

# 《西藏心瑜珈》

## 图书基本信息

书名：《西藏心瑜珈》

13位ISBN编号：9789867884367

10位ISBN编号：9867884361

出版时间：20041210

出版社：橡樹林

作者：麥可．羅區，譯／項慧齡

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)

# 《西藏心瑜珈》

## 内容概要

# 《西藏心瑜珈》

## 作者简介

# 《西藏心瑜珈》

## 精彩短评

- 1、听说这个作者写这本书时已经疯掉了,那还是不要看为好
- 2、这位喇嘛的书都非常好,无法用语言形容的抚慰了我的心
- 3、將瑜珈的精髓結合佛教的本源
- 4、《當和尚遇到鑽石》的作者,首位在傳統西藏佛學院通過二十年的學習而獲得格西學位的美國人。

## 精彩书评

1、如大家需要请购就来 梦寒书屋：<http://menghanbook.taobao.com/>  
文化网：[www.borewenhua.com](http://www.borewenhua.com) 或移步

般若

：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5.w4002-870228202.66.3cS9F6&id=10401544205>  
电话：0592-6271593

2、瑜伽(Yoga)这个字的意思是“联合”。古代的印度人相信，人作为个体或部分，是有方法自然地与宇宙整体大我的力量联合起来的。他们称宇宙的整体为“梵”，而“瑜伽”便是达到了“梵我合一”的境界。印度古代的经典，一再提到“瑜伽”，而在其它远古的文化亦有类似的讲法，如中国儒、道两家所说的“天人合一”，便是同样的意思。瑜伽是一种很古老的知识，虽然其它文化亦有类似的知识，但一般学习瑜伽的人士，皆归宗于印度的古籍，其中较为人熟知的是「薄伽梵歌」(Bhagava Gita)以及帕坦迦利(Patanjali)所著的「瑜伽经」(Yoga Sutra)。「薄伽梵歌」谈到瑜伽三种不同的进路，以适应不同的人。而帕坦迦利所著的「瑜伽经」，更被视为瑜伽的教本。可是这种远古的知识渐渐失传，经典上的境界变成可望而不可及。后来在印度更出现一些瑜伽术士，希望通过一些近乎方术的方法(Trantric Yoga)，去提升人体内的能量。名为瑜伽，实则离题万丈。现在较多人熟悉的是一种当做运动来做的瑜伽，这种瑜伽源出于哈达瑜伽(Hatha Yoga)，是帕坦迦利所谈的八支瑜伽之一。在「瑜伽经」，持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八个步骤。这是从最初步的调理身体开始，一步一步令人达到瑜伽(自觉)的境界。可是目前许多瑜伽课程却将调身这个部分独立来教，不断练习各种式子，这样当然不可能真正达到瑜伽的目的。而且那些式子本来只是为身体有毛病的人而设，一个式子治某种病及穴位。如果将所有式子不加分辨地练，就好像把甚么药都一并吃下肚。在霎哈嘉瑜伽，若那人身体有严重问题，也许要练习某一式子一段时间，否则都可从静坐学起。每个人体内都有一个内在的能量系统，它由三个主要部分组成：首先是三条经脉：左脉、右脉和中脉。还有七个轮穴(Chakra)，由下而上分别是根轮、腹轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮和顶轮。这个能量系统最重要的部分是灵量。灵量(昆达里尼Kundalini)梵文本意为“卷曲”，这个能量隐伏在中脉底部盆骨里一块三角形的骨头内，卷曲成三圈半。只有在适当条件下，这个沉睡的潜在能量才会被唤醒，并通过其上的几个轮穴，到达大脑顶部的神经丛，最后穿越顶轮。此时我们便接通了宇宙的能量(合一)，同时进入真正的静坐状态。

# 《西藏心瑜珈》

## 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)