

《冥想的力量 第2版》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2015年11月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787308152129

编辑推荐

本书是在《冥想的力量》**版的基础上进行修订的成果，是目前对印度瑜伽哲学的理论和实践进行的*系统和清晰的论述。本书受到西方瑜伽界的高度肯定和欢迎。书的内容包括瑜伽和吠檀多哲学的基本理论、瑜伽冥想的具体方法和技巧、瑜伽锻炼中各种问题之处理、瑜伽锻炼中的各种效果之论述等。

【作者简介】

浙江大学教授，博士生导师，宗教学研究所所长。研究领域：第二轴心时代文明、佛教-基督教对话、瑜伽哲学。主编“第二轴心时代文丛”、“瑜伽文库”和“文明经典文丛”。出版著作和译著60余部，瑜伽类作品主要有：《瑜伽的力量》《喜乐瑜伽》《冥想的力量》《哈达瑜伽之光》《现在开始讲解瑜伽》《虔信瑜伽》《智慧瑜伽》《在不确定的尘世》《至上瑜伽》《冥想的力量》等。

内容简介

本书第1版是国内首部全面而系统地介绍瑜伽和吠檀多中冥想的著作，为中国瑜伽界、灵修界、东方哲学界提供了系统的冥想知识，对于指导人们的灵性生活具有重要的意义。瑜伽和吠檀多向当代人展示了四个普遍的原则，即：个体生命的神性、生存的统一性、终/极实在的单一性和和诸信仰的和谐。冥想可以改善我们的生活质量，增强我们的能量，促进我们的内省。让我们具有更强的洞察力，并能感受生命的奥妙和喜悦，摆脱郁闷、无聊和空虚。

目录

概论

冥想过程

冥想的意义

冥想的状态

冥想的目标

冥想的益处

瑜伽系统中的冥想

吠檀多中的冥想

关于冥想的神圣文本

冥想中的三个关键要素

冥想对象

瑜伽和吠檀多中的冥想对象

冥想神的形象

[显示全部信息](#)

前言

冥想，是人们普遍感兴趣的课题。所有传统的灵性探索者，为了宁静、和平和幸福，都以某种方式实践冥想。因古老而受敬仰的冥想教导，就像体现在瑜伽和吠檀多中的那样，充当了全世界灵性探索者的灵感之源。在印度教众多冥想传统中，瑜伽传统和吠檀多传统普遍被视为两个主流的教导。瑜伽和吠檀多都力争达到同样的目标，它们的区别在于抵达目标的方法。本书将追随这两个体系的方法和教导，研究冥想及其实践。冥想，是人们普遍感兴趣的课题。所有传统的灵性探索者，为了宁静、和平和幸福，都以某种方式实践冥想。因古老而受敬仰的冥想教导，就像体现在瑜伽和吠檀多中的那样，充当了全世界灵性探索者的灵感之源。在印度教众多冥想传统中，瑜伽传统和吠檀多传统普遍被视为两个主流的教导。瑜伽和吠檀多都力争达到同样的目标，它们的区别在于抵达目标的方法。本书将追随这两个体系的方法和教导，研究冥想及其实践。瑜伽和吠檀多有四个普遍的原则，即：个体灵魂的神性、生存的统一性、终极实在的单一性和诸宗教的和谐。灵魂的神性是自由和自我实现不可动摇的灵性基础。生存的统一性是所有伦理美德的基础。自爱是一个人行动的主要原因，也是爱他人的理由。但是，瑜伽和吠檀多提醒我们，一个人的真我，是所有人的自我。尽管终极实在是单一性的，但是名字、形式和象征却各不相同。人试图以名字来命名无名者、将形式归属于无形者，但这些都是脆弱的尝试。终极实在的单一性教导我们应该忠诚于自己的理想，但对其他人的理想也应予以积极的尊重。所有宗教根本上都是相同的。差异中的统一是生活的法则，对于宗教问题也一样。不同的灵性探索者追随不同的道理，他们都试图达到同样的目标。瑜伽和吠檀多中的冥想方法并不迎合任何形式的感情主义，它们是精确的、科学的和心理学的。它们并不通过探索者的梦或异象（这些梦或异象是个人的、私人性的），而是通过他或她的性格的转化来衡量冥想的成败。跟随这些冥想方法，许多人已经直接理解了真理、获得了生命的圆满。瑜伽和吠檀多的这些传统、方法和教导已经经受住了时间的检验，它们如今就和过去一样充满活力。在本书的论述中，广泛引述了正统的文本。这些文本包括《瑜伽经》、《奥义书》、《薄伽梵歌》、《乌达瓦之歌》、《分辨宝鬘》、《对实在的直接经验》、《室利·罗摩克里希那福音》、《室利·罗摩克里希那大师》、《维韦卡南达：瑜伽与其他作品》、《神圣母亲室利·萨拉达·戴薇的教导》、《摩奴法典》等。还有一些冥想主题的教导分散在其他文本中，为了方便灵性探索者，也一并放在本书中。我对这些文本的解释都是基于瑜伽和吠檀多的正统解释。本书是我几年艰苦研究的成果，它的出版要感谢许多心情劳动的人。我要衷心地感谢马丁·苏兹贝格（Martin Sulzberg）、巴里·泽里考维斯基（Barry Zelickovsky）、罗布·贝克（Rob Baker）、普丽西拉·卡登（Priscilla Carden）、莉萨·迈耶（Lisa Meyer）、玛丽·乔·克雷（Mary Jo K

rey)以及其他人士，他们阅读并编辑了我的手稿，提出了颇有价值的建议。如果本书对灵性探索者在冥想实践中有所助益，那么我将深感荣幸。——斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

【译后记】

经过前后一年多时间的努力，斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达的《冥想的力量》（原名为《冥想与实践》）一书终于完成了。这是一件值得高兴的事。

翻译此书的*初动机有两个：首先，希望为中国当前流行的瑜伽文化提供一点资源；其次，我本人在关注文化对话、文明对话，希望通过翻译一些源于印度文明的著作，以推进这样的对话工作。例如，我长期从事信仰间对话，关注很多西方的信仰间对话理论，但我两年前开始意识到我们也应该从古老的印度文明中汲取信仰间对话的资源，在印度吠檀多哲学和瑜伽哲学中汲取营养，并努力为信仰间和谐、人类诸文明间的和谐与丰富提供新的动力。

本书的翻译*初得到陈裕富（Tan Ju Hock）博士、陈静芬(Tan Chay Hoon)博士的支持。他们*初提出翻译这样一部著作，并在版权问题上一直帮助我。罗摩克里希那传道会副会长斯瓦米·沙马拉阿南达(Swami Smaranananda)、纽约罗摩克里希那-维韦卡南达中心的斯瓦米·维达阿南达(Swami Vidananda)和斯瓦米·瑜克塔阿南达(Swami Yuktatmananda)都一直支持这样一项工作，并帮助协调解决版权问题。英国考文垂大学韩德(Alan Hunter)教授是我多年的朋友

，一直关心我的学术研究，并为此书撰写了中文版序言。

本书的翻译分工如下：前言、概论、**章至第八章由王志成翻译，第九章至第二十七章、第三十二章由梁燕敏翻译，中文版序言、第二十八章至第三十一章由周晓微翻译。译文彼此进行了校对。在此基础上，王志成对全书进行了统稿和校对，确定了基本的人名、地名和术语，对少量文本进行了技术处理重译。

不少梵文单词，在国内并不统一，我们择善用之；有的则找不到对应的翻译，我们自己尝试翻译。另外，关于Self一词，我们翻译成“自我”，而self一词则翻译成“小我”，但书中self一词出现不多，更多的是Self一词。还有，书中出现很多ego一词，我们根据作者的意思，翻译成“私我”。

感谢安伦先生对本书的关心和支持，并就译文提出了修改意见。感谢郝宇晖女士对本书的关心和支持，并就本书的设计提供宝贵的参考意见。*后，感谢浙江大学出版社领导的支持，感谢张琛女士和蔡圆圆女士的勤奋工作，让这本充满灵性知识的著作以**时间与读者见面。

——王志成

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)