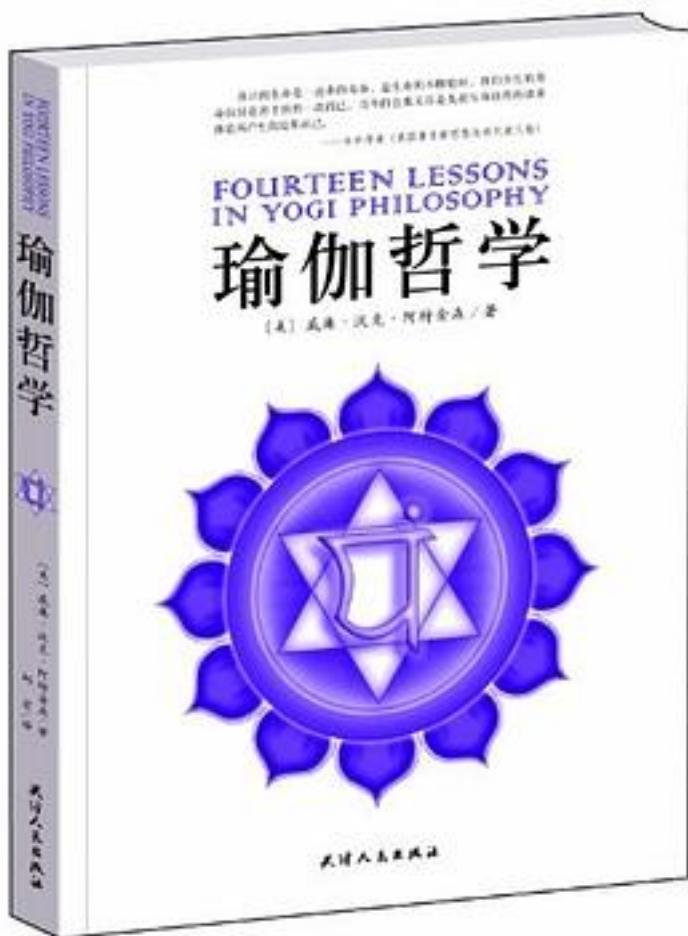


瑜伽哲学



[瑜伽哲学_下载链接1](#)

著者:威廉·沃克·阿特金森

出版者:天津人民出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787201075259

《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。

作者介绍:

威廉·沃克·阿特金森（1862-1932），美国著名新思想运动先驱、律师、商人、出版家与作家、神秘学者。他勤耕不辍、著作颇丰，共完成了100多部心灵与精神著作，成为吸引力法则的全球导师。阿特金森喜欢使用笔名，如众所周知的泰龙·Q.迪蒙（TheonQ.Dumont）、依仪·罗摩恰拉卡（YogiRamacharaka）等。

1862年12月5日，威廉·沃克·阿特金森出生于美国马里兰州巴尔的摩市。1882年起，他开始追逐梦想的职业生涯，并于1894年顺利成为宾夕法尼亚律师协会律师。

19世纪90年代初，阿特金森深受吸引力创始人之一爱玛·柯蒂斯·霍普金斯著作的影响，决定迁往当时成为新思想运动核心的芝加哥。定居此地后，他以编辑和作家的身份，积极推动这场运动的发展。

1900年开始，阿特金森先生负责新思想运动核心杂志《暗示》、《新思想》、《高级思想》的编辑出版。此时，他结识了悉尼·弗劳尔，著名新思想领域图书出版家，并与之合伙，共同出版新思想经典著作。仅阿特金森写作的著作，便多达100多部。此外，阿特金森还担任国际新思想联盟的主席。他写作了大量瑜伽训练教程，其中许多被美国瑜伽学会指定为培训教程。如《瑜伽哲学》、《高级瑜伽哲学》等。

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。

· · · · · (收起)

[瑜伽哲学 下载链接1](#)

标签

瑜伽

灵性

一本源于东方瑜伽哲学的身体、精神与心灵的修行经典

瑜伽哲学

灵修

郑州瑜伽培训学校

神秘学

评论

不同的视角，给灵魂以滋养和冲击。

[瑜伽哲学 下载链接1](#)

书评

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...

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！

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...

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...

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...

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；
另外一个是《瑜伽之光》，英国人艾扬格练习瑜伽的亲身经历。

[瑜伽哲学 下载链接1](#)