

<<哈他之光>>

图书基本信息

书名：<<哈他之光>>

13位ISBN编号：9787805889382

10位ISBN编号：7805889384

出版时间：2011-11

出版时间：甘肃人民美术出版社

作者：斯瓦特玛拉玛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<哈他之光>>

前言

<<哈他之光>>

内容概要

《哈他之光》是关于哈他瑜伽的梵文经典，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 Pradeepika）。

《哈他之光》大约成书于14世纪中叶到16世纪中叶之间。

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：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，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。

书中的描述阐明哈他瑜伽的习练是一个整体瑜伽习练。

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。

本部典藏是哈他瑜伽的最重要的综合教科书，是每一个瑜伽习练者应该学习的瑜伽典籍。

此次我们在众多《哈他之光》的英译本中选择了卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究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。

<<哈他之光>>

作者简介

《哈他之光》是关于哈他瑜伽的梵文经典，作者为斯瓦特玛拉玛（Swami Swatmaramas），他是Swami

Gorakhnatha的门徒。

这部经典被称为是现存的最古老的关于哈他瑜伽的文献，斯瓦特玛拉玛编著本书时间大概在14世纪中叶到16世纪中叶之间，全书用古梵文编写，目前有众多的英文译本，历经三年，《哈他之光》中文版出版工作终于落下帷幕。

<<哈他之光>>

书籍目录

编者的话
中文版序言
第一版序言
第二版序言
介绍
第一章 瑜伽体位法
第二章 呼吸控制法
第三章 契合法
第四章 三摩地
第五章 瑜伽治疗
英文版原文

<<哈他之光>>

章节摘录

插图：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(HPII-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其他人有所不同（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

<<哈他之光>>

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價值。

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。

<<哈他之光>>

编辑推荐

《哈他之光》:瑜伽经典文献的精深解读。

原稿诞生时间最早可考证到十四世纪，数百年来不断经历大师级别人物的实践与检验，方成为当今瑜伽修炼的必读教材。

《哈他之光》更加重视瑜伽在心智和精神方面的体验及其所占的主导地位。

详细解析了四大古老的训练方法：瑜伽体位法、呼吸控制法、契合法、三摩地，由表及里地指导瑜伽修炼的必修课，并附有多条注释。

《哈他之光》为《哈他之光》古籍翻版，印度政府曾一再修订，本书为修订版第二版，比较完善，内容有质量保证；此本为中英文对照版本（全中文版+全英文版），不同于市面上浮躁的“修身”瑜伽书，本书内容丰富、可靠，瑜伽动作的每一点都得到最深的还原和解说，让所有的瑜伽体位不再迷惑，从而给你健康的心灵和生活。

《哈他之光》的本次中文版由著名瑜伽行者默瀚亲自演示动作，使本书的专业可考度更为精进。

<<哈他之光>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>