

# 《瑜伽经》——冥想禅定之经典

[古印度]Patanjali

《瑜伽经》作于公元前二世纪，是印度古瑜伽之集大成者，在印度瑜伽发展的历史上占据重要地位，成为古典瑜伽的标志。

《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。这篇译文只是根据四个英译本互相参照译成，只宜作粗略的参考，不能算作确定的版本（译者不详）。

## 第一章 静坐冥想

- 1.1 现在，我们要解释甚么是瑜伽。
- 1.2 瑜伽是学会控制意识的转变。
- 1.3 这样，知觉者便能还其本来面目。
- 1.4 否则，我们便会认同于那些转变。
- 1.5 那些转变有五种，痛苦的与不痛苦的：
- 1.6 知识、谬误、幻想、睡眠和记忆。
- 1.7 知觉、推论与亲证都是知识。
- 1.8 错误的知识是谬误，不由实相而来。
- 1.9 字面的知识但没有对象便是幻想。
- 1.10 觉醒的失去便产生睡眠。
- 1.11 那些经验过的事物还残存的便是记忆。
- 1.12 通过锻炼和不执着于物，便能控制以上种种。
- 1.13 坚持不懈便是锻炼。
- 1.14 经过一段长时间，便能打下牢固的基础。
- 1.15 不执着便是对所见所听之物，毫无欲望。
- 1.16 由于知道了自己的真我，对世上种种都无欲无求，这便是最高的。
- 1.17 最高的冥想是由真我与宇宙联合而产生真理、明辨、喜乐的知觉。
- 1.18 另一种冥想是由舍弃世俗和持久的锻炼达成，可以消解那些旧的习性。
- 1.19 那些无分别的存有，没有了身体，完全溶入最高的自然。
- 1.20 其它人则要经过信心、发奋、记忆、静虑、智能等阶段。
- 1.21 有些人意愿很强，很快便可进入冥想。
- 1.22 由温和到强烈的锻炼，效果最好。
- 1.23 此亦可由对神的顺服达到。
- 1.24 神的灵，不受任何性质或行动所影响。
- 1.25 祂是所有知识的来源。
- 1.26 祂是古人，以至于今人的导师。

- 1.27 祂的象征便是那神圣的声音(AUM)。
- 1.28 此声应常念诵，便可达到成功。
- 1.29 由它可达至宇宙的意识，并使一切毫无障碍。
- 1.30 疾病、怠惰、犹豫、疲弱、物欲、谬见、精神不集中、注意力不稳定，这些都是令意识分散的障碍。
- 1.31 此外还有忧虑、紧张、呼吸不匀等。
- 1.32 练习瑜伽可克服这一切。
- 1.33 心境的平静来自友谊、仁爱、喜乐和平等心。要平等对待快乐的与受苦的，值得的和不值得的，便能使意识纯洁。
- 1.34 控制呼吸也能克服这一切。
- 1.35 精微的知觉产生最高的意识转变，使心灵平静。
- 1.36 这是由于那超越的、内在的光。
- 1.37 亦由于意识控制了欲望。
- 1.38 亦由于对梦境和睡眠的知识。
- 1.39 亦由于静坐冥想的锻炼。
- 1.40 那联合由小至原子大至无限都能主宰。
- 1.41 真正的知见是知觉者、知觉的能力与被知觉者三者完全通透。
- 1.42 知觉者能像通过无疵的宝石来直观对象。
- 1.43 真确的知识是能直观对象。
- 1.44 同时思维有所转化，净化了记忆，使对象能在无思维的状态下呈现。
- 1.45 精微的对象在无分别的情况下呈现。
- 1.46 以上的叫有种子的冥想。
- 1.47 但如果达到无分别心的冥想，真我便呈现。
- 1.48 智能便与真理合一。
- 1.49 此与言辞的推理截然不同。
- 1.50 这种由静坐冥想而生的状态会超越以前的思想习性。
- 1.51 这种控制一旦达成，便达到无种子的冥想。

## 第二章 实践锻炼

- 2.1 瑜伽是对身体加以自律，学习经典，和对神的顺服。
- 2.2 目的是促进冥想，除去障碍的根源。
- 2.3 无知、我执、迷恋、厌弃、贪求，是生命的五种障碍。
- 2.4 无知是其余几项的温床，无论是沉睡的、轻微的、可构成障碍的还是激烈的。
- 2.5 无知将那些不是永恒的、不纯洁的、痛苦的、不属真我的，认同为永恒的、纯洁的、愉快的、属于真我的。
- 2.6 我执是知觉者将自己认同于知觉的能力。
- 2.7 迷恋是对欲望的追逐。
- 2.8 厌弃是住在痛苦之中。
- 2.9 贪求在那些有学识的人之中仍然存在，是会自己助长的。
- 2.10 这些障碍还在精微阶段时，可以做相反的事情来消除。
- 2.11 如果成形以后，可以静坐冥想来消除。

- 2.12 那些障碍由过去的业行而来，在可见及不可见的界域发生作用。
- 2.13 一旦生根，便影响生命的状况、生命的长短和种种经验。
- 2.14 由于行善与行恶的不同，分别产生乐果与苦果。
- 2.15 对于有智能的人来说，甚么都是苦的。因为一切都在改变，事物变成它们相反的状态。
- 2.16 还未来到的痛苦是可以避免的。
- 2.17 痛苦的因由是知觉者认同于被知觉者。
- 2.18 此世界有各样事物和知觉，是要让我们解脱于这个宇宙。
- 2.19 自然有四种特性：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。
- 2.20 知觉者只是知觉本身，虽然纯洁，还是通过思维来看事物，而自我使他认同于这个思维。
- 2.21 这种知见的性质是为了知觉者的好处。
- 2.22 虽然对觉醒的人来说，这些都会毁去，但对其他人来说，仍然存在。
- 2.23 知觉者与被知觉者遇合，便产生这个世界。
- 2.24 无明是它的原因。
- 2.25 如果没有无明，没有知觉者与被知觉者遇合，知觉者便得到自由。
- 2.26 消灭无明有赖不断的明辨。
- 2.27 智能有七个阶段，随着知识增长，一个接着一个展现。
- 2.28 通过瑜伽的锻炼，那些杂染便会被知识之光去除，生出明辨的智能。
- 2.29 持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八支。
- 2.30 非暴力、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪图。
- 2.31 无论何时、何地、在甚么情况，属于甚么阶级，这都是不可打破的誓言。
- 2.32 内外洁净、满足、对身体及感官的控制，学习经典、对神顺服，都是精进。
- 2.33 如果有反对瑜伽的思想，要用相反的去对抗。
- 2.34 毁灭的本能是有害的思想。无论是自己去做，去引生，或去认同。如果由贪婪、怒气、迷惑成为动机，无论是温和、中度还是猛烈，都会带来无穷的苦难和无明，因此要发展出相反的。
- 2.35 只要确定非暴力，敌意便会消除。
- 2.36 不说谎，便能得享工作的果报。
- 2.37 不偷盗，便能得享财富。
- 2.38 不纵欲，便能得享灵性上的强健。
- 2.39 不贪图，便能得到生命的知识。
- 2.40 洁净为身体带来保护，不会因与他人接触而被感染。
- 2.41 精神上的洁净，产生觉醒和对感官的控制。
- 2.42 满足产生最大的快乐。
- 2.43 身体以及感官的完美，因持戒而消灭那些不洁而来。
- 2.44 由不断的学习达至与上天合一。
- 2.45 三摩地是由注意力与神合一而产生。
- 2.46 姿势必须稳固舒适。
- 2.47 控制不安，对无限作冥想，便能做到。
- 2.48 这样，便不会受二元性骚扰。
- 2.49 掌握了姿势以后，便要控制呼吸。
- 2.50 控制吸气和呼气便是调息。在外、在内，以至于静止不动，都因应时间、地点和数目而调节，呼吸又细又长。
- 2.51 第四样是呼吸既不在外，也不在内。

- 2.52 于是对光之遮蔽便除去。
- 2.53 这样精神便适合作冥想。
- 2.54 如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。
- 2.55 于是达至对感官的最高控制。

## 第三章 禅定力量

- 3.1 凝神是将意识放在一物之上。
- 3.2 入定是周流不断的知觉。
- 3.3 三摩地是只有冥想的对象存在，对自身的知觉消失。
- 3.4 此三者形成静坐冥想。
- 3.5 由掌握静坐冥想，便得到智能的光。
- 3.6 这种掌握是通过不同的阶段。
- 3.7 此三者比以前讨论的更为内在。
- 3.8 但就算是此三者也是外在于无种子的境界。
- 3.9 那种控制的状态是心灵联系上控制的活动，使那些习性消减下来。
- 3.10 这流通因不断练习而稳定下来。
- 3.11 当心灵放在一物之上，对其他的兴趣便减退，便能达到入定。
- 3.12 在此境界，过去和将起的心象成为一样。
- 3.13 由此感官上的变化，便超越了事物的原理、性质各方面。
- 3.14 事物的性质是过去、现在、将来三个原理。
- 3.15 进化是由这三个原理不断的转化造成。
- 3.16 对这三种转化作冥想，便可得到过去和未来的知识。
- 3.17 平凡字句与意义的知识是混乱的。通过静坐冥想，便能得知一切生物声音的知识。
- 3.18 对过去的习性作冥想，便能得知过去生命的知识。
- 3.19 对他人的身体作冥想，便可知道他人的思想。
- 3.20 不是知道思想的内容，而是它的内在状态。
- 3.21 对身体的形状作冥想，对形相的知觉便被阻闭，对眼睛的显现便被分离，那个瑜伽士的身体便不被看见。
- 3.22 行为的后果有快有慢，从内在的控制得知死亡的时间。
- 3.23 对不同的气力，例如大象的气力作冥想，便产生大象的气力。
- 3.24 对内在的光作冥想，便得到精微幽隐和远处的知识。
- 3.25 对太阳作冥想，便得到世界的知识。
- 3.26 对月亮作冥想，便得到星球的知识。
- 3.27 对星空作冥想，便得到星空运动的知识。
- 3.28 对脐轮作冥想，便得到身体运作的知识。
- 3.29 对喉咙作冥想，便能中止饥渴。
- 3.30 对胸膛中的管道作冥想，便能使身体稳定。
- 3.31 对头上的光作冥想，便能拥有超觉的视力。
- 3.32 由于直觉的力量，产生所有知识。
- 3.33 对心脏作冥想，便能得到有关意识的知识。
- 3.34 喜乐是从灵魂与智能的无分别而来。通过对真我的冥想，便会得到真我的知识。

- 3.35 由此便达到超觉的听力、视力、味觉和嗅觉。
- 3.36 这些力量都是三摩地的障碍。
- 3.37 当知道了注意力受束缚的原因，瑜伽士的意识可以进入另一个人的身体之中。
- 3.38 控制了这个灵力，瑜伽士便能在水上行走，不受荆棘的伤害。他能克服死亡。
- 3.39 通过对生命能量的控制，身体发出光明。
- 3.40 对以太及听觉作冥想，便能听见上天的声音。
- 3.41 对以太及身体的关系作冥想，瑜伽士的身体便能变得很轻，能够在空中飞行。
- 3.42 对心灵作冥想，便能离开身体，那时无明便会去除。
- 3.43 对物质的精微和物理形状、状态及功能等作冥想，便能控制物质。
- 3.44 由此可使身体变得极小、极大，以及不可被损。
- 3.45 这个身体变得美丽、有力及强壮。
- 3.46 通过对器官生命力和它们性质和功能的冥想，便能控制这些感官。
- 3.47 这样身体便能像思想般飞快移动，控制超觉的感官，控制自然的元素。
- 3.48 通过对真我以及生命能量之间关系的冥想，便能做到无所不能，无所不知。
- 3.49 以无欲无求来毁灭束缚的种子，便能免除一切束缚，达到自在。
- 3.50 瑜伽士不要因这些灵力而骄傲起来，因为这样便会使他产生障碍及下堕。
- 3.51 对时间的运动，之前及之后作冥想，可以得到明辨的知识。
- 3.52 这种冥想可以分辨两样极相似的事情，就算它们的特性和地位都一样。
- 3.53 那直觉的知识能知道所有事物和它的性质。
- 3.54 当真我变得与生命能量同样纯洁，便达到完美与自在。

## 第四章 解脱自在

- 4.1 超自然力量可由前生而得、通过药物而获得、通过念诵咒文，以及通过静坐冥想而获得。
- 4.2 生命由低级到高级转化，是由于自然的创造力。
- 4.3 行为无论好坏都不直接引起蜕变，只是除去对自然力的障碍，就好象农夫在田里除去石头，才能犁沟灌溉一样。
- 4.4 意识可由真我的力量产生。
- 4.5 那个原初的意识，仍控制着那些被创造的意识。
- 4.6 只有那些达到三摩地的意识才能免于欲望，成为最高的。
- 4.7 瑜伽士的行为，不是黑的，也不是白的。但对其他人来说是以下三者：黑的、白的和二者之混合。
- 4.8 由此三者，表现出与之相应的果报。
- 4.9 即使有时间、空间、物种的阻隔，由于记忆和习性，那些果报都能持续。
- 4.10 对喜乐的追求是永恒的，而欲望和习性则没有开始。
- 4.11 它是由因、果、支持与对象造成，没有这些，它便不存在。
- 4.12 过去与将来，各依它们的形式和原理而存在。
- 4.13 它们或潜藏，或显明，各按其特性。
- 4.14 所有事物都是合一的，因为这是整体的进化。
- 4.15 对象相同，但如果意识不一样，看出来便不一样。
- 4.16 事物之可知或不可知，取决于是否能被心灵认知。
- 4.17 事物之可知或不可知，取决于心灵被调整至的状态。

- 4.18 意识的调整永为知觉者所知，因永恒的灵是不变的。
- 4.19 那些心灵不能照亮自己，因为他们是作为对象而被认知。
- 4.20 知觉者与对象不能同时被知觉。
- 4.21 意识由另一意识所知，便造成无穷后退，引致思想上的混乱。
- 4.22 当心灵变成更高形式的灵体，便能知觉更高的意识。
- 4.23 在一切知觉中，知觉均被被知觉者着色。
- 4.24 心灵受欲望调节，是为了最高者工作，这是因为它的混合性质。
- 4.25 对于那些有分辨力的知觉者来说，他们的真我与思维分离。
- 4.26 得到分辨的意识，便能达到自由。
- 4.27 有些时候思维从过去的习惯而来。
- 4.28 上文说过，去除这些习性便是去除障碍。
- 4.29 那些达到完全的分辨，完全舍弃了各种欲望的状态，叫做三摩地。
- 4.30 到此所有痛苦消除，能排除各种因果的障碍，获得自在。
- 4.31 知识免除所有遮蔽，变成无限，感官的作用也变得很小。
- 4.32 完成了它们的目标，三态之进化便停止。
- 4.33 不断进化的到了最后，成为一种明显的转化。
- 4.34 当三态完成了它们的目的，便达到自在的境界，得知自身的所有知识。这便是绝对的自由。