

钵颠闍利《瑜伽经》中的美学意蕴

马 妍

云南民族大学 昆明 650000

摘要: 本文以钵颠闍利《瑜伽经》为切入点,探索其中的哲学思想与真实内涵,对其所传达的美学思想进行了解读,以期回应当代美学中的“生命美学”、“身体美学”和“审美知觉”三个研究热点。并结合目前国内的瑜伽市场现状,指出现代瑜伽在消费审美时代的推动下,对传统瑜伽的传承、发展和异化。旨在还原出这部印度哲学经典中瑜伽最原初的面貌,纠正时下社会对瑜伽的偏见与误解,探索瑜伽真正的审美价值。

关键词: 瑜伽; 钵颠闍利; 瑜伽经; 美学意蕴

The aesthetic implication of the Patanjali' Yoga Sutra

Yan Ma

Yunnan University for Nationalities, Kunming 650000

Abstract: This paper takes Patanjali's Yoga Sutra as the starting point, explores the philosophical thoughts and real connotations, and interprets the aesthetic thoughts conveyed by it. Three research topics of "life aesthetics", "body aesthetics" and "aesthetic perception" in contemporary aesthetic aesthetics have responded. Combined with the current situation of the domestic yoga market, it points out the inheritance, development, and alienation of modern yoga in the era of consumer aesthetic appreciation. It aims to restore the original appearance of yoga in this Indian philosophy classic, correct the current social prejudice and misunderstanding of yoga, and explore the real aesthetic value of yoga.

Keywords: yoga; Patanjali; Yoga Sutra; aesthetic implication

瑜伽的原初涉及身、心、灵三个层面。但是现在,瑜伽在西方化和中国化的进程中,被逐渐“异化”为单纯用来解决身体层面问题的一项体育运动,瑜伽所蕴含的哲学思想淡出,几乎不见其踪影。在文化传播与本土融合的过程中,传播主体对瑜伽文化缺乏客观了解,掺杂了个体主观意识和审美偏好,导致瑜伽审美也正在发生着“异化”。从传统印度瑜伽通过八个阶段(瑜伽八支)的逐步修行,来实现心灵自由和精神解脱,到欧美人将其“掐头去尾”,直接嫁接到以竞技性、功利性为主导的西方健身文化中,将瑜伽的功用聚焦在身体本身,从而衍生出了现代瑜伽的各个“流派”,比如艾扬格瑜伽、比克拉姆的热瑜伽、帕塔比·乔伊斯创立的阿斯汤加瑜伽等。当瑜伽从欧美传入中国时,也沿用了它在西方的特质,重视对健身的追求,而相对忽视瑜伽练习者与自然的融合。

瑜伽的现代化创新,无疑是它得以全球化的基础,

作者信息: 马妍(1990-),女,回族,云南昆明人,云南民族大学中印瑜伽学院硕士。

走进西方促进了自身文化的发展与传播,同时吸收了西方文明的优秀成果。然而,西方长期以来奉行的生物体育观,忽视了人类的情感和关怀的需求,忽视了自然环境、社会心理与人作为生物体的协调关系,显示出了其巨大的局限性。康德说“人是目的而不是手段”,单纯靠生物科学是无法圆满达成体育的初衷的,反而阻碍了体育社会学、体育哲学、体育美学等的发展和实践,将人这一目的变为手段,乐此不疲地追求“方法”,崇拜“技术”和“数字”,失去了原本的人文主义之美。

瑜伽的核心目的在于顺应自然、遵行生命的法则,追求呼吸与体式的身體协调之美,在此基础上通过“运动中的冥想”练习感官内收的控制力,从而达到全然的专注,即《瑜伽经》中的终极境界——三摩地(Samadhi)。《瑜伽经》中未有一处直接谈及文学艺术,却因其博大精深的东方生命哲学和蕴含着的古老东方智慧,对后世有深远的影响,对《瑜伽经》进行解读,有助于悟入瑜伽文化之精美所在,消解世俗化瑜伽传播中的异化问题。

一、《瑜伽经》中的生命美学

美学被定义为哲学的一个分支。它是一种抽象的、

带有强烈的主体性的思维，是人类认识和判断客观事物美的一种手段，其中蕴含着个人的感情和喜好，从整体上体现出了时代的审美理念和社会的审美情趣。生命美学则是一种基于生命、生存的审美哲学，“生命”是其本体性的根本视野。所谓生命美学，是一种探索生命存在与超越为宗旨的美学^[1]，它关注的是人类生活的真实呈现与审美构建，这是一种对当代生存困境的深刻反思^[2]。

海德格尔把死亡认作是人类不可避免的终极问题，人只要活着，就在“向死而生”的过程中真真切切体验着“在场”。钵颠阁利说：“无知、自我、憎恨、贪恋生命和惧怕死亡，是练习瑜伽的五大障碍”（《瑜伽经》2.3）。五种痛苦中，“无知”是最基本的，若无知消失，烦恼也就随之消失了，而“贪恋生命就是总想着欢愉”（《瑜伽经》2.7），“惧怕死亡就是渴望生命独自永驻，甚至对于智者也是如此”（《瑜伽经》2.9）。芸芸众生都有死亡恐惧，对生命的贪恋的物种延续的生物本能，甚至智者也会惧怕死亡，毗耶婆说：“受到死亡痛苦体验的熏习，对于智者和愚者都是相同的”^[3]。但在瑜伽中，要尽力克服对生命的贪恋，当瑜伽修行者真正超越了原人（即“自我”，Atman）本性真正超越束缚的时候，就不再恐惧死亡，达到这个境地，也是一种生命美学的极致展现。

正如钵颠阁利所说：“把无常、不净、苦和非我认同为常、净、乐、我，这就是无知”（《瑜伽经》2.9），把无常认同为常，把不净认同为净，把苦认同为乐，把非我认同为我，这是一切痛苦的根源。钵颠阁利认为真正的瑜伽，是要通过生命的重新管理，倒转生命状态，回到真正的“常、净、乐、我”。

《瑜伽经》作为一部重要的生命管理哲学，所关注的首要问题就是人类的终极解脱，其中也包括了生与死的讨论。在钵颠阁利看来，我们要珍视生命，通过管理生命达成生命的自我转化，实现生命的终极自由，同时也要正视死亡，不贪恋生命，不惧怕死亡——这是人类必须拥有的“死亡智慧”，即人终有一死，躲不开也逃不掉，用禅宗的观念来说：死无常，是人生无常的最集中、最震撼也最深刻体现。因此，对生命意义的追问，即如何实现终极解脱，形成了《瑜伽经》中独特的生命观。

茫茫尘世中，现代人几乎被“紧张、愤怒、沮丧、焦虑、浮躁、恐惧”这些负向情绪所包围和困扰着，人们不堪世俗痛苦的折磨，瑜伽的最终目的是使人从这种痛苦的生活状态中彻底解脱出来，达到内心的纯净和自由，从而获得生命的超然和升华。钵颠阁利指出：“心的波动有五种，有些是痛苦的，有些并不痛苦，他们分别是：正知、谬误、想象、睡眠和记忆。”（《瑜伽经》1.5，1.6），萨埵（Sattva，善良）是不平衡的，所以心的波动就是常态，无法避免。而瑜伽修行正是一种“反常态”，

打破一切心灵的波澜，归于平静。换句话说，瑜伽的终极目的就是要从这五种波动中撤离出来，或是不受任何一种波动的约束和困扰，安住在自我的生命本性中，即达到独存（即“三摩地”，Samadhi）。

二、《瑜伽经》中的身体美学

身体问题是始终贯穿在西方哲学与美学历史的核心问题之一。自上世纪70、80年代，伴随消费主义的兴起，形形色色的身体产业兴起，理论研究开始涉足“身体”这一领域。当今在欧美，乃至亚洲许多国家，无数人热火朝天地投入到各种各样的身体训练中，对身体的关注表现在：一来加入运动的人日益增多，二来运动场馆的大量涌现。在消费文化中，“身体外观修饰”背后隐藏的商机带来了巨大的利润，舒斯特曼认为，这一情况对社会意识形态有很大的影响，说明人们在美化身体上愿意投入大量的金钱和精力。布莱恩·特纳将之称为“身体社会崛起”的时代到来。在这样的语境下，理查德·舒斯特曼从新实用主义哲学和美学的立场出发，首次提出了“身体美学”的概念。

《瑜伽经》中将瑜伽修行分为八支，就是循序渐进的八个步骤。第三支“体位法（Asana）”和第四支“呼吸法（Pranayama）”是现代瑜伽市场中唯二的主角，也是瑜伽中最直观的部分，甚至很多健身导向的瑜伽也淡化了呼吸，只强调身体。“坐法必须安稳自如，放松身体，冥想无限者，坐法便安稳自如。这样，人就不再受感官经验二元性的困扰。”（《瑜伽经》2.46，2.47，2.48），在《瑜伽经》中，“体位法”还是“坐法”、“坐姿”，修行者在坐姿中长期保持并不舒适，是一种身体层面的苦修，需要某种程度上的忍耐。但是，通过放松身体，心意专注地反复习练，身体对外在扰动的忍耐阈值得到提高，最终达到安稳自在的状态，这种身体练习可以称之为“瑜伽行动中的冥想”，或是“动态冥想”。“掌握坐法后，通过呼吸进行停顿训练，这就是调息。”（《瑜伽经》2.49），体位法之后，瑜伽进入第四支，即调息，都属于“身体”的范畴，二者是相伴相生的。禅宗中亦有“生命就在呼吸间”的公案，没有呼吸便会失去生命，呼吸平稳顺畅，才能进一步约束心意，达到对感官的完全控制，进而感受到内在的“神性”。毗耶婆说：“瑜伽士修习调息，遮蔽分辨力的业就消失了，没有比调息更高的苦行，由此污垢消除，知识光芒闪耀。”^[3]。调息消除了通向自我的遮蔽物，身心得到了极大的净化，排除了干扰，自然更容易达到专注。

瑜伽体位法和呼吸法不但体现了身心和谐之美，也包含了一种普遍的实用性，与同是身体艺术的其他体育不同——瑜伽是任何年龄、任何身体条件、任何地点、任何时间都能开始习练的。这种“涵容”，是瑜伽精神中

最核心的部分，它将身体作为塑造自我的一个“场所”，作为感性审美体验的一部分。当西方学者们刚起步对身体美学和身体体验进行研究时，古老的印度文化在这方面已经有了深刻的探索，钵颠阁利的《瑜伽经》正是这样一门伟大的身体艺术。

三、《瑜伽经》中的审美知觉

自希腊以来，各个流派对审美知觉的关注与讨论，几乎贯穿了西方美学发展史。普洛丁的审美知觉理论提出了“抑肉伸灵，收心内视”的“内在视觉”概念。将目光转向内在，观照深层的内心世界，这是柏拉图后期和早期基督教所遵循的基本原理；佛教禅宗中也有“成其大觉者，谓之佛”，认为佛性知觉是人的直觉或灵感，是理性思维获得足够积累后会产生的一种智慧；现代心理学中有“心流体验”一说，是将个人精神力完全投注在某种活动上产生的感觉，同时伴随着欣快感产生，只有控制意识才能产生心流状态，瑜伽正是将控制发挥到极致的锻炼方法。以上几个有共通性的几个修习方法，无一不在强调“觉知”的重要性。

钵颠阁利《瑜伽经》中有这样的阐述：“觉知向内，障碍被消除。”（《瑜伽经》1.29），意识向内、纯粹、内省，就开始逐渐认识到自身的本性，即原人（Atman）。“正如物体靠近纯净的水晶时会反射出它本身的色彩，当达到知觉者、知觉对象与知觉三者完全统一时，这种冥想境界就是三摩地。”（《瑜伽经》1.41）。上文提到的瑜伽八支，体位法与呼吸法之后是第五支——感官收摄（Pratyahara），也称“感官内敛”，钵颠阁利如此论述：“感官收摄就是让心脱离感知对象，感官也随之脱离感知对象，仿佛依随心的性质。”（《瑜伽经》2.54），内敛的核心是心离开感官对象，控制心的波动，一旦觉知离开了感官对象，感官就会随之离开这个对象。解脱篇中指出：“同样的对象，不同的心有不同的感知方式，因此知觉到的并不相同。”“对象是可知还是不可知的，取决于心的状态”（《瑜伽经》4.15，4.17），这里暗示了瑜伽的知觉理论，对象具有客观性，是独立存在的，感知者是主体，用主观的心去感知同一个客体，知觉也是不同的。用现代心理学术语来解释：外在的一切都是内心的投射。只要观念的对象不投射在心中，心就没有那个特定的对象或认知。“尽管原人不变，但通过变成知觉的形态而知道自己的觉知”（《瑜伽经》4.22），我们每个人都以为心中见到原人（即自我），实际上只是见到投射的原人，就如在一颗水珠里见到的太阳，当中蕴含着一种朦胧的意境，似乎永远与“自我”存在一段距离产生的“朦胧美”。

以上的一切练习，都是为了达成瑜伽的终极目标——三摩地（Samadhi），它要摆脱感官的束缚，超越

现实的存在，超出世俗生活的处境，使心灵获得绝对的自由与解脱，是一种复归于生命本质的超然境界，这种“终极解脱”同审美的超越境界也是一致的。没有了观念和成规，没有了感观上的盲目，一种超脱的、自由的觉知油然而起——让存在的归于存在，美归于美。

四、结语

解读钵颠阁利《瑜伽经》是仁者见仁智者见智的事情。整部经典仅有196句，是极其精练的哲学思想，正因为如此，它才存在巨大的想象和注释空间。黑格尔曾提出：“哲学就是一种连续不断的觉醒”，而美学是哲学的自然延伸。因此，对经典中审美价值进行品味和挖掘，应当成为人类的一种自觉。

东方文化是成佛、成仙、成圣、成贤的文化，主张人与自然相互依存、天人合一、循规守礼、怡情铸志。瑜伽作为一种东方古老的修习方式，早于印度河文明时期就已经出现，而钵颠阁利的《瑜伽经》始终是瑜伽文化最好的传承者，在数千年历史长河中不断吸引着瑜伽修行者和传播者对其深入探究。通过对其中“生命美学”、“身体美学”、“审美知觉”这三个方面的探讨，窥得印度古典美学的思想的一隅。《瑜伽经》是一块瑜伽修行者的瑰宝，我们有必要，也值得一直研究下去，并将其所蕴涵的美学思想与中国文化相融合，让“中国化的瑜伽”给习练者带来更好的审美体验，让加入者不仅仅是出于从众心理盲目跟风练习，利用“明星效应”影响下所谓的时尚、高雅的瑜伽运动，表演一些高难度的体式，来展示自己的社会地位，炫耀自己的身体，使正处于中国化进程中的瑜伽重蹈异化覆辙，沦为功利化和商业化的工具。

参考文献：

- [1]潘知常.生命视界与生命美学[J].南京社会科学, 2019(7).
- [2]潘知常.生命美学[M].河南人民出版社, 1991.
- [3][印]钵颠阁利著,黄宝生译.瑜伽经[M].商务印书馆, 2016.
- [4][德]格奥尔格·福伊尔施泰因.瑜伽之书[M].海南:海南出版社, 2016.
- [5][印]沙吉难陀著,陈景圆译,巴坦加里的瑜伽[M].商务印书馆, 2013-1.
- [6]Ranjay Kumar(岚吉).帕坦伽利《瑜伽经》核心概念研究[D].浙江大学, 2017.
- [7]姚卫群,钵颠阁利与《瑜伽经》,南亚研究, 1991.
- [8]潘知常.走向生命美学——后美学时代的美学建构[M].北京:中国社会科学出版社, 2021.
- [9]理查德·舒斯特曼.身体美学:理论与实践的结合[N].光明日报, 2011-10-11(05).