第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

章节摘录

瑜伽态（代序）　　经常，听人说，“跳”瑜伽。
或者，“做”瑜伽。
不，“not to do yoga，，but to be yoga”。
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……静心。
内观。
觉知。
连接。
控制。
融合。
平衡。
瑜伽是……自在。
狂喜。
空无。
修炼，无时无刻。
谓 ——“瑜伽态”。
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——本性。
正极——暗中的“上帝”，宇宙能量“昆达里尼”，“灵魂”，“神性”。
两极拉扯，挤压，扭曲。
紧张、焦虑和冲突产生。
“人”——“Man”，梵文词根意为“思想”。
数百年前，“我思故我在”，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——身、心、灵。
“昆达尼里”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。
“自我”本就是“上帝”，“宇宙”，“神”。
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“休息”，是获取能量！

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，缥缥渺渺，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，不惮于流向低处，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、智慧和精神之爱的蜜露。
”　　接触瑜伽10年，借鉴佛学术语，按照“色”（瑜伽于身体会）、“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”。

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——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……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……又似乎，很不在意。
抽烟。
酗酒。
饮食不规律。
通宵熬夜……　　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、嗳气。
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……　　有什么理由抱怨、不满健全之身

？
它让我们看，让我们听，让我们奔跑跳跃……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。
　　……

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。
不同于千篇一面的心灵修养励志书，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，无时不在、无处不在。

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