

# 《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

出版社：商务印书馆国际有限公司

作者：沙吉难陀

页数：344

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《巴坦加里的瑜伽经》

## 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的，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。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，就会引起邻国的嫉妒，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》

## 精彩短评

- 1、个人比较喜欢此书，感觉非常有道理
- 2、需要重复研读，例子讲述部分特别生动，深入浅出。
- 3、瑜伽是为了约束心灵的变化
- 4、书的质量不错，内容也非常好
- 5、建议买最新出版的，质量好，但这本书后半部分欠详细。非常希望大陆出版《瑜伽之书》三卷本，现有台湾繁体版太贵！
- 6、瑜伽自我中心八支智慧的七层  
三摩地 三雅马
- 7、练习瑜伽的同时学习瑜伽经，是从心理到身体共同锻炼的好方法。
- 8、有些和科学不一样，但从另一个角度描写
- 9、书挺好。就是目前还看不太懂。
- 10、不知道那些是作者说的哪些是作者的老师说的，文字有点拖沓
- 11、买来放了一年，终是找机会读完！自己始终要明白欲念本身既为束缚，做任何事情都不要为自己而做，这世界没有任何东西是为自己而活，为什么一炷香会烧成灰？为了给予香气。树为什么成长？为了给予绿叶、花卉和果实。在这个世界是否有任何有觉知或无觉知的东西是为自己而活？如果整个大自然都能牺牲，为什么唯独我们人类要过自私的生活呢？当然想要练好瑜伽还要注意饮食！对瑜伽精进有很大助益，总之心纳百川多练习……该来的总会来！
- 12、不用说，瑜伽人士必备的书！
- 13、说实话……没看懂，翻译得略渣
- 14、需要静下心来看的书，很有收获
- 15、瑜伽不是简单的体式，而是心的提升。
- 16、书的纸张稍薄会透字，但是排版和纸质很好很舒服。内容大概看了下需要静下心来好好去体会，确实是经典！
- 17、瑜伽经讲的不是体式，很少的呼吸。大量的谈论心、本性。是哲学，但又不属于任何宗教，正如其余的经典一样。
- 18、武当张三丰太极拳这个书感觉就有点像拼凑的东西，没新意。孙式太极拳竞赛套路 更别买了，还带英文，真浪费纸张瑜伽经还是很不错的书，其他的还可以吧
- 19、推荐
- 20、橙子从厦门图书馆带回旅舍的。他不看时我顺道翻两页，不懂的与他讨论。那一段时光很和谐。
- 21、有助于心灵建设
- 22、喜欢但译得一般，还需仔细研读。
- 23、古印度鸡汤微博体
- 24、外部世界都是你的想法和态度，束缚和解脱都在于你的心，所以瑜伽的目的是使你有能力约束心灵，需要长时间按照这三步进行训练：1，体位法：让身体通过特定体位的不舒适训练达到身体新平衡；2，在体位训练舒适后训练呼吸法，达成缓慢温和可控制的呼吸；3，基于前两步开始冥想，从开始专注一个具体事物开始训练冥想，达到与所想之事融为一体，从而获得超自然的力量，忘却时间和空间，实现心灵的自由。我觉得瑜伽所谓高层次跟宗教似的，不过本着锻炼身体的目的，达成前两步还是不错的。
- 25、自律让人自由
- 26、瑜伽里面有哲学
- 27、练瑜伽的都看看吧,好书不可多得
- 28、心静，多看几次，细心体会。可能超越宗教。
- 29、用行动去实践。爱瑜伽。
- 30、找真我
- 31、容易懂，对了解瑜伽思想有帮助。我看的是精装本，印刷和装潢很不错
- 32、刚拿到的时候看里面的字，还以为我买错了，跟以前的那个版本不一样，着色不一样。。但是内容是一样的，看了一下出版日期才知道这个今年才出版的，是最新版本。。还不小心中买了一本，

## 《巴坦加里的瑜伽经》

还好有人要了

33、开篇不错，有认真读下去的意愿。

# 《巴坦加里的瑜伽经》

## 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。

## 章节试读

### 1、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第129页

所以，没有行为是没有反应的，它们不会走开，而是被储藏起来了。业会等待机会显现出来，并带来结果。障碍造成这些业，可能在现在或是将来的生命里显现。换句话说，业可能被看见或是看不见。

### 2、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第36页

如果整个大自然都能牺牲，为什么唯独我们人类要过自私的生活？我们就是要给予，给予，给予。该给我们的东西，不需要担心，它自然会来的。

就是冥想静坐的练习，也不只是为自己的和平而坐，而是有了和平的心，你就可以在社会上好好地服务人群了。

这个“不执着、无牵挂”，就能全然改变你的生命，让你成为快乐的生命。

### 3、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第180页

如果你一直很诚实，从不说谎，你所说的事情有一天都会实现的，即使你不小心说错了也是如此（这是可能发生的）。因为练习真实，字句会变得强而有力及洁净，诚实会观察你，它会一直希望与你在一起。如果说了诅咒的话，那是可能发生的；如果说了祝福的话，那也是可能发生的。

### 4、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第201页

如果有人带给我们痛苦，不要认为他们是恨我们，而是他们在帮助我们，以净化我们。如果能这样想，就是真正的瑜伽修行者。

### 5、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第91页

不需要为了停止一个习惯而搏斗，只要不让他再出现就行了。任何恶习都可以用这种方法移除，由此就可以培养一个好的习性。心灵需要有依附，只要让心灵依附在一件事上（专注），其他的就会慢慢消失了。

### 6、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第一章 静坐冥想

- 1.1 现在，我们要解释甚么是瑜伽。
- 1.2 瑜伽是学会控制意识的转变。
- 1.3 这样，知觉者便能还其本来面目。
- 1.4 否则，我们便会认同于那些转变。
- 1.5 那些转变有五种，痛苦的与不痛苦的：
- 1.6 知识、谬误、幻想、睡眠和记忆。
- 1.7 知觉、推论与亲证都是知识。
- 1.8 错误的知识是谬误，不由实相而来。
- 1.9 字面的知识但没有对象便是幻想。
- 1.10 觉醒的失去便产生睡眠。
- 1.11 那些经验过的事物还残存的便是记忆。
- 1.12 通过锻炼和不执着于物，便能控制以上种种。

## 《巴坦加里的瑜伽经》

- 1.13 坚持不懈便是锻炼。
- 1.14 经过一段长时间，便能打下牢固的基础。
- 1.15 不执着便是对所见所听之物，毫无欲望。
- 1.16 由于知道了自己的真我，对世上种种都无欲无求，这便是最高的。
- 1.17 最高的冥想是由真我与宇宙联合而产生真理、明辨、喜乐的知觉。
- 1.18 另一种冥想是由舍弃世俗和持久的锻炼达成，可以消解那些旧的习性。
- 1.19 那些无分别的存有，没有了身体，完全溶入最高的自然。
- 1.20 其它人则要经过信心、发奋、记忆、静虑、智能等阶段。
- 1.21 有些人意愿很强，很快便可进入冥想。
- 1.22 由温和到强烈的锻炼，效果最好。
- 1.23 此亦可由对神的顺服达到。
- 1.24 神的灵，不受任何性质或行动所影响。
- 1.25 祂是所有知识的来源。
- 1.26 祂是古人，以至于今人的导师。
- 1.27 祂的象征便是那神圣的声音（AUM）。
- 1.28 此声应常念诵，便可达到成功。
- 1.29 由它可达至宇宙的意识，并使一切毫无障碍。
- 1.30 疾病、怠惰、犹豫、疲弱、物欲、谬见、精神不集中、注意力不稳定，这些都是令意识分散的障碍。
- 1.31 此外还有忧虑、紧张、呼吸不匀等。
- 1.32 练习瑜伽可克服这一切。
- 1.33 心境的平静来自友谊、仁爱、喜乐和平等心。要平等对待快乐的与受苦的，值得的和不值得的，便能使意识纯洁。
- 1.34 控制呼吸也能克服这一切。
- 1.35 精微的知觉产生最高的意识转变，使心灵平静。
- 1.36 这是由于那超越的、内在的光。
- 1.37 亦由于意识控制了欲望。
- 1.38 亦由于对梦境和睡眠的知识。
- 1.39 亦由于静坐冥想的锻炼。
- 1.40 那联合由小至原子大至无限都能主宰。
- 1.41 真正的知见是知觉者、知觉的能力与被知觉者三者完全通透。
- 1.42 知觉者能像通过无瑕的宝石来直观对象。
- 1.43 真确的知识是能直观对象。
- 1.44 同时思维有所转化，净化了记忆，使对象能在无思维的状态下呈现。
- 1.45 精微的对象在无分别的情况下呈现。
- 1.46 以上的叫有种子的冥想。
- 1.47 但如果达到无分别心的冥想，真我便呈现。
- 1.48 智能便与真理合一。
- 1.49 此与言辞的推理截然不同。
- 1.50 这种由静坐冥想而生的状态会超越以前的思想习性。
- 1.51 这种控制一旦达成，便达到无种子的冥想。

### 7、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第64页

真理只有一个，经验者却用许多方法来表达。

### 8、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第308页

由于不同心灵的差异，对同一事物的认知也会不一样。

## 《巴坦加里的瑜伽经》

### 9、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第71页

不要让身体和心灵充满惰性，它们应该一直处于悦性（平静）的状态。

### 10、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第67页

是的，“如你所想，如你所得”。不知不觉中，你已吸收这个名字的能量品质了。这就是为什么我们要选择正确的名字的意义所在。要选择任何可以帮助你以及让你专注的名字，因为有些名字到后来会把你引向困境。一个神圣的名字能够提升心灵，应该用来当做咒语。

### 11、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第327页

任何未经期待而发生、无法预见之事，就是今生因果果报的业，任何在你意识里计划并实行的则是新的业了。……“嗨，你是个好榜样，住到人群之中，让他们看见你的出现和表现，虽然你并没有表现。”有时候老师就是这样被送到这个世上的。……实际上，只有蛇认识蛇，只有一个圣人能够认识一个圣人。

### 12、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第70页

练习瑜伽就像是一场障碍赛，在我们成长的道路上，有许多障碍是故意放在那里让我们越过的，好让我们了解并且测验我们的能力。

### 13、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第324页

虽然你尽全力到达某一点，当你真的到了那个地方，已经不用再努力了，它变得不须费力了。在那一刻，更加的努力反而会让你到不了那个境界。直到我们到达那个境界以前，会有某些好的欲望帮助我们远离所谓不好的欲望。这也不是一件坏事。然后，当你有能力去除不好的欲望时，去除好的欲望也变得容易了。……因此，不论是在日常生活或是整个生命里，当你寻求某样东西的帮助时，我们要辨别那是不是正确的帮助。否则，它可能会在日后把我们困住。

### 14、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第58页

与神结合的瑜伽才是真正的瑜伽。

### 15、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第286页

这些都是可能的，不用怀疑。但是，你不要去追逐它们。你可能会受伤，让它们来追逐你吧。

### 16、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第119页

在我们的生命中，所有的困难与混乱都可不花时间去去除，只要去掉那一点就好，但准备的工作却得花上一段时间。有许多时候，我们往上爬的目的只是为了滑下来。有的时候，我们一直往上提升自己，却忘了带橡皮擦把那一点擦掉。所以，我们必须再下来。

### 17、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第29页

如果你很有耐心，心又坚定，你所做的也会比较完美；如果你的心不坚定，急着得到结果，你的心已经被扰乱了，被扰乱的心所做出来的事是没有品质的。所以，不仅仅是你练了有多久，而是练习

# 《巴坦加里的瑜伽经》

时是否有耐心、是否有热忱、是否有品质。

## 18、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第74页

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。

有时候我们会碰到这样的猴子，如果你劝他们，他们会认为你是在羞辱他们，认为你很得意、骄傲。如果你感觉到别人有这种倾向，避开他，他或她一定会受到教训的。向这种人劝解，你只会失掉内心的平静。

## 19、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第70页

我们要知道，这是所有追求者都可能发生的。心灵不是一直停留在某个阶段，它是有起伏的。如果一直都是顺境，那就没有挑战，不好玩了。

请记住，练习瑜伽就像是一场障碍赛，在我们成长的道路上，有许多障碍都是故意放在那里让我们越过的，好让我们了解并且测验我们的能力。我们都有那个能力，只是有时候不自觉而已。我们好像需要这种挑战，以便试出我们的能力有多少。事实上，那是自然法则。

如果一条河流是自然地流动，河里的水就无法表现它的力量：一旦你放进一个障碍物——建一个水坝，那么你就可以从它所发出的巨大电力看出它的力量了。

## 20、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第二章 实践锻炼

- 2.1 瑜伽是对身体加以自律，学习经典，和对神的顺服。
- 2.2 目的是促进冥想，除去障碍的根源。
- 2.3 无知、我执、迷恋、厌弃、贪求，是生命的五种障碍。
- 2.4 无知是其余几项的温床，无论是沉睡的、轻微的、可构成障碍的还是激烈的。
- 2.5 无知将那些不是永恒的、不纯洁的、痛苦的、不属真我的，认同为永恒、纯洁、愉快、属于真我的。
- 2.6 我执是知觉者将自己认同于知觉的能力。
- 2.7 迷恋是对欲望的追逐。
- 2.8 厌弃是住在痛苦之中。
- 2.9 贪求在那些有学识的人之中仍然存在，是会自己助长的。
- 2.10 这些障碍还在精微阶段时，可以做相反的事情来消除。
- 2.11 如果成形以后，可以静坐冥想来消除。
- 2.12 那些障碍由过去的业行而来，在可见及不可见的界域发生作用。
- 2.13 一旦生根，便影响生命的状况、生命的长短和种种经验。
- 2.14 由于行善与行恶的不同，分别产生乐果与苦果。
- 2.15 对于有智能的人来说，甚么都是苦的。因为一切都在改变，事物变成它们相反的状态。
- 2.16 还未来到的痛苦是可以避免的。
- 2.17 痛苦的因由是知觉者认同于被知觉者。
- 2.18 此世界有各样事物和知觉，是要让我们解脱于这个宇宙。
- 2.19 自然有四种特性：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。
- 2.20 知觉者只是知觉本身，虽然纯洁，还是通过思维来看事物，而自我使他认同于这个思维。
- 2.21 这种知见的性质是为了知觉者的好处。

## 《巴坦加里的瑜伽经》

- 2.22 虽然对觉醒的人来说，这些都会毁去，但对其他人来说，仍然存在。
- 2.23 知觉者与被知觉者遇合，便产生这个世界。
- 2.24 无明是它的原因。
- 2.25 如果没有无明，没有知觉者与被知觉者遇合，知觉者便得到自由。
- 2.26 消灭无明有赖不断的明辨。
- 2.27 智能有七个阶段，随着知识增长，一个接着一个展现。
- 2.28 通过瑜伽的锻炼，那些杂染便会被知识之光去除，生出明辨的智能。

- 2.29 持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八支。
- 2.30 非暴力、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪图。
- 2.31 无论何时、何地、在甚么情况，属于甚么阶级，这都是不可打破的誓言。
- 2.32 内外洁净、满足、对身体及感官的控制，学习经典、对神顺服，都是精进。
- 2.33 如果有反对瑜伽的思想，要用相反的去对抗。
- 2.34 毁灭的本能是有害的思想。无论是自己去做，去引生，或去认同。如果由贪婪、怒气、迷惑成为动机，无论是温和、中度还是猛烈，都会带来无穷的苦难和无明，因此要发展出相反的。
- 2.35 只要确定非暴力，敌意便会消除。
- 2.36 不说谎，便能得享工作的果报。
- 2.37 不偷盗，便能得享财富。
- 2.38 不纵欲，便能得享灵性上的强健。
- 2.39 不贪图，便能得到生命的知识。
- 2.40 洁净为身体带来保护，不会因与他人接触而被感染。
- 2.41 精神上的洁净，产生觉醒和对感官的控制。
- 2.42 满足产生最大的快乐。
- 2.43 身体以及感官的完美，因持戒而消灭那些不洁而来。
- 2.44 由不断的学习达至与上天合一。
- 2.45 三摩地是由注意力与神合一而产生。
- 2.46 姿势必须稳固舒适。
- 2.47 控制不安，对无限作冥想，便能做到。
- 2.48 这样，便不会受二元性骚扰。
- 2.49 掌握了姿势以后，便要控制呼吸。
- 2.50 控制吸气和呼气便是调息。在外、在内，以至于静止不动，都因应时间、地点和数目而调节，呼吸又细又长。
- 2.51 第四样是呼吸既不在外，也不在内。
- 2.52 于是对光之遮蔽便除去。
- 2.53 这样精神便适合作冥想。
- 2.54 如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。
- 2.55 于是达至对感官的最高控制。

### 21、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第5页

整个外在世界都是基于你的想法和心的态度，整个世界都是你自己的反映。你的价值观可能会在短短的一秒钟内改变，如今天你可能连看都不想看那个曾经爱过的人。如果我们能记住这一点，就不会对外在的事物有这么多的压力了。

### 22、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第25页

13 在不断练习与不执着下，努力使心灵稳定、不变的过程，谓之练习。

## 《巴坦加里的瑜伽经》

### 23、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第2页

“只有哲理是不能满足我们的。我们不能只靠字句的理解来达到目标，实际的练习才能有所成就。”

### 24、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第111页

事物一旦成熟，就应该顺其自然地持续往前。所以，奉献是真实的瑜伽。

### 25、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第313页

我们应该知道，心会溜走，要把它抓回来；再溜走，再抓回来。一次又一次，这就是灵性的练习。

### 26、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第108页

“苦行”还包括“言辞上的修行”，言辞应该可以带来平静、真实、愉悦和益处。《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，奎师那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。

### 27、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第39页

印度有一句谚语：“神在心里，工作在手。”说得更清楚一些是：“将心放在神的身上，将头伸向这个世界。”如果你知道如何将心放在神身上，你可经常在那儿休息，而依然悠游于这个世界。对你来说，这世界将不再是个地狱，而是个美丽的游戏场所。没有任何事情可以束缚你，你可以随心所欲，成为玩的专家。如果你不会玩，有时是种损失。

### 28、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第96页

所以，做深入冥想时，你应该净化你的心，“纯洁的人们被赐福了，他们将见到神。”意思并不是不纯洁就见不到神了。如果他们努力，还是可以见到神的，但由于他们的不纯洁，出现的神有如邪神。他们的视觉被蒙上了色彩，他们无法见到神的本质，他们从错误的角度来看神。如果你写神（God）这个字，从正确的角度去念，它是God（神）；从错误的角度去念，就变成Dog（狗）了。不纯洁的心灵就会从错误的角度来念，所以心灵必须要纯净。

### 29、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第196页

举例来说，从祭坛上拿取奉献之水果，谁要那些水果？你认为神真的要吃那些水果吗？它的意义是我们奉献水果给神的心意。

### 30、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-5 三摩地篇第二节

看其心，观其人。束缚与解脱都在你的内心

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)