

<<步步莲花>>

图书基本信息

书名：<<步步莲花>>

13位ISBN编号：9787511325204

10位ISBN编号：7511325203

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：江泓

页数：273

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>

## <<步步莲花>>

### 内容概要

红尘滚滚，何处安心？

瑜伽，是一条静心修行、寻找生命真谛的路径。

这不是一本教你如何习练瑜伽的书，而是深入心灵，描述瑜伽与生活相融合的“心经”。

作者借鉴佛学术语，以“色”——瑜伽于身体、“受”——瑜伽于心性、“想”——瑜伽态的阅读与观影、“行”——瑜伽态的行走与寻觅、“识”——瑜伽于灵魂，记录瑜伽带来的沉淀和变化，启发读者寻找属于自己的方式，感知神秘力量，感知宁静与温暖。

<<步步莲花>>

作者简介

江泓，作家，资深电视媒体人，国家二级心理咨询师，法学硕士。  
著有散文随笔集《月白流苏》、《月光宝盒——我的心情瑜伽》，人物评传《一半明媚  
一半忧伤——民国那些女子》，主编《最美中国》丛书。

<<步步莲花>>

书籍目录

瑜伽态（代序）

色

独处

触摸

瑜伽之莲

玄机

“昆达里尼”

受

宁静

感知（一）

感知（二）

温暖

欣欣然

想

女人

禅意

人生

他的城

味道

蝶之翼

名画

比神更快乐

行

私奔

柔软

秋色

信仰

西贡，没有情人

识

灵魂21克

真实

我的树

落叶飞舞

音乐

如常

如水

觉知

附一：瑜伽呼吸法

附二：自然瑜伽中的动物七式

## &lt;&lt;步步莲花&gt;&gt;

## 章节摘录

瑜伽态（代序） 经常，听人说，&ldquo;跳&rdquo;瑜伽。

或者，&ldquo;做&rdquo;瑜伽。

不，&ldquo;not to do yoga , , but to be yoga&rdquo;。

瑜伽的做，是一种状态。

不是一连串体位。

不是一堂课程，60分钟。

不单单是呼吸、静坐和冥想。

瑜伽是&hellip;&hellip;静心。

内观。

觉知。

连接。

控制。

融合。

平衡。

瑜伽是&hellip;&hellip;自在。

狂喜。

空无。

修炼，无时无刻。

谓 &mdash;&mdash;&ldquo;瑜伽态&rdquo;。

生而为人，并非一种存在。

倒像旅程，在两个无限端之间，恰如坐标，两个箭头刺向正与负。

负极&mdash;&mdash;本性。

正极&mdash;&mdash;暗中的&ldquo;上帝&rdquo;，宇宙能量&ldquo;昆达里尼&rdquo;，&ldquo;灵

魂&rdquo;，&ldquo;神性&rdquo;。

两极拉扯，挤压，扭曲。

紧张、焦虑和冲突产生。

&ldquo;人&rdquo;&mdash;&mdash;&ldquo;Man&rdquo;，梵文词根意为&ldquo;思想&rdquo;。

数百年前，&ldquo;我思故我在&rdquo;，笛卡尔由此出发，诠释世界。

物质生活，精神生活，灵魂生活。

又或者说：自然境界，功利境界，道德境界，天地境界。

瑜伽态，以瑜伽的方式。

认知，寻求&mdash;&mdash;身、心、灵。

&ldquo;昆达尼里&rdquo;在体内沉睡。

唤醒它，建立联系。

静默中，借籍瑜伽，感受、寻找与宇宙相通的能量，激发内在生命力和创造性。

静谧带来能量，无所不在。

世界与你之间，不再间隔，互为一体，相互渗透。

&ldquo;自我&rdquo;本就是&ldquo;上帝&rdquo;，&ldquo;宇宙&rdquo;，&ldquo;神&rdquo;。

一切都是一体。

通常意识不到。

为什么睡眠是一种修复？

睡眠中，和宇宙能量发出某种神秘共振，得到补给。

观点虚玄？

一点也不！

睡眠，不是&ldquo;休息&rdquo;，是获取能量！

## &lt;&lt;步步莲花&gt;&gt;

瑜伽就是这样。

真心在瑜伽态，就是“空”，摆脱一切，超越思想。回归。

虚无。

与万物同在。

如此神秘，如此富有吸引力。

像一束光于黑暗中，幽秘而温暖。

很远，又很近。

有时候甚至无所不在。

也像声音，缥缥缈缈，却无比真切。

那就是某种意义上的“梵音”吧？

轻微之中，点拨在心尖之上。

一颗石子沉落静谧湖水，漾起波纹，无边扩散。

去寺庙，打禅七，是一种修行；去喜马拉雅山洞，静坐，是一种修行；去印度，参加瑜伽营，是一种修行。

外在形式始终无关紧要。

最关键，是拥有一种瑜伽态。

就像藏民于佛教，无时不在，无处不在。

风来竹面。

社会上尔虞我诈，单位里勾心斗角，家庭里误会琐屑，带着善意警醒和觉知，平和接纳、处理和放下。

红尘中，一样修行。

更见功力。

“陶渊明的灵魂住在苏东坡身体里，苏东坡的灵魂住在我身体里。”

林语堂如是说，叼着烟斗，漫不经心。

我们的身体里寄居着别人的灵魂，这是一种照化。

尘世之中，借由自身修炼，让那灵魂在这一世，得到一点小小提升。

瑜伽态，不轻易评价，更不轻易批判任何人、任何事。

宽容，放松，相信因果机缘，相信宇宙一体，相信自然法则。

向自然学习，“虚怀若谷”，“海纳百川”，顺势而为。

瑜伽态，接近植物，自自然然生长，自自然然枯落。

没有太多欲望和攻击性，懂得向下扎根，向上舒展；也接近水，不拘泥形状，不悻于流向低处，自有柔韧力量，“滴水穿石”；还接近飘浮，没有欲望牵累，自由自在——保持警觉和控制的自由自在。

习练瑜伽，最先受益是身体，慢慢渗透到心与灵。

从不迷信瑜伽，也不认为它适合每个人。

佛说“不二法门”。

西谚说“条条道路通罗马”。

寻找属于自己的方式，去感知那种神秘力量，感知宁静与温暖。

如《薄伽梵歌》所颂，“品尝到内心和平、智慧和神之爱的蜜露。”

接触瑜伽10年，借鉴佛学术语，按照“色”（瑜伽于身体）、

“受”（瑜伽于心性）、“想”（瑜伽态的阅读与观影）、“行”（瑜伽态的行走与寻觅）、“识”（瑜伽于灵魂）分成五个部分，忠实记录瑜伽于生活，带来那些沉淀和变化。

希望瑜伽成为生活方式，寻找生命真谛的路径。

正如瑜伽大师艾扬格所说的，“最低目标是80岁自己系鞋带，最高目标是体味生命本体的真义”。

## &lt;&lt;步步莲花&gt;&gt;

这不是一本成体系的，教你如何习练瑜伽的书。  
 这是一位朋友的心灵絮语，也许，离生活更近、离你更近。  
 色 和身体独处 曾有个熟人，善良、友好，工作出色，家庭和睦。  
 突然听说得了乳腺癌。  
 要去探望，被拒绝，说形容枯槁，不想见人，等好些吧，等等吧。  
 再见她，已是在殡仪馆告别仪式上。  
 还不到40岁，原本前程锦绣，单位干部推荐名录上赫然排在第一位。  
 后来听说，先是发现乳房一个肿块，工作忙，一直拖延，不去检查。  
 直到肿块溃烂，不得不去问诊，一查&mdash;&mdash;乳腺癌晚期。  
 错过了治疗时机。  
 她本不该大意。  
 家族本身有肿瘤史。  
 食物农药残留，水和空气污浊，各种压力，运动稀少&hellip;&hellip;耳闻或亲见肿瘤患者越来越多，也难怪黄金地段医院越开越多，人头攒动。  
 人们，似乎在意身体。  
 指甲上绘花。  
 脸上抹粉。  
 这里抽抽那里垫垫&hellip;&hellip;又似乎，很不在意。  
 抽烟。  
 酗酒。  
 饮食不规律。  
 通宵熬夜&hellip;&hellip; 身体正常，觉察不到存在感。  
 哪儿提醒它的存在，就意味哪儿出了状况。  
 感谢身体，自觉运转，像一个小宇宙，赛过任何一台精密仪器。  
 例假前几天，乳房隐隐作痛，不能触碰。  
 跑去看医生，人家劈头一句，“你经常生气吗？”  
 “反省一下，那段时间人际关系旁枝错接，心情不好，抑郁、焦虑、烦闷。一旦忙到无法专心吃饭，胡乱对付，或者一边吃，一边做其他事，就会消化不好，胃胀、嗝气。  
 有多少人会注意这些信号，重视这些信号？  
 往往积沙成塔，大病临头，才幡然醒悟，痛下决心。  
 常常已来不及，就像那位过早离世的朋友，总以为其它事情比身体更重要，直到身体再也抵抗不了，溃不成军。  
 最可悲，有时候来不及了，身体恢复了，又旧态复萌，好了伤疤忘了疼。  
 “人非草木，孰能无情”？  
 若选定一棵树，常去看它，抚摸它，真心赞美它，它会感受到你的爱，会生长得更好，反过来将能量回馈与你。  
 养过花草就知道，只是日常例行浇花、剪枝，和带着爱心去护理，跟它说话，认同它的生命，那些花草会有不同反应。  
 草木尚且如此，更别说，身体。  
 岁月无情，“除了年龄往上长，其他都往下掉。  
 “自然法则，无法抗拒。  
 要做的惟有接纳、珍爱、善待。  
 很长时间，对自己的身体一直羞涩、不满。  
 直到，认识了一位坐轮椅的朋友，他因为小儿麻痹症，一生离不开双拐和轮椅。  
 听他说，每天计划卡路里，为了不给自己的腰椎太大的负担，每天凌晨起来静坐。  
 只睡四个小时，依然精神饱满。  
 看他笑，儒雅、淡定、冲和，我感觉自己，被打开&hellip;&hellip; 有什么理由抱怨、不满健全之身

## <<步步莲花>>

？

它让我们看，让我们听，让我们奔跑跳跃&hellip;&hellip;我们，除了感激还该是感激，除了爱惜还该是爱惜。

机器需要维护。

草木回应爱心。

身体会累，会紧张。

注意听，它就对你说。

每天抽一点时间，和身体独处，倾听它的声音。

在内心深处，跟它说说话。

可以瑜伽、静坐、冥想、深呼吸，任何方式，只要，你喜欢。

让身体每一处、每一寸放下来，松下来，慢慢恢复元气。

最喜欢和身体独处的方式是瑜伽。

瑜伽通过体位和调息，更清晰感受身体，由“身”到“心”，上达至“灵”。

身体是体悟、试验和研究生命的道场。

多年以后，我才恍然，与瑜伽的美丽邂逅，带给我一个深沉的变化，一个逐渐体会到喜乐祥和的变化。

&hellip;&hellip;



## <<步步莲花>>

### 编辑推荐

全四色彩色印刷，百余张精美摄影图片，展现作者将瑜伽与生活融合的各种美好状态。  
自然态的写作，文字淡雅、从容。

不同于千篇一律的心灵修养励志书，是一本文学性很强的散文“心经”。

关注都市人的生命健康与心灵丰盈，传递正面能量，传递善意与温暖。

揭示瑜伽的真谛：不是健身美体的工具，也不是禅修的姿势，而是一种能量、一种心态，无处不在、无处不在。

<<步步莲花>>

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>