



东方译丛

综合瑜伽

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

THE SYNTHESIS OF YOGA II



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社



综合瑜伽

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

THE SYNTHESIS OF YOGA II



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

综合瑜伽 / (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. 4
ISBN 7-5617-4211-8

I. 综… II. ①室…②徐… III. 瑜伽术-基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第028767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
综合瑜伽
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

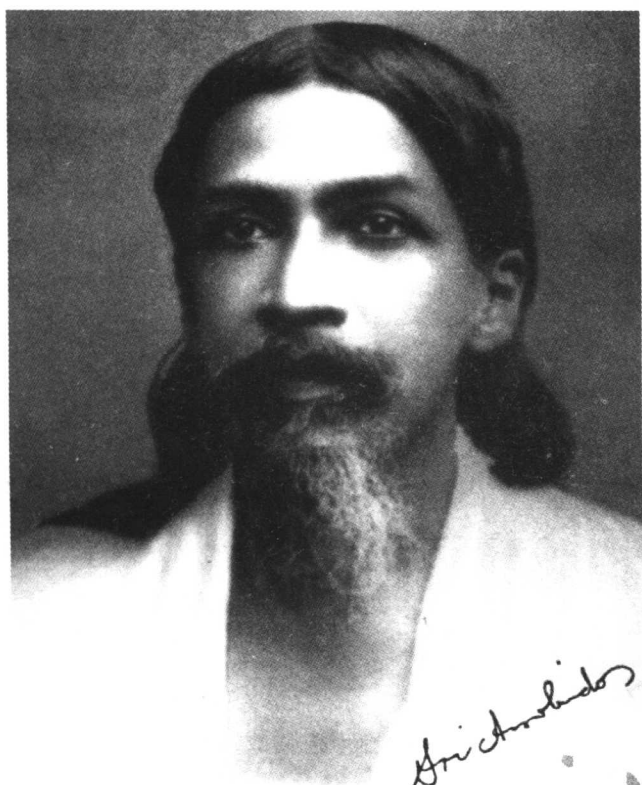
版次/ 2005年4月第一版 印次/ 2005年4月第一次 开本/ 890x1240 1/32

12.25 字数/ 210千字 印数/ 5100

号/ ISBN 7-5617-4211-8/B·223

定价/ 24.80元

出版人/ 朱杰人



Ami Ambedkar

Ami Ambedkar

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。这在一个伟人或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 知识的对象
18	第二章 知识的境况
28	第三章 理解纯洁化
38	第四章 集中
48	第五章 舍弃
59	第六章 知识训练之综合
69	第七章 解放对身体之隶役
77	第八章 自情心与思心解放
84	第九章 解除私我
98	第十章 宇宙自我之实践
106	第十一章 “自我”诸态
118	第十二章 真智乐之实践
128	第十三章 心思有体之困难
139	第十四章 动静大梵
149	第十五章 宇宙知觉性

160	第十六章 一性
169	第十七章 心灵与自性
180	第十八章 心灵及其解放
192	第十九章 存在诸界
205	第二十章 低等三神我
215	第二十一章 自我超上之阶梯
228	第二十二章 毗若那或玄秘智
244	第二十三章 臻于玄秘智的条件
256	第二十四章 玄秘智与阿难陀
273	第二十五章 高等与低等知识
282	第二十六章 三摩地
292	第二十七章 赫他瑜伽
302	第二十八章 罗遮瑜伽
310	第二十九章 爱与三合道
319	第三十章 崇拜之动机
330	第三十一章 向上帝之情
342	第三十二章 敬爱之道
350	第三十三章 神圣人格
362	第三十四章 神圣悦乐
369	第三十五章 阿难陀大梵
377	第三十六章 爱的神秘

第一章 知识的对象

一切精神寻求，皆进向一“知识”之对象，凡人寻常不以心思的眼光注及的，不注及那某人或某物为“永恒者”，“无极者”，“绝对者”，非我们所识感到的那些有时间性的事物或力量，虽则他或它，可在它们内中，或它们后面，或为它们的渊源或创造者。这标指知识之一境，以之我们能接触，进入，或由同一性而知道这“永恒者”，“无极者”，“绝对者”，一种知觉性，异于我们的理念的和形相的与事物的寻常知觉性，一种知识，非我们所称为知识者，而是一自体存在底，永存底，无极底什么。虽则这可能或甚至必须从我们的寻常知识工具出发，因为人是一心思动物，可是这同样必须超出这些工具，而运用超识感与超心思底工具与机能，因为这是在寻求一本身为超识感底和超心思底什么，出乎心思和诸识的摄持以外，纵使由心思与识感，可能得到其最初一瞥

或一反映形象。

凡诸传统学派,不论其间旁底分别为何,总皆在这种信仰或知见上进行,即“永恒者”和“绝对者”,只能是或至少只能寓居于一非宇宙底存在之超上境,或否则便是一非存在。凡宇宙底存在或一切我们所称为存在者,皆一无明之境。甚至最高底个人完善化,甚至福乐底宇宙境界,也不外是一最上底无明。凡为个人者,凡属宇宙者,皆当为绝对“真理”的寻求者所坚决拒绝。无上宁定底“自我”,或否则一绝对底“空无”,乃是唯一“真理”,唯一精神知识的对象。我们所当达的知识境界,异乎此时间性底知觉性,便是“涅槃”,自我之消灭,心思,情命,和身体的一切活动之止息,无论什么活动皆止寂,一无上底光明底宁定,一非个人性底寂静之纯粹福乐,自体凝敛而不可名言。其方法,便是静虑,除外一切其他事物的集中,心思全般汨没于其对象里。行动是所允许的,只在寻求之起初诸阶段,使此求道者纯洁化,使他在道德上在气性上能成为知识的一个适合底容器。甚至这种行动,也应当或则限于敬拜仪式之举行,及为印度教经论所严格规订的那些人生之固定职责的履行,或者,如在佛教的戒行,应当遵循八正道^①以趋于慈悲行事之无上修为,便引到自我之实际消灭于利他之善。终于在任何严格而纯粹底“知识瑜伽”(Jñāna-yoga)中,一切工作皆当捐弃,为了得一般般寂静。行为

① 即八圣道:谓正见,正思惟,正语,正业,正命,正精进,正念,正定。

可准备救度,但不能给予救度。任何于行事的持续随顺,与最高底进步相违,对于达到精神目标,可能是一毋由胜过底阻碍。寂静之无上境,正与行为相反对,非坚持工作的人们所得达。而且,甚至崇敬,爱,礼拜,皆是给未成熟的心灵之训练,最佳也只是“无明”之最好底方法。因为这皆是奉与异于高于大于我们自己的什么;而在无上知识中,不能有这什么,既或则只有一自我,或则全然无自我,因此也没有作此敬拜与献此爱忱和崇奉之人,也没有接受者。甚至思想活动也当消失于同一性或虚无性之唯一知觉性里,以其自有的止寂,成就整个本性的止寂。唯独是绝对“同一者”当存,或否则是永恒底“虚无”。

这纯粹“知识瑜伽”由智识而来,虽则它终于智识及其工事之超上。在我们内中的思想者,自加分别于其余一切我们在现相上之为我们者,弃绝了情心,从生命与诸识退引,与此身体分离,使他能在那甚至超出他自己和他的功能以外者中,达到他自己的除外底成就。有一真理承托在这态度下,亦如有一经验似乎正是这态度。有一“真元”,在其本性上是至静,有在此“本体”中之一无上“玄默”,它出乎其自体的发展与变易以外,它不变易,因此高出一切活动,它至多是这一切活动的“见证者”。在我们的心理功能之层级中,“思想”在一方式上是最近此“自我”,至少最近于其为全知觉底知者一面,这知者看到一切活动,却能从它们全部后退。我们内中的情心,意志,及其他权能,基本皆是活动底,自然转向行为,由之而得其成就,——虽然它们也能自

动地达到某种定止，或由其活动中之满足的极致，或否则以一反转底耗竭程序，由不断地失望与不满足。思想也是一活动机能，但它更能由它自体的知觉底选择和意志而达到静止。思想比较容易满足于这玄默底“见证自我”之光明底智识知见，高于一切我们的活动者，而且，一旦见到那不动底“精神”了，遂自以为其寻求真理之使命已经完成，便准备止息而自体变为不动。因为，在其最特著底运动中，这本身很宜于为一无利害关系的事物见证者，判断者，观察者，有甚于为工作中的一急切参加者与热烈工作者，很容易达到一精神底或玄哲底平静与离系底邈隔。人既皆心思有体，则思想，倘不真是他们的最高最好底，至少也是他们的最恒常，平凡，和有效底工具，以启明他们的无知。既具备了总集，与观照，静思，定虑，及心思之集中凝止于其对象上^①，这种种功能，它居于我们的头顶上，对作为我们所追寻之实践为一必不可少的佐助，而且这也不足为奇的，它之自诩为旅行的领袖，唯一可得的向导，或至少是庙堂的最直接且最内中底门扉。

如实，思想只是一巡逻者与开路者；它能领导，但不能命令或发施效果。旅行的领袖，长征的首领，我们的牺牲之第一最古老底祭司，是“意志”。这“意志”不是情心的愿欲，或思心的倾向或要求，如我们常给予这名称的。这“意志”是那最内中，最主

① 原注：*śravaṇa*, *manana*, *nidhidhyāsana*，即“闻”，“思”，“修”。

要,而且时常隐蔽了的知觉力量,即我们本体和全有体之知觉力量,^①独尊地决定我们的向往,而智识和情心,多少皆是其盲目底和自动底仆人和工具。那一平静底“自我”,安定,空无一事一物,乃生存的一个支持和背景,“至上”什么的一沉静底涧道或一假实;它本身不是唯一全然真实存在,它本身不是“至上者”。“永恒者”,“无上者”,是“主”,是发源一切的“精神”。超出一切行动而不为任何行动所束缚,它是一切行动之渊源,认可,材料,主宰,有效之能。一切行动皆发自此无上“自我”,为其所决定;一切皆其施为,皆其自有的知觉底力量之程序,而不是属于异乎“自我”的什么,异乎此“精神”的什么权能。在这些行动中,表现了“精神”的知觉底“意志”或“权能”,动作以显示其自体于无穷底方式里,一种“意志”或“权能”,非是无明底,而是与其自体的自我知识一致,与其所当表现的一切之知识一致。这个“权能”,以我们内中的心灵信仰与秘密精神意志,我们的本性之主要隐秘力量,为其独一工具,与“无上者”更近相交接,设若我们能一旦达到它,摄持它,则是一更准确底向导和启明者,因为比较我们的思想权能的表面活动更深沉,更亲切接近“同一者”与“绝对者”。知道那个意志在我们自己中间且在宇宙中间,随从之至于其神圣底终极,不论那些终极为何,必然是最高底路,和最真底

^① *Tapas*, 苦修与忏悔之热忱毅力; *Śakti*, 权能或威力; *Śraddha*, 虔信或信忱。

造诣,为了知识一如为了工作,于人生中的寻求者,于瑜伽中的寻求者。

思想,因其既不是“本性”的最高底或最强底一部分,甚至亦不是“真理”的唯一或最深底指标,便不应当追寻其自体的除外底满足,或以之为其达到了无上“知识”的表征。它在此到某一点上,是情心,生命,及其余诸体的向导,但它不能代替它们;它不当唯独注及它自体的究竟满足,却应当见及是否此其余诸体也有其原意当有的究竟满足。一条除外底抽象思想之路,可得其是正,只倘若宇宙中“无上意志”之目的,不外乎是一种下降与上升,下降入无明之活动里,以心思为蒙蔽着的工具和典狱者,由它以谬误底理念与感觉而为的,上升于知识之静定里,同样为心思所为,以正当思想为启明底工具和救度者。但机会是世界中实有一目标,非如此矛盾和漫无所谓,有一向“绝对者”的冲动,非如此枯干,如此抽象,有世界之一真理,更广大更复杂,有“无极者”之一高度,更丰富为无极。必然,一抽象底逻辑,必常达到如古之学派所达到者,一无极底虚空底“否定”,或一无极底同样虚空底“肯定”;因为是抽象了,它向一绝对底抽象化推进,唯有这两种抽象化,乃绝对是绝对底。但是,一具体底而永是深化底智慧,待得无极底经验之多而又多底富藏,而非此狭隘且薄弱无能底人类心思所信托的抽象逻辑,更像是启开神圣超人底知识之钥。情心,意志,生命,甚至此躯体,不下于思想,皆一神圣“知觉本体”之形表,重大意义之指标。这些亦皆有其权能,心

灵以之能回到其全般底自我知觉,或有其工具,心灵以此能享受之的工具。“无上意志”的目的,很可能是一登峰造极,其间整个有体,意在得到其神圣满足,高峰照明深渊,物质底“无心知者”,以无上“超心知”之感触,自明其为“神圣者”。

传统底“知识之道”,进行于销除而相续弃去身体,生命,识感,情心,及思想本身,以汨没于寂静“自我”,或无上“空无”,或非决定底“绝对者”里。大全知识之道,则假定我们是原意要达到一整体底自我圆成,而所当销除的唯一事物,便是我们自己的无知觉性,“无明”,及“无明”之果。祛除这有体之虚伪,现形为私我者;于是我们的真本体可在我们内中显出。祛除这生命之虚伪,现形为徒是情命底欲望与我们的身体生存之机械常轨者;则我们真实生命,在“神主”的权能中和“无极者”之悦乐中的,将要出现了。祛除识感之虚伪,解除其隶役于物质表相与相对底感觉;则我们内中有一更大底识,能由此诸识而启对事物中的“神圣者”,且神圣地对之反应。祛除情心之虚伪,及其混浊底热情与欲念及其对偶底感情;则我们内中一更深底情心,以其对众生万物之神圣爱,对“无极者”之回答的无尽热忱渴慕可能开启。祛除这思想的虚伪,并其不完善底心思构架,及其顽固底肯定与否定,有限底除外底集中;则“知识”的一更伟大底官能在后,能启对上帝与性灵及“自性”和宇宙的真实“真理”。一整体底自我圆成,——一绝对,一极顶,给情心的经验,给它的爱,乐,崇奉,敬拜之本能;一绝对,一极顶,给诸识,为了它们于事物形相中之