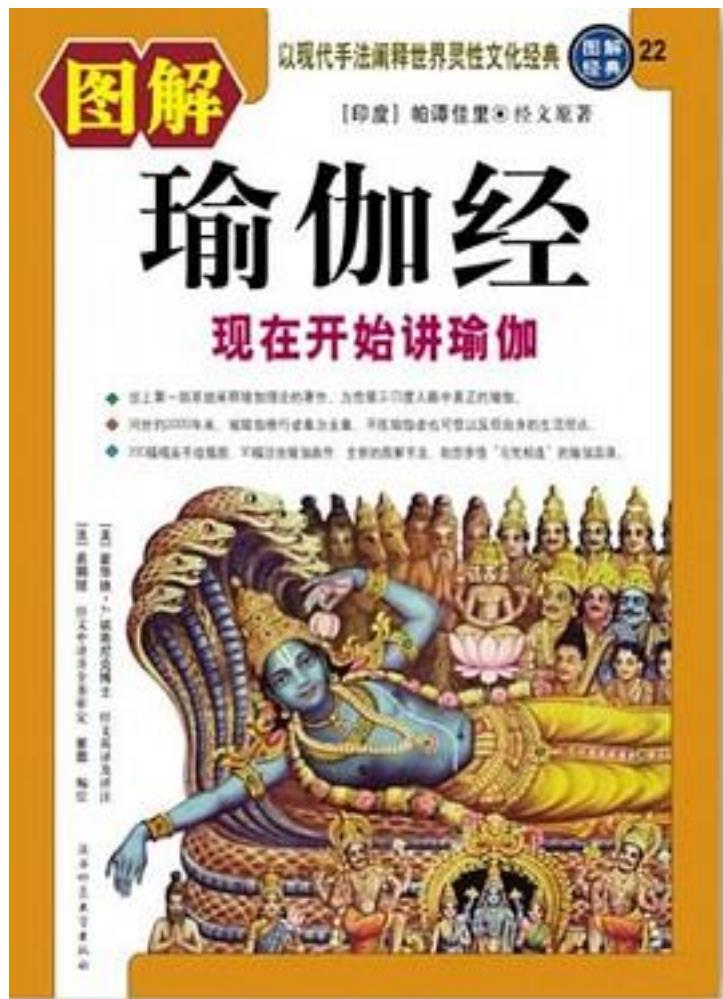


# 图解瑜伽经



[图解瑜伽经 下载链接1](#)

著者:[印度] 帕谭佳里(Patañjali)

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2007年12月第1版

装帧:平装

isbn:9787561340127

《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，它给了瑜伽最好的阐释，同时也为读者开启了印度人内心隐秘的世界，是读者解读古代印度文化的一把金钥。本书以《瑜伽经》

》为中心，力图全面展示瑜伽思想的背景、缘起、发展和要旨，缩短古老经文与现实的距离，并采用图解的形式，让艰深晦涩的文字变为清晰透彻的图画，让经典变得亲近。

本书中将解答：

对于印度人来说，天堂和解脱哪个更重要？

瑜伽到底是不是宗教？

瑜伽修行者心中最神圣的词语是什么？

现代人修炼的瑜伽与传统瑜伽有多大差别？

修炼瑜伽能获得神通力吗？

瑜伽修行的最高境界是什么？

瑜伽是印度人的人生观和价值观的典型代表，也是古印度文化及世界灵性文化的重要组成部分。《瑜伽经》由古印度的帕谭佳里编撰，是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，也是瑜伽的根本经典。它问世约2000年来，指引无数瑜伽修习者踏上探索灵性世界的旅程，同时也影响和衍生了众多的哲学宗教流派。

《瑜伽经》分为目标、练习、神秘力量和解脱四个部分，内容涵盖神圣、人、身体、精神、心念等诸多方面，也充分体现了瑜伽重视亲证，讲求和谐与平衡的特点。

本书以《瑜伽经》经文讲解为核心，权威人士的评注翻译和编者的解析，助您领会瑜伽的精髓；此外，还辅以古印度灵性文化和瑜伽的历史神话的背景知识和现瑜伽实际练习的内容。而通过手绘插图、流程图和图表等现代图解手法，将抽象的概念形象化，使您能更轻松地阅读《瑜伽经》这部灵性文化的经典。

作者介绍：

对印度自古以来一直流传不替的瑜伽修持进行系统整理，从而集大成者，是钵颠阇利和他的《瑜伽经》。因此，钵颠阇利及其《瑜伽经》在印度瑜伽发展的历史上占据重要地位，成为古典瑜伽的标志。

关于钵颠阇利的生存年代，学术界一直有不同的看法。长期以来，很多研究者认为这个钵颠阇利为公元前二世纪的人，理由是公元前二世纪，印度的一位文法学家钵颠阇利曾经为著名的《波你尼文典》作过注释。认为这两个钵颠阇利是同一个人。由此认为《瑜伽经》也编纂于公元前二世纪。

但也有研究者不同意上述观点。他们指出，印度历史上姓名相同的人很多。我们没有证据能够证明这两个钵颠阇利的确是同一个人。而且，《瑜伽经》的理论与印度文法学派的理论差距甚大，现存的《瑜伽经》中有相当成分不是文法学家钵颠阇利时期形成的。因此，他们认为这两个钵颠阇利不是同一个人。

有的研究者认为，在《瑜伽经》中有驳斥佛教唯识说的内容。还有的内容涉及佛教学者世亲(约公元四世纪)所著的《俱舍论》。由此证明钵颠阇利的年代比世亲晚，亦即是公元五世纪的人。但有的学者认为，《瑜伽经》本身并没有批驳佛教唯识说的内容，而是后代学者在关于《瑜伽经》的注疏中批驳了唯识说。说《瑜伽经》的内容涉及了《俱舍论》也没有过硬的依据。由此主张钵颠阇利是二世纪左右的人。但也有学者指出。早在公元前四、前三世纪产生的《实利论》中，已经把瑜伽作为一个重要派别提出，所以《瑜伽经》的产生似乎不会迟到公元以后。还有的学者将《瑜伽经》与佛教典籍、耆那教

典籍、数论文献进行比较，作出种种推测。但是，由于各方面的原因，这一研究至今还没有得出能够为学术界公认的结论。

总之，关于钵颠阇利的年代至今仍然是一个争议的问题。有的研究者认为：从现存的婆罗门教的其他几个主要哲学派别的最初经典来看，它们都不是由一个人在短期内完成的，不少都被后人增补订内容。由此可以考虑，钵颠阇利是《瑜伽经》最初部分的作者，其年代大约在公元前二世纪到公元二世纪之间。而《瑜伽经》的现存状态则大约是在公元四五世纪形成的。虽然这一经典里面包含着后人加入的成分，但它还是以钵颠阇利的名义流传于世。我认为上述观点大致是可以信从的。①考虑到公元以后婆罗门教势力的复兴以及婆罗门教与佛教相互交涉的关系，考虑到《瑜伽经》与数论的关系以及数论与大乘佛教中观派的关系，则认为钵颠阇利大约为公元二世纪的人，《瑜伽经》最初产生于公元二世纪可能比较适宜。

## 目录: 瑜伽完美境界的体现——至尊主奎师那的十个化身/

10编者序言：《瑜伽经》：一种生活哲学的完美阐释 /

12经文英译者序言：帕谭佳里的《瑜伽经》 / 14本书内容导航 / 22第1章

瑜伽渊源：神秘的印度文化1 瑜伽故乡：灵性的印度 / 262

“宗教博物馆”：印度的宗教 / 283 “正统派哲学”：古印度六派哲学 / 324

印度教价值观：四种人生价值和人生四阶段 / 345 古印度的时间观：四个年代的循环 /

366 瑜伽的哲学思想：梵我相连 / 387 印度人的独特哲学：业报轮回与解脱之道 / 408

灵性主义者：圣人、灵性导师和奉献者 / 429 来自天堂星系的圣水：恒河 / 4410

走近神庙：神圣的建筑学 / 4611 圣地之旅：与神灵的无限接近 / 4812

瑜伽艺术：用感官寻求神 / 5013 字字是歌，步步皆舞：舞蹈音乐 / 5214

神融于生活：穿着饮食中的虔敬 / 5415 崇拜者与神像的对视：彼此爱心的交流 / 5616

天天都过节：印度的节日 / 58第2章 源远流长：瑜伽发展史1

瑜伽的定义：与宇宙和至尊联系在一起 / 622 瑜伽的悠久历史：瑜伽史的分期 / 643

最早的瑜伽：古老的苦行实践 / 664 从韦达经到《奥义书》：瑜伽记载的开始 / 685

《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》：史诗时期的瑜伽 / 706

瑜伽由修持术演变为哲学：《博伽梵歌》 / 747 古典瑜伽的巅峰：《瑜伽经》 / 768

后经典瑜伽：不求解脱，只问此刻 / 789 相辅相成：瑜伽和婆罗门教 / 8010

水乳交融：瑜伽与印度教 / 8211 技术的阐释：瑜伽与佛教 / 8412

咒语和冥想的结合：瑜伽与密教 / 8613 对长生不死的灵性追求：瑜伽和炼金术 / 8814

枝繁叶茂的瑜伽流派：五大瑜伽 / 90第3章 瑜伽的故事：神，无处不在1

觉悟真理的三个阶段：梵觉、超灵与至尊主 / 962 瑜伽最高境界的人格化身：奎师那 /

983 半神人：奎师那的仆人 / 1004 奎师那的扩展：一个神的诸多展示 / 1025

拯救世界：维施努的十个重要化身 / 1046 维施努杀死暴君的故事：半人半狮化身 / 1087

存在中的首位女神：茹阿妲 / 1108 茹阿妲的扩展：牧牛姑娘 / 1129

外士纳瓦的植物：图拉西女神 / 11410 瑜伽师的王子：希瓦 / 11611

第一个生物体：布茹阿玛 / 11812 物质创造女神：雪山神女杜尔嘎 / 12013

象头神：甘内什 / 12214 辩才天女：萨拉斯瓦蒂 / 12415 罗摩的猴子仆人：英雄哈奴曼 /

126第4章 《瑜伽经》讲解：走进瑜伽的灵性世界—全神贯注(萨玛迪)篇：瑜伽目标 / 1301

瑜伽：个体与神完美相连的方法 / 134 2 瑜伽：控制心念的变动 / 1363

心念的五种变动：判断、错判、想象、睡眠和记忆 / 1424

练习和超脱：约束心念的多变 / 1485 “物质自然三种属性”：宇宙的三种因子 / 1506

修炼瑜伽：解脱的唯一途径 / 1527 部分人实现三摩地：信、力、忆、定、慧 / 1608

宇宙的最高统治者：至尊神 / 1629 瑜伽圣音：念诵“OM”并冥想 / 16410

冥想一个真理：精神涣散的解药 / 16811 培养德行：寻找他人身上的优点 / 17012

达到内心平静：条条大路通罗马 / 18013 三摩地：与冥想对象的同一 / 18214

小我与至尊梵相连：瑜伽的最高境界 / 184 2 练习篇：瑜伽及其修行 / 1861

瑜伽开始三部曲：苦行、研读、对神的奉爱 / 1942

需要消除的障碍：愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性、固执 / 1963

修习瑜伽：结束轮回，告别痛苦 / 2004 人成为经验的奴隶：天帝因铎变猪的故事 / 2065

去除愚昧：获得解脱的前提 / 2086 修行之法：八部瑜伽 / 2167

自律：培养对所有人的爱/2188 奉行：保持洁净，寻找生命的意义/2209  
自律的积极成效：走向瑜伽/22210 奉行修行的好处：快乐、纯净和与神交流/23011  
坐姿：身体笔直有利冥想/23212 三脉七轮：人体的能量通道和中心/23413  
调息：呼吸的停顿/23814 收回感知力：就像关注音乐的鼓点 / 240三  
神秘力量篇：清除真理路上的绊脚石/2421  
从集中注意力到冥想：意识的集中和连续流动/2482 三摩地：深入冥想的极致状态 / 2503 三摩地之后：灵性生活的开始/ 2524 神秘力量：真理路上的绊脚石/ 2645  
全神贯注地冥想：突破身体局限，控制自然/ 2726 灵性生活：灵魂的完全自由/ 276四  
解脱篇：与神完美的连接/ 2781 神通力的获得：生得、药草、诵咒、苦行及冥想/ 2822  
超然思维：超越黑白，不留痕迹/ 2843 灵性提升：从当下开始/ 2884  
万物一统：宇宙的过去、现在和将来/ 2945 心如明月：借太阳之光来感知/ 2966  
解脱：回到本性/ 304第5章 瑜伽实修：全面健康的生活艺术1  
做好前期准备：身心、工具、场所和时间 / 3082 注意事项：正确修习的保证 / 3103  
冥想之初：获得一个稳定的坐姿/ 3124 手印：产生意念的力量/ 3145  
呼吸和调息：吸取宇宙中的生命之气/ 3166 冥想：身、心、灵统一的需要/ 3207  
热身：为了更好地完成瑜伽动作/ 3228 拜日式：唤醒身体，精力充沛/ 3249  
瑜伽放松式：让身体恢复活力/ 32810 瑜伽姿势：通往灵魂的大门/ 33011  
瑜伽的益处：生理、心理和精神的全面健康/ 34412 瑜伽饮食：提倡素食/  
346附录：梵文词汇发音及解释/ 348参考书目/ 350体例和人名译法说明/ 351  
· · · · · (收起)

## [图解瑜伽经 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

瑜伽经

宗教

印度

图解经典

yoga

修行

图解系列

## 评论

做得太粗糙了，讲解和理义都没什么说服力，传说和神话又不够美

-----  
图解系列的书虽然也算通俗易懂，但是总有一种非常粗糙之感

-----  
瑜伽的放松方式~

-----  
感兴趣

-----  
seldom can i find the original version

-----  
是神话？是历史？是宗教还是风俗。。。。？

-----  
三年啦，终于

-----  
知晓心念多变，接触灵修实践。缘起2008年10月。

-----  
简单明了，也有对经典的常识解释，对印度神话、文化进行了阐释。其中的附图十分优美，对于我们瑜伽的冥想练习很有帮助。

-----  
还比较通俗易懂。

泛泛看了一下，没有读完。

历史很全面，清晰；动作很少

从神话传说到瑜伽经，讲解的都很吸引人，可以收藏作为瑜伽入门书籍。

是一部系统阐释瑜伽理论的经典

并没有更深的吸引力或者练习更久到瓶颈的时候再来读读看～

最近非常浮躁，心不定，身体也不好，看看灵修的书，看看能不能有所改变

就是很罗嗦，不停地重复讲过的内容，其实可以不这么厚的

Gelivable，不容错过。

当故事说看还不错，但实在笨重了一点。

## 书评

《图解瑜伽经》是我看的第一本有关于瑜伽正统的书籍。基本上，它是把瑜伽经大义每句都用梵文和中文写一遍，配以图片或文字的解释，全书两个大部分分别讲述了古印度瑜伽起源和修行的要求。

虽说是配图书，我还是看了很久（汗一下……）。因为还在学习的阶段，没有…

---

瑜伽经是一本令人惊讶的书。

读瑜伽经的时候，常令我有恍惚之感，那些句子，需要放下书，发会呆，才能领会，或者根本不懂。

更多的时候是惊异，若是你是一个灵性世界的探寻者，所有的疑惑会在这本书得里到完美而深层的答案。而且毫无疑问的，作者，那个几千年的印度人，瑜伽…

---

全书分三大部分： 1. 瑜伽的起源和历史，以及与此相关的诸神

印度神话奇特华丽，蕴含深意，这一部分读起来饶有趣味 2.

《瑜伽经》白话翻译及注解

公元前5世纪的《薄伽梵歌》和2世纪帕佳谭里的《瑜伽经》开创了瑜伽的经典时期，可谓古印度哲学的集大成者。一点小问题，读下来…

---

即使是帕坦伽利(Patanjal)的《瑜伽经》(Shastra)，若你读过它，它开始有很少部分是描述vyayama，即ashtanga(瑜伽式子)。很少部分说怎样处理所谓的身体毛病。

那些人做这些可怕的事情，就好像只转动车轮，而没有开车。他们最后想达到的都是同一境界，达到帕坦伽利所说的境界。所…

---

从书中看到，中文译者嘉娜娃是瑜伽一派外士纳瓦（奉爱瑜伽，即“信”瑜伽一派别）的修行者，如她没在中译时强加她的教义，那英译者也是外士纳瓦派人士。

《瑜伽经》作为一本古代梵文经典，各瑜伽教派都作出自己的翻译、解释，以证明本派的正确性和权威性。这种情景在各…

---

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.32.atYoKC&id=18074947983>

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.32.atYoKC&id=18074947983>

[图解瑜伽经\\_下载链接1](#)