

《现在开始讲解瑜伽：《瑜伽经》权威阐释（随书附赠瑜伽经光盘）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787220073458

编辑推荐

《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*为深奥的秘密；它既适合于**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*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。这本《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。

内容简介

这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。这本书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。

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

在线试读部分章节

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,而只是有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……

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)