

# 《瑜伽的故事》

图书基本信息

# 《瑜伽的故事》

## 内容概要

《瑜伽的故事》：自1986年中央电视台播同了由张惠兰女士传授的瑜伽节目以为，这种以追求身体、心灵和自然三者合一的印度灵性文化由此在中国内地风行一时，至今还吸引着众多爱好者。在西方，瑜伽和印度灵性文化早已成为神秘东方文化的代名词之一，甚至比中国的太极更为耳熟能详。它不仅是一种强身健体的功夫，更是一种修身养性的哲学和生活方式，因此被披上了神秘的面纱。在《瑜伽的故事》一书中，作者斯蒂文·J.罗森以其生动的文字和精美的图画，展示了古印度丰富多彩的文化内涵和博大精深的哲理，揭开了源远流长的灵性文化的神秘面纱。

# 《瑜伽的故事》

## 作者简介

# 《瑜伽的故事》

## 书籍目录

- 导言
- 灵性的印度
- “印度教”
- 1 神圣的经文
- 2 外士纳瓦的根基
- 3 首神
- 4 半神人
- 5 时间
- 6 隐藏起真实身份的化身
- 7 神圣的地方
- 8 艺术
- 9 信奉者
- 10 实践与教导
- 后记

## 《瑜伽的故事》

### 章节摘录

按照古老的吠陀宇宙论的解释，这个宇宙中有三个星系：上层星系或叫天堂星系（不是神的王国），包括地球在内的中层星系，以及低层星系或叫地狱星系。整个宇宙由几百万英里厚的壳包裹着，在它之外是灵性世界。古老的传统声称，恒河水来自物质宇宙那层亮的外面。据《薄伽梵往世书》记载，在很久很久以前，一个叫巴利的君王征服了上、中、下三个星系。他把半神人们赶出天堂星球，自己取而代之当了天帝。半神人的母亲阿迪提为儿子们的失败而感到悲伤和忿忿不平，于是连续十二天禁食并向主奎师那祈祷。至等主对她顾到满意，同意通过化身为瓦玛纳戴瓦——侏儒婆罗门托钵僧，帮助半神人恢复地位。主瓦玛纳戴瓦去找巴利王，向他乞讨仅仅三步长的土地。等巴利同意后，瓦玛纳戴瓦扩展自己的身体，顶天立地的祂仅仅走了两步就走完了整个宇宙，以这种方式回收了半神人们失去的领土。瓦玛纳戴瓦在走第二步时，祂的脚尖把宇宙的完因破了一个洞，宇宙外的原因之洋的几滴水就从这个洞流进了宇宙。这水成了恒河之水。恒河被认为是神圣、纯净的，因为它来自灵性世界，并且触碰过主瓦玛纳戴瓦的脚尖。一开始，恒河只是在天堂星球流淌。后来，整个地球的帝王巴格依茹阿塔——主毗湿奴的奉献者，希望恒河来净化地球，于是祈求恒河下凡。恒河女神出现在巴格依茹阿塔王面前，同意满足他的愿望，但提出一个疑问。她解释说：“当我从天上落到地球表面时，水的冲击力量无疑会非常强大。谁能支撑住那力量呢？如果我没有被拦住，那我就穿透地壳往下流，直到地狱星球。”恒河要求巴格依茹阿塔王去找个愿意并能阻止她继续下落的人。为了满足恒河的要求，巴格依茹阿塔王向强大有力的主湿婆祈祷，请求他用自己的头接住下落的恒河水。主湿婆答应了巴格依茹阿塔王的请求。从那以后，主湿婆就用自己的头支撑从天堂流下来的恒河水，减缓它的冲击力，使它神圣的水流得以在地球上流淌。从此，喜马拉雅山，以及由恒河水流形成的冰河便以巴格依茹阿塔王命名。按照吠陀文献的说法：无论是谁，只要在恒河中沐浴，就能洗净一切物质污染，具备在这一生获得解脱的资格，并有可能回到永恒的灵性世界——恒河的发源地。

## 《瑜伽的故事》

### 媒体关注与评论

书评“ 神经典典的特殊作用是它们具有启示的力量。阅读宗教典籍是一种极为有效的训练，因为它在教育我们的同时，也激起我们的灵性热情。经典点燃我们心中奉爱的火焰，给予我们不断努力勇气，甚至使我们立刻感到与神接近了。读者奎师那的英勇事迹，可以使人感到如此强烈的灵性快乐，以致觉得瞬间就要解脱了。深入思考奥义书（Upanishad）的一段文章，人可以感到获得梵的觉悟是唾手可得的事。神圣的文献所起的作用是：为保证我们的灵性之旅以稳定的速度向前进而添加燃料。”

## 《瑜伽的故事》

### 编辑推荐

《瑜伽的故事》：“神经典典的特殊作用是它们具有启示的力量。阅读宗教典籍是一种极为有效的训练，因为它在教育我们的同时，也激起我们的灵性热情。经典点燃我们心中奉爱的火焰，给予我们不断努力的勇气，甚至使我们立刻感到与神接近了。读者奎师那的英勇事迹，可以使人感到如此强烈的灵性快乐，以致觉得瞬间就要解脱了。深入思考奥义书（Upanishad）的一段文章，人可以感到获得梵的觉悟是唾手可得的事。神圣的文献所起的作用是：为保证我们的灵性之旅以稳定的速度向前进而添加燃料。”

## 《瑜伽的故事》

### 精彩短评

- 1、印度教入门不错的书
- 2、有点不是很懂的感觉
- 3、有很多熟悉的面孔
- 4、The Hidden of Glory India - Steven J. Rosen
- 5、好久前看过的，一直没记起来，特别记录下，借孙龙生的
- 6、从宗教角度讲述瑜伽的故事。
- 7、高二的时候第一次接触瑜伽，从此展开机缘。
- 8、谢谢送的小书，打电话过来说书有点旧，我收到了，不是很旧，还不喜欢太新的书。
- 9、读了好多遍。很喜欢。
- 10、就像中国的神话故事一样，没什么多大的意义
- 11、书很破旧，还要收10元配送费（当初订货时没注意）。提醒大家注意不要上当了。
- 12、讲的印度教起源之类
- 13、插画本，对里边的绘画不是很感冒。
- 14、蛮像论文的
- 15、几年前
- 16、基础读物~
- 17、瑜伽
- 18、这书的图碉堡了。。讲了一个印度教的一个流派
- 19、插图很美



- 1、《瑜伽的故事》出了两个版本，个人收藏的是这一版本，相对大开本的，此本内容一致，印刷更精美些，更重要的是它便于携带。
- 2、因为在读注册瑜伽师的课程，所以去南图借了这本书来。刚开始看，有一点晦涩难懂的感觉。然而随着瑜伽学习的深入，我逐渐对这本书感兴趣起来。作为一个修习瑜伽的人，不管是做教练还是自己修炼，都应该对瑜伽历史有这样系统的了解。这本书虽然是图画书，文字却一点不比白纸黑字的书本少。一口气是读不了的，需要读读想想停停。唯一的遗憾是字太小了，看起来累人。总体而言，是我很喜欢的书籍之一。考虑去购买收藏。
- 3、如果有人问我在什么样的天空下，人的心灵……对生命中最重大的问题做过最深刻的思考，而且已经对其中的一些问题找到了解答，是值得被那些甚至研究过柏拉图和康德的人注目的——我就会指向印度。假如我再问自己，对我们这些几乎完全受希腊人、罗马人以及闪族之一的犹太人的思想所教养的人来说，什么文献最有匡正的效果，而最需要它使我们内心生命更完美、更全面、更普遍，事实上是更人性化的一种生命……我会再度指向印度。——马克斯·缪勒1930年奥地利学者瓦尔特·艾德李兹在喜马拉雅山遇见了灵性导师圣玛哈茹阿佳后，开始了按东方的灵性传统灵修的故事。印度教本身被称为“宗教的博物馆”，在这个总称下包含了许多不同的传统：毗湿奴崇拜（外士纳瓦传统）、湿婆崇拜（湿婆传统）、女神崇拜（沙克蒂传统），以及许多较小的教派和宗派。外士纳瓦传统一直被称为是隐秘的传统。在1996年版的大不列颠年检的统计：在印度八亿总人口中，信奉外士纳瓦传统（即毗湿奴崇拜）的人占百分之七十；另百分之二十五的人信奉崇拜湿婆的湿婆教，百分之二的人信奉有着各种倾向的、改头换面的新印度教；其余的人是印度其他信仰的信徒。因此，尽管在《女转》系列中湿婆的实力和等级通常比毗湿奴要高，而西方国家既不熟悉“外士纳瓦”这个词，也不了解它代表的传统，但外士纳瓦传统构成印度世界的主体却是无可争辩的事实。她的神秘由何而来呢？于1893年芝加哥召开的世界宗教议题集会上，罗摩·奎师那教会的维韦卡南卡·斯瓦米被推举为印度的印度教代表。在此次会议上著名的斯瓦米向西方国家宣扬了一种内容是多神论和一元论的印度教。而与此教形成鲜明对照的是：外士纳瓦传统不仅是一神论，而且强调神具有人格特征；认为奎师那虽然有许多扩展和化身，但还是唯一的至尊主，以及众生和宇宙创造者的父亲。外士纳瓦传统也许不是印度宗教中最广为人知的传承，但却是内涵最丰富、意义最重大的印度宗教传统。关于“一元论”，这里必须要提到一个重要人物，那就是商羯罗。商羯罗生活在公元八世纪，被视为湿婆的化身。他告诉人们：吠陀经是神的启示，然而用隐喻的方法，最终是由非人格神主义的论点阐释的。换句话说，商羯罗的观点是：神原本是抽象的力量，经典中涉及的任何对神的个人方面的描述，都应该被认为是在谈神的次要本性，或者应该从抽象意义的角度去理解。与维韦卡南达对外宣扬的“印度教”形成鲜明对比的是，外士纳瓦传统不仅是一神论（奎师那），而且强调神具有人格特征。奎师那虽然具有很多扩展和化身（avatar），但还是唯一的至尊主，是众生以及物质宇宙创造者（梵天）的父亲。外士纳瓦也许不是印度宗教中最广为人知的传承，但却是内涵最丰富、意义最重大的印度宗教传统。各位可能已经看过奎师那、湿婆、甘内什、梵天等人物的图片，不过在各种不同传承的印度神话（以及佛教神话）的交叉影响下，人物的关系非常混乱。本文所述皆以外士纳瓦传统为基准，以从中获得全新的理解。外士纳瓦传统的梵语意思是“永恒的宗教”或“灵魂永恒的本性”，外士纳瓦（毗湿奴信仰的人）把它视为全宇宙的真理，没有东西方之别。比如，外士纳瓦认为奎师那是至高无上的神，并没有宗教派别之分。不同的宗教乃是神向人心说教的不同语言——“真理只有一个，圣人以不同的名字来称呼它。”神创造了不同的宗教以适应不同的需求、时代与国家。水作为单一的和同样的物质，不同的人用不同的名字来称呼它，有的叫它“水”，有的叫它“water”，有的叫它“eau”，有的是“aqua”、“pani”……那唯一的存在——智慧——妙乐者同样是被有些人呼为神、GOD、安拉、奎师那。灵性的印度1868年M. A. 雪林说：“二十五世纪以前，印度至少是名扬天下的，当巴比伦为争夺霸权而与尼尼微奋战时，当蒂尔在扩大她的殖民地时，当雅典日渐强大，或罗马还不为人知，希腊还没与波斯争战，赛勒斯还没有为波斯君主政体增光，尼布甲尼撒二世还没有攻占耶路撒冷……她已经不仅是伟大的，而且是光荣的了。”印度灵性的教导吸引着印度成千上万的探索者和靠乞讨维生在恒河岸边平静地打坐冥想的苦行者。在印度，绝大多数人是印度教徒，印度教本身被称为是“宗教博物馆”，包含了：对毗湿奴的崇拜（外士纳瓦传统），对女神的崇拜（沙克蒂传统），对湿婆的崇拜（湿婆传统），以及许多较小的教派和宗教。而佛教、耆那教和锡克教等后来的几个传统，印度

## 《瑜伽的故事》

是他们的家乡。“印度教”灵性导师帕布帕德说：“有时，无论是印度国内的印度人还是旅居国外的印度人，都认为我们传播的是‘印度教’，但这不是事实。‘印度’一词不在《薄伽梵歌》（Bhagavad-gita）中，事实上，所有的吠陀文献中都没有‘印度’这个词。”用“印度教”一词来概括印度的各种宗教传统，就像忽视每一个西方传统中不同的宗教派别，随意把它们汇集在“闪教”这面旗帜下一样（“闪”和“印度”原来只不过是地理位置的称呼）。犹太教、基督教、伊斯兰教和其他宗教，构成了西方世界多种多样的宗教传统。正如闪教一词太过笼统和简化，不能正确地体现伟大的西方传统所展现的多种独特的宗教，正如它会错误地把所有这些传统说成是一个宗教，“印度教”一词也远不足以代表印度的宗教。

4、因为想着下周去看“古代印度瑰宝展”，所以找本书来了解下印度文化先。家里有这么本书，还是两三年前买的，当时对瑜伽刚起兴趣，结果却是放着放着一直没看。其实这书英文版名字是“The Hidden Glory of India”，出版社为了销量，耍了点诈啊。不过这书对于我等印度文化白痴还是极好的读物，除了要记住那无数的人名地名比较痛苦（当然俺没记住几个）。简单地介绍“印度教”的概况和体系，其实据作者说，“印度教”并不是一个教，只是西方对印度各教的误解而得出的一个称呼。这个俺没什么兴趣去追究，因为宗教是个挺复杂的东东，那么多人自以为得了真义，我们这些门外汉只是张望一下也就够混乱了，还不如挑些自己感兴趣的方面去了解。比如说，毗湿奴、湿婆、哈奴曼这些将会在展览中看的，我就认真地看了下来龙去脉。很ft的是，以前一直以为湿婆是个女神，都是名字惹的祸啊，其实按书上说，梵音发作“希瓦”的，哪个译者搞出来的“湿婆”啊!!!还有很重要的一点是，湿婆和哈奴曼都不是神，只是半神人，所以那个展览说“西天诸神”似乎也是种误读。不过说不定这书也不对，反正对经文，历来都是各家有各家的解读啦。这书除了对“印度教”的简单解读外，最大的看点还是精美的插图，色彩缤纷的神像画图、精巧壮观的神庙照片、还有那些穿着各异的奉献者，真是引得人恨不得马上踏上印度的土地去真切感受一回。

## 《瑜伽的故事》

### 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](http://www.tushu111.com)