



最美的科普书

I Love Science



科学大本营

探索，使人快乐，探索，让你大开眼界……

李继勇◎编

全彩版

神秘诡异
扑朔迷离
匪夷所思



消失的文明之谜



专家推荐·课外阅读·成长必读书

推荐给学生最好的礼品书

内蒙古出版集团
远方出版社





你想拥有广博的知识吗？无论古今中外、科普世界，都是你最优秀的校外课堂。

本书把大千世界的科普知识一一展现在你的面前，**让你开阔眼界，增强求知的兴趣，凭借知识的力量竞取成功！**

博览天下



消失的文明之谜

Xiaoshi De Wenming Zhimi

探索，使人快乐，探索，让你大开眼界……

好奇眼睛看世界
365日科学探索

科学大本营

我爱科学，我的乐园！

满足求知渴望

拓展知识视野

书香精神世界

专家推荐·课外阅读·成长必读书

推荐给学生最好的礼品书

李继勇◎编

内蒙古出版集团
远 方 出 版 社

图书在版编目（CIP）数据

消失的文明之谜 / 李继勇编．—呼和浩特：远方出版社，2012.1

ISBN 978-7-80723-662-7

Ⅰ．①消… Ⅱ．①李… Ⅲ．①文化史—世界—通俗读物 Ⅳ．①K103-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 272576 号





最美的科普书·消失的文明之谜

主　　编　李继勇
责任编辑　刘洪洋
装帧设计　宋双成
出版发行　内蒙古出版集团 远方出版社
社　　址　呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
（电话：0471-2236466　邮编：010010）
经　　销　新华书店
印　　刷　三河市兴国印务有限公司
开　　本　720mm×1030mm　1/16
字　　数　160 千字
印　　张　12
版　　次　2012 年 1 月第 1 版
印　　次　2012 年 1 月第 1 次印刷
印　　数　1—5000 套

标准书号　ISBN 978-7-80723-662-7
总 定 价　25.80 元

如发现印装质量问题，请与出版社联系调换。



前言

QIAN YAN

在地球上，存在着各种各样失落的文明。其中既有震撼人心的超前文明，又有神秘莫测的金字塔文明，还有消失的各种古城文明。这些古老而瑰丽的文明为什么会消失呢？它们的遗址究竟在哪里呢？为什么有的文明 竟然沉入了海底？……这些都是一个个未解的谜团。你想知道这些未解之谜的答案吗？在本书《消失的文明之谜》中，对这些未解之谜一一作了解答。本书将带你学习更多的知识，将带你了解更多的人类文明。读者朋友们，快快来阅读本书，和我们一起探索那些失落在历史长河中的文明之珠吧！

学问无止境，探索无穷尽，知识的积累与才能的培养都需要不断的学习和实践。愿读者朋友们从问题中发现世界，不断地去掌握新的知识。愿本书成为您的良师益友。



目录 Contents

最美的科普书 I Love Science

消失的文明之谜

Xiaoshi De Wenming Zhimi

第一章

与印度河流域文明

2/瑜伽之谜

6/武术的起源

10/语言与数学之谜

14/黑色土著之谜

17/死亡之城之谜



第二章

玛雅文明

22/玛雅书籍被毁

26/贡奉神灵的祭品——巧克力

29/玛雅文明的消失之谜

33/玛雅人的数学



第三章

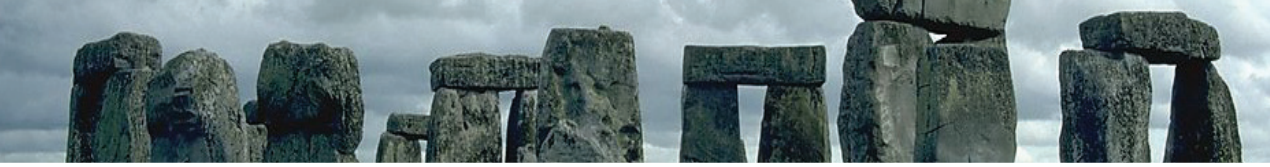
古希腊文明

38/奥运会的起源

43/维纳斯之谜

48/“死光”之谜

51/米诺斯文明



54/ 亚特兰蒂斯之谜
58/来库古改革
61/阿耳忒弥斯神庙



第四章
古埃及文明

68/天狼星的发现之谜
71/亚历山大灯塔
76/智慧之书
81/金字塔之谜
86/底比斯
90/金字塔内部之谜
94/埃赫那顿之谜
100/狮身人面像之谜

第五章
古罗马文明

106/罗马城传说
111/圆形竞技场
114/庞贝城之谜



第六章
两河流域文明

120/银版文书之谜
125/生命起源之谜
128/黄金之城之谜
132/失踪的财富



第七章

印加文明

138/开颅术之谜

140/印加首都

145/太阳门之谜

150/马丘比丘之谜

154/印加帝国灭亡之谜

第八章

欧洲文明

160/欧洲名字的来历

163/凯尔特人之谜

168/日耳曼人之谜

170/巨石阵之谜



第九章

中亚文明

176/女儿国之谜

179/岩画“草帽人”之谜

182/汗血马之谜

185/阳关古塞



第一章

Xiaoshi De Wenming Zhimi

与印度河流域文明

在遥远东方的印度河流域，有一片神奇的土地。这里的土壤肥沃，气候适宜，植被茂盛。辉煌的古印度文明就是在这片土地上诞生的。古印度文明的诞生悄无声息，但它的发展与成就却令整个世界变色，并深深影响着世界文明的发展。瑜珈、印度教、武术、梵语、十进制记数法的发明等是这个文明最璀璨的部分。当然，作为人类文明的发源地之一，它的成就并非仅仅如此，古印度文明是非常丰富、神秘、玄奥的，它的每一项成就都为世界文明的发展作出了突出的贡献。下面，我们就为大家详细的介绍神秘的古印度文明。



瑜伽之谜

消失的文明之谜

瑜伽是现在风靡全球的健身方式。它既可以用来塑造体型，增强疾病抵抗力，又能够调节心情，改善视力和听力。

长期从事这种运动，甚至能达到延年益寿的奇效。这样一项神奇的运动是如何产生的，人们又为何要发明这项运动呢？下面我们就为大家揭晓这些谜题。

作为东方最古老的强身术之一，瑜伽最早的起源地是古印度。这也是现在许多瑜伽界的大师级人物都是印度人的原因。“瑜伽”这个词，最早也是从印度梵语中来的。古印度总是充满了神秘的色彩，就连瑜伽也不例外。大多人都知道，瑜伽需要安静的练习环境，或者放一些轻音乐，使身体放松。人们在这些安静轻松的环境里，通过练习瑜伽这套古老而易于掌握的技巧，来改善自己生理、心理、情感和精神，从而达到身体、心灵与精神的和谐统一。它需要人与自然融合在一起。这也与古印度人所追求的天人合一的境界相吻合。

瑜珈



事实上，瑜伽并不仅仅只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。它是一个非常古老的能量知识修炼方法。哲学、科学和艺术等都在瑜伽中得到了充分地体现。瑜伽在古印度语中最原始的意思是驾驭马车，在古印度漫长的文化发展中，“瑜伽”开始逐渐代表着能帮助人们达到最高目标的某些实践或者修

炼。瑜伽的基础是建筑在古印度哲学上的，在古印度圣贤帕坦珈利所著的《瑜珈经》中，它被准确的定义为：“对心作用的控制。”数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。在印度古代，信仰瑜伽经的信徒发展出了瑜伽这一神奇的运动体系，他们深信通过运动身体和调控呼吸，人们可以控制自己的心智和情感，从而保持永远健康的身体。

小百科

“瑜珈”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含义为“一致”“结合”或“和谐”。瑜珈是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。

由古印度文化衍生出的瑜伽文化深深地吸引着全世界的目光，人们为了表达对瑜伽的敬仰，将其称为“世界的瑰宝”。瑜伽的具体起源地在印度北部的喜马拉雅山麓地带。古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现这个地域的动物天生具有治疗、放松、睡眠以及保持清醒的一系列方法，在生病时它们能不经任何治疗而自然痊愈。经过长期的观察研究后，修行者们发现动物们不治而愈的奇迹与它们的动作姿态有关。于是细心的修行者们开始观察、模仿并亲自体验动物们的姿势。功夫不负有心人，在不断地创作、更改、完善后，修行者们终于创立出了一系列有益身心的锻炼系统。这些锻炼系统又历经了五千多年的锤炼，终于演化成的现在的瑜伽。而瑜伽教给人们的治愈法，也让世世代代的人从中获益。

瑜珈



关于瑜伽的起源还有另外一种说法。

在数千年前的印度，高僧们为追



求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单独生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再把生物的生存法则验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病、创痛的医治。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系这就是瑜伽。

近代的一些考古发现充分的印证了这些观点。多年前，考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握肉身感官。



瑜珈

而古印度人为什么要修炼瑜伽呢？

这就要追溯到印度瑜伽之祖帕坦伽利撰写的《瑜伽经》了。伟大的瑜伽圣者帕坦伽利所著《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典。这部经文中记载了古印度的大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述。《瑜伽经》指引瑜伽者完成性灵的旅程，书中充

满对身心世界的探索，告诉人们最根本的道德。书中的所有智慧并不能被后人完全解释，历代大师不断的撰写关于《瑜伽经》的书籍。瑜伽经的思想在瑜伽者的生活中也得到了体现。



在这部详细讲述瑜伽的著作里，帕坦伽利用大量的篇幅阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等等。其实在帕坦伽利之前，瑜伽已经有了很长的实践期，但是并没有任何人给瑜伽作出一个系统的阐释，帕坦伽利经过不断的研究创造了一个整体的瑜伽体系。帕坦伽利指出，瑜伽不是一种理论，不是存在与理论之上的，它更多的是一个实践，如果要成为一位真正的瑜伽人，不是理论瑜伽，而是实践瑜伽，这样才能真正成为一个瑜伽人。这也与我国“实践是检验真理的唯一标准”这一理论不谋而合。帕坦伽利对修炼瑜伽的目的也作出了简明但却精确的解释：修炼瑜伽就是教授你如何控制自己的大脑。

《瑜伽经》大约成书约公元前 300 年，而历史文物表明瑜伽公元前 3000 年在印度就有相关的修炼了。帕坦伽利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。这就是古印度人为什么要修炼瑜伽的原因了。







武术的起源

消失的文明之谜

众所周知，武术是中国传统的体育项目，在人民群众中具有着极其广泛的基础，是中国人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

多年来，武术以电影、小说、动画等艺术形式在世界范围内迅速的传播，武术也因此受到了大量国际友人的喜爱。凭着对无数的热爱，许多国际友人来到中国参观，甚至是拜师，他们希望着借此来完成自己的武术梦。在所有拥有武术这一神秘技艺的国家里，中国格外著名。英文里的kungfu就是音译的中文里的“功夫”二字。而国际友人每次一提起功夫，总是在前面加上两个字，那就是“中国”。可见，中国功夫已然扬名海外。



武术基本功

中国武术博大精深，至今已有上千年的历史。在这漫漫上千年中，武术是怎么发展起来的，它的起源又是哪里呢，今天我们就为大家揭晓这些谜题。

中国武术起源于古代嵩山的少林寺，因此有“天下武功出少林”之说。古代嵩山少林寺不但孕育了武术，也使武术在中国蓬勃的发展，最终名扬海外。少林武功是我国最著名的武术流派之一，不但拥有着悠久武功的历史，在它的漫长发展中也对整个中国的武术产生了重大的影响，可以说它是中国传统武术的一个重要组成部分，也是中华民族智慧的结晶。

中国武术虽然著名，但是，最早发展的武术并不是中国。虽然人们关于武术的创始人有着许多的争论，但这些争论却有着一个惊人的一致，那就是武术的最终起源地是我们的友邦近邻——印度。关于武术的创始人大多则认为是印度人菩提达摩。菩提达摩即是那位著名的中国禅宗创始人。达摩生于古印度，传说他是国王的第二位皇子，因厌恶皇族的荒淫奢侈而出家。出家后达摩师从印度著名僧侣班若多罗大师。在班若多罗大师的教导下，达摩潜心心研习大乘佛法。关于达摩东行中国的原因有个传说，相传达摩佛法大成之时，曾诚恳地向班若多罗大师求教说：“师父，徒儿现今于佛法小有所成，但不敢一人独享佛法的好处，我想去远方传教，好让更多的人从佛法中获益，可是徒儿应该到哪里去传教呢？”般若多罗大师听了后微笑着说：“你应该去中国啊，那里民风朴实，但他们的君王却喜欢战争，你应当去那里传教，好让那里的人们从战争的痛苦中解脱出来”。于是达摩遵照师父的嘱咐，准备好行李，驾起一叶扁舟，乘风破浪，漂洋过海，用了三年时间，历尽艰难曲折，终于来到了中国嵩山少林寺。达摩来到了中国，不但救世济民、弘扬佛法，而且带来了可以让人增强体魄的印度古典瑜伽。印度古典瑜伽传入中国后，达摩将其与中国传统的道教、儒家、医学、武术以及民间气功等相交流，在与中国传统文化相结合后，达摩终于创作出了武术。

小百科

达摩，全称菩提达摩，意译为觉法。南天竺人，生卒年月不详，婆罗门种姓，自称佛传禅宗第二十八祖，为中国禅宗的始祖，故中国的禅宗又称达摩宗，是《洗髓经》、《易筋经》的撰写者。达摩被尊称为“东土第一代祖师”、“达摩祖师”。



武术招式示意图

达摩创作出的少林武术虽然源于印度，但印度武术派与中国佛教武术是有着明显的不同之处的。中国少林武术“禅武归一”或“禅武双修”的思想和实践，虽然是由达摩等人


玉雕达摩祖师像

所倡导，承袭了印度佛教的传统，但达摩在创作之初就摄收和总结了大量中国道、儒、医、民间武术等的经验。尽管如此，印度武术对中国武术乃至世界武术也是有着许多深远的影响的。

少林武术最重要的特点是提倡“禅武归一”，亦即动静相结合的原则。这个原则也就是达摩一直强调的动静无分的原理，而关于动静结合的原理则是缘自于印度佛教徒的禅坐技巧。印度佛教徒在修炼中由于长期坐禅，经常出现昏沉和烦恼的现象，因此，佛教和印度教都允许僧人在一定的时间和场所作些活动，但这种活动都有严格的规定。为了规范这些活动动作，印度僧人们根据瑜伽技艺创作出了一系列的武术。

印度武术的修行方法分为内修和外修两支。所谓的外修，即是着重对道德、精神和身体的训练，它包括着禁制、劝制、坐法、调整呼吸、制感等。而内修则是修本心。少林武术中对内功和外功的划分也是源自于印度武术的这些划分方法。由于印度佛教很注意对僧人和俗信者道德的修持，僧人除执行佛教戒律外，还要信守佛教内部的规定。这种规定在不同时代有着不同的内容。


会武术的机器人

少林武术在达摩创立之后，得到广泛的传播，人们在习得武术后也要遵守印度武术中的这些规定。这是为了避免由于习武者人多品杂，有些不良之辈不能信守佛教的戒律和规定，把佛门慈悲救世之场变成了弄拳习棒追逐私欲之地。少林戒约与印度佛教所提倡的禁制与和劝诫也有着很多相同的地

方，但少林武术为适应中国社会的需要，还提出了很多独特的要求，甚至提倡和渲染儒家的忠义思想和道家的无为飘逸的风尚。

关于对身体的训练，印度武术在后期发展中出现了很多的派别，他们十分注意身体的坐法与势法。少林武术中的一些做法姿势也是由印度武术传来的，甚至少数招式的名称也雷同，如少林“倒拽九牛尾势”与印度的“牛头功”、“出爪亮翅势”与“孔雀功”等都很相似。尤其引起人们注意的是，少林十二式中有提到“韦驮”，“韦驮”即印度教圣典“吠陀”的异译，这部经典，直被印度派奉为他们的根本经典，少林僧人在功法中提到这个经典，也可以看出印度武术对他们的影响。在少林武功中有人常常把他们的武术概括为龙、虎、豹、蛇、鹤等五式，这与诃陀瑜伽所提到的名称和势态有很多契合的地方，这种模仿动物的行动以此锻炼身体是一种可以见到实效、合乎科学的方法。我国古代就有“五禽之戏”，但彼此都强调要模仿龙、虎、蛇、鹤的活动，这可能是相互交流的影响。



嵩山少林寺达摩洞