



瑜伽文库 [1]
YOGA LIBRARY

नारदभक्तिसूत्राणि
Narada Bhakti Sutras

爱的瑜伽

《拿拉达虔信经》
及其权威解释

【印】斯瓦米·帕拉伯瓦南达 / 著
Swami Prabhavananda

王志成 富瑜 / 译



四川人民出版社



教育部
Ministry of Education

臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

愛的瑞璽

小學高年級
五、六年級

教育部審定
國民小學課程標準

九年級適用



教育部
Ministry of Education



【印】斯瓦米·帕拉伯瓦南达 / 著

Swami Prabhayananda

王志成 富瑜 / 译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的瑜伽/ (印) 斯瓦米·帕拉伯瓦南达著;
王志成, 富瑜译. —成都: 四川人民出版社, 2018. 2
(瑜伽文库)
ISBN 978—7—220—10683—5

I. ①爱… II. ①斯… ②王… ③富…
III. ①瑜伽派—研究 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 011168 号

AIDE YUJIA

爱的瑜伽

《拿拉达虔信经》及其权威阐释

[印] 斯瓦米·帕拉伯瓦南达 著

王志成 富瑜 译

责任编辑
封面设计
版式设计
责任校对
责任印制
出版发行
网 址

吴焕姣
肖 洁
戴雨虹
蓝 海
王 俊

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)

<http://www.scpph.com>

<http://www.booksss.com.cn>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

(028) 86259457 86259453

(028) 86259457

四川胜翔数码印务设计有限公司

成都东江印务有限公司

130mm×185mm

9

150 千

2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次

ISBN 978—7—220—10683—5

38.00 元

发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成 品 尺 寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

“瑜伽文库”编委会

策 划 汪 澜

主 编 王志成

编委会	陈 思	戴京焦	方 桢
	富 瑜	高光勃	郝宇晖
	蕙 觉	菊三宝	科 雯
	Ranjay	灵 海	刘从容
	路 芳	迷 罗	沙 金
	顺 颐	宋光明	王保萍
	王东旭	王 洋	王 媛
	闻 中	吴均芳	尹 岩
	张新樟	朱彩红	朱泰余

“瑜伽文库”总序

古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之。此存“文化”演变之大义。

中华文明源远流长，含摄深广，在悠悠之历史长河，不断摄入其他文明的诸多资源，并将其融会贯通，从而返本开新、发闳扬光，所有异质元素，俱成为中华文明不可分割的组成部分。古有印度佛教文明的传入，并实现了中国化，成为华夏文明肢体的一个有机部分。近代以降，西学东渐，一俟传入，也同样融筑为我们文明的固有部分，唯其过程尚在持续之中。尤其是上世纪初，马克思主义传入中国，并迅速实现中国化，推进了中国社会的巨大变革……

任何一种文化的传入，最基础的工作就是该文化的经典文本之传入。因为不同文化往往是基于不同的语言，故文本传入就意味着文本的翻译。没有文本之翻译，文化的传入就难以为继，无法真正显现为精神之力。佛教在中国的扎根，需要很多因缘，而前后持续近千年的佛经翻译具有特别重要的意义。没有佛经的翻译，佛教在中国的传播就几乎不可想象。

随着中国经济、文化之发展，随着中国全面参与到人类共同体之中，中国越来越需要了解更多的其他文化，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有一种开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。

人们曾注意到，在公元前 8—前 2 世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期通常被称为“轴心时代”。这一时期所形成的文明影响了之后人类社会 2000 余年，并继续影响着我们生活的方方面面。随着人文主义、新技术的发展，随着全球化的推进，人们开始意识到我们正进入“第二轴心时代”（the Second Axial Age）。但对于我们是否已经完全进入一个新的时代，学者们持有不同的意见。

英国著名思想家凯伦·阿姆斯特朗（Karen Armstrong）认为，我们正进入第二轴心时代，但我们还没有形成第二轴心时代的价值观，我们还需要依赖第一轴心时代之精神遗产。全球化给我们带来诸多便利，但也带来很多矛盾和张力，甚至冲突。这些冲突一时难以化解，故此，我们还需要继续消化轴心时代的精神财富。在这一意义上，我们需要在新的处境下重新审视轴心文明丰富的精神遗产。此一行动，必是富有意义的，也是刻不容缓的。

在这一崭新的背景之下，我们从一个中国人的角度理解到：第一，中国古典时期的轴心文明，是地球上曾经出现的全球范围的轴心文明的一个有机组成部分；第二，历史上的轴心文明相对独立，缺乏彼此的互动与交融；第三，在全球化视域下不同文明之间的彼此互动与融合必会加强和加深；第四，第二轴心时代文明不可能凭空出现，而必须具备历史之继承和发展性，并在诸文明的互动和交融中发生质的突破和提升。这种提升之结果，很可能就构成了第二轴心时代文明之重要资源与有机部分。

简言之，由于我们尚处在第二轴心文明的萌发期和创造期，一切都还显得幽暗和不确定。从中国

人的角度看，我们可以来一次更大的觉醒，主动地为新文明的发展提供自己的劳作，贡献自己的理解。考虑到我们自身的特点，我们认为，极有必要继续引进和吸收印度正统的瑜伽文化和吠檀多典籍，并努力在引进的基础上，与中国固有的传统文化，甚至与尚在涌动之中的当下文化彼此互勘、参照和接轨，努力让印度的古老文化可以服务于中国当代的新文化建设，并最终可以服务于人类第二轴心时代文明之发展，此所谓“同归而殊途，一致而百虑”。基于这样朴素的认识，我们希望在这些方面做一些翻译、注释和研究工作，出版瑜伽文化和吠檀多典籍就是其中的一部分。这就是我们组织出版这套“瑜伽文库”的初衷。

由于我们经验不足，只能在实践中不断累积行动智慧，以慢慢推进这项工作。所以，我们希望得到社会各界和各方朋友的支持，并期待与各界朋友有不同形式的合作与互动。

“瑜伽文库”编委会

中文版序言之一

英国考文垂大学教授 韩德^①

每当我们去拜访寺庙、教堂或者宗教人士的居所时，总能看见在塑像前摆放的供品，或许是鲜花、水果、蜡烛，有时在精美的佛像或耶稣基督的塑像前甚至还摆放着金钱。殿堂内可能香火缭绕，还有现场音乐或录制音乐。倘若这是个真正的宗教场所且进行着非营利的运作，我们发现那里还有一些崇拜者常客在为访客提供餐饮或其他服务。而他们之所以这么做完全是出于爱而非为了报酬。殿堂被他们维护得一尘不染，他们也很乐意带我们四处看看。在这种情境中，我们感到非常宁静，心灵得到升华。

^① 韩德 (Alan Hunter)，系英国考文垂大学和平与宽恕研究中心主任。

同时，作为普通的工薪一族，我们也许会问：“这一切究竟是怎么回事？”既然佛像是用石头和木头做成的，向它奉献水果又有何意义？如果我们相信，佛是由雕像所表现的一种纯粹的精神实体，那么他为何需要香火？精神实体能够感知音乐和鲜花这类事物吗？为什么一个人可以放弃休息，或不去做那些既对社会有用又有报酬的工作，而要做这些没有报酬的工作呢？我们起先研究哲学，接着闭眼沉思：这些精美的装饰意义何在？

这里翻译的《拿拉达的虔信经》（即《爱的瑜伽》）文本，或许能够澄清上面提出的几个问题。同众多的印度其他经典文本一样，我们无法确知该书的确切成书时间及其作者。我们能够确知的是，该书中的许多重要思想已在《薄伽梵歌》中得到体现，以及被称为虔信运动的那场伟大宗教运动在整个中世纪的印度展开，并在约 500 年前达到顶峰。我们还确知，在其他宗教中也有许多相似虔信派别，例如中国的净土宗或伊斯兰教的苏菲派。

“虔信”一词来自于梵文词根“Bhaj”，意思是“依附神”。爱的瑜伽是指把爱奉献给神的道路

或过程。虔信可定义为对神专一的爱，即为爱而爱。也许我们可以从婚姻的角度来获取“虔信”的意义。在结婚之前和婚姻的早期阶段，女性会对其男友或丈夫的很多事情相当感兴趣：他的父母和家人，他所受的教育、外貌、个性，甚至收入。她会以其智慧去观察和询问，并逐渐了解他。但在幸福的婚姻状态下，一切都很顺利，实际上她将忘记所有这些情况。即便丈夫变老、变丑或无法赚钱，她都不会十分在意，因为她已经沉浸在爱里。她最想做的事情是两人待在一起，使彼此幸福。这就是人类的虔信。有时候父母对孩子也具有同样的感情，反之亦然。这被称为人类的爱。

《拿拉达的虔信经》指出，人类能够感受到对上帝同样的爱，并且这种爱比人类的爱更强烈。他们会认为，诸如哲学、冥想和经典的研究只针对初学者。这些都属于婚姻的早期阶段。而人与上帝婚姻的高级阶段，则只为虔信留下了空间。因为与人类的爱不同，这种爱是永恒的，它不受死亡的影响，也不会因为其他一些通常会影响我们家庭关系的人类情感（如妒忌和激情）而复

杂化。

这样的虔信自然不可能手到擒来，实际上，它需要遵循一个过程，而这个过程，正是《拿拉达的虔信经》的主题。一般说来，这个过程包括两阶段，预备阶段和至上阶段。在预备阶段，人们或多或少能够继续其正常的基于感官的生活，但应把一切精力都指向神而非其他任何事物。对于人类来说，享受美的事物是非常正常和自然的事，无论其采取艺术、音乐、食物、交友或其他形式。如果一个人简单地拒绝生活所提供的所有美好事物，那么他的未来就不会有太多的发展。因此，虔信的过程强烈鼓励人们去享受生活中所有纯粹和美丽的事物。只不过，我们不要用常规的方式去享受它们，而要在神的面前享受它们：我们总是邀请神来分享我们所做的一切，尤其是我们在诸如教堂或庙宇之类的地方所做的一切。特别是在这个阶段，我们要非常谨慎，一切行为都应怀着尽可能小心和纯洁的心去做。我们可以这样去想：佛也许看不见水果和鲜花，但他一定会看到虔诚和智慧；同样地，如果我们在崇拜的时候有不当行为，他也一定会注意到。

在虔信的至上阶段（至上之爱），所有指向享乐对象的感官吸引力，都已转移到唯一的亲近对象即神身上。这是虔信者与其最爱者之间的永恒联结，并最终会合二为一。虔信者畅饮至上虔诚之真正甘露，从生死轮回中获得解脱。对于这个阶段，我们也可以在某些婚姻中见到：丈夫与妻子都感到他们更像一个人而非两个人，他们的个性已经融合为一。从宗教意义上来说，则是虔信者与神融合为一。以这种方式，我们就能理解印度哲学家所说的虔信和哲学都指向同一目标的含义。不二论哲学主张通过智慧获得与神的联结，而虔信的过程则是通过爱获得这种联结。

在虔信之路上，随着我们逐渐成熟，我们在实践中发现了宗教生活的许多迷人之处，而其中很多方面在这本重要的经典中得以阐明。一个重要的观点是：我们需要灵性导师吗？在一切类似印度教和佛教那样的传统宗教中，答案当然是肯定的。但从另一个方面来说，我们应该谨记，在20世纪以前，几乎任何技能都要求有导师的指导：许多人无法获取和读到有关书籍。而今天，信息世界通过互联网向所有人敞开了大门。所以，

也许我们真的不再需要导师来指导我们定位知识取向或获取基本信息。这的确是人类历史的一大进步。

然而，达致虔信并非只是一个知识和信息的问题，而更多地涉及一种基本的情感和灵性的转变。也许某些杰出的个人能够通过自己阅读经典和在互联网上学习达致虔信。但大多数人会发现，人类交友结伴极有价值。对那些实践虔信的人来说，这非常有助于他们结成某种形式的团体。我们注意到，大象喜欢群居，海鸥也喜欢成群结队。它们通过这样的方式繁荣和成熟。所以，如果我们想要沉浸在神之中，最好与其他同道结成团体。也许一个哲学家与罪犯和伪君子混在一起会不受后者的影响，但一个虔信者应更为谦卑。他会这样想：让我远离坏事，否则我会受其影响。如果可能，他更愿意与诚实、善良和健康的人们交往。

此外，一个正直的人在其一生当中会偶然遇见一个“伟人”或真正的宗教导师。根据印度教传统，这些导师能够传播灵性，就像火焰从一支蜡烛传递到另一支蜡烛那样。这样的相遇是可遇而不可求的。也许，这类相遇依赖于业力、命运、

天意或其他超越感官且无法算计的因素。至少《拿拉达的虔信经》能够帮助我们为这样的相遇做好准备，并且在我们有福之时充分利用之。

中文版序言之二

美国圣约瑟夫学院教授 丹尼尔·谢里登^①

印度教论述虔信或“爱神”最深刻的经典之一《拿拉达的虔信经》（即中文版《爱的瑜伽》）被译成中文（占世界五分之一人口的语言），这是件令人振奋和大受欢迎的事。这部经典不属于任何群体，也不应该以其原有的梵文形式被束之高阁。于公元10世纪成文的这部《拿拉达的虔信经》超越宗教、文化甚至时代的障碍，具有普世价值和极大的感染力。此次适时出版的中译本，是当今世界回归经典之伟大潮流的组成部分。世界各民族通过各自的语言分享世界各大宗教和文

^① 丹尼尔·谢里登（Daniel P. Sheridan），系 *Loving God, Krishna and Christ: A Christian Commentary on the Narada Sutras*（Leiden: Peeters, 2007）一书的作者。