

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后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,以后对那一种‘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成，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，这可以作得最完善。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象;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, sākṣī, 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，或者作为情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，无有于心思漩涡之生潮起伏。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，超出了他的思想的漩涡，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；自主”(sāmrājya)。

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；说平定底心思，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，这于是趋于消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——*śānti*。

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,比较安定较少负性。

“平和”更是属于正极性底一种境况；这随带了一沉淀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‘萨的补鲁酒’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‘萨的补鲁酒’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，或充满了刺戟性底激昂。

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”,使这成为完全罢!

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。

您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，将自己开后，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环着的运动，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是需要的，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，于是祈求‘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。

生理体愈增上知觉者，这是很好的；可是它不应当为它所知觉的这些人寻常底反应所压伏，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底情命体去观看事物——这是最美好底律则。进者，不许你的心思形成匆促底印象，徒然根据了一些外表相貌，也不要让你的情命体对此发生作为。

内中本体里有一块地方，人时常可以在那儿保持安定；可从那地方以宁静与批评的眼光外望，观照外表知觉性上的扰动，对此外表知觉性发生作用而且改变它。设若你能学习到生活于那内中本体的安定里，你便已得到你的稳定基础了。

不要使你自已为这些事物所动摇或烦忧。时常唯一所当作的事，便是在你向‘神圣者’的企慕中保持坚定，且以平等与无执直面一切困难和一切反对。在那班愿意过精神生活的人，“神圣者”应当常居首要，其他任何事皆居其次。

不要执着，看这些事物以内中深宁底视识，属在内已奉献于“神圣者”之人的。

现在你的经验皆在心思界，但这是正当运动。许多学道人

士不能进步，因为他们在心思体与性灵体尚未有准备之前，便开启了情命界。有了一些真精神经验在心思界开端以后，尚未成熟便有下降，入乎情命体，于是生起许多错乱纠纷。这是应当提防的。倘若心思尚未为精神事物所接触，而情命底欲望心灵，已开启而得经验，则更坏。

时常企慕，要心思与性灵体充满着真知觉性与经验，于是而有准备了。你尤其应当企慕安静，平和，一平定底信心，增上着的坚稳底广大性，多而又多底知识，深沉严密但是平静底虔敬。

不要为你的环境和它们的反对所苦恼。这些情况，起初常皆外加，当作一种试炼。设若你能够保持静定，不被动摇，继续你的修持，不使这些环境在内中扰动你，则这将帮助你获得你所需要的力量；因为瑜伽之道，常常是布满了内中和外在的困难，而修持者应当发展一平定，稳实，坚固底力量来对待它们。

内中精神的进步，不很依赖外间情况，而甚有赖于我们自内如何对之反应——这常是精神经验的最后判决。这是为什么我们坚持要有正当态度，且定住其中，坚持要有内中的境界，不依赖外间环境者；坚持要有平等和静定的境界，倘若这不能立刻是内心快乐的境界；坚持要只加增上内转，从内而向外窥，而非生活于表面心思中，时常遭际人生这震动打击而无可如何者。唯有从那内中境界，人方能比生命及其扰乱之种种力量更雄强，且能希望胜利。

在内中保持平静，稳定其意志以贯彻到底，拒绝为忧患困难或盛衰起伏所扰动，或因而沮丧——这常是在‘道’上最初所当学的诸事之一。此外怎样另作，便是增上了知觉性之不安定，增加那困难，如你所诉的，难于保持经验。唯独你倘能在内静定坚持，然后各路经验能相当稳定前进——虽然它们永非没有间断和起伏的时期；但这些时期，若善加利用，可化为同化与消灭困难的时期，竟不能为修持之否定。

一精神雾围，较外在情况更为重要；若人能得到这个，且能创造他自有的精神空气，以呼吸且生活于其中，这便是进步的真状态。

要能够接受“神圣权能”，使之由你在外在生活的事物上发生作用，必要条件有三：

一、静定，平等——不为任何所发生的事件所扰动，保持心思寂静，镇定，观看种种力量活动，但本身仍其静止。

二、绝对底信心——相信事物是至佳至善者将要到来，而且相信倘若人能使自己成为一真工具，其结果将是自己的意志，既为“神圣光明”所领导，乃见到所应当作的事业（*kartavyam karma*）。

三、容受性——接受‘神圣力量’之能为且感觉其当前，与在其中有‘母亲’当前，使之发生作用，领导自己的见识和意志与行为。若是这权能和当体能被感觉到，这粘柔性成了知觉性在

行动中的习惯——但这一种粘柔性，是唯独对“神圣力量”为然，不容许任何陌生元素加入，——则那最后结果是必然的。

平等观在这瑜伽中是很重要底一部分；必然要在痛苦和患难中保持平等——那便是坚定地平静地忍受，不烦恼，不错乱，不丧志，不灰心，而以一种坚定对‘神圣意志’的信心前进。但是平等性，不包括惰性底接受。例如：在修持中，某种努力一时失败，人便应当保持平等，不错乱也不灰心，但也不应当接受这种失败，以为这是‘神圣意志’的指示，便抛弃这努力。反之，你却应当寻求出失败的理由和意义，以充分信心前进，趋向胜利。如于生病一样，你不应当烦恼，动摇或不安，但你不应当接受疾病为‘神圣意志’；而当视之为身体的不完善处，当加以除去的，正如你试行除去情命底不完善处或心思底错误。

修持中若没有平等性(*Samatā*)，便不能有坚固底基础。无论环境怎样使人不愉快，无论他人的行径怎样不相投，你应当学到以一完足底静定接受它们，而无任何扰乱底反应。那些事物皆是平等性的试金石。事物皆顺利，人与环境皆属愉快，要静定和平等是容易的，唯有当其相反时，静定，平和，平等之完足与否方得到试验，可加以补充，使之更为完善。

你所达到的，表明那种境界的情况是什么，其间‘神圣权能’代替了私我的位置而指挥行动，使心思，生命和身体作为其工

具。心思的一种能容受的寂静，心思底私我的抹杀，将心思体抑到见证的地位，亲切与“神圣权能”接触，使有生体对那唯一“势力”开启而不对其他，凡此皆是化为“神圣者”的工具之必要条件，为彼所主动，且唯独为彼所动。

心思的寂静，本身不会带来超心思底知觉性；有许多知觉性的区域或境界或水平，介于人类心思与“超心思”之间。寂静后开心思和有生体的其余部分，以对向更伟大底事物，有时对向宇宙知觉性，有时对向玄默‘自我’的经验，有时对向‘神圣者’的当体或权能，有时对向一高于人类心思的高等知觉性；心思的寂静，是最有利于任何这类事发生的情况。在这瑜伽中，这是最有利的（虽然不是唯一）情况，使‘神圣权能’起初降于，其次透入个人知觉性，在其间工作而改变此知觉性，予之以必要的经验，变换其一切展望和运动，一级一级领导之，直至其有准备于最后超心思底转化。

感觉到“密集底一团”，这经验表示有一种密集底力量与平和，下降到外在有体中——但大抵降于情命生理体。这是这成为基础，稳固基本，使其余一切（“阿难陀”，光明，知识，敬爱）后来得以下降，安全地依立或游戏于其间。在那另一经验中，感到麻木，因为那运动是内向的，但在这里，这“瑜伽能力”是外向的，入乎充分知觉着的外在本性，——当作瑜伽及其经验在这里建立的第一步。那种麻木即知觉性趋于从外在诸体敛退的表征便不再存在。

首先要记住，一内中的静定，由操扰底心思和情命之纯洁化而得者，是安稳修持之第一条件。其次要记住，在外表行动中时，感觉到‘母亲’当前，已是一大进步了，没有内中修持的伟大上进，是不能达到的。你所感觉你所如此需要，然而说不明白的，也许便是‘母亲’的力量在你内中发生作用，从上而来，占据你的有体诸界之一种恒常底生动底意识。为了上升与下降的二重运动，那是事先常有的一种情形；必然如时来到的。这些事可能要经过很长底时期，然后能显然开始，尤其是心思已习惯于非常活泼，而没有心思寂静的习惯。当那能障蔽的活动仍在，许多工作要在心思的这流动障蔽后面进行，而修持者以为没有发生什么事，其实已立下许多准备工作了。倘若你需要更迅速和显然可见的进步，那只能由恒常自我奉献，使你的性灵体发皇于外表。要深密地企望，但不能没有耐心。

一强健底心思和身体与生命力，修持中皆是在所需要的。尤其是应该取种种步骤，以抛弃答摩性，使精力和力量进入本性的机构里。

瑜伽的路，必然是一条活路，不是一心思原则或一固定方法，必加胶执而避拒一切必要底变换的。

不被扰乱，保持静定和坚信，便是正当态度，但一定也需要