

Light on Pranayama
The Yogic Art of Breathing

艾扬格 调息之光

(印度)艾扬格 (B.K.S. Iyengar) 著
付静/译

瑜伽在呼吸之间

生命在呼吸之间，成就也在呼吸之间

艾扬格

调息之光

Light on Pranayama

(印度)艾扬格 (B.K.S. Iyengar) 著

付静 译

Light on Pranayama by B. K. S. Iyengar

Original published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
Under the title Light on Pranayama © B. K. S. Iyengar 1992

Translation © Guangzhou Longxiang Cultural Promotion Co. Ltd., translated
under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

The author asserts the moral rights to be indentified as the author of this work

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2015-020 号

图书在版编目（CIP）数据

艾扬格调息之光 /（印）艾扬格（Iyengar, B.K.S.）

著；付静译. -- 海口：海南出版社，2015.6

书名原文：Light on Pranayama

ISBN 978-7-5443-6092-0

I. ①艾… II. ①艾… ②付… III. ①瑜伽-基本知

识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 120811 号

艾扬格调息之光

作者：[印度] 艾扬格（B.K.S.Iyengar）

译者：付静

责任编辑：李鹏

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：24.25

字数：400 千

书号：ISBN 978-7-5443-6092-0

定价：68.00 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



谨以此书献给并纪念我挚爱的妻子

Ramāmani



风神之子哈奴曼
(Lord Hanumān)



祈祷

致哈奴曼

我向风神之子呼吸之神哈奴曼致敬！他以五种风息（能量）呈现的五面住在我们里面，在身体、在心意、在灵魂之中。他使原质悉沓（Prakṛti -Sītā）和原人罗摩（Puruṣa-Rāma）团圆。我请求他祝福瑜伽习练者，令他们的生命能量普拉那与内在的神性结合。

* * *

致圣者帕坦伽利

我在最高贵的圣者帕坦伽利面前鞠躬，他的瑜伽著作让心意宁静，他的语法著作令语言清晰，他的医学著作使身体纯净。

* * *

何处有瑜伽，

何处就有繁盛、成就、自由和福乐。



来自我的上师的颂词

1

B. K. Sundrarājēna rachitā nūtnayuktibihi
Yogaśāstram samālabhya prānāyāma pradīpikā
(艾扬格撰写的《调息之光》是古老瑜伽科学在当
代的崭新呈现。)

2

Vividhai prānasamchāra vrtti rodha vibhodhanaihi
Satchakranikare nādijāle lohita śodhakaihi
(本书探讨了呼吸的微妙运作、各种各样的吸气、
屏息和呼气技法，以及使血液中的生命力在能量通道网
和精微的能量中心中畅行无碍的技巧。)

3

Panchaprāna prasāraiścha nirodhānāncha bhodhakaihi
Yuktādhyānanukūlācha prānāyāmābhilāsinām
(它解释了如何激活以五种形式呈现的宇宙能量，

强调并区分了练习法的正误。本书对热诚的调息练习者
有极大的价值。)

4

Ālokitācha sasvartham mayā śrī krsnayoginā
Ādriyerannimam grantharatnam bhuvī vipaśchitaha
(学者们无疑会对这部富有启发性的著作感兴趣，
它是瑜伽苍穹中的一颗璀璨明珠。)

克里希那玛查雅 (T. Krsnamāchārya)

写于 1979 年 6 月 1 日

推荐序一

艾扬格大师，我的瑜伽古鲁

耶胡迪·梅纽因



继为哈达瑜伽的体式练习部分做了明晰的总结之后，B.K.S. 艾扬格在本书中讲述了瑜伽调息法。调息法更为玄妙，它是气息的运动，这决定了地球上的所有生命。他的探索进入我们存在的更微妙层面。他为普通人写就的这本书，在某些方面，比最优秀的医科学生们读的书更加全面，包含了更多信息、更多知识和更多智慧。因为这本书是针对健康的医学，而不是针对疾病的医学，它是对精神、身体和心意的理解。它着眼于疗愈，同时，也让人精力充沛。个体不仅仅获得身心健康，也会借强大的内心来面对整个人生历程。艾扬格先生按照古老的印度哲学教导我们，生命不仅是来自尘土归于尘土的过程，更是从气到气的过程，正如通过火，物质被转化为热、光和明辉，从中我们获得了力量。但是，这力量不仅仅是物质的不同形态之间转化的力量，更是光气与物质之间循环转化的力量。事实上，这整个转化过程就是爱因斯坦质能方程的体现，并被应用在人类这样一种生命形态之上。它不再意味着原子弹，原子的爆炸，或对物质的运用，而是人类与光



调息之光

和气同在的荣耀，能量之根源。

此书来源于印度古老经典，我相信它将为从针灸到按压、声音疗法及相互之间的功效互补等方面带来如何整合各种治疗实践的启发与指导。除此之外，本书还使我们尊重不曾重视的空气、水和光，没有它们，生命将无法存活。艾扬格先生，我的瑜伽古鲁，通过本书为西方人的生命增加了一个新的、更广大的维度，敦促我们与不同肤色、不同信仰的兄弟姐妹们合力共济，带着崇敬和远大目标，一道欢庆生命。

耶胡迪·梅纽因 (Yehudi Menuhin)

世界著名小提琴演奏家、指挥家和作曲家

推荐序二

呼吸控制的科学与艺术

R.R. Diwakar



瑜伽是人类生命的圆满体验，它是全人之学！

Jacques S. Masui

对于寻求瑜伽调息法的读者，《瑜伽之光》作者艾扬格大师（Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar），无须多言。在耶稣之前的数个世纪，帕坦伽利综合了瑜伽科学和艺术，始以道德和其他戒律，帮助我们获得身体、能量和心理健康，提升潜能和净化。接着是姿势，即瑜伽体式（āsanas），通过神经生理系统和内分泌腺滋养习练者。艾扬格大师在《瑜伽之光》中非常透彻、具体地讨论了瑜伽体式，配有近 600 幅插图，犹如百科全书，具备无可比拟的广博、精确和清晰。《瑜伽之光》提供了完整的瑜伽理论，全面地讲解了体式，同时，简短地讨论了调息法。那本书由乔治艾伦和安文有限公司（George Allen and Unwin, Ltd）出版，非常受欢迎，至今已再版多次，并且被翻译为多种语言，正作为一本习练指南，被全世界的瑜伽爱好者使用。



调息之光

因受到自然和环境的牵引，艾扬格大师在向他的古鲁克里希那玛查雅（Krsnamāchārya）大师学习瑜伽时历经艰辛。艾扬格大师既是一位瑜伽老师，也是严厉的督促者。他宣讲、写作瑜伽时，语言仿佛是从他的极为丰富的、宝贵的个人经验中源源不断地流淌而出。去年夏天，在六十一岁生日之际，艾扬格大师和女儿吉塔（Geeta）、儿子普尚（Prashant）一起，在孟买作了场瑜伽体式的示范讲演，展示了他对身体每一根神经、每一块肌肉的高超的控制力。他众多的学生从国外赶来，见证了这场精彩的展示，并且好奇，艾扬格大师在这样的年纪，是如何获得如此强的柔韧性和活力的？于大师而言，体式轻而易举，不过例行常规而已。他的一个亲密的学生评价道，艾扬格大师已经通过“扭、绕、转、屈、挪、拉、伸”训练自己的身体达到随心所欲的境界，更别说还有更多其他技能！

自然而然，人们期待艾扬格大师能撰写一本同样详尽且富有指导意义的瑜伽调息书。调息法，即呼吸控制的科学和艺术，是紧接体式后的步骤。虽然瑜伽有各种流派，如哈达瑜伽（hatha-yoga）、胜王瑜伽（rāja-yoga）、智慧瑜伽（jñāna-yoga）、昆达里尼瑜伽（kundalini-yoga）、曼陀罗瑜伽（mantra-yoga）、拉雅瑜伽（laya-yoga）等等，但是，通常而言，瑜伽本质上是一个科学、系统的学科（discipline），目的在于成功地整合作为完整的人的所有能量与官能，达到与宇宙实相或神的至乐融合。调息法对上述诸瑜伽流派都很重要。所有瑜伽文献和世代的



实践都证明了一个事实：呼吸控制是控制心意的一个重要因素。但是，呼吸控制不仅只是深呼吸或通常的体育锻炼中的呼吸练习。调息法要深入得多，不仅对身体、生理和神经的能量有影响，也对心理和大脑活动有影响，例如记忆力和创造力的训练。本地治里（Pondicherry）的圣者和悟道者奥罗宾多大师（Sri Aurobindo），曾经记录：调息练习后，他能创作并且记住 200 行诗，以前，12 行也记不住。

最近几十年，经过实验证明，西方医学开始承认并且应用“自主呼吸”，发挥其促进健康和提振精神的功效。瑜伽中教学和习练调息法，并且赋予它无可非议的教育、调谐和灵性价值。弗拉德米尔·庇诗勒在《利他与灵性成长的形式和技法》（*The Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*）一书中第 14 章说道，现代医学已经采纳了诸多来自东方的方法，并且研究正确的自主呼吸的多重功效。他详细解说了自主呼吸的功效，不仅是对肺部的，而且是对人体的整个新陈代谢的功效。他把自主呼吸称作“呼吸疗法（*spiro-therapy*）”，认为它开启了医学、卫生和疗法的广阔新视野。在全书的末尾，他说，现代科学研究仅仅证实了东方圣者和哲学家的经验直觉。

调息法，作为瑜伽学的最基本要素之一，将在精神和灵性功效之外，为人类带来众多益处。但是，瑜伽的主要目标是自我实现，是小我与大我的结合。调息练习意味着控制心意和人的全部意识，后者是所有认知和觉知的基础。人包括身体和生命力，包括所有



调息之光

生理活动和他的心意。心意是我们所说的“自我”（I）的居所，以及围绕着“我”所进行的所有大脑活动。瑜伽旨在放空所有记忆、观念、感官冲动和欲望等意识的基本力量，并且努力觉知纯粹的意识，如同宇宙能量的一束火花，是至高智慧的自我意识所呈现。立志走瑜伽之路的人要做的第一件事，是停止把自己完全认同于身体—生活—心意的复合体，并且把这三个要素看成是超越自我的工具，如此才能使他的内在存在认同于纯净、无杂质的意识，而这种意识的本质是完全的宁静、和谐和富有创造力的喜悦。

所以，调息法在瑜伽中具有独特的含义和价值。普拉那（Prāna）的意思是气息、空气和生命力本身。但是在瑜伽中，普拉那 [在人体内表现为五种：即命根气（prāna）、下行气（apāna）、遍行气（vyāna）、上行气（udāna）和平行气（samāna）] 是有生命和无生命的世界中的能量本质，它遍布宇宙。调息法即是人类通过特定的修习，去完全控制自身的能量。修习的目的不仅仅是健康，身体和生命力的平衡，还意味着整个神经系统的净化，能够更好地实现瑜伽士控制感官欲望的意志，使心意更精微敏锐地感知进化冲动（即内在神性）的召唤。

调息法不常被当作一个单独的主题来对待。大多数的古代瑜伽文献，从帕坦伽利开始，都把它作为瑜伽修习的一个本质组成部分。不过，近来已经有一些出版物单独讨论这个主题，当然，与关于体式的纷繁书籍相比，数量很少。根据毕生教学经验写就的涵盖瑜伽的所有方面的著作，则姗姗来迟，所以，每个热爱瑜



艾扬格

伽的人都会对艾扬格大师的著作翘首以待。

当我拿起艾扬格大师的手稿，来写这篇序言时，我能看出，用英语为西方人书写这样一个主题是一项多么困难和颇具挑战的任务。与其他作者不同，他是一位需要抚养妻儿的持家之人，他遵循传统，有自己的信仰，并且引用圣歌和其他文献。在这里，我要声明，瑜伽不是任何一种需要神学或仪式的宗教之部分。瑜伽没有种姓阶层。瑜伽是对全人类敞开的文化和心学，无关种姓、宗教、肤色、种族、性别或年龄。也许，唯一重要的前提是对自身意识潜力的信念，以及通过摸索意识的规律达到最高状态的追求。艾扬格大师的另一个有别正统的和突出的特点是，他不把家庭看作负担，也不把妻子看作瑜伽生活的障碍。他用故去的妻子 Shrimati Ramāmani 的名字为普纳的瑜伽学院命名，并且把这本书献给她。艾扬格大师用这些行动有力地证明了瑜伽是为了生活，而非远离生活，正如奥罗宾多大师所再三强调的。

鉴于原文是梵文，著述时的另一个难题是术语以及词语的使用。艾扬格大师已尽其所能在英文的遣词造句上确保语言的精确性和准确性，并尽量使表达忠于原文。他本人极其重视细节，除非读者能够理解他想传达给他们的信息，否则他绝不会满意。就拿“调息法”一词来说，其内涵如此繁复，以至于单用“呼吸控制”“自主呼吸”或“呼吸的科学”来表达都是不够的。比如，以上几个短语都不能表达屏息（kumbhaka）的概念，也不能表达以不同方式交替鼻孔吸气的意思，至于传达像乌伽依呼吸



调息之光

(ujjāyi)，清凉调息(śeetali)之类不同呼吸方式或它们与契合法(mūdras)及收束法(bandhas)配合进行的意思就更不可能了。艾扬格大师甚至对以拇指和其他手指按住鼻孔的正确姿势都做了详细的描述。这种遣词造句上的用心以及带有图示说明的注意事项，都旨在以书面语言最大可能地指导那些有志于学习瑜伽调息艺术的人们。

如果缺乏专注(dhāraṇa)、冥想(dhyāna)和三摩地(samādhi)，瑜伽的科学和艺术是不完整的，对此艾扬格大师谙熟于心。此三部分合称为总持[三耶摩(samyama)]，是瑜伽的皇冠。它指引练习者一步步超越感官和自我的束缚，从而将整体的存在逐渐蜕变成一个新的生命，一个带着纯净的喜悦、和谐与至上灵性连接的生命。因而，他在书中隐约地指明了什么是冥想。在结尾处，他给出了关于摊尸式(śavāsana)的一些提示：进入带着细微觉知的完全放松的状态。这部有关调息法的杰作以告诉读者真正放松的奥秘圆满收尾，从而使其能够为下一步最终上升到冥想和三摩地做好准备。让我们期待他的瑜伽三部曲——《瑜伽之光》《调息之光》和《冥想之光》的最终完成，艾扬格大师的人生将圆满，众生在通往灵性之巅的旅程中也将得到这三种光耀的指引。

迪瓦卡(R.R. Diwakar)总编辑

1979年6月14日写于班加罗尔

作者自序

瑜伽呼吸之道

B.K.S. 艾扬格



我的第一本书——《瑜伽之光》赢得了众多学生的心，甚至完全改变了他们的人生历程，他们最初都是对这门高尚的艺术、科学与哲学仅仅怀有好奇心的人。我希望《调息之光》也能够提升他们的知识。

出于对帕坦伽利以及古印度那些发现瑜伽调息法的瑜伽行者们的尊重和敬仰，我在此与诸位分享其精髓之简洁、清晰、微妙、精良与完美。近年来，在我的瑜伽修习中，有一种新的内在觉知之光开始照耀着我，这是我在写作《瑜伽之光》时所不曾经历的。友人和学生们催促我把自身的经验和口头教学内容写下来，以便于深入阐述我在帮助学生在精益求精地习练时的细致观察和思考。

许多西方学者已然接受人是身、心、灵三位一体的古老观念。各种体育、竞技和运动的技术被设计出来为人们的健康服务。它们被设计出来是为了满足人们身体层（annamaya kośa）的骨骼、关节、肌肉、组织、细胞及器官的需要。印度学者称其为“对物