

光瑜伽



[光瑜伽 下载链接1](#)

著者:廖世璋

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2013-6-27

装帧:平装

isbn:9789861753164

一套徹底轉化的心靈療法

開啟「光」的智慧密碼，轉動你的願望之輪，走向喜悅幸福的人生

消除煩惱、療癒心靈、召喚能量，隨時隨地都能進行的神奇光療法。

作者貫通佛典與科學，融合中西方能量學，整理成「光瑜伽」，不論是陽光、月光、天空、空氣、當下……皆可觀想運用，搭配呼吸，在七彩虹光中淨化念頭、排除混亂心情、形成保護光層，將正向的光能量分享給周遭的人事物。

這是一套最適合忙碌現代人的修行方法，既簡單又實用，書中更提供三種療癒心靈的壇城，將幫助你改善習氣（習氣之輪）、了悟空性智慧（時間之輪）、達成願望（願望之輪）！讀者可親自動手描繪、上色，召喚神聖的光能量守護自己，活出喜悅的人生。

媒體推薦

廖世璋教授的特殊之處，在於他用了光作為媒介，除了藉由光瑜伽辨認物質世界之外的信息場，還試圖用光來治療心病，發揮更大的功能。這些愈來愈多的實證體驗分享、將加速現今科學所塑造銅牆鐵壁裂痕的擴大，終至消失於無形。我期待所有讀者也能愉快地分享光瑜伽所帶來的喜悅。——李嗣涔，台灣大學校長鄭重推薦

多元底蘊的專業背景又努力的自我再超越，是世璋兄對生命演繹的方式。其不僅對台灣文創產業在產、官、學界推力甚廣，同時對藏傳佛法的傳承又著力甚深，是故，他停下來思索，意欲留下些甚麼。願有緣的讀者，可藉著世璋兄「光瑜伽」一書走筆的引航，帶您一遊，在發現生命實相的路上。——中華民國開業建築師黃崑錚

我依著世璋老師的方法進行操練，真像米開朗基羅的石雕作品「囚」，讓心靈從禁錮的身體中掙脫出來，而漸漸得到心靈上的自由感。我感覺到自己正走在一條通往幸福的道路上，也發現周圍的貴人不斷的在協助我，心中更感受到一股自在喜悅的氣流正在身上流竄，更多美好感受正在增加中……

——幸福源緣園圓文創志業副執行長／光寶文教基金會講師林玉貞

肢體型態的瑜伽，鬆弛了肉體身軀，至於心靈的自覺與解放，光瑜伽堪稱聖品！在廖教授帶領下，初次接觸光瑜伽，體驗神妙之處，平日盲目的心靈有了撥雲見日般的清晰感。——新北市中小學家長協會教育議題召集人李文良

廖老師多年的精華，透過這本經典讓瑜伽神奇雲遊其中，拜讀後內心感動久久，殷盼此書早早出刊讓閱讀者有福一窺究竟，書中各式各樣的瑜伽世界裡我特別喜歡「太陽瑜伽」，它讓我冥想覺得快樂時，心如雲般的飄飄然，亦如神仙踩上雲朵於浩瀚世界中悠哉翻滾自在。——中山樂齡講師與副主任（中山區調解委員）郭秀珍

感謝有廖老師的指引，讓自己的心靈有機會透過學習，穿越層層迷霧趨向明淨，見到耀眼如日輪的光亮。——新北市麗園國小專任輔導老師鄭秀英

每當獨處時，我都會想到沐浴在虹光中，安詳、自在，很喜歡「平靜」的感覺。在處理生活事務時會多給自己思考的時間與空間，不再像以前衝動行事。感謝廖老師提供沉澱心靈修習的機會，讓我受益良多。——台北市富洲社區發展協會總幹事林素貞

作者介紹：

廖世璋

深入研習藏傳佛教等各種無上密法教逾十五餘年，包括（僅部分列舉）：一、舊譯派：密印八大嘿如嘎、大圓滿遍空自解脫、傑尊寧體及其他大圓滿教法、龍薩寧波三根本、龍欽寧體（法界藏）、功德藏及其他無上密教法；二、新譯派：佛陀大圓滿（密傳）、

密集金剛、時輪金剛、勝樂金剛、大威德金剛、喜金剛等。另修習印度瑜伽、西藏瑜伽之冥想法、呼吸法、體位法等長逾十年以上，並擁有國際瑜伽師資證照（200小時），目前為大學副教授，曾兼任國內數所公私立大學。在台灣成立過數個佛學會與修行中心，並曾擔任會長及副會長工作。

目录: 本書目錄推薦序 讓這道銅牆鐵壁消失於無形 李嗣涔
自序 找出生命的源頭及永恆
第一部 光瑜伽緣起
北印度奇幻旅程
天空壇城徵兆
喜悅的啟示
實踐光瑜伽生活
第二部 光瑜伽
太陽瑜伽
月亮瑜伽
天空瑜伽
空氣瑜伽
當下瑜伽
空色瑜伽
第三部 光壇城
習氣之輪
時間之輪
神聖的願望之輪與護輪
光壇城及神聖光譜
第四部 宇宙實相
命運是你在宇宙的移動軌跡
業力的絕對運動定律與相對運動定律
心性的一元性及二元對立
生命的起源
圓滿的心
第五部 附錄：對當今科學的考察及反思
當前的科學標準
違反科學標準：超自然現象
光瑜伽的演化論
注釋
· · · · · (收起)

[光瑜伽 下載链接1](#)

标签

yoga

YOGA

yoga,文学

评论

[光瑜伽 下载链接1](#)

书评

[光瑜伽 下载链接1](#)