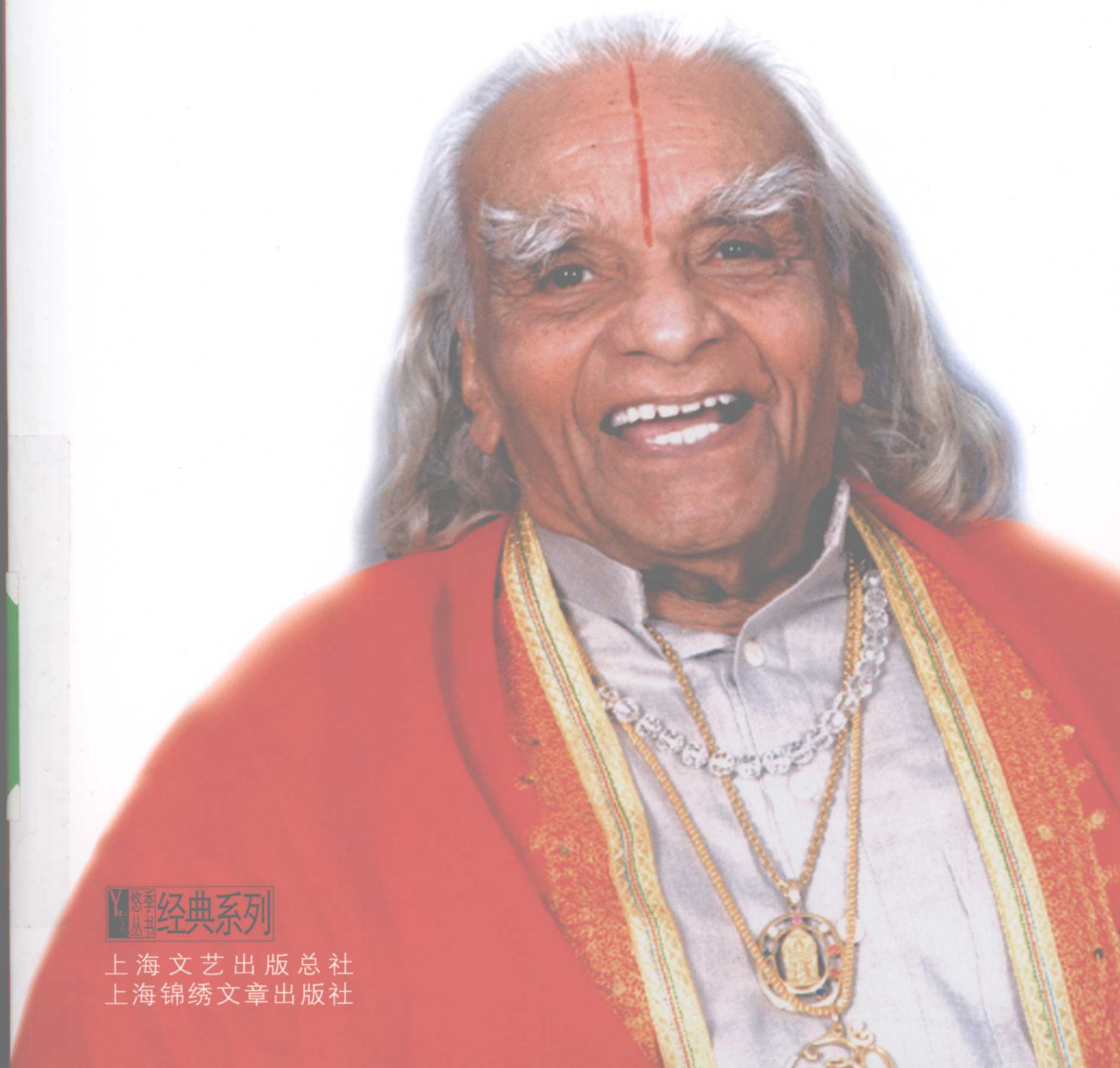


通向健全人生、内心安宁与终极自由的瑜伽之旅

光耀生命

〔印度〕B.K.S.艾扬格 著
杨玉功 译



Y 悠享丛书 经典系列

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

光耀生命

(印)B.K.S.艾扬格 著

杨玉功 译

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

光耀生命 / (印)B.K.S.艾扬格著; 杨玉功译. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5452-0037-9

I. 光… II. ①艾…②杨… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 128849 号

合同登记号: 图字 09-2008-596 号

本书简体中文版权通过悠季瑜伽(中国)帮助获得, 由 B.K.S. Iyengar 授权,

上海锦绣文章出版社独家出版

Copyright © 2005 by B.K.S. Iyengar

Cover photography copyright © 2005 by B.K.S. Iyengar

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

All Rights Reserved

策 划 尹 岩
责任编辑 毛小曼
装帧设计 李杨桦
校 对 唐一杰

书 名 光耀生命
著 者 B.K.S.艾扬格
译 者 杨玉功
出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 20.5
版 次 2008 年 10 月第 1 版
印 次 2008 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5452-0037-9/J. 085
定 价 39.80 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 010-84242008

版权所有 不得翻印

中文版前言

得知我的著作《光耀生命》之中文版即将面世，甚为欣悦。

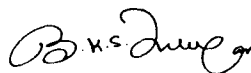
《光耀生命》是我七十多年瑜伽修习所得智慧之精粹，读者可自行品读其至味。

其中包含瑜伽亲身修行之亲证体验，旨在上达解放、自由与至福之境；此从心所欲之境涵括人类身心之所有层面，即身、德、心、智、灵之至善境界；而终于以凝定无二之意念贯通一切身心境地。

本书含有启发每一人类个体演进之教益性及指导性思想，以将其从身体层面扶助提升至精神与灵妙之地。

若读者阅读我的其他著作，便可轻易领会此书之主旨，从而体验我所安住之无限喜悦。

若本书助益任何一位男子或女人啜饮真纯至善欢乐之甘露，我将欣然与出版者分享其荣耀与成功。



作者序

若本书有任何确信无疑之处,那么,其中有一点必须首先说明,即通过持续不断的修行,每个人都能够完成瑜伽之旅并达到觉醒与自由的彼岸。奎师那、佛陀与耶稣存在于所有人类的心中。他们并非影星,只供人们顶礼膜拜。他们是给人以启示的伟大人物,是我们要追随的人格典范。他们能完成自我实现,我们也能。

许多读者会担心自己无法面对前路的挑战,我要对你说:你一定能。我自己出身微贱,有各种各样不利的条件。经过漫长的时间和自身的努力,我开始有所成就。我经历了从黑暗到光明、从恶病缠身到身体健康、从无知无识到沉浸学海的奇妙历程,而我的方法只有一个,那就是对瑜伽艺术的热忱追求和修炼。在我身上得到的印证也一定能在你身上得到。

今天你还能得到许多颇有天赋的瑜伽教师的帮助。在我开始学瑜伽的时候,我不得不说,并没有聪明善良的教师来指导我。我自己的上师甚至拒绝回答任何有关瑜伽的坦率问题。他并没有像我对待我自己的学生那样,对体式的

训练提供按部就班的指导。他仅仅要求我们做出某个身体姿势,然后就让我们自己去揣摩如何实现相关的体式。也许这恰恰激发了我本性中倔犟的成分,加上我对瑜伽修行有着不可动摇的信念,我对瑜伽的追求激情洋溢。我的热忱与激情或许是因为我需要向世人证明:我并非一无是处。而更重要的原因是,我要认识我的自我。我要认识这奇妙而神秘的“瑜伽”现象。瑜伽不仅能揭示我们自心深层的隐秘,揭示我们周围宇宙的奥秘,同时还可以揭示我们充满苦乐疑惑的人世百态。

我通过修炼学习获得一点直接的体验,然后再用我的心得和感悟去学习更多的知识。循着正确的方向,加上我天赋敏锐的感知力,我的瑜伽知识愈加深切。我积累的微妙体验越来越多,终于让我可以窥见瑜伽的本质内核。

我花了数十年时间才体味到瑜伽的深层内涵与真正价值。神圣的经典印证了我的发现,但并不是经典指引了我的觉醒之路。我是在瑜伽中学习,也是在瑜伽中觉悟。然而,我并不属于那种“自我造就的独觉者”,是七十二年度心的瑜伽修行成就了我,我对世界的任何贡献都是我修行的结果。

修行还让我获得追求目标的坚持力,使我能够度过充满诱惑考验的人生阶段。我不愿意接受较为放荡的生活方式,这让我行走在正直之路上,但我从未回避任何人,因为我已然见到一切人身上的灵性之光。瑜伽把我从无知无明的此岸渡到智慧与光明的彼岸。我可以坦然无愧地说:瑜伽修行让我获得了智慧,神之恩典已然点亮我内心自性的明灯。这使得我看到见于一切存在的无二无别的灵性之光。

我的读者,你应该知道,你已经有了良好的开端。而你一旦开始,完善与至福的前景就已然在望。如果你能接受任何智慧箴言并始终不渝地身体力行,你将能够上达至高的天道。要自强而不自矜。取法乎下,你将失诸正鹄¹;取法乎上,你将踏进至福之门。

1 译者按:孟子说:仁者如射,失诸正鹄,反求诸己。

帕檀伽利被尊为瑜伽之父,本书会经常提及他的名字。就我所知,他是生活在公元前5世纪前后的印度瑜伽行者及博学之士,他整理并阐发了当时的瑜伽知识,总结了当时瑜伽行者生活和修行的经验与体会。他所撰写的《瑜伽经》实际上是有关瑜伽、心识及人类境遇的箴言集。帕檀伽利还阐释了自然界与深隐超越之灵性之间的关系。(若有读者希望研读《瑜伽经》的文本,可参阅本人对这部巨著的注释。见《帕檀伽利瑜伽经发微》)

帕檀伽利所言适用于我,也必然适用于你。他写道:“随此放光真如法性将开启新的生命。以往虚妄念相一扫而空,吾等将免于新生业力之有害作用。”(《瑜伽经》第一章第50节)

在你追求真如、开启新生命的道路上,希望我自己出身的微贱和平凡能够给你一些激励。瑜伽将我的生命全然转换,从过去寄生性的生活状态变成生活目标清晰的状态。其后,瑜伽让我体味到生命的欢乐与高贵,而我又将此生命之欢乐与高贵传达给成千上万的人们,超越宗教、种姓、性别与国籍。我感谢瑜伽带给我的生命价值并一直希望与众人分享。

以这样的心态,我将在本书中与你分享我的经验,希望你能够通过信心、仁爱、坚韧与毅力来品尝瑜伽的美好滋味。让我们擎起瑜伽的圣火,为我们的子孙后代点亮真如本体的智慧之光。

本书的创意与完成是许多人共同努力的结果。我要特别向下列诸位致谢: Idea Architects 公司的道格·阿布兰,约翰·J·艾文思,吉塔·S·艾扬格,乌玛·达维尔,斯泰芳妮·阔克,丹尼尔·利沃摩尔,杰基·华度,斯泰芳妮·泰德,还有克里斯·波塔什。我还要感谢 Rodale 公司出版此书。本书的所有成就与荣耀我将与他们共享。

瑜伽是我的命运,在过去七十年的岁月中,瑜伽就是我的生活,一种融合了瑜伽修行、瑜伽哲学与瑜伽教育的生活。如同所有的命运,如同所有的伟大的传奇,我经历了事前从未梦想过的境界。对我而言,这是一次发现之旅。就历史而言,这是一个有着独特视角的重新发现的历程:是温故而创新的历程。这过去的七十年带我踏上了内心之旅,并趋近天地之灵性。本书包含着我的成

功、我的挣扎、我的战斗、我的悲伤与欢乐。

五十年前,我来到西方以阐发瑜伽的真理;现在,通过这本书,我要展示我半个世纪的经验以阐发生命的精义。瑜伽的普及,以及我本人在传播瑜伽的过程中所做的工作,都会给我带来很大的满足感。但我不想让瑜伽的广泛流行遮蔽了瑜伽所能给予修行者的深刻启示。在我初次西行的五十年之后,在无数修行者的无量修行实践之后,我希望与你分享我自己瑜伽之旅的全部经验。

深切期望我的终点会成为你的起点。

导言：自由在前

半个世纪以前，我离开印度前往欧美；欧美的观众面对瑜伽体式的表演瞠目结舌，认为那是某种怪异的柔术。而今，同样的体式已经为全世界亿万人们所接受，其健身治疗的效用也得到广泛认同。这本身就是非同寻常的变迁，因为瑜伽已经点亮了无数人的内心。

七十年前，在我瑜伽之旅的起点，即便在印度本土，瑜伽行者也逃脱不了被嘲弄、拒斥和谴责的命运。的确，如果我成为一个苦行者，一个行乞的圣者，云游于英属印度的大路上沿路行乞，我不会面对那么多的嘲笑，反而会更受尊重。我曾一度被要求成为弃绝此世的出家苦行者，但是我拒绝了。我想过普通的居家过日子的生活，经历所有生活的苦恼与考验，并把瑜伽带给与我有着相同生活经历的普通人——工作，结婚，生子。我有幸拥有上述三者，包括与我去世的妻子拉玛玛妮所共同享有的长久而快乐的婚姻，还有我的子女和孙辈。

普通人的生活十分艰辛，自古如此。我们许多人都会碰到艰难与痛苦，许多人会经受身体与情感的苦恼，压力、哀伤、孤独与焦虑。我们常常认为这是现

代生活所造成的问题，而人类生活向来如此，都有同样的艰难与挑战——谋生，养家，追寻生活的意义与目标。

我们人类无论过去还是将来都会面临这些挑战。作为动物，我们游走于大地；作为灵性的寄居体，我们与群星为伴。而作为人类，我们介于两者之间，在追寻永恒与深远的同时努力协调我们在尘世的存在。于是许多人在天上追寻这伟大的真如本体，而真如比浮云离我们更近。本体就存在于我们自身，我们可通过内心之旅发现其踪迹。

多数人的愿望都是相同的。多数人只是需要身体与精神的健康，觉悟与智慧，安宁与自由。而我们追求这些目标的方法常常毫无效用，因为我们会被人类生活中彼此差异而相互冲突的需求所左右。智者们所理解的瑜伽旨在以圆融完善的方式满足所有这些人类需求。其目标是获得纯一圆满的境界，与自我合一，并最终与自我之外的一切万物合一。我们将成为宏观宇宙中和谐的微观宇宙。纯一圆满或圆融是实现健康、内心安宁与终极自由的基础。

瑜伽让你在生活中重新发现完善与统一，让你不再有拼接碎片的感觉；瑜伽让你找到内心的宁静，不再为生活的挣扎与压力所滋扰。瑜伽会让你获得前所未有的自由。对于瑜伽行者而言，自由意味着脱离生活的二元对立，脱离生活的沉浮与苦乐。自由意味着那种淡定，那自心之中静之极处，那种与永恒无限、常存不易之宁静本体不离不弃的从容。

我曾说过，每个人都可以开始自己的内心之旅。生命自身寻求完满，恰如植物寻求阳光。天造生命决不希望以多数人的失败来映衬少数人的成功。就精神层面而言，我们生活在民主体制之中，我们生活在一个机会均等的社会。

瑜伽不是要成为一种宗教，也不会成为任何文化的信条。尽管瑜伽产生于印度的土壤，但瑜伽是一种普适的修行之道，一种适应于所有人类的觉悟之道，超越不同的种族和背景。

帕檀伽利在约 2500 年前就使用了“普遍”一词。我们都属于人类，而我们所受的教育让我们自认为是西方人或东方人。若我们回归自身，我们只是一个具体的人——没有非洲人，没有印度人，没有欧洲人，也没有美洲人。我来自

印度,我不可避免地带有某些印度的特征,这来源于养育我成长的文化。我们都是这样。但我们的灵性毫无二致,我们的“见性”一般无二,我们的区别仅仅在于灵性的“外衣”——那些我们所执持的有关我们自身的观念。要打破这些观念,不要以分别心加强这些观念。这就是瑜伽的基本内涵。我们彼此相聚的时候,我们会忘掉自我,忘掉我们的文化或阶层。我们之间是心与心的对话,没有不可逾越的障碍。我们内心最深层的愿望都是相同的,我们都属于人类。

瑜伽认为,我们的身心运行之道数千年来并没有什么改变。我们身体内部的运行方式不会随时间与空间的变迁而有所变化。在我们心灵的运作机制中,在我们彼此交往的方式上,总会有一些固有的压力,如同地理上的断层,若得不到关注就会产生问题,或者是个人的问题,或者是人群的问题。因而瑜伽哲学与科学的根本出发点是考察存在的本质,并以此来回应生命的重压,避免众多的恐惧与烦恼。

瑜伽并不把贪婪、暴力、懒惰、放荡、傲慢、淫欲与恐惧当做无法根除的原罪,它们不是毁坏我们快乐的罪魁,也不是产生快乐的根据。它们是人类天性与境遇的自然体现,尽管令人厌恶,但它们需要消解,而不是压抑或弃绝。我们有缺陷的感受与思维机制并非烦恼的根源(尽管这种机制会带给我们烦恼),而是一种演进的机缘,心识的演进也会让我们持续渴望个人的成就与世界的进步。

瑜伽是生命游戏的规则法典,但这是一场无人会输的游戏。生命游戏是严酷的,我们需要刻苦的训练。我们要有自我思考的意愿,我们要遵从规则和调适自我,我们还要克服偶尔的挫折。生命的游戏要求我们具备诚信、笃行以及内心的爱。如果你了解我们于天地之间生而为人的真实意义,如果你想知道自己来于何方去往何处,如果你追求快乐渴望自由,那么你已经初步踏上了内心之旅的征程。

自然法则不可改易,无情而刻板,但我们的确可以利用它们。接受自然的挑战,加入人生的游戏,我们就踏上了风雨交加、激动人心的旅程;我们将获得的收益必然与我们的投入相称,其最低目标是在八十岁时自己系鞋带,其最高

目标是体味生命本体的真义。

我的瑜伽之旅

大多数人练习瑜伽体式都有非常实际的原因,而且往往是身体的原因。或许是背痛、运动伤害、高血压或关节炎。或许是为了在一般意义上改善自己的生活方式,或者是为了对付压力、体重问题,或者是要戒除毒瘾。极少人练习瑜伽是为了获得精神的觉悟,而且很多人对精神觉悟这件事本身就颇为怀疑。说实话,这并不是什么坏事,这正说明大多数来练瑜伽的人都是讲究实际的人,都有着实际的问题和目标,都是置身于生命现实的人,明白事理的人。

我开始练瑜伽的时候,对瑜伽的远大内涵也是毫不理解。我所追求的也是身体上的好处,而瑜伽的健身效应确实救了我的命。我说瑜伽救了我的命,这并不是夸张。瑜伽给了我第二次生命,使我从病痛转为健康,从虚弱变得强壮。

我出生于 1918 年 12 月,那时的印度,与世界许多国家一样,正经历着流感大爆发的肆虐。我的母亲舍莎玛在怀我的时候已经染上了流感。我生下来就是病怏怏的,胳膊纤细,两腿瘦削,肚子很难看地鼓出来。大家觉得我可能活不下来。我的头经常垂着,抬头要费很大的劲儿。而且我的头与身体相比大得不成比例,我的兄弟姐妹经常取笑我。在十三个孩子中我排行十一,而活下来的只有十个。

虚弱和病痛伴随了我的整个童年时代。小时候我得过很多病,包括经常发作疟疾、伤寒和肺结核。随糟糕的健康相伴而生的是糟糕的心态。深重的忧郁常常侵袭我的内心,有时我会问自己:如此烦恼的生活还是否值得去过。

我生长在印度南部卡纳塔克邦戈拉尔区的百勒尔村,这是一个只有 500 人的小农庄;村里人靠种植大米、小米与几种蔬菜为生。我家比许多别的人家都要宽裕一些,因为我父亲继承了一小块土地,同时还在临近的一个较大的村庄做教师,领一份国家的工资。百勒尔村当年还没有自己的学校。

我五岁时，我们家从百勒尔搬到班加罗尔。我的父亲从小就得了阑尾炎，一直没有得到治疗。在我九岁生日前不久，他的阑尾炎再次发作，结果是致命的。当时我还不到九岁，他把我叫到他的身边，告诉我他要去世了；而他的爸爸也是在他不到九岁的时候去世的。他告诉我他年轻的时候努力奋斗过，我也应该趁年轻努力奋斗，我最终一定会过上幸福的生活。我敢说，我父亲有关奋斗与幸福的预言都在我身上得到了实现。父亲的死给我的家庭留下了巨大的空白，再没有人指导和帮助我治病和上学。我经常因病缺课，学习成绩开始下降。

尽管我父亲是教师，而我的家族属于婆罗门种姓，属于生来执掌宗教仪式的印度僧侣阶层。一般而言，婆罗门是靠人们供养为生，通过完成宗教仪式获得报酬，或者由富有的贵族家庭或个人进行资助。依据印度传统，婆罗门一般与其他婆罗门家庭以包办婚姻的形式通婚。所以我的姐姐在十一岁的时候就被包办嫁给了我们的一个远方亲戚什里曼·克里希那玛查亚。结果这一婚姻很圆满，姐夫是一位颇受尊敬的哲学及梵文学者。克里希那玛查亚在完成其学业之后，前往尼泊尔与西藏交界的喜马拉雅山区研究瑜伽多年，他的指导教师是什里·拉玛莫哈那·婆罗玛迦利。

当年，住在巨大城堡中的王公君侯，常常在比许多欧洲国家还要大的私人采邑中骑着大象狩猎老虎。迈索尔大公听说我姐夫在瑜伽方面的才学和能力，对他颇为重视。大公邀请我的姐夫在他的梵文学院里教书，后来在他富丽堂皇的嘉甘莫汉王宫中成立了一所瑜伽学校。大公也常常要求克里希那玛查亚到其他城市授课，把瑜伽的讯息传播给更多的人。在1934年的一次外出授课期间，姐夫要我从班加罗尔到迈索尔去陪伴他的妻子（我的姐姐）和家人，当时我十四岁左右。我的姐夫回来之后，我请求他允许我回到我母亲和其他兄弟姐妹身边，他却建议我留在迈索尔练习瑜伽，以便改善我的健康。

姐夫看到我的健康状况很糟糕，给我制订了一套严格的瑜伽练习计划，期待我在接近成年的时候有基本的健康和精力来面对生活的考验和挑战。或许我的姐夫也着眼于我深层的精神及个性的开发，但他当时并未明说。时来运转，在姐夫的瑜伽学校中我开始了瑜伽的修习。

这是我生命中的一个重大转折点，命运就在我的面前，而我有机会决定是迎难而上还是反身而退。对许多人而言，这样的关键时刻往往毫无华彩地悄然而过，但会成为多年稳定修习与成长的起点。于是我的姐夫什里曼·克里希那玛查亚成为我尊敬的教师和上师，代替我的母亲和死去的父亲成为我事实上的监护人。

在此期间我需要完成的职责之一，是为大公的宫廷及来访的高官显贵进行瑜伽展示。我的上师的职责就是为大公的扈从们提供启迪和娱乐，也就是考验他的弟子们（我是其中之一）的瑜伽技巧，让他们表演出最为炫目和惊人的瑜伽体式，展现他们的体能极限。我在表演中竭尽所能，完成我的教师与监护人对我的要求，满足他严苛的期望。

十八岁的时候我被派往浦那传播瑜伽。在那儿我不懂当地的语言，不认识任何社区、家庭和朋友，甚至没有安稳的工作。当时我所拥有的只有体式的练习，连瑜伽的调息也不懂，没有经典文本，没有瑜伽哲学。

我开始习练瑜伽体式的状态，如同驾驶一条不听使唤的小船环游世界；我只有紧抓住小船，并且从头顶的星空获得一点安慰。尽管我知道许多人已经遨游世界，但我并没有他们的航海图。这是一次发现之旅。有时我会碰到数百年或几千年前绘制的海图，发现我的路途与其相应并能够印证他们的路线。受到振奋与激励，我继续前行，我也要发现那遥远的陆地，我也要提高驾驶小船的技艺。我要准确绘制所有的海岸线，测量所有大海的深度，经历所有未知的岛屿，记录我们人生之旅的航行中所有险恶的暗礁与海啸。

这样，身体成为我了解瑜伽的第一件工具。缓慢的完善身体的过程从那时开始，一直持续到我现在的瑜伽修炼。渐渐地，体式的修习带来惊人的健康效应，使我从一个疾病缠身的小孩成长为一个相当健康敏捷的年轻人。从我自己身体的实验我看到了瑜伽的健身效果，但我已然明白，瑜伽对于我的心灵也有同样多的益处。对于拯救我身心的瑜伽我充满了无法言说的感激之情。

你的瑜伽之旅

本书的主题是生命。本书旨在为你以及所有的追求心灵自由的人们照亮征程,为所有的人指出可以遵循的道路。本书提供建议和方法,提供一个哲学框架,以便让瑜伽的初学者都可以理解。本书不会为轻信的人们提供捷径或虚妄的许诺。我不间断地修习了七十多年才达到我今天的状态。这并不意味着你需要七十年才能收获瑜伽修习的成果。你接触瑜伽的第一天就会获得收益。初学者会感到自己的身、心与灵即将发生深刻的变化。有些人把初练瑜伽的感觉描述为轻安、平静与快乐。

奇妙的是,经过七十年的时光,瑜伽给予我的美好感受仍在增长。修行的裨益不一定可以预期,而常常表现为不同形式的意外恩典。假如你认为摸脚趾或倒立就是瑜伽的全部内容,那么你就错失了瑜伽的大部分恩典、赐福与美好。

瑜伽可释放生命的创造性潜能,这种释放是通过建立自我实现的架构,通过展现求道的征途,通过开示终极之理、神性之源以及至高之天命。瑜伽所开示的生命智慧与众不同,它不仅仅转变我们看世界的方式,它也转变看世界的人自身。瑜伽不仅给我们带来知识,而且把知识转化成智慧。

我们这里所开示的生命智慧是纯一无伪的敏悟力,纯净的实相;此种实相与非暴力原则相结合正是圣雄甘地的伟大思想,这种思想曾经改变了全世界。

苏格拉底劝诫人们要“认识你自己”,而认识自己就是认识自己的身、心与灵。我常说瑜伽就像音乐,身体之节奏,心体之旋律,加上灵体之和声,共同创造出生命的交响乐。内心之旅将启发与协调我们生命本体的不同层面。从你的身体出发,你将进一步发现你的“微妙之体”——你的能体,气息与情感之源;你的心体,心念与妄执得以降服之所;你的智体,聪明智慧栖息之地;还有你的法体,天地之灵显现之处。下一章中我们将学习古老的瑜伽对我们生命存在不同层面的描述。在我们分章详细论述之前,我们必须首先深化我们对内心之旅的理解,并对照研习传统的瑜伽八支行法。我们也将体会自然与灵性之间的关

系,瑜伽并不针对两者作非此即彼的选择,而是将两者视为不可分割的整体,如同地平线上的天地合一。

你不必到某个遥远的国度去寻求自由,自由就存在于你自己的身、心、灵之中。光明盈满的解脱、自由以及纯净无染的至福正在前路等待着你,但你必须要踏上自己的内心之旅才能发现。

目录

中文版前言	001
作者序	003
导言：自由在前	007
第一章·内心之旅	001
第二章·身体之安稳——体式	021
第三章·能体之活力——气息	067
第四章·心体之清明——意念	113
第五章·智体之通达——心识	155
第六章·法体之极乐——禅悦	201
第七章·自由自在	243
安心体式十五种	289
天竺明月水云间——译者后记	297
后记——悠季丛书	305