

瑜伽的基礎



瑜伽的基礎

印度室利河羅類多修道院出版

定價印幣二元半

瑜
伽
的
基
礎

印度室利阿羅頻多修道院出版

題記

這一本書，是室利阿羅頻多答弟子的書札，少分一集，專說瑜伽之修爲。

「室利」，梵語，唐時亦譯「師利」，是尊稱。通常用以稱神或極尊上之人。阿羅頻多，是名，音爲梵語「阿羅文陀」之轉，義爲「晨開之蓮花」，亦「青蓮」或「紅蓮」。葛施是姓。故稱 *Sri Anubindo Ghosh*，生於一八七二，卒於一九五〇年。

「瑜伽」亦唐時舊譯，而釋曰「相應」，則於佛典中爲然。如實，義爲「契合至真之道」。是一種精神實踐之學。派別殊多，內容大抵深遠，「當由瑜伽而知瑜伽，瑜伽自瑜伽而顯。……」(*Yogena yogo jñānyo yogo yogat pravartate*。……)然而這不是宗教。

於此，宜約略參究室利阿羅頻多的瑜伽學，怎樣與他派瑜伽不同。且簡錄另一集尺牘中他自己的話：

「……我稱這為整體底瑜伽，那是說牠採集了舊底各派瑜伽之菁華和許多方法，——其新，是在其目標，立場，及方法之全備上。」

綜合會通，有他自己所撰的瑜伽論在，為一部四卷之鉅製。又說：

「這與種種舊底瑜伽比較，則是新底：

「一、——因為牠的目的，不在於出離世界與人生而入「涅槃」或「天國」，乃在於轉變生命和存在，非當作偶然或附有底事，而是作為分明底中心目標。他派瑜伽中若有「下降」，那只是道上偶爾有之，或由「上升」結果而得，上升乃其真事。在此，上升是第一步，但這是招致下降的手段。由上升而得新知覺性的下降，乃這修持之鈐記，標識。甚至密法和維瑟努派，皆終於從生命解脫；但這裡的目的，是生命的神聖圓成。」

「二、——因為牠所追尋的目的，不是為了個人的神聖實踐之個人成就；牠是爲了這人世土地知覺性而要獲得一點什麼，是一宇宙底而不僅是超宇宙底成就。所要獲得者亦是召入一「知覺性（超心思）的權能」，尙未組成或直接活動於土地自性甚至精神生命中者，却仍有待於組成且使之直接活動。」

「三、——因為有達此目的預先認定之一方法，如置於其前的目標——即知覺性與自性的全般和整體底改變——同樣全般，整體；取起舊底方法，却只當作一部分之用，爲其他分明相異者之暫助。我未嘗發現這方法（作為整個）或類似這樣的什麼，在舊瑜伽中表彰過或實踐過。設若曾發現了呢，我不會廢時間開闢新路，費了三十年光陰於尋求和內中創造，……我們的瑜伽不是重踐舊路，而是一精神底探險。」

（一九五三年十月五日）

這是所謂「超心思底瑜伽」；着眼於人類精神之進化，要在進化中建立此一「超心思底知覺性」；正如「心思」於今爲人類知覺性的一永恆境界，要「超心思」也成爲這一様。不必在全人類皆如此，可能只在少數人羣。這原則既確立，則其餘一切將由「超心思底權能」發皇，成就。這是人類知覺性的一番激烈而且全般底「轉化」。人這心思化的生存體，起初出現於情命底和物理底生存界時，當然已是一重大轉變，而「超心思化」了的生存體將來出現，必然更是進化史上一次急劇邁進了。這以後將是無窮底神聖顯示與圓成。其全部哲理之含容，概見於另一鉅製，——神聖生命論。

「基礎」，原字多數，皆修爲之事。瑜伽究竟是實踐之學，據阿氏乃攝人生之大全。既以人生全部爲一瑜伽，則無事不是修爲，進展。也唯有由實修然後能實證，不陷於窠臼，陳言，於「上升」，「下降」這類事方可明白。大致必有這樣底基礎建立了，然後能向上做去。這皆是經驗之言，所說如「平靜」，「平和」，

「平等」……皆具體底精神真實。明此，於了解這全部修爲乃可無闕。

原稿英語，凡蒐集，刪定，編成，及譯文之成，——此書已有法文譯本，——及其出版，皆書中所說「神聖母親」之力。四十年來，凡遠近院士修習瑜伽，皆由她領導，護持，加以潛移，默化。於此深衷代讀者致其感謝，亦無俟語言表述，因爲她知。但願此書無論傳布何方，有她的精神光明隨之加被。

(目)

(錄)

第一章	平靜·平和·平等·····	一
第二章	信心·企慕·歸順·····	三五
第三章	在困難中·····	六三
第四章	欲·食·色·····	九七
第五章	生理知覺性·下心知體·睡與夢·疾病·····	一三一

第一章	平靜・平和・平等	一
第二章	信心・企慕・禱願	三五
第三章	持戒・苦行	六二
第四章	禪定	六九
第五章	智慧	七六

(目 錄)

第一章

平靜・平和・平等

設若心思不平靜，在瑜伽中便不能作一個基礎。所需要的第一事，便是心思中的靜定。而且銷除個人知覺性，不是瑜伽的第一目標；瑜伽的第一個目標是將這知覺性啟對一高等精神知覺性；爲了這，靜定底心思，亦是最初所需要的事。

☆

☆

☆

修持中要作的第一事，便是在心思中造成堅定底平和，寂靜。否則也可能有許多經驗，但沒有什麼會是長久。是在靜定底心思中，真知覺性方可能建立。

☆

☆

☆

靜定底心思，這意思不是說全然不會有思想或心思運動，而是這一切皆將只在表面，你的真本體，你將感覺在這下面，與之分離，觀察着，但不爲其所牽引去，能夠察看且裁判牠們，拒絕一切所應當拒絕者，接受而且保留一切凡是真知覺性與真經驗者。

心思的被動性是好的，但你當留心，僅對於「真理」和「神聖能力」的觸及，方可保持被動。設若你對於低等本性的提示和勢力，亦復保持被動，你便不會進步了，或否則你將使自己袒露於敵對勢力之前，那些勢力可以引你遠離瑜伽正道。

企求「母親」給你這個心思的堅定靜止與平和，和你的內中一本體的這恆常意識，居於外表本性之後，轉對「光明」和「真理」的。

妨礙修持的力量，皆是低等心思，情命，生理本性之力。在牠們後面便有心思，情命，微妙生理諸界的敵對底權能。唯有思心和情心皆取同一向致而且集中於對「神聖者」的單純企慕裏，然後方能勝過牠們。

☆

☆

☆

3
寂靜時常是好的；但說起心思的靜定，我不是說全般寂靜。我是說一個心思無有於躁動，惱亂，而是定止，輕安，怡悅，以啓對那一種「力量」，將要轉化本性的。重要的，是除去煩惱思想，錯誤情緒，紛亂理念，不愉快運動，這種種來侵的習慣。凡此皆能打擾本性，蒙蔽牠，使「力量」難於工作；若是心思平和，安靜

了，則「力量」較易於工作。便能見到你內中應當改變的事物，而不感到顛倒或抑鬱；轉變乃可更順利成就。

☆

☆

☆

一個空洞底心思和一個平定底心思，其分別是這樣：心思空洞的時候，沒有思想，沒有概念，沒有任何種心思作用，除了一種原始底對事物的認識而無其形成了的理念；但是在平定底心思中，是心思體的本質靜寂了，其靜寂如此，沒有什麼能擾動牠。若使思想或作用起了，皆全然不由心思而起，而是自外而來，度過心思如同飛鳥度過無風雲的太空。這過去了，沒有擾動什麼，不留什麼痕迹。縱使有一千個印象或最強烈底事相經過牠，安定底靜寂如常，彷彿心思的真本質，便是以永恆不減底平和所製成的。臻至于這種靜寂的心思，可能開始發生作用了，甚至深密，

強烈，但牠將保持其基本底靜定——不從自體開端什麼，而是從「上」接受者便賦予以一種心思形式，亦不從自體增加以什麼，平靜，無煩，雖然具有「真理」的喜樂，及其度與之快樂底能力和光明。

☆

☆

☆

心思歸於沈靜，無有于思想而定止，這並非是不可欲望的一件事——因為極尋常是心思歸於沈靜之後，乃有廣大底平安，全般自上而降，而且在此浩大底靜寂中，體認玄默底「自我」，超出心思以上，在其廣大中徧漫。只是，每當有此平安與心思靜定之後，則情命心試欲闖進，要佔據這空間，或否則機械心思為了同一目的，試欲發起其微末習慣思想之常轉。修持者所當作的，便是謹慎地驅遣這些外來者，使其緘默，使至少在靜定的時候，心思與情命體的平和靜默，可以完全。倘若

你保持一堅強與沈定底意志，這可以作的最完善。這意志，便是心思之後的「補魯灑」的意志；每當心思平靜了，定止了，人可以覺知這「補魯灑」，他亦是靜定的，離於「自性」的活動。（按：「補魯灑」唐譯「神我」，今言「心靈」或「性靈」，近是。）

平靜，堅定，安止於精神中，*dhira shira*，這種心思的止寂，這種內中「補魯灑」和外表「自性」的分離，是非常有益的，幾乎不可沒有的。只若人仍是隸役于心思的旋風，或情命運動的紛擾，他必不能這樣平靜且安止于精神中。使自己隔離，居於凡此種種紛擾之後，感覺牠們與自己相分隔，是必不可少的。

爲了發現真個性，將其建立於本性中，所需要者二事：第一，知覺自己的性靈體在情心之後；第二，這樣將「補魯灑」從「自性」分開。因爲真個人是在後面，爲外表「自性」的活動所蒙蔽。

一大波（或海洋）的平靜，與一浩大底光明底「真實」之恆常知覺，——這剛剛是那基本實踐的性格，證驗「無上真理」最初觸及了心思和靈魂。人無從要求一更良好底發端或基本了——這是像一個磐石，其餘的可以建築在這上面。這意思不僅是一個「當體」而已，而且是這個「當體」——若使拒絕或懷疑其性格而弱減這種經驗，則將是一大錯誤。

這「當體」是無須加以界說的，而且人甚至不嘗試行化此爲一意像；因爲這「當體」在其性質上是無極底。只要有了持續接受，凡其從自體或屬自體所當顯示的，必然以其自有的權能顯示出。

是很真確的，即這是一賜予的恩慈，對於這一種恩施所當有的唯一報答便是接受，感激，而且，使那已接觸知覺性的「權能」，在自己有體中發展其所當發展者，——保持一己向之開啓。本性的全般轉化，不能成之於一朝，必要經過長時間，經過種種階段；凡現在所經驗的，只是一個發端，新知覺性的一個基礎，其間

那轉化有其可能的。這經驗的自動自發性，本身便可表明牠不是心思，意志，或情感所構造成的；這來自居於凡此之後的一個「真理」。

☆

☆

☆

祛除疑惑，意義便是管制自己的思想——誠然是這樣。但是，爲了瑜伽，且不但爲了瑜伽，管制自己的思想，正如管制自己的情欲和熱念，或身體動作，同樣必需。甚而至於人不能是一充分發展了的心思維，倘若不能管制思想，不是牠們的觀察者，裁判者，主宰者，——心底「補魯灑」(manomaya purusa, sakṣī, amantā, īvara)。心思維作爲不肯定和不受管制的思想的網球一樣，是不成的，正如作爲一個沒有舵的船，在情欲和熱狂的風暴中飄蕩，或者作爲情性或身體衝動的奴隸，皆是不成的。我知道這是比較困難的，因爲人，原本是一心思「自性」的動

物，自認與他的心思運動爲一，不能立即自加分離，不能超然外處，無有於心思渦旋之生潮起伏。比較容易的是管制自己的身體，至少管制其運動的某部分；這不是那麼容易，在自己的情命衝動和欲望之上，加以一心思管制，但經過一番奮鬥之後，仍很可能；但是像一個密教修士一樣坐在河上，超出了他的思想的旋渦，便不那麼容易了。雖然，這是可能作成的；凡是心思發達了的人，超出凡夫以上的人，多用了這個方法或那個方法，或在某些時間爲了某些目的，必得分別心思的這兩部分：一、活動部分，是思想的一個工廠；另一、靜定主宰部分，同時是一「見證」和一「意志」，觀察，評判，祛遣，消滅，接受着一切思想，加以修改，變換，爲心思家宅之主人，能自加統治，samrājya「自主」。

瑜伽師更前進了；他不但是那裏的主人，即算是怎樣仍居於心思之內，他好像脫離了牠，居於上方，或者，遠在後方而且自由自在。對於他，思想工廠這一個意相，不十分有效了；因爲他見到思想是由外來的，由宇宙「心思」或宇宙「自性」

而來，有時已成形式而且分明，有時未成形式，於是在我們內中某處受得某種形式。我們心思的主要事務，或是一接受之反應，或是對此等思想波浪作一拒拂（一如情命波浪，微妙生理能力之波浪），或對來自周遭「自然力量」的思想質素（或情命運動）這麼給與以個人心思形式。

心思有體之可能性，是無有限量的，牠可能是自由「見證」和自己的家宅之「主」。一進步着的自由與自己心思的主制，在於凡有信心和立志作這事的人，完全在其可能性之內。

☆

☆

☆

第一步是平定底心思——寂靜是進一步，但平定是應當原有；說平定底心思，我的意思是說一種內中心思知覺性，見到思想向牠來到，思想游動，但是不感覺自

體是正在思想或自認與思想為一，或謂思想乃己之所有。思想，心思運動可能經過牠，如同旅行者可出現於一寂靜底鄉間，或從某處來經過其地，——平定底心思觀察牠們，或無意於觀察牠們，但無論怎樣，不生其動亦不失其靜。

寂靜較平定為過之；這可由全然從內中心思屏絕思想而得，保持使思想默然或使之全般在外；但較容易的，是這由自上降下而建立，——人感覺這從上而下進入而且佔據或包圍個人知覺性，這於是趨於銷融其自體於一浩大非個人性底靜寂中。

☆

☆

☆

「平和，平靜，安定，寂靜」這些名詞各自有其涵義的淡影；不容易下其定義。

平和——*santi*。

平靜——*sthiratā*（堅定）。

安定——*acanthalatā*（不搖）。

寂靜——*niscala nirvāṇa*。

「安定」是一種境況，其間沒有激動或擾亂。

「平靜」仍是一種不動的境況，沒有任何紛亂可能影嚮牠——這是一種境況，比較安定較少負極性。

「平和」更是屬於正極性底一種境況；這隨帶了一沈定且和諧底休息與解放的意識。

「寂靜」是一種境況，其間或者沒有心思或情命的運動，或者更是一大靜定，沒有任何表面運動可加以穿透或改變。

☆

☆

☆

保持安定，倘若有一時期這是一空虛底安定，你不必介意；知覺性時常好像一個器皿，應當傾去其中所容受的雜質，或不可要的廢料。一個時間應當使牠空虛，直到能以新鮮和真實且正當而純潔底事物加以充滿。唯一所當避免之事，是再以舊時濁物注滿此杯。其間這時期你等待着，使你自己對上啓開，極安定地堅決地——不要過於躁動發奮——祈求平和降入寂靜中，一旦有了平和，再求喜樂和當體。

☆

☆

☆

平靜，縱使最初像是一屬負極性底事物，確是極難於達到的，以致即使竟然有了一點點，應當認為是一大進步了。

如實，平靜不是一負極性底事物，牠是「薩的補當灑」的真本性，且是神聖知覺性的正性基礎。無論所企望的或得到的是其他什麼，這平靜是應當保住的。即使

「知識」，「權能」，「喜樂」來到，而不能得到這個基礎，便不能留居，只得引退，直到「薩的補魯灑」之神聖底純潔與平安皆已永久確立。

企慕着神聖知覺性之餘事，但是這種企慕必是深沈，平靜。可能是懇切，如其為平靜，但不是不耐，不安，或充滿了刺闌性底激昂。

僅在于平靜底心思和有體中，超心思的「真理」，方能創建其真工作。

☆

☆

☆

修持中的經驗，必不免始於心思界，——凡所需要者，即是這經驗應當是真實而且健康。思心中的意志與理解之壓力，情心中向上帝之感情迫切，這兩者是瑜伽的最初兩位主辦者，而平和，純潔與平靜（止息了低等底不安），皆正確是最初所當建立的基礎；得到了這個，在起初比較得到種種視見，聲音，權能，或者瞥見超

物理諸界，尤為重要。瑜伽中最初所需要者，便是純潔化與平靜。沒有這個，人亦可能有一大聚這種經驗（見到諸界，生種種視見，聞種種聲音等）。但是這些經驗發生於一未經純潔化而且紛亂底知覺性中，尋常必然充滿了錯誤與混雜。

最初，平和與安定不是接續底，皆是來了又去了，尋常須要很长底時間，然後得其安居於本性中。然則最好是免除不耐，而以所已成就者，堅決繼續前進。設若你想望平和與安靜以外再得點什麼，那便應當是你內中本體之充分發華，與在你內中工作着的「神聖權能」之知覺。

當至誠且至深密地企慕這個，然沒有不耐；這會來到的。

☆

☆

☆

終於你有這修持之真基礎了。這種安靜，平和，歸順，造成一正當氛圍，以便

其餘一切能夠來到：知識，力量，「阿難陀」。使這成爲完全罷！

當你工作的時候，這（境界）不停留，因爲這仍是限於正本心思體，方纔受到這寂靜之福賜的。若新知覺性已經充分形成後，全然佔據了情命本性和生理本體（直至此時，情命體僅爲寂靜所觸及或壓制，然尙未爲其所具有），這個缺點便將消失了。

你如今在心思中有了平和的靜定知覺性，這不但應當是平靜，却也應當化爲廣大。你當處處感覺到牠，你自己就在牠中間，一切都在牠中間。這亦復將助使靜定入乎行動而爲其基礎。

你的知覺性如愈化爲廣大，你亦將愈加能夠從上有所接受。「權能」shakti 乃可能下降，將力量和光明一如平和皆帶到身體組織中。你所感覺到在你內中爲狹隘爲有限者，便是生理心思；唯有這更廣大底知覺性與光明自上而下，佔據了本性，然後這（生理心思）方能擴大。

生理惰性，你所苦的，似乎必將減少而且消滅，只要那自上而下的力量，降入身體組織中。

保持平靜，將自己開啓，祈求神聖「權能」，確定這安靜與平和，且擴大知覺性，儘可能多加入以光明與權能，如其今茲所可能接受而且同化的。

留心，不要過於迫切，因爲這又可重新擾動那平靜與平衡，如已建立於情命本性中者。

確信最後的結果，使「權能」有時間成就其工作。

☆

☆

☆

企慕，集中於正當精神裏，而且無論是怎樣困難，你將必然達到你所建立於自

是在後面的平和中，和在那你內中「更真實底什麼」內，你應當學到生活且感覺到這就是你自己。你應當見到其餘一切皆不是你的真實自我，皆僅是在表面上的。一川流轉變着或循環着的運動，漸至真「自我」出現時，皆必然消逝。

平和乃真實救治；以繁重工作而遣散心情，只是一個暫時解救法——雖則相當數量的工作是需要的，以保持有體諸部分的適當平衡。感覺到在頭上且在你頭邊的平和，是第一步；你應當與牠聯絡，牠當下降於你，充滿你的心思與生命和身體，且圍繞着你，使你生活於其中——因為這平和是「神聖者」在你當前的唯一現象，一旦有了這個，其餘一切自然會開始來到了。

真於語言，真於思想，皆非常重要。你如是更加能感覺到虛偽不是你自己的部分，好像從外而來，則更加容易將其拒斥。

堅定支持，今茲仍為彎曲底，轉要伸直，而且你將知道且時常感覺到「神聖者」當前的真理，而你的信心將以直接經驗而得是正。

☆

起初企慕，於是禱求「母親」給你心思中的平靜，純潔，安定，與平和，一清醒知覺性，誠敬的深密度，力量，和精神底能為，以直面一切內中或外在的困難，且達到瑜伽的極端。

設若知覺性醒悟了，又有了誠敬與企慕的深密度，則心思可能在知識上增長，倘若牠已經學到靜定與平和的話。

☆

☆

☆

這是由於生理體的一種敏感性和深銳知覺性，尤其是「情命生理體」的。

生理體愈增上知覺着，這是很好的；可是牠不應當為牠所知覺的這些人類尋常底反應所壓伏，不應當為其所顛倒，或受到惡劣影響。

一強健底平等觀，和自主，和離執，應當來到，來到神經與身體中，一如心思

中，這將使生理體能夠知道這些事物且接觸牠們而不感覺任何擾亂；牠應當知道，知覺，拒斥，拋棄周遭環境中種種運動的壓力，不當徒然是感覺到而且受苦。

☆

☆

☆

認識自己的許多弱點和虛妄動作，從之退引，是向解脫之路。

不評判任何人，唯獨自己，直到能以一平靜底心思和一平靜底情命體去觀看事物——這是最美好底律則。進者，不許你的心思形成匆促底印象，徒然根據了一些外表相貌，也不要讓你的情命體對此發生作為。

內中本體裏有一塊地方，人時常可在那兒保持安定；可從那地方以寧靜與批評的眼光外望，觀照外表知覺性上的擾動；對此外表知覺性發生作用而且改變牠。設若你能學習到生活於那內中本體的安定裏，你便已得到你的穩定基礎了。

☆

不要使你自己為這些事物所動搖或煩擾。時常唯一所當作的事，便是在你向「神聖者」的企慕中保持堅定，且以平等與無執直面一切困難和一切反對。在那班願意過精神生活的人，「神聖者」應當常居首要，其他任何事皆居其次。

不要執着，看這些事物以內中深寧底視識，屬在內已奉獻於「神聖者」之人的。

☆

☆

☆

現在你的經驗皆在心思界，但這是正當運動。許多學道人士不能進步，因為他們在心思體與性靈體尚未有準備之前，便啓開了情命界。有了一些真精神經驗在心思界開端以後，尚未成熟便有下降，入乎情命體，於是生起許多錯亂糾紛。這是應當提防的。倘若心思尚未為精神事物所接觸，而情命底欲望心靈，已開啓而得經

驗，則更壞。

時常企慕，要心思與性靈體充滿着真知覺性與經驗，於是而有準備了。你尤其應當企慕安靜，平和，一平定底信心，增上着的堅穩底廣大性，多而又多底知識，深沈嚴密但是平靜底虔敬。

不要為你的環境和牠們的反對所苦惱。這些情況，起初常皆外加，當作一種試鍊。設若你能夠保持靜定，不被動搖，繼續你的修持，不使這些環境在內中擾動你，則這將幫助你獲得你甚所需要的力量；因為瑜伽之道，常常是佈滿了內中和外在的困難，而修持者應當發展一平定，穩實，堅固底力量來對待牠們。

☆

☆

☆

內中精神的進步，不很依賴外間情況，而甚有賴於我們自內如何對之反應——

這常是精神經驗的最後判決。這是為什麼我們堅持要有正當態度，且定住其中，堅持要有內中的境界，不依賴外間環境者；堅持要有平等和靜定的境界，倘若這不能立刻是內心快樂的境界；堅持要只加增上內轉，從內而向外窺，而非生活於表面心思中，時常遭際人生之震動打擊而無可如何者。唯有從那內中境界，人方能比生命及其擾亂之種種力量更雄強，且能希望勝利。

在內中保持平靜，穩定其意志以貫徹到底，拒絕為憂患困難或盛衰起伏所擾動，或因而沮喪——這常是在「道」上最初所當學的諸事之一。此外怎樣另作，便是增上了知覺性之不安定，增加那困難，如你所訴的，難於保持經驗。唯獨你倘能在內靜定堅持，然後各路經驗能相當穩定前進——雖然牠們永非沒有間斷和起伏的時期；但這些時期，若善加利用，可化為同化與消滅困難的時期，竟不能為修持之否定。

一精神氛圍，較外在情況更為重要；若人能得到這個，且能創造他自有的精神

空氣，以呼吸且生活於其中，這便是進步的真狀態。

☆

☆

☆

要能夠接受「神聖權能」，使之由你在外在生活的事物上發生作用，必要條件有三：

一、靜定，平等——不為任何所發生的事件所擾動，保持心思寂靜，鎮定，觀看種種力量活動，但本身仍其靜止。

二、絕對底信心——相信事物是至佳至善者將要到來，而且相信倘若人能使自己成為一真工具，其結果將是自己的意志，既為「神聖光明」所領導，乃見到所應當作的事業（*kartavyam karma*）。

三、容受性——接受「神聖力量」之能為且感覺其當前，與在其中有「母親」當前，使之發生作用，領導自己的見識和意志與行為。若是這權能和當體能被感覺到，這粘柔性成了知覺性在行動中的習慣——但這一種粘柔性，是唯獨對「神聖力量」為然，不容許任何陌生原素加入，——則那最後結果是必然的。

☆

☆

☆

平等觀在這瑜伽中是很重要底一部分；必然要在痛苦和患難中保持平等——那便是堅定地平靜地忍受，不煩惱，不錯亂，不喪志，不灰心，而以一種堅定對「神聖意志」的信心前進。但是平等性，不包括惰性地接受。例如：在修持中，某種努力一時失敗，人便應當保持平等，不錯亂也不灰心，但也不應當接受這種失敗，以為這是「神聖意志」的指示，便拋棄這努力。反之，你却應當尋求出失敗的理由和意義，以充分信心進前，趨向勝利。如於生病一樣，你不應當煩惱，動搖，或不

安，但你不應當接受疾病為「神聖意志」，而當視之為身體的不完善處，當加以除去的，正如你試行除去情命底不完善處或心思底錯誤。

☆

☆

☆

修持中若沒有平等性 (Samatā)，便不能有堅固底基礎。無論環境怎樣使人不愉快，無論他人的行徑怎樣不相投，你應當學到以一完足底靜定接受牠們，而無任何擾亂底反應。那些事物皆是平等性的試金石。事物皆順利，人與環境皆屬愉快，要靜定和平是容易的；唯有當其相對時，靜定，平和，平等之完足與否方得到試驗，可加以補充，使之更為完善。

☆

☆

☆

你所達到的，表明那種境界的情況是什麼，其間「神聖權能」代替了私我的位置而指揮行動，使心思，生命，和身體作為其工具。心思的一種能容受的寂靜，心思底私我的抹殺，將心思體抑到見證的地位，親切與「神聖權能」接觸，使有生體對那唯一「勢力」開啓而不對其他，凡此皆是化為「神聖者」的工具之必要條件，為彼所主動，且唯獨為彼所動。

心思的寂靜，本身不會帶來了超心思底知覺性；有許多知覺性的區域或境界或水平，介於人類心思與「超心思」之間。寂靜啓開心思和有生體的其餘部分，以對向更偉大底事物，有時對向宇宙知覺性，有時對向玄默「自我」的經驗，有時對向「神聖者」的當體或權能，有時對向一高於人類心思的高等知覺性；心思的寂靜，是最有利於任何這類事發生的情況。在這瑜伽中，這是最有利的（雖然不是唯一）情況，使「神聖權能」起初降於其次透入個人知覺性，在其間工作而改變此知覺性，予之以必要的經驗，變換其一切展望和運動，一級一級領導之，直至其有準備

於最後超心思底轉化。

☆

☆

☆

感覺到「密集底一團」，這經驗表示有一種密集底力量與平和，下降到外在有體中——但大抵降於情命生理體。常是這，成爲基礎，穩固基本，使其餘一切（「阿難陀」，光明，知識，敬愛）後來得以下降，安全地依立或遊戲於其間。在那另一經驗中，感到麻木，因爲那運動是內向的；但在這裏，這「瑜伽能力」是外向的，入乎充分知覺着的外在本性，——當作瑜伽及其經驗在這裏建立的第一步。那種麻木卽知覺性趨於從外在諸體歛退的表徵，便不存在。

☆

☆

☆

首先要記住，一內中的靜定，由躁擾底心思和情命之純潔化而得者，是安穩修持之第一條件。其次要記住，在外表行動中時，感覺到「母親」當前，已是一大進步了，沒有內中修持的偉大上進，是不能達到的。你所感覺你所如此需要，然而說不明白的，也許便是「母親」的力量在你內中發生作用，從上而來，佔據你的有體諸界之一種恆常底生動底意識。爲了上升與下降的二重運動，那是事先常有的——一種情形；必然如時來到的。這些事可能要經過很長底時期，然後能顯然開始，尤其是心思已習慣於非常活潑，而沒有心思寂靜的習慣。當那能障蔽的活動仍在，許多工作要在心思的這流動障蔽後面進行，而修持者以爲沒有發生什麼事，其實已立下許多準備工作了。倘若你需要更迅速和顯然可見的進步，那只能由恆常自我奉獻，使你的性靈體發皇於外表。要深密地企望，但不能沒有耐心。

☆

☆

☆

廣大與平靜，皆是瑜伽知覺性的基礎，且是內中生長和經驗的最佳情況。若是一廣大平靜能安立於生理知覺性中，佔據且充滿此身體與一切細胞，這便能為其轉化之基礎；事實上倘若沒有了這廣大和平靜，轉化幾乎是不可能。

☆

☆

☆

修持的目標，有在於知覺性之超出身體，自處於高上階位，——在廣大中徧漫而不限於此身體內。這麼解放了以後，人便開啓以對凡超於此階位以上者，超出普通心思，在那裏接受從高處下降的一切，在那裏觀察下面的一切。於是便可能全般自由觀照且管制在下的一切，作為一切下降且迫入此身體者之容器或澗道，這，牠將準備之為一高等顯示之工具，重新鑄鑄為高等知覺性與本性。

在你內中所發生的事，是知覺性要自加安立於此解放裏。倘若人居於那高等階

位裏，人便得到「自我」之自由，與廣大底玄默和不變易底安定——但這種安定，應當亦使其下降於身體中，下降到低等諸界，自加凝固於此，好像立於後面的什麼，包含着一切運動。

☆

☆

☆

設若你的知覺性升到頭頂以上，那便是牠超出了尋常心思，到了上面的中心點，接受着高等知覺性的，或則趨向高等知覺性本身的上升諸等級了。第一個結果，便是「自我」的和平與寂靜，即是高等知覺性的基礎；這以後可下降於低等諸水平，降入此軀體本身。光明也能下降，還有「力量」也能下降。腹臍及其以下諸中心點，皆屬情命體和生理體；有一點高等力量，可能已下降於此。

的癡戀應該消失，倘若你要在瑜伽中成就的話。無論作為外發之能力或行動者為何，應當從一經發現之「真理」出發，而非出自低等心思動機或情命動機；應當從「神聖意志」出發，而非出自個人選擇，或私我偏好。

☆

☆

☆

心思理論皆沒有什麼基本重要性，因為心思形成或接受一些理論，皆支持着有體的轉向。所關重要者，是那轉向，和你內中的呼喚。

知道有一個「無上存在者」（真），「知覺性」（智）和「幸福」（樂），不徒然是一負性底涅槃，或一靜定無相底「太極」，而是動性底——這種知識，以及那種見解；即此「神聖知覺性」，不但可證會之於彼面，亦且可實踐之於此世間，因此接受神聖生命為瑜伽之目標；凡此皆不屬於心思。這不是一心思理論的問題

——雖然這種展望，在思想方面，一樣可受到支持，支持到一樣的好，倘不是更好，——而是經驗問題，而且在經驗來到以前，是信仰問題，心靈的信仰，附以心思和情命的隨順。與高等「光明」相接觸的人，有這經驗的人，不論其低等諸體多麼難於隨從，可能遵行這條路；人而為此「光明」所觸，却沒有經驗，但是有了因心靈之隨附而起的迫切，信念，呼聲，也能遵行這條路。

☆

☆

☆

「神聖者」的路道皆不是像人類心思的一樣，或者按照我們的圖樣，要評判牠們是不可能的，為「他」安排，什麼是「他」所應當作和不應當作的，也不可能，因為「神聖者」較我們所能知者更能知。若我們全然承認「神聖者」存在，則我覺到真底理智和敬愛二者，一致要求全般信心和歸順。

☆

不將人的心思和情命意志按加於「神聖者」，却接受着「神聖者」的意志，遵從「他」，乃修持的真態度。不說：——「這是我的權利，要求，需要，必有，法益之所在，爲什麼我不能得到呢？」較好底辦法，是奉獻「自我」，歸順於「神聖者」，歡喜地接受着「他」所給予的，不憂愁，亦不抗拒。然後你所接受的將是你正所應有的事物。

☆

☆

☆

信心，依賴上帝，歸順而且奉獻自我於「神聖權能」，皆爲必需且必不可無。但是依賴上帝，不能作爲怠惰，弱點，或依從低等本性的衝動之一種藉口，這應當隨之以不懈底企慕，堅持拋棄一切凡阻礙「神聖真理」者。向「神聖者」的歸順，不能作爲一種理由，或者一種掩飾或機會，以歸順於自己的私欲或低等運動或自己

的私我，或無知與黑暗的某「勢力」，僞裝「神聖者」之相貌的。

☆

☆

☆

你應當唯是企慕，長是啓對「母親」，拒絕一切違反着她的意志的，讓她在你內中工作——你爲她作你的一切事，相信是由她的力量使你能作。倘若你這樣長此啓對着她，在相當期間中，知識和證驗皆將臨到你。

☆

☆

☆

在我們這瑜伽中，一切在乎人是否能夠開啓對此「能力」。設若至誠存于企慕中，又有一個有耐性的意志，要達到高等知覺性，不願一切困難，則此開啓不給在

什麼形式下必然來到。但是這可能需要一個或長或短底時期，一隨思心，情心和身體有無準備之情況而定。倘使沒有那必需的耐性，由於開端困難，這種努力可能廢除了。

在這瑜伽中，沒有其他方法，除了「集中」（靜定），最好是集中於情心之內，祈求「母親」當前，求到「她」的權能，使「她」管照這有體，且由「她」的力量之作用，轉化此知覺性。人也可集中意念於頭頂或兩眉之間，但對於許多人這一開啓過於困難。當心思已經寂靜，靜定於是增強，企望更加深密，便會開始有經驗了。信心愈大，其結果也似將愈速。至若其他，人不當徒然依恃自己的努力，而應當成功於建立與「神聖者」的聯繫，和一種容受性，感受「母親」的「當體」與「權能」。

☆

☆

☆

無論你本性中或可有什麼缺點皆無關重要，唯一甚關重要的事，便是你將自己啓對那「力量」。沒有任何人能以自己的努力，不受其他幫助而能轉化他自己，唯有「神聖力量」能夠轉化他。倘若你保持使自己開啓，其他一切皆當替你做好了。

☆

☆

☆

幾乎沒有任何人夠強，單由他的企慕與意志，不受幫助而能克服低等本性的種種力量；即使是在那一班這麼作的人，只得到某種局部管治，而未能有全般主宰。意志與企慕皆所必需，使此「神聖力量」的佐助得以下降；且在其處理低等權能之際，使有體得和他同在一邊。唯獨「神聖力量」，圍成着精神意志，與情心中的性靈企慕者，乃能勝利克服。

☆

☆

☆

以思想底克制去作什麼事，時常是困難的，倘其所要作的，與人類天性或個人天性的趨向相違。一強固底意志，耐性地，堅忍地趨向牠的目標，可成就一轉變，但時常是這需要一很長久底時期，起初，成就可能僅是局部底，且為多種失敗所阻滯。

將一切行爲，自動皆化爲敬拜，這不能是單獨以思想克制而成就的；內心中應當有一種強大企慕，這便生起對於所敬拜者——「彼一」——之當體的證會，或感覺。敬愛者（bhaktia）不是唯獨依憑自己的努力，而是依賴其所敬愛的「神聖者」的恩慈與權能。

☆

☆

☆

你時常過於依賴你自己的心思與意志之作爲，——這是爲什麼你不能進步的原

由。設若一旦你養成了一種習慣，靜靜依賴「母親」的權能——不徒然是求其支持你自己的努力——阻礙必將減少以至終於消失。

☆

☆

☆

一切至誠底企慕皆有其效果；倘若你至誠，你將生長於神聖生命內。要全然至誠，那意義便是唯獨願望神聖「真理」，自己愈加歸順於「神聖母親」，除此唯一企慕以外，其他一切個人底欲望與要求皆加以棄斥，將人生每一行爲皆奉獻於「神聖者」，當作是分配下的工作而爲之，不容許私我參與。這麼便是神聖生命之基礎。

人不能立刻全然這樣；但是倘若人時時企慕，常求「神聖權能」之助力，用了一個真實底情心，與正直底意志，便愈加生長於此知覺性裏。

☆

全般歸順，在這一個短時期中是不可能的，——因為全般歸順，意義便在有體的每一部分中，割去私我之纏結，而將其自由全般奉獻於「神聖者」。心思，情命和生理知覺性——甚而至於這些的每一部分，在其一切運動中——應當一一分別歸順，拋去自體的辦法，接受「神聖者」的道理。但是人所能為的，便是從初作下一個中心底決定，奉獻自我，凡遇可用之處，便運用這決定，在每一步驟上，利用所遭際的每一機緣，使此自我奉獻成為完全。

一方面的歸順，使其餘的更為容易，更為必然；但這本身未曾割斷或解散其他癥結。尤其是極與當今之人格密切相纏的那些癥結，以及這人格最得意的形成，常常呈出莫大底困難，縱使中心意志已定，在此決定上也已鈐下了實行的最初的印鑑。

☆

☆

☆

你問你如何能夠補救你似乎已作成了的錯過。假定即是如你所說，我覺得補救剛剛在這一點：使你自己成為「神聖真理」與「神聖之愛」的一個容器。最初趨向于此的步驟，便是全般自我奉獻與自我純潔化，全般將自己啓對「神聖者」，從自己拋棄一切能夠阻礙這完成的。在精神生活中，沒有什麼其他對任何錯誤的補救，也沒有一個全然有效的。在開端，除了這內中的生長與轉變以外，人不應當要求任何其他結果，——因為否則便可招致很嚴重底失望。僅當自己是自由了，然後乃能解放他人使得自由。在瑜伽中，是有了內中的勝利，然後生發出對外的征服。

☆

☆

☆

立刻要除去對自己個人努力之着重，是不可能的，而且也不是常常值得這樣做；因為個人的努力，好過答摩性底情性。

個人的努力，應當進步地化爲「神聖力量」的一種運動。倘若你知覺到「神聖力量」了，那麼便更加祈求之愈加管治你的努力，取而轉變之爲不屬於你自己而是屬於「母親」的什麼。將有一種移交，取起在個人的「阿達」中發生作用的種種力量——這種移交不頓時完全，但是進步的。

但是心靈的平衡是需要的。應該發展出一種分辨力，精明地見到什麼是「神聖力量」，什麼是個人努力的原素，什麼是低等諸宇宙力量的一種混合而參入了。而且直到這種移交完成以後——這常是需要時間的事——則必然時常當作個人底貢獻，有恆常對眞「力量」之認可，恆常於低等混合之拋棄。

現在所需要的，不是除去個人的努力，而是召入多而更多底「神聖權能」，以之管治且領導個人努力。

☆

☆

☆

在修持的開端諸時期，便將一切委諸「神聖者」，或者什麼事皆希望出自牠，而不用任何個人的努力，這是不宜的。這有其可能，只是在於性靈體已居於前方，影嚮整個底行爲了，（即使如此，微醒和一種恆常底贊同，皆是需要。）或否則到了後來，瑜伽修持底最後諸時期，一直接底或幾乎是直接底超心思之力，已操縱了知覺性；但這個時期離現在還很遙遠。在其他情況之下，這種態度，似必引人至於凝滯和情性。

只有有體之較機械化諸部分，眞能說牠們無能爲力：生理（物質）知覺性，在本性上尤其是有情性的，乃爲心思或情命或其他高等力量所動。但是人時常有此能力，將心思意志或情命衝動隸屬於「神聖者」。人不能穩準有頓時底效果，因爲低等自性阻礙，或反動力量壓迫，皆時常可成功地發作一時，甚至一個很長久時期，反對這必有的轉變。然則人應當堅持，常常將意志列於「神聖者」這一邊，拒斥所應當拒斥者，將自己啓對眞「光明」和眞「力量」，靜定地堅持地祈之下降而不

倦，沒有不耐或消沈，直到感覺「神聖力量」發生作用了，困難也開始消去了。

你說你知覺你自己的無明和陰暗；設若這只是一種普通知覺呢，這是不夠的。但設若你在微細之處，在其實際工作之處知覺之，那麼以這開始便也足夠了；你應當堅決地拒斥你所知覺着的錯誤行事，使你的心思和情命成爲一清靜原地，使「神聖力量」得以施爲。

☆

☆

☆

機械底運動，用心思底意志力，常是較難於制止的，因爲它們一點也不依賴理智或任何心思是正，而是建立於聯想上，或否則建立於徒然是一機械底記憶和習慣上。

拋棄的辦法，終可以成功；但是唯獨用個人的努力呢，可需要很長底時期。倘

若你能感覺到「神聖權能」在你內中發生作用，那便應該比較容易了。

自我奉獻於這嚮導，則此中不應有任何情性或答摩性底事物；情命體的任何部分，不應該作出任何辯解，爲了不拒絕低等衝動和欲望的提示。

修這瑜伽常有兩條路——一、有一微醒底心思和情命體的作爲，去觀察，審辨，思惟，決定什麼是應當作和不應當作的。誠然，這是用了在後面的「神聖力量」去作爲，吸引或求到那「力量」——因爲否則不能成作很多底什麼。但這仍然是個人的努力居其首要，負起了大部分重擔。

另外一條路，是屬於性靈體：知覺性啓對「神聖者」；不但開啓了性靈體，將其帶到前方來，亦且是開啓了心思，情命，和生理體，接受着「光明」，辨認什麼是應當作的，感覺到，見到這爲「神聖力量」本身所作成，而且時常幫助「神聖者」工作，用了牠自體的微醒着和知覺着的同意與呼求。

尋常總不免是這二者之一種混合，直到知覺性已有準備了，可全然開啓，全然

歸順於「神聖者」，倚之爲其一切行動之源。然後一切責任皆消，在修持者的肩上，沒有任何個人的負擔。

☆

☆

☆

或由苦行或由歸順，皆是無關重要的；唯一關重要的事，是堅定面對目標。一旦人已走上軌道了，怎麼能夠退轉趨於低等事物呢？倘若人保持堅定，跌倒是不要緊的，仍可以起來繼續前進。倘若人堅定趨於目標，則走向「神聖者」的路必無究竟底失敗。倘若你內中有個什麼在那兒迫使，——必然是已有了——則退縮或跌倒或信心之不繼，終究不生什麼多大底差別的。人應當前進，直到奮鬥已過，便有平直底坦途，了無荆棘。

☆

☆

☆

那個火，便是企慕與內修苦行的神聖之火。每當此火增大且增強一度一度下降於人類之「無明」的黑暗中，牠起初似乎被吞滅了，汨沒於此黑暗中，但一度再度多次下降，便把黑暗化爲光明，將人類心思之「無明」與無知覺化爲精神知覺性。

☆

☆

☆

修習瑜伽，涵義在於有志克除一切執着，唯獨轉對「神聖者」。瑜伽中主要底事，便是步步信賴「神聖恩慈」，將思想持續轉對「神聖者」，奉獻自我，直到這有體開啓了，可以感覺到「母親」的力量在「阿達」中工作。

☆

☆

☆

在這個瑜伽中，整個原則是將自己啓對「神聖勢力」。這「神聖勢力」在你上面，而且，倘若你一旦能夠知覺着牠，你便應要將其召下，降入你內中。這降入心思，降入身體，作爲「平和」，「光明」，工作着的「力量」，作爲「神聖者」的有形相或無形相的「當體」，作爲「阿難陀」。人有這知覺以前，必得有信心，而且企望開啓。企慕，呼求，禱告，皆是同一事的各種形式，皆有效力。你可以取自呈於你之前的任何一種形式，或於你最容易的一種。

另外一個方法，便是集中；你將你的知覺性集中在心裏（有些人集中在頭上或頭頂上），心裏靜思「母親」，在那裏呼喚「她」，人在各時可以用這一方法或那一方法，或兩法同用，——隨其自然來到你，或者你被感動，那時要那麼樣作。

最大底唯一需要，尤其是在開端的時候，是使心思安定；在靜慮的時候，摒斥一切對於修持爲不合的（陌生或外入的）思想和運動。在安定底心思中，於經驗便將有進歩底準備。但倘若不是一下一切皆可做好，你不應該便沒有了耐性；使純全

底安定進到心思中，是需要時間的；你應當繼續下去，直到知覺性已有準備了。

☆

☆

☆

實際修習瑜伽，要能達到你所樹立的目標，唯有將此有體啓開以對「母親」的「力量」，而且堅決棄拒一切自私，要求，和欲望，以及一切動機，除了是對「神聖真理」的企慕。若使這已正當做到了，「神聖權能」和「光明」便將開始發生作用，帶來了平和，平等性，內中的力量，純化了的虔誠，增上着的知覺性與自我知識，——凡此於瑜伽的成就皆爲必要之基礎者。

☆

☆

☆

給你的「真理」，是感覺到你自己內中的「神聖者」，為「神聖者」而工作，啓對「母親」，直到你在你的一切行動中皆感覺到「母親」了。在你的心中，必須有「神聖當體」的知覺；在你的一切行為中，必須有神聖底領導。倘若性靈體充分覺醒了，這牠能夠很容易，很迅速，很深沈感覺到；一旦性靈體已經感覺到了，這可傳達到心思體和情命體。

☆

☆

☆

你那另外一種經驗中的唯一真理，——如你所說，那經驗一時在你彷彿如此真切——便是，在你或者任何人，用了你的或他的努力，而未曾受到任何幫助，無希望脫出低等知覺性。這是為什麼當你淪於低等知覺性中時，在你好像一切皆無希望了，因為你一時失却了真知覺性的把握。但這種提示是不真的，因為你已有向「神

聖者」的開啓，你不必定要淪滯於低等知覺性裏。

倘若你是在真知覺性中了，你便可見到一切皆是可能作的，縱使現在只有一個小小底開端；但是一個開端已經夠了，只要已經有了那「力量」，那「權能」。因為如實是這能作成一切，只需要時間，和心靈的企慕，以成就整個底轉變，與心靈的圓成。

☆

☆

☆

隨順「母親」的意志，那些條件便是：為求「光明」與「真理」和「力量」而轉對「她」，企望沒有任何其他力量可引導你或影嚮你，在情命中不作什麼要求或條件；保持一個安定底心思，準備接受「真理」，而不堅持其自有的理念和構想，——終之保持性靈之覺醒，使居於前方，使你與「她」恆常能相接觸，確實知道

「她」的意志是什麼。因為心思和情命，能誤會他種衝動和提示為「神聖意志」，而一旦已經覺醒的性靈則不會誤會的。

在工作中純全完善，唯有在「超心思化」以後乃有可能；但倘若人已與「神聖者」相接，在心思，情命與身體皆能謹慎，微醒，知覺，則在低等諸界相當完善地工作，有其可能。此外，這也是一種準備條件；於至上解脫幾乎是不可少的。

☆

☆

☆

人如果怕單調，而時常要新鮮底什麼，是不能修瑜伽的，至少是這瑜伽，這需要無盡底毅力和耐心。怕死，便表現一情命上的弱點，對修瑜伽之能為，亦是相反的。同樣的，人若受着熱情的支配，當感覺到這瑜伽非常困難，而且，除非支持以一真實底內中呼求，與一至誠而且堅強底企慕，企慕精神知覺性，企慕與「神聖

者」相結合，此外，可很容易極不幸地跌倒，使其努力毫無結果。

☆

☆

☆

至若工作程序，這依乎你在這名詞的義度下所了解的。欲望時常引人至於過度努力，那意義時常便是勞力甚多而結果殊少，激起緊張，兼致疲困，而且，倘在困難或失敗中，遂至頹唐，不信，或反動；或否則至於「拉下力量」。這是可以作的，但除了是在瑜伽中甚有經驗且有強力的人，這時常不是沒有危險的，雖則這尋常很有效能。這不是沒有危險，因為第一，這可引起暴烈底反動，或者「拉下」了相反底或錯誤底或混雜底力量，而修士尚不夠經驗，辨別之於真力量。或否則這可能以修士自己的有限經驗之能為，或他的心思和情命的虛構，代替了「神聖者」的自由恩施和真實領導。種種情形不同，各人有自己修持的方法。但是在你，我所推

裏的，便是恆常開啓，靜定企慕，不過於迫切，一高興底信賴和耐心。

☆

☆

☆

任何人過早便聲明具有「超心思」，或者說已經嘗試到，這是甚欠明智的。這種妄稱通常是隨之以「大私我性」之勃發，某種知見上的大錯誤，或一重大跌倒，或一錯誤境界，或一錯誤運動。相當底一種精神上的謙卑，對自己嚴肅非真高底認識，對自己於今這本性上之不完善處靜定地觀照，而且，代替了自我尊大和自我矜許，有一種意識，意識到必需超過現在這自我，非由於自私底奢望，而由於向「神聖者」的一種迫切，——這，在我覺到，爲了這脆弱底塵世凡夫結構，皆是遠過良好底情形，以趨於「超心思」的轉變。

☆

☆

☆

你所開始經驗到的，是生理體中性靈底投順。

一切部分真本皆已奉獻，但應當使歸順完全，由於在這一切中，在這一切的運動中，分別底和全般底，有性靈底自我奉獻之增上。

爲「神聖者」所享受，便是全般歸順了，以致人感覺到「神聖當體」，「權能」，「光明」，「阿難陀」，保有了這整個底生存體，倒不是自己具有了這些事物，爲了自己的滿足。這麼歸順於「神聖者」，爲其所保有，有一種甚大底歡樂，遠過於自己作了占有者。同時由此一歸順，亦有了一個對自己對本性的一平靜而快樂底主宰。

☆

☆

☆

使性靈體發展到前方，保持牠在那裏，將牠的權能安置在心思，情命，和生理

體上，使牠能對牠們傳達其純全底企慕，倚託，信心，歸順的力量，以及那種力量能直接立刻發現凡在本性中錯誤了的什麼，轉對了我與過錯，轉離了「光明」與「真理」的什麼。

消滅自私自利，在其一切形式上，將其從你知覺性的一切運動上消滅。

發皇宇宙知覺性。——使此自我中心底展望，消失於廣大性，非個人性，和「宇宙神聖者」的意識裏，消失於宇宙徧處諸力量之觀照中，於宇宙顯示，遊戲之證會與理解中。

代替私我，你去發現真本體——「神聖者」的一部分，從「世界之母」發出的，顯示的一個工具。作為「神聖者」的一部分或一個工具，這種意識應該毫無矜持，毫無私我的自許或意度，或優越性的偏執，或欲望或要求。因為倘若這些原素存在，則得不到所求的真結果。

多數人修瑜伽，生活於心思，情命，和生理體中，偶爾或到相當程度為高等心

思和啓明心思所光照；但要準備「超心思」的轉變，則必需（在個人方面，一旦時期已到，必立刻）啓對「直覺」，「高尚心」，以使其能成作這整個有體與整個本性有準備於「超心思」的轉化。讓知覺性靜靜地發展，擴充，這些事物的知識，將進步來到的。

平靜，妙觀察，離執着（但不是漠不關心）皆是很重要的，因為凡此之反對面，皆非常阻滯轉化作用。應當有企慕之深密，這應該與此平靜，妙觀察，離執在一起。沒有忽遽，沒有情性，既無刺鬧性底過於迫切之處，亦無答摩性底頹唐；唯有一沈定而堅毅之呼求與工作。於實踐亦無擾奪或攝取，而使實踐自內而出；從上而來，且精明地觀察其原野，其性質，其範圍。

使「母親」的權能在你內中發生作用，但應當小心，免除任何混雜或代替，于此可能或是一擴大了的私我行事，或者是一「無明」之力，自僞為真理的。尤其應當企望在本性中消除一切黑暗與無知覺性。

凡此皆是主要條件，準備「超心思」之轉化。但沒有一個是容易的，而在可以說本性是有了準備以前，凡此皆當完具。設若真態度（性靈底，無私我性底，唯獨啓對「神聖力量」）能夠建立，則這程序可以進行較快。取得且保持此一真態度，推進在自己的轉變，是人可給予的幫助，——且是唯一所求之事，——以佐助這一般底轉變。

第三章

在困難中

在起始諸期，困難時常是有的，進步可以時常受到阻滯，內中的門可以遲遲不開，直到有體已有準備了。倘若你感覺到每當你靜慮的時候，有一種寧靜與內中底「光明」閃現，而且內向底迫使發展到如此強健，外間的執着只見減少，情命的紛擾力量愈低，這已是一大進步了。

瑜伽的路是長的，要勝過多少抵抗而爭得寸土尺地。在修持者所需要的性格，無過於耐性與單純底堅忍，兼之以一種信心，經過一切困難，稽遲，和似是底失

敗，而堅定不搖。

☆

☆

☆

在修持的開始諸期，這些困難尋常皆有。皆是由於此本性尚未能充分接納容受。你應該去發現阻礙在什麼地方，在心思或是在情命中，在那兒試行擴充知覺性，召入更大底純潔性與平和；且在此純潔與平和中，將你的有體那一部分，至誠地全般地奉獻與「神聖權能」。

☆

☆

☆

本性的每一部分要求持續其舊底運動，而且盡其可能，拒絕接受激烈底改變和

進步，因為這將使其隸屬於某一高於牠的事物，在牠自有的原地中，牠的分別國境中，奪去了牠的統治權。是這，乃使轉化成爲一個如此悠長和困難底程序。

心思鈍滯了，因為在其底下基礎上，便是生理心思，附着按摩或情性原則。高等經驗長久或恆常繼續，在心思的這一部分，產生一種疲勞之感，或者不安或鈍滯的反應。

入定或「三摩地」，是一種脫離方法——身體是安靜了，生理心思在一種沈眠狀態中，內中的知覺性乃能自由繼續其經驗。其弊，在於此「定」爲不可少了，而醒時知覺性的問題仍未解決；仍其不完善。

☆

☆

☆

倘若靜慮時的困難，是種種思念紛至沓來，這不是由於敵對底力量，而是人類

心思尋常性格本來如此。一般修持者皆有這困難，而且在許多人這還經過一很長底時期。

有幾個方法可以除去這個的。其中的一個便是看住這些念頭，而且觀察如這些念頭所表示者，人類心思的性質是什麼，但是不加以認可，聽其紛馳直到止息。

——這是維衛迦難陀在他的羅遮瑜伽中所推舉的方法。

另外一法便是看這些思念如同不是自己的，退後，作為作見證的「補魯灑」，而拒絕加以認可，——這些思想皆當視之為從外而來，從「自性」而來，應該感覺到這皆好像是過客，經過了心思的原野，人與之無關，對之亦無興趣。這麼下去尋常便是經過了一相當時期之後，心思分為兩部分：一部分是心思之為見證者，觀察着，純然靜定而無紛擾；另一部分便是所觀察的對相，「自性」部分，其間思念在經過或者遊移。以後，人可以進到寂靜，或者亦使這「自性」部分歸於靜止。

另外有第三種方法，是積極辦法，便是尋求要見到這些思想何自而來，發現牠

們不是由自己而起，而是從外來，好像來自頭頂之外；倘若人能察覺其要來到了，則在牠們進入以前，必全然加以棄斥。這也許是最困難底一法，不是人人皆能作的，但倘使能作，則是趨於寂靜的最直捷最有效的一條路。

☆

☆

☆

必然得觀察且知道你內中的錯誤運動；因為這皆是你的困難之源，倘若你要自由，便得堅決加以拒絕。

但是，你不當時常思念你的缺點和錯誤運動。毋寧集中思念於你之所將為你者，集思念於理想上，具備了這種信心，以為這個理想既是你前面的目標，則必然當來到。

時常懷想着過失和錯誤運動，便帶來了抑鬱，挫折信心。多多將眼轉對將來到

的光明，而少着眼於當前任何黑暗。信心，高興，確然於最後勝利，皆是有幫助的事，——這皆使進步更容易且更迅速。

多利用來到你的良好經驗；一番這樣底經驗，比較差池和失敗更為重要。倘若其停止了，亦勿怨悔或至於沮喪。內中當保持平靜，企望其重來，在一更強大底形式下，引你到更深沈更充滿底經驗。

常常企慕，以更深底靜定，將自己簡單而且全般啓對「神聖者」。

☆

☆

☆

在大多數人中，低等情命體充滿了嚴重底過調和種種運動，與敵對底力量相響應的。性靈體之一恆常開啓，堅持拒絕這些影嚮，使自己從一切敵對底提示分離，使「母親」的權能之平靜，光明，平和，純潔，流注而入，則終可解脫此情命組織

於此劫持。

所需要的是平靜，平靜而又平靜，觀看這些勢力，非是你自己，而是從外面突入者，使自己與之隔離，否定之，自處於對「神聖權能」靜定底信賴。設若你的性靈體要求「神聖者」，而你的心思是至誠，呼求從低等自性從一切敵對勢力解放，設若你能將「母親」的權能召入你的內心，依賴牠甚於依賴自己的力量，則這一團困終可解除，有平和與力量代之。

☆

☆

☆

低等本性是愚昧且不神聖，在其本身牠並非敵對底，但閉拒了「光明」與「真理」。敵對底力量，則不但有神聖，而且是反神聖的；牠們利用低等本性，顛倒之，充滿之以乖謬運動，由此影嚮人；甚至試行進據他，或者至少全然管制他。

你且將自己解放，脫出一切過度底自我貶抑，和那種習慣：由罪過，困難，或失敗的意識而感覺抑鬱低沈。這些感覺不能真有什麼幫助，反之，牠們皆是一巨大障礙，阻滯了進步。牠們屬於宗教心理，而非屬於瑜伽底心思性格。瑜伽師應該將本性上的一切過缺看作低等自性的運動，凡人皆有，應將其平靜地堅決地斷然拒絕，充分信託「神聖權能」——無有怯弱，或消沈，或疏忽，亦無有激擾，煩燥，或暴猛。

☆

☆

☆

瑜伽裏的通則，是不讓自己為壓抑所撼低；而是從之退後，觀察牠的原因且除去這原因；因為原因時常在自己本身，也許是某處有一情命底過缺，一錯誤運動給縱容了，或者一微小欲望攪起了一退轉，有時由於這欲望滿足了，有時因為未曾給

滿足。在瑜伽中，一滿足了的欲望，一錯誤運動給抬了頭，極尋常便生起一更壞底退轉，遠過於未曾滿足的欲望。

你所需要的，是更深沈地在內中生活，而較少生活於外間情命體和心思體中，皆袒露着可遭這些抵觸的。內中最深處的性靈體却不為牠們所壓迫；牠居於「神聖者」的親近處，而看小小底表面運動為浮泛事物，於真「本體」為陌生。

☆

☆

☆

你之處理你的困難和那些侵襲你的壞運動，也許你錯在過於誤認牠們即是你自己，視之為你自已本性的一部分。你毋寧應當從之引退，離絕牠們，割斷其與自己的聯繫，視之為普通低等不完善不純潔底自性之運動，為進據你的種種力量，試欲使你作為牠們的工具，以成就其自體表現的。由於這麼離絕，斷絕關係，在你將能

夠更易發現且更加生活於你自己的一部分中，即你內中本體或你的性靈體中，這，却不為這些運動所襲擊或擾亂，發現牠們對自體為陌生，自動地拒絕對之認可，常常感覺到自體轉對或接觸種種「神聖力量」以及知覺性的許多高等境界的。去發現你自體的這一部分且生活於其中；能夠這樣作，便是瑜伽的真基礎。

由如是退引，你更容易在你自己得到一靜定底平衡，在外表糾紛之後，由之你可更有效能地喚來助力以解脫你。「神聖」當體，寧靜，平和，純潔，力量，光明，喜樂，廣大性，皆在上面等待下降於你。去求得這在後面的寧靜，而你的心思也更加靜定了，更由此靜定底心思，你可呼求其下降，首先呼喚下純潔與平和，其次再求下「神聖力量」。倘若你能夠感覺到這平和與純潔降入你內中，則你可以一再反復召其下降，直到牠開始定居了；你也將感覺到那「力量」在你內中發生作用，更換那些運動且轉化着知覺性。在這種工事中，你當覺到「母親」的當前，感覺到「她」的權能。一旦這已經作到，其餘一切皆不過是時間問題，皆只是你的真

實神聖本性在你內中直前進化的問題。

☆

☆

☆

缺陷之存在，縱使是許多嚴重底缺陷，不能在瑜伽中成為進步的永久底阻礙。
 （我不說恢復從前的開啓，因為根據我的經驗，過了一阻滯或奮鬥時期，往往便有一新底和更廣底開啓，更大底知覺性，在從前所已獲得者或似乎——但僅是似乎——一時已失却者上有了進步。）唯一可能為永久障礙者——但也不必定是如此，因為這也能改變——便是不誠，但這在你沒有。

若缺陷是一阻礙的話，則在瑜伽中沒有一人能夠成功；因為一切人皆不完善，而且由我所見到的，我不十分確定，是不是修瑜伽有最大能為的人，亦時常有或曾經有最大底缺陷。

我想你也許知道蘇格拉底對他自己的性格的批評，那話在許多偉大瑜伽師，亦可以說上他們自己的原始人類本性。在瑜伽中，最後唯一關重要的事，便是至誠，隨之以堅持於此道的耐性。——許多人雖然沒有這耐性，也通達了，因為縱使有反動，不耐，低壓，沮喪，疲勞，一時之失却信心，而有一大於個人外表自我的力量，「精神」之力，心靈的要求之驅迫，推進他們經過雲霧而達到前面的目標。缺陷可能是絆腳石，一時可以使人跌倒，但不能是一個永遠底障礙。陰暗，由於本性中的某種抵抗，可以成爲稽遲的更嚴重底原因，但牠們亦不能永久存在。

你的鈍滯時期之長也不是充分理由，致使你失去對你的能耐或你的精神命運之信仰。我相信光明和黑暗底時期之更替，幾乎是凡瑜伽修士所泛有的經驗，例外非常稀少。若是人深究這現相的理由——這種現相，在我們的不耐底人類天性是感覺非常不愉快的，——我以爲可發現主要有兩種。第一：是人類知覺性或者不能承受「光明」，或「權能」，或「阿難陀」之恆常下降，或者一時不能接受而且吸收

牠；這需要經過諸同化作用期；但這同化作用在外表知覺性的障礙後進行着；經驗，或已下降的實踐，退居於此障礙之後，而使此外間或表面知覺性休憩，使有準備於接受一新底下降。在瑜伽較開展諸時期，這些鈍滯或黑暗時期化爲更短，較少磨難，一如其爲一大知覺性的意識所提舉，而這，雖然不成作當下底進步，可是居留而且支持外表本性。

第二個原因：是某種抵抗力，在人類天性中的什麼，未曾感覺到從前的下降，沒有準備，也許是不願意改變，——時常這是心思或情命的某種堅強底習慣形成，或生理知覺性的一時底惰性，而非正確是本性的一部分，——而這，本身或隱或顯，突舉出阻礙。若是人在自己發現這原因，認識了，看清牠的作用，且喚下「權能」以除去之，則黑暗時期能大大縮短，其深銳性大減。但是無論怎樣，「神聖權能」常是在後面進行工作的，而且有一天，也許最少爲人所期望的那一天，阻障破除了，雲霧消失了，重復有了光明和太陽。在這些情況之下，最好底態度，倘若人

能如此保持，便是不要煩惱，亦無沮喪，而靜定地堅持，且將自己開啓，伸向「光明」，堅具信心以等待其臨到；這，我曾經發現，縮短這些磨難時期了。此後每當阻礙消失，人便發現已有了一大進步，而知覺性比從前遠過能接受，容留。一切精神生活的研鞫和磨鍊皆有其報償的。

☆

☆

☆

承認「神聖權能」，及自己的本性與之相調叶，既不能不同時承認此本性中之缺陷而爲之，可是過於堅執這些缺陷或其所造成的困難，或因爲經驗到那些困難便不信「神聖」底作爲，或長是着重事物的陰暗面，則皆非正當態度。這麼作，便增加困難的力量了，使那些缺陷有更大底權勢長存。我不堅持一種科野 *Coué* 式的樂觀主義——雖然過度樂觀比過度悲觀更有益處；科野的辦法，趨於將困難隱飾過，

而且，此外，在一切事物中，皆帶有一種度量，當注意保持。但你將你的困難蓋住，以過於光明底一種展望而迷惑了自己，却沒有危險；全然相反，你却常常過於注重到事物的陰影，如是便將其加厚了，阻滯了進向「光明」的出路。信心，更多底信心！信你的可能性，信那種「權能」在障蔽後生着作用的，信當成就的工作和所貢獻給你的指導。

不能有任何種高等企圖，不升起或遭遇極有堅持性的嚴重困難者，在精神領域中尤其如此。這些困難雙是內在底和外底，雖然大體這些對於一般人基本上皆相同，可是在其壓力之分配或其所取之外表形式便有很大底分別。但唯一真實困難，便是本性與「神聖光明」和「權能」之工事相叶調。一旦這個困難解決了，其他一切便或者消失，或者退居次要地位；而且即使是那些困難，較屬普通性質，較爲長久存在，因爲皆原來內在於轉化的工作中，也不會怎樣那麼過重了；因爲將有那種意識，意識到有支持着的「力量」和一更大底權能遵行其運動。

☆

經驗的全然忘却，簡單是尙沒有具備底橋樑，介於內中知覺性，——在一種「定」中有其經驗的，——和外表清醒知覺性之間。是當高等知覺性在此二者之間建築了橋樑之後，外表知覺性亦開始記憶。

☆

☆

☆

企慕之力量 and 修持能力中，有這些升沈起伏，這無可避免。於一切修持者皆然，直到整個有生體皆已有準備於轉化了。時若性靈體在前或活躍，而心思和情命皆與以同意，便有緊張性。若是性靈體未甚得勢，低等情命體仍其尋常運動，或心思仍其無明作用，則反對底勢力皆能侵入了，除非是修持者非常微醒。情性尋常來自普通生理知覺性，尤其是在情命體非積極佐助修持之時。要救治這些事，僅是由於堅持召下高等精神知覺性，入乎有生體之各部分中。

☆

知覺性偶爾銷沈，這在凡人皆有。原因有各種不同：或外來的感觸；或情命體中有尙未轉變者或尙未充分轉變者，尤其是在低等情命體中的；或從本性的生理諸部起了情性或陰暗。倘若這來到了，你便得保持平靜；使自己啓對「母親」，召回那真實情境；企望一清明無擾底辨識，從你內中明示那應當加以糾正的事物之原因給你知道。

☆

☆

☆

兩個運動中間，常有準備和同化作用之間歇，你不應當視這些彷彿爲修持中不利底空白，而惱恨或不耐。此外，那「力量」升起，提舉一部分本性到一高等水平，於是更降入一低層以提舉之；這一上升一下降的運動，時常是非常苦楚了，因爲心思備於一直線的上升，情命急切於迅速底成就，不能了解，不能隨從這複雜運

動，必至因此而苦惱或怨恨之。整個本性的轉化，不是一容易成就之事，但作着這事的「力量」，比我們的心思無明，或情命急性，知道得更清楚。

☆

☆

☆

這是一個非常嚴重底困難，在一個人的瑜伽中，沒有一個中心意志要常常超於「自性」諸力之波濤，常常與「母親」接觸，以中心目標和企慕加在本性上。這是因為你尚未學到生活於你的中樞本體；你習慣於與「力量」的每一波浪並馳，不論那是何種力量衝向你，一時自認與之為一。這是應當廢棄的事物之一；你應當發現你的中樞本體，以性靈為其基礎者，且生活於其中。

☆

☆

☆

無論戰鬥如何艱苦，唯一之法便是一直戰鬥到底，便在現在，便在這裏。

困難是你永遠未曾充分直面且克服真實底阻礙。在你的本性的一真實基本部分中，有一強盛底私我個人性的形成，這便在你的精神企慕中參雜了一高傲和精神上的野心之膠結原素。這一形成永未同意於被打破，以便給地位與更真實且更神聖底什麼。所以每當「母親」將「她」的力量加被於你，或者你自己將力量拉到身上，你內中這形成常常阻止牠照牠的方法進行工作。這自體已開始從事建築，按照心思理念或私我的某種要求，試欲依牠「自己的辦法」，由牠自己的力量，自己的修持，自己的苦行，而創造其自己的作品。在此，永遠未曾有任何真實底叛順，未曾簡單地自由地將自己委於「神聖母親」之手。可是要成功於超心思底瑜伽，這是唯一底路。作為一個瑜伽師 *Yogi*，一出世十 *Samnyāsi*，一苦行者 *Tapasvi*，不是這裏的目的。目的在於轉化，而轉化僅能由於一種力量比你自己的力量無窮大，然後能夠成就；唯有真作為「神聖母親」的手裏的一個小孩一樣，然後能夠成功。

沒有理由爲什麼你應該捐棄在瑜伽中成功的希望。你現在感覺到的低壓是暫時底，雖在最強底修道人，也這時或那時有過，或甚至反復時常有。唯一所需要的事，便是以有體的已覺醒的那一部分去堅持，棄絕一切相反的提示，等待着，儘可能將自己啓對真實「權能」，直到這個危機或轉變——這低壓是其一階段——終盡。那些提示到了你的心思中，告訴你不宜於修瑜伽，而且你應當回到尋常生活，皆是從敵對底淵源所發出的。這類理念應該常常去掉，視爲低等本性的發明；縱使這皆建立於那些現相上，對愚昧底心思似乎很能說服的，可是牠們皆屬虛偽，因其誇張一掠過的運動，表之爲一決定底確定底真理。只有一個真理在你中間，你應該常常操持勿失，即你的神聖可能性的真理，以及那高等「光明」向你本性的招呼。倘若你常常把持了這，縱使你或暫時動搖於你所操持者，而常時回到牠，則雖有一切困難，阻礙，或顛躓，這終將自加是正。一切抵抗着的，將以時消失，一隨你的精神本性之進步開展。

所需要者是情命部分的轉信和皈順。這應當學到唯獨要求至上真理，捐棄其於低等衝動和欲望的滿足之執持。是情命體的這種依服；乃帶來了全部本性在精神生活中的充分滿足與欣喜。若有了這，甚至思念回到尋常生活也不可能。其間心思底意志和性靈底企慕應當佐助你；設若你堅持，情命體終將降伏且轉信而歸順了。

在你的思心和情心上，規以那種決定，要爲「神聖真理」生活且唯獨爲此而生活；拒絕一切凡與此相違且不合者，并且離棄低等欲念；企慕將自己啓對「神聖權能」而不對其他。你全部誠心爲此，你所需要的當前底活助力，不會闕少。

☆

☆

☆

你所採取的態度是正當底。是這種感覺和態度，乃幫助你如此迅速克服那些攻擊，時常侵襲你，且將你拋出正當知覺性以外的。如你所說，這麼應付下的困難，

化爲良好機會了；以正當精神直面困難而加以克服了，則發現一個障礙已經消失，已前進了第一步。

☆

☆

☆

疑問，在有體的某部分抵抗着，這便增加錯亂和困難了。這是爲什麼在古代印度瑜伽中，不容疑問地接受，且必無一失地服從「本師」Guru的指導，乃規定爲必然不易。——這不是爲着老師的緣故，而是爲着學徒的緣故，所以如此要求。

☆

☆

☆

觀看事物是一事，使其進到你內中，迥是另外一事。人應該經驗許多事物，

看，觀察，將其帶到知覺性的領域中來，而且認識那是些什麼。但是沒有理由爲什麼你應該讓其進到你內中而據有你。唯有「神聖者」或自「神聖者」來的，方可許其進到你內中。

說一切光明皆好，不異於如你說一切水皆好，——或甚至一切清澈或透明底水皆好：這是不真確的。人應該見到光明的性質是什麼，或其中何所有，或者從何而來，然後能說這是真「光明」。虛僞底光明是存在的，亦有使人迷誤的發光炫耀，亦有低等光明屬於有體低等諸處。所以人應當提防，辨別；真底辨識，應當起自性靈體的生長，和純潔化了的心思和經驗。

☆

☆

☆

你所聽到的呼聲，不是在生理心，而是在情感中樞。間壁的打破，意義便是障

礙的打破，或至少是某些障礙介於你的內中體和外體之間者打破了。大多數人生活於其尋常外在無明人格中，不容易啓對「神聖者」的；但其中有一內在體為他們所不知者，牠却能夠容易啓對「真理」和「光明」。但是有一堵牆壁將他們與之隔離，是一堵陰暗性與無知覺性的牆。時若將這打通了，隨之便有解放；平靜，「阿難陀」，喜悅的感覺，你立刻隨後便有的，皆由於這解放。你所聽到的呼聲，是你內中情命體的呼聲，因障壁突然打破了，開啓了，受此驚迫而生。

☆

☆

☆

知覺性尋常是被囚禁於身體以內，集中於腦，心，臍諸中心點（思想底，情感底，識感底）；當你感覺到牠或屬於牠的什麼上升了，自處於頭頂以上，那便是被囚禁的知覺性從身體公式裏解放。是你內中心思體上到那裏，接觸到高於尋常心思

的什麼，從那裏以一高等心思意志，加於其餘諸體以期轉化。那戰慄與煖熱生自一種抵抗，及身體和情命體對此要求與此解放之未能慣熟相應。倘若心思知覺性能這麼永遠或隨意居於高處，則第一種解放成就了（*Siddhi*）。由此處心思體能夠自由地向更高諸界開啓，或啓對宇宙存在及其種種力量，亦能以更大底自由和權能在低等自性上發生作用。

☆

☆

☆

「神聖顯示」的方法是由平靜與和諧，而非由一禍亂似的突起。後者是一鬭爭現象，普通是種種情命力量相衝突，但無論怎樣是在低等界的一種鬭爭。

你太着想于反對力量了，那麼從事於此，便生起許多不必要的鬭爭。你當措思慮於積極方面。啓對「母親」的權能，集中於「她」的保障，呼求光明，靜定，平

和，純潔，生長入神聖知覺性與知識裏。

試驗的理念也不是一健康理念，不應當推之過遠。試驗，不是「神聖者」所用的，而是低等諸界的——思想底，情命底，生理底，——力量所用，這為「神聖者」所容許，因為那是心靈訓練的一部分，有助於其知道自己，和自體的權能，及其應當發展突破的界限。「母親」不是隨時在試驗你。而是隨時幫助你超過試驗之必需，幫助你超過種種困難，屬於低等知覺性的。時常知覺着那助力，將是你最好的保障了，以抵禦一切攻擊，無論是屬於反對權能，或屬於你自己的低等自性的。

☆

☆

☆

敵對底力量有某種自加揀定的功用：這是試驗個人情形，工作情況，此塵世本身的情境，試驗其有準備於精神之下降與圓成，到了何種程度。在旅程的每一步，

這些敵對力量皆猛加攻擊，批評着，提示着，使人喪氣，激成反動，興起不信，堆積困難。無疑，凡此於其功用所與之權，皆加以極度誇張底表達，在我們視為一小小土鼠堆的事，便作成如同一座大山了。在一小小無關緊要的錯誤，或一微細底差失，牠們便出現，將其在我們的路上化為一整個喜馬拉雅山的阻隔了。

但是這種反對，嚮來亦加以容許，不徒然當作一個試驗或磨鍊，而且作為對我們的一種督促，以尋求一更偉大力量，一更完善底自我知識，一更高度底純潔和企慕之力量，一種無可摧破的信心，「神聖恩慈」之一更雄深底下降。

☆

☆

☆

「權能」之下降，目的不在於激起低等諸力，但是如其在今之實際工作方式下，此種激變作為對工作之反動而起。所需要者是在整個「自性」的基礎上，建立

平靜和廣大底知覺性，於是每當低等本性出現，便不會像一種攻擊或鬭爭，而是彷彿有一個諸多力量的「主宰」在那裏，見到於今這機器的缺點，一步一步作着所必需救正和改變牠的事。

☆

☆

☆

是「無明」諸力起初從外包圍，然後加以總攻擊，以便成其克服和虜掠。每一度這種攻擊被打敗，潰退了，則在此體中有一番清淨化，在心思，情命，生理或本性的隣近諸部分中，為「母親」開闢了一新園地。在情命中，「母親」所占據的土地推廣了，可見之於你之對這些園困，從前可以全部壓下你的，已作了更堅強底抵抗。

能夠請召「母親」之力量或當前，在這些時候，是應付困難的最好方法。

你是和常與你同在且在你內中的「母親」談話。唯一要事，是聽到正確，使沒有其他聲音可假充是「她」的，或者間於「她」與你之間。

☆

☆

☆

你的心思和性靈體皆集中於精神目標，啓對「神聖者」，——那是為什麼那力量僅降到頭上，直至於心而止。但情命體和本性與生理知覺性皆在低等本性勢力之下。時若情命體和生理體猶未歸順，不自求高等生活，則鬭爭似乎不會終止的。

將一切皆歸順吧！棄斥一切其他底欲望或興趣，祈求「神聖權能」開啓情命本性，降下靜定，平安，光明，阿難陀，進入一切中樞。企慕着！用信心與耐性去等待結果。一切賴乎純全至誠，與整個底奉獻和企慕。

這世界會打擾你的，倘若你的任何部分猶屬於這世界。唯有你全般屬於「神聖

者」了，你乃能自由。

☆

☆

☆

人若沒有勇氣，耐性地，堅決地直面人生及其困難，則永不能通過修持的更大底種種內中困難。這瑜伽中最初一課，便是直面人生及其磨鍊，用了平靜底心思，堅定底勇氣，和對於「神聖權能」的全般依靠。

☆

☆

☆

自殺是一個荒謬底解決法；他以為這將給他以平安，便完全錯了。他只是將他的種種困難帶到彼方一更可憐底生存狀態中，在下一生又將其帶回世間。唯一救治

是擺脫這些病態理念，直面人生，用了一種清明底意志，以某種決定當為之工作為人生目標，應付之以平靜而活潑底勇氣。

☆

☆

☆

修持應當成就於此身，不能以有靈魂而無身體為之。身體既墮，靈魂遂遊流他界——終則回到另一生，另一身。於是其未曾解決的一切困難，在那一新生中，又重復遇到了。然則捨棄此身又有何用處呢？

進者，若是人故意拋棄此身體，則在其他世界更受痛苦，而且倘若再生，乃生於更壞又非較好底境況中。

唯一有意識的事，便是在此生，在此身，直面種種困難，克服牠們。

☆

☆

☆

瑜伽之目標常是難於達到的，而這一個的比任何其他目標尤為困難，這是唯獨爲了那些人，有其呼喚，有其能耐，有其意願，以對任何事物與任何危險，甚至失敗的危險，且有真意志，志在進步到全般無我，無欲，與歸順者。

☆

☆

☆

不要讓任何人任何事物來間入你和「母親」的力量中間。成功，依乎你之接受且保存那個力量而與真實靈感相應，非依乎心思所可形成的任何理念。甚至種種理念或計劃，否則可以有用的，也將失敗，倘若那後面沒有真實精神與真實力量和勢用。

☆

☆

☆

這個困難必定是生於不信仰和不服從。因爲不信仰和不服從，皆如同虛偽一樣（牠們本身便是一種非真實性，基托於虛偽底理念和衝動者），牠們參雜於「權能」之作用中，阻止其被感覺到，或者阻止其充分發生功用，且減少「保護」之力量。

不但在你內向底集中，亦復在你的外發底行爲和運動中，你應該取正當態度。倘若你作這個，且將一切置於「母親」之指導下，這困難便開始減少，或者更容易解決，而事情穩定地化爲更平順了。

在你的工作與行爲中，你應該如同在「集中」內一樣作。啓對「母親」，將一切置於「她」的指導之下，召入那平和，那支持着的「權能」，那保障，而且爲使此皆能發展效用之故，拒絕一切錯誤勢力，由造成錯誤，疏忽，或無知覺底運動，或者可能生起阻礙的。

遵從這原則，而你整個有體將化爲一致了，在一個指導之下，在平和中，在保

障着的「權能」與「光明」中。

☆

☆

☆

當我說起忠實於心靈的光明和神聖「呼召」，我不是說起過去什麼事物，或你那方面任何疏失。我不過簡單地肯定在一切危機和攻擊下那最大底需要，——拒絕聽從任何提示，衝動，勸誘，一律對抗之以「真理」的呼召，「光明」之威嚴底招呼。在一切疑惑與低壓中，則說：「我屬於「神聖者」，我不能失敗」；對一切不純潔不合宜的提示，則答覆說：「我是「永生」之子，為「神聖者」所選拔；我唯有忠實於「他」，忠實於我自己——勝利是必然；縱使我倒下，我將再起」；對一切分離的衝動，要去從事於某種微小底理想，則曰：「這是最偉大底，這是「真理」，唯這能滿足我內中的心靈；我將忍受過一切苦難，一切磨鍊，而達到神聖旅程的終極。」這便是我所說忠實於「光明」與「呼召」的意思。

第四章

欲 · 食 · 色

一切尋常情命運動，對真本體皆為陌生，從外而來；牠們不屬於性靈，亦不從之源出，而是發乎普通「自性」*prakti* 的波浪。

欲望自外而來，入乎下知覺底情命體而升到表面。僅是當其升到表面時，心思察識到牠們，然後我們乃知覺有欲望。這似乎是屬於我們自己的，因為我們感覺到其如是起於情命體而入乎心思，不知其為自外來者。

屬於情命體者，屬於有生體者，使其成為有責任者，不是欲望本身，而是慣於

對提示的波浪或潮流起反應的習慣，那些浪潮皆是從宇宙「自性」來進到牠以內。

☆

☆

☆

拒絕欲望，本真便是拒絕貪的因素，將其驅出知覺性本身，視為一陌生原素，不屬於真自我與內中本性的。但是拒絕服從欲望的提示，亦復是拒絕的一部分；禁住所提示的行爲，設若不是正當底行爲，亦當包括於瑜伽修習以內。只是這出之以錯誤方式，出之於心思底出世原則，或者一嚴刻底道德條律，然後可稱之曰壓抑。

壓抑與內中本真底拒絕之分別，便是心思或道德禁戒與一精神純潔化的分別。

倘若人生活於真知覺性中，則感覺到欲望在一己之外，自外而來，從徧在低等自性而來，入乎心思和情命諸部。在常人的情況下，這是不曾感覺到的；人識知欲望，僅是在其既有之後，既入乎內中安住或慣常停住內中，於是人以為這是屬於自

己的且是自己的一部分。然則除去欲望，第一個條件是以真知覺性而常惺惺（按：原文直譯，當為「以真知覺性而成爲知覺着。」）；因為如是乃更容易遣退牠，比較視之彷彿爲自體組成的一部分，要從自我本體拋去，而必經過一番奮鬥者容易。拋去一外附，比較割除感覺爲我們本質的一部分者容易。

若是性靈體發皇到前方，則除去欲望也很容易；因為性靈體本身沒有欲望，唯有對「神聖者」的企慕，與尋求，與愛，以及對一切事物之屬於或趨於「神聖者」的。性靈體恆常居於顯要地位，趨於本身將真知覺性發皇，幾乎是自動地將本性的運動糾正。

☆

☆

☆

要求與欲望，皆是同一事物之不同兩方面而已——不必定是一種感覺，嘗興奮

或無休歇然後成爲一種欲望；反之，欲望可平靜地固定了，且堅住或堅持地反復興起。

要求或欲望來自情命或心思，是一事；但性靈底或精神底需要，是不同底另外一事。性靈無要求亦無欲望，——牠企慕着；倘若那企慕非頓時圓滿了，牠亦不於其歸順提出任何條件或退轉，因爲性靈於「神聖者」或本師有全般信賴，且能等待適當時機或際遇「神聖恩慈」的時刻。

性靈體自有其堅持之處，但牠將其壓力不加於「神聖者」而加於本性。牠將一指光明按加於凡足以障礙實踐（證會）的缺陷上；在經驗中，或在瑜伽的運動中，剔除一切混雜者，愚昧者，不完善者；而且永遠不會對自體或對本性滿意，直到牠已將其完全啓對「神聖者」，無有一切私我形式了，歸順了，在其態度和一切運動中，化爲簡單而且正當了。

這，便是應當全般建立於心思，情命，與生理知覺性中者，然後整個本性的「超心思化」乃有其可能。否則人所得到的，便是多多少少燦爛底，半光明半雲霧底啓明和經驗，在心思，情命，生理諸界上，得靈感於某一較廣大底心思，或廣大情命，或至佳得之於人類以上的心思諸界，介於智慧和「高上心思」之間的。此等經驗到一相當限度，皆可能非常刺激，且使人滿意，對於某些需要一點在此諸界的精神證會的人們，這是好的；但「超心思」的實踐，則是一件大困難事，其條件非常苛刻，而究極最困難者，便是使其下降於物理水平。

☆

☆

☆

需要一長時期，然後能全般解除欲望。但是，一旦你偷能逐出之於本性以外，證驗其爲一自外而來的力量，伸其爪牙於情命和生理體中者，你便較容易驅除這侵略者了。

你太過習慣於感覺其爲你自己的一部分，或根植於你內中——這使你更難於應付牠的運動，革除其對你的古老底管制。

你不應當唯獨依靠任何其他事物，無論其好像多麼有益，而當主要地原本地在基礎上依靠「母親」之力量。太陽和光明可能是一種助力，倘若是眞光明和眞太陽，也必然是，但不能代替「母親」的力量。

☆

☆

☆

修道者的必需品，應該儘可能的少；因爲只有很少一些事物，乃是生活中的眞必需品。其餘的或者是有用而已，或者是生活上的裝飾品，或者是奢侈品。一個瑜伽師有權利保有或者享受這些事物，僅在這兩種情形之一之下：

第一、若是在他的修道中用這些東西，單獨是訓練他自己保有一些事物而無執

着或欲望，且學到正當運用它們，與「神聖意志」相和諧，加之以正當處理，正當組織，排列，和量度；或

第二、設若他已臻於眞實自由，解脫於欲望和執着，而每遭損失，或斬固不與，或奪取，了然無動於中，不怎樣受到影響。

設若他有任何貪心，欲望，要求，占有或享受之需要，若是不能得到，或已得復失，遂有任何焦急，憂愁，忿怒，煩惱，則他在精神上未曾自由，而他之用他的所有物，便與修道的神聖相違。卽算他在精神上已經自由，而未曾學到運用事物不爲自己，而爲「神聖意志」，作爲一種工具，在運用中有其正當知識與作爲，成爲一種生活上的正當設備，——一種生活，是爲了「神聖者」，且在「神聖者」中，非爲了自己——，則他亦不宜於保有。

☆

☆

☆

避世主義，爲其本身故，不是我們這瑜伽的理想，但是在情命中之自我克制，在物質中之正當秩序，皆算其很重要一部分，——甚至一種避世修行的訓練，比較懈怠無真實自制，更有利於我們的目的。對物質的主制，不是說富厚擁有，而將其亂加拋棄，或者受到了便儘快將其消耗，或隨到隨毀或更快。主制，內中的涵義，便是正當而且小心利用事物，在運用中能夠自制。

☆

☆

☆

倘若你要修瑜伽，你便應當在一切事物上，無論大事小事，增進取一種瑜伽態度。在我們這道上，那態度不是強力壓迫，而是對欲望的對象無執着，平等。強力壓迫（絕食歸到這一項下），與自由放縱，居於同一水平；在這兩種情形下，欲望並皆存在：在其一，欲望爲放縱所持養；另一，欲望潛伏着，因壓迫而增劇了。僅

當人能退引，分別自我與低等情命，拒絕承認其欲望與紛擾爲屬於自我，在知覺性中，養成一種對於牠們的全般平等性，等量齊觀，然後低等情命本身乃漸漸純潔化了，亦復安靜而且平等。如欲望的每一波浪衝來，便應該加以觀察，且正如此平靜，正如此無所執着，無動於中，如觀察你身外某事之進行，且當讓其過去，從知覺性裏將其棄絕，而妥當安置真正運動及真知覺性於其地位。

☆

☆

☆

是對於食物的執着，對食物的貪饞，急切性，使其在生活中成爲過度重要底事物，乃違反了瑜伽精神。覺知某物之味甚佳，這不是錯誤；只是對之不應當有欲望或貪求，得到了應無大歡喜，得不到亦無大不愉快或悔恨。人應當靜定而且平等，倘若食物沒有味或不夠，亦不感到怎樣失措，或者不滿足，——吃所必需的定量，

不多不少。不應當發動想，亦不應當生反感。

時常思念食物而擾亂心思，甚非除去對食物的欲望之正當辦法。將食物這原素，置於生活中的一個正當地方，置於一小角落，不要將心思集中於牠，而應當集中於另外一些事物上。

☆

☆

☆

你不要為食物勞心。取正當底分量，不太多亦不太少，沒有貪饞，也沒有拂逆，視之為「母親」給你的支持身體之所需，在正當精神中，奉獻與你內中的「神聖者」；則這不會起「答摩性」。

☆

☆

☆

全然壓制味覺，不是我們這瑜伽的分內事。應該去掉的是情命底欲望與執着，對於食物的貪饞，如得到所喜歡的食物便大喜，得不到便憂愁不滿意，過度看重了牠。平等性，在這裏便是考驗，一如在許多旁底事上。

☆

☆

☆

離棄食物，這理念是一壞靈感。你可用少量食物支持下去，但不能全無食物，除非在一比較短底時期。你要記住薄伽梵歌裏面所說的：「瑜伽不是吃的太多的人所為的，也不是全然不吃食物的人所為。」（註）

情命力量是一事，——人可以沒有食物而大量吸收，而且時常因為絕食而增加了；但是物理質素，沒有牠生命便失了支持的，是屬於另外一類。 ☆

註：拙譯為「彼無有於瑜伽兮，或飽食，或唯辟穀是經。」（第一三一頁）

不要遺棄本性的這種趨向（食物欲望），也不過於看重牠；應當加以處理，加以純潔化，加以主制，但永不與之以過大底重要性。

有兩個方法克服牠——第一是離執着，學到視食物僅為一生理之必需品；口腹之情命性底滿足，則視為不關重要的事。第二便是人能吃所給的任何食物，不固執，不尋求，而在其中得到平等底味樂（不管旁人批評吃這食物是好或壞），不是為了食物的緣故，而是為了遍是底「阿難陀」。

☆

☆

☆

遺棄身體，任其損耗，這是一錯誤；身體是修持的工具，應該保持於良好狀態中。對牠固然不應當有所執着，但也不應當蔑視或者忽略了我們本性的這一物質部分。

在這個瑜伽中，目的不但是在於與高等知覺性相結合，而是以其權能轉化低等本性，包括生理本性。

不是必須對食物起欲望或貪饞，然後能食。瑜伽師非由於欲望而食，而是以之支持身體。

☆

☆

☆

這是一個事實：設若腦筋和神經皆堅強，或者意志力夠有動能，則由於絕食，仍可以一時期進於一種內中能力與容受性的境界，在心思想其甚為可樂的，而且尋常飢餓，衰弱，腸胃病等，這種種習慣底反應，可以全然除去。但是身體苦於清損，而在情命體中，可很容易發展出一種病態底過度緊張情形，由於甚多情命力量衝進了，多過神經系統可能加以同化或與以位列的。神經質的人應該除去絕食的誘

惑，這時常副之或隨之以妄倒，失去平衡。

尤其是有「絕食抵抗」的動機，或者有那因素參入了，則絕食非常危險，因為如是便成了情命運動的一種放縱，這很容易成爲一種習慣，對於修道有損傷，有弊害的。

縱使這一切反動皆除去了，絕食仍沒有多少用處，因為高等力量和容受性，不應當由人工或物理方法而致，而應當由於知覺性的深嚴與修道的堅強意志而來。

☆

☆

☆

我們所企慕的轉化，過於浩大而且複雜了，不能一蹴而致；應該許其分階段而來。生理變化是最後一階段，其本身便是一種進步程序。

內中的轉化，非由物理底方法而得，無論是屬正性或負性的。反之，生理的轉

變，僅由於更偉大底起心思的知覺性，下降於身體細胞中，然後可成。至少直到那時，身體及其支持之力，應當部分以尋常方法維持，如食物，睡眠等。食物，應進之於正當精神中，因之以正當知覺性；睡眠，應該漸漸化爲一種瑜伽底安息。

一尙未成熟的或過度底生理上的苦行，可危及修道程序，由其在身體組織各部分中，造成了種種力量之紛擾與非常狀態。一個很大底能力，可能注入心思和情命諸部，但是神經和身體可能已過度緊張，失掉了支持這些高等能力活動的能耐。這是爲什麼過度底生理苦行，在此未曾收攝，作爲修持的一獨立原素。

有時絕食一兩天，或者將食物減到一微少然恰夠底分量，是無害處的，但是長時期全然絕食是不宜的。

☆

☆

☆

修道者應當全然避免性衝動之侵襲情命體和生理體，因為倘若他不克服性慾衝動，則神聖知覺性與神聖「阿難陀」不能安定於他的身體裏。

☆

☆

☆

誠然，徒然壓迫或抑制欲望是不夠的；這本身皆非真有功效，可是這不是說欲望便應當加以放縱，而是說不但應加以克制，而且應該將其從本性中拒斥，應該有一單純心思對「神聖者」的企慕，以代替情慾。

至若愛情，愛，應該單純地轉對「神聖者」。尋常人用此字所表者，只是一種情命的交互，爲了相互滿足欲望，情命衝動或生理快樂。在修道者之間，這種交互全然不應當有，因爲尋求這，或者放縱這種衝動，適足引人遠離正道了。

☆

☆

☆

這瑜伽的全部原則，便是將自己完全唯獨奉獻於「神聖者」，非獻於任何物，任何人，且由與「神聖母親的權能」相結合，使超心思底「神聖者」之一切超上光明，力量，廣大，平和，真理知覺性與「阿難陀」降入乎我們內中。因此在這瑜伽中，與旁人的情命關係或情命交互，便沒有任何地位了；任何這類關係或交互，立刻將心靈束縛於低等知覺性及其低等本性上，阻滯了與「神聖者」真實圓滿之結合，也障礙了向超心思底「真理知覺性」之上升，和超心思底「自在權能」之下降。更壞的便是這種交互取了一種性慾關係或一性慾享樂的形式，縱然無有於任何外表行爲；所以這類事在修道中皆當絕對禁止。毋庸說任何這類生理行爲非所許可；而且在任何微妙形式上者亦當禁絕。唯有與超心思底「神聖者」結合爲一了，我們乃能尋到我們與他人在「神聖者」中的真實關係，在那高尚結合中，這種靈下情命運動沒有地位了。

主宰性慾衝動，——如此成爲性慾中樞的主宰，使性能力上引而非向外拋却，

浪費，——誠然是使種子中的力量，可能化為真元生理能力，支持其餘一切，使「元精」*reus* 化為「神光」*gas*。但是沒有其他錯處比這更危險了：即接受性慾及其某種微妙滿足的混雜，而視為修持之一部分。那將是最有效的方法，逕直趨於精神墮落，在這環境中播散了阻滯超心思下降的種種力量，代此，且召使相反底情命權力下降以播散擾亂與禍災。倘若要召下「真理」，倘若要工作完成，則凡遇這種離經之事勢欲發生，便應當全般棄斥，從知覺性裏將其清除。

這亦復是一種錯誤，想像雖然在生理上性行為應當除却，可是其某種內向的複寫，乃性中樞轉化之一部分。「自性」中動物之性能力作用，是一種機巧，這在「無明」中的物質創造之經濟上，有其特殊目的。但隨之而起的情命激動，造成了一種機會，和零圍中的波動，最有利於那些情命力量和情命物之衝入，其整個專業便是阻滯超心思之「光明」下降的。其間附麗之快樂，不是神聖「阿難陀」的一真形式，而是其降格。真正神聖「阿難陀」在生理體中有另外一種性格和運動及本

質；在其真元上是自體存在，其顯示唯獨依於內中與「神聖者」相結合。你說起「神聖之愛」；但「神聖之愛」倘若接觸生理體，不喚起靈下情命傾向的；放縱牠們，則適將其拒絕了，使其重復退歸高處，由之將其召下到靈重物質創造中，——唯有牠能轉化的，——已夠困難了。由那唯一門路去尋求「神聖之愛」吧！獨有那是牠同意於進入的，即性靈之門，免除低等情命錯誤。

性中樞及其能力之轉化，為了生理「成就」是需要的；因為這在身體中是本性的一切心思，情命和生理力量之支持。這應當轉變為密切底「光明」，創造「權能」，純粹神聖「阿難陀」之一聚集和一運動。唯有召降超心思底「光明」，「權能」，「福樂」，入此中樞，然後能轉變牠。至若此後的工作，是超心思底「真理」，和「神聖母親」的創造底視見和意志所將決定的。但這將是知覺底「真理」之工事，不是性慾與享樂所屬的「黑暗」和「無明」之事；那將是種種生命力的保持與自由無欲底輻射之一權能，非將其拋出，浪費者。除去這種幻想吧，以為超心

思底生活，將僅是情命和身體的欲望之一種提高了的滿足。對於「真理」之下降，沒有比人性中動物性之光榮化這希望為更大底阻礙了。心思要求超心思境界，以肯定其自有的所懷蓄的理念和成見；情命要求這成爲其自有的欲望之光榮化；生理體要求這成爲其自有的安樂，愉快，與習慣的豐富底延長。倘若這便要是那呢，這將僅成爲一個誇張了和高度擴大了的動物性和人性的總和，而非人性入乎「神聖者」之過渡了。

想要拋棄對你「將要下降者之分辨和防禦的一切障礙」，這可危險了。你想過這意思是什麼嗎，倘若那下降者是與「神聖真理」不相合的呢，也許甚至是相反的呢？一個反對「權能」，不會要求再好底情況以管制這求道者了。唯有「母親」的力量和「神聖真理」方可容納，不立阻礙。縱使在此，人仍應當保持了辨別力，以察覺任何虛偽事物，假裝爲「母親」的力量和「神聖真理」前來的，也要保持一種能力，能揀棄一切混雜。

保持對你的精神命運之信心，從錯誤引退，將性靈體愈加啓對「母親」的光明與權能之直接領導。倘若這中心意志是至誠，每番認識出一錯誤，能化爲趨於一更真實底運動與一高等進步的踏腳石。

☆

☆

☆

我在前一封信中間，已很簡單地說出我對性慾與瑜伽的意見了。我這裏要加上說，我的結論不是建立於任何心思意見或道德成見上，而是根據明證底事實，觀察和經驗。我不否認只要是人容許內中經驗與外在知覺性間有一種分隔，任後者爲一低下活動，受到管制了，但未經轉化，這時亦很可能有精神經驗而且進步，然未完全止息性慾活動。心思自加分別於外表情命（生命諸部）和生理知覺性，過其自有的內心生活。但是僅有少數人真能怎樣完全作成這事。一旦人的精神經驗引伸到生

命界和生理體，性慾便不復能這麼加以處理了。這任何時能化爲一種擾亂，顛倒，變形的力量。我已觀察到同等程度，如同有私我（驕傲，虛榮，野心），和刺鬧性底貪心，欲望，這也是在修持上所發生的精神之不幸事件主要原因之一。處之以離慾而非全然割斷的企圖失敗了；「昇華」辦法，爲歐洲近代許多神秘學者所推許的，是一太過匆遽和危險底實驗。因爲是當人將性慾與精神性混雜時，乃發生最大底禍變。甚而至於將其轉對「神聖者」而昇華之，其中也附帶了嚴重底危險，如在「維瑟努」教派（Vishnuva）中的某種修法（*madhura bhava*），如其方法的誤用和錯誤運動的結果常所明示者。

無論怎樣，在我們這瑜伽中，不但尋求「神聖者」的眞元經驗，而且尋求整個有生體和本性的轉化者，我已經發現志在全然克制性慾力量，爲修持之絕對必需；否則情命知覺性，仍其爲一不清淨底混雜，這種渾濁，影嚮到精神化了的心思之純潔，嚴重地阻擋了身體諸力量向上趨進。這個瑜伽要求整個低等或尋常知覺性完足

上升，與在上面的精神知覺性相結合，且要求精神知覺性（終極且求超心思知覺性），完足下降於心思，情命和身體中，以轉化之。若是性慾阻礙了路，則全部上升爲不可能；若性慾在情命中強盛，則下降亦甚危險。因爲無論何時一未曾割斷或潛伏的性欲望，可能爲混雜之原因，這抵退了眞實下降，而且轉用其所得的力量，爲了旁底用處，或轉移知覺性的一切動作於錯誤經驗，渾濁而且虛妄底。然則人應當清除道路上的這一障礙；否則或者不安全，或者在修持中便沒有趨於歸極的自由運動。

你所說起的相反的意见，可能是由於這種理念：以爲性慾是人類情命生理整體的一部分，是一種需要，如食物，如睡眠，如其全般禁絕可引起不平衡，引起嚴重底紛亂。這是一種事實：在外表行爲上被壓制，而在其他方法上被放縱的性慾，可引起身體組織的錯亂和神經病。這便是醫學理論之根基，不主張禁慾的。但是我已經考察過這些毛病的發生，只在於或者有了某種顛倒底秘密放縱代替了尋常性慾活

動，或否則有一種放縱在一微妙底情命方式下，由於想像，或者由一種不可見的情命交互，是秘異底一種，——我以為倘若真底精神努力，在主宰與禁制上從來不會發生任何弊害。在歐洲現在有許多醫學界人士以為性慾禁制，倘若真底，是有益的；因為 *retas*（元精）中的元素有用於性行為者，則轉變為其另一原素，能滋養這心思，情命，和生理組織的能力的，——而這便是正了印度的真行理念（*Brahmacharya*），轉變 *retas*（元精）為 *ojas*（神光），舉其能力上升，則皆化為一種精神力量。

至若主宰的方法，不能成於唯獨生理禁制，——這以一種「離欲」與「拒絕」相聯合的程序進行。知覺性退居於性慾衝動以後，感覺這不屬於牠自體，感覺其為一種陌生底什麼，是「自性」力量投到牠上面的，不加認可，不自視與之同一，——每經過一拒斥運動，便愈加將其拋到外面了。心思無動於中；過了一時期，為其主要支持的情命體，從之同樣引退了，終於生理知覺性亦不復支持牠。這個程序

繼續下去，直到雖是潛心知體，在夢中亦不能擾起牠，而且從外面「自性」力量更無其他的運動，來重燃這卓下之火。這是倘若性傾向膠固粘執時的經過；但有少數人能決定地消除牠，使其急劇從本性上退墮。可是那比較稀少了。

必需要說明的，性衝動的全然除却，是修持中最困難底事情之一，人應當有準備成之以時。而其全般消滅之已經成就，且實際得解脫了，僅間以從潛心知體所發的偶有之夢，這也是頗為平常之事。

☆

☆

☆

至若性慾衝動，毋視之為一樣什麼有罪過，可怕，同時又可喜的事，而當視之為低等本性的一種錯誤和不正当運動。可全般拒絕牠，但不是與牠鬭爭，而是從之引退，離此粘執，不加認可；看牠像一樣不是屬於自己的什麼，而是身外「自性」

的一種力量，外加於你的。對這一種外加，要拒絕一切認可。若是你的情命體中，有何者與以同意了，便堅持要你那一部分收回同意。祈求「神聖力量」來幫助你收回，拒絕。設若你能沉靜，堅決，耐心地作成這事；終於你的內中意志將勝過外表「自性」的習慣了。

☆

☆

☆

你沒有理由要抑鬱到這樣，或者要有這些想像，想像在瑜伽中的失敗。這全然不是一種徵象表明你不適宜於修瑜伽。這意義簡單是為知覺諸部分所拒絕的性慾衝動，已遁隱入下心知體中，或許入於低等「情命生理體」及最屬生理的知覺性中某處，其間有些區域尚未啓對光明和企慕的。在清醒知覺性中所拒絕的事物，在睡眠中仍然堅住，是在修道過程中甚為尋常底事。

那救治是：一、使高等知覺性及其光明與其權能的作用，下入本性的比較陰暗諸部分中；二、在睡眠中增進知覺着，要修明一內中知覺性，在睡眠中亦如在清醒中覺知修持之事；三、達到清醒意志和企慕之加於在睡眠時的身體上。

作此最後一事，有一個方法，便是在入睡以前，向身體作一強有力且明覺底提示，要這種事不發生；這種提示倘能作到愈具體化，物理化，愈直接達於性中樞，則愈佳。起初那效驗不必立刻便有，或一定便有；但普通這種提示，倘若你知道如何作，終究可以成功的：縱使這不阻止作夢，這常可喚醒內中知覺性，恰當其時，防止不佳底後果。

雖反復在修持中有多少次失敗，然使你自己抑鬱却是錯了。應當堅持，平靜，比抵抗更頑固。

☆

☆

☆

性慾衝動的苦惱必然會消失的，倘若你至誠立意要除去牠。困難是你本性的一部分（尤其是低等情命體與下心知體在睡眠中活動的），保持了對這些運動的記憶和執着，而你又將這些部分開啓，使其接受「母親」的「光明」和「力量」，加以純潔化。倘若你作這個，不復憂悲，苦惱，及淪滯於這理念，以爲你竟不能除去牠們，却以一種安定底信心和堅忍底耐性，沉靜地堅執其必然消失，使你自己和牠們分離，拒絕接受牠們，全然不視爲你自己的一部分，則過了一時期之後，牠們便失去了力量，消逝了。

☆

☆

☆

性的苦惱不是嚴重底，除非得到心思和情命意志的同意。倘若這從心思上驅遣了，便是說設若心思拒絕予以同意，然情命部分與之相應了，這便作爲一情命欲望

的大波浪洶湧而來，欲以強力捲持心思隨去。設若從高等情命體，從情心，從有動性有占有性的生命力上皆已驅遣了，這便逃隱於低等情命體中，作爲小小底提示與擾動而出現。從低等情命水平上亦復驅開了，便下入於陰暗底，其間一切皆循慣性而反復着的生理體中，這作爲性中樞的感覺，和對提示之機械反應而現。又從那裏驅遣了，這便下到下心知體中，發爲夢境和遺洩，甚至無夢。但不論其退居何處，有一時期，牠總要從那基地或隱遁處，仍圖擾亂高等諸部分，重復奪其認可，必到全般勝利了，將其從周遭或環境知覺性——即我們自己的引伸，進入於普通或偏在「自性」之引伸——上，也加以驅除。

☆

☆

☆

性靈發其勢用於情命體時，第一事你應當小心避免着，便是錯誤底情命運動有

任何少分參雜於性靈運動中。慾樂是一種顛倒或降格，阻止着愛之建立其統治權。所以每當心中有了性靈之愛的運動時，慾樂或情命欲望是尤所不當許其參雜進的，——正如有力量自上而降，個人底野心和驕傲便應當遠離；因為任何顛倒之微少參雜，便敗壞了性靈底或精神底作用，阻止真實圓成。

☆

☆

☆

「調氣」(*prāṇāyāma*) 和其他身體修習，如「體式」(*āsana*) 等不必定全然根除性欲望——有時大量增加了體中的情命力，甚且可至於在可驚的形態下張大了性慾傾向之力，性傾向原在物理生命之基本上，常是難於克服。

唯一辦法，便是使自己從這些運動分開，發現內中自我，生活其中；然後這些運動不復現為屬於自己，而是外表「自性」在內中自我或「神我」上之表面附加。

然後很容易除去牠們，或使其化為烏有。

☆

☆

☆

睡眠中這種性的襲擊，不甚依乎食物或任何其他外在事物。這是下心知體中一種機械習慣；但性慾衝動被拒絕或擯却出清醒思想和感覺時，則在睡眠中以這種形式出現了，因為其時只有下心知體活動，而無知覺着的管制。這是在清醒心思和情命體中，性欲望被壓抑了，却未曾從生理自性本質中將其消滅的一個徵相。

要消滅這，第一，在清醒境中人當小心不懷蓄性的想像和情緒；其次，以一種強力意志加於身體，尤其加於性中樞，使在睡眠中，沒有任何這類事。這不必立刻有效果，但堅持過一長時期，普通總是有一結果的；下心知體開始服從了。

☆

☆

☆

損傷肉體不是性衝動的救治，雖然這可以遣散一時。是情命體而且大部分是情命生理體取識感為娛樂或非樂。

減少所食量，尋常沒有持久底效用，這可以使人有生理或情命生理之純潔性的更大感覺，可以減輕身體組織之負擔，可以減少某些答摩性。但性慾衝動，很可能與食品減少了自相調整。不是用了物理方法，而是由知覺性中的一種改變，然後可能勝過這些事物。

☆

☆

☆

難於除去你本性中的原始氣分，你的這種困難，會常是存在，只要你唯獨運用你的心思和心思意志之力，——至多祈求一不定底非個人性底神聖權能來幫助你——，去改變你的情命部分。這是一個古老底困難，永遠未曾在人生本身中澈底解

決過，因為這永遠未曾經以真實方法處理過。在許多瑜伽路上，這不太關重要，因其目的不是人生之轉化，而是從人生退引。設若那便是這事業的目標呢，則以心思和道德的迫力；去壓下情命體，亦很夠了，或否則亦可使其歸於沉寂，使其蟄伏於一種睡眠和寧靜中。甚且有些人，任其奔馳，若可能便使其耗散至盡，而其主人表示不受感觸，無所關心；因為他們以為只是古老底「本性」，由一過去推動力而奔馳，將隨身體之衰竭而一同凋落了。倘若這些解決無一可得，有時修道者簡單過一雙重底內中生活，使他的精神經驗和他的情命弱點到頭分化了，儘可能多利用他的良好部分，儘其少利用他的外表有體。

但這些方法，沒有一個可合我們的用。倘若你要對情命運動的真實主宰和轉化，這只能成之於倘若你使你的性靈體，——你內中的心靈，——全然醒覺，建立牠的統治，將一切啓對「神聖權能」永遠之接觸，在心思，情心，生命本性上，按加牠所自有的那種辦法，即純潔敬愛，全心全意底企慕，全般而且不妥協底迫促，

以趨向一切凡為神聖者。沒有其他辦法了，不用渴想一更舒適之法。 *nānya' pa nhā vidyate ayanāya* 。

第五章

生理知覺性·下心知體·睡與夢·疾病

我們的目的，是超心思底實踐，我們必須在每一階段的情況下，作成一切為此或對此為需要的事。現在所需要者，便是準備生理知覺性；為此，在生理體及在低等情命諸部分中，一全般平等性與平和與一全般底奉獻，無有於個人欲望或要求，便是所當建立的事。

其他的事，可在其適當時候來到。現在所需要者，便是在生理知覺性中之性靈的開啓，及其在此中恆常之指導與當前。

☆

你所敘述的是物質知覺性；這大多是下心知底，但其中知覺着的一部分是機械性底，以習慣之惰性而動，或者以低等自性之種種力量而動。常是反復着同一不智慧和未經啓明的運動，牠附着於已存在者的常程和定則上，不願意改變，不願接受「光明」或服從高等「力量」。或者，如果願意，却又不能。或者，倘能，則又將此「光明」或「力量」所給予之作用，化爲一新底機械常軌，如是又使之失去一切靈魂和生命了。牠是昏暗，愚鈍，怠惰，充滿了答摩性的愚昧與惰性，黑暗及迂緩。

是這種物質知覺性，我們試圖先以高等（神聖底或精神底）「光明」與「權能」及「阿難陀」加入其中，其次再加入以「超心思底真理」，爲我們的瑜伽之目的者。

☆

☆

☆

你所覺到的是最屬物理底知覺性；在每人幾乎皆如此；若是人全般或無外地入乎其中，則感覺到這如動物的一樣，或者昏暗而不安，或者怠惰而愚鈍，不論在這兩者那種情形之下，對「神聖者」並不會開啓。只能由加入以「力量」和高等知覺性，然後牠能基本改變。若是這些事物表現了，你不要因其出現而感覺失常，應該知道牠們於此是得被轉化的。

於此，亦如餘處，靜定是所需要的第一事，保持知覺性之靜定，絕不使其被激動，騷擾。然後在靜定中祈求那「力量」清除這一切黑暗且轉變之。

☆

☆

☆

「一憑外間的聲音和外間的身體感覺所支配而無可如何。」「隨意拋除尋常知覺性，則非所能爲力。」「有生體的整個傾向與瑜伽相遠了。」——凡此諸說，皆

無誤地可說上生理心思和生理知覺性，當其自加分立，彷彿是占據了整個前線，而將其餘一切推到後方。

當有生體的一部分被帶到前面，要施以轉化工作時，這種占據一切的模樣，那一部分這麼占優勢的活動，——彷彿唯獨有牠存在，——便很時常發生；而不幸，時常恰是要加以改變的那一部分，——不可欲的情況，那一部分的困難處，——最先興起，占據了知覺之領域，頑強反復。在生理體中，是情性，昏暗，乏力出現於表面，因之以其慣有的頑強。在這不愉快底一方面，唯一所當作的事，便是要比生理情性更加頑固，堅持於一種固定企圖中，——靜定堅持，而無燥擾鬭爭，——縱使是在這阻擋着的堅頑岩石間，亦要闢出一廣大和永久底通道。

☆

☆

☆

白天知覺性的這些變化，是每個人在修持中皆所同有的。游離，懈怠，退墮，——從一高等境界所已經驗過的，但尚未固定於實踐中，或否則已經實踐但未完全安定者，退墮到一尋常或一過去的低等境界，——這原則當修持工作在生理知覺性中進行時，則變到很堅強，很顯然了。因為在生理本性中，有一種情性，不易使於高等知覺性為很自然的深密性，保持常度，——生理體常是沉下，回到較平凡底情況；高等知覺性及其力量，必需工作很久，反反復復來到，然後能在生理本性中，化為恆常，安定。你不要因這些變化或稽遲，無論其多麼長久而且可厭，遂至煩惱或沮喪；僅當很小心保持平靜，保持一種內中底靜定，儘可能啓對高等「權能」，不使任何真實違反底情況襲住你。倘若沒有反對波浪，則其餘的一切，只是凡人皆所多有的缺陷之堅持。「力量」應當從事於此缺陷與堅持，將其消滅；但消滅之需要時間。

☆

☆

☆

你不應當使你自己沮喪，爲了低等情命本性的運動怎樣堅持。有一些必至於堅持，回返，直到整個生理本性，由最屬物理底知覺性之轉化而改變了；直到那時，牠們的壓力總是反復有的，——有時增新了力量，有時力量較小，——如同一機械習慣。拒絕予以任何心思或情命的同意，因而褫奪其一切生命力量，然後這機械習慣，無能爲役了，不能影響思想和行爲，而終於止息。

☆

☆

☆

「穆那闍羅」——*Mūlāhāra*（義譯「根持」。乃「微妙體」中之一「輪」，在脊椎下。）——是正生理知覺性之中心；一切在身體中在下者，是純生理體，愈到下面，則愈加變爲下心知；但下心知體之眞座位，乃在身體之下，正如高等知覺性（超心知體）的座位是在身體以上。同時下心知體在無論何處可被感覺到的，感

覺其爲在知覺性運動之下的一個什麼，而且以某一方式從下面支持牠，或否則牽引知覺性下到其自體。下心知體是一切習慣運動的主要支持，尤其是生理和低等情命運動的。倘若有什麼從情命或生理體拋出了，很尋常這便下入於下心知體中，停留其處，有如種子，時若可能，便當復發。這便是理由爲什麼那麼困難，難於除去習慣的情命運動或改變性格；因爲，你的情命運動，爲此淵源所維持，或者增新了氣力，保存於此胞胎，雖經壓抑或強制，亦重新湧起，再度出現。下心知體的動作是非理性底，機械底，反復着的。牠不聽從理智或心思意志。唯由加入以高等光明與力量，然後能改變牠。

☆

☆

☆

下心知者是共通底亦復是個別底，正如本性的其他一切主要部分一樣。但下心

知體有各個不同底部分或界。凡世間一切事物皆基於「無心知者」，如尋常所稱，雖牠全然不是無心知，而是一完全底「下」心知性，一種被壓下的或含在內中的知覺性，其中有了一切，但沒有什麼被組成或表現出了。下心知體便居於此「無心知者」與有知覺之心思，情命，身體間。牠包含了那對生命的一切原始反應的潛能，這些反應，皆是從「物質」的頑鈍底與情性底糾結，奮鬥到表面上來，而且由一恆常底發展，形成一緩緩外發與自體組成之知覺性；牠之包括這些，非如種種理念，知見，或知覺底反應，而是當作這些事物的流動本質。但凡是知覺地經驗了的，亦復沉入下心知中，非如精確底雖已沉淪的記憶，而是作為經驗的陰暗底却又頑固底印象；而這些印象可能於任何時出現為夢，為過去的思想，感情，行動等之機械性底複演，為「情意綜」之迸發為行動與事實等等。下心知是那主要原因，為什麼一切事物反復重演，而永沒有什麼真改變了，除了在形相上改變。這是那原由，為什麼人說性格是不能改變的；也是那原由，人所希望永遠除掉的事物，却恆常重到。

一切種子皆在於此，以及心思，情命，身體的一切「勢用」，亦皆在此；——這也是死與病的主要支持，是「無明」的最後一個堡壘，似乎是不可攻破的。凡一切被壓抑而未經全般消滅者皆沉下到那裏，藏作種子，任何時皆準備外發到表面，或如芽苗起。（按：「勢用」 *samskāra*，謂固定之心思形成，舊習慣或舊經驗之印象，屯積於此下心知體中者。）

☆

☆

☆

下知覺性是我們內中的一個進化基礎，這不是我們的潛本性的整個，亦不是我們之為我們者的整個淵源。但是有些事物可從下心知體生起，而在知覺着的諸部分中成形，大部分我們的較小底情命和生理本能，運動，習慣，性格形式，皆有此淵源。

我們的行動有三個隱秘底淵源，——超心知者，潛意識者，下心知者，但是沒有一個我們能夠主宰，或甚至為我們所知覺。我們所知覺着的只是表面生存體，這不過是一個作為工具的安排。一切的淵源，只是一個普通底「自性」，——宇宙「自性」自加個別化於每個人中間；因為這普通「自性」在我們中間委下了某些運動，人格，性格，官能，態度，傾向的習慣，而這一切無論是此世或前生形成的，便是尋常我們所稱為我們自己者。這個的一大部分是在習慣底運動和運用中，在我們外面上已知的知覺諸部分裏，但更大更多底一部分，潛藏於此未知之三者中，是在表面以後或以下的。

但是在表面之為我們者，是恆常處於運動中，改變着，發展着，或重復着，皆由於普通「自性」的波浪，來入乎我們的內中，或直接，或間接經過他人，經過種種環境，經過各個經紀或潤道。有些直流入知覺諸部分中，在其間發生作用，但我們的心思，昧於其淵源，據之以為己有，視此一切皆原屬於牠自體，——一部分秘

密地來到下心知中或沉入其中，等待一機會，興起到知覺着的表面上。另外很有許多入乎潛意識裏，任何時可以出現，——或不出現，而寧可休止其中，作為未經用過的材料。有一部分被拒絕了，被擲還或拋出或破散於宇宙之海中。我們的本性是種種力量的一恆常活動；這種種力量是供給我們，由之（或者無寧說由其一小量）我們作成我們願意作成的或能夠作成的。凡我們所作者，似乎是已固定了，或永已形成了，但是如實，凡此皆只是種種能力的一番活動，一道波流，沒有什麼是固定或安穩；安定性的現相，是由於同一震動，同一形成之再起和恆常反復而得。這便是為什麼我們的本性仍然可以轉移，雖有維衛迦難陀 *Vivekananda* 之說，與荷那該 *Horace* 之高論，縱使有下心知體保守頑抗。但這是一樁很困難的事，因為「自性」的主要形態，便是這種頑固底反復與再起。

至若我們在本性中因拒絕而拋棄了的事物，却又回來了，這在于你將其拋於何處。時常在其間有一種程序。心思拒絕其種種心思性，情命拒絕其種種情命性，生

理體拒絕其種種生理性，——凡此尋常皆回到普通「自性」的相應之界。倘若這發生了，時常起初這一切皆停留於周遭環境的知覺性中，即我們在身邊隨帶着的，由之而與外界「自性」相交通的；這時常堅持要從那裏衝回，——直到其絕對被拒絕了，或者彷彿被拋到很遠很遠，更不能回到我們而後已。但是倘若為思惟心與志願心所拒絕者，而強烈地為情命所支持，其時牠自然離開心思了，却沉入情命體中，在其間爆發，而欲再度衝起，重復進入心思，強迫或劫持我們心思接受。倘若高等情命體（情心，或者廣大情命動能）亦復拒絕牠，則牠從此處更下沉，隱遁到低等情命體中，有其一微小常川運動聚，所以成為我們日常生活之微末者。倘若低等情命體亦復拒絕牠，牠便沉入生理知覺性中，試欲以情性或機械底反復動作而膠粘其處。甚而至於從那裏又被拒絕了，則牠潛入下心知中，再起於夢中，被動性中，於極度答摩性裏。「無心知」是「無明」的最後歸宿處。

至若從普通「自性」反復到來的波浪，那是其間種種低等力量的自然傾向，要

在個人中試行且延續其作用，重建他所拆毀的牠們的遺餘；於是牠們回到其人，時常附帶增加了的力量，甚而至於作出一巨大底暴力行動，倘若牠們發現牠們的勢力被拒絕了。但一旦周遭環境知覺性已清明了，則牠們不能持久，除非「敵對勢力」參加其中。在這種情形之下，牠們自然仍能攻擊；但倘若修道人堅定據守於其內中自我，牠們只能攻擊一番又後退了。

誠然，我們從過去諸生帶來了我們自己的一大部分，——或無寧說我們對宇宙「自性」的反應之傾向與癖習的一大部分。遺傳僅強烈地影響外表生存體；而且甚至在此，也非遺傳的一切結果皆被接受，僅一部分與我們之將為我們者相和諧，或至少不相違礙者，乃被接受。

☆

☆

☆

下心知體是一習慣和記憶之物，尋常或每當其可能，便反復着舊時被壓抑的反應，返想，心思，情命，或者生理的反應。這應該加以訓練，由於有體高等諸部分之更強固執持，拋去其舊底反應，取得新者，真實者。

☆

☆

☆

你不體會到尋常自然生存體，多麼生活於下心知底生理體中。心思和情命的習慣運動皆儲存在那裏，也是從那裏發出，牠們上到清醒心思中。從上知覺性被驅逐出，則是在這「班尼」Paris之窟穴中牠們隱藏了。不更容許其自由在清醒境界中出現，則牠們在睡眠中出現為夢。是當牠們從下心知中也被清除了，牠們的真正種子被消滅了，由於凡此諸隱蔽層之光明化，然後牠們乃永遠止息。時若你的知覺性內向深入，高等光明降入此低等隱蔽諸部分，時則於今這樣反復出現的事物將要消

逝。（按：「班尼」，黑暗勢力也，說出黎俱韋陀，見一，九三，四；四，五一，二等。）

☆

☆

☆

從下面提引力量，自然是有可能。可能是隱藏着的神聖力量從下面被你拉上來了，於是這一上升運動，完成自上而降的神聖力量之運動與行施，尤其是幫助牠進入身體。或者亦可能是幽隱之力量，從下面反應你的招呼，如是這一提引，便拉來了「答摩」或混亂，——有時是大量情性，或一可怕的暴動與騷擾。

低等情命體是很陰暗底一界，全然開啓之而有益，是僅當其他在上諸界皆已大啓，啓對光明與知識之後。若無此高等準備，也無此知識，而集中於低等情命體，則很可能墮入許多糾紛。這意思不是說此一界之經驗，或不較早來到，或甚至在開

端時便有；牠們自動來到，但不當予以過大底地位。

☆

☆

☆

有一種「瑜伽權能」Yoga-Shakti，蜷伏或眠藏於內中身體裏，不活動。時若人修瑜伽，這個力量便舒發了，向上升起，與那在上等待着我們之「神聖知覺性」和「力量」相遇。倘若這事發生了，當此醒覺了的「瑜伽權能」上升時，則時常感覺其像一條龍一樣，舒展直立，愈加自向上舉。倘若其遇到在上的「神聖知覺性」，則「神聖知覺性」的力量更容易降入身體中，可感覺到其在內中工作而改變本性。

你感覺到你的身體和眼睛皆被引而向上，這便是同此一運動之一部分。這是身體裏的內中知覺性與身體裏的內中微妙視識，皆向上動且向上窺，試欲在上遇合神聖知覺性與神聖視見。

☆

倘若你下到你本性的低等諸部分或諸階層，你應當時常小心，與知覺性之高等已經更新的諸水平，保持一種微醒着的聯繫，且將「光明」與「純潔性」由之而導入此諸低等未經革新之處。倘若無此微覺，則必被吸住於此低下諸層之尚未革新的運動中，則必有昏障和困難。

最安全底路是自留於知覺性之高等部分裏，從那裏向低等諸部加一種壓力而改變之。這可以如此作，可是你當有此本領和習慣。倘若你造就了作這事的權能，這便使進步更加容易，更加平順，而且較少痛苦。

☆

☆

☆

你之實用「精神分析學」是一個錯誤。這，至少在一個時期，將此純潔化的工作弄到更複雜了，非更容易。福祿德（Freud）的「精神分析學」是最末後一樣東

西，可與瑜伽聯合者。這取起本性的某一部分，最黑暗，最危險，最不健康底一部分，低等情命下知覺層，分割出牠的一些最屬病態底現象，以一種行動歸之，比較牠在本性中真所為者，大大超出了比例。近代心理學尚是一種幼稚科學，同時是草率，粗疏，捫索顛頓着。正如在一切幼稚科學中一樣，人類心思的普通習慣，——取起一部分或局部底真理，非如其分地化之為通則，在其狹隘底法式中，試欲解釋「自性」的整個原地，——在此肆無忌憚了。

進者，誇張着被壓迫的性之「情意綜」之重要性，是一危險底謊言，這可能有一不良底影響，趨於使此心思和情命比較從前基本上更不純潔了，非更純潔。

是真，人中間的潛意識是牠本性的一大部分，且在其中有那不可見的動能——可以解釋牠的表面活動者——的秘密。但是低等情命下知覺體，即是此福祿德的「精神分析學」似乎所知道的一切，——而且即是這個，牠也僅知道少數昏照不明底角落，——也不外乎整個潛意識的一個極有限而且極卑下底一部分。潛意識底自

我居於後方，支持整個表面上的人；牠在牠內中有一更大更有能為的心思，在此表面心思之後，有一更大更強底情命，在此表面情命之後，有一更微妙更自由底生理知覺性，在此表面身體存在之後。在凡此之上，牠啓對高等超心知諸境，亦如在凡此之下，對着低等下心知諸境。設若人想轉變這本性而將其純潔化，是凡此高等諸境界之權能，乃人所當啓對者，且上升到牠們，用牠們雙變潛意識體與外在表面體。即使是這，也應當小心去作，必非未成熟而為，或匆遽而為，要順從一高等嚮導，常時保持一正當態度；因為否則所拉下來力量可能太強，不宜於一個陰暗而且薄弱底本性機構。但是由啓開低等下知覺起首，便冒了一種危險，可引出其中一切腐敗者或黑暗者，這便是離開常軌而自尋苦惱了。第一，人應當使高等心思和情命體堅強而且穩定，且充滿着從上來的光明與平和；此後，人乃可更安全地啓開下知覺體，或甚至潛入其中，然後可能有些轉變的機會，迅速且有成就。

由「體驗」ambhava 而除去某些事物的辦法，也可能是一危險事。因為在這個

路上，人可能易於變到更加糾纏不清，却沒有得到自由。這個方法後面有兩個顯著底心理動機：一個動機，便是故意使之耗盡，這只在某些場合有效，尤其是其自然傾向有時執持太堅強，或迫力太強盛，不容易由「明智」*vicāra*而除去，或取一種拒絕步驟，用真運動代替其位置而除去；倘若這發生過度了，有時修道之士，甚至要回到尋常生活之尋常行為，去得到一種真經驗，以一種新心思和意志隨於其後，再回到精神生活，其時那困難已經消滅了，或否則亦有準備於將其消滅了。但是這種有目的之放縱方法是危險，雖然有時候不得不用，僅在於有體中有一極強大底趨向實踐的意志，然後能夠成功；因為如是則放縱帶來了一種強度底不滿和反動，（*vaingya*原義為「無貪」或「厭離」。）而趨向圓成的意志可以下到本性的反動部分中。

「體驗」有第二個動機，則屬於更普遍底應用性；因為爲了要從有體中拒斥任何事物，人應當首先知覺到牠，先有其作用的最清楚底內中經驗，且發現其在本性

的工事中之真實地位。倘若這是一全然錯誤的運動，則可從事於消滅牠；設若這僅是一高等真實運動之降格，則可轉化牠。在「精神分析學」中所粗率而不正當地試行者，便是這個，或者近似這個，但僅有初步知識而且不充足。提舉低等運動以入乎知覺性的充分光明中，從而知道且處理之，這是免不了的；因為沒有這個，便不能有全般轉變。但是這真要成功，僅在於高等光明與力量充分發動了，能即時或後下克勝那留待轉變的傾向之力。有許多人，在「體驗」之託詞下，不但興起了反對運動，沒有拒斥却以其同意支持了牠，尋到了繼續或反復着牠的正當理由，如是進而以此爲戲，放縱其反復，將其永恆化了。到後來倘若他們真要除掉牠時，則牠已經如此堅頑，使他們自覺在其掌握中而無能爲力了，只有經過一場可怕的奮鬥，或者由「神聖恩慈」之參加，然後能解救他們。

有些人作這個，是由於情命的一種變態或者顛倒；他人作這個則簡單由於無知，但是在瑜伽中，正如在生活中，無知不是「自性」所接受爲一種正當理由者。

這個危險是存在的，在本性的無知諸部分的一切不正當處理中；但沒有比低等情命下知覺性及其運動更無知，更危險，更不講理，更頑強反復。爲了「體驗」，未成熟或不正當而舉起牠，便是冒了一種危險，用了牠的黑暗和污穢底質素，也參雜到知覺諸部分裏，如是毒壞了整個底情命甚至心思本性。然則人應該時常用一種正極底而非負極底經驗起首，加一點神聖本性，安定，光明，平等性，純潔性，神聖力量，入乎當轉變的知覺體的諸部分；僅當這已充分成作之後，有了一個穩固底正極性底基礎，然後乃能安全舉發隱藏了的下知覺底相反原素，以便毀滅而且消除牠們，用了神聖光明，平靜，力量，與知識。雖則如此，仍有足夠低等質素之自動興起，使你得到那麼多「體驗」如你所需要以除去那些障礙者，但那時可能比較少些危險以克服牠們，且在一高等內中指導之下。

☆

☆

☆

我難於全然重視這班精神分析學家，他們用了手電筒的閃爍光明去檢查精神經驗，——但也許人應當加以重視，因爲「半知識」是一雄強底事物，對於真實「真理」之現前，可能是一大障礙。這新派心理學，在我看來好像兒童學了一部不十分正確底字母，欣欣將其下心知的 *A B C D* 與這神秘底地下工作的超自我連在一起，而且想像他們第一本不清楚底童蒙課本，便是真知識的正中心。牠們從下向上去，以其低等黑暗去解釋高尚光明；但是這些事物的基礎是在上面而不是在下面的。超心知，非下心知，乃事物的真實基礎。一朵蓮花的意義，不得之於分析其在此世從之出生的污泥的祕密；其祕密乃得之於天工底蓮花型，（按：此說出柏拉圖 *Plato*。）永遠在上面「光明」中開放的。此外這班心理學者自加揀選的原地，皆貧瘠，黑暗，而且有限；你應當知道全體然後能知道部分；你應當知道最高者然後方真能了解最低者。那是等待其時的更偉大底心理學之諾言，在牠前面，這些盲昧捫索之學說將要消逝而化爲烏有。

☆

睡眠，因其下心知之基礎，除非是一知覺底睡眠，尋常總是造成向一低等水平之墮落；使之化爲更加知覺，是唯一長遠救治；但直到這已經造成了，亦當在清醒時反對這向下沉的趨勢，不使昏沉夜睡之效果聚集。但這些事常是需要一番沈定底努力和訓練，而且需要時間，有時需要很長底時期。因爲沒有頓時底效果出現，便放棄努力，是不對的。

☆

☆

☆

夜間的知覺性，幾乎常是下降到在清醒知覺性中修持所得的水平以下，除非在睡眠時，有特殊經驗，屬於向上提舉的性質的，或者，除非所得到的瑜伽知覺性，在生理體中有那麼強，能對治下心知底情性之向下拉。在尋常睡眠中，身體中的知覺性是屬於下心知生理體，這是一種減少了的知覺性，不像有體的其餘部分一樣清

醒活潑。有體的其餘部分，退居於後，其知覺性的一部分進到其他界域，有那些存紀錄於夢中的經驗，如你所說的。你說你去到極壞底地方，得到某些經驗，如你所說的這一種；但這不一定是一種表徵，表示你內中有任何毛病。那意義僅僅是你入乎情命界，正如任何人一樣，而情命界是充滿了這種地方和這些經驗的。你所當作的，不是怎樣全然避免往至其處，因爲那不能完全避免，但是去要有充分保障，直到你在這些下生理「自性」之境域，能有主宰。這便是理由之一，爲什麼在入睡以前，你當記起「母親」，啓對「她」的「力量」；因爲你愈是養成這種習慣且作到成功，你將愈加受到保障。

☆

☆

☆

這些夢，不全般皆只是夢，不是一切皆屬於一種偶然底，不相聯貫底，或下知

覺底組織。有許多皆是人在睡眠中所進入的情命界之經驗的紀錄或移寫；有許多是微妙物理界的情景或事實。在此，人時常遭遇一些事，或繼續一些動作，甚像物理生活中的，同此環境，同此諸人，雖則尋常在安排和形像中，有些分別，或有很大底分別。但這亦可以是與其他環境其他人羣的接觸，非是此物理生活中所知道的，或全然不屬此物理世界。

在清醒境界中，你僅知覺你的本性之某一有限底原野和動作。在睡眠中，你可生動地知覺這原地以外的事物，——一更大底心思本性或情命本性，在此清醒境界以後者，或者另外一微妙生理體或一下心知本性，這，包含了許多你內中之所有，但在清醒境界中非顯明活動者。凡這些陰暗之路皆當清除，否則便不會有「自性」的改變。你不應當使自己為這些情命底或下心知底夢之壓迫所苦惱，——因為這二者組成大部分夢的經驗，——而應當企想除去這些事物及其所標指的活動，應當知覺着，拒絕一切，惟獨接受神聖「真理」；你愈是在清醒境界中得到那「真理」且

執持之，而拒絕其餘一切，則凡此低等夢的質素，將愈加明朗化。

☆

☆

☆

你所描寫的夢，很清楚的皆是情命界上的象徵夢。這些夢可以象徵任何事物，在活動着的力量，已成就或經驗到的事物之基層建築和組織，已實現或者可能實現的事物，真實底，或提示下的，在內中，或在外間本性的運動或改變。

那種懦弱性，夢中的惴恐，便是其一表徵，也許不是在知覺心思或高等情命體中的什麼，而是在低等情命自性中下心知底事物。這一部分常感覺其自體之渺小微末，很容易有一種畏懼，為更大底知覺性所汨沒——一種恐懼，在有些人於最初接觸時，可發生為虛驚底恐怖或惶駭。

☆

☆

☆

凡此諸夢，顯然皆是一些形成，如人時常在情命界所遇到者，却較少在心思界遇到。有時牠們是你自己的心思或情命所形成，有時是他人的心思所形成，傳達到你心中，恰如原作，或者經過修改了；有時候有些形成來到，是其他界非人間底力量或存在者所造作。這些事物皆非真實，也不必在物理世界中化為真實，但牠們仍可能有影響於物理界，倘若牠們是原以此目的或此傾向而構成者；而且若是牠們得到容許，牠們可在內中或外表生活上，實現其事或其意義，——因為牠們最尋常是屬象徵形式或方案形式。處理牠們的正當辦法，簡單便是去觀察，了解，而且倘若牠們來自一個敵對淵源，便加以拒絕或毀滅。

還有許多旁底夢，不屬於這同樣性質，而是真在異於我們的其他界，其他世界，其他條件之下，真實發生的事物之代表或移寫。還有一些夢是純粹屬象徵性質，有些指出我們內中當前的運動或趨向，為清醒心思所熟識或未發覺者，或者開發舊記憶，或否則提起了一些事物，被動地儲藏或仍活動於下心中者，一團種種

質素之聚集，應當加以改變或者除掉的，倘若人升到高等知覺性。設若人學到怎樣去解釋，人可從夢得到許多知識，關於我們的本性和其他本性之祕密的。

☆

☆

☆

在夜間要保持清醒不睡，不是一正當辦法；壓制了所需要的睡眠，使身體變成有答摩性，不適宜於在清醒時分所必需之集中。正當辦法是轉化睡眠，而不是壓抑牠，尤其是學到在睡眠本身化為更加知覺着。若是作成這個了，睡眠化為知覺性之一內中姿態，其間修持之工作能夠繼續，與在清醒境界中一樣，同時人能進到知覺性其他諸界，外乎此物理界者，且管轄經驗之一巨大區域，皆是能在內形成且可利用的經驗。

☆

☆

☆

睡眠非可代替，但可加以改變；因為你在睡眠中可以知覺着。倘若你能這麼知覺着，則夜間可用於一高等工事，——只要身體得到其應當有之休息；因為睡眠的目的，是身體之休息和「情命生理」力量之復新。不予身體以食物和睡眠，如某些人以遁世修行的理念或衝動所欲爲者，是一錯誤，——那僅損耗了這生理支持，而且，雖瑜伽能力或情命能力，能夠保持一過度緊張或向下衰頹底生理組織，支持其長時活動，但必定有一個時期到來，不容易提取這種能力或者且不可能了。身體爲了其自有的有效能底工作，應該得到其所需要者。中和然而足夠底食物（沒有貪饒或欲望），充分睡眠，但不是屬於羸重答摩性那一種，這應該是通則。

☆

☆

☆

你所描寫的睡眠，其中有一光明底靜定，或此外那種睡眠，在細胞中有「阿難

陀」的，這些皆顯然是最佳境況。其餘的時光，你所不知覺的，可能是一種深沉昏睡的頃刻，其間你離開了生理之身，進到心思，情命，或其他諸界了。你說你不知覺，但這可能簡單是你記不起所發生的什麼事；因為回返之時，有一番知覺性的反轉，有一過渡或倒轉，其間在睡眠中所經驗的每一事，也許除開最後所發生的，或者那極留下印象的，皆從生理知覺性中退去，於是一切化爲好像一個空白。此外還有一空白境界，一情性境，不但是空白，而且是沉重，不記憶；但那時人已深沉而且羸重入乎下心知了；這種向地下之沉沒，是非常不宜的，使人陰暗，低沉，時常感覺疲勞，未得安息，是光明底靜定之反面。

☆

☆

☆

你有了的，不是一半睡眠，也不是四分之一，或甚至十六分之一的睡眠；那是

知覺性之內歛，在那境界裏；人是知覺的，但對於外間事物拒閉了，唯獨啓對內中經驗。你應該清楚地分辨這兩個迥乎不同底情況，一個是「睡眠」(nidra)，另外一個、至少是「入定」(samadhi)之始——(自然不是「無分別定」nirvikalpa)這種內中收歛是必需的，因為人的活動心思，太轉對外在事物了；牠應當全然內歛，以生活於內中有體裏(內中心思，內中情命，內中生理體，性靈體)，但由於修習，人可以達到一點，即在外表仍是知覺的，可是生活於內中有體裏，可以隨意有內歛或外發的情況；然後你在清醒境界中，亦能有同一深密底不動性，與同一更偉大且更純潔底知覺性之內注，如在那境界中的一樣，你謬稱之為睡眠的。

☆

☆

☆

在修持的過程中，像這樣底生理疲勞，可能從各種理由而起：

一、可生於接受到太多，非這生理體可將其同化的。這個救治便是安靜休息於知覺底不動性中，接受那些力量，但除作恢復身體氣力外不作他用。

二、這可能由於被動性取了惰性的形式，——惰性將知覺性帶下到尋常生理水平，這是易於疲勞的，易感受磨性。這裏的救治是轉回到真知覺性裏，且休止其中，而非在惰性裏。

三、這也許可能由於身體徒然過度緊張，——未曾予以充足底睡眠或休息。這身體是持戴瑜伽者，但牠的力量不是用之不竭的，牠需要保養；可能挹取偏是底情命之「力」去培起牠，但這種增援亦復有其限度。相當底和緩是必要的，縱使是在求進步的迫切中，——是和緩，不是漠不關心或懶惰。

☆

☆

☆

疾病表徵有些不完善，弱點，或啓對了相反的接觸，在此生理本性中，而且這時常亦接合於低等情命體中或生理心思中或其他別處的某些不和諧或黑暗。

倘若人能夠全以信心和「瑜伽權能」或「神聖力量」之流注而祛除疾病，這是很好的。但很尋常這非全然可能，因為整個本性尚未開啓，或未能響應那「力量」。心思可能有信仰而且響應，但是低等情命和身體或許不能追隨。或者，心思與情命皆有準備了，而身體又未必響應，或僅是局部地響應，因為身體有那種習慣，要順從生出某一疾病的種種力量；而習慣是在本性的實際部分中最頑強底一種力量。在這些情況之下，可回到使用物理工具，——不是作為主要工具，而是作為「力量」之作用的幫助或物質上的支持。不要用強烈和猛性底救治藥，而是用那些有益，却不損害身體的。

☆

☆

☆

疾病的襲擊，皆是低等自性的襲擊，或反對力量的，利用了自性中的某些弱點或開啓或響應，——如同一切其他來到的事物，必得加以拋棄者，牠們是從外而來的。倘若人感覺得到牠們這麼來了，而且有了那力量和習慣，在其能進入身體以前，便將其拒却，則人可以免於疾病。縱使那襲擊好像自內而起，那意義僅是在其進入下心知以前未被發覺；一旦進入下心知體中了，或遲或早那帶牠來的力量從那裏將其擾起，於是牠便侵害生理組織。倘若你感覺到牠恰值其進來以後，這是因為牠雖是直接來的，未曾經過下心知體，你却當其仍在外面時，未能發覺到牠。時常牠是這麼來的，正面直來，或更尋常由旁邊斜切而來，直接地，經過微妙情命軀壳衝入，即經過了我們這主要護身鎧甲；但是在其侵入此物質身體以前，可以停止之於此軀壳本身上。於是人可能感覺到一些影響，例如發熱，或有受寒的模樣，但沒有疾病的全部侵入。設若這能從早遏止，或者情命軀壳自動加以抵抗，保持其為堅強有力，不被沾染，就沒有疾病了；攻擊沒有生理上的效果，也不留痕跡。

☆

誠然，人可能自內在一種疾病上加以處理，治好牠。但這不常常是容易的，因為「物質」中有很大底抵抗力，情性的抵抗力。堅持不懈是必需的；起初人可能完全失敗，甚或病象增加，但漸漸地身體的主宰，或者某一疾病的管治，化為更堅強了。進者，用內中底方法，治療偶然有的疾病之襲擊，比較容易，使身體將來不受侵襲，則比較困難了。一種痼疾比較身體的偶有底毛病更難處理，牠更不願意全般消失。只要對身體的管制欠完善，則在運用內中力量上，這些以及其他的毛病和困難皆是有的。

設若你能成功以內中底動作阻止疾病之增加，這已經是一點成就了；於是，由於練習，你當增強這種能力，直到牠能夠治療。要注意：若是這種權能尚未完全在握，某些物理方法的幫助，是無須全然摒棄的。

☆

☆

☆

藥物也是一種「末策」，應當採取的，倘若知覺性中有些事物對「力量」不加響應或響應微淺。時常是物質知覺性的某部分，乃不能接受，——他時則是下心中阻礙着，雖整個心思，情命，生理體皆認許這解放勢力了。倘若下心知體也答應，則雖「力量」微微接觸，不但能治療某種特殊疾病，而且能使那種或那形式下的疾病，此後實際不再發生。

☆

☆

☆

你關於疾病的理論，却是一危險信仰之說，因為疾病是應當消滅的事物，不應當接受，或加以享受。有生體中，實有一點什麼，享受着疾病。疾病的痛苦，如同任何其他痛苦一樣，甚至可化為某形式下的快樂；因為苦與樂二者皆是一原始「阿難陀」的降等，可能互相變約於彼此項下，或此外昇華到其原始「阿難陀」原則。

也是真的，人應該能忍受疾病，處之以安靜，平等，堅忍，甚至牠既已來到了，便認爲這是在經驗過程中應當通過的一點什麼。但是接受而且享受牠，那意義便是幫助牠持久，那便是不對的；因爲疾病是生理本性的一種變形；正如慾樂，忿怒，嫉妬等皆是情命性的變形；錯誤和成見及虛僞之縱容，皆心思性的變形。凡這些事物皆當消滅，拒絕便是其消滅的先決條件，而接受牠們，却有全然相反底效果。

☆

☆

☆

一切疾病要經過微妙知覺性和微妙體之神經韜箇或「情命生理」軀壳，然後能透入此物理生身。倘若人知覺到此微妙體或有此微妙知覺性，則能在半途上阻止一疾病，禁止其進入此物理身軀。但這可以在人未注意之際潛入，或當人入睡了，或者經過下心知，或者倘若人不留心，便突然襲入；則沒有其他的方法了，除非將其

從人身已取得的據點打出去。用這些內中方法的自衛，可能變到如此雄強，以致此身體實際是不受疾病沾染了，如許多瑜伽人士爲然。但這個「實際是」意義非「絕對是」。絕對不受沾染，必隨超心思底轉變而有。因爲在超心思以下者，是許多力量中一種「力量」的作用之結果，可能因其所建立的平衡之破壞而被擾亂，——在超心思體中，這却是本性的一律則；在一超心思化了的身體中，不受疾病的傳染，是自然的，在此新自性中爲內在固有。

在心思和低等諸界上的「瑜伽力量」，與「超心思底自性」有所不同。凡以「瑜伽力量」所得到的，在心思與身體的知覺性中所保持的，在超心思體則爲內在固有，非以修爲成就而有，乃以自性而存在，——牠是自體存在，而且是絕對的。

(完)

Publishers :
SRI AUROBINDO ASHRAM
PONDICHERRY

權 版 切 一 有 保
All Rights Reserved

中 華 民 國 四 十 七 年 一 月 初 版

南 印 度 捧 地 舍 里
室 利 阿 羅 頻 多 修 道 院
印 刷 所 華 文 部 出 版
圖 書 處 發 行

瑜 伽 的 基 礎

SRI AUROBINDO ASHRAM PRESS,
PONDICHERRY
PRINTED IN INDIA

First Edition.....Jan. 1958
(Bases of Yoga)

1001/57/500