

瑜伽之树

The Tree of Yoga

现代瑜伽泰斗级大师

入选《时代周刊》最有影响力一百人

艾扬格经典瑜伽著作

「印度」B.K.S.艾扬格 ◆ 著

余丽娜 ◆ 译

单德兴 ◆ 校阅



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

The Tree of Yoga

瑜伽之树

〔印度〕B·K·S·艾扬格 著

吴娜 译

李德兴 校阅



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽之树/(印) 艾扬格著; 余丽娜译.—北京:
当代中国出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80170-955-4

I. ①瑜… II. ①艾… ②余… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011660 号

The Tree of Yoga

Originally published in the English language by HarperCollins
Publishers Ltd. under the title

The Tree of Yoga, by B.K.S. Iyengar, 2000

©2011 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

未经版权所有人书面同意,不得以任何手段复制本书任何部分。

版权合同登记号 图字:01-2010-3117

出版人 周五一
策划人 王冬·自然图书
责任编辑 何琳
责任校对 王小芸
责任印制 郭晓亮
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:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572154 66572264 66572132
市场部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 6.5 印张 2 插页 插图 10 幅 100 千字
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

{ 译序 }

用身体淬炼灵魂的人

余丽娜 (台湾)

在欧美，凡是稍微认真练习瑜伽体式的人，大概没有不知道艾扬格 (B. K. S. Iyengar) 的。在台湾，知道艾扬格的人却不多，有些教瑜伽体式的老师知道他，或者听过“艾扬格瑜伽” (Iyengar Yoga)，但是可能并不清楚他对瑜伽体式的贡献。

谁是艾扬格？

艾扬格是印度人，生于 1918 年，九岁丧父，家道清贫，但是属于婆罗门阶级。他的姐姐十一岁时嫁给也是婆罗门阶级的远亲克里希纳马恰亚 (T. Krishnamacharya)。克氏生于 1888 年，是德高望重受人尊敬的哲学家和梵文学者。他在学术研究告一段落之后，于 1915 年，花了二十二天走了两百里，在喜马拉雅山区靠近中国西藏、尼泊尔的边界寻找到 Shri Ramamohan Brahmachari 的山洞，跟随上师学习七年。印度国王听闻克氏的圣贤之名，邀请他到梵文学院教学，并在王宫设立瑜伽学校，同时走访其他城

市传扬瑜伽。他行遍印度，会多种方言，研究各种宗教，并且医术高明。他在 1935 年表演停止心跳与呼吸数分钟而声名大噪。其子要学此术，克氏拒绝，说“于社会无益也。”他认为神通是外道，会偏离、迷惑瑜伽真道，他最主要的任务是揭开瑜伽的神秘，尤其是哲学部分，让瑜伽能够与日常生活联结。

1934 年，克氏要远游，请十四岁的小舅子来陪伴太太。一段时日之后，姐夫回来了，艾扬格向姐夫告别准备回乡与母亲、兄弟姐妹团圆，克氏见艾扬格瘦弱带病（他这时有肺病），要他留下来到瑜伽学校锻炼。这个决定是艾扬格生命的转折点，从此克氏成为他的老师、上师，同时也是严父。

艾扬格和克氏之间和一般传统的东方师徒关系没两样，师父是绝对权威专制的。通常师父示范了体式之后就去忙别的事了，留下弟子自己揣摩、练习。师父叫你做什么你就做什么，做弟子的不能问原因。师父没教的，不可以先学；师父不教的，不可以偷学。艾扬格在自传里对印度当时的师道很不以为然，说为师者经常态度粗暴，不把学生当一回事，学生不能随意、坦率地跟老师说话。他说当时印度人舍命追求政治上的民主，但是在修行、灵性的圈子里却根本没有民主可言。

1936 年，年仅十八岁的艾扬格遵奉师命去教授瑜伽体式。瑜伽在当时的印度毫无价值，并且大大受到一般人误解。没有人以教授瑜伽为业，即便做一个沿门托钵的苦行僧都比瑜伽老师受人尊敬得多。艾扬格在这种环境下全心全意投入练习与教学，“决心要把鲜为人知、受人误解的瑜伽艺术发扬光大”。

1952 年，名满天下的小提琴家梅纽因（Yehudi Menuhin）到

印度表演，找了一位瑜伽老师上了一堂私人课，这位瑜伽老师就是艾扬格。当时艾扬格三十六岁，已经有十六年的教学经验。作为世界顶尖的音乐家，梅纽因身心的敏感度自然超乎常人（而且这时他已经学了一两年的瑜伽），尽管只上了一堂课，立刻知道艾扬格的宝贵。隔两年，梅纽因邀请艾扬格到英国给他个人和几位知名的音乐家上课，艾扬格的名声就此逐渐在伦敦的艺术界传开。

1960年，梅纽因帮艾扬格在伦敦安排了几场非常成功的瑜伽教学演讲，这个因缘接引了几位全心追求瑜伽练习的年轻人。次年，有六个人开始每周定期聚会，照着艾扬格所教的方法一起练习——这可能就是“艾扬格瑜伽”的雏形了，其中五个人后来经艾扬格授权，成为西方首批正式的“艾扬格瑜伽”老师。艾扬格在1960年代初期已经成为英国的知名人物，英国BBC电视台还以“梅纽因与他的上师”为标题采访他。尔后，艾扬格几乎每年都会去英国教学。1966年，第一本著作《瑜伽之光》出版，该书影响深远，是瑜伽史上的经典之作。这时他在英国的声势如长虹当空，1967年为英国官方训练瑜伽老师，1969年，瑜伽正式进入英国成人教育系统。

艾扬格难道没有去美国推广瑜伽吗？其实艾扬格在1956年到过美国，为梅纽因的朋友哈妮丝（Rebekah Harkness，标准石油公司女继承人）治疗胃疾，也在纽约和华盛顿首府做了演说和示范。不过艾扬格事后透露这趟美国初航并不愉快，他说：“我发现美国人对三个W有兴趣：财富（wealth）、女人（women）和酒（wine），我很讶异他们的生活方式和我们这么不同！我两

次生出回家的念头。”一直到1973年，有心求法的美国人万里迢迢辛苦跋涉到印度，终于在普那寻到这位十七年前失之交臂的大师父。艾扬格见到来者坦白说出心里的话，他说：“除非有学子登门造访恳请我去，要不然，我是不去美国的。”

从西岸到东岸，艾扬格调教出一批批优秀严谨的美国本土“艾扬格瑜伽”老师，这些老师不但为美国奠定了安全、确实、有系统的瑜伽体式的练习根基，同时他们一生老实练习的功夫，加上研究、创新的精神，使得三十几年下来，瑜伽在美国这块土地上开出繁茂的花朵，还有丰富的出版成果。2004年，美国《时代周刊》评选艾扬格为“影响美国的100人”。

什么是“艾扬格瑜伽”？

现在我们可以从牛津字典里找到 Iyengar 这个字，它的解释是：

Iyengar：哈他瑜伽的一种，强调正确调整身体的位置，并使用绳子、木砖和各种辅助工具来帮助身体做到正确的姿势。此词源自 B. K. S. Iyengar 这个人。Iyengar 生于1918年，是印度的瑜伽老师，他研发出这种瑜伽学习的方法。

很简朴的一小段文字叙述，却是一位印度行者一生毫无间断的热情与奉献所淬炼出来的。艾扬格了不起的地方是：他不仅用瑜伽探索了自己的身体和灵魂，还提出一套实际可行的方法、语言，让一般人也能登堂入室。

艾扬格的练习和教学方法，塑造了现代世界的瑜伽练习模式。他使用人体结构学、生理学的语言来描述、指示体式的身体

动作。我的老师墨义儿（Donald Moyer）在他的书里回忆 1976 年在印度普那上课的情形，他说：“艾扬格的英文用语独特，他说出来的身体部位名称有些和一般正规的人体结构书本所用的不同。他创造了一些用语来刺激、开发我们对身体觉知的能力，这些用语不是针对看得见的外在身体，而是基于身体的内在经验而发出的……艾扬格在课堂上说话时，我知道他在说什么，因为我的身体反应是这么合乎、对应他的话；可是下了课，听到每一位学员对老师讲的话各有不同的诠释，这时我的领悟似乎消失不见了。最后我发现，不需要想太多——因为他是在跟我们的身体讲话，不是跟我们的头脑。”

调整对位（alignment）——把身体的结构依据重力调整到对的位置——是艾扬格的重要教学原理，是身体达到对称、平衡、能量贯通的关键。例如他在书中（第 93 页）说，“练习体式要有一些常识：肌肉要跟骨骼调整对位，器官要跟联结组织调整对位，身体内部要跟身体外部调整对位，身体后部要跟身体前部调整对位……”眼睛扫过这几句话只要三五秒，头脑好像也能理解。事实上，一般人可能完全掂量不出这几句话的分量；没有几十年的练习功夫，是讲不出这些“常识”的。接下来艾扬格以体式当中的三角式为例，稍稍给这几句话做了一点解释。长年练习瑜伽体式的人，乃至教瑜伽体式的老师看到这一段，或许心里一惊：“他说的情形，好像正是我的写照！”

艾扬格开创使用各种辅助工具来辅助、提升练习的品质，现在全世界都看得到他研发的辅助工具。瑜伽教室提供辅助工具逐渐成为趋势，但是辅助工具常常成为教室的形象装饰。除非老师

自身在训练的过程里长期使用辅助工具，真正明白、体会辅助工具的功用，否则可能为了讨好学生而不太敢要求学生使用辅助工具，因为学生通常不太情愿使用辅助工具——认为使用辅助工具是表示自己程度低、能力不足。

艾扬格在身体治疗上下了很大的功夫，成功地用瑜伽体式治疗了许多疾病、纾解病患的痛苦，把瑜伽练习带到新的面向，丰富了这门古老的艺术。这些实例引起西方科学界和医学界的瞩目，使得西方科学界逐渐认可瑜伽。当科学界证实瑜伽有助于身心的健康和幸福，一般大众自然很快接受瑜伽，进而引起风潮。

教学风格与人格特质

课堂外的艾扬格温和开朗，但是只要一触及瑜伽，尤其是在教室练习时，他就变成一颗燃烧的火球，熊熊的火焰引爆四周所有的人的潜能。“严厉”是早期许多亲炙艾扬格的西方弟子一辈子忘不掉的印象与经验。他的眼神、言语指令，有火烧电击的能量。美国现今瑜伽大师之一弗兰德（John Friend）回忆1989年在印度艾扬格的课堂上，艾扬格朝他吼了一句：“头要往后！”这个不可违逆的命令有着惊人的力量，启动了他全身细胞紧急回应——他的头弯到极点，竟然看到了身后墙壁的踢脚板！此后，弗兰德做同样的姿势再也没有达到这种程度。当然，这种逼人的火焰也有吓坏西方人的时候。有一次艾扬格在大会上演讲教学，要一位学生示范头倒立，学生战战兢兢做出姿势，没几秒钟，就听到艾扬格大吼“下来！”只见艾扬格皱着两道粗眉，一手叉腰，一脚把学生的瑜伽垫子踢开，转向观众毫不留情地说：“心不在

当下，完全不在！”

弗兰德感叹，艾扬格的教学风格在二十一世纪的美国，可能会有打不完的诉讼官司。五十几年来，艾扬格对瑜伽的热情与奉献通过教学，在世界各地发展出深刻的传承。这种心对心、奠基于爱与奉献的传承，使得全世界的艾扬格瑜伽老师在体式的练习与教学上都延续着艾扬格的精神与风格；或者反过来说，会受到“艾扬格瑜伽”吸引的人，本身就有几分这样的性格。

有人批评艾扬格是“瑜伽运动员”，讽刺“艾扬格瑜伽”是“家具瑜伽”，认为他的瑜伽只有身体层次，缺少灵性。关于这一点，艾扬格在书里面有费一番唇舌解释。他的弟子也说：“跟艾扬格学习，能让心灵集中，专注提升，是这个‘练习的品质’让习者有修行上的突破。”说实在，灵不灵性，没有跳进去深入个几年，所说的话是没有凭据的。

小说家呕心沥血写完一部作品，编辑会照惯例说：“请写一篇序吧。”大作家说：“我要表达的尽在小说里了，就看小说吧。”艾扬格一辈子的身体修炼、钻研发明、教学风格、人格特质，书本文字能表达的极其有限。尤其身体练习的艺术以文字沟通，就像星球从遥远的外太空经过一亿光年，仅余一闪一闪充满诗意的星光，供世人遥望、冥想。

翻译缘起

我是典型不爱运动的女性，外表瘦弱、僵硬、神经敏感。在接近四十岁时警觉到自己必须找出一种身体、情绪都耐得住的运动持之以恒地练习，否则越往后日子会越来越不好过。断断续续寻找、试验之下，终于在千禧年的夏天，开始练习瑜伽体式，那年四十三岁。

第一年练得很高兴，身体、精神都有明显改善：胃口变好、精神活泼愉快。第二年，左边的颈子、肩膀、手臂开始不对劲，平时不痛，一练瑜伽就痛，越认真练越痛，第一年可以做到的动作渐渐都因为越来越强烈的痛楚而不能做了！找了不同的老师都无解，勉强练到第二年底，实在撑不下去了，只好停止。好不容易在中年觅得这么一个情投意合的运动，一心想和它白头偕老，哪知欢喜甜蜜了没多久就因痛苦不得不分手。

2001年夏天，在纽约的书店随手买了几本瑜伽书，回到台湾读完之后，觉得《新瑜伽：给五十岁以后的你》（*The New Yoga for People Over 50*）这本特别吸引我。整本书呈现了作者苏珊·弗朗辛（Suza Francina）丰沛的耐心、爱心、专业、博学，充满了鼓舞、感人的力量。这样一位让我景仰、心生向往的瑜伽体式老师，却在书中一再推崇、感谢她的老师——艾扬格先生！想必这位艾扬格是位不同凡响的人吧；同时我发现苏珊·弗朗辛是一位“艾扬格瑜伽”（Iyengar Yoga）认证的老师。

我在这本书发现了艾扬格和“艾扬格瑜伽”，并且产生强烈的好奇。方西娜的书后附有详细的参考书目，其中一栏专门是有关艾扬格的出版品，他自己的著作有四本：《调息之光》（*Light on Prāṇāyāma*）、《瑜伽之光》（*Light on Yoga*）、《帕坦伽利瑜伽经之光》（*Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*）和《瑜伽之树》（*The Tree of Yoga*）。那时我根本不知道 Prāṇāyāma 是什么意思，更不懂什么是 Yoga Sūtras of Patañjali，就选了书名看起来比较平易近人的另外两本。

拜托先生帮我跟亚马逊网站订购。书很快寄来。拿到书左翻右翻、前翻后翻，真是前所未有的阅读经验：眼前的《瑜伽之光》明明是一整座山的宝藏，在我手中却变成错综复杂、机关处处的“藏宝图”！光是把两百个梵文的体式名称正确对上五百九十二张艾扬格的示范图片，这个基本阅读指认功夫就搞得我眼花缭乱、头昏脑涨。好在我很快发现，它不应该是一本让人三五天阅毕的“读本”，而是一个神奇的磨，让有心修炼的人终年磨之、砺（粗的磨刀石）之、砥（细的磨刀石）之……

相形之下，《瑜伽之树》就亲切多了。不管真懂还是假懂，至少头脑读得津津有味、兴奋不已。就这么遥望着一闪一闪的星光，各种想像在我心中升起：如果能跟随“艾扬格瑜伽”老师学习，自己的问题一定可以迎刃而解。可是在台湾到哪里去找一位大家听都没听过的“艾扬格瑜伽”老师呢？那么，何不干脆到印度直接找艾扬格学呢？从来没上过网的我，开始学着在网络上漫游。查到艾扬格的网站不难，资料介绍也不少，确实也有国内外招生的规章，可是读呀读的，一颗火热蹦跳的心渐趋冰凉——要到印度普那艾扬格中心学习的条件既繁多又严苛，印象最深刻的两项为：申请者必须学习艾扬格瑜伽达八年以上，头倒立至少十分钟！

头倒立！什么是头倒立？好像在国外电影或书报里见过？我虽然学了两年瑜伽体式，却从来没有想过它，也没听过资深的同学练这个姿势，只记得老师在课堂上明白说过：“头倒立很危险，国外的瑜伽教室不教这个体式，所以我们不做这个姿势。”

2005年夏天，随先生到美国加州一年，家里安顿好了以后，想再试试瑜伽的心又浮上来。我在网上发现伯克莱大学旁边有一间瑜伽教室，而且教的正是“艾扬格瑜伽”！从密密麻麻的课表上选了一堂课，上课前老师问我身体有无异状，我简述自己学习瑜伽的经历，以及左侧肩颈臂的困扰。老师听完，说了一句话：“你要自己负责……”这句话让我有些愕然，心里想：“我哪知道要怎么负责呀？我就乖乖照着老师的指示去做啊？！我怎么知道怎样会受伤、为什么会受伤？”接下来的一个钟头，学员在老师的指令下忙着折毯子、搬垫子，一会儿这样躺、一会儿那样躺，好像没有做到什么吃力的姿势就下课了。后来我才知道这节课是

“修复瑜伽”，专门给身心有特殊状况的人，可是当时我心里想：这就是“艾扬格瑜伽”吗？真叫人失望！还要继续上吗？

……

再试试吧。

我又选了一堂课，堂上的老师照例问我这位新生身体有无异状，同样的话我又讲了一遍，老师听了，说：“没关系，等下做的时候我会注意你。”这句话有如定心丸，让我在课堂上放心地跟着老师的指令练习（事后我发现这是初级班的课，差不多符合我当时的体能状态）。下课时，顺手拿了一张广告，回家仔细阅读，心跳加速，非常激动——那是这间瑜伽教室 2005 年的“三年进阶研修课程”招生简介，上面详细列出每一年的修学科目、课程内容、要求条件，以及付费方式。就是它！我要的就是这样一套完整的基础训练，它就是我梦寐以求、在台湾找不到的瑜伽学习路径。但是申请进入这个进阶研修课程有一个基本条件——申请人必须练习艾扬格瑜伽两年，且最近半年是在这间瑜伽教室学习的。

不管那么多了，我立刻打电话给这位老师，表明我的想法和渴望，虽然我条件不符，可是我非常非常想要进入这个研修课程。她要我先去上一堂礼拜一的课（后来我才知道那是进阶班的课）。上完课，老师说我的体能还跟得上，但是她得和瑜伽教室的另一位负责人商量。

老师很快给了我好消息，第二天晚上刚好是开学的第二个礼拜，我及时加入了这个课程。到了这个时候，我才觉得自己总算上了路，终于踏出了瑜伽之旅的第一步。这第一步，我整整寻

找、等待、走了五年。

接下来的三年，照着健全、不求近功、不贪速成的课程安排，在老师的指导、同学互相砥砺、自己的努力之下，一步一步走下去，一路上充满了兴奋、惊喜、迷惑、困顿、疲累、感恩、虔诚……这么丰富的心得，我当然想与人分享。把艾扬格介绍给台湾的人，是我第一件想做的事。他的《瑜伽之光》中文简体字版在2005年出版，台湾出版社也买下了中文繁体字的版权，只是市面上还没有见到书。《瑜伽之树》虽然是本小书，内容却丰富多样。艾扬格试图把瑜伽的基本知识介绍给西方人，所以读者如果耐心阅读，很快就能了解印度瑜伽修行的梗概。如果你对这一部分目前没有兴趣，可以暂时不看，直接跳到带有自传色彩的篇章，一窥这位瑜伽大师的学思历程；如果你是瑜伽老师或是有心修炼瑜伽的人，那么艾扬格一辈子的练习与教学心得，肯定会激发出你意想不到的火花。

艾扬格没有受过太多西式的体制教育，可以说是个原汁原味的印度人。整本书的内容主要是他在欧洲各国的演讲，虽然经过修润、编辑，但是思想文化、思考逻辑、文字用语仍保留浓浓的印度味。有些地方读者或许会不习惯，我自己在翻译的过程中也多次生出不耐之心，幸好在一次次的阅读、修润中因为逐渐熟悉而渐有领会。总之，我也只是个初学的人，懵懵懂懂，一切还在学习中，借着翻译此书，进一步了解艾扬格在二十世纪对瑜伽的热情与奉献。但愿你能在这本书中发现属于你的一闪一闪的星光，看似微弱，却恰恰足以启动心底那神秘的、勇敢的追寻之旅。

目 录

001 译序：用身体淬炼灵魂的人 余丽娜（台湾）

009 翻译缘起

第一部 瑜伽与人生

002 瑜伽是一

007 瑜伽之树

010 个人与社会

013 东方与西方

017 生命的四大目标

020 孩童

024 爱与婚姻

027 家庭生活

031 老年

035 死亡

037 信心

第二部 瑜伽之树

040 努力、觉知与喜悦

047 体式的深度

051 树根

053 树干

055 树枝

058 树叶

062 树皮

066 树液

068 花朵

073 果实

第三部 瑜伽与健康

080 整体健康

084 目标与副产品

087 瑜伽与吠陀医学

091 实用的方法

095 谨慎的艺术

103 疗愈康复的学问