

P5

者百論)。上述四本哈達瑜伽經典中，《希瓦集》對經脈、脈輪、拙火、生命能有較詳盡的敘述，對心靈、靈性也有較多的論述，除此外，四本的內容大致上差異不大，但因為《哈達瑜伽之光》最為瑜伽鍛鍊者所熟知，所以筆者就選擇《哈達瑜伽之光》做為哈達瑜伽經的代表。

P15

哈達瑜伽是受各種煎熬痛苦者的避護所／29

P17

太陽脈貫穿法 (Su'ryabhedana) ／151.152

P18

當中脈成為生命能的主要通道時，心靈會入住無依，它有多種不同的名稱／187.188

P19

經由上師的教導與恩慈才能達到本我之境／289.290

P21

專注、勤修階段 (Ghaṭa'vastha) ／336

在三摩地的瑜伽行者，沒有嗅覺、味覺、視覺、觸覺、聽覺，對自己和別人也都沒有覺知；安住於自性中，醒時若寐，息不出入／361.362.363.364

P29

哈達瑜伽是受各種煎熬痛苦者的避護所 (sama's'raya)，哈達瑜伽是所有瑜伽鍛鍊者的支柱 (a'dha'raka)。

講解

透過哈達瑜伽的鍛鍊，可以免除各種苦難折磨，所以說是受各種煎熬痛苦者的避護所。哈達瑜伽可以使生命獲得健康、心靈得定、靈性增長，所以是瑜伽鍛鍊者的支柱。

P31

一位哈達瑜伽行者應獨自居住在一個免於受落石、火災、水災約三至四平方公尺的小草庵內。此小草庵是位於有德明君良好管轄且易於化緣的國度內，以免受到幹擾。

P35

體位法（A'sana，又譯為體式）是哈達瑜伽除了基本守則外的首要鍛鍊功法。它可帶來身心安定、健康和身體輕盈。而有了體位法的基礎，其餘進階功法就比較容易學會。

P42 更改表格

P43 更改表格

P47

採取蓮花式（Padma'sana），將雙手插入腿與膝蓋之間，用雙手掌撐地並將身體抬於空中，這就是公雞式。

P60

這最主要的四個式子為：完美坐式（Siddha'sana，又譯為聖者坐式、至善坐）、蓮花坐式（Padma'sana）、獅子式（Simha'sana）、賢善式（Bhadra'sana，又譯為蝴蝶式），其中完美坐式永遠是最優美、卓越又舒適的式子。

P74

以蓮花式穩固地坐著，雙手掌相疊，掌心向上，下巴扣胸，冥想至上，將下行氣（apa'na）往上提升，並將吸入的空氣能往下帶（使上行氣（pra'ṇa）和下行氣（apa'na）會合）（註1），如此可以喚醒拙火（s'akti，原意是造化勢能，此處指的是拙火）以獲得無比的菩提智（bodha）。

瑜伽行者以蓮花式穩固地靜坐，由經脈的入口（註2）吸氣，使氣能（ma'ruta）充滿經脈並流通於其中，無疑地可以獲致解脫（mukti）。

P75

臍鎖、扣胸鎖印（註3）加上呼吸導引和對至上的冥想，就可消除各種身體的疾病，並使上下行氣會合，生命能進入中脈，拙火提升，開啟無上的菩提智慧（拙火提升時，菩提智慧也會跟著增長），最後達到解脫之境（mukti）。解脫在梵文字有兩個，一個是代表有餘解脫的mukti，一個是代表究竟解脫的mokṣa（註），此處雖然用的詞是mukti，但實際上靜坐若能做的好，一樣可以達到mokṣa，但就如同第一章第四十七節所說的，並非所有人皆可證得。

P76

【註2】第一章第四十九節所說的經脈入口是指中脈在海底輪的入口，但也有人認為是鼻孔。

P80

2、眼睛除了可注視眉心外也可注視鼻尖。

P93

要獲致成就，不可僅靠著穿著瑜伽的服飾（vesa）或高談闊論。要獲得成就，唯有靠著鍛鍊，這是真

P105

1. 採鼻孔呼吸法，透過右手的拇指按壓右鼻孔，中指按壓左鼻孔作交替，如圖（三十八）。另一種方法是用右手的拇指按壓右鼻孔，右手的無名指和小指按壓左鼻孔作交替，

P118

原有體質肥胖和多黏液（s'leṣman）者必須先練習六種淨化法（ṣaṭkarma），其他無致病三因（doṣa（致病三因）是指va'ta，氣，又譯為風、pitta，膽汁、s'leṣman，黏液）不調者則不需要。

P119

在印度吠陀系統的阿由醫學（a'yur veda，又譯為阿育或阿輸醫學，原字義是生命科學）裡將致病分成三類，又稱致病三因素（tridoṣa），其一為多黏液（s'leṣman）又名為痰液（kapha），

P120

【註2】在阿由醫學裡將風（氣）（va'ta或va'yu）、膽汁（pitta）和痰（黏液）（kapha或s'leṣman）視為人體的三個主控因素，三者若失調就會導致疾病。有關其特性、主要功能和主掌位置列表於下：

P136

頭顱清明呼吸法（Kapa'labha'ti，音譯為卡帕拉巴提，又譯為聖光調息法，也有人稱為「火」呼吸法）

P145

一般在醫療上應用此法的時機是在吃進不潔的食物，或是消化不良而食物仍尚未進入小腸時使用，其目的是使東西吐出，有時也會直接喝入或灌入大量的水、鹽水或催吐劑。而瑜伽的應用除

P150

在吸完氣（和住氣）時要做扣胸鎖印（Ja'landhara bandha，又譯為喉鎖、收頷收束法），

而在住氣結束，開始呼氣時，要做臍鎖（Uddi'ya'na，又譯為飛昇鎖印、吊胃鎖印、收腹收束法）。

P186

就像蛇王支撐地球和高山森林，所有瑜伽行者以潛在靈能拙火（Kuṇḍali'）做支撐。

P191

（這些身印的修法）應如珍寶盒般地盡力保密，也應如高貴女子一般，不會告訴別人她的親密關係。

P194

接著緩緩呼氣，不要急，這確實就是大覺者（vibudhottama，又譯為大智者）所說的大身印。

P207

4. 原經文並沒有提到吸氣後要住氣，但幾乎各個法門都結合了住氣法，也就是當臀部輕敲地板時，實際上是住氣的，至於住氣的時間，最長為30秒，敲地板的速度由慢而快，總次數也由少而多。

P208照片

P213

5. 喉部是中脈、左脈、右脈的交會處（在眉心輪處三脈並沒有交會），在瑜伽裡是屬五大元素的空元素，所以亦稱之為空輪，也因此有人稱此身印為空輪身印（nabho mudra'）或懸雍垂瑜伽（lambhika yoga，其意是會合於懸雍垂）（註1）。

P233

根部鎖印，mu'la bandha，mu'la的字義為根，到底那裡稱為根呢？與根相關的共有三個位置，其一是靠近前陰的泌尿系統；其二是會陰的區域（註：有人認為女性是在陰道內或子宮頸）；其三是肛

P253

移爐換鼎之功，使離火下降坎水上昇，藉由呼吸和觀想運轉周天，使精化氣，使氣化神，使神還虛。道家也有與逆舌身印相似之法，此法稱為甘露採藥，此藥指的是自家水。在瑜伽與密宗的正法裡所指的男女雙修法是拙火瑜伽（Kuṇḍalinii yoga），

P289

有誰真正瞭解勝王瑜伽的宏大？**唯有**經由上師的教導，可獲得知識、解脫（Mukti）、不動搖（Sthiti）和成就（Siddhi）。

P291

藉由各種體位法、住氣法和多種功法（karaṇa，行為、修為、方法）將拙火（maha's'akti）喚醒後，生命能（praṇa）將消融於**中脈**（S'u'nya，**原字義是虛空**）。

P292

當生命能已能在中脈流動，心靈也已融入**中脈**，如此，瑜伽行者就可根除行業的果報。

2. 在第十節提到，藉由各種體位法、住氣法和多種功法（註1）可喚醒拙火，並使生命能消融於**中脈**。**生命能入住中脈**是要進入三摩地的前一個階段（註2）

【註2】 有的人認為s'u'nya（虛空）可以指的是中脈或三摩地。

P307

吠陀（Vedas）、經論（S'a'stras）和**往世書**（Pura'nas）就像一般的妓女，而對希瓦身印（S'a'mbhavi' Mudra'）要像對貴婦般地守護著。

P308

【註2】 普拉那（pura'nas）是印度具有教育性的故事集，**一般譯成往世書**。

P312

有些人困惑於實修法（a'gama，又譯為教理、**經典**），有些人困惑於理論（nigama，又譯為經文、**義理**），也有些人困惑於（自己的）邏輯（tarka）中，而不知道如何獲致解脫（ta'raka，又譯為救度）（註1）。

P323

將心置於造化勢能（S'akti，**又指拙火、海底輪**）裡，也把造化勢能置於心中，以心觀心，並專注地冥想至上（Parama Pada，至上（蓮）足下、**頂輪**）。

P324

每一個真我自性（a'tma'）都僅只是至上大我（此處的kha是代表至上）的投射。也就是反映在個體上的至上大我，就叫**作**

P334

在所有瑜伽鍛鍊裡都有四個階段：1起始（A'rambha）、2**專注、勤修**（Ghaṭa，**原義是水**

壺、瓶)、3熟知、熟練 (Paricaya)、4究竟圓滿 (Niṣpatti)。

P336

專注、勤修階段 (Ghaṭa'vastha')：在第二階段裡，生命氣 (va'yu) 會結合為一進入中脈，瑜伽行者的坐姿 (a'sana) 會穩固，並擁有像神一般的智慧。

P338

接著會經驗到超越心靈的喜悅 (citta'nanda)，並生起本然的喜悅 (sahaja'nanda)，亦可免於各種缺陷 (doṣa，又譯為失調、瞋恚)、痛苦、衰老、疾病、飢餓和睡眠。

在第三階段裡也會經驗到超越心靈的喜悅並獲致本自俱有的喜悅，並可免除各種缺陷、痛苦、衰老、疾病、飢餓和睡眠。一般而言，要能有如此的成就，其拙火大都已提升到眉心輪。

P351

心靈就像發情 (matta，原字義是醉酒，但也有人譯為發瘋) 的象王漫遊於慾望林園，牠可以被如銳利刺針的祕音所制伏。

P357 表格內
形 (視、色)

P360

【註】用不執著、不在乎的水來灌溉。指的是用無為而為、無所祈求的心來從事修煉。《博伽梵歌》6-35說：「心靈誠然躁動不安難以降伏，但是阿尊那啊！只要你能以不執著之心和持恆地修煉，必將能駕馭它」。

P361

持恆地專注在祕音的修煉，可以消除累積的罪業，心靈與呼吸 (cittama'ruta，直接字義是心靈與風或心靈與呼吸或心靈與生命氣) 都會消融於至上 (niran'jana，原字義是無瑕疵) 之境。

P364

安住於自性中，醒時若寐，息不出入，無疑是真實的解脫者。

P367

Om Sat Cit A'nanda 唵 真性覺智喜悅

P369~p370 順序調整

1.勝王瑜伽經詳解

翻譯及講述者：邱顯峯

特色：提供詳盡的瑜伽整體修持觀念和方法

2.博伽梵歌靈性釋義

作者：克裡師那 (Krs'n'a) 邱顯峯譯註

特色：本書是瑜伽界公認的瑜伽最高指導經，內含宇宙與人生最深的奧秘

3.王者之王瑜伽經

翻譯及講述者：邱顯峯 ~~(預定2009年4月出版)~~

特色：內含瑜伽修行最高的哲理與心法

4.靈性瑜伽——瑜伽體位法教學參考手冊

作者：邱顯峯

特色：詳盡解說瑜伽體位法的作法、功用和注意事項，是瑜伽體位法教學上重要的工具書

5.阿南達經

作者：師利·師利·阿南達慕提上師

特色：提供整體宇宙創造的原理、生命與心靈的內涵和靈修與解脫之道

6.印心與悟道（觀念與理念）

作者與特色同5.

7.激揚生命的哲學

作者與特色同5.

8.密宗開示錄卷一和卷二

作者：師利·師利·阿南達慕提上師

特色：深入解析密宗和瑜伽的修煉功法與原理

9.瑜伽心理學

作者：師利·師利·阿南達慕提上師

特色：從瑜伽的觀點精細地闡述心靈的相關作用與修持之秘法

10.健康瑜伽

作者：師利·師利·阿南達慕提上師

特色：阿南達瑪迦的體位法、生命能控制法和身印法

11.食物斷食與健康

作者：嫡嫡瑪杜瑞

特色：詳盡解說瑜伽飲食法和斷食法

12.Hatha Yoga Pradipika（英文版）

講述者：Swami Muktibodhananda

13.The Forceful Yoga（英文版）（內含哈達瑜伽燈炬、格蘭達集、希瓦集）

編譯者：Dr. G.P. Bhatt

14.The Hatha Yoga Pradipika（英文版）

英譯者：Brian Dana Akers

15.Hatha Yoga Pradipika（英文版）

英譯者：Elsy Becherer

P370

訂購處：編號1~4在吳氏圖書公司、博客來網路書店、本協會、中國瑜伽出版社（Tel:03-5780155）及各大書局均有售；編號5~11在本協會、中國瑜伽出版社及各大書局均有售。

P371 更改表格

p373 更改表格

p376

avidya ˘：無明

avirodha：不違背、調合

p377

bhidura：可敲碎的、易碎的、破壞

bhikṣa：乞討、化緣

p379

hi：由於、因……之故、即、唯、確認

p380

jimu' ta：雲、雷雲、雷

jitva：征服

p386

pracakṣ：宣說、講述、取名

pradars' ita：所教導、所提及的

p387

S'iva：上主希瓦、純意識、三位一體中代表破壞的神

s' leṣma：黏液

p391

tamas：惰性、黑暗

tana：伸展

p391

tunda (tundaṃ)：(突出)腹部

turya：空靈、第四態

P42表

將tham改為Ṭham

P43表 (更改很多)

【人體內五十個主要心緒傾向列表】

脈輪	Vṛtti 數	Vṛtti	音根	Vṛtti	音根
頂輪 (千瓣輪、頂上蓮花 uṣṇīṣa、大樂輪 mahā sukha)		50×2×10 = 1000			
眉心輪	2	1.世俗知識(aparā)	kṣa (ks'a)	2.靈性知識(parā)	ha
喉輪 (報身輪 saṃbhoga)	16	1.孔雀 (ṣaḍaja) 3.山羊 (gāndhāra) 5.杜鵑 (pañcama) 7.象 (niṣāda) 9.拙火的聲音 (huṃ) 11.發展世俗知識 (voṣaṭ) 13.堅忍不拔、高貴的行動 (svāhā) 15.排斥、惡毒 (viṣa)	a i u ṛ (r) ḷ(lr) e o aṃ (am')	2.公牛 (rṣabha) 4.鹿 (madhyama) 6.驢 (dhaivata) 8.創造的音根 (onṃ) 10.實現 (phaṭ) 12.精細層面的福祉 (vaṣaṭha) 14.臣服於至上 (namah) 16.吸引、甜美 (amṛta)	ā(a') ī(ii) ū(u') ṛ (rr) ḷ (lrr) ai (ae) au (ao) aḥ (ah)
心輪 (法身輪 dharma)	12	1.希望 (āśā) 3.喚起潛能的努力 (ceṣṭa) 5.自大、驕傲 (dambha) 7.心靈沮喪 (vikalatāh) 9.貪婪 (lolatāh)	ka ga ñ (una) cha jha	2.焦慮、擔心 (cintā) 4.愛與執著 (mamatā) 6.明辨 (viveka) 8.自負 (Ahaṃkāra) 10.偽善 (kapaṭatā)	kha gha ca ja ñ (ina)

		11.好爭論(vitarka)	ṭa (t'a)	12.懊悔(auntāpa)	ṭha(t'ha)
臍輪 (化身輪 nirmāṇa)	10	1.害羞、羞恥(lajjā) 3.嫉妒(īrṣā) 5.憂鬱(viṣada) 7.貪得 (trṣṇa) 9.憎恨(ghrṇā)	ḍa(d'a) ṇa(n'a) tha dha pa	2.誹謗、虐待(piśunatā) 4.遲鈍、怠惰(suśupti) 6.污濁、驚扭、暴躁(kaṣāya) 8.盲目執著、癡迷(moha) 10.恐懼(bhaya)	ḍha(d'h a) ta da na pha
生殖輪	6	1.冷漠、輕蔑(avajñā) 3.沈迷、放縱、溺愛(praśraya) 5.絕望、無助(sarvanāśa)	ba ma ra	2.昏昧、昏沉(mūrccha) 4.缺乏自信(aviśvāsa) 6.粗暴、殘酷(krūrātā)	bha ya la
海底輪 (maṇipadma)	4	1.心理導向靈性的渴望(dharma) 3.物質的渴望(kāma)	va ṣa(s'a)	2.心理的渴望(artha) 4.靈性的渴望(mokṣa)	śa(sha) sa

(上述音根表內的括號是不同系統的寫法)

P371

簡易發音表如下：

發音部位		無聲		有聲			無聲		有聲				
		子音								母音			
		無氣	送氣	無氣	送氣	鼻音	摩擦音						
喉音	羅馬拼寫	ka	kha	ga	gha	ṇa	(aḥ)	ha	a	ā	e	ai	
	國語注音	ㄎ	ㄎ	ㄍ(濁)	ㄍ(濁)	ㄋ	ㄏ	ㄏ	ㄚ	ㄚ(長)	ㄝ	ㄞ(一)	
顎音	羅馬拼寫	ca	cha	ja	jha	ña	śa	ya	i	ī			
	國語注音	ㄘ	ㄘ	ㄑ(濁)	ㄑ(濁)	ㄓ	ㄔ	ㄔ	ㄧ	ㄧ(長)			
捲舌音	羅馬拼寫	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa	ṣa	ra	ṛ	ṛī			
	國語注音	ㄊ	ㄊ	ㄎ(濁)	ㄎ(濁)	ㄋ	ㄎ	ㄖ	ㄖ	ㄖ(長)			
齒音	羅馬拼寫	ta	tha	da	dha	na	sa	la	l	lī			
	國語注音	ㄊ	ㄊ	ㄉ(濁)	ㄉ(濁)	ㄋ	ㄙ	ㄌ	ㄌ	ㄌ(長)			

	注音羅馬拼寫											
唇音		pa	pha	ba	bha	ma	(am)	va	u	ū	o	au
	國語注音	ㄆ	ㄆ	ㄅ(濁)	ㄅ(濁)	ㄇ	ㄇ	ㄨ	ㄨ	ㄨ(長)	ㄛ	ㄨ(ㄨ)

P373

此外，為了讓梵文更能通行於全世界，梵文有了改良型，方法是用某些字代替某些字，詳如下：

代替字	被代替字	代替字	被代替字
uṇa	ṇ	ah	aḥ
in-iṇa 和 n'	ṇ̃	am'或 aṇ	aṃ 和 aṇ
n'	ṇ	a'	ā
sha	śa	ae	ai
s'a	ṣa	i'或 ii	ī
ks'a	kṣa	r	ṛ
t'a	ṭa	r'或 rr	ṝ
t'ha	ṭha	lr	ḷ
d'a	ḍa	l'或 lrr	ḹ
d'ha	ḍha	u'	ū
		ao	au

(註:左欄是子音，右欄是母音)