第一图书网, tushu007.com

<<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：9787807076520

10位ISBN编号：7807076526

出版时间：2007-10

出版时间：黄山书社

作者：沙吉难陀

页数：314

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

<<巴坦加里的瑜伽经>>

内容概要

《巴坦加里的瑜伽经》共分四部分：一、三摩地篇。
介绍瑜伽个最高境界——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。
本书是依据大师在演讲瑜伽经典和进行瑜伽活动授课时的口述说明。
它是瑜伽大师对学生谈到真实传统经典的谈话记录，来自一位生活典范者的生活体验与述说。

作者简介

沙吉难陀（1914－2002），印度人，是全球“整体瑜伽”协会创始人，一代瑜伽大师、精神领袖和和平使者，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。

<<巴坦加里的瑜伽经>>

书籍目录

【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 沙吉难陀大师简介 前言 三摩地篇 练习篇 成就篇 解脱篇 【附录一】梵文及其发音 【附录二】书籍参考

章节摘录

练习篇 SADHANA PADA 此篇谈的是瑜伽的练习，巴坦加里以克丽雅瑜伽（Kriya Yoga）的教导开始。
你可能听过“克丽雅瑜伽”这个名词，它是由尤加难陀?帕拉玛汉沙大师（Sri Swami Yogananda Paramahansa）倡导的。
但是，请不要与巴坦加里的克丽雅瑜伽混淆。
尤加难陀?帕拉玛汉沙大师说的是一种将呼吸及颂经混合在一起的瑜伽。
巴坦加里则提出一些实际的指引，要我们在日常生活里遵循，以获得更精微的练习。
在《三摩地篇》中，巴坦加里以理论方式探讨，并告诉我们瑜伽的目的，就是学习控制心灵的变化或思想形式；而在其他篇中分成几个类别：不同种类的思想形式、如何练习去控制它和不同的超意识境界，在无欲望种子三摩地的最高境界中体验结果。
不过，要进入三摩地境界不是那么容易的，所以在这一篇里他告诉学习者，不用害怕，但要为自己打好基础，以慢慢达到这个层次。
于是巴坦加里在这一篇里提供了一些简单的指引。
【TAPAH：苦行（接受净化时的痛苦）；SVADHYAYA：读灵性书籍； ISVARA：神；PRANIDHANANI：顺服、降服；KRIYA YOGAH：练习之瑜伽】 瑜伽的练习包含：苦行、颂读经书、向神顺服。
1 以梵文来解释克丽雅瑜伽（Kriya Yoga）这个名词，包含了塔帕思（tapas，接受净化时的痛苦，即苦行）、斯瓦地雅雅（svadhyaya，读灵性书籍）和依思瓦拉普拉尼达南（Isvara pranidhanam，向神顺服）。
“苦行”（tapas）往往被误解，因为它常被解释为禁欲、抑郁或严肃、苛刻，这里却有不同的解释——燃烧或创造热量，任何东西在被燃烧时就净化了。
举例来说，金子在火中愈燃烧愈纯净，因为燃烧过程中会去除一些杂质。
但是燃烧的过程要如何影响我们原本的不纯净呢？
即接受我们遇到的所有痛苦，虽然我们心的本性是追逐享乐的。
事实上，如果我们记得这是净化的结果，我们会因接受痛苦而快乐的。
这样的接受可以使心灵稳定并强壮，虽然很容易带给别人痛苦，也会因为没有回报而难以接受。
很明显地，这种自我纪律并无法在冥想房中练习，而是在日常生活中，因为我们与其他人的关系是相连的。
“苦行”也可以解释为自我纪律，心灵犹如一匹拴在马车上的野马；想象身体是马车，智慧是马车夫，心灵是驾驭、统御，马是感官，真实的你是马车上的旅客。
如果这匹马被允许在没有马车夫驾驭的情况下奔驰，这趟旅程对旅客来说是不安全的。
所以，在开始的时候，感官的控制好像会带来痛苦，但终将以快乐结束旅程。
如果“苦行”在这样的解释中能够被了解，我们会期盼痛苦，甚至会感谢造成这种痛苦的人，因为他们给予我们稳定的心灵以及燃烧不纯洁之物的机会。
《薄珈梵歌》第十七章里，奎师纳神（Krishna）谈到苦行，他说：“那些受严格节制、并未依经书嘱咐去练习的人；那些被贪婪和执著所催促而表现出伪善和自大的人；那些没有感觉的人；那些折磨身体的人……这些都是恶魔的判决。
” 为了接受净化时的痛苦，人们常以自我折磨来练习。
在东方，有苦行者躺在钉床上或是一只手臂伸向天空，如此手臂可以愈来愈瘦，最后退化。
这些都是自我折磨的形式。
奎师纳神说这些人都是魔鬼，因为他们扰乱了住在他们体内的纯洁自我。
自我纪律可以帮助心灵成长，而自我折磨则是一种障碍。
奎师纳神将真实的“苦行”分为三类：身体、言辞及精神上的苦行。
他将朝拜、净化、正直、禁欲、不伤害，归类为身体的苦行。
很多人一听到“禁欲”这个词，就变得惊慌、气馁，立刻下了结论，身体接受净化时的痛苦过程

并不适合他们。
但是禁欲的意思是控制，并非对性欲或性能力的禁止。
　　如果心灵能够借由冥想、重复颂经、祈祷、读经书、无性欲的沉思默想，以充满崇高的思想纯净自我，性欲将因心灵的内敛而不再有活力。
若仅是一味地抑制性欲，将更难摆脱欲望的控制，反而易做邪淫的梦、容易生气、心浮气躁。
所以心灵需要先净化，然后感官就容易控制了。
如果只是严格地控制感官，反而会增加困难，难以提升灵性。
　　“苦行”还包括了“言辞上的修行”，言辞应可带来平静、真实、愉悦和益处的。
《吠陀经》里说：“说真实的，说快乐的。
”一个人不应该说“真实但不愉快的”或“快乐而虚假的话”。
如果某件事是真实而不快乐的，应该以适当的方式，将它变得更快乐些。
所以，奎师纳神所形容的精神修行，是心灵的稳定、善良、自我控制、净化本性。
　　接着要谈的是“阅读灵性书籍”，即真实自我的学习，并非仅仅如心理学家所分析的精神与心灵的学习，任何能提升心灵、发觉自我本性的书都应该研读。
如《薄珈梵歌》、《圣经》、《可兰经》、《瑜伽经》……　　读书并非一页一页随意地翻阅即可，而是要了解每一个字的意义，用心去读。
愈常读它愈能了解它。
几千年来，这么多人读过《圣经》，且每天都有数千人读同样的一本书。
　　另一方面，有无数的书在读过一次后，便当垃圾般丢弃。
而圣经即使念几百遍也不会疲惫，每次念它都会有新的领悟，这就是圣书伟大之处。
它们之所以伟大，是因为由已经体验过真理的圣人所撰写的。
每次念这些书，我们都能更提升自己，让自己看得更广、更深一点。
　　就像去帝国大厦，当你从第一层楼往外看，会看到一些东西；从第二层楼往外看，你看到多一点儿的东西；从第三层楼往外看，又多了一些。
但是当你到达一〇一层时，从阳台往外看，你看到的完全不一样了。
　　同样的，念圣典，我们可以慢慢地提升自己，开阔我们的心灵。
心灵提升得愈多，我们愈能了解其中的智慧。
只有当我们自己变成先知，才能完全认识经书，这是大自然的定律，就如同如果你想完全了解我，你得变成我，否则你只能依你的理解认知来认识我。
同样的，神是不能只借由书籍来认识的，只有当你变成神的时候，你才能了解他。
　　有一个坦米尔（Tamil，南印度及锡兰岛的一族）谚语说：“只有圣人了解圣人，只有蛇知道另一条蛇的腿。
”你无法体会蛇是如何爬行的，除非你变成一条蛇。
我们可以倾听事情，研读它，组织成自己的见解或用我们自己的想象力，但是，这完全比不上真实的经验。
很多人简直变成了行动图书馆——他们将几千本书记录在脑子里，像电脑一样，但并不能说他们真正体验了自我，因为要认识自我不能只靠理论。
只是想象，很难了解内心深处的自我，只有当你跳脱自我(掏空自己)，才能认识真正的自己。
这就是瑜伽与其他心理学探索追求的不同之处。
　　其他的心理学通常相信，你必须以心灵去了解所有的事，越过心灵的部分，你就无法去了解。
他们就只能停在那儿，但是瑜伽宣称有一种知识可以不用到心。
所有你知道须透过心的事物都是有限制的、有条件的。
一个有限制的心如何能了解一个不受限制的心灵呢？
只有超越才能进入无限的境界。
　　读书是好的，但它的目的不只为了逻辑、引证或争辩。
事实上，只有从自己的经验来引证，你说的话才有分量。
拉玛奎师纳?帕拉玛汉沙大师（Sri　Ramakrishna　Paramahamsa）曾经说过：“忘掉全部所学的，

再次变成小孩子，这样才比较容易了解其智慧。
”如果你不知道在学什么、学多少？
学习可能会变成一种障碍。
所以，不需读太多的书，只要选择一、两本书——任何可以提醒你目标的书，实际地练习。
“克丽雅瑜伽”(Kriya Yoga)的最后一章，简单又伟大。
那就是向神顺服，意思是将你行为的成果奉献给神或人类（神的化身）。
奉献所有的东西给神——你念的书、你的祈祷、你的练习。
当你把这类东西给了他，他接受了，他会加倍还给你，你绝对不会有所损失。
如果你以自我、利己的心来做这件事，即使有操守、有价值的事，也会以某些形式来束缚你。
如果每做一些事，心里都能默念：“愿以此奉献给神。
”心灵就会获得自由与宁静。
试着不要为了自己而拥有任何东西，要觉知到你只是一个受托人，暂时留住东西，而非一个拥有者。
就像母亲接纳了一个灵魂(怀孕)，给予营养，照顾它九个月，然后让它来到这个世上。
如果这个母亲想一直占有这个婴儿而不让它出生，结果会怎么样呢？
那会有很大的疼痛。
事物一旦成熟，就应该顺其自然法则持续往前。
所以奉献是真实的瑜伽。
要说：“我是你的，全部都是你的东西，是你的就行了。
”如果总是说“我的”，就有束缚；“你的”，即可解脱。
如果你完全放弃“我的”，那似乎又贬低了你的生命，或是如同脸上挨了一拳。
但假如你能将“我的”改成“你的”，你就永远平安无事了。
为了人类，让我们奉献生命，用每一次的呼吸、身体内的每一分子来重复颂念：“奉献，奉献，给予，给予，爱，爱……”这是最好的祈祷文，最好的瑜伽，将带给我们永久的平静和喜悦，让我们的心灵不会受到任何的打扰。
巴坦加里解释为什么需要练习“克丽雅瑜伽”(Kriya Yoga)：为了将阻碍降至最低，以达到三摩地境界。
他把所有的事以简单的词汇表达出来，但是我们应该知道并记得克丽雅瑜伽的极大重要性。
没有这些，我们很难克服障碍而达到三摩地境界。
我们练习哈达瑜伽（体位、伸展、呼吸之练习）、加帕瑜伽(虔诚祈祷)，并住进瑜伽道场及学院内修习，这些都是克丽雅瑜伽的一部分——为了准备禅定修行及达到三摩地境界。
【AVIDYA：无知；ASMITA：自我中心、自我本位；RAGA：执著、牵挂； DVESHA：憎恶、敌意；ABHINIVESAH：坚守形体的生活；KLESHA：障碍、阻碍】 3 无知、自我中心、执著、憎恶和坚守有形体的生活，是练习瑜伽的五大障碍。
在此，巴坦加里告诉我们练习瑜伽的五大障碍。
他在下面的瑜伽经里一一做了介绍，介绍的顺序也是有意义的：由于自我的无知，产生了以自我为中心的本位主义；由于以自我为中心，而对事物产生了执著，执著于自我享乐；由于我们所执著之事物未能如愿或被带走了，于是其阻挡者，就成为憎恶的对象；最后，由于我们对事物的喜爱、执著、又害怕死亡，于是坚守着有形体的生活。
【AVIDYA：无知；KSHETRAM：领域；UTTARESHAM；跟随的其他方面； PRASUPTA：潜伏的；TANU：薄弱、柔弱；VICHCHHINNA：中途被打断、截取； UDARANAM：持续的、持久的】 4 无知是其余几项障碍的温床，不论它们是潜伏的、薄弱的、中断的或持续的。

<<巴坦加里的瑜伽经>>

编辑推荐

《巴坦加里的瑜伽经》是印度最珍贵、最完整的一部哲学圣典。

静坐、冥想、呼吸、肢体伸展，借由此书，让你在繁忙、快速的现实生活中放慢脚步……重新体验身体与心灵的奥秘！

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，终于解开了我三十年来的迷惑。

——江农光 冲道瑜伽会理事长

《巴坦加里的瑜伽经》被视为是印度最完整的一部圣典，它指导学习和练习瑜伽已经无数个世纪了。

——印度--台北协会会长

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