

# 《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

出版社：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》

## 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。

# 《巴坦加里的瑜伽经》

## 作者简介

沙吉难陀大师，一九一四年，沙吉难陀大师(SRISWAMI SATCHI—DANANDA)出生于印度南部。

沙吉难陀大师，是全球“整体瑜伽”(Integral Yoga)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。

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，更曾担任朱丽叶郝立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 a 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。

大师已于二〇一二年八月十九日，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。

陈景圆(Jini Malika Chen)，喜爱绘画、旅游、瑜伽。美国“整体瑜伽”(Integral Yoga)中国台湾代言人、瑜伽老师、专业翻译。

1982年，认识“光明大师”毕淑君老师，结下瑜伽善缘。1982~2005年，积极参与世界各地(印度、美国、日本、欧洲、大陆等)瑜伽的考察、研习活动。1997年迄今，担任“中国台湾冲道瑜伽会”邀请国外瑜伽大师来台授课及翻译的工作。现任中国台湾冲道瑜伽会理事。1999年，冲道瑜伽师资班毕业。2000年，前往“美国整体瑜伽莲花学院”深造，获沙吉难陀大师亲自颁发师资文凭，并成为“莲花学院”整体瑜伽的中国台湾代言人。2002年，参加“欧洲瑜伽联盟”之国际瑜伽大会，会中应邀当场挥毫，一幅“荷在山中，山中有荷”获得参与大会五百多人的赞赏。2006年，已应邀担任“欧洲瑜伽联盟”之国际瑜伽大会的瑜伽老师。

# 《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

# 《巴坦加里的瑜伽经》

## 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。

《薄伽梵歌》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《薄伽梵歌》、《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

## 《巴坦加里的瑜伽经》

看，会看到一些东西；从第二层楼往外看，你看到多一点的东西；从第三层楼往外看，又多了一些。但是当你到达一一层时，从阳台往外看，你看到的完全不一样了。同样的，念圣经，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，但它的目的不只是为了逻辑、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 Paramahansa）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；VICHCHINNA：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

# 《巴坦加里的瑜伽经》

## 精彩短评

- 1、帕坦伽利大师在《瑜伽经》中提出了瑜伽的八分支，也可以说是瑜伽修习的八个步骤。通过本书，我知道了如何更好的去做好瑜伽。1、制戒 Yama，指为改进外在行为所需遵守的行为规范，自制。包括：非暴力、诚实、不偷盗、节欲和不贪婪。2、内制 Niyama，指为改善内心环境，每天实际应做到的行为规范。包括纯净、自足、自律、内省和向神的臣服。3、体式 Asana，指让人感觉舒适并能长久保持的身体姿势。体式给身体带来健康和轻盈，稳定的体式也可以带来我们内心和精神的宁静。4、呼吸控制 Pranayama，对呼吸的延长和控制。主要包括对吸气、呼气、吸气与呼气之间的停顿（内悬息）、呼气与吸气之间的停顿的控制（外悬息）。5、制感 Pratyahara，指通过控制感官，使练习者从对外关注转移到向内在专注的状态。6、专注 Dharana，指意识集中在一点，大脑不再波动，而是集中在一个事物上，是进入冥想的初始步骤。7、冥想 Dhyana，指意识能长久的集中，并不会被外在的事物所干扰，此时对事物的理解和认知会从表面逐渐深入到本质。8、入定 Samadhi，在入定的阶段，不再有具体的冥想对象，而是意识进入到空灵的状态。身体和感官都处于一种休息的状态，心灵隐藏的力量被逐渐开启，体悟到生命的最高智慧。
- 2、阅读这本书对瑜伽有了更深的喜爱，练习瑜伽也有了真正的目的。
- 3、自我专注，一种修行。在这个焦灼的社会，我们应该学会自我的调剂。
- 4、读不进去哈，修行不够，一看就困了.....
- 5、瑜伽让我解脱，非常赞的一本书，让你回到自己纯洁的本性里。
- 6、是一本修行的好书
- 7、非常喜欢这本书，改变了以前对瑜伽的错误看法，同时按照书上所讲解的呼吸和冥想的方法，做完后真的会觉得心里得到无比的宁静，瑜伽真是不错的运动。
- 8、练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。《瑜伽经》是瑜伽学派的根本宝典，为瑜伽先师巴坦伽利所著。
- 9、可顿悟。
- 10、书中不乏洞见，让人看开不少事情，瑜伽的成就篇说得有点玄，不过真能严格遵守经文的要求的话，确实称得上超人了
- 11、静默即最高境界的解释
- 12、...
- 13、第一本读到的灵性书籍
- 14、因为一直非常喜欢修炼瑜伽，偶然看到这本书就买了~这本书真的是很好看过后并将书中的为人处世观念带到自己的生活当中去，感觉自己在这茫茫人海中很轻松很自在~~让我对瑜伽有了新的认识，这是在健身房瑜伽馆那里学不到的~~沙吉难陀大师深入浅出的阐释巴坦加里的瑜伽经，生动风趣的例子使观者如沐春风，就好像沙吉难陀大师就在面前，每当悟到新的真谛就好像看到沙吉难陀会心的一笑~~
- 15、除了翻译有些地方略生涩外，很好。
- 16、:
- R214/3147
- 17、写得很好，适合所有的人阅读。提高人的修养与精神状态。练习瑜伽的人写的文章非常深刻，对很多常见的习惯进行深入的分析。就是字的颜色有点浅，眼睛不好的可能看不清楚。
- 18、待证
- 19、因为喜欢瑜伽，所以了解了一些关于瑜伽的著作，读了《巴坦加里的瑜伽经》对瑜伽的认识更深入了，更加爱上了瑜伽，另外还读了《光耀生命》，值得一读。
- 20、法宝！圣经！三摩地！
- 21、巴坦加里的瑜伽经 很好的
- 22、一切宗教的基础是瑜伽
- 23、真实与不真实，我们的心灵。
- 24、培养正念
- 25、这本书很有哲理性,可以让大家想明白很多事情,不管是否练习瑜伽,都不可不读
- 26、同时买了2本解说《瑜伽经》的书，差别--天地之别！另一本不说了，这本《巴坦加里的瑜伽经》



## 《巴坦加里的瑜伽经》

，翻译流畅，书的版式设计看着也非常舒服，在阅读的同时心灵平静，不浮躁。好书，强烈推荐！！  
！看到有的朋友说书皮有问题，其实书皮不是脏，是仿古经书的感觉设计的，看着就很舒服，摸着也很舒服，不信细看看，呵呵。。。

27、看不懂

28、适合瑜伽练习一定程度和瑜伽教练来读，要个人多感悟，体悟。

29、这本书将《瑜伽经》讲的深入浅出，以清晰自然的语言将瑜伽哲学和禅修冥想的实修要点表达出来，其间还举了不少有趣且恰当、精准的比喻。个人感觉此书比《现在开始讲解瑜伽》要好，那本书也是讲解《瑜伽经》，但翻译词语的选择似乎有点问题，内容比较偏于书面哲学化。这本《巴坦加里的瑜伽经》就象一个朴素真实的圣人在耳边亲切地教导和叮咛，对于深入地学习和修炼瑜伽的人，此书当为必备之选。

30、练习瑜伽的必读之书，值得珍藏。

31、原以为，虽然不同于其他的体育运动，瑜伽归根到底仍然是肢体的运动。可在看到瑜伽经之后，却觉得其是一项宗教、哲学，是荡涤内心的一项操练。我们经常被物质世界所纠缠，忙忙于扒分，碌碌于纷繁的业务，却忽视了经营真正的自己——“观者”。三十五年的光阴，认识了诸多的潜规则，内心也失去了平衡与宁静。在阅读了四、五十页后，在炎炎烈日下感到了一丝清凉，感到了一种超然。毕竟一个人不可能拥有太多，何必太执著？！

32、我的内心还是充满欲望自私焦虑 始终做不到无我 修行不够 也只能在读的时候获得片刻的平和

33、#2013 NO.12# 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2013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。

34、20多岁的时候看这样的书是否太早？还没有犯过错误，还没有浪子天涯，只是觉得生活不愉快？

35、刚学习瑜伽一个多月，老师建议我们看这本书，没想到收获很多，谢谢这本书的者，有了这本书，让我们更懂瑜伽，更懂生活。

36、无我，不执着。做不到啊

37、瑜伽书籍中的圣典。

看了一些，很感动。感动人类的祖先，给我们留下了这么宝贵的精神遗产。

感动在瑜伽道路上，帮助过我的人们。

满脑子，都是感动。这本书，每一个瑜伽人，都应该拥有。

38、瑜伽经，了解瑜伽深奥的精髓

39、希望人人都有一本《巴坦加里的瑜伽经》。。。。。。

40、第二句竟然译成：“约束心灵的变化就是瑜伽”

太搞笑了

41、读完这本书，是在这个十一长假，迟迟没有评价，原想再读一遍的，且是细细再读。

修习瑜伽也有一年多时间了，从体式的修习多于瑜伽的理论的学习。

读了这本书，发现瑜伽不仅是身体的修练，它更是心灵提升的有效途径，也使我对瑜伽的概念进一步明确：约束心灵的变化就是瑜伽。

通往自由的路原来是先学会约束。

42、如果你觉悟瑜伽不仅是一项健身运动，而且是一种哲学，她古老而神性，令你想要探究她的奥秘。那么你来读读这本瑜伽圣经，你的瑜伽修习会有质的改变。

本书来用淡黄色纸印刷，不伤眼睛

43、.....万物都是互相供养、互相依存的，这就是瑜伽的生活。

中国人有古老精深的灵性传承，很遗憾现今的瑜伽已被大众视为健身美容的诉求。虽然身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分！

身、心、灵是相互联系的，身体的健康取决于心灵的安宁.....有一天我们都能到达三摩地的至高境界，完全脱离束缚。这种解脱并非在遥远的将来或是死后才能达到，它就在我们活着的时候即可实现！

## 《巴坦加里的瑜伽经》

整个生命就是一本敞开的书，一部经典，要好好读它，在日常生活中就可以学习。这就是瑜伽……

44、值得修行人，瑜伽师看的一本關於瑜伽經的註釋本，瑜伽經，作為瑜伽經典，值得配合長期習練反復咀嚼閱讀

45、读过台湾版本的

46、练习瑜伽之人都应该看看这本书，这是根本

47、是对瑜伽理论进行较深入讲解的一本书，适合于对此有兴趣的朋友。语言比较平实。觉得本书的译者精神挺可佳，翻译细心谨慎，感谢她。

48、这本是瑜伽的经典之一，注释非常的好，而且就翻译来说，也是很不错的。也是用作我瑜伽工作室的赠书。不少同学由此才知道原来瑜伽是什么不是什么。而且不同的阶段来看，又有不同的感悟。

49、静心

50、用瑜伽的哲学善待身边的人

51、智慧的指引

52、先知道艾杨格的《光耀生命》读过之后才知道《瑜伽经》，现在在读《巴坦加里的瑜伽经》。我曾经的疑惑在《瑜伽经》里得到了答案，我曾坚持的想法也在瑜伽经里找到了论证。陈景圆前辈的诠释在某些章节里面有点啰嗦哦~但经典终究是经典，爱瑜伽的朋友千万别错过学习的机会。再观艾杨格的《光耀生命》，书很厚，书里写满了他这对瑜伽的理解，并用生活中的例子来阐述和引导瑜伽练习者们正确认识和修炼。好书通通都要读！

今天终于读完此书，一半明了，一半疑惑，还有很长的路要走，给自己打打气o(^-^)

53、从我的YOGA老师处听得“巴坦加里的瑜伽经”，因为只能抽时间看，买来后花大概半个多月的工夫看完。自己的阅读感觉是“想一口气”的读完，又想反复参悟品味。读书好似同巴坦加里在聊天，听他娓娓到来对世界、人生、心灵、各种关系的看法，教人走出误区、放下偏执；结合对YOGA的修行，从身到心不断进行升华和精华。

54、看过两个版本的瑜伽经，经一位瑜伽教练推荐，又阅读了这个版本，感觉真的太好了！

55、通常我们认为的苦行，是禁欲，苦修，但瑜伽大师巴坦加里对“苦行”的一种很特别的解释，燃烧或者创造热量，任何东西在被燃烧时就净化了。其实并不一定要走那迢迢的朝圣之路，或者过有如苦行僧般的生活。只要我们投入地去做事，忘我地燃烧自己，为世界创造热量与价值，就可以抵达灵魂最深的层面！

56、除非我们够柔软，才不会受伤。

57、瑜伽是心的知识，讲得很清楚，对一些专业术语不甚了解，突然想学梵文。

58、它的确是经典，但是又是空虚的。因为只有行才能达到境界，而达到了境界还需要经典有什么用？

59、对于体位提之甚少，更多的内容用在描述瑜伽的意义与对心灵的控制，许多内容需要仔细揣摩。很容易联想到佛教教义，佛教阐述的“空”，而本书更多的提到的是“能”，在修行的道路上有很多互通之处，一些段落更是与《心经》不谋而合，非常入世，方法论上也更积极。

60、可以说是目前最完整的瑜伽经典，文辞简洁、清晰，由浅入深，对于瑜伽修习者来说是一部必读的著作，适合反复阅读，每读完一遍都会有新的收获和感悟。

61、这本《瑜伽经》的解读，引领我更深入地领会瑜伽的内涵。大师的作品带给我们纯粹的知识、灵性的修炼方法、人生终极价值的点破。在这里，许多奥秘被一一点破，让人茅塞顿开，峰回路转。这本书值得我们人类好好地品味，静观自己灵性的提升，只有这样，人类才有希望。

62、修行者的开示

63、练习瑜伽，除了体式，更好修心，这是一本不错的值得一读的书。

64、帕坦加利，瑜伽之父。瑜伽经是一个瑜伽习练者的必看之书，而且会随着习练程度不断加深，每一次的阅读都收获不同

65、每天学习并实践瑜伽哲学，这本书论述的方法非常适合每一位寻找心灵宁静的朋友！

66、非常棒的书，不是普通的瑜伽姿势体位介绍，是关于瑜伽的根基，算是一本关于哲学的书。说穿了瑜伽也并不是一种体操，而是一门关于心灵的学问。对于身体的约束和锻炼，其实是为了更好的约束和锻炼心灵。许多宗教都有通过修身来修心的方法，例如佛教，基督教，只是修炼的一种路径，并

## 《巴坦加里的瑜伽经》

不是像现在国内众多健身房这样把瑜伽糟蹋成了一种柔软体操。了解了这些，会对瑜伽的练习更加有帮助，在练习中很多问题都能得到解答和了解其目的性。无论你练习瑜伽的目的是为了健美体型，容颜美丽，强身健体，亦或是平静心情，阅读本书都能够帮助你在瑜伽修习中取得更好的功效。

67、本书告诉你什么是真正的“瑜伽”，不容错过的经典著作。

68、《瑜伽经》的翻译并不容易，该版本译者自己有着习练瑜伽的基础，这是我选择该书的关键因素。

没有其他玄虚的过度翻译和诠释，慢慢读来，质量佳。

69、不喜欢读《现在开始讲解瑜伽》的就选这本。

70、很喜欢这本书，现在已经开始读第二遍了，书的质量也很好，值得收藏，给人启发，不愧是瑜伽书籍的经典。

71、下面，是我的一些困惑和感悟。欢迎拍砖无私的溯求有个问题一直萦绕在我的心上：什么是本性？本性是基本要素和器官的结合。器官包括了智力，心灵，感觉和身体。-----摘自《巴坦加里的瑜伽经——沙吉难陀大师讲述》p141器官是基本要素的组合。可以说本性就是基本要素。这里的基本要素应该是物质的。因为“真实的自我”是纯意识的。我们的心理也是物质的。心灵也是物质的，物质组合形成的功能。“真实的自我”，通过心灵的媒介，散发出“虚假的光”。而生命的目的，就是穿过心灵的虚假烟雾，直视“真实的自我”。问题来了。心理和心灵都是物质，我们的所有想法都是建立在物质的基础上。物质的想法，如何去认识非物质的“真实的自我”呢？不知道啊！当我们妄想解脱时，却永远都解脱不了。只有连要解脱的想法，都没有了，才可以真正解脱。任何想法，不管是好的，还是坏的，都是自私的。在自私的想法中，如何去认识无私的无差别的“真实的自我”。不知道啊！我不知道路在哪儿！但是我却要坚信路就在哪儿！我坚信我看见光了，就在此刻看见光。原来，我就是光。所以，我一直都找不到。因为我到处去找光，自然最后什么都找不到。因为光就是我自己。虽然无私的想法，也是自私。但是，坚信这样自私的想法，终究会把我们引到无私的解脱境界。把我们的所有奉献给“真实的自我”，奉献给神，神在哪里？“真实的自我”在哪里？就是人类。把我们的所有奉献给人类。奉献给自然。连带着我们自私的心灵，都奉献出去。无私是我们终究要到的彼岸！我时常困惑的是：想通过自私的冥思苦想，妄想到达无私的境界。这条路，很难走。为什么不选另一条简单的路呢！不用多想，直接奉献自己吧！一烛

72、伟大的经典

73、在图书馆看了一个小时，大致浏览，最近在上瑜伽课，也有练习冥想，因而想看看这本书。有些语言还是太罗嗦，所以后来基本上看每篇的主题句。觉得有趣的是这句“只有冥想中产生的心灵，可以脱离宿命的印痕”。而另一句“当你练习一段很长的时间，没有间断，尽一切努力热忱，这个练习将稳固不移。”坚定了我好好练习冥想的信念。道理是简单的，与自我和解的修行却是漫长而不易的。

74、才刚刚开始学习瑜伽，在瑜伽馆学习的大多是都是各种各样的体式，想要结合一些冥想与呼吸方面书籍一起学习，加上这本书就太完美了！

75、瑜伽人的枕边书，值得收藏的经典之作。

76、终于把这个本书看完了，怎么没有人说这个译本太差了，还有不少比喻和理论都经不起推敲，怎么还有一堆人的赞美，这要不是说学习瑜伽的必读书之一我应该不会读，从某种角度上来讲，这个理论远不如克里希那慕提的书，如果是方法论，那《西藏生死书》都比这个好。索达吉堪布的《经刚经》讲的都比这个透彻，读这个译本的注释我真的仿佛看到了净空。

77、这本书非常的好。

和大乘佛法、基督教、奉爱瑜伽...的教义都符合。

无论是有宗教信仰的还是没有的，都可以一看。

会改变你的人生观世界观，让生活变得美好快乐起来。

是我在当当上买的最满意的一本书之一！！！！

随便一翻都有智慧闪烁，都能启发自己的日常待人处事和态度。

78、好书，就是翻译和书籍装帧不太好

79、2016的书单就这样开启了

## 《巴坦加里的瑜伽经》

- 80、无论是不是爱好瑜伽的人，这本书都可以为您的心灵解答很多的问题。相比较另外一本白话讲解的瑜伽经，陈景园的这本要易读很多。他更是每一个瑜伽爱好者，必备书籍。
- 81、非常喜欢的一本书，喜欢练习瑜伽想要继续进修的可以读读此书。。
- 82、看了很多评论选了这本书，经常看，印刷很好，内容也很好，深入浅出，对于瑜伽修心的练习很有用，更深入的了解了瑜伽的内涵，原来瑜伽更多的不只是身体的锻炼，
- 83、重温印度古典名著《瑜伽经》，我对瑜伽的领悟、对瑜伽的认识又进入一个新的领域，也更加坚定了我克服各种困难，一如既往地在中国大陆传播瑜伽文化的决心。现代人需要瑜伽，现代中国人尤其需要瑜伽。愿瑜伽给我们带来健康、快乐、和谐与幸福。（泰晟瑜伽教育机构教学总监、首席培训导师安宁。0371-6666589913938480488）
- 84、很好，很好，可以当心理学的书来看的
- 85、这本瑜伽经本来是在朋友家的书架上偶尔翻到，觉得深入浅出，很适合修炼瑜伽的人，即使你没有修炼瑜伽，也可以看看，说不定有帮助。
- 86、常备练习典籍
- 87、很经典
- 88、我觉得书很好，只是对于一般人难
- 89、喜欢瑜伽的人，怎可错过？  
每一部经典，都是值得我们反复阅读的。
- 90、注意力集中，冥想，三摩地，合称三雅马。掌握了三雅马，将启发知识之光，，
- 91、此书远远超越了对瑜伽理论的阐述，是值得每一位朋友去认真阅读的好书，是值得反复阅读的好书，能带给我们的收获将会大于我们的想象！
- 92、很喜欢的一本书
- 93、这是我看到过的诠释瑜伽经最精彩的一部了，书中的瑜伽哲学大于练习。可以作为练习瑜伽的入门
- 94、这是我读到过的一本最好的诠释《瑜伽经》的书。最初读的是王志成翻译的《现在开始讲解瑜伽》，但学术性太强，读来很枯燥。陈景园翻译的这本《瑜伽经》通俗易懂，贴近生活。
- 95、值得反复回味
- 96、老婆练习瑜伽在这里看到这本书，快递速度很快，送书的服务员很好，会电话通知，不像以前网购扔守卫就不管事了。书纸质很好，第一感觉看的很舒服。虽然不是穿的吃的，但是给人心情很好
- 97、首先书的质量很好，瑜伽也是身心兼修的智慧结晶。内心的光明，心灵的成长伴随机体的和谐锻炼，观呼吸，离苦得乐，非常殊胜。世界的文明服务世界的人民，为此感到十分的幸福，缘起甚深。
- 98、凡事做到不执着 好的结果自然会到来
- 99、所有隐藏的、薄弱无力的，会中断的或持续不变的障碍，都应该慢慢舍弃。唯有如此，我们才能继续向前迈进。
- 100、本书翻译得很别扭。需要大家谨慎得看。
- 101、我想这本书对于是练习瑜伽的，不练习瑜伽的人都值得一看！

- 1、老话说的好，砍柴不费磨刀功！要练好瑜伽这门功夫，不先掌握点理论知识，咋能混的好呐？所以，学习理论，那是必修课，必修课之课本，就乃瑜伽经也，瑜伽经跟圣经的地位是差不多的，各位同学可要注意了，这可是在金字塔尖上的那块砖头不过瑜伽经有好多个翻译的版本，其他的，在下还没有机会阅读到，仅仅看过这本，也很值。宝典的内容很丰富，不过嘛，也许是原文的关系，有点惜字了有些地方还是不甚明了，需要仔细琢磨琢磨，得依据其他著作来理解了不过，书的大部分内容还是很清晰的，翻译的质量算是相当不错，译者是台湾的陈景圆阿姨，由于文字的含金量较高，密度大，需要多啃，也许多读几遍应该效果更好期望，啥时候咱也三摩地三雅马一下就好了书里提到的三雅马大家可别当真，小心走火入魔吽看完瑜伽经之后，建议再看看《光耀生命》，内容很多，文字很多，平实语言，也算是对瑜伽经的另一种理解
- 2、每一个古老民族都有它传承至今并惠泽今人的瑰宝，中国有道德经、黄帝内经，印度有佛经和瑜伽经。这些用文字保存下来的经典，都是先圣们用生命悟得的宇宙真理。现今的时代，经典都容易被误读。曾经的瑜伽和中国的道家、印度的佛家一样，学习是为了达到天人合一。身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分。昨天晨瑞老师还说到，瑜伽有八个分支，体位法只是其中的八分之一。瑜伽经里告诉我们，约束心灵的变化就是瑜伽。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。”“瑜伽经的内容既紧密又简洁，一定要慢慢地念，小心地念，并带入冥想。这时，你就可以用‘心’来学习一些最重要、最有用的知识。这本书不像一般流行小说（快速看完后丢掷一边），也不是一本以哲学和理论来充实内心的博学书籍，它是一本实用手册，你每看一次，就会吸收得更多，进而帮助你成长。所以，就让我们慢慢地学习吧。不管我们知道多少，让我们练习它，不断地练习——练习是瑜伽最重要的精神，我们就能找到我们的心灵通道。这段话是本书的讲述者沙吉难陀大师写的序，我认为最适合拿来书评。立志学习瑜伽的人，有两本经典是必读的，就像佛经里的《金刚经》和《心经》，一本是最神圣的《薄伽梵歌》，另一本就是最完整的经典《巴加坦里的瑜伽经》。本书时沙大师对《巴加坦里的瑜伽经》的解读，针对每段经文都有他的讲解。”在这短短的一百九十六句简短经文里，所有的瑜伽学问被清楚地描绘出轮廓：包括它的目的、需要的练习、学习途中遇到的障碍、如何排除障碍以及从练习中得到成果的精确描述”。作为一个瑜伽修行者，对待此书最好的态度是：信受奉行。愿每一位立志于修行瑜伽的朋友都从中受益，并努力练习约束控制你的心灵，而不是只专注于你的体位和动作是否完美。
- 3、最近由于重新开始练习瑜伽接触了一些关于印度的音乐以及文化典籍。《巴坦加里的瑜伽经》便是我目前看的且最有共鸣的一本。记得中学时期的我就曾经为自己最喜欢的心情做出过概括，喜悦且平静。我不喜欢悲伤忧郁的感觉，不喜欢以消极散漫的态度思考问题，可同时我也不喜欢过于激动的快乐，像是中了彩票后的欣喜若狂，我喜欢的是淡淡的喜悦与满足，平静、有力。《巴坦加里的瑜伽经》中看到沙吉难陀大师的语言，凝练下来的，竟然也是这样，着实让我有一种相见恨晚的感觉。我喜欢他所说的关于“你的”的观点。和中国得佛教类似，大师主张的是“空”，将自我从躯体中脱离出来。倘若把某人或某物视为己有，则将自己束缚在这样一种关系中，得不到解脱，也终不会得到快乐，就像是悲伤总是所有故事的结局。倘若我们把自己从这样的束缚中抽离，我们可以感到身心的轻松，谁若想要拿走，请便就是。记得曾经一个朋友和我谈到情侣间相处之道的时候，她提到“他的是他的，我的是我的，我们的是我们的”。我想这真是一个至真至善的概括，情侣间的关系可能甜似蜜糖，也可能苦若鸩酒。我们不愿永远妥协于这份关系的桎梏之中，同时也不能将自己的意志强加于对方，认为对方不按照自己的意愿来就是不爱自己的表现。我们都应该有自己的生活，有选择自己生活方式的权利，只要我们彼此相爱，就足够了。在情侣之间，只有爱是共有的。有一些事情，困扰了我很久，我曾经时常为改变不了现状而苦恼，为自己感到忧心忡忡，夜不能寐。可是读了大师的文字后，我发现我其实是可以控制一些事情的，那就是我自己的生活状态。我发现，纵然我从始至终改变了许多，但基本上都是按照自己的意愿改变的，没有任何的徒劳。关于未来，我也能依靠自己很好地活着，过自己想要的生活，这不是很好的事情吗？与其为自己控制不了的事情烦恼，不如学会更好地控制自己，完善自己的日子。想了想自己要做的事情，那么多，快快加了个油吧。
- 4、对于简单的阅读也能得到收获就算书中提及许多都无法感同身受但仍然能够从简单的文字中感受

## 《巴坦加里的瑜伽经》

到纯净与安详

5、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。

6、这本书是瑜伽经的经文翻译介绍，因为是翻译过来的文字所以有些连接不是很清晰，还有一些段落省略掉了，要通过上下文才能理解，有些生涩。而且属于介绍类的书，像是另一本经书的补充说明，点到则止，作者重在解释不同之处，而不是详细的进阶书。书的末尾部分为了搭配原经文而作了大部分跳跃，绝对不适合自学，最好找人请教。但是，如果作为哲理探索的话，是非常好的哲学书，条理清晰提纲挈领，细读会有所启发而深思必有所揭示的。

7、第一章 静坐冥想 现在，我们要解释什么是瑜伽。瑜伽是学会控制意识的转变。这样，知觉者便能还其本来面目。否则，我们便会认同于那些转变。那些转变有五种，痛苦的与不痛苦的：知识、谬误、幻想、睡眠和记忆。知觉、推论与亲证都是知识。错误的知识是谬误，不由实相而来。字面的知识但没有对象便是幻想。觉醒的失去便产生睡眠。那些经验过的事物还残存的便是记忆。通过锻炼和不执着于物，便能控制以上种种。坚持不懈便是锻炼。经过一段长时间，便能打下牢固的基础。不执着便是对所见所听之物，毫无欲望。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。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。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。那些无分别的存有，没有了身体，完全溶入最高的自然。

其它人则要经过信心、发奋、记忆、静虑、智能等阶段。有些人意愿很强，很快便可进入冥想。由温和到强烈的锻炼，效果最好。此亦可由对神的顺服达到。神的灵，不受任何性质或行动所影响。他是所有知识的来源。他是古人，以至于今人的导师。他的象征便是那神圣的声音(AUM)。此声应常念诵，便可达到成功。由它可达至宇宙的意识，并使一切毫无障碍。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。此外还有忧虑、紧张、呼吸不匀等。练习瑜伽可克服这一切。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。控制呼吸也能克服这一切。精微的知觉产生最高的意识转变，使心灵平静。这是由于那超越的、内在的光。亦由于意识控制了欲望。亦由于对梦境和睡眠的知识。亦由于静坐冥想的锻炼。那联合由小至原子大至无限都能主宰。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。知觉者能像通过无疵的宝石来直观对象。真确的知识是能直观对象。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。精微的对象在无分别的情况下呈现。以上的叫有种子的冥想。但如果达到无分别心的冥想，真我便呈现。智慧便与真理合一。此与言辞的推理截然不同。这种由静坐冥想而生的状态会超越以前的思想习性。这种控制一旦达成，便达到无种子的冥想。

第二章 实践锻炼

瑜伽是对身体加以自律，学习经典，和对神的顺服。目的

## 《巴坦加里的瑜伽经》

是促进冥想，除去障碍的根源。无知、我执、迷恋、厌弃、贪求，是生命的五种障碍。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。无知将那些不是永恒的、不纯洁的、痛苦的、不属真我的，认同为永恒的、纯洁的、愉快的、属于真我的。我执是知觉者将自己认同于知觉的能力。迷恋是对欲望的追逐。厌弃是住在痛苦之中。贪求在那些有学识的人之中仍然存在，是会自己助长的。这些障碍还在精微阶段时，可以做相反的事情来消除。如果成形以后，可以静坐冥想来消除。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。一旦生根，便影响生命的状况、生命的长短和种种经验。由于行善与行恶的不同，分别产生乐果与苦果。对于有智慧的人来说，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。还未来到的痛苦是可以避免的。痛苦的因由是知觉者认同于被知觉者。此世界有各样事物和知觉，是要让我们解脱于这个宇宙。自然有四种特性：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。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。这种知见的性质是为了知觉者的好处。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。知觉者与被知觉者遇合，便产生这个世界。无明是它的原因。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。消灭无明有赖不断的明辨。智能有七个阶段，随着知识增长，一个接着一个展现。通过瑜伽的锻炼，那些杂染便会被知识之光去除，生出明辨的智慧。持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八支。非暴力、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪图。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。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。如果有反对瑜伽的思想，要用相反的去对抗。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。只要确定非暴力，敌意便会消除。不说谎，便能得享工作的果报。不偷盗，便能得享财富。不纵欲，便能得享灵性上的强健。不贪图，便能得到生命的知识。洁净为身体带来保护，不会因与他人接触而被感染。精神上的洁净，产生觉醒和对感官的控制。满足产生最大的快乐。身体以及感官的完美，因持戒而消灭那些不洁而来。由不断的学习达至与上天合一。三摩地是由注意力与神合一而产生。姿势必须稳固舒适。控制不安，对无限作冥想，便能做到。这样，便不会受二元性骚扰。掌握了姿势以后，便要控制呼吸。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。第四样是呼吸既不在外，也不在内。于是对光之遮蔽便除去。这样精神便适合作冥想。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。于是达至对感官的最高控制。

第三章 禅定力量 凝神是将意识放在一物之上。入定是周流不断的知觉。三摩地是只有冥想的对象存在，对自身的知觉消失。此三者形成静坐冥想。由掌握静坐冥想，便得到智慧的光。这种掌握是通过不同的阶段。此三者比以前讨论的更为内在。但就算是此三者也是外在于无种子的境界。那种控制的状态是心灵联系上控制的活动，使那些习性消减下来。这流通因不断练习而稳定下来。当心灵放在一物之上，对其他的兴趣便减退，便能达到入定。在此境界，过去和将起的心象成为一样。由此感官上的变化，便超越了事物的原理、性质各方面。事物的性质是过去、现在、将来三个原理。进化是由这三个原理不断的转化造成。对这三种转化作冥想，便可得到过去和未来的知识。平凡字句与意义的知识是混乱的。通过静坐冥想，便能得知一切生物声音的知识。对过去的习性作冥想，便能得知过去生命的知识。对他人的身体作冥想，便可知道他人的思想。不是知道思想的内容，而是它的内在状态。对身体的形状作冥想，对形相的知觉便被阻闭，对眼睛的显现便被分离，那个瑜伽士的身体便不被看见。行为的后果有快有慢，从内在的控制得知死亡的时间。对不同的气力，例如大象的气力作冥想，便产生大象的气力。对内在的光作冥想，便得到精微幽隐和远处的知识。对太阳作冥想，便得到世界的知识。对月亮作冥想，便得到星球的知识。对星空作冥想，便得到星空运动的知识。对脐轮作冥想，便得到身体运作的知识。对喉咙作冥想，便能中止饥渴。对胸膛中的管道作冥想，便能使身体稳定。对头上的光作冥想，便能拥有超觉的视力。由于直觉的力量，产生所有知识。对心脏作冥想，便能得到有关意识的知识。喜乐是从灵魂与智慧的无分别而来。通过对真我的冥想，便会得到真我的知识。由此便达到超觉的听力、视力、味觉和嗅觉。这些力量都是三摩地的障碍。当知道了注意力受束缚的原因，瑜伽士的意识可以进入另一个人的身体之中。控制了这个灵力，瑜伽士便能在水上行走，不受荆棘的伤害。他能克服死亡。通过对生命能量的控制，身体发出光明。对以太及听觉作冥想，便能听见上天的声音。对以太及身体的关系作冥想，瑜伽士的身体便能变得很轻，能够在空中飞行。对心灵作冥想，便能离开身体，那时无明便会去除。对物质的精微和物理形状、状态及功能等作冥想，便能控制物质。由此可使身体变得

极小、极大，以及不可被损。这个身体变得美丽、有力及强壮。通过对器官生命力和它们性质和功能的冥想，便能控制这些感官。这样身体便能像思想般飞快移动，控制超觉的感官，控制自然的元素。通过对真我以及生命能量之间关系的冥想，便能做到无所不能，无所不知。以无欲无求来毁灭束缚的种子，便能免除一切束缚，达到自在。瑜伽士不要因这些灵力而骄傲起来，因为这样便会使他产生障碍及下堕。对时间的运动，之前及之后作冥想，可以得到明辨的知识。这种冥想可以分辨两样极相似的事情，就算它们的特性和地位都一样。那直觉的知识能知道所有事物和它的性质。当真我变得与生命能量同样纯洁，便达到完美与自在。

第四章 解脱自在 超自然力量可由前生而得、通过药物而获得、通过念诵咒文，以及通过静坐冥想而获得。生命由低级到高级转化，是由于自然的创造力。行为无论好坏都不直接引起蜕变，只是除去对自然力的障碍，就好像农夫在田里除去石头，才能犁沟灌溉一样。意识可由真我的力量产生。那个原初的意识，仍控制着那些被创造的意识。只有那些达到三摩地的意识才能免于欲望，成为最高的。瑜伽士的行为，不是黑的，也不是白的。但对其他人来说是以下三者：黑的、白的和二者之混合。由此三者，表现出与之相应的果报。即使有时间、空间、物种的阻隔，由于记忆和习性，那些果报都能持续。对喜乐的追求是永恒的，而欲望和习性则没有开始。它是由因、果、支持与对象造成，没有这些，它便不存在。过去与将来，各依它们的形式和原理而存在。它们或潜藏，或显明，各按其特性。所有事物都是合一的，因为这是整体的进化。对象相同，但如果意识不一样，看出来便不一样。事物之可知或不可知，取决于是否能被心灵认知。事物之可知或不可知，取决于心灵被调整至的状态。意识的调整永为知觉者所知，因永恒的灵是不变的。那些心灵不能照亮自己，因为他们是作为对象而被认知。知觉者与对象不能同时被知觉。意识由另一意识所知，便造成无穷后退，引致思想上的混乱。当心灵变成更高形式的灵体，便能知觉更高的意识。在一切知觉中，知觉均被被知觉者着色。心灵受欲望调节，是为了最高者工作，这是因为它的混合性质。对于那些有分辨力的知觉者来说，他们的真我与思维分离。得到分辨的意识，便能达到自由。有些时候思维从过去的习惯而来。上文说过，去除这些习性便是去除障碍。那些达到完全的分辨，完全舍弃了各种欲望的状态，叫做三摩地。到此所有痛苦消除，能排除各种因果的障碍，获得自在。知识免除所有遮蔽，变成无限，感官的作用也变得很小。完成了它们的目标，三态之进化便停止。不断进化的到了最后，成为一种明显的转化。当三态完成了它们的目的，便达到自在的境界，得知自身的所有知识。这便是绝对的自由。

8、 科学研究表明，静坐冥想时人的心跳、心率降低，呼吸减缓，大脑电波松弛，肌肉放松，人体的基础代谢率明显下降，耗氧量减少，血液中的乳酸盐降低，肾上腺素和其它紧张激素下降，白血细胞、红血球细胞代谢变缓，压力纾解，免疫功能明显增强。美国和德国的生理学家，曾经选人作分组试验，那些静坐的人经过一段时间，每天抽出一定时间漫步，之后静坐放松身体，两三个月后，专家为他们详细检验，这批人的唾液免疫球蛋白A显著增加。人的静坐比睡觉更能减少能量的消耗。20分钟的静坐在减轻耗氧量上抵过六七小时的睡眠。常人熟睡时，消耗能量比清醒时，降低16%左右，静坐如有功力，甚至能下降34%。我们每天静坐，容易使自己心情平静，由于心平气和，血脉畅通，疾病便不易发生。相反，如果心情时常被愤怒、恐惧、悲伤、忧郁等情绪困扰，很容易会气血失调，久而久之会引致百病丛生。所以，从中医角度看，长期静坐可以大补元气，消百病。静坐的功效益更重在调心。人的身与心原本有连带关系。有报告指出静坐的人精神一松弛，脑电波多数是 波，其震荡频率范围8HZ—14HZ，脑波处于该频率时人的大脑清醒而放松，注意力呈聚焦状，容易集中精神，不易受外界其它事物干扰，大脑不易疲劳，心理状态刚是安静、轻松、愉快、专注。在脑波为 波时，人的身体放松，但意识清醒，由于在这种状态下，身心能量耗费最少，相对地脑部所获得的能量较高，脑的活动就会顺畅，人会变得直觉敏锐和易有灵感。 波与人的心灵舒缓关系非常密切，其中“放松”与“专注”是 波的两大条件。所以，现代科学积极倡导 波是人们学习与思考的最佳脑波状态。人从生下来，脑内就有一百四十亿个脑细胞，其中只有百分之二十五左右的脑细胞在工作，静坐的人能有百分之五十的脑细胞在活动。日本有研究成果指出，头脑在 波时身体多分泌 —endorphin，有镇痛、解除精神压力、增强记忆力、提高免疫力、防止老化、感受快乐等作用。由此可知，静坐对人的身心有百益而无一害。 在静坐初期，时间稍长，人的两腿容易感到麻痹，杂念也很多。若两腿麻木到很难忍时，可以将双腿交换、调整下，如再无法忍耐，可伸直数分钟等麻木消失后，再重新坐稳。但练习日久，在半年之后，情况便大大改观。静坐时，酸痛便会消失，思虑也逐渐减少，而且静坐约十至二十分钟后，身心便能宁静稳结，如坐半小时以上，身心反而舒畅，此时静坐结束，精神奕奕，如吃灵丹，快感难以形容。 静坐冥想之前，最好将一切放下，行动从容安详。静坐中能



## 《巴坦加里的瑜伽经》

做到松、静、净，自然地将全身机体放松，做到宁静思想、聚精会神，放下，自在，逐渐地呼吸也会细绵漫长；供应人的脑部的养料开始随着人的思绪越来越少，转为滋养身体的其它部分，一段时间之后，人的面色开始大为改观，身体越来越有轻盈感，劳累感大为减少，心态开始日渐平和，开始真正体悟相由心生，境随心转的精妙与真谛了。静坐冥想须每天抽出些时间，静坐两次或更多次，每次由五分钟增至十分钟，再由十分钟加到二十分钟以上，若能坚持两个月左右后，必大见功效。如能每天坐半小时以上，功力已是高出平常。静坐冥想的要旨是“静”。静坐若无清闲幽静之处，在嘈杂的地方，也并非不可以，不过要能做到置心一处，不可心随境转。还要注意，面对喧闹声音，能不会有讨厌心，或想办法躲避，这种心一生，便是随境所转，应将一切包括声音置之不理，一心入静、静心、摄心、凝神，如此练习时间一久，闹处一样可以入定，此时定与声音两不妨碍。不过，功夫未到，不易体验个中妙处。俗话说：“视而不见，听而不闻”，诚如是。以心系念一处，外声不能扰乱，古语说：“十字路口，正好打坐”，即是这个意思。修行静坐的人，于行住坐卧，出入往返，均可自然地与宇宙大能联接，所谓与天地同流，天人合一。佛家和道家得到入定功夫的，都以静坐为首要。儒家有“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”之说。佛家有说：“由戒生定，由定发慧”。静坐有功力时，身体会发生不寻常的变化，妙处难以与外人言表。藉由静坐中的心智松弛，能使一个人定心定性，统整人格与发展灵性，开启一个全新的人生。南怀瑾著有《静坐修道与长生不老》对此有详述。佛陀经过重重苦行，终于在菩提树下于极深的静坐中开悟得道。佛教传入中国，佛弟子修行证果，都是以静坐入定为胜。当年达摩禅师面壁静坐长达十年之久，把佛宗的哲理领悟到极高境界。古偈说：“得道惭愧人，安坐若龙蟠，见画趺坐，魔王亦惊怖。”尤其值得一提的是：在霎哈嘉，静坐冥想方法比佛教、道教及其它静坐法更成效显著。故其在世界各国的网站上均设有网上体验，其能量之强，许多人在霎哈嘉（Sahajayoga）的网上，照所说明的简单步骤做，才几分钟的时间内，头上或手上就有感应，实在令人不可思议、啧啧称奇！令到很多人当时简直不敢相信自己，这是当今世上所绝无仅有的。霎哈嘉的静坐冥想，在全世界均是免费义务传授，其独有的静坐方法，如每次会提升灵量和做灵体保护，一定要用到火元素，特别是其独特的能量源，更是其它各种静坐方法所无法相提并论的。很多对此有比较的人，感受尤深。方便时有心人在网上可几分钟试下冥想：<http://sinurl.cn/hcGIg>，或会有不相信能感应到的能量。这是霎哈嘉入门的第一步。

## 章节试读

### 1、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第三章 禅定力量

- 3.1 凝神是将意识放在一物之上。
- 3.2 入定是周流不断的知觉。
- 3.3 三摩地是只有冥想的对象存在，对自身的知觉消失。
- 3.4 此三者形成静坐冥想。
- 3.5 由掌握静坐冥想，便得到智能的光。
- 3.6 这种掌握是通过不同的阶段。
- 3.7 此三者比以前讨论的更为内在。
- 3.8 但就算是此三者也是外在于无种子的境界。
- 3.9 那种控制的状态是心灵联系上控制的活动，使那些习性消减下来。
- 3.10 这流通因不断练习而稳定下来。
- 3.11 当心灵放在一物之上，对其他的兴趣便减退，便能达到入定。
- 3.12 在此境界，过去和将起的心象成为一样。
- 3.13 由此感官上的变化，便超越了事物的原理、性质各方面。
- 3.14 事物的性质是过去、现在、将来三个原理。
- 3.15 进化是由这三个原理不断的转化造成。
- 3.16 对这三种转化作冥想，便可得到过去和未来的知识。
- 3.17 平凡字句与意义的知识是混乱的。通过静坐冥想，便能得知一切生物声音的知识。
- 3.18 对过去的习性作冥想，便能得知过去生命的知识。
- 3.19 对他人的身体作冥想，便可知道他人的思想。
- 3.20 不是知道思想的内容，而是它的内在状态。
- 3.21 对身体的形状作冥想，形相的知觉便被阻闭，对眼睛的显现便被分离，那瑜伽士的身体便不被看见。
- 3.22 行为的后果有快有慢，从内在的控制得知死亡的时间。
- 3.23 对不同的气力，例如大象的气力作冥想，便产生大象的气力。
- 3.24 对内在的光作冥想，便得到精微幽隐和远处的知识。
- 3.25 对太阳作冥想，便得到世界的知识。
- 3.26 对月亮作冥想，便得到星球的知识。
- 3.27 对星空作冥想，便得到星空运动的知识。
- 3.28 对脐轮作冥想，便得到身体运作的知识。
- 3.29 对喉咙作冥想，便能中止饥渴。
- 3.30 对胸膛中的管道作冥想，便能使身体稳定。
- 3.31 对头上的光作冥想，便能拥有超觉的视力。
- 3.32 由于直觉的力量，产生所有知识。
- 3.33 对心脏作冥想，便能得到有关意识的知识。
- 3.34 喜乐是从灵魂与智能的无分别而来。通过对真我的冥想，便会得到真我的知识。
- 3.35 由此便达到超觉的听力、视力、味觉和嗅觉。
- 3.36 这些力量都是三摩地的障碍。
- 3.37 当知道了注意力受束缚的原因，瑜伽士的意识可以进入另一个人的身体之中。
- 3.38 控制了这个灵力，瑜伽士便能在水上行走，不受荆棘的伤害。他能克服死亡。
- 3.39 通过对生命能量的控制，身体发出光明。
- 3.40 对以太及听觉作冥想，便能听见上天的声音。
- 3.41 对以太及身体的关系作冥想，瑜伽士的身体便能变得很轻，能够在空中飞行。
- 3.42 对心灵作冥想，便能离开身体，那时无明便会去除。
- 3.43 对物质的精微和物理形状、状态及功能等作冥想，便能控制物质。
- 3.44 由此可使身体变得极小、极大，以及不可被损。

# 《巴坦加里的瑜伽经》

- 3.45 这个身体变得美丽、有力及强壮。
- 3.46 通过对器官生命力和它们性质和功能的冥想，便能控制这些感官。
- 3.47 这样身体便能像思想般飞快移动，控制超觉的感官，控制自然的元素。
- 3.48 通过对真我以及生命能量之间关系的冥想，便能做到无所不能，无所不知。
- 3.49 以无欲无求来毁灭束缚的种子，便能免除一切束缚，达到自在。
- 3.50 瑜伽士不要因这些灵力而骄傲起来，因为这样便会使他产生障碍及下堕。
- 3.51 对时间的运动，之前及之后作冥想，可以得到明辨的知识。
- 3.52 这种冥想可以分辨两样极相似的事情，就算它们的特性和地位都一样。
- 3.53 那直觉的知识能知道所有事物和它的性质。
- 3.54 当真我变得与生命能量同样纯洁，便达到完美与自在。

## 2、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第一章 静坐冥想

### 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。
- 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，

## 《巴坦加里的瑜伽经》

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 知觉者能像通过无疵的宝石来直观对象。

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 智慧便与真理合一。

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。

### 3、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第152页

没有工厂的帮忙，我们是无法成型的。我们要先了解本性，这就是为什么本性被称为母亲。只有透过母亲，我们才知道谁是父亲。

清楚的认识本性，不要离开它，不要跑开，不要放弃。逃避是没有助益的。如果我们现在想逃避一些事情，以后得以更困难的形式去面对它。

还有，我们永远要维持警觉，注意本性。这个世界用尽所有的方法来欺骗我们，企图从各个偏僻的地方或角落过来。但是我们得面对它、了解它、分析它而通过它的考验。

很多人害怕面对问题，只想吞一颗安眠药，然后把所有的事情都忘记，可是当他们醒来后又要面对新的问题。他们想变成鸵鸟，只要一看见危险，就把头埋进沙堆里，这样并没有解决问题。一旦我们解决、了解了我们的问题，就可以控制它。一旦我们能控制它，我们就不再被本性束缚，它反而变成我们的奴隶了。

要真实自我靠着本性的帮助了解自己，善瑜伽是必须的。善瑜伽的意思是完美的结合。这里并不是说个别自我与更高层次自我的结合，而是真实自我（PURUSHA）与本性（PRAKRMI）的结合。当它们完全分开时，它们无法表达自己，因为它们是互补的。它们的结合，让我们知道两者的特质。

就像如果你想印出白色的字，你得有黑色的底色来映衬。你无法在白色的纸上写出白色的字，透过本性，能了解到我们就是真实纯洁的自我。如果不是本性，我们无法知道我们自己。所以，本性并不是如许多人以为的只是个束缚，它是必要的。

这个结合却是源自无知。

我过去是无知的，我有可怕的经验，我以为本性是真实的，快乐是真实的，我追求他们。但是现在我知道它们是什么了。我以困难的方式学习到了，你们也希望以困难的方式学习吗？何不听我的劝告呢？

## 《巴坦加里的瑜伽经》

“如果没有无知，就不会有结合。这是真实自我（看者）可以自主的。”

更简单地说，去除无知，创造结合，看者（真实自我）就能安住在自己真实的本性里了。真实自我一直都是如此，虽然真实自我似乎暂时被本性困住了。我们不仅是理论上的认识，而是应该以我们所有经验，所有的行动，重复温习来记住这一点。

吠陀行者说：“我是永恒的证人。即使我们知道这只是理论，但它会在很多方面帮助我们。当我们为损失而烦恼时，我们应该问道：“谁在烦恼？”“谁知道我在烦恼？”随着答案的出现，烦恼会消失。当我们分析烦恼，它变成了一个客体，和我们不再有关系。”

当我们因轻微的不舒服而悲伤时，突然间接到事业蒙受巨大损失的消息，我们会马上忘记那小痛苦，注意力会立刻被转移，所有的事都是如此相关的。

世上所有的经验，都是心理上的作用。“一个人的态度是根据他的心思而来的。”

只有心超越了，我们才能从所有的困境中解脱出来。

心灵是本性的原动力，也是本性细微的一部分。我们应该了解我们与心是完全不同的，我们是永远自由、没有束缚的。

### 4、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第20页

做好人 做好事 让身体跟随心走

### 5、《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；如果你心不坚定，记者得到结果，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，而是练习时是否有耐心、是否有热忱、有品质

### 6、《巴坦加里的瑜伽经》的笔记-第6页

“所以，如果你能控制思想形式，将它改变成你所需要的，就不会被外在世界所束缚了。这个世界没有什么不对，全看你将它视为天堂或地狱。所以整个瑜伽是基于约束心灵的变化，如果你能控制你的心灵，就可以控制所有的事，那么这个世界就没有任何东西可以束缚你了。”——第六页

“要看真实的反射影像，水必须清澈与宁静，不起一点涟漪。当心灵停止去创造思想或者当心灵完全不需要被修饰，如同静止的湖水一样时，你就可以看到真实自我了。”

“听到这种推论，你可能会回过头来问我：“你的意思是否说，看者误解了自己或是忘记了自己？”不是的，看者永远不会误解自己或是忘记自己，而是反射影像的水面被扭曲了，那么看者所显现的也是扭曲的。真实的你永远是一样的，但是你表现出来的心，是被扭曲或扰乱的。为了要使心灵干净与纯洁，你要去感觉或表现你最初、真实的纯洁状态。”

“这就是为什么如果我们能静下心来，达到约束心灵的所有基本原则，就可以发现所有事物都结合在一起，这才是真正的瑜伽生活。这并不是说我们不关心它的变化，而对这个世界毫无用处；相反的，有了与整个宇宙联结的经验，我们可以起更好的作用，会带来快乐又和谐的生命，只有到达这个境界，我们才会爱邻居如爱自己一般。否则怎么可能呢？”

## 《巴坦加里的瑜伽经》

——就好像一把刀，当你正确认知这把刀的时候，就会正确的保存它，当你的境遇需要你使用它时，你拿起它，做了正确的事情。刀和你行为是一体了，你在正确时间做了正确的事情。刀是你，你也是刀。但是如果你的心灵是扭曲的，你错误使用了它。那么会变得痛苦、悔恨。

“但是在所有不同的背后，在原始真实的自我里，我们从来就没有不一样。亦即在这曾经可能改变的幻想背后，是个永远不变的“一”。这个“一”会变化是因为我们的心灵起了变化，所以你的心灵改变，就改变了一切。”

——比如你看到刀杀了人，你觉得它是凶器，如果你看到刀保护了你，你觉得它是保护者，其实都是你心灵的变化。刀还是那把刀。刀真实自我里和你一样，从未改变。改变的是你的心灵。

——当有人用刀砍向你，如果你能正确认知自己，你不会允许那把刀伤害你，因为不是刀伤害你，是那个扭曲的心在伤害你。你不会愿意被一个扭曲的事物伤害不是吗？

### 7、《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，认同为永恒的、纯洁的、愉快的、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 对于有智慧的人来说，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。
- 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，生出明辨的智慧。
- 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。

## 《巴坦加里的瑜伽经》

- 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。

# 《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)