

<<瑜伽之道>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之道>>

13位ISBN编号：9787510417696

10位ISBN编号：7510417694

出版时间：2011-6

出版时间：新世界

作者：桑克依坦·达斯

页数：187

译者：王博

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：<http://www.tushu007.com>

<<瑜伽之道>>

前言

韦达经典将我们生活的世界比作一片广阔而可怕的汪洋大海——幻觉之洋，众生被二元性的波涛残酷地抛上抛下，尽管如此，生物依然充满激情地去寻求所谓的快乐，而同时也挣扎着忍耐痛苦。

在这片幻觉的海洋里，各种生物都在狂热地追寻幸福的幻梦，就像跌落大海中的人，只能拼命地寻找幻想中的陆地，努力向这不存在的庇护所游去。

幸福如海市蜃楼一般，总是难以捉摸，令人焦急。

只有我们认清现实，幸福才有可能降临。

瑜伽为我们提供了一条超然的道路，使我们能够跨越幻觉之洋，到达永恒的彼岸。

这是瑜伽的真正目标。

对于那些想要探索终极真理的人，想要寻求生命意义的人，想要认清世界的人，以及所有想要真正快乐的人，瑜伽是不二之选。

外行的猎奇者，如果想一尝众多流派深奥晦涩的哲学、繁复的冥想体位技巧以及艰难的呼吸修习方法，瑜伽则是一条畏途。

这些修习方式对帮助我们跨越幻觉之洋的作用不是很大，它们还远没有触及瑜伽的最终目的。

本书为我们提供了一个呼吸新鲜空气的宝贵机会。

桑大师带给我们一次充满刺激又极具启发性的瑜伽发现与探索之旅。

他所呈现的瑜伽观点与众不同、充满权威，令人深感满意。

它既包括又远远超越了普通的瑜伽观念，将人逐渐提升到一个崇高的灵性层面，甚至对绝大部分瑜伽师来说，都闻所未闻。

这_爪领域充满奉爱。

一对圣奎师那？

的纯粹奉献与爱心。

奎师那就是最甜美、最亲切、最完整的最高存在。

桑大师寓繁为简，轻松而条理清晰地把严谨、复杂的哲学呈现出来。

亲爱的读者，请充满期待开始您的旅程，您绝对不枉此行！

旅途愉快，一路顺风！

戴瓦密塔·达斯。

奎师那——巴拉茹阿玛神庙 住持与首席顾问 印度温达文。

<<瑜伽之道>>

内容概要

印度瑜伽大师专门写给中国瑜伽爱好者的一本瑜伽启蒙书。
作者指出，虽然瑜伽已经普及到中国，但大多数流行的瑜伽观念都是片面或错误的。

在书中，作者结合自己修习瑜伽20余年的体会告诉读者：究竟什么是真正的瑜伽？
瑜伽的各种体位有什么意义？
业报、轮回等概念在瑜伽中有着怎样的地位？
最高层次瑜伽能给人怎样的快乐？
怎样才能直接到达最高层次的瑜伽……等问题。

相信对于所有对瑜伽感兴趣的人，本书都是一本必不可少的心灵读本。

<<瑜伽之道>>

作者简介

“桑克依坦·达斯（Sankirtana dasa）
51岁，已修习巴克缇瑜伽26年。
出生成长于瑞士，并于1986年环球旅行中在澳大利亚开始学习瑜伽。
1990年定居印度，与瑜伽导师们朝夕相处，并从他们身上学习瑜伽科学。
他毕业于VIHE（韦丹塔高等教育学员），现在该学院讲授巴克缇·萨斯陀（Bhakti Sastri）和巴克缇·外巴瓦（Bhakti Vaibhava）课程，精通梵文和印度语，通晓中文。”

<<瑜伽之道>>

书籍目录

序

前言

印度圣地概览

导言

第01章 准备行装——瑜伽的起源

第02章 规划行程——瑜伽的哲学

第03章 大步前进——心意的马车

第04章 攀登高峰——八部瑜伽系统

第05章 拾阶而上——瑜伽的阶梯

第06章 与佛同行——佛陀的教导

第07章 智慧选择——直接的道路

第08章 身受制约——业报的法则

第09章 两难抉择——有限的自由

第10章 抛弃负担——破除成见

第11章 走出误区——踏入正道

第12章 除去面纱——认识至尊

第13章 接受真理——韦达的教导

第14章 生命起点——创造的始源

第15章 人生终点——离开物质世界

第16章 不断提升——从未揭示的深意

第17章 回顾旅程——无虞之旅

第18章 奉爱瑜伽——超越宗教层面

第19章 结语：诚挚祝福——旅途愉快

致谢

<<瑜伽之道>>

章节摘录

版权页：插图：尽管在开始，追随这一传统的人还会有许多短暂的物质欲望，但仍然会得到净化，因为这一传统当初设计的本意就是为了净化我们。

逐步地，通过追随韦达传统，人开始接受一个永恒超然的对象，取代自己那些短暂的物质目标。

到了那个层面后，人就不再是一个追求善报的人，而成为一位业报瑜伽师。

通过恰当地履行自己的职责，人会得到知识，业报瑜伽师会逐渐从“有依附的工作”提升到“无依附的工作”，攀登通往至尊者的瑜伽阶梯，并最终为至尊做奉爱服务。

《博伽梵歌》第3~6章描述了这一逐级上升的过程。

除此之外，奎师那还描述了人刚开始修习以及已经或修行到途中的状况，还有与奉献者交往，把自己当做至尊者的仆人时所发生的情况。

只要人认识到自己是至尊者的仆人，虽然也许还在修习有依附瑜伽或无依附瑜伽，就已经不像其他修习者一样继续在这条路上循序上升。

他自己可能还没有完全意识到，而且仍然有物质依附，无论如何，他都更幸运，因为他已经认识到终极目标，通过稳定和正确的修习他会稳步前进，虽然外在看起来和其他修习者的类似，但实际上内在的已经完全不同。

例如，一位修习有依附瑜伽的奉献者，通过正确的修习，会逐渐放弃自己的物质依附。

<<瑜伽之道>>

编辑推荐

《瑜伽之道》：古老的瑜伽教导与我们当下的生活是否还有关系？

这个世界的状况已经越来越糟，不是么？

大自然的最后通牒就在眼前，我们已经无法视而不见人类一直在累积的不当行为，终于将我们猛然推向不可征服的大规模灾难作为个人，我们应该怎样渡过难关，或者采取什么措施来避免自身的悲剧呢？

巴克缇瑜伽的朝圣探索之旅为我们揭示了诸多未曾教导的机密知识尽管《赢在时间:90个善用时间的方法》的初衷是为中国的瑜伽爱好者而作，但它的内涵适合任何一位有远见卓识的人真正的瑜伽教导使人得到提升，达到举世皆醉我独醒的境界在这样一个灵性生活即将陷入崩塌的时代，无需太久我们会认识到，即使是历经最危险的重重困境，瑜伽的教导仍然屹立不倒对于那些想要探索终极真理的人，想要寻求生命的意义的人，想要认清世界的人，以及所有想要真正快乐的人，瑜伽是不二之选。

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:<http://www.tushu007.com>