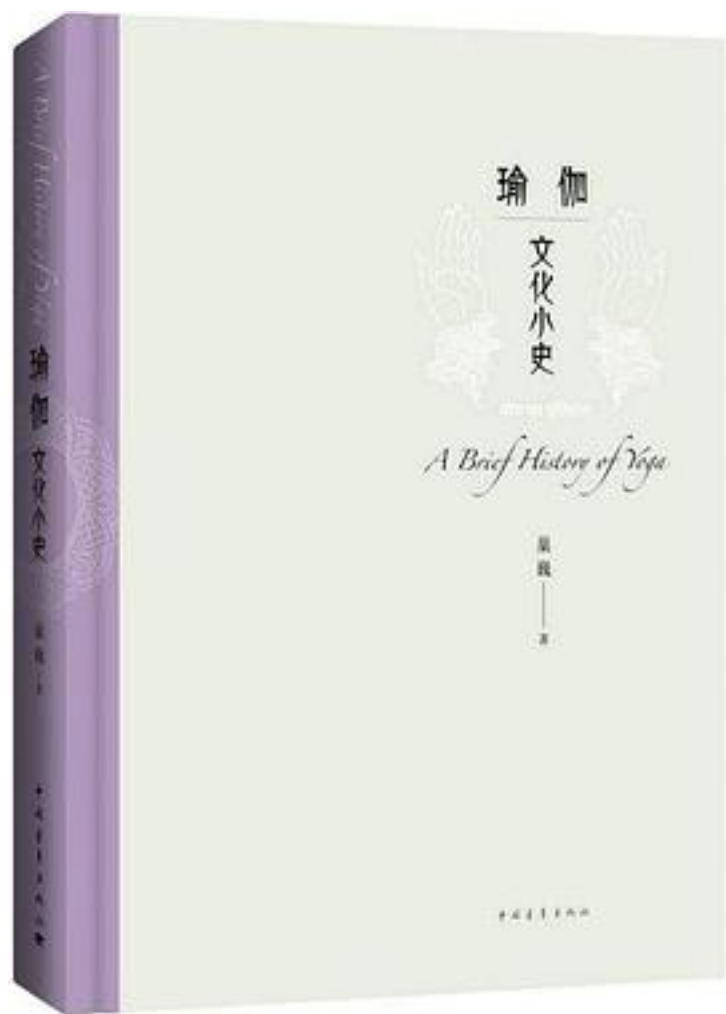


瑜珈文化小史(精)



[瑜珈文化小史\(精\)_下载链接1](#)

著者:巢巍

出版者:中国青年出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:精装

isbn:9787515347462

★65组问答厘清“瑜伽是什么”

★首次将“瑜伽”定义为文化复合体

★著名印度文化学者、《大唐玄奘》电影剧本作者薛克翘先生倾情作序

★了解瑜伽文化的不二版本

⊙*本由国人撰写、真正意义上探讨瑜伽文化的著作

⊙65组问答厘清“瑜伽是什么” ⊙创造性地提出瑜伽的三大维度：信仰、思辨、实践

⊙趣味性、可读性、收藏性“三强”，了解瑜伽文化的不二版本

⊙特种纸全彩印刷，烫金工艺，愿这本小书展开在您面前时，如莲绽放

作者介绍:

巢巍，江苏常州人，北京大学印度语言文学学士、硕士，印度圣雄甘地国际印地语大学中印比较文学博士，现为北京外国语大学全球史研究院博士后。参与国家重大文化交流工程“中印经典和当代作品互译”出版项目。曾在数家大型国企及外资企业担任驻印经理，对南亚地区宗教、政治、经济和文化有着深刻的认识和见解。创办南亚之翼文化交流中心，积极从事中外文化交流工作。

目录: 巢巍瑜伽读本序（薛克翘）

自序：追本溯源话瑜伽

第一章瑜伽的起源及原始阶段（公元前6世纪之前）

1.何谓瑜伽？ 002

2.瑜伽起源于何时何地？ 004

3.现存最古老的瑜伽文物是什么？ 008

4.瑜伽是如何产生的？ 009

5.最早记载瑜伽的是哪部文献？ 011

6.瑜伽和宗教有什么关系？ 016

7.如何理解“宗教性瑜伽”的含义？ 020

8.宗教性瑜伽形成的标志是什么？ 021

9.《薄伽梵歌》的主要内容是什么？ 024

10.什么是业瑜伽？ 029

11.如何达成业瑜伽？ 033

第二章宗教性的瑜伽（公元前6世纪—公元前2世纪）

12.什么是智瑜伽？ 034

13.怎样理解“梵我合一”？ 037

14.如何达成智瑜伽？ 040

15.什么是信瑜伽？ 043

16.如何达成信瑜伽？ 046

17.业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽之间有什么关系？ 048

第三章哲学性的瑜伽（公元前2世纪—公元6世纪）

18.瑜伽和哲学有什么关系？ 050

19.如何理解“哲学性瑜伽”的含义？ 051

20.哲学性瑜伽成熟的标志是什么？ 053

21.《瑜伽经》中讲述的瑜伽是什么样的？ 055

22.《瑜伽经》中的世界观是怎样的？ 057

23.《瑜伽经》中是如何调和瑜伽与宗教之间关系的？ 059

24.《瑜伽经》中的八支是什么意思？ 061

25.持戒包含哪些内容？ 063

26. 劝戒包含哪些内容？ 065
27. 持戒和劝戒之间有什么关系？ 067
28. 怎样理解坐法的含义？ 069
29. 怎样理解调息的含义？ 072
- 第四章 实践性的瑜伽（公元6世纪—公元19世纪）
30. 怎样理解制感的含义？ 074
31. 坐法、调息和制感三者之间有什么关系？ 076
32. 怎样理解执持的含义？ 077
33. 怎样理解禅定的含义？ 079
34. 执持和禅定在修炼中有什么区别？ 080
35. 怎样理解三昧的含义？ 081
36. 八支瑜伽必须一起修炼吗？ 083
37. 实践性瑜伽是怎样产生的？ 086
38. 体式化的瑜伽有名称吗？ 089
39. 《牛护本集》与赫特瑜伽有什么关系？ 092
40. 现存的还有哪些重要的赫特瑜伽典籍？ 093
41. 赫特瑜伽发展到现在共有多少种体式？ 098
42. 除了体式，赫特瑜伽还有哪些修炼内容？ 099
43. 在赫特瑜伽理论体系中，对修炼的载体——人体有什么样的认识？ 101
44. 怎样理解普拉纳的概念？ 102
45. 怎样理解脉的概念？ 105
46. 怎样理解轮的概念？ 108
47. 赫特瑜伽对瑜伽的发展产生了什么样的影响？ 116
48. 瑜伽文化是怎样走向国际的？ 118
49. 作为将瑜伽带上世界舞台的第一人，辨喜在瑜伽的国际化过程中做出了哪些贡献？ 120
50. 辨喜的瑜伽思想有何局限性？ 124
51. 作为近代对瑜伽思想进行革命性创新的人，奥罗宾多在瑜伽发展史上做出了哪些贡献？ 127
52. 奥罗宾多的整体瑜伽对瑜伽世俗化的促进作用有哪些？ 131
53. 除了整体瑜伽，近代瑜伽发展史上还出现了哪种影响巨大的瑜伽？ 136
54. 作为阿斯汤加瑜伽的奠基者，克里希那玛查雅在推动瑜伽修炼方式的变革方面做出了哪些努力？ 138
55. 作为阿斯汤加瑜伽的创立者，乔伊斯在瑜伽发展史上做出了哪些贡献？ 144
- 第五章 国际化的瑜伽（1893年之后）
56. 作为第一位在国际上推广瑜伽的女性，黛维在瑜伽国际化的过程中发挥了怎样的作用？ 149
57. 作为“艾扬格瑜伽”的创立者，艾扬格在现代瑜伽领域有怎样的地位？ 154
58. 作为克里希那玛查雅的儿子，德斯科扎尔是如何继承父亲衣钵的？ 159
59. 还有哪些大师在瑜伽国际化的过程中做出了较大贡献？ 162
60. 瑜伽国际化以来，发展出了哪些新型瑜伽？ 168
61. 除了瑜伽大师们的努力，还有哪些因素在推动瑜伽国际化的过程中发挥了积极作用？ 169
- 第六章 瑜伽在中国的传播与发展
62. 中文“瑜伽”一词出现于何时？ 174
63. 通过佛教在古代中国传播的瑜伽是什么样的？ 175
64. 现代瑜伽是如何在中国传播的？ 178
65. 随着印度莫迪政府大力推动瑜伽“软外交”，瑜伽在中国的传播出现了哪些新动向？ 181
- • • • • [\(收起\)](#)

标签

瑜伽

哲学

评论

本书针对“瑜伽”这个复杂文化概念的历史演变进行研究，并进行全面、通俗的讲述，适合对瑜伽感兴趣的初学者

[瑜伽文化小史\(精\) 下载链接1](#)

书评

[瑜伽文化小史\(精\) 下载链接1](#)