第一图书网, tushu007.com

<<光耀生命>>

图书基本信息

书名：<<光耀生命>>

13位ISBN编号：9787545200379

10位ISBN编号：7545200373

出版时间：2008-10

出版时间：上海锦绣文章

作者：（印）B.K.S.艾扬格

页数：307

译者：杨玉功

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

第一图书网, tushu007.com

前言

得知我的著作《光耀生命》之中文版即将面世，甚为欣悦。
《光耀生命》是我七十多年瑜伽修习所得智慧之精粹，读者可自行品读其至味。
其中包含瑜伽亲身修行之亲证体验，旨在上达解放、自由与至福之境；此从心所欲之境涵括人类身心之所有层面，即身、德、心、智、灵之至善境界；而终于以凝定无二之意念贯通一切身心境地。
本书含有启发每一人类个体演进之教益性及指导性思想，以将其从身体层面扶助提升至精神与灵妙之地。
若读者阅读我的其他著作，便可轻易领会此书之主旨，从而体验我所安住之无限豫悦。
若本书助益任何一位男子或女人啜饮真纯至善欢乐之甘露，我将欣然与出版者分享其荣耀与成功。

内容概要

《光耀生命》是大师最深邃的智慧的结晶，汇聚了大师在习练、学习和教学瑜伽中的所有领悟和发现，也是其之前撰写的被誉为瑜伽“圣经”的《瑜伽之光》一书的“精神伴侣”。
10月20日“世界瑜伽日”之际，国际顶级瑜伽大师B.K.S.艾扬格，继畅销书《瑜伽之光》后又一部轰动欧美的经典巨著《光耀生命——通向健全人生、内心安宁和终极自由的瑜伽之旅》出版。
“任何人，不管你是谁，都能进行瑜伽之旅，达到终极自由和升华……”他向大家展示如何借助瑜伽的原理和法则来改变和提升自己，如何把瑜伽精神融入日常生活。

作者简介

作者：(印国)B.K.S.艾扬格 译者：杨玉功B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师。
其瑜伽习练以姿势的精准、着重练习顺序、使用辅助器材及公开着重介绍呼吸法的等特色形成一种独特风格的瑜伽体系，即Iyengar瑜伽，是当今世界最为广泛练习的一种瑜伽派系。
（欧美最流行的瑜伽练习方法。
） 1966年，他的著作《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起了不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。
”此书成了瑜伽体式锻炼的“圣经”，已被译成19种文字在全球出版。
2003年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。
英国BBC电台称之为“瑜伽的米开朗琪罗大师。
”2004年美国《时代》周刊将他评为“一百位全世界最有影响力100人”之一，赞扬他“不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为全球的健身运动”。

书籍目录

中文版前言作者序导言：自由在前第一章．内心之旅第二章．身体之安稳——体式第三章．能体之活力——气息第四章．心体之清明——意念第五章．智体之通达——心识第六章．法体之极乐——禅悦第七章．自由自在安心体式十五种天竺明月水云间——译者后氾后记——悠季丛书

章节摘录

第一章 · 内心之旅存在之层面瑜伽将存在分为五个层级或层面，这五个层面必须完全融合才可能获得圆满。
若这些层面互不协调，就会成为受染污的明镜，反映出感官及物欲世界的晦暗景象。
该明镜反映的是我们的周围世界，而并非让我们的灵体之光粲然射出。
于是我们经历疾病与绝望。
真正的健康不仅仅要求我们的身体层面有效运作，也要求我们内心微妙层面的活力、能力与敏悟力。
我们大多把我们的“身体”看做我们的物质存在——我们的皮肤、骨骼、肌肉和内脏。
而瑜伽认为，这些仅仅是我们身体的最外层。
正是这解剖学意义上的躯体涵括了其他四个微妙之体，或微妙层面。
这些层面就像洋葱皮或俄罗斯套娃，层层相依。
其中包括我们的能量之体，我们的心智之体，我们的智慧之体，以及最终的灵性极乐之体。
当这些“体”或“层”彼此不和或冲突，我们必然遭遇扰乱世界的疏离与错乱。
如果我们身体的不同层面能够彼此配合与协调，错乱就会消失，融合就会实现，合一就会建立。
我们的躯体必须与我们的能量系统之体相连并与之作用，能体又必须与心体相调适，心体随顺于智体，而智体听命于灵性之体。
同样，若灵性之体与躯体之间无法沟通，灵性就无法给躯体的行动带来智慧，生命中就会有黑暗，而不是光明。
不同层面的划分从本质而言是假说性的。
我们是独一而完整的生命现象。
然而，为了达到我们所向往的圆融与健康，我们必须做到由内而外由表及里的通达无碍，因为每一层面都相互交融。
只有这样我们才能成为完整健康的人。
否则我们会遭受离散与错乱，使生活充满忧惧与迷惑。
对于瑜伽修习者而言，意识到身心层面融合与平衡的需要是一个基本条件。
比如，心体与智体必须有效运行才能观察、分析和反映身体与能体的变化并作出相应的调整。
换言之，身体无法与我们的心与灵截然分开。
我们不应该像某些苦行者所说的那样忽视或否认我们的身体。
我们也不应该执著于我们的身体——我们凡尘的自我。
瑜伽的目标是发现我们永恒的自性。
瑜伽教我们通过各个层面的修炼在身心两面获得圆满的生活。
希望你在阅读本书的过程中开始懂得：如果你也用正确的方式和态度习练瑜伽，你获得的收益将远远超越身体的灵活与敏捷。
如果没有身心的转换就无法接近终极的自由，而这是所有人生活中的关键问题，不管他们是否修炼瑜伽。
假如我们懂得我们心智运行的方式，我们就可以回答这样的问题：“我为什么老是犯同样的错误？”本书的基本架构是古代先哲留下的经典文本所赐予。
他们的智慧与技巧构成了本书的内容。
人是一个连续圆融的整体，人的各个层面之间没有任何可见的界限，正如身心灵之间也并无障碍可得。
但是，为了方便讨论，为了协助我们的内心之旅，瑜伽以不同的层面来描述我们的身心。
我们应该把它们想象为虹之七彩彼此交融。
按照传统瑜伽身心五体的理论，我们把本书分为五个主要章节：即“身体之安稳”，“能体之活力”，“心体之清明”，“智体之通达”与“法体之极乐”。
在上述章节中我们将讨论内心之旅的不同阶段，并认识与发现包容身心两面的自然。
我们在探索灵性的同时必须意识到这种探究是发生在自然（身体）之中；身体（自然）既是我们的寓

居之地也是我们本性的示现。
我们探索之道场就是我们自身，从皮肤开始直至未知的存在核心。
瑜伽所关心的正是自然与灵性的融合，此身心之合一就是充满挑战、冲突与快乐的生命之本质。
生于天地之间我曾说过，我们人类生活在天与地的两重现实之中。
“地”代表所有实用的、物质的、可触知的和具备形体的一切。
“地”是可知的世界，可以通过发现与观察得到客观的知识。
我们都是通过海量累积的集体经验参与这一世界及其知识系统。
有一个词可以表述这个概念，那就是“自然”（prakri）。
在梵文中，“自然”（pmkrti）由五大元素构成，即地、水、火、风、空（以太）。
因而身体也由同样的元素构成，这正是我们用“自然”来指代身体的原因。
太空探索者从月球带回岩石供科学家研究，他们研究的是“自然”。
我们计算太阳表面的温度，我们是在观察“自然”。
无论我们研究地球自然还是宇宙自然，我们都是在研究自然。
这样的研究永远令人兴味盎然，因为自然变化无穷。
自然不但有万千的形态，而且时时刻刻变化不停，所以我们总可以看到新鲜的事物。
我们属于自然的一部分，我们自身也不断变化，所以我们也总是以变化的观点来看待自然。
我们是天地间一点变动不居的生命体在观察自然中无穷无尽的变化。
怪不得对自然的探索如此激动人心。
认知自然的关键之处在于把握自然得以运行的固有的本质法则。
其至在帕檀伽利撰述《瑜伽经》之前的数百年，印度的瑜伽行者已经试图在表面纷乱不定的自然之中发现不变的形态。
自然现象的无限变化给我们呈现出混乱的表象，而印度的瑜伽行者却提出这样的问题：支配这些纷乱现象的法则是否明晰可解？
如果我们掌握规则运行的方式，我们是否能从混乱进入秩序？
若不懂规则，一切游戏都毫无意义。
懂得规则，游戏会给我们带来很好的乐趣。
你会受点打击，输掉几个回合，但你至少是在参与，你是在游戏之中。
瑜伽认为你所进行的是身心之游戏。
通过游戏你可以学会规则，如果你遵循这些规则，你不但更有可能获得生活的成功，你还有机会获得觉悟与自由。
所以我们人类是双脚踏在地上（如山式所演示），头在天上。
但我们所说的天是什么意思？
显然我不是说地球的生命大气层，也不是指任何物理意义的方位。
我本可以说：“我们足踏尘世，头在天堂。
”在许多语言中天与天堂是同一个词。
天堂所指代的是某种非物质的存在。
这可以有几种可能性：a）天堂是完美的，而任何物理存在都不可能完美，因为一切现象都是无常的；b）天堂是普遍的，即天堂是一，而自然是多，因为自然有诸多现象之变化；c）天堂无所不在，因为天堂并非物理存在，不受方位的限定；d）天堂为终极永恒之实相。
瑜伽认为身体具备物理实质，而自我的变化以及自性中天之展现即是空相自身。
任何物理的存在永远在变幻，因而其实质不可恒常不变。
在这个意义上，自然就像扮演不同角色的演员，它从不脱下自己的装扮回家，而是永远不停地从一个角色转到另一个角色。
在自然之中我们从不知道自己身在何处，因为我们自身就是自然的一部分。
而非物质的真实，不管如何难以索解，一定具备恒常不变的特性。
这样，真实不变者就可以为我们提供一个支点，一种指向，就像罗盘上正北方向。
而罗盘的原理是什么呢？

是通过地球的北磁极与罗盘中的磁石相互吸引。
我们自身就是罗盘。
我们自身之中的真如实相让我们与无所不在的真如实相调校合一。
不要忘了“调校”一词，正是通过对我自己身体的调校，我发现了我的心体、自我与智慧的协调如一。
让我们最外层的身体与我们最深层的核心协调一致，就是要让我们个人的实相触碰宇宙之实相。
《维湿图修多罗奥义书》（VastasutraUpanishad）中说：“将四肢调节成式应受赞叹，如梵天（上帝）之智慧。
”更早的《黎俱吠陀》也指出：“每一形式均为本原形式之映像。
”此实相不因时间而变化，不为空间所限定，超越时空之上。
因此，尽管我们的内心之旅在时空中发生，一旦我们到达旅程的终点并悟到终极的非物理之实相，我们所理解的时空将不复存在。
灵性与自然到现在为止，我一直有意避免用非物理实相的梵文原词，因为一旦用到梵文的音译，就会影响读者的独立思考。
在梵文中，该词的音译是“布鲁舍”，意为“宇宙之灵”或“天地之灵”。
“灵”这个字有着强烈的宗教含义，人们往往不假思索地接受或拒绝，而忘记了那仅仅是我们用来指代恒久真相的一个词。
它虽然符合逻辑，但除非我们在自身中有真实的体验，它仅仅是一个概念而已。
我们常常把这种恒久的真实与无私的爱联系在一起，因为无私的爱是建立在无分别的同体感受之上。
母爱的力量来源于母子的同体关系。
在同体中不存在占有的关系，因为占有是一种二元状态。
灵性恒常不变，根植于纯一无二的神性之源，永远观照不已。
瑜伽修行的本质是探究自然与灵性之关系，是回到我们的本原形象，学会在天地之间生活。
这就是我们人类的境遇，我们的欢乐与哀伤，我们的救赎与堕落。
自然与灵性彼此交融，彼此如婚姻般合为一体。
通过体式、调息等瑜伽八支的习练，瑜伽修行者可体会到自然与灵性之间的沟通与联系。
在凡俗人看来，自然与灵性的结合是冲突之源，不可调和的困境。
而通过与两者的亲近，将渐渐促成两者圆满合一。
这种交融与合一可揭开覆盖心智的无明之轻纱。
为达成身心之交融，瑜伽行者不仅要内观自心，还要外观作为心之形质的身体。
瑜伽行者需要了悟本体之法，否则将继续陷于自然的奴役，灵性仍将是虚幻的概念。
我们需要体会：存在于宏观宇宙的万物也存在于作为微观宇宙的个体身上。
瑜伽的八支瑜伽有八支，犹如莲花之八瓣，顺次向修行者展现。
八支包括外禁戒，内遵行，调身，调息，摄感，止心，禅定，与三摩地，此八瓣共同构成美丽的瑜伽之莲花。
我们的内心之旅将深人身体的内层，从外表的皮肤直到内心的自性，我们将依次探究《瑜伽经》中所描述的八个阶段。
对于求道者而言，八支至关重要，正如帕檀伽利的时代一样重要。
没有八支的准则与修行，我们无法理解与调和身心的各个层面。
这里我先简要介绍一下，以后各章中将作详细论述。
瑜伽之旅开始于矗大戒律（yama），由此来培养对于我们在外部世界中行为的控制力。
随后是五步净行法（niyama），与我们的内心世界和感官相联系，由此培养我们的自制力。
我们在全书中都要讨论这些道德准则，而道德准则首先是要约束我们对人对己的行为。
道德准则将伴随我们瑜伽之旅的始终，因为精神的觉悟只能表现在我们在人群中的行为，表现在与他人的交往之中。
毕竟瑜伽的目标是终极自由；而在终极自由得以实现之前，随着我们自制力、敏悟力以及觉性的提高，我们一定会感受到越来越多的自由；因为我们会越来越能够按照我们所渴望的方式生活：体面而尊

严；纯净而诚实的人际关系；善意与友谊；信誉；自强；乐见他人的幸运；面对自身不幸的淡定。
从人性善的状态我们会获得更大的自由。
怀疑、迷惑与恶习无法给我们带来自由。
瑜伽修行之所以是道德修养的过程，其理由绝非道德的裁决，而是实际的需要。
没有经过“善”的阶段，想从“恶”跳到“完善”几乎是不可能的。
而且，随着无明渐渐退却，“善”是远远超越“恶”的受用无穷之地。
我们所说的“恶”就是行动上的无明，“恶”作为生命的策略只能在黑暗中繁殖。
瑜伽的第三支是体式的修习（调身），也是本书下一章的主题。
体式旨在保持身体的力量与健康，同时使身体与自然协调一致。
我们都知道心情可以影响身体，比如：“你显得很沮丧”，“他垂头丧气”。
瑜伽建议我们反其道而行之——通过身体影响心情。
“抬头”，“挺胸”，“站直”就是这样的思路。
体式的修习是进入内心的重要途径。
换言之，我们要用体式来塑造内心。
我们必须发现每一身心层面的微妙需求并顺势加以培养。
毕竟是微妙的内层支撑其所附着的外层。
因而瑜伽认为细先于粗，心先于物。
但瑜伽也说，我们必须从最外层、最显著者着手，从双腿、手臂、脊柱、眼睛、舌头与触觉开始，以修炼深入内心的敏悟力。
所以体式是瑜伽所有可能性的基础。
如果没有灵性的肉身资具，没有从骨骼到大脑的饮食所养的身体，任何真实的灵性极乐都无法实现。
如果我们意识到身体的局限与冲动，我们就可以把它们超越。
我们都具有某些道德行为的意识，但是，如果我们想在更深的层面追求禁戒与遵行，我们需要养心，我们需要知足、安宁、冷静与无私等品德。
正是体式教给我们上述品德的生理特性。
瑜伽的第四支是调息技能，其梵文词（pranayama）的原义为“扩展生命或宇宙能量”。
呼吸是意识的载体，通过对呼吸进行缓和而规律的观测与调节，我们学会把我们的心从向外的欲望转向清晰明了的觉性。
呼吸可以静心，因而我们的能量就可以摆脱感官的束缚，转而向内追求更为强大、充满活力的觉性。
调息并不是由意志力来进行。
气息必须去诱惑或勾引，如同在田野里套马，不能去追赶，而要手拿苹果站立不动才行。
就这样，调息教给我们谦卑的心态，让我们摆脱贪婪，不再急切地追求我们自身行为的结果。
一切都不可强求；顺受就是一切。
将感官收摄入心是瑜伽的第五支，也称为内外支转换之枢纽。
不幸的是，我们常常误用我们的感觉、记忆与智力。
我们让其中的潜在能量外流并分散开来。
我们当然希望到达灵性的疆域，但这里总有一场拔河比赛，我们或进或出，左右为难，这本身就消耗我们的能量。
我们能做得更好。
通过把感官感觉向内收摄，我们就能体会到心之控制、平静与安宁。
静心与安心的能力是基本前提，不但对于禅定与内心之旅是如此，而且可以让直觉力在外在世界中发挥有效的功用。
最后三支分别是止心、禅定与三摩地，三者节节上升，共同构成最终圆融之瑜伽（samyamayoga）。
我们从止心谈起。
止心的表面意思就是专心，我们常常容易忽视其真义。
我们在学校里就要求专心，这当然重要，但这种专心并不是瑜伽意义上的止心。
我们不会对林中的一只鹿说：“看，它多专心。

”那只鹿正处于一种活力盈满的醒觉状态，身上的每一细胞都充满了警觉。
我们常常自欺欺人地说：我们很专心；是的，我们经常专注于动态的目标——一场足球赛，一部电影，一本小说，海上的波浪，还有蜡烛的光焰——而蜡烛的光焰不也在一刻不停地运动吗？
真正的止心是指绵密不断如线的醒觉的意识。
瑜伽所要探究的是：意志如何与智性及自省意识合作，共同把我们从纷乱之心以及外向感官的奴役中解脱出来。
这里，体式的训练大有裨益。

后记

在瑜伽习练中。
我们每个人都遭遇了身心很多不期而至的变化。
我在瑞诗凯诗邂逅瑜伽。
恒河边仅仅七天的习练，感受是如此强烈以至让我与瑜伽结下一生之缘，并影响了我余生的生命路径。
在《菩提树下太阳雨——印度心之旅》一书中，我写道：“我奇妙地一天一天变化着，久违的天性、久违的愉悦又重新复归，瑞诗凯诗的太阳雨洗涤了我常年的都市滞埃，生命的美好、万物的轻盈开始在身体中流动。
这里的陶醉让我在整个旅途中带着欢欣的感动，体会眼前的所见所闻，使我脱离了世俗的表象感触，而遥望和感受那尘埃之上的光明和生命。
”五年过去了，我一直探寻这一切到底是怎样发生的？
我的轻盈，我的创造力的被启动，我的感知和觉知的变化。

媒体关注与评论

在你追求真如、开启新生命的道路上，希望我自己出身的微贱和平凡能够给你一些激励。
瑜伽将我的生命全然转换，从过去寄生性的生活状态变成生活目标清晰的状态。
其后，瑜伽让我体味到生命的欢乐与高贵，而我又将此生命之欢乐与高贵传达给成千上万的人们，超越宗教、种姓、性别与国籍。
我感谢瑜伽带给我的生命价值并直希望与众人分享。
以这样的心态，我将在本书中与你分享我的经验，希望你能够通过信心、仁爱、坚韧与毅力来品尝瑜伽的美好滋味深切期望我的终点会成为你的起点。
——《光耀生命》B.K.S.IYENGAR我相信，每位阅读此书的读者，无论你是瑜伽修习者或者不是，都会在字里行间的不期阅读中，忽然撞到生活中寻觅已久的答案，忽然得到生命的豁然启悟，忽然被注入了一种信念和愿望……这是我在阅读此书时的强烈感受。
没有任何一本瑜伽书籍如此真实地让我进入瑜伽修习的真实涵义。
艾扬格大师，在历经70年的瑜伽修行、瑜伽哲学与瑜伽教育生活之后，以他的经验，以他的睿智，在我们能够触及的文化参照系中，向我们讲述瑜伽的每种习练方式在如何影响我们，教授我们在瑜伽修习中，保持何种的醒觉和意识才能更好地通过瑜伽释放生命的创造性潜能，光耀生命。
——尹岩《悠季丛书》主编《YogaJoumak瑜伽》杂志主编悠季瑜伽（中国）创办人

编辑推荐

在《光耀生命》中，艾扬格大师引领读者进入一个全新的、更全面地理解瑜伽之旅。

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