

打造个人身体、心灵与精神的专属修炼

全球热销二十年，亚马逊瑜伽类长销经典
完整继承古老瑜伽精髓与《瑜伽经》核心要义

瑜伽 之心

“现代瑜伽之父”克瑞斯那玛查亚
其子传承经典之作！

[印度] 德斯卡查尔 (T.K.V. Desikachar) 著
陈丽舟 朱怡康 译

THE HEART OF YOGA:
Developing a personal practice

师承克瑞斯那玛查亚的世界知名瑜伽大师：

阿斯汤加瑜伽的

帕塔比·乔伊斯 (Pattabhi Jois)

经典体位法的

英蒂拉·德菲 (Indra Devi)

正位法的

艾扬格 (B.K.S. Iyengar)



电子工业出版社

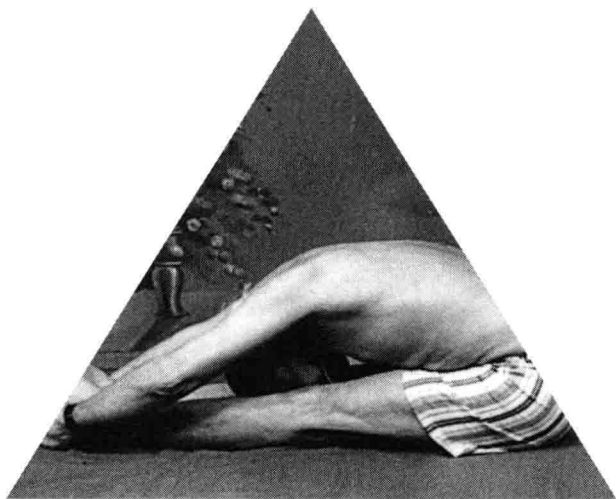
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

瑜伽之心

The Heart of Yoga : Developing A Personal Practice

[印度] 德斯卡查尔 (T.K.V. Desikachar) 著

陈丽舟 朱怡康 译



打造个人身体、心灵与精神的专属修炼

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

德斯卡查尔依据其父对维尼瑜伽的基本核心概念——瑜伽练习必须不断适应练习者变化的需求，以便获得最大化的效果，并遵循古老的瑜伽原则，写下了这本《瑜伽之心》，这是第一本将一套活生生的呼吸艺术的步骤及系统阐述清楚的瑜伽实践书籍，完整传承了古老瑜伽的精髓与《瑜伽经》的经典要义。此外，本书还完整收录了帕坦伽利的《瑜伽经》及其翻译和注释，以及克瑞斯那玛查亚所著《瑜伽祈请精要》三十二颂，此颂保存了其教法的精髓。

THE HEART OF YOGA: DEVELOPING A PERSONAL PRACTICE by T. K. V. DESIKACHAR

Copyright:© 1995 by T. K. V. DESIKACHAR

This edition arranged with INNER TRADITIONAL INTERNATIONAL
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 Changsha Senxin Culture Dissemination Limited Company

All rights reserved.

本书译文经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，由橡实文化事业股份有限公司授权使用。

本书中文简体字版专有出版权由INNER TRADITIONAL INTERNATIONAL正式授权，通过Big Apple Agency代理，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-8055

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽之心 /（印）德斯卡查尔（Desikachar,T.K.V.）著；陈丽舟，朱怡康译. —北京：电子工业出版社，2014.8

书名原文：The heart of yoga:Developing a personal practice

ISBN 978-7-121-23408-8

I. ①瑜… II. ①德… ②陈… ③朱… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第116881号

责任编辑：张毅

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：20.5 字数：314千字

版 次：2014年8月第1版

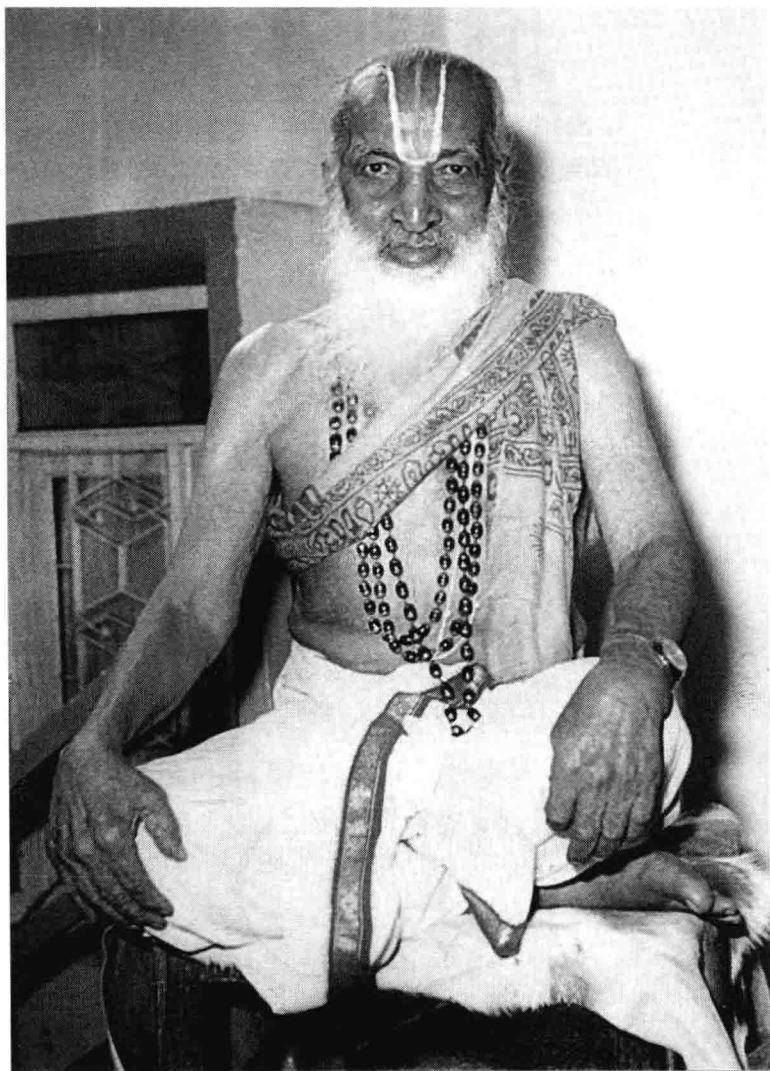
印 次：2014年8月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

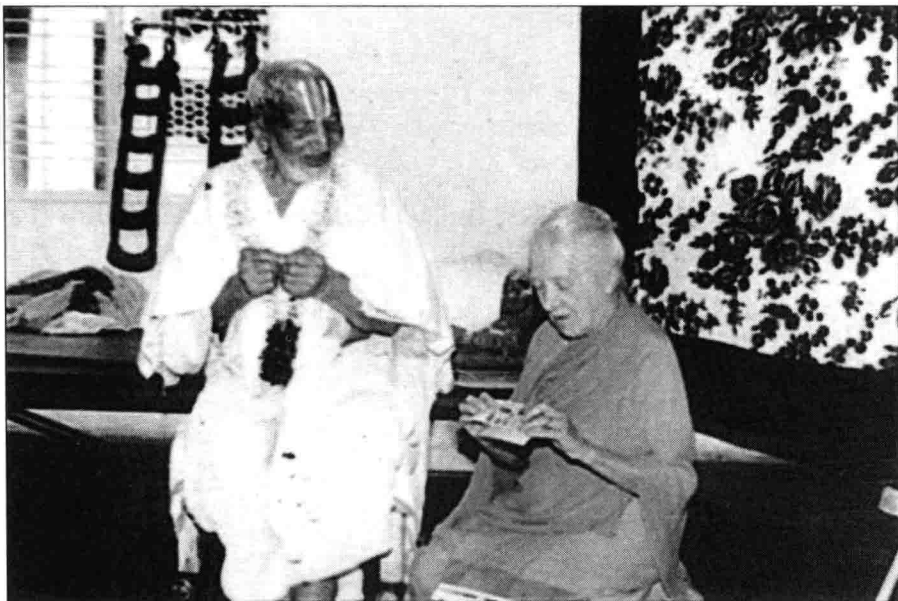
服务热线：（010）88258888。



克瑞斯那玛查亚

我将此《瑜伽之心》献给克里希那穆提（J. Krishnamurthi）^①，
是他教我如何成为一位好的瑜伽弟子。

^① 全名为吉杜·克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti），与本书的罗马拼音略有不同，但皆可。1895年生于印度婆罗门家庭，是20世纪闻名西方的精神导师。其年十四，神智学会（Theosophical Society）即奉之为“世师”（World teacher），著作等身，中文译本众多。Krishnamurti这个复合词可解析成Krishna-murti，murti是梵文的mūrti，有“形体”、“化身”之义，此名意味其为奎师那神的化身。本书注释中若未加“原书注”，即表“译注”。



克瑞斯那玛查亚和英蒂拉·德菲，摄于克瑞斯那玛查亚的百岁大寿庆典。



祝福

本书由德斯卡查尔先生所著，是一本关于瑜伽理论和修炼的著作，其价值不可言喻，瑜伽学生和老师们都应该人手一本。德斯卡查尔本身就是一位出类拔萃的老师，遵循着他的父亲克瑞斯那玛查亚的传承。克瑞斯那玛查亚是他那个时代最卓越的老师之一，我很幸运被他收为入门弟子，虽然我不是他门下唯一的外国人，却是唯一的女性。

愿这本书成为世世代代热爱瑜伽者的指导与灵感。

——来自英蒂拉·德菲（Indra Devi）衷心的祝福，愿光和爱常伴



克瑞斯那玛查亚百岁与其子德斯卡查尔



序言

我很高兴有机会提笔介绍这位非凡的老师德斯卡查尔，也很乐意花一点篇幅来彰显德斯卡查尔教导的重要性。

德斯卡查尔是一位多么高尚的人啊！人们总是被他吸引，与他相处总是充满愉悦。纯真简朴是他非凡的人格特质之一，他从不矫揉造作。在当今世界，能遇见这样一位知识广博又虚怀若谷的人，真是令人精神为之一振。谦逊，是一种非常珍贵的特质，纯真简朴即来自于此。只有少数人能真实体现这种特质，而德斯卡查尔正是其中一位。

德斯卡查尔在大学攻读工程学位的时光并没有对他现在的追求形成一种障碍。相反地，我曾问过他什么对他现在所从事的事业助益最大，他回答说：“我的工程学。”感觉就像是工程学的训练激发出了他才智的火光，稍后给予他在传授教义上精准确实的能力。当德斯卡查尔说话时，他的表达方式自然平易，他的语言风格使我们每一个人都能理解，也跟得上。他步履轻盈地走向你，他那灿烂的笑容映入你的眼帘，你即刻明白：他的心是开放的。

有一天，他为我和我的朋友吟诵祈祷文时，我收到了一份珍贵的礼物。他嘹亮的声音带有一种细腻且具穿透力的律动，那是充满慈爱充满音色的。那种共鸣满室缭绕，创造出一种迷人的氛围，即使在他离去后，仍不绝于耳。

德斯卡查尔帮助我们了解修炼瑜伽时基本且重要的就是呼吸，因为每一个姿势、每一个动作都源于此。平衡的结合会带给身心和谐与秩序。

他传达瑜伽教义的方式是独特的，他极尊重他所传达的知识课题和他所交流的对象，不会强人所难，而是温和地引导你来到那扇门，最终而无预期地，那扇门也许会打开让你进入。

——瑜伽大师芳达·史卡拉维利（Vanda Scaravelli）于意大利佛罗伦萨



推荐序

承先启后的瑜伽大师传奇 ——克瑞斯那玛查亚

不论师承世界知名瑜伽大师帕塔比·乔伊斯（Pattabhi Jois）的阿斯汤加瑜伽（Ashtanga Yoga）、艾扬格（B.K.S. Iyengar）的正位法、英蒂拉·德菲的经典体位，或维尼瑜伽（Viniyoga）体系的串联体位，你修习的瑜伽全都源自一位百年前诞生于南印度小村庄，身高仅五尺二寸^①的婆罗门教徒——克瑞斯那玛查亚（Tirumalai Krishnamacharya）。

克瑞斯那玛查亚一生从未漂洋过海，他的瑜伽却传遍欧洲、亚洲和美洲，如今很难找到未曾受到他影响的瑜伽体位法。你的瑜伽老师或许没有遵循克瑞斯那玛查亚的传承，却仍可能接受过艾扬格、阿斯汤加瑜伽或维尼瑜伽的训练。

事实上，在今日瑜伽重视体位练习的特色上，即可清楚看见克瑞斯那玛查亚的痕迹。在他之前，恐怕没有其他瑜伽修行者曾如此刻意发展肢体修行，他将原本晦涩冷僻的哈达瑜伽改造成今日的主流瑜伽。瑜伽能在印度复苏，必须要归功于他在20世纪30年代数不尽的演讲和示范之旅，而他的四位著名门徒乔伊斯、艾扬格、德菲和他的儿子德斯卡查尔，则扮演了使瑜伽普及于西方世界的重要角色。

① 五尺二寸：三尺为一米，五尺二寸为一米七三左右。



■ 统合各派传承，普及瑜伽不遗余力

克瑞斯那玛查亚诞生于1888年，当时的瑜伽与今日所知的瑜伽迥然不同。印度在大不列颠殖民统治的压力下，哈达瑜伽几乎消失殆尽，只剩一小群瑜伽士仍坚持修习。但19世纪中期至20世纪初期，印度信仰复兴运动为印度的传承带来了新的气息。年轻的克瑞斯那玛查亚在此时学习诸多印度经典学科，包括梵文、逻辑、仪式、法律和印度医药入门。日后，他将广泛的学习背景注入瑜伽研究之中，从传统学科中锻炼出智慧。

根据克瑞斯那玛查亚晚年写下的传记笔记，他五岁时父亲引他入瑜伽之门，开始教导他帕坦伽利（Patañjali）的《瑜伽经》（*Yoga Sūtra*）。

尽管父亲在他青春期前便过世，却在他心中种下了渴求知识的种子，尤其是对研习瑜伽的渴望，因此孩童时期，他便已学会二十四式的体位法。十六岁前往位于阿尔法尔堤鲁纳加里（Alvar Tirunagari）的纳撒穆尼神庙朝拜，并在一场灵视中，遇见了传说中的祖先那塔牟尼。那塔牟尼为他唱诵失传千年的《瑜伽密义》^①，他将之背诵在心，并于日后书写下来。克瑞斯那玛查亚创新教学法中的许多元素，都可在此经中找到根源。克瑞斯那玛查亚有个重要的性格特质，那就是他从未宣称自己是原创者。在他眼中，瑜伽属于神界。他将所有的想法，无论原创与否，都归功于古老典籍或其导师。

他曾经师事精炼三千种体式的哈达瑜伽大师阿闍梨^②——师利·罗摩默罕（Śrī Ramamohan Brahmachari），学成后，罗摩默罕要求这位忠诚的学生回到家乡教导瑜伽并结婚成家，作为教学的报酬。古代的瑜伽士是不婚主义者，生活在森林中，既无家人也无归所。但导师期望他能学习家庭生活，

① *Yoga Rahasya*：梵文rahasya，有“秘密、秘密教义”之意。

② 阿闍梨：源自ācārya，本书的拼写已英文化，阿闍梨为梵语的音译，意译为轨范师，意即教授弟子，使之行为端正合宜，而自身又堪为弟子楷模之师，故又称导师。原为古印度教中婆罗门教授弟子有关吠陀祭典规矩、行仪之师，指能教授弟子法式、纠正弟子行为，并为其模范的人。



教导能使现代家庭受惠的瑜伽。

克瑞斯那玛查亚取得哲学、逻辑学、神学和音乐等学位，学养丰富，足以任教于许多有名望的学校，但他选择实践导师在钱别前的请求，回到家乡。20世纪20年代，教瑜伽无法谋利，克瑞斯那玛查亚生活困顿，不得不到咖啡园担任工头谋生，休假时则在各地旅行，演说并示范教导瑜伽。他想借由示范瑜伽士超自然的身体能力，包括停止心跳、徒手挡车、以牙齿吊重物等困难体式，推广瑜伽，因为他认为要教导瑜伽，必须先引起人们的注意与兴趣。

■ 因材施教，当今世界级瑜伽大师之宗师

克瑞斯那玛查亚的运气在1931年得到改善，他受邀至位于迈索尔（Mysore）的梵文学院（Sanskrit College）教学。这份教职不仅提供丰厚的薪资，也使他得以全心投入瑜伽教学。然而学生受不了他的严格纪律，没多久他便想要离开。但是迈索尔王公不希望失去克瑞斯那玛查亚的友谊与忠告，于是提供宫殿的体育馆作为他的瑜伽学校。克瑞斯那玛查亚从此展开了他人生中最多产富饶的时期，并在这段时期内发展出今日为人所熟知的阿斯汤加瑜伽——每一动作搭配特定的呼吸法与“凝视点”（gaze points），并逐渐进入静心冥想的专注状态。

如今，阿斯汤加瑜伽已成为最普遍的瑜伽风格，而这一切归功于克瑞斯那玛查亚最忠诚也最有名的学生——帕塔比·乔伊斯。阿斯汤加瑜伽是克瑞斯那玛查亚的遗产中影响最深的一支。或许这种原为青少年设计的方法，为我们这个高能量、专注于外在世界的文化，带来了走向深度灵性的可行之道。

克瑞斯那玛查亚在迈索尔宫殿只教授年轻人和男孩，但他的瑜伽公开示范活动却吸引了各阶层群众。他在文化、宗教与阶级差异之间搭起桥梁的同时，面对女性，仍维持一贯的父权思想。然而第一位将他的瑜伽带到世界舞



台的学生，不仅是位穿着纱丽的女性，还是一个西方人——英蒂拉·德菲。最初，克瑞斯那玛查亚拒绝德菲的求教，但德菲并不放弃，说服了迈索尔王公进行劝说，克瑞斯那玛查亚才不情愿地开始教授她瑜伽课程，不过却指派严格的饮食内容和艰难的练习时程，想打消她的念头。德菲成功地完成了克瑞斯那玛查亚的每项难题，最终更成为他的好友与模范学徒，还因此写下第一本关于哈达瑜伽的畅销书《永恒的青春》（*Forever Young*）。在跟随克瑞斯那玛查亚多年后，德菲在中国上海成立了第一所瑜伽学校，蒋宋美龄也成为她的学生；她还说服了苏联领袖，为瑜伽打开苏联大门；并于1947年移居美国，居住在好莱坞，成为知名的“瑜伽第一女士”，吸引了玛丽莲·梦露等人。因为德菲，克瑞斯那玛查亚的瑜伽首次享有了知名度。

虽然都是师承克瑞斯那玛查亚，但德菲的瑜伽与乔伊斯的阿斯汤加瑜伽不太一样，德菲修习的是较为温和的形式，用以适应、同时挑战她的生理限制。不过她仍运用克瑞斯那玛查亚的次第进程原则，配合呼吸控制法，从立式体位开始，逐渐进入中心体位，接着是辅助姿势，最后以休息作为结尾。

克瑞斯那玛查亚在教导德菲与乔伊斯期间，也曾短暂教导过一位名为艾扬格的男孩，他日后成为把哈达瑜伽带到西方世界最重要的角色。

若无艾扬格的贡献，尤其是他对每一体位精准的系统化表现，对瑜伽治疗运用的研究，以及在他严苛的多层次训练系统下造就的许多具影响力的老师，很难想象今日的瑜伽会是什么模样。

艾扬格也如其导师，从不踌躇于革新，随着学生的增加而调整各种体式以适应学生的需求。他大幅抛弃了导师的串联式学习，转而研究内在调和的本质，在发展每一体式时，都详加考虑对身体每一部位乃至皮肤的影响。由于他的学生在体能上不如克瑞斯那玛查亚的年轻学生，所以他学会使用道具协助学生。也因为许多学生带有疾病，他开始将体位法发展为疗愈法，创造出特定的治疗课程。艾扬格身为老师与疗愈者的声誉在20世纪30年代至50年代不断扩张，学生包括了知名的哲人吉杜·克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）和小提琴家梅纽因（Yehudi Menuhin）。后者为他吸引来大批



西方学生。到了20世纪60年代，瑜伽已成为世界文化的一部分，而艾扬格则是公认的主要传播大使。

■ 一个呼吸，永续传承

由于学生个人健康状态各异，克瑞斯那玛查亚于是根据学生的能力变化来调整体位法的时间长度、频率与顺序，帮助他们达到特定短期目标，如从某一疾病中复原，同时也变化呼吸法来适应学生的需求。

根据德斯卡查尔的说法，克瑞斯那玛查亚认为呼吸的循环是一种降服：“吸气，神走向你；屏气，神在你身边；吐气，你走向神；止气，降服于神。”克瑞斯那玛查亚在晚年开始在瑜伽练习中引入《吠陀经》的颂念，这个技术协助学生维持专注，帮助他们进一步进入静心冥想之中。

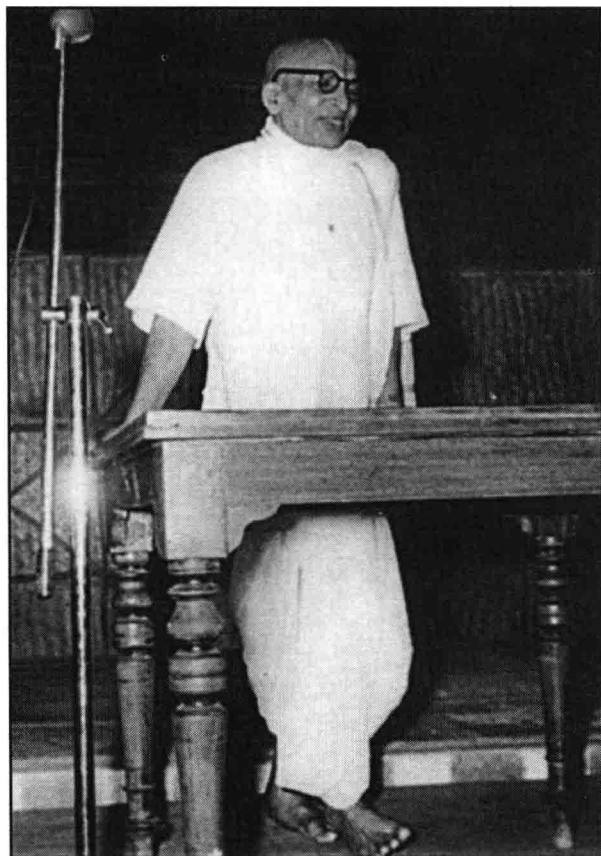
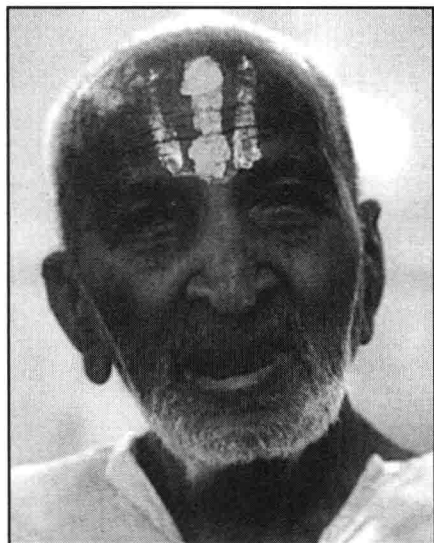
克瑞斯那玛查亚对过往有无限的尊重，对于实验与创新却也从不迟疑。通过发展与修改各种不同方法，他使数百万人得以接触瑜伽，而这正是他最伟大的遗产。尽管克瑞斯那玛查亚的传承非常多元，但每一传承都有一个共通承袭，那就是对于瑜伽的热情与信念。在他的教导中隐含着一项信息，瑜伽不是一项固滞的传承，而是一项活生生的呼吸艺术，会随着每位修行者的经验持续成长。

（本文为台湾橡实文化繁体中文版所作）

导论



克里斯那玛查亚于1925年完成他的大学学业



(左上) 克瑞斯那玛查亚百岁时。

(下) 克瑞斯那玛查亚深具疗愈力的双手。

(右) 克瑞斯那玛查亚在马德里斯^①演讲。

① Madras: 今之金奈 (Chennai), 是泰米尔纳德邦 (Tamil Nadu) 首府, 也是南印度的主要门户城市之一, 但马德里斯为旧称, 马德里斯这个旧名至今仍沿用, 甚至比金奈更为响亮, 目前为印度第四大城市。



（左）帕罗卡拉婆罗门传承的瑜伽师——师利·阙及沙（Śrī Vageesa Brahma Tantra Parakala Swami）^①，克瑞斯那玛查亚的老师之一。

（右）婆罗门传承的瑜伽师——师利·奎师那，克瑞斯那玛查亚的老师之一。

① 师利（śrī）在印度文化中，是置于诸神、大王、英雄人物、人名和典籍名称之前的尊称，表示极高的评价。Brahmatantra为复合词brahma-tantra，指婆罗门的重要教义或不间断的传承；swami，是置于名字之后的尊称，源自梵文svāmin，意谓此人“知道是自己的主人”，是对印度教博学的宗教师如婆罗门的尊称，或指专精瑜伽的修行者。