第五章 瑜伽

本章有四節，前三節爲：一是瑜伽概述，包括簡史與定義；二是瑜伽的方法；三是《薄伽梵歌》的瑜伽。第四節是小結。

第一節 瑜伽概述

一、瑜伽的簡史

瑜伽能成爲普世尋求解脫的方法乃因其訴諸於兩大傳統：(1)吠陀傳統的禁慾苦行與狂迷入神，(2)梵之象徵主義 – 祭祀的內化(Eliade 1973, 101)。瑜伽在印度的棄世修行(ascetic)與神秘主義(mystic)中存在許久(Eliade 1973, 8)。在《梨俱吠陀》裡，瑜伽(yoga)一字有多意，包括束縛、對牛的束縛、控制、對馬的控制、達成不可達成者、關連、相似等(Dasgupta 1996, 42)。婆羅門體系裡對瑜伽有褒有貶，反對者認爲禁慾苦行與魔法修行不能達到解脫，除了瑜伽之外的方法都可通向解脫之道；其中亦有贊同者，如 viṣṇusmṛti(《毗濕奴經》)曰之：[冥想者]所冥想的都將獲得，此即冥想的魔力(Eliade 1973, 145)。

瑜伽技術被植入印度教中乃因正統婆羅門教面臨了危機，即是後起的教派神秘運動獲得了正當地位，爲了其擴張，婆羅門教被迫接受某些非其體系的宗教成份，吸收某些源自早期土著或前亞利安(pre –āryan)時代的宗教內容(Eliade 1973, 143)。

瑜伽(yoga)此字最早出現的記錄在 kaṭha upaniṣad(卡達奧義書)，意指長期控制心思進而終止心靈運作達到最高境界[1]；在 śvetāśvatara upaniṣad (白騾奧義書)曰之瑜伽行者應保持身體直立、控制呼吸、克制心智，進而能看見自己的內

[1] Kaṭha Upaniṣad 2.3.11.

在，擁有智慧、不被悲傷束縛、完成目標[2](Flood 1996, 95)。

到史詩時代，瑜伽已在印度民間廣爲流行。《摩訶婆羅多》記載了許多有關瑜伽的內容，無論在身體修煉還是在精神控制方面都有生動的敘述。在這個時期，瑜伽的形式也有新的發展，出現了各種類型的瑜伽。《薄伽梵歌》中提到了「智瑜伽」和「業瑜伽」，在「薄伽梵歌」之後，又產生了一種「王瑜伽」[3](朱明忠 1994，115-116)。

由前述可見瑜伽是不斷發展之獲得解脫的方法，其未定於一尊。

二、瑜伽的廣泛定義

在種種出神忘我的技術裡，有一項是最爲突出的，亦即：被認爲是出於正統

---

[2] Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-13.

[3] 瑜伽內容分述如下，**智瑜伽 (jñānayoga)**，又名「知識瑜伽」，主張通過增長智慧和知識的途徑，實現個體靈魂與宇宙精神的結合。智瑜伽的倡導者認爲，知識的獲得不能光靠學習宗教經典和賢師的教導，還要靠自己的瑜伽修習來體悟「梵我同一」的真理。因此，此種瑜伽在方法上強調「自制」和「三昧」，「自制」是對肉體所產生的一切情感和欲望的抑制，「三昧」意味著把自己的全部精神集中起來，專注一處，證悟梵我化一的最高境界。**業瑜伽 (karmayoga)**主張通過無私忘我的行爲來實現精神解脫。《薄伽梵歌》就是提倡業瑜伽的典型，它宣揚一種「無慾業」，即無私無慾的行爲……《薄伽梵歌》倡導：一個人必須跟從神的意志，不計較個人得失，無私忘我地工作，最終通過無私的行動，超脫世俗，達到與神相結合的境界。**王瑜伽 (rajayoga)**主張通過對身體和心思的控制，使人在生理和心理上得到修煉，從而實現解脫。這種方法被人認爲是最穩妥、最迅速的解脫之道，其功效超過前二者，有「瑜伽之王」之稱，故名「王瑜伽」。王瑜伽的修習者認爲，身體和心思的狂熱活動是對內在靈魂的束縛，這些活動消耗了靈魂的潛能，阻礙靈魂向外顯現，因此必須竭力抑制身體和心思的活動。他們有一套完整的修煉身心的方法：禁慾 – 禁絕一切慾望；忍耐 – 在痛苦中不覺困擾，在歡喜中不覺自得；堅定 – 擺脫慾樂引誘，面臨困苦，意志愈堅；自制 – 對感官和意識的活動嚴格控制，保證內心清淨平和等。它們的區別，主要是各自強調的側重面和修煉的形式有所不同。智瑜伽強調探求「梵我不二」的真理，側重於從認識的方面實現解脫；業瑜伽強調履行道德義務的重要性，側重於從行爲的方面實現解脫；王瑜伽強調對意識活動的控制，側重於從心理修煉方面達到解脫(朱明忠 1994，115-116)。

哲學學派的瑜伽術(yoga)，意指用功、苦行，代表古老的巫師之忘我實踐的理性化。原先，瑜伽被認爲是一種特殊的俗人苦行術。瑜伽的重點在於呼吸調息及相關的出神忘我的手段，與此連結的是：將精神意識的功能集中於半有意義、半無意義，時而感覺模糊、時而凝定如脂、但總能透過自我觀照而統御的經驗之流，使得意識空無可以理性字眼把握的一切，而得以有意識地支配心與肺的神經流貫，最後達到自我催眠的狀態(韋伯 1996，256-257)。

yoga 取其字根-yuj 的負面意思，用於強調控制、限制某些結合，故 karma-yoga 一詞亦可指人結合與施行 karma(職責)。其次，yoga 亦指將意識專注於靈魂(ātman)或神，從此可見，yoga 的重要本質是與某者結合，yoga 亦指終止對 karmaphala(行動之果)的慾望。yoga 之所以有此棄絕果報的面向乃因不棄絕慾望者無法與更高層結合，凡未能禁絕物慾、未能棄絕 karmaphala(行動之果)者無法專注於瑜伽[練習] (Dasgupta 2000, 444)。

瑜伽不同於印度其他派別(darśana)乃因瑜伽不只提倡哲學、邏輯推理的解釋系統，其亦強調可真正執行的部份，而且瑜伽「實行」的部份之成果是能有立即、有效的證明[4] (Dasgupta 1996, 7)。從瑜伽的歷史可推斷，其中的哲理部份應是後來加入的，是爲了替瑜伽的身體運作部份提供理性的解釋基礎。瑜伽形上哲學多得力於奧義書，這些哲學解釋用以闡述實行瑜伽會變如何(Dasgupta 1996, 7)。

Organ 歸納瑜伽的五個特點：

> 瑜伽有五個特點，**第一個特點**是：人是宇宙的縮影，宇宙是人的放大，在人體裡能找到所有一切的力量……經由內省，人將發現這個世界沒有內外、有無之別，自己就是一切、一切就是自己，故而人不必征服物質世界，亦不必擁有物質世界。瑜伽的**第二個特點**是精神可由身體控制，瑜伽訓練是為了擴展心靈、達到神聖……瑜伽不認為身體無用，反而視

[4] 亦即實行者能明顯感受之。

肉體的價值極高……瑜伽苦行者不必折磨身體、傷害身體……人的身體沒有高級與低級功能之別，每一個階段[的身體練習]都是為了往更高的[精神]目標前去。瑜伽的**第三個特點**是轉換人的行為，個人的經驗自我(self)必要保存以融入 puruṣa(宇宙初靈) ，人必須停止向物質世界索求，內在與外在生活全只能在「心中」發現，轉變自我之可行在於維持身體不動、延長呼吸、控制思想、吸精返身，感覺意志必須自物質抽離[5]。瑜伽的**第四個特點**是強調「心」的作用.....瑜伽認為只要能控制身體與精神便能改變心靈與意志……自我內在省思可治療心靈疾病……欲控制心靈、思想、意識，首先要控制物慾、口慾，因此瑜伽只認同數項生活習慣。瑜伽的**第五個特點**是循序漸進。瑜伽行者的每一步修練都有標準可循，而最終解脫必依此步驟，不可能突然領悟達成。瑜伽的步驟必是一步步達成，瑜伽是經由訓練達到完美的方法(Organ 1970, 316-318)。

瑜伽是終止心智活動的技術(citta vṛtti nirodha) (Dasgupta 2000, 443)。nirodha(終止)指的是終止世俗與經驗的心靈運作(vṛtti)，而不是完全停止之，經由瑜伽停止 vṛtti(心靈運作)先天的認識力量以終止 kleśa(苦惱之事)，其之源是人無法明瞭其靈魂之質與命運終極應處之境爲何(Whicher 1998b)。瑜伽並非取消瑜珈行者的 vṛtti(心靈運作)，而是轉變之(Whicher 1998a)。經由抑制[執著於世俗的]意識，使其不再[於世俗常規中]運作，並返回宇宙最初物質(prakṛti)，瑜伽行者達到解脫，如同亡者，其與[現實]人生無有關係(Eliade 1973, 93)。因此瑜伽便與其他種類的修行方法結合，此乃因每個方法之基本都須控制心靈與慾望，若無之便不能解脫(Organ 1970, 331)，故經由瑜伽之法達成身心控制的基本要求。

綜上所述，瑜伽的特性爲：經由身體與呼吸的控制得以駕馭、轉變心靈並擴大精神能思及的領域，終達解脫；此外，其能控制身心慾望的特性使其成爲印度

[5] Bhagavad Gītā 2.58.

各種修行方法多會接納的基本要素。

第二節　瑜伽的方法

一、瑜伽方法概述

瑜伽練習是必要的，唯有體驗初階之果才會相信(śraddhā) 其功效，瑜伽要求長時間、有系統的、相次的練習，無有急性，有耐心(Eliade 1973, 39)。瑜伽是一種訓練，其非歡欣修行或誠心奉獻(Van Ness 1999)。

瑜伽行者首要之務是讓自己不思想，故而瑜伽始於 ekāgratā (專注)，其阻止心智之流並建立一個堅固、統整的精神聚思(psychic mass)，專注於控制兩個主要的心智流體，一是 indriya(感覺)，二是 saṁskāra (下意識)，經由 ekāgratā (專注)，人可以控制心智(Eliade 1973, 48)。

瑜伽行者須能自由地終止意識，亦即其能在任何情況下專注其心智，且不被任何外界波動刺激亦不留下記憶，經由 ekāgrata(專注)將獲得真正的意志 – 瑜伽行者能自由地控制身體與心智的活動(Eliade 1975, 62)。只有通過瑜伽才能控制體內[情、慾]之焚(Eliade 1973, 43)。

達到專注的方法之一是 yama。yama(抑制)可潔淨某些社會可接受、但道德上爲罪之過，對瑜伽派而言，不予許違背任何道德，因爲任何罪過會立即對瑜伽行者造成危險或負面影響(Eliade 1973, 49)。yama(克制)產生的是淨化之人，這是前往瑜伽下一階段必備的基礎特質，經由 yama(克制)禁絕慾望，其目的在於保存神經的能量、提升大腦的能力、能集中專注力(Eliade 1975, 63)。

瑜伽派認爲除了讓心智不被世俗誘惑喚引之外，身體練習亦重要，因其能使心智專注於一，使心智轉離自日常經驗與狀態(Dasgupta 1996, 11-12)。瑜伽之所以強調控制身體乃因健全的心靈需要健全的身體(Sharma 1976, 171)。瑜伽行者要持喜悅之觀，坐於流水邊的乾淨位置，不被風打擾，其直立其頭、頸、脖子，

他必要減少呼吸，使心思不被任何內外力量牽引，如此一來其便能透澈地理解宇宙五要素 – 地球、水、火、空氣、空間，並能增進健康使身體完好，最後見抵神，且解脫自所有束縛(Organ 1970, 303-304)。瑜伽之道是讓身體成爲融入神聖完美工具(Organ 1970, 34)。

二、《薄伽梵歌》所述的瑜伽方法

《薄伽梵歌》規定了瑜伽行者練習時的**場地**布置。第六章、第十一頌。

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरम् आसनम् आत्मनः ।

नातयुच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

於潔淨的場所安置堅固靜坐的椅子，既不太高也不太低，於其上鋪陳庫薩草、布和鹿皮(《薄伽梵歌》 1999)。

《薄伽梵歌》亦規定瑜伽行者的**生活**作息。第六章、第十六頌。

नात्यश्नतस् तु योगो ऽस्ति न चैकान्तम् अनश्नतः ।

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

哦！阿周那！飲食過量或完全不吃不喝，或是睡得太少或是常在睡夢之，皆非瑜伽修煉之道(《薄伽梵歌》 1999)。

接著是**專注**的方法。第五章、第二十七頌。

स्पर्शान् कृत्वा बहिर् बाह्यांश् चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः ।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥

將心靈集中在兩眉之間，不與外在之物相接觸，以兩鼻調勻吸氣與呼氣(《薄伽梵歌》 1999)。

第六章、第十二頌。

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

उपविश्यासने युञ्जाद् योगमात्मविशुद्धये ॥

端坐其上，心靈專精集中於一點，控制心靈和感官，藉由瑜伽的修煉來淨化他的自我(《薄伽梵歌》 1999)。

第六章、第十三頌。

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्न् अचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥

身體、頭部和頸部保持端正，坐穩不動，將心靈從外在世界回收而專注集中在鼻尖上(《薄伽梵歌》 1999)。

第八章、第十二頌。

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।

मूर्ध्न्य् आधायात्मनः प्राणम् आस्थितो योगधारणाम् ॥

將身上所有的門戶關閉，將心靈置於心中，把生命的能量集中在頂輪[6]，專注於瑜伽集中的修煉(《薄伽梵歌》 1999)。

其次是**冥想**的意義。第六章、第十四頌。

प्रशान्तात्मा विगतभीर् ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥

(從事瑜伽靈性的修持應)[7]心神寧靜而無恐懼，堅守獨身的誓言[8]，控制心靈，冥想著「我」，以「我」為至上的目標(《薄伽梵歌》 1999)。

---

[6] 指頭部。

[7] 原中譯未以補述處理此句，然因梵文中未見相關字詞故宜以補述爲譯。

[8] 原中譯爲「堅守心不離道的誓言」，其梵文爲 **ब्रह्मचारिव्रत**，宜譯爲「堅守獨身的誓言」。

以及冥想能夠解脫。第六章、第十五頌。

युञ्जन् एवं सदा ऽत्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्ति निर्वाणपरमां मत्संस्थाम् अधिगच्छति ॥

故而持續地制己，心若得制的瑜伽行者將達解脫(nirvāṇa)此崇高寧靜之境，並與我融合。

第八章、第十頌。

प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्वा युक्तो योगबलेन चैव ।

भ्रुवोर् मध्ये प्राणम् आवेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषम् उपैति दिव्यम् ॥

在他臨命終時，以寧靜的心靈以及虔誠及瑜伽之力，將生命的能量凝注兩眉中間，他即達到神聖的至上意識[9]之境[10](《薄伽梵歌》 1999)。

第八章、第十三頌。

ओम् इत्य् एकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् माम् अनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम् ॥

念誦此一單一音節的「唵」聲 – 至上本體[11]！記住我、冥想著我的人，當他離開肉身的時候，即能達到至上的目標(《薄伽梵歌》 1999)。

上述之方法於《薄伽梵歌》第二章、第四十頌曰之凡行之便不會沒有效果。第二章、第四十頌。

नेहाभिक्रमनाशो ऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते ।

स्वल्पम् अप्य् अस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥

---

[9] 指梵。

[10] 本譯文之始爲「觀想此至上意識的人……」其爲補述，此不取用。

[11] 指梵。

在此瑜伽修行的道上，所有的努力都將功不唐捐，也不可能產生相反的結果，縱然只有些許修持，這個規則[12]，都會使人免於大的恐懼(《薄伽梵歌》 1999)。

從《薄伽梵歌》的瑜伽方法可推估何以《薄伽梵歌》以瑜伽爲唯一修行方法，第一爲步驟精簡，只消維持身體姿勢、調整呼吸、頌念「唵」、一心專注[13]；第二是只要爲之便有所得。

---

[12] 原譯爲「法性」，其指 धर्म，此處宜譯爲「規則」。

[13] 類似者見於 Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-13.

2.8: holding the body steady with the three (upper parts, chest, neck and head) erect, causing the senses and the mind to enter into the heart, the wise man should cross by the boat of brahman all the streams which cause fear(Radhakrishnan 1992).

2.9: repressing his breathings here (in the body), let him who has controlled all movements, breathe through his nostrils, with diminished breath; let the wise man restrain his mind vigilantly as a chariot yoked with vicious horses(Radhakrishnan 1992).

2.10: in a level clean place, free from pebbles, fire and gravel, favorable to thought by the sound of water and other features, not offensive to the eye, in a hidden retreat protected from the wind, let him perform his exercises, yoga(Radhakrishnan 1992).

2.11: fog, smoke , sun , wind, fire , fireflies, lightning, crystal moon, these are the preliminary forms which produce the manifestation of Brahman in yoga(Radhakrishnan 1992).

2.12: which the fivefold quality of yoga is produced, as earth, water, fire, air and ether arise, then there is no longer sickness, no old age, no death to him who has obtained a body made of the fire of yoga(Radhakrishnan 1992).

2.13: lightness, healthiness, steadiness, clearness of complexion, pleasantness of voice, sweetness of odour, and slight excretions, these, they say, are the first results of the progress of yoga(Radhakrishnan 1992).

第三節　《薄伽梵歌》的瑜伽

一、《薄伽梵歌》的瑜伽概述

Kṛṣṇa 詳說與介紹的瑜伽並非 Pāñtajali 的古典瑜伽，亦非充滿魔法的瑜伽(Eliade 1973, 153)，在《薄伽梵歌》裡，[Kṛṣṇa]淨化了瑜伽，剔除其中的神秘、魔幻成份(Eliade 1973, 161)。《薄伽梵歌》提倡中庸的飲、食、睡及身體和心的運作，《薄伽梵歌》裡的瑜伽行者不須完全毀棄身心運作，經由維持身體姿勢、呼吸調息、冥思使得靈魂平靜，進而不覺自我而能與神融合(Dasgupta 2000, 448)。

《薄伽梵歌》欲定義經由 karma 與冥想是否均能達到解脫，或只可藉由其中一途。Kṛṣṇa 欲解決自後吠陀時期(post-vedic)以來，印度精神領域裡的矛盾，亦即該經由 karma 之途或是知識之途或是神迷冥想之途可達到解脫？Kṛṣṇa 曰之，只要一個人的 karma 予許其所爲者，不論那一途，其可自由選擇以達解脫。但 Kṛṣṇa 亦指引一條明徑，即是瑜伽，然此瑜伽已非 patāñjali 的瑜伽，亦非以《摩訶婆羅多》裡之以魔法爲歸的瑜伽，而是在 karma 允許下的瑜伽(Eliade 1973, 155)。

對《薄伽梵歌》而言，人的存在目的就是脫離自然(prakṛti)陷阱，亦即解脫，爲達此目標，《薄伽梵歌》提出的辦法是 karmayoga(Peter Hill 2001, 331)。

二、《薄伽梵歌》頌偈之敘述

首先將看《薄伽梵歌》十八章的「瑜伽」及其內容概述，經此整理可發現《薄伽梵歌》每一章的標題之「瑜伽」有另一意思：若統整前後章節，《薄伽梵歌》的「瑜伽」有三個意思，一是指具體的實踐方法，如呼吸、靜坐、冥想；二是指哲學性的闡釋，如後續將述者；第三是指「關連」，亦即《薄伽梵歌》標題所指，

因此每一章的標題不宜直譯爲「……瑜伽」，而是「關於……」，此種譯法乃因第一章不可能是「阿周那悲傷瑜伽」，蓋其只是背景敘述，有何瑜伽方法與哲理可言，又如第十二章亦不宜譯爲「虔敬瑜伽」，蓋其中主述「一顆虔誠的心」，其難成爲一種瑜伽方法或瑜伽哲理。

《薄伽梵歌》各章內容大略如下：

第一章、Arjuna viṣāda yoga(關於阿周那的悲傷)：敘述 Arjuna 不願上戰場之由。

第二章、sāṁkhya yoga(關於數論)：sāṁkhya 是關於生命的知識，特別是靈魂，由此可知靈魂不生不滅，質屬永恒，知此特性後便要使己專注在行 karma，特別是刹帝利專注於行刹帝利的 karma。

第三章、karma yoga(關於行動)：明白 karma 是世間運行之則，王且遵行，故所有人都要遵循 karma，且知自己不是做爲者。

第四章、jñāna yoga(關於知識)：經由智慧去除無明而明白karma實是世間必爲之事；明白jñāna便不會被karma所繫。

第五章、saṁnyāsa yoga(關於棄絕)：saṁnyāsa yoga 是棄絕之理，但棄絕而未行 yoga 到達不了彼岸，能行 yoga 便能快速與梵合一；棄絕所棄者是 karma (行動之欲)，瑜伽就是棄絕，因瑜伽就是要棄絕慾望。

第六章、dhyāna yoga(關於冥想)：心難以控制，唯經由瑜伽，經由專注於一、經由維持姿勢，心便得以控制，如此慾望便消滅而能將萬物一視同仁且不執著。

第七章、vijñāna yoga(關於明辨)：知悉 Kṛṣṇa 的高級與低等形態，知悉 Kṛṣṇa 在世界的顯象，明白 Kṛṣṇa 的本質，知悉何者爲 Kṛṣṇa 所喜、何者爲 Kṛṣṇa 所惡。

第八章、abhyāsa yoga(關於專意)：於死時專意於Kṛṣṇa將與之融合，練習瑜伽一心向Kṛṣṇa者必將與之融合，如此之專意的瑜伽練習得到的成果比任何棄世苦行得到的更多。

第九章、rājavidyā rājaguhya yoga(關於榮耀知識與奧秘)：萬物生死皆由Kṛṣṇa掌控，生死運作亦是Kṛṣṇa的一部份，故而只要心向Kṛṣṇa者、行瑜伽者，即使曾經爲惡或出身不潔亦可達到至高境界。

第十章、vibhūti yoga(關於至上神顯象)：Kṛṣṇa是偉大的，其顯象一切，瑜伽行者知之且將心意專注於斯便可消解罪過且得知真正知識。

第十一章、viśvarūpa saṁdarśana yoga(關於至上神全形觀看)：Kṛṣṇa有千手千眼千象，眾神居其中；任何修行都看不到Kṛṣṇa，只有Arjuna看得到，只有經由瑜伽而不執著的人才看得到Kṛṣṇa的形象。

第十二章、bhakti yoga(關於虔敬)：永遠心向Kṛṣṇa，不執著、捨棄索求、不求善惡結果、心意滿足者就爲Kṛṣṇa喜愛。

第十三章、kṣetra kṣetrajña vighāga yoga(關於感知與感知的知識分述)：ātman與puruṣa，guṇa與prakṛti的本質不生不滅，其是宇宙與人類運作的核心，知此道理便得解脫；能知之的方法就是專心一意、虔誠心向Kṛṣṇa的瑜伽。

第十四章、guṇatraya vibhāga yoga(關於三個guṇa分述)：知宇宙與人間一切運作都是guṇa的變化便得堅毅，然後再堅修瑜伽、一心向Kṛṣṇa便能超越guṇa。

第十五章、puruṣottama prāpti yoga(關於最高精神抵達)：puruṣottama(最高精神)就是 Kṛṣṇa，其存在一切、住於一切，故低等靈魂會滅，而 Kṛṣṇa 所住的高等靈魂不滅，知此靈魂不滅且靈魂是 Kṛṣṇa 的分支的道理後便要盡心執行karma。

第十六章、dāivāsura sampad vibhāga yoga (關於神聖、邪惡盡述)：擁有神聖德性者將可解脫，擁有邪惡德性者將被束縛且投入輪迴。

第十七章、śraddhātraya vibhāga yoga (關於三種信仰分述)：以 sattva、rajas、tamas 分述 dehin(靈魂)、崇敬對象、tapas(禁慾苦行)、祭祀、dhāna(布施)。

第十八章、mokṣa saṁnyāsa yoga(關於解脫與棄絕)：其一在述 saṁnyāsa(棄

絕)是不從事 karma(行動)，tyāga 是捨棄 karmaphala(行動結果)；其二是知識、堅毅、喜悅、棄絕 karma(行動)在 sattva、rajas、tamas 中呈現爲何；其三是四個種姓的職責；其四是以瑜伽制己獲得至高知識。

從各章內容大要可知《薄伽梵歌》的三大重點，一是 karma，二是 guṇa，三是 yoga。karma 與 guṇa 於前章已述，本節將述 yoga。最代表《薄伽梵歌》者是 karma yoga，其是《薄伽梵歌》對 karma 的看法，知悉的方法是能淨心、靜思而得冥聽真知的瑜伽。

首先是爲何要用瑜伽行 karma(作爲)。第三章、第三頌。

लोके ऽस्मिन् द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मया ऽनघ ।

ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥

哦！阿周那，於此世上先前我曾教導過兩種瑜伽的修煉，關於 sāṁkhya (數論)的知識瑜伽[14]，瑜伽行者經由行動瑜伽，來從事其作為 (《薄伽梵歌》 1999)。

由此頌偈可知 karma yoga 就是瑜伽行者行 karma(作爲)的方法、準則、態度。以下將述 karmayoga 所指爲何。

第四章、第十六頌。

किं कर्म किम् अकर्मेति कवयो ऽप्य् अत्र मोहिताः ।

तत् ते कर्म प्रवक्ष्यामि यज् ज्ञात्वा मोक्ष्यसे ऽशुभात् ॥

什麼是行動？什麼是不行動？甚至聖者對此都感迷惑，因此我要告訴你行動是什麼？瞭解云何行動，你即能從邪惡中得到解脫(《薄伽梵歌》 1999)。

---

[14] 原中譯爲「知識瑜伽作爲分別明辨之用」，其梵文爲**ज्ञानयोगेन सांख्याना**，意思應爲：「關於 sāṁkhya (數論)的知識瑜伽」。

第四章、第十七頌。

कर्मणो ह्यपि बोद्धव्यं बोद्धव्यं च विकर्मणः ।

अकर्मणश्च बोद्धव्यं गहना कर्मणो गतिः ॥

吾人應該了解什麼是行動，也應明白什麼是不該做的行為，同時也應了解什麼是不行動；而行動之道是很深奧的(《薄伽梵歌》 1999)。

第四章、第十八頌。

कर्मण्यकर्म यः पश्येद् अकर्मणि च कर्म यः ।

स बुद्धिमान् मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् ॥

能在行動中見到不行動以及在不行動中見到行動的人，他是人中的智者，他是瑜伽行者，他是已成就了一切行為之人(《薄伽梵歌》 1999)。

第四章、第十九頌。

यस्य सर्वे समारम्भाः कामसंकल्पवर्जिताः ।

ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तम् आहुः पण्डितं बुधाः ॥

在從事所有的行動中沒有欲求和期盼之心，並以智慧之見將 karma(行動之欲)[15]燃燒殆盡的人，智者們則稱其為聖哲(《薄伽梵歌》 1999)。

綜上所述，《薄伽梵歌》所欲教導的 karmayoga 就是知道行動、不行動爲何，且達到 karma(做爲)時沒有慾望與期盼之心，欲達無慾與無期盼必練習瑜伽、擁有 jñāna(知識)。

[15] 原中譯爲「業力」，然《薄伽梵歌》通篇未談論 karma 之業力的部份，故此處不宜譯之如此，而取《薄伽梵歌》較常談論的行動之欲爲譯，亦即經由智慧之見燃燒促使個人去做爲的欲望，例如去除以獲得良善結果爲行動之始因的欲念。

jñāna(知識)所指如下，第十三章、第十一頌。

अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम् ।

एतज् ज्ञानम् इति प्रोक्तम् अज्ञानं यद् अतो ऽन्यथा ॥

永遠沉淨於靈性的知識中，而了知其內在的真諦，此即為真正的知識，反之則為無明(《薄伽梵歌》 1999)。

第四章、第四十二頌。

तस्माद् अज्ञानसंभूतं हृत्स्थं ज्ञानासिना ऽत्मनः ।

छित्त्वैनं संशयं योगम् आतिष्ठोत्तिष्ठ भारत ॥

因此，你要用智慧之劍斷除心中由無明所生的懷疑。哦！婆羅多(阿周那)，起來專心一致從事瑜伽的修持吧(《薄伽梵歌》 1999)！

第四章、第四十一頌。

योगसंन्यस्तकर्माणं ज्ञानसंछिन्नसंशयम् ।

आत्मवन्तं न कर्माणि निबध्नन्ति धनंजय ॥

哦！達南佳亞(阿周那)，一個已經由瑜伽的修持而捨棄其行為結果的人、一個已經以[16]知識斷其疑惑的人、一個已經控制了自我的人，他就不再受行為[17]的束縛(《薄伽梵歌》 1999)。

由上可知，經由瑜伽方法使心沉靜而能思索 jñāna(知識)，唯有 jñāna(知識)才能知道 karma(行動)的本質，進而能全心練習瑜伽而明白宇宙一切終不受 karma(行動)束縛。

最後是做了 karmayoga 將如何，或曰之《薄伽梵歌》的瑜伽行者是如何從事 karma(行動)。

---

[16] 原中譯有「靈性的」，其爲溢譯，此處未取用之。

[17] 此指 karma。原中譯爲「行爲業力」，然《薄伽梵歌》未論 karma 業力的一面，故此處不撰「業力」。

第三章、第七頌。

यस् त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभते ऽर्जुन ।

कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगम् असक्तः स विशिष्यते ॥

哦！阿周那，能以心靈控製感官，並且以行動器官從事行動瑜伽(karmayoga)[18]而無執著的人，他是卓越的 (《薄伽梵歌》 1999)。

第五章、第八頌。

नैव किञ्चित् करोमीति युक्तो मन्यते तत्त्ववित् ।

पश्यञ्शृण्वन् स्पृशञ्जिघ्रन् अश्नन् गच्छन् स्वपञ्श्वसन् ॥

了知真理的瑜伽行者，不論他是在看、在聽、觸摸、嗅、品嚐、行走、睡或呼吸，他都認為自己是「我什麼都沒有做」(《薄伽梵歌》 1999)。

第六章、第四頌。

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्व् अनुसज्जते ।

सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस् तदोच्यते ॥

當其不執著於事物之意，亦不執著於 karma(行動之欲)，且捨棄所有目的，此便是瑜伽的境界。

《薄伽梵歌》所指的「瑜伽行者」不是棄世修行的瑜伽行者，而是練習瑜伽的人，且其沒有異於一般大眾的特殊裝扮與外表，蓋《薄伽梵歌》的瑜伽是每個人都能練習者，若以相似的概念即如穆斯林的宗教要求，其亦是每個穆斯林必為之事，沒有明顯分別予尋常穆斯林或神職穆斯林。《薄伽梵歌》的瑜伽本質可相較於佛教，蓋對原始佛教之後的佛教而言，其有所分別，俗人與僧侶所為不同。由此可見，《薄伽梵歌》提出的宗教修行方法 – 瑜伽正如前部份於敘述刹帝利種姓職責時相同，是在正面回應威脅婆羅門教正統的其他宗教團體的出世修行方

[18] 原中譯為「從事行為」，其梵文為 कर्मयोगम्，意思應為「行動瑜伽(karmayoga)」。

法。不過《薄伽梵歌》的瑜伽亦是在改造婆羅門教，蓋婆羅門教一直以來將種姓社會分成三部份，一是再生族，二是一生族，三是非種姓制度者，包括奴隸與外邦人，而婆羅門教正統的修行祭神方法，不論如何變動始終只讓再生族爲之，非純種再生族者是不受婆羅門祭司之福。不過《薄伽梵歌》改變這種分別，其讓「種姓制度內所有人」都能行瑜伽，只要在種姓制度內，每個人都是 Kṛṣṇa 所愛者。見第九章、第三十二頌。

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य ये ऽपि स्युः पापयोनयः ।

स्त्रियो वैश्यास् तथा शूद्रास् ते ऽपि यान्ति परां गतिम् ॥

哦！阿周那！即使生於罪惡之腹者亦可以我為庇護，女人、吠舍、首陀羅也可到達最高境界。

不能行瑜伽者、不能親近 Kṛṣṇa 者是依 guṇa 分別、是以道德分別，而不再以種姓位階分別。

第七章、第十五頌。

न मां दुष्कृतिनो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः ।

माययापहृतज्ञाना आसुरं भावम् आश्रिताः ॥

這些被迷惑的邪惡者不要求近我，他們的智慧被迷幻所遮，他們是最低下的人，他們是喜好魔道者。

綜上所述，《薄伽梵歌》提倡的瑜伽是使種姓制度內的人民都能得到解脫的方法，其內容主要在於知悉如何 karma(行動)。

karma 之所以重要乃因 dharma(種姓職責)就是 karma 之一，《薄伽梵歌》欲維持種姓制度，其必要維持 dharma，然 Arjuna 對 dharma 有所質疑，故消解之的方法便是明白什麼是 karma，此已述於前；其次是用什麼方法執行 karma，此即是本章所論的瑜伽。從《薄伽梵歌》的瑜伽內容可知，其是主智派的，能夠解脫的至要不只是簡單地練習瑜伽，而是擁有 jñāna(知識)。

《薄伽梵歌》呈現主智派的理由可推爲其是《薄伽梵歌》必爲知識份子所爲，而印度古代的知識份子主要是婆羅門，因此《薄伽梵歌》的知識傾向於宗教知識，而非如儒家、近代西方哲學之以人及存在爲唯一領域者。

第四節　小結

首先是瑜伽。

《薄伽梵歌》的「瑜伽」有三個意思，一是指具體的實踐方法，如呼吸、靜坐、冥想；二是指哲學性的闡釋；第三是指「關連」。從《薄伽梵歌》的瑜伽方法可推估何以《薄伽梵歌》以瑜伽爲唯一修行方法，第一爲步驟精簡，只消維持身體姿勢、調整呼吸、頌念「唵」、一心專注；第二是只要爲之便有所得；第三是其爲印度哲學六大派裡唯一擁有完整方法者，且不再完全著重嚴苛的吠陀傳統，亦是較承認神的地位與存在者。

《薄伽梵歌》指的「瑜伽行者」不是棄世修行的瑜伽行者，而是練習瑜伽的人，且其沒有異於一般大眾的特殊裝扮與外表，蓋《薄伽梵歌》的瑜伽是每個人都能練習者。

《薄伽梵歌》提出的宗教修行方法 – 瑜伽是在正面回應威脅婆羅門教正統的其他宗教團體的出世修行方法。不過《薄伽梵歌》的瑜伽亦是在改造婆羅門教，蓋婆羅門教一直以來只將解脫之法允許予再生族，非純種再生族者是不受婆羅門祭司之福。不過《薄伽梵歌》改變這種分別，其讓「種姓制度內所有人」都能行瑜伽，只要在種姓制度內，每個人都是 Kṛṣṇa 所愛者。因此不能行瑜伽者、不能親近 Kṛṣṇa 者是依 guṇa 分別、是以道德分別，而不再以種姓位階分別。

其次是 karmayoga。

karma 之所以重要乃因 dharma(種姓職責)就是 karma 之一，《薄伽梵歌》欲維持種姓制度，其必要維持 dharma。不過從《薄伽梵歌》的瑜伽內容可知，其是主智派的，能夠解脫的至要不只是簡單地練習瑜伽，而是擁有 jñāna(知識)。

karma yoga 就是瑜伽行者 karma(做爲)的方法、準則、態度。《薄伽梵歌》欲教導的 karmayoga 就是知道行動、不行動爲何，且達到 karma(做爲)時沒有慾望與期盼之心，欲達無慾與無期盼必練習瑜伽、擁有 jñāna(知識)。經由瑜伽方法使心沉靜而能思索 jñāna(知識)，唯有 jñāna(知識)才能知道 karma(行動)的本質，進而能全心練習瑜伽而明白宇宙一切終不受 karma(行動)束縛。