



瑜伽箴言

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

THE SYNTHESIS OF YOGA III



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS
华东师范大学出版社

瑜伽箴言

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

THE SYNTHESIS OF YOGA III



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽箴言 / (印度) 室利·阿罗频多著; 徐梵澄主编.
上海: 华东师范大学出版社, 2005. 3
ISBN 7-5617-4123-5

I. 瑜… II. ①室…②徐… III. 哲学-印度-现代
IV. B351.5
中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第019158号



出品/上海六点文化传播有限公司

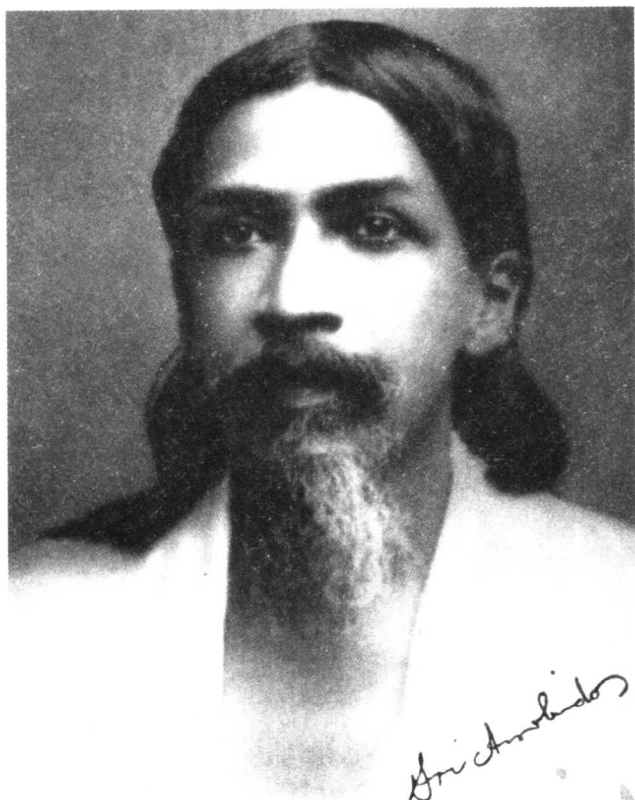
责任编辑/ 审校部编辑工作组
特约编辑/ 倪为国
装帧设计/ 吴正亚

本书著作权、版式和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书中所有文字和版式设计等专用使用权为上海六点文化传播有限公司所有。
出版专有权归华东师范大学出版社所有, 未事先获得书面许可, 本书任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论文章中作简单的摘引, 违者必究。

六点译丛
瑜伽箴言
室利·阿罗频多 著
徐梵澄 译

责任编辑/ 李瑾

出版发行/ 华东师范大学出版社
市场部/ 电话: 021-62865537 业务传真: 021-62860410
门市(邮购)电话: 021-62869887
业务电话/ 上海地区: 021-62232873 华东、中南地区: 021-62458734
东北、华北地区: 021-62571961 西南、西北地区: 021-62232893
<http://www.ecnupress.com.cn>
社址/ 上海市中山北路3663号 邮政编码/ 200062
印刷/ 华东师范大学印刷厂
版次/ 2005年4月第一版 印次/ 2005年4月第一次 开本/ 890x1240 1/32
印张/ 11.25 字数/ 200千字 印数/ 5100
书号/ ISBN 7-5617-4123-5/B·217
定价/ 19.80元
出版人/ 朱杰人



Dr. Amador

Dr. Amador

絮语

点点

1

今日乃是技术图景之世界，在我们记忆的货仓里充塞着作为“意识形态”的技术和科学，以致我们忽视了思想的食谱，淡忘了生命的纪念。古人早就警世：人的欲望是无限的。就像凡人常把最珍贵的东西封存在最不起眼的地方，造物主把高贵灵魂的可能，赋予在我们卑微的肉体之上，于是我们便遭遇遗忘：遗忘了爱，遗忘了健康，遗忘了生命，遗忘了快乐，自然也就遗忘了死……于是人的有限性和人的欲望永远处在一种紧张之中，这种张力既是人创造力的源泉，又是人堕落的根源。这在一个伟人 or 天才身上表现得尤为突出。今日重拾生命中的种种“遗

忘”，瑜伽也似乎成了一种时尚，一种生命的“技术”。常言：欲望登场，灵魂便缺席了。悲哉！

2

瑜伽的真谛是净思。

瑜伽始源于是古印度的梵文典籍——《薄伽梵歌》。《薄伽梵歌》旨在探索、内省人的灵与肉的和谐。作为灵性修持的瑜伽使生命由自在向自觉转化成为可能。我们个体生命中的灵与肉之紧张是永远存在的。瑜伽是古人开出的一张生命食谱，尽管我们每个人品尝这道菜的想法是不尽相同。为了肉体的健康而修持瑜伽是自在的活着，为了灵魂的净化而修持瑜伽是自觉的生活。我们对灵魂的守望不是一种理性的诉求而是一种对欲望的洗礼。

3

印度有三圣：圣雄甘地、圣诗泰戈尔、圣哲就是阿罗频多。

阿罗频多，1872年生于印度孟加拉婆罗门家庭。从小受到良好的教育，7岁赴英国求学，1893年毕业于剑桥大学，回国后投身到反抗英国殖民统治的民族运动之中，1908年遭英国殖民当局逮捕入狱。在狱中开始研习瑜伽，心得至深。后创办“阿罗频

多修道院”，从事著述，创立“整体不二论”的哲学体系，成为新吠檀多思潮的主要代表人物。阿罗频多一生著述一百余种，涉及瑜伽颇多。我们从中选辑的当属他的代表之作：《瑜伽的基础》、《瑜伽论》、《瑜伽综合》、《瑜伽书札集》、《瑜伽箴言》。这些书不仅仅是讲述瑜伽的实践，而更多是讨论瑜伽实践带来的一些终极问题：人的净思为何？人的健康为何？人的生命为何？这是安身立命之道，或者说瑜伽乃是成就个体卑微的肉体与高贵的灵魂如何和谐之道。

当下励志之书甚行，立命之书甚少。编者选辑阿罗频多的瑜伽言说，算是一种聊补。

4

顺便说一句。梵澄的译笔离我们今日汉语有些“远”了。梵澄的行文有些白话，但今日读来依旧颇有嚼头，至少他完全褪去了西文的“洋装”，让你读到汉语固有的韵味。一百多年来，西语对汉语的巨大冲击，一直被人忽视或遗忘，以致汉语写作日趋丧失“象形”的意味。今日重嚼梵澄精湛而陌生的旧文，宛如眷恋夕阳西下的余辉，犹如聆听好戏落幕时离席的最后掌声。我不想复古，好像我们收藏古董不是为了复古。梵澄的译文至少能让我们读到汉语备受西语冲击下的最后挣扎。

5

末了,我想说,瑜伽是一种学会净思的方式,净思意味着静心。敬畏生活,远离忧愁、焦虑、仇恨、疾病,靠近祥和、欣悦、快乐、健康。

此为阿罗频多如是说,瑜伽如是说,是为序。

Contents 目 录

1	第一章 整体瑜伽的原则
9	第二章 整体完善化
18	第三章 自我圆成之心理
30	第四章 心思体之完善化
43	第五章 精神之工具
56	第六章 纯洁化——低等心思性
66	第七章 纯洁化——智慧与意志
79	第八章 精神之解放
90	第九章 自性之解放
101	第十章 完善化的原素
109	第十一章 平等性之圆成
122	第十二章 平等性之路
136	第十三章 平等性之行为
146	第十四章 工具的权能
159	第十五章 心灵力量与四重人格

174	第十六章 神圣能力
186	第十七章 神圣能力之作用
197	第十八章 信心与能力
211	第十九章 超心思的性质
230	第二十章 直觉心思
244	第二十一章 超心思之等级
261	第二十二章 超心思底思想和知识
279	第二十三章 超心思底工具——思想程序
304	第二十四章 超心思之识
331	第二十五章 向超心思底时间之见

第一章 整体瑜伽的原则

瑜伽的原则,是将我们人类生存的某种能力或一切能力,化为达到神圣“存在”的一种手段。在寻常瑜伽中,有体的一个主要能力,或其一集团能力,乃当作了手段,工具,道路。在一综合瑜伽中,一切能力皆将合并,摄于移易着的工具作用中。

在“赫他瑜伽”中,身体和生命便是工具。由作“体式”和其他体育训练,身体的一切能力皆已宁静化了,凝敛了,纯洁化了,提高了,集中了,到了最极限度,或者超出了任何限制;生命的能力,同样也纯洁化了,提高了,集中了。由作“体式”和“调气”,于是,这诸种能力的集中,被导向那生理中心,神圣知觉性在人身中秘居之处。“生命”能力,“自然”能力,以其一切秘密力量,蜷屈而眠藏在此物质生身的最低底神经丛中,——因为只有那么一点点逸入我们寻常活动的清醒作用中,为了人类生命的有限

用途是足够的，——于是醒觉而上升，经过一个中心又一中心，在其上升和经过中，也觉醒我们有体之每一相续底核心的力量，觉醒着神经生命，情感心，和寻常心思，语言，视识，意志，高等知识，直到经过脑经而出乎头顶，它会合了神圣知觉性，与之为一。

在“罗遮瑜伽”中，所采用的工具是心思。我们寻常底心思，起初是加以训练，纯洁化，导往神圣“存在体”，其次由“体式”与“调气”的综合程序，我们的有体之生理力量是宁静化了，集中了，生命力量发为一旋律底运动，能够止息且集中为其上升作用之一高等权能，而心思，为其所安止的这生命和身体之集中与更大底作为所支持而且增强，本身便涤除了其一切不安和情绪，与其所习惯的思想波浪，解除了外诱和散漫，得到了最高底集中之力，摄敛于一凝集之定境中。这训练所达到的目标有两个，一属时间性，一属永久。心思权能在另一集中作用中，发展出知识的异常能量，有效能底意志，接受的深沉光明，思想辉射的强大光明，全然皆出乎我们寻常心思的窄狭范畴以外的；它连到瑜伽的权能或玄秘底权能，许多不必要底却也许是无害底神秘之说，皆交织于其次的。但是唯一终极底目的，唯一最重要的收获，便是：心思既止寂且投入集中了的定境中，能自失于神圣知觉性里，心灵乃得自由与神圣“本体”结合。

三一之道则以人的心思底心灵生命之三主要权能，为其选拔底工具。知识之道，则选择了理智和心思视见，由纯洁化，集

中,某种寻求上帝的训练,将其化为求一切中最伟大底知识,上帝知识,得一切中最伟大底视见,上帝视见之手段。它的目标是要见到,知道,成为“神圣者”。行业之道,工作,则选了工作者之意志为其工具;它将人生作为对“神主”的牺牲奉献,以净化,集中,某种顺服神圣“意志”之训练,为一种手段,使人的心灵,得与宇宙之神圣“主宰”相接触且增进地结合为一。敬爱之道,则采取了心灵之情感和爱美功能,一将其转对上帝,在寻求之无尽热忱,深密,美满纯洁中,由此而将其作为一保有上帝之手段,在与此“神圣本体”结合为一的一种或多种关系中。凡此,在其自有的方式上,皆志在人的心灵与无上“精神”相结合或化为一体。

每种瑜伽在其程序上,有所所用的工具之性格。这么,在“赫他瑜伽”之程序,是心理生理底;“罗遮瑜伽”的程序,是心思底和心灵底;知识之道,是精神底与认识底;敬爱之道,是精神底,情感底,爱美底;工作之道,是精神底,以行事而有动力的。每个皆被导引于其自有的特著能力之路上。但一切能力终极只是一个,一切权能如实皆心灵权能。在生命,身体,和心思的寻常程序中,这真理是十分被隐障了,为“自性”的散漫的,分化着且分配着的作用所荫翳,即我们的一切功能之普通情形,虽即使在这中间也终于是显明的;因为一切物质能力,隐秘含藏了情命,心思,心灵,精神之能力,终于这必然发放这唯一“威力”(Śakti)的这些形式;情命能力隐藏了凡此其他形式,且发之为作用;心思能力,自加支柱于生命与身体及其权能与功用上,包含

了有体的心灵权能,精神权能,而未发皇,或只局部发展了。但时若由瑜伽取起了任何这种能力,出脱了散漫底分配底动作,升到了它的最高度,集中了,它便化为显明底心灵权能,而启露真元底一体性。因此,“赫他瑜伽”的程序,也有其纯粹心灵底和精神底结果,“罗遮瑜伽”的,也以心灵手段达到精神底圆成。三一之道在其寻求的方式和目标上,可能好像是全然心思底和精神底,但也可能附生其结果更特著属于他道的,那是在一种自发底不意底华发中,不求自得,而且,为了同一理由,因为心灵权能便是大全权能,而且在某一方向它已达到其高境了,其余的可能性也开始在事实上,或在萌芽底潜能性上,自加呈献。这种一体性立刻提示一综合瑜伽的可能。

密乘(Tantra)修持,在其性质上是一种综合。它已摄得广大底宇宙真理,即存在原有两极,其真元底一体性乃生存之秘密,“大梵”(Brahman)与“威力”(Śakti),“精神”与“自性”,那“自性”便是精神之权能,或毋宁说是精神之为权能。其方法,是将人中之本性,升到精神之显了权能,是它集聚整个本性以备精神转化。在其工具作用的组织中,它包括了强力底“赫他瑜伽”程序,尤其是神经中枢之开启,醒觉了的“能力”,经过它们进到与“大梵”相结合,也包括了“罗遮瑜伽”的纯洁化之微妙压力,静虑与集中,意志力量之抬起,敬爱之发动能力,知识的钥匙。但它也不中止于此一有效果底集合,集合了这些专门瑜伽的各种权能。以其综合底转向,它在两方面扩大瑜伽方法之领域。第一,

它坚定着手于人类的性质，欲望，行为的许多主要源泉，将其隶属到一种深严底训练，以心灵之宰制其诸动机为第一目标，以它们之升于一更神圣底精神水平为终极用处。进者，它在瑜伽的目标中不但包括“解脱”(mukti)，即各专门派别的唯一主要事务，也包括“精神”权能之宇宙底“享受”(bhukti)，则他派可在道上偶然采取的，但只是局部，也不关重要，避免以之为动机和目的者。这是更勇猛更广大底一系统。

在我们所遵循的这综合方法上，是追踪另一原则的线索，取自瑜伽之可能性的另一观点者。这始自韦檀多之方法，达到密乘的目标。在密法上“威力”至关重要，成了寻出精神的钥匙；在这综合中，精神，心灵乃至至关重要，成了取得“威力”之秘密。密乘方法从下而上，等分上升之阶梯直达极顶；所以其初始着力之处，是醒觉了的“能力”在身体的神经系统及其中枢上发施作为，六朵“莲花”之开放，乃“精神”能力的疆域之开启。我们的综合，则以人为心思中的一精神，远甚于为身体中之一精神，在他中间肯定有在那水平上开始的能量；以心思中心灵的权能之开启，直对一高等精神力量和存在，而将他的有体精神化；且用那高等力量，这么占有了而且发动了的，去使他的整个本性完善化。为了那理由，我们的起手着力之处，在于利用心思中心灵的权能，以知识，行业，敬爱的一串三个钥匙，去开精神之锁；“赫他瑜伽”的方法可以抛弃，——虽然不反对其局部运用，——“罗遮瑜伽”，只采取作不是正式的原素。由最短底路，达到精神权能和有体

之最大发展，以此而将已得了解放的本性，在整个人类生活的范畴中神圣化，乃我们的感发着的动机。

自我投顺是望中的原则，以人的自体奉献于“神圣者”的本体，知觉性，权能，悦乐；一种结合或交通，在人这心思有体之心灵中一切相遇之点，由此，“神圣者”本身，直接无隐障而为此工具之所有者和主人，将以“他”的当前与向导之光明，使人在“本性”的一切力量上完善化，过一种神圣生活。在此，我们达到瑜伽目标更进的扩大了。一切瑜伽共通底原始目的，是人的心灵之解放，从其今之自然底无明和碍限释出，放入精神本体，与最高底自我和“神明”相结合。但寻常这不但作为起始底目的，也成了整个和终极目标；精神本体的享受也有，但或则是人底和个人底有体之消融入自我本体之寂默中，或则消亡于另一生存中一高等界。密乘以解脱为终极目标，但不是唯一目标；在它的道上，它采取了精神权能，光明，喜乐，在人类生存中的充分圆满和享受。甚者，它还瞥见了那无上经验，其间解脱与宇宙作用和享受，皆已结合为一，在一切反对与乖违的最后克服中。是我们精神潜能性的辽广大观，我们乃从之起始，但我们还加上了另一着重之处，使意义更为完全。我们看人之精神，不徒是一个人有体，旅行到与“神圣者”作超上底结合，而是一遍是有体，能与一切心灵与一切“自性”中之“神圣者”为一，我们对这引申了的观念，给予以全般实际重要性。人类心灵之个人解脱，享受与“神圣者”在精神本体，知觉性，与悦乐上的结合，必然是瑜伽的第一

目标；其自由享受“神圣者”之宇宙一体性，乃是第二目标；但由此出现了第三个目标，即与一切众生为神圣底一体之意义发施效用，由同情和参与，参加到人类中之“神圣者”的精神目的。然则个人底瑜伽，离开了它的分别性，而变成神圣“自性”在人类中的集体瑜伽之一部分了。已得解脱的个人，与“神圣者”在自我与精神上结合了，在其自然有体上，变成了一自我完善化的工具，使人道中的“神圣者”完善发华。

这种发华有其两项：第一，从分别底人类私我，生长到精神之一体化；其次，神圣本性之保有，在其正当高等形式中，不复在此心思有体之低等形式中，心思有体之低等形式，皆只算是宇宙底个人中的神圣“自性”之破碎译本，不是原文可信之真本。换言之，目标应该在于一种完善化，直归到心思本性之升到充分底精神底与超心思底本性。因此，这知识，敬爱，与行业之整体瑜伽，应该伸展到精神底和玄秘智底自我完善化之瑜伽。如玄秘智底知识，意志，与阿难陀，皆精神的一直接工具作用，只能由生长到精神，生长到神圣有体而得，这种生长应当是我们的瑜伽之第一目标。心思有体应当将自体扩大到与“神圣者”为一，然后“神圣者”乃能在个人的心灵中完善其玄秘智底发华。这便是为什么此知识，工作，敬爱的三一之道，乃为全瑜伽的主旨，因为这是心思中之性心灵的直接方法，能升到其最高深密度，上出而入乎神圣底一性。这也是为什么瑜伽应该是整体底的理由。因为，倘若汨没于“无极者”中，或与“神圣者”有些亲近底结合，便