

《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

出版社：台趁骸幕

作者：石宏

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。現以翻譯喜瑪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

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：www.tushu111.com