第一图书网, tushu007.com

<<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：9787220073458

10位ISBN编号：7220073453

出版时间：2006-7

出版时间：四川出版集团,四川人民出版社

作者：斯瓦米·帕拉瓦南达,克里斯多夫·伊舍伍德

页数：236

译者：王志成,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

前言

随着中国不断融入国际社会、印中关系的日益改善以及其他一些因素，中国人民对古代印度瑜伽传统产生了极大兴趣。
中国各地如雨后春笋般涌现的瑜伽中心最为清楚地表明了这一点。
然而，主动翻译并出版钵颠阁利《瑜伽经》的中文版，这确实是一项值得高度赞赏的行动，因为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。
在当今这个复杂而紧张的世界里，修习瑜伽将给人的心灵带来一片和平与宁静的绿洲。
这是我们共同的追求。
我希望，该中文版有助于中国读者更好地理解和把握《瑜伽经》的基本实质，过上更加和平与宁静的生活。
2006年6月6日于北京

内容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

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

章节摘录

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 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，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。
……

第一图书网, tushu007.com

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