图解

以现代手法阐释世界灵性文化经典

图解经典 22

[印度] 帕谭佳里⊙经文原著

瑜伽经

现在开始讲瑜伽

- 世上第一部系统阐释瑜伽理论的著作，为您展示印度人眼中真正的瑜伽。
- 问世约2000年来，被瑜伽修行者奉为圭臬，不练瑜伽者也可借以反观自身的生活观点。
- 200幅精美手绘插图，30幅珍贵瑜伽画作，全新的图解手法，助您参悟“与梵相连”的瑜伽真谛。



[美] 霍华德·C.瑞斯尼克博士 经文英译及评注

[法] 嘉娜娃 经文中译并全书审定 紫图 编绘

陕西师范大学出版社

关于本书

《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，它给了瑜伽最好的阐释。同时它也是一部世界灵性文化的经典，为读者开启了印度人内心隐秘的世界，是读者解读古代印度灵性文化的一把金钥。本书以《瑜伽经》为中心，力图全面展示瑜伽思想的背景、缘起、发展和要旨，缩短古老经文与现实的距离，并采用图解的形式，让艰深晦涩的文字变为清晰透彻的图画，让经典变得亲近。

本书中将解答：

- 对于印度人来说，天堂和解脱哪个更重要？
- 瑜伽到底是不是宗教？
- 瑜伽修行者心中最神圣的词语是什么？
- 现代人修炼的瑜伽与传统瑜伽有多大差别？
- 修炼瑜伽能获得神通力吗？
- 瑜伽修行的最高境界是什么？

“梵我相连”的尝试途径

古代印度人为了追求“梵我相连”的状态，获得解脱，尝试了多种方法：诸如喝“苏摩”——一种蘑菇制成的对神经起作用的药水，或者在蒸汽中熏陶，或者实行苦行主义和早期的瑜伽术——“调息术”。



ISBN 978-7-5613-4012-7
9 787561 340127 >
定价：68元
建议上架类别 | 社科·宗教

图书在版编目（CIP）数据

图解瑜伽经／（印度）帕谭佳里经文原著；
（美）瑞斯尼克博士经文英译及评注；
（法）嘉娜娃经文中译并全书审定；紫图编绘.
－西安：陕西师范大学出版社，2007.12
ISBN978-7-5613-4012-7
Ⅰ.图… Ⅱ.①帕…②瑞…③嘉…④紫…
Ⅲ.①瑜伽派②瑜伽经－图解 Ⅳ.B351-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 067647 号
图书代号：SK7N0460



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO
插画／蓝鸟工作室

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
除特别声明外，本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。
Verses' English Translation and Commentary
Copyright © 2007 Gustavo Dauster Vivacqua Silva (Giridhari das)

图解瑜伽经

[印度] 帕谭佳里／经文原著
[美] 霍华德·J.瑞斯尼克博士／经文英译及评注
[法] 嘉娜娃／经文中译并全书审定　紫图／编绘

责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京朝阳新艺印刷有限公司
版次／2007 年 12 月第 1 版
2007 年 12 月第 1 次印刷
／787 毫米×1092 毫米　1／16　22 印张
字数／170 千
书号／ISBN978-7-5613-4012-7
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

瑜伽的完美境界：修行与解脱

印度人信仰业报轮回的价值观，人生的最高目标是求得解脱。为此，印度人创造了瑜伽这一修持术——这是获得解脱的最佳途径，古老的瑜伽文化由此缘起。在瑜伽文化中，奎师那是至尊人格首神，祂创造了整个宇宙，而且具有无数的扩展和化身。祂有时是有时吹着竹笛与茹阿妲和牧牛姑娘们起舞的美少年，有时是在大战中驾着战车的御手，有时又是为苦难的人民解除痛苦的全能的神。而通过潜心修行，即能达到“与宇宙和至尊相连”的瑜伽完美境界。



瑜伽的源头和扩展：奎师那的降临

这是发生在至尊人格首神奎师那以祂本人的身份降临在物质世界之前的故事。当时，诸多恶魔展开残酷的战争，人民苦不堪言。半神人布茹阿玛蒂看大地母亲，还有香瓦以及其他半神人们，一起向维施努进行祈祷。维施努降临后，决定降生为瓦苏戴瓦（Vasudeva）的儿子奎师那，去剿灭恶魔们。5000年前发生在地球上的一段波澜壮阔的历史就这样展开了。



瑜伽的故事（一）：库茹柴陀战争

这是瑜伽经典《博伽梵歌》中般度族和俱卢族在库茹柴陀大战开始时的一幕。画面中，奎师那驾驭着金色战车，挥动长鞭冲在最前面。阿尔诺纳持神弓站在奎师那身后，周围是潘杜诸子的军队，空前绝后的一场大战终于打响。



瑜伽的故事（二）：茹阿妲、奎师那与八位首要的牧牛姑娘

画面中，奎师那和茹阿妲含情脉脉地相偎在一起，八个牧牛姑娘围绕在他们周围，她们的眼睛都专注在这一对神圣的爱侣身上。

奎师那是自给自足的至尊主，茹阿妲是祂为享受扩展出的快乐能量，而其他的牧牛姑娘则是茹阿妲为了增加对奎师那的爱进一步扩展出来的。这些牧牛姑娘协助茹阿妲和奎师那从事超然的娱乐活动。



瑜伽的修行：冥想至尊主

图中，帝师维施瓦茹帕正向天帝因铎讲述瑜伽修行中冥想至尊主的知识。《瑜伽经》中系统地阐释了瑜伽的练习程序，让修行者学习把注意力集中在最终的目标上，以获得觉悟和解脱。至尊主奎师那就是许多瑜伽修行者的目标。



瑜伽的作用：摆脱业报轮回，获得解脱

本画作形象表现了自然界中生死轮回的过程。自然界一切生物，由低至高，都依自己的行为（业）而得到相应的业报，由此产生灵魂转世的形态。潜心修行瑜伽，亲证与至尊主相连的完美境界，即能停止轮回，达到解脱。

瑜伽的历史

一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，将瑜伽发展史分为个六个时期：：原始发展时期、韦达时期、前经典时期、经典时期、后经典时期和近现代时期。

原始发展时期
（约公元前3000年—前15世纪）

原始实践阶段

瑜伽原始发展、文字记载较少的时期，瑜伽以静坐、冥想及苦行的形式出现。



古老的瑜伽苦行

5000年前的瑜伽实践

据现代考古发现的资料，确证早在公元前3000年的印度河文明时期，当地土著居民就有瑜伽修持的实践，但此时的瑜伽理论和修持方法还比较原始。



瑜伽姿势的创造者：希瓦

图为瑜伽修炼的苦行之神希瓦（旧译，湿婆），根据印度教传说，他也是瑜伽姿势的创造者。他所跳的舞蹈称为坦达瓦舞（Tandava），据说帕潭佳里就是在看到希瓦神的舞姿后而撰写了《瑜伽经》。

韦达时期
（公元前15世纪—前8世纪）

出现文字记载

这一时期，开始出现了瑜伽教导的文字记载。公元前15世纪，在婆罗门教的宗教经典《韦达》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。



宗教经典《韦达》

著作：《韦达》

狭义的韦达经即指韦达本集四部，即《梨俱韦达》（赞颂）、《掌摩韦达》（歌咏）、《夜柔韦达》（祭祀）和《阿闼婆韦达》（缮灾），通常被称为“四韦达典”。



《韦达》的传承者

图为布茹阿玛（旧译，梵天）在向至尊主奎师那顶礼。布茹阿玛是奎师那创造的第一个生物体。据韦达经典记载，《韦达》最初是由至尊主传授给布茹阿玛，再由布茹阿玛传给他的儿子后流传的。

前经典时期
（公元前8世纪—前5世纪）

观念形成期

这一时期是瑜伽的基本观念形成期。瑜伽被用来指一种可以彻底摆脱痛苦的具体的修行方法。



《奥义书》中的瑜伽修行方式

著作：《奥义书》

公元前800年前后，在《韦达》圣典的最后部分——《奥义书》中更加精确地记载了瑜伽。其主要阐述的思想为“梵我相连”，可以说是瑜伽哲学的形成根基。



《奥义书》的主题

《奥义书》的核心思想为“梵我相连”，即至尊梵与小我相连接，实现解脱。这也是瑜伽修行的最终目标——与至尊神完美的相连，恢复意识原本的状态。

经典时期
（公元前5世纪—公元2世纪）

理论和体系化的时期

此时期出现的史诗《摩诃婆罗多》与《罗摩衍那》使瑜伽逐步被神化。



瑜伽词源词牛轭（yoke），引申为相连

著作：《博伽梵歌》

公元前5世纪出现的《博伽梵歌》完成了瑜伽行法与韦丹塔哲学的合一。

著作：《瑜伽经》

约公元2世纪，印度圣哲帕潭佳里创作了《瑜伽经》，这是第一本系统阐述瑜伽的专著。



记录史诗《摩诃婆罗多》的象头神

象头神甘内什是印度的驱邪和破除障碍之神，十分受人崇敬。传说，他曾口述记录史诗《摩诃婆罗多》。因为他为记录史诗用坏了笔，就折断了自己的象牙作笔用。

后经典时期
（公元2世纪—19世纪）

接受现实的练习者

瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。在修行上经历了重冥想到重体位的转变。这一时期的早期，重视女神崇拜的密教（坦多罗）瑜伽得到蓬勃发展。在其基础上发展出了哈他瑜伽。



著名《瑜伽论》作法的商羯罗

著作：《瑜伽奥义书》

《瑜伽奥义书》是此时期的重要著作，共有21部。



卡莉：密教瑜伽崇拜的女神

因为密教（坦多罗）瑜伽崇拜的女神化身之一——卡莉。卡莉是希瓦的妻子杜尔嘎女神的化身之一，虽然被描绘成狂野、恒暴，但却常受到热烈崇拜。

近现代时期
（19世纪— ）

多元化和广泛传播

印度民族资本主义兴起，传统的瑜伽思想得到了新的发展，出现更多的流派。开始更广泛地向全世界传播。瑜伽的中心也由过去的重冥想和精神修炼转向重身体的练习。



室利·罗摩克里希那

室利·罗摩克里希那

19世纪的室利·罗摩克里希那创立了现代瑜伽，被称为“现代瑜伽之父”。

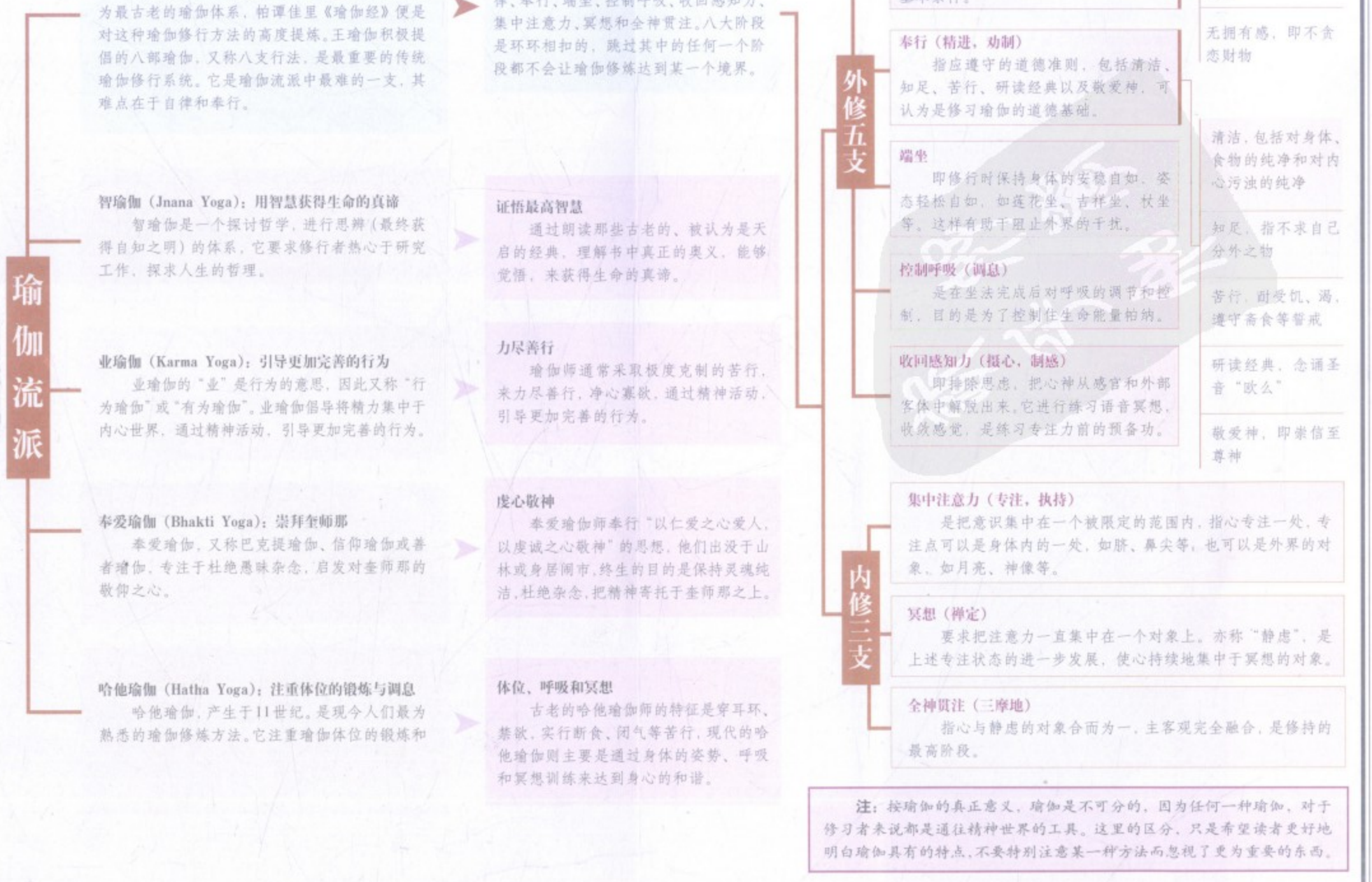


奎师那和祂的伴侣茹阿妲

因为奎师那和祂的伴侣茹阿妲在大鹏金翅鸟上。瑜伽的最高境界是与至尊神奎师那联系在一起。奎师那是宇宙的源头，祂的伴侣茹阿妲是宇宙能量的女性展示的源头。奎师那最伟大的奉献者。

瑜伽的流派和八部瑜伽系统

几千年来，瑜伽在发展的过程中形成了各种流派，传统流派主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽等五大类，其中前四类在《博伽梵歌》时代即已形成。



注：按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。这里的区分，只是希望读者更好地明白瑜伽具有的特点，不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

B351.2/PTJ

图解经典 22

200幅精美手绘插图
30幅珍贵瑜伽画作

以现代手法阐释世界灵性文化经典

图解瑜伽经

现在开始讲瑜伽

[印度] 帕谭佳里（Patañjali）/经文原著
[美] 霍华德·J.瑞斯尼克博士（Howard J. Resnick）/经文英译及评注
[法] 嘉娜娃（Jahnava）/经文中译并全书审定
紫图/编绘



B351.2
PTJ

陕西师范大学出版社

瑜伽完美境界的体现

至尊主奎师那的十个化身

瑜伽的完美境界就是“与宇宙和至尊联系在一起”。瑜伽经典认为，奎师那是至尊人格首神，一切存在的本源，整个宇宙都是由祂创造出来的。至尊主奎师那在物质世界展示的诸多娱乐活动化身，就是瑜伽完美境界的不同体现。

这幅精美的画作中央最大的画面表现了奎师那原本的两臂形象，周围从左上角开始，逆时针方向，逐一表现了奎师那降临到物质世界的十个娱乐活动化身，完美地诠释了主题。



鱼化身玛茨亚（Matsya）

当洪水泛滥时，曾化身为鱼救出人类的始祖“摩奴”，拯救了韦达知识。

龟化身库尔玛（Kurma）

在搅拌乳海的行动中，驮负着曼达尔山潜入海底。

雄猪化身瓦茹阿哈（Varaha）

从宇宙之洋中拯救出地球。

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦（Nrsimhadeva）

杀死暴君黑冉亚卡希普（Hiranyakasipu），拯救祂忠诚的奉献者。

侏儒化身瓦玛纳（Vamanadeva）

仅用两步就跨遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。





奎师那的原本形象

中央的画面展示了奎师那原本的两臂形象——一个手持笛子的美丽的牧童形象。

考克依（Kalki）化身

在喀历年代的末期，也就是[illegible]千年后降临的化身。祂的降临预示着新旧年代的交替。

佛陀化身

阻止动物祭祀，教导非暴力。

奎师那和祂的完整扩展巴拉茹阿（Balarama）

他们以彼此互为兄弟的身份在温达文度过了美好的快乐时光。

理想君王的化身茹阿玛(Ramacandra)

著名史诗《罗摩衍那》中的罗摩，是全世界理想的神圣君王。

武士化身帕茹阿舒罗摩（Parasurama）

为维护婆罗门的至上地位,前后共二十一次杀戮那些邪恶的君王（刹帝利）。



编者序言

《瑜伽经》：一种生活哲学的完美阐释

瑜伽，是一种古老的印度修持术，也是一门生命科学和亲证的生活哲学。它的起源可以追溯到印度河文明时期，至今已有五千多年的历史。几千年来，瑜伽一直为印度人所练习，它也随着佛教传入了中国。近代以来，瑜伽在全球得到广泛传播，为世人喜爱。

从现代的体育观点看，瑜伽是一种健身术或者说静态的有氧运动，但它的内涵远不止于此，其实还有更高层次的精神修习值得我们关注。瑜伽崇尚亲证，重视和谐与平衡，能引导人的心灵通往自由和平的精神圣土，因此也是一门领悟生活的艺术，这对于浮躁忙碌的现代人来说，无疑是一剂疗心的良方。

你当然可以只是把瑜伽当做一种健身运动去练习，但如果你想了解关于瑜伽的内在思想，从精神层面上体悟瑜伽的本质和精髓，就应该读一读瑜伽的最重要的经典著作——《瑜伽经》。

《瑜伽经》的作者是伟大的瑜伽师帕谭佳里（Patañjali，又译钵颠阇利）。关于帕谭佳里的生活年代及《瑜伽经》的成书时间，一直有很多的争议。一种较为流行的说法是，帕谭佳里大约生活在公元1—2世纪，而现存《瑜伽经》由于包含着后来加入的成分，大约是4世纪初至6世纪初的产物。

《瑜伽经》是帕谭佳里在总结前人的瑜伽修持理论基础上编撰而成，也是瑜伽学派的根本经典。原书196句经文，分为目标、练习、神秘力量和解脱四个部分。它的内容宏阔而深邃，涵盖神圣、人、身体、精神、心念等诸多方面，强调和谐、坚持和超脱。它能引领瑜伽修行者踏上探索灵性世界的旅程，认识到瑜伽真正的完美境界，即“与宇宙和至尊主联系在一起”。



《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典著作，由于帕谭佳里公正客观地系统整理了当时流行的各种宗派，并结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽学派为其他印度正统哲学所承认。

目前，国内市场上的瑜伽书籍种类不少，但大多重练习轻理论、重健身指导轻思想文化的解释。有鉴于此，我们编写了这本《图解瑜伽经》，旨在为热爱瑜伽、渴望了解瑜伽精神实质的读者提供一种阅读引导和帮助，使他们能更为轻松、便捷地阅读《瑜伽经》这部古老的经典，为进一步深入探究瑜伽思想打下基础。

由于《瑜伽经》原文微言大义，数千年来，出现了众多的注释，同时也影响了众多的哲学和宗教流派。瑜伽经由梵文写成，在翻译上非常困难。现存的英译本有数十种之多，但译法各有不同，有时分句也不一样。本书译文以瑜伽大师瑞斯尼克博士从梵文典籍翻译成英文的译著为基础，然后由对瑜伽有多年研究的嘉娜娃女士转译为中文，可谓对《瑜伽经》这部经典的权威阐释。

本书在结构上颇具特色：以瑜伽的源头——古印度灵性文化开篇，详尽讲述了关于瑜伽的历史和故事，使您能更好地理解瑜伽文化及思想背景；《瑜伽经》经文讲解的核心部分，配有瑜伽大师、资深人士的评注和编者的解析，化古奥晦涩为通俗形象，助您领会瑜伽的精髓；最后，为方便读者修习瑜伽，还简介了现代瑜伽实际练习的内容。

在编辑形式上，本书采用新颖的现代图解手法，生动传神的手绘插图、简洁明了的图表，另有数十幅精美的瑜伽画作，结合明白晓畅的文字讲解，将文字与图画、图表等视觉元素综合，组成一个完整而有机的内容体系，力求让您在愉悦的阅读中，更好地理解《瑜伽经》古朴文字背后深刻的思想。

今天，瑜伽这种古老的印度生命科学，对解决现代生活中的许多问题仍具有积极的作用。《瑜伽经》中所蕴涵的生活哲学，也值得每个热爱生活、喜欢思考的人细细体味，即使不修习瑜伽，仅仅是读读本书，也能够让您对生活有些新的观点。



经文英译者序言

帕谭佳里的《瑜伽经》

霍华德·J.瑞斯尼克博士

梵文“Sutra(经)”的意思是“线、纱线、细绳或金属丝”。这个词也被用来描述韦达文化中的一类文献，这类文献以简明扼要的方式呈现某种类型的知识。为此，Sutra(经)传统上都伴有评注。世上有主题分别是哲学、祭祀仪式和道德准则(dharma)等的经文。《瑜伽经》(Yoga Sutra)叙述的是瑜伽的实质，包括它的原理、练习时会遇到的障碍、中间的结果以及最终的目标。

梵文“尤嘎(yoga, 瑜伽)”一词来自词根“尤之(yuj)”，意思是“连接、使有密切的关系、联系”。在英文词汇中，我们还有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”。另一个例子是英文“配偶的(conjugal)”一词，其中的“jug”就是梵文词根“尤之(yuj)”的音译。这个词在韦达典籍阐述有关“与……相连”、“与……协调一致”或“与某事、某人一致”的更深层的概念中被频繁使用，例如：在《博伽梵歌》(Bhagavad-Gita)中，便再三使用了梵文“连在一起(yukta)”一词。

印度有六个正统的哲学体系。它们因为都以韦达典籍中的教导为基础，所以被视为是正统的。其他如耆那教和佛教等产生于印度的体系，则拒绝韦达经典的权威性，试图建立自己的训诫和文献等。这六个正统的体系构成了如今被称为印度教的一部分。

瑜伽属于六个体系中的一个，与数论哲学和谐一致，协调共存。在《博伽梵歌》第5章的第4节诗中，奎师那解释说，只有幼稚的人才会认为瑜伽不同于数论哲学。奎师那声明，在这两者中的任何一个领域里达到完美境界，都能得到两者的共同利益。完全了解数论哲学的人，达到瑜伽的完美境界；而达到瑜伽完美境界的人，理解数论哲学的内容。梵文“数论(Sankhya)”一词来自词根“sam”，意思是“一起”，而“khya”的意思是“讲述、描述、告知或解释”，所以加在一起的意思就是“列举”。作为一个哲学体系，数论哲学的目标是列举实际存在的基本成分，分析构成真实存在的基本要素。在整部《瑜伽经》中，帕谭佳里将运用数论哲学中的术语，所以当有那些术语出现时，我们就会给予解释，以便于读者理解。帕谭佳里在吸纳数论体系中对真实存在的看法和定义的基础上撰写了《瑜伽经》。

据猜测，帕谭佳里是生活在公元2世纪前后的人物，继耶稣现世后不久出现。然而正如第一句经文中解释的，他的教导远比那时要古老得多。

经文英译者简介



2004年秋天，在加利福尼亚的圣路易奥比斯波（San Luis Obispo）城，一组瑜伽行者主持了由霍华德·J.瑞斯尼克博士(Srila Hridayananda Das Goswami Acharyadeva)宣讲的有关帕谭佳里《瑜伽经》的一系列讲座。讲座以他本人从梵文典籍翻译成英文的译著为基础，以实际、简明、易吸收的方式解释了每一句经文。

要找到比瑞斯尼克博士更有资格呈献《瑜伽经》教导的人极为困难。瑞斯尼克博士在哈佛大学取得了梵文及印度学博士，拥有几十年翻译和评注其他重要梵文典籍的经验。有关他在这方面的特殊贡献是，继世界著名梵文学者A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德之后，他完成翻译、评注了由一万八千节诗组成的卷帙浩繁的《博伽梵往世书》(Bhagavata Purana，又称《圣典博伽瓦谭》，Srimad Bhagavatam)的最后两篇。他的评注被全世界的学者和宗教人士尊为是在英语版本中对这一重要的宗教古籍最权威的评注。

作为A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德忠实的追随者，瑞斯尼克博士除了致力于写作和出版对古印度梵文典籍的研究文献外，近40年来还周游世界，为世人提供灵性方面的指导。他作为奉爱瑜伽传承中真正的瑜伽大师，以身作则，为成千上万的灵修之人树立了榜样。

由于对帕谭佳里在《瑜伽经》中所给予的概念和实践方法具有深刻的领悟和实际体验，他对《瑜伽经》的翻译和评注极为清晰且简单明了，为想要不断改善和提高自己的人揭开了覆盖在《瑜伽经》上的神秘面纱，揭示了其中的真正内涵。

经文中译及本书审定者简介



嘉娜娃(金磊)，法籍华人，自1993年接触古老的奉爱瑜伽体系后，深受古印度丰富多彩的文化及其博大精深的哲学所吸引。她在实际体验后感受到，这是能使人达到平静、快乐的吉祥之途，于是不仅在中国台湾和澳大利亚等地讲学、开设瑜伽中心，介绍奉爱瑜伽文化，而且还致力于将五千年前的瑜伽典籍呈现给中文读者。迄今为止，她已翻译、编辑了由世界著名学者、印度高迪亚·外士纳瓦秘传中的一代宗师A.C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德用英文翻译和评注的印度梵文古籍《博伽梵歌原意》、《博伽梵往世书》等十多部古籍，及《瑜伽的故事》、《瑜伽的艺术》等著作。此次，她又将著名的帕谭佳里《瑜伽经》呈献给对瑜伽感兴趣的广大中文读者。

目录

瑜伽完美境界的体现——至尊主奎师那的十个化身 / 10
编者序言：《瑜伽经》：一种生活哲学的完美阐释 / 12
经文英译者序言：帕谭佳里的《瑜伽经》/ 14
本书内容导航 / 22

第1章 瑜伽渊源：神秘的印度文化

1 瑜伽故乡：灵性的印度 / 26
2 “宗教博物馆”：印度的宗教 / 28
3 “正统派哲学”：古印度六派哲学 / 32
4 印度教价值观：四种人生价值和人生四阶段 / 34
5 古印度的时间观：四个年代的循环 / 36
6 瑜伽的哲学思想：梵我相连 / 38
7 印度人的独特哲学：业报轮回与解脱之道 / 40
8 灵性主义者：圣人、灵性导师和奉献者 / 42
9 来自天堂星系的圣水：恒河 / 44
10 走近神庙：神圣的建筑学 / 46
11 圣地之旅：与神灵的无限接近 / 48
12 瑜伽艺术：用感官寻求神 / 50



13 字字是歌，步步皆舞：舞蹈音乐 / 52
14 神融于生活：穿着饮食中的虔敬 / 54
15 崇拜者与神像的对视：彼此爱心的交流 / 56
16 天天都过节：印度的节日 / 58

第2章 源远流长：瑜伽发展史

1 瑜伽的定义：与宇宙和至尊联系在一起 / 62
2 瑜伽的悠久历史：瑜伽史的分期 / 64
3 最早的瑜伽：古老的苦行实践 / 66
4 从韦达经到《奥义书》：瑜伽记载的开始 / 68
5《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》：史诗时期的瑜伽 / 70
6 瑜伽由修持术演变为哲学：《博伽梵歌》/ 74
7 古典瑜伽的巅峰：《瑜伽经》/ 76
8 后经典瑜伽：不求解脱，只问此刻 / 78
9 相辅相成：瑜伽和婆罗门教 / 80
10 水乳交融：瑜伽与印度教 / 82
11 技术的阐释：瑜伽与佛教 / 84
12 咒语和冥想的结合：瑜伽与密教 / 86
13 对长生不死的灵性追求：瑜伽和炼金术 / 88
14 枝繁叶茂的瑜伽流派：五大瑜伽 / 90



第3章 瑜伽的故事：神，无处不在

1 觉悟真理的三个阶段：梵觉、超灵与至尊主 / 96
2 瑜伽最高境界的人格化身：奎师那 / 98
3 半神人：奎师那的仆人 / 100
4 奎师那的扩展：一个神的诸多展示 / 102
5 拯救世界：维施努的十个重要化身 / 104
6 维施努杀死暴君的故事：半人半狮化身 / 108
7 存在中的首位女神：茹阿妲 / 110
8 茹阿妲的扩展：牧牛姑娘 / 112
9 外士纳瓦的植物：图拉西女神 / 114
10 瑜伽师的王子：希瓦 / 116
11 第一个生物体：布茹阿玛 / 118
12 物质创造女神：雪山神女杜尔嘎 / 120
13 象头神：甘内什 / 122
14 辩才天女：萨拉斯瓦蒂 / 124
15 罗摩的猴子仆人：英雄哈奴曼 / 126

第4章 《瑜伽经》讲解：走进瑜伽的灵性世界

一 全神贯注(萨玛迪)篇：瑜伽目标 / 130
1 瑜伽：个体与神完美相连的方法 / 134



2 瑜伽：控制心念的变动 / 136

3 心念的五种变动：判断、错判、想象、睡眠和记忆 / 142

4 练习和超脱：约束心念的多变 / 148

5 “物质自然三种属性”：宇宙的三种因子 / 150

6 修炼瑜伽：解脱的唯一途径 / 152

7 部分人实现三摩地：信、力、忆、定、慧 / 160

8 宇宙的最高统治者：至尊神 / 162

9 瑜伽圣音：念诵“OM”并冥想 / 164

10 冥想一个真理：精神涣散的解药 / 168

11 培养德行：寻找他人身上的优点 / 170

12 达到内心平静：条条大路通罗马 / 180

13 三摩地：与冥想对象的同一 / 182

14 小我与至尊梵相连：瑜伽的最高境界 / 184

二 练习篇:瑜伽及其修行 / 186

1 瑜伽开始三部曲：苦行、研读、对神的奉爱 / 194

2 需要消除的障碍：愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性和固执 / 196

3 修习瑜伽：结束轮回，告别痛苦 / 200

4 人成为经验的奴隶：天帝因铎变猪的故事 / 206

5 去除愚昧：获得解脱的前提 / 208

6 修行之法：八部瑜伽 / 216



7 自律：培养对所有人的爱 / 218

8奉行：保持洁净，寻找生命的意义 / 220

9 自律的积极成效：走向瑜伽 / 222

10 奉行修行的好处：快乐、纯净和与神交流 / 230

11 坐姿：身体笔直有利冥想 / 232

12 三脉七轮：人体的能量通道和中心 / 234

13 调息：呼吸的停顿 / 238

14 收回感知力：就像关注音乐的鼓点 / 240

三 神秘力量篇：清除真理路上的绊脚石 / 242

1 从集中注意力到冥想：意识的集中和连续流动 / 248

2 三摩地：深入冥想的极致状态 / 250

3 三摩地之后：灵性生活的开始 / 252

4 神秘力量：真理路上的绊脚石 / 264

5 全神贯注地冥想：突破身体局限，控制自然 / 272

6 灵性生活：灵魂的完全自由 / 276

四 解脱篇：与神完美的连接 / 278

1 神通力的获得：生得、药草、诵咒、苦行及冥想 / 282

2 超然思维：超越黑白，不留痕迹 / 284

3 灵性提升：从当下开始 / 288

4 万物一统：宇宙的过去、现在和将来 / 294



5 心如明月：借太阳之光来感知 / 296
6 解脱：回到本性 / 304

第5章 瑜伽实修：全面健康的生活艺术

1 做好前期准备：身心、工具、场所和时间 / 308
2 注意事项：正确修习的保证 / 310
3 冥想之初：获得一个稳定的坐姿 / 312
4 手印：产生意念的力量 / 314
5 呼吸和调息：吸取宇宙中的生命之气 / 316
6 冥想：身、心、灵统一的需要 / 320
7 热身：为了更好地完成瑜伽动作 / 322
8 拜日式：唤醒身体，精力充沛 / 324
9 瑜伽放松式：让身体恢复活力 / 328
10 瑜伽姿势：通往灵魂的大门 / 330
11 瑜伽的益处：生理、心理和精神的全面健康 / 344
12 瑜伽饮食：提倡素食 / 346

附录：

梵文词汇发音及解释 / 348
参考书目 / 350
体例和人名译法说明 / 351



本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题

章序号
本书每章统一用章号标示，提契全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解瑜伽经

7

印度人的独特哲学

业报轮回与解脱之道

人死后，灵魂可以不断再生，这就是轮回。人的行为总会有报应，这就是业报。人的记忆可以消除，业报不断，这就是业报轮回。轮回很苦，因此要寻求解脱之道。按照古瑜伽经典练习正确的瑜伽，可以实现解脱。

关于灵魂的三种看法

业报轮回也是印度哲学的一个重要特点。它建立在人具有灵魂这种观点的基础上。大体上，关于灵魂的问题有三种不同看法：

一是灵魂和肉体不可分离，人死如灯灭，肉体死了灵魂就散了；

二是相信有灵魂，但认为人的灵魂只有一次、人死后，灵魂或者升入天堂，或者堕入地狱，如基督教；

第三种是印度人的观点，他们坚信，人是有灵魂的，而且人死后，灵魂是不灭的，不断转世投胎，也许会变成饿鬼或者畜生，这就是轮回。佛教的三世因果与六道轮回，就是来自于这种灵魂观。无论前世、今世、来世，人的行为总会有报应，这就是业报，人的记忆可以消除，业报不断，这就是业报轮回。而外士纳瓦所理解的轮回，则可概括为三点：一、每一个生物体都是一个在物质躯体中的灵魂；二、在现有的躯体里从事的活动决定来生的下一个躯体；三、灵魂可以通过发展神意识摆脱重复生死的轮回。外士纳瓦通过修行奉爱瑜伽，把一切奉献给至尊神摆脱轮回。

业报轮回与解脱

印度教认为，人的灵魂是不死的，人死后灵魂离开肉体，转世到另一个躯壳中，人转世的形态取决于他生前造的业。业有身、口、意三种，即行为、语言、思想三个方面。从性质上分，业又分为善、恶、无记（不善不恶）。自然界一切生物，由低至高，都依自己的行为（业）而得到果报，由此产生灵魂转世的形态。

解脱是印度教的最终目的和人生的最高目标。解脱是指精神或者灵魂的解脱，就是使人的灵魂或精神摆脱肉体和生死轮回的束缚，达到无苦无欲、无限福乐的境界。按照瑜伽的观点，通过按照古瑜伽经典练习正确的瑜伽，可以解脱，摆脱生死轮回，提升到灵魂原本的家园——灵性世界。



图解标题
针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

业报轮回与解脱

躯体的死亡与灵魂的永生

韦达文献认为，生命有840万种不同的存在形式，包括低等水生物、植物、昆虫、鸟类、兽类和人类等诸多物种，它们具有不同的物质躯体。灵魂会进入一个物质躯体，当这个躯体死亡时，灵魂便进入另一个躯体，但是它却永恒存在。

物质身体中的灵魂
在物质身体中的灵魂也要经历物质身体从小到大、到老的变化。



灵魂转世
人的肉体死亡，灵魂离开肉体，转世到另一个躯壳中。

作恶者来世可能变为畜生或者恶鬼，懒惰贪吃者可能会变成猪或熊。

转世与解脱

人转世的形态取决于他生前造的业，业分为行为、语言、思想三方面，业从性质上又分为善、恶、无记，行善和作恶者分别得到相应的转世。潜心修行瑜伽，亲证“梵我相连”的境界，能够摆脱轮回，达到解脱。此时，灵魂回归自己的家园——永恒、极乐和充满知识的灵性世界。



神秘的印度文化

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

特别提示

关于她的出生主要有两种说法：一说创造世界时，她踞于莲花上，随水漂流，故又名波德玛（意即莲花）；一说她是天神和阿修罗搅乳海时涌现的第三宝，手持莲花，坐在大莲花上，美貌绝伦，天神和阿修罗为占有她发生争执，因而有乳海之女的称号。有人认为她是爱神的母亲。她多次伴随维施努下凡。

特别提示
本书本章节中相关知识的介绍。





第 1 章

瑜伽渊源

神秘的印度文化

瑜伽，作为现代社会流行的一种健身运动，已为越来越多的人所熟悉。其实，它不仅是一种源自5000多年前印度的古老强身术，更是一套古老的哲学，是古印度文化的瑰宝和重要组成部分。



本章图版目录

印度：灵性无处不在 P27
印度：浓郁的宗教文化 P29
多样的印度宗教 P31
“正统六派”哲学 P33
四种人生价值和人生四阶段 P35
时间：四个年代的循环 P37
“梵我相连”的内涵 P39
业报轮回与解脱 P41
印度的圣人 P43
恒河的传说 P45
神庙与神像 P47
希瓦和灵性世界 P49
为神的艺术 P51
舞蹈和音乐 P53
印度人的衣着、发型和装饰 P55
神像崇拜 P57
洒红节和其他重要节日 P59





瑜伽故乡

灵性的印度

印度是瑜伽的故乡，它拥有古老的文明和独特的历史，同时文化上也呈现鲜明而又强烈的宗教性、多样性和包容性的特点，这一切培育了瑜伽的成长土壤——灵性思想。

“没有历史”的宗教国度

印度是众所周知的四大文明古国之一，可考证的历史有4500年以上，但马克思却说：“(古代)印度没有历史。”为什么这样说呢？那应该是因为印度历史的独特之处：拥有几千年的灿烂文明却缺少有正式文字记载的信史，历史上屡遭外族入侵并在总体上是处于分多于合、合中有分的状况，却依然能维系民族血脉，传承至今。这样的现象在世界上并不多见。

宗教性是印度的突出特点。目前，印度99%以上的人都是宗教信徒。印度历史上曾先后产生并流行多种宗教。此外，印度有数以百计的民族和众多的部落，使用的主要语言有18种之多，登记注册的语言达1600多种。外来民族的入侵，也使印度文化体系中很容易看出希腊、伊斯兰、英语等其他文化成分的特点。

如上述原因，印度当之无愧地成为了世界上“保存最完好”的“人种、宗教、语言博物馆”。

灵性追求与终极目标：获得人生的解脱

有人说：“印度人，除了哲学就是宗教。”确实，哲学和宗教已成为印度人生活的一部分，这表现为印度文化中无处不在的对灵性思想的追求。印度人喜欢花大量的时间去冥想，然后再讲话，再行动。求得人生的解脱，是许多印度人的终极目标。

这样的价值取向，跟印度民族的历史密切相关。几千年来，雅利安人、匈奴、波斯人、阿拉伯人、蒙古人、英国人等都先后侵入印度，因为苦难无穷无尽，所以印度人考虑的重点，不在国家、历史，而是在这些之上求得人生最终的解脱。

今天，印度古老的灵性思想吸引了成千上万来自世界各地的人，有在白雪皑皑的喜马拉雅山中攀登的探险家，也有在恒河岸边平静地打坐冥想的苦修者。他们用不同方式体验着印度的灵性，也接近了真实的自我。

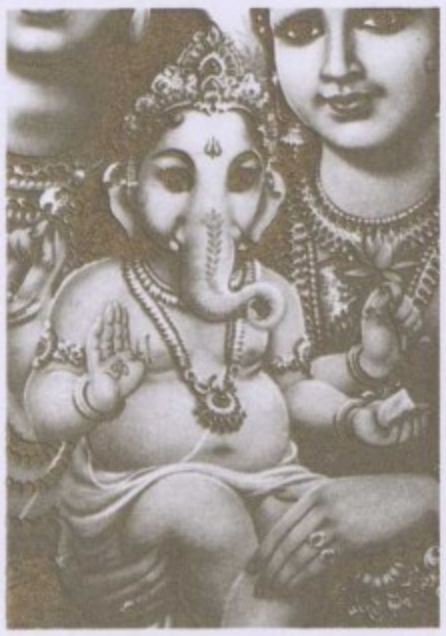
印度：灵性无处不在

印度是一个充满灵性的国度，无论神秘的吠陀经典、传说中的印度神灵，还是印度教巍峨的神庙、精美的雕刻和音乐舞蹈等各种艺术形式，抑或是打坐冥想的瑜伽修行者、宗教仪礼虔诚的信徒，都散发着浓郁的东方灵性文化的味道。



神像崇拜

崇拜至尊主奎师那的各种形象及他的直接化身，是印度教中很多信徒的信仰。



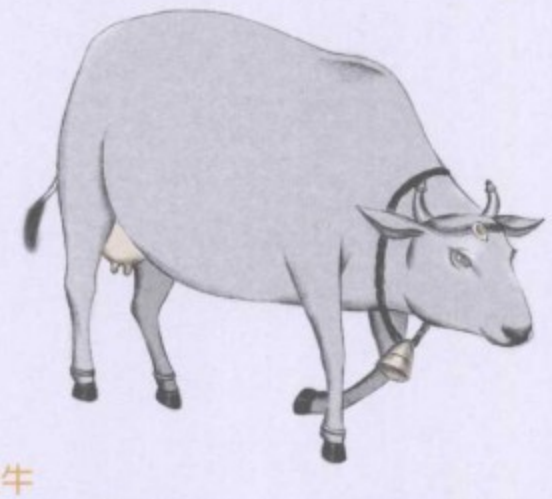
象头神

象头神甘内什是印度神话中的著名神灵，据说史诗《摩诃婆罗多》是他用自己的右象牙书写完成的。



神庙

印度各地神庙林立，既使人感到敬畏，同时也使人感到有与神亲密接触的感觉。



圣牛

印度是对牛最崇拜的国家。印度教徒对牛，特别是对母牛非常崇敬，视母牛为“圣牛”。



瑜伽修行者

在印度，经常能见到瑜伽修行者，他们通过冥想和苦修获得解脱。



阅读经典

阅读宗教典籍是一种极为有效的训练，它在教育信徒的同时，也激起他们的灵性热情。



“宗教博物馆”

印度的宗教

印度这片土地上不仅诞生了印度教、佛教、耆那教和锡克教，也容纳了伊斯兰教、基督教等非本土宗教，它拥有世界上几乎所有宗教的信仰者，是名副其实的“宗教博物馆”。

体系繁杂的印度教

印度教（Hinduism）一词，是19世纪西方学者按自己的观点看待东方思想的产物。印度人自古以来则以多种名字来称呼自己的宗教，如“永恒的法”、“韦达（旧译：吠陀）信仰”等。

庞杂的印度第一大宗教

印度教产生于南亚次大陆，它的前身是古老的韦达教及婆罗门教。公元8世纪，印度历史上著名的宗教改革家商羯罗（约公元788－820）吸收了佛教和耆那教的某些教义，对婆罗门教进行改革，而形成了印度教。目前印度教是印度第一大宗教，教徒达7亿多，占印度全国人口的82%左右。

印度教宗教体系庞杂，囊括了形形色色甚至互相矛盾的信仰和实践，被马克思称为“既是纵欲享乐的宗教，又是自我折磨的禁欲主义的宗教；既是和尚的宗教，又是舞女的宗教”。尽管如此，但有一些基本信仰是广大信徒所公认的，如韦达天启、梵我相连、祭祀万能、业报轮回、修行解脱等。根深蒂固的种姓制度是印度教的另一大特点。印度教的三大圣典是韦达、奥义书和《博伽梵歌》。

印度教的三大派别

印度教的信仰纷杂，派别繁多，根据崇奉的不同大神，主要可分为三大派别，即维施努（旧译：毗湿奴）派、希瓦（旧译：湿婆）派和性力派。

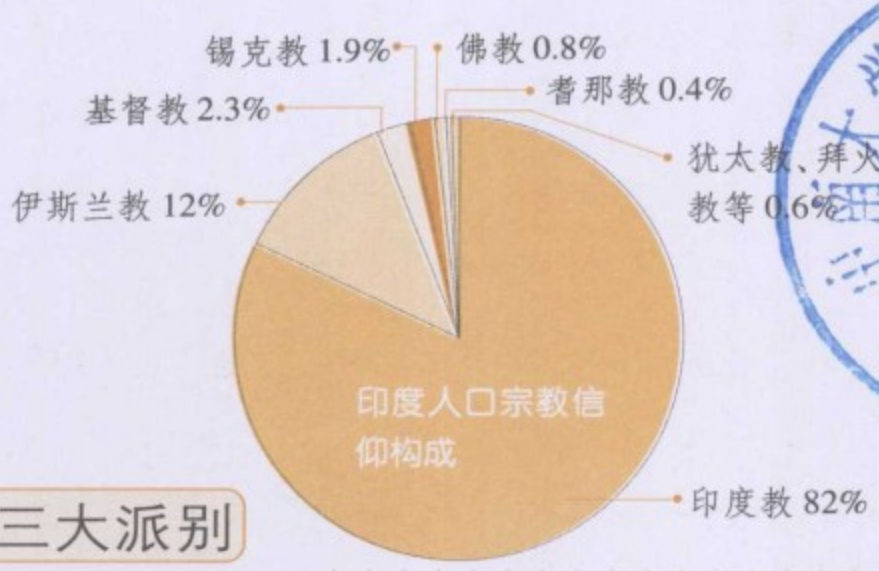
维施努派，即外士纳瓦传统（vaisnava），崇拜大神维施努和他的种种化身，如茹阿玛（旧译：罗摩）、奎师那（黑天）等。此派最有影响的代表人物是11世纪的罗摩努佳。

希瓦派崇拜大神希瓦，此派信徒有以骷髅为装饰、以骨灰涂面及身体的习俗，因而在我国古代汉译佛经中被称为“骷髅外道”和“涂灰外道”。

性力派认为，宇宙有两种力量，一种是以布茹阿玛（旧译：梵天）为代表的男性性力，一种是作为女性性力代表的自性，而女神的性力是创造宇宙万物的源泉。

印度：浓郁的宗教文化

印度几乎人人信教。历史上曾先后产生并流行婆罗门、佛教等多种宗教，世界其他的主要宗教如伊斯兰教、基督教等也拥有广泛的信徒。这些构成了印度文化浓郁的宗教性。



目前，印度人口中82%以上都是印度教信徒，排在第二位的伊斯兰教占12%，基督教排在第三位，占2.3%。

大学医学图书馆


维施努

印度教三大派别

印度教内派别众多，根据崇奉的不同大神，可分为维施努派、希瓦派和性力派三大派别。

维施努派

特点：崇拜大神维施努和他的种种化身等。该派的修行方法强调对神的诚信，皈依多于知识的证悟，大都实行素食、苦行等禁欲主义戒律。

支派：
- **虔诚派**：强调对神的热诚信爱和绝对的皈依。
- **茹阿玛派**：虔信茹阿玛可获得解脱。
- **黑天派**：只要唱黑天的颂歌，就可获得神宠。
- **伽比尔派**：改良派别之一。

神：


希瓦之舞

希瓦派

特点：崇拜希瓦神，此派信徒有以骷髅为装饰、以骨灰涂面及身体的习俗。

支派：
- **左道派**：采用秘密仪式，主要仪礼有供奉酒肉、轮座、瑜伽和巫咒等。
- **右道派**：是从左道派中分出的，其祭祀和仪式公开，遵从韦达的仪轨。
- **克什米尔希瓦派**：注重教理。

神：

性力派

特点：从希瓦派分化出来的一个派别，以崇拜性力女神为其特点，主要崇拜希瓦的配偶等。

支派：
- **商羯罗遁世派**：注重苦行。
- **林伽派**：崇拜希瓦生殖力量。
- **圣典派**：重视圣典。

神：


杜尔嘎



宗教：印度人心中的灵魂体验

印度土地上不仅诞生了印度教、佛教、耆那教等宗教，也容纳了伊斯兰教、基督教等非本土宗教，充分显示了印度文化的包容性。

衰微的佛教

佛教于公元前6世纪发源于印度，创始人乔达摩是印度、尼泊尔交界处一个小国的王子。佛教具有鲜明的反婆罗门教色彩，因此吸引了广大下层群众，流传广泛。但后来印度教兴盛，加上佛教发展到大乘和密教时期后，沉湎于深奥空洞的理论研究，逐渐失去了信徒。12世纪伊斯兰教入侵后，焚毁佛寺，杀害僧侣，从此佛教一蹶不振，走向衰微。

耆那教：制胜情欲者

耆那教产生于公元前6—前5世纪。据传创始人大雄于公元前599年出生在古印度一个部落首领家庭。他彻底制胜了自己的情欲，因此被称作耆那(胜者，制胜情欲者)，耆那教由此得名。该教弟子尊称创建者为伟大的英雄，即大雄。大雄死后，耆那教分裂成两派：一派叫天衣派(裸体派)，以天空为衣；一派叫白衣派，只穿一件白袍。教徒的信仰是理性高于宗教。

锡克教：印度教与伊斯兰教的混合体

“锡克”在梵文里的意思是“弟子”、“信徒”。 锡克教由那纳克于15世纪末创立，它原属印度教，后发展为独立的宗教。那纳克试图超脱于印度教与伊斯兰教的纷争，建立一个统一的宗教。锡克教提倡平等、友爱，强调实干。锡克教和印度其他宗教一样，宣扬业报轮回说，把解脱作为人生最高目标。

对外来宗教的宽容

伊斯兰教于公元8世纪传入印度， 15—18世纪莫卧儿帝国统治期间，伊斯兰教被定为印度国教，迅速发展，统治印度长达几个世纪。基督教是由一个名叫托马斯·迦拿的叙利亚商人于公元4世纪带进印度的。琐罗亚斯德教（又称祆教或拜火教）于公元前6世纪由琐罗亚斯德创立于波斯东部，后传入印度，主要经典是《阿维斯陀》，意为“知识”、“经典”，也称为《波斯古经》。

对于一般的印度人来说，宗教既是宇宙真理的一种体现，也是深奥、复杂的灵魂体验。

多样的印度宗教

印度宗教具有鲜明的多样性和包容性，既产生了古老的佛教和耆那教，也出现了印度教与伊斯兰教的混合体锡克教，也对琐罗亚斯德教这样的外来宗教十分宽容。



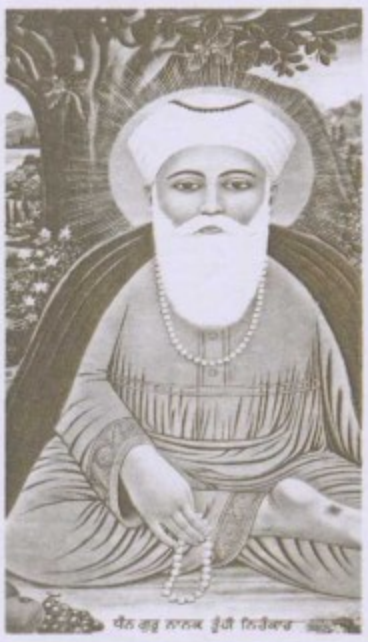
佛教常用象征：法轮

传说佛祖35岁时在菩提树下大彻大悟，创立佛教，于鹿野苑初转法轮，向5位苦行僧首次说法。法轮是佛祖说法的常用象征。



耆那教的一位祖师

图为耆那教的一位已获得解脱的祖师。耆那教祖师和圣者造像多半是裸体，以显示苦行的坚毅和灵魂的纯净。



锡克教祖师那纳克

那纳克生于印度塔尔万提村(今称那纳克村)，属刹帝利种姓家庭。15世纪，在沐浴时获得神秘经验，并受到传统印度教与伊斯兰教影响，创立锡克教。



琐罗亚斯德教守护灵

图为琐罗亚斯德教的守护灵形象，代表人内在皆有的神性，即精神层面的自我。该教创始人琐罗亚斯德生于波斯，30岁时改革传统的多神教创立琐罗亚斯德教。

耆那教五戒

耆那教是印度传统宗教之一，将禁欲和苦行视为解脱的最佳途径，他们的修行戒律极为严格，被称为五戒。

耆那教的五戒

- **非暴力**——不伤害任何生物。
- **诚实语**——只说实话且语不伤人。
- **不偷窃**——不拿经由不当方法、途径得到的东西。
- **纯洁行**——不沉溺于肉欲的快乐。
- **离欲**——完全不执著于人、地和物。

锡克教教规

锡克教创立于15世纪末期，是一个年轻的宗教，锡克教徒要遵守四戒，做五件事(五K)。

锡克教的四项严格的教规

- 禁止抽烟。
- 婚姻神圣，一夫一妻。
- 不拜偶像，冥冥中自有主宰。
- 终身必须遵守五K(即首字母均为K的五件事)。

五K

- 蓄长发、戴发梳。
- 佩短剑。
- 戴铁手镯。
- 穿短裤、长衫至膝。
- 保护弱小和随时准备战斗。



“正统派哲学”

古印度六派哲学

古印度六派哲学——胜论派、正理派、数论派、瑜伽派、弥曼差派、韦丹塔派，因相信《韦达》拥有至高权威，被称为印度的“正统派哲学”。

公元前500年前后，印度学术界出现了正统哲学和非正统哲学（沙门思潮）百家争鸣的繁荣局面。正统哲学即“正统六派”，是指胜论派、正理派、瑜伽派等六派哲学，他们可以说构成了印度古代哲学的核心部分。六个派别可根据教义的相近性，分为三组。

无神的数论与有神的瑜伽

数论派认为整个宇宙都跟数有关系。他们的哲学认定现实世界尽是痛苦，要解脱必须先了解原因。其哲学思想倾向于理性探讨和生命研究。

瑜伽派因帕谭佳里（又译钵颠阇利）编撰的《瑜伽经》得名，最初它和数论派结成了姊妹学派，被称为“数论瑜伽”。后来瑜伽派又增加了神的信仰，被称为“有神数论”。相对于数论来说，瑜伽派的哲学更侧重于实践，尤其注重禅思与观行。

重分析的胜论派与重推理的正理派

胜论派也着重于分析。他们着重于物质结构的分析，认为最基本的组成部分，就是“极微”。这与希腊早期哲学的原子论有异曲同工之处。不过胜论派的最终目的，仍然力求精神的解脱，并不向物的方面去研究发展。

正理有推理和标准的意思，正理派发展了印度哲学中的逻辑学说，这种逻辑学说就是后来的因明学。严谨的推理体系只是正理派求知的一种方法论，其目的是以此达到智慧的解脱。

弘扬韦达思想的弥曼差和韦丹塔

“弥曼差”是音译，在梵语中有“思维考察和研究”的意思。该派哲学，可以说是研究婆罗门教教义，阐发韦达思想的宗教哲学。该派认为《韦达》经典的文字语言，除了“语意”以外，语音都有极神秘的力量，也具有至高无上的权威。这种哲学发展成为了后期佛教—密教咒语的理论根据。

韦丹塔(Vedanta，旧译吠檀多)，即《韦达》的演绎。此派继弥曼差派之后兴起，极力维护《韦达》和《奥义书》的真理，目标是建立一个一元论的“梵”。

“正统六派”哲学

“正统六派”哲学主要经典

公元前600年至公元200年期间，印度哲学出现了百家争鸣的繁荣局面，当时的哲学思潮有两大类：一为沙门思潮，即自由思想家思潮，主要有佛教、耆那教、顺世派和生活派；一为婆罗门教的正统及其支流，即下表所列的“正统六派”。

流派	主要经典	作者	成书年代
胜论派	《胜论经》 《摄句义法论》	迦那陀（约公元前150—前50年） 钵罗奢思多波陀（约5世纪）	现在所见为2—3世纪成书 约5世纪
正理派	《正理经》 《正理花束》	乔答摩（约公元50—150年） 乌德衍那（约10世纪）	现在所见为4世纪成书 约10世纪
数论派	《数论颂》 《数论经》	自在黑（约4世纪） 不详	约4世纪 约14—15世纪
瑜伽派	《瑜伽经》	帕谭佳里（约2世纪）	现在所见为4—6世纪成书
弥曼差派	《弥曼差经》 《颂释补》	阇弥尼（约前2世纪） 枯马立拉（约8世纪）	现在所见为1世纪成书 约8世纪
韦丹塔派	《梵经》	跋陀罗衍那（约1世纪）	现在所见为5世纪成书

六派哲学目标是解脱

六派哲学的基本哲学和价值取向是相同的，就是获得人生的解脱。





印度教价值观

四种人生价值和人生四阶段

传统的印度教注重四种人生价值：利（财富）、欲（欢乐）、法（美德）和解脱。与这四种人生价值相适应，印度教把人生分为四个阶段：梵行期、家居期、林栖期和遁世期。

不同时期，不同追求

传统的印度教特别注重四种人生价值：利（财富）、欲（欢乐）、法（美德）和解脱，他们分别是物质的、情感或感官的、道德的和精神的价值。远古时代雅利安人的观念中，这四种价值是互相联系、融合在一起的。早期印度教（婆罗门教）认为，物质财富是解决衣、食、住、行和维持人生存的必要条件；人是有情感的动物，因而追求欲望的满足的欢乐；人除了生理需要和情感需要，还有理智需要，因而要履行道德义务，追求自我完善。而人生的最终目的是解脱，即亲证人的本质，达到个体灵魂“我”与宇宙灵魂“梵”的统一。

与这四种人生价值相适应，印度教把人生分为四个阶段或四个行期：梵行期、家居期、林栖期和遁世期。在信奉印度教的家庭中，儿童5至7岁时要举行入法礼，拜师后离家跟随导师学习韦达经典，此阶段称为梵行期。教徒成年后可结束梵行期，回家娶妻生子，过世俗生活，履行社会义务，此阶段叫家居期。教徒在50岁左右，便离家出走，到森林隐居，过苦行者生活，潜心静修，此阶段叫林栖期。印度教徒晚年后，走出森林，一杖一钵，云游四方，把生死苦乐置之度外，只追求人生的最终目标——解脱，此阶段叫遁世期。

既是束缚，也是凝聚力

印度教是一种制度化的宗教，每个人从一出生就被界定在一定的社会阶层或位置上，他与其他人或社会团体的关系也被界定。这些规范和制度像一张无形的网，束缚着人们。共同的信仰、风俗习惯和道德准则也使印度教文化具有高度的凝聚力和同化力，使它数千年来得以保持、延续和发展。所以，在印度有很多很穷的乞丐，神情淡泊，没有钱和食物照样过得很从容。也许，下一辈子，你就是乞丐，我就是你，有什么好得意的？

四种人生价值和人生四阶段

人生价值和人生阶段的对应

印度教的四种人生价值诠释了印度教对于物质、情感、道德和精神价值的递进层级关系，它也对应于人生四个不同目标的阶段，反映了印度人独特的价值观和人生哲学。这与美国心理学家马斯洛的需求层次理论也有相通之处。



马斯洛需求层次理论

梵行期	家居期	林栖期	遁世期
25岁以前，离家跟随导师学习韦达经典。	25岁回家娶妻生子，过居士的生活。	50岁左右，到森林隐居，过苦行静修生活。	晚年后，走出森林，一杖一钵，云游四方。
利（财富）	**欲（欢乐）**	**法（美德）**	**解脱**
生存的必要条件。	情感或感官的欢乐。	理智需要，履行道德义务。	亲证人的本质，达到“梵我相连”。

社会的四个阶层

这张社会机体的代表图是根据《梨俱韦达》所绘，它用人体的各部分代表社会的四个阶层：躯体的头颅代表婆罗门，上半部躯干代表刹帝利，下半部躯干代表吠舍，而双腿代表首陀罗。韦达制度社会四阶层制度把人进行分类所根据的是人的资格，与后来按出身分类的种姓制度截然不同。





古印度的时间观

四个年代的循环

古印度人认为时间是四个年代——萨提亚、特瑞塔、杜瓦帕尔和喀历的循环，我们现在所处的是喀历年代。1000个这样的循环是43.2亿年，称为一劫，这仅是布茹阿玛的一个白天。

时间：一个年代又一个年代的循环

时光流逝的感慨，中外皆同。孔子说："逝者如斯夫，不舍昼夜"。《博伽梵歌》中，奎师那说："我是时间——世界最大的毁灭者……"古印度看待时间的观点很特别，不像西方通常意义的直线概念，而是一种年代循环的观点。我们现在正经历的，被视为是永恒循环的许多阶段中的一个阶段。

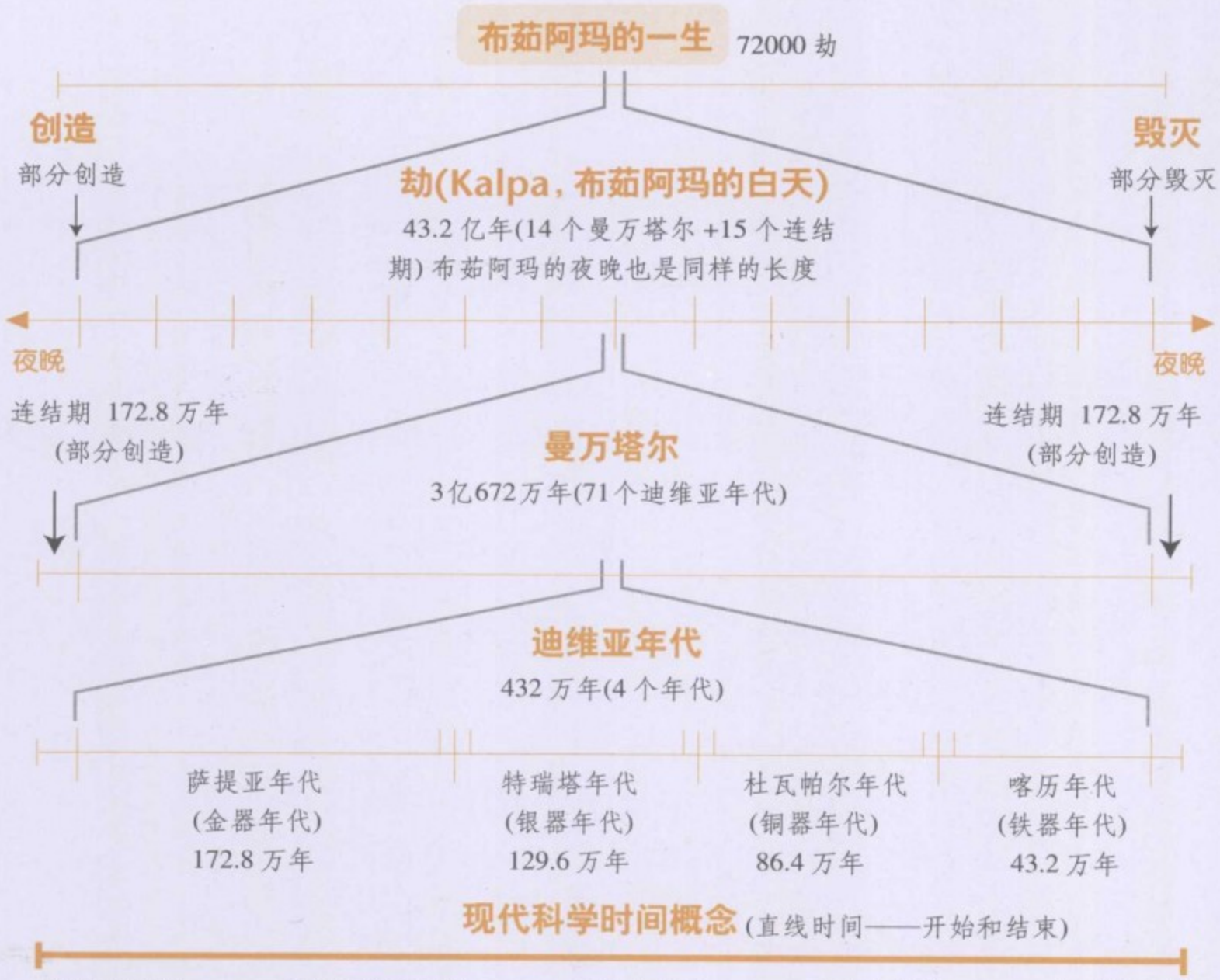
韦达典籍中，物质宇宙的时间是以"劫"的形式循环轮转的。令人惊奇的是，这种时间观念竟和现代天文学中的时间观念非常相似。一个劫由萨提亚、特瑞塔、杜瓦帕尔和喀历这四个年代的1000个循环组成。

我们处在喀历年代

萨提亚年代(也称黄金年代或奎塔年代)，时间为172.8万年，其特点是每一个人都了解人生的目标，每一个都充满智慧和美德，虔诚信仰宗教，人的寿命长达10万年，那时没有愚昧和邪恶；特瑞塔年代（白银年代），时间为129.6万年，人的寿命长达1万年，邪恶开始滋生；杜瓦帕尔年代（青铜年代），时间为86.4万年，人的寿命就减少到1000年，美德和宗教更加衰落；最后是喀历年代(铁器年代)，意思是纷争和虚伪的年代，时间为43.2万年，我们现在所处的就是这个年代，已经过了5000多年，再过大约42.7万年，宇宙就会有一个局部性的毁灭。随后，就会开始一个新的萨提亚年代。

每四个年代的总和为人类的432万年（梵文将此总和称为一个迪维亚—尤嘎)，1000个这样的循环，即一个劫，则是43.2亿年，一个劫只是布茹阿玛生命中的一个白天而已。布茹阿玛的一个夜晚也是同样的长度。360个这样的白天和夜晚，是布茹阿玛的一年，而他就活上这样的100年。

时间：四个年代的循环





重复创造与毁灭的宇宙的寿命，就是布茹阿玛的寿命。宇宙的每一次被创造，都有一个新的布茹阿玛诞生。每隔一段时间，宇宙就有规律地发生全部或局部的毁灭。我们这个宇宙的布茹阿玛是23亿年前开始存在的。

关于“劫”的形象化说法

一“劫”的时间是，在纵、横、高都是16千米的方块岩石上，每隔3年就有天女降在上面翩翩起舞，久而久之，天女的羽衣把16立方千米的岩石磨完的时间，可以想象这个时间长度是非常非常之长的。





瑜伽的哲学思想

梵我相连

瑜伽的哲学思想是梵我相连，这也是古印度哲学中非常重要的一个观念。梵我相连，就是大我与小我的相连，就是至尊神和灵魂的相连。

“梵我相连”是古印度宗教和哲学最核心的概念，也是瑜伽的哲学思想，它出自韦达经典《奥义书》。其基本含义是宇宙本体（“梵”或“大我”）和人的主体（“小我”）在本质上是同一的。这一概念又与业报轮回、精神解脱相辅相成，即：只有通过瑜伽修炼亲证“梵我相连”，个体灵魂才能摆脱生死轮回获得解脱。

“梵”：包容一切，超越一切

字典对“梵”(Brahman) 一词给出的意思是：(1)微小的个体灵魂；(2)至尊神不具人格特征且无所不在的方面；(3)至尊人格首神；(4)物质能量总体。在印度传统文化中，认为梵产生世界万物，也能够包罗世界万象。因此，梵存在着无限潜力，蕴涵着万象的特性。梵体现在一切当中，又从这一切当中超脱出来，不具有任何的属性。这就是梵，也即“大我”。

“我”：个体灵魂和梵的显现

世界起源于梵，因为梵而存在，后面又复归于梵。但除了梵之外，还有一个“我”。“我”就是个体的灵魂，即“小我”。如果说梵是客观世界的，那么这个“我”就是主观世界的。印度教认为，人的灵魂只是梵的显现，二者是统一不二的，但由于芸芸众生受愚昧的遮蔽，无法认识这一真理，因而迷恋世俗生活，在生死中不断轮回。

“梵我相连”：回归真正的自我

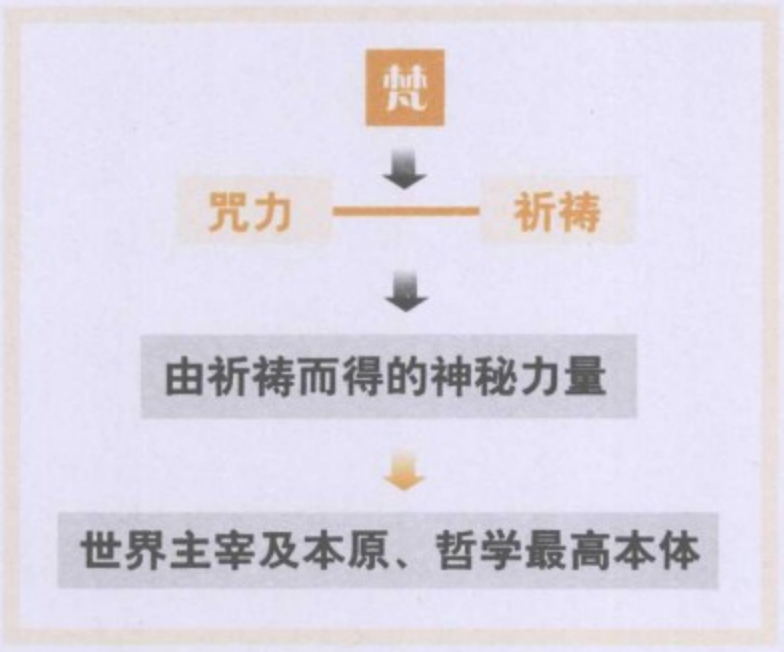
所以梵我本是相连的，但是由于种种原因“我”被禁锢在肉体中，在三界轮回受苦。因此那个“大我”才是真正的自我，而这个“小我”则是被迷失的自我。因此，人生最大的追求，就是力图回归真正的自我，亦即达到“梵我相连”的境地，使小宇宙内在灵魂与大宇宙灵魂（即至尊神）相连，达到高度契合、和谐。

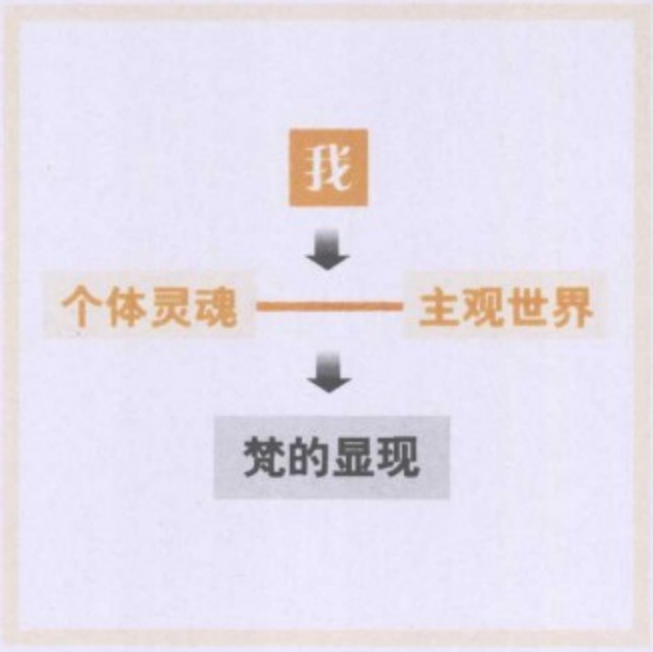
“梵我相连”表明了人们追求彻底幸福，蔑弃尘世的愿望，是印度传统文化的重要组成部分。

“梵我相连”的内涵

自我与内在的精神融合为一

瑜伽的哲学思想是梵我相连，尽管在瑜伽的修习过程中，会经历不同形式、不同的阶段，但最终都是把握自我，让自我与内在的精神融合为一，乃至达到天人合一、梵我相连。





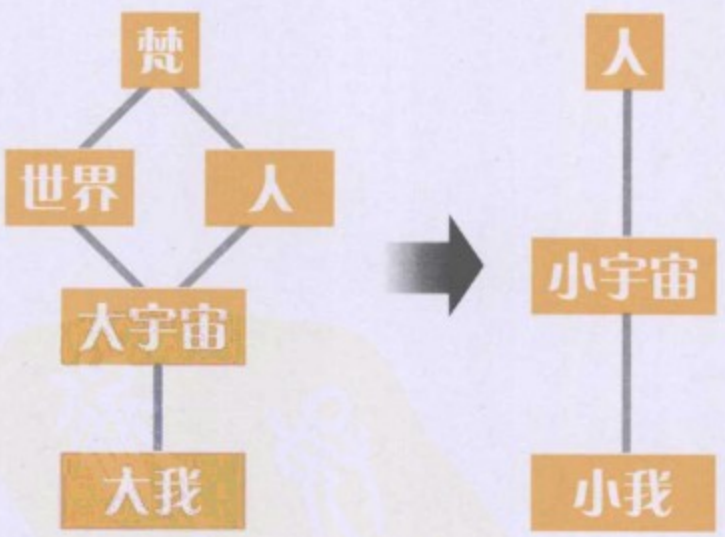
“梵”和“我”的特征

“梵”是世界的本原，产生和包罗世界万象，它潜在着无限能力，包容一切，但“梵”本身无形无影，没有一丝质的特征。“我”就是个体的灵魂，是主观世界的，只是“梵”的显现。



修炼瑜伽的作用

瑜伽修炼是亲证“梵我相连”的重要途径，在静坐与冥想的过程中，人得到幸福与解脱。



人与梵相同

梵创造了世界，也创造了人，因此人这个小宇宙与梵所创造的大宇宙是相通的，人与梵在本质上是相同的。



印度人的独特哲学

业报轮回与解脱之道

人死后，灵魂可以不断再生，这就是轮回。人的行为总会有报应，这就是业报。人的记忆可以消除，业报不断，这就是业报轮回。轮回很苦，因此要寻求解脱之道。按照古瑜伽经典练习正确的瑜伽，可以实现解脱。

关于灵魂的三种看法

业报轮回也是印度哲学的一个重要特点。它建立在人具有灵魂这种观点的基础上。大体上，关于灵魂的问题有三种不同看法：

一是灵魂和肉体不可分离，人死如灯灭，肉体死了灵魂就散了；

二是相信有灵魂，但认为人的灵魂只有一次，人死后，灵魂或者升入天堂，或者堕入地狱，如基督教；

第三种是印度人的观点，他们坚信，人是有灵魂的，而且人死后，灵魂是不灭的，不断转世投胎，也许会变成饿鬼或者畜生，这就是轮回。佛教的三世因果与六道轮回，就是来自于这种灵魂观。无论前世、今世、来世，人的行为总会有报应，这就是业报，人的记忆可以消除，业报不断，这就是业报轮回。而外士纳瓦所理解的轮回，则可概括为三点：一、每一个生物体都是一个在物质躯体中的灵魂；二、在现有的躯体里从事的活动决定来生的下一个躯体；三、灵魂可以通过发展神意识摆脱重复生死的轮回。外士纳瓦通过修行奉爱瑜伽，把一切奉献给至尊神摆脱轮回。

业报轮回与解脱

印度教认为，人的灵魂是不死的，人死后灵魂离开肉体，转世到另一个躯壳中，人转世的形态取决于他生前造的业。业有身、口、意三种，即行为、语言、思想三个方面。从性质上分，业又分为善、恶、无记（不善不恶）。自然界一切生物，由低至高，都依自己的行为（业）而得到果报，由此产生灵魂转世的形态。

解脱是印度教的最终目的和人生的最高目标。解脱是指精神或者灵魂的解脱，就是使人的灵魂或精神摆脱肉体和生死轮回的束缚，达到无苦无欲、无限福乐的境界。按照瑜伽的观点，通过按照古瑜伽经典练习正确的瑜伽，可以解脱，摆脱生死轮回，提升到灵魂原本的家园——灵性世界。

躯体的死亡与灵魂的永生

韦达文献认为，生命有840万种不同的存在形式，包括低等水生物、植物、昆虫、鸟类、兽类和人类等诸多物种，它们具有不同的物质躯体。灵魂会进入一个物质躯体，当这个躯体死亡时，灵魂便进入另一个躯体，但是它却永恒存在。

物质身体中的灵魂

在物质身体中的灵魂也要经历物质身体从小到大、到老的变化。



灵魂转世

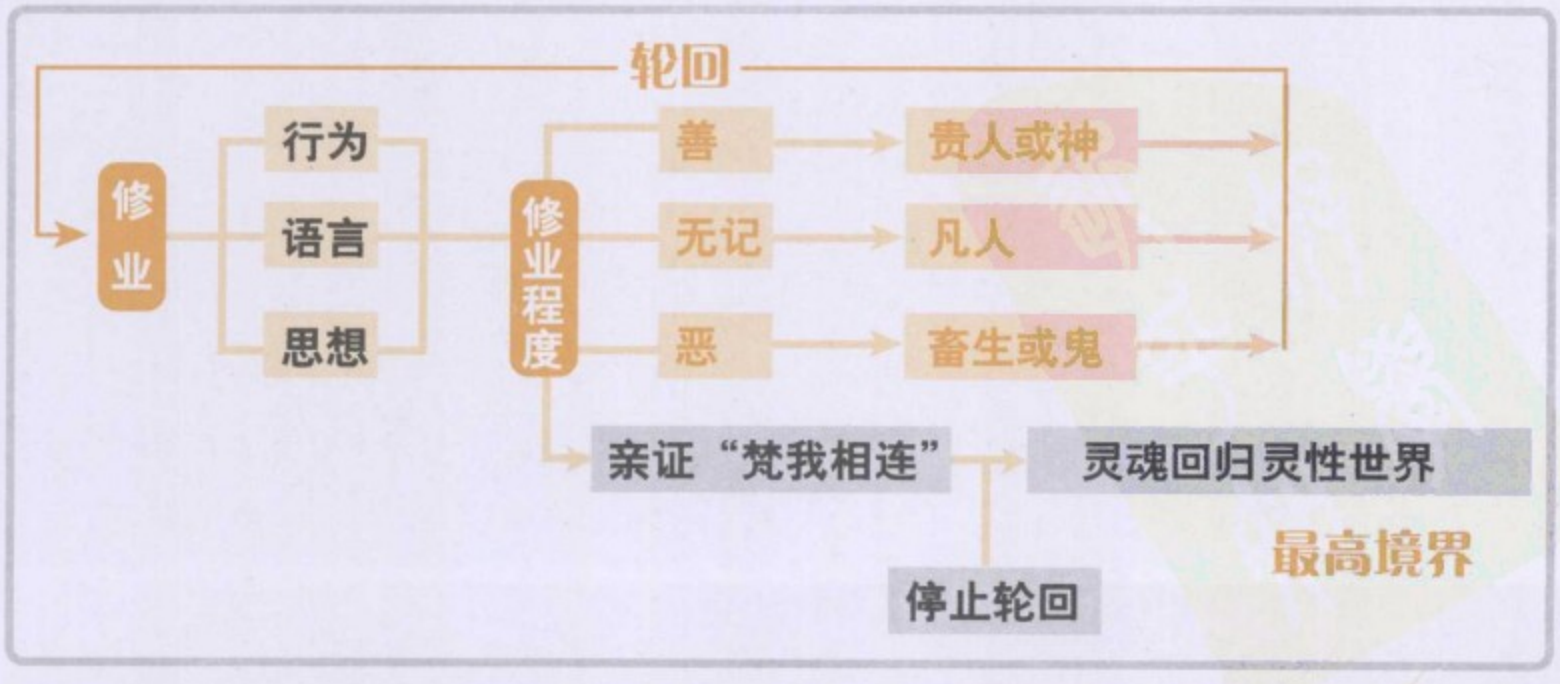
人的肉体死亡，灵魂离开肉体，转世到另一个躯壳中。

业报

作恶者来世可能变为畜生或者恶鬼，懒惰贪吃者可能会变成猪或熊。

转世与解脱

人转世的形态取决于他生前造的业，业分为行为、语言、思想三方面，业从性质上又分为善、恶、无记，行善和作恶者分别得到相应的转世。潜心修行瑜伽，亲证“梵我相连”的境界，能够摆脱轮回，达到解脱。此时，灵魂回归自己的家园——永恒、极乐和充满知识的灵性世界。





灵性主义者

圣人、灵性导师和奉献者

圣人是认真的灵性主义者和彻底的弃绝者，他们的注意力集中在灵性目标上；灵性导师是灵性知识的传授者，奉献者和至尊主之间不可缺少的中介；奉献者是怀着奉爱之情为至尊者(奎师那或维施努)做爱心服务的人。

圣人：为来生弃绝物质世界

圣人(sadhu)，也被称为瑜伽行者或苦行僧，他们有着与众不同的服饰和宗教举动，是印度的一道独特的风景：无论在丛林或城市中，都可以见到外士纳瓦僧侣和信奉希瓦的僧侣的身影；树下或圣河边，有瑜伽师和修行者在全神贯注地冥想神的形象。

圣人是根本没有世俗目标和雄心而把注意力集中在灵性目标上的人，是彻底的弃绝者。他为了来生的利益而弃绝这个物质世界。尽管圣人这个词的定义并不只局限于出家人，但许多圣人是过弃绝生活的出家人。在印度，圣人的种类繁多，但也有一些人为了个人的权势和利益或缺乏知识而假装成灵性进步的“伪装者”。只有学习经典，才能分得清圣人和骗子。

灵性导师：灵性知识的传授者

韦达经典声明：正如任何领域的知识都需要有老师教导一样，教育也不例外。学习超然的科学，人必须找一位在师徒传承中的真正的灵性导师(guru，古茹)。真正的灵性导师全神贯注于绝对真理。

师徒传承，是指灵性导师必须来自有历史记载的一代一代老师的传承，即世代相传。另外，灵性导师必须根据神圣的典籍和历史上真正神圣的人物的教导来传授知识。

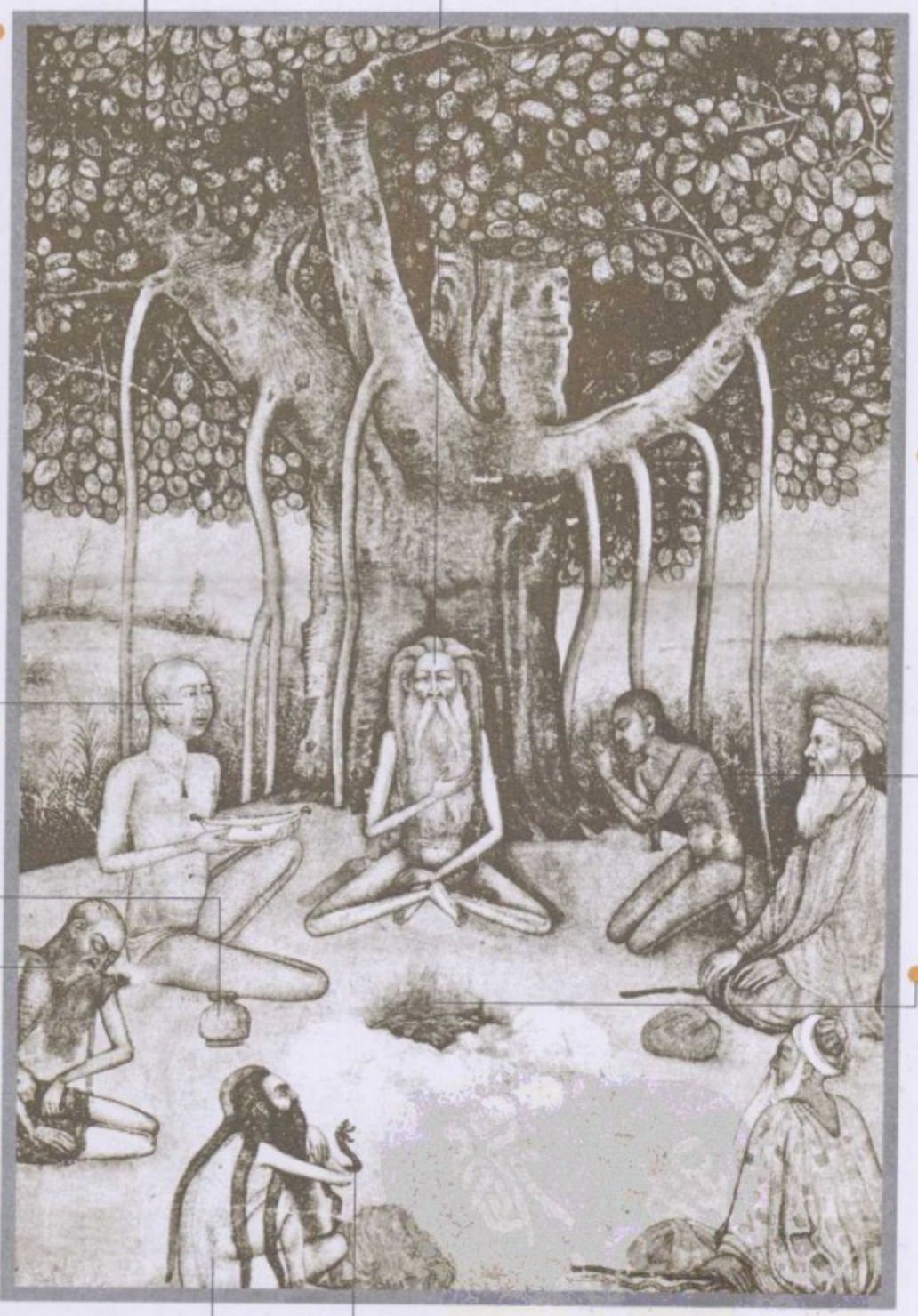
瑜伽经典中说：灵性导师是最值得尊敬的人，但如果他在给予灵性指导时有任何偏离经典的言论和做法，他都应该被门徒所抛弃。

奉献者的定义

练奉爱瑜伽——怀着奉爱之情为至尊者(奎师那或维施努)做爱心服务的人，称为奉献者(bhakta)或外士纳瓦。关于奉献者的广义定义，不管是否已经认识到与至尊者的关系，每一个生物其实都是神的奉献者，而最严格的定义是，当人有了对神发自内心、不由自主的爱时，他就被认为是纯粹的奉献者。

印度的圣人

印度的圣人，也被称为瑜伽行者或苦行僧，是一群具有强烈的宗教色彩的人物。他们没有世俗目标，是彻底的弃绝者，依靠在家人的供养；他们穿极少的衣服，并修苦行，如禁食或修瑜伽行以求解脱。图中描绘的即是几位森林中的圣人。



榕树
圣人隐退至森林是印度古老的传统，在森林里，礼拜树木是长久以来的一种古老修行。

圣人
圣人双手结说法印，以莲花坐姿坐在一棵树前，旁边围绕着信徒。这种树木雕像甚至比佛教还古老。

新修行者
新修行者都必须剃头，这是苦行之一。这位奉献者正向老师献上饮料，以示崇敬。

表示敬意
这位修行僧双膝下跪及合掌的姿势显示，他正向老师表达尊敬和崇拜之意。

水罐
水罐或称乞食钵，是苦行僧唯一能拥有的物品。

苦行的苦果
苦行僧常多年修习苦行，有的因此而损伤身体。这位苦行僧置于木拐杖上的手臂已经残疾，或许就是苦行的结果。

圣火
火象征“灵热”，而灵热是借苦行修得的，在《奥义书》中，灵热被视为一种内在力量。

希瓦教徒
希瓦以舍弃安定生活闻名，常以苦行僧的姿态出现，因此苦行僧信奉仿效的常是希瓦而非其他神。

力量之蛇
此蛇象征希瓦与死亡的关联，也象征他保持并掌控性的力量。

9

来自天堂星系的圣水

恒河

恒河，这条或许是地球上最著名的河流，孕育了灿烂的古印度文明，在印度教信徒心目中是一条古老的圣河，被印度人尊称为“圣河”和“印度的母亲”。

一条荡涤心灵的圣河

神圣之河恒河，源于冰雪覆盖的喜马拉雅山脉，向东流经文迪亚地区，在阿拉哈巴德与雅沐娜河汇合，蜿蜒向东流至孟加拉海湾，全长2700多千米。

恒河的长度不算长，但却是著名的世界大河。她用丰沛的河水哺育着两岸的土地，冲积成辽阔的恒河平原和三角洲，造就了世界古代史上著名的印度文明。

恒河，被印度人尊称为“圣河”和“印度的母亲”，众多的神话故事和宗教传说构成了恒河两岸独特的风土人情。在印度神话中，恒河原是一位女神，是希马华特（意为雪王）的公主，为滋润大地，解救民众而下凡人间。

恒河在印度教信徒心目中是一条清净的圣河。他们最大的愿望是到有“圣河”之称的恒河中浸泡沐浴，洗去“罪孽”，求神赐福；死后能在恒河边的圣城瓦拉纳西火化，并将骨灰撒入恒河。虽然事实上河水相当混浊，但信徒们却依然相信恒河的纯净。

恒河之水天上来

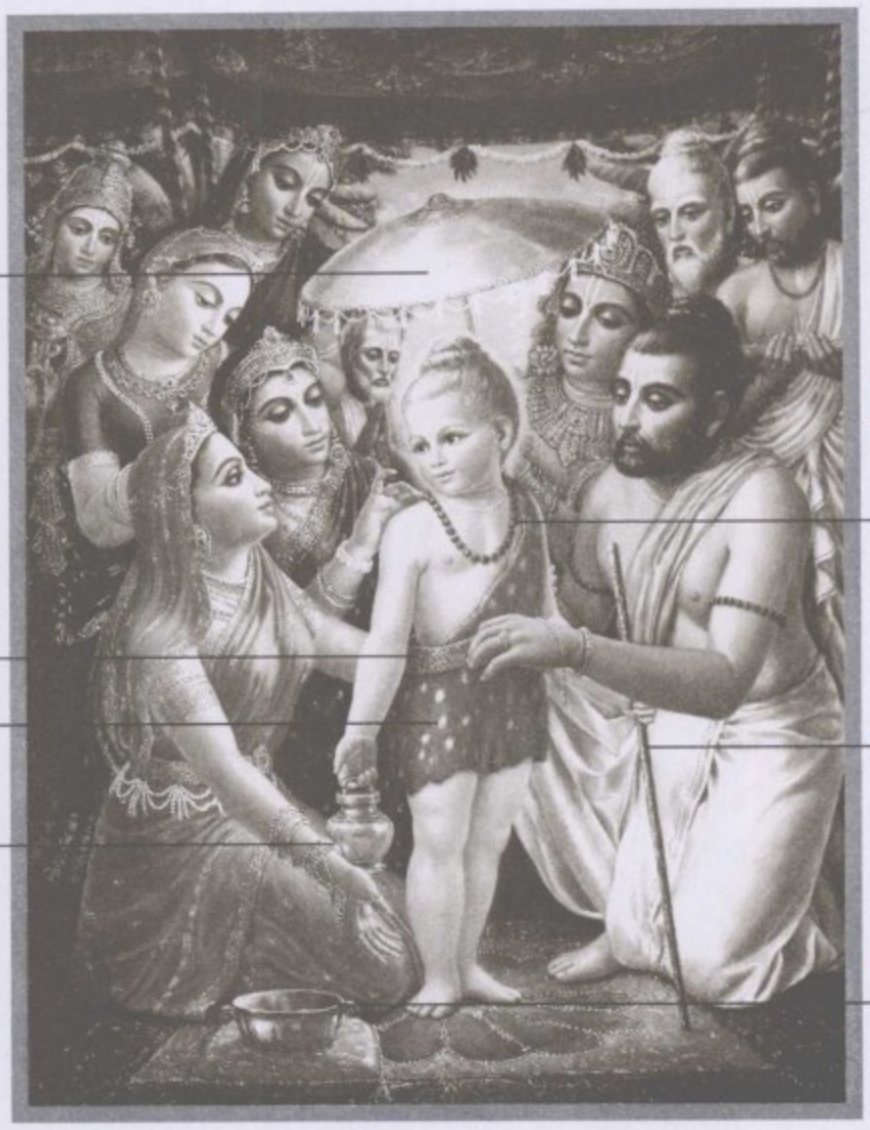
按照韦达典籍的解释，恒河水来自物质宇宙外的灵性世界。在很久以前，一个叫巴利的君王把半神人们赶出天堂星球。为帮助半神人恢复地位，至尊主奎师那化身为瓦玛纳——侏儒婆罗门托钵僧，去找巴利王乞讨仅三步长的土地。在走第二步时，他的脚尖把宇宙的壳踢破了一个洞，宇宙外的几滴水就从这个洞流进了宇宙。这水成了恒河之水。

一开始，恒河只是在天堂星球流淌。后来，地球的帝王巴格依茹阿塔希望恒河来净化地球，但是，恒河之水来势汹汹，大地难以承受，巴格依茹阿塔王向强大有力的主希瓦祈祷，主希瓦就用自己的头支撑从天堂流下来的恒河水，减缓它的冲击力，使它神圣的水流得以在地球上流淌。从此，喜马拉雅山，以及由恒河水流形成的冰河便以巴格依茹阿塔王命名。

恒河的传说

瓦玛纳踢破宇宙

由于恶魔巴利王把半神人们赶出天堂星球，至尊主化身为侏儒瓦玛纳相助，众多的半神人和圣人们送给他各种礼物。瓦玛纳乞求巴利王施舍三步大小的土地，第二步时，脚尖把宇宙的壳踢了个洞，宇宙外的几滴水就流进了宇宙，成了恒河之水。



控制天空的半神人送给瓦玛纳戴瓦一把伞。

喀夏帕·牟尼(Kasyapa Muni)送给他草编的腰带。

大地母亲送给他的一块鹿皮。

布茹阿玛送给他的一个水壶。

知识女神萨拉斯瓦蒂（Sarasvat）送给他一条念珠。

月神昌德拉送给他的手杖仗。

天堂司库库维尔(Kuvera)送给他一个乞讨用的钵。



至尊主化身侏儒瓦玛纳

侏儒化身瓦玛纳仅用两步就跨遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。

恒河女神

在另一则印度神话中，恒河原是一位女神，是雪山之王希马华特的公主，也是希瓦神的妻子帕尔瓦蒂女神的姐妹，为滋润大地，解救民众而下凡人间。



钵

莲花

恒河女神骑着传说中的摩羯鱼。

10

走近神庙

神圣的建筑学

印度是佛教和婆罗门教的发源地，又曾经受到伊斯兰教的重大影响，因此宗教建筑在古印度始终是主流。神庙是婆罗门教主要的宗教建筑形式。

神庙建筑的三种风格

公元前3世纪印度就已经有神庙的雏形出现。8世纪后，由婆罗门教发展来的印度教逐渐排挤佛教成为主流宗教，于是印度出现了大量的神庙。从根本上看，神庙建筑分三种风格：

东部地区的神庙偏爱建筑群且建筑上有圆形塔楼的风格。这种建筑通常都有专供歌舞者、戏剧表演者和崇拜各种神像的人使用的区域。

南部地区神庙的标志是围墙各边门顶上的塔，它比中央神殿上的塔还要高。整座神庙很像城堡的样子，格局也较复杂，神庙规模最大。南方的塔一般是方锥形的，体形简洁，显得比较刚健有力，雕刻优雅、精细。

北方神庙塔的造型轮廓多呈曲线形，很有动感，而且在神像居住的房间上方，有着巨大、高耸的塔尖。这种风格的神庙通常有宽阔的游廊，使崇拜者们可以绕拜神像。北方最有名的神庙是建于公元1000年的达立耶——玛哈迪瓦庙，其屋顶由若干个小屋顶拼合而成，重重叠叠。

神庙胜地：克久拉霍

克久拉霍是位于新德里南方数百千米的一个小镇，这里有被列为世界文化遗产的印度教神庙群。它是昌德拉王朝（公元9—12世纪）的鼎盛时期建造的最具代表性的神庙群，后来成为穆斯林破坏的对象。在昌德拉时期建造的85座庙宇中，现今仅存22座。这些雕饰把神话题材和世俗题材，尤其是性爱题材融为一体。人们能够从那些独特的建筑和辉煌的雕刻中领略10世纪昌德拉文明鼎盛时的风采。

这22座庙宇及雕塑分属于两个不同的宗教——婆罗门教和耆那教。建筑与雕塑完美和谐。著名的坎达里亚寺庙饰有大量内容丰富、绚丽多姿的雕塑，是印度艺术中的经典之作。22座古庙可分为东群、西群和南群三部分：西群雄浑精丽，东群气宇轩昂，南群雕刻精湛，其中最重要的一组是西群。

神庙与神像

神庙的构建

外士纳瓦神庙是根据精确的数学计算，再加上用来圣化整个建筑的瑜伽师人体几何图案盖起来的。在兴建神庙前，人们会先在庙址的空地上画出神庙的象征性蓝图。这蓝图中包括神庙的方向、星球、半神人、人体及古天文学和占星学中分的二十八宿。这一切在神庙盖起来时都会体现在不同的部位上。



头颅对应于最高处的圆屋顶。人死后从头盖骨的骨缝处离开灵魂到天堂去，神庙的圆屋顶也有同样的作用。

印度建筑指南中明确地把神庙比作人体，嘴巴就是庙门。



神像的八种展现形式

庙内安置神像的圣殿是人体内灵魂所处的地方。与在神庙圣殿内的神的形象交往，就意味着与处在自己内心的神的形象相会。以神像形式显现的神，可以通过石头、木头、金属、土、绘画、沙子、宝石或心念这八种物质元素中的任何一种展现自己。



11

圣地之旅

与神灵的无限接近

印度教圣地多是与史诗、往世书中神话有关的场所，或是几条河流汇合的地方。最有名的圣地有：瓦拉纳西、阿拉哈巴德和外士纳瓦圣地布阿佳。

瓦拉纳西、阿拉哈巴德

在印度，瓦拉纳西是印度教徒的心中圣地，他们人生的四大乐趣——“住瓦拉纳西、结交圣人、饮恒河水、敬希瓦神”有三个都要在瓦拉纳西实现。中国唐朝高僧玄奘当年历经千辛万苦，最终要到的极乐西天指的就是瓦拉纳西。

瓦拉纳西古名“迦尸”，意思是“神光照耀之地”，它位于印度西北邦东南部，恒河中游左岸。城里庙宇林立，总数超过1500座，其中有著名的金寺。城西北约10千米的鹿野苑，据传为释迦牟尼第一次讲道处。

传说，瓦拉纳西是6000年前由印度教三大主神希瓦神创建的。印度神话记载，希瓦因与布茹阿玛比高低，砍掉了布茹阿玛的一个脑袋，曾在此赎罪，并获解脱，故城内很多寺庙均为纪念希瓦而建。圣河恒河流经瓦拉纳西。印度教徒们把瓦拉纳西看做是最接近神的地方，许多信徒一生的夙愿就是到这里朝圣一次。

阿拉哈巴德，印度北方邦东南部，是印度教圣地之一。据说希瓦曾在此战胜恶魔，夺得甘露，并把甘露洒在此地，因此喝了这里的水，也就是喝了甘露，可以获得福乐和永生。这里每年一度的浴佛节，平均有25万人来此参拜，每12年一度的大节，参拜者达百万。

外士纳瓦圣地：布阿佳

在印度北方离新德里136千米处，有一片风景如画的牧区，吸引着所有到这片外士纳瓦最神圣的土地来的访客，它就是布阿佳。布阿佳有5000多座神庙。有许多小村庄分布在直径大约64千米的布阿佳土地上，其中包括以布阿佳的灵性中心著称的温达文。

外士纳瓦认为，天上的布阿佳是所有生物原本的家园。因此，人从开始就追求有一个完美的家、一片乐土或世外桃源。地上的布阿佳有神庙坐落、圣人居住，可以满足所有托庇于它的人想要过平静、幸福的田园生活的愿望。

希瓦和灵性世界

希瓦饮下毒液拯救全宇宙

阿拉哈巴德是希瓦战胜恶魔并洒下甘露的地方。在夺得甘露的过程中，希瓦饮下毒液拯救全宇宙的功绩也十分卓著。为获得长生不老的甘露，半神人和恶魔商量一起搅拌乳海。希瓦为拯救宇宙，喝下了从乳海出现的剧毒液体，并用他的瑜伽神秘力量把毒液封锁在喉部。



公牛难底
希瓦的坐骑公牛难底，它是所有的有四条腿的动物的保护者。

青色的脖子
由于毒液的毒性极强，希瓦的脖子变成了青色，所以他也被称为“有蓝色喉部的那一位”。

生物体变剧毒
从希瓦的手指缝中渗漏下的几滴毒液，被地上的蛇、蝎子和草喝下或吸收后，它们就变成了毒蛇、毒蝎和毒草等剧毒的生物体。

乳海毒液
搅拌乳海几百年后，乳海中出现了剧毒液体，它一旦蔓延开来将毁灭整个物质世界。

天上的灵性世界

外士纳瓦把布阿佳视为地上的灵性王国，而在天上的灵性世界则是哥珞卡星球，即图中最大的莲花状星球。在那里，奎师那与他的奉献者们在那里进行充满爱的交流。



无忧星球
在灵性世界其他的无忧星球(外琨塔)中，奎师那扩展出四臂形象纳茹阿亚纳。



物质世界
有维施努躺在其中的地方，是物质世界。与灵性世界相比，它显得像个小纸盒。



瑜伽艺术

用感官寻求神

一般来说，练瑜伽的人要控制感官，把感官从感官体验上收回。然而，外士纳瓦借由奉爱瑜伽的程序，用感官寻求神。

美术：为神而画

印度美术是印度文化的重要组成部分，已有5000余年的历史，其美术风格具有浓厚的印度宗教哲学色彩。

对外士纳瓦传统来说，美术和瑜伽密不可分。在《博伽梵往世书》和佳亚戴瓦写的《哥文达之歌》中记载的有关奎师那的故事，极为生动详尽，为印度历史上众多有关奎师那的雕塑和绘画提供了无尽的灵感。在公元4—6世纪(古普塔时代)，印度创作了一些有宗教意义的美术作品。

印度绘画迎来复兴时代是在莫卧儿王朝统治时期。此一时期，穆斯林统治者给予外士纳瓦艺术以巨大的支持，涌现出大量优秀的绘画。印度的微型图画绘画术也达到登峰造极的境界。

18世纪时，康歌尔的画家们创作了表达如痴如醉的情感，揭示奎师那是神性恋人的绘画。20世纪的艺术家贾米尼·罗伊和乔治·基特，是发展现代奎师那绘画艺术的先行者。

颂神的诗歌与传递宗教体验的戏剧

在古代印度文学中，成就最高的无疑当首推诗歌。《韦达》是印度最古的诗歌总集，也是印度文学的最初源头。史诗《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》是古代印度文学的重大收获。

在外士纳瓦诗歌中，歌颂至尊神奎师那是永恒的主题。经典诗作比喻奎师那的皮肤像黑色的雨云，眼睛仿佛莲花，闪亮的脚指甲好似怡人的秋月。在大量的外士纳瓦诗歌中，无论用的是什么语言或写作风格，所要指明的都是一位古代诗人所说："奎师那啊!没有您，一切都是黑暗的!"

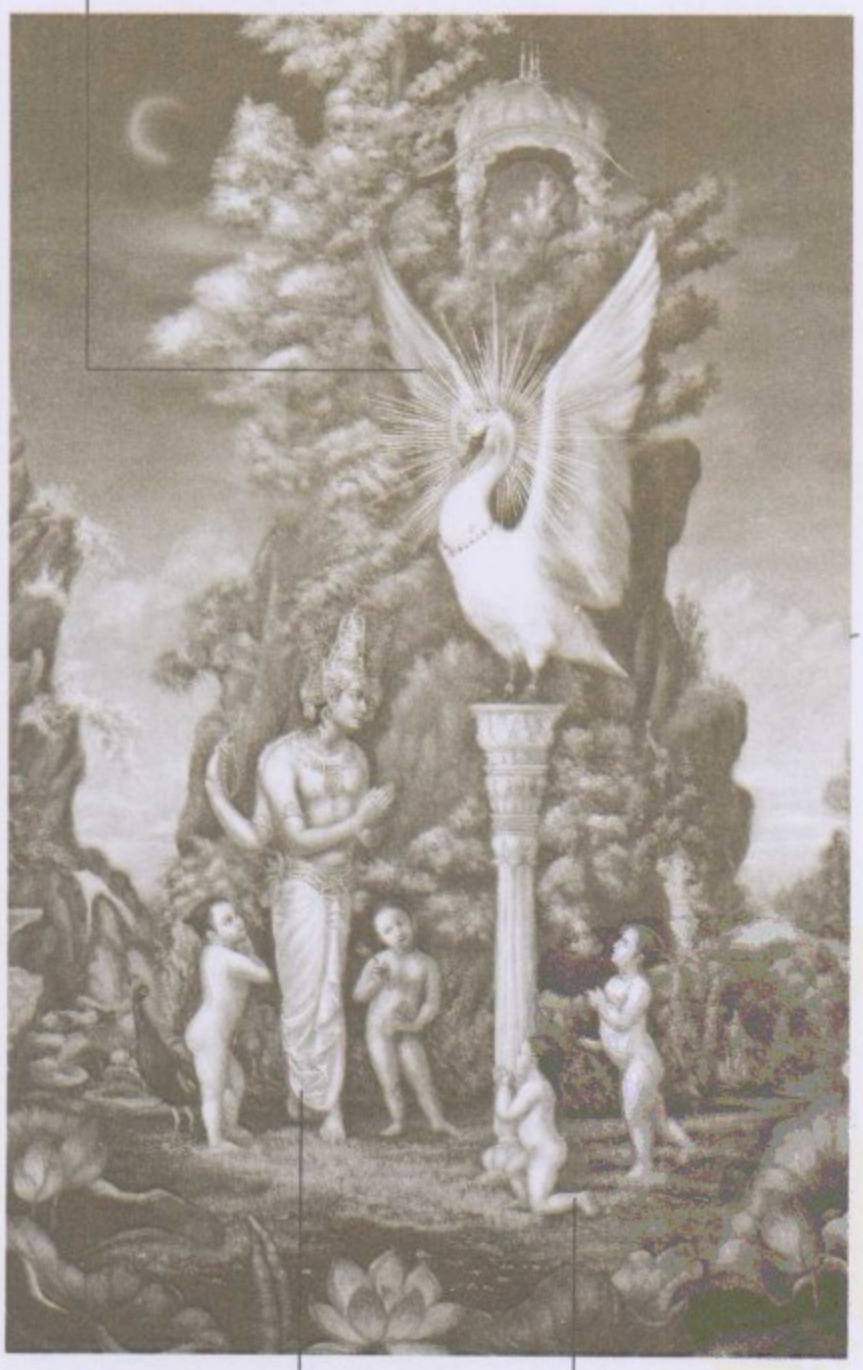
一首诗或一场戏剧表演，会比长篇大论的哲学说教更能引起人的宗教情感。为此，外士纳瓦作家们创作了大量的戏剧。最早的一部戏剧(公元1世纪左右)是描写奎师那儿童时期活动的五幕戏，戏名叫"儿时的奎师那"，作者是巴萨。巴茹阿特·牟尼编写的梵文著作《戏剧论》，被认为是世上最早阐述剧本写作和戏剧表演理论的专著之一。

奎师那的天鹅化身汉萨

奎师那化身的故事是瑜伽美术中最常见的题材。比如这则奎师那化身天鹅的故事。布茹阿玛的儿子库玛尔四兄弟向他提出有关“修炼瑜伽的最高目的”的问题。布茹阿玛不能解答，于是求教至尊主。至尊主化身为一只美丽的天鹅汉萨，从灵性世界降临，为他们讲解瑜伽的科学。

天鹅汉萨

传说奎师那有众多化身，天鹅汉萨是其中之一，但不是最重要的。最重要的是十个化身。



布茹阿玛

布茹阿玛是创造之神，传说他是从维施努肚脐里长出的一朵莲花中诞生的，然后他开始创造世界万物。

库玛尔四兄弟

库玛尔四兄弟是布茹阿玛自己生出来的，也是地球上最早的一批生物体。

戏剧演出

梵文戏剧的关键词是茹阿萨(rasa)，即获得美好体验。作者和演员的目标是：使观众身临其境地体验各种情感交流，特别是传达宗教体验。下面为戏剧演员的几种表情。



庄重



悲伤



祈祷



字字是歌，步步皆舞

舞蹈音乐

印度人从出生、成年、结婚，直到火葬离开这个世界，都少不了传统的音乐舞蹈。外士纳瓦诗歌描述在灵性世界里的情景时说："每说一字都是歌，每迈一步都是舞。"

舞蹈：跳舞要跳出"味道"来

印度的音乐，舞蹈与人们的宗教信仰、生活方式，有着紧密的联系。

舞蹈在印度被认为是神的创造物，既是娱乐又是劝善的艺术形式，因此，几乎每个印度人都能跳几下舞。

印度舞蹈有极为复杂的艺术形式，由手势、眼神、复杂的舞步，以及丰富的面部表情和身体动作组成。其特点是身体语言异常丰富，尤其是手语更是变幻莫测。舞蹈家总结出这样的理论来：手之所至，目光随之；目光所至，心灵随之；心灵所在，表情伴之；表情所在，茹阿萨伴之。

"茹阿萨"的意思是"味道"，"茹阿萨伴之"就是跳舞要跳出"味道"来。一个好的舞蹈演员要能跳出9种"茹阿萨"来，分别是：爱情、英雄、诙谐、怜悯、怒、恐怖、轻蔑、惊愕和安详。要想完美地体现各种茹阿萨，舞蹈演员必须经过长期的艰苦训练。

音乐：冥想的性灵音乐

关于印度音乐的起源，印度神话认为是由希瓦所创造的。在两大史诗《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》中，提到的乐器有20余种。也在两大史诗时期，印度就有了七声音阶，形成了一套比较完整的转调体系。这种音阶体系在当时是属于世界一流的创造。

印度音乐要素中，拍子占有极为重要的地位。印度人对拍子的重视源于他们自古以来的做诗法和诗的韵律观念。印度音乐的另一特点是极富宗教性，民族音乐复杂、神秘而多样化，且具有冥想的性灵音乐特色。

印度音乐大致可分为南印度音乐与北印度音乐两派，虽然演奏乐器及歌曲风格不同，但音乐用语及理论却是相通的。北印度音乐受伊斯兰教文化及波斯音乐的影响，属宫廷音乐一类。西塔琴是北印度的代表乐器。南印度的传统音乐具有浓厚的印度教色彩。

舞蹈和音乐

印度人一生中都离不开音乐和舞蹈，他们的音乐注重节拍且极具宗教性，舞蹈的形式多变，内容丰富。



希瓦之舞

希瓦有“舞蹈之王”的称号，他最著名的形象是四臂两足，踩踏在阿修罗的身上跳着著名的坦塔瓦舞。舞蹈象征着希瓦的荣耀和宇宙的永恒运动，运动是为了使宇宙不朽。印度舞蹈演出时，舞台前往往都要放一尊他的神像。



印度乐器之姆瑞当嘎鼓

一种用黏土制成可两面敲击的双面鼓。



丰富的身体语言

印度舞蹈的艺术形式极为复杂，包括手势、眼神、复杂的舞步，以及丰富的面部表情和身体动作等。其特点是身体语言异常丰富，尤其是手语更是变幻莫测。

几种手势及表达的意思



14

神融于生活

穿着和饮食中的虔敬

在印度，无论服装颜色、饰物发型，还是饮食习惯，或者与万物为善的传统，到处都可以看到人们对宗教的虔诚和对灵性的追求。

印度人的衣着

在印度，穿着打扮被视为是社会阶层和信仰的重要标志。通常，男士和女士的传统服装是用各种各样的衣料很优雅地裹住身体。男人穿的是传统的兜提——呈褶状松松垂下的围腰布，以及库尔塔——较长且宽松适度的衬衫。莎丽——披在身上的一块长布料，至今仍是女士最喜爱的服装。

一个人服装的颜色清楚地显示他(她)的社会身份。出家人和贞守生穿的是代表独身、禁欲的橙黄色服装。相反，居士(结了婚的男士)穿的是白色服装。寡居的女士穿的也是白色莎丽，结婚的女士穿颜色鲜艳的莎丽。

外士纳瓦们还佩戴各种珠子穿成的项链，不仅仅是为了装饰，也是表明信奉的宗教。例如：用图拉西珠子穿成的三圈项链，表明一个人已经接受了灵性导师。除此之外，发型和在身体上画的标记也用来表明自己的宗教背景。

崇尚素食，敬拜圣牛

只要对印度的宗教稍有了解，就能清楚印度人对素食的崇尚。在《摩诃婆罗多》中，伟大的战士彼士玛对潘达瓦五王子中的长兄解释道：动物的肉就像自己儿子的肉一样，吃肉被认为是罪大恶极的行为。《摩诃婆罗多》还特别警告说：吃“不干净”的食物都没有吃肉可怕(应该注意：古印度的婆罗门把清洁尊为神圣的原则)。

韦达经典中大量谈论有关非暴力食物和吃素的美德。信奉《博伽梵歌》的人不吃肉、鱼、家禽或蛋，因为无论是经典还是韦达先知，都没有允许人吃这些。

印度宗教传统虽然视牛为神，但印度神庙中却没有对“牛女神”的正式崇拜。相反，乳牛凭它自身的条件成为人类的七位母亲中的一位，因为它像人类的母亲一样，为人提供牛乳。史诗《摩诃婆罗多》中说：“乳牛的名字阿格妮亚是指，它们永远不该被宰杀。那么，谁还能去杀它们呢?无疑，杀死母牛或公牛的人罪大恶极！”

印度人的衣着、发型和装饰

印度人的穿着

衣着是印度人的社会阶层和信仰的重要标志。一般，男人穿传统的兜提——呈褶状松松垂下的围腰布，女士身上则披一块长布料——莎丽。服装的颜色上，出家人和贞守生穿的是代表独身、禁欲的橙黄色服装，居士穿的是白色服装，结婚的女士穿颜色鲜艳的莎丽。



出家人和贞守生穿橙黄色服装——兜提



居士穿白色服装——兜提



结婚的女士穿着颜色鲜艳的莎丽

提拉克的各种形状

提拉克是人们用神圣的泥土或檀香浆在身体上画的各种标记，从中可以识别他们分别属于哪个灵性传承。



崇拜希瓦的人在他们的前额画三道横线



外士纳瓦画两条垂直的竖线并经常在底部画一个叶子形的标记：两条垂直线代表奎师那的足印；而叶子表示图拉西叶子。

吉祥痣和首饰



吉祥痣是印度妇女在额部靠近两眉中间涂饰一个彩色的圆点，代表吉祥如意。吉祥痣中除天然染料外，一般还含有药物成分。

15

崇拜者与神像的对视

彼此爱心的交流

外士纳瓦传统认为神的本性中既有超然的一面，又有无所不在的一面。神无所不在的另一个体现，就是神像的形象。神不仅通过化身展现自己，也通过肖像和塑像展现自己。

神像崇拜与偶像崇拜的区别

在印度成为英国殖民地期间，来自基督教传统文化背景的英国人对神像崇拜非常反感，认为“偶像”崇拜者是些喜欢对着“棍子和石头”卑躬屈膝的人。其实，西方对印度人真正的神像崇拜并不了解，韦达文献谈了神像崇拜与偶像崇拜之间的巨大差别。神像是神无所不在的一个体现，神不仅通过化身，也通过肖像和塑像展现自己。神像崇拜是对神的实质的崇拜，而偶像崇拜仅是对一种相像的外表的崇拜。

外士纳瓦传统中也不赞成崇拜偶像。但神像崇拜——崇拜奎师那的各种形象及他的直接化身，是外士纳瓦传统中不可动摇的一部分。

梵文典籍《艺术经典》对如何制作神像做了明确的规定，对神像的站立姿势、手势和身体比例等也做了详细的描述。因此，神像并不只是艺术家“想象”出来的，而是制作神像的人进入深深的瑜伽冥想状态中，根据经典的指示制作的。

看待神像的两种方式

外士纳瓦们基本上是以两种方式看待神像。一种看法认为，神的肖像和雕像是神的具体化展现。神降临并充满他的画像和塑像。这使神像不仅仅是雕像、塑像或画像，而是至尊主的“居所”，与神的本体没有区别。

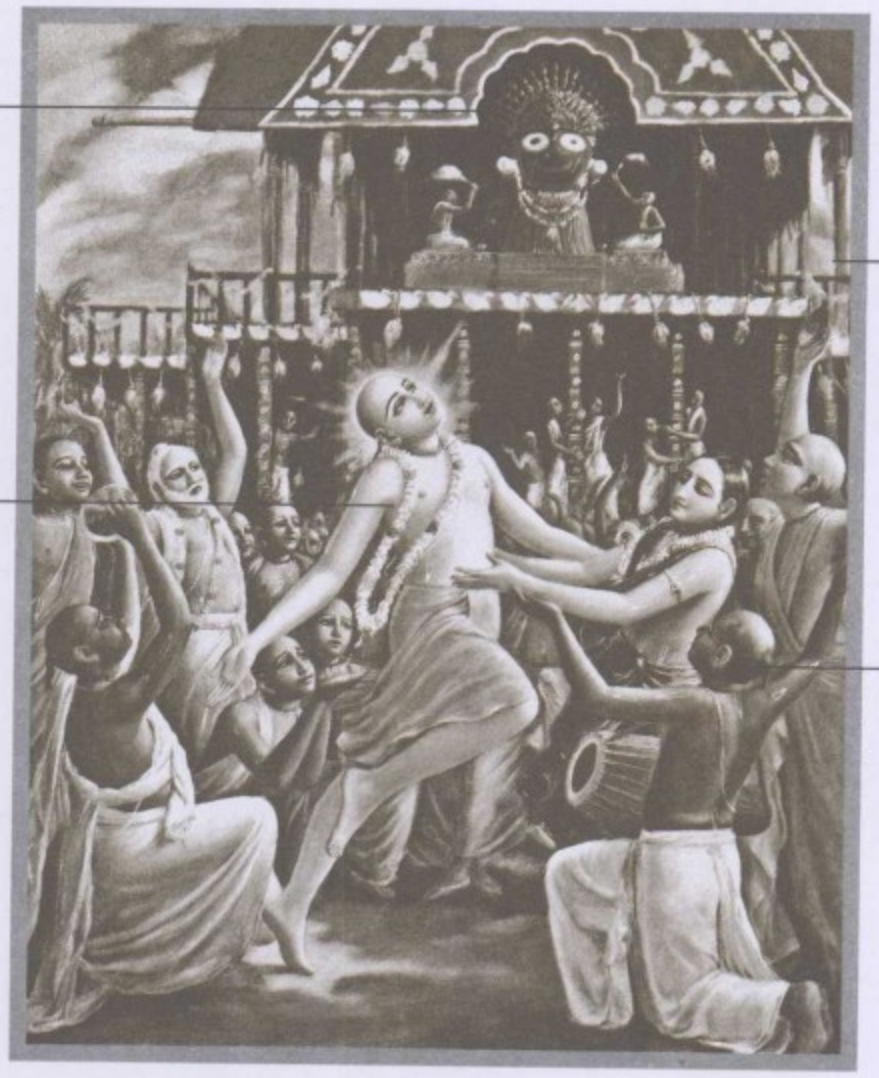
第二种看法是：神的画像、雕像或塑像，是人集中注意力的焦点。正如美国学者埃克所说：“肖像是一种央陀（坛城的一种），字面意思是控制眼睛和心念的‘画像’，以使人能达到集中思想进行冥想的重要结果。”

总之，至尊主的肖像或雕像化身，是神“降临”世间，把自己托付给人类来照顾。神像是神圣的贵宾，必须受到贵宾的待遇。正因为如此，人们向他供奉香、鲜花、灯火、赞美诗、食物；这一切不光满足神像的感官，也满足奉献者的感官。而且，奉献者和神之间的这种互动也可以建立彼此的爱心交流。

神像崇拜

柴坦亚在主神像前起舞

柴坦亚·玛哈帕布（1486–1533）被瑜伽经典认为是茹妲达和奎师那合在一起的展示，神的化身，他写下了“八条训诫”，推广了“齐颂圣名”运动。本图表现柴坦亚在印度著名的车节时，在主佳干纳特（奎师那化身）神像的车前心醉神迷地起舞的情景。



佳干纳特
奎师那以神圣的木头展现出的他的形象，被称为主佳干纳特。

柴坦亚
柴坦亚·玛哈帕布被认为是茹阿妲和奎师那合在一起的展示，神的化身。

车节
传说，车节是把奎师那带回温达文与茹阿妲享受情侣娱乐活动的全过程。

崇拜者
柴坦亚的崇拜者们如痴如醉地齐唱圣名，随之起舞。

车节上常见的三尊神像



奎师那的形象主佳干纳特



佳干纳特的哥哥巴拉戴瓦(佳干纳特的直接扩展)



主佳干纳特的妹妹苏芭朵



天天都过节

印度的节日

印度的节日数目多得惊人，仅官方认可的节假日每年就有120多个，各种民间的、地方的小节日，更是难以计数。在众多节日中，最重要的就是点灯节、洒红节和十胜节。

印度有句话说："一年有365天，而印度节日就有366个。"这虽然是个玩笑，但印度的节日数目之多却可以想见。目前，仅印度官方认可的节假日每年有120多个。

印度的节日中大都是宗教性节日，下面简要介绍几个比较重大的传统节日：

洒红节（泼水节，又称霍利节）

公历2、3月间，是印度教节日。原是庆祝春天的节日。关于洒红节的来历也有一个故事：传说古代有一个国王希兰亚卡西普生性残暴，而他的王子普拉拉德爱护百姓，受到百姓拥戴。王子对父亲的专横跋扈表示了不满，于是父王大怒，让其不怕火烧的公主霍利嘉抱着王子跳入大火之中，准备把王子烧死。然而事与愿违，霍利嘉被烧为灰烬，普拉拉德却因为维施努的保护安然无恙。百姓们为了庆祝，便向小王子身上泼撒红颜色的水。洒红节便由此而来。

大雄诞辰

公历3、4月间，是耆那教节日。为耆那教祖师大雄寿辰之日，教徒要举行集会，到耆那教庙敬香，祭拜大雄。

佛诞节（吠舍节）

公历4、5月间的月圆日，是佛教节日。南传佛教认为，佛陀释迦牟尼诞生、成道、涅槃都在这一日，因而定为佛陀日。

十胜节（凯旋节）

公历9、10月间，是印度教最盛大的节日，也是全国性大节日。该节源于史诗《罗摩衍那》，是为了纪念茹阿玛大战魔王茹阿瓦纳（Ravana），最后取得胜利。仪式共举行10天。

点灯节

公历11、12月间，是印度教节日，也是印度最隆重的节日。点灯节意味着正义战胜邪恶。它是印度人纪念茹阿玛的节日。茹阿玛战胜十首魔王返城时正是傍晚，于是家家户户都点起灯来欢迎他。这个日子就演变成了后来的点灯节。

洒红节和其他重要节日

洒红节

洒红节原是庆祝春天的节日，与创造和复始的行动有关。这幅图是表现一位王子和朋友仆人在私人花园庆祝洒红节的场面。



华盖
华盖底下，王子与其子民参加庆祝活动。

王子与会
一位朝臣正将红色颜料洒向王子。捉弄人和尽情欢乐是洒红节的精神所在，通常较低种姓的人将粉和颜料洒向高种姓的人，暂时忘记阶级的差异。

春天的花朵
洒红节原是庆祝春天，与创造和复始的行动有关，代表春分和谷物丰收。

其他重要传统节日

名称	日期	宗教	节日特点
萨拉斯瓦蒂节	公历1月到2月间	印度教节日	纪念知识女神萨拉斯瓦蒂。
希瓦神节	公历2、3月间	印度教节日	不分男女老幼、高低贵贱都要斋戒。
开斋节	公历2月前后	伊斯兰教节日	与其他国家的穆斯林开斋节相同。
丰收节	公历3月中左右	印度教节日	盛行于南印度。人们要穿戴一新，烧做甜牛奶米粥敬奉太阳神，然后全家分食。
杜尔迦节	公历9、10月间	印度教节日	该节是印度东部孟加拉地区的最大节日，当地人民主要庆祝恒河女神杜尔迦下凡。
那纳克诞辰	公历11月的第一个满月	锡克教节日	锡克教徒会到金庙中念经祈祷并吃甜粥。



第2章

源远流长

瑜伽发展史

据推测，约5000年前，一群印度修行者在原始森林中，从动物身上参悟出瑜伽的修持方法。在之后1000多年中出现的《韦达》和《奥义书》等经典中，瑜伽还只是指一种具体的修行方法。经典《博伽梵歌》和《瑜伽经》使瑜伽完成了由修身术向哲学的转变。在瑜伽历史中，瑜伽与印度教、佛教、密教等宗教的关系十分紧密，互相影响，这也成就了瑜伽的神秘性。

本章图版目录

瑜伽的含义及演变 P63
瑜伽历史上的著名人物 P65
瑜伽的姿势 P67
《奥义书》中的"梵我相连" P69
《摩诃婆罗多》中的故事 P71
《罗摩衍那》的故事 P73
博伽梵歌：
关于信仰和生命的对话 P75
瑜伽的修炼 P77
坦多罗瑜伽的主神萨缇 P79
"四位说"与"梵我相连"的
实现途径 P81
布茹阿玛与梵 P83
瑜伽行派的理论 P85
密教的央陀 P87
西方和伊斯兰的炼金术 P89
奉爱瑜伽与业瑜伽 P91
王瑜伽和哈他瑜伽 P93





瑜伽的定义

与宇宙和至尊联系在一起

瑜伽，原为梵文yoga的中文音译，本意是“合一”、“连接”、“结合”、“与宇宙和至尊联系在一起”，类似于中国人所说的“天人合一”。

瑜伽释义

瑜伽（Yoga）一词，来自词根“尤之(yuj)”，意思是“连接、使有密切的关系联系”，后引申为“统一”、“归一”，特别是“拓展灵性的方法”等含义。有趣的是，在英文中有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”，其拉丁文字源也是“连合”、“结合”之意。

瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻梵我相连的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养性方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。大约在公元4世纪前后，瑜伽随着佛教的传播而传入中国。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现，是“Yoga”音译，在唐以前意译成“相应”。

瑜伽的形成

追溯瑜伽的形成历史，据说是在5000年前，一群修行者曾静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中，思索人类的痛苦和烦恼的根源。在冥想中他们明白，只有回到真实的自我，才会获得永恒的安宁。他们无意中发现各种动物患病时能够不经过任何治疗而自然痊愈，于是模仿各种动物的姿势，将这些方法运用于人体，这就是瑜伽体位法的源头。此外，他们发现能控制呼吸，就能控制生命，于是瑜伽的呼吸法也随之产生。同时他们解析精神如何左右健康，探索出控制心理的手段，追求使身体、心灵和自然和谐统一的方法，这便是瑜伽静坐冥想法的缘起。

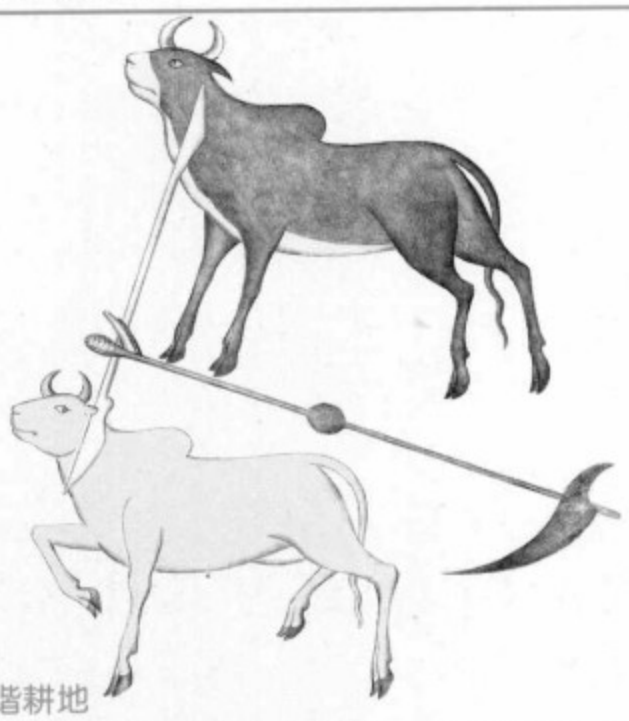
而按照外士纳瓦的观点，从宇宙创造开始，奎师那就把瑜伽传授给了宇宙中的第一个生物体布茹阿玛，此后一直通过师徒传承口耳相传，直到五千年前，圣维亚萨戴瓦才用文字把它们记载下来。

瑜伽不仅能促进身体健康，更是一个帮助人类充分发挥潜能的体系。修持者在修炼过程中，逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握恢复原本灵性的本性，达到天人合一——即与至尊神连接的境界。

瑜伽的含义及演变

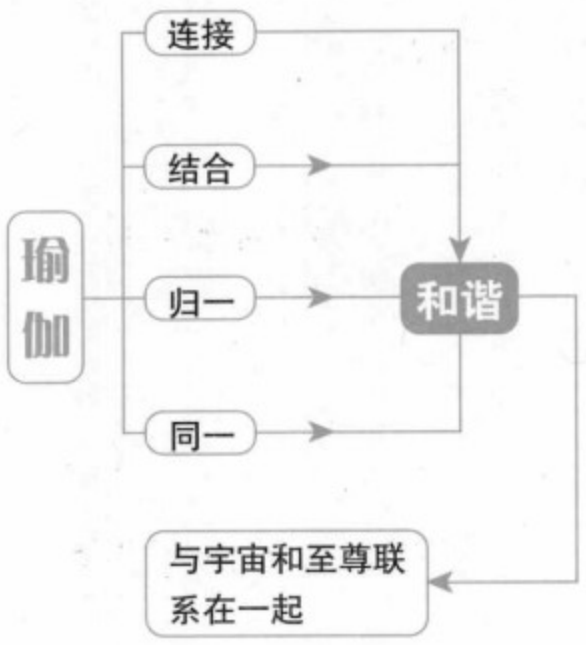
瑜伽同源词：用轭连接牛

瑜伽的原意是“连接”、“结合”，英文中的“Yoke”与瑜伽（yoga）词源相同，含义是“轭”，指用农具轭将两头牛连在一起耕地，驾驭牛马之意。这也可以形象地比拟瑜伽的含义。



和谐耕地

两头牛用轭连接起来耕地，就要步调一致，和谐统一，不然就无法干活。



瑜伽的演变

传统意义上的瑜伽是一种针对内心灵魂的修持术，而经过几千年的演变，现代人更多地把瑜伽当成一种健身的手段。



传统意义的瑜伽

传统意义的瑜伽是灵魂层面的，它意味着人们可以通过修习瑜伽，解决内心的冲突，发挥自身的潜力，并通过灵魂的修炼超越肉体，达到“小我”（个体自我）与“大我”（自然、宇宙、宇宙创造者）的结合。



现代诠释的瑜伽

现代社会，人们的生活节奏加快。瑜伽的身体练习层面也更注重实用，如健康养生、美容减肥等；而注重心灵的瑜伽修炼也走出深奥和苦修，成了现代人修身养性的“心灵鸡汤”。



瑜伽的悠久历史

瑜伽史的分期

对于瑜伽发展的历史阶段，一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，分为原始发展、韦达、前经典、经典、后经典和近现代共六个时期。

对于瑜伽发展史的阶段的划分，一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，分为个六个时期：

原始发展时期（约公元前3000年—公元前15世纪）

这是瑜伽原始发展、文字记载较少的时期，瑜伽以静坐、冥想及苦行的形式出现。

韦达时期（公元前15世纪—前8世纪）

公元前15世纪，在婆罗门教的宗教经典《韦达》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。

前经典时期（公元前8世纪—前5世纪）

在《奥义书》（《韦达》圣典的最后部分）中，瑜伽是指一种可以彻底摆脱痛苦的具体的修行方法。

经典时期（公元前5世纪—公元2世纪）

在这一时期出现了瑜伽历史上最重要的两本经典著作：《博伽梵歌》和《瑜伽经》。公元前5世纪，《博伽梵歌》的出现，完成了瑜伽行法与韦丹塔哲学的合一，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。约公元2世纪，印度圣哲帕谭佳里创作了《瑜伽经》，阐述古典瑜伽的理论，意在传播瑜伽的智慧精髓。这是第一本系统阐述瑜伽的专著。

后经典时期（公元2世纪—19世纪）

这一时期的早期，对现代瑜伽影响深厚的密教（坦多罗）瑜伽得到蓬勃发展，并在其基础上发展出哈他瑜伽。《瑜伽奥义书》是此时期的重要著作，共有21部。后经典瑜伽不再渴求摆脱我们所身处的物质世界，而是强调捕捉现在的时刻，接受现实。

近现代时期（19世纪—）

近现代的印度，民族资本主义兴起，传统的瑜伽思想得到了新的发展。19世纪的罗摩克里希那创立了现代瑜伽，被称为“现代瑜伽之父”。

瑜伽历史上的著名人物

瑜伽的起源最早可以追溯到公元前3000年的印度河文明时期。在漫长的历史中出现了众多的著名人物，如佛陀、帕谭佳里、商羯罗等，近代有罗摩克里希那、斯瓦米·辨喜和翻译《博伽梵歌》的著名梵文学者A.C.巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德等，印度国父甘地的政治思想也与瑜伽思想有关。



佛陀与瑜伽

图为佛陀在打坐冥想。公元前6世纪左右兴起的佛教尤其注重瑜伽。佛祖释迦牟尼早在出家前就曾于数论派大师处习练瑜伽。传说他结跏趺入定，进入禅定的最高境界，最终悟道成佛。

公元前6世纪



商羯罗

公元8世纪时的商羯罗是印度教复兴最有影响力的人物，他是印度中世纪韦丹塔哲学的集大成者，曾为《瑜伽论》作注。

公元8世纪

公元2世纪

帕谭佳里与《瑜伽经》

约公元2世纪，印度圣哲帕谭佳里创作了《瑜伽经》，这是第一本系统阐述瑜伽的专著。图为《瑜伽经》中论述的瑜伽境界——冥想至尊主，并以其为终极目标。



公元19世纪



罗摩克里希那

罗摩克里希那（1836—1886）是著名的印度教改革家，被称为现代瑜伽之父。他认为各种宗教的目的是一致的，只是形式、名称和选择的道路不同。

3

最早的瑜伽

古老的苦行实践

5000年前的印度河流域，已经有瑜伽修行者在活动，从那时起，至公元前5世纪前后，可视为瑜伽的原始阶段。此时的瑜伽，主要是以静坐、冥想的形式出现。

5000年以前的瑜伽实践

20世纪初，考古学家约翰·马歇尔一行在印度河流域发现了约产生于公元前3000年的黏土印章，上有希瓦神像，另有修行者打坐和冥想等形象，这是瑜伽存在的最早痕迹，表明早在5000年以前的印度史前文明时期，当地土著居民就已有瑜伽的修持实践。

按照外士纳瓦的观点，瑜伽的历史应该更古老。世界各地，尤其是印度，有许多崇拜维施努的古老神庙，年代都很久远，有的可能达上万年。吴哥窟就是一个例子，它真正存在的年代可能比人们现在的推测要古老得多。里面有许多维施努的塑像，以及奎师那和祂的母亲、搅拌乳海雕塑等。

瑜伽产生的猜想

对于瑜伽产生的原因与过程，有多种猜测，较流行的说法有两种。

一种认为，瑜伽是公元前3000年印度河谷里的巫师们创造的，是巫师们追求神通与行巫时所采用的法术。巫师是早期人类文明中的智者，在当时被认为具有超自然的法力与神通，而他们又是靠一套心理与生理的锻炼，而取得了这些超常的能力。后来，这种主要通过静坐与冥想的锻炼方法又被普通人和隐修者用来修身求神，瑜伽由此逐步发展起来。

另一种说法是，瑜伽来自石器时代的萨满教。这种说法的主要理由是，现代的印度教文化和新石器时代移民的梅赫尔格尔文化(遗址在今天的阿富汗境内)有相似之处。此外，早期的瑜伽和古代的萨满教教义也相近，基本上都是探索对人类环境的超越。

瑜伽的发展

雅利安人进入印度后，结合西北印度土著文化形成婆罗门教，同时把瑜伽作为重要的修持方法，使瑜伽增添了哲学的、宗教的色彩。但此时的瑜伽理论和修持方法还比较原始，处于发展成长过程中。

瑜伽的理论体系，是靠韦达经典与印度各宗教、各哲学门派的共同充实与完善，并以文字形式保存下来的。

瑜伽的姿势

希瓦神的舞姿与瑜伽

根据印度教传说，瑜伽的创造者是希瓦神。希瓦创造了所有的姿势，把它们教给第一上徒巴瓦蒂。据说原来有840万不同的姿势，代表了840万个化身。希瓦是舞蹈之王，他所跳的舞蹈称为坦达瓦舞（Tandava），象征着希瓦的荣耀和宇宙的永恒运动。据说帕谭佳里就是在看到希瓦神的舞姿后而撰写了《瑜伽经》。



希瓦雕塑

瑜伽姿势由模仿动物得来

关于瑜伽姿势的形成，更为可靠的说法是：这些瑜伽姿势都是远古的瑜伽行者们模仿各种动物的姿态和呼吸演变而成的。


蝎子式


眼镜蛇式


骆驼式



从韦达经到《奥义书》

瑜伽记载的开始

关于瑜伽的有系统的记载，始于公元前1500年出现的韦达经。到公元前800年前后，《奥义书》中更加精确地记载了瑜伽。这一时期是瑜伽的基本观念形成期。

韦达经：古老的瑜伽教导记载

韦达经是印度史上古典籍的汇集，也是世界上最古老的典籍之一。

公元前1500年前后，雅利安人侵入印度河流域后，完成了韦达经中的《梨俱韦达》的创作。韦达本义为知识，意译为“明论”或“知论”。韦达经是婆罗门教与印度教的根本经典，它是一部颂扬神的诗集，其中有最古老的瑜伽教导记载。所以，它的智慧被称为“韦达瑜伽”或“前经典瑜伽”。

韦达经有广义和狭义之分：广义的韦达经包括了《本集》、《梵书》、《森林书》、《奥义书》、《经书》等；狭义的韦达经即指韦达本集四部，即《梨俱韦达》（赞颂）、《娑摩韦达》（歌咏）、《夜柔韦达》（祭祀）和《阿闼婆韦达》（禳灾），通常被称为“四韦达典”。

《奥义书》：瑜伽哲学的形成根基

瑜伽哲学是与宇宙和谐共处的一种艺术与科学。《奥义书》（也称《韦丹塔》）主要阐述的“梵我相连”思想，可以说是瑜伽哲学的形成根基。《奥义书》基于《韦达》，但对它的内容做了进一步阐述。《奥义书》教导被认为是“前经典瑜伽”时期的开始。

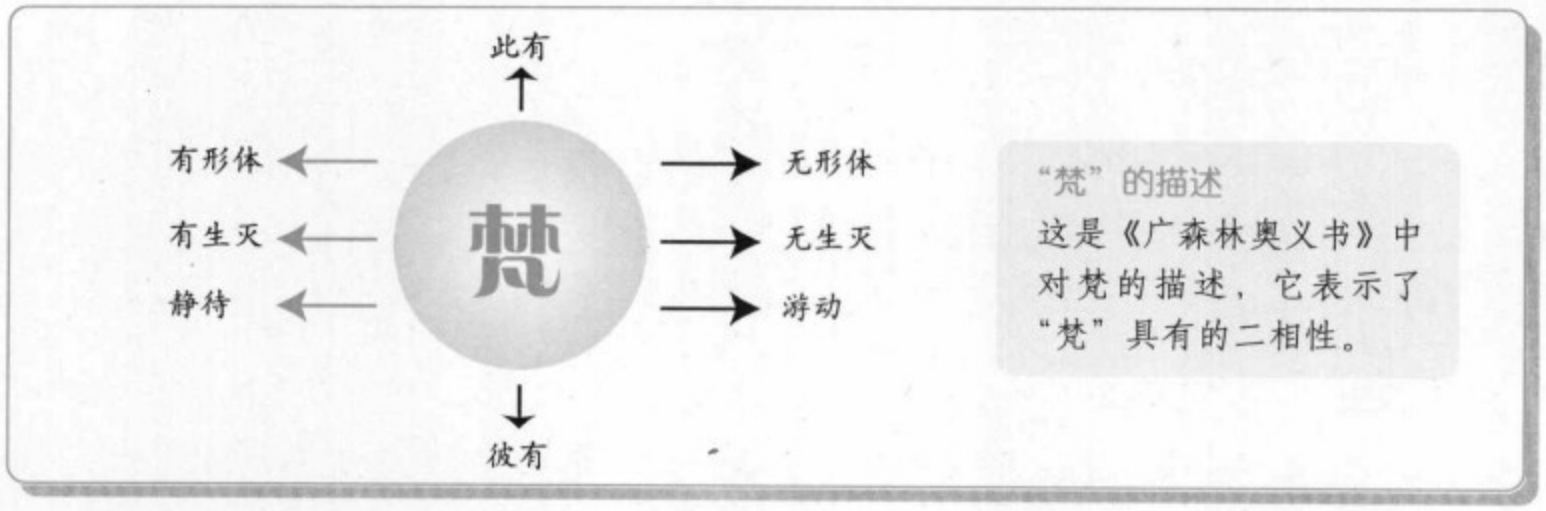
《奥义书》最早产生于公元前800年左右，是古印度哲学的精华，也是韦达经的组成部分。《奥义书》，原意为“近坐”，意为“师徒对坐传授知识”，并引申为“秘密教义”。现存的《奥义书》共 200多种，但按印度传统，则为108种，其中大部分是后人所作，而最古老又重要的奥义书，一般认为只有13种。

《奥义书》是韦达经中哲学思辩色彩最丰富的著作，它不是宗教性的经典，没有教条也没有教理学说。其所包含的根本真理——“梵我相连”，既非来自外界的感官的觉知，也不是靠思维所得，而是古圣先贤通过瑜伽的灵性修持，直接从直觉本源的内在而得到的。

《奥义书》中的“梵我相连”

对“梵”的描述

《奥义书》中主要阐述的“梵我相连”思想，可以说是瑜伽哲学的形成根基。梵(Brahman)的原意是“微小的灵魂”。为了能够表述“梵”这种世界的本源和最真实的存在，《奥义书》中用了各种办法和比喻对梵进行描述。



“梵”的描述

这是《广森林奥义书》中对梵的描述，它表示了“梵”具有的二相性。

“我”的含义

《奥义书》中还有一个概念就是灵魂，即“我”或者“神我”具有两重含义：一方面是个体灵魂；另一方面是万物内在的神秘力量以及宇宙统一的原理。



灵魂处于我心中，小于米粒或麦粒，或芥子，或黍，或黍子核。



小而无内，大而无外，形而上的神秘之存在。

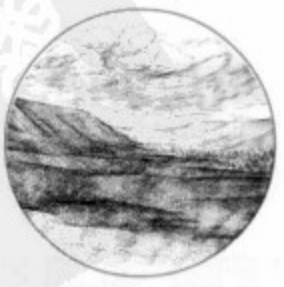
万物创造的原理。

全宇宙，就是宇宙间的一切。

世界一切事物却又离不开灵魂。

不可思议、超概念、离言说相的，不可认识的。

灵魂，大于天，大于地，大于空，大于万有世界。



“梵”、“我”的解释相似

从上述对“梵”与“我”的简述来看，《奥义书》在对“梵”及“我”作解释时，在某些方面是用了相同或相似的概念的，只是表述不同而已。所以《广森林奥义书》中说“此我实是彼梵”，又说“我是梵”。

5

《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》

史诗时期的瑜伽

《摩诃婆罗多》的主干故事是写婆罗多的后代般度族和俱卢族之间为争夺王位进行的斗争和战争。《罗摩衍那》以英雄茹阿玛和其妻子悉达一生的悲欢离合为主要情节。此时被称为史诗时期，印度民族逐步确立了对天神化身的英雄的崇拜，瑜伽也由此逐步地被神化。

《摩诃婆罗多》与《罗摩衍那》并称印度两大史诗，这是西方学者的观念。但在印度人的观念中，前者是“历史”或“历史传说”，后者是“大诗”和“最初的诗”。

《摩诃婆罗多》：最长的史诗

《摩诃婆罗多》成书年代约在公元前4世纪到公元4世纪的800年间。传说作者是广博仙人(毗耶娑)。“摩诃婆罗多”的意思是“伟大的婆罗多族的故事”。它以一部完整的英雄史诗为主干，杂有大量故事以及政治、宗教等非文学的成分。全书共18篇，约10万颂(每颂两行，每行16个音)，是世界上已有写本的最长的史诗。

史诗梗概如下：

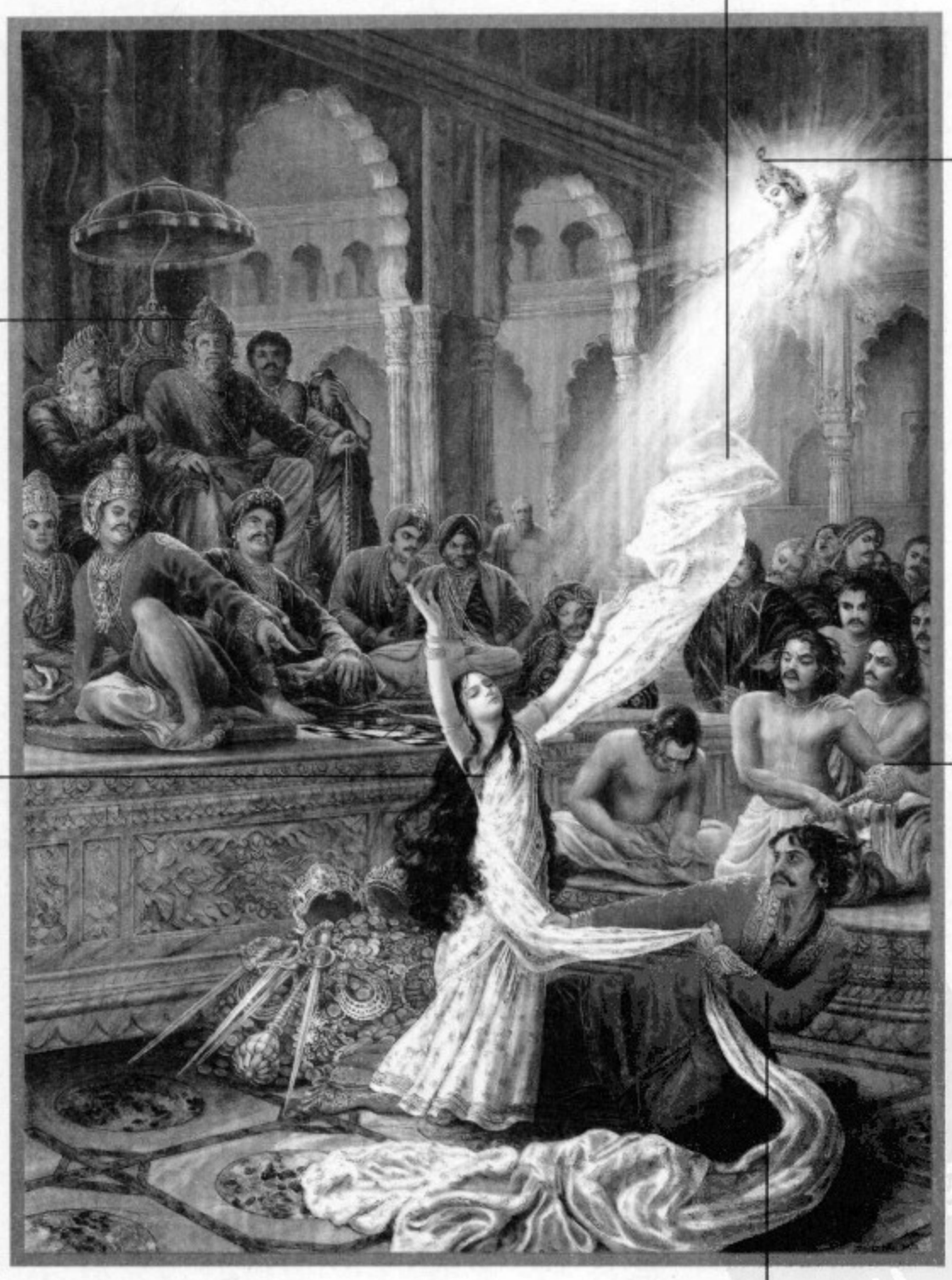
婆罗多的后裔中有一对兄弟，哥哥叫持国，是盲人，生有百子，长子叫难敌，族名叫俱卢族；弟名般度，生有5子，长子叫坚战，族名般度。持国和般度的父亲死后，般度继承了王位，但不久死去，由其兄持国继任国王。

坚战成年后，持国指定他为王位继承人。难敌兄弟们对此不满，一再设法陷害般度族5兄弟。般度族兄弟逃往般遮罗国，他们合娶国王的女儿朵帕蒂为妻，以此同般遮罗国结盟。面对般度族的日益强大，难敌十分嫉妒，就向般度族提出用掷骰子的办法赌博。般度族在赌博中输掉了一切，5兄弟和妻子朵帕蒂也沦为俱卢族的奴隶。在后来的一次赌博中，般度族又失败并被放逐森林13年。13年后，般度族要求归还那一半国土，但难敌背信弃义，拒绝归还。于是，双方在“俱卢之野”展开大战。血战持续了18天，般度族5子得胜。俱卢族兄弟只剩3人，般度族兄弟幸免于难。大战过后，两族的幸存者实行了和解。坚战在众人的扶持下登基。

《摩诃婆罗多》中的故事

奎师那拯救朵帕蒂

这是史诗《摩诃婆罗多》中的故事。一次，难敌一伙通过一场赌博性的比赛，赢得潘达瓦兄弟共同的妻子朵帕蒂。俱卢族的杜沙森用暴力扯朵帕蒂的莎丽时，朵帕蒂哭泣着向奎师那祈祷，至尊奎师那于是为她提供无限长的布料作为她的莎丽。杜沙森无论怎样拼命撕扯也扯不到尽头。



莎丽
披在身上的一块长布料，是印度的传统民族服饰。不同地区的莎丽，有着不同的打褶方式和裹身体的方法。

难敌和他的兄弟们
持国自己有100个儿子，他的大儿子难敌想继承王位，持国也偏向自己的儿子，于是造成双方的矛盾。

奎师那
“奎师那”是梵文Krishna的译音。奎师那是至尊人格首神，是上帝本人，是万源之源，他具有一切吸引力。奎师那无始无终，无生无死。

朵帕蒂
朵帕蒂本是般遮罗国王的女儿，国王为她举行选婚，5兄弟之一阿诸纳按照选婿要求，挽开大铁弓，射箭命中目标，赢得了朵帕蒂。从此，朵帕蒂成为般度族5兄弟的共同妻子。

潘达瓦兄弟
库茹王朝的持国和般度是两兄弟，兄长天生目盲，所以王位传给了弟弟。般度英年早逝，留下5个儿子，即潘达瓦兄弟。

俱卢族的杜沙森
难敌设计掷骰子赌博的骗局。5兄弟输掉他们共同的妻子朵帕蒂。俱卢族的杜沙森立即去抢朵帕蒂，并要扯掉她的衣服。



表面看，它在讲述一个王族卷入兄弟间自相残杀的战争的历史故事。以道德标准衡量，发生的战争似乎是善恶之间在日常生活中的永恒较量，但实质上却是宗教与非宗教的对抗。从灵性的层面看，其中心是人的灵性呼唤与躯体、思想和官能之间的争战。这就是外士纳瓦认为《摩诃婆罗多》所涵盖的三个层面。

《罗摩衍那》：“最初的诗”

印度的另一部伟大的史诗《罗摩衍那》的主要情节取自《摩诃婆罗多》的一个插话《罗摩传》，它所表达的思想与《摩诃婆罗多》是完全一致的。它被印度人称为“最初的诗”，这可能主要是因为其不像《摩诃婆罗多》那样夹杂了太多的非文学成分。

《罗摩衍那》也是在长期的民间流传中形成的。它的编订者传说是蚁垤(音译“跋弥”)。“罗摩衍那”的意思是“罗摩的漫游”。全书共7篇500章，总共24000颂。

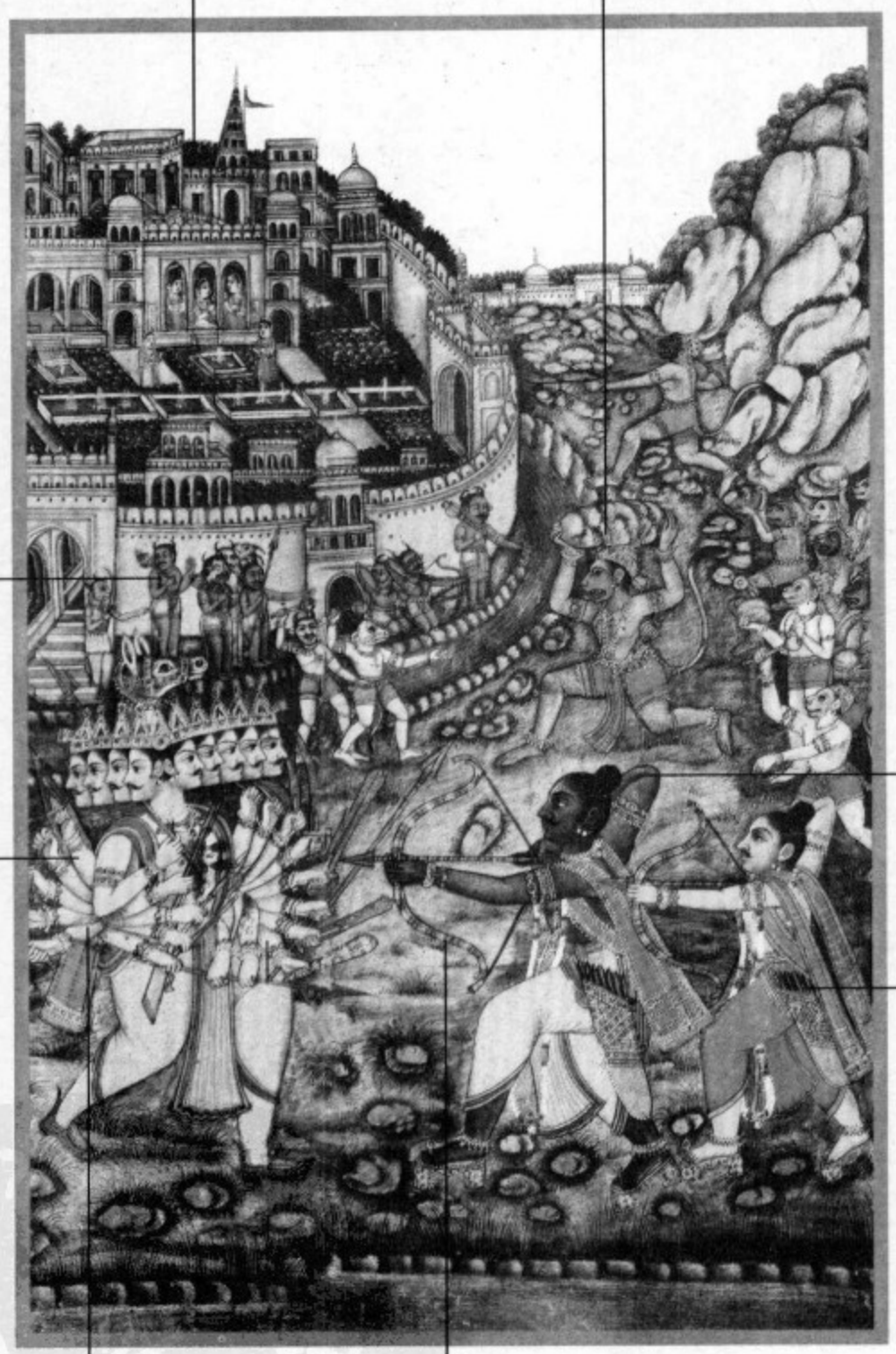
史诗梗概如下：在阿逾陀城有个叫十车王的国王，通过祭祀求子，大神维施努化身为四，托生为十车王的四个儿子。其长子茹阿玛（旧译：罗摩），老二婆罗多，老三罗什曼那。茹阿玛娶弥提罗城国王的女儿悉达为妻。十车王因自己年迈，决定立茹阿玛为太子继承王位。小王后吉伽伊想让自己生的婆罗多继承王位，并要求流放茹阿玛14年。在此之前，十车王曾许下诺言，可以答应吉伽伊提出的两个要求，于是只好决定流放茹阿玛。茹阿玛为了不使父亲食言，甘愿去森林流放。十车王因流放长子，忧郁而死。婆罗多不同意继承王位，被迫代兄摄政，等待茹阿玛归来。

在森林中，楞伽城十首魔王罗波那劫走了悉达，悉达坚贞不屈而被魔王囚禁。茹阿玛同猴王联合，在神猴哈奴曼的帮助下，带领军队，开往楞伽城，消灭了魔王，救出了悉达。然而茹阿玛执政后，听信谣传，遗弃了怀孕的悉达。蚁垤仙人收留了她，后来领着她的两个孩子去茹阿玛宫中吟唱《罗摩衍那》，茹阿玛终于发现这两个孩子就是自己的儿子。最后，茹阿玛升天还原为维施努大神，并与妻儿在天上团圆。

两大史诗确立了对天神化身的英雄的崇拜，也把浓厚的信仰色彩、宗教色彩逐步带入瑜伽中。

击败十首魔王罗波那

此图描绘《罗摩衍那》所载茹阿玛（罗摩）王子和恶魔魔王罗波那的战役。魔王罗波那将悉达掳到楞伽城，哈奴曼找到她后，先放火焚城与恶魔开战，再逃出去报告茹阿玛来解救悉达。双方在城外展开战斗，此战役是诸神和诸魔冲突的高潮。



楞伽城
楞伽是魔王罗波那的故乡，一般被认为是现今的斯里兰卡岛。

恶魔群
楞伽由魔王罗波那率领的罗刹军防御。罗刹的字义为“伤害者”或“破坏者”。他们飞得比风还快，奇丑无比却能改变自己的外貌。

十首魔王罗波那
魔王罗波那是罗刹(rakshasas，恶魔)之王，楞伽岛的统治者，他与茹阿玛作战，最后被茹阿玛用圣箭射死。

哈奴曼
猴神哈奴曼是猴军统帅，是茹阿玛忠诚的仆人。他能变化外型，据说是风神瓦尤的儿子。

茹阿玛王子
茹阿玛是阿逾陀的王子，高贵且极富才智。他是维施努的十大化身之一，因诸神受到魔王罗波那的压迫，他应诸神的请求，为结束魔王罗波那的暴虐而降生。

罗什曼纳
罗什曼纳是茹阿玛的同父异母弟弟，茹阿玛的忠诚追随者。

手臂和诸头
魔王罗波那拥有10个头和20只手臂。每当一个头被砍掉，另一个头就取而代之。20只手则挥舞着各式各样的武器。

茹阿玛的弓
茹阿玛的弓原来是希瓦赠给悉达的祖先的。悉达父亲许诺，要把女儿嫁给一个能拉开这张弓的男子。结果茹阿玛到来后，轻松地拉开了神弓，因此得以娶悉达为妃。



瑜伽由修持术演变为哲学

《博伽梵歌》

《博伽梵歌》是每位瑜伽修行者的必读书，它以瑜伽的名义，对婆罗门教与沙门思潮的修持术作了系统的总结。

背景：瑜伽与各教派的融合渗透

公元前500年前后，印度学术界呈现“百花齐放”的局面。佛教兴起，耆那教、顺世论等沙门思潮也取得了发展；而婆罗门教内部，也分化出被称为正统派的六大哲学门派。

此一时期，原始瑜伽注重的冥想与苦行，成为当时包括各教派在内的印度社会流行的修身养性方法。六派哲学中，韦丹塔学派十分重视瑜伽实践，代表典籍《梵经》中就讲到了坐姿、禅定等修炼瑜伽的具体方法。婆罗门教的诸多理念，也被瑜伽所吸纳，成为瑜伽理念体系的最初基石。

此外，新兴的佛教尤其注重瑜伽，并以此作为其宗门的修行方法，并形成了佛门特有的瑜伽理论体系，即佛学中“止观”与禅定的体系。耆那教、顺世论等沙门思潮虽然都各自开创了一派宗教哲学，但其共同点是都注重瑜伽的修炼。《博伽梵歌》即是对婆罗门教与沙门思潮的修持术的系统总结。

《博伽梵歌》的内容

《博伽梵歌》又译“薄伽梵歌”，意为“绝对富有者的歌”、“世尊歌”。 原属史诗《摩诃婆罗多》的第6篇《毗湿摩篇》，分18章，共700颂。约成书于公元前500年左右，传说为广博仙人（毗耶娑）所作。它是世界上最古老的的瑜伽典籍。

这部经典是以《摩诃婆罗多》中的俱卢和般度两个亲族大战为背景的。般度族的第三子阿尔诸纳面对即将被屠杀的亲族充满悲伤怜悯之情，圣主奎师那化身为阿尔诸纳的车夫克里希纳，与王子做了一番关于宗教、信仰、生命和死亡的对话。

《博伽梵歌》是每个修习瑜伽的人必读的一本书，它吸收了当时印度正在发展中的各种不同的哲学思想，其中主要是韦达的牺牲崇拜、奥义书的“梵我”理论、数论的二元论和瑜伽实践等。《博伽梵歌》与《奥义书》、《梵经》齐名，通常合称为韦丹塔“三经”。

博伽梵歌：关于信仰和生命的对话

阿尔诸纳看到即将与亲族展开一场杀戮，心中十分矛盾和悲痛，决定放弃作战。奎师那于是提醒阿尔诸纳：作为人民依靠的战将，他应该履行什么社会责任；更重要的是，他作为灵性生物所该履行的宗教责任。这场对话内容即是《博伽梵歌》。



至尊人格首神奎师那
在古印度神话中，奎师那就是至尊人格首神，他通过扩展其灵性能量创造出整个宇宙。

战车御手奎师那
奎师那为帮助潘达瓦兄弟作战，亲自当上了阿尔诸纳的战车御手。

特别提示

出世不是完美的体现

奎师那教导阿尔诸纳："出世"并不是完美的体现；相反，怀着不执著结果的心态，按规范守则活动，才是完美的体现。



古典瑜伽的巅峰
《瑜伽经》

瑜伽的体系化要归功于帕谭佳里，因为他在约2000年前编撰了瑜伽派的最早根本经典《瑜伽经》。千百年来，该书衍生出和影响了众多的哲学和宗教流派。

作者帕谭佳里

古典瑜伽理论的标志《瑜伽经》是著名学者帕谭佳里所著。由于历史记载的模糊，帕谭佳里的生活年代很难确知，一般认为是在公元2世纪前后。现存《瑜伽经》由于包含着后来加入的成分，大约在公元300—500年定型。

当时，瑜伽在经过3000年的发展后，产生了诸多修持理论和方法。帕谭佳里总结前人的瑜伽修持理论编撰成《瑜伽经》，使瑜伽理论体系化。

《瑜伽经》简介

《瑜伽经》共包括196句格言或经典句子。与《博伽梵歌》相比较，《瑜伽经》更注重从“技术”的层面来总结与阐释瑜伽的修持体系。

《瑜伽经》全篇分为四个部分：

第一部分，静坐与冥想。开宗明义，对瑜伽定义：瑜伽是控制心的意识波动。

第二部分，论述瑜伽实践锻炼，阐述了王瑜伽的八支分法，即经典瑜伽的八部，它们是：(1)持戒；(2)道德修为；(3)体位法；(4)调息法；(5)收回感官的感觉；(6)专注；(7)冥想；(8)三摩地。

第三部分，重点谈到禅定及其作用，描述了瑜伽神通力的主要种类。

第四部分，主题是“解脱自在”，即人有能力获得觉悟和解脱。

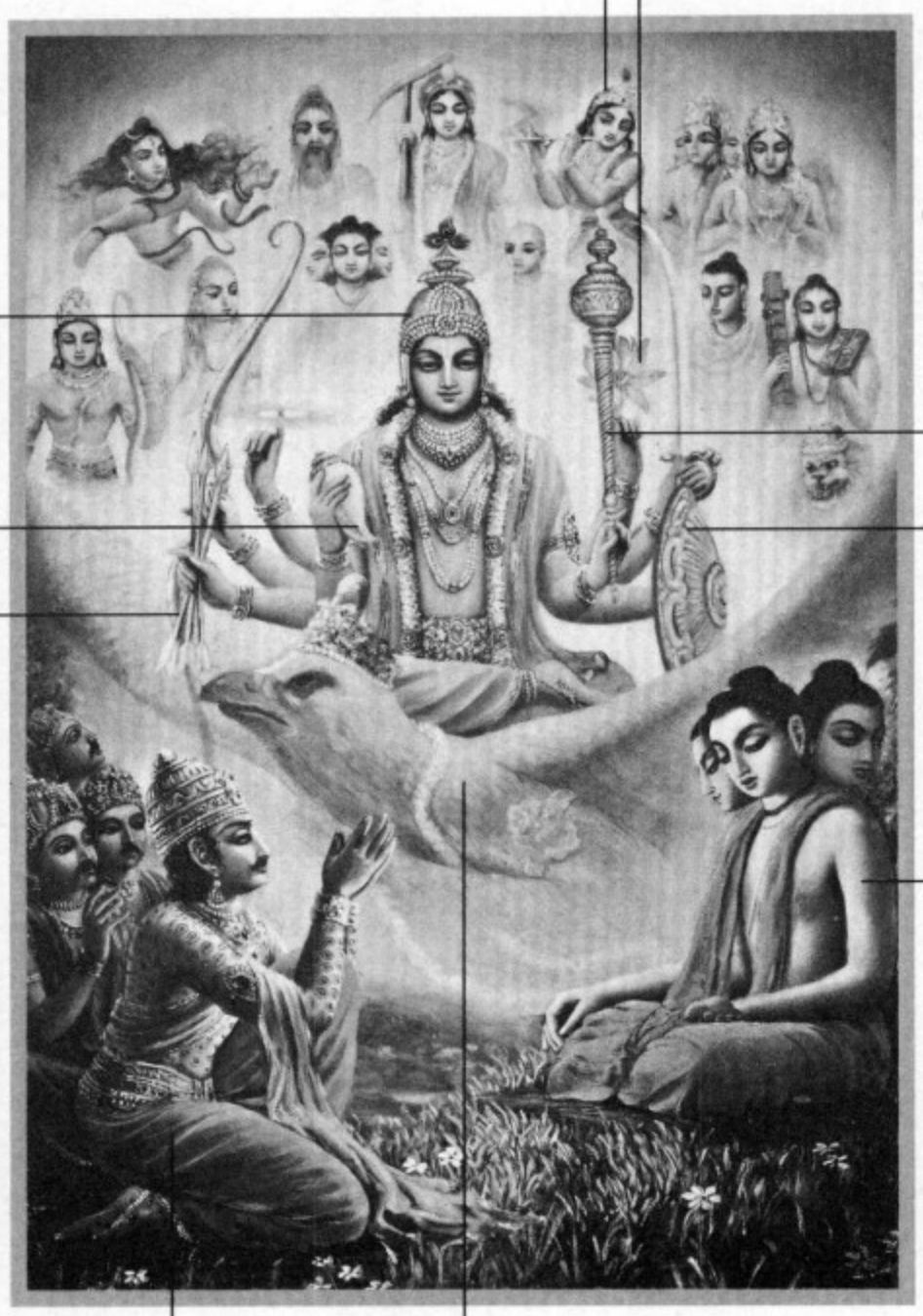
《瑜伽经》的特点

《瑜伽经》的首要特点是，文字明白晓畅，但阐释了深奥的道理，它对初学者和道行高深的修行者同样适合。另一大特点是，它没有抬高任何一种特殊的宗教学说。有人这样评价：帕谭佳里的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认。

前经典瑜伽的特征之一便是在修习瑜伽功的同时研读圣书，强调物质与精神的合二为一。而《瑜伽经》最具颠覆性的特征便是其哲学二元论，即物质必须与精神分离，才可得到精神的至善境界。这与前经典瑜伽大相径庭。

瑜伽的修炼

《瑜伽经》中系统地阐释了瑜伽的练习程序，让人能学习控制身体和心念，把注意力集中在最终的目标上，以获得觉悟和解脱。至尊主奎师那就是许多瑜伽修炼者的目标。图中，祭师维施瓦茹帕正向天帝因铎讲述瑜伽修炼中冥想至尊主的知识。



奎师那的化身
奎师那有许多化身，这是其中吹笛子牧童的化身形象。

莲花
莲花象征宇宙的纯洁和丰饶。

神杵
此神杵象征着根本知识和心灵的力量。

茹阿玛
奎师那的化身茹阿玛，《罗摩衍那》的主人公。

海螺
海螺象征最初的回声“OM”，宇宙万物从此而生。在庙宇中吹海螺，表示奎师那即将出现。

铁盘
铁盘是心灵与太阳的象征，而太阳则象征着宇宙的统治。

维施瓦茹帕
半神人中的祭师。

武器
武器为神弓和神箭。

天帝因铎
天帝因铎，半神人的领袖。

大鹏金翅鸟
维施努的坐骑大鹏金翅鸟迦楼罗（GARUDA）是鸟中之王。它就是传说中人头鸟身的神鸟，有时候也绘为鸟头人身。因为它可以吃掉毒蛇，而受到印度人的崇拜。

特别提示

瑜伽修炼的方法

《博伽梵歌》中说：“要练瑜伽就必须到一个圣地，在僻静处的地上铺上库沙草，再铺上鹿皮和软布，安排一个不高不低的座位。瑜伽师随后应该稳稳地坐在座位上练瑜伽，通过控制自己的心、感官和活动，把注意力集中在一点上，达到净化内心的目的……应该把我（即至尊人格首神）当做人生的最终目标。”

8

后经典瑜伽

不求解脱，只问此刻

《瑜伽经》出现以后，至19世纪止，被称为后经典瑜伽时期，此时期出现了《瑜伽奥义书》等许多著作，分化出坦多罗和哈他瑜伽等不同的分支。瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。

重冥想与重体位的轮回

后经典瑜伽这一时期大致相当于公元200年到1900年。此阶段著作丰富，并分化出坦多罗(Tantra) 和哈他瑜伽（Hatha Yoga，又称诃陀瑜伽）等不同的分支。

帕谭佳里之后的几百年里，瑜伽的二元论占据影响地位。瑜伽修习者专事冥想，几乎忽略了瑜伽体位。他们试图借助最深沉的观想与静定状态逃避现实的困顿与烦恼。

二元论瑜伽盛行了几百年。但是随着炼金术的出现，瑜伽修持者重拾了对身体的信念，将身体视为殿堂，冥想的内容也转变成健康、长寿和保养上。于是瑜伽体位又重获重视。

《瑜伽奥义书》、坦多罗和哈他瑜伽

此时出现的经典代表著作为《瑜伽奥义书》。《瑜伽奥义书》有21部，书中认为，纯粹的认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的根本方法，必须要配合苦行的修炼而导致生理转化和精神体悟，才能达到梵我相连的境界，由此提出了节食、禁欲、体位法、七轮，还有咒语、手印、身印、崇师等。

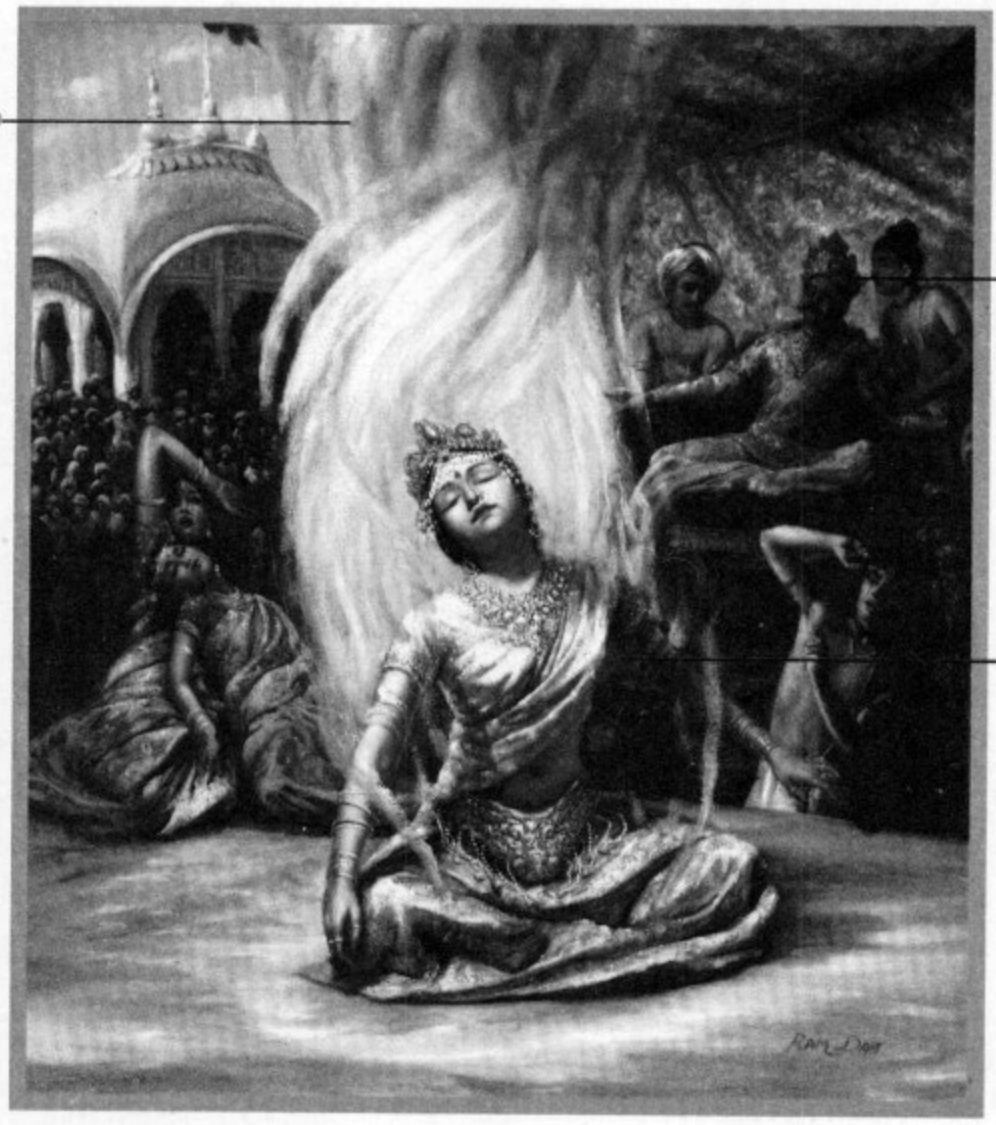
坦多罗瑜伽即密宗瑜伽，在公元6世纪达到全盛。坦多罗瑜伽认为终极自由只有通过严格的苦行和冥想才能得到，利用对神特别是对女神的崇拜取代了对业瑜伽的修炼。业瑜伽认为行为是生命的第一表现，倡导将精力集中于内心世界，引导更加完善的行为。

哈他瑜伽最早出现9、10世纪。其理论起源于坦多罗瑜伽，同时还吸收了佛教、炼金术和希瓦教的因素。哈他瑜伽注重肉体健康与体力的锻炼，通过集中意念、调整呼吸、做出身体姿势，以期加强和改善人体的各个部位，达到“联合整体”的目的。

总的来说，此时期的瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更乐意于对它作为一种观点的接受，强调抓住现在的时刻，接受现实。

坦多罗瑜伽的主神萨缇

坦多罗瑜伽供奉的主神为女神萨缇，她是希瓦的妻子，被认为是“宇宙大能”的来源。有一天，萨缇掌管天界祭祀的父亲达克沙举行盛大的祭祀圣典，但却唯独没有邀请希瓦，而且对萨缇也非常冷淡。萨缇一怒之下靠冥想点火自焚。



萨缇转生

萨缇自焚后，又再次转生成为雪山神女杜尔嘎(Parvati)，并且又再次成为希瓦的妻子。

萨缇的父亲达克沙

有说法是因为达克沙认为希瓦掌管愚昧属性，就也是愚昧的；还有说法是达克沙嫉恨希瓦，所以没有邀请希瓦。

自焚

萨缇非常愤怒，于是向父亲提出抗议。说完话，萨缇就怀着对父亲的愤怒之情开始冥想，靠冥想体内的火元素点燃起熊熊大火，在火中离开了自己的躯体。

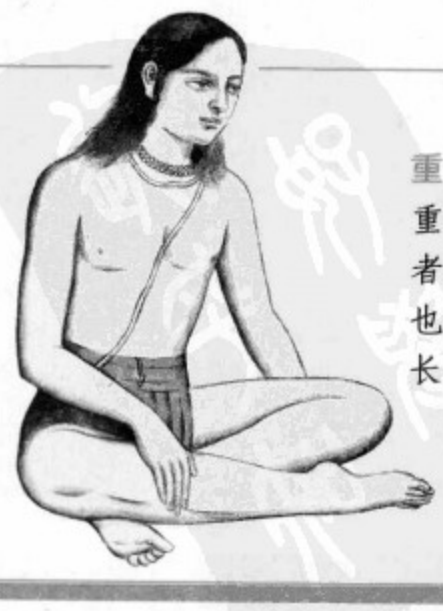
从重冥想到重体位

《瑜伽经》之后的几百年中，瑜伽修习者专事冥想，几乎忽略了瑜伽体位。但是随着炼丹术的出现，瑜伽修持者重拾了对身体的信念，将身体视为殿堂，于是瑜伽体位又重获重视。



重冥想

重冥想的修习者试图借助观想逃避现实的烦恼。



重体位

重体位的修习者冥想的内容也转变成健康、长寿和保养。



相辅相成

瑜伽和婆罗门教

婆罗门教在建立自己理念体系的同时，也沿用了古印度本有的瑜伽修持方法；而婆罗门教的根本思想与观念，通过韦达经、《奥义书》等经典，也融入了瑜伽，是瑜伽由修持术演变为哲学的理论根基。

婆罗门教经典：瑜伽的理论根基

婆罗门教，是印度教的前身，古印度文明的重要组成部分，又是印度古典哲学的基础。

婆罗门教并非古印度土著文化，是在公元前16世纪左右，由中亚入侵的雅利安人带入的。雅利安人建立了等级森严的种姓制度，将社会分为婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗四个阶层。其中，婆罗门是最至高的统治阶级。为了维持这种特权和地位，婆罗门提出了婆罗门至上，并以各种神话和宗教的形式详细论证，由此形成了婆罗门教，而婆罗门教的文献形成过程中充分吸收了瑜伽的理论和修持方法。

在那个时期，他们完成了《梨俱韦达》的创作。韦达经是婆罗门教与印度教的根本经典，其中有最古老的瑜伽教导记载。《奥义书》是韦达文献中哲学意味最浓重的著作。瑜伽修持的理论化是从《奥义书》开始的。婆罗门教的核心和最终解脱所要追求的目标，也是《奥义书》的主题，即为“梵我相连”思想，可以说是瑜伽哲学的形成根基。

瑜伽苦行：婆罗门教的修持手段

古代印度人为了追求“梵我相连”的状态，获得解脱，而尝试了诸如喝“苏摩”、“调息术”、实行苦行等多种方法。苦行即是瑜伽的修炼方式之一。所谓苦行，即磨砺自身的肉体。古印度人为了解脱，常采用绝食、投渊、赴火、自坠、曝晒、火烤、卧在荆棘丛中、只吃草根等。瑜伽具有苦行的特点，是因为受到印度古代就已盛行的“苦行主义”思想的影响。古印度人认为唯有受苦，人才能变高尚，才能理解神，才能“解脱”。

最初，瑜伽不为印度正统社会接受，它只是那些遁世者的修行方式。后来逐渐被接受并被正统宗教——婆罗门教所采用。苦行也成为婆罗门教的重要修持手段。瑜伽由此开始广泛流行于世，并逐渐发展成一种哲学思想。

“四位说”与“梵我相连”的实现途径

“我”的四种形态

《奥义书》提出通过瑜伽的实践，来证悟“梵我一如”。它把“我”分为四种形态，即所谓的“四位说”：醒位、梦位、熟睡位和大觉位（又称死位）。



醒位

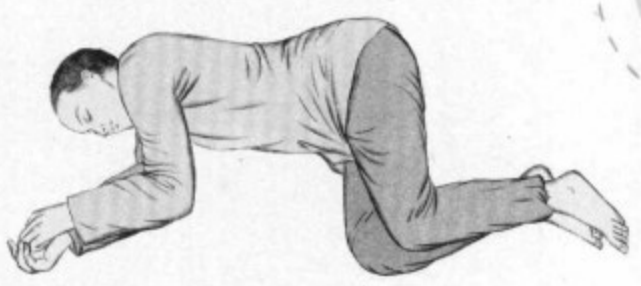
即人清醒的时候，此时“我”受着外界的束缚。

梦位

即睡觉但有梦的阶段，主观精神部分脱离了客观世界的束缚，仍然是不自由的。



我



熟睡位

即睡觉而连梦也不做的阶段。比梦位更进了一步。但束缚着“我”的肉体依然存在，“我”本身还不能得到充分的自由，自然也不是真正的解脱。



大觉位

又称“死位”，即抛弃肉体的阶段。此时的“我”不但完全不受客观外界的影响与束缚，而且抛弃了臭皮囊，达到真正的自由与解脱，从而与梵合而为一。



“梵我相连”的尝试途径

古代印度人为了追求“梵我相连”的状态，获得解脱，尝试了多种方法：诸如喝“苏摩”——一种蘑菇制成的对神经起作用的药水，或者在蒸汽中熏陶，或者实行苦行主义和早期的瑜伽术——“调息术”。



10

水乳交融

瑜伽与印度教

瑜伽在印度有着悠久的历史，它与印度教的关系人们很难分清，因为无论在寺庙、经典，还是在生活中，两者的关系都彼此融合，有着密切的关联。

印度教是印度的第一大教，它源于古印度韦达教及婆罗门教。一般认为，约在公元8世纪，著名的宗教改革家商羯罗吸收了佛教和耆那教的某些教义，对婆罗门教进行改革，而形成了印度教。

印度教三大神

了解印度教首先要了解印度教中所崇拜的神。印度教的神实在太多，但是主要的大神有三个：创造之神布茹阿玛、破坏之神希瓦和保护之神维施努。

布茹阿玛（Brahma）专司创造。被认为是世间万物的创造者。据说他的妻子萨拉斯瓦蒂是司掌教育与文化的女神，就是从他的大拇指上生出来的。

希瓦（Siva）源于《梨俱韦达》中的暴风神鲁陀罗，自《婆罗门书》完成之后，逐渐成为地位重要的神。虽然希瓦神性情刚烈，但由于“希瓦”一语含有“喜事”的意思，因此也有温和的一面。希瓦在欢乐和悲伤时喜欢跳舞，也因此成为舞蹈之神。舞蹈象征着希瓦的荣耀和宇宙的永恒运动。

维施努（Vishnu）是叙事诗中地位最高的神，掌维护宇宙之权，与希瓦二分神界权力。维施努和神妃吉祥天住在最高天，乘金翅鸟。通常以“四臂”握着圆轮、法螺贝、棍棒、弓的形象出现。

印度教信徒亲证梵的修行方式——瑜伽

印度教认为瑜伽修持是唯一的实现解脱的途径。并且和瑜伽一样，印度教也提倡“梵我相连”的理论。虽然从表面上看，印度教是多神崇拜，但他们还认为，这些神的背后还有一个最高实在者——梵。梵既不具有任何属性，也不表现为任何形式，它超越一切时空，也不为因果所限，梵是万物的原因和根本，人们的灵魂为了求得解脱而要亲证梵。因此，维施努、希瓦和布茹阿玛诸神才作为梵的具体形态而显现。因此，印度教的多神论实质上是一神论，而最早的瑜伽则是印度教体系信徒亲证梵的一种修行方式。

布茹阿玛与梵

布茹阿玛倾听嘎亚垂·曼陀（真言）

按照外士纳瓦的说法，布茹阿玛按照至尊主奎师那的指示创造了物质宇宙的一切。创造一开始，布茹阿玛从维施努的肚脐长出的一朵莲花上诞生出来，他听到至尊主发出的神圣声音“塔－帕”（苦修）的指示，就以冥想的方式苦修了天堂时间1000年，终于见到了至尊主本人。



奎师那的笛声

布茹阿玛听到了奎师那吹奏的神圣笛声，自己重复着说出了嘎亚垂·曼陀（真言），这样，布茹阿玛得到韦达知识的启迪。

布茹阿玛的4个头

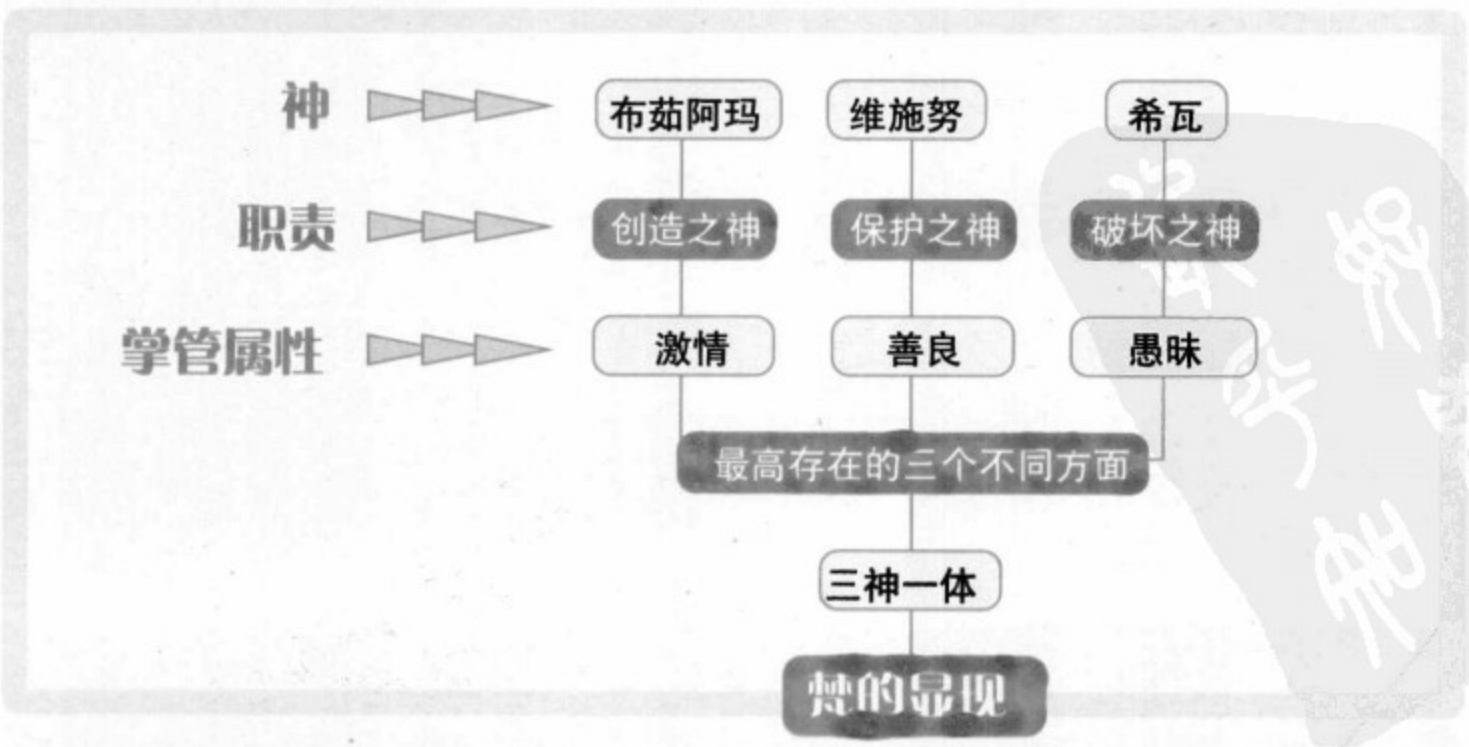
布茹阿玛最显著的特征是他的4个头。据传原有5个头，被希瓦毁掉一个。

姿态

布茹阿玛高坐莲花台上，手中执《韦达》经典。

梵的不同方面显现

维施努、希瓦和布茹阿玛三个神是梵的不同方面的显现。负责维系宇宙展示的至尊首神维施努，是善良属性的主人；负责创造的半神人布茹阿玛，管辖激情属性；负责毁灭宇宙的希瓦，掌管愚昧属性。



11

技术的阐释

瑜伽与佛教

佛教诞生即吸纳瑜伽作为其宗教修行的法门。公元4—5世纪，佛教的瑜伽行派出现，阐述瑜伽的“禅定”思想。佛教在印度衰亡了，但渊源于瑜伽的禅宗思想在中国发扬光大。

佛教的产生与瑜伽密不可分

公元前6—前5世纪，新兴的佛教充分吸收瑜伽术作为其宗教修行的法门，后来佛教大乘和密宗都强调和发展了瑜伽的修行法。直至今日，静坐冥想这一传统瑜伽的行法，仍然是佛教徒日常修行最得力的方法之一。

据佛教史记载，佛祖释迦牟尼早在出家前就曾于数论派大师处习练瑜伽（禅定），传说其最终悟道成佛，是在菩提树下结跏趺入定，进入瑜伽的最高境界。觉悟成佛后，释迦牟尼开始传播佛教。

瑜伽行派与“唯识无境”

到《瑜伽经》产生时期，瑜伽发展进入到经典瑜伽阶段。同时期，佛教发展形成了所谓“大乘佛教”与“小乘佛教”两大体系。公元4—5世纪时，大乘佛教出现了一个很有影响力的学派——瑜伽行派。瑜伽行派的得名，缘于其强调瑜伽的修行方法，并以瑜伽总括全部佛教教义。此学派由无著、世亲兄弟两人创立。它将瑜伽的精髓——“禅定”，阐述运用到极致。

瑜伽行派的理论是主张唯识无境。它认为，人所认识的一切现象都是由人们的认识主体即“识”所变现出来的，提出“万法唯识”、“三界唯心”。该派主要经论是《瑜伽师地论》、《唯识二十论》、《成唯识论》等。

“禅定”思想的中国化

公元8世纪后，大乘佛教发展至后期，其两大派中观派和瑜伽行派逐渐融合，形成了“瑜伽中观派”。而印度教在当时的社会和文化生活中逐渐取得主流地位。受其影响，佛教开始吸收印度教和民间信仰而逐步密教化，出现了金刚乘和易行乘等。

印度佛教在发展至密教阶段后，逐渐走向衰亡，但在世界的其他地方，佛教却得到了广泛传播。在中国，佛教影响极为深广。当禅宗产生后，渊源于瑜伽的“禅定”思想演变为带有中国色彩的禅宗思想。它由最初的使人心神安宁的精神修持方式，发展成为一种体悟真理的方法和思维方式。

瑜伽行派的理论

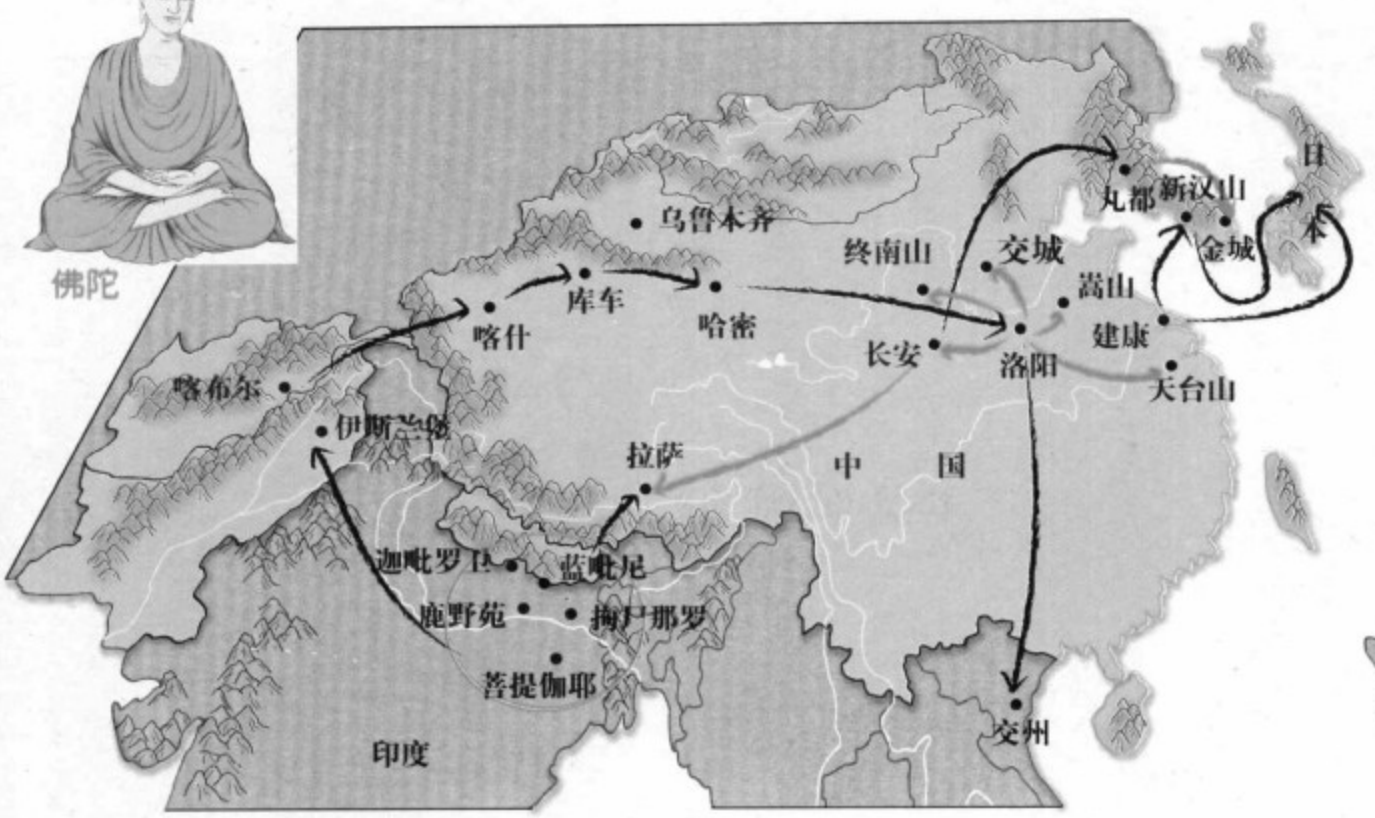
瑜伽传入中国

佛教传入中国是在公元67年。瑜伽传入中国应该是随着佛教传入的。

佛陀最早在深林苦修，那时候就是练瑜伽。后来禅定证悟，也是将瑜伽行法运用到佛教。从某种意义上说，佛陀是最著名的瑜伽修习者。图为佛教传入中国的路径。



佛陀



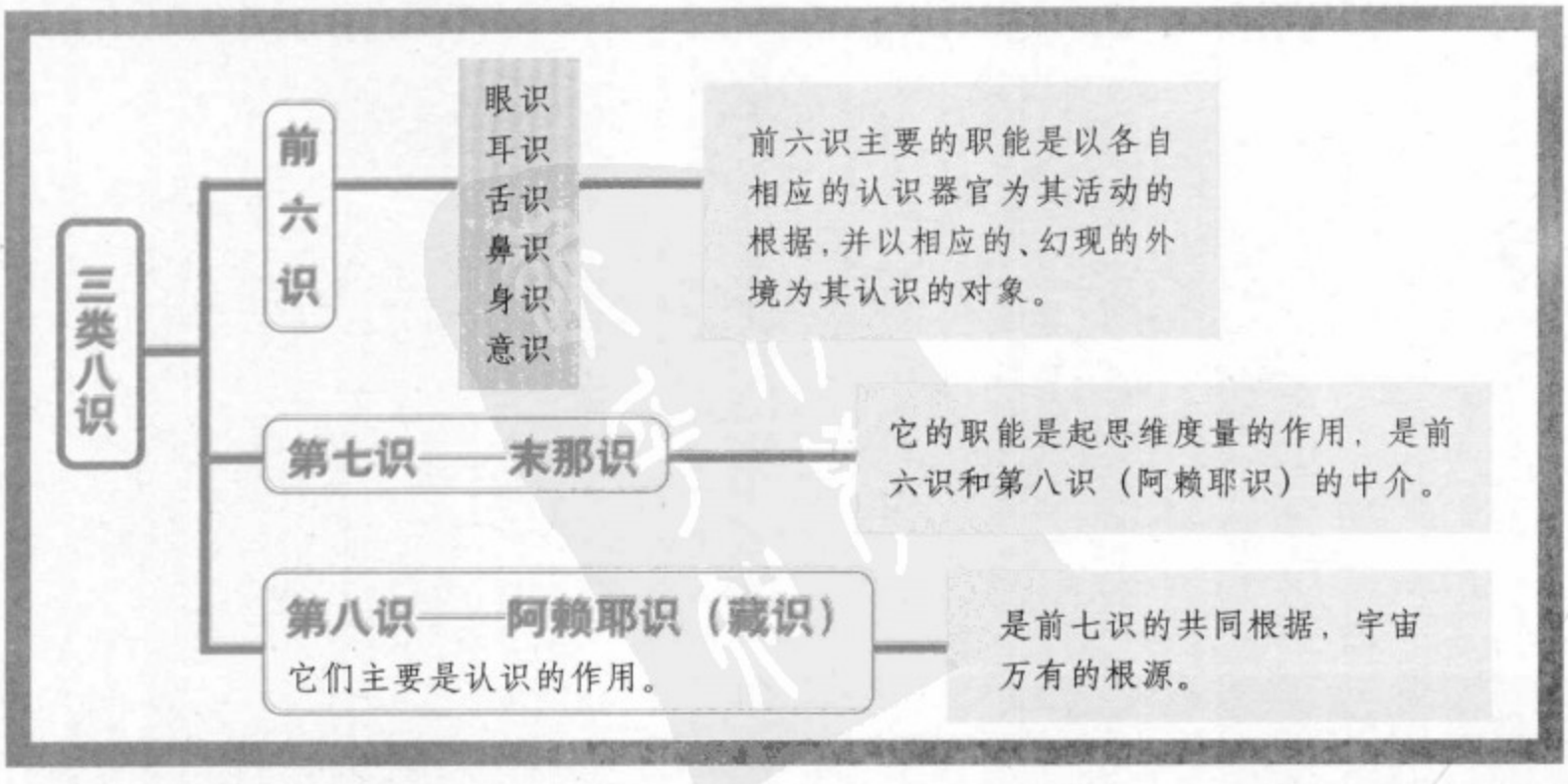


瑜伽行派传入中国

唐玄奘在大乘佛教时期入印求法，归国后创建了唯识宗，其思想根基主要来源于印度瑜伽行派。

瑜伽行派的论述重点——识

瑜伽行派认为，“识”是一切的根本，人们感觉到的外物或外境都是“识”转变显现出来的，因此该派又被称为唯识派。





咒语和冥想的结合

瑜伽与密教

密教是一些采用秘密仪式的教派的总称，吸收了大乘佛教瑜伽行派的思想为其理论基础，派生出了哈他瑜伽派，也加速了佛教在印度的衰落。

密教：瑜伽教

密教是指“采用秘密仪式的教派”，主要崇拜对象是女神。一般认为密教可溯源于印度远古时代在民间流传的瑜伽术。印度的密教从来就不是一个统一的派别，而是一些采用秘密仪式的、巫术色彩极浓的教派的总称。

印度教和佛教都有它们的密教派别。由于它们都是在印度同样的社会历史背景中兴起和发展的，印度佛教进入密教的金刚乘、俱行乘和时轮乘后，与印度教的密教或性力派在实践上很难加以区分。两派都以瑜伽为无上的法门，因此密教也被人称为瑜伽教。

修行：三密相应，即身成佛

密教成为独立的思想体系和派别，一般认为在7世纪中叶《大日经》和《金刚顶经》成立以后。密教可以分为四续（四部）：事续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续。密教在教理上以大乘佛教的中观派和瑜伽行派的思想为其理论基础，在实践上则以高度组织化了的咒术、仪礼、本尊信仰崇拜等为其特征，宣传口诵真言咒语（“语密”）、手结契印（身体姿势，“身密”）和心作观想（“意密”），三密相应可以即身成佛。与印度其他教派不同的是，密教极其强调肉体的价值，认为必须通过肉体的圣化才能得到解脱。

哈他瑜伽的产生

密教把印度古典瑜伽与密教的玄学思想结合以后，出现了很多派别，其中最重要的是哈他瑜伽派（Hatha Yoga），它们的主要经典是《哈他瑜伽灯明》和《希瓦本集》。哈他瑜伽和无上瑜伽的母部都注意修呼吸技术和专注一点。这和中国道教中的修呼吸技术的吐纳法极为相似。

密教时轮乘是佛教密宗，也是印度佛教的最后一个派别，它的产生时期，正是印度教迅速发展的时期。由于密教和密宗的融合，加速了佛教在印度的衰落。当伊斯兰教把几个大寺庙破坏后，佛教终于淹没在印度教的汪洋大海中。

密教的央陀

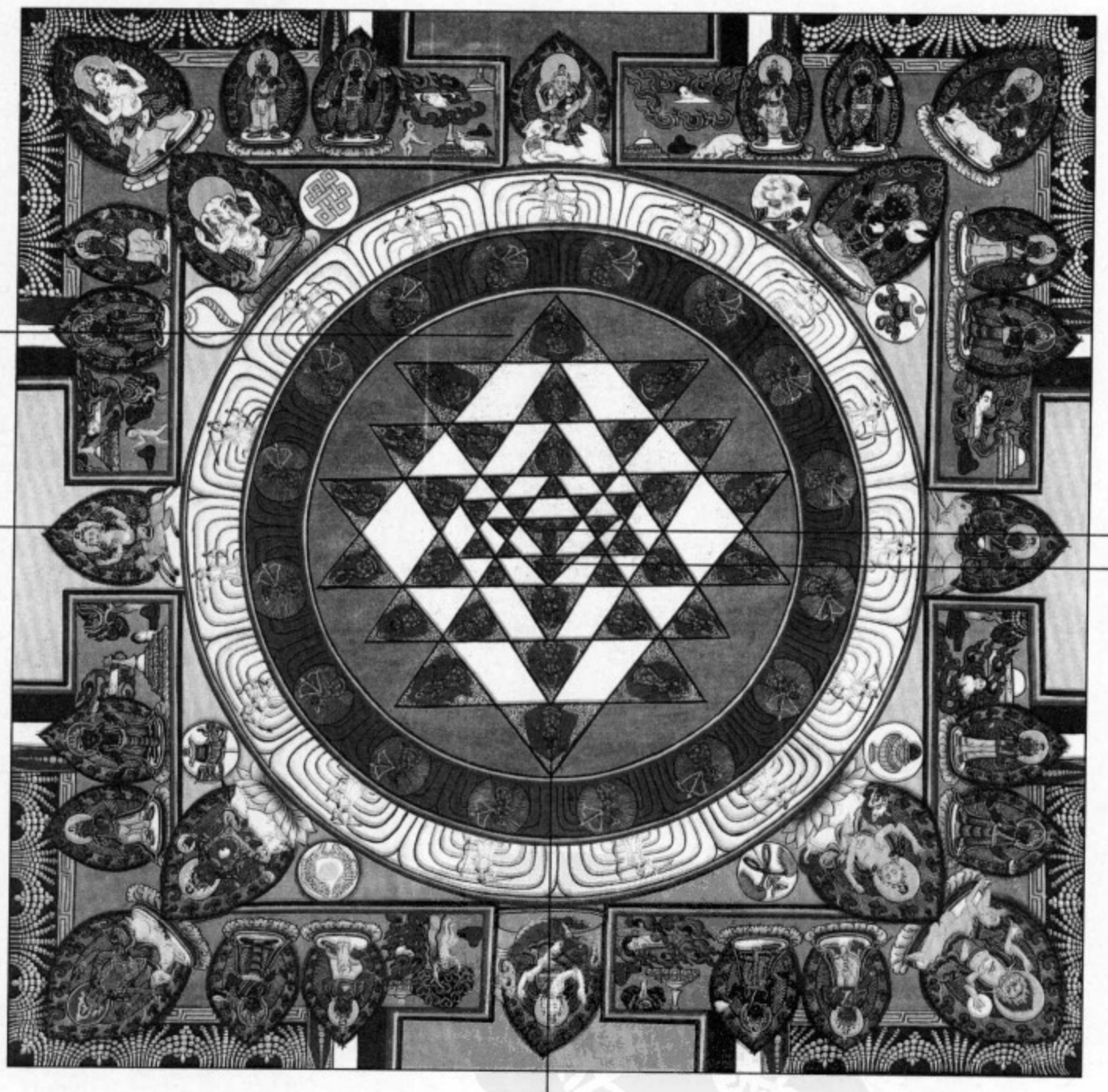
坛城和央陀

坛城（梵文Mandala，译为曼达拉）是密教灵修者冥想的一些揭示神秘事物的图形。央陀（Yantra）是坛城中表达曼陀（咒语）的崇拜女神的图案，由三角形、正方形和圆圈重叠而成极为复杂的几何图形构成。这幅央陀表现出母神萨克提的力量以及由她所发出之物。

这是由9个连结的三角形所组成，是将5个代表女性原则(萨克提)的倒三角形及4个代表男性(希瓦)的垂直正三角形重叠而成。

第九轮

中心点是第九轮也是最后一轮。在央陀环绕前进的过程中，修行者已得到证悟。



保护神

八位保护神分别位在四门和央陀正方形(第一轮)外面的四个角落。

第四轮

这个倒三角形是第四轮。此轮共有14个三角形，构成一个圆形。在每个圆形中的三角形，其数目愈接近中心就愈少。

第七轮

第七轮由8个三角形组成，有成就的修行者在这个阶段能去除俗世的束缚，接近觉悟的门槛。

13

对长生不死的灵性追求

瑜伽和炼金术

密教瑜伽对现世的重视在修行实践方面表现之一便是炼金术。和中国道家炼丹术相近，印度炼金术士们追求的主要目标是长生。他们的主要著作都是一些秘密经咒，可能与婆罗门教的复兴有关。

印度的炼金术

后经典时期的密教瑜伽重视追求长生，获得现世的解脱。密教以积极入世为其主要特征，主张“即身说”，宣扬如果人们能够了解人体自身的奥秘，也就可以了解宇宙或自然的奥秘。其表现在修行实践方面，则以房中术或性技术、炼金术、养生法等为代表。

炼金术，是源于12世纪欧洲的一个名字。中国古代又称其为炼丹术、金丹术、黄白术等。它是一种试图把铜铁、锡铅等金属借助于“仙药”的点化，制取能使人长生不死的仙药，或转变为贵重的黄金或白银的思想和实践。

据到过印度的中国僧侣的记载，炼金术应该是从7世纪起才在印度出现的。印度炼金术和炼丹术的主要著作都是一些秘密经咒，这应该和婆罗门教在印度的复兴有关系，因为它们的根据是《韦达》经典，目的在于反对佛教，传播婆罗门教。

同一个梦想：长生不老

古印度的炼金术和中国的一样，虽然也有炼黄金或白银的目的，但看来首先是企图制成长生药。同别的地方的人一样，印度人也认为炼制金子和长生药，配方中的主要成分是水银和硫磺。印度教希瓦派密宗，用水银炼长生不老之药，据说服后可与神冥合为一，达到解脱的境地。11世纪在印度还出现过独立的水银派。

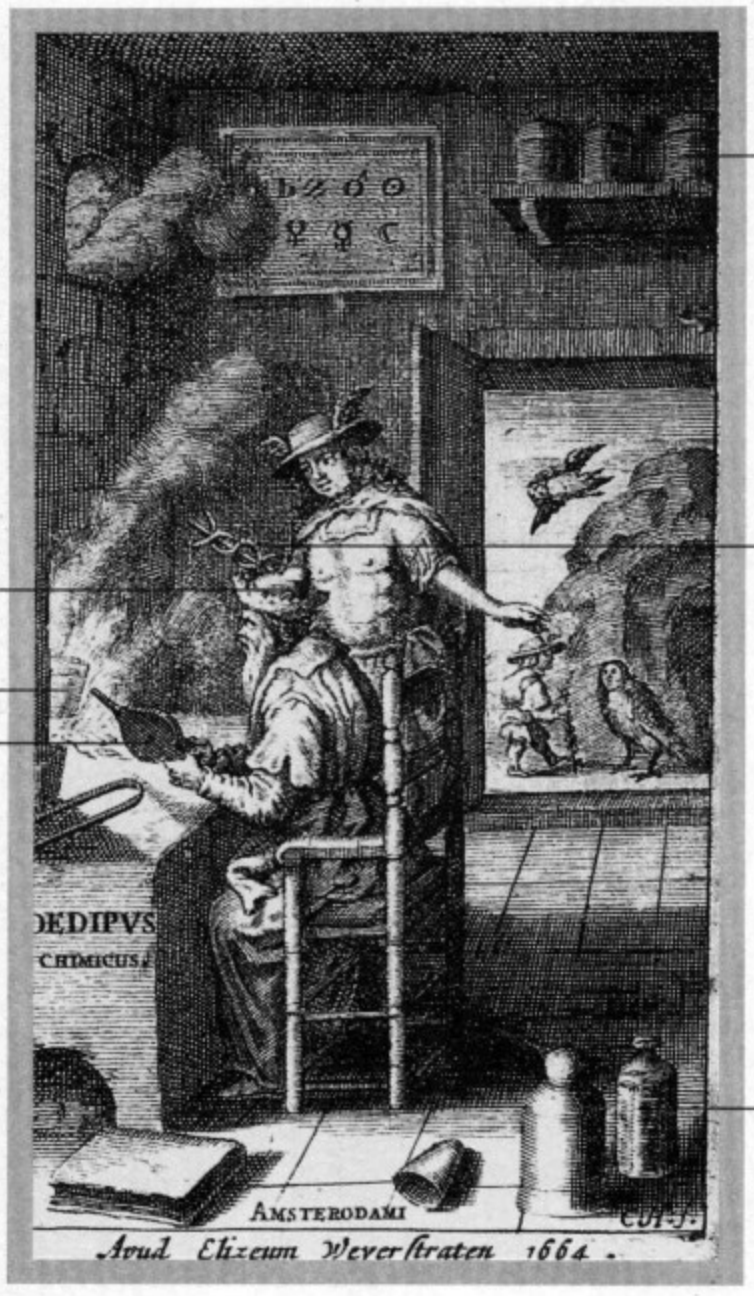
印度著名化学家雷易在其《印度化学史》中写道：“印度的炼丹术、炼金术绝大部分带有密教的色彩或味道。”印度和中国一样，存在着大量的炼丹术文献，其中重要的有《丹鼎宝身经》和《汞海》等。

正如在印度炼金术融入密教瑜伽之中一样，在中国它也总是与道教技术密切相关。道教贵生，追求长生。如何长生，道教有许多的修养之道和丹道方术，炼丹术即是重要手段之一。道教的炼丹术自汉代发展起来，至唐代发展到了高峰，而后衰落下去。

西方和伊斯兰的炼金术

西方炼金术士的小屋

炼金术士典型的实验室应该是黑暗、潮湿的，四处摆放着不知名的药品，散发着可疑的烟雾。许多炼金术士在家工作，以节省资金，同时也避免外人打扰。有些人选择厨房，可以利用现成的炉火。



分离元素
为了炼制丹药所进行的工作是最原始的化学实验，炼金术士是最早尝试将各种元素分离开的先驱。

储藏罐
里面大多装着一些贵重的炼金原料或半成品。

助手
助手手中拿着类似于钳子的工具。

加热
无论是蒸馏、升华、金属熔炼，加热都是每个炼金实验必须的条件。

药瓶
地上放着炼金用的药瓶。

鼓风囊
图中的老炼金士正在用风囊为炼金炉鼓风。

伊斯兰炼金术理论



伊斯兰炼金术认为宇宙万物来源于四种物质能量总体和四种元素。四种物质能量总体分别为热、冷、干、湿，四种元素为水、土、气、火。四种物质能量总体通过相互转换，结合为两种本原，即硫和汞。按照炼金术的理论，硫和汞两种本原以不同比例相融合，在某种神秘因素作用下，便可产生各种不同的金属矿物。



检验硫磺
工人在检验硫磺的纯度。将一块硫放在耳边，只有非常纯的硫才能听到爆裂声。



枝繁叶茂的瑜伽流派

五大瑜伽

按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。这里的区分，只是希望读者更好地明白瑜伽具有的特点，不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

几千年来，瑜伽在其发展过程中形成了各种流派，传统流派主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽等五大类，还有一些瑜伽体系并不占有主流所以不进行介绍。

智瑜伽：通过心灵获得生命的真谛

智瑜伽（Jnana Yoga)是一个探讨哲学，进行思辨（最终获得自知之明）的体系，它要求修行者热心于研究工作，用其天赋智慧，探求人生的哲理。它提倡培养知识理念，从愚昧中解脱出来，达到神圣，以期待与梵相连。智瑜伽所寻求的知识，需要修习瑜伽者转眼内向，通过了解外在事物的本质，去体验和理解生命的真谛。

业瑜伽：引导更加完善的行为

业瑜伽(Karma Yoga) 的“业”是行为的意思，业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，来力尽善行，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵相连的最终境界。

奉爱瑜伽：崇拜奎师那

奉爱瑜伽（Bhakti Yoga)，又称巴克提瑜伽、信仰瑜伽或善者瑜伽，专注于杜绝愚昧杂念，启发对奎师那的敬仰之心，以期与奎师那同在。在这个体系的规范里，还要求通过某种宗教仪式、典礼和歌颂等方式，来表达修炼者的全身心的奉献。

奉爱瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础，行为是生活的表现。因此奉爱瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的思想，他们出没于山林或身居闹市，终生的目的是保持灵魂纯洁，杜绝杂念，把精神寄托于奎师那之上。

奉爱瑜伽与业瑜伽

奉爱瑜伽：智、业、信仰的关系

奉爱瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了了依托；只有知识，没有行动则一无所用。但无论是知识，还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则，知识便是粗朴无用的知识，行为便是低劣愚昧的行为。



信仰
信仰之心如同船帆，没有它，船即失去方向，舵手的知识和力量都没有用处。

行动
经验丰富的舵手能根据海面的情况迅速做出判断，调整航向。

知识
舵手对航船的控制能力来源于他的航行知识和经验。

业瑜伽的五蕴

业瑜伽认为，人类生命由精神与物质等五蕴所组成，所谓"五蕴"，即色、受、想、行、识五部分。换成科学语言，就是物质（色）、感觉（受）、反应（想）、言语行动（行）、思维（识）。





王瑜伽：纯洁身体与精神的实践步骤

王瑜伽（Raja Yoga），又称八部瑜伽、八分支瑜伽，意即犹如王者般地位崇高的瑜伽，是帕谭佳里在《瑜伽经》中提到的瑜伽修行方法，为最古老的瑜伽体系。

如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈他瑜伽重在体式和制气，而王瑜伽则偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡的八支分法，即瑜伽的八个步骤是，自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。

王瑜伽的八大阶段是环环相扣的，跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼达到某一个境界。它是瑜伽流派中最难的一支，其难点在于自律和奉行。因为很少有人能在一生中完全遵守这其中的戒律，再继续其瑜伽之旅。

哈他瑜伽：注重体位的锻炼与调息

哈他瑜伽（Hatha Yoga，又译诃陀瑜伽），是现今人们最为熟悉的瑜伽修炼方法。它注重瑜伽体位的锻炼和调息。“哈他”意为日月，指阴和阳两种力量“结合”或联合起来，达到平衡。

哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系，一为肌体体系，人的平常思想活动大部分是无序混乱的，是能力的浪费，比如：疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分用于维持生命。如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神和肌体上的疾病。而体位法的锻炼则可消除肌体的不安定的因素，停止恶性循环；调息则可清除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用。

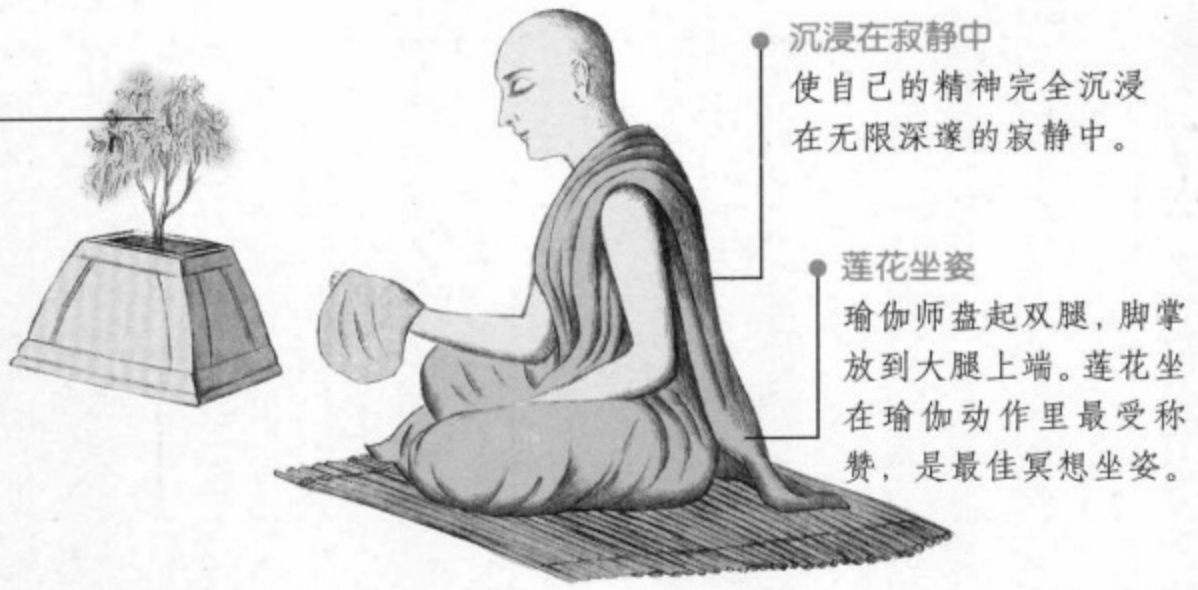
古老的哈他瑜伽师的特征是穿耳环、禁欲，实行断食、闭气、长时间单脚站立或举手等苦行，现代的哈他瑜伽锻炼则主要是通过身体的姿势、呼吸、放松的技巧和冥想训练来达到身心的和谐。

此外，哈他瑜伽还是通往王瑜伽的捷径，它可以直接从体式阶段开始，然后修习专门锻炼大脑意识的王瑜伽的其他阶段。

王瑜伽和哈他瑜伽

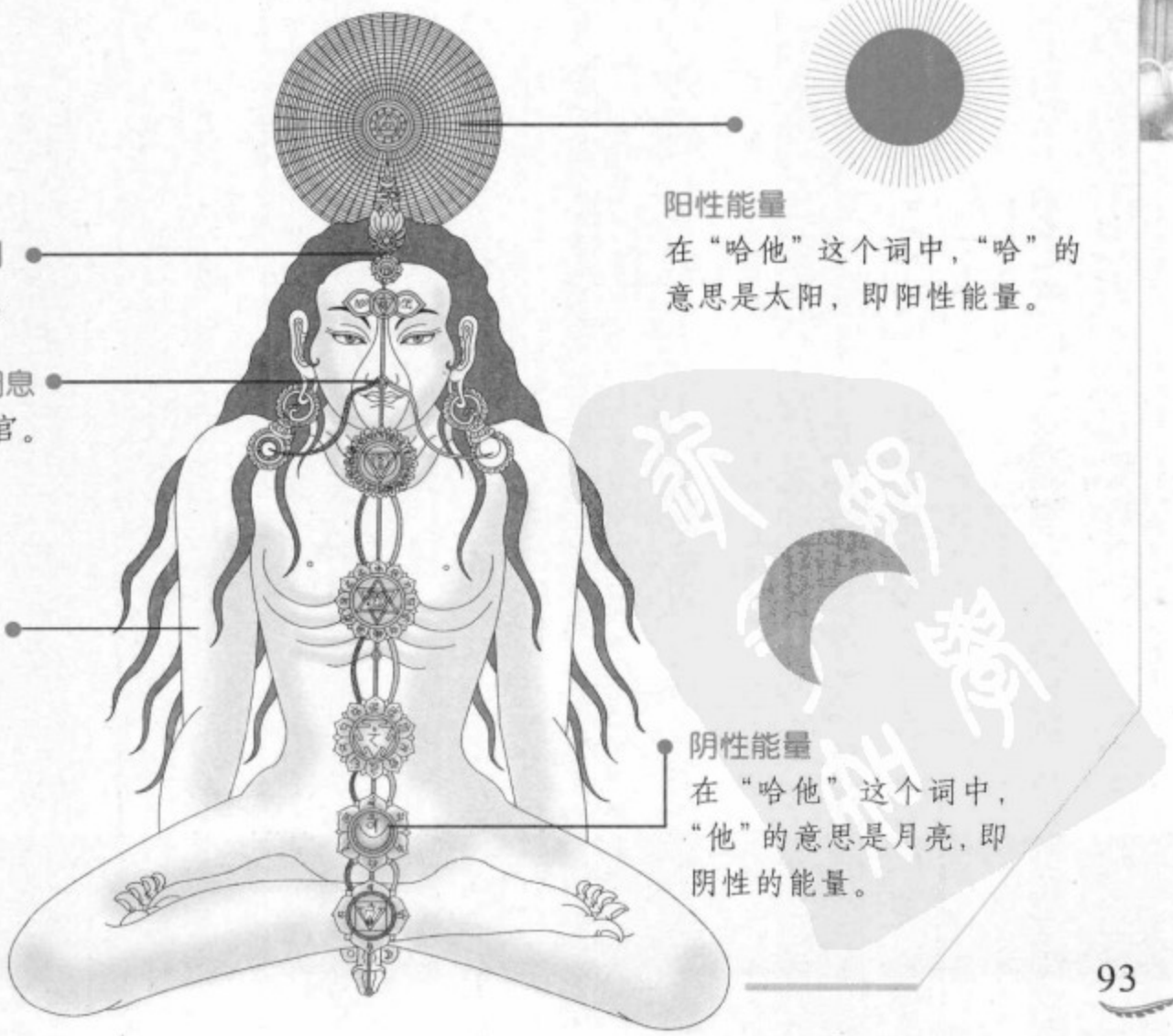
王瑜伽的冥想：一点凝视法

王瑜伽的冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动、控制气脉在体内流通，产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽修行者喜爱的一种冥想练习。



哈他瑜伽的三个因素

构成哈他瑜伽有三个不可分割的因素：精神控制、调息和瑜伽体式，三者缺一不可。达到和完成上述三项练习即可产生效果，使有益于健康的感官传至全身，通过调息，将宇宙的能量，转变为人体的能量，才能保持身体内力的平衡。





第3章

瑜伽的故事

神，无处不在

瑜伽在印度不仅有古老的历史传承，而且有丰富的文化表现和广泛的外延发展。它表现在印度的文学、宗教、艺术和社会生活的各个方面。在《博伽梵歌》和《罗摩衍那》等印度经典中，就有大量瑜伽文化的内容，它们营造了一个多彩的神的世界。



本章图版目录

超灵：奎师那
在每个人心里的容貌 P97
主奎师那诞生庆典 P99
半神人的故事 P101
偷黄油的奎师那和巴拉茹阿玛 P103
至尊主和祂的雄猪化身 P105
维施努的十个重要化身 P106
杀死恶魔黑冉亚卡希普 P109
茹阿妲和幸运女神 P111
可爱的牧牛姑娘 P113
奉爱的植物图拉西 P115
希瓦：苦修者和
最伟大的瑜伽师 P117
布茹阿玛的故事 P119
杜尔嘎和她的两个儿子 P121
破除障碍的甘内什 P123
辩才天女 P125
神猴哈奴曼 P127

1

觉悟真理的三个阶段

梵觉、超灵与至尊主

根据至尊人格首神奎师那的亲传、外士纳瓦经典的结论和圣人的证悟，觉悟真理的过程可分为三个阶段：梵觉、超灵和博伽梵。

印度神学中，绝对真理可通过三个阶段来认识，即：梵——遍存万有的非人格灵性；超灵——至尊寓居于众生心中；博伽梵——至尊人格神首圣主奎师那。

无处不在的非人格灵性："梵"

"梵"是宇宙的最高本体和万物的始基，无形无象，不可描述，被视为宇宙的终极真理，如同宇宙的本原、本体，后来也被印度教视为神。

所谓梵觉，也就是对"梵"的觉悟——觉悟到自己并非物质，而是永恒的灵魂。换言之，清楚了解自己的原本地位，不糊里糊涂地从各方面去争取与至尊者合为一体，这便称为梵觉或自觉的状态。

至尊主居于众生心中：超灵

虽然奎师那的原本形象住在灵性世界里，但祂的形象不仅在每一个生物体的心中，也在每一个原子中，所以看起来像是很多。超灵就是奎师那在每个人心里的容貌。超灵容貌是至尊人格首神奎师那的一个扩展。

《博伽梵歌》中，主奎师那说道："在千千万万个人之中，可能只有一个人追求完美；在那些达到完美的人中，几乎没有一个人能真正了解我。"这里的"追求完美的人"是指那些渴望了解人生目的的哲学家、思想家、科学家等；而"达到完美的人"是指那些靠自力证悟到至尊主非人格一面的修行者，如老子、穆罕默德、佛陀等，以及极少数证悟到超灵的完美瑜伽师。

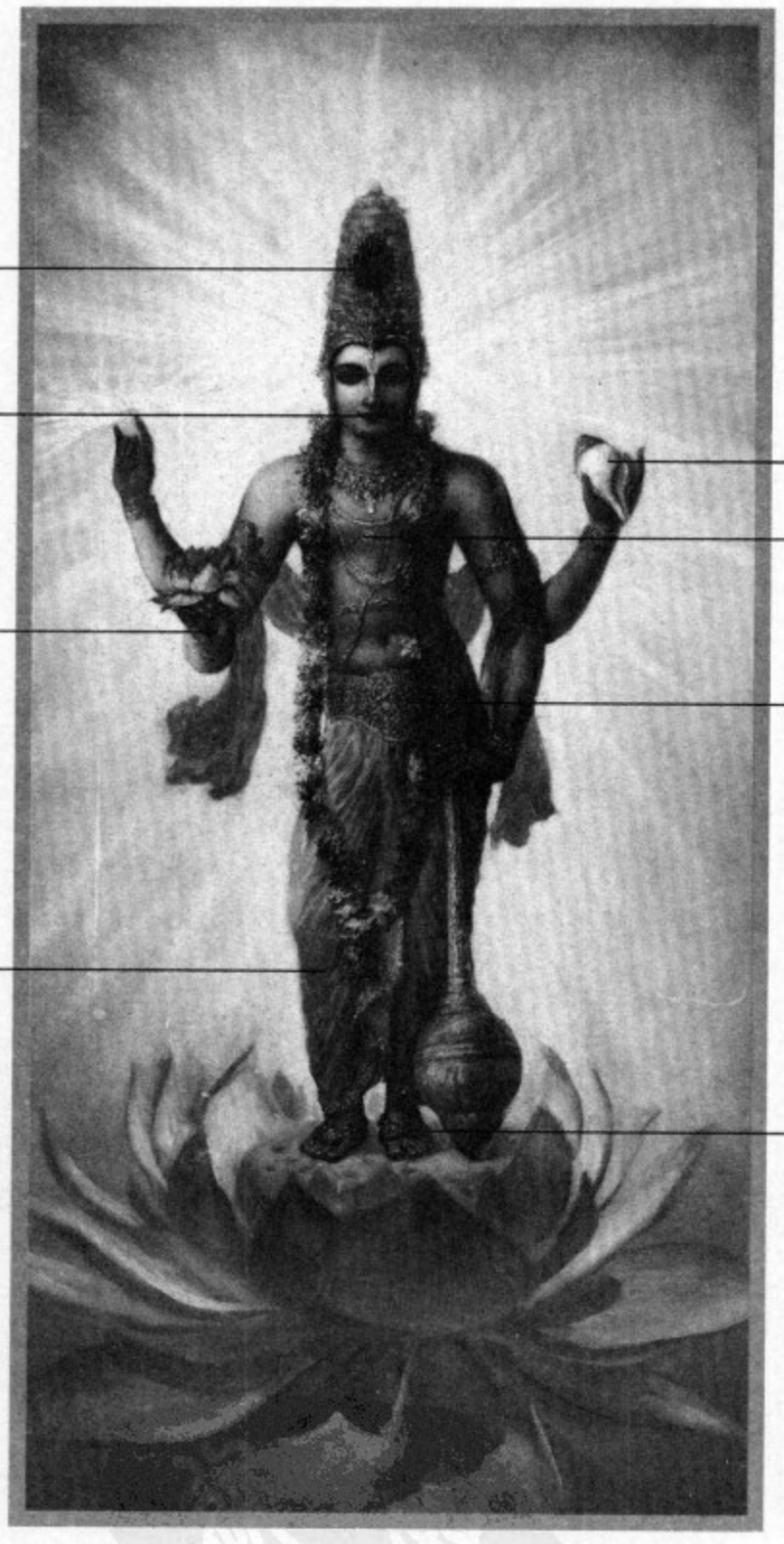
至高无上的个人特质：至尊人格首神

觉悟真理的最高阶段，是面谒至尊人格神奎师那。对这个层面的觉悟完全取自瑜伽师对主的信心、对主的奉爱和与主的相应程度，而与个人靠自力的提升没有直接的关系。

梵文博伽梵(Bhagavan)一词是指"神"，字面意思是"完全拥有一切财富"。东方的圣人们认为，世间有六种主要的财富，那就是：力量、美丽、钱财、名望、知识和弃绝（放弃所有顾虑，忘掉自己）。只有至尊人格首神奎师那完全拥有这一切。

超灵：奎师那在每个人心里的容貌

根据韦达典籍的解释，每个生物的心中都有两个灵魂——超灵和个体灵魂。超灵是至尊人格首神的扩展，坐在个体灵魂的旁边，见证着个体灵魂的活动。超灵给个体灵魂自由行动的机会，又见证着他的一切活动。



王冠
祂头戴考斯图巴宝石和光灿的王冠，颈戴着用森林中的鲜花穿成的花环。

微笑
祂嘴角流露出纯真的微笑，耳戴闪烁的鲨鱼状耳饰。

匀称的体格
祂长着四条美丽的长臂、迷人的美颈和英俊的额头。

衣着
祂肤如黑色雨云，穿着金黄丝服。

四手的持物
祂手持海螺、飞轮、大头棒和莲花。

胸膛的标志
祂的胸膛是幸运女神的居所，有施瑞瓦特萨标志。

腰带
祂的腰上束着金腰带，手臂上戴手镯、臂镯。

足铃
祂那一双闪亮的莲花足上戴着足铃。

特别提示

超灵是冥想最吉祥的目标

《瑜伽经》中介绍的八部瑜伽，就是要让瑜伽师能冥想处在他心中的超灵——奎师那，超灵温雅、体格匀称、令人愉悦，是瑜伽冥想的最吉祥的目标。



瑜伽最高境界的人格化身

奎师那

瑜伽经典认为，奎师那是至尊人格首神，一切存在的本源，整个宇宙都是由祂创造出来的。奎师那不属于物质世界，祂的居所是永恒不灭的灵性世界。祂除了原本的两臂人形外，还展示了许多其他形象。

万源之源——奎师那

瑜伽至尊人格首神奎师那在遍布印度的数千座庙宇中受到膜拜。有时被描绘成偷吃牛油的孩童，有时吹着竹笛与牧女们起舞，有时却是驾着战车为阿尔诸那在俱卢之野的大战场中运筹帷幄的谋士等。奎师那的多变形象令无数人着迷。

“奎师那”是梵文Krishna的译音。在古代印度神话传说中，奎师那就是至尊人格首神，也叫哥文达。祂是上帝本人，是万源之源，无始无终，无生无死。祂通过扩展其灵性能量创造出整个宇宙，万物莫不由其扩展而来。

奎师那的扩展和化身

奎师那具有无数的扩展和化身，如扩展茹阿玛、主宰化身、形态化身、能力化身、玛努年代化身、年代化身等，所有这些扩展和化身都等同于奎师那。韦达经中说，作为全能、无限的神，根据奎师那无数的活动、形象和与祂奉献者的各种关系，祂有无数的名字。

奎师那比祂的各种扩展和化身多四个特征，它们分别是：(1)祂从事着各种神奇的活动；(2)祂周围都是对首神怀着超然奇妙的爱之情感的奉献者；(3)祂能通过吹笛子吸引宇宙里的一切众生；(4)祂无与伦比的美在创造中是独一无二的。

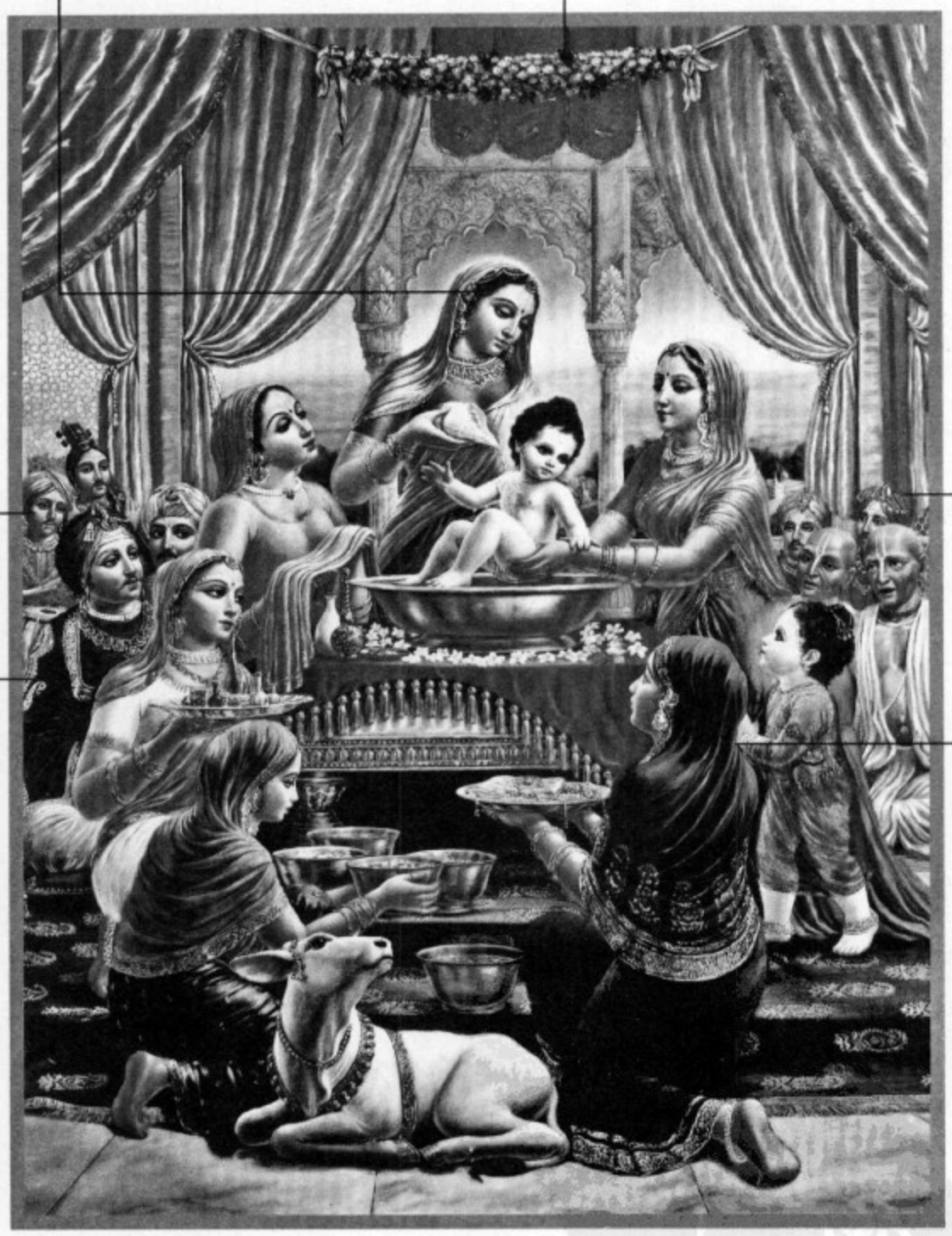
灵性世界：奎师那的无上居所

外士纳瓦文化传统认为，宇宙包括灵性世界和物质世界，两者都由奎师那的灵性能量扩展而来。物质世界由无数的物质宇宙组成，每一个物质宇宙中都有地球等无数的星球，半神人所处的天堂星球和鬼魂所处的地狱星球都在物质世界中。物质世界是暂时的，反复地被创造、毁灭，因而也充满了苦恼。在物质世界之外，是永恒的灵性天空，漂浮着无数的外琨塔星球，构成灵性世界。灵性世界是解脱了的灵魂居住的地方，没有苦恼、只有快乐，其最高的哥珞卡—温达文星球，就是奎师那的无上居所。

主奎师那诞生庆典

主奎师那是原初的主，故是“至尊”；能与众生交流爱之情感，故是“人格”；是一切化身的始源，是万神之神，故是“首神”。

本图是印度史诗《博伽梵歌》中描述的，至尊人格首神主奎师那5000年前在地球上显现的故事。担当祂养父的南达王为祂的诞生举行了盛大的庆典。



洒液体的祝福
牧牛女把用姜黄粉、油、酸奶、牛奶和水混合成的液体洒在奎师那身上以示祝福。

装饰
屋里的天花板用花彩和绿叶装饰，屋顶飘扬着各种旗帜。

婆罗门吟唱赞歌
博学的婆罗门聚集在一起吟唱各种韦达赞歌，祈求上天赐给孩子所有的好运。

牧牛郎的祝福
牧牛郎穿着上等衣服，戴着耳环、项链，包着头巾，手捧礼物，兴高采烈地来看奎师那。

牧牛女的祝福
牧牛女换上节日的盛装，戴着珍珠耳环和宝石盒坠的项链，手腕上戴着美丽的金手镯，手捧礼物祝福奎师那。

南达王和家人
在庆典中，南达王和家人身着盛装，围坐在新生儿奎师那身边，让祂永远幸福、快乐。他们不知道这孩子其实是天地万物的源头，所以反而祈求上天的保佑。



3

半神人

奎师那的仆人

半神人不是神，而是被授予高等权利充当神的助手的生物体。他们都把自己当做是主奎师那的仆人，为主奎师那代管宇宙中的生物体。

半神人是神的助手

印度神话中有3300万个神明，外士纳瓦称他们为半神人。半神人是指这些神明都是半个神，而不是完整的人格首神。也就是说，他们是被授予高等权利充当神的助手的生物体。

半神人居住在比地球更高级的星系里。他们的职责是参与管理宇宙，保障宇宙完美地运转，他们是宇宙法律、规则的保护者。另一个职责是为人类的个人或群体安排业报反应，即根据人类以前的行为来给他们痛苦和快乐。

所有半神人给予的赐福，都可以通过直接祈求至尊人格首神而获得，因为所有的半神人也完全依靠神。奎师那在《博伽梵歌》中宣称，崇拜半神人所能得到的成果是短暂而有限的。人们实际上应该崇拜所有半神人的至尊源头——奎师那。

著名的半神人

印度教传统崇拜维施努、太阳神、甘内什、杜尔嘎和希瓦这五位神明。对此，外士纳瓦圣人认为，把维施努作为五位神明中的一位去崇拜是对他极大的灵性冒犯，因为所有其他的神明都是奎师那（维施努）的仆人，奎师那把自己展示为维施努，是真正的神。

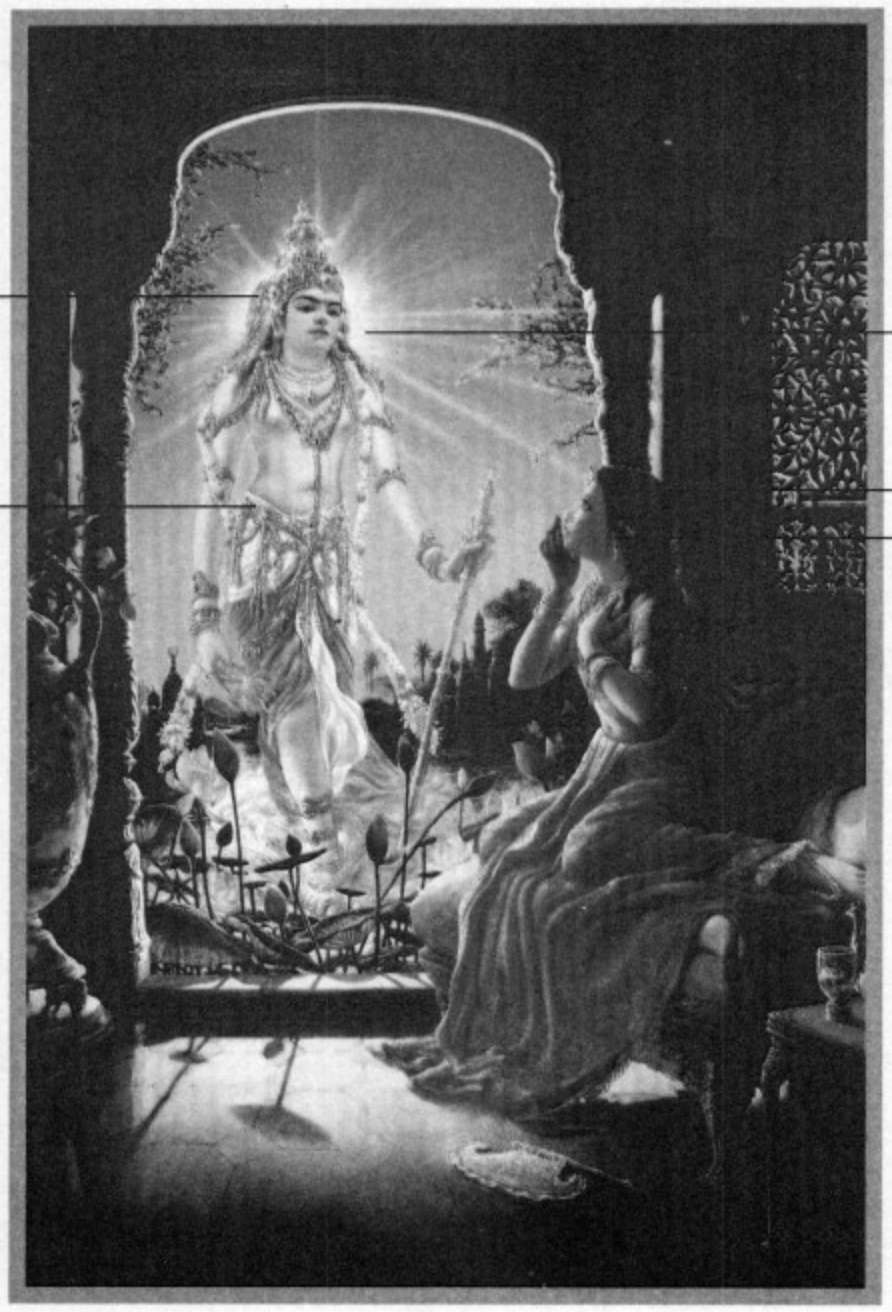
太阳神是星球之王和世界的眼睛，驾驭着以时间为车轮的马车旅行；希瓦是宇宙的摧毁者；甘内什的职责是清除三个世界中的一切障碍；杜尔嘎担任物质世界的创造、维系和毁灭的执行官角色。

在韦达经典中，记录了33 个主要的半神人，数百万的半神人下属和次半神人，有男有女。除了上述的几个，最著名的半神人还有如下几个：布茹阿玛是第一个被主创造出来的生物，也是这个宇宙的创造者；因铎王(King Indra)是天堂星系的国王，他专门控制天气；瓦尤(Vayu)是风神；瓦茹纳(Varuna)是海洋之神；亚玛茹阿佳(Yamaraja)则是死神等。有数千个半神人控制着生物体躯体中的各种活动及各个器官的功能。

半神人的故事

琨缇（Kunti）王后召来太阳神

这是《摩诃婆罗多》中的一段故事。国王般度的妻子琨缇王后在少女时从圣人处学到了一个神奇的曼陀（咒语），她出于好奇心，就试着吟诵它来召唤太阳神，结果太阳神真的到来，并在不破坏她的处子之身的情况下赐给她一个儿子，即太阳神之子卡尔纳。



英俊少年苏里耶
图中的太阳神被描绘成英俊少年，光芒四射，身着金色丝服，戴着各种精美的饰物，一手握金杖，一手执莲花，脚上戴足铃。

太阳神苏里耶
据说他是布茹阿玛的后代，天帝因铎的弟弟。

太阳神的回答
太阳神说："我不可能在没有任何结果的情况下回去。这样吧，我赐给你一个儿子，但是我保证不会破坏你的处子之身。"

惊讶的琨缇
当太阳神真的出现在琨缇眼前时，她非常震惊和不知所措，说："对不起，我只是想试试这个曼陀。请您原谅我，返回您自己的住所吧。"

耳朵里出生的卡尔纳
卡尔纳（Karna）是从琨缇的耳朵里生出了，他就是琨缇与因铎之子阿尔诸纳的哥哥。

卡尔纳的人生

琨缇为了维护自己的名誉，把卡尔纳偷偷放在一只木桶里漂流，后被一位车夫收养。卡尔纳在库茹之战中，被阿尔诸纳杀死。

奎师那的主要化身和半神人

至尊人格首神奎师那主要化身及扩展

- 奎师那的扩展之一维施努
- 维施努的十个化身
- 奎师那的神性伴侣茹阿妲
- 茹阿妲的化身

部分半神人（奎师那的仆人）

- 奎师那的毁灭属性化身希瓦
- 奎师那的创造属性化身布茹阿玛
- 物质创造女神杜尔嘎
- 太阳神苏里耶
- 象头神甘内什

4

奎师那的扩展

一个神的诸多展示

奎师那具有无数的扩展和化身，祂展示出体现力量及权威的维施努形象。维施努进一步扩展出尼尔星哈、瓦玛纳、瓦茹阿哈等化身(avatars)。

直接扩展和分离的扩展

在外士纳瓦传统中，扩展与化身的概念非常重要。整个宇宙都是由奎师那的灵性能量扩展而来。扩展又分为“直接扩展”（也叫“个人扩展”）和“分离的扩展”。所有生物都是“分离的扩展”，而奎师那的哥哥巴拉茹阿玛、茹阿玛（即著名史诗《罗摩衍那》中的罗摩），以及茹阿玛的弟弟拉珂施曼就是“直接扩展”。“直接扩展”与奎师那本人几乎相同，但是两者在外观上是分离的个体，可以独立行动。

主巴拉茹阿玛，是至尊人格首神奎师那的第一个直接扩展。祂扮演奎师那的兄长，与奎师那一起在温达文以牧牛童身份度过了许多逍遥时光。主巴拉茹阿玛持有一把犁和一根棒，因祂的巨大力量而驰名。

奎师那的扩展的茹阿玛是阿尤迪亚王子，祂的降临为人间树立了理想的君王典范。祂拉断了佳纳卡国王的神弓，因此娶到了国王的女儿悉达。后被自己的父王放逐14年之久，最后历尽磨难回国，被拥立为国王。

三个维施努

外士纳瓦认为，奎师那（具有两臂的形体，因而被称为人格神）是一切化身的始源、本体，而维施努（具有四臂的形体）则是奎师那的扩展和化身之一。

根据经典记载，为了物质创造，奎师那扩展为三个维施努：第一个是大维施努，祂创造了全部的物质宇宙，名为“大实体”；第二个是孕诞之洋维施努，处于每个宇宙中，在其肚脐上生出的莲花上孕诞了布茹阿玛，布茹阿玛又再次创造了宇宙万物；第三个是牛奶之洋维施努，以遍存万有的超灵进入每个个体生物的心中，维系一切。

印度教中其他神祇，如希瓦、大布茹阿玛等都属于半神人，服务及听命于奎师那。

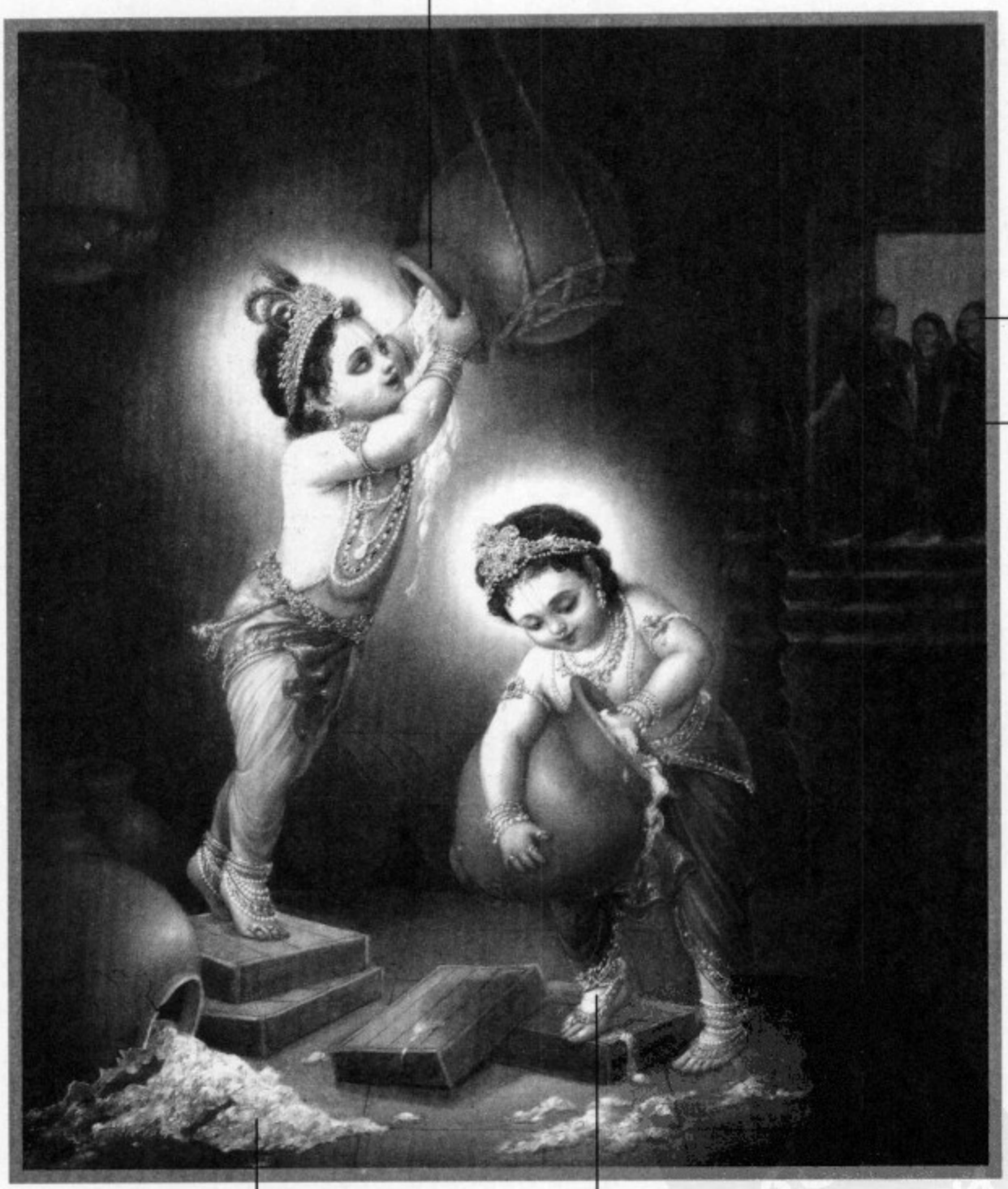
很多人认为“印度宗教是多神教”，而外士纳瓦的传统认识是：“只有一个神。”这是因为尽管神有许多展示，但都只是奎师那无数的扩展与化身。

偷黄油的奎师那和巴拉茹阿玛

奎师那幼年时经常与哥哥巴拉茹阿玛去各牧牛女家去偷黄油，这给她们的生活增添了许多快乐。为了不让他们拿到黄油和酸奶，牧牛女们想了很多方法，但都被两个聪明的小伙伴识破了。

找黄油的方法之一

当黄油和牛奶藏在暗处时，他们靠身上的珠宝发出的耀眼光芒找到他们。



超然的快乐

牧牛女们聚在雅首达妈妈家，向她抱怨他们做的事情，以这种方式品尝超然的快乐。

牧牛女的回答

雅首达听了这些抱怨后要把奎师那身上的珠宝都摘下来时，牧牛女们又会说："还是不要这么做吧。他们身上发出一种光，即使不戴珠宝首饰，他们也能在黑暗中看清一切。"

找黄油的方法之三

如果实在够不着，他们就会把罐子打出一个洞来。这不，两个小伙伴把装黄油的罐子摔在地上，黄油流了一地。

找黄油的方法之二

当装黄油的罐子吊在天花板上时，他们会设法把木板堆在研磨机上爬上去够。



拯救世界

维施努的十个重要化身

就像奎师那扩展出他的维施努形象一样，维施努也扩展出无数种化身(avatar)，为完成不同的使命而降临物质世界。其中最重要的有十个化身。

至尊主的化身

至尊人格首神奎师那在这个世界里显现的各种形象，称为化身。化身一词的梵文是阿瓦塔尔（avatar），意思是降临者。外士纳瓦传统解释道："这些化身原本处在灵性世界，当他们降临到物质世界时，被冠以化身之名。但奎师那是存在中的第一位至尊主，是一切化身的源头。"传说维施努有十个化身，其中九个已经降世，最后一个化身将会在世界末日降临。

十个化身的演变过程

至尊主通常先以较"低等"的物种形象显现，然后再"进化"到较高级的物种。比如，在创造初期，洪水毁灭世界时，维施努化身头上长角的鱼，拯救了摩奴，潜入海洋深处找回了韦达经。接着，天神和阿修罗搅乳海时，祂化身为海龟做搅乳棒的底座，在搅拌牛奶之洋的活动中扮演了重要角色。妖魔黑冉亚阿克沙将大地拖入海底时，祂化身为名叫瓦茹阿哈的雄猪，与黑冉亚阿克沙搏斗千年并杀死妖魔，救出大地。当小男孩帕拉德受恶魔父亲折磨时，至尊主化身为半人半狮怪物，解救了自己的纯粹奉献者帕拉德。恶魔巴利王夺得三界统治权时，祂化身为侏儒婆罗门瓦玛纳，乞求三步之地，魔王答应，祂二步跨越天堂和人间，把地狱留给魔王。然后，祂化身为持斧罗摩，21次肃清刹帝利，维护婆罗门的统治地位。祂还显现为著名的茹阿玛，消灭十首魔王罗波那。后来又与祂的直接扩展——巴拉茹阿玛哥哥一起，以祂的原本形象奎师那显现，到人间除暴安良。2500年前，祂又化身佛陀，怂恿妖魔和恶人藐视韦达，并弃绝种姓，否认天神，引导他们自我毁灭。将来，在喀历年代的末期(大约四十二万七千年后)，至尊主将显现为考克伊，开始摧毁物质世界，解放虔诚的人，重建"圆满时代"。《博伽梵往世书》系统地记载了维施努24次下凡救世的故事。

至尊主和祂的雄猪化身

雄猪化身瓦茹阿哈（Varaha）

我们的星球之所以能以无重量状态漂浮在空中，是星球内部的特殊构造使然。以黑冉亚克沙为首的恶魔（大量挖掘黄金者）使地球失去了无重量状态，坠入孕诞之洋。为此，至尊主作为整个物质世界创造的维系者，以巨大雄猪的形象出现，把地球从孕诞之洋的水中捞起。



拯救地球
雄猪瓦茹阿哈用他的獠牙把大地从海底捞了出来。

雄猪的使命
以黑冉亚克沙为首的恶魔(大量挖掘黄金者)将地球拖入海底，使海水淹没大地，并成为地球的统治者。至尊主作为整个物质世界创造的维系者，以雄猪瓦茹阿哈的形象出现拯救世界。

杀死恶魔
当至尊主出现要托起地球时，恶魔黑冉亚克沙曾企图给至尊主制造麻烦，结果被至尊主杀死。

至尊主奎师那

茹阿妲是奎师那的伴侣，也是至尊主奎师那最伟大的奉献者。图为奎师那在森林中等待恋人茹阿妲。



维施努的十个重要化身

十个化身

图中央最大的画面表现了奎师那原本的两臂形象，一个手持笛子的美丽的牧童形象。

祂所在的灵性世界被称为哥珞卡一温达文(Goloka–Vrndavana)。周围从左上角开始，逆时针方向，逐一表现了奎师那降临到物质世界的十个化身。

雄猪化身瓦茹阿哈(Varaha)
从宇宙之洋中拯救出地球。

龟化身库尔玛(Kurma)
在搅拌乳海的行动中，驮负着曼达尔山潜入海底。

鱼化身玛茨亚(Matsya)
当洪水泛滥时，曾化身为鱼救出人类的始祖“摩奴”，拯救了韦达知识。

考克依(Kalki) 化身
在喀历年代的末期，也就是四十二万七千年后降临的化身。祂的降临预示着新旧年代的交替。





佛陀化身
阻止动物祭祀，教导非暴力。

奎师那和祂的完整扩展巴拉茹阿玛(Balarama)
他们以彼此互为兄弟的身份在温达文度过了美好的快乐时光。

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦(Nrsimhadeva)
杀死残害暴君黑冉亚卡希普(Hiranyakasipu)，拯救祂忠诚的奉献者。

侏儒化身瓦玛纳(Vamanadeva)
仅用两步就跨遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。

武士化身帕茹阿舒罗摩(Parasurama)
为维护婆罗门的至上地位，前后共21次杀戮那些邪恶的君王（刹帝利）。

理想君王的化身茹阿玛(Ramacandra)
著名史诗《罗摩衍那》中的茹阿玛，是全世界理想的神圣君王。



6

维施努杀死暴君的故事

半人半狮化身

暴君黑冉亚卡希普自恃得到布茹阿玛的许诺，自不量力地向至尊神挑战，想杀死自己信仰奎师那的儿子帕拉德。维施努化身为半人半狮的尼尔星哈戴瓦，杀死暴君黑冉亚卡希普，拯救了帕拉德。

在至尊奎师那众多的化身中，祂的半人半狮尼尔星哈戴瓦(Nrsimhadeva)的形象恐怕是最奇特的。

暴君挑战至尊神

祂化身的故事是这样的：黑冉亚卡希普(Hiranyakasipu)是一个残酷的君主，他得到布茹阿玛的许诺：不会被任何人类所知道的武器杀死，不会被杀死在门内或门外，也不会在白天或者黑夜被杀死。他的儿子帕拉德(Prahlada)，是至尊人格首神的奉献者。黑冉亚卡希普因此对自己的儿子极为痛恨，于是对帕拉德说："你总是对我说有这样一位高于我的至尊主，祂到底在哪里？"

帕拉德回答说他的至尊主无所不在。黑冉亚卡希普指着身边一根巨大的柱子喝道："祂既然无所不在，为什么不在这根柱子里？我现在就让你的脑袋和身体分家，看你的至尊主会不会来救你。"他在盛怒之下，用拳头击打这根柱子。柱子突然断裂开来，发出惊天动地的声音，从柱子里出现一个巨大无比的半人半狮人物，祂就是至尊人格首神的化身尼尔星哈戴瓦。但是黑冉亚卡希普自恃得到布茹阿玛的许诺，自不量力地向至尊神挑战。

至尊主杀死恶魔黑冉亚卡希普

至尊主化身为半人半狮尼尔星哈戴瓦从柱子里出来。恶魔黑冉亚卡希普挥舞着刀和盾牌去攻击祂，祂不费吹灰之力，一把就抓住黑冉亚卡希普，把他放到自己的大腿上，然后用锋利的指甲撕开了他的胸腹。

至尊主就这样杀死了恶魔黑冉亚卡希普，但是并没有违犯布茹阿玛对后者的许诺：他是被至尊主本人的半人半狮化身的指甲杀死，而不是任何人类所知道的武器；他是在宫殿门口、在至尊主的大腿上被杀，而不是在门内或门外，也不是在地上或空中；他是在黄昏的时候被杀，既不是在白天也不是在黑夜。

杀死恶魔黑冉亚卡希普

暴君黑冉亚卡希普得到布茹阿玛的许诺：既不会被任何人类知道的武器所杀，不会被杀死在门内或门外，也不会被杀死在白天或黑夜。他自不量力地向至尊神挑战，结果被杀死。画面中表现的就是黑冉亚卡希普被至尊主剖开胸腹的场景，鲜红的血液触目惊心。



至尊主的半人半狮化身
至尊主化身为半人半狮尼尔星哈戴瓦从柱子里出来。

多头巨蛇阿南塔（Ananta）
是维施努的卧榻，同时负责扩展无数个头蓬来维持宇宙星系。

半人半狮的可怕样子
尼尔星哈戴瓦的巨口像山洞，牙齿和指甲像钢刀，多只手臂上拿着各种武器。

恶魔黑冉亚卡希普
暴君黑冉亚卡希普想要变得长生不死，他为此从事严酷的苦行长达三万六千年之久，希望半神人布茹阿玛能赐予他永生。

至尊主的愤怒
尼尔星哈戴瓦站立起来直顶到天，充满愤怒的眼睛像熔金。

帕拉德
在至尊主右侧，站在王座旁的小男孩就是黑冉亚卡希普的儿子，至尊主的奉献者帕拉德。



存在的首位女神

茹阿妲

茹阿妲是奎师那的伴侣，存在的首位女神。奎师那和茹阿妲被比作太阳和阳光，两者互不可少、同时存在，一者对另一者的存在来说同等重要。

茹阿妲：宇宙能量的女性展示的源头

从古老的韦达经到后来的印度教，印度社会一直有崇拜女神的古老传统。这种倾向以崇拜玛哈黛薇这位女神的形式达到极致。根据她的各种展现和崇拜她的地区，玛哈黛薇女神还被称为杜尔嘎、卡莉、乌玛等。她是宇宙的神性能量。

外士纳瓦认为，神的这种女性能量必然来自神性的能量源头。因此，女神身边始终有一位男性伴侣：悉达与茹阿玛在一起，幸运女神拉珂施蜜(Laksmi，圣茹阿妲的主要扩展）属于纳茹阿亚纳（奎师那四臂形象的名字），圣茹阿妲茹阿妮（Srimati Radharani，简称茹阿妲）有她的奎师那。正如奎师那是神的一切展示的源头，祂的伴侣圣茹阿妲是宇宙能量的女性展示的源头。因此，她是存在中的首位女神。

茹阿妲和奎师那

在许多肖像画中，会看到奎师那的身边有一个美丽的女子，她就是茹阿妲，至尊主的快乐能量。在传统的外士纳瓦瑜伽文献中，奎师那被比做太阳，而茹阿妲是阳光。两者同时存在，但一个来自另一个。但如果认为太阳比阳光先存在，那就错了。事实是：一旦有太阳，就有了阳光。更重要的是：没有阳光、没有光和热，太阳就没有存在的意义；而没有太阳，就不会有光和热。因此，太阳和阳光互不可少、同时存在，一者对另一者的存在来说同等重要。

同样，茹阿妲和奎师那是不可思议的既相同又有区别。本质上，他们是一个实体——神，但为了交流感情展现为两个不同的个体。《永恒的柴坦亚经》中说："圣茹阿妲是至高无上的女神。她是全部力量，而奎师那是全部力量的拥有者。"

茹阿妲是至尊奎师那最伟大的奉献者，她甚至吸引了使世界为之着迷的奎师那，所以通过托庇于她，得到她的仁慈，人就能得到奎师那的眷顾。

茹阿妲和幸运女神

茹阿妲令奎师那迷醉

奎师那从内中扩展出能量或能力来获得享乐。这个能量是具有人格的，她的名字就叫茹阿妲茹阿妮。茹阿妲能给奎师那以快乐，同样令奎师那迷醉。她是幸运女神们的中心人物。她拥有所有的吸引力以吸引最有魅力的人格首神。

牧牛

远处的牧牛静静地伏在草地上，它们是印度教的神圣动物。

赞美茹阿妲

《赞歌集》中赞美茹阿妲说，她的装饰品由九种最珍贵的珠宝组成，那就是：她的颤抖、眼泪、激动、恍惚、汗水、口吃、脸红、发狂和昏厥。



赞美茹阿妲

《赞歌集》中说，茹阿妲的谦虚是她的丝绸内衣，美丽的橙黄色和强烈恋情的麝香，是装扮她身体的化妆品。

最有魅力的笛子演奏家

至尊主奎师那从事了数不胜数的娱乐活动，祂不仅是一个最有魅力的笛子演奏家，还是一个技艺精湛的舞蹈家。

奎师那最美的姿势

奎师那站立时身体呈现出三段曲线的姿势。那是祂最美的姿势。

幸运女神拉珂施蜜

幸运女神拉珂施蜜，是茹阿妲的第一个扩展，被认为是神性的女中间人，不靠她的帮助，没人能接近纳茹阿亚纳。她代表着幸运美好，是印度神话中美丽、丰饶和幸福的女神。



幸运女神形象

图中的她为四臂形象，手持莲花，美貌绝伦，坐于莲花座上。

特别提示

关于她的出生主要有两种说法：一说创造世界时，她踞于莲花上，随水漂流，故又名波德玛（意即莲花）；一说她是天神和阿修罗搅乳海时涌现的第三宝，手持莲花，坐在大莲花上，美貌绝伦，天神和阿修罗为占有她发生争执，因而有乳海之女的称号。有人认为她是爱神的母亲。她多次伴随维施努下凡。





茹阿妲的扩展

牧牛姑娘

茹阿妲为增强她对奎师那的爱，扩展出了许多布阿佳的牧牛姑娘。牧牛姑娘们对奎师那的爱，代表灵魂对神所能有的最纯洁的爱，具有深刻的神学意义。

为增强爱扩展出的牧牛姑娘

奎师那作为至尊的主，一切万物的源头，茹阿妲是祂为享受扩展出的快乐能量，而茹阿妲为增强她对奎师那的爱，扩展出了许多布阿佳的牧牛姑娘。这些牧牛姑娘协助茹阿妲和奎师那从事他们超然的娱乐活动，运用她们的天赋来增加这对神性伴侣的喜乐。她们被认为是圣茹阿妲，同时在不同的空间和时间里，并有不同的心态和情感的形象。茹阿妲和奎师那唯一的目的是爱对方，因此牧牛姑娘们存在的目的，就是增进他们的爱。

牧牛姑娘们分五组，最重要的由8位主要的牧牛姑娘(parama-presh-tha-sakhis)组成。那8位牧牛姑娘的名字分别是：拉丽塔、维莎卡、祺炊、因杜蕾卡、昌帕卡拉塔、屯嘎薇迪亚、冉嘎黛薇和苏黛薇。

奉爱瑜伽的最高完美境界

无疑，传统把牧牛姑娘的爱视为最高境界超然的爱，与受指责的世俗色欲截然相反；色欲和爱的定义泾渭分明。“牧牛姑娘的爱”是灵性觉悟的巅峰，在神学上有极为深刻的意义，就像在基督教传统中“基督的新娘”这一概念，以及犹太教神秘主义哲学中“女性神圣”的概念一样。牧牛姑娘的爱，代表灵魂对神所能有的最纯洁的爱；世俗的色欲与这种爱的唯一关系，仅止于表面相似而已。

茹阿妲的梵文意思是“最令奎师那满意的她”。奎师那与茹阿妲和其他牧牛姑娘们之间的情感绝不是世俗的情欲，而是奉爱瑜伽的最高完美境界。

聚集在雅沐娜河畔的很多牧牛姑娘，在至尊主化身为主茹阿玛(Ramacandra)显现时都曾是伟大的圣人、韦达学者。当奎师那降临时，那些大圣人、韦达学者都投生在温达文当了牧牛姑娘，并以此身份与奎师那交往，实现了他们前生的愿望。他们为此非常快乐，再无其他愿望。

可爱的牧牛姑娘

奎师那和牧牛姑娘在一起

作为至尊人格首神，奎师那从事着各种娱乐活动：作为南达王和雅首达妈妈的儿子，调皮的童年游戏；杀死各种各样的恶魔；在杜瓦尔卡祂的王国中从事的皇家活动；在库茹柴陀与茹阿妲的约会等，图中就是祂与茹阿妲和其他牧牛姑娘在一起的场面。

奎师那的笛声

奎师那的笛声十分超然、甜美，据说祂能通过吹笛子吸引宇宙里的一切众生。

奎师那和茹阿妲

奎师那和茹阿妲含情脉脉地相偎在一起，八个牧牛姑娘围绕在他们周围。



牧牛姑娘

牧牛姑娘有的拿着鲜花和水壶，有的捧着瓜果，她们的眼睛都专注在这一对神圣的爱侣身上。

牧牛姑娘的乐器——维纳琴

维纳琴是印度非常古老的乐器，在漫长的数千年历史中，维纳琴也作了一些改良，目前七弦是常见的版本。

牧牛姑娘的乐器——姆瑞当嘎鼓

一种用黏土制成可两面敲击的双面鼓，另有用木头制成的，但声音和外形与传统的姆瑞当嘎鼓不同。

牧牛姑娘组成的象

根据外士纳瓦经典的记载，牧牛姑娘们因为太爱奎师那，以至害怕祂的莲花足碰到布阿佳的热沙地，竟然联合起来用她们的身体组成一头象的形体，让祂骑在她们身上。





外士纳瓦的植物

图拉西女神

由于对万物有灵的信仰，外士纳瓦的信徒们认为化身为大自然中的生物体可以接近主奎师那，森林女神温妲黛薇在灵性世界的地位极高，因此当她化身图拉西树降临世间后，种植图拉西树就是信徒们培育对至尊主的奉爱情感的重要手段。

图拉西：森林女神的化身

外士纳瓦信仰自然万物都充满神性的万物有灵论。《博伽梵歌》是构成这一理论的基础。整个宇宙被描述为是奎师那的宇宙形象。在《博伽梵歌》中，奎师那把自己描述为：泥土原初的芳香、日月的光华、鲜花盛开的春天、水纯净的滋味，等等。

为了能够接近奎师那，奉献者们有时会化身为大自然中各种各样的生物体。图拉西就是其中的一个。森林女神温妲黛薇化身为植物图拉西(Tulasi，又译圣罗勒)来到这个世界，以便它的叶子能被放在奎师那的莲花足上。

图拉西的原身温妲黛薇，是至尊主的“娱乐活动”能量的人形显现。她为至尊主的满足而做好精心的安排：让温达文森林充满芬芳的鲜花和悦耳动听的声音，确保茹阿妲和奎师那约会地的田园风光；保证茹阿妲和奎师那所喜欢的气候、植物、动物。温妲黛薇和她众多的婢女为神性伴侣的快乐作准备。

种植图拉西树与培育奉爱

茹阿妲和奎师那十分满意森林女神在灵性世界所做的服务，因此森林女神的灵性地位极高。为了物质世界里的人的灵性利益，奎师那特别安排她降临世间。她化为神圣的图拉西植物。

人们可以种图拉西树，因为图拉西树叶非常重要，而且奎师那在《博伽梵歌》中推荐了它。奎师那希望人们能向他供上一片叶、一朵花、一个水果或一点点水——这样的供奉就会令祂满意。这一片叶就是特指图拉西而言。所以，人皆可种下图拉西，浇水培植。这样，即使是最穷的人就也能服务奎师那了。

奉献者们认为：图拉西是全面吉祥的。虽然图拉西有医药价值，但奉献者从不把它当成药品。对奉献者来讲，种植图拉西树就是耕耘培育奉爱，除此之外别无其他目的。

奉爱的植物图拉西



森林女神温妲黛薇

森林女神温妲黛薇为主奎师那在灵性世界做了精心的服务，因此灵性地位极高，为了物质世界里的人的灵性利益，她化为神圣的图拉西植物降临世间。



图拉西（圣罗勒）树

图拉西树被信奉印度教的人视为圣物，原产于亚洲的热带地区，植株45—60公分高，紫茎，叶片绿色，有少许绒毛，卵圆形，具丁香味。开粉红及紫色的花。在花园中为极佳之观赏植物。



精心照料

外士纳瓦信徒在浇灌图拉西树。



读经

信徒面对图拉西阅读经典。

特别提示

图拉西的八个名字

奎师那极其珍爱图拉西，因此外士纳瓦们经常歌唱她的8个吉祥的名字：

温妲瓦妮 →出现在温达文森林里的她
温妲→以植物或树木的形象显现的她
维施努—菩姬塔→在所有的宇宙中都受到崇拜的她
菩施帕萨茹阿→最非凡的鲜花
南迪妮→带来信心和快乐的她
奎师那—姬瓦妮→带给主奎师那生命的她
维施瓦—帕瓦妮→净化整个宇宙的她
图拉西→美丽无比的她

10

瑜伽师的王子
希瓦

希瓦是印度教三大神之一，这位全身涂满灰烬的苦修者、瑜伽师的王子，是在印度受到最广泛崇拜的神明之一。

希瓦是毁灭之神，瑜伽修炼的苦行之神与舞王。

毁灭与再生

希瓦兼具生殖与毁灭、创造与破坏的双重性格。例如：希瓦既是“暴戾的”，又是“仁慈的”。他是破坏之神，主要特征是破坏和毁灭。然而印度教中认为毁灭中孕育着再生，因而希瓦又是吉祥的化身，担负着创造的职能，不停地修复被毁坏的一切。也由此，表示生殖能力的男性生殖器林伽是他创造力的象征，受到性力派和希瓦派教徒的崇拜。他们觉得这种创造的“希瓦本性”可以通过强有力的苦行和瑜伽训练被开掘出来。

《博伽梵往世书》认为，布茹阿玛、维施努和希瓦三位神是一体，因为他们都是至尊主为创造、维系和毁灭的目的而降临的化身。他们被称为属性化身，由布茹阿玛掌管激情属性（具体体现为创造），维施努掌管善良属性(具体体现为维系)，希瓦掌管愚昧属性(具体体现为毁灭)。这三位人物被认为是同一位首神的各个方面。

苦行之神与舞蹈之神

希瓦是苦行之神，他的力量来自于终年在喜马拉雅山上的苦行，即来自瑜伽修炼而非祭祀，通过最严格的苦行和最彻底的沉思获得最深奥的知识和神奇力量。这种力量提高了他要求作为众神的祭司的权利。

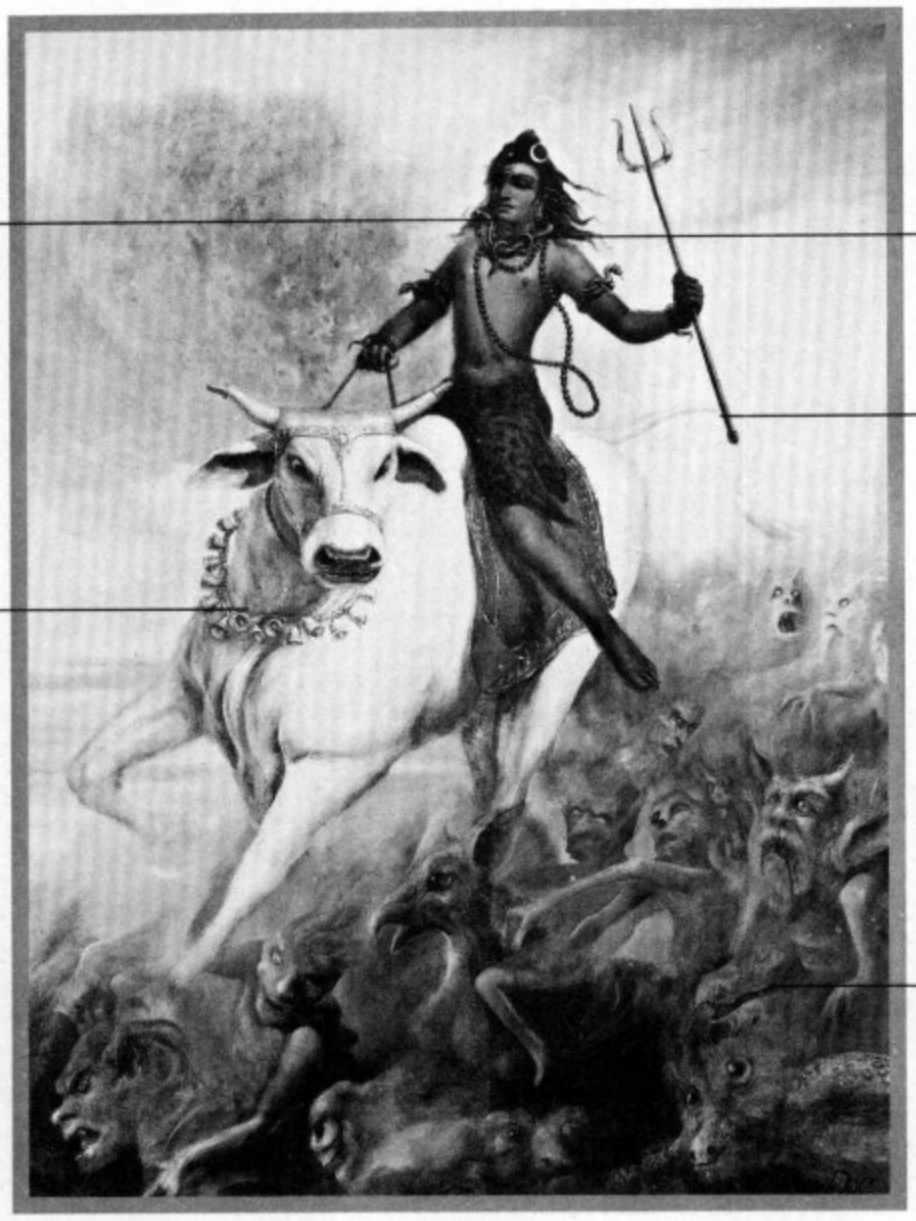
他还是舞蹈之神，在欢乐和悲伤时喜欢跳舞，创造刚柔两种舞蹈，被誉为舞王。舞蹈象征着希瓦的荣耀和宇宙的永恒运动，运动是为了使宇宙不朽。

希瓦的传说

关于希瓦的传说有很多种。相传天神和阿修罗搅乳海时浮出一种能毁灭整个世界的毒药。希瓦为拯救世界，吞下毒药，药力发作，把脖子烧成青色，故有“青颈”之称。另一个传说是，希瓦额上有一眼，其妻雪山神女从后面接近他，用双手捂住希瓦双目，顿时，从他额头出现第三只眼。此眼魔力极大，能放出火焰，烧毁一切。

希瓦：苦修者和最伟大的瑜伽师

在韦达文献中，希瓦是除了维施努、布茹阿玛之外另一位非常重要的神明。他的某些崇拜者把他视为至尊主本人，但是在外士纳瓦传统看来，他是至尊主维施努最伟大的奉献者。他是一位苦修者，也是最伟大的瑜伽师，肩负着毁灭物质世界这一重任。



衣着
希瓦通常是瑜伽苦行者打扮，头顶智慧的弯月，戴着用头盖骨穿成的项链。

公牛难底
难底是希瓦所骑乘的奶白色公牛，它是所有的有四条腿的动物的保护者。楼陀罗是希瓦在最早的印度教经典中所用的别名，他是动物的统治者。

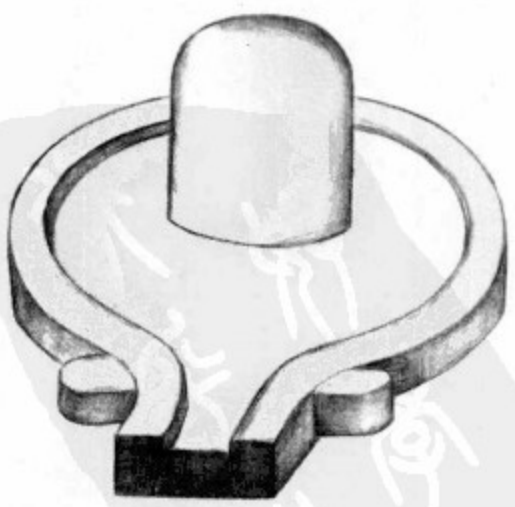
喷射神火的第三只眼睛
在希瓦前额上的第三只眼睛的火焰能毁灭任何生物。希瓦在默想的时候，爱神迦摩用对雪山神女的欲望之箭刺中了他，希瓦张开眼睛把迦摩烧成了灰烬。

装扮和武器
希瓦着象皮，代表他对侵略和贪婪的感情的控制。手臂上缠绕着毒蛇，一手拿着三叉戟。

掌管愚昧属性
因为他掌管着物质自然的愚昧属性，所以统率着所有的恶魔、鬼怪。

生殖崇拜

对希瓦崇拜的特点之一是生殖器（林伽）崇拜。据说，为证明一群在森林中苦行的圣人还会愤怒，希瓦化作一个英俊的瑜伽师引诱圣人们的妻子。被激怒的圣人们攻打希瓦，割去他的睾丸。但他们刚做完这件事，希瓦就消失了，而整个宇宙则开始震动。圣人们意识到自己的放肆，乞求希瓦使世界平稳下来。希瓦同意了，但要求圣人们以他的生殖器形象崇拜他。



石头的生殖器形象
现代的希瓦崇拜者用石头、大理石或金属雕塑的男性生殖器形象。



第一个生物体

布茹阿玛

布茹阿玛（Brahma）专司创造，他创造了物质宇宙，也是被奎师那创造的第一个生物体，所以被称为始祖。希瓦和布茹阿玛两个半神人都是维施努(奎师那)的属下。

布茹阿玛的四个头

创造之神布茹阿玛(Brahma)，又称大布茹阿玛，是宇宙精神“梵”的人格化体现。传说布茹阿玛是从维施努肚脐里长出的一朵莲花中诞生的，然后他开始创造世界万物。布茹阿玛因此被称为“生主”。

在印度教造像中，布茹阿玛通常是婆罗门祭司装束，红皮肤，穿白袍，四臂，手持韦达和权杖，坐在莲花上或骑天鹅，而他最显著的特征是他的四个头。传说他原来只有一个头。布茹阿玛从他自己的身体上创造了一个女伴——辩才天女萨拉斯瓦蒂，并疯狂地爱上了她。这位姑娘无论躲到他的哪个方向，他都在那个方向长出一个新的头。她升上天空，但那里又出现了第五个头注视着她。后来，当布茹阿玛声称是希瓦的上级的时候，希瓦就砍掉了其中的一个头。

布茹阿玛与萨拉斯瓦蒂结合，衍生出人类。据说是由于布茹阿玛创造人类的顺序，为后来的种姓制度奠定了基础。布茹阿玛还兼管文艺和智慧，因此又被称为“智慧之神”。 据说四韦达就是从他的头上生出来的。

创造之神

布茹阿玛有儿子十多个，都不是他妻子所生，而是他自己生出来的。随后他儿孙们一代接一代地生出了世界万千生灵。布茹阿玛创造世界后，大地动摇不已，他命蛇神在地下支撑，世界才平稳下来。

布茹阿玛既是世间万物的创造者，又是魔鬼、灾难的制造者。因为他善恶不分，许多恶魔经常得到他的纵容，为害人世。

在印度教神话中，布茹阿玛常常被描绘成地位比维施努或希瓦低下，在形式上布茹阿玛与希瓦同等受崇敬。外士纳瓦认为布茹阿玛是至尊主的属性化身，负责掌管激情属性。布茹阿玛充满激情的本性被用来从事创造的工作，因此他是创造之神、人类的祖先。他和维施努、希瓦这三位化身只不过是同一位至尊神的不同形象。也可以说，希瓦和布茹阿玛两个半神人都是维施努(或说至尊首神奎师那)的属下。

布茹阿玛的故事

布茹阿玛向主奎师那顶礼

为了希望多看一些至尊主的娱乐活动，布茹阿玛偷走了奎师那的伙伴——所有的牧牛童和牛犊。奎师那立刻扩展出所有与原先的牧牛童和牛犊长相、举止和性格都一模一样的一批牧牛童和牛犊。布茹阿玛终于认识到：宇宙的一切万物，都是至尊主奎师那能量的扩展。于是扑倒在至尊主的面前反复行礼，然后开始向主奎师那祷告。



布茹阿玛的四个头
布茹阿玛长着四个头，面对东南西北四个方向。四个头象征四部韦达、四个种姓和四个时。他有四只手，两手分别拿着莲花和念珠（或钵），另两手合十。

泪流满面的布茹阿玛
布茹阿玛高兴得泪流满面，扑倒在至尊主的面前。

幼年的奎师那
奎师那幼年时是一个丰满可爱的小男孩，在布茹阿玛偷走了所有的牧牛童和牛犊后，祂为了不让大人们担心，自己扩展出与原先一模一样的牧牛童和牛犊，展示了自己的神秘力量。

布茹阿玛创造的第一个人摩奴

布茹阿玛通过与他的女儿萨拉斯瓦蒂的结合，而创造出了第一个人摩奴。维施努的第一种化身是鱼，它受到摩奴的照顾。但这条鱼很快就长得太大了，摩奴就把它放回大海。然后鱼警告他，一场洪水就要暴发，并要他造一个方舟。洪水到来时，鱼长出了一只角，摩奴把他的船系在角上，并把世界之蛇阿维多用做绳子，鱼就把他拖到安全的地方去了。

摩奴
布茹阿玛创造的第一个人摩奴，据说他两手朝天，一脚立地，修行了一万年。



维施努的第一种化身鱼
当摩奴发现这条小鱼的时候，小鱼告诉他："你要是照顾我，我就会照顾你。"它保护了第一个人摩奴免受大洪水毁灭。

12

物质创造女神

雪山神女杜尔嘎

物质创造女神杜尔嘎是希瓦的妻子，是大地之母，大多数印度教教派都将杜尔嘎女神视为最高女神。她和希瓦的家庭在印度教中被视为最典范的家庭。

物质创造女神和最完美的妻子

雪山神女杜尔嘎是物质创造女神，印度教中最受崇拜的女神，她是希瓦的妻子，也被称为帕尔瓦缇(Parvati)。她通常被视为代表了神的力量和整个自然，因此也被称为萨克提(Sakti，力量)女神，《奥义书》中认为所有的女神都是她的体现。她也代表了幻化宇宙的力量，所以也被称为玛亚(Maya，幻觉能量)。

杜尔嘎女神被认为是最完美的妻子，而希瓦则被认为是最完美的丈夫，因此印度的青年男女总会向他们祈祷，希望获得像他们一样完美的伴侣。史诗《罗摩衍那》中，茹阿玛神的妻子悉达也曾经祈求杜尔嘎女神，让她保佑自己嫁给茹阿玛神，可见杜尔嘎女神地位之重要。

作为希瓦的妻子，杜尔嘎有不同的名字，如：帕尔瓦缇、高瑞、乌玛、黛薇、巴瓦妮等。高瑞、乌玛和帕尔瓦缇是最亲切的展示，通常被描述为爱与仁慈的化身。杜尔嘎经常被视为英勇的女战神。

前世：自焚的萨缇

杜尔嘎女神有着许多的化身。她的前世萨缇(Sati)是主要的生物体祖先达克沙(Daksa)的女儿，嫁给了希瓦大神作为妻子。达克沙掌管着天界的祭祀，有一天，他举行盛大的祭祀圣典，邀请了天界所有的半神人，但因为自己的嫉妒，唯独没有邀请希瓦大神参加。虽然希瓦并不介意，但看见自己的丈夫受歧视，萨缇女神极其愤怒，因此女神入火瑜伽定，靠冥想体内的火元素点燃起熊熊大火，焚烧了自己作为达克沙女儿的躯体，以洗掉自己所受的耻辱。她的死亡引起了希瓦神的大怒，希瓦显现为怖畏之神毁掉了达克沙的祭礼，并且以此方式洗掉达克沙所犯的罪孽，然后进入深深的禅定之中。

萨缇自焚后，又再次转生成为雪山神女帕尔瓦缇（Parvati），并且又再次成为希瓦的妻子。

杜尔嘎和她的两个儿子

物质创造女神杜尔嘎

杜尔嘎——她是管辖物质世界的神明，希瓦的妻子。女神展现出了愤怒的形象，将化身为水牛的恶魔玛黑萨杀死，将宇宙从罪恶之中拯救了出来。因此她被奉为战争女神、胜利女神来供奉。杜尔嘎女神和希瓦神的家庭在印度教中被视为最典范的家庭。



八支手臂
八支手臂持各种武器，每一种武器代表一种虔诚的活动。这些虔诚的活动是韦达经为阻止邪恶而指示世人该从事的活动。

衣着
她有着金色的皮肤，身着华丽的红色莎丽，各种珠宝为饰。

坐骑
她骑着一头凶猛的狮子显示出她的英雄气概。

杜尔嘎的两个儿子

杜尔嘎和希瓦的的儿子是象头神甘内什和六面童子战神塞犍陀，他们分别是美丽和成功的化身。塞犍陀原来是希瓦独自创造出来的6个孩子。但有一天，雪山神女把这些孩子搂抱得太紧了，结果他们合成了一个身子但有6个头。关于象头神，有一种说法认为是雪山神女用自己的汗水创造的。



战神塞犍陀
塞犍陀是他们的长子，他是印度教里的战神，长大后，便杀死了一直在压迫众神的恶魔塔拉卡。

塞犍陀持金刚杵
后来，塞犍陀被佛教供奉作为了一位强大的护法，塞犍陀一词讹译为“韦陀”。在中国，他是以穿着中国式的铠甲装、持金刚杵形象出现。

孔雀坐骑
孔雀是塞犍陀的坐骑。



象头神甘内什
象头神是排除障碍者，任何事业的开始都必须谋得他的好感，他也是智慧与学问之神。

13

象头神
甘内什

有着象首人身和大肚子的象头神甘内什，可能是最容易识别的半神人了。印度人认为他能消灾解难，对他十分崇敬，经常把他当做守护者安放在房子的门槛和入口处。

在印度，象头神甘内什（Ganesha）十分受人崇敬。人们进行任何活动前均先礼拜他，因为他是驱邪和破除障碍之神。他也协助信众接近其他的神祇，世人相信甘内什能给他们带来成功和幸福。他是印度的家庭守护神。

象头使儿子复活

象头神甘内什是希瓦神与雪山神女帕尔瓦缇（Parvati，杜尔嘎）之子。有关甘内什，流传最广泛的故事是：希瓦神外出之时，帕尔瓦缇用自己的汗水创造了甘内什来守护她。有一天帕尔瓦缇想洗澡，就让儿子守在门外。正巧，希瓦神回家进门，甘内什因为不认识父亲所以极力阻止。希瓦一怒之下，一刀砍下了儿子的头。

雪山神女发现丈夫砍下亲生儿子的头后，痛哭失声，希瓦于是去求守护生命神维施努。维施努告诉希瓦神，明天太阳升起朝北走，当遇到第一种生物时，将其头颅放回儿子身上，就可以使甘内什死而复活。希瓦依言上路，结果碰上第一种生物就是大象。于是取下象头，放在儿子的身上，使其复活。这就是象头神的由来。希瓦为了补偿他的儿子，便命令所有的神都要全力帮助象头神实现目标，从此诸神都竭尽全力去帮助象头神扫除一切障碍，于是象头神就成了扫除障碍之神，受到众多信徒的膜拜。

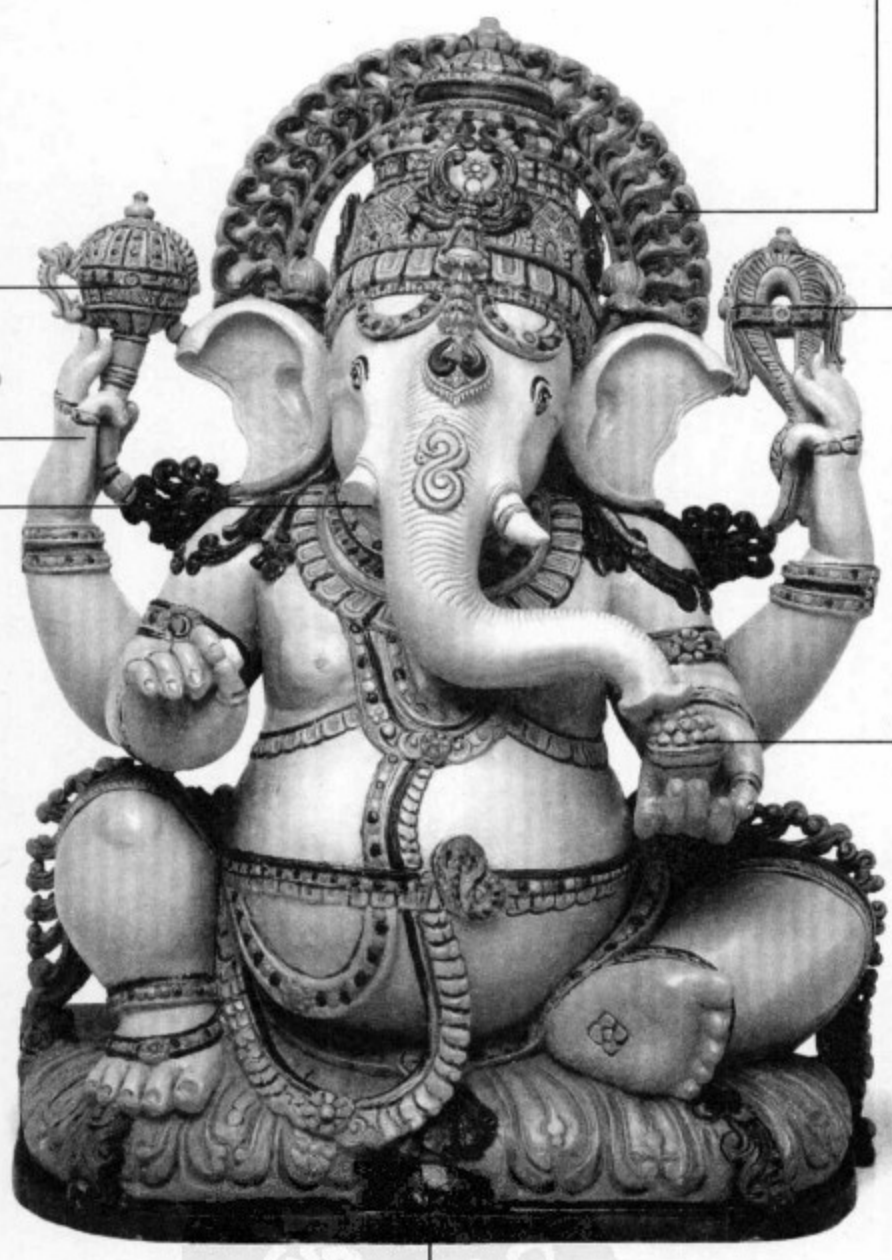
阻止恶人升天堂

另外一个传说是，月亮神为众生的幸福祈求修一座希瓦大神的神庙，凡是在那里顶礼朝拜的人都可以免除罪恶，得升天堂。但同时很多罪恶极大的人也升到了天堂，正义之神阎罗王祈祷帕尔瓦缇女神，祈求改变这种状况。雪山神女便派象头神在人们去朝拜神庙的路上制造许多障碍，虔诚悔过的人可以容易地朝拜到神像，而不肯悔改的恶人则难以接近神庙。

象头神在亚洲地区流传非常广，也被佛教接受，称为大圣欢喜自在天、或欢喜天、圣天，为佛教的守护神。

破除障碍的甘内什

甘内什是希瓦神与雪山女神帕尔瓦缇（Parvati）之子。人们认为他是驱邪和破除障碍之神，因此举行宗教仪式前都要先拜他，因此他又被称为“控制开始的主人”。在画像中，甘内什的身体一般是红色的，有着一个大肚子。他的一只象牙是断的，据说是做笔用了。



刺棒

刺棒就像驯象员用的那一种，这种刺棒象征着自我控制、正确的训练和灵修纪律。

高贵的头饰

甘内什戴着高贵的王冠和头饰。传说帕尔瓦缇看到儿子的象头时，突然痛哭失声。为安慰她，布茹阿玛告诉她在诸神的礼拜中，甘内什将永远是最受爱戴的神。

一面四臂

象头神通常绘为一面四臂形象，一只手结施无畏印表示去除畏惧，一只手持斧，一只手持刺棒，一只手拿着甜品。

套索

甘内什的另一只手中拿着一个用来制伏野性动物的套索，象征着要控制激情和色欲。

断掉的象牙

甘内什右手持断掉的象牙。作为知识之神，传说他为了记录史诗《摩诃婆罗多》，而折断了自己的象牙。

甜品

甘内什手中还拿着甜品，据说他极为喜欢甜食，因此肚子变得很大。

象头神的坐骑

象头神的伴侣兼坐骑是一只老鼠。

特别提示

关于甘内什的传说，还有一件事情很有名，就是印度最伟大的经典之一——《摩诃婆罗多》的创作经过。传说中作者在构思完整书之后，不知如何把他写下来，只好求助于天神布茹阿玛。布茹阿玛指点他，可以找甘内什帮忙，于是这部巨著就被整理记录下来了。

14

辩才天女
萨拉斯瓦蒂

辩才天女萨拉斯瓦蒂是印度教智慧与雄辩女神，是布茹阿玛从自己身上诞生的妻子。她也是佛教密宗中重要的智慧本尊。

智慧女神与雄辩女神

辩才天女萨拉斯瓦蒂（Sarasvati）是布茹阿玛的妻子，也叫妙音天女、辩才天。辩才天女是布茹阿玛从自己的左手大拇指上出生的女神，后来成为布茹阿玛的妻子。正因为如此，在另一个传说中，布茹阿玛就是因为娶了自己的女儿，而被破坏神希瓦砍掉第五个头的。辩才天女在最古老的韦达文献中被誉为是智慧和人格的化身，是印度教一位重要的女神。

“Sarasvati”即水源充沛的意思，因此辩才天女也是与“水”十分有缘的女神，在《梨俱韦达》中，她是一条河及河川之神的名字，能除人之秽，给人财富、后代和勇气。在《梵书》和史诗《摩诃婆罗多》中，她变为语言女神。后因其多智善辩，成为智慧与雄辩女神。

她皮肤白皙，身坐莲花宝座，坐骑是天鹅，生有四臂，分执琴、经书、念珠，象征艺术、智慧、写作及虔诚。

学问女神和音乐女神

辩才天女在印度教中是作为学问、智慧、艺术和音乐之神，通常受到学生、艺术家和音乐家们的虔诚供奉。《梨俱韦达》中描述她与声音（vak)女神有关。据说当布茹阿玛不知道该如何创造物质宇宙时，是辩才天女萨拉斯瓦蒂帮助了他。她传给了布茹阿玛神圣的嘎亚垂·曼陀咒，并告诉他：冥想那个曼陀可以满足他所有的愿望。正如前面谈过的，布茹阿玛按她的教导做了之后，开始创造物质宇宙。

辩才天女还化身为了三大圣河之一的萨茹阿斯瓦蒂河，不过千年前就早已干枯了。每年的印度春分，印度都会举行盛大的辩才天女的祭祀，祈求天女赐予智慧的祝福。

大乘佛教吸收辩才天女为菩萨，称大辩才天女或妙音佛母，是文殊的妻子。后期的佛教密宗也将她纳入佛教作为重要的智慧本尊供奉，特别是在藏传密教中，将梵文的元音字母作为辩才天女的心咒持颂，可见辩才天女与声音之间的重要关系。

辩才天女

辩才天女萨拉斯瓦蒂是印度教一位重要的女神，在印度最古老的经典《梨俱韦达》中就有了对她的记载，她是创造之神布茹阿玛的妻子。她在印度教中是学问、智慧、雄辩、艺术和音乐之神，据说是布茹阿玛从自己的左手大拇指上出生的。



四手持物

四只手分别拿着念珠。《韦达圣典》和印度传统音乐中的弦乐器维纳琴。

整体形象

她一面四臂，穿着白色或红色长袍，坐在一朵白色莲花上。

维纳琴

维纳琴是印度非常古老的乐器，有数千年的历史。它象征智慧，是印度艺术家的供奉之神。

坐骑

她的坐骑通常是一只天鹅，但有时会是公羊、猫头鹰、鹦鹉、莲花或孔雀。



曼陀罗（咒语）的根源

辩才天女传给布茹阿玛的嘎亚垂·曼陀是一种极度机密的曼陀罗。它是由灵性导师传给门徒的。一切曼陀罗（咒语）的根源是“OM”（欧么），被印度教徒认为是最神圣的声音和宇宙原始音。它由梵语的三个音（a）、（u）和（m）构成，代表创造、维系和毁灭三神合为一体。



15

茹阿玛的猴子仆人

英雄哈奴曼

神猴哈奴曼是印度神话中的英雄，也被认为是我国名著《西游记》中孙悟空的原型。他具有神奇的才能，历尽艰难险阻，为主人茹阿玛救出了被恶魔茹阿瓦纳掳走的妻子悉达。

神通广大的猴子

神猴哈奴曼出自史诗《罗摩衍那》，是印度最受欢迎的神明之一。无论是绘画还是雕塑，他的造型经常是双手合十、虔诚地跪在他的主人茹阿玛、悉达(茹阿玛的妻子)和罗什曼那(茹阿玛的弟弟)面前。他喜欢从一棵树跳到另一棵树，而且经常搞恶作剧。

他是一只神猴，他父亲是风神瓦尤。哈奴曼小时候，有一次误把太阳当水果，当他试图去抓太阳时，被半神人因铎从空中打了下来。他的下巴也被因铎用霹雳打碎了。后来，他的父亲风神引诱其他半神人给哈奴曼大量非凡的恩惠。这使得哈奴曼变得身强力壮，具有神奇的才能，并因此而闻名于世。

解救茹阿玛妻子悉达

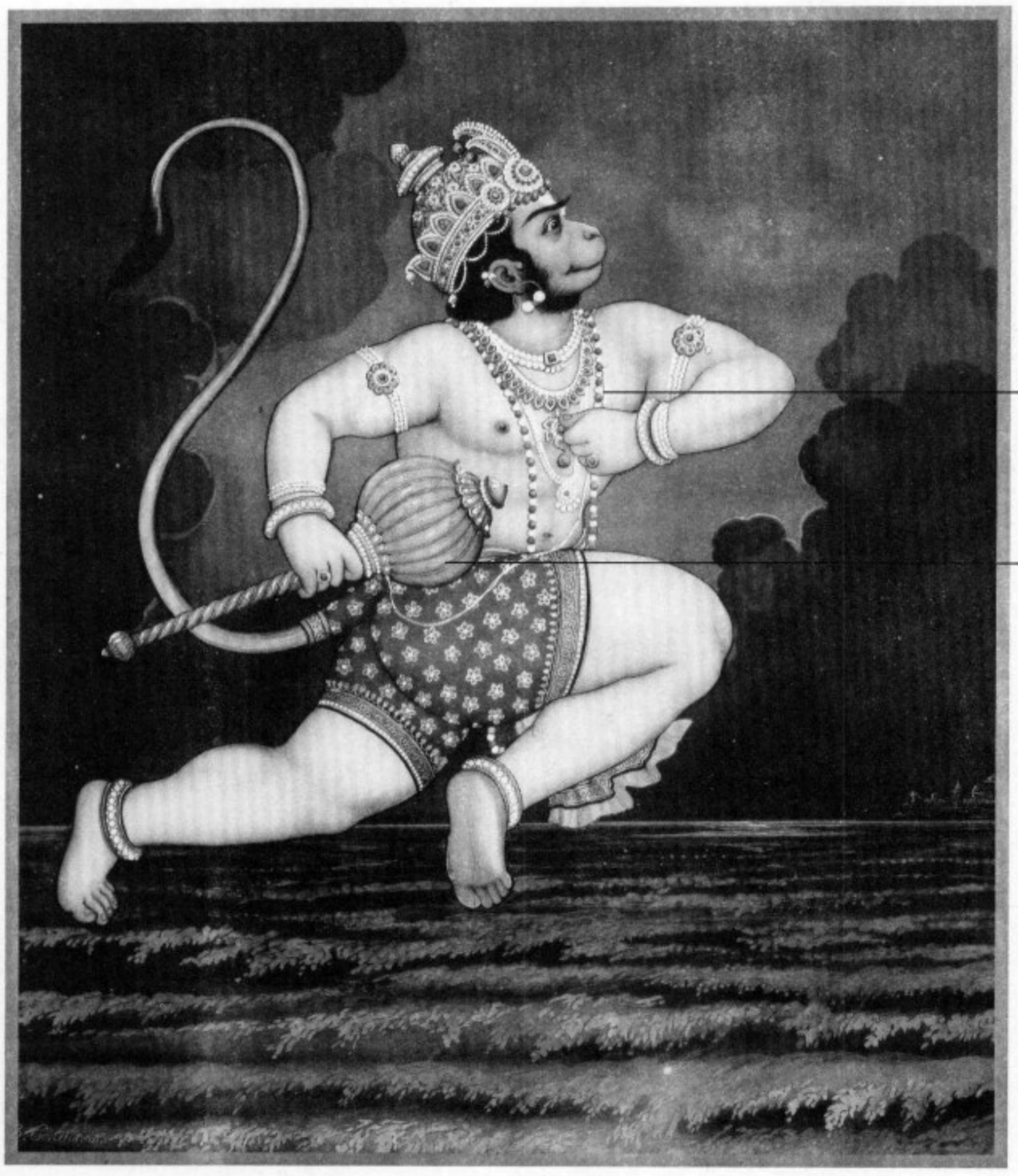
作为茹阿玛忠心耿耿的仆人，他在营救悉达的行动中发挥了巨大的作用。茹阿玛、悉达和拉珂施曼在森林中隐居时，恶魔茹阿瓦纳贪恋悉达的美色，将悉达掳入他的巢穴兰卡城。茹阿玛和拉珂施曼寻找悉达的下落，遇到哈奴曼，哈奴曼自告奋勇去兰卡城打听消息。一路上他遇到很多艰难险阻，但都凭着他对茹阿玛的奉爱之心，以及自己作为风神之子所获得的神力逐一克服，最后终于进入兰卡城，找到悉达，把茹阿玛将来营救她的消息告诉她。

之后，他在兰卡城中四处放火，然后纵身逃走。据《罗摩衍那》所说，哈奴曼被恶魔抓住，茹阿瓦纳知道猴子非常看重自己的尾巴，便下令用浸了油的布绑住哈奴曼的尾巴并点上火，而他挣脱绳索，就用这燃烧的尾巴在兰卡城中四处放火。哈奴曼终于保护着茹阿玛，救出了悉达。茹阿玛为了感谢哈奴曼，赐他长生不老。

在外士纳瓦传统中，哈奴曼作为至尊人格首神茹阿玛伟大的奉献者受到崇拜。哈奴曼的名气非常大，甚至远涉重洋来到中国。我国文学名著《西游记》中家喻户晓的孙悟空，就是以他为原型描述的。

神猴哈奴曼

哈奴曼是茹阿玛的将军和忠诚的仆人。他是风神瓦尤的儿子，能够变形，而且强大无比，被看做是忠诚的象征。

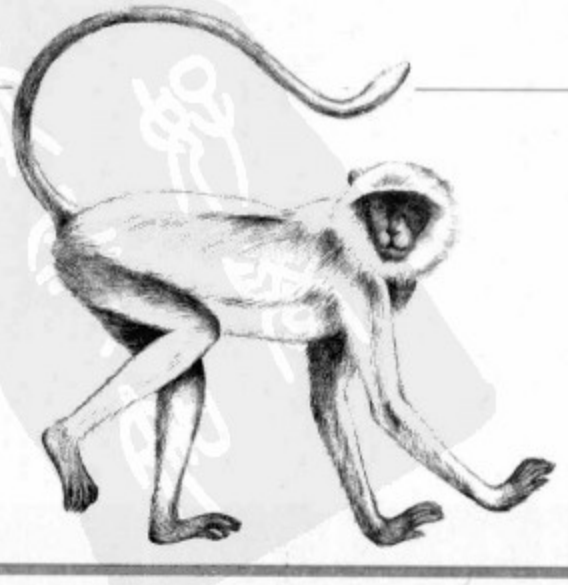


项链
哈奴曼所戴的宝石项链是南印度的款式。南印度是哈奴曼最受尊崇的地方。

金棍
哈奴曼的武器虎头如意金棍在锄妖铲魔、扶正祛邪中立下了赫赫功劳。

长尾叶猴

长尾叶猴，又名哈奴曼叶猴、喜马拉雅叶猴，是印度最普通的一种猴，也是体型最大的一种叶猴。神猴哈努曼，便是长尾叶猴的化身。





第4章

《瑜伽经》讲解

走进瑜伽的灵性世界

帕谭佳里所著的《瑜伽经》是瑜伽的最重要经典。帕谭佳里创造了一个完整的瑜伽体系。他指出，瑜伽不是一种理论，它更多的是一种实践，是一门亲证的学问。

《瑜伽经》全文分四个部分：全神贯注篇、练习篇、神秘力量篇和解脱篇，原书只有196句经文，数千文字，但微言大义，含蕴深厚，几千年来从中衍生出和影响过众多的哲学和宗教流派。它将指引瑜伽者完成性灵的旅程和对身心世界的探索。

本章图版目录

奎师那和茹阿妲 P133
瑜伽的练习条件 P135
瑜伽是控制心念的变动 P137
心念的五种变动 P143
练习和超脱 P149
"物质自然三种属性" P151
转世轮回的不同可能 P153
实现三摩地的必备条件 P161
至尊神 P163
瑜伽圣音欧么（OM） P165
消除注意力分散，冥想至尊神 P169
德行培养的四原则 P171
调息的词源与作用 P181
"有种"三摩地 P183
超验知识和与冥想对象相连 P185
真正的苦行 P195
愚昧的表现和影响 P197
摆脱对心的三种束缚 P199
战胜痛苦和业与轮回 P201
观看者与被看对象 P207
物质自然三种属性的四种状态 P209
八部瑜伽行法 P217
自律五戒的意义：培育博爱 P219
奉行的含义 P221
自律的好处和破戒的惩罚 P223
奉行与热爱至尊主 P231
瑜伽坐姿说明 P233
人体的三脉七轮 P235
帕纳和调息的分类 P239
摄心是收摄所有的感官 P241
冥想的内涵和原则 P249
冥想的步骤 P251
通往无种子三摩地 P253
神通力的表现形式 P265
神通力的获得 P267
五大元素和元素的五个方面 P273
刹那与辨别智 P277
获得神通力的五种方式 P283
达到超然思维与对神的虔敬 P285
业报与轮回 P289
瑜伽圣人和灵性乐音 P293
过去和将来永存于对象中 P295
灵魂、心念与感知对象 P297
童年的奎师那和雅首达妈妈 P303
最终目标：与神完美的连接 P305



经文评注

一

全神贯注(萨玛迪)篇：瑜伽目标

1.1 现在讲授瑜伽教导的内容。

atha yogānuśāsanam

अथ योगानुशासनम्

评注 梵文“atha”的意思是“现在”，通常用于经文的起始部分。评注者们解释说，这个“现在”是在说“你现在已经准备好学习程度更深刻的知识或学问”时用。梵文“ānuśāsanam”一词由“ānu”和“śāsanam”构成，而“ānu”的意思是“跟随”，“śāsanam”的意思是“教导”。帕谭佳里通过用“ānu”一词让我们能够了解，他并没有教授或自创某种新东西，而只是在解释以前已经存在了的知识。“śāsanam”一词也很重要，因为它的词根是“śās”，意思是“命令”；而从它，我们可以得到梵文“圣典(śāstra)”或“法典”一词。换句话说，帕谭佳里说的是，他将在《瑜伽经》中呈现由前辈导师们传递的传统指令。他现在将要呈现这种传统教导的第一项内容。

1.2 瑜伽抑制心念的多变。

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

评注 梵文“vṛtti”的意思是“翻转或变化”，“citta”是指“想法、心念”。梵文“Nirodhaḥ”的意思是“阻止、抑制或控制”。帕谭佳里以对瑜伽的定义开始他的著作，而这一定义可以有两种不同的解释。第一种，也是常见的《瑜伽经》翻译中的解释是：必须阻止心念的翻转、变动，或者抑制它的功

能。我们只要稍微反省、观察一下就足以看到，我们的思维平常有多活跃，总是思绪万千，想到过去、现在和未来，不停地从一个主题跳到另一个主题。因此，瑜伽的目的看来是要让它停下来。然而，我们如果更细心地分析这句经文和其他经文，以及更深入地了解作为《瑜伽经》背景资料的数论哲学就会发现，这只是我们要完成的一半工作。瑜伽不止是阻止或减少万千的思绪，事实上还需要正确地引导和运用心念。关键是要了解：在《瑜伽经》及《奥义书》等其他古典韦达经典中，经常用否定的方式解释某一事物不具备尘世的质量或应该予以摒弃，但要去获得那同一事物的灵性(超然)的质量。换句话说，这样的诠释让我们拒绝事物的世俗方面，转而寻找它的超然方面。例如，帕谭佳里在这部《瑜伽经》3.43 和 4.18 句经文中用同一个词“vṛtti”指出，练瑜伽要取得成功，就必须有思维和心念的转变。在奥义书中，我们可以看到“真理无法用言语描述”等说明。然而，奥义书是用文字写就的！有些经典中说，至尊神没有形象，但其他经典中解释说祂有永恒的形象。这在韦达知识典籍中随处可见。因此，我们不该误解这部《瑜伽经》是在声称应该“关掉”思维或心念；相反，应该这样控制它，即：让它“关掉”世俗的想法，将它引导向灵性的目标并利用它。下一句经文便描述要达到的这一状态。



1.3 随后，观看者以他本人的形象稳处。

tadā draṣṭ uḥ svarūpe 'vasthānam

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

评注 控制心念力量的结果是：随后(tadā)，那个人(draṣṭuḥ)将被置于(avasthānam)他真正的状态或形象(svarūpa)中。描述这个“自我”的梵文术语是“观看者(draṣṭuḥ)”。这个词在《瑜伽经》中随处可见，将对“有意识的生物”一句给予我们简单、具体的概念，并强调觉悟自我所需要的技术。“svarūpa”一词很有趣，但经常被翻译错。梵文“Sva”就是指“你的”，我们在拉丁文中可以看到有一个几乎一样的词，而它在西班牙文中是“su”，在葡萄牙文中是“sua”。梵文“Rūpa”一词指形象，也常用来指“躯体”。这就意味着我们有一个永恒的

经文评注

自然状态，即：存在的真实(超然)的个人状态。帕谭佳里明确地说：瑜伽的完美境界是以我们永恒的形象存在于我们真正的自然状态中，而不是失去我们的那个形象或个体性，从而停止存在或融入某种超然的光中。《瑜伽经》中没有一个地方说，在我们提升的过程中，我们将失去自己的个体特征；在其他重要的韦达哲学典籍中也找不到这样的说明。在《博伽梵歌》中所强调解释的则是恰恰相反的事实。就有关这一点，《喀塔奥义书》第2篇第1章的第12节诗中作出了完美的说明："在所有永恒并具有意识的生物中，有一位最重要的生物，因为祂照料其他生物的所需(nityo nityānāṁ cetanas cetanānāṁ / eko bahūnāṁ yo vidadhāti kāmān)。"

这句经文还帮助我们了解，我们没有处在瑜伽的状态中时，就生活在由身份、天性、行动、欲望、外形和躯体等构成的充满错觉和假象的状态中。这将在下一节经文中给予解释。

1.4 否则，就会把心念编造出的形象当事实加以接受。

vṛtti-sārūpyam itaratra

वृत्तिसारूप्यमितरत्र

评注 否则(itarata)，观察者就会接受心念编造出(vṛtti)的形象(sārūpyam)。帕谭佳里在这句经文中告诉我们有两种选择：一种是不练瑜伽，生活在错误的心理认知和随之制造出的处境中(经文1.4)；或者练瑜伽，恢复我们永恒、真实的状态(经文1.3)。在第1部分的第2句经文中，梵文"翻转或变化(vṛtti)"一词谈到了世俗和超然的两种程序。这第4句经文讲述的是如果我们不练瑜伽会有什么后果，清楚地说明"翻转或变化(vṛtti)"是指练瑜伽的人要消除心念一直不断的世俗性变化。帕谭佳里明确地说，我们如果不控制自己的心理活动，就会被它们俘获，就会按照不受控制的心念杜撰出的错误概念生活。下面将继续描述这些心理活动的过程(vṛtti)。





瑜伽目标

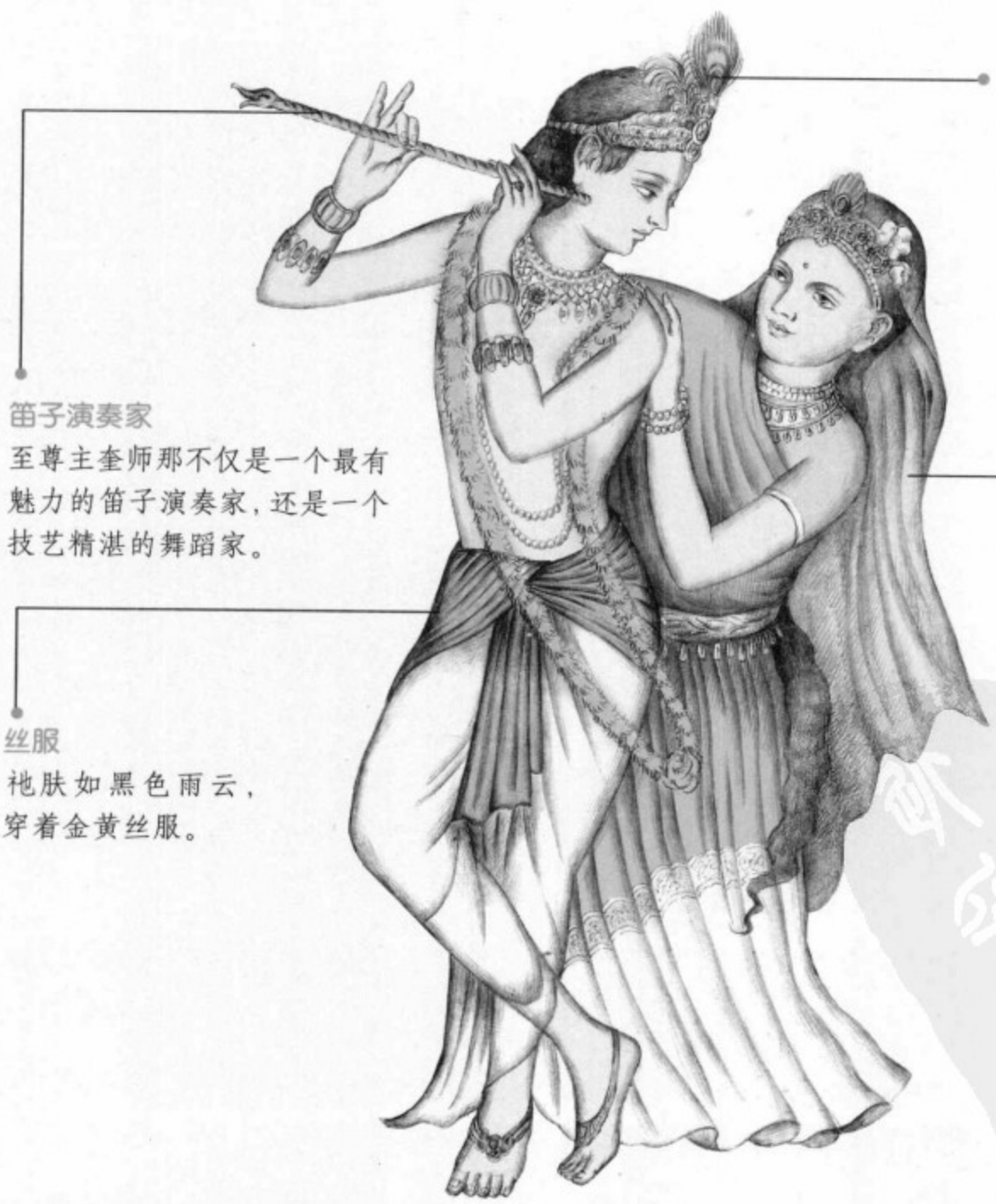
1.5 心念的多变有五种，引起痛苦的或不引起痛苦的

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः

奎师那和茹阿妲

生活在灵性世界的奎师那是神的一切展示的源头，祂的伴侣圣茹阿妲是宇宙能量的女性展示的源头。



王冠

祂头戴考斯图巴宝石和光灿的王冠，颈戴着用森林中的鲜花穿成的花环。

笛子演奏家

至尊主奎师那不仅是一个最有魅力的笛子演奏家，还是一个技艺精湛的舞蹈家。

茹阿妲

茹阿妲是至尊奎师那最伟大的奉献者，通过托庇于她，得到她的仁慈，人就能得到奎师那的眷顾。

丝服

祂肤如黑色雨云，穿着金黄丝服。



瑜伽

(参见经文1.1)

个体与神完美相连的方法

瑜伽是古代印度人探求自我的方法。帕谭佳里将已有的瑜伽知识作了系统整理，进行解释，写成了这部《瑜伽经》。瑜伽程序的最终目标是与至尊神完美地相连，恢复意识原本的状态。

在全书的第一句经文里，帕谭佳里指出，他并没有教授或自创某种新东西，而只是在解释以前已经存在了的知识。他将在《瑜伽经》中呈现由前辈导师们传递的传统指令。

瑜伽目标：个体与至尊神的完美相连

瑜伽（Yoga）一词，来自词根“尤之(yuj)”，意思是“连接、使有密切的关系联系”，后来引申为相连、拓展灵性的方法等，尤其是指冥想，可以把它理解为身与心的统一，或者人与神的统一。在英文中有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”，其拉丁文字源也是“连合”、“相连”之意。瑜伽修习的最终目标是与至尊神完美地相连，恢复意识原本的状态。

瑜伽：探求自我的方法

瑜伽经典认为，外在的知识无论如何先进和精深，都不是真正的智慧，而人类智慧的最高形式莫过于探求自身。可悲的是，现代人被自然科学的飞速发展所迷惑，大都注重于研究外在和实用的知识，却忽略了培育自身内部的真智慧。因此瑜伽的现代信徒认为，现代人的知识是有缺陷的。他们认为，修炼瑜伽可以弥补这一不足，它是探求自我、开发自我的一种最安全而且简单方便的方法。

瑜伽：达到身、心与灵和谐

像中国传统的太极理论一样，印度人认为身体、心灵和精神是相互联系与和谐统一的，身体的健康取决于心灵的宁静。瑜伽依据这个基本哲理，运用古老易行的方法，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，使人们达到身、心、灵的统一。

正如帕谭佳里指出的，他并不想解释已有的瑜伽理论，而是希望总结和解释它们，以指导我们如何学习瑜伽。《瑜伽经》不像一般的畅销读物可以快速读完，快速丢弃，它是一本需要你反复阅读、用心揣摩的实用指南。我们需要不断地练习。这样，每读一次，你都会有新的体悟。

瑜伽的练习条件

《瑜伽经》：讲授已有知识

通过经文中“ānu”和“sās”二词，我们知道，帕谭佳里只是在解释以前已经存在了的前辈导师的指令。

讲授的含义

ānucaśānam 讲授

ānu + śāsanam

ānu：跟随 → 表明未讲新东西，只是解释已有知识

śāsanam：教导

śās：命令 → śāstra：圣典



灵性世界是解脱了的灵魂居住的地方，没有苦恼、只有快乐，那就是至尊神奎师那的居所。瑜伽修炼的最终目标是与至尊神完美地相连，此时，灵魂回归自己的家园——灵性世界。

后人总结练习瑜伽的基本要求

后人总结练习瑜伽有一些基本的要求，如环境的宁静、洁净和通风，正确的体位、呼吸和冥想等。



呼吸

呼吸是联系人的生理与精神的纽带。正确的瑜伽练习必须先从呼吸的练习开始而不应先从体位法开始。

冥想

瑜伽冥想是要心静止如水，不再受当时外界的干扰。

环境

瑜伽练习者一般选择在宁静的山间森林中练习。

坐姿

头、颈、脊成一直线的坐姿，以利于生命气息的调动。



瑜伽

(参见经文1.2–1.4)

控制心念的变动

精微躯体由三部分构成：心念、智力和错误的自我意识。每个生物体内都有两个灵魂，一个是个体灵魂（Atman）——我们自己，另一个是超灵。瑜伽的目的是控制心念，净化心念、智力和自我意识，以达到恢复灵性身份的目的。

梵文“citta”是指“想法、心念”。帕谭佳里以对瑜伽的定义开始他的著作。

精微躯体的三个构成部分

帕谭佳里认为，精微躯体由三部分构成：心念(citta，manas)、智力(buddhi)和错误的自我意识(ahamkara)。心念的功能是思考、感受和意愿，以及接受和拒绝。智力的功能是判断、分析。错误的自我意识(假我)，是灵魂纯净的意识受到污染后的产物。当人与自己的粗糙和精微躯体认同，认为“这个躯体就是我”时，其意识就被称为错误的自我意识，在这种意识状态中的心念和智力也受到污染，人因而活在错觉中。自我意识(ego—sense)恢复对真实自我的正确认识，即：我是灵魂，就有正确的自我意识；而与短暂的物质躯体认同，认为我就是躯体或心念，就是错误的自我意识。

灵魂：真实的自我

灵魂（Atman）是真正的才智和认知者，是纯粹意识。在每一个生物体中的心脏部位有两个灵魂，一个是个体灵魂——我们自己，另一个是超灵——至尊神的扩展。八部瑜伽的瑜伽师，练的就是最后全神贯注于超灵的形象上。但一般人都把这个概念搞混，以为我们自己就是超灵。其实 Atman 指的是个体灵魂。

潜在业力

瑜伽不是通过破坏意识的感官来控制它，而是通过瑜伽练习清除掉心念与假我的错误认同。这个遗忘的过程包含一次性格的彻底转变。这种性格在瑜伽哲学中被称为潜在业力。一方面，心念的不断作用形成潜在业力；另一方面，潜在业力又会引起新的心念。

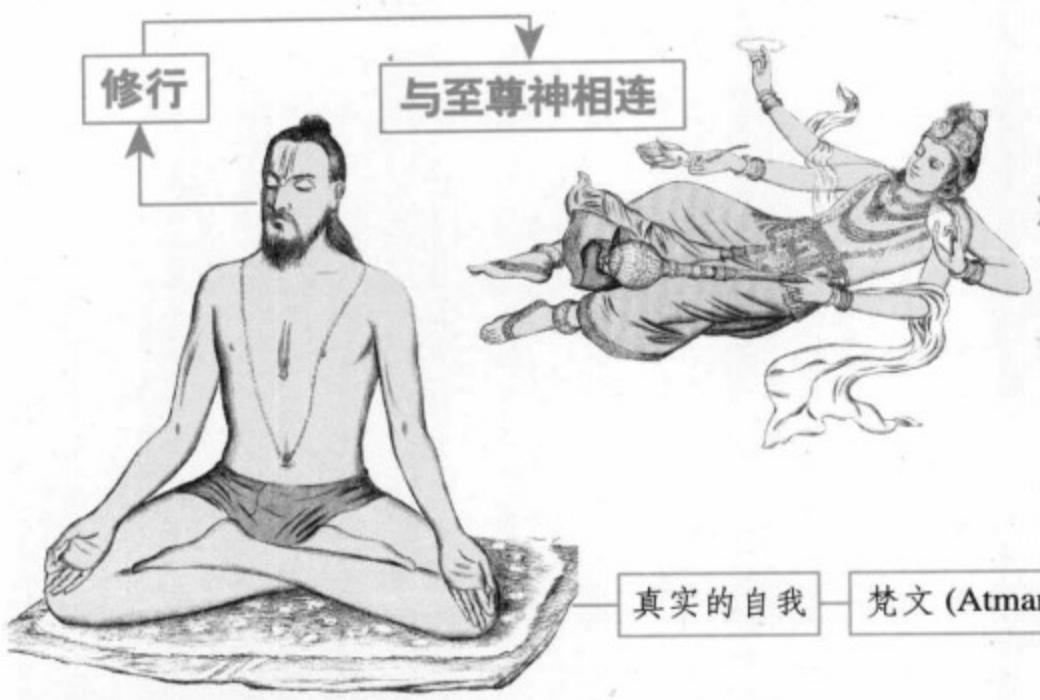
并非所有的潜在业力都是在此生获得的。每个人从出生起，在其本性中就已具有某些习性。从潜在业力的表现看，有人脾气暴躁，有人性情懒惰，还有人贪图享乐，这些都是瑜伽修行的障碍。但无论每个人的现状如何，人心最终会通过训练而得到转变。



瑜伽是控制心念的变动

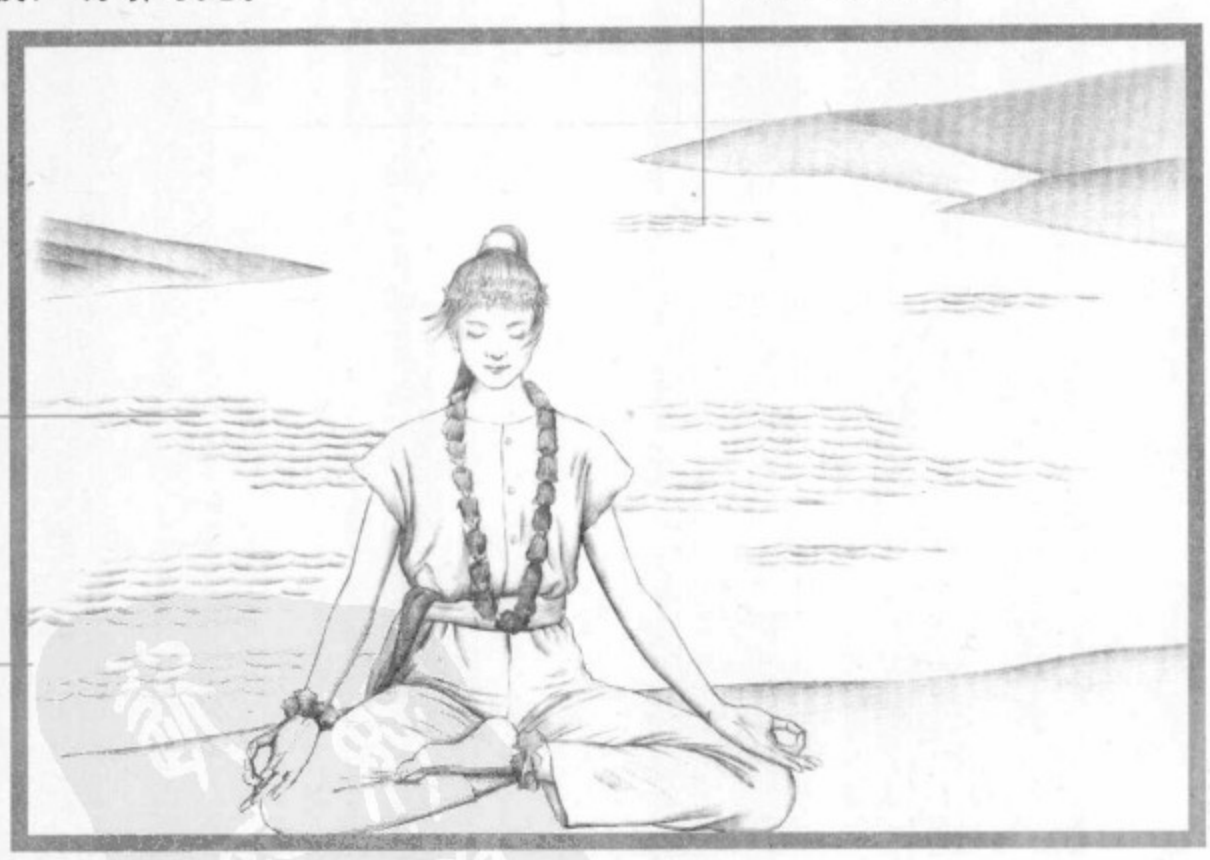
瑜伽修持的目标

瑜伽修持的目标是人与至尊神的统一，即至尊梵与小我相连，个人灵魂与宇宙灵魂的相连。



人心：一面湖水

人心如同一面湖水，如果湖面上起了波浪，湖水就变得浑浊，不可见底。当人心之湖变得澄明静寂，湖底的灵魂（真实的自我）明晰可见。



精微躯体的三个构成部分

组成	梵文	功能和特点
心念	citta, manas	思考、感受和意愿
智力	buddhi	判断、分析
错误的自我意识	ahamkara	灵魂受到污染，而认同为物质躯体

经文评注

1.6 它们分别是：判断、错误的判断、想象、睡眠和记忆。

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः

评注 帕谭佳里在后面会给我们更详细地解释这些特殊的术语。我们必须了解的重点是：这句经文很显然并不是要我们只简单地将这些内容从生活中剔除出去。就连字面意思是“返回(viparyaya)”的这个词，都能以积极的方式用来描述永恒的状态(svarūpa)。帕谭佳里如果没有对梵文和瑜伽含义的“记忆”，就无法写《瑜伽经》。他也没有回避“判断”写什么内容最好。在第1部分的第20句经文中将提到，记忆在瑜伽修炼中是获取智慧和进步的因素之一。我们在《博伽梵歌》第6章的第17节诗中看到，练瑜伽的人需要控制他的睡眠习惯(而不止是停止睡眠)。我们必须深入研究，以便了解这五项内容所具有的正面意义和负面意义。换句话说，我们必须了解，这些心理活动什么时候会给我们制造麻烦，什么时候是可以利用的。这就是前一句经文所提到的“引起痛苦的或不引起痛苦的(kliṣṭākliṣṭāḥ)”一句的含义。

在自我观察一段时间并了解我们现在所谈论的主题后，我们就会明白，我们内心一直不断地在从事这些心理活动中的一项或多项内容。

1.7 判断以感知、推理和权威为基础

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

评注 帕谭佳里在此讲述的是，从无法追溯的年代起就存在，至今仍被

韦达文化的追随者所运用的韦达认识论。这句经文详细阐述第1部分第6句经文中提到的第一个内容——pramāṇa，它的字面意思是"用来衡量某事物的那个"，它通常被翻译成"证据"或"证明"。为此，作为一个过程，梵文pramāṇa指的是"判断活动"，它取决于我们把什么证据接受为是真实的。随后，我们的判断就成为我们制定目标、做出评估和选择的基础。

梵文"Pratyakṣa"的意思是透过观察得到的直接的知识证据，现在称为"以观察为依据的知识"。这包括透过感官知觉获得的知识。与我们现在相信的内容相反，韦达文化中把"Pratyakṣa"视为是获取知识最不可靠的方法，因为我们的感官(包括我们的心念)不完美，易产生错觉和犯错误。梵文"Ānumāna"的意思是"对推论的运用"或"归纳性的逻辑"，它被认为是高于直接的感知。梵文"Āgamāḥ"是指：从公认的权威那里得到的知识。至于超然的知识，就应该是由经典传达、灵性导师(guru)教导、圣人所实践的知识。在韦达文化中，"agamāḥ"被视为是获得"绝无错误的知识"的途径，因此是最好的证据。对我们来说，凭借"agamāḥ"(从医生、技工、律师和我们的教师等)获取各种知识很正常。就连政府、法庭、大学和公司等，也以这种方法获取知识。

练瑜伽的人必须一直不断地警觉他所接受的那些证据(pramāṇa)的真实性究竟如何，因为这会对他生活的方方面面(及所有其他的心理活动)产生直接的影响。正因为如此，帕谭佳里把"pramāṇa"作为第一个要谈的内容。

1.8 错误的判断是不以事物的真相为基础得出的错误认识。

viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭ ham

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्

评注 错误的判断是1.6经文中所谈到的第二项内容。要注意的重点是：评价事物的对错、真伪，取决于对判断和证据的运用。

一段时间后，练瑜伽的人就会注意到，随着他的感知能力的发展和加强，他所

经文评注

认为是正确的想法或真实的事物，变成错误的和不真实的，反之亦然。当我们培养了正确分析我们接收到的知识证据的真实性的能力，把它作为我们的第二本能时，变化就发生了。我们认识到按智者的权威指导生活所能获得的利益，根据我们自己用推理深思熟虑所获得的利益，以及太强调以观察为依据的知识所具有的危险。

1.9 想象只是对言辞的认识而并非实体。

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

评注 这句经文谈到这一部分的第6句经文中的第三个内容。透过言辞，我们可以在心中想象出许多画面，尽管它们并非实际存在。当我们说“独角兽”时，我们知道这意味着“一只犄角”，而且与神话中的只有一只角的野兽有关。然而，我们从没见过真正的独角兽。所以，独角兽并非实体(vastu)。我们知道，所有小说中的描述都是在讲并非真实存在的人物、地点和活动。

然而，练瑜伽的人能运用在《瑜伽经》或《博伽梵歌》中读到的话语建立自己的目标，运用其中的方法，并坚定自己的决心，尽管在某个阶段因为对其中的话语没有实际的体验和觉悟而并未接触到实体。就有关这一点，可以用某人听从旅游手册中动人的描述为例加以说明。旅游手册中的描述使人产生去看那个被描述的地方的愿望，并找到如何去那里的方法。人懂得旅游手册中的话语，理解它在说什么，但因为以前从没有去过那里，所以并不真正了解手册中介绍的那个地方和路途。然而，只要按照手册中的指示做，他就能到那里，最终对手册中的描述获得亲身的体验。

1.10 睡眠是在不依靠实际存在事物的情况下进行感知的心念多变状态。

abhāva-pratyayālambanā vṛttir nidrā

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

评注 梵文“Nidrā”的意思是睡眠，但作为一种心理活动(vṛtti)，用“睡梦”一词更恰当，更符合原意。与我们根据听到的话语所作出的想象不同，在我们的睡梦中，我们对并非存在的事物(abhāva)有一种直接的感受。我们经常做一些让我们有极为真实的体验的梦。许多传统中都有对圣人和瑜伽师在梦中看到重大事件或有超然体验的叙述。尽管这些体验牵涉到从外在看并不存在的事物，但这并不意味着它们不是真的或没有根据。

1.11 记忆并非是对(以前)感知到的事物的清理。

anubhūta-viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः

评注 这句经文谈的是第6句经文中的第五项内容，也就是最后一项内容——记忆。正如其他经文一样，这里的描述非常简单，技术性很强。梵文“viṣayā”一词的意思是感知的对象(感官对象)，“Ampramoṣaḥ”的意思是“并未摆脱”，“anubhūta”的意思是“曾体验过的……”。

我们可以成为过去经验的囚徒，无法使自己摆脱某种情况或情感；这妨碍我们取得进步，妨碍我们提升我们的意识层次。但我们也发现，记住并回忆本性超然的事实、体验和情感，帮助我们在瑜伽之途上向前迈进，是瑜伽完美境界的一部分。



心念的五种变动 （参见经文1.6–1.11）

判断、错判、想象、睡眠和记忆

心念的变动有五种：判断，以感知、推理和权威为基础；错误的判断，即谬误；想象，只是对言辞的认识而并非实体；睡眠，指心在睡眠中以不实在为表象的认识；记忆，指过去行动留下的种种潜伏的印象。

心念的变动有五种，分别是判断、错误的判断、想象、睡眠和记忆。

判断的基础

判断也称为正知，是我们在日常生活中一般的真实认识，它以感知、推理和权威为基础和获取知识的方法：因为我们的感官并不完美，易产生错觉，因此韦达文化认为，通过感官的知觉获取知识是最不可靠的方法；从直接知觉中推理获得知识是高于直接感知的方法；经典传达、圣人和灵性导师教导是获取知识的最佳途径。

错误的判断从何而来？认绳为蛇，草木皆兵

瑜伽典籍中有一个故事，讲人在黑暗中把一根绳子误认为一条蛇。错误的判断让我们生起恐惧之心，惧怕绳子，这时必须用灯烛来照，看清绳不是蛇，恐怖才能除去，若不看清，恐怖终不能去。

想象的作用

透过语言，我们可以想象出许多画面，不管它们是否实际存在。当我们说“麒麟”时，我们知道这意味着“瑞兽，似鹿非鹿，麋身，牛尾，马蹄，鱼鳞皮，一只犄角”，而且是中国古代传说中的一种动物。但我们从没见过真正的麒麟。所以，麒麟并非实体(vastu)。

睡醒之后：一无所知也是一种体验

睡眠无梦，并不意味着人心没有心念的变动，它是一种有关虚无的积极体验。因此它不能与无波动的瑜伽状态相混淆，因为无实在的内容也是一种心念的变动。如果我们在睡眠时没有心念的变动，那醒来时就不会记起自己一无所知。

记忆：未遗忘的印象

记忆是对以前经历过的事物的未遗忘的印象。睡眠时的心念的变动也会引起更小的心念的变动，我们将它称之为梦。做梦就是睡眠中的记忆。

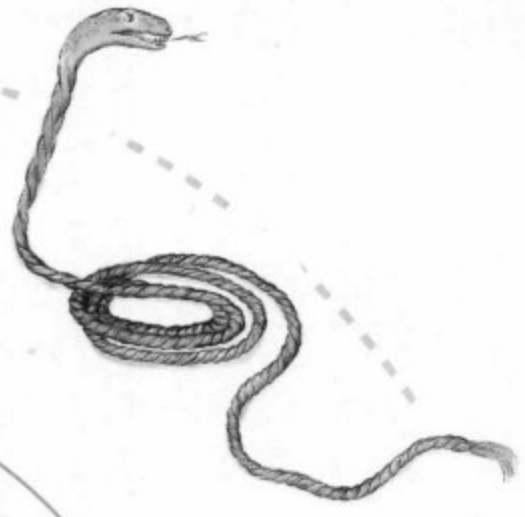
以上就是心念的五种变化，瑜伽修行的目的是通过种种行法，抑制这些心念的变动，使人的灵魂与宇宙灵魂相连。

心念的五种变动

人的心念的变动，分别是判断、错误的判断、想象、睡眠和记忆。判断也称正知，是我们在日常生活中一般的真实认识。错误的判断即谬误，是一种虚假的认识。想象是非实际存在。睡眠无梦也是一种心念的变动。记忆是对过往事物的印象。

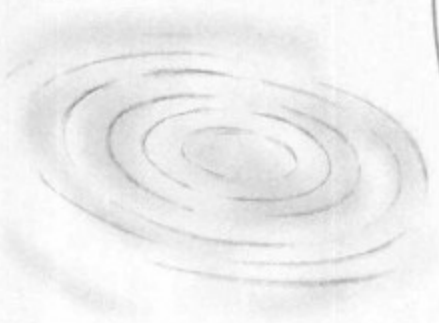


判断
判断，以直接的感官知觉、知觉中的推理和权威为基础。



谬误：虚假的认识
谬误是一种虚假的认识，由不实在产生，如在黑暗中把一根绳子误认为一条蛇。

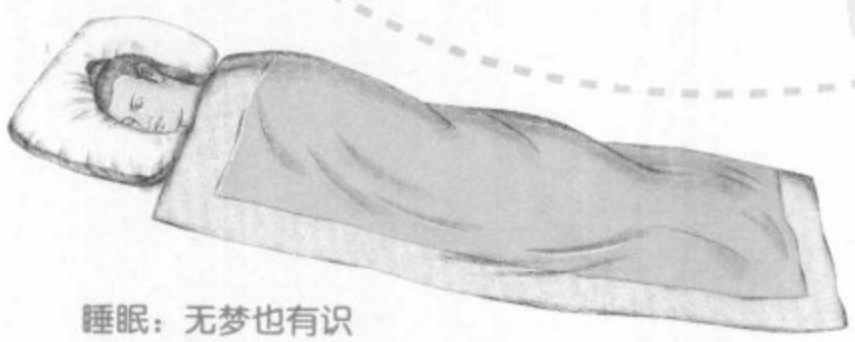




记忆：最后一圈涟漪
记忆是对过往事物的未遗忘的印象，就像石子在水中激起一圈圈涟漪后，我们脑海中残存的最后一圈涟漪。



想象：对于非实体存在的描述
想象是对于非实体存在的用言语表现的画面，比如中国的龙，瑜伽神话中的大鹏鸟等。



睡眠：无梦也有识
睡眠无梦也是一种心念的变动，因为我们在醒来时仍记得自己无梦。

经文评注

1.12 借由练习和超脱可以约束心念的多变。

abhyāsa-vairāgyābhyāṁ tan-nirodhaḥ

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

评注 在回顾了心理的五种主要活动(经文1.6-1.11)并解释说需要控制这些活动后(经文1.2)，帕谭佳里现在要解释怎么才能做到这一点。梵文“Abhyāsa”的字面意思是重复，但实际上是指有规律的练习。梵文“Vairāgyābhyāṁ”的意思是超脱和淡然处之。就有关这一点，《博伽梵歌》第6章的第35节诗中也同样说明道：“要控制静不下来的心念无疑非常困难，但通过适当的练习和去除执著心就能做到。”

1.13 练习意味着为达到那种状态而努力。

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

1.14 在怀着恭敬的心态长期、坚持不懈地勤奋努力后，就能打下坚实的基础。

sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-sat-kārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः

评注 1.13和1.14两句经文中都谈到了“练习(abhyāsa)”。帕谭佳里用这个词告诉我们，要达到瑜伽的完美境界并非易事，相反需要大量的努力。这意味着整个过程并非机械的过程，人必须准确地练习，梵文“sat-kārā”的字面意思是“准确的、高尚的和忠诚的”。在坚持不懈、从不中断

(nairantarya)和长时间(dīrgha-kāla)地努力后，走这条路的人就会发现这些话语是千真万确的！在练瑜伽的过程中所做出的任何尝试，如果没有这种程度的练习，就不会得到很大的成就。

1.15 超脱的定义是，人无论看到或听说什么都不产生渴望得到的欲望。

dṛṣṭānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśī-kāra-saṁjñā vairāgyam

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

评注 在这句经文中，帕谭佳里讲解第1部分第12条经文中的第二部分，解释超脱(vairāgyam)的含义。超脱是指自制，不受欲望的控制(vaśī-kāra-samjñā)，从而没有对感官对象(viṣaya)的渴望。这不仅是指我们直接的体验(看)，也包括我们听说的(dṛṣṭānuśravika)。梵文"听说的(dṛṣṭānuśravika)"一词在韦达知识典籍中很常见，因为我们不仅对自己直接体验到的事物产生依恋，对我们听说的事物也产生依恋之情。这就是为什么《博伽梵歌》等其他古老的瑜伽经典中强调"一直不断地聆听有关灵性生活和超然存在"的重要性。这种灵性的依恋将会直接减少我们对物质感官对象所产生的危险的依恋和渴望。在解释了第1部分的第12句经文的两个内容后，帕谭佳里现在告诉我们比练习和超脱更重要的事情。

1.16 那之后，透过对至尊人的知识，人摆脱对物质属性的渴望。

tat-paraṁ puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣṇyam

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्

评注 梵文"Puruṣa"的字面意思是"人"。它是数论哲学的核心；它既指超然的个人，也就是灵魂、永恒的人、自我，还指神。我们发现，"至尊人(parama puruṣa)"也被翻译为"至尊人格神"。帕谭佳里在1.24句经文中将用"特殊的人或非凡的人(puruṣa-viśeṣa)"一词描述至尊神。在这句经文中，帕谭佳里强调超然



的个体之人。梵文"khyāter"的词根是"khyā"，意思是"宣称、感知、发现"，以指"由宣称、感知和发现引起……"；其中词根"khyā"还使人想起名望和荣耀，以指光荣的和极为重要的事。换句话说，了解有关我们永恒的自我和我们作为神性火花的真实状态这一重要的(光荣的)事实，使我们去除物质的欲望(guṇa-vaitṛṣṇyam)。梵文"Guṇa"是数论哲学中的另一个重要词汇，以指作为物质存在基础的最基本的次原子元素(属性)。帕谭佳里用梵文"vaitṛṣṇyam"一词指"无欲"。

帕谭佳里以此说明，我们透过了解自己是永恒、超然的个体存在，真正摆脱物质欲望的枷锁。不幸的是，绝大多数对《瑜伽经》的翻译和评注，以及绝大多数的现代瑜伽教师，将我们的理解导向与帕谭佳里的说明背道而驰的方向。他们说，练瑜伽的最终目的是借由放弃我们的存在而失去我们的个体性，从而融入超然存在。这既不是真正的数论哲学给予我们的教导，也无疑不是帕谭佳里在他的著作中所明确解释的内容。事实是：当我们为了解我们个人的超然存在而欣喜万分时，我们就达到了瑜伽的完美境界。

1.17 靠推理、分析、极乐、美丽及对"我是个体"的认识，人达到最高的意识层面。

vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt samprajñātaḥ

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः

评注 梵文"āsmi"的字面意思为"我是"，"tā"的意思是"存在的状态"，所以"āsmita"的意思是"作为个体而存在"或"充分体验个人存在"。帕谭佳里在此再次强调永恒的个体性的重要性，只不过这一次是借由解释它作为获得完美知识或最高意识的五个成分之一强调的。通过把"极乐、超然的快乐(ānanda)"加在列出的清单上，帕谭佳里向我们揭示了我们完美的存在状态。就有关这一信息，其他韦达文献也证实指出，我们的本性是由永恒的极乐和知识(sac-cid-ānandā)构成的。借由在经文中包括"美丽"，帕谭佳里指明了具有超然的多样化和形象的生活。《圣典博伽瓦谭》等其他更机密的韦达文献，更详细地描述了超然的形象、多样化和美丽。我们练瑜伽就是为了恢复我们永恒的真实存在。

1.18 其他人首先练习相信要终止(物质意识)，最后靠(真正的)净化达到那最高的意识层面。

virāma-pratyayābhyāsa-pūrvaḥ saṁskāra-śeṣo 'nyaḥ

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः

评注 由于《瑜伽经》是科学论著，帕谭伽里在其中也描述其他瑜伽行者练习(ābhyāsa)的与第一部分直到第 17 句经文内容不一样的内容。他还透露，光是终止(virāma)物质意识，是比前面讲述的内容低级的练习，因为这样练瑜伽的人将无法清除心理活动在潜意识中留下的记录(saṁskāra)。这就像伤口愈合后还留着伤疤。在这样的情况下，瑜伽师不得不为彻底净化意识而继续努力。下面的经文将讲述另一类瑜伽行者。

1.19 意识仍停留在物质躯体层面上的人，得到天堂中的躯体。

bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्

评注 梵文 "videha-prakṛti" 谈及了由精微的物质能量制成的天堂躯体。韦达文献中记载了许多其他星球上的生活，其中也包括天堂星球(svarga)上的生活，那里的物质享乐程度比地球上的要高成千上万倍。正因为如此，在韦达文明时代中人们所关心的，通常都是与追求使人在放弃这个人体后能投生到高等存在中有关的修炼。帕谭伽里运用尘世意识(bhava-pratyayo)一词，强调这些瑜伽行者还没有把超然存在当做他们的目标。此外，帕谭伽里这样的超然主义者提醒我们，就连天堂星球上的生活也不是永恒的，所以我们为升上天堂星球而做的努力毫无意义，因为那里也有死亡，而我们到时被迫要再次在地球上投生。《博伽梵歌》中也明确地警告和教导我们说，要通过努力觉悟自我而一次性地彻底解决生死问题。换句话说，在这个人体中追求真正的瑜伽完美境界。

4

练习和超脱 （参见经文1.12–1.15）

约束心念的多变

《瑜伽经》中说，通过练习和超脱可以约束心念的多变。二者同样重要：练习是一个需要虔诚、持续的长期过程，我们要控制自己的欲望，还要能承受失败；超脱是对感官对象没有渴望，也就是不执著。

练习和超脱同等重要

练习的过程极为漫长，人必须怀着恭敬的心态，进行坚持不懈、不中断和长时间的努力。帕谭佳里认为，人的目标无非两大类，一类是满足金钱、权势和情感等欲望，它指向我们的客观世界；一类是获得人生的解脱，它指向真实的自我认识。它们是相反的方向。因此练习和超脱都很必要，偏废任何一方都是无益甚至危险的。当我们在练习瑜伽时不控制住欲望引发的心念的变动，我们的心将会焦虑不安以致失衡；当我们仅仅消极地严格控制欲望引发的心念的变动，而不生发出与其相反的爱与悲悯，那结果可能更可悲。如同武侠小说中的一些严谨的武林高手为了追求“天下第一”，对自己的功夫修炼严苛到近乎折磨的地步，而一旦被人击败，他们中的许多人会自杀。因为他们根本无法面对这种耻辱。

超脱：摆脱看到和听到的诱惑

超脱是指不受欲望的控制，从而没有对感官对象的渴望。这不仅是指我们直接的体验(看)，也包括我们听说的。因为我们不仅对自己直接体验到的事物产生依恋，对我们听说的事物也会有依恋。这也是《博伽梵歌》等瑜伽经典中强调“聆听灵性生活”的原因。

要摆脱欲望，达到超脱的境界，可能是一个非常缓慢的过程。我们还需要训练对欲望的分辨力。当我们的欲望萌动时，试着在内心质问自己：“难道我非得要那个东西不可吗？”思考这些问题会令我们看清，我们并非真的想要所欲求的东西本身，而只是一种想得到某种东西的欲望。在冷静的时候我们很容易得出这些结论，但当愤怒、贪欲或占有欲占据我们的心时，我们的超脱才会得到考验。

对超脱的修习能为最枯燥的日子中最乏味的事情增加色彩，减少我们的烦恼和厌倦。慢慢地，我们会发现自己已经从虚幻的欲求中脱身而出。

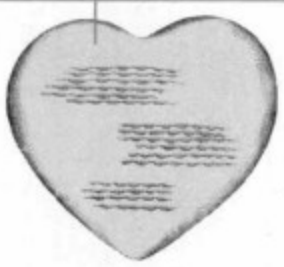
练习和超脱

练习和超脱的互补

练习，即不断地作出努力以永久控制住心念的变动，超脱是指自制，不受欲望的控制，从而没有对感官对象的渴望。练习控制欲望时，超脱帮助我们训练分辨力和承受失败，二者同样重要。

心的平静

人心的目标无非两大类：一类是满足金钱、权势和情感等欲望，它指向我们的客观世界；一类是获得人生的解脱，它指向真实的自我认识。



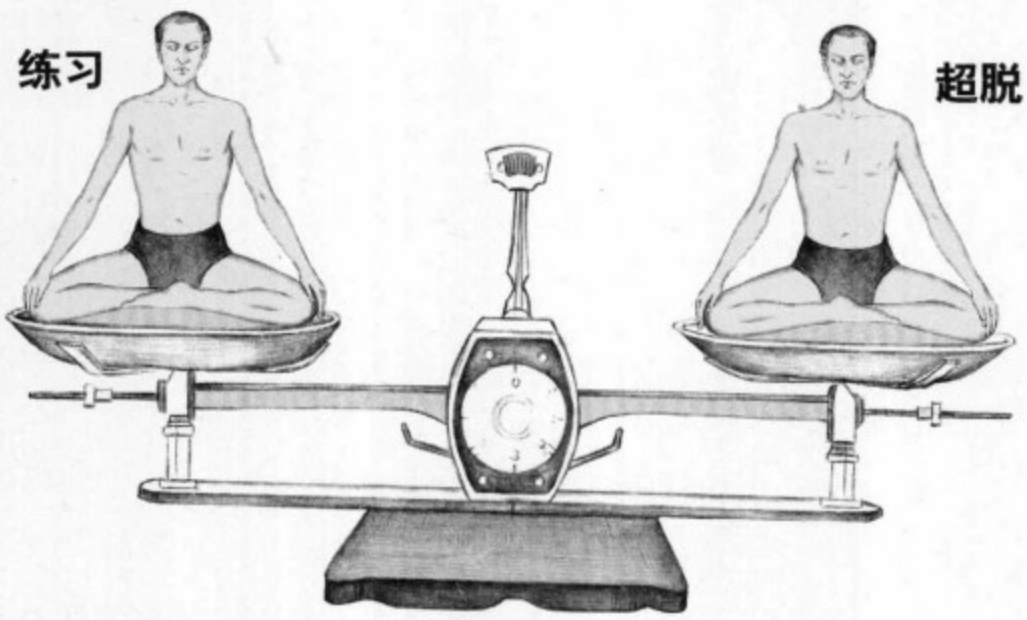
金钱、权势等欲望 ← → **获得人生解脱**

↓ ↓

客观世界 **真实的自我意识**

练习

要达到瑜伽的完美境界，需要长期坚持不懈的练习。此过程中，我们要控制自己的欲望，但不仅是消极地严格控制欲望引发的心念的变动。

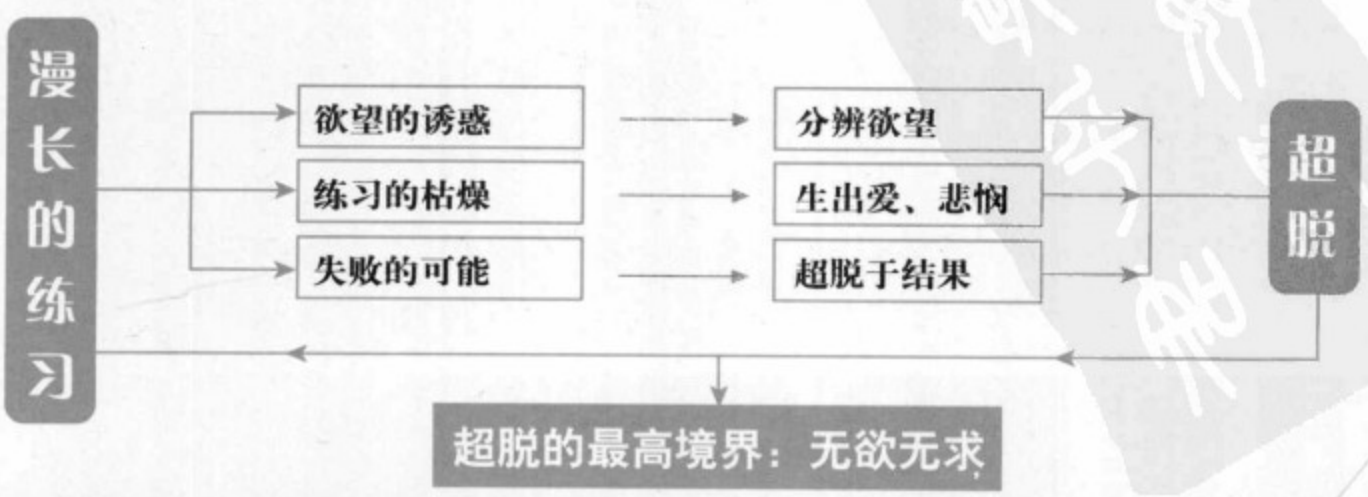


超脱

控制欲望的同时，我们还要生发出爱、悲悯和虔诚，以克服枯燥的练习；要承受失败，要分辨欲望是否真正地需要，这些都是超脱的作用。

超脱的作用

练习中遇到的问题，许多需要超脱来解决。要摆脱欲望，达到超脱的境界，可能是一个长期的过程。





“物质自然三种属性”

（参见经文1.16–1.18）

宇宙的三种因子

物质自然三种属性是指善良属性、激情属性和愚昧属性。物质宇宙的创造是因为至尊神进入物质自然，激活了物质自然三种属性，使其相互作用，产生千变万化的展示。靠推理、分析、极乐、美丽及对“我是个体”的认识，人达到最高的意识层面，获得完美知识。

“物质能量总体”与“物质自然三种属性”

物质自然三种属性（Gunas）是：善良属性（Sattva），代表真理和美德；激情属性（Rajas），活动的、猛烈的、攻击的性质；愚昧属性（Tamas），黑暗、愚钝和不活跃的本质。

真正的动力是灵性的灵魂，而不是没有生命的物质。人死后，整个躯体还在，没有少一个部件，但却不能动，没有反应，而且很快就会腐烂掉，哪怕是再年轻的身体也没有用。为什么？是因为其中有生命的灵魂不在了。

韦达哲学认为，至尊神有多种能量，其中一种能量称为低等能量，也叫物质能量。至尊神的第一个维施努扩展创造并激活了物质能量总体(Prakriti，或译成原质)，使其中的善良、激情和愚昧这三种物质自然属性相互作用，用各种物质元素展示出天地万物。但最重要的是，如果没有充满活力的灵性灵魂参与其中，就不会有千变万化的展示。

认清自我，摆脱物欲

“人”，既指灵魂、永恒的人和自我，还指神。我们通过了解自己是永恒、超然的个体存在，真正摆脱物质欲望的枷锁。也就是说，我们需要找到自我，肯定自我的个体性，才能约束自己的欲望，接近超然的完美境界。而许多对《瑜伽经》的翻译都错误地说，练瑜伽的最终目的，需要我们放弃个体性，从而融入超然存在。这与帕谭佳里的原意南辕北辙。

靠推理、分析、极乐、美丽及对“我是个体”的认识，人达到最高的意识层面，获得完美知识。这是一个由粗糙到细微，从表象到本体的过程。我们的本性是由永恒的极乐和知识构成的。练瑜伽就是为了恢复我们永恒的真实存在。

“物质自然三种属性”

韦达哲学中的物质自然三种属性是：善良属性（Sattva）：代表真理和美德；激情属性（Rajas）：活动的、猛烈的、攻击的性质；愚昧属性（Tamas）：黑暗、愚钝和不活跃的本质。



激情属性，由布茹阿玛管辖；

善良属性，代表理想，由维施努掌管；

愚昧属性，代表懒惰、固执等，由希瓦掌管。

专注的四个阶段

专注于单一对象将经历四个阶段：推理、分析、极乐、美丽及对“我是个体”的认识。



推理
专注于某一个粗糙的物体，如一支蜡烛。

分析
心念穿过表层，停留在蜡烛的细微部分上。

极乐
注意力集中在蜡烛的内在本体上，观想出超然永恒的灵性生活。

美丽及对“我是个体”的认识
专注于自身，心念中只有自我的个体性，接近超然的完美境界。



修炼瑜伽

参见经文经文1.16–1.18

解脱的唯一途径

许多瑜伽行者还没有把超然存在当做他们的目标，只关心投生到天堂星球上的生活，他们不能获得解脱。解脱的唯一方法是：在今生修炼瑜伽，亲证我是灵魂的境界，停止轮回，才能达到解脱。众半神人也只有投生为人，依此法才能获得解脱。

人体生命：亲证“我是灵魂”的珍贵环境

韦达文献中记载了其他许多星球上的生活，其中也包括天堂星球上的生活，那里的物质享乐程度比地球上的要高成千上万倍。帕谭伽里认为，只关心投生到天堂星球上的生活，把意识停留在物质躯体层面上的人，只能得到天堂中的躯体，而不能获得解脱。

我们要想解脱，那就要为此进行足够努力的修炼，这样才会实现目标。西方人渴望死后升入天堂，而印度人则渴望得到解脱。根据印度教信仰，人死后，灵魂会继续轮回转世。而来生转世会成为什么，取决于今生所积的因果。印度教徒相信，生存并非只有在今生今世，还有许多层面。我们死后，会根据我们此世累积的善业或恶业，转世到地狱或天堂等不同层面。但当我们的善业或恶业完全耗尽时，会再生为肉体生命——印度教认为，这是我们唯一能自由地修炼瑜伽，认识到自己是灵魂的环境。只有认识到自己是灵魂，停止轮回，才能达到解脱。

半神人想解脱也不容易

此外，帕谭伽里还提醒我们，就连天堂星球上的生活也不是永恒的，所以我们为升上天堂星球而做的努力毫无意义，因为那里也有死亡，而我们到时被迫要再次在地球上投生。转世轮回对于印度教的众多半神人来说，也同样是一种不可避免的结局，解脱同样并不容易达到。他们因为渴望得到力量而被羁绊在这个宇宙中，无法进行超脱的专注。要得到最终的解脱，他们绝大多数只能等待再次投生为人，利用人体生命觉悟自己其实是灵魂，是至尊神的仆人这一事实。

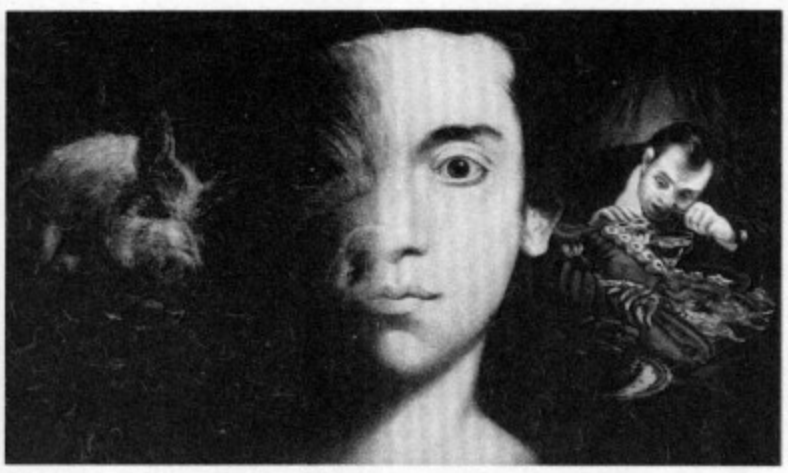
所以，对印度教徒来说，解脱是最终目标，渴望升入天堂的欲望要远远地低于渴望解脱的欲望。

转世轮回的不同可能

印度教认为，人死后，灵魂会继续轮回转世。人转世的形态取决于他生前造的业，行善者可以转世为贵人或神，作恶者来世可能变为畜生或者恶鬼。只有潜心修行，才能停止轮回，达到解脱。



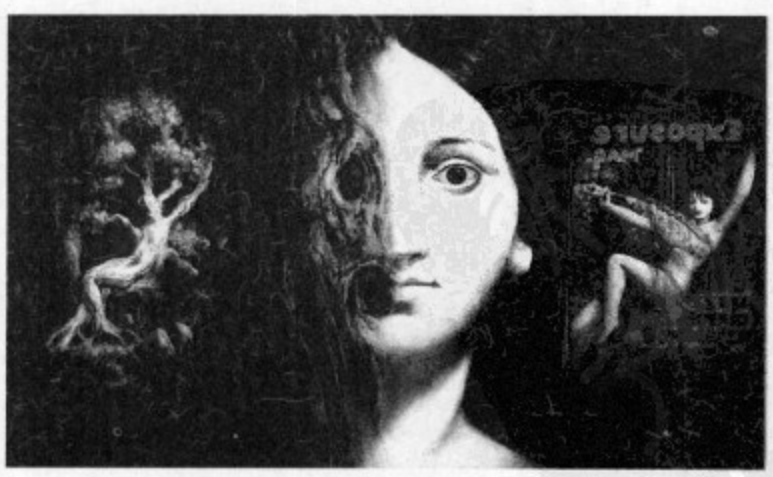
性情残忍的人可能会转世为老虎。



贪食者把自己的意识培养成猪一样的意识，他转世会得到一个猪的身体。



美丽可爱的女郎如果喜欢裸体，就可能会转世为一棵姿态优美的树。



贪睡者转世时可能会得到一个熊的身体。因为熊嗜睡。



经文评注

1.20 对其他人来说，优先考虑的是信心、非凡的能力、记忆、全神贯注和知识。

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्

评注 梵文“萨玛迪(samādhi, 三摩地)”是用来描述瑜伽的最高阶段的，在此被当做一种技巧或瑜伽练习，所以把它翻译为全神贯注。我们稍后会看到对这种完美境界的更详细、更深入的描述。梵文“prajñā”是指为达到瑜伽完美境界所需要的知识。梵文“vīrya”在此翻译为“非凡的能力”，它也有“力量和勇气”的意思”。正如1.6和1.11句经文提到的，记忆(smṛti)不仅是在练瑜伽的过程中不可缺少的因素，也存在于瑜伽的完美状态中。《博伽梵歌》解释说，没有记忆，我们就会丧失智力。

并非所有的瑜伽行者都为追求最高的目标而努力。经文1.18、1.19和1.20解释这一点并告诉我们这些瑜伽行者所追求的内容是什么；让我们注意到，瑜伽分许多等级，而每一个等级都比前一个低。帕谭伽里直到经文1.17，推荐的都是更高级的内容和目标。经文1.18讲述彻底终止察觉心理活动的瑜伽高级(但不完整)的阶段。经文1.19描述了想要过天堂生活的练瑜伽的物质主义者。经文1.20讲述的是更低等的瑜伽行者，他们追求的目标是在这个人体中可以获得的几项好质量。我们在当代各种灵修途径和宗教传统中可以看到，不同的灵修之人所追求的种种目标与帕谭伽里在《瑜伽经》中讲述的一样。因此，我们有必要了解各种目标，正确地设定我们的首要目标。

1.21 对极为投入的练习者来说，目标近在咫尺。

tīvra-saṁvegānām āsannaḥ

तीव्रसंवेगानामासन्नः

评注 梵文“Tīvra-samvegānām”的意思是“坚定的决心、巨大的力量”。这在梵文中是一种很强烈的表达方式，强调练习的决定性的强度。梵文“āsannaḥ”的字面意思是“就座的、固定的”，在这句经文中的意思是“处于一种良好的状态”；换句话说，已经很接近想要达到的目标了。

1.22 事实上，目标的远近之分，取决于投入程度是轻微、中等还是极度强烈。

mṛdu-madhyādhikmātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः

评注 帕谭佳里通过在此宣布瑜伽行者的决心和所采用的练习等级将决定他离完美境界的远近这一事实，使我们进一步理解前一句经文。梵文“ādhikmātratvāt”被翻译成“极度的”，从正面意义上说是“杰出的”、“最大的努力”或“绝对付出”。“madhyā”一词的意思是“中等的”或“中间的”。被翻译成“轻微的”梵文“mṛdu”一词的字面意思是“柔软的”或“轻的”。现在，从经文 1.23 到 1.32，帕谭佳里将介绍梵文“至尊主(īśvara)”一词，以及对练瑜伽的人来说献身于祂的重要性。

1.23 或者，通过怀着奉爱之情专心冥想至尊神(获得智慧)。

īśvara-praṇidhānād vā

ईश्वरप्रणिधानाद्वा

评注 梵文“īśvara”的意思是“主人、统治者、国王、神或至尊生物”，“pranidhāna”的意思是“可敬的行为、注意力、宗教性冥想、强烈的愿望、深邃的冥想和祈祷”；“vā”的意思是“或者”，以指经文 1.17 中所说的知识的完美或意识的最高层

次(samPrajñātaḥ)。

正如在导言中谈到的，《瑜伽经》作为六个韦达哲学学派之一的著作，是瑜伽的核心著作，与数论哲学成双成对。数论哲学在列举真实存在的事物中的“要素”时，包括了个体灵魂和神这些超越物质自然的要素。在谈论“īśvara”时，帕谭佳里并没有在“宣讲”宗教。他既没有试图说服任何人信奉某种宗教，也没有给予有关超然存在、永恒生活、对神的描述，以及生物与神之间的关系等更详细的知识。所有这些内容都由另一个传统韦达哲学学派的被称为韦丹塔(Vedanta, 最高的知识)的典籍揭示出来，而这一典籍的结论性典籍就是《圣典博伽瓦谭》。《瑜伽经》的功能更像是“自助”手册或帮助读者成为尽可能好的一个人的实践指南。

到目前为止，我们看到《瑜伽经》谈论的焦点主要集中在心理方面，让我们更注重控制自己的心理活动，消除它们的破坏性和不利因素，增加正向、有利的因素，以使心灵平静、安乐。就连对许多练瑜伽的现代人来说是起点的体位法(āsanas)，《瑜伽经》都很少论及，因为了解韦达文化的人大都知道：尽管我们在我们的躯体中，但我们不是我们的躯体，所以真正需要做的工作是内心的工作——完善并净化我们的意识。

《瑜伽经》虽然谈到了体位法等外在方面，以及向至尊神奉献等内心方面的内容，但主要的焦点还是集中于包括心念的作用在内的中介性内容。那就像教人开车，却不解释有关汽车的机械性知识，或者汽车究竟能把我们带到什么目的地一样。为此，帕谭伽里虽然指出爱神并为神做奉爱服务极为有效，但并没有深入讨论这个主题。



至尊神是与众不同的人，烦恼、业报、物质结果和制约触及不到祂。

kleśa-karma-vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

评注 这句经文描述了梵文“īśvara”一词的内涵，以使人们对它的意思和性质不再有困惑。许多瑜伽行者和对《瑜伽经》的翻译，都要我们相信我们就是神，或者我们可以靠练瑜伽成为神。在此，帕谭佳里强调说：至尊神是与众不同的人(puruṣa-viśeṣa)，以消除那种误解。

梵文“kleśa”的意思是“问题、困难、痛苦”，“karma”的意思是“业报、命运”，“vipāka”的意思是“每一刻所呈现的过去活动的结果”，而“āśayair”的意思是“仍要经历的过去遗留下的报应——受制约的状态”。经文中说至尊神还是“aparāmṛṣṭaḥ”，字面意思是，上述内容触及不到祂。从这里我们可以看到，个体灵魂与神之间有着天壤之别，因为我们个体灵魂完全受制于我们的“烦恼、业报、物质结果和制约”。瑜伽就是使我们摆脱这一切的技术。

1.25 那里(在祂中)有完美无瑕的全知种子。

tatra niratiśayaṁ sarva-jña-bījam

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्

评注 梵文“tatra”的意思是“那里”，“niratiśayaṁ”的意思“没有更高的”，“bīja”是指永恒的源头，而“sarva-jña”的字面意思是所有的知识。所以整个句子的意思是：在祂之中是完美无瑕的意识的种子。帕谭佳里宣告说，我们了解一切事物或获取一切知识的能力来自至尊神。对此，《博伽梵歌》第15章的第15节诗也作了同样的说明，并加上记忆和遗忘也来自至尊神这一声明。

1.26 由于祂不受时间限制，祂甚至是古人们的灵性导师(古茹)。

sa pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

经文评注

评注 我们在《博伽梵歌》第4章的开始发现有同样的说明。韦达经(Vedas)声称，至尊神是一切知识的最高权威，尤其是形而上学的权威。在称为往世书的记载历史的韦达文献中，不断地讲述祂在不同的年代降临到不同的星球上，一再传授有关真实存在本质的知识。在这句经文的说明中有一个清晰的逻辑，即：至尊神(Īśvara)是古人们的灵性导师(guru)，而古人的真正意思是"最有智慧的人"。首先，正如前一句经文声明的，至尊神是一切知识的源泉，而这是神具备的水平和不证自明的质量。其次，我们应该了解为获取知识而进行调查研究的做法，只有在调查者能控制的情况下才有效。这再次把我们带到经文1.7所论述的认识论上。假如我们想要得到与真实存在或神有关的形而上学方面等不在我们直接能控制的范围内的知识，那么唯一的方法就是经由直接从神那里得到了知识的有关这方面的权威(agamāḥ)获取。这些权威绝大多数都在前辈权威的帮助下从经典记载的至尊神的话语中获取知识。要正确地理解和吸收这些知识当然就需要用到我们的推理能力(anumāna)，并且要与我们的亲身体验(pratyakṣa)结合才行。这避免我们用各种无用的臆测及廉价的神秘方法去了解那些主题，而它们使人产生巨大的困惑，并对灵修感到沮丧。

1.27 音节欧么(om)代表祂。

tasya vācakaḥ praṇavaḥ

तस्य वाचकः प्रणवः

评注 在韦达文化中，音节"欧么(om)"是最初的超然、神性的声音震荡。如前所述，帕谭佳里在谈到神的时候，有意用简单的统称。其他的韦达典籍详细地叙述了"神的话语"。例如：《博伽梵歌》的意思是"神之歌(演讲)"，因为其中记载了祂讲述瑜伽和超然存在的话语，而其中的内容介绍比《瑜伽经》中所给予的解释要详细得多。

1.28 轻柔地吟诵它，它的含义便展示出来。

taj-japas tad-artha-bhāvanam

तज्जपस्तदर्थभावनम्

评注 曼陀冥想(japa)是瑜伽的核心方法。但我们既不该自编曼陀(mantra)，也不该随随便便地选择一个曼陀，因为它是影响我们意识的极为强大有效的方法。韦达程序推荐我们找一位灵性导师，从他那里接受曼陀，及所有正确的教导和辅助性的训练。

1.29 这样做的人真正获得内在觉悟，不再有障碍。

tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ca

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च

评注 帕谭佳里在此赞扬曼陀冥想(japa)练习。他解释说，练习曼陀吟诵使人同时得到两个结果：提升意识(到觉悟的层面)，去除前往超然存在的路途上的障碍。在这句经文中，帕谭佳里把练瑜伽过程中会遇到的障碍作为一个主题来介绍。下面的经文将描述这些障碍。





部分人实现三摩地

(参见经文1.19–1.22)

信、力、忆、定、慧

对一些初级的瑜伽行者来说，信、力、忆、定、慧是实现他们的三摩地所必需的：信，真正的信心能解答疑惑；力，勤奋努力可消灭懒惰和身心懈怠；忆，记忆在练瑜伽的过程中不可缺少；定，专注目标能去除各种私心杂念；慧，代表知识可破诸烦恼。

不同的修习者所追求的目标也不相同，对于初级的修习者，要实现他们的三摩地需要的是信心、非凡的能力、记忆、全神贯注和知识。

真正的信心：允许怀疑、非教条的真理

真正的信心是一种信仰。在一些无信仰者看来，信仰是盲目地轻信，不加怀疑地接受各种教条，面对质疑充耳不闻，成为了固执、无知的代名词。但这并不是真正的信仰。帕谭佳里指出，真正的信仰是灵活的、非教条的，是允许怀疑和推理的。真正的信仰并不是一个被限定死的框框，而是像一颗不断生根发芽的植物种子，蓬勃生长，充满活力。

“尽信书，不如无书”，同样，你不必盲信任何人，即使是名家大师。但你可以暂时假定相信他们。去试一试，同时用自己的头脑独立地思考，认真分析比较，然后自然会得出正确的结论。

能力、记忆、全神贯注和知识

要实现三摩地，修行者还必须具备能力，即力量和勇气。否则，就无法持之以恒地遵照任何指导行事，也不能真正检验出它们的价值。佛陀说，懒惰是罪过。能力可以在使用中不断增强。就像艺术家得到灵感往往在大量的辛勤劳动之后，在我们所有的工作中，日常的点滴努力都非常重要。通过勤奋努力和长期的积累，我们就会逐渐获得能力，实现目的。

记忆不仅是在练瑜伽的过程中不可缺少的因素，也存在于瑜伽的完美状态。我们要记住曾经犯过的错误和教训。《博伽梵歌》解释说，没有记忆，我们就会丧失智力。

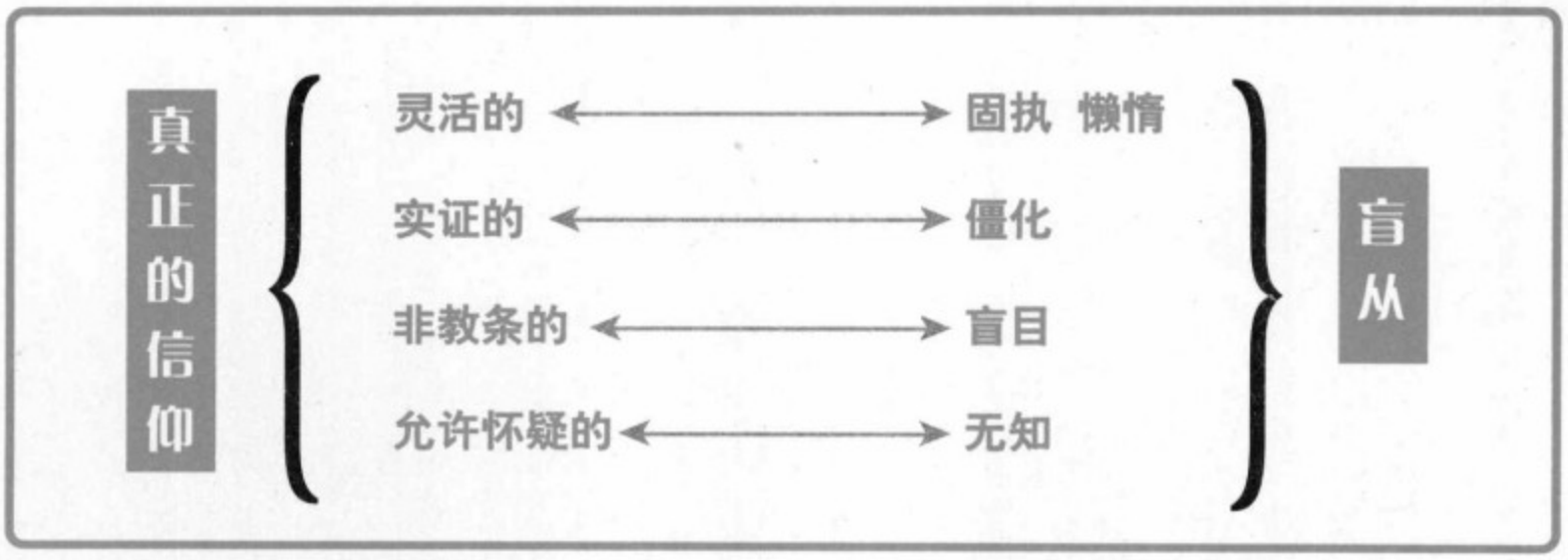
定，是指全神贯注，专注目标，去除各种私心杂念；慧，即知识可消解烦恼。由定入慧，便抵达了三摩地。

瑜伽行者的决心和所采用的练习等级将决定他离三摩地(完美境界)的远近。对积极投入的练习者来说，由于他强烈的意愿和大的练习强度，离目标也更近。

实现三摩地的必备条件

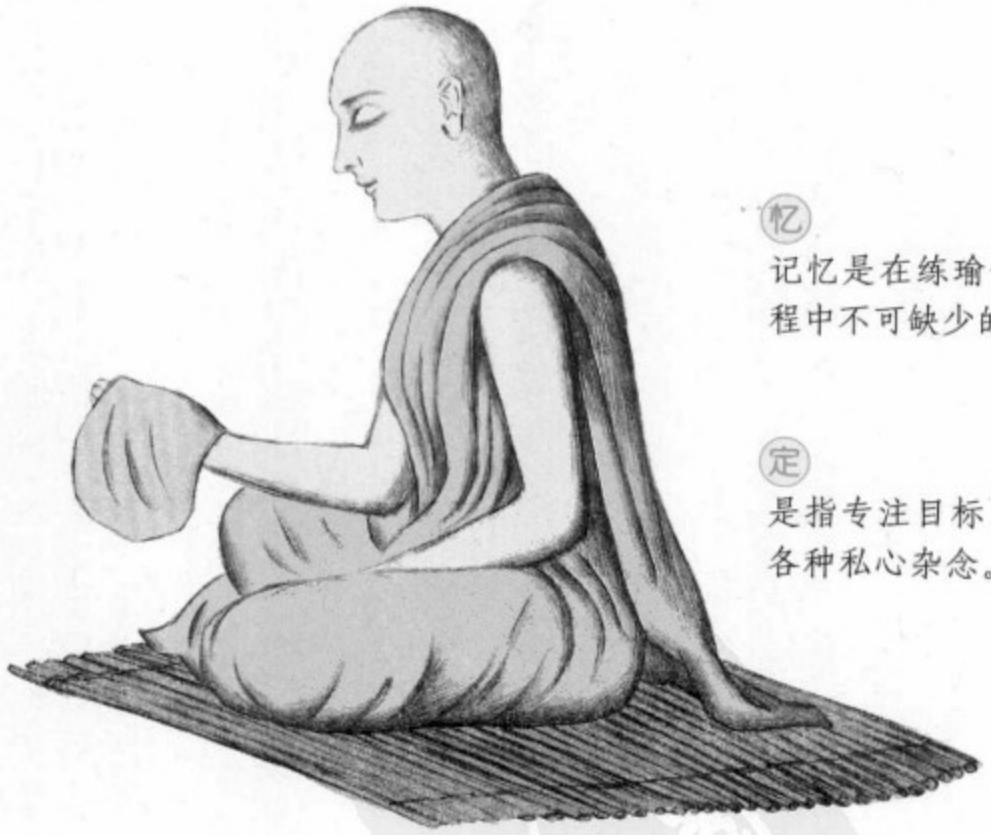
信仰的真伪

信仰是一个容易被误解的词汇，帕谭佳里认为真正的信仰是实证的，非教条的，是允许怀疑和推理的。与这种科学客观的态度截然相反的是貌似信仰的盲从，一种偏执、愚昧和懒惰的行为。



实现专注的五条原则

信、力、忆、定、慧分别从思想、行为和精神等方面为三摩地的实现做好了准备。



信

真正的信仰是一种实证的、非教条的真理，相信实践出真知。



力

能力，即力量和勇气。修行中需要力，就像勘探矿藏，在找到矿藏之前，我们永远不知道它的确切位置，但必须要不停地勘探下去。

忆

记忆是在练瑜伽的过程中不可缺少的因素。

定

是指专注目标，去除各种私心杂念。

慧

即知识可消解烦恼，置身于环境之外，不以物喜不以己悲，自然会无烦恼而达三摩地。



宇宙的最高统治者

（参见经文1.23–1.26）

至尊神

在韦丹塔哲学中，至尊神是宇宙的最高统治者，即上帝。祂全知全能、不生不灭，不受制于愚昧和任何束缚，祂是最早的导师的导师。通过虔信至尊神实现解脱，是最安全也最快乐的道路。

虔信至尊神，走向解脱

《瑜伽经》中说：通过虔信至尊神也能达到三摩地。这里首次引入了至尊神作为修行者发愿和信仰的对象。

至尊神，梵文直译为神，也称为自在天。根据韦丹塔哲学，祂是宇宙的最高统治者——宇宙的创造者、维护者和毁灭者。祂大致相当于基督教中的上帝或道教中的玉皇大帝。在《瑜伽经》中，既没有说服人信奉某种宗教，也没有有关超然存在和至尊神的描述，所有这些内容都是由韦丹塔哲学的典籍揭示出来的。《瑜伽经》仅仅告诉我们应该虔信至尊神。

虔信，也可称为奉爱之情，是把自己的一切都献给神，是一种神圣而真诚的感情，也是另一种进入三摩地的方法。虔信至尊神（上帝），可以使人自然地放下骄矜傲慢，生出谦卑之心；可以清除人的冷漠，唤醒人实现最高层次的爱。这是通向解脱最安全也是最快乐的道路。当然，不虔信至尊神也可以获得解脱。但这条路充满危险，并且会经常受到个人的私欲、野心和骄傲自满的威胁。

至尊神：第一位导师的导师

至尊神是与众不同的人，帕谭佳里将至尊神描述为“一种特殊的存在”，因为烦恼、业报、物质结果和制约都与祂无关。我们可以靠练瑜伽得到解脱，但永远不会成为神，因为人与神之间永远有着天壤之别。

至尊神是全知全能的，是一切知识的源泉。我们了解一切事物或获取一切知识的能力来自至尊神。我们每个人都有有限的知识，上帝那里则存在着无限的知识。

所有的知识都在我们的内心，不需要从外面求取，但仍需要有人帮助我们去了解自己的知识，因此我们需要有导师。如果说每个人必定有一位导师，帕谭佳里便推论出，第一位导师的导师只能是至尊神，因为只有祂不受时间限制，先于所有导师而存在。

至尊神

至尊神的化身

在瑜伽经典《博伽梵歌》中，奎师那就是至尊神。祂是宇宙的最高统治者，宇宙的创造者、维护者和毁灭者。祂为创造、维系和毁灭的目的而化身为布茹阿玛、维施努和希瓦三位神。祂还扩展出了无数的化身。



至尊神全知全能、不生不灭，不受制于愚昧和任何束缚，祂是最早的导师的导师。

通过虔信至尊神实现解脱，是最安全也最快乐的道路。因此，奎师那的奉献者不必担心死亡，因为他知道奎师那会从生死苦海中救出他。

至尊神和人的差别

至尊神是物质能量总体的统治者，而人是物质能量总体的仆人。

人	至尊神
受制于愚昧的束缚	不受制于愚昧及其产物
受制于生死轮回和业报	不生不灭
受潜在业力驱使	不受潜在业力和欲望的束缚
有限的知识	全知全能，是一切知识的源泉



瑜伽圣音

(参见经文1.27–1.29)

念诵“OM”并冥想

欧么（OM），是印度教徒认为最神圣的声音，宇宙原始音。它由梵语的三个音(a)、(u)和(m)构成。经常念诵此词和曼陀，便可以去除内心的杂念，最后将意识提升到更高的层次。

欧么（OM）：最神圣的声音

瑜伽圣音“欧么（OM）”，是印度教和佛教祷告语，也被印度教徒认为是最神圣的声音，宇宙原始音。它是一切曼陀罗（咒语）的根源。它由梵语的三个音（a）、（u）和（m）构成，代表创造、维系和毁灭三神合为一体。据说是在冥想中可以听到的声音。

OM这个词几乎是流传至今最古老的表达至尊神的词。印度人认为，因为至尊神是宇宙最基本的实相，它必须通过最基本、最自然、最具包容性的声音来表现，这个声音就是OM(或是AUM)。

曼陀冥想的作用

梵语Mantra，译为曼陀，意思是“净化心灵的灵性的声音”，也就是一组咒语。只要重复或唱颂曼陀，便会纯化内心的杂念，使你能够驾驭心念，突破思想上的限制。OM就是曼陀中的最古老音节。轻声地重复吟诵曼陀，也被称为曼陀冥想(japa)，是瑜伽的核心方法。

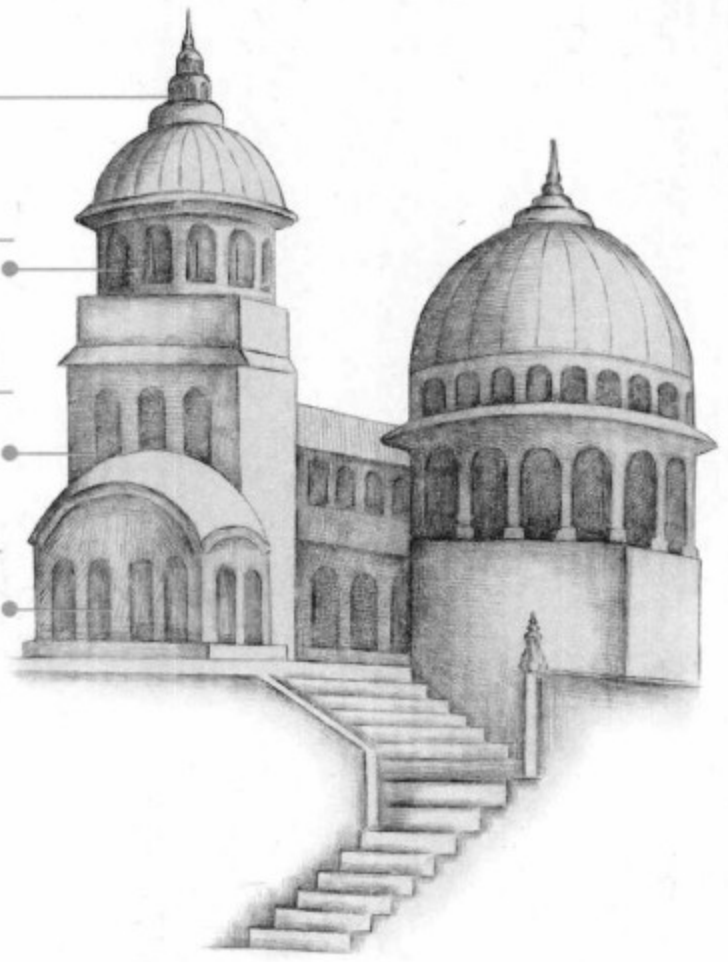
一个或许意外的事实是，我们大多数人在一天中，连贯地思考某个问题占用的时间实际并不多，通常我们的大脑都处于一种幻想状态：充斥着支离破碎的感官印象和互不相关的记忆。我们的心情也因此容易受到外界的左右。

在从前，瑜伽师修习冥思是一种沉思法，并不作声，但因为我们的思想过于杂乱，即使能做一会儿沉思冥想，得到的效用也会很少很少。但如果我们进行曼陀冥想，不断念诵至尊神之名，就会发现能够控制心情变化，抗拒外界的干扰。当我们总是在心里重复一些词时，比如说“平静”或“战争”，说上成千上万遍，你会发现自己的整个心情都被与那个词相关的联想改变了。同样地，至尊神的名字也将改变你的心境。一个人持之以恒地修习曼陀冥想，便可以去除杂念，最后将意识提升到一个更高的层次，找回自己真正及更高的自我。

瑜伽圣音欧么（OM）

人的意识状态与欧么

《奥义书》说：人的纯粹的意识状态有四种，即所谓的“四位说”：醒位、梦位、熟睡位和大觉位（又称死位）。欧么（OM）的声音A–U–M（音译阿、欧、姆）分别代表前三种状态，第四种状态存在于读完AUM后的寂静中。有人曾以大厦为例来解释此四种状态。



从楼顶所看到的全景，就像是第四种状态所体验到的寂静，即图力亚。

M 三楼更好更明朗的展望，可比拟为深睡状态的体验，即M(姆)。

U 二楼较宽广的视野，可以比拟为梦境中的体验，即U(欧)。

A 我们在大厦一楼所看到的外界景物，可以比拟为清醒状态的体验，即A(阿)。

由此，可知欧么是整座大厦，而单音母A(阿)、U(欧)、M(姆)只是单层楼而已。

欧么的特点和含义

欧么的声音A–U–M中三个字母都有特别的含义，它们在梵文全套字母中位置也很特殊。

梵文全套字母中的第一个元音A	**A**	A代表奎师那。
最后一个元音u	**U**	U代表奎师那永恒至爱的伴侣茹阿妲。
最后一个子音M	**M**	M代表众生（个体灵魂）。

1.30 疾病、冷漠、怀疑、粗心、懒惰、不超脱、看法错误、基础不扎实、不稳定：这些都是导致注意力分散的障碍。

vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasyāvirati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः

1.31 伴随这些导致注意力分散的障碍而来的是，痛苦、忧郁、身体颤抖和混乱的呼吸。

duḥkha-daurmanasyāṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-saha-bhuvaḥ

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

1.32 练习冥想唯一的真理，可以避开这些导致注意力分散的障碍。

tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः

评注 记住“真理(tattvā)”一词非常重要，它是韦达哲学中的重要名词。它意味着真实存在最基本的原则。存在中三项最重要的因素是灵魂、神和物质能量。帕谭佳里在此说：我们如果练习冥想唯一的真理(eka-tattvābhyāsaḥ)，就会避免注意力分散，以及经文1.30和1.31中所列举的痛苦。既然这部分(到这句

经文为止)谈论的主题都是"iśvara"，我们可以明白，帕谭佳里再次说的是：当我们全神贯注地冥想至尊神，也就是韦达文献中所称的"绝对真理"时，我们将达到使我们免除一切痛苦的完美境界。



要达到思维清晰、内心平静的状态，
就必须对快乐之人友好，对痛苦之人仁慈，
因虔诚而欢乐，回避不虔诚。

maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṁ
sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇāṁ bhāvanātaś
citta-prasādanam

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम्

评注 思维清晰、内心平静(citta-prasādanam)是这句经文的主题核心；它既是对新的一部分内容讨论的开始，这讨论将一直延续到第一部分的结束。

这句经文经常被错误地翻译，因为事实上，为了使人达到思维清晰、内心平静的状态，它提出了一份有三对内容的单子，而不是一份含有六个内容的单子。

第一，对彼此相关的内容建议我们要追求与快乐之人(sukha)的友谊(maitrī)。这个"快乐之人"并不是指感官满足，而是从更深层的含义上针对真实存在的快乐而言，那是虔诚和纯净意识的必然结果。它的意思是，我们应该寻求与有纯净习惯和道义的人为伴。韦达典籍作为人们追求康乐、福利的极为重要的通路，一再强调和重复以上这一说明。

第二，对彼此相关的内容说，我们应该培养对痛苦之人(duhkḥa)的仁慈(karunā)。对比自己富有或状况更好的人慈悲没有实际的意义。需要直接对那些状态比自己差的人仁慈。当我们了解自己因为没有足够的灵性进步而仍"不快乐"时，我们就可以去寻求灵性上比我们更进步之人的仁慈。

第三，也就是对最后一对彼此相关的内容说明，我们应该以行事虔诚为乐，应该避免不虔诚的言行。尽管现代人并不太欣赏这一点，但事实上培养虔诚质量(puṇya)、避免不虔诚的言行(àpuṇya)是净化和提升意识的重要方式。帕谭佳里在这句经文中所给予的这条放之四海而皆准的忠告，得到许多知识传承的确认。

10

冥想一个真理

（参见经文1.30–1.32）

精神涣散的解药

注意力分散是认识的障碍，常见的现象有疾病、冷漠、怀疑、粗心、懒惰等。其中，最常见的是懒惰，它能使人变得怯懦和犹豫。冥想一个真理可以消除精神涣散，我们不应该随便改变冥想的目标。

注意力分散的病因

消除注意力分散，是修习瑜伽的初级阶段。帕谭佳里在经文中列出了一系列注意力分散的表现：疾病、冷漠、怀疑、粗心、懒惰、不超脱、看法错误、基础不扎实、不稳定等，这类注意力分散都是认识的障碍。注意力分散常伴随着痛苦、忧郁、身体颤抖和呼吸混乱。

消除注意力分散就是按照人的主观意识把精力集中在某一点上。如果一个人能做到这一点，他就可以成为驾驭自己精神的主人。瑜伽经典强调，一个人必须能够控制自己分散的注意力，并且能够有意识地把自己的思想正确引向一个预期的目标；否则，就不能认为他已经掌握瑜伽的要旨。

疾病容易使人变得消极、懈怠和愚钝，对一切得过且过。而更常见的是懒惰，它使人悲伤怯懦、优柔寡断，常常自怨自艾。你需要不断默念曼陀罗，在潜意识层面上袭击懒惰。

身体需要适量的食物、适当的运动和休息，以维持平衡；为了保持活力，也需要不断超越困难和障碍。修行者应该意识到，修行生活并不仅仅是一种愉悦的状态，期间会有反复，要经历抗争、枯燥和困惑的阶段，但不必为之过分忧虑。在磨砺中，我们也同样成长。

冥想一个真理可以消除注意力分散

有一个著名的故事，说一个人挖井，挖了几米，他觉得已经很深了，还没有见到水，就换了一个地方挖。于是，每次都比前一次挖得深一点，挖了十几个坑之后，他终于放弃了。而也正是他放弃的最后一口井的下面不足半米处，有清泉正在涌动。

自然，这个故事讲的就是坚持的重要性。冥想一个真理就是坚持冥想至尊神，强调心注一处。一旦修行者选择了通向完美瑜伽的道路，他就必须牢牢地把握住它。如果今天信这个，明天练那个，对任何事物过于随意，浅尝辄止，都不能达到目标。

消除注意力分散，冥想至尊神

消除注意力分散就是按照人的主观意识把精力集中在某一点上。注意力分散的表现为疾病、冷漠、怀疑、粗心、懒惰、不超脱等，它们都是认识的障碍。通过默念曼陀罗，冥想奎师那，在潜意识层面上打击这些障碍。





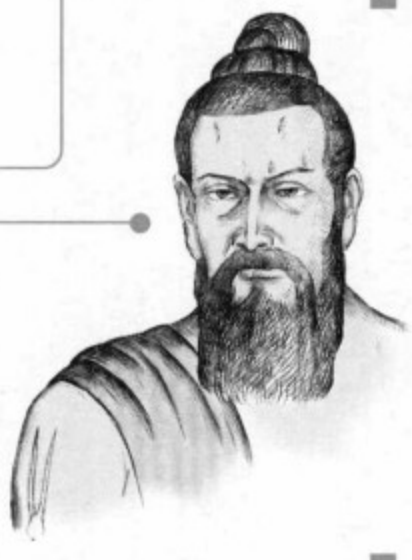
不超脱

面对诱惑，普通人很难置之度外，这也是造成注意力分散的原因之一。



懒惰

懒惰是修行过程中最常见的障碍，与之抗争的过程也是我们成长的过程。



冷漠

冷漠往往伴随着内心的失望，是对未来的失去信心。



培养德行

（参见经文1.33）

寻找他人身上的优点

培养对快乐的人报以友善的态度，对痛苦的人报以慈悲的态度，以行事虔诚为乐，对美德的人报以喜悦的态度，应该避免不虔诚的言行，对罪恶的人报以漠不关心的态度，头脑就会变平静。

心的平静来自对德行的培养，源于亲近幸福而又关怀不幸，崇尚美德而对罪恶冷漠。

会传染的幸福和慈悲的美德

不要嫉妒那些幸福的人。如果碰上一个幸福的人，我们大多会羡慕他。我们应该为别人的幸福而感到幸福，学着为他感到高兴，就像为朋友的幸福而快乐一样。与幸福的人交往，向他们学习，而使自己幸福。

慈悲和有同情心是一种美德。意大利作家薄伽丘在《十日谈》中说：对不幸的人寄予同情，是一种德行。慈悲通常意味着去帮助那些比我们不幸的人。如果有人不幸，我们应当为他感到难过，而不是雪上加霜地鄙视或指责他。因为我们的机会比较好，所以应该对那些没有这类条件的人慈悲。

以行事虔诚为乐，避免不虔诚的言行

以行事虔诚为乐。恰到好处地称赞别人，是行事虔诚的表现和一种美德。别人的美德容易让我们心里不舒服，因为别人的优点可能正是自己的缺点。于是我们会对此冷嘲热讽，说那只是伪善。其实，我们应该把它看做对自己的激励，为它感到快乐。对别人发自内心的、真诚与喜悦的赞叹，是一个人有修养、谦虚的表现。不仅如此，我们还要努力地寻找他人身上的优点，这会让自己更幸福。

避免不虔诚的言行。对于邪恶的人，我们要以冷漠待之。如果有人憎恨和伤害我们，我们以牙还牙，用仇恨和伤害回击他，那么即使我们成功了，仇恨也会让我们的心失去理智和平衡，进而陷入混乱。我们必须去探究邪恶者为何会邪恶，试着去了解他这样对待我们的原因。相信爱可以化解一切。通常我们会发现，我们自己对此也有部分责任。

对待他人，我们应该实践这样一句印度教的誓言：“蜜蜂寻找花蜜。我将避开苍蝇的习惯而仿效蜜蜂的习惯。我将避免从他人身上挑刺，而只是寻找他们身上的优点。”

德行培养的四原则

德行的培养

心的平静来自对德行的培养，要为幸福的人高兴而又关怀不幸的人，以行事虔诚为乐，对美德的人报以喜悦的态度，应该避免不虔诚的言行，对罪恶的人报以漠不关心的态度。

对幸福的人



两种态度

- 为别人的幸福而感到幸福，为他感到高兴，向他们学习。
- 嫉妒和心理失衡。

对不幸的人



两种态度

- 慈悲和有同情心。
- 鄙视或指责他。

对有德者



两种态度

- 称赞别人的美德，为它感到快乐。
- 嘲讽说那只是伪善，酸葡萄心理。

对邪恶者



两种态度

- 以冷漠待之，探究邪恶者这样对待我们的原因。
- 以牙还牙，以恶制恶，用仇恨和伤害回击他，失去理智。

1.34 或者，它来自吐气和闭气。

pracchardana-vidhāraṇābhyāṁ vā prāṇasya

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

评注 这句经文明确证实了《瑜伽经》包罗万象的本质。在一句经文中，帕谭佳里谈到，为达到思维清晰、内心平静的状态，我们应该调整自己的行为，使其符合崇高的道德标准。在下一句经文中他又说，靠纯粹的机械方式(呼吸练习)可以获得同样的结果。从这个意义上说，《瑜伽经》十分现代化，它考虑到每一个个体都有自己的文化背景和愿望，因此尽管最高的目标只有一个，尽管对不同程度的练习所能达到的不同目标有明确的描述，但一个人在提升的过程中，不同的阶段将会受到不同途径的吸引。

1.35 或者，当感官受感官对象吸引而产生活动的欲望时，要把持住心念。

viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी

评注 帕谭佳里在这句经文中给了我们另一个选择，即：始终控制住心念，不让它因为感官与感官对象的接触而受到刺激。这在瑜伽练习中是千真万确的事实，是练瑜伽的人要一直不断为之努力的。

1.36 或者，当活动富有启发性，没有悲伤或懊悔的成分时。

viśokā vā jyotiṣmatī

विशोका वा ज्योतिष्मती

评注 接着上一句经文，帕谭佳里解释说，作为瑜伽行者也可以活动(pravritti)，

瑜伽目标

但他的活动应该是没有悲伤或懊悔的成分(viśokā)，应该是启发人心，充满光明的(jyotiṣmatī)。这一点非常重要：《博伽梵歌》中也强调这一点，说它是瑜伽极为实际的部分。这一点排除了认为练瑜伽必须在一个偏僻的地方独自打坐冥想，才能达到控制心念、获得神通或灵性完美的错误概念。事实上，瑜伽教我们在任何情况下都能以完美的方式行为处事，无论我们身在这个物质世界，在天堂星球还是在灵性世界。而且，我们现在的身份如何并不重要，不管我们是劳工、商人、管理者还是学者，我们都可以以瑜伽的方式行事。练瑜伽所导致的深刻变化，发生在内心深处。外在的改变大部分只是内心变化的结果而已。这句经文通过描述成功的瑜伽师的活动总是富有启发性且没有悲伤的成分，来说明这种内心变化的外在特征。

1.37 或者，当心念专注在不含激情成分的目标时。

vīta-rāga-viṣayaṁ vā cittam

वीतरागविषयं वा चित्तम्

评注 在此，梵文“心念专注在不含激情成分的目标上(vīta-rāga-viṣayaṁ)”一句的意思是，过一种平静的生活，选择与平静的人做伴，住在平静的地方，等等。

1.38 或者，当心念依靠梦境和睡眠而得到知识时。

svapna-nidrā-jñānālambanaṁ vā

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा

评注 帕谭佳里在此指的是，透过对梦境或睡眠期间体验到的其他启发性经验的分析和理解，追求思维的清晰和内心的平静。

1.39 或者，通过沉思默想个人喜欢的主题。

yathābhimata-dhyānād vā

यथाभिमतध्यानाद्वा

经文评注

评注 这句经文中的梵文“yathābhimata”一词的字面意思是，按照个人的选择和喜爱练瑜伽。然而，这并不意味着异想天开或想象出的冥想方式。有关冥想，经典里记载有各种经过授权、被公认是行之有效的方式。换句话说，为了达到思维清晰和内心平静的这个阶段可以有选择，但这并不意味着随便什么冥想都会有效。就有关这一方面，正如其他的练习，尤其是形而上学方面的练习一样，人应该寻找对所要了解的主题有知识的人作指导，那个人必须正在做着具有古老传统及无懈可击的结果的事情。人应该以这种人为榜样，在他的指导下学习和实践。

1.40

(思维清晰、内心平静的)
人控制了最小的原子以及最大。

paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśī-kāraḥ

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः

评注 这是《瑜伽经》所有其他经文中的第一句解释在瑜伽之途中获得神通(siddhis)的经文。神通是靠控制心念和生命力所获得的力量。韦达典籍中的梵文“Paramānu”一词的意思是“原子”，“parama-mahattvānto”的意思是极其大的。

了解这一特殊力量的一种方式，是从能够自制，不受我们在接触无论大小事物时产生的念头和冲动的影响或成为它们的牺牲品的角度去理解。换句话说，思维清晰和内心平静与自我控制是同义词。

1.41

当心念的多变减少，内心仿佛优质宝石般清澈时，
在感知者的内心，感知和被感知的对象贴近，直至内心清晰地反射被感知的对象。这才是成功的冥想(sam-pattiḥ)。

kṣīṇa-vṛtter abhijātasyeva maṇer grahītṛ-grahaṇa-grāhyeṣu
tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः

评注　心是生物体的一个工具；它因为控制着其他五个感官，所以在韦达经中被称为第六个感官。在瑜伽的高级阶段，心如同优质宝石般，不会扭曲它所接收到的信息，允许神智清醒的人感知真实存在的真相。同样，这么纯净的心允许真正自我产生的念头直接完美地作用于感官。换句话说，在练瑜伽的高级阶段，人达到真正客观和感官控制的境界，可以在充满知识、平静和谐的状态下行事，从此不再困惑，不再受消极心理活动的影响。

这句经文中所描述的这种状态，在随后的经文中将做进一步的解释。它与战胜躯体制约的瑜伽师的状态有关。它描述瑜伽师不再是色欲、贪婪及各种感官对象等的牺牲者。在这个阶段，瑜伽师唯一要做的是，战胜曾帮助瑜伽师达到这个阶段的、大多以推理和深思熟虑为表现形式的世俗心理活动。

这句经文中的核心梵文词“samāpattiḥ”的字面意思是“完全结合”，以说明冥想的对象与冥想之人完全结合在一起。把它翻译为“成功的冥想”，从实际的意义上是指，冥想练习所达到的最高境界。

1.42 在那种状态中，当成功的冥想充满以有意义的话语组成的知识为基础的想象时；就被称为是加上思索疑问的有造诣的冥想。

tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṅkīrṇā sa-vitarkā samāpattiḥ

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः

评注　这句经文中梵文“vitarkā”一词的意思“推测、疑问或不确定”。在这个层面上的冥想战胜有害的心理活动，但要达到这个阶段就必须运用智力，也就是运用逻辑学辩论和内心对话。这种以话语为基础的冥想方法，至今遗风尚存。这种冥想的结果是，练习之人的知觉并没有得到彻底的净化。

经文评注

1.43 当记忆被彻底净化，人能看到事物的真相时，冥想之人所达成的冥想中便不再含有个人推测疑问的成分。

smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyevārtha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का

评注 这句经文中讲述的是更高的意识状态，即："推测、疑问或不确定(nirvitarkā)"的状态。当我们的记忆被彻底净化时(smṛti-pariśuddhau)，就会发生这种状态。换句话说，我们不再受我们曾用来帮助自己达到这一状态的心理活动所造成的条件反射或残余印象的影响。当这种状态发生时，我们便看到了万事万物的本来面目(ārtha-mātra-nirbhāsā)。这是因为我们的心停止把它自己的一切强加在思维和感知上。它恰似一块优质、透明的玻璃；当我们透过它看东西时，我们看不到它，而是清楚地看到它后面的一切。意识的这种纯净状态，是瑜伽所追寻的。

1.44 只有在这种状态时，对一个精微对象的思索和没有思索的成功冥想，就得到了解释。

etayaiva sa-vicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता

评注 经文1.43和1.44所用的梵文词"tarkā"，意思也是"推理或逻辑"。冥想或意识(samāpatti)的两个阶段都已经解释过了，一种是有"推理或逻辑"，一种是没有。我们解释过，这是对为帮助我们去除有害的心理活动而运用推理和智力(sa-vitarkā)的一种描述。然而，要达到完全纯净的状态，我们最终必须达到甚至克服推理等活动的层面(nirvitarkā)。帕谭佳里现在通过运用梵文"cārā"一词，又给我们加述了两种更高级的需要我们提升上去的精微层面。梵文"cārā"与"推理或逻辑(tarkā)"一词几乎一样，但包含了"思索"的意思。换句话说，思索是获得纯净意识的另一个工具，但后来也必须放弃掉。

1.45 精微的对象意味着没有可见的标志。

sūkṣma-viṣayatvaṁ cāliṅga-paryavasānam

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्

评注 为了明确所谈论的问题是心念中的精微对象，而不是外在的，帕谭佳里在这句经文中对梵文“sūkṣma”一词下了更好的定义。

1.46 这些成功的冥想，是有种子的全神贯注(三摩地)。

tā eva sa-bījaḥ samādhiḥ

ता एव सबीजः समाधिः

评注 在前面的经文中被说成是成功的冥想的层次，在此被视为是意识的高级状态——全神贯注(三摩地，samādhi)，那是瑜伽完美境界中的最高境界。但是，《瑜伽经》中将把全神贯注的状态分为许多等级。现在所谈的全神贯注的状态的等级是，打扰我们的事物的种子(根源)依然存在，而且哪怕是以精微的方式，也会不时地出现。经文还暗示我们，当出现这种情况时，我们应该用我们的推理和思索。否则，我们将会更加退步。由于这一原因，我们的心灵实际上还并未获得自由。

1.47 在没有思索的清澈内心中，更高的自我找到极乐。

nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः

评注 这句经文中介绍了一个很重要的梵文词汇“ātma”。它是韦达经典中称呼灵性生物(灵魂)的词汇，但也用来定义“自我”或“心念”。梵文“ādhyātma”是指更高的“自我”；要清楚，我们真正在谈的是自我的神性(超然)方面。梵文“Prasāda”的意思是“仁慈、恩典”，但包含了“崇高的快乐”或“得到神恩的状态”。

经文评注

这种状态意味着瑜伽行者再也不必担心故态复萌、重蹈覆辙，因为他摆脱了所有要不得的受制约的状态。这种状态不易达到，只有按照经文1.13和1.14的描述严格训练才能达到。

1.48 在那种状态中，知识承载真理。

ṛtam-bharā tatra prajñā

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा

评注 谈到真理时，梵文用词一般是"sattva"。这句经文中用的"ṛtam"一词，是指更高的或根本的真理——宇宙真理。

1.49 由于这知识有特殊的目的，它所专注的重点不同于经典的知识和逻辑推理。

śrutānumāna-prajñābhyām anya-viṣayā viśeṣārthatvāt

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्

评注 帕谭佳里承认世上有的其他的灵修方式，并在此强调，瑜伽的冥想之途的本质，不同于韦达文献(śruti)或逻辑推理(anumāna)。他没说这知识是更高的，而是承认有其他种类的知识。

1.50 产自这知识的内心印象遮没其他的内心印象。

taj-jaḥ saṁskāro 'nya-saṁskāra-pratibandhī

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी

评注 梵文术语"saṁskāro"一词在瑜伽典籍中很常见，意思是"留在我们

意识中的印象或痕迹"。这一生或其他生世造成的这些"印象"，组成我们的潜意识，而就是种潜意识影响着我们的人品、个性和现在所作出的选择。帕谭佳里在此宣布，这种高等意识也将在我们的意识中产生"印象"，但是正面的和有用的印象。瑜伽哲学解释说，我们每时每刻都在重组我们的意识，并加进新的印象。对尘世的印象将在我们的意识中产生尘世的效力。如果是具有虔诚本质的尘世印象，我们就会在物质方面得到提升。如果是本质不虔诚的尘世印象，我们就会堕落。除了这些，具有超然本质的印象具有取代我们意识中的尘世印象的功能。正如用水把杯子装满时，杯子里原有的空气自然就会被去除掉，随着我们用超然的主题、情感、愿望和体验逐渐填满我们的意识，我们的尘世意识就会被逐渐去除掉。

1.51 甚至当这也受到限制时，由于一切都受到约束，就有了没有种子的全神贯注(三摩地)。

tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhir iti

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिरिति

评注 当留在我们意识中的所有尘世的印象(samskāras)都被超然的印象取代后，我们就会如经文1.46 – 1.50中解释的，最终达到彻底自由的状态，完全摆脱以焦虑、痛苦和悲伤为表现形式的物质存在问题，不再有故态复萌的危险。瑜伽师将获得永恒的极乐和知识，而那是我们原本自然的状态。这就是瑜伽。

12

(参见经文1.34–1.39)

达到内心平静

条条大路通罗马

实现静心有几种途径：宁静的生活方式、在睡梦中或按照个人的喜爱练瑜伽以及呼吸的控制练习等。

实现静心的几种途径

无论我们身在这个物质世界还是在天堂星球，也不管我们是何身份，我们都可以以瑜伽的方式行事。练瑜伽所导致的深刻变化，发生在内心深处。外在的改变大部分只是内心变化的结果而已。

选择一种宁静的生活方式，冥想一刻弃绝感官事物的心，选择与平静的人做伴，住在平静的地方，可以实现静心。

我们在睡眠时可能会有一些神奇的诸如展翅高飞的梦，也可能会有一种沉睡无梦的平静状态，让心停留在这样的梦境或想象那种熟睡的平静，也可以实现静心。

按照个人的选择和喜爱练瑜伽，也可以实现静心，但这并不意味着随便什么冥想都会有效。有关冥想，经典里记载有各种经过授权、被公认是行之有效的方式。

呼吸影响身体和精神

维持物质躯体健康的三大要素——饮食、睡眠、呼吸之中，呼吸是最为重要的，它能影响我们的身体和精神。而对瑜伽来说，对呼吸的控制练习是为了达到集中注意力的方法。

梵文“帕纳(prana)”的意思是生命之气。深长平稳的一呼一吸确实能使人平静。精神的骚动和失望则伴随着不规则的呼吸，这种呼吸急促、微弱并无法控制。因此，当我们激动或生气时，专心做几次深呼吸，心情就会平静很多。调整呼吸就是这样可以影响到身体和精神。

当感官受感官对象吸引而产生活动的欲望时，要把持住心念。这是一个需要不断练习的过程，是练瑜伽的人要一直努力的。

梵文“帕纳亚玛(pranayama)”是指控制呼吸过程的瑜伽系统，开始时是通过哈他瑜伽系统中的不同的坐姿来练习。所有这些程序都推荐用来控制感官，以发展灵性的觉悟。

当人按照八部瑜伽的方法练习专注达到炉火纯青的地步时，会使人产生一定的神秘功能(不仅是特殊的感知能力)。但如今人的素质，以及周围的环境，使人要按照这种方法练习达到完美境界几乎成了梦想。

调息的词源与作用

调息的词源

帕纳(Prana)是指生命之气、能量、精力，近似于中国气功中的"气"。调息(Pranayama，帕纳亚玛)是指控制呼吸过程的瑜伽系统，开始时是通过哈他瑜伽系统中的不同的坐姿来练习。所有这些程序都推荐用来控制感官，以发展灵性的觉悟。

Pranayama → 调息，控制呼吸。

=

Prana + { **Yama** → 意为生命力，或宇宙的能力，也表示呼吸或生命。

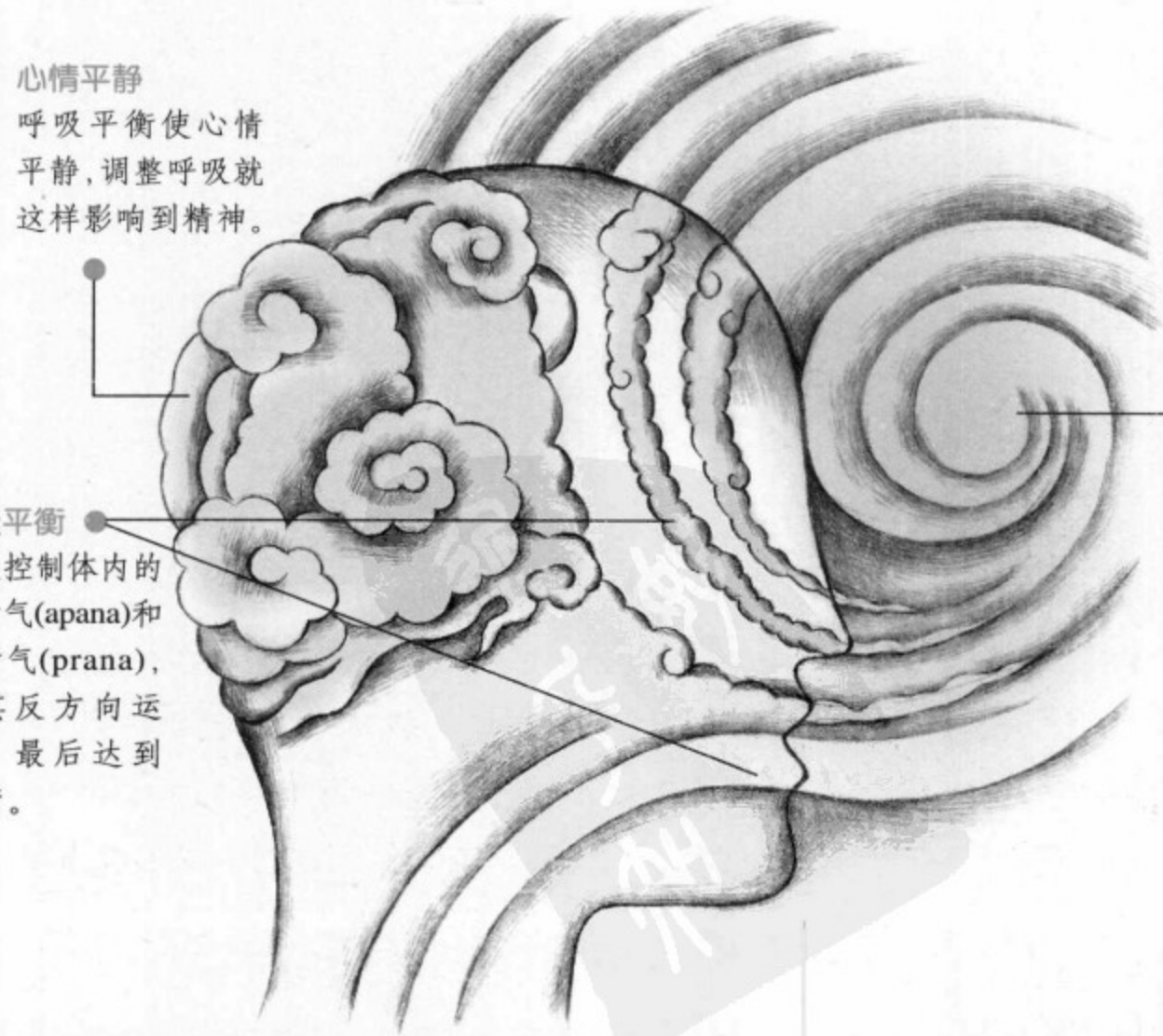
Ayama → 自我控制，讲求慈悲、不贪婪、正直、纯净、不受欲望束缚等。

↓

是对生命力或宇宙能量(Prana)的调节和控制。

调息的效果

靠纯粹的机械方式，即呼吸练习，同样可以达到内心平静的效果。



13

三摩地

(参见经文1.40–1.46)

与冥想对象的同一

"有种子"的三摩地(samādhi),这是瑜伽完美境界的一个阶段,此时打扰我们的事物的种子还存在。它包括四种状态:要经过加上思索的冥想和不含个人推测的冥想;对精微对象的有思索的冥想和没有思索的冥想。

实现冥想的最高境界

在瑜伽的高级阶段,心如同优质宝石般纯净,不会扭曲它所接收到的信息,冥想的对象与冥想之人完全结合在一起,被称作成功的冥想,即冥想练习所达到的最高境界。在练瑜伽的高级阶段,人达到真正客观和感官控制的境界,从此不再受色欲、贪婪及各种感官对象和消极心理活动的影响。

加上思索的冥想和不含个人推测的冥想

加上思索疑问的有造诣的冥想是运用智力克服消极有害心理的冥想,也就是运用逻辑学辩论和内心对话。这种以话语为基础的冥想方法,至今仍存在。其结果是,练习者的知觉并没有得到彻底的净化。

比它更高的意识状态是不含个人推测疑问的冥想状态,当我们的记忆被彻底净化时,就会发生这种状态。它恰似一块优质、透明的玻璃;当我们透过它看东西时,我们看不到它,而是清楚地看到它后面的一切,我们便看到了万事万物的本来面目。意识的这种纯净状态,是瑜伽所追寻的。

对精微对象的有思索和没有思索的冥想

冥想或意识的两个阶段,一种是有"推理或逻辑",一种是没有。然而要达到完全纯净的状态,我们最终必须达到甚至克服推理等活动的层面,即两种更高级的需要的精微层面。思索是获得纯净意识的另一个工具,但后来也必须放弃掉。

"有种子"的三摩地

全神贯注(三摩地,samādhi),那是瑜伽完美境界中的最高境界。《瑜伽经》中将把全神贯注的状态分为许多等级。现在所谈的全神贯注的状态的等级是,打扰我们的事物的种子(根源)依然存在,而且哪怕是以精微的方式,也会不时地出现。不过,现在离解脱已近在咫尺。它们只是在为达到与至尊梵直接相连的状态作准备,与至尊梵相连才是最高境界的三摩地。

“有种”三摩地

加上思索的冥想和不含个人推测的冥想

加上思索疑问的冥想是运用逻辑学辩论和内心对话，它仍含有对象的“名称”、“性质”和“知识”等意识；不含个人推测疑问的冥想状态是，当我们的记忆被彻底净化，不再含有上述意识时，我们看到了万事万物的本来面目。

名称
当看到几本经书时，我们意识到：这些经书的名称和作者。

性质
对象的性质(经书的页码、开本、颜色、设计等等)。

知识
我们自己对经书的背景和资料等知识。



不含个人推测的冥想
不含个人推测的冥想中，我们的心中不再夹杂这些杂念。

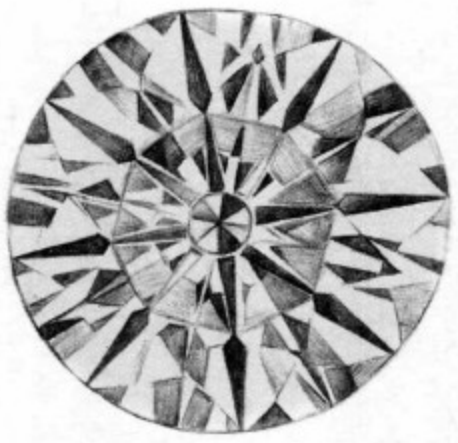
对精微对象的有思索和没有思索的冥想

成功的冥想状态时，内心如同优质宝石般清澈透明。对精微对象的冥想也可以以宝石为例。当对宝石有思索的冥想时，掺杂着对名称、性质和知识的杂念；没有思索时，没有上述杂念。

名称
看到清澈的宝石，会联想到它的品名、成色和产地等。

性质
专注于宝石的颜色、视觉美感和触觉等。

知识
我们反映出宝石的诸多相关知识和故事。



没有思索的冥想
对精微对象没有思索的冥想中，不掺杂上述对名称、性质和知识的杂念，只专注对象。

“无种”三摩地

这四种冥想全都处于现象领域，被称作“有种”三摩地，即心中仍然留有欲望和执著的种子，在清除这些种子之后，就可达到最高境界“无种”三摩地。







14

小我与至尊梵相连

（参见经文1.47–1.51）

瑜伽的最高境界

知识可分为通过感官感觉与理性思考获得的普通知识和通过直接的超意识体验获得的超验知识。借助后者，可以直接接触到自己选定的理想人物。无种三摩地是瑜伽修炼的最高境界，即小我与至尊梵相连的状态。瑜伽师将获得永恒的极乐和知识，这就是瑜伽。

普通知识和超验知识

在这里，《瑜伽经》谈了两类知识：一种是通过感官知觉和理性思考获得的普通知识，另一种是通过直接的超意识体验获得的知识，这种知识就是通过三摩地获得的知识，我们每一个人都必须自己去发现它。

三摩地的最高境界

三摩地是把心集中于某一对象。当修行者虽然逐步排除了当时的杂念或印象，但还没有彻底消除过去行为(业)所产生的潜意识(种子)时，称为有种三摩地。具有超然本质的印象具有取代我们意识中的尘世印象的功能。正如用水把杯子装满时，杯子里原有的空气自然就会被去除掉，随着我们用超然的主题、情感、愿望和体验逐渐填满我们的意识，我们的尘世意识就会被逐渐去除掉。这时，我们才会进入最高的三摩地——没有种子的三摩地(nirvikalpa samādhi)。没有种子的三摩地是纯粹的、无差别的意识，它不含有任何现象印迹，不再有任何欲望或执著的种子。

对与至尊梵相连的真正解释

瑜伽修炼的最高境界是与至尊梵相连，是一种彻底自由的状态。其真正解释应该是：一、恢复自我在质上与至尊神一样的原本状态；二、个体灵魂完全按照至尊神的意愿行事，与至尊神的志行保持一致。

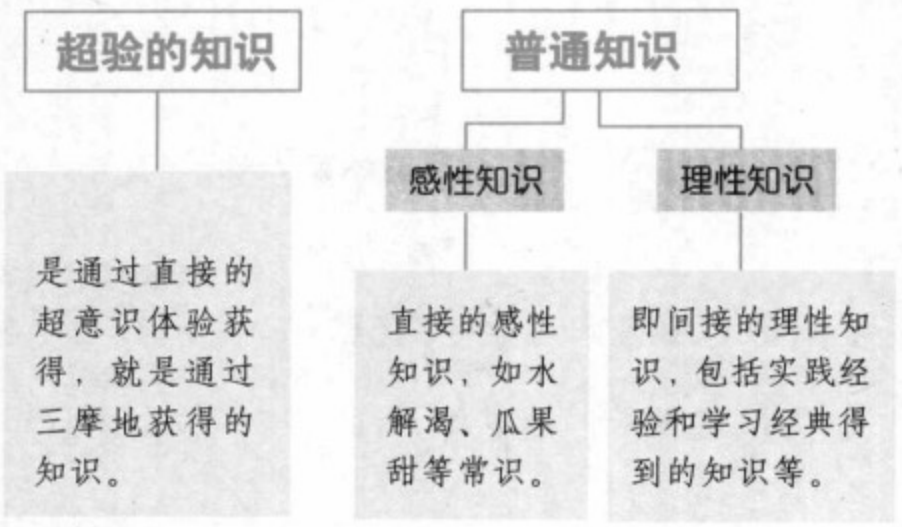
物质世界里的一切因为都是短暂的，所以被说成是幻象，但都是至尊神不同能量的展示。至尊神为了教化众生，要么亲自前来，要么化身前来，要么派他的代表前来，宣讲知识，引导众生走回归灵性家园的路。他还以超灵的形式进入每一个生物体和原子中，所以他无所不在，一切都是他。博学之人及觉悟的圣人了解这一点，而且能意识到至尊神无所不在。

瑜伽师将获得永恒的极乐和知识，而那是我们原本自然的状态。这就是瑜伽。

超验知识和与冥想对象相连

两类知识

《瑜伽经》谈了两类知识：普通知识和超验的知识。普通知识可分为通过感官感觉和理性思考获得的知识。

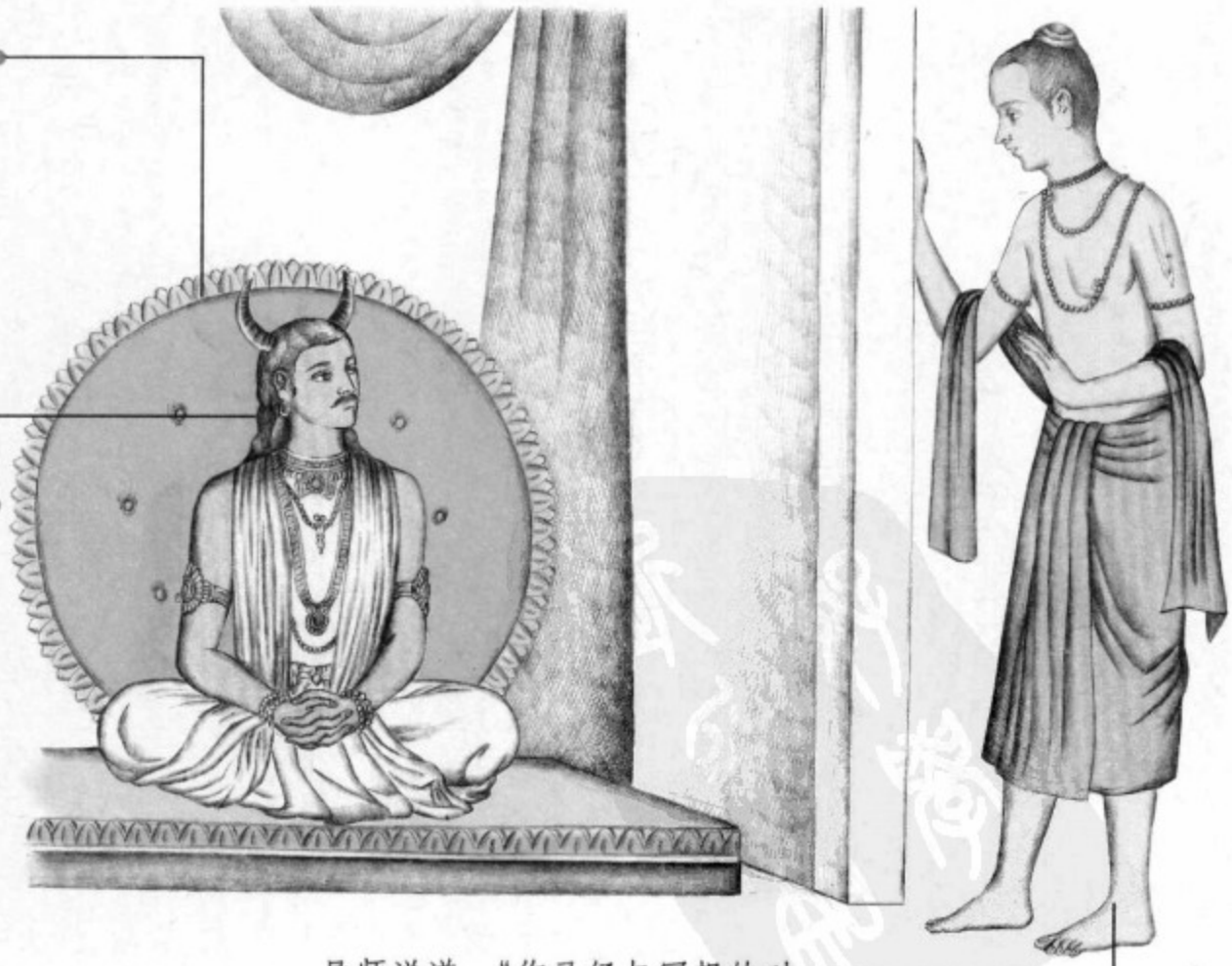


与冥想对象相连的寓言

如果你冥想佛陀、基督或奎师那，并试着在你的想象中形成某种图像，你会发现这图像会活在你的现实中。与冥想对象相连，就为与至尊梵直接相连的状态作准备。有一个水牛的寓言这样说：

有一个弟子曾向他的导师学习冥想上帝，但每次都总会不由自主地想起他的宠物水牛。导师说："那你就冥想你那心爱的水牛吧。"

弟子关在屋内，开始冥想水牛。几天后，导师去敲他的门，弟子却回答道："老师，恐怕我不能出来迎接您了。这扇门太小，我的角会被卡住。"



导师说道："你已经与冥想的对象相连了，现在专注于上帝，你很快就会成功。"

二

练习篇:瑜伽及其修行

2.1 苦行、研习韦达典籍及对神的奉爱，是活动瑜伽。

tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

评注 《瑜伽经》的第二部分称为练习篇。梵文"sādhana"是韦达典籍中的常见词汇，意思是："为达到目的而做的。"它通常是灵修之人每天都要进行的练习，或是为达到一定目的所用的技术。

梵文"kriyā"的字面意思是"活动"。它来自词根"kri"，目前在英文中仍可以看到具有这个词根的词，例如"创造(create)"。第一个要了解的梵文词是"活动瑜伽(kriyā-yoga)"，也可以理解为是"以瑜伽的方式活动"，这种活动被描述为是苦行、苦修(tapaḥ)。韦达文献中描述苦行或苦修是，瑜伽师从事的极度艰难的活动，现代人根本从事不了。从事苦行或苦修的基本目标是发展足以抵抗肉身要求的内在力量，以征服根深蒂固的想要满足躯体感官的欲望。苦行或苦修也可以被理解为是对自律能力的训练。这需要结合崇高的目标来抵抗并减少身心多变的要求。

第二个要了解的词是"对韦达经典中哲学内容的学习(svādhyāya)"，其原因显然是：当我们得到指明超然之途的知识和信息时，我们会逐渐用它们取代那些使我们继续受这个物质世界迷惑人的需求吸引的信息和思维。这节诗中提到的最后一个词"对神的奉爱(īśvara-Praṇidhāna)"，作为描述这一瑜伽完美境界最重要的词，与经文1.23中用的词一样。因此，这句经文描述了瑜伽完整的灵修(sādhana)程序，这一程序同时可以使身(苦行、苦修)、心(学习韦达文献)和灵(对神的奉爱)达到完美的状态。

2.2 它的目的是使人进入全神贯注的状态，减轻痛苦。

samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanū-karaṇārthaś ca

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च

评注 帕谭佳里在此解释，用前一句经文中谈到的"活动瑜伽"这一训练方法，可以同时达到两个目的。第一个目的是能使人达到瑜伽的完美境界——全神贯注的状态(samādhi)或称"入定"状态；第二个目的是免除痛苦(kleśa-tanū)。

下一句经文将帮助我们更好地理解这句经文中直译是"痛苦、问题、苦恼(kleśa)"等意思的梵文词。

2.3 痛苦由愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性和固执引起。

avidyāsmitā-rāga-dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः

评注 韦达观点是，经文中描述的这些有害因素带给我们许多痛苦与烦恼，所以我们应该去除这些因素。这并不是说我们只是为"当好人"而"改善自己"，而是因为我们想要变得明智，也就是要把导致我们痛苦的因素从我们的生活中去除掉。重点是：遮盖我们纯洁本性所导致的缺陷，不仅使我们因为从事不敬神的活动而受苦，且本身就是痛苦的体验。在没有自私、贪婪和充满情欲的情况下生活，就是比在这些有害因素控制的情况下生活要好；不仅直接有更高级的体验，而且得到的结果也会更好。

下面的经文将详细描述上述每一项内容。先认清通向完美境界路途上的"敌人"或障碍，这是知识文献中常用的说理技巧。

2.4 愚昧是其他痛苦处在沉睡、减少、分散或突出状态的滋生地。

avidyā kṣetram uttareṣāṁ prasupta-tanu-vicchinnodārāṇām

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्



评注 这句经文中用了直译是“场地或领域”的梵文词“kṣetra”，以说明是事情发展或发生的地方。这个词在最著名的瑜伽论著《博伽梵歌》(Bhagavad-gita)中也常被用到。帕谭佳里在此提醒我们，所有的痛苦都来自愚昧(avidyā)。他在下一句经文中就会解释这愚昧是什么。有趣的是，韦达经(Vedas)中甚至用“愚昧(avidyā)”一词来表示物质创造。这意味着所有的物质存在都以愚昧为基础；也就是说，居住在物质创造中的居民都遗忘了超然的真实存在。

2.5 愚昧把短暂视为永久，肮脏视为纯洁，痛苦视为快乐，假我视为真我。

anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या

评注 最后一个内容“把假我视为真我”最重要。所有的韦达知识文献中都强调这一点，例如：《博伽梵歌》就以这一区分作为开端。假我实际上是肉身再加上物质的心念和智力。真正的自我是个体、永恒的意识，是给予肉体以生命的神性火花。我们在西方世界常听到有人说：“我有一个灵魂。”然而，那不是事实真相。韦达概念是：“我是灵魂，我有一个躯体。”我们遇到的一切问题都始于我们把自己与躯体及跟躯体有关的一切相认同。经文1.16通过说“彻底了解人的存在足以使我们的真我受到启发”来强调这一点。

韦达文化中再三强调纯净，因为纯净等同于有纯净的意识。我们吃的食物、生活的环境、喝的水越纯净，我们体内的毒素就越少，身体就越纯净；而通过避免负面和堕落思维及避免与有这些思维的人交往，使心地越纯洁，等等，我们的意识自然就会越纯净、不断提升。换句话说，我们的内心将变得极为清纯和平静。

快乐并不仅仅是高兴。正如已经谈过的，快乐在此意味着对存在更深、更稳定的满足状态。我们必须小心不要在单纯追求一时的高兴或由微不足道的尘世成功引起的愉快中度过我们的一生，从而错过追求就连死亡都影响不了的真正、持久的快乐。世上还有导致其他生物体或甚至自己受苦的假快乐，而令人无比悲哀的是，追求这种假快乐的人不在少数。

对短暂与永恒的混淆，只不过是对物质与灵性的混淆。物质的一切，包括这个宇宙，都是短暂的。灵性(超然)的一切，都是永恒的，永远存在着；现在

存在，将来继续永远存在下去。这是韦达经中的标准定义。

当我们把自己与我们的躯体认同时，我们使自己本质超然的意识物质化。以尘世意识为开端，我们的愚昧无限膨胀。帕谭佳里在此指出我们在这种意识状态下所能犯的最严重的错误。仔细分析他列举的这些内容，足以使我们明白这里列举的每一种错误是如何使我们承受无限痛苦的。

2.6 自我意识来自把眼睛和视力认同。

dṛg-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता

评注 眼睛是物质的，但视力是生物伸展自我的表现。因此，自我意识只不过是把自我与躯体认同。生物一旦这样做，其欲望及行动自然就都围绕着躯体转。即使这种与我们的躯体有关的概念扩展至我们的家庭、我们的国家、我们的星球、我们这个太阳系……其核心依然是假我，就这样以假我为中心延伸出去。

2.7 执著于快乐是激情的表现。

sukhānuś ayī rāgaḥ

सुखानुशयी रागः

评注 梵文“执著(ānuśayī)”一词是指想要抓住或醉心于某种事物。帕谭佳里要说的是，问题并不在对快乐的体验，而在于想要以非自然的方法维持、保持或延长快乐。正如使人痛苦的状态自然会发生一样，使人快乐的情况也会自然出现。问题在于想要抓住快乐不放，或者抓住痛苦的经验不放。在这两种情况下，心态都是一样的，都会给我们带来困难和焦虑。

2.8 执著于痛苦是憎恨的表现。

duḥkhānuśayī dveṣaḥ

दुःखानुशयी द्वेषः

评注 这里用了同一个词——执著(anuśayī)，但对象相反。当我们培养憎恨的情绪

时，我们只是紧紧抓住曾经带给我们或正在带给我们痛苦的具体情况或人不放。如果有什么事或人使我们不快乐，最佳的解决方法显然是尽快斩断我们与痛苦的来源之间的联系。这就是为什么智慧传统总是强调要宽恕和不执著。

瑜伽通过指明超脱尘世相对性的更深层次的存在及真正的快乐，帮助我们去除这些不良因素。但这只有在我们有能力将自己的意识固定在至尊神(Īśvara)和我们真我的情况下才会成正比地做到。了解至尊神是一切的拥有者和至高无上的控制者这一事实后，我们便不再声称自己是拥有者或其他人与事(无论好坏)的控制者。这使人真正超脱，从而有能力不再成为悲伤或感官享乐欲望的囚徒。

2.9 个人情感导致的任性和固执甚至在博学之人身上都根深蒂固。

sva-rasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः

评注 这句经文解释了经文2.3中列举的第五项，也就是最后一项有害因素。希望一切都按照我们的愿望发生这一欲望深深地根植在我们心中，就连博学之人也不例外。任性和固执受到愿望、感觉等个人兴趣和爱好的影响(sva-rasa-vāhī)。这是因为与瑜伽精神相反，人想要以控制者(īśvara)的身份行事。因此，练瑜伽使我们了解：我们不是控制者，也不需要去控制。恰恰相反，当我们彻底清除那使人受蒙蔽的概念时，我们的痛苦和烦恼就会止息。下面的经文将帮助我们了解这一情况如何发生。

2.10 精微的痛苦只有在逆向折返后才能止息。

te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः

评注 经文中谈到“反抗(prati)”和“制造、引起或产生(prasava)”。所以，梵文pratiprasava的意思是，与产生或引起某事物的进程逆向运作。帕谭佳里在此谈的是如何解决前面经文中提到的精微问题(sūkṣmā)。当产生那些痛苦的程序被逆向运作时，那些痛苦就停止了(heyāḥ)。

这必然包含反映程序，也就是：研究产生问题的原因，"回返"到那一点，删除它的结果。例如：有一个因为执著于某项计划或谈判的结果而造成的紧张的工作状态(这种痛苦术语称为"激情")，我们可以冷静地分析情况，找到让我们产生那执著的原因，然后回返到我们所记忆的产生那种过度关注的状态之前的状态，随即使那种意识状态复苏。这完全就像我们意识到自己走错方向时，就会沿路折回一样。

2.11 靠冥想可以停止(与各种痛苦有关的)心念的运作。

dhyāna-heyās tad-vṛttayaḥ

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः

评注 帕谭佳里在这句经文中再次用了"心念的作用或内心变化(vṛtti)"这个《瑜伽经》的核心词。他说明，人可以靠冥想(dhyāna)，废除或战胜那些与各种痛苦有关的心念作用。

这意味着，靠冥想结果和造成痛苦的各种根源，我们可以在开始意识到它们并决心不让自己受形成这种痛苦的过程影响时，使它们变得无效。这种方法类似于在心理学家的帮助下了解造成自己痛苦的根源和作用，克服痛苦或不健康的行为。然而，帕谭佳里在此给我们指出一切痛苦的种子起因，给了我们解决一切问题的万能方法。

顺便提一下，有趣的是，中文"禅"一词是对梵文中发音是"迪亚纳(dhyāna)"一词删节后的音译。佛教传出印度并在亚洲广为传播的同时，把从韦达文化中吸收的许多词汇和概念也传播开来。禅宗更强调冥想，因此采用了瑜伽中的"迪亚纳(dhyāna)——冥想"这一技术用词。

2.12 积累的业报根植于这些痛苦中，透过可见的与不可见的出生被了解。

kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः

评注 经文中的"kleśa-mūlaḥ"一句的意思是：业报(karma)是造成痛苦的根源。在愚昧的状态下做出的事情(经文2.5)，将一直不断地产生某种反作用(报应)。人们普遍的错误理解是，只有做坏事时才有报应。但业报是指活动与活动的结果。按照从事的活动的性质，以及几乎是无数的与活动有关的因素(媒介　对象、目的、时间、地点，

环境和背景等)，得到的结果可以是好的、中性的，也可以是坏的。然而，无论报应有好有坏，积累业报意味着我们将不得不为了享受或承受结果而再三地投生。对我们这些永恒、超然的灵魂来说，这种情况永远是糟糕的，因为我们将一直不断地体验并引起更多的痛苦(kleśas)。瑜伽之途就是为那些想要彻底结束生死轮回的超然主义者开设的，使他们通过走这条路，再次以神圣之人的状态生活，免除愚昧，从而不再痛苦。

2.13 只要根源还在，它就会导致出生、一段寿命，以及生物经历的尘世体验。

sati mūle tad-vipāko jāty-āyur-bhogāḥ

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः

评注 对这句经文的直译是：那根源(sati mūle)导致(tad-vipāko)出生(jāti)、一段生命(āyur)及尘世经历(bhogāḥ)。

只要在今生的这段时间内还有些业报之"根"没有被体验到，就需要有来世让生物去体验。而这正是超然主义者致力于解决的问题。只是处理或改善我们现在面临的处境并不足矣，我们需要从事能使我们彻底摆脱作用与反作用的循环圈——生死轮回(saṁsāra)。超然主义者明白，只是希望有富贵、长寿和愉快的体验并不够，因为灵魂纯洁、超然的原本状态远远高于尘世的状态。不仅如此，超然主义者还了解到，尘世的境遇都是短暂的，因此永远不可能给予我们持久的平静与快乐。

2.14 由于它们导致虔诚活动及不虔诚的活动，它们的结果就是享受或痛苦。

te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇyāpuṇya-hetutvāt

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्

评注 帕谭佳里现在给出一个业报法律的标准定义说，上一句经文中的"出生、一段生命及尘世经历"，致使不按瑜伽程序活动的生物从事虔诚和不虔诚的活动，从而分别造成尘世的愉快或痛苦。同时他还解释，人所从事过的虔诚

或不虔诚的活动，决定下一世的出生质量、寿命长短和尘世的经历。这些都是被世界各地直到如今还在信奉韦达文化的人所广为接受的韦达哲学的基本概念。

2.15 变幻无常的物质世界的痛苦，以及自然属性的相互冲突，使有分辨力的人观察到这世界只是个痛苦之地。

pariṇāma-tāpa-saṁskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvaṁ vivekinaḥ

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

评注 这是超然主义者对这个世界的观察结果。对从不花时间深入分析这个世界，因此不知道超然生活的意义或目的的人来说，这样的观察结果有可能令人震惊，甚至是悲观的。但超然主义者们知道，在愚昧、痛苦、重复生死和承受无尽报应等重压下的生活，不是我们这些永恒、神性的灵魂所该过的真正的生活。这种生活只是一系列程度不同的痛苦而已。我们都可以有远比现在更高形式的存在，而那正是超然主义者(瑜伽师)所追求的。

帕谭佳里在这句经文中再次谈到物质自然的三种基本“属性(guṇa)”，其中每一种属性都对客观存在及我们的意识施加不同的影响。

2.16 人应该在痛苦到来之前采取预防措施。

heyaṁ duḥkham anāgatam

हेयं दुःखमनागतम्

评注 这句经文说明，前一句经文所描述的观察结果并非悲观，因为那结果是可以避免的。我们有避免痛苦的能力，但要做到这一点，就必须认真对待我们的瑜伽灵修(Sādhana)。这是《瑜伽经》第二部分的论题，而且是经文2.2中谈到的练瑜伽所要达到的第二个目标。问题是有的，但也有解决的方法。下面的经文将阐述一些解决问题涉及到的本质性因素。



瑜伽开始三部曲

（参见经文2.1）

苦行、研读、对神的奉爱

《瑜伽经》的第一部分经文讲述了瑜伽的目的，现在开始讲述瑜伽的修行，它通常是灵修之人每天都要进行的练习。苦行、研读和奉献，是瑜伽修行的开始。

瑜伽修行的起步程序包括苦行、研读和奉献，梵文kriysā-yoga，一般译为“活动瑜伽”，可以理解为是“以瑜伽的方式活动”。

苦行不是自我折磨

在梵文中，“tapas”（苦行）的本意为热量，据经典说，黄金时代的瑜伽行者就是在盛夏烈日下端坐修炼，并在身体四周点燃一个火圈，在火燃烧的过程中自身得到净化。当然，这类极度艰难的活动，现代人听来如同天方夜谭。苦行或苦修也可以被理解为是对自律能力的训练。这会让我们想到忍受痛苦、禁欲等。但苦行在瑜伽修炼中的原意并不完全如此。它其实是一种自我的控制，常常被比喻为用心灵控制野马一般的感官，禁欲的含义也并非完全禁止性欲或性能力，而是一种适度的控制。

过分的自我折磨不是真正的苦行，因为过分强调手段会使人忘记目的。很多这类的修行者，他们穿钢毛衬衣，睡在布满钉子的床上，忍受鞭笞、绝食等。《博伽梵歌》中明确地谴责这种折磨身体的行为“有着恶魔的本性”。

学习灵性书籍：提升精神境界

除苦行外，在《瑜伽经》中，走向瑜伽的开始还包括研读和对神的奉爱。在这里，研读是学习韦达经典等论述灵性生活的书籍，也指念诵曼陀罗和至尊神的名字。伟大的灵性书籍，如《瑜伽经》、《博伽梵歌》、《奥义书》等，是需要真正用心去读的。它们不像那些读完一遍就扔的垃圾读物，而是读几百次都不会厌倦，每次读都会有新的领悟。通过学习灵性书籍，我们能提升自己的精神境界，对事物能够看得更深远，更全面，更透彻。

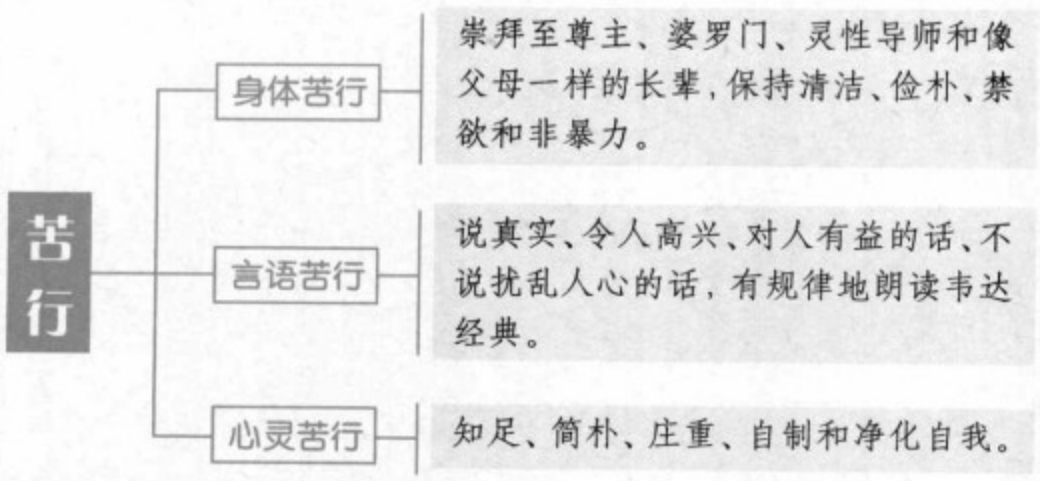
对神的奉爱：把一切献给神

对神的奉爱即将工作成果奉献给神，就是要超脱地去工作。我们必须始终竭尽全力地工作，向神奉献最好的东西。对神的奉爱使人们不计较结果的好坏，只问耕耘，不问收获。一个人如果只是奋力向上，完全没有个人的欲望，那么，他就可以在解脱的道路上得到圆满。

真正的苦行

三种真正的苦行

在《博伽梵歌》中，解释了三种真正的苦行：身体苦行、言语苦行和心灵苦行。





苦行像骑马

《迦塔奥义书》中将苦行比喻为驾驭一匹马。当一个人缺乏辨别力而不能控制他的心时，他的感官就像未驯服的野马，不听使唤。但当一个人具备了辨别力，能够控制自己的心时，他的感官就像被驯服了的马，任人驱使。



2

需要消除的障碍 （参见经文2.2–2.9）

愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性和固执

痛苦由愚昧、自我意识、 激情、憎恨、任性和固执引起。愚昧是一种错误的认同，它产生出了所有其他对觉悟的障碍。我们想要变得明智，也就是要把导致我们痛苦的因素从生活中去除。

培养专注 消除痛苦的障碍 （参见经文2.2 – 2.5）

活动瑜伽可以达到两个目的：一是能使人达到瑜伽的完美境界——全神贯注的状态；二是免除痛苦。痛苦的根源即障碍，包括愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性和固执。

四种状态的障碍

愚昧是其他痛苦的温床，处在沉睡、减少、分散或突出的四种状态的障碍存在于我们的心中：

可能是沉睡的潜在障碍。例如，幼小的婴儿招人喜爱，他身上的障碍完全处于沉睡状态。当孩子渐渐长大，他心中潜伏的障碍也终会显露。

有的修行者心中仍然有微弱的障碍。他们的障碍虽然已经减少，但尚未完全消除，仍以薄弱、微妙的形式藏于心底。

分散的障碍。这类障碍被暂时压下去，一旦修行懈怠，障碍会马上出现。

突出的障碍。对于世间的普通人，障碍是不断出现的，但他们无力控制。

愚昧是对人的真实本性的误解

愚昧是一种错误的认同，它产生出了所有其他对觉悟的障碍，它是把外表和假象当成了本质和真实。把短暂、不纯净、痛苦和非我认同为永恒、纯净、快乐、自我，这就是愚昧。

愚昧把假我当成了真正的自我，假我实际上是肉身再加上物质的意识和心智，真正的自我是个体、永恒的意识。

对于生活的环境，我们吃的食物和喝的水越纯净，我们的身体就越纯净；而通过避免接触消极和堕落的思维，我们的内心将变得极为平静，意识会得到提升。

快乐并不仅仅是高兴，更意味着对存在更深、更稳定的满足状态。我们不要沉溺于单纯追求一时的高兴或微不足道的尘世成功中，而错过了真正、持久的快乐。也不要追求导致他人甚至自己受苦的假快乐。

对短暂与永恒的混淆，都不过是对物质与灵性的混淆。物质的一切，包括这个宇宙，都是短暂的。灵性和超然的一切，都是永恒存在着的。

愚昧的表现和影响

愚昧的表现

愚昧是一种错误的认同，把短暂、不纯净、痛苦和非我认同为永恒、纯净、快乐、自我，这就是愚昧。我们想要变得明智，也就是要把愚昧从我们的生活中除掉。



愚昧让人无法看清自己的内心，即使眼前就有真正的幸福，却看不清楚。



把短暂当成永恒

愚昧让人把短暂的物质当成了永恒，而对永恒的灵性世界无动于衷。

把不纯净当成纯净

愚昧让我们把不净、劣等的产品和观念当成了纯净的、好的。

把痛苦认同为快乐

愚昧让我们把当前的假快乐真痛苦当成了快乐。

把非我认同为我

不是“我有一个灵魂”，而是“我是灵魂，我有一个躯体”。

愚昧产生的障碍

《博伽梵歌》中描述的愚昧产生的其他障碍的生长过程为：

思念感官对象 → 执著 → 贪欲 → 愤怒 → 心乱 → 忘记教训 → 失去分辨 → 失去人生的唯一目标



对心的束缚：自我意识、激情、憎恨、任性和固执（参见经文2.6－2.9）

自我意识是愚昧的结果，是将作为意识本身的自我与只是意识的反映者的身—心相等同；激情和憎恨是对待令自己十分钟爱或非常厌恶的事物的态度；任性和固执是深植在我们心中的障碍。四者都是对心的束缚，也是觉悟的障碍。

愚昧产生了所有其他对觉悟的障碍。它们是潜在业力，促使我们不断地重复罪行或制造障碍，这样，障碍就借助欲望、骄傲、愤怒和恐惧的力量自行生长。

错误的自我意识：将眼睛当成视力

我们都朦胧地意识到存在于心中的真实自我，但愚昧让人懵懵懂懂地去渴望快乐。当我们伤心地离开歧途，目光又会落在某个新的感官欲求的对象上。于是，又开始了新的一轮无望的追求。

错误的自我意识是愚昧的主要行动，它将作为意识本身的自我与“意识的反映者”的躯体相等同。如同视力是生物扩展自我的表现，而眼睛是视力的反映者，自我意识是将眼睛当成了视力，将自我认同为躯体。

激情是常思欢愉，憎恨是总想痛苦

激情和憎恨都是觉悟的障碍。灵修者不应该过于钟爱这个世界上的事物，但也不必厌恶它们。

激情的问题并不在对快乐的体验，而在于想要以非自然的方法维持、保持或延长快乐。憎恨是紧紧抓住曾经或正在带给我们痛苦的具体情况或人不放。想要抓住快乐不放，或者抓住痛苦的过去不放，这都会给我们带来困难和焦虑。最佳的解决方法显然是尽快斩断我们与快乐或痛苦来源之间的联系。因此要强调宽恕和不执著。

瑜伽通过指明超脱尘世相对性的更深层次的存在及真正的快乐，帮助我们去除这些不良因素。但这只有在我们有能力将自己的意识专注于至尊神和真我的情况下才能做到。

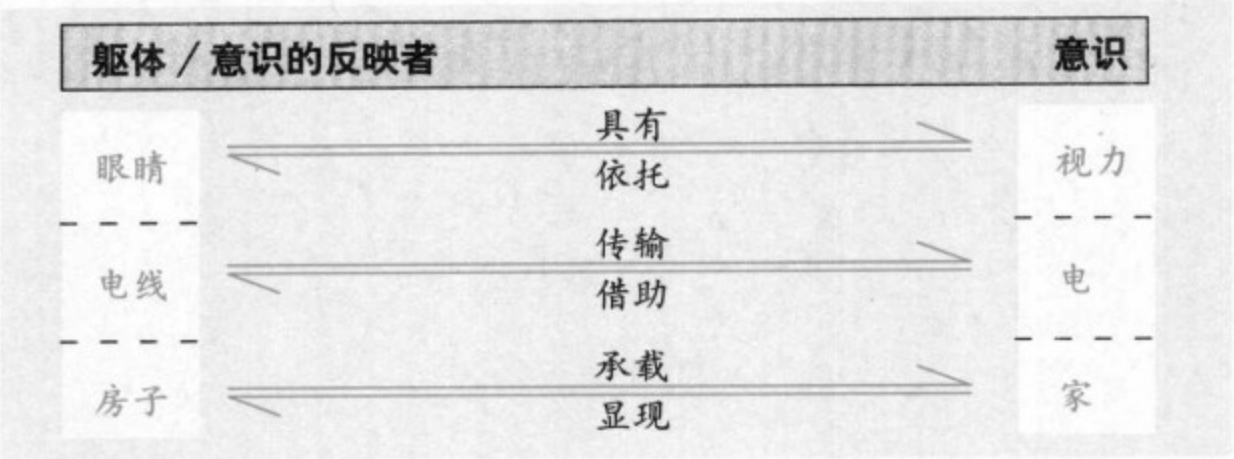
任性和固执深植在我们心中

任性和固执，是每个人都多少会有的一种弱点。任性多缘于自我中心，固执一般由于过度自信，都是人想要以控制者的身份行事。无论愚笨或是聪明的人都会存在任性和固执，它们受到愿望、感觉等个人兴趣和爱好的影响，是阻碍觉悟的一大障碍，需要通过练习瑜伽的过程逐渐克服它们。

摆脱对心的三种束缚

错误的自我意识的表现

自我意识是把自我认同为躯体，这种障碍在我们身边随处可见：将眼睛当成了视力，将知识当成了能力，将电线当成电本身，将房子当成家，将心当成真实本我——灵魂……



摆脱激情，远离憎恨

快乐人人喜欢，而想要以非自然的方法保持或延长快乐，就会陷入激情的障碍。憎恨是永远沉浸在过去的恐惧、痛苦中。这两种情况都会给我们带来困难和焦虑。





修习瑜伽

(参见经文2.10–2.16)

结束轮回，告别痛苦

人可以靠冥想消除痛苦的心念。一个人的潜在习性是由他过去的思想和行为造成的，并在今生或来世结果。要彻底结束痛苦和生死轮回，只有修习瑜伽。还未到来的痛苦是可以避免的。

靠冥想消除痛苦的心念

精微的痛苦往往是由于过度执著某个事物造成的。对于精微、细腻的痛苦，我们要冷静地分析痛苦的原因，然后回返到我们印象中的那种过度关注的状态之前的状态，使那种意识状态复苏。这就像我们意识到自己走错方向时，就会沿路折回一样。

痛苦与人的各种心念欲望有关。帕谭佳里说，人可以靠冥想结果和造成痛苦的各种根源，战胜那些与各种痛苦有关的心念。这要在前面讲过的苦行、诵读等瑜伽起步阶段的基础之上。一切痛苦都可以用这个万能方法来解决。

潜在习性：过去积累，未来结果

我们一般认为，只有做坏事时才有报应。但业报是指一切活动与活动的结果。活动的结果可以是好的、中性的，也可以是坏的。但无论报应是享受或承受结果，积累业报都意味着我们将不得不再三地投生。对我们来说，就是一直不断地体验并引起更多的痛苦。那些想要彻底结束生死轮回的修行者，要走上瑜伽之路，才能免除愚昧，从而不再痛苦。

只要在今生的业报根源还在，它就会带来来世的生命，让我们去继续体验。同时，尘世的境遇都是短暂的，因此尘世永远不可能给予我们持久的平静与快乐。

转世再生、生命的或长或短和尘世经历，都是一个人前世的活动的业造成的后果。前世的虔诚和不虔诚的活动，分别带来今世的愉快或痛苦。同时，我们行为所产生的潜在习性，也许决定了来世生命的长短和境况。

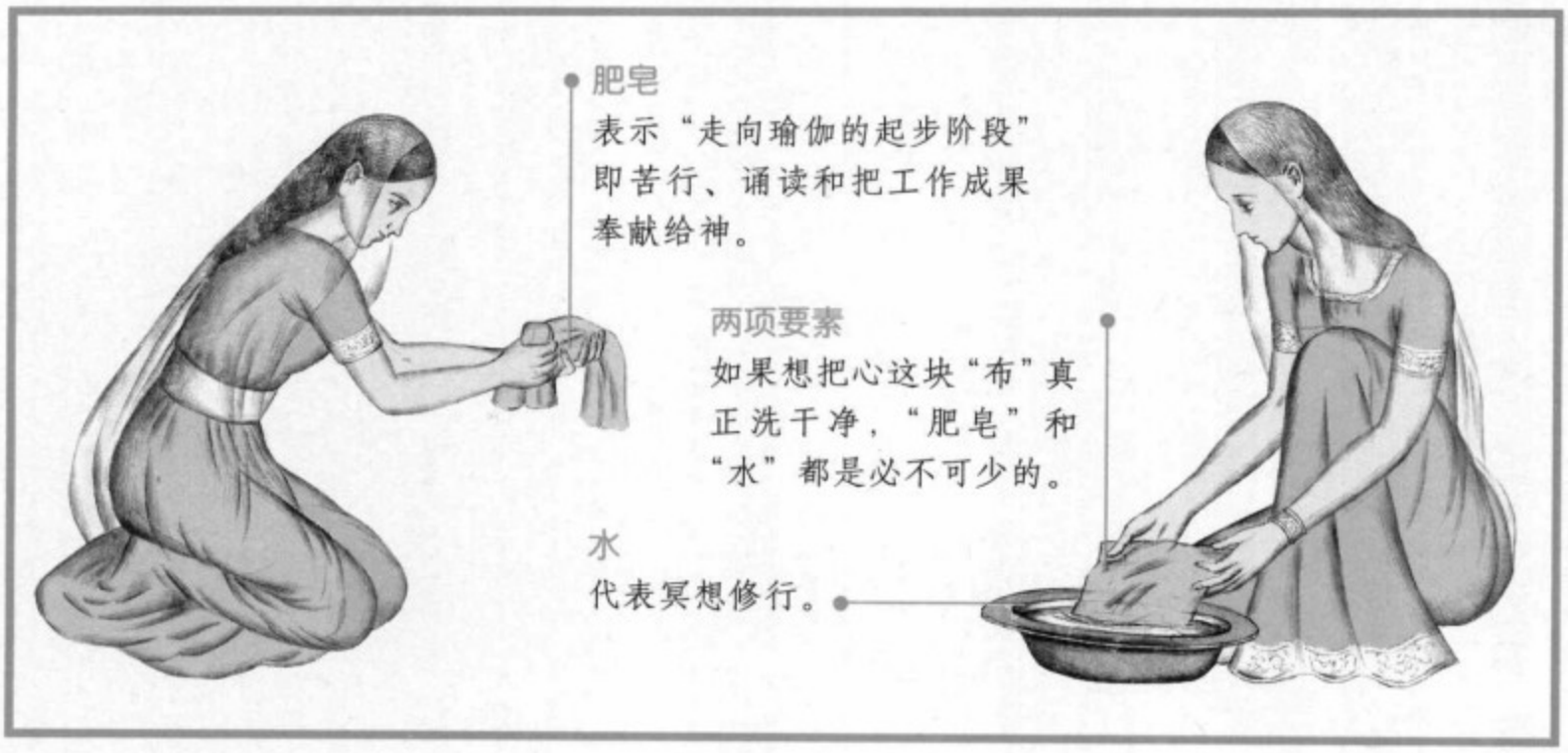
还未到来的痛苦可以避免

对于有分辨力的人来说，这个世界是痛苦的。因为除了外在的表面的痛苦，即使快乐也是痛苦的：得到的东西会因害怕失去而焦虑；拥有了片刻的快乐，却很快因为产生新的欲望而痛苦。还未到来的痛苦是可以避免的。我们有避免痛苦的能力，但要做到这一点，就必须认真对待我们的瑜伽灵修。

战胜痛苦和业与轮回

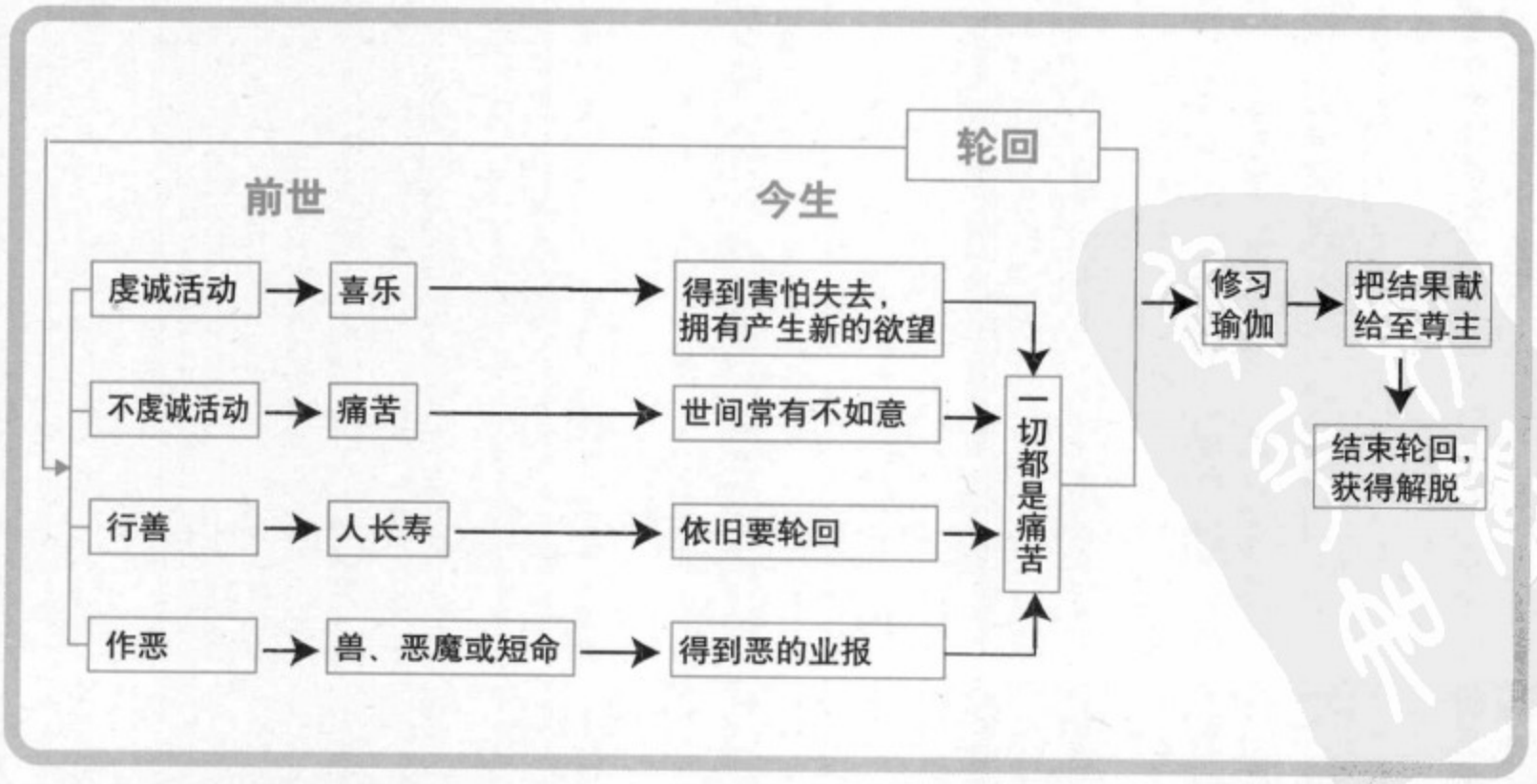
战胜痛苦就像洗抹布

人可以靠冥想，战胜那些与各种痛苦有关的心念作用。当然，这要在前面讲过的苦行、诵读等瑜伽起步阶段的基础之上。像洗一块脏抹布，首先必须用肥皂分解掉脏东西，然后再用干净的水把它清洗掉。



业与轮回

转世再生、生命的或长或短以及喜乐和痛苦的经验，都是一个人前世的活动的业造成的后果。在瑜伽修行者看来，喜乐和痛苦一样把我们束缚在这个世界上，因而也是痛苦和虚假的。



经文评注

2.17 应该放弃致使观看者与被看对象混淆的概念。

draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṁyogo heya-hetuḥ

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः

评注 我们应该去除认为“观看者与被看对象一样”的观点。这是《瑜伽经》强调的重点。我们可以列举三种这句经文中谈到的错误。

第一种错误是：认为他人都是我们感知的物体，以为他们的身体、影响、美丽、力量等都可以为我们所利用，以满足我们的欲望。我们每个人都是个体的观看者，当我们观察其他人(其他生物体)时，我们不该忘记自己是在观察其他的观看者，而不是在观察无生命的物体。

第二种错误是：我们与一个(或多个)对象认同，直到视其是我们自己不可分割的一部分的程度。这意味着认为我们的汽车、房子和衣服等，都是我们身份的象征；或者认为没有新的行动电话、流行服饰等，我们就活不下去。不幸的是，这是积累财物的过程。我们不能不停地往我们的身份上添加更多的物体。正如抛锚使船只固定在一处，这使我们的意识不胜重负并受到捆绑，没有可能提升到更高的层面。

第三种错误是前面谈到的两种错误的结合。灵性生活始于我们了解灵性能量与物质能量之间的区别后。这种区别也就是永恒且有意识的“人”(神与生物)，以及他们利用的无生命的物质(包括生物寄居其中的躯体)之间的区别。

2.18 由物质元素和感觉器官构成的，特征是清晰、活跃和一直存在的可见对象，用途要么是物质享乐，要么是灵性解脱。

prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṁ bhūtendriyātmakaṁ
bhogāpavargārthaṁ dṛśyam

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्

评注 这句经文的第一部分只是在分析可见的事物：基本上分为单纯的物

质——物体，以及生物体的躯体，包括观看者本身的躯体。

在经文的第二部分，我们发现练瑜伽要获得成功的要点是，我们每时每刻都有选择的权利，即：在我们所观察到的周围的现实存在中是要进行物质享乐，还是要获得灵性的提升。我们可以用我们的人生，包括周围的人和事物，只进行物质享乐，或者争取灵性上的提升。瑜伽行者一直不断面临的挑战是：去除追求即刻、肤浅的愉快及满足感的倾向，而追求永恒、真正的极乐。只要我们还受尘世快乐的吸引，我们就受制于尘世的痛苦，就没有权利进入无可比拟的、神性的意识状态。我们需要作出决定，即：我们准备只满足于过一种享受以自我为中心的物质快乐的平庸生活，还是要为走向光荣的超然存在而认真努力。因此，瑜伽行者每走一步都需要意识到他是如何看待现实的。

2.19 可见对象有特别、不特别、显著和不显著等不同的性质。

viśeṣāviśeṣa-liṅga-mātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि

评注 这句经文增加了对可见对象的技术性描述。

2.20 观看者只不过是看的力量。尽管观看者是纯粹的意识，但却要透过坚定的信心被看到。

draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

评注 观看者(draṣṭā)所做的就是看、观察(dṛśi-mātraḥ)。然而，他虽然精微、纯洁(śuddho´ pi)，但却能透过坚定的信心、意愿、感知和正确的理解被看到(anupaśyaḥ)。

帕谭佳里在此断言：灵魂——永恒的生物，可以被看到，但不是用我们看物体的方法。尽管它们都是纯粹的意识，但正如《瑜伽经》第一部分解释的，生物不仅有它们各自永恒、完全超然的形象(经文 1.3)，而且总是保持自己的性格和个体性(经文 1.16)。

2.21 利益观察者是观察对象存在的唯一原因。

tad-artha eva dṛśyasyātmā

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा

评注 哲学中的目的论研究的是，万事万物存在的最终目的。帕谭佳里在此从目的论的角度表明瑜伽的最终目的说 整个物质展示(物质世界中所有可以观察到的对象)存在的最终目的，是让我们能获得对自我的觉悟(彻底了解我们自己)。

这句经文还强调韦达观点是现象学。换句话说，韦达观点是：我们通过看、嗅、听等所感知到的一切，是这个世界最重要的方面。获得对真实存在的形而上学的理解，远比只是追求了解超出我们能观察到的一切的物质存在更重要。

2.22 尽管看见的事物对达到目的的瑜伽师来说失去了它的价值，但因为它与其他人都有关，所以并没有失去其价值。

kṛtārthaṁ prati naṣṭam apy anaṣṭaṁ tad-anya-sādhāraṇatvāt

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्

评注 物质展示的目的是为了使人觉悟自我，对达到这一目的的瑜伽师来说，物质展示已经失去了它的价值。即便如此，由于世上存在着对事物只有普通看法的其他人，物质展示本身并没有完全失去它的价值。

这说明，灵性进步的人行为举止必须恰当、高贵，尊重其他人的世俗看法。它还意味着，我们都是个体，都处在各自的灵性发展阶段；那真实存在超出我们目前的意识范畴，既不是我们想象出的虚幻事物，也不依赖于我们如何感知它。真实存在是客观的，而不是主观的。

2.23 误将观看者与被看对象认同，就会把力量的拥有者与力量理解为是在本质上一样。

sva-svāmi-śaktyoḥ sva-rūpopalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः

评注 帕谭佳里在此试图使人清楚不要把躯体及与躯体有关的事物跟灵魂相混淆，或者说把物质与永恒有意识的生物相混淆的重要性。正如前面谈过的，在数论哲学中，能量被理解为有两类：无意识、无生命的物质能量，以及由无数有个体意识的个体灵魂组成的灵性能量。数论哲学中也说，神是上述两种能

量的源头。帕谭佳里在这句经文中谈这两种能量时，用了梵文“被拥有的(sva)——物质”，及“拥有者(svāmi)——个体灵魂”这两个词。

2.24 这种错误的认同由愚昧导致。

tasya hetur avidyā

तस्य हेतुरविद्या

评注 愚昧导致人错误地认为这两种能量完全一样。经文2.4中也解释说，愚昧是其他形式的痛苦的滋生地。这就是为什么对瑜伽师来说，了解两种能量之间的区别那么重要。正是这种错误的认同，打通了通往所有其他形式的痛苦的路。

2.25 没有愚昧时，就不会有这种错误的认同。放弃这种看事情的方式就是解脱。

tad-abhāvāt saṁyogābhāvo hānaṁ tad dṛśeḥ kaivalyam

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम्

评注 去除愚昧使我们不再混淆两种能量，从而获得解脱。梵文“凯瓦利亚(kaivalyam)”的意思是“纯净的意识状态”或“从束缚中得解放”，或者被说成是瑜伽的最高境界。下面的经文将告诉我们如何才能达到那种境界。

2.26 要做到这一点，就需时刻意识到观看者与被看对象之间的区别。

viveka-khyātir aviplavā hānopāyaḥ

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः

评注 正如经文1.14所谈到的，要达到瑜伽的完美境界并不容易。为使自己摆脱愚昧的状态，需要一直不断、坚持不懈地努力。努力的焦点集中于不离正道地了解真实存在的真相——区分物质与灵性。这是《瑜伽经》强调的重点及推荐的关键做法。



人成为经验的奴隶

（参见经文2.17）

天帝因铎变猪的故事

将观看者与被看对象混同，就是将真实自我错误地认同于表象世界。这种痛苦是可以避免的。我们需要作出决定，在现实存在中是要进行物质享乐，还是要获得灵性的提升。这是瑜伽行者面临的挑战。

真实自我不同于表象世界

我们应该去除认为“观看者与被看对象一样”的观点。这是《瑜伽经》强调的重点。“观看者”是真实自我，我们的真实本性。“被看对象”是表象世界的总和，包括心和感官。当我们了解灵性能量与物质能量之间的区别后，是灵性生活真正的开始。

只要观看者还被错误地认同为被看对象，我们就不能认识自己的真实本性，我们就仍然被束缚着，相信自己是经验的奴隶。斯瓦米·辨喜讲过这样一个故事：天帝因铎有一次变成了一头猪，他有妻子，还有许多孩子，日子过得很开心。有些半神人奇怪于为什么他掌管所有天堂的半神人，自己却在这里。因铎说：“没什么，我在这里很好，我并不在乎天堂，因为我有这头母猪和这些小猪。”半神人们简直不知所措。后来，他们把所有的猪都杀死。半神人们于是将因铎从猪的躯体中拉了出来，他终于明白自己做了一个可怕的噩梦，笑了。他，众神之王，竟然变成了一头猪，还以为猪的生活就是他的生活。不仅如此，他还要宇宙万物都过猪的生活！

去除肤浅的物质快乐，追求永恒的极乐

宇宙的存在是为了让经验者能体验到它，由此获得解脱。我们每时每刻都在面临选择，即：是仅满足于过追求物质快乐的平庸生活，还是争取灵性的提升，为走向超然存在而努力。

这也是瑜伽行者面临的挑战：去除追求当下的、肤浅的愉悦和满足，追求永恒、真正的极乐。瑜伽行者每走一步都需要意识到他是如何看待现实的。只要我们还受尘世快乐的吸引，我们就受制于尘世的痛苦，就没有权利进入神性的意识状态。

因为真理隐藏在宇宙的万事万物之中，我们也将乐于接纳各种愉快的和痛苦的经验。我们身上的每一件琐细的小事，都能引领我们走向更广博的灵性知识和最终解脱。

观看者与被看对象

当天帝变成猪

天帝因铎因为习惯了猪的生活，竟然忘记自己的身份，以为猪的生活就是他的生活。只要观看者还被错误地认同为被看对象，我们就不能认识灵魂——我们的真实本性，我们就仍然被束缚着，相信自己是经验的奴隶。



人成为经验的奴隶



猪的生活就像是灵魂的投射，束缚着我们。

天帝因铎的生活就如同我们的真实本性——灵魂。

应去除的三种错误

我们应该去除认为“观看者与被看对象一样”的观点，这是《瑜伽经》强调的重点。我们可以列举这句经文中谈到的三种错误。

观看者	被看对象
以自我为中心，其他人或物都要为我服务，把他人当做自己的工具。	他人或其他生物体
自我束缚，认为自己离不开汽车、手机等外物，人异化为物的奴隶。	汽车、房子和衣服等
把别人当成自己的工具，把自己当成物质的奴隶。	前面两种错误的结合



去除愚昧

(参见经文2.19–2.26)

获得解脱的前提

可见对象有特别、不特别、显著和不显著的四种性质。愚昧使我们走入歧途。但这同样是认清灵魂的必要过程。去除愚昧使我们不再混淆两种能量，从而获得解脱。瑜伽的最终的目标是“完美的知识”，而并不只是摆脱愚昧。

物质自然三种属性的四种状态

物质自然三种属性（善良属性、激情属性和愚昧属性）要经历特别、不特别、显著和不显著的四种状态。当宇宙以潜在形式存在时，物质自然三种属性处于完美的均衡状态，它们可以被认为是尚未发展的或“特别的”。当物质自然三种属性的均衡被宇宙发展所打乱，世界的种子即宇宙假我就逐渐萌生。这种状态可称为最初的或“不特别的”。当物质自然三种属性进入心和事物的内在本质中时，被称为细微的或“不显著”。最终，当宇宙达到外部的物质显现后，物质自然三种属性的状态可以被描述为粗糙的或“显著的”。

错误的认同由愚昧导致

帕谭佳里认为，把力量的拥有者与力量混淆，也就是把物质能量与灵性能量混淆。他补充说：“这种错误的认同由愚昧导致。”去除愚昧使我们不再混淆两种能量，从而获得解脱。

为使自己摆脱愚昧的状态，需要一直不断、坚持不懈地努力。努力的焦点集中于不离正道地了解真实存在的真相——区分物质与灵性。这是《瑜伽经》强调的重点及推荐的关键作法。

完美的知识：瑜伽的最终目标

我们通过看、嗅、听等所感知到的物质世界的所有对象，是这个世界最重要的方面。它们的目的是为了使人觉悟自我。尽管这些事物对已达到这一目的的瑜伽师来说失去了它的价值。但对普通人却没有完全失去它的价值。

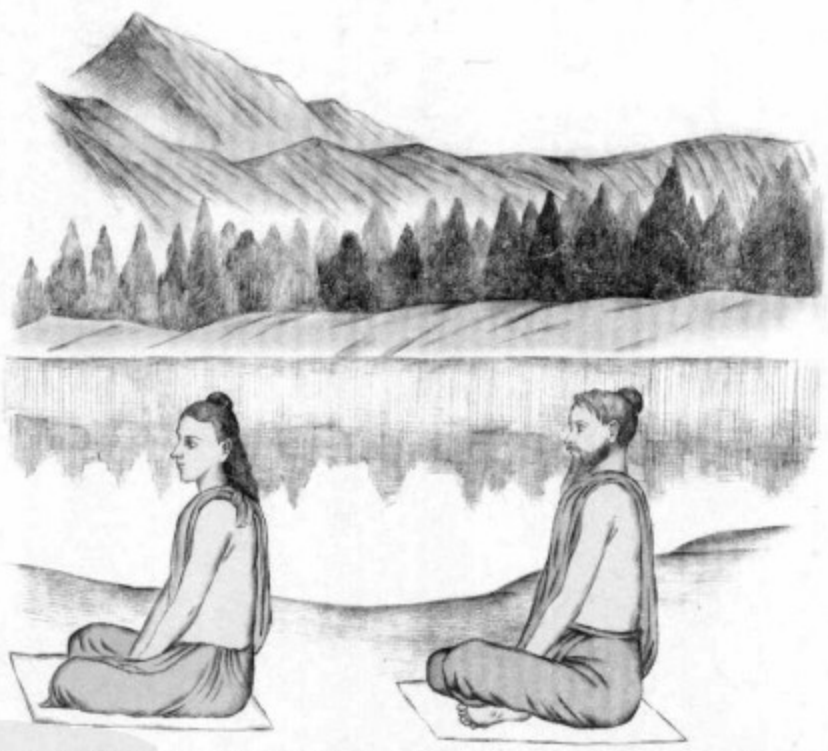
物质自然三种属性的四种状态

随着宇宙从潜在到外部物质显现的发展，物质自然三种属性（善良属性、激情属性和愚昧属性）要经历特别、不特别、不显著和显著的四种状态。

属性	特别	不特别	显著	不显著
描述	宇宙处于潜在的混沌状态，善良、激情和愚昧属性尚未发展，处于完美、均衡的状态。	宇宙开始发展，世界的种子即“假我”产生，三种属性的均衡被打乱。	三种属性显现于物质外部且发生变化，宇宙达到整体趋于平衡的状态。	宇宙进一步发展，三种属性进入由心和事物，使它们产生细微的变化。

向圣人学习　克服愚昧

愚昧属性在我们体内不断成长。为使自己摆脱愚昧的状态，需要一直不断、坚持不懈地努力。向圣人学习是我们获得完美知识的重要手段之一。



物质能量与灵性能量

物质能量
无意识、无生命，只不过是一个依靠灵性能量的对象。

灵性能量
是生命和意识，由无数有个体意识的个体灵魂组成。

经文评注

2.27 那程序的最后一个阶段是分七个部分的知识。

tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

评注 学者们承认，他们不知道帕谭佳里在这句经文中说的究竟是什么。有关他谈的"七个部分"这一术语的意思是什么，韦达哲学典籍中没有记录或明确的定义，甚至就连另一部著名的瑜伽古籍《博伽梵歌》中也没有说明。不幸的是，这并不妨碍肆无忌惮的人就有关"七个部分"的意思提出自己的各种推测。然而，我们不必惊慌，因为这信息如果很重要的话，帕谭佳里就会像他一贯做的那样，把内容列出来，然后逐条给予解释。

这里提出的关键在于，最终的目标是"完美的知识(prajñā)"，而并不只是摆脱愚昧。瑜伽师追求的是充满活力和真实的超然完美境界，并不只是去除迷惑和痛苦。了解这一点极为重要。换句话说，不该错误地把瑜伽之途当做是虚无主义。

2.28 按瑜伽的各个步骤练习去除不洁时，对真正区别的感知就会透出知识之光。

yoga-aṅga-anuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir āviveka-khyāteḥ

योगअङ्गअनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः

评注 通过忠实地(anuṣṭhānād)按照瑜伽的各个步骤(yoga-aṅga)练习，就可以去除(aśuddhi-kṣaye)所有的不洁。知识之光(jñāna-dīptir)就会随之出现，揭示真正的区别之所在(āviveka-khyāteḥ)。

这句经文就像其他瑜伽经典一样明确地说明，我们在真正的瑜伽中找不到"没有区别，一切都是一体"的一元论或非人格神主义观点。重要的韦达典籍都拒绝虚无主义和一元论的理论，但这些理论却备受那些自称是按东方灵修方法灵修的人的欢迎。

这句经文是前面强调需要了解物质与灵性能量之区别的经文的延续。

2.29 瑜伽的八个步骤是，自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。

yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo ‘ṣṭāv aṅgāni

यमनियमआसनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाव ङ्गानि

评注 我们在这句经文中看到了对八部瑜伽(aṣṭāṅgas)的著名描述，而下面的经文将逐一给予解释。

2.30 自律的内容是，非暴力、诚实、不偷盗、禁欲、无拥有感。

ahiṁsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahā yamāḥ

अहिंसासत्यअस्तेयब्रह्मचर्यअपरिग्रहा यमाः

评注 这里介绍的是走瑜伽之途的第一个步骤的详细内容，或者说要达到完美境界需要达到的第一个阶段——自律(yama)的详细内容。

这第一个步骤中的第一个内容是“非暴力(ahiṁsā)”，也就是不使其他生物体受到伤害，感到痛苦，不对其他生物体施暴等。暴力使意识变得粗野，没可能了解和体验练瑜伽所能达到的完美境界。从实际内容看，不做伤害其他生物体的事情，包括应该吃不致使动物受苦或死亡的食物，不用自己的身体、言语和心念去侵犯其他生物体。

第二项内容是“诚实(satya)”。在寻求真理的路途上，谎言是重负。撒谎意味着不诚实，但走瑜伽之途的全部目的就是为了寻找真正的自我。我们对自己尤其要非常诚实，勇敢、真诚地面对自己真实的情感状态和灵性健康状态。

第三项内容是“不偷盗(asteya)”，这不需要再作更多的解释。

第四项内容是“禁欲(brahmacarya)”，其中的梵文“布茹阿玛(Brahma)”一词的意思是“绝对者”，但也被用来描述韦达经(Veda)；“阿查尔亚(acarya)”的意思是“以典范的方式行为处事”。因此，梵文“禁欲(brahmacarya)”一词的直译是，“严格按照韦达经的教导行事”，也就是以十分正确和纯洁、高尚的方式行事。独身禁欲也是遵循韦达文化的人经历的学生生活阶段，学生跟灵性导师(guru)住在一起，学习韦达经。



第五项内容，也就是最后一项内容是“没有拥有感(aparigrahā)”。应该避免使自己产生拥有事物或人的感觉。没有什么是属于我们的，甚至我们的身体也不属于我们。因此，正如已经解释过的，执著、依恋的感觉，向下拉扯我们的意识，使我们搞不清自我真正的身份。

2.31 这些自律内容是通用的，不受出身、地点、时间和环境的限制。它们是重要的誓言。

jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sarva-bhaumā mahā-vratam

जातिदेशकालसमयअनवच्छिन्नाः सर्वभौमा महाव्रतम्

评注 帕谭佳里在此明确说明这些规定的重要性和普遍性，以使每个人都能毫无疑问地遵守这些原则。遵守这些原则是在遵守重要的誓言(mahā-vratam)。与瑜伽其他的步骤不同，自律这个步骤需要一直不断地练习。

帕谭佳里谨慎地让我们了解，这些规定原则是放之四海而皆准的，对生活在不同时代、不同地点并具有不同文化的人都适用。谁想要完善自己，净化自己的意识，获得自由，换句话说，走瑜伽之途，谁就必须发誓遵守这重要的誓言。而这是第一个步骤，仅仅是第一步！

2.32 奉行的内容是，清洁、知足、苦行、研读经典，以及敬爱神。

śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायईश्वरप्रणिधानानि नियमाः

评注 除了练习自律——经文2.30—2.31所讲述的完美的道德行为准则，瑜伽师还需要创造恰当的内在状态，以便在瑜伽之途上继续向前迈进。这就是瑜伽第二个步骤的目的，按照这个步骤练习，我们培养达到最高、最超然(也逐渐更精微)的瑜伽意识状态所需要的质量。仅仅靠遵循瑜伽的这两个步骤(yama-niyama)，我们就能很快体验到几乎是所有的人都想要有的平静、清澈、坚定不移、对自我的了解，以及热情。正如鲜花不会在没有茎的情况下而存在，瑜伽的其他步骤不能在没有这前两个步骤的情况下独自存在。通过

一直不断地以这样的方式生活，人自然而然就在瑜伽之途上向前迈进，尤其是最后一个瑜伽步骤——敬爱神(īśvara-pranidhānād)。在经文1.23中，帕谭佳里已经解释了，仅仅是“敬爱神”这一项瑜伽练习，就足以使人达到完美。在经文2.1中，帕谭佳里解释说，这句经文中的最后三个内容，即：苦行、学习经典和敬爱神，是瑜伽练习本身的基础。如果不忠实、严格地按照八部瑜伽的前两个步骤做，为完成其他步骤所做的一切努力，包括练习不同的坐姿(āsanas)、呼吸控制(prāṇāyāma)、冥想(dhyāna)等，都只会带给人微不足道的短暂的物质结果，离瑜伽之途所给予人的完美利益相差甚远。

2.33 受到错误念头的骚扰时，人要努力与之对抗。

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्

评注 帕谭佳里稍后会更清楚地解释这一点，但概念其实很简单。我们在发现有负面(具破坏性)的欲望、思维或行为时，应该慎重地用最有效的对抗措施与之对抗。“观察心念”并不足够。我们应该在观察心念的同时，积极对抗不值得有的心念。

2.34 努力对抗的意思是，认识到伤害他人等错误的念头，无论是已经实施、导致实施或允许其存在，都基于贪婪、愤怒或错觉，无论程度是轻、中、重，都产生无尽的痛苦和愚昧。

vitarkā hiṁsā-ādayaḥ kṛta-kārita-anumoditā
lobha-krodha-moha-pūrvakā
mṛdu-madhya-adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti
pratipakṣa-bhāvanam

वितर्का हिंसाआदयः कृतकारितअनुमोदिता
लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्यअधिमात्रा दुःखअज्ञानअनन्तफला इति
प्रतिपक्षभावनम्

评注 帕谭佳里用几乎是法律的术语明确表示，即使犯下不是很重的错误伤害，即

使是牵涉到我们允许它发生，或甚至因为错觉和困惑而有那样的念头都不是可以原谅的借口，结果只能使犯罪者遭受以受苦或愚昧为表现形式的痛苦。

更不要说走瑜伽之途的人；如果我们导致其他生物痛苦，我们的生活不可能免于痛苦。

帕谭佳里解释过错误行为造成的负面结果后，下面要返回到瑜伽的第一个步骤——自律(yama)，列出遵守它其中的各项具体内容所具有的正面效果。

2.35 坚守非暴力的人，所到之处，人们就会放弃对他的敌意。

ahiṁsā-pratiṣṭhāyāṁ tat-sannidhau vaira-tyāgaḥ

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः

评注 当我们坚守“不导致伤害”的誓言时，我们周围的人就会放弃敌意。换句话说，和平是有感染力的。所有的人都追求和平与平静。但我们需要了解：如果我们想要在我们周围体验到和平，我们自己首先必须诚恳地在自己的内心深处培养和平的素养。

2.36 坚守诚实时，行为和其结果就是实在的。

satya-pratiṣṭhāyāṁ kriyā-phala-āśrayatvam

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलआश्रयत्वम्

评注 当我们从内心深处培养诚实的质量时，我们的行为和其结果就会是实实在在的；虚假的行为和其结果都不实在，毫无用处可言。我们只要稍微反省一下自己，就可以看到自己已经在生活中体验到这一内容了。当我们虚伪行事时，我们的活动和其结果就没有诚实行事那样的力量；在人与人之间的关系中，比较敏感的人会立刻察觉到我们缺乏诚实，这样的关系总是以失败或痛苦而告终。在工作方面，只要不是诚实做事，其结果很快被摧毁，而且没有价值。

2.37 做到不偷盗时，一切富有便近在咫尺。

asteya-pratiṣṭ hāyāṁ sarva-ratna-upasthānam

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नउपस्थानम्

评注 梵文“茹阿特纳(ratna)”的意思是“珠宝、宝藏、财富”或“有价值的事物”。不偷盗使我们积累善报，不但将来会得到财富，现在也使我们体验到诚实和端正的行为带给我们的珍贵的满足感。

2.38 坚守禁欲时，人获得力量。

brahmacarya-pratiṣṭ hāyāṁ vīrya-lābhaḥ

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

评注 这句经文中的梵文“维尔亚(vīrya)”一词的意思是“英雄的力量”和“刚强”。韦达文献中特别强调男人和女人靠独身禁欲及贞节极大地增强力量，随后把这力量用于在瑜伽练习中取得进步，获得神秘力量。禁欲的收获是双重的：第一，禁欲使人保持生命活力，而性行为使人丧失生命能量；第二，为了净化我们的意识，我们不会把我们的心念浪费在去想如何赢得对方的欢心、与之交媾和闲谈等内容上。禁欲使我们有更多的时间把注意力集中在神性事物上，使我们更容易保持崇高的思想。

2.39 绝无拥有感使人了悟出生是如何发生的。

aparigraha-sthairye janma-kathantā-sambodhaḥ

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः

评注 我们想要控制和拥有物质自然(至尊主的物质能量)的欲望，使我们成为这个物质世界的奴隶。我们如果真正达到毫无物欲的崇高状态，就会上升到真正超然的意识层面，今后就没有理由再经历出生了。这个世界的一切都是神的能量，都属于祂，包括我们的躯体，因此没有什么是属于我们的。清楚这一点使我们彻底免于再次出生。

到这节诗为止，结束了对严格遵守自律这一非凡誓言具有的各项利益的描述。下面，帕谭佳里将描述按照瑜伽的第二个步骤遵守“奉行(niyama)”原则所具有的好处。



修行之法

(参见经文2.27–2.29)

八部瑜伽

八部瑜伽，又称瑜伽八支行法，是帕谭佳里总结出的瑜伽修行方法，包括自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注等八个修持方面。

在《瑜伽经》中，帕谭佳里总结出瑜伽修持的“八支行法”，即八部瑜伽，包括八个修持方面：自律（持戒，禁制）、奉行（精进，劝制）、端坐（坐法）、控制呼吸（调息）、收回感知力（摄心，制感）、集中注意力（专注，执持）、冥想（禅定）、全神贯注（三摩地）。帕谭佳里说八支既是步骤也是主体。说是步骤，因为必须一个步骤跟着下一个步骤，系统连贯。它们同时又是一个有机的统合体，即主体。

八支中，前五支称“外修法”，主要修自身行为，如善恶、爱憎、欲求和身体活动。后三支称“内修法”，主要修体内的精神活动，如禅思、静虑等。

外修五支

自律，是修行者必须遵守的规定(戒律)，包括五种禁戒：非暴力、诚实、不偷盗、禁欲、无拥有感，可以说是修行的前提和基本条件。

奉行，指应遵守的道德准则，包括清洁、知足、苦行、研读经典以及敬爱神，可认为是修习瑜伽的道德基础。

端坐，即修行时保持身体的安稳自如，姿态轻松自如，如莲花坐、吉祥坐、杖坐等。这样有助于阻止外界的干扰。

控制呼吸，是在坐法完成后对呼吸的调节和控制。

收回感知力，即制止心和感官的各种活动。这样，心就不会受外界干扰了。

内修三支

集中注意力，指心专注一处，专注点可以是身体内的一处，如脐、鼻尖等；也可以是外界的对象，如月亮、神像等。即把心贯注在经典推荐的某物或人物之上，使之凝定而不散乱。

冥想，亦称“静虑”，是上述专注状态的进一步发展，使心持续地集中于冥想的对象。

全神贯注，指心与静虑的对象冥合为一，主客观完美结合，是修持的最高阶段。

八支分法是瑜伽修行者遵行的准则，通过这些练习，修行者可获得辨别力，摆脱生命中的假相，得到解脱。

八部瑜伽行法

八部瑜伽行法是帕谭佳里总结出的瑜伽修行方法，包括自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注等八个修持方面。



树里的生命之轮
这八个轮对应着八部瑜伽行法的八个修行方面，引领人走向永恒的觉悟。

瑜伽八支
八部瑜伽行法

外修五支
前五支称“外修法”，主要修自身行为，如善恶、爱憎、欲求和身体活动。

- **自律**：自律是修行者必须遵守的戒律，包括五条，可以说是修行的前提和基本条件。
  - 非暴力(指对生物不伤害或不使用暴力)
  - 诚实(不妄语，说实话)
  - 不偷盗、禁欲(不淫或梵行)
  - 无拥有感(不贪恋财物)
- **奉行**：奉行是应奉行的道德准则，也有五条，可认为是修习瑜伽的道德基础。
  - 清洁(对身体、食物的纯净称“外净”，对内心污浊的纯净称“内净”)
  - 知足(不求自己分外之物)
  - 苦行(耐受饥、渴，遵守斋食等誓戒)
  - 研读经典(学习经典，念诵圣音“欧么”)
  - 敬爱神(崇信至尊神)
- **端坐**：端坐即端正姿势，保持身体安稳自如。
- **控制呼吸**：控制呼吸是对气息活动的位置、呼吸的间隔时间、停顿的次数等的控制。
- **收回感知力**：收回感知力是控制身体的感觉器官，使它们与相应的感觉对象脱离接触，使心不受外界干扰。

端坐、控制呼吸和收回感知力这三条是瑜伽修行时身体活动的具体要求。端坐是对姿势的调整，控制呼吸是对呼吸的控制，收回感知力是控制身体的感觉器官。

内修三支
从集中注意力、冥想到全神贯注称为“内修法”，三部分主要修体内的精神活动，逐步到达瑜伽的最高境界。

- **集中注意力**：集中注意力即专注于体内或外界的一处。
- **冥想**：冥想指心持续地集中于禅定的对象。
- **全神贯注**：全神贯注即入定，达到所谓心神合一，是修持的最高阶段。

7

自律

（参见经文2.30–2.31）

培养对所有人的爱

自律是：非暴力、诚实、不偷盗、禁欲、无拥有感。帕谭佳里让我们了解，这些规定原则是放之四海而皆准的，谁走瑜伽之路，就必须发誓遵守这重要的誓言。

现在，帕谭佳里开始详细描述瑜伽“八支”，即我们为了清除心中的不净必须遵循的各种规则和练习。

自律(yama)是八支的第一步，是为了不让我们的思想、语言或行为给他人带来伤害或痛苦，更是为了不做不利于觉悟真实自我的事情。

自律的五项原则

非暴力，就是不伤害其他生物体，不对它们施暴等。杀生使我们的意识变得粗野，不可能了解和体验瑜伽的完美境界。

在寻求真理的路途上，谎言是重负。撒谎意味着不诚实，但走瑜伽之途的全部目的就是为了寻找真正的自我。我们的语言和思想必须真实，必须始终与事实保持一致。但我们应当注意，不要说过于残忍会伤害别人的真话，此时我们应当保持沉默。

不偷盗是基本的瑜伽道德，可以纯净我们的内心。

禁欲就是在语言、思想和行为上保持纯洁，其中包括杜绝不正当的和过度的性行为。从性的观念中摆脱出来是为了获得心灵的纯净。

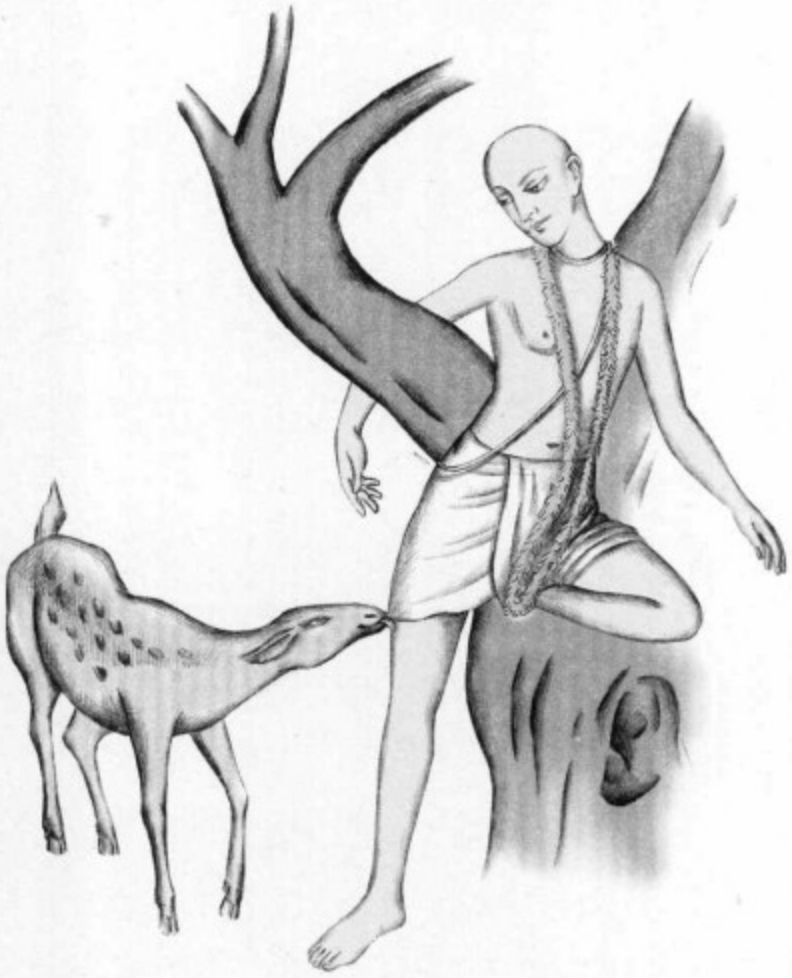
无拥有感，即应该避免使自己产生拥有事物或人的感觉。在这个世界上，没有什么是属于我们的，甚至我们的身体也不属于我们。我们最多只是借用一下而已。索取超出我们需求的东西，然后再浪费掉，这无异于从其他人那里偷窃。

无拥有感还可以解释为不接受馈赠。在日常世界里，大多数礼物可看做是相对无害的，只要它们代表着真诚的感情。不过，有一些礼品并非如此，尤其是一些另有所图的商务礼品。因此一般说来，我们不要轻易接受他人的慷慨和殷勤。

帕谭佳里不允许有任何借口和例外。他在此明确说明这些规定的重要性和普遍性，以使每个人都能毫无疑问地遵守这些原则。遵守这些原则是在遵守重要的誓言。与瑜伽其他的步骤不同，自律这个步骤需要一直不断地练习。

自律五戒的意义：培育博爱

自律是八支行法的第一步，共有五项原则，每个人都要不折不扣地遵守这些原则。自律这个步骤需要一直不断地练习。



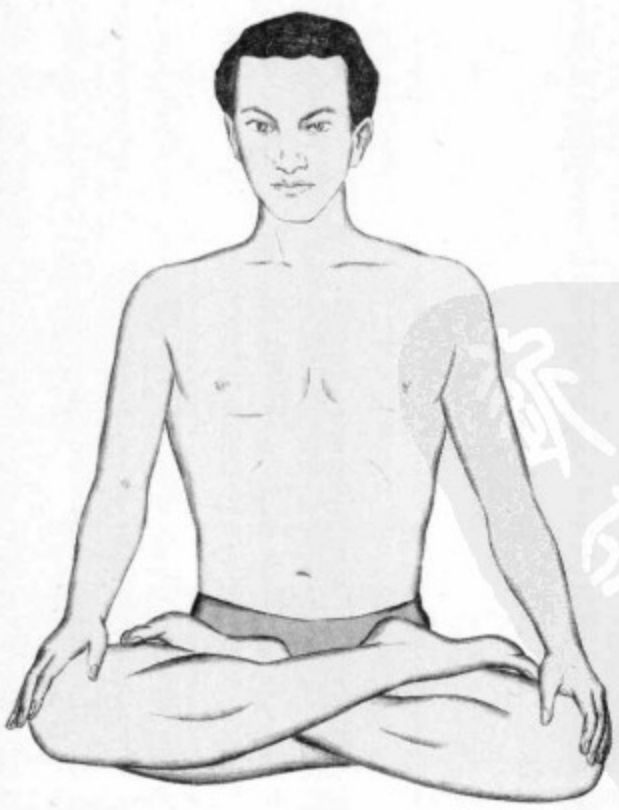
非暴力

不做伤害其他生物体的事情。暴力使意识变得粗野，也就不可能了解和体验练瑜伽所能达到的完美境界。



无拥有感

无拥有感是明白没有什么是属于我们的，避免使自己产生拥有事物或人的感觉。



不偷盗

不偷盗是基本的瑜伽道德，可以纯净我们的内心。

诚实

走瑜伽之途的全部目的就是为了寻找真正的自我，因此我们对自己要非常诚实。

禁欲

禁欲就是在语言、思想和行为上保持纯洁，以正确和纯洁、高尚的方式行事。



奉行

（参见经文2.32）

保持洁净，寻找生命的意义

奉行是清洁、知足、苦行、研读经典以及敬爱神。后三点前文已述。清洁包括身体和心灵上的清洁。心灵上的清洁需要训练我们的分辨力。知足是指不求自己分外之物，和无私利地帮助他人。

心的清洁：需要持续的警觉

练习自律后，瑜伽进入第二个步骤——奉行，此时瑜伽师需要创造恰当的内在状态，培养达到最高、最超然(也逐渐更精微)的瑜伽意识状态所需要的质量，以便在瑜伽之途上继续向前迈进。

清洁就是身心的洁净。外在的洁净尤其重要，因为它会对我们产生心理影响。一个洗澡的行动就暗示着既清除了身体的污垢，也清除了心理的不洁。同样，通过合理的饮食，我们对身体的内部器官也予以清洁和强化。

类似地，我们也需要吸纳合理的精神食粮——读书、谈话等，以清洁和强化我们的心。但我们不要因为某些人和某些话题是“世俗的”或“有罪的”，就视它们为禁忌。这种消极的清教主义法反而可能诱使人暗中犯忌。真正有效的清洁方法，是我们自己的态度。如果我们从不放松对自己分辨力的训练，我们会发现，自己碰到的每个人，读到或听说的每件事，都能给人以启示。但同时，闲聊、轻松的娱乐八卦等等也会使我们陷入无边的幻想。心的洁净只有靠持续的警觉来保持。此外，更重要的是，瑜伽行者每天都会通过吟诵、吟唱超然的曼陀，达到净化心灵的效果。据经典推荐，在这个年代中，最具有强大净化力的梵文曼陀是：“哈瑞－奎师那　哈瑞－奎师那　奎师那－奎师那　哈瑞－哈瑞／哈瑞－茹阿玛　哈瑞－茹阿玛　茹阿玛－茹阿玛　哈瑞－哈瑞”。

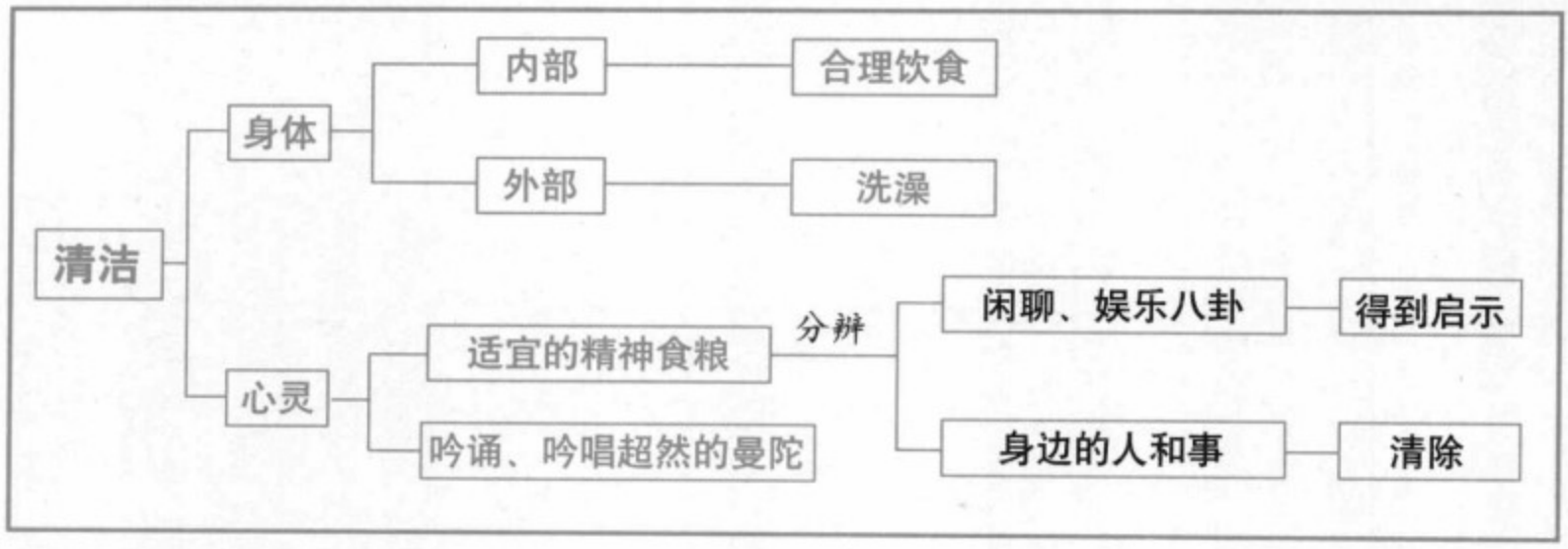
知足：不求分外之物

“苦行”、“研读”和“敬神”的重要性，我们在前面已经讨论过。知足是指不求自己分外之物，心满意足地接受生活中的命运，不为嫉妒和不安所困扰。帕谭佳里并没有教导我们“知足”于他人的命运，这样的“知足”仅仅是无情的冷漠。我们有责任主动地去帮助不幸的人们过更加吉祥的生活。但只有当我们并非出于个人私利作出努力时，它的效果才会更加显著。

从自律到奉行，仅仅靠遵循瑜伽的这两个步骤，我们就能很快体验到几乎是所有人都想要有的平静、清澈、热情、坚定和对自我的了解。通过一直不断地以这样的方式生活，人自然而然就在瑜伽之途上向前迈进，直到最后一个瑜伽步骤——全神贯注。

奉行的含义

清洁详解



奉行的要求

奉行时，瑜伽师需要创造恰当的内在状态，培养达到最高、最超然(也逐渐更精微)的瑜伽意识状态所需要的质量。



1. **清洁**就是身心的洁净。
2. **知足**是指不求自己分外之物，接受生活中的命运，但有责任去帮助比自己弱的人。
3. **苦行**是为觉悟自我而从事的活动，如适度的自我控制。
4. **研读**是学习瑜伽经典和诵读圣名。
5. **敬神**是将工作成果或工作本身奉献给神，就是竭尽全力地工作，但舍弃对有为结果的追求。





自律的积极成效

（参见经文2.33-2.39）

走向瑜伽

帕谭佳里先阐述了错误行为造成的消极后果：即使犯下不是很重的错误伤害，都会增加自己的愚昧和痛苦。然后他又返回到第一步——自律，列出遵守它产生的积极成效。

我们所做、所说、所想的一切事情，都会产生或好或坏的后果。即使犯下不是很重的错误伤害，像我们内心深处隐藏的对他人的恶意，或是对他人的恶行最轻微的纵容，都会增加自己的愚昧和痛苦。因此我们应该学会控制自己的舌头和思想。

遵守自律的积极成效有：

非暴力：从自己做起

和平是有感染力的。当我们的思想和行为真正彻底地实践“非暴力，不伤害”的誓言时，我们周围的人就会放弃敌意。所有的人都追求和平与平静。如果我们想要体验到和平，必须先在自己内心培育和平的种子。

不说谎者：获得实实在在的结果

当我们从内心深处培养诚实的质量时，我们的行为和其结果就会是实实在在的；当我们虚伪行事时，就没有诚实行事那样的力量，人际关系总是以失败或痛苦而告终，在工作方面，虚伪做事的结果也会很快被摧毁，而且没有价值。

不偷盗者：积累善报

当一个人从贪欲中摆脱出来时，他就不再会体验到任何匮乏，因而其处境便和世界上最富有的人相同。不偷盗使我们积累善报，不但将来会得到财富，现在也使我们体验到满足感。

禁欲：获得灵性能量

性行为、性思想和性幻想会消耗我们大部分生命能量。当这种力量因禁欲而保存下来时，用于在瑜伽练习中取得进步，就能获得灵性能量。

无拥有感：认识整个人生

我们想要控制和拥有物质自然的欲望，使我们成为物质世界的奴隶。执著于此欲望是认识的障碍。我们如果真正达到毫无物欲的状态，就会上升到真正超然的意识层面，能够认识从过去到将来的整个人生旅程。

自律的好处和破戒的惩罚

自律的好处

遵守自律为修行者带来许多好处：非暴力，周围的生物会放弃敌意；不说谎者，行为和结果都非常实在；不偷盗将来会得到财富；禁欲能获得灵性能量；无拥有感便能认识整个人生。

自律

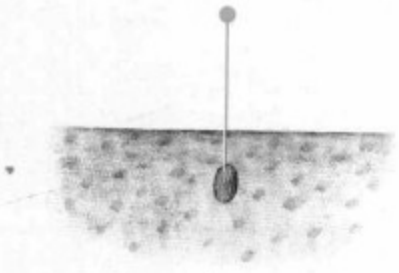
- **非暴力**：要体验到和平，必须先在自己内心培育和平的种子，坚守非暴力，不伤害，周围的生物会放弃敌意。
- **诚实**：诚实的人，他的行为和结果都是实实在在的。
- **不偷盗**：不偷盗使我们积累善报，不但将来会得到财富，现在也使我们体验到满足感。
- **禁欲**：禁欲极大地增强我们的生命力量，注意力集中，能够在瑜伽练习中取得进步，获得灵性力量。
- **无拥有感**：欲望使我们成为物质世界的奴隶。我们如果毫无物欲，就会上升到真正超然的意识层面，认清没有什么属于我们，一切都属于至尊创造者，今后就没有理由再次出生了。



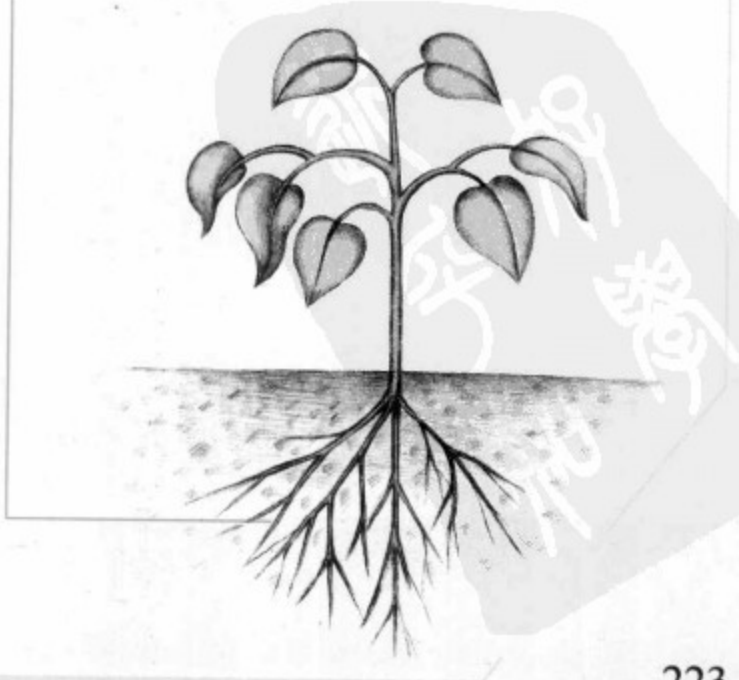
恶种结恶果

我们所做、所说、所想的一切事情，都会产生或好或坏的后果。即使犯下不是很重的错误伤害，都会增加自己的愚昧和痛苦。

我们内心深处隐藏的对他人的恶意，或是对他人的恶行最轻微的纵容，如同一颗痛苦的种子。



无论是否导致其他生物痛苦，我们的痛苦都会增加。痛苦的种子长成大棵的植物后，会结出痛苦的果实。



经文评注

2.40 清洁使人厌恶自己的躯体，避免与其他躯体有亲密的接触。

śaucāt sva-aṅga-jugupsā parair asaṁsargaḥ

शौचात्स्वअङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः

评注 梵文"jugupsā"直译的意思是"厌恶"或"反感"。这种对身体的厌恶和反感并不是我们看到的某些人心理异常的状态。这种"反感"真正的意义是：瑜伽师需要了解自己不是这个躯体，而且不仅不该依恋这个囚禁自己的"牢笼"，甚至不该对"与其他躯体接触得到的世俗享乐"感兴趣。换句话说，这是我们了解自己作为永恒的神性生物住在短暂的物质躯体中这一事实后，自然得到的结果。在经文2.18中，帕谭佳里已经解释过，瑜伽行者应该每时每刻都作出决定，自己是要用现实存在得到即刻的物质感官享乐，从而使自己继续留在物质受制约的状态中，还是在瑜伽之途上取得进步，从而变得自由。因此，努力保持内心和身体清洁的成功的瑜伽师，不会试图用躯体获取感官享乐，而会用它获取解脱。

2.41 清洁使人净化生存、欢乐、专注、战胜感官、看清自我，从而有资格练瑜伽。

sattva-śuddhi-saumanasya-eka-agrya-indriya-jaya-ātma-darśana yogyatvāni ca

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यएकअग्र्यइन्द्रियजयआत्मदर्शनयोग्यत्वानि च

评注 继经文2.40之后，帕谭佳里列出努力保持身心清洁的进一步的好处。梵文"sattva-śuddhi"的意思是"净化我们的存在"；"saumanasya"直译的意思是"良好的心态"或"内心的快乐状态"，在这里被翻译成欢乐；"eka-agrya"直译的意思是"一点"，换句话说是保持注意力集中的能力。我们在《博伽梵歌》中也看到，集中注意力是练瑜伽获得成功的一项必不可少的能力。梵文

"indriya-jaya" 直译的意思是 "战胜感官"，而这是瑜伽行者在寻求真正的进步时所要达到的一个首要目标。如果我们的感官把我们向各个方向拉扯，要求各种各样的感官享乐，我们就不可能用我们的身体练瑜伽争取进步。我们首先要完全掌控我们的交通工具，然后才能指导它到要去的目的地。梵文 "ātma-darśana" 直译的意思是 "看清自我" 或 "区分自我" 的能力。保持身心清洁的最后一个好处是，使人 "有能力练瑜伽(yogyatvāni)"。换句话说，不努力保持环境、行为习惯和身心的清洁，就无法在瑜伽之途上取得进步。

对这些声明有怀疑的人，应该在自己的生活中培养清洁的习惯，体验清洁的结果。这样，人就可以很快感受到清洁和纯净真是太重要了。外在的清洁固然非常重要，但靠培养纯净的思维和发出超然的声音震荡使内心清洁更重要。我们都知道喝净化水、呼吸清新的空气，吃有机、自然、未经加工的纯净食物有多重要。因此，并不难理解使自己生活在洁净的环境和身体中并净化心灵有多么重要。

2.42 知足使人获得最高的快乐。

santoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः

评注 这个世界看起来并不完美，而且几乎每一天我们都遇到计划受挫、受到攻击等不愉快的情况。这原因是，我们并非控制者(īśvara)——至尊主。不再依赖那些外在的事物，是得到真正快乐的艺术。我们需要知道，真正的快乐已经自然存在于我们的内心，与我们的躯体或围绕它发生的一切没有关系。帕谭佳里在这句经文中用的梵文 "anuttamaḥ" 一词是指，只有经由内心满足得到的快乐才是最大的快乐。瑜伽之途是为了让我们重新建立自己在神性层面上的存在。感官享乐或积累钱财无法使人有满足感。尽管这很明显，但我们还是坠入那陷阱。我们必须满足于履行职责所自然带来的结果，培养知足的心态。无论得到的结果不如我们所期望的，与我们所期望的一样，还是比我们所期望的强，都没有关系，知足最重要。如果我们想要得到这种自然的快乐，就要知道，去担心超出我们控制范围的人事物毫无意义。达到这种知足状态最容易的方法就是敬爱神，知道我们有可能得到的一切，以及发生在我们身上的事情，都是一种祝福，是为了帮助我们尽快达到瑜伽(与至尊主相连)的完美境界。

经文评注

2.43 苦行和清除不洁，使人的身体及感官处在完美的状态中。

kāya-indriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ

कायइन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः

评注 苦行可以消除我们存在的一切明显或精微的污染，使我们的躯体和感官处在完美的状态中。我们在韦达文献中总能看到对许多非凡的神秘瑜伽师的事迹的记载，讲述他们不间断地连续从事艰巨的苦行长达好几个世纪之久，因而得到超人的力量。从一个更加实际、可行的层面上看，只要我们吃纯净的食物，保持良好的习惯，过简朴的生活，不从事堕落活动，我们的健康自然就会非常好，我们的感官功能自然就保持良好的状态。

2.44 学习神圣的经典，使人与自己选定的神明有亲密的交流。

svādhyāyād iṣṭa-devatā-samprayogaḥ

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः

评注 学习神圣的经典最大的益处在于，我们立刻进入与经典描述的神明进行亲密交流的状态。靠阅读讲述至尊主的圣典，我们直接与至尊主进行亲密的交流，获得无法想象的神性利益。从无法追溯的时代起，全世界范围内所有圣洁、虔诚的人，都推荐并实践这样的学习。

这句经文中的梵文“**iṣṭa-devatā**”一句的意思是“所选择的神明”。在韦达文化及其他古老的文化中，有对各种不同的负责控制自然的神明的描述，他们又被称为半神人，是第二等次的宇宙控制者。在现实中，有很多持物质享乐观点的人并不想要直接崇拜至尊主，所以就供奉那些给予的祝福与自身的出现更容易被感知到的神明。然而，经典中明确说明，至尊主比所有这些半神人都要高等得多，尊敬、热爱祂是所有这类程序的最高目标。《瑜伽经》再三谈到这一目标，下一句经文将着重强调这一点。即使对崇拜至尊主的人来说，祂还有不同的方面可以让人选择去与之联系，例如：基督教《旧约全书》中谈到的“嫉

妒之神"，《新约全书》中谈到的"父亲"，机密的韦达经典中谈到的"绝对有魅力"的神——奎师那(Krishna)。正如在经文1.39中所做的那样，帕谭佳里在这句经文中用的是无宗派性的语言，因为瑜伽本性是没有宗派性的。但是，在解释我们的灵修之途中的详细内容时，他不鼓励用多变的想象去这么做。

2.45 敬爱至尊主使人达到瑜伽全神贯注的完美境界——萨玛迪(三摩地)。

samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्

评注 经文2.29中描述的八部瑜伽中的最后一个步骤，是被翻译为全神贯注的萨玛迪(samādhi, 三摩地)。这是最终的状态——瑜伽的完美境界。然而，这一瑜伽的完美境界还分不同的程度。帕谭佳里在这句经文中再次声明，那完美境界的顶峰是对神的敬爱(īśvara-praṇidhānāt)。换句话说，瑜伽最高的完美境界来自对神的尊敬和热爱。

到这句经文为止，就结束了对八部瑜伽的第二个步骤"奉行(niyama)"的讲解。

2.46 瑜伽坐姿要稳定、轻松。

sthira-sukham āsanam

स्थिरसुखमासनम्

评注 尽管梵文"阿萨纳(āsanam)"一词的直译是"座位"或"就座的姿势"，但知识典籍中用它表示"生活的心态"，也就是我们对生活的态度。从表面上看，这句经文在谈瑜伽练习中采用的姿势必须稳定、轻松。然而，从更深层次的意义上看，它是指我们还必须以稳定、轻松的态度面对这些瑜伽练习。换句话说，不采取过于艰难和过于容易的方式。如果我们就座的姿势过于舒适，我们就会入睡；对生活的态度过于轻松自在，我们就会变得自满。如果灵修的方式太艰难，我们就不会坚持下去，就会放弃灵修。我们需要找到平衡，而对每一个人来说，这平衡点都不一样。练瑜伽要获得成功的最大一项挑战是，保持平衡，按照我们的进展随时作调整。

经文评注

2.47 这要靠努力放松自己，变得像阿南塔(躺在宇宙之水上休息的神蛇)一样才能做到。

prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām

प्रयत्नशैथिल्यअनन्तसमापत्तिभ्याम्

评注 梵文“阿南塔(ananta)”直译的意思是“没有结束”。祂是一条在宇宙之水上躺着的神蛇，是神展现的一个形象。阿南塔负责为神的一个扩展主维施努(vishnu)提供各种便利设施，而主维施努负责创造和维系宇宙展示。就有关谁才是帕谭佳里在这部《瑜伽经》中谈到的至尊主(īśvara)这个问题，瑜伽行者之间存在着小小的争议：有的说是主希瓦(shiva)，其他人则说是主维施努。然而，应该注意到的是：《瑜伽经》中没有一个地方谈到主希瓦，但在这句经文中我们看到他特别提到了承载着主维施努的阿南塔。这句经文被学者们用来证明说，帕谭佳里本人是主维施努的奉献者。但他自己并没有强调这一点，以避免造成与崇拜主希瓦的瑜伽师之间的摩擦，因此可见这种争论已经由来已久。其他韦达文献，尤其是《博伽梵歌》，确认奎师那(维施努的来源)是至尊主。

尽管没有在圣典中找到确切的记载，但人们普遍认为帕谭佳里是阿南塔的化身。

2.48 那时，人不再受相对性的影响。

tato dvandva-anabhighātāḥ

ततो द्वन्द्वअनभिघाताः

评注 当我们在瑜伽之途上稳步向前迈进时，生活中的相对性便不再打扰我们。我们可以用这一征象来衡量自己在瑜伽之途上取得成功的程度。

好坏、冷热、输赢、苦乐等相对性，都是物质的概念，取决于我们如何看待它们。但这并不是说，瑜伽师再也注意不到冷热了。瑜伽师只是不再为此受

不必要的打扰，因为他存在的主要目的并不是追求外在的舒适；他知道这些从长远的角度看只不过是短暂、不持久的。随着我们在瑜伽之途上不断向前迈进，我们逐渐变得不再依赖外在的环境，而是体验由超然意识所产生的逐渐增强的平静与快乐。

2.49 在那种状态中，人通过呼气和吸气控制住呼吸。

tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

评注 这是在解释瑜伽的第三个步骤——对呼吸的控制(prāṇāyāmh)。即使是从最机械的方面看，人们普遍的认知都是：通过控制呼吸，使其更加深入和有规律，我们可以镇静下来，变得平静。

但重要的是要注意，梵文“帕纳(prāṇā)”不仅仅是指“空气”，而是生命能量，在中国文化中被称为“气”。它是维持有机体正常运作的力量。

从更抽象但并没有失去其重要性的角度讲，控制“气”意味着把我们的能量作为一个整体加以控制。换句话说，是我们生活的方式。

2.50 呼气、吸气和屏息的呼吸变化，分深呼吸、浅呼吸、何时屏息、屏息时间长短以及重复循环的次数等。

bāhya-abhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṁkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः

评注 帕谭佳里在此对呼吸练习的形式作了简短的介绍。它的基本意思是通过吸气、呼气和屏息等不同的方式，调节呼吸的深度、长度及呼吸循环的次数。

10

奉行修行的好处

(参见经文2.40–2.45)

快乐、纯净和与神交流

帕谭佳里描述了各种奉行修行获得的结果：纯净使人不再与躯体认同，从而具备练瑜伽的资格；知足给我们带来最大快乐；苦行可以消除我们存在的一切污染；研读可与神明进行交流；敬神可达到三摩地。

纯净：疏远自己和他人的身体

肉身是错误的自我意识最粗糙、最外部的显示。当一个人的心变得纯净时，他自然不再认同其身体。他会逐渐疏远身体，将它仅仅视为一件不干净的旧外衣。并且，他也不再对其他人的身体产生欲望。努力保持内心和身体清洁的成功的瑜伽师，不会试图用躯体获取感官享乐，而会用它获取解脱。

清洁使人净化生存、欢乐、专注、战胜感官、看清自我，从而有资格练瑜伽。

知足带来最大快乐

这个世界并不完美，我们经常会遇到不愉快的情况。只有不为焦虑所困时，才是能让人真正快乐的时候。但我们很少能像帕谭佳里所指的知足那样，不为过去悔恨，也不为将来担忧。

感官享乐或积累钱财无法使人有满足感。欲望的满足虽然也能带来短暂的快乐，但由于一种欲望的满足会立即引发另一种欲望，因此快乐会很快被下一步的焦虑所吞没。

只有经由内心知足得到的快乐才是最大的快乐。我们必须满足于履行职责所自然带来的结果，培养知足的心态。无论得到的结果如意与否，都没有关系，知足最重要。

苦行和研读

苦行可以消除我们存在的一切明显或精微的污染，使我们的躯体和感官都得到净化，以至于我们能够意识到潜在的超常能力。

学习神圣的经典最大的益处在于，我们立刻进入与经典描述的神明进行亲密交流的状态。

敬神达到三摩地

我们选择智瑜伽、业瑜伽还是奉爱瑜伽或王瑜伽，这完全是侧重点的不同。不管实践哪一种瑜伽，但遵循“八部瑜伽”中的原则是必需的。对神的尊敬和热爱能够让我们获得瑜伽最高的完美境界——三摩地。

奉行与热爱至尊主

奉行的益处

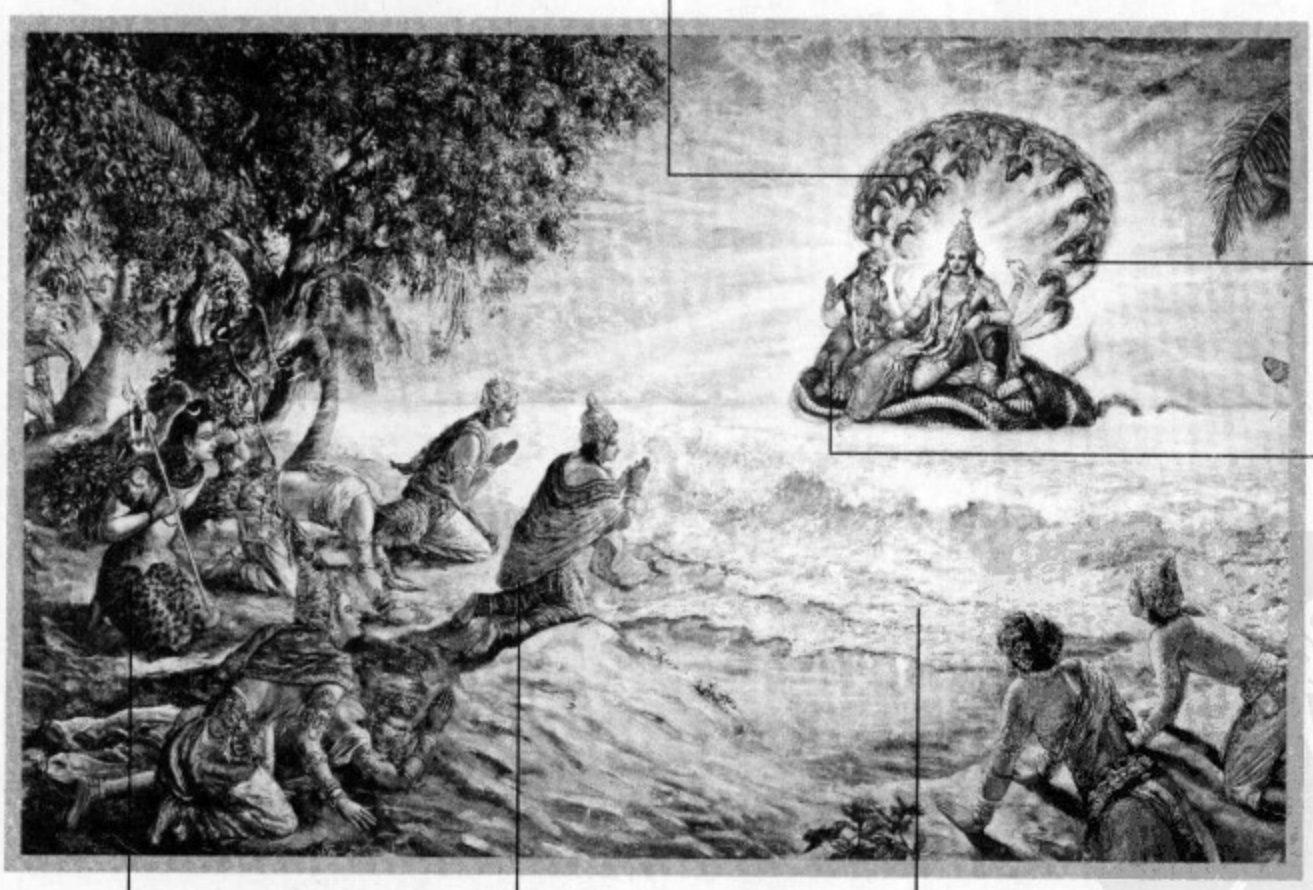
遵守奉行原则能得到许多好处。

奉行

纯净	使人不再与躯体认同，最终得见灵魂。
知足	给我们带来最大快乐。
苦行	可以消除我们存在的一切污染。
研读	可与神明进行交流。
敬神	可达到三摩地。

热爱至尊主：修行者的目标

研读和敬神都涉及了神。在韦达文化中，有各种不同的控制自然的神明，被称为半神人，是次等的宇宙控制者。在现实中，有很多享乐主义者不去崇拜至尊主而崇拜半神人。然而，至尊主比所有这些半神人都要高等得多，修行者的最高目标应该是尊敬、热爱祂。这是发生在半神人布茹阿玛、希瓦及其他半神人们，一起祈祷，至尊人格首神奎师那以维施努身份降临的故事。



多头巨蛇阿南塔（Ananta）
维施努的卧榻，同时负责扩展无数个头蓬来维持宇宙星系。

维施努(Visnu)
至尊人格首神的直接扩展，等同于至尊主本人，负责整个物质世界的维系。

幸运女神（Laksmi—Devi）
幸运女神拉珂施蜜，是至尊主的永恒伴侣茹阿妲的第一个扩展。

希瓦(sira)
至尊主最伟大的奉献者，瑜伽修炼的苦行之神与舞王，肩负着毁灭物质世界的重任。

布茹阿玛 (Brahama)
从维施努肚脐生长而出的一朵莲花中诞生，然后他开始创造世界万物，布茹阿玛因此被称为“生主”。他也是被奎师那创造的第一个生物体。

牛奶之洋 (Ksirodakasayi)
维施努在这里作为超灵进入万物之中，甚至进入微小的原子中。



坐姿

（参见经文2.46–2.48）

身体笔直有利冥想

瑜伽师要保证坐得安稳，坐姿采用不过于艰难和过于容易的方式。身体调整不好时，我们可以冥想无限的对象平静内心。我们便不再受生活中的相对性的打扰。

坐姿：安稳自如

梵文的端坐(asana)直译是“座位”或“就座的姿势”，它在韦达典籍中常被引申表示“生活的心态”。

对于第一层含义，《博伽梵歌》中说道：“他（瑜伽师）坐的地方必须安稳，不能太高也不能太低，应是清静之地。首先应在地上铺好圣草，垫上鹿皮，再铺上软布。”这些是传统上的基本要求，关键是要保证坐得安稳。

对于坐姿，在印度教传统中也有详细说明。最著名的坐姿就是所谓的莲花坐姿：瑜伽师盘起双腿，脚放到大腿上端。还有许多其他坐姿要求肢体具有更好的柔韧性。我们必须以稳定、轻松的态度面对这些瑜伽练习：如果坐姿过于舒适，我们就会入睡；如果灵修的方式太过艰难，我们就会坚持不下去。“生活的心态”也是如此，生活太过轻松容易自满，太过困苦又容易退却，我们要寻找生活中的平衡点。

我们都有过这样的体验，挺背端坐比弯腰坐着思维更为清晰。对瑜伽师来说，笔直的坐姿是绝对必要的。当进入深度冥想时，灵性力量沿着脊柱的这一通道上升。

不受相对性影响

由于大多数人不能控制好自己的坐姿，可能会导致身体的全面紧张。因此，端坐必须通过细致的训练才能完善。练瑜伽的最大挑战就是找到一种平衡，使身体完全稳固又完全自如。身体调整不好主要是因为心的紧张不安，所以，我们可以通过按照经典的推荐冥想一定的对象令自己的心得以平静。

当我们在瑜伽之路上稳步前进时，生活中的相对性便不再打扰我们。好坏、冷热、输赢、苦乐等相对性，都是物质的概念，取决于我们如何看待它们。但这并不是说，瑜伽师再也注意不到冷热了。瑜伽师只是不再为此受打扰，他知道这些从长远的角度看只不过是短暂的。

当然，完全控制身体并非单靠坐法就能实现，它还依赖于进一步的修行。

瑜伽坐姿说明

瑜伽师要保证坐得安稳，挺背端坐，坐姿不采用过于艰难和过于容易的方式。这些坐姿的真正用意，是让人绝对静止和坐直，胸、颈、头呈一直线，但不要紧张，这样才能完全忘记身体。

挺直腰身

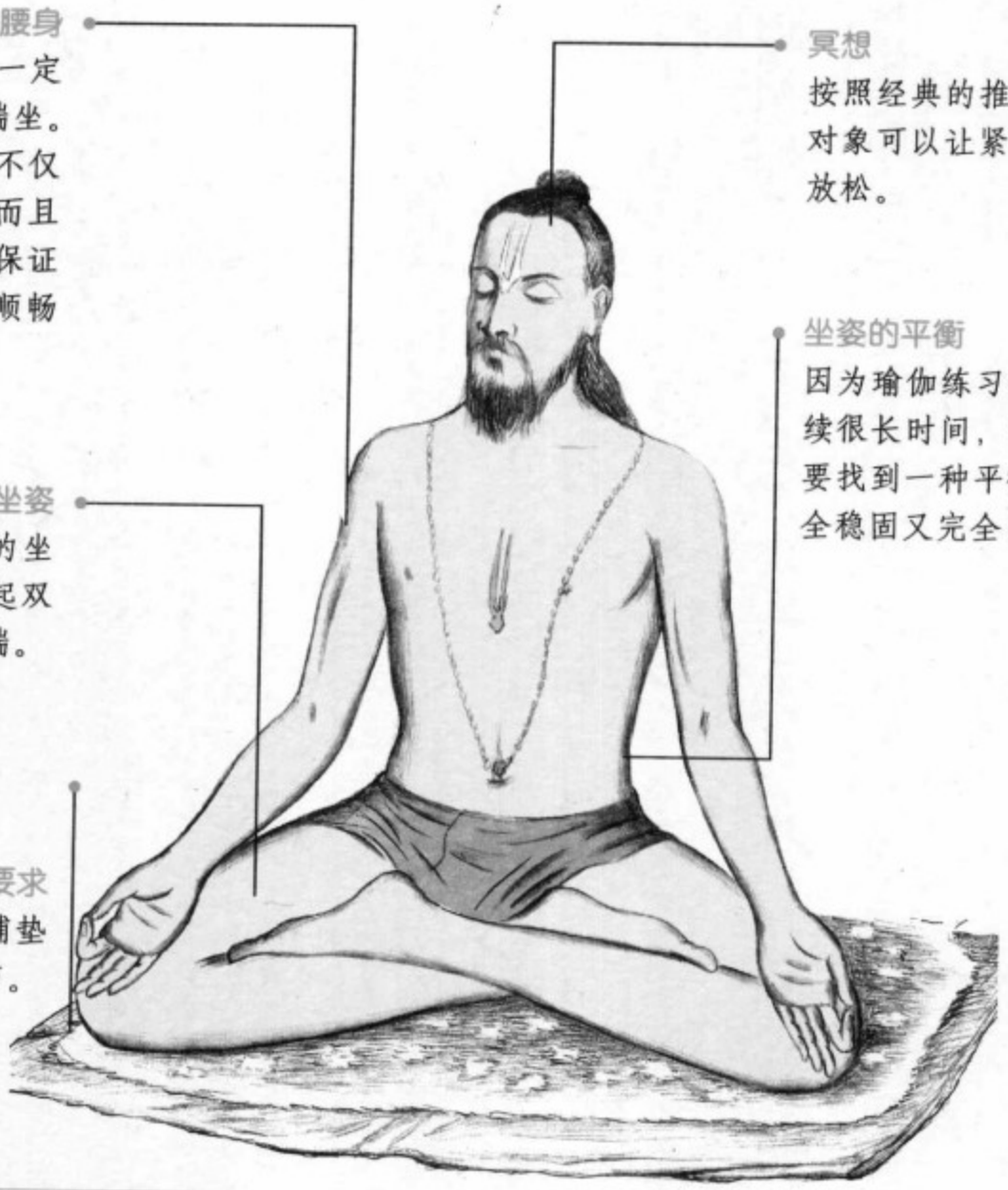
练习瑜伽坐姿时，一定要挺直腰身，安稳端坐。这是绝对必要的，不仅使思维更为清晰，而且在深度冥想时，能保证灵性力量沿着脊柱顺畅上升。

莲花坐姿

莲花坐姿是最著名的坐姿，即：瑜伽师盘起双腿，脚放到大腿上端。

地面的要求

练习时，应在地上铺垫上毛皮，再铺上软布。



冥想

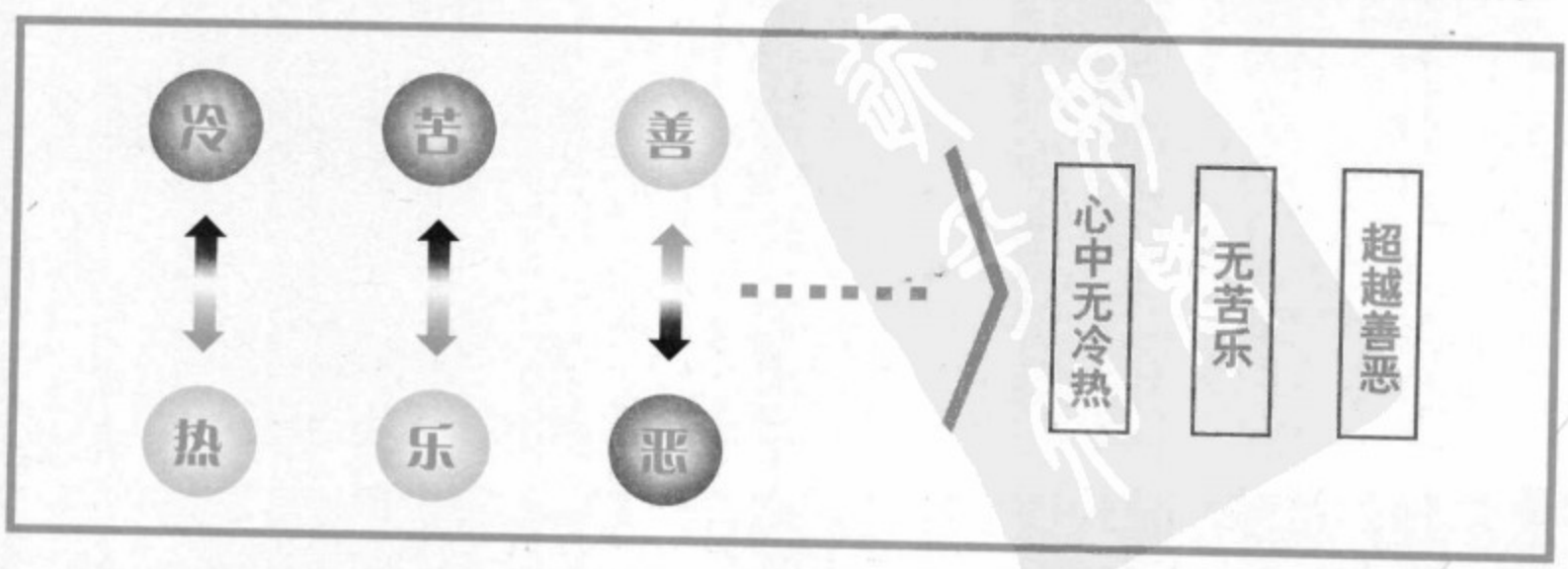
按照经典的推荐冥想特定的对象可以让紧张的身心得到放松。

坐姿的平衡

因为瑜伽练习每种姿势都持续很长时间，因此坐姿一定要找到一种平衡，使身体完全稳固又完全自如。

超越生活中的相对性

瑜伽师超越了好坏、冷热、输赢、苦乐等物质的概念，这并不是说，瑜伽师再也注意不到冷热了。只是不再为此受打扰，他知道这些从长远的角度看只不过是短暂的。





12

三脉七轮

（参见经文2.49）

人体的能量通道和中心

人体内有数量多达几十万根的精细脉络，其中最重要的有三条：中脉、左脉和右脉。在中脉上有七个主要的能量控制中心，称为七轮，它们控制着人体的能量系统，支配着人体的所有生命活动。

瑜伽：唤醒沉睡的能量

我们知道，瑜伽修持是讲究灵性的，唯有灵性的修持，才能唤醒并开悟内在沉睡的能量。依据王瑜伽的生理学，人体内有强大的精神能量，它们潜伏在脊椎骨的底部。这个能量源被称为昆达利尼(kundalini)，由于它是“盘绕着的”，因此有时被称做“蛇能”(serpent power)。

修持者就是要唤醒这一沉睡的能量，使之沿脊柱上升，经过脊柱中六个意识中枢（轮），最终抵达第七个中枢，即脑部的顶轮，达到至高境界。

三脉：能量运输的通道

王瑜伽认为，人体中气所流行的通道称为脉，而诸脉中最重要的是中脉和左脉、右脉，合称三脉。在中脉里又有七个重要的中心点，称为轮，分别为海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。

三脉中中脉最重要，它是纵贯身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，蓝色，其余之脉都附属于此脉，它是一切灵脉之根本。左右二脉靠近中脉两旁，如细小的羊肠。三脉的最低交汇点在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量的储存库。

七轮：七大能量控制中心

海底轮，在生殖器和肛门之间的会阴处。是各种身体、心智和灵性渴望的贮藏所，与身体健康、排泄功能有关。此轮是整个能量系统的根本，位置在脊椎骨底部。

生殖轮，在生殖器官根处，它主宰人的性功能。

脐轮，在肚脐部位，是运行全身的气的中心，支配人的精力和消化功能。

心轮，此轮在胸腔内，脐以上，和人体的呼吸、循环功能有关。

喉轮，在喉核背后的脊柱部位，与说话功能有关。

眉间轮，在两眉之间，是视力和直觉的中心。它主宰世俗和灵性的知识。

顶轮，在头顶，王瑜伽认为，当灵性能量抵达那里时，就进入了三摩地。人认识了梵，并与至尊梵连接。

人体的三脉七轮

我们每个人除了粗糙的肉体外，还有一个看不见的、精微的身体，它由生命能量、三条经脉和七个轮穴组成。它们控制着人体的能量系统。



顶轮

顶轮是位于人体最顶部的能量中心，是所有能量中心与三条脉络会合的地方。

眉间轮

主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

脐轮

脐轮主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力和消化功能。

右脉

右脉又称阳脉或太阳脉，掌管我们的思维、未来、行动以及计划方面。

海底轮

此轮的符号中心是一条睡蛇，表示人人身体里都潜藏着巨大的精神能量，修持的目的就是唤醒这种本来能量（唤醒灵蛇）。

喉轮

喉轮是神经的枢纽。

心轮

心轮和人体的呼吸、循环功能有关。

左脉

左脉又称阴脉或月亮脉，掌管我们的记忆、过去和情感方面。

生殖轮

它控制了身体中的液体成分，主宰人的性功能。

中脉

中脉位于脊柱处中部，是灵性的能量接通宇宙，实现瑜伽状态的唯一通道。

灵性能量潜藏的三角骨

灵性的能量，潜藏在中脉底部的三角骨（荐骨）的腔内，卷曲成三圈半的形式。

特别提示

当沉睡的能量被唤醒时，会沿着脊椎通过六个意识中枢，最终抵达第七个中枢，即大脑中枢。此时便接通了宇宙的能量，实现自我与至尊的连接。瑜伽就是这种状态。

经文评注

2.51 第四种控制呼吸法超越了呼气和吸气的范畴。

bāhya-abhyantara-viṣaya-ākṣepī caturthaḥ

बाह्यअभ्यन्तरविषयआक्षेपी चतुर्थः

评注 前三种呼吸分别是吸气、呼气和屏息，可以按照前一句经文的解释发展出不同的呼吸方式。除了这三种呼吸，还有另一种，也就是第四种呼吸——超越机械的呼吸方式的控制生命能量的呼吸。

2.52 那时，对光明的遮挡被移去。

tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam

ततः क्षीयते प्रकाशआवरणम्

评注 控制呼吸(生命能量)的结果是，对光明(启示)的遮挡被移开。基于这部《瑜伽经》的其他经文及《博伽梵歌》等其他瑜伽典籍，对这句经文的一种解释是，我们可以靠正确地控制和引导我们的能量——生命，获得启发，提升到超然的存在层面上。

2.53 心念可以专注了。

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

धारणासु च योग्यता मनसः

评注 我们通过控制我们的呼吸(生命能量)，给予我们的心念以巨大的专注力(dhāraṇāsu)。这是瑜伽的第六个步骤。唯有按照将要解释的瑜伽第五个步骤收回感官对外界的感知，才有可能做到专注。如果我们的注意力集中在外界事物上，寻找感觉器官所感兴趣的信息，就无法保持专心、专注的状态。





2.54 当每一个感官都松开它的对象时，感官的注意力就转向内在，而这似乎是心念本身的状态。

sva-viṣaya-asamprayoge cittasya sva-rūpa-anukāra iva indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

स्वविषयअसम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपअनुकार इव इन्द्रियाणां प्रत्याहारः

评注 帕谭佳里再次用了数论(Sankhya)哲学的语言。在数论哲学中，"感官对象"一词被用于表明感官能与之互动的一切。收摄感官只有在所有的感官都与感官对象分开时才有可能。重要的是要了解，这是指我们所有的感官。只要有一个感官还没有被控制住，它就能吸引我们的注意力，使我们无法专心，破坏我们的冥想和全神贯注的状态。

让自己的感官专注于感官对象，意味着生活在世俗的意识状态中。此外，通过收摄所有的感官，我们呈现我们心念原本的状态，那种状态虽然是短暂的，但却是我们一直在寻求的。

2.55 在这种状态下，感官得到最大限度的控制。

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्

评注 控制感官是练瑜伽的一个重要目的。没有这种控制，就根本无法把意识从物质感官运作的世俗层面提升到超然的层面。不控制感官甚至无法在这个尘世中以目标明确的渐进方式有尊严地生活。

13

调息

(参见经文2.49–2.52)

呼吸的停顿

调息的目的是为了控制住生命能量帕纳。调息分四种，前三种调息分别是吸气、呼气和屏息，靠意志来控制；第四种调息是自然的调息。调息的全部技巧集中于呼吸的停顿。

如前所述，帕纳在梵文中不仅仅是指“空气”，而是指生命能量，在中国文化中被称为“气”，是我们维持生命所必需的能量。但帕纳一词具有更为广泛的内涵——所有的身体能量，所有的感官和心的功能，都被认为是帕纳的力量的表现。

前三种调息：技巧集中于呼吸的停顿

调息(pranayama，帕纳亚玛) 是指控制呼吸过程的瑜伽系统，即对气息的调整。因为帕纳主要表现为呼吸运动，因此调息的目的就是唤起昆达利尼，从而控制住帕纳这一生命能量。

前三种调息分别是吸气、呼气和屏息。调息的全部技巧集中于呼吸的停顿。“外部的”停顿是指在呼气的时候停住呼吸，此时肺部没有空气；“内部的”停顿是指在吸气的时候停住呼吸。经文中的“地点”指的是停住呼吸的身体的特殊部位。然后，屏住呼吸片刻。

这些是高级的呼吸技巧，必须着重指出的是：如果一个人没有一位名师的长期监督指导，就不能进行高级的调息训练。因为这很容易导致最危险的精神错乱。昆达利尼强大的能量是不可以被轻易把玩和滥用的。

第四种：自然的调息

前三种调息全靠有意识的意志来控制，属于刻意训练的内容。除此外还有另一种无意的和自然的调息，也就是第四种调息——控制生命能量的呼吸。

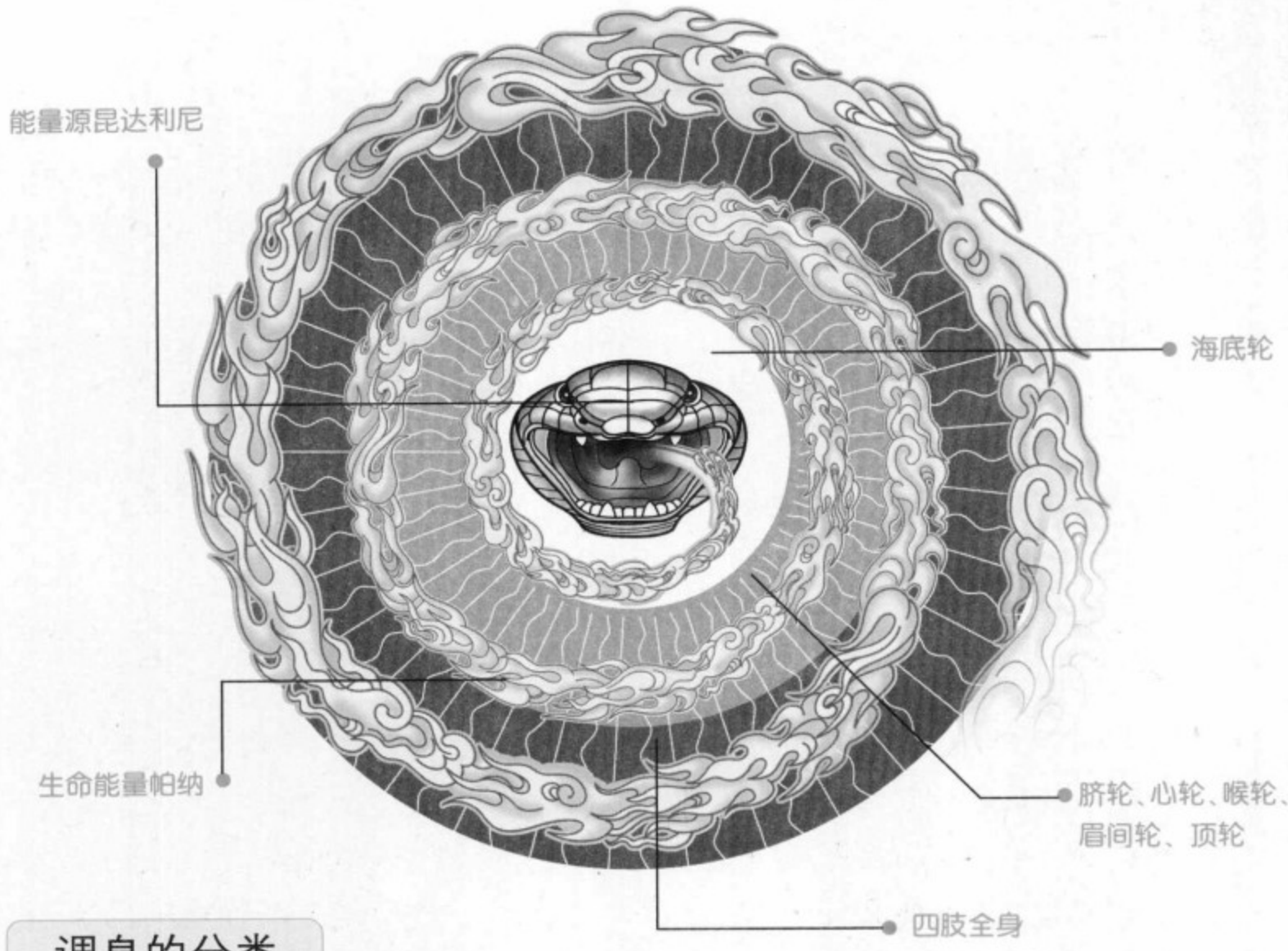
当一个人通过修习完全控制住帕纳，或者通过虔敬至尊神达到精神发展的某一阶段时，一旦他进入深度的冥想状态，其呼吸就能在任何时候自动停止。这种呼吸的自然停顿可以持续许多秒或许多分钟，但并不危险，因为只有当人能支撑它时，才有可能发生。

通过调息修习，心变得纯净，愚昧便逐渐消除。我们首先练习控制身体，然后是控制呼吸，最后是心灵。可以靠正确地控制和引导我们的生命，获得启发，提升到超然的存在层面上。

帕纳和调息的分类

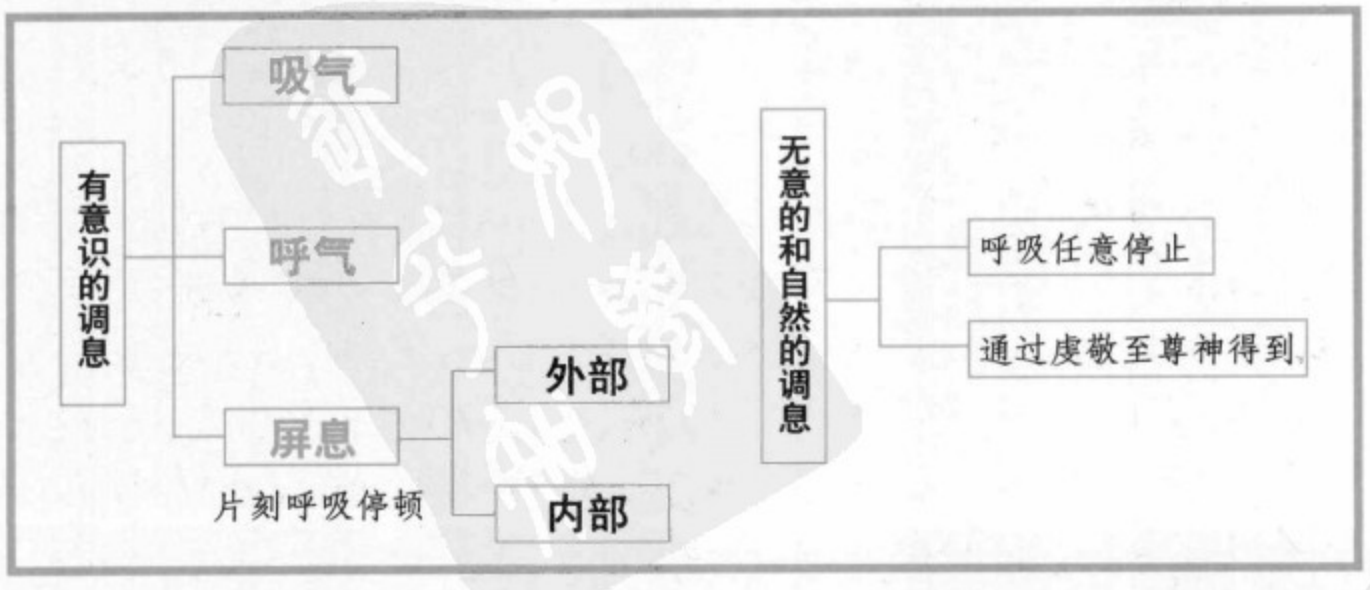
调息与帕纳

调息的目的就是唤起能量源昆达利尼，从而控制住帕纳这一生命能量。



调息的分类

前三种调息分别是吸气、呼气和屏息。呼气时的屏息称为“外部的”停顿，吸气的屏息称为“内部的”停顿。它们全靠有意识的意志来控制，属于刻意训练的内容。还有另一种无意的和自然的调息，也就是第四种调息——控制生命能量的呼吸。



14

收回感知力

（参见经文2.53–2.55）

就像关注音乐的鼓点

收回感知力，又称摄心，排除思虑，把心神从感官和外部客体中解脱出来。它进行练习语音冥想，收敛感觉，是练习专注力前的预备功。

摄心：收摄所有的感官

收回感知力，又称摄心，就是控制身体的感觉器官，使它们与相应的感官对象脱离接触，使心不受外界干扰。如果我们的注意力集中在外界事物上，寻找感觉器官所感兴趣的信息，就无法保持专心、专注的状态。通过收摄所有的感官，我们呈现我们心念原本的状态。

摄心与凝念的区别之处，在于摄心是让散乱的心收摄，让精神离于自由散乱的意识、让意识摆脱感官的束缚一牵制；而凝神则是将收摄的心识再趋于某一缘。

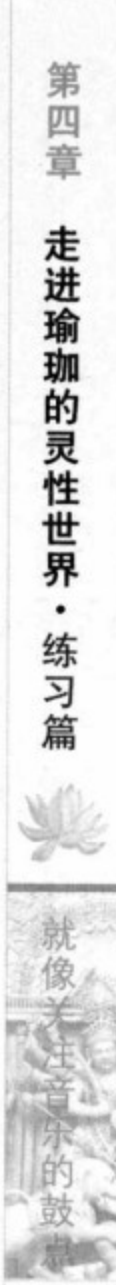
控制感官是练瑜伽的一个重要目的。没有这种控制，根本无法把意识从物质感官的世俗层面提升到超然的层面。

只要心中有欲望，感官就会迫不及待且不知不觉地扑向欲望的对象。比如一个人的眼睛会主动地追随大街上与他擦肩而过的美丽女孩的身影。感官像动物一样本能地效仿其主人。如果主人脆弱，易受某种情感的影响，那么感官就会模仿甚至夸大他的弱点，拖着他跟着它们走。但是，如果你的心具有强大的自我控制力，那么感官就会成为其老实顺从的奴仆。身体的每一种运动，都是自我对心的控制的表现。

修习：倾听心中的鼓声

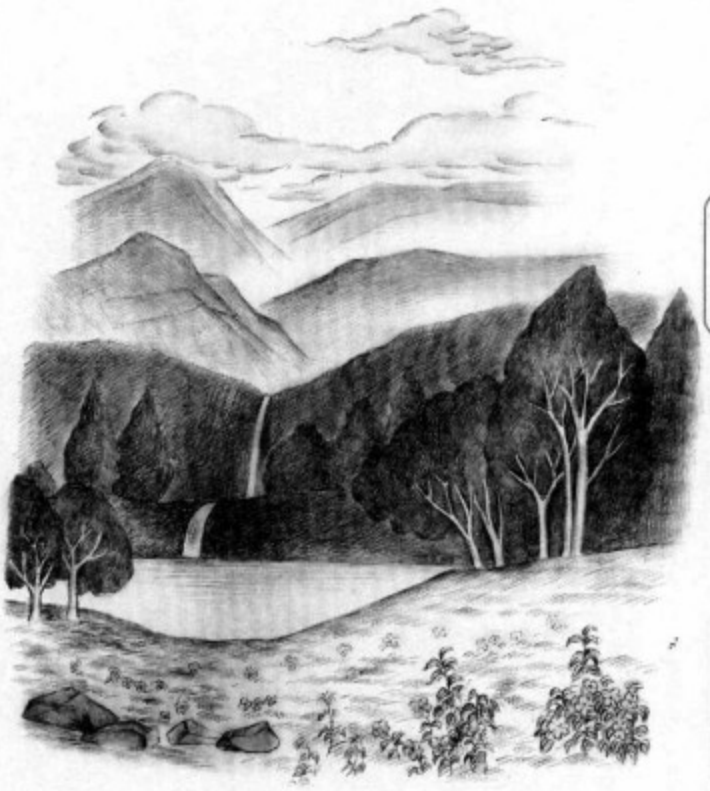
收摄感官只有在所有的感官都与感官对象分开时才有可能。只要有一个感官还没有被控制住，它就能吸引我们的注意力，使我们无法专心，破坏我们的冥想和全神贯注的状态。

为了控制人心，我们必须了解它。我们以为对心中的欲望和恐惧非常熟悉，以至于根本不会留意它们，它们就像是我们思想的背景音乐中反复敲响的鼓声。因此在修习的开始，需要每天花一点时间来倾听一下自己的心中的鼓声。静能修身，当我们坚持这样检视自己的行为和欲望后，心会越来越平静。没有一种外界的批评能像我们自己简单的自我审视这样有效。如果我们这样修习几个月，肯定能在精神控制上有所长进。



摄心是收摄所有的感官

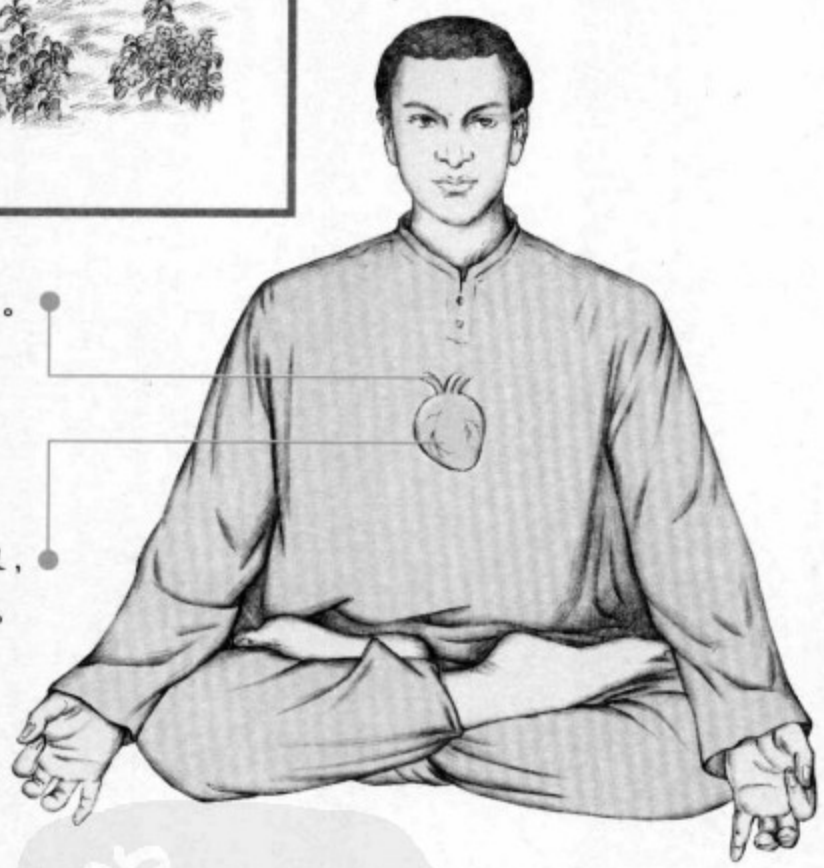
摄心是让散乱的心收摄，心脱离它的感官对象，精神脱离于自由散乱的意识、让意识摆脱感官的束缚。



视觉



听觉



心脱离感官对象。

感官也会脱离各自的对象，因此便被说成是仿效人心。

控制感官是练瑜伽的一个重要目的

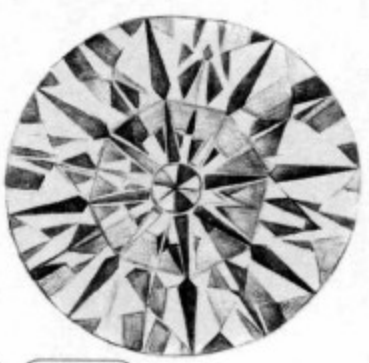
味觉





嗅觉





触觉

三

神秘力量篇：清除真理路上的绊脚石

3.1 集中注意力是把意识固定于一点。

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

评注 《瑜伽经》的第三部分给八部瑜伽的第六个步骤“集中注意力(dhāraṇā)”，下了一个非常客观的定义。

3.2 冥想是一直专心于一个对象。

tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam

तत्र प्रत्ययएकतानता ध्यानम्

评注 这句经文解释了八部瑜伽的第七个步骤——“冥想(dhyāna)”。冥想是比集中注意力更加专心的状态。集中注意力的意思是把意识集中在一个被限定的范围内，而冥想要求把注意力一直集中在一个对象上。要知道：这是非常困难的，只有在成功地完成八部瑜伽前几个步骤的练习后才有可能做到。最近流行的对冥想的定义是，坐在一处，眼睛半睁半闭，观察自己内心出现的各种想法。这不是冥想，古老的典籍或灵性导师们都没有说过这种做法是冥想。这种做法最大的好处是，它让我们通过体验认识到，我们的心念多么地纷乱不安，从而激励我们怀着要控制住这些心理活动的目的，更严肃地走瑜伽之途。

另一个要了解的重点是：瑜伽中谈到的一个“地方”或“单一的目标”，并非是指这个世界里的事物(例如墙上的一个斑点等)。我们知道，在集中注意力和冥想这两个步骤之前的第五个步骤中，我们所做的是把我们的感官注意力从

所有的对象上收回(pratyāhāra)。因此，《瑜伽经》中谈到的冥想的“地方”和“对象”必定不在尘世的范畴中；换句话说，必定是超然的。帕谭佳里在《瑜伽经》中对这些并没有详细说明，而是通过在第二部分中强调练瑜伽需要学习经典和敬爱至尊神，告诉我们如何得到超然的信息。就有关超然的信息，《博伽梵歌》等其他瑜伽典籍中给了我们更多、更生动详细的说明。



3.3 全神贯注是冥想焦点全部集中于冥想对象，冥想者仿佛失去了自身的形象。

tad eva artha-mātra-nirbhāsaṁ sva-rūpa-śūnya iva samādhiḥ

तदेव अर्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्य इव समाधिः

评注 八部瑜伽的最后一个步骤是全神贯注(samādhi)。全神贯注是深入冥想的极致状态。在那种状态中，意识完全集中在冥想的对象上，那对象被罩在光亮中，瑜伽师完全处在忘我的状态中。经文中强调了一个重点，即：“仿佛失去了自身的形象(sva-rūpa-śūnya iva)。”瑜伽师从不会失去他的形象或存在；对此，帕谭佳里在《瑜伽经》第一部分中已经明确说明，练瑜伽要达到的其中一个目的是：认清我们永恒的形象、永恒的个体性。



3.4 专注、冥想、全神贯注于一个目标才是完美的自律。

trayam ekatra saṁyamaḥ

त्रयमेकत्र संयमः

评注 完全的自律或自制(saṁyamaḥ)意味着把注意力完全专注于冥想至高无上的对象。



3.5 精通完美的自律使人看到知识。

taj-jayāt prajñā-ālokaḥ

तज्जयात्प्रज्ञाआलोकः

评注 这种完全的自律带给我们纯粹的知识。帕谭佳里提醒我们前面谈到的所有实践内容的目的是什么。

3.6 这是循序渐进的实践。

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

तस्य भूमिषु विनियोगः

评注 帕谭佳里解释了瑜伽程序的最高要求(完全的自律)和其结果(纯粹的知识)，现在再次提醒我们：练瑜伽要取得成功是一个逐步的过程，因此需要有明确的定义和真实可靠的方法。

3.7 与前面的步骤相比，这三个步骤是要在内在下工夫。

trayam antar-aṅgam pūrvebhyaḥ

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः

评注 为了使人对八部瑜伽有更清楚的了解，帕谭佳里在这句经文中解释，八部瑜伽对前五个步骤和后三个步骤有自然的划分。前五个步骤决定生物(自我)与外界的关系，即：该做什么，不做什么，该采取什么姿势，如何控制呼吸和生命能量，最后如何把感官的注意力从外界收回。后三个步骤是内在的运作，即：集中注意力，冥想和进入全神贯注的状态。然而，要想成功地完成后三个步骤的训练，我们必须先成功地完成前五个步骤。否则，由于我们的意识还在外界徘徊，不受我们的控制，我们对集中注意力、冥想和全神贯注的努力就会因草率从事而得不到结果。

3.8 就连那(三个步骤)都是达到无种子的全神贯注状态的外在部分。

tad api bahir-aṅgam nirbījasya

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य

评注 即使是要在内在下工夫的瑜伽步骤，也还是含有非超然的内容，因此相对于最高层次的"无种子"全神贯注状态(nirbījaḥ samādhi)来说，仍是"外在"的。这里所谈的"无种子"全神贯注，是不需要努力使意识免于物质内容(错觉)的解脱状态。这种全神贯注的状态在经文1.51有解释，后面的经文也将继续解释。

3.9

转向中断的过程伴随着心念的片刻中断；
在这种状态下，注意力不再分散，中断展现出来。

vyutthāna-nirodha-saṁskārayor abhibhava-prādurbhāvau
nirodha-kṣaṇa-citta-anvayo nirodha-pariṇāmaḥ

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ
निरोधक्षणचित्तअन्वयो निरोधपरिणामः

评注 这句经文引出了以"转变(pariṇāmaḥ)"为话题的新的一部分内容。我们应该记住，"中断(nirodha)"一词是从世俗的角度谈的，也就是中断以自我为中心享受现实存在的物质心理活动；而不是从绝对意义上谈的。

瑜伽练习是一个渐进的过程，帕谭佳里在这句经文中解释了在最进步的阶段，也就是练瑜伽的人成功地完成了前五个步骤，开始进行最后三个作用于内心的步骤时，会发生的情况。这个阶段是向终点冲刺的阶段，也就是经文1.2谈到的，要达到瑜伽主要的目标——控制心理活动，中断物质的心理活动。在这一过程中，梵文所称的两种"萨么斯卡尔(saṁskāra)"存在着竞争。"萨么斯卡尔"一词以前被翻译为"精微的条件反射"或"物质的条件反射"；这句及后面的经文在指瑜伽行者的一些积极方面时，还被翻译为是"潜意识中的印象"，而这是更好的翻译。这两种"萨么斯卡尔"因此是"精微的物质条件反射(vyutthāna saṁskāra)"和"受到启发后的潜意识中的印象(nirodha-saṁskāra)"。瑜伽师体验过这种超然意识被唤醒的曙光初露的状态，但还无法成功地一直保持那种状态；然而，这些"启明"激励和引导他把自己置于更佳的状态，因物质条件反射而处在"思维不集中"的时间越来越少。

3.10

这种转变所导致的安详，
来自中断发生时的潜意识中的印象。

tasya praśānta-vāhitā saṁskārāt

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्





评注 意识的转变和进化过程是平静、安详的流动性变化过程，而不是一种突然的、令人痛苦难忘的过程。帕谭佳里在此再次强调，超然意识时而闪现的微光，激励瑜伽行者继续在瑜伽的路途上朝完美境界迈进。我们哪怕只体验过一次这种神性状态的一滴甘露，都会毫不怀疑地继续走下去。这种体验绝对无可比拟。它的确是《博伽梵歌》第 2 章的第 59 节诗所说的“更高品味”。

3.11 注意力越来越少地集中于外界事物，越来越多地集中在一点上，就是向全神贯注状态的转化。

sarva-arthatā-eka-agratayoḥ kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

सर्वअर्थताएकअग्रतयोः क्षयउदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः

评注 现在，帕谭佳里在描述另一种转变，它超越只是中止世俗心理活动的程序，将人引向全神贯注的出神状态。这种转变可以通过瑜伽行者的意识对尘世对象的专注越来越少，相反对绝对存在的专注越来越多来加以衡量。

3.12 随后，当平静感和上升感再次达到平衡状态时，意识便专注于一点。

tataḥ punaḥ śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya eka-agratā-pariṇāmaḥ

ततः पुनः शान्तउदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्य एकअग्रतापरिणामः

评注 这句经文中的平静感(śānta)是指一种心理状态，在这种状态中，我们逐渐清除负面的意识。与此同时，上升或增强感这一有利于人的心理状态作为其结果浮现出来，引领我们走向完美。当这两种状态平衡时，我们就达到了我们的意识专注于一点的转变阶段。

实际说来，这是瑜伽行者生活中非常真实和单纯的体验。在每一个不分心的片刻，瑜伽师都观察他(她)自己的心理状态，努力维持注意力集中、冥想和

最终超然的全神贯注状态。干扰和阻碍在这一过程中不断出现，要把我们从这条路途或状态中拉开。我们必须立刻处理它们，平定思维乱流，通过提升它，再次正确地指引它。我们越没有经验，两种状态之间的差别就越明显。然而，随着我们的进步，我们感知到，差别在逐渐减少；我们发现自己处在一种范围更小、层面更高的意识领域中，直到不再有差别和变化。在这一时刻，人就处在了完美的全神贯注状态中。



通过这一切，物质元素和感觉器官的属性、特征和状态的转变得到了解释。

etena bhūta-indriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ

एतेन भूतइन्द्रियेषु धर्मलक्षणअवस्थापरिणामा व्याख्याताः

评注 经文 3.9 — 3.12 所解释的这些转变所造成的结果，也转变了瑜伽师周围的客观存在。

现象学可以帮助我们轻易地理解这方面的内容。随着我们的意识的转变，我们将会以不同的方式看待一切。一切看上去将不再与从前一样，感觉器官将不再有同样的欲望和缺陷。我们的喜好改变了，我们对尘世的依恋消除了。因此，我们的实际存在状态转变了。



处在静止、活跃或不确定状态的属性，使属性的拥有者以具体的方式展示出来。

śānta-udita-avyapadeśya-dharma-anupātī dharmī

शान्तउदितअव्यपदेश्यधर्मअनुपाती धर्मी

评注 帕谭佳里在说一个很简单的事实，尽管对梵文经文的直译使其看似复杂。我们都有很多的个性和特征，即使在解脱的状态中也依然有。在任何时候，我们都按照我们那些可以改变的个性行事。例如：我们可以有幽默的个性。这个性在一个时刻可以很活跃，但在另一个时刻却显得根本不存在(静止时)，或者可以在两种极端的表现之间(不确定的状态)。



1

从集中注意力到冥想

(参见经文3.1–3.2)

意识的集中和连续流动

集中注意力是把意识固定于一点。冥想是比集中注意力更加专心的状态，是流向专注对象的连续的意识流。集中注意力是冥想的前导。冥想是集中注意力的延伸。这要在完成八部瑜伽前几个步骤的练习后才有可能做到。

集中注意力：心定于七轮或神圣形象

前一部分谈到了八部瑜伽的前五步，其余三步是：集中注意力(dharana，以下简称专注)、冥想(dhyana)和三摩地(samadhi)。

专注是冥想的前导。需要说明的是，瑜伽中谈到的“单一的目标”，并非是指这个世界里的事物，而是超然的事物。要做到这一点非常困难，因为心念最初很难集中。因此，经典中推荐在这个年代中以冥想超然的声音震荡，也就是哈瑞－奎师那曼陀为开始。认真地吟诵、吟唱它，并仔细聆听，可以使人很快静下心来，从而集中注意力。

冥想：关于思考对象的意识流动

专注是把意识集中在一个被限定的范围内，而冥想要求把注意力一直集中在一个对象上。

当我们的眼耳鼻舌身意任何一部分被专注对象吸引，也就是当我们的意识在自觉的状态下持续不断地向一个方向流淌，冥想就形成了。瑜伽冥想的目的在于获得内心的和平与安宁，以致达到无限的灵性之爱和幸福智慧。

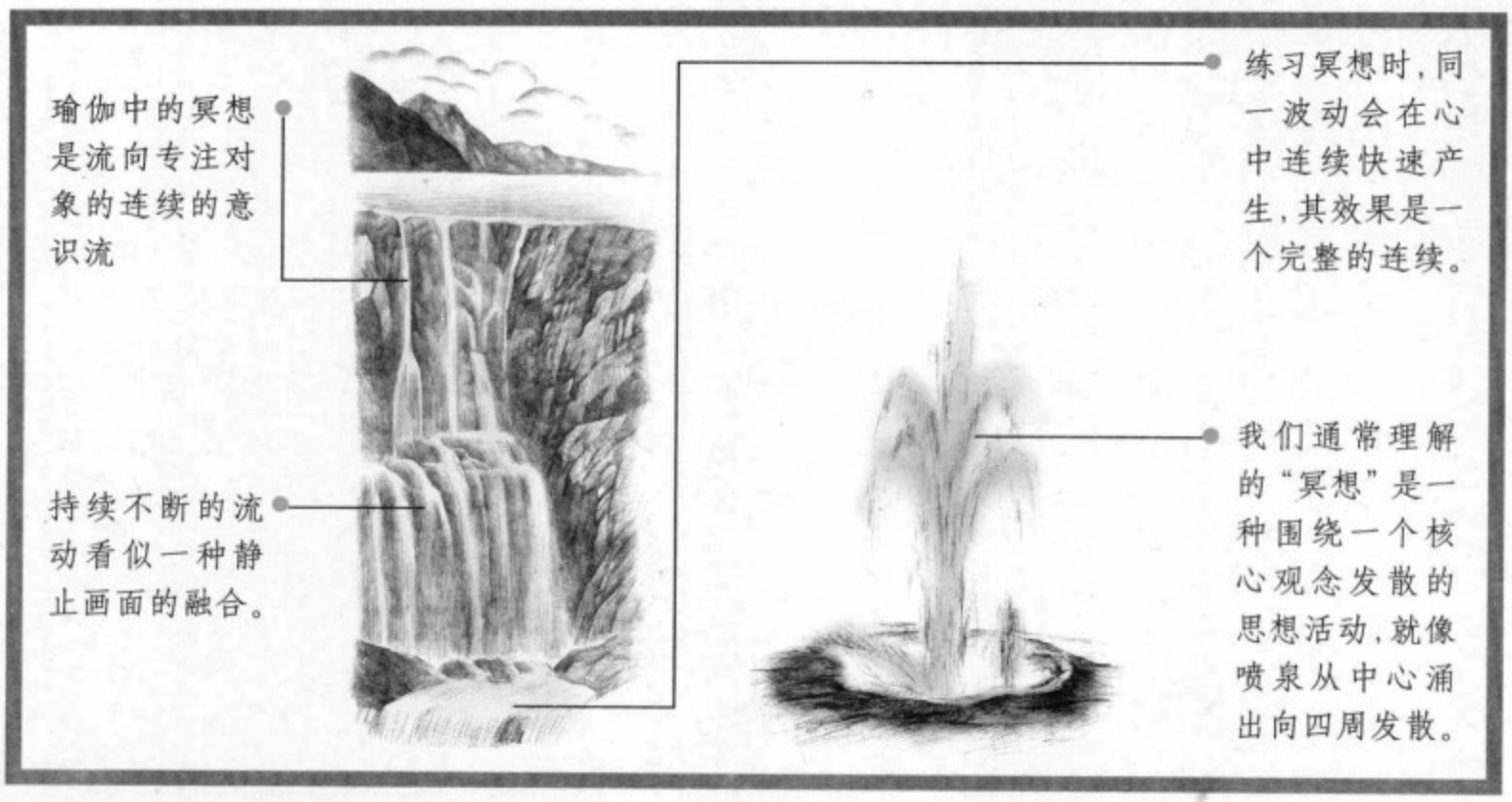
冥想是延长了的专注。冥想的过程可以比做从一个容器向另一个容器持续不断且平稳地注入水。瑜伽是控制心念的变动，当一个心念的变动产生后，在心中停留片刻很快便平息下去，继之以另一波动。在练习冥想时，同一波动会在心中连续快速产生，其效果是一个完整的连续。即许多个相同的图像融合成了一个图像。

《瑜伽经》中的“冥想”与我们通常理解的“冥想”并不一致，后者一般为一种围绕一个核心观念发散的思想活动，而前者通常为连续的意识流。例如，当我们说自己在冥想观音菩萨的时候，我们不仅试图将思想固定在她的理想形象上，而且还试图回想她的故事、神迹等。这些都仅是为真正意义上的“专注”和“冥想”作准备。冥想可以让你的意识平静，让你回归现实。

冥想的内涵和原则

冥想的内涵

专注是把心集中于体内的七轮或某个神圣形象上。冥想则是延长了的专注，是意识在自觉的状态下持续不断地向一个方向流淌，就像一个流量稳定的瀑布。



初期坐姿冥想的七项原则



2

(参见经文3.3–3.7)

三摩地

深入冥想的极致状态

全神贯注，也称三摩地，是深入冥想的极致状态，只有在其中，我们才能完全摆脱想象的扭曲，见到真实的对象。八部瑜伽的后三步：专注、冥想和三摩地，是训练内心的部分，练习要循序渐进。

三摩地（全神贯注）：完全摆脱想象的扭曲

一般来说，我们的意识总会不由自主受到自己想象的扭曲或歪曲，美化或丑化。这等于我们预先就决定了自己想看到的东西。伟大的画家描绘出来真实的景色，却经常遭到观者的攻击，因为这与人们想象中它应该显现的景色不同。

三摩地是深入冥想的极致状态。在三摩地的境界中，意识完全集中在冥想的对象上，主客观融合，瑜伽师完全处在忘我的状态中，但瑜伽师从不会失去他的形象或存在。只有在三摩地中，我们才能完全摆脱想象的扭曲，在自己的本性中见到真实的对象。事实上，三摩地远远超越了意识，它是直接的认知。

循序渐进：从专注到冥想的原则

八部瑜伽中，前五个步骤讲自我与外界的关系，即：该做什么，不做什么，该采取什么体位，呼吸和能量的控制等，最后要把感官的注意力从外界收回。后三个步骤是身体内在的运作，即：专注、冥想和三摩地，这三部分是心理部分，统称为“自律”(samyamaḥ)。 这三部分全由心理过程组成，关系密切，不可分割。完全的自律是把注意力完全专注于冥想至高无上的对象。这种完全的自律带给我们纯粹的知识。

修习者超越一切粗糙和精细的领域，而达到至上的境界。修习瑜伽一定注意循序渐进，不要操之过急。不要企图在尚未掌握专注之前就练习冥想，那样没有好处。

八部瑜伽的前五步，决定自我与外界的关系，后三个步骤全部是内心的运作。要想做好后三个步骤的训练，我们必须先成功地完成前五个步骤。

冥想的步骤

印度教经典《维施努往世书》教导人们要循序渐进地进行冥想，这始于崇拜有形的神，终于觉悟到灵魂与至尊梵的连接。

人应该冥想至尊主的永恒形象，直到变得全神贯注。但不要在同一时间内观看祂的全身，而应该把注意力逐一地集中在至尊主身体的各个部位上。





冥想维施努的莲花足

瑜伽师应该先把注意力集中于至尊主的莲花足，这能够击碎奉献者心中的罪恶，并冥想幸运女神拉珂施蜜的活动。

冥想至尊主的大腿

接下来，瑜伽师应该全神贯注地冥想人格首神的大腿——一切能量的宝库。瑜伽师还应该凝视至尊主浑圆的臀部。

冥想至尊主的肚脐

瑜伽师随后应该冥想至尊主腹部中央月亮般的肚脐。从肚脐长出的莲花是第一个被创造的生物体布茹阿玛的住所。

冥想至尊主的胸部

瑜伽师接着应该冥想至尊人格首神的胸部——幸运女神拉珂施蜜的住所。

冥想至尊主的四只手臂和首饰

瑜伽师应该进一步冥想至尊主的四只手臂，它们是半神人们的一切力量的源头。这之后，瑜伽师应该全神贯注于至尊主的首饰。

冥想至尊主的持物

此外，瑜伽师还应该冥想至尊主手持的飞轮，海螺、漂亮花环和珍珠项链

冥想至尊主的脸

随后应该冥想至尊主美丽的脸庞、慈悲的目光和亲切的微笑。按照上述程序，瑜伽师逐渐培养出对至尊人格首神纯洁的爱。

与至尊主真正连接

当他的心以此方式完全清除一切污染，不再依恋物质对象时，他的心就与至尊主的心真正地连接在一起，处在瑜伽最高的完美阶段——三摩地阶段。





三摩地之后

(参见经文3.8–3.14)

灵性生活的开始

八部瑜伽的前五步只是修习自律的准备，自律也仅仅是瑜伽体验的开始，但真正的灵性生活始于三摩地之后。心将超越在粗糙物质、细微物质和感官中产生的三种转变：属性、特征和状态的转变。

通向无种子三摩地

相对于八部瑜伽行法中前五步的修身，它的后三步——自律是修心的，比前五步对体验更有帮助。但只有到三摩地之后才真正是灵性生活的开始。

修习自律可以达到低级三摩地。但“无种子三摩地”要求更进一步、更为强烈的精神努力。我们的注意力越来越多地集中在一点上，而且心中出现了平静和上升的感觉。在平静感中，我们逐渐清除负面的意识；同时，上升感浮现出来，引领我们走向完美。当这两种状态平衡时，我们就达到了我们的意识专注于一点的转变阶段。干扰和阻碍在这一过程中不断出现，要把我们从这种平衡状态中拉开。我们必须立刻处理它们，平定思维乱流。

随着我们的意识的转变，我们将会以不同的方式看待一切。一切看上去将不再与从前一样，感觉器官将不再有同样的欲望和缺陷。我们对尘世的依恋消除了。因此，我们的实际存在状态转变了。帕谭佳里说，当低级三摩地被有意识的行动持续抑制住时，心就平静了。当消除所有精神涣散并且心注一处时，便进入三摩地状态。

超越三种变化的心

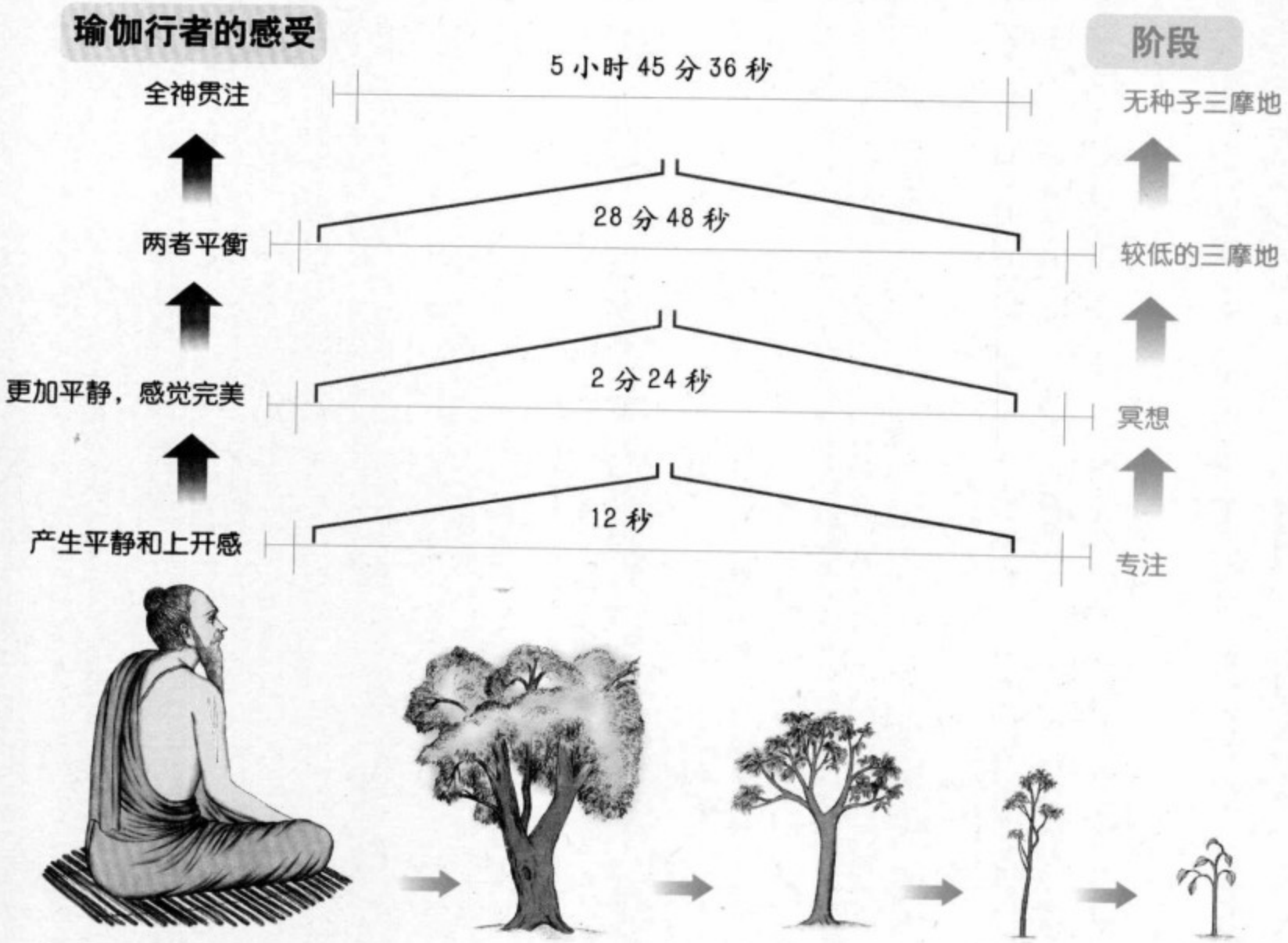
粗糙的物质会发生属性、特征和状态的转变。以一块金子为例，当金块被做成手镯后，它就发生了属性变化。随着岁月流逝，它发生了特征变化。当锃亮的金块被磨损，逐渐变得黯淡时，它就发生了状态变化。不仅粗糙的物质，细微物质和感官意识也会发生类似的变化。三摩地状态中的心将超越所有这三种变化，保持恒长的平静，感受到永恒的安宁。

无论过去、现在还是将来，复合的事物总具有属性且会发生变化。各种进化都是由这些持续不断的变化造成的。

通往无种子三摩地

从专注到无种子三摩地的过程

从专注、冥想、低级三摩地、无种子三摩地，心连续不断地流向同一个对象，人对物质对象能够从粗糙到细微、从外表到内核，观察到它最细小和本质的部分。根据科学测试，假如心灵能不间断的集中在客体12秒，则称之为专注，如能坚持12秒的12倍，即2分24秒，此阶段称为冥想，若心能将此种冥想持续12倍的时间，即28分48秒，则可达到较低的三摩地。若较低的三摩地能保持12次，即5小时45分36秒，就将通向无种子三摩地。



事物的属性与变化



每个事物都是复合的事物，是由物质自然三种属性的不同组合而形成的。事物的属性依据物质自然三种属性的活动和潜在业力的构成的不同而有所不同并发生变化。任何事物都能够变成另一事物。因此，觉悟的瑜伽师在一块金子和一堆石头之间看不到有什么本质的区别。

经文评注

3.15 转变各不相同的原因是，发生的次序不同。

krama-anyatvam pariṇāma-anyatve hetuḥ

क्रमअन्यत्वम्परिणामअन्यत्वे हेतुः

评注 我们每一个人的灵性转变过程都不同，发生的先后次序也不同。这既因为我们的个体特性不同，也因为至尊主——活跃的控制者(īśvara)在控制着一切。我们每一个生物都在灵性进步的过程中与至尊主互动，都按照自己的特性走在得到启发的路途上。

这句经文结束了对转变这一内容的解释。瑜伽师所得到的各种不同的力量和知识，在第三部分剩余的部分就会解释。

接下来的经文对我们大家来说，有可能显得陌生或如同神话。我们应该记住，这里所描述的练八部瑜伽(aṣṭāṅga-yoga)达到完美阶段所得到的结果，实际上在今天是不可能得到的。如今世上的瑜伽师如果哪怕有这些力量的一小部分，他都一定会非常谦虚并隐居起来。原因是：要通过练八部瑜伽达到这种完美的程度，就必须生活在一个人迹罕至的地方，克服骄傲和想要得到认可的欲望。不幸的是，很多人都会说他们有这样的力量，或者他们可以教导人们，但他们实际上无法证明自己真有这样的力量。即使有人给我们表演过什么，那些表演与《瑜伽经》中将要描述的一切相比，也显得微不足道、零散，或只不过是把戏而已。谈到这一点，现代职业魔术师所表演的魔术，比任何自称为是神的化身的人玩的把戏要令人敬佩得多。

在韦达典籍中，我们确实看到有许多对瑜伽力量的描述，所有这些描述有一个共同的特点，即：当我们把心念完全集中在真实存在的一个特定方面时，我们就会得到超自然的力量和知识。我们最好记住，讲述过的这种训练方法，需要以完全客观的方式集中注意力，做到全神贯注，去除一切条件反射的作用。这当然很难做到；只有在尽最大的努力做到八部瑜伽的前五个步骤，即：完全自律、严格奉行、娴熟的瑜伽姿式、精通对生命能量的控制，以及培养了把感官的感知力从感官对象上收回的十足能力，才能做到集中注意力和全神贯注。在瑜伽经典的记载中可以看到，在古老的年代里，由于人的寿命比现代人的寿命长，那些瑜伽师为了得到这些瑜伽力量，甚至要冥想好几千年的时间。

要考虑的另一个内容是：韦达文化中有一个概念，即万事万物彼此之间都有关联。这一概念在量子物理学理论变得众所周知后被人们所普遍接受。韦达经(Vedas)中详细阐述了激活和使用宇宙内不同事物之间这种相互关系的各种方

式，其中包括利用不同的声音震荡(mantras)、几何学、特定的原料、祭祀之火、仪式和冥想。但经典中也说：由于缺乏适合的总体环境，以及掌控这些复杂精细程序的有资格的人，这些技术在如今这个年代(始于五千二百年前)通常无法实施，得不到应有的效果。

最重要的是要了解，练瑜伽的目的不是为了得到瑜伽力量。在《瑜伽经》和其他韦达典籍中明确说明，依恋所得到的这些力量或甚至想要得到它们的瑜伽师，是在浪费时间，冒失去已得到的一切的危险。更糟糕的是，把注意力分散到这些事情上的瑜伽师不再能看见最终的目标。这目标是：清除一切以自我为中心的欲望，与至尊神完美地连接上；而这才是瑜伽的真正含义。

3.16 完美地控制住三种转变，使人了解过去和未来。

pariṇāma-traya-saṁyamād atīta-anāgata-jñānam

परिणामत्रयसंयमादतीतअनागतज्ञानम्

评注 概括前面经文的内容，我们了解三种转变分别是指：一、导向控制心理过程的转变；二、使人达到全神贯注状态的转变；三、将积极与消极的思维意识流转向灵性启明的转变。

这三个程序都是为了控制内心并与至尊神连接。帕谭佳里告诉我们，这将使人了解过去和未来。这很有道理。至尊神无疑知道有关过去和未来的一切，因此与祂连接，再加上通过认真实施这三种转变程序得来的平静与内心的纯洁，使我们有可能具有这种了解力。了解这句经文的另一种方式是：认识到知识无所不在，在天体中、躯体的特征内、石头上，茶叶里、彩虹中和手掌上，等等；靠清除覆盖在我们心镜上的以自我为中心的物质污染，我们就变得越来越能够获取所有这些以精微形式存在的信息。

3.17 错误地把词汇、其所指对象及有关概念混为一谈，使人产生困惑；训练自己彻底分清它们之间的区别，就可以了解所有生物体发出的叫喊声所具有的含义。

śabda-artha-pratyayānām itara-itara-adhyāsāt saṁkaras
tat-pravibhāga-saṁyamāt sarva-bhūta-rūta-jñānam

शब्दअर्थप्रत्ययानामितरइतरअध्यासात्संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरूतज्ञानम्





评注 帕谭佳里在此指出，我们经常错误地把一个词、一个词所指的对象，以及我们对那个词的看法混为一谈；但事实上，我们应该清楚地认识到，这些是不一样的内容。这种训练使我们可以完全客观、正确地觉察我们的心理活动。

如果我们用片刻的时间静下心来，思考一下有关这一内容，我们就会明白，我们自然而然就会把概念、名字和其所指的对象当做一体加以分析。现在，选择一个在你面前的物体，尝试着把它本身、它的名字和你对它的概念分开。尝试着去看没有称号的这个物体，把它的名字当做另一个内容分开来看，并看同一个物体还有其他的名字(其他语言对它的称呼等)，然后分析你对那物体的概念。这样做意味着你在面对客观存在事物本身的纯粹表现形式，去除了遮挡着它的各种错误概念。

帕谭佳里向我们保证，如果我们能完美地做到这一点，我们就会具有听懂所有种类的生物体所发出的喊叫声的能力。了解这一能力的另一种方法，是领会梵文"rūta"一词所表达的"叫喊、哭"的意思。换句话说，靠培养完全客观地看待有关真实存在的能力，我们就可以完全理解并同情所有种类的生物体的感受。



靠直接观察自己精微的条件反射状态，可以理解自己过去的生世。

saṁskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam

संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्

评注 这句经文中的梵文"sākṣāt"一词直译的意思是"目击"。通过看我们精微的条件反射状态(saṁskāra)，我们可以了解自己过去的生世。原因存在于结果之中。这并不太难理解，因为现代心理学的基本概念，就是研究现在的状态以了解过去发生过的事情。一位心理学家就因为运用可以使我们进入潜意识(saṁskāras)的催眠术揭示他的病人过去生世的情况而变得很著名。真正的迷人之处在于，帕谭佳里大约2000年前就用非常科学的语言在谈论这个内容了。



靠直接观察他人的意识状态，可以了解他人的内心。

pratyayasya para-citta-jñānam

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्

评注 受过良好训练的心理学家，或者精通观察心念活动的极为成熟、经验丰富的人，可以看透他人的内心。瑜伽之途之所以被比做心理学，是因为练瑜伽就是为了完全控制住心念，以及它的翻转变化，以便上升到十分纯洁、平静和注意力集中的意识层面。



但那并不包括了解他人思考的对象，
因为这类对象并不是观察者感知的对象。

na ca tat sālambanaṁ tasya aviṣayī-bhūtatvāt

न च तत्सालम्बनं तस्य अविषयीभूतत्वात्

评注 前一句经文中所谈的能力有一个局限。帕谭佳里说，具有了解他人内心的能力，并不意味着知道他人心中所思所想的一切，而是像有经验的心理学家一样对人有很深入的了解，或者像我们了解那些与我们有长期、密切接触的人一样。



完全控制身体的形象，可以使人通过阻断
他人对身体的感知力，在他人的视野中消失。

kāya-rūpa-saṁyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe
cakṣuḥ-prakāśa-asaṁyoge 'ntardhānam

कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे
चक्षुःप्रकाशअसंयोगेऽन्तर्धानम्

评注 这句经文中的梵文“变得无形(antardhānam)”一词，是由“内在(antar)”和“使处于某种状态(dhānam)”这两个梵文词组成。它就像离开外在的世界，进入内在世界一样。我们在韦达经典中经常看到有类似的记载，描述伟大的智者、瑜伽师和天堂中的其他生物体从人的视野中消失的事件。帕谭佳里解释说，当我们能够阻断他人感知身体的能力时，就可以做到在他人目前消失。那是完全控制住身体形象(外在的躯体)的能力所产生的结果。



经文评注

3.21a 靠这种能力，可以使人察觉不到声音等一切。

etena śabda-ādi-antardhānam uktam

एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम्

评注 不是所有版本的《瑜伽经》中都有这句经文，因此在此用3.21a标示它。这句经文解释说，前一句经文中所谈到的能力，也可以用于我们发出的声音等方面。瑜伽师用他的这一能力也可以阻断人们对他走路时脚步发出的声音、衣服的摩擦声和身体发出的气味的感知。

3.22 业报包括已经在展现的过程中和尚未开始展现的。靠精通业报定律，懂得预兆，人明了最后的结局——死亡。

sa-upakramam nirupakramaṁ ca karma tat-saṁyamād apara-anta-jñānam ariṣṭebhyo vā

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा

评注 我们的身体状况、经济情况、思维能力等，都是我们过去的业报在当前的展现。除了这些，还有被储存起来即将展现的报应。帕谭佳里在这句经文中说：靠对尚未开始展现的报应之了解，也就是说靠清楚地了解未来，我们可以预先知道自己的死亡时间，也就是知道自己现有的这个身体什么时候停止运作。这听起来似乎很恐怖，但对超然主义者来说，了解这样的细节是巨大的恩惠，因为这使他可以更好地准备自己，度过那更换身体的重要时刻。

3.23 对友好、仁慈、欢乐和冷漠的完全控制，使它们产生各自的力量。

maitry-ādiṣu balāni

मैत्र्यादिषु बलानि

评注 这句经文中谈到的友好等，与经文1.33有关。那句经文中列举了要对快乐之人友好，对痛苦之人仁慈，因虔诚而欢乐，回避不虔诚等内容。

3.24 对各种力量的完全控制，使人产生大象等的力量。

baleṣu hasti-bala-ādīni

बलेषु हस्तिबलआदीनि

评注 各种力量都独立存在，但以各种不同的方式展现出来，例如：大象的力气；鱼儿在水下呼吸的能力；飞禽飞翔的能力等。帕谭佳里在此说明，靠全神贯注地冥想这些力量，就可以获得它们。

3.25 在心念活动上放置光亮，使人了解精微、隐秘和远距离的事物。

pravṛtty-āloka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्

评注 这句经文中的梵文 "Āloka-nyāsāt" 一句直译的意思是 "投射照明的光"，其中 "nyāsāt" 一词也被用来描述利用曼陀(mantra)在身体不同的部位标上神圣的标志，组成一个有保护作用的神性盔甲，或只是标明这躯体是用来为神服务的工具。这是韦达文化中一种古老、普遍的惯例，这惯例直至今日仍被沿用。

随着我们的内心按照冥想训练、敬爱神、学习经典等瑜伽的各个步骤的实践得到净化，它将自然变成一个更强有力、更精致的工具，使我们对更多的事物具有越来越强的洞察力、理解力和感知力。

3.26 靠全神贯注地冥想太阳，可以得到对各个世界的知识。

bhuvana-jñānaṁ sūrye saṁyamāt

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्

评注 靠全神贯注地冥想太阳——众星之王，我们可以得到所有围绕着太阳转动的其他星球(世界)的知识。

3.27 靠全神贯注地冥想月亮，可以得到星象的知识。

candre tārā-vyūha-jñānam

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्

评注 当我们全神贯注地冥想月亮时，我们可以得到在夜空中看到的其他天体的知识。

3.28 靠全神贯注地冥想北极星，得到星辰运行的知识。

dhruve tad-gati-jñānam

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्

评注 北极星的位置是固定的，所有其他星星都围绕它转动。帕谭佳里宣布，靠全神贯注地冥想北极星，我们可以了解所有星辰运行的情况。

3.29 靠全神贯注地冥想脐轮，得到有关身体构造的知识。

nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्

评注 韦达医学(阿尤尔韦达，ayurveda)认为身体有七个轮(chakras)或称能量中心，其中一个位于肚脐下大约一英寸的地方，代表生殖系统，是生产其他躯体的源头。

3.30 靠全神贯注地冥想喉穴，可以中止饥饿和口渴感。

kaṇṭha-kūpe kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः

评注 这里说的喉穴(kaṇṭha-kūpe)，是指喉轮。

3.31 靠全神贯注地冥想龟静脉，人变得稳健。

kūrma-nāḍyāṁ sthairyam

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्

评注 龟静脉是靠近喉咙的能量中心(有时也被认为是一根神经)。经文中梵文“库尔玛(Kūrma)”的意思是“龟”，之所有这样称呼这个能量中心，是因为它给人提供像乌龟一样四平八稳的稳定力量。

3.32 靠全神贯注地冥想顶轮的亮光，人看到完美的生物体。

mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

评注 经文中的梵文“mūrdha-jyoti”一句直译的意思是“来自头部的光”，是指位于头顶的顶轮。

3.33 直觉使人真正地了解一切。

prātibhād vā sarvam

प्रातिभाद्वा सर्वम्

3.34 靠全神贯注地冥想心脏，就会完全彻底地了解意识。

hṛdaye citta-saṁvit

हृदये चित्तसंवित्

经文评注

3.35 不了解自然的清明属性与灵魂之间的区别，使人经历尘世的体验。靠完美地了解作为主体本身的灵魂与依靠他而存在的物质自然清明属性的区别，人获得对灵魂的认识。

sattva-puruṣayor atyanta-asaṁkīrṇayoḥ pratyaya-aviśeṣo bhogaḥ para-arthatvāt sva-artha-saṁyamāt puruṣa-jñānam

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तअसंकीर्णयोः प्रत्ययअविशेषो भोगः परअर्थत्वात्स्वअर्थसंयमात्पुरुषज्ञानम्

评注 这是《瑜伽经》以不同的方式、从不同的角度多次强调过的灵性进步的核心。重点是要了解有两种能量：灵性(超然的)能量和物质自然能量。灵性能量是生命和意识。物质能量只不过是一个依靠灵性能量的对象。如果我们混淆这两种能量，尤其是如果我们把自己与由物质能量制成的躯体认同，执著于尘世体验，像《瑜伽经》第二部分详细解释的那样在唯物主义的层面上生活，这种局限的、错觉性的意识就会使我们遭受痛苦。

这句经文中的"物质自然清明属性(sattva)"一词，是指物质自然的最高属性(guṇā)。正如前面说明过的，数论哲学的核心就是对不同属性的了解，因此是练瑜伽必不可少的内容。《博伽梵歌》对此进行了更详细的解释。梵文"萨特瓦(sattva)"一词也被翻译为善良属性，其特点是平静、洁净、洞察力、稳定和仁慈。帕谭佳里在这句经文中告诉我们，了解在这种最佳的物质状态(最高的物质虔诚)影响下的生活与真正的灵性生活之间的区别，是获得灵性知识的最佳方式。换句话说，我们必须清楚地了解最高级的物质属性——善良属性(sattva)，与真正的超然存在——灵魂(puruṣa)之间的区别。物质自然的这种最佳状态，会带给我们健康、平静、快乐感和知识等；但由于它仍是物质的，不包括超然的知识或体验，它无法带给我们永恒和彻底的自由。

3.36 这知识使人通过聆听、触碰、观看、品尝和嗅闻体验超越物质范畴的事物。

tataḥ prātibha-śrāvaṇa-vedanā-ādarśa-āsvāda-vārtā jāyante

ततः प्रातिभश्रावणवेदनाआदर्शआस्वादवार्ता जायन्ते

评注 在超然的层面上，我们体验整个一系列的情感和感觉，因为这些都是生命的征象。灵性进步的结果不是停止生活，我们不会停止存在、感觉或思考。灵性进步是把我们的意识从物质层面短暂、有限的生活中转移开，转到超然生活及神性存在中。物质生活因为并不兼容，所以自然会使我们感到沮丧和焦虑。

3.37 这些瑜伽神通如果分散瑜伽行者的注意力，就会妨碍他们全神贯注地冥想。

te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः

评注 我们在此看到所有的瑜伽典籍都警告人们的一个事实，即：通过高度集中注意力所获得的"神通(siddhis)"。事实上，瑜伽行者不该追求这些神通，因为它们是努力达到全神贯注状态(samādhi)的过程中的障碍。我们应该把注意力集中在敬爱神这方面；按照帕谭佳里的说法，这样做才能把人引向真正的全神贯注的完美境界(参照经文1.23和2.45)。这才是瑜伽师追求的与神连接的完美且稳定的生活，因为只有这种生活才会带给我们以永恒的形象所体验到的神性极乐(经文1.3)。想要享受这些尘世力量的瑜伽师，最终只是坠回到物质的层面，生活在以自我为中心的错觉中。

3.38 通过松开捆绑的镣铐，投射出自己，人的思维就能进入他人的身体。

bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṁvedanāc ca cittasya para-śarīra-āveśaḥ

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरआवेशः

评注 帕谭佳里从一个更容易理解的角度解释道，通过减少对我们躯体的依恋，我们可以更容易地了解其他人和生物体，增加同情心。执著、色欲、贪婪等越使我们受到躯体的束缚(bandha)，我们就越难对他人或其他生物体有同情心。



(参见经文3.15-3.38)

神秘力量

真理路上的绊脚石

修炼瑜伽可以获得神秘的超自然力，即所谓“神通力”，全神贯注地冥想于不同的对象，可获得不同的神通力，包括获得前生的知识、隐身、预知死亡的准确时间、日月星辰的知识等。神秘力量在过去的瑜伽修行中确实存在，但对于达到三摩地来说，它们是障碍。

神秘力量：既是力量，又是障碍

现在，《瑜伽经》开始描述各种神秘力量以及获得它们的方法。帕谭佳里认为，实行“全神贯注地冥想”可以获得神秘的力量(超自然力)，即所谓“神通力”。冥想的对象不同，所获的神通力也不同。这里所描述的练八部瑜伽达到完美阶段所得到的结果，实际上在今天是不可能得到的。因为要达到这种完美的程度，就必须生活在一个人迹罕至的地方，克服骄傲和得到认可的欲望。很多号称有这样的力量的人实际上无法证明，即使有人给我们表演过什么，也只不过是把戏而已。

最重要的是了解，练瑜伽的目的不是为了得到瑜伽力量，而是清除一切以自我为中心的欲望，与至尊神完美地连接。

所有权威人士，佛陀、室利·罗摩克里希那、基督，包括帕谭佳里本人，都将神秘力量看做是真理之路上最大的绊脚石。尽管神秘力量确实存在，但瑜伽行者不该追求这些神通，因为它们实际是努力达到全神贯注状态过程中的障碍。我们应该把注意力集中在敬爱神这方面。按照帕谭佳里的说法，这样做才能把人引向真正的全神贯注的完美境界。

神通力：神秘的超自然力

《瑜伽经》中提到的神通力很多，这些神通力实际也就是一些常人难以获得的知识或技能：

完美地控制内心的三种转变，并与至尊神连接，可以获得过去和未来的知识。

我们通常意识不到听到一个词的声音、理解此词的意义和对此词信息产生的反应之间的差别。但瑜伽师能够区分这三种功能。借助对言语和对象之间的区分，他可以听懂所有动物发出的声音。

通过看我们精微的条件反射状态，我们可以了解自己过去的生世。已经有过心理学家运用催眠术揭示病人前世情况的例子。

神通力的表现形式

实行“全神贯注地冥想”可以获得神秘的超自然力，即“神通力”。全神贯注地冥想的对象不同，所获的神通力也不同。但这只能算是修习的副产品，且易引发瑜伽师堕落，被帕谭佳里等导师认为是到达三摩地的障碍。



专注于月亮

全神贯注地冥想月亮，在夜空中看到的其他星体的知识。



专注于太阳

全神贯注地冥想太阳，能获得围绕着太阳转动的其他星球(世界)的知识。



专注于光

全神贯注地冥想顶轮的亮光，人看到完美的生物体。

专注于北极星

全神贯注地冥想北极星，能得到星系运动的知识。这点和现代物理学有相似之处。

专注于心脏

全神贯注地冥想心脏，便可获得有意识的知识。

专注于肚脐

全神贯注地冥想肚脐，可获得关于身体构造的知识。





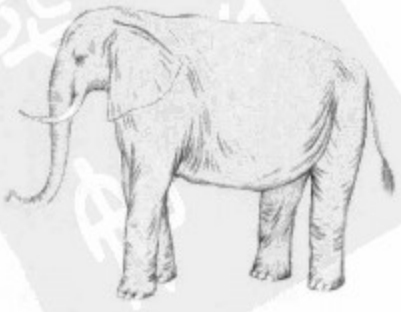
专注于喉咙

全神贯注地冥想喉咙，能够中止饥渴。

专注于力量

对各种力量的完全控制，使人产生大象等的力量。





专注于龟静脉

全神贯注地冥想龟静脉，人变得稳健。如像蛇或蜥蜴那样一动不动，能使瑜伽师免受身体干扰而进行冥想。





靠直接观察他人的意识状态，可以了解他人的内心。受过良好训练的心理学家，或者精通观察心念活动的人，具有了解他人内心的能力，但并不是能知道他人心中所思所想的一切。

当我们能够阻断他人感知身体的能力时，就可以做到在他人目前消失，即可以隐身。换言之，瑜伽师虽然人在屋里，却能够以这种方式令他人的感官无法察觉到他。身体实在虽然保持不变，但因为他人粗糙的感官无法察觉到这个实在，瑜伽师就变得无形、无声、无触等。

靠精通业报（行为及其结果）的定律，或通过识别死亡的征兆，可以获得关于死的知识。死亡的征兆包括各种生理和精神现象，以及某些超自然幻象。印度人认为，人在死亡时刻所想的东西会在某种程度上决定他来生的本性，因此提前知道死亡的准确时间非常重要。当然，更重要的是要训练自己在死亡时所该持有的思想。

完全控制友谊、慈悲、欢乐和冷漠等，便可发展这些品质的力量。完全掌握这些品质的瑜伽师，能够给予他见到的每一个人以喜悦。

此外，全神贯注地冥想动物、日、月、星系、身体器官等，可相应地得到许多异乎寻常的知识和力量。

帕谭佳里特别提到：全神贯注地冥想于北极星，便可获得星系运动的知识。

直觉使人真正地了解一切。

当内心达到非常高的纯净状态时，无需任何全神贯注地冥想，超感知力量也会不邀自来。

物质属性与超然存在

有两种能量：灵性(超然的)能量和物质自然能量。灵性能量是生命和意识。物质能量只不过是一个依靠灵性能量的对象。

如果我们混淆这两种能量，尤其是如果我们把自己与由物质能量制成的躯体认同，执著于尘世体验，这种局限的、错觉性的意识就会使我们遭受痛苦。

我们必须清楚地了解最高级的物质属性——善良属性，与真正的超然存在——灵魂之间的区别。物质自然能量的这种最佳状态，会带给我们健康、平静、快乐感和知识等；但由于它仍是物质的，不包括超然的知识或体验，它无法带给我们永恒和彻底的自由。

神通力的获得

词和它的意义

帕谭佳里指出，我们经常错误地把一个词、一个词所指的对象，以及我们对那个词的看法混为一谈；但事实上，我们应该清楚地认识到，这些是不一样的内容。这种训练使我们可以完全客观、正确地觉察我们的心理活动。



火本身 → 火（huǒ） 词汇 → 意义：带来温暖、热量，也有危险。

全神贯注地冥想对象和获得的成果

冥想对象	形式、时间、状态变化	意识的记忆	他人身上的标记	人的身体形态
获得成果	过去、未来的知识	前生的知识	他人的心念本质	隐身

善良属性与灵魂的区别

善良属性：物质自然的这种最佳状态，会带给我们健康、平静、快乐感和知识等；但由于它仍是物质的，不包括超然的知识或体验，它无法带给我们永恒和彻底的自由。

灵魂：灵魂的喜乐完全独立于物质自然三种属性，是非利己的。

善良属性	只带来理想的爱、快乐、知识	利己的	灵魂的工具	物质自然的属性之一
灵魂	是真实的自我	非利己的	独立的彻底的自由	纯粹的自我

经文评注

3.39 精通提升体内生命之气的人，不会沉入水中、泥浆中或荆棘丛中，等等，而是可以漂在它们之上。

udāna-jayāj jala-paṅka-kaṇṭaka-ādiṣv asaṅga utkrāntiś ca

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकआदिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च

评注 在韦达医学中，生命能量(或是称生命之气)被分为五种，其中一种是上升的能量或上行气(udāna)。

完美地控制这一上升的生命能量，可以使我们变得更轻，而控制下行气可以使我们变得更重。练太极拳和其他武术的人，也学习控制生命能量的流动，培养这方面的能力。

3.40 精通控制腹内的火之气的人，放射出火一般的光辉。

samāna-jayāj jvalanam

समानजयाज्ज्वलनम्

评注 生命能量另一种表现形式是负责消化过程的消化之火(samāna)。

3.41 靠全神贯注地冥想耳朵和空间彼此之间的关系，人具有神性的听力。

śrotra-ākāśayoḥ sambandha-saṁyamād divyaṁ śrotram

श्रोत्रआकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम्

3.42 靠全神贯注地冥想躯体与空间的关系，以及变得如棉絮般轻，人可以穿越空间。

kāya-ākāśayoḥ sambandha-saṁyamāl laghu-tūla-samāpatteś ca ākāśa-gamanam

कायआकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्च आकाशगमनम्

清除真理路上的绊脚石

评注 韦达文化详细地解释了宇宙及其他星球上的生活；也多次提到用飞船在星际间旅行的事；或像这句经文描述的，伟大的圣人不用机械设施就可以在太空中旅行。

3.43 不涉及外界事物的思维内容，称为“没有躯体概念的非凡思维”；这将去除遮住光明的帷幕。

bahir akalpitā vṛttir mahā-videha tataḥ
prakāśa-āvaraṇa-kṣayaḥ
बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेह ततः प्रकाशआवरणक्षयः

评注 练瑜伽的目的是控制心理活动，以战胜愚昧(尘世的看法)，同时获得不受躯体概念限制的崇高思想(mahā-videha)。这句经文直译的意思就是，“没有躯体概念的非凡思想”。这种没有躯体概念的意识状态(超然的意识)，消除错觉的蒙蔽(prakāśa-āvaraṇa-kṣayaḥ)。

3.44 靠全神贯注地冥想物质元素的表象、内在、精微、与其他事物的关系和用途等方面的内容，人获得控制它们的能力。

sthūla-svarūpa-sūkṣma-anvaya-arthavattva-saṁyamād
bhūta-jayaḥ
स्थूलस्वरूपसूक्ष्मअन्वयअर्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः

评注 帕谭佳里现在在描述甚至更高级的力量——征服物质(bhūta-jayaḥ)。这是通过冥想物质元素的不同方面所达到的一种完美境界。那些不同的方面分别是：一、外表或粗糙的方面(sthūla)；二、内在方面，或者一种元素的构成或特性(svarūpa)；三、精微的、察觉不到的潜在方面(sūkṣma)；四、关系方面，或者说是一种元素如何与实际存在的另一些方面有关(anvaya)；五、用途方面，或者说是每一种元素的用途(arthavattva)。

帕谭佳里在阐述深入、细致地了解物质自然的一种完整方式。现代科学做事的方法与他阐述的方式十分近似，即：持续地研究大自然，以便获得越来越多的控制它的能力。

经文评注

3.45 接着，非凡的力量展现了。那时，人可以变得如原子般小，身体变得很完美，不再受物质的限制。

tato 'ṇima-ādi-prādurbhāvaḥ
kāya-sampat-tad-dharma-anabhighātaś ca
ततोऽणिमआदिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मअनभिघातश्च

评注 在我们受制约的存在状态中，我们经常误用给我们的力量。我们倾向于利用钱财、美丽、智力、名声和力量等操纵他人，谋取个人利益。所以，我们可以想象这样的力量能对受制约的灵魂造成怎样的危害。为此，经文3.37中说明，更重要的是培养真正的神性质量；换句话说，追求超然意识中完美的心醉神迷状态。

3.46 躯体的完美包括美丽、优雅的风度、力量，放射出钻石般耀眼的光芒。

rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṁhananatvāni kāya-sampat
रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्

3.47 靠全神贯注地冥想感觉器官的接受、固有、利己、关系和有目的的作用，人获得控制它们的能力。

grahaṇa-svarūpa-asmitā-anvaya-artha-vattva-saṁyamād indriya-jayaḥ
ग्रहणस्वरूपअस्मिताअन्वयअर्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः

评注 这与经文3.44中阐述的分析自然元素的技术一样；瑜伽师用这个技术，也可以了解和掌管自己体内的感觉器官。

3.48 这以后，人获得敏捷的心智，以及不需要借助感官的帮助就可以感知及控制原始物质的能力。

tato mano-javitvaṁ vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś ca
ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च

评注 这句经文中用了数论哲学的另一个词“原始物质(pradhāna)”。数论哲学的概念是，物质存在中的一切都来自“原始物质”。换句话说，原始物质是指物质自然(物质自然三种属性)的静止状态。“原始物质”一词还可以被理解为是，没有时间因素的一切物质能量的集合总体。这个梵文词被进一步用来描述物质能量总体的活跃状态。

3.49 注意分清物质自然完美的清明本质与灵魂之间的区别，就变得全知，具有超越所有其他存在状态的能力。

sattva-puruṣa-anyatā-khyāti-mātrasya
sarva-bhāva-adhiṣṭhātṛtvaṁ sarva-jñātṛtvaṁ ca

सत्त्वपुरुषअन्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावअधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च

评注 正如在经文3.35所做的，帕谭佳里再次强调，清楚地了解物质自然善良属性的清明质量(sattva)与生物(puruṣa)之间的区别极其重要。清楚地区分这两者之间的区别，是练瑜伽成功的标志。这种完美的认识，使瑜伽师上升到超然的层面，不再有错觉和痛苦。处在这种状态中的生物具有完整的知识(至少不再愚昧)，超越所有其他的存在状态。

3.50 依靠客观，甚至是对这些力量保持超脱的态度，灵魂的自由就随罪恶种子的被消灭而到来。

tad-vairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्

评注 这些力量最终不过是对瑜伽师的诱惑——诱惑他离开他所走的通向自由的路。瑜伽师利用这些力量时只要有一丝一毫的以自我为中心的想法，他所从事的活动就会再次产生报应，就是在错误的种子(bīja)上浇水，从而使瑜伽师再次陷入物质受制约的罗网，偏离追求解脱的路途，重新坠入生死轮回。梵文“窦沙(doṣa)”是一种有害的质量、一种缺陷，是与神性存在相冲突的行为。我们应该记住，我们都有某种程度的力量，都具有某种程度的智慧、美丽、富裕、名声和弃绝。因此，我们应该格外注意自己如何运用这些力量，哪怕它们显得微不足道。这揭示我们的本性，决定我们的命运。帕谭佳里向我们解释说，瑜伽师不要依恋这些几乎是不可思议的神秘力量，更不要说我们现有的那些微不足道的力量了。当我们看清我们对现有的这些微不足道的可怜力量是多么依恋时，我们就能明白我们还需要在瑜伽之途上走多远的路。



全神贯注地冥想

（参见经文3.39–3.50）

突破身体局限，控制自然

通过全神贯注地冥想，瑜伽师不仅能进入另一个人的身体，变得小如原子或大如山脉，还能控制自然。但只有掌握又放弃这些神秘力量的瑜伽师，才能获得解脱。

“神通力”不是成功

第3.39—3.42、3.45等几条经文继续讲述了瑜伽师的“神通力”：控制上升气使身体变得更轻，控制下行气身体变得更重；获得火一般的光辉；具有神性的听力；穿越空间等。

在瑜伽术上，无论“超自然”或别的什么法力都不算是成功的标志。按瑜伽的理解，一个人可能非常有功力，但这和真正的瑜伽毫无关系。而显示力量的做法是受人谴责的。一位真正的瑜伽师是一个沉浸在智慧和精神之爱中的人。

练瑜伽的目的是控制心理活动，以战胜愚昧，达到不受躯体概念限制的意识状态(超然的意识)，能消除错觉的蒙蔽。这种心在身外自然发生作用的状态也称为“大无身”状态。

元素的五个不同方面

第3.44条经文提到了全神贯注地冥想于物质元素的五个不同方面，即粗糙方面、内在特性、细微方面、联系和用途，能控制元素：粗糙方面，用于表示土、水、火、气、空间的特别形态；内在特性，如地有形，水平坦，火热，气有推力，空间有各个方向上的运动；细微方面，是元素的因子，极微是它的一部分；联系即“物质自然三种属性”善良属性、激情属性和愚昧属性；用途，也即目的。

在获得对五个不同方面的控制后，瑜伽师运用感官的力量不仅能突破身体局限，练就千里眼和顺风耳，掌控物质能量总体即最初因后，还能控制从物质能量总体发展而来的所有结果，也就是控制自然。

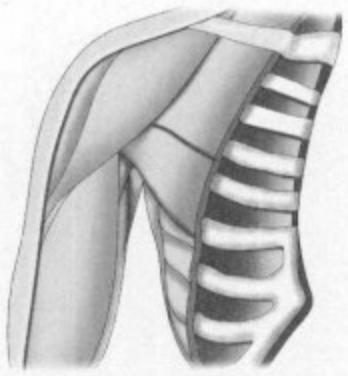
放弃神秘力量，获得解脱

帕谭佳里向我们解释说，瑜伽师不要依恋这些几乎是不可思议的神秘力量。放弃神秘力量能够摧毁“罪恶的种子”，就是愚昧。因为被愚昧蒙蔽，人忘记了他是灵魂，使自己陷入利己人格的幻觉中。而那些已经掌握这些力量却又将之抛弃的瑜伽师，已经彻底弃绝了诱惑，从而获得了解脱。

五大元素和元素的五个方面

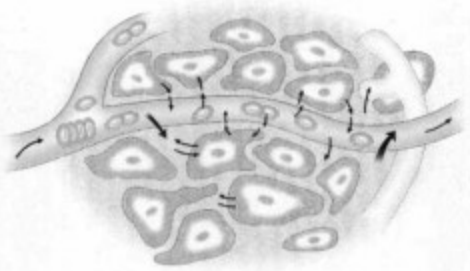
物质的五大元素

古代印度的物质观，有四大和五大等说法。四大又名四大种、或四界，即是：土、水、火、气四大元素。再加上“空大”，称为五大。土大的本质为“坚性”，有保持作用；水大的本质为“湿性”，有摄集作用；火大的本质为“暖性”，有成熟作用；气大的本质为“动性”，有生长作用，空大以无碍为特性。



土大

一切坚硬的东西，如皮肉、骨骼。



水大

一切液态的东西，如血液、汗液等体液。



火大

一切暖性的东西，如维持身体正常活动的温度、能量。



气大

一切动性的东西，如呼吸系统中流通的空气。



空大

一切无碍的东西，如身体的气色、活力。

物质元素的五个不同方面

对物质元素五个不同方面的控制，也可以说是了解物质元素的步骤，其目的是细致地了解自然，以征服物质，最终控制自然。

粗糙方面	内在特性	细微方面	联系	用途
从外部形态初步了解物质，如五大元素土、水、火、气、空间的概貌。	进一步了解物质的内在构成，如地有形，水平坦，火有热量，气有推力，空间有各个方向上的运动。	了解到物质元素的微观层面，有元素的因子“唯”。	每个物质中都由“物质自然三种属性”善良属性、激情属性和愚昧属性组成，其特性分别是本质、活动和惰性。	也即目的

经文评注

3.51 应该避免热心于或得意于半神人所给予的引诱，免得再次产生有害的依恋。

sthāny-upanimantraṇe saṅga-smaya-akaraṇam punar-aniṣṭa-prasaṅgāt

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयअकरणम्पुनरनिष्टप्रसङ्गात्

评注 帕谭佳里现在用“否定形式”的教导重申，要十分小心这些力量。韦达典籍中在强调一个重要方面时，经常运用这种教育技巧。同一个内容首先用肯定的形式加以解释，说应该以某种方式做某事，以获得好的结果；然后用否定的形式说，不该做相反的事，否则就会得到不值得要的结果。这句经文中的梵文“身份和地位高的(sthāni)”一词，是指强大有力的生物，即：控制物质自然的半神人或至尊主本人。

3.52 靠全神贯注地冥想每一个瞬间及它们构成的连续的时间，人得到来自辨别的知识。

kṣaṇa-tat-kramayoḥ samyamād viveka-jñānam

क्षणतत्क्रमयोः सम्यमाद्विवेकज्ञानम्

评注 这方面的内容将在第四部分，也就是《瑜伽经》的最后一部分作进一步的解释。概念是：灵性的一切是永恒、不变的，但物质的一切一直在变化。靠深入分析时间对客观存在的影响，我们可以了解客观存在着的灵性与物质这两种能量之间根本的区别，从而获得最敏锐的洞察力，永不再感到困惑。

3.53 依靠辨别，人可以了解两个看来相似的事物的来源、特性或状态之间的区别。

jāti-lakṣaṇa-deśair anyatā-anavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ

जातिलक्षणदेशैरन्यताअनवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः

3.54 靠辨别得到的知识超然、包罗万象，与各种事物所有的状态都有关，是瞬间得到的知识。

tārakaṁ sarva-viṣayaṁ sarvathā-viṣayam akramaṁ ceti viveka-jaṁ jñānam

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्

3.55 当物质自然的清明属性和灵魂处在绝对平衡的状态时，灵魂便完全自由了。

sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam iti

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति

评注 在《博伽梵歌》(Bhagavad-gita)和《圣典博伽瓦谭》(Srimad Bhagavatam)中，我们会发现，梵文"纯粹的善良属性(śuddha sattva)"一词是灵性生活的同义词。换句话说，生活在处于绝对纯净状态的物质能量中，与生活在超然层面上一样。物质清明属性的纯净状态最重要的特征是，其中没有丝毫其他低等的物质属性，而那些属性是执著、邪恶和堕落行为等的起源。

绝对的自由是瑜伽师达到的最完美的境界，得到的最大力量(vibhūti)。这句讲述瑜伽师力量的最后一句经文，强调灵性生活——在超然层面上的生活，是瑜伽师追求的最高目标。了解这一点非常重要。这种绝对的自由并非得自那些可以影响事物、我们周围的人，甚至自己躯体的力量，而是来自内在的纯洁——意识的纯洁。自由意味着不成为愚昧产物的受害者，而遮盖纯粹意识的愚昧产物是：条件反射、物质影响、自私和以自我为中心的欲望、错觉等。正如帕谭佳里在《瑜伽经》第二部分中解释的，愚昧是一切痛苦的根源。《圣典博伽瓦谭》等其他更机密的典籍揭示说，使人无法有纯粹的爱是由愚昧造成的最大的痛苦。在愚昧的影响下，我们无法去爱，也找不到我们可以爱的可靠的对象。在自私欲望和条件反射作用的影响下，我们没有能力无条件的表达爱。我们被带到不同的境况和躯体中，无法把我们的爱固定在一个永恒、完美的对象上。这纯粹的爱在超然的层面上才能找到；换句话说，只有当我们彻底去除愚昧时才能找到。只有那时，我们才将展现我们神性的本性，重新发现我们爱的完美的对象。那时，绝对的自由就是纯粹的爱的自由。

6

灵性生活

（参见经文3.51–3.55）

灵魂的完全自由

“刹那”指一个不可分割的单元，全神贯注地冥想于刹那及刹那在时间中的连续，瑜伽师能领悟到宇宙的本性是短暂，即获得“辨别智”。当物质自然的清明属性和灵魂处在绝对平衡的状态时，灵魂便完全自由了。这是瑜伽师达到的最完美的境界。

“辨别智”：瑜伽师对宇宙时间的理解

“刹那”指一个不可分割的单元，是能够想象的最短的时间。时间是物质世界里一个强有力的因素，不管我们意识没意识到它的存在，我们在物质世界里所得到、制造的一切，包括我们的躯体，都将在时间因素的作用下被毁灭。

灵性的一切是永恒、不变的，但物质的一切一直在变化。修行者通过全神贯注地冥想刹那以及刹那在时间中的连续，便能获得分辨的知识——一种了解“灵性”和“物质”这两种能量之间根本的区别的“辨别智”。获得“辨别智”后，就得到了对一切存在和无限知识的最高支配力量。

拥有“辨别智”的瑜伽师能即刻完整地认识事物，这种无限的知识寓于永恒中。得到分辨力后，如果修行者再进一步，连“辨别智”也摆脱掉，就可以摧毁罪恶的种子，进入绝对独存的状态。在这种状态中，“灵性”和“物质”具有同样清净的性质。

绝对的自由来自意识的纯洁

绝对的自由是瑜伽师达到的最完美的境界。这句经文强调灵性生活——在超然层面上的生活，是瑜伽师追求的最高目标。这种绝对的自由并非得自那些我们自己或周围人的力量，而是来自内在意识的纯洁。

自由意味着不成为愚昧产物的受害者。在愚昧的影响下，我们无法去爱，也找不到我们可以爱的可靠的对象。在自私欲望和条件反射作用的影响下，我们没有能力无条件地表达爱。我们被带到不同的境况和躯体中，无法把我们的爱固定在一个永恒、完美的对象上。这纯粹的爱在去除愚昧、达到超然的层面上才能找到。只有那时，我们才将展现我们神性的本性，重新发现我们爱的完美的对象。那时，绝对的自由就是纯粹的爱的自由。

刹那与辨别智

专念于刹那

刹那是不可分割的瞬间，我们常把一些瞬间的感受当成了连续时间的感觉，给自己增加了许多本不存在的痛苦。专念于刹那及刹那在时间中的连续，我们就能摆脱“时间”的制约，得到“辨别智”。



关注刹那最真实

刹那是当下瞬间，关注刹那的事情，因为真实的只有刹那和刹那在时间中的连续。

时间

时间如流水连续不断。对于无时不在发生着变化的宇宙来说，时间是物质世界里一个强有力的因素，最终使一切归于毁灭。灵性世界里的时间始终是现代时，但物质世界里的时间有过去、现在和未来之分。

摆脱“时间”的制约

通过专念于刹那及刹那在时间中的连续，瑜伽师认识到宇宙时刻在变，领悟到宇宙的本性是短暂的，而摆脱“时间”的制约。

禅宗中的刹那：瞬间即永恒，刹那成终古

中国的禅宗认为成佛需经三种境界：“落叶满空山，何处寻行迹”、“空山无人，水流花开”和“万古长空，一朝风月”。第三种境界反映了瞬间即永恒，刹那成终古的思想，与瑜伽修行的刹那观念有相通之处。



“落叶满空山，何处寻行迹”

这是寻找禅的本体而不得的阶段。注重表面现象，欲求其本质，心力所为，有向佛求道之心，但没有超出尘世物求。



“空山无人，水流花开”

这是似已悟道而实未悟的阶段。初步认识到本体，将要超脱而未超脱，已超脱搜寻现象之欲，心灵归于平静，止思虑，止心力，较之前境，已无心力欲求，达无人之境。



“万古长空，一朝风月”

这是描写悟到了瞬间即永恒，刹那成终古的心态。此时顿悟，即心成佛，由定生慧，定是慧体，慧是定用，犹如灯之于光。然而慧之印证却是瞬间（一朝风月）永恒（万古长空）的统一。

四

解脱篇
与神完美的结合

4.1 完美的力量可以经由出生、药草、曼陀(赞歌)、苦行和纯粹的冥想得到。

janma-oṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhi-jāḥ siddhayaḥ

जन्मओषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः

评注 帕谭佳里在这句经文中解释，前面介绍过的那些力量，除了冥想也可以透过其他方式得到。他以此结束了对神秘力量的谈论。

4.2 特定的自然属性占优势，使灵魂移居到其他物种中。

jāty-antara-pariṇāmaḥ prakṛty-āpūrāt

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्

评注 帕谭佳里在此以简单的方式解释灵魂轮回的原理。韦达概念是，我们按照自己培养的意识所具有的主要特性接受躯体。换句话说，物质躯体只不过是我们在物质层面上所具有的欲望及应该得到的结果。因此，瑜伽师的目标是培养非物质的意识，以使自己得到解脱，不再有物质躯体，从而最终摆脱令人精疲力竭的生死轮回。

有些人幼稚地认为，控制大自然的半神人所具有的躯体或有许多神秘力量的宇宙圣人所具有的躯体看起来还不错，但有分辨力的人知道，那些躯体只不过是各种牢笼而已，限制我们本身具有的真正的自由。

4.3 这种结果并非由作为工具的原因所导致，
而是由不同选择所具有的性质所导致。因此，
就像农夫选择播种不同种类的植物就会有不同的收获一样。

nimittam aprayojakam prakṛtīnāṁ varaṇa-bhedas tu tataḥ
kṣetrika-vat

निमित्तमप्रयोजकम्प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्

评注 农夫选择播种不同植物的种子，经过一段时间的照顾，就可以收获不同的农作物。同样，我们在每一个时刻的选择，将会产生不同的结果。决定我们下一个躯体的并不是所做事情的一般性质(作为工具的原因)，而取决于我们作出的选择所具有的性质。事实上，甚至在短时期内我们都可以看到，自己作出的选择所具有的性质也影响到我们的将来。

在接下来的三句经文中，帕谭佳里将谈论思维的转变。

4.4 个人的思维是个体性的一部分。

nirmāṇa-cittāny asmitā-mātrāt

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्

评注 正如解释过的，瑜伽行者主要在心理方面下工夫。瑜伽师寻找磨炼他的心理过程及净化他意识的磨刀石，因为他知道自己是意识而不是囚禁他的躯体。要做到这一点，就需要观察我们思维的性质，它们致使人作出如前两句经文所描述的导致深入、长久结果的选择。从外在，瑜伽行者通过他诚实、正直等品德端正的行为，以及促使人变得纯洁、平静的习惯，对他的心智给予正面的影响。从内在，瑜伽行者一直不断地努力全神贯注于超然存在及对神的敬爱之情，程度和稳定性不断增加。

在这句经文中，帕谭佳里对思维的根源给予了解释。他解释说，它是我们个体性的一部分或一个方面。换句话说，我们思维的总和决定我们的身份。为此，我们应该时刻小心我们内心建立起的思维模式。当我们培养消极、嫉妒、愤怒、淫荡或贪婪的念头时，我们实际上是在给自己下毒。

经文评注

4.5 一个单一的想法产生许多不同的思维活动。

pravṛtti-bhede prayojakaṁ cittam ekam anekeṣām

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्

评注 这句经文可以用两种方式加以理解。第一种正如经文的翻译，思维具有加倍的力量。快速地审视一下我们的内心就会发现，一个想法可以制造出一连串无数的念头。一个形象或味道等，足以激起我们对一个人或一件事情的联想，那联想随后产生出对那个人或事件的一系列的想法。每一个细节都可以随后引出更多的细节。这就是心念为什么永远都不会自然而然地静止下来的原因。这个“雪球”永远都没有结束滚动和增大的时候，我们脑子里永远思绪纷飞，一千个念头过去了，还有一千个念头在等着轮到它们跳出来，每一个想法都把我们带到下一个想法。练瑜伽就是要在引导和控制这一思维的程序上下工夫。

对这句经文的另一种理解牵涉到对梵文“cittam”的翻译。这个词有“心念”和“思维”这两个意思。如果把它翻译成心念，而不翻译成思维，就可以看到：帕谭佳里在说明另一个真相，一个内心(只有一个！)产生无数的念头，而那些念头随后引发无数的行动。这意味着靠控制这一个内心，我们可以控制我们的思维、念头和所作所为。

4.6 由冥想产生的思维在潜意识中不留意向的痕迹。

tatra dhyāna-jam anāśayam

तत्र ध्यानजमनाशयम्

评注 帕谭佳里现在解释另一种类型的思维——产自冥想的思维(dhyāna-jam)，或称超然的思维。这很重要，因为有一种普遍的错误理解是，瑜伽的完美境界或甚至灵性生活是没有思维的。《瑜伽经》中的许多经文通过解释我们的永恒形象、完美的心理过程及对至尊主完美永恒的奉爱之情，已经证明那种理解是错误的。这句经文通过描述超越尘世意识的另一种存在，在此强调了这一点。对这一主题，其他韦达经典也给予了详细的解释。尘世思维以条件反射或未来行动种子的形式留在潜意识中。然而，引发超然行为的超然思维并不束缚个体灵魂，因为它不在潜意识中留下意向的痕迹，也就是说不会产生业报。有关这一点的原因是，超然的思维和行为明显地不受以自我为中心的错觉概念的束缚，

所以不促使或延长我们在这个星球上的存在。

4.7 瑜伽师的活动不是黑或白的；其他人从事的活动则要么是黑，要么是白，要么是黑白结合。

karma aśukla-akṛṣṇaṁ yoginas tri-vidham itareṣām

कर्म अशुक्लअकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्

评注 这句经文中的梵文“卡尔玛(karma)”一词仅指“活动”，而不是传统哲学中的业报概念。帕谭佳里在继续前一句经文中的话题；他在其中解释说，瑜伽师的思维不同于那些因为有尘世的意识而受制约的生物的想法。在此，他解释道：瑜伽师的所作所为也有其特点。梵文“黑或白(śukla-kṛṣṇam)”被用于形容积极和消极，得到启发或没有得到启发，虔诚或罪恶，好或坏等标准概念。瑜伽师的活动具有超然的本性，所以超越了虔诚或罪恶、好与坏等的范畴。然而，那些仍具有尘世意识，带着物质躯体概念和以自我为中心的观念从事的活动，可以十分好(白)或十分坏(黑)，或者更常见的是两者(黑与白)的结合。

4.8 每一种颜色的活动都在记忆中留下与活动结果相符合的痕迹。

tatas tad-vipāka-anuguṇānām eva abhivyaktir vāsanām

ततस्तद्विपाकअनुगुणानामेव अभिव्यक्तिर्वासनाम्

评注 这句经文解释了前一句经文的重点。每一个行为都产生一个结果，在意识中留下印记。不仅是我们的意识导致我们的行为，而且是每一个行为都反过来在意识中留下印记，影响我们的意识。这可以帮助我们了解，是什么强大的作用力使我们成为了现在的我们，以及可以使我们今后变成什么人。当我们了解这方面的内容，并决定控制这程序时，我们就会有效地控制我们未来会成为什么人。我们如果不抓住这个机会，就只能受我们过去活动产生的各种趋向的控制。瑜伽师将运用这一力量追求至善的目标：彻底净化自己的意识，以获得永恒的自由。

1

神通力的获得

(参见经文4.1–4.3)

生得、药草、诵咒、苦行及冥想

《瑜伽经》认为，获得神通力有五种方式，即：生得、药草、咒语、苦行和冥想，其中借助冥想获得神通最稳妥。

决定我们下一个躯体的并不是所做事情的一般性质，如开闸，而取决于我们作出的选择所具有的性质，即产生何等的效果。

获得神通力的五种方式

帕谭佳里在此探讨了神通力的来源问题。

生得，指人生来就具有神通，这种人前世已修瑜伽。他们是最神秘的人和“天生”的圣人。

药草，指使用药草而获得神通。某些药草能让人产生幻觉，但人们一般认为，这些幻觉始终是超自然的而非灵性的。而且，它们可能会对大脑造成永久性的伤害。

咒语，指借助念诵曼陀罗获得神通。有一些特殊的曼陀罗能制造超自然的力量。

苦行，采用苦行的方式获得神通。苦行、禁欲的修习能极大地增强修行者的意志力，因此也可获得超自然的力量。

冥想，指借助冥想获得神通。纯粹的冥想是获得超自然力量的所有方法中最稳当的一种。这在前一部分已作过详细讲解。

在这五种方式中，帕谭佳里最重视的是第五种。如果修行者最后能获得辨别智，并进而摆脱对一切的执著，根除一切业，人获得解脱。

选择的性质决定结果

瑜伽师的目标是培养非物质的意识，以使自己得到解脱，不再有物质躯体，从而最终摆脱令人精疲力竭的生死轮回。印度人的生命进化论可以农业为例来说明。农夫用水库中的水灌溉田地，他没必要去自己取水来，只需打开水闸，或毁掉水坝，水会在地心引力的自然作用下流入农田。

《瑜伽经》认为，“水”是进化的力量，我们每个人身体中都带有这种力量，我们打开身体的“水闸”，将“水”引进“农田”，“农田”便可生长农作物。也就是说，我们下一次再生的形态便得以决定。我们在每一个时刻的选择，将会产生不同的结果。但如果在不合适的地方毁坏了水坝，就会引发灾难性的洪水，冲毁农田。恶行及其积累的恶业就像这样，应对此承担全部责任的是农夫。

获得神通力的五种方式

获得神通力的方式有五种：有人生来就具有神通；有人借助药草而获得；有人靠念诵曼陀罗获得；有人采用苦行的方式获得；有人借助纯粹的冥想获得。

与生俱来

生来就具有神通力的人前世已修瑜伽。由于前世的修行，他会自然地趋向与梵相连。



纯粹的冥想

纯粹的冥想是获得神通力的方式中最稳妥的，它包括专注、冥想和三摩地。





借助药草

借助药草能让人产生幻觉而获得神通力，但很可能对大脑造成永久性的伤害。这是原产印度的具有麻醉和迷幻作用的曼陀罗花。





念诵曼陀罗

瑜伽师不断念诵欧么，并观想欧么的真义，便更易融入至上意识或自性中。

苦行

苦行不是自虐式的摧残身体，而是一种对身体的适度控制。崇敬导师和圣人、定期研读经典、冥想至尊灵魂等都是《博伽梵歌》中认为的真正的苦行。



超然思维

(参见经文4.4–4.8)

超越黑白，不留痕迹

我们思维的总和决定我们的身份。超然思维在潜意识中不留意向的痕迹。瑜伽师的活动具有超然的本性，因而他的活动是既不黑也不白的。每一种颜色的活动都在记忆中留下相应的痕迹。

个人的思维是个体性的一部分

个人的思维是我们个体性的一部分，即是说，我们思维的总和决定我们的身份。外在方面，瑜伽行者诚实正直的行为，及纯洁平静的习惯，会给他的心智带来积极影响；内在方面，瑜伽行者全神贯注于对神的敬爱之情，他的修行程度也不断增加。因此，我们应该时刻警惕内心的不良念头，净化思维。

此外，一个内心能产生无数的念头，而那些念头随后引发无数的行动。这意味着靠控制内心，我们可以控制我们的思维、念头和所作所为。

超然思维在潜意识中不留意向的痕迹

超然思维，即冥想产生的思维。尘世思维以条件反射或未来行动种子的形式留在潜意识中，但超然思维并不束缚个体灵魂，因为它不在潜意识中留下意向的痕迹，也就是说不会产生业报。但不留痕迹并非指在灵性生活中没有思维。

经文中的梵文“卡尔玛(karma)”一词仅指“活动”，梵文“黑或白”被用于形容积极和消极，得到启发或没有得到启发，虔诚或罪恶，好或坏等标准概念。瑜伽师的活动具有超然的本性，所以超越了虔诚或罪恶、好与坏等的范畴。然而，那些仍具有尘世意识的人从事的活动，可以十分好(白)或十分坏(黑)，或者更常见的是两者(黑与白)的结合。

意识导致行为，行为影响意识

我们的每一个行为都产生一个结果，在意识中留下印记。不仅是我们的意识导致我们的行为，而且是每一个行为都反过来在意识中留下印记，影响我们的意识。人在自由情况下的行为和所做的决定会影响将来的命运。当我们了解这方面的内容，并决定控制这程序时，我们就会有效地控制我们未来会成为什么人。如果我们不抓住这个机会，就只能受我们过去活动产生的各种趋向的控制。

达到超然思维与对神的虔敬

神像

修行者要达到超然思维，必须全神贯注地对敬爱神，增加他的修行程度。礼拜是一种印度敬神的常见形式，而神像则是礼拜的中心，神像与庙宇被认为既是神的代表，又是神的居处。信众可以在家中或庙宇里礼拜神像。礼拜时需诵念咒语（曼陀罗）以召唤神明，也必须献供品。



今天的行为决定将来的命运

轮回再生说认为，每个人当前的状态不断地由过去的业所决定，又不断地产生出未来的业。死亡和再生都不会中断这一过程。因此我们每个人直接对自己负责。



经文评注

4.9 尽管有出生、地点和时间的干扰，但记忆和潜意识的印象的一致性，使潜意识的印象继续存在下去。

jāti-deśa-kāla-vyavahitānām apy ānantaryaṁ
smṛti-saṁskārayor eka-rūpatvāt

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं
स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्

评注 帕谭佳里在此解释了另一个与改变意识有关的重要细节。他说，我们所有的记忆和潜意识的印象，从总体表现我们目前的意识状态这一意义上看，是一致的(eka-rūpatvāt)。他还解释，这种一致性即使经历了表面中断的过程，包括时过境迁，甚至改变身体，仍然继续存在。我们的各种条件反射作用将总是以记忆的形式或潜意识中印象的形式继续存在着。因此，我们不该以为时过境迁或甚至死亡，就会使我们发生本质上的变化，成为一个完全不同于过去的人。我们只有用完善的科学方法努力改变我们的意识，我们的意识才会得到提升。我们的意识从内而外地发生变化，因为正如经文4.2所解释的，我们的意识表面所发生的一切，包括我们的躯体，都是我们不同性质的思维所产生的结果。外在的一切在我们不知不觉的情况下留下记录，对我们产生影响，但经文4.5和4.7中解释说，我们的所作所为及它们累积的结果所形成目前我们外表的状态，都是我们培养出的各种念头所产生的结果。

这一事实使我们看清拖延的危险，等待将来才去求取灵性提升或完善自我是对自我的不负责任。我们在每一个思维过程中都在改写我们的将来。如果我们的思想是世俗、物质的，我们就只是在延续我们的尘世存在。在培养世俗思想的同时希望它们能在将来产生灵性的意识，是错误的想法。道德上正确且从尘世的角度看是纯洁的想法，有助于人内心变得平静和稳定，以便我们可以更有能力走灵性之途；但正如经文4.6中所解释的，只有超然的思想才能将我们的所作所为提升到超越尘世相对性的层面上。这说明，当下就是开始培养超然思想的最佳时刻，没有比现在更好的时刻了。我们不能允许自己认为，有比结束我们的愚昧更重要的事情要先做。怎么可能有比斩断我们的问题根源更重要的事情呢？

4.10 我们无法追溯潜意识中的这些印象是从何时有的，因为导致这些印象的欲望永恒存在。

tāsām anāditvaṁ ca āśiṣo nityatvāt

तासामनादित्वं च आशिषो नित्यत्वात्

评注 梵文中有不同的方式描述永恒；这句经文中用了两个词，即："没有开始(anādi)"和"永恒(nitya)"。"没有开始"一词特别用于描述那些年代久远，根本无法追溯其开始时间的事物。这并不意味着它们从没有开始的时间，只是没有开始的记录而已。这就是我们现有物质欲望的状况。从它们存在了无数生世的意义上说，它们是永存的，但不是永远下去的。梵文"永恒"一词有时用于说明在不确定的时期会一直持续下去。这意味着，除非我们强制性地终止前面经文中描述的循环，即：潜意识中的记录导致产生行动的思想，随后又被记录在潜意识中的循环，否则它会一直不断地继续下去，真正是永远都不会停止的。很显然，能终止的事情必有开始的时间。瑜伽的整个过程是要终止尘世的欲望和世俗的心理过程，而这意味着这些欲望和过程必定是从某一刻开始的。瑜伽的程序并不是被设计用来结束我们的个体存在的，个体性永恒存在，过去存在、现在存在，将来也会继续存在下去。

4.11 潜意识中的印象被相互依存的因果连在一起；因此，当这些因果停止存在时，印象也随即停止存在。

hetu-phala-āśraya-ālambanaiḥ saṁgṛhītatvād eṣām abhāve tadabhāvaḥ

हेतुफलआश्रयआलम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः

评注 由于那是一个循环的过程，在整个过程的任何一处采取中断措施，都会产生相同的结果。在我们中断尘世意识循环的努力过程中，无论是靠改变我们的行为模式——外部努力，还是靠冥想和敬爱神——内在努力，我们都将有效地减弱尘世意识的力量，直到整个过程彻底结束，不再有可能重新启动。这种状态在谈到八部瑜伽的最后一个部分时被描述为是，潜意识中没有任何记录的纯粹的全神贯注状态(samādhi)。这是没有种子的全神贯注状态(nirbījaḥ samādhi)。

经文4.2—4.11对意识作出了精彩、重要的分析。在这几句经文中，我们分析了意识的构成，它是如何改变的，是如何与外在世界互相影响的。这句经文结束了这些分析。





灵性提升

（参见经文4.9–4.11）

从当下开始

由于我们有对过去习性的记忆，因此业报这条因果之链，也具有绝对的连续性。生存的欲望始终存在，因此我们的习性没有开端。只有作为个体，我们才能忘掉现象层面的生存欲望，并觉悟到灵魂即我们的永恒本性，将自己从业报轮回中解脱出来。

因果之链永不断

记忆和潜意识的印象是一致的。这种一致性即使经历了表面中断的过程，包括时过境迁，甚至从动物进化到人，或从人变成其他生物体的存在，仍然继续存在。印度教认为，现世人生的苦，由前世行为导致，今生行为的善恶，同样也会连带前世的业缘，影响到下一世的人生。因此，业报这条因果之链，有绝对的连续性。

帕谭佳里认为，我们的意识从内而外地起作用，躯体表面的一切变化，都是我们不同性质的思维所产生的结果。即使在转世的过程中我们发生了物种改变，我们的业仍会继续发挥作用。

等待将来才去求取灵性提升或完善自我是逃避和对自我的不负责任。如果我们的思想是世俗、物质的，我们就只是在延续我们的尘世存在。只有超然的思想才能将我们的所作所为提升到超越尘世相对性的层面上。因此，当下就是开始培养超然思想的最佳时刻。

创造和解体无始无终

在印度哲学中，创造和解体是一个无始无终的过程。业始终在发挥作用和产生习性。因此，这里没有最初的行为。这并不意味着它们从没有开始的时间，只是没有开始的记录而已。这就是我们现有物质欲望的状况。从它们存在了无数生世的意义上说，它们是永存的，但不是永远下去的。

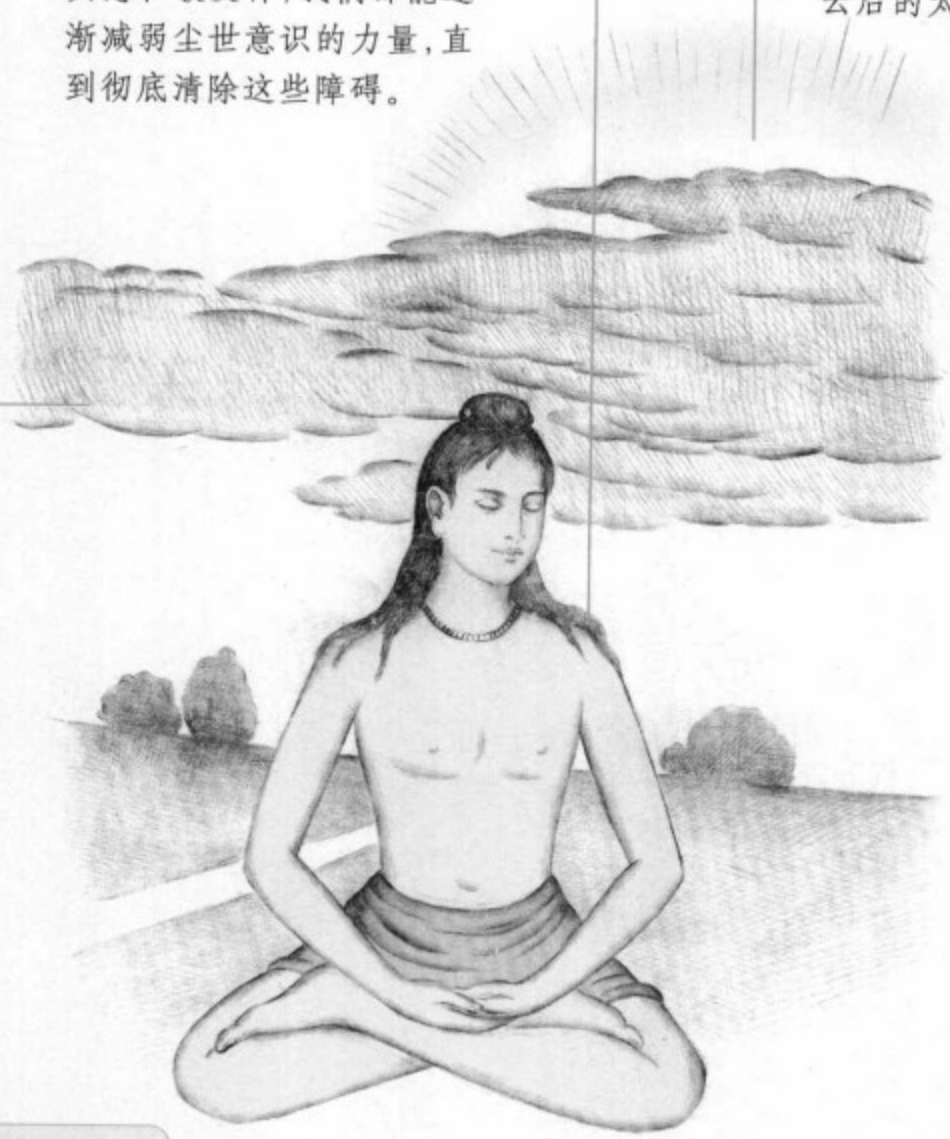
消除因果停止印象

潜意识中的印象被相互依存的因果连在一起；因此，当这些因果停止存在时，印象也随即停止存在。印象受到感觉对象的刺激。当存在愚昧、执著、厌弃和对此世的欲求这些原因时，业才能发挥作用并产生印象。这些原因的后果是再生、或长或短的生命、对喜乐和痛苦的体验。如果这些全部消除，印象便被停止。

业报与轮回

从今天起，清除修行障碍

记忆和潜意识的印象一直在发挥作用。当我们的今世存在愚昧、执著、厌弃和物质欲望时，来世就只能停留在世俗世界，因此我们必须从现在就开始修行。这些障碍像朵朵乌云，遮蔽了真正的灵性世界。瑜伽的整个过程是清除障碍，终止尘世的欲望和世俗的心理过程。



因果之链绝对连续

我们所有的记忆和潜意识的印象是一致的，并将延续至将来，也就是业报这条因果之链，有绝对的连续性。我们在每一个思维过程中都在改写着我们的将来。

现世		来世
世俗、物质的思想	→	延续我们的尘世存在
道德正确、纯洁	→	内心平静，走灵性之途
超然的思想	→	超越尘世相对性

经文评注

4.12 大自然拥有的一切以不同的速度移动，所以万事万物中都包含着过去和未来。

atīta-anāgataṁ sva-rūpato ‘sty adhva-bhedād dharmāṇām

अतीतअनागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम्

评注 现在既是过去发生一切的结果，也是未来发生一切的原因。不同的原因不断地出现，在未来不同的时间里产生结果。现在是对过去原因产生并展现的结果的直接体验。有些原因会立刻产生结果，其他原因可以花很长时间才产生结果。围绕着我们所发生的一切表面不公平的事，都是对原因在起作用这一点缺乏正确理解的结果。

4.13 大自然拥有的这些特性，无论是可见的还是精微不可见的，就是物质事物的本质。

te vyakta-sūkṣmā guṇa-ātmānaḥ

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणआत्मानः

4.14 事物之所以有真实性，是因为它在各种变化中保持其独有的特性。

pariṇāma-ekatvād vastu-tattvam

परिणामएकत्वाद्वस्तुतत्त्वम्

评注 除了无止境的变化外，世上有基本的存在。从物质的角度看，这基本的存在是物质能量，物质能量即使经过不断的变化，但性质不变。从灵性能量(意识)的角度看，天生具有永恒的人格性和个体性的我们真实地存在着，一直不断地体验着心理的变化和肉体的更换等。即使换一种方式看问题时可以说，目前展现的任何人和事物都不真实，因为很快就变了；但那也并不意味着万事万物背后的基本存在不是真实的。

与神完美的结合

4.15 尽管一个对象保持不变，但人们因为对它有不同的联想，所以对它的看法也各不相同。

vastu-sāmye citta-bhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः

评注 在处理人际关系时面临的最大的一个困难是，每一个人(每一个生物)都对同一个客观存在有不同的看法。我们在彼此交流时，说话的人要传达的信息和听话的人得到的信息不同。对正在讨论的问题，每一个人都有不同的看法和想法。我们永远都不要忘记，我们的意识会对客观存在进行过滤；因此，由于每一个人的意识状态都不同于其他人，我们的知觉——对事物的感知，就总是不同于他人。

4.16 客观存在的事物如果不符合内心的想法，还会在不知道的情况下依然存在吗?

na ca eka-citta-tantraṁ vastu tad-apramāṇakaṁ tadā kiṁ syāt

न च एकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्

评注 尽管有些东方的哲学家和对量子物理学的错误解释者(一类极端主观主义者)，试图让人怀疑不可察觉的对象是否真正存在，但帕谭佳里在此明确地说明，客观存在并不依赖我们这些观察者而存在，尤其因为至尊主是至高无上的观察者，一切都在祂观察的范围内。事实是，尽管不同的人以不同的方式感知客观存在，但那既改变不了客观存在本身，也不意味着它不存在。

从哲学的角度讲，如果有人坚持认为，没有什么是客观存在的，那么这样的论点和看法也不客观，因此并不通用，而这种不通用使论点本身根本站不住脚!

4.17 思维知不知道一事物，基础于思维是否受到过那一事物的影响。

tad-uparāga-apekṣitvāc cittasya vastu jñāta-ajñātam

तदुपरागअपेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञातअज्ञातम्

经文评注

评注 要对客观存在有真正的理解，关键在于不偏不倚。我们越把我们的思维和偏见的包袱加在我们对客观存在的感知上，我们对客观存在的理解就越失真。要做到不偏不倚，就必须有纯净的意识。那些有纯净意识的人看一切都是神性的存在。

4.18 控制了心念的人始终了解心念的翻转变化，因为“那人”始终不变。

sadā jñātāś citta-vṛttayaṣ tat-prabhoḥ puruṣasya apariṇāmitvāt

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयष्तत्प्रभोः पुरुषस्य अपरिणामित्वात्

评注 正如前面解释过的，梵文“菩茹沙(puruṣa)”一词来自数论哲学，被用于描述永恒的“人”(灵魂、生物、神性火花等)。当我们练瑜伽取得成功时，我们就能意识到并控制我们的心理过程，并完全意识到我们超然、永恒的原本身份。帕谭佳里在同时谈论心理过程和永恒不变的“人”时说明，生命将透过纯净的心理过程在永恒的层面上继续下去。

实际来说，为觉悟自我而作的努力，为人提供一个稳定、安全的基础，使人得以面对心理或外在的物质变化。当我们以我们的超然身份为核心思考和行事后，我们就不再受自己或他人的内心波动的打扰。

4.19 尘世的心念不会使它本身受到启发，因为它是物质的感知对象。

na tat-sva-ābhāsaṁ dṛśyatvāt

न तत्स्वआभासं दृश्यत्वात्

评注 与前一句谈论在擦净状态中的心念(心理过程)的经文相比，帕谭佳里在这句经文中谈的是处在尘世(物质)状态中的心念。具有尘世心念的人，无法了解真正的自我(puruṣa)。尘世的心念只不过是一个世俗的对象。在数论哲学中，尘世的心念被视为是一种物质元素。尽管如此，对觉悟了自我的人来说，心念成了永恒生活中超然事件的舞台。仅仅是在尘世层面上的对自我的了解，包括对心理的详尽分析和自我反省等，并不引导人走向超然的存在，或使人最终解

决问题。要想受到启发和得到解脱，我们必须采用真正超然的程序——瑜伽的程序。

4.20 人无法同时了解思维和它思考的对象。

eka-samaye ca ubhaya-anavadhāraṇam

एकसमये च उभयअनवधारणम्

瑜伽圣人和灵性乐音

通过虔信至尊神，即把自己的一切都献给神，可获得智慧，进入三摩地。有许多圣人和瑜伽行者都是这样做的，纳茹阿达·牟尼即是其中的一个伟大的圣人。物质世界的人们以他为榜样，通过正确地吟唱神圣的曼陀，就可以为奎师那做奉爱服务。



维纳琴

牟尼从奎师那那里获得神圣的乐器维纳琴(vina)。维纳琴是印度的一种有数千年历史的古老乐器，能够吟唱出丝毫不受物质自然污染的灵性乐音，这乐音表达了对奎师那的无限赞美。

"航天员"：纳茹阿达·牟尼

牟尼是最早被创造出来的人之一。他一刻不停地为奎师那做奉爱服务，因此得到至尊主的特殊恩宠，能够自由地来往于灵性世界和物质世界之间，所以又被称为"航天员"。

4

万物一统

（参见经文4.12–4.14）

宇宙的过去、现在和将来

对象的过去和将来始终存在于对象中，它们随时间在形式和表现上发生变化，且依据物质自然三种属性的本性，或显明，或细微，但它们的本质是统一的。解脱者的心中，虽仍带有过去、现在和将来的印迹，但它已经被分解融化回到物质能量总体中去了。

对象：形式多样，本质统一

对象的形式和表现会发生变化，但所有这些变化都一直潜在地存在于对象之中。因而过去和将来都存在于具有不显明的微妙形式的对象中。

除了无止境的变化外，世上有基本的存在。从物质的角度看，这基本的存在是物质能量，物质能量即使不断变化，但性质不变；从灵性能量的角度看，我们天生具有永恒的人格性和个体性，且一直不断地体验着心理的变化和肉体的更换等。

所有对象都是由物质自然三种属性混合而成的。物质自然三种属性可以是粗糙的表现，也就是看得见摸得着的对象；也可以是细微的表现，它不易为感官所察觉。物质自然三种属性之间的相互关系可以改变，如激情属性取代善良属性占据主导地位，但永远不会停止以这种或那种联结方式而存在，因而即使其形式和表现是多样的，对象仍保持了一种本质的统一性。物质自然三种属性在形式和表现的每次变化中都会发挥作用，因此万物都是统一的。

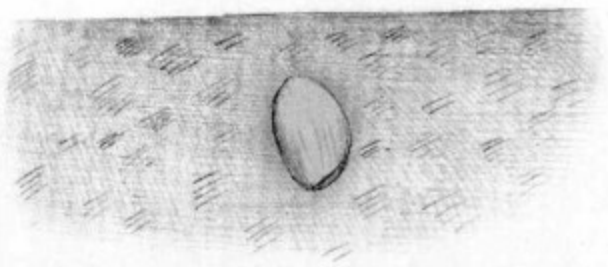
过去、现在和将来的印迹

现在既是过去发生一切的结果，也是未来发生一切的原因。相同的心在本质上存在于个体无数次再生轮回的始终。只因物质自然三种属性的作用，才使心改变了其在不同的再生中的形式和表现，占主导的似乎此时是恶，彼时是善。在好人的心中，过去恶的印迹仍然以细微的形式存在着；而未来的印迹，无论它们会是什么，也同样存在着。

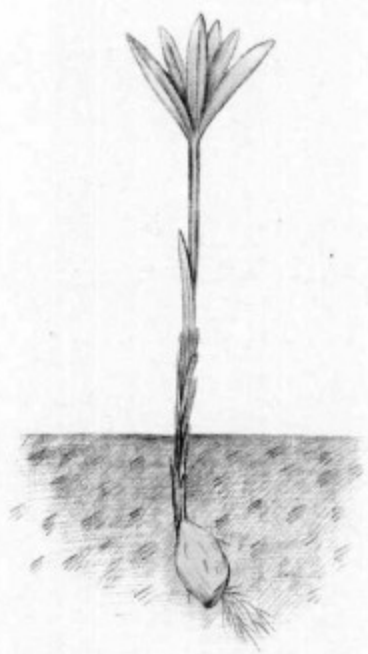
即使说目前展现的任何人和事物都不真实，因为很快就变了，但那也并不意味着万事万物背后的基本存在不是真实的。在解脱者的心中，虽仍带有过去、现在和将来的印迹，不过它不再作为现象对象而存在。但它也没有消失，它是被分解融化而回到未分化的物质即物质能量总体当中去了。有一句印度谚语说：“觉悟者的知识让现在和将来变成过去。”

过去和将来永存于对象中

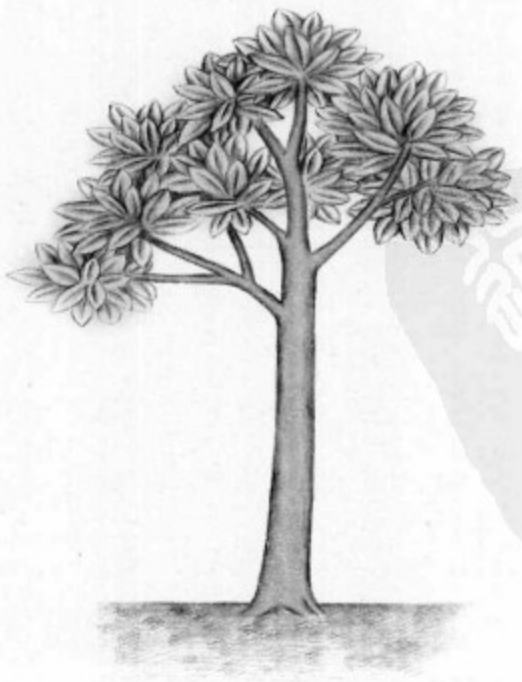
尽管对象的形式将完全改变，但永远不会停止以这种或那种联结方式而存在，因而即使其形式和表现是多样的，对象仍保持了一种本质的统一性。对象的形式和表现会发生变化，但所有这些变化都一直潜在地存在于对象之中。因而过去和将来都存在于、寓于不显明的微妙形式的对象中。



以煤的形成为例，它最初是在泥土中孕育的一颗植物的种子。



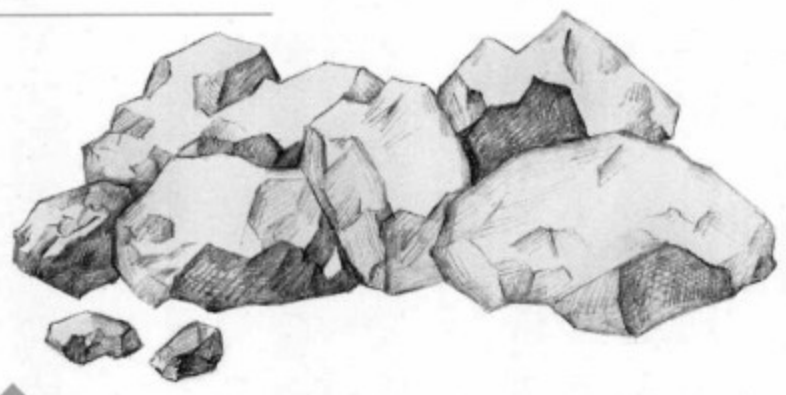
种子逐渐发芽，长成小小的植物。



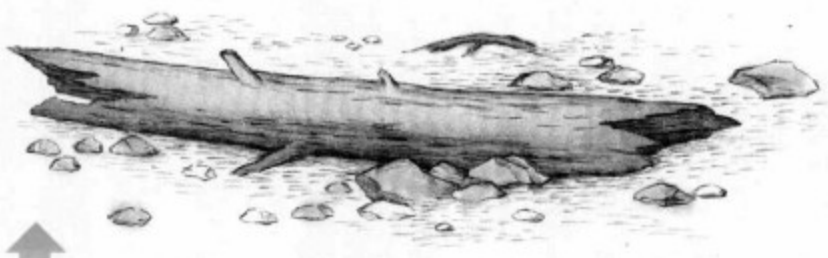
这棵植物长大了，非常挺拔。



煤被人们开采后，用于生产生活中，又转化成了能量、废渣和废气。



经过很长的时间，植物变成了煤。



植物渐渐腐烂，被大地吸收。



植物衰老了，在多次风雨过后倒下。



心念如明月

(参见经文4.15-4.20)

借太阳之光来感知

每一个体的意识与另一个体的意识是不同的。心念不是自明的，它只能借着灵魂反射的光才能发光和感知。因此，具有尘世心念的人，无法了解真正的自我。

不同的心念，不同的感知方式

对象本身不能通过意识而被认识。遵循商羯罗的哲学，帕谭佳里承认一个独立于我们心灵感知的客观世界的实在性。他还进一步指出，每一个体的意识与另一个体的意识是不同的。相同的对象在不同的心念中以不同的方式被感知，因此心念必定不同于对象。

我们越把我们的思维和偏见加在我们对客观存在的感知上，我们对它的理解就越失真。要对客观存在有真正的理解，关键在于不偏不倚，这就必须有纯净的意识。那些有纯净意识的人看一切都是神性的存在。

主观唯心主义哲学认为，对象是依赖于单个人的心念的感知而存在的。《瑜伽经》则反对这种观点，因为如果是这样，当单个人的心念不再感知它时，就可以说对象不存在了。

心念借着灵魂反射的光感知

尘世的心念只不过是一个世俗的对象，是永恒意识灵魂的工具，只有关于对象断断续续的意识，这种意识还随着心念本身的波动变化而变化。被感知的对象也始终在变化。唯有保持不变的灵魂，才能提供一个标准，用以衡量所有的意识。

心念是感知的对象，正如它在外部世界中感知的任何对象一样。心念不是自明的，它不像太阳那样是光明的给予者，而是像月亮一样是光的反射者。这个光的来源即是灵魂，心念只能借着灵魂反射的光才能发光和感知。因此人无法同时了解思维和它思考的对象。

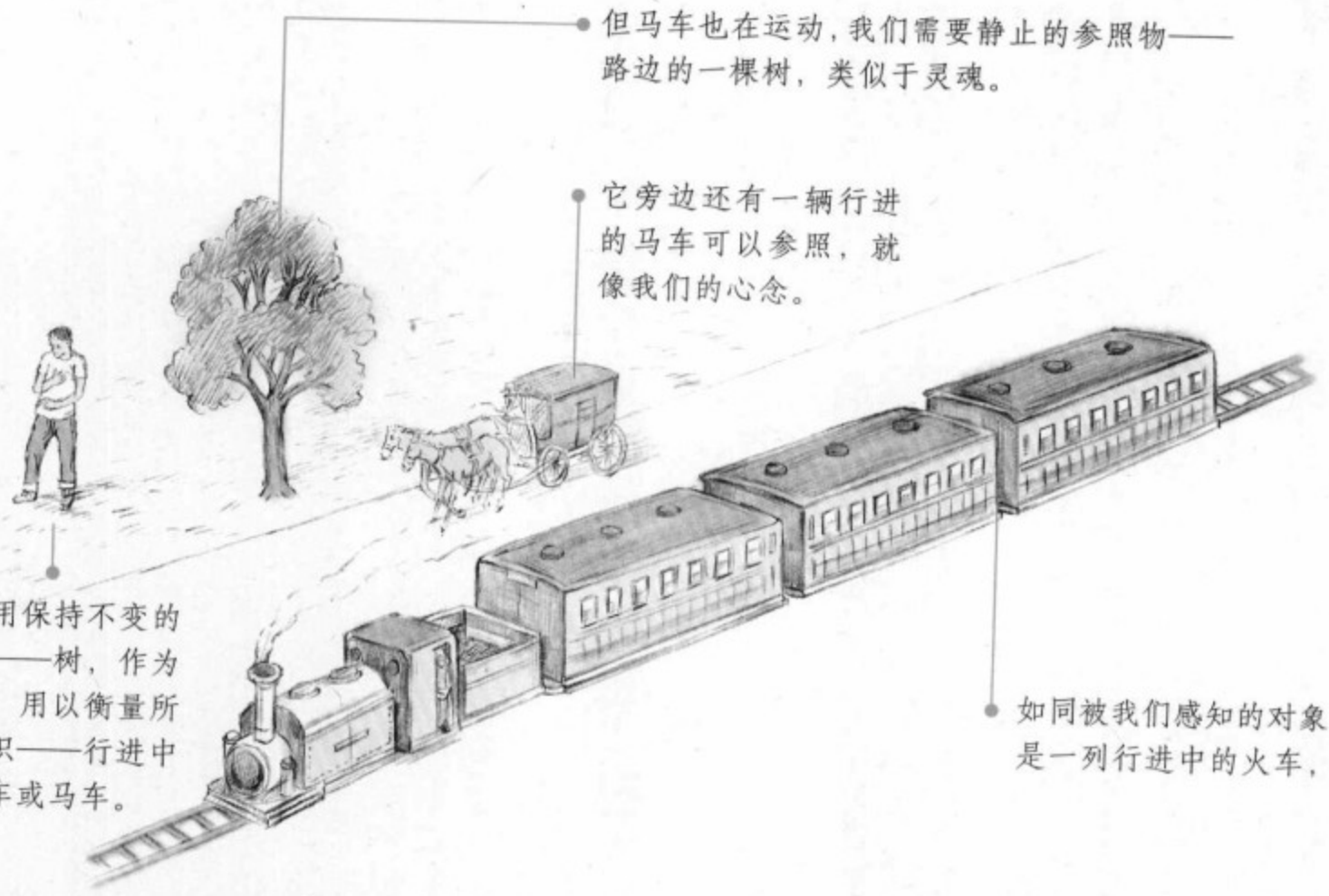
因此，具有尘世心念的人，无法了解真正的自我。仅仅是在尘世层面上的对自我的了解，包括对心理的详尽分析和自我反省等，并不引导人走向超然的存在。要想受到启发和得到解脱，我们必须采用真正超然的程序——瑜伽的程序。

为觉悟自我而作的努力，使人以淡定的心态面对外在的物质变化。当我们以我们的超然身份为核心思考和行事后，我们就不再受自己或他人的内心波动的打扰。

灵魂、心念与感知对象

灵魂：所有意识的衡量标准

心念始终在变化，它只有关于对象断断续续的意识，这种意识还随着心念本身的波动变化而变化。被感知的对象也始终在变化。唯有保持不变的灵魂，才能提供一个标准，用以衡量所有意识。



心念与感知对象

主观唯心主义哲学认为，对象是依赖于单个人的心念的感知而存在的。《瑜伽经》与此相反，承认一个独立于我们心灵感知的客观世界的实在性，并认为，每一个体的意识与另一个体的意识是不同的。下面以世人对美女的态度为例，对比两者的哲学观点：

世人看到美女时的不同态度	主观唯心主义哲学观点	《瑜伽经》观点
普通人：欣赏、羡慕，有些嫉妒	赞赏美女。	每个人对美女都会有不同的评价，欣赏者的角度也各有不同，但美女之美丽会客观存在，她并不因人们的欣赏而更美，也不会因有人诋毁而变丑，更不会律己者的漠不关心而失色。
心胸狭隘、居心不良者：诋毁、恶毒中伤，甚至意图侵害	人丑而且品格可能有问题。	
律己者：无动于衷	美女没有特别之处，只是一般人。	

经文评注

4.21 如果一思索是另一思索的对象，就会使内心从一种状态跳到另一种状态，造成混乱，混淆记忆。

cittāntara-dṛśye buddhi-buddher atiprasaṅgaḥ smṛti-saṅkaraś ca

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च

评注 在对瑜伽心理进行分析的过程中，帕谭佳里解释说，思考本身不是被分析的对象。思考总是以它的对象为中心，而从不是它本身。

帕谭佳里在此帮助我们了解，人无法只是分析心智和它的各种想法，因为这只会导致内心的混乱状态。我们需要积极地把我们的思维导向超然存在。练瑜伽时必不可少的一个步骤是，要察觉到各种想法并引导它们；但那并不意味着只是观察并分析心念。

4.22 当意识纯净，从而呈现它真正的表现形式时，人就会察觉到自己的智慧。

citer apratisaṁkramāyās tad-ākāra-āpattau sva-buddhi-saṁvedanam

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारआपत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्

评注 严格说来，灵性的意识是纯净的意识。当我们说尘世(物质)的意识时，我们是指有杂质、不纯净的意识。那种意识将遮蔽我们的知觉，妨碍我们用明智的方式行事。在意识不受污染的情况下，我们可以在不受愚昧影响的情况下行事。

4.23 受到观看者和被看者的影响，思维把一切都当成它的对象。

draṣṭṛ-dṛśya-uparaktaṁ cittaṁ sarva-artham

द्रष्टृदृश्यउपरक्तं चित्तं सर्वअर्थम्

评注 帕谭佳里再次强调，思维本身不是它思考的对象。他接着解释，思维受到观察对象和观察者的影响。这也补充了经文4.15的说明。

4.24 思维的多变由记忆中无数的记录造成，
思维靠联想运作，以达到超越它本身的目的。

tad asaṁkhyeya-vāsanābhiś citram api para-arthaṁ saṁhatya-kāritvāt

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परअर्थं संहत्यकारित्वात्

评注 帕谭佳里继续他对思维的分析并解释说，思维利用记忆中的记录进行联想，以达到一定的目的，而这目的并不是思维的一部分。"超越它本身的目的"一句是指，有意识的观察者——人，所要达到的目的。因此，瑜伽的核心是为了让我们了解我们真正的身份，从而使我们的思维可以真正为我们服务。在受制约的状态中，我们错误地把自我与物质躯体及跟它有关的一切去认同，这自然使我们只把同样是物质的问题当做我们思考的核心。随着我们把经文2.1中所描述的苦行、学习圣典和敬爱神这瑜伽的三个支柱作为实践的内容，我们就会逐渐了解我们真正的身份——觉悟自我，我们思维的性质自然就会转变。

4.25 看到区别的人，停止培养以自我为中心的状态。

viśeṣa-darśina ātma-bhāva-bhāvanā-vinivṛttiḥ

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः

评注 必须分清物质与灵魂的区别。这是已经多次谈到的内容之一。

4.26 随着这种辨别的深入，思维就会受解脱的吸引。

tadā viveka-nimnaṁ kaivalya-prāg-bhāraṁ cittam

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्

经文评注

评注 在瑜伽训练中有一个阶段，当我们深入辨别物质和灵魂的区别时，我们自然就会以纯净的方式行事，也就是以超然的方式思考和行动。哪怕在下一句经文中谈到的我们还没有彻底净化的情况下，我们也还会有足够的超然愿望并能十分清楚地看到真相，使我们的意识自由地流向解脱(kaivalya)。

4.27 当这种辨别中断时，使人困惑的概念就会从潜意识储存的印象中浮现。

tac-chidreṣu pratyaya-antarāṇi saṁskārebhyaḥ

तच्छिद्रेषु प्रत्ययअन्तराणि संस्कारेभ्यः

评注 我们的意识不完全纯净时，总是存在着一个危险，即：刻录在潜意识印象中的使人困惑的概念就会浮现出来。

4.28 消除这些困惑被说成是如同消除烦恼。

hānam eṣāṁ kleśavad uktam

हानमेषां क्लेशवदुक्तम्

评注 我们所有的问题都来自尘世的制约，由尘世记忆和潜意识中的记录滋养着。当尘世的欲望和印象经由瑜伽的程序被消除时，由错觉及以自我为中心的意识产生的问题就永不再出现了。

4.29 谁甚至在具有大量知识的情况下都不追求个人利益，而且意识到区别，谁就处在具有大量美德的全神贯注状态中。

prasaṅkhyāne 'py akusīdasya sarvathā viveka-khyāter dharma-meghaḥ samādhiḥ

प्रसङ्ख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः

与神完美的结合

评注 愚昧产自错误认同的自我意识，是一切问题的根源；因此，在走向彻底解脱的路途上，这种以自我为中心的概念将是我们要跨越的最后一个障碍。正如前一个部分中所谈到的特殊力量，瑜伽师所得到的高层次意识和知识也可以成为诱导他以自私的方式行事的障碍或诱惑。

这句经文中的"大量美德的全神贯注状态(dharma-meghaḥ samādhiḥ)"一句的意思是：大量的美德及崇高的道德是灵性完美的根源。合乎道德的行为，不仅是瑜伽练习的第一个步骤(看经文 2.30 和 2.31)，也是结果的一部分。

这句经文中运用了一类文字游戏：帕谭佳里用了直译的意思是"放高利贷的贪得无厌之人(kusīda)"一词，"大量的(prasaṁkhyāne)"一词，以及"丰富的(meghaḥ)"一词，并接着说，那些不贪婪的人在面对知识财富时将获得丰收。

4.30 令人苦恼的活动从此终止。

tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः

评注 帕谭佳里再次描述完美的永恒生活说，靠获得前一句经文中所讲的最终的认识，就会停止从事会制造问题的活动，但不是停止从事所有活动。完美的生活意味着有完美的心理过程和活动，而这一切都不含有自私的动机和物质的错觉。

4.31 随后，当遮蔽一切的污垢被清除后，曾被它遮住的无尽的知识，使人几乎了解了一切。

tadā sarva-āvaraṇa-mala-apetasya jñānasya ānantyāj jñeyam alpam

तदा सर्वआवरणमलअपेतस्य ज्ञानस्य आनन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्

评注 我们可以得到无尽的知识，但它目前被遮盖住(āvaraṇa)。遮蔽这知识的是污垢(mala)，而那些污垢是指我们在整个经文，尤其是第一和第二部分经文中详细谈论过的尘世心理活动。

经文评注

4.32 这无尽的知识意味着物质事物的一系列变化的结束，它们的目的得以实现。

tataḥ kṛta-arthānāṁ pariṇāma-krama-samāptir guṇānām

ततः कृतअर्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्

评注 永恒的灵性生物对物质能量毫无兴趣。超然的知识使我们摆脱物质的囚禁。存在的一切物质创造，最终只是为了使我们摆脱我们自私的欲望。

4.33 一系列是指在变化过程结束时可以被感知到的一连串的瞬间。

kṣaṇa-pratiyogī pariṇāma-apara-anta-nirgrāhyaḥ kramaḥ

क्षणप्रतियोगी परिणामअपरअन्तनिर्ग्राह्यः क्रमः

评注 瑜伽师能够察觉到，物质存在只不过是一连串的瞬间变化过程连在一起的体现，目的就是为了帮助觉悟自我。

4.34 对物质事物进程的折返逆行是解脱，那些物质事物对灵魂来说毫无意义；解脱还是意识在认识到真正本体的状态下所具有的力量。

puruṣa-artha-śūnyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir iti

पुरुषअर्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति

评注 物质生活对灵魂来说毫无意义。生物追求的是产自爱的情感和感受，而不是物质能量变幻出的无生命的物体。我们都想要与他人建立关系、进行互动，但当这些关系在我们现在所体验到的受制约的状态中以不纯洁的形式存在

时，它们无法带给我们彻底的满足，因此使人倍感挫折。正如第三部分的结尾所解释的，当我们的意识被杂质蒙蔽，被短暂的爱好所俘获时，我们不可能体验到纯粹的爱。

梵文"解脱(kaivalya)"一词的意思是"与……结合的完美状态"；梵文"瑜伽(yoga)"的意思也是"联合、连接"。在这最后一句经文中，帕谭佳里想要强调，瑜伽程序的最终目标是与神完美的结合，恢复意识原本的状态(svarūpa-pratiṣṭhā)。再说一遍，正如帕谭佳里经常谈到，我们永恒的形象、纯净的心理过程、获得纯净的智慧和大量的美德等都是完美的结果，而不止是通向完美的阶段，因此我们根本不该认为这完美结合的结果是"融入绝对者，失去自己的个体性存在"。与其他经文一起特别强调的对神的奉爱或敬爱神，尤其是经文2.45，使瑜伽的最终目的变得极为明确，即：怀着对至尊主的爱和忠诚，与至尊主完美地结合在一起。这完美的境界中永恒存在着形象、智慧、行动，以及情感等心理过程，远离愚昧、自私、物质欲望和贪婪等污垢。

要明白这一完美境界并不容易，要达到它就更加困难。我们必须踏上《瑜伽经》中生动描述的瑜伽之途，以使自己能够逐渐净化自己的意识，达到这完美的境界。瑜伽并非只靠阅读《瑜伽经》就能练成，而是需要在更有经验的人的指导下遵守其中的教导。开始这一旅程的人将不会失望，所取得的任何进步都不会失去。

童年的奎师那和雅首达妈妈

至尊神奎师那的童年是瑜伽故事表现的重要主题之一，祂作为南达和雅首达的儿子，无忧无虑地与小伙伴嬉戏，做各种调皮、捣蛋的事，同时也经常体现出自己的至尊神性。图为奎师那和雅首达妈妈在一起。







解脱

（参见经文4.21–4.34）

回到本性

当瑜伽师即使拥有了所有超自然力量依然心定，便摆脱了业力的障碍，获得宇宙的无限知识。物质自然三种属性的连续变化只有在一组刹那的系列结束时才能被感知。当物质自然三种属性不再为灵魂服务而分解成物质能量总体时，即实现了解脱。

摆脱业力，获得宇宙的无限知识

错误认同的自我意识，是一切问题的根源；因此，这种以自我为中心的概念将是我们在走向彻底解脱的路途上要跨越的最后一个障碍。瑜伽师所得到的高层次意识和知识也可以诱惑他以自私的方式行事。

当瑜伽师即使拥有了所有超自然力量却依然心定，面对诱惑也不偏离分辨之正道时，这样的人因其达到了完美的分辨。从此，瑜伽师断除了愚昧和苦难之因，并摆脱了业力。令人苦恼的活动从此终止。

超然的知识使我们摆脱物质的囚禁。存在的一切物质创造，最终只是为了使我们摆脱我们自私的欲望。

解脱：物质自然三种属性分解成物质能量总体

物质自然三种属性的连续变化由此结束。物质自然三种属性构成了这个宇宙，以便经验者能够经验它，从而获得解脱。一旦获得解脱，物质自然三种属性的目的就达到了。

物质自然三种属性，每一刹那都在发生变化。时间是刹那的连续，也是物质自然三种属性变化的连续。只有当一个完整的刹那变化系列出现显著变化时，我们才能意识到两个特定瞬间之间发生的这一系列刹那变化。

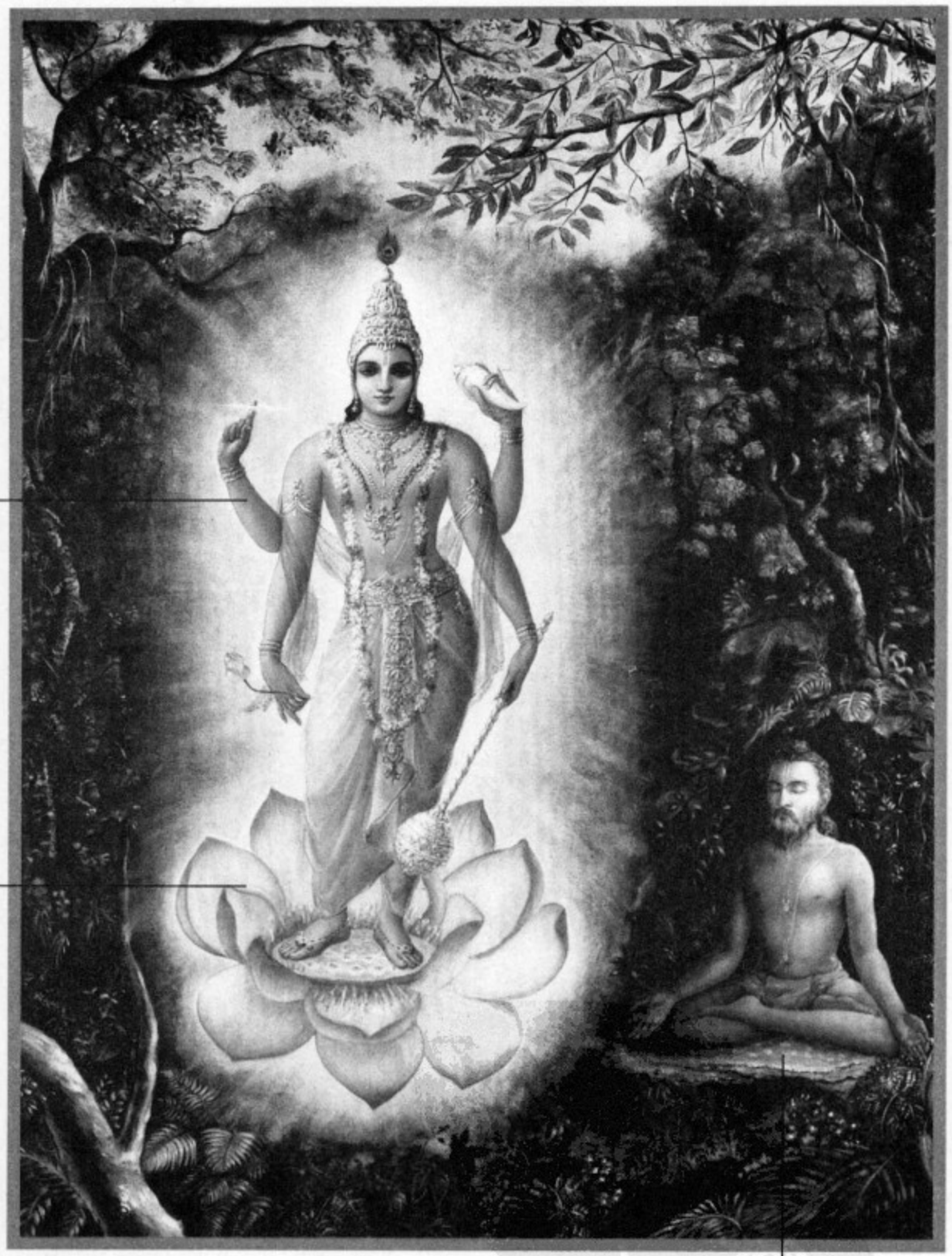
瑜伽程序的最终目标是与神完美的结合，恢复意识原本的状态。当物质自然三种属性不再为灵魂服务而分解成物质能量总体时，即实现了解脱。灵魂作为纯粹意识，在其自身的纯洁本性中放射出光芒。

瑜伽的最终目的是：怀着对至尊主的爱和忠诚，与至尊主完美地结合在一起。这完美的境界中永恒存在着形象、智慧、行动，以及情感等心理过程，远离愚昧、自私、物质欲望和贪婪等污垢。

我们必须踏上《瑜伽经》中生动描述的瑜伽之途，以使自己能够逐渐净化自己的意识，达到这完美的境界。

最终目标：与神完美的连接

瑜伽程序的最终目标是与神完美的连接，恢复意识原本的状态，也就实现了解脱。我们永恒的形象、纯净的心理过程、获得纯净的智慧和大量的美德等都是完美的结果。这完美的境界中永恒存在着形象、智慧、行动，以及情感等心理过程，远离愚昧、自私、物质欲望和贪婪等污垢。



至尊主是永恒的，他无所不在，无所不能。

这完美的境界中永恒存在着形象、智慧、行动，以及情感等心理过程。

怀着对至尊主的爱和忠诚，与至尊主完美地紧密相连。



第5章

瑜伽实修

全面健康的生活艺术

虽然瑜伽最早是宗教用来证悟真理的工具，但是发展到今天，则更趋向于一种平和心性与健身的运动。在这一章里，我们将为您简要介绍现代社会流行的瑜伽修习内容。需要说明的是，这些内容并非帕谭佳里在《瑜伽经》中讲述的，而是现代人根据生活实际和健康需求而创造出来的，它们与瑜伽的传统修行方法并不完全一致。此处的介绍仅出于让更多人了解和接受这项健身术和生活艺术的目的。



本章图版目录

练习瑜伽的准备工作 P309

瑜伽练习的注意事项 P311

瑜伽冥想坐姿 P313

手印的意义 P315

瑜伽调息 P317

几种呼吸和调息方法 P319

冥想的方法 P321

实用的热身动作 P323

拜日式的内涵 P325

拜日式动作图示 P326-327

常见的瑜伽放松姿势 P329

瑜伽体位和姿势 P331

瑜伽站姿：三角伸展式和战士式 P333

瑜伽坐姿两种 P335

瑜伽跪姿：骆驼式和蜥蜴式 P337

俯卧和仰卧：弓式和船式 P339

手脚支撑：乌鸦式和脚尖式 P341

瑜伽倒立：头倒立式和蝎子式 P343

瑜伽对身体的好处 P345

瑜伽的饮食观 P347



做好前期准备

身心、工具、场所和时间

在开始瑜伽练习前，您必须有如下准备：身心的检查；瑜伽服、垫子等瑜伽用品准备；场地准备：静、净、舒适、通风；争取每天在固定的时间内练习。

身心准备

瑜伽是一项注重人的内在心灵、追求身心融合的运动，因此在你准备要进入瑜伽的世界时，除了身体准备，还要多做一些心理准备，这将帮助你更深刻地体验到瑜伽在改善体能之外的心灵活动。

自我身体检查是对自己的身体最初步的、最安全的检测。虽然瑜伽适合每个人学习，但第一步仍需要了解自己的体能与健康，才能达到自己预期的效果。心理测验是剖析自己常遇到的情绪问题及心理障碍，从精神上为瑜伽作准备。

同时，练习瑜伽时身体要放松，并保持愉快的心情。

瑜伽用品准备

练习瑜伽时，可准备毛巾、垫子等练习辅助工具，初学者尤其可特别准备。由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此练习时要穿宽松舒适的服装，让你练习无拘无束，舒服畅快。

瑜伽练习时必须保持安静，避免交谈和心理活动。熏香、精油或柔软的灯光、轻柔的音乐，均可帮助你在宁静的气氛下顺利进行练习。

场地准备：静、净、舒适、通风

瑜伽是最不受场地限制的运动之一，只要有一个可容全身平躺的空间就可以了。但是，瑜伽对场所还是有以下的一些基本要求：

练习瑜伽时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间而选择露天的自然地； 在房间中注意保持空气的流通，这对于调息练习尤为重要；练习瑜伽时地上需要铺上松软的毯子或垫子。

练习时间：尽可能固定

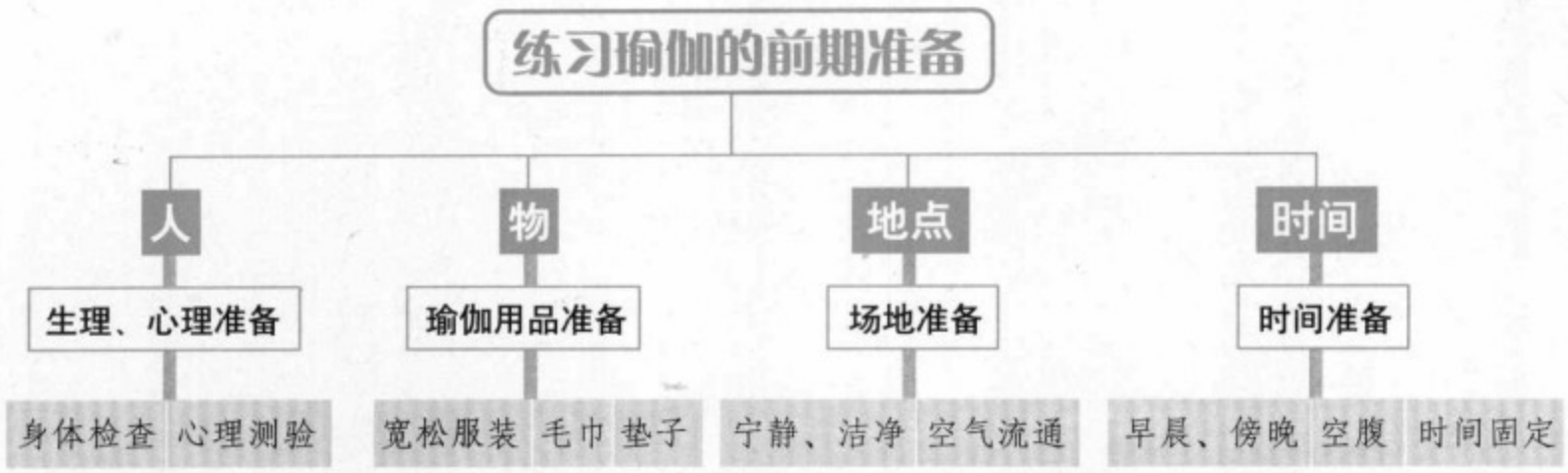
瑜伽练习没有具体的时间要求，符合自己生活工作规律的时间是最适宜的时间。一般来说，练瑜伽需要空腹，可以在进餐以外的所有时间，最好在饭后的三四小时。清晨或者傍晚是瑜伽锻炼的最佳时间，因为这是人体最平静的两个时段。

总之，练习者应该选择对自己最为方便的时间，争取每天在固定的时间内练习。同时，每周应至少练习三次。

练习瑜伽的准备工作

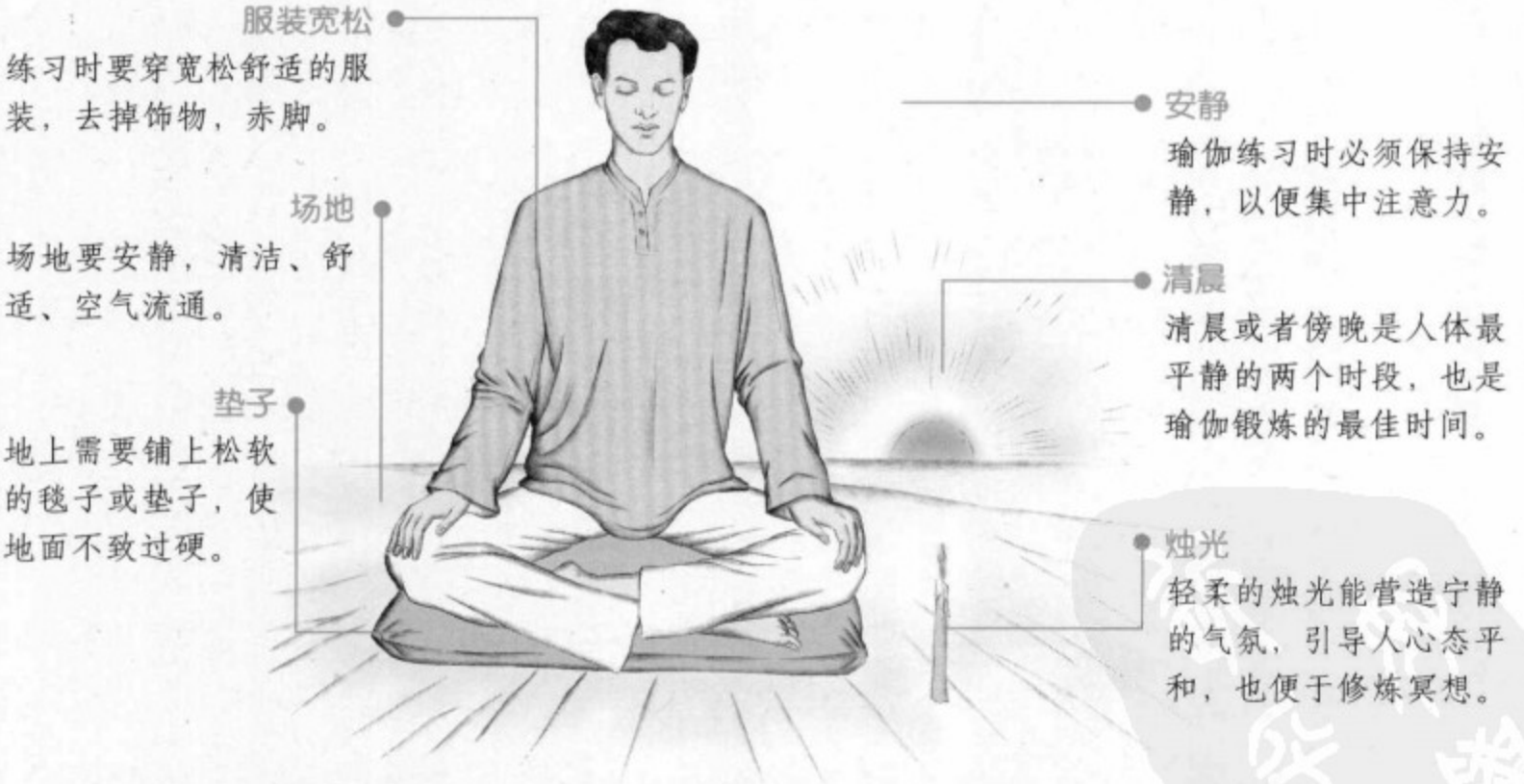
四项准备工作

修习者（人）、瑜伽用品（物）、场地（地）和修习时间（时）是修习瑜伽前的四项基本准备项目。修习者要做好自我身体检查和心理测验以保证良好的状态；准备毛巾、垫子，穿宽松舒适的服装；场地要安静，清洁、舒适、空气流通；练习时要空腹，尽量时间固定。



瑜伽的练习

瑜伽是一项注重心灵、追求身心融合的运动，一切准备工作和修习的目的都是要达到身心放松、平静和专注的“梵我合一”境界。



特别提示

更具体的练习时间规定

早晨要在太阳出来以前进行练习，中午在太阳到头顶时进行练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜12点时练习。不同时间要练习不同的内容，例如早晨多练习体位法，中午多练习收束法，晚上多练习冥想等。



注意事项

正确修习的保证

瑜伽是全身性的运动，没有年龄的限制，任何人都可以学习。在练习时，有几点要特别注意：空腹、轻装、热身、练习前后勿洗浴等。此外，还要保持健康的生活。

保持空腹：胃部负担不可过重

瑜伽一定要空腹练习。如果胃里有食物的话，练习时就会感觉身体沉重，不能充分扭转抻拉身体。瑜伽习练最好的时间就是在早上空腹练习。如果吃了丰盛的食物的话，至少要间隔三到四小时才能练习。而且习练完以后要等半个小时才能吃东西。

洗浴：不宜在 30 分钟内练瑜伽

洗浴、桑拿前后30分钟内不宜做瑜伽。练习之后10分钟内不要马上洗浴，最好等到心率恢复正常之后再洗浴。一般练习瑜伽动作时毛细血管会扩张，此前后的洗浴会使血液循环加快，增加心脏的负担。

轻装：请穿舒适及有弹性的衣服

练习瑜伽前要穿宽松舒适的衣服，不要穿有腰带的裤子，最好是棉质衣服，运动服或休闲服都是很好的选择。同时，取下所有饰物，光脚，女性宜去掉胸衣、束腹带等；男士宜去掉皮带，摘掉手表，使身体更舒适自然。

热身是必要的：将注意力集中到呼吸上

热身很重要，它能让你把注意力集中到呼吸上。并通过深呼吸增加吸入的氧气，从而增强体力，为练习瑜伽作准备。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽热身动作，循序渐进。

瑜伽练习中：做任何姿势都应按部就班

瑜伽练习的每一步骤都要谨慎从事，不可操之过急，练习过程中要配合呼吸，动作要尽量舒缓，要保持整体动作的平衡。动作不要过度。不舒服应立即停止。

健康的生活：遵循社会道德规范

瑜伽不只是一套身心灵的锻炼，更是一种全面健康、纯净的生活方式，因为它提供了健康的生活规范，比如戒掉坏习惯、按规律生活、让我们对生活持宽容仁慈的态度等。遵守《瑜伽经》中提到的基本道德规范，是学习瑜伽的基础，这可以保证我们拥有干净的心灵和身体。

瑜伽练习的注意事项

瑜伽练习宜与忌

瑜伽内外兼修，正确的练习方法能让人更好地体会到瑜伽的精髓，达到身、心、灵的统一；如果不讲究方法，反而会损伤身体，因此练习瑜伽前后和整个过程中应注意宜与忌。

宜	忌
选择安静、洁净、通风的环境，地面不要太硬	不洁、不静、空气污浊
穿宽松舒适的衣服，取下所有饰物	穿有腰带的裤子，戴饰物
空腹，最好在饭后的三四小时	过饱或过饿
练习后至少过 10 分钟再洗浴	洗浴、桑拿前后 30 分钟内做瑜伽
了解体能，清楚自己的运动限度	勉强做自身体能所不及的姿势或者运动过度
先做一些瑜伽热身动作	不热身，开始就做高难度的动作
每一步骤都按部就班，尽量舒缓，保持整体动作的平衡	操之过急，动作过度，过于追求完美
注重自我感受，不舒服应立即停止	不舒服硬撑，可能造成伤害
专注，不要说话	大笑或说话
做完一个完整瑜伽动作后摊尸式大休息	从不休息

平衡的重要性

在瑜伽姿势的练习中，平衡是很重要的。因为瑜伽的特点是要尽量保持在一个姿势上，而不是练习很多的姿势。平衡看起来像一个静态姿势，实际上是一个悬置身体的动态过程。



舞蹈式

这是舞蹈之王——希瓦的一种平衡姿势。它需要身体具有很好的力量和弹性。



鹰式体位

这是平衡姿势的一种，以鹰来命名，因为鹰被认为是鸟中之王。

特别提示

女性注意

女性在经期和怀孕四个月后，不宜练瑜伽。这种情况下，许多瑜伽方法应该停止，有选择地从事其他的轻度健身项目，如步行。



冥想之初

获得一个稳定的坐姿

对一个瑜伽修行者来说，最重要的修炼应是冥想和调息。要进入瑜伽冥想层面，首先要获得一个稳定的坐姿。坐姿包括简易坐、至善坐和莲花坐等。

许多人以为所谓“瑜伽”，就是体位的练习，其实这是一种很大的误解。实际上，瑜伽动作的操练只是瑜伽的一部分，最重要的部分应是冥想和调息。

坐姿：走进冥想

修习瑜伽必须具备一种健康的意识状态，即把注意力集中在当下时刻的能力，冥想就是瑜伽功中达到这种专注状态的方式。

瑜伽冥想的目的在于获得内心的平和与安宁。真正的瑜伽冥想的姿势都是打坐式的。打坐又再细分为七种，即：简易坐、至善坐、半莲花坐、莲花坐、吉祥坐、悉达斯瓦鲁普坐和雷电坐。

瑜伽是一系列身体的和精神的修习，必须每天练习，因此有必要找到一种可以长时间坚持的姿势，每个人都很容易做到且毫不费力。坐姿的基本特点是稳定、舒适和放松。只有在一个姿势上可以保持3—4个小时而不感觉到任何的不适，我们才可真正进入冥想的训练状态。正确的坐姿可以通过各种体位锻炼获得。在瑜伽修习时，必须挺直脊椎，使胸、颈、头保持在一条直线上，让肋骨支撑整个身体的重量，这样能让脊椎神经保持放松。

几种冥想坐姿

简易坐：适于初学者

简易坐是一种舒适安逸的坐姿。你可以根据自己的需要来调整坐姿，比如可以两腿盘坐在垫子上。如果膝部有疾病，可以单腿或双腿向前伸直。

至善坐：基础坐姿

这个坐姿是为莲花坐作准备。从简易坐开始，双腿盘坐。将一只脚或脚踝抬到另一腿上，脚外侧压紧另一侧的腹股沟。如果你经常采用这一姿势，要注意更换两腿的位置，使双腿和髋部的柔韧性得到均衡的发展。

莲花坐：最好的坐姿

从简易坐开始，进入至善坐，然后抬起一条腿，脚外侧压紧另一侧腹股沟。抓住双脚，靠紧腹股沟，以保持平衡对称的坐姿。

莲花坐在瑜伽动作里最受称赞，是最佳冥想坐姿。莲花在梵文中被视为美的纯粹的象征。从瑜伽的角度看，这个姿势极为适宜于做呼吸、调息练习和冥想。

瑜伽冥想坐姿

简易坐和至善坐

冥想坐姿的基本特点是稳定、舒适和放松。在冥想时，无论什么坐姿，都必须挺直脊椎。



简易坐

简易坐是冥想练习最容易掌握的姿势之一，适用于初学者掌握练习。



至善坐

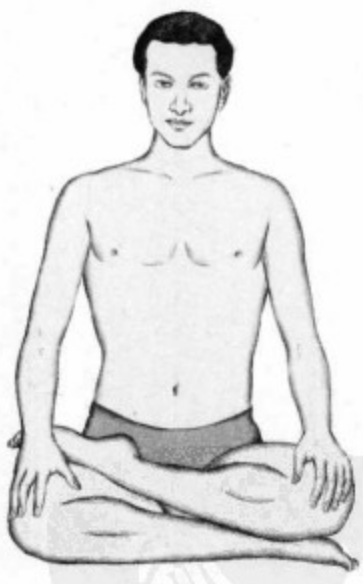
这个坐姿是为莲花坐作准备。

最好的坐姿——莲花坐

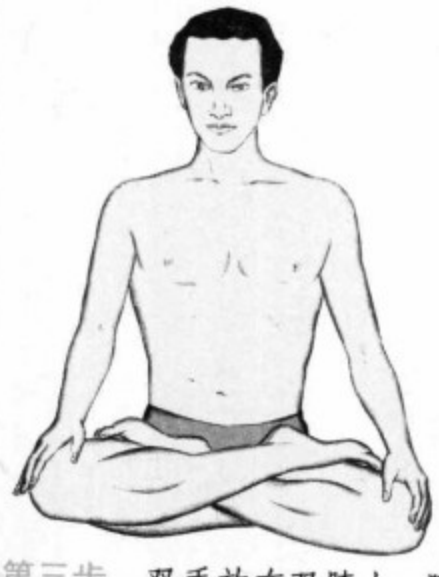
被认为是瑜伽动作中的最佳冥想坐姿。这个姿势极为适宜于做呼吸、调息练习和冥想。



第一步　双腿向前伸直，弯曲左膝，左脚放右大腿上。



第二步　双手搬右脚放左大腿上。



第三步　双手放在双膝上，腰部伸直，胸部自然挺起，下巴稍微抬起。深而慢地呼吸，双腿、双膝尽量贴地。

特别提示

莲花坐虽然是瑜伽冥想的代表姿势，但由于对双腿的柔韧性有较高的要求，所以并不主张初学者练习。尤其身体有剧烈疼痛的感觉就要停止练习，切忌急于求成。可以先从简易坐或半莲花坐开始，同样有很好的效果。



手印

产生意念的力量

在瑜伽冥想和调息的练习中，手的姿势即手印，具有重要意义。智慧手印和禅那手印是调息和冥想时最常用的手印。

手印：手部的瑜伽

手印（梵文mudra）是指瑜伽修炼时手的姿势，又称为印契。不同的手印对身心的影响是不同的，各种各样的手印创造出接近神圣意记的特殊曲连接环。这些手印非常有助于净化心灵。

瑜伽手印，象征特殊的愿力与因缘，因此瑜伽修行者练习手印时，会产生特殊的身体的力量和意念的力量。

几种常见的手印

智慧手印 手掌向上，大拇指与食指相加，其他三指自然伸展。此手印代表把小宇宙能量和大宇宙的能量合一，即人与自然合一，可以让人很快进入平静的状态。

能量手印 无名指、中指和大拇指自然相加，其他手指自然伸展。此手印可以排出体内的毒素，消除泌尿系统的疾病；帮助肝脏完好；调节大脑平衡；让人更有耐心，充满自信。

生命手印 大拇指、小拇指、无名指相加，其他两指自然伸展。可增强人的活力。

流体手印 大拇指和小拇指相加，其他三指自然伸展。它可以帮助我们平衡流体，改善视力以及嘴巴过干的现象。

双手合十手印 即阴阳平衡手印，放在胸前做成冥想的姿势，手掌之间要留下一些空间，意味着身体和心灵的合一、大自然和人类的合一。此手印可以增加人的专注能力。

秦手印 也称下巴式。手势手掌向下，大拇指和食指指端轻贴一起；作用与智慧手印相同。

禅那手印 两手叠成碗状，将拇指尖相连。将完成姿势的手放在踝骨上。这是比较古典的手印，意味着空而充满力量的容器。女性右脚和右手在上，男性左脚和左手在上。可以平和、稳定精神。

智慧手印和禅那手印是调息和冥想时最常用的手印，这也是希望灵性力量升华时经常采用的手印。它们有助于记忆力和注意力的提高，可以消除高血压、忧郁症、失眠等症，让身体更和谐。

手印的意义

手指的象征

瑜伽练习时每一个手指都有重要的象征意义，手的各个部位表现身体、大脑和心灵的状态。食指和拇指的位置象征瑜伽的终极目的，是个体心灵与宇宙本体的结合。



无名指
无名指代表活力、动作、激情。

中指
中指代表纯洁、智慧、和平。

小指
小指代表惰性、懒散、黑暗。

食指
食指代表个体心灵。

拇指
拇指代表无处不在的宇宙本体。

几种常见手印

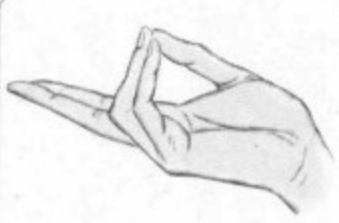
智慧手印和禅那手印是调息和冥想时最常用的手印。



智慧手印
手掌向上，大拇指与食指相加，其他三指自然伸展。代表人与自然合一，可以让人很快进入平静的状态。



能量手印
无名指、中指和大拇指自然相加，其他手指自然伸展。此手印可以排出体内的毒素，让人更有耐心，充满自信。



生命手印
大拇指、小拇指、无名指相加，其他两指自然伸展。它可以增强人的活力，改进视力。



流体手印
大拇指和小拇指相加，其他三指自然伸展。它可以帮助我们平衡流体，改善视力。



秦手印
也称下巴式。作用与智慧手印相同。



禅那手印
是比较古典的手印，意味着空而充满力量的容器。可以平和、稳定精神。



双手合十手印
即阴阳平衡手印，意味着身体和心灵的合一、大自然和人类的合一。此手印可以增加人的专注能力。



呼吸和调息

吸取宇宙中的生命之气

调息是控制呼吸的艺术，让大脑的注意力更加集中，并能控制情绪。调息时的呼吸周期包括吸气、呼气和屏息三部分。在掌握调息法之前，应首先从呼吸练习开始，并要配合相应的收束法来进行。

调息法：控制呼吸的艺术

呼吸是沟通肉体和精神的桥梁，对瑜伽修习起着至关重要的作用。

呼吸是基础，其更多的是加强我们身体对吸入气体的利用与控制。调息除了具有以上功能外，其最重要的功能是用来调整人体内经络中生命之气的运行与平衡流通，起到平和、净化身心的作用。从字面上看，调息的梵文Pranayama由“Prana”和“ayama”两个单词组成，“Prana”的意思是“生命的能量”，而“ayama”的意思是“控制或延长”。因此，调息法就是控制呼吸的艺术，而且通过呼吸，专心和有规律地对生命力或宇宙能量进行调节和控制。

调息法是一种通过呼吸，净化身体本身及其微妙组织的方式。它能使神经系统安静下来，让大脑的注意力更加集中。因此，它能创造一个由内而外的宁静环境，在冥想前进行调息法能够大大地帮助瑜伽练习。

印度的瑜伽修行者认为情绪及意识活动与神经系统有直接关系。简单而有效的呼吸技巧有助于放松身心、集中注意力。而调息就是呼吸控制法，能控制呼吸就能控制情绪。有呼吸时，人的意识就不稳定，屏住呼吸时，意识稳定。瑜伽调息时，有意识地放慢呼吸，增加深度，增强节奏。

呼吸周期

瑜伽调息时，呼吸周期包括吸气、呼气和屏息（也称悬息）三部分：吸气时有意识地延长吸气，使肺部充满纯净、新鲜的空气；呼气时排出陈腐空气，清空肺部；屏息指的是吸气呼气间正常的停顿。一呼一吸之后才算一次调息。屏息分为内悬息和外悬息两种。将体内吸满气体，蓄气不呼，称为内悬息；将体内的气体全部排出，屏而不吸，称为外悬息。

瑜伽调息最重要的部分是屏息。专家建议练习三个月的无屏息瑜伽调息后，才能尝试屏息。如果练习屏息不当，会严重伤害肺部。因此练习瑜伽调息时，主要练习吸气和呼气，控制呼吸后再开始练习屏息，不可操之过急。

瑜伽调息

调息的效果

从基本功能来看，调息法是一种通过控制呼吸，使人注意力集中，专注于瑜伽练习的方法。

调息法：控制呼吸 → 使神经系统安稳 → 控制情绪 → 注意力集中 → 专注于瑜伽练习

调息时的呼吸周期

瑜伽调息时，呼吸周期包括吸气、呼气和屏息三部分。吸气、屏息、呼气之间的比例分别是1：4：2，即吸气需要4秒钟，屏息16秒，呼气8秒，但初学者可以从1：1：2的比例练起。

调息时的呼吸周期	=	吸气 吸入新鲜空气	+	屏息 吸气呼气之间的停顿	+	呼气 呼出陈腐空气
比例	=	1	:	4	:	2
时间	=	4秒	:	16秒	:	8秒
初学者	=	1		1		2

风箱调息法

瑜伽的呼吸方法大概有10多种，其中的风箱调息在印度传统医学中被称为“火的呼吸”，可以达到定神、净化身心的效果。基本要求：莲花坐或至善坐，双手做冥想契合手势放在双膝，保持头、颈、背挺直。闭上双眼，放松全身。



(一)
右手做维施努手印。



(二)
弯曲食指和中指，用大拇指按住右鼻孔，无名指、小拇指自然弯曲。



(三)
用左鼻孔用力地吸气、呼气10次。做20次呼吸为1组，之后用左鼻孔缓慢深长地吸气，让空气尽量充满肺部，同时向外扩张胸部和腹部。



(四)
然后按住两个鼻孔，内悬息几秒钟。可以配合进行收颌收束法或会阴收束法。



(五)
保持时间以1～3秒钟或舒适为限之后用左鼻孔呼气。也可采用喉呼吸的方式双鼻孔同时呼气。

换右鼻孔进行练习，方法均同左鼻孔。最多练习5组。





吸气、呼气、屏息之间应该有一个固定的比例，吸气、屏息、呼气之间的比例分别是1：4：2，根据这一比例，吸气需要4秒钟，屏息16秒，呼气8秒，但是对于初学者来说，要达到这一比例，非常困难，他们可以从1：1：2的比例练起。

呼吸和调息方法的分类

瑜伽的呼吸方法大概有10多种，基本的较为简单也易为初学者所掌握的有“胸式呼吸法”、“腹式呼吸法”、“鼻孔交互呼气法”等；还有稍复杂些的，也是程度较高的瑜伽研习者所常用的“蜜蜂调息法”、“风箱调息法”等。

从呼吸的部位来分，呼吸方法可分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。

腹式呼吸——以肺的底部进行呼吸，感觉只是腹部在鼓动，胸部相对不动。

胸式呼吸——以肺的中上部分进行呼吸，感觉是胸部在张缩鼓动，腹部相对不动。

完全呼吸——肺的上、中、下三部分都参与呼吸的运动。腹部、胸部乃至感觉全身都在起伏张缩。

唯有第三种呼吸才是瑜伽的呼吸要求。

从呼吸的过程，可分有屏息与不屏息二种。而屏息又分为呼气后的屏息与吸气后的屏息两种。

从呼吸的功用来分，有左鼻孔呼吸、右鼻孔呼吸、左右鼻孔交替呼吸等三种。

收束法：呼吸法的配合

练习瑜伽的呼吸法重要的一点是，一定要配合相应的收束法（bandha，庞达）来进行。收束法的主要目的是防止能量混乱而耗散；将能量运送到需要的部位；刺激特殊的腺体与唤醒相关脉轮。

呼吸的收束法主要有三种：

下巴收束法：在呼吸的过程中始终以下巴抵住胸骨（与其说是下巴向下抵胸部，不如说是提起胸部，使其与下落的下巴相结合）。肋骨要抬起，头、胸骨、肚脐和两大腿之间要处于一正中线上。

会阴收束法：垂直收缩肛门与生殖器之间的中心部位，与此同时将下腹部前和肚脐下部压向后上方的背部。

腹部收束法：一般是配合呼气时进行。通过横膈膜一边将内脏向后上方的背脊牵拉，一边向上移。感觉腹部完全凹扁下去。

几种呼吸和调息方法

名称	技巧	注意事项	特点和作用
腹式呼吸	冥想坐姿； 吸气，向外扩张腹部； 呼气，腹部自然凹进； 胸部始终保持不动。	循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致。 细心体会腹部的一起一落。	通过加大横隔膜的活动、减少胸腔的运动来完成练习，是最基础的一种呼吸方法。
胸式呼吸	冥想坐姿； 吸气时，最大限度地向外、向上扩张胸部； 呼气时，慢慢地放松胸腔； 腹部尽量不动。	练习过程中主要是胸腔区域的扩张与收缩，腹部要保持平坦。	通过扩张和收缩胸腔来利用肺中间的部位来完成呼吸，比腹式呼吸需要更多力气。
瑜伽式呼吸	舒适坐姿或仰卧； 缓慢深长地吸气，腹部扩张； 胸腔自然地衔接腹部的扩张； 锁骨和肩部上耸，把空气吸满肺部的最上端。	整个的呼吸应该是顺畅而轻柔，每一个阶段不可分开来做，一气呵成。	结合了腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸，三者合一，使呼吸效果达到最好，促进血液循环。
太阳式呼吸	冥想坐姿； 右鼻孔深吸气； 屏息； 左鼻孔呼气。	高血压、心脏病、高度紧张症患者勿练。	增强消化，有利于鼻窦炎、低血压患者。
鼻孔交互呼吸法	莲花坐姿； 堵住右鼻，左鼻孔呼吸数4下； 压住左鼻孔，屏息，数16下；用右鼻孔轻轻呼气，数8下； 用右鼻孔吸气数4下； 堵住两个鼻孔，屏住呼吸，数16下； 用左鼻孔呼气，数8下。一个过程完成。	做这个姿势时不要弯腰驼背，确保脊柱挺直。	加强呼吸系统
蜂式调息法	冥想坐姿； 两个鼻孔吸气，发出蜂鸣声； 屏息； 呼气，发出蜂鸣声。	耳朵传染病患者请勿练习，不要躺着练习。	有助于治疗喉咙病，缓解失眠、焦虑。



冥想

身、心、灵统一的需要

冥想使修炼者注意力集中在某一点上，实现专注，并达到身、心、灵的全面合一，常用的方式有语音冥想、呼吸冥想、注目凝视冥想等。

冥想是瑜伽修炼中达到专注的方式。冥想是有意识地把注意力集中在某一点或想法上，在长时间反复练习下，使大脑进入更高的意识，从而得到身心的宁静，达到身、心、灵的全面合一，最终达到天人合一的境界。

进行冥想的方式有很多，下面介绍几种常用的方式：

语音冥想

瑜伽语音冥想又称“曼陀(mantra)冥想”。梵语“曼陀”的意思是能把人的心灵从种种世俗的思想、欲念中摆脱出去的一切特殊语言。语音冥想是利用声音的振动来保护自己，并让自己得到自由的冥想法，是所有瑜伽冥想术中最完全、最流行的一种。

语音可能是一句有特定含义的表达崇拜的颂词，或者只是一个深沉的音节，用来驱除分散心神的外界噪音和纷扰的思绪。所有这些语音都会有助于调适到适合于冥想的思想状态中。

最常用的经典瑜伽语音(Mantra)是“OM”，它已经作为冥想的工具被瑜伽修习者唱颂了几千年。

语音冥想的变化做法还可以有群组语音冥想法和不与呼吸同步法等。

呼吸冥想

冥想时要观察呼吸、观察感觉器官、观察身体的各个部位。这是最简单的冥想技巧，只要花2—3分钟时间把注意力集中到感觉和呼吸的节奏上，由它渐渐变得缓慢而深沉。吸进更多的氧气可以放松身体，让思绪平静，更加意识到身体和精神之间的联系。你可以根据自己的状态来调节冥想时间的长短。

注目凝视冥想

注目凝视冥想法又称特拉他卡法。它是观察某一物体后，把印象刻在眉心的一种冥想法，也就是持续地盯着一个视觉刺激物，把思想引导到集中的一点上。

传统的做法是烛光冥想术，即盯住一支蜡烛的火苗。火苗的光给眼睛强烈的视觉印象，闭上眼睛的时候，这个形象能轻易地保留在脑海中。也可以使用任何一个物体，比如一朵花，一块石头等，越简单越好。

冥想的方法

三种练习方法

"冥想"的意思是意念和意境的结合，可以帮助修炼者的精神进入高境界，有助于身心的协调。

呼吸冥想

进行呼吸冥想时要观察呼吸、感觉器官和身体的各个部位。可自己调节冥想时间的长短，开始时可以5分钟左右，然后慢慢增加至10分钟，甚至更长。

通过鼻子呼吸→每5下或10下地数呼吸→把全部注意力放在呼吸上→观察自己呼吸的状态：节奏、快慢、声音等→呼气时释放所有压力

OM语音冥想法

OM是使心灵向内在集中的最精细和最好的声音，它象征神明，是一个颂赞的音节，是最常见的语音冥想法。语音冥想可以采取瑜伽坐姿严格练习，也可不拘一格。

舒适坐姿→挺直腰身→深吸气→呼气并连续大声诵唱"O——M——"诵唱多遍→心中默念"OM"

烛光冥想

烛光冥想是一种非常好的睡前冥想方法。

在身体前方的小桌上放一支蜡烛→眼睛凝视蜡烛火焰的中心→闭眼想象烛光的影像→烛光的影像消失→睁开眼睛→重复过程，渐渐加长时间

冥想工具

冥想常用的工具包括蜡烛和油灯、线香、央陀（Yantra）、薰衣草、迷迭香。





蜡烛和油灯

燃烧的蜡烛和油灯象征了点燃内心的光明之灯。

薰香

薰衣草、迷迭香、橘香具有安定身心、降热、利胃、稳定气息等功效，能辅助心情平静，扫除室内污浊空气。

线香

点馨香有助于心情的沉静，檀香或乳香都具有这种效果。

7

热身

为了更好地完成瑜伽动作

热身有很多的作用：确保肌肉和关节的灵活性，避免受伤，集中注意力，改善身体末端的血液循环等，总之都是为了更好地完成瑜伽动作。你还可以根据自己的需要进行专门的热身练习。

热身的好处：避免伤害，集中注意力

热身就是把全身的关节都打开，增加身体柔软度，为后面的练习作准备。

瑜伽有大量伸展和收紧肌肉的动作，在练习时，必须确保肌肉和关节有一定程度的灵活性。肌肉绷紧时，血液循环也较差，如果贸然用力伸展筋骨或肌肉，容易拉伤身体。因此，无论在什么时间练习瑜伽或其他运动，都要先坚持花10—15分钟来做热身动作。

热身的另一个重要原因是，它能让你把注意力集中到呼吸上。并通过深呼吸增加吸入的氧气，从而增强体力，为练习瑜伽作准备。这些热身练习还能在清晨唤醒身体，或在忙碌的一天结束时让身体平静下来。

通过热身也能够改善身体末端的血液循环，这对身体姿势的伸展很有帮助。另外，它能减轻练习瑜伽后身体的僵硬程度，因为增加的氧气供应和循环能减少肌肉产生的乳酸。

热身的最大好处是让我们能更好地完成瑜伽动作，并且对自己身体的摆放有更强烈的意识，这个过程帮助大脑专注于将要练习的瑜伽姿势。

注意事项

热身的常规程序既可以是向太阳致敬式（拜日式），也可以是一组活动，身体各个部分，从头到脚的准备练习。

你一般不会有那么多时间在一次练习中完成所有的动作，建议你经过一段时间的尝试后，找到自己觉得最需要的动作。

如果你受过伤或患有疾病，在练习任何热身练习前先咨询你的医生或瑜伽老师。他们会告诉你应该专攻哪些动作，避免哪些动作。如果你挑选了某个或某类的姿势加以练习，那么一定要记住在热身时也要专门锻炼与这类姿势相应的身体区域。

有些人喜欢举行一个热身的仪式，并让身体熟悉这个仪式。由于对热身的常规程序很熟悉，瑜伽修习者会更加留心地运用身体：以一个仪式作为开始，为将来的注意力更加集中打下了基础。

实用的热身动作

热身就是把全身的关节都打开，增加身体柔软度，为后面的练习作准备。所有的热身动作都需要以缓慢、温和和克制的方式来执行，并让呼吸和动作相协调(除非特别情况)。呼吸也要缓慢和克制。

眼

让你的头部保持中间位置，眼睛向上、下、左、右，及对角线的方向看过去。
顺时针转动你的眼球3—4次，然后再逆时针重复这个动作。

颈部运动

盘腿坐或站着，挺直背部。把注意力放在颈部，吸气仰头向后，呼气向前。
吸气不动，呼气向右，吸气还原，呼气向左。

指关节运动

慢慢地将手臂举至与肩同高。保持呼吸，用力握拳和伸展手指。

手腕运动

并拢手指，抓住大拇指，握拳。
以手腕为轴，先顺时针转动，再逆时针转动。吸气上，呼气下。

肘部运动

吸气，折叠手臂向内，手指尖轻触肩膀。
呼气，伸直手臂。

肩部旋转运动

双臂打开，以肩为轴，吸气，手臂从前向后，呼气，落臂。
反方向，吸气，手臂从后向前，口呼气，落臂。



肺部练习

折叠手臂于胸前，呼气，肘部向外打开胸。
吸气，伸直手臂向两旁打开，尽量打开胸，踮起脚尖。

中背部运动

双臂侧平举，吸气，呼气时向左后方转动，吸气回正面。
呼气，向右后方转动，吸气回正面。

下背部旋转运动

两腿分开站立，两手扶在髋部上。
向顺时针、逆时针各转动4圈。转动时尽量用髋部画圆。

开膝运动

上身向下，两手扶在膝盖上。
深吸气，呼气时下蹲，将一腿的膝盖去靠另一侧的脚心侧面。
吸气还原回正，呼气时下蹲。

脚踝运动

伸展脚踝，吸气，向上勾脚后跟，呼气，向下绷脚后跟。
旋转脚踝，保持呼吸。





拜日式
唤醒身体，精力充沛

拜日式是一组极好的瑜伽热身运动，是对身体全面、连续的放松练习。它还能让身体和脊椎变得更加柔软，在瑜伽练习开始时唤醒身体，使身体精力充沛。

拜日式概述

拜日式，也称为向太阳致敬式或向太阳礼拜式，是在开始瑜伽前的热身运动，也是瑜伽基础柔软术。梵文名称是Surya Namaskara。Surya是太阳的意思，而Namaskara一词的意思则是敬礼或尊敬。

拜日式是由一组瑜伽姿势组成的动作。它来源于一系列对初升的太阳进行膜拜的动作。对太阳的问候是为了感谢太阳带来的光明和温暖，带给大自然的活力，以及给我们的生活带来的影响。

拜日式堪称最合理有效的全身调适法，适用于各种运动前的暖身，许多瑜伽者都把它作为每日瑜伽常规功课开始之前必做的前奏或放松练习。它共计有12个动作，先后运动了头、胸、腰、脸、腿、臀，而对全身进行了彻底按摩，全身的筋骨变得柔软。

最理想的练习时间是在日出之时，最好是在室外，对初升的太阳做拜日式。

拜日式的益处

拜日式是伸展、调理和巩固整个身体和脊椎的有效方式，它还能让身体和脊椎变得更加柔软。这一系列动作中的每个姿势都经过精心安排，以至于任何一个伸展和打开胸部区域的姿势后面肯定紧接着一个收紧胸部的姿势。这会让呼吸系统更加自由地进行深呼吸。拜日式还能促进身体各个部分的血液循环。当血液循环得到促进，深呼吸让氧气供应更加充足后，身体变得精力充沛，大脑的注意力也更加集中。

这一系列动作应该一个接一个地顺序完成。我们不仅能从每个姿势中获益，还能从姿势之间的转换动作中获益。呼吸和动作的协调对我们特别有帮助，而且当我们顺畅地完成所有动作时，会给人平衡优雅的感觉。

拜日式是极好的热身运动，因为它能有效地在练习开始时唤醒身体，使身体精力充沛。它还可以在瑜伽练习过程中的任何一个阶段完成，或者如果你只有很短的时间练习，也可以单独完成。

拜日式的内涵

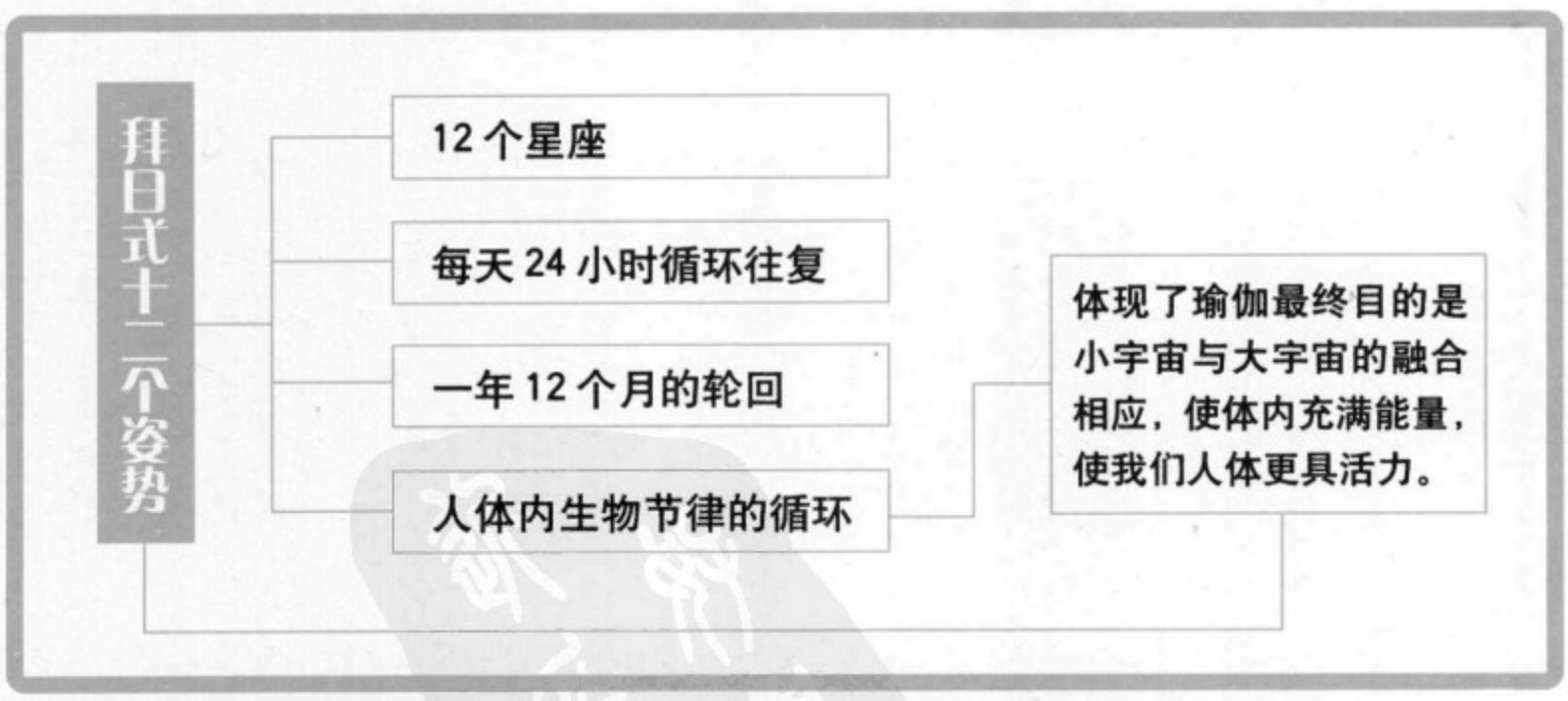
拜日式释义

拜日式，也称为向太阳致敬式或向太阳礼拜式，是在开始瑜伽前的热身运动，也是瑜伽基础柔软术。

梵语	Surya Namaskara
分解	Surya + Namaskara
汉语	太阳 + 敬礼或尊敬
来源	古代一系列对初升太阳进行膜拜的动作。
作用	伸展、调理和巩固整个身体和脊椎

拜日式与韦达哲学

古印度从一开始就承认占星学是一门科学，古老的韦达经便包含天文学和占星学，描述了行星、恒星和其他天体。早期印度天文学家把天空分为12个星座，即12宫。拜日式12个姿势对应了12个星座，映射了宇宙间的规律。



特别提示

不要过于用力而劳累。当人体内毒素过多时，就可能产生略似发烧的状态。在这种状态中，人就不应当练拜日式，而应练其他姿势来促进逐步排除毒素的过程。

拜日式动作图示

拜日式由12个姿势组成，用不同的方法活动脊椎并伸展四肢。它能锻炼人身体的柔韧性，调节呼吸和集中意识。练习时应循序渐进，开始时每次练习至少2—3次，之后逐渐增多，直到最后达到12次。同时不要勉强，达到自己极限即可。



❶ 祈祷式

站直，脊柱伸展，两脚并拢，双手在胸前合掌，大拇指抵在胸骨上。

❷ 展臂式

吸气，将双臂向上伸展高举，举过头，上半身向后仰。姿势保持不动，可屏息，也可自然呼吸。

❸ 前屈式

吸气，上半身慢慢回正后，向下弯曲，直到双手触及双脚两侧的地面。

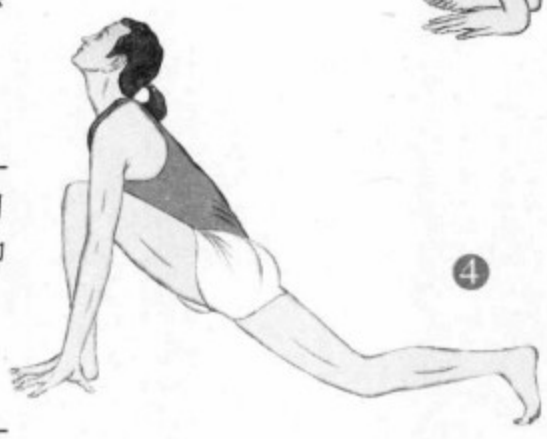
❹ 骑马式

吸气时，同时双手平放在脚两侧的地面上，右脚向正后方延伸出去，伸直，屈左膝。呼气时，上半身挺直，动作末尾时，身体重量由双手、左脚、右膝、右脚脚趾支撑(可脚面着地)，头后仰，眼睛向上看。

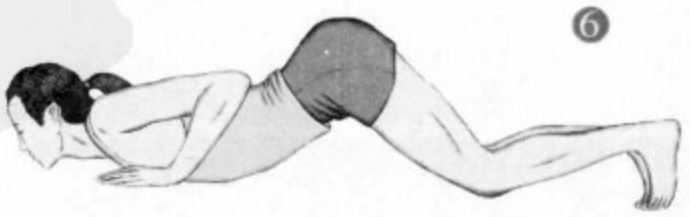
❺ 顶峰式

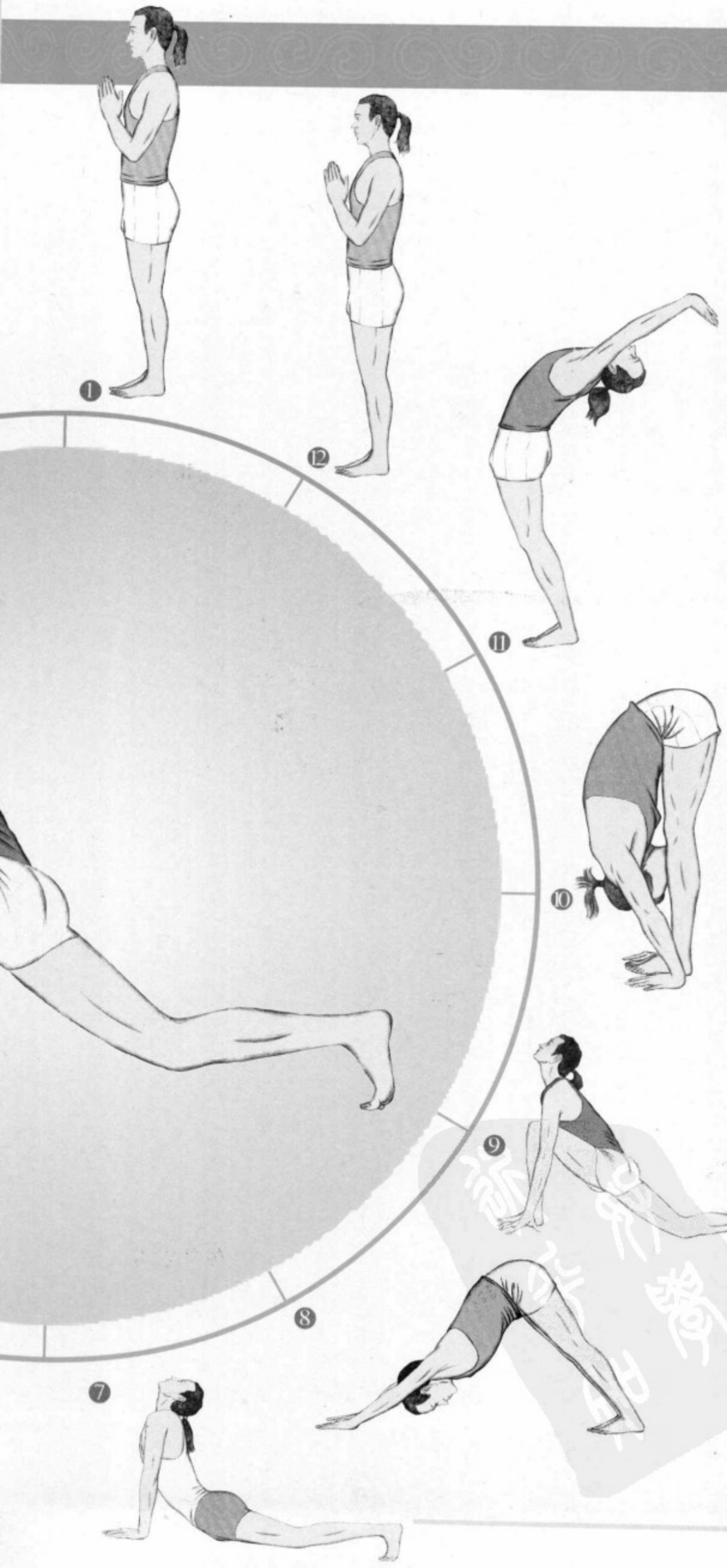
吸气，抬起臀部，左脚向后移动，放在右脚旁侧，呼气同时将臀部向后移动，脚跟踩地，贴住地板。背脊朝下挺直。注意不要过于用力。











⑥ 八体投地式

上半身朝地放落，慢慢放低身体，膝、肘触地，同时双膝、胸部、下巴贴地，下巴拉出，双手夹紧腋下，保持均匀呼吸。

⑦ 眼镜蛇式

吸气，上身继续向前。手脚同时拉直，伸直双肘，胸前挺，背向后弯曲，呼气，上半身尽量向后仰。

⑧ 顶峰式

回到第5步。吸气时，将臀部向上抬高，脚跟踩地，贴住地板。呼气时，背脊朝下挺直，头部埋在双手之间，眼睛看脚趾。

⑨ 骑马式

回到第4步。吸气，右脚向前跨出，左脚不动。伸展左腿，呼气时，上半身挺直后仰。

⑩ 前屈式

吸气，收左腿，回到第3步。身体前弯，做深呼吸。

⑪ 展臂式

吸气，回到第2步。身体缓慢回正，呼气时，双手高举，上半身后仰。

⑫ 祈祷式

吸气，将上半身慢慢回正，呼气时，双手于胸前合掌，均匀呼吸。



瑜伽放松式

让身体恢复活力

放松练习一般在瑜伽姿势阶段练习之前以及身体疲劳的任何时间内进行，以集中力量。一般采取的放松姿势有摊尸式等。

放松练习是整装待发的方式

有效动作在发挥最大能量时，往往就是最放松的时候。

以猫为例，当它盯上一只老鼠时，一般是先静静地在一旁等待，看起来放松而又优雅；但它在这一刻却充满巨大的能量，注意力高度集中，且一触即发。它的肌肉不会颤抖，神经不会高度紧张，不会有多余的动作。当它扑向老鼠的那一刻终于来临时，能量在一瞬间涌现到焕然一新的肌肉和神经中，创造出令人叹为观止的一跳。

放松练习可以被当成一个让人整装待发和充满活力的方式，因为放松的肌肉和神经天生就具备这些潜在的能力。放松应当在瑜伽姿势阶段练习之前以及身体疲劳的任何时间内进行，以集中力量。通过瑜伽练习，舒松感提高后，大脑内因平时精神刺激而积蓄的各种神经能量就容易消散掉，而这种力量在消散的同时，大脑和肌肉里本来就有的正常的能力就容易生出来，实现全身的和谐。

放松姿势和时机

瑜伽中常以瑜伽休息术(又叫瑜伽松弛法)放松身心，使大脑、心脏、自律神经系统和肢体得到深度的休息，令身体得到“充电”而恢复活力。研究表明，进行15分钟的放松休息术相当于2个小时的睡眠。

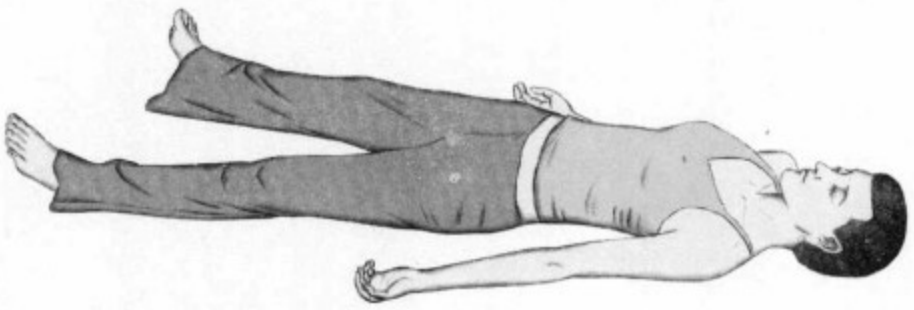
一般采取的放松姿势有摊尸式、侧卧的鱼戏式、婴儿式和俯卧式，其中摊尸式是最常用也是绝大部分人喜爱的放松姿势。当然，瑜伽放松的姿势其实不止这几种，因为每一个瑜伽姿势都有相应的放松姿势。只是这几种是最常作为最后的放松姿势，或者作为姿势与姿势之间的放松姿势。

练习完体位法后，可做10分钟的放松训练，通过放松来消除运动所产生的紧张。结束每节课或完成一组瑜伽姿势练习后，也用这个方法缓解身体的紧张。在晚上睡觉之前的练习，时间可尽量延长，直至自己自然睡着为止。这样，睡眠质量会因此而得到很好的改善。

放松的关键：先是心，然后是身，身心放松才是真正的放松。

常见的瑜伽放松姿势

瑜伽修炼中，放松技巧的练习是整个练习中的重要一环。它可以为身体补充能量，去除紧张情绪，消除肌肉张力等，还可以放松大脑，使大脑平静下来。常见的放松式有摊尸式、俯卧式、婴儿式和鱼戏式等几种。

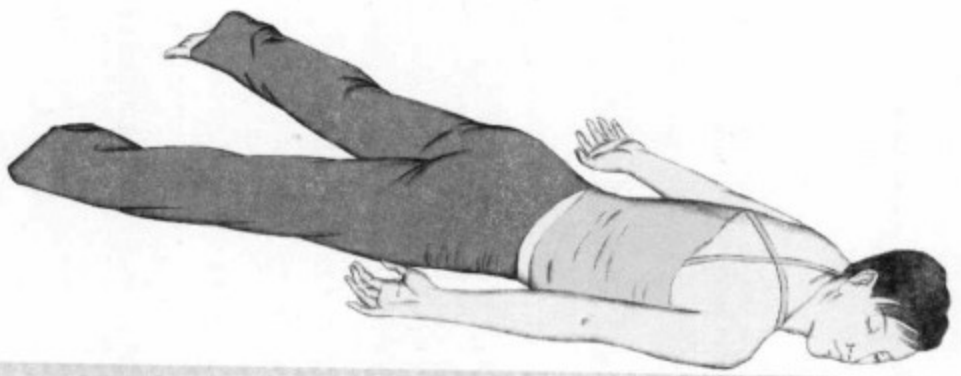


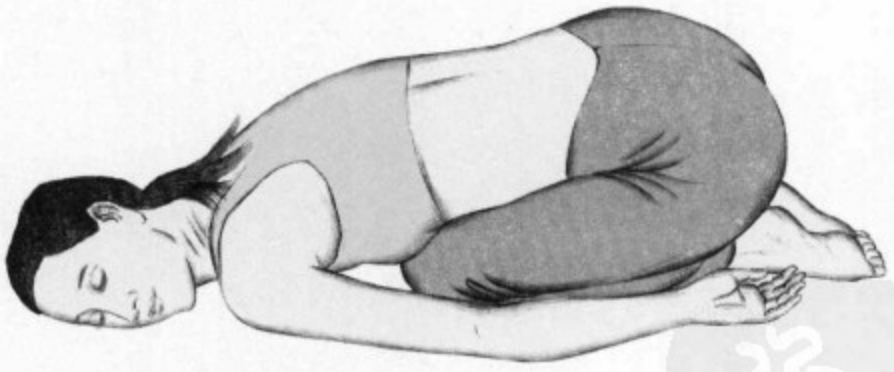
摊尸式

这是个最基本的放松姿势。要求仰卧在地，双腿伸直，稍微分开；双臂散开，掌心向上，与躯干形成45度角。轻轻闭眼，全身放松。要真正笔直地躺着，身体左侧和右侧都得到相等的放松。

俯卧式

俯卧，两臂向斜下方打开，前额贴地；双腿打开，与肩同宽；脚背贴地，脚后跟分开；轻微伸展背部、双肩和双臂。闭上双眼，用与仰卧完全放松式相同的方法放松全身。





婴儿式

模仿胎儿在母体中的姿势，此式能温柔地伸展和按摩背部。上身前弯到前额贴地，闭眼放松，臀部坐在脚跟上，呼气，收缩腹部，上身慢慢向前弯曲，用腹部去贴近大腿，然后胸部也贴近，前额贴地，闭眼放松全身。保持2分钟左右。

鱼戏式

俯卧，将头扭向右侧，双手自然重叠，置于头部下方。弯曲右膝，并将它拉近胸部，头部应该放在左臂弯曲处。正常呼吸，尽可能长久地保持此姿势，然后交换左右位置重复做。





瑜伽姿势

通往灵魂的大门

瑜伽体位法的含义是在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。所有运动都要从练习姿势开始。瑜伽姿势能让身体健康、有力，大脑平静，促进气息和能量的顺畅流动。体位练习的特点是要尽量保持在一个姿势上，而不是练习很多的姿势。

瑜伽体位法：保持一个姿势

瑜伽体位法的梵文为Asana，其意义为在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。借助一些扭转弯曲伸展的静态动作，及动作间的止息时间，刺激腺体、按摩内脏，有松弛神经、伸展肌肉、强化身体、镇静心灵的功效。

所有动作的基础和起始点都是姿势。瑜伽是一系列身体的和精神的修习，最好每天练习，直至达到某种更高状态。肌肉由于要支撑直立的躯体会产生必要的紧张感，这时在放松与运动之间便会产生一种动态的平衡。正确的姿势有益于健康。

正确的姿势要求身体两侧是对称的，骨骼与肌肉之间的协调平衡也有助于形成正确的姿势，这包括腰部以上的部位向上伸展，上身和头部感到平衡轻松，同时两腿也会有脚踏实地的感觉，身体重心稳定平衡，呼吸自然舒缓有规律。

瑜伽姿势的好处

瑜伽姿势能给身体、大脑和精神带来很多好处。

在生理层面上，瑜伽姿势能让身体感觉轻盈、健康、平衡、灵活和有力。

在情绪(或大脑)层面上，它能让大脑达到一种平静和清醒的状态。

在精神层面上，它能消除在我们体内堵塞能源中心(气轮) 的障碍物，使其顺畅交流。由于这些瑜伽姿势能对内分泌系统和中枢神经系统起到平衡的作用，而这两个系统又能影响免疫系统，所以这些气轮就能从中获益。

瑜伽姿势的运用被看成是通往灵魂的大门，因为清除了每天聚集在体内的不必要的张力，以及加固了身体各个系统的功能以后，我们就能体验到活力和喜悦的感觉，瑜伽修炼者认为，这就是灵魂的本质所在。

瑜伽体位法可分为站姿、坐姿、跪姿、俯卧、仰卧、手脚支撑和全身七个类别。下面分别介绍。

瑜伽体位和姿势

瑜伽体位法是指在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。瑜伽姿势能让身体健康、有力，大脑平静，促进气息和能量的顺畅流动。瑜伽姿势的运用被看成是通往灵魂的大门。



站姿——战士式



坐姿——脊柱扭转式



仰卧姿势——船式



跪姿——骆驼式



手脚支撑姿势——脚尖式



倒立姿势——头倒立式



站姿：伸展脊柱，放松身心

瑜伽站姿练习可以消除紧张和压力感，恢复体力，振作精神，伸展脊柱，放松身心。练习正确的站姿方法，能增强身体的力量，增加稳定性和平衡感。

瑜伽站姿有手臂伸展式、树式、三角伸展式、山式和战士式等多种。

手臂伸展式

这是一个向上伸展的练习，是矫正脊柱最基本的姿势之一，能够增强四肢的力量、缓解肩部紧张。非常适合作为第一个动作进行锻炼。它好像早上起床伸懒腰一样，所以要将意识集中在整个身体的伸展上。

树式

树式是用一只腿维持身体平衡的姿势。虽然动作简单，但能提高自己对身体的感知，是矫正体态的最好练习。脚跟有力、稳健，眼睛注视着固定的一点，稳定呼吸，有助于保持身体平衡和心情平静。

三角伸展式

这是瑜伽站姿中特别为人熟悉的姿势，因两腿的长度等于两脚之间的距离，身体形成一个完美的等边三角形而得名。它能让身体获得充分的侧弯，躯干和双脚充分伸展，增加全面的柔软、灵活性。

直角式

这是一个人人都能完成的动作。能使双腿和身体的骨盆区域得到锻炼，此式可以帮助矫正驼背等不良体态，也可以帮助伸展整个背部和腿部后侧的肌肉及韧带。对于经常伏案工作的人来说，直角式是减少脊柱病发生的理想姿势。

蹲式

蹲式让身体呈“之”字形，脚后跟、胯部和手臂向完全相反的方向伸展，就像要坐在一把椅子上的样子。这个姿势对于女性来讲是一个非常有益的姿势。

山式

这是一个基本站立姿态，因为瑜伽认为人的站立姿态如果不正确会造成脊椎变形，而且会因此压迫内脏，影响内脏机能，因此保持良好的站姿是非常必要的。这个姿势能让人产生力量和稳定的感觉。

战士式

这个姿势是献给强大的英雄的，据说是创造者希瓦根据自己的卷发创造了此姿势。这个姿势有三个不同版本。

战士第二式

这个姿势反映了战士强有力的冲劲，强调注意力、力量和勇气。这个练习可以强化肌腱和股四头肌，还可以活动髋关节并改善其功能。

瑜伽站姿：三角伸展式和战士式

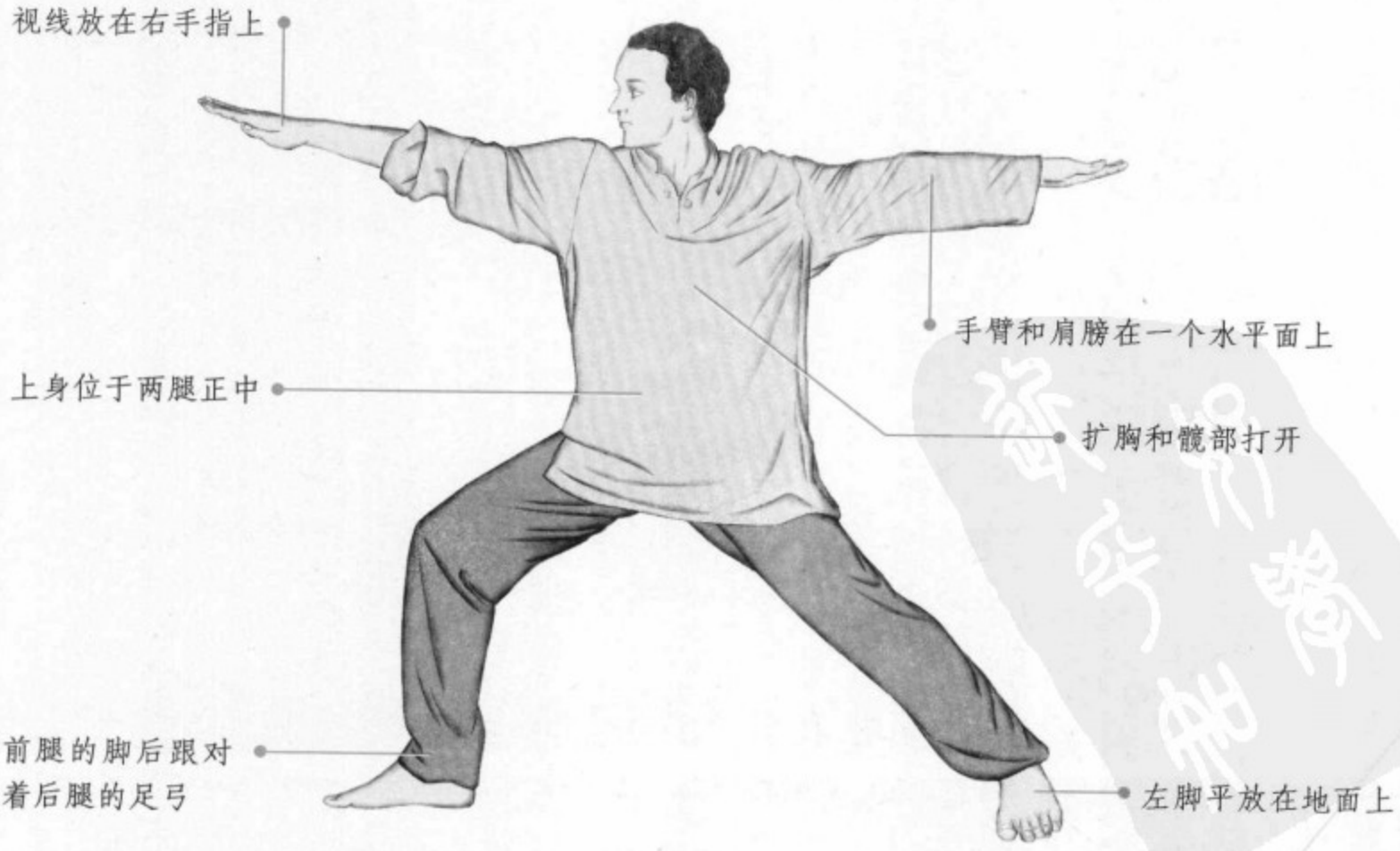
三种伸展式

这是瑜伽站姿中特别为人熟悉的姿势，因两腿的长度等于两脚之间的距离，身体形成一个完美的等边三角形而得名。它能够让脊椎得到侧面的伸展。



战士式

战士式是献给强大的英雄的。它能够加强肺部的功能，削减臀部和大腿的赘肉，锻炼精力和敏捷力，增强自信。心脏衰弱者请勿练习。



坐姿：安定心神，滋养神经

坐姿不仅能安抚整个神经系统，还能使大脑镇定下来。通过练习坐姿，我们的身体受益，加强两髋、两膝和两踝，补养和加强了神经系统，减轻和消除风湿和关节炎等。

坐姿有半莲花坐、束角式、脊柱扭转式和单腿抬起触头式等多种。

脊柱式

这是一个平衡姿势，它用平缓的动作促使身体的平衡。要求头部、颈部、背部要伸直，膝部挺直，手臂有力伸直。

束角式

束角式是瑜伽的基本坐姿之一，又称“补鞋匠式”，原来是印度补鞋匠工作时常采用的坐姿，可以扩展髋部，抵消身体一连坐几小时产生的问题。膝盖弯曲，大腿贴近地面，是有效地伸展腿关节和髋部的姿势。

半莲花坐

半莲花坐是为最终掌握莲花坐之前的一个准备姿势，也是一个冥想练习的体位。注意左右腿都要进行练习。特别僵硬的一侧腿可以适当增加练习的时间。

单腿背部伸展式

上身只朝向一条腿的膝盖弯曲，重点不在于是否触到脚趾，而在于保持弯身的姿势。集中注意力，感觉自腰部向前、向下伸展。可以放松双腿的腿筋，增强臀部和脊柱的灵活性。

脊柱扭转式

这个动作向左和向右让脊柱扭转、按摩、调整背部和头部，让整个身体都柔软健康，是在工作中放松背部和颈部的一个很好的练习。脊柱扭转式还能增强颈部肌肉的力量，提高灵活性。

转躯触趾式

开始练习会感觉到比较困难，保持不了多长时间。注意将你的注意力放在呼吸上，体会呼气时自腰部开始旋转，这样就可以比较容易地完成此式。此式对缓解肩颈部紧张特别有益。

举肢脊柱式

举肢脊柱式是个封闭三角型姿势，臀部着地，手臂和腿得到了充分的伸展，腹部得到了按摩，有利于增强肾脏，消除腰部脂肪。要将双脚蹬直然后提起，平衡来自强大的腰腹力量和双脚的柔韧度。

单腿抬起触头式

用手抓住小腿，使腿向上伸展，然后把头部靠在腿上。这个体式使腿部获得完全的伸展，使腿部肌肉更为强健，腹部器官也恢复了活力，身体的平衡也将使人更为健康。



脊柱扭转式

这个动作向左和向右让脊柱扭转，按摩、调整背部和头部，让整个身体都柔软健康，让心态平和。

单腿抬起触头式

用手抓住小腿，使腿向上伸展，然后把头部靠在腿上。这个体式使腿部获得完全的伸展，减少背部和臀部的赘肉，增强各关节柔韧性。





跪姿：调整背部和脊柱

跪姿是瑜伽中的常见姿势，它有调整背部和脊柱、纠正驼背、强化神经系统、缓解疲劳和按摩腹部器官等作用。

钻石式

又称为雷电坐或金刚石坐。这个姿势促进血液的流动，并使一些微妙的能量流动到上半身，直达人的大脑。因此，它能让大脑准备好集中精神，开始冥想。

骆驼式

这个姿势中，脊柱向后弯曲。向后伸展的动作除能增强脊柱弹性外，还可以向大脑供应新鲜的血液，使大脑充满活力。它可以帮助矫正、纠正驼背和双肩下垂的不良体态。

月亮式

这个姿势能够帮助人更容易地安定情绪，放松身体，很多人把它当成做冥想练习前的准备姿势。

门闩式

门闩式看起来容易做起来难。它也是为数不多的几个侧弯的体式之一。相比较而言此式的难度更大一些。所以建议在掌握风吹树式、三角伸展式之后再进行此式的训练。

婴儿式

模仿胎儿在母体中的姿势，膝盖蜷缩在肚子上面，背部用腿支撑，让人感觉舒适轻松。此式能温柔地伸展和按摩背部，也经常作为动作和动作之间的休息练习，能够有效消除做前几个动作积累的疲劳。

狮子一式

狮子一式中颈部和面部的肌肉，以至双手、双臂、双肩和躯干的肌肉应全都紧张起来，像一只怒吼的狮子的模样。

放气式

这个体位是一个不同于一般前屈类型的姿势。头部的位置变化不大，主要是加强盆腔区域的锻炼，对下肢的伸展相对更加轻柔。适合初学的人士以及患有轻微高血压症的人士进行练习。

腹部按摩式

身体每次扭动，腹部器官都轮流获得挤压和伸展，从而按摩、伸展和清洁了肠胃。所以，对容易便秘的人来说，腹部按摩式是一个极佳的姿势。

蜥蜴式

这个姿势可以使背部柔软，伸展肩膀、背部、臀部、腰部，消除疲劳。经常练习，腰酸背痛就会明显改善。鼻子不通的人练习下巴、胸部贴地的动作，也可使呼吸通畅。

瑜伽跪姿：骆驼式和蜥蜴式

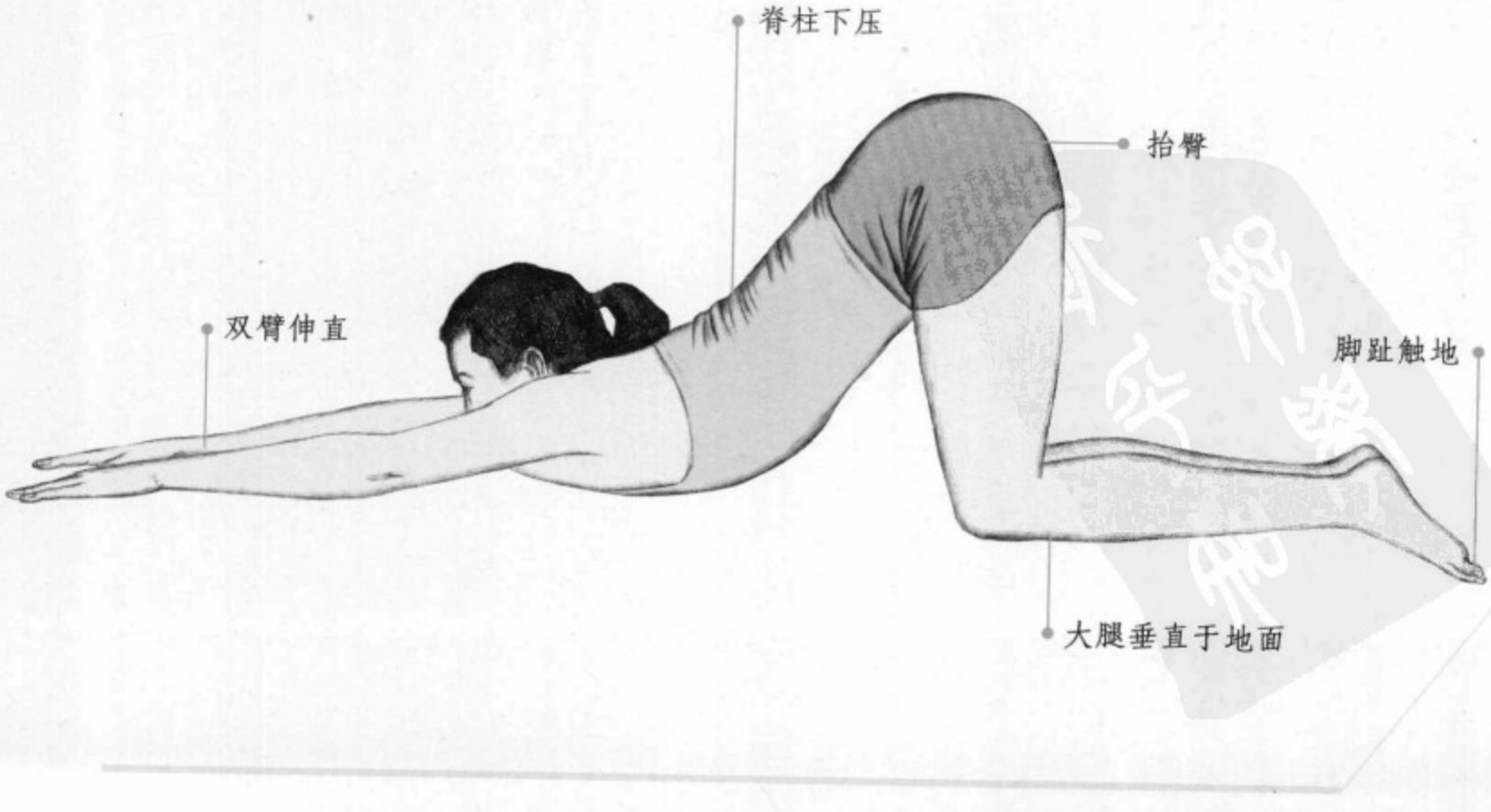
骆驼式

向后伸展的动作除能增强脊柱弹性外，还可以向大脑供应新鲜的血液，使大脑充满活力。它可以帮助矫正、纠正驼背和双肩下垂的不良体态。



蜥蜴式

蜥蜴式是一种很好的脊椎热身动作，能够伸展背部和腹部肌肉，明显改善腰酸背痛，为后仰式作准备。





俯仰之间：练习灵活与力量

俯卧一般要求身体具备灵活性，而仰卧则要求身体强而有力。同时，仰卧还是加固和调养身体的很好方式，特别是对背部、腿部和臀部的肌肉。

俯卧：增加脊柱弹性，强化腰部肌肉

半蝗虫式

这个姿势模仿落在地上的蝗虫，能使后背更好地得到伸展，使臀部结实，塑造漂亮的线条，是理想的前弯姿势的反姿势。

弓式

做这个姿势时，用手抓住脚趾，胳膊像弓上的弦，使脊柱形成一个向后弯曲的弧形。它对伸展背部、改善姿势很有效，拉伸从下巴到脚尖的整个身体前部。肩膀向后拉，扩展胸部，增加肺活量。

蛇伸展式

从俯卧姿势开始，用背肌的力量抬起胸部，配合呼气，上半身向后仰，抬起下颌。利用背肌伸直上半身，大幅度后仰，可使容易疲倦的肌肉放松。

眼镜蛇式

这个姿势因最后的完成姿势像一条高高抬头的蛇而得名。它是一个很好的锻炼脊椎的姿势，帮助矫正不良的姿态，并可治疗各种背痛和轻微的脊柱损伤。

仰卧：有益腹部内脏器官

仰卧脊柱扭动式

由于脊柱可以在一定范围内向不同的方向扭曲，容易导致髋骨和肩部等部位的不平和扭曲。这个姿势能矫正脊柱、肩部、髋骨的不平和扭曲，还能提高柔软度。

下半身摇动式

这个姿势能够提高脊柱的扭转幅度，扩大关节的活动范围，能有效地提高柔软度，还能有效地避免受伤。

船式

这是一个强化神经系统的姿势，还能够加强双腿、腹部和背部的机能，强化内脏。身体要稳定地挺直、提腿和维持一个“v”形姿势，需要的是足够的轴心力量，即腰力和腹背力量。

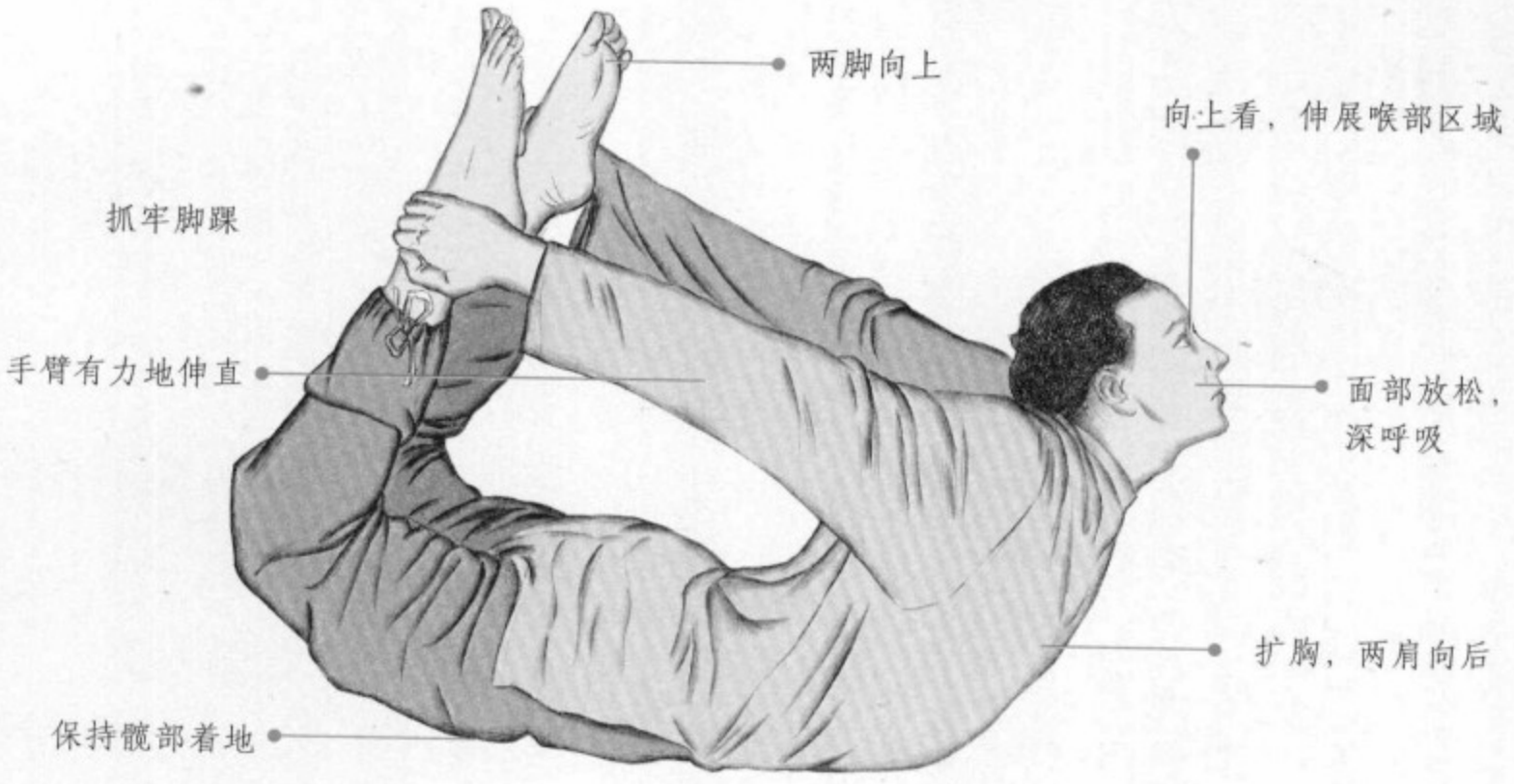
卧角式

完成的最终体位，身体就像一个倒卧的三角形，是非常稳定的几何形状。完成此动作时，想象我们稳稳地保持不动。

俯卧和仰卧：弓式和船式

弓式

这个姿势要用手抓住脚趾，伸展腿部，身体形似弯弓，故而称为弓式。它对伸展背部、改善姿势很有效，肩膀向后拉，扩展胸部，能增加肺活量。



船式

这是一个古老的瑜伽姿势，因为最后的完成姿势形似小船而得名。它能强化神经系统，还能够加强双腿、腹部和背部的机能。这个姿势需要足够的腰力和腹背力量。



10

手脚支撑：强健胸肌，强壮手臂

手脚支撑的练习可以强壮手臂和手腕、小腿和脚踝的肌肉力量，增强平衡感，强健腹部器官，全面提高身体素质。

手脚支撑的姿势有乌鸦式、双手蛇式、脚尖式等。

乌鸦式

做这个体式时，身体像一只乌鸦，因而得名乌鸦式。这是个看起来比较难的姿势，但其实做好这个姿势最需要掌握的是身体的平衡感和协调感。此式以手臂支撑身体，配合头顶地半倒立，可强化手臂的肌肉和腹部的内脏器官。练习时意识力应放在身体的平衡感上。

双手蛇式

做此式时想象自己好像一条潜伏于地面上的机警的蛇，时刻洞察着周围的变化。在这个体式中，双腿压在臂膀上，向左右伸直。因此这个体式对臂力要求很高。

脚尖式

此式有一定难度。右脚离地，将臀部坐于左脚跟上，折叠右脚，放于左腿上，双手合十，眼睛向前看，保持平衡。

秋千式

采用莲花坐，双手放在臀部两侧，吸气时将身体抬起，用双手保持好身体平衡，让身体在两手间移动。这是一个手臂支撑的练习，要以一种愉快的心情来完成此式，此时自己好像小孩一样坐在秋千上，快乐地摇摆。要注意意识集中在呼吸上。膝关节的宽度应窄于手臂的宽度。

八曲式

名称取自古印度一位瑜伽大师，因他生下来时身体有八处弯曲而得名。在双腿伸展的情况下保持平衡，可充分强健手臂。

起重机式

此姿势是由于做动作时身体采取了起重机的原理而得名。练习时，双手支地，双脚慢慢离地。它可以加强上肢、腕关节和肩部的力量。

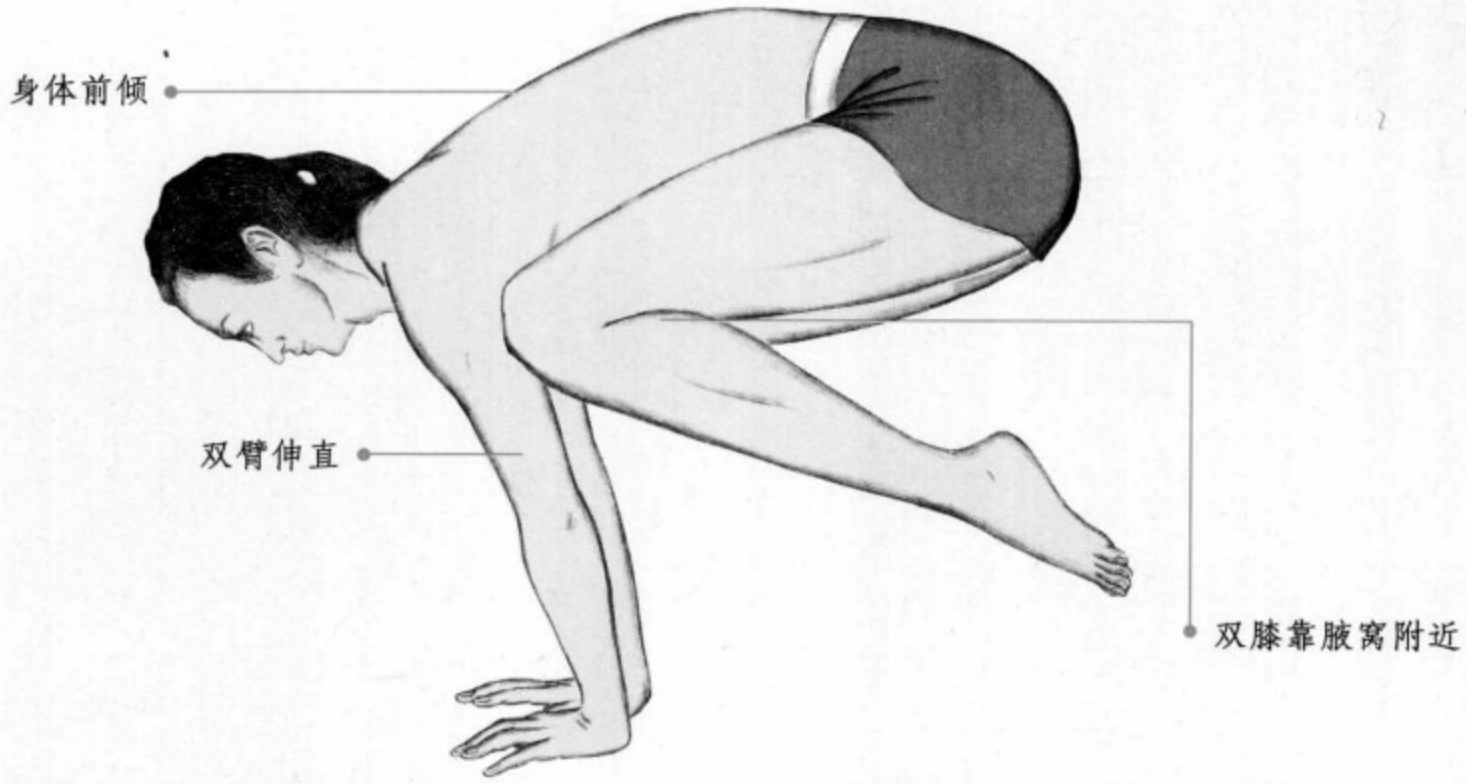
独身者式

独身者式对手臂、腰腹、下肢的力量要求很高。练习独身者式之后，要做仰卧或俯卧放松。此式使腹部器官和肌肉强壮。注意要尽力伸直双腿，胳膊垂直。

手脚支撑：乌鸦式和脚尖式

乌鸦式

乌鸦式的身体像一只乌鸦。做好这个姿势最需要掌握的是身体的平衡和协调。此式以手臂支撑身体，配合头顶地半倒立，可强化手臂的肌肉和腹部的内脏器官。



脚尖式

此式右脚离地，将臀部坐于左脚跟上，折叠右脚，放于左腿上，双手合十，眼睛向前看，保持平衡。





倒立：延缓衰老，促进血液循环

倒立姿势是瑜伽练习中不可或缺的一部分，它们有消除疲劳，加强免疫系统的功能，消除紧张情绪，恢复大脑活力等作用。倒立姿势主要有头倒立、肩立式、犁式和蝎子式等几种。

倒立的益处

倒立姿势是瑜伽中不可或缺的一个内容，有着恢复身心活力的功能，影响身体内部的能量中心。

从生理上说，倒立姿势能促进全身的血液循环，帮助身体各部分组织得到营养。它对人体内分泌系统也有益，并影响人体免疫系统的功能。

倒立姿势中的反引力姿势使人体的消化系统得到充分休息，加强消化系统的功能。倒立姿势还能让心脏充分休息，恢复脑细胞的活力，提高记忆力。

从人体的能量水平来看，倒立姿势主要锻炼头部能量中心即顶轮，这个能量中心被称为“第三只眼”，与人类更高级的意识形态相关。

倒立姿势有助于消除长期以来重力对人的压迫感，消解紧张。通过拉伸和活动脊椎，刺激脊髓，使这一部位的神经更好地传输信息。这将对整个人体产生积极影响，使身体充满活力。

几种倒立姿势

头倒立

头倒立是“体位法之王”，使人体所有的系统上下颠倒，这对于每天习惯于头在上脚在下的人们来说，是一个很好的锻炼。它可延缓大脑老化，促进全身新陈代谢，所以它就成为所有瑜伽姿势中最著名和最重要的姿势了。

肩立式

“肩立式”与“头倒立式”是两个非常重要的瑜伽姿势，一起练习它们，身心都会受益。最“终极”的“肩立式”是不用双手托着背部的，所以不少人认为，它比“头倒立式”难度更高，尤其是它容易给颈椎造成压力。所以初学者最好在练习前加铺数张毛毡来保护颈椎。

犁式

这个姿势艰难地把血液供应和能量带进头部区域，并让这种能量帮助大脑和精神进入更高的状态。当身体处于犁式，大脑和神经系统都能够放松。

蝎子式

这个姿势的高级版本，身体弯曲如一只蝎子，尾部弯曲，高举过头顶。它要求肩膀和背部上端具备一定的力量。

瑜伽倒立：头倒立式和蝎子式

头倒立式

头倒立可延缓大脑老化，促进全身新陈代谢，是所有瑜伽姿势中最著名和最重要的姿势。



蝎子式

这个姿势身体弯曲如一只蝎子，还被称为“孔雀尾巴上的羽毛”。





瑜伽的益处

生理、心理和精神的全面健康

瑜伽是一门科学，是使人们在体质、精神、道德和心灵方面修行锻炼的生活艺术。修习者得到的是生理、心理和精神的全面健康和对生命意义的更深理解。

虽然瑜伽最早是宗教用来证悟真理的工具，但是发展到今天，则更趋向于一种平和心性与健身的运动。

超越多文化：瑜伽是一门领悟生活的艺术

瑜伽是一种哲学，让人们了解人生的真谛。

瑜伽是东方心灵之学，通过调适内心活动，可清除人潜意识里的垃圾。

瑜伽是传统的生命科学，包含了动、静结合的养生健身运动，适合各种年龄段的人练习。

瑜伽还是一门使人们在体质、精神、道德和心灵方面修行锻炼的生活艺术。它完全不受种族、年龄、性别、宗教等限制。

放松心灵：瑜伽帮助人消除紧张、释放压力

当今社会，生活节奏加快，竞争激烈，压力也越来越大。当这种压力已经远远超出我们正常的适应范围时，我们会感觉到疲劳、紧张和焦虑等。瑜伽的一系列动作能够释放大量的能量，让身体从这些压力症状中解脱出来。

快乐而明智：练习瑜伽感知周围世界

瑜伽能让你更了解自己身体和心灵的需要。瑜伽中的呼吸方式使你的身体恢复元气，并帮你掌控自己的大脑，同时，冥想带给你强大的精神力量和意志力的集中。因此，瑜伽可以帮你更多地感知周围的世界，让你对自己的身体更敏感。

身体和呼吸的调节：让人获得真正意义上的健康

瑜伽体式练习一方面锻炼了全身的每一个部位，使肌肉、关节等更为有力和协调，另一方面，锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的状态。瑜伽呼吸法活跃身体机能，能有效地帮助控制意念，使人平静；冥想练习，使人心灵清澈、明心见性。

此外，瑜伽还可以提高人的免疫力，减缓和消除慢性疾病，净化血液，保养皮肤，并有效地矫正身体畸形。

瑜伽是一门几乎囊括了所有健康元素的健身方式。它的最终目的，是拓展个人认知，让我们更了解现在的生命意义以及价值。

瑜伽对身体的好处

瑜伽的益处

现代的体育运动往往把生命能外泄，而瑜伽运动却把生命能潜藏起来。这些瑜伽运动通过调节内脏的功能而改进人的健康。坚持修习为人带来了良好的健康和生命力。

瑜伽的益处

- **表层**
  - 调整脊椎，矫正身体出现的畸变
  - 提高肌肉的柔韧性
- **内在**
  - 促进血液循环
  - 使内脏机能更活跃
  - 增强内分泌系统机能
  - 调整自律神经
- **整体效果**
  - 提高免疫力
  - 放松肌肉与神经，头脑平和，情绪畅快
  - 使心灵平和、宁静



与其他体育锻炼比较

瑜伽与其他体育锻炼相比，注重整个身心的健康，讲究顺其自然，根据自身情况确定难度，更便于练习。

瑜伽	其他体育运动
注重整个身心的健康	只注重锻炼身体的表层肌肉
没有任何竞技性	竞技性
适合任何年龄、任何身体状况的人	有各种限制条件

特别提示

瑜伽的健康哲学

在瑜伽的观点中，“疾病”是身体内在元素失衡、失调所致，而瑜伽的健康哲学理论包括：持之以恒地正确地练习瑜伽体位法、瑜伽调息术，充足地休息和放松，通过冥想来达到内心的平和以及精神的专一，积极正面的思考和价值观，遵循瑜伽健康均衡的生活方式和饮食方式等。



瑜伽饮食

提倡素食

瑜伽把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。瑜伽推崇素食主义，主张人要多吃新鲜的蔬菜、水果等悦性食物，少吃味道浓重的变性食物，完全不吃煎炸、烘烤的惰性食物。同时，要大量饮水。

瑜伽与素食

瑜伽倡导的饮食方式是瑜伽生活方式最为重要的一个环节。饮食在瑜伽体系中占有决定性的地位，是因为食品的种类和质量直接影响机体和精神状况。

瑜伽认为食物不仅对我们的生理状态很必要，同时也对我们的大脑起着重要的作用。一个人的食物不仅影响其身体，同时也影响其心灵和意识。因为食物的元素构成大脑。对于瑜伽修习者来说，充满能量、纯净的食物是大脑和身体健康的最大保障。自然的食物建立在新鲜、阳光、营养的食品中，如水果、种子类、蔬菜、豆类，它让身体具有可塑性，让大脑清晰敏锐。而人的牙齿和消化系统本来就是为处理自然食物而设计的。瑜伽推崇素食主义。素食还有其他好处，素食的人较少产生高血压和心脏方面的疾病，素食者拥有较长的寿命。

不吃刺激性和压抑性食品

瑜伽把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。惰性食物包括油腻的以及炸烤食物，其中包括肉食；悦性食物包括一切新鲜、可口的蔬菜、水果、极少味素的食品、谷物以及豆类制品、牛奶；变性食物则是加上过量味素的食物。一切悦性食物如加上许多辛辣或其他刺激性强的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。这种食物的分类会随着气候、个人身体状况而变，如气候寒冷的地方，变性食物变为悦性食物，惰性食物变为变性食物。

瑜伽修行者非常注重饮食的平衡，认为任何食物都能影响个人内外，饮食不当的话，便会致病。为了身体健康、心灵的平静，瑜伽主张人要多吃悦性食物，它们可以为人们提供足够的蛋白质和维生素；少吃变性食物、完全不吃惰性食物。过量饮食等于食用惰性食物。同时，大量饮水非常重要，因为水可以消除内脏器官的污垢。

瑜伽的饮食观

瑜伽把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。瑜伽推崇素食主义，主张人要多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。同时，要大量饮水。



悦性食物

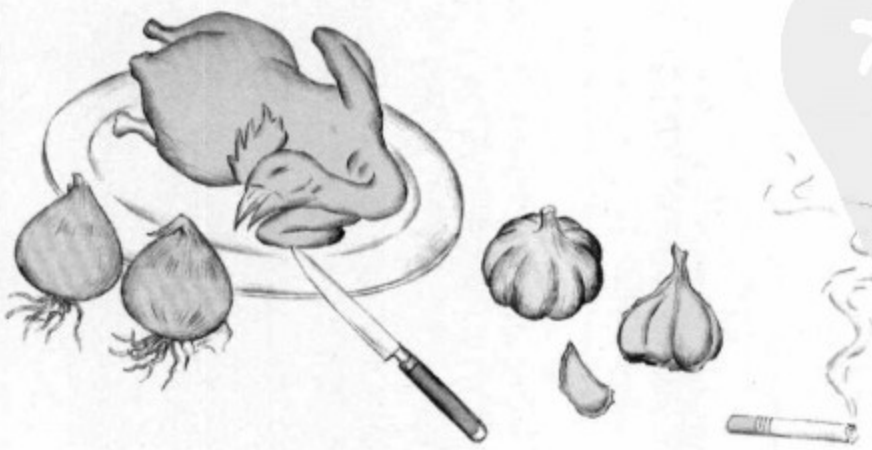
悦性食物是宇宙间最纯粹的食物。也是最适合瑜伽习练者的饮食。这类食物使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，创造身心平衡。它包括水果、部分蔬菜、豆制品、牛奶和乳类制品、坚果、温和的香料和谷类制品等。这类食物很少选用香料和调料，烹饪方法简单。



变性食物

变性食物是能供应能量，有益身体但不一定有益心灵，多吃了常会引起身心浮躁不安的食物。多指味道浓重的食品。它们破坏身心平衡，消耗脑力。经常食用，身心会浮躁不安。

变性食物包括辣椒、强烈调味品、咖啡、浓茶、巧克力、食盐等。过快的饮食也是变相食用变性食物。



惰性食物

惰性食物是容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物。此类食物对心灵有害，对身体无益。这些食物的烹饪是经过煎炸、烘烤的，有些使用了咖喱粉做调料，味道很浓。惰性食物包括：肉类食品、洋葱、芥末、葱蒜及麻醉型饮料、烟草、毒品。暴饮暴食也是变相地食用惰性食物。过多的食肉易引起癌症、高血压和心脏病等顽症。

附录

梵文词汇发音及解释

梵文词汇	梵文发音	解释
ahamkara	阿汉卡尔	假我，错误的自我意识
asana		坐法，坐姿
atman	阿特曼	灵魂，自我
buddhi	布迪	智慧，智力
bhakti yoga		奉爱瑜伽，虔信瑜伽
citta		想法，心念，心，意识
dharana		专注
dhyana		冥想
ego — sense		自我意识
gunas	古纳	属性、质量
guru	古茹	灵性导师
Hatha yoga		哈他瑜伽
Ignorance		愚昧
Japa		曼陀冥想，即用手捻动念珠并轻声重复吟诵曼陀。
Jnana Yoga	格亚纳	智瑜伽，智慧瑜伽
karma	卡尔玛	活动，业报，因果报应
Karma yoga		业瑜伽，活动瑜伽，行动瑜伽
Kriya		活动
Kriya yoga		行动瑜伽
kundalini	昆达利尼	灵蛇
mandala	曼达拉、曼荼罗	曼达拉是“圆圈”，即佛教中称的坛城。
mahat	玛哈特	大的、巨大的、庞大的
manas	玛纳斯	心念，心，心理，思想，注意力

梵文词汇发音及解释

梵文词汇	梵文发音	解释
mantra	曼陀	曼陀是“净化心灵的灵性声音”，一组赞歌或称为咒语。
nirvikalpa Samadhi		彻底摆脱愚昧及相对性的状态；将自身活动的焦点全部集中在至尊神身上。
OM	欧么	绝对真理的声音代表
prakriti	帕奎缇	能量、物质自然
prana	帕纳	呼气、生命之气
pranayama	帕纳亚玛	呼吸法、控制呼吸
purusha	普茹沙	可以根据上下文译成：享受者、男性、灵魂、人、个体生物或至尊神
raja yoga		王瑜伽
rajas	茹阿佳	物质自然的激情属性
samadhi	萨玛迪	全神贯注，三摩地
sankhya		数论哲学
sattva	萨特瓦	物质自然的善良属性或清明属性
siddhis		神通
sutra		经，原意为线、纱线、细绳或金属丝
tapas		苦行
tamas	塔玛斯	物质自然的愚昧属性
Vedas		韦达经，旧译吠陀经
Vedanta		韦丹塔，即韦达哲学，旧译吠檀多
yantra	央陀	央陀，当曼陀用曼达拉的形式表示出来，成为人能看见的圣音时称为央陀。
yoga		瑜伽
yogi		瑜伽师

附录

参考书目

《瑜伽的故事》　斯蒂文·J·罗森著　嘉娜娃译　陕西师范大学出版社　2003年12月

《博伽梵歌》　（印度）维亚萨（毗耶娑）著　帕布帕德(英)／嘉娜娃译

陕西师范大学出版社　2007年5月

《瑜伽的艺术》　张东平著　陕西师范大学出版社　2005年10月

《瑜伽的艺术续篇》　佳杜茹阿妮·戴薇·妲西著　嘉娜娃译　陕西师范大学出版社　2006年11月

《现在开始讲解瑜伽》　(印度)斯瓦米·帕拉瓦南达、(英)克里斯多夫·伊舍伍德著　王志成 杨柳 译

四川出版集团，四川人民出版社　2006年7月

《巴坦加里的瑜伽经》　（印度）沙吉难陀著　陈景圆译　黄山书社　2007年8月

《瑜伽哲学十四讲：身心和谐之道》　美国瑜伽协会编　邱宏译　群言出版社　2006年12月

《瑜伽之路》　（英）韩德编　王志成 杨柳 段力萍译　浙江大学出版社　2006年2月

《瑜伽论》　（印度）室利·阿罗频多著　徐梵澄译　华东师范大学出版社　2005年4月

《不死与自由——瑜伽实践的西方阐释》　(法)以利亚德　武锡申译　中国致公出版社　2001年2月

《瑜伽的基础》　（印度）室利·阿罗频多　徐梵澄译　华东师范大学出版社　2005年4月

《瑜伽箴言》　（印度）室利·阿罗频多著　徐梵澄译　华东师范大学出版社　2005年4月

《一个瑜伽行者的自传》　（印度）尤迦南达著　王嘉达译　陕西师范大学出版社　2006年1月

《古印度六派哲学经典》　姚卫群编译　商务印书馆　2003年3月

《印度宗教哲学概论》　姚卫群著　北京大学出版社　2006年9月

《印度哲学概论》　梁漱溟著　上海世纪出版集团　2005年10月

《印度文化余论》　金克木著　学苑出版社　2002年8月

《印度文化十八篇》　糜文开著　东大图书公司　1988年11月

《印度古代文化与文明史纲》　（印度）D.D.高善必著　王树英 王维 连性乾 刘建 陈宗荣译

商务印书馆　1998年12月

体例和人名译法说明

在经文翻译部分，本书采用的体例是：先给出经文的中文翻译，然后是拉丁文音译和梵文原文。这既方便懂梵文的读者欣赏到原文，也为想要学习梵文的读者提供了正确的梵文发音参考。

关于人名译法，对一些著名的人物，汉语中已经有一些传统的意译法，但是外士纳瓦传统认为，梵语发音具有神秘的灵性能量，正确地念出圣名对瑜伽修习很有作用，所以本书一律采用了梵语的音译法；为了使读者不至于误会，在第一次出现时标注了旧的意译法，并且标注了它的英文名字，便于查对。

下面为本书中几个基本词语新旧译法对照：

维施努（旧译：毗湿奴）

希瓦（旧译：湿婆）

布茹阿玛（旧译：梵天）

茹阿玛（旧译：罗摩）

韦达（旧译：吠陀）

韦丹塔（旧译：吠檀多）

Picture Credit

感谢以下图片由 Bhaktivedanta Book Trust International 授权使用：

P1—4，P9，P41 上图，P45 上图，P49 上图，P51 左图，P57 上图，P71，P75，P77，P79 上图，P83 上图，P97，P99，P101 上图，P103，P106—107，P109，P111 上图，P113 上图，P117 上图，P119 上图，P151 上图，P153，P163，P195 下图，P213 下图，P305。