

# 现在开始练习瑜伽



[现在开始练习瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:辨喜

出版者:中国华侨

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787802227262

《现在开始练习瑜伽》是辨喜讲解《瑜伽经》的讲授记录，作为印度近代的瑜伽大师，辨喜所讲解的《瑜伽经》无疑是同类书籍中最优秀的，这一点是无须证明的。练习瑜伽，第一堂入门课不是学习瑜伽姿或者呼吸方法，而是要学习瑜伽的经典《瑜伽经》。练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读基本的佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，为瑜伽先师巴坦加利所著的，是每个修习瑜伽的人都应该知道的。该书大约成书为公元三百年，而历史研究表明瑜伽于公元前

3000年在印度就有相关的修炼了。巴坦加利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。

《瑜伽经》记载了古印度的大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述。《瑜伽经》指引瑜伽者完成性灵的旅程，书中充满对身心世界的探索，告诉人们最为根本的道德，书中的所有智能并不能被后人完全解释，历代大师不断地撰写关于《瑜伽经》的书籍。瑜伽经的思想在瑜伽者的生活中处处体现。

《瑜伽经》由梵文写成，原文只有几千字，但微言大义，千百年来，仅在印度，就有众多的大师们都对其进行过注解。《瑜伽经》的英译本也非常的多，现存的就有数十种之多，但译法各有不同。目前，在国内也翻译出版了注解《瑜伽经》的书籍，但是都不够完美。

《现在开始练习瑜伽》通俗易懂，深入浅出地将瑜伽哲学阐释得淋漓尽致，让人读来意蕴无穷，如果你是一位瑜伽练习者，《现在开始练习瑜伽》对你理解瑜伽的精髓有着很好的帮助，让你得到更好的修炼效果，如果你不练习瑜伽，《现在开始练习瑜伽》同样对你非常有益，它将让你认识瑜伽这一古老的哲学体系，丰富你的精神，让你获得身心的平静与和谐。

作者介绍:

辨喜,又译斯瓦米·维韦卡南达.原名那兰特拉纳特·达特,辨喜是他的法号.印度伟大的民族英雄,近代哲学家,社会活动家,印度教改革家.他是第一个将瑜伽传播到西方的人,在西方有着广泛的影响.

辨喜生于加尔各答,属刹帝利种姓.1883年毕业于加尔各答省立学院,翌年进入加尔各答市立学院攻读法律.大学毕业后,事奉印度教改革家罗摩克里希那.曾到美国和欧洲各地旅行,宣讲印度吠檀多哲学,颇受西方学术界重视.1897年回国,同年在加尔各答建立以他老师命名的“罗摩克里希那传道会”.1899年又在喜马拉雅山麓创立旨在宣传和研究印度吠檀多哲学的“不二论书院”.

辨喜一生致力于印度古典哲学吠檀多派理论的研究与革新,因而被称为“新吠檀多派”的首倡者.

辨喜的著作大多根据他的演讲集结而成,充满空性的流落与哲学的思辨,被译成几十种语言在世界各地出版,此次出版的中文版是辨喜的著作第一次被译介到国内.

目录:

[现在开始练习瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

修行

灵性

印度

辨喜

灵修

宗教

印度教

评论

有些名词和后来出版的辨喜作品不一致

-----  
无知正是我们生活中所有痛苦的唯一原因。

-----  
翻译的不太好

-----  
没有太多触动，还需要继续纵向研究和阅读

-----  
最好的阐释一直

-----  
我觉得很好。一直不明白学习瑜伽有什么好处，这本书非常透彻地介绍了瑜伽，同时也是对《瑜伽经》很好的诠释。瑜伽，就是帮我们去除杂念，看清真正的自我。

-----  
By the establishment of continence energy is gained.

-----  
《瑜伽经》真的挺难读。

-----  
翻译非常差。比如“韦达经”。

-----  
“世界的苦难不能单靠物质力量来治疗，除非人性得以改变，否则，这种物质需要将会不断提高，从而苦难也将会不断地感受，因为，不管有多大的物质帮助，也不能彻底地救治人们的苦难，这个问题的唯一解决方法是要使人类变得纯洁。”  
好想把这句话献给今天的中国~

-----  
经典 辨喜在印度非常出名 可能比艾扬格出名

-----  
突然雷阵雨。S望着我的黑色毛衫，颇为担心的说“这个能淋雨么”我看了黑色毛衫“这不过是个衣服，连肉体都不是，况且我的灵魂是不能被打湿的”。然后，我们一低头，冲进雨里

-----  
才开始看第一遍……

-----  
实修

-----  
翻译稀烂，必须配合黄宝生译本看，不过仍然有用。

-----  
说句实话，读得似懂非懂。当然经典需要时间咀嚼。对了解瑜伽哲学有帮助。但书的后半部分对瑜伽士练得三摩地后无所不知，无所不能状态的描述，让人有些骇然。

-----  
瑜伽经权威解释之一。另一本《现在开始讲解瑜伽》

-----  
[现在开始练习瑜伽\\_下载链接1](#)

## 书评

触动不大

P30不要结交坏朋友，因为人心里都有一些旧伤疤，坏朋友就是那些能把它们给揭开的人。同样的，我们通常也被告知要结交良师益友，因为他们可以唤醒固存于我们内心的那些潜在的好印象。世界上再也没有比结交益友更圣洁的事情了，因为这样，好的印象就可以显现出来了。 ...

-----  
这是你可以找到的最好的对于《瑜伽经》的阐释。注意到这是作者的书第一次被介绍到中国，此书可以做为进一步了解辨喜的台阶。书的质量我很满意。译者很用心。当然另外一本书也很好《现在开始讲解瑜伽》。最好是都买了对着看。现在是很有意思的时代。出版无比简单，至少比起...

-----  
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...

-----  
《瑜伽经》对后世的宗教影响甚深，但好像三摩地这样一个状态，应该是结果而非过程，所谓从“有种子的三摩地”到“无种子的三摩地”这种刻意的修炼法则，被辨喜解释

的看起来好像有些跑偏了，这会误导很多人去没完没了的坐禅、压制念头、禁欲，这样练下去也许真的能修证到一个叫...

买来看了 很让人失望 翻译质量差，许多名词很怪异，甚至连瑜珈经的经文都有错误 注释的内容也不怎么样 一个如此盛名的大师的作品应远不是如此的 要真瑜珈经的注释还是如看那本《现在开始讲解瑜珈》 质量要比这本好不少。

[现在开始练习瑜伽\\_下载链接1](#)