

<<现在开始练习瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<现在开始练习瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802227262

10位ISBN编号：7802227267

出版时间：2008-11

出版时间：中国华侨

作者：辨喜

页数：215

字数：200000

译者：冀文珍

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>

## <<现在开始练习瑜伽>>

### 内容概要

练习瑜伽，第一堂入门课不是学习瑜伽姿或者呼吸方法，而是要学习瑜伽的经典《瑜伽经》。练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读基本的佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。

《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，为瑜伽先师巴坦加利所著的，是每个修习瑜伽的人都应该知道的。

该书大约成书为公元三百年，而历史研究表明瑜伽于公元前3000年在印度就有相关的修炼了。巴坦加利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。

《瑜伽经》记载了古印度的大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述。

《瑜伽经》指引瑜伽者完成性灵的旅程，书中充满对身心世界的探索，告诉人们最为根本的道德，书中的所有智能并不能被后人完全解释，历代大师不断地撰写关于《瑜伽经》的书籍。

瑜伽经的思想在瑜伽者的生活中处处体现。

《瑜伽经》由梵文写成，原文只有几千字，但微言大义，千百年来，仅在印度，就有众多的大师们都对其进行过注解。

《瑜伽经》的英译本也非常的多，现存的就有数十种之多，但译法各有不同。

目前，在国内也翻译出版了注解《瑜伽经》的书籍，但是都不够完美。

本书是辨喜讲解《瑜伽经》的讲授记录，作为印度近代的瑜伽大师，辨喜所讲解的《瑜伽经》无疑是同类书籍中最优秀的，这一点是无须证明的。

本书通俗易懂，深入浅出地将瑜伽哲学阐释得淋漓尽致，让人读来意蕴无穷，如果你是一位瑜伽练习者，本书对你理解瑜伽的精髓有着很好的帮助，让你得到更好的修炼效果，如果你不练习瑜伽，本书同样对你非常有益，它将让你认识瑜伽这一古老的哲学体系，丰富你的精神，让你获得身心的平静与和谐。

## <<现在开始练习瑜伽>>

### 作者简介

辨喜，又译斯瓦米&#8226;维韦卡南达。  
原名那兰特拉纳特&#8226;达特，辨喜是他的法号。  
印度伟大的民族英雄，近代哲学家，社会活动家，印度教改革家。  
他是第一个将瑜伽传播到西方的人，在西方有着广泛的影响。

辨喜生于加尔各答，属刹帝利种姓。  
1883年毕业于加尔各答省立

<<现在开始练习瑜伽>>

书籍目录

译序 辨喜：20世纪最耀眼的流星世界各国名人对辨喜的赞誉出版者序辨喜自序第一章 静坐冥想第二章 实践锻炼第三章 禅定力量第四章 解脱自在附录 《瑜伽经》中英文对照

## &lt;&lt;现在开始练习瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 静坐冥想1现在开始讲瑜伽2瑜伽是控制心念（Chitta），不让它受到其他心念变体（Vrittis）的干扰。

这里需要大量的解释。

我们必须要知道心念是什么，心念变体又是什么。

我有一双眼睛，但是让我看见东西的并不是眼睛，没有了大脑中的神经中枢，就算有眼睛，视网膜完整，视网膜上也可以成像，眼睛还是什么也看不见。

眼睛只是第二手段，并不是真正的视觉器官。

真正的视觉器官在大脑的一个神经中枢里，只靠两只眼睛是不够的。

有时候一个人会睁着眼睛睡觉，这时候有光线也有图像，但要看见东西还需要另一个条件，思想必须要和视觉器官同步。

所以说眼睛只是外在的一个手段，我们还需要大脑中的神经中枢和思想的参与。

马车沿着街道轰隆而过，你却一点都没有听到。

为什么呢？

因为你的思想没有跟你的听觉器官同时运作。

首先要有手段，其次是器官，然后要有思想把这两者联系起来。

思想把看到的东西升华，然后传输给那个起决定性作用的机能，即对看到东西反应的统觉机能（Buddhi）。

在统觉机能反应的同时产生自我意识。

然后把行为和反应传输给神我（Purusha）——真正的灵魂，神我从中得出一个结论。

感官（Indriyas）、思想（Manas）、统觉机能（Buddhi）和自我意识（Ahamkara）结合在一起组成了魂魄（Antahkarana）这种形式，亦即内在的机能。

他们就是心念的一系列过程，然后心念的思想波被称为心念变体（Vrittis），即字面上的心念漩涡。

思想是什么呢？

思想如重力和斥力一样，是一种力。

心念从大自然无尽的力中攫取了一些力，吸收掉它们，然后以思想的形式把它们发散出来。

我们通过食物获得力，然后我们的身体从食物中获得动能等能量。

其他的，一些比较好的力，发散出我们称之为思想的东西。

所以我们就看到了，思想本身是没有智力的，它只是表现的像是有智力。

为什么会这样呢？

因为思想的背后是智慧的灵魂。

灵魂是唯一有智力的存在形式，思想只是灵魂感知外在世界的工具。

就拿这本书来说吧，它在外界其实不是以书的形式存在的，存在在外界的形式是未知的同时是不可知的。

这个不可知的形式给了思想一个暗示，然后思想就以书的形式给以反应，就像是你朝水里丢一块石头，水就会以波浪的形式反应一样。

真正的宇宙是思想对外界的反应形成的事件。

不管是书的形式、大象的形式还是人的形式，这种形式都不是其对外表现形式，我们所知道的东西都是我们对外界暗示的精神上的反应。

“物质不是感觉的永恒的表现形式”，约翰·穆勒如是说。

拿牡蛎来举个例子吧。

大家都知道珍珠是怎么形成的。

寄生虫爬进了牡蛎的壳里，牡蛎生气了，就分泌出一种釉状的东西把寄生虫给包裹了起来，然后珍珠就形成了。

对我们来说，经验体系就是我们自己的釉层，也就是说，真正的宇宙是作为核心存在的寄生虫。

平常人永远不能理解这些，因为当他试着理解这些时，他就放出了经验体系釉层，然后他就只能看到

## &lt;&lt;现在开始练习瑜伽&gt;&gt;

那层釉层了。

现在我们就理解这些心念变体的意思了。

真正的人在思想之后，思想是他手中的工具，而他的智慧贯穿了他的思想。

只有你在思想之后作支撑时思想才会变得有智力，而当你弃之不顾时，思想就崩溃了，它就什么也不是了。

这样你就明白心念的意思了吧。

心念就是思想这些东西，而心念变体是外界原因加于心念时心念产生的一系列的细浪和波纹。

这些心念变体构成了我们的宇宙。

我们看不到一个湖的湖底的原因是因为湖面上有波纹。

只有波纹消去湖面平息时，我们才能瞄一眼湖底是什么样的。

如果水一直很浑浊或者总是被弄乱，我们就无法看到湖底；而如果湖水平静，波澜不惊，我们就能看到湖底。

湖底是我们的真我，湖是我们的心念，波纹则是心念变体。

再说一次，思想有三个表现状态，一个是黑暗的思想（Tamas），源于禽兽和白痴之人，它只会导致伤害而不会再激发任何其他的想法；另一个是积极的思想（Rajas），其主要目的在于权利和享乐：“我要很强大然后统治其他人”；最后一个是平静、安静的思想（sattva），在这种思想状态下，我们心灵之湖得到平静，没有心念变体这些波纹的干扰。

但是，这不是说这种思想状态不积极，而且恰恰相反，这种状态非常积极。

平静是对自己力量掌控程度的最好的诠释。

要积极很容易，撒开缰绳，就能让马跟着你一起狂奔了，随便找一个人都能做到这一点；但是只有那些能制止脱缰野马的人才是强大的人。

哪个需要的力量更大呢？

是放纵还是约束自己？

平静的人不等于无趣的人，你千万不能把平静（Sattva）理解成无趣或者是懒惰。

平静的人是能控制思想涟漪的人，其活动显示了内在的力量——平静，或者更高。

我们的心念总是想回到它自然的纯净的状态，但是感官却干扰了它。

瑜伽的第一步就是要约束自己，抑制外界对自己的影响，开始重返智慧本质的旅途，因为只有这样，我们的心念才能处在它合适的状态。

尽管心念存在于每个动物中，不管是高等动物还是低等动物，但是只有在人类这里它才是以智慧的形式存在的。

除非心念能以智慧的形式存在，否则它根本不可能通过这一系列阶段回到原始状态解放灵魂。

尽管狗和奶牛都有思想，但因为它们的心念还不能以我们称作智慧的这种形式存在，所以，它们不可能得到即刻的拯救。

心念通常以下面这些形式存在：分散的，黑暗的，集结的，有一个指向的和集中的。

“分散”的形式是活动，它趋向于以欢乐或痛苦来表现自己；“黑暗”的形式是无趣，它趋向于伤害，注释家认为，这两种形式中，第一种形式显然是神（Devas）的，而第二种形式显然是魔鬼的。

“集结”形式在心念努力向中心靠拢时起作用；“一个指向”的形式在心念试图集中精神时起作用；

“集中”形式把我们带到了三摩地（Samadhi）这里。

3当心念平静的时候，人就能回到自己的本性状态，犹如先知（Purusha神我）附体。

水波一旦消退，湖面恢复平静，我们就能看到湖底了。

思想也是同样的道理：当思想平静时，我们看到了我们的本性；而不会把自己和那些思想的干扰物混淆在一起，我们就是我们自己。

4否则，我们便会受到心念变体的干扰。

例如，有人责备我，这就对我的思想产生了一个干扰，一个心念变体，我就把自己和这件事情紧密联系起来，结果我就很悲惨。

5有五种思想干扰物，有一些让人很痛苦，有一些则不会。

6 它们分别是正知，谬误，幻想，睡眠和记忆。

## &lt;&lt;现在开始练习瑜伽&gt;&gt;

7直接认知，推理加上足够的证据就构成了正知。

当我们有两个互不冲突的想法时，我们就把这叫一个依据。

我听说了一些事情，如果这件事和我已经知道的某件事有冲突的话，我就不会相信这件事，并开始努力忘掉这件事。

一共有三种依据。

第一种是直接认知（Pratyaksha），如果没有什么东西迷惑你感觉官能的话，你看到的和感觉到的东西就是它自己的依据。

我看到了这个世界，这就足以依据它的存在了。

第二种是推论（Anumana），你看到了一个迹象，然后你从这个迹象里推理得到了它所显示的东西。

第三种是瑜伽士的直接认知（Aptavakya），也就是看透真理的人的直接认知。

我们都努力获取知识，你我用尽全力，经历了一个冗长而乏味的推理过程之后方能获取到知识；而瑜伽士，这个纯净的人，根本就不需要这些。

对他来说过去、现在和将来都像他要读的一本书一样；他不需要像我们一样必须经历一个冗长的过程来获取知识；他说的话本身就是那些话的依据，因为他自己身上就有知识。

就拿这些神圣经典的作者来说吧，这些经文本身就是自己的依据。

如果现在还有这样的人，那他们的话就可以作他们自己的依据。

有一些哲学家对“瑜伽士们的直接认知（Aptavakya）”进行了长期的讨论，他们问道，“那些作者拿什么来证明他们的话呢？”

他们的依据是什么啊？

”依据就是他们的直接认知。

因为只要不和过去获取的知识冲突，我看到的東西就是它自己的依据，你看到的東西也是它自己的依据。

有些知识超越了感觉官能，但只要它合乎情理，不和人类过去的经验相冲突，知识本身就是自己的依据。

疯子可能会走进这个房间然后说他看到四周天使围绕，这话就没有依据。

因为首先，这不是正确的观念；其次，他不能和以前的已获得的知识相冲突；再次，它依赖于说这话的人自身的性格。

有人说，说话人的性格对他说的话没有那么重要，我们首先必须听听他说了些什么。

其他地方可能是这样，一个人可能很邪恶但仍然做出了伟大的天文学发现。

但对宗教而言完全不是这样，因为一个不道德的人根本就没有能力来传播宗教经典。

因此，我们首先应该看到那个自称为智者阿普塔（Apta）的人是一个完全无私而神圣的人；其次，他已经超越了感觉官能的局限；第三，他说的话不违背人类已获得的知识，任何新发现的真理都不能和已存在的真理相冲突，而应该与之相符，第四，我们必须确信，这个真理是可以证明的，如果一个人说，“我看到了一个神示”，然后告诉我我不能看到，我不会相信他，因为如果这是真的，每个人都必须有能力亲眼看到，最后，阿普塔是不会出卖自己的知识的。

成为一个阿普塔必须满足下列条件：首先，这个人很纯净，没有自私的动机，淡泊名利，第二，他必须证明他有超越感觉官能的经历；他必须告诉我们一些我们无法通过自己的感觉官能得知的事情，这些事情要用来造福世界；第三，我们必须确信他的话不和已存在的真理相冲突，一旦存在冲突，我们要立刻否决掉它，第四，这个人不能是人类的一个特例，他应该代表所有人都可以实现的东西。

那这三种依据就是直接认知，推论和阿普塔的话。

我不能把阿普塔翻译成英语，它不是“受到启发的人”，因为大家认为灵感是外在而得的，而这里的知识则来自人自身，字面上它的意思是“得到的人”。

8谬误是没有建立在（一个东西）真正天性基础上的错误的知识。

下一种心念变体是把一件事情错认为另一件事情，比如说把一块珍珠母贝壳错认为一块银。

9幻想源于那些不对应现实的话。

另一种心念变体叫做幻想（Vikalpa），有人说了一个字，我们根本就不停下来思考它是什么意思，我们直接就得出结论。

## <<现在开始练习瑜伽>>

这是心念变体弱点的一个迹象。

现在你能理解约束自己的重要性了吧。

一个人的意志力越薄弱，他就越不能约束自己。

永远要用那个标准来检测自己。

当你要发火或者伤心难过时，想一下这是为什么，你得到的一些消息是怎么影响改变你的思想，使之转化成心念变体的。

10睡眠是另一种形式的心念变体，它包含一种空性的感觉。

接下来谈的这种心念变体是睡眠，包括梦和深睡。

我们醒了以后知道自己那时候在睡觉，我们只能对我们感知到的事情有记忆，我们永远不会记起我们根本没有感知到的事情。

对外界的反应如同湖面的波纹一样，我们睡觉的时候，如果思想里根本就没有这样的波纹，那就也没有那些不管是积极的还是消极的感知，那我们也就不会有这些事情的记忆。

我们记得睡过觉的唯一理由在于睡觉时，思想里有这样的对外界事情的反应波纹。

记忆是又一种心念变体，叫做Smariti。

11当感觉到的东西（的心念变体）没有被大脑遗忘（并通过印象又回到你的意识之中时），你就产生了记忆。

记忆可以来自于正见、谬误、幻想或睡眠。

比如说，你听到了一个字，那个字就像一块石头丢入了你心念之湖中，它会产生一个水波，然后那个水波连带着引起了更多的水波，这就是记忆，就算是睡觉时也是如此。

当睡眠这种特殊的思想波引发心念产生一连串的记忆时，我们把这叫做梦。

梦在我们醒着的时候以记忆的形式存在。

12 这些心念变体通过修行和无执（Nonattachment）可以控制它们思想要做到无执，就必须清楚、明白并且理性。

为什么我们要练习呢？

因为我们的行动就像湖面上的水波一样，水波消失了以后还有什么呢？

过去的因果业报（Samskaras）。

当大量的这样的印象留在脑海中时，这些印象会合起来形成一个习惯。

有人说习惯是人的第二天性，它其实也是人的第一天性，人的本性——人本身就是习惯作用的一个结果。

这话可能给了我们些许安慰，因为如果是习惯的话，我们可以随时形成习惯然后改变习惯。

印象是这些淡出我们脑海的“水波”造成的，是这些“水波”作用的结果。

而这些印象集合在一起就形成了我们的性格，我们的性格反映的是思想中占了上风的那个印象。

如果好的印象占了上风，这个人就好；而如果邪恶的印象占了上风，那这个人就表现的邪恶；是愉悦的印象占了上风，这个人就表现的快活高兴。

对付坏习惯的唯一方法就是再养成一个习惯。

让养成的好习惯来控制坏习惯所留下来的坏的影响。

持续做好事，坚持神圣的思考是唯一能压制先前坏印象的方法。

永远别说一个人没得救了，因为他只是代表了一个性格，一堆习惯，这些都是可以用新的好的性格和习惯来替代掉的。

性格就是反复重复的习惯，那反复重复的习惯也是可以改变性格的。

13修行就是努力控制和约束心念变体。

修行是什么呢？

修行就是努力约束自己的思想，不让它有杂念。

14心怀对最终的目标的热爱，长期坚持不断地努力，为目标的实现打下坚实的基础。

约束自己不是一蹴而就的事，要长期不断地努力修行。

15无执是指对看到的或听到的事物无所求、无所依。

我们做事的动因有二：一是我们看待自己的方式；二是从别人处得到的经验。



## <<现在开始练习瑜伽>>

这两个让思想之湖常起波澜。

无执就是抑制这些干扰进而保持思想原始状态的一种力量，放弃这些才是我们所求。

我正穿过一条街，一个人冲过来抢走了我的手表。

这是我自己的亲身经历，我亲眼看着这件事发生，这立刻让我的心念起了震动，心念由平静转为愤怒。

不要让这样的事情发生，如果你不能抑制自己的愤怒，你就什么都不是；而如果你可以，你就有了无执（Vairagya）。

再次的，那些追求名利的人用经验告诉我们说感觉官能的享受是最高理想状态，这些诱惑力是相当大的，能抵制住它们的诱惑，不让思想为被它们干扰，就是自制；从我自己及他人的经验来看，能控制住这两个动因，进而防止心念被它们所左右，就是无执。

我应该控制这两个动因，而不是为之所控，这种精神力量叫做自制。

而无执是通向自由之路的唯一通道。

## <<现在开始练习瑜伽>>

### 媒体关注与评论

我已从头到尾通读了他的作品，看完它们之后，我对祖国的爱增加了一千倍。

——印度圣雄甘地你能到哪里找到像他这样的一个人？学习他所写的作品，领会他的教导，如果你这么做，你将获得无限的力量。

要充分利用通过他而喷涌的智慧、精神和激情之火的源泉！

——印度独立后第一任总理尼赫鲁他体现了这个国家的精神。

他是它的崇高理想及其实现的象征这种精神通过我们信众的圣歌、我们智者的哲学和我们普通民众的祈祷表达出来。

他是印度永恒精神的表达者和代言人。

——印度前总统拉达克里希南辨喜的福音标志着人类在他的完满方面的觉醒……如果你想要了解印度，那就研究辨喜。

——著名诗人泰戈尔他的话语是伟大的音乐，其语言气势仿佛是贝多芬的风格，激越的韵律又像亨德尔的进行曲。

三十年来，每当我接触到他的这些话语时，我的身心像触电那样震颤。

——法国作家罗曼·罗兰这个人纯粹是演讲界的一个奇迹……他是人类的一个荣誉。

——美国心理学之父威廉·詹姆斯

## <<现在开始练习瑜伽>>

### 编辑推荐

《现在开始练习瑜伽》作者是20世纪最伟大的灵性导师，无数伟人眼中的圣人。现代瑜伽的主要奠基者，辨喜著作首次登录中国，首位在西方讲授瑜伽和冥想的人，让全世界人驻足聆听的灵性导师，全球化时代最早的亚洲思想家，印度伟大的民族英雄，印度圣雄甘地、总理尼赫鲁、总统拉达克里希南、诗人泰戈尔、文豪罗曼·罗兰、富豪洛克菲勒、心理学之父威廉·詹姆斯等无数人眼中的圣人。

<<现在开始练习瑜伽>>

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>