

<<瑜伽冥想>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽冥想>>

13位ISBN编号：9787501977185

10位ISBN编号：7501977186

出版时间：2010-9

出版时间：轻工

作者：矫林江

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<瑜伽冥想>>

前言

瑜伽改变了我的生命。

那一次是死亡撞击到了我的灵魂。

在遭遇一场严重的车祸后，我在医院里昏迷不醒。

死神和瑜伽之神同时在命运的空白之处等我。

幸运的是我选择了坚强和坚持。

死神只在我的脸上留下些许的划痕，而瑜伽之神点燃了我内心深处的精神之火。

三十而立，四十不惑，五十知天命。

上苍在我而立之年就提前让我破译了生活的全部本质。

我们现在要谈到的瑜伽不仅仅是体位法和一种健身方式，它更多地涉及了哲学、医学、心理学甚至神秘学。

作为一种文化现象，它不仅仅深深地影响了整个印度文明发展的过程，同时也对中国的文化进行了长久的渗透和冲击。

“瑜伽”这两个字的最早音译者玄奘，那个西行十九载的中国唐代佛教学者，他所学习的流派体系就叫瑜伽行派，它们的重要经典即是《瑜伽师地论》。

我在出院后辞去了原有的工作，开始了全新的生活，而瑜伽是其中的重要组成部分。

我用它看透了生死，参悟了爱恨，明白了物质和身体以及思想的关系。

在学习瑜伽的路途上，我痛并快乐地思考，明白了生活其实挺好，而最终我们将超越这一切，回归我们纯粹的精神，在自然和宇宙当中自由地存在。

写下这段文字的时候，我正坐在恒河岸边。

河水时而湍急，时而平缓地穿越喜马拉雅山余脉的山谷。

在夜晚，这座叫瑞诗凯诗的小镇会亮起星星点点的灯光，其中跳动的有许多是神圣的、祈求真理的烛光。

在这里有很多瑜伽学校和瑜伽行者，他们和那些普普通通生活在这里的印度人一样，安详、平和、宁静和纯粹。

他们缺少的或许是我们苦苦追求的物质和金钱，而他们拥有的或许是无限的精神和思想。

而在瑜伽行者看来，那恰恰是人类和上帝所应该其同拥有的、最宝贵的财富。

每个人都有他的生命价值。

而瑜伽则是一种荣辱不惊、去留无意、顺其自然的生活方式。

2009.1 012下午德里时间2点于瑞诗凯诗恒河岸边

<<瑜伽冥想>>

内容概要

冥想的最终目的，是让我们浮躁的心灵静止下来，回复纯净和澄澈，这样才能找到真正的自我。

印度《瑜伽经》明确指出：冥想是瑜伽练习的终极目的。

中国瑜伽正迈入全新的时代，瑜伽不仅是一种健身运动，更是一种生活方式，是一种哲学思想。

《瑜伽冥想》的出版，正符合瑜伽修习从身体层面转向心灵层面的这一新趋势，符合现时图书市场上所稀缺的更高品位、更具深度、更富内涵的瑜伽图书的定位，是一本瑜伽文化精品书籍。

不仅奉献给瑜伽练习者、瑜伽专业人士，更奉献给渴望超脱世俗名利、追求更高层次品位的精英人士

。

<<瑜伽冥想>>

作者简介

矫林江

国际瑜伽导师、瑜伽行业权威专家

中国瑜伽行业协会常务理事

凭海听风瑜伽连锁品牌创始人

凭海听风休闲瑜伽文化传播有限公司总经理

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一。

从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里

<<瑜伽冥想>>

书籍目录

第一章 生命和宇宙的智慧之光 第二章 发现内在和世界的本质——三脉七轮 三脉 七轮 第三章 大地之坚实和宁寂——瑜伽坐姿和手印 瑜伽坐姿 简易坐 半莲花坐 全莲花坐一 全莲花坐二 金刚坐 至善坐 吉祥坐 英雄坐 成就坐 狮子坐 散盘坐 瑜伽手印 秦手印 智慧手印 能量手印 大地手印 生命手印 流提手印 结定手印 合十手印 第四章 风和生命的互动——瑜伽调息法 三种呼吸法 胸式呼吸 腹式呼吸 完全式呼吸 十种调息法 展臂调息 清凉调息 火焰调息 风箱调息 圣光调息 眩晕调息 喉呼吸调息 金刚坐姿调息 单鼻孔调息 清理经络调息 第五章 点燃潜在的能量光芒——收束法和契合法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 大收束法 庞达三收束法 手指契合法 凝视鼻尖法 简式舌锁契合法 凝视眉心法 大契合法 乌鸦契合法 大穿契合法 提肛契合法 母胎契合法 第六章 水的纯净与灵性——瑜伽洁净法 水洗清鼻术 水洗洁肠术 肠胃清洁法 消化刺激术 一点凝视法 第七章 让身心在阳光和田野里栖息——瑜伽放松术 练习放松术的准备工作 僵蚕式 鱼戏式 鳄鱼式 大拜式 婴儿式 动物放松功 瑜伽放松术练习步骤 瑜伽放松引导词 瑜伽休息术引导词 第八章 月圆月缺的静思——体型与饮食 五大元素 三种体型 风型人 火型人 土型人 综合型体质 风火型人 风土型人 火土型人 风火土型人 完全平衡型人 食物的三属性 选择善良属性的食物, 终生受益 瑜伽断食 断食的时间 断食的准备工作的基本原则 断食的正常反应 断食的注意事项 断食的生理妙用 断食的心理妙用 断食对于修身养性的益处 第九章 回归、冥想——梵我一如的逍遥之游 冥想是什么 钵颠阁利《瑜伽经》里的冥想 禅与定——静思与三摩地 制感——控制感官, 为冥想做准备 总制——执持、静虑、三昧 第十章 关于《薄伽梵歌》第十一章 《瑜伽经》里的八支法瑜伽第十二章 寻找真实的自我附录 《瑜伽经》简洁译文

<<瑜伽冥想>>

章节摘录

插图：瑜伽起源于公元前2500年的印度河文明。

在最早记录印度河流域的代表文化哈拉帕遗址上发现了大量印章。

其中最为突出的是许多印章上反复出现了一个有三个面孔和生殖器勃起的神灵，头上有牛角做的王冠，周围有象、虎、犀牛、鹿等动物。

这就是后来婆罗门教和印度教里的大神湿婆。

在后来的《印度大史诗》和《往世书》里湿婆代表着男性林伽生殖崇拜和大瑜伽者，瑜伽者之主和苦行者之主。

而且在哈拉帕的印章上描述湿婆的图案虽然有差异，但它的坐姿始终如一。

那就是瑜伽坐姿，也就是莲花坐，我们关于冥想的最基本坐姿。

印度河文明是人类早期文明之一，可以说，有人类历史的时候就有了瑜伽的存在。

而我们感兴趣的就是，瑜伽因何而产生？

产生的根源是什么？

练习或学习它的目的是什么？

可惜的是，印度河文明在存在了600年后，在公元前1750年左右开始衰败直至终结。

关于它的陨落迄今为止还是个谜团。

同样与它一起神秘消失的还有瑜伽的最开始状态。

所幸的是还有哈拉帕的遗址和瑜伽这种珍贵的财富保留了下来。

几千年来，它们的存在证明了我们的祖先早就充满了智慧和面临了我们今天的困惑。

瑜伽可能就是他们要解决问题而最终交给自己的答案。

我们现在跟本书名一样要谈的不仅仅是瑜伽的健身方法。

因为，作为综合了心理、医学、哲学、养生等多方面学科的瑜伽，我们认为是一门古老的科学，那么它就不只是一种健身术那么简单。

我们在其他书里(参见由中国纺织出版社出版的《瑜伽全程轻松学》一书)，已经介绍了瑜伽的三种起源说——性力说、热力说和长生不老说。

实际上这三种学说或多或少都对瑜伽的形成产生过影响，我们更倾向于后者的原因是因为它更能解决人类共性中的困惑和一直在苦苦思索的问题。

这是一个哈姆雷特式的问题：生存还是死亡？

实际上这个问题可以更为深入。

那就是我们为何而生，又为何要经历死亡？

我们生之前存不存在，以什么状态存在？

我们可不可以不死？

如果我们必须死，那么死后将去哪里？

我们还有没有死亡后的存在，而且我们还会不会重生？

如果重生将会借助哪种形态和生命体呢？

请原谅我们所谈到的瑜伽这么沉重，因为我们谈到了冥想。

而冥想就是最原始的印度人(据考证他们叫达罗毗荼人)关于生命的思索。

也就是他们无数次看着日出日落、花开花谢，雨滴落入河流而河水汇入海洋得到的关于人与自然、个体与整体、短暂与永恒的道理。

那是生命与宇宙和谐统一的智慧光芒。

在张蕙兰老师的《瑜伽——气功与冥想》一书里，瑜伽为“自我与原始动因的一致与结合”。

在整个印度文化的基石——吠陀文献里，瑜伽的目的为“梵我一如”。

在钵颠闍利的《瑜伽经》里，瑜伽是“对心的变化的抑制作用”。

在《薄伽梵歌》里，薄伽梵说：“因为生者未曾不存，而死者也未必就亡。”

瑜伽，梵文Yoga，这个词出现于最早的印度吠陀文献里的《梨俱吠陀》(RigVeda)，吠陀又译韦达，是知识和思想的意思，是整个印度文化的起源和基石。

<<瑜伽冥想>>

Yoga在当时的意思是驾驭或给牛马等牲畜套上用具，后来根据这个本义，引申为联系、结合等意义。但当时它还是一个普通的词汇，只有后来通过无数思想者和修行者赋予它更多丰富的内涵，瑜伽才真正成为通过一系列对身心活动的协调和练习，特别是对心理心态的制约与引导，达到与世界本原的联系和沟通的过程和方法。

最早的吠陀文献仅有四部，而随后又产生了一系列补充和思想更为完善的书籍。

如本集、梵书、森林书、奥义书等，随着这些内容更为详细、涉及更为广泛的丛书出现，瑜伽的具体练习和终极目标也就更加清晰起来。

特别是在有近二百多本不同内容的奥义书里，瑜伽的各种概念和练习形式已经渐渐成型，这直接成为了后来瑜伽经典《薄伽梵歌》和《瑜伽经》的基础。

在奥义书里，直接将瑜伽的练习目的定义为：梵我一如。

也就是自我与原始动因一致和结合的另一称谓。

对于初学者来说这很难理解，但很巧合的是东方文明有相通之处，与这个概念相近的中国文化里有个词义大家或许明白，那就是道家思想里的“天人合一”。

这两个词义代表了东方文化里的核心哲学——灵魂永恒与精神不灭的观念。

虽然在具体的解析上它们有所不同，但它们同样表达了人类对自由的理解和对天与地及茫茫宇宙的解读。

在那些先哲和思想者看来，物质和躯体将有聚散与生灭，情感与繁华将如红尘一梦，而灵魂最终将超越平凡，融于自然和宇宙。

而取决于我们能否自由和解放的是心灵，只有捆绑我们身体和思想的虚妄和固执得以破除，灵魂和精神才能得以显现本来的纯质。

所以《瑜伽经》里面说：“瑜伽，就是对心的变化的控制作用。

”我们在这里必须指出现在国内瑜伽界存在的几点认知上的误区：第一点就是，瑜伽不仅仅是体位法，它更多是属于哲学范畴；第二点就是，瑜伽作为哲学体系一直影响着佛学的哲学体系，包括它的冥想方式；第三点就是，冥想并不等于气功。

唤醒昆达比尼蛇和军荼利蛇与气功的打通任、督二脉的理论都属于玄学，而想获得神通更是无稽之谈。

<<瑜伽冥想>>

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>