

<<瑜伽哲学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽哲学>>

13位ISBN编号：9787201075259

10位ISBN编号：720107525X

出版时间：2012-6

出版时间：天津人民出版社

作者：威廉·沃克·阿特金森

页数：181

字数：300000

译者：邱宏

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>



## <<瑜伽哲学>>

### 内容概要

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。

## &lt;&lt;瑜伽哲学&gt;&gt;

## 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。

## <<瑜伽哲学>>

### 书籍目录

#### 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

改变环境和氛围的主导权确实握在我们自己手里，只要你的思维模式和内容改变了，你周围的一切都将随之发生变化。

尽管过去的习气依然存在，但是随着新的高尚思维的补充和增加，精神世界里的糟粕终将被剔除，最后只留下有用的精华。

#### CHAPTER 6 心灵感应和洞察力

在用心灵之眼去感应远处的场景时，不管有意还是无意，人们都会在自己和远处的景观之间建立起一条心灵隧道，以使千里眼通过此隧道获得所需要的信息。

#### CHAPTER 7 人体的磁性

如果一个人在头脑中时刻提醒自己要加强吸收气能的精神力量，那么，在其正常呼吸中或正常饮食中，他就会按照修行密法的规则而吸收到超乎寻常的大量气能，最终获得强大的力量。

#### CHAPTER 8 密法治疗

人体有着极强的自然复原能力，而获得此力量就像我们享受空气和阳光一样简单，人们无需为此而付出任何代价，只要你认真关注它，就可以从中受益。

#### CHAPTER 9 心灵感应

专注于自我暗示的精神中，认真地观想，只要有可能，就在脑海中形成一幅自己正处于健康状态的图画。

就像自己希望的那样，专注于观想健康的身体，你就一定能够用此种气治疗的方法重新获得健康。

## <<瑜伽哲学>>

### CHAPTER 10 灵性世界

当一个仍处于低级状态中的心灵已经做好充分准备时，假设有另外一个已经高度开发过的心灵给了他很多精神上的引导和帮助，那么低级状态中的心灵就可以吸收这些帮助，从而使自己迈向一个新的高度。

### CHAPTER 11 越界

当自我从肉体上缓慢离开时，从孩提时代到暮年时期的一幕一幕画面都像放电影一样在其精神视野中展现开来，随后，自我进入了性灵体中。

### CHAPTER 12 精神演变

瑜伽哲学认为，人类是永生的，我们所认为的死亡不过如黎明前的黑夜一样，正处于苏醒前的熟睡状态；死亡不过是暂时性的失去意识的状态；生命依然在继续，其目的是为了不断地成长、成熟及绽放自我。

### CHAPTER 13 精神因果定律

我们每个人都要接受的一个最大忠告就是，每个人都是自己的主宰，而且所有人的心性都是一样的。

### CHAPTER 14 成就之路

不管任务本身多么令人讨厌，一旦我们认识到自己是谁，以及为什么这个任务要让我们来完成，就一定会愉快地接受它。

如果平静在心、知识在手，再悲惨的奴役都会比没有平静、没有知识、没有信念的君主幸福。

## &lt;&lt;瑜伽哲学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：6.精神思想 精神思想是人类的第六个基本构成，已经被某些作家描述成"超意识思想"，这个术语是非常贴切的，它不同于低级的潜意识思想或本能思维，也不同于有意识的思想或智力，它已经超出了一般人的意识领域，与低级思维或本能思维截然不同。

在精神思想已被极少数人证明了真实存在后，随之就有很多人觉醒，他们真正领悟了这种内在指引，并且因此而提高了自己的思想认识，建立了正知、正念和正行。

当然，也有许多人对精神仍存有模糊认识，尽管并不十分了解，但他们确实受到了感染。

事实上，尽管某些时候黎明前的黑暗遮蔽了人们的眼睛，但是，精神思想的曙光总会穿透黑夜，让每一个准备好迎接光明的人都能看到它，所以在座的每一位同修都曾见到过类似的光明。

然而，人们总是要一层一层地脱去外衣，一次又一次地抛弃紧裹在心灵外面的层层枷锁，然后才能把心慢慢地带回家，那时，你将见到完全的光明。

所有那些人类认为的伟大、善良、华贵的思想都发源于精神思想。

并且已经逐步演变成普通的意识。

对于尚未完全领悟精神意识的超级人类，许多东方学者喜欢用"映照"一词来准确显示明亮的光线穿透人类意识的过程。

在进化的过程中，人类必须要经过此阶段。

由此将会产生一些高尚的、真正虔诚的感受，以及善良、有人情味、公平、公正、无私的爱，并且同时会生起同情心、慈悲心和菩提心。

与此同时，对神灵和对其他人的关爱也同样会降临到人们的面前。

随着心灵的持续开放，平等的观念也会逐渐膨胀，人们会慈悲、平等地对待任何一个生命；会将任何人都当做手足情深的亲人来对待；会更加深入、更加宽广地去理解爱；还会进一步相信人性本善的真理，并且企图以伟大的精神主宰作为人生追求的所有目标。

此刻，他们或许会阐明某个真理（对于那些具有充分信仰的修行人来说，可能比较容易理解；而对于那些追随此修行人的学生来说，可能就不太容易理解了）："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。

"当人类的精神意识开始显现时，人类就会产生一种持续的感觉，就能体会到超能力的切实存在，并且随着这种感觉的不断增强，人们会发现在处理人际关系时，自己对周围任何一个人人都如对亲人一样，这逐渐变成了一种自觉行为。

本能思维和用智力思考的思维都无法给他这种感受，只有精神世界的充实和富足才会让他感到如此宽坦自如。

精神思想并不是与智力思维相对立的，相反，它是超越了智力因素之上的一种高级意识。

精神思想中也有某种真实的智力因素，在思维状态中均有所体现。

但是。

它又不是完全来源于智力因素。

智力思维完全是理性的、冰冷无情的，而精神思想则有感性的一面，它是生动的、温暖的。

## <<瑜伽哲学>>

### 媒体关注与评论

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）



## <<瑜伽哲学>>

### 编辑推荐

通过《瑜伽哲学》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。

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>