

优胜美地瑜伽系列

हठप्रदीपिकां

haṭhapradīpikāṃ

Hatha Yoga Pradipika

哈达瑜伽之光



[印] 斯瓦特玛拉摩 著
Svātmārāma

[印] G.S.萨海 苏尼尔·夏尔马 英译并注释
G.S.Sahay Sunil Sharma

王志成 灵海◎译
汪 澜◎校

四川出版集团 四川人民出版社

हठप्रदीपिकां

haṭhapradīpikāṃ

Hatha Yoga Pradipika

哈达瑜伽之光



[印] 斯瓦特玛拉摩 著
Svātmārāma

[印] G.S.萨海 苏尼尔·夏尔马 英译并注释
G.S.Sahay Sunil Sharma

王志成 灵 海◎译
汪 澜◎校

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈达瑜伽之光 / (印) 斯瓦特玛拉摩著; (印) 萨海 (Sahay, G. S.), (印) 夏尔马 (Sharma, S.) 英译并注释; 王志成, 灵海译. —成都: 四川人民出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-220-08530-7

I. ①哈… II. ①斯… ②萨… ③夏… ④王… ⑤灵…
III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 274203 号

HADAYUGA ZHIGUANG

哈达瑜伽之光

〔印〕斯瓦特玛拉摩 著

〔印〕G. S. 萨海 S. 夏尔马 英译并注释

王志成 灵海 译 汪 澜 校

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

汪 澜
戴雨虹
徐 英
李 进 王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf @ mail. sc. cninfo. net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
130mm×185mm
10.5
185 千
2012 年 1 月第 1 版
2012 年 1 月第 1 次
ISBN 978-7-220-08530-7
36.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

瑜伽界人士群荐

从古至今，瑜伽都是全人类传播广泛的身心灵联结和整合的修炼方式。《哈达瑜伽之光》是现存最古老、现代人最喜爱、实践最深入的瑜伽文本。在这个快速变化的尘世间，哈达瑜伽的练习，除了带给我们现代人身体上的诸多益处外，还让我们的身心灵得到联结和整合。《哈达瑜伽之光》中译本的问世是中国瑜伽爱好者的福音。

——《瑜伽之路》主编 韩德（英国）

拜读王志成教授和灵海博士翻译的这本《哈达瑜伽之光》，就犹如处于拙火升起之态，仿佛在灵性喜悦波流中那时空的消逝。正因先前我曾译注过此书（名为《哈达瑜伽经》），在拜读王教授译本时，更觉受益良多。这本译著弥补了我先前译注之不足。哈达是瑜伽修持的基础。这个译本正可说是瑜伽习练者之明灯。

——《博伽梵歌灵性释义》作者、瑜伽行者
邱显峰（台湾）

中世纪前期，密宗思潮趋于鼎盛，“肉身即圣殿”的观念一改传统冥思式瑜伽思路，“哈达瑜伽”成为心灵终极解脱的关键技术，足与“藏密那若六瑜伽”相辉映。惜当今瑜伽主流未能足够关注身体与意识同时相互提升之道。而今这部中文译作恰好弥补了此一缺憾。此文本实为瑜伽习练者、身心灵成长探索者之幸事！

——瑜伽冥想与哲学讲师、心理咨询师 多杰

这本《哈达瑜伽之光》是第一部中文版印度瑜伽哈达知识体系的典籍。她清晰地阐述了瑜伽的“体位法”、“调息法”、“身印”等瑜伽技术，并揭示了瑜伽技术背后蕴涵的丰富的瑜伽文化。她可以让我们瑜伽习练者真正体悟“身体健康、内心平和、生命觉悟”的瑜伽生活方式！

——瑜伽行者 檀摩子（李建霖）

世代圣贤的亲身实践以及其后贤者不断的传承、阐释和完善，才有了经典的出现。《哈达瑜伽之光》就哈达瑜伽体系进行了完整、系统的总结和阐述。此书含有相当精细的技术细节，对我们现代人继承和发扬哈达瑜伽传统弥足珍贵，值得我们瑜伽爱好者反复研读和参究。

——瑜伽教育者 闻风

回想起多年以前，为了寻找瑜伽经典所经历过的艰辛故事，我更能体会到找到准确的经典及翻译经典的艰辛。这本《哈达瑜伽之光》，对于我来说如获至宝。她不仅是我们进入瑜伽的经典，更是我们走向生活的导师。真诚推荐给所有热爱瑜伽、热爱生活的人们。

——《林敏：生活瑜伽》的作者 林敏

这本中文版《哈达瑜伽之光》是众多哈达瑜伽经典中最完整、最系统、古老与现代相结合的独特著作。读第一遍时，你会对哈达瑜伽有个最基本的了解；读第二遍时，你会掌握哈达瑜伽的所有技术和哲学知识；读第三遍时，你会深深地爱上哈达瑜伽，从而真正进入“瑜伽之道”。

——科雯瑜伽创始人 科雯

记得首次在印度留学时，老师开了印度瑜伽经典阅读书目，《哈达瑜伽之光》就是其中最重要的一部。后来，我在培训中都会节选一些为学生们讲解。但中文版本的缺失始终是教与学中的一个困扰。《哈达瑜伽之光》中文翻译及注释本的出版真是汉语瑜伽界的幸事。我由衷感恩并随喜赞叹！

——《孕妇瑜伽》作者 陈蕙（加拿大）

对于古老而深奥的智慧来说，这本中文版《哈达瑜伽之光》无疑是一本慷慨的书，它公开揭示了瑜伽体系中众多核心的方法和理念。瑜伽不仅是休整身心的技术，更是实现内在灵性的艺术。每一位瑜伽行者都是人生艺术家。期盼王教授带给我们的这本瑜伽著作引领我们踏进瑜伽艺术之圣殿。

——《24 节气养生法》作者、“元瑜伽”创始人 迷罗

瑜伽正在逐渐融入中国人独特的文化和生活中。但是经常听到抱怨，认为今天中国的瑜伽相当混乱，许多瑜伽传授者远离了瑜伽本质或对瑜伽本质没有清晰的认识。中文版《哈达瑜伽之光》用流畅但审慎的文字，将哈达瑜伽中最珍贵的精髓、最完整的内容、最核心的秘密和盘托出。愿我们真诚热爱瑜伽的中国人从中受益。

——青鸟瑜伽董事长 高光勃

阅读中文译注版《哈达瑜伽之光》，让我更加彻底理解了哈达瑜伽不仅是体位的瑜伽，更是通向生命觉醒的瑜伽。这部独特的著作，不仅有梵文原文、拉丁化梵文以及详细的注释，更有精准的中文翻译和完美的体位图。相信瑜伽爱好者都会从阅读中得到极大的精神滋养和灵性指导。

——郭健瑜伽创始人 郭健

练习瑜伽可以增强体质、改善心理情绪、辅助治疗多种疾病。无论男女、年龄、文化、信仰如何，瑜伽都会引导人们活出自己，并使自己精神向上充实完美。这本适时翻译出版的中文《哈达瑜伽之光》经典文本，填补了瑜伽教练必备书籍以及瑜伽培训机构教材的空白，值得瑜伽爱好者阅读与珍藏。

——北京火鸟瑜伽策划总经理 汪洋

在东方古老的修炼传统中，兼顾了身心灵三者的莫过于瑜伽。哈达瑜伽则是连接身心灵、整合身心灵的有效方法。《哈达瑜伽之光》是最古老、最系统的瑜伽著作。这本《哈达瑜伽之光》有着精准的中文翻译和系统的科学注释，是中国瑜伽界的幸事，也是值得我们瑜伽行者一再阅读和自我检验的瑜伽宝鬘。

——中印瑜伽峰会秘书长 陈思

目 录

导 论.....	G. S. 萨海 S. 夏尔马	1
《哈达瑜伽之光》经文及注释		37
第一章 体位法		39
第二章 调息法		105
第三章 身 印		183
第四章 三摩地		259
译后记	王志成	320

导 论

一、瑜伽与瑜伽的概念

(一) 瑜伽是什么

瑜伽这一术语源于梵文动词词根 yuj。这个动词有两种含义：

(1) yuj samadhau, 即整合；

(2) yuj samyoge, 即联结。

瑜伽的这两种含义在有关瑜伽的古典著作中得到了应用。迄今为止，所有瑜伽著作和瑜伽流派都已经一致地接受了瑜伽这一术语的含义。当钵颠闍利 (Patanjali) 首次将瑜伽训练系统化的时候，他似乎是在“整合”的含义上使用了瑜伽这一术语。《钵颠闍利的瑜伽经》的第一个评论者曾在其评论中写道：*Yogah Samadhih*。即瑜伽就是三摩地。钵颠闍利并不赞成“yuj”的另一种含义，即“联结”。这主要是因为，钵颠闍利的哲学是基于数论的形而上学。数论派相信，普鲁沙 (Purusha, 即原人) 与原质 (Prakriti) 是分离的，而普鲁沙则错误地把自己认同为原质。类似地，钵颠闍利认为，目击者

(Drashta) 与目击对象 (Drishya) 是分离的, 但目击者却把自己认同为目击对象。这样, 这“两者”之间的分离就被认为是瑜伽。

我们在《薄伽梵歌》中也发现了瑜伽作为分离的含义。它写道: *Dukkha samyoga viyogo yoga ucyate*。即从与痛苦的联结中分离出来就叫做瑜伽。这也是基于数论派哲学的。数论派哲学认为, 所有种类的痛苦和不幸都产生于普鲁沙与原质的错误同一。因此, 从痛苦中分离出来, 就意味着从原质中分离出来。

但是, 另有一些瑜伽著作者们则认为词根“yuj”的含义是联结。这并不意味着他们拒斥词根“yuj”作为整合的含义, 但他们认为 yuj 要达成的最高目的是联结。而哈达瑜伽学派试图在下述意义上理解这一词根的含义: *Samyogo yoga ityukto jivatma paramatmanoh (yoga vasishtha)*, 即个体自我和至上自我的联结就是瑜伽。(《瓦希斯塔瑜伽》) 因此, 古代的瑜伽著作者们是在这两种含义上使用“瑜伽”一词的。

(二) “瑜伽”一词的语境意义

我们发现, 在各种印度经典和瑜伽学派的各种不同语境中都在使用瑜伽这个术语, 在《薄伽梵歌》中, 瑜伽一词就在不同意义上得到应用。《薄伽梵歌》的每一章都用某种瑜伽来命名, 如“*Arjuna vishada yoga*” (“阿周那忧伤瑜伽”)。这里所用的瑜伽一词, 其意思就

是联结，它意指“忧愁与阿周那的联结”。在这里，瑜伽一词与“三摩地”无关，而在实际上，“三摩地”是瑜伽的主要内容。

我们在《薄伽梵歌》中也发现了关于瑜伽的各种定义，例如“行动瑜伽”（瑜伽是行动的技巧）。在这里，行动的技巧意味着成就瑜伽，即“三摩地”。

《薄伽梵歌》还把瑜伽一词用于“瑜伽是消除所有痛苦的一种方法”这一含义。因此，通常有着“三摩地”含义的瑜伽，就被冠以诸如“业”、“巴克提（奉爱）”、“智慧”等前缀词。在所有这些情况下，前缀词代表着手段或方法，意思是“通过业（熟练的行动）、通过巴克提（奉爱）或者通过智慧（知识）的瑜伽（三摩地）”。

（三）有代表性的经典或著作中的瑜伽概念

有关瑜伽最成体系的著作是钵颠闍利的《瑜伽经》。钵颠闍利把瑜伽定义为“控制心的意识波动”。（《瑜伽经》I/2）“也是引导人们抵达三摩地的那种状态”。

毫无疑问，瑜伽是“控制心的意识波动”这一含义已经被瑜伽界所接受。也许还有其他各种不同的方法，但是，所有的方法都必须有助于控制心意的活动。人们通常都是自己心意的奴隶。瑜伽是一种方法。通过瑜伽这一方法，人们能够让心意成为自己的奴隶。这是钵颠闍利《瑜伽经》告诉我们的。

（四）基于构成成分/效果而发展起来的瑜伽概念

我们发现，基于瑜伽的构成成分/效果来理解瑜伽在当代更加流行。在瑜伽练习课程中，体位法和调息法占有最为重要的地位。瑜伽被理解为一种体形练习的方法，它可以增加身体的忍耐力和柔韧性。与钵颠闍利的瑜伽相比，这些瑜伽体系更加重视哈达瑜伽。然而，这类体系是在非常有限的意义上来理解哈达瑜伽的。

另外还有一些人把冥想（dhyana，禅那）置于重要的地位。他们认为，瑜伽提供了一种非常强大的冥想方法/技巧，这些方法/技巧可以从多方面提高练习者的行为水平。他们认为，其重要性只是针对心意而言的。

另有一些人认为，瑜伽的价值观和人性比身体力量更重要。他们认为，“禁制（yama）”和“劝制（niyama）”是最为重要的，因为它们是行为的基本标准。这些人相信，无论人们的文化、宗教、信仰、种姓、信条或者民族是什么，瑜伽的这些“禁制”和“劝制”都毫无疑问地会引导人们更加完美。

还有一些人认为应从治疗的角度来看瑜伽的重要性，认为瑜伽练习非常适宜用来治疗各种慢性病，其治疗的潜力也为科学所确立。

所以，我们发现，在现代社会盛行着对瑜伽各种不同的理解。瑜伽科学研究的先驱、凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所（Kaivalyadhama Institute of Yoga）的创立者斯瓦米·库瓦拉雅南达吉（Swami Kunalayanandaji），曾明

确提出过一段完美的陈述，要求人们对瑜伽涵盖的所有方面作综合的理解。他说：“瑜伽有关于人类的完整信息。它有关于人体的信息，有关于人心的信息，也有关于人的灵性的信息……”

我们认为，这一关于瑜伽的论述是十分完美的，是直截了当的，是明确无误的，也是非常明白的。

可以把所有重要的瑜伽学派分为两大类：

第一类是薄瓦那瑜伽（Bhavana yoga）。这类瑜伽着重培养心意对世界的客观对象的正确态度。其主要的瑜伽学派包括：智慧瑜伽、虔信瑜伽和行动瑜伽。

第二类是普拉纳-商雅玛瑜伽（Prana Samyama yoga）。这类瑜伽的重点在于：为了控制心意而控制呼吸。其主要的瑜伽学派包括：曼陀罗瑜伽、哈达瑜伽、拉亚瑜伽和胜王瑜伽。

二、哈达瑜伽及其传统

（一）哈达瑜伽是什么

上述两大类瑜伽都能够有益地用来快速地成就瑜伽，即达到瑜伽的目标。

因此可以说，哈达瑜伽是与控制生命气（Prana Vayu，生命能量）有关的一种瑜伽，它能够通过控制呼吸来达到控制生命气的目的。

在现代社会，人们错误地把哈达瑜伽翻译成身体瑜

伽 (Physical yoga)，这使人们错误地认为哈达瑜伽是为了身体的瑜伽。但是，关于哈达瑜伽的正确理解是“通过控制生命气或者呼吸的瑜伽”。“哈 (Ha)”代表“太阳”、“右脉”、“热原则”或“右鼻腔”。“达 (Tha)”代表“月亮”、“左脉”、“冷原则”或“左鼻腔”。我们全部的个性品质都要受到我们呼吸方式的引导。

本书 II/2 明确宣称：呼吸与心意的运行有着直接的关系。

精神的状况会直接反映在我们的呼吸模式上，反之亦然。

哈达瑜伽认为，人的寿命与呼吸的总次数之间存在一定的关系。每个人具有的确定的呼吸次数，就是他寿命的限度，而非他生存的年数，这就是为什么在某个人去世时我们会说“他咽下了最后一口气”的原因。

我们计算一下，如果我们每分钟呼吸 15 次，每天呼吸的总次数就是 21600 次 [15 次×60 分 (1 小时) = 900 次；900 次×24 小时 (一天) = 21600 次]。

快速的消耗 (呼吸次数) 将会缩减寿命。相反，减缓消耗 (呼吸次数) 就会延长寿命。但是，减缓消耗必须是自主的行为，而不是被迫的非自主的行为。

(二) 瑜伽文本和它们的传统

我们选择出来翻译介绍的瑜伽文本是《哈达瑜伽之光》。

但是，尽管它是哈达瑜伽文本，但所有的瑜伽文本从未探讨和陈述过一致的主题。瑜伽文本陈述上的这种差异，很可能是因为它们所属的或者所遵循的传统不同。

根据探讨的主题和内容，所有的瑜伽文本可以概括地划分为两个传统。这两个传统是：

(1) 婆罗门传统或者吠陀传统，即吠陀曼陀罗信徒的传统。在当代背景下，这一传统意指承认吠陀经典的真实可靠性。因此，他们也相信种姓划分和生命阶段即瓦尔纳和阿夏尔玛，信仰吠陀曼陀罗，在不同的仪式中使用吠陀曼陀罗，在瑜伽练习中也使用吠陀曼陀罗。

(2) 非婆罗门传统或者非吠陀传统。在这里，这一术语被限制在这一理解上：即婆罗门信仰不被认为是瑜伽练习的本质构成部分。

还可以把婆罗门传统或者吠陀传统进一步分为主要的两类：

(1) 钵颠闍利的瑜伽和传统。钵颠闍利的《瑜伽经》主要是一部正统的印度哲学著作，它在根本上是属于婆罗门传统的。这类瑜伽文本的特征是，曼陀罗在各种不同瑜伽实践中都有应用。钵颠闍利的《瑜伽经》和它的评注被归入这类瑜伽文本。《布瑞哈德—尤吉—雅伽瓦克雅》(Brihad yogi yajnavalkya)也是同类瑜伽文本。

(2) 哈达瑜伽的传统。在众多的哈达瑜伽文本中，

我们发现有两个传统类型，即婆罗门传统和非婆罗门传统。诸如《瓦希斯塔本集》（Vasishtha Samhita）、《瑜伽—雅伽瓦克雅》（Yoga Yajnavalkya）、《高拉夏夏塔卡姆》（Gorakshashatakam）、《格兰达本集》（Gheranda Samhita）等等，都属于婆罗门传统，因为它们有着某一共同的特征。上面列出的这些文本，还可以进一步划分为受到钵颠阇利影响的著作和未受钵颠阇利影响的著作。《瓦希斯塔本集》和《瑜伽—雅伽瓦克雅》是受到钵颠阇利影响的婆罗门传统的哈达瑜伽文本。《高拉夏夏塔卡姆》和《格兰达本集》是未受到钵颠阇利影响但也属于婆罗门传统的哈达瑜伽文本。事实上，它们之间的区别主要是，在钵颠阇利的影响下，《瓦希斯塔本集》和《瑜伽—雅伽瓦克雅》也描述了禁制和劝制；而《高拉夏夏塔卡姆》和《格兰达本集》却没有把禁制和劝制作为瑜伽的分支来论述，这就可以说，它们未受到钵颠阇利的影响。

与这些婆罗门传统的文本完全相区别，我们发现，还有一个文本，即《哈达瑜伽之光》，它既没有受到钵颠阇利的影响，也没有受到婆罗门传统的影响。在瑜伽练习中，它既没有谈论禁制和劝制，也没有规定要吟诵任何曼陀罗。下表可以很容易地理解瑜伽文本的传统：