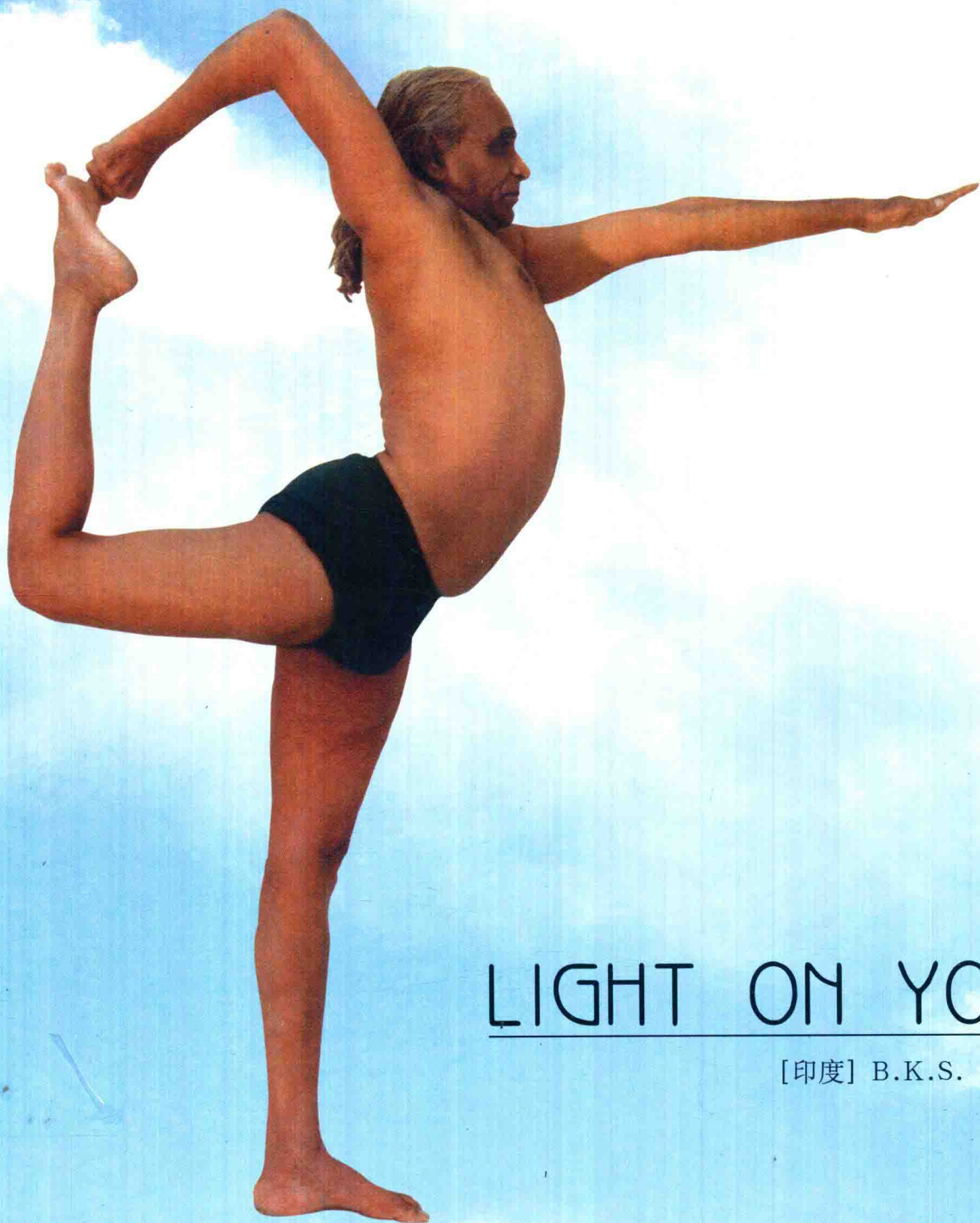


现代瑜伽圣经

完全修订版

瑜伽之光



LIGHT ON YOGA

[印度] B.K.S. 艾扬格 著

王晋燕 译

王冬 审

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

现代瑜伽圣经

完全修订版

瑜伽之光

LIGHT ON YOGA

[印度] B.K.S.

艾扬格
王晋燕
王冬

著
审译

 当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2017年·北京

Light on Yoga

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title

Light on Yoga © B.K.S.Iyengar, 2000

Translation © Contemporary China Publishing House, translated under licence from
HarperCollins Publishers Ltd.

The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.

© 2015 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

未经版权所有人书面同意，不得以任何手段复制本书任何部分

版权合同登记号 图字：01-2015-2089

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽之光/(印) B. K. S. 艾扬格 (B. K. S. Iyengar)
著; 王晋燕译; 王冬审. -- 3 版. -- 北京: 当代中国
出版社, 2017.10

书名原文: Light on Yoga

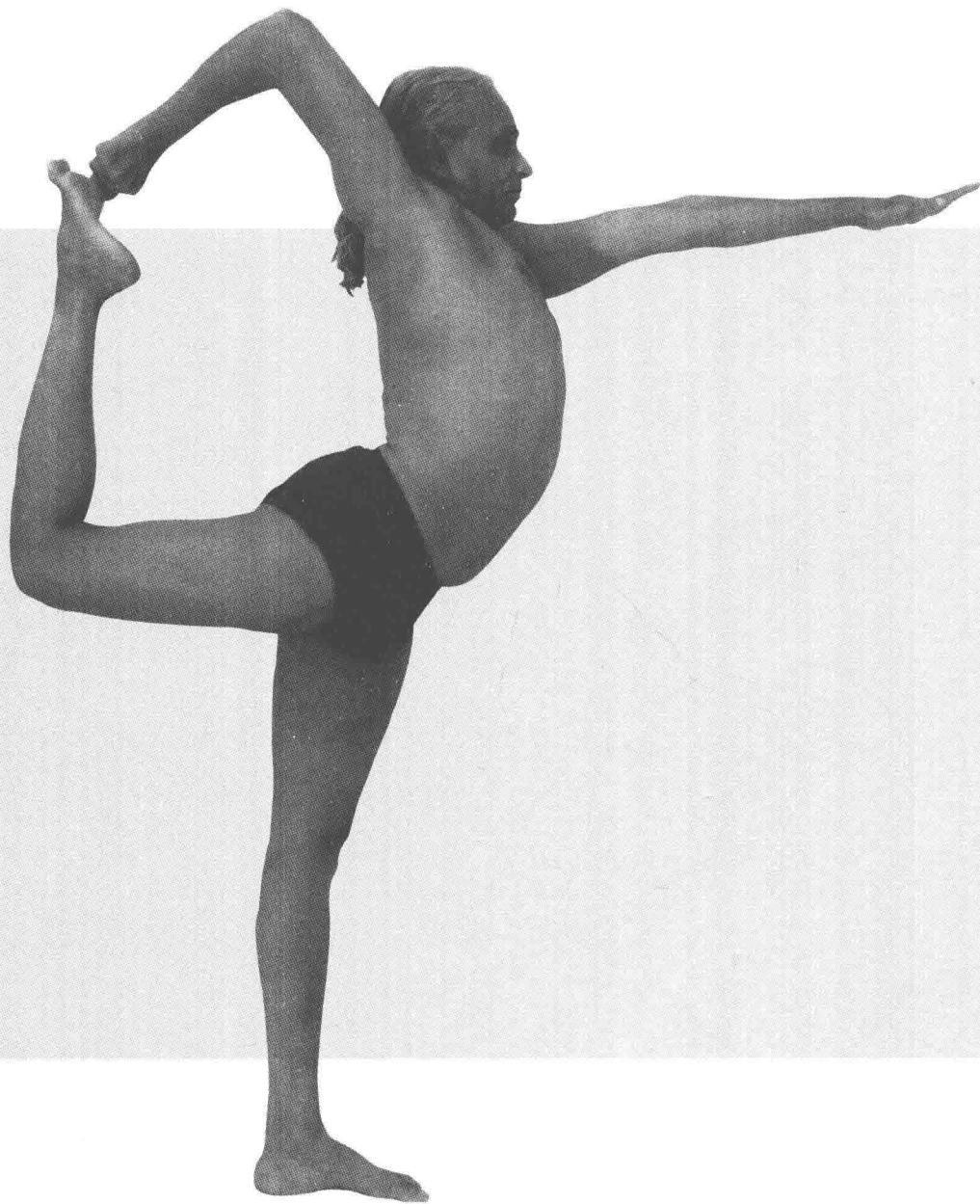
ISBN 978-7-5154-0811-8

I. ①瑜… II. ①B… ②王… ③王… III. ①瑜伽—
基本知识 IV. ①R793.51②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 215427 号

出版人 曹宏举
策划人 王冬
责任编辑 柯琳芳
责任校对 康莹
封面设计 叁陌工作室
出版发行 当代中国出版社
地址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市场部 (010)66572281 66572161 66572157 83221785
印刷 北京润田金辉印刷有限公司
开本 880 毫米×1230 毫米 1/16
印张 27.25 印张 2 插页 插图 609 幅 778 千字
版次 2017 年 10 月第 3 版
印次 2017 年 10 月第 1 次印刷
定价 98.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。



献给我尊敬的宗师

Sāmya – yoga – Śikhāmani; Veda – kesari; Vedāntavāgīśa;
Nyāyāchārya; Mīmāṃsa – ratna; Mīmāṃsa – thīrtha
Śrīman 教授，印度迈索尔（Mysore）的 T. Krishnamāchārya 教授



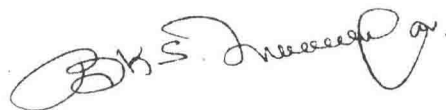
祈祷词

我在最尊贵的圣哲帕坦伽利面前深深地鞠躬，他的瑜伽著作为我们带来精神的宁静，他在语法上的贡献为我们带来清晰的语言，他在医药方面的贡献给我们带来身体的净化。

我向最先传授哈他瑜伽的Ādīśvara（原始真神湿婆）致敬，该瑜伽体系成为了那些期望登上帝王瑜伽之巅的修行者的阶梯。

中文版序

我极为欣喜地获悉，我的著作《瑜伽之光》已经被引介给印度的北方邻邦中国的读者们，他们如今将可以理解印度人和中国人之间数个世纪之前已有的联系。我们在获得灵性启示的方式上是相通的，我希望这部《瑜伽之光》的中文版将使我们在灵性知识与相互理解上更为贴近。

A handwritten signature in black ink, reading "B.K.S. Iyengar". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "B" and a long, sweeping underline.

目 录

序言	1
前言	3
新版前言	5
第一部分 什么是瑜伽?	9
第二部分 瑜伽体式、收束法、清洁法	31
瑜伽体式	33
收束法、清洁法	326
第三部分 呼吸控制	329
提示与注意事项	331
收束法、经络和气轮	335
呼吸控制的技巧和功效	337
附录一 体式课程	355
附录二 针对不同疾病的治疗性体式	381
附录三 瑜伽体式及示意图	403
附录四 词汇	409
附录五 梵文发音表及提示	425
后记	427

序 言

瑜伽的修习给予我们最基本的对身心的调协与均衡。回到我们身体本身来讲，身体就好比 we 拥有的第一件乐器，我们学着去调试它，使它达到最大限度的共鸣与和谐。通过不懈的练习，我们净化和激活身体的每一个细胞，使我们在面对日常的伤害时，能释放它的潜能，避免绝望和死亡。

组织和神经，大脑或肺的任一区域的不圆满，都是对我们意志和身体完整性的一种挑战，甚至会成为毁灭和死亡的根源。无论是谁，只要有幸得到艾扬格先生（Mr. Iyengar）的关注，或亲眼目睹他美妙绝伦、精细入微的瑜伽艺术，就会被引领进最初人类在伊甸园中被创造出来时的景象：毫无戒备、未知羞耻，仅有作为上帝之子、万物之灵的美妙和纯真。知识的大树果真能结出各种不同的果实——甜蜜的、苦涩的、有毒的、健康的，这些都源自我们对知识的不同运用。种植树木必须首先滋养它的根部，难道还有比这更紧要的事吗？那些不能坦然面对自我的人，宁愿利用知识控制其他的人或事，而并非用于自我完善。对于他们来说，知识是多么危险啊！

过去 15 年的瑜伽实践使我确信，我们对于生活的基本态度，大多数情况下，在我们的身体中都有具体的对应。因此，比较与批评必须始于对我们身体左右两侧的校正与协调，使之达到可以对身体进行更细微的调整的程度；又如，意志力促使我们开始从脚到头尽力向上伸展身体以抵御地心引力。动力和进取心也许始于在随意摆动肢体时所产生的重量感和速度感；而有意识地控制延长单脚、双脚或双手的平衡，带来的却是安然自制。顽强是通过在各种瑜伽体式中伸展数分钟的过程中获得的，而平静却来自悄然持续的呼吸和肺部扩张。循环不止和宇宙一体观则出于对一张一弛、无限往复的永恒节律的认识，而每一次呼吸又构成了宇宙万物无数循环、波动或振动中最基本的单元。

与此相反的情况是怎样的呢？那些脾气乖戾、反复无常的人责怪事物的秩序，跛脚的人则批评那些身姿挺拔的人，独裁者因不切实际的期望而消沉，悲惨的人们则把他们自身的不平衡和挫折感归咎于他人。

瑜伽，正如艾扬格先生所实践的那样，是一个人虔诚地把自身奉献给圣坛，身心独立洁净，意志专注。在朴素无邪中奉献自己，这种奉献不是壮烈的牺牲，而是最大限度地发掘自己的潜能。

瑜伽是一项理想的预防身体和精神疾病的技巧，它可以全面保护身体，逐步培养人的自立和自信。从其本质上来说，瑜伽与宇宙法则紧密相连，因为珍爱生命、遵循真理和保持耐心是修习者平静呼吸、内在安宁和坚定意志所不可或缺的要素。

瑜伽所固有的精神美德也存在于这些宇宙法则中。正因如此，修行瑜伽需要全身心地投入，以将自己塑造成一个完整的人。真正的练习者和好的练习方法，绝不是体式上的机械重复和口头上的说教。从本质上来说，瑜伽是每时每刻有生命力的实践。

我希望艾扬格先生的《瑜伽之光》一书，能使更多的人以他为榜样，成为瑜伽教师，这是人类的迫切需要。如果这本书能为普及瑜伽这门基础艺术，并确保这门艺术能够以最高标准被实践出一份力的话，那么，我将为自己曾经参与本书的出版而感到无比欣慰。

耶胡迪·梅纽因 (Yehudi Menuhin)

1964 年于伦敦

前 言

感谢我的挚友和学生们，正是由于他们不断的鼓励才使这本书得以出版——如果只凭一己之力，我会犹豫不前。一则因为我不够精通英语；二则若没有他们热情的支持与鼓励，我早已气馁。

历经数千年的演变，瑜伽已成为一门对人类心灵和道德的全面健康进行不断研究的实用科学。

第一部把瑜伽进行系统化整理的经典著作，是公元前 200 年帕坦伽利（Patañjali）所著的《瑜伽经》（*Yoga Sūtras*）。然而遗憾的是，当今出版的很多有关瑜伽的书籍与瑜伽这一主题以及第一部瑜伽典范（《瑜伽经》）极不相称。那些书很受欢迎，却太肤浅，甚至误导读者。我本人就曾经被它们的读者询问是否能够喝酸液、咀嚼玻璃、从火上行走、突然消失或者施展其他魔法。许多宗教和哲学方面的权威性学术著作已经被译成多种语言而存在于世，但是瑜伽这种实践性艺术却比纯粹的文学或哲学概念更难以沟通和交流。

这本书的名字叫做“瑜伽之光”（梵文是 *Yoga Dīpikā*）。我的目的是：鉴于我们这个时代的背景和需求，尽可能简明地描述出各种瑜伽体式（*Āsana*）和呼吸控制法（*Prāṇāyāma*）。因此在书中的每个体式和呼吸控制法的说明都极为详尽，它们全部来源于 27 年来我在全世界很多地方的教学经验。全书包括 200 个体式的完整技巧并配有 592 幅照片，以帮助练习者掌握相关的体式。另外，这本书里也包括了收束法（*Bandha*）、清洁法（*Kriyā*）和呼吸控制法，另配有 5 张照片。

西方读者也许会对我在书中反复提到宇宙圣灵（the Universal Spirit）、神话甚至哲学和道德戒律而感到惊讶。他们不应忘记：古时候，人类在知识、艺术和权势方面所取得的较高成就都是宗教的一部分，都被视为属于神以及神派往人间的使者。西方的天主教教皇——神圣知识和权力的最高象征就是这样的一名使者。在过去，即使在西方世界，音乐、绘画、建筑、哲学、医药以及战争一直都是为神服务的。只是在近代的印度，这些艺术和科学才开始脱离神这一主题，不过仍然保留着对神的敬意。在印度，为了人的意

志（有别于神的意志）得到解放，我们依旧珍视着目的的纯净性、谦卑的作风以及大公无私。这些宝贵遗产是维系着我们与神的长长的纽带。我认为读者应该知道这些体式的起源。这一点非常重要，也饶有趣味。因此，我的书中也包括了从瑜伽师和圣哲们那里流传下来的神话和传说。

所有古老的瑜伽经典中都曾强调古鲁（Guru，即“导师”）的亲自指导是瑜伽修行者（Sādhaka）的关键。我的经验也证实了这个充满智慧的箴言。因此，我努力通过这本书引导读者——包括老师和学生正确与安全地掌握这些体式和呼吸控制法的技巧。

在附录一中，我为那些积极的修行者介绍了300周的课程，根据各种体式的结构，我把它们分成不同阶段的组合。

在附录二中，我按照体式的不同治疗价值把它们分组。

在尝试练习体式和呼吸控制前，应该仔细阅读有关的提示与注意事项。

我诚挚地感谢我的朋友及学生、令人尊敬的耶胡迪·梅纽因先生为本书作序，并给予我巨大的支持。

我也要感谢我的学生 B. I. 塔拉伯利瓦拉（B. I. Taraporewala）先生在筹备出版这本书时，给予我的无私协助，我还要感谢为本书提供图画的伊莲·皮尔西（Eilean Pearcey）。

我要向印度浦纳（Poona）的 G. G. 威灵工作室（G. G. Welling）的各位先生表达我最诚挚的感谢，他们亲自指导并为我拍摄了大量的照片，而且他们的工作室也随时供我使用。

在这里，我还要感谢为本书的文字进行编辑和校对付出很多心血的杰拉尔德·约克先生（Gerald Yorke）。

我不知如何表达我对哈珀—柯林斯出版公司（HarperCollins Publishers）索森斯印刷所（Thorsons Imprint）的感谢，他们用现在这个形式重印了《瑜伽之光》这本书，完全满足了瑜伽习练者和全球读者的需要。

B. K. S. 艾扬格

新版前言

我的一些想法

迄今为止《瑜伽之光》这本书已经以 16 种语言出版并且不断重印，被成千上万的热情读者和瑜伽修行者所喜爱。

从此书首次出版至今的 34 年间，瑜伽在世界各地日益风靡。在许多城市、城镇和乡村，“瑜伽”一词家喻户晓。它不再是东方圣人（Rṣi）和苦行僧（Sādhu）们的隐秘。从小学生到政府官员，从艺术家到工匠，从家庭主妇到嬉皮士，瑜伽的益处已经为不同阶层的人们所熟知。现在，瑜伽的习练者不再把瑜伽当做一件随便的事。

你在这本书中看到的图片，是我每天不间断习练瑜伽 35 年后拍摄的。这种习练不是简单的训练，而是每天长达 10 个小时的练习。我的一生完全投入到了瑜伽这项伟大的艺术之中，也正是通过持续至今的瑜伽修行，我才能够在这里讲述身体五大要素的节律平衡、能量的新陈代谢以及振荡在每个细胞中的真我。

我怀着喜悦的心情为《瑜伽之光》的新版写下这篇特别的介绍，讲述当年这部书诞生前的几段插曲。没有人知道我在写作出版这部里程碑式的著作时所遭遇的种种艰难困阻。朋友们曾经不赞成我这么做，崇拜者们也担心这本书会太复杂，我的古鲁则完全否定了我的这个想法。

1958 年，一个印度出版商找到我，希望我能够写一本囊括所有我所知道的瑜伽体式和呼吸控制法的书，并保证他会以高质量的艺术纸出版这本书。自 1934 年以来，我一直在学习与教授瑜伽，甚至连写篇有关瑜伽的文章都未曾想过。因此，当听到出版商的话后，我感到一阵凉意掠过全身。我有些犹豫，因为对于像我这样一个从没写过书的人，写一部瑜伽著作无疑是一项艰巨的任务。但是我心里又总有什么东西怂恿自己去接受这项任务。我试图列出一个提纲，然而多次尝试未果后，灵感变成了绝望，令我提心吊胆。

但我没有灰心丧气，经过一番努力后，我最终列出一个大纲。然后向我的学生 B. I. 塔拉伯利瓦拉先生寻

求帮助，他那时候担任《法律杂志》的编辑，曾写过几本有关祆教(Zoroastrian)方面的书籍。他答应和我一起干，并不断启发我，让我把自己所有隐藏在深处的经验性资源都挖掘了出来。他所记录的笔记不但澄清了他自己的困惑和疑问，也成为日后这本书的雏形。

这些都完成以后，我把出版商找来，他看了厚厚的一本书稿和所有的图示后表示，他需要的是一本瑜伽手册，而不是瑜伽的《奥德赛》。虽然对于出版商的拒绝我感到失望，但是我并没有灰心，而是更加坚定了要写出一部瑜伽经典著作的决心。

从1954年开始，我的教学任务加重了。一年中我总会有六个星期到三个月的时间到英国、欧洲、美国和其他国家进行教学活动。同年，我开始在孟买教授周末课程。我利用在孟买停留的较长时间，要求我的一些高年级学生课后留下来校对这本书。在小休期间，我们会尝试着找到恰当的词汇来描述我所体验的感受。在乘火车旅行的往返途中，我总是会反复翻阅这本书，把那些需要进一步讨论的部分做上标记。这本书耗费了长达4年的时间才得以最终完成。

1962年，在瑞士教耶胡迪·梅纽因瑜伽的时候，我和他说起了自己的这本书，并征求他的意见。他却直接联系了几位出版商，并试图说服他们了解这本书对于健康和幸福的重要性。然而对于大多数出版商来说，厚厚的书稿以及几百张图片看上去并不是一个能赚钱的好项目，于是书稿又被搁置了一段时间。

随后，我有了一位名叫比阿特丽斯·哈桑(Beatrice Harthan)的学生，她患有髌部骨关节炎多年，我的瑜伽课程使她受益匪浅。她和安吉拉·马瑞斯(Angela Marris，耶胡迪·梅纽因的朋友)决定1963年一同跟随我到瑞士继续练习瑜伽，同时正好可以参加耶胡迪·梅纽因在格施塔德(Gstaad)举行的一年一度的音乐节。很巧的是，比阿特丽斯的一位好朋友杰拉尔德·约克先生是乔治·艾伦和昂文(George Allen & Unwin)以及其他多家出版社的审稿人，于是她向我保证，她会和约克先生联系，回家后把这本书的稿子拿给他看。由于书稿总是被拿来拿去已经弄脏了，她于是在安吉拉·马瑞斯的协助下，用一架德文打字机亲自把所有文稿又打了一遍(她当时实在找不到一架英文打字机)。

回到伦敦后，比阿特丽斯把自己练习瑜伽的亲身体验告诉了约克先生，而当时约克先生刚好在寻找一部可以代替由莱德出版社(Rider & Co.)出版的希奥斯·伯纳德(Theos Bernard)所著的《哈他瑜伽》(Hatha Yoga)的作品。于是比阿特丽斯立刻从包里拿出了我的书稿和照片。他看了书稿后说道：“我等待这样一本书已经很多年了。”然后，就让她把书稿和照片留在他那里几天。

约克先生被打动了，并回信说，这本书实践方面的内容写得棒极了而且很新颖，但是介绍部分不够直接，与实践方面不协调。他建议我删除所有空洞无物的、引自瑜伽经典著作的段落，使理论部分更一目了然、更有教育意义、也更贴近灵性。正如他所说的：“除非介绍部分独树一帜，否则这本书就不会被重印。”

他的这些合理性建议对于我来说，无异于重写一部新书。尽管面前的工作如此艰巨，我还是把第一部

分进行了修改，并时刻牢记着他的建议。但他依旧不满意，仍希望我做更多的删减，只留下相关的部分。我遵从了他的建议，按照他满意的方式重新修改了书稿。从这个意义上来说，他是我写作上的古鲁。当我的书稿最终被他接受时，我简直高兴极了。我要感谢杰拉尔德·约克先生，是他的智慧使《瑜伽之光》这本书成为不朽的著作。同时，我也非常感激我们的介绍人比阿特丽斯·哈桑女士。

我请求约克先生给我一些时间让我把整个文稿再看一遍，以使这本书的介绍部分与技巧和图示部分更好地衔接。我从中发现了缺失部分，并逐渐补充了一些中级体式，使书中的技巧和图示更为相称合理。在检查文稿时，我还发现不恰当的拍摄光线造成的阴影使许多体式都变了形且动作不协调。因此，为了使体式更为清晰，我不得不重新拍摄所有的体式图。在此，我要感谢我的学生们，他们轮流担任了灯光师。

在这里，我还想告诉你们一个有关本书的小插曲。这是约克本人亲口告诉我的：当时，他一方面帮助我准备出版一部有关瑜伽的好书，另一方面则通过他信任的一些在印度找寻瑜伽大师的朋友暗中查访我。这一精心安排主要是为了确认我是否在印度也是很受尊敬的瑜伽老师。他还说，他的这些朋友曾经参加了我的普通班一个月课程而分文未付。从某种意义上说，他这样做是对的。他希望由一位在本国也受到尊敬的瑜伽大师，而不是一个只在西方受欢迎的瑜伽老师来完成这部著作。

在对我的资历完全满意后，约克先生免费编辑了我这本书，并坚持由乔治·艾伦和昂文出版社出版。我请耶胡迪·梅纽因先生为本书撰写序言，他立刻就答应了，而且写得非常出色。我认为，这是出自一位瑜伽学生和世纪艺术大师之手的伟大颂词。

1966年本书出版时，约克先生写信给我说：“假如一年里能够售出1000册《瑜伽之光》的话，那么就算是一个精神上的胜利。”他的预言应验了，《瑜伽之光》现在已经成为有关瑜伽最权威的书籍。

我曾不懈努力地想把《瑜伽之光》写成一部好书，更甚于一位好老师。因此，对于我来说，看着瑜伽这个伟大的主题现在变得商业化以及被肤浅地运用，内心非常痛苦。目前，市场上到处充斥着各种瑜伽产品——杂志、器材和服装。瑜伽之风越刮越强劲，一些瑜伽老师在广告中宣传自己的教学如何独特与权威，然而他们的瑜伽修行（Sādhanā）却极为肤浅。

我们所有人都知道这么一句格言：“学生（Sisya）准备好时，古鲁悄然而至。”我确信把每种瑜伽体式的最终体位以大尺度照片印刷出来，将有助于练习者感受到：皮肤的质感，物理、化学和能量的各新陈代谢间的相互协调，身体内五大元素有节律的平衡，以及方向和地心引力的利用，肢体与肌肉的空间感，精神和智力的优美、轮廓、形态、典雅、力量、坚毅和缜密，以及对意识的觉知。由此，身心将被带入真我的境界，就好比真我在每个细胞中不断呼唤：“我在这儿，我在那儿，我无处不在。”而这个声音出自内在的古鲁——他是为瑜伽修行者引航指路的一颗启明星。

没有持之以恒的练习和对自身各个层面的深入反省，修行者就无法听到他内在的古鲁——真我（又称

Purusa) 的纯净声音。

我要感谢伦敦的哈珀—柯林斯出版公司，他们使我的梦想得以实现，为本书配上了多姿多彩的图饰，提升了瑜伽令人欣喜的价值和精神上的热忱。我确信《瑜伽之光》将帮助读者把他们内在的经验源泉引出，丰富修行者的人生，使他们的人生更有意义、更有价值。

但愿这部《瑜伽之光》的特别版成为你瑜伽修行和学习中的一个基础。但愿你在不断的反思中感受到它的益处。只有从瑜伽之镜中，人才能看到自身、认识自身。瑜伽提供如此完美无缺的智慧，其他任何科学无可比拟。

B. K. S. 艾扬格，2000 年

第一部分

什么是瑜伽？