

# 《瑜伽經》與佛教思想的比較

莊國彬

法鼓文理學院宗教學系

## 摘 要

本文主要探討印度佛教與印度教相互的影響，特別從瑜伽派的《瑜伽經》與佛教思想作比較。從《瑜伽經》中明顯受佛教影響的專用術語開始談起，進而透過「心」、「戒」、「三昧」、和「智」等面向擴展視野，以概念性的比較補充分析，希望能以較更深入的層面比較兩派之間的影響關係。

藉由《瑜伽經》與佛教思想的比較，本文認為在戒律方面，《瑜伽經》主要是接受《奧義書》、耆那教一貫下來的苦行修持，與佛陀捨棄無意義的極端苦行不同。但是在禪定理論和智的產生，《瑜伽經》受到佛教思想的影響相當深。這說明在公元三至六世紀左右，佛教思想的確影響到印度教，特別是在禪修理論方面。

在文章的最後，附有《瑜伽經》中文譯注，以方便助益台灣學界對於印度學、或佛學與印度學的比較研究。

**關鍵詞：**《瑜伽經》、早期佛教、心、戒、三昧、智

# Comparitive Study between the *Yoga-sūtra* and the Buddhist Thoughts

Kuo-pin Chuang

Religious Studies, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## Abstract

The present paper discusses the inter-influence between Buddhism and Hinduism, especially comparison between the *Yoga-sūtra* of the Yoga school and Buddhist Thought. Firstly, the comparison is on the similar terminologies used in the *Yoga-sūtra* and Buddhist thought. Secondly, on the conceptional level, comparison focuses on the mind (*citta*), the precept(*śīla*), the concentration(*samādhi*), and the wisdom (*jñāna*). From these two aspects, I wish comparison between the Yoga school and Buddhism will reach a deeper level.

Through comparison between the *Yoga-sūtra* and Buddhist thought, the present paper concluded that in terms of the precept, the *Yoga-sūtra* follows the *tapas* practices from the *Upaniṣad* and Jaina tradition, different from the Buddhist thought. However, in terms of the meditative theory and the wisdom(*jñāna*), the *Yoga-sūtra* is deeply influenced by

Buddhist thought. It indicates that during the third to sixth century, Buddhism did influent Hinduism, especially on the meditative theory.

There is a Chinese translation of *Yoga-sūtra* as the appendix of this paper.

**Keywords:** *Yoga-sūtra*, Early Buddhism, *citta*, *śīla*, *samādhi*, *jñāna*.

## 一、前言

從二十世紀初起，由於幾位瑜伽大師如K. Pattabhi Jois、I. B. Iyengar、Bikram Choudhury的推廣，瑜伽在目前已成為世界性的運動之一，而瑜伽教室不論在世界各地，更是如雨後春筍般的成立。根據BBC在2009年的報導，全世界約有三億人有規律性在練習瑜伽。<sup>1</sup>而某一美國瑜伽雜誌更宣稱，在2012年，光是美國一地就有兩億多人在練瑜伽。<sup>2</sup>影響所及，瑜伽派的主要經典《瑜伽經》（*Yoga-sūtra*）也受到了許多練習瑜伽者的重視。縱觀印度中世紀的六派哲學經典中，在今天的世界，《瑜伽經》或許是最受歡迎和最多非印度哲學專家閱讀和研究的一部經典。<sup>3</sup>其受重視的程度有可能不亞於、甚至還超過一般印度人所熟悉的《博伽梵歌》（*Bhagavad-gītā*）。但是《瑜伽經》從成書以來一直受到這麼重視嗎？David Gordon White在他的書*The Yoga Sutra of Patanjali--A Biography*提到，有別於目前極其流行的情況，其實《瑜伽經》的傳承曾中斷過幾百年，因為找不到在某段時間的《瑜伽經》寫本，也沒有注解本。這表示該時期並無人流傳《瑜伽經》。直到十九世紀，英國的東方學學者，才又重新發現《瑜伽經》。<sup>4</sup>其實不光是《瑜伽經》，佛教在印度本土的重新

---

<sup>1</sup> BBC News, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7844691.stm>. 2015/05/30.

<sup>2</sup> Huffpost, Health, Living Newsletter, [http://www.huffingtonpost.com/2012/12/06/american-yoga\\_n\\_2251360.html](http://www.huffingtonpost.com/2012/12/06/american-yoga_n_2251360.html), 2015/05/30。當然這數據有可能受到雜誌的品牌效應而有所偏高。

<sup>3</sup> 其中一個明顯的例子僅是瑜伽大師艾楊格（B. K. S. Iyengar）就出了兩本以英文解釋《瑜伽經》的書，*Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*和 *Core of the Yoga Sūtras*。更不用提目前在網路上有許許多多提到瑜伽哲學和翻譯《瑜伽經》的各種外文書籍。

<sup>4</sup> David Gordon White, *The Yoga Sutra of Patanjali--A Biography*, p.16-17.

發現也是類似的情況。<sup>5</sup>

從佛學研究的角度來說，目前國內對於從印度其他教派來看佛教的研究比起純佛學的研究，相對的比較少。所以本文的重點並不在單純討論《瑜伽經》的教義與哲學，而特別是較著重在於《瑜伽經》與佛教思想相互間的比較與影響。

## 二、《瑜伽經》與二手研究文獻簡介

傳統上認為《瑜伽經》的作者是帕坦伽利（Patañjali），而注解帕尼尼（Pāṇini）文法的《大注》（*Mahābhāṣya*）作者也稱為帕坦伽利。由於《大注》的年代不會晚於公元前二、三世紀，若兩位作者是同一人，那《瑜伽經》的成書年代就相當早了。如Surenranath Dasgupta在《印度哲學史》中就認為《瑜伽經》約成立於公元前二世紀。<sup>6</sup> 不過James H. Woods，這一位相當權威《瑜伽經》的英譯作者，在他的導言中舉了許多例證，說明編纂《瑜伽經》的帕坦伽利，和《大注》（*Mahābhāṣya*）作者帕坦伽利並不是同一人，並透過許多考證，將《瑜伽經》的成書年代定於300-500 C.E.，<sup>7</sup> 而日本學者本多惠提到在《瑜伽經》第四品第19頌，是批判佛教唯識思想中的自證分，而自證分的成立應是在陳那之後。<sup>8</sup> 中村元接受本多惠

---

<sup>5</sup> 參Rupert Gethin, *The Foundation of Buddhism*, p.1. 其中提到了1898年英國考古學家在北印度和尼泊爾交接處，發現了有可能裝有佛陀舍利的罐子，從而證明了佛陀是歷史人物，而非神話傳說。

<sup>6</sup> Surenranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*. vol. I, p. 231. 「還是有許多接受印度傳統的人，認為《瑜伽經》是成書於公元前二世紀。」

<sup>7</sup> James H. Woods, 1914, *The Yoga-system of Patañjali*, Introduction, p. xv-xvii. 根據Wikipedia, “Sutras of Patanjali”的詞條下，提到較新的研究如Philipp A. Maas接受這樣的說法，甚至還更訂為400 C.E.。但是Edwin Bryant則認為應該更早，應介於100-200 C.E.之間。參[http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_Sutras\\_of\\_Patanjali#Dating](http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Sutras_of_Patanjali#Dating), 2015/06/11。

<sup>8</sup> 本多惠，《ヨ一が經註上卷一真實無畏一》，京都：平樂寺，2007年，頁21。

的看法，認為《瑜伽經》最晚應成立於400-500 C.E。<sup>9</sup> 換句話說，公元五百年左右是目前學界較多人接受《瑜伽經》的成書年代。在《瑜伽經》的注解方面，雖然現存有不少的注釋，最權威的注解一般公認是毗耶沙（Vyāsa）的《瑜伽經注》（*Yogasūtra-Bhāṣya*）。Woods認為《瑜伽經注》的成書年代大約在650-850 C.E.。不過有些學者，如Philipp A. Maas，則認為《瑜伽經》和《瑜伽經注》是為同一作者。<sup>10</sup> 對於這個問題，學界尚未有定論。無論如何，就了解《瑜伽經》的內容而言，不論從傳統瑜伽學派，或目前學界的角度，我們無法否定《瑜伽經注》的重要性。根據李建欣在《印度古典瑜伽哲學思想研究》中所提到的，毗耶沙（Vyāsa）似乎不是帕坦伽利（Patañjali）的嫡傳弟子，而且他的思想更傾向於數論派的論師頻地耶旃旃（Vindyavāsin），因此與數論的關係更為密切。<sup>11</sup>

在毗耶沙之後，有四個注釋本注解《瑜伽經注》，分別是：(1) 商羯羅（Śāṅkara）的*Yogasūtrabhāṣya-vivarāṇa*、(2) Vācaspatimīśra的*Tattvavasiśārādī*（九世紀）、(3) Vijñānabhikṣu的*Yogabhaṣyavarttika*（十六世紀）、(4) Nāgojībhaṭṭa的*Vṛtti*（十八世紀）。<sup>12</sup> 基本上，本文的立場跟傳統的看法一樣，當《瑜伽經》中偈頌的意義不清楚時，會以《瑜伽經注》當成權威性的解讀文本。

---

<sup>9</sup> 中村元，《ヨーガとサーンキヤの思想》，中村元選集[決定版]第24卷，頁69。在注中，中村元是引用宇井伯壽的看法。

<sup>10</sup> 參[http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_Sutras\\_of\\_Patanjali#Dating](http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Sutras_of_Patanjali#Dating), 2015/06/11。

<sup>11</sup> 李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》，北京：北京大學出版社，頁13。

<sup>12</sup> 中村元，《ヨーガとサーンキヤの思想》，頁70。也參李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》，頁13。中村元提到還有更晚的注釋本，如Bhoja的*Rājamār-taṇḍa*，Rāmānada Sarasvatī的*Mañiprabhā*，Nārāyana Bhikṣu的*Yogasiddhāntacandrikā*，Ananta的*Yogacandrikā*，Bhāvāganeśa Dīkṣita的*Patañjalivṛtti*，Sādāsivendra Sarasvatī的*Yogasūdhākara*，Baladeva Miśra的*Yogapradīpika*。

就目前現存的《瑜伽經》來說，一共有四品195頌。<sup>13</sup> 根據 Surendranath Dasgupta在《印度哲學史》的說法，《瑜伽經》的作者帕坦伽利（Patañjali）並不能說是瑜伽派的創始者，充其然，只能說是個編纂者。因為Dasgupta認為《瑜伽經》的描述方式比較傾向於整理瑜伽的系統，而且是從各學派中擷取一些教義，如佛教、耆那教、數論派等，而不是開創式的說明。Dasgupta更進一步說明，前三章的風格是蠻一致的，偈頌的數目也差不多，都是五十多頌，但第四章不但偈頌只有三十多頌，而且批評佛教思想的部分，也只在第三品中出現，不見於前三品。更重要的一點是，在第三品的最後一個偈頌的最後，出現了「iti」<sup>14</sup>，這說明了原作者表示整個經典到這裏是結束了。同樣地，在第四品最後一個偈頌也出現了「iti」<sup>15</sup>，Dasgupta認為這更是說明第四品是後來才編輯上去的明證。<sup>16</sup> 雖然如此，由於《瑜伽經注》對第四品也都做了注釋，即使第四品跟前三品的編纂者不同，不過編纂的時間並未差太遠，且同屬瑜伽派的思想，因此在討論上並無差別。

關於本文的考察重點——瑜伽派與佛教關係的比較，在西文方面，Christopher Key Chapple的*Yoga and the Luminous*一書中，提到

---

<sup>13</sup> 《瑜伽經》的四品分別是一、定品（samādhi-pāda）51頌，二、成就品（sādhana-pāda）55頌，三、神通品（vibhūti-pāda）55頌，四、獨存品（kaivalya-pāda）34頌。梵文參GRETIL網站。該網站有兩個版本，一是由 Philipp A. Maas所輸入（[http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1\\_sanskr/6\\_sastra/3\\_phil/yoga/patyog\\_u.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm)），一是由Ashok Aklujkar所輸入（[http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1\\_sanskr/6\\_sastra/3\\_phil/yoga/yogasutu.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm)）。

<sup>14</sup> 《瑜伽經》第三品第55頌：sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam iti（當光明性和原人清淨且平等時，就產生了獨存。）。

<sup>15</sup> 《瑜伽經》第四品第34頌：puruṣārtha-sūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ, sva-rūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir iti（當三德回歸，不需為原人[而彰顯]，安住於自體，這便是獨存，或稱為[原人]覺知的能力。）。

<sup>16</sup> Surendranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*. vol. I, p.229-230. 日本學界基本上也同意這樣的看法，參中村元，《ヨーがとサーンキヤの思想》，頁71。

了有Emile Senart在1900年的“Bouddhisme et Yoga”和Louis de la Vallée Poussin在1936年的“Le Bouddhisme et le yoga de Patañjali”<sup>17</sup>。特別在La Vallée Poussin的文章中，更是羅列了《瑜伽經》中二十個偈頌與佛教思想比對，說明《瑜伽經》受到佛教思想的影響，特別是說一切有部。<sup>18</sup> 在日文方面，本多惠在他的《瑜伽經》日譯本的序言中，也列出了十六條與佛教相關的偈頌，而且他還特別強調在六派哲學中，對於瑜伽派影響最大的是佛教。<sup>19</sup> 姑且不論本多惠是否正確，毫無疑問地，《瑜伽經》中的確有佛教思想的影響。在中文方面，討論《瑜伽經》與佛教思想的專書，目前最新的研究有2011年王慕齡所寫的《印度瑜伽經與佛教》。其中兩者的比較有第三章：《瑜伽經》五種心與佛教的比較、第四章：《瑜伽經》三昧與佛教的比較、第五章：《瑜伽經》「外支」與佛教的比較、第六章：《瑜伽經》神通與佛教的比較、第七章：《瑜伽經》解脫與佛教的比較。這些內容都相當有創意，做為開創性的作品，這是值得贊許的。可惜所比較的範圍局限術語上表面的比較，較少有概念性，或哲學性上的發揮。

本文架構在上列的幾篇研究上，再做進一步的分析。因篇幅所限，無法涵蓋太多的項目，而只著重在幾個重要觀點，如「心」、「戒」、「三昧」、和「智」做更深入的探討。

### 三、受佛教思想影響的《瑜伽經》

在這裏，是以Louis de la Vallée Poussin和本多惠的研究為基礎，並加以增刪，進一步分析受早期佛教思想影響，與說一切有部思想

---

<sup>17</sup> Christopher Key Chapple, *Yoga and the Luminous*, p. 271, 注63。

<sup>18</sup> Louis de la Vallée Poussin, “Le Bouddhisme et le yoga de Patañjali”, p. 232-242.

<sup>19</sup> 本多惠，《ヨーが經註上卷—真實無畏—》，頁30-37。

的比較，以及大乘思想三部分。

### (一) 受早期佛教思想影響的《瑜伽經》

#### 1. 《瑜伽經》第一品第20頌：

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

其他的[要入無想三昧]，則需虔信、精進、正念、三昧<sup>20</sup>、智慧。

在早期佛教的思想中，信、進、念、定、慧在三十七道品中，代表著五根和五力的作用。這樣的用法並不見於其他教派。《瑜伽經》這裏明顯地是從佛教思想中而來。

#### 2. 《瑜伽經》第一品第33頌：

*maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇām  
bhāvanātaś citta-prasādanam*

心的澄淨來自思惟以慈、悲、喜、捨對治樂、苦、福、非福的對境。

慈、悲、喜、捨是佛教契經中的四無量，或四梵住，這也是明顯的佛教思想。

#### 3. 《瑜伽經》第二品第5頌：

*anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā*

無明是將無常、不淨、苦、無我當成常、淨、樂、我。

在佛教思想中，將常、淨、樂、我定義為四顛倒，而無明就是

---

<sup>20</sup> 梵文*samādhi*在中文有多種翻譯，如「定」、「三昧」、「三摩地」等。因為中文的「定」可對應多個梵文字，如*dhyāna*, *samāpatti*, *samāhita*等。為避免混淆，本文中的*samādhi*一律翻為「三昧」。

有這四顛倒的想法。<sup>21</sup>

#### 4. 《瑜伽經》第二品第15頌：

pariñāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham  
eva sarvaṃ vivekinaḥ

能夠辨別的人，[了知]一切皆苦，因為由壞苦、苦苦和行苦，而對立於[三]德的活動。

這裏的「一切皆苦」，從佛教思想來說是「一切有為法皆苦」。在《長阿含·眾集經》提到了：「復有三法，謂三苦：行苦、苦苦、變易苦。」<sup>22</sup>明顯地，《瑜伽經》是採取了佛教思想。

這四點在佛教的契經中都可見到，而且佛教契經的成立年代遠早於《瑜伽經》。所以我們可以肯定地說《瑜伽經》的作者帕坦伽利對早期佛教思想並不陌生。

#### (二) 《瑜伽經》、《瑜伽經注》與說一切有部思想的比較

《瑜伽經》除了上述所提的從佛教契經中擷取一些思想外，我們也發現《瑜伽經》或《瑜伽經注》與說一切有部的思想有相似的地方，在Louis de la Vallée Poussin和本多惠的研究中，則以梵本《俱舍論》與《瑜伽經》和《瑜伽經注》比對。

#### 1. 《瑜伽經》第四品第7頌：

---

<sup>21</sup> 除了契經外，《俱舍論》也提到：「應知顛倒總有四種：一於無常執常顛倒。二於諸苦執樂顛倒。三於不淨執淨顛倒。四於無我執我顛倒。」（《大正藏》冊29，經1558，頁100中）（*catvāro viparyāsāḥ--anītye nityam iti, duḥkhe sukham iti, aśucau śucīti, anātmanyātmeti/*）

<sup>22</sup> 《大正藏》冊1，經1，頁50中。DN III, p. :“Tisso dukkhatā-dukkhadukkhatā, saṅkhāradukkhatā, vipariñāmadukkhatā”.

karmāsuklākṛṣṇaṃ yoginas. trividham itareṣāṃ.

瑜伽行者[的行為]既不是黑業，也不是白業。但對其他人來說是三者[：黑、白和二者之混合]。

La Vallée Poussin提到在巴利語《長部》和《增支部》都有說明四種業：黑業、白業、黑白業、非黑非白業。<sup>23</sup> 在《俱舍論》中提到業可分為黑業、白業、黑白業、非白非黑業。<sup>24</sup> 黑、白業的用法，這一點也不見於印度其他教派。

## 2. 《瑜伽經》第三品第13頌：

etena bhūṭendriyeṣu dharma-lakṣaṇāvasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ

由此，解釋為對於大種和根的法、相、處轉變。

在《俱舍論》中提到說一切有部主張三世實有，而解釋三世的不同有四大論師的類說（bhāva）、相說（lakṣaṇa）、位說（avasthā）、和待說（anyathā）。<sup>25</sup> 而《瑜伽經》中提到的是法（dharma）、相（lakṣaṇa）、位（avasthā），若把法（dharma）理解為與類說（bhāva）的話，那前三相是一致的。

## 3. 《瑜伽經》第四品第12頌：

atītānāgataṃ sva-rūpato 'sty adhva-bhedād dharmāṇāṃ

過去與未來，各依它們的自體而存在，而現象上有時間上的差別。

本多惠並沒有提到這一點。不過這一點似乎是在反應說一切有部的三世實有。如《大毗婆沙論》中說到：「復次轉變有二種。一

<sup>23</sup> DN III, p.230; AN II, p.230.

<sup>24</sup> 《俱舍論》4-59: “kṛṣṇāsuklādibhedena punaḥ karma catuvidham.” 玄奘譯：「黑白等差別。復說業四種。」（《大正藏》冊29，經1559，頁239中）

<sup>25</sup> 《大正藏》冊29，經1558，頁104中：「此中有四種，類相位待異」（te 'nyathikasamjñitāḥ.）

者自體轉變。二者作用轉變。若依自體轉變說者。應言諸行無有轉變。以彼自體無改易故。若依作用轉變說者。應言諸行亦有轉變。謂法未來未有作用。若至現在便有作用。若入過去作用已息。故有轉變。」<sup>26</sup> 這是說諸行的自體是一致的、不會變的。而會改變的是作用，尚未起作用的是未來，正在作用的是現在，作用已息滅的是過去。《瑜伽經》的偈頌只提到自體，並未提到作用，看不出來是否完全採用有部的意見，但有受到有部哲學影響應是蠻明顯的。

#### 4. 《瑜伽經》第四品第1頌：

janmauṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhijāḥ siddhayaḥ

神通是由天生、藥物、咒語、苦行、三昧而獲得。

相似地，在《俱舍論》提到有五種獲得神通的方式：修得（bhāvanāphalam）、生得（upapattilābhikam）、呪成（mantrajām）、藥成（auśadhajām）、業成（karmajām）。<sup>27</sup> 在這五項中，天生、藥物、咒語是相同，若把《瑜伽經》的三昧等同於《俱舍論》的修得，最後一項《瑜伽經》是苦行，但《俱舍論》是業成，這是不一樣的地方。

以上四點是《瑜伽經》與說一切有部思想上相似的地方，若說一切有部是成立於公元前一、二世紀，而《大毗婆沙論》約在二世紀左右成書，這時是說一切有部，特別是毗婆沙師處於最興盛的時候。那麼寫於三至五世紀的《瑜伽經》是有可能受到有部思想的影響。

---

<sup>26</sup> 《大正藏》冊27，經1545，頁200上。

<sup>27</sup> 《大正藏》冊29，經1558，頁145上：「神境智類總有五種：一修得、二生得、三呪成、四藥成、五業成」（samāsataḥ pañcavidhāmṛddhim varṇayanti: bhāvanāphalam, upapattilābhikam, mantrajām, auśadhajām, karmajām ca）

### (三) 其他佛教思想的比較

《瑜伽經》第四品第29頌：

prasaṃkhyāne 'py akusīdasya sarvathā-viveka-khyāter dharmameghaḥ samādhiḥ

有了決擇智，對一切都毫無貪著，是為法雲三昧。

《瑜伽經》將最高的三昧名為法雲三昧，這讓我們不得不想起菩薩十地中的第十地法雲地。Klaus Klostermaier寫了一篇相當詳細的文章，*Dharmamegha Samādhi: Comments on Yogasūtra IV, 29*。其中他說幾乎看不到早於《瑜伽經》的印度文獻有提到這一語詞。不過在早期佛教文獻中有提到「法雲」這一術語的，有《大事》（*Mahāvastu*）、《普曜經》（*Lalitavistara*）、和巴利語的《彌蘭陀王問經》（*Milindapañha*），而大乘經典有《十地經》，大乘論典則有《瑜伽師地論》、月稱的《入中論》等都有對法雲地的解釋。而Klostermaier認為《瑜伽經》的法雲定和佛教的法雲地的用法，幾乎沒有差別。若說有所差別的話，因法雲地為大乘十地之一，是為成佛的利他行，而《瑜伽經》則比較像聲聞乘，是為了自利而解脫。<sup>28</sup>

## 四、《瑜伽經》與佛教思想概念上的比較

上述比較是從較明顯的專門術語上的比對，接著要從概念上比較《瑜伽經》和佛教思想的用法。以下分心、戒、三昧、智等四個主題進行概念上的比較。

### (一) 心（citta）

---

<sup>28</sup> Klaus Klostermaier, "Dharmamegha Samādhi: Comments on Yogasūtra IV, 29". *Philosophy East and West*, Vol.36, No.3, pp.260-261

《瑜伽經》第一品第二頌提到：「瑜伽是心念活動的息滅。(yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ)」。<sup>29</sup>這是帕坦伽利一開始在他的《瑜伽經》中提出瑜伽的定義。其中的息滅(nirodha)一詞，就跟佛教四聖諦中的滅諦(nirodha-satya)所用的是一樣。而心念活動的息滅，就是指心念不再活動了。那麼是不是就是說沒有「心」了？也對也不對。因為在第三頌中說到：「此時，見者安住於自體之中。(tadā draṣṭuḥ sva-rūpe 'vasthānam)」。<sup>30</sup>偈頌中的「見者(draṣṭuḥ)」指的是「神我(puruṣa)」，也就是清淨的本性。當心不再活動了，神我就會安住在自體之中。<sup>29</sup>簡言之，從帕坦伽利來看，心不是清淨的本性，神我才是。唯有心念息滅了，神我才得以彰顯。<sup>30</sup>

就認識過程來說，瑜伽派分為認識主體(grahīṭṛ)、認識作用(grahaṇa)<sup>31</sup>、認識對象(grāhya)。<sup>32</sup>認識主體是神我(puruṣa)，認識作用是心(citta)，認識對象是原質(prakṛti)<sup>33</sup>，也就是構成物質的元素。眾生之所以輪迴，是因為清淨的神我跟隨著心走，而心又隨著種種的外境轉。當心受外境的影響而有染污的時候，清淨的神我當然也就會受到蒙蔽了。所以才會有第四頌說到：「若不是這樣，[神我]就會隨順[心念的]活動。(vṛtti-sārūpyam itaratra)」。<sup>34</sup>由

---

<sup>29</sup> 從傳統印度文化來說，整個世界是由梵所創造，而我們身中也具有一部分梵的清淨性，就是神我(ātman)，或是神我(puruṣa)。

<sup>30</sup> 李建欣在他的《印度古典瑜伽哲學思想研究》中提到，《瑜伽經》中「神我」一共出現了八次(第一品第16、24頌，第三品35頌兩次，第三品第49、55頌，第四品第18、34頌)。(李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》，頁45)

<sup>31</sup> 在《瑜伽經》中，心的另一個同義詞是「覺知作用(buddhi)」。<sup>35</sup>而Buddhi(或Buddha)在佛教的用法，則不只是覺知而已，是有覺悟、覺醒的意思。

<sup>32</sup> 《瑜伽經》第一品第41頌：當心念止息時，就像晶瑩的珠寶會染上[所緣的顏色]，認識主體、認識作用、認識對象[三者]會統合起來，這就是三昧。(kṣīṇa-vṛtter, abhijātasyeva maṇer, grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha- tadanjanatā-samāpattiḥ )

<sup>33</sup> 原質又可分為三德(guṇa)：Sattva(光明性)、Tamas(闇性)、Rajas(燥動性)等三種性質。

於神我會受到心念活動的影響，只有當心念停止了，心不再受外境的影響，神我也才不再受心的影響，而梵的清淨性才能得以彰顯。從瑜伽派的哲學來看，心是認識作用，而不是認識主體。認識主體是神我。換句話說，外境是無常，心也是無常，唯有神我和梵是常的。而心念的息滅，是朝向解脫很重要的一步，因為變動的心念會障礙了清淨的神我。

而心念活動要如何息滅，《瑜伽經》說到有兩個因素：一個是修習（*abhyāsa*），另一個是離欲（*vairāgya*）。<sup>34</sup> 其中，修習是「努力於安定」。<sup>35</sup> 這需要長時間、不間斷地精進努力，才能建立穩固的基礎。<sup>36</sup> 而另一項的離欲（*vairāgya*），《瑜伽經》定義為：「離欲是對於所見的、所聽聞的對境不產生渴愛，能有自在想。」<sup>37</sup> 其中，渴愛（*Tṛṣṇā*）在佛教契經中是相當重要的術語。如在L. S. Cousins的研究中，他認為從早期經典來看，需要斷除的煩惱主要有兩個，一是渴愛（*Taṇhā*），一是無明（*Avijjā*）。<sup>38</sup> 所以對於離欲的說法，《瑜伽經》跟佛教思想的確有相類似的地方。

那麼心念活動的息滅是什麼境界呢？其實就是定境。就如Vyāsa在他的《瑜伽經注》1.1中所說的：「瑜伽就是三昧（*yogaḥ samādhiḥ*）」瑜伽行者所要修習的其實就是要先修定。而目前大家所

---

<sup>34</sup> 《瑜伽經》第一品第12頌：「[心念的]止息是經由修習和離欲。（*abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ*）」。

<sup>35</sup> 《瑜伽經》第一品第13頌：「其中，修習是努力於安定。（*tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*）」。

<sup>36</sup> 《瑜伽經》第一品第14頌：「長時間、不間斷地精進用功，就會有穩固的基礎。（*sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ*）」。

<sup>37</sup> 《瑜伽經》第一品第15頌：“*dṛṣṭānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam*”。

<sup>38</sup> Lance S Cousins, ‘Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna’, pp.57-58. Cousins認為斷除的方式是以止（*Samatha*）和觀（*Vipassanā*）來分別斷除渴愛和無明。

熟悉的一些瑜伽體位，就是為了入定的目的而作的。所以一般的體位稱為āsana，而雙盤伽趺坐也是āsana。

根據佛陀的說法，一切都是無常，所以不承認有恒常的梵（Brahma）和神我（Puruṣa）。而且從早期契經來看，心識是五蘊之一，其中沒有一個恒常的我。所以佛陀並不說心有認識主體，只說心是認識作用。既然心為認識作用，所以是有息滅的可能。如在《大念處經》中的心念處，提到要了知有貪的心、有離貪的心、有瞋的心、有離瞋的心、有癡的心、有離癡的心。而這樣的心，就跟身、受、法一樣，都是會生滅的。<sup>39</sup> 換句話說，在佛教契經中，心的用法就是指心念，是無常，是會生滅。既然心是會生滅，那麼當心息滅的時候，生命是如何存在與延續的？換句話說，早期佛教是如何處理認識主體的問題？我們發現在早期契經中，佛陀並不討論這樣的議題。所以到了部派佛教，才有各部派各自闡述。如說一切有部的「命根」，大眾部的「根本識」，化地部的「窮生死蘊」，正量部的「果報識」，上座部所說之「有分識」等。<sup>40</sup> 而到了大乘唯識哲學，則主張心識是實有的，不但具有認識作用，也是認識主體。從這一點來說，《瑜伽經》的用法跟早期佛教契經是一樣的，而不同於唯識哲學。

## （二）戒（Śīla）

在戒律方面，做為印度正統哲學的教派之一，瑜伽派接受了從《奧義書》以來的修行傳統，也就是以苦行為主的修行法。在《瑜伽經》第二品第29頌提到：「瑜伽的八支是禁戒、律儀、安坐法、

---

<sup>39</sup> MN No.10: “idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti...”.

<sup>40</sup> 見《成唯識論述記》，《大正藏》冊43，經1830，頁301中。也參《佛光大辭典》，頁4769。

調息法、內攝[諸根]、總持、禪那、三昧。」<sup>41</sup> 這就是出名的八支瑜伽 (aṣṭāṅga)。前兩支都是跟戒有關，禁戒的定義是：「不殺生、真實、不偷盜、梵行、無所有，這是禁戒。」<sup>42</sup>。而律儀的定義是：「清淨、知足、苦行、讀誦、祈求自在神，這是律儀。」<sup>43</sup> 禁戒和律儀都是屬於戒的方面，而其差別在於禁戒是對外行為上的約束，而律儀是內心上的規範。禁戒的內容跟佛教的四大戒（殺、盜、淫、妄）似乎還蠻相近的，不過卻與耆那教的五種行 (Caritra) 幾乎是一樣的，特別是最後一項「無所有 (Aparigraha)」，更是描述了出家沙門要捨棄世俗一切物質的擁有，包括身上穿的衣服也要捨棄。<sup>44</sup> 而這一點並未被佛陀所接受，佛陀允許僧團最起碼有三衣一鉢，所以說這是改良式的沙門團體，和當時傳統沙門的「裸形外道」在戒律上相當大的差別。所以《瑜伽經》的禁戒應是受傳統沙門，特別是耆那教的影響。另外，在律儀方面，除了接受傳統沙門的清淨、知足、苦行、讀誦外，《瑜伽經》再加上所獨有的祈求自在神 (Ísvara- Praṇidhāna)。

從《奧義書》以來的傳統沙門來看，戒、見、和修行法是在一起的，這稱為「戒行 (Vrata)」。而戒行中，苦行 (Tapas) 往往是必備的修行項目。而在《瑜伽經》中也描述能夠隨時隨地，在所有的

---

<sup>41</sup> 《瑜伽經》第二品第30頌：“yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna- samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni”。這八支瑜伽可能源自於《彌勒奧義書》6.18：「tathā tat-trayoga-kalpaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānam dhāraṇā tarkaḥ samādhīḥ ṣaḍaṅgā ity ucyate yogaḥ。」其中《彌勒奧義書》只提到六支，而《瑜伽經》加了前三支，並將「思擇 (tarka)」這一支去除。

<sup>42</sup> 《瑜伽經》第二品第30頌：“ahimsā-satyāsteya-brahmacarya-aparigrahā yamāḥ”。

<sup>43</sup> 《瑜伽經》第二品第32頌：“śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ”。

<sup>44</sup> 參Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, Vol.I, p.199。耆那教的五行是ahimsā, sūnṛta, asteya, brahmacarya, aparigrahā。其中sūnṛta也是指說實話，跟satya的意思是一樣的。

情況都能持守這樣的苦行，這就是「大戒行 (Mahā-vratam)」。<sup>45</sup> 例如我們在巴利語的《大義釋 (Mahāniddeśa)》看到有十四個修行方法，例如模仿大象的生活方式修行，稱為「大象戒行」(Hattivattam)、模仿馬的生活方式修行，稱為「馬戒行」(Assa vattam)、模仿牛的生活方式修行，稱為「牛戒行」(Go vattam)、模仿狗的生活方式修行，稱為「狗戒行」(kukkura vattam) 等。<sup>46</sup>

我們看到悉達多太子在未覺悟之前，也曾修習過傳統沙門的戒行 (巴：Vata)。如他曾修習過「禁氣定 (Appānakam jhānam)」和「禁食 (Āhārupacchedam)」。<sup>47</sup> 如在巴利語《中部》第36經《薩遮迦大經 (Mahāsaccakasuttaṃ)》中，佛陀自己曾說：「於是我咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心。那時候我的腋窩也冒出汗來。」<sup>47</sup> 不過這還是前行，接著是：「婆羅門啊！我不讓呼吸從口和鼻出入。在我不讓呼吸從口和鼻出入的時候，我的耳朵發出很大的風聲，那聲音就像鐵匠打鐵的聲音一樣。」<sup>48</sup> 最

---

<sup>45</sup> 《瑜伽經》第二品第31頌：「不限於出生、地方、時間、環境[等]所有的情況，這是大戒行。(jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvaḥaumā mahā-vratam)」

<sup>46</sup> 還有「烏鴉戒行」(Kāka vattam)、「財富天戒行」(Vāsudeva vattam)、「愚天戒行」(Baladeva vattam)、「滿賢戒行」(Puṇṇabaddha vattam)、「摩尼賢戒行」(Maṇibaddha vattam)、「火戒行」(Aggi vattam)、「龍戒行」(Nāga vattam)、「隨鳳戒行」(Supaṇṇa vattam)、「夜叉戒行」(Yakkha vattam)、「阿修羅戒行」(Asura vattam)。Mahāniddeśa. p.92: “Vatānīti hattivattam vā assavattam vā govattam vā kukkuravattam vā kākavattam vā vāsudevavattam vā baladevavattam vā puṇṇabaddhavattam vā maṇibaddhavattam vā aggivattam vā nāgavattam vā supaṇṇavattam vā yakkhavattam vā asuravattam vā...”

<sup>47</sup> MN.I.242-243: “So kho ahaṃ, aggivessana, dantebhi dantamādhāya, jivhāya tālūm āhacca, cetasā cittaṃ abhiniggaṇhāmi abhinippīlemi abhisantāpemi.”

<sup>48</sup> MN I p. 242-243: “So kho ahaṃ, aggivessana, mukhato ca nāsato ca assāsapassāse uparundhim. Tassa mayhaṃ, aggivessana, mukhato ca nāsato ca assāsapassāsesu uparuddhesu kaṇṇasotehi vātānaṃ nikkhamantānaṃ adhimatto saddo hoti. Seyyathāpi nāma kammāragaggiyā dhamamānāya adhimatto saddo hoti.”

後，佛陀體驗到：過去、現在、未來任何沙門、婆羅門所感受到的苦受，沒有比這更強烈、更猛烈、更激烈的了，這就是極限了！<sup>49</sup>

所以佛陀將這樣的戒行（巴：Vata）稱為苦行（Dukkharā）。並從自己的親身經驗說明苦行只是無意義的折磨身體。有意義的苦行是頭陀行（Dhuta），而頭陀行是為了更加地圓滿戒律而做。如《清淨道論》中說：「今以少欲知足等來淨化戒，為了成就這些功德，持戒的禪修者也應受持頭陀支。因為他的少欲知足，減少煩惱、遠離、精進、善育等功德水，能洗除戒的雜染，持戒清淨，他所修持的頭陀法也會有成就。因此當他的行為清淨時，可住於古人的三聖種<sup>50</sup>，以及可以證第四「樂修習」（bhāvanārāmatā）聖種。」<sup>51</sup> 筆者認為這一點是佛教僧團與當時沙門團體相當大的差別。

從修習戒的目的來看，如《瑜伽經》中所說的「練習三昧和減弱煩惱。」<sup>52</sup> 從這樣的定義來看，倒是跟佛教思想中的斷除煩惱（巴：Kilesa）有類似的方面。不過對於煩惱的分類，《瑜伽經》認

<sup>49</sup> MN I p.243.: “ye kho keci atītamaddhānaṃ samaṇā vā brāhmaṇā vā opakkamikā dukkhā tībā kharā kaṭukā vedanā vedayimsu, etāvaparamaṃ, nayito bhīyyo. Yepi hi keci anāgatamaddhānaṃ samaṇā vā brāhmaṇā vā opakkamikā dukkhā tībā kharā kaṭukā vedanā vedayissanti, etāvaparamaṃ, nayito bhīyyo. Yepi hi keci etarāhi samaṇā vā brāhmaṇā vā opakkamikā dukkhā tībā kharā kaṭukā vedanā vedayanti, etāvaparamaṃ, nayito bhīyyo.”

<sup>50</sup> 三聖種（ariyaṃsattaya）是衣知足（cīvara-santuṭṭhi）、食知足（piṇḍapāta-santuṭṭhi）與住處知足（senāsana-santuṭṭhi）。

<sup>51</sup> Vism.59: “Idāni yehi appiccatā-santuṭṭhitādīhi guṇehi vuttappakārassa sīlassa vodānaṃ hoti, te guṇe sampādetuṃ, yasmā samādinnaṃsīlena yoginā dhutaṅgasamādaṇaṃ kātabbaṃ, evaṃhi'ssa appicchatā-santuṭṭhitā-sallekha-pavivekāpacaya-viriyārambha-subharatādiguṇasālila-vikkhālitamalaṃ sīlañceva suparisuddhaṃ bhavissati vatāni ca sampajjissanti. Iti anavaḷḷasīlabbataguṇaparisuddha samācāro porāṇe ariyaṃsattaye patiṭṭhāya catutthassa bhāvanārāmatāsankhātassa ariyaṃsassa ca adhiḡamaṃraho bhavissati.”

<sup>52</sup> 《瑜伽經》第二品第2頌：「[行瑜伽的]目的是練習三昧和減弱煩惱。（samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanūkaṇārthaś ca）」。

為是無明（Avidhyā）、我執（Asmitā）、貪愛（Rāga）、瞋恚（Dveṣa）、有執（Abhiniveśa）等五種<sup>53</sup>。但《清淨道論》則提到十種：「(1) 貪（lobha），(2) 瞋（dosa），(3) 癡（moha），(4) 慢（māna），(5) 邪見（diṭṭhi），(6) 疑（vicikicchā），(7) 昏沉（thīna），(8) 掉舉（uddhacca），(9) 無慚（ahirika），(10) 無愧（anottappa）」。<sup>54</sup>

從以上分析看來，《瑜伽經》中戒的概念比較接近傳統沙門的方式，而和佛教中的戒律概念較不相同。但是修習戒的目的，《瑜伽經》和佛教思想則相當類似，都是為了減少煩惱和修習三昧。只是就煩惱的定義，瑜伽派和佛教是有些差別。

### （三）三昧（Samādhi）

如同李世傑在《印度哲學史講義》中所說，瑜伽派是一個缺乏獨立意義的學派，可是卻以印度共同修行法——瑜伽——而受到重視。<sup>55</sup> 同樣地，黃心川在他的《印度哲學史》中也提到瑜伽派嚴格來說並不是有著深遠的哲學思想體系，而是從古代就傳下來的一種宗教實踐。<sup>56</sup> 而這種宗教實踐反映在外的，就是苦行的修持，而反映在內的，就是定境的追求。

所以，在《瑜伽經注》第一品第一頌的解釋中就說了：「瑜伽就是三昧。」<sup>57</sup> 這說明了從瑜伽派傳統的修行來看，修習三昧是最為重要的事。所以瑜伽八支的前七支，都是為了修習三昧而準備。分

---

<sup>53</sup> 《瑜伽經》第二品第3頌：「無明、我執、貪愛、瞋恚、有執，這些是煩惱。（avidyāsmitā-rāga-dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ）」

<sup>54</sup> Vism. XXII, 49, 65.

<sup>55</sup> 李世傑，《印度哲學史講義》，台北：新文豐出版公司，頁174。

<sup>56</sup> 黃心川，《印度哲學史》，北京：商務印書館，頁304。

<sup>57</sup> 《瑜伽經注》第一品第1頌：「yogaḥ samādhiḥ。」。

別來說，瑜伽八支的前兩支，禁戒（Yama）和律儀（Niyama）是為「調身」，接著三、四支，安坐法（Āsana）、調息法（Prāṇāyāma），是為「調息」。當修習了調身、調息，便是最後四支的「調心」。

從佛教三學戒、定、慧來看，八支瑜伽主要著重於戒和定。禁戒和律儀是出家沙門的戒律，而安坐法（Āsana）和調息法（Prāṇāyāma）是調身的方式，從修行的角度，是屬於戒律的範圍，也是修定的前行。而最後四支：內攝[諸根]（Pratyāhāra）、總持（Dhāraṇā）、禪那（Dhyāna）、三昧（Samādhi），則是與定有關。

關於總持、禪那、三昧這三支，在《瑜伽經》中，總持（Dhāraṇā）被定義為：「心的總持需[將心]在集中在特定的位置。」<sup>58</sup> 而禪那（Dhyāna）的定義是：「然後，由同一所緣而延伸，就成了禪那。」<sup>59</sup> 接著，三昧是：「當[禪那的]所緣只發光，而自體彷彿是空的，這就是三昧。」<sup>60</sup> 從以上所引的經文來看，總持是將心專注於一處，算是最粗淺的定境。接著是對同一的禪修所緣延伸、擴大，就成了禪那。然後當心持續地專注，禪修的所緣就會變成透明、空的，而發出光芒，這就是三昧。所以，《瑜伽經》說將最後三支總持（Dhāraṇā）、禪那（Dhyāna）、三昧（Samādhi）統合起來，稱為「真戒（Samyama）」。<sup>61</sup> 而且有了真戒，就能產生智慧之光（Prajñāloka）。<sup>62</sup> 換句話說，瑜伽派認為結合了圓滿的戒和

<sup>58</sup> 《瑜伽經》第三品第1頌：“deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā”。

<sup>59</sup> 《瑜伽經》第三品第2頌：“tatra pratyayaika-tānatā dhyānam.”。

<sup>60</sup> 《瑜伽經》第三品第3頌：“tad evārtha-mātra-nirbhāsam sva-rūpa-śūnyam iva samādhiḥ”。

<sup>61</sup> 《瑜伽經》第三品第4頌：「這[總持、禪那、三昧]三者同處，就是真戒。（trayam ekatra samyamaḥ）」。雖然在佛典中也有出現「真戒（Samyama）」這一詞，但其用法與《瑜伽經》的用法不盡相同。參《梵和大辭典》，頁1367。

<sup>62</sup> 《瑜伽經》第三品第5頌：「由通達真戒，而有智慧之光。（taj-jayāt prajñālokaḥ）」。

定，是趨向解脫非常重要的道路，而且最後的定，是以三昧（*Samādhi*）為勝。

從早期佛教的契經來看，我們看到了幾個術語都與定有關，如 *Jhāna*（梵：*Dhyāna*）、*Samāhita*、*Samādhi*、*Samāpatti*、*Ekaggatā*，但是這幾個術語在契經中的定義並不清楚。其中除了 *Jhāna*（禪那）一詞外，專門指四禪，且具有禪支（*Jhānaṅga*），定義相當清楚外，其餘幾個詞的定義都相當模糊，且在某一程度含義都有相互重疊。

到了部派佛教，我們看到在《俱舍論》中提到禪那（*Dhyāna*，《俱舍論》譯為「靜慮」）為四禪，而定（*Samāpatti*）則是指四禪八定，所以《俱舍論》第八品以（*Samāpatti*）為品名。而三昧（*Samādhi*）則是指心所法，或除了四禪八定以外的諸定。而「一境性（*Ekagrata*）」和「*Samāhita*」則是泛指心專注的樣子。如此，《俱舍論》便對在早期佛教中幾個與定相關的術語，以阿毗曇分析的方式，而給予較明確的定義。另外，在《十住毗婆沙論》中也提到：「禪者，四禪。定者，四無色定、四無量心等皆名為定。解脫者，八解脫。三昧者，除諸禪解脫，餘定盡名三昧。」<sup>63</sup> 從這段引文，我們可以清楚看到四禪是「*Dhyāna*」，四無色定和四無量心是「*Samāpatti*」，而去除以上的四禪八定、四無量心等，其餘的定都稱為「*Samādhi*（三昧）」。

從佛教傳統來說，佛陀在許多部經中都提到修四禪的重要。<sup>64</sup>

<sup>63</sup> 《十住毗婆沙論》，《大正藏》冊26，經1521，頁82下。

<sup>64</sup> 僅是在漢譯《中阿含》，四禪的定型句就已出現了二十多次：「離欲、離惡不善之法，有覺有觀，離生喜樂，得初禪成就遊。…彼覺觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，逮第二禪成就遊。…彼離喜欲，捨無求遊，正念正智而身覺樂，謂聖所說、聖所捨、念、樂住、空，逮第三禪成就遊。…彼樂滅、苦滅，喜、憂本已滅，不苦不樂、捨念、清淨，逮第四禪成就遊。」而在巴利經典，四禪定型句出現的次數更多。只是《中部》就不止一百次：“*vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamam*

這樣的傳統，在說一切有部的《俱舍論》中也說：「契經說此為增上心學故，心清淨最勝即四靜慮故。」<sup>65</sup> 另外上座部也是一樣，如《攝阿毗達磨義論》中，將心分為四類：欲界心、色界心、無色界心和出世間心。<sup>66</sup> 而色界心就是禪那（Jhāna / Dhyāna）的心。不過到了大乘經典，或許由於禪那的定義已十分清楚，出現在大乘經典定的術語，所用的就是三昧（Samādhi）<sup>67</sup>。

再回到《瑜伽經》來看，如上所述，在總持、禪那、三昧等三支中，帕坦伽利以三昧為最高的定境<sup>68</sup>。關於《瑜伽經》對於三昧的分類，首先是提到「有想三昧（Samprajñāta samādhi）」。「有想三昧」包含了「有尋（Savitarka）」、「有伺（Savicāra）」、「有喜（Sānada）」、「有自我意識（Sāsmitā）」等四個階段。<sup>69</sup> 而相對於有想三昧，有「無想三昧（Asamprajñāta samādhi）」。與有想三昧類似，無想三昧也包含了四個階段：「無尋（Nirvitaka）」、「無伺（Nirvicāra）」、「無喜（Nirānada）」、「無自我意識（Nirasmitā）」。

---

jhānaṃ upasampajja vihāreti. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja vihāreti. Pītiyā ca virāgā upekkhako ca vihāsiṃ, sato ca sampajāno sukhañca kāyena paṭisaṃvedesiṃ; yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti- ‘upekkhako satimā sukhavihāri’ ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja vihāreti. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja vihāreti”。

<sup>65</sup> 《俱舍論》，《大正藏》冊29，經1558，頁145中。Kośa: “tathā hy adhicittaṃ śikṣā cittapāriśuddhipradhānaṃ ca sūtre catvāri dhyānāny uktāni ity apare”。

<sup>66</sup> 《攝阿毗達磨義論》，《南傳大藏經》冊70，經37，頁5-7。

<sup>67</sup> 例如在《悲華經》中就出現了相當多的三昧，如首楞嚴三昧、寶印三昧、師子遊戲三昧、善月三昧等等諸多三昧（《大正藏》冊3，經157，頁220中-下）。當然其他大乘經典也有各種三昧。

<sup>68</sup> 不過有時在《瑜伽經》也用「Samāpatti」作為「Samādhi」的同義詞，如《瑜伽經》第一品第41頌。

<sup>69</sup> 《瑜伽經》第一品第17頌：「具有尋、伺、喜、自我意識，[稱為]有想[三昧]。（vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt samprajñātaḥ。）」

P. T. Raju在他的 *The Philosophical traditions of India*中提到這八個定境階段的次第，第一個階段是尋（Vitarka），第二個階段是無尋（Nirvitarka），第三個階段是伺（Vicāra），第四個階段是無伺（Nirvicāra），第五個階段是喜（Ānanda），第六個是無喜（Nirānanda），第七個是自我意識（asmitā），第八個是無自我意識（Nirasmitā）。<sup>70</sup> 如下列表格：

有想三昧 (Samprajñāta samādhi)	無想三昧 (Asamprajñāta samādhi)
(1)有尋(Savitarka)	(2)無尋(Nirvitarka)
(3)有伺(Savicāra)	(4)無伺(Nirvicāra)
(5)有喜(sānanda)	(6)無喜(Nirānanda)
(7)有自我意識(sāsmītā)	(8)無自我意識(Nirasmitā)

另外，《瑜伽經》又將三昧（Samādhi）分為種子三昧（Sabīja samādhi）和無種子三昧（Nirbīja samādhi）。根據B.K.S. Iyengar的理解，有想三昧和無想三昧的的八個階段為種子三昧。而第八個階段又稱為「終止緣（Virāma Pratyaya）」，是介於種子三昧進階到無種子三昧的定境。而法雲三昧就是無種子三昧。<sup>71</sup> 從《瑜伽經》來看，這裏「種子（Bīja）」的定義應是指由定而產生的業行（Samskāra），而無種子三昧將不會產生任何新的業行。<sup>72</sup>

<sup>70</sup> P. T. Raju, *The Philosophical traditions of India*, pp. 170-171. 當然在《瑜伽經》中並沒有明講有想三昧分為四個階段，Raju是從毗耶沙《瑜伽經注》的理解而來的。

<sup>71</sup> B. K. S. Iyengar, *Core of the Yoga Sūtras*, pp. 172-175.

<sup>72</sup> 如《瑜伽經》第一品第18頌：「另一種[無想三昧]是[努力]修習於終止緣，只有之前的業行還留著。（virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ）」。

種子三昧 (Bīja samādhi)		無種子三昧 (Nirbīja samādhi)
有想三昧 (Samprajñāta samādhi)	無想三昧 (Asamprajñāta samādhi)	法雲三昧 (Dharmamegha samādhi)
(1)有尋(Savitarka)	(2)無尋(Nirvitarka)	
(3)有伺(Savicāra)	(4)無伺(Nirvicāra)	
(5)有喜(Sānanda)	(6)無喜(Nirānanda)	
(7)有自我意識 (Sāsmītā)	(8)無自我意識 (Nirasmītā)	

從以上的分析，我們發現《瑜伽經》中與三昧有關的術語和分類，和佛教有頗多類似的地方。第一點，有想三昧（Samprajñāta samādhi）的有想（Samprajñāta）這一術語類似於巴利經文的「正念正知」中的「正知」（Sampajāna）。用法或許不盡相同，但都用於修定過程中的描述。第二點，有想三昧的前三階段—有尋、有伺、喜，和無想三昧的前三階段—無尋、無伺、無喜，很容易讓人聯想到佛教四禪中的禪支。這也是在用法上也不盡相同，但術語的描述卻相當相似。第三點，在文章前面曾提過，《瑜伽經》最後達到解脫的法雲三昧，與佛教十地思想的法雲地，不但術語相同，而且用法也相當類似，都是表示修行上最後的階段。<sup>73</sup> 簡言之，帕坦伽利應是了解佛教的禪定理論，但在某種程度又不願完全採用。

#### （四）智（Jñāna）

根據《瑜伽經》第四品最後幾頌的描述，當行者能夠斷除無明

<sup>73</sup> 網站上有 Theravadin，發表了一篇：The Yoga Sutra: a handbook on Buddhist meditation? 在文章中，他也列舉了一些佛教禪修理論和《瑜伽經》相似的地方，說明或許《瑜伽經》的作者對佛教禪修理論應不會陌生。（<https://theravadin.wordpress.com/2010/08/28/the-yoga-sutra-a-handbook-on-buddhist-meditation/>）

(Avidhyā)，分辨神我 (Puruṣa) 和原質 (Prakṛti) 不同的時候，就能獲得決擇智 (Vivekaja jñāna)，然後就能入法雲三昧 (Dharmamegha samādhi)，最後就能得到「獨存 (Kaivalya)」，也就是佛教的「解脫」。<sup>74</sup> B.K.S. Iyengar認為在《瑜伽經》中，「真理之智 (ṛtaṃbharā prajñā)」<sup>75</sup>、「決擇智 (Viveka-khyāti)」<sup>76</sup>、「智慧之光 (Jñāna-dīpti)」<sup>77</sup> 跟決擇智 (Viveka jñāna) 都是同義詞。<sup>78</sup>

除了決擇智之外，《瑜伽經》提到在修行的過程所產生的神通，也稱為智。如在第三神通品中，就提到了前生智、他心智，還有能夠了知世界的智，了知星星位置，了知星星運行的智，和了知身體結構的智等等。<sup>79</sup> 不過帕坦伽利也提到這些智從世間法來說，或許是成就，但對修習三昧而想解脫的人，就會是障礙。<sup>80</sup>

另外，在《瑜伽經》第二品第27頌提到行者在最後究竟的階段 (Prānta-bhūmi)，有七種智。<sup>81</sup> 帕坦伽利並沒有在偈頌中告訴我們這七種智是什麼。根據B.K.S. Iyengar的研究，他提到在不同的注解，對這七種智的說明是有些不同。他自己從《瑜伽經》經文本身

---

<sup>74</sup> 參《瑜伽經》第四品第26-34頌。

<sup>75</sup> 《瑜伽經》第一品第48頌：「在此，[生起的是]真理之智。(ṛtaṃbharā tatra prajñā)」

<sup>76</sup> 《瑜伽經》第二品第26頌：「斷除的方式是以安定的決擇智。(viveka-khyātir aviplavā hānopāyah)」

<sup>77</sup> 《瑜伽經》第三品第53頌：「由隨住於諸瑜伽支，當斷除不淨時，[生起]智慧之光，引生出決擇智。(yogāṅgānuṣṭhānād asuddhi-kṣaye jñāna-dīptir, āviveka-khyāteḥ)」

<sup>78</sup> B. K. S. Iyengar, *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, p.316-317.

<sup>79</sup> 參《瑜伽經》第三品第18到29頌。

<sup>80</sup> 《瑜伽經》第三品第37頌：「這些對三昧是障礙，[但]就[世間的]生起而言，是成就。(te samādhāv upasargā. vyutthāne siddhayaḥ)」

<sup>81</sup> 《瑜伽經》第二品第27頌：「[決擇智行者]在究竟的階段，有七種智。(tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā)」

整理出七種心：(1)生起心（Vyutthāna citta）、(2)息滅心（Nirodha citta）、(3)變化心（Nirmaṇa citta）、(4)寂靜心（Praśānta citta）、(5)一境心（Ekāgratā citta）、(6)缺漏心（Chidra citta）、(7)純熟心或天界心（Paripakva or divya citta）。<sup>82</sup> 不過這七種心是否就是上述的七種智，也很難得知。若是根據毗耶沙的《瑜伽經注》，這七種智是：<sup>83</sup>

- (1) 遍知智（Parijñāta prajñā）：應該斷除的煩惱已經遍知了，不需再有其他應遍知。<sup>84</sup>
- (2) 斷盡智（Heya kṣīna prajñā）：應斷的已經斷除（kṣīṇā），不需再有其他應斷。<sup>85</sup>
- (3) 得應得智（Prāpya prāpti prajñā）：已經證悟（sākṣātkṛtaṃ），是由滅定（nirodhasamādhi）而斷除。<sup>86</sup>
- (4) 所作成就智（Kārya śuddhi prajñā）：斷除法已修（bhāvita），決擇智成形。<sup>87</sup>

以上是四種所作解脫（kāryā vimukti），接著下面是三種心解脫（cittavimukti）。<sup>88</sup>

- (5) 已至智（Caritādhikāra prajñā）：證得了已至智。<sup>89</sup>

---

<sup>82</sup> B. K. S. Iyengar, *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, p. 137。

<sup>83</sup> 英譯參James H. Woods的*The Yoga-system of Patañjali*, pp.170-171，日譯參本多惠的《ヨーが經註下卷一統一批判一》，京都：平樂寺，2007年，頁219。

<sup>84</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“parijñātaṃ heyam nāsyā punaḥ pariñeyam asti”。

<sup>85</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“kṣīṇā heyahetavo na punar eteṣāṃ kṣetavyam asti”。

<sup>86</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“sākṣātkṛtaṃ nirodhasamādhinā hānam”。

<sup>87</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“bhāvito vivekakhyātirūpo hānopāya iti”。

<sup>88</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“eṣā catuṣṭayī kāryā vimuktiḥ prajñāyāḥ, cittavimuktis tu trayī”。

<sup>89</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“caritādhikārā buddhiḥ”。

- (6) 離德智 (Guṇātīta prajñā)：就像石頭從山頂上落下來一樣，三德本身沒有可立足的地方，將歸於息滅。當這三德已息滅後，就不會再生起，因為因緣 (Prayojana) 已不存在。<sup>90</sup>
- (7) 自體唯光智 (Svarūpa mātra jyoti prajñā)：神我已不再與三德相關連，自體唯光，無垢且獨存。<sup>91</sup>

毗耶沙對於七種智的解釋，分為兩類，前四種為一類，稱為所作解脫 (Kāryā vimukti)，後三種是心解脫 (cittavimukti)。解脫 (Vimukti) 這一詞並不見於《瑜伽經》中，反倒是在佛教的經典中經常看到，而且心解脫在佛教契經中也十分常見。而且這四種智，第一種遍知智 (Parijñāta prajñā) 與《轉法輪經》中所提的對四聖諦已知 (Pariññātaṃ) 相當類似。第二種斷盡智 (Heya kṣīna prajñā) 與對四聖諦的已斷 (pahīnaṃ) 類似。第三種得應得智 (Prāpya prāpti prajñā) 與對四聖諦的已證 (sacchikataṃ) 類似。第四種所作成就智 (Kārya śuddhi prajñā) 對四聖諦的已修 (bhāvitāṃ) 類似。<sup>92</sup> 而最後的三智則是與三德 (Guṇa)、神我 (Puruṣa) 有關，與佛教思想較無干涉。

---

<sup>90</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“guṇā giriśikharataṭacyutā iva grāvāṇo niravasthānāḥ svakāraṇe pralayābhīmukhāḥ saha tenāstaṃ gacchanti. na caiśāṃ pravilīnānāṃ punar asty utpādaḥ prayojanābhāvād iti”。

<sup>91</sup> 《瑜伽經注》第二品第27頌：“etasyāṃ avasthāyāṃ guṇasaṃbandhātītaḥ svarūpamātrajyotir amalāḥ kevalī puruṣa iti”。

<sup>92</sup> 《大正藏》冊2，經110，頁504上：「汝等苾芻！此苦聖諦是所了法，如是已知，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。汝等苾芻！此苦集聖諦是所了法，如是已斷，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。「汝等苾芻！此苦滅聖諦是所了法，如是已證，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。汝等苾芻！此順苦滅道聖諦是所了法，如是已修，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。」也參S.N. 56.11 Dhammacakkappavattanasuttaṃ：“dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññātaṃ...dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ pahīnaṃ...dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikataṃ...dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvitāṃ”。

簡言之，毗耶沙對《瑜伽經》七種智的解釋，應是受到佛教思想的影響。

## 五、結語

傳統上，在印度傳統六派哲學中，瑜伽派被視為與數論派為姐妹學派，理論上瑜伽派的思想應與數論派思想最為接近。不過從上述的研究中，我們發現《瑜伽經》受佛教思想的影響恐怕不亞於數論派思想的影響。

或許如孫晶在《印度六派哲學》中所說的，瑜伽派哲學在六派哲學中最缺乏獨立性的一派，因為其他五派都有自己獨特的哲學理論，而瑜伽哲學的行法則是自奧義書以來所有的哲學派別都通用的修行法。<sup>93</sup> 所以帕坦伽利在編纂他的《瑜伽經》時，原則上會吸收各教派的精華。這在本文的討論中，我們可看到關於戒律的部分，《瑜伽經》接受了《奧義書》和耆那教的傳統。而在修行理論方面，自然會吸收了相當多當時禪修理論最完備的佛教思想。

總之，我們可見佛教思想影響《瑜伽經》的方面主要是禪修理論。這樣的現象，從佛教的角度來說，有好處也有壞處。好處在於佛教思想在某種層面上，的確影響了正在興起的印度教，特別是以修行法為主的瑜伽派。壞處則是主張有神論的瑜伽派，能夠巧妙地將無神論的佛教思想，融合進入它的瑜伽修行哲學，表示印度教能夠接受非正統印度學派的佛教思想，讓印度教能得以更加茁壯。但反觀佛教方面，並未接受任何「外道」的思想<sup>94</sup>，仍是固守並防衛本身的思想，以致於佛教在印度的勢力，面對日漸強大的印度，難

---

<sup>93</sup> 孫晶，《印度六派哲學》，台北市：大元書局2011，頁151。

<sup>94</sup> 雖然有人認為如來藏思想是受到梵我的影響，但如來藏思想仍是不承認有一不變的梵我。

以有反擊的機會。這樣的現象，似乎是預告了印度佛教在印度本土上衰退和印度教的興起。

## 附錄：《瑜伽經》白話譯注

梵文資料，主要是參考GRETIL網站。該網站有兩個版本，一是由 Philipp A. Maas所輸入<sup>95</sup>，一是由Ashok Aklujkar所輸入<sup>96</sup>。

關於譯本方面，目前有非常多《瑜伽經》各種語言的翻譯，無法一一參考，在此主要參考的資料，英文譯本有James Haughton Woods的*The Yoga-system of Patañjali* (1914)<sup>97</sup>、Swami Hariharānada Āraṇya的*Yoga Philosophy of Patañjali* (1963)<sup>98</sup>、B.K.S. Iyengar的*Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* (1996)<sup>99</sup>、Christopher Key Chapple的*Yoga and the Luminous: Patañjali's spiritual path to freedom* (2008)<sup>100</sup>、以及相當頗受好評的Edwin Bryant的*The Yoga Sūtras of Patañjali*<sup>101</sup>。日文譯本有佐保田鶴治的《ヨーが根本教典》(1973)、中村元的《ヨーがとサーンキヤの思想》(1996)、本多惠的《ヨーが經註》(2007)。<sup>102</sup> 中文譯本有陳景圓的《巴坦加里的瑜伽經》(2006)<sup>103</sup>、姚衛群翻譯，收於王慕齡的《印度瑜伽經與佛

---

<sup>95</sup> [http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1\\_sanskr/6\\_sastra/3\\_phil/yoga/patyog\\_u.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm)

<sup>96</sup> [http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1\\_sanskr/6\\_sastra/3\\_phil/yoga/yogasutu.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm)

<sup>97</sup> James H. Wood翻譯了《瑜伽經》偈頌和毗耶沙的《瑜伽經注》，而且也翻譯了Vācaspatimiśra的*Tattvavasiśārādī*，是目前學界相當有權威的譯本。

<sup>98</sup> Swami Hariharānada Āraṇya是數論派的瑜伽阿闍梨，本身的修行和學識都受相當地尊重。他的譯文和解釋從數論—瑜伽的傳統上來加以說明，是非常重要的參考資料。

<sup>99</sup> B. K. S. Iyengar是國際級的瑜伽大師。他的英譯有時會有較不同的理解，有可能是從他的傳統而來的解釋。

<sup>100</sup> Christopher Key Chapple的譯文相當淺顯易懂，又不會與梵本的意思違背太多，是個相當不錯的英文譯本。

<sup>101</sup> Edwin Bryant譯文兼顧了翻譯梵語的忠實度和英語的流暢度。另外這本書的好處是他將許多注釋並列，並加上自己的看法，這對讀者相當方便。

<sup>102</sup> 這三個日譯本相差不大，只是前兩個日譯本只有翻譯偈頌，而本多惠則翻譯了Vācaspatimiśra的*Tattvavasiśārādī*。

<sup>103</sup> 這本不是學術著作，而且作者不識梵文，其中的許多翻譯或有誤，或易誤解，不

教》(2011)<sup>104</sup>。另網路上有些《瑜伽經》中文本，都不是直接從梵本翻譯，因此不列入參考資料。

## patañjali-viracitaṃ yoga-sūtram

### —— prathamaḥ samādhi-pādaḥ / ——

#### 定品第一

atha yogānuśāsanam /1.1/

現在開始教授瑜伽。

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ /1.2/

瑜伽是心念<sup>105</sup>活動的息滅。

tadā draṣṭuḥ sva-rūpe 'vasthānam /1.3/

此時，見者<sup>106</sup>安住於自體之中。

vṛtti-sārūpyam itaratra /1.4/

若不是這樣，[神我]就會隨順[心念的]活動。<sup>107</sup>

---

值得推薦的譯本。不過這是在台灣出版，取得十分容易，因此似乎有許多人擁有此書。

<sup>104</sup> 基本上姚衛群的譯本比陳景圓較為正確，不過有些譯語也值得商榷。如第一品第2頌，姚衛群翻為：「瑜伽是對心的變化的抑制。(yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ)」這容易讓人誤解瑜伽是指心不變化的時候。其中vṛtti應指「活動」，而nirodha則是「息滅」，或「止息」，而不是「抑制」。

<sup>105</sup> 「citta」這裏並不是指延續生命的心識，而是心的感受和思惟作用，所以在此譯為「心念」。

<sup>106</sup> 「見者」指的就是「神我(Puruṣa)」。

<sup>107</sup> 以瑜伽派思想而言，神我永遠是清淨，但在輪迴中，神我常常會受到心的影響，而無法彰顯出它的清淨與光輝。關於神我與心之間關係的討論，參李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》，第三章第二節，神我與統覺的關係，第48-52頁。

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ /1.5/

心的活動有五種，可分為染污和非染污。

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ /1.6/

[心念活動有]正量、顛倒想、虛妄分別、睡眠、和記憶[等五種]。

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni /1.7/

[正量有]現量、比量、聖言量[等三種]。

viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭham /1.8/

顛倒想是對實際的東西產生另一種錯誤的理解。

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpāḥ /1.9/

虛妄分別是在沒有實體存在的事物上，產生言語的概念。

abhāva-pratyayālambanā vṛttir nidrā /1.10/

睡眠是緣取不存在事物的[心念]活動。

anubhūta-viśayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ /1.11/

記憶是不忘失之前所經驗到的對境。

abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ /1.12/

[心念的]止息是經由修習<sup>108</sup> 和離欲。

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ /1.13/

其中，修習是努力於安定。

sa tu<sup>109</sup> dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ /1.14/

長時間、不間斷地精進用功，就會有穩固的基礎。

---

<sup>108</sup> 「Abhyāsa」就是佛教的「Bhāvanā」，所以在此譯為「修習」。

<sup>109</sup> 「Sa tu」這二字在Ashok Aklujkar的校勘注中提到另一版本是沒有的。

dr̥ṣṭānuśravika-viṣaya-vitr̥ṣnasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam /1.15/  
離欲是對於所見的、所聽聞的對境不產生渴愛，能有自在想。

tat-param puruṣa-khyāter guṇa-vaitr̥ṣnyam /1.16/  
最殊勝的離欲是能夠審思神我，離三德<sup>110</sup>想。

vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt samprajñātaḥ /1.17/  
具有尋、伺、喜、自我意識<sup>111</sup>，[稱為]有想[三昧]。

virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ /1.18/  
另一種[無想三昧]是[努力]修習於終止緣<sup>112</sup>，只有之前的業行還留著。

bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām /1.19/  
[此時]無有身體[感]，入於原質，仍有存在的緣。<sup>113</sup>

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām /1.20/  
其他的[要入無想三昧]，則需虔信、精進、正念、三昧、智慧為前行。

tīvra-saṃvegānām āsannaḥ /1.21/  
[若]懷有強烈的悚惕[心]，就能接近[無想三昧]。

---

<sup>110</sup> 「Tri-guṇa」三德，指的是由原質（Prakṛti）所產生的Sattva（光明性）、Tamas（闇性）、Rajas（燥動性）三種性質。

<sup>111</sup> 「asmitā」在佛教的用語中，指的是我見、我執（參《梵和辭典》，第175頁）。但在《瑜伽經》中的用法卻是正面的，並無執著的意思，因此譯為「自我意識」。

<sup>112</sup> 「Virāma-pratyaya（終止緣）」指的是從種子三昧進階到無種子三昧的定境。

<sup>113</sup> 「bhava-pratyaya」是指還具有存有（Bhava）的緣（Pratyaya），P. T. Raju說這是不圓滿的三昧，而相對地，「Upāya-pratyaya」才是圓滿的三昧。（參P. T. Raju, *The Philosophical traditions of India*, p. 171）

mṛdu-madhyādhimātravāt tato '-pi viśeṣaḥ /1.22/

由下、中、上位，而有差別。

īśvara-praṇidhānād vā /1.23/

或由祈求自在神。

kleśa-karma-vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ /1.24/

自在神是最殊勝的神我，不被煩惱、業、異熟所沾染。

tatra niratīśayaṃ sarvajña-bījaṃ /1.25/

此中，[自在神]是無上的一切智的種子。

pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt /1.26/

[自在神]是過去諸師的老師，因為他不受時間的束縛。

tasya vācakaḥ praṇavaḥ /1.27/

[自在神]的咒語是「Om」。

taj-japas tadartha-bhāvanam /1.28/

反覆唱誦這咒語，思惟它的意義。

tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ca /1.29/

從這些，也會產生內心的證悟，而不會有障礙。

vyādhi-styāna-saṃśaya-pramādālasyāvīrati-bhrāntidarśanālabdha-

bhūmikātvānavasthitatvāni citta-vikṣepās. te 'ntarāyāḥ /1.30/

障礙是指心的散亂，就是生病、昏沈、疑惑、放逸、懈怠、散亂、邪見、無法得定、[修行]不穩定<sup>114</sup>。

---

<sup>114</sup> 「anavasthitatvā」是說即使得到了三昧，也無法在三昧中穩定。

duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvah  
/1.31/

苦、憂愁、四肢抖動、呼吸粗重會伴隨著心的散亂。

tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ /1.32/

為對治這些，應修習唯一真實義。

maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayaṅām  
bhāvanātaś citta-prasādanam /1.33/

心的澄淨來自修習以慈、悲、喜、捨對治樂、苦、福、非福的對境。

pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya /1.34/

或者以吐氣、控制氣息[，而達到心的澄淨]。

viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī /1.35/

或者意的穩定和安定是起於專注於對境[，而達到心的澄淨]。

viśokā vā jyotiṣmatī /1.36/

或者無有憂愁，[心]具有光明[，而達到心的澄淨]。

vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittam /1.37/

或者心的對境是離欲[，而達到心的澄淨]。

svapna-nidrā-jñānālambanam vā /1.38/

或者以[了知]夢、無夢睡眠的智為所緣[，而達到心的澄淨]。

yathābhimata-dhyānād vā /1.39/

或者無論以什麼為定的所緣[，而達到心的澄淨]。

paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśīkāraḥ /1.40/

[心澄淨的]行者能夠控制極大和極小[的物質]。

ksīṇa-vṛtter, abhijātasyeva maṇer, grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha-tadañjanatā-samāpattiḥ /1.41/

當心念息滅時，就像晶瑩的珠寶會染上[所緣的顏色]，認識主體、認識作用、認識對象[三者]<sup>115</sup> 會統合起來，這就是三昧<sup>116</sup>。

tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṃkīrṇā savitarkā samāpattiḥ /1.42/

有尋定是雜揉了語言、概念、知識而成。

smṛti-pariśuddhau sva-rūpa-śūnyevārtha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā /1.43/

當記憶清淨時，自體成空，唯有對境發光，這是無尋定。

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā /1.44/

跟[有尋定、無尋定]類似，只是所緣境較為微細，而說有伺定、無伺定。

sūkṣma-viṣayatvaṃ cālīnga-paryavasānam /1.45/

微細的所緣境止於無相。

tā eva sabījaḥ samādhiḥ /1.46/

這就是種子三昧。

nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ /1.47/

當無伺定已獲善巧，就會[生起]內在的澄淨。

---

<sup>115</sup> 「grahīṭṛ（認識主體）」指的是神我（puruṣa）、「grahaṇa（認識作用）」指的是心（citta），或是覺知作用（buddhi）、「grāhya（認識對象）」指的是所覺知的對象。

<sup>116</sup> 「Samāpatti」在此跟「Samādhi」是同義詞，在此也譯為「三昧」。

**ṛtaṃbharā tatra prajñā /1.48/**

在此，[生起的是]真理之智<sup>117</sup>。

**śrutānumāna-prajñābhyām anya-viṣayā viśeṣārthatvāt /1.49/**

由聽聞、思惟、智慧的不同，而[真理之智]也有所不同。

**tajjaḥ saṃskāro 'nya-saṃskāra-pratibandhī /1.50/**

由這[真理之智]所生的業行能抑制其他業行。

**tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhiḥ /1.51/**

當[真理之智的業行]止息時，[其他的]一切[業行]也已止息，這就是無種子三昧。

[iti patañjali-viracite yoga-sūtre prathamah samādhi-pādaḥ]

———— **dvitīyaḥ sādhana-pādaḥ** ————

成就品第二

**tapah-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ /2.1/**

苦行、念誦、祈求自在神，這是行瑜伽。

**samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanūkaraṇārthaś ca /2.2/**

[行瑜伽的]目的是練習三昧和減弱煩惱。

**avidyāsmitā-rāga-dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ /2.3/**

無明、我執、貪愛、瞋恚、有執<sup>118</sup>，這些是煩惱。

---

<sup>117</sup> 「ṛtaṃbharā prajñā（真理之智）」跟「Vivekaja jñāna（決擇智）」是同義詞。

<sup>118</sup> 「Abhiniveśa」是指對生命的執著，因此譯為「有執」。

avidyā kṣetram uttaraśāṃ prasupta-tanu-vicchinnodārāṇām /2.4/  
無明是其他[煩惱]的溫床，不論是睡眠中、薄弱的、中斷的、或現行的。

anityāśuci-duḥkhānātmāsu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā /2.5/  
無明是將無常、不淨、苦、無我認為是常、淨、樂、我。

dṛg-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā /2.6/  
我執是將見者和能見<sup>119</sup>的能力視為同一我性。

sukhānuśayī rāgaḥ /2.7/  
貪愛是隨增於樂。

duḥkhānuśayī dveṣaḥ /2.8/  
瞋恚是隨增於苦。

sva-rasa-vāhī viduṣo '-pi tathā-rūḍho '-bhiniveśaḥ /2.9/  
有執是對自我存在的渴求，即使在智者中也會生起。

te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ /2.10/  
為回歸到最初狀態，這[五種]微細[煩惱]應斷除。

dhyāna-heyās tad-vṛttayaḥ /2.11/  
由禪那可斷除這些[由煩惱所生起的]活動。

kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭa-janma-vedanīyaḥ /2.12/  
這些是業的習氣，以煩惱為根源，是能成為現世、來世的感受。

sati mūle tad-vipāko jātyāyur-bhogāḥ /2.13/  
當根源存在，就會有出生、壽命、和經驗的異熟。

---

<sup>119</sup> 見者指神我（Puruṣa），能見是指心（Citta）。

te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇyāpuṇya-hetuvāt /2.14/

以福德和非福為因，產生了這些喜悅、痛苦的果報。

pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ /2.15/

能夠辨別的人，[了知]一切皆苦，因為由轉變苦、惱苦和業行苦，而對立於[三]德的活動。

heyaṃ duḥkham anāgatam /2.16/

[行者]應斷除未來苦。

draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ /2.17/

結合見者（Puruṣa）和所見（prakṛti），是斷除[苦]的因。

prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam /2.18/

所見是具有光亮性<sup>120</sup>、活動性<sup>121</sup>、和鈍重性<sup>122</sup>[等三德]的性質，以大種、根為本質，目的是為了體驗[神我]和解脫。

viśeṣāviśeṣa-liṅga-mātrā-liṅgāni guṇa-parvāṇi /2.19/

有差異、無差異、唯相、無相是三德的區別。

draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ /2.20/

見者唯見，雖然清淨，但能顯現出表象。

tadartha eva dṛśyasyātmā /2.21/

所見的本質是為了那[神我]。

---

<sup>120</sup> 「Prakāśa（光明性）」是指三德中的「Sattva」。

<sup>121</sup> 「Kriyā（活動性）」是指三德中的「Rajas」。

<sup>122</sup> 「Sthiti（鈍重性）」是指三德中的「Tamas」。

kr̥tārthaṃ prati naṣṭam apy anaṣṭam tad, anya-sādhāraṇatvāt /2.22/  
當目的已達成，[所見]就會消失，但若與其他共通，就不會消失。

sva-svāmi-śaktyoḥ sva-rūpopalabdhi-hetuḥ saṃyogaḥ /2.23/  
把所見和見者的作用視為一體，這是混合。

tasya hetur avidyā /2.24/  
這混合的因是無明。

tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ. tad dṛśeḥ kaivalyam /2.25/  
由[無明]消失，混合就會斷除，這是見者的獨存<sup>123</sup>。

viveka-khyātir aviṣṭavā hānopāyah /2.26/  
斷除的方式是以安定<sup>124</sup>的決擇智。

tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā /2.27/  
[決擇智行者]在究竟的階段，有七種智。

yogaṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir, āviveka-khyāteḥ /2.28/  
由隨住於諸瑜伽支，當斷除不淨時，[生起]智慧之光，引生出決擇智。

yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo  
'ṣṭāv aṅgāni /2.29/  
瑜伽的八支是禁戒、律儀、安坐法、調息法、內攝[諸根]、總持、禪那、三昧。

---

<sup>123</sup> 「kaivalya」的原意是alone, complete，意義相當於佛教的「解脫」，在此譯於「獨存」。

<sup>124</sup> 「aviṣṭavā」的「viṣṭava」原意是混亂、麻煩（confusion, trouble），加上a為否定，所以在此譯於「安定」。

ahiṃsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ /2.30/

不殺生、真實、不偷盜、梵行、無所有，這是禁戒。

jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahā-vratam /2.31/

不限於出生、地方、時間、環境[等]所有的情況，這是大戒行。

śauca-saṃtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ /2.32/

清淨、知足、苦行、讀誦、祈求自在神，這是律儀。

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam /2.33/

[若禁戒、律儀]有妄念妨害時，應思惟其對治。

vitarkā hiṃsādayaḥ kṛta-kāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā  
mr̥du-madhyādhimātrā duḥkhājñānānanta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam  
/2.34/

有殺生等的妄念時，不論已作，令作，隨喜，具有貪、瞋、癡，或弱、或中、或強，這是思惟其對治。

ahiṃsā-pratiṣṭhāyāṃ tat-saṃnidhau vaira-tyāgaḥ /2.35/

當[行者]安住於不害，[所有眾生]靠近他時，都會捨棄敵意。

satya-pratiṣṭhāyāṃ kriyā-phalāśrayatvam /2.36/

當[行者]安住於真實，他的所做會與果報相應。

asteya-pratiṣṭhāyāṃ sarva-ratnopasthānam /2.37/

當[行者]安住於不偷盜，一切的珠寶將現前。

brahmacarya-pratiṣṭhāyāṃ vīrya-lābhaḥ /2.38/

當[行者]安住於梵行，將會獲得精進。

aparigraha-sthairye janma-kathamtā-sambodhaḥ /2.39/

當[行者]住於無所有，能了知任何一生。

śaucāt svāṅga-jugupsā parair asaṃsargaḥ /2.40/

由[修習]清淨，會對自己的身體感到厭惡，也不想接觸到別人。

sattva-śuddhi-saumanasyaikāgryendriya-jayātma-darśana-yogyatvāni ca /2.41/

清淨[三德中的]光明性，喜悅、[心]一境、善制諸根，將產生能力。

saṃtoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ /2.42/

由[修習]自足，將獲得無上安樂。

kāyendriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ /2.43/

由[修習]苦行，滅盡諸不淨，身體諸根將成就[神通]。

svādhyāyād iṣṭa-devatā-saṃprayogaḥ /2.44/

由[修習]讀誦，將會與所祈願的神相應。

samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt /2.45/

由祈求自在神，得以成就三昧。

sthira-sukham āsanam /2.46/

穩定與安樂是安坐法。

prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyām /2.47/

[由此，產生]力量的放鬆和無限的統合。

tato dvandvābhighātaḥ /2.48/

由此，不受兩邊極端所害。

tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ /2.49/

當完成安坐法後，停止吸氣和呼氣的動作，這是調息法。

bāhyābhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṁkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ /2.50/

[調息法是]了知外在的、內在的、和靜止時的[氣息]活動，也由空間、時間、和數數而了知，[這氣息]將會長而微細。

bāhyābhyantara-viśayākṣepī caturthaḥ /2.51/

第四種[調息法]超越了外在的、內在的範圍。

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam /2.52/

由此，[決擇智]光輝的蔽蓋將消滅。

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ /2.53/

由此，心有能持總持。

sva-viśayāsamprayoge cittasya sva-rūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah /2.54/

當不相應本身的對境，就會隨行心的自體，這就是內攝[諸根]。

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām /2.55/

由此，產生最殊勝的控制的內攝諸根。

[iti patañjali-viracite yoga-sūtre dvitīyaḥ sādhana-pādaḥ ]

—— **ṭṛtīyaḥ vibhūti-pādaḥ** | ——

神通品第三

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā /3.1/

心的總持需[將心]集中於一處。

tatra pratyayaika-tānatā dhyānam /3.2/

然後，由同一所緣而延伸，就成了禪那。

tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ sva-rūpa-śūnyam 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。

trayam ekatra saṃyamaḥ /3.4/

這[總持、禪那、三昧]三者同處，就是真戒。

taj-jayāt prajñālokaḥ /3.5/

由通達真戒，而有智慧之光。

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ /3.6/

[真戒]可運用諸地的區別。

trayam antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ /3.7/

比之前的[修習]，[真戒]這三支更內化。

tad api bahiraṅgaṃ nirbījasya /3.8/

但對無種子三昧而言，這還是外支。

vyutthāna-nirodha-saṃskārayor abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-cittānvayo nirodha-pariṇāmaḥ /3.9/

業行有顯現和止息，當顯現受到降服，會有剎那的[心念]止息，這是止息轉變。

tasya praśānta-vāhitā saṃskārāt /3.10/

寂靜的[心]流，是從[止息的]業行[而生]。

sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ /3.11/

當心息滅了所有的對境，生起[心]一境性，這是三昧轉變。

tataḥ punaḥ śāntoditau tulya-pratyayau 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。

etena bhūtendriyeṣu dharmā-lakṣaṇāvasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ /3.13/  
由此，解釋為對於大種和根的法、相、處轉變。

śāntoditāvyapadeśya-dharmānupātī dharmī /3.14/  
實體是法的主體，[存在於過去的]息滅、[現在的]生起、[未來的]未定。

kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ /3.15/  
階段的不同是轉變不同的因。

pariṇāma-traya-saṃyamād atītānāgata-jñānam /3.16/  
由真戒的三種轉變，而了知過去、未來。

śabdārtha-pratyayānām itaretarādhyāsāt saṃkaraḥ. tat-pravibhāga-saṃyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam /3.17/  
由於誤解了言語、意義、和概念的相互關係，而產生了混亂。由真戒的辨別，有了一切眾生的言與智。

saṃskāra-sākṣat-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam /3.18/  
由能現見業行，這是前生智。

pratyayasya para-citta-jñānam /3.19/  
由能現見緣，這是他心智。

na ca tat sālambanaṃ, tasyāviṣayābhūtāt /3.20/<sup>125</sup>  
而且[也能了知他人心中]沒想的，因為它的對境超越了所緣。

---

<sup>125</sup> 這一頌在姚衛群的中譯並沒有，因此他的譯文在這一品只有54頌。

kāya-rūpa-saṃyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśasaṃprayoge-  
'ntar-dhānam /3.21/<sup>126</sup>

由真戒[的修習]，對於身體的色相，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。

sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma. tat-saṃyamād aparānta-jñānam,  
ariṣṭebhyo vā /3.22/

業是運作、或不運作。由真戒[的修習]，或由兆相，而有死智。

maitryādiṣu balāni /3.23/

[由真戒]對慈[、悲、喜等的修習]，而得到[慈、悲、喜等的]力。

baleṣu hasti-balādīni /3.24/

[由真戒]對力[的修習]，而有如大象般的力。

pravṛtṭyālōka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam /3.25/

由放射出[心的]光明作用，而有[了知]微細的、隱藏的、遙遠的智。

bhuvana-jñānaṃ sūrye saṃyamāt /3.26/

[由真戒]對太陽[的修習]，有[了知]世界的智。

candre tārā-vyūha-jñānam /3.27/

[由真戒]對月亮[的修習]，有[了知]星位的智。

dhruve tad-gati-jñānam /3.28/

[由真戒]對北極星[的修習]，有[了知星]運行的智。

---

<sup>126</sup> 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 uktam. 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[真戒的修習]，對聲等能停止感受所取的能力。」

nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam /3.29/

[由真戒]對臍輪[的修習]，有[了知]身體結構的智。

kaṇṭha-kūpe kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ /3.30/

[由真戒]對喉嚨穴道[的修習]，饑餓與渴將消除。

kūrma-nāḍyām sthairyam /3.31/

[由真戒]對烏龜般氣脈[的修習]，[身心成]堅固。

mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam /3.32/

[由真戒]對頭上光明[的修習]，而有見[神]的成就。

prātibhād vā sarvam /3.33/

或者，由直觀智而[了知]一切。

hṛdaye citta-saṃvit /3.34/

[由真戒]對心臟[的修習]，而了知心。

sattva-puruṣayor atyantāsaṃkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvāt  
svārtha-saṃyamāt puruṣa-jñānam /3.35/

當圓滿、無染污的光明性和神我在意念上沒有差異，就會體驗到以他者為對象；由[真戒]以自我為對象[的修習]，而有神我智。

tataḥ prātibha-śrāvaṇa-vedanādarśāsvāda-vārtā jāyante /3.36/

[由真戒的修習]，生起直觀的聽覺、觸覺、視覺、味覺、嗅覺[上的神通]。

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。

bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṃvedanāc ca cittasya para-śarīrāveśaḥ /3.38/

當束縛的因鬆緩，和[心的]運行能夠了知，心就能進入別人的身體。

udāna-jayāj jala-paṅka-kaṅṭakādiṣv 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。

samāna-jayāj jvalanam /3.40/

從掌握了同氣，而有火燄生起。

śrotrākāśayoḥ saṃbandha-saṃyamād divyaṃ śrotram /3.41/

由真戒[的修習]，結合了耳朵和虛空，而有天耳通。

kāyākāśayoḥ saṃbandha-saṃyamāl laghu-tūla-samāpatteś cākāśa-gamanam /3.42/

由真戒[的修習]，結合了身體和虛空，專注在棉花的輕盈，而能在空中步行。

bahir akalpitā vṛttir mahā-videhā. tataḥ prakāśāvaraṇa-kṣayaḥ /3.43/

當心念能由外在[運作]，不是想像的，這是大離身。[心]光明的覆蓋將會滅除。

sthūla-svarūpa-sūkṣmānvayārthavattva-saṃyamād bhūta-jayaḥ /3.44/

由真戒對[大種的]粗糙性、自體性、微妙性、類合性、具義性[的修習]，就能掌控大種。

tato-'ñimādi-prādurbhāvaḥ kāya-saṃpat tad-dharmānabhighātaś ca /3.45/

由此，發展出微妙性等，身體完美，以及它的法（元素）的確立。

rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃhananatvāni kāya-saṃpat /3.46/

身體完美是指色身是美麗的、有力的、如金剛般堅強。

grahaṇa-sva-rūpāsmiṭānvayārthavattva-saṃyamād indriya-jayaḥ /3.47/

由真戒對所取、自體性、自我意識、類合性、具義性[的修習]，掌控諸根。

tato mano-javitvaṃ vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś ca /3.48/

由此，意的敏捷性，遠離感官，掌控最勝性。

sattva-puruṣānyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāvādhiṣṭhātṛtvam sarva-jñātṛtvam ca /3.49/

由唯決擇區別光明性和神我，是一切存有的護持者，是為一切智者性。

tad-vairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam /3.50/

由離欲，當貪[等]種子滅盡時，而有獨存。

sthānyupanimantraṇe saṅga-smayākaraṇaṃ punar aniṣṭa-prasaṅgāt /3.51/

在所勸請的安立上，沒有了執著和驕慢的因，因為生起了無取著。

kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṃyamād vivekajaṃ jñānam /3.52/

由真戒對剎那剎那和相續[的修習]，而生起決擇智。

jāti-lakṣaṇa-deśair anyatānavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ /3.53/

由辨別不同的生、相、地方，由此而生起修行。

tārakaṃ sarva-viṣayaṃ sarvathā-viṣayaṃ akramaṃ ceti vivekajaṃ jñānam /3.54/

思惟一切對境、一切時、無相續[能遠離]，這是決擇智。

sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam iti /3.55/

當光明性和神我清淨且平等時，就產生了獨存。

[iti patañjali-viracite yoga-sūtre tṛtīyo vibhūti-pādaḥ]

—— caturthaḥ kaivalya-pādaḥ | ——

獨存品第四

janmauśadhi-mantra-tapaḥ-samādhijāḥ siddhayaḥ /4.1/

神通是由天生、藥物、咒語、苦行、三昧而獲得。

jātyantara-pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt /4.2/

由原質充滿，而轉變到其他生。

nimittam aprayojakaṃ prakṛtīnām. varaṇa-bhedas tu tataḥ kṣetrikavat

/4.3/

因並不是由原質所啟動的，而是去除障礙，就像農夫[去除田的障礙，讓水流入]一樣。

nirmāṇa-cittāny asmitā-mātrāt /4.4/

從唯自我意識而生起轉變的心。

pravṛtti-bhede prayojakaṃ cittam ekam anekeṣām /4.5/

雖有不同活動的差別，許多心生起的只是從一心。

tatra dhyānaḥ anāśayam /4.6/

其中，由靜慮而生是沒有[業的]餘留。

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas. trividham itareṣām /4.7/

瑜伽行者[的行為]既不是黑業，也不是白業。但對其他人來說是三者[：黑、白和二者之混合]。

tatas tad-vipākānugūṇānām evābhivyaktir vāsanānām /4.8/

由此[三者]，有著與其相應的異熟和習氣的顯現。

jāti-deśa-kāla-vyavahitānām apy ānantaryaṃ, smṛti-saṃskārayor eka-rūpatvāt /4.9/

即使有出生、空間、時間的阻隔，由於記憶和業行同一，[那些果報都]不會間斷。

tāsām anāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt /4.10/

這些[業行]是無始的，因為欲望是永恆的。

hetu-phalāśrayālbanaīḥ saṃgrhītatvād eṣām abhāve tadabhāvaḥ /4.11/

它是由因、果、所依和所緣造成，當沒有了這些，那些便不存在。

atītānāgataṃ sva-rūpato 'sty adhva-bhedād dharmāṇām /4.12/

過去與未來，各依它們的自體而存在，而現象上有時間上的差別。

te vyakta-sūkṣmā guṇātmānaḥ /4.13/

這些有明顯的和微細的[三]質性為本質。

pariṇāmaikatvād vastu-tattvam /4.14/

由於轉變是單一，這是事物的實性。

vastu-sāmye citta-bhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ /4.15/

雖同一事物，由於心的差別，兩者的方式便不同。

na caika-citta-tantraṃ vastu tad apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt /4.16/

事物並不依於單一的心，這無法證明，這又如何可能呢？<sup>127</sup>

taduparāgāpekṣatvāt cittasya vastu jñātājñātam /4.17/

事物被認知或不被認知，是依賴於是否影響到心。

sadā jñātās citta-vṛttayas, tat-prabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt /4.18/

心的活動永遠能被認知，因為神我是不會轉變的。

---

<sup>127</sup> 從第14頌到第16頌，可以看得出是對佛教唯識思想的批判。參本多惠，《ヨ一が經註上卷一真實無畏一》，頁21。

na tat svābhāsam, dṛśyatvāt /4.19/

心不能照明自身，因為它是所認知的[對象]。

eka-samaye cobhayānavadhāraṇam /4.20/

[心和對象]這兩者不能在同一時間被認知。

cittāntara-dṛśye buddhi-buddher atiprasaṅgaḥ smṛti-saṃkaraś ca /4.21/

意識由另一意識所知，便造成無窮後退，引致思想上的混亂。<sup>128</sup>

citer apratiśaṃkramāyās tadākārāpattau sva-buddhi-saṃvedanam /4.22/

當心不混雜時，獲得了那樣的行相，便能覺知自我覺性。

draṣṭṛ-dṛśyoparaktam cittam sarvārtham /4.23/

由見者和所見所影響的心[能覺知]一切對象。

tad asaṃkhyeya-vāsanā-citram api parārtham, saṃhatya-kāritvāt /4.24/

[心是]受無量習氣所影響，為了他者（指神我）的意義，因為[其本性]是混合。

viśeṣa-darśina ātma-bhāva-bhāvanā-vinivṛttiḥ /4.25/

當能夠看到分辨時<sup>129</sup>，思惟神我與存在[的差別]就會停止。

tadā viveka-nimnam kaivalya-prāg-bhāram cittam /4.26/

那時，心傾向於決擇[智]，便能達到獨存。

tac-chidreṣu pratyaṃtarāṇi saṃskārebhyaḥ /4.27/

在有間隙時，有時[心]會有[另外]中斷的緣，是從業行而來。

hānam eṣāṃ kleśavad uktam /4.28/

---

<sup>128</sup> 從第19到21頌，這是對唯識思想自證分的批評。

<sup>129</sup> 這是指能夠分辨神我（Puruṣa）和原質（Prakṛti）。

斷除這些，就像已說過的[斷除]煩惱一樣。

prasamkhyāne '-py akusīdasya sarvathā-viveka-khyāter dharma-meghaḥ  
samādhiḥ /4.29/

有了決擇智，對一切都毫無貪著，是為法雲三昧。

tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ /4.30/

從此，煩惱和業都止息。

tadā sarvāvaraṇa-malāpetasya jñānasyānantyāj jñeyam alpam /4.31/

此時，由於有了無邊的智，能驅除所有的蓋和污垢，需要知道的也就很少。

tataḥ kṛtārthānām pariṇāma-krama-parisamāptir guṇānām /4.32/

當三德達成了它們的目的，轉變的次第也就結束。

kṣaṇa-pratīyogī pariṇāmāparānta-nirgrāhyaḥ kramaḥ /4.33/

次第中就能掌握到剎那的連續，在最後的轉變中止了。

puruṣārtha-śūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ, sva-rūpa-  
pratiṣṭhā vā citi-śaktir iti /4.34/

當三德回歸，不需為神我[而彰顯]，安住於自體，這便是獨存，或稱為[神我]覺知的能力。

[iti patañjali-viracite yoga-sūtre caturthaḥ kaivalya-pādaḥ]

**iti pātañjala-yoga-sūtrāṇi**

## 參考書目

1. 《大毗婆沙論》，《大正藏》冊27，經1545。
2. 《阿毗達摩俱舍論》，《大正藏》冊29，經1558。
3. 中村元，《ヨーがとサーンキヤの思想》。中村元選集[決定版]第24卷。東京：春秋社，1996年。
4. 王慕齡，《印度瑜伽經與佛教》。北京：宗教文化出版社，2011年。
5. 本多惠，《ヨーが經註上卷—真實無畏—》。京都：平樂寺，2007年。
6. 本多惠，《ヨーが經註下卷—統一批判—》。京都：平樂寺，2007年。
7. 佐保田鶴治，《ヨーが根本教典》。東京：平河出版，1973年。
8. 李世傑，《印度哲學史講義》。台北：新文豐出版公司，1987年。
9. 李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》。北京：北京大學出版社，2000年。
10. 保坂俊司，《仏教とヨーが》。東京：東京書籍，2004年。
11. 孫晶，《印度六派哲學》。台北市：大元書局，2011年。
12. 黃心川，《印度哲學史》。北京：商務印書館，1989年。
13. 陳景圓，《巴坦加里的瑜伽經》。中和：多識界圖書文化。2006年初版，2012年七刷。
14. Bryant, Edwin F.. 2009. *The Yoga Sūtras of Patañjali.: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators*. New York: North Point Press.
15. Chapple, Christopher Key. 2008. *Yoga and the Luminous: Patañjali's spiritual path to freedom*. Albany: State Univeristy of New York.
16. Cousins, Lance S., 1984. 'Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna' in G.

- Dhammapala et al (ed.), *Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhātissa*. Sri Lanka: University of Jayewardenepura, Nugegoda.
17. Dasgupta, Surendranath. 1922. *A History of Indian Philosophy*. Vol. I-V. Delhi: Notilal Banarsidass. Reprint 1992.
18. *Dīgha-Nikāya* I-III, edited by T.W.Rhys Davids, J.E. Carpenter, PTS, London, 1921-1923.
19. Eliade, Mircea. 1969. *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press.
20. Gethin, Rupert. 1998. *The Foundation of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
21. Hariharānada Āraṇya, Swami. 1963. *Yoga Philosophy of Patañjali*. Albany: State University of New York. Revised Edition 1983.
22. Iyengar, B. K. S. 1996. *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*. London: Thorsons, 2002.
23. Iyengar, B. K. S. 2012. *Core of the Yoga Sūtras*. London: Harper Thorsons
24. Klostermaier, Klaus. 1986. "Dharmamegha Samādhi: Comments on Yogasūtra IV, 29". *Philosophy East and West*, Vol.36, No.3, pp.253-262.
25. La Vallée Poussin, Louis de. 1937. "Le Bouddhisme et le yoga de Patañjali", in *Mélanges chinois et bouddhiques*, Vol. 5, pp. 223-242. Bruselles: Institute Beige des Hautes Études Chinoises.
26. *Majjhima-Nikāya* I-III, edited by V. Trenckner, R. Chalmers, PTS, London, 1888-1902.
27. Pradhan, Pralhad edited. *Abhidharmakośabhāṣya*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute, Tibetan Sanskrit Works Series Vol. VIII, 1967.
28. Raju, P. T.1971. *The Philosophical traditions of India*. Oxon:

- Routledge. Reprint 2008.
29. Senart, Emile. 1900. "Bouddhisme et Yoga". *La Revue de l'histoire des religions*, Vol. 42, pp.345-364.
30. White, David Gordon. 2014. *The Yoga Sutra of Patanjali--A Biography*. Princeton: Princeton University Press.
31. Woods, James Haughton. 1914. *The Yoga-system of Patañjali*. Delhi: Notilal Banarsidass. Reprint 1992.

略符表

AN	<i>Āṅguttara-nikāya</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
Kośa	<i>Abhidharmakośa</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
PTS	Pali Text Society
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
T	<i>Taisho tripitaka</i>
Vin	<i>Vinayapiṭaka</i>