

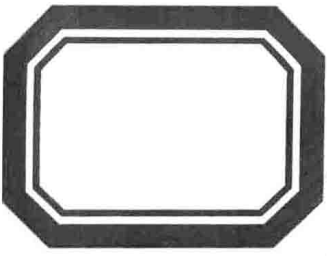
精装特藏版

[印度]沙吉难陀◎著

巴坦加里的
瑜伽经

陈景圆 译

商务印书馆国际有限公司



精装特藏版

[印度]沙吉难陀◎著

巴坦加里的 瑜伽经

陈景圆 译



商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

巴坦加里的瑜伽经 : 精装特藏版 / (印) 沙吉难陀著; 陈景圆译. —— 北京: 商务印书馆国际有限公司, 2014. 3
ISBN 978-7-5176-0071-8

I. ①巴… II. ①沙… ②陈… III. ①瑜伽派—哲学思想—印度 IV. ①B351

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第013059号

本书中文简体字版由台湾多识界图书文化有限公司授权于中国大陆地区出版发行。

著作权登记号 图字: 01-2014-0988

巴坦加里的瑜伽经: 精装特藏版

作 者 (印) 沙吉难陀
译 者 陈景圆
责任编辑 蔡红英 彭月兰
出版发行 商务印书馆国际有限公司
(地址 北京市东城区史家胡同甲24号 邮编 100010)
经 销 北京时代联合图书有限公司
经销热线 010-65512133 65523381
印 刷 中煤(北京)印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 23.5
字 数 273千字
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5176-0071-8
定 价 48.00元

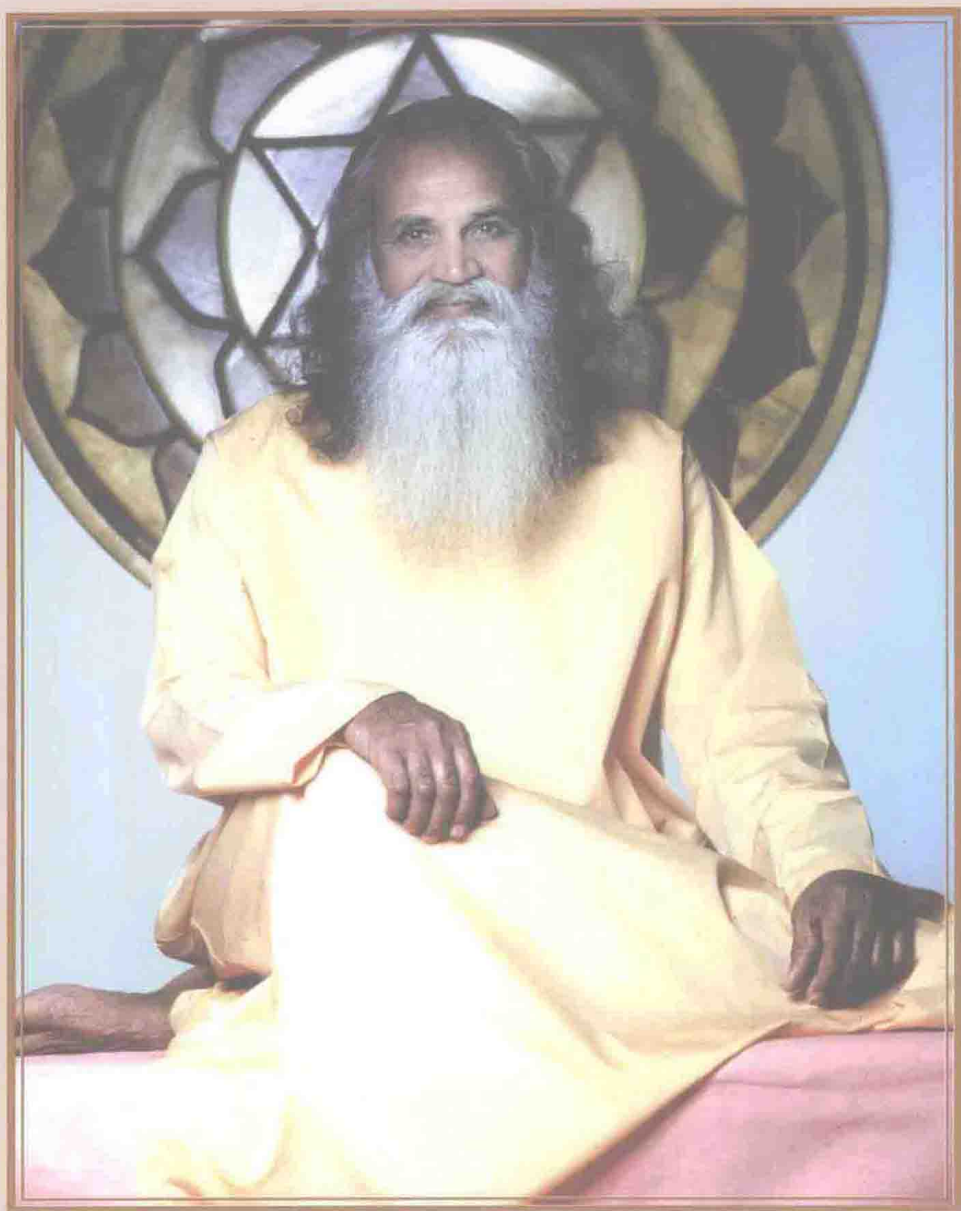
版权所有 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

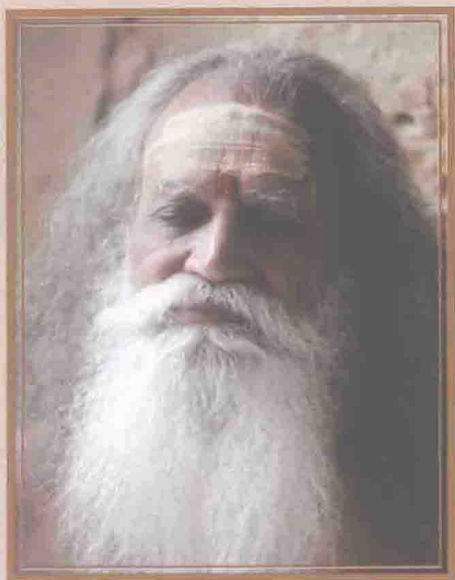
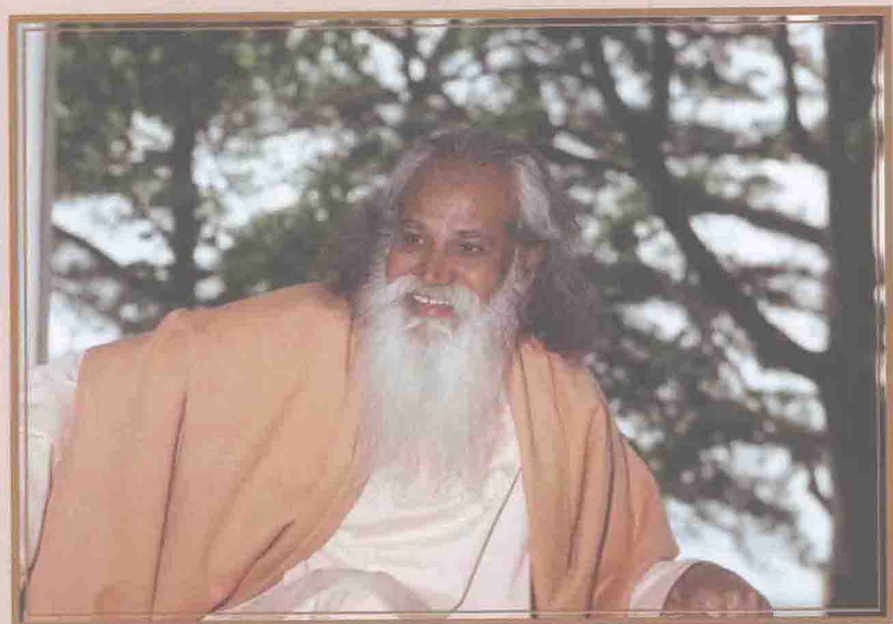


瑜伽之祖巴坦加里的塑像

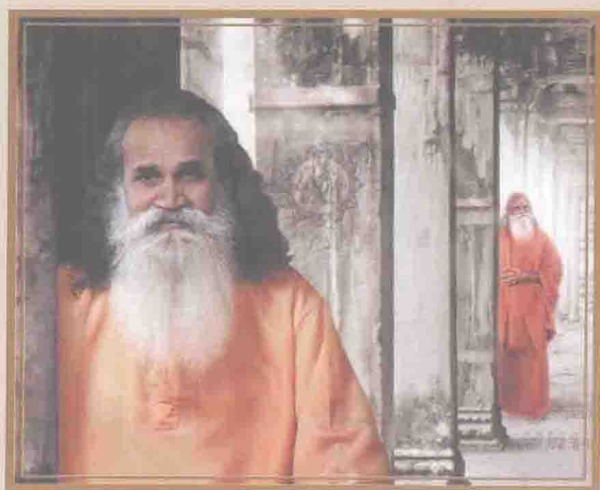
印度大圣哲巴坦加里大约生活在公元前 200 年左右(关于巴坦加里的出生年代,另有其他说法),他所创作的《瑜伽经》是第一部将印度古老的瑜伽传统有系统地介绍给世人的圣典。巴坦加里赋予了瑜伽所有的理论和知识,使瑜伽哲学形成了完整的理论体系和实践系统。巴坦加里被公认为瑜伽哲学的创立者。



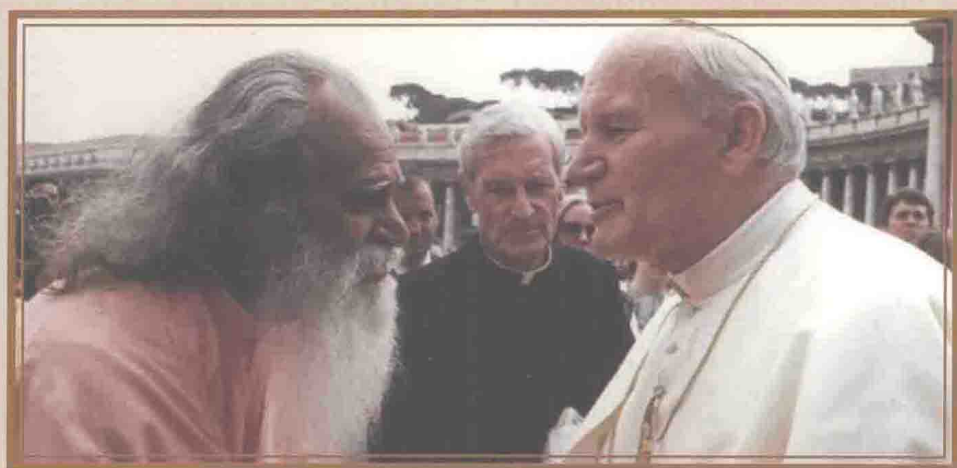
沙吉难陀是全球“整体瑜伽”协会的创始人。他 1914 年出生在印度南部，出家前，接受了奇巴凡南达导师的启引；随后，他追随了希瓦难陀。1949 年，希瓦难陀任命他为印度出家和尚。



沙吉难陀老师举办过无数次瑜伽与宗教的研讨会、研习会、研修会、退隐避静(Retreat)等活动,也常受邀于世界各地,做以“通往和平之道”为主题的演讲。在这个物质文明繁荣、社会混乱、人心浮躁的社会里,沙吉难陀老师俨然成为欧洲、美洲、东南亚等地区的道德与精神领袖。



沙吉难陀老师曾因服务公益而得到许多荣誉、奖章，这其中有人道主义慈善奖、反破坏联盟慈善家奖和两个荣誉博士。1996年10月，联合国更颁发给沙吉难陀老师朱丽叶郝立兹信仰交流奖。



沙吉难陀老师会见教皇约翰·保罗二世

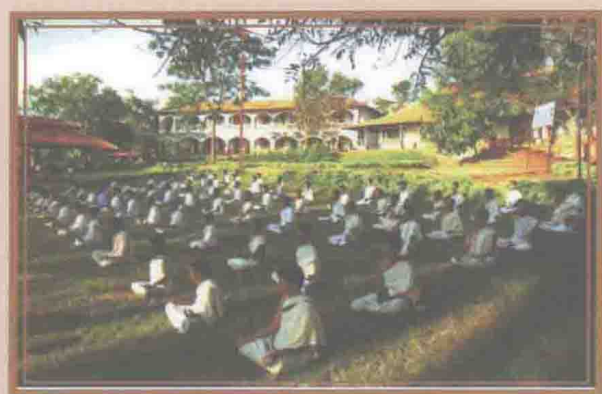


沙吉难陀老师会见美国前总统威廉·杰斐逊·克林顿

为推动宗教和谐,沙吉难陀老师旅行各地,会见过一些政府领袖、精神领袖,如美国前总统威廉·杰斐逊·克林顿、教皇约翰·保罗二世、印度国父圣雄甘地、联合国前秘书长吴丹、印度前总理英迪拉·甘地、诺贝尔和平奖得主泰瑞莎修女等。

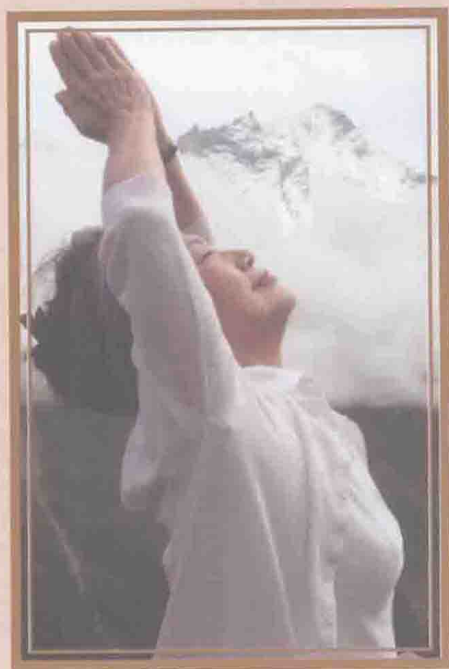
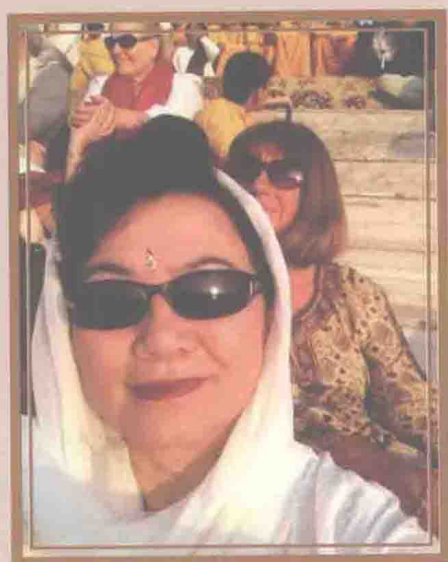


坐落在美国弗吉尼亚州的莲花寺院



莲花寺院中的瑜伽修行者

沙吉难陀身体力行，建造了信仰合一的伟大工程：宇宙真理之光寺院。1986年，世界独一无二、可容纳世界所有主要宗教的莲花寺院诞生了，它坐落在美国弗吉尼亚州的瑜伽村，是一个在沙吉难陀老师领导下的精神中心。它将依据瑜伽与宗教原理，为全人类带来安详、和谐、大爱与和平。



本书译者陈景圆女士是美国“整体瑜伽”中国台湾代言人、瑜伽老师。2000年，她前往“美国整体瑜伽莲花学院”深造，获沙吉难陀老师亲自颁发的师资文凭。毕业典礼当天，她亲口答应沙吉难陀老师，将他所诠释的《巴坦加里的瑜伽经》的英文本翻译成中文。



陈景圆女士为华人瑜伽修行者讲解瑜伽

陈景圆女士积极参加各种瑜伽的考察、研习活动，并在各种国际活动中，担任瑜伽课程的安排及翻译工作，备受好评。2002年至今，陈景圆女士多次进行巡回讲座，为华人瑜伽修行者讲解《瑜伽经》的深奥含义。



沙吉难陀简介

沙吉难陀（Sri Swami Satchidananda）是全球“整体瑜伽”（Integral Yoga）协会的创始人，更是一位人人尊敬的瑜伽大师、精神领袖与和平使者。在美国，他被尊称为“乌思塔克大师”（Woodstock Guru），因为他创造了有名的“乌思塔克节日”（Woodstock Festival）。

1914年，沙吉难陀出生在印度南部，家境富裕，父亲是非常富有的地主，父母均信仰虔诚。小时候，父母希望他将来能成为大企业家。但自从其太太过世后，他对人生有了更深的领悟，毅然决定投身宗教，脱离俗世生活的一切束缚。

出家前，沙吉难陀接受了Ramakrishna教派的奇巴凡南达大师（Sri Swami Chidbhavanandaji）的启引；随后，他追随了希瓦难陀（Sri Swami Sivananda）——一位非常著名的喜马拉雅神圣生命协会（Divine Life Society, Himalayas）的精神大师。他不断地学习，并接受训练。1949年，希瓦难陀任命沙吉难陀为印度出家和尚。

之后，沙吉难陀在维丹他森林瑜伽大学（Yoga Vedanta Forest University）教学多年，并在喜马拉雅神圣生命协会印度各地的分会以

及斯里兰卡、远东地区等地方指导宗教、瑜伽活动。

1966年，沙吉难陀应电影制片人康拉路克（Conrad Rooks）和艺术家彼得·迈克思（Peter Mex）的邀请，前往美国访问。当年，在纽约乌思塔克的一个大广场上，有一场为期三天的热门音乐会，共有六万多名美国年轻人前来聆听。沙吉难陀应邀在开幕仪式上致辞，他将瑜伽的益处介绍给所有年轻人，赢得了满堂喝彩。

由于沙吉难陀大师的演讲引起了热烈回响，他被热情地要求延长在美国停留的时间，他是第一位因此而获得签证的外国公民；他一而再地被要求延长停留，最终成为美国公民。

沙吉难陀是“整体瑜伽学院”（Integral Yoga Institute）的创办人。目前，此学院在印度、美国各地皆有分院。

“整体瑜伽”在沙吉难陀的教导下，结合了各种瑜伽方法，包括哈达瑜伽、呼吸练习、放松技巧、无私的服务、冥想静坐、祈祷，等等；当然，还吸收了古印度数千年来的哲学，帮助个人寻找内心的和平与快乐。整体瑜伽的练习与规则甚至成了迪恩·欧尼斯博士（Dr. Dean Ornish）救助心脏病患者的主要方法，也是迈克·勒纳博士（Dr. Michael Lerner）治疗癌症的主要根据。

沙吉难陀的身体力行，建造了信仰合一的伟大工程，就是宇宙真理之光寺院（Light On Truth Universal Shrine）。1986年，世界独一无二的、可包容世界主要宗教的莲花寺院（LOTUS）诞生了。它就坐落在美国弗吉尼亚州的瑜伽村，一个在大师领导下的精神中心，能依据瑜伽与宗教原理，为全人类带来安详、和谐、大爱与和平。

沙吉难陀举办过无数次瑜伽与宗教的研讨会、研习会、研修会、退隐避静（Retreat）活动等，也常受邀于世界各地做以“通往和平之道”为主题的演讲。在这个物质文明繁荣、社会混乱、人心浮躁的社会里，大师俨然成为欧、美、印度各地区道德与精神的领袖。他更服务于“国际瑜伽教师协会”咨询委员会、欧洲国际瑜伽联盟、英国瑜伽组织和许许多多和平与信仰交流组织。

为了推动宗教的和谐，沙吉难陀旅行世界各地，会见过一些政府领袖、精神领袖……如印度国父圣雄甘地、联合国前秘书长及缅甸政治家吴丹（U. Thant）、印度总理英迪拉·甘地（Indira Gandhi）、诺贝尔和平奖得主泰瑞莎修女、和平使者科瑞塔·金夫人（Mrs. Coretta, Scott King）等。

沙吉难陀几次私下觐见罗马教皇保罗六世，教皇赞许大师对推动

信仰交流的努力贡献；此外，他也曾觐见教皇约翰·保罗二世。

沙吉难陀曾经因服务公益而得到许多荣誉、奖章，这其中有人道主义慈善奖（Humanitarian Award）、反破坏联盟慈善家奖（Anti-Defamation League Humanitarian Award）和两个荣誉博士。1996年10月，联合国更颁发给大师朱丽叶郝立兹信仰交流奖（The Juliet Hollister Interfaith Award）。

1998年，沙吉难陀被赋予殊荣，担任朱丽叶郝立兹信仰交流奖的荣誉主席。他为和平奉献一生，无论是个人或全宇宙的和平，并致力于全人类的宗教和谐，是一位受人敬爱的大师。

沙吉难陀的著作有《哈达整体瑜伽》（Integral Yoga Hatha）、《认识你自己》（To Know Yourself）、《超越文字语言》（Beyond Words）等。他也是两本传记的主角：《和平使者》（Apostle of Peace）和《一位现代哲人的描述》（Portrait of a Modern Sage）。

沙吉难陀已于2002年8月19日在印度为众生开示时含笑往生，他已脱离躯体而永远与我们同在。

推荐序一

瑜伽经典再现

欣喜见到沙吉难陀尊者所翻译诠释的《巴坦加里的瑜伽经》中文版发行了，这本书是由尊者的弟子陈景圆长时间的努力而完成。由于她的耐心、爱心和毅力，终于将这本伟大的经典翻译出来。

陈景圆女士秉持坚定的信念，克服了许多障碍，才使得这部鼓舞人心的瑜伽经典再现。由此，这本经典著作的中文版的发行将嘉惠许许多多的中国灵性追求者。我亲眼目睹景圆的生命由于受到这本伟大圣典的影响而改变，而她更是以自己的切身体会为此书描绘出一个宽广、深奥的心灵空间，这将是引导大家认识全部心灵知识的门径。

瑜伽是人类文明之树上的一颗硕果，它博大精深，但很遗憾，现今的瑜伽已被大众视为健身美容的方式。景圆非常尽心地指出，身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分。不论你的信仰是什么，这本瑜伽经会加强你的信心和练习。

这本书由现代伟大的灵性导师所指引，使荣耀的瑜伽哲理、知识能在中国人的世界广泛流传。

愿所有的人内心都充满和平、喜悦、慈爱和亮光。

圣者 

(印度) 沙吉难陀瑜伽学院院长 President Satchidananda Ashram-Yogaville

国际整体瑜伽 Integral Yoga International

白金汉, 弗吉尼亚州, 美国 Buckingham, Virginia, U.S.A.

2005年9月