

<<去印度的幸福日記>>

图书基本信息

书名：<<去印度的幸福日記>>

13位ISBN编号：9789868651036

10位ISBN编号：9868651034

出版时间：1921

出版时间：台趁髅幕

作者：石宏

页数：266

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>

<<去印度的幸福日記>>

內容概要

掰下一朵玫瑰的花瓣，遙遠的另一個世界就會起某種反應，更遑論殺生。

如果不能先淨化自己的情緒，在心靈修行之途上你將寸步難行。

~ 斯瓦米韋達

作者用心記錄的喜馬拉雅瑜珈學習之旅，2個星期的時間所得殊勝的生命領悟和體驗，跟隨心靈瑜珈大師的腳步，踏進了神性的殿堂，所有的感官和能量都被這古老的力量所喚醒，開了心眼使我們可以用新鮮的角度來看待自己的世界，因而不再恐懼不再逃避麻煩來到，讓人安住並觀察每一次的發生的事件，於是生命成為”修行的最最佳道場”而生活的品?自然也就大不同於以往。作者用一種行過千山萬里的胸襟和讀者進行一場跨界的心靈對話。

**本書源自於作者石宏為期二周的一趟印度瑜珈學習之旅，文筆細膩流暢、清新淡然，對於瑜珈中的守靜、呼吸，咒語，修為，乃至飲食、睡眠、行走，都有大篇幅的?發和詳解，?書不是遊記不是日記，而是一?彌足... (展开全部) 掰下一朵玫瑰的花瓣，遙遠的另一個世界就會起某種反應，更遑論殺生。

如果不能先淨化自己的情緒，在心靈修行之途上你將寸步難行。

~ 斯瓦米韋達

作者用心記錄的喜馬拉雅瑜珈學習之旅，2個星期的時間所得殊勝的生命領悟和體驗，跟隨心靈瑜珈大師的腳步，踏進了神性的殿堂，所有的感官和能量都被這古老的力量所喚醒，開了心眼使我們可以用新鮮的角度來看待自己的世界，因而不再恐懼不再逃避麻煩來到，讓人安住並觀察每一次的發生的事件，於是生命成為”修行的最最佳道場”而生活的品?自然也就大不同於以往。作者用一種行過千山萬里的胸襟和讀者進行一場跨界的心靈對話。

**本書源自於作者石宏為期二周的一趟印度瑜珈學習之旅，文筆細膩流暢、清新淡然，對於瑜珈中的守靜、呼吸，咒語，修為，乃至飲食、睡眠、行走，都有大篇幅的?發和詳解，?書不是遊記不是日記，而是一?彌足珍貴的瑜珈修行小百科入門。值得初學者收藏的入門參考範?。

2010年初，住在香港的石宏前往享譽全球的印度聖城瑞詩凱詩，向瑜珈導師斯瓦米韋達 帕若堤學習喜馬拉雅瑜珈。回國後，石宏把將近兩個星期的訪遊見聞和一些學習心得整理成書，與廣大讀者朋友共同分享此次印度心靈旅程中的精彩見聞，我們也可以通過這本書，一窺的印度瑜珈師的修行生活的堂奧，也在行住坐臥中體會斯瓦米韋達大師洞察人性的睿智與幽默。

<<去印度的幸福日記>>

作者簡介

石宏

1954年生於臺北，臺灣大學畢業，留美碩士。

1987年移居香港，服務於國際金融行業，非專業翻譯人員，平日喜愛閱讀和瑜珈。

2007年在香港國際瑜珈會議中巧遇斯瓦米韋達大師，獲大師接引。

現以翻譯喜馬拉雅瑜珈文獻為業餘嗜好。

譯著有

:心靈瑜珈, 拙火瑜珈 幸福瑜珈

<<去印度的幸福日記>>

書籍目錄

前言

2月1日 找到上師是巧合?是因緣?

2月2日 修行的火候

2月3日 打坐不要有所求

2月4日 聽斯瓦米韋達說《道德經》

2月5日 殊勝的火供法會

2月6日 出去玩一玩

2月7日 山巔水崖都可修行

2月8日 守靜之日

2月9日 恒河之濱的孔巴美拉節

2月10日 用哈達瑜珈調息身心

2月11日 梵文的大奧妙

2月12日 吉祥“希瓦”之夜

2月13日 天下無不散的席

附錄：國際喜瑪拉雅瑜珈禪修協會會徽詳解

<<去印度的幸福日記>>

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>