

《第八项修炼》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年06月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510821837

内容简介

本书是国内第一本揭开瑜伽神秘面纱的书籍，它将从印度历史文化及瑜伽典籍切入，直窥瑜伽精髓，也有对印度瑜伽思想精髓，和修习的完整阶段一一介绍，更有针对不同人群设计的个性化课程，及对初学者贴心的入门指导。

区别于目前市场上只有体式操练的瑜伽教程，本书更注重瑜伽文化及思想的解读。所涵的生活哲学，值得每个热爱生活，喜欢思考的人细细体味，即使不习练瑜伽，仅仅是读这本书，也能够让您对生活有些新的观点。

本书将把瑜伽在当代修身修心方面的实际意义诠释的淋漓尽致。瑜伽带给您的是一种优雅的生活态度，一种健康的生活方式，一种强大的神秘力量。

作者简介

应馥蓉，别名应梓，瑜伽导师，梵梓莲花瑜伽创始人，主张中医瑰宝结合印度瑜伽，带给身体的健康，心灵的宁静，精神的喜悦。多年的瑜伽教学经验，同时潜心研究印度历史文化，及瑜伽典籍，深刻洞悉印度瑜伽文化和瑜伽思想。曾赴瑜伽发源地印度修习瑜伽。清远宁静，静能生智，智能生慧，慧能成就，成功需要修炼，幸福更需要修炼。

目录

前言

第一章 瑜伽的秘密

沉静力量

信念力量

第二章 瑜伽起源和发展

萌芽

起源

原始发展

体系完善

第三章 揭开瑜伽神秘面纱

瑜伽与娑罗门教

瑜伽与印度教

[显示全部信息](#)

前言

前言

有的时候，人的坚强和脆弱都超乎想象。放大坚强，缩小脆弱，这就需要不断修炼，去寻找并回归那个原本的强大的自我。人生就是一场体验，可知和未知的。如果把生命当做旅程，这段旅程的意义在于做好几件愿意做的事情，再做好几件不愿意做的事情。

每个人生活在这个宇宙中，面对宏伟的宇宙创造，自我只不过是沧海一粟，平日的自大太可笑，唯有谦卑下来，与宇宙的创造者相连才是获得平安吉祥的根本。犹如站在喜马拉雅山之巅峰俯瞰世界，一切真的尽收眼底，不禁为自己产生执著心、纷争心而感到惭愧。生活时而如沐浴春风，感受神恩浩荡，赐予我们这些凡夫俗子觉悟后能超凡脱俗的知识；时而如乘船冲过惊涛骇浪侯形式在风平浪静的海面上，体会到心中的污浊被洗涤后清纯的平静。这是我们在人生旅途的修行中，一步一履留下的足印，回首凝望，顿觉飘渺却又真实。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

当今社会，人们只去追求物质文明的发展，却忽视了精神文明的建设；只注重身体的舒适与享乐，却忽略心灵的充实和升华；只渴望积累越来越多的钱财，却不屑寻求能使人看清一切真相的知识。也许，这是我们当代人活的累的原因。渐入佳境，天梯高悬，峰回路转，一览众山，活着就是一种修行。

瑜伽在印度被描述成工作和生活的智慧，不被成功或失败所困扰，这种平衡就叫瑜伽。当感官静止，精神休息，心智不再摇摆不定，那么圣贤认为，这就达到了最高的境界。没有其他任何科学能为人类提供如此成熟的智慧。不要执着于过去，一切现成，不必外求，点一盏照亮心灵的灯，多一分禅心，生活处处有禅机，不要预支烦恼，活在当下，珍惜活着的每一刻。以一种积极、平和、沉静的态度看待一切，你会收获意外的惊喜。

心的艳遇，只问当下。生命的首要目的是体验。瑜伽练习是让你安住当下，感知那份宁静的自在，目的是发现自我和接纳自我。瑜伽一念，一招一式都是过眼云烟；瑜伽千年，一呼一吸都是尘埃落定；瑜伽万年，一冥一想都是万念俱灰。只有当下的自我，最为真实。

瑜伽是种信念。信念使人拥有强大的力量，能激发个体的无限潜能。每个人身上真的有一种潜能，只要有信念，它就会被唤醒，让你无比强大。将你所有的频率都调到你想象中的样子，坚持并保持这个频率，有一天，你会发现，你想要的东西被这个信念吸引到你的身边来了。

大道无形，生育天地，大道无名，长养万物。瑜伽的起源最早可以追溯到公元前3000年得印度河文明时期。据推测，约5000年前，一群印度修行者曾静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中，思索人类的同痛苦和烦恼的根源。在冥想中，他们明白，只有回到真实的自我，才会获得永恒的安宁。他们无意中发现各种动物患病时不经过任何治疗而自然而愈，于是模仿各种动物的姿势，将这些方法运用于人体，这就是瑜伽体位法的源头。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)