

《瑜伽的基础》

图书基本信息

书名：《瑜伽的基础》

13位ISBN编号：9787538250831

10位ISBN编号：7538250832

出版时间：1998-03

出版社：辽宁教育出版社

作者：（印）阿罗频多

页数：80

译者：梵澄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《瑜伽的基础》

内容概要

这一本书，是室利阿罗频多答北子的书札，少分一集，专说瑜伽这修为。

所谓“超心思底瑜伽”‘着眼于人类精神之进化，要在进化中建立此一“超心思底知觉性”；正如“心思”于今为人类知沉性的一永恒境界，要“超心思”也成为这一样。不必在全人类皆如此，可能只在一少数人群。这原则既确立，则其余一切将由“超心思底权能”发皇，成就。这是人类知觉性的一番激烈而且全般底“转化”。人这心思化了的生存体，起初出现于情命底和物理底生存界时，当然已是一重大转变，而“超心思化”了的生存体将来出现，必然更是进化史上一急剧迈进了。这以后将是无穷底神圣显示与圆成。其全部哲学含容，概见于另一巨制——《神圣人生论》。

“基础”，原字多数，皆修为之事，瑜伽睿是实践之学，据阿氏乃摄人生之大全。

《瑜伽的基础》

书籍目录

题记 第一章 平静·平和·平等 第二章 信心·企慕·归顺 第三章 在困难中 第四章 欲·食·色 第五章 生理知觉性·下心知体·睡与梦·疾病

《瑜伽的基础》

编辑推荐

《新世纪万有文库》是辽宁教育出版社鼎力推出的重点图书，《瑜伽的基础》着眼于文化的普及和传播，按常备、实用、耐读、易存的原则，在海内外各学科专家的指导下，将中外名著的珍善版本，精选收入文库，从1996年起到2005年的十年中，计划每年出书百种，积累至千册，意图使整个文库能基本反映出人类文化发展的概貌，为二十一世纪的现代人选定一个家庭藏书的基本书目。

传统文化书系：收录中国传统文化的经典作品，经版本专家鉴定校勘后，排成简体字横排本。

近世文化书系：收录民国时期学术大家的作品为重点的近现代人文成果，将一些珍贵的广为人知但市面难见的或久已散失的著作、收集、整理后，排成简体字。

外国文化书系：收录中国以外的世界人文宝库中的精品，以研究介绍文化为主题，笔意轻松隽永，风格清新活泼，具有可读性，属于“大作家的作品”。

贯穿《瑜伽的基础》始终宗旨就是：为渴求知识的读者提供长期可读可用的图书，以证明生存在现代社会中阅读活动的必要，进而倡导社会上读书风气的形成，为广大爱书人创造坐拥书城的境界。

《瑜伽的基础》

精彩短评

- 1、试试、试试，不知道会不会走火入魔，哈哈~
- 2、已入
- 3、嘿嘿：)对瑜伽没有身体力行过滴人是没法体会它滴绝妙滴！决不夸张哦！因为本人有亲身的比照体会哈哈
- 4、晕
- 5、看的是华师出版红色封面的，这翻译看的有些吃力，不过大概更接近哲学吧
- 6、很早很早买的，麻痹的无知的少女啊，被书名骗了，我要买的乃是《基础瑜伽》
- 7、徐的翻译书籍一定要读

《瑜伽的基础》

精彩书评

1、瑜伽(Yoga)这个字的意思是“联合”。古代的印度人相信，人作为个体或部分，是有方法自然地与宇宙整体大我的力量联合起来的。他们称宇宙的整体为“梵”，而“瑜伽”便是达到了“梵我合一”的境界。印度古代的经典，一再提到“瑜伽”，而在其它远古的文化亦有类似的讲法，如中国儒、道两家所说的“天人合一”，便是同样的意思。瑜伽是一种很古老的知识，虽然其它文化亦有类似的知识，但一般学习瑜伽的人士，皆归宗于印度的古籍，其中较为人熟知的是「薄伽梵歌」(Bhagava Gita)以及帕坦迦利(Patanjali)所著的「瑜伽经」(Yoga Sutra)。「薄伽梵歌」谈到瑜伽三种不同的进路，以适应不同的人。而帕坦迦利所著的「瑜伽经」，更被视为瑜伽的教本。可是这种远古的知识渐渐失传，经典上的境界变成可望而不可及。后来在印度更出现一些瑜伽术士，希望通过一些近乎方术的方法(Trantric Yoga)，去提升人体内的能量。名为瑜伽，实则离题万丈。现在较多人熟悉的是一种当做运动来做的瑜伽，这种瑜伽源出于哈达瑜伽(Hatha Yoga)，是帕坦迦利所谈的八支瑜伽之一。在「瑜伽经」，持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八个步骤。这是从最初步的调理身体开始，一步一步令人达到瑜伽(自觉)的境界。可是目前许多瑜伽课程却将调身这个部分独立来教，不断练习各种式子，这样当然不可能真正达到瑜伽的目的。而且那些式子本来只是为身体有毛病的人而设，一个式子治某种病及穴位。如果将所有式子不加分辨地练，就好像把甚么药都一并吃下肚。在霎哈嘉瑜伽，若那人身体有严重问题，也许要练习某一式子一段时间，否则都可从静坐学起。每个人体内都有一个内在的能量系统，它由三个主要部分组成：首先是三条经脉：左脉、右脉和中脉。还有七个轮穴(Chakra)，由下而上分别是根轮、腹轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮和顶轮。这个能量系统最重要的部分是灵量。灵量(昆达里尼Kundalini)梵文本意为“卷曲”，这个能量隐伏在中脉底部盆骨里一块三角形的骨头内，卷曲成三圈半。只有在适当条件下，这个沉睡的潜在能量才会被唤醒，并通过其上的几个轮穴，到达大脑顶部的神经丛，最后穿越顶轮。此时我们便接通了宇宙的能量(合一)，同时进入真正的静坐状态。

2、梵澄是当之无愧的大家。问题是，我一看到书里“神圣母亲”的称谓及其所指的概念就很反感。

: P

《瑜伽的基础》

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：www.tushu111.com