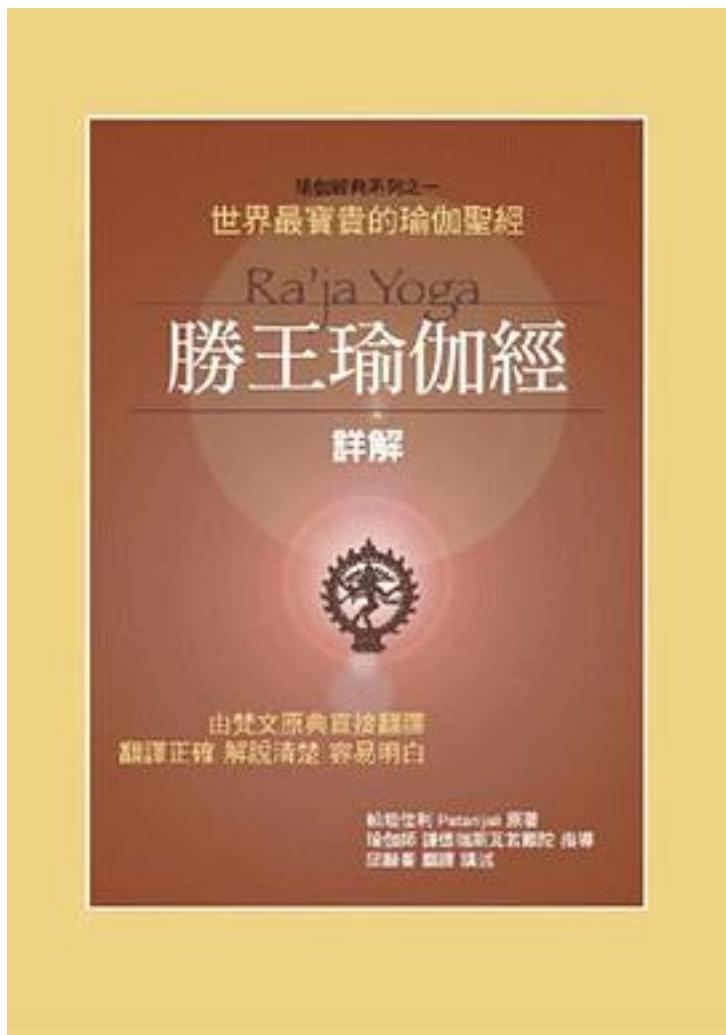


勝王瑜伽經



[勝王瑜伽經_下载链接1](#)

著者:帕坦佳利 Patan'ja li

出版者:喜悅之路靜坐協會

出版时间:2007-7

装帧:平装

isbn:9789579938723

勝王瑜伽經是世界最寶貴的瑜伽聖經，珍藏最神秘完整的瑜伽精髓與八部功法的修煉方

式，是每一位瑜伽鍛鍊者必備的偉大經典，也是一部直啟天道，通往解脫的生命之書。

作者帕坦佳利誕生於西元前200至500年間的印度，是一位偉大的瑜伽行者，他將一生修煉的成果，融合瑜伽各派精華蒐集整理，寫成著名的《勝王瑜伽經》，其中影響至今著名的「瑜伽八部功法」即在此經做一完整的敘述。

在《勝王瑜伽經》中一開始，帕坦佳利即將瑜伽最重要的定義及心法做一清楚明白的揭示——他說：「從現在起我要闡述什麼是瑜伽。」瑜伽是「控制物質導向的心靈，使心靈的各種習性和心緒傾向得以懸止，如此我們就能安住在真如的本性中，最後得到與整個大宇宙合而為一的三摩地。」所以瑜伽真正的目的不在於形體的強健或者青春不老，而是與整個天道融合，尋獲我們此生最終極的存在意義，並得到解脫。

《哈達瑜伽經》第一章第一、二節這麼描述勝王瑜伽：「哈達瑜伽是要達到勝王瑜伽的一個階梯」、「哈達瑜伽的唯一目的是要使人們達到勝王瑜伽」，第四章也提到：「缺乏勝王瑜伽的修煉是無法獲得解脫的果實」，這些都一再地說明勝王瑜伽的重要性。

全經導讀 摘要

一、生平未詳，一般認為他誕生於西元前約莫200至500年間（也有人說600年）的印度拉爾（Ra’ r’ h）地區。

帕坦佳利所處的年代已有許多的哲學和修煉法，他將這些哲學、修煉法，再加上他自己修證整理歸納成瑜伽經（Yoga Su’ tra），提供瑜伽界和有志靈修者一條清晰明白的修證之路。世人稱帕坦佳利的瑜伽修持法門為勝王瑜伽（Ra’ ja Yoga）。

二、瑜伽經（Yoga Su’ tra）經名解釋

(1) Yoga的字義為何？

Yoga的字義非常多，簡單來說有二個主要意義：一個是動詞字根yuj+字尾ghain，其義為相加，例如：1+1=2；另一個是動詞字根yunj+字尾ghain，其義為結合為一，例如：1+1+……+1=1，佛家譯為相應，即是「一」之意。也有人說yoga是英文字yoke（結合為一）的原始字，其意就是「結合為一」。

瑜伽如何結合為一？依照瑜伽經的解釋，就是個體小我與宇宙大我的合而為一（天人合一），這也是瑜伽經的核心思想。

(2) Yoga Su’ tra的su’ tra其義為何呢？

一般我們將其譯成「經」，而音譯為「修多羅」。與su’ tra意思相近的有兩個字，一個是s’ astra，一般將其譯成「論」、「經」是一種有完整句型（有主詞、受詞、述詞）的長篇論述；另一個字是s’ loka，一般將其譯成「偈」、「單句」，句與句之間沒有連貫。而su’ tra本身的字義為「線」或「細繩」，它是以一句、一句的方式呈現，然後貫穿起來，有時句子或句型並不完整，不像s’ astra有完整的主詞、受詞和述詞。但它與s’ loka也不同，s’ loka的句與句之間並沒有連貫，而su’ tra是有前後的相關連性，所以看su’ tra時前後經文要連貫著看。此外，因為su’ tra過於簡明扼要，所以往往需要各種解說加以補述。

三、本經的核心觀念與結構

1. 核心觀念

勝王瑜伽經的核心觀念是「天人合一」，此一觀念的達成是透過步驟一：懸止所有變形的心靈—「心緒傾向」（第一章第二節）；步驟二：了悟真我，心緒傾向懸止是為了讓真我出現（第一章第三節），心靈的目的就是要與真我合一（第四章第二十四節）；步驟三，天人合一：做瑜伽體位法時要入觀於永恆無限之上，以消除二元性的存在（第二章第四十七、四十八節），以冥想著Om之義（真理、上帝、道、佛）來持誦Om音（第一章第二十八節）。了悟真我、真我出現是為了與天與道合一，所以說，天人合一才是勝王瑜伽的核心觀念，而八部功法是為了達到此目的的方法。

作者介紹：

目錄: 本經的結構簡述

共分成四章計一百九十六節，全文簡明扼要、意義深遠、功法確實、用心虔敬，僅用一百九十六句話就把瑜伽和修行的哲學功法全部道盡。

第一章 三摩地品，主要是講述如何讓真我當家作主，以獲致三摩地。

第二章 修煉品，主要是講述修煉的意涵和瑜伽八部功法的前五部修煉法。

第三章

神通品，主要是講述透過瑜伽八部功法的後三部—集中、禪那與三摩地，即可證得各種神通、超能力，並告誡神通是三摩地的障礙。

第四章

解脫品，主要是講述心靈的目的是與真我合一，以獲得解脫；大宇宙的解脫之境是純意識（宇宙大我的自證覺性）和造化勢能（創造法則）都復歸本源。

• • • • • (收起)

[勝王瑜伽經 下載链接1](#)

标签

瑜伽

YOGA

修行

帕坦佳利

灵修灵性

灵性

灵修

宗教

评论

所有哈达的练习都是为了达到胜王的境界

整本书都是前方高能

[勝王瑜伽經 下载链接1](#)

书评

[勝王瑜伽經 下载链接1](#)