



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

हठप्रदीपिकां

haṭhapradīpikām

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

四川人民出版社

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
Svātmarāma

[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, (印) 夏尔马英译并注释; 王志成, 灵海译. —2 版.
—成都: 四川人民出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-220-09405-7

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 (2015) 第 013725 号

HADAYUGA ZHIGUANG

哈达瑜伽之光

〔印〕斯瓦特玛拉摩 著

〔印〕萨海 苏尼尔·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

何朝霞 叶 驰
戴雨虹
徐 英
王 俊

出版发行
网 址

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<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
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
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
2015 年 2 月第 2 版
2015 年 2 月第 4 次
ISBN 978-7-220-09405-7
38.00 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



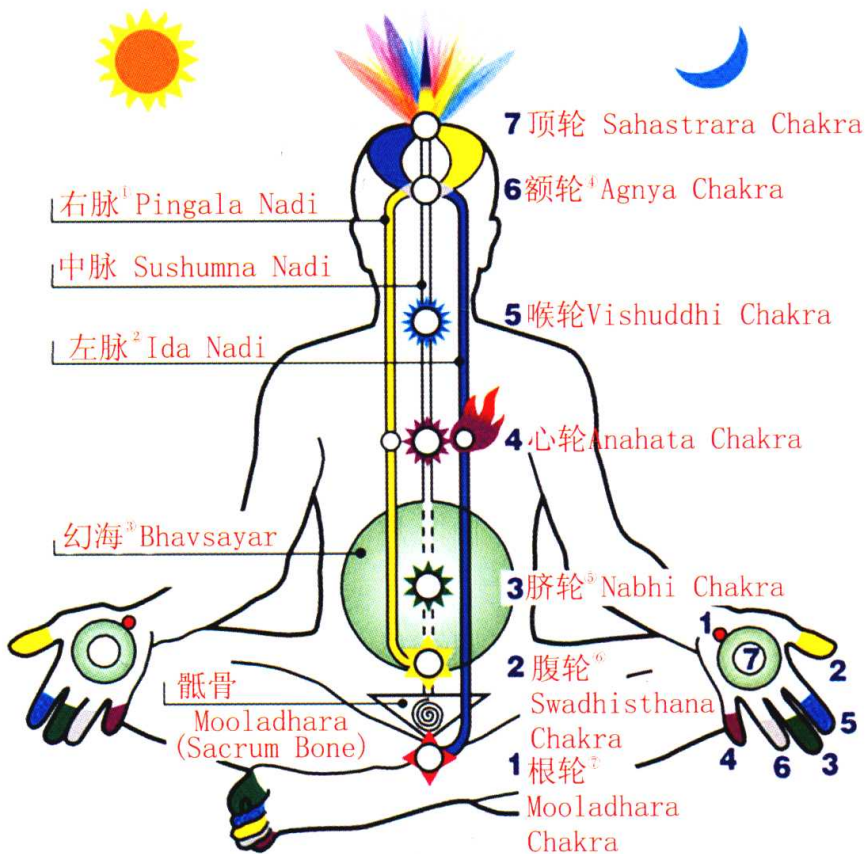
G. S. 萨海 (G.S. Sahay)

1951年7月出生于印度。1976年进入世界最为著名的瑜伽研究机构——印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所（Kaivalyadhama Institute of Yoga, Lonavla）从事瑜伽研究，是该院著名的瑜伽专家、“弥曼差-瑜伽”项目的负责人和总编辑。萨海教授一直从事瑜伽研究和研究生教学，教授印度哲学、钵颠闍利《瑜伽经》以及其他各派传统瑜伽，致力于用现代简明、精确的方式传授瑜伽。



苏尼尔·夏尔马 (Sunil Sharma)

印度执业瑜伽教练。曾在印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所接受过科学、严格的瑜伽训练，拥有印度国家教育研究和培训委员会颁发的瑜伽教育和瑜伽培训的学位和证书。夏尔马擅长瑜伽体位、呼吸和冥想、瑜伽疗法等实践教学，尤长于瑜伽心理学教学。



人体精微能量系统图

- ① 又称太阳脉。② 又称月脉。③ 又称空。④ 又称眉间轮。⑤ 又称太阳能。
⑥ 又称生殖轮。⑦ 又称海底轮。



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

“瑜伽文库”编委会

策 划 汪 瀾

主 编 王志成

编委会 陈越骅 富 瑜 郝宇晖
黄 铭 蕙 觉 菊三宝
科 雯 灵 海 林小婷
思 竹 苏伟平 王保萍
王 蓉 闻 风 闻 中
吴均芳 张新樟 朱彩虹

“瑜伽文库”总序

古人云：关乎人文，化成天下。人之为人，其要旨皆在“文一化”也。

中华文明源远流长，含摄深广，在悠悠之历史长河，不断摄入其他文明的诸多资源，并将其融会贯通，从而返本开新、发闳扬光，所有异质元素，俱成为中华文明不可分割的组成部分。古有印度佛教文明的传入，并实现了中国化，成为华夏文明肢体的一个有机部分。近代以降，西学东渐，一俟传入，也同样融筑为我们文明的固有部分，唯其过程尚在持续之中。尤其是上世纪初，马克思主义传入中国，并迅速实现中国化，推进了中国社会的巨大变革……

任何一种文化的传入，最基础的工作就是该文化的经典文本之传入。因为不同文化往往是基于不同的语言，故文本传入就意味着文本的翻译。没有文本之翻译，文化的传入就难以为继，无法真正兑现为精神之

力。佛教在中国的扎根，需要很多因缘，而前后持续近千年的佛经翻译具有特别重要的意义。没有佛经的翻译，佛教在中国的传播就几乎不可想象。

随着中国经济、文化之发展，随着中国全面参与到人类共同体之中，中国越来越需要了解更多的其他文化，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有一种开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。

人们曾注意到，在公元前 8—前 2 世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期通常被称为“轴心时代”。这一时期所形成的文明影响了之后人类社会 2000 余年，并继续影响着我们生活的方方面面。随着人文主义、新技术的发展，随着全球化的推进，人们开始意识到我们正进入“第二轴心时代”（the Second Axial Age）。但对于我们是否已经完全进入一个新的时代，学者们持有不同的意见。英国著名思想家凯伦·阿姆斯特朗（Karen Armstrong）认为，我们正进入第二轴心时代，但我们还没有形成第二轴心时代的价值观，我们还需要依赖第一轴心时代之精神遗产。全球化给我们带来诸多便利，但也带来很多矛盾和张力，甚至冲突。这些冲突一时难以化解，故此，我们还需要继续消化轴心时代的精神财富。在这一意义上，我们需要在新的处境下重新审视轴心文明丰富的精神遗产。此一行动，必是富有意义的，也是刻不容缓的。

在这一崭新的背景之下，我们从一个中国人的角度理解到：第一，中国古典时期的轴心文明，是地球上曾经出现的全球范围的轴心文明的一个有机组成部分；第二，历史上的轴心文明相对独立，缺乏彼此的互动与交融；第三，在全球化视域下不同文明之间的彼此互动与融合必会加强和加深；第四，第二轴心时代文明不可能凭空出现，而必须具备历史之继承和发展性，并在诸文明的互动和交融中发生质的突破和提升。这种提升之结果，很可能就构成了第二轴心时代文明之重要资源与有机部分。

简言之，由于我们尚处在第二轴心文明的萌发期和创造期，一切都还显得幽暗和不确定。从中国人的角度看，我们可以来一次更大的觉醒，主动地为新文明的发展提供自己的劳作，贡献自己的理解。考虑到我们自身的特点，我们认为，极有必要继续引进和吸收印度正统的瑜伽文化和吠檀多典籍，并努力在引进的基础上，与中国固有的传统文化，甚至与尚在涌动之中的当下文化彼此互勘、参照和接轨，努力让印度的古老文化可以服务于中国当代的新文化建设，并最终可以服务于人类第二轴心时代文明之发展，此所谓“同归而殊途，一致而百虑”。基于这样朴素的认识，我们希望在这些方面做一些翻译、注释和研究工作，出版瑜伽文化和吠檀多典籍就是其中的一部分。这就是我们组织出版这套《瑜伽文库》的初衷。

由于我们经验不足，只能在实践中不断累积行动智慧，以慢慢推进这项工作。所以，我们希望得到社会各界和各方朋友的支持，并期待与各界朋友有不同形式的合作与互动。

“瑜伽文库”编委会

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：*Dukha 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阇利的《瑜伽经》。钵颠阇利把瑜伽定义为“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。这是钵颠阇利《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。与钵颠阁利的瑜伽相比，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，瑜伽提供了多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 Kuvalayanandaji），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》。