

第 六 章

禅 定 瑜 珈

每当人世间以宗教律法的名义出现太多不同的惯例和习俗，不同方式的崇拜和祈祷，不同的教派和组织，伟大的灵魂就会降生人世，铲除邪恶的分支，团结人类，加强人类对唯一的主的信仰，拓宽通向他的行动之途。在本章的一开始，克利须那又一次地强调了行动的重要性。

在第二章中，他鼓励阿尔诸那进行战斗，因为对刹帝利来说，战斗是最有利的途径；即使在战争中被打败，他也会达到神的增界，胜利更是会为他带来最终的福佑。克利须那进一步说，他也向阿尔诸那指明了智慧之道的原则，即进行战斗；智慧之道不是不行动，因为在旅途之初虽然是靠灵性导师的鞭策与鼓励，之后的一切都要靠信徒自己对能力、利弊及形势的估计，而这一切都离不开行动。

在第三章中，阿尔诸那认为无私行动之道比智慧之道更为危险且不易实行。克利须那指点他说，无论哪一种方式，行动都是必不可少的条件；如果不

开始行动，一个人永远也无法达到“无为”的境界，如果放弃正在进行的活动而半途而废，他也无法实现最后的解脱；无论是智慧之道还是无私行动之道，对雅格亚的发展都是必要的。

在第五章中，阿尔诸那又提出了智慧之道与无私行动之道孰优孰劣的问题。克利须那指出说，二者并没有根本的差别，它们有着共同的目标；但是，无私行动之道较智慧之道略胜一筹，因为如果没有无私的行动，任何人都无法实现他的最终目标，因此，二者的差别只是信徒心态上的差别。

1. “主说，‘一个人不执著于行动的结果，只是尽自己的职责本分，而另一个人却轻易放弃自己的职责，那么，当然第一个人才是瑜伽信徒。’”

克利须那认为，只有积极行动而不苛求任何行动结果的人才是真正的瑜伽信徒，而那些轻易中断行动、半途而废的人是永远也不可能成为瑜伽信徒的。人世上有各种各样的活动，但只有雅格亚才是真正的行动。雅格亚，即“崇拜”，就是到达至尊主的境界。对雅格亚的实行就是行动，而实行雅格亚的人就是瑜伽信徒。克利须那说：

अनश्रित कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ १ ॥

2. “阿尔诸那啊，你要记住，瑜伽（无私行动）与弃绝（智慧）乃是同等道理。若不弃绝感官享乐的欲望，人将永远也无法成为瑜伽师。”

弃绝就是瑜伽，因为如果不弃绝物质欲望，任何人也无法成为一个真正的瑜伽师。也就是说，无论是选择智慧之道还是无私行动之道，人都要牺牲自己对物质的渴求。虽则看似简单，要做到牺牲物欲不是一件容易的事。

3. “对初习瑜伽之人，无私行动是其手段；对已在瑜伽中得到晋升的人，弃绝物质欲望乃是手段。”

对一个希望实现无私行动境界的思想者来说，行动是唯一的途径；一旦行动将这个思想者提升到较高的境界，曙光已现的时候，弃绝一切欲望就成为他的手段。

4. “弃绝一切物质欲望，既不追求感官享乐，也不从事功利性活动，这样便已在瑜伽中获得晋升。”

在这一阶段，人既无任何物质欲望，更无需行动，因为最高目标既然达到，还有什么可以追求的呢？既无所追求，他也不再有任何职责，更不必再注重行动的结果。这就是弃绝（三亚斯），这就是瑜伽的实现。

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न हासंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥
आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥
यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥

5. “灵魂既可以是一个人的朋友，也可以变成他的敌人。要努力提高灵魂的境界还是任其沉沦都取决于他自己。”

人的职责是拯救自己的灵魂，而不是使灵魂堕落，因为灵魂既可以是他的朋友，也可以是他的敌人。克利须那解释了灵魂如何会变成朋友，如何又会成为敌人。

6. “如果人能够控制自己的思想和感官，灵魂就是他的朋友；反之，就是他的敌人。”

对战胜了思想及感官的人来说，灵魂是朋友；对那些无法控制思想及感官的人来说，灵魂是敌人。

在第五句和第六句诗中，克利须那一再地强调，一个人的灵魂要靠自己来拯救。灵魂是个朋友，因此，他不应堕落沉沦。灵魂既是人类唯一的敌人，又是唯一的朋友。如果他能够控制自己的思想和感官，他的灵魂和自我将是个朋友，将他提升到至高的境界；如果他无法控制，他的灵魂则会成为他的敌人，使他降生为低等生物，并为他带来无尽的折磨。人们常常说，“我就是灵魂”，并因此没有任何忧虑；他们从《集塔》中引用各种证据，证明武器无法刺穿“自我”、烈火无法燃烧“自我”、狂风无法使自我消亡，因而，不灭的、恒常的、万能的主就是我。可是，对于《集塔》中所说的灵魂会使人类降生为低等生物，他们却视而不见。幸运的是，人类的灵魂仍然可以被拯救。下面的诗句说明了什么样的灵魂是人类的朋友。

उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ५ ॥

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

7. “征服了思想与感官的人已经实现心灵的宁静平和，无论是悲喜、冷热，还是荣辱都对他没有任何影响。这样的人，主将永远与他同在、一体。”

对不受冷热、悲喜及荣辱的影响而满足于自我的人，主将永居他的心中；只要征服了思想与感官，他就会达到永恒的平静和安宁，灵魂也将完全得到解脱。

8. “一个瑜伽师，如果能满足于直观知识和神授知识，虔诚而坚定不移，克服感官的诱惑，视万物如一、平等对待一切，就可以算是实现了对至尊主的感知。”

这样的人已经到达瑜伽修炼的巅峰。对主的感知和因此而获得的神圣启迪就是知识。在信徒和至尊主之间哪怕有极短的距离，信徒也不算受到神圣启迪，而只能算是徘徊在无知的黑暗中。这里的“直观知识”（维格亚那）¹是指关于至尊主如何通过万事万物行使职责、如何于万物中显现自己、如何指引迷失的灵魂、如何预知过去、现在、未来的知识。虽然从始至终有主陪伴左右，但是初习瑜伽者还是无法感知他

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥
ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः ॥ ८ ॥

1. 第七章中有本词的另外一个完全不同的注释方式。

的存在，只有那些已到达瑜伽修练巅峰的人才能感知主履行职责的方式。这就是维格亚那。克利须那继续说，

9. “平等地对待一切人，无论是朋友还是敌人，无论是热情者还是冷漠者，无论是中立者还是妒嫉者，无论是正义者还是邪恶者。这样的人才是出色的瑜伽师。”

实现了对主感知的圣人平等而公正地看待所有人。上一章中，克利须那提出，有神授知识和辨别力的圣人会以同样的态度对待一切生物，无论是婆罗门、劣种姓人，还是猪、狗、牛、动物，本句诗是对此的进一步阐述。平等看待一切生物的人不注重事物的外表，他所看到的不过是同等的人类在灵性之路上的不同发展阶段。

在下面的五名诗中，克利须那描述了瑜伽的正确修练方法、修练的地点、修练者的坐姿、进食或娱乐、睡眠或清醒的规则等等。

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ १ ॥

现在让我们来对前面的内容作一下回顾：在第三章中，克利须那初步提到了雅格亚，并解释说雅格亚就是应履行的职责；第四章中，他解释了雅格亚的特征及定义：雅格亚即“崇拜”，就是信徒为了到达至尊主的境界而进行的各种努力；第五章中他进一步对雅格亚的定义进行了描述。但是他是在本章中才第一次提到了瑜伽的修练方法。

10. “瑜伽修练者应该严格控制自己，在一个僻静的地点练习瑜伽，控制他的思想、身体及感官，并进而驱除一切欲望。”

瑜伽修练者在练习瑜伽时应该选一个僻静的处所独居，集中全部身心，控制感官、身体及思想，并驱除脑海中与物质相关的各种思想。

11. “他应该选一个干净的地方，在地上铺上库沙草²或者鹿皮，然后再铺上软布做成座位。座位既不应该过高，也不应该过低。”

瑜伽练习者应该把练习的地面清扫干净，然

योगी युञ्जत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीपरपरिग्रहः ॥ १० ॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमानसनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

2. 库沙草：人们称它为圣草，是印度教宗教仪式中的必需品。

后用软布和库沙草或鹿皮做一个座垫。木制的木板也可以，但是无论座位由什么材料做成，都应该结实，并且既不能过高也不能过低。我的恩师一直用一个五英寸高的座垫，有一天，信徒们给他找来了一个大理石的座位，在试坐了一次之后，他说：“不行，这太高。苦行者不能坐得太高，不然，他有可能会变得骄傲。当然，他也不能坐得太矮，因为那会使他觉得自卑。”然后他就叫人把座位放回了树林里，之后，他再也没有提起过。由此可见，过高或过低的座位会影响修练者的心态。

12. “瑜伽师应坐于其上，修练瑜伽，集中精神、控制感官，以此而净化心灵。”

下面一句诗是瑜伽信徒的坐姿：

13. “身体、头、颈应挺得笔直，两眼应凝视鼻尖，而不应左顾右盼。”

在禅定的过程中，练习者应该挺直头、颈、和

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

身体，使其坚定，双眼所视的方向应与鼻子成一条直线，而不应左右张望。

14. “然后节制欲望、恐惧，使内心平静如水，思想得到控制却保持警醒，将自己完全交给‘我’。”

人们常常认为，节制欲望或者是禁欲主要指的是节制色欲。但是，根据经验，圣人们认为，人们的思想常常被眼中所视、耳中所听、身体所触摸的、及其它的各种物体所困扰，因此，如果思想得不到控制，真正的禁欲是不可能的。一个真正的禁欲者（布茹阿姆查瑞）是努力感知至尊主的人。布茹阿姆查瑞是举止似婆罗门的人，即行雅格亚之人。在实施雅格亚的过程中，他控制自己的感官与思想，减少其对物质世界的感触，集中精神全心禅定，反思主的存在。一旦精力全部集中于主，他对外部的物质世界就再也没有任何印象。如果物质的记忆尚存，他的精力就不可能完全集中于对主的反思；相反的，如果思想被主所占据，他的身体就不会再产生任何欲望。因此，瑜伽修练者应该全心禅定，反思主的存在，把自己完全奉献给主。

15. “不断地修练自己，控制身体、思想及行为，全心禅定，这样的瑜伽师就能够到达‘我’的国度。”

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

一个瑜伽信徒应该思考主的存在，并控制思想以实现最崇高的心灵平和和宁静。在下面的两句诗中，克利须那指出了物质纪律以及控制饮食娱乐的重要性。

16. “阿尔诸那啊，吃得太多或太少，睡得太多或太少，都不可能成为瑜伽师。”

对一个瑜伽师来说，适度的饮食及睡眠是必需的。

17. “只有那些饮食、睡眠、锻炼和行动都适度的人才能够修成瑜伽。”

饮食过度让人觉得懒散、困乏及大意；斋戒会使人缺乏活力；这二者都会影响瑜伽修炼。我的恩师认为，信徒应该对饮食有所控制，不应吃得过饱或过少。适度的娱乐、身体锻炼也是必需的，因为它们可以使人的精神松弛，减少疾病的发生。恩师常常对我们说，瑜伽师应该有四个小时的睡眠，其它的时间都用于禅定。但一般的说，睡眠的多少是因人而异的，修

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

练者应该有足够的睡眠以保持充沛的精力。

18. “ 瑜珈师修练时如能控制心神、摒弃物质欲望、安处超然境界，就可谓已坚定地处于瑜珈境界之中。”

一旦能够用无私的行动来训练自己、思考主的存在，瑜珈修练者便能摒弃一切欲望、常处瑜珈状态之中。

19. “ 正如灯在无风的地方不再飘忽晃荡，一旦心神得到控制，瑜珈修练者就能恒常地处于对超然自我的观想之中。”

在没有风的地方，火焰是稳定的；思想得到控制的人将常处瑜珈状态。这里的灯和火焰是个比喻。

20. “ 在对主有直接感知的完美境界中，他满足于‘自我’，在‘自我’中品尝快乐。”

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥
यथा दीपो निवातस्थो नैंगते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

只有经常而持续地练习瑜伽的人才能达到这种境界，不然的话，人永远也无法控制自己的思想。一旦为瑜伽所控制，人的思想及理性就完全沉浸于对主的反思中而停止物质的存在，崇拜者就能够通过“自我”来感知主的存在，并沉浸在“自我”的欢乐之中。在臻达的那一刻，他感知了主，同时也发现“自我”拥有了主的特征。主是永恒、不变、不可知、活力常存的，“自我”也逐渐拥有了这些特征。但是只要欲望继续存在，我们就无法拥有“自我”。因此，崇拜者应该快乐生活、满足于“自我”，因为“自我”才是他真正的自己。

21. “一旦感知了主，他就能以纯净的心灵感知自我，并永恒、坚定地处于感知自我的欢乐之中；”

臻达至尊之境后，瑜伽信徒将因他的坚定而永世常存并永远处于这种状态。

22. “在这种状态下，他明白自己已在主处得到最终的心灵宁静，从此以后，任何忧愁都无法将他动摇。”

一旦在主的居所获得永世的心灵和平，瑜伽师将从一切悲伤与忧愁中得到解脱。

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

23. “以无比的决心、坚定的信念、和永不厌倦的态度修习瑜伽，而不为世俗世界的苦痛所动摇，这是人的职责。”

彻底超脱于物质世界的吸引是瑜伽；经历最终的至福是瑜伽；臻达最终要素（主）还是瑜伽。只有以绝大的耐心和持之以恒的决心修炼瑜伽的人才能够臻达瑜伽之境。

24. “要摒弃一切物质欲望和世俗眷恋，这样思想就能在各个方面控制住所有的感官。”

牺牲一切物质欲望、世俗眷恋和享乐、并控制思想是人的职责。然后：

25. “他应该依靠理性摒除一切私心杂念，将思想专注于主，从而逐步臻达解脱之境。”

人的思想一旦受到控制，“自我”将与至尊的灵魂融为一体。一个初习者在刚刚开始时，应该将自己的注意力专专注于主，只有这样，他桀骜不逊的思想才能渐渐受到控制。

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥
संकल्पभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥
शनैः शनैरुपमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

26. “ 他应该将飘忽不定的思想收回，将全部身心奉献给主。”

飘忽不定、变化无常是思想的本性，瑜伽信徒必须控制思想，而不能反受其控制。人们常常认为，修练瑜伽时，思想应该随意游荡于自然之中，因为主也是自然的创造者。但是克利须那认为这是个误解，《集塔》中没有任何类似的阐述，修习者严格控制自己的思想才是正确的方法。

27. “ 那些思想专注于‘我’的瑜伽师，真正得到了最完美的超然快乐。他超越各种情欲、物欲、邪恶，思想平和安宁，与主融为一体。”

这是快乐的极致，因为这种快乐来源于与主的合一。只有内心完美和谐、尽除邪恶和情欲、道德盲目得到控制的人才能实现这一境界。

28. “ 如此，常修习瑜伽的瑜伽师将在对主的全心奉献中，得到最完美崇高的快乐。”

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥
प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतकल्मषम् ॥ २७ ॥
युञ्जन्त्रैवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

这里的重点是尽除罪恶和持续的奉献，因此崇拜是必要的。

29. “ 臻达瑜伽之境的瑜伽师能够平等地对待众生，因为他既在众生中看到‘自我’，也在‘自我’中看到众生。”

瑜伽使得修习者在万物中看到自我灵魂的存在，也在自我的灵魂中看到万物的存在。下面的诗句解释了这种感知的优越性。

30. “ 知道我在万物中，万物在‘我’（瓦苏德瓦）³ 中，这样的人既能认知我，也能为我所认知。”

那些能在万物中感知主之存在的人也能为主所感知，这就是瑜伽修习者与主的关系。由于对主的感知，他将获得最终的赦罪。

31. “ 那些思想平衡的瑜伽师敬慕我的存在，尊我为万物之灵，因此将恒常地居于‘我’的境界。”

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्याति ॥ ३० ॥
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

3. 瓦苏德瓦的后裔，尤指克利须那。

一旦认识到个体灵魂与至尊之灵的统一性，瑜伽修习者将超越万物，感知那约束万物的统一存在。他的眼中将再无其它，唯有主的存在。

32. “阿尔诸那啊，完美的瑜伽师视万物为一体，以平和而超然的态度对待快乐与悲伤。”

一旦认知了“自我”，瑜伽修习者也将认识到普遍的“自我”就是个体的“自我”，认识到自己与他人没有任何不同，并因此而平等地对待万事万物，这样的人才是完美的瑜伽师。

33. “阿尔诸那说，‘玛都苏丹啊，您所描述的超然状态，对我来说似乎不太可能，因为心神和思想总是不安不稳、变化无常，无法常处智慧之道。”

阿尔诸那觉得希望顿失、茫然无助，因为他的思想总是变化无常，无法集中精神进行禅定。

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

34. “它总是变化无常、难于控制、且势力强大，我觉得控制思想甚至比控制狂风还要困难。”

阿尔诸那认为，控制思想就和控制狂风一样困难，而且是近乎不可能的。克利须那说，

35. “主说，‘臂力无穷之人啊，要驾御这躁动不安的心神，无疑非常困难，但靠着弃绝和持之以恒的努力，却有可能实现。”

要控制不安的思想及心神的确是非常困难，但是靠着毅力和摒弃物欲却是可能实现的。禅定（阿毕亚斯）就是付出持续的努力使思想集中，弃绝就是摒弃对一切物质的欲望和眷恋。

36. “我确信，无法控制思想的人必定无法到达瑜伽之境，而一个能够控制自己、积极努力的人则一定能实现这一境界。”

瑜伽之境并不象想象的那样遥不可及。
一个

चञ्जलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दुहम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

人只要常常训练自己，控制自己的思想及感情，就可能实现这一境界。因此，阿尔诸那不应该放弃努力。

37. “阿尔诸那说，‘克利须那呀，有些人由于凡心俗念的困扰而无法到达瑜伽的圆满境界，他们又将如何呢？’”

并不是所有的瑜伽修练者都幸运地实现最终的目标，因为躁动不安的心神是他们最大的敌人。

38. “臂力无穷的克利须那呀！这样失去目标的迷惘之人会不会在灵性和物质方面都遭到毁灭，象浮云般消失呢？”

天空中的一小片浮云既无法组成大片的云层，更不能形成降雨，片刻之间，一阵微风就可以将其吹散。迷惘的瑜伽修习者就象这云一般，他会不会遭到毁灭呢？他会有什么样的结局呢？

39. “克利须那呀，我请求您帮我解除这个疑虑。除了您，再也没有其他人能解决这个疑虑了。”

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योग संसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥
एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

克利须那解释说，

40. “帕萨，我的兄弟⁴啊，这样的人无论在这个世界上，还是在灵性世界，都不会面临毁灭的厄运，因为，行善之人永远也不会遭受痛苦的折磨。”

我们前面已经说过，阿尔诸那也叫帕萨，是因为他以自己的凡夫俗子之身为战车以实现他的目标。克利须那说，一个在瑜伽之途持之以恒的人是不会毁灭的。那么，他将面临什么样的结局呢？

41. “虽然偏离了瑜伽之途，但是多年之后，正义之人会积累水晶般的品质而投生到品质高贵、值得敬重的正义人家，或显贵的商贾之家。”

变化无常的思想为感官享乐诱惑而偏离瑜伽之途，之后，他却会在高贵的世界里重享曾经追求过的快乐，这是多么矛盾啊！主就这样解答了他的疑问。

42. “或者，他会成为有极高修养的瑜伽家庭的成员，但是，这样的出生是极为罕见的。”

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥
प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ४२ ॥

4. 梵语词是“塔塔”，意思是“爱”。

在灵性之途上偏离了的灵魂即使不出生在正义之家或富贵之家，也将成为瑜珈之家的一员。生于正义之家的孩子自幼就会获得灵性的教育，因此即使不出生于瑜珈之家，他也将被有成就的瑜珈师收为门徒。卡比尔、突希达斯、瑞达斯等都被卓有成就的瑜珈师收为学生。这样，前世修得的善行就能够进一步得到增强。这里所说的成为瑜珈之家的一员，并不是说成为瑜珈师的后代，而是指他的门徒。因为对已经超脱的瑜珈师来说，学生和子女都是平等的，学生就是他的真正子女。

只有那些有桑斯卡（前世修得的善行）的人才能得到卓有成就的瑜珈师的眷顾而被收为门徒。比如，我的恩师本可以使千万人成为哲人，但他没有这样做，而是自己出钱把一些慕名而来的人送回家，并写信对他们的家人进行劝导。有时候，有些慕名而来的人受到他的拒绝后，会采取极端的手段，甚至结束自己的生命。在得到有人自杀的消息之后，他说，“我虽然知道他很伤心，但没有想到他会自杀。早知如此，我还不如收他为徒了，收他为徒能有什么害处呢？大不了他继续做他的异教徒罢了。”但恩师并没

有为此而动摇，而是择优选择有灵性潜质的人作为门徒。他只收了六个学生，在每收一个学生之前，他的脑海里都有一个声音在对他讲，“今天会有一个前几世在瑜珈之途遭受挫折的人，他已经在黑暗中摸索了好几个轮回。今天他来的时候，你应该接收他，将神授知识传授给他，并帮助他继续他的灵性旅程。”他所接收的学生都是优选的，日后也都成了有名的哲人。

43. “每一次投胎到一个新的生命，他都会带着前世修得的善行（桑斯卡），为最终的完美而继续努力。”

在每一次的新生命中，前世修得的善行都会与他同在，如此，他便继续努力，臻达主之境界。

44. “虽然他还会为感官物质所诱惑，但前世修得的善行使他离主越来越近，他对瑜珈的求知使他能够超越《韦达》中所许诺的物质回报。”

如果他诞生于高贵或者富贵之家，即使为感官物质所吸引，前世修得的善行也会使他离主之境界越来越近，因此，即使不需付出太艰辛的努力，他也能够超越《韦达》所述的境界。

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते हावशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

45. “瑜伽师竭诚修行、进行禅定，心灵和思想逐渐得到净化。在累世修行之后，他将消除所有的罪过，达到最终的完美境界。”

只有经历数次生命的修行者才能达到最终的完美境界。那些勤奋修练瑜伽的人能够摆脱一切不虔诚的想法，实现最终的至福，这就是臻达主境的方式。通过瑜伽的修练、累世的禅定和卓越的瑜伽师的指点，起初变化无常的思想逐渐变得平静，最后修练者将实现最终的赦罪并与主融为一体。克利须那说过，瑜伽的种子一旦种下，将永远不会遭到毁灭。因此，“集塔”适用于任何人，无论是男人还是女人，老人还是孩子。这就是主克利须那的意见。

46. “瑜伽师比苦行者、智慧者、还有渴求行动结果的人都要伟大，因此，库儒南丹啊，你应该成为瑜伽师。”

克利须那认为瑜伽师或无私行动之人胜过苦修者、智者和行动者，因此，阿尔诸那应该成为一个瑜伽师。现在让我们来看看苦修者、智者和行动者各是什么。

苦行者就是那些对身体、思想和感官进行艰难的苦修和禁欲以塑造瑜伽的人，他们还远远没有达到瑜伽如泉涌般在体内流动的境界。

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेक-जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥
तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

行动者是那些已经对自己应尽的职责有所了解并付诸于行动的人，但是他们既没有对自己的能力或形势作出估计，也没有足够的诚心。

智慧者就是行智慧之道的人，他们得到有成就的瑜伽师的指点，对自己作出全方位的估计，然后实行雅格亚，这样的人对自己的成就与否负全部责任。

瑜伽师，即无私行动者，将自己的一切奉献给主，全心全意地实行雅格亚，主对他们的成就与否负全部责任；由于他拥有坚定的信念，即使失败他也不会气馁，因为他知道主会支持自己。

苦修者对自己进行瑜伽的训练；行动者知道行动的必要性，因此只为行动而行动。这二者有可能会失败，因为他们既没有无私行动者的虔诚之心，也没有智者对自己的适当估计。行智慧之道的人已经了解实现瑜伽的途径，并对自己的优势及能力有所估计。瑜伽师将自己的一切交到主的手中，对主有坚定不移的信仰。这二者都会到达灵性寻求的终点，但是瑜伽师较智慧者更胜一筹。

47. “我认为，那些常居‘自我’、满足于‘自我’、并以超然的虔诚之心敬仰我的瑜伽师是最杰出的瑜伽师。”

克利须那视无私行动者为最优，因为他们完全奉献自己，全心敬仰至尊主。崇拜是一种神秘的个体行为，行动者应该全心地付出。



在本章的开始，克利须那给三亚斯和瑜伽师下了定义，三亚斯就是那些履行自己应尽职责的人，瑜伽师也是履行职责的人；只有那些愿意牺牲物质欲望的人才能成为三亚斯或者瑜伽师；希望成为瑜伽师的修练者必须尽自己应尽之责雅格亚，并靠持之以恒的行动消除一切欲望。弃绝就是摒弃各种物质欲望。

克利须那指出，灵魂既可能获得拯救，也可能遭到毁灭。对那些已经征服了自己的感官和思想的人来说，灵魂和“自我”是他的朋友；而对那些无法控制感官和思想的人，灵魂和“自我”则是敌人。人应该努力拯救自己的灵魂。

克利须那还描述了瑜伽师的生活方式：在修练瑜伽时，修练者应该找一个干净、僻静的地方，用

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।

श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

纤维、鹿皮、或者库沙草做成座垫；在修练的过程中，他的饮食、娱乐和睡眠应该保持适度。一旦完全受到控制，桀骜不逊的思想就象无风处的灯火一样，稳定而不动摇。修练成功的瑜伽师能够完全消除心中的各种物质欲望、享受永久的灵性快乐，并实现最终的赦罪。成功的瑜伽师将平等地看待一切生命和存在，得到永久的心灵平静。克利须那承认，控制思想是一项非常艰难的任务，却不是不可能的，因为即使修练者付出不太艰辛的努力，在经过数世的禅定之后，也能达到完美的境界。完美的瑜伽师超越苦修者、行动者和智慧者。因此阿尔诸那应该努力修行以成为一个成功的瑜伽师。

至此《博伽梵歌》第六章结束，从而结束了对至尊主的感知、瑜伽之学及克利须那与阿尔诸那间题为“阿博亚斯瑜伽”或“禅定瑜伽”的对话，宗教教师阿德嘎达南德的注释“亚瑟斯集塔”的第六章也告此结束。

哈瑞 鸣 牟 嗒 特 撒 特