

# 《瑜伽灵性修持秘要》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽灵性修持秘要》

13位ISBN编号：9787563902231

10位ISBN编号：7563902236

出版时间：1992

出版社：北京工业大学出版社

作者：邱陵

页数：198页

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《瑜伽灵性修持秘要》

## 内容概要

瑜伽之术源于印度，流行于世界各地。瑜伽修持方法独特，不仅可强身健体，而且通过入静最终还能达到明心见性，天人合一的最高境界。

本书直溯印度古代吠陀哲学典著《奥义书》所记载的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传承作发展起来的瑜伽学说及灵性修持秘要。本书包括瑜伽与吠陀经典、口庵（OM）与意识四种状态、胜王瑜伽及瑜伽饮食、断食与慢跑等，最后还附录《曼都卡奥义书》和《依沙奥义书》等文献。对于哈达、军荼利、胜王三大著名瑜伽，本书较详细地阐述了其义理和修法。本书为国内罕见的全面介绍瑜伽高低层次功法的专著，许多资料首次公诸于众，极为珍贵，可供学习和修持瑜伽者研究参考。

# 《瑜伽灵性修持秘要》

## 精彩短评

- 1、很好的入门读物
- 2、好书
- 3、这本书更注重精神层面的瑜伽修习，也更系统

# 《瑜伽灵性修持秘要》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)