

《瑜伽哲学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787201075259

内容简介

瑜伽不是宗教，它是任何人都可以使用的方法，一种在这个不平静的世界里寻求内心安宁的方式。“瑜伽”一词在古圣贤帕坦伽利《瑜伽经》中的准确定义为“调伏自心”。它源于梵文音译，有“结合、联系”之意，为达到冥想而集中意识之义。通过瑜伽训练可以使人类本能各部分“结合”，与最高的宇宙万物之灵同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。瑜伽也是东方最古老的强身术之一，通过瑜伽修炼，可以将人类思想中产生轮回的种子消泯，可以证悟自心，可以消除人类的一切障碍。

瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法。瑜伽有其一套从肉体到精神极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，而是有着更广泛的含义和更强大的生命力。

这本《瑜伽哲学》是一门普及瑜伽知识的基础读物，为瑜伽在西方推广起了重要作用。

作者简介

威廉·沃克·阿特金森（1862～1932），美国著名新思想运动先驱、律师、商人、出版家与作家、神秘学者。他勤耕不辍、著作颇丰，共完成了100多部心灵与精神著作，成为吸引力法则的全球导师。阿特金森喜欢使用笔名，如众所周知的泰龙·Q·迪蒙(Theron Q. Dumont)、依仪·罗摩恰拉卡(Yogi Ramacharaka)等。

1862年12月5日，威廉·沃克·阿特金森出生于美国马里兰州巴尔的摩市。1882年起，他开始追逐梦想的职业生涯，并于1894年顺利成为宾夕法尼亚律师协会律师。

19世纪90年代初，阿特金森深受吸引力创始人之一爱玛·柯蒂斯·霍普金斯著作的影响，决定迁往当时成为新思想运动核心的芝加哥。定居此地后，他以编辑和作家的身份，积极推动这场运动的发展。

1900年开始，阿特金森先生负责新思想运动核心杂志《暗示》、《新思想》、《高级思想》的编辑出版。此时，他结识了悉尼·弗劳尔，著名新思想领域图书出版家，并与之合伙，共同出版新思想经典著作。仅阿特金森写作的著作，便多达100多部。此外，阿特金森还担任国际新思想联盟的主席。他写作了大量瑜伽训练教程，其中许多被美国瑜伽学会指定为培训教程。如《瑜伽哲学》、《高级瑜伽哲学》等。

目录

CHAPTER 1 前三个原则

人类的本性中隐藏着巨大的潜力，当人们不断认识它的时候，人们就会显露出从未有过的力量和品性，就会发现自己内心充盈着光和热。

CHAPTER 2 思维原理

当我们学会“用心”去做事的时候，我们就真的从智力这个层面上掌握了本能思维，从而将其转入心理作用中。

CHAPTER 3 精神构造

你应该毫无私心杂念地信仰神灵，要用你的心，用你的精神，用你的思想，用你的意识，用你的力量去相信他、爱他，你也应该像爱自己那样地去关爱身边的所有人。

CHAPTER 4 人类的光环

当人们开始挖掘并开放心灵的时候，就会越来越不被来自于本能思维、智力、精神思维的短暂情感、情绪或感受所折磨，相反，他们会以平静、平和的心取而代之。

CHAPTER 5 思想动力

[显示全部信息](#)

前言

中国市场上见到的印度典籍翻译作品中，多基于宗教信仰而设，或者说，都为信仰佛教而设，至于纯粹为理解印度文化而翻译的书，则不多见。这种现象本无可厚非，但是，当后人翻阅诸多译籍时，易产生两种错觉：一是误以为印度的文化主流是佛教文化；二是以为除了佛教之外，印度的其他文化产物极其贫乏，不屑一读。而事实上，印度的主流文化是婆罗门教传统，而且，除了佛典之外，婆罗门教传统（含印度教）和耆那教等也有属于众多教派的不同教典。

瑜伽被整合到印度三大宗教中：印度教、耆那教以及佛教。严格说来，瑜伽并不是宗教，它是任何人都可以使用的方法，用来追求个人的宗教或非宗教目标。佛教创始者悉达多（释迦牟尼的本名），就曾做过瑜伽打坐，而打坐直到现在依然是佛教的重要修行部分。几千年来，瑜伽主要在印度盛行，而西方世界对瑜伽几乎一无所知，直到20世纪60年代，当时的流行主角——披头士，对瑜伽打坐表现出了浓厚的兴趣，并一度深入体验这种修行方式，于是，瑜伽在西方世界中的推广得到了实现。人们开始将瑜伽看做一种在这个绝对不平静的世界里寻求内心安宁的方式。目前，瑜伽已经在全世界范围内广泛传播开来。

[显示全部信息](#)

瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志；也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。

——西奥思·C·伯纳德（美国著名瑜伽修行者与作家）

在线试读部分章节

CHAPTER 1

前三个原则

一天，我们在向一个瑜伽训练班的学员们做自我介绍时，的确感到有些非同寻常的感受，主要是因为来参加此次训练班的学员具有非同一般的潜力。对于大多数人来讲，在这里接受到的一系列课程就像根植于沃土中的种子一样，在适当的时机萌生出新绿的嫩芽，促使人们逐步被觉悟的阳光所普照，进而使其枝繁叶茂、开花结果。整个课程中，许多将要展现在人们面前的真实片段可能不会立刻被接受、被理解，但是，随着年龄的增长，或许在垂暮时期，你就会承认这些课程中传递的信息是真实不虚的，只有在这种状况下，你才会对此真理表示认可和接受，并将此转变成自己的智慧。

此刻，我们就像面对面而坐，你能看到我，我也能看到你，如此亲近以至于可以触及彼此。亲爱的读者，你是否也有同样的感受呢？你我之间真心相应的力量如此强大、如此真实，就像我们确实能感觉到大家的存在一样，当你阅读这些文字的时候，同样也会强烈地感受到我们就真实地出现在你面前，不仅是心灵，而且是有血有肉的整个身体。除了在心灵上相通之外，根据瑜伽的哲学理论，那些在与老师相应方面做得很好的学生确实能够在精神上达到与老师相融的程度，并且完全能够领会课程中所教授的精神，从而获得无上的利益——从某种程度上讲，是吸收了老师的一部分思想。而这些收获不可能被那些仅仅领略只言片语的学生所体会。

我们确信，参加这个班的学生非同寻常，他们将会达到彼此心灵相通、心心相印的程度，乃至与授课老师也会产生这种类似心灵感应的体会，而老师们所得到的收获也会让自己都感到惊讶。此期的课程设置对班里大多数人都展现出了极其精彩、极其奇妙的一面，并且使学生们精神得到了超凡的成长，其思想也愈发变得成熟、睿智。如果这个班里的学生由社会中的普通人所组成，那就根本不可能达到这样的效果。因为这类群体中大多数人会有敌对的思想，人们一旦对此产生了共鸣，就会使那些赞成这种训练的人们消除思想上产生的冲击力，或者至少会阻碍人们从修炼中获益。然而，我们无法克服这样的障碍，所以，这个班里的学员只能从那些对宗教感兴趣的修行者中招募。我们发出去的宣传单上也只能平实、简单地措辞，以吸引那些对这个训练项目真正感兴趣的人。对于想要寻找感情寄托的人或某些好事之徒来说，即使是接到我们的电话也会对此无动于衷，相反，那些真心期盼接受瑜伽教导、希望能与我们沟通交流的人，才是这个训练

班的真正受益者。诚如一位作家所描述的那样：“圣人到之处，追随者都会蜂拥而至。”这个班里的学员都被我们所吸引，大家组成了一个和谐统一的整体，我们一起成长，一起改善自我的修养，一起开放心灵和思想。和谐的精神、团结的目的对我们来说确实非常重要，整个训练班统一的思想，加上我们自己已有的认识，就像一座摧不毁的力量宝塔，每个学员都能从中受益，并且会因此而加强、巩固、持续这种神秘的力量。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)