

<<现在开始讲解瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<现在开始讲解瑜伽>>

13位ISBN编号：9787220071959

10位ISBN编号：7220071957

出版时间：20060701

出版时间：四川人民出版社

作者：(印)斯瓦米·帕拉瓦南达、(英)克里斯多夫·伊舍伍德

页数：236

译者：王至成,杨柳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<现在开始讲解瑜伽>>

### 内容概要

《现在开始讲解瑜伽》是《瑜伽经》的注释本，可以说是当代的一部权威注释本，因为其主要的注释者就是当代这个领域内的权威学者。

《瑜伽经》这部关于冥想的经典已经经受住了时间的考验。

虽然它写于约两千年前，但印度的学者、哲学家和宗教导师仍然认为它是冥想修习之切实稳妥并合乎道德的指导。

它的首要特征在于，尽管文本明白晓畅，但仍然解释了最为深奥的秘密；它既适合于绝对的初学者，也适合于道行很高的修行者。

它的另一个特征是，文本并没有抬高任何一种特殊的宗教学说。

读者可以是印度教徒、佛教徒、基督徒、无神论者或者其他任何信仰的信徒。

文本的目的，是帮助读者完全理解自己的心的结构，控制心意，进入更深的意识层面。

瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。

在学习瑜伽中，人们有必要了解瑜伽的内在思想，特别有必要了解瑜伽最重要经典《瑜伽经》。

《瑜伽经》的原文只有几千言，但微言大义，千百年来，各种注释浩如烟海，从中衍生出和影响过众多的哲学及宗教流派。

《现在开始讲解瑜伽》附赠瑜伽经（梵英中对照）一册和现在开始讲解瑜伽（俞亮唱诵）光盘一张。

<<现在开始讲解瑜伽>>

作者简介

作者：(印度)斯瓦米·帕拉瓦南达 (英)克里斯多夫·伊舍伍德 译者：王志成 杨柳

<<现在开始讲解瑜伽>>

书籍目录

中文版序言一印度驻华大使 苏理宁 中文版序言二中国前驻印度大使 程瑞声 中文版前言英国考文垂大学教授 韩德 英文版前言第一章 瑜伽及其目标第二章 瑜伽及其修行第三章 力量第四章 解脱名词解释及主题讨论索引译后记

## &lt;&lt;现在开始讲解瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘对所见所闻之物的欲望。

心的意识波动可以流向两个相反的方向——要么流向客观世界(“希望满足欲望”),要么流向真实的自我认识(“希望获得解脱”)。

因而修行(practice)和不执(non-attachment)都很必要。

的确,偏废任何一方都是无益的,甚至是危险的。

如果我们在进行精神训练时不试着控制住欲望的意识波动,我们的心将变得极度不安,或许还会永久地失去平衡。

如果我们只是消极地严格控制欲望的意识波动,而不唤起与之相反的爱、慈悲和虔诚的意识波动,其结局也许更为悲惨。

这就是某些严谨的清教徒为何会突然间神秘自杀的原因。

他们为了“善”的结果而作出了一种冷酷而苛刻的努力,而从未想到过会有“坏”的结果。

但如同所有人有时都会遭遇失败一样,一旦遭遇失败,他们就根本无法面对这种耻辱(其实只是伤了自尊),他们的内心一片空虚。

在中国道教的经典中我们读到:“天将救之,以慈卫之。”

我们要进行的精神训练将适时地得到说明。

这便是著名的瑜伽八“支”。

其间,坚持是非常重要的。

暂时的失败,不论它有多么丢脸,都不应成为放弃努力的借口。

比如学习滑雪,当我们狼狈不堪地倒地之时,我们并不感到羞耻,而是抖擞精神,重新开始。

不必在意别人的冷嘲热讽。

除非我们是伪君子,否则就不会在意旁人怎么看自己。

没有一种失败是真正的失败,除非我们完全放弃努力——的确,失败也许是个非常有益的教训,可以使人因祸得福。

不执是对分辨的训练。

我们扪心自问:“为什么我非得要那个东西?”

拥有了它我就会永久受益吗?

拥有之后,它在何种程度上能帮助我获得更高的知识和自由?

”由此我们逐渐地控制住“痛苦的”或是不纯的意识波动。

因为上述这些问题的答案往往是令人不安的,它们表明,我们所欲求的东西不仅无助于解脱,还潜藏着无明(ignorance)和束缚的危害;更进一步说,我们并不是真正想要所欲求的东西本身,而只是一种想得到某种东西的欲望,仅仅是一种内心的不安。

我们在心平气和的时候很容易公正地推论出所有这一切。

但当我们的内心被强烈的愤怒、性欲或贪婪之波浪突然席卷时,我们的不执才会得到考验。

只有通过坚定的意志努力,我们才会记起我们的理智早已明白的真理:意识波动以及引起它的感觉对象,还有将体验认同为它自身的我慢,这些全是短暂而肤浅的,它们并不是潜藏的实在。

要想达到不执的境界,其过程可能非常缓慢。

但即使在最初的阶段,人也能获得某种自由和平静的新的感受。

它不应被当做一种苦行,一种自我折磨,或某种冷酷痛苦的东西。

对不执的修习能为最枯燥的日子中最平凡无味的事件增辉添色。

它会清除我们生活中的厌烦。

并且,随着我们的不断进步和更加自如地掌控自我,我们会发现,自己并没有放弃真正需要的东西,而只是从虚幻的欲求中脱身出来。

长此以往,灵魂不断成长,直到它能静若止水地接受生命中的灭顶之灾。

基督说:“因为我的轭是容易的,我的担子是轻省的。”

——意思是说,比起能让我们获得自由的训练来,不加分辨地执著于感觉的日常生活更加痛苦,

<<现在开始讲解瑜伽>>

更加难以忍受。

我们发现这种说法很难理解，因为我们一直被教导说，基督在尘世的生活是一出具有启示意义的悲剧——他最终被钉上了十字架。

我们应该问问自己：“到底何者更容易——是带着基督的觉悟和不执被钉上十字架，还是像可怜的小偷一样在无明、苦恼和束缚中受难？”

”我们都将走向十字架，无论我们是否准备或是否能够接受它。

P17-20

## <<现在开始讲解瑜伽>>

### 媒体关注与评论

瑜伽在印度已经流传了五千年，是印度悠久智慧的结晶，是印度文化的一个重要组成部分，历经时代的变迁，瑜伽一直充满活力。

瑜伽的出现和发展，一直与印度人的生活方式和哲学密切相连，然而，从实质上讲，它与任何宗教教义和理论保持分离状态，它是基于一些心理行为的生活哲学，其目的是使身体和精神之间完美平衡的发展，以使个体与宇宙完全和谐。

它不是一种宗教，但是，许多宗教及哲学都从中汲取了大量的营养。

《瑜伽经》是印度历史上第一部系统地对瑜伽进行全方位的精辟论述的著述，是被称为印度“瑜伽之父”的钵颠闍利于公元前后写成的。

《瑜伽经》原文只有几千言，正如我国古代经典《论语》或《道德经》，但微言大义，千百年来，从中衍生出和影响过众多的哲学及哲学流派。

即使在当今西方世界，各种解释仍浩若烟海，而这部《瑜伽经》注释，被公认为是当代西方对《瑜伽经》的最为权威的注释之一，它自上个世纪50年代在美国出版以来，一直长销不衰，至今仍在再版。

本书的主要作者斯瓦米·帕拉瓦南达本人，就是印度罗摩克里希那修道会的一位颇具影响力的精神领袖，他于1923年定居美国，直到1976年去世，一直在美国致力于包括瑜伽哲学在内的印度经典的翻译和注释，力图以最为通俗和简明的方式印度文化介绍给西方读者。

本书从现代人的视角，结合印度古典哲学及当代科学知识及心理学知识，用最为通俗易懂的语言和生动有趣的古今趣事，对《瑜伽经》的四个部分“瑜伽及其目标”“瑜伽及其修行”“力量”“解脱”共196条箴言，进行了详尽的注释讲解。

瑜伽的神秘与生活的时尚在这里碰撞，哲学的智慧与健身的流畅在这里交融。

如果说，各种具体的瑜伽修习可完美你的身体，那么，这部作为它们的理论基础的《瑜伽经》定会和谐你的心灵。

本书是我国出版的第一部《瑜伽经》注释。

诚如印度大使苏理宁先生在为此书所写的中译本序言中所说：“它将把印度人眼中真正的瑜伽体系，即通过冥想与苦行实现精神融合的体系，完整地介绍给中国人民。

”也正如中国前驻印度大使程瑞声先生在为本书所写的中译本序言中所说，本书“对于瑜伽修习者从精神层面上理解瑜伽精髓从而提高修习的质量和效果，很有益处”。

## <<现在开始讲解瑜伽>>

### 编辑推荐

《现在开始讲解瑜伽》是一本集各国众多圣者、学者、官员、朋友以及未知者之智慧和精力而完成的书。

《现在开始讲解瑜伽》对形形色色的瑜伽修习方式据以产生的瑜伽思想本身进行的全面系统、客观严肃、通俗易懂、形象生动并富有时代特征和当代气息的诠释，“对于各种瑜伽的修习者从精神层面上理解瑜伽精髓从而提高修习的质量和效果，很有益处”；对于生活在这个复杂而紧张的世界里的形形色色的人们，也很有价值：它将引领我们走向心灵的和平和宁静。



<<现在开始讲解瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>