

<<睡眠，最自在的修行>>

图书基本信息

书名：<<睡眠，最自在的修行>>

13位ISBN编号：9787508632698

10位ISBN编号：7508632699

出版时间：2012-4

出版时间：中信出版社

作者：王媛

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：<http://www.tushu007.com>

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 前言

将心来，与汝安沛溪（王志远，号沛溪，中国社会科学院研究员，中华佛教文化院副主席，中国宗教学会顾问，亚太宗教文化交流中心秘书长，中国社会科学院研究生院导师，北京大学客座教授。

）一阴一阳谓之道，运动是阳，睡眠是阴，阴虚阳亢，就会“失道”，危机则不可免。

瑜伽是什么？

是对阴阳的调和，使其与道相应。

瑜伽本身是律动之道，同时又是入静之道。

动静自如，方为正道。

入静是睡眠的前提。

生命的三分之一应该是睡眠，或多或少在所难免；过多过少，就会影响健康甚至要命。

不知有多少人忽略了睡眠的重要性，更不知有多少人为失眠而辗转反侧、痛苦不堪。

王媛的瑜伽术不仅是为解除许多人的失眠之苦，而且推而广之，是帮助每一个人都能在一般睡眠的基础上，达到更高质量的睡眠。

睡得好，才能得道。

睡眠不是目的，但是没有睡眠就什么目的都达不到。

王媛的瑜伽术与一般瑜伽师的有所不同，不同之处在“心”。

当下对瑜伽的定义，“是一种以柔体为目的的、类似于体操的有氧健身运动”，在这个定义中，只见到人身，却不见人心。

没有人心或缺乏人心的运动，无法达到“身心兼修”的瑜伽境界。

王媛从中国走到印度，又从印度回到中国，已经十四个轮回，她已经超越了“以柔体为目的”，而是以“安心”为境界。

当年禅宗初祖达摩对二祖神光说：“将心来，与汝安。

”王媛是禅宗的睿智传人，她说：“必须睡好。

”其实就是让每一个人“将心来，与汝安”。

达到这个境界的一本书，还需要在它面前犹豫吗？

捧上它，领会它，修习它，我想，距离“安心”应该已经不远了。

我的几句感言，权且为序。

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 内容概要

为什么你睡了12个小时仍觉得累？

为什么你花了好几万去旅行，并没有增加对生活的热情？

为什么每天都要用很多时间来安慰鼓励自己？

为什么深陷自我厌恶中，常常感到痛苦？

为什么总是不能停止思考？

心里终究不踏实？

为什么活得那么累，忙得那么疲惫？

究竟该做些什么来养精蓄锐呢？

中国首位跨界瑜伽师王媛，将在《睡眠，最自在的修行：最受上班族欢迎的7天睡眠瑜伽课》中与你分享神秘实用的7天睡眠瑜伽，什么都不用做，什么都不用想，只要躺着闭上眼睛，就能完成身体到心灵的彻底修行，充分吸收正能量，排除所有干扰，放下杂念，睁开眼睛后，你会发现自己焕然一新，充满力量和光彩。

随书附赠超简单7天睡眠瑜伽DVD，配有唯美温馨的助眠音乐与画面，坚持7天，奇迹会在第8天出现。

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 作者简介

王媛，印度瑜伽文化研修者，正统瑜伽体系传承者，十余年间21次赴印度求取正法。  
天地心韵·瑜伽荟创始人。

身心灵文化传播者，多年潜心禅学、国学。

的修习，致力于在中印两系古老东方文明交汇之处，探求启迪生命的真知。

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 书籍目录

序1 将心来，与汝安

序2 好睡眠是生活奢侈品

自序

引言

第一章 清心即是安眠方

上篇：心池可鉴-自我觉知的旅程

就从身体开始

就以呼吸进入

千年一坐

简单啊！

简单吗？

你是谁？

心池可鉴

行行复行行

下篇：余香在心-忘我奉献的修行

你、我、他

用钱都买不到的“乐意”

余香在心

结语

第二章 七天睡眠瑜伽

第一天 强健身体，放松神经

第二天 加强柔韧，舒展身心

第三天 滋养神经，安神助眠

第四天 挑战自我，突破瓶颈

第五天 天伦同乐，彻底释压

第六天 收敛心神，空“心”入眠

第七天 特别睡姿，一夜好觉

结语

第三章 在芬芳中入梦

精油的使用

第四章 瑜伽梵文唱诵，音乐助眠

第五章 素食，通往一级睡眠的捷径

第六章 细节促就好睡眠

后记 假如生命只剩下最后5分钟

## &lt;&lt;睡眠，最自在的修行&gt;&gt;

## 章节摘录

睡眠障碍无疑是一种现代社会中，人们由于身心的调整产生障碍而导致的常见现象。而瑜伽的要旨之一便是通过身心修炼锻造敏锐的觉知，从身心不和之处内观而入，察其根源，灭度之。

同为东方古老文明的传统中医认为：万病皆始于心。

这里的“心”就心理层面而言的。

历代医家认为失眠的病因病机以七情内伤为主，其涉及的脏腑不外心、脾、肝、胆、肾，其病机总属营卫失和，阴阳失调为病之本，或阴虚不能纳阳，或阳盛不得入阴。

正如《灵枢·大惑论》所云：“卫气不得入于阴，常留于阳。

留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。

”所谓七情者乃人之情志活动的统称，具体包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，是人对客观事物或现象所做出的不同情志反应。

七情是人对外界客观事物的不同反应，是生命活动的正常现象，不会使人发病。

但若不加控制，在突然、强烈或长期性的情志刺激下，超过了正常的生理活动范围，而又不能适应时，使脏腑气血功能紊乱，就会导致疾病的发生，这时的七情就成为致病因素，而且是导致内伤疾病的主要因素之一。

七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，而脏腑又是人生理机能的核心。

张景岳在《景岳全书·卷十八·不寐》中说：“神安则寐，神不安则不寐。

”足见心理情绪的失控便是导致失眠和其他疾患的最终原因。

西方现代医学也通过实证证明：80%的疾病都是不良情绪所致。

因而，调节心理、控制情绪即是摆脱失眠困扰的良方。

圣哲帕坦伽利在他的《瑜伽经》中说：瑜伽旨在平息扰乱我们意识的心之波动。

如果我们能用瑜伽醒觉自身、关照内心，升起明晰的智慧以澄清纷扰的根源，化度不安的心绪，即可安眠无忧。

就从身体开始 王媛心韵 有生命的水永远流淌，片刻不停。

河水总是在流淌，虽然今天流淌的是同一条河里的水，却不再是昨天的河水。

河水永远都是新的。

今天的我和昨天的我外表相似，实际却不相同，今天的我是新的我。

有生命的事物永远是 战国名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有通过睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物，所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。

”人类和植物同属于生物，细胞分裂的时间段大致相同，错过夜里睡觉的良辰，细胞的新生远赶不上消亡，人就会过早地衰老或患病。

人要顺其自然，就应跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡。

人在太阳面前小如微尘，“与太阳对着干”是愚蠢的选择，迟早会被太阳巨大的引力摧垮。

睡眠，在梵语里叫做middha，略称眠，心所(心之作用)之名。

由于心中本有之暗昧而于惫懒、疏忽之状态下所具有之本性。

因睡眠可恢复身心精力与消除疲劳，故可视与“休息”同义。

如果说，吃饭是一种自在的生存方式，而能够安然入睡则是白昼一切活动的结束。

适当的睡眠是休息，休息是为了下一阶段的精进。

人要吃饭，才有力气；身体的各个器官尤其是眼睛均以睡眠为食。

人，最好不要熬夜，经常熬夜成为习惯，当你能在正常的时间入睡，就难上加难了。

睡前半小时最好不要讲话，一说话肺经动，然后心经又动，人就容易进入兴奋状态，所以就很难入睡。

难以入睡的人，都是因为生活起居作息无定，或者思虑过多，神经衰弱，妄想颠倒。

假如我们忘记境界，忘记是非人我，心思单纯，工作有序，那就不怕不能入眠了。

<<睡眠，最自在的修行>>

P2-5

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 后记

“假如你的生命只剩下最后的5分钟，请你忘却，请你释怀，请你珍惜当下……”这是在瑜伽生活指导师培训期间的心灵分享环节。

在这个特殊的时刻，大家的心灵曾被深深触动，每一个人都经历了对过往生命的回顾与释放。

洗礼之后，每一个人都带着珍惜的心离开教室，懂得了要勇敢地去迎接未来的每一天：因为我们还活着，因为一切都还来得及！

来，请跟随我一起回到当时的场景吧。

灯光渐暗，空灵的音乐缓缓响起。

我们端坐下来，闭起双目，收摄活跃的感官，静静聆听来自内心深处的声音：漆黑的夜里，我们尝试着走进自己。

扪心自问，你是否已经浪费了太多太多的时间？

生命就这样一点儿一点儿地耗尽了。

如果，接下来只有5分钟，你就将要离开这个躯体，那么，你还有什么放不下？

那些，你要感谢的人，你还来不及对他们说声“谢谢”，请把他们的名字刻在你心里；那些，你认为不能原谅的人或者你伤害过的、歉疚太久的人，此时此刻，你想要做什么？

想对他们说些什么？

还有3分钟的时间，生命马上就要到尽头了。

还有哪些事情你一直没有行动？

还有哪些话你一直深藏在内心，不能倾诉？

打开你的心扉，打开这扇门！

生命的尽头即将到来。

还有1分钟！

此时，你能原谅伤害过你的人吗？

你对那些你曾经伤害过的人在深深地忏悔吗？

还有1分钟呀，放下吧！

生命已到尽头……委婉深沉的字句如同一颗颗石子不断投入水中，泛起层层涟漪，久久无法平复。

从悄然落泪到哽咽出声，再到失声痛哭，此情此景，充满了我们对生命过程的反思——当生命走到了它的尽头，我们真的可以平静面对，毫无遗憾，毫无愧疚吗？

如果还有想做而没有做的事情，请马上行动吧！

如果还有想说而没有说的话，请马上去说吧！

请珍惜当下，生命中的一切，因为我们还活着，一切都还来得及！



## <<睡眠，最自在的修行>>

### 媒体关注与评论

她和别的瑜伽师不一样。

——时尚媒体主编多年以前，当王媛被评为国内十大明星瑜伽教练的时候，因其仿若“混血模特”的惊艳外形和独特大方的气质一直受到国内顶尖各大媒体的青睐，曾先后为《时尚》、《时尚健康》、《悦己》、《健康之友》、《都市主妇》、《精品购物指南》、《母子健康》等长期开设各种类型与瑜伽有关的专栏，从那时候开始，其专栏著作中关于探讨幸福和探讨如何安睡的话题开始持续受到读者关注。

我第一次见到王媛的时候，觉得她身上充满了故事。

——《财富故事会》制片人麦老师2009年夏天，中央电视台财经频道一期专题《寻找回来的世界》（又名《瑜伽姐姐》）向公众展示王媛背后的故事，那之后人们更深一层认识这位瑜伽明星不为人知的一面，其后中央电视台国际频道（CCTV9）、中央人民广播电台、天津卫视、深圳卫视、北京电视台、新浪等媒体多次邀请她走入直播间或者走入企业为更多的人带去关于健康的分享和关于心灵的对话，获誉无数。

这些年，她的正能量越来越大，也让更多人重获健康，心灵富足。

——中国睡眠协会会长 汪光亮

## <<睡眠，最自在的修行>>

### 编辑推荐

《睡眠,最自在的修行》编辑推荐：6小时深度睡眠，可以支持连续18小时的工作。  
身心灵引导者，中国首位跨界资深瑜伽师王媛，20次赴印度修习神秘的7天睡眠瑜伽，什么都不用做，什么都不用想，只要躺着闭上眼睛，就能完成身体到心灵的彻底修行。  
睡好，再忙，都不累。

<<睡眠，最自在的修行>>

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:<http://www.tushu007.com>