

《瑜伽經注·三昧品》 譯注與研究

莊國彬

法鼓文理學院佛教學系

摘 要

本篇主要是對毗婆沙《瑜伽經注·三昧品》的中文譯注，除了前言外，也說明了瑜伽派的基本理論和專用術語。

瑜伽派的基本理論有三項：第一項是「神我（Puruṣa）」的用語與作用；第二項是心、自我意識、覺知、意；第三項是「無相（Alīṅga）」、「唯相（Līṅgamātra）」、「相（Līṅga）」。

本文也說明了《瑜伽經注·三昧品》中對佛教教義的批判，其中又分為兩項，一項是剎那論的批判，另一項是對諸法無實體的批判。

文章最後是《瑜伽經注·三昧品》的譯注。

關鍵詞：帕坦伽利、毗耶沙、《瑜伽經注》、神我、心

The Annotated Translation and Study of the Chapter of *Samādhi* of the *Yoga-sūtra-bhāṣya*

Kuo-pin Chuang

Buddhist Studies, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

This paper is the Chinese annotated translation of Chapter of *Samādhi* of *Yoga-sūtra-bhāṣya* by Vyāsa. Right after the introduction, there are some explanations on the fundamental idea and terminology of the *Yoga* school.

Three topics are discussed with respect to the fundamental theory of The *Yoga* school. The first topic is the usage and function of “*Puruṣa*”. The second topic is the discussion of “*Citta*”, “*Ahaṁkāra*”, “*Buddhi*”, “*Manas*”. The last topic is the discussion of the “*Alīṅga*”, “*Liṅgamātra*”, “*Liṅga*”.

The descriptions of the criticism of the Buddhist doctrines from Chapter of *Samādhi* of *Yoga-sūtra-bhāṣya* are followed. There are two

criticisms on Buddhist doctrines, one is the criticism of the theory of momentary mind, another one is the criticism of the theory of the emptiness phenomenon.

The last part of this article is the annotated translation of Chapter of *Samādhi* of *Yoga-sūtra-bhāṣya*.



Keywords: Patañjali, Vyāsa, *Yoga-sūtra-bhāṣya*, *Puruṣa*, *Citta*.

一、前言

對於研究中世紀印度宗教哲學而言，帕坦伽利（Patañjali）的《瑜伽經》（Yogasūtra）是相當重要的。其重要性不只是因為這部經奠定了傳統六派哲學中瑜伽派哲學的基礎，更重要的是這部經是吸收了當時各教派的禪修理論，並加以系統化。《瑜伽經》所吸收的理論不只包括了印度正統哲學（Āstika），如吠陀、奧義書的理論，也包括了非正統教派（Nāstika），如佛教、耆那教的禪修理論。¹ 由於各教派都能發現一些熟悉的理論在這一部經中，因此，這部經的影響不只是瑜伽派而已，我們發現其他教派的學者也對這部經編寫了注解本²。甚至《瑜伽經》也曾在十一世紀被阿爾比魯尼（Al-Bīrūnī）翻譯為阿拉伯文，產生了些影響。³ 而且，由於瑜伽在全球的風行，《瑜伽經》已被翻譯成十多種語文，更不用說還有成千上百的文章、書籍在解釋、闡述瑜伽的意義。全球更有幾百萬的瑜伽練習者因瑜伽練習而開始閱讀、研究瑜伽哲學。我想當初帕坦伽利（Patañjali）一定不會想到在一千多年後，他所寫的《瑜伽經》會從印度本土推廣到世界各地。即使不懂梵語，甚至對印度中古哲學背景理解不深的人，只憑著對瑜伽的熱愛，也能藉著翻譯本和許多與《瑜伽經》有關的文章來了解《瑜伽經》所蘊藏的哲學意涵。

¹ 關於《瑜伽經》與佛教的關係，參莊國彬，〈《瑜伽經》與佛教思想的比較〉，《圓光佛學學報》第26期（2015年12月），頁51-108。

² 關於《瑜伽經》的注解，參中村元《ヨーガとサーンキヤの思想》，中村元選集[決定版]第24卷（東京：春秋社，1996年），頁70-71。

³ 關於阿拉伯文的譯本與影響，參David Gordon White, *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*, Princeton: Princeton University Press, 2014, pp.152-159.

從印度學研究來說，我們的課題是如實地了解《瑜伽經》的宗教哲學意涵與其發展。回到文獻來看，整部《瑜伽經》分為四品，總共有195頌：一、〈三昧品〉(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。對於《瑜伽經》編纂年代雖然有許多看法，目前學界較能接受的意見是差不多於三至五世紀左右完成的。⁴ 由於傳統印度宗教主要都是以師徒口傳的方式進行教學與傳承，而偈頌體是最有利於記憶，因此印度六派哲學的許多重要經典就是以偈頌體編纂而成。《瑜伽經》也一樣，是由偈頌所寫成的，以方便行者默記、學習。

由於目前有非常多關於帕坦伽利《瑜伽經》偈頌的各種翻譯，或者是引《瑜伽經》的其中偈頌而再進一步的解釋和延伸，讓我們以為傳統上《瑜伽經》就是以偈頌體的方式在傳承。但是 Philipp Maas指出在現存的梵文寫本中，並沒有看到單獨出現的《瑜伽經》偈頌。目前所能看到的《瑜伽經》的梵文偈頌是從毗耶沙(Vyāsa)的《瑜伽經注》(Yogasūtrabhāṣya)中抽離出來的，並沒有單獨的《瑜伽經》偈頌寫本。從現存文獻的角度來看，Maas認為由於經文與注解是交織融合在一起的，因此可以把偈頌和注解視為一體，而且是同一位作者。⁵ 當然我們不需要像Maas那麼誇張，把偈頌和注解當作是同一位作者，或許還是有《瑜伽

⁴ Edwin F. Bryant, *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, New York: North Point Press, 2009, p.xxxiv.

⁵ Philipp Maas, "A concise Historiography of Classical Yoga Philosophy". In Eli Franco ed., *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Publications of the De Nobili Research Library 37, Vienna: Sammlung de Nobili, Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien, 2013, pp.53-90.

經偈頌》單獨口傳的可能性，只是口傳方式並沒有書寫的證據保留下來。不過話說回來，為了能夠充分了解《瑜伽經》的偈頌時，我們的確是需要注解的說明。從傳統的注解書來看，毗耶沙的《瑜伽經注》是最早的。Edwin F. Bryant認為這部大約編纂於四、五世紀左右，基本上距離帕坦伽利的時代並不太遠。⁶ 而且《瑜伽經注》除了年代較早之外，也受後來注解書的重視，因此《瑜伽經注》的地位的確不亞於《瑜伽經》，金倉圓照更明白地說《瑜伽經》和《瑜伽經注》是瑜伽派的基本經典。⁷ Christopher Framarin也提到目前學界認為「Yogaśāstra（瑜伽論典）」這樣的語詞指的是帕坦伽利的《瑜伽經》（Yogasūtra）再加上毗耶沙的《瑜伽經注》（Yogasūtrabhāṣya），就是把這二者當作一個整體來看。⁸ 在中村元的《瑜伽與數論的思想》中，提到現存有四部《瑜伽經》的注解書是在注解毗耶沙的《瑜伽經注》。這四部《瑜伽經注》的注解書分別是：

- (1) 商羯羅（Śaṅkara）的《瑜伽經注顯明》（*Yogasūtrabhāṣya-vivaraṇa*）、
- (2) 言主合（Vācaspatimīśra）的《真理無畏》（*Tattvavasiśārādī*）（九世紀）、
- (3) 識比丘（Vijñānabhikṣu）的《瑜伽經注燈蕊》（*Yogabhaṣyavartikā*）（十六世紀）、

⁶ Edwin F. Bryant, *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, p.xl.

⁷ 金倉圓照，《インド哲学仏教学研究 II, インド哲学篇》（東京：春秋社，1974年），頁239。

⁸ 參Christopher Framarin, “Habit and karmic result in the Yogaśāstra” 收於 Jonardon Ganeri ed., *The Oxford Handbook of Indian Philosophy*, Oxford: Oxford University Press, 2017, p.133.

(4) 龍生軍 (Nāgojībhṭṭa) 的《瑜伽經疏》(*Vṛtti*) (十八世紀)。⁹

其中《瑜伽經注顯明》傳統上被認為是八世紀的吠檀多大師商羯羅，不過根據 Wilhelm Halbfass 的整理和研究，雖然目前還無法十分確定，但這部注似乎不是寫《梵經注》的商羯羅大師，而且在《瑜伽經注顯明》也引用了《真理無畏》的說法。但是由於還有其他矛盾的地方，因此也不排除其他的可能性。¹⁰

言主合的《真理無畏》在這四部注中應該是最早，也是最重要的，這也是為什麼在1914年 James Haughton Woods 的英譯本¹¹、1963年數論派大師 Swami Hariharānada Āraṇya¹²、1979年 M. R. Yardi¹³，和1998年 Rāma Prāsāda¹⁴ 都將《瑜伽經》、《瑜伽經注》和《真理無畏》放在一起翻譯，形成一系列《瑜伽經》的詮釋傳統。¹⁵

⁹ 中村元，《ヨーがとサーンキヤの思想》，頁70。中村元提到還有其他的注釋本，如 Bhoja 的 *Rājamār-taṇḍa*，Rāmānada Sarasvatī 的 *Mañiprabhā*，Nārāyana Bhikṣu 的 *Yogasiddhāntacandrikā*，Ananta 的 *Yogacandrikā*，Bhāvāgaṇeśa Dīkṣita 的 *Patañjalivṛtti*，Sādāsivendra Sarasvatī 的 *Yogasūdhākara*，Baladeva Miśra 的 *Yogapradīpika*。也參李建欣，《印度古典瑜伽哲學思想研究》（北京：北京大學出版社，2000年），頁13。

¹⁰ Wilhelm Halbfass, *Tradition and Reflection : Explorations in Indian Thought*, New York: State University of New York Press. Chapter six “Śaṅkara, The Yoga of Patañjali, and the so-called Yogasūtrabhāṣyavivaraṇa”, 1991, pp.205-242.

¹¹ James Haughton Woods, *The Yoga-system of Patañjali*, Delhi: Notilal Banarsidass. 1914. Reprint 1992.

¹² Swami Hariharānada Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali*, Albany: State University of New York. 1963. Revised Edition 1983.

¹³ M. R. Yardi, *The Yoga of Patañjali*, Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute, 1979.

¹⁴ Rāma Prāsāda, *Patañjali's Yoga Sūtras: with the Commentary of Vyāsa and the Gloss of Vāchaspati Miśra*, New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1998.

¹⁵ 另外還有本多惠的日譯本，《ヨーが經註上卷—真實無畏—》（京都：平樂

由於上述的注釋本是基於《瑜伽經注》而再加以詮釋，因此《瑜伽經注》在瑜伽派哲學的地位當然就不言而喻了。但是在 Christopher Key Chapple 的一篇文章中，〈不依靠《瑜伽經注》閱讀帕坦伽利〉，提到了《瑜伽經注》跟《瑜伽經》中不太一致的地方，認為《瑜伽經注》似乎有過度詮釋之嫌。¹⁶ 當然，注解者的立場並不會永遠都跟原作者的想法一致，有時在概念上有些出入也是可以理解的。我們不應該因咽廢食，只要能如實了解《瑜伽經》和《瑜伽經注》的差異，我們還是可以在某種層面上依靠《瑜伽經注》來了解《瑜伽經》。

二、《瑜伽經》、《瑜伽經注》中的基本概念

為了能夠充分地了解《瑜伽經》和《瑜伽經注》所提到的瑜伽派理論，先討論一些瑜伽派的基本概念。在這裏分為三項來談：第一項是「神我（Puruṣa）」的用語與作用。第二項是覺、心、自我意識。第三項是「無相（Alīṅga）」，「唯相（Līṅga-mātra）」，「相（Līṅga）」。

（一）「神我（Puruṣa）」的用語與作用

從吠陀和奧義書的傳統來說，「梵（Brahma）」是非常重要的

寺，2007年）。

¹⁶ Christopher Key Chapple, "Reading Patañjali without Vyāsa: A Critique of Four Yoga Sūtra Passages". 其中提四處是指：「three types of yogis (I:19-22), his definition of concentration (I:41), his interpretation of the Samkhya system (II:17-27), and his assertion that the yogi can detect the difference between two apparently identical objects (III:53)」, *Journal of American Academy of Religion*, Vol.62, No.1, Oxford: Oxford University Press, 1994, p 85.

概念。「梵 (Brahma)」是構成這宇宙的基本元素，它創造了諸神，創造了天地，同時也代表著真理。¹⁷ 如《奧義書》就提到若能了解梵的人，就能獲得永恆的解脫。¹⁸ 而梵彰顯在人身上，就稱為「真我 (Ātman)」。Surendranath Dasgupta說《奧義書》的主要教義之一就是論證「真我 (Ātman)」就是「梵 (Brahma)」。¹⁹ 如在印度的六派哲學中，以《梵經》為主要經典的吠檀多派來說，「真我 (Ātman)」是非常重要的議題。但是對瑜伽派和數論派來說，較少用「真我 (Ātman)」這一詞，反而是比較傾向使用「神我 (Puruṣa)」。²⁰ 如在帕坦伽利的《瑜伽經》中，使用「神我 (Puruṣa)」有八次²¹，而使用「真我 (Ātman)」只有一次²²。在《瑜伽經注》中，「Ātman」的用法幾乎都是表示某事物的「主體」，而不是表示「真我」的意思。表示人身中有個清淨主體的，在《瑜伽經注》中，毫無例外地，使用的是「神我 (Puruṣa)」這一詞。

根據Georg Feuerstein的整理與研究，Puruṣa的字根應是

¹⁷ 參《廣森林奧義書》1.4.11。參Patrick Olivelle, *The Early Upanisads*, Oxford: Oxford University Press, 1998, p. 49.

¹⁸ 參《廣森林奧義書》4.4.11：「一旦摒棄盤踞心中的所有欲望，凡人達到永恆，就在這裏獲得梵。」

¹⁹ Surendranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, Vol I, Delhi: Motilal Banarsidass. Reprint 1992, pp. 45-48. 參Patrick Olivelle, *The Early Upanisads*, p. 123.

²⁰ 或許是因為從自在黑的《數論頌》開始，使用了十多次的「神我 (Puruṣa)」，而不用「真我 (Ātman)」。此後數論-瑜伽理論就傾向於使用「神我 (Puruṣa)」。

²¹ 分別在1.16, 1.24, 3.35 (兩次), 3, 49, 3.55, 4.18, 4.34.

²² 《瑜伽經》4.25：「當能夠看到分辨時，思惟真我與存在[的差別]就會停止。(viśeṣa-darśina ātma-bhāva-bhāvanā-vinivṛttiḥ.)」。

purns，是「人」的意思，如〈原人歌〉中的「原人」。²³ 在早期的《奧義書》和《博伽梵歌》中所提到的Puruṣa，代表的是人，或是人的心理狀態，並不是「真我（Ātman）」的同義詞。「神我（Puruṣa）」會跟清淨本體的意義有關係，應是跟吠陀神Rudra有關，而Rudra神，後來說成是濕婆神的前身。²⁴ 雖然Georg Feuerstein這樣說，但是在《白騾奧義書》中的Puruṣa已經不僅於人的概念，由於透過其具體化的自在神，跟ātman有了關連。如：「應該知道這一[自在神]永遠居於真我（Ātman）中。沒有任何比其更高者的可知者。」²⁵ 如此，由於自在神的出現，讓Puruṣa與Ātman有了巧妙的結合。

除了「真我（Ātman）」以外，《瑜伽經》也有幾個同義詞代表「神我（Puruṣa）」。例如以「主宰者（Prabhu）」²⁶ 和「主人（svāmi）」²⁷ 來描述這個清淨、不變的本體。而這清淨、不變的本體是具有覺知的能力，所以帕坦伽利也用「原覺（Citi）」²⁸、「原覺力（Citi-śakti）」²⁹，還有「認識主體（Grahītr）」³⁰ 來描述

²³ Georg Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, New York: Inner Traditions International, Reprint 1996, p.16.

²⁴ Georg Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, p.17.

²⁵ 《白騾奧義書 1:12》：“*etaj jñeyam nityam evātma-saṁsthaṁ nātaḥ paraṁ vedīavyaṁ hi kiñcit.*” 參Patrick Olivelle, *The Early Upaniṣads*, p. 417. 感謝匿名審查者提供這一資料。

²⁶ 《瑜伽經》4.18：「心的活動永遠能被認知，因為主宰者神我是不會變化的。（*sadā jñātās cittavṛttayas tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmītvāt.*）」。

²⁷ 《瑜伽經》2.23：「把自我和主人的作用視為一體，這是混合。（*sva-svāmi-śaktyoḥ sva-rūpopalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ.*）」。

²⁸ 《瑜伽經》4.22：「由於純覺知不混雜，獲得了那樣的行相，便能察覺自我覺知。（*citer apratisaṁkramāyās tadākārāpattau sva-buddhi-saṁvedanam.*）」。

²⁹ 《瑜伽經》4.34：「當三質性回歸，不需為神我[而彰顯]，安住於自體，這便是獨存，或稱為純覺知力。（*Puruṣārtha-sūnyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ*）」。

「神我 (Puruṣa)」的覺知、認知。除了覺知之外，帕坦伽利也用見的譬喻，如「見者 (draṣṭṛ)」³¹、「見者力 (dṛg śakti)」³²、「能見者 (dṛśi)」³³、「純能見 (dṛśi-mātra)」³⁴。

除了這些之外，帕坦伽利也用「他者 (Para)」³⁵來說明「神我 (Puruṣa)」的解脫作用，有點類似於佛教所用的「彼岸 (Pāra)」。就解脫來說，瑜伽派的術語用的是「獨存 (Kaivalya)」，指的是心能夠遠離外境的影響與污染，讓清淨的「神我 (Puruṣa)」得以彰顯。但是這樣的二元論在形上學上會產生一個問題，就是若是「神我 (Puruṣa)」是獨立於心外的話，那又如何被認知呢？帕坦伽利似乎並沒有直接回應這問題，或許理由就像Georg Feuerstein所說的，帕坦伽利是透過實修的方式來說明，當心念停止活動時，神我 (Puruṣa)」自然就會彰顯。³⁶或許這是古代印度哲學的處理方式之一，當出現理論，或邏輯上的不合理時，這樣的不合理性往往在更高的意識層面，或超意識層面上就能得到和諧的

kaivalyam, sva-rūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir iti.)」。

³⁰ 《瑜伽經》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]會統合起來，這就是三昧。(kṣīṇa-vṛtter, abhijātasyeva maṇer, grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha- tadañjanatā-samāpattiḥ.)」。

³¹ 「見者 (draṣṭṛ)」在《瑜伽經》共出現了四次，分別是1.3; 2.17; 2.20; 4.23。

³² 《瑜伽經》2.6：「我執是將見者和能見的能力視為同一我性。(dṛg-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā.)」。

³³ 《瑜伽經》2.25：「由[無明]消失，混合就會斷除，這是能見者的獨存。(tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ. tad dṛṣeḥ kaivalyam.)」。

³⁴ 《瑜伽經》2.20：「見者唯能見，雖然清淨，但能現見外緣。(draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho 'pi pratyañyānupaśyaḥ.)」。

³⁵ 《瑜伽經》4.24：「[一方面]受無量習氣所影響，[另一方面]為了他者(指神我)的意義，所以活動性是混合的。(tad asaṃkhyeya-vāsanā-citram api parārthaṃ, saṃhatya-kāritvāt.)」。

³⁶ Georg Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, p.20-21.

解決。

(二) 心、自我意識、覺知、意

除了神我有覺知的能力外，心也能覺知。但是跟清淨、不變的神我不一樣，心（Citta）的覺知能力是來自於神我，而且心是會受污染的。就像鏡子一樣，它可以反射來自光源的光線，但有了髒污所沾染的話，反射出的鏡像就會打了折扣。帕坦伽利說當心緣取外境時，會迷失神我。只有當心能夠屏除外境的迷惑，息滅了種種妄想，這時神我就能彰顯。帕坦伽利認為這就是「瑜伽」的定義。³⁷

根據金倉圓照的研究，「心（Citta）」這個詞在《瑜伽經》中一共出現了21次，顯示帕坦伽利還蠻常用這個字。³⁸ 但是很有趣的是在其他六派哲學的經典中，「心（Citta）」則相當罕見。如數論派重要的經典《數論偈》中，一次也沒出現，還有正理派的《正理經》、勝論派的《勝論經》、彌曼差的《彌曼差經》等也都沒出現。不過「心（Citta）」曾在梨俱吠陀出現過，而且《歌者奧義書》也使用了不少次，顯示是個相當重要的概念。當然，「心（Citta）」使用最多的還是佛教，所以金倉圓照認為這顯示《瑜伽經》跟佛教的關係頗深。³⁹

在艾揚格（B. K. S. Iyengar）的書中，他分析《瑜伽經》的思想，提到在《瑜伽經》中還有其他三個字來代表心的作用。這

³⁷ 參《瑜伽經》1.2-4。

³⁸ 金倉圓照，《インド哲学仏教学研究 II, インド哲学篇》，頁241。也參中村元，《ヨーガとサーンキヤの思想》，頁95-96，注6，列出了《瑜伽經》中有「心（citta）」的偈頌。

³⁹ 金倉圓照，《インド哲学仏教学研究 II, インド哲学篇》，頁242。

三個字分別是「自我意識 (Ahaṁkāra)」、「覺知 (Buddhi)」、「意 (Manas)」。

1. 「自我意識 (Ahaṁkāra)」：艾揚格認為「自我意識」有兩個涵意，一個涵意是代表「自我 (ego)」，就是帶有「我」的意識，這樣的「自我」很可能帶有我慢。另外「Ahaṁkāra」可理解為「Aham」加「ākāra」⁴⁰。「Aham」指的是「神我 (Puruṣa)」，而「ākāra (相)」指的是「有相 (sākāra)」。也就是說原本無相的神我，這時是指神我具有相而能在這世間起覺知的作用。⁴¹ 與佛教思想相比，在龍樹的《中論》中，「Ahaṁkāra」指的是「我執」⁴²，與《瑜伽經》「自我意識 (Ahaṁkāra)」的第一個涵意比較類似，但並沒有像第二個涵意代表有相的神我意識。

2. 「覺知 (Buddhi)」：或者可譯為「智性 (Intelligence)」，這會讓我們獲得來自經驗的可信而不染著的知識，其決擇的力量就是智慧的光芒。⁴³ 艾揚格接著說有兩種覺知，不成熟和成熟的覺知。不成熟的覺知所注意的是世俗的事物，而成熟的覺知則會著重在心性的清淨。⁴⁴ 對熟悉佛典用語的人來說，「Buddhi」代表著覺悟、覺慧，或者是真慧、勝慧。⁴⁵ 換句話說，佛教的用法

⁴⁰ 若按照古典梵語的構詞法，「Aham」加「ākāra」應是「Ahamākāra」。所以艾揚格的理解方式明顯地並不是古典梵語的構詞法，或許是來自他老師的口傳。

⁴¹ B. K. S. Iyengar, *Core of the Yoga Sūtras*, London: Harper Thorsons, 2012, p. 51.

⁴² *Mūlamadhyamakakārikā* 18.2 : 「ātmany asati cātmīyaṃ kuta eva bhaviṣyati |nirmamo nirahaṁkāraḥ śamād ātmātmanīnayoḥ」。參 Kenneth K. Inada, *Nāgārjuna: A translation of his Mūlamadhyamakakārikā with an introductory Essay*, Delhi: Sri Satguru Publications, 1993, p. 114.

⁴³ B. K. S. Iyengar, *Core of the Yoga Sūtras*, p. 53.

⁴⁴ B. K. S. Iyengar, *Core of the Yoga Sūtras*, p. 54.

⁴⁵ 參荻原雲來編纂《梵和大辭典》(台北：新文豐出版社影印，1988年)，頁928。

是指成熟、正確的覺知，而《瑜伽經》對「Buddhi」的用法則通用於世俗和覺悟之間。

3. 「意 (Manas)」：這是從感官的角度來說，我們有外在的五種感官，再加上意這一個內在的感官 (Antarendriya)。意扮演著連接兩端 (Dvandva) 的角色，一端是「神我 (Puruṣa)」，一端是帶有我慢的「自我意識 (Ahaṁkāra)」。⁴⁶

當我們提到了「心 (Citta)」和「意 (Manas)」，對於熟悉佛典的人就會聯想到另一個相關的字——「識 (Vijñāna)」。如世親的《俱舍論》中提到心、意、識這三個字是同義。⁴⁷ 有趣的是在帕坦伽利的《瑜伽經》中，使用了「心 (Citta)」也用了「意 (Manas)」，但就是沒有使用「識 (Vijñāna)」這個字。不過在毗耶沙的《瑜伽經注》倒是用了大約九次左右。⁴⁸

總之，從以上分析來看，帕坦伽利喜歡用「心 (Citta)」、「自我意識 (Ahaṁkāra)」、「意 (Manas)」和一部分的「覺知 (Buddhi)」來代表世俗上的心念、妄念。從解脫的角度來說，這都是要息滅的。

(三) 「無相 (Alinga)」、「唯相 (Lingamātra)」、「相 (Linga)」

在《瑜伽經》中，有提到「無相 (Alinga)」、「唯相 (Linga-

⁴⁶ B. K. S. Iyengar, *Core of the Yoga Sūtras*, p. 56.

⁴⁷ 唐·玄奘譯，《阿毗達磨俱舍論》：「心意識體一」（《大正藏》冊29，頁21下）。梵文：cittaṃ mano 'tha vijñānamekāṛthaṃ。世親進一步解釋這三個字：「集起故名心，思量故名意，了別故名識。(cinotīti cittam. manuta iti manah. vijñānīti vijñānam.)」（《大正藏》冊29，頁21下）。

⁴⁸ 參 1.30, 1.49, 2.9, 2.13, 2.28, 3.14, 3.34, 3.36, 4.14.

mātra)」等名詞。⁴⁹乍看之下，似乎只是普通語詞，其實這是跟數論派的宗教理論有關。根據數論派的主要經典—《數論頌》（*Sāṃkhya-kārikā*，漢譯為《金七十論》）的說法，這世界可以分為二十五諦。首先是「神我（*Puruṣa*）」和「原質（*Prakṛti*，漢譯為「自性）」的差別。「原質（*Prakṛti*）」是「無相（*Alīṅga*）」，而「神我（*Puruṣa*）」是超越了「無相（*Alīṅga*）」。

如《金七十論》中說：「自性次第生，大我慢十六，十六內有五，從此生五大。」⁵⁰這是說由「原質（*Prakṛti*）」而有「覺（*Buddhi*，（漢譯為大（*Mahat*）」，這是「唯相（*Liṅgamātra*）」。接著是生「自我意識（*Ahaṃkāra*，漢譯為「我慢」）」。再由「自我意識」生十六諦，也就是「五知根（*Pañca jñānendriya*）」、「五作根（*Pañca karmendriya*）」、心⁵¹、和「五唯微（*Pañca tanmātra*）」⁵²。由五唯微而有「五大（*Pañca bhūta*）」⁵³。這就是二十五諦。⁵⁴如以下的圖表：

⁴⁹ 如《瑜伽經》1.45：「微細的對境止於無相。sūkṣma viśayatvaṃ cālīṅgaparyavasānam」和《瑜伽經》2.19：「有差異、無差異、唯相、無相是三德的區別。viśeṣāviśeṣalīṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāni」。

⁵⁰ 陳·真諦譯，《金七十論》（《大正藏》冊54，頁1250中）。也參“*Sāṃkhya-kārikā*”第22頌：「prakṛter mahāms tato 'haṅkāras tasmād gaṇaś ca ṣoḍaśakaḥ / tasmād api ṣoḍaśakāt pañcabhyaḥ pañca bhūtāni」。

⁵¹ 「五知根」為眼、耳、鼻、舌、身根，而「五作根」為口、手、足、大便、小便根。有漢譯將「五知根」譯為「五覺根」，將「五作根」譯為「五業根」，如唐·玄奘譯，《阿毗達磨大毗婆沙論》（《大正藏》冊27，頁729下-730上）：「又數論者說十一根：謂五覺根五業根意根。五覺根者，所謂眼耳鼻舌身根。五業根者，謂語手足大小便根。意者意根為第十一」。

⁵² 「五唯微」是指色、聲、香、味、觸。

⁵³ 「五大」是指地、水、火、風、空。

⁵⁴ 參Ian Whicher, *The Integrity of the Yoga Darśana: A Reconsideration of Classical Yoga*. New York: State University of New York Press, 1998, p.77. 也參唐·普光

神我 (Puruṣa)	— 原質 (Prakṛti)	無相 (Alīṅga)
	↓	
	覺 (Buddhi) 或大 (Mahat)	唯相 (Līṅgamātra)
	↓	
	自我意識或我慢ahamkāra	相 (Līṅga)
	↓	
	五知根 (眼、耳、鼻、舌、身)	相 (Līṅga)
	五作根 (口、手、足、大小便處)	相 (Līṅga)
	心或意根citta	
	↓	
	五唯微 (色、聲、香、味、觸)	相 (Līṅga)
	五大 (地、水、火、風、空)	相 (Līṅga)

迹，《俱舍論記》（《大正藏》冊41，頁58上）：「數論宗立二十五諦義。言二十五諦者，一、我彼計常，我以思為體，性但是受者而非作者。餘二十四諦是我所，是我之所受用。二、自性以薩埵、刺闍、答摩為體。亦名樂、苦、癡，亦名憂、喜、暗，此三猶如我之臣佐，我若欲得受用境時，即為我變。未變之時各住自性故名自性。三、從自性生大。謂我思量欲得受用諸境界時，三法即知動轉之時，其體大故名之為大。四、從大生我執。謂緣彼我故名我執。五、從我執生五唯量。謂色、聲、香、味、觸，足前為九。六、從五唯量生五大，謂地、水、火、風、空。足前為十四，謂色能生火，以火赤色故。聲能生空，以空中有聲故。香能生地，以地中多香故。味能生水，以水中多味故。觸能生風，以風能觸身故。七、從五大生十一根。謂眼、耳、鼻、舌、身、意、手、足、大便處、小便處、語具。語具即是肉舌。足前為二十五。謂火能生，眼還能見色，空能生耳，還能聞聲，地能生鼻，還能嗅香，水能生舌，還能嘗味，風能生身，還能覺觸。五大并能生意、手、足、大便處、小便處、語具。」

三、《瑜伽經注·三昧品》大綱

《瑜伽經注》跟傳統印度論典一樣，論的起頭是歸敬頌，所禮敬的人是帕坦伽利。毗耶沙描述帕坦伽利的原本身形是多頭巨蛇，是眾蛇之神，但也可以化成人形。在歸敬頌之後，就是《瑜伽經》第一品第一頌經文，接著是注解的說明。如是，一句頌文配合著一段注解文字，這就是《瑜伽經注》的基本形式。毗耶沙並沒有對《瑜伽經》的內容有整體式的說明，也沒有列出大綱。為了能更清楚地了解《瑜伽經》的架構，本文將〈三昧品〉分為十個段落。在此參考了Tola, Fernando & Dragonetti, Carman的*The Yogasūtras of Patañjali*⁵⁵, Usharbudh Ary的*Yoga-sutra of Patañjali with the exposition of Vyāsa*⁵⁶ 和SwamiJ.com網站⁵⁷。這三份資料分

⁵⁵ Fernando Tola & Carma Dragonetti, *The Yogasūtras of Patañjali*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited. 4th Reprint 2016, pp. xxiii-xxv. 大綱如下：Yoga and its effect (1.1-4), The Mental Processes (5-11), Means to produce the restraint of the mental processes (12-16), Classes of Restraint (17-20), Acceleration of Restraint (21-29), Obstacles of Restraint (30-32), Means to obtain the stability of the mind (33-40), Concentration of the mind (41-50), Last stage of the mental concentration (51).

⁵⁶ Usharbudh Arya, *Yoga-sutra of Patañjali with the exposition of Vyāsa*, Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U. S. A., 1986, pp. xxiii-xxv. 大綱如下：Definitions (1-4), Citta-vṛtti and nirodha (5-11), The two means (12-16), Primary and second yoga (17-19), Upayas: methods (20-22), An easy method (23-29), Obstacles and their correlates (30-31), Overcoming obstacles (32-40), Samapattis (41-51).

⁵⁷ <http://swamij.com/yoga-sutras-ch1.htm>, 2018/04/26。大綱如下：What is yoga? (1.1-4), Witnessing and Uncoloring thoughts (5-11), Practice and non-attachment (12-16), Types of concentration (17-18), Efforts and commitment (19-22), Direct route through AUM (1.23-1.29), Obstacles and solutions (30-32), Stabilizing and clearing the mind (33-39), Results of stabilizing the mind (40-51).

別把〈三昧品〉分為九或十個小段，分段處有些是相同，也有些差異。底下融合了這三份資料，並加入了自己的意見，歸納成十小段，而這大綱分法將會放在我的譯注中：

(一) 歸敬頌

本論的禮敬對象是帕坦伽利，提到他是眾蛇之神，有著莊嚴頂冠與多頭形象。他實踐瑜伽，是一切知識的泉源，有著恒常的喜悅，以眾多方式護祐眾生。

(二) 瑜伽的定義與作用 1-4 頌

帕坦伽利在這部經的起頭，首先定義瑜伽是心念活動的息滅。《瑜伽經注》更明確地定義瑜伽就是三昧，也就是說當心念，或者說妄念完全停時，行者進入禪定的狀態，這就是瑜伽。

(三) 五種心念活動與定義 5-11 頌

第5頌提到心念的活動有五種：正量、顛倒想、虛妄分別、睡眠、和記憶。從第7到11頌分別解釋這五種心念。

(四) 息滅心念的方法 12-16 頌

第12頌提到心念止息的方法是透過修習（*abhyāsa*）和離欲（*vairāgya*），並在13-16進一步解釋什麼是修習和離欲。

(五) 三昧的分類 17-20 頌

這一節提到有想三昧和無想三昧。《瑜伽經注》提到有想三昧有四種：第一種是具有四禪支（有尋、有伺、有喜、有自我意識），第二種具有三禪支（有伺、有喜、有自我意識），第三種具有二禪支（有喜、有自我意識），第四種只具一禪支（有自我意識）。而相對於這有所緣，或有想三昧，無所緣的三昧就是無想三昧。而這都還是種子三昧，若能緣的心都能空掉的話，那就是無種子三昧。而達到無種子三昧有兩種機緣：「善巧方便機緣（upāyapratyaya）」、「存在機緣（bhavapratyaya）」⁵⁸。而瑜伽行者是以「善巧方便機緣（upāyapratyaya）」達到無種子三昧。為更清楚三昧的分類，請參下面表格：

種子三昧 (Bija 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 (Sāsmitā)	(8) 無自我意識 (Nirasmitā)	

⁵⁸ 「善巧方式機緣（upāyapratyaya）」是指透過種種修習方式而達到無種子三昧。「存在機緣（bhavapratyaya）」是指不靠後天的修習，出生就能得無種子三昧。如天神一出生就沒有身體的感覺一樣。

(六) 進入三昧的方法 21-22 頌

這一節提到進三昧的方法可以透過修習五力（信、進、念、定、慧）和懷有強烈的悚惕心（Tīvrasamvega）。悚惕心的強弱可分為九種，而最上強的悚惕心可幫助瑜伽行者進入三昧。

(七) 祈求自在神 23-29 頌

除了上述兩種方法之外，這一節提到祈求自在神（Īśvara）也能進入三昧，並說明自在神是最殊勝的神我，是無上的智種子，是古代諸師的老師，也描述了自在神的其他性質。

(八) 心念息滅的障礙 30-32 頌

這一節提到要心念息滅，需要安定的心，而平常人的心是散亂的，而散亂心會有如生病、倦怠、疑惑、放逸、昏沈等情況，而且散亂心表現出來的就是會產生苦、憂愁、四肢顫動、呼吸粗重等現象。

(九) 獲得心安定的方法 33-40 頌

行者可以透過修習四無量心，或是修習呼吸，或是專注於某一對境，或是心無憂愁，或是離欲等，而達到心的安定。

(十) 三昧的分類與解脫 41-51 頌

相對於有尋定、有伺定，有無尋定、無伺定，這些都是屬於種子三昧。

這一頌的《瑜伽經注》提到前面的種子三昧所產生的慧也是一種業行，只有在無種子三昧中，心念就會止息，也才能息滅一切業行時，這是解脫，也就是獨存的狀態。

從以上的分析來看，《瑜伽經·三昧品》的結構是相當嚴謹的。從首先瑜伽定義是心念活動的止息。接著說明什麼是心念活動，然後再提到如何止息心念。其次是說明有想和無想三昧，並提到自在神的特質，能夠幫助行者達到三昧。接著從另一面來說，散亂的心是會障礙行者獲得三昧。於是接著談讓心能安定的種種方法。最後再細分三昧的種類，從有尋、有伺的有想三昧、到無尋、無伺的無想的無想三昧，這都是屬於種子三昧。再從種子三昧進而到無種子三昧，最後達到法雲三昧而解脫。

四、《瑜伽經注·三昧品》對佛教教義的批判

在《瑜伽經注·三昧品》中，比較長的注解有兩段，而這兩段都是對佛教教義的批判。第一段是在第32頌的注解，另一段在第43頌的注解。在第32頌的注解中，毗耶沙主要是批判心為剎那滅的理論，而第43頌的注解則是批評諸法無實體的理論。這兩種理論看來是針對佛教中的唯識教義。以下就這兩段再進一步說明。

(一) 心為剎那生滅的批判⁵⁹

帕坦伽利在《瑜伽經》1.32中說：「為對治這些[修行障礙]，

⁵⁹ 雖然我已曾在〈獨存與解脫〉一文中描述過這剎那論的批判，但是現在的論點更為清楚而且詳盡。參〈獨存與解脫：瑜伽派與佛教解脫道的比較〉，《圓光佛學學報》第28期（2016年），頁8-11。

應修習唯一真實義。」⁶⁰ 毗耶沙注解說為對治散亂，心應以真實義（ekatattva）為所緣。接著毗耶沙就開始批判剎那滅的論點，以彰顯什麼是真實義。為方便理解毗耶沙的解釋，這裏以對答的方式呈現。當中所提到的佛教教義都是根據毗耶沙的注解，並沒有另外引用佛教典籍，以真實還原毗耶沙《瑜伽經注》的詮釋方式。⁶¹

1. 剎那論的爭論

佛教：心為剎那生滅，一剎那的心只緣取一個所緣。

毗耶沙：心若一剎那只緣取一個所緣的話，那麼所有的心都是專注的心，而不會有散亂心。

佛教：專注的心是由穩定的、相同的所緣相續（pratyaya-pravāha）而產生，並不是由剎那心所產生。

毗耶沙：如果說專注心是同一所緣相續的話，那就不會有所謂的「相續心（pravāhacitta）」，因為心是剎那變化的。

佛教：相續心的不同是依於不同的所緣對象而說的。

毗耶沙：那麼不論是同一所緣相續，還是不同所緣相續，心永遠都是專注的，因為所緣對象永遠是固定的。

因此，毗耶沙認為一心可以安住於許多對境，而不是像佛教所說心為剎那生滅，一剎那只能緣取一個所緣。毗耶沙接著說若

⁶⁰ 《瑜伽經》1.32: tatpratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ.

⁶¹ 這樣的辯論當然不會在這《瑜伽經注》中停止，從佛教的角度還有許多可以回擊、批評的地方。但是本文的重點是在描述、說明瑜伽派的觀點，而不是深入學派間的爭論。

是心為剎那滅，前心與後心若是不同所緣，那心又如何能夠記憶？不同所緣的後心能夠覺知不同所緣的前心，那就像認為由牛所產生的牛屎和牛奶就是同一樣東西了。為了說明瑜伽派記憶的理論，毗耶沙先提佛教的看法。

2. 心能記憶的理論

佛教：由於前後心念的相異性（*anyatva*），怎麼會有自我（*svātma*）的存在可以記憶，而且有自我的經驗？⁶²

毗耶沙：例如說：「我正觸摸我已看見的。」或者「我正在看我已觸摸的。」，當[前後念]有不同的時候，所謂「我」的概念是能以不相異（*Abheda*）的性質安立在一切概念—「所緣性（*Pratyayin*）」上。一個所緣對境（*Pratyayaṅgrahya*）就是一個不相異（*Abheda*）自體（*Ātmāham*）的概念。⁶³

為了說明這問題，毗耶沙在這裏使用了一個專門術語—「所緣性（*Pratyayin*）」。這個詞是「*Pratyaya*（所緣）」加上後置詞 *in* 而成。⁶⁴ 看來毗耶沙是把所緣這一名詞概念化，而成為「所緣性（*Pratyayin*）」。⁶⁵ 這「所緣性（*Pratyayin*）」並不來自於所緣，而

⁶² 對於佛教的無我論，不論是在早期佛教的契經，特別是在《中論》，都有相當多的論述，但在這裏只用一句話說明，似乎表示毗耶沙對佛教教義較熟悉的是唯識，而不是中觀。

⁶³ 參《瑜伽經注》1.32.

⁶⁴ 加上字尾 *in* 就是把前面的名詞變成什麼者，或是具有什麼樣的東西。如 *yoga*（瑜伽）變成 *yogin*（瑜伽者），*cāra*（行）變成 *cārin*（行者）。此外，有趣的是 *hasta*（手）變成 *hastin*（具有手的動物，也就是大象）。還有 *śaṣa*（兔子）變成 *śaṣin*（具有兔子的東西，指的是月亮）。

⁶⁵ 黃寶生譯為「一個意念者」（參黃寶生，《瑜伽經》，北京：商務印書館，2016年，頁22），而中村元譯為「觀念の主体」（參中村元，《ヨーがとサーンキヤの思想》，頁152）。雖然黃寶生的翻譯會有誤解的可能，不過兩個翻

是產生自能緣的心。由於有這「所緣性 (Pratyayin)」，所以即使前後念的所緣不一樣，還是有個主體性的「心」能產生出概念化的「所緣性 (Pratyayin)」以緣取諸法。如此，心就能持續地記憶曾經緣取過的諸法。簡單地說，「所緣性 (Pratyayin)」就像標籤一樣，對於所緣取的諸法，心會產生一個標籤，以供記憶之用。

再進一步說，由於自體 (ātmāham) 能夠執持著本身的勢力 (Anubhava)，而這樣的勢力是以現量 (Pratyakṣa) 為基礎。而這現量是最有效力，其他的認知方法都比不上。因此，由現量所產生的勢力，而有「所緣性 (Pratyayin)」，如此，心就能有記憶。

因此，毗耶沙結論說一心可安住於許多對境 (artha)，而且心能有記憶是因為以現量 (Pratyakṣa) 為基礎而產生的「所緣性」。

(二) 諸法無實體的批判

在《瑜伽經》1.43說：「當念清淨時，自體成空，唯有對境發光，這是無尋定。」⁶⁶ 從字面上看，在無尋定中，自體空了，所緣境也成光明了。這是否表示對境不存在了嗎？根據毗耶沙的解釋，在無尋定中，平常的語詞概念、記憶都不存在了，而對境 (Artha) 安立在三昧慧的純自體 (Svarūpamātra) 中。⁶⁷ 換句話說，對境不是不存在，而是融入於三昧慧的自體中。

既然無尋定都有對境，那平常的情形當然也是有對境的。毗

譯都看得出來是要表達一種心的概念性。

⁶⁶ 《瑜伽經》1.43: smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā.

⁶⁷ 《瑜伽經注》1.43: yadā punaḥ śabdasaṃketasmṛtipariśuddhau śrutānumānajiñānavikalpaśūnyāyām samādhiprajñāyām svarūpamātreṇāvasthito 'rthas tatsvarūpākāramātra-tayaivāvacchidyate. sā ca nirvitarkā samāpattiḥ.

耶沙不接受諸法是無實體的，如佛教唯識的教義。其實毗耶沙的立場比較像是佛教阿毗達磨的教義，對境是實有的。跟阿毗達磨教義一樣，毗耶沙也接受諸法事物是由種種極微所積集（*Āṇupracayaviśeṣa*）而成，如由某些類的極微所積集而成為牛，而另外一些類的極微所積集而成為瓶。雖然各各極微的屬性和聚集方式不同，但所產生的集合狀態（*saṁsthānaviśeṣa*）卻有著「共同屬性（*sādhāraṇa dharmā*）」。「共同屬性（*sādhāraṇa dharmā*）」的概念就稱為「整體性（*avayavin*）」，例如由種種不同屬性而成的瓦片，當成形時，瓦片的「共同屬性（*sādhāraṇa dharmā*）」就會呈現出來，心就能緣取這顯現的屬性，也就是「整體性」。雖然諸法是所作法，也是無常，但心能夠緣取這樣的「整體性」，而產生世間種種的語詞概念。

接著，毗耶沙又提到佛教教義說：

佛教：所積集的極微是沒有實體的（*avastuka*）。對於進入無分別（*avikalpa*）定的人來說，「整體性」這樣的概念是不存在的，因為所依的基礎（*tadrūpa*）是無法成立的。而認為有「整體性」是邪智。

面對這樣的責難，毗耶沙的回答相當簡單：「若是這樣的話，那幾乎一切能認知的現象也成邪智。因為對境沒有實體，所以沒有任何對境是正智的對境。」

因此，毗耶沙總結說凡任何能認知的現象，就有一「整體性」可以緣取。由於有「整體性」，而能產生種種的語詞概念。而這「整體性」概念的基礎就在於諸法是有實體。

總之，無論是剎那論也好，諸法無實體也好，對毗耶沙來

說，這樣的理論都明顯地違背了現量的認知方式。而「所緣性（Pratyayin）」和「整體性（avayavin）」的提出也是從能緣和所緣的角度，來證明現量是有效的認知方式。

五、《瑜伽經注·三昧品》譯注

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⁶⁸，一是由Ashok Aklujkar 所輸入⁶⁹。而《瑜伽經注》也有兩版本，一是由Philipp A. Maas所輸入⁷⁰，另一個是由Muneo Tokunaga所輸入⁷¹。這裏是以Philipp A. Maas的電子檔為主，再參考另一電子檔。

Pātañjalayogaśāstram⁷² prathamah samādhi-pādaḥ

《帕坦伽利瑜伽論典·三昧品》

⁶⁸ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm. 2017.06.11

⁶⁹ http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm. 2017.06.11

⁷⁰ 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, Vācaspatimīśraviracitaṭīkāsamvalitavyāsbhāṣyasametāni Pātañjalayogasūtrāṇ. Pune : Ānandāśramamudraṇālaye 1904 (Ānandāśrama Sanskrit Series, 47).

⁷¹ 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].

⁷² 在本文注7提到，「Yogaśāstra（瑜伽論典）」包含了帕坦伽利的《瑜伽經》（Yogasūtra）再加上毗耶沙的《瑜伽經注》（Yogasūtrabhāṣya）。參Christopher Framarin, “Habit and karmic result in the Yogaśāstra”, p.133.

(一) 歸敬頌

yas tyaktvā rūpaṃ ādyaṃ prabhavati jagato 'nekadhānugrahāya
prakṣiṇakleśārāśir viṣamaviśadharo 'nekavakraḥ subhogī /
sarvajñānaprasūtir bhujagaparikaraḥ pṛitaye yasya nityaṃ
devo 'hīśaḥ sa vo 'vyāt sitavimalatanur yogado yogayuktaḥ //

他脫離原本形象，以眾多方式護祐眾生，

有著莊嚴頂冠與多頭[形象]⁷³，由承受劇毒而消除[眾生的]大量痛苦。

他是一切知識的泉源，身旁的眾蛇圍繞，有著恒常的喜悅。

他是眾蛇之神，有著白而無瑕的身軀，他實踐瑜伽，是瑜伽的給與者，祈願他護祐[我們]！

(二) 瑜伽的定義與作用

1.1

atha yogānuśāsanam /1.1/

現在開始教授瑜伽。

athety ayam adhikārārthaḥ. yogānuśāsanam śāstram adhikṛtaṃ
veditavyam. yogaḥ samādhiḥ. sa ca sārvaḥcittasya dharmāḥ.
kṣiptaṃ mūḍhaṃ vikṣiptam ekāgraṃ niruddham iti cittabhūmayāḥ.
tatra vikṣipte cetasi vikṣepopasarjanībhūtaḥ samādhir na yogapakṣe
vartate. yas tv ekāgre cetasi sadbhūtam arthaṃ pradyotayati kṣiṇoti ca
kleśān karmabandhanāni ślathayati nirodham abhimukhaṃ karoti sa

⁷³ 根據神話，帕坦伽利原是毗濕努（Viṣṇu）座騎之一的巨蛇（Ananta），而其原本的形象是多頭巨蛇。

samprajñāto yoga ity ākhyāyate. sa ca vitarkānugato vicārānugata
ānandānugato 'smitānugata ity upariṣṭān nivedayiṣyāmaḥ.
sarvavṛttinirodhe tv asaṃprajñātaḥ samādhiḥ.

「現在（atha）」表示現在開始。應該知道瑜伽的教義就從[這部]論典開始。瑜伽就是三昧（samādhi），這是一切心念狀態的基礎。心念的基礎[狀態]有：慌亂（kṣipta）、愚癡（mūḍha）、散亂（vikṣipta）、心一境（ekāgraṃ）和止滅（niruddham）。其中，在散亂心中，伴隨著散亂的三昧就不算是瑜伽的類別。在心一境性中，照耀如實義（sadbhūtam artham），滅盡煩惱，紓解業的結鎖，能有現前解脫，這就稱為「有想[三昧]瑜伽（aṃprajñāto yoga）」。這[有想三昧]伴隨著有尋、有伺、喜、自我意識，在底下還會再加以說明。然而，所有心念活動的息滅是無想三昧。

1.2

tasya lakṣaṇābhidhitsuḥ sūtram pravavṛte.

[以下]這句經文主要在說明瑜伽的特徵。

yogaś cittavṛttinirodhaḥ /1.2/

瑜伽是心念活動的息滅。

sarvaśabdāgrahaṇāt samprajñāto 'pi yoga ity ākhyāyate. cittam hi
prakhyāpravṛttisthitiśīlatvāt triguṇam. prakhyārūpaṃ hi cittasattvaṃ
rajastambhyāṃ saṃsrṣṭam aiśvaryaviṣayapriyaṃ bhavati. tad eva
tamaśānuviddham adharmājñānavairāgyānaiśvaryopagaṃ bhavati. tad
eva prakṣṇamohāvaraṇaṃ sarvataḥ pradyotamānam anuviddham
rajomātrayā dharmājñāna- vairāgyaiśvaryopagaṃ bhavati. tad eva
rajoleśamalāpetam svarūpapraṭiṣṭham sattvapuruṣānyatākhyātimātram

dharmameghadhyānopagaṃ bhavati. tat paraṃ prasamkhyānam ity ācaṣate dhyāyinaḥ. citiśaktir aparīṇāminy apratisamkramā darśitaviṣayā śuddhā cānantā ca sattvaguṇātmikā ceyam ato viparītā vivekakhyātir iti. atas tasyāṃ viraktaṃ cittam tām api khyātiṃ niruṇaddhi. tadavasthaṃ saṃskāropagaṃ bhavati. sa nirbijaḥ samādhiḥ. na tatra kiṃcit samprajñāyata ity asaṃprajñātaḥ. dvididhaḥ sa yogaś cittavṛttinirodha iti.

由於這句經文並沒有「一切 (sarva)」這個字[出現在心念前面]，所以「有想三昧」也算是瑜伽的定義。⁷⁴ 心是由三種質性所構成：光明性 (sattva) 是以彰顯 (prakhyā) 為體，燥動性 (rajas) 是以活動 (pravṛtti) 為體，闇性 (tamas) 是以穩定 (sthiti) 為體。當心以光明性為主體，雜有燥動性和闇性的時候，就較喜歡享受 (aiśvarya)、舒適 (priya) 的對境。若[以光明性 (sattva) 為主體]，伴隨著闇性 (tamas)，會傾向非法、非智、有欲望、喜歡享受。若愚癡 (moha) 的覆蓋已消除，[以光明性 (sattva) 為主體]，伴隨著燥動性 (rajas)，[心的]整體就會[像日光般]照耀，會傾向正法、智、離欲、遠離享受。

當[以光明性 (sattva) 為主體]連絲毫的闇性 (tamas) 都已去除 (malāpeta)，光明性 (sattva) 安住於自體中，了知[光明性]不同於神我 (puruṣa) 的純智 (khyātimātra)，就能夠接近法雲定 (dharmameghadhyāna)。禪修者能照見這為「甚深思擇 (paraṃ prasamkhyānam)」。原覺力 (citiśakti) 不會變化、不會變動，能顯現所見的對境，清淨、喜悅、不是以光明性 (sattva) 為自體，這就是「決擇智 (vivekakhyāti)」。由此，對這[決擇]智而言，離貪的心也是要斷除，此時只伴隨著業行 (saṃskāra) 而安住。這

⁷⁴ 意思是說並不是指一切心念的息滅。

是無種子三昧。有想三昧中什麼都沒有，就是無想三昧。如是，心念活動的息滅有兩種方法。

1.3

tadavasthe cetasi viṣayābhāvād buddhibodhātām puruṣaḥ kiṃsvabhāva
iti ---

由於沒有對境，心在這種狀態下，以覺知菩提（buddhibodha）為本體的神我，其自性是什麼？

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam /1.3/

此時，見者⁷⁵安住於自體之中。

svarūpapraṭiṣṭhā tadānīm citiśaktir yathā kaivalye. vyutthānacitte tu
satī tathāpi bhavanti na tathā.

這時，原覺力（citiśakti）⁷⁶安住在自體之中，就像在獨存中。但是在散亂心的時候，雖然原覺力依然如此，卻無法展現出來。

1.4

kathaṃ tarhi, darśitaviṣayatvāt ---

當所見的對境呈現時，什麼是它的[自性]？

vṛttisārūpyam itaratra /1.4/

若不是這樣，[神我]就會隨順[心念的]活動。

⁷⁵ 「見者」指的就是「神我（Puruṣa）」。

⁷⁶ 毗耶沙以「原覺力（citiśakti）」代表神我。這一詞也見於《瑜伽經》4.34: puruṣārthaśūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpapraṭiṣṭhā vā citiśaktir iti.

vyutthāne yāś cittavṛttayas tadaviśiṣṭavṛttiḥ puruṣaḥ. tathā ca sūtram "ekam eva darśanam khyātir eva darśanam" iti. cittam ayaskāntamaṇikalpaṃ saṃnidhimātropakāri dṛśyatvena svaṃ bhavati puruṣasya svāmiṇaḥ. tasmāc cittavṛttibodhe puruṣasyānādiḥ saṃbandho hetuḥ.

當心念活動是散亂的時候，神我與心念活動就沒有差別。如經所說：「[神我]見只有一，智即是見。」⁷⁷ 心就像磁石（ayaskānta）、寶珠一樣，是唯一能接近[神我]，雖是為神我[覺知]的對象，卻能以所見性（dṛśyatva）為[覺知]主體。因此，從無始來，心念覺知（cittavṛttibodha）與神我就已連繫在一起。

（三）五種心念活動與定義

1.5

tāḥ punar niroddhavyā bahutve sati cittasya ---
這些心念應該息滅，但這些心念有許多種：

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭakliṣṭāḥ /1.5/

心的活動有五種，可分為染污和非染污。

kleśahetukāḥ karmāsayapracaye kṣetrībhūtāḥ kliṣṭāḥ. khyātiṣayā guṇādhikāravirodhinyo 'kliṣṭāḥ. kliṣṭapravāhapatitā apy akliṣṭāḥ. kliṣṭacchidreṣv apy akliṣṭā bhavanti. akliṣṭacchideṣu kliṣṭā iti. tathājātīyakāḥ saṃskārā vṛttibhir eva kriyante. saṃskāraiś ca vṛttaya iti. evaṃ vṛttisaṃskāracakram anīsam āvartate. tad evambhūtaṃ cittam avasitādhikāram ātmakalpena vyavatiṣṭhate pralayam vā gacchatīti. tāḥ

⁷⁷ 智慧是由定而產生的，就某一層面來看，是與心有關。

kliṣṭās cākliṣṭās ca pañcadhā vṛttayah.

染污是煩惱因，是業所依的蓄積，而為其[滋長的]田地。非染污是以智（khyāti）為對境，能違害質性（guṇa）的功用。非染污即使落於染污之流，仍是非染污。非染污會出現在染污的空隙中；染污也會出現在非染污的空隙中。同類的業行是由心念活動所產生，而同類的心念活動是由業行所產生。心念活動和業行[就像]是輪子一樣，[不斷地]連續轉動。如實性（evambhūta）、本身統制（avasitādhikāra）的心透過自體覺想而安住或是息滅。因此，這五種心念活動可分為染污和非染污。

1.6-7

**pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayah /1.6/
pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni /1.7/**

[心念活動有]正量、顛倒想、虛妄分別、睡眠、和記憶[等五種]。
正量有現量、比量、聖言量[等三種]。

indriyapraṇālikayā cittasya bāhyavastūparāgāt tadviṣayā sāmānyaviśeṣātmano 'rthasya viśeṣāvadhāraṇapradhānā vṛttiḥ pratyakṣaṃ pramāṇam. phalam aviśiṣṭaḥ pauraṣeyaś cittavṛttibodhaḥ. pratisaṃvedī puruṣa ity upariṣṭād upapādayiṣyāmaḥ.

anumeyasya tulyajātīyeṣv anuvṛtto bhinnajātīyebhyo vyāvṛttaḥ saṃbandho yas tadviṣayā sāmānyāvadhāraṇapradhānā vṛttir anumānam. yathā deśāntaraprāpter gatimac candratāraḥ caitravat, vindhyaś cāprāptir agatiḥ.

āptena dṛṣṭo 'numito vārthaḥ paratra svabodhasaṃkrāntaye śabdēnopadiśyate, śabdāt tadarthaviṣayā vṛttiḥ śrotur āgamāḥ. Yasyāśraddhe-

yārtho vaktā na dr̥ṣṭānumitārthaḥ sa āgamaḥ plavate. mūlavaktari tu dr̥ṣṭānumitārthe nirviplavaḥ syāt.

心透過感官的媒介，受外在事物的影響。[心的]對境（viṣaya）以共[相]、別[相]為自體，而以別相為主，這是[心念]活動中正量的現量。其果報是神我沒有差別覺察（bodha）心念活動。我們稍後會解釋神我的覺知（pratisamvedī）。

比量是一種[心念]活動，與所緣的對境連繫，對同類的事物呈現，對不同類的事物就不會呈現。心的對境主要是以共相為主。舉例來說，月亮和星星會運行就像Caritra會行走一樣，而不像頻陀山（Vindhya）都不會動。

由一個心智正常的人（āpta）所見的、或所推理的外境，透過自我的了解，以語詞傳達、表達給他人。由語詞[所傳達的]對象、對境，聽者的心念活動能夠了解。說者描述難以相信的對境，或者沒見過、沒推理過的，那他的推理就無法成立。但是原本說話者曾見過、或曾推理過的對境，那就可以成立。

1.8

viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭham /1.8/

顛倒想是對實際的東西產生另一種錯誤的理解。

sa kasmān na pramāṇam. yataḥ pramāṇena bādhyate. bhūtārthaviṣayatvāt pramāṇasya. tatra pramāṇena bādhanam apramāṇasya dr̥ṣṭam. tadyathā dvicandradarśanam sadviṣayeṇaikacandradarśanena bādhyata iti. seyaṃ pañcaparvā bhavaty avidyā. avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśā iti. eta eva svasaṃjñābhis tamo moho mahāmohas tāmistro 'ndhatāmisra iti. ete cittamalaprasaṅgenābhidhāsyante.

為什麼[顛倒想]不屬於正量？因為會被正量所遮除。正量是以實際的事物為外境。其中，由非正量所見的，會被正量所遮除。舉例來說，看見兩個月亮，會被正確的外境——一個月亮——所遮除。

[顛倒想]主要就是無明（avidyā），可分為五種，就是無明、我執、貪著、瞋恚、生命欲等五種煩惱。從專門術語來說，這些就稱為闇（tamas）、癡（moha）、大癡（mahāmoha）、重闇（tāmisra）、盲闇（andhatāmisra）。⁷⁸ 這些在討論心垢染的時候會再說明。

1.9

śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ /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。

sa na pramāṇopārohī. na viparyayopārohī ca. vastuśūnyatve 'pi śabdajñānam āhātmyanibandhano vyavahāro dr̥ṣyate. tad yathā caitanyaṃ puruṣasya svarūpam iti. yadā citir eva puruṣas tadā kim atra kena vyapadiśyate. bhavati ca vyapadeṣe vṛttiḥ. yathā caitrasya gaur iti. tathā pratiśiddhavastudharmo niṣkriyaḥ puruṣaḥ, tiṣṭhati bāṇaḥ sthāsyati sthita iti. gatinivṛttau dhātvarthamātram gamyate. tathānutpattidharmā puruṣa iti, utpattidharmasyābhāvamātram avagamyate na puruṣānvayī dharmāḥ. tasmād vikalpitaḥ sa dharmas tena cāsti vyavahāra iti.

⁷⁸ 在《金七十論》47提到顛倒想分為五種：闇（tamas）、癡（moha）、大癡（mahāmoha）、重闇（tāmisra）、盲闇（andhatāmisra）。而闇又分為8種，癡分為8種，大癡分為10種，重闇分為18種，盲闇分為18種，總共為62種。參陳·真諦譯，《金七十論》：「說闇有八分，癡八大癡十，重闇有十八，盲闇亦如是」（《大正藏》冊54，頁1256下）。

這[虛妄分別]不屬於正量，也不屬於顛倒想。在沒有實體存在的事物上，以語詞概念的力量連結世間的所見，如說：「心思（caitanya）是神我的自體。」當覺性就是神我，那由什麼而看見到什麼？這樣的看見必需是[見與所見是]不同的。舉例來說：「制恒羅（Caitra）的牛。」、「神我是遮止事物、現象，非所作性（niṣkriya）。」、「這箭是靜止的、將會靜止、已經靜止了。」在最後的例子中，動詞是沒有動作的。當我們說：「神我是無生法。」這是說有生法是不存在的、不屬於神我的性質。因此，虛妄分別這樣的現象只是世俗的安立而已。

1.10

abhāvapratyayāmbanā vṛttir nidrā /1.10/

睡眠是緣取不存在事物的[心念]活動。

sā ca samprabodhe pratyavamarśāt pratyayaviśeṣaḥ. katham, sukham aham asvāpsam. prasannaṃ me manaḥ. prajñāṃ me viśāradīkaroti. duḥkham aham asvāpsam. styānaṃ me mano bhramaty anavasthitam gādhaṃ mūḍho 'ham asvāpsam. gurūṇi me gātrāṇi. klāntaṃ me cittam. alasaṃ muṣitaṃ iva tiṣṭhatīti. sa khalv ayaṃ prabuddhasya pratyavamarśo na syād asati pratyayānubhave tadāśritāḥ smṛtayś ca tadviṣayā na syuḥ. tasmāt pratyayaviśeṣo nidrā. sā ca samādhāv itarapratyayavan niroddhavyeti.

[睡眠]是緣取醒時的不同的所緣。如說：「我睡得很好。」、「我的心很安定。」、「我理解得很清楚。」、「我睡得不好。」、「我的心昏沈、混亂、不安定。」。他在醒的時候，所緣是不一樣的，不會緣取睡時的所緣，也不會緣取記憶的對境。因此，睡眠是不

同的所緣。而且就跟其他的所緣一樣，在三昧中也是要息滅的。

1.11

anubhūtavīṣayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ /1.11/

記憶是不忘失之前所經驗到的對境。

kiṃ pratyayasya cittam smaraty āhosvid viṣayasyeti. grāhyoparaktah pratyayo grāhyagrahaṇobhayākāranirbhāsas tājātīyakam saṃskāram ārabhate. sa saṃskāraḥ svavyaṅjakāñjanas tadākārām eva grāhyagrahaṇobhayātmikām smṛtiṃ janayati.

tatra grahaṇākārapūrvā buddhiḥ. grāhyākārapūrvā smṛtiḥ. sā ca dvayī --- bhāvītas martavyā cābhāvītas martavyā ca. svapne bhāvītas martavyā. jāgratsamaye tv abhāvītas martavyeti. sarvāḥ smṛtayaḥ pramāṇavipar-yayavikalpanidrāsmṛtīnām anubhavāt prabhavanti. sarvās caitā vṛttayaḥ sukhaduḥkhamohātmikāḥ. sukhaduḥkhamohās ca kleśeṣu vyākhyeyāḥ. sukhānuśayī rāgaḥ. duḥkhānuśayī dveṣaḥ. mohāḥ punar avidyeti. etāḥ sarvā vṛttayo nirodhdavyāḥ. āsām nirodhe saṃprajñāto vā samādhir bhavaty asaṃprajñāto veti.

心如何能記憶心的所緣（pratyaya）和對境（viṣaya）？所緣（pratyaya）是受所取（grāhya）的影響（uparakta），而所取（grāhya）和能取（grahaṇa）的行相（ākāra）所彰顯出來，而產生業行。這業行是由其行相所影響而以所取、能取的自體為其行相，這樣記憶就會產生。

其中，覺知是之前能取的行相，而記憶是之前所取的行相。這[記憶]有兩種：由想像所記憶（bhāvītas martavyā），由非想像所記憶（abhāvītas martavyā）。在睡夢中是想像所記憶，而醒著的時候是

非想像所記憶。所有的記憶來自現量、顛倒想、虛妄分別、睡眠、和記憶。

(四) 息滅心念的方法

1.12

athāsāṃ nirodhe ka upāya iti ---

這些息滅的方法是什麼？

abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ /1.12/

[心念的]息滅是經由修習⁷⁹和離欲。

cittanādī nāmobhayatovāhinī vahati kalyāṇāya vahati pāpāya ca. yā tu kaivalyaprāgbhārāvivekaviṣayanimnā sā kalyāṇavahā. saṃsāraprāgbhārāvivekaviṣayanimnā pāpavahā. tatra vairāgyeṇa viṣayasrotaḥ khilīkriyate. vivekadarśanābhyāsenā vivekasrota udghāṭyata ity ubhayādhīnāś cittavṛttinirodhaḥ.

這稱為「心的河流（cittanādī）」，會流向兩種方向，一是流向善，一是流向惡。傾向善[行]的，隨順決擇[智]的對境，是為善流。傾向輪迴的，隨順非決擇[智]的對境，是為惡流。對境流（viṣayasrota）以離欲而停息；決擇流（vivekasrota）以修習決擇見而彰顯。心念的息滅需要依賴兩方。

⁷⁹ 「Abhyāsa」的用法與佛教的「Bhāvanā」相似，所以在此譯為「修習」。不同的是「Abhyāsa」是前置詞abhi加字根√ās（sit，坐），跟「體位法（Āsana）」字根√ās是一樣的。而「Bhāvanā」的字根是√bhū（exist，存在）所變的現在分詞形式。換句話說，「Abhyāsa」是著重於體位法的修習，而「Bhāvanā」是著重在活在當下（come into being）的修習。

1.13

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ /1.13/

其中，修習是努力於安定。

cittasyāvṛttikasya praśāntavāhitā sthitiḥ. tadarthaḥ prayatno vīryam utsāhaḥ. tat saṃpipādayiṣayā tat sādhanānuṣṭhānam abhyāsaḥ.

心念不再活動（avṛttika）時，就會成為寂靜而穩定的[心]相續（vāhita）。其意義是要能夠努力（prayatna）、精進（vīrya）、勇猛（utsāha）。修習（abhyāsa）是以修鍊（saṃpipādayiṣā）的方式以達到成就而穩定。

1.14

sa tu⁸⁰ dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ /1.14/

長時間、不間斷地精進用功，就會有穩固的基礎。

dīrghakālāsevito nirantarāsevitaḥ satkārāsevitaḥ. tapasā brahmacaryeṇa vidyayā śraddhayā ca saṃpāditaḥ satkāravān dṛḍhabhūmir bhavati. vyutthānasamskāreṇa drāg ity evānabhibhūtaviṣaya ity arthaḥ.

長時間地修習，不間斷地修習，精進地修習。透過苦行，透過梵行，透過智慧上的學習，透過信念，精進地鍛鍊，這將成為穩固的基礎。這意思是說以散亂的業行是無法勝過對境的。

1.15

dṛṣṭānuśravikaviṣayavitrṣṇasya vaśīkārasaṃjñā 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。

⁸⁰ 「Sa tu」這二字在Ashok Aklujkar的校勘注中提到另一版本是沒有的。

striyo 'nnapānam aiśvaryaṃ iti dr̥ṣṭaviṣaye vitr̥ṣṇasya svargavaidehya-
prakṛtilayatvaprāptāv ānuśravikaviṣaye vitr̥ṣṇasya divyādivyaviṣaya-
samprayoge 'pi cittasya viṣayadoṣadarśinaḥ prasamkhyānabalād.
anābhogātmikā heyopādeyaśūnyā vaśīkārasamjñā vairāgyam.

當心不再渴求所見的對境，如女人、佳餚飲食、[感官的]享受自在（aiśvarya），或者不再渴求所聽聞到的境界，如能到天界、沒有身體的感覺、沈入於原質等境界。透過思擇力（prasamkhyānabala），能夠看到心對境的過患，不論是與天界或非天界的對境相應。離欲是以不享受（anābhoga）為自性（ātmika），[對所經驗的]不遠離也不貪求，能夠有自在想。

1.16

tat paraṃ puruṣakhyāter guṇavaitr̥ṣṇyam /1.16/

更殊勝的離欲是能夠審察⁸¹ 神我，離三質性⁸² 想。

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayadoṣadarśī viraktaḥ puruṣadarśanābhyāsāt tacchudd-

⁸¹ 「Khyāti」字根為√khyā，原義是看見（see），而看見也包含理解、了解的意思，如Swami Hariharānada Āraṇya譯為「knowledge」（*Yoga Philosophy of Patañjali*, p.39）；M. R.Yardi譯為「the discriminating knowledge」（*The Yoga of Patañjali*, p. 127）；Edwin F. Bryant譯為「perception」（*The Yoga sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, p.57）；本多惠的日譯也是譯為「識別知」（《ヨ一が經註上卷—真實無畏—》，頁85）。看來這些譯本都是以知道、理解的立場來翻譯。再說若是翻譯為「現見」，那是在現見中，心應已息滅，又有什麼能現見「神我」呢？在毗耶沙的注解中，也是以「智（Jñāna）」來說明。因此在此譯為「審察」。

⁸² 「三質性（tri-guṇa）」，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。

hipravivekāpyāyitabuddhir guṇebhyo vyaktāvyaktadharmakebhyo virakta iti.

tad dvayaṃ vairāgyam. tatra yad uttaraṃ taj jñānaprasādamātram. yasyodaye sati yogī pratyuditakhyātir evaṃ manyate --- prāptaṃ prāpaṇīyaṃ, kṣīṇāḥ kṣetavyāḥ kleśāḥ, chinnāḥ śliṣṭaparvā bhavasamkramaḥ, yasyāvicchedāj janitvā mriyate mṛtvā ca jāyata iti. jñānasyaiva parā kāṣṭhā vairāgyam. etasyaiva hi nāntarīyakaṃ kaivalyam iti. 1.16
這是說透過修習神我見，能夠離貪（virakta），能夠看到所見、所聽對境的過患，能夠充滿清淨決擇[智]的覺知，能夠遠離顯現的、不顯現法的質性。離欲有兩種，其中比較殊勝的是「純淨智（jñānaprasādamātra）」。當這[智]生起的時候，瑜伽行者就會如此思惟「遠離智（pratyuditakhyāti）」：「已經獲得了應該要獲得的。已經滅除了應該滅除的煩惱。已經斷除了生之輪迴（bhavasamkrama）的連結鎖鍊（śliṣṭaparva）。由鎖鍊未斷除，就會再生、死亡；死亡之後又會再生。」

（五）三昧的分類

1.17

athopāyadvayena niruddhacittavṛtteḥ katham ucyate samprajñātaḥ samādhir iti

有兩種方法[能達到]心念的息滅。什麼是有想三昧？

Vitarkavicārānandāsmitānugamāt⁸³ samprajñātaḥ /1.17/

具有尋、伺、喜、自我意識⁸⁴，[稱為]有想[三昧]。

⁸³ 另一版本作：rūpānugamāt。

⁸⁴ 「asmitā」在佛教的用語中，指的是我見、我執（參《梵和大辭典》，頁175）。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

vitarkaś cittasyālabhane sthūla ābhogaḥ. sūkṣmo vicāraḥ. ānando hlādaḥ. ekātmikā saṃvid asmitā. tatra prathamaś catuṣṭayānugataḥ samādhiḥ savitarkaḥ. dvitīyo vitarkavikalaḥ savicāraḥ. tṛtīyo vicāra-vikalaḥ sānandaḥ. caturthas tadvikalo 'smitāmātra iti. sarva ete sālambanāḥ samādhayaḥ.

「尋 (vitarka)」是[心]緣取較粗大的所緣。「伺 (vicāra)」是[心]緣取較微細的所緣。喜是高興 (hlāda)。自我意識是覺知一境性 (ekātmikā)。其中，第一種是具足四種[禪支]的有尋三昧。第二種是缺少有尋的有伺[三昧]。第三種是缺少有伺的俱喜[三昧]。第四種是缺少俱喜的唯自我意識[三昧]。這些都是有所緣 [sālambana]三昧。

1.18

athāsaṃprajñātaḥ samādhiḥ kimupāyaḥ kiṃsvabhāvo veti ---

其次，什麼是無想三昧的方法和自性？

virāmapratyayābhyāsapūrvaḥ saṃskāraśeṣo 'nyaḥ /1.18/

另一種[無想三昧]是之前修習於終止緣後，只有業行還留著。

sarvavṛttipratyastamaye saṃskāraśeṣo nirodhaś cittasya samādhir asaṃprajñātaḥ. tasya paraṃ vairāgyam upāyaḥ. sālambano hy abhyāsas tatsādhanāya na kalpata iti virāmapratyayo nirvastuka ālambanīkriyate. sa cārthaśūnyaḥ. tadabhyāsapūrvakaṃ hi cittaṃ nirālambanam abhāvaprāptam iva bhavatīty eṣa nirbijaḥ samādhir asaṃprajñātaḥ.

「自我意識」。

當一切[心念]活動停止的時候，心念已息滅，只有業行餘留，這就是無想三昧。[無想三昧生起的]原因是殊勝的離欲（*paraṃ vairāgyam*）。透過不再修習有所緣[三昧]，緣取無對境（*nirvastuka*）的終止緣（*virāmapratyaya*）。這對境（*artha*）就變成空的。由之前的修習，無所緣的心就像是不存在（*abhāva*）的狀態。這就是無種子（*nirbīja*）無想三昧。

1.19

sa khalv ayaṃ dviḍḍhaḥ—upāyapratyayo bhavapratyayaś ca. tatropāyapratyayo yogināṃ bhavati—

這[無種子三昧]有兩種：「善巧方便機緣（*upāyapratyaya*）」⁸⁵「存在機緣（*bhavapratyaya*）」⁸⁶。其中，瑜伽行者是屬於「善巧方式機緣（*upāyapratyaya*）」。

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām /1.19/

[此時]沒有身體[感覺]，入於原質，這是存在機緣。

videhānām devānām bhavapratyayaḥ. te hi svasaṃskāramātropayogena cittena kaivalyapadam ivānubhavantaḥ svasaṃskāravipākam tathājāṭīyakam ativāhayanti. tathā prakṛtilayāḥ sādḥikāre cetasi prakṛtilīne kaivalyapadam ivānubhavanti, yāvan na punar āvartate 'dhikāraśāc cittam iti.

沒有身體的感覺，[如同]天人[一般]，這是存在機緣。雖然心還

⁸⁵ 「善巧方式機緣（*upāyapratyaya*）」是指透過種種修習方式而達到無種子三昧。

⁸⁶ 「存在機緣（*bhavapratyaya*）」是指不靠後天的修習，出生就能得無種子三昧。如天神一出生就沒有身體的感覺一樣。

[遺留]有自身業行，會體驗到如獨存般的境界，這是同類業行的異熟。「入於原質（*prakṛtilaya*）」也是一樣，[瑜伽行者的心融入]原質，體驗如獨存般的境界，直到心念再回到世間，以完成尚未圓滿[的事]。

1.20

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka 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。

upāyapratyayo yoginām bhavati. śraddhā cetasaḥ samprasādaḥ. sā hi jananīva kalyāṇī yoginaṃ pāti. tasya hi śraddadhānasya vivekārthino vīryam upajāyate. samupajātavīryasya smṛtir upatiṣṭhate. smṛtyu-pasthāne ca cittam anākulaṃ samādhīyate. samāhitacittasya prajñāviveka upāvartate. yena yathārthaṃ vastu jānāti.

tadabhyāsāt tattadviṣayāc ca vairāgyād asaṃprajñātaḥ samādhir bhavati. 這是瑜伽行者的方式與概念。信是心的澄淨，這能守護瑜伽行者，就像一位稱職的母親。精進的生起來自於[瑜伽行者]保持信心和追求決擇智。當精進生起時，正念就能安住。當正念安住時，心就能不受干擾地進入禪定。在定心中，決擇智就能出現。這會如實了知實相（*yathārthaṃ vastu jānāti*）。透過修習和對境的離欲，就能夠生起無想三昧。

(六) 進入三昧的方法

1.21

te khalu nava yogino mṛdumadhyādhimātropāyā bhavanti. tadyathā ---

mṛdūpāyo madhyopāyo 'dhimātropāya iti. tatra mṛdūpāyas trividhaḥ ---
mṛdusaṃvego madhyasaṃvegas tīvrasaṃvega iti. tathā madhyopāyas
tathādhimātropāya iti. tatrādhimātropāyānām ---

瑜伽行者就以下（mṛdu）、中（madhya）、上（adhimātra）位的方式分為九種。基本上先是：下位、中位、上位。其次，下位又分為三種：弱（mṛdu）的離欲、中（madhya）的離欲、強（tīvra）的離欲。同樣地，中位和上位也是這樣的分法。⁸⁷ 其中，上位的方式是：

tīvrasaṃvegānām āsannaḥ /1.21/

[若]懷有強烈的悚惕[心]，就能接近[無想三昧]。

samādhiḥlabhaḥ samādhiphalaṃ ca bhavātīti.

這樣就能夠獲得三昧和三昧的果報。

1.22

mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ /1.22/

由下、中、上位，而有差別。

mṛdutīvro madhyatīvro 'dhimātratīvra iti. tato 'pi viśeṣaḥ. tadviśeṣād api
mṛdutīvrasaṃvegasyāśannaḥ tato madhyatīvrasaṃvegasyāśannataraḥ,
tasmād adhimātratīvrasaṃvegasyādhimātropāyasyāpy āśannatamaḥ
samādhiḥlabhaḥ samādhiphalaṃ ceti.

這是說有下強、中強、和上強。這就是它的差別。也由於其差別，下強烈能夠接近（āśanna）獲得三昧和三昧果報，而中強更接近（āśannatara）[獲得三昧和三昧果報]，而上強最接近（āśanna-

⁸⁷ 因此這九種的分法是：下弱、中弱、上弱、下中、中中、上中、下強、中強、和上強。

tama) [獲得三昧和三昧果報]。

(七) 祈求自在神

1.23

kim etasmād evāsannatamaḥ samādhir bhavati. athāsya lābhe bhavaty anyo 'pi kaścīd upāyo na veti ---

只有這樣的方式能最[快速地]獲得三昧？還是有其他的方式可以獲得[三昧]？

īśvarapraṇidhānād vā /1.23/

或由祈求自在神。

praṇidhānād bhaktiviśeṣād āvarjita īśvaras tam anuḡrḥṇāty abhidhyānamātreṇa. tadabhidhyānamātrād api yogina āsannatamaḥ samādhilābhaḥ samādhiphalaṃ ca bhavatīti.

透過祈求，透過殊勝的虔信（bhakti），由於純然地願求，自在神就會靠近他。透過純然地願求，瑜伽行者就能夠最接近（āsannatama）獲得三昧和三昧果報。

1.24

atha pradhānapuruṣavyatiriktaḥ ko 'yam īśvaro nāmeti ---

有人問：「這名為自在神跟本質（pradhāna）⁸⁸、神我是不一樣嗎？」

kleśakarmavipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ /1.24/

⁸⁸ 在數論—瑜伽哲學中，「本質（pradhāna）」和「原質（prakṛti）」是同義詞。

自在神是最殊勝的神我，不被煩惱、業、異熟、習氣所沾染。

avidyādayaḥ kleśāḥ. kuśalākuśalāni karmāṇi. tatphalaṃ vipākaḥ. tadanuṅā vāsanā āśayāḥ. te ca manasi vartamānāḥ puruṣe vyapadiśyante, sa hi tatphalasya bhokteti. yathā jayaḥ parājayo vā yoddhṛṣu vartamānaḥ svāmini vyapadiśyate. yo hy anena bhogenāpa-rāmṛṣṭaḥ sa puruṣaviśeṣa īśvaraḥ.

kaivalyaṃ prāptās tarhi santi ca bahavaḥ kevalinaḥ. te hi trīṇi bandhanāni cchittvā kaivalyaṃ prāptā īśvarasya ca tatsaṃbandho na bhūto na bhāvī. yathā muktasya pūrvā bandhakoṭiḥ prajñāyate naivam īśvarasya. yathā vā prakṛtilīnasyottarā bandhakoṭiḥ sambhāvya te naivam īśvarasya. sa tu sadaiva muktaḥ sadaiveśvara iti.

煩惱是無明等。業是善、不善。異熟是這[業的]果報。習氣是隨著這異熟[不斷地]熏習。這些是心意的運轉，都會被神我所照見。神我是這些果報的享用者（bhoktr）。舉例來說，就像在戰場上的成功或失敗，都會被指揮者（svāmin）所照見。然而，不會被[世俗]經驗所沾染的，就是最殊勝的神我，自在神。

有許多人是能夠斷除了三結（bandhana）後而獲得獨存的獨存者（kevalin）。但自在神從沒有，而且也不會有這些結。就像煩惱結（bandhakoṭi）存在於解脫者之前[的心念中]，但不存在於自在神。也就像融入於原質的人也有可能生起煩惱結，但自在神不會。他是永遠解脫，永遠自在的。

yo 'sau prakṛṣṭasattvopādānād īśvarasya śāśvatika utkarṣaḥ sa kiṃ sanimitta āhosvin nirmimitta iti. tasya śāstraṃ nimittam. śāstraṃ punaḥ kiṃnimittam, prakṛṣṭasattvanimittam. etayoḥ śāstrotkarṣayor īśvarasattve vartamānayor anādiḥ saṃbandhaḥ. etasmād etad bhavati

sadaiveśvaraḥ sadaiva mukta iti.

這如此殊勝、永恒、具有最勝光明性（prakṛṣṭasattva）的自在神，他是具有可證明因相（nimitta），還是沒有可證明因相？在論中有可證明因相。那麼，在論中的可證明因相是什麼？可證明因相就是最勝光明性。從無始以來，這論的殊勝性和自在神的光明性就 [一直] 相連繫在一起。因此，他是永遠解脫，永遠自在的。

tac ca tasyaiśvaryaṃ sām̐yātīśayavinirmuktam. na tāvad aiśvaryaṅtareṇa tad atīśayate. yad evātīśayi syāt tad eva tat syāt. tasmād yatra kāṣṭhā-prāptir aiśvaryaśya sa īśvara iti. na ca tatsamānam aiśvaryaṃ asti. kasmāt, dvayos tulyayor ekasmin yugapatkām̐ite 'rthe navam idam astu purāṇam idam astv ity ekasya siddhāv itarasya prākāmyavighātād ūnatvaṃ prasaktam. dvayoś ca tulyayor yugapatkām̐itārthaprāptir nāsti. arthasya viruddhatvāt. tasmād yasya sām̐yātīśayair vinirmuktam aiśvaryaṃ sa eveśvaraḥ. sa ca puruṣaviśeṣa iti.

而且，他的殊勝性（aiśvarya）是無可超越的。沒有其他的殊勝者能夠超越他。那位能夠超越者，就是唯一無可超越者。因此，能夠獲得最高極限，他就是具有殊勝性的神我。再也沒有跟他同等者可以超越。為何？就像有兩位對手，在同一時間中，一位祈求讓這東西成新的，一位祈求讓這東西成舊的。其中有一位會成功，而另一位會違背他的希求而失望。不可能兩位在同一時間都能夠達成他們的祈求，因為 [兩者的] 意義是相反的關係。因此，具有無可超越的殊勝性，那位就是自在神。他就是最為特殊（viśeṣa）的神我。

1.25

kiṃ ca ---

tatra niratīsayam sarvajñabījam /1.25/

此中，[自在神]是無上的一切智種子。

yad idam atītānāgatapratyutpannapratyekasamuccayātīndriyagrahaṇam
alpaṃ bahv iti sarvajñabījam etad vivardhamānaṃ yatra niratīsayam
sa sarvajñah. asti kāṣṭhāprāptiḥ sarvajñabījasya sātīsayatvāt parimāṇavad
iti. yatra kāṣṭhāprāptir jñānasya sa sarvajñah. sa ca puruṣaviśeṣa iti.
sāmānyamātropasamhāre ca kṛtopakṣayam anumānaṃ na viśeṣapratī-
pattau samartham iti. tasya samjñādiviśeṣapratīpattir āgamataḥ
paryanveṣyā. tasyātmānugrahābhāve 'pi bhūtānugrahaḥ prayojanam.
jñānadharmopadeśena kalpapralayamahāpralayeṣu saṃsāriṇaḥ puruṣān
uddhariṣyāmīti. tathā cōktam --- ādividvān nirmānacittam adhiṣṭhāya
kāruṇyād bhagavān paramarṣir āsuraye jijñāsamānāya tantraṃ
provāceti.

無論是過去、未來、現在，無論是個別的、或是集體的、或是超感官（atīndriya）所認知的，也無論是少的，還是多的，這一切智的種子能夠增長到無可超越，這就是一切智。以一切智種子的超越性，能夠獲得最高極限，如同轉變一樣。智的最高極限就是一切智。他就是最為特殊（viśeṣa）的神我。

比量是給與共通[的相]，盡已作義，無法獲得特殊義。要獲得概念等不同的[意義]，需從經典（āgama）中追求。他的目的（prayojana）不是為了自身的利益，而是為了眾生的利益。

「為了教授智與法，在劫末的大劫中，我會護持輪迴中的眾生。」如是說：「最初智[真實]者（ādividvān）以仁慈安立變化的心，勝

仙（paramarṣir）薄伽梵教導欲求真理的阿須理（āsurī）。」⁸⁹

1.26

sa eṣaḥ—他

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。

pūrve hi guravaḥ kālenāvacchidyante. yatrāvacchedārthena kālo
nopāvartate sa eṣa pūrveṣām api guruḥ. yathāsya sargasyādau
prakarṣagatyā siddhas tathātīkrāntasargādiṣv api pratyetyaḥ.

過去的老師受到時間的限制[，無法存活到現在]。[自在神]他不歸屬於時間，不受時間所限制，是過去老師的老師。就如同在世界開始時，他就已成就最勝性；如是，我們也應知他已存在於遠古（atīkrānta）的世界。

1.27

tasya vācakaḥ praṇavaḥ /1.27/

[自在神]的咒語是「Om」。

vācya īsvaraḥ praṇavasya. kim asya saṃketakṛtaṃ vācyavācakatvam
atha pradīpaprakāśavad avasthitam iti.

sthito 'sya vācyasya vācakena saha saṃbandhaḥ. saṃketas tv

⁸⁹ 在James Haughton Woods的注解中提到這句是來自Pañcaśikha，參 James Haughton Woods, *The Yoga-system of Patañjali*, p.56, note 2. 另外黃寶生提到阿須理（āsurī）的老師是迦比羅（Kapila），也就是數論派的創始者，所以這句最初智者指的就是迦比羅。傳說這位仙人最早從自在神那裏獲得數論知識。參黃寶生，《瑜伽經》，頁18，注2。

īśravasya sthitam evārtham abhinayati. yathāvasthitaḥ pitṛputrayoḥ sambandhaḥ saṃketenāvadyotyate, ayam asya pitā, ayam asya putra iti. sargāntareṣv api vācyavācakaśaktyapekṣas tathaiva saṃketaḥ kriyate. saṃpratipattinityatayā nityaḥ śabdārthasambandha ity āgaminaḥ pratijānate.

自在神的所詮[咒語]是「唵 (Om)」。而這能詮、所詮關係的安立是否就像燈和燈火的關係一樣？能詮、所詮的關係是確定的。所使用的意義是確定與自在神所安立的。舉例來說，就像安立父親、兒子的關係一樣：「這是他的父親。這是他的兒子。」在不同的世界中，也是要依賴能詮、所詮的力量，如是而能夠安立 (saṃketa)。這經典的作者 (āgamin) 確信：「語詞和意義相繫關係是永恒的，真實理解 (saṃpratipatti) 也是永恒的。」

1.28

vijñātavācyavācakatvasya yoginaḥ ---

對瑜伽行者來說，他能夠了知能詮所詮[的力量]。

tajjapas tadarthabhāvanam /1.28/

反覆唱誦這咒語，思惟它的意義。

praṇavasya japaḥ praṇavābhidheyasya ceśvarasya bhāvanam. tad asya yoginaḥ praṇavaṃ japataḥ praṇavārthaṃ ca bhāvayataś cittam ekāgraṃ saṃpadyate. tathā coktam -- "svādhyāyād yogam āsīta yogāt svādhyāyam āmanet /

svādhyāyayogasampattyā paramātmā prakāśate //" iti.

重覆這咒語，[思惟]咒語的意義，就是思惟自在神。當瑜伽行者重覆咒語，思惟這咒語的意義，就會生起心一境性。就如說：

「願透過念誦而修習瑜伽，願透過瑜伽而思惟念誦[的意義]。
透過理解念誦和瑜伽，勝義我得以彰顯。」⁹⁰

1.29

kiṃ cāsyā bhavati ---

然後他會如何？

tataḥ pratyakcetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ca /1.29/

從這些，也會產生內心的證悟，而不會有障礙。

ye tāvad antarāyā vyādhiprabhṛtayas te tāvad īśvarapraṇidhānān na bhavanti. svarūpadarśanam apy asya bhavati. yathaiveśvaraḥ puruṣaḥ śuddhaḥ prasannaḥ kevalo 'nupasargas tathāyam api buddheḥ pratisaṃvedī yaḥ puruṣas tam adhigacchati.

當祈求自在神時，就不會有障礙，例如疾病就不會生起。[瑜伽行者]就能夠見到[神我]自體。自在神是清淨的、是純淨的、是獨存的、是沒有任何阻礙的神我。如是，這能夠覺知覺性（buddhi）的人，就能夠證悟神我。

(八) 心念息滅的障礙

1.30

atha ke 'ntarāyā ye cittasya vikṣepāḥ. ke punas te kiyanto veti ---

那麼，這些心散亂的障礙是什麼？它們是什麼，數目又有多少？

⁹⁰ James Haughton Woods提到這可能來自Viṣṇu Purāṇa, VI, 7.33 和Nārādīya Purāṇa XIVVI, 12-14。參 James Haughton Woods, *The Yoga-system of Patañjali*, p.62, note 1.

**Vyādhi-styāna-saṁśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrāntidarśana-
alabdhabhūmikatva-anavasthitatvāni cittavikṣepās te 'ntarāyāḥ
/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。

navāntarāyāś cittasya vikṣepāḥ. sahaite cittavṛttibhir bhavanti. eteṣām abhāve na bhavanti pūrvoktāś cittavṛttayaḥ.

vyādhir dhāturasakaraṇavaiṣamyam.

styānam akarmanyatā cittasya.

saṁśaya ubhayakoṭiṣṭṛg vijñānaṃ syād idam evaṃ naivaṃ syād iti.

pramādaḥ samādhisādhanānām abhāvanam.

ālasyaṃ kāyasya cittasya ca gurutvād apravṛttiḥ.

aviratiś cittasya viśayasamprayogātmā gardhaḥ.

bhrāntidarśanaṃ viparyayaññānam.

alabdhabhūmikatvaṃ samādhibhūmer alābhaḥ.

anavasthitatvaṃ yal labdhāyāṃ bhūmau cittasyāpratiṣṭhā. Samādhi-pratilambhe hi sati tadavasthitam syād iti.

ete cittavikṣepā nava yogamalā yogapratipakṣā yogāntarāyā ity abhidhīyante.

心的散亂有九種障礙。這些存在於心念活動中。當前述的情況沒有時，這些[障礙]就不會有。

「生病 (vyādhi)」是指界的功能 (rasa) 不平衡 (vaiṣamyā)。

「倦怠 (styānam)」是指心無法起作用。

「放逸 (pramāda)」是指不去修習對三昧有助益的事。

「疑惑 (saṁśaya)」是指意識碰觸兩端[的想法]：「這可能是這樣」、「這可能不是這樣」。

「昏沈 (ālasyam)」是指身和心都覺得沈重，難以活動。

「不節制 (avirati)」是指貪求、親近心的對境。

「邪見 (bhrāntidarśana)」是指顛倒的智慧。

「無法得定 (alabdhabhūmikatva)」是指無法獲得三昧的基礎。

「[修行]不穩定 (anavasthitatva)」是指心無法獲得穩定的基礎。
當獲得三昧的時候，心就是穩定的。

這些散亂心就被稱為是九種「瑜伽染垢 (yogamalā)」、「瑜伽妨礙 (yogapratipakṣā)」、「瑜伽障礙 (yogāntara)」。

1.31

**duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsprasvāsā
vikṣepasahabhavaḥ /1.31/**

苦、憂愁、四肢顫動、呼吸[粗重]會伴隨著心的散亂。

duḥkham ādhyātmikam ādhibhautikam ādhidaivikam ca. yenābhihatāḥ
prāṇinas tadapaghātāya prayatante tad **duḥkham**.

daurmanasyam icchāvighātāc cetasaḥ kṣobhaḥ.

yad aṅgāny ejayati kampayati tad **aṅgamejayatvam**.

prāṇo yad bāhyaṃ vāyum ācāmati sa **śvāsaḥ**. yat kauṣṭhyaṃ vāyum
niḥsārayati sa **prasvāsaḥ**.

ete vikṣepasahabhavo vikṣiptacittasyaite bhavanti. samāhitacittasyaite
na bhavanti.

苦[有三種，]來自本身[的苦] (ādhyātmika)、來自外來[的苦]
(ādhibhautika)、來自天[的苦] (ādhidaiвика)。受到加害的眾生，
想要脫離，這就是苦。

「憂愁 (**daurmanasya**)」是指由於欲望沒被滿足，心念[生起]

擾動。

四肢顫動、抖動，[造成身體不穩定，]這是「四肢顫動（*aṅgamejayatvam*）」。

將外在的氣吸進來，這是「吸氣（*śvāsa*）」。將腹部的氣排出去，這是「呼氣（*praśvāsa*）」。

這些散亂[的情形]是伴隨著散亂的心，而不會出現在定心（*samāhitacitta*）中。

1.32

athaite vikṣepāḥ samādhipratipakṣās tābhyām evābhyāsavairāgyābhyām
niroddhavyāḥ. tatrābhyāsasya viṣayam upasaṃharann idam āha ---

這些散亂能制止進入三昧，由透過修習和離欲而滅盡。對於修習的對境，簡言之，如是說：

tatpratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ /1.32/

為對治這些[修行障礙]，應修習唯一真實義。

vikṣepapratīṣedhārtham ekatattvāvalambanam cittaṃ abhyaset. yasya
tu pratyarthaniyatam pratyayamātram kṣaṇikam ca cittaṃ tasya sarvam
eva cittaṃ ekāgram nāsty eva vikṣiptam. yadi punar idaṃ sarvataḥ
pratyāhr̥tyaikasminn arthe samādhiyate tadā bhavaty ekāgram ity ato
na pratyarthaniyatam.

為了能夠對治散亂，心應以唯一真實義（*ekatattva*）為所緣。那些主張一剎那心只緣取一個所緣⁹¹，那麼所有的心應都是專注的，而不會有散亂。如果一切時都集中於一個外境，這就是專注，

⁹¹ 這指的是佛教的教義。

而不是散亂的。

yo 'pi sadrśapratyayapravāhena cittam ekāgraṃ manyate tasyaikāgratā yadi pravāhacittasya dharmas tadaikaṃ nāsti pravāhacittaṃ kṣaṇikatvāt. atha pravāhāmśasyaiva pratyayasya dharmah, sa sarvaḥ sadrśapratyayapravāhī vā visadrśapratyayapravāhī vā pratyarthanīyatatvād ekāgra eveti vikṣiptacittānupapattiḥ. tasmād ekam anekārtham avasthitaṃ cittam iti.

[佛教教義]說：「心一境性是由[穩定的]同一所緣相續（pratyayapravāha）[而產生]。」[答：]如果說心一境性是[同一]所緣相續的話，那就不會有所謂的「相續心（pravāhacitta）」，因為心是剎那變化的。[佛教教義]說：「相續[心不同]是依於[不同]對象的所緣而說的」。[答：]那麼不論是同一所緣相續，還是不同所緣相續，那心永遠都是心一境性，因為所緣對象永遠是固定的。因此可以說，一心可以安住於許多對境。

yadi ca cittaenaikenānavitāḥ svabhāvabhinnāḥ pratyayā jāyerann atha katham anyapratyayadrśasyānyaḥ smartā bhavet. anyapratyayopacitasya ca karmāśasyānyaḥ pratyaya upabhoktā bhavet. kathamcitt samādhīyamānam apy etad gomayapāyasīyanyāyam ākṣipati.

如果[心的]所緣的自性相異，[前心]與[後]心不相應，一心的生起，對於不同的所緣又如何能記憶？一個不同所緣的心就會感受另一個不同業累積。若是那樣[同樣由牛產生出的]牛屎和牛奶就應該是一樣了。

kiṃ ca svātmānubhavāpahnavaś cittasyānyatve prāpnoti. katham, yad aham adrākṣaṃ tat sprśāmi yac cāsprākṣaṃ tat paśyāmīty aham iti

pratyayaḥ sarvasya pratyayasya bhede sati pratyayiny abhedenopasthitaḥ. ekapratyaya-
viṣayo 'yam abhedātmāham pratyayaḥ katham atyantab-
hinneṣu citteṣu vartamānaḥ sāmānyam ekaṃ pratyayinam āsrayet.
svānubhavagrāhyaś cāyam abhedātmāham iti pratyayaḥ. na ca praty-
akṣasya mähātmyaṃ pramāṇāntareṇābhībhyūyate. pramāṇāntaraṃ ca
pratyakṣabalenaiva vyavahāraṃ labhate. tasmād ekam anekārtham
avasthitaṃ ca cittam.

[佛教教義]說：「由心的相異性（*anyatva*），怎麼會有自我（*svātma*）的經驗？」。[答：]那麼，[例如說：]「我正觸摸我已看見的。」或者「我正在看我已觸摸的。」，當[前後念]有不同的時候，所謂「我」的概念是能以不相異（*abheda*）的性質安立在一切概念—「所緣性（*pratyayin*）」上。一個所緣對境（*pratyaya-
viṣaya*）就是一個不相異（*abheda*）自體（*ātmāham*）的概念。那麼，當有著絕對相異的種種心的時候，如何能夠依存於一個相同所緣性（*pratyayin*）呢？[因為]這所謂「不相異自體」的概念能執持著本身的勢力（*anubhava*）。現量有著強大的勢力（*mähātmya*），其他的認知方法（*pramāṇa*）⁹²不能遮蔽。其他的認知方法都比不上現量力而更有效用⁹³。因此，一心可安住於許多對境（*artha*）。

(九) 獲得心安定的方法

1.33

yasya cittasyāvasthitasyedam śāstreṇa parikarma nirdiśyate. tat
katham ---

⁹² 「*Pramāṇa*」漢譯為「量」，以白話來說就是「認知方式」。

⁹³ 「*vyavahāraṃ labhate*」直譯為「獲得世俗名言」，其意義就是具有效用。

此論[接著]會說明心的清淨。如何呢？

maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām

sukhaduḥkhaḥpunyāpunyaṁviṣayāṇām bhāvanātaś cittaprasādanam

/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。

tatra sarvaprāṇiṣu sukhasambhogāpanneṣu maitrīm bhāvayet. duḥkhiṣu karuṇām. puṇyātmakeṣu muditām. apuṇyaśīleśūpekṣām. evam asya bhāvayataḥ śuklo dharmā upajāyate. tataś ca cittam prasīdati. prasannam ekāgram sthitipadam labhate.

其中，對於一切眾生，以修習慈[心]願[眾生]能享用樂；以修習悲[心]願眾生能離[苦]；以修習喜[心]對待[有福德[的眾生]]；以修習捨[心]對待[非福德[的眾生]]。如是修習，他會生起白法（śukla dharmā）。然後，心念會沈寂，而獲得清淨[心]一境性的狀態。

1.34

Pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya /1.34/

或者以吐出氣息、停止氣息[，而達到心的安定]。

kauṣṭhyasya vāyor nāsikāpuṭābhyām prayatnaviśeṣād vamanam pracchardanam, vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyām vā manasaḥ sthitim sampādayet.

腹部的氣用力地從鼻孔吐出來，是為「吐出氣息（pracchardana）」。停止氣息（vidhāraṇa）是呼吸暫時停止。透過這二者[瑜伽行者]能獲得意的穩定。

1.35

viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthitinibandhanī /1.35/

或者意的穩定和安定是起於專注於對境（viṣayavat）。

nāsikāgre dhārayato 'sya yā divyagandhasamvit sā gandhapravṛttiḥ. jihvāgre rasasamvit. tāluni rūpasamvit. jihvāmadhye sparśasamvit. jihvāmūle śabdasaṃvid ity etā vṛttaya utpannās cittam sthitau nibadhnanti, saṃśayaṃ vidhamanti, samādhiprajñāyāṃ ca dvārībhavevantīti. etena candrādityagrahamanipradīparaśmyādiṣu pravṛttir utpannā viṣayavaty eva veditavyā yady api hi tattacchāstrānumānācāryopa-deśair avagatam arthatattvaṃ sadbhūtam eva bhavati.

eteṣāṃ yathābhūtārthapratipādanasāmarthyāt, tathāpi yāvad ekadeśo 'pi kaścin na svakaraṇasaṃvedyo bhavati tāvat sarvaṃ parokṣam ivāpavargādiṣu sūkṣmeṣv artheṣu na dṛḍhāṃ buddhim utpādayati. tasmāc chāstrānumānācāryopadeśopodbalanārtham evāvaśyaṃ kaścid arthaviśeṣaḥ pratyakṣīkartavyaḥ. tatra tadupadiṣṭārthaikadeśapratyākṣatve sati sarvaṃ sūkṣmaviśayam api āpavargāc chraddhīyate. etadartham evedaṃ cittaparikarma nirdīśyate. aniyatāsu vṛttiṣu tadviśayāyāṃ vaśīkārasaṃjñāyāṃ upajātāyāṃ samartham syāt tasya tasyārthasya pratyakṣīkaraṇāyeti. tathā ca sati śraddhāvīryasmṛti-samādhayo 'syāpratibandhena bhaviṣyantīti.

當[瑜伽行者]專注在鼻子的尖端，就能獲得天嗅通（gandhapravṛtti）。[當瑜伽行者專注]在舌頭的尖端，就能獲得味覺的神通（rasasamvit）。[當瑜伽行者專注]在上顎（tālu），就能獲得對物質的神通（rūpasamvit）。[當瑜伽行者專注]在舌面上，就能獲得觸覺的神通（sparśasamvit）。[當瑜伽行者專注]在舌根上，就能獲得聽覺的神通。

這些心念的生起，是將心繫於穩定，能夠滅除疑惑，能夠通往三昧慧。由此，我們應該知道這是以月亮、太陽、星星、寶石、燈等光為緣所生起的心念是具有對境的（*viṣayavat*）。由論典的比量推理和阿闍梨的教導而如實地了解事物的本質。

雖然依此而能得知如實義，但是若沒有親身的體驗，即使只是體驗到一部分也好，那麼一切就像模糊不定（*parokṣa*）一樣，對於如解脫等微細對境，也就不會生起堅定的覺知。因此，為了確立論典的比量推理和阿闍黎的教導，應要有直接體驗的殊勝對境。當某一部分的教理能夠直接體驗（*pratyakṣatva*）的時候，那麼不論是一切微細的對境，乃至到解脫，就都會相信。因為如此，[本論才會來]描述心的鍛練。在心念不受控制的情形下，[心]對於所緣境能夠生起控制想，就能直接體驗對境。如此，當有這情況出現的時候，信、進、念、定、慧[的生起]就沒有妨礙。

1.36

viśokā vā jyotiṣmatī /1.36/

或者無有憂愁，[心]具有光明[，而達到心的安定]。

pravṛttir utpannā manasaḥ sthitinibandhanīty anuvartate. hṛdayaṇḍarīke dhārayato yā buddhisamvit, buddhisattvaṃ hi bhāsvaram ākāśakalpaṃ, tatra sthitivaiśāradyāt pravṛtīḥ sūryendugrahamaṇiprabhārūpākāreṇa vikalpate. tathāsmitāyāṃ samāpannaṃ cittaṃ nistarāṅga-mahodadhi-kalpaṃ śāntam anantam asmitāmātraṃ bhavati. yatredamuktam --- "tam aṇumātraṃ ātmānam anuvidyāsmīty evaṃ tāvat samprajānīte" iti. eṣā dvayī viśokā viṣayavatī, asmitāmātrā ca pravṛttir jyotiṣmatīty ucyate. yāyā yoginaś cittaṃ sthīpadaṃ labhata iti.

這句偈頌後面可加上[上句偈頌的字句]：「而達到意的穩定和安定」。這是把覺知專注於心[輪]蓮華上。光明性（*sattva*）的覺知（*buddhi*）是具有光輝，[遍如]虛空，由安住無礙，[心就能]如日、月、星、寶珠般光耀。在自我意識中，心如沒有波浪的大海，安住於寂靜、無邊、純自我意識。就如是說：「了知這唯微（*aṇumātram*）的本體，就能知曉『自我』」⁹⁴ 這無憂[的覺知]有兩種：[一是]具有對境（*viṣayavat*），[一是]具有光輝的純自我意識。由此，瑜伽行者的心獲得安住的狀態。

1.37

vītarāgaviṣayaṃ vā cittam /1.37/

或者心的對境是離欲[，而達到心的安定]。

vītarāgacittālambanoparaktam vā yoginaś cittam sthitipadam labhata iti.

當瑜伽行者緣取離欲心的時候，心就能夠獲得安定。

1.38

svapnanidrājñānālambanam vā /1.38/

或者以[了知]夢、無夢睡眠的智為所緣[，而達到心的安定]。

svapnajñānālambanam vā nidrājñānālambanam vā tadākāram yoginaś cittam sthitipadam labhata iti.

緣取夢的了知，或緣取無夢的了知，以那樣的行相，瑜伽行者就

⁹⁴ Yardi提到這是來自於數論師。參M. R. Yardi, *The Yoga of Patañjali*, p.141, note 3。

能夠獲得心的穩定。

1.39

Yathābhimatadhyānād vā /1.39/

或者無論以所想的為定的所緣[，而達到心的安定]。

yad evābhimataṃ tad eva dhyāyet. tatra labdhasthitikam anyatrāpi sthitipadaṃ labhata iti.

或者以他所想要的所緣來做為定的所緣。在穩定之後，他會獲得穩定的狀態。

1.40

Paramāṇu-paramamahattvānto 'sya vaśīkāraḥ /1.40/

[心穩定的]行者能夠控制極大和極小[的物質]。

sūkṣme nivīśamānasya paramāṇvantam sthitipadaṃ labhata iti. sthūle nivīśamānasya paramamahattvāntam sthitipadaṃ cittasya. evaṃ tām ubhayīm koṭim anudhāvato yo 'syāpratīghātaḥ sa paro vaśīkāraḥ. tadvaśīkārat paripūrṇam koṭiyogināś cittaṃ na punar abhyāsakṛtam parikarmāpekṣata iti.

當心專注於微細[的事物]，在定中就能看到極微（paramāṇu）。當心專注於碩大[的事物]，在定中就能看到超極大（paramamahat）。如是，往兩邊觀察直到俱胝（koṭi）遠，也沒有任何障礙，這是最高的征服。同樣地，圓滿了這樣，瑜伽行者的心就無需修習而清淨了。

(十) 三昧的分類與解脫

1.41

atha labdhasthitikasya cetasaḥ kiṃsvārūpā kiṃviṣayā vā samāpattir
iti, tad ucyate ---

當心獲得穩定的時候，什麼是三昧的自體（svārūpa）和對境（viṣaya）？於是說：

**Kṣīṇavṛtter abhijātasyeva maṇer grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tat-
stha-tad-añjanatā samāpattiḥ /1.41/**

當心念息滅時，就像晶瑩的珠寶會染上[所緣的顏色]，取者（認識主體）、能取（認識作用）、所取（認識對象）[三者]⁹⁵會統合起來，這就是等至定（samāpatti）。

kṣīṇavṛtter iti pratyastamitapratyayasyety arthaḥ. **abhijātasyeva maṇer** iti dṛṣṭāntopādānam. yathā sphaṭika upāśrayabhedāt tattadrūpoparakta upāśrayarūpākāreṇa nirbhāsate tathā grāhyālambanoparaktam cittam grāhyasamāpannam grāhyasvarūpākāreṇa nirbhāsate. bhūtasūkṣmoparaktam bhūtasūkṣmasamāpannam bhūtasūkṣmasvarūpābhāsam bhavati. tathā sthūlālambanoparaktam sthūlarūpasamāpannam sthūlarūpābhāsam bhavati. tathā viśvabhedoparaktam viśvabhedasamāpannam viśvarūpābhāsam bhavati.

「心念息滅（kṣīṇavṛtter）」是指[心的]緣（pratyaya）停止的意思。

「晶瑩的珠寶（abhijātasyeva maṇer）」是這裏所引用的譬喻。就像

⁹⁵ 「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。

水晶，由於附近的物品不同，會被附近的物品所薰染（*uparakta*）而顯現出物品的樣子；同樣地，由於所取、所緣的不同，心會被所緣取[的對境]所薰染而顯現出所緣取的樣子。當被微細的物品所染，[心]就會顯現出微細物品的樣子。如是，當被巨大的物品所薰染，[心]就會顯現出巨大物品的樣子。如是，當被不同的物品所薰染，[心]就會顯現出不同物品的樣子。

tathā grahaṇeṣv apīndriyeṣv api draṣṭavyam. grahaṇāmbanoparaktaṃ grahaṇasamāpannaṃ grahaṇasvarūpākāreṇa nirbhāsate. tathā grahīṭṭpuruṣāmbanoparaktaṃ grahīṭṭpuruṣasamāpannaṃ grahīṭṭpuruṣasvarūpākāreṇa nirbhāsate. tathā muktapuruṣāmbanoparaktaṃ muktapuruṣasamāpannaṃ muktapuruṣasvarūpākāreṇa nirbhāsata iti. tad evam abhijātamaṇikalpasya cetaso grahīṭṭ grahaṇagrāhyeṣu puruṣendriyabhūteṣu yā tatsthatadañjanatā teṣu sthitasya tadākārāpattiḥ sāmāpattir ity ucyate.

如是，應了解能取（*grahaṇa*）和根（*indriya*）也是一樣。當能取為所緣（*ālabhana*）所薰染，能取的自體行相（*svarūpa-ākāra*）就會顯現出所緣的樣子。如是，[心以]取者（*grahīṭṭ*）神我為所緣所薰染，[心就會以]取者神我的自體行相顯現出來。如是，[心以]解脫神我為所緣所薰染，[心就會以]解脫神我的自體行相顯現出來。如是，心就像極殊勝（*abhijāta*）的寶珠（*maṇi*）一樣，安住於無論是取者—神我、能取—根、所取—諸物之中，這稱為「有行相（*tadākārāpatti*）定（*sāmāpatti*）」。

1.42

Tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṃkīrṇā savitarkā sāmāpattiḥ

/1.42/

有尋定 (savitarka samāpatti) 是雜揉了語言、意義、知識等概念而成。

tadyathā gaur iti śabda gaur ity artho gaur iti jñānam ity avibhāgena vibhaktānām api grahaṇam dṛṣṭam. vibhajyamānās cānye śabdadharmā anye 'rthadharmā anye vijñānadharmā ity eteṣāṃ vibhaktaḥ panthāḥ. tatra samāpannasya yogino yo gavādyarthaḥ samādhiprajñāyāṃ samārūḍhaḥ sa cec chabdārthajñānavikalpānuviddha upāvartate sā saṃkīrṇā samāpattiḥ savitarkety ucyate.

也就是說，雖有「牛」這樣的語詞 (śabda)，有「牛」這樣的意義 (artha)，和對「牛」這樣的理解 (jñāna) 等的差別，但在認知過程中並沒有差別。若分析起來，語詞的性質是一種，意義的性質是另一種，理解的性質又是另外一種，而構成有差別的[認知]過程。如是，像「牛」等這樣的意義出現在瑜伽行者的三昧慧中，混合了語詞和理解等[概念]，這就稱為「有尋定」。

1.43

yadā punaḥ śabdasaṃketasmṛtipariśuddhau śrutānumānajñānavikalpaśūnyāyāṃ samādhiprajñāyāṃ svarūpamātreṇāvasthito 'rthas tatsvarūpākāramātra-tayaivāvacchidyate. sā ca nirvitarkā samāpattiḥ. tat paraṃ pratyakṣam. tac ca śrutānumānayoḥ bījam. tathaḥ śrutānumāne prabhavataḥ. na ca śrutānumānajñānasahabhūtaṃ tad darśanam. tasmād asaṃkīrṇaṃ praṃmāṇāntareṇa yogino nirvitarkasamādhijaṃ darśanam iti. nirvitarkāyāḥ samāpatter asyāḥ sūtreṇa lakṣaṇaṃ dyotyate—

當語詞已確立指定，而記憶已清淨，聽聞智 (śruta-jñāna) 和思

惟智（*anumāna-jñāna*）等概念都不存在時，對境（*artha*）安立在三昧慧（*samādhiprajñā*）的純自體（*svarūpamātra*）中，而且純自體行相已斷除。這就是無尋定（*nirvitarkā samāpatti*）。這是更殊勝的現量（*param pratyakṣam*）。這是聽聞和思惟[智]的種子，而後聽聞和思惟[智]才會生起。但這殊勝的現量並不會與聽聞和思惟智同時生起。因此，量的生起不混雜其他方式的量，這是瑜伽行者的無尋三昧的生起。這無尋定的相就如[瑜伽]經文所描述的：

smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā /1.43/

當念清淨時，自體成空，唯有對境發光，這是無尋定。

yā śabdasaṃketaśrutānumānajñānavikalpasṃṛtipariśuddhau grāhyasvarūpoparaktā prajñā svam iva prajñāsvarūpaṃ grahaṇātmakaṃ tyaktvā padārthamātrasvarūpā grāhyasvarūpāpaneva bhavati sā tadā nirvitarkā samāpattiḥ. tathā ca vyākṛtāṃ tasyā ekabuddhyupakramo hy arthātmanūpracaya-viśeṣātmā gavādir ghaṭādir vā lokāḥ.

聽聞智、思惟智是建立在以語詞為基礎，當這[二種智的]概念、記憶等都能清淨時，也就是說這被所取自體（*grāhyasvarūpa*）所薰染的慧能夠捨棄了能取自體—[也就是]慧自體（*prajñāsvarūpa*）時，[這認知過程的]純句義（*padārthamātra*）自體就是所取自體。這就是無尋定（*nirvitarkā samāpatti*）。

如是，可以有這樣的解釋：「一個覺知[概念]（*ekabuddhi*）只相對應於一個對境本質（*arthātma*）。從特定極微所積集（*āṇupracaya-viśeṣa*）的事物，如世間說牛、瓶等。」

sa ca saṁsthānaviśeṣo bhūtasūkṣmāṇaṁ sādharmaṇo dharmo ātmabhūtaḥ phalena vyaktenānumitaḥ svavyaṅjakāñjanaḥ prādurbhavati. dharmāntarasya kapālāder udaye ca tirobhavati. sa eṣa dharmo 'vayavīty ucyate. yo 'sāv ekaś ca mahāṁś cāṇīmyaś ca sparśavāṁś ca kriyādharmakaś cānītyaś ca tenāvayavinā vyavahārāḥ kriyante.

這由各各不同[聚集方式所產生]的集合狀態（saṁsthānaviśeṣa）卻有著共同屬性（sādharmaṇo dharmo）⁹⁶。也就是說[有著共同屬性]的各種微細元素（bhūtasūkṣma）組合而成為本體（ātmabhūta），而[這樣的本體是]由[所產生的]結果而顯現。例如瓦片等一些屬性顯現時[其他屬性的特性]就會隱沒。這樣的屬性（dharmo）就稱為「整體性（avayavin）」，不論是巨大的，還是微小的，都是能認知到的⁹⁷，是所作法，也是無常。如是，世間的語詞就是以這樣的「整體性」而存在。

yasya punar avastukaḥ sa pracayaviśeṣaḥ. sūkṣmaṁ ca kāraṇam anupalabhyam avikalpasya tasyāvayavyabhāvād atadrūpapratiṣṭhaṁ mithyājñānam iti prāyeṇa sarvam eva prāptaṁ mithyājñānam iti. tadā ca samyajñānam api kiṁ syād viśayābhāvāt. yad yad upalabhyate tat tad avayavitvenāmnātam. tasmād asty avayavī yo mahattvādivyavahārāpannaḥ samāpatter nirvitarkāyā viśayī bhavati.

有說：「這特定的積集（pracayaviśeṣa）是沒有實體的（avastuka）。這微細的因是無法獲得。對於[進入]無分別（avikalpa）[定]的人來說，整體性這樣的概念是不存在的，因為所依的基礎（tadrūpa）是無法成立的。[認為有整體性]是邪智。」[回答：「若是這樣的

⁹⁶ Dharmo在傳統上是翻譯為「法」，但在這裏指的是事物中的某些性質，因此譯為「屬性」。

⁹⁷ 「Sparśavat」原義為「具有碰觸、能碰觸的」，這裏指的是能認知得到。

話，]那幾乎一切能認知[的法]也都是邪智。」因為沒有任何對境是正智[的對境]。凡任何能認知[的法]，就可稱為「整體性」。因此，由有整體性，而能產生大[或小]等的語詞，這是無尋定的對境。⁹⁸

1.44

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā /1.44/

跟[有尋定、無尋定]類似，只是對境較為微細，而說有伺定、無伺定。

tatra bhūtasūkṣmakeṣv abhivyaktadharmakeṣu deśakālanimittānubhāvāvacchinneṣu yā samāpattiḥ sāvīcārety ucyate. tatrāpy ekabuddhinirgrāhyam evoditadharmaviśiṣṭaṃ bhūtasūkṣmam ālambanībhūtaṃ samādhiprajñāyām upatiṣṭhate. yā punaḥ sarvathā sarvataḥ śāntoditāv-yapadeśyadharmānavacchinneṣu sarvadharmānupātiṣu sarvadharmātmakeṣu samāpattiḥ sāvīcārety ucyate. evaṃsvārūpaṃ hi tadbhūtasūkṣmam etenaiva svarūpeṇālambanībhūtam eva samādhiprajñāsvārūpam uparañjayati. prajñā ca svarūpaśūnyevārthamātrā yadā bhavati tadā nirvicārety ucyate. tatra mahadvastuviṣayā savitarkā nirvitarkā ca, sūkṣmavastuviṣayā savicārā nirvicārā ca. evam ubhayor etayaiva

⁹⁸ 以上這一段是針對佛教教義，特別是指諸法無自性的部分。毗耶沙認為若是諸法是沒有實體的話，那我們如何能認知諸法。事物是由種種極微（或稱為微細元素）所組成，雖然極微有種種不同屬性，而所組成的事物會有一個「整體性（avayavin）」，我們就是透過這「整體性」而認知到事物。因此，即使在無尋定中，「整體性」這樣的概念依然還是存在的。在M. R. Yardi的英譯中，加入了言主合的瑜伽經注《真理無畏》的討論，讓這議題更加深入。這裏因篇幅的關係，就不再詳述。參M. R. Yardi, *The Yoga of Patañjali*, p. 278-281, note c, paragraph 4.

nirvitarkayā vikalpahānir vyākhyātetī.

在此，對於所顯現的微細[對境]，有空間、時間、相（nimitta）的差別，這稱為「有尋定」。在這樣的狀態中，對於某一個各別生起的微細所緣，會產生某一種覺知，在三昧慧（samādhiprajñā）中生起。

對於這些所緣無論是靜止的、活動的、或無法確定的，在一切時、一切處，順應著一切法，也以一切法的自體（ātmaka）[為所緣而入定]，這稱為「無伺定」。如是，[所緣是]微細的自體，以這樣的自體為所緣，也呈現在三昧慧自體上。

這慧（prajñā）的自體為空，唯有對境，這稱為「無伺定」。其中，以較大的所緣為對境是有尋定和有伺定，以微細的所緣為對境是無尋定和無伺定。這稱為「無伺定」。無尋定和無伺定都是以微細所緣為對境。如是，這無尋定[和無伺定]兩者被描述為沒有虛妄分別（vikalpa）。

1.45

sūkṣmaviśayatvaṃ cālīṅgaparyavasānam /1.45/

微細的對境止於無相。

pārthivasyāṅor gandhatanmātraṃ sūkṣmo viśayaḥ. āpyasya rasatanmātraṃ. taijasasya rūpatanmātraṃ. vāyavīyasya sparśatanmātraṃ. ākāśasya śabdatanmātraṃ iti. teṣāṃ ahaṃkāraḥ. asyāpi liṅgamātraṃ sūkṣmo viśayaḥ. liṅgamātrasyāpy aliṅgaṃ sūkṣmo viśayaḥ. na cālīṅgāt paraṃ sūkṣmam asti. nanv asti puruṣaḥ sūkṣma iti satyam. yathā liṅgāt param aliṅgasya saukṣmyaṃ na caivaṃ puruṣasya. kiṃtu, liṅgasyān-vayikāraṇaṃ puruṣo na bhavati, hetus tu bhavatīti. ataḥ pradhāne

saukṣmyaṃ niratīsayam vyākhyātam.

地極微（*aṇu*）的微細對境是香唯量（*tanmātra*）。水極微的微細對境是味唯量。光極微的微細對境是色唯量。風極微的微細對境是觸唯量。空極微的微細對境是聲唯量。以上這些的極微是自我意識（*ahaṃkāra*）[的微細對境]。[自我意識的]微細對境是唯相 [*liṅgamātra*]。唯相的微細對境是無相 [*aliṅga*]。沒有什麼比無相更微細的。[有問:]「神我不是最微細嗎？」[答:]「是的！就如無相比唯相更微細，可是不會比神我更微細。何以故？因為神我不會變化 [*anvayikāraṇa*]，而是[變化]因。」由此而說明無相是最微細的。

1.46

tā eva sabījaḥ samādhiḥ /1.46/

這就是種子三昧。

tās catasraḥ samāpattayo bahirvastubījā iti samādhir api sabījaḥ. tatra sthūle 'rthe savitarko nirvitarkaḥ, sūkṣme 'rthe savicāro nirvicāra iti caturdhopasaṃkhyātaḥ samādhir iti.

這四種等至定是「有外在對境、有種子（*bahirvastubījā*）」，是種子三昧。其中，就粗顯的對境（*vastu*），是有尋、無尋[三昧]。就微細的對境，是有伺、無伺[三昧]。這就是四種三昧。

1.47

nirvicāravaiśāradye 'dhyātmaprasādaḥ /1.47/

當無伺定已獲善巧，就會[生起]內在的澄淨。

aśuddhyāvaraṇamalāpetasya prakāśātmano buddhisattvasya rajastamobhyām anabhibhūtaḥ svacchaḥ sthitipravāho vaiśāradyam.

yadā nirvicārasya samādher vaiśāradyam idaṃ jāyate tadā yogino bhavaty adhyātmaprasādo bhūtārthaviṣayaḥ kramānanurodhī sphuṭaḥ prajñālokaḥ.

tathā coktam --- “prajñāprasādam āruhya aśocyaḥ śocato janān, bhūmiṣṭhān iva śailasthaḥ sarvān prājño 'nupaśyati”.

以光明為自性的覺知悅性（buddhisattva）移除了不清淨的蔽蓋。[內心]鎮伏了燥動性和闇性，是清淨的（svaccha）、恒定的（sthitipravāha）、無所畏（vaiśāradya）的。當在無伺三昧中，產生了無所畏，然後瑜伽行者有內在的清淨，以真實義（bhūtārtha）為對境，不隨順於次第，充滿智慧之光。

因此，有句話說：「智者生起清淨慧，遠離愁苦，就像站在山頂上看站在地面上的一切眾生。」⁹⁹

1.48

ṛtaṃbharā tatra prajñā /1.48/

在此，[生起的是]真實慧。

⁹⁹ 《瑜伽經注》1.47: “prajñāprasādam āruhya aśocyaḥ śocato janān, bhūmiṣṭhān iva śailasthaḥ sarvān prājño 'nupaśyati”. James Haughton Woods 提到這句偈頌可參考《摩訶婆羅多》XII, 17, 20和巴利語《法句經（Dhammapada）》28: Pamādam appamādena yadā nudati paṇḍito. Paññāpāsādam āruhya asoko sokiniṃ pajam. pabbataṭṭhova bhumaṭṭhe dhīro bāle avekkhati. (參James Haughton Woods, *The Yoga-system of Patañjali*, p.93, note1.) 中村元還提到在佛典中的《優陀那品（Udānavarga）》也有類似的偈頌：Prajñāpāsādam āruhya tv aśokaḥ prajām parvatasthaiva bhūmisthām dhīro bālān avekṣate. (Udānavarga, IV, 4)。參中村元，《ヨーガとサーンキヤの思想》，頁173。

tasmin samāhitacittasya yā prajñā jāyate tasyā ṛtaṃbhareti samjñā bhavati. anvarthā ca sā, satyam eva bibharti na ca tatra viparyāsajñā-nagandho 'py astīti.

tathā cōktaṃ --- "āgamenānumānena dhyānābhyāsarasena ca / tridhā prakalpayan prajñāṃ labhate yogam uttamam" iti.

在定心（samāhitacitta）中所產生的慧可知為「真實[慧]（ṛtaṃbharā）」。這會隨順正義，和可承受真理，而且不會有顛倒智（viparyāsajñāna）的作用。如是，有諺語言：「透過經典、透過思惟、和透過禪定的修習，以這三種方式鍛鍊智慧，行者會獲得無上瑜伽。」¹⁰⁰

1.49

sā punaḥ ---

śrutānumānaprajñābhyāṃ anyaviṣayā viśeṣārthatvāt /1.49/

由於對境的差異，聽聞慧、思惟慧與[三昧慧]的對境也有所不同。

śrutam āgamavijñānaṃ tat sāmānyaviṣayam. na hy āgamena śakyo viśeṣo 'bhidhātum, kasmāt, na hi viśeṣeṇa kṛtasamketaḥ śabda iti.

tathānumānaṃ sāmānyaviṣayam eva. yatra prāptis tatra gatir yatrāprāptis tatra na bhavati gatir ity uktam. anumānena ca sāmānyenopasamhāraḥ. tasmāc chrutānumānaviṣayo na viśeṣaḥ kaścīd astīti.

na cāsya sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭasya vastuno lokapratyakṣeṇa grahaṇam asti. na cāsya viśeṣasyāpramānakasyābhāvo 'stīti samādhiprajñānirgrāhya eva sa viśeṣo bhavati bhūtasūkṣmagato vā puruṣagato vā. tasmāc chrutānumānaprajñābhyāṃ anyaviṣayā sā prajñā viśeṣārt-

¹⁰⁰ 這類似於佛教所說的聞慧、思慧、和修慧。

hatvād iti.

聽聞是指[理解]經典的智慧，這是共境（*sāmānyaviṣaya*）。經典不能夠稱為別境，因為並沒有表達別境（*viśeṣa*）的語詞。同樣地，思惟也是共境。有句話說：「當有到達（*prāpti*），就有去（*gati*）[的動作]；當沒有到達（*aprāpti*），就沒有去[的動作]。」所以可說為思惟共境。因此，聽聞和思惟的境並不是別境。

以世間人的現量是無法認知太微細、太隱秘、太遙遠的事物。但是我們不能說由於現量無法認知，所以別境就不存在。只有三昧慧才能認知的別境，如微細境、或神我。因此，由於三昧慧是以別境為所緣，與聽聞慧、思惟慧不同。

1.50

samādhiprajñāpratīlambhe yoginaḥ prajñākṛtāḥ saṃskāro navo navo jāyate ---

當獲得了三昧慧的時候，瑜伽行者會生起新、更新的由慧所造的業行。

tajjaḥ saṃskāro 'nyasaṃskārapratibandhī /1.50/

由這[三昧慧]所生的業行能抑制其他業行。

samādhiprajñāprabhavaḥ saṃskāro vyutthānasamskārāśayaṃ bādhatē. vyutthānasamskārābhibhavāt tatprabhavāḥ pratyayā na bhavanti. pratyayanīrodhe samādhir upatiṣṭhatē. tataḥ samādhijā prajñā, tataḥ prajñākṛtāḥ saṃskārā iti navo navāḥ saṃskārāśayo jāyate. tataś ca prajñā, tataś ca saṃskārā iti

katham asau saṃskārāśayaś cittam sādḥikāraṃ na kariṣyatīti. na te prajñākṛtāḥ saṃskārāḥ kleśakṣayahetutvāc cittam adḥikāraṣiṣṭam

kurvanti. cittam hi te svakāryād avasādayanti. khyātiparyavasānaṃ hi cittaceṣṭitam iti.

由三昧慧所產生的業行能夠違害散亂[心]傾向的業行。從制伏散亂[心]業行，緣（pratyaya）就不會有效力。當緣息滅的時候，三昧就能安住。因此，由三昧所生而有慧。由慧所造作[而生]而有業行，也就有新、更新的業行就會生起。由慧所造[而生]的業行，因此就會有[更多的]慧，也因此而有[更多的]業行。

為何這業行不會支持心念的安住？因為[這業行是]能夠煩惱息滅的因，這些慧所造的業行不會成為造作心運作的因。由這些[業行的所作]能制伏心念。心念活動是到究竟智（khyātiparyavasāna）[的生起就停止]。

1.51

kiṃ cāsya bhavati ---

會有什麼樣的情況呢？

tasyāpi nirodhe sarvanirodhān nirbijaḥ samādhiḥ /1.51/

當[三昧慧的業行]息滅時，[其他的]一切[業行]也已息滅，這就是無種子三昧。

sa na kevalaṃ samādhiprajñāvirodhī prajñākṛtānām api saṃskāraṇām pratibandhī bhavati. kasmāt, nirodhajaḥ saṃskāraḥ samādhijān saṃskārān bādhata iti. nirodhasthitikālakramānubhavena nirodhacitta-kṛtasamskārāstitvam anumeyam.

vyutthānanirodhasamādhiprabhavaḥ saha kaivalyabhāgīyaḥ saṃskāraḥ cittam svasyām prakṛtāv avasthitāyām pravilīyate. tasmāt te saṃskārās cittasyādhikāro virodhino na sthithetavo bhavanti. yasmād avasitādhi-

kāraṃ saha kaivalyabhāgīyaḥ saṃskāraiś cittam nivartate, tasmin nivṛtte puruṣaḥ svarūpamātrapraṭiṣṭho 'taḥ śuddhaḥ kevalo mukta ity ucyata iti.

這[無種子三昧]不但能夠完全地遮止三昧[所生的]慧（samādhiprajñā），也能息滅慧所造（prajñākṛta）的業行。為何？由止息而生（nirodhaja）的業行能息滅由三昧而生（samādhija）的業行。由隨著經驗安住於息滅的時間長短，會有相對應的息滅心所造作的業行性。

透過息滅散亂[心]的三昧和順獨存分（kaivalyabhāgīya）¹⁰¹的業行，心就會安止於自身的原質中而消失。因此，這些業行能違害心念[生起]的因，而不會成為[心念]持續的因。透過順獨存分（kaivalyabhāgīya）的業行，心就會有停息的因而不運轉。當心念不運轉時，安住於純然自體的神我就被稱為：「清淨（śuddha）、純然（kevala）、解脫（mukta）」。

iti śrīpātañjale sāmkhyapravacane yogaśāstre śrīmadvyāsabhāṣye prathamah samādhipādah

以上為聖帕坦伽利一數論言教，瑜伽論典一吉祥毗耶沙解說的初品〈三昧品〉。

（收稿日期：民國107年6月28日；結審日期：民國107年11月12日）

¹⁰¹ 這或許是受到有部「順福分（puṇyabhāgīya）」、「順解脫分（mokṣabhāgīya）」、「順抉擇分（nirvedhabhāgīya）」等三順分的影響，而有這「順獨存分（kaivalyabhāgīya）」一詞。參玄奘譯《俱舍論》：「順福順解脫，順決擇分三，感愛果涅槃，聖道善如次。（puṇyanirvāṇanirvedhabhāgīyaṃ kuśalam tridhā）」（《大正藏》冊29，頁98上）。

引用文獻

一、原典文獻

1. 唐·玄奘譯，《阿毗達磨大毗婆沙論》，《大正藏》冊27。
2. 唐·玄奘譯，《阿毗達磨俱舍論》，《大正藏》冊29。
3. 唐·普光述，《俱舍論記》，《大正藏》冊41。
4. 陳·真諦譯，《金七十論》，《大正藏》冊54。

二、近人論著

(一) 專書及論文集

1. 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。
2. 本多惠，《ヨーが經註上卷—真實無畏—》，京都：平樂寺，2007年。
3. 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。
4. 金倉圓照，《インド哲学仏教学研究 II, インド哲学篇》，東京：春秋社，1974年。
5. 荻原雲來編纂，《梵和大辭典》，台北：新文豐出版社影印，1988年。
6. 黃寶生，《瑜伽經》，北京：商務印書館，2016年。
7. Arya, Usharbudh. 1986. *Yoga-sutra of Patañjali with the exposition of Vyāsa—A Translation and Commentary Volume I-- Samādhi-pāda*. Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U. S. A..

8. 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.
9. Dasgupta, Surendranath. 1922. *A History of Indian Philosophy*. Vol. I-V. Delhi: Notilal Banarsidass. Reprint 1992.
10. Feuerstein, Georg. 1980. *The Philosophy of Classical Yoga*. New York: Inner Traditions International. Reprint 1996.
11. Framarin, Christopher. 2017. “Habit and karmic result in the Yogaśāstra” in the Ganeri, Jonardon ed. *The Oxford Handbook of Indian Philosophy*. Oxford: Oxford University Press.
12. Halbfass, Wilhelm. 1991. *Tradition and Reflection : Explorations in Indian Thought*. New York: State University of New York Press. Chapter six “Śāṅkara, The Yoga of Patañjali, and the so-called Yogasūtrabhāṣyavivarṇa”, pp. 205-242.
13. Hariharānada Āraṇya, Swami. 1963. *Yoga Philosophy of Patañjali*. Albany: State University of New York. Revised Edition 1983.
14. Inada, Kenneth K. 1993. *Nāgārjuna: A translation of his Mūlamadhyamakakārikā with an introductory Essay*. Delhi: Sri Satguru Publications.
15. Iyengar, B. K. S. 2012. *Core of the Yoga Sūtras*. London: Harper Thorsons.
16. Maas, Philipp. 2013. “A concise Historiography of Classical Yoga Philosophy”. In Eli Franco ed., *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Publications of the De Nobili Research Library 37. Vienna: Sammlung de Nobili, Institut für Südasien-, Tibet-und Buddhismuskunde de Universität Wien, pp.53-90.

17. Olivelle, Patrick. 1998. *The Early Upanisads*. Oxford: Oxford University Press.
18. Prāsāda, Rāma. 1998. *Patañjali's Yoga Sūtras: with the Commentary of Vyāsa and the Gloss of Vāchaspati Miśra*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.
19. Tola, Fernando & Dragonetti, Carman. 1987. *The Yogasūtras of Patañjali: the Concentration of Mind*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited. 4th Reprint 2016.
20. Whicher, Ian. 1998. *The Integrity of the Yoga Darśana: A Reconsideration of Classical Yoga*. New York: State University of New York Press.
21. White, David Gordon. 2014. *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*. Princeton: Princeton University Press.
22. Woods, James Haughton. 1914. *The Yoga-system of Patañjali*. Delhi: Notilal Banarsidass. Reprint 1992.
23. Yardi, M. R.. 1979. *The Yoga of Patañjali*. Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute.

(二) 期刊論文

1. 莊國彬，〈《瑜伽經》與佛教思想的比較〉，《圓光佛學學報》第26期，2015年。
2. 莊國彬，〈獨存與解脫：瑜伽派與佛教解脫道的比較〉，《圓光佛學學報》第28期，2016年。
3. Chapple, Christopher Key. 1994. "Reading Patañjali without Vyāsa: A Critique of Four Yoga Sūtra Passages". *Journal of American Academy of Religion*, Vol.62, No.1, pp. 85-105. Oxford: Oxford

University Press.

(三) 網路資源

1. GRETEL網站：http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyog_u.htm，瀏覽日期：2017/06/11。
2. GRETEL網站：http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm，瀏覽日期：2017/06/11。
3. SwamiJ.com網站：<http://swamij.com/yoga-sutras-ch1.htm>，瀏覽日期：2018/04/26。

