



图 1: 湿婆

词汇表

极个别梵语单词，无法准确翻译为汉语，或者翻译以后容易被大家误解，因此，译者没有翻译，并制作了此词汇表。

manas

旧译“末那识”。意思为“意识”，又可以翻译为“意”。

buddhi

旧译“菩提”。又译为“觉”。注意这是一个名词。也可以翻译为“智慧”。

ahamīkāra

旧译“我见”。又译为“自我意识”。其中 ahamī 是梵语第一人称代词、单数。kāra 意思是“被创造的事物”

vṛtti

作为名词，黄宝生翻译为“心的活动”，姚卫群翻译为“心的变化”。

说明

论文网址: <https://iep.utm.edu/yoga/>

译者: 风无名

翻译: 2021 年

校订: 2023 年

脚注是译者添加的

钵颠阇利的《瑜伽经》

Edwin Bryant

钵颠闍利传统, 包含在《瑜伽经》口头与文本传统中, 被传统的吠陀诸学派接受为瑜伽的权威之源, 至今, 仍在印度教徒¹中保持了这个状态。与现代西方所移植的瑜伽形式相比, 本质上, 瑜伽由冥想实践所组成, 这实践以此为终极状态: 意识不受所有主动或讨论性思维模式的影响, 并最终达到一种状态, 在那里, 意识不觉知自身以外的任何物体, 也就是说, 只觉知自己的本质, 即“不与任何其它物体相混合的意识”²。不仅这种状态本身是值得达到的, 而且它的实现, 可以保证实践者摆脱各种物质痛苦或苦难, 事实上, 在印度的救赎神学研究中, 它是从生死轮回获得解脱的主要的、经典的手段。因此,《瑜伽经》被所有流派视为正统手册, 不仅是对于“指导冥想技术和实践”来说的, 而且也是对于印度关于心灵和意识的性质和功能的经典立场的, 也是对于“世界上的行动机制和随之而来的重生”的, 对于“获得神秘力量”的形而上学基础和描述的。

¹印度教徒, 英语单词为 Hindu

²这里所说的“意识”是名词

目录

第一章 背景与作者	5
第二章 形而上学	13
第三章 哲学与心灵心理学	17
第四章 解脱论与实践	23
第五章 认识论	31
第六章 伦理学	35
第七章 有神论	37
第八章 参考文献与进一步阅读	41
8.1 Primary Sources	41
8.2 Secondary Sources	42

第一章 背景与作者

在文献资料方面，早在最古老的吠陀经文《梨俱吠陀》（约公元前 1200-约公元前 1500 年）时期，就有证据表明，在吠陀世界的边缘，就存在着瑜伽行者¹似的苦行者。就考古记录而言，在印度河流域遗址（约公元前 3000 年-约公元前 1500 年）发现的印章，其代表人物以明显的瑜伽姿势坐着（最著名的人物是以古典冥想姿势莲花式²坐着，他的手臂伸展并放在膝盖上），表明无论其书面的渊源如何，瑜伽在印度次大陆已经有超过 4000 年的实践。然而，在吠陀时代晚期，奥义书（约公元前 800-约公元前 600 年）这类文献中所表达的丰富的思辨，表明了：有关于古典瑜伽的实践，首次在文献资料中得到阐述。

虽然奥义书特别关注“知识”，或通过培育知识来理解梵，即绝对真理，但也有几处明确提到了一种称为瑜伽的、实现梵³（在“自我”⁴的局部的方面）的技术。与一般的奥义书一样，我们在这里没有发现系统的哲学，而是神秘主义的诗句，尽管内容上很深刻（《伽陀奥义书》⁵VI.11-18；《白骡奥义书》⁶II.8-15；《弥勒奥义书》⁷VI.18）。世界上最大的史诗《摩诃婆罗多》⁸，也保留了代表着“瑜伽的演变”的重要材料。事实上，“瑜伽”和“瑜伽行者”一词在整个史诗中出现了约 900 次。通常认为是在公元前 9 世纪到公元 4 世纪之间的这部史诗，展示了奥义书时期的瑜伽起源和古典时期由钵颠闍利代

¹这里的瑜伽行者，原文是 *yogi*，梵语单词，意思是修行瑜伽的人。

²*padmāsana*： *padma* 意思是莲花，*asana* 意思是体式、姿势，所以这个词翻译为莲花式。

³这里的“实现”又可以翻译为“领悟”、“了解”。后面仍有类似用法。

⁴自我，梵语单词为 *ātman*。梵语有好几个类似于“自我”的单词，后文如果不是明确指出，自我都是指 *atman*。按照奥义书的主流观点，自我与梵，是同一的。

⁵伽陀奥义书，梵语为 *Kaṭha Upaniṣad*

⁶白骡奥义书，梵语为 *Śvetāśvatara Upaniṣad*

⁷弥勒奥义书，梵语为 *Maitrī Upaniṣad*

⁸以前大家认为《摩诃婆罗多》是世界上最长的史诗，后来发现西藏的《格萨尔王传》比《摩诃婆罗多》更长，所以《摩诃婆罗多》并不是世界上最长的史诗。

表的系统化瑜伽传统二者之间的转换。存在于史诗中的、著名的《薄伽梵歌》(约公元前 4 世纪),用了很大一部分篇幅讲述了它认为是很“古老的”瑜伽的实践(IV.3)⁹。

当然,这表明在公元前的几个世纪里,与瑜伽有关的实践已经获得了广泛的流行,有一套清晰可辨的基本技术和通用做法,我们在这里只是略微说一个事实,即学者们早就指出了《瑜伽经》和佛教文本之间的词汇和概念的共同性。所有这些都突出显示了这样一个事实:在钵颠闍利之前,有许多相互联系和交叉融合的冥想的瑜伽变体—佛教徒和耆那教徒以及印度教徒,所有这些均来自于一个共同的、多种多样的的水池,这个水池是关于术语、实践和概念的(事实上,许多支派延续到今天)¹⁰。与《瑜伽经》更密切相关的是,瑜伽的历史与数论¹¹的传统是密不可分的。数论为瑜伽提供了形而上学的基础设施(在形而上学一节中讨论),因此对于理解瑜伽是必不可少的。虽然瑜伽和数论共享相同的形而上学,也有将“神我”¹²从它被遮蔽的状态中解放出来的共同目标,但它们的方法却有所不同。

数论专注于通过理性来获得解脱这个途径,特别是分析自性¹³的多种成分,神我将从这些成分中解脱出来,而瑜伽则更多地关注冥想途径,将注意力集中在心灵和意识的性质以及“专注”¹⁴的技术上,以便提供一种实用的方法,通过这种方法,神我能够被分离出来并解脱。数论似乎是吠陀时代晚期最早形成的哲学体系,并渗透到几乎所有后来的印度教传统中;事实上,钵颠闍利的《瑜伽经》已被视为一种新型数论,更新了古老的数论传统,使其与公元 3-5 世纪出现的更加技术性的哲学传统尤其是佛教思想,进行对话。事实上,数论和瑜伽在很晚的时候才被认为是不同的学派:第一次作为一个独立的学派提到瑜伽本身,似乎是在公元 9 世纪的商羯罗的著作中。在奥义书与史诗中,瑜伽和数论只是指通过冥想救赎和通过知识救赎这两条不同的道路。

作为一个旁观者,可以补充的是,在《摩诃婆罗多》对瑜伽的 900 多处提及中,只有两处提到了坐姿这钵颠闍利系统的第三支。无论是《奥义书》

⁹“IV.3”的意思是第四章第三颂,黄宝生《薄伽梵歌》译文为:“你虔诚,是我的朋友,因此今天我告诉你,这古老的瑜伽,这个最高的秘密。”这是黑天对阿周那说的。

¹⁰这里的“水池”是比喻。

¹¹数论,梵语单词为 Sāṃkhya,正统哲学流派之一。数论与瑜伽关系密切,数论重视理论,瑜伽重视实践。

¹²神我,梵语为 puruṣa,数论派的术语,旧译丈夫,也有人翻译为原人、布鲁沙。

¹³自性,梵语为 prakṛti,又译为原质、自然,意思是原初物质。

¹⁴这里的“专注”是名词,不注意这一点这句译文无法读通。

还是《薄伽梵歌》都没有提到拉伸练习和身体姿势意义上的体式（该术语被用作“坐下”，而不是身体的姿势），而钵颠闍利本人在他的文本中只用了三条简短的经句¹⁵来论述这方面的练习。将瑜伽重新设定、展示和认知为主要或完全是身体姿势意义上的体式，基本上是一种现代西方现象，在前现代的瑜伽传统中，找不到先例。从这个丰富而肥沃的后吠陀时代背景下，出现了一个叫钵颠闍利的人，他对瑜伽异质实践的系统化，对所有后来的练习者来说，是权威性的，他的系统最终被整合为印度古典哲学的六大流派之一。在此必须强调，钵颠闍利不是瑜伽的创始人或发明者，如上所述，瑜伽的起源早在他之前的原始和神话时代就已存在。钵颠闍利将以前存在的传统系统化，并撰写了成为瑜伽训练的开创性的文本。从来没有一个统一的瑜伽派（或者在这件事上的任何印度思想流派）：有多种变体，当然也有被称为瑜伽的冥想实践的不同概念。例如，虽然钵颠闍利把他的系统分为八支，《摩诃婆罗多》也说瑜伽有八个“特性”（*aṣṭaṅgīta*, XII.304.7），但早在公元前 2 世纪的《弥勒奥义书》中，就提到了六支瑜伽（VI.18），正如《毗湿奴往世书》¹⁶（VI.7.91）中的内容一样。沿着类似的思路，在《摩诃婆罗多》中也多次提到十二种瑜伽和七种专注（被认为是钵颠闍利的第六支）。因此，瑜伽最好被理解为一组技术，有些更系统化，有些不那么系统化，它们遍布于古代印度的思想。这些技术都是重叠的，并被纳入当时的各种传统，比如以知识为基础的传统，为这些系统提供了一个实用的方法和技术，以便实现意识“以经验为基础的转变”。钵颠闍利对这些技术的独特的系统化，适时地出现，成了支配的，不过绝不是唯一的版本。

事实上，在他自己的文本内部，在他的第一个经句“现在，讲解瑜伽”中¹⁷，钵颠闍利表明了他正在继续着瑜伽的教导（动词前缀 *anu* 表示动词所表示的行动的继续），而传统的注释者当然也是这样看待他的。实际上，传统自身将瑜伽的实际起源，归功于传说中的人物金胎¹⁸。此外，钵颠闍利是在向已经熟悉瑜伽原理的听众讲话的，其证据可以从《瑜伽经》本身推断出来。例如，有时候，钵颠闍利会提到一个名单中的一个成员，然后是“等等”，从而假设他的听众对名单的其余部分很熟悉。不过，简而言之，由于他产生了关于这个主题的第一部系统化的论著，钵颠闍利在他的时代之后成为瑜

¹⁵ 经句，梵语为 *sūtra*，也有人翻译为“经文”，这是不合适的，这不是“文”，它跟文字、书写形式是没有关系的。印度产生文字以后，早期都是记录俗语，圣人们所传授的道理，是神圣性的，是不能用文字记录的。*sūtra* 都是简短、易记的句子，也是为了便于背诵。

¹⁶ 毗湿奴往世书，梵语为 *viṣṇu purāṇa*

¹⁷ 瑜伽经》梵语原句为： *atha yoga anuśāsanam*。这个翻译来自于黄宝生译《瑜伽经》。

¹⁸ 金胎，又可以翻译为金卵，梵语单词为 *Hiraṇyagarbha*

伽传统的主要或开创性人物，并被其它学派所接受。无论就何种意图和目的而言，他的《瑜伽经》都将成为通用瑜伽技术的宝典，可以说，其它系统都在修补，并以他们自己的神学特色来调味而已。

与其它学派的著名创始人一样，人们对钵颠闍利本人知之甚少。传统认为他就是著名的波你尼语法¹⁹的主要注释的作者钵颠闍利，并将一篇关于医学的论著归于他，这在公元 11 世纪的菩闍王²⁰注释中首次得到证实。学者们仍在讨论是否存在其它的可能，但在没有其它无争议或至少有足够说服力的相反证据的情况下，挑战传统说法并没有什么好处。

钵颠闍利的时期只能从经文本身的内容推断出来。不幸的是，与多数古代经典梵语文本一样，早期梵语文本往往无法准确确定年代，而且无论什么年代成为学术界的标准，都会有反对者。大多数学者似乎认为该文本的时间是在公元后不久（约公元 1-2 世纪），不过也曾经被断定为公元前几个世纪。除了文本不晚于公元 5 世纪这个事实之外，《瑜伽经》的年代无法准确确定。

“经”这个写作风格是古代印度的哲学学派所使用的风格（因此我们有《吠檀多经》、《正理经》等）。术语“sūtra”（来自梵语词根 sū，与“缝制”同意）的字面意思是一条线，基本上是指简明扼要的哲学陈述，在其中用最少的词来表达最大量的信息。古代印度的知识体系是口口相传的，因此原始材料保持在最低限度，部分原因是为了便于记忆。一般的经文包括《瑜伽经》，是为口传和背诵而创作的，允许学生在记忆中把更广泛材料的关键成分“缝合”起来，通过这一点学生将彻底熟悉这些材料。因此，每个经句都是一种记忆工具，用来组织教义，方便记忆，几乎都是将要再阐述的重点。

这种非常简洁的特点——《瑜伽经》在 195 个经句中包含了大约 1200 个单词——以及经文在某些地方是隐秘的、深奥的和难以理解的，这个事实，表明它们是作为手册与老师一起使用的。因此，试图绕过注释，希望找回一些原始的纯粹的、未经注释的一组解释，是不切实际的（如果不是不可能的话）任务。

古代印度的知识体系是口头传播的，从师父到弟子，非常强调对体系所依据的原始经句的忠实性，师父把浓缩的、截断的箴言解读给学生。隔一段时间，个别著名的教师会对这些知识体系中的许多主要文本撰写注释。其中一些注释获得了广泛的流行，以至于主要文本总是与注释一起研究，特别是因为像《瑜伽经》这样的文本，被设计为要拆开，因为它们包含许多不经进

¹⁹ 波你尼语法，指《波你泥经》（又叫《八章》）中语法。

²⁰ 菩闍王，梵语为 bhoja raja，又叫 bhojadeva，可以翻译为菩闍王，可以翻译为“菩闍提婆”、“菩闍天”。菩闍这个国家在西印度。

一步阐述就无法理解的经句。因此，我们对钵颠闍利文本的理解完全依赖于后来注释者的解释，这一点怎么强调都不为过：在某些地方，它本身是不可理解的。

就注释的整体准确性而言，是存在这种先验的可能性的，即：从钵颠闍利至公元 5 世纪毗耶娑²¹的第一部注释，通过几代人的口耳相传，《瑜伽经》的解释被忠实地保存下来了。当然，在一千五百多年来，从毗耶娑开始的注释者对瑜伽系统的重要的形而上学解释是惊人地一致的，这与吠檀多学派的著名注释者（例如罗摩奴阇²²或摩陀婆²³与商羯罗）在重要的“形而上学理解”上的根本差异，形成了明显的对比。例如，15 世纪的注释者识比丘²⁴可能频繁地与 9 世纪的注释者筏遮塞波底·弥室罗²⁵争辩，不过这些分歧通常是在细节上，而不是基本的形而上学组成成分上。虽然识比丘可能会在瑜伽系统的基本二元论中大量注入吠檀多的概念，但这通常是对系统的补充（明显的和可识别的），而不是对它的重新解释。因此，在一千五百年的时间里，关于瑜伽学派，存在着大量的惊人地一致的知识，因此，我们可以谈论前现代时期对《瑜伽经》的“传统理解”，而不必过分泛化或本质化。

现存的第一个注释，传奇人物毗耶娑的注释，通常断代为公元 4-5 世纪左右，成为几乎与钵颠闍利本人的原初文本一样地位的经典。因此，传统上，对《瑜伽经》的研究一直包含在这位最伟大的学问家的注释中。实际上，当我们谈到钵颠闍利哲学时，我们真正的意思是（或应该是）指毗耶娑对钵颠闍利的理解：是毗耶娑决定了钵颠闍利深奥的经文的含义，而所有后来的注释者都在毗耶娑的基础上进行阐述。毗耶娑是《瑜伽经》不可分割的一部分，是它的扩展。对于一个只有几个单词的经句，毗耶娑可能会写出几行注释，如果没有这些注释，经句是不可理解的。毗耶娑注释，因此获得了经典的地位，并且几乎从未被任何后来的注释者质疑过。后来的注释者在解读毗耶娑注释的基础上进行注释—很少对其进行批判，而是对其进行扩展或阐述。正是这一点，使前现代时期对《瑜伽经》的解释产生了明显的统一性。

下一个注释被称为 *vivaraṇa*²⁶，被归于公元 8-9 世纪伟大的吠檀多

²¹ 毗耶娑，梵语为 *vyāsa*，又译为广博仙人

²² 罗摩奴阇，梵语为 *rāmānuja*，限制不二论导师

²³ 摩陀婆，梵语为 *madhva*，二元论导师

²⁴ 识比丘，梵语为 *vijñānabhikṣu*

²⁵ 筏遮塞波底·弥室罗，梵语为 *vācaspati miśra*

²⁶ 在梵语中有多个词的意思差不多，都可以翻译为汉语中的“注释”，如 *bhāṣya*, *vivaraṇam*, *vārttika*, *ṭikā*。这里所说的 *vivaraṇam* 是指 1952 发现的商羯罗导师给《瑜伽经》毗耶娑注所作的疏，书名为 *yogasūtra-bhāṣya vivaraṇam*。

者²⁷商羯罗。自 1927 年被首次质疑以来,《瑜伽经》的这个注释是否是由商羯罗所撰写的,一直没有得到解决。再下一位最著名的注释者是筏遮塞波底·弥室罗,他的注释《真理清晰性》²⁸可以更安全地追溯到公元 9 世纪。筏遮塞波底·弥室罗是一位多产的知识分子,除了对《瑜伽经》的注释外,还撰写了关于吠檀多、数论、正理和弥曼差等学派的重要注释,值得注意的是,他能够以自己的方式介绍每种传统,而不表现出任何明显的个人倾向性。

著名的阿拉伯旅行家和历史学家阿尔·比鲁尼²⁹(公元 973-1050 年)对钵颠闍利的《瑜伽经》进行了精彩的阿拉伯语翻译,其手稿于 1920 年代在伊斯坦布尔被发现。与阿尔·比鲁尼大致同时代的是 11 世纪的菩阇国的国王,他是一个诗人、学者,也是艺术、科学和神秘传统的赞助人,他的注释名为 Rājamārtāṇḍa³⁰,有时可以发现非常有价值的见解。在 15 世纪,识比丘在毗耶娑的注释之后,又写了一部最富有洞察力的、有用的评论,即《瑜伽疏》³¹。识比丘是另一位多产的学者,值得注意的是他试图协调吠檀多和数论的概念。公元 16 世纪,另一位吠檀多者,罗摩难陀·娑罗室伐底³²,写了他自己的名为《瑜伽宝石之光》³³、对之前的注释也几乎没什么补充的注释。不过,诃里诃罗欢喜·森林³⁴用孟加拉语写的《光辉》³⁵中包含了宝贵的见解,它的背景更接近我们的时代,是一个接触到西方思想,但仍然彻底立足于传统的立场。虽然有许多其它的注释,但这些是在前现代时代写作的主要注释。许多现代注释都根据现代性或西方市场的敏感性做了大规模的调整,这超出了本文的范围,本文仅限于古典瑜伽哲学。

《瑜伽经》分为四章。第一章,入定,将瑜伽定义为所有活跃思维状态的完全停止,并概述了源于此的洞察力的各种阶段。这一章指出了瑜伽的终极目标,即无内容的知觉³⁶,甚至超越了洞察力的最崇高阶段。第二章,方

²⁷吠檀多者,梵语为 vedāntin,吠檀多思想的追随者、信徒。

²⁸梵语写作 tattva vaiśārādī. tattva 意思是“真理”。vaiśārādī 是阴性、单数、工具格名词,其中性形式为 vaiśāradya,意思是“无错”、“智慧的清晰性”

²⁹阿尔·比鲁尼,原文写作 al-Bīrūnī,伊朗哲学家

³⁰Rājamārtāṇḍa, 菩阇天给瑜伽经所做的注释,这本书又名 Rājamārtāṇḍavṛitti, Rājavṛitti

³¹瑜伽疏,梵语写作 yogavārttika

³²罗摩难陀·娑罗室伐底,梵语写作 Rāmānanda Sarasvatī

³³瑜伽宝石之光,梵语为 Yogamaṇiprabhā

³⁴梵语拼写为 Hariharānanda Āraṇya. 其中 Hariharānanda 是 hari (毗湿奴的一个名字)、hara (湿婆的一个名字)、ananda 连接起来的。

³⁵书的名称,梵语是 Bhāsvatī,意思是“光辉”、“灿烂”

³⁶知觉,原文是英语单词 awareness

法，概述了各种实践，以及道德和伦理方面的守则，这些守则是需要仔细考虑的冥想实践的预备要求。第三章，成就³⁷，主要论述修行者在心灵处于极度集中状态时可获得的各种超自然的力量。在古印度似乎有一种广泛的文化，即从事类似瑜伽的练习是为了追求这种超自然的力量，而不是为了追求钵颠闍利所定义瑜伽的真正目标；这一章可以理解为钵颠闍利警告人们不要以这种方式偏离正轨。第四章，独存，论述解脱，也包含了钵颠闍利对佛教挑战的回应³⁸。

³⁷ 成就，梵语单词为 *vibhūti*

³⁸ “钵颠闍利对佛教挑战的回应”这里暗含了钵颠闍利是佛教产生之后的人，这即使不是错误，至少也是不严谨的。

第二章 形而上学

如前所述，瑜伽作为一种实现解脱的、与数论不同的方式或方法，尽管与数论有一些微小的差异，不过不被认为是有别于数论的学派，这种情况直到钵颠闍利的时代。数论提供了实现神我的形而上学或理论基础，而瑜伽是技术或实践本身。虽然瑜伽传统不同意数论形而上的分析的观点，即知识本身就构成了一个充分的解脱之路，不过瑜伽采取了数论的形而上前提假设。撇开数论的众多变体（中国的佛教朝圣者玄奘的弟子在公元 7 世纪报告了 18 个流派），以及早期材料的丢失，后来的自在黑¹（公元 4-5 世纪）《数论颂》已经默认成为该传统的开创性文本，就像钵颠闍利的《瑜伽经》之于瑜伽传统一样。

在一般的数论体系中，有生命的宇宙和无生命的宇宙被认为是两个不同的本体论范畴的最终极的产物；因此这个体系，在预设上，是典型的二元论。这两个范畴是自性²，或物理宇宙的原始的物质基质，和神我，嵌入其中的无量数的有意识的自我³。作为这两个范畴相互作用的结果，物质宇宙的演变经过了一系列的多个阶段。这个演化过程的实际催化剂是三个“德”⁴，字面意思是“(线的) 股”或“特性”，这是自性固有的。它们是：善性⁵，“清澈”；忧性⁶，“行动”；和暗性⁷，“惰性”。三德有时被比作维持绳索存在的线；正如绳索实际上是线的组合，所有显现的实在，实际上，也由三德组成。

对于文本重点即冥想来说，在心理表现方面，三德对瑜伽特别重要；在瑜伽中，心灵和所有的心理倾向都是自性，因此也由三德组成——心灵和物

¹自在黑，梵语为 *īśvarakṛṣṇa*

²自性，梵语为 *prakṛti*

³这里有一点要特别注意：自性是物质的，唯一的，神我是意识的，有无数多个

⁴德，梵语单词为 *guṇa*

⁵善性，梵语单词为 *sattva*，又翻译为喜性、明亮性

⁶忧性，梵语单词为 *rajas*

⁷暗性，梵语单词为 *tamas*

质之间的唯一区别是，前者的善性占较大比重，而后者的暗性占较大比重。因此，根据三德的特定的混合比例，众生表现出不同类型的思维模式和性情。因此，在一个人身上善性占主导地位时，清醒、宁静、智慧、辨别力、超脱、快乐及和平这些品质就会显现出来；当忧性占主导地位时，则是渴望、束缚、精力充沛的努力、激情、力量、不安和创造性活动；而当最不利于瑜伽的暗性占主导地位时，则是无知、幻觉、麻木、昏昏欲睡和对建设性活动不感兴趣。

三德彼此之间不断地相互影响和竞争，某一德在一段时间内占主导地位，压倒了其它德，最终，又被增强的另一德所支配。它们被比作灯芯、火焰和灯油，虽然在本质上相互对立，不过一起合作产生了光。正如三原色的混合产生了无限多种类的颜色，不同的颜色只是红、黄、蓝的特定比例的表现而已，同样，生物的心理倾向（以及物质形式）也是源于诸德的混合；特定的心灵状态是反映三原色按照特定比例混合的影像。

三德是瑜伽中心灵哲学的基础，不仅如此，在同样的原则下，三德的激活和相互作用，导致了整个物质形态的产生，这些物质形态也是从自性这原始的物质基质演变而来的。因此，像空气、水、石头、火等物体的物理成分是不同的，因为它们是特定比例的德构成的：空气含有更多的善性的轻盈，石头含有更多的暗性元素的惰性，而火则含有忧性。三德容许自性和世界上的物体具有无限可塑性。

宇宙从自性演变出来的过程，常常被比喻为牛奶的搅拌：当牛奶遇到柠檬酸的时候，酸奶，凝乳，黄油就出现了。这些产品，又可以进一步被操作，生产出更多的产品——牛奶甜点、奶酪等。类似地，根据经典的数论派，当自性被三德（特别是喜性）搅动时，第一个衍生物是 *buddhi*。*buddhi* 的特点是判断、辨别、知识、确定、意志、德行和超脱这些功能，善性在其中占主导地位。这意味着在其最纯粹的状态下，当忧性和暗性的潜力最小化时，*buddhi* 主要是清醒的、和平的、快乐的、宁静的和有辨别力的，所有这些都是善性的品质。它是神我和所有其它自性衍生物之间的连接物。从这个有利位置，它可以把意识向外引向世界的对象和纠纷，或者，在它的最高潜力中，它可以意识到神我的存在，从而指引自己完全领悟“弥漫的意识的真正来源”。

从 *buddhi* 中产生了 *ahamkāra* (*aham* “我”+*kāra* “做”；在本文中被称为“*asmitā*”)。它的特点是自我意识和自我认同这个功能。这是散漫的方面，它从个人化的自我意识这个角度来处理 and 占有外部现实，即人类意识中的“我”

和“我的”这两个概念。ahamkāra 也限制了意识的范围，以便适合于特定的“精神物理学⁸的有机体”的外表⁹，并把自己看作是該外表，它会发现自己存在于这个而不是另一个有机体中。换句话说，一个典型的、未解脱的虫子的 ahamkāra 几乎就像一个凹陷的屏幕，它折射出的意识，形成了虫子的外表，并且遍布于虫子的外表。如果虫子死后变成了，比如说，一只典型的、未解脱的狗，在紧接着的生命中变成一个典型的人，ahamkāra，作为 citta 的一个方面，就会调整，以适应和吸收意识进入这些新的环境。因此，虫子认为它是一只虫子，狗认为它是一条狗，而人认为他或她是一个人。

当自我反过来被它固有的善性所“搅动”时，manas，即心灵就产生了。manas 是喜欢、不喜欢这些情感的所在地，其特点是控制官能——过滤和处理感官所能获得的潜在的大量数据。它主要是接收、整理、归类，然后传输。感官传递来自外部世界数据，在它的活动与 buddhi 之间，manas 充当联络人。因此，manas 同时具有内部和外部的功能：在内部，它的特点是反思性的综合，同时又是一种感觉器官，因为它的行为与其它感官相似。神我，在获得粗大的身体和感官之前，就已经被这些精神层面的斗篷所遮蔽了。瑜伽学派虽然使用（尤其是）buddhi 这个术语，不过也使用 ahamkāra 和 manas，与数论派有些不同的是，它将这三者视为一个 citta 的相互作用的功能，而不是三个不同的形而上学层次。那么，citta 作为钵颠闍利和注释者用来指称所有这三种认知功能的术语，是《瑜伽经》中最重要的术语之一。

⁸精神物理学，是十九世纪德国的物理学家、心理学家 Gustav Theodor Fechner 所使用的术语。

⁹此句中的“适合”的宾语是“外表”，在原文是单词 contour，可以理解为形状、轮廓。原文这里用的文学描述手法，也许翻译为“概形”更好一点，不过现代汉语没有这个词语，所以这里只能使用“形状”大概翻译一下。

第三章 哲学与心灵心理学

瑜伽被钵颠闍利定义为“*citta vṛtti nirodha*” (YS I.2) ¹，所有 *citta* 状态的消除。*vṛtti* 这个术语在《瑜伽经》中经常使用，共有五个，本质上指任何感官印象、思想、想法或认知、心理活动或有意识的精神状态。它们是：正确的知识，错误，比喻，深度睡眠和记忆 (YS I.5-11)。它们要么是痛苦的²，不利于瑜伽的目标，要么是不痛苦的，有利于它的。痛苦的 *vṛtti* 是那些源于心灵的五种烦恼³— 无明，自我性，贪欲，憎恨，下面讨论的对生命的紧抓不放⁴，不痛苦的 *vṛtti* 是那些源于它们的对立面的——真实自我的知识、摆脱欲望，等等。简而言之，“不痛苦的 *vṛtti*”是指已获得解脱仍有肉身的解脱者⁵的心理活动。

这五个 *vṛtti* 中的第一个量具⁶，是认识论的，即产生“一个对象的有效知识”的源泉——获得关于实在的准确信息的方法。这将在认识论一节中讨论，我们在此将简单地指出，第一个 *vṛtti* 是当头脑处于正确知识的状态，即准确地反映外部实在（是什么构成了正确的知识，瑜伽派不反对正理派传统上这方面的基础知识，也不反对产生它的标准）。第二个 *vṛtti* 是错误，它可以像知识一样，从相同的源泉产生，并被定义为“某物不怎么样，被认为是一怎么样”，这个状态，随后，可以被关于“讨论中的事物（如：在醉酒状态下，两个月亮的感知）实质上是什么”的真实知识去除掉。

第三种类型的 *vṛtti*，宽泛地说，是想象或隐喻，或者更准确地说，是使用那种不对应于任何实际物理实在的词语或表达，不过在日常交流中可以理解。注释中给出的一个例子是：“箭现在站着不动，过去站着不动，将来

¹原句为 *citta vṛtti nirodha*，意思是 *vṛtti* 的消除，不是心的状态的消除。这里英语原文理解错了。

²痛苦的，《瑜伽经》中梵语单词为 *kliṣṭā*

³烦恼，梵语单词为 *kleśa*，意思是痛苦、折磨、污染。这篇论文的解释“障碍”，是错的。

⁴“对生命的紧抓不放”，用《瑜伽经》的术语为 *abhiniveśa*，梵语翻译为执著。

⁵解脱者，梵语为 *jīvanmukta*，意思是获得了解脱的、生活在现世的人。

⁶*pramāṇa*，翻译为量具，意思是获取知识的工具

站着不动”。在听者的心中，这实际上意味着箭已经停止（或将停止）移动，也就是说，“正在静止状态”，没有运动，实际上，是一种想象出来的依赖于运动概念的状态，但它随后被投射为箭的一个实际特征。英语用法中一个更易懂的例子可能是“the sun rises and sets”(太阳升起和落下) 或“time flies(时间飞逝)”；通常的用法已经为这些想像出来的事务状态赋予了意义，当这些表达被说出来的时候，没有人奇怪得眨一下眼睛。事实上，如果剖析其字面意义，并不对应于实际的客观的实在，这样的隐喻和明喻，是正常的日常表达，在人类语言中无处不在，因为语言很大程度上是比喻性的。

第四种 *vr̥tti* 是深度睡眠，定义为一种基于没有 [任何内容] 的心灵状态。不同学派之间有一些差异，不过（与吠檀多等相比），瑜伽传统上认为深度睡眠是 *vr̥tti* 的一种类型，这基于当一个人醒来时，他记得他要么睡得很好，要么睡得不安稳，要么睡得很昏沉。如果这些印象与深睡眠时存在的心灵状态无关，人们就无法做到这一点。这是因为，在瑜伽心理学中，记忆是潜印象⁷的产物，而潜印象是由经验引起的。因此，对优质睡眠的记忆，必然与深度睡眠时经历的心灵状态有关，它被记录在 *citta* 中，形成记忆（下一条经句的话题），并在觉醒时被回想起来。因此，根据这个推理，这种心灵状态，必然属于一类 *vr̥tti*，而不是其它种类的。

最后，第五种 *vr̥tti* 是记忆，定义为“已经体验过的感官对象”的图像的保持。任何 *vr̥tti* 在消逝前都会在 *citta* 上留下它的副本。记忆是由其它类型的 *vr̥tti* 产生的，从而依赖于其它类型的 *vr̥tti*。如前所述，每一个体验过的对象都会在 *citta* 中形成一个潜印象，一个印记，就像一个声音记录在录音机上，或一个图像印在胶片上。通过感觉器官，心灵形成了一个物体的印象，这个印象叫做意念⁸。一旦心灵不再对这个对象的意念或活跃的图像产生积极的兴趣，它就成为一个不活跃的，或潜在的潜印象。因此，*vr̥tti* 和它们的意念内容，在它们消逝时被保留为潜印象。对这些潜印象的检索构成了记忆；记忆是“一个人过去所体验的、识别出的感官对象”的印记的重新激活，这些印记没有被暗性严重地覆盖。然而，需要指出的重点是，这些潜印象不只是被动的印记，而且是充满活力的潜在冲动，在有利的情况下可以被激活，并能影响一个人的思想和行为。

西方心理学中的潜意识概念对应的是其它不那么容易检索的潜印象，主要地来自于前世，它们作为潜意识的印象而潜伏着。因此，心灵是这些记录

⁷潜印象，梵语为 *saṃskāra*

⁸意念，梵语为 *pratyaya*，没有合适的汉语翻译，黄宝生注释为认知、观念、概念或者意念。

下来的潜印象的仓库，它们在无数的生命中沉积和积累在 *citta* 中。潜印象还解释了诸如个性特征、习惯、强迫性和成瘾性行为等。一组潜印象越强或越占优势，它就越能激活并强加给个人的意识，要求纵容并延续一个很难打破的恶性循环（当然，下面讨论的相反的一面，不痛苦的 *vṛtti* 也是真的：比方说，一个人可以通过不断重复对有益的瑜伽活动和生活方式而“上瘾”）。

瑜伽传统认为，任何其它的心灵状态，都是这五个基本类别中的一个的子集。由于心灵从来都不是静止的，而总是活跃和变化的，所以 *vṛtti* 不断地被产生，从而不断地吸收神我的意识而离开它自己的纯洁的性质，把它引出，导向或微妙或粗大的自性领域。

如上所述，这五类 *vṛtti* 或者是不痛苦的，有利于（至少最初）、或者是痛苦的，有害于瑜伽的最终极目标。这些术语都假设了对于它们的“名词的形式”即烦恼⁹的感知。有五种烦恼：无明、自我性、贪欲、憎恨和执著（YS II.3-9）。这些“烦恼”不是心灵的表层的显现，而是心灵的更深的元素。与所有的印度解脱思想相呼应，第一个烦恼，即无明，是所有其它烦恼的基础，因此也是轮回¹⁰的基础，所以，当无明被驱除时，其它烦恼，以潜在的无意识形式而存在，或在不同的意识阶段，就会消失。它是这样定义的：“无明是一种观念，它把快乐、纯洁和永恒的自我当作是痛苦、不洁和暂时的非自我”。非我¹¹，不仅包括身体，享受的场所，也包括心灵，它是神我的意识接触世界的工具，还包括身体的附件或随身用具，有生命的（如配偶、动物和后代），或者无生命的（如家具或食物）。

*ahamkāra*¹²认为：见者的性质和“看见的工具性力量”的性质是同一事物。换句话说，*ahamkāra* 是无明的一个特定的方面，它把非我——特指智能——与真实的自我，即神我（我¹³）相等同。*ahamkāra* 和无明在某种程度上是同一回事，不过在程度上有区别。无明最初涉及的是一个尚不明确的“I-ness”的概念，把自我感觉为，尚未定义的、非神我的东西，把真实的自我与 *buddhi* 部分地等同，而 *ahamkāra* 涉及的是，更加发展了的或完全的“在神我与 *buddhi* 之间的”等同。差异是程度上的。*ahamkāra* 从无明中演变出来，使非我与真我的误认更加具体化和具体化。

接下来是第三种烦恼：“对快乐的渴求、欲望或渴望”，或者通过回忆过

⁹烦恼，梵语为 *kleśa*

¹⁰轮回，梵语为 *saṁsāra*

¹¹非我，梵语为 *anātman*，旧译“无我”

¹²本段的 *ahamkāra*，原文用的英语单词 *ego*。

¹³这里的我指 *ātman*

去的快乐经验而获得快乐的这种手段，就是贪¹⁴。这个过程的关键因素是记忆。换句话说，一个在过去体验过快乐的人，回忆起它，并渴望在现在或未来重复这种体验，或渴望得到“重复这种体验”的手段。正是这种对过去经验的纠缠构成了“执著”。当感知到一种新的快乐的手段的时候，是记忆推断出：新的快乐方式，与过去产生快乐的那个东西，相同或相似，从而预示着，在现在或未来，提供相同或相似的快乐。

可以用与前一种烦恼平行的方式来理解第四种烦恼：一个人如果回想起类似痛苦的过去的经验，就会对痛苦及其原因，产生抗拒、愤怒、沮丧和怨恨的感觉，这就是厌恶。执著的倾向是第五种烦恼，是对死亡恐惧的同义词。正如前面的经句指出的，对某一事物的依恋或厌恶是由该事物的正面或负面记忆引起的，对死亡的厌恶同样表明，一个人的记忆中保留着对“过去的死亡”的不愉快回忆，尽管这些回忆在今生是潜在的或潜意识的。

在源于烦恼的有害的 *vr̥tti* 的影响之下，引起心灵注意的感官对象，吸引或排斥心灵。吸引心灵的东西，也就是满足欲望，在试图获得这些的过程中，在试图避免“排斥它的东西”，避免厌恶的东西，的过程中，心灵会引发业行¹⁵，从而开启了一个恶性的反应循环。业行，出自于词根 *kr̥*，这个词根意思是“做”或“制造”，业行的字面意思是“工作”。但内在于“工作”这个印度概念，或者任何类型的活动中，业行是“每一个行动都引发了一个反应”这个观念。因此，业行不仅指最初的行为，无论是善意的还是恶意的，而且还指它为行为者所产生的反应（根据最初的行为，是愉快的还是不愉快的），这些反应，成熟于今生或来世。因此，人们出生在不同的社会经济环境中，在他们的一生中，按照他们自己以前的行为，发生了愉快或不愉快的事情。

这种行动和反应的循环，或称轮回，可能是永恒的和无限的，因为不仅任何一个单一的行为会引起反应，而且行为者必须对这种反应作出反应，这引起了再反应，它次第结果、引起再再反应，如此，无穷无尽。由于这些反应和再反应等，不可能在一生中完成，它们会从一生延续到下一生。正是为了描绘业行的无限的、永恒的力量，印度的思想家，包括印度教徒和佛教徒，使用了诸如生死的“海洋”这样的比喻。因此，业行，使意识束缚在外部世界而忘记自己的本性，是由 *vr̥tti* 产生的，次第地，那 *vr̥tti* 是由烦恼产生的。因此，存在一个烦恼、*vr̥tti* 和潜印象的循环：*vr̥tti*，即思想等，源于感官经验，这些经验（以及他们随后的行动）被记录在 *citta* 中作为潜印象，这些

¹⁴贪，梵语单词为 *rāga*。这是一个多义词，还有“颜色”的意思，在音乐上表示旋律体系

¹⁵*karma*，本文中统一翻译为业行，也有的人翻译为“业力”。

潜印象最终有意识地或潜意识地激活，产生进一步的 *vṛtti*。这些 *vṛtti* 然后引起行动，附带与它们相对应的、如上所述的反应，依次地，这些反应又被记录为潜印象，循环往复。因此，在轮回的链条中，烦恼、*vṛtti*、潜印象和业行都是相互关联的。

另一方面，不痛苦的、无害的心理 *vṛtti*，是由善性的辨别力产生的，这善性的分辨力，力图控制忧性和暗性的影响，从而控制它们产生的有害 *vṛtti*。通过瑜伽的练习，瑜伽行者试图用善性的潜印象来取代所有忧性的、暗性的潜印象，直到这些潜印象被限制在更高的冥想的专注状态中——有害和无害的概念是从相对于轮回的角度来看的；有害的（忧性的、暗性的）*vṛtti* 会造成痛苦，而无害的，至少会导向解脱，尽管最终，它们也必须被放弃。但后者确实指出了在世界中行事的可能性，即：从解脱的角度看，在一个人的物质的身体和心灵中免于无明。这指出了解脱者这个概念：某人仍然是具身的，因此有一个 *citta* 在发挥作用，但这个 *citta* 产生的 *vṛtti* 不受无明、*ahamkāra*¹⁶和执著等的影响。

¹⁶原文为英语单词 *ego*，此处应该理解为 *ahamkāra*

第四章 解脱论与实践

¹ 我们已经讨论过，无明是痛苦和轮回的原因，以及，当通过“分别”来消除无明时，解脱就获得了。因此，《瑜伽经》的核心计划是概述出如何实现这一点。第二章，行动瑜伽²，专门讨论这个问题，介绍了八支瑜伽，也就是，获得分别力的方法。这八支是：yama，禁制；niyama，自制；āsana，坐姿；prāṇāyāma，调吸；pratyahāra，制感；dharāṇā，专注，dhyāna，禅那，和 samādhi，入定³。

诸禁制是：非暴力、真实、不偷盗、净行⁴、放弃 [不必要的] 财产。其中第一条，即钵颠阁利的注释者们特别关注的非暴力⁵，被单独挑出，当作其它禁制的根源。钵颠阁利的目标是实现并增强非暴力。非暴力被定义为：在任何时候，任何地方，都不伤害任何生物。真实⁶，第二个禁制，被定义为一个人的言语、思想与事实完全一致。“不偷盗”，第三条禁制，被描述为：不取属于他人的东西，甚至不怀有这样做的欲望。净行是指对性器官的控制，这一定义进一步改进为：不“把异性作为欲望的对象”这样观看异性、不“把异性作为欲望的对象”这样与异性交谈、不“把异性作为欲望的对象”这样与异性拥抱、不“把异性作为欲望的对象”这样情况下以其它方式与之互动。放弃财产是能够看到获取、保存和销毁东西所造成的问题，因为这些东西只会引起执著和伤害。这些禁制被认为是伟大的誓言。它们不因一个人的阶级、地点、时间或环境而豁免。它们是普遍的。

¹原文为英语。解脱论，英语单词为 *soteriology*，意思是关于拯救的学说，又翻译为救赎论、耶稣救世论。这个有点像印度教里面的大自在天与个人的关系的理论，又有点像解脱论（印度某些派别不承认神的存在，但是有关于解脱的理论）。

²行动瑜伽，这篇论文的原文用的梵语 *kriyā yoga*。不过《瑜伽经》第二篇的名字是“修行”

³samādhi，汉语中有多个翻译同时使用：入定、定、三摩地、三昧。

⁴净行，梵语为 *brahmacarya*，又译为梵行、清净行。

⁵非暴力，梵语单词为 *ahimsā*，意思是不伤害。

⁶英语单词为 *truth*，一般译为“真理”，本人一概翻译为“真实”。

自制是：清洁、知足、节制、（对于经典的）研习⁷、对大自在天⁸的虔诚。清洁既是指外部的，也是指内部的；前者与身体有关，后者是指清除掉心灵的所有污染（嫉妒、骄傲、虚荣、仇恨和执著）。“知足”，即 *santoṣa*，是第二条自制，表现为：淡漠于积累“超出自己当下生活需要”的财富。“苦行”，*tapas*，是指能够容忍吃喝的冲动，就像是对于生活中二元性（冷热等）的冲动——避免无用的谈话，并进行斋戒。“研习”，*svādhyāya*，指阅读以解脱为主题的圣典，也包括重复念诵唵⁹这个音节。钵颠阇利清单上的最后一项，“对大自在天的虔诚”，*īśvara-praṇidhāna*，包括：不欲求结果地将自己的所有活动献给大自在天这“最原初的老师”，（YS I.26）。最后一个自制，将在关于有神论的章节中进一步讨论。

关于“瑜伽的第三支”，“*āsana*”一词在更古老的文本中几乎找不到，只是偶尔有“坐下”的意思。尽管在西方流行的说法中，瑜伽的全部内容通常被理解和呈现为体式，但它实际上只是瑜伽的第三支，本身并不是目的或目标。事实上，鉴于钵颠阇利将 20 个经句献给了“禁制”和“自制”，他对“体式”的论述相对较少，只给我们留下了三个经句，总共有九个词——不到全文的 1%。

主要注释者毗耶娑，在公元 5 世纪，就知道一系列的体式（列举了 12 种，后面是“等”，表明：关于体式的多种变体，有一个众所周知的传统）。然而，从本质上讲，体式是瑜伽实际目标的一支，因为它允许冥想者为了冥想而“稳固地”坐着，或者“舒适地”坐着。事实上，如前所述，*āsana* 的字面意思是“坐下”。问题是，体式的作用仅在于：它们通过训练使身体不成为干扰的来源，从而有助于完全固定心灵。调吸，呼吸控制，包括调节进、出的气息。它被定义为（呼吸的）外部的、内部的和受限制的运动，这些运动是微妙的，根据地点、时间和数量进行的。第五支制感，定义为从感官对象中退出。

在这前五支中看到的，这种“内在化的连续阶段”的过程，在其余三支中继续进行。第五支，*dhāraṇā*，专注，包括将心灵固定在一个地方。尽管钵颠阇利准许任何物体都可以用于在 *dhāraṇā* 中帮助心灵，但强烈推荐有神论的冥想（见有神论部分）。第七支，是指心灵凝聚于某个形象上。更具体地说，它包括连续不断地对冥想对象进行相同的思考或想象，而不被任何其它思想所干扰。当冥想对象的形象不间断地在心灵中“流动”时，也就是说，当

⁷原文用的单词是单词，一般翻译为“研究”

⁸原文是英语单词 God。这个大写的单词，有唯一性，与 god 不同。god 大致相当于梵语的 *deva*，汉语翻译为天、天神。God 大致相当于梵语的 *īśvara*，梵语翻译为大自在天。

⁹梵语单词 *om*，旧译为唵，没有意思，在印度被认为是神圣的声音。

头脑可以完全集中在该对象上而没有任何其它干扰时，就实现了瑜伽的第七支，禅那。瑜伽的第六和第七支，以及第八支，并不是异于前五肢那样的不同的练习，而是同一练习的延续和深化。

入定，最后一支，是：当同样的禅那照耀为单独的对象，并且心灵没有了自己的反思性。当心灵完全沉浸在冥想的对象中，以至于失去了作为自我意识、反思性心灵的所有观念时，一个人就达到了入定的状态。在这种状态下，心不再意识到自己是在冥想“外在于自己的东西”；“作为主观冥想者的瑜伽行者”、冥想行为和冥想对象之间的所有区别都消失了。就像一块纯净的水晶，当它放在一朵红花旁边时，似乎完全失去了自己的特性，只反射出花的形状和颜色，瑜伽行者不再有自我意识，只意识到冥想的对象，正是在这种强度等级方面，入定异于禅那。对冥想对象的集中吸收有一个进程，从专注到禅那，再到入定，即当所有的思想实际上已经静止时随之而来的意识状态。这就是瑜伽的最终目标。

有智入定¹⁰有四个阶段，都有一个基础¹¹。这意味着：为了（尽管是以渐进的方式）与冥想焦点的对象连接或被其支持，神我的意识仍在流经物质性的 *citta*。在这种状态下，心是固定在一个意念，形象，或不偏不倚的 *vṛtti*，即集中的对象，并抵制所有“至其它状态的变化”。专注的对象，无论它是什么，都是基础，也就是说，对象在专注的心上产生的坚定不移的形象。

有智入定的第一个层次，即思考入定¹²，被认为是对一个粗大的物理对象的沉思，也就是说，冥想这样的对象：一个人体验它为“粗大物理的”或者“物质原子的”元素的表现或构造。因此，在入定中，它是体验对象的第一个层次。

这第一阶段被钵颠闍利进一步完善，并细分为两个分部：有思考入定¹³，和无思考入定¹⁴。当瑜伽行者使用一个物体，例如一头牛，作为冥想的支撑，或专注的对象，但瑜伽行者“对这个物体的意识”与牛这个词、牛的概念混在一起，这个状态¹⁵被称为有思考入定的等至¹⁶，“带有物理意识的专注”。换句话说，瑜伽行者对物体的经验仍然巧妙地带有“物体被称为什么”的意识，以及与该物体相应的记忆或想法。对物体本身和其存在基础的直接体

¹⁰有智入定，又翻译为有想入定、有心入定等，梵语为 *saṃprajñāta samādhi*

¹¹基础，这里是梵语单词 *ālamāna* 的翻译，意思基、础、支撑、支持。

¹²思考入定，梵语为 *vitarka samādhi*。这里的“思考”是名词。

¹³有思考入定，梵语为 *saṃvitarka samādhi*

¹⁴无思考入定，梵语为 *nirvitarka samādhi*

¹⁵“这种状态”，原文是“这个吸收”，这里写错了。

¹⁶等至，梵语为 *saṃāpatti*，这是一种入定状态。

验，被强加给它的概念性思维所玷污。

相反，当对象以其自身的权利站出来，而不与“可能指涉它的传统语言术语或它可能产生的任何想法或意义”混为一谈时，无思考入定就实现了。这个非概念性的，或者更准确地说，超概念性的阶段，发生在瑜伽行者的 *citta* 已经被清除了对“对象是什么和它叫什么”的任何记忆意识的时候。换句话说，在任何潜意识或直觉层面上，都没有激活与“牛”有关的潜印象印记。在这种状态下，没有认出冥想的对象是什么，或者它的名称或功能是什么；认识完全由专注的对象本身来决定，没有对该对象在更大范围内的位置进行任何分析，也没有正常的本能冲动来识别它。此外，心灵也放弃了“自己作为知识的器官”这个性质。换句话说，意识甚至没有意识到心灵是一个把意识引导到一个物体上的工具。在某种意义上，所有传统意义上对对象的“知识”都被悬置了，心灵已经完全把自己转变了对象，摆脱了任何散乱认同或自我意识。现在，作为一个对象，那个物体可以独立地、附有内在存在性地照耀着，不受标签、范畴或“事物在大的体系中的定位”的影响。我们可以注意到，实际上，那对象已成为瑜伽行者的整个宇宙，因为意识完全集中在它身上，因此不知道其它任何东西，甚至是散漫的过程本身。

考虑到数论的形而上学，我们知道，构成粗大物理对象的五种粗大元素，是由更微妙的元素演变而来的。也就是说，它们实际上是由五种微妙元素¹⁷演变而来的。第二层次的入定专注¹⁸，即有观察入定，包括沉进入“冥想对象的这种更微妙的方面”，也就是说，把对象感知为“实际上是由这些更微妙的成分组成的”。事实上，外部实在的微妙的子结构，可以指任何从自性演变而来的，因为五唯本身是从 *ahamkāra* 演变而来，而 *ahamkāra* 又是从 *buddhi* 演变而来。因此，后者也可以被认为是细小的¹⁹。就像一个新的弓箭手首先瞄准大的物体，然后逐渐缩小，所以，新的瑜伽行者，首先在冥想中体验“对象的粗大性质”，然后逐渐体验其更微妙的性质。因此，在有观察入定中，瑜伽行者不再像在有思考入定的第一状态中那样，将物体体验为由紧凑的量子团块组成，即粗大元素²⁰，而是将它们体验为振动的、有辐射潜力的、微妙的能量，（通常是“感官无法感知”的实在的一个子层次）。

观察入定²¹，像思考入定一样，也被细分为“有”和“无”两个分支。当对

¹⁷“微妙元素”，梵语为 *tanmātra*，又可译为“细微元素”，“唯”。因为只有五种，所以这五种统称为“五唯”

¹⁸这里的“专注”，原文为英语 *concentration*，不是八支瑜伽中的 *dharanā*

¹⁹细小的，原文用了一个梵语单词 *sūkṣma*。吠檀多中“三身”理论中细身就是这个词。

²⁰粗大元素，梵语为 *bhūtādi*

²¹观察入定，梵语为 *vicāra samādhi*

冥想对象的关注强度加深，以至于瑜伽行者穿透了“其粗大的具体化”，并体验到，该对象是由微妙的元素即五唯组成的，但微妙的元素被限定为“存在于时间和空间中”，那么接下来的集中意识状态被称为有观察入定²²。换句话说，在有观察入定中，一个对象被感知为由微妙的元素组成，但这个对象仍然被体验为存在于现在的时间，而不是过去或未来，并且仍然被空间所限制，也就是说，它在冥想者的面前占据了一些独特的物理空间，而不是位于其它地方。简而言之，在这个阶段，瑜伽行者对空间和时间仍有一定程度的意识。

另一方面，当瑜伽行者能够专注于不受这种维度限制的对象；换句话说，当他或她不能只专注于对象的微妙性质，而是超越空间和时间，并感知到这些微妙的本质在任何时候都遍布和支撑着所有事物，那么瑜伽行者就达到了无观察入定²³的状态。在这种状态下，瑜伽行者不再意识到此时此地的维度和时间性。对象不再是一个独立的对象，在“与其它空间的对象不同的”一部分空间中占据延伸性、存在于当下而不是任何其它时间的对象，因为瑜伽行者体验到对象的微妙元素在任何时候都支撑着所有对象。换句话说，对象的形式，在瑜伽行者的专注力下，消失了，而瑜伽行者现在只是在体验充满活力的微妙能量，这些微妙能量无处不在，永恒地充斥着所有实在。

对于入定最后两个阶段即有欢喜入定²⁴和有自我性入定²⁵的确切性质，注释者们没有达成共识，这突出显示出了这样的状态是经验性的，不适合进行学术性的分类和分析。最常见的版本是利用印度教哲学讨论中确定的“知识的三个组成部分”来刻画这四个阶段的三摩地之间的差异。在任何知识行为中，都有“认识者”，即知识的主体、知识的工具（头脑和感官等）、以及知识的对象。这些分别被称为“gr̥hitṛ”，“grahāṇa”和“grāhya”（字面意思：“抓取者”，“抓取的工具”和“被抓取的东西”）。在上述入定的前两个阶段，即有思考和有观察，心所固定的对象，无论是被感知为较粗大的外部形式还是较细小的内部成分，都是外部的，因此被视为 grāhya（“被抓住的东西”）。现在，在第三阶段，有欢喜入定，瑜伽行者将意识从感官的对象，grāhya，转移到感官器官本身，grahāṇa（抓取的工具），或者更准确地说，在看、摸、闻、尝和听等感官能力背后的力量（śakti），（而不是眼、耳、鼻等粗大的物理器官）。现在，citta 开始意识到认知的机制，即感官的工具。它开始意识到“抓

²² 有观察入定，梵语为 *śavicāra samādhi*

²³ 无观察，梵语为 *nirvicāra*

²⁴ 有欢喜入定，梵语为 *ānandānugata samādhi*

²⁵ 有自我性入定，梵语为 *asmitānugata samādhi*

住”外部对象的内部器官，而不是外部对象本身，不管是在其粗略的或者细小的构成中体验。

由于在数论派中，grahāṇa 包括 manas、buddhi 和 ahaṁkāra，在有欢喜入定中，心的支持是 citta 本身，特别是在它作为 ahaṁkāra 这方面。因此，在这第三阶段，意识开始意识到 citta 本身具有获取知识的能力，是一种“掌握”感官对象的“工具”。换句话说，心灵专注于“自己的认知本质”。由于在 ahaṁkāra 和 buddhi 中，善性占主导地位，善性是幸福的来源，钵颠闍利把这个阶段称为有欢喜入定。

最后，通过进一步的退化意识，并渗透到冥想的内部器官的更本质的性质，一个人甚至超越了知识的工具，并到 buddhi，到最封闭的自性覆盖物，到 puruṣa 本身。不懈地追求“真实的终极的知识”，在这一点上，瑜伽行者达到了有智入定的第四和最后阶段。在入定的连续的前两个阶段，通过其“粗大和微妙的元素”洞察了外部冥想对象的成分，并在第三个阶段将自己从外部认知中抽离出来，进入思考“认知器官背后的力量”的状态，意识进一步深入理解 citta，将自己沉入 citta 的 buddhi 特征中，即“抓取者”，对于 puruṣa 最封闭的、物质性的覆盖。

现在还剩下最后一步，在这一步中，神我与自性的所有联系，神我与 citta 的所有紧密联系，最终脱钩。这就是无智入定²⁶，没有支持的入定。在最后阶段的无智入定之前，这一共产生了六个阶段的有智入定。因此，钵颠闍利在他的系统中明确表达的入定总共有七个阶段

正如我们所看到的，有智入定的四种状态都以不同方式涉及 citta。无智入定是超越心灵的。因此，它是超越思想和语言的。也许是为了强调这一点，钵颠闍利使用了简单的代词 *anya*，“其它”，而不是一个描述性的术语，从而指出无智入定作为一种状态，是超越所有描述性类别和命名的。注释者们解释说，在无智入定即“没有支持的”三摩地这种状态下，“神我的意识”完全不再意识到任何外部实体，包括 citta，因为后者已经自我消解了。这种状态对应于无种子入定（I.51²⁷）。在这个最后的、终极的状态即瑜伽的最高目标中，心灵不被任何活跃的思想所支持。心灵的 *vṛtti* 是潜在的，潜印象，即引发思想、记忆和业力的潜意识印记，也是潜在的。因为心灵是没有思想的，神我的意识，现在不再有“任何需要被意识到的对象”了，因此，第一次，只能变得自知的（宽泛地说）。瑜伽的最后的的目标就达到了。

²⁶无智入定，梵语为 *asamprajñāta samādhi*

²⁷I.51，黄宝生翻译为“在它得到抑制时，由于抑止了一切，成为无种子入定”。

另一种考虑方式是，意识是永恒的，它永远不可能停止意识。既然如此，自我的唯一选择就是它所意识到的东西：它可以是客体意识，或者（同样，宽泛地说）主体意识——即意识到自身以外的实体或对象，或者只意识到自身作为意识而不涉及任何其它实体。出生时即意识到无限种类的物质的对象，经过了无数次重生以后，神我现在已经到了自我实现的地点——意识到自己不仅异于思想的对象，而且异于思想的能力和过程本身，即 *citta* 和它的 *vṛtti*。当除了它自己（即 YS I.3 中的自色²⁸）之外，没有任何对象可以阻碍它的意识的时候，这就是无智入定。

²⁸I.3 经句为 *Tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam*, 黄宝生翻译为：“这时，见者处在自己的原本状态”。

第五章 认识论

根据数论传统，瑜伽学派赞成三个“接受知识”的来源，即量具，是有效的（YS I.7¹）。第一个是现量²，在量具名单上排在第一位，因为其它量具都依赖于它。毗耶娑将现量定义为心灵的状态或条件，即 *vṛtti*，它同时抓住了下面进一步讨论的外部对象的特殊（*viśeṣa*）、普遍（*sāmānya*）性质。这种“抓住”是当 *citta* 遇到一个感官对象时，由 *citta* 通过感官形成对这个对象的印象，一个 *vṛtti*，来完成的。更具体地说，感官对象的暗性，在心灵中留下印记，然后在心灵中被心灵的善性所照亮。由于遍布于心灵，神我意识到了这种精神印象，就像它发生在自己体内一样，与自己无法区分。实际上，印象是印在 *citta* 上的，它被意识所渗透，但却外在于意识。

第二个量具，是比量³，推理（逻辑），定义为假设某一特定类别的物体与同一类别的其它物体具有相同的品质——其它类别的物体不具有这些品质。瑜伽派在这里接受了正理派的原理。

最后，圣言量⁴，“口头证词”，是钵颠闍利接受的“有效知识的第三个来源”，是由一个“值得信赖的”人，已经感知到或推断出一个对象的存在，通过语言媒介转述准确的信息，给一个没有感知到那个对象的人。“值得信赖”是指这样一个人：他的陈述不能被反驳，他的感觉器官在合适的外部环境中适当地工作，并且值得信赖和富有同情心，没有幻觉、懒惰、欺骗、愚钝等缺陷。这样一个可靠的权威的词，进入耳朵，并在闻者的心中产生一个形象即 *vṛtti*，对应于值得信赖的人所经历的 *vṛtti*。以这种方式接受信息的人既没有亲身经历，也没有推断出知识对象的存在，但还是获得了关于该对象的有效知识，这也是这种知识来源与前面讨论的两种知识来源的区别。

¹I.7 经句为“量具是现量、比量、圣言量”。

²现量，梵语为 *pratyākṣa*，英语原文的单词为“感官知觉”，可以参照。

³比量，梵语单词为 *anumāna*

⁴圣言量，又翻译为圣教量，《瑜伽经》所用的梵语单词为 *agama*。*agama* 的意思是经典。正理派所用单词为 *śabda*，意思是声音。

回到最重要的量具——现量，我们必须注意到有不同类型的现量：《数论颂》⁵的注释，《道理之光》⁶，谈到了瑜伽的现量和感性的现量（38.2）。事实上，有几个学派对常规现量（aparapratyakṣa）和超现量（parapratyakṣa）进行了区分，或者如《数论经》⁷所说，外部现量（bahya-pratyakṣa）和内部现量（abahya pratyakṣa）（I.90）。瑜伽派所感兴趣的现量是后者，即超现量。但是，即使“人们在文本中遇到的全知”的惊人主张，也只是作为瑜伽行者在瑜伽之路上将要遇到的经验的路标，而不是作为信仰的条款。

回到 viśeṣa 这个词，“特殊性”或“具体性”，这个词最好与“sāmānya”相对照来理解，后者指的是一个物体的一般类别。让我们考虑一头“牛”，或者在哲学注释讨论中用来代表一般对象的标准术语，即“罐”。“牛”这个词指的是一类有乳房有角的牛类动物，它们产奶并发出“哞哞”的叫声；“罐”指的是（在印度）通常由粘土制成的圆形容器，用来装液体或其它物质。尽管世界上有数以百万计的牛，而且每头牛都是与众不同的，在某种程度上是独一无二的，但“牛”这个词并没有把一头牛与另一头牛区分开来。它是一个通用的术语，指的是整个类别的生物。同样，“罐”这个词也是如此。术语“sāmānya”是指某物的属、种或一般类别；实际上是人类语言中的所有的像“牛”和“罐”这样的名词，只指“具有一般特征的名词”的对象。相比之下，viśeṣa 是使终极实体相互之间，以及，使一个原子与另一个原子之间特殊化的东西（一个原子所具有的限定性的特征，使它成为一个独特的特定个体，异于任何其它原子）。

根据瑜伽派的说法，这三种传统上被接受的知识形式都是有限的，因为它们不能提供关于“殊相”⁸的信息。圣言量依赖于像“牛”这样的词语，只能指向作为一般事物类别成员的牛——因此，当我们说“田里有一头牛”这样的话时，我们真正提供的信息是关于作为一个物种成员的牛，而不是关于殊相的信息：我们没有表达出关于特定的、个体的牛的细节的精确信息。

按照完全一样的思路，比量也只处理普遍情况（事实上，它首先依赖于现量）。至于经验性的现量，注释者说，这是正确的：当我们看着一头特定的牛或罐子时，我们可能会发现一些特征，使我们面前的特定的牛或罐子区别于其它牛或者罐子——也许这头牛有奇怪的皮肤颜色，或者罐子有奇怪的

⁵数论颂，梵语为 Sāṃkhya Kārikā。在数论派，它的地位如同某经在其它派的地位。

⁶道理之光，梵语写作 yuktīpikā，其中的 yukti 的意思有推理、争论、争辩、理性等等。

⁷现存的《数论经》是十四、十五世纪出现的伪作。关于内部现量、外部现量这句，出自现存的《数论经》。

⁸原文为英语单词 particular，又翻译为特殊性

形状。但是，毗耶娑说，传统的现量，不能为我们提供关于一个对象的精确的“具体或微妙性质”的信息——例如它的原子组成，也不能提供关于感官范围以外的遥远或隐藏对象的信息。

只有通过入定的清晰的、无碍的洞察力，人们才能完全掌握一个物体的 *viśeṣa*，即特殊性，它的“不同原子的微妙子结构”和微妙的本质。钵颠闍利声称，瑜伽行者可以分辨两个相同的东西的不同，因为，尽管在正常的感知中，它们看起来是相同的，但组成它们的原子是不同的，这些是瑜伽行者能够感知的。我们必须牢记，瑜伽的传统，声称人们可以通过更高阶段入定的不屈不挠的集中心智来实际感知这些本质，而不仅仅是理论上的存在。那么，这种感知实际上是现量的一种形式，但不是习惯意义上的感知。如前所述，数论的注释《道理之光》中指出，瑜伽的现量超越了正常的基于感官的现量。它是超现量。

此外，由于 *citta* 本质上是明亮的，一旦忧性、暗性的影响被去除，就没有什么可以阻碍它的自然的光明性，它可以超越有限物体中固有限制，这限制是由于暗性在物理事物中占据优势。心灵本身的成分与支撑外部实在中的对象的成分是一样的，即三德；在这里我们必须记住，粗大和微妙的元素无非是善性占优势的 *buddhi* 和 *ahamkāra* 演变而来的暗性占优势的演化物。因此，当善性充满时，心灵能超越其自身的烦恼限制，并融入“所有事物的共同基体”。这相当于三摩地一节中描述的有观察的状态，即：瑜伽行者的意识感知到冥想对象的微妙性质以及冥想的心灵本身实际上渗透到所有对象，从而渗透到所有实在。所以，一旦忧性、暗性的阻碍性的品质被去除，那么，意识的纯粹光明性，就会超越所有边界和有限对象的限制。换句话说，注释者声称，在入定的更高阶段，瑜伽行者本质上变得无所不知，因为意识不再局限于身体或维度，而是可以无限辐射出去，渗透到支撑着所有物体的 *buddhi*, *ahamkāra*、五唯（以及从五唯中产生的具体原子组合）等形式的微妙基体。因此，它可以感知任何特定对象的殊相，即特定的原子组成。另外，这种能力反映了瑜伽传统中固有的超自然神秘力量的形而上学，对它的讨论几乎占据了文本的四分之一（但这超出了本条目的范围）。

第六章 伦理学

钵颠闍利概述了一种对提高善性和清醒度至关重要的练习，这是稳定心灵的前提条件。我们现在已经确定，瑜伽的道路和成就无非是最大化善性。那么，瑜伽传统的核心是实现这一目标所不可或缺的道德和其它练习。I.33 节¹指出：与那些发现自己处于“幸福境地”的人建立了“友谊”，对于那些处于“困境”的人产生了“同情”，对于“虔诚”的诸多自我产生了“喜悦”，以及对“不虔诚”的人培养了“平静”或冷漠态度，由于这些，善性就产生了。因此，心灵变得清晰——清晰是善性的本质。一旦清晰了，一境的专注²，或稳定，这瑜伽的目标，就可以被心灵实现了。

从伦理的角度来看，祝福那些幸福的人和那些有德行的人的，通过这一点，嫉妒这个污染就会被去除。怜悯苦难者，也就是说，希望消除某人的苦难，就像消除自己的苦难一样，通过这一点，就可以消除“对他人造成伤害”这欲望的污染。对不虔诚的人保持冷静，由此，不宽容这污染就去除了。通过这样消除嫉妒、“去伤害的欲望”和不宽容这些忧性和暗性的特征，善性，对于心灵是自然的，就可以显现出来。在随后的清醒状态下，“通过控制 *vṛtti* 以寻求更高的真实”的倾向，换句话说，通过练习瑜伽培养一个专注的心灵状态，自发地产生，因为对于善性的心灵来说，解脱的倾向是自然的。

另一套对于增加心灵的善性成分不可或缺的伦理实践，是第二章中的五项禁制，（字面意思是“约束”）：非暴力、诚实、不偷窃；净行和放弃 [不必要的] 财产。其中，非暴力，是注释者特别关注的禁制，因此放在了禁制列表的开头，从而也在整个八支瑜伽的开头（似乎必须注意，禁制本身作为八支清单的开头，这表明了一个人的瑜伽成就仍然是有限的，除非禁制被内化并付诸实践）（YS II.30）³。

¹I.33 经文是：“通过对慈、悲、喜（习性）的修炼和对乐、苦、恶的舍弃，心（变得）纯净”（姚卫群译）

²一境的专注，原文英语为 *one-pointed concentration*

³YS II.30 经句，姚卫群翻译为：“在这之中，禁制是不杀生、诚实、不偷盗、净行、不贪”

因此，毗耶娑将非暴力作为其它禁制的根源。他把它定义为：在任何时候，任何地方，都不伤害任何生物。就像大象的脚印覆盖了所有其它生物的脚印一样，非暴力也覆盖了所有其它的禁制——一个人继续从事越来越多的誓言和苦行，唯一的目的是净化。

“真实”这第二条禁制，毗耶娑定义为：一个人的言语和思想与事实完全一致，也就是说，与通过“瑜伽学派所接受的三个知识过程”所知道的东西完全一致。说话是为了将自己的知识传递给他人，不应该是欺骗、误导或没有价值的。它应该是为了所有生物的利益，而不是为了伤害他们。不过，为了强调“非暴力”的中心地位，真理决不能导致暴力。换句话说，如果禁制之间有冲突——如果遵守一个禁制导致对另一个禁制的妥协——那么非暴力必须始终被首先尊重。

“不偷盗”，第三条禁制，被描述为不拿属于他人的东西，甚至不怀有这样做的欲望。毗耶娑将“净行”定义为对性器官的控制，筏遮塞波底·弥室罗将其进一步改进为不把异性作为欲望的对象来看待、交谈、拥抱或以其它方式与之交往。简而言之，如果一个人沉浸在性方面，就不可能实现自我，因为那表明他仍然在感官层面上寻求满足，从而错误地认同了非我。

毗耶娑将“放弃财产”定义为看到“获取、保存和破坏事物”所带来的问题的能力，因为这些只会引起执著和伤害。这些禁制被认为是伟大的誓言；它们不因一个人的阶级、地点、时间或环境而豁免。它们在生活的事务和社会交往的所有方面都是普遍的。没有它们，忧性和暗性就不能被遏制，对瑜伽的更高阶段至关重要的善性是无法实现的。

第七章 有神论

在 YS I.23¹中，钵颠闍利说到，瑜伽的目标可以通过大自在天的恩典而实现。印度思想中的有神论²元素至少可以追溯到吠陀时代晚期。在这一时期产生的六个传统思想“流派”中，有五个——正理、胜论、吠檀多、瑜伽和数论——曾经或已经成为有神论。数论虽然经常被表述为无神论，不过事实上，在其早期言辞中，广泛存在着有神论，这在《往世书》和《薄伽梵歌》中得到了证明，并在后来与自在天有关的古典哲学流派之外继续保留着广泛的有神论变体。尽管“对大自在天的虔诚”可能不是实现自我的唯一或强制性方式（考虑到 I.23 中的 vā “或”这个小品词），但它显然受到了他的青睐，这反映了钵颠闍利的非教条主义和非教派的成熟性。术语“大自在天”在《瑜伽经》中出现在三个不同的语境中。第一个，从 I.23 开始，是关于如何达到瑜伽的最终目标，即“停止所有的思想”和实现神我。钵颠闍利把对大自在天的虔诚作为这样的一个选择。但重要的是，要注意这个经句中的“或”这个词，表明钵颠闍利把对大自在天的虔诚作为获得三摩地的一种可选的手段，而不是一种强制性的手段。

在接下来的讨论中，钵颠闍利陈述到³：

大自在天是特殊的神我，他不受烦恼、业、异熟和快乐的影响。他是全知的，并且由于不为时间所限制，他也是所有古代人的老师。

鉴于经句的主要背景，即把心灵放在一个对象上，I.27-28 这两个经句，规定了如何冥想大自在天：神秘的音节“唵”象征着大自在天，应该重复这个音节⁴，并思考其含义。这指出了从古典时期到今天，印度教冥想中普遍存在的、最突出的形式：诵读咒语⁵。这种虔诚型冥想，“带来了内在意识的实

¹I.23 经句为：īśvara-prāṇidhānāt vā。姚卫群的翻译为：“或者，通过敬自在天（也能达到三昧）”

²有神论梵语为 īśvaravāda

³这段话是综合黄宝生、姚卫群的汉译，并参照梵语、英语译本翻译出来的。

⁴重复的念诵，梵语叫做 japa

⁵即 japa

现和所有障碍的去除”。

钵颠闍利提到了大自在天的第二个语境，是在第二章的第一个经句中，其中 *kriyā yoga*，即行动瑜伽，被描述为包括苦行、学习和对大自在天的崇拜。通过实行这行动瑜伽，达到入定，烦恼（II.3⁶所说的烦恼）被削弱。最后，大自在天在第二章第 32 经句中第三次出现，在那里列出了自制。自制是八支瑜伽中的第二支，包括清洁、知足、苦行、学习，以及在其它两种语境中提到的“对大自在天的虔诚”（因此，行动瑜伽的三种成分都是自制）。本章接下来的经文中指出了与遵循禁制和劝制、伦理和道德相关的各种好处，并且 II.45⁷指出，“对神的虔诚”这个自制的益处是获得三摩地。这是文本中最后一次提到大自在天，不过它是有重大意义的，因为从其它禁制和自制（总共有 10 个）应得的好处都代表了物质的成就——生命力，关于往世的知识，超脱，等等，等等。只有通过“对大自在天的虔诚”，即禁制和劝制清单上的最后一项，才能实现瑜伽的最终目标，即入定。这些是可以从钵颠闍利的简洁经句中总结出来的。

从这些我们可以得出结论，钵颠闍利在《瑜伽经》中明确地提倡一定程度的有神论的实践。尽管在提到大自在天的第一个语境下，对大自在天的虔诚，作为获得三摩地的一种手段是可有可无的，但钵颠闍利确实给予了大自在天六条经句，鉴于其经句的简洁，这并非不重要。在提到大自在天的第二个语境行动瑜伽之下，这种虔诚不是可选的。在提到大自在天的第三个语境下，作为一个自制（是冥想的前提），它也不太可能是可选的，所以，钵颠闍利似乎要求：所有有追求的瑜伽行者，在准备阶段，以虔诚为导向，以实现瑜伽的更高目标，虽然在更高的、更多冥想的练习阶段，他们可以将冥想的焦点转移到其它对象上，甚至，最终转移到他们所喜欢的任何对象上（I.39）⁸——此后，他们最好保留大自在天作为对象，因为这个“特殊的神我”可以使三摩地得以成就，而其它对象则不能（II.45）。

钵颠闍利同时指出，大自在天是由神秘的音节“唵”代表。自吠陀时代晚期以来，“唵”被理解为梵（在《奥义书》中用于表述绝对真实的最常见的术语）的声音化身。像钵颠闍利这样的学者，肯定在《奥义书》（特别是考虑到他自己规定的“学习”是瑜伽成功的前提条件，II.1⁹和 44¹⁰）方面受过很好的

⁶II.3 经句，黄宝生翻译为“无知、自我性、贪欲和执著是烦恼”

⁷II.45 经句，黄宝生翻译为：“通过敬仰自在天，入定获得成就”

⁸I.39 经句，姚卫群翻译为：“或者，通过对自己选择的（对象）静虑（使心进入安稳状态）”

⁹II.1 经句，黄宝生翻译为：“苦行、诵习和敬仰自在天是行动瑜伽”

¹⁰II.44 经句，姚卫群翻译为：“通过学习，与希求之神交流”

教育，作为一个正统的思想家，他将接受这些书作为所闻¹¹，神的启示。尽管在《瑜伽经》中他从未提到过梵，但在这里我们必须再次感到疑惑，是否与他那个时代的所有大自在天神学一样，通过“唵”这个公分母，他有意识地将《奥义书》中的梵与这个人格的大自在天等同起来。

通过唵这个声音，瑜伽行者将心灵固定在大自在天上。毕竟，既然大自在天，作为神我的一种类型，是超越自性的，从而超越概念化或任何类型的 *vṛtti*，那么，自性的心灵不能感知比自己更精细的东西，一个人如何将他的心灵固定在他身上？钵颠闍利在此提供了这个方法：念诵唵音节（在其中，大自在天显现了）。这样的诵读被称为“japa”（这是古老的《梵书》中一个普通的术语，在那里，指的是祭司对咒语的轻声诵读）。通过不断重复唵并思考其含义，即大自在天，瑜伽行者的心灵变得一心一意——所有瑜伽练习的目标。重复唵这个声音并“思考它的意义”，即它是“瑜伽行者降服的对象”大自在天的声音代表，另外，钵颠闍利在 I.23 中对 *praṇidhāna*¹² 一词的使用，表明以虔诚的态度诵读咒语。这是典型的印度教有神论冥想，从古代到今日都有证据的印度教瑜伽最突出的形式。

¹¹ 所闻，梵语写作“śruti”，指广义的吠陀，即四吠陀、梵书、森林书、奥义书这些文献。这种文献是没有作者的，据说古代圣人“听闻”之后传下来的，具有最高的权威性。实际上，在现代印度教中，“所传”的影响力更大一些。

¹² *praṇidhāna* 梵语单词的意思是完全的献身、奉献、致力于。I.23 经句中，使用的是这个词的第五格，意思是“（达到三摩地的）原因”。

第八章 参考文献与进一步阅读

8.1 Primary Sources

Aranya, Swami Hariharananda. 1984. Yoga Philosophy of Patanjali [with the commentary of Vyasa]. Albany: State University of New York Press.

Ballantyne, James Robert. 1852. The Aphorisms of the Yoga Philosophy of Patañjali with Illustrative Extracts from the Commentary By Bhoja Raja. Allahabad: Presbyterian Mission Press.

Hariharānanda, Mukerji. 1963. Yoga Philosophy of Patañjali. Calcutta: Calcutta University (reprint, New York: SUNY, 1977).

Kumar Shiv & Bhargava, D.N. 1980. Yultidipika. Delhi: Eastern Book Linkers.

Manikar, T.G.1972. Samkhya Karika of Isvarakrsna with Gaudabhasya. Poona: Oriental Book Agency.

Rukmani, T.S.1981. Yogavārttika of Vijñānabhikṣu. 4 vols. Delhi: Munshiram Manoharlal.

Sharma, Har Dutt. 1933. The Samkhya Karika [with the commentary of Gaudapada]. Poona: Oriental Book Agency.

Sharma, Har Dutt. 1934 The Tattva Kaumudi. Poona: Oriental Book Agency.

Woods, James Haughton. 1912. The Yoga System of Patañjali [with the commentary of Vacaspati]. Delhi: Motilal Banarsidass, (reprint, 1998).

8.2 Secondary Sources

Alter, Joseph. 2004. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.

Bhattacharya, Ram Shankar. 1985. *An Introduction to the Yoga Sūtra*. Delhi: Bharatiya Vidya Prakasansa.

Bronkhurst, Johannes. 1993. *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Brockington, John, "Epic Yoga" *Journal of Vaishnava Studies* 14.1. Fall (2005): 123-138.

Bryant, Edwin. 2009. *The Yoga Sutras: A New Edition, Translation, and Commentary*. New York: North Point Press.

Chapple, Christopher. 2003. *Reconciling Yogas*. Albany: State University of New York.

Dasgupta, S. 1922. *A History of Indian Philosophy* Motilal Banarsidass.

Dasgupta, S. *Hindu Mysticism*. 1927. Chicago: The Open Court Publishing Company.

De Michelis, Elizabeth. 2004. *History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. New York and London: Continuum.

Eliade, Mircea. 1958. *Yoga: Immortality and Freedom*. Translated by Willard R. Trask. London: Kegan Paul.

Feuerstein, Georg. 1989. *The Yoga-Sutra of Patañjali: A New Translation and Commentary*. Rochester, VT: Inner Traditions.

Feuerstein, Georg. 1996. *The Philosophy of Classical Yoga*. Rochester, VT: Inner Traditions.

Feuerstein, Georg. 2001. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy, and Practice*. Prescott, AZ: Hohm Press.

Feuerstein, Georg. 2003. *The Deeper Dimension of Yoga: Theory and Practice*. Boston: Shambhala.

Hopkins, E.W. 1901 "Yoga Technique in the Great Epic" *Journal of the American Oriental Society*. Vol 22: 333-379.

Larson, Gerald James *Classical Sāṃkhya*. 1979. Delhi: Motilal Banarsidass.

Larson, Gerald James. 1999. "Classical Yoga as Neo- Sāṃkhya: a

Chapter in the History of Indian Philosophy” *Asiatische Studien Études Asiatiques*. LII.3: 723-732.

Larson, Gerald James and Bhattacharya. 2008. Yoga: India’s philosophy of Meditation. *Encyclopedia of Indian Philosophies*. Volume XII. Delhi: Motilal Banarsidass.

Singleton, Mark. 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford and New York: Oxford University Press.

Yamashita Koichi. 1994. *Pātañjala Yoga Philosophy with Reference to Buddhism*. Calcutta: Firma KLM.

Whicher, Ian. 1998. *The Integrity of the Yoga Darśana*. New York: SUNY.