

《瑜伽經注·修煉品》

譯注與研究

莊國彬

法鼓文理學院佛教學系

摘 要

本篇是毗耶沙所著的《瑜伽經注·修煉品》白話翻譯與研究。在這一品譯注中，分為九段大綱，以方便了解整品大意。

在這第二品的《修煉品》中，提到了「行瑜伽」與「八支瑜伽」等的修煉方式。本文並討論八支瑜伽與六支瑜伽的關係與演變。在前言的最後一段，則是討論《瑜伽經注》與佛教的《俱舍論》之間的關係。

關鍵詞：瑜伽經注、修煉品、行瑜伽、八支瑜伽

The Annotated Translation and Study of the Chapter of *Sādhana-pāda* of the *Yogasūtra-bhāṣya*

Kuo-pin Chuang

Buddhist Studies, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

The present article is the annotated translation and study of the *Sādhana-pāda* of the *Yogasūtra-bhāṣya*. This *Chapter of Sādhana-pāda* is divided into nine sections, in order to outline the whole chapter.

There are *yoga* of action (*kriya yoga*) and eight limbs of *yoga* (*aṣṭāṅga yoga*) mentioned in this *Chapter*. The six limbs of *yoga* and the eight limbs of *yoga* are discussed in this paper. At the last part of introduction, I compare several similarities between the *Yogasūtra-bhāṣya* and the *Abhidharmakośa* of Buddhism.

Keywords: *Yogasūtra-bhāṣya*, *Sādhana-pāda*, *kriya yoga*, *aṣṭāṅga yoga*

目 次

-
- 一、前言
 - 二、六支瑜伽與八支瑜伽
 - (一) A類「六支瑜伽」
 - (二) B類「六支瑜伽」
 - (三) C類「六支瑜伽」
 - (四) D類「六支瑜伽」
 - (五)「八支瑜伽」
 - (六) 其他的瑜伽支
 - 三、《瑜伽經注》與《俱舍論》的關係
 - (一) 順獨存分(kaivalyabhāgīya)
 - (二) 毛髮沾入眼睛
 - (三) 四莊嚴
 - (四) 七智與十智
 - 四、《瑜伽經注·修煉品》內容概述
 - 五、《瑜伽經注·修煉品》譯注
 - (一) 行瑜伽的定義與目的(1-2頌)
 - (二) 煩惱的種類與定義(3-10頌)
 - (三) 斷除煩惱的理論(11-25頌)
 - (四) 決擇勝智的生起與八支瑜伽(26-29頌)
 - (五) 八支瑜伽的禁戒與律儀(30-34頌)
 - (六) 修持禁戒與律儀的利益(35-45頌)
 - (七) 體位法(46-48頌)
 - (八) 調息法(49-53頌)
 - (九) 諸根內攝(54-55頌)
-

一、前言

本篇是《瑜伽經注》第二品〈修煉品 (sādhana-pāda)¹〉的譯注與研究。² 帕坦伽利將《瑜伽經》分為四品，第一品〈三昧品〉談的是瑜伽派的禪修理論。第二品〈修煉品〉則是描述瑜伽派的修行方法。第三品〈神通品〉是修行後所產生的身、心不凡的變化。而第四品〈獨存品〉主要是說明解脫的理論與境界。

韋達帕米堤法師 (Swami Veda Bharati) 提到，《瑜伽經》第一品是對利根人的教導，而第二品是對中根人的教導，第三品是對鈍根人的教導。³ 若要更精確的說法，第二品從第1頌到第27頌是適合中根人所修習的。而初學者應從28頌起所談的「八支瑜伽」開始修煉。⁴ 換句話說，韋達帕米堤法師認為「八支瑜伽」是瑜伽行者的起手式，然後依據不同的根器，而有不同的著重處。

推敲其理由，或許是因為第一品是談三昧的理論，帕坦伽利綜合歸納了當時的禪修理論，而整理出瑜伽派本身的禪修理論，

¹ 'sādhana'的字根為√sādh, succeed, to successful, prosper. (參Monier-Williams, Monier, *A Sanskrit English Dictionary*, Oxford: Oxford University press, 1899 (1960), p. 1200c)。傳統漢譯為「成就」。而這個字的意義並不在於「成就」，而是在於如何達到成就的方法或手段，所以許多英譯本都譯為「practice」(參Bryant, Edwin F., *The Yoga sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, 2009, p. 169)。本多惠的日譯本也是譯成「達成手段」。參本多惠，《ヨーガ書註解》(京都：平樂寺，1978年)，頁97。本文譯為「修煉」，主要是因瑜伽派的修行方式跟「苦行tapas」有很大的關係，而'tapas'的字義是'heat'，因此譯為「修煉」。

² 關於《瑜伽經注》第一品〈三昧品〉的譯注，參莊國彬，〈《瑜伽經注·三昧品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第32期(2018年12月)，頁87-164。

³ 斯瓦米韋達·帕米堤 (Swami Veda Bharati) 著，石宏譯，《瑜伽經白話講解·行門篇》(台北市：橡實文化出版，2017年)，頁20。

⁴ 斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2017，頁152。

這可說是瑜伽學派的重心，或者說傳統印度宗教的基石。若瑜伽行者能夠專心精進於禪修，最後能進入法雲定而解脫，這樣的人就是利根人。而第二品前27頌是討論、分析煩惱的種類，及斷除煩惱的理論說明。雖然不能直接進行禪修，但願意知道煩惱的種類，進而了解斷除的理論，這就是中根人。而28頌之後是在討論「八支瑜伽」，八支中的前五支都可算是禪修的前行，就是說若是瑜伽行者無法直接修習禪修，或者在禪修過程中有所障礙的話，便可透過瑜伽前行的修煉，克服禪修的障礙，而能達到三昧修習的目的，因而說這是對初學者的教導。對於透過禪修、斷除煩惱而達到解脫沒有興趣，但是對於神通的引發有相當大興趣的人，就會喜歡第三品〈神通品〉的內容。因此這是對鈍根人的教導。

二、六支瑜伽與八支瑜伽

許多人也許只聽過「八支瑜伽 (aṣṭāṅga yoga)」，而沒聽過「六支瑜伽 (ṣaḍāṅga yoga)」，但是從印度宗教的教義發展上來看，提到「六支瑜伽」的典籍恐怕要比「八支瑜伽」多很多。從內容上來分析，「六支瑜伽」可分為A、B、C、D四類，而「八支瑜伽」放在第五類，不同於「六支瑜伽」和「八支瑜伽」的其他種類的瑜伽支，則放在第六類。下面就按照這六類來說明：

(一) A類「六支瑜伽」

從文獻上來看，最早出現瑜伽支的說法，是《彌勒奧義書 (Maitrī Upaniṣad)⁵》的「六支瑜伽」。根據Patrick Olivelle的研

⁵ 也稱為‘Maitrāyaṇīya Upaniṣad’。

究，《彌勒奧義書》大約編寫於西元一世紀左右。⁶《彌勒奧義書》所提的「六支瑜伽」是：調息（prāṇāyāma）、[諸根]內攝（pratyāhāra）、禪那（dhyāna）、專注（dhāraṇā）、覺觀（tarka）⁷、三昧（samādhi）。⁸

跟《彌勒奧義書》類似的六支瑜伽是《甘露喜奧義書（*Amṛtanāda Upaniṣad*）》⁹，不同的只是順序：[諸根]內攝（pratyāhāra）、禪那（dhyāna）、調息（prāṇāyāma）、專注（dhāraṇā）、覺觀（tarka）、三昧（samādhi）。¹⁰這部奧義書的成書年代也是大約在西元元年前後，不過應比《彌勒奧義書》稍晚一些。¹¹

Abhinavagupta是十、十一世紀的克什米彌濕婆派大師。¹²在他的大著《密續之光（*Tantrāloka*）》中提到：「在往昔的典籍中提

⁶ Olivelle, Patrick, *The Early Upanishads*, Oxford: Oxford University Press, 1998, pp. 12-13.

⁷ ‘tarka’一般指的是概念上的思惟，但此處前後支都是與禪修有關，所以這裏應是禪修中的思惟。如依《彌勒奧義書》4.20（按：前數字為章，後數字為偈頌）：透過止息，以覺觀而能見梵。prāṇanīrodhanābrahma tarkaṇa paśyati. 所以在此譯為「覺觀」。參Radhakrishnan, S., 1953, *The Principle Upanisads*, New York: Humanity Books. Reprint 1992, p. 831.

⁸ 《彌勒奧義書》6.18 : tathā tat-trayoga-kalpaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānam dhāraṇā tarkaḥ samādhiḥ ṣaḍaṅgā ity ucyate yogaḥ.

⁹ 有時也稱為《甘露滴奧義書》，但《甘露滴奧義書》則另有不同文本，所以容易產生混淆。參T. R. Śrīnivāsa Ayyaṅgar, *The Yoga Upanishads*, Adyar: The Adyar Library, 1938, pp.9-18.

¹⁰ 《甘露吼奧義書》：<https://cloudup.com/ceVMgULVYL4>，瀏覽日期：2019/04/04。

¹¹ 《甘露吼奧義書》，參https://en.wikipedia.org/wiki/Amrita_bindu_Upanishad，瀏覽日期：2019/04/04。

¹² 關於Abhinavagupta的生平與教義，參<https://en.wikipedia.org/wiki/Abhinavagupta>，瀏覽日期：2019/03/22。

到，覺觀（tarka）是最殊勝的瑜伽支（yogaṅga）。¹³ 而十二、十三世紀的Rājanaka Jayaratha 在注解這句話的時候，提到了六支瑜伽：調息（prāṇayāma）、禪那（dhyāna）、內攝（pratyāhāra）、專注（dhāraṇā）、覺觀（tarka）、三昧（samādhi）。¹⁴，看來這六支瑜伽跟《彌勒奧義書》、《甘露喜奧義書》是一致的。

（二）B類「六支瑜伽」

另外，成立於西元前一世紀到西元三世紀之間¹⁵的《禪那滴奧義書（*Dhyānabindu Upaniṣad*）》中也有「六支瑜伽」，但與前兩部奧義書稍有不同：體位法（āsana）、止息（prāṇasamrodha）、[諸根]內攝（pratyāhāra）、專注（dhāraṇā）、禪那（dhyāna）、三昧（samādhi）。¹⁶ 與A類「六支瑜伽」最大的差別是增加了「體位法」這一支。在瑜伽派的教義發展來看，這一支可說是標示了瑜伽派與其他傳統印度哲學的最大差異，就是將體位法（āsana）的修煉視為瑜伽派的正統修習之一。另外就是將A類「六支瑜伽」的「調息」改為「止息」。雖然名稱稍有不同，但我們知道「調息」的練習有相當大的部分是在練習止息。

¹³ 《密續之光》4.15a: sriptvasastre tatproktam tarko yogaṅgam uttamam. 參http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/saiva/tantralu.htm，瀏覽日期：2019/03/22。

¹⁴ prāṇayāmastatha dhyānaṁ pratyāhāro 'tha dhāraṇā/tarkascaiva samādhisca ṣaḍaṅgo yoga ucyate//參佐藤道郎，〈ṣaḍ-aṅga-yoga展開考〉，《印度學佛教学研究》第39卷第2號（東京：日本印度學佛教学會，1991年），頁961。

¹⁵ Flood, Gavin, *An Introduction to Hinduism*, Cambridge: Cambridge University press, 1996, p. 96.

¹⁶ 《禪那滴奧義書》41: āsanaṁ prāṇasamrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā/ dhyānaṁ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaḍ//. 參https://sanskritdocuments.org/doc_upanishat/dhyānabindu.pdf，瀏覽日期：2019/01/15。

跟《禪那滴奧義書》六支瑜伽相同的，有編寫於十世紀左右的《牛護百頌（*Gorakṣaśataka*）》¹⁷、約十二世紀的《攝牛護言集（*Gorakṣavacanasamgraha*）》¹⁸，和十四、十五世紀的《瑜伽髻寶奧義書（*Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad*）》。¹⁹ 根據佐藤道郎的看法，《禪那滴奧義書》和《瑜伽髻寶奧義書》是屬於瑜伽奧義書的類別，而《牛護百頌（*Gorakṣaśataka*）》和《攝牛護言集（*Gorakṣavacanasamgraha*）》是屬於牛護派的作品。牛護派是印度左道密教的教派。從這些作品看來，瑜伽支主要是流行於瑜伽派和密教之間的學說，而並不是印度教的主流觀點。²⁰

這組六支瑜伽中值得注意的是加入了體位法，我想這種六支瑜伽是標示了瑜伽派的修習特色，並進一步影響了帕坦伽利的「八支瑜伽」。

（三）C類「六支瑜伽」

《格蘭達本集（*Gheraṇḍa Samhita*）》的六支瑜伽：體位法（*āsana*）、手印（*mudrā*）、[諸根]內攝（*pratyāhāra*）、調息（*prāṇayāma*）、禪那（*dhyāna*）、三昧（*samādhi*）。²¹ 這是屬於晚期相當重

¹⁷ 《牛護百頌》6: āsanam prāṇasamrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā/ dhyānam samādhi-retāni yogāṅgāni vadanti ṣaḍ//參Ayyaṅgar, T. R. Śrīnivāsa 1938, p. 10.

¹⁸ Banerjea, Akshaya Kumar, *Philosophy of Goraknath with Goraksha-vacana-sangraha*, Gorakhpur: Mahant Dig Vijai Nath Trust, 1961, p. 325.

¹⁹ 《瑜伽髻寶奧義書》：參https://en.wikipedia.org/wiki/Yogachudamani_Upanishad，瀏覽日期：2018/12/08。 *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad* 2: āsanam prāṇasamrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā/dhyānam samādhi-retāni yogāṅgāni vadanti ṣaḍ// 參https://sanskritdocuments.org/doc_upanishhat/yogachud.pdf，瀏覽日期：2019/02/09。

²⁰ 佐藤道郎，〈ṣaḍ-aṅga-yoga展開考〉，頁960。

²¹ *The Gheranda Samhita* I, 10-11: ṣaṭkarmanā śodhanam ca āsanena bhaved dṛḍham

要的瑜伽派作品，可能成書於十七世紀左右。²² 如James Mallinson所說雖然有了《瑜伽經》的八支瑜伽，但還是有以六支瑜伽為主，如《哈達瑜伽燈（*Haṭha Yoga Pradīpika*）》和這部《格蘭達本集（*Gheraṇḍa Samhita*）》。²³

（四）D類「六支瑜伽」

在佐藤道郎的文章中，提到在西藏大藏經中，有十多部名為「六支瑜伽」的密教作品。²⁴ 這些「六支瑜伽」看來是同一系統，主要是佛教密續。與A類「六支瑜伽」相比，六支中唯一不同的是將「覺觀（*tarka*）」換成「隨念（*anusmṛti*）」，其餘都一樣。²⁵

（五）「八支瑜伽」

就目前的文獻來看，首次出現「八支瑜伽」的是帕坦伽利的《瑜伽經》。雖然是首見於《瑜伽經》，但是「八支瑜伽」並非憑空產生，而是在「六支瑜伽」基礎上，加上禁戒、律儀兩支與戒律有關的瑜伽支。如Anton Zigmund-Cerbu 所指出，我們並不清

/mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhairyatā //1.10//prāṇāyāmāl lāghavaṃ ca dhyānāt pratyakṣam ātmani/ samādhinā nirliptaṃ ca muktir eva na saṃśayaḥ //1.11//。參Vasu, Raibahadur Srisa Chandra, *The Gheranda Samhita*, Delhi: Sri Satguru Publication. SSP edition 1979 (1914), p. 3.

²² Gheranda Samhita: 參https://en.wikipedia.org/wiki/Gheranda_Samhita，瀏覽日期：2019/02/18。

²³ Mallinson, James, *Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation*, New York: YogaVidya.com, 2004, p. ix.

²⁴ 佐藤道郎1991，頁959。

²⁵ 另外韋達·帕米堤整理了69種不同文獻所記載的「六支瑜伽」，可惜目前我無緣見到。參斯瓦米韋達·帕米堤著，石宏譯2017，頁237。

楚帕坦伽利到底參考了那些瑜伽的奧義書²⁶，不過就《瑜伽經》所見的「八支瑜伽」來看，帕坦伽利似乎主要是參考了B類的「六支瑜伽」。

對於所增加的前兩支，Adolf Janaček提到早期的瑜伽修行並沒有戒律修持的問題，或者說並沒有把戒律當作是修行的一部分。因為修苦行的瑜伽行者是遠離社會，在森林中、或無人處修行，絕少與世人接觸，所以不需要戒律。²⁷ 至於帕坦伽利將戒律加入瑜伽的修行，高木神元²⁸ 提到了或許是參考了《正理經》（*Nyāya Sūtra*）4.2.46：「對於這意義，由修習禁戒、律儀而清淨神我（ātman）。以透過瑜伽的方式而了知內在神我。」²⁹ 在《正理經注》中提到了禁戒、律儀之後，有苦行（tapas）、調息（prāṇāyāma）、內攝（pratyāhāra）、禪那（dhyāna）、專注（dhāraṇa）等五支。³⁰ 《正理經》的編寫年代，可能在西元前六

²⁶ Zigmund-Cerbu, Anton, “The Śaḍaṅgayoga”, *History of Religions*, Vol. 3, No. 1, Chicago: The University of Chicago Press, 1963, p. 129.

²⁷ Janaček, Adolf, “The Methodical Principle in Yoga according to Patanjali’s Yoga-sūtras”, *Archiv Orientální* 19.3-4, Oriental Institute of the Czech Academy of Sciences, 1951, pp. 514-515.

²⁸ 高木神元，《古典ヨーが体系の研究》（京都：法藏館，1991年），頁162-166。

²⁹ 《正理經》（*Nyāya Sūtra*）4.2.46（按：前數字為章，中表節，後數字為偈頌）：tadarthaṃ yamaniyamābhyāmātmasaṃskāro yogāccādhyātma vidhyupāyaiḥ // 參 *Nyāya Sūtra* : http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/nyaya/gaunys_u.htm，瀏覽日期：2019/04/28。

³⁰ *Nyāya Sūtra bhāṣya*: tasya|apavargasyādhiḡamāya yamaniyamābhyāmātmasaṃskārah, yamaḥ usamānamāśramiṇāṃ dharmasādhanam, niyamastu viśiṣṭamdva ātmasaṃskārah punaradharmahānaṃ dharmopacayaśca, yogaśāstrāccādhyātmavidhiḥ pratipattavyaḥ sa punaḥ-- tapaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānaṃ dhāraṇeti, indriyaṣayeṣu prasamkhyānābhyāso rāgadveṣaprahāṇārthaḥ, upāyastu yogācāravidhānamiti. 參 http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/nyaya/nysvbh_u.htm，瀏覽日期：2019/04/28。

世紀到西元二世紀之間³¹，而《正理經注》大約成書於西元二至三世紀左右。³² 由於這兩部都早於《瑜伽經》，而且同屬於印度正統教派，或許是影響帕坦伽利將禁戒、律儀加入瑜伽支中的因素之一。

《曼陀羅梵奧義書 (*Maṇḍala-brāhmaṇa upaniṣad*)》³³ 中所提的八支瑜伽跟《瑜伽經》都一模一樣，唯一不同的是前兩支的禁戒與律儀在內容上則稍有不同。《瑜伽經》的禁戒有五項：不殺生、真實、不偷盜、梵行、無所有。但《曼陀羅梵奧義書》是四項：克服寒、熱、食、睡，時時靜默、平靜心、收攝諸根。³⁴ 其次，《瑜伽經》的律儀有五項：清淨、知足、苦行、讀誦、祈求自在神。但《曼陀羅梵奧義書》是九項：侍奉上師、追求真實、體驗喜悅、知足、身遠離、居閒處、心收攝、厭離世間、離貪。³⁵

值得注意的是，《瑜伽經》的禁戒跟耆那教的五戒³⁶ 完全相同，似乎就是借自耆那教。目前學界對《曼陀羅梵奧義書》的作者和成書年代並不確定，從西元一世紀到西元十世紀都有學者主張。³⁷ 從禁戒內容的不同，看來《曼陀羅梵奧義書》是想以自己

³¹ *Nyāya Sūtra*: 參https://en.wikipedia.org/wiki/Ny%C4%81ya_S%C5%ABtras，瀏覽日期：2019/04/28。

³² 《正理經注》的作者是瓦剎衍那 (*Vātsyāyana*)，約生活在西元二至三世紀。參<https://en.wikipedia.org/wiki/V%C4%81tsy%C4%81yana>，瀏覽日期：2019/05/31。

³³ *Mandala-brahmana Upanishad*: 參https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala-brahmana_Upanishad，瀏覽日期：2019/04/05。

³⁴ Ayyaṅgar, T. R. *Śrīnivāsa* 1938, p. 218.

³⁵ Ayyaṅgar, T. R. *Śrīnivāsa* 1938, pp. 218-219.

³⁶ *Ethics of Jainism*: 參https://en.wikipedia.org/wiki/Ethics_of_Jainism，瀏覽日期：2019/04/10。

³⁷ *Mandala-brahmana Upanishad*: 參https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala-brahmana_Upanishad，瀏覽日期：2019/04/05。

的方式，而不借用耆那教。從這點來考量的話，《曼陀羅梵奧義書》應是參考了《瑜伽經》的說法而加以修正。換句話說，我認為「八支瑜伽」是帕坦伽利參考了「六支瑜伽」（更精確的說，應是B類「六支瑜伽」），再加上禁戒、律儀兩支與戒有關的瑜伽支。

在《瑜伽經》之後，我們看到了耆那教的師子賢（*Harihadrā*）所著的《瑜伽見集論》（*Yogaḍṛṣṭisamuccaya*）也有所謂的「八支瑜伽」，或許意義上與《瑜伽經》相類似，但術語上卻是不同。³⁸ 似乎這是受到《瑜伽經》八支瑜伽的影響，只保留八支瑜伽之名，但術語和內容是有所不同。

總之，我們看到了「六支瑜伽」和「八支瑜伽」的種種發展，從《瑜伽經》之後，八支瑜伽便取得了主導的地位。

為了能更清楚的了解這三類「六支瑜伽」和「八支瑜伽」之間的差異，以下列表格列出³⁹：

A類「六支瑜伽」		調息 (prāṇāyāma)		內攝 (pratyāhāra)	專注 (dhāraṇā)	禪那 (dhyāna)	覺觀 (tarka)	三昧 (samādhi)
B類「六支瑜伽」	體位法 (asana)	止息 (prāṇa-samrodha)		內攝 (pratyāhāra)	專注 (dhāraṇā)	禪那 (dhyāna)		三昧 (samādhi)

³⁸ 《瑜伽見集論》（*Yogaḍṛṣṭisamuccaya*）所提的「八支瑜伽」是慈（*mitrā*慈、護（*tarā*）、力（*balā*）、明（*dīprā*）、立（*sthirā*）、喜（*kāntā*）、耀（*prabhā*）、超（*parā*）。（參Chapple, Christopher Key, *Reconciling Yogas: Haribhadra's Collection of Views on Yoga*, Albany: State University of New York, 2003, pp. 19-20.）

³⁹ 為了方便比對，各類瑜伽支的順序已有所調整，正確的順序仍是以文章中所敘述的為準。

C類「六支瑜伽」	體位法 (asana)	調息 (prāṇayāma)	手印 (mudra)	內攝 (pratyāhāra)		禪那 (dhyāna)		三昧 (samādhi)
D類「六支瑜伽」		調息 (prāṇayāma)		內攝 (pratyāhāra)		禪那 (dhyāna)	隨念 (anusmṛti)	三昧 (samādhi)
「八支瑜伽」 ⁴⁰	體位法 (asana)	調息 (prāṇayāma)		內攝 (pratyāhāra)	專注 (dhāraṇā)	禪那 (dhyāna)		三昧 (samādhi)

(六) 其他的瑜伽支

除了有六支瑜伽、八支瑜伽，另外還有四支瑜伽和十五支瑜伽，不過看來這只是特例。如《瑜伽王奧義書 (Yogarajopaniṣad)》提到四支瑜伽：體位法 (āsana)、止息 (prāṇasaṁrodha)、禪那 (dhyāna)、三昧 (samādhika)。⁴¹ 還有《火燄滴奧義書 (Tejobindu Upaniṣad)》的十五支瑜伽：禁戒 (yama)、律儀 (niyama)、捨離 (tyāga)、靜默 (mauna)、適處 (deśa)、適時 (Kāla)、體位法 (āsana)、根鎖 (mūlabandha)、身平等 (Dehasāmya)、穩定觀 (Drksthiti)、制息 (Prāṇasamyama)、內攝 (Pratyāhāra)、專注 (dhāraṇā)、梵我禪那 (ātmadhyāna)、三昧 (Samādhi)。⁴²

⁴⁰ 為了與「六支瑜伽」比對清楚，在表格中略去了禁戒、律儀前兩支。

⁴¹ Raja, Chittenjoor Kunhan, *Unpublished Upanishads*, Adyar: The Vasanta Press, 1933, p. 1.

⁴² 《火滴奧義書 (Tejobindu Upaniṣad)》15-16。參Ayyaṅgar, T. R. Śrīnivāsa 1938, p. 30. 關於《火燄滴奧義書》的成書年代，Mircea Eliade 認為是在西元元年前後。參Eliade, Mircea, *Yoga: Immortality and Freedom*, Princeton: Princeton University Press, 2009 edition, pp. 128-129.

三、《瑜伽經注》與《俱舍論》的關係

在〈《瑜伽經》與佛教思想的比較〉一文中，我曾比較了帕坦伽利《瑜伽經》與佛教思想類似的地方。⁴³ 在此更進一步，比較了毗耶沙的《瑜伽經注》與佛教世親所著的《俱舍論》，有以下幾點的相似處：

(一) 順獨存分 (kaivalyabhāgīya)

在《瑜伽經注·三昧品》最後一頌的注解中，毗耶沙提到：「透過息滅散亂[心]的三昧和順獨存分 (kaivalyabhāgīya) 的業行，心就會安止於自身的原質中而消失。」⁴⁴

順獨存分 (kaivalya-bhāgīya) 這一詞跟說一切有部的「順福分 (puṇya-bhāgīya)」、「順解脫分 (mokṣa-bhāgīya)」、「順抉擇分 (nirvedha-bhāgīya)」等三種順分 (bhāgīya) 的語詞一樣，而且在用法上也是與修習後的成果有關。⁴⁵ 由於這順分 (bhāgīya) 的用法只見於有部的文獻中，若不是世親參考了《瑜伽經注》，那就是毗耶沙參考了《俱舍論》。

⁴³ 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），頁51-108。

⁴⁴ 《瑜伽經注》1.51: vyutthānanirodhasamādhiprabhavaiḥ saha kaivalyabhāgīyaiḥ saṃskāraḥ cittaṃ svasyāṃ prakṛtāv avasthitāyāṃ pravṛṭiyate.

⁴⁵ 世親造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》（以下略為《俱舍論》）：順福順解脫，順抉擇分三，感覺果涅槃，聖道善如次。（《大正藏》冊29，頁98上） puṇyanirvāṇanirvedhabhāgīyaṃ kuśalaṃ tridhā. (*Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute, edited by Pralhad Pradhan, 1975, p. 274.)

(二) 毛髮沾入眼睛

在《瑜伽經》2.15提到三苦：轉變苦（*pariṇāma*）、惱苦（*tāpas*）和業行苦（*saṃskāra*），⁴⁶ 這與《長阿含·眾集經》的三苦：「復有三法，謂三苦：行苦（*saṅkhāradukkhata*）、苦苦（*dukkhadukkhata*）、變易苦（*vipariṇāmadukkhata*）。」是相當類似。⁴⁷ 而在討論「業行苦」的時候，毗耶沙提到「智者就像眼珠，一絲羊毛落入眼中，接觸就會引起痛苦，而這種情況不會發在其他身體部位。」⁴⁸

這樣的說法與《俱舍論》類似：「如以一睫毛，置掌人不覺。若置眼睛上，為損及不安。」⁴⁹ 以毛髮為譬喻，若是落入眼睛的話，會很不舒服，但在手掌上或身體其他地方就不會。所以智者對苦的敏感程度，就像在眼睛內的毛髮，非常不舒服，但一般人對於苦就沒有那麼強烈的感受。

(三) 四莊嚴

在2.15的注解中，毗耶沙提到醫方論（*cikitsāsāstra*）的四莊

⁴⁶ 《瑜伽經》2.15: 有決擇[智]者（*vivekin*），[了知]一切皆苦，因為由轉變（*pariṇāma*）苦、惱（*tāpas*）苦和業行（*saṃskāra*）苦，而對立於[三]質性的活動。*pariṇāmatāpasamskāraduḥkhaireṣu guṇavṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ*.

⁴⁷ 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含·眾集經》（《大正藏》冊1，頁50中）。巴利語《長部》*Dīgha Nikāya III*, p. 217: *Tisso dukkhatā-dukkhadukkhata, saṅkhāradukkhata, vipariṇāmadukkhata*.

⁴⁸ 《瑜伽經注》2.15: *yathorṇātantur akṣipātre nyastāḥ sparśena duḥkhayati na cānyeṣu gātrāvayaveṣu*.

⁴⁹ 《俱舍論》，《大正藏》冊29，頁114中。*ūrṇāpakṣma yathā eva hi karatalasamsthāṃ na vedyate pumbhiḥ. akṣigatam tu tathā eva hi janayatyaratim ca piḍāṃ ca*.（參考註45，p. 329.）

嚴 (catur-vyūha)：患病 (roga)、患病的因 (rogahetu)、病愈 (ārogya)、藥方 (bhaiṣajya)。這樣的方式也可適用在宗教理論上：輪迴 (saṃsāra)、輪迴的因 (saṃsārahetu)、解脫 (mokṣa)、解脫的方法 (mokṣopāya) (見本文頁43-44)。

同樣地，《俱舍論》也提到佛陀就像大醫王一樣，首先是看到病的徵狀，然後就思惟這病的原因，接著是要治病，最後是尋求治病的良藥。而這就是佛教教義中非常著名的苦、集、滅、道四聖諦。⁵⁰

(四) 七智與十智

在《瑜伽經》2.27中提到有七種智⁵¹，但帕坦伽利並沒有進一步說明七種智是什麼。而在毗耶沙的《瑜伽經注》中就描述了這七種智。基本上這七種智可分為兩類，一類是四種「所作解脫智 (kāryā vimukti prajñā)」：遍知智 (parijñāta prajñā)、斷盡智 (heya kṣīna prajñā)、得應得智 (prāpya prāpti prajñā)、所作成就智 (kārya śuddhi prajñā)。一類是三種「心解脫智 (cittavimukti prajñā)」：已至智 (caritādhikāra prajñā)、離德智 (guṇātīta prajñā)、自體唯光智 (svarūpa mātra jyoti prajñā)。如下表所示：

⁵⁰ 如《俱舍論》所說：「何契經說？謂良醫經。如彼經言：『夫醫王者謂具四德能拔毒箭。』一善知病狀，二善知病因，三善知病愈，四善知良藥。如來亦爾為大醫王如實了知苦集滅道。(《大正藏》冊29，頁114中) katamasmin sūtre? “caturbhir aṅgaiḥ samanvāgato bhiṣak śalyāpahartā” ity atra. yathā ca vyavacāraṇāvasthāyāṃ satyaparīkṣā tathābhisamayāvasthāyāṃ satyābhisamayaḥ. (p.328.)

⁵¹ 《瑜伽經》2.27: [決擇勝智行者]在究竟的階段，他有七種智。tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā.

所作解脫智 (kāryā vimukti prajñā)			
遍知智 (parijñāta prajñā)	斷盡智 (heya kṣīna prajñā)	得應得智 (prāpya prāpti prajñā)	所作成就智 (kārya śuddhi prajñā)
心解脫智 (cittavimukti prajñā)			
已至智 (caritādhikāra prajñā)	離德智 (guṇātīta prajñā)	自體唯光智 (svarūpa mātra jyoti prajñā)	

《俱舍論·智品》則描述十種智 (daśa jñānāni)：「一世俗智 (saṃvṛti-jñāna)、二法智 (dharma-jñāna)、三類智 (anvaya-jñāna)、四苦智 (duḥkha-jñāna)、五集智 (samudaya-jñāna)、六滅智 (nirodha-jñāna)、七道智 (mārga-jñāna)、八他心智 (paracitta-jñāna)、九盡智 (ksaya-jñāna)、十無生智 (anutpāda-jñāna)。」⁵² 與《瑜伽經》的七智相比較，遍知智類似苦聖諦的三轉：此是苦、此應遍知、此已遍知。得應得智類似集聖諦的三轉：此是集、此應永斷、此已永斷。斷盡智類似滅聖諦的三轉：此是滅、此應作證、此已作證。所作成就智類似道聖諦的三轉：此是道、此應修習、此已修習。⁵³ 換句話說，四種所作解脫智就相對應於苦智、集智、滅智、道智。

而《瑜伽經注》三種心解脫智中，已至智類似於《俱舍論》

⁵² 《大正藏》冊29，頁134下。

⁵³ 《俱舍論》：謂此是苦，此是集，此是滅，此是道。此應遍知，此應永斷，此應作證，此應修習。此已遍知，此已永斷，此已作證，此已修習。（《大正藏》冊29，頁128下） duḥkhaṃ samudayo nirodho mārga itī parijñāptavyam, prahātavyam, sākṣātkaravyam, bhāvayitavyam itī. parijñātam, prahīnam, sākṣātkṛtam, bhāvitam itī. (p.371.)

的盡智，這是指修行已到了最後的階段，所以從瑜伽派的角度是獲得神我的已至智，而從佛教的角度是煩惱已盡的盡智。而離德智和自體唯光智是類似於《俱舍論》的無生智。因為瑜伽哲學是二元論，離德智是指已不受原質中三質性的影響，而自體唯光智是神我得以彰顯。相對於非二元論的佛教，最後就是能夠解脫輪迴的無生智。

《瑜伽經》七智與《俱舍論》十智的對應關係，如下表所示：

《瑜伽經》七智	《俱舍論》十智
遍知智 (parijñāta prajñā)	苦智 (duḥkha-jñāna)
得應得智 (prāpya prāpti prajñā)	集智 (samudaya-jñāna)
斷盡智 (heya kṣīṇa prajñā)	滅智 (nirodha-jñāna)
所作成就智 (kārya śuddhi prajñā)	道智 (mārga-jñāna)
已至智 (caritādhikāra prajñā)	盡智 (ksaya-jñāna)
離德智 (guṇātīta prajñā)	無生智 (anutpāda-jñāna)
自體唯光智 (svarūpa mātra jyoti prajñā)	

從以上比較分析來看，《瑜伽經注》與《俱舍論》似乎是有些相似之處。或者是《俱舍論》參考了《瑜伽經注》，或是《瑜伽經注》參考了《俱舍論》。不過從歷史的發展來看，有部的教義從西元一世紀左右就開始發展了，而《瑜伽經注》應是在三至五世紀之後的作品。因此，可能情況是《瑜伽經注》在以上這幾點上參考了《俱舍論》，但並不是完全抄襲，只是分享了一些相似的概念。畢竟是不同教派的，所以在描述上略有些不同，但在概念上是相似的。

四、《瑜伽經注·修煉品》內容概述

基本上，〈修煉品〉中所提的瑜伽修煉包含了兩種方式，一是「行瑜伽 (kriyā yoga)」，另一種是「八支瑜伽 (aṣṭāṅga yoga)」。行瑜伽有三項，是指苦行、念誦、祈求自在神。而這三項已被包含在八支瑜伽中的律儀⁵⁴ 部分中，所以後來主要只談「八支瑜伽」，而較少談「行瑜伽」。但從〈修煉品〉經文的上下文來看，當時「行瑜伽」的修習可能是獨立於「八支瑜伽」之外的。

〈修煉品〉一開始先提到什麼是「行瑜伽 (kriyā yoga)」，接著說明「行瑜伽」的目的是練習三昧和減弱煩惱。然後，從第3頌到第10頌說明煩惱的種類和定義。而從第11頌到第25頌則是說明斷除煩惱的理論。第26到第28頌則是說明煩惱斷除後所生起的決擇勝智 (viveka khyāti)。

從第29頌開始，則是描述相當出名的「八支瑜伽 (aṣṭāṅga yoga)」。第30頌到第45頌說明「禁戒 (yama)」和「律儀 (niyama)」。第46-48頌說明「體位法 (āsana)」，第49-53頌說明「調息法 (prāṇāyāma)」，第54-55頌說明「諸根內攝 (pratyāhāra)」。

總結以上的內容，並參考了Edwin Bryant的《瑜伽經》英譯⁵⁵

⁵⁴ 《瑜伽經》2.32提到：清淨、知足、苦行、讀誦、祈求自在神，這是律儀。śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ.

⁵⁵ Bryant, Edwin F.的分類如下：an introduction of kriyā-yoga (1), its effects (2), and a discussion of the kleśas, which it removes (3-11). Karma and its consequences are outlined (12-14) and the principle of suffering established (15-16). This is followed by the characteristics of the seer and the seen (17-22), the conjunction between them (23-24), and the definition of liberation (25-27). Next, the eight limbs of yoga are introduced as the means to attain liberation (28-29), and the remainder of the chapter is dedicate to these: the yamas and their

和SwamiJ.com網站⁵⁶，在此歸納將〈修煉品〉分為九小段，並放在譯注之中，以方便了解整品大意：

(一) 行瑜伽的定義與目的 (1-2 頌)

「行瑜伽」是苦行、念誦、祈求自在神。而其目的是練習三昧和減弱煩惱。

(二) 煩惱的總類與定義 (3-10 頌)

煩惱有五種：無明、我執、貪愛、瞋恚、生命執。從第4-10頌則分別說明這五種煩惱的定義。

(三) 斷除煩惱的理論 (11-25 頌)

透過禪定可斷除煩惱。而煩惱的根本是無明，將原質視為神我，這是「混合 (samyoga)」的定義。

universality (30-31), the niyamas (32), the means to counter tendencies contrary to the yamas and niyamas (33-34) and the side benefits accruing from observing them (35-45). Next, āsana, the third limb, is presented (46-48), followed by prāṇāyāma, the fourth limb (49-53), and pratyāhāra, the fifth (54-55)。參Bryant, Edwin F. 2009, p. 300.

⁵⁶ 在SwamiJ.com網站上，將〈修煉品〉可分為九小段：Minimizing gross coloring (2.1-2.9), Dealing with subtle thoughts (2.10-2.11), Breaking the alliance of karma (2.12-2.25), The 8 rungs and discrimination (2.26-2.29), Yamas and Niyamas, rungs #1 and 2 of 8 (2.30-2.34), Benefits from Yamas and Niyamas (2.35-2.45), Asana, rung #3 of 8 (2.46-2.48), Pranayama, rung #4 of 8 (2.49-2.53), Pratyahara, rung #5 of 8 (2.54-2.55)。(參<http://swamij.com/yoga-sutras-ch2.htm>，瀏覽日期：2018/04/26。)

(四) 決擇勝智的生起與八支瑜伽 (26-29 頌)

以安定的決擇勝智能夠斷除煩惱，而方法就是八支瑜伽。第 29 頌就提出了什麼是八支瑜伽。

(五) 八支瑜伽的禁戒與律儀 (30-34 頌)

禁戒有五項：不殺生、真實、不偷盜、梵行、無所有。律儀也有五項：清淨、知足、苦行、讀誦、祈求自在神。

(六) 修持禁戒與律儀的利益 (35-45 頌)

由安住於不害，眾生靠近他時，都會捨棄敵意。乃至由祈求自在神，得以成就三昧。

(七) 體位法 (46-48 頌)

穩定與舒適是體位法。

(八) 調息法 (49-53 頌)

當在體位中，停止吸氣和呼氣的動作，這是調息。

(九) 諸根內攝 (54-55 頌)

當心不相應本身的對境，[諸根]就像會隨行心的自體，這就是諸根內攝。

五、《瑜伽經注·修煉品》譯注

2 dvitīyaḥ sādhana-pādaḥ⁵⁷

〈修煉品〉第二

(一) 行瑜伽的定義與目的

2.1

uddiṣṭaḥ samāhitacittasya yogaḥ. kathaṃ vyutthitacitto 'pi yogayuktaḥ
syād ity etad ārabhyate ---

[在上一章]已解釋瑜伽是指[瑜伽行者的]專注心（samāhitacitta）。
[這一章]開始[說明行者]如何以散亂心（vyutthitacitta）與瑜伽相應。

tapasvādhyāyēsvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ /2.1/

苦行、念誦、祈求自在神，這是行瑜伽。

nātapasvino yogaḥ sidhyati. anādikarmakleśāvāsanācitrā pratyupasthi-
taviṣayajālā cāsuddhir nāntareṇa tapaḥ sambhedam āpadyata iti tapasa
upādānam. tac ca cittaprasādanam abādhamānam anenāsevyam iti
manyate.

一位不修習苦行的行者，瑜伽是無法成就。[心的]不淨是由無始
（anādi）以來業煩惱的漏（vāsana）所沾染，也是現前[感官]對

⁵⁷ 《瑜伽經》與《瑜伽經注》梵文是參考GRETIL網站，Maas, Philipp A.所輸入的電子檔。 http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyogbu.htm，瀏覽日期：2017/06/11，和Ashok Aklujkar所輸入電子檔 http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasu tu.htm，瀏覽日期：2017/06/11。

境的網 (jāla)，若不以持續苦行是不會壞滅的，因此苦行是必需的。由此，[瑜伽行者應]精勤於沒有惱害、清淨的心。

svādhyāyaḥ praṇavādīpavitrāṇām japo mokṣasāstrādhyayanam vā.
īśvarapraṇidhānam sarvakriyāṇām paramagurāv arpaṇam tatphala-
samnyāso vā.

「念誦svādhyāya」是持續地念誦唵 (Om) 等神聖的咒語，或者是讀誦[能趨向]解脫的典籍。「祈求自在神 (īśvarapraṇidhāna)」是奉獻、或者是捨棄一切作為的果報，獻給最殊勝的上師 (paramaguru)。

2.2

sa hi kriyāyogaḥ.

這是行瑜伽：

samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaś ca /2.2/

[行瑜伽的]目的是修習三昧和減弱煩惱。

sa hy āsevyamānaḥ samādhiṃ bhāvayati kleśāṃś ca pratanūkaroti.
pratanūkṛtān kleśān prasamkhyānāgninā dagdhabījakalpān aprasavad-
harmaṇaḥ kariṣyatīti. teṣāṃ tanūkaraṇāt punaḥ kleśair aparāmrṣṭā
sattvapuruṣānyatāmātrakhyātiḥ sūkṣmā prajñā samāptādhikārā pratipra-
savāya kalpiṣyata iti.

努力修習 (āsevyamāna) 這[行瑜伽]，就能夠深化三昧和減弱煩惱。就像以勝智 (prasamkhyāna) 火燒焦種子，讓已弱化的煩惱不再生起。透過[煩惱的]弱化，不受煩惱所染污的微細慧 (sūkṣmā prajñā) 能夠決擇區分善性與神我的不同。當所作 (adhikāra) 已

圓滿 (samāpta)，[微細慧]就將會回歸[其因]。

(二) 煩惱的種類與定義

2.3

atha ke kleśāḥ kiyanto veti ---

那麼，何謂煩惱，而且有幾種呢？

avidyāsmītarāgadveśābhīveśāḥ kleśāḥ⁵⁸ /2.3/

無明、我執、貪愛、瞋恚、有執⁵⁹，這些是煩惱。

kleśā iti pañca viparyayā ity arthaḥ. te spandamānā guṇādhikāraṃ draḍhayanti, pariṇāmam avasthāpayanti, kāryakāraṇasrota unnamayanti, parasparānugrahatantrībhūtvā karmavipākam cābhīnirharantīti.

「煩惱 (kleśa)」是指五種顛倒妄想的意思。當這些[煩惱]活躍時，便會強化[三]質性的作用，建立了轉變，增長了果和因之相續流 (srota)，相互支持、依靠，而產生了業果報 (karmavipāka)。

2.4

avidyā kṣetram uttaraśāṃ prasuptatanuvicchinodārāṇām /2.4/

無明是其他[煩惱]的溫床，不論是睡眠中、薄弱的、中斷的、或現行的。

atrāvidyā kṣetram prasavabhūmir uttarareśāṃ asmitādīnām caturvidha-

⁵⁸ 另一傳本 (Input by Ashok Aklujkar, 見註57) 在‘kleśāḥ’之前多了‘śāḥ pañca’，而成‘śāḥ pañca kleśāḥ’。

⁵⁹ ‘Abhīveśā’是指對生命的執著，因此譯為「有執」。

vikalpānām prasuptatanuvicchinodārāṇām. tatra kā prasuptiḥ. cetasi śaktimātrapraṭiṣṭhānām bījabhāvopagamaḥ. tasya prabodha ālambane saṃmukhībhāvaḥ. prasamkhyānavato dagdhakleśabījasya saṃmukhībhūte 'py ālambane nāsau punar asti, dagdhabījasya kutaḥ praroḥa iti. ataḥ kṣīnakleśaḥ kuśalaś caramadeha ity ucyate.

其中，無明是我執等等的溫床，無論是睡眠中、薄弱的、中斷的、或現行的等四種之一。其中，什麼是睡眠？這是僅有能力的狀況，在心中保持種子的狀態。當醒來時，所緣就會現前（saṃmukhībhāva）。具有勝智（prasamkhyāna）的人，以煩惱種子已燒焦，所緣就不會現前，[因為]燒焦的種子怎會生長？因此煩惱燒盡的善巧者被稱為「最後身者（caramadeha）」⁶⁰。

tatraiva sā dagdhabījabhāvā pañcamī kleśavasthā nānyatreṭi. satām kleśānām tadā bījasāmarthyam dagdham iti viṣayasya saṃmukhībhāve 'pi sati na bhavaty eṣām prabodha ity uktā prasuptir dagdhabījānām apraroḥaś ca.

這對他來說，種子已經燒焦，是煩惱的第五種情況，但其他人不會[有這第五種]。雖然這時煩惱還在，但種子的能力已燒毀了。即使所緣境（viṣaya）現前，這些[煩惱]也不會醒來。如是，睡眠的[煩惱]和不會發芽的燒焦種子已說明如上。

tanutvam ucyate --- pratipakṣabhāvanopahatāḥ kleśās tanavo bhavanti. tathā vicchidya vicchidya tena tenātmanā punaḥ punaḥ samudācarantīti vicchinnāḥ. katham, rāgakāle krodhasyādarśanāt. na hi rāgakāle

⁶⁰ 這「最後身者」就相當於佛教的「阿羅漢」。如東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》：「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有。」（《大正藏》冊1，頁422中）

krodhaḥ samudācarati. rāgaś ca kvacid drśyamāno na viṣayāntare nāsti. naikasyām striyām caitro rakta ity anyāsu strīṣu viraktaḥ, kiṃtu tatra rāgo labdhavṛttir anyatra tu bhaviṣyadvṛttir iti. sa hi tadā prasuptatanuvicchinnō bhavati. viṣaye yo labdhavṛttiḥ sa udāraḥ.

其次，說明薄弱的狀態。透過修習對治（pratipakṣa），有所損害的煩惱就會變得薄弱。接著，一次一次地中斷後，又一次一次地以自己[的力量]生起。這是如何呢？當在愛欲（rāga）[產生]的時候，是看不到瞋恚（krodha）的。的確，在愛欲[產生]的時候，是無法感受到瞋恚。另外，當對某一外境產生愛欲時，並不會對其他所緣境沒有[愛欲]。例如說制恒羅（caitra）對一女人著迷，但不表示他不會對其他女人不著迷。這是因為對某一愛著（rāga）已獲得時，對其他愛著還在追求的階段。這就是睡眠、薄弱、中斷的情況。對已獲得的所緣境產生活動時，就是[煩惱的]現行。

sarva evaite kleśaviṣayatvaṃ nātikrāmanti. kas tarhi vicchinnaḥ prasuptas tanur udāro vā kleśa iti, ucyate --- satyam evaitat, kiṃtu viśiṣṭānām evaiteṣāṃ vicchinnāditvam. yathaiva pratipakṣabhāvanāto nivṛttas tathaiva svavyaṅjakāṅjanenābhivvyakta iti. sarva evāmī kleśā avidyābhedāḥ. kasmāt, sarveṣv avidyaivābhiplavate. yad avidyayā vastv ākāryate tad evānuśerate kleśā viparyāsapratyayakāla upalabhyante kṣīyamāṇāṃ cāvidyām anu kṣīyanta iti.

一切煩惱所緣境[的種類]不外乎這四種。或許問煩惱為何是睡眠、薄弱、中斷、或現行這四種？雖然這是真實[的情況]，但是[煩惱]有特殊（viśiṣṭa）的[情況]，這[四種]就會有所間斷。透過修習對治，[煩惱]就不再活動，或以適當的對境（aṅjana），[煩惱]會顯現。這一切的煩惱都是無明的不同差別。為何呢？無明滲透一切。以無明見諸事，煩惱隨之所依。當無明滅的話，所跟隨

的[煩惱]也就消滅。

2.5

tatrāvidyāsvarūpam ucyate ---

其中，無明的自體描述如下：

anityāśuciduḥkhānātmasu nityāśucisukhātmakhyātir avidyā /2.5/

無明是將無常、不淨、苦、無我認為是常、淨、樂、我。

anitye kārye nityakhyātiḥ. tadyathā --- dhruvā pṛthivī, dhruvā
sacandratārakā dyauḥ, amṛtā divaukasa iti. tathāśucau paramabībhatse
kāye, ---

"sthānād bījād upaṣṭambhān niḥsyandān nidhanād api /
kāyam ādheyaśaucatvāt paṇḍitā hy aśuciṃ viduḥ" //

這是將無常所作當成是常，如說：「地為恒常，有著月亮與星星的天空也是恒常。禰舞迦（divaukasa）天神是不死的。」同樣地，關於不淨、極為污穢的身體[，有句話說]：「以其位置、以其種子、以其增長、以其流出、以其保存，由於需清潔身體，智者知其為不淨。」

iti aśucau śucikhyātir dṛṣyate. naveva śaśāṅkalekhā kamanīyeyaṃ
kanyā madhvamṛtāvayavanirmiteva candraṃ bhittvā niḥṣṛteva jñāyate,
nīlotpalapatrāyatākṣī hāvagarbhābhyāṃ locanābhyāṃ jīvalokam
āśvāsayantīveti kasya kenābhisambandhaḥ. bhavati caivam aśucau
śuciviparyāsapratyaya iti. etenāpuṇye puṇyapratyayas tathaiṅānarthe
cārthapratyayo vyākhyātaḥ.

如是，應知這是把不淨當成清淨。就像說如弦月般可愛，四肢如

蜂蜜、甘露，宛如破月而出的少女，眼睛就像青蓮華花瓣[一般大]，靈活的眼神，讓這世界活躍了起來。那[少女]與這些[譬喻]的關連性是什麼呢？這就是緣取不淨為清淨。如是這就是在說明緣取非福德為福德，緣取無意義為意義。

tathā duḥkhe sukhakhyātiṃ vakṣyati --- "pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhair guṇavṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ" iti. tatra sukhakhyātir avidyā.

然後再將苦認為快樂：「能夠辨別的人，[了知]一切皆苦，因為由轉變苦、惱苦和業行苦，而對立於[三]質性的活動。」如是，[將苦]認為是快樂，這就是無明。

tathānātmāny ātmakhyātir bāhyopakaraṇeṣu cetanācetaneṣu bhogādhi-
ṣṭhāne vā śārīre puruṣopakaraṇe vā manasy anātmāny ātmakhyātir iti.
tathaitad atroktam --- "vyaktam avyaktaṃ vā sattvam ātmatvenābhipratītya
tasya saṃpadam anu nandaty ātmasaṃpadam manvānas tasya vyāpadam
anu śocaty ātmavyāpadam manvānaḥ sa sarvo 'pratibuddhaḥ" iti. eṣā
cātuṣpadā bhavaty avidyā mūlam asya kleśasaṃtānasya karmāśayasya ca
savipākasyeti.

如是，將無我認為我，就像是外在的資助，不論是能思或非能思，或是將享用所依的身體，或是將神我資助的心意，[當成是我。]這就是將無我認為我。如說：「相信顯現的或未顯現的為自我的本性，喜悅於其成就，認為這是我的成就；憂傷於其衰微，認為這是我的衰微。這樣的人並未完全覺悟。」這就是無明的四句，

tasyāś cāmitrāgoṣpadavadvastusatattvaṃ vijñeyam. yathā nāmitro
mitrābhāvo na mitramātraṃ kiṃtu tadviruddhaḥ sapatnaḥ. yathā

vāgoṣpadaṃ na goṣpadābhāvo na goṣpadamātraṃ kiṃtu deśa eva tābhyāṃ anyad vastvantaram. evam avidyā na pramāṇaṃ na pramāṇābhāvaḥ kiṃtu vidyāviperītaṃ jñānāntaram avidyeti.

其中，無明應了解為實有的事 (vastu)，就像對「敵人 (amitra)」、「未去過之地 (agoṣpada)」[的理解一樣]。「敵人 (amitra)」不應理解為沒有朋友 (a-mitra)，或是某一類的朋友，而是跟朋友相反的敵對的人。同樣地，「未去過之地 (agoṣpada)」不應理解為沒有牛的足跡 (a-go-pada)，或是某一種牛的足跡，而是跟前二者相反的地方。如是，無明不是沒有量，也不是某一種量，而是跟明相反的量。

2.6

ḍṛgdarśanaśaktyor ekātmatevāsmitā /2.6/

我執是將見者 (ḍṛk) 和能見 (darśana) 的能力視為同一我性。

puruṣo ḍṛkśaktir buddhir darśanaśaktir ity etayor ekasvarūpāpattir ivāsmitā kleśa ucyate. bhoktṛbhogyaśaktyor atyantavibhaktayor atyantāsaṃkīrṇayor avibhāgaprāptāv iva satyāṃ bhogaḥ kalpate. svarūpapratilambhe tu tayoḥ kaivalyam eva bhavati kuto bhoga iti.

神我是見者的能力。覺知是能見的能力。將這兩者視為一體，這是我執的煩惱。經驗者和受經驗者的能力是不同的、有所差別的，若將這兩者虛妄認為沒有分別，那就會將經驗視為真實。對於獲得[神我的]自體，這就是獨存，又哪來的經驗？

tathā coktam --- "buddhitaḥ paraṃ puruṣam ākāraśīlavidyādibhir vibhaktam apaśyan kuryāt tatrātmabuddhiṃ mohena" iti.

如是說：「不了解⁶¹ 神我更高於覺知，也與行相（ākāra）、性格（śīla）、知識（vidyā）不同。由於愚癡，將覺知當成自我。」

2.7

sukhānuśayī⁶² rāgaḥ /2.7/

貪愛是隨增於樂。

sukhābhijñasya sukhānumṛtipūrvaḥ sukhe tatsādhane vā yo gardhas
tṛṣṇā lobhaḥ sa rāga iti.

知道快樂，記得以前的快樂，貪圖（gardha）、渴愛（tṛṣṇā）、貪著（lobha）快樂或[獲得快樂的]方法（tatsādhana）。

2.8

duḥkhānuśayī⁶³ dveṣaḥ /2.8/

瞋恚是隨增於苦。

duḥkhābhijñasya duḥkhānumṛtipūrvō duḥkhe tatsādhane vā yaḥ
pratigho manyur jighāṃsā krodhaḥ sa dveṣaḥ.

知道苦，記得以前的苦，厭惡（pratigha）、憤怒（manyur）、報復（jighāṃsā）、瞋恚（krodha）苦或[獲得苦的]方法。

2.9

svarasavāhī viduṣo 'pi tathā rūḍho 'bhiniveśaḥ /2.9/

⁶¹ ‘apaśyan’原義是「沒看見」，也就是「不了解」的意思。

⁶² ‘ānuśayī’另一傳本（Input by Ashok Aklujkar）‘anujanmā’。

⁶³ ‘ānuśayī’另一傳本（Input by Ashok Aklujkar）‘anujanmā’。

有執是對自我存在的渴求，即使在智者中也會生起。

sarvasya prāṇina iyam ātmāśīr nityā bhavati mā na bhūvaṃ bhūyāsam
iti. na cānanubhūtamarāṇadharmakasyaiśā bhavaty ātmāśīḥ. etayā ca
pūrvajanmānubhavaḥ pratīyate. sa cāyam abhiniveśaḥ kleśaḥ svarasavāhī
kṛmer api jātamātrasya pratyakṣānumānāgamair asaṃbhāvito maraṇatrāsa
ucchedadṛṣṭyātmakaḥ pūrvajanmānubhūtaṃ maraṇaduḥkham anumā-
payati.

在一切眾生中，這種對我的執著是恒常存在的：「我不要不存在！」、「我想要[持續地]存在著！」若是沒有之前的死亡經驗，這種對我的執著也沒有；若有前生的經驗，就會有[我的執著]。這種有執的煩惱是在自身相續（svarasavāhi）中，即使是新生的小蟲[也有]，透過現量、比量、聖言量，推論前生死亡痛苦經驗。

yathā cāyam atyantamūḍheṣu dṛśyate kleśas tathā viduṣo 'pi vijñātapūrvā-
parāntasya rūḍhaḥ. kasmāt samānā hi tayoḥ kuśalākuśalayoḥ maraṇa-
duḥkhānubhavād iyaṃ vāsaneti.

這種煩惱可見於極為愚笨的人，也可見於了知前、後際[生命]生起（rūḍha）的智者之中。如何呢？這種從死亡痛苦經驗而來的習氣，對善巧者和不善巧者都一樣。

2.10

te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ /2.10/

為回歸到最初狀態，這[五種]微細[煩惱]應斷除。

te pañca kleśā dagdhabijakalpā yoginaś caritādhikāre cetasi pralīne

saha tenaivāstaṃ gacchanti.

這五種煩惱就像燒焦的種子，當瑜伽行者的心念息滅時，這些[煩惱]就會跟著消滅。

(三) 斷除煩惱的理論

2.11

sthitānāṃ tu bījabhāvopagatānāṃ—

當這些[煩惱]還存在，或以種子狀態存在時，

dhyānaheyās tadvr̥ttayaḥ /2.11/

由禪那可斷除這些[煩惱心念]活動。

kleśānāṃ yā vr̥ttayaḥ sthūlās tāḥ kriyāyogena tanūkr̥tāḥ satyaḥ prasamkhyānena dhyānena hātavyā yāvat sūkṣmīkr̥tā yāvad dagdhabījakalpā iti. yathā vastrāṇāṃ sthūlo malaḥ pūrvam nirdhūyate paścāt sūkṣmo yatnenopāyena cāpanīyate tathā svalpapratipakṣāḥ sthūlā vr̥ttayaḥ kleśānāṃ, sūkṣmās tu mahāpratipakṣā iti.

粗重煩惱的活動可透過行瑜伽而變成薄弱，而且能夠透過決擇勝智的禪定所斷除，直到種子燒焦為止。就像衣服上粗重的污垢會被先去掉，而後微細的[污垢]以較用力的方式才會清除。同樣，粗重的煩惱可以用較簡單的對治，而微細的煩惱就要用較強大的對治[方式]。

2.12

kleśamūlaḥ karmāśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ /2.12/

業的所依是以煩惱為根源，是能成為現世、來世的感受。

tatra puṇyāpuṇyakarmāśayaḥ kāmaloḥhamohakrodhabhavaḥ. sa dṛṣṭajanmavedanīyaś cādṛṣṭajanmavedanīyaś ca. tatra tīvrasamvegena mantratapaḥsamādhibhir nirvartita īśvaradevatāmahaṛṣimahānubhāvānām ārādhanaḥ vā yaḥ pariniṣpannaḥ sa sadyaḥ paripacyate puṇyakarmāśaya itī. tathā tīvrakleśena bhītavyādhitakṛpaṇeṣu viśvāsoḥgateṣu vā mahānubhāveṣu vā tapasviṣu kṛtaḥ punaḥ punar apakāraḥ sa cāpi pāpakarmāśayaḥ sadya eva paripacyate. yathā nandīśvaraḥ kumāro manuṣyapariṇāmaḥ hitvā devatvena pariṇataḥ. tathā nahuṣo 'pi devānām indraḥ svakaḥ pariṇāmaḥ hitvā tiryaktvena pariṇata itī.

福、非福業的所依（āśaya）是愛欲、貪著、愚癡、瞋恚。這[樣的業]能在現世⁶⁴所感受和在未來世⁶⁵所感受。其中，透過強烈悚惕心，以咒語、苦行、三昧等感召，或者以事奉自在神（īśvara）、天神（devatā）、大仙人（maharṣi）、有大威神力者（mahānubhāva），福業所依就能快速地成就圓滿。同樣地，透過強大的煩惱，對於恐懼的人、生病的人、悲慘無助的人，或是對信任[自己]的人，或是具有大威神力者（mahānubhāva），一再地做惡，這樣惡業所依就能快速地成就圓滿。就像喜自在童子（nandīśvara kumāra）[以事奉濕婆神]，得以轉化人身而成為天神。⁶⁶ 同樣地，農沙王（nahuṣa）曾做為眾神之主的因陀羅神（indra），[因藐視仙人]捨棄了神的身份，而轉化為一畜生。⁶⁷

⁶⁴ ‘dṛṣṭajanma’原義為可見生，意思是指今生、現世。

⁶⁵ ‘adṛṣṭajanma’原義為不可見生，意思是指未來生、未來世。

⁶⁶ 黃寶生提到喜自在童子（nandīśvara kumāra）原本是凡人，只有八年壽命。但他修煉嚴酷的苦行，受到濕婆神恩寵，升入天國。（參鉢顛闍利著，黃寶生譯，《瑜伽經》（北京：商務印書館，2016年），頁42，注1）。

⁶⁷ 黃寶生提到農沙王（nahuṣa）曾經取代因陀羅成為天王。而他登上天王寶座

tatra nārakānām nāsti dr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ karmāśayaḥ. kṣīṇakleśānām
api nāsty adr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ karmāśaya itī.

其中，犯墮地獄的業報不會在現世感受。煩惱滅盡的業報也不會感受未來世。

2.13

sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ /2.13/

當根源存在，就會有出生、壽命和經驗的異熟。

satsu kleśeṣu karmāśayo vipākārambhī bhavati nocchinnakleśamūlaḥ.
yathā tuṣāvanaddhāḥ śālitaṇḍulā adagdhabījabhāvāḥ prarohasamarthā
bhavanti, nāpanītatuṣā dagdhabījabhāvā vā tathā kleśāvanaddhaḥ
karmāśayo vipākaprarohī bhavati, nāpanītakleśo na prasamkhyāna-
dagdhakleśabījabhāvo veti. sa ca vipākas trividho jātir āyur bhoga itī.

當煩惱存在，就會有業報所依的異熟[果報]，但煩惱根源一旦斷除，就不會有[異熟果報]。就像帶殼的稻穀，或是沒有被燒焦的種子，就具有發芽的功能；而沒有殼的稻穀，或是已被燒焦的種子，就沒有[發芽的功能]。同樣地，被煩惱所束縛、業報所依的異熟就會生長（prarohin），或者是還沒被遣除的煩惱，或是還沒有透過禪思（prasamkhyāna）[讓煩惱]變成燒焦的種子[就會生長]。這樣的異熟有三種：出生、壽命和經驗。

tatredaṃ vicāryate — kim ekaṃ karmaikasya janmanaḥ kāraṇam

後，欲望膨脹，覬覦因陀羅的妻子舍姬。因陀羅讓舍姬慫恿農沙王乘坐眾仙人的轎子。農沙王命令眾仙人用轎子抬他，甚至用腳踢了投山仙人的頭。結果遭到投山仙人詛咒，從天國墮落，在大地上變成蟒蛇一萬年。（參鉢顛闍利著，黃寶生譯2016，頁42，注1）。

athaikaṃ karmānekaṃ janmākṣipatīti. dvitīyā vicāraṇā—kim anekaṃ karmānekaṃ janma nirvartayati athānekaṃ karmaikaṃ janma nirvartayatīti. na tāvad ekaṃ karmaikasya janmanaḥ kāraṇam. kasmāt, anādikālapracitasyāsaṃkhyeyasyāvaśiṣṭasya karmaṇaḥ sāmpratikasya ca phalakramānīyamād anāśvāso lokasya prasaktaḥ, sa cāniṣṭa iti. na caikaṃ karmānekasya janmanaḥ kāraṇam. kasmāt, anekeṣu karmasu ekaikam eva karmānekasya janmanaḥ kāraṇam ity avāśiṣṭasya vipāka-kālābhāvaḥ prasaktaḥ, sa cāpy aniṣṭa iti. na cānekaṃ karmānekasya janmanaḥ kāraṇam. kasmāt, tad anekaṃ janma yugapan na saṃbhavatīti krameṇaiva vācyam. tathā ca pūrvadoṣānuṣaṅgaḥ.

在此要思考這個[問題]：是一種業引生一種生（janma），或是一種業引生多種生的因？第二個要思考[的問題]：是多種業[結合]引生一種生，或是多種業引生多種生的因？一種業不會是引生一種生的因。為何呢？從無始時間以來所累積的無量阿僧祇（asaṃkhyeya）所遺留的業，和現在（sāmpratika）果報的次第是未定的，[若說一種業引生一種生的話，]這樣世間人會不安穩，所以這是無法接受的（aniṣṭa）⁶⁸。也不是一種業引生多種生的因。為何呢？在多種業中，[若說]只一種業引生多種生，那就缺乏其他餘留的異熟時間，所以這也是無法接受的（aniṣṭa）。也不是多種業引生多種生。為何呢？多種生不可能同時發生，只能依序發生。如是，也是犯了跟上述同樣的錯誤（doṣa）。

tasmāj janmaprāyaṇāntare kṛtaḥ puṇyāpuṇyakarmāśayapracayo vicitraḥ pradhānopasarjanabhāvenāvasthitaḥ prāyaṇābhivyakta ekapraghaṭṭakena

⁶⁸ ‘aniṣṭa’原字義是「不可愛」，這裏是指這樣的理論是有問題的，所以在此譯為「無法接受」。

marañam prasādhyā saṃmūrchita ekam eva janma karoti. tac ca janma tenaiva karmaṇā labdhāyuṣkaṃ bhavati. tasminn āyusi tenaiva karmaṇā bhogaḥ saṃpadyata iti. asau karmāśayo janmāyurbhogahetuvāt trivipāko 'bhidhīyata iti. ata ekabhavikaḥ karmāśaya ukta iti.

因此，在出生與死亡之間，有種種（vicitra）所做的福德、非福的業所依的累積，在主要、次要的出生安立，當死亡時，昏沈地聚集在一起，而引起一種出生。這種出生以這樣的業而有壽命。在這生命中，也以這樣的業而生起[生命的]經驗。這種業所依是出生、壽命、經驗的因，而被稱為「三種異熟」。因此，業所依被說成「一次生存（ekabhavika）」。

ḍṛṣṭajanmavedanīyas tv ekavipākārambhī bhogahetuvād dvivipākārambhī vāyurbhogahetuvān nandīśvaravan nahuṣavad veti. kleśakar-mavipākānubhavanirvartitābhis tu vāsanābhir anādikālasaṃmūrchitam idaṃ cittaṃ vicitrīkṛtaṃ iva sarvato matsyajālaṃ granthibhir ivātataṃ ity etā anekabhavapūrvikā vāsanāḥ. yas tv ayaṃ karmāśaya eṣa evaikhavika ukta iti. ye saṃskārāḥ smṛtihatavas tā vāsanās tāś cānādikālīnā iti.

現世所感受的，或是生起經驗一種異熟的因，或是生起壽命、經驗兩種異熟的因。就像喜自在童子（nandīśvara）和農沙王（nahuṣa）一樣。⁶⁹ 而煩惱、業、異熟的體驗，從無始時以來心積聚的習氣，就像一張撒開（ātata）帶結（granthi）的漁網（matsyajāla）。這是多次前生的習氣。而這業所依就稱為「一次

⁶⁹ 黃寶生提到這可能指喜自在童子死後升入天界，獲得天神的壽命和經驗。而農沙王即使受到投山仙人的詛咒，變成蟒蛇，但也獲得因陀羅神相同的壽命，而活上一萬年，但失去因陀羅神的感受。（參鉢顛闍利著，黃寶生譯 2016，頁44，注2）

生存」。這些引起記憶的業行是從無始時以來的習氣[所熏習]。

yas tv asāv ekabhavikaḥ karmāsayaḥ sa niyatavipākaś cāniyatavipākaś ca. tatra dṛṣṭajanmavedanīyasya niyatavipākasyaivāyaṃ niyamo na tv adṛṣṭajanmavedanīyasyāniyatavipākasya kasmāt. yo hy adṛṣṭajanmavedanīyo 'niyatavipākas tasya trayī gatiḥ --- kṛtasyāvīpakvasya nāśaḥ, pradhānakarmaṇy āvāpagamaṇam vā, niyatavipākapradhānakarma-ṇābhībhūtasya vā ciraṃ avasthānam iti.

然而，一次生存的業所依有決定異熟，也有未定異熟。在此，現世生所感受的決定異熟是確定（niyama）的，而不屬於未來世生所感受的未定異熟。為何呢？由未來世生所感受的未定異熟有三種去向（gati）：（1）已作的不產生異熟而消滅、（2）淹沒在主要業（pradhāna）中、（3）或在長時間中，受到決定異熟的主要業所壓制（abhībhūta）。

(1) tatra kṛtasyāvīpakvasya nāśo yathā śuklakarmodayād ihaiva nāśaḥ kṛṣṇasya. yatredam uktam --- "dve dve ha vai karmaṇī veditavye pāpakasyaiko rāsiḥ puṇyākṛto 'pahanti tad icchasva karmāṇi sukṛtāni kartum ihaiva te karma kavayo vedayante."

已作的不產生異熟而消滅：就像是白業生起，而黑業就消除。有句話說：「兩種！應該知道有兩種業。福德所作能消除作惡的累積。因此，智者勸誡說，要努力行善行。」

(2) pradhānakarmaṇy āvāpagamaṇam. yatredam uktam—"syāt svalpaḥ saṃkaraḥ saparihāraḥ sapratyavamarṣaḥ kuśalasya nāpakarṣāyālam. kasmāt, kuśalaṃ hi me bahv anyad asti yatrāyam āvāpaṃ gataḥ svarge 'py apakarṣam alpam kariṣyati" iti.

淹沒在主要業（*pradhāna*）中：有句話說：「如果有少量[惡業]的混合（*saṃkara*），是可以排除（*saparihāra*），是可以忍受（*sapratyavamarṣa*），不足以消除善[業]。為何呢？因為我有其他相當多的善業，這種少量的混合會淹沒在其中。在天界中，這種[惡業要]去除（*apakarṣa*）[善業]也是微弱的。」

(3) *niyatavipākapradhānakarmaṇābhibhūtasya vā ciram avasthānam. katham iti, adṛṣṭajanmavedanīyasyaiva niyatavipākasya karmaṇaḥ samānaṃ maraṇaṃ abhivyaktikāraṇaṃ uktam. na tv adṛṣṭajanmavedanīyasyāniyatavipākasya. yat tv adṛṣṭajanmavedanīyaṃ karmāniyatavipākaṃ tan naśyed āvāpaṃ vā gacched abhibhūtaṃ vā ciram apy upāsīta, yāvat samānaṃ karmābhivyañjakaṃ nimittam asya na vipākābhimukhaṃ karotīti.*

在長時間中，受到決定異熟的主要業所壓制：為何呢？死亡被說是未來生（*adṛṣṭajanma*）應受的業報和決定異熟的業報共同的顯現因（*abhivyaktikāraṇa*），而不是未來生應受的業報和不定異熟的因。然而，未來生應受的未定業報所依有可能壞滅、混雜（其他業）、或者長期停留而受到壓制，乃至業報顯現的動力因並未顯現為異熟。

tadvipākasyaiva deśakālanimittānavadhāraṇād iyaṃ karmagatiś citrā durvijñānā ceti. na cotsargasyāpavādān niṣṭtir ity ekabhavikāḥ karmāśayo 'nujñāyata iti.

由於異熟[果]的地點、時間、因相（*nimitta*）無法確定，這業報的去向也就有種種不同（*citra*）而難以了知。例外並不能否定規則，因此應承認「一生業報（*ekabhavika karmāśaya*）」的所依。

2.14

te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt /2.14/

以福德和非福為因，產生了這些喜悅（hlāda）、痛苦（paritā）的果報。

te janmāyurbhogāḥ puṇyahetukāḥ sukhaphalā apuṇyahetukā duḥkaphalā iti. yathā cedam duḥkham praktikūlātmakam evaṃ viṣayasukhakāle 'pi duḥkham asty eva praktikūlātmakam yoginaḥ.

這些出生（janma）、壽命（āyus）、經驗（bhoga），若以福德為因，是樂果；若以非福為因，是為苦果。同樣地，若說苦以「違逆性（pratikūla）」⁷⁰為自體，以瑜伽行者而言，即使面對快樂境界的時候，也是[會感受到]以「違逆性（pratikūla）」為自體的苦。

2.15

katham, tad upapādyate ---

那應如何解釋？

pariṇāmatāpasamskāraduḥkhair guṇavṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ /2.15/

有決擇[智]者（vivekin），[了知]一切皆苦，因為由轉變（pariṇāma）苦、惱（tāpas）苦和業行（samskāra）苦，而對立於[三]質性的活動。⁷¹

⁷⁰ 黃寶生譯為「逆反性」。（參鉢顛闍利著，黃寶生譯2016，頁46，注1）

⁷¹ 這與《俱舍論》所提的三苦相當類似。《瑜伽經》的「轉變苦（pariṇāma duḥkha）」相同於《俱舍論》的「壞苦性（vipariṇāmadukhatā）」；《瑜伽經》的「惱苦（tāpas duḥkha）」相同於《俱舍論》的「苦苦性（duḥkhaduḥkhatā）」；「《瑜伽經》的業行苦（samskāra duḥkha）」相同於《俱舍論》的「行苦性（samskāraduḥkhatā）」。（參《俱舍論》：有三苦性，一苦苦性、二行苦性、三

sarvasyāyaṃ rāgānuviddhaś cetanācetasasādhanādhīnaḥ sukhānubhava
iti tatrāsti rāgajaḥ karmāśayaḥ. tathā ca dveṣṭi duḥkhasādhanāni
muhyati ceti dveṣamohakṛto 'py asti karmāśayaḥ. tathā coktam ---
"nānupahatya bhūtāny upabhogaḥ saṃbhavatīti hiṃsākṛto 'py asti
śarīraḥ karmāśayaḥ" iti. viśayasukhaṃ cāvīdyety uktam.

所有的快樂經驗[主要]是對眾生（cetana）、物質（acetana）對象所產生的貪著，這就是由貪欲所生（rāgaja）的業所依（karmāśaya）。其次，對痛苦的經驗產生忿怒（dveṣṭi）、混亂（muhyati），這就是由瞋恚（dveṣa）、愚癡（moha）所生的業所依。如有句話說：「『不傷害眾生，就不會有享樂』這是殺害眾生的業所依。」這也就是說：「以感官對象為快樂，是為無明。」

yā bhogeṣv indriyāṇāṃ tṛpter upaśāntis tat sukham. yā laulyād
anupaśāntis tad duḥkham. na cendriyāṇāṃ bhogābhyāsenā vaitṛṣṇyaṃ
kartuṃ śakyam. kasmāt, yato bhogābhyāsam anu vivardhante rāgāḥ
kauśalāni cendriyāṇāṃ iti. tasmād anupāyaḥ sukhasya bhogābhyāsa
iti. sa khalv ayaṃ vṛścikaṇṇabhīta ivāśīviṣeṇa daṣṭo yaḥ sukhārthī
viśayānuvāsito mahati duḥkhapaṅke nimagna iti. eṣā pariṇāmaduḥkhatā
nāma pratikūlā sukhāvasthāyām api yoginam eva kliśnāti.

在種種經驗享受中，當感官獲得滿足而平靜，這就是快樂（sukha）。有所貪求而不得平靜，這就是痛苦（duḥkha）。反覆（abhyāsa）感官的享受並無法離欲（vaitṛṣṇya）。為何呢？反覆（abhyāsa）感官的享受反而使感官運用和貪著更增長。因此，反覆（abhyāsa）享樂並不是獲得快樂的方法。所以，追求快樂，沈

壞苦性。（《大正藏》冊29，頁114中） tistro hi duḥkhatāḥ-- duḥkhaduḥkhatā,
vipariṇāmadukhatā, saṃskāraduḥkhatā ca. (p. 329)

溺在感官對境中，而陷入痛苦的大泥沼中。這就像害怕蠍子毒（*vṛścikaviṣa*）的人被毒蛇（*āśīviṣa*）咬。這種名為「轉變苦性（*pariṇāmaduḥkhatā*）」具有違逆性（*pratikūla*），即使身處快樂中，瑜伽行者也感受到折磨（*kliśna*）。

atha kā tāpaduḥkhatā, sarvasya dveṣānuviddhaś cetanācetasasādhanādhīnas tāpānubhava iti tatrāsti dveṣajaḥ karmāśayaḥ. sukhasāadhanāni ca prārthayamānaḥ kāyena vācā manasā ca pariśpandate tataḥ param anuḡrṇhāty upahanti ceti parānugrahapīḍābhyām dharmādharmāv upacinoti. sa karmāśayo lobhān mohāc ca bhavatīty eṣā tāpaduḥkhatocyate.

其次，什麼是「惱苦性（*tāpaduḥkhatā*）」？所有這種焦慮的經驗，不論是對於眾生、物質，都帶有瞋恚（*dveṣa*）。而這就是瞋恚的業所依。以身、口、意，追求快樂的人，會施惠給其他[眾生]，也會傷害其他[眾生]。如是，他以施惠、傷害，累積正法、非法。以貪著、愚癡，而造成這業所依。這就稱為「惱苦性」。

kā punaḥ saṃskāraduḥkhatā, sukhānubhavāt sukhasaṃskārāśayo duḥkhānubhavād api duḥkhasaṃskārāśaya iti. evaṃ karmabhyo vipāke 'nubhūyamāne sukhe duḥkhe vā punaḥ karmāśayapracaya iti.

什麼是「業行苦性（*saṃskāraduḥkhatā*）」？由於快樂的經驗，而有快樂的業所依；由於痛苦的經驗，而有痛苦的業所依。如是，業報異熟的快樂、痛苦經驗，會成為[未來]業報的累積。

evam idam anādi duḥkhasroto viprasṛtaṃ yoginam eva pratikūlātmakatvād udvejayati. kasmāt, akṣipātrakalpo hi vidvān iti. yathorṇātantur akṣipātre nyastaḥ sparśena duḥkhayati na cānyeṣu gātrāvayaveṣu,

evam etāni duḥkhāny akṣipātrakalpam yoginam eva kliśnanti netaram
pratipattāram. itaram tu svakarmopahr̥tam duḥkham upāttam upāttam
tyajantam tyaktam tyaktam upādadanam anādivāsanāvicitrāyā cittavṛtṭyā
samantato 'nuviddham ivāvidyayā hātavya evāhaṃkāramamakārānu-
pātinam jātam jātam bāhyādhyātmikobhayanimitās triparvāṇas tāpā
anuplavante. tad evam anādinā duḥkhasrotasā vyuhyamānam
ātmānam bhūtagrāmaṃ ca dr̥ṣṭvā yogī sarvaduḥkhakṣayakāraṇam
samyagdarśanam śaraṇam prapadyata iti.

如是，這無始以來的痛苦相續流，具有違逆性的性質，只有瑜伽行者感受到折磨。為何呢？因為智者就像眼球，一絲羊毛落入眼中，接觸就會引起痛苦，而這種情況不會發在其他身體部位。⁷² 其他人不斷接受自己行動所帶來的痛苦。接受後捨棄，捨棄後又接受。從無始以來，心念活動有各種各樣熏習，彷彿全身浸透無知，執著「我」和「我所」，不捨棄應捨棄的事物，一再輪迴投生。具有外在和內在的兩種原因的三重痛苦便緊緊相連。如是，從無始以來，看到自己和眾生（bhūtagrāma）沈浮（vyuhyamāna）在痛苦的相續流中，因此，瑜伽行者在尋求滅除一切苦因之正見的護祐（śaraṇa）。

guṇavṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ. prakhyāpravṛtti-
sthitirūpā buddhiguṇāḥ parasparānugrahatantrī bhūtvā śāntam ghoram
mūḍham vā pratyayaṃ triguṇam evārabhante. calaṃ ca guṇavṛttam iti
kṣiprapariṇāmi cittam uktam. rūpātīśayā vṛtṭyātīśayās ca paraspāreṇa
virudhyante, sāmānyāni tv atīśayaiḥ saha pravartante. evam ete guṇā

⁷² 這樣的說法與《俱舍論》很像：如以一睫毛，置掌人不覺。若置眼睛上，為損及不安。（《大正藏》冊29，頁114中） ūrṇāpakṣma yathā eva hi karatalasamstham na vedyate pumbhiḥ. akṣigatam tu tathā eva hi janayatyaratiṃ ca pīḍām ca. (p. 329)

itaretarāśrayeṇopārjitasukhaduḥkhamohapratyayāḥ sarve sarvarūpā
bhavantīti, guṇapradhānabhāvakṛtas tv eṣāṃ viśeṣa iti. tasmād duḥkham
eva sarvaṃ vivekina iti.

透過對立於[三]質性的活種，有決擇[智]的人了知一切皆苦。覺知（buddhi）有明亮（prakhyā）、活動（pravṛtti）、停滯（stṛiti）等三種性質。這三質性各有其特性（pratyaya），但會彼此相互影響，或[使其他質性]平靜（śānta）、或[使之]混亂（ghora）、或[使之]蒙昧（mūḍha）。由於三質性是變動的（cala），因此說心念也是快速轉變的（kṣiprapariṇāmi）。若具有強烈形態（rūpātīśaya）和強烈活動（vṛtṭyātīśaya），則質性彼此會對立。若是普通[形態]與強烈一起，則會跟隨[強烈一起活動]。如是，這些質性相互依附、相互積集，而有快樂、痛苦、愚癡的概念（pratyaya），而具備了一切的形態。因此說：「有決擇[智]的人（vivekin），[了知一切皆苦]」。

tad asya mahato duḥkhasamudāyasya prabhavabījam avidyā. tasyāś ca
samyagdarśanam abhāvahetuḥ. yathā cikitsāsāstraṃ caturvyūham ---
rogo rogahetur ārogyaṃ bhaiṣajyaṃ iti. evam idam api śāstram
caturvyūham eva. tadyathā --- saṃsāraḥ saṃsārahetur mokṣo mokṣopāya
iti. tatra duḥkhabahulaḥ saṃsāro heyah. pradhānapuruṣayoḥ saṃyogo
heyahetuḥ. saṃyogasyātyantikī nivṛttir hānam. hānopāyaḥ samyagdar-
śanam.

無明是生起（prabhava）這大苦的種子。而正見是消除這[苦]的因。就像醫方論（cikitsāsāstra）的四莊嚴（caturvyūha）：患病（roga）、患病的因（rogahetu）、病愈（ārogya）、藥方（bhaiṣajya）。在這部論典也有四法：輪迴（saṃsāra）、輪迴的因（saṃsārahetu）、

解脫 (mokṣa)、解脫的方法 (mokṣopāya)。⁷³ 其中，有著眾多苦的輪迴應該要斷除。誤認原質 (pradhāna)⁷⁴ 和神我 (puruṣa) [是相同]，這就是混合 (samyoga)，是應斷除的因 (heyahetu)。斷除的方式就是正見 (samyagdarśana)。

tatra hātuḥ svarūpam upādeyaṃ vā heyaṃ vā na bhavitum arhatīti hāne tasyocchedavādaprasaṅga upādāne ca hetuvādaḥ. ubhayapratyākhyāne śāśvatavāda ity etat samyagdarśanam.

其中，[對於正見而言，]棄捨者 (hātu) 本身既不是可獲得或是可斷除。可斷除者 (heya) 則落入斷見論 (ucchedavāda)，可獲得者 (upādeya) 則落入因見論 (hetuvāda)⁷⁵。排除 (pratyākhyāna) 這兩者，就是常見論 (śāśvatavāda)，這就是正見 (samyagdarśana)。

2.16

tad etac chāstraṃ caturvyūham ity abhidhīyate ---

如是，這部經典提到四莊嚴：

heyam duḥkham anāgatam /2.16/

[行者]應斷除未來苦。

duḥkham atītam upabhogenātivāhitam na heyapakṣe vartate. vartamānam ca svakṣaṇe bhogārūḍham iti na tat kṣaṇāntare heyatām āpadyate. tasmād yad evānāgatam duḥkham tad evākṣipātrakalpaṃ

⁷³ 參照註50。

⁷⁴ 「原質」一般是以 'prakṛti' 這個詞表示，這裏則用 'pradhāna'，意思是一樣的。

⁷⁵ 這指的是佛教的教義，特別是說一切有部，因為有部主張有六種因，因此被稱為「說因部」。

yoginam kliśnāti netaram pratipattāram. tad eva heyatām āpadyate.

過去苦已經經驗了，不是應斷除的一類。在當下的剎那，正在經驗中，也不是在下一剎那就能斷除的。因此，只有未來苦應斷除。這樣的苦折磨著瑜伽行者，如同[有異物]在眼球裏，但對其他人就沒有[這樣的折磨]。這類的[未來]苦是應斷除的。

2.17

tasmād yad eva heyam ity ucyate tasyaiva kāraṇam pratiniṛdīśyate ---
如此，已描述了應斷除[苦]的因（kāraṇa）。

draṣṭṛdṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ /2.17/

混合了見者（draṣṭṛ）和所見（dṛśya）⁷⁶，是應斷除[苦]的因。

draṣṭā buddheḥ pratisaṃvedī puruṣaḥ. dṛśyā buddhisattvopārūḍhāḥ sarve dharmāḥ. tad etad dṛśyam ayaskāntamaṇikalpaṃ saṃnidhimātropakāri dṛśyatvena svaṃ bhavati puruṣasya dṛśirūpasya svāmināḥ, anubhavakarmaviṣayatām āpannam yataḥ. anyasvarūpeṇa pratilabdhātmakam svatantram api parārthatvāt paratantram.

見者（draṣṭṛ）是能覺知（buddhi）的感受者（pratisaṃvedin），也就是神我（puruṣa）。所見（dṛśya）是能影響（ārūḍha）覺知中善性（sattva）的一切法。所見就像磁石一樣，對鄰近的東西會[產生]影響，以所見性（dṛśyatva）成為見者神我、主人（svāmin）的自我所屬（sva），隨著活動對境而具有[其特性]。雖然[所見]也有其本體（ātmaka），但這與[神我]是相異的自體（anyasvarūpa），其本身也

⁷⁶ 見者（draṣṭṛ）指的是「神我（puruṣa）」，而所見（dṛśya）指的是「原質（prakṛti）」。

能獨立存在 (svatantra)，由於是為了它者的緣故 (parārthatva)⁷⁷，就會成為依他者 (paratantra)。

tayor dr̥gdarśanaśaktyor anādir arthakṛtaḥ saṃyogo heyahetur duḥkhasya kāraṇam ity arthaḥ. tathā coktam --- tatsaṃyogahetuvarjanāt syād ayam ātyantiko duḥkhapratīkāraḥ. kasmāt, duḥkhaheṭoḥ parihāryasya pratīkāradarśanāt. tadyathā --- pādatalasya bhedyatā, kaṇṭakasya bhettṛtvaṃ, parihāraḥ kaṇṭakasya pādānadhīṣṭhānaṃ pādātṛṇavyavahitena vādhiṣṭhānam, etat trayam yo veda loke sa tatra pratīkāram ārabhamāṇo bhedaḥ duḥkham nāpnoti. kasmāt, tritvopalabdhisāmarthyād iti. atrāpi tāpakasya rajasah sattvam eva tapyam. kasmāt, tapikriyāyāḥ karmasthatvāt, sattve karmaṇi tapikriyā nāpariṇāmini niṣkriye kṣetrajñe, darśitaviṣayatvāt. sattve tu tapyamāne tadākārānurodhī puruṣo 'py anutapyata iti.

從無始來就混合了見者和能見這兩者的能力，這是應斷除的因，這也是苦的能作因 (kāraṇa) 的意義。就像有句話說：「排除了混合的因，苦的防治 (pratīkāra) 就能究竟。」⁷⁸ 為何呢？因為了知了遮止 (parihārya) 苦因的防治方法。就像譬喻說：腳底是被刺性 (bhedyatā)，荊棘是能刺性 (bhettṛtva)，不讓腳踏在荊棘上，或者腳穿上護腳的鞋，就能避免[腳被刺]。如是，能知這世間的三者⁷⁹，就有防治的方法，而不會受苦。為何呢？因為能獲

⁷⁷ 這「為了它者的緣故」就是說「所見」是為了「神我」而存在。參《瑜伽經》2.21和2.22。

⁷⁸ 根據 Hariharānada Āraṇya, Swami, 這句話是出自 Ācārya Pañcaśikha. (參 Swami Hariharānada Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali*. Albany: State University of New York, Revised Edition 1983(1963), p. 151.

⁷⁹ 「三者」指的是苦本身、苦的因和去除苦的方法。

得這三者的性質。在此，已受折磨（*tāpaka*）⁸⁰的動性（*rajas*）讓善性（*sattva*）也受折磨（*tapya*）。為何呢？因為折磨的所作性（*tapikriyā*）能安立業報。相當於善性能受到折磨，智聚者（*kṣetrajaña*）⁸¹不會受到折磨，也不會轉變，因為[善性]是所見對境性。然而，神我會隨順（*anurodhin*）受折磨的善性，因而也隨著受折磨（*anutapyate*）。

2.18

dr̥śyasvarūpam ucyate ---

所見的自體（*svarūpa*）描述如下：

prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dr̥śyam /2.18/

所見是具有光亮性、活動性、和停滯性[等三質性]，以大種、根為本質，目的是為了體驗（*bhoga*）[神我]和解脫（*apavarga*）。

prakāśaśīlaṃ sattvam. kriyāśīlaṃ rajaḥ sthitiśīlaṃ tama iti. ete guṇāḥ parasparoparaktapravibhāgāḥ pariṇāmināḥ saṃyogaviyogadharmāṇa itaretaropāśrayeṇopārjitaṃmūrtayaḥ parasparāṅgāṅgitve 'py asaṃbhinna-śaktipravibhāgās tulyajātīyātulyajātīyaśaktibhedānupātinaḥ pradhānavelāyām upadarśitasamnidhānā guṇatve 'pi ca vyāpāramātreṇa pradhānāntarṇītānumitāstīṭāḥ puruṣārthakartavyatayā prayuktasāmarthyāḥ saṃnidhimātropakāriṇo 'yaskāntamaṇikalpāḥ pratyayam antareṇaikatamasya vṛttim anuvartamānāḥ pradhānaśabdavācyā bhavanti. etad dr̥śyam ity

⁸⁰ ‘*tāpaka*’原義是已發熱的，從字根√*tapas*而來，在此指的是含有苦的性質，為避免與‘*duḥkha*’混淆，因此譯為「已受折磨」。

⁸¹ ‘*kṣetra*’原義是土地、田地，指的是神我，在此譯為「智聚者」。

ucyate.

善性（*sattva*）是具有光亮（*prakāśa*）的性質。動性（*rajas*）是具有活動（*kriyā*）的性質。惰性（*tamas*）是具有停滯（*sthiti*）的性質。如是說名為「所見（*drśya*）」。這些質性相互影響（*uparakta*）但又有所區分（*pravibhāga*），具有轉變性質，也具有結合、分離的性質。[這三質性]彼此依附而獲得形態。雖然相互依賴，但其功能（*śakti*）是可區別（*pravibhāga*）而不混雜（*asambhinna*），[對物質的形成]有等量或不等量的能力差別。當[某一質性]處於主導時，其他質性則處於輔助。雖是輔助，但不失其功能、作用。這些[質性]是為了神我的意義而相應作用，就像磁石對於鄰近[的東西]而起作用。由於這些[質性]相互地依存作用（*vṛtti*）、和隨[其他質性]起作用（*anuvartamāna*），這些[質性]獲得「本性（*pradhāna*）」的名稱。這就是所謂的「所見（*drśya*）」。

tad etad bhūtendriyātmaṁ bhūtabhāvena pṛthivyādīnā sūkṣmashūlena pariṇamate. tathendriyabhāvena śrotrādīnā sūkṣmashūlena pariṇamata iti. tat tu nāprayojanam api tu prayojanam urarīkrtya pravartata iti bhogāpavargārthaṁ hi tad drśyaṁ puruṣasyeti. tatreṣṭāniṣṭaḡaṇasvarūpāvadhāraṇam avibhāgāpannaṁ bhogo bhoktuḥ svarūpāvadhāraṇam apavarga iti. dvayor atiriktaṁ anyad darśanaṁ nāsti.

這[所見]具有了大種（*bhūta*）、根（*indriya*）的本質（*ātmaka*）。由大種轉變為微細、粗大的地等等[元素]。由根轉變為微細、粗大的耳等等[器官]。這樣的轉變並不是沒有目的，是有目的（*prayojana*）而展開變化（*urarīkrtya*）的，就是說對神我而言，所見的目的是為了體驗和解脫。在此，了知（*avadhāraṇa*）可愛（*iṣṭa*）、不可愛（*aniṣṭa*）的性質、自體，跟[神我]沒有區別（*avibhāgāpanna*），這是體驗（*bhoga*）。解脫（*apavarga*）是能了

知體驗者 (bhokṭr) 的自體。

tathā cōktaṃ --- ayaṃ tu khalu triṣu guṇeṣu kartṛṣv akartari ca puruṣe tulyātulyajātīye caturthe tatkriyāsākṣiṇy upanīyamānān sarvabhāvān upapannān anupaśyann adarśanam anyac chaṅkata iti.

因此，有句話說：「這三質性是行動者 (kartṛ)，而不動者 (akartṛ) 的神我是第四者，有時相同，有時不同於這三質性，能觀察[三質性]的[種種]活動，就不會懷疑正見的存在。」

tāv etau bhogāpavargau buddhikṛtau buddhāv eva vartamānau katham puruṣe vyapadiśyete iti. yathā vijayaḥ parājayo vā yoddhṛṣu vartamānaḥ svāmīni vyapadiśyate, sa hi tatphalasya bhokteti, evaṃ bandhamokṣau buddhāv eva vartamānau puruṣe vyapadiśyete, sa hi tatphalasya bhokteti. buddher eva puruṣārthāparisamāptir bandhas tadarthāvasāyo mokṣa iti. etena grahaṇadhāraṇohāpohatattvajñānābhīniveśā buddhau vartamānāḥ puruṣe 'dhyāropitasadbhāvāḥ. sa hi tatphalasya bhokteti.

體驗和解脫是由覺知 (buddhi) 所產生，並出現在覺知中，如何說是神我呢？就像在戰場上的勝利、失敗是歸屬於將軍，因為他是果報的體驗者 (bhokta)。如是，出現在覺知中的繫縛和解脫，是歸屬於神我，因為他是果報的體驗者 (bhokta)。覺知具有[覺察]未完成 (aparisamāpti) 神我意義是繫縛，而完成其意義是解脫。因為它是這果報的經驗者 (bhokta)，如是覺知 (buddhi) 能夠[覺察]繫縛、解脫，顯現、活動於神我之中。以這些認知 (grahaṇa)、反思 (dhāraṇa)、推論 (ūha)、排除 (apoha)、真實 (tattva)、智慧 (jñāna)、求生慾 (abhīniveśa) 都是屬於覺知 (buddhi)，而覺知活動於神我之中，因為它是這果報的經驗者 (bhokta)。

2.19

dr̥ṣyānām guṇānām svarūpabhedāvadhāraṇārtham idam ārabhyate ---
[以下]這[偈頌]的意義開始描述所見質性的自體與差別。

viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni⁸² guṇaparvāṇi⁸³ /2.19/

有差異、無差異、唯相、無相是三質性的區別。

tatrākāśavāyvagnyudakabhūmayo bhūtāni śabdasparsarūparasagandha-
tanmātrāṇām aviśeṣāṇām viśeṣāḥ. tathā śrotrativakcakṣurjihvāghrāṇāni
buddhīndriyāṇi, vākpāṇipādapāyūpasthāḥ karmendriyāṇi, ekādaśam
maṇaḥ sarvārtham, ity etāny asmitālakṣaṇasyāviśeṣasya viśeṣāḥ. guṇānām
eṣa ṣoḍaśako viśeṣapariṇāmāḥ.

此中，空、風、火、水、地[等五]大種[元素]，是有差異[相]。聲
[唯微]、觸[唯微]、色[唯微]、味[唯微]、香唯微（tanmātra），是無
差異[相]。其中，耳、身、眼、舌、鼻等是[五種]覺知感官
（buddhīndriya知根），和口、手、足、肛門、生殖器是[五種]行動
感官（karmendriya作根）。第十一種是意（manas），是有差異，以
一切為對境，是以無差異的自我意識為其特徵（lakṣaṇa）。這十六
種是[三]質性的差異[、無差異]的轉變。

ṣaḍ aviśeṣāḥ. tadyathā—śabdatanmātraṃ sparsatanmātraṃ rūpatanmātraṃ
rasatanmātraṃ gandhatanmātraṃ ceti ekadvitricatuhpañcalakṣaṇāḥ
śabdādayaḥ pañcāviśeṣāḥ, ṣaṣṭhaś cāviśeṣo 'smitāmātra iti. ete
sattāmātrasyātmano mahataḥ ṣaḍaviśeṣapariṇāmāḥ.

有六無差異，就是：聲唯微、觸唯微、色唯微、味唯微、香唯

⁸² 'liṅgāni'另一版本作'liṅgā'。

⁸³ 'parvāṇi'另一版本作'parvāṇaḥ'。

微。這六無差異是[從大]轉變的。這是[說五大種]具有一、二、三、四、五種聲等無差異。⁸⁴ 第六種是唯自我意識[asmitāmātra]，是無差異。這些唯存在(sattāmātra)是大我的六種無差異的轉變。

yat tat paramaviśeṣebhyo liṅgamātraṃ mahattattvaṃ tasminn ete
sattāmātre mahaty ātmany avasthāya vivṛddhikāṣṭhām anubhavanti.
pratisamśrjyamānās ca tasminn eva sattāmātre mahaty ātmany avasthāya
yat tan niḥsattāsattaṃ niḥsadasan nirasad avyaktam aliṅgaṃ pradhānaṃ
tat pratiyanti. eṣa teṣāṃ liṅgamātraḥ pariṇāmo niḥsattāsattaṃ cāliṅga-
pariṇāma iti.

這「大諦(mahattattva)」⁸⁵是「唯相(liṅgamātra)」，是超越了差異。當[諸法]安住在大我的「唯存在(sattāmātra)」中，這就是它們的增長達到了頂點。當它們解體時，也會安住在大我的「唯存在(sattāmātra)」中，返回到非存在非不存在(niḥsattāsatta)、非有非無(niḥsadasat)、非無而不顯現(nirasat avyakta)的無相的原始物質(pradhāna)中。這是它們轉變為「唯相(liṅgamātra)」，再轉變為非存在非不存在(niḥsattāsatta)的「無相(aliṅga)」。

aliṅgāvasthāyāṃ na puruṣārtho hetur nāliṅgāvasthāyāṃ ādau puruṣārthatā
kāraṇaṃ bhavatīti. na tasyāḥ puruṣārthatā kāraṇaṃ bhavatīti. nāsau
puruṣārthakṛteti nityākhyāyate. trayāṇāṃ tv avasthāviśeṣāṇāṃ ādau

⁸⁴ 一相是指空有聲，二相是指風有聲和觸，三相是指火有聲、觸、色，四相是指水有聲、觸、色、味，五相是指地有聲、觸、色、味、香。(參鉢顛闍利著，黃寶生譯2016，頁52，注4。)

⁸⁵ 或稱為「覺知(buddhi)」。數論派將諸法分為二十五諦：神我、原質、大(或覺知)、自我意識(asmita)、五知根、五作根、心(或思)、五唯微、五大種。(參鉢顛闍利著，黃寶生譯2016，頁53，注4。也參莊國彬2018，頁100-102。)

puruṣārthatā kāraṇaṃ bhavati. sa cārtho hetur nimittaṃ kāraṇaṃ bhavatīty anityākhyāyate.

無相 (alīṅga) 安立的因並不是為了神我目的 (puruṣārtha)，無相安立的因不是從太初時 (ādau) 為了神我目的而存在。⁸⁶ [所以說] 神我目的不成為[無相]存在的因 (kāraṇa)。[無相]不是神我目的所造作的，這就稱為「常 (nitya)」。而在太初時，神我目的是三[質性]無差異[相]安立的因。而神我成為[三質性的]意義 (artha)、原因 (hetu)、因相 (nimitta)、因 (kāraṇa)，這就稱為「無常 (anitya)」。

guṇās tu sarvadharmānupātino na pratyastam ayante nopajāyante. vyaktibhir evātītānāgatavyayāgamavatībhir guṇānvayinībhir upajananā-pāyadharmakā iva pratyavabhāsante. yathā devadatto daridrāti. kasmāt yato 'sya mriyante gāva iti, gavām eva maraṇāt tasya daridrāṇaṃ na svarūpahānād iti samaḥ samādhiḥ.

這些具有一切性質 (sarvadharmā) 的質性既不消失也不生起。如是有著過去、未來、現在的差別，質性看來似乎 (iva) 具有消失和生起的質性。就像天授 (devadatta) 變窮了，為何呢？因為他的牛隻死了。如是，天授是因為牛死而貧窮，並不是因為他的本性有所缺失，或是[其他原因]等等。

liṅgamātram alīṅgasya pratyāsannaṃ, tatra tat saṃśṛṣṭaṃ vivicyate kramān ativr̥ttayaḥ. tathā ṣaḍ aviśeṣā liṅgamātre saṃśṛṣṭā vivicyante pariṇāmakramaniyamāt. tathā teṣv aviśeṣeṣu bhūtendriyāṇi saṃśṛṣṭāni vivicyante. tathā coktaṃ purastāt. na viśeṣebhyaḥ paraṃ tattvāntaram

⁸⁶ 「無相 (alīṅga)」指的就是「原質 (prakṛti)」。這句話的意思就是說原質與神我是完全不同的，從哲學來說，這是二元論。

astīti viśeṣāṇām nāsti tattvāntaraparīṇāmah. teṣāṃ tu dharmalakṣaṇā-
vasthāparīṇāmā vyākhyāyisyante.

[在演化中]無相（alīṅga）會演變成唯相（līṅgamātra），其中，由於次第地演變（ativṛtti），從相合中而有所區別。如是，由於次第性的轉變，六種無差異[相]與唯相從相合中而有所區別。如是，大種、諸根與無差異[相]從相合中而有所區別。如是就如上述。從諦而言，差異[相]是最後[的演變]，沒有超越差異[相]的諦的轉變。這些性質（dharma）、特徵（lakṣaṇa）、安住（avastha）的轉變，在後面的經文中會再描述。

2.20

vyākhyātam dṛśyam atha draṣṭuḥ svarūpāvadhāraṇārtham idam
ārabhyate—

已經解釋了所見。現在開始[說明]見者的自體的意義。

draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ /2.20/

見者唯見，雖然清淨，但能現見外緣。

dṛśimātra iti dṛkśaktir eva viśeṣaṇāparāmrṣṭety arthaḥ. sa puruṣo
buddheḥ pratisamvedī. sa buddher na sarūpo nātyantaṃ virūpa iti. na
tāvāt sarūpaḥ kasmāt. jñātājñātaviśayatvāt pariṇāminī hi buddhiḥ.
tasyāś ca viśayo gavādir ghaṭādir vā jñātāś cājñātāś ceti pariṇāmitvaṃ
darśayati.

見者的能力是「唯見」，也就是不沾染（aparāmrṣṭa）差異相。神我能感知覺知（buddhi），既不是與覺知相同（sarūpa），也不是完全不相同（virūpa）。為何說不是相同？因為覺知是由於了知、不了知的對境，總是在轉變。[覺知的]認知對境，如牛等、罐

等，已了知的，未了知的，顯示出轉變性（*pariṇāmitva*）。

sadājñātaviṣayatvaṃ tu puruṣasyāpariṇāmitvaṃ paridīpayati kasmāt. na hi buddhiś ca nāma puruṣaviṣayaś ca syād agrhītā grhītā ceti siddhaṃ puruṣasya sadājñātaviṣayatvaṃ tataś cāpariṇāmitvam iti. kiṃ ca parārthā buddhiḥ saṃhatyakāritvāt, svārthaḥ puruṣa iti. tathā sarvārthādhyavasāyakatvāt triguṇā buddhis triguṇatvād acetaneti. guṇānām tūpadraṣṭā puruṣa ity ato na sarūpaḥ.

雖然[覺知]能夠照見（*paridīpayati*）[諸物]，但永遠是[神我]所知對境，而這[神我]是不會轉變。為何呢？因為覺知是神我的對境，不會不被執取（*agrhīta*），而是永遠被執取（*grhīta*）。所以說[覺知]永遠是神我的所知對境，而且神我是不會轉變。透過集合[諸質性]，覺知的存在是為了他者的意義，而神我是為了本身。如是，透過一切對境止滅，透過三質性[止滅]，覺知變成無思（*acetana*）。然而神我是無見（*adraṣṭa*）於諸質性，所以說[神我跟覺知]不是相同。

astu tarhi virūpa iti. nātyantaṃ virūpaḥ kasmāt. śuddho 'py asau pratyayānupaśyo yataḥ. pratyayaṃ bauddham anupaśyati, tam anupaśyann atadātmāpi tadātmaka iva pratyavabhāṣate.

說是不同，但也不是完全不相同，為何呢？[神我]雖然清淨，但能觀察所緣。在觀察所緣能知時，雖然不是其本體（*atadātma*），但因觀察時，會顯現（*pratyavabhāṣate*）以為就是本體（*tadātmaka*）。

tathā coktam—apariṇāminī hi bhoktrīśaktir apratiṣaṃkramā ca pariṇāminy arthe pratiṣaṃkrānteva tadvṛttim anupatati, tasyāś ca prāptacaitanyo-pagraharūpāyā buddhivṛtter anukāramātratayā buddhivṛttyaviśiṣṭā hi

jñānavṛttir ity ākhyāyate.

就如有一句話說：「經驗者 (bhokṭṛ)⁸⁷ 的能力既不轉變 (aparīṇāminī)，也不變化 (apratisaṃkramā)，但彷彿似乎會跟著轉變的對境而隨著變化。覺知活動的方式會具有鄰近心思 (caitanya) 的形態，由於跟覺知活動相當類似，於是有說覺知活動跟智的活動沒有什麼差別。」

2.21

tadartha eva dṛśyasyātmā /2.21/

所見 (dṛśya) 的本質 (ātman) 只是為了那[神我的]意義。

dṛśirūpasya puruṣasya karmarūpatām āpannam dṛśyam iti tadartha eva dṛśyasyātmā bhavati. svarūpaṃ bhavatīty arthaḥ. svarūpaṃ tu pararūpeṇa pratilabdhatmakam bhogāpavargārthatāyām kṛtāyām puruṣeṇa na dṛśyata iti. svarūpahānād asya nāśaḥ prāpto na tu vinaśyati.

這意義是說所見的生起是作為神我種種活動 (karmarūpatā) [而有]的種種所見，這就是所見 (dṛśya) 的本質 (ātman)，或者說是自體 (svarūpa) 的意思。然而，由被他者 (pararūpa)⁸⁸ 所感知的本質，若[生命]經驗、解脫的意義已完成，那就不需再被知見了。因為捨棄了自體，[所見]也就消失 (nāśa)，但並不會完全不見 (vinaśyati)。

2.22

kasmāt ---

⁸⁷ 這指的就是神我。

⁸⁸ 「他者 (pararūpa)」指的是神我。

為何呢？

kṛtārtham prati naṣṭam apy anaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt /2.22/

當目的已達成，[所見]就會消失，但若與其他共通，就不會消失。

kṛtārtham ekaṃ puruṣam prati dṛśyam naṣṭam api nāṣam prāptam apy anaṣṭam tadanyapuruṣasādhāraṇatvāt. kuśalaṃ puruṣam prati nāṣam prāptam apy akuśalān puruṣān prati na kṛtārtham iti teṣāṃ dṛśeḥ karmaviśayatām āpannam labhata eva pararūpeṇātmarūpam iti. ataś ca dṛgdarśanaśaktyor nityatvād anādiḥ saṃyogo vyākhyāta iti. tathā cuktam—dharminām anādisaṃyogād dharmamātrāṇām apy anādiḥ saṃyoga iti.

對唯一的神我而言，當所見的目的已達成，就會消失。但是對其他一般人來說，因為具有普遍性（sādhāraṇatva），這[所見]不會消失。對善巧者，這[所見]是消失，但是對不善巧者，由於目的尚未達成，這[所見]仍是見者的活動對境（karmaviśaya），而且是透過其他的形態，而獲得本身的形態。如是，見者（dṛk）和能見（darśana）的能力是恒常的。混合（saṃyoga）說是從無始（anādi）以來就有的。就像如是說：「就如原質⁸⁹從無始以來就 [跟神我]產生了混合，[原質的]屬性⁹⁰也是從無始以來就產生了混合。」

2.23

saṃyogasvarūpābhidhitsuḥ sūtram pravavṛte ---

⁸⁹ ‘dharmin’字義為「有法者」、「有相者」，這裡指的是「原質（prakṛti）」。

⁹⁰ ‘dharmamātra’字義為「唯法」，這裏指的是從原質產生的諸大種等等。

這偈頌⁹¹ 開始描述混合 (saṃyoga) 的自體。

svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ /2.23/

把主宰和自我[能見]的作用，[視為]自體[同一]的原因，這是混合 (saṃyoga)。

puruṣaḥ svāmī dṛśyena svena darśanārthaṃ saṃyuktaḥ. tasmāt saṃyogād dṛśyasyopalabdhir yā sa bhogaḥ. yā tu draṣṭuḥ svarūpopalabdhīḥ so 'pavargaḥ.

透過自我能見的作用，作為主宰 (svāmī) 的神我與能見的對象 (darśanārtha) 相混合 (saṃyukta)。因此，由於混合，而獲知所見，這是經驗。然而，能夠獲得見者的自體 (svarūpa)，就是解脫。

darśanakāryāvasānaḥ saṃyoga itī darśanaṃ viyogasya kāraṇam uktam. darśanam adarśanasya pratidvandvīty adarśanaṃ saṃyoganimittam uktam. nātra darśanaṃ mokṣakāraṇam adarśanābhāvād eva bandhābhāvaḥ sa mokṣa itī. darśanasya bhāve bandhakāraṇasyādarśanasya nāsa ity ato darśanaṃ jñānaṃ kaivalyakāraṇam uktam.

正見所作的終止，是為混合。如說正見是離繫因。正見 (darśana) 是非正見 (adarśana)⁹² 的相違背 (pratidvandvi) [情況]。因此說非正見是混合的因相 (nimitta)。在此，正見並不是解脫的因 (kāraṇa)，而是沒有了非正見 (adarśana)，就沒有繫縛 (bandha)，這才是解脫 (mokṣa)。當正見存在的時候，繫縛的非正見就會消滅。因此說正見智 (darśanaṃ jñānaṃ) 是獨存的因 (kāraṇa)。

⁹¹ 'sūtra' 一般譯為「經」，原義為絲線 thread。在這裏指的是每一句就是一經，所以譯為「偈頌」。

⁹² 這裏的「非正見 (a-darśana)」應就是「邪見 (mithyā-darśana)」，但毗耶沙似乎喜歡用「非正見 (a-darśana)」。

kiṃcedam adarśanaṃ nāma, kiṃ guṇānām adhikāra āhosvid dṛśirūpasya svāmīno darśitaviṣayasya pradhānacittasyānutpādaḥ. svasmin dṛśye vidyamāne yo darśanābhāvaḥ.

kim arthavattā guṇānām. athāvidyā svacittena saha niruddhā svacittasyo-tpattibījam. kiṃ sthitisamśkāraḥ gatisamśkārabhivyaktiḥ.

那麼，什麼是非正見（adarśana）？（1）這是質性（guṇa）的作用（adhikāra）嗎？（2）或者是做為見者（dṛśirūpa）的主宰者（svāmīn）已有所見對境（darśitaviṣaya），但做為原質（pradhāna）的心並不生起？[也就是說]見者的主宰者有所了知（vidyamāna），但[心]沒有認知（darśana）[的作用]？（3）[或者是]質性（guṇa）的目的（arthavattā）？（4）或者是無明與自心息滅後，[成為]自心內會再生起的種子？（5）[或者是]當靜止的業行（sthitisaṃskāra）止息時，行動的業行（gatisaṃskāra）起現行？

yatredam uktaṃ pradhānaṃ sthityaiva vartamānaṃ vikārākaraṇād apradhānaṃ syāt. tathā gatyāiva vartamānaṃ vikāranityatvād apradhānaṃ syāt. ubhayathā cāsya vṛttiḥ pradhānavyavahāraṃ labhate nānyathā. kāraṇāntareṣv api kalpitesv eva samānaś carcaḥ. darśanaśaktir evādarśanam ity eke, "pradhānasyātmakhyāpanārthā pravṛttiḥ" iti śruteḥ.

就如說：「如果原質一直靜止的話，那就不會有變化的因（vikārākaraṇa）。同樣地，如果一直活動，那就永遠變化，就不是[回歸為]原質。唯有具備這兩者，才能稱為『原質（pradhāna）』，沒有其他可能。同樣的理由可運用於其他適合的因。」有人說：「不正見是正見的動力。」如經典中所說：「原質活動的目的是為了展現（khyāpana）其本體」

sarvabodhyabodhasamarthaḥ prākpravṛtteḥ puruṣo na paśyati sarvakārya-

karaṇasamarthaṃ dṛśyaṃ tadā na dṛśyata iti. ubhayasyāpy adarśanaṃ dharma ity eke. tatredaṃ dṛśyasya svātmabhūtam api puruṣapratyayāpekṣaṃ darśanaṃ dṛśyadharmatvena bhavati. tathā puruṣasyānātmabhūtam api dṛśyapratyayāpekṣaṃ puruṣadharmatvenevādarśanaṃ avabhāsatē. darśanaṃ jñānaṃ evādarśanaṃ iti kecid abhidadhāti. ity ete śāstragatā vikalpāḥ. tatra vikalpabahutvam etat sarvapuruṣāṇāṃ guṇānāṃ saṃyoge sādharmaṇaviṣayam.

神我能覺知一切可覺知，但在活動之前，[神我]見不到所見。所見具有一切能作因的功能，而在那時不被看到。非正見是這兩者的性質（dharma）。另有人說這種覺知雖然是能見（dṛśi）的本質，但還是有賴於神我的覺知，以所見（dṛśya）的性質而成為正見（darśana）。同樣地，非正見（adarśana）雖然不是神我的本體，但有賴於所見，而呈現為神我的性質。有人說正見智就是非正見。以上所提的是經典中[關於非正見]的各種說法（vikalpa）。對於所有關於神我、質性的混合，也是有各式各樣的說法。

2.24

yas tu pratyakcetanasya svabuddhisamyogaḥ ---

然而，混合是將內在思惟（pratyakcetana）和自我覺知（svabuddhi）[認為是同一]。

tasya hetur avidyā /2.24/

這混合的因是無明。

viparyayajñānavāsanety arthaḥ. viparyayajñānavāsanāvāsītā ca na kāryaniṣṭhāṃ puruṣakhyātiṃ buddhiḥ prāpnoti sādḥikārā punar āvartate. sā tu puruṣakhyātiparyavasānāṃ kāryaniṣṭhāṃ prāpnoti,

caritādhikārā nivṛttādarśanā bandhakāraṇābhāvān na punar āvartate.

這意義是指顛倒知（viparyayajñāna）的習氣。由於顛倒知的習氣熏習，將神我智（puruṣakhyāti）以為就是覺知（buddhi），所作未盡，而有種種增上[邪行]。然而，究竟神我智，所作已盡，增上所行，非見已寂滅，因為束縛因（bandhakāraṇa）已不存在。

atra kaścit paṇḍako⁹³ pākhyānenodghāṭayati --- mugdhayā bhāryayābhidhīyate --- paṇḍakāryaputra, apatyavatī me bhaginī kimarthaṃ nāma nāham iti, sa tām āha --- mṛtas te 'ham apatyam utpādayiṣyāmīti. tathedaṃ vidyamānaṃ jñānaṃ cittanivṛttiṃ na karoti, vinaṣṭaṃ kariṣyatīti kā pratyāśā.

在此，有個關於男根受損者（paṇḍaka）的小故事（upākhyāna）：「有位單純的婦女對他的丈夫說：『半擇迦（paṇḍaka）⁹⁴ 啊！我的姊姊能夠受孕，為什麼我不能呢？』他[丈夫]對她說：『等我死後，我就會讓你受孕。』」同樣地，當智（jñāna）現前時，都無法讓心念息滅，又如何期待未來[智不現前時，]能夠止息[心念]？

tatrācāryadeśīyo vakti --- nanu buddhinivṛttir eva mokṣo 'darśanakāraṇābhāvād buddhinivṛtīḥ. tac cādarśanaṃ bandhakāraṇaṃ darśanān nivartate. tatra cittanivṛttir eva mokṣaḥ, kimarthaṃ asthāna evāśya mativibhramaḥ.

在此，有位地方上的阿闍梨（ācāryadeśīya）⁹⁵ 說：「覺知（buddhi）

⁹³ ‘paṇḍaka’，另一版本做‘śaṇḍaka’，原義是指男根受損，無法有性行為的人，傳統漢譯為「黃門」或「半擇迦」、「般茶迦」。

⁹⁴ 指不具男根或男根不完整者。

⁹⁵ ‘ācārya’的意思是老師，特別指的是宗教上的老師，在此以傳統漢譯為「阿闍梨」。「deśīya」，根據Monier-Williams的《梵英辭典》，有‘peculiar or belonging to or inhabiting a country, provincial, native. bordering on’，也有‘resembling, almost, nearly’等等意思。（參Monier-Williams, Monier 1899(1960), p.496c）；

息滅了，就是解脫了，不是嗎？由於非見（*adarśana*）的因沒有了，覺知就會息滅。非見（*adarśana*）是繫縛因（*bandhakāraṇa*），可透過見（*darśana*）來止息。這裏，心念息滅就是解脫。」他的意義令人迷惑，而且站不住腳（*asthāna*）。

2.25

heyam duḥkhaṃ heyakāraṇam ca saṃyogākhyam sanimittam uktam
ataḥ paraṃ hānam vaktavyam ---

應斷除的苦、應斷除的因，和名為「混合（*saṃyoga*）」的行相（*nimitta*）已經解釋了。更好的斷除[方式，以下]將要說明：

tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānam taddr̥ṣeḥ kaivalyam /2.25/

由[無明]消失，混合就會斷除，這是見者的獨存。

tasyādarśanasyābhāvād buddhipuruṣasaṃyogābhāva ātyantiko bandha-
noparama ity arthaḥ. etad dhānam. taddr̥ṣeḥ kaivalyam puruṣasyāmiśrī-
bhāvaḥ punar asaṃyogo guṇair ity arthaḥ. duḥkhakāraṇanivṛttau
duḥkhoparamo hānam, tadā svarūpapraṭiṣṭhaḥ puruṣa ity uktam

由非見（*adarśana*）消失，[誤認]覺知和神我[是同一]的混合也就消

Yardi譯為‘near-perfect master’（參Yardi, M. R., *The Yoga of Patañjali*, Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute, 1979, p. 180）。Woods譯為‘one who is almost a master’（Woods, James Haughton, *The Yoga-system of Patañjali*, Delhi: Notilal Banarsidass, Reprint 1992(1914), p. 166）；本多惠則譯為「（一部分だけ正しい）師」（參本多惠1978，頁129）。以上的譯法都是根據言主合（*Vacapati Mīśra*）的《真實無畏注》的說法（*Iṣad-āparisamāpta ācārya*，稍微有點不具足的阿闍梨。梵文的部份參見：Woods, James Haughton 1914, p. 166），表示這位阿闍梨的看法有對、也有錯的部分。這從上下文來看是對的，但是我的想法還是回到字義上，‘*deśīya*’一詞是由‘*deśa*’（地區、地方）加上‘*īya*’（屬於的、歸屬的），指的就是地區上的，或是地方上的，因此在此譯為「地方上」。

失，這就是繫縛 (bandhana) 究竟息滅 (uparama) 的意思。這就是存有 (dhāna)。這是指不會將獨存的神我誤認 (amiśrībhāva) 為所見，也就是不被質性所混合的意思。當苦因止息時，苦也就息滅、斷除，而說「神我是安立於自體中 (svarūpapraṭiṣṭha puruṣa)」。

(四) 決擇勝智的生起與八支瑜伽

2.26

atha hānasya kaḥ prāptyupāya iti ---

如何能夠獲得這斷除的方式？

vivekakhyaṭir aviplavā hānopāyaḥ /2.26/

斷除的方式是以安定 (aviplavā)⁹⁶ 的決擇勝智 (vivekakhyaṭi)。

sattvapuruṣānyatāpratyayo vivekakhyaṭiḥ. sā tv anivṛttamithyājñānā
plavate. yadā mithyājñānaṃ dagdhabījabhāvaṃ vandhyaprasavaṃ
saṃpadyate tadā vidhūtakleśarajasah sattvasya pare vaiśāradye parasyāṃ
vaśīkārasaṃjñāyāṃ vartamānasya vivekapratyayappravāho nirmalo
bhavati. sā vivekakhyaṭir aviplavā hānopāyaḥ. tato mithyājñānasya
dagdhabījabhāvopagamaḥ punaś cāprasava ity eṣa mokṣasya mārgo
hānasyopāya iti.

決擇勝智是一種確信 (pratyaya)⁹⁷，能夠了知善性 (sattva) 和神

⁹⁶ ‘aviplavā’《梵英辭典》指出，‘viplava’有‘confusion, trouble, disaster, evil, calamity, misery, distress’等意思（參Monier-Williams, Monier 1899(1960), p. 976b）。加上「a」為否定，可譯為「不混淆」、「不混亂」，這裡以肯定的意思譯為「安定」。

⁹⁷ ‘pratyaya’在佛教傳統的用法是指因緣中的「緣」，不過《梵英辭典》也有‘belief firm conviction, trust, faith, assurance or certainty of’等意思（參Monier-Williams, Monier 1899(1960), p. 673c），因此在這裡譯為「確信」。

我（*puruṣa*）是不同的。然而，當邪智（*mithyājñāna*）還在活動（*anivṛtta*），這種狀態就會持續地浮動。當邪智變成燒焦種子的狀態，不再生長，那善性就能滌除煩惱塵垢（*rajas*）而變得清晰（*vaiśāradya*）。當達到極致的自在想[階段]時，這無垢（*nirmala*）的決擇[勝智]（*viveka*）相續就變得明確（*pratyaya*）。這就是安定的決擇勝智，是斷除[煩惱]的方式。因此，邪智就像是燒焦種子的狀態，無法再生起。這就是解脫之道（*mokṣa mārga*），也就是斷除的方式。

2.27

tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā /2.27/

[決擇勝智行者]在究竟的階段，他有七種智。

tasyeti pratyuditakhyāteḥ pratyāmnāyaḥ. saptadheti aśuddhyāvaraṇa-malāpagamāc cittasya pratyayāntarānutpāde sati saptaprakāraiva prajñā vivekino bhavati.

tadyathā --- (1) pariññātaṃ heyamaṃ nāsyā punaḥ pariññeyam asti. (2) kṣiṇā heyahetavo na punar eteṣāṃ kṣetavyam asti. (3) sāksātkṛtaṃ nirodhasamādhinā hānam. (4) bhāvito vivekakhyātirūpo hānopāya iti. eṣā catuṣṭayī kāryā vimuktiḥ prajñāyāḥ. cittavimuktis tu trayī (5) caritādhikārā buddhiḥ. (6) guṇā giriśikharataṭacyutā iva grāvāno niravasthānāḥ svakāraṇe pralayābhimukhāḥ saha tenāstaṃ gacchanti. na caiśāṃ pravilīnānāṃ punar asty utpādaḥ prayojanābhāvād iti. (7) etasyām avasthāyāṃ guṇasaṃbandhātītaḥ svarūpamātrajayotir amalāḥ kevalī puruṣa iti. etāṃ saptavidhāṃ prāntabhūmiprajñāṃ anupaśyan puruṣaḥ kuśala ity ākhyāyate. pratiprasave 'pi cittasya muktaḥ kuśala

ity eva bhavati guṇātītatvād iti.

[偈頌中的]「tasya (他有)」是指對他而言，最終[的解脫]已出現。所謂「七種」是指當心已去除不淨 (asuddhi)、遮蔽 (āvaraṇa)、垢 (mala)，當心中其他的緣不再生起，他就有七種決擇勝智。這些是：(1) 遍知智 (parijñāta prajñā)：應該斷除的煩惱已經遍知了，不需再有其他應遍知。(2) 斷盡智 (heya kṣīṇa prajñā)：應斷的已經斷除 (kṣīṇā)，不需再有其他應斷。(3) 得應得智 (prāpya prāpti prajñā)：已經證悟 (sākṣātkṛtaṃ)，是由滅定 (nirodhasamādhi) 而斷除。(4) 所作成就智 (kārya śuddhi prajñā)：斷除法已修 (bhāvita)，決擇勝智成形。以上是四種稱為「所作解脫智 (kāryā vimukti prajñā)」。另外，還有三種「心解脫智 (cittavimukti prajñā)」——(5) 已至智 (caritādhikāra prajñā)：證得了已至智。(6) 離德智 (guṇātīta prajñā)：就像石頭從山頂上落下來一樣，三德本身沒有可立足的地方，將歸於息滅。當這三德已息滅後，就不會再生起，因為因緣 (prayojana) 已不存在。(7) 自體唯光智 (svarūpa mātra jyoti prajñā)：神我已不再與三質性相關連，自體唯光，無垢且獨存。若是見到這究竟階段 (prāntabhūmi) 七種智的人，就可稱為「神我善巧者 (puruṣa kuśala)」。心回歸[到息滅]，他就是位解脫者、善巧者，因為已超越質性 (guṇa)。

2.28

siddhā bhavati vivekakhyātir hānopāya iti, na ca siddhir antareṇa sādhanam ity etad ārabhyate—

如是，斷除[煩惱]方法的決擇勝智已成立。然而，沒有其他方式輔助，也無法成就。如以下說：

yogāṅgānuṣṭhānād asuddhikṣaye jñānadīptir āvivekakhyāteḥ /2.28/

由隨住於諸瑜伽支，當斷除不淨時，[生起]智慧之光，引生出決擇勝智（āvivekakhyāti）。

yogāṅgāny aṣṭāv abhidhāyīṣyamānāni. teṣām anuṣṭhānāt pañcaparvaṇo viparyayasāyāsuddhirūpasya kṣayo nāśaḥ. tatkṣaye samyagjñānasyābhivyaaktiḥ. yathā yathā ca sādhanāny anuṣṭhīyante tathā tathā tanutvam asuddhir āpadyate. yathā yathā ca kṣīyate tathā tathā kṣayakramānurodhinī jñānasyāpi dīptir vivardhate. sā khalv eṣā vivṛddhiḥ prakarṣam anubhavatyā vivekakhyāteḥ, ā guṇapurūṣasvarūpavijñānād ity arthaḥ. yogāṅgānuṣṭhānam asuddher viyogakāraṇam. yathā paraśuś chedyasya. vivekakhyātes tu prāptikāraṇam yathā dharmāḥ sukhasya nānyathā kāraṇam.

瑜伽支[在此]決定為八[支]。透過這些[瑜伽支]的安立(anuṣṭhāna)，能夠息滅(kṣaya)、殆盡(nāśa)五種結(parvaṇa)⁹⁸的顛倒不淨。當這[些結]滅盡的時候，正智(samyagjñāna)就會顯現。修習(sādhana)能夠一次次地安立，不淨就會一次次地變得薄弱。能夠一次次地[修習]滅盡，滅盡的次第就會呈現，智慧之光也會增強。這決擇勝智(vivekakhyāti)就能增長，乃至到最勝(prakarṣa)。這意義就是能夠識別質性(guṇa)和神我(puruṣa)的自體[不同]。透過瑜伽支的安立，就能離除不淨因。就像斧頭是能斷[因]。[修習瑜伽支]也是決擇勝智(vivekakhyāti)的獲得(prāpti)因(kāraṇa)，如同正法是樂的因，並不是以其他(anyathā)的[方式]。

⁹⁸ 這五種結指的就是五種煩惱：無明、我執、貪愛、瞋恚、有執。參《瑜伽經注》2.3。

kati caitāni kāraṇāni śāstre bhavanti. navavety āha. tadyathā ---

"utpattisthityabhivyaktivikārapratyayāptayaḥ /

viyogānyatvadhṛtayaḥ kāraṇaṃ navadhā smṛtam //" iti.

在這部典籍中，有多少種因？共有九種，如下：

生起 (utpatti)、持續 (sthiti)、顯現 (abhivyakti)、變化 (vikāra)、推理 (pratyaya)、獲得 (āptaya)、分離 (viyoga)、異化 (anyatva)、保持 (dhṛtaya) 等因。

tatropattikāraṇaṃ mano bhavati vijñānasya, sthitikāraṇaṃ manasaḥ puruṣārthatā, śārīrasyevāhāra iti. abhivyaktivikāraṇaṃ yathā rūpasyālokaṣ tathā rūpajñānaṃ, vikārakāraṇaṃ manaso viṣayāntaram. yathāgniḥ pākyaṣya. pratyayakāraṇaṃ dhūmajñānaṃ agnijñānasya. prāptikāraṇaṃ yogāṅgānuṣṭhānaṃ vivekakhyāteḥ.

viyogakāraṇaṃ tad evāśuddheḥ. anyatvakāraṇaṃ yathā suvarṇasya suvarṇakāraḥ. evaṃ ekasya strīpratyayasyāvidyā mūḍhatve dveṣo duḥkhatve rāgaḥ sukhatve tattvajñānaṃ mādhyasthye. dhṛtikāraṇaṃ śārīraṃ indriyāṇāṃ. tāni ca tasya. mahābhūtāni śārīrāṇāṃ, tāni ca parasparaṃ sarveṣāṃ tairyagyaunamānuṣadaivatāni ca parasparārthatvād ity evaṃ nava kāraṇāni. tāni ca yathāsaṃbhavaṃ padārthāntareṣv api joyjāni. yogāṅgānuṣṭhānaṃ tu dvidhaiva kāraṇatvaṃ labhata iti.

其中，意是識的生起因 (utpatti-kāraṇa)。神我的意義是心的持續因 (sthiti-kāraṇa)，就如食物是身體[的持續因]。色的光線是了知色的顯現因 (abhivyakti-kāraṇa)。不同對境是意的變化因 (vikāra-kāraṇa)，就像火是食物的 (pākya) [變化因]。了知有煙是了知有火的推理因 (pratyaya-kāraṇa)。諸瑜伽支的安立是決擇

勝智的獲得因 (*prāpti-kāraṇa*)⁹⁹。這[諸瑜伽支的安立]也是諸不淨的分離因 (*viyoga-kāraṇa*)。就像金匠是黃金的異化因 (*anyatva-kāraṇa*)。同樣地，對於女人的種種想像是由無明，而無明是具有癡迷性 (*mūḍhatve*)、對苦瞋恚性 (*dveṣo duḥkhatve*)、對樂貪著性 (*rāgaḥ sukhātve*)、且無視於真實智 (*tattvajñānaṃ mādhyaस्थye*) [，這也是異化 (*anyatva*) 因]。身體是諸根的保持因 (*dhṛtaya-kāraṇa*)，反之亦然。大種是身體[的保持因]，如畜生、人、天人的相互之間延續。

如是，[以上]共有九種因。這種種起因 (*saṃbhava*) 也適合於運用在其他例子 (*padārtha*) 上。而瑜伽支的安立是唯一能獲得兩種因性 (*kāraṇatva*)¹⁰⁰。

2.29

tatra yogāṅgāny avadhāryante—

其中，瑜伽支 (*yogāṅga*) 決定為[以下八支]：

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni /2.29/

瑜伽的八支是禁戒、律儀、體位、調息、[諸根]內攝、專注、禪那、三昧。

yathākramam eṣāṃ anuṣṭhānaṃ svarūpaṃ ca vakṣyāmaḥ.

如是，這些[瑜伽支]的安立 (*anuṣṭhāna*) 與性質 (*svarūpa*)¹⁰¹ 將

⁹⁹ 在偈頌中，獲得因的梵語是‘*āptaya*’。

¹⁰⁰ 兩種因是指獲得 (*prāpti*) 因和分離 (*viyoga*) 因。

¹⁰¹ ‘*svarūpa*’原義為「自體」，根據上下文，在此譯為「性質」。

會次第地說明。

(五) 八支瑜伽的禁戒與律儀

2.30

tatra—在此

ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ /2.30/

不害 (ahiṃsā)、真實 (satya)、不偷盜 (asteya)、梵行 (brahmacarya)、無所有 (aparigrahā)，這是禁戒。

tatrāhiṃsā sarvathā sarvadā sarvabhūtānām anabhidrohaḥ. uttare ca yamaniyamās tanmūlās tatsiddhiparatayaiva tatpratipādanāya pratipādyante. tadavadātarūpakaraṇāyavopādīyante. tathā coktam --- sa khalv ayaṃ brāhmaṇo yathā yathā vratāni bahūni samāditsate tathā tathā pramādaḥkr̥tebhyo hiṃsānidānebhyo nivartamānas tām evāvadātarūpām ahiṃsāṃ karoti.

其中，不害是指無論任何方式、任何時間、對任何眾生都不傷害 (anabhidroha)。其他的禁戒和律儀都是以此為根基 (mūla)，都是從這[不害]的成就 (siddhi) 而實踐其方式 (pratipādana)，而且這些[其他的禁戒和律儀]也是能讓這[不害]純淨的因。如是說：「這婆羅門能夠持守更多的誓約 (vrata)，他就能夠遠離放逸所作、傷害[眾生]的因，這就能讓不害更純淨。」

satyaṃ yathārthe vānmanase. yathā dr̥ṣṭaṃ yathānumitaṃ tathā vān manas ceti. paratra svabodhasaṃkrāntaye vāg uktā, sā yadi na vañcitā

bhrāntā vā pratipattivandhyā vā bhaved iti. eṣā sarvabhūtopakārthaṃ pravṛttā na bhūtopaghatāya. yadi caivam apy abhidhīyamānā bhūtopaghatāparaiva syān na satyaṃ bhavet pāpam eva bhavet tena puṇyābhāsenā puṇyapratirūpakeṇa kaṣṭhaṃ tamaḥ prāpnuyāt. tasmāt parīkṣya sarvabhūtahitaṃ satyaṃ brūyāt.

真實是語言和思想能符合事實。語言和思想[的表達應該]是根據所見（dṛṣṭa）、所聞（anumita）¹⁰²。語言是將自己的覺知傳達給他人，如果這其中沒有欺騙、不會令人迷惑，也不會令人無法理解（pratipattivandhya）。這就能護衛一切眾生，而不損害眾生。如果。因此，我們應思擇[所說的話]，[因為]真實能夠利益一切眾。

steyam aśāstrapūrvakaṃ dravyāṇāṃ parataḥ svīkaraṇaṃ, tatpratīṣedhaḥ punar asprhārūpam aстейam iti. brahmacaryaṃ guptendriyasyopasthasya saṃyamaḥ. viśayāṇāṃ arjanarakṣaṇakṣayasāṅgahimsādoṣadarśanād asvīkaraṇaṃ aparigraha ity ete yamāḥ.

偷盜是違背律法，將他人的財物（dravya）據為己有。與此相反，而且沒有[想偷的]意圖（asprha），這就是不偷盜。梵行是能夠守護[自己]生殖器官（guptendriya）¹⁰³的誓戒（saṃyama）。無所有是看到了感官上的對境有著獲得（arjana）、收藏（rakṣaṇa）、損失（kṣaya）、執著（saṅga）、傷害（himsā）等種種的過失（doṣa）。以上這些是禁戒（yama）。

¹⁰² ‘anumita’原字義為推理，也就是並非親見，以所聽聞而有的推理，在此譯為「所聞」。

¹⁰³ ‘guptendriya’字義上是「隱藏的根」，意思指的就是生殖器官。整句的意思就是保持獨身，不從事任何性行為。若從佛教戒律來說，手淫的行為也是不可以。

2.31

te tu ---而這些[禁戒]

jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam /2.31/

不限於物種、地點、時間、場合[等]所有的情況，這是大戒行。

tatrāhiṃsā jātyavacchinnā matsyavadhakasya matsyeṣv eva nānyatra hiṃsā. saiva deśāvacchinnā na tīrthe haniṣyāmīti. saiva kālavacchinnā na caturdaśyām na puṇye 'hani haniṣyāmīti. saiva tribhir uparatasya samayāvacchinnā devabrāhmaṇārthe nānyathā haniṣyāmīti. yathā ca kṣatriyāṇām yuddha eva hiṃsā nānyatreṭi. ebhir jātideśakālasamayair anavacchinnā ahiṃsādayaḥ sarvathaiva paripālanīyāḥ. sarvabhūmiṣu sarvaviṣayeṣu sarvathaivāviditavyabhicārāḥ sārvabhaumā mahāvratam ity ucyante.

在此，[有人]以物種（jāti）區分不害，例如漁夫會殺害魚，但不會[殺害]其他的[眾生]。[有人]以地點（deśa）區分不害，如說：「在聖地我不會殺生。」[有人]以時間（kāla）區分不害，如說：「在[每月]十四日¹⁰⁴和吉祥（puṇya）¹⁰⁵日我不殺生。」除了以上三者，[有人]以場合（samaya）區分不害，如說：「為了天神和婆羅門，我會殺生，但不會在其他[場合]。」如同剎帝利只在戰場上殺生，但不會在其他[場合殺生]。不區分以上[所提的]物種、地點、時間、場合，無論在任何條件下護衛[眾生]，這就是受持不害。

¹⁰⁴ 根據印度曆，每月十四日是滿月，也是吉祥的日子。

¹⁰⁵ 'puṇya'字義為「福德」，指這一日是福德增長的日子，在此譯為「吉祥日」。

2.32

śaucasaṃtoṣatapahṣvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ /2.32/

清淨、知足、苦行、念誦、祈求自在神，這是律儀。

tatra śaucam mṛjālādijanitam medhyābhyavaharaṇādi ca bāhyam. ābhyantaram cittalānām ākṣālanam. saṃtoṣaḥ saṃnihitasādhanād adhikasyānupāditsā. tapo dvaṃdvasahanam. dvaṃdvās ca jighatsāpipāse śītoṣṇe sthānāsane kāṣṭhamaunākāramaune ca. vratāni caiśam yathāyogaṃ kṛcchracāndrāyaṇasāṃtapanādīni. svādhyāyo mokṣasāstrāṇām adhyayanam praṇavajapo vā. īśvarapraṇidhānam tasmin paramagurau sarvakarmārpaṇam.

其中，由灰和水洗滌[身體]和吃潔淨（medhya）的食物等，這是外在[清淨]。滌除心念污垢，這是內在[清淨]。不貪求比實際所有（saṃnihita）的更多東西（adhika），這是知足。苦行是能夠忍耐兩端。兩端可以是飢和渴、冷和熱、站和坐、無相默然（kāṣṭhamauna）¹⁰⁶ 和有相默然（ākāramauna）¹⁰⁷，也包括難行（kṛcchra）¹⁰⁸、月齋戒（cāndrāyaṇa）¹⁰⁹、極端苦行（sāṃtapanā）

¹⁰⁶ ‘kāṣṭha’字義為「木頭」，「kāṣṭhamauna（木頭默然）」，指的就是像木頭一樣，沒有任何姿勢表示的默然，在此譯為「無相默然」。

¹⁰⁷ ‘ākāra’字義是「行相」，「ākāramauna（行相默然）」指的是有姿勢的默然。

¹⁰⁸ 「難行（kṛcchra）」指的是身體上的種種苦行，有種種身體難行的苦行，如「熱難行（taptakṛcchra）」（指一段時間處於高溫的環境）、「水齋戒難行（toyakṛcchra）」（指一段時間只喝水）、「樹葉食難行（patrakṛcchra）」（只吃樹葉的苦行）、「隔日斷食難行（pādakṛcchra）」、「禁尿難行（mūtakṛcchra）」、「樹根住難行（mūlakṛcchra）」等。（kṛcchra參Wisdom Library, <https://www.wisdomlib.org/index.php>, 瀏覽日期：2019/02/08）

¹⁰⁹ 「月齋戒」是指初一日新月為斷食日，之後每天增加多吃一口食物，直到十四日滿月。過滿月後，從下半月開始，每天少吃一口食物，直到新月。參 *Manusmṛti* 11, 216: If one reduces his food by one morsel daily during the dark half

等戒行 (vrata)。念誦是指研讀與解脫有關的典籍，和持續地念誦唵 (Om) [的咒語]。祈求自在神是把一切行為[所成的功德]奉獻給最殊勝的上師 (paramaguru)。

śayyāsanastho 'tha pathi vrajan vā svasthaḥ parikṣīṇavitarkajālaḥ /
saṃsārabījakṣayam īkṣamāṇaḥ syān nityayukto 'mṛtabhogabhāgī //
無論是躺著、坐著、或是走在路上，妄念之網已破除，自身安隱。
看到輪迴種子已滅盡，成就永恆，安享不死甘露分。

yatredam uktaṃ tataḥ pratyakcetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ceti.
就像這樣說：「能夠通達內觀 (pratyakcetana)，也就不會有障礙」

2.33

eteṣāṃ yamaniyamānām ---

對於這禁戒、律儀：

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam /2.33/

[若禁戒、律儀]有惡念妨害時，應修習 (bhāvana) 其對治。

yadāsyā brāhmaṇasya hiṃsādayo vitarkā jāyeraṇ haniṣyāmy aham
apakāriṇam anṛtam api vakṣyāmi dravyam apy asya svīkarīṣyāmi dāreṣu

of the month, and increases it during the light half,—bathing at the three
'extractions,'—it is what has been called the 'Cāndrāyaṇa.' (ekaikaṃ hrāsayet
piṇḍam kṛṣṇe śukle ca vardhayet | upasṛṣamstriṣavaṇametatcāndrāyaṇam smṛtam ||
216 ||). (參 <https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/manusmriti-with-the-commentary-of-medhatithi/d/doc202120.html>, 瀏覽日期：2019/02/08)

cāsya vyavāyī bhaviṣyāmi parigraheṣu cāsya svāmī bhaviṣyāmīti. evam unmārgaprapaṇavitarkajvareṇātidīptena bādhyamānas tatpratipakṣān bhāvayet. ghoreṣu saṃsārāṅgāreṣu pacyamānena mayā śaraṇam upāgataḥ sarvabhūtābhayapradānena yogadharmāḥ. sa khalv ahaṃ tyaktvā vitarkān punas tān ādadānas tulyaḥ śvavṛtteneti bhāvayet. yathā śvā vāntāvalehī tathā tyaktasya punar ādadāna iti. evamādi sūtrāntareṣv api yojyam.

當一位婆羅門生起惡念：「我要殺死害我的人（apakārin）。」、「我要說謊話。」、「我要強取這財物。」、「我要強占別人的妻子。」、「我要把別人的財物歸為己有。」如是受到熾烈的惡念所熱惱，[而引導到]邪道深淵時，想要從這狀況中出離，就應該修習這對治。由於怖畏會被輪迴烈火所燒焦，我以瑜伽正法（yogadharma）為歸依處，以無畏[之心]護佑一切眾生。若是我已捨棄了這種種惡念，但是後來又受持這些[惡念]，那[我這樣的行為]不就像狗一樣嗎？就像狗會舔食自己的嘔吐物，我也受持自己曾捨棄的[行為]。這[樣的道理]也適合用在其他的經文上。

2.34

vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam /2.34/

有殺生等的惡念（vitarka）時，不論已作、令作、隨喜，具有貪、瞋、癡[等心念]，或弱、或中、或強[的心念]，就會產生無量苦與無智的果報，這是修習對治（pratipakṣabhāvana）。

tatra hiṃsā tāvat --- kṛtā kāritānumoditeti tridhā. ekaikā punas tridhā lobhena māṃsacarmārthena krodhenāpakṛtam aneneti mohena dharmo

me bhaviṣyatīti. lobhakrodhamohāḥ punas trividhā mṛdumadhyādhimātrā
iti. evaṃ saptaviṃśatir bhedā bhavanti hiṃsāyāḥ. mṛdumadhyādhimātrāḥ
punas tridhā --- mṛdumṛdur madhyamṛdus tīvramṛdur iti. tathā mṛduma-
dhyo madhyamadhyas tīvramadhya iti. tathā mṛdutīvro madhyatīvro
'dhimātratīvra iti. evam ekāśtibhedā hiṃsā bhavati. sā punar niyamavi-
kalpasamuccayabhedād asaṃkhyeyā, prāṇabhṛdbhedasyāparisaṃkhye-
yatvād iti. evam anṛtādiṣv api yojyam.

在此，關於殺生--可分為已作（kṛtā）、令作（kārita）、隨喜（anu-
modita）三種。每一種又可分為三種：以想要[眾生的]肉、皮的貪
婪心，以他曾傷害我的瞋恚心，以為這樣的[殺生]儀式（dharma）
[可產生功德，而生起]的愚癡心。如是，[分為]貪、瞋、癡三種，
又分為弱、中、強三種，如是殺生可分為二十七種。弱、中、強
又可再各分三種，如[弱又分為]弱弱（mṛdumṛdu）、中弱（mad-
hyamṛdu）、強弱（tīvramṛdu）；[中又分為]弱中（mṛdumadhyā）、
中中（madhyamadhyā）、強中（tīvramadhyā）；[強又分為]弱強
（mṛdutīvra）、中強（madhyatīvra）、強強（adhimātratīvra）。如是
殺生可分為八十一種。若是以規則（niyama）、選擇（vikalpa）、
綜合（samuccaya）區分的話，則有無數種（asaṃkhyeya）。而且
以眾生種類區分的話，也是有無數種。這樣的分類也適用於謊話
的分類。

te khalv amī vitarkā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam.
duḥkham ajñānaṃ cānantam phalaṃ yeṣāṃ iti pratipakṣabhāvanam.
tathā ca hiṃsakas tāvat prathamam vadhyasya vīryam ākṣipati. tatas
ca śastrādinipātena duḥkhayati. tato jīvitād api mocayati. tato
vīryākṣepād asya cetanācetanam upakaraṇam kṣīṇavīryam bhavati.

duḥkhotpādān narakatiryakpretādiṣu duḥkham anubhavati, jīvitavya-
paropañāt pratikṣaṇam ca jīvitātyaye vartamāno maraṇam icchann api
duḥkhavipākasya niyatavipākavedanīyatvāt kathamcid evocchvasiti.
yadi ca kathamcit puṇyāvāpagatā himsā bhavet tatra sukhaprāptau
bhaved alpāyur iti. evam anṛtādiṣv api yojyaṃ yathāsambhavam.
evam vitarkāṇaṃ cāmum evānugataṃ vipākam aniṣṭaṃ bhāvayan na
vitarkeṣu manaḥ praṇidadhīta.

[偈頌中提到]：「產生無量苦與無智的果報，這是修習對治」，就是思惟：「這些惡念[會產生]無量的苦和無量的無智的果報。」如是，殺生者首先讓受害者（vadhya）失去力氣（vīryam ākṣipati）¹¹⁰。然後用刀等武器[傷害它]，讓它痛苦。之後再殺死它。由於[漸漸]失去力氣，它的心念和身體¹¹¹ [的機能]就[慢慢]停止了。所產生的苦[果]，他會感受到地獄、畜生、餓鬼等的苦。由於殺害[眾生的]生命，會時時刻刻（pratikṣaṇa）徘徊在生命的邊緣，即使想要死，但是在痛苦果報還沒有確定受完之前（niyatavipāka-vedanīyatva），是不會死去的。如果這樣的殺害夾雜著福德（puṇyāvāpagata），那麼他會獲得快樂[的果報]，但是短命（alpāyus）。如是，我們應該思惟惡念的運作（anugata）會產生不可愛果報，而不讓心念有這些惡念。

（六）修持禁戒與律儀的利益

2.35

¹¹⁰ 例如用力抓住它，或把它綁起來。

¹¹¹ ‘cetana-acetana’原字義是「有思考的」和「沒有思考的」。在此指的是心念和身體。

pratipakṣabhāvanād dhetoḥ heyā vitarkā¹¹² yadāśya syur aprasavadhar-
māṇas tadā tatkr̥tam aiśvaryaṃ yoginaḥ siddhisūcakaṃ bhavati.
tadyathā ---

透過修習對治，這就是妄念能斷的因。當這[妄念]不再生起，而
[修習]已作而[產生的]自在，就成為瑜伽行者成就的標誌¹¹³。也
就是：

ahimsāpratiṣṭhāyāṃ tatsaṃnidhau vairatyāgaḥ /2.35/

當[行者]安住於不害，[眾生]靠近他時，都會捨棄敵意。

sarvaprāṇināṃ bhavati.

這是指一切眾生[都會捨棄敵意]。

2.36

satyapraṭiṣṭhāyāṃ kriyāphalāśrayatvam /2.36/

當[行者]安住於真實，他的所做會與果報相應。

dhārmiko bhūyā iti bhavati dhārmikaḥ, svargaṃ prāpnuhīti svargaṃ
prāpnoti amoghāśya vāg bhavati.

[假如他說：]「願[成為]正法者（dhārmika）！」，他就會成為正

¹¹² Hariharānada Āraṇya, Swami和Woods, James Haughton都將‘pratipakṣabhāvanād dhetoḥ heyā vitarkā’這一句歸到上一段經文中，但是在理解上並無多大差異。
（參Hariharānada Āraṇya, Swami 1983(1963), 頁219；Woods, James Haughton 1992(1914), p. 185。）

¹¹³ 本多惠譯為：「能産性をなくした時、そ（のこと）によってもたらされた超自然力を証する神通力が、ヨーガ行者にある。」（參本多惠1978，頁140-141）本多惠認為這成就的標誌就是神通力。

法者。[假如他說:]「願往生天界 (svarga)！」，他就會往生天界。這[行者]所說的不會成為虛妄。

2.37

asteyapraṭiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam /2.37/

當[行者]安住於不偷盜，一切的珠寶將現前。

sarvadiksthāny asyopatiṣṭhante ratnāni.

當他安住[不偷盜]時，珠寶就會從四方而來。

2.38

brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ /2.38/

當[行者]安住於梵行，將會獲得精進。

yasya lābhād apratighān guṇān utkarṣayati. siddhaś ca vineyeṣu
jñānam ādhātuṃ samartho bhavātīti.

由於獲得[精進]，[他的]功德就會增長。而且當他成就時，他就能夠對其弟子們 (vineya) 傳授知識 (jñāna)。

2.39

aparigrahasthairye janmakathaṃtāsaṃbodhaḥ /2.39/

當[行者]住於無所有，能了知任何一生。

asya bhavati ko 'ham āsaṃ, katham aham āsaṃ, kiṃsviḍ idaṃ,
kathaṃsviḍ idaṃ, ke vā bhaviṣyāmaḥ, katham vā bhaviṣyāma ity

evam asya pūrvāntaparāntamadhyeṣv ātmabhāvajijāsā svarūpeṇopāvartate.
etā yamasthairye siddhayaḥ.

不論是過去世、未來世，還是現世（*madhya*）¹¹⁴，能透過自身（*svarūpa*）[的神通]，想要知道「[那一生]我是誰？」、或是「[那一生]我過得如何？」、或是「[那一生]發生了什麼？」、或是「[那一生]為何是這樣過的？」、或是「[那一生]應該如何過？」等等自己的狀態（*ātmabhāva*）。這[樣的神通]都是安住於禁戒而能成就。

2.40

niyameṣu vakṣyāmaḥ ---

現在說明律儀：

śaucāt svāṅgajugupsā parair asaṃsargaḥ /2.40/

由[修習]清淨，會對自己的身體感到厭惡，也不想接觸到別人。

svāṅge jugupsāyāṃ śaucam ārabhamāṇaḥ kāyāvadyadarśi kāyānabhiṣ-
vaṅgī yatir bhavati. kiṃca parair asaṃsargaḥ kāyasvabhāvāvalokī
svam api kāyaṃ jihāsūr mṛjālādibhir ākṣālayann api kāyaśuddhim
apaśyan katham parakāyair atyantam evāprayataiḥ saṃsṛjyeta.

當對自己的身體感到厭惡，想要變成清淨時，看見身體的過患，不會貪戀身體，而成為隱修者（*yatin*）。如是，不想接觸別人。由觀察身體的本質（*svabhāva*），想要捨棄自己的身體，即使以灰土（*mṛt*）和水（*jala*）清潔，也看不到身體的清淨，又如何能夠

¹¹⁴ ‘*madhya*’原義是「中間」，指的是現世。

承受碰觸別人的身體？

2.41

kiṃca ---

這是如何呢？

**sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvān
i ca /2.41/**

清淨[三質性中的]善性，喜悅、[心]一境、善制諸根，將產生能力。

bhavantīti vākyaśeṣaḥ. śuceḥ sattvaśuddhis tataḥ saumanasyaṃ tata
aikāgryaṃ tata indriyajayas tataś cātmadarśanayogyatvaṃ buddhisattvasya
bhavatīty etac chaucasthairyād adhigamyata iti.

這句偈頌應再加「bhavanti（具有）」這一字。[由內心淨化]而有清淨的善性，而有喜悅，而有心一境性，而有善制諸根，而有善性的覺知就具有見到本我（ātman）的能力。這是由清淨的確立而獲得。

2.42

saṃtoṣād anuttamaḥ sukhālābhaḥ /2.42/

由[修習]知足，將獲得無上安樂。

tathā coktam"yac ca kāmasukhaṃ loke yac ca divyaṃ mahat sukham,
tṛṣṇākṣayasukhasyaite nārhataḥ ṣoḍaśīm kalām" iti.

如同這樣說：「世間上感官的快樂，和天界的極樂，都無法比得

上渴愛滅盡樂的十六分之一。」¹¹⁵

2.43

kāyendriyasiddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ /2.43/

由[修習]苦行，滅盡諸不淨，身體諸根將成就[神通]。

nirvartyamānam eva tapo hinasty aśuddhyāvaraṇamalaṃ tadāvaraṇama-
lāpagamāt kāyasiddhir aṇimādyā. tathendriyasiddhir dūrāc chravaṇa-
darśanādyeti.

苦行的修習 (nirvartyamāna) 能減損[種種]不淨 (aśuddhi)、遮蔽 (āvaraṇa)、垢 (mala)。透過去除種種微細的不淨 (aśuddhi)、遮蔽 (āvaraṇa)、垢 (mala)，而有身體的成就。如是，諸根成就時，就能聽見、看見遠方[的一切]。

2.44

svādhyāyād iṣṭadevatāsamprayogaḥ /2.44/

由[修習]讀誦，將會與所祈願的神相應。

¹¹⁵ 黃寶生提到這偈頌也見於《摩訶婆羅多·和平篇》171.51和268.6。(參鉢顛閣利著，黃寶生譯2016，頁70，注2)。Woods, James Haughton也提到《摩訶婆羅多·和平篇》174.46，還有《風神往世書 (vāyu purāṇa)》xciii, 101、《林伽往世書 (liṅga purāṇa)》lxvii, 23。(參Woods, James Haughton 1992(1914), p. 189, n. 1)。巴利文獻中，也有類似十六分之一的說法，提到「有依的福業事，比不上修慈心的十六分之一。」(參《如是語 (Itivuttaka)》27: Yāni kānīci bhikkhave opadhikāni puññakiriyavatthūni, sabbāni tāni mettāya cetovimuttiyā kālaṃ nāgghanti soḷasiṃ. 參Itivuttaka, edited by Ernst Windisch, London: The Pali Text Society, 1975, p.21.)

devā ṛṣayaḥ siddhāś ca svādhyāyaśīlasya darśanaṃ gacchanti, kārye cāsyā vartanta iti.

天神（deva）、仙人（ṛṣi）、成就者（siddha）會顯現在樂於讀誦者（svādhyāyaśīla）[面前]，並協助他所作[的事]。

2.45

samādhisiddhir īśvarapraṇidhānāt /2.45/

由祈求自在神，得以成就三昧。

īśvarārpitasarvabhāvasya samādhisiddhir yayā sarvaṃ īpsitam avitatham jānāti deśāntare dehāntare kālāntare ca. tato 'sya prajñā yathābhūtam prajānātīti.

將一切[所作]奉獻（arpita）給自在神，就能成就三昧。他就能真實地（avitatham）¹¹⁶ 知道他想要知道關於其他地方、其他身體、或其他時間[的種種一切]。如是他就會有如實（yathābhūta）¹¹⁷ 知的智慧。

（七）體位法

2.46

uktāḥ saha siddhibhir yamaniyamāḥ āsanādīni vakṣyāmaḥ tatra ---

禁戒和律儀的成就已如上所說，現在要說明體位法等[的其他瑜伽支]：

¹¹⁶ ‘avitatha’原義為「不虛妄（a-vitatha）」，在此以肯定式的語詞譯為「真實」。

¹¹⁷ 「如實（yathābhūta）」在巴利文獻中相當常見，例如說「如實知見（yathābhūtam ñānadassana）」。但在整部《瑜伽經注》中，這一語詞只在這裡出現一次。

sthirasukham āsanam /2.46/

穩定與舒適¹¹⁸ 是體位法¹¹⁹。

tadyathā padmāsanam vīrāsanam¹²⁰ bhadrāsanam svastikam daṇḍāsanam
sopāśrayam paryāṅkam krauñcaṇiṣadanam hastiniṣadanam uṣṭraniṣadanam
samasamsthānam sthirasukham yathāsukham cety evamādīni.

[體位法]就是：蓮華式體位法（padmāsana）¹²¹、英雄式體位法（vīrāsana）、賢善式體位法（bhadrāsana）¹²²、卍字式（svastika）¹²³、杖式體位法（daṇḍāsana）、有依式（sopāśraya）¹²⁴、榻式（paryāṅka）¹²⁵、鷺坐式（krauñcaṇiṣadana）¹²⁶、大象坐式（hastiniṣadana）¹²⁷、

¹¹⁸ ‘sukha’一般譯為「快樂」，在此根據上下文譯為「舒適」。

¹¹⁹ ‘āsana’這個字的字根是√ās，意義為坐（sit），可譯為「安坐法」。雖然其他印度學派也都強調禪坐、安坐，但瑜伽學派特別地發展了許多的體位，以輔助修行。因此為彰顯出瑜伽學派的特色，在此譯為「體位法」。

¹²⁰ 另一傳本（Input by Ashok Aklujkar）沒有這個「英雄式vīrāsanam」體位法。

¹²¹ 這是最出名的體位法，也稱為雙盤坐。原則是先盤右腿，再盤左腿。

¹²² 目前流行的體位法中，有一英雄式（vīrabhadrāsana）（或譯為勇士式、戰士式等。參艾揚格著，王晉燕譯，《瑜伽之光》，No. 7（按：文中將體位標上號碼）（北京：當代中國出版社，2011年），頁36），但是在《瑜伽經注》中，則是將這英雄式（vīrabhadrāsana）分為英雄式體位法（vīrāsana）、賢善式體位法（bhadrāsana）兩種體位法。

¹²³ 這也是雙盤坐，只是跟蓮華式體位法不同，先盤左腿，再盤右腿。

¹²⁴ ‘sopāśraya’是前置詞sa+upa+āśraya，‘āśraya’來自字根√śri（依於、依賴），譯為「有依式」。以目前的哈達瑜伽來說，並無相類似名稱的體位。

¹²⁵ 艾揚格提到這體位是臥英雄式（supta vīrāsana）的繼續。在這體式中，身體像一張躺椅，因此而得名。（參艾揚格著，王晉燕譯2011，No. 42，頁79）

¹²⁶ 艾揚格提到在這坐姿中，一條腿向後彎，腳抵在髖關節處，當另一條腿向上垂直抬起的時候，用雙手抓住腳，然後下巴放在抬起腿的膝蓋上。抬起腿彷彿是蒼鷺伸出的脖頸和頭。（參艾揚格著，王晉燕譯2011，No. 63，頁107）

¹²⁷ 目前流行的哈達瑜伽中，英語稱為「象式（elephant pose）」或「象鼻式（elephant trunk pose）」，梵語是「eka hasta bhujāsana」（單臂支撐式）。但是

駱駝坐式 (uṣṭraṇiṣadana)¹²⁸、直立式 (samasaṃsthāna)¹²⁹。當在這些體位中能夠穩定與舒適[，是為體位法]。

2.47

Prayatnaśaithilyānanta¹³⁰-samāpattibhyām /2.47/

[這是來自]鬆緩力道¹³¹ 和觀想到無邊無際 (ananta)。

bhavatīti vākyaśeṣaḥ prayatnoparamāt sidhyaty āsanaṃ yena nāṅgamejayo bhavati. anante vā samāpannaṃ cittam āsanaṃ nirvartayatīti.

[這偈頌]應該補進「bhavati (有…狀態)」這個字，而說透過放鬆 (uparama) 力道 (prayatna)，[就如]有了四肢不搖晃的狀態，體位法能得以成就。或者說心觀想到無邊無際，而這體位法就[圓滿]具足。

2.48

tato dvandvānabhighātaḥ /2.48/

由此，不受兩邊[極端]所害。

śītoṣṇādibhir dvandvair āsanajayān nābhībhūyate.

否就是此處所說的「象式」，就不得而知了。(參艾揚格著，王晉燕譯2011，No.124，頁204)

¹²⁸ 參艾揚格著，王晉燕譯2011，No.16，頁49。

¹²⁹ ‘samasaṃsthāna’是sama (平等) +saṃsthāna (站立)，或許是指現在的山式 (tadāsana)。

¹³⁰ ‘ananta’另一傳本 (Input by Ashok Aklujkar) 作‘anantya’。

¹³¹ ‘prayatnaśaithilya’本多惠譯為「緊張を緩和して」(參本多惠1978，頁145)。

透過精通體位法，[瑜伽行者]能不受[極]寒和[極]熱兩端所傷害。

(八) 調息法

2.49

tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ /2.49/

當在[體位]中，停止吸氣和呼氣的動作，這是調息。

saty āsanajaye bāhyasya vāyor ācamaṇaṃ śvāsaḥ, kauṣṭhyasya vāyor niḥsāraṇaṃ praśvāsaḥ, tayor gativiccheda ubhayābhāvaḥ prāṇāyāmaḥ. 當體位法熟練時，[就應修習調息法]。吸氣是將外在的氣吸進來（ācamana）。呼氣是將腹部的氣吐出去。停止這兩者的動作，這是調息。

2.50

sa tu ---然而

bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasamkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ /2.50/

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

yatra praśvāsapūrvako gatyabhāvaḥ sa bāhyaḥ. yatra śvāsapūrvako gatyabhāvaḥ sa ābhyantaraḥ. tṛtīyaḥ stambhavṛttir yatrobhayābhāvaḥ sakṛtprayatnād bhavati. yathā tapte nyastam upale jalaṃ sarvataḥ samkocam āpadyate tathā dvayor yugapad gatyabhāva itī. trayo 'py ete

deśena paridrṣṭā iyān asya viṣayo deśa iti. kālena paridrṣṭāḥ kṣaṇānām iyattāvadhāraṇenāvachinnā ity arthaḥ. saṁkhyābhiḥ paridrṣṭā etāvadbhiḥ śvāsaprasāvāsiḥ prathama udghātas tadvan nigṛhītasaitāvadbhir dvitīya udghāta evaṁ tṛtīyaḥ. evaṁ mṛdur evaṁ madhya evaṁ tīvra iti saṁkhyāparidrṣṭaḥ. sa khalv ayam evaṁ abhyasto dīrghasūkṣmaḥ.

在呼氣之後就止息，這是「外在」。在吸氣之後就止息，這是「內在」。第三種是用力[吸、呼氣]一次後，不吸氣也不呼氣，完全「靜止」[氣息]。就像把水倒在燒熱的石頭上，水就會從四周縮小。同樣地，[吸、呼氣]這兩者同時停止。這三種都是以空間來控制[氣]，這是空間範圍。以時間來控制，是說以這麼多的剎那來停止氣息。以數目來控制，是說首次以這樣數量的呼氣、吸氣，其次也是一樣，第三次也是一樣。[氣息]如是輕柔，如是中等，如是強烈。當這樣修習時，[氣息]就會變得悠長而且微細。

2.51

bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ /2.51/

第四種[調息]超越了外在的、內在的範圍。

deśakālasaṁkhyābhir bāhyaviṣayaparidrṣṭa ākṣiptaḥ. tathābhyantaraviṣayaparidrṣṭa ākṣiptaḥ. ubhayathā dīrghasūkṣmaḥ. tatpūrvako bhūmijayāt kramenobhayor gatyabhāvaś caturthaḥ prāṇāyāmaḥ. tṛtīyas tu viṣayānā-locito gatyabhāvaḥ sakṛdārabdha eva deśakālasaṁkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmaḥ. caturthas tu śvāsaprasāvāsayor viṣayāvadhāraṇāt krameṇa bhūmijayād ubhayākṣepapūrvako gatyabhāvaś caturthaḥ prāṇāyāma ity ayam viśeṣa iti.

[氣息]以空間、時間、數目的方式來控制，而超越外在範圍。如

是，以同樣的方法超越內在範圍。如是，這兩者[會變得]悠長而微細。透過次第地熟練了之前[三種]階段，停止了[吸、呼氣]這兩者，這是第四種調息。第三種[調息]是用力一次[吸、呼氣]之後，停止氣息，以空間、時間、數目的方式來控制，[讓氣息變得]悠長而微細。第四種能夠掌握吸氣、呼氣的範圍，透過次第地熟練了之前[三種]階段，停止了[吸、呼氣]這兩者，這是第四種調息的殊勝之處。

2.52

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇaṃ /2.52/

由此，就能滅除[決擇勝智]光輝的蔽蓋。

prāṇāyāmān abhyasyato 'sya yoginaḥ kṣīyate vivekajñānāvaraṇīyaṃ karma. yat tad ācakṣate. mahāmohamayenendrajālena prakāśaśīlaṃ sattvam āvṛtya tad evākārye niyuṅkta iti. tad asya prakāśāvaraṇaṃ karma saṃsāranibandhanaṃ prāṇāyāmābhyāsād durbalaṃ bhavati pratikṣaṇaṃ ca kṣīyate. tathā coktam. "tapo na paraṃ prāṇāyāmāt tato viśuddhir malānāṃ dīptiś ca jñānasya" iti.

當瑜伽行者修練調息法，蔽蓋決擇勝智的業就會滅除。如是說：「由於大愚癡所成的因陀羅網（indrajāla），障蔽（āvṛtya）了善性（sattva）的光輝（prakāśa），讓人做了（niyuṅkta）不應做的事（akārya）。」透過修練調息，蔽蓋決擇勝智、繫縛在輪迴中的業就會剎那剎那地變得薄弱而消滅。因此說：「沒有比調息更極致（para）的苦行¹³²，由此能清淨污垢，彰顯智慧。」

¹³² 諸種苦行之中，禁食已是難度相當高的苦行。而調息，特別是止息的訓練，對人身是最難的，因此說：「沒有比調息更極致（para）的苦行」。

2.53

kiñca ---

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ /2.53/

由此，心有能持專注。

prāṇāyāmābhyāsād eva "pracchardanavidhāraṇābhyām vā prāṇasya"
iti vacanāt.

透過調息的修習，而說：「或者透過呼氣、止息。」

(九) 諸根內攝

2.54

atha kaḥ pratyāhārah ---

什麼是[諸根]內攝？

**svaviśayāsaṃprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇaṃ pratyā-
hārah /2.54/**

當[心]不相应本身的對境，[諸根]就像會隨行心的自體，這就是諸根內攝。

svaviśayasamprayogābhāve cittasvarūpānukāra iveti, cittanirodhe
cittavanniruddhānindriyāṇi netarendriyajayavadupāyāntaram apekṣante.

當沒有了相應本身的對境，就像隨行心的自體，當心息滅時，像心一樣，諸根也止息，不需再做其他任何努力的方法了。

yathā madhukararājaṃ makṣikā utpatantam anūtpatanti niviśamānam

anu nivisante tathendriyāṇi cittanīrodhe niruddhānīty eṣa pratyāhārah.
就像蜜蜂隨著蜂王飛動而飛動，也隨著[蜂王]停留而停留。同樣地，當心息滅時，諸根也就止息，這就是[諸根]內攝。

2.55

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām /2.55/

由此，產生最殊勝的控制的諸根內攝。

śabdādiṣv avyasanam indriyajaya iti kecit. saktir vyasanam vyasyaty enaṃ śreyasa iti. aviruddhā pratipattir nyāyyā. śabdādisamprayogaḥ svecchayety anye. rāgadveṣābhāve sukhaduḥkhaśūnyam śabdādijñānam indriyajaya iti kecit. cittaikāgryād apratipattir eveti jaigīṣavyaḥ. tataś ca paramā tv iyaṃ vaśyatā yac cittanīrodhe niruddhānīndriyāṇi netarendriyajayavat prayatnakṛtam upāyāntaram apekṣante yogina iti.

有說：「對聲音等¹³³ [感官對象]不耽著（avyasana）是精通諸根（indriyajaya）。」執著（sakti）、耽著（vyasana）會讓人遠離幸福（śreyasa）。[或有人說：]「由不違反[聖言量等]而有正確（nyāyya）的修行（pratipatti）[，這就是諸根內攝]。」其他人說：「以[本身]能隨意自在（svaccha）對聲音等[感官對象]的關連。」也有人說：「沒有貪著、瞋恚，了知聲等[感官對象]也無樂無苦，這是精通諸根。」遮吉舍毗耶（jaigīṣavya）¹³⁴ 說：「由心一境性而[對感官對象]不起反應[，這就是諸根內攝]。」因此，這

¹³³ 聲音等（śabdādi）指的是聲、色、香、味、觸等感官的對象。

¹³⁴ 《梵英辭典》提到遮吉舍毗耶（Jaigīṣavya）是古代仙人，往往跟阿私陀仙人並提（參Monier-Williams, Monier 1899(1960), 頁425）。這阿私陀仙人是否就是當初對嬰兒時佛陀看相的仙人，就不得而知了。

種最殊勝的自在（*vaśyatā*）是當心[念]息滅時，諸根也止息，瑜伽行者對於精通諸根，不需再做其他任何努力的方法了。

*iti śrīpātāñjale sāmkyapravacane yogaśāstre śrīmadvyāsabhāṣye
dvitīyaḥ sādhanapādaḥ*

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第二〈修煉品〉。



（收稿日期：民國108年6月19日；結審日期：民國108年9月23日）

引用文獻

一、原典文獻

1. 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含·眾集經》，《大正藏》冊1。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
3. 世親造，唐·玄奘譯，《阿毗達磨俱舍論》，《大正藏》冊29。
4. *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute, edited by Pralhad Pradhan, 1975.
5. *Dīgha-Nikāya III*, edited by T.W.Rhys Davids, J.E. Carpenter, London: PTS., 1921-1923.
6. *Itivuttaka*, edited by Ernst Windisch, London: The Pali Text Society, 1975.

二、近人論著

(一) 專書

1. 本多惠，《ヨ一が書註解》，京都：平樂寺，1978年。
2. 高木紳元，《古典ヨ一が体系の研究》，京都：法藏館，1991年。
3. 斯瓦米韋達·帕米堤（Swami Veda Bharati）著，石宏譯，《瑜伽經白話講解·行門篇》，台北市：橡實文化出版，2017年。
4. 鉢顛闍利著，黃寶生譯，《瑜伽經》，北京：商務印書館，2016年。
5. 艾揚格著，王晉燕譯，《瑜伽之光》，北京：當代中國出版社，2011年。

6. Ayyaṅgar, T. R. Śrīnivāsa, *The Yoga Upanishads*, Adyar: The Adyar Library, 1938.
7. Banerjea, Akshaya Kumar, *Philosophy of Gorakhnath with Gorakshavacana-sangraha*, Gorakhpur: Mahant Dig Vijai Nath Trust, 1961.
8. Bryant, Edwin F., *The Yoga sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators*, New York: North Point Press, 2009.
9. Chapple, Christopher Key, *Reconciling Yogas: Haribhadra's Collection of Views on Yoga*, Albany: State University of New York, 2003.
10. Eliade, Mircea, *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press. 2009 (1958), edition.
11. Flood, Gavin, *An Introduction to Hinduism*, Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
12. Hariharānada Āraṇya, Swami, *Yoga Philosophy of Patañjali*, Albany: State University of New York, Revised Edition 1983(1963).
13. Mallinson, James, *Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation*, New York: YogaVidya.com, 2004.
14. Olivelle, Patrick, *The Early Upanishads*, Oxford: Oxford University Press, 1998.
15. Radhakrishnan, S., 1953, *The Principle Upanisads*, New York: Humanity Books. Reprint 1992.
16. Raja, Chittentoor Kunhan, *Unpublished Upanishads*, Adyar: The Vasanta Press, 1933.
17. Vasu, Raibahadur Srisa Chandra, *The Geheranda Samhita*, Delhi: Sri Satguru Publications, SSP edition 1979(1914).

18. Yardi, M. R., *The Yoga of Patañjali*, Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute, 1979.
19. Woods, James Haughton, *The Yoga-system of Patañjali*, Delhi: Notilal Banarsidass, Reprint 1992(1914).

(二) 期刊論文

1. 佐藤道郎，〈ṣaḍ-aṅga-yoga展開考〉，《印度学仏教学研究》第39卷第2號，東京：日本印度学仏教学会，1991年。
2. 莊國彬，〈《瑜伽經》與佛教思想的比較〉，《圓光佛學學報》第26期，中壢：圓光佛學研究所，2015年。
3. 莊國彬，〈《瑜伽經注·三昧品》譯注與研究〉，《圓光佛學學報》第32期，中壢：圓光佛學研究所，2018年。
4. Janaček, Adolf, “The Methodical Principle in Yoga according to Patanjali’s Yoga-sutras”, *Archiv Orientální* 19.3-4, Oriental Institute of the Czech Academy of Sciences, 1951.
5. Zigmund-Cerbu, Anton, “The Ṣaḍaṅgayoga”, *History of Religions*, Vol. 3, No. 1, Chicago: The University of Chicago Press, 1963.

(三) 網路資源及工具書

1. Amṛtanāda Upaniṣad: https://en.wikipedia.org/wiki/Amritabindu_Upanishad，瀏覽日期：2019/04/04。
2. Amṛtanāda Upaniṣad: <https://cloudup.com/ceVMgULVYL4>，瀏覽日期：2019/04/04。
3. Abhinavagupta: <https://en.wikipedia.org/wiki/Abhinavagupta>，瀏覽日期：2019/03/22。
4. Dhyānabindu Upaniṣad: https://sanskritdocuments.org/doc_upani

- shhat/dhyanabindu.pdf，瀏覽日期：2019/01/15。
5. Ethics of Jainism: https://en.wikipedia.org/wiki/Ethics_of_Jainism，
瀏覽日期：2019/04/10。
 6. Gheranda Samhita: https://en.wikipedia.org/wiki/Gheranda_Samhita，
瀏覽日期：2019/02/18。
 7. Mandala-brahmana Upanishad: https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala-brahmana_Upanishad，
瀏覽日期：2019/04/05。
 8. Manusmṛti: <https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/manusmriti-with-the-commentary-of-medhatithi/d/doc202120.html>，
瀏覽日期：2019/02/08
 9. Monier-Williams, Monier, *A Sanskrit English Dictionary*, Oxford: Oxford University Press, 1899(1960).
 10. Nyaya Sūtra: https://en.wikipedia.org/wiki/Nyaya_Sutra，
瀏覽日期：2019/04/28。
 11. Nyaya Sūtra (梵文)： http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/nyaya/gaunys_u.htm，
瀏覽日期：2019/04/28。
 12. Nyaya Sūtra bhāṣya (梵文)： http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/nyaya/nysvbh_u.htm，
瀏覽日期：2019/04/28。
 13. SwamiJ.com 網站： <http://swamij.com/yoga-sutras-ch2.htm>，
瀏覽日期：2018/04/26。
 14. Tantrāloka: http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/6_sastra/3_phil/saiva/tantralu.htm，
瀏覽日期：2019/03/22。
 15. Vātsyāyana: <https://en.wikipedia.org/wiki/Vatsyayana>，
瀏覽日期：2019/05/31。
 16. kṛcchra Wisdom Library, <https://www.wisdomlib.org/index.php>，
瀏

覽日期：2019/02/08。

17. Yogachudamani Upanishad: https://en.wikipedia.org/wiki/Yogachudamani_Upanishad，瀏覽日期：2018/12/08。
18. Yogachudamani Upanishad Sanskrit text: https://sanskritdocuments.org/doc_upanishhat/yogachud.pdf，瀏覽日期：2019/02/09。
19. 《瑜伽經》與《瑜伽經注》梵文是參考GRETIL網站，Maas, Philipp A.所輸入的電子檔。http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyogbu.htm，瀏覽日期：2017/06/11，和Ashok Aklujkar所輸入電子檔http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/yogasutu.htm，瀏覽日期：2017/06/11。

