

瑜珈的基础

阿罗频多著 梵澄译



辽宁

3
14
76

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽的基础/(印)阿罗频多著;梵澄译. —沈阳:辽宁教育出版社,1998.3

(新世纪万有文库·外国文化书系)

ISBN 7-5382-5083-2

I. 瑜… II. ①阿… ②梵… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02881 号

学术策划	王 士 林 夕 柳 叶
文库工作室	俞晓群 杨 力 马 芳 王越男 王之江 柳青松 赵中男 袁启江
总 发 行人	俞晓群
责 任 编 辑	王越男
美 术 编 辑	谭成荫
封 面 设 计	陶雪华
责 任 校 对	王 玲
出 版	辽宁教育出版社(沈阳市北一马路 108 号)
发 行	辽宁省新华书店
印 刷	沈阳新华印刷厂
版 次	1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/32 印张 3
字 数	63 千字 插页 1
印 数	1—10,000 册
定 价	3.50 元

《新世纪万有文库》第二辑弁言

《新世纪万有文库》生也逢辰，问世之时，恰是社会主义市场经济迈出大步，书业也连带繁荣兴盛，因此初印销数不俗，令人高兴。但也可说生不逢辰：因为某些媚俗的销售方式时下日益成为出版行业的时髦操作手段，走进书市，“爆”、“炒”之声不停，大违筹议这一《文库》时的行销氛围。在这情况下，像《新世纪万有文库》这类图书，究竟应该如何进入市场，迎迓读者，颇劳心神。在这时刻，有明眼人忽然援引马克思名言：“我们的事业并不显赫一时，而将永远存在……”，以为书业箴诫。我们读之大喜，铭诵再三，并据以拈出十二大字：“不求显赫一时，但愿传诸久远”，成为我们据以继续行进的座右之铭。也因此使我们坚定信心，决心朝这方向不断前进——即使可能出现某种挫折。

既然“传诸久远”成为我们的基本方针，自然需要我们在选题、编纂、排校等等运作上更费心力。第一辑出书后，反应大抵可以，但是批评意见仍然不少。当年《万有文库》定价低廉，我们可说是大体继承下来了；据说当时的某些图书校雠未精，为时人诟病，我们力求避免，但是错谬之处还是可能出现；至于选题，入选之书虽然大多系经名家指点、高手操作，但就总体看，有些不免失诸凌乱（尤以外国文化书系为甚）。凡此种种，我们都认真听取批评，并在调整、改进之中。选题体系严饬，是我们追求的高目标，但就译作而言，因为版权关系，不免为难。就第二辑看，此病仍难消除。不过，当今的丛书，似乎追求系统、完整过多，有时不免因此影响质量。我们想学习巴老等前辈当年创办

《文化生活译丛》的办法，以质为尚，体例为次。自然不可“拉在篮里就是菜”，但是凡是可食的优质营养品，略加搭配，不论次第，纳入“篮”中，而不计较是否可以由此烧出一台完整的“满汉全席”。此种意义上的“菜篮子工程”，读者其许我乎？！

《新世纪万有文库》之能问世，得力于各位前辈学人、专家学者的指点。我们曾将有关各位大名，并诸每册卷首，作为永久纪念。本辑开始，不再印出各位大名，而只是藏诸内心。把书编好、出好，为读者服务得更好，即是我们对各位贤硕的最好纪念和感谢！

一九九八年二月

题 记

这一本书，是室利阿罗频多答弟子的书札，少分一集，专说瑜伽之修为。

“室利”，梵语，唐时亦翻“师利”，是尊称。通常用以称神或极尊上之人。阿罗频多，是名，音为梵语“阿罗文陀”之转，义为“展开之莲花”，亦“青莲”或“红莲”。葛施是姓。故称 *Śrī Aurobindo Ghosh*，生于一八七二，卒于一九五〇年。

“瑜伽”亦唐时旧翻，而释曰“相应”，则于佛典中为然。如实，义为“契合至真之道”。是一种精神实践之学。派别殊多，内容大抵深邃，“当由瑜伽而知瑜伽，瑜伽自瑜伽而显……”(*Yogena yogo jñātavyo yogo yogāt pravartate*……)然而这不是宗教。

于此，宜约略参究室利阿罗频多的瑜伽学，怎样与他派瑜伽不同。且简录另一集尺牘中他自己的话：

“……我称这为整体底瑜伽，那是说它采集了旧底各派瑜伽之菁华和许多方法，——其新，是在其目标，立场，及方法之全备上。”综合会通，有他自己所撰的《瑜伽论》在，为一部四卷之巨制。又说：

“这与种种旧底瑜伽比较，则是新底：

“一、——因为它的目的，不在于出离世界与人生而入‘涅槃’或‘天国’，乃在于转化人生和存在，非当作偶然或附有底事，而是作为分明底中心目标。他派瑜伽中若有“下降”，那只是道上偶尔有之，或由“上升”结果而得，上升乃其真事。在此，上升是第一步，

但这是招致下降的手段。由上升而得新知觉性的下降,乃这修持之铃记,标识。甚至密法和维瑟努派,皆终于从生命解脱;但这里的目的,是生命的神圣圆成。

“二、——因为它所追寻的目的,不是为了个人的神圣实践之个人成就;它是为了这人世土地知觉性而要获得一点什么,是一宇宙底而不仅是超宇宙底成就。所要获得者亦是召入一‘知觉性(超心思)的权能’,尚未组成或直接活动于土地自性甚至精神生活中者,却仍有待于组成且使之直接活动。

“三、——因为有达此目的预先认定之一方法,如置于其前的目标——即知觉性与自性的全般和整体底改变——同样全般,整体;取起旧底方法,却只当作一部分之用,为其他分明相异者之帮助。我未尝发现这方法(作为整个)或类似这样的什么,在旧瑜伽中表彰过或实践过。设若曾发现了呢,我不会废时间开辟新路,费了三十年光阴于寻求和内中创造,……我们的瑜伽不是重践旧路,而是一精神底探险。”(一九五三年十月五日)

这是所谓“超心思底瑜伽”;着眼于人类精神之进化,要在进化中建立此一“超心思底知觉性”;正如“心思”于今为人类知觉性的一永恒境界,要“超心思”也成为这一样。不必在全人类皆如此,可能只在一少数人群。这原则既确立,则其余一切将由“超心思底权能”发皇,成就。这是人类知觉性的一番激烈而且全般底“转化”。人这心思化了的生存体,起初出现于情命底和物理底生存界时,当然已是一重大转变,而“超心思化”了的生存体将来出现,必然更是进化史上一急剧迈进了。这以后将是无穷底神圣显示与圆成。其全部哲理之含容,概见于另一巨制——《神圣人生论》。

“基础”,原字多数,皆修为之事。瑜伽究竟是实践之学,据阿氏乃摄人生之大全。既以人生全部为一瑜伽,则无事不是修为,进展。也唯有由实修然后能实证,不陷于窠臼,陈言,于“上升”,“下降”这类事方可明白。大致必有这样底基础建立了,然后能向上做去。这皆是经验之

言,所说如“平静”,“平和”,“平等”……皆具体底精神真实。明此,于了解这全部修为乃可无阂。

原稿英语,凡搜集,删定,编成,及译文之成,——此书已有法文译本,——及其出版,皆书中所说“神圣母亲”之力。四十年来,凡远近院士修习瑜伽,皆由她领导,护持,加以潜移,默化。于此深衷代读者致其感谢,亦无俟语言表述,因为她知。但愿此书无论传布何方,有她的精神光明随之加被。

译 者

目 录

题记

第一章	平静·平和·平等	1
第二章	信心·企慕·归顺	17
第三章	在困难中	30
第四章	欲·食·色	46
第五章	生理知觉性·下心知体·睡与梦·疾病	62

第一章 平静·平和·平等

设若心思不平静，在瑜伽中便不能作成一个基础。所需要的第一事，便是心思中的静定。而且消除个人知觉性，不是瑜伽的第一目标；瑜伽的第一个目标是将这知觉性启对一高等精神知觉性；为了这，静定底心思，亦是最初所需要的事。

☆

修持中要作的第一事，便是在心思中造成坚定底平和，寂静。否则也可能有许多经验，但没有什么会是长久。是在静定底心思中，真知觉性方可能建立。

☆

静定底心思，这意思不是说全然不会有思想或心思运动，而是这一切皆将只在表面，你的真本体，你将感觉在这下面，与之分离，观察着，但不为其所牵引去，能够察看且裁判它们，拒绝一切所应当拒绝者，接受而且保留一切凡是真知觉性与真经验者。

心思的被动性是好的，但你当留心，仅对于“真理”和“神圣能力”的触及，方可保持被动。设若你对于低等本性的提示和势力，亦复保持被动，你便不会进步了，或否则你将使自己袒露于敌对势力之前，那些势力可以引你远离瑜伽正道。

企求“母亲”给你这个心思的坚定静止与平和，和你的内中一本体的这恒常意识，居于外表本性之后，转对“光明”和“真理”的。

妨碍修持的力量，皆是低等心思，情命，生理本性之力。在它们后面便有心思，情命，微妙生理诸界的敌对底权能。唯有思心和情心皆取同一向致而且集中于对“神圣者”的单纯企慕里，然后方能胜过它们。



寂静时常是好的；但说起心思的静定，我不是说全般寂静。我是说一个心思无有于躁动，恼乱，而是定止，轻安，怡悦，以启对那一种“力量”，将要转化本性的。重要的，是除去烦恼思想，错误情绪，纷乱理念，不愉快运动，这种种来侵的习惯。凡此皆能打扰本性，蒙蔽它，使“力量”难于工作；若是心思平和，安静了，则“力量”较易于工作。便能见到你内中应当改变的事物，而不感到颠倒或抑郁；转变乃可更顺利成就。



一个空洞底心思和一个平定底心思，其分别是这样：心思空洞的时候，没有思想，没有概念，没有任何种心思作用，除了一种原始底对事物的认识而无其形成了的理念；但是在平定底心思中，是心思体的本质静寂了，其静寂如此，没有什么能扰动它。若使思想或作用起了，皆全然不由心思而起，而是自外而来，度过心思如同飞鸟度过无风云的太空。这过去了，没有扰动什么，不留什么痕迹。纵使有一千个印象或最强烈底事相经过它，安定底静寂如常，仿佛心思的真本质，便是以永恒不灭底平和所制成的。臻至于这种静寂的心思，可能开始发生作用了，甚至深密，强烈，但它将保持其基本底静定——不从自体开端什么，而是从“上”接受者便赋予以一种心思形式，亦不从自体增加以什么，平静，无烦，虽然具有“真理”的喜乐，及其度与之快乐底能力和光明。



心思归于沉静，无有于思想而定止，这并非是不可欲望的一

件事——因为极寻常是心思归于沉静之后，乃有广大底平安，全般自上而降，而且在此浩大底静寂中，体认玄默底“自我”，超出心思以上，在其广大中遍漫。只是，每当有此平安与心思静定之后，则情命心试欲闯进，要占据这空间，或否则机械心思为了同一目的，试欲发起其微末习惯思想之常转。修持者所当作的，便是谨慎地驱遣这些外来者，使其缄默，使至少在静定的时候，心思与情命体的平和静默，可以完全。倘若你保持一坚强与沉定底意志，这可以作的最完善。这意志，便是心思之后的“补鲁洒”的意志；每当心思平静了，定止了，人可以觉知这“补鲁洒”，他亦是静定的，离于“自性”的活动。（按：“补鲁洒”唐译“神我”，今言“心灵”或“性灵”，近是。）

平静，坚定，安止于精神中，*dhīra sthira*，这种心思的止寂，这种内中“补鲁洒”和外表“自性”的分离，是非常有益的，几乎不可没有的。只若人仍是隶役于心思的旋风，或情命运动的纷扰，他必不能这样平静且安止于精神中。使自己隔离，居于凡此种种纷扰之后，感觉它们与自己相分隔，是必不可少的。

为了发现真个性，将其建立于本性中，所需要者二事：第一，知觉自己的性灵体在情心之后；第二，这样将“补鲁洒”从“自性”分开。因为真个人是在后面，为外表“自性”的活动所蒙蔽。

一大波（或海洋）的平静，与一浩大底光明底“真实”之恒常知觉，——这刚刚是那基本实践的性格，证验“无上真理”最初触及了心思和灵魂。人无从要求一更良好底发端或基本了——这是像一个磐石，其余的可以建筑在这上面。这意思不仅是一个“当体”而已，而且是这个“当体”——若使拒绝或怀疑其性格而弱减这种经验，则将是一大错误。

这“当体”是无须加以界说的，而且人甚至不当试行化此为一意像；因为这“当体”在其性质上是无极底。只要有了持续接

受, 凡其从自体或属自体所当显示的, 必然以其自有的权能显示出。

是很真确的, 即这是一赐予的恩慈, 对于这一种恩施所当有的唯一报答便是接受, 感激, 而且, 使那已接触知觉性的“权能”, 在自己有体中发展其所当发展者, ——保持一己向之开启。本性的全般转化, 不能成之于一朝, 必要经过长时间, 经过种种阶段; 凡现在所经验的, 只是一个发端, 新知觉性的一个基础, 其间那转化有其可能的。这经验的自动自发性, 本身便可示明它不是心思, 意志, 或情感所构造成的; 这来自居于凡此之后的一个“真理”。



祛除疑惑, 意义便是管制自己的思想——诚然是这样。但是, 为了瑜伽, 且不但为了瑜伽, 管制自己的思想, 正如管制自己的情欲和热念, 或身体动作, 同样必需。甚而至于人不能是一充分发展了的心思体, 倘若不能管制思想, 不是它们的观察者, 裁判者, 主宰者, ——心思底“补鲁洒” (*manomaya puruṣa*, *sāksī*, *anumantā*, *īśvara*)。心思体作为不正定和不受管制的思想的网球一样, 是不成的, 正如作为一个没有舵的船, 在情欲和热狂的风暴中飘荡, 或者作为惰性或身体冲动的奴隶, 皆是不成的。我知道这是比较困难的, 因为人, 原本是一心思“自性”的动物, 自认与他的心思运动为一, 不能立即自加分离, 不能超然外处, 无有于心思涡旋之生潮起伏。比较容易的是管制自己的身体, 至少管制其运动的某部分; 这不是那么样容易, 在自己的情命冲动和欲望之上, 加以一心思管制, 但经过一番奋斗之后, 仍很可能; 但是像一个密教修士一样坐在河上, 超出了他的思想的旋涡, 便不那么容易了。虽然, 这是可能作成的; 凡是心思发达了的人, 超出凡夫以上的人, 多用了这个方法或那个方法, 或至少在某些时间为了某些目的, 必得

分别心思的这两部分：一、活动部分，是思想的一个工厂；另一、静定主宰部分，同时是一“见证”和一“意志”，观察，评判，祛遣，消灭，接受着一切思想，加以修改，变换，为心思家宅之主人，能自加统治，*sāmrājya*“自主”。

瑜伽师更前进了；他不但是那里的主人，即算是怎样仍居于心思之内，他好像脱离了它，居于上方，或者，远在后方而且自由自在。对于他，思想工厂这一个意相，不十分有效了；因为他见到思想是由外来的，由宇宙“心思”或宇宙“自性”而来，有时已成形式而且分明，有时未成形式，于是在我们内中某处受得某种形式。我们心思的主要事务，或是一接受之反应，或是对此等思想波浪作一拒拂（一如情命波浪，微妙生理能力之波浪），或对来自周遭“自然力量”的思想质素（或情命运动）这么给与以个人心思形式。

心思有体之可能性，是无有限量的，它可能是自由“见证”和自己的家宅之“主”。一进步着的自由与自己心思的主制，在于凡有信心和立志作这事的人，完全在其可能性之内。



第一步是平定底心思——寂静是进一步，但平定是应当原有；就平定底心思，我的意思是说一种内中心思知觉性，见到思想向它来到，思想游动，但是不感觉自体是正在思想或自认与思想为一，或谓思想乃己之所有。思想，心思运动可能经过它，如同旅行者可出现于一寂静底乡间，或从某处来经过其地，——平定底心思观察它们，或无意于观察它们，但无论怎样，不生其动亦不失其静。

寂静较平定为过之；这可由全然从内中心思屏绝思想而得，保持使思想默然或使之全般在外；但较容易的，是这由自上降下而建立，——人感觉这从上而下进入而且占据或包围个人知觉性，这于是趋于销融其自体于一浩大非个人性底静寂中。



“平和,平静,安定,寂静”这些名词各自有其涵义的淡影;不容易下其定义。

平和——*s'ānti*。

平静——*sthiratā* (坚定)。

安定——*acañcalatā* (不摇)。

寂静——*niścala nīravatā*。

“安定”是一种境况,其间没有激动或扰乱。

“平静”仍是一种不动的境况,没有任何纷乱可能影响它——这是一种境况,比较安定较少负极性。

“平和”更是属于正极性底一种境况;这随带了一沉定且和谐底休息与解放的意识。

“寂静”是一种境况,其间或者没有心思或情命的运动,或者更是一大静定,没有任何表面运动可加以穿透或改变。



保持安定,倘若有一时期这是一空虚底安定,你不必介意;知觉性时常好像一个器皿,应当倾去其中所容受的杂质,或不可要的废料。一个时间应当使它空虚,直到能以新鲜和真实且正当而纯洁底事物加以充满。唯一所当避免之事,是再以旧时浊物注满此杯。其间这时期你等待着,使你自己对上启开,极安定地坚决地——不要过于躁动发奋——祈求平和降入寂静中,一旦有了平和,再求喜乐和当体。



平静,纵使最初像是一属负极性底事物,确是极难于达到的,以致即使竟然有了一点点,应当认为是一大进步了。

如实,平静不是一负极性底事物,它是“萨的补鲁洒”的真本性,且是神圣知觉性的正性基础。无论所企望的或得到的是其他什么,这平静是应当保住的。即使“知识”,“权能”,“喜乐”来

到,而不能得到这个基础,便不能留居,只得引退,直到“萨的补鲁洒”之神圣底纯洁与平安皆已永久确立。

企慕着神圣知觉性之余事,但是这种企慕必是深沉,平静。可能是恳切,如其为平静,但不是不耐,不安,或充满了刺闹性底激昂。

仅在于平静底心思和有体中,超心思的“真理”,方能创建其真工作。



修持中的经验,必不免始于心思界,——凡所需要者,即是这经验应当是真实而且健康。思心中的意志与理解之压力,情心中向上帝之感情迫促,这两者是瑜伽的最初两位主办者,而平和,纯洁与平静(止息了低等底不安),皆正确是最初所当建立的基础;得到了这个,在起初比较得到种种视见,声音,权能,或者瞥见超物理诸界,尤为重要。瑜伽中最初所需要者,便是纯洁化与平静。没有这个,人亦可能有一大聚这种经验(见到诸界,生种种视见,闻种种声音等)。但是这些经验发生于一未经纯洁化而且纷乱底知觉性中,寻常必然充满了错误与混杂。

最初,平和与安定不是接续底,皆是来了又去了,寻常须要很长底时间,然后得其安居于本性中。然则最好是免除不耐,而以所已成就者,坚决继续前进。设若你想望平和与安静以外再得点什么,那便应当是你内中本体之充分发华,与在你内中工作着的“神圣权能”之知觉。

当至诚且至深密地企慕这个,然没有不耐;这会来到的。



终于你有这修持之真基础了。这种安静,平和,归顺,造成一正当雰围,以便其余一切能够来到:知识,力量,“阿难陀”。使这成为完全吧!

当你工作的时候,这(境界)不停留,因为这仍是限于正本心

思体,方才受到这寂静之福赐的。若新知觉性已经充分形成后,全然占据了情命本性和生理本体(直至此时,情命体仅为寂静所触及或压制,然尚未为其所具有),这个缺点便将消失了。

你如今在心思中有了平和的静定知觉性,这不但应当是平静,却也应当化为广大。你当处处感觉到它,你自己在它中间,一切都在它中间。这亦复将助使静定入乎行动而为其基础。

你的知觉性如愈化为广大,你亦将愈加能够从上有所接受。“权能”*shakti* 乃可能下降,将力量和光明一如平和皆带到身体组织中。你所感觉到在你内中为狭隘为有限者,便是生理心思;唯有这更广大底知觉性与光明自上而下,占据了本性,然后这(生理心思)方能扩大。

生理惰性,你所苦的,似乎必将减少而且消灭,只要那自上而下的力量,降入身体组织中。

保持平静,将自己开启,祈求神圣“权能”,确定这安静与平和,且扩大知觉性,尽可能多加入以光明与权能,如其今兹所可能接受而且同化的。

留心,不要过于迫切,因为这又可重新扰动那平静与平衡,如已建立于情命本性中者。

确信最后的结果,使“权能”有时间成就其工作。



企慕,集中于正当精神里,而且无论是怎样困难,你将必然达到你所建立于自己前面的目标。

是在后面的平和中,和在那你内中“更真实底什么”内,你应当学到生活且感觉到这就是你自己。你应当见到其余一切皆不是你的真实自我,皆仅是在表面上的一川流转变着或循回着的运动,渐至真“自我”出现时,皆必然消逝。

平和乃真实救治;以繁重工作而遣散心情,只是一个暂时解救法——虽则相当数量的工作需要的,以保持有体诸部分的

适当平衡。感觉到在头上且在你头边的平和,是第一步;你应当与它联络,它当下降于你,充满你的心思与生命和身体,且围绕着你,使你生活于其中——因为这平和是“神圣者”在你当前的唯一现象,一旦有了这个,其余一切自然会开始来到了。

真于语言,真于思想,皆非常重要。你如是更加能感觉到虚伪不是你的一部分,好像从外而来,则更加容易将其拒斥。

坚定支持,今兹仍为弯曲底,转要伸直,而且你将知道且时常感觉到“神圣者”当前的真理,而你的信心将以直接经验而得是正。

起初企慕,于是祷求“母亲”给你心思中的平静,纯洁,安定,与平和,一清醒知觉性,诚敬的深密度,力量,和精神底能为,以直面一切内中或外在的困难,且达到瑜伽的极端。

设若知觉性醒悟了,又有了诚敬与企慕的深密度,则心思可能在知识上增长,倘若它已经学到静定与平和的话。



这是由于生理体的一种敏感性和深锐知觉性,尤其是“情命生理体”的。

生理体愈增上知觉着,这是很好的;可是它不应当为它所知觉的这些人类寻常底反应所压伏,不应当为其所颠倒,或受到恶劣影响。

一强健底平等观,和自主,和离执,应当来到,来到神经与身体中,一如心思中,这将使生理体能够知道这些事物且接触它们而不感觉任何扰乱;它应当知道,知觉,拒斥,抛弃周遭雾围中种种运动的压力,不当徒然是感觉到而且受苦。



认识自己的许多弱点和虚妄动作,从之退引,是向解脱之路。

不评判任何人,唯独自己,直到能以一平静底心思和一平静