



瑜伽梵语
实用手册

王东旭 吴华军 编
唐 琨 周 玲 审校
王骢颖 绘



四川人民出版社



“瑜伽文库”编委会

策 划	汪 瀾		
主 编	王志成		
编委会	陈 思	迟剑锋	戴京焦
	方 楨	富 瑜	高光勃
	郝宇晖	何朝霞	蕙 觉
	菊三宝	科 雯	Ranjay
	灵 海	刘从容	路 芳
	迷 罗	沙 金	顺 颐
	宋光明	王保萍	王东旭
	王 洋	王 媛	闻 中
	吴均芳	尹 岩	张新樟
	朱彩虹	朱泰余	

“瑜伽文库”总序

古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之间之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之。此存“文化”演变之大义。

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，成为华夏文明整体的一个有机部分。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20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

2013年5月

序言

相比于西方和印度，当代意义上的瑜伽在中国属于一种崭新的文化现象。自从20世纪80年代中央电视台播放蕙兰瑜伽以来，瑜伽在中国的发展经历了几个阶段。第一，欣赏和自学阶段，大家看着电视上张蕙兰精彩迷人的表演，有的人则在下面模仿学习，有的人则最终成了瑜伽爱好者或瑜伽教练。第二，跟从教练学习阶段，人们主要在瑜伽馆学习。这些学习基本上是瑜伽体位的习练。2011年中印瑜伽峰会则是这一阶段的标志性事件。第三，进入瑜伽文化学习阶段，这一阶段正在兴起。

慢慢地，人们开始意识到瑜伽不仅仅是体位习练，瑜伽具有悠久的历史和文化，它还关心人的整体健康，核心是自由（三摩地、解脱、觉悟）。帕坦伽利的《瑜伽经》被视为瑜伽最重要的经典，而这部经典最关心的是如何消除我们的痛苦或烦恼，最终达成我们的自由（三摩地、独存）。诸多瑜伽系统几乎都关注生命的自由，身体的健康似乎不是最核心的关切。而人们所熟悉的哈达瑜伽，似乎和我们的身体健康关系最为密切。传

统的哈达瑜伽认为，普拉那能量的有效管理，最终将我们带向胜王瑜伽的目标。

瑜伽在近代发生了自我转化和蜕变，而哈达瑜伽遇到了特别的机缘，引发了西方世界的高度关注，不断有印度瑜伽导师到西方传播瑜伽。哈达瑜伽跟上时代的步伐，不断地进行自我革新，出现了众多的流派，哈达瑜伽逐渐成为整个瑜伽家族里最显眼的宠儿。借由哈达瑜伽在身心的巨大作用，它传遍了世界。2015年国际瑜伽日的设立标志着瑜伽在全球化时代的新面貌。

尽管各地传播的瑜伽主要是以身体为导向的当代哈达瑜伽，但在这一背景下，各种形式的瑜伽均得到发展，瑜伽文化不断普及，对很多人来说，瑜伽也不再局限于纯粹的身体锻炼，而是从整个瑜伽文化这一巨大的海洋中去理解瑜伽、实践瑜伽。

在我国，印度文化已经有一次成功地传入中国，那就是佛教文化。佛教和中国传统文化经过多个世纪的交融，已经完全中国化，成为中国文化的一个有机部分。如今，在这个全球化时代，印度主流的瑜伽和吠檀多文化继续传入中国（应该说，历史上瑜伽通过佛教同样传入中国），同样需要和中国文化交融。我们同样相信，瑜伽和吠檀多文化进入中国需要一个中国化的过程，才能最终服务中国，并成为中国文化的一个不可或缺的部分。

中国文化具有极大的包容性，对于外来文化具有极强的吸收和消化能力。在过去一些年中，不断有瑜伽和

吠檀多典籍被翻译成中文。在这一方面，先驱性人物有徐梵澄先生、黄宝生先生、巫白慧先生、姚卫群先生、孙晶先生等。事实上，在过去十多年中，出现了越来越多的瑜伽和吠檀多典籍。可以相信，随着瑜伽在中国的发展，还会有更多的典籍翻译出版，也会有越来越多的研究性成果出现。

在这一背景下，对很多从事瑜伽的人来说，人们会接触到很多瑜伽和吠檀多经典，而这些经典大都由梵语写成。经典中的梵文如何读？有哪些重要的词汇？在长期的一线教学中，我自己也常常遇到很多词汇的翻译、阅读和解释的问题。很多瑜伽爱好者和教练迫切地需要知道诸多词汇的朗读以及中梵对照，甚至书写。有一次，王东旭提出可以考虑编辑一本《瑜伽梵语实用手册》，为瑜伽界提供一本实用的工具书，可以说这是为瑜伽中国化所做的一项重要工作。近年来，正值我在编辑“瑜伽文库”，我觉得东旭的这一本手册可以纳入“瑜伽文库”，服务于中国瑜伽界。

经过一年的努力，并在几位合作者通力协助下，他们完成了这本手册。我希望这本手册的出版可以切实帮助中国瑜伽爱好者、瑜伽教练，甚至学界。

是为序。

王志成

2018年6月21日

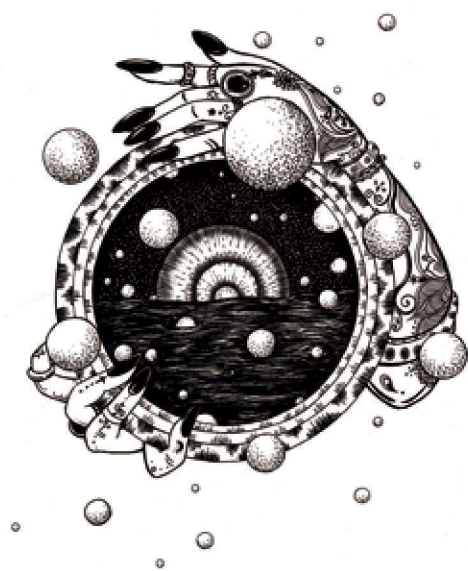
于浙江大学

目 录

第一章 梵语字母.....	002
1.1 梵语字母总表.....	002
1.2 简单元音.....	006
1.3 复合元音.....	011
1.4 辅助符号.....	013
1.5 辅 音.....	014
1.6 半元音.....	025
1.7 啞 音.....	027
1.8 送气音.....	029
1.9 特殊字母组合.....	029
第二章 瑜伽分类.....	032
第三章 瑜伽典籍.....	035
第四章 瑜伽哲学核心词汇.....	039
第五章 神名与圣哲名.....	045

第六章	瑜伽修习常用词汇.....	055
6.1	瑜伽八支.....	055
6.2	三脉七轮.....	058
6.3	身 印.....	059
6.4	手 印.....	060
6.5	清洁术.....	061
6.6	凝视法.....	062
第七章	身体部位.....	064
第八章	动物名.....	067
第九章	数 字.....	071
第十章	《瑜伽经》原文.....	078
第十一章	瑜伽体式.....	133
第十二章	经典唱诵曼陀罗.....	253
12.1	“唵”曼陀罗 aum̐ mantra.....	254
12.2	我是那曼陀罗 so'ham mantra.....	255
12.3	薄伽梵曼陀罗 bhagavad mantra.....	256
12.4	五音（希瓦）曼陀罗 pañcākṣara mantra.....	257
12.5	八音（毗湿奴）曼陀罗 aṣṭākṣara mantra.....	258
12.6	象鼻神曼陀罗 gaṇeśa mantra.....	259
12.7	和平曼陀罗 śānti mantra.....	260
12.8	解脱曼陀罗 asato mā mantra.....	261
12.9	伽雅特丽曼陀罗 gāyatrī mantra.....	262
12.10	不死曼陀罗 mahāmṛtyuñjaya mantra.....	263

12.11	赐予瑜伽曼陀罗 yogena mantra	264
12.12	敬拜古鲁 (帕坦伽利) 曼陀罗 vande gurūṇām mantra	266
12.13	古鲁希瓦曼陀罗 śivā mantra	268
12.14	古鲁曼陀罗 guru mantra.....	269
12.15	五气曼陀罗 pañcaprāṇa mantra.....	270
后 记.....		272



第一章

梵语字母

1.1 梵语字母总表

元音

简单元音：अ a / आ ā / इ i / ई ī / उ u / ऊ ū / ऋ ṛ / ॠ ṝ / लृ ḷ

复合元音：ए e / ऐ ai / ओ o / औ au

辅助符号：ं ṃ (anusvāra) / ँ ṅ̐ (anunāsika) /

ः ḥ (visarga)

辅音

喉音：क ka / ख kha / ग ga / घ gha / ङ ṅa

颚音：च ca / छ cha / ज ja / झ jha / ञ ña

顶音：ट ṭa / ठ ṭha / ड ḍa / ढ ḍha / ण ṇa

齿音：त ta / थ tha / द da / ध dha / न na

唇音：प pa / फ pha / ब ba / भ bha / म ma

半元音：य ya / र ra / ल la / व va

齿音：श śa / ष ṣa / स sa

送气音：ह ha

特殊字母组合：ज्ञ jña / क्ष kṣa

古代印度梵语学家按音素构成音节的情况划分出元音和辅音，能够单独构成音节的是元音，否则是辅音。除了元音和辅音之外，梵语作为一种以严格而精准的语言为主导的语言，还有配合发音的辅助符号，以及少数音形同变的字母组合。

一、元音

梵语中有十三个元音，其中九个简单元音（a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṝ, ḷ），四个复合元音（e, ai, o, au）。九个简单元音中有五个是短元音（a, i, u, ṛ, ḷ），四个长元音（ā, ī, ū, ṝ）。

这里要说明的是，梵语元音到底有多少个，不同的梵语学者及教材的表述有所不同。按照印度传统说法，简单元音只有五个，长短音算为一个，例如：不把a和ā看成两个元音，而是一个元音不同发音长短的变体。而从梵语发展历史看，梵语还有一个更古老的吠陀梵语形式，例如：元音字母“ḷ”及其长元音“ḹ”会出现在吠陀梵语中，但在经典梵语中极少见，因此，其长元音“ḹ”并未被我们录入字母表。

二、辅音

梵语有三十三个辅音，分为三类。

辅音第一类是根据发音部分不同的五组25个辅音：

喉音（舌根）：ka kha ga gha ṅa

颞音（舌面加上颞）：ca cha ja jha ṅa

顶音（舌尖加上颞）：ṭa ṭha ḍa ḍha ṅa

齿音（舌尖加后齿）：ta tha da dha na

唇音（嘴唇）：pa pha ba bha ma

这里面要特别提醒的是，梵语天城体的辅音约定自带一个元音a，例如：ka的天城体是क, 不带a的单独的k写法为क़（绝对辅音），要在下面加一个称为virāma的“◌̣”的符号，表示这个k不带有元音a。因此从天城体变为转写时，क़应转写为ka，也要带着a。

这五组辅音还对应五种发音方法，五种发音方法是：1.不送气清音（不送气不带声），上面每组的第一个，例如：ka；2.送气清音（送气不带声），上面每组的第二个，例如：kha；3.不送气浊音（不送气带声），上面每组的第三个，例如：ga；4.送气浊音（送气带声），上面每组的第四个，例如：gha；5.鼻音，上面每组的第五个，例如：ṅa。这里的清音和浊音主要是指发音时声带是否震动发声，和英语的清浊音的划分有明显的区别。

辅音的第二类是四个半元音（ya, ra, la, va），再加上一个送气辅音（ha），刚好归属于五个发音法。

辅音的第三类是三个啞音（śa, ṣa, sa），也分别属于三个发音法。

三、辅助符号

辅助符号有三个：

称为anusvāra的鼻化音ṁ，其天城体为字母上面的一点“◌̣”，发音为m。另一个半鼻化音被称为anunāsika，其天城体为字母上面的月牙点“◌̣̣̣”，它用在特殊的地方（y, l），似比ṁ具有更强烈的鼻音程度，在吠陀文献中，这两个鼻化音有区别，而经典梵语中，后者很少使用。

四、特殊字母组合

梵语是一种语音为主导的语言，字母拼写甚至语法都要契合读音而改变，音变导致形变。梵语里有很多字母组合后音形同变的例子。一般来说，它们并不在标准的字母表中出现，但我们从实用角度，将这两个变化明显且较为常见的特殊字母组合列示出来——ज्ञ/jña, क्ष/kṣa。