

<<瑜伽修习之道>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽修习之道>>

13位ISBN编号：9787806517505

10位ISBN编号：7806517502

出版时间：2009-10

出版时间：羊城晚报出版社

作者：董必明

页数：704

字数：900000

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>

<<瑜伽修习之道>>

内容概要

1999年作者开始利用业余时间在小范围传授瑜伽，同时秉承上师的教导，在习练瑜伽二十多年的基础上，结合自己修习的体会并通过大量阅读瑜伽典籍和参考其他瑜伽修习者的心得，历经八年多次修改后写成了《瑜伽八支冥想》、《瑜伽健康书》、《瑜伽修习之道》和《智慧之光》“瑜伽四书”系列。

本书对瑜伽的修习方法和理论知识作了比较全面、系统和规范的介绍，也是作者二十年来修习瑜伽和十来年教授瑜伽的经验总结。

主要介绍印度瑜伽，对藏密瑜伽适合世俗修炼的部分内容也有所涉及，基本包括了世俗瑜伽所有的修习内容，并且紧密联系现实世界，重在解决练习者在现实世界遇到的问题，不管是对初学者还是对有一定练习基础的人士都有极大的裨益。

可以作为学习瑜伽的工具书，也可作为瑜伽的教科书。

为使读者更好地学习，本书免费附送了光碟《达摩瑜伽日常实用练习》，该光碟单独销售售价30元。

<<瑜伽修习之道>>

作者简介

董必明，作者，兼本书体式图示的演示者。

因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。

在品尝了人间百味后于1998年练成瑜伽，享受了瑜伽甜美的果实。

在修习中深深

<<瑜伽修习之道>>

书籍目录

绪论 一、瑜伽简介 (一)瑜伽的渊源 (二)瑜伽的流派 (三)达摩日月王瑜伽 (四)我们为什么修习瑜伽 二、关于本书 (一)写本书的目的 (二)如何使用本书 三、教和学 (一)优秀的瑜伽老师 (二)合格的瑜伽学生 (三)练习中遇到的障碍 (四)初习瑜伽者注意事项 (五)有以下行为者必受惩罚 四、2008梦圆香格里拉第一章 瑜伽生理心灵学简介 第一节 人的生理系统简介 一、内分泌系统 二、消化系统 三、呼吸系统 四、心脏和循环系统 五、脑和神经系统 六、脊柱 第二节 纳地与气轮 一、纳地 (一)中脉 (二)右脉和左脉 二、气轮第二章 达摩瑜伽体姿术第三章 瑜伽调息术第四章 瑜伽净化术第五章 瑜伽放松术第六章 瑜伽眼睛保健术第七章 瑜伽能量第八章 收束法和契合法第九章 瑜伽断食术第十章 瑜伽超脱心灵功第十一章 人的身体和意识状态第十二章 藏密瑜伽修炼精华第十三章 闭关第十四章 常见问题解答

<<瑜伽修习之道>>

章节摘录

爱瑜伽认为要达到证悟梵需要四个阶段：（1）外部崇拜。普通人并不在意神的各种细微表现，因而他是以一种纯朴的方式开始崇拜的。在这一阶段，偶像与画像、男神与女神的各种雕塑物、各种化身，乃至先知、神通者统统是虔信与崇拜的物件。神的每一种形象只不过是投向某种彼处的东西：由于没有东西得以穷尽神的真正本性，因此需要整个的阵容来完成神的面相和表现。虽然各种表现都是指向神，每一位信徒最好还是对其中一种产生一世的依恋关系。只有这样它的意义才能深化，它整个的力量才能发生作用。“爱者”无须避开其他的形象，但这一种将永不可取代地在其信徒心中享有特殊的地位。偶像崇拜是外部崇拜的最普通形式。

（2）祈祷、念诵神的名字、吟颂宗教圣诗和吟唱赞神的颂歌。通过发自内心的祈祷，可以提升心意，净化心意。祈祷能够移动高山，能够创造奇迹，能够使奉献者消除对死亡的恐惧。它唤醒人们内在的神性知觉，使他感觉到原初的永恒、喜乐的本性。切切不要认为靠自己的力量能够达到完美，那是典型的我执观念。祈祷是瑜伽的开始，也是瑜伽的精髓，是瑜伽的一个重要的内容。祈祷是初级灵修的开始，也是灵修的最高层面。

真诚的奉献者非常清楚祷告的作用。祈祷的力量不可名状。其荣耀无法描述。只有真诚的奉献者才能认识到它的用途和光灿。祈祷之时应心怀敬意、信心，别无所求，要有一颗奉爱之心。不要对祈祷的效果进行争辩，否则你会陷入迷惑。思辨使你在通往真谛的道路上失去方向，遁入迷茫的虚空。在灵性事物中没有思辨。智力是一种有限的、脆弱的工具，不要信任它。通过祈祷之光，消除你无知的黑暗。

在这个铁器时代，念诵是通往觉悟的快捷方式。奎师那在《薄伽梵歌》中说：“在所有献祭中，我是圣名的唱颂（佳帕）。”念诵有三种：高声念诵、低声念诵和心意默念。当心意不能专注的时候，应该高声念诵。在过去的年代，意念较声念为佳。但在这个年代，声念较意念为佳。

爱瑜伽强调必须养成一种念诵的习惯。念诵时要有感情、要纯洁、要有发自内心的爱，念诵要坚持不懈。念诵能够消除罪恶。曼特拉中有着无法描述的力量。每一个圣名中都包含着无穷无尽的力量。通过念诵可以消除心意上的污染，如同肥皂能够洗去衣服上的污垢一样。不管正确还是不正确，知道还是不知道，认真还是不认真，有情感还是没有情感。

<<瑜伽修习之道>>

媒体关注与评论

瑜伽强调和谐、博爱，强调生命，强调人从一切不健康的精神状态中解放出来。
瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。

——中国前驻印度大使 程瑞声

<<瑜伽修习之道>>

编辑推荐

瑜伽：健康身心的锻炼技术，超脱烦恼的处世方法，优雅潇洒的人生指南，快乐自在的生活方式。

那些你所追逐的成就并不重要，真正重要的是那些你一路走来改变了你的东西。

有一种美丽温温柔柔，有一种友情长长久久，有一种快乐飘飘洒洒，有一种日子平平淡淡，有一种幸福安安静静，有一种拥有实实在在，有一种成功从从容容，有一种实现坦坦荡荡，有一种人生自由自在。

这就是我一生追求的意境——瑜伽意境！

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>