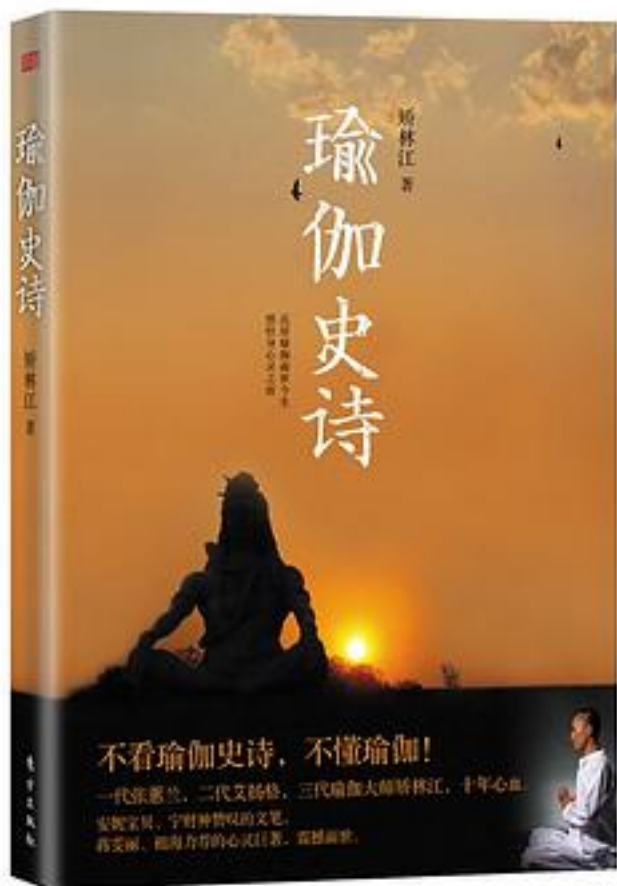


# 瑜伽史诗



[瑜伽史诗\\_下载链接1](#)

著者:矫林江

出版者:东方出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787506068468

安妮宝贝、宁财神赞叹的文笔，蒋雯丽、祖海力荐的心灵巨作！不看瑜伽史诗，不懂瑜伽！第三代瑜伽大师十年心血。

瑜伽起源于什么时候？在古印度的哪个地域？最早练习瑜伽的是谁？又与那些色彩斑驳的神话有什么联系？为什么说瑜伽是一种身心灵的修行？瑜伽的奥义是否超越了身体的诉求？

跟随矫林江导师穿越时空和迷雾，在魔幻与现实中游走。告别简单的瑜伽健身思维，轻松破解高深的瑜伽哲学，驾乘虚拟与真实的文字描述，开始一场神奇的身心灵之旅，感悟瑜伽的前世今生。

在这次远古与当代的魔幻之旅中，老酋长和老祭司的宁静致远，小酋长和二祭司的贪婪卑劣，达罗毗荼人的迷茫困惑，雅利安人俘虏的侠骨柔肠，侏儒部落美女的悲惨命运……无一不牵动我们的情感。而瑜伽之神湿婆（希瓦）的多重性格、雪山神女的爱情誓言、毗湿奴绚丽的宇宙形象、罗摩和哈奴曼的友谊与责任，更是展开了一幅波澜壮阔的瑜伽史诗巨卷，让我们无时不感受到瑜伽的深邃与神奇，触动灵魂深处隐隐的爱与温暖……

作者根据相关史实与文献，用现代、远古和神话三种不同的表现手法，结合十多年的瑜伽教学和研究成果，为瑜伽现有阶段注入了全新的提升空间，必将引导对瑜伽的理解由身体转向心灵。

全书以涵盖所有瑜伽体系的战略高度，系统地以现代瑜伽学习和远古瑜伽产生为两条发展主线，并揉入了瑜伽神话、哲学、传说和诗句等多种插话，辅以精选的经典彩图和漫画描绘，以三维立体的篇幅表述了瑜伽博大精深的内涵。不能错过的瑜伽史诗，正本清源，回归瑜伽真正本色。

作者介绍:

矫林江，国际著名瑜伽导师、瑜伽行业权威专家、凭海听风瑜伽创始人、从事瑜伽教学十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，被国内外同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”，是中国瑜伽行业最重要的开创人之一。他的多部著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。经其亲手指导的学生遍布大江南北，远及欧美，普遍成为业内的佼佼者。被弟子们尊称为“瑜伽导师的导师”。

主要著作有《瑜伽冥想》、《我的第一本瑜伽书》、《图解瑜伽体位法全典》、《瑜伽全程轻松学》、《瑜伽体式大全》等四十多部作品。

目录: 自序: 时光穿梭里的瑜伽涅槃

第一章 命运的偶然

1. 想自杀的男人
2. 死神的笑脸
3. 病榻上的瑜伽
4. 遇见前世今生的你

第二章 阿郎的故事

1. 繁华
2. 祭祀
3. 湿婆
4. 灵性
5. 占星
6. 狂欢

第三章 可爱的可爱

1. 陷阱
2. 逃离
3. 求爱

4. 情感
5. 飞蛾

#### 第四章 酋长向朱儒人开战

1. 贪婪
2. 鸟王
3. 罗摩
4. 抢婚

#### 第五章 愤怒的大强

1. 毁约
2. 疾病
3. 殉葬
4. 神猴

#### 第六章 一切都归于泥土

1. 爱情
2. 洪水
3. 痴狂
4. 毗湿奴
5. 曼陀罗

#### 第七章 永远到底有多远

1. 尘土
2. 回归

#### 第八章 摩耶幻化的世界

1. 轮回
2. 命运
3. 火鸟

#### 第九章 一座几千年前的伤城

1. 废都
2. 文明
3. 瑜伽

#### 第十章 认识故事背后的真实

1. 部族
2. 神灵
3. 婆罗门

#### 第十一章 还原瑜伽的前世今生

1. 旅程
2. 欲望·激情
3. 静寂·空

#### 第十二章 回归宇宙神圣的智性

1. 身体的误知
2. 心灵的奥秘
3. 如凤凰般重生

人物与术语

参考文献

· · · · · (收起)

[瑜伽史诗\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

艺术

有益于身心修炼

非常期待

文化

好书，值得一读

印度

通俗易懂，很有趣

## 评论

十月第一天读完了，可能是好久没读小说了，所以感觉还不错，有代入感。对瑜伽的起源和印度河文化有了点肤浅的认识了，从肤浅走向深刻，先从发现自己肤浅开始吧！

-----  
故事书

-----  
难以相信安妮竟然赞叹这样的文笔。从形式到内容，通俗修行心灵鸡汤的味道。唯一收获是要更深入地了解瑜伽应该读《薄伽梵歌》。加一星给作者的真实经历。

-----  
体位练习只是瑜伽中的一小小部分，这本书能让你更好的理解瑜伽到底是什么

-----  
你的前世或许和瑜伽有缘，才能在生命的巨大起伏中与它相遇，这可能是宿命，但更多

的可能也是一种禅机。

-----  
当初读这本书是因为想要学习瑜伽，希望知道如何去冥想，应该想些什么。书中的戈达斯城就好像我们现实中生活的各个城市，灯红酒绿，物质横飞，我们都好像迷失了自己，变得浮躁，贪婪，忘记了本该有的善良，真诚。也许这本书是希望我们能够看清生活的本质，看清我们人的本身。但是大千世界，又有多少人能够看得清楚，想得明白？可能少之又少。本来读完这本书没有什么感想，但是觉得对于作者的付出太不负责任了，所以还是用心去思考了一下。以上

-----  
有益于身心修炼

-----  
相当不错,学到不少知识.质量相当地好哦

-----  
瑜伽史诗》是一本难得的瑜伽圣经，从印度的古老一路走来，它携带瑜伽历史之厚重、瑜伽写意生活之韵味，挖掘掩埋下的印度瑜伽精髓，拾起国人遗失的美好。翻开《瑜伽史诗》，新鲜的中国生活风扑面而来，浓郁的印度味道弥漫开来，是一本散发着佛光之神圣、透析着哲学之深邃、闪烁着文学之璀璨的瑜伽书

-----  
瑜伽史诗打破了我们传统对于情感和生死的思维方式。正如书中所言：镜子里的世界是虚幻的、不真实的存在，但镜子外的世界呢，就是真实的存在吗？而关于困惑于情感和物欲的生命，瑜伽冥想更是字字见血：我们都成了红尘中一尾尾形色各异的鱼，上下跳动却无法逃离，在分成上层、中层、下层的物化海洋里苦苦挣扎。

-----  
“瑜伽”就是用我们有限的生命去寻找无限的存在；让我了解到练习瑜伽就是在发掘我们自身无限的潜力，当你自认为不行时它会指引的告诉你是可以做到的，让生命充满了挑战。加油！

-----  
我从来没学过瑜伽，也不了解；看完矫老师这本书之后，让我对瑜伽产生了很大的兴趣，特别想学习瑜伽了，特别想要去学习瑜伽，觉得瑜伽能成为我生活当中比要事物。

-----

其实在每个人的心灵深处都会不自觉地勾勒出一幅属于自己的幸福拼图，怡然的幸福与鲜活有关，而我的幸福与朴实有关，但是殊途同归的感动却因为这本书，一本能可以找回本真自己的书籍。

---

《瑜伽史诗》是一本难得的瑜伽圣经，从印度的古老一路走来，它携带瑜伽历史之厚重、瑜伽写意生活之韵味，挖掘掩埋下的印度瑜伽精髓，拾起国人遗失的美好。翻开《瑜伽史诗》，新鲜的中国生活风扑面而来，浓郁的印度味道弥漫开来，是一本散发着佛光之神圣、透析着哲学之深邃、闪烁着文学之璀璨的瑜伽书。此生无怨，唯愿跟随《瑜伽史诗》一起瑜伽，一起冥想，一起飞翔……

---

史诗里的摩耶是幻化的过程，生就是死，死就是生，生，住，灭是死生命的三重状态。不要被幻象迷惑，一定要保持如湖水清澈般的心，靡靡之音和舞蹈以及丰盛的美食是腐蚀我们的毒药，对一起欲望都不要太执着。

---

帕尔瓦蒂喜马拉雅山之王的女儿，雪山神女让我学到了，做事，要有勇气.坚强和坚持，我们无法去改变世界和别人，那么我们至少能改变自己。身体和心灵能够合二为一。宇宙的创造的终级奥秘，世界有阴必有阳。有阳必有阴，阴阳两极才能创造成无极和众生。

---

瑜伽早已不是明星圣人保养身心、抵愈疾病的秘密武器，而是已经幻化成一种淡泊宁静的生活方式，抚慰着都市人浮躁不安的心灵，不仅给人轻盈、灵动的身形，更重要的是，还能给人一个清澄、明朗的内心

---

瑜伽最大的力量就是让人冷静地面对自己的心理，理顺杂乱无章的思绪，使忙碌的大脑获得宁静和休息，摆脱忧郁、失眠，让人们精力充沛、身体健康

---

瑜伽与印度，就如太极与中国一样是一个民族和国家的标签。印度民族的历史长河中有数不尽的英雄和其伟绩

---

矫林江先生提倡的“取印度瑜伽之精华，融中国瑜伽之文化”应该是中国瑜伽的一个发展根本方向。他认为作为一个优秀的瑜伽导师，必须有其良好的价值观，良好的生活观，良好的品德，良好的道德观念。睿智如他，看瑜伽就是在看生活；明澈如他，品瑜伽就是理人生，

为己，为你，为瑜伽。

[瑜伽史诗\\_下载链接1](#)

## 书评

从我们睁开眼的刹那，就开始寻求一切可以让自己愉悦的色彩和物体。从婴儿时我们开始追逐玩具，过年时要新衣服，我们吃冰淇淋，糖果，欲望得不到满足时，我们会因为沮丧而流泪。人只要一旦有了贪婪和欲求，就会有阴谋和城府，伤害和烦恼。瑜伽和佛教都认为这...

矫林江，国际著名瑜伽导师、瑜伽行业权威专家、凭海听风瑜伽创始人、从事瑜伽教学十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，被国内外同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”，是中国瑜伽行业最重要的开创人之一。他的多部著作已成为各大瑜伽...

时隔千年后，我们第二次向印度取经，这次不是佛经，而是瑜伽经。瑜伽会让我们的生活发生什么变化呢？除了拭目以待，我个人还是比较支持实现瑜伽的本土化，取其精华去其糟粕，形成符合当下我们价值取向的正能量的“中国瑜伽”

原来，我认为自己懂得瑜伽够多了，我至少看过瑜伽经、薄伽梵歌，知道辨喜、奥罗宾多、商羯罗，更知道印度堪称荷马史诗级的罗摩衍那和摩柯婆罗多，我甚至不屑于与那些瑜伽体力工作着为伍，我认为我所知道的才是真正的瑜伽，现在看来是有些班门弄斧了，在这个史诗般的故事里，有...

《瑜伽史诗》，这名字起得好大，瞬时让我想起了罗摩衍那和摩柯婆罗多，我想，大致不会出来什么新意，无非是把外文书翻译一下而已……带着好奇、准备着幸灾乐祸同时又不死心的翻开此书，翻开了目录，想自杀的男人，可爱的可爱，永远到底有多远，这真的是一本瑜伽书吗？我有...

真正的瑜伽是什么？能够打开身体打开自己的心。让有智慧的生命胸怀鲲鹏之远大志向吧，不要被物质的生活束缚住遨游的翅膀，让它展

开那能飞跃九天之上的能量吧，飞向天空与太阳。  
让我们的灵魂像重生的凤凰一样展开翅膀吧。那就是涅槃获得的新生与永恒。

-----  
关于心得属性一直是瑜伽和禅学里面始终围绕和展开的关键，那就是心到底代表着什么，它如何运作和感知，我们如何控制和驾驭心？  
感情上的心，意识上的心，心脏跳动的心，都是瑜伽里的细身，粗身，因果身的表现，它是受物质本性和生理属性所掌握的，所以叫心识——心的物理性识别...

-----  
瑜伽认为我们的生命绝对不是在宇宙当中的一次孤立的存在，它必有与宇宙神性的联接。我们如果屈从于身体与感官欲望的控制就无法找寻出宇宙的真实表象，当然也无法感知生命的真实本质。作用于外的，被感官欲望所指引的心，叫心识。  
作用于内的，寻找生命本真的心，叫心灵。

-----  
我们的生命和生活有时过于沉重和痛苦。我们在物质的世界里挣扎和沉沦，我们往往认为自己的一生只是需要分秒必争的动物性存在，我们忘了我们还有灵魂，那是上苍给予我们最珍贵的礼物。那是我们可以称之为上帝，佛，身，真主等偶像们一样的智慧和觉悟，我们可以唤醒这种自然与...

-----  
书上用了很长的故事去解读印度的历史，是想说明瑜伽产生的背景和真正的意义。瑜伽不是健身的一种方法那么简单。书上要表达的瑜伽是一种真实的生命科学，可以说是一种关于生活的智慧，它是身心灵的一种运动。

-----  
你不想知道生与死有什么区别吗？你不想知道爱与恨为什么仅仅是一线之差吗？你不想知道感情是如何聚合又消散的吗？你不想知道恐惧和勇敢实际是同一人的性格两面吗？看瑜伽史诗，就能找到你想找到的答案。瑜伽史诗能带你，穿越，领悟。

-----  
从瑜伽史诗里可以感受幸福，感受大爱。书中有一个小故事，他是风神的儿子神猴哈奴曼，东方另一个出了名的猴子孙悟空，为了帮助罗摩找到妻子，浩浩荡荡的猴子大军正要渡海去作战。他带着罗摩的信物给悉多，他最爱的尾巴被恶魔燃烧了，哭泣和怯懦不是男人的本事，既然敢爱就要敢...

-----  
工作的久了，在烦躁的环境里呆的久了，整个人都显得很浮躁，感觉负荷很大，可能随时都可能垮掉。读瑜伽史诗可以让整个人很平静，可以很近的接近自然，可以史整个人

贴近自然，从而使人很放松。一切归于泥土，可谓是最高的境界。

---

什么是爱？不是自私的爱，爱朋友爱家人爱身边的每一个人。说到这里我们不得不想到我们熟悉的人物，神猴哈奴曼和鸟王等等、他们对主人的真诚和大爱。让有智慧的生命胸怀鲲鹏之远大志向吧，不要被物质的生活束缚住遨游的翅膀，让它展开那能飞跃九天之上的能量吧，飞向天空与太阳...

---

原来迷茫的我以为瑜伽有了坚持下去的理由，因为瑜伽史诗有了坚持下去的勇气，原来生命那么珍贵，却又那么脆弱。我必须好好地生活，生活的精彩，生活的有意义。很喜欢一杯咖啡，一本书，一缕阳光很惬意的舒畅。通过瑜伽史诗能看到一切世间有关于美的事物，原来世界是如此美好，...

---

一个曾经迷茫的男人想自杀的男人，在一场车祸后他看到生与死的轮回。在身边朋友很多可能很多时候她们面临死亡的时候哭泣，痛，怕。当老师亲身体会到这些的时候，其实死亡没有那么可怕。可能一切都将归于尘土。然后通过瑜伽的冥想静坐慢慢将自己改变。人生其实很短，可能今天很...

---

不同于其他瑜伽经典的晦涩难懂，作者用欢快的语言、适度的调侃来修饰正统的瑜伽理念，让读者能更容易通读下去，感受生命的真谛；让内行人能更好的品鉴瑜伽理论的解析，可以让各个阶层的瑜伽人士都能受益匪浅。在我的心里住着魔鬼和天使，有的时候天使显现的多一些、有的时候魔...

---

跟随矫林江导师穿越时空和迷雾，在魔幻与现实中游走。告别简单的瑜伽健身思维，轻松破解高深的瑜伽哲学，驾乘虚拟与真实的文字描述，开始一场神奇的身心灵之旅，感悟瑜伽的前世今生。心灵的奥义，静寂的描述，可谓点睛之笔。

---

安妮宝贝、宁财神赞叹的文笔，蒋雯丽、祖海力荐的心灵巨作！不看瑜伽史诗，不懂瑜伽！第三代瑜伽大师十年心血。练习瑜伽的同时去阅读瑜伽史诗，能感受到道大家族的温暖，每天都很开心，那种开心是发自内心的，真的很感谢瑜伽史诗，从中可以得到正能量，从中坚持下去。

---

这是我的第一本瑜伽书，原来瑜伽不单单是瑜伽，还有对生活的态度和感悟。读完这本书之后我思考了很久、对心的抑制的变化。这不就是我所追求的吗！人的一生其实很短

暂，有悲有喜、有苦有甜，其实这才是生活，我有何必那么纠结让自己活在不确定的思绪中，顺其自然是最好的生活方式。

-----  
[瑜伽史诗 下载链接1](#)