

HATHA PRADIPIKA

哈他 之光

(印度) 斯瓦特玛拉玛 著

吴烈兴 蔡孟梅 常虹 译
演示: 默翰 (悠季瑜伽)

HATHA PRADIPIKA

哈他 之光

(印度)斯瓦特玛拉玛 著

吴烈兴 蔡孟梅 常虹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

哈他之光 / (印) 斯瓦特玛拉玛著 ; 吴烈兴, 蔡孟梅, 常虹译. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2011.7
ISBN 978-7-80588-938-2

I. ①哈… II. ①斯… ②吴… ③蔡… ④常… III.
①瑜伽—研究 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第139829号

哈他之光

责任编辑: 马吉庆

装帧设计: 80零小贾

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224

0931-8773148 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: Gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

插 页: 4

字 数: 245千

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

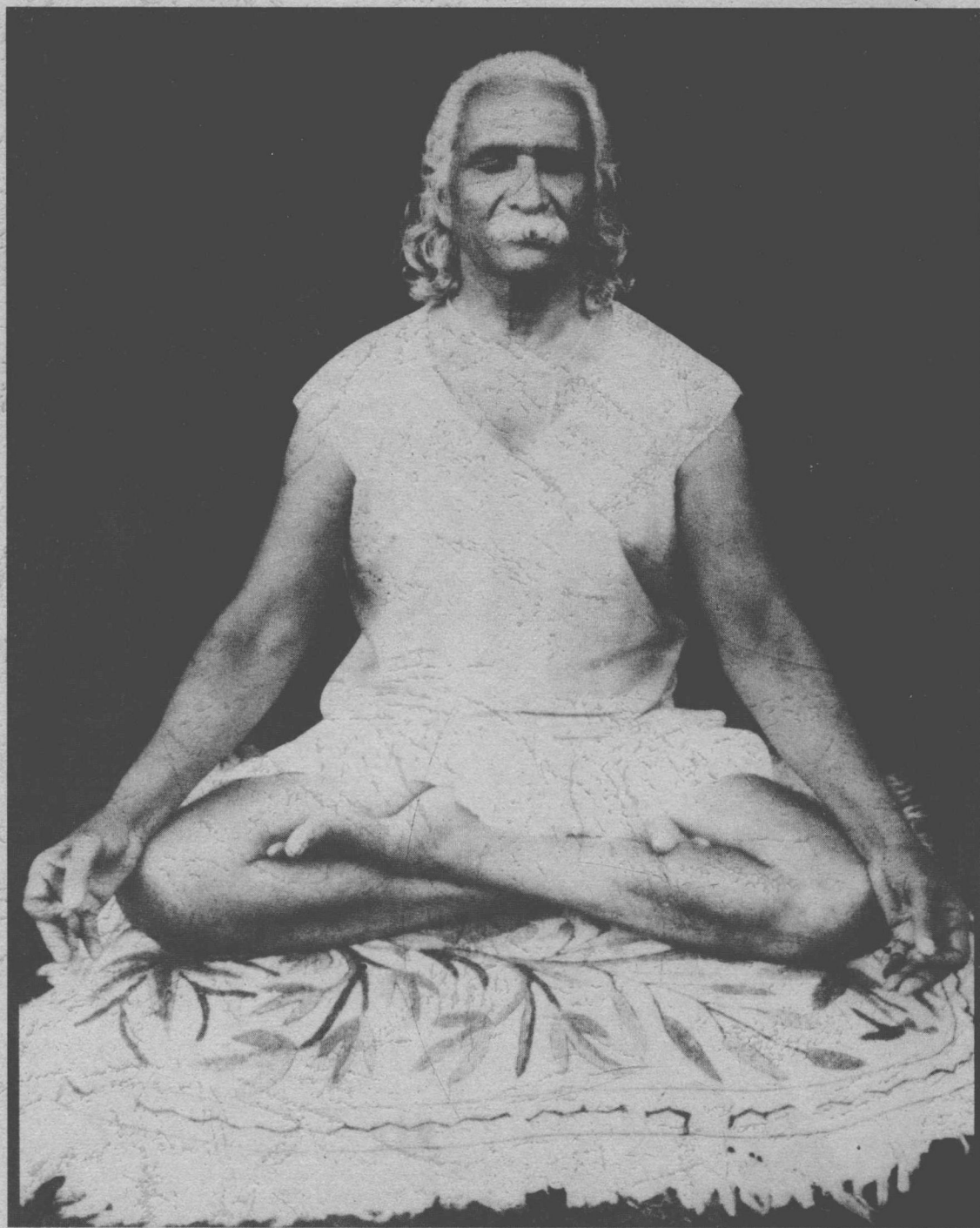
书 号: ISBN 978-7-80588-938-2

定 价: 49.80元

如发现印刷质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。



斯瓦米·库瓦雷阳南达大师

Swami Kuvalayanandaji (1883–1966)

哈他 之光

(印度)

斯瓦特玛拉玛

著

Contents 目录

编者的话/004

中文版序言/006

第一版序言/007

第二版序言/008

介绍/010

第一章 瑜伽体位法/021

第二章 呼吸控制法/043

第三章 契合法/065

第四章 三摩地/097

第五章 瑜伽治疗/127

HATHA PRADIPIKA

哈他 之光

(印度)斯瓦特玛拉玛 著

吴烈兴 蔡孟梅 常虹 译

图书在版编目 (C I P) 数据

哈他之光 / (印) 斯瓦特玛拉玛著 ; 吴烈兴, 蔡孟梅, 常虹译. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2011.7
ISBN 978-7-80588-938-2

I. ①哈… II. ①斯… ②吴… ③蔡… ④常… III.
①瑜伽—研究 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第139829号

哈他之光

责任编辑: 马吉庆

装帧设计: 80零小贾

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224

0931-8773148 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: Gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

插 页: 4

字 数: 245千

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80588-938-2

定 价: 49.80元

如发现印刷质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

哈他之光

(印度)

斯瓦特玛拉玛

著

Contents 目录

编者的话/004

中文版序言/006

第一版序言/007

第二版序言/008

介绍/010

第一章 瑜伽体位法/021

第二章 呼吸控制法/043

第三章 契合法/065

第四章 三摩地/097

第五章 瑜伽治疗/127

编者的话

今天世界各地广泛流行的瑜伽流派，都是哈他瑜伽及其衍生出的各种瑜伽流派。哈他瑜没(Hatha Yoga)最初出现在公元9世纪或10世纪。

“Hatha”一词是由两个梵语词根组成，分别是意为太阳的“ha”和意为月亮的“tha”。“Ha”和“tha”象征相对应的能量：热和冷，火和水，雄和雌，阳和阴，正和负等。当两个词节组合成“Hatha”时，意为“充满力量的”，也意味着结合我们的阳性能量（特征：积极活跃的）和阴性能量（特征：能容纳接受的）以使个体净化平衡同时产生强大的能量。哈他瑜伽的意图是通过各种技能的练习，积极地影响、调节、控制体内两种不同的能量，建立起身体、思想、情绪和心理等全面的和谐、平衡与统一，从而为冥想（王瑜伽）作好准备，以达到最终的证悟。

哈他瑜伽最重要的典籍是瑜伽大师斯瓦特玛拉玛(Yogi Swatmarama)所著的《哈他之光》(Hatha Pradipika)。《哈他之光》大约成书于14世纪中叶到16世纪中叶之间。这部典籍是按照斯瓦特玛拉玛所接受的传承，结合他自身瑜伽修持的经历与体验，由古梵语编写。本部典藏是哈他瑜伽的最重要的综合教科书。斯瓦特玛拉玛在《哈他之光》里描述哈他瑜伽体系有四个步骤。这四个步骤分别是：体式(Asana)、呼吸控制法(Kumbhaka)、收束法和契合法(Mudra & Bandha)、纳达斯(Nadas)。经典侧重于阐述实践练习的效果。斯瓦特玛拉玛叙述希瓦(瑜伽的本初上师)指出共有840万种瑜伽的体式，他着重介绍精选的15种瑜伽体式，并介绍了它们对身体层面的治疗效果，以及对精神层面的益处；对于呼吸控制法，明确描述了清洁法和八种呼吸控制的方法；还详细地描述了十种契合法；对最后的步骤，“聆听体内音振”(Nadanusandhana)更有着重要的解析，这是一种契入“三摩地”(Samadhi)的方法和途径。

在哈他瑜伽四个步骤论述之外，斯瓦特玛拉玛还阐述了一些重要的概念，比如对于“呼吸控制法”的定义，更加强调呼吸中的“屏息”(Kumbhaka)的重要性；倒立契合法(Viparita karani Mudra)可以看成是哈他瑜伽的“总持(感官收敛)”习练。他认为保存能量(甘露)

不被消耗，要比“收敛感官”更为重要。书中的描述阐明哈他瑜伽的习练是一个整体瑜伽习练，包括体式法、六种清洁法、呼吸控制法，收束法和契合法、经脉、气轮、神圣力量（昆达利尼）等。它不仅有利于健康体魄，更是可以唤醒我们觉知的元能量：能量、脉轮、昆达里尼等，开发人体每个精微层面的神性。也正是因为这个原因，哈他瑜伽被认为是所有瑜伽的根基或更高的瑜伽。

此次我们在众多《哈他之光》的英译本中选择了卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院的版本引进给广大瑜伽习练者。此版本建立在古籍手稿收集研究基础上，由众多瑜伽学者编著而成。由于原书中夹杂大量的梵文，为整个编辑工作带来了很大的挑战。最终，我们决定，以中英双语的方式为读者呈现最本实的著作原貌，让读者各尽其能地接近、学习此部典籍。

“悠季丛书”主要是引进印度及欧美出版的瑜伽经典著作，书籍分为瑜伽古籍、瑜伽历史、瑜伽实用类书籍，包括瑜伽流派书籍、瑜伽理疗类书籍。同时“悠季丛书”还组织内地瑜伽领域专家撰著具有中国特色的瑜伽专著。目前，“悠季丛书”已经出版《纯粹瑜伽-印度瑜伽习练手册》（默瀚著）、《哈他瑜伽关键肌肉全解》（瑞隆著）、《光耀生命》（B.K.S. 艾杨格著）、《瑜伽体位法》（斯瓦米·库瓦雷阳南达著）、《瑜伽呼吸控制法》（斯瓦米·库瓦雷阳南达著）。还有其他的瑜伽经典著作版权正在引进中。

感谢欧·彼·缇瓦瑞（O.P. Tiwari）大师。作为库瓦雷阳南达上师在世的唯一亲传弟子，欧·彼·缇瓦瑞（O.P. Tiwari）大师在《哈他之光》的版权和出版过程中给予了非常大的支持；感谢吴烈兴女士、韩林强先生、蔡孟梅女士和常虹女士，她们在本书翻译及专业校对工作中表现出了很好的专业与严谨品质。感谢摄影家王小宁先生为本书配图拍摄了精美的图画。感谢磨铁图书有限公司的编辑们，他们的专业操作使此书顺利面世。最后，感谢悠季瑜伽默瀚老师在《哈他之光》版本的选择上提供了决定性建议，同时，还为本书的配图提供了专业选择及演示。

尹岩 “悠季丛书”主编 & 悠季瑜伽（中国）创始人 2011年5月

中文版序言

在近年来这些纷繁的瑜伽习练方式中，诸如热瑜伽、水中瑜伽、裸体瑜伽等，我们的责任是保持瑜伽的原貌。中文版《哈他之光》的发行将在中国这片被佛教文化（菩提瑜伽）滋养的土地上，再次服务于对于传统的传承责任。

悠季瑜伽的努力以及这部经典的出版在此方向上做着忠实的工作，这将服务于保持传统的生命力。

将我的感谢和热爱致与尹岩女士和默瀚（莫汉）先生。

祝他们的努力收获巨大成功！

卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院秘书长
欧·彼·缇瓦瑞 (O.P.Tiwari)

第一版序言

尽管已有多种印度和其他外文版本的《哈他之光》面世，但就我们所知，还没有哪种版本经过了认真严格的编辑。迄今为止，我们见到的版本，似乎都仅以一本简单的手稿为蓝本，而且也没有编辑详细说明蓝本的具体出处及相关的细节。有的甚至还存在一些明显的错误。因此，鉴于《哈他之光》是关于哈他瑜伽的翔实而具体的著作，印度罗那瓦拉的卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院将出版严谨的《哈他之光》视为己任。

尊贵的斯瓦米·库瓦雷阳南达(Swami Kuvalayananda)和R. G. 寇卡杰(R. G. Kokaje)先生为此书的出版作了前期准备。由于印度政府特批的出版资金，最终完成了出版工作，我们深表感谢。

在此我们也要感谢以下全力协助的同事们：

Dr. RV. Karambelkar, M. Sc., Ph. D.

Dr. MahajotSahai, M. A., Ph. D.

Dr. M. V. Bhole, M. B. B. S., M. D.

Dr. G. K. Pai, M. A., Ph. D.

Dr. Vijayendra Pratap, M. A., Ph. D., D. Y. P.

Shri M. L. Gharote, M. A., M. Ed., D. Y. P.

Shri O. P. Tiwari, M. A., Sahityaratna, D. Y. P.

Shri R. K. Sahu, M. A., D. Y. P.

(以上均为参加编辑工作的学者们)

我们也对普纳的K. M. Gokhale先生深表谢意，他为本书的出版作了很多贡献。

斯瓦米·帝葛姆博

斯瓦米·R. G. 寇卡杰

印度罗那瓦拉的卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院

1970年7月

第二版序言

久久期盼，第二版的《哈他之光》与读者见面了。第一版脱销已有时日，但国内外的需求仍很可观。由于各种因素，我们一直未能满足广大读者的需求。经过重重困难，现在，我们终于可以给读者献上新版本了。

在准备出版这个新版本的过程中，我们更正了第一版出现的问题。例如：第一版中“弓式（Dhanurasana）”的解释在第二版本中我们采用了斯瓦特玛拉玛解释的真正的“弓式”。第一版的内容中包括了拉弓式（Akarna Dhanurasana）的图片，它源自一个梵文词的复数形式。通常我们做这个体式时是手握脚踝，而在传统方法中，是以食指和大拇指勾住相应那只脚的大脚趾，把它拉向同侧耳朵的方向。由于传统方式比较困难，因此斯瓦米·库瓦雷阳南达在不损害锻炼效果的情况下，将其简化——就像他在本书中简化了的“完全鱼式”和“半鱼王式”那样。我们还对第一版作了其他一些必要的修改。就这些改动在尊敬的斯瓦米帝葛姆博生前，我们征询了他的意见，得到他的支持。同时对他主持出版的印地语（北印度的）版本的《哈他之光》也作了相应的修改。

卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院一直以来，都致力于以理性与科学的方法诠释瑜伽，以使其理论和练习方法都与我们的学院创办者斯瓦米·库瓦雷阳南达的教导相一致。他过去常提醒我们说：

“我从一无所有建起了这所学院（卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院），我并不介意这所学院重新一无所有，但是瑜伽精神不应该被削弱。”

一直以来，我们都努力以最真挚的态度，从精神上到行动上遵循他的教诲。

现在，我将新版本的《哈他之光》交给尊敬的读者研究消化。希望大家能够给我们提出宝贵建议，使今后的版本日臻完善。我们热切期望并欢迎这些意见与建议。

我在此衷心感谢尊敬的K. P. 塔瓦拉 (K. P. Talwar) 先生, 他是卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院不可或缺的一部分。为此书的出版, 他参与了其间所有工作: 从审阅手稿、媒体宣传、校对, 直到最后成稿。出于对瑜伽的热爱, 他不辞辛劳地付出了大量心血。

在此, 我也要对卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院哲学文学研究部表示谢意, 尤其是B. R. 沙拉玛 (B. R. sharma) 博士对于最后成书提供的技术支持, 还有他的同事: G. S. 萨哈晔 (G. S. Sahay) 和R. K. 博黑 (R. K. Bodhe) 先生。

我们也对新德里模范出版社管理层表示感谢, 感谢他们一直以来的帮助, 以及快速高质地出版此书。

“仁者见仁, 智者见智。” 让我就此结束此序言, 相信这两者都将为我们进一步的改进与提高, 提出宝贵建议与意见。

斯瓦米·马赫士南达
卡瓦拉达翰慕瑜伽研究学院

普纳

1998年10月1日

介绍

斯瓦特玛拉玛 (Svatmarama) 的特殊贡献

斯瓦特玛拉玛关于哈他瑜伽的论述，被学者和职业的瑜伽士们高度认可。他强调了具体练习的重要性，同时也阐释了瑜伽练习整体中的进阶序列。很多人普遍认为哈他瑜伽和王瑜伽不同，但是从阐述中，我们了解到，他并不认为这两者是瑜伽的不同组成部分，而是强调它们之间相辅相成的关系。(cf. hathamvinarajayogorajayogamvinahathah / nasiddhyati, tatoyugmamanispattehsamabhyaset (HP II-76) (以上是《哈他之光》第二章76条的梵文经文))

《哈他之光》是一部杰出的哈他瑜伽文献，其中详细解释了八种著名的“呼吸控制法”。斯瓦特玛拉玛的作品被公认为是后世众多哈他瑜伽作者们的灵感之源泉。这可以从《Yogacintamani》、《Hatharatnavali》、《Hathasanketacandrika》、《Hathatattvakaumudi》等论著中体现出来。正如斯瓦特玛拉玛在本书第一章18条中的明确阐述，他成功地将哈他瑜伽传统的两方面进行了整合：(1) 先古圣贤们的传授；(2) 瑜伽士的经验。

本书第二章38条，明确表述了只有通过“呼吸控制法”的练习才能清除血液中的不洁物质。根据他的意见，并不是人人都需要练习 Satkriyas (六种清洁法)，只有体内脂肪与黏液过多的人才需要练习。

斯瓦特玛拉玛介绍的“瑜伽”只有四个组成部分。其他瑜伽作者们的表述则不尽相同，有六、七、八，甚至是十五个组成部分。

印度史书和印度教教义中提及两种呼吸控制法：(1) sagarbha (与曼陀罗念诵同时练习)；(2) agarbha (不与曼陀罗念诵同时练习)。斯瓦特玛拉玛不赞同第一种练习方式。

斯瓦特玛拉玛的制戒和内制

斯瓦特玛拉玛关于瑜伽的组成部分的论述中，没有包括制戒和内制部分。但他承认戒律在瑜伽练习中的重要价值（第一章38、40条）。令人奇怪的是，他把“不杀生”列入“内制”，而把“规律的饮食”列入“制戒”（第一章38条）。这表明他遵循的传统与帕坦加利及他人有所不同（第二章30、32条）。尽管《Dattatreyasamhita》和《Yogatattvopanisad》中的阐述与之相同，但奇怪的是，他们并没有阐述“制戒”和“内制”的具体内容。帕拉马拉塔（Paramartha）也将“规律的饮食”列入“制戒”，而将不杀生列入“内制”。

这表明斯瓦特玛拉玛遵循了上述作者们的传统。

关于此书的书名

目前已知的所有关于此书的印刷版本，均命名为“哈他瑜伽之光”，虽然其中两个版本记录中并没有瑜伽一词。另外，我们查阅参考的任何手稿中也没有见到“哈他瑜伽之光”这一用法。而斯瓦特玛拉玛自己从来都称此书为“哈他之光”，而非“哈他瑜伽之光”。因此，我们认为选择“哈他之光”作为书名是恰当的做法。

斯瓦特玛拉玛瑜伽课程的第四章，是关于我们通常所说的“王瑜伽”。然而，这并不意味着本书的标题是错误的。因为斯瓦特玛拉玛并没有认为“哈他瑜伽”和“王瑜伽”所遵循的原则是相互独立的。“哈他瑜伽”和“王瑜伽”是瑜伽的两个方面，是有着相同训导的瑜伽。后来的作家们，如斯瓦特玛拉玛称之为“哈他瑜伽”。当一个练习者开始沿着瑜伽的道路，运用身体进行练习的初始阶段，还不能立刻发现精神和灵性在身体中相对应的地方。但很快，他将逐步地开始体验到瑜伽的精神与灵性领域。

因此，可以说整个练习瑜伽的过程，开始于瑜伽练习（肢体占主导），终结于瑜伽状态（精神体验占主导）。因此，斯瓦特玛拉玛将

“哈他瑜伽”称为“飞升的阶梯”，并且认为不同体式的训练，是练习“哈他瑜伽”的第一步。瑜伽练习中的心理训练和灵性体验，如果不以追求至上真理为最终目标，都不能称为“哈他瑜伽”或者“王瑜伽”。斯瓦特玛拉玛为此类练习（不追求真理的练习）起了一个恰当的名词：“哈他卡玛（Hathakarma）”。他认为这些是“不会有结果”的努力。从严格意义上来说，这是非常准确的“瑜伽”的理念。然而近50年，不包括任何精神因素的清洁法、体式训练和呼吸控制法，开始在世界各地空前流行，则是由于它们对身体的练习和治疗的价值。从这个平台上来说，我们也不可能将它们排除于斯瓦特玛拉玛定义中梵文词“瑜伽”之外了。然而，从任何意义上来说，如果我们进行那些称之为瑜伽的练习，都应该自始至终铭记它的精神和灵性层面的意义。

一个人练习瑜伽深入的标志，是在每一步都加入越来越多精神和灵性层面的内容。即便是第一阶段的体式练习本身，我们也能发现很多关于精神层面的连接。

某些瑜伽的阐释中精神方面占主导，虽然其中也明确提到了身体部分的练习，但不是重要角色。这类瑜伽常被认为与哈他瑜伽很不相同。这是一种错误认识。对于斯瓦特玛拉玛来说，它们是与哈他瑜伽中的体式训练和呼吸控制法一样重要的组成部分，在斯瓦特玛拉玛的“哈他瑜伽”的有关论述中，他给了它们同样重要的位置。在本书第一章56条的聆听体内音振“Nadanusandhana”和第四章的三摩地中有所描述。

斯瓦特玛拉玛的哲学

尽管斯瓦特玛拉玛并没有一个系统的哲学体系，但是在《哈他之光》一书中，我们还是可以发现一些他的哲学背景。例如“manastatralayamyatitadvisnoh. paramampadam”（IV-100）；“nihsabda mtatparambrahmaparamatmetigiyate”（IV-101）；“yastatvantonirakarah saevaparamesvarah”（IV-102）（以上是《哈他之光》梵文经文，第四章100条、101条和102条）。