



[中国艾扬格瑜伽学院指定教材]

CORE OF THE YOGA SUTRAS

योगसूत्रसारं



瑜伽经的核心

[印]艾扬格 (B. K. S. Iyengar) \ 著

王东旭 \ 译 朱彩红 \ 审校



让脑之智力与心之智性和谐，创造脑与心的合一，就是《瑜伽经》的核心。



海南出版社

HAINAN PUBLISHING HOUSE



योगसूत्रसारं

瑜伽经的核心

CORE OF THE YOGA SŪTRAS

[印] 艾扬格 (B.K.S.Iyengar) \ 著

王东旭 \ 译 朱彩红 \ 审校

Original published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. Under the title Light on Heart of the Yoga Sutras © B. K. S. Iyengar 2012

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

The author assert the moral rights to be identified as the author of this work

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：30-2017-075 号

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽经的核心 /（印）B.K.S. 艾扬格

（B.K.S Iyengar）著；王东旭译．——海口：海南出版社，2017.7

书名原文：Core of the Yoga Sutras

ISBN 978-7-5443-3810-3

I．①瑜… II．①B… ②王… III．①瑜伽派—研究

IV．①B351

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第162570号

瑜伽经的核心

作者：（印）B.K.S. 艾扬格（B.K.S Iyengar）

译者：王东旭

监制：冉子健

策划编辑：周 萌 冉子健

责任编辑：孙 芳

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 郗亚楠

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7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.25

字 数：240千

书 号：ISBN 978-7-5443-3810-3

定 价：58.00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



祈
禱
文

ॐ

॥ श्रीमत्पतञ्जलमिहामुनयेनमः ॥
योगेनचित्तितस्यपदेनवाचां
मलंशरीरस्यचवैद्यकेन ।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलरिनतोऽस्मि ॥
आबाहु पुरुषाकारं
शङ्खचक्रासिधारणिम् ।
सहस्र शरिसं श्वेतं
प्रणमामपितञ्जलम् ॥

om śrīmat patañjali mahāmunaye namaḥ //
yogena cittasya padena vācāṃ
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena /
yo'pākarot taṃ pravaraṃ munīnāṃ
patañjalim prāñjalir ānato'smi
ābāhu puruṣākāraṃ śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇaṃ
sahasra-śīrasaṃ śvetaṃ praṇamāmi patañjalim //

让我们敬拜圣人中的最尊贵者——帕坦伽利，

他给予我们瑜伽，让心意平静；

给予我们语法，让语言清晰；

给予我们良药，让身体健康。

让我们伏拜帕坦伽利——千头蛇神阿底舍沙的化身，

他的上半身显现为四手人形，一手持海螺，一手持神盘，

第三只手握知识之剑，第四只手为瑜伽修习者们带来恩泽。



毗耶娑祈禱文

ॐ

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभाती जगतोऽनेकघाऽनुग्रहाय ।
प्रक्षीणक्लेशराश्रिविषमविषधरोऽनोक्तः सुभोगी ।
सर्वज्ञान प्रसूतिभुजगपरकिरः प्रीतये यस्य नित्यम् ।
देवोऽहीशः स वोऽव्यात्यतिवमिलतनुर्योगदो योगयुक्तः ॥

yas tyaktvā rūpam ādyaṁ prabhavati jagato'nekadhā anugrahāya
prakṣīṇa-kleśa-rāśir viṣama-viṣadharo'neka-vaktrāḥ subhogī //
sarva-jñāna-prasūtir bhujaga-parikaraḥ prītaye yasya nityaṁ /
devo'hīśaḥ sa vo'vyāt sita-vimala-tanur yoga-do yoga-yuktaḥ //

让我们伏拜主阿底舍沙，他显现为帕坦伽利，用正确的言语、行动和智慧恩泽世人。

让我们向蛇神致敬，他有着无数的蛇头和毒嘴，他化身为帕坦伽利降临世间，舍弃毒性，为根除无明、征服悲伤。

让我们礼敬他——一切知识的宝库，侍奉在他左右。

让我们向主祷告，他的原初形式发出纯白的光辉，他的原初之身——瑜伽之主，赐予我们源自瑜伽的智慧之光，让我们安住于不朽的宇宙大我之居所。



致谢

我想向我的女儿——吉塔·艾扬格 (Geeta S. Iyengar) 表达感激之情，并向斯蒂芬妮·奎尔克 (Stephanie Quirk)、乌玛·达瓦乐 (Uma Dhavale)、派驰·李察蒂 (Patxi Lizardi)、樊克·比利亚 (Faeq Biria) 以及其他资深弟子致以谢意，感谢他们的鼓励、支持对手稿的细心校阅，为消除他们的问题和疑问，手稿曾多次重写。特别感谢约翰·埃文斯 (John Evans) 的编辑指导。



推荐序

得知《瑜伽经的核心》一书即将出中文版，作为一个关心中国瑜伽文化发展的学者和习练者，对此感到非常高兴。我在几年前购得一本英文版，就曾提议翻译此书，断言此书可以促进中国瑜伽之发展。中国艾扬格瑜伽学院富有前瞻性，很快取得该书版权，并在王东旭、朱彩红的努力下，得以出版。

目前国内已经有多个《瑜伽经》的译本，人们通过不同版本的对比阅读，可以更深入地认识《瑜伽经》的伟大智慧。艾扬格先生早在1993年就出版了《帕坦伽利瑜伽经之光》，而《瑜伽经的核心》不是对《瑜伽经》的翻译，也不是一般性的注释，而是基于艾扬格先生自身的探索和深度的经验而撰写的研究性著作。他对《瑜伽经》的诸多论述超越了以前很多《瑜伽经》学者和注释者的认识，这已经形成了艾扬格先生自己独特的理论系统。

目前，中国对《瑜伽经》的研究主要有三类：一是注释类；二是研究论文类；三是研究著述类。《瑜伽经的核心》则属于第三类，并且是具有原创性的研究，值得中国学界和瑜伽界的重视，特别值得那些艾扬格瑜伽爱好者的重视。

在我的理解中，艾扬格瑜伽的爱好者需要多读瑜伽典籍，特别需要研读艾扬格先生的著作。目前，艾扬格先生的许多作品都得以翻译，作品富有高度理论性，《瑜伽经的核心》作为体现艾扬格先生最成熟思想的著作，值得那些深爱瑜伽的人研读。



在此，我们特别感谢中国艾扬格瑜伽学院做出的努力，感谢翻译者王东旭、朱彩红的勤勉，感谢海南出版社对瑜伽文化出版事业的关注。

王志成

浙江大学教授



自序

我用我的身体、感官、心意、智性和意识向至上导师帕坦伽利 (Maharṣi Patañjali)、毗耶娑牟尼 (Vyāsa-muni)、遮婆斯泊底·弥室罗 (Vācaspati Miśra)、薄闍王 (Bhoja Rāja)、识比丘 (Vijñāna Bhikṣu) 以及其他所有《瑜伽经》的注释者们连同伟大的瑜伽大师们致以诚挚的敬意，他们的恩典逐渐将我从傲慢的无明引向谦卑与知识。经过多年的修习以及活在神圣当下的难忘体验，知识和智慧降临于我。

我既不是梵文学者，也不是哲学家。我只是个热情学习瑜伽近八十年的人，我全然投入修习之中，探索它的深度，以求领会这无垠的瑜伽知识海洋的壮阔与美丽，以及它在追溯的存在之核心或灵性之核心——灵魂方面的智慧。

我长久而虔诚的修习不仅烧毁了各种类型的身体与精神障碍，而且我在面对出现在修习之路上的所有障碍的过程中，点燃了瑜伽智慧的火焰。

我有一位伟大的瑜伽导师——室利·蒂鲁马莱·克里希那玛查亚 (Śrī Tirumalai Krishnamacharya)，他具足六知 (darśanas)¹。在我 15 岁时，他启蒙了我。或许是因为年龄尚小，我从未享受他的理论教诲或接近他那充盈的知识宝库。

出生伊始，我就被感冒和接踵而至的疟疾、伤寒与肺结核缠身，为了让我健康，作为我的姐夫与古鲁的克里希那玛查亚带我进入瑜伽世界。虽然我多次请

1 指印度六大正统哲学流派。——译者注

教他关于瑜伽精微方面的问题，但他回避或无视我的问询。这或许是因为我所在的教育机构不对学生教授梵文，或许是他认为我的年龄是更深入地钻研瑜伽的障碍。我从他的公开演讲中获得的任何知识都成为我构建职业生涯的基础，随后我的古鲁吉 (guruji)¹ 在训练了我两年后就送我到印度达尔瓦和普纳授课。

这份强加于我的工作最终证明是神赐的机遇。在我的个人生活及习练中，我被迫投身于该主题。

当我独自无助地踏上此路时，我不得不背负起习练、教学和探索瑜伽真理的重担。我有一个很大的不利条件，因为赤贫，我在身体健康与精神成长两方面都有障碍。因此，那不是项简单的任务，我在理论与习练两方面都是新手。

为了获得一些知识，我不得不依靠自我习练，以及警醒地观察学生们的体式展示，注意他们的行动与反射作用，这反应在他们的身体与心意状况中。

寻求普纳学者们的帮助对我来说是不可能的，因为我听不懂一句本地话，也无人可求。我赚到的工资只能保障我的基本需求，因此我买不起任何书籍来学习。还有，依据合同，我的课程每天都排得满满的。然而，我已接受古鲁的命令来达尔瓦和普纳教学，瑜伽也变得对我的生存至关重要。我经常练习体式到筋疲力尽，为下一天的教学做好准备。经过十二年的习练和教学之后，我才献身于瑜伽。

我开始带着敬畏去习练，在身心协调一致的稀有瞬间研究自己的身体和心意，而通常它们之间存在着激烈的冲突。尽管有很多不安和负面思想，但我坚持自我修习，而这也开始转变我的身心构架，带来正面的思想与希望。我开始观察习练中的深层反射，并洞察内在自我，这让我沉迷，并带给我进一步的领悟。

我的习练唤醒了我的本能反射活动，在我如今的高龄，它们依然保持敏锐。它们是对自然倾向的固有反应 (sahaja-pravṛtti 或 svabhāva-pravṛtti)。我开始将这些发生在习练中的自然倾向与我自己的反射性的、直觉的思想 (svayaṁ prakāśa 或直觉之光) 相关联，并用后者转化前者，去获得正确而持久的经验性感知。

在印度庙宇中，作为宗教仪式的一部分，祭司们在神像上涂抹圣油。同样，

1 古鲁是为弟子驱散黑暗、带来光明的人。古鲁 (Guru) 被称为古鲁吉 (Guruji)，代表尊敬。



在我的习练中，我用知识为我的身体和心意涂抹圣油，它深深浸入自我的各层，让我觉知自我的存在，并在我的肌腱、肌肉纤维、肌肉、关节、神经与细胞中点燃觉知。

我开始前往普纳图书馆，它免费向大众开放。只要条件允许，我就坐在里面学习几小时，但这里实用的书非常稀少。

由于在这方面没有任何知识背景，我发现掌握书中的内容非常困难。我受的教育太匮乏了，这些书中的语言表达太过于学术化，超越了我那未开化的、粗钝的、浮躁不安的心意与智性所能理解的范围。

尽管遇到所有这些挫折，但如今回首往事，我感到这是我的幸运——我无法用正规的或传统的方式学习《瑜伽经》。无论我何时去参考《瑜伽经》的经文，它们都显得过于精炼令我而无法理解，因为它们都是浓缩的、被编码的、凝练的。在并未参考《瑜伽经》，而是借助于《哈达瑜伽之光》以及《薄伽梵歌》里主克里希那阐述瑜伽修习的那些章节的情况下，经过多年全然的投入并专注于修习之后，我开始获得一些基础知识。随后，我开始阅读《瑜伽经》注释的译本。

根据自我修习获得的知识与经验，我看到那些注释者们的短板，以及他们著作中的许多矛盾之处。这激励我依靠自己去仔细地研究《瑜伽经》及其经典注释，并在心中牢记自我修习中的经验。我发现那些诠释和注释是学院派和学术化的，大部分受到了注释者各自的吠檀多思想流派的影响。尽管那些注释为我提供了瑜伽哲学的全景视野，但它们的实用性似乎相当有限。

在修习中，我的身体、心意、智性和觉知成为经验的实验室。我尝试将《瑜伽经》与《哈达瑜伽之光》、《薄伽梵歌》、诸《瑜伽奥义书》进行比较和分析研究。这帮助我逐渐掌握帕坦伽利《瑜伽经》的精髓。

帕坦伽利的杰作必须被视为古典印度整个灵性与文化遗产的纲要。虽然它不像《吠陀》和古典音乐那样是天启（śruti），但它传达了圣典的精华与奥妙。《瑜伽经》以其高妙成文及优美韵律，常被视为文学作品，尤其被视为诗歌（kāvyā）。然而，它也很容易被当作所有圣传书（smṛti）、史诗（itihāsa，包括《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》）及所有主要的和次要的《往世书》（purāṇas）的综合体。

《薄伽梵歌》第三章最后一颂¹说，大我超越智性与私我（小我）。就此而论，克里希那告诫阿周那，通过培养对欲望、愤怒、贪婪、迷恋和嫉妒的不动心去控制私我并稳定心意活动。借助我的修习和命运的无形之手的恩典，我能在自我习练的早期阶段就获得对自身缺陷的控制，并且保持开放的心态去学习。

必须强调，我的经验与信念皆指引我提示瑜伽学子们，在开始学习帕坦伽利的《瑜伽经》之前，必须非常认真地阅读和学习《薄伽梵歌》。

伦敦的哈珀柯林斯（Harper Collins）出版社在1993年出版了我的书——《帕坦伽利瑜伽经之光》。现在，根据自那以后获得的经验与智慧，我尝试写一本新的著作，在其中我斟酌《瑜伽经》里的隐秘连接，以求揭示经文中隐含的核心意义或中心思想。根据此核心意义，我重新评估、整理、编排并串连了《瑜伽经》的经文。我的目的是让瑜伽学者们更好地理解经文的深层哲学与相互关联。我也想提供给瑜伽和印度哲学的学习者们一个教学工具，帮助他们掌握经文的含义并学会将它们应用于修习中，以便他们比我更加迅速地品尝到瑜伽之果。

这部作品基于对经文的仔细评估，以及对诸《瑜伽奥义书》细致入微的学习。虽然我是一名热忱的瑜伽学子，但我必须谦卑地承认，任何错误都归于我自己，而非来自我的古鲁及其他任何瑜伽大师。

“人非圣贤，孰能无过。”知识是无限的、永恒的，而人的思想是有限的。无限蕴藏于有限，有限隐藏于无限。在我的修习中，我尝试在有限的身体中探求无限，这帮助我透彻地理解《瑜伽经》。正如上面提及的，我吸收的知识连同获得的自我觉知给予我勇气去承担这项工作。

每一天，开始习练之时，我的整个存在就转入全新的心意状态。我的心意延伸并扩展为无限。就在这内在的无限空间里，我开始工作，尝试不同的路径与方法。所以在我的习练中，我发现自己和《瑜伽经》紧密联结，我开始直接在我的修习中感受它们的价值。

这些经验帮助我写出之前的著作——《帕坦伽利瑜伽经之光》²，在其中我发现

1 知道它比智慧更重要，那就靠自我加强自我，大臂者啊，杀死欲望，这个难以制服的敌人！（《薄伽梵歌》3.43，译文参考黄宝生先生译本）

2 见《帕坦伽利瑜伽经之光》附录2：经文关系表。



了经文的内在连接，排出细节概要表¹和经文的关键主题²。在《瑜伽花环——艾扬格瑜伽汇编》(*Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*) 第一卷，我首次尝试按主题重新整理经文，以便阅览³。

我的近八十年毫不间断的修习为我构建了基础去重新审视我先前关于《瑜伽经》所做的工作，并重新学习帕坦伽利的经文。

在《帕坦伽利瑜伽经之光》出版近二十年、《艾扬格瑜伽汇编》第一卷出版十年之后，我的反思和修习指引我奉上对《瑜伽经》的一种系统重构。我得出这样的结论：对《瑜伽经》的解码和重排是密切相关、互相促进的。

好比肉身的心脏是寿命长短的核心，《瑜伽经》是追寻灵心(hṛd)的核心——意识之种或灵魂之所，由此，我们每一个人都安住于灵魂之中。我奉上这本全新整理的《瑜伽经》，因为如今成千上万的人在认真地习练瑜伽，并努力越来越深入地探究其精微层面。我确信，本书会让那些没有经验的习练新手入门，并引领他们取得进一步的突破。

我已将经文进行组织，以使习练者更容易理解，也由此鼓励他们通过我的反思去进一步探索。

帕坦伽利永久性地建立并固定了瑜伽体系。因此，你拿在手里的这本书，是对经文和帕坦伽利的观点的重新整理，目标是更好地阐明他的文本中隐秘的方面和未说明的关联。

我满怀勇气与热情地表述直达《瑜伽经》核心的最深层经验，由此，读者可以完善自己的修习，充分感受与品味生命的甘露——存在的核心、灵心。这就是我为何将《瑜伽经》称作修习的中心或核心。

圣人毗耶娑在对《瑜伽经》1.1 的注释中规定，散乱的意识不适合抵达瑜伽之巅。如果我卑微的努力帮助了每一个瑜伽学子和真理追求者，去体验并走上觉悟大我的坚实之路，那么且不管他们的身体、智性、心理和灵性状况如何，我会感到已部分偿还了亏欠无形古鲁的巨债。

1 见《帕坦伽利瑜伽经之光》附录 1：《瑜伽经》论题线索。

2 见《帕坦伽利瑜伽经之光》附录 4：瑜伽概要

3 *Aṣṭaḍaḷa Yogamālā* vol. I, p266-282, Allied Publishers, New Delhi, 2008.



尊敬的穆尔里·马诺哈尔·乔希（印度国会议员）先生为本书作序，这令我深感荣幸。

感谢出版社出版本书，激励瑜伽修习者以及全世界的读者。

B.K.S 艾扬格

写于普纳

2012年3月6日



前言

瑜伽是印度给人类最绝妙的礼物，它既是哲学也是科学，同时还是艺术。瑜伽是真（Satyam）、善（Shivam）、美（Sundaram）的完美体现。根据印度传说，瑜伽和人类文明一样古老。最早的吠陀仙人们就熟悉瑜伽，视瑜伽为超越人类的天启（puruṣeya）。吠陀典籍《五夜》（*Pāñcarātra*）中说，瑜伽是与创生一样古老的神圣主题。然而，瑜伽既不是信仰也不是迷信，它是有着定义明确的哲学、语法和目标的科学（science），代表了印度灵性。

印度圣人们总是从《吠陀》中寻找我们如今所称的“瑜伽传统”的源头。在《梨俱吠陀》（*Rgveda*）中就能找到“瑜伽”一词，但瑜伽在今日的专有含义已历经长期的变迁。作为灵性规训，“瑜伽”一词（或许是首次）出现在公元前六世纪的《鹧鸪奥义书》（*Taittīrya Upaniṣad*）中。考古发现证明，瑜伽修习在印度河流域文明时期（公元前 3300 ~ 公元前 1300 年）就已出现在印度。在哈拉帕（Harappa）和摩亨佐达罗（Mohenjo-daro）挖掘出土了瑜伽体式陶像。摩亨佐达罗出土的石灰石祭司雕像无疑处于冥想体位，据此推断，印度知晓并修习瑜伽的历史已有数千年。若干西方学者已经试图追溯瑜伽的源头，但几乎均以推测收场。这首先是因为他们对《吠陀》的梵文缺乏认识，其次是因为他们对《吠陀》典籍的内容、含义及智慧缺乏理解。然而，斯瓦米·达雅南达·娑罗室伐底（Swami Dayananda Saraswati）和奥罗宾多（Maharishi Aurobindo）之类的学者，以及帕拉姆汗萨·尤迦南达（Paramhansa Yogananda）之类的瑜伽大师，已谈及

《吠陀》文献的深层哲学内容和瑜伽传统的遗珍。对耆那教和佛教文献的进一步审视揭示，甚至连这些非吠陀的传统也具有牢固的吠陀根基，并承认瑜伽乃是自古以来就被修习的一门学科。

从《梨俱吠陀》到《阿希哩布陀尼耶本集》(*Ahīrbudhnyā Samhitā*)和《鹧鸪奥义书》，瑜伽的概念有相当大的演进。《吠陀》本集把瑜伽定义为个体灵魂和宇宙灵魂的联结。这是联结式的瑜伽 (*samīyoga yoga*)，它主要是灵性的。这样的定义是有缺陷的，因为它没有顾及人类存在的其他方面，它认为个体灵魂 (*jīvātman*) 应当完完全全地奉献给至上灵魂或神 (*paramātman*)。任何有兴趣探索瑜伽之演进 (从《吠陀》中的单一概念到由帕坦伽利提出的成熟学科) 的严肃学习者，都会发现这并不容易。没有哪一门科学或学科，尤其是像瑜伽这样的，能在短期内臻达完善。前人必定做出过许许多多的探索与尝试，以构建其哲学根基、理论和方法论。就像在科学的进程中那样，理论被发展、实验被操作，获得的结果导致理论的改进。同样，古代的神人们也必定经过严格的实验，以将瑜伽提炼为一个体系。

应该认识到，四吠陀本身没有谈及特定的瑜伽体式，这些体式也没有被帕坦伽利在数千年之后所著的《瑜伽经》提及。当今广为流传的为数众多的体式必是圣人们创新的成果，这些圣人很可能是为了重新定义和改良瑜伽体系而进行习练与尝试的。瑜伽体系的现状是圣人们数千年来严格修习的结果。

艾扬格博士本人就是严格修习的光辉典范。他在 15 岁时被一位伟大的学者和导师领进瑜伽大门，从那以后约八十载，他一直修习、阐释和教授瑜伽的奥秘。他作为修习者，将一生完完全全地奉献给了瑜伽，这引发了他的身体、心理、智性与灵性架构的转变。有趣的是，瑜伽导师艾扬格起初没有受到瑜伽古典哲学文献的训练，但如他自己所述，他对深层反射作用的敏锐观察让他逐渐产生了对瑜伽哲学的直觉性理解。他解释道：“我用知识为我的身体和心意涂抹圣油，它深深浸入自我的各层，让我觉知自我的存在，在我的肌腱、肌肉纤维、肌肉、关节、神经与细胞中点燃觉知。”

不难理解，《梨俱吠陀》中一颗小小的种子长成瑜伽大树，树上繁花盛开，这是圣人们在漫长的时间里重复并分享个人经验的结果。在对《瑜伽经》不同注