第一图书网, tushu007.com

<<胜王瑜伽禅定之道>>

图书基本信息

书名：<<胜王瑜伽禅定之道>>

13位ISBN编号：9787802228184

10位ISBN编号：7802228182

出版时间：2009-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：辨喜

页数：213

译者：周小雨,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

前言

从历史之初到现在，人类中发现了很多神奇的现象。
这些现象都被记录下来了。
但是这样时刻的见证人并没有生在科技发达的今天。
大量的证据是从无知的、迷信的骗子那里得来的。
所以大量的证据是不可信的。
在很多情况下，所谓的奇迹不过是一些模仿而已。
但是他们模仿的对象是什么呢？
不进行调查就妄下结论，否认某些事情的存在这并不是坦诚、科学、严谨的态度。
一些注重表象的科学家无法对这些神奇的心理现象作出解释，因而力求忽视这些现象的存在。
那些认为他们的祈祷受到了云雾中的神灵的响应或者上帝感应到了他们的诚意改变了宇宙运行的方向的人们是愚昧的。
但这些科学家与这类人比较起来更应该受到谴责。
后者至少还可以拿愚昧无知当挡箭牌，或者说至少是有缺陷的教育体系使之然。
他们学会了依靠这些神灵，继而这种惰性和依赖性就变成了他们堕落的本性的一部分。
而那些科学家则没有这样的借口。

<<胜王瑜伽禅定之道>>

内容概要

带你通往身心愉悦之路的灵性导师； 瑜伽史上最伟大的导师，20世纪最值得聆听的声音。
本书揭示了古老的心灵和精神科学。
许多抽象概念（如意识、心念、净化等）得到极富逻辑和很好的解释。
它对瑜伽经典的解说变得更加简单而易于理解。
对一个具有东方哲学基础知识的人，每天开始练习冥想是十分令人鼓舞的。

作者简介

辨喜，又译斯瓦米·维韦卡南达。
瑜伽史上最伟大的导师，第一位将瑜伽传播到西方的人，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。
辨喜之于瑜伽就如孔子之于儒学，没有辨喜，就没有现代瑜伽的诞生。

辨喜原名纳兰德拉那特·达泰，辨喜是他的法号。
辨喜

书籍目录

第一章 练习胜王瑜伽的准备第二章 坐姿的练习第三章 调息第四章 心灵普拉那第五章 心灵普拉那的控制第六章 制感与执持第七章 禅定和三摩地第八章 获得自由第九章 灵魂导师第十章 学生的艺术第十一章 思想的力量第十二章 自由的灵魂第十三章 冥想第十四章 专注第十五章 我的生活与使命

章节摘录

我们学会了怎样保持脊柱挺直并且保持固定的姿势，接着我们就要开始练习了——有些学派称之为神经净化。
一些不属胜王瑜伽派的瑜伽修行者拒绝做这种练习。
但是鉴于哲学家商羯罗的推荐，我想这里还是提一下比较合适。
我引用大师本人在他的《白净识者奥义书》中的原话：“通过修行调息，我们清除了心灵的垃圾，心也在梵中坚强起来。
这个过程中，我们自然而然学会了调息。
首先要净化我们的神经，然后才能获得练习调息的能力。
用大拇指堵住右鼻孔，因人而异，用左鼻也孔尽量多地吸入空气；然后，立刻堵住左鼻孔，从右鼻孔将吸入的空气排出去。
再来一次，用右鼻孔尽量多地吸人空气，然后堵住右鼻孔，同时将吸入的空气从左鼻孔放出。
黎明前、中午、傍晚、午夜，这四个时间段，重复做三至四次，半个月或一个月下来，我们就达到了净化神经的目的。
之后可以开始练习调息。
”练习是绝对必要的。
每天你可以选择坐着，听我一个小时一个小时，一天一天的滔滔不绝的宣讲，但是你要是不练习，那也只能白搭，你不会进步了。
瑜伽的关键在练习，我们如果不练习，永远都不会真正领会大师所讲的。
我们得亲身去感受，只是简单地聆听这些解释和理论是徒然，没有用的。
练习说来容易，但是实际操作起来还是有一些障碍的。
第一个拦路虎是身体不健康；如果身体不适，练习就会受到阻碍，因此我们一定要保持身体健康；病从口入，我们首先得注意我们的饮食，然后注意我们的活动和行为是否有害健康，使用精神力量来保持我们的身体健康强壮。
这就是身体部分的作用全部所在了。
我们一定要铭记：健康只是一种达到目的的方法。
如果健康本身就是目的，那么我们就跟动物没有什么区别了，我们知道很多动物几乎不生病。
第二个障碍是怀疑与困惑。
对于我们肉眼看不到的东西，我们总是很自然的持一种怀疑的态度。
人不能靠言语活着，我说什么，就是什么。
但是，不妨一试。
所以，胜王瑜伽是否可信，对这点我们肯定会怀疑，即使做得最好的修行者有时也会质疑。
几天练习下来，我们会看到一丝光芒，但这已经足够给我们勇气和希望。
一个瑜伽哲学评论家这么说：“只要有一丁点的痕迹证明瑜伽并不是空穴来风，那么不管证据多么微不足道，多么不起眼，都已经足够给我们信念，使我们坚持走在练习瑜伽的道路上。
”比如说，练习瑜伽几个月下来，你会开始发现你能读别人的心思；这些想法会以图的形式出现在你的头脑中。
如果你集中精神，凝神听，只要你想听，很有可能即使隔了千山万水，你也能听到千里之外有什么事情发生、上演。
这些光芒，开始的时候，似有似无，一丝一丝地出现，但也足以给你信念、力量和希望。
比如说，如果你将心思集中在鼻尖上，那么几天之后你就能闻到一股奇香。
这已经足够说明：即使不接触客观事物，你也可以观察和体验到某些精神感知。
但是我们一定不要忘记了：这些只是达到目的的方式和方法。
所有的努力是为了达到目的，达到终点——实现精神自由。
终点一定是对本性的控制。
我们是本性的主人，而不是本性的仆人或者奴隶。

我们的主人一定不是身体或者头脑。
我们也不能忘记：身体是我们的，而不是我们是身体的奴隶。
神和魔鬼去跟一个伟大的圣人讨教什么是“ 自性 ”。
他们跟圣人学习了很长一段时间。
最后圣人告诉他们：“ 你自己就是你在寻找的自性。
”神和魔鬼都认为他们的身体就是自我。
魔鬼很满意地回去了，告诉他的子民：“ 要学的我已经全部学到了。
我们就是自性，吃喝玩乐，好好善待自己。
我们是至高无上的。
”魔鬼本性无知，从此以后不再学习，而是自满于他就是上帝，自我就是身体的想法，不求上进，不思进取。
而神的本性则较为纯洁。
开始他也这么错误地认为：“ 我，这副身体，就是梵。
所以我要保持健康强壮，穿得要体面，给我的身体万分的荣耀与舒适。
”但是很陕他就发现，这并不是圣人的意思。
他一定是误解了。
肯定还有更深的理解。
所以他又返回圣人身边。
问道：“ 师傅，您告诉我自性就是身体吗？
如果是，我看到所有的身体都会死去，但是自性应该是不死的。
”圣人回答说：“ 你自己去寻找答案吧。
汝即彼。
”神认为能使身体正常运作的不可缺少的力量是圣人所指的自性。
但是一段时间后，神发现，如果他吃东西，这些力量就会强大点；如果他饿肚子，这些力量就很薄弱。
神又回到圣人身边。
问道：“ 师傅，您的意思是自性就是生命力吗？
”圣人回答说：“ 你自己去寻找答案吧。
汝即彼。
”神又回去了。
心想，也许自性就是心意吧。
但是不久他看到他的情绪变化多端，时好时坏；心意太多变，可能是自性。
于是，他又回到圣人身边。
问道：“ 师傅，我并不认为心意是自性。
您是这个意思吗？
”圣人回答说：“ 不。
你就是自性。
你自己去寻找答案吧。
”神从此返回。

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 拉达克里希南我所追寻的上帝是无所不在的，我不准备去阿马那斯了。
有人说我这样是不对的，我应该去的，因为辨喜上师也去过。
——克里希那穆提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，其语言气氛仿佛是贝多芬的风格，激起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

<<胜王瑜伽禅定之道>>

编辑推荐

《胜王瑜伽禅定之道》教导人们：人类的欲望和需求来自人本身，不仅如此，对这些欲望和需求的满足也是由人类自己完成的。
练习胜王瑜珈将帮助我们习得对微观事物的察觉能力。

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