

<<巴坦加里的瑜伽经>>

图书基本信息

书名：<<巴坦加里的瑜伽经>>

13位ISBN编号：9787801039248

10位ISBN编号：7801039246

出版时间：2013-3

出版公司：商务印书馆国际有限公司

作者：沙吉难陀

译者：陈景圆

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>

## &lt;&lt;巴坦加里的瑜伽经&gt;&gt;

## 前言

瑜伽经典再现欣喜见到沙吉难陀尊者所翻译诠释的《巴坦加里的瑜伽经》中文版发行了，这本书是由尊者的弟子陈景圆长时间的努力而完成。

由于她的耐心、爱心和毅力，终于将这伟大的经典翻译出来。

陈景圆女士秉持坚定的信念，克服了许多障碍，才使得这部鼓舞人心的瑜伽经典再现。

由此，这本经典著作的中文版的发行将嘉惠许许多多的中国灵性追求者。

我亲眼目睹景圆的生命由于受到这本伟大圣典的影响而改变，而她更是以自己的切身体会为此书描绘出一个宽广、深奥的心灵空间，这将是引导大家认识全部心灵知识的门径。

瑜伽是人类文明之树上的一颗硕果，它博大精深，但很遗憾，现今的瑜伽已被大众视为健身美容的诉求。

景圆非常尽心地指出，身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分。

不论你的信仰是什么，这本瑜伽经会加强你的信心和练习。

这本书由现代伟大的灵性导师所指引，使荣耀的瑜伽哲理、知识能在中国人的世界广泛流传。

愿所有的人内心都充满和平、喜悦、慈爱和亮光。

回归纯洁的真实自我在三十年前开始学习瑜伽时，老师就介绍了学习瑜伽的目的是天人合一，可我一直无法理解何谓天人合一？

目的为何？

方法是什么？

总觉得深不可测。

而在我们大多数人学习瑜伽的过程中皆着重在体位法，其解释是健康与美容。

今日有幸，能有一本“瑜伽经”可供后来学习者参考。

在《巴坦加里的瑜伽经》里，大师告诉我们很完整的修行方法与内容，也解开了我三十年来的迷惑。

瑜伽的修炼是去掉我执（即小我），与大我（宇宙、大自然）合而为一。

人的执着极其坚固，没有通过长期的修炼和明师指导是很难破除我执的，更谈不到明心见性了。

瑜伽经里告诉我们，约束心灵的变化就是瑜伽。

瑜伽就是身心的结合，束缚或解脱都来自于自己的内心。

将这妄念纷飞的杂乱心通过修行，回归到原来真实纯洁的本性，那就是真实的我。

巴坦加里大师又告诉我们，把心静下来，达到约束心灵的基本原则，就可发现所有的事物都是结合在一起，这就是瑜伽的生活。

万物都是互相供养、互相依存的，如果明白这一点，就是真爱的表现，没有动机、不自私、无我地相对待。

一位解脱的人不会对任何事物产生依恋，他的心灵是纯净的。

在《巴坦加里的瑜伽经》整部经里阐述得非常清楚，瑜伽的修行还是着重在内心的启发，透过冥想进入三昧之境，于十法界中可以达到更详尽、透彻的认知。

我们很感谢陈景圆老师翻译这本瑜伽经，可供瑜伽修学者不至于误解神圣的瑜伽本意。

祝福所有修学者平安、速成就。

印度最完整的一部经典很久很久以来，印度人一直在练习瑜伽。

到了21世纪，世界各地都发现了瑜伽的治疗力以及它所带来的健康与幸福。

在西方，瑜伽仍然被视为是一种健身运动，但那将会误解了它的真实价值。

瑜伽是依据身体与心灵的控制。

印度最伟大的哲学圣典之一《卡塔优婆尼沙》形容瑜伽是“人类身体的感官完全被控制及无知觉”。

就像中国传统文明中的“太极”是一样的。

印度人认为身、心、灵是相互联系的，身体的健康取决于心灵的安宁，瑜伽是依据这个基本哲理发展出来的。

瑜伽知识的参考可以在所有的印度哲学书籍中发现，伟大的圣书《薄伽梵歌》（神之歌）在印度被视为是印度教里最神圣的一部圣典。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

但是，《巴坦加里的瑜伽经》却被视为是印度最完整的一部经典，它指导学习与练习瑜伽已经无数个世纪了。

陈景圆小姐将它翻译成中文，将嘉惠无数的瑜伽练习者，使瑜伽的奥秘更容易为中国人接受，它将成为亚洲两大文明（中国与印度）之间更进一步相互了解的一座桥梁。

为此，我们感谢陈小姐将此伟大的圣书之成果展现。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 内容概要

《巴坦加里的瑜伽经》是印度最珍贵、最完整的一部哲学圣典，将数千年间印度哲人的智慧集于一体，全面而深入地介绍了瑜伽的哲理和练习方法，通过静坐、冥想、呼吸、肢体的伸展，让读者再繁忙、快速的现实生活中，放慢脚步，重新体验身体与心灵的奥秘，体会天人合一的境界。

《巴坦加里的瑜伽经》共分四部分：一、三摩地篇。

介绍瑜伽的最高境界——三摩地。

二、练习篇。

介绍瑜伽八阶段的前五个阶段：哲理和实际的练习方法。

三、成就篇。

介绍瑜伽的后三个阶段；瑜伽练习所取得的成就。

四、解脱篇。

从大宇宙、深入的哲学观点来探讨瑜伽。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 作者简介

作者：（印度）沙吉难陀沙吉难陀大师，1914年，沙吉难陀大师出生于印度南部。

大师是全球“整体瑜伽协会创始人，更是一位人人尊敬的瑜伽大师、精神领袖与和平使者，也被尊封为乌思塔克大师。

大师曾获得人道主义慈善家奖、反破坏联盟慈善家奖、朱丽叶郝立兹信仰交流奖和两个荣誉博士。

此外，更曾担任朱丽叶郝利兹信仰交流奖的荣誉主席。

大师著有：《Integral Yoga Hatha》《To Know Yourself》《Beyond Words》等书；也是两本传记的主角：《Apostle of Peace》和《Portrait of Modern Sage》。

大师为和平奉献一生，无论是个人的和平或全宇宙的和平，并致力于全人类的宗教和谐，是一位人人敬爱的大师。

大师已于2002年8月19日在印度为大众开示时含笑往生，他已脱离躯体而永远与我们同在。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 书籍目录

沙吉难陀大师简介【推荐序】瑜伽经典再现【推荐序】回归纯洁的真实自我【推荐序】印度最完整的一部经典【讲述者序】瑜伽圣典【译者序】一本启发智慧的生命之书 前言 三摩地篇 练习篇 成就篇 解脱篇 结语 [附录一]梵文及其发音 [附录二]书籍参考

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 章节摘录

版权页： 33 培养友善的态度以得到快乐，对于不快乐的要给予怜悯，欣喜拥有善良道德，不理睬邪恶；如此，心灵可以保有不受干扰的平静。

不论你是否想达到三摩地的境界，或是根本不想学瑜伽，我都会劝你至少要记得这一节经文。这对于日常生活中维持平静的心灵是很有帮助的。

也许在你的生命中，并没有什么伟大的目标，但是不妨好好地学习这一节，你就会看出它的功效。对我来说，这段经文是一盏使我心灵常保平静的指引明灯。

谁不喜欢常保平静？

谁不喜欢永远快乐？

每一个人都喜欢。

所以，巴坦加里给了我们四把钥匙：友善、怜悯、喜悦以及不理睬。

世上只有四种锁，把这四把钥匙永远带在身边，只要遇到任何一种锁，你就有正确的钥匙打开它了。

这四种锁是什么？

快乐的人、不快乐的人、有道德的人、邪恶的人，任何时候你都可以将任何人放进这四种类别里。

当你看到快乐的人，用“友善”这把钥匙。

巴坦加里为什么这么说？

因为即使在四千年以前，一定有人不喜欢看到别人快乐，现在还是一样。

例如，有人开了一辆豪华轿车，将它停在一栋豪华大厦前面，然后下车。

另外有一些人顶着大太阳，很累地在铺路。

他们有多少人是快乐的？

不多的。

他们会说：“你看那辆豪华车，它在吸我们劳工的血啊。”

我们会碰到这样的人，他们永远是嫉妒的。

她只是下了车，走进屋子，批评者却内心激荡，而不去想：“啊，如果每个人都像她这么幸运，这世界有多快乐啊，愿神保佑每一个人都能像她这么幸运，有一天我也会得到这些的。”

你要结交这种朋友。

然而，我们多半都没有这种反应，不仅是个人之间没有，就连国家之间也没有。

当某些国家强盛繁荣，就会引起邻国的妒嫉，想摧毁其经济。

当一个人获得名声和地位时，就会有人批评：“啊，你不知道她有个地位显赫的哥哥吗？”

她一定是靠这个关系发迹的。

他们从不愿承认她可能是靠自己的努力得来的。

这个嫉妒，并不会打扰到她，反而会打扰到批评者自己的平静。

所以，当我们看到快乐的人，应该一直保有友善的钥匙。

下一把锁是什么？

不快乐的人。

“嗯，大师说每一个人都有他的业障，他一定在前世造了业，让他现在去忍受吧。”

“我们不应该有这种态度。”

或许他确实在承受着前世所造的业，但是我们应该要有怜悯心。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 媒体关注与评论

瑜伽教我们如何呼吸、伸展身体、思考，放下执着、面对真实自我，此本经书给予瑜伽最好的诠释。平常工作极为忙碌，借由瑜伽，我找到了自己。

——马志玲 元大证券集团总裁 巴坦加里大师在此书中告诉我们瑜伽完整的修行法，今日有幸阅读此本瑜伽经，终于解开了我三十年来的迷惑。

——江丽光 冲道瑜伽会理事长 发现原来瑜伽不仅是身体的修炼，它更包括了科学、哲学、医学与心灵的内涵。

这本瑜伽经是哲学、生活、健康、提升心灵的权威著作。

——黄光男 中国台湾艺术大学校长 一向为大家所熟知的瑜伽运动，原来背后还有一本这么深奥的圣书，让我借此认识什么是真正的“瑜伽”，实在是本不可多得的好书。

——宋文琪 中华汇丰证券投资信托负责人



## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 编辑推荐

《巴坦加里的瑜伽经》编辑推荐：瑜伽术超越形体的深层次修炼；让全球亿万人受益的心灵巨著；与《圣经》《古兰经》并称的千年灵修经典；备受尊崇的精神导师沙吉难陀大师亲身讲述。

## <<巴坦加里的瑜伽经>>

### 名人推荐

瑜伽教我们如何呼吸、伸展身体、思考，放下执着、面对真实自我，此本经书给予瑜伽最好的诠释。平常工作极为忙碌，借由瑜伽，我找到了自己。

——马志玲 元大证券集团总裁 巴坦加里大师在此书中告诉我们瑜伽完整的修行法，今日有幸阅读此本瑜伽经，终于解开了我三十年来的迷惑。

——江丽光 冲道瑜伽会理事长 发现原来瑜伽不仅是身体的修炼，它更包括了科学、哲学、医学与心灵的内涵。

这本瑜伽经是哲学、生活、健康、提升心灵的权威著作。

——黄光男 中国台湾艺术大学校长 一向为大家所熟知的瑜伽运动，原来背后还有一本这么深奥的圣书，让我借此认识什么是真正的“瑜伽”，实在是本不可多得的好书。

——宋文琪 中华汇丰证券投资信托负责人

<<巴坦加里的瑜伽经>>

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>