

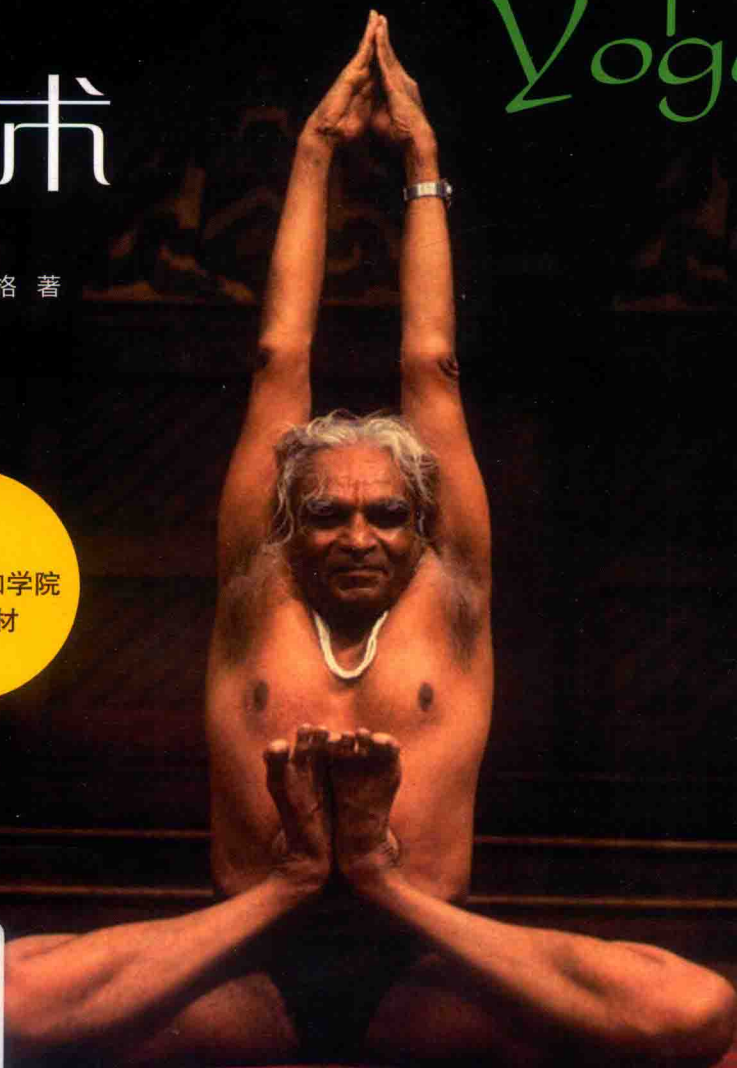
瑜伽 的 艺术

The
Art of
Yoga

B.K.S.艾扬格 著

王晨 译
付静 审

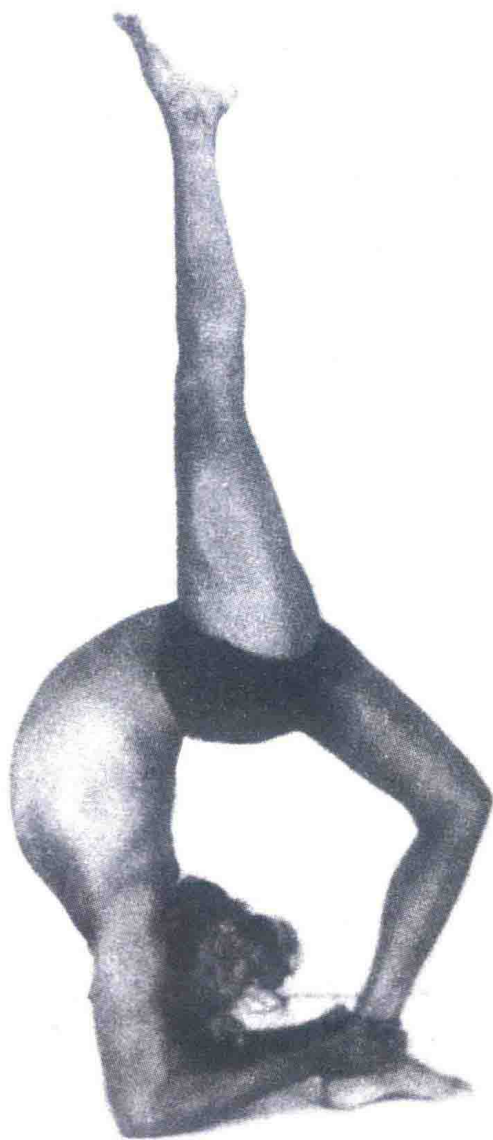
中国
艾扬格瑜伽学院
指定教材



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

瑜伽 的 艺术

B.K.S.艾扬格 (B.K.S.Iyengar) 著
王晨译 付静审



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2017年·北京

The Art of Yoga

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

under the title The Art of Yoga©B.K.S. Iyengar 2005

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

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

原版为由哈珀柯林斯出版有限公司发行英语版《瑜伽的艺术》© B.K.S. Iyengar 2005

翻译©广州龙象文化传播公司经哈珀柯林斯出版有限公司授权翻译

作者主张其作为本书作者的著作人身权

© 2017 中文简体字版专有版权属当代中国出版社

未经版权所有书者书面同意,不得以任何手段复制本书任何部分

版权合同登记号 图字: 01-2017-4837

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽的艺术 / (印) B.K.S. 艾扬格

(B. K. S. Iyengar)著; 王晨译. -- 北京: 当代中国
出版社, 2017. 10

书名原文: The Art of Yoga

ISBN 978-7-5154-0806-4

I. ①瑜… II. ①B… ②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 208329 号

出 版 人 曹宏举

责任编辑 袁又文 张 瑞

责任校对 康 莹

封面设计 古洞文化

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: ddzgcb@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 1/32

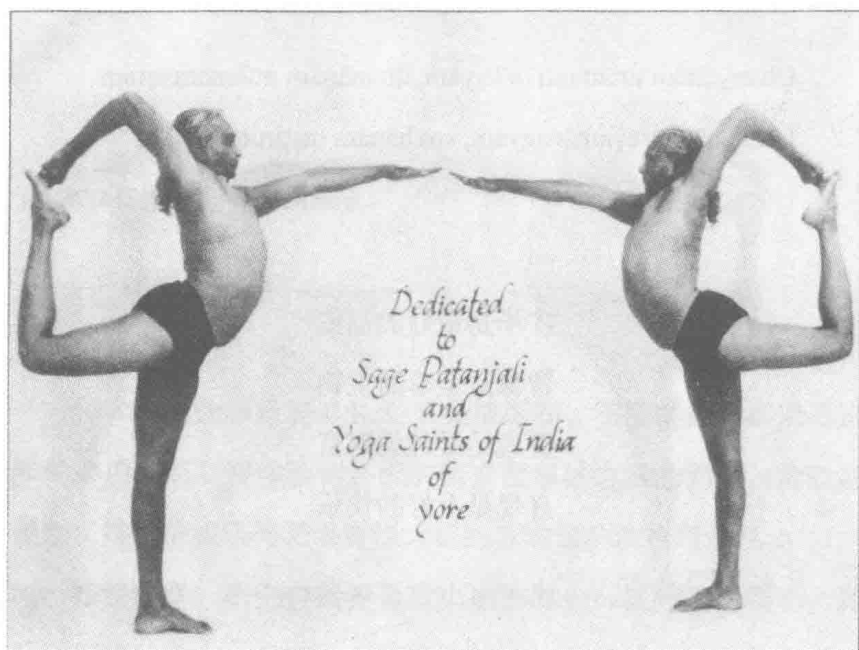
印 张 5 印张 2 插页 插图 136 幅 100 千字

版 次 2017 年 10 月第 1 版

印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价 25.00 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。



向圣哲帕坦伽利和印度瑜伽先哲们致敬

Dhanyānām uttamam dākṣyām, dhanānām uttamam śṛtam

Lābhānām śreyamārogyam, sukhānām tuṣṭiruttamā

《摩诃婆罗多》3.314.76

才华是最好的福佑

智慧是至珍的宝物

健康是最佳的财富

喜悦是上好的快乐

序

伟大的瑜伽修行者 B.K.S. 艾扬格深知，不断精进，是取得进步的必由之路。在体验到终极的精准带来的力量的同时，他还感受到了持久的极乐与无上喜悦，这远非短暂的欢愉所能及。

核物理学，研究自然界最微小的物质——核粒子的科学，却又是何等的强大！日本人对精准和礼貌的有意培养，又具有何等的力量和潜力！谁能否认沉醉于自然和艺术的美丽时心生的极乐或怡然自得？艺术，在艾扬格看来，是对社会、对文明的贡献，而非可以开发或兑换的欢愉。

极乐，根据这名艺术家的理解，是不可开发、不可兑换的，它根植于人生的阅历和奉献，正如艾扬格的人生。

耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhin）

1984 年 伦敦

前 言

艺术是人类智慧在探索自然和从自然的主体和客体中创造新理念、新形式、新结构的过程中，在某一领域的应用。艺术是对完美和真理的探求。艺术之于人类精神的升华，仿佛食物之于生命的维系。

任何一个美好而纯净，能够实现身心灵完全和谐统一的动作，都可以称之为艺术。艺术即是通过这种方式使艺术家得到了升华。而瑜伽包含了艺术的精髓，因此瑜伽也是一门艺术。瑜伽从基础艺术开始，展示了如何在内在闪耀的神性指引下，努力追求、效仿崇高的境界，从而抵达精神的菁华之境。

与语言相比，人类的行为更能反映人的性格。最优秀的艺术源自于重复的行为，因此艺术家很难通过语言在艺术领域实现超越。艺术包括很多维度，而语言表述则是有限的。因此，瑜伽的精髓无法通过语言传达出来，这是因为瑜伽的基础和其他修行艺

术共属同一个框架，需要想象力、重复、精准、细节、创造力。只有不停地练习和无止境地追求完美才能培养出技巧、理解、智慧，形成不可言喻的微妙身体，这就是艺术。

印度人在宗教、哲学、艺术方面尊崇传统。他们仰仗于千年前先哲奠定的基础。无论是音乐、舞蹈、戏剧、绘画还是雕塑，印度人都会去查阅相关领域古老的经典。他们发展了自己的媒介，然后以全新的视角、全新的生活方式来展示自己的作品。

瑜伽是一门修行艺术，帮助我们培养身、心、智的能力。瑜伽的目的是使人类臻于完美。它是一种对生活方式的承诺，引领正确的生活道路。对我而言，瑜伽引领我探索并观察我的身体、心灵的活动，这些活动是隐藏着的，不为人知晓。瑜伽潜移默化地塑造了我清洁的身体和清净的心，塑造了丰富而纯净，富有创造力的人格。瑜伽帮助我成就了生命中崇高的目标——寻找自我，同时做一个好丈夫、好父亲，并在社会上扮演好更广泛的角色。这种明确的生活方向使我感受到内心迸发出的精华和芬芳。这种精华即了解独特的自我本性，这种芬芳则是了解我当下的状态。因此，对我而言瑜伽是艺术的顶点。

我一生中一直努力将我的瑜伽练习同对我们古代先哲（尤其是帕坦伽利）的作品及其瑜伽经验的研究结合起来。我坚定地将他们的思想融入我的生活方式中，以期获得他们所授内容的精髓，捕捉到《瑜伽经》等瑜伽经典作品中简短文字背后的含义。然而工作对象是我自己，就像音乐家演奏乐器，雕刻家将石头雕琢成雕像，我努力将我的身心作为器具，精心雕琢。我努力将我的意

识从个体层面扩展到宇宙层面。

在帕坦伽利作品的启发下，我看到了瑜伽的艺术性，并努力探求之，以研究瑜伽的哲学、精神价值和力量。在他的论述中，我还找到了瑜伽修行者—艺术家在社会中的生存法则。他主张友善地对待所有人，同情受苦之人，善待基本生活需要得不到满足的人，看到他人的生活优于自己时由衷地喜悦。此外，他还建议面对世界纷繁剧变处之淡然，从而获得内在的平静，对众生平等相待。^①

帕坦伽利循序渐进地引导、帮助人类培养出是非判断能力和对知识的渴求。他精准、深入、富有哲理的、科学的指示使人们能够在任何一个领域成绩卓著，无论是艺术、医学还是治疗，无论目标是寻求精神的解放，还是在其他普遍应用的领域进行钻研。他的作品为灵性寻求者（*sādhaka*）架起了一部天梯。在他的经文的帮助下，人类可以通过在生活和工作中融入瑜伽的理念，从而找到并开发出自己的潜力。

直至今今天，我尚未完全掌握这门艺术。完美一直不肯与我相见，但这并没让我放缓追求的脚步。我收获越多，就越觉得自己的努力远远不够。但正是这种“神赐的不满足”驱动着我不断地努力。

因此，本书由三条主线串联起来：第一，根据帕坦伽利的哲学对瑜伽进行阐释，广泛引用其著作，以展示其作品在艺术领域的关联性；第二，本人毕生的瑜伽学习、反思、体会；第三，在将瑜伽练习转化成为艺术作品的过程中，我所付出的辛勤努力和细致的用心。我引用了三十条帕坦伽利的经文，这些经文和瑜伽

的艺术性有关。这些经文的解读均以我近半个世纪以来在瑜伽艺术领域的工作为基础。

即使我的语言无法传达出各个体式真正的内在含义，我已经尽力以最纯净的方式展示每个体式，以便这些体式能够以其自己的语言诉说高雅与美好。每个体式都可以直接和眼睛交流，你看的越多，就越能感受到优雅、和谐、平衡、宁静。

我希望，我的《瑜伽的艺术》能够激发更多人以批判的精神、认真的态度去练习瑜伽，培养精益求精的品味，这是和艺术相伴而生的。如果本书能够给瑜伽练习者带来动力和力量，以生活艺术的全新维度丰富他们的生命，我将会不胜欣喜。

我要感谢尤金妮娅·哈蒙德（Eugenie Hammond）女士，她给了我撰写这本书的宝贵想法，并为“教学的艺术”这部分提出了很多有用的观点。

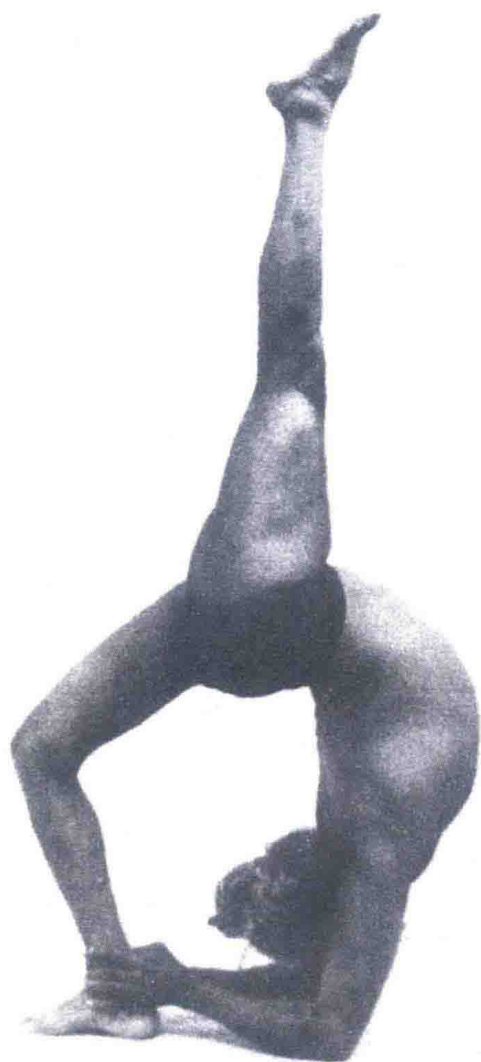
我要感谢我的朋友和学生们提供的帮助，他们反复几次将我的手稿录成电子文稿。

我要感谢 G.G. 威林（G.G. Welling）和索尼（普纳）工作室为我拍照。

此外，我还要感谢我值得敬重的朋友和学生耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhin）为我撰写前言，感谢伦敦 George Allen & Unwin 公司的朋友为我的书提供美术设计。

B.K.S. 艾扬格

1984 年 普纳



The Arts of Yoga

目 录

序（耶胡迪·梅纽因） 1

前言 2

第一部分 瑜伽：我的艺术 1

2 寻找瑜伽的艺术

7 艺术的定义

10 文化

11 创造性

14 美（Soundarya）

16 艺术与艺术家

18 两种艺术

19 融合

20 艺术家：科学家兼哲学家

21 瑜伽的目标

22 瑜伽的艺术性

24	瑜伽的科学性
26	科学与艺术的分支
27	艺术与科学：同与异
29	瑜伽的哲学性
31	瑜伽：基础艺术
33	瑜伽：精神艺术
36	瑜伽和瑜伽修行者：典范

第二部分 瑜伽：教学的艺术 39

第三部分 体式 45

参考文献 145



第一部分

瑜伽：我的艺术

寻找瑜伽的艺术

《瑜伽的艺术》是对我的书《瑜伽之光》的补充。在后者的帮助下，有兴趣的朋友能够了解每个体式的技巧，掌握在每个体式持续练习的过程中需要透彻理解、明确的内容。而前者则强调从艺术角度对体式进行展示。本书使练习者能够集中注意力，详细地观察肌肉的动作、关节的保持、四肢的间距、皮肤的运动，以及所有这些部位是如何协同结合，从而表现出微妙的平衡与舒适、高雅与安宁、魅力与美好。帕坦伽利认为，练习熟悉的体式是个很舒适的过程，能感受到身体的稳定、心灵的安宁与幸福。^②

我没有出生在艺术世家，也没有出生在瑜伽世家，因此我没有与生俱来的瑜伽天赋。我自出生以来就一直疾病缠身，导致身体丑陋、身材走形。尽管我出于健康的考虑练习瑜伽，我从未曾

想过，有一天会从艺术的角度来展示瑜伽。起初，我只是想向自然索取她不曾给予我的东西。我获得了健康，但是命运却自有它的安排。一种更强大的力量，或者说是神，创造了条件，指引我在瑜伽练习中融入更多的思索，更加认真对待。在我年纪尚轻，刚刚开始学习瑜伽时，便被要求教授瑜伽。这是个巨大的挑战，应对之道少之又少；但是挑战和寻求应对之道的努力给我带来了奖赏。我所学到的知识为我的教学提供了帮助；我的教学又帮助我进一步探索学习。同时，我经常被邀请去表演展示瑜伽，这意味着需要更加严格的自我修习（self-discipline），也意味着更多的责任。

学习瑜伽是一回事，教授瑜伽是一回事，而在台上为来自各界的观众展示瑜伽又是另一回事。我需要将我的身体像乐器一样调音、定调、准备周全，塑造头脑，调整自身，以探索新的练习模式、不同的教学方法、新的表演方式。如同一颗钻石从无数个面反射光芒，艺术的演练、教学、展示也各有不同的方面。同一种艺术适应不同的领域，感受性也是不同的。这些因素共同指引着我在瑜伽的路上越走越远。

没有艺术家给我提供指导，因此，我只能学习培养原创思维，酝酿新的创意，尽可能多地对运动、解剖学结构、每个体式的形态进行研究，通过这种方式铺就自己的艺术研究道路。我曾拜谒寺庙、参观洞窟，以研究雕刻、绘画、雕塑。我曾观察不同时期、不同画家构思并描绘的各种身体姿势。我曾注视植物、两栖动物、爬行动物缓慢的行动，鸟儿飞翔、动物运动的雄姿以及人类的行为，这一切都使我获益良多。观察过神的创造和人的创

造以后，我开始大幅度地完善体式，尽管我的能力有限。我研究帕坦伽利的《瑜伽经》，发现他的文字极具魅力。他说，如果想感受到瑜伽练习中涌出的精髓，需要专注，带着虔诚与执着之心去修炼自我。^③这句话成为我培养对瑜伽艺术敏悟力的第一指导原则。

最初是潜移默化的，我的身心开始显现出一些特质，这些特质我们印度经典称为瑜伽的效应。比如，帕坦伽利说“通过良好的瑜伽练习，练习者就可以培养出美：精致和优雅、能量和体力、紧致和坚韧、对称和平衡。”^④同样的，斯瓦特玛拉摩（Svātmārāma）也曾说过，成功地练习哈他瑜伽，能够带来健康优雅的身体、欣喜的脸庞、甜美而深沉的嗓音、清澈的双眼、洁净的神经、充沛的生机与活力^⑤。我也体会到，笨拙、迟钝、麻木在渐渐远离我的身体。我的身体开始焕发出健康和力量，我的心灵感到幸福满足。瑜伽给我的生活带来了全新的意义。这一切变化激励着我，引导我去探索每一个体式背后的真相和艺术精髓。通过规律的练习，我熟悉了每一个体式，不久便开始在练习每一个体式的过程中醉心于这个体式的美。

像展示艺术一般练习体式，在今天仍鲜为人知。因此，我只得不断地推翻自我，以持续的专注和彻底的自律实现一个又一个突破。超越自我，在每个体式中发现新的运动、意义、美学上的细微差别；学习、忘却、再学习，在这些过程中我体会到了快乐。通过这种方式，在寻求自我完善的同时，我努力挖掘更新更好的展示方法，记录观众的需求。我每次表演时，都会不时观察观众