

# 《瑜伽探幽》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽探幽》

13位ISBN编号：9789882017967

出版时间：2014-8

作者：谢先举

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽探幽》

## 内容概要

作者对学习瑜伽涉及的几乎所有重要方面，都做了积极的讨论。特别是对于瑜伽冥想和瑜伽力量的产生、瑜伽力量带来的三个层次的成果：身体完美、超自然力量、灵魂自由，给出比较详细的解说。对于瑜伽神通究竟有无，作者依据瑜伽冥想原理，并借助其他修行典籍和现代科学理论，做出开创性解说，可作为确认瑜伽超自然力量存在与否的参考。作者的解说在文风上保持严谨，不参杂个人观点，引用的旁证皆出于权威专著，尽可能的与原文精神相符。考虑到中国读者的阅读习惯，对《瑜伽经》逐条逐句展开的解说中，增加了的逻辑性修饰，196句经文由此得以攒成一个完整体系，更便于读者学习和掌握。

# 《瑜伽探幽》

## 作者简介

谢先举，男，山东滕县人。1957年出生于陕西兴平。1992年硕士毕业于兰州大学地理系。1994年博士毕业于西南农业大学。1995年起从事水污染防治和管理工作。先后出版有《读懂化书》、《西游记里论长生》著作，发表有旱地免耕、地理信息系统应用、水污染防治等专业论文。另有游泳、气功等杂文。详情可询百度。

## 书籍目录

### 第一章 瑜伽三昧

#### 第一节 瑜伽是控制心的变化的完美方法

- 一、静心和虔诚是瑜伽的两个前提条件
- 二、瑜伽的目的是抑制心的变化
- 三、心的本来面目

#### 第二节 心的五种变化

- 一、自我意识是痛苦的根源
- 二、心的五种变化
- 三、正知
- 四、不正知
- 五、想象
- 六、睡眠
- 七、记忆

#### 第三节 对多变心念的约束

- 一、不执着外物
- 二、坚持不懈的努力
- 三、修行时间长短的确定
- 四、放弃对物质的执着
- 五、无欲的高级阶段

#### 第四节 专注的两种类型

- 一、有想三昧
- 二、无想三昧

#### 第五节 为达到瑜伽目标的努力与投入

- 一、轮回和瑜伽中的无身之神
- 二、三昧的五个基石
- 三、强化修行愿望
- 四、强化克制欲望的意识

#### 第六节 念诵和冥想奥姆（OM）

- 一、三昧与敬神的关系
- 二、关于神的描述
- 三、知识之源
- 四、初始启蒙者
- 五、唵是一个名字
- 六、唵字的意义所在
- 七、念诵唵字可以破除障碍

#### 第七节 精神涣散是瑜伽冥想的最大障碍

- 一、进入三昧的九个障碍
- 二、九个障碍产生的四个现象
- 三、用专注克服精神涣散

#### 第八节 瑜伽冥想与平静内心

- 一、四种人的识别
- 二、调节呼吸实现静心
- 三、专注感知实现静心
- 四、冥想内心的光明促进专注
- 五、冥想离欲实现静心
- 六、专注于睡眠实现静心
- 七、冥想对象的选择

## 第九节 与冥想对象的同一

- 一、专注的力量
- 二、纯粹的心
- 三、有迹可寻的等至
- 四、无迹可寻的等至
- 五、有伺等至和无伺等至
- 六、精微之物
- 七、有种三昧

## 第十节 瑜伽的最高境界：小我与梵相连

- 一、无伺等至是进入冥想最后阶段的大门
- 二、无伺等至下的真理
- 三、真理的认识范围
- 四、以瑜伽行力阻碍其他行力
- 五、无种三昧

## 第二章 获得瑜伽力量的方法

### 第一节 瑜伽三部曲：苦行、诵经、敬神

#### 第二节 修行的五大障碍

- 一、修行是为了祛除烦恼
- 二、五种烦恼概说
- 三、烦恼及其衍生和变化
- 四、无明表现出来的四个错误认识

#### 第三节 四大障碍详解

- 一、我见
- 二、迷恋
- 三、嗔怒
- 四、现贪

#### 第四节 浅表意识层次烦恼的祛除

- 一、随意而为
- 二、瑜伽冥想

#### 第五节 业的连接与打破

- 一、烦恼的传递和业的连接
- 二、业和新生
- 三、瑜伽的善恶观点
- 四、一切情绪变化的本质是痛苦
- 五、未来的痛苦
- 六、痛苦产生的原因
- 七、所观的三德和目的
- 八、自然的四个基本特性
- 九、保持观察的纯洁性
- 十、观察对象带来的益处
- 十一、被观察对象的真实和虚幻
- 十二、观察者与被观察事物共同构成了物质世界
- 十三、无明认同虚假
- 十四、心灵自由的获得
- 十五、用真正的智慧祛除无明
- 十六、辨别智的七个阶段
- 十七、瑜伽八支与辨别智

#### 第六节 瑜伽八支修行方法

- 一、瑜伽八支的基本涵义

- 二、禁制的意义
- 三、禁制是永恒的
- 四、劝制概说
- 五、培养相反的思想
- 六、罪恶思想的含义
- 第七节 持戒自律奉行
  - 一、不杀生
  - 二、诚实
  - 三、不偷盗
  - 四、净行
  - 五、不贪
  - 六、瑜伽不净观
  - 七、不净观带来纯粹意识
  - 八、满足和快乐
  - 九、苦行和神通
  - 十、通过学习与神交流
  - 十一、通过敬神进入瑜伽三昧
- 第八节 瑜伽冥想中的坐姿
  - 一、瑜伽的打坐
  - 二、七支坐法
  - 三、打坐中二元性骚扰的免除
- 第九节 瑜伽的呼吸控制
  - 一、瑜伽的调息
  - 二、呼吸的三个要素和调息的三个技术
  - 三、调息的第四阶段
  - 四、调息祛除无明
  - 五、调息促进专注
- 第十节 制感或感觉回撤
  - 一、制感
  - 二、制感的作用
- 第三章 瑜伽神通
  - 第一节 获得瑜伽神通的途径：总制冥想
    - 一、执持是总制冥想的初级阶段
    - 二、静虑是总制冥想的第二阶段
    - 三、等持是总制冥想的最高阶段
  - 第二节 总制的作用
    - 一、总制的涵义
    - 二、总制开阔了认识的境界
    - 三、总制指导前五支中的修行
    - 四、瑜伽八支的内外之分
    - 五、总制也是外在部分
  - 第三节 总制中对潜意识变化的觉察
    - 一、抑制与心的刹那相结合
    - 二、专注的心流
    - 三、心的三昧变化
    - 四、新印象与旧印象的合一
  - 第四节 三昧对感官、本性和心态的影响
    - 一、瑜伽神通的产生
    - 二、展现本性的三态

## 三、进入三昧的心态

### 第五节 瑜伽神通力量之一：直观

- 一、直观过去与未来：前世今生
- 二、直观声音：听懂所有的声音的意义
- 三、直观前生：宿命通
- 四、直观他人的心：他心通
- 五、他心通的核心

### 第六节 瑜伽神通之二：身体与外部环境的融合

- 一、隐身
- 二、其他感官的隐藏
- 三、预知身体死亡时间
- 四、友好力量
- 五、拥有大象的力量

### 第七节 瑜伽神通之三：跨越空间认识事物

- 一、跨越空间的神通概说
- 二、以太阳为冥想对象掌握宏观宇宙
- 三、以月亮为冥想对象掌握星系
- 四、以北极星为冥想对象掌握运动本质

### 第八节 瑜伽神通之四：身体感官的神通

- 一、以肚脐为冥想对象掌握自己身体
- 二、以喉咙为冥想对象掌握饥渴感觉
- 三、以中脉为冥想对象掌握身体的安稳
- 四、以顶轮以中脉为冥想对象获得超觉视力
- 五、以直觉为冥想对象获得占卜能力
- 六、以心脏为冥想对象掌握自己的心
- 七、以自身为冥想对象认识神我
- 八、以自身为冥想对象获得超觉五识
- 九、对瑜伽神通有害性的认识

### 第九节 瑜伽神通之五：身心的双重解放

- 一、灵魂转移摆脱原来身体的束缚：夺舍
- 二、漂浮神通
- 三、身体发光神通
- 四、谛听天地间一切声音
- 五、飞行神通
- 六、失去身体的灵魂状态：无身
- 七、掌控物质身体使全部感官具有神通
- 八、身体尽善尽美变化无穷
- 九、粗身完美

### 第十节 瑜伽神通之六：灵魂完全自由

- 一、控制自己的感觉
- 二、获得身心合一的能力
- 三、具有支配一切的能力
- 四、灵魂获得自由与独存
- 五、瑜伽伪目标的甄别

### 第十一节 超越神通的明辨智慧

- 一、最高智慧来自对刹那及其续相的冥想
- 二、辨别智的精微认识
- 三、明辨是来自本源意识的直觉
- 四、身心获得同等的纯净

## 第四章 瑜伽的终极：灵魂解脱

### 第一节 获得瑜伽神通的方法

- 一、瑜伽神通的五个来源
- 二、本源意识与生命形态
- 三、行为是为了展现本性

### 第二节 意识的显现和掌握

- 一、自我意识产生思维
- 二、回归本性是思维转变
- 三、无为是思维转变的最后结果

### 第三节 行为和业

- 一、行为和业的颜色
- 二、行为和业的展现：福恩悲三境和现世报

### 第四节 潜意识印象

- 一、业是一根连续不断的链条
- 二、无始无终的生存欲望
- 三、消除业力的条件
- 四、业力链条的三个组成部分：过去、现在、将来

### 第五节 三德和感知

- 一、三德组成事物的本性
- 二、三德具有的统一性
- 三、心的状态决定对事物的认识
- 四、事物的存在与否不依赖单个人的心的感知

### 第六节 心的照亮

- 一、心的变化的参照
- 二、用心的本来面目为镜子照亮自己
- 三、欲望之心的双重身份
- 四、神我的唯一性

### 第七节 明辨和解脱

- 一、体验神我是明辨和解脱的基础
- 二、神我和外物对心的双重影响
- 三、记忆和印象的混合作用
- 四、神我与自我的分离
- 五、辨别促进修行
- 六、明辨修行被中断的危险及其免除
- 七、培养无欲是增强明辨的方法

### 第八节 绝对的独存

- 一、最高阶段的三昧
- 二、完美的心理过程和行为
- 三、认识能力无限扩展
- 四、三德的回归
- 五、认识连续与刹那间断的转换
- 六、灵魂的绝对独存

## 附录

附录一：濒死体验

附录二：古印度神话中的诸神

附录三：人的静息心率与寿命有关

附录四：瑜珈中的三脉七轮

附录五：印度史诗



# 《瑜伽探幽》

## 《瑜伽探幽》

### 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)