# 修道方法（5）-《合一经》----灵修技术经典

原创 元吾氏 [元吾氏反催眠游戏](javascript:void(0);) *2017年11月12日 00:09*

**【译者前言】**

《合一经》，旧译“瑜伽经”，约作于公元前300年。作者Patanjali乃印度古瑜伽7000年历史中之集大成者。自4000年前Sadshiva的第一部瑜伽古典《中道》以来，此经成为古典瑜伽最重要经典。

此经为技术实修手册，包含了完整的灵修技术体系。（非理论也）

此新译本将所有梵语直译成纯中文。翻译中，参考了42种梵英法日中的旧译本、4种梵语词典和2种梵语百科。

此译本原为个人灵修使用，今拿出共享，仅供参考。

此译本为第1.1版，欢迎梵文专家提出宝贵意见，在此先谢。



**【正文195诀】**

## I. 合神篇 Samadhi-Pada

I.1. 现在解说合一(\*1)。

I.2. 合一是平静个体意识(\*2)的波流(\*3)。

I.3. 见者由此安住本性。

I.4. 否则，此性随波逐流。

I.5. 有害与无害的意识波流，有五重：

I.6. 正知、错知、概念、睡眠、记忆。

I.7. 正知：直观、推理、证言。

I.8. 错知：不基于实际的虚假知识。

I.9. 概念：不基于客体的言语知识。（假想）

I.10. 睡眠：思想虚无的意识波流。

I.11. 记忆：客观经验的残存。

I.12. 实践+平常心：可平静以上种种。

I.13. 实践：坚持努力，使其稳定。

I.14. 由此，长久持续，乃至熟能生巧、根深蒂固。

I.15. 平常心：心态平衡，不执著所见所闻之物。

I.16. 最高的平常心：认知本我纯意识(\*4)，不执著于事物基本特性(\*5)。

I.17. 认知（有想合神\*6）所伴随的方式：推理、内省、喜悦、自我意识。

I.18. 另一种（无想合神）：停止以上思想的实践，只剩潜意识习惯(\*7)。

I.19. 对于无肉体者、已融于自然者，生来就有这个思想（无想合神）。

I.20. 对于其他人，则需要通过：信念、精力、记忆、合神、辨识智慧(\*8)。

I.21. 意愿极其强烈，则与合一接近。

I.22. 接近程度取决于意愿的轻度、中度、极度。

I.23. 或者：顺从自然本我纯精神，也可达到合一。

I.24. 本我纯精神：是独特的本我纯意识，不受任何原因、行为（业力）、结果、潜意识习惯所影响。

I.25. 它至上无比，是一切知识的根源。

I.26. 它不受时间限制，是古人和今人的导师。

I.27. 象征它的音节是OM。

I.28. 重复此音，其意义自现。

I.29. 由此，还可证悟内在意识，并且消除障碍。

I.30. 分散意识的障碍有这些：疾病、惰性、疑惑、怠慢、懒散、纵欲、妄想、精神不集中、注意力不稳定。

I.31. 这些障碍伴随着：痛苦、忧郁、肢体不适、呼吸困难等。

I.32. 为了克服这些，可实践以下方法之一。

I.33. 意识的平静化：以友好、仁慈、快乐、平等心对人（放射这种意识），不论对象是否幸福、痛苦、善良、邪恶。

I.34. 或者：专心于呼吸之间的暂停。

I.35. 或者：专心于更高级的感觉活动，使心灵平静。

I.36. 或者：专心于超越悲伤的内在之光。

I.37. 或者：专心于无欲的意识状态。

I.38. 或者：专心于梦境和睡眠中的知识。

I.39. 或者：入神于任意对象。

I.40. 掌握入神，对象可从无限小至无限大。

I.41. 意识波流逐渐减少，透明如水晶，忠实再现所观对象之形状和色彩（与对象合体合色），不论对象是认知主体、认知行为或认知客体。此乃：合体。

I.42. 仍混杂有概念或言语意义知识时：有杂念合体

I.43. 记忆清除、自身似乎消失，只有目标显现时：无杂念合体。

I.44. 同样，针对精微对象，亦可描述为：有反射合体、无反射合体。

I.45. 由此，越来越精微，直到无形本性。

I.46. 这些依然是：有种子的合神。（有潜意识习惯的合神）

I.47. 达到无反射的纯透明合体时，真我显现。

I.48. 这个辨识智慧中，充满了真相。

I.49. 它所获得的直接知识，不同于推理和听来的那类知识，亦可涉及特殊对象。

I.50. 由此诞生新的潜意识习惯，抑制旧的潜意识习惯。

I.51. 甚至此潜意识习惯也被平静化时，达到一切都平静，此乃：无种子的合神(\*9)。（无潜意识习惯的合神）

## II. 实践篇 Sadhana-Pada

II.1. 合一的实践：自修、自学、顺从自然本我纯精神。

II.2. 目的：减少障碍，达到合神之目的。

II.3. 障碍：无知、我见、迷恋、烦恼、固执。

II.4. 无知：无知是其它障碍的温床，无论是沉睡的、轻微的、断续的、活化的。

II.5. 无知：把非永恒的、不纯洁的、痛苦的、非真我的，当做永恒的、纯洁的、愉快的、真我的。

II.6. 我见：把自己的感官力，当做自己的意识力。

II.7. 迷恋：沉溺于享乐。

II.8. 烦恼：来源于痛苦。

II.9. 固执：沉浸于个人倾向，甚至在智者那里，也根深蒂固。

II.10. 这些障碍还在精微阶段时，可用反向溯源来消除。

II.11. 这些障碍已在活跃阶段时，可用凝神来消除。

II.12. 每个行为（业力），（在潜意识中）储藏为障碍的根源，在今生后世被体验。（业力的定义）

II.13. 储藏的根源，发芽结果为：生命的形态、寿命、经历。

II.14. 善行或恶行，分别产生乐果或苦果。

II.15. 变化产生苦，潜意识习惯产生苦，事物基本特性之变化的对立性也会产生苦。由此，有分别心者，视一切为苦。

II.16. 还未到来的苦是可以避免的。

II.17. 见者与所见的结合，乃痛苦的原因，但可避免。

II.18. 所见：其个性=知性+变性+惯性，其构成=元素+感官，其目的=体验+解脱。

II.19. 事物基本特性的阶段：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。

II.20. 见者只是能见力，虽然纯粹，但要透过思想来见。

II.21. 所见，仅为见者而存在。

II.22. 对于目标达成者，所见已不存在，但对其他人的常识来说，所见依然存在。

II.23. 拥有者和被拥有者的结合，是能够获知两者的本性和力量的原因。

II.24. 这个结合却是源自无知。

II.25. 消除无知，则可消除结合。由此，见者可得：解脱。

II.26. 消除的方法：持续稳定的辨识能力。

II.27. 这个辨识智慧通过七重分支，到达最后一重。

II.28. 通过合一各分支的实践，不纯逐渐减少，知识之光将照亮辨识能力。

II.29. 合一的八个分支：外律、内律、调身、调息、制感、凝神、入神、合神。

II.30. ①外律：不伤害、诚实、不偷盗、不纵欲、不贪婪。

II.31. 这些是普遍的伟大誓约，不限于生命的形态、空间、时间或场合。

II.32. ②内律：净化、知足、自省、自学、顺从自然。

II.33. 不伤害：如有负面思想扰乱时，培养反向思想来中和。

II.34. 负面思想：如暴力等，无论是去实行、去煽动、去认同。它们源于贪婪、愤怒、妄想，程度或弱、或中、或强，结果是无尽的无知和苦痛。因此，要培养反向思想。

II.35. 建立不伤害的思想，便会放弃这些敌意的出现。

II.36. 诚实：行为可得享果实。

II.37. 不偷盗：一切珍宝将接近。

II.38. 不纵欲：精力可得旺盛。

II.39. 不贪婪：可得轮回原因的知识。

II.40. 净化身体：使人不再依恋自身肢体，亦不再依恋他人肢体。

II.41. 净化心灵：带来心明、欢喜、神凝、感官易控，以及认清自性的能力。

II.42. 知足：可产生最大的快乐。

II.43. 自省：去除不纯，身体和感官可得完美。

II.44. 自学：与所望之神性相连通。

II.45. 顺从自然：顺从自然本我纯精神，亦可得完美与合神。

II.46. ③调身：姿势安稳舒适。

II.47. 放松着力点，合体于无限。

II.48. 由此，超越二元对立性的干扰。

II.49. ④调息：调身稳定之后，调节呼吸的出入。

II.50. 或出、或入、或停（三种）：观察它们的方向、长短、频率。逐渐长缓、细微。

II.51. 第四种：超越呼吸出入的现象。

II.52. 由此：智慧之光的遮盖被消除。

II.53. 由此，意识适合凝神。

II.54. ⑤制感：意识脱离对象，感官也由此脱离对象。

II.55. 由此，可得感官的最高顺从。

## III. 力量篇 Vibhuti-Pada

III.1. ⑥凝神：意识凝注一处。

III.2. ⑦入神：思想一直持续不断流入对象。（Dhyana：移入对象。旧译：禅那、禅）

III.3. ⑧合神：由此，一直到只有目标显现，似乎自身无存。（Samadhi：合为一体。旧译：三摩地、定）

III.4. 以上三者一体：全神合一（总制/入定）。（Samyama：全部统合控制到一起。旧译：三夜摩）

III.5. 掌握此法，终极智慧(\*8)出现。

III.6. 掌握可循序渐进。

III.7. 以上三个分支，比前五个分支更内在。

III.8. 但是，它们依然是无种子合神的外在分支。

III.9. 潜意识习惯的平静化=抑制其外显。意识与平静相结合的瞬间=静心的转换。（静的转换）

III.10. 由此形成平静的潜意识流。

III.11. 意识多点分散的减弱+意识一点凝聚的加强=合神的转换。（合的转换）

III.12. 由此：此强彼弱的同样思想持续下去=意识一点凝聚的转换。（一的转换）

III.13. 由此（通过以上三种转换），元素和感官的法则、时性、状态之三重转换可被描述。

III.14. 本质是固定不变的，不论法则是潜在的、显在的、不明的。

III.15. 以上的连续多变，是多种转换的原因

III.16. 全神合一于以上三重转换（法则、时性、状态），可得：过去、将来的知识。

III.17. 言词+对象+思想=三者重叠=混淆不明。全神合一于它们的差别，可得：一切生命的语言知识。

III.18. 全神合一于直接观察潜意识习惯，可得：往世的知识。

III.19. 全神合一于他人的思想，可得：他心的知识。

III.20. 全神合一于身体形态，暂停它被感觉的能力，停止与眼光的配对，可得：身体的隐形。

III.21. 同样：声音及其它感觉的消隐，可被描述（依此类推）。

III.22. 业力的结果，有快的，有慢的。全神合一于业力，可得：死亡的知识，或其征兆。

III.23. 全神合一于友情等，可得：它们的力量。

III.24. 全神合一于力量，如大象，可得：它们的力量。

III.25. 全神合一于内在的超觉之光，可得：精微的、潜藏的、遥距的知识。

III.26. 全神合一于太阳，可得：宇宙的知识。

III.27. 全神合一于月亮，可得：星系的知识。

III.28. 全神合一于北极星，可得：其运动知识。

III.29. 全神合一于脐轮，可得：身体系统的知识。

III.30. 全神合一于喉管，可得：中止饥渴。

III.31. 全神合一于胸腔主管，可得：身体的安稳。

III.32. 全神合一于顶轮之光，可得：高灵的视觉。

III.33. 或者，全神合一于超直觉，可得：一切知识。

III.34. 全神合一于心脏，可得：心识的知识。

III.35. 个体意识与本我纯意识完全不同。前者为后者存在，后者为自己存在。两者混淆的思想观念，产生了经验。全神合一于后者，可得：本我纯意识的知识。

III.36. 由此，可产生超直觉：听觉、触觉、视觉、味觉、嗅觉。（五种超觉）

III.37. 对于外向者，这些是神通；对于无种子合神者，是障碍。（依然是有种子的合神）

III.38. 放开意识与身体的束缚，并深深感知意识的流通，由此：意识可进入他人身体。

III.39. 控制上升的灵能量：可不接触水、泥、荆棘等（行走于上），并可漂浮。

III.40. 控制太阳轮的灵能量：身体可发光。

III.41. 全神合一于听觉与以太(\*10)的关系，可得：超觉听力。

III.42. 全神合一于身体与以太的关系+合体于羽毛的轻灵，可得：空间旅行。

III.43. 全神合一于意识波流离体在外，成为：超乎想象的"伟大的无肉体生命"。由此：智慧之光的遮掩被消除。（离体神游）

III.44. 全神合一于宏大之物、自身本性、微小之物、相互关系、目的功能，可得：控制元素。

III.45. 由此可得：身体完善，而且可超越（物理）法则，变得极小极大等表现能力。

III.46. 身体完善：美丽、有魅力、有力量、坚如钻石。

III.47. 全神合一于感觉行为、自身本性、自我意识、相互关系、目的功能，可得：控制感官。

III.48. 由此：感知力快如意念，脱离感官，并且可掌握：自然因源。（自然因源：大自然的起因、起源）

III.49. 只有认知到本我纯意识与个体意识之差异，才能：无所不能+无所不知。

III.50. 甚至对全知全能也没欲望，种子的不纯得以减灭，可得：解脱。

III.51. 即使接到高灵的邀请，也绝不要依恋或自满，否则可能重返旧路。

III.52. 全神合一于瞬间（时间单位）及其线性流动，可得：诞生于辨识力的知识。

III.53. 它可辨识两个极其相似的东西，即使它们的物种、特性、位置都一样。

III.54. 它可超越一切事物及其一切状况，并可破解时间的线性。故曰：诞生于辨识力的知识。

III.55. 当个体意识的纯净与本我纯意识的纯净相等时，可得：解脱。

## IV. 解脱篇 Kaivalya-Pada

IV.1. 神通来自天生、草药、咒语、自省或合神。

IV.2. 生命转换到另一个形式，是自然本因的水到渠成。

IV.3. 近因（眼前的行为）不能驱动自然本因，只是做出选择，像农夫开关水渠。

IV.4. 个体意识的产生，仅仅源于自我感知。

IV.5. 意识活动倾向的不同，导致不同的个体意识。一个原始意识，主导无数个体意识。

IV.6. 其中，入神所产生的意识，不受潜意识习惯影响。（不受业力影响）

IV.7. 合一者的行为不白不黑，其他人则有三种（白的、黑的、混合的）。

IV.8. 由此三者，潜意识习惯外显出来，随之结出相应的果实（果报相随）。

IV.9. 生命种类、空间、时间不同，但结果是连续的，因为潜意识习惯和记忆是一个整体的存在。

IV.10. 它无始无终，因为存在的意愿是永恒的。

IV.11. 潜意识习惯被原因、结果、基础、对象合为一体。后者消失，前者才消失。

IV.12. 过去和将来，以各自的形式，存在于不同路线的法则中。(时间=不同的路线)

IV.13. 它们或放大外显、或精微不显，都有自然的事物基本特性。

IV.14. 事物基本特性之转换的独特性=事物（客体）的个体性。

IV.15. 客体相同，意识不同，两者分道扬镳（所见不同）。

IV.16. 如果，客体不依赖于一个意识、不被认知，那会怎样？

IV.17. 客体之可知或不可知，依赖于意识对其色彩的反射。

IV.18. 个体意识的波流，永远被它们的主宰----永恒不变的本我纯意识----所知。

IV.19. 个体意识不能照见自己，只能被见。

IV.20. 因为主体和客体，两者不能同时被认知。

IV.21. 个体意识被另一个体意识所观察，观察者再被观察，无限后退，并带来记忆的混乱。

IV.22. 纯意识是不变的。个体意识转变成它的形式时，可认知自己的认知意识。（自知的方法）

IV.23. 由此，意识可同时被见者和所见着色（同时反射两者的色彩），便可认知一切。

IV.24. 个体意识被无数潜习性赋予多种色彩，但是为另一个目的（本我纯意识）而存在，并起联结作用。

IV.25. 见到个体意识与本我之差别的人，自我实现的执意将消失（灭除我执）。

IV.26. 于是，意识倾向于辨识力，并引向解脱之道。

IV.27. 辨识力的空隙中，可能出现其它来自潜意识习惯的思想。

IV.28. 如前所述，与去除障碍一样，消除它们。

IV.29. 甚至对最高认知力（无所不知）也不贪恋（平常心），可得：不论何时何地的辨识能力。此乃：法云合神(\*11)。

IV.30. 由此，因果业力终止。（解脱）

IV.31. 由此，一切障碍和不纯消除了，知识无限，欲知无几。

IV.32. 由此，目的达成，事物基本特性之转换的连续性终止。

IV.33. 连续性=不中断的瞬间。转换终止时，认知可能。

IV.34. 事物基本特性回归本我纯意识之无目的状态，或曰：纯意识力量回住本性。此乃：解脱（绝对的自由）。完。

------------------------------------------------------------

## 【关键词译注】

\***1**.“合一”的近义词，文中使用了四种，一种比一种更深入：

1. Yoga（合一）: 两头牛轭到一起、两者结合到一起、两者束缚到一起。旧译：瑜伽。
2. Samapatti（合体）：正确获得、意识与...完全合体合色。旧译：三摩菩提、定、正定、等至、正受、寂止、禅悦。
3. Samadhi（合神/合一）：意识融合到一起、绑定结合到一起。旧译：三摩地、定。
4. Samyama（全神合一/总制）：意识全部统合到一起、全部绑定结合到一起。旧译：三夜摩、内助。

\***2**. Citta：个体意识。专指个体的全部意识，包含：显意识+潜意识+记忆+经验。

\***3.** Vritti：意识波流。专指：意识的潜流、倾向、模式、转变以及思想流、意识旋流等意识活动。（两类意识活动：pravritti:有倾向的意识活动。Nivritti:无倾向的意识活动。出现在第IV.5节。）

\***4.** Atman：本我、真我、神我、自性。专指：万物本源、万物本质、万物本性。古典瑜伽中常用的同义词（文中皆出现）：

1. Isvara：本我纯精神、自在、圣灵。
2. Purusha：本我纯意识、灵魂。
3. Prakriti：自然本源、自然本因。
4. Chiteh：纯意识。

\***5**. Guna：事物基本特性、万物基本特性。有三种：

1. Sattva guna：自存自在。
2. Rajas guna：自发（主动性、积极性、阳性倾向）。
3. Tamas guna：自动（惯性、被动性、阴性倾向）。

\***6**. Samadhi（合神/合一）：意识结合到一起、绑定到一起。旧译：三摩地、定。

**“合神”有两级：**

1）有想合神：有显意识思想。（旧译：有寻有伺）

2）无想合神：无显意识思想，只有潜意识习惯。（旧译：无寻有伺）

**“无想合神”有两级：**

1）有种子合神：有潜意识习惯/业力种子。（旧译：无寻有伺）

2）无种子合神：无潜意识习惯/业力种子。（旧译：无寻无伺）

\***7.** Samskara：潜意识习惯、潜意识烙印、潜习。专指：往世或今世的行为经验和记忆在潜意识里的烙印及其形成的习惯。旧译：行。

\***8**. Prajna：终极智慧、辨识智慧、。专指：如实认知一切事物和万物本源的终极智慧，区别于一般的智慧。旧译：般若。

\***9.** Nirbijah-samadhi：无种子合神=无潜意识习惯/业力种子的合神。即：潜意识中也无思无欲无目的、无意识倾向、无意识惯性、无业力。业力=潜意识中的思、欲、记忆、经验、目的等意识惯性对今生后世的影响力，故比喻为：种子意识。（古云：“神通不敌业力”。业力在神通之上：超越对神通的执著，才能到达终极智慧、超脱业力和轮回。故曰：“业力不敌般若”。）

\***10.** Akasha：以太、阿卡夏。专指：组成空间的意识流、灵界创造物质现象界时所创造的第一种最基本元素。物质现象界的万物生存在其内。称为五大基本元素之第一，主声音。也是四大基本元素的创造者。亦经常作为“空间”的代名词。

\***11**. Dharma-meghah（法云）：云之法则、效法白云。意指：自由+自在+自然。（道法自然，合神法云。故曰：法云合神。）

## 【译者后注】

**翻译原则：**

1.纯中文：将梵语音译（如：瑜伽、禅那、三摩地、三夜摩等）一律直译成纯中文。

2.忠实直译：忠实直译，无修无饰。（原文有双重含义或省略时，括号中追加。）

**参考工具：**6种

1. Britannica不列颠百科全书梵语百科部分。
2. Monier-Williams梵英词典。
3. Spokensanskrit梵语口语词典。
4. Tamilcube梵英词典。
5. VedaBase梵语词库。
6. Wikipedia维基百科全书梵语百科部分。

**参考译文：**42种

**A、英译本29种**：

A.1 Bon Giovanni.

A.2 Charles Johnston.

A.3 Chip Hartranft.

A.4 DK.

A.5 Dennis Hill.

A.6 Godfrey Devereux.

A.7 James Haughton Woods.

A.8 Mark Giubarelli.

A.9 Mark O. Garrison.

A.10 Osho.

A.11 Rama Prasad.

A.12 Raghagavan Iyer.

A.13 Ronald Steiner.

A.14 Sanderson Beck.

A.15 Samkhya-Yagacharya Swami Hariharananda Aranya.

A.16 Shri Yogacharya Ajita.

A.17 Shri Shailendra Sharma.

A.18 Stephen Philips.

A.19 Swami Hariharananda Aranya.

A.20 Swami Jnaneshvara Bharati.

A.21 Swami Satchidananda.

A.22 Rama Prasada.

A.23 Sanderson Beck.

A.24 Swami Satchidananda.

A.25 Trevor Leggett.

A.26 Vesper Havdalah.

A.27 Vidyavrikshah.

A.28 Wim van den Dungen.

A.29 Yoga Anand Ashram.

**B、法译本5种**：

B.1 Dino Castelbou.

B.2 Institut Marc-Alain Descamps.

B.3 Swami Hariharananda Aranya.

B.4 William Quan Judge.

B.5 Wim van den Dungen, Pascal van Dieren, Evelyne Philippaerts et Dominique Wiche.

**C、汉译本5种：**

C.1 姚卫群。

C.2 陈景园。

C.3 王志成、杨柳。

C.4 嘉娜娃。

C.5 无名氏x1。

D、日译本3种：

D.1 朝倉のり子。

D.2 无名氏x2。

译者不能保证绝对的翻译准确性，并保留随时修改的权利。

仅供参考，请勿拘泥字面，请勿绝对化。

元吾氏

2011年8月第1.1版

（转载自由。Public domain - redistribution freely permitted.）

“心源清徹，一照万破，亦不知有物也。”----[晋]《灵宝经》

“除垢止念，静心守一。众垢除，万事毕，吾道之要诫。"----老子

“奇哉，一切众生皆具如來智慧德相，唯以妄想执著不能证得。”----释迦牟尼

“水静极则形象明，心静极则智慧生。”----[宋]晁迥《昭德新编》

“心静则明，水止乃能照物；品超斯远，云飞而不碍空。”----[清]王永彬《围炉夜话》

