

Hatha Yoga

# 哈达瑜伽 精义

〔印度〕斯瓦米韦达 / 著  
石 宏 / 译



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

Hatha Yoga

# 哈达瑜伽精义

〔印度〕斯瓦米韦达 / 著

石 宏 / 译



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

哈达瑜伽精义 / (印) 斯瓦米韦达著; 石宏译. —北京: 中央编译出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-5117-2770-1

I. ①哈… II. ①斯… ②石… III. ①瑜伽 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216867 号

## 哈达瑜伽精义

---

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)  
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)  
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 张家口市下花园光华印刷有限责任公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 150千字

印张: 12.25

版次: 2015年9月第1版第1次印刷

定价: 38.00元

---

网址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

---

本社常年法律顾问: 北京市吴奕赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

## 在静默中说法的瑜伽大师

——斯瓦米韦达

石 宏

斯瓦米韦达出家前本名乌夏部·艾瑞亚（Usharbudh Arya），他很少谈及自己的往事。“斯瓦米”（Swami）意指出家的僧人，他说出家就是死后重生，以前的那一位已经消失，所以他有时会以“我已故的朋友艾瑞亚博士”来称呼出家前的自己。此外，他非常谨慎防范学生将他偶像化，在印度的学院里绝对不允许悬挂他的相片，更从未写过自传或回忆录。他常说：“很少人会对我说‘不’，因为我极少对别人说‘不’。”他会果断地说“不”的场合，即是弟子以“上师”、“大师”之类的字眼来称呼他。

对于他的生平，我们所知不多（因为他甚少提及，而且据说印度传统上不允许向出家人问及他们的过去），但约莫知道他于1933年出生于一个北印度的梵文世家，以梵语为母语。有人以为梵文是已经死去的语言，如果真是如此，那么，他无疑地就是精通梵文的活化石。他自小在家中和父亲学习梵文文法和经论，从未进入学校就读。九岁即能为人讲解《瑜伽经》，十三四岁时被几位大师学者撰文誉为“神童”后，印度各方面争相邀请他去讲演，常有数千人聚集听讲。台上的讲者是一名童子，而台下的听众中不乏白发高龄长者，形成一个有趣的场面。他讲演从不需要准备，

往往临场由主办单位从浩瀚的《吠陀》中任意选取一句话为题即席开讲，最高纪录是连续在7天中讲了49场。从此长达将近七十年间，他不停地在世界各地巡回教学，直到2013年进入五年静默期才暂时停顿。

当年他远赴外地讲学，都是由在各地的印度侨民社区中开始，其后受到外界邀请，有必要以英文讲演，才开始自修外文，目前他能够使用的语言达17种之多。他忆及有一次演讲时主持人介绍他“不幸自幼失学”，让他哑然失笑。他觉得自己未入学就读绝对不是个不幸，也绝对不是失学。不过，其后国外的大学请他去任教，他也需要提供文凭，所以就在1965~1967年的两年间，凭着学历笔试以及论文写作，取得伦敦文学学士、硕士和荷兰文学博士的学位。

1967年，艾瑞亚博士应美国明尼苏达大学之邀担任梵文教授，接下来的际遇转变了他的一生。其时他虽然已经是位众人眼中的饱学之士，可是内心仍然在搜寻一位能够终生依止的心灵上师。他在印度所请益的人都极力推荐一位大师中的大师——喜马拉雅瑜伽近代的传人斯瓦米拉玛，可是他每次回印度却都无缘拜见这位来去无踪的神秘人物。

一天在美国家中，他的太太提及城里来了位斯瓦米，住在某某酒店，现在正值印度的新年节庆时分，应该送些传统食物照应人家。他心想印度的斯瓦米自己见的可多了，多半是泛泛之辈，梵文都未必流利。不过，既然人家只身来到异乡，就必须照应。于是他和太太便去这位斯瓦米的酒店房中探访。见面之际，他刻意以深奥的梵文成语寒暄，谁知对方立即用很典雅的梵文回应。简短见面结束，在出门之际，这位斯瓦米对他说：“你不是想学无上密学‘室利毗底亚’（Sri Vidya）吗？我可以教你。”这是他多年来的心愿，从未对人提起，谁知竟被这位斯瓦米一下子点穿。直到告别出门后，旁人才告诉他，这位就是他心仪已久的斯瓦米拉玛！正是踏破

铁鞋无觅处，得来全不费工夫。也应了一句印度古谚：“当弟子准备好了，上师就会出现在他面前。”于是在1969年拜师启引，从此跟着斯瓦米拉玛学习。

上师和每位弟子的关系都是独一无二的，对每位弟子的要求也都不同。斯瓦米拉玛不是要求艾瑞亚博士去工作，就要他去各地教学。有次，他向上师抱怨：“为什么别的弟子可以去喜马拉雅山中修道或去闭关持咒，而我却得在外奔波？”斯瓦米拉玛说：“那些我都帮你做了，你不明白吗？”

有次，斯瓦米拉玛出版了一本新书，内容写了许多法门，就问艾瑞亚是否有读过。他回答说：“有读，可是我都在为您办事，哪有时间去修练？”上师说：“你这辈子读，下辈子修嘛！”

还有一次，斯瓦米拉玛对他说：“现在我要办件事需要用到钱，你可以捐献这个数目吗？”他回答不知道自己是否有这笔钱，要回家去看看。待回家后拿出银行存折，账户中的余额正好是上师所要求的数目，一毛不差。他征求太太的同意之后，就将存款全数提清献给了上师。

1980年，斯瓦米拉玛要求他辞去美国的教职举家迁回印度，领导上师所创办的道院。其时他们夫妻已经旅居美国多年，儿女都在异国成长，搬回印度对全家人都是种考验，但他也照办了。他常说：“时代不同了，今天的弟子往往经不起考验，上师稍微给点挫折就崩溃跑掉了。”

他从小就立定志向将来要出家，可是屡次向斯瓦米拉玛请求出家，所得到的答案都是时机尚未成熟。直到1992年，他年近60岁才获得允许出家，属于“帕若堤”（Bharati）这一支的出家人，法号“韦达”（Veda），成为身披橘色僧袍的斯瓦米韦达。1999年，他受众斯瓦米推举为“摩诃曼陀罗自在天”（Mahamadaleshwara），成为极少数矢志护持正法的斯瓦米长老之一。

斯瓦米拉玛主张瑜伽不是迷信，必须要利用科学手段，也要经得起科学手段的检验。除了以现代医学的角度去解释瑜伽对身心的功效之外，他更是第一位接受西方科学测试所谓“特异功能”的瑜伽大师。斯瓦米韦达沿袭了这个精神，他从来不允许弟子搞所谓的“神通”，若是有人就灵异现象求教，他不是劝人不要执着于此，就是劝人求医诊治是否生理或心理有所失调而导致。他说：“只有在用尽一切科学手段都不能解释之后，再来谈是否属于心灵现象。”

近年来，在他的学院中斥资成立了“禅定实验室”，利用先进的仪器和设备，从脑波、心律、呼吸等几个方面来检测静坐禅定的状态和效应。他说，目前即使是最精密的科学仪器，仍然无法验出高深的禅定状态，可是却能相当准确地测出受测试者的身体是否放松、心跳是否规律以及心念是否相对集中，这些都是要进入禅定之前的先决状态。假如连这个地步都做不到，谈禅定就未免有点牵强。据说曾经有些自称功夫如何如何的人士来到学院，实验室主任请他接受测试，谁知一小时下来，此人虽然外表不动如山，脑波仍然呈现出心念散乱的状态。证据会说话，此人以后就不见踪影了。

静坐是一切心灵修行所共通的法门，斯瓦米韦达尤其注重静坐。他说自己经常在搭飞机时碰到好奇的陌生人问他是做什么的，他往往就回答：“我教人静坐。”斯瓦米拉玛生前对每个弟子所交代的任务都不相同，对他的交代很多，其中之一就是去教静坐。在喜马拉雅瑜伽，静坐是件大事，只要斯瓦米韦达待在学院里，他每天定会跟大家一起静坐一小时。他说：“你错过其他的课程都没关系，但是这堂静坐一定不要错过。”跟他一起静坐，特别容易入静。如果要问他，如何判断某人真有静坐的功夫。他会说：“真有功夫的人，他内在的静默是有感染力的，焦虑不安的人来到他

身边，离去时心情会是平静祥和的。”

为了能尽可能和全球爱好静坐的人一起静坐，斯瓦米韦达在每个月的满月之日，无论身在何处都会在一定的时间静坐，例如他会在台湾、中国大陆、香港、新加坡等地满月之日的晚上八点钟开始静坐，通常约一个小时候左右，想要加入一起静坐的人只要在此时坐下，静坐时间不拘。他说：“距离不是问题，只要我们在同一个时间坐下来，就是一起在静坐。”至于每个月满月之日的具体日期和各个时区的时间，与中国农历十五有时会有出入，请参照喜马拉雅瑜伽协会的网页。

学静坐的人常以为要坐得久才是功夫，斯瓦米韦达建议坐得久不如坐得多，每次静下来三分钟左右就足够。日常生活中一切空档都是静坐的机会，例如在等下个会议开始、等医生门诊乃至等巴士、电视播广告时间等都是。这方法对于忙碌的现代人尤其适用，斯瓦米韦达说他甚至在过马路等红灯的那一二分钟，就站在那里入静。

有人问，在众人一起办公的空间里，无法闭眼静坐三分钟而不受旁人质疑或打搅。他的回答出人意外：“如果你真没办法躲在某个地方静个三分钟，不妨试试利用厕所内的隔间。”他说：“只要肯老实地多给自己这三分钟的静坐时间，快则一个月，慢则三个月，一定会有所不同。”有人问：“就这三分钟内要做什么？”他说：“什么也不用做，你有‘做’什么的想法，就不是在静坐了。只要放松额头，将全身放松，静静地观察自己的呼吸状态即可。”

静坐要会利用时间，斯瓦米韦达说自己静坐的功夫有一半是在飞机场练出来的。原来当年他马不停蹄地奔波各地教学，他就在搭飞机时提早一小时或半小时到机场，坐在候机室等登机就是他静坐的时间。

“静默”是另一个斯瓦米韦达极力推荐的修行方式。修行可以分为身、



语、意三个方面，静默不属于“身”、“语”的修行，而是“意”的修行。他说：“静默不是不说话而已，是要连说话的念头都不生起，这才是静默。”我们的日常言语绝大部分都是属于在发抒情绪而已，有意义的、必要的言语十中无一。

所以，严格练习静默的人，期间除了不言语、不比手势外，还要避免与人交换眼神、不读书报、不看电视、不听音乐、不写书信、不记日记、不外出上街，只在固定时间去固定的僻静路线散步等等。这好比以断食的方式来净化身体，静默则是在净化自己的情绪和心念。断食有断食的学问，长时间断食就需要有专人照料指导。静默更是如此，访客在喜马拉雅瑜伽协会的总部一年到头都可以进行静默的锻炼指导，长度从3天、7天、11天、21天、40天不等。更长时间的静默就需要获得特别允许才可为之。此外，协会每年也会不定期在世界各地举办静默营。

斯瓦米韦达回忆童年时代曾见过一位从山中来城里的一位年长的斯瓦米，据说已经静默了几十年，那位斯瓦米脸上散发出一股特殊的光彩，在他心目中留下深刻的印象。在2013年，他终于如愿，进入为期至少五年的静默期。在此之前，他有时会进入24或48小时短时间的静默，那都是因为他的身体衰弱至极，必须借助静默来修复。这次长时间的静默，其中一个很重要的原因，是他在为自己将来要离开这个身体作准备。他说：“当我要离开时，我要依照《奥义书》称之为‘突破太阳门禁’的路径离去，我还需要在禅定的那一个环节上下功夫。”

静默中的人精神力量更强大，他是在为自己创办的这个学院奠下深厚的心灵地基，让来造访的人都能感染到静默的氛围。

斯瓦米韦达出版的著作已经有三十多部，他还有数千小时的授课录音尚未被整理成文字出版，保守估计至少可以集结成两百本十多万字的书。

他最重视的著作是《帕坦伽利瑜伽经释论》。《瑜伽经》本文只有极其简短的二〇六条经句，共分为四篇。斯瓦米韦达在1986年为第一篇出版了一本释论，长度将近五百页。到了2001年，他出版了一本厚达850页的第二篇释论。2014年他改写过的第一篇释论出版，长度增加为840页。第三篇的释论已经完稿，尚未整理出版。目前他正抱着老病之身，在静默中撰写第四篇的释论。

他经常用来训勉众人的谜样字句是：“唯有在静默时才言语、断食时才进食。”试问，会吗？

笔者按：本文是为了斯瓦米韦达即将出版的中文书《哈达瑜伽精义》而写的一篇作者介绍。书尚未出版而斯瓦米韦达于2015年7月14日凌晨在印度学院中离世。用中国成语“视死如归”来形容老人对死亡的看法是很贴切的，他对人说：“这个身子就像个牢笼，关在里面那么久，能够放出去是多么开心的事。”又说：“我们都来自那绝对的静默，也终将回归静默。”于今，他终于成功“越狱”而去，回到永恒的静默，直到，直到下一次使命的呼唤。虽然他已经进入绝对的静默，可是他说过，“只有在静默时才言语”，“静默中的教导才是最上乘的教导”。让我们静下心来，走入自己内在最寂静之处，在那里，他还在说法，还在教我们。

## 让每个人都感受到爱

赶到学院已经是7月17日凌晨近6点，在静坐大厅，斯瓦米韦达躺在他挚爱的上师斯瓦米拉玛（Swami Rama）照片跟前，平静的脸就像他每一天睡着的模样，只是今天他再也不会带着微笑醒来。

大厅内弥漫着深沈的思念，偶而听见轻微的低泣，但更多的却是斯瓦米韦达那无穷无尽的爱。他总说：“我有一条爱的披肩，在静坐时无限延伸，将每一个人紧紧的包围。”是的，他强烈而深刻的爱，温暖了每一个人的心，就算他的身体离开的这一刻，他也不忘实现他的教导，在学院继续撒下平静：“让每一个人感受到爱意。”

上师斯瓦米拉玛曾经告诉斯瓦米韦达：“你可以决定自己什么时候离开身体。”7月13日斯瓦米离开的前一天晚上，斯瓦米韦达最亲近的服侍者苏瑞得说，他主动要求晚餐吃莲花粉做的 Roti（印度烤饼）。根据斯瓦米韦达所属僧团的规定，当僧团领袖离世举行丧礼时，莲花粉做成的印度烤饼正是陪丧的物品之一。当晚斯瓦米韦达或许已经有意准备离开身体，在吃了莲花烤饼后，抛下这饱受苦痛的肉身，进入三摩地？7月14日凌晨随伺在侧的斯瓦米·瑞塔凡（Swami Ritavan）说，斯瓦米韦达已经练习死

亡的艺术多年，“那一刻他将所有气的能量（Prana）全部集中，离开了身体”！

8点钟，僧团的人来到学院，替斯瓦米韦达净身，被鲜花簇拥的斯瓦米韦达离开静坐大厅，到火供祭坛旁的广场，最后一次让大家一一跟他告别。根据僧团规定及斯瓦米韦达自己的遗愿，采 Jal Samadi（水葬三摩地）。在印度，出家人是不采火葬仪式的，因为当他/她出家时，就等于舍离了世间所有一切，象征性的火葬俗世的身份，因此出家人肉体离世时，有水葬或土葬两个选项。斯瓦米韦达向来不喜欢学生们崇敬他的照片或将他偶像化，因此水葬对他而言是理所当然的选择，也是他给学生们上的最后一课。

吉时来临，斯瓦米韦达前往离学院所在地里虚凯诗（Rishikesh）车程约半小时的圣城哈德瓦尔（Haridwar）。圣城哈德瓦尔（Haridwar）对斯瓦米韦达来说是个特殊的地方，过去几十年来，他在全世界各地讲学，每当回印度学院经过圣城哈德瓦尔（Haridwar）时，他就会轻轻笑着说：“终于到家了。”这也是他选择自己在这儿举行水葬三摩地的原因之一，对他来说，学院所在地里虚凯诗（Rishikesh）和圣城哈德瓦尔（Haridwar）就是回家啊。

前往恒河畔的过程彷彿是一场欢庆仪式，斯瓦米韦达总是说：不要把身体的状态变成心的状态，因此纵使他生前肉体饱受病痛折磨，但他却总是精神奕奕，用一颗愉悦自在的心安住在身体中，将喜马拉雅瑜伽传承的知识与爱和全球的弟子们分享，这是他以最真实的方式实践并教导禅瑜伽的道路，现在他终于圆满达成此生任务，卸下了这个被他称为一件衣服的肉身，作为学生的我们，怎不应该为他欢庆？

邻近午时，恒河畔，承载成千上亿印度人喜怒哀乐的恒河水滔滔不停

地往前流，静谧的对岸成群的牛只悠闲地吃草，再一次用恒河水及牛奶净身，斯瓦米韦达此世的肉身披着橘红色的披肩及僧服在追随者和学生们共持上师咒的梵音中，长眠在滔滔恒河水底。水葬三摩地的仪式圆满，天降倾盆大雨，众人啧啧称奇，因为原本气象预告一整天都是降雨天气，没想到在斯瓦米韦达的三摩地仪式中，老天给了好天气，直到所有仪式圆满，倾盆大雨是替斯瓦米韦达全球上千名学生哀悼失去一位挚爱的灵性老师，也或许是天降甘霖欢庆斯瓦米韦达脱离肉身，消融回归到那不生不灭的永恒宇宙意识中。

送挚爱的老师最后一程，多年来和他相处的片段汹涌如浪潮般涌上心头，他千变万化的神情在眼前历历在目，他如赤子般的笑容、他向上师礼敬专注的神情、他静坐时深沉巨大的能量、他在2013年进入静默前的火供，静定的脸上映着闪闪的火光。他最爱倚着二楼房间外的走廊，往下凝视他所挚爱的学院和学生们的微笑。每天早晨他起床闻着花香的心满意足，他在每一场演讲前两小时必定静定静默，然后将所有的智慧与爱像花雨般洒向所有足下殷殷倾听教导的学生……

他没有皱纹如孩子般的额头，“如果你只能做一个瑜伽练习，那么试着在生活的每一刻钟，放松你的额头，我八十多岁了额头都没有皱纹，因为我擦了神奇的喜马拉雅静心面霜……”当他开始行动不便，走路差点栽跟斗跌倒，旁人仍在惊吓中尚未回神时，他已经神色自若地开玩笑说：“我以前不会跳舞，现在我会了……”每当我气急败坏要开口辩解前，他已经轻轻举起手提醒：“从你的心说话，不要从充满情绪的喉咙，当你学会从心真诚说话，没有人会跟你说No……”他可以戴着科学家们测试的脑波仪器，让机器数据显示他的脑波是在深度静心的同时，却一边和所有人谈笑风生，看着科学家们惊讶的神情，他顽皮地眨眼：“在断食时用餐，

在静默中说话……”

他对每一个学生无私的爱总特别令人动容，只要学生到他面前，不管他再累再忙，他总是全神关注地倾听，给予他们最大的爱与支持。“师生间的缘份有深有浅，但我对每一个人的爱都无有分别……” 每一天在学院傍晚的静坐时间，猜猜谁是第一个坐在那儿的人？是的，就是斯瓦米韦达，而他在开始静坐前已经先在自己的房间做完左右鼻孔交替呼吸法的练习。他所说的每一句教导，他自己都身体力行百分百做到，瑜伽经里说，上师就是一部经典，透过他的身教，终生受用无穷。几年前我曾问他，什么是学生能给老师最好的礼物，他说：“我的老师叫我静坐，所以我静坐，同时我会把老师教导我的所有智慧与知识传承下去，直到最后一口呼吸停止为止……”

泪水有时仍会不经意地突袭，但总是在静坐中获得深沉的安慰，因为他在那里，在静坐中与我们相遇。

陈廷宇于2015年7月28日

斯瓦米韦达16日丧期最后一夜

## 回归瑜伽的真义

石 宏

### 瑜伽是为了“健身”吗？

“哈达瑜伽”（Hatha Yoga）是当今世界上最流行的瑜伽。

很多喜爱瑜伽的朋友对这句话可能会觉得有点奇怪，难道它会比大家熟知的如艾杨格瑜伽（Iyengar Yoga）、阿斯坦加瑜伽（Ashtanga Yoga）、热瑜伽（Hot Yoga）、毗尼亚萨瑜伽（Vinyasa Yoga）等等更有名？的确，哈达瑜伽并不是那么有名。有些瑜伽中心会开设名为“哈达瑜伽”的课程，它也被一般人认为是属于初学者的课程，因为它只是做些基本的式子，没有花哨的动作，也不够激烈，会让很多人觉得沉闷。只要看来上课的学生人数，就可以知道它受欢迎的程度并不高。的确，如果把瑜伽当成健身体操或娱乐运动的话，哈达瑜伽又不如其他名目的瑜伽到位。

可是，当我们说哈达瑜伽是当今世界上最流行的瑜伽时，我们的意思是指哈达瑜伽里面的体位法部分，被演绎成某些特殊风格的操练方法，因受到世人宠爱而发扬光大，以至练身的体位法成为主流瑜伽。

根据瑜伽哲学，身体是最粗糙的物质外壳，不是我们生命的本来。生命的本来反映在最精妙的元始物质内，乃有一觉。因为物有觉，才知有

我，以次有意念，并生起五种能感的五唯元素得五官之根，才有五大物质元素。到此地步仍然是见不到、摸不着、无形体的，可以说只有“象”而没有“相”。要到五大物质元素变得更粗，成为具体有相的地步，才是我们能见到、触摸的身体。因此，身体是“末”，不是“本”。而我们却舍本逐末，乐此不疲，殚思竭虑，日夜操劳，几乎都是为了侍奉、荣耀这个身体，满足它的欲望，忘了身体应该是要用来侍奉、荣耀生命的本来。这个本来或可称之为“神”“佛性”“那个”，这些都是代表的名词符号。

### 瑜伽须把握“以心领息，以息领身”

所以，我们常人可说是在身体这一关就被绊倒了，往往过不了这一关而前往更深层的生命。用佛家的话来说，我们是因为身见太重了。我们在哪里给绊倒，就得从哪里爬起来前进，读者看了本书应该会认识到，哈达瑜伽的训练，就是让我们从这一关开始，教人如何以体位法、呼吸法、洁净法等等为入门阶，调理好这个肉身，才可以比较容易经由静坐冥想的修行手段，去一一验证自己除了肉身以外的层层更精微的“身”，而终于悟到这些“身”都不是自己的本来。

所以，练身、练呼吸都是手段，是种方便之门，不是哈达瑜伽最终的目的。若仅仅在锻炼身体的阶段上精益求精，反而会容易让身见变得更重，岂非适得其反？本书作者斯瓦米韦达为当今流行的运动健身类型瑜伽取了个名字，称之为“好莱坞瑜伽”，特色是讲求娱乐效果，崇拜明星，大家聚在一堂练瑜伽有如看场戏，散场之后一切如旧，把瑜伽留在教室。

我们说时下很多人去做瑜伽体位法的目的是为了健身，可是为什么大家会乐于做瑜伽而不是去健身房，或者去做其他的运动来健身呢？这有个很妙的原因，就是在练体位法时，除了觉得身体的舒适之外，还会有股微



微的喜乐感，这种喜乐感会让人上瘾，吸引人持续做瑜伽。这种喜乐的感觉，究竟从何而来？

瑜伽体位法是要能够“以心领息，以息领身”，利用呼吸来带动身体，让心念去领导呼吸。即使做不到这个境界，至少应该要能持续觉知自己呼吸的状态，这几乎是所有的瑜伽老师都会不断提醒学生的事。可是学生往往一动起来就只顾到身体，没法看住自己的心和呼吸。

斯瓦米韦达在本书中，提供了一个很好的“静态”练习方式：保持坐姿不动，身体完全放松，只在心中观想动作的流程，包括每一个呼吸、每一条肌肉移动时的感觉。在心中先演示之后，才实际去做。这是在练习养成喜光，让心去观察呼吸，让心去领导身体，这才是专注地练瑜伽，而一切喜乐都是来自于专注。

在练体位瑜伽时，我们可能无法整堂课从头到尾都保持百分之百的专注，但能在断断续续的专注里，点点滴滴尝到呼吸与体位连结所带来的快感与舒畅。因此，练体位瑜伽所产生的喜乐感，第一是来自于心念的专注。

### 哈达瑜伽是以身礼赞天地，同时可消业

斯瓦米韦达说，哈达瑜伽的体位法就是用身体以诗般的韵律和姿势，来表述对天地、神明和生命的礼赞和礼拜。有参加过心灵咏唱的人都知道，虔心唱诵圣诗、佛赞过后，心内都会感受到平静和淡淡的喜悦。如果能把体位当作是一种歌咏、一种奉献、一种礼拜来做，会有同样的平静和喜悦感自不出奇。

斯瓦米韦达还提出一个有趣的观点，练习体位法可以帮助“消业”。我们总以为体位法可以“消脂”，不知原来还可以“消业”。他以注射微