

主帕坦伽利的108个头

Shyam Mehta

诗安·梅塔

Section 3

瑜伽并不是锻炼

瑜伽并不是静坐然后

保持一种平和的心态

《瑜伽经》是一个骗局

- 585 Part 4 自我拥有与神形成亲密联盟的目的。
- 灵魂是一个不变的实体，它不会进化。它的目的是作为一个冥想的物体，通过变得对自我有利，从而为神服务。

4.3 自我 (灵魂)

- 自我构成了原质的一部分，物质。它通过神的生命力变得生气勃勃。
- 它的意识有两个方面：
 - 自我意识：积极的，创造性的意识

- 知晓包括神在内的其他人的潜能：一个被动的，看得见的（宇宙的）意识

- 自我有一个好的，混合的或者邪恶的本质，直到它通过瑜伽培养了谦卑：所有都依赖于主要的古纳（参看后面）

- 纯洁形式的自我能够行动和会意

- 与物质的联合带来了喜爱、厌恶和忧伤

- 在寻找平和和幸福的过程中，自我是身体和心灵的所有行为的起因和起源

- 因此，自我被苦恼、行为、行为的结果和经历感想而感动
- 它的特性包括快乐、同情、愿望、憎恨、乐趣、痛苦、偏爱、信念、愤怒、贪婪、哀痛、爱慕、自尊心□□

4.4 三种品质，本质后面的能量

- 包括您的身体、头脑和自我在内的整个自然世界，它都是由三个基本原则（三种品质）组成的：
 - 净化：震动、光；源于纯净，有益于幸福

- 能量：运动；源于愿望，受到工作依恋的约束
- 惰性：惯性、黑暗；起源于无知，有益于含糊、疏忽和睡眠
- 原子,例如，由振动、运动和惯性能量按不同比例构成。
- 思想可能平和、积极或愚钝
- 平心静气、敏捷好动和懒惰习性永远是不停进化的，根据一个人的食欲情况和以前的因果报应，随时统治各种物质和人类。

4.5 沙特瓦古钠

- 沙特瓦启发，由于它的纯净
- 纯净意味着丧失那些遮蔽光明和幸福的特性
- 沙特瓦是健康的原因，不生病
- 由于依恋幸福、知识和快乐，约束了自我
- 如果沙特瓦占据主导地位，一个人的所有知识器官都会揭示真理

4.6 拉加斯古钠

- 拉加斯的本质是激情，它产生性的渴望：男人和女人之间的相互向往：它引起好色和爱慕
- 通过对恒久不变的有效诺言的依恋来约束自我：哪儿拉加斯盛行，哪儿就有贪婪、活动、劳作、不安和渴望

4.7 塔马斯古钠

- 起源于错误知识的塔马斯
- 它引起
 - 疏忽 (疏忽□做不应该做的事)

- 懒惰 (逃避工作和责任)
- 睡眠 (因为筋疲力尽 , 外部器官停止运作)

4.8 超越古钠

- 征服拉加斯和塔马斯之后 , 一个人沉浸在沙特瓦中
- 一个人意识到古钠仅仅是行动 , 而不是灵魂□□它与身体、头脑和自我不一致。
- 灵魂得到了神的某些特性 : 例如 , 它不渴望古钠的影响

- 它不受快乐或痛苦，尊敬或不尊敬的干扰，它与热爱的或讨厌的东西相同□□
- 通过奉献、对神的沉思来达到与神相似，尽自己的职责（教规），努力达到完美的行为（因果报应）。

4.9 头脑

- 头脑是自我的工具。根据指示，它通过感官收集信息，并进行分析，然后作出反应或建议
- 感官知觉通过五个感觉器官获得

- 头脑在直接理解和误解这两种状态之中获得感官知识
- 智慧 (自我体现出来的智力) 描绘物体的形态 , 经过头脑的粉饰 (用身体、性、精神、爱和情感的能量)
- 灵魂察觉了自我意识中被扭曲了的形象
- 在解放、解脱 (与神联合) 的时候 , 头脑变得不活跃。

部分 5 三摩地品 (精神活 动一章)

概要

三摩地品，《瑜伽经》第一章，给瑜伽名家和神的礼拜者提供指导，讲述瑜伽的目的，怎样达到这些目的。正如其他章所述，在合适的地方，与瑜伽练习的经文相结合，提供有关瑜伽哲学的指导。

传统的瑜伽练习包括意识波动的静止。当头脑里没有情绪波动，不再受原质能量的扰乱（本质属性）时，您将沐浴在灵魂或神的光辉之中。当发生这种情况时，自我就会静止。

在其他情况下，自我将波动的五个不同类型融为一体：经验知识、错觉、想象力、熟睡和记忆。

自我意识的波动有两种类型：好心的和恶意的，这些根据遵循或违背阎摩的法规（道德规范）进行界定。这些决定一个人的自我是否经历苦难。不痛苦的经历要么幸福要么平和，或者二者兼有。

违反道德规范的五个原则是在 1.31 中提到的瑜伽练习的四个分心的起因，也是缺乏遵循宗教练习的爱好。

违反道德规范	结果
非暴力主义 (痛苦和哀痛

不杀生)	
真实 (诚实)	绝望和沮丧
正直 (不偷窃)	身体的震颤和颤抖
独身生活 (禁欲)	吃力的呼吸
不接受超过一个人直接所需的赠与 (不贪)	缺乏遵循宗教原则的爱好 (劝制)

西方科学家、哲学家和教会的领袖，由于鼓动人们暴动，将让生命在死后陷入痛苦和哀痛之中。印度哲学家、圣人在死后将经历失望和沮丧。下面的三个原则仅仅伤害了自己。他们不会在死后影响一个人的生活。

但是对于瑜伽修行者，所有的波动都是令人不快的，因为他想与他的爱结合以达到一种不受干扰的状态：灵魂或神（解脱）。

瑜伽的传统路径由八层构成，前两层是阎摩和解脱：不能做的宇宙伦理/道德原则，和要做的宗教惯例。

剩下的六层由精神修练构成瑜伽体位（集中于神的姿势），能量控制（对生命力和呼吸的控制），感觉收敛（对一个人的官能感觉的收回），执持（瑜伽者集中注意力），禅（瑜伽者冥想）和三摩地（瑜伽者入定）。

根据最后三个练习，下面的表格帮助您理解瑜伽者的状态和普通状态之间的不同：

	瑜伽者状态		普通的状态
	自我的行为		头脑的行为
集中注意力 冥想 入定	执持 禅 三摩 地	决心 反应 臣服	中心 平和 缺乏

对于大多数的修行者，瑜伽是终生学习和锻炼。这是因为瑜伽的八层次是非常复杂的。一个人从这一生到下一生不断进步。本生的修炼都基于并起源于前生的功绩。

但是在我的冥想中，我被告知从
2002 年起就没有更多的生命了：
今生是最后的一生。

我们周围世界的目的（原质）就是
为我们，为释放经历和得出正确的
结论，和为了解放。这些经历包括
我们所听、所看、所触、所感和所
体验的东西。例如，它包括印度手
稿和经文中的手写词汇，一个人的
配偶给与的爱，一个人的朋友和家
人给与的爱，和一个人吃的食物。

这样的经历能够最直接的帮助一个
人得到解放。

经验是真实的，但是一个人可以得
出错误的结论，例如认为经文是错
误的。但是，甚至错误的结论也是

有用的，因为如果我们相信我们所有的经验，我们就可能被控制。

想象也有积极和消极两面□□例如，当用于艺术的目的时就是积极的，当用于得出错误的安全感觉时就是消极的。深度睡眠是必须的，但是太多的深度睡眠会阻碍一个人的学习和让一个人变得懒散。

正确的知识有三个来源：感官经验，推论和可靠的证据。如果您身体很好的话。您的感觉不会撒谎。如果您心智健全（完美地精神），您进行正确推论的能力（也就是，运用逻辑学）是确实可靠的。

可靠的证据是来自于神的话。因为帕坦伽利主是神的一个化身，《瑜

伽经》是可以信赖的证据和包括在它里面的每件事物都是正确的。

帕坦伽利主为瑜伽学习者在《瑜伽经》中展现出了一条专一的路径。它被叫做克利亚瑜伽，由净化，修行和自在天尼抵这三种修炼构成。

他声称瑜伽的所有好处都来自于自在天尼抵，皈依于神。后来在第二章中描述的瑜伽八层没有一个是遵循这条道路的修行者需要的。

在第一章中，他做了一些关于练习和不执着的一般性说明。意识波动的五个状态是受制于练习和不执着，同时也是不执着的结果。

练习包括不断努力平静意识波动或维持意识波动的平静。它包括不断

坚持努力去平静头脑，因为头脑被认为是极难驯服的。它并不是指瑜伽体位的练习。瑜伽的前五层给平静头脑的练习提供了支持。

克利亚瑜伽的追随者并不关心平静头脑这个问题。

但是，传统的八部瑜伽的追随者必须坚持不懈的，日复一日的做这样的练习。每一种思想都要分析它的有效性（因为他们都是神给与的）。练习需要由所有人的参与能量，承诺和快乐的才能承担。

所有练习者必须的这种持之以恒的努力是在《瑜伽经》中提到的。

对于不执着，一个人的性能量场需要是完美的，例如，被满足。一旦

被满足就没有了激情，例如变得冷静，在所有的事中，不仅仅是性。反过来冷静导致无欲，自然就带来了对结果的不执着。性的满足大多通过婚姻可以获得。

那么，婚姻对于大多数对结果不执着的人来说，是最重要的首要事和有益因素。除此之外，在瑜伽八部中的瑜伽修行者需要希望并努力做到不要对结果太执着。

在当今世界，达到瑜伽的唯一修炼路径是把您的所作所为都奉献给神（自在天尼抵）。万物是神，所以您的行为需要集中于帮助您的同伴。今天没有人有耐性或爱好把他活着的时间日复一日年复一年地花费在净化他们的头脑上。

Shyam Mehta, The Loving Heart
Centre, www.lovingheartcentre.net

如果您认为选择费力的方法去达到
瑜伽目标可以成功的话，您就是在
愚弄您自己。

**经文 1.1 到 1.4 : 瑜伽的定义, 修炼
瑜伽的定义, 不修炼的定义**

1.1 现在, 说明瑜伽

[现在, 瑜伽, 说明]

现在 (开始) 说明瑜伽 (哲学和练习) (从神到人)

这里的背景来自帕坦伽利主, 大约公元前 500 年, 印度神为毗湿奴服务, 在他在果阿的修行处讲授他的戒律。

首先他给出了实用哲学 (第一章命名为三摩地品) , 接着详细的解释练习 (成就法) (第二章叫做修行品) , 练习的效果和成就 (神能论) (第三章命名为光荣品) 和结果

，解放或解脱，（第四章命名为解脱品）。

瑜伽的主题在《吠陀经》和《奥义书》中作了探究，所以就有可能被问到为什么又有新的解释了。由于受到世界的黑暗年代（卡利·尤格）的攻击，精神和身体能力都衰落了，由于有了这种衰落，精神/宗教的修行者沿着他们的道路进步就变得更为困难。

所以，毗湿奴主派遣他的仆人来到人间，并带来了一部参考著作，以及所有出于人类进化目的的所有各种各样的瑜伽分支。

1.2 精神科学和宗教进展控制意识波动

[瑜伽，意识，波动，静止]

瑜伽 (是) 静止意识的波动。

自我把意识当作一个属性。它是头脑中事物的意识：意识物体，想法，思想和总结。它也知道自己的感觉，爱好，等等。

因为在这些古纳的影响之下，头脑的目的通常服从改变。你的自我拥有的感觉来自于您自己的七个能量场：性的，身体的，情感的，爱的，精神上的，和神的。所有这些改变不定时出现。

倒不是您正在尝试停止这种改变。这是因为当修炼瑜伽时，您的自我需要有一个不动摇的意识。大部分改变来自于头脑。只有您的性场和

其他能量场逐步改变。您听到噪音，您的头脑察觉到它，造成了存在于您的自我之中的意识的波动。

在瑜伽的修炼中，您的头脑得到自由。您或者集中，或者冥思，或者达到一种入定，就像一种状态，所有这些都存在于一个明确的瑜伽方式中，通过这样的方式，您的头脑就会静止，您的意识也就基本上平静了下来。当您在修炼瑜伽时，头脑停止吸收信息，停止思考，停止决策。

1.3 tada drastuh svarupe avasthanam

[然后, 自己, 拥有, 遵守]

然后自我便做回 (他的) 自己。

如果头脑不再被原质（自然的能量）的能量扰乱，没有波动时，它就会沐浴在灵魂和神的光芒中。原质的能量是自我的真正基础或家园。

这里讨论灵魂的本性是有用的。一个人的灵魂是一个神或女神，当自我来到人世间（例如，当人出生时），就会存在一个来自于人的灵魂的分身。自我来到世间层面的同时人的灵魂停留在天堂。例如，在神的层面。

当自我的头脑中没有波动时，灵魂就没有娱乐并集中于它自己存在的层面，而不是人世层面。接着灵魂就有了与神相遇的机会。瑜伽练习者即从自己（例如，一个人的自我）获利也从人的灵魂获利。

天堂并不是一个特定的位置，例如，它并不离火星很近。神无处不在。您的灵魂的物理位置在您的心中。如果它与神有联系，它就存在于天堂中。

I.4 vrtti sarupyam itaratra

[波动, 认同, 否则]

否则，自我认同（您的意识）的波动

于是，自我忘记灵魂和神。

经文 1.5 到 1.11 部分:描述当一个人不修行瑜伽时他头脑的五种波动。

1.5 vrttayah pancatayyah klista
aklistah

[这些波动，五种，痛苦的，不痛苦的]

这些 (意识的) 波动有五种， (包括) 痛苦的 (或) 不痛苦的。

不痛苦的体验有三种：或者是幸福，或者是和平，或者是二者兼有

术语波动用于描述来自于一个特定方面的运动和变更的感觉 (参看下面的 1.10 了解对非波动状态的评论)

1.6 pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

[经验知识, 错觉, 梦想, 睡眠, 记忆
]

(意识的五种状态是) 经验知识,
错觉, 梦想, 睡眠, (和) 记忆

显而易见 , 经验性的知识不是意识
的波动 , 它是波动的结果。

Viparaya 是一个佛教术语 , 它的
意思是错觉。

幻想的意思并不像大部分评论员翻
译的那样是想象 , 而是梦想。在他
们的梦想中 , 他们在翻译和评论佛
经。

睡眠也不是意识的一个波动，因为如你所知，你的意识在无梦的睡眠中是平静的。

就像其他评论员使您相信的那样，这些当中没有一个是意识的波动，更进一步，它们不是不同的状态。例如：梦想发生在睡梦中。

经文 7 到 10 更详细地描述了人类意识的这五种波动。

I.7 pratyaksa anumana agamah
pramanani

[吸收, 分析, 宗教经典, 经验知识]

经验知识 (来自于) 吸收 , 分析 ,
(和) 宗教经典。

您获得的知识来自于您的感觉（吸引信息之处），来自于您自己的思想过程，来自于阅读或倾听宗教经典。

一生中每一个人都需要依赖一些东西。科学基于假想。数学基于一组公理。修炼瑜伽的学生需要决定在他或她一生中的公理之一是否想成为瑜伽经典。依据印度的传统，帕坦伽利主是神的一个化身，瑜伽经是可靠的宣言，包含在其中的每一件事情都是真实的。

您需要决定这是不是您想要依赖的一些事情。

I.8 viparyayah mithyajnanam
atadrupa pratistham

[错误的知觉，错误的经验，一个
与真实情况不同的形式，占领]

(使用)错误的知觉，(头脑)被
一个与(来自于)错误的经验的真
实情况不同的形式占领。

帕坦伽利主在这里评论佛教哲学。

l.9 sabdajana anupati
vastusunyah vikalpah

[字面的知识,形成于,缺乏真实,梦
想]

梦想来自于缺乏真实性的字面的知
识。

Shyam Mehta, The Loving Heart
Centre, www.lovingheartcentre.net

帕坦伽利主在这里评论他的评论员
的信息内容。

I.10 abhava pratyaya alambana
vrttih nidra

[缺乏, 吸收, 思考, 波动, 睡眠]

缺乏吸收波动 , 思想就是睡眠。

接下来帕坦伽利主评论了他的评论
员的头脑的状态。

I.11 anubhuta visaya
asampramosah smrtih

[经历 , 事物和想法 , 回忆 , 记忆]

记忆是回忆（例如重新进入意识头脑）（过去的）经历，事物和想法。

很明显，记忆不需要被定义，因为我们经历和知道它是什么。帕坦伽利主再次对付了他的对手。

**经文 1.12 到 1.15 : 锻炼和不执着
的运用**

1.12 abhyasa vairagyabhyam
tannirodhah

[锻炼，不执着于结果，他们被限制]

他们（意识波动的五种状态）被锻炼和不执着于结果控制。

这里的锻炼意味着坚持不懈的努力去平静头脑，因为根据印度人的经文头脑被认为是极难驯服的。锻炼并不意味着姿势的练习。瑜伽的前四层是为了维持平静头脑的练习，独特的是，它是通过感觉收敛而获得。

被遵循的精确练习依赖于个人在瑜伽中所处的阶段，并且通过《瑜伽经》的整个四章加以解释。

.锻炼和不执着于结果，这二者是传统瑜伽锻炼的核心和也是为了达到平静意识头脑所必需的。意识的这种平静是三摩地的瑜伽者状态之一，有意识的意识状态不是，稍后记述。

I.13 tatra sthitau yatnah
abhyasah

[这些，坚持不懈，努力，锻炼]

锻炼 (包括) 坚持不懈的努力 (来平静和维持平和) 这些 (意识的波动)

在您生活中的所有方面都需要坚持不懈地，日复一日的进行这样的锻炼。每一种思想需要分析它的有效性（因为他们是神赐予的）。练习需要由所有人的参与能量，承诺和快乐的才能承担。在《瑜伽经》中涉及的所有锻炼都需要这种坚持不懈的努力。

I.14 sa tu dirghakala nairantarya
satkara asevitah drdhabhumih

[这，和，长时间，认真地，投入，适当地培养，牢固地扎根]

这种（锻炼）（变得）根深蒂固（如果）（用）全身心投入培养，认真地和坚持一段长时间。

一旦扎根，人的个性，行为和品质就会转变。

投入是一种引导您为别人，为神，为母亲大自然或为一个主题忘我工作的情感，或您抱有强烈态度的感觉。认真意味着您将不会心慌意乱和甚至在遭受很多失败后还能重新开始。一长段时间的意思是多个生命。面对卡利·尤格的结束，在接下来的 45 年中，锻炼的强度需要加大。

这是因为进步的障碍物更大，以及您不知道什么时候可能会被偏离。另外，您剩下的时间不多了，像我在别处已经讨论过的一样。

l.15 drsta anusravika visaya
vitrnsasya vasikarasamjna
vairagyam

[看见的，听见的，事物，满足，
产生于控制意识，不执着于结果]

不执着于结果（产生当一个人）来
自于控制意识（满足的源于）看见
（或者）听见的事物。

执着涉及世间的事情，世间的快乐
，世间的幸福和世间的财富。这与
执着于神，与瑜伽锻炼的目标无关
。有趣的是，不执着于结果好像有
一个狭隘的根基。事物们所感，所
尝或所闻是什么？

不执着是根据带来的源于处在控制
之下的所看的和所听的事物的满足

意识定义的，而不是根据变得缺乏对他们的执著定义。原因是所见的和所听的事物在某种程度上在来自于神的瑜伽经文中是正确的，例如，通过思想，语音和词语。

在瑜伽修行者的冥想中，他/她由神赐予了视力和声音，而且源于这些的满足将被保存在一个人意识中，他们被分析和控制。很清楚，这些（和《瑜伽经》的许多其它经文）涉及到有资格的瑜伽修行者，这些人在一定程度上已经掌握了克利亚瑜伽(II.1)。

不执着于结果好像被魔法跟随。原因是由神赐予的思想的数量是难以计数的。作用于这些思想的过程排除了其它行为，例如可能引发执著。这一点的原因是：神是仁慈的，

以及神在不执着于结果的过程中帮助您 (就像在其它任何事上一样)
。

所以，形成了不执着于结果，所有的人需要做的是作用于所有人的 (意识) 思想和眼力。这是达到不执着的最快方法，甚至是唯一方法，因为帕坦伽利主没有提及任何其它方面。更深入地分析这些是很有用的，因为这是瑜伽锻炼的两个核心方面之一。

有时，在您的生命中，您也会像瑜伽修行者一样有问题。您会问自己，例如，现在我应该吃吗？这是您问的吗？不，所有的思想都是由神放置在您的意识大脑中的，这也根本没有特例。倾听这些想法，分析它，理解它和使之起作用是你的

职责。在这种情况下分析很简单，从逻辑上说神不会让您想这些问题，除非您很饿或需要吃饭。

每次当您被其他的麻烦包围，以及您不饿的时候，问您这些问题就是毫无逻辑的。对于这个问题您很可能会有很多答案。神放在您头脑中的第一个答案是「是」。其它的答案将会反映您的需要和愿望，因为神回答了所有我们的祷告甚至听到了所有我们内心的愿望，在我们自己意识到他们之前。

所以，第二种进入您头脑的想法可能是「不」。因为我想要「减肥」。您需要忽略第二种想法，专注于神希望的最初反应而不是您自己的想法。这不是意味着您不应该减肥。神已经听见了您的意愿，并且将在他选

择的一个时机帮助你。实际上，一个人有许多许多的想法。跟上神给与一个人的指导是不可能的。

对于整日忙于日常活动的这些人来说，一个有效方法就是对您觉得合适的问题掷硬币以得出决策。这些指的那些结果对您是无关紧要的，或不知道需要什么样的结果的决策。对于一位无神论者，结果将是一个随机决定；对于神论者，结果所起的作用将会包括实现神的意愿。

对于一个瑜伽修行者，最好的是听取一个人的想法，因为这有助于您平静他们；对于其他人，这个涉及值得花费以实现一个人的目的的努力。抛硬币并不是一个随机事件。像万物一样，它受神的控制。我们

将在后面看到实现神的意愿是在锻炼和不执着之间择其一。

对于一个需要不执着的人来说，结果是世间的物，快乐，幸福和财富。很清楚，这个要求很多，并且需要一个渐进的方法，随着不执著的发展，一个人沿着精神/宗教道路受益。因为神是仁慈的，没有必要使之放弃世间的事，快乐，幸福或财富。

的确，通常事情是这样的，如果时间的事物被取走，放弃或消除，头脑中的欲望将会增加。

经文 1.16 到 1.19 : 锻炼和超然的结果 : 三摩地

1.16 tatparam purusakhyateh
gunavaitrsnyam

[最后，灵魂□领悟，自然的能量□漠不关心]

最后，灵魂的领悟（产生，当一个人）不关心自然的能量。



诗安自一九五七 年以来就实践瑜伽更由
一九七三年以来教导瑜伽。

在英国时，他拥有基督教徒的养育。

在剑桥大学他开始对瑜伽哲学和印度教感到有兴趣。

之后为了充分地帮助所有好人能得到幸福，他将自己生命奉献放弃了他的印度神圣思路。

Shyam Mehta, The Loving Heart
Centre, www.lovingheartcentre.net

他的生命中有各种各样的宗教经验更于几乎每个醒的时刻都崇拜上帝。