



IYENGAR:  
His Life and Work

# 艾扬格传

不 曾  
畏 惧

(印) 艾扬格 (B.K.S.Iyengar) / 著  
王春明 / 译

我的自传就是我的瑜伽学习经历。  
瑜伽引导了我，  
也给了我第二次生命。

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

# 艾扬格传

Iyengar: His Life and Work

(印) 艾扬格 (B. K. S. Iyengar) \ 著  
王春明 \ 译



---

lyengar: His Life and Work  
© B. K. S. lyengar  
中文简体字版权 © 2017 海南出版社

**版权所有 不得翻印**

版权合同登记号：图字：30-2017-076 号  
图书在版编目（CIP）数据  
艾扬格传 /（印）艾扬格（B.K.S lyengar）著；王  
春明译. — 海口：海南出版社，2017.8  
书名原文：lyengar: His Life and Work  
ISBN 978-7-5443-7394-4  
I. ①艾… II. ①艾… ②王… III. ①艾扬格（  
B.K.S.lyengar 1918-2014）- 自传 IV. ①K833.516.2  
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 164852 号

---

## 艾扬格传

---

作 者：（印）艾扬格（B.K.S lyengar）著  
译 者：王春明  
监 制：冉子健  
策划编辑：冉子健 张 雪  
责任编辑：孙 芳  
责任印制：杨 程  
印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司  
读者服务：蔡爱霞 鄢亚楠  
出版发行：海南出版社  
总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216  
北京地址：北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室  
电 话：0898-66830929 010-64828814-602  
投稿邮箱：hnbook@263.net  
经 销：全国新华书店经销  
出版日期：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷  
开 本：880mm × 1230mm 1/32  
印 张：10.75  
字 数：260 千  
书 号：ISBN 978-7-5443-7394-4  
定 价：39.80 元

---

**【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】**

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 前 言

1978年12月14日，为庆祝瑜伽阿查尔雅 B.K.S. 艾扬格 60 岁生日，“瑜伽之光研究信托”出版了一本名为《身为神庙，瑜伽为光》的书。该书包含了 B.K.S. 艾扬格的生平自述和多篇弟子们撰写的领会大师言传身教的文章。

随后，为纪念 1984 年在美国举办的首届“国际艾扬格瑜伽大会”，该书的修订版《艾扬格：他的生活和工作》由永恒图书出版。在过去的 25 年间，跟随瑜伽阿查尔雅 B.K.S. 艾扬格习练的人数以惊人的速度增长着。艾扬格教授的瑜伽很快成了大家口中的“艾扬格瑜伽”，再后来干脆简化成了“艾扬格”。“艾扬格”这个词俨然已经成了“瑜伽”的同义词，甚至连《牛津英语词典》都把“艾扬格”定义成了一种瑜伽形式。

瑜伽阿查尔雅 B.K.S. 艾扬格的教学和教学法对人类幸福做出了了不起的贡献，他所教导的习练能为人们带来身体、头脑、情感、智慧和意识的健康，而这又将最终引领人们获得至高的健康（神性的健康）。他还写了好几本关于瑜伽的书，但是很少有涉及古鲁艾扬格本人的书。《艾扬格：他的生活和工作》（英文书名直

译)就是这样一本罕见的关于古鲁本人的书,但是这本书早已售罄多年。其实人们在学习“艾扬格瑜伽”的同时,真的能从大师的生活中大获启发。

YOG——“青年礼敬上师协会”(Youth's Offerings to Guruji)是为了分享和传播瑜伽阿查尔雅 B.K.S. 艾扬格、吉塔(Geeta)和普尚(Prashant)的教学经验而成立的,该机构主要从事出版、发行与“艾扬格瑜伽”相关的书籍和学习资料的工作。

因为古鲁艾扬格的祝福,YOG得以荣幸地出版这本新版的《艾扬格:他的生活和工作》。本书将让我们了解瑜伽阿查尔雅 B.K.S. 艾扬格的丰富个性,了解他如何从一个疾病缠身的少年成长为当代传奇。古鲁的独特之处在于:无论是他的教学还是他对典籍的阐释皆源自其亲身的经历,而这些经历又恰恰印证了典籍的记载。

这本新版的《艾扬格:他的生活和工作》除了保留上一版中的文章外,还增加了多篇新的文章和访谈。

这本修订版的发行准备工作比预期的更加耗时。在这里,YOG衷心感谢雪莉·达文特里(法)所做的新版的发起、文章收集和编辑工作;感谢拉洁薇 H. 梅塔博士为本书的编辑和设计所付出的努力;感谢阿帕拉吉塔·高斯为本书设计封面;感谢阿尔蒂 H. 梅塔为出版工作所做的努力和配合;感谢 Yojna arts 印刷厂的韦杰·帕特尔对本书印刷工作的付出。所有这些人新版的发行贡献了太多力量。当然还要感谢古鲁的弟子们为最初的两版所做的一切努力。感谢“瑜伽之光研究信托”和永恒图书公司出版发行《身为神庙,瑜伽为光》和《艾扬格:他的生活和工作》。需要感谢的人还有很多,在这里很难一一署名致谢。YOG 唯有

向所有以不同方式为这三本书的出版提供帮助的人一并致以深挚的谢意，因为他们的努力，本书才得以在过往的 30 年演化成长至今。

# 目 录

## 第一章

### 身体是我的庙宇

——艾扬格的瑜伽之路 // 001

童年和启蒙 // 001

普纳成为我的家 // 011

婚姻和家庭 // 024

西方的呼唤 // 045

拉玛——我的生命之光 // 055

朝圣梵蒂冈 // 060

## 第二章

### 这是你我的天性

——艾扬格自述瑜伽感悟 // 066

· 日常生活中的阿斯汤加瑜伽 // 066

瑜伽和体式 // 074

- 瑜伽——当今问题的良药 // 084
- 西方对瑜伽的兴趣何以如此之大 // 085
- 瑜伽和净行（禁欲） // 090
- 放松的艺术 // 093
- 瑜伽和精神安宁 // 099
- 我如何自学呼吸控制法 // 102
- 生命能量（prana）和呼吸控制法（pranayama） // 106
- 瑜伽和冥想 // 113
- 瑜伽：自我实现之路 // 116
- 瑜伽老师的必要品质 // 118
- 关于证书问题 // 120
- 瑜伽和阿育吠陀在治疗上的相似性 // 127

### 第三章

#### 睹见自我之光明

——艾扬格的评论 // 146

- 瑜伽的艺术 // 146
- 瑜伽和法（达摩） // 147
- 身体之法（Sharira Dharma）的重要性 // 148
- 瑜伽教育之于学校的意义 // 150
- 关于食物 // 155
- 呼吸控制法的功效 // 155
- 三摩地 // 156



## 第四章 成为自己的医生

——艾扬格访谈 // 157

关于上师瑜伽阿查尔雅克里希那玛查雅 // 157

关于拉玛玛尼艾扬格纪念瑜伽学院 // 168

关于瑜伽疗法（一） // 178

关于瑜伽疗法（二） // 200

瑜伽对人格的塑造 // 205

与室利·B.K.S. 艾扬格的一小时 // 211

瑜伽在西方和人类的病痛 // 217

拜访 B.K.S. 艾扬格 // 227

联合采访 Commonwealth // 238

## 第五章 他所成就的自己

——对大师的评论性文章 // 250

艾扬格和比利时王后 // 250

一位阿查尔雅（Acharya）的演化 // 253

行动和完美主义 // 260

艾扬格——老师 // 266

艾扬格——艺术家 // 277

两手空空的音乐家 // 284

艾扬格——一个难解之谜 // 286

- 狮子和羔羊 // 290
- B.K.S. 艾扬格的肖像 // 297
- 首届国际艾扬格瑜伽大会 // 306
- 艾扬格——他自己 // 309
- 真我存在于每一个细胞中 // 315
- 《瑜伽之光》如何写成 // 318
- 《瑜伽之光》中的音乐光芒 // 323
- 普纳学院 // 325

# 第一章 身体是我的庙宇

——艾扬格的瑜伽之路

## 童年和启蒙

我的父亲百勒尔·克里希那马查尔出生于戈拉尔区百勒尔村的一户贫苦家庭，这一地区现在隶属于卡纳塔克州。父亲担任纳萨普尔镇唯一的一所小学的校长。他任教 33 年后于 1924 年退休。

我生于 1918 年 12 月 14 日，一个周六的晚上。我的母亲余莎玛在生产时患了风寒，这是当时的流行性疾病，很多人都没能熬过去。多亏神的赐福，母亲和我都活了下来。我的肤色很深，头大得一直处于悬垂状态，我要花很大力气才能抬起头。我的头和身体比例很不协调，因而常常遭到哥哥姐姐们的戏弄。我的父亲在我 5 岁时离开村子到了班加罗尔，在一个穆斯林人阿普杜拉经营的供销商店工作。我父亲为人耿直又勤勤恳恳，老板对他很是满意。于是他对待父亲就像兄弟一般，并且给我们家提供了很多经济上的帮助。我们兄弟姐妹一共 13 人，但只有十个活下来了，我排行十一。我父亲在去世前分别为三儿三女操办了婚事。

克里希那玛查雅 (T Krishnamachar) 教授早年在尼泊尔遇见瑜伽士罗摩穆罕 (Ram Mohan Brahmachari), 并跟随他学习瑜伽。教授曾于贝拿勒斯 (现在的瓦拉纳西) 大学、安拉阿巴德大学和加尔各答大学研读梵文、哲学、逻辑学、数论派和弥曼差诸学科。之后他又在班加罗尔讲授宗教学, 他也教授体式。1927年的一天, 他和几个亲戚来到我家, 其中也有我的舅舅。舅舅是来给室利·克里希那玛查雅提亲的。当时我的三姐纳玛吉瑞阿玛 (Namagiramma) 到了适婚年龄, 舅舅很是中意这门亲事, 父亲也同意了, 于是就给他们筹办了婚礼。

之后, 他就返回迈索尔开始推广瑜伽。迈索尔的大公——尊贵的室利·克里希那拉贾·瓦迪亚尔 (Sri Krishnaraja Wadiyar) 对哲学兴趣甚浓, 在听闻了教授的成就后, 大公对教授推崇备至, 之后自己也成为了一名瑜伽习练者, 室利·克里希那玛查雅的指导让他领会了瑜伽的价值。于是, 大公在嘉甘莫汉王宫专为王室成员成立了



室利·克里希那玛查雅和纳玛吉瑞阿玛  
“1927年, 我三姐与室利·克里希那玛查雅的婚礼庆典。”

一所瑜伽学校。之后，王室之外的成员通过书面许可也可以进入这里的瑜伽课堂。

室利·克里希那玛查雅在多个领域才艺非凡，而且是一位伟大的学者。在弥曼差、吠檀多、数论派和瑜伽领域的公共考试中，在顶级成员中，他始终位列第一名的地位。他还被多所大学授予印度古典哲学流派的荣誉头衔：弥曼差之圣（Mimamsa-Ratna, ratna 意为珍珠、最中之最）、弥曼差上师（Mimamsa-Tirtha, tirtha 意为朝圣地、上师/教师）、数论-瑜伽之冠（Sankhya-Yoga-Shikhamani, shikhamani 意为顶饰上的珠宝、头/首领）、吠檀多大师（Vedanta-Vagisha, vagisha 意为大师或上师）、吠陀之王（Veda-Kesari, kesari 意为领导人、母狮子）、尼夜耶阿查尔雅（或尼夜耶导师 Nyayacharya）和瑜伽教授。除瑜伽之外，他还通晓天文学、阿育吠陀以及经典的卡纳蒂克音乐，并擅长演奏印度的七弦琴。同时，他也是一位出色的厨师，善于烹饪。尽管如此，他还是有一些怪癖。比如，他走路从不左顾右盼，于是有人误以为他很傲慢。我知道他不会站在镜子前面查看自己的身体，但他坚持让周围的每个人都照料他们自己的身体，而他自己却这身体毫不在意。但他的身体还是非常健美，肢体比例谐调。

我父亲到班加罗尔后的几年间，一切都很顺利，但他年轻时曾患过阑尾炎，也没有得到治疗。后来旧病复发，于1928年去世，享年60岁。父亲一生都善待所有子女，当有人质疑时，他会说他的孩子们是他的财富。他曾唤我到他的病榻前告诉我，他会在我9岁时去世。因为他自己也是9岁失去父亲的，于是他觉得他也会在我9岁时去世。父亲还告诉我：“我年轻时历经挣扎，你也会经历艰苦

的青年岁月，但最终你会过上幸福的生活。”我敢说父亲的这一预言真的应验了。

我母亲于 1958 去世，享年 80 岁。她单纯、善良、虔诚，并且保持着极为传统的生活习惯，她对神有着毋庸置疑的信仰。我自从有收入以来就一直分担一部分支持母亲日常所需的责任，直到她去世。她对传统的遵从，使得她一直生活在班加罗尔。她只喝井水，拒绝饮用自来水。我定居普纳之后，一直希望她能搬来和我一起生活，但因为井水难得，她就拒绝了。所以我未能如愿亲自孝养母亲。

父亲在世时我读小学四年级。他走后，抚养年幼弟妹的重任就落在了三个哥哥肩上。他们成了家里的经济来源。大哥多尔斯瓦米 (Doreswami) 是个会计，二哥拉贾艾扬格 (Rajaiyengar) 在学校当老师，他们都把家安在了班加罗尔。三哥韦丹塔查尔 (Vedantachar) 当时在马德拉斯和南马拉地铁路公司任初级救援员，之后在距离班加罗尔 20 英里 (32 千米) 的马勒尔任站长。哥哥们都有自己的家庭需要照料，我们就成了他们的负担。

四哥拉玛斯瓦米 (Ramaswami) 未能通过初中毕业考试，于是终止了学业，后来成了一名裁缝。我的小弟 Cheluvvarajan 一直由二姐茹卡玛 (Rukkamma) 照顾，而小妹贾娅玛 (Jayamma) 则由三姐纳玛吉瑞阿玛照料。

我一直体质虚弱，又在 1931 年感染疟疾，之后高烧不退。医生认为我染上了伤寒，建议哥哥送我到班加罗尔的维多利亚医院住院治疗。我住了一个月的院，尽管烧退了，但在之后的一年时间里，我的健康状况还是没有丝毫的改善。我还是一如既往的虚弱，学业也因此受到影响，1932 年我没能通过英语考试。在长辈的祝福中，我于 1933 年迎来了初中毕业考，但是在考的最后一天我从自行

车上摔了下来，晕倒了。当我昏昏沉沉赶到考场时已经迟到了。我记得那次的科目是卫生学，开始的半个小时我头脑一片空白，之后慢慢有了信心，写了点儿什么就出来了。值得庆幸的是我通过了考试，通不过的话就不能进入高中学习。

我住在大哥家准备进入高中。我记得 1934—1935 期间，迈索尔有个医生在学校里为我做了体检。我当时身高 4 英尺 10 英寸（约 147 厘米），体重 70 磅（不足 32 千克），胸围 22 英寸（55.88 厘米），而胸扩张仅为半英寸（1.27 厘米）。而今我身高 5 英尺 6 英寸（约 168 厘米），体重 145 磅（约 66 千克），而胸扩张则达到了 5 英寸（12.7 厘米）。

当时，初中及以下的教育是免费的，而高中阶段则一年需支付 8 个月的学费。哥哥们表示已无力支持我的学业，但命运之神还是很眷顾我。我的哥哥拉贾艾扬格，也正好是那个学校的老师，带我到班加罗尔，介绍我见了几个商人，这些人都是父亲的旧相识。他们很友善并且慷慨解囊，最终我收获了 8 个卢比的教育金。此事鼓励我在高中申请一席之地。入学费是 1 卢比，学费每月 3 卢比，体育和图书馆费用是 1 卢比 12 安那<sup>①</sup>，医疗费 8 安那，共计 6 卢比 4 安那。哥哥问我每月的学费如何筹集，我知道不能继续指望那些商人，哥哥的问题使我陷入了沉默。

经过多方努力，我拿到一封 K.T. 巴斯亚玛先生写的免费生推荐信，他是个很有影响力的律师，曾经为我父亲的雇主做辩护律师。巴斯亚玛后来做了迈索尔政府的法律和劳动部长。我很幸运地成为了半费生，并通过了年度考试。

我的身体还是很虚弱，医生觉得我得了肺病。1934 年的 4—5

---

① 译者按：印度辅币单位，1 卢比 = 100 派示，25 派示 = 4 安那。

月，我的姐夫受迈索尔大公之邀去孟买会见斯瓦米库瓦拉亚南达（Swami Sri Kunalayananda），并参观他在娄纳瓦拉（Lonavla）和孟买的瑜伽学校。姐夫在去孟买途中来到班加罗尔，要我在他出行期间去陪伴姐姐。因为刚好是暑假，于是我就答应了。姐夫为我买了火车票，我就动身去了迈索尔，我也是真的很想见识一下迈索尔大公的宫殿。当室利·克里希那玛查雅返回之后我就请求他送我回班加罗尔，他却要我继续留在迈索尔学习。于是我留了下来，并且进入了马哈拉贾高中，我的半费资格也能在这个学校继续使用。

刚开始时，我很享受我的学校生活。我的姐夫虽说心地善良，但也是个火爆性子。渐渐地，我心中对他的惧怕越来越强烈，后来干脆发展到只要他在场，我就会坐立不安，他还不允许我的同学们来看我。尽管我在迈索尔待了两年，却没能和任何同学成为朋友。室利·克里希那玛查雅要求我练习瑜伽体式，但是，几个月的时间里他什么体式也没教我。当我自行尝试练习某些体式时，却发现身体硬得跟烧火棍一样，任何类型的弯曲对我都是奢望。室利·克里希那玛查雅不让我去瑜伽学校，好几个月过去了，我甚至连瑜伽学校在哪儿都不知道。

## 瑜伽启蒙

室利·克里希那玛查雅带回一个叫卡沙瓦穆提的孤儿，他甚至给这个孩子举行了梵行仪式<sup>①</sup>，并且教授他瑜伽。这个男孩儿无疑非常出色。我们住在一间屋子，他也就成了我唯一的朋友，我坚信他

---

① 又称入门式，专用于头三个种姓，以束圣纽和束带为标志。



的生命定会发光发亮。可上天却另有安排。1935年6-7月的一个早晨，他突然不告而别，从此便无影无踪，我又孤单一人了。卡沙瓦穆提在的时候，室利·克里希那玛查雅会在早上4点钟叫我们起床，起床之后，我们开始给花园浇水。我们实在困得厉害，就会把门关上，在屋外先睡个几分钟，然后再开始干活，大概一个半小时才能干完。

卡沙瓦穆提离开后，他的那份工作也落在了我的头上，于是我总是饥饿难耐，我也没胆子向姐姐要些吃的。只有有人来叫才能去吃饭，而且有什么吃什么。饥饿曾逼得我去偷钱，真是“一斗米难倒英雄汉”。

记得1935年5月时，我回班加罗尔参加父亲的周年祭。一天我向租住在我哥哥拉贾艾扬格家的律师借自行车骑，结果运气不佳出了事故，我倒没受伤，但是车子却摔坏了。那律师要我拿出4卢比8安那修车，而我拿不出这笔钱。我的姐姐斯塔玛（Seetamma）帮我付了一部分，而剩余部分，我则通过做家务自己补齐。

同年6月我返回迈索尔时，因卡沙瓦穆提的突然离开，姐夫需要一个人在瑜伽学校做体式表演，这成了我生命的转折点。在此之前，室利·克里希那玛查雅从没想过要教我瑜伽体式。当我要他教我一些体式时，他会说所有的一切都取决于个人前世的业。而卡沙瓦穆提的出走倒成了我的运气，姐夫教了我几天，他也因此成了我的古鲁（尊敬的上师）。很快他又为我举行了梵行仪式，作为阿查尔雅（Acharya，意为灵性导师）传授我盖亚曲（Gayatri）颂词。

我的腿疼得厉害，而且背也痛到难以忍受的程度。出于恐惧，我没有向任何人透露我的困境。在几年的时间里，我只是机械地练习体式。最初，我对体式的学习缺乏兴趣。尽管困难重重，我还是