

序

瑜伽之术，源于印度，流行于世界甚盛，惜我国内地尚乏较为全面系统介绍瑜伽之书。今春稍暇，勉力编成本书，以为国人研究参考之用。

本书直溯印度古代吠陀哲学典籍《奥义书》所记载之瑜伽理论与实践本源，介绍当今著名瑜伽大师喇嘛尊者等据此而发展起来之瑜伽学说及灵性修持秘要，其中包括哈达、军荼利、胜王三大著名瑜伽之义理和修法。我国气功界同人有志于此道者，若能通过本书窥见瑜伽、佛教显密气功之本源，吸收当代瑜伽学术之发展成果，经过灵性修持，不但可使身体健康，而且能达到明心见性、天人合一之境而得开悟，此编者之所愿也。是为序。

邱 陵

1991年春节前三日于羊城

目 录

第一章 瑜伽与吠陀经典	(1)
一、何谓瑜伽	(1)
二、《奥义书》的意义	(5)
三、《奥义书》知识的来源	(7)
四、《奥义书》的主题	(9)
五、喇嘛尊者的传承	(11)
第二章 唵(OM)与意识的四种状态	(13)
一、唵的象征	(13)
二、四种意识状态的分析	(16)
(一)清醒状态	(16)
(二)作梦状态	(17)
(三)深睡状态	(18)
(四)超觉状态	(19)
三、唵的观想和禅定	(20)
第三章 个体与宇宙本体的联结	(26)
一、人身——自性的殿堂	(26)
二、何谓自性	(28)
三、小我与大我的融合	(31)

第四章	灵性修持秘要	(35)
一、	灵性修持的程序与原则	(35)
二、	静坐与观想	(37)
三、	持咒	(41)
第五章	哈达瑜伽	(44)
一、	哈达瑜伽的内容及注意事项	(44)
二、	横隔膜呼吸法	(47)
三、	伸展运动	(51)
	(一)简易立姿	(51)
	(二)水平伸展式	(52)
	(三)向上伸展式	(53)
	(四)侧伸式	(54)
	(五)简易向后伸展式	(56)
	(六)角度式	(56)
	(七)躯干弯曲式	(58)
	(八)游泳伸展式	(61)
	(九)猫式	(61)
	(十)蝴蝶式	(62)
	(十一)腿部摇篮式	(64)
	(十二)对称拉伸式	(65)
四、	拜日式	(65)
五、	瑜伽体位法	(77)
	(一)舒适坐姿	(80)
	(二)跪姿	(81)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>