第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500932215

10位ISBN编号：7500932219

出版时间：2007-8

出版时间：人民体育出版社

作者：柏忠言，张蕙兰

页数：629

字数：430000

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

第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽>>

内容概要

《瑜伽——气功与冥想》一书与悠久古老的瑜伽艺术一样，不但经得起且早就通过时间的验证了。
本书在1986年初版，其受欢迎的程度与年俱增。
有许多人均循此书习练而成为现今在中国的瑜伽老师，由此可见此书的宝贵价值之一斑。
其中有许多人还是坚持不懈地修习此书并以其为授课教材。
张蕙兰女士随着柏忠言先生把瑜伽经由此书介绍到了现代中国，也经由她长期在中央电视台播出的“蕙兰瑜伽电视系列”，使许多人都很亲切地称呼张蕙兰老师是当代中国的“瑜伽之母”。
此书内容是如此的广博精深，纵使已跟着习练了多年，但每次再读时，却总有更新的资讯出现。
所以在瑜伽的领域里，无论你是初学或已是资深修习者，在未来多年的日常生活中，你都能从书中找到不同凡响、实用性极高的宝藏，这是我们紧信不疑的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

柏忠言，当代造诣深厚正统的瑜伽宗师柏忠言（瑜伽名字是悉达斯瓦鲁普·阿南达）来自于包括了像罗摩奴阁、柴坦尼亚等著名的历史人物的一脉。
这个历史悠久的师徒相传是从最初最有权威的薄伽梵史利克尔史讲授瑜伽最高层次的权威文献《薄伽梵歌》开始的。

柏忠言教授瑜伽超

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

导论把中国气功和印度瑜伽共冶一炉怎样按本书学习瑜伽工间瑜伽练习第一篇　瑜伽姿势（阿萨那）和瑜伽洁净功法　第一章　瑜伽姿势练习——导言　第二章　瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍　第一节　姿势学习课程　第二节　姿势日常修习计划　第三节　年纪较大者用的特别学习课程　第四节　姿势日常修习计划（年纪较大者用）　第三章　瑜伽姿势功法（阿萨那）　第一节　肘部练习　肩旋转式　膝旋转与弯曲练习　脚踝练习　脚趾练习　半莲花膝部练习　动物放松功　蹬自行车式　腿旋转式　英雄式　顶峰式　韦史努式　蛙式　神猴哈努曼式　牛面式　第二节　蹲式　敬礼式　鸭行式　放气式　花环式　第三节　罐头开启器和炮弹式　下半身摇动式　船式　上伸腿式　猫伸展式　虎式　摇摆式　半舰式　向太阳致敬式　第四节　腹部按摩功　简化脊柱扭动式　腰转动式　转躯触趾式　半脊柱扭动式　脊柱扭动式　扭背双腿伸展式　腰躯转动式　眼镜蛇扭动式　第五节　圣哲玛里琪第一式　单腿交换伸展式　双腿背部伸展式　蝴蝶式练习　束角式　单腿跪伸展式　圣哲玛琪第二式　坐角式　半莲花坐单腿背部伸展式　山式　第六节　叩首式　直角式　铲斗式　驼鸟式　叭喇狗式　半莲花单腿独立伸展式　双角式　增延脊柱伸展式　第七节　人面狮身式　榻式　前伸展式　眼镜蛇式　蛇击式　蛇伸展式　骆驼式　拱背升腿式　狗伸展式　轮式　弓式　摇篮式　半蝗虫式　全蝗虫式　上轮式　鱼第一式　鱼式　鸽王式　第八节　三角伸展式　三角转动式　侧角伸展式　侧角转动式　加强侧伸展式　风吹树式　门闩式　第九节　手臂伸展式　树式　战士第一式　战士第二式　战士第三式　幻椅式　摩天式　半月式　鸟王式　鹤禅式　第十节　梨式　侧梨式　卧角式　身腿结合式　肩倒立式　无支撑肩倒立式　单腿肩倒立式　倒箭式　头倒立式　蝎子式　第十一节　颈部练习　狮子第一式　狮子第二式　瑜伽眼睛保健功　第十二节　仰卧放松功　俯卧放松功　鱼戏式　卧英雄式　鳄鱼式　第四章　瑜伽洁净功法——导言　“涅悌”法　“商卡·普拉剎拉那”洁肠法　“瓦尼萨尔·道悌”法　“巴斯蒂”法（Basti，即瑜伽灌肠法）　“卡帕尔·巴悌”法　特拉他卡法（Trataka，一点凝视法）　瑜伽断食法　第五章　结语第二篇 瑜伽松弛功　第六章　瑜伽休息术——导言　诱导词详篇　诱导词简篇　诱导员朗诵要领小结第三篇　超脱于心灵功　第七章　自觉——导言　功法一　观察心灵的内容　功法二　沉默见证人　功法三　连续的自觉　功法四　观察梦境（清晰梦）　功法五　控制你的心灵第四篇 瑜伽冥想及有关功法　第八章　瑜伽冥想的目的　第九章　克服愚昧无知、激情和善良三态的影响　第十章　瑜伽冥想前的预备功和其他瑜伽冥想法——导言　第十一章　瑜伽师论人的构成和瑜伽经络系统　第十二章　瑜伽冥想姿势（阿萨那）——导言　简易坐　半莲花坐　莲花坐　至善坐　吉祥坐　悉达斯瓦鲁普坐　雷电坐　第十三章　调息法——导言　关于练习调息法、收束法与契合法的　忠告　瑜伽呼吸——自然而完全的呼吸　风箱式调息　圣光调息　“昏眩”式调息　“昏眩”式调息（可替换做法）　“清凉调息　清理经络调息功　喉呼吸　第十四章　收束法和契合法——导言　收颔收束法　站式收颔法　收腹收束法　腹部滚动按摩　提肛契合法　会阴收束法性能量运行契合法（VajroIi）练习——导言 性能量运行契合法（常规形式） 性能量运行契合法（极端形式） 区别提肛契合法、会阴收束法和性能量 运行契合法的练习 手指契合法　乌鸦契合法　“舌抵后腭”契合法　极端的“舌抵后腭”契合法（哈他瑜伽形式）　鼻尖凝视法　凝视第三眼穴位契合法　大收束法　向天契合法　母胎契合法　大契合法　五分钟消除紧张功第十五章　提升生命之气——导言 一点凝视法 功法一：观想和刺激某些气轮 功法二：观想和刺激某些气轮 功法三：观想和刺激某些气轮 功法四：观想和刺激某些气轮 功法五：观想中经苏舒姆那管道 功法六：清理中经苏舒姆那管道 功法七：清理中经苏舒姆那管道（可替换做法） 功法八：热蜜露流契合法　功法九：唤醒昆达利尼蛇 功法十：吸取蜜露 功法十一：观想昆达利尼蛇 功法十二：昆达利尼蛇瑜伽 功法十三：昆达利尼蛇瑜伽 功法十四：昆达利尼蛇瑜伽 功法十五：昆达利尼蛇瑜伽 一份提升生命之气的修炼计划 提升生命之气练习的各种困难和危险第十六章　瑜伽语音冥想——导言 1. 噢（口姆） 2. 噢（口姆）母·哈瑞·

第一图书网, tushu007.com

噢（口姆）母 3. 哈里波尔·尼太一戈尔　4. 玛丹那一莫汉那　5. 玛丹那一莫汉那·木哇利·哈瑞波尔　6. 戈帕拉·戈文达·哇玛·玛丹那一莫汉那 瑜伽语音冥想术的其他练习方法 进步的各个阶段 关于修习瑜伽语音冥想术的一些建议第十七章　几种不同形式的禅（冥想）第十八章　瑜伽冥想结语第五篇 习瑜伽者的生活方式　第十九章　生活方式——导言　　第一节　不服用任何致醉物　　第二节　不赌博　　第三节　不搞不正当的性行为　　第四节　素食（不吃肉类）　　生活方式小结全书的结束语附录　疗效及对人体各部分锻炼作用的索引作者简介

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第四篇 瑜伽宰相及有关功法瑜伽冥想的目的瑜伽冥想术的目的在于获致内心和平与安宁。
然而实际上远不止此。
瑜伽冥想术的目的是达致无限的精神之爱、欢乐、幸福和智慧。
在《薄伽梵歌》一书中，克乐史那（Krsna）说——当一个人由于修炼瑜伽而使其心灵完全脱离物质性的心理活动时，这么一种瑜伽修炼的至善阶段就叫做入定或三昧境界（Samadhi）。
在这种欢乐状态中，人就处身在无限的超然幸福里，并通过各种超然的感官而自得其乐。
确定这种状态之后，人就再也不会离开真理，而一旦获得这种成就，他就会认为：没什么能够比这收益更大的了。
——《薄伽梵歌》第六章第二十至二十三颂我们大家都想快乐幸福，这是极为自然的。
有些人错误地认为：习瑜伽者不要或不关心幸福快乐。
习瑜伽者是要幸福快乐的。
在这方面，习瑜伽者和别人完全无异。
但瑜伽者在谋求幸福上更为合乎科学得多。
他分析过：幸福可以在哪里找到，在哪里找不到；或者更确切地说，他分析过：哪里找得到多少幸福，而在别的某处，找到的幸福以是怎样地多得多。
习瑜珈者的结论是：大多数人在追求幸福中到头来反而落得痛苦不幸。
瑜伽师说，原因在于愚昧无知。
如果不说是大多数人，确实有许多人试图寻求幸福的方法全是尽量多地谋求感官上的快乐感受。
但是，就算是那些极为富裕、因而物质感官享受设施应有尽有的人们也还是痛苦不幸的。
事实上，这样的富人往往比那些不那么富裕的人还要痛苦不幸些。
瑜伽师根据他对别人的这些观察心得，以及科学地观察自己从感官享受中得到或没有得到的那些真正而又持久的幸福快乐究竟有多少分量，他就合乎逻辑地判断：从令人愉快地感官经验中获得的幸福分量极为有限。
这种幸福极为浅薄，瞬息消逝。
正如对于一个在沙漠中受着酷热煎熬而濒临死亡边缘的人来说，一两滴水无法解除他的干渴一样，同样地，从感官享受中获得的极度有限的幸福是不可能令人感到满足的。
而且瑜伽师还观察到：为了争取这一点点分量极为有限的所谓幸福——实际上根本不是什么真正的幸福——人们还在经历如此多的忧患、哀伤，等等。
换言下，不仅感官享受不能令人满足，而且，如果人们把实现这样的感官享受认作自己的人生目标的话，他就会受到忧虑、愤怒、懊恼失意等等的百般折磨。
这样一名享乐主义者是在为了这么微小的一点东西而付出巨大的代价。
他从自己感官享受中获得的细微份量的幸福完全是得不偿失——真的，为追求这种幸福所引起的痛苦不幸已经把这丁点幸福给抵销了。
享乐主义者总是时刻忧心忡忡。
他的忧虑起码有五种直接原因。
第一，他害怕得不到自己想得到的东西。
为了从事感官享乐，他需要获得感官享乐的各种对象（事物）。
无论他得到了多少，他的欲望总是永远无法餍足，即总是感到空虚，因此，他总是要求更多的东西，得寸进尺。
换言之，他总是担心自己所拥有的还不足够。
他还老是担心自己值得不到所追求的新“事物”。
享乐主义者忧心忡忡的第二个原因是追求意中物总有不可避免的失败。
这就引起懊恼失意与愤懑心情。
享乐主义者忧心忡忡的第三个原因是他害怕失去他已拥有的感官享乐的事物。
这还包括（但不只限于）他对自己死亡的下意识的恐惧，因为在死亡时他所拥有和眷恋执着的一切都

第一图书网, tushu007.com

会失去。
这样一个享乐主义者总是时刻都充满极度惊惶恐惧的心情。
享乐主义者忧心忡忡的第四个原因是他知道，尽管他成功地获得了人生中的各种感官享乐，却还是得不到满足。
这使他感到自己的生命虚度了，缺乏人生的目的——可是，他还不愿意承认这一点，或者对此采取什么措施，于是，他继续试图说服自己和他人相信：自己是幸福的。
享乐主义者老是忧心忡忡的第五个原因是他失去某些原已拥有的东西。
人的一生自始至终总有一些他拥有的事物不断地被盗、遗失、损坏等等。
因此，眷恋着这样一些所有物的人就接二连三地体验到恶劣、痛苦的心情。
忧虑自然还表现为以下各种情形，或直接引起这些情形：愤怒，懊恼失意、嫉妒、混乱迷惘、说谎、欺骗、偷盗，等等，有时甚至还引起狂暴的行为。
这种忧虑及有关的各种情结（愤怒、嫉妒、恐惧，等等）也会带来种种身体问题和疾病。
从消化功能失调到高血压及心脏等等许多疾病和不适，其根源都可以追溯到一个人潜在的忧虑、紧张、愤怒、恐惧，等等上面。
此外，人们还认为，这种内心的痛苦和混乱正是使人们转向诸如毒品和酒精一为摧残身心的事物的主要原因。
自杀差不多总是内心痛苦的结果，当然是无疑的了。
因此，瑜伽师清楚地认识到：要在物质感官享乐中寻求幸福和满足的企图不会导致幸福，而只会导致内部与外部、精神与肉体的痛苦。
一个有智慧的人不去参与那痛苦的源泉，这痛苦之源是由于与物质感知接触而形成的。
昆悌（Kunti）的儿子啊！
这样的欢乐有始也有终，因此，智者不以此为乐。
——《薄伽梵歌》第五章第二十二颂因此，瑜伽师结论说：为了得到真正的幸福快乐，人就必须摆脱种种物质欲望，并从而摆脱一切与物质欲望相联系的愤怒、忧虑，等等。
如果一个人在放弃目前这具躯体以前，就能够按捺得住种种物质感官的怂恿，并且能遏制住欲望与愤怒的力量的话，他就成为一个瑜伽师，而且在现世中也得到幸福。
——《薄伽梵歌》第五章第二十三颂并不是瑜伽师对幸福快乐不感兴趣。
他是感兴趣的，但他明白到：真正的幸福是在内里的——真正的幸福是品尝到内心和平、智慧和精神之爱的蜜露。
当一个人内心幸福，内心积极活跃，内心欢欣鼓舞、一片光明，那么实际上他就是完美至善的神异术士了。
——《薄伽梵歌》第五章第二十四颂物质欲望藏寓在心灵中，因此，要征服种种物质欲望，即欲念，人们就必须征服心灵。
人们必须成为心灵的主人，而不是成为心灵的奴隶。
由于心灵是各种感官的君王，要征服心灵或要成为心灵的控制者，就是要成为一切感官的主人。
一个成了心灵的主人的人，梵文就叫“戈斯瓦米”（goswami）。
凡是想认识瑜伽或修炼瑜伽有所成就的人都应该理解梵语词“戈斯瓦米”及其反义词“戈达斯”（godas）。
梵语词“戈”（go）的意思是感官（包括心灵和藏寓在心灵中的各种欲念），“达斯”（das）的意思是奴仆。
因此，“戈达斯”的意思是各种感官的奴仆。
“斯瓦米”（Swami）的意思是主人。
因此“戈斯瓦米”的意思是各种感官的主人。
做一名习瑜伽者就是要做一名戈斯瓦米。
一个“戈达斯”决不是什么瑜伽师，哪怕他自封为瑜伽师也罢！
当一个人摒弃了一切物质欲望，他既不为物质享乐而奔忙，也不从事于追求成果的活动时，就可以说已经达到瑜伽境界。

第一图书网, tushu007.com

——《薄伽梵歌》第六章第四颂当习瑜伽者通过修炼瑜伽来制约自己的内心活动，并进入了超然存在的境界（Transcendence）——彻底清除了一切物质欲念——就可以说，他已到达了瑜伽的境界。
——《薄伽梵歌》第六章第十八颂这样一个戈斯瓦米，即心灵与各感官的控制者，也称为一名王瑜伽师（rajayogi）。
梵语“拉扎”（raja）的意思是国王、君主。
心灵是各种感官的君王。
如果你控制了心灵，那你也就控制了所有其它的感官。
如果你控制了心灵这一个君王，那么你也就成了君王，即心灵各各感官的君王了。
要成为一名王瑜伽师或戈斯瓦米，也就是要实现入定（Samadhi）境界——而这就是获得解脱。
这就是一切瑜伽师的结论。
而实现的途径就是瑜伽冥想。
一切真实无讹的瑜伽冥想术的最终目的都在于把人引导到解脱的境界。
一名习瑜伽者通过瑜珈冥想来制服心灵，并超脱物质欲念，感受到和原始动因（TheOriginalCause）直接沟通。
这给他以人所能有的最高幸福。
瑜伽冥想自然也对人的身体健康产生非常积极的影响。
就连一名初学的瑜伽冥想者由于内心更为平静，也会感到自己少一点紧张、怒气，等等。
这顺次以意味着，他较少可能患下那许多由紧张与忧虑引起的疾病。
在某个意义上说，由于人的免疫系统是和人的心态紧密相连的，可以说，瑜伽冥想是最强有力的预防性医药。
瑜伽冥想练习者也更能做到放弃那些对其健康极有摧残力的坏习惯，如饮酒、吸烟、吸毒、不正当的性行为，等等。
这样的瑜伽冥想练习者做出最为残害身体的行为——自杀——的可能性就更小了。
习瑜伽者深信：瑜伽冥想是确保身体与精神两方面都健康的关键方法。
第九章克服愚昧无知、激情和善良三态的影响为了更多地认识克服物质观念的瑜伽冥想方法，你就必须很好的掌握古代瑜伽关于物质自然界三种状态的传统概念，即愚昧无知、激情和善良（尽管你可能不赞同这些概念）。
根据瑜伽师们的说法，自我，即人，由于受到自然界三种状态的蒙蔽，所以是受控制、受支配的。
如果一个人处于愚昧无知状态的影响、支配下，就会希望获得某一特定类型的感官享受——例如，他可能想睡眠或被麻醉。
另一方面，如果一个人处于激情状态的影响支配下，他可能要作性的享乐。
而如果他是处于善良状态的影响支配下，他可能要享受在公园或农村度过和平宁静的一天。
因此，在所有这些情况下，人的欲念的性质是由物质自然界中哪一种影响、支配着他的状态（愚昧无知、激情和善良）来决定的。
按瑜伽师的看法，只要一个人仍然是受到物质自然界的三种状态即愚昧无知、激情和善良的支配，他就不是自由的——还没有从物质欲念的羁绊中解脱出来。
要从物质欲念中解脱出来，他就必须超脱自然界这三种状态的影响。
按瑜伽师们的看法，每一个人都被愚昧无知、激情和善良所蒙蔽着。
可是，在任何特定时刻这三者中总有一种占着主要地位。
例如，一天的某一时刻，一个人有可能受愚昧无知状态的影响多于受激情良善影响。
而在另一个时刻，他就更多地处于激情状态的影响下。
因此，虽然这三者经常总是有点活跃，但在特定时刻，总有一种或另一种状态是主要的状态。
克乐史那在《薄伽梵歌》里说——婆罗多族的儿子啊！
有时候，激情状态盛极一时，就把善良状态克制下去了；有时候，善良状态比激情状态更强大；而另一些时候，愚昧无知的状态又占统治地位，压倒了善良和激情状态。
这么一来，物质自然界这三种状态之间总存在着谋求最高统治地位的竞争。
——《薄伽梵歌》第十四章第十颂《薄伽梵歌》一书透彻地描述自然界三种状态的特点。

第一图书网, tushu007.com

据说，愚昧无知（梵文tamas，音译塔玛斯）是最低下和最坏的。
婆罗多族的儿子啊！
愚昧无知引起了一切生灵的幻觉妄想。
这种状态的结果是疯狂、懒惰和睡眠，这些结果束缚住受制约的自我。
——《薄伽梵歌》第十四章第八颂俱卢（Kuru）族的儿子啊！
当愚昧无知状态有了增长时，疯狂、幻觉妄想、怠惰和黑暗就都表现出来了。
——《薄伽梵歌》第十四章第十三颂人们认为，处于激情状态下的影响是一种比处于愚昧无知状态下影响更高的境界。
然而《薄伽梵歌》说得清楚，处于激情状态影响下确实是不足取的——昆悌（Kunti）的儿子啊！
激情状态是从无限制的欲念和渴望中产生出来的，正是由于这个原因，人们才被限制在追求物质成果的活动中啊！
——《薄伽梵歌》第十四章第七颂婆罗多族的首长啊！
当激情状态有了增长时，重大执着、不可控制的欲念、追求和紧张的努力的种种征象也就都表现出来、发展起来了。
——《薄伽梵歌》第十四章第十二颂处于善良状态的影响下比处于愚昧无知和激情这两种状态的影响下无限优越。
《薄伽梵歌》把这点说的很清楚——当智慧的光照亮了人体的所有门户时，人就能体验到善良状态的各种表现了。
——《薄伽梵歌》第十四章第十一颂无罪的人啊！
善良状态由于比其他状态更纯洁，是光辉四射的，它把人从一切罪恶报应中解脱出来。
处于这种状态的人们培育、发展智慧，但是他们却受到幸福这一概念的制约。
——《薄伽梵歌》第十四章第六颂从《薄伽梵歌》这一则论述来看，人们可能奇怪：瑜伽师为什么要超越善良状态，或为什么认为有必要超越这种状态。
答案可以在克尔史那的这段论述的最后一句话里找到。
处于善良状态的人仍然只是对自己的幸福感兴趣。
换言之，虽然他的欲念，譬如说，要比处于愚昧无知或激情状态的人的欲念更纯洁些、更微妙些，但他仍然是以私已为中心的。
换言之，他终极与基本的关心只在于自己的幸福——获得启发的幸福——即处于善良状态。
换言之，当愚昧无知状态或激情状态而不是善良状态开始影响他的身心，从而剥夺了他从善良状态所获得的幸福时，这样的人就会感到非常难过和沮丧。
他还没有超脱所有这三者的影响——对于这三种影响的自然活动，他不能够保持作为一个不受影响的、超脱的见证人的地位。
他还没有达到对整体作出爱心服务的那个台阶的高度上——因此，他并没有真正获得解脱。
（只有）当这个被禁锢在肉体中的生灵能够超越这三种状态时，他才能从出生、死亡、衰老和此三者的痛苦中解脱，而在今生也能享受甘露。
——《薄伽梵歌》第十四章第二十颂只有对自身幸福不感兴趣的人才能够真正幸福，这个见解，在愚昧无知的人看来，似乎是怪论，令人糊涂——但是，对于有智慧的人来说，则是合乎逻辑和容易理解的。
《薄伽梵歌》中，阿乐朱那（Arjuna）问克尔史那——我亲爱的老师，从哪些征象可以知道这一个人已超脱了愚昧无知、激情和善良三种状态呢？
这样的人有些什么行为呢？
他又是怎样超脱自然界这三种状态的呢？
——《薄伽梵歌》第十四章第二十一颂克乐史那回答说——当一个人面对着启发（善良状态的影响）、眷恋执着（激情状态的影响）和幻觉（愚昧无知状态的影响）时，并不憎恨它们，而当它们消失时，也不想望它们；当一个人像一个毫无关系者那样稳坐着，处于自然界三态物质反应范围之外，他知道只有这些状态在起作用，而自己则保持坚定不移，不为所动；当他对欢乐与痛苦一样看待，对一块泥土、一颗石头、一锭黄金都投以相同的眼光；他是明智的，把赞扬和诋毁同等对待；他宠辱不惊，

第一图书网, tushu007.com

对所谓私敌、所谓挚友一视同仁，他放弃一切仅仅旨在为他谋取私利的活动——据说，这样一个人就超越了物质自然界的三种状态了。
——《薄伽梵歌》第十四章第二十二至二十五颂实现瑜伽至善境界的人就是这样的人：愚昧无知、激情和善良状态在他的身心上发挥作用时，他意识到这种情况，但却体会到自己超脱这种影响或不为所动。
这样的一个人既不对这些影响惟命是从（即不对自己的身心惟命是从），也不因为这些影响正在发挥作用而感到憎恶。
他是作为一个超脱的见证人来体验这一切的。
如果说，他既不把注意力放在这些影响的命令要求上，也不对这些影响惟命是从，那么，他又注意什么，听命于什么事物呢？
回答是他把注意力放在自己对整体的服务上，因为他受到精神之爱的力量的鼓舞或推动，而这种力量是超越愚昧无知、激情和善良等状态而与它们迥然不同的。
这样一个解脱了的瑜伽师可以比喻为一个专心致志地做自己的工作而对天气不太在意的人。
可能是阳光普照的晴天（这个可以比拟为善良状态），或者云霾密布的阴天（这个可以比拟为激情状态），或者是雨天（这可以比拟为愚昧无知状态）。
虽然他知道：“啊，今天有太阳！
”或者“啊，今天下雨啊！
”但他仍然埋头做自己的工作。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

瑜伽和印度教 印度教对于灵魂和肉体的关系是这样认为：生命不是以生为始，以死而终，而是无穷无尽一系列生命之中的一个环节，每一段生命都是有前世造作的行为（业）所决定。
动物、人和神的存在都是这个连锁中的环节。
一个人的善良品行，可以使他升天，邪恶则能令他来世堕为畜类。
一切生命，即使在天上，都必有终期，不能在天上或人间求得快乐。
虔诚的印度人愿望是获得解脱，即脱离生死轮回，在那种不变的状态之中获得安息，这称为梵和涅。
牛被印度人看作是神的化身，受到人们的保护不被宰杀。
牛被称作“如意牛”，也代表幸福吉祥；印度人使用牛粪来治疗皮肤病和一般的外伤，疗效非常好。
恒河是印度的圣河，他孕育了印度的文明，人们称天河，每年的许多节日和祭典都在恒河河畔举行，小孩子的成人礼也需要恒河水来淋浴。
经常看到人们在恒河中洗浴身体，人们希望通过圣水消除疲劳、驱除疾病、洗净身体的罪恶。
祭典是敬神的重要表现，祭祀也是人们祈求幸福的出现和召唤神秘力量的产生。
在古代的圣典就纪录了名目繁多的祭典内容和方法。
古代祭祀是大型的活动，一般人无法承担这些的花费，数以千计的牲畜被宰杀，雇用劳力搭建气派的祭台，制作上好的香火和贡品，还要请婆罗门来担当祭典的主持人和重要工作，看一个祭祀的成功与否还有看是否有重要人士参加，那些出生名望家族以及有威望的人，知名的憎人的参加将使承办者获得极大的荣誉。
现在，人们仍然坚持祭祀的仪式，但是内容已变得十分的简单，通过咏念梵文和使用简单的祭祀物品就可以完成全部的过程。
当然，古代沿袭下来的一些要求依然被现代人所遵守。
印度人民供奉的的神有许多，这主要是因为众多教派都存在的原因。
教派之间相互尊重，相互融洽，大家都有自己的主神，对于其他的神的存在通常被看作是神的不同形式。
苦行是瑜伽士寻求解脱的主要方法之一。
在印度经常可以看到坦胸露肩的苦行者在路旁打坐冥想，在这段其间里苦行者以极端瑜伽方式对待自己的身体，生活极其简单并实行彻底的禁欲。
有时还遵守古代沿袭下来的各种条例规定，苦行者通常身体消瘦，衣襟简朴甚至破烂，皮肤黝黑和行囊晦涩，但是他们目光犀利，有坚定的信念和善良品行，经常具有常人没有的神奇的神通力，他们遵守瑜伽的道德，坚信通过苦行可摆脱业的束缚，使生命得到永恒的净化，他们是我们敬重的人。
此外对于道德的掌握也是印证梵的重要方法。
这通常包括理解经典中存在的奥秘，丰富的知识，以及导师所传授的精神秘密，这也包括长期体验中对梵语的领悟和心灵的历程。
一个有着丰厚知识的瑜伽者在任何的地方都会得到任何生命的赞许！
人们还通过制作护身符来建立自己与神和神力之间的联系，几乎每一个人身上都有不止一个的饰物。
这些物品大都是来自懂得祭祀的人精心制作的。
是老师给弟子的礼物，也是朋友之间的信物或是来自施法的祝福。
不管怎样，那都是代表生命亲近另一生命的善意的行为。
-By Hemalaya 认识真实 我们生活的这个世界是如此的缤纷多彩，以至于我们经常不经意的就迷失在那绚丽的幻觉中，无法看到事物的本质，挣扎在无穷无尽的假象中难以拔。
那么我们有没有办法看清这个世界呢? 有没有办法认识这个世界呢? 有没有办法将自己与真实世界的距离缩的更短呢? 我们可以通瑜伽练习得到真实。
我们通过身体和心灵接触世界，所以在我们准备认识世界之前我们应该先让自己的身体处于舒适的状态.并且平静自己奔驰不停的心，让自己的心态非常非常的平和，非常非常的轻松。
当你达到这种状态时，你已经准备好去认识世界了。
我们对世界的认识是通过自己的知根，也就是眼睛、嘴巴、耳朵、鼻子和触觉来感知的。

第一图书网, tushu007.com

通过对瑜伽的练习，我们可以看清楚自己，可以得到身体和心灵上的健康，可以获得宝贵的宁静。
任何一个瑜伽体位法，或者任何一种调息和冥想都可以让我们获得平静，在平静中逐步增长智慧。
如果您已经看了我在前面所讲的一些瑜伽练习方法，并且照着我说的试了试，那么您应该已经对瑜伽练习有了基本的认识。
在这里您看这一部分时将会得到更多的东西。
如果您还没有看前面的内容，那么也没有关系，这儿讲的方法您可以尝试一下，看看能不能从中获得一点益处。
让我们尝试一下感受大海带给我们的幻觉：深夜，我在海边的一块岩石上坐下来。
闭上双眼，平静我的呼吸，直到我进入安祥的状态。
我开始用耳去倾听海发出的声音，瞬间，因众多的声响形成了一副副的画面。
----是哭泣中的人所在的风中，是迅行中的山，是心底不息的呼唤，是我所有的欲望…… 我开始用鼻子去闻海的味道---苦咸的味道、甜味、香味、无味。
我无法确定…… 这一切持续后，我睁开双眼，静静的注视着眼前的大海，一切幻觉消失。
为了加重此时的实在感受，我走到海边，用手去接触海水，并品尝它。
那一刻海在我心中留下了真实的深刻的印象…… 这是一种认识真实的方法，它可以让我们更深的认识世界， 更深的感知世界，更深的了解自我…… ……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

跟蕙兰学瑜伽，20年来最经典的瑜伽书籍，瑜伽爱好者最佳研习伴侣。
《瑜伽气功与冥想》将助你：消除压力；恢复体能，增强活力；增加肌肉关节的灵活；获得身、心、灵的健康；不出家门即可练习瑜伽。
《瑜伽气功与冥想》将为常年练习及初习者的理想之选！
荣登最佳销售的这《瑜伽气功与冥想》与悠久古老的瑜伽艺术一样，不但经得起早就通过时间的验证了。
由“当代中国瑜伽之母”线蕙兰和柏忠言先生合著的这本内容权威且广博精深的书籍，中国的许多瑜伽教师，不仅自身依循此书练习并以其为教学范本。
《瑜伽气功与冥想》就像在中央电视台上长期播放的“蕙兰瑜伽系列”和其他蕙兰瑜伽影碟一样，对不同程度的练习者都提供了最完美、最完整的指导和资讯。
您定能获益匪浅！
——YOGI PARAMAHAMSA

第一图书网, tushu007.com

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