

<<瑜伽八支冥想>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽八支冥想>>

13位ISBN编号：9787806517529

10位ISBN编号：7806517529

出版时间：2009-3

出版时间：羊城晚报出版社

作者：董必明

页数：324

字数：240000

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>

<<瑜伽八支冥想>>

内容概要

作者以解决现代人在现实生活 and 工作中遇到的问题为出发点，在吸收《瑜伽经》特别是其中提到的瑜伽八支的基础上、同时也借鉴了佛教和道教的理论，用通俗易懂的语言介绍了冥想的理念及实用的冥想练习，为有利于读者准确理解和应用，还配有由作者亲自示范的大量练习图片，并对练习者碰到的常见问题作了解答，书中提供的系统修炼方法为读者打开冥想之门、进入冥想的神秘意境提供了指南，也指引那些进入了冥想之门的读者通向更为广阔而美丽的冥想新世界，即使从未听说过或练习过瑜伽冥想的人士，如果能抱着开放和超然的态度去阅读，也会得到一种全新的叫人生体验。

为保证内容的完整，本书从《瑜伽修习之道》提取了部分内容。

<<瑜伽八支冥想>>

作者简介

董必明，作者，也是本书体式图示的演示者。

凶喜爱新疆的天苍野茫和丰美水草，1987年从中国人民大学毕业后自愿到了新疆工作，当年偶遇一西藏瑜伽大师并被传授瑜伽。

1995年调到广州市从事教育工作。

在品尝了人问百味后于1998年练成瑜伽，享受了瑜伽甜美的果实 在修习中深

<<瑜伽八支冥想>>

书籍目录

第一章 瑜伽冥想简介 第一节 瑜伽冥想的起源 第二节 瑜伽冥想的目的 第三节 瑜伽八支简介第二章 冥想的原理 第一节 冥想的生理和心理科学原理 第二节 冥想使人生活更幸福第三章 冥想的要领 第一节 冥想的要素 第二节 冥想注意事项第四章 冥想的基础 第一节 道德修养 第二节 生活方式 第三节 调身练习 第四节 调息练习 第五节 收束法和契合法简介第五章 冥想的阶段 第一节 调心期 第二节 专注期 第三节 宁静期 第四节 自在期第六章 纳地与气轮 第一节 纳地 第二节 气轮第七章 冥想的方法第八章 常见问题解答

<<瑜伽八支冥想>>

章节摘录

第一章 瑜伽冥想简介 第一节 瑜伽冥想的起源 “瑜伽”是梵文“Yoga”的译音，源于梵语“优吉”，最初的意思是驾驭牛马。

“瑜伽”两字是唐朝玄奘翻译的，在此之前佛典的汉语意译为“相应”，是“连结”、“联系”、“结合”、“一致”的意思，即通过练习使自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到和谐统一的最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界，还代表着个体与某种高于一切的东西的结合。是为了达到冥想而集中意识之义。

达到了这样的状态，也就进入了完美瑜伽的状态，这也就是瑜伽冥想状态。

“冥想”这个词来源于梵文的DHYANA。

在汉字里“冥想”的意思是“闭着眼睛进行深思”。

古时把这个词翻译成“禅”，达摩祖师把“禅”传给中国，又由中国传给日本，在日本叫“ZEN”。

佛教又称“打坐”、“静坐”。

在禅学中，冥想法被叫做“安般禅法”。

现在的冥想又称为“静心”、“静修”。

瑜伽冥想产生于古印度。

印度位于南亚次大陆，它的东、南、西三面临海，北面则是高耸入云的喜马拉雅山脉；地处热带，气候炎热，每逢雨季，大雨倾盆，水灾泛滥，而到旱季，气温剧升，有些地区气温最高可达49℃，热风肆虐，树叶凋零，路无行人，野无农夫，鸟不飞，兽不走，地上寸草不生。

整个世界静悄悄地照射在烈日当空的白热强光之下。

洪水、热风带来疾病伤痛，每年都夺去了许多人的生命。

面对艰难困苦，人们产生了困惑和迷茫：人的一生是如此地短促，除了受到自然条件的磨难，还要受到疾病痛苦的折磨，人活着究竟是为了什么？

由身体的痛苦而产生心灵的痛苦，产生了活着的烦恼。

要想长寿而健康地活下去，要想人类繁衍生长，使自己有一个美好的未来，就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”及人与宇宙的关系。

<<瑜伽八支冥想>>

媒体关注与评论

通过冥想，我们去到一个地方，在那里，风吹不到，太阳的热力照射不到，死亡伸展不到。

——《广林奥义书》 无知的凡人，担心衰老与疾病，贤良智能的人知道这就是痛苦。

当人们知道这是痛苦，按照常规方法而冥想，就得到没有比这更大的喜悦了。

执着的爱带来痛苦，隐藏怨毒，增长轮回，积累百般欲望，引起大烦恼。

如果抛弃这种爱，按照常规想法而冥想，这时的人就得到没有比这更大的喜悦了。

空中响起雷鸣，路上鸟雀飞翔，雨水从四方沛然而降，修行人仍然进入山谷冥想，这时的人就没有比这更大的喜悦了。

草木丛中，绽放灿烂的野花，装点河旁，坐在那里心情舒畅而冥想，这日寸的人就得到没有比这更大的喜悦了。

夜雨飘落，落在人迹未到的林中，张牙舞爪的野兽在狂吼，修行人仍然进入山谷冥想，这时的人就得到没有比这更大的喜悦了。

步入群山，栖身于岩石裂痕旁，止息自我的省察力量，离开恐怖，去除心灵的放荡而冥想，这时的人就得到没有比这更大的喜悦了。

安然地除掉内心的污垢、忧虑与放荡，拉开门栓，无树木、无弓矢、无一点污秽，一切无所有而冥想，这时的人就得到没有比这更大的喜悦了。

——《长老偈》

<<瑜伽八支冥想>>

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>