

《瑜伽經注·神通品》

譯注與研究

莊國彬

法鼓文理學院佛教學系

摘要

本篇是《瑜伽經注》第三〈神通品〉的譯注與研究。〈神通品〉主要的內容是說明透過甚深禪定的總制，而生起種種的神通，如過去未來智、了知一切語言智、前生智、他心智等。最終極的神通就是生起決擇智而獲得解脫。

在四品的《瑜伽經注》中，毗耶沙對這一品的注解是最豐富的，就像我們看到在這一章的注解中有一些延伸性的描述。本文提出四個議題來探討〈神通品〉注解的內容。這四個議題分別是：瑜伽派與佛教的神通比較、瑜伽派中氣的分類與作用、瑜伽派的轉變說、瑜伽派與佛教的宇宙論比較等。

關鍵詞：《瑜伽經》、神通、總制、轉變、氣

The Annotated Translation and Study of the *Vibhūti-pāda* of the *Yogasūtra-bhāṣya*

Kuo-pin Chuang

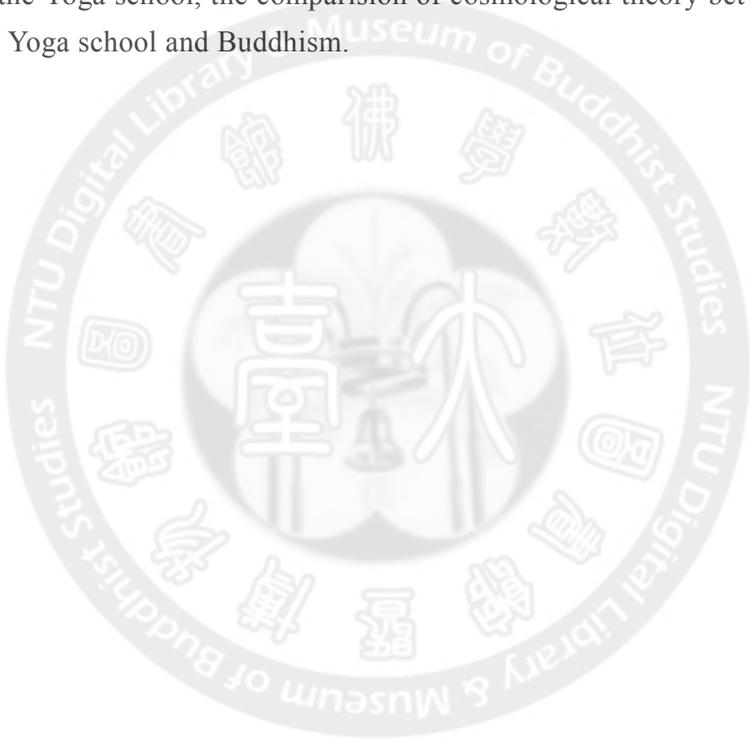
Buddhist Studies, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

The present article is the annotated translation and study of the *vibhūti-pāda* of the *Yogasūtra-bhāṣya*. The content of the *vibhūti-pāda* is dealing with the supernormal knowledge which generated from the deep meditation, such as the supernormal knowledge of past and future, the supernormal knowledge of all languages, the supernormal knowledge of previous lives, the supernormal knowledge of other's minds. The ultimate supernormal knowledge is the attainment of liberation through the arising of the *vivekaja jñāna*.

The commentary of Vyāsa on the third chapter is the most extended explanation among the four chapters of the *Yogasūtra-bhāṣya*, since there are some extended delineations in terms of

Vyāsa's commentary. There are four topics have been discussed here, these are the comparison of supernormal knowledge between the Yoga school and Buddhism, the classification and the function of *prāṇa* of the Yoga school, the transformation theory (*pariṇāma-vāda*) of the Yoga school, the comparison of cosmological theory between the Yoga school and Buddhism.



Keywords: *Yogasūtra*, *vibhūti*, *saṃyama*, *pariṇāma*, *prāṇa*

目 次

-
- 一、前言
 - 二、瑜伽派與佛教的神通比較
 - (一)《瑜伽經》中的神通
 - (二) 瑜伽派與佛教的神通比較
 - 三、瑜伽派中氣的分類與作用
 - (一)《伽陀奧義書》中的兩種氣
 - (二)《疑問奧義書》中的五種氣
 - (三)《彌勒奧義書》中的氣
 - (四)《瑜伽經》與《瑜伽經注》中的氣作用
 - 四、瑜伽派的轉變說 (pariṇāma-vāda)
 - 五、瑜伽派與佛教的宇宙觀比較
 - (一) 天界的比較
 - (二) 須彌山頂宮殿的比較
 - (三) 大地的比較
 - (四) 地獄的比較
 - 六、《瑜伽經注·神通品》大綱概要
 - 七、《瑜伽經注·神通品》譯注
 - (一) 專注、禪那、三昧
 - (二) 總制的定義與運用
 - (三) 轉變的種類與說明
 - (四) 總制的運用與智的神通
 - (五) 氣的分類與運用
 - (六) 身體的神通
 - (七) 決擇生智 (vivekaja jñāna)
-

一、前言

〈神通品〉是《瑜伽經》的第三品。¹ 在《瑜伽經》第二品〈修煉品〉中，討論了瑜伽思想中非常著名的「八支瑜伽」。或許是帕坦伽利希望每一品的偈頌數目能夠一致的關係，八支瑜伽在第二品中只說明了前五支。接著在第三品〈神通品〉前幾頌，描述了八支瑜伽的後三支。以前五支分和後三支區分開在兩品中描述，其中也因為前五支為外支，而後三支是內支。三支內支是專注、禪那、三昧，都是與禪定有關。從禪修的角度來看，若心能調伏，常在定境中，即使不是刻意，很容易就會引發種種神通。在〈神通品〉中，帕坦伽利描述了許多種類的神通。當然，作者也不忘提醒瑜伽行者，神通對世間而言是種成就，但對於解脫而言，就是障礙了。所以在〈神通品〉的最後幾頌，說明由煩惱、業的滅盡，了知神我與質性的光明性（*sattva*）的不同，在最後的法雲三昧中，生起了決擇生智（*vivekaja jñāna*），就達到瑜伽派的解脫，也就是獨存（*kaivalya*）。以上是〈神通品〉的概要。

與其他三品比較起來，毗耶沙（*Vyāsa*）對於〈神通品〉的注解是最豐富的，主要是因為除了解釋《瑜伽經》的頌文外，對於有些議題，還有延伸性的描述。例如在第26頌，《瑜伽經》提到了世界智，而在《瑜伽經注》中，則花了相當篇幅來描述瑜伽派的宇宙觀。對於《瑜伽經注》第三品的內容，我整理了

¹ 《瑜伽經》總共有四品，關於《瑜伽經注》第一品和第二品的譯注與研究，請參莊國彬，〈《瑜伽經注·三昧品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第32期（2018年），頁87-164。莊國彬，〈《瑜伽經注·修煉品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第34期（2019年），頁101-194。

四個議題來討論，分別是：瑜伽派與佛教的神通比較、瑜伽派中氣的分類與作用、瑜伽派的轉變說、瑜伽派與佛教的宇宙論比較。以下將分別說明。

二、瑜伽派與佛教的神通比較

(一)《瑜伽經》中的神通

在《瑜伽經白話講解》一書中，斯瓦米韋達提到一般談神通，會用「悉地 (siddhi)」一詞²，是由字根√sādh (完成、成就)而來，來自同樣字根的還有‘sādhana’ (修煉)、『siddha’ (成就者)等。就像‘siddhi’一詞是指由修煉而生起的成就。但在《瑜伽經》中，帕坦伽利使用的是‘vibhūti’。斯瓦米韋達分析‘vibhūti’是由前詞‘vi’，有區分、不同、特殊的意思，加上‘bhūti’，意思是存有、存在。所以‘vibhūti’的意思是特殊、不同的存在，以梵語來說，就是‘viśeṣṭa bhūti’。³ 這一詞最早可見於《梨俱吠陀》8.58.2的真言‘ekam vā idam vi babhūva sarvam’ (的確，這所有都是由一成為多)。另外，《薄伽梵歌》第十章的章名為‘vibhūti yoga’ (神通瑜伽)，其意義除了稱頌神的法力，更是表示一位神靈所擁有的多樣性。⁴ 換句話說，‘vibhūti’代表的不仅是神通，也表示了一種殊勝的存在。換句話說，在〈修煉品〉之後的成就，就是〈神通品〉。

² 也就是修煉之後的成果。若是指神通的話，一般會用‘ṛddhi’。

³ 斯瓦米韋達·帕米堤 (Swami Veda Bharati) 著，石宏譯，《瑜伽經白話講解·必菩提篇》(台北市：橡實文化出版，2018年)，頁33。

⁴ 斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2018，頁254。

在〈瑜伽經·神通品〉中描述了近三十種神通，但並沒有任何分類，在偈頌的次序似乎也沒有明顯的關連性。在此我整理了這些神通，重新排列並加以說明。首先我先將神通分為兩大類：身體上的和心智上的神通。⁵

1. 身體的神通

在「八支瑜伽」中，體位法和調息法都是修煉身體的方法。這表示瑜伽派的修煉方式，身體一直是個重點。由修煉而使得身體的能力異於世間常人，能夠有天神般的神力。

身體的神通有「天眼通（32頌）」、「天耳通（41頌）」，還有聽聞、觸摸、看見、嗅知天界的「天界感官的神通（36頌）」⁶。天眼通、天耳通是能看見，或聽見他界，而這「天界感官的神通」是包含了聽覺、觸覺、視覺、味覺，就是說能夠聽見、感觸、看見、聞到天界的種種。這三種神通能讓人雖身在人間，但能覺知天界、他界的種種。

還有一些超越常人的能力，如「不會飢渴（30頌）」，力大如象的「大象力（24頌）」、「隱身（21頌）」、「身體能快速移動（48頌）」、「空中行走（42頌）」，和「身體完美（46頌）」等神通。其中，「身體能快速移動（48頌）」，在《瑜伽經注》中說明由於能夠掌控原質，就能自在變化，不止身體能快速移動，而且覺知能超越身體的限制，能夠覺知到他界。⁷

⁵ 在斯瓦米韋達的書中，對於這些神通分了七類，但這七項分類之間並無邏輯性，本文並不採用。參斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2018，頁259-262。

⁶ 與「微細智（25頌）」相比，微細智只是了知微細的、遙遠的對象，而「感官的神通（36頌）」則是能夠真實地透過五種感官來感知天界的種種。

⁷ 參《瑜伽經注》3. 48：身體的移動（gati）能極為[敏捷]，而說「[身體]快速如

而「身體完美kāyasampat (46頌)」是瑜伽派的身體觀，如《瑜伽經》1.30所提到瑜伽行者不應有生病、倦怠的情形。⁸ 所以當修煉有所成就時，色身應會是美麗的、有力的、如金剛般堅強。⁹ 就像David Gordon White的書《煉金術之身》(*The Alchemical Body*)，說明行者是如何透過氣脈、脈輪的修習，而達到身體由凡轉聖的轉變。¹⁰

在介於身體和心智的神通中間，有「了知全身的身體結構智 (29頌)」，和「了知心臟運作 (34頌)」。這兩種對身體的了知，或許從現代的眼光來看，可以透過機器的掃描，不算是神通。但是只靠肉眼就能夠看知身體的結構，可視為神通吧！

2. 心智的神通

屬於心智的神通，又可分為屬於世間的神通和與出世間有關的神通。

(1) 世間的神通

首先，屬於世間的神通還可分為與時間有關的，與世界有

思。感官能超越身體 (videha) [限制]，能夠以[心]所想的地方、時間、對境而活動，而說「不需以[身體上的]感官[就能覺知]」。對於一切原質 (prakṛti) 變化能自在[掌控]，而說「能掌控勝因」。kāyasyānuttamo gatilābho manojavitvam. vidhānām indriyānām abhipretadeśakālavīṣayāpekṣo vṛtilābho vikaraṇabhāvaḥ. sarvaprakṛtīvikāraśītvaṃ pradhānajaya.

⁸ 《瑜伽經》1. 30：障礙是指心的散亂，就是生病、倦怠、疑惑、放逸、昏沈、不節制、邪見、無法得定、[修行]不穩定。

⁹ 《瑜伽經》3. 46：身體完美是指色身是美麗的、有力的、如金剛般堅強。rūpalāvaṇya-bala-vajra saṃhananatvāni kāyasampat.

¹⁰ White, David Gordon, *The Alchemical Body*, Chicago: The University of Chicago Press, 1996, Paperback edition 2007 Printed in the United States of America.

關的，和其他類的。

甲、與時間有關的神通

就與時間有關的神通，有過去未來智（16頌），這是了知過去和未來的智。前生智（18頌）是能了知自己前生種種業行。死智（22頌）透過徵兆，了知生命死亡的智。這三種神通都是與時間有關。

乙、與世界有關的神通

與世界，或與空間有關的神通，有「微細智（25頌）」，這是指不論是微細、隱藏的、遙遠的對象，都能了知。「世界智（26頌）」是能了知這宇宙的種種世界，從最高的梵界，到底層層的無間地獄。「星位智（27頌）」是說能夠了知諸星位置的智。「星運行智（28頌）」是說能夠了知星星是如何運行的知。

丙、其他類的神通

其他的還有了知一切眾生語言智（17頌），這是指不止能夠了解人的語言，也能了解其他動物發聲的意義。他心智（19頌）是能了知他人的心念。慈悲喜捨力（23頌）是修習了四無量心，就能具備四無量心的力量。大離身（43頌）是說心念能在身體外運作。當心念能在身體外運作，自然心就能進入他人的身體，這就是「入他身智（38頌）」。還有能掌控地、水、火、風四大種（44頌）。

(2) 出世間的神通

與解脫有關的神通有「掌控感官（47頌）」、「直觀智（33頌）」、「神我智（35頌）」和「決擇生智（52頌）」。

印度的宗教

都同意離欲是修行中相當重要的課題，若行者能夠掌控感官的話，自然也就能夠離欲。根據瑜伽派的教義，有了決擇生智就達到了解脫的境界。直觀智（*prātibha*）也稱為「能解脫智（*tāraka*）」，是決擇生智的前行。而神我智是能了知神我本質的智，這是比直觀智更上一層。當然，最後的智就是決擇生智。

總而言之，帕坦伽利在描述了約三十種神通後，提到對世間而言是成就，但對禪修而言，則是障礙。¹¹ 也就是說在修煉過程中所生起的神通，不應執著，而目標應是解脫。所以在〈神通品〉之後，就是第四品，也是最後一品〈獨存品〉。

（二）瑜伽派與佛教的神通比較

1. 早期契經中的神通

或許有人覺得早期佛教契經中的記載主要都是以教導解脫的正法為主，如四聖諦、五蘊、緣起等。基本上這樣的想法並沒有錯，但是有趣的是在契經中也有不少關於神通的描述。如《雜阿含》第502經，世尊從竹園精舍不見，瞬間到耆闍崛山大目捷連尊者面前。¹² 還有在《長阿含·大本經》中，世尊也是在轉眼間以神足到無造天。¹³ 這可以看出世尊不但能夠在世間瞬間移動，也能夠瞬間從人世間到天界。契經中不只世尊顯現神通，諸弟子也能神通變化。例如屬於大眾部的《增壹阿含》就

¹¹ 《瑜伽經》3:37：這些對三昧是障礙，[但]就[世間的]生起而言，是成就。te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayah.

¹² 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》（以下略為《雜阿含》）經502，《大正藏》冊2，頁132中。

¹³ 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》（以下略為《長阿含》），《大正藏》冊1，頁10中。

有誇張的描述。話說那時世尊將袈裟丟向虛空中，離地七丈，然後飛昇向上，就坐在袈裟上。大弟子舍利弗尊者和阿若憍陳如尊者也飛昇在虛空，化為日、月天子，隨侍佛陀兩旁，具有神通變化的弟子也各自化作梵天、毗沙門天、轉輪聖王，或入火光三昧，或入水精三昧，或有放光者，或有放煙者，作種種神通。¹⁴

從漢譯《阿含》的譯語來看，與神通相關的語詞有「神力」、「神通」、「神變」、「神足」等，這些都是同義詞。從巴利語來看，與神通有關的字詞有 *iddhi*¹⁵, *iddhi-pāda*, *iddhi-vikubbana*, *iddhi-pātihāriya* 等。其中，「神足」的含義並不只如字面上，如神般的足，可飛昇到虛空中，或快速移動的意思。巴利語「神足」是 '*iddhi-pāda*'，但 '*pāda*' 除了「足」之外，也可以有其他理解。如 Rupert Gethin 就將 '*iddhi-pāda*' 譯為 '*the bases of success*'，或許可譯為「成就處」或「成就基本」。¹⁶ 如《雜阿含經》中提到：「爾時，世尊作種種神變已，於眾中坐，是名神足示現。」¹⁷

¹⁴ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》：「是時，世尊以知時到，被僧伽梨，在虛空中，去地七仞。是時，尊者阿若拘隣在如來右，舍利弗在如來左。爾時，阿難承佛威神，在如來後，而手執拂，千二百弟子前後圍遶，如來最在中央，及諸神足弟子，阿若拘隣化作月天子，舍利弗化作日天子，諸餘神足比丘，或化作釋提桓因，或化作梵天者，或有化作提頭賴吒，毘留勒形者，毘留博叉，或作毘沙門形者，領諸鬼神，或有作轉輪聖王形者，或有入火光三昧，或有入水精三昧，或有放光者，或有放煙者，作種種神足。」（《大正藏》冊2，頁663中-下）。

¹⁵ '*iddhi*'，梵語為 '*īddhi*'。'*īddhi*' 有 '*success, accomplishment, perfection, supernatural power*' 等意思。Monier-Williams, Monier, *A Sanskrit English Dictionary*, Oxford: Oxford University Press, 2008(1899), p. 226.

¹⁶ Gethin, Rupert, *The Buddhist Path to Awakening*, London: Oneworld Publications, 2001, p. 82.

¹⁷ 《雜阿含》經197，《大正藏》冊2，頁50中。

丁敏在〈漢譯大小乘佛典中「神足飛行」的空間敘事〉一文中，分析了《長阿含·阿摩晝經》¹⁸中常見的神通套句經文，列出了六種神通：¹⁹

1. 變化一身為無數身、以無數身還合為一：意謂單一的身體可以變出無數分身，也可使無數分身還合為一身；因此可產生本尊分身的身形變化。

2. 身能飛行、遊空如鳥：身體能在虛空中飛行，好像空中的飛鳥一般。

3. 石壁無礙、履水如地：能夠穿越任何實有的岩石山壁、亦能在水上行走。

4. 身出烟燄，如大火積：身體能產生宛如大火燃燒時所生的煙燄。

5. 手捫日月、立至梵天：神足通者能以手摸到太陽月亮、能飛到屬於色界初禪天之梵天遊玩。

6. 譬如陶師、巧匠、牙師、金師隨意所造，多所饒益：有「神足通」之人，能如手藝精巧的陶師、巧匠、牙師、金師，

¹⁸ 《長阿含·阿摩晝經》：「彼以定心清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動地，一心修習神通智證，能種種變化。變化一身為無數身、以無數身還合為一；身能飛行、石壁無礙、遊空如鳥、履水如地；身出烟燄，如大火積；手捫日月、立至梵天。譬如陶師善調和泥，隨意所造，任作何器，多所饒益。亦如巧匠善能治木，隨意所造，自在能成，多所饒益。又如牙師善治象牙，亦如金師善煉真金，隨意所造，多所饒益。摩納！比丘如是：定心清淨住無動地，隨意變化，乃至手捫日月、立至梵天，此是比丘第三勝法。」（《大正藏》冊1，頁86上）。

¹⁹ 丁敏，〈漢譯大小乘佛典中「神足飛行」的空間敘事〉，《佛學研究中心學報》第12期（2006年12月），頁5-6。

隨意變造出東西。²⁰

對於相對應的巴利《相應部》經文，Rupert Gethin²¹ 分析為八種，與丁敏²² 的分析有小小出入：

1. 一身變多身，多身又變回一身。
2. 能夠隱身。
3. 能穿牆、穿壘、穿山而行。
4. 能入地又上來，如在水中。
5. 能在水上行走如在地上。
6. 以盤腿飛昇在虛空，如有翅膀的鳥。
7. 能以手碰觸日月。
8. 身體來去自在，甚至到梵天界。

以《阿含》、《相應部》，與《瑜伽經》比較的話，可從下表看出異同：

²⁰ 另外在《雜阿含》第494經也提到舍利弗尊者說到修定成就的比丘能得神通力，可讓枯樹化為水、火、風、金、銀等物，悉能成就。（《大正藏》冊2，頁128下）。

²¹ Gethin, Rupert 2001, p. 82. 巴利經文為 *Samyutta-Nikāya*, vol. 5, edited by L. Feer, London: PTS., 1884-1898, pp. 264-265: bhikkhu catusu iddhipādesu evaṃ bahulikatesu anekavihitaṃ iddhiividhaṃ paccanubhoti. Ekopi hutvā bahudhā hoti. Bahudhāpi hutvā eko hoti. Āvibhāvaṃ tirobhāvaṃ tirokuḍḍaṃ tiropākāraṃ tiropabbataṃ asaḷḷamaṇo gacchati seyyathāpi ākāse. Paṭhaviyāpi ummuḷḷa nimuḷḷaṃ karoti seyyathāpi udake. Udaḷḷeḷḷe abhiḷḷamaṇo gacchati seyyathāpi paṭhaviyaṃ. Ākāse 'pipallaṅkena kamati seyyathāpi pakkhisakuṇo. Imeḷḷe candimasuriye evaṃ mahiddhike evaṃ mahānubhāve pāṇinā parāmasati parimajjati yāva brahmalokāpi kāyena vasaṃ vatteti.

²² 以漢譯與巴利經比對的話，我也認為可分為八類。

(按：表格中的數字是按原經文的順序，為了比對而調動順序)

阿含的神通	《相應部》的神通	《瑜伽經》的神通
1. 變化一身為無數身	1. 一身變多身	
	2. 隱身	隱身 (21頌)
2. 身能飛行	5. 以盤腿飛昇在虛空，如有翅膀的鳥。 (這數字是指原經文的順序。有兩個5，是因為巴利經文的分法，認為這兩個是同一項。)	空中行走 (42頌)
3. 石壁無礙	3. 能穿牆、穿壘、穿山而行。	
	4. 能入地又上來，如在水中。	
4. 履水如地	5. 能在水上行走如在地上。	走在水、泥土上不會碰觸到水、泥、刺等 (39頌)
5. 身出烟燄，如大火積		
6. 手捫日月：神通者能以手摸到太陽月亮	7. 能以手碰觸日月。	「能觸 (prāpti)」是指能夠以指尖碰觸到月亮。(45頌注)
7. 立至梵天	8. 身體來去自在，甚至到梵天界。	
8. 有「神足通」之人，能如手藝精巧的陶師、巧匠、牙師、金師，隨意變造出東西。		掌握了五大種的自體，就能掌握五大種。透過這樣的掌握，大種的原質 (prakṛti) 就能依隨著他的意願而變化。(44頌注)

簡言之，早期佛教契經中所描述的神通雖然數量遠不如《瑜伽經》，但是如水火雙神變和一身變多身則是佛典中的特色。

2. 水火雙神變

「水火雙神變」可說是世尊最出名的神通，如《雜阿含經》中所說：

神足示現者，世尊隨其所應，而示現入禪定正受，陵虛至東方，作四威儀，行、住、坐、臥，入火三昧，出種種火光，青、黃、赤、白、紅、頗梨色，水火俱現、或身下出火，身上出水，身上出火，身下出水，周圍四方亦復如是。爾時，世尊作種種神變已，於眾中坐，是名神足示現。²³

而這水火雙神變不只是世尊會顯現，有些弟子也會。如《長阿含·大本經》提到：「提舍比丘、騫茶比丘於大眾中上昇虛空，身出水火，現諸神變，而為大眾說微妙法。」²⁴ 有時為了「宣傳」佛法，比丘就會來「表演」一下，先飛到空中，再身出水火，吸引大眾前來後，再說法給大眾聽。另外鬱毘羅迦葉尊者²⁵ 和世尊的姨母大愛道²⁶ 也曾顯現神通，先是飛騰虛空，

²³ 《雜阿含》經197，《大正藏》冊2，頁50中。

²⁴ 《長阿含》，《大正藏》冊1，頁9下。還有《雜阿含》第1074經鬱毘羅迦葉的水火雙神變：「時，鬱毘羅迦葉即入正受，以神足力向於東方，上昇虛空，作四種神變，行、住、坐、臥，入火三昧，舉身洞然，青、黃、赤、白、頗梨紅色。身上出水，身下出火，還燒其身，身上出水以灌其身，或身上出火，以燒其身，身下出水，以灌其身。」（《大正藏》冊2，頁279中-下）。

²⁵ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》：「四種威儀，一行、二住、三坐、四臥。復次，入於火定，尊者鬱毘羅迦葉入火定已，身中便出種種火焰，青、

現行、住、坐、臥四種威儀，接著再現這水火雙神變。

這水火雙神變並未出現在《瑜伽經》中，或許是因為這是屬於佛教的獨特神通。

3. 四神足與六神通

關於神通的描述，在佛教契經中較為人熟知的，還有四神足和六神通。

(1) 神足變化與四神足

神足也稱為神足變化，如《長阿含·散陀那經》中提到：「復有三法，謂三變化：一者神足變化，二者知他心隨意說法，三者教誡。」²⁷ 而這三種變化在《雜阿含》就成為三種示現教化：「爾時，世尊為千比丘作三種示現教化。云何為三？神足變化示現、他心示現、教誡示現。」²⁸ 前兩種變化都是屬於神通，神足通與他心通，透過前兩種神通，而達到第三種教誡的效果。

黃、赤、白中水精色，下身出火，上身出水，上身出火，下身出水，如是南、西、北方，飛騰虛空，現四種威儀，一行，二住，三坐，四臥。復次，入於火定，尊者鬱毘羅迦葉入火定已，身中便出種種火焰，青、黃、赤、白中水精色，下身出火，上身出水，上身出火，下身出水。」（《大正藏》冊1，頁497下）。

²⁶ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》：「大愛道閉講堂門，擊乾椎，於露地敷坐具，騰在虛空，於虛空中坐臥經行，或出火焰，身下出煙，身上出火；身下出水，身上出煙；舉身放焰，舉身放煙；左脅出水，右脅出火；右脅出水，左脅出煙；前出火，後出水；前出水，後出火；舉身出火，舉身出水。」（《大正藏》冊2，頁822上）。

²⁷ 《長阿含》，《大正藏》冊1，頁50中。

²⁸ 《雜阿含》經197，《大正藏》冊2，頁50中。

世尊在三十七道品中，對於四神足（*ṛddhipāda*）的解說也是類似的。從原先神通的角度，轉而變成以修行為目的。如《長阿含·闍尼沙經》：「如來善能分別說四神足，何等謂四？一者欲定滅行成就修習神足。二者精進定滅行成就修習神足。三者意定滅行成就修習神足。四者思惟定滅行成就修習神足，是為如來善能分別說四神足。」²⁹ 在同一部經中，也說種種無量神通、無數變化，都是因為修習四神足。³⁰ 又說過去、現在、未來的沙門、婆羅門能夠現無量神足，都是因四神足而起的。而且修習四神足，壽命可到一劫。³¹

在一方面，神足是屬於神通，在另一方面，神足又是與教誡、修行緊緊結合在一起。

(2) 六神通

六神通也是早期佛教契經中相當著名的神通種類。如《長阿含·十上經》：「云何六證法？謂六神通。一者神足通證、二者天耳通證、三者知他心通證、四者宿命通證、五者

²⁹ 《長阿含》，《大正藏》冊1，頁36上。

³⁰ 《長阿含》：「又告諸天：『過去諸沙門、婆羅門以無數方便，現無量神足，皆由四神足起；正使當來沙門、婆羅門無數方便，現無量神足，亦皆由是四神足起；如今現在沙門、婆羅門無數方便，現無量神足者，亦皆由是四神足起。』時，梵童子即自變化形為三十三身，與三十三天一一同坐，而告之曰：『汝今見我神變力不？』答曰：『唯然已見。』梵童子曰：『我亦修四神足故，能如是無數變化。』」（《大正藏》冊1，頁36上）。

³¹ 《長阿含》：「如來坐已，阿難數一小座於佛前坐。佛告阿難：『諸有修四神足，多修習行，常念不忘，在意所欲，可得不死一劫有餘。』」（《大正藏》冊1，頁15中）。

天眼通證、六者漏盡通證。」³² 很明顯地，前五種都是神通，但世尊將煩惱斷盡的解脫狀態放在最後一種，而且是最高的神通。

4. 對神通的教誡

雖然契經中有許多神通的描述，但是世尊對於神通，基本上跟《瑜伽經》的態度一樣，提醒行者不應只追求神通，而應尋求解脫。如在《長阿含·堅固經》中，堅固長者子希望世尊能在世人面前顯現神通，但世尊並沒有答應，並以三神足，讓堅固長者子了解神通的最終目的還是要解脫。³³

三、瑜伽派中氣的分類與作用

對一般人而言，或許聽過瑜伽派中有五種氣，但確切的名稱與用法，可能就不是那麼熟悉。在“Prāṇa and Apāna”中，George William Brown首先考察了在吠陀文獻中，最早的梨俱吠陀僅有‘prāṇa’這一詞，並沒有其他四種氣。而在《柔夜吠陀》（*Yajur-veda*）和《阿闍婆吠陀》（*Atharva-veda*）雖然有提到行氣（*vyāna*）、平氣（*samāna*）、上氣（*udāna*）、下氣（*apāna*）等四種氣，但並沒有說明這些氣的作用。對於‘prāṇa’和‘apāna’的

³² 《長阿含》，《大正藏》冊1，頁54中。

³³ 《長阿含·堅固經》：「時，堅固長者子白佛言：『我於上人法無有疑也。但此那難陀城國土豐樂，人民熾盛，若於中現神足者，多所饒益，佛及大眾善弘道化。』佛復告堅固：『我終不教比丘為婆羅門、長者子、居士而現神足上人法也。我但教弟子於空閑處靜默思道，若有功德，當自覆藏，若有過失，當自發露。』」（《大正藏》冊1，頁101下）。

定義，目前學者有不同的看法，有學者認為‘prāṇa’是吸氣，‘apāna’是呼氣，也有學者認為‘prāṇa’是呼氣，‘apāna’是吸氣。不管如何，就《吠陀》來看，主要是以‘prāṇa’這一詞的意思是呼吸，也是代表生命的氣。³⁴

(一)《伽陀奧義書》中的兩種氣

在早期奧義書中，對於生命的主體，有時是以梵我（ātman）為主，有時是以神我（puruṣa）為主。³⁵ 在《伽陀奧義書》中，則梵我和神我都提到了。首先是說神我為終極、至高的狀態，沒有比神我更高者。³⁶ 而這神我是居於梵我中間，大如姆指（aṅguṣṭha）。³⁷ 或許是因為很小，所以也稱為「小小人（vāmana）」。而這小小人能夠引導元氣（prāṇa）向上，也能引導下氣（apāna）往下。³⁸ 而凡人活著並非依靠元氣和下氣，而

³⁴ Brown, George William, “Prāṇa and Apāna”, *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 39, 1919, p. 104.

³⁵ 這裏將‘ātman’翻譯為「梵我」，指的是生命主體，與代表宇宙真理的梵‘brahman’是不同的。當然也有翻譯為「真我」、「本我」等。但考慮到「真我」、「本我」，容易會與心理學的用語相混淆，而且‘ātman’與‘brahman’還是有關連，所以在此譯為「梵我」。

³⁶ 《伽陀奧義書》3.3：未顯者超越於大我，神我超越於未顯者，沒有比神我更高者，那是終極，至高的狀態。mahataḥ param avyaktam, avyaktāt puruṣaḥ paraḥ / puruṣān na param kiñcit, sā kāṣṭhā sā parā gatiḥ /3.11/. 參Olivelle, Patrick, *The Early Upanishads*, Oxford: Oxford University Press, 1998, p. 388.

³⁷ 《伽陀奧義書》4.12：神我大似姆指，居於梵我中。若知道這是過去未來之主，也就不會厭棄。這就是它。aṅguṣṭhamātraḥ puruṣo madhya ātmani tiṣṭhati /īśāno bhūtabhavyasya na tato vijugupsate etad vai tat /4.12/. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 394. 也參村上真完，〈angusthamatra purusa（親指大のプルシャ）について〉，《印度学仏教学研究》第25-2號，1977年，頁626-633。

是依靠背後的神我。³⁹

簡言之，《伽陀奧義書》認為我們的生命有個稱為梵我（或神我）的主體，從這主體而有元氣和下氣。也就是說我們生命的氣是由梵我而來。

（二）《疑問奧義書》中的五種氣

根據Patrick Olivelle對奧義書的分期，《疑問奧義書》比《伽陀奧義書》稍晚一些。⁴⁰ 在《疑問奧義書》中，首先提到生命中最重要的是元氣（prāṇa），而這元氣是從梵我（ātman）而來的，就像影子附隨人一樣，元氣附隨著梵我。⁴¹ 同樣地，其他的身體感官追隨這元氣就像蜜蜂們隨蜂王翻飛而翻飛，隨蜂王停下而停下。⁴² 就像君王指定官吏管轄這些或那些村莊，元氣也

³⁸ 《伽陀奧義書》5.3：引導元氣向上，引導下氣向下，這小小人坐中間，眾天神侍奉他。ūrdhvaṃ prāṇam unnayaty apānaṃ pratyag asyati /madhye vāmanam āsīnaṃ viśve devā upāsate /5.3/. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 396.

³⁹ 《伽陀奧義書》5.5：凡人活著，並非依靠元氣和下氣，而是依靠這兩者所依靠的那個。na prāṇena nāpānena martyo jīvati kaścana/ itareṇa tu jīvanti yasminn etāv upāśritau /5.5/. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 396.

⁴⁰ Olivelle, Patrick 1998, p. 12-13.

⁴¹ 《疑問奧義書》3.3：這生命產生於自我。猶如影子附隨人，思想附隨生命。ātmana eṣa prāṇo jāyate. yathaiṣā puruṣe chāyaitasminn etadātataṃ. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴² 《疑問奧義書》2.4：他們不相信。彷彿出於驕傲，他昇騰向上。而他昇騰時，他們都隨之昇騰。他停下時，他們也都隨之停下。正如蜜蜂們隨蜂王翻飛而翻飛，隨蜂王停下而停下，語言、思想、眼睛和耳朵也是這樣。他們心悅誠服，贊頌元氣道。so 'bhimānādūrdhvamutkramata iva | tasminn utkrāmaty athetare sarva evotkrāmante | tasmimś ca pratiṣṭhamāne sarva eva prātiṣṭhante | tad yathā makṣikā madhukararājānam utkrāmantaṃ sarvā evotkrāmante | tasmimś ca pratiṣṭhamāne sarvā eva prātiṣṭhante | evaṃ vānmanaścakṣuḥśrotraṃ ca | te prītāh

是這樣，為那些諸氣確定各自的位置。⁴³ 也就是說從梵我產生元氣，從元氣而確立了諸感官。

接著，《疑問奧義書》說這元氣將自己分成五種，元氣（*prāṇa*）自己在眼睛、耳朵、嘴和鼻孔中。平氣（*samāna*）在身體中部，平均地分送食物的養分。由此，產生七種火焰⁴⁴。下氣（*apāna*）在肛門和生殖器中。⁴⁵ 行氣（*vyāna*）在身體中的一百零一脈及其支脈中運轉。⁴⁶ 而上氣（*udāna*）的定義是投生到下一生的氣，由善業引向善界，由惡業引向惡界。⁴⁷

《疑問奧義書》也提到外在的氣，如太陽是外在的元氣，而大地是支持人的下氣，天地之間是中氣，風是行氣，⁴⁸ 而火是

prāṇam stuvanti || 2.4 || 參Olivelle, Patrick 1998, p. 460.

⁴³ 《疑問奧義書》3.4：正如君王指定官吏管轄這些或那些村莊，元氣也是這樣，為那些諸氣確定各自的位置。yathā samrād evādhikṛtān viniyunkte. etān grāmān etān grāmān adhiṣṭhasveti | evam evaiṣa prāṇa itarān prāṇān pṛthak pṛthag eva samnidhatte || 3.4 || 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴⁴ 七種火焰或許相當於七竅，也就是雙眼、雙耳、雙鼻孔和嘴。

⁴⁵ 《疑問奧義書》3.5：下氣（*apāna*）在肛門和生殖器中，元氣自己在眼睛、耳朵、嘴和鼻孔中。平氣（*samāna*）在中部，因為它要平等地分送供奉的食物。由此，產生七種火焰。pāyūpasthe 'pānam. cakṣuḥśrotre mukhanāsikābhyām prāṇaḥ svayaṃ pratiṣṭhate |madhye tu samānaḥ. eṣa hy etad dhutam annaṃ samaṃ nayati |tasmād etāḥ saptārciṣo bhavanti || 3.5 || 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴⁶ 《疑問奧義書》3.6：這梵我在心中。這裏有一百零一脈，每條脈有一百支脈，每條支脈有七萬二千細脈。行氣（*vyāna*）在這些脈中運轉。hṛdi hy eṣa ātmā | atraitad ekaśataṃ nāḍīnām | tāśāṃ śataṃ śatam ekaikasyāḥ | dvāsaptatir dvāsaptatiḥ pratiśākhānāḍīsaḥsārāṇi bhavanti | āsu vyānaścāraṇi || 3.6 || 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴⁷ 《疑問奧義書》3.7：然後，向上的上氣（*udāna*）通過其中一脈，由善業引向善界，由惡業引向惡界，由善業和惡業引向人間凡界。athaikayordhva udānaḥ puṇyena puṇyaṃ lokam nayati |pāpena pāpam | ubhābhyām eva manuṣyalokam || 3.7 || 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴⁸ 《疑問奧義書》3.8：太陽是外在的元氣。它升起，幫助眼睛中的元氣。大地之

上氣⁴⁹。若是能夠了解元氣等五種氣的人，就能獲得永恆的境界。⁵⁰

從以上描述來看，生命的元氣不僅在身體內，也與外在的環境相連繫。能夠將元氣內外相通。就可達到永恆的境界。

(三)《彌勒奧義書》中的氣

比上述兩種奧義書更晚一些的《彌勒奧義書》，說到最初只有一位生主（*prajāpati*）。由於只有一人覺得寂寞，生主便將本身一分為五，也就是五種氣。首先，往上的氣是元氣（*prāṇa*），而往下的氣是下氣（*apāna*）。支持元氣與下氣的，就是行氣（*vyāna*）。初步吸收食物而產生的氣，是上氣（*udāna*）。比上氣再進一步的，能夠送往內臟和四肢，是平氣（*samāna*），這是更高的行氣。⁵¹

神支持人的下氣。天地之間的空是中氣。風是行氣。 *ādityo ha vai bāhyaḥ prāṇa udayati | eṣa hy enaṃ cākṣuṣaṃ prāṇam anugrḥṇānaḥ | pṛthivyām yā devatā saiṣa puruṣasyāpānam avaṣṭabhya | antarā yadākāśaḥ sa samānaḥ | vāyur vyānaḥ || 3.8 ||*. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁴⁹ 《疑問奧義書》3.9：火是上氣。因此，一旦火熄滅，人便與進入思想的感官一起再生。 *tejo ha vā udānaḥ. tasmād upaśāntatejāḥ. punarbhavam indriyair manasi sampadyamānaiḥ || 3.9 ||*. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁵⁰ 《疑問奧義書》3.12：產生，來到，居處，管轄，五種氣息，與自我的關係，凡知道元氣的這些情形，他達到永恆，他達到永恆。 *utpattim āyātim sthānam vibhutvaṃ caiva pañcadhā | adhyātmaṃ caiva prāṇasya vijñāyāmṛtam aśnute vijñāyāmṛtam aśnuta iti || 3.12 ||*. 參Olivelle, Patrick 1998, p. 464.

⁵¹ Radhakrishnan, Sarvepalli, *The Principal Upaniṣad*, New York: Humanity Books, 1992(1953), pp.802-803.

(四)《瑜伽經》與《瑜伽經注》中的氣作用

在《瑜伽經·神通品》第39、40頌提到了上氣 (udāna) 和平氣 (samāna)。如在第39頌中，說：「從掌握了上氣，走在水、泥土上不會碰觸到水、泥、刺等，死後會上昇」⁵²，而第40頌提到：「從掌握了平氣，身體會生起光芒。」⁵³。

除了上氣、平氣外，毗耶沙的《瑜伽經注》也提到了五種氣。除了上氣 (udāna) 和平氣 (samāna) 外，還有元氣 (prāṇa)，這是說從口和鼻子通到心臟的活動作用。平氣 (samāna) 是均勻的活動，直到肚臍。下氣 (apāna) 是往下的活動，直到腳底。上氣 (udāna) 是往上的活動，直到頭上。行氣 (vyāna) 遍布全身。

再回到George William Brown的文章，他比對了《吠陀》的注解和一些《奧義書》，Brown歸納為元氣在心中，下氣在下腹部中，平氣在肚臍中，上氣在喉嚨中，行氣在全身中。⁵⁴

總言之，從《伽陀奧義書》到《彌勒奧義書》，我們可以看到《瑜伽經》、《瑜伽經注》與《疑問奧義書》的描述是差不多，基本上是以《疑問奧義書》為主，只是描述上有些不同。如下表所示：

⁵² 《瑜伽經》3.39：udānajayāj jalapaṅkakaṅṭakādīṣv asaṅga utkrāntīś ca.

⁵³ 《瑜伽經》3.40：samānajayāj jvalanam.

⁵⁴ Brown, George William 1919, p. 106：Prāna is located in the heart, apāna in the lower intestines, and samāna in the navel; udana is located in the region of the throat, vyāna penetrates the entire body. (*Hṛdi prāno gude 'pānaḥ samāno nābhisamsthithaḥ Udānaḥ kaṅṭhadeśastho, vyānaḥ sarvaśarīragaḥ iti.*)

	伽陀 奧義書	疑問 奧義書	彌勒 奧義書	瑜伽經	瑜伽經注	George Brown
元氣 (prāṇa)	往上的氣	在眼睛、 耳朵、嘴 和鼻孔中	往上的氣	無	從口和鼻 子通到心 臟的活動 作用	在心中
行氣 (vyāna)	無	在身體中 的一百零 一脈及其 支脈中運 轉	支持元氣 與下氣的， 就是行氣 (vyā-na)	無	遍布全身	在全身中
平氣 (samāna)	無	在身體中 部，平均 地分送食 物的養分	能夠送往 內臟和四 肢，是平 氣 (samā- na)，這 是更高的 行氣	身體會生 起光芒	均勻的活 動，直到 肚臍	在肚臍中
上氣 (udāna)	無	投生到下 一生的氣	初步吸收 食物而產 生的氣， 是上氣 (udā-na)	不會碰觸 到地，死 後會上昇	往向的活 動，直到 頭上	在喉嚨中
下氣 (apāna)	往下的氣	在肛門和 生殖器中	往下的氣	無	往下的活 動，直到 腳底	在下腹部 中

總之，我們看到在《奧義書》中，五種氣已經確立了，而《瑜伽經》和《瑜伽經注》只是再重述而已，並無新的解釋。而這五種氣都是從神我而來的。

四、瑜伽派的轉變說 (pariṇāma-vāda)

在村上真完的《インド哲學概論》中，引用了十五、六世紀的印度學者蜜除辯才 (Madhusūdana Sarasvatī) 的著作《發趣差別》(Prasthāna-bheda)，對於世界生成的理論，整理出三種學說：積集說 (ārambha-vāda)、轉變說 (pariṇāma-vāda)、化現說 (vivarta-vāda)。⁵⁵

(一)、積集說 (ārambha-vāda)：這是勝論派 (Vaiśeṣika) 和正理派 (Nyāya) 的主張，認為這世界是由地、水、火、風等極微所積集而成的。這也稱為因中無果論 (asat-kārya-vāda)。

(二)、轉變說 (pariṇāma-vāda)：這是數論派 (Sāṃkhya) 和瑜伽派的主張，認為這世界是由原質 (prakṛti)⁵⁶，或勝因 (pradhāna) 依順序轉變而成的。這也稱為因中有果論 (sat-kārya-vāda)。

(三)、化現說 (vivarta-vāda)：這是吠檀多派 (Vedānta) 的主張，認為這世界是由梵 (brahman) 以幻力 (māya) 所幻化出來的。⁵⁷

在數論哲學中，最基本物質是原質 (prakṛti)，但這原質是無相 (alīnga) 的，無法構成這世界。原質首先會轉變為「覺 (buddhi)」，或「大 (mahat)」，接著再轉變成自我意識 (aham-kāra)。由自我意識再轉變為「五知根 (pañca jñānendriya)」、

⁵⁵ 村上真完著，《インド哲學概論》(京都：平樂寺，1991年)，頁69。

⁵⁶ 'prakṛti' 在漢譯《金七十論》中譯為「自性」，很容易與中觀學派所指的「自性」相混淆。這個字的意思指的是最初的質料，在此譯為「原質」。

⁵⁷ 以上的三種理論當然是就正統的印度教派，對於非正統的佛教而言，我想可以用因緣說 (*hetupratyaya-vāda) 來說明。

「五作根 (pañca karmendriya)」、「五唯微 (pañca tanmātra)」、「五大 (pañca bhūta)」等，這些都有具有相的，因而構成了這世界。⁵⁸

當我們對這物質世界有種種錯誤的見解和執著時，我們就會有種種業和煩惱，我們也就深陷在這無限的輪迴苦之中。而要消除業、煩惱而達到解脫的境界，帕坦伽利告訴我們要將心念息滅，這就是心息滅。如《瑜伽經》第一品〈三昧品〉第2頌所提的：「瑜伽是心念活動的息滅。」⁵⁹

在〈神通品〉中，帕坦伽利進一步提到瑜伽行者的修煉，會有三個階段，相對應的就是三種轉變：息滅轉變、三昧轉變、心一境性轉變。在第9頌提到當業行 (saṃskāra) 受到降服時，就會有剎那的心念息滅，這就是「息滅轉變 (nirodhpariṇāma)」。⁶⁰這是說瑜伽行者剛開始透過種種修習的方式，如八支瑜伽的前幾支，持戒、調息、體位練習，乃至禪修等，能夠暫時讓無始以來的不善業行受到降服，就會有很短暫時間的心念息滅，這就是第一階段的息滅轉變。雖然還沒有辦法完全清除惡業，但這是趨向解脫的第一步。如毗耶沙在注解中所說的，有了這一剎那的心念息滅，下一剎那的業行就會有所變異。在無始輪迴中的無量業力中，有了一剎那的心念息滅，就代表著業行轉變的可能性就產生了。

⁵⁸ 漢譯可參真諦譯，《金七十論》(陳·真諦譯《金七十論》，《大正藏》冊54，頁1250中)。

⁵⁹ 《瑜伽經》1.2 : *yogaś cittavṛttinirodhah*.

⁶⁰ 《瑜伽經》3.9 : 業行有顯現和息滅，當顯現受到降服，會有剎那的心念息滅，這是息滅轉變。 *vyutthānanirodhasaṃskārayor abhivhavaprādurbhāvau nirodhak-ṣaṇacittānvayo nirodhpariṇāmah*.

接著，帕坦伽利說到從息滅的業行，心念就更容易寂靜，而原本只是一剎那的息滅，而成為一寂靜的心流。⁶¹這是第二階段的「三昧轉變（samādhipariṇāma）」。*《瑜伽經注》*說在這一階段中，瑜伽行者以強烈、猛烈的方式修煉，具有息滅性質的業行就會變得強大。⁶²若是放逸、疏於修煉的話，那麼具有生起性質的業行就會壓制息滅的業行，使得業行不斷地產生，又回到原本的老路，讓我們深陷在這輪迴之中。也就是說有了第一階段的息滅轉變，更需要努力、不放逸的修煉，不然好不容易出現的息滅業行就會消失不見，被與世間種種連繫的生起業行所取代。而且，當禪定的三昧能夠持續而穩定，禪修的所緣境就會與心合而為一，這也是三昧轉變的另一個定義。⁶³

當瑜伽行者能夠有持續性的三昧經驗，寂靜的心就會影響到生起的心念，讓原本生起散亂的心念受到持續性的止息定心，能慢慢地與寂靜的心相似。若是禪定的寂靜心和生起心能夠一致的話，這就是第三階段的「心一境性轉變（cittasyaikāgratāpariṇāma）」。⁶⁴

簡言之，從數論—瑜伽的理論中，所謂的「轉變（pariṇāma）」，是以原質為最初物質而起的種種轉變，而有了這世界的種種。

⁶¹ 《瑜伽經》3.10：從[息滅的]業行[，而有]寂靜的[心]流。tasya praśāntavāhitā saṃskārāt.

⁶² 參《瑜伽經注》3.10：對於息滅業行（nirodhasaṃskāra）能夠猛烈（pātava）地修煉，就會有寂靜的心流（cittasya praśāntavāhita）。當[息滅]業行微弱時，具有息滅性質（nirodhadharma）的業行就會被具有生起性質（vyutthānadharma）的業行所壓伏。

⁶³ 《瑜伽經》3.11：所有對境的止滅，生起一境性，這是心的三昧轉變。sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ.

⁶⁴ 《瑜伽經》3.12：再者，當所緣的寂靜和生起成為一致，這是心一境性轉變。tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ.

但是在帕坦伽利的《瑜伽經》中，「轉變 (pariṇāma)」一詞的用法並不跟隨原本的定義，反而是逆向使用，原本從原質轉變成世界的種種，如今透過心念息滅的禪定力，我們就會翻轉種種業行，從而擺脫受到物質的束縛，讓神我彰顯而達到獨存、解脫的境界。

五、瑜伽派與佛教的宇宙觀比較

在〈獨存與解脫〉⁶⁵一文中，我比較了瑜伽派與佛教的宇宙觀。基本上，瑜伽派主張七重界：地界、空界、和五重天界。五重天界是大因陀羅界、摩訶界、和三重梵界。而佛教則是以欲界、色界、無色界為其分類。〈獨存與解脫〉一文從整體的角度，比較了佛教與瑜伽派的宇宙觀，在此則是再補充一些沒有談到的部分。

(一) 天界的比較

對於瑜伽派的五重天界與佛教的分類，可由下表了解其大略：

《瑜伽經注》	《俱舍論》
大因陀羅界 (Māhendra-loka) 六天： 三十三天 (Tridaśā) 火祭天 (Agniṣvāṭṭā) 夜摩天 (Yāmyā) 兜率天 (Tuṣitā) 非他化自在天 (Aparinirmitavaśavartina) 他化自在天 (Parinirmitavaśavartina)	欲界六天： 四大王眾天 (Cātur-mahārājika) 三十三天 (Trayastrimśa) 夜摩天 (Yāma) 觀世音天 (也譯為兜率天 Tuṣitā) 樂變化天 (Nirmāṇarataya)、 他化自在天 (Paranirmitavaśarttina)

⁶⁵ 莊國彬，〈獨存與解脫〉，《圓光佛學學報》第28期（2016年），頁11-30。

《瑜伽經注》	《俱舍論》
摩訶界 (Maharloka) 五天： 白蓮華天 (kumuda) 善巧天 (rbhu) 通達天 (pratardana) 合光天 (añjanābha) 積光天 (pracitābha)	無相對應天界
天人界 (Janaloka) 四天： 梵輔天 (brahmapurohitā) 梵眾天 (brahmakāyikā) 大梵眾天 (brahmamahākāyikā) 甘露天 (amarā)	初禪天三天： 梵眾天 (Brahmakāyikā) 梵輔天 (Brahmapurohitā) 大梵天 (Mahābrahmāṇa)
苦行界 (Tapoloka) 三天： 光音天 (ābhāsvara) 大光音天 (mahābhāsvara) 真實大光音天 (satyamābhāsvara)	二禪天三天： 少光天 (Paritābha) 無量光天 (Apramāṇābha) 極光淨天 (Ābhāsvara)
無相對應天界	三禪天三天： 少淨天 (paritāsubha) 無量淨天 (apramāṇaśubha) 遍淨天 (śubhakṛtsna) 四禪天八天： 無雲天 (anabhraka) 福生天 (puṇyaprasava) 廣果天 (bṛhatphala) 無煩天 (abrha) 無熱天 (atapa) 善現天 (sudarśa) 善見天 (sudarśana) 色究竟天 (akaniṣṭha)
真實界 (satyaloka) 四天： 不退天 (acyuta) 淨居天 (śuddhanivāsa) 真實光天 (satyābhā) 想非想天 (saṃjñāsaṃjñina)	無色界四天： 空無邊處 (ākāśānantyāyatanam) 識無邊處 (vijñānānantyāyatanam) 無所有處 (ākīñcanyāyatanam) 非想非非想處 (nāivasamjñānāsaṃjñāyatanam)

從上表的比對可以看出《瑜伽經注》與《俱舍論》中的描述有相似處，也有相異處。或許我們可以這樣說，兩者應來自同樣古老的傳說，但是在傳承過程中，發展出有些不同的描述。

(二) 須彌山頂宮殿的比較

基本上，佛教和瑜伽派都接受傳統印度文化的宇宙觀，認為在世界的中間有須彌山。這須彌山跟一般世間的山不一樣，上寬下窄，呈四邊形，四邊分別由金、銀、琉璃、珠寶等所成。⁶⁶《瑜伽經注》描述在須彌山頂為天人所居處，其中有座城市名為「善見 (sudarśana)」，有會堂名為「善法 (sudharma)」，和宮殿名為「殊勝 (vajrayanta)」⁶⁷。在真諦翻譯的《立世阿毘曇論》中，提到忉利天有善見大城，在其西北角有善法堂。⁶⁸而在城市中央有座金城，是帝釋的住處，名為皮禪延多 (vajrayanta) 重閣。⁶⁹

除此之外，《瑜伽經注》也提到了四座花園：雜林園 (Mīśravana)、歡喜園 (Nandana)、眾車園 (Caitraratha)、善意園 (Sumā-

⁶⁶ 參世親造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》(以下略為《俱舍論》)：「妙高山王四寶為體，謂如次四面北、東、南、西，金、銀、吠琉璃、頗胝迦寶。」(《大正藏》冊29，頁57中)。

⁶⁷ 參《瑜伽經注》3.26：sumerus tridaśānām udyānabhūmiḥ tatra mīśravanam nandanam caitraratham ity udyānāni. sudharmā devasabhā sudarśanam puram. vajrayantaḥ prāsādaḥ.

⁶⁸ 陳·真諦譯《佛說立世阿毘曇論》(以下略為《立世阿毘曇論》)：「善見大城其西北角，從門闕外二十由旬，忉利諸天有善法堂，遶三十由旬，周迴九十由旬，高四十五由旬，並琉璃所成，地皆柔滑，眾寶填廁。」(《大正藏》冊32，頁183中)。

⁶⁹ 《立世阿毘曇論》：「皮禪延多重閣最上當中央圓室，廣三十由旬，周迴九十由旬，高四十五由旬。釋提桓因所住之處，並是琉璃所成，地皆柔滑，眾寶填廁。」(《大正藏》冊32，頁182下)。

nasa)，但並沒有進一步解釋。《俱舍論》提到在須彌山頂的三十三天，有座善見大城，城內有座殊勝殿，是帝釋所住處。城外有四座園林：一眾車苑、二鹿惡苑、三雜林苑、四喜林苑。在東北角有圓生樹（pārijāta），在西南邊有善法堂。⁷⁰ 而在《立世阿毘曇論》⁷¹ 中，描述城東外有眾車園，城南外有惡口園⁷²，城西外有雜園，城北外有歡喜園，距離善見城都是二十由旬。另外，在大城東北角門之外二十由旬，還有大園林名波利夜多⁷³。

我們看到《瑜伽經注》和《俱舍論》、《立世阿毘曇論》都提到了善見城、善法堂、殊勝殿，和城外的四座園林。不同的是佛教的文獻中明白地指出四座園林和善法堂的方向，而且多了在東北角的圓生園林。還有佛教認為這善見城中的殊勝殿是帝釋因陀羅所居住的地方，但瑜伽派只說天人們的住處。對佛教徒來說，帝釋只是在欲界忉利天的天神，但對瑜伽派來說，因陀羅神是天界（svarga）眾神之王，地位只在梵天之下。

⁷⁰ 《俱舍論》：「東北圓生樹，西南善法堂。論曰：三十三天住迷盧頂，……於山頂中有宮名善見，……是天帝釋所都大城。於其城中有殊勝殿，……。城外四面四苑莊嚴，是彼諸天共遊戲處：一眾車苑、二鹿惡苑、三雜林苑、四喜林苑，此為外飾莊嚴大城。城外東北有圓生樹，」（《大正藏》冊29，頁59下-60上）。

⁷¹ 參《立世阿毘曇論》，《大正藏》冊32，頁185中-188下。在外村中，〈帝釋天之善見城とその園林〉的文章中，分析了《立世阿毘曇論》中的描述，並附上圖表以利了解。參外村中，〈帝釋天之善見城とその園林〉，《日本庭園学会誌》第20期（東京：日本庭園学会，2009），頁1-19。

⁷² 《瑜伽經注》是為「善意園」，這是四座園名中，唯一《瑜伽經注》與《立世阿毘曇論》不一樣的地方。

⁷³ 「波利夜多」應是‘pārijāta’的音譯，在《中阿含》譯為「晝度」。參網站「台語與佛典」，〈波利質多羅樹 pāracitra〉一文的討論。<http://yifertw.blogspot.com/2013/12/paracitra-92.html>，瀏覽日期：2020/5/20。

(三) 大地的比較

如我在〈獨存與解脫〉中所指出，傳統印度傳說有四洲大地說（*catur-dvīpa vasumatī*）和七洲大地說（*sapta-dvīpa vasumatī*）。⁷⁴ 但這兩種說法在《瑜伽經注》中就合而為一了。基本上，除了第一圈之外，其他六大洲就像同心圓，或者說像甜甜圈，圍繞著須彌山。第一圈有四洲，就是東邊賢馬洲、南邊瞻部洲、西邊計都鬘洲、北邊俱盧洲。從第二圈到第七圈的洲，分別是薩伽洲（*Śāka*）、俱薩洲（*Kuśa*）、鶴洲（*Krauñca*）、木棉洲（*Śālmala*）、牛祭洲（*Gomedha*）、青蓮華洲（*Puṣkara*），後一洲的面積都比前一洲大兩倍。這些洲也以七大海所隔開，這七大海的成分分別是甘蔗汁（*ikṣurasa*）、酒（*surā*）、奶油（*sarpis*）、乳酪（*dadhi*）、牛奶（*maṇḍa*）、鮮奶油（*kṣīra*）、糖水（*svādūdaka*）。⁷⁵ 這是瑜伽派的「七洲七海」。

就《俱舍論》而言，七洲變成了七山，而七海成了八海，前七海皆具八功德水，而第八海為鹹水。⁷⁶ 在世間的中央是須彌山，從內到外的高山分別是：持雙山（*Yugandhara*）、持軸山（*īśādhāra*）、檐木山（*Khadiraka*）、善見山（*Sudarśana*）、馬耳山（*Aśvakarṇa*）、象耳山（*Vinitaka*）、持地山（*Nimindhara*），

⁷⁴ 莊國彬2016，頁18。

⁷⁵ 《瑜伽經注》3.26: *sa khalv ayam śatasāhasrāyāmo jambūdvīpas tato dviguṇena lavaṇodadhīnā valayākṛtinā veṣṭitāḥ. tataś ca dviguṇā dviguṇāḥ śākakuśakrauñcaśālmalagomedha (plakṣa) puṣkaradvīpāḥ, samudrāś ca sarṣaparāśīkalpāḥ savicitraśāilāvataṃsā ikṣurasasurāsarpirdadhimaṇḍakṣīrasvādūdakāḥ.*

⁷⁶ 《俱舍論》：「論曰：妙高為初、輪圍最後，中間八海，前七名內。七中皆具八功德水：一甘、二冷、三軟、四輕、五清淨、六不臭、七飲時不損喉、八飲已不傷腹。……第八名外，鹹水盈滿，量廣三億二萬二千。」（《大正藏》冊29，頁57下）。

而最外圈就是鐵圍山 (Cakravāḍa)。⁷⁷ 另外，四大洲不是位於最內圈，靠近須彌山，反而是位於最外圈，在持地山和鐵圍山之間，為鹹海水所圍繞。七山再加上須彌山和鐵圍山就是九山。這是佛教《俱舍論》的「九山八海」。

(四) 地獄的比較

《瑜伽經注》提到從無間地獄 (Avīci) 開始，有六大地獄 (mahānaraka)：大時地獄 (mahākāla)、奄婆梨地獄 (ambarīṣa)、號叫地獄 (raurava)、大號叫地獄 (mahāraurava)、黑繩地獄 (kālasūtra) 和闇黑地獄 (andhatāmisra)，分別是由地、水、火、風、空、闇所造成。⁷⁸ 也就是說瑜伽派主張有七重地獄。

《立世阿毘曇論·地獄品》提到有八大地獄：更生、黑繩⁷⁹、聚磔、叫喚、大叫喚、燒炙、大燒炙、大阿毘止。⁸⁰ 跟《俱舍論》中所描述的是一致的：「等活地獄 (sañjīva)、黑繩地獄 (kālasūtra)、眾合地獄 (saṅghāta)、號叫地獄 (raurava)、大叫地獄 (mahāraurava)、炎熱地獄 (tapana)、大熱地獄 (pratapana)、

⁷⁷ 在《俱舍論》中，玄奘是以音譯來翻即這七山：踰健達羅山、伊沙馱羅山、竭地洛迦山、蘇達梨舍那山、頹濕縛羯拏山、毘那怛迦山、尼民達羅山（見《大正藏》冊29，頁57中）。

⁷⁸ 《瑜伽經注》3.26: tatrāvīcer upary upari niviṣṭāḥ ṣaṅmahānarakabhūmayo ghanasālīlānalānilākāśatamaḥpratiṣṭhā mahākālāambarīṣarauravamahārauravakālasūtrāndhatāmisrāḥ. yatra svakarmopārjitatduḥkhavedanāḥ prāṇinaḥ kaṣṭam āyur dīrgham ākṣīpya jāyante.

⁷⁹ 在更生、黑繩之間，提到了有一種「大巷地獄」，但這不算在八大地獄中（見《大正藏》冊32，頁208下）。

⁸⁰ 《立世阿毘曇論》卷8：「瞿曇知此說，八種大地獄，世尊悉證見，成一切法眼。更生及黑繩，山磔二叫喚，小大兩燒熱，及大阿毘止，如是八地獄，佛說難可度。」（《大正藏》冊32，頁207上）。

無間地獄 (avīci)。」⁸¹

瑜伽派的七重地獄與佛教文獻的八重地獄比對，有四種名稱是相同的：

《瑜伽經注》	《立世阿毘曇論》	《俱舍論》
黑繩地獄 (kālasūtra)	黑繩	黑繩地獄 (kālasūtra)
號叫地獄 (raurava)	叫喚	號叫地獄 (raurava)
大號叫地獄 (mahāraurava)	大叫喚	大叫地獄 (mahāraurava)
無間地獄 (avīci)	大阿毘止	無間地獄 (avīci)
大時地獄 (mahākāla) 奄婆梨地獄 (ambarīṣa) 闇黑地獄 (andhatāmisra)	無相對應地獄	無相對應地獄
無相對應地獄	更生 聚礫 燒炙 大燒炙	等活地獄 (sañjīva) 眾合地獄 (saṅghāta) 炎熱地獄 (tapana) 大熱地獄 (pratapana)

除此之外，《立世阿毘曇論》提到十寒地獄⁸²，《俱舍論》有八寒地獄⁸³，這些都不見於《瑜伽經注》中。

總之，透過上述的種種比對，我們看到了相同的地方，也

⁸¹ 《俱舍論》：「一等活地獄、二黑繩地獄、三眾合地獄、四號叫地獄、五大叫地獄、六炎熱地獄、七大熱地獄、八無間地獄。」（《大正藏》冊29，頁41上）。

⁸² 《立世阿毘曇論》：「是寒地獄：一名頰浮陀、二名涅浮陀、三名阿波波、四名阿吒吒、五名嚙吼吼、六名鬱波縷、七名拘物頭、八名蘇健陀固、九名分陀利固、十名波頭摩。」（《大正藏》冊32，頁173下）。

⁸³ 《俱舍論》：「復有餘八寒捺落迦。其八者何？一頰部陀、二尼刺部陀、三頰嘶吒、四臃臃婆、五虎虎婆、六喞鉢羅、七鉢特摩、八摩訶鉢特摩。」（《大正藏》冊29，頁58下-59上）。

有相異處。或許是兩者的描述都是從傳統印度文化而來，但隨著時間的遷移，各自宗派發展出各自的說法與特色。

六、《瑜伽經注·神通品》大綱概要

在swamiji的網站，將〈神通品〉分為九個段落⁸⁴，而Edwin Bryant的《瑜伽經》英譯則是分為七個段落。⁸⁵在此，我參考這兩份資料，分為七段，分別說明如下：

（一）專注、禪那、三昧（1-3頌）

這三頌描述八支瑜伽中的專注、禪那、三昧，這是八支中的最後三支。

（二）總制（samyaama）的定義與運用（4-8頌）

將專注、禪那、三昧合而為一就是總制。由總制而有智慧

⁸⁴ 九個段落的分法為：Dharana, dhyana, and samadhi, rungs (1-3), Samyama is the finer tool (4-6), Internal is seen to be external (7-8), Witnessing subtle transitions (9-16), Experiences from samyama (17-37), What to do with experiences (38), More from samyama (39-49), Renunciation and liberation (50-52), Higher discrimination (53-56)。參<http://swamij.com/index-yoga-meditation-yoga-sutras.htm>，瀏覽日期：2018/4/26。

⁸⁵ 七個段落的分法為：concluding the definitions of the last three limbs of yoga (1-3), which are distinguished from the others by constituting samyama (4-6), and being internal limbs (7-8), A discussion of the state of nirodha ensues (9-12), followed by the metaphysics of the relationship between substratum and characteristic (13-15). The remainder of the chapter is then dedicated to an extensive discussion of various mystic powers accrued from the performance of samyama on a variety of things (16-48), culminating in omniscience followed by ultimate kaivalya liberation (49-55). 參Bryant, Edwin F., *The Yoga sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, New York: North Point Press, 2009, p. 405.

之光。

(三) 轉變 (pariṇāma) 的種類與說明 (9-15頌)

從第9頌到第15頌，分別描述息滅轉變 (9-10頌)、三昧轉變 (11頌)、心一境性轉變 (12頌)、和表象、相、狀態轉變 (13頌)。

(四) 總制的運用與智的神通 (16-38頌)

透過總制的修習，可產生過去未來智 (16頌)、了知一切語言智 (17頌)、前生智 (18頌)、他心智 (19頌)、隱形 (21頌)、死智 (22頌)、慈悲喜捨力 (23頌)、大象力 (24頌)、微細智 (25頌)、世界智 (26頌)、星位智 (27頌)、星運行智 (28頌)、身體結構智 (29頌)、饑餓與渴的消除 (30頌)、天眼通 (32頌)、直觀智 (33頌)、了知心 (34頌)、神我智 (35頌)、感官的神通 (36頌)、他心智 (38頌)。

(五) 氣的分類與運用 (39-40頌)

偈頌中提到上氣與平氣 (samāna)，注解則又提到了元氣 (prāṇa)、行氣 (vyāna)、下氣 (apāna)，總共有五種氣。

(六) 身體的神通 (41-48頌)

透過總制的修習，可產生天耳通 (41頌)、空中行走 (42頌)、大離身 (43頌)、掌控大種 (44頌)、身體完美 (45-46頌)、掌控感官 (47頌)、掌控勝因 (48頌)。

(七) 決擇生智 (49-55頌)

由了知神我異於原質，而有一切智。並說明由決擇生智的生起而有獨存。

七、《瑜伽經注·神通品》譯注

tr̥tīyaḥ vibhūti-pādaḥ

第三〈神通品〉

此處的梵文資料主要是參考GRETIL網站。該網站的《瑜伽經》有兩個電子檔版本，一是由 Philipp A. Maas所輸入⁸⁶，一是由 Ashok Aklujkar 所輸入⁸⁷。而《瑜伽經注》也有兩版本，一是由 Philipp A. Maas所輸入⁸⁸，另一個是由Muneo Tokunaga所輸入⁸⁹。這裏是以Philipp A. Maas的電子檔為主，再參考另一電子檔。

(一) 專注、禪那、三昧

3.1

uktāni pañca bahiraṅgāni (ṇi) sādhanāni. dhāraṇā vaktavyā ---
[在修煉品]已說了五種外[瑜伽]支。

⁸⁶ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm，瀏覽日期：2019/12/11。

⁸⁷ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm，瀏覽日期：2019/12/11。

⁸⁸ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyogbu.htm所根據的印刷紙本是Kāśinātha Śāstrī Āgāṣe, Vācaspatimīśraviracitaṭkāsaṃvalitavyāsabhāṣyasametāni Pātañjalayogasūtrān. Pune : Ānandāśramamudraṅālaye 1904 (Ānandāśrama Sanskrit Series, 47)，瀏覽日期：2019/12/11。

⁸⁹ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogsubhu.htm所根據的印刷紙本是Anandasrama Sanskrit Series: 47 (1978) [original ed. 1904]，瀏覽日期：2019/12/11。

deśabandhaś cittasya dhāraṇā /3.1/

心的專注就是[將心]集中於一處。

nābhicakre hṛdayapuṇḍarīke mūrdhni jyotiṣi nāsikāgre jihvāgra ity
evamādiṣu deśeṣu bāhye vā viṣaye cittasya vṛttimātreṇa bandha iti
dhāraṇā. 3.1

將心念專一地維繫 (bandha)⁹⁰ 在臍輪上、或在心輪的蓮華上、或在頭頂之光 (jyotis)、在鼻尖、或在舌尖上等等[身體]外在的地方，這就是「專注 (dhāraṇā)」。

3.2

tatra pratyayaikatānatā dhyānam /3.2/

然後，由同一所緣而延伸，就成了禪那。

tasmin deśe dhyeyāmbanasya pratyayasyaikatānatā sadṛśaḥ pravāhaḥ
pratyayāntareṇāparāmrṣṭo dhyānam. 3.2

在[所維繫]的地方，對著應該專注的對境、同一所緣，[保持著]相同的[心流]相續 (pravāha)，不受其他所緣所影響 (parāmrṣṭa)，這就是禪那。

3.3

tad evārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ /3.3/

當[禪那的]所緣只發光，而自體彷彿是空的，這就是三昧。

dhyānam eva dhyeyākārānirbhāsaṃ pratyayātmakena svarūpeṇa

⁹⁰ ‘bandha’的原義是網綁，在此是說將心念網綁在所緣上，在此譯為「維繫」。

sūnyam iva yadā bhavati dhyeyasvabhāvāveśāt tadā samādhir ity ucyate. 3.3

當禪那所專注的[禪修]行相（ākāra）發出光芒，而所緣的本體（ātmaka）、自體（svarūpa）彷彿是空的，由憑藉於所專注的自性，這就稱為「三昧」。

（二）總制的定義與運用

3.4

trayam ekatra saṃyamaḥ /3.4/

這[專注、禪那、三昧]三者合一，就是總制⁹¹。

tad etad dhāraṇādhyānasamādhitrāyam ekatra saṃyamaḥ. ekaviśayāṇi trīṇi sādhanāni saṃyama ity ucyate. tad asya trayasya tāntrikī paribhāṣā saṃyama iti. 3.4

當這專注、禪那、三昧三者合一（ekatra），就是總制（saṃyama）。就是說這三種修煉法同一所緣，就稱為「總制（saṃyama）」。以專門的術語（tāntrikī paribhāṣā）來說，將這三者合稱就是「總制（saṃyama）」。

3.5

tajjayāt prajñālokaḥ /3.5/

⁹¹ ‘saṃyama’是以從‘yama’（戒、調伏）加上前置詞‘sam’。《梵和大辭典》中提到在佛典中的漢譯有「律儀、守護、禁戒、真戒」等（荻原雲來編，《梵和大辭典》，東京：株式會社講談社，1979年，頁1367）。在此，‘saṃyama’的調伏包括了身—戒律、心—禪定的調伏。並參考本多惠的日譯翻譯為「總制」，以前置詞‘sam’（合、總）加上‘yama’（制伏、調伏）的意思（本多惠，《ヨーが書註解》，京都：平樂寺，1978年，頁153）。

由通達總制，而有智慧之光。

tasya saṃyamasya jayāt samādhiprajñāyā bhavaty āloko yathā yathā
saṃyamaḥ sthirapado bhavati tathā tathā samādhiprajñā viśārādī
bhavati. 3.5

由通達總制，而有三昧般若（samādhiprajñā）⁹² [所產生的]光。
當總制變得愈來愈穩定，三昧般若也會愈來愈清晰（viśārādī）。

3.6

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ /3.6/

[總制]可運用在諸階地⁹³的次第上。

tasya saṃyamasya jītabhūmer yānantarā bhūmiṣu tatra viniyogaḥ. na
hy ajitādharabhūmir anantarabhūmiṃ viraṅghya prāntabhūmiṣu
saṃyamaḥ labhate. tadabhāvāc ca kutas tasya prajñālokaḥ.
īśvaraprasādāj jītottarabhūmikasya ca nādharaḥbhūmiṣu paracittajñānādiṣu
saṃyamo yuktaḥ. Kasmāt, tadarthasyānyata evāvagatatvāt. bhūmer
asyā iyam anantarā bhūmir ity atra yoga evopādhyāyaḥ.

當[行者]以總制克服了所在的階地，便可[按照順序地]運用到諸
階地的次第上。沒有克服所在的階地而跳到下一階地，甚至[直接]
獲得在最高階地的總制，這對行者而言是不可能的。若是沒有這
[最高階地的總制]，又怎會有般若之光（prajñāloka）呢？

⁹² ‘prajñā’原義為「智慧」，但《瑜伽經》中有許多與智慧有關的語詞，如
‘khyāti’、‘jñāna’、‘prātibha’等。為了區分，在此以漢譯音譯方式，譯為「般
若」，指由禪定而生起的智慧。

⁹³ ‘bhūmi’在佛典中使用的相當多，原義是「地」，指的是修習的階位，如「菩薩
地（bodhisattva-bhūmi）」。在此的用法也是類似，因此譯為「階地」。

然而，透過對自在神的淨信（*prasāda*），可以沒有獲得較低階地的他心智，而[直接]達到較高階地的總制。為何呢？因為他可以透過其他方式獲得。⁹⁴ 對於所在的階地要到更高的階地，瑜伽是[最好的]引導（*upādhyāya*）。

katham evaṃ hy uktam."yogena yogo jñātavyo yogo yogāt pravartate /
yo 'pramattas tu yogena sa yoge ramate ciram" iti. 3.6

就如[這偈頌]說：「惟有透過瑜伽才能了解瑜伽；也惟有透過瑜伽才能讓瑜伽進步。對瑜伽不放逸的人，就能在瑜伽中長久安樂。」

3.7

trayam antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ /3.7/

比起前[幾支的修習]，[總制]這三支更內化。

tad etad dhāraṇādhyānasamādhitrayam antaraṅgaṃ saṃprajñātasya
samādheḥ pūrvebhyo yamādibhyaḥ pañcabhyaḥ sādhanebhya iti. 3.7

這專注、禪那、三昧等三支是內支，是有助於有想定[的修煉]，這是相對於禁戒等的前五支修煉[為外支]。

3.8

tad api bahiraṅgaṃ nirbījasya /3.8/

但對無種子三昧而言，這還是外支。

tad apy antaraṅgaṃ sādhanatrayaṃ nirbījasya yogasya bahiraṅgaṃ

⁹⁴ 這意思是說以自在神的大威神力能讓行者獲得較高階地的禪定力，但是對於其他的神通智，還是要靠修煉或其他方式獲得。

bhavati kasmāt, tadabhāve bhāvād iti. 3.8

雖然這三項修煉是屬於內支，但對無種子瑜伽而言，還算是外支（bahiraṅga）。為何呢？因為即使沒有了這[專注、禪那、三昧]三支，[無種子三昧]還是有現前的可能。

(三) 轉變的種類與說明

3.9

atha nirodhacittakṣaṇeṣu calaṃ guṇavṛttam iti kīdṛśas tadā cittapariṇāmaḥ ---

當質性（guṇa）活動改變（cala）時，心在剎那間息滅了，這時心是什麼樣的轉變？

**vyutthānanirodhasaṃskārayor abhibhavaprādurbhāvau
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ /3.9/**

業行有顯現和息滅，當顯現受到降服，會有剎那的[心念]息滅，這是息滅轉變。

vyutthānasamskārās cittadharmā na te pratyayātmakā iti pratyaya-nirodhe na niruddhā nirodhasamskārā api cittadharmās tayor abhibhavaprādurbhāvau vyutthānasamskārā hīyante nirodhasamskārā ādhīyante. nirodhakṣaṇam cittam anveti tad ekasya cittasya pratikṣaṇam idaṃ samskārānyathātvam nirodhapariṇāmaḥ. tadā samskāraśeṣam cittam iti nirodhasamādhau vyākhyātam. 3.9

顯現的業行是屬於心念的表象（dharma），但不是以概念（pratyaya）為主體，因此，息滅諸緣並不算是止息（niruddha）。由息滅的業行和心念的表象這兩者為主，顯現[的業行]受到降服，顯現的

業行就會減少，息滅的業行就能持續。隨著剎那息滅的心，就這一[剎那]心而言，在下一剎那中業行的變異（*anyathātva*），這就是息滅轉變。關於心業行餘留的問題，這在[心念]息滅三昧中已經說明了。⁹⁵

3.10

tasya praśāntavāhitā saṃskārāt /3.10/

從[息滅的]業行[，而有]寂靜的[心]流。

nirodhasaṃskārābhyāsapāṭavāpekṣā praśāntavāhitā cittasya bhavati. tatsaṃskāramāndye vyutthānadharminā saṃskāreṇa nirodhadharma-saṃskāro 'bhibhūyata iti. 3.10

對於息滅業行（*nirodhasaṃskāra*）能夠猛烈（*pāṭava*）地修煉，就會有寂靜的心流（*cittasya praśāntavāhita*）。⁹⁶當[息滅]業行微弱時，具有息滅性質（*nirodhadharma*）的業行就會被具有生起性質（*vyutthānadharma*）的業行所壓伏。

3.11

sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ /3.11/

所有對境的止滅，生起一境性，這是心的三昧轉變。

sarvārthatā cittadharmāḥ. ekāgratāpi cittadharmāḥ. sarvārthatāyāḥ

⁹⁵ 「心息滅三昧（*nirodhasamādhi*）」在《瑜伽經注》1. 18中有所說明。參莊國彬 2018，頁127。

⁹⁶ 第9頌提到的心息滅只持續一剎那，而第10頌的心息滅能夠持續一段時間，而成為寂靜的心流。

kṣayas tirobhāva ity arthaḥ. ekāgratāyā udaya āvirbhāva ity arthaḥ. tayor dharmitvenānugataṃ cittam, tad idaṃ cittam apāyopajanayoḥ svātmabhūtayor dharmayor anugataṃ samādhīyate sa cittasya samādhipariṇāmaḥ. 3.11

所有的對境（sarvārthātā）指的是心的表象（dharma）。一境性（ekāgrata）指的也是心的表象。「所有對境的止滅（kṣaya）」是指隱沒狀態（tirobhāva）的意思。「生起[心]一境性（ekāgratāyā udaya）」是指現前狀態（āvirbhāva）的意思。伴隨著前兩者的心，也就是這個心是以附隨著消隱（apāya）和伴隨著[心的]表象為自體而入於三昧。這是心的三昧轉變。

3.12

tataḥ punaḥ⁹⁷ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratā-pariṇāmaḥ /3.12/

再者，當所緣的寂靜和生起成為一致，這是心一境性轉變。

samāhitacittasya pūrvapratyayaḥ śānta uttaras tatsadṛśa uditaḥ, samādhicittam ubhayor anugataṃ punas tathaivāsamādhībhreṣād iti. sa khalv ayaṃ dharmināś cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ.

在之前的諸緣已止息，之後的相似[止息心]生起，這是定心（samāhitacitta）。定心伴隨著前兩者⁹⁸ [，三昧就會穩定]，若不是這樣，那[定心]就會動搖（bhreṣa）。這樣的性質，就是心一境性轉變。

⁹⁷ ‘tataḥ punaḥ’另一版本省略不見。

⁹⁸ 前兩者指的是止息的諸緣和相似的止息心。

3.13

etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ
/3.13/

由此，解釋為對於大種和感官的表象、時相、狀態轉變。

etena pūrvoktena cittapariṇāmena dharmalakṣaṇāvasthārūpeṇa
bhūtendriyeṣu dharmapariṇāmo lakṣaṇapariṇāmo 'vasthāpariṇāmaś
cokto veditavyaḥ.

就像上面所描述的⁹⁹，心的轉變由表象、時相、狀態[的不同]，
透過大種和感官，有表象轉變、時相轉變、狀態轉變。這以下
將說明。

tatra vyutthānanirodhayor abhibhavaprādurbhāvau dharmiṇi dharmā-
pariṇāmāḥ.

其中，由於生起的抑止（abhibhava）和息滅的產生（prādurbhāva），
而有實體（dharmin）¹⁰⁰的表象轉變（dharmapariṇāma）。¹⁰¹

lakṣaṇapariṇāmaś ca nirodhas trilakṣaṇas tribhir adhvabhir yuktaḥ.
sa khalv anāgatalakṣaṇam adhvānaṃ prathamam hitvā dharmatvam
anatikrānto vartamānalakṣaṇam pratipannaḥ. yatrāsya svarūpeṇā-
bhivyaktiḥ. eṣo 'sya dvitīyo 'dhvā. na cātītānāgatābhyāṃ lakṣaṇābhyāṃ
viyuktaḥ.

對於時相轉變（lakṣaṇapariṇāma）[的描述]，首先說明三世（tri-

⁹⁹ 參《瑜伽經》3.9。

¹⁰⁰ 'dharmin'原義是「具有法的」，或是「具有表象的」，而主要指的是物體本身，因此在此譯為「實體」。

¹⁰¹ 這是說當原本保持物體表象不再生起，而逐漸息滅的時候，物體的表象就會轉變。

adhva) 的三時相之一的息滅 (nirodha) [相]。捨離了第一世—未來相之後，實體不會超越，而獲得現在相 (vartamānalakṣaṇa)。在此，這是彰顯本身的自體。這是第二世，但不會脫離過去和未來的時相。

tathā vyutthānaṃ trilakṣaṇaṃ tribhir adhvabhir yuktaṃ vartamānalakṣaṇaṃ hitvā dharmatvam anatīkrāntam atītalakṣaṇaṃ pratīpannam. eṣo 'sya tṛtīyo 'dhvā. na cānāgatavartamānābhyāṃ lakṣaṇābhyāṃ viyuktam.

同樣地，三時相之一的生起 (vyutthāna) 相，在捨離了現在相之後，實體不會超越，獲得了過去相。這是第三世，但不會完全與未來和現在的時相無關。

evaṃ punar vyutthānam upasāmpadyamānam anāgatalakṣaṇaṃ hitvā dharmatvam anatīkrāntaṃ vartamānalakṣaṇaṃ pratīpannam. yatrāsya svarūpābhivyaktau satyāṃ vyāpāraḥ eṣo 'sya dvitīyo 'dhvā. na cātītānāgatābhyāṃ lakṣaṇābhyāṃ viyuktam iti. evaṃ punar nirodha evaṃ punar vyutthānam iti.

同樣地，顯現了生起[相]，捨離了未來相之後，實體不會超越，獲得了現在相。在彰顯了自體 (svarūpa)，真正地發揮作用。這是第二世，但不會完全與過去和未來的時相無關。因此，如是地息滅，如是地生起。

tathāvasthāpariṇāmaḥ tatra nirodhakṣaṇeṣu nirodhasaṃskārā balavanto bhavanti durbalā vyutthānasamskārā iti. eṣa dharmāṇām avasthāpariṇāmaḥ. tatra dharmiṇo dharmaiḥ pariṇāmo dharmāṇām tryadhvanām lakṣaṇaiḥ pariṇāmo lakṣaṇānām apy avasthābhiḥ pariṇāma iti. evaṃ dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmaiḥ śūnyaṃ na

kṣaṇam api guṇavṛttam avatiṣṭhate. calaṃ ca guṇavṛttam. guṇasvābhāvyaṃ tu pravṛttikāraṇam uktaṃ guṇānām iti. etena bhūten driyeṣu dharmadharmibhedāt trividhaḥ pariṇāmo veditavyaḥ.

同樣地，狀態轉變（avasthāpariṇāma）是在息滅的剎那中，息滅的業行變強，而生起的業行轉弱。這是表象的狀態轉變。其中，對實體而言，有透過表象的轉變，透過表象的三世的時相轉變，和狀態轉變。如是，若沒有表象、時相、狀態轉變的話，那麼就算是一剎那，質性（guṇa）也無法活動。質性的活動是變化不定的。活動的因就稱為是「質性的自性（svābhāvya）」。透過表象與實體的不同，應該知道大種、感官的三種轉變。

paramārthatas tv eka eva pariṇāmaḥ. dharmisvarūpamātro hi dharmo dharmivikriyavaiśā dharmadvārā prapañcyata iti. tatra dharmasya dharmiṇi vartamānasyaivādhvasv atītānāgatavartamāneṣu bhāvānyathātvaṃ bhavati na tu dravyānyathātvaṃ. yathā suvarṇabhājanasya bhittvānyathākriyamāṇasya bhāvānyathātvaṃ bhavati na suvarṇānyathātvaṃ iti.

然而，從勝義而言，只有一種轉變。因為表象僅僅是實體的自體[呈現]，透過實體變化的不同，以表象的方式而說明。其中，這是具有表象的實體在現在的時間中，有著過去、未來、現在[的狀態]，這是狀態的變異（bhāvānyathātva），而不是實物的變異（dravyānyathātva）。就像將金盆打碎，製造成別的金器。這只是狀態的變異，而不是金子的變異。

apara āha --- dharmānabhyadhiko dharmī pūrvatattvānatikramāt. pūrvāparāvasthābhedam anupatitaḥ kauṭasthyenaiva parivarteta yady anvayī syād iti.

ayam adoṣaḥ. kasmāt. ekāntatānabhyupagamāt. tad etat trailokyam vyakter apaiti nityatvapraṭiṣedhāt. apetam apy asti vināśapraṭiṣedhāt. saṃsargāc cāsya saukṣmyam, saukṣmyāc cānupalabdhir iti.

有人說：「實體並不會比表象更加殊勝（abhyadhika），因為無法超越表象的真實性（tattva）。若是實體（anvayin）¹⁰² 存在的話，那實體就會具有永恒不變性（kauṣasthya），卻可以隨著前後狀態的不同而改變（parivarteta）。」¹⁰³ 這樣的責難是不成立的。為何呢？因為沒有恒一性（ekāntatā）。在三界中，[諸事物]會顯現、消失，而這違反恒常性（nityatva）。雖然消失，仍然存在，違反斷滅性（vināśa）。透過聚合性（saṃsarga），而有微妙性（saukṣmya）。而這微妙性是無法感知的（anupalabdhī）。

lakṣaṇapariṇāmo dharmo 'dhvasu vartamāno 'tīto 'tītalakṣaṇayukto 'nāgatavartamānābhyām lakṣaṇābhyām aviyuktaḥ. tathānāgato 'nāgatalakṣaṇayukto vartamānātītābhyām lakṣaṇābhyām aviyuktaḥ. tathā vartamāno vartamānalakṣaṇayukto 'tītānāgatābhyām lakṣaṇābhyām aviyukta iti. yathā puruṣa ekasyām striyām rakto na śeṣāsu virakto bhavatīti.

時相轉變（lakṣaṇapariṇāma）存在於[三]世時態的表象。過去與過去的時相相關連，但不遠離未來與現在的時相。同樣地，未來與未來的時相相關連，但不遠離現在與過去的時相。同樣，現在與現在的時相相關連，但不遠離過去與未來的時相。就像是一名男子喜愛一名女子，但並不表示他不喜愛其他女子。

¹⁰² 'anvayin'原義是「具有依隨者」，而這裏指的是實體（dharmin），為避免誤會，在此譯為「實體」。

¹⁰³ 這應是佛教唯識見，主張外境無實有，所以實體就無異於表象。當表象改變時，實體也就跟著改變。認為實體不變，表象卻可改變，這是不合理的。

atra lakṣaṇapariṇāme sarvasya sarvalakṣaṇayogād adhvasaṃkaraḥ prāpnotīti parair doṣaś codyata iti. tasya parihāraḥ --- dharmānām dharmatvam aprasādhyam. sati ca dharmatve lakṣaṇabhedo 'pi vācya na vartamānasamaya evāsya dharmatvam. evaṃ hi na cittaṃ rāgadharmaḥ syāt krodhakāle rāgasyāsamudācārād iti.

另有人提出責難：「在時相的轉變中，由於所有[的表象]與所有的時相相關連，這些時態（adhvaṇ）就會混亂（saṃkara）。」對此回應是：「表象的表象性（dharmatva）無需證成（aprasādhyā）。若是存在表象性，那也可以說時相是有區別的，表象性也不止出現在現在。如是，在忿怒的時候，由於沒有貪欲生起現行，就可以說心中沒有貪欲的性質（dharmaka）嗎！」

kimca trayānām lakṣaṇānām yugapad ekasyām vyaktau nāsti saṃbhavaḥ. krameṇa tu svavyaṅjakāñjanasya bhāvo bhaved iti. uktaṃ ca rūpātīśayā vṛtīśayāś ca virudhyante, sāmānyāni tv atīśayaiḥ saha pravartante. tasmād asaṃkaraḥ yathā rāgasyaiva kvacit samudācāra iti na tadānīm anyatrābhāvaḥ, kimtu kevalaṃ sāmānyena samanvāgata ity asti tadā tatra tasya bhāvaḥ tathā lakṣaṇasyeti.

三種時相不會在同時、同處出現。事物（bhāva）只會按照順序地出現、隱沒。對此也這樣說：「強烈的形態（rūpa）和活動（vṛtti）是相互衝突的。共同性與強烈性可共處，因此不會混亂。就像是貪欲在某處生起，但不是說在其他地方就不存在，只是別處是呈共同性。」

na dharmī tryadhvā dharmās tu tryadhvānas te lakṣitā alakṣitās tatra lakṣitās tām tām avasthām prāpnuvanto 'nyatvena pratīrīśyante

'vasthāntarato na dravyāntarataḥ. yathaikā rekhā śatasthāne śataṃ daśasthāne daśaikā caikasthāne yathā caikatve 'pi strī mātā cocyate duhitā ca svasā ceti.

實體沒有三種時態，但表象有三種時態，有顯現和未顯現。其中，顯現有種種狀態，是由不同的狀態而呈現差異，但不是由不同的實物[呈現差異]。就像數字一在一百的位置為一百，在十的位置為十，在一的位置為一。也就像有一女子，可被稱為「母親」，也可被稱為「女兒」和「姐妹」。

avasthāpariṇāme kauṣṭhyaprasaṅgadoṣaḥ kaiścid uktaḥ. katham. adhvano vyāpāreṇa vyavahitatvāt. yadā dharmāḥ svavyāpāraṃ na karoti tadānāgato yadā karoti tadā vartamāno yadā kṛtvā nivṛttas tadātīta ity evaṃ dharmadharminor lakṣaṇānām avasthānām ca kauṣṭhyam prāpnotīti parair doṣa ucyate.

有人說：「[若說]狀態是會轉變，那就會導致[實體]為永恆性是謬誤的。」為何呢？因為有時態作用的區隔（vyavahitva）。當表象未有作用時，那就是未來。當有作用時，那就是現在。當已作用後而不再活動，那就是過去。如是，實體有表象、時相、狀態，但又具有永恆性。有人認為這是謬誤。

nāsau doṣaḥ. kasmāt. guṇinityatve 'pi guṇānām vimardavaicitryāt. yathā saṃsthānam ādimad dharmamātraṃ śabdādīnām guṇānām vināśyavināśinām. evaṃ līngam ādimad dharmamātraṃ sattvādīnām guṇānām vināśyavināśinā tasmin vikārasamjñeti.

這責難不成立。為何呢？即使三質性者（guṇin）的恒常性（nityatva）中，也有質性的種種衝突（vimardavaicitrya）。就像原本就只是現象的聚合物，雖是不滅者，卻有聲等質性的消滅

[現象]。如是，形狀（*liṅga*）原本就只是現象的聚合物，雖是不滅者，卻有光明性（*sattva*）等質性的消滅[現象]。因此，這就稱為「認知上的變化（*vikārasaṃjña*）」。

tatredam udāharaṇaṃ mṛddharmī piṇḍākārād dharmād dharmāntaram upasaṃpadyamāno dharmataḥ pariṇamate ghaṭākāra iti. ghaṭākāro 'nāgataṃ lakṣaṇaṃ hitvā vartamānalakṣaṇaṃ pratipadyata iti lakṣaṇataḥ pariṇamate. ghaṭo navapurāṇatāṃ pratikṣaṇaṃ anubhavann avasthāpariṇāmaṃ pratipadyata iti. dharmiṇo 'pi dharmāntaram avasthā dharmasyāpi lakṣaṇāntaram avasthety eka eva dravyapariṇāmo bhedenopadarśita iti.

就如這譬喻（*udāharaṇa*）：做為實體的泥土，由泥團的形狀，而有不同的表象，因為顯現的就是形相，由表象轉變而有瓶的形相。泥瓶從捨棄未來相，獲得現在相，這就是從相而來的轉變。瓶有新、舊剎那的接續，這狀態轉變（*avasthāpariṇāma*）就會產生。當實體有不同表象，這是狀態（*avasthā*）[轉變]；當表象不同，這也是相（*lakṣaṇa*）[轉變]。雖然在描述（*upadarśita*）上有各各不同，但[實際上]只有一個實物轉變（*dravyapariṇāma*）。

evaṃ padārthāntareṣv api yojyam iti. ta ete dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā dharmisvarūpam anatīkrāntā ity eka eva pariṇāmaḥ sarvān amūn viśeṣān abhiplavate. atha ko 'yaṃ pariṇāmaḥ.avasthitasya dravyasya pūrvadharmanivṛttau dharmāntarotpattiḥ pariṇāma iti. 3.13

如是，這樣的詮釋（*padārtha*）也適用到其他情形。這些表象、時相、狀態的轉變，不超越實體的自體（*svarūpa*）。這是涵蓋所有的差異相的唯一轉變。那麼，這種轉變是什麼？這是實物的狀態中，之前的表象停止，而另一個表象生起的轉變。

3.14

tatra ---其中

śāntoditāvya-padeśyadharmānupātī dharmī /3.14/

實體 (dharmin) 有[過去的]息滅 (śānta)、[現在的]生起 (udita)、[未來的]未定名 (avyapadeśya) 等表象 (dharma)。

yogyatāvachchinnā dharmiṇaḥ śaktir eva dharmāḥ. sa ca phalaprāsava-bhedānumita ekasyānyo 'nyaś ca paridrṣṭaḥ. tatra vartamānaḥ svavyāpāram anubhavan dharmī dharmāntarebhyaḥ śāntebhyaś cāvya-padeśyebhyaś ca bhidyate. yadā tu sāmānyena samanvāgato bhavati tadā dharmisvarūpamātratvāt ko 'sau kena bhidyeta.

表象 (dharma) 是由實體 (dharmin) 的功能 (śakti) 所規範出 (avachchinnā) [能夠展現]的適合性 (yogyatā)。由不同產生力量 (prāsava) 變成的結果 (phala) 所決定 (anumita)，而呈現出各各不同[的表象]。其中，現在 (vartamāna) 是實體發揮本身的作用 (svavyāpāra)，與[過去的]息滅和[未來的]未定名的表象不一樣。當[現在]與實體具有共同性 (sāmānyā) 而俱同展現 (samanvāgata)，與實體的自體 (svarūpa) 一致。那麼，[現在]是什麼？又以什麼而不同？

tatra ye khalu dharmiṇo dharmāḥ śāntā uditā avya-padeśyāś ceti, tatra śāntā ye kṛtvā vyāpārānuparatāḥ savyāpārā uditāś te cānāgatasya lakṣaṇasya samanantarā vartamānasyānantarā atītāḥ kimartham atītasyānantarā na bhavanti vartamānāḥ, pūrvapaścimatāyā abhāvāt. yathānāgatavartamānayoḥ pūrvapaścimatā naivam atītasya. tasmān nātītasyāsti samanantaraḥ tadanāgata eva samanantaro bhavati

vartamānasyeti.

因此，實體具有[過去的]息滅（*śānta*）、[現在的]生起（*udita*）、[未來的]未定名（*avyapadeśya*）等表象（*dharmā*）。其中，「息滅（*śānta*）」是說作用（*vyāpāra*）已完成，「生起（*udita*）」是說本身的作用正在運作（*an-uparata*），而且[現在相]緊接著未來相（*anāgata lakṣaṇa*）。緊接著現在[相]的是過去[相]。為何不說是過去緊接著現在？這是因為沒有前後[的緊接性]。就像未來和現在有前後[的緊接性]，但過去與[現在]並沒有。總之，過去與現在並沒有無間斷性（*samanantara*），而未來與現在有無間斷性。

athāvyapadeśyāḥ ke sarvaṃ sarvātmakam iti. yatroktam --- jalabhūmyoḥ pāriṇāmikam rasādivaiśvarūpyaṃ sthāvaṣu dṛṣṭam. tathā sthāvarāṇāṃ jaṅgameṣu jaṅgamānāṃ sthāvaṣv ity evaṃ jātyanucchedena sarvaṃ sarvātmakam iti.

什麼是「未定名（*avyapadeśya*）」？是說一切具有一切本性（*ātmaka*）。如有諺語說：「由水、地等[元素的]轉變，而有味等種種（*vaiśva*）的體現（*rūpya*），這可見於植物（*sthāvara*）中。如此，植物的情形也見於動物（*jaṅgama*）中，動物的情形也見於植物中。」如是，由不分種類，一切具有一切本性。

deśakālākāranimittāpabandhān na khalu samānakālam ātmanām abhivyaktir iti. ya eteṣv abhivyaktānabhivyakteṣu dharmeṣv anupātī sāmānyaviśeṣātmā so 'nvayī dharmī. yasya tu dharmamātram evedaṃ niranvayaṃ tasya bhogābhāvaḥ. kasmāt, anyena vijñānena kṛtasya karmaṇo 'nyat katham bhokṛtvenādhikriyate. tatsmṛtyabhāvaś ca nānyadrṣṭasya smarāṇam anyasyāstīti. vastupratyabhijñānāc ca sthito 'nvayī dharmī yo dharmānyathātvam abhyupagataḥ pratyabhijñāyate

tasmān nedaṃ dharmamātraṃ niranvayaṃ iti. 3.14

由於地點 (deśa)、時間 (kāla)、形態 (ākāra) 和原因 (nimitta) 的不一樣 (apabandha)，不會一起，也不會在同一時間顯現自體 (ātman)。實體有伴隨者 (anvayin)，伴隨著那些顯現、未顯現的表象，有一致性 (sāmānya) 和差異性 (viśeṣa) 的自體 (ātman)。但是，[若有人認為]這[世界]只是表象 (dharmamātra) 而已，沒有實體的伴隨者 (niranvaya)，那麼[我們的生命]就不會有任何經驗 (bhoga)。為何呢？對於已作業[而生起]的認知，經驗者 (bhoktr) 會[生起]其他不同的認知。那樣的記憶也不會存在，因為他人所見的記憶不會成為[我們的記憶]。由於有伴隨者 (anvayin) 的實體是存在的，才能對事物有再次的認知 (pratyabhijñāna)。因為我們能夠理解表象雖有所不同，但還是能夠再次的認知。因此，並非只有表象，而沒有實體¹⁰⁴。

3.15

kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ /3.15/

順序的不同是轉變不同的因。

ekasya dharmiṇa eka eva pariṇāma iti prasakte kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetur bhavātīti. tadyathā cūrṇamṛtpiṇḍamṛdghaṭamṛtkapālamṛtkāṇamṛd iti ca kramaḥ. yo yasya dharmasya samanantaro dharmāḥ sa tasya kramaḥ. piṇḍaḥ pracyavate ghaṭa upajāyata iti dharmapariṇāmakramaḥ. lakṣaṇapariṇāmakramo ghaṭasyānāgatabhāvād vartamānabhāvaḥ kramaḥ. tathā piṇḍasya vartamānabhāvād atītabhāvaḥ kramaḥ. nātītasyāsti kramaḥ. kasmāt.

¹⁰⁴ ‘niranvaya’原義是「沒有依隨者」，在此「依隨者」指的就是實體。

pūrvaparatāyām satyām samanantaratvaṃ, sā tu nāsty atītasya
tasmād dvayor eva lakṣaṇayoḥ kramah. tathāvasthāpariṇāmakramo
'pi ghaṭasyābhinavasya prānte purāṇatā dṛśyate. sā ca kṣaṇaparam-
parānupātinā krameṇābhivyajyamānā parāṃ vyaktim āpadyata iti.
dharmalakṣaṇābhyāṃ ca viśiṣṭo 'yaṃ tṛtīyaḥ pariṇāma iti.

若是固執地認為：「一個實體（dharmin）只會轉變一次。」[這是不對的，因為]不同的順序是不同的轉變的因。例如說從泥土顆粒（cūrṇa-mṛd）、泥團（piṇḍa-mṛd）、泥瓶（ghaṭa-mṛd）、泥瓶碎片（kapāla-mṛd）、泥瓶顆粒（kaṇa-mṛd）等這樣的順序（krama）。一種表象（dharma）無間斷地（samanantara）跟著另一種表象（dharma），這就是[轉變的]順序。當泥團消失後，泥瓶就產生出來，這就是表象轉變（dharmapariṇāma）的順序。時相轉變（lakṣaṇapariṇāma）的順序是泥瓶從未來狀態轉化成現在狀態的順序。如是，泥團從現在的狀態變成過去的狀態，這是順序。「過去（atīta）」是[一種]存在的[狀態]，並沒有順序。為何呢？當前後關係（pūrvaparatā）存在時，才有這無間斷性（samanantaratva）。但是「過去」並沒有[前後關係]，因此，這兩者只是時相上的順序。同樣地，位轉變（avasthāpariṇāma）順序也是一樣，當泥瓶的新到了盡頭（pranta），就看到這[泥瓶的]舊。這種一一（parampara）剎那的變化，以順序顯現（abhivyajyamāna），而到最確切的呈現（parāṃ vyaktim）。這跟表象[轉變]和時相[轉變]不一樣，這是第三種轉變。

ta ete kramā dharmadharmibhede sati pratilabdhasvarūpāḥ. dharmo
'pi dharmī bhavaty anyadharmaśvarūpāpekṣayeti. yadā tu paramārthato
dharmaṇy abhedopacāras tadvāreṇa sa evābhidhīyate dharmas
tadāyam ekatvenaiva kramah pratyavabhāsate.

當有實體和表象的不同時，這些順序就存在。¹⁰⁵ 若是與其他表象有相關連的話，表象（*dharmā*）也可以是實體（*dharmīn*）。若從勝義（*paramārtha*）的角度，[我們]安立（*upacāra*）[表象]與實體並沒有差別，而且[實體]是透過表象的描述（*abhidhīyate*）[才能了知]。因此，這順序顯現（*pratyavabhāsate*）[在心中]是唯一（*ekatva*）。

cittasya dvaye dharmā paridrṣṭāś cāparidrṣṭāś ca. tatra pratyayātmakāḥ paridrṣṭā vastumātrātmakā aparidrṣṭāḥ. te ca saptaiva bhavanti anumānena prāpitavastumātrasadbhāvāḥ.

心念的表象有兩種：可見的（*paridrṣṭa*）和不可見的（*aparidrṣṭa*）。其中，以能夠感知（*pratyaya*）為自體的，是可見。以唯事（*vastumātra*）為自體的，是不可見。以推論（*anumāna*）來說，唯事有七種。

"nirodhadharmasamskārah pariṇāmo 'tha jīvanam / ceṣṭā śaktiś ca cittasya dharmā darśanavarjitāḥ //" itī. 3.15

「息滅（*nirodha*）、功德（*dharmā*）¹⁰⁶、業行（*samskāra*）、轉變（*pariṇām*）、命（*jīva*）、變動（*aṣṭā*）、能力（*śakti*），這些心的性質是看不到的。」

(四) 總制的運用與智的神通

¹⁰⁵ 'pratilabdhasvarūpa' 原義是「獲得自體」，意思指的是生起，在此譯為「存在」。

¹⁰⁶ 'dharma' 一般是譯為「法」。在這裏代表的是好的、善的性質，所以在此譯為「功德」。

3.16

ato yogina upāttasarvasādhanasya bubhutsitārthapratipattaye saṃyamasya viṣaya upakṣipyate ---

瑜伽行者為了能夠實踐一切的修煉，希望了解[瑜伽的]意義，[以下]將說明總制的對境（viṣaya）。

pariṇāmatrayasaṃyamād atītānāgatajñānam /3.16/

透過總制的三種轉變，而了知過去、未來。

dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmeṣu saṃyamād yoginām bhavaty atītānāgatajñānam. dhāraṇādhyānasamādhitrāyam ekatra saṃyama uktaḥ. tena pariṇāmatrayam sāksātkriyamāṇam atītānāgatajñānam teṣu sampādayati. 3.16

透過總制對於表象（dharma）、時相（lakṣaṇa）、狀態（avastha）轉變的修習，瑜伽行者就會有過去、未來智。當專注、禪那、三昧三者合一，這就是「總制（saṃyama）」。當能夠親自見證這三種轉變的話，就會生起過去、未來智。

3.17

śabdārthapratyayānām itaretarādhyāsāt saṃkaras tatpravibhāgasamāyāt sarvabhūtarutajñānam /3.17/

由於誤解了字音（śabda）、所指事物（artha）、和語義（pratyaya）的相互關係，而產生了混亂。透過總制[對這些]區別[的修習]，能夠了知一切眾生的言語。

tatra vāgvarṇeṣv evārthavatī. śrotraṃ ca dhvanipariṇāmamātraviṣayam. padaṃ punar nādānusamhārabuddhīnirgrāhyam iti. varṇā ekasamayā-

sambhavitvāt parasparaniranugrahātmānas te padam asaṃsprīyānu-
pasthāpyāvīrbhūtās tirobhūtās ceti pratyekam apadasvarūpā ucyante.
其中，言說（vāc）是依據音素（varṇa）而具有意義。而聽聞
（śrotra）是領受聲音（dhvani）變化的對象（viṣaya）。語詞
（pada）是聲音結束時，能夠掌握（nirgrāhya）[其意義]而理解
（buddhi）。音素（varṇa）並不會在同一時出現，音素不是詞¹⁰⁷，
也不是完整的詞¹⁰⁸，只是出現（āvīr）和消失（tiras）。個別
（pratyeka）的音素不等於詞本身¹⁰⁹。

varṇaḥ punar ekaikaḥ padātmā sarvābhīdhānaśaktipracitaḥ sahakāri-
varṇāntara-pratīyogitvād vaiśvarūpyam ivāpannaḥ pūrvas cottareṇottaras
ca pūrveṇa viśeṣe 'vasthāpita ity evaṃ bahavo varṇāḥ kramānurodhino
'rthasamketenāvachinnā iyanta ete sarvābhīdhānaśaktiparivṛtā
gakārauḥkāravisarjanīyāḥ sāsnaḥ dimantam arthaṃ dyotayantīti.

然而，一個一個的音素就能構成詞，具有命名（abhīdhāna）一
切的能力。透過這個音素與其他[音素]的相互聯繫，就能有種種
[的詞]。前面的和後面的，後面的和前面的位置差別，如是，許
多音素遵照著順序，依照習慣形成（artha-samketa）的意義而有所
差異。這些音素能夠命名一切，如‘g’、‘au’、‘h’¹¹⁰ 表達出具有
垂肉（sāsna）等[時相]的動物。¹¹¹

¹⁰⁷ ‘asaṃsprīya’原義是「不觸及」，表示音素不同詞，在此譯為「音素不是詞」。

¹⁰⁸ ‘anupastha’原義是「不確立」，表示個別的音素無法確定一個詞，在此譯為「不是完整的詞」。

¹⁰⁹ ‘apadasvarūpa’若是直譯的話，是「沒有詞的自體」。「詞的自體」表示詞本身，在此譯為「不等於詞本身」。

¹¹⁰ ‘goh’原義是「牛」。

¹¹¹ 「具有垂肉（sāsna）等[時相]的動物」是指印度牛的外形特色，表示「牛」這樣的動物。

tad eteṣām arthasamketenāvacchinnānām upasamhṛtadhvanikramāṇām
ya eko buddhinirbhāsas tatpadam vācakaṃ vācyasya samketyate. tad
ekaṃ padam ekabuddhiviṣaya ekaprayatnākṣiptam abhāgam akramam
avarṇaṃ bauddham antyavarṇapratyayavyāpāropasthāpitaṃ paratra
pratipipādayiṣayā varṇair evābhidhīyamānaiḥ śrūyamānaiś ca śrotṛbhir
anādivāgyavahārāvāsanānuviddhayā lokabuddhyā siddhavatsam-
pratipattyā pratīyate.

這些音素以約定俗成（arthasamketa）的意義、依次地發音而造成不同詞的差異。這是認知的展現，讓能說者（vācaka）以約定俗成[的方式]來了解所說（vācyā）的詞（pada）。一個單詞是一個認知的對象，一個概念，這沒有部分，也沒有順序，也不是音素，只是認知了解（bauddha），由了知最後一個音素的作用而運作。為了對他人表達，透過音素而說出的詞可以[讓他人]聽取[而了解]。從無始以來的言語習慣（vāgyavahāra）的熏習（vāsana），聽者以世俗認知（lokabuddhi）而獲得共識（siddhavat）。

tasya samketabuddhitāḥ pravibhāga etāvātām evaṃjātīyako
'nusamhāra ekasyārthasya vācaka iti. samketas tu padapadārthayor
itaretarādhyāsarūpaḥ smṛtyātmako yo 'yaṃ śabdaḥ so 'yam artho yo
'yam arthaḥ so 'yaṃ śabda iti. evam itaretarādhyāsarūpaḥ samketo
bhavatīti. evam ete śabdārthapratyayā itaretarādhyāsāt samkīrṇā gaur
iti śabdo gaur ity artho gaur iti jñānam. ya eṣaṃ pravibhāgajñaḥ sa
sarvavit. sarvapadeṣu cāsti vākyaśaktivṛkṣa ity ukte 'stīti gamyate.
na sattāṃ padārtho vyabhicaratīti. tathā na hy asādhanā kriyāstīti.

[我們的]理解是以約定俗成[的方式]（samketa）來區分。如是，說者（vācaka）[能運用]這樣的音素，這樣的次序，來表達這樣

的意義。然而，約定俗成是記憶各個詞義和其詞義所指事物（*padārtha*）有彼此相似之處。如說：「這是字音和[其相關]所指事物」、「這是所指事物和[其相關]字音」如是，認為彼此有相似之處而約定俗成。如是，由於字音、所指事物、語義之間彼此間有相似處，因此，對於理解「這是牛」的字音，「這是牛」的所指事物，「這是牛」的語義等，這些[容易有所]混淆。能夠了知這些區別，這就是全知（*sarvavit*）。對於所有的[每個]單詞（*pada*），都能構成一完整表述（*vākya*）。例如說「樹」，我們就能理解這樹是存在的。若沒有所指事物的單詞，那[所指事物]就不存在。同樣地，[要運用]動詞（*kriya*）是不可能沒有一個動作[的呈現]（*sādhana*）。

tathā ca pacatīty ukte sarvakāraṅgānām ākṣepo niyamārtho 'nūvādaḥ kartṛkaraṇakarmanām caitrāgnitaṇḍulānām iti. dṛṣṭam ca vākyaṛthe padaracanam śrotriyaś chando 'dhīte, jīvati prāṇān dhārayati. tatra vākya padārthābhivyaktis tataḥ padaṃ pravibhajya vyākaraṇīyaṃ kriyāvācakaṃ vā kāravācakaṃ vā. anyathā bhavaty aśvo 'jāpaya ity evamādiṣu nāmākhyātasārūpyād anirjñātam katham kriyāyām kāraṇe vā vyākriyeteṭi.

如是，當我們說「煮」的時候，就會期待與其相關的一切格位（*kāraṇa*），而確定其意義（*niyamārtha*）。[如說] 主格（*kartṛ*）是吉多羅，具格（*karaṇa*）是火，受格（*karman*）是米。¹¹² 由字詞的安排，就可了解所描述（*vākya*）的意思。如是，「[吠陀]學者（*śrotriya*）」[代表]努力研習[吠陀]偈頌的人，「活著（*jīvati*）」[代表]持續地呼吸。其中，在這描述中，顯現了詞義的意義

¹¹² 整個組合起來就是「吉多羅用火煮米」。

(padārtha)。如是，區分詞義 (pada)，分析 (vyākaraṇīya) 出是動詞 (kriyā)¹¹³ 的表述 (vācaka)，還是名詞 (kāraṇa)¹¹⁴ 的表述。若沒有這些[分析]的話，那‘bhavati’、‘aśva’、‘ajāpaya’如是等等這些字在各別使用時，有不同的意思。因為[這些字]可理解為動詞，也可理解為名詞。¹¹⁵

teṣāṃ śabdārthapratyayānāṃ pravibhāgaḥ. tadyathā śvetate prāsāda iti kriyārthaḥ, śvetaḥ prāsāda iti kārakārthaḥ śabdaḥ, kriyākāraṇātmā tadarthaḥ pratyayaś ca. kasmāt so 'yam ity abhisambandhād ekākāra eva pratyayaḥ samketa iti.

這是字音 (śabda)、所指事物 (artha)、語義 (pratyaya) 的區別。例如說：「宮殿變白」這是動詞的用法 (kriyārtha)，「白宮殿」，這是名詞的用法 (kāraṇārtha)。字音是基於動詞和名詞，而能[了解每個]詞義就是語義。為何呢？「這是他 (so 'yam)」，由於這種關連 (abhisambandha)，同一個形態成為約定俗成的語義。

yas tu śveto 'rthaḥ sa śabdapratyayayor ālambanībhūtaḥ. sa hi svābhir avasthābhir vikriyamāṇo na śabdasaḥagato na buddhisahagataḥ. evaṃ śabda evaṃ pratyayo netaretarasahagata ity anyathā śabdo 'nyathārtho 'nyathā pratyaya iti vibhāgaḥ. evaṃ tatpravibhāgasamyamād yoginaḥ sarvabhūtarutajñānaṃ sampadyata iti. 3.17

¹¹³ 'kriyā'原義是「能作」，在此指的是動詞。

¹¹⁴ 'kāraṇa'原義在文法上指的是名詞格位，在此是相對於動詞，所以譯為「名詞」。

¹¹⁵ 'bhavati'名詞是指「你」，動詞是「成為、變成」的意思。'aśva'名詞是「馬」，動詞是「膨脹」。'ajāpaya'名詞是「羊奶」，動詞是「低語、小聲說」。

白色的事物依靠於字音和語義[而理解]。[事物]依靠自身的狀態而變化，不依隨字音，也不依隨認知。這樣的字音、這樣的語義，彼此互不相依。不同的字音、不同的事物、不同的語義，這是它們的區別。如是，瑜伽行者透過總制對這些區別的修習，而生起了知一切眾生的言語。

3.18

saṃskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam /3.18/

由能現見業行，這是前生智。

dvaye khalv amī saṃskārāḥ: smṛtikleśahetavo vāsanārūpā vipākahetavo dharmādharmarūpāḥ. te pūrvabhavābhisamskṛtāḥ pariṇāmaceṣṭānirodhaśaktijīvanadharmavad aparidṛṣṭās cittadharmāḥ. teṣu saṃyamāḥ saṃskārasākṣātkriyāyai samarthaḥ. na ca deśakā-lanimittānubhavair vinā teṣām asti sākṣātkaraṇam. tad itthaṃ saṃskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam utpadyate yoginaḥ. paratrāpy evam eva saṃskārasākṣātkaraṇāt parajātiṣaṃvedanam.

業行有兩種：一種是以記憶和煩惱為因，屬於熏習一類。另一種是以[果報]異熟為因，屬於善、不善法一類。這些是前生的活動，就如轉變、活動、止滅、能力、生命、性質，是未現的，心的性質。透過總制[的修習]，就能夠親自見證（sākṣātkriyā）業行。若不知地點、時間、原因，就不會有親自見證。如是，瑜伽行者透過親自見證業行，而生起前生智。對於他人也是一樣，透過親自見證業行，而了知他人的前生[智]。

atredam ākhyānaṃ śrūyate --- bhagavato jaigīṣavyasya saṃskārasākṣātkaraṇād daśasu mahāsargeṣu janmapariṇāmakramam anupaśyato

vivekajaṃ jñānaṃ prādurabhūt. atha bhagavān āvaṭya tanudharas tam uvāca --- daśasu mahāsargeṣu bhavyatvād anabhibhūtabuddhisattvena tvayā narakatiryaggarbhasambhavaṃ duḥkhaṃ sampaśyatā devamanuṣyeṣu punaḥ punar utpadyamānena sukhaduḥkhayoḥ kim adhikam upalabdham iti. bhagavantam āvaṭyaṃ jaigīṣavya uvāca. daśasu mahāsargeṣu bhavyatvād anabhibhūtabuddhisattvena mayā narakatiryagbhavaṃduḥkhaṃ sampaśyatā devamanuṣyeṣu punaḥ punar utpadyamānena yat kimcid anubhūtaṃ tat sarvaṃ duḥkham eva pratyavaimi.

在此，聽說有個故事：由於親自見證業行，持祇沙（jaigīṣavya）尊者¹¹⁶在經歷了十次的[宇宙生滅]大創造期（mahāsarga）的時間中，都能看見[自己]前世次第地轉變[投胎]，而獲得了決擇生智。阿婆陀（āvaṭya）尊者這時化為人身（tanudhara），[對持祇沙尊者]說：「您經歷了十次的[宇宙生滅]大創造期，覺知的光明性並沒有被隱藏，見證了地獄、畜生道中的痛苦，也曾一再地投生在天神和人間，對於快樂和痛苦，哪種感受最多？」持祇沙尊者回答說：「經歷了十次的[宇宙生滅]大創造期，覺知的光明性並沒有被隱藏，見證了地獄、畜生道中的痛苦，也曾一再地投生在天神和人間，我認為我所經驗的一切全然都是苦。」

bhagavān āvaṭya uvāca. yad idam āyusmataḥ pradhānavaśitvam anuttamaṃ ca samtoṣasukhaṃ kim idam api duḥkhapakṣe nikṣiptam iti. bhavagāñ jaigīṣavya uvāca -- viṣayasukhāpekṣayaivedam anuttamaṃ

¹¹⁶ David Gordon White 提到這名字除了在此處出現外，也出現在《摩訶婆羅多》9.49。另外還出現在佛教文獻《佛所行贊》（*Buddhacarita*）中。參 White, David Gordon, *Sinister Yogis*, Chicago: The University of Chicago Press, 2009, p.125.

saṃtoṣasukham uktam. kaivalyasukhāpekṣayā duḥkham eva. buddhi-sattvasyāyaṃ dharmas triguṇas triguṇas ca pratyayo heyapakṣe nyasta iti. duḥkharūpas tṛṣṇātantuḥ. tṛṣṇāduḥkhasaṃtāpāpagamāt tu prasannam abādham sarvānukūlam sukham idam uktam iti. 3.18

阿婆陀 (āvṛta) 尊者說：「尊者您能控制原質 (pradhāna)，有著無上的滿足與快樂。為何認為這也算是一種苦？」持祇沙 (jaigīṣavya) 尊者說：「與感官的快樂 (viśayasukha) 相比，這的確是無上的滿足與快樂。但是與獨存的快樂 (kaivalyasukha) 相比，這也算是苦。具有光明性的知覺也具有三種質性 (guṇa)。凡是能[生起]三種質性的緣，都必定要斷除。就像說：『只有一點點 (tantu) 的渴愛也是一種苦。透過去除渴愛的憂悲苦，才會有清淨、無礙、隨順一切的快樂。』」

3.19

pratyayasya paracittajñānam /3.19/

由能現見緣，這是他心智。

pratyaye samyamāt pratyayasya sāksātkaraṇāt tataḥ paracittajñānam.

3.19

由專注在諸緣上，而且能親證 (sāksātkaraṇa) 諸緣，這是他心智。

3.20

na ca tat sālambanaṃ tasyāviśayībhūtatvāt /3.20/ ¹¹⁷

[瑜伽行者的他心智]不知[他人的]所緣 (ālambana)，因為不是

¹¹⁷ 在黃寶生的中譯《瑜伽經》，並沒有這一頌，也沒有這頌的注解。參黃寶生譯，《瑜伽經》(北京：商務印書館，2016年)，頁94。

[他心智的]對境 (aviṣayī)。

raktaṃ pratyayaṃ jānāty amuṣminn ālambane raktam iti na jānāti.
parapratyayasya yad ālambanaṃ tad yogicittena nālambanīkrtaṃ
parapratyayamātraṃ tu yogicittasyālambanībhūtam iti. 3.20

[瑜伽行者]能夠知道他人有貪著 (rakta) 的諸緣，但不會知道他人貪著的對境 (ālambana)。¹¹⁸ 瑜伽行者的心，對於他人諸緣的所緣，並不是以他人的諸緣為對象，而是以他人的概念 (pratyaya)¹¹⁹ 為對象。

3.21

**kāyarūpasamāmāt tadgrāhyaśaktistambhe cakṣuḥprakāśāsam-
prayoge 'ntardhānam /3.21/**¹²⁰

透過總制[的修習]，對於身體的外形，能停止感受所取的能力，也中止了眼對於光的相應，而讓身體隱形。

kāyasya rūpe samyamād rūpasya yā grāhyā śaktis tām pratiṣṭabhnāti.
grāhyaśaktistambhe satī cakṣuḥprakāśāsamprayoge 'ntardhānam
utpadyate yoginaḥ. etena śabdādyantardhānam uktaṃ veditavyam.

3.21

¹¹⁸ 就是說有他心智的瑜伽行者只能知他人心中有所貪著，但不知道貪的對象是什麼。

¹¹⁹ 以上下文來看，這裏的‘pratyaya’指的是貪著的念頭、想法，在此譯為「想法」。

¹²⁰ 在第21頌和第22頌之間，B.K.S. Iyengar的版本多了一頌，所以他的版本第三品有56頌：etena śabdādi antardhānam uktaṃ. 他的英文翻譯是：‘In the same way as described above, he is able to arrest sound, smell, taste, form and touch.’，中譯是：「同樣地，由[總制的修習]，對聲等能停止感受所取的能力。」。

透過總制對身體外形[的修習]，能停止感受攝取[外形]的能力。當能夠停止感受攝取[外形]的能力時，[別人的]眼睛和光線的接觸，瑜伽行者的身體就能隱形。同樣地，對於聲音等也應是同樣的道理。

3.22

sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma tatsaṃyamād aparāntajñānam ariṣṭebhyo vā /3.22/

業可以是快速[成熟]、或緩慢[成熟]。透過總制[的修習]，或由徵兆（ariṣṭa），而有死智（aparāntajñāna）。

āyurvipākaṃ karma dvividhaṃ sopakramaṃ nirupakramaṃ ca. tatra yathāhṛdraṃ vastraṃ vitānitaṃ laghīyasā kālena śuśyeta tathā sopakramam. yathā ca tad eva saṃpiṇḍitaṃ cireṇa saṃśuśyeta evaṃ nirupakramam. yathā vāgniḥ śuṣke kakṣe mukto vātena samantato yuktaḥ kṣepīyasā kālena dahet tathā sopakramam. yathā vā sa evāgnis tṛṇarāśau kramaśo 'vayaveṣu nyastaś cireṇa dahet tathā nirupakramam. tadaikabhavikam āyuṣkaraṃ karma dvividhaṃ sopakramaṃ nirupakramaṃ ca. tatsaṃyamād aparāntasya prāyaṇasya jñānam.

壽命之業的異熟有兩種：快速的和緩慢的。其中，就像將濕布攤開，就會在短時間變乾，這是快速[成熟]（sopakrama）。將這[濕布]折疊在一起，就會花較久時間才變乾，這是緩慢[成熟]（nirupakrama）。或者，如在乾草中起火，有風從四面吹來，很快地就會完全燒完，這就是快速[成熟]（sopakrama）。若是一網乾草起火後，再逐漸放一網網乾草，在沒有風的狀態下，這些乾草就會花比較久的時間才燒完，這就是緩慢[成熟]（nirupakrama）。

由此，在一生中，壽命之業有兩種：快速[成熟]和緩慢[成熟]。透過總制[的修習]，瑜伽行者就會有[了知]生命死亡的智。

ariṣṭebhyo veti trividham ariṣṭam ādhyātmikam ādhibhautikam ādhidaivikam ceti. tatrādhyātmikaṃ ghoṣaṃ svadehe pihitakarṇo na śṛṇoti, jyotir vā netre 'vaṣṭabdhe na paśyati. tathādhibhautikaṃ yamapuruṣān paśyati, pitṛn atītān akasmāt paśyati. tathādhidaivikaṃ svargam akasmāt siddhān vā paśyati. viparītaṃ vā sarvam iti anena vā jānāty aparāntam upasthitam iti. 3.22

「或由徵兆」是說徵兆有三種：本身的（ādhyātmika）、其他眾生的（ādhibhautika）、天神的（ādhidaivika）。其中，本身的[徵兆]是指摀住耳朵後，聽不到自己身體的聲音，或閉上眼睛後，看不見眼睛中的光。其他眾生的[徵兆]是指看到了[死神]閻摩（yama）的鬼差，或看見亡故的祖先突然到來。天神的[徵兆]是指突然看見天界（svarga）或成就者（siddha），或看見一切顛倒錯亂。由這些[徵兆]所生的，就[知道]死亡靠近了。

3.23

maitryādiṣu balāni /3.23/

[透過修習總制，]對慈[、悲、喜心等]，能得到[慈、悲、喜等心的]力。

maitrī karuṇā muditeti tisro bhāvanās tatra bhūteṣu sukhiteṣu maitrīm bhāvayitvā maitrībalaṃ labhate. duḥkhiteṣu karuṇāṃ bhāvayitvā karuṇābalaṃ labhate. puṇyaśīleṣu muditāṃ bhāvayitvā muditābalaṃ labhate. bhāvanātaḥ samādhir yaḥ sa saṃyamas tato balāny avandhya-vīryāṇi jāyante. pāpaśīleṣupekṣā na tu bhāvanā. tataś ca tasyāṃ nāsti

samādhir ity ato na balam upekṣātas tatra saṃyamābhāvād iti. 3.23
慈 (maitrī)、悲 (karuṇā)、喜 (mudita) 是三種觀想 (bhāvanā)。
對眾生修習[給與]樂的慈[心]，可獲得慈[心]力。[對眾生]修習
[拔除]苦的悲[心]，可獲得悲[心]力。對具有福德者[隨其]喜[心]，
可獲得喜[心]力。對具惡者則不修習捨[心] (upekṣa)。因為修習
這樣[的捨心]不能進入三昧，因此透過總制對捨[心]的修習，是
無法生起[捨心]力。

3.24

baleṣu hastibalādini /3.24/

[透過總制]對力[的修習]，而有如大象般的力。

hastibale saṃyamād dhastibalo bhavati. vainateyabale saṃyamād
vainateyabalo bhavati. vāyubale saṃyamād vāyubalo bhavātīty
evamādi. 3.24

透過總制對大象般力的修習，就會如大象般的力量。透過總制
對金翅鳥¹²¹的修習，就會如金翅鳥般的力量。透過總制對風的
修習，就會如風般的力量。如是等等。

3.25

pravṛtṭyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam /3.25/

透過放射出[心的]光曜，而有[了知]微細的、隱藏的、遙遠的智。

jyotiṣmatī pravṛttir uktā manasas tasyā ya ālokaḥ tam yogī sūkṣme
vā vyavahite vā viprakṛṣṭe vārthe vinyasya tam artham adhigacchati.

¹²¹ 'vainateya'原義是「屬於(vinatā)」，在此是指vinatā的兒子——金翅鳥(Garuḍa)。

3.25

這一頌是說心具有發光的作用。瑜伽行者以[心]所發出的光曜（*āloka*），不論是微細的、隱藏的、遙遠的對象（*artha*），都能夠了知。

3.26

bhuvanajñānaṃ sūrye saṃyamāt /3.26/

[透過總制]對太陽[的修習]，有[了知]世界的智。

tatprastāraḥ sapta lokāḥ. tatrāvīceḥ prabhṛti merupṛṣṭhaṃ yāvad ity evaṃ bhūrlokaḥ. merupṛṣṭhād ārabhya--- ādhruvād grahanakṣatratārāvicitro 'ntarikṣalokaḥ. tataḥ paraḥ svarlokaḥ pañcavidho māhendras tṛtīyo lokaḥ. caturthaḥ prājāpatyo maharlokaḥ. trividho brāhmaṇ tadyathā --- janalokaḥ tapolokaḥ satyaloka iti.

這[宇宙]有七重世界¹²²。（1）從無間地獄（*Avīci*）到須彌山底（*Merupṛṣṭha*）是為地界（*Bhūrloka*）。（2）從須彌山底到北極星（*dhruva*）之間，以及各種行星（*grahana*）、星座（*kṣatra*）、星星（*tāra*）是為空界（*Antarikṣaloka*）。在這之上，有五重天界（*Svarloka*）：（3）大因陀羅界（*Māhendraloka*）；（4）生主（*Prajapati*）所領導的摩訶界（*Maharloka*）。之後有三重梵界（*Brāhmaloka*）：（5）天人界（*Janaloka*）、（6）苦行界（*Tapoloka*）、（7）真實界（*Satyaloka*）。如是總攝為一世界。

"brāhmas tribhūmiko loka prājāpatyas tato mahān /

¹²² 斯瓦米韋達認為這七重世界的名稱代表蓋亞咒（*gāyatrī*）的七個種子字（*bhūh, bhuvah, svaḥ, mahah, janah, tapah, satyam*）。參斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2018，頁157。

māhendraś ca svar ity ukto divi tārā bhuvī prajāḥ //"
iti saṃgrahaślokaḥ.

有攝頌 (aṃgrahaśloka) 如下：

「三重梵天、生主摩訶界、大因陀羅為天界。
星星在空界，眾生在地界。」

tatrāvīcer upary upari niviṣṭāḥ ṣaṇmahānarakabhūmayo ghanasalilā-
nalānilākāśatamaḥpratiṣṭhā mahākālāambarīṣarauravamahārauravakā-
lasūtrāndhatāmisrāḥ. yatra svakarmopārjitaduḥkhavedanāḥ prāṇinaḥ
kaṣṭam āyur dīrgham ākṣipyā jāyante. tato mahātalarasātālātala-
lavitalatalātala-pātālākhyāni sapta pātālāni.

在這無間地獄 (Avīci) 之上，依次有六種大地獄，由地、水、火、風和闇所形成。這些是大時 (mahākāla) [地獄]、奄婆梨 (ambarīṣa) [地獄]、號叫 (raurava) [地獄]、大號叫 (mahāraurava) [地獄]、黑繩 (kālasūtra) [地獄]、闇黑 (andhatāmisra) [地獄]。眾生依照自己所累積的業，在此長時恒常承受痛苦。[接著]有七下界 (pātāla)：大下界 (mahātala)、液下界 (rasātala)、無底界 (atala)、善下界 (sutala)、離下界 (vitala)、下下界 (talātala)、和下界 (pātāla)。

bhūmir iyam aṣṭamī saptadvīpā vasumatī, yasyāḥ sumerur madhye
parvatarājāḥ kāñcanaḥ. tasya rājatavaidūryasphaṭikahemamaṇi-
mayāni śrīṅgāṇi. tatra vaidūryaprabhānurāgān nīlotpalapatraśyāmo
nabhaso dakṣiṇo bhāgaḥ, śvetaḥ pūrvāḥ, svacchaḥ paścimaḥ, kuraṅṭa-
kābha uttaraḥ.

第八是大地 (bhūmi)¹²³，是為世間 (vasumatī)。有七大洲 (dvīpa)，

¹²³ 大地是在地獄和下界之上。

在中央是稱為金色山王 (parvatarāja kāñcana) 的須彌山 (sumeru)。須彌山頂有銀子、琉璃、水晶、金子、和摩尼寶珠。由於這些珍寶的反映，南方的天空看起來是深藍色，就像是藍蓮華的花瓣顏色。東方的天空是白色，西方[的天空]是透明，北方[的天空]是黃色。

dakṣiṇapārśve cāsyā jambūr yato 'yaṃ jambūdvīpaḥ. tasya sūryapracārād rātriṃdivaṃ lagnam iva vartate. tasya nīlaśvetaśṛṅgavanta udīcīnās trayāḥ parvatā dvisāhasrāyāmāḥ. tadantareṣu trīṇi varṣāṇi nava nava yojanasāhasrāṇi ramaṇakaṃ hiraṇmayam uttarāḥ kurava iti. niṣadha-hemakūṭahimaśailā dakṣiṇato dvisāhasrāyāmāḥ. tadantareṣu trīṇi varṣāṇi nava nava yojanasāhasrāṇi harivarṣaṃ kiṃpuruṣaṃ bhāratam iti. sumeroḥ prācīnā bhadraśva-mālyavatsīmānaḥ pratīcīnāḥ ketumālā gandhamādanasīmānaḥ. madhye varṣamilāvṛtam.

在[須彌山的]南方，有瞻部樹 (jambū)¹²⁴，所以稱為瞻部洲 (jambūdvīpa)。有白天與夜晚，這是跟太陽的運行有關連。在[須彌山的]北方，有三座山，山頂呈現藍色和白色，寬兩千由旬。在這[三座山峰]中間有三個地區，每區都是寬九千由旬，名為喜樂 (ramaṇaka) 洲、黃金 (hiraṇmaya) 洲、北俱盧 (uttara kurava) 洲。在[須彌山的]南方，有三座山峰，名為牡牛 (niṣadha) 山、金頂 (hemakūṭa) 山、雪巖 (himaśaila) 山，寬兩千由旬。在這[三座山峰]中間有三個地區，每區都是寬九千由旬，名為訶梨兩 (harivarṣaṃ) 洲、精靈 (kiṃpuruṣaṃ) 洲、婆羅多 (bhāratam) 洲。在須彌山的東方有[地方名為]賢馬 (bhadraśva) 洲，以花鬘 (mālyavat) 山為界。在[須彌山的]西方有[地方名為]計都鬘

¹²⁴ 瞻部樹 (jambū) 就是蓮霧樹。參荻原雲來編1979，頁492。

(ketumālā) 洲，以香醉 (gandhamādana) 山為界。在這中間是 [名為]靜繞 (ilāvṛtam) 洲。

tad etad yojanaśatasāhasraṃ sumeror diśidiśi tadardhena vyūḍham.
sa khalv ayaṃ śatasāhasrāyāmo jambūdvīpas tato dviguṇena lavaṇo-
dadhinā valayākṛtinā veṣṭitāḥ. tataś ca dviguṇā dviguṇāḥ śākakuśa-
krauñcaśālmalagomedha (plakṣa) puṣkaradvīpāḥ, samudrās ca
sarṣaparāśīkalpāḥ savicitraśailāvataṃsā ikṣurasasurāsarpirdadhimaṇ-
ḍakṣīrasvādūdakāḥ. sapta samudrapariveṣṭitā valayākṛtayo lokāloka-
parvataparivārāḥ pañcāśad yojanakotīparisaṃkhyātāḥ. tad etat sarvaṃ
supratiṣṭhitasamsthānamaṇḍamadhye vyūḍham. aṇḍaṃ ca pradhāna-
syāṇur avayavo yathākāśe khadyota iti.

[瞻部洲]有十萬由旬，距離須彌山邊有一半[約五萬]由旬。十萬由旬寬的瞻部洲被兩倍大的鹽海(lavaṇodadhi)以圓環狀(valaya)所圍繞。如是，有薩伽(śāka)洲、俱薩(kuśa)洲、鶴(krauñca)洲、木棉(śālmala)洲、牛祭(gomedha)洲、青蓮華(puṣkara)洲，後一洲[的面積]都比前一洲大兩倍，以及就像芥菜子(sarṣapa)聚集般¹²⁵的海洋所圍繞。一海圍繞著一洲，如此交錯著。這所圍繞的七海分別是甘蔗汁(ikṣa)、酒(surā)、奶油(sarpis)、乳酪(dadhi)、牛奶(maṇḍa)、鮮奶油(kṣīra)¹²⁶、糖水(svādūdakā)。這些洲被腰帶般的七大海所圍繞，而七大海則被界非界(lokāloka)的高山所圍繞。這大約有五億由旬廣。所有

¹²⁵ 「像芥菜子(sarṣapa)聚集般」意思是說芥菜子堆得再多也無法堆得很高，表示這些海洋都很平順。

¹²⁶ 奶油(sarpis)是‘butter’，而鮮奶油(kṣīra)是‘cream’。兩者的原料都是牛奶，都是純粹以牛乳提煉而成的天然油脂，也就是說牛奶(maṇḍa)、鮮奶油和奶油三者的原料完全相同，主要差別在於三者的乳脂肪含量：一般全脂牛奶的含脂率約3%，鮮奶油的含脂率約35%，奶油則超過80%。

這些都安立在蛋卵狀 (aṇḍa) 的中間。而這蛋卵般的世界在宇宙中只是如原質般的微塵 (aṇu)，就像是在[浩翰]虛空中 (ākāśa) 的[一隻]螢火蟲 (khadyota) [大小]一樣。

tatra pātāle jaladhau parvateṣv eteṣu devanikāyā asura-gandharva-kiṃnara-kiṃpuruṣa-yakṣarākṣasabhūtapretapiśācāpsmārakāpsarobrahmarākṣasakūṣmāṇḍavināyakāḥ prativasanti.

在下界 (Pātāla) 中，其中有海水和高山，住著有阿修羅 (Asura)、乾闥婆 (Gandharva)、緊那羅 (Kiṃnara)、妖精 (Kiṃpuruṣa)、夜叉 (Yakṣa)、羅剎 (Rākṣa)、鬼 (Abhūtapreta)、魅 (Piśāca)、阿跋摩羅鬼 (Apsmāraka)、天女 (Apsara)、婆羅門魅 (Brahmarākṣasa)、惡魔 (Kūṣmāṇḍa)、頻那夜迦 (Vināyaka)。

sarveṣu dvīpeṣu puṇyātmāno devamanuṣyāḥ. sumerus tridaśānām udyānabhūmiḥ tatra miśravanam nandanam caitraratham sumānasam ity udyānāni. sudharmā devasabhā sudarśanam puram. vaijayantaḥ prāsādaḥ.

在一切陸洲 (dvīpa) 上住著具有福德 (puṇyātman) 的天人和人。須彌山是三十三天人¹²⁷所安住的處所，分別有雜林園 (Miśravana)、歡喜園 (Nandana)、眾車園 (Caitraratha)、善意園 (Sumānasa) 等四座園林。「善法 (Sudharma)」[堂]是天人們的聚會堂 (sabha)，「善見 (Sudarśana)」[城]是天人的城市名 (pura)，「殊勝 (Vaijayanta)」[殿]是天人的宮殿名 (prāsāda)。

¹²⁷ 原梵文'tridaśa'是「三十」，但這事實上是指「三十三 (trāyastriṃśat)」天。這在巴利文獻中也常會有這樣的表達數字，以「三十」代表「三十三」。在佛教宇宙觀中，欲界第一天是四天王天，第二天才是三十三天。但是在印度文化中，並沒有欲界之分，也沒有四天王天，所以天界的第一天是三十三天。

grahanakṣatratārakās tu dhruve nibaddhā vāyuvikṣepaniyamenopala-
kṣitapracārāḥ sumeror upary upari saṃniviṣṭā divi viparivartante.

行星（grahana）、星座（kṣatra）、和恒星（tāraka）是在須彌山的天空中，以北極星（dhruva）為主，圍繞著須彌山，由穩定的風推動而轉動。

māhēdranivāsiṇaḥ ṣaḍdevanikāyāḥ --- tridaśā agniṣvāttā yāmyās
tuṣitā aparinirmitavaśavartinaḥ parinirmitavaśavartinaś ceti. sarve
saṃkalpasiddhā aṇimādyaiśvāryopapannāḥ kalpāyuso vṛndārakāḥ
kāma bhogina aupapādikadehā uttamānukūlābhīr apsarobhīḥ kṛtapa-
ricārāḥ.

在大因陀羅天又可分為六天：三十三天（tridaśa）¹²⁸、火祭天（agniṣvāta）¹²⁹、夜摩天（yāmya）、兜率天（tuṣita）、非他化自在天（aparinirmitavaśavartina）、他化自在天（parinirmitavaśavartina）。這些天神只須透過思維（saṃkalpa）就能獲得想要的東西，因為他們都有將極微（aṇi）聚合[化為物質]的能力。他們的壽命都超過一劫。他們長相莊嚴，而且其身體（deha）是由化生（aupapādika）所成。但他們喜歡享受（kāma bhogin），且喜歡殊勝（uttama）、柔順（anukūla）的天女（apsaras）陪伴。

mahati loke prājāpatye pañcavidho devanikāyaḥ --- kumudā ṛbhavaḥ
pratardanā añjanābhāḥ pracitābhā iti. ete mahābhūtavaśino dhyānā-
hārāḥ kalpasahasrāyusaḥ.

在生主（prājāpati）的摩訶界（mahati loka）中，又可分為五類天

¹²⁸ 如前注，原梵文‘tridaśa’是「三十」，但這事實是指「三十三（trāyastriṃśat）」天。

¹²⁹ ‘agniṣvāta’指的是火葬的祭禮，在此譯為「火祭天」。

神：白蓮華（kumuda）天、善巧（ṛbhu）天、通達（pratardana）天、合光（añjanābha）天、和積光（pracitābha）天。這些天神能夠自在掌控大種（mahābhūta），以禪悅為食，壽命可達一千劫。

prathame brahmaṇo janaloke caturvidho devanikāyo brahmapurohitā brahmakāyikā brahmamahākāyikā amarā iti. te bhūtendriyavaśīno dviguṇadviguṇottarāyuṇaḥ.

[三重]梵界（brāhmaloka）的第一重是天人界（janaloka），又可分為四類天神：梵輔（brahmapurohita）天、梵眾（brahmakāyika）天、大梵眾（brahmamahākāyika）天、甘露（amara）¹³⁰天。這些天神也能掌控大種和諸根。後一類天人比前一類天人的壽命長兩倍。

dvitīye tapasi loka trividho devanikāyaḥ --- ābhāsvarā mahābhāsvarāḥ satyamahābhāsvarā iti. te bhūtendriyaprakṛtīvaśīno dviguṇadviguṇottarāyuṣaḥ sarve dhyānāhārā ūrdhvaretasa ūrdhvam apratihatajñānā adharabhūmiṣv anāvṛtajñānaviṣayāḥ.

[三重梵界的]第二重是苦行界（tapaloka），可分為三類天神：光音（ābhāsvara）天、大光音（mahābhāsvara）天、真實大光音（satyamahābhāsvara）天。這些天人能夠掌控大種、諸根和唯微粒子（tanmātra）。這些天人以禪悅為食，且獨身[禁欲]（ūrdhvaretasa）。上界的天對他們沒有阻礙，下界對他們也沒有任何東西可隱藏。

trītye brahmaṇaḥ satyaloke catvāro devanikāyā akṛtabhavananyāsāḥ svapraṭiṣṭhā uparyuparisthitāḥ pradhānavaśīno yāvat sargāyuṣaḥ.

¹³⁰ ‘amara’原義為「不死」，在此譯為「甘露」。

tatrācyutāḥ savitarkadhyānasukhāḥ, śuddhanivāsāḥ savicāradyāna-sukhāḥ, satyābhā ānandamātradyānasukhāḥ, saṃjñāsaṃjñīnaś cāsmītāmātradyānasukhāḥ. te 'pi trailokyamadhye pratitiṣṭhanti.

[三重]梵天的第三重是真實界（satyaloka），有四類天神：無作處（akṛtabhavananyāsa）天、善住（svapraṭiṣṭha）天、越上（uparyupariṣṭhita）天、勝妙自在（pradhānavaśīna）天。¹³¹ 這些天神不需居住的地方，以自己為安住處，或安住在其他天神上面。他們能夠掌控大種，且壽命跟這世界一樣久（sargāyuṣa）。在不退天（acyuta）中，天神處於有尋（savitarka）的禪樂，在淨居（śuddhanivāsa）¹³²天中，天神處於有伺（savicāra）的禪樂。在真實光（satyābhā）天中，天神處於唯喜（ānandamātra）的禪樂。在想非想（saṃjñāsaṃjñīna）天中，天神處於唯自我意識（asmitāmātra）的禪樂中。這些都安立在三界中。

ta ete sapta lokāḥ sarva eva brahmalokāḥ. videhaprakṛtilayās tu mokṣapade vartanta iti na lokamadhye nyastā iti. etad yoginā sāksātkaṛaṇīyaṃ sūryadvāre saṃyamam kṛtvā, tato 'nyatrāpi evaṃ tāvad abhyased yāvad idaṃ sarvaṃ dṛṣṭam iti. 3.26

這些是包括梵天界在內的七重世界。但是離身者（videha）和化入於原質者（prakṛtilaya）是屬於解脫者，並不算在這世界中。透過總制修習太陽之門（sūryadvāra），以及修習其他[月亮、星星等]，他就能看見這一切。

¹³¹ 這四種天的名稱跟接著敘述的名稱並不一致，從相對應來看，無作處（akṛtabhavananyāsa）天是不退（acyuta）天，善住（svapraṭiṣṭha）天是淨居（śuddhanivāsa）天，越上（uparyupariṣṭhita）天是真實光（satyābhā）天、勝妙自在（pradhānavaśīna）天是想非想（saṃjñāsaṃjñīna）天。

¹³² 「淨居（śuddhanivāsa）天」跟佛教的「淨居（śuddhāvāsa）天」的梵文有點不同，但意思是一樣的。

3.27

candre tāravyūhajñānam /3.27/

[透過總制]對月亮[的修習]，有[了知]星位的智。

candre saṃyamam kṛtvā tārāṇām vyūhaṃ vijānīyāt. 3.27

透過總制對月亮[的修習]，能夠了知諸星的位置。

3.28

dhruve tadgatijñānam /3.28/

[透過總制]對北極星[的修習]，有[了知星]運行的智。

tato dhruve saṃyamam kṛtvā tārāṇām gatim vijānīyāt ūrdhvavimāneṣu

kṛtasamyamas tāni vijānīyāt. 3.28

透過總制對北極星的修習，能夠了知諸星的運行。透過總制對「空中飛車（ūrdhvavimāna）」¹³³的修習，就能了知它們。

3.29

nābhicakre kāyavyūhajñānam /3.29/

[透過總制]對臍輪[的修習]，有[了知]身體結構的智。

nābhicakre saṃyamam kṛtvā kāyavyūhaṃ vijānīyāt vātapittaśleṣmānas

trayo doṣāḥ. dhātavaḥ sapta tvaglohitamāmsasnāyvasthimajjāsukrāṇi

pūrvam pūrvam eṣāṃ bāhyam ity eṣa vinyāsaḥ. 3.29

透過總制對臍輪的修習，就能夠了知身體的結構，[能了知]風

¹³³ ‘ūrdhva’原義是往上、向上，‘vimāna’是乘人的工具，如馬車。在空中上的馬車，在此譯為「空中飛車」。

(vāta)、膽汁 (pitta)、黏液 (śleṣman) 是三種病因，¹³⁴ [和身體的]七元素 (dhātu) 是皮膚 (tvak)、血 (lohita)、肉 (māṃsa)、筋 (snāyu)、骨 (asthi)、骨髓 (majjā)、精子 (śukrā)。這些是由外向內排列。

3.30

kaṅṭhakūpe kṣutpipāsānivr̥ttiḥ /3.30/

[透過總制]對喉嚨穴道[的修習]，饑餓與渴將消除。

jihvāyā adhastāt tantus tantor adhastāt kaṅṭhas tato 'dhastāt kūpas tatra saṃyamāt kṣutpipāse na bādhetē. 3.30

在舌頭下方有軟骨。在軟骨下方有喉嚨。在喉嚨的下方有穴道。透過對喉嚨穴道的修習，就不會受饑 (kṣut) 渴 (pipāsā) 折磨。

3.31

kūrmanāḍyāṃ sthairyam /3.31/

[透過總制]對烏龜般氣脈[的修習]，[身體就會]穩定。

kūpād adha urasi kūrṃākārā nāḍī, tasyāṃ kṛtasamyamaḥ sthirapadaṃ labhate yathā sarpo godhā veti. 3.31

在喉嚨穴道下方的胸腔中，有一條龜狀的脈管。透過總制對這龜狀脈管的修習，就能獲得[身體的]穩定，就像蛇和蜥蜴一樣。¹³⁵

¹³⁴ 風 (vāta) 具有「運動」與「放香」二義。膽汁 (pitta) 具有「熱」義。黏液 (śleṣman) 具有「粘著」、「緊聚」義。廖育群，《認識印度傳統醫學》(台北：東大圖書公司，2003年)，頁60。

¹³⁵ 蛇和蜥蜴都能長時間保持身體穩定不動，所以用這兩種動物來比喻身體也可以練成非常地穩定。

3.32

mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam /3.32/

[透過總制]對頭上光明[的修習]，而有[天眼]能見的成就。¹³⁶

śiraḥkapāle 'ntaś chidraṃ prabhāsvaraṃ jyotis tatra saṃyamam kṛtvā
siddhānāṃ dyāvāpṛthivyor antarālacāriṇām darśanam. 3.32

在頭顱中間有光明。透過總制對這光明的修習，就具有能看見
天上和地上之間的[各種]表象活動的成就。

3.33

prātibhād vā sarvam /3.33/

或者，由直觀智而[了知]一切。

prātibhaṃ nāma tāraḥ tad vivekajasya jñānasya pūrvarūpam.
yathodaye prabhā bhāskarasya. tena vā sarvam eva jānāti yogī
prātibhasya jñānasyotpattāv iti. 3.33

直觀智（prātibha）就是具解脫智（tāraḥ），是決擇生（vivekaja）
智的前行[智]。就像有太陽的光而有黎明。當直觀智生起時，瑜伽
行者就能以這[直觀智]了知一切。

3.34

hr̥daye cittasaṃvit /3.34/

¹³⁶ 斯瓦米韋達認為這句偈頌應跟1.37「或者心的對境是離欲[，而達到心的安定]。vītarāgaṣayam vā cittam」和2.44「由[修習]讀誦，將會與所祈願的神相應。svādhyāyād iṣṭadevatāsaṃprayogaḥ」一起研讀，因為這三句頌都是說成就（siddhi）給予恩賜，為你示現。參斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2018，頁172。

[透過總制]對心臟[的修習]，而了知心。

yad idam asmin brahmapure daharam puṇḍarīkaṃ veśma tatra
vijñānaṃ tasmin saṃyamāc cittasaṃvit. 3.34

[心]就[住]在這心臟¹³⁷的小蓮華狀的居處中。其中，透過總制[的修習]，[生起]心的覺知。

3.35

**sattvapuruṣayor atyantāsaṃkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ
parārthāt svārthasaṃyamāt puruṣajñānam /3.35/**

在概念上認為光明性和神我完全沒有差異，就會體驗以他者為對象（parārtha）；透過[總制的修習]，以自我為對象（svārtha），才會有神我智（puruṣajñāna）。

buddhisattvaṃ prakhyāśīlaṃ samānasattvopanibandhane rajastamaśī
vaśīkṛtya sattvapuruṣānyatāpratyayena pariṇatam. tasmāc ca sattvāt
pariṇāmīno 'tyantavidharmā viśuddho 'nyaś citimātrarūpaḥ puruṣaḥ.

[三質性的燥動性和闇黑性]與光明性是同等的，也是緊緊相互影響。覺知具有[三質性中的]光明性，以照耀為性質，能夠掌控燥動性和闇黑性。能夠了知神我與光明性的差別，就會有轉變（pariṇata）。因此，神我是以原覺（citi）為其性質，是不同[於光明性]，¹³⁸ 是為清淨（viśuddha），是完全地（atyanta）與可轉變的光明性不同性質（vidharma）。

¹³⁷ 'brahmapura'原義是梵城，在這裏指的是心臟。

¹³⁸ 這是說一般的覺知是屬於三質性的光明性，也就是屬於原質（prakṛti），跟神我的原覺是不一樣。

tayor atyantāsaṃkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ puruṣasya darśitaviśayatvāt sa bhogapratyayaḥ sattvasya parārthatvād dṛśyaḥ.

[神我和光明性是]完全不會混雜，但在概念上認為[神我和光明性]這兩者沒有差異，就會有[世間的]體驗。而這是神我所見的對境（viśaya）。這經驗上的概念，就是光明性以他者為對象。

yas tu tasmād viśiṣṭaś citimātrarūpo 'nyaḥ pauruṣeyaḥ pratyayas tatra saṃyamāt puruṣaviśayā prajñā jāyate. na ca puruṣapratyayena buddhisattvātmanā puruṣo dṛśyate puruṣa eva taṃ pratyayaṃ svātmāvalambanaṃ paśyati tathā hy uktam --- "vijñātāram are kena vijānīyāt" iti.

3.35

然而，跟[光明性]不同的是「唯原覺（citimātra）」的神我。在此，透過總制[的修習]，就能生起神我對境的般若。但是，將神我做為概念，以具有光明性的覺知（buddhisattva）去了解，是無法見證到神我。神我只能以神我本體（svātman）做為所緣，才能見到。就如有句話說：「要以什麼去知道這知者（vijñātr）呢？」

3.36

tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsṅvādavārtā jāyante /3.36/

[透過修習總制]，生起直觀的聽覺、觸覺、視覺、味覺、嗅覺[上的神通]。

prātibhāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭātītānāgatajñānam. śrāvaṇād divyaśabdaśravaṇam. vedanād divyasparśādhighamaḥ. ādarśād divyarūpasamvit āsvādād divyarasasamvit vārtāto divyagandhavijñānam ity etāni nityaṃ jāyante. 3.36

透過直觀，能夠知道微細的、隱藏的、遙遠的、過去的、未來

的[事物]。透過聽覺，能夠聽見天界的聲音。透過觸覺，能夠感知天界的感觸。透過視覺，能夠看見天界的狀態。透過味覺，能夠感知天界的味道。透過嗅覺，能夠感知天界的氣味。這些都是能恒常地感知到。

3.37

te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ /3.37/

這些對三昧是障礙，[但]就[世間的]生起而言，是成就。

te prātibhādayaḥ samāhitacittasyotpadyamānā upasargās taddarśana-pratyanīkatvāt vyutthitacittasyotpadyamānāḥ siddhayaḥ. 3.37

這些[透過]直觀[而生起的神通]，對於定心的生起是種障礙，因為這對[瑜伽行者]證見[真理]是種牴觸（*pratyanīka*）。而相對於散亂心的生起，是種成就。

3.38

bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṃvedanāc ca cittasya paraśarīrāveśaḥ /3.38/

當鬆緩了束縛的因，和[心的]運行能夠了知，心就能進入別人的身體。

lolībhūtasya manaso 'pratiṣṭhasya śarīre karmāśayavaśād bandhaḥ pratiṣṭhety arthaḥ tasya karmaṇo bandhakāraṇasya śaithilyaṃ samādhibalād bhavati. pracārasaṃvedanaṃ ca cittasya samādhijam eva karmabandhakṣayāt svacittasya pracārasaṃvedanāc ca yogī cittaṃ svaśarīrān niṣkr̥ṣya śarīrāntareṣu nikṣipati. nikṣiptaṃ cittaṃ

cendriyāṅy anu patanti. yathā madhukararājānaṃ makṣikā utpatantam anūtpatanti niviśamānaṃ anu niviśante tathendriyāṅi paraśarīrāveśe cittam anu vidhīyanta iti. 3.38

處於心思浮動(lolībhūta)、未安立(apraṭiṣṭha)的狀態，是因為業隨眠還留在身體的緣故，這是束縛的意思。束縛的因是業，以三昧力，就能[將業]鬆緩。心的感知運作是從三昧而生。由滅除業的束縛和自心的感知運作，瑜伽行者可以將心從自身中移出，而安置在別人的身體中。就像蜂王飛動時，蜜蜂群就隨著飛動；蜂王停留時，蜜蜂群就隨著停留。如是，感官會隨著心，進入別人的身體中。

(五) 氣的分類與運用

3.39

udānajayāj jalapaṅkakaṅṭakādiṣv asaṅga utkrāntiś ca /3.39/

從掌握了上氣，[走在水、泥土上]不會碰觸到水、泥、刺等，[死後]會上昇。

samastendriyavṛttiḥ prāṇādilakṣaṇā jīvanam, tasya kriyā pañcatayī prāṇo mukhanāsikāgatir āhṛdayavṛttiḥ. samam nayanāt samānaś cānābhivṛttiḥ. apanayanād apāna āpādatalavṛttiḥ unnayanād udāna āśirovṛttiḥ vyāpī vyāna iti. eṣāṃ pradhānaṃ prāṇaḥ udānajayāj jalapaṅkakaṅṭakādiṣv asaṅga utkrāntiś ca prāyaṅakāle bhavati tāṃ vaśitvena pratipadyate. 3.39

生命(jīvana)是[種種]感官活動(indriyavṛtti)的總合(samasta)，以氣(prāṇa)等等為其時相(lakṣaṇa)。有五種氣：元氣(prāṇa)是從口和鼻子通到心臟的活動作用。平氣(samāna)是均勻的活動，直到肚臍。下氣(apāna)是往下的活動，直到腳底。上

氣 (udāna) 是往向的活動，直到頭上。行氣 (vyāna) 遍布[全身]。這些[氣]中，以元氣為主。透過掌控上氣，[走在水、泥土上]不會碰觸到水 (jala)、泥 (pañka)、刺 (kaṇṭaka) 等，而且生命停止時會上昇。這是因為能自在掌控此[上氣]。

3.40

samānajayāj jvalanam /3.40/

從掌握了平氣，[身體]會生起光芒。

jitasamānas tejasa upadh mānaṃ kṛtvā jvalayati. 3.40

透過掌握平氣，以[體內]所生起的熱 (tejas)，會產生光芒。

(六) 身體的神通

3.41

śrotrākāśayoḥ saṃbandhasaṃyamād divyaṃ śrotram /3.41/

由[修習]總制，結合了耳朵和虛空，而有天耳通。

sarvaśrotrāṇām ākāśaṃ pratiṣṭhā sarvaśabdānām ca yathoktam ---
tulyadeśāsravaṇānām ekadeśāsrutitvaṃ sarveṣāṃ bhavatīti tac caitad
ākāśasya liṅgam.

anāvarenaṃ coktam. tathāmūrtasyānāvarenaḍarśanaḍ vibhutvam api
prakhyātam ākāśasya. śabdagrahaṇānumitaṃ śrotram. badhirābhadhi-
rayor ekaḥ śabdaṃ gṛhṇāty aparo na gṛhṇātīti tasmāc chrotram eva
śabdaviṣayam śrotrākāśayoḥ saṃbandhe kṛtasamyamasya yogino
divyaṃ śrotram pravartate. 3.41

虛空是一切聲音發出 (śabda) 和聲音接受 (śrotra) 的基礎。就

如有句話說：「在相同地點的所有人，都會有相同的聽覺。」這就是虛空的特性（*liṅga*）。也有說「無礙（*anāvaraṇa*）」[是虛空的特性]。若是沒有物質[的東西]，就能看到當中是[空的、]沒有阻礙的，這也是虛空能遍及[一切的特性]。有聽覺是表示能接受聲音。對於聾子和非聾子，[非聾子]能接受到聲音，但另一位無法[接受到聲音]。因此，聽覺是以聲音為其對境（*viṣaya*）。瑜伽行者透過總制的修習，結合了耳朵和虛空，而有天耳通。

3.42

kāyākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāl laghutūlasamāpattēś cākāśa-gamanam /3.42/

由[修習]總制，結合了身體和虛空，專注在棉花的輕盈，而能在空中行走。

yatra kāyas tatrākāśam tasyāvakāśadānāt kāyasya tena saṁbandhaḥ prāptis tatra kṛtasamyamam jītvā tatsaṁbandham laghuṣu vā tūlādiṣv ā paramāṇubhyaḥ samāpattim labdhvā jītasambandho laghur bhavati. laghutvāc ca jale pādābhyām viharati tatas tūrṇanābhitantumātre vihrtya raśmiṣu viharati tato yatheṣṭam ākāśagatir asya bhavatīti.

3.42

只要有身體，[其中]就有空間。虛空與身體的連繫（*saṁbandha*）是[對身體]提供了空間（*avakāśa*）。透過總制對這[虛空與身體的]連繫（*saṁbandha*）修習而能掌控（*jita*），[身體]就會變輕。由於這[身]輕性（*laghutva*），就能在水上行走，站在蜘蛛網（*tūrṇanābhitantu*）上，安住在陽光（*raśmi*）中。如是，他能在空中行走。

3.43

bahir akalpitā vṛttir mahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ
/3.43/

當心思能由[身]外[運作]，不是想像的，這是大離身（mahāvideha）。[心]光明的覆障（āvaraṇa）將會息滅。

śārīrād bahir manaso vṛttilābho videhā nāma dhāraṇā. sā yadi śārīra-pratiṣṭhasya manaso bahirvṛttimātreṇa bhavati sā kalpitye ucyate. yā tu śārīranirapekṣā bahirbhūtasyaiva manaso bahirvṛtīḥ sā khalv akalpitā tatra kalpitayā sādhayanty akalpitam mahāvidehām iti. yayā paraśārīrāṇy āviśanti yoginaḥ, tataś ca dhāraṇātaḥ prakāśātmano buddhisattvasya yadāvaraṇam kleśakarmavipākatrayam rajastamomūlam tasya ca kṣayo bhavati. 3.43

心思能夠在身體外活動，這是稱為「離身（videha）」的專注（dhāraṇā）。如果心思安立在身體中，只有[心思的]活動是在[身]外，這稱為「想像（kalpita）」。[如果心思]不依於身體，能夠以[身]外的形態活動，這就是「非想像（akalpita）」。其中，依於「想像」而達到「非想像」，這就是「大離身（mahāvideha）」。以這樣的方式，瑜伽行者[的心思]能夠進入別人的身體。進而，透過專注（dhāraṇā），原本遮蓋著覺知光明的覆障（āvaraṇa）就會息滅（kṣaya）。這覆障是以燥動性和闇黑性為根基（mūla），以煩惱、業、異熟[果報]等三者呈現出來。

3.44

sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṃyamād bhūtajayaḥ
/3.44/

透過總制對[大種的]粗大性 (sthūla)、自體性 (svarūpa)、微妙性 (sūkṣma)、同質性 (anvaya)、意義性 (arthavat) [的修習]，就能掌控大種。

tatra pārthivādyaḥ śabdādayo viśeṣāḥ sahākārādibhir dharmaiḥ sthūlaśabdena paribhāṣitāḥ etad bhūtānāṃ prathamam rūpam.

其中，地等以聲等為特性 (viśeṣa)，以共同運作 (sahākāra) 為其性質，稱之為「粗大性 (sthūla)」，是大種的第一種形式。

dvitīyaṃ rūpaṃ svasāmānyaṃ mūrtir bhūmiḥ sneho jalaṃ vahnir uṣṇatā vāyuh praṇāmī sarvatogatir ākāśa ity etat svarūpaśabdenocyate. asya sāmānyasya śabdādayo viśeṣāḥ tathā cuktam --- ekajātisamanvitānāṃ eṣāṃ dharmamātravyāvṛttir iti.

[各各大種]有[各自]的共同性 (svasāmānya)，如地有形態，水有濕潤，火有燥熱，風有變動，空遍及一切，這是[大種的]第二種形式。這稱之為「自體性 (svarūpa)」。這是說聲等的特性[與地等大種]具有共同性。如說：「歸為同一類，依其[不同]性質而有區分。」

sāmānyaviśeṣasamudāyo 'tra dravyam. dviṣṭho hi samūhaḥ pratyastamitabhedāvayavānugataḥ śarīraṃ vṛkṣo yūtham vanam iti.

śabdenopāttabhedāvayavānugataḥ samūha ubhaye devamanuṣyāḥ samūhasya devā eko bhāgo manuṣyā dvitīyo bhāgas tābhyāṃ evābhidhīyate samūhaḥ. sa ca bhedābhedavivakṣitaḥ. āmrāṇāṃ vanam brāhmaṇānāṃ saṃgha āmravaṇam brāhmaṇasaṃgha iti.

共同性 (sāmānya) 和差異性 (viśeṣa) 的結合，而有實物 (dravya)。這樣的集合 (samūha) 有兩類：一類是在組成中 (anugata)，差異

部分已經消失，例如身體、樹、獸群（yūtha）、森林等。一類是在組成中（anugata），仍保持差異部分，例如神人（devamanuṣya），第一部分是神，第二部分是人，由[神與人]兩部分[都存在]而結合。也可以[同時]表達（vivakṣita）差異與無差異性。例如說芒果樹的森林為「芒果林（āmraṇa）」，婆羅門的群眾為「婆羅門眾（brāhmaṇasaṃgha）」。

sa punar dvididho yutasiddhāvayavo 'yutasiddhāvayavaś ca. yutasiddhāvayavaḥ samūho vanaṃ saṃgha iti ayutasiddhāvayavaḥ saṃghātaḥ śarīraṃ vṛkṣaḥ paramāṇur iti. ayutasiddhāvayavabhedānugataḥ samūho dravyam iti patañjaliḥ etat svarūpam ity uktam.

其次，還可以分為「組成部分能分離（yutasiddhāvayava）」、「組成部分不能分離（ayutasiddhāvayava）」等兩類。「組成部分能分離」的結合，如森林、群眾。「組成部分不能分離」的聚合，如身體、樹木、極微。帕坦伽利將這「組成部分能分離」、「組成部分不能分離」的組合，稱為實物（dravya）。這就是「自體性（svarūpa）」。

atha kim eṣāṃ sūkṣmarūpaṃ, tanmātraṃ bhūtakāraṇaṃ, tasyaiko 'vayavaḥ paramāṇuḥ sāmānyaviśeṣātmāyutasiddhāvayavabhedānugataḥ samudāya ity evaṃ sarvatanmātrāṇy etat tṛtīyam.

什麼是微妙性（sūkṣma）形式？就是大種的因——唯微（tanmātra）。這[大種的]單一組成成分是極微（paramāṇu），有共同性（sāmānya）和差異性（viśeṣa）、組成部分能分離和組成部分不能分離等的結合。如是，所有的唯微（tanmātra）是[大種的]第三種形式。

atha bhūtānāṃ caturthaṃ rūpaṃ khyātikriyāsthitiśīlā guṇāḥ kāryasvabhā-

vānupātino 'nvayaśabdenoktāḥ.

大種的第四種形式是具有光明性（khyāti）、燥動性（kriyā）、停滯性（stṛiti）等特性的[三]質性（guṇa）。這稱為同質性（anvaya）。

athaiśāṃ pañcamam rūpam arthavattvaṃ, bhogāpavargārthatā guṇeṣv evānvayinī, guṇās tanmātrabhūtabhautikeṣv iti sarvam arthavat.

這[大種的]第五種形式是意義性（arthavat），具有[輪迴]經驗（bhoga）和解脫（apavarga）的意義，具有三質性的相同性質，包括唯微（tanmātra）、大種、大種所造（bhautika），這一切稱為「意義性」。

teṣv idānīm bhūteṣu pañcasu pañcarūpeṣu saṃyamāt tasya tasya rūpasya svarūpadarśanam jayaś ca prādurbhavati. tatra pañca bhūtasvarūpāni jivā bhūtajayī bhavati tajjayād vatsānusārīṇya iva gāvo 'sya saṃkalpānuvidhāyīno bhūtaprakṛtayo bhavanti. 3.44

現在，透過總制對於五大種的五種形式的修習，就能夠見證、掌握每種形式的自體（svarūpa）。其中，掌握了五大種的自體，就能掌握五大種。透過這樣的掌握，大種的原質（prakṛti）就能依隨著他的意願。就像母牛（go）會跟隨著牠的小牛（vatsa）。

3.45

tato 'ñimādiṣvādiprādurbhāvaḥ kāyasamṣat taddharmānabhigātaś ca /3.45/

由此，發展出「變小化（aṇima）」等，身體完美，以及它的法（元素）的確立。

tatrāṇimā bhavaty aṇuḥ laghimā laghur bhavati mahimā mahān

bhavati. prāptir aṅgulyagreṇāpi spṛśati candramasam. prākāmyam icchānabhighātaḥ bhūmāv unmajjati nimajjati yathodake. vaśitvaṃ bhūtabhautikeṣu vaśī bhavaty avaśyaś cānyeṣām īśīrtvaṃ teṣāṃ prabhavāpyayavyūhānām iṣṭe. yatra-kāmāvasāyitvaṃ satyaśaṃkalpatā yathā śaṃkalpas tathā bhūtaprakṛtīnām avasthānam. na ca śakto 'pi padārthaviparyāsaṃ karoti kasmāt anyasya yatra-kāmāvasāyinaḥ pūrvasiddhasya tathā bhūteṣu śaṃkalpād iti. etāny aṣṭāv aiśvaryaṇi.

其中，「變小化（aṇimat）」是指[身體]能變得很小（aṇu）。「變輕化（laghimat）」是指[身體]能變得輕飄飄。「變大化（mahimat）」是指[身體]能變得巨大。「能觸（prāpti）」是指能夠以指尖（aṅgulyagra）碰觸到月亮。「如意（prākāmya）」是指能如[瑜伽行者]所想要的，進入地下如同進入水裏一樣。「調控（vaśitva）」是指能夠自由調控大種和大種所造，而不受其他調控。「自在（īśīrtva）」是指能夠掌控[大種和大種所造的]生起、消散、聚合。「如其樂住（yatra-kāmāvasāyitva）」是指所想的都能實現，因為大種的原質能符合他的想法。但是他雖然有能力，但不會違反事物（padārtha）[的法則]。為何呢？古代的其他成就者也有這樣的能力[，但也都按照一切事物的法則]。以上這些是八種「自在無畏（aiśvarya）」。

kāyasampad vakṣyamāṇā taddharmānabhighātaś ca pṛthvī mūrtyā na niruṇaddhi yoginaḥ śarīradikriyāṃ, śilām apy anuviśatīti. nāpaḥ snigdhaḥ kledayanti nāgnir uṣṇo dahati na vāyuḥ praṇāmī vahati anāvaraṇātmake 'py ākāśe bhavaty āvṛtakāyaḥ siddhānām apy adṛśyo bhavati. 3.45

「身體完美」會在下一個偈頌中說明，而其特性是不受阻礙。如地的堅硬不能阻礙瑜伽行者的身體行動，甚至能進入岩石

(śīla) 中。濕潤的水無法浸濕他。灼熱的火無法燒傷他。變動的風也無法吹動他。甚至在空曠的空中，他[的身體]也能隱藏不現，即使成就者 (siddha) 也看不見。

3.46

Rūpalāvaṇya-bala-vajra-saṃhananātvaṇi kāyasam̐pat /3.46/

身體完美是指色身是美麗的、有力的，如金剛般堅強。

darśanīyaḥ kāntimān atīśayabalo vajrasaṃhananaś ceti. 3.46

[行者]會變成好看 (darśanīya)、容光煥發 (kāntimat)、十分強壯，如金剛般堅強。

3.47

grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṃyamād indriyajayaḥ /3.47/

透過總制對感官對象 (grāhya) 的自體性 (svarūpa)、自我意識 (āsmīta)、同質性 (anvaya)、意義性 (arthavat) [的修習]，掌控感官。¹³⁹

sāmānyaviśeṣātmā śabdādir grāhyaḥ teṣv indriyāṇāṃ vṛttir grahaṇam. na ca tatsāmānyamātragrahaṇākāraṃ katham anālocitaḥ sa viśayaviśeṣa indriyeṇa manasānuvyavasīyeteti. svarūpaṃ punaḥ prakāśātmano buddhisattvasya sāmānyaviśeṣayor ayutasiddhāvayavabhedānugataḥ samūho dravyam indriyam. teṣāṃ tṛtīyaṃ rūpaṃ asmitālakṣaṇo 'haṃkāraḥ. tasya sāmānyasyendriyāṇi viśeṣāḥ. caturthaṃ rūpaṃ

¹³⁹ 'indriya'傳統漢譯為「根」，也就是感知器官的意思。

vyavasāyātmakāḥ prakāśakriyāsthitiśīlā guṇā yeṣāṃ indriyāṇi sāhaṃkārāṇi pariṇāmaḥ. pañcamam rūpaṃ guṇeṣu yad anugataṃ puruṣārthavattvam iti. pañcasv eteṣv indriyarūpeṣu yathākramaṃ saṃyamas tatra tatra jayaṃ kṛtvā pañcarūpajayād indriyajayaḥ prādurbhavati yoginaḥ. 3.47

聲等感官對象是「所取 (grāhya)」，[這是第一種形式，]具有共同性和差異性。其中，感官 (indriya) 的活動是「能取 (grahaṇa)」。感官並不僅僅緣取共同性，[也緣取差異性。]若不緣取其差異性，心意又如何能認知呢？[第二種形式]「自體性 (svarūpa)」是指能發出光耀的 (prakāśa) 的光明性覺知 (buddhisattva)，能區分共同性和差異性，是「組成部分不能分離 (ayutasiddhāvayava)」的組合。感官是這樣的實物 (indriya)。第三種形式是「自我意識 (asmitā)」，時相是「自我性 (ahaṃkāra)」。這種形式是共同性，但感官是差異性。第四種形式是能夠起決定作用 (vyavasāyātmaka) 的質性 (guṇa)。這質性就是光明性 (prakāśa)、燥動性 (kriyā)、停滯性 (sthiti) [等的組合]。感官和自我性是這些[質性]的轉變。第五種形式是與質性[的作用]相關連，其意義是為了神我。按照這樣的次序，透過總制對這五種形式的修習，瑜伽行者也就能掌控感官。

3.48

tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaś ca /3.48/

由此，[身體]快速如思，不需以[身體上的]感官[就能覺知]，能掌控勝因 (pradhāna) ¹⁴⁰。

¹⁴⁰ 這裏勝因 (pradhāna) 指的是原質 (prakṛti) 或是五種大種元素 (pañca bhūta)。這意思是說瑜伽行者已能控制地、水、火、風、空等元素。

kāyasyānuttamo gatilābho manojavitvam. videhānām indriyāṇām abhipretadeśakālaviṣayāpekṣo vṛttilābho vikaraṇabhāvaḥ. sarvaprakṛtīvikāraṇaśītvam pradhānajaya ity etās tīśraḥ siddhayo madhupratīkā ucyante etās ca karaṇapañcarūpajayād adhigamyante. 3.48

身體的移動（gati）能極為[敏捷]，而說「[身體]快速如思」。感官能超越身體（videha）¹⁴¹ [限制]，能夠以[心]所想的地方、時間、對境而活動，而說「不需以[身體上的]感官[就能覺知]」。對於一切原質（prakṛti）變化能自在[掌控]，而說「能掌控勝因」。這些征服（tīśra）、成就（siddhi）就稱為[有著火神般的]「蜜口（madhupratīkā）」¹⁴² 透過掌控五種感官而獲得。

（七）決擇生智（vivekaja jñāna）

3.49

sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvam sarvajñātṛtvam ca /3.49/

由唯了知（ākhyātimātra）光明性和神我是截然有異，是一切存有的最勝者，也是一切智者。

¹⁴¹ ‘videha’原義是說沒有身體，在此譯為「超越身體」。

¹⁴² 在《梨俱吠陀》Maṇḍala 10, sukta 118, rik 4中，形容火神（agni）有著‘madhupratīkā’。Ralph Griffith譯為：‘Agni with honey in his mouth, honoured with gifts, is balmed with oil, Refulgent in his wealth of light.’（參sacred-texts.com, <https://www.sacred-texts.com/hin/rigveda/rv10118.htm>，瀏覽日期：2020/6/15）。這是說瑜伽行者能夠像火神一樣掌控著原質的變化。其中‘pratīkā’可以是指臉面，也可以是口。如本多惠譯為「蜜の口」（參本多惠1978，頁208），James Haughton Woods譯為‘Honey-faced’（參Woods, James Haughton, *The Yoga-system of Patañjali*, Delhi: Notilal Banarsidass, 1914, Reprint 1992, p. 282）。在此依Ralph Griffith和日譯，譯為「蜜口」。

nirdhūtarajastamomalasya buddhisattvasya pare vaiśāradye parasyāṃ
vaśīkārasaṃjñāyāṃ vartamānasya sattvapuruṣānyatākhyātīmātrarū-
papraṭiṣṭhasya sarvabhāvādhiṣṭhāṭṛtvam. sarvātmāno guṇā vyavasā-
yavyavaseyātmakāḥ svāminam kṣetrajñam pratyāśeṣadṛśyātmatveno-
pasthitā ity arthaḥ. sarvajñāṭṛtvam sarvātmanām guṇānām śāntoditāvya-
padeśyadharmatvena vyavasthitānām akramopārūḍham vivekajam
jñānam ity arthaḥ. ity eṣā viśokā nāma siddhir yāṃ prāpya yogī
sarvajñāḥ kṣīṇakleśabandhano vaśī viharati. 3.49

覺知（buddhi）的光明性（sattva）清除了（nirdhūta）燥動性（rajas）與闇黑性（tamas）的污垢，在最高的自在無畏、最高的自在想中，能夠安立、了知光明性與神我的截然有異（anya），這就是「一切存有的最勝者（sarvabhāvādhiṣṭhāṭṛtva）」的意思。[三]質性能夠安立一切的事物，具有能決定（vyavasāya）和被決定（vyavaseya）的本體（ātmatva）¹⁴³，做為所見，在寂靜（śānta）、已生起（udīta）、未顯現（avyapadeśya）¹⁴⁴的[種種]狀態中，完全呈現在主宰者—智田（kṣetrajña）¹⁴⁵面前，決擇生智（vivekajam jñāna）能頓時生起（akramopārūḍha）¹⁴⁶，這就是「一切智者（sarvajñāṭṛtva）」的意思。如是，瑜伽行者獲得成就，名為「無憂（viśoka）」，自在者斷盡諸結、煩惱，具有一切智而安住。

¹⁴³ 這是說三質性不只是能構成種種物質，也能構成種種感官，所以說具有能決定和被決定的本體。

¹⁴⁴ 「寂靜」是指過去，「已生起」是指現在，「未顯現」是指未來。

¹⁴⁵ 《薄伽梵歌》第13章名為「分別田與智田瑜伽（kṣetrakṣetrajñāvibhāgayoga）」，Radhakrishnan說明這「智田」是意識之光，能了知所有一切。參Radhakrishnan, Sarvepalli, *The Bhagavadgita*, New Delhi: Harper Collins Publishers, 1993(1948), pp. 300-301.

¹⁴⁶ ‘akramopārūḍha’，其中‘akrama’原義為「沒有次第」，意指能剎那間，即刻間，在此譯為「頓時」。

3.50

tadvairāgyād api doṣabījakṣaye kaivalyam /3.50/

由離欲，當不善種子滅盡時，而有獨存。

yadāsyaiṣaṁ bhavati kleśakarmakṣaye sattvasyāyaṁ vivekapratyayo dharmah sattvaṁ ca heyapakṣe nyastaṁ puruṣaś cāpariṇāmī śuddho 'nyaḥ sattvād iti. evam asya tato virajyamānasya yāni kleśabījāni dagdhaśālibījakalpāny aprasavasamarthāni tāni saha manasā pratyastaṁ gacchanti. teṣu pralīneṣu puruṣaḥ punar idaṁ tāpatrayaṁ na bhunkte. tad eteṣāṁ guṇānāṁ manasi karmakleśavipākasvarūpeṇābhiviyaktānāṁ caritārthānāṁ pratiprasave puruṣasyātyantiko guṇaviyogaḥ kaivalyaṁ tadā svarūpapratīṣṭhā citiśaktir eva puruṣa iti. 3.50

當煩惱、業滅盡時，[瑜伽行者]會認為：「這決擇觀（viveka-pratyaya）¹⁴⁷ 看起來具有光明性的性質，但這光明性是屬於應斷除的部份。神我是不會轉變的、清淨的，與光明性是相異的。」如是，他遠離塵垢，那些煩惱種子就像燒焦的稻穀種子，不會再生長，而與心一同息滅。當這些[煩惱]沈沒時，神我就不會再經驗（bhunkte）¹⁴⁸ 三苦（tāpatraya）。三種質性（guṇa）以業、煩惱、和果報[等形式]在心中呈現。當目的已達到，神我就會隔開（viyoga）質性，得畢竟獨存。神我就會[保有]原覺力（citiśakti），而安住在自體（svarūpa）中。

¹⁴⁷ 'viveka-pratyaya'中的'pratyaya'跟佛教常用的「緣」的意義不太相同，指的是在「決擇生智（vivekaja jñāna）」真正生起前，瑜伽行者所產生的類似智的概念或想法，因此在此譯為「決擇觀」。之後，當瑜伽行者進入最後的法雲三昧，才會生起真正的「決擇生智」。

¹⁴⁸ 'bhunkte'原義為「享用食物、享受」，在此指的是經驗、體驗。

3.51

sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ punar aniṣṭaprasaṅgāt /3.51/

對於[高]位者¹⁴⁹的勸請，應不執著也不驕慢，否則會生起不幸（*aniṣṭa*）的結果。

catvāraḥ khalv amī yoginaḥ prāthamakalpiko madhubhūmikaḥ prajñājyotir atikrāntabhāvanīyaś ceti. tatrābhyāsī pravṛttamātrajyotiḥ prathamah ṛtaṃbharaprajñō dvitīyaḥ bhūtendriyajayī tṛtīyaḥ sarveṣu bhāviteṣu bhāvanīyeṣu kṛtarakṣābandhaḥ kartavyasādhanād imān. caturtho yas tv atikrāntabhāvanīyas tasya cittapratīsarḡa eko 'rthaḥ saptavidhāsya prāntabhūmiprajñā.

瑜伽行者可分為四種：初淨位（*prāthamakalpika*）、蜜地位（*madhubhūmika*）、般若光位（*prajñājyoti*）、超修習位（*atikrāntabhāvanīya*）。其中，第一位是[瑜伽]修行者開始散發光芒。第二位是[獲得]真實般若（*ṛtaṃbharaprajña*）¹⁵⁰。第三位是已調伏大種與根，對於一切應修習已完成修習，對於應做的修煉已做了防護（*rakṣā*）與穩固（*bandha*）。第四位是超修習位，他的唯一目標就是心的還滅（*pratisarḡa*），在最後的階地有七種般若。¹⁵¹

tatra madhumatīṃ bhūmiṃ sāksātkurvato brāhmaṇasya sthānino devāḥ sattvaviśuddhim anupaśyantaḥ sthānair upanimantrayante bho ihāsyatām iha ramyatām kamanīyo 'yaṃ bhogaḥ kamanīyeyaṃ

¹⁴⁹ 'sthāni'原義為「住者、住位者」，在此指的是諸天神，因此譯為「高位者」。

¹⁵⁰ 參《瑜伽經》1.48：在此，[生起的是]真實般若。*ṛtaṃbharā tatra prajñā.*

¹⁵¹ 參《瑜伽經》2.27：[行者]在究竟的階地，有七種般若。*tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā.*

kanyā rasāyanam idaṃ jarāmrtyuṃ bādhate vaihāyasam idaṃ yānam
amī kalpadrumāḥ puṇyā mandākinī siddhā maharṣaya uttamā
anukūlā apsaraso divye śrotacakṣuṣī vajropamaḥ kāyaḥ svaguṇaiḥ
sarvam idaṃ upārjitam āyusmatā pratipadyatām idaṃ akṣayam
ajaram amarasthānaṃ devānāṃ priyam iti.

其中，對於親證蜜地階的婆羅門，[高]位的諸神觀察其清淨的光明性[質性]（sattva），以[種種]方式勸請：「尊者啊！請坐在這裏吧！請在此享樂吧！請享受這令人愉悅[之處]！此處有可愛的少女！這是能去除老死的甘露金丹（rasāyana）！這是[能行於]空中的飛車！這是具有福德的如意劫波樹（kalpadruma）！這是具有福德的曼陀吉尼（mandākinī）天河¹⁵²！此處有大仙成就者！此處有最殊勝（uttama）、柔順（anukūla）的諸天女（apsaras）！[你有]天耳通、天眼通，也具有金剛身！尊者啊！[你]以自身的功德而獲得這一切！這不滅、不老、不死的狀態，諸神皆歡喜！」¹⁵³

evam abhidhīyamānaḥ saṅgadoṣān bhāvayed ghoreṣu saṃsārāṅgāreṣu
pacyamānena mayā jananamaraṇāndhakāre viparivartamānena
kathaṃcid āsāditaḥ kleśatimiravināśī yogapradīpas tasya caite
tṛṣṇāyonayo viṣayavāyavaḥ pratipakṣāḥ. sa khalv ahaṃ labdhālokaḥ
katham anayā viṣayamṛgatṛṣṇayā vañcitas tasyaiva punaḥ pradīptasya
saṃsārāṅner ātmānam indhanīkuryām iti. svasti vaḥ svapnopamebhyaḥ
kṛpaṇajanaprārthanīyebhyo viṣayebhya ity evaṃ niścitamatiḥ samādhiṃ
bhāvayet.

聽到這樣的勸請，[瑜伽行者]應該思惟這執著的過患：「在這恐

¹⁵² 這是天上恒河的名字。

¹⁵³ 此處是說當行者有了某種程度的成就，就會有所謂的「魔考」。當然這裏是以天神的形象進行種種的誘惑。

怖的輪迴炭火中受煎熬，流轉在生死的黑暗中，偶然間獲得了這能破除煩惱闇黑的瑜伽明燈。而感官對境的渴愛[所生起的]風，是這[明燈]的吹滅者 (pratipakṣa)¹⁵⁴。我已獲得這光明，怎能受這非理 (anaya)、陽燄 (mṛgatṛṣṇā) 般感官對境的欺誑，而讓自己成為能助長輪迴火燃燒的薪柴？」，「再見吧！這如夢如幻的感官對境就讓可憐的人去追求吧！」有了這樣的決心，就應該[努力]修習三昧。

saṅgam akṛtvā smayam api na kuryād evam ahaṃ devānām api prārthanīya iti smayād ayaṃ susthitaṃmanyatayā mṛtyunā keśeṣu grhītam ivātmānaṃ na bhāvayīṣyati. tathā cāśya cchidrāntaraprekṣī nityaṃ yatnopacaryaḥ pramādo labdhavivaraḥ kleśān uttambhayīṣyati tataḥ punar aniṣṭaprasaṅgaḥ. evam asya saṅgasmayāv akurvato bhāvito 'rtho dṛḍhībhaviṣyati bhāvanīyaś cārtho 'bhimukhībhaviṣyatīti. 3.51
在捨棄了執著之後，[瑜伽行者]也不應驕傲，認為：「我受到諸神的邀請。」由於驕傲，會自認為能[長久]安穩 (susthita)，就像不會被死神捉住頭髮，於是就不會再修習。同樣地，不警惕[自身的]缺失 (chidra)，放逸了經常的努力，而且[放逸時間]愈來愈長，如是煩惱就會增長。這樣就有不幸的後果。如是，不執著也不驕傲，已修 (bhāvita) 的目標就會變得穩固，而應修 (bhāvanīya) 的目標也會變得接近。

3.52

kṣaṇatatkramayoḥ saṃyamād vivekajaṃ jñānam /3.52/

¹⁵⁴ 'pratipakṣa' 原義是「對治、斷除」的意思 (參荻原雲來編1979, 頁833)，從上下文來看，指的是渴愛風能讓瑜伽明燈息滅，所以在此譯為「吹滅者」。

透過總制對剎那及其順序[的修習]，而有決擇生智。

yathāpakarṣaparyantaṃ dravyaṃ paramāṇur evaṃ paramāpakarṣa-
paryantaḥ kālah kṣaṇo yāvata vā samayena calitaḥ paramāṇuḥ
pūrvadeśaṃ jahyād uttaradeśaṃ upasampadyeta sa kālah kṣaṇaḥ.
tatpravāhāviccheda tu kramaḥ kṣaṇatatkramayo nāsti vastusamāhāra
iti buddhisamāhāro muhūrtāhorātrādayaḥ. sa khalv ayaṃ kālo
vastuśūnyo 'pi buddhinirmāṇaḥ śabdajñānānupātī laukikānāṃ
vyutthitadarśanānāṃ vastusvarūpa ivāvabhāsate.

就像將物質減少到最小單位（*paryanta*）是極微（*paramāṇu*），同樣地，將時間減少到最小單位是剎那（*kṣaṇa*）。極微從之前的地點移動到下一個地點，這樣的時間就是剎那。不間斷的相續就是順序（*krama*）。剎那及其順序並不是事物的聚集（*samāhāra*），[但是]牟休多（*muhūrta*）¹⁵⁵、一天、一夜是覺知的聚集。這是說時間對事物來說是空的，但是由覺知所產生的（*nirmāṇa*），對於具有不正確見解（*vyutthitadarśana*）的世間人（*laukika*）來說，由於對語言（*śabda*）的理解（*jñāna*），所以[時間]看起來像是事物的本體（*vastusvarūpa*）。

kṣaṇas tu vastupatitaḥ kramāvalambī kramaś ca kṣaṇānantaryātmā
taṃ kālavidaḥ kāla ity ācakṣate yoginaḥ. na ca dvau kṣaṇau saha
bhavataḥ kramaś ca na dvayoḥ sahabhuvor asaṃbhavāt. pūrvasmād
uttarabhāvino yadānantaryaṃ kṣaṇasya sa kramaḥ tasmād vartamāna
evaikaḥ kṣaṇo na pūrvottarakṣaṇaḥ santīti. tasmān nāsti tatsamāhāraḥ
ye tu bhūtabhāvinaḥ kṣaṇās te pariṇāmānvitā vyākhyeyāḥ tenaikena
kṣaṇena kṛtsno lokaḥ pariṇāmam anubhavati. tatkṣaṇopārūḍhāḥ

¹⁵⁵ 「牟休多（*muhūrta*）」指的是一天的三十分之一，也就是48分鐘。

khalv amī sarve dharmāḥ tayoh kṣaṇatatkramayoḥ saṃyamāt tayoh
sākṣātkaraṇam. tataś ca vivekajaṃ jñānaṃ prādurbhavati. 3.52

然而，若認為剎那是[實有的]事物，那就會有順序，而順序是具有不間斷的自性（ātman）。瑜伽行者了知時間[的本質]，而稱之為「時間」。兩個剎那不會同時存在，因為同時存在[的兩個剎那]就不會有順序。後一剎那不間斷地跟隨著前一個[剎那]，就會有順序。就現在而言，只有這一剎那，沒有前面和後面的剎那。因此，沒有[時間的]聚集。[我們]應該解釋說雖然沒有時間的聚集，已存在的（bhūta）和將存在的（bhāvin）剎那是因為具有轉變[的性質]。

世間的一切是以剎那、剎那間的轉變。所有的現象都是由剎那、剎那地遞增[而成]。透過總制對這剎那及其順序兩者[的修習]，就能親自見證（sākṣātkaraṇa）。由此，決擇生智就會生起。

3.53

tasya viṣayaviśeṣa upakṣipyate ---

以下將說明不同的對境（viṣaya）：

jātilakṣaṇadeśair anyatānavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ **/3.53/**

由分辨不易辨別の種類（jāti）、時相（lakṣaṇa）、位置（deśa），由此而獲得[決擇智]。

tulyayor deśalakṣaṇasārūpye jātibhedo 'nyatāyā hetuḥ, gaur iyaṃ
baḍaveyam iti. tulyadeśajātyatve lakṣaṇam anyatvakaraṃ kālākṣī
gauḥ svastimatī gaur iti. dvayor āmalakayor jātilakṣaṇasārūpyād

deśabhedo 'nyatvakara idam pūrvam idam uttaram iti.

兩個相似的東西，在位置和時相上都一樣，但是種類有所差異，這是不同的因。[譬如說]「這是牛（go）」，「這是騾子（baḍava）」。兩個相似的東西，在位置和種類上都一樣，但是時相有所差異，這是[兩者的]不同。[譬如說：]「這是黑眼（kālākṣin）的牛」，「這是有萬字斑點（svastimat）的牛」。兩顆菴摩羅果（āmalaka）在種類和時相上是相同的，但位置有所差異，這是[兩者的]不同。[譬如說：]「這[顆菴摩羅果]在前面，那[顆菴摩羅果]在後面。」

yadā tu pūrvam āmalakam anyavyagrasya jñātur uttaradeśa upāvartyate tadā tulyadeśatve pūrvam etad uttaram etad iti pravibhāgānupapattiḥ. asaṃdigdhena ca tattvajñānena bhavitavyam ity ata idam uktaṃ tataḥ pratipattir vivekajajñānād iti.

kathaṃ, pūrvāmalakasaḥakṣaṇo deśa uttarāmalakasaḥakṣaṇād deśād bhinnāḥ te cāmalake svadeśakṣaṇānubhavabhinne. anyadeśakṣaṇānubhavas tu tayor anyatve hetur iti. etena dṛṣṭāntena paramāṇos tulyajātilakṣaṇadeśasya pūrvaparamāṇudeśasaḥakṣaṇasākṣātkaraṇād uttarasya paramāṇos taddeśānupapattāv uttarasya taddeśānubhavo bhinnāḥ saḥakṣaṇabhedāt tayor īśvarasya yogino 'nyatvapratyayo bhavatīti.

但是，如果說注意力分散了，[沒注意]原先在前面的菴摩羅果被放在後面，那麼，本來說前、後位置上的差異就無法區分了。真實智（tattvajñāna）是沒有疑惑的（asaṃdigdha），所以才說：「由此而獲得決擇生智（vivekajajñāna）」。為何呢？前面菴摩羅果的相對剎那位置是不同於後面菴摩羅果的相對剎那位置，而由[認知]前面菴摩羅果和後面菴摩羅果的剎那不同，這就造成了

差異。由不同位置而認知的[不同]剎那是這差異的因。由這個譬喻，[說明]雖然種類、時相、位置都相似，但[透過]極微（paramāṇu）[能了解差異]。透過能夠親證（sākṣāt）前一個極微位置的相對剎那和後一個極微位置的相對剎那，了知[兩者的]差異。而透過兩個相對剎那的差異，瑜伽行者的自在力（īśvara）能夠認知這[種類、時相、位置]三者的差異。

apare tu varṇayanti --- ye 'ntyā viśeṣās te 'nyatāpratyayaṃ kurvantīti
tatrāpi deśalakṣaṇabhedo mūrtivyavadhijātibhedaś cānyatve hetuḥ.
kṣaṇabhedas tu yogibuddhigamya eveti ata uktam mūrtivyavadhijā-
tibhedābhāvān nāsti mūlapṛthaktvam iti vārṣagaṇyaḥ. 3.53

但是有些人認為：「是最究竟的認知才能[了知]最究竟的差異。」¹⁵⁶ 其中，有位置和時相的差異，也有形體（mūrti）、空間（vyavadhī）、種類的差異。而唯有瑜伽行者能夠了知剎那間的差異。如兩眾（Vārṣagaṇy）說：「沒有了形體、空間、種類的差異，也就沒有根本性的差異。」

3.54

**tāraḥ sarvaviśayaṃ sarvathāviśayaṃ akramaṃ ceti
vivekajaṃ jñānam /3.54/**

解脫智（tāra）是能立即直觀一切對境、一切時對境，這是決擇生智。

tāraḥ iti svapratibhottham anaupadeśikaṃ ity arthaḥ sarvaviśayaṃ

¹⁵⁶ 黃寶生提到這是勝論派（Vaiśeṣika）的觀點，但這裏並不是要批評勝論派，而是強調瑜伽行者具有更高的分辨差異的能力。黃寶生譯2016，頁115。

nāsyā kiṃcid aviṣayābhūtam ity arthaḥ. sarvathāviṣayam atītānāgata-pratyutpannam sarvaṃ paryāyaiḥ sarvathā jānātīty arthaḥ. akramam ity ekakṣaṇopārūḍham sarvaṃ sarvathā gṛhṇātīty arthaḥ. etad vivekajaṃ jñānaṃ paripūrṇam asyaivāṃśo yogapradīpo madhumatīṃ bhūmim upādāya yāvad asya parisamāptir iti. 3.54

「解脫智（tāraka）」是指不從教導（anauadesika），而從自我領悟（svapratibhā）而產生的意思。「一切對境（sarvaviṣayam）」是指沒有什麼不是[他的]對境的意思。「一切時對境（sarvathāviṣaya）」是指過去、未來、現在等一切差別，一切時都了知的意思。「立即（akrama）」是指以一剎那就能掌握一切和一切情況的意思。這些是決擇生智（vivekajaṃ jñānaṃ）的圓滿，而瑜伽之光（yogapradīpa）只是作為這[修習圓滿]的一部分，[瑜伽行者的修習是]從蜜智（madhumatī）地到究竟（parisamāpti）位。¹⁵⁷

3.55

prāptavivekajajñānasyāprāptavivekajajñānasya vā ---
是獲得了決擇智，還是還沒獲得決擇智，

sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam iti /3.55/

當光明性和神我清淨且平等時，就產生了獨存。

yadā nirdhūtarajastamomalaṃ buddhisattvaṃ puruṣasyānyatāpratī-timātrādhikāraṃ dagdhakleśabījaṃ bhavati tadā puruṣasya śuddhisā-

¹⁵⁷ 在《瑜伽經注》3.51中，毗耶沙提到瑜伽行者可分為四種：初淨位（prāthama-kalpika）、蜜地位（madhubhūmika）、般若光曜位（prajñājyoti）、超修習位（atīkrāntabhāvanīya）。在此，「瑜伽之光」可能對應於「初淨位」，「蜜智地」對應於「蜜地位」，而「究竟位」對應於最後的「超修習位」。

rūpyam ivāpannam bhavati, tadā puruṣasyopacaritabhogābhāvaḥ
śuddhiḥ. etasyām avasthāyām kaivalyam bhavatiśvarasyāniśvarasya
vā vivekajājñānabhāginā itarasya vā. na hi dagdhakleśabījasya jñāne
punar apekṣā kācid asti sattvasuddhidvāreṇaitat samādhijam aiśvaryam
jñānam copakrāntam. paramārthatas tu jñānād adarśanam nivartate
tasmin nivṛtte na santy uttare kleśāḥ. kleśābhāvāt karmavipākābhāvaḥ
caritādhikārās caitasyām avasthāyām guṇā na puruṣasya punar
dṛṣyatvenopatiṣṭhante. tatpuruṣasya kaivalyam, tadā puruṣaḥ svarū-
pamātrajyotir amalāḥ kevalī bhavati. 3.55

當光明性的覺知能夠去除燥動性和闇黑性的污垢，煩惱種子已燒焦，並只努力於了知神我與其他的差異，如是，這樣的清淨本性彷彿跟神我是一樣；如是，神我的清淨是去除了[種種的]活動與經驗。在這樣的狀態下，不論有自在力（īśvara），或是沒有自在力（anīśvara）；或是有決擇生智，或是沒有，這都是獨存。當煩惱種子已燒焦，就不須再依靠智（jñāna）了。透過清淨光明性的方式，由定而生的自在智（aiśvaryam jñānam）就會生起。但是，由於勝義諦（paramārtha）智[的生起]，就不會有邪見（adarśana）¹⁵⁸。當這[邪見]沒有時，就不會有煩惱。由於沒有煩惱，就沒有業異熟[果報]。在這樣的狀態下，當[三]質性（guṇa）的任務已完成，就不須成為神我的所見（dṛṣyatva）。這是神我的獨存。如是，神我的純粹自性光耀（svarūpa-mātrajyoti）是無垢，這就是獨存。

iti śrīpātañjale sāmkyapravacane yogaśāstre vyāsabhāṣye vibhūtipādas
tṛtīyaḥ 3.

¹⁵⁸ ‘adarśana’原義為「非見」，在此指的是「邪見」。

以上為聖帕坦伽利的數論言說，瑜伽論典，吉祥毗耶沙解說第三品〈神通品〉。



(收稿日期：民國109年6月16日；結審日期：民國109年8月8日)

引用文獻

一、原典文獻

1. 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊1。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
3. 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。
4. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊2。
5. 世親造，唐·玄奘譯，《阿毗達磨俱舍論》，《大正藏》冊29。
6. 陳·真諦譯《佛說立世阿毘曇論》，《大正藏》冊32。
7. 陳·真諦譯《金七十論》，《大正藏》冊54。
8. *Samyutta-Nikāya I-V*, edited by L. Feer, London: PTS., 1884-1898.

二、近人論著

(一) 專書

■ 中文

1. 斯瓦米韋達·帕米堤 (Swami Veda Bharati) 著，石宏譯，《瑜伽經白話講解·必菩提篇》，台北：橡實文化出版，2018年。
2. 黃寶生譯，《瑜伽經》，北京：商務印書館，2016年。
3. 廖育群，《認識印度傳統醫學》，台北：東大圖書公司，2003年。

■ 日文

1. 本多惠，《ヨーが書註解》，京都：平樂寺，1978年。
2. 村上真完著，《インド哲學概論》，京都：平樂寺，1991年。

■ 西文

1. Bryant, Edwin F., *The Yoga sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, New York: North Point Press, 2009.
2. Gethin, Rupert, *The Buddhist Path to Awakening*, London: Oneworld Publications, 2001.
3. Olivelle, Patrick, *The Early Upanishads*, Oxford: Oxford University Press, 1998.
4. Radhakrishnan, Sarvepalli, *The Principal Upaniṣad*, New York: Humanity Books, 1992 (1953).
5. Radhakrishnan, Sarvepalli, *The Bhagavadgita*, New Delhi: Harper Collins Publishers, 1993(1948).
6. White, David Gordon, *Sinister Yogis*, Chicago: The University of Chicago Press, 2009.
7. Woods, James Haughton, *The Yoga-system of Patañjali*, Delhi: Notilal Banarsidass, 1914, Reprint 1992.

(二) 期刊論文

■ 中文

1. 丁敏，〈漢譯大小乘佛典中「神足飛行」的空間敘事〉，《佛學研究中心學報》第12期，臺北：臺大佛學研究中心，2006年。
2. 莊國彬，〈獨存與解脫〉，《圓光佛學學報》第28期，中壢：圓光佛學研究所，2016年。
3. 莊國彬，〈《瑜伽經注·三昧品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第32期，中壢：圓光佛學研究所，2018年。

4. 莊國彬，〈《瑜伽經注·修煉品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第34期，中壢：圓光佛學研究所，2019年。

■ 日文

1. 外村中，〈帝釋天の善見城とその園林〉，《日本庭園学会誌》第20期，東京：日本庭園学会，2009年。
2. 村上真完，〈angusthamatra purusa（親指大のプルシャ）について〉，《印度学仏教学研究》第25-2號，1977年。

■ 西文

1. Brown, George William, "Prāṇa and Apāna", *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 39, 1919.

(三) 網路資源及工具書

1. 台語與佛典，〈波利質多羅樹pāracitra〉：<http://yifertw.blogspot.com/2013/12/paracitra-92.html>，瀏覽日期：2020/5/20。
2. sacred-texts.com網站：<https://www.sacred-texts.com/hin/rigveda/rv10118.htm>，瀏覽日期：2020/6/15。
3. swamiji網站：<http://swamij.com/index-yoga-meditation-yoga-sutras.htm>，瀏覽日期：2018/4/26。
4. Yogasūtra & Yogasūtra-bhāṣya（梵文電子檔）GRETIL網站：

◆《瑜伽經》有兩個版本：

- (1) Philipp A. Maas：http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm，瀏覽日期：2019/12/11。
- (2) Ashok Aklujkar：http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm，瀏覽日期：2019/

12/11。

◆《瑜伽經注》有兩版本：

- (1) Philipp A. Maas : http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/yoga/patyogbu.htm所根據的印刷紙本是 Kāśinātha Śāstrī Āgāṣe, Vācaspatimiśraviracitaṭīkāsaṃvalitavyāsaḥśāmetāni Pātañjalayogasūtrāṇ. Pune : Ānandāśramamudraṇālaye 1904 (Ānandāśrama Sanskrit Series, 47) , 瀏覽日期：2019/12/11。
- (2) Muneo Tokunaga : http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/yoga/yogsubhu.htm所根據的印刷紙本是 Anandasrama Sanskrit Series: 47 (1978) [original ed. 1904] , 瀏覽日期：2019/12/11。
5. 荻原雲來編，《梵和大辭典》，東京：株式會社講談社，1979年。
6. Monier-Williams, Monier, *A Sanskrit English Dictionary*, Oxford: Oxford University Press, 1899 First edition, revision 2008.

