

回到真實自我 · 獲致永恆安寧

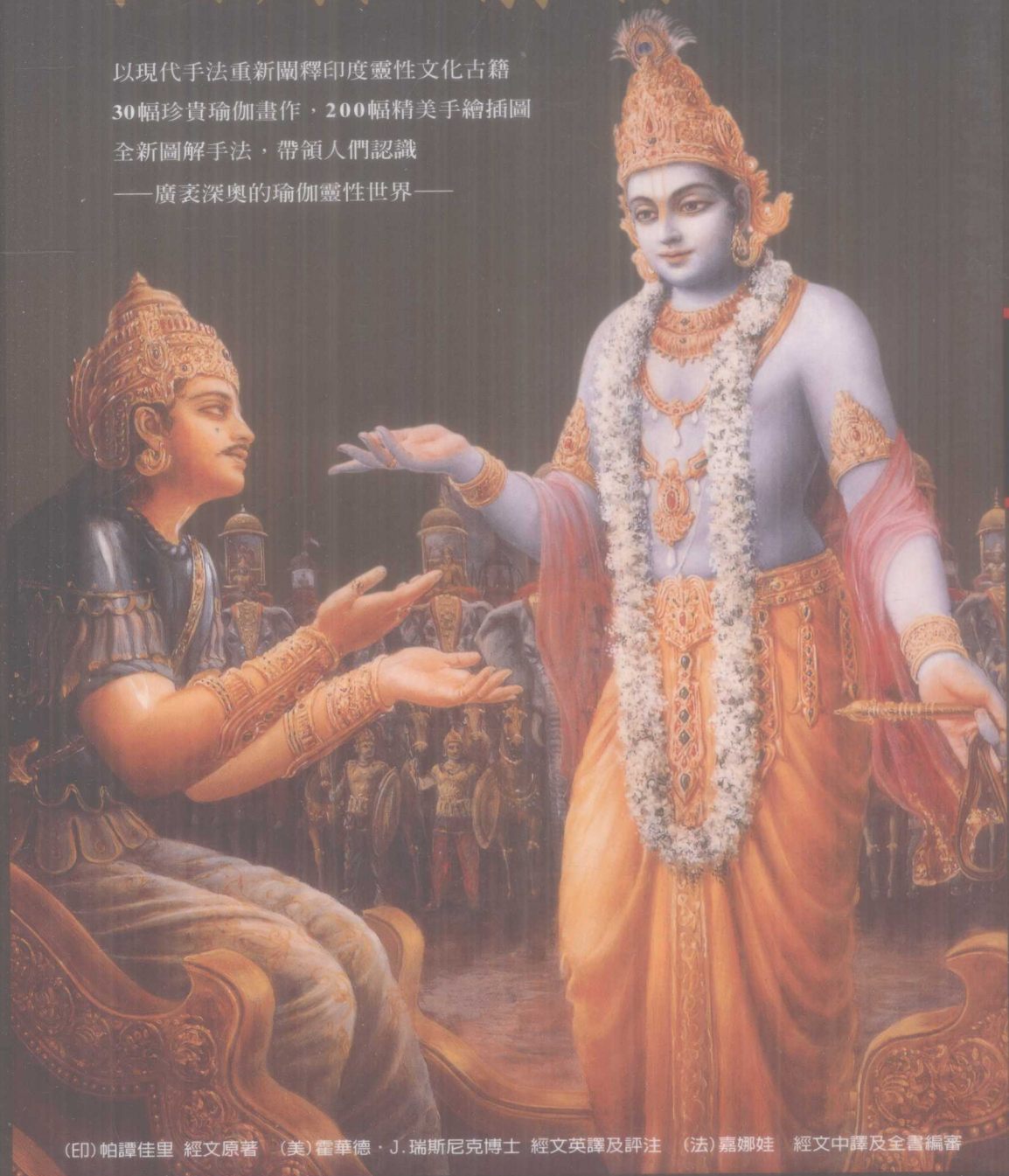
# 圖解瑜伽經

以現代手法重新闡釋印度靈性文化古籍

30幅珍貴瑜伽畫作 · 200幅精美手繪插圖

全新圖解手法 · 帶領人們認識

——廣袤深奧的瑜伽靈性世界——



(印) 帕譚佳里 經文原著 (美) 霍華德 · J. 瑞斯尼克博士 經文英譯及評注 (法) 嘉娜娃 經文中譯及全書編審

海印  
圖象

經典 1

200 幅精美手繪插圖

30 幅珍貴瑜伽畫作

以現代手法闡釋世界靈性文化經典

帶領人們認識廣袤深奧的靈性世界

# 圖解瑜伽經

回到真實自我 · 獲致永恆安寧



(印) 帕譚住里 經文原著

(美) 霍華德·J.瑞斯尼克博士 經文英譯及評注

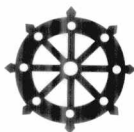
(法) 嘉娜娃 經文中譯及全書編審





國家圖書館出版品預行編目資料

圖解瑜珈經／帕譚佳里原著：霍華德·J.瑞斯尼克  
博士英譯及評注：嘉娜娃中譯及編審—1版—台北縣  
中和市：空庭書苑·2010.2  
面：公分.—(海印圖象·經典：1)  
參考書目：面  
譯自：PATANJALI'S Yoga Sutra MADE SIMPLE  
ISBN 978-986-7484-43-7(精裝)  
1.瑜珈  
137.84 98023717



海印圖象·經典-1

# 圖解瑜珈經

- 原作 (印)帕譚佳里  
英譯及評注 (美)霍華德·J.瑞斯尼克博士  
中譯及全書編審 (法)嘉娜娃  
圖片提供 巴帝維丹達書籍出版有限公司／紫圖  
發行人 陳鶴山  
封面設計 許盈珠  
內文版面設計 黃琬璽  
出版者 空庭書苑有限公司  
編輯部 台北縣中和市中正路1180號3樓  
電話 02-32341261或02-32345945  
傳真 02-22239390或02-32346951  
法律顧問 邱南英律師  
空庭書苑 E-mail kongting888@gmail.com  
空庭書苑網路商店 <http://store.pchome.com.tw/huayenworld.org>  
大華嚴寺全球資訊網 <http://www.newweb.huayenworld.org>  
出版刷次 2010年2月1版1刷  
劃撥帳號 42053773 空庭書苑有限公司  
定價 600元  
ISBN 978-986-7484-43-7 (精裝)  
印刷者 崎威彩藝有限公司 02-22281026  
總經銷 飛鴻國際行銷股份有限公司 02-82186688

本書中文繁體字版由巴帝維丹達書籍出版有限公司授權在台出版

如有破損、缺頁、倒裝，請寄回本公司更換

版權所有·翻印必究





## 瑜伽完美境界的體現 | 至尊主奎師那的十個化身

瑜伽的完美境界就是「與宇宙和至尊聯繫在一起」。瑜伽經典認為，奎師那是至尊人格首神，一切存在的本源，整個宇宙都是由祂創造出來的。至尊主奎師那在物質世界展示的諸多娛樂活動化身，就是瑜伽完美境界的不同體現。

這幅精美的畫作中央最大的畫面表現了奎師那原本的兩臂形象，周圍從左上角開始，逆時針方向，逐一表現了奎師那降臨到物質世界的十個娛樂活動化身，完美地詮釋了主題。

### 魚化身瑪茨亞 (Matsya)

當洪水氾濫時，曾化身為魚救出人類的始祖「摩奴」，拯救了韋達知識。

### 龜化身庫爾瑪 (Kurma)

在攪拌乳海的行動中，馱負著曼達爾山潛入海底。

### 雄豬化身瓦茹阿哈 (Varaha)

從宇宙之洋中拯救出地球。

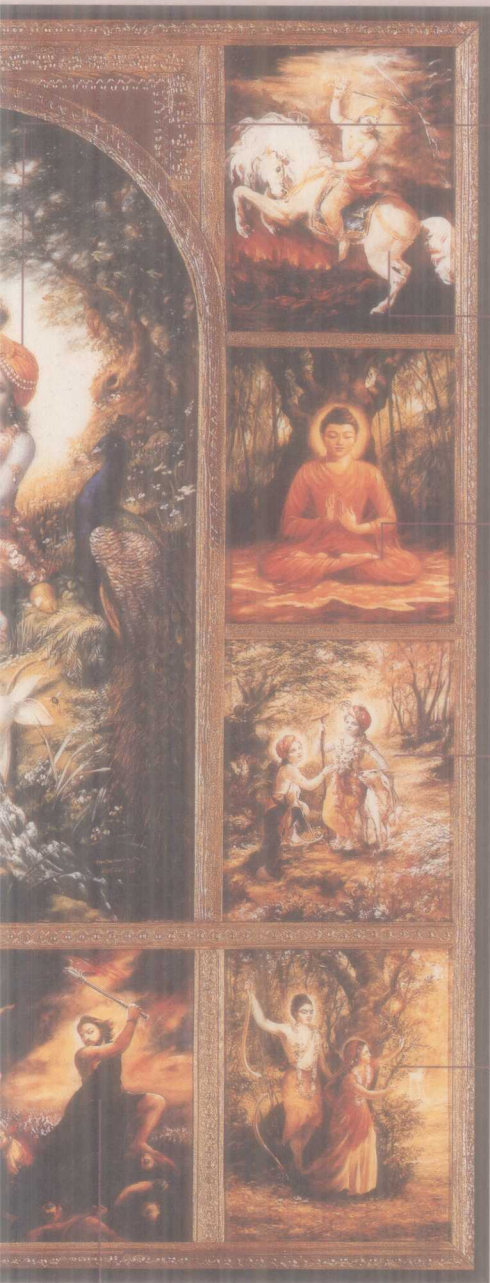
### 半人半獅化身尼爾星哈戴瓦 (Nrsimhadeva)

殺死暴君黑冉亞卡希 (Hiranyakasipu)，拯救祂忠誠的奉獻者。

### 侏儒化身瓦瑪納 (Vamanadeva)

僅用兩步就跨遍宇宙，將其從惡魔手中奪回。





- **奎師那的原本形象**  
中央的畫面展示了奎師那原本的兩臂形象——一個手持笛子的美麗的牧童形象。
- **考克依 (Kalki) 化身**  
在喀歷年代的末期，也就是四十二萬七千年後降臨的化身。祂的降臨預示著新舊年代的交替。
- **佛陀化身**  
阻止動物祭祀，教導非暴力。
- **奎師那和祂的完整擴展巴拉茹阿 (Balarama)**  
他們以彼此互為兄弟的身分在溫達文度過了美好的快樂時光。
- **理想君王的化身茹阿瑪 (Ramacandra)**  
著名史詩《羅摩衍那》中的羅摩，是全世界理想的神聖君王。
- **武士化身帕茹阿舒羅摩 (Parasurama)**  
為維護婆羅門的至上地位，前後共二十一次殺戮那些邪惡的君王 (刹帝利)。

# 序

瑜伽是一種生命的行為模式，此一行為模式非大腦意識所能指揮與控制，為訓練這種真人生命的正確行為模式，乃有古聖先賢的《瑜伽經》面世。「人類行為」學科所研究者，皆屬大腦意識控制範圍內的行為，並非「真實生命」的真實狀態。由於大腦意識之作用，造成人類行為之僵化與鈍化，完全遭到四大現象的制約（即心理現象、生理現象、物理現象與社會現象），是故人類反墮入其所創造的文化陷阱中而不能自拔！

《瑜伽經》不是人類文明的產物，而是人類原真的紀錄，它記載著生命原生性、自然性、自在性的存在與本然的行為模式。人類隨著文明的演進以及文化的發展，正在不斷地喪失其原本與生俱來的天然性和自主性的生活本能，反而活在自以為是的文化系統中，自以為此乃進步、文明。這種本能生存能力的喪失，就猶如地球許多自然生態中動植物物種的滅亡一般，由於人類尚未有反思與自覺的能力，故而正努力地朝向毀滅與崩潰的目標「奮鬥」，這種錯誤的普世價值觀正是破壞與摧毀三世間（器世間：自然界；眷屬世間：社會；智正覺世間：心靈）的元兇。

《瑜伽經》在歷史上的價值，即在說明人類原始純真的一種存在。對於喪失原始純真的人而言，為恢復此一本然存在所進行的努力，即謂之「修行」，所以人們也將《瑜伽經》視為修行的終極指導！《瑜伽經》的存在亦可印證，人類大腦思惟所創造的文明是一種自陷困囿的災難。目前人類主流意識所追求的經濟成長，更是普世價值觀的嚴重根本性錯誤。經濟成長這只惡魔正在全方位地侵蝕人性、摧迫世界，而主流社會的意識主導正在大力掩飾與矇蔽此一災難的事實。

《瑜伽經》在印度誕生，指導著中印長達兩千餘年，這兩個民族因之能相傳相承、互相交流，和平而燦爛地生存著，各自擁有其民族之特色，且能互補。這是源於《瑜伽經》的生命圓融性與和敬性，而非大腦的對立性與競爭性。《瑜伽經》的此一特質，正與河圖洛書的中國傳統思想相吻合，兩者能相輔相成在中國成其大者，即基於此也。

《瑜伽經》的傳入中國，並非以原經文的形式，而是經由大乘佛教的經典與行



法。它分為兩大派系，即龍樹的中觀論派以及無著世親的大乘瑜伽行派。中觀論派屬顯派，瑜伽行派屬密教，兩宋以後顯密合一，大乘瑜伽行派漸興，而中觀論派漸隱，乃至思想著論中絕，明清以來中觀論派遂隱而不見，唯獨大乘瑜伽之密教行法獨樹一幟。我此論點，今之大乘學者必不認同，然若能真誠走一趟兩宋、明清大乘行法，即知事實確實如此。

大乘瑜伽行法為《瑜伽經》之演義，而《瑜伽經》的終極指導標的，即在開啓「佛知見」、證入「佛境界」。由大藏經密法部中譯有大量「大乘瑜伽」系統經典，便可知其要義，此即本宗「大乘瑜伽行法」之擴大。而原始《瑜伽經》大約僅五小頁，不出二百字，是一部與《心經》差不多的根本要義。現今所見之《瑜伽經》分兩部分：一者即前述之大乘瑜伽行法；另一則屬本書之範疇，廣泛而詳細地介紹印度瑜伽行法之源流、系統、背景以及衆神國度的來龍去脈。經由奉愛瑜伽文化中心嘉娜娃大師之精心規畫，能以流暢之筆觸詳述印度衆神及其信仰，令人十分欽佩。我個人認為印度文明是中國佛教的娘家，也是現今中國文化的親家，因此，自從深入華嚴教海後，即隨時注意印度文明的背景、歷史、人文及思想流變，乃至其對人性之關懷與發展，但我終非印度文化研究者，因此對嘉娜娃大師此一著作深感讚歎，本書帶給我很大的視野和對印度文化的透視！

對於印度的瑜伽文化，印度行者很自豪地稱之為「永恆的印度文明」，這是印度人的榮耀。這個民族能有這樣優秀的祖先，創造出這樣優秀的文明，而又有這樣優秀的子孫，能夠傳承這樣優秀的歷史。歷史有無常與興衰流變，而永恆的印度文明卻能穿越時空綿延不絕，令人讚歎！在兩千年前，佛陀的弟子就將它帶出了印度，遍灑在亞洲的所有大地上，曾傳播到遠東、中亞、南亞、中東等地！文藝復興以來，歐美文明大興，亞洲文明式微，於廿一世紀新世代之初，得有嘉娜娃大師等人發心，擬將此永恆的印度文明再度普宣於大地，深感衆生之福也！

嘉娜娃大師發心要在華人世界普宣瑜伽文明，前後曾譯有《博伽梵歌原意》、《博伽梵往世書》、《瑜伽的故事》、《瑜伽的藝術》……等多部著作。個人於十幾年前即已發現其譯作，五年前亦曾到香港找尋，今以緣熟而能在台為其出版，自感榮幸。能為饒益漢文讀者以及有心尋覓真理的朋友盡一分心力，是份內應盡的義務，同時也是作為嘉娜娃大師發心之隨喜功德，稱讚其不可思議之大因緣也！

嘉娜娃大師在瑜伽文明中承擔著奉愛瑜伽系統的弘法工作，她是奉愛瑜伽文

化中心的亞洲區負責人，除在各地發起宣揚奉愛精神的工作以外，更致力於經典漢譯，其菩薩行之精神與實踐，確實令人感動。經常看到她一身疲憊、抱病弘法的偉大行徑，是我佛弟子學習的對象。

奉愛瑜伽融入佛教領域是在性宗（相對於相宗與空宗的發展）思想成熟之後，而收存在〈普賢行願品〉的「普賢十大願王」中。此一論點目前佛教界尚無人提出研究，一般佛教學者亦無力注意及此，但卻是行者親身體驗的實踐過程。因此華嚴學會對於奉愛瑜伽的背景、歷史、行法、文化、發展非常注意，兩個教團之間往來非常密切，同時我們也與印度阿斯坦瑜伽之大乘瑜伽行派有直接直屬關係（關於其中行法的展開與分劃已超出本文範圍，於此不贅述）。

我相信有很多讀者讀到這裡，尤其佛教徒，會非常生氣，甚或暴跳如雷，或忿恨不平，或莫名其妙，而云「此君不見婆羅門乃六師九十六種外道之邪說嗎？」此皆意識形態之偏見。於佛世確實如此，今日則不然，我們必須理性、冷靜、客觀地看待真理的存在，善財童子五十三參所參者何也？打開心量接納「一切成佛所有法」吧！瑜伽行法即是一切成佛所有法的總源頭！在佛教的基礎上我們要紮上真理的旗幟，都有如是困難，嘉娜娃大師要到瑜伽文化的沙漠地帶來直接推廣奉愛瑜伽，其困難更倍於此，不禁令人想起當年富樓那尊者欲往雪山弘法，世尊誡之以雪山弘法之艱難與困苦，富樓那尊者一一表明其弘法決心，並一一克服困難的意志，而今睹嘉娜娃大師之堅毅勇為，著實讚歎！

印度的永恆文明源於一套思想體系，而中國的文明系統有兩套思想體系：一者，屬河洛系統的河圖洛書的易經思惟模式，即無極而太極，太極生兩儀、四象、八卦、六十四卦、三八四爻等無量無邊的演代思惟；另一者，為關中系統的老子思惟模式，即道生一、一生二、二生三、三生萬物。永恆的印度文明在初始的渾沌階段中有易經之模式，即梵是無形的，其相為 Ishiwar，此乃無極而太極；由 Ishiwar 至希瓦，即轉為道生一；希瓦生維斯努，即一生二；維斯努由臍中出大梵天，即二生三；大梵天創造萬物，則是三生萬物。此一思想體系創造了印度衆神之國度，亦維持了印度大地衆多民族的和諧相處，更創造了足以令印度人民感到優越的永恆文明。身處此一訊息通透的時代，我們豈能不感到分享此一盛會的喜悅呢？

此一思想體系自北印流傳到南印，在古稱「五天竺」的範圍內廣播，由此即知其文明之昌盛和文化之多元。此一多元乃來自其思想體系旺盛的衍生性生存力，若



無旺盛的生命力，如何能衍生出偌大旁生枝節的文明旁生系統？此固有其地理位置上的特殊性，但其思想中具有旺盛的生命力以及相互的包容性，才是最終的根本因素。也因此，在瑜伽的文明系統裡有哈達（聖王）瑜伽、阿斯坦瑜伽、巴克提（奉愛）瑜伽等，其各自獨立的分支系統對衆神各有所屬、各有所崇，真不勝枚舉。

在印度衆神的國度裡，其信仰者也與中國相似，分有兩個層次：一是三教九流的民間信仰，一是三家之言之士大夫信仰。但中國士大夫信仰中的「三家之言」是傾向於無神論，印度的貴族，不論是婆羅門或刹帝利，則屬有神論，不但衆神具體存在的天上的國土，與大地的國度皆一一相類比，而且衆神來往人間、天上，猶如當今上天下地一般自在，真是繁華無比，此一特色構成了「永恆的印度文明」的一個堅強載體，承載了數千年的文化傳衍。

有神的信仰真好，依託於神的存在，可以將人世間的一切煩惱完全拋開，丟到神的國度去，讓神去處理，這是民間信仰的基調。但是貴族信仰則否！貴族信仰在於「改造生命」，用以達到轉凡成聖、止於至善的目標。所以就此而言，重點並不在有神無神，而在「生命改造工程」的實踐。瑜伽文明的最大貢獻也在此處，「生命改造工程」的提出是人類文明的最精華處，儘管古典文明的系統中並無此一詞彙，但整個思想的核心即在透過實踐，用以兌現聖人之境界，即是此之說也。

《華嚴經》號稱一乘不共別圓，或稱根本修多羅、無盡修多羅、圓滿修多羅，其關鍵即在此改造生命的工程中：掌握到了這終極的指導要訣，亦即承繼了《瑜伽經》的精華，而若能將《瑜伽經》的本體加以應用，庶至無邊，可以窮盡一切衆生的範圍，故有此號。從《華嚴經》看《瑜伽經》，《瑜伽經》是小部《華嚴經》；從《瑜伽經》看《華嚴經》，《華嚴經》是大部《瑜伽經》；《瑜伽經》是本體經，《華嚴經》具含體相用，此皆有待於後之來哲研究與發展也！

讀此書，可以以三教九流的心境來看，熱鬧無比，是一部部章回體小說，是數千年歷史之精采片段，情節精采，絕無冷場；亦可以作三家之言來探究，其精深、理性與奧秘可以教人窮畢生之力亦難竟其功。可以閒來翻兩頁，猶如吃紅豆冰般輕鬆；亦可以下一番五天、半月的功夫，大享心靈的滿漢全席，多少不拘，繁簡隨意。若欲遊心法界，可以縱身法界暢遊之，若想淺嚐即止，那便岸邊小吃就好，任君品嚐，謹祝衆等如意到永遠！

海雲繼夢



## 海雲繼夢和上簡介



海雲繼夢和上，大華嚴寺、中華民國佛教華嚴學會精神導師。為臨濟宗夢參老和上座下首位入室弟子，2008年9月21日於欽因長老手中接下華嚴賢首宗高原法系第四十二世祖師重任，同年12月30日復承祧印度惹查西牟尼（Rajarshi Muni）的大乘瑜伽行法傳承。這「海雲」是號，「繼夢」也是號：因為矢志宏揚華嚴精神，遂立「海雲」二字以自勉；「繼夢」，則意指承續夢參老和上未竟之夢，蘊含法脈傳承之深義。又因視華嚴為雜花莊嚴之生命花園，以協助眾生生命花朵綻放為鵠的，復常以「園丁」自許。一般信眾都以為他只是一位講經法師，但細察他在心智上的淬煉與雕琢，不難發現他其實是位密行十足的苦行僧。也因有這份厚實的心性歷練基礎，使其言談及文字皆能切中人心幽微，發人深省。

法師修學佛法之路起於與大學同學的一場辯論。深入經藏後，驚覺佛經裡原來盡是精粹的生命語言，而修行其實是為了還原生命的真相，為眾眾生錯失瑰寶，乃於1981年發願弘法，並如願於1990年依止夢參老和尚披剃。近三十年來，師綜理華嚴一切教理行法，統稱為普賢乘，並以普賢行者自稱，倡導實踐不輟之精神，依《華嚴經》及華嚴思想為藍圖，於新時代中推動新古典華嚴一佛乘思想，希冀建構一最適合人類居住的和諧世界。

浸淫華嚴教海三十載，法師對於禪觀、義學和戒律均有獨到的見性之見，在闡釋佛教義理上有許多令人矚目的輝煌成果，對廣大群眾亦發揮了深遠影響力。為使華嚴法化弘開，他致力於提倡新時代的佛教教理、教義、教制、教學等學制及教學系統的建立與規劃，尤重禪觀、心法及心行，在修法指導上屢有石破天驚的創舉。自弘法以來，即以宏觀的角度，不斷挖掘、重建歷史原貌，提出新穎而恢弘的見解。由於積極籌辦學術論文發表會，並與學術界交流頻繁，其有關華嚴學、華嚴密、唐密等言論，已在大陸學界產生不小的影響，備受肯定與尊重。

以其多年研究與實證實修為基礎，導師用e時代語言重新詮釋佛陀經典教法，引領華嚴思潮進入另一境界。他闡釋解經很人性、很生活、很白話，往往在一針見血的嘲諷與幽默中就蘊藏著了悟的契機。同時他還設計了許多前行方便導引，舉凡關於家庭、事業、情感、青少年、健康及終老等人生議題，都可透過華嚴的生命教育找到依歸。他認為整個回復本來面目的過程，其實就是一種心靈工程，可以輕易從日常生活中入手實踐，對現代有心修學者而言實為一大福音。

他是一位你看得到、聽得到、學得到、受益得到的心靈導師！



# 中譯者序

現今社會上一談起「瑜伽」，人們馬上就聯想到一個身材纖細的美女在彎來扭去地做著展示身體柔軟的各種動作，所以絕大多數男性和稍微上了一点歲數的人就會立刻說：「我的身體太硬！做不了瑜伽。」

儘管如此，這類瑜伽還是在不斷地被愈來愈多的人們所接受。全世界的城市和近郊湧現出愈來愈多的瑜伽學校。這些學校所教授的，一般都以一系列體位法（āsanas）為主，隨後再加上一些呼吸法（prāṅyāma）、放鬆技巧和一點點哲學；儘管會有細微處的變化和新的式樣，但總的「包裝」基本上都大同小異。這類瑜伽被學者們定義為是「現代瑜伽」。之所以有這個詞的出現，是因為這類瑜伽或呈獻瑜伽的方式，是近一百年來才被設計出來的。那麼，現代瑜伽和真正的古印度瑜伽究竟有何關係和區別？古印度瑜伽的內涵究竟為何？《瑜伽經》講解的是什麼內容呢？

## 現代瑜伽簡介

現代瑜伽之父是提茹瑪賴·奎師那瑪查爾亞（Tirumalai Krishnamacarya，1888–1989）。那些把這種瑜伽練習法傳到西方世界的他的追隨者們，包括：生於1915年的帕塔比·焦易斯（Pattabhi Jois）；生於1918年的B. K. S. 依陽嘎爾，以及他那位在西方世界訓練了許多瑜伽教練的兒子——生於1938年的T. K. V. 戴西卡查爾（Desikachar）。

奎師那瑪查爾亞出生在外士納瓦（奉愛瑜伽的實踐者）的婆羅門家庭。他畢生追隨具有上百萬年歷史的聖外士納瓦傳承並真正予以實踐，這個傳承非常注重為至尊神舉行的奉愛儀式和禮節方面的內容。他父親在他還是個小孩子時就把《瑜伽經》傳授給他。他是個十分好學的學生，一生共獲得了包括印度哲學和梵文在內的四個博士學位。他的一個教授知道他對瑜伽有興趣，便建議他去找一位哈塔瑜伽（hatha-yoga）的偉大導師。這位導師名叫茹阿瑪莫漢貞守生（Ramamohan

Brahmacari)，住在西藏境內喜馬拉雅山中瑪納薩柔瓦爾湖（Manasarovar）附近的一個偏僻的山洞裡。奎師那瑪查爾亞二十八歲時去找到這位導師，當他的門徒，在他身邊生活了七年。據說，他遇到他的導師時，他的導師已經一百五十歲了。他們彼此用梵文交談，而就在那段時間裡，他記熟了《瑜伽經》，學習了各種姿勢（āsanas）、呼吸技法（prāṅāyāma），以及用瑜伽方法治病的内容。據說他的老師茹阿瑪莫漢貞守生了解七千個姿勢，而他學習了其中的三千個姿勢，但只能傳給他的學生帕塔比·焦易斯六百四十個姿勢，帕塔比·焦易斯的主要的學生則只能掌握其中一百五十個姿勢。

後來，為使人們減輕身體的痛苦，奎師那瑪查爾亞以瑜伽中的治病部分的内容為基礎，發展出不同系列的、適合所有種類的人練習的瑜伽姿勢——體位法。對他來說，這是他出於善意所從事的虔誠活動，也是他為他所信奉的至尊神所作出的奉獻。然而，對於優秀的學生，他就會向他們介紹純粹靈性方面的知識，以及吟唱曼陀（mantras）等更高級的瑜伽内容。在他作為瑜伽指導者的生涯中，他始終告訴願意聆聽更高瑜伽知識的學生說，練瑜伽唯一要達到的目標是要冥想絕對真理，獲得對至尊神的奉愛之情。當他教導不同的呼吸技法（prāṅāyāma）時，他會說：「在你吸氣時，請記住呼吸是由神賜給你的，在你呼氣時，記住那呼吸正回到神那裡。」他的教導中飽含著對絕對真理的愛和服務精神（bhakti）。他理解，肉身和心理方面的健康，是靈修的重要基礎；瑜伽外在的治療作用對最重要的內在靈修——提昇靈性意識及培養奉愛精神，起到重要的橋樑作用。

因此，現代瑜伽是由奉愛瑜伽（bhakti-yoga）的行者採用哈塔瑜伽的技術和其他健康概念設計出來的，目的是使人們在減輕身體痛苦的同時，不忘記瑜伽的真正目的是培養對絕對真理的奉愛之情。

## 古印度瑜伽的真正內涵

瑜伽古籍都用梵文記載，而梵文對瑜伽的發音是「尤嘎（yoga）」，意思是連接，即：用一整套科學的方法將渺小的自我與創造了靈性世界和物質世界中一切的絕對真理連接起來，使渺小的自我不再如塵埃般被塵世追名逐利的旋風吹得失去生命目標，為生存苦苦掙扎，而是找到生命的依託，獲得真正的平靜和快樂。自古經由

師徒傳承流傳下來的權威瑜伽體系分別有：通過將活動結果獻給絕對真理而與祂相連的活動瑜伽（Karma Yoga）；通過對存在真相的科學性和哲學性分析而認識絕對真理並與其相連的知識瑜伽（Jnana Yoga）；靠打坐冥想與絕對真理相連的禪瑜伽（Dhyana Yoga），也叫哈塔瑜伽（Hata Yoga）或八部瑜伽（Ashtanga Yoga）；以及通過懷著愛心為一切的創造者服務而與其恢復原有的愛的關係的奉愛瑜伽（Bhakti Yoga）。按照瑜伽古籍——《韋達經》（Vedas）的介紹，這些瑜伽體系按介紹的順序，如階梯般將靈性的自我提昇到生命的最高境界。

### 《瑜伽經》簡介

古印度聖哲帕譚佳里將《瑜伽經》分為四個部分的内容來談。第一部分談的是與心理學知識有關的内容，以及冥想和瑜伽的最高階段「薩瑪迪（samādhi，三摩地）」——全神貫注的狀態；其中讓我們要注重控制自己的心理活動，消除它們的破壞性和不利因素，增加正向、有利的因素，以使心靈平靜、安樂。在第二部分和第三部分的内容中，帕譚佳里以介紹由苦修、學習啓示經典和對神的奉愛所組成的活動瑜伽為開始，詳細介紹和分析了造成痛苦的原因，去除痛苦的方法，以及八部瑜伽（aṅgāyoga）的具體練習内容，所能達到的包括各種神通在內的成就。在最後一部分中，帕譚佳里詳述了如何去除物質意識，發展靈性意識，從而獲得解脫。

### 奉愛瑜伽文化中心在台灣

如今絕大多數練瑜伽的朋友注重的是強身健體、塑身美容，部分人則追求瑜伽神通，其最終目的不外乎是為了快樂地生活。但要強身健體或塑身美容的話，中國的太極拳、氣功、傳統中醫按摩和針灸就能幫助我們達到目的；而浮在水上和空中或控制他人心念等瑜伽神通，也可以藉由造船和飛機，以及施行催眠術等物質科技達到同樣的目的。這些都是正確地練習瑜伽而自然會獲得的次要結果，但不該是練瑜伽的最終目的。況且，即使有了這些，人也並非就能快樂地生活。如今的社會現狀證明，在現代科技愈來愈發達、物質生活愈來愈豐富、經濟高速發展的情況下，人們並沒有愈來愈快樂。相反，憂鬱症等心理疾病及自殺率愈來愈高。

按照權威瑜伽典籍的解釋，練瑜伽的真正目的是藉由「心靈改造工程」淨化自



我，認識自我及絕對真理，最終使真我與絕對真理相連，達到永恆快樂和充滿知識的境界。當然，這些內容是現代人所幾乎不知道的，所以也就無怪乎人們練瑜伽時只追求一些瑜伽的次要成就了。

讓人們了解瑜伽的真正內涵、最高目標及練瑜伽所能取得的最高成就，從而真正快樂、平靜、祥和地生活，是我們奉愛瑜伽文化中心的使命。我們通過教授人們正確的體位法、呼吸法、曼陀冥想（語音冥想）及瑜伽的哲學和科學概念，使人們對瑜伽、自我、存在真相及絕對真理有一個正確的認識，同時將努力通過逐步建立文化中心、餐廳、農場和靈性學校等，把瑜伽的生活方式及藝術介紹給台灣的民衆，使大家體驗瑜伽的快樂生活。

### 感謝大華嚴寺 海雲繼夢和上

多年前有幸與大華嚴寺的上師 海雲繼夢和上相識，他的博學、心胸寬廣、實實在在追求真理的精神，以及為弟子的真正利益著想，都令我十分佩服和欣賞。為利益世人，讓世人了解真知識，他不在乎打破「傳統」和「門派」、「教派」之見，不在乎所謂的榮辱！他為追求真理而不斷求索！能夠認識他，得到他的幫助和指點是我的榮幸。在他的支持下，追求真正快樂生活的人即將閱讀到古老的瑜伽典籍《瑜伽經》。我為在不同程度上獲益的讀者們而感恩他！

嘉娜娃

國際奎師那意識協會·奉愛瑜伽文化中心

西元2009年6月22日



### 中譯者簡介 嘉娜娃



嘉娜娃 (Jahnava) 老師：

本名金磊，為法籍華人，於1993年接觸古老的奉愛瑜伽體系後，深受古印度豐富多彩的文化內涵和博大精深的哲理吸引。她經由傳承中韋達 (Veda, 知識) 文化的權威導師指導和授權，迄今為止，已翻譯了由世界著名學者、印度高迪亞·外士納瓦密傳中的一代宗師A.C.巴克提韋丹塔·斯瓦米·帕布帕德英譯及評注的印度瑜伽古籍《博伽梵歌原意》、《博伽梵往事書》、帕譚佳里《瑜伽經》等十多部古籍（目前仍在繼續翻譯古印度瑜伽典籍），所以對瑜伽文化的理論和哲學有著深厚的理解和體悟。而「嘉娜娃」這個名字是她接受第一次啓迪時，她的靈性導師所給予的靈性名字。另外，鑑於她在華人地區傳播韋達知識的卓越貢獻，她的靈性導師於2000年在印度給予她婆羅門的啓迪（靈性上的第二次啓迪）。

「嘉娜娃」是印度聖河——恆河的另一個梵文名字：在印度，不管你的宗教信仰為何，幾乎所有的人一生中至少會到恆河沐浴一次，他們認為恆河的淨化力量非常強大，只要到河裡沐浴，就能洗去這一生所從事過的惡報。與嘉娜娃老師接觸，認真聆聽她的教誨和指導，並按照她所傳遞的知識生活的人，確實能感受到如同在恆河中沐浴過一樣的純淨。

嘉娜娃老師的母親，在為她取「金磊」這個名字時，就是希望她對正確

的事，都能堅持到底、不妥協，處事光明磊落、不自欺也不欺人。嘉娜娃老師既像她母親對她的期待那樣，為人處事光明磊落、正直不欺，也像她的靈性導師為她取名嘉娜娃一樣，如恆河般包容、寬大，對傳播淨化人心的古印度奉愛瑜伽知識不遺餘力、堅持不懈。

嘉娜娃老師用國語向全世界華人講解古印度瑜伽典籍《博伽梵歌原意》及《聖典博伽瓦譚》的深刻內涵，使渴望獲得內心真正平靜和喜悅的現代人，藉由古老的智慧，認清自我在宇宙中的位置，把自我與宇宙更高的智慧聯繫起來，從而使人生真正走向成功。目前老師在台設有奉愛瑜伽文化中心，除演講不斷之外，亦開設各種相關課程。

對渴望享受內在平靜、喜悅的人而言，瑜伽理論和實踐能帶領人們甩開過往的心靈創傷或束縛，最深入地覺察、了解真正的自我，其效益真實不虛。太陽升起時，黑暗便消失。同樣，知識的太陽將照亮我們眼前的一切，驅除愚昧的黑暗。走在光明中的人絕沒有在黑暗中摸索之人的恐懼！

嘉娜娃 (Jahnavi) 老師譯作：

《聖典博伽瓦譚》、《博伽梵歌原意》、《教誨的甘露》、《隱密的印度輝煌》、《圖解瑜伽經》等二十多部古印度瑜伽文獻中譯本。