

# 《瑜伽哲学》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽哲学》

13位ISBN编号：9787201075259

10位ISBN编号：720107525X

出版时间：2012-6

出版社：天津人民出版社

作者：威廉·沃克·阿特金森

页数：181

译者：邱宏

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)

# 《瑜伽哲学》

## 前言

# 《瑜伽哲学》

## 内容概要

《瑜伽哲学》介绍了瑜伽不是宗教，它是任何人都可以使用的方法，一种在这个不平静的世界里寻求内心安宁的方式。"瑜伽"一词在古圣贤帕坦伽利《瑜伽经》中的准确定义为"调伏自心"。它源于梵文音译，有"结合、联系"之意，为达到冥想而集中意识之义。通过瑜伽训练可以使人类本能各部分"结合"，与最高的宇宙万物之灵同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。瑜伽也是东方最古老的强身术之一，通过瑜伽修炼，可以将人类思想中产生轮回的种子消泯，可以证悟自心，可以消除人类的一切障碍。瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法。瑜伽有其一套从肉体到精神极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，而是有着更广泛的含义和更强大的生命力。《瑜伽哲学》是一门普及瑜伽知识的基础读物，为瑜伽在西方推广起了重要作用。

# 《瑜伽哲学》

作者简介

## 书籍目录

### CHAPTER 1 前三个原则 1

人类的本性中隐藏着巨大的潜力，当人们不断认识它的时候，人们就会显露出从未有过的力量和品性，就会发现自己内心充盈着光和热。

### CHAPTER 2 思维原理 13

当我们学会“用心”去做事的时候，我们就真的从智力这个层面上掌握了本能思维，从而将其转入心理作用中。

### CHAPTER 3 精神构造 25

你应该毫无私心杂念地信仰神灵，要用你的心，用你的精神，用你的思想，用你的意识，用你的力量去相信他、爱他，你也应该像爱自己那样地去关爱身边的所有人。

### CHAPTER 4 人类的光环 38

当人们开始挖掘并开放心灵的时候，就会越来越不被来自于本能思维、智力、精神思维的短暂情感、情绪或感受所折磨，相反，他们会以平静、平和的心取而代之。

### CHAPTER 5 思想动力 50

改变环境和氛围的主导权确实握在我们自己手里，只要你的思维模式和内容改变了，你周围的一切都将随之发生变化。尽管过去的习气依然存在，但是随着新的高尚思维的补充和增加，精神世界里的糟粕终将被剔除，最后只留下有用的精华。

### CHAPTER 6 心灵感应和洞察力 61

在用心灵之眼去感应远处的场景时，不管有意还是无意，人们都会在自己和远处的景观之间建立起一条心灵隧道，以使千里眼通过此隧道获得所需要的信息。

### CHAPTER 7 人体的磁性 77

如果一个人在头脑中时刻提醒自己要加强吸收气能的精神力量，那么，在其正常呼吸中或正常饮食中，他就会按照修行密法的规则而吸收到超乎寻常的大量气能，最终获得强大的力量。

### CHAPTER 8 密法治疗 91

人体有着极强的自然复原能力，而获得此力量就像我们享受空气和阳光一样简单，人们无需为此而付出任何代价，只要你认真关注它，就可以从中受益。

### CHAPTER 9 心灵感应 108

专注于自我暗示的精神中，认真地观想，只要有可能，就在脑海中形成一幅自己正处于健康状态的图画。就像自己希望的那样，专注于观想健康的身体，你就一定能够用此种气治疗的方法重新获得健康。

### CHAPTER 10 灵性世界 124

当一个仍处于低级状态中的心灵已经做好充分准备时，假设有另外一个已经高度开发过的心灵给了他很多精神上的引导和帮助，那么低级状态中的心灵就可以吸收这些帮助，从而使自己迈向一个新的高度。

### CHAPTER 11 越界 136

当自我从肉体上缓慢离开时，从孩提时代到暮年时期的一幕一幕画面都像放电影一样在其精神视野中展现开来，随后，自我进入了性灵体中。

### CHAPTER 12 精神演变 147

瑜伽哲学认为，人类是永生的，我们所认为的死亡不过如黎明前的黑夜一样，正处于苏醒前的熟睡状态；死亡不过是暂时性的失去意识的状态；生命依然在继续，其目的是为了不断地成长、成熟及绽放自我。

### CHAPTER 13 精神因果定律 159

我们每个人都要接受的一个最大忠告就是，每个人都是自己的主宰，而且所有人的心性都是一样的。

### CHAPTER 14 成就之路 171

不管任务本身多么令人讨厌，一旦我们认识到自己是谁，以及为什么这个任务要让我们来完成，就一定会愉快地接受它。如果平静在心、知识在手，再悲惨的奴役都会比没有平静、没有知识、没有信念的君主幸福。

# 《瑜伽哲学》

## 章节摘录

版权页：6.精神思想 精神思想是人类的第六个基本构成，已经被某些作家描述成"超意识思想"，这个术语是非常贴切的，它不同于低级的潜意识思想或本能思维，也不同于有意识的思想或智力，它已经超出了一般人的意识领域，与低级思维或本能思维截然不同。在精神思想已被极少数人证明了真实存在后，随之就有很多人觉醒，他们真正领悟了这种内在指引，并且因此而提高了自己的思想认识，建立了正知、正念和正行。当然，也有许多人对精神仍存有模糊认识，尽管并不十分了解，但他们确实受到了感染。事实上，尽管某些时候黎明前的黑暗遮蔽了人们的眼睛，但是，精神思想的曙光总会穿透黑夜，让每一个准备好迎接光明的人都能看到它，所以在座的每一位同修都曾见到过类似的光明。然而，人们总是要一层一层地脱去外衣，一次又一次地抛弃紧裹在心灵外面的层层枷锁，然后才能把心慢慢地带回家，那时，你将见到完全的光明。所有那些人类认为的伟大、善良、华贵的思想都发源于精神思想。并且已经逐步演变成普通的意识。对于尚未完全领悟精神意识的超级人类，许多东方学者喜欢用"映照"一词来准确显示明亮的光线穿透人类意识的过程。在进化的过程中，人类必须要经过此阶段。由此将会产生一些高尚的、真正虔诚的感受，以及善良、有人情味、公平、公正、无私的爱，并且同时会生起同情心、慈悲心和菩提心。与此同时，对神灵和对其他人的关爱也同样会降临到人们的面前。随着心灵的持续开放，平等的观念也会逐渐膨胀，人们会慈悲、平等地对待任何一个生命；会将任何人都当做手足情深的亲人来对待；会更加深入、更加宽广地去理解爱；还会进一步相信人性本善的真理，并且企图以伟大的精神主宰作为人生追求的所有目标。此刻，他们或许会阐明某个真理（对于那些具有充分信仰的修行人来说，可能比较容易理解；而对于那些追随此修行人的学生来说，可能就不太容易理解了）："你应该毫无私心杂念地信仰神灵，要用你的心，用你的精神，用你的思想，用你的意识，用你的力量去相信他、爱他，你也应该像爱自己那样地去关爱身边的所有人。"当人类的精神意识开始显现时，人类就会产生一种持续的感觉，就能体会到超能力的切实存在，并且随着这种感觉的不断增强，人们会发现在处理人际关系时，自己对周围任何一个人人都如对亲人一样，这逐渐变成了一种自觉行为。本能思维和用智力思考的思维都无法给他这种感受，只有精神世界的充实和富足才会让他感到如此宽坦自如。精神思想并不是与智力思维相对立的，相反，它是超越了智力因素之上的一种高级意识。精神思想中也有某种真实的智力因素，在思维状态中均有所体现。但是。它又不是完全来源于智力因素。智力思维完全是理性的、冰冷无情的，而精神思想则有感性的一面，它是生动的、温暖的。

# 《瑜伽哲学》

## 媒体关注与评论

瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志；也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。 — 西奥思·C·伯纳德（美国著名瑜伽修行者与作家）



# 《瑜伽哲学》

## 编辑推荐

通过《瑜伽哲学》瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志；也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。

## 精彩短评

- 1、这本书还不便宜.找不到电子版的.我开始看魔鬼经济学.有电子版的.
- 2、sammyear@139.com 能发给我吗？
- 3、我自己觉得没有足够的资格给这本书写书评，能够写的只是我的感受。

我觉得：这是我读到过的除了公认的经典外，我接触到的最好的瑜伽书了。

翻译好。我一直在找同一个人翻译的其他的书，遗憾的是，没有找到。这样的翻译仔细流畅的翻译在目前是很难见到的。翻译质量直接决定了书中传授的知识是否有效传递。

内容好。内容上是层层递进，瑜伽士需要掌握的世界观会从宏观到细节逐一阐述，足以扫清以前对瑜伽种种不清晰的理解。

其他可以推荐的瑜伽书有《综合瑜伽》。

- 4、一本需要安静地读、反复地读的好书
- 5、呵呵，我是随便看看。你可以练一练啊，还有很多这样的书。
- 6、

为了要写那个1000字的梗概。  
看到中间有些厌倦，  
又看到后四章的时候，  
看得我非常害怕。

看书我从来没这么害怕过，  
这感觉倒好象是小时候看恐怖电影。  
现在也不小了，因此就更加恐怖。

所以觉得有必要再写下几行，  
以便作为艾瑞阿妮的线。

就我目前而言，  
我承认人脑子里的知识是慢慢积累起来的，  
在逐渐往里面添加进其他知识的时候  
也会试着对以前的知识作整理、并用以前的知识来解释后进的知识  
应该不至于出现什么颠覆性的过程。  
这就算是拴马石吧。

再来说说这个世界。  
这个世界以前不知道怎么样，  
现在是越来越物质化了。  
西风东渐的全球化文明最大成果是：  
不把侵略战争叫做战争，而叫做反恐。  
支撑着人类从个体到国家的最大动力仍是私欲。

而瑜伽呢，  
不是这种向外的趋势，

## 《瑜伽哲学》

而是向内、向上的某种趋向。

看到现在我还老心存疑问：你老向内，什么时候向外呢？

以便世人接受你呀。

但是越看越觉着：它不打算回来了。

这念头太可怕了。

谨记。

7、在线阅读 [http://www.shout.net/~jmh/clinic/science\\_of\\_breath/](http://www.shout.net/~jmh/clinic/science_of_breath/)

8、 在这里，就在下面的论坛里：

<http://book.douban.com/subject/1962491/discussion/1055126/>

9、 第一遍读得很快，觉得没写什么；

第二遍读得很慢，觉得很多都能看懂，只是他表达得有些神秘化了。

瑜伽和京剧一样，存在着如何发展、与时俱进的问题；

很多方面从现在的观点看来，没必要那么神秘化了；

如果还是保持着那种原始的神秘的高傲，只能说明传承的人是不合格的，没有领会到精髓，只是在隐传藏在暗地里的衣钵而已。

等我看完这遍，再来写千字的概括吧。

10、不是很好懂，也许我的水平有限，。

11、嗯,我相信:只要你有心,终会明白的.

12、 总有人要，

其实可以这样搜一下：

先在google上搜：Yogi RamaCharaka

就会找到他的著作：Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism

然后再在google里搜这个书名，就能找到能下载的网站：

<http://manybooks.net/titles/ramacharakayother06yogi.html>

13、快乐，很喜欢你的翻译。感谢。

14、 我读十四讲中，作者多次提到：《呼吸的科学》，请问有中译本吗？望回复(varidhi.5111@yahoo.com.cn)，谢谢！

15、还没有看，不过会觉得很好吧，想要的感觉

16、嗯，我自己也嫌写得太长了。

17、 一个是《瑜伽经》，只有几千字；网上的《现在开始讲解瑜伽》是对《瑜伽经》的阐释；

另外一个《瑜伽之光》，英国人艾扬格练习瑜伽的亲身经历。

18、瑜伽哲学，不错，述的很好，值得一阅。感谢！

19、真心不错，非常适合我啊，推荐

20、还有其他的书推荐吗？

21、内容很好，值得一看，推荐

22、有点罗嗦，你快得到某人真传了，等者看你写的1000字的东西。：))（但我比较喜欢看你这这些自言自语哈啊）这些议论对我有用。

23、既然大家都对瑜伽修行感兴趣，做个朋友好吗？qq、：774865004

24、呼吸的科学。。。期待这本书的中文版。。应该很有意思

25、坐等一千字。。

26、请问有谁知道原文作者是谁？美国瑜伽协会又是个怎么样的组织？英文是什么？

27、流傳了6000年，其中的道理需要慢慢品味

28、我都没看懂,看来你的悟性比我高.我连一遍都没看完,不过相信我终有一天会看懂的.你能建议我看些其它的什么来辅助我理解这本书呢?

29、我也想要英文原版（驴子上面没有。。。）

beemer\_joy@hotmail.com

Thanks A LOT!!!!

30、 免费下载！

由于在看第二遍的时候，对译者序中的一段话产生了怀疑  
我就迫切想找到它的英文原文印证一下  
找到啦！

而且立即就有了漏洞！

英文原文是有署名作者的，作者名叫：Yogi RamaCharaka

而且这本书应该是开始写作于1903、1904年的

译者（或者是编辑）由于某种原因，将原书中的此类因素  
一一抹掉！

呵呵呵呵呵

嗯，翻译得相当好

当然，编辑另有想法，也是在所难免

我看完第二遍后，会把它缩写成1000字的短文。

我又后悔这样说过了，实际上，我更想的是写一下

我所理解的瑜伽，这肯定是两码事。

31、通俗读物易懂，不错不错。

32、 呵，这么多人想看这本书啊

其实在网上搜一下“ The science of Breath ”就很容易找到

google是美国人弄的，

所以搜英文书非常准

只要是过了版权期的，就能找到免费下载的

外国人对此真是乐此不疲

中文的还真没搜到

这个英文版的，我这些天也没时间看

倒是不长，但是估计看起来和看荀子也容易不了太少

你们要是真想要而又搜不到我再给你们发吧

33、能把你的英文原文发给我吗？谢谢！

34、我都没了，你可以在google上搜一下：Yogi RamaCharaka

应该就可以找到。

35、不错的书，内容可读性强

36、大致翻了一下，很不错，希望能对妻子有帮助。

37、好书好书喜欢极了~~

38、《呼吸的科学》我也想看.hongge2001@126.com

39、和那书是同一本，名字换了，而且同期出了《呼吸科学》，好书！值得业内人士好好研习！

40、初看是比较有意思的 一如楼主一样感受到瑜伽精神不是简简单单的减肥塑形 不过读到后面  
越来越多的重复以及如同使用说明书一样的步骤解析 还是让我有一点失望 不过楼主的分析使我明  
了了 可能是一本入门的小册子 还得去找更深的去研究

41、主，太精炼了。。。

42、好书，值得一阅！

43、不同的视角，给灵魂以滋养和冲击。

44、感谢楼主。。。

45、很好的东西我很喜欢呀

- 46、 那就不麻烦了。我看英文要借助字典。太费劲。谢谢！
- 47、 我很奇怪为什么频频有人对这本小册子感兴趣。  
我翻译过它的一部分，有兴趣的话就看看吧：  
<http://www.douban.com/group/topic/1578536/>
- 48、 这几天闲，又对它很感兴趣，所以读的进度很快  
又加上写得也很通俗易懂

本来不应该写的，因为中间的某些感触有可能不正确  
但还是写点，作为对读书过程本身的一种观察，而不是对瑜伽

1.就书本身的形成来说，

知道一本书是怎么写出来的，对于理解这本书有很大帮助

但是很少有书会花点篇幅说明这一点，因为有时这是很尴尬的；所以很多时候就得去通过书的行文猜它们出来。

我不能说我以下猜得有多大程度的正确性（这点谦虚和肘子很象：），只是读的过程中，给了我如下的印象（要是能有直接相关的方面印证一下就好了）：

- a.就如书的封皮写的那样：这本书的作者不是一个人而是“美国瑜伽协会 编”，而且是“第30版”。
- b.从这个意义上讲，也能看出东方人的特征；西方人对于诺贝尔获奖者的要求也是最多两个人，就是说要明确到个人；而我们东方人不这样。
- d.我猜它是该协会办瑜伽培训班时的辅助教材；
- e.甚至是免费散发的宣传瑜伽的通俗的小册子；（就象传单一样：）
- f.更或者就是某个培训班进行时，某人把老师的讲话录下来，整理了一下；
- g.这就决定了这本书的行文非常口语化，而不象理论性的、书面的著作那样严密、严谨，很多地方赋予口头表达的那种翻来覆去说明的特点。倒是很体贴。
- h.由于它不是一个人写的，所以，很多方面，它叙述的时候，没有那种“我就是这么作的，我讲的就是我的感受、我经历的过程”那种令读者感到强烈的信赖感和冲击性。
- i.它花很多篇幅，用作者们所能想到的各种通俗的事例来向读者说明一种高级境界的种种美妙，但也仅限于此。实际上，任何人对于自己熟知的、一般的逻辑是没有太大的耐心的，如果你无法向人证明如何具体地从现时去达到那种高级境界、再加上你没有提供足够的信赖感的话。
- j.这样的结果是，我不得不费力地去分辨：哪些内容是传自久远的年代那些创立者们经过自身的努力获得的蹊径，哪些是这些无能亲临体悟、只能通过口口相传、再加上用现代的西方科学新发现附会上去的部分；
- k.所以，总的来说，这本书不是一本理论性的东西，而只是一种入门性的简介而已；它只说出：以此种角度来看世界（抑或是人）是一幢七层的建筑，第二层可

## 《瑜伽哲学》

以吃鸡肉，第三层可以吃牛肉。。。至于为什么，它说不出来。

l.因此，这是一本注了水的东西。我希望在看完后能把它的水全挤出去，把它内在的核心缩写成1000字以内的东西。因为这核心的确值得去探查。

m.我现在已经感到有必要之后找一本更深入的瑜伽书来看了，而不是象开始那样把这本书本身当成一种终极的叙述。

2.就叙述的方式来说，

上面已经说了一些关于它的叙述方式的方面，总体来说，可能由于编写者有着一定的瑜伽功夫，因此，写得非常平易近人；要是挑剔一些的话，那就是他们借助于自己对西方科学现在的一些发现来补充说明瑜伽主张的现象，这并没有什么不好，但是过多的盘桓于这个层面而又看不起西方科学就让人感到对于一种理论的传承者而不是创立者所固有的缺点了。

3.就内容来说，

开始，我真不知道瑜伽到底是什么；但是它讲着讲着，我突然发觉原来瑜伽所主张的东西以前竟然是如此广泛地洋溢在我们周围，虽然是被一些可能不称职的、只是想以此赚钱的一些人所奇居：各种各样的气功，怪异的人体功能等等；我不得不感叹，在气功整体潜入地下的现在，瑜伽仍能以瘦身功能而傲立群芳、绵延不绝，实在是让人匪夷所思！

4.就目前的感触来说，

现在看到的后三分之一处，又有一些新的内容出现，因此，全面、深入地了解瑜伽理论仍是令人振奋不已。

49、俺也想要，yl\_3344567@yahoo.com.cn,多谢！

50、内容不符差劲乱七八糟

51、很多文字，图片也是黑白的。。不过也应该看看。

52、瑜伽哲学,,,,,,,,,,,,,

53、能否也发一份给我，多谢dorisc1115@hotmail.com

54、 我在一个爵士乐手的网站上，找到了这本书极力推荐的另一本书：  
《呼吸的科学》（《The science of Breath》）！

作者仍然是这个Yogi Ramacharaka；

而他是一个真名叫作William Walker Atkinson的美国人！

55、《呼吸的科学》能给我电子稿吗？谢谢！

yl\_3344567@yahoo.com.cn



# 《瑜伽哲学》

## 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)