

《瑜伽史诗》

图书基本信息

书名：《瑜伽史诗》

13位ISBN编号：9787506068468

10位ISBN编号：750606846X

出版时间：2014-1

出版社：东方出版社

作者：矫林江

页数：276

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

《瑜伽史诗》

内容概要

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。

《瑜伽史诗》

作者简介

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。

《瑜伽史诗》

书籍目录

《瑜伽史诗》

精彩短评

- 1、我们人人都觉得缺少财富，但都没有饥寒交迫；我们天天都感觉没有爱，却不愿意付出爱；我们都感觉自己很正确，但好像有一点找不到方向；我们周围有那么多的同事、朋友，白天大街上人潮汹涌，夜色中灯红酒绿、觥筹交错、歌声迷离……这本书会让步明白很多道理、能让你学到日常生活中所学不到的，真的是受益匪浅呀！
- 2、真的是本好书，值得收藏，我收啦，谢谢
- 3、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
- 4、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。
- 5、很经典的一本书，学瑜伽必看的好书
- 6、在优美的文字里领会瑜伽的神奇，在唯美的画面里享受视觉盛宴，同时本书站在哲学性的高度还原一项艺术。要问本书为了谁，为了心的宁静，为了身的健康，为你，为我，为大家……
- 7、瑜伽是一种哲学，一种面对生活的处世之道，也是一种生活态度和方式，这本书简单的诠释了生与死，爱与恨。很难想象一大堆关于生死，宇宙，智慧的深奥道理能够以这样一种轻松地方式溶于这本书中。看来如故事一般引人入胜，却已经开始潜移默化的改变着我们的生活态度和方式。让我对瑜伽又有了新的认识。
- 8、有益于身心修炼
- 9、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。
- 10、我练习很久的鸟王式，才刚刚知道哈他瑜伽鸟王式的由来，是（鸟王遮多俞）为誓死来救罗摩的妻子悉多，被罗摩命名。从现在我在练习鸟王式我会怀着一颗感动感恩心。
- 11、有益于身心修炼
- 12、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形色色的鱼，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。
- 13、生就是创造，生长就是过程和维系，而死亡就是衰老和毁灭。生，住，灭是生命的三种状态，这句话让我感受最深刻，我们既然存在于宇宙中，就应该有其存在的价值，生，住，灭是每个人都必须经历的，所以不必要为此慌张。
- 14、《瑜伽史诗》让我更深的了解瑜伽，知道瑜伽的由来，（知道湿婆又叫希瓦，有着三面孔，左边的脸上带着爱和温柔的表情，代表着生殖和创造，右边的脸上带着愤怒和威猛，代表着摧毁邪恶的力量，中间的脸上是慈祥 and 慈爱，代表着平静和心灵的本领）他不但是宇宙的创造之神还是保护之神，不仅负责生殖，也负责毁灭，他还是善良瑜伽冥想者的保护者和偶像，对邪恶和妖魔还是惩罚，毁灭者，还是宇宙里的舞者和力量，是全能的大神呀，而且无处不在。也是我们瑜伽使者的保护神，感恩大神的护佑。
- 15、瑜伽史诗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
- 16、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。
- 17、生命是场过程，何况生命过程中的爱情呢？去爱，去爱，趁青春还在，梦想还在。
爱一个人就伴她去流浪，或者去他去过的地方，爱一个人就要体会他的孤单和寂寥。倾听他的心声和梦想。

《瑜伽史诗》

瑜伽就是链接宇宙神圣真理的途径和道路。

不要为死亡哭泣，那是我们必将要通过的桥梁，有生必有死，而有死也必有生。灵魂的轮回在宇宙中没有穷尽。

伤城，谁的无知和寂寥弥漫，让这座灯火暧昧的城市染上了伤感。

18、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，阴阳两极才能创造出无极和众生。

19、。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籍

20、1.《瑜伽史诗》这本巨著让我对瑜伽的历史了解的更透彻，虽然之前也看过很多的印度神话和瑜伽之类的书籍，但始终对瑜伽的历史和真正的意义都没有一个完整的脉络，所以一直有一个困扰，就像是身为中国人不知道中国的历史一样，身为瑜伽爱好者不知道他的历史和奥妙之处一样，但是看了这本矫林江老师的书以后，对瑜伽的疑问有了一个完整的答案，所以，感谢瑜伽，感谢《瑜伽史诗》，感谢矫林江老师，希望矫老师以后会有更多的巨著出世，以便后人对瑜伽有更深层次的了解。

21、通过阅读此书，从中受到很大启发，每个人都有他的生活方式。而瑜伽则是一种荣辱不惊、去留无意、顺其自然的生活方式。曾经的我总感觉生活很乏味，抱怨苍天的不公，现在的我发现了真理的存在：你不可以改变天气，但可以改变心情！生活是这么美好，珍惜所拥有的，享受快乐的

22、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，但是疏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。

23、用神话的唯美文字诠释了瑜伽的深刻内涵，通俗易懂，让我对人生也有了，深刻的理解，谢谢矫林江老师，你是我心灵的指路明灯。

24、通读完本书，这些我们本认为可以强身壮体的文字，恰恰讲的是现代人的情感和物质。原来瑜伽如此——如此的可以让人震撼和破解生死之谜。原来瑜伽认为的爱情，我们生命中和生活中必须和必有的一抹色彩，也只不过是场幻觉，它也要受物质和感官及语言的左右。原来我们一直以为是发自内心的爱和感动，有时只不过是受了瑜伽史诗里那个叫摩耶的障眼法。它打破了我们对于瑜伽的误解，也打破了我们传统对于情感和生死的思维方式。瑜伽和禅都认为，我们的心灵实际上是宇宙和自然灵魂的一部分，它不应该受感官和物质的制约。只有打破对感官和表象的认识局限，心灵的感知才能与自然一致，而那种空灵、静寂的状态才是精神和灵魂的结合体——心的本来。

25、好书，值得一读 通俗易懂，很有趣

26、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

27、相当不错,学到不少知识.质量相当地好哦

28、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

29、这本书和以往的瑜伽书有所不同，他就想一部电视剧一样，有始有终，紧密相联，让人流连忘返，像一本故事书一样，整个故事很完整，读者也能很清晰的了解到瑜伽的整个脉络，和精神意义。

30、瑜伽是我们还在黑暗中迷茫的人们的指路明灯，是瑜伽让我们在繁杂的生活琐事中和重重的工作压力下，有了生存的方向和方法。

31、《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

32、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

33、2.在读《瑜伽史诗》之前，一直以为瑜伽就是女性用来减肥，塑身的，对瑜伽的了解也十分浅显，看了这本书感受到瑜伽的精华之处，瑜伽的历史早已有5000多年，和中国的历史一样的悠久。让我

《瑜伽史诗》

感到很诧异，瑜伽早已在古印度的感官之城-戈达斯就已经出现啦，当时的瑜伽是与神灵联通的方法，以及善恶，生死的解析。

34、“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！

35、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。

36、《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.....

37、你只都在关注矫林江老师的书籍，看过了很多，这本书让我对瑜伽又有了新的认识。以前一直认为瑜伽就是让身体很柔软，瑜伽是身体和心灵的综合，身心合一才是瑜伽

38、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

- 1、你不想了解生与死有什么区别吗？你不想了解爱与恨为什么仅仅是一线之差吗？你不想了解感情是如何聚合又消散的吗？你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。
- 2、瑜伽，被我们所知大概就是张蕙兰老师在中央电视台每天的电视播放吧，那个时候我还很小，只知道练习瑜伽可以强身健体，可以减肥，可以塑造好的身材，慢慢的自己开始买一些瑜伽书、光盘自行练习，慢慢的，身体越来越柔软，心灵越来越平静，是瑜伽体位法就能达到的平静与祥和吗？原来不是的，原来瑜伽已经有5000多年的历史，它的文化源远流而流长，饱满的文化底蕴和深刻的哲学内涵使其亘古不变的屹立在世界的各个角落。
- 3、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。
- 4、一、从神秘老者说起二次读这本书，一位神秘老者，萦绕我心，若隐若现。一种莫名的好奇心，让我开始回头寻觅他的踪影。时光回溯到古印度，印度河畔有一座繁华之城戈达斯城，老酋长作为一城之主享受着一切感官之乐。然而，在戈达斯城达到鼎盛时期，他放弃了感官享受，走向大自然，开始了瑜伽的修行。多少年后，当祭司告诉他戈达斯城毁灭、小酋长也丧命的噩耗时，老酋长却反问祭司：“戈达斯城以前有吗？”为之震惊的不只有祭司，我也被震到了。这时的老酋长已然成为一位名副其实的瑜伽行者，甚或灵性导师。在这个蜕变的过程中，他首先经过了或许已经多少个轮回的满足感官的活动，之后灵魂开始寻找归宿，想获得灵性觉悟的机会，想与至尊主合一的解脱，但这其实也是错觉能量玛亚或说是感官满足的幻觉所编织的最后一道罗网。或许过了这道才是超然生活的开始。“戈达斯城以前有吗？”这句反问，让我感受到一种参透后的觉悟，色即是空。二、在瑜伽的状态中行事起初我也只被书中的人物和故事所吸引，但多读几遍，尤其是结合一些印度古老的经典哲学来看，你也会发现一些深层次的东西。其实，书中很多设定，都在传递作者对感官和灵性的思考，看得出作者对瑜伽灵修的孜孜探索。如前面提到的老酋长，他是最后摆脱了物质的束缚，控制住了自己的感官和心念，在瑜伽的状态中行事。而与之相反的是他的儿子小酋长。小酋长贪图享乐，只顾满足于自己，沉迷于物质世界，不履行职责，灵性没有得到觉悟和成长的机会，最终走向毁灭。戈达斯城，作者对这座城的命名是有所指的，如他解释的是欲望之城、感官之城或享乐之城。两位酋长对这座城的控制，言外之意就是对欲望和感官的控制，老酋长选择了弃绝，而小酋长沉迷于其中，这对父子也就有了不一样的造化。再看生长于这座戈达斯城的阿郎以及这座城的俘虏大强，在他们身上似乎主要在探讨爱情对人的羁绊。确实爱情是人类永恒的主题，因为爱情，或痴，或困，或恨。失去心爱的人后，强大的大强由于过度悲伤而变得体弱多病，怯弱的阿郎好在有瑜伽的加持而变得勇敢和平静，但好像几度轮回，他的心里仍然有那份感情，让人说不清他是放下了还是没有放下。其实，如果不受佛学的影响，而从瑜伽的哲学思想来看，这就解释得通了。在这点上，瑜伽强调的是不执著于活动结果的非功利性活动。书中有希瓦（湿婆）和雪山神女的佳话，雪山神女为希瓦苦修三千年，无怨无悔，也不是要占有，也不在乎结局如何，这种爱就是瑜伽性质的爱吧。而阿郎的放不下，是不执著于结果的放不下，是无任何功利目的的放不下，是纯真的心灵之爱，有何不可呢？这本充满文学色彩，实则充满哲学的书，可谓开启了瑜伽灵修之门：在瑜伽的状态中行事，控制感官和心念，平静地履行职责，抛开对结果的执着，成为一个智力稳定的人，在物质生存之后，让我们开启人生的另一种生活——灵性而神圣的生活。
- 5、爱情、亲情、友情是构成我们生命的重要组成部分，缺一不可，唯有这些感情可以丰腴我们的生活，让我们的生活有姿有色！在我看来，《瑜伽史诗》这本书不仅仅是一本关于瑜伽的书，更是关乎生命智慧的一本哲学书，人生本来就是一场爱恨情仇、生离死别的戏剧。
- 6、起初我们也只用瑜伽来健身，但是现在我们意识到健身还需要健心，甚至一个良好的心态胜过任何一种健身方式，也或许我们心理需要承受的越来越多了，也或许我们的物质丰裕了精神却有些空虚了，总之，瑜伽在中国由最初的健身开始向身心结合发展。
- 7、这本书我看了，我的一个朋友在凭海听风学瑜伽，好像现在只能在内部买到，她也是抢到的，太抢手了！她买了一本看完了给我看的，我也很喜欢瑜伽，看完之后我感到雨来瑜伽跟我想的完全不一样，原来它的那么源远流长的历史文化！瑜伽，是我一直喜欢的一种健身方式，总觉得习练瑜伽的

《瑜伽史诗》

女孩都特别有气质，那种由内而外的气息是用漂亮一词无法比拟的。瑜伽通过体位法可以改变形体，《瑜伽史诗》真正意义上诠释了瑜伽的内涵，练习体位法可以改变形体，而了解瑜伽真正的内涵才能由内而外的提升自我修养与气质，从书中我真正懂得瑜伽是身心灵的修行。 人的一生无非就是爱与恨、生与死的交织，阿郎喜欢可爱但是怯于追求，不敢表达爱，与雪山神女的一段对话令我记忆犹新，什么才是真正的爱情，雪山神女对湿婆的爱才算得上是高尚吧，雪山神女本可以享受她富贵华丽的生活，但是为了心中的爱，她选择了与湿婆一同苦行，这是何等的大爱！我们也许没有雪山神女这般勇气，但是至少我们明白什么才是真正的爱情。 总之，这本书给予我很多启迪，不论是对于瑜伽更深层次的理解还是对于生活对于爱情让我有了更深刻的见解，感谢《瑜伽史诗》，这本书真是一本瑜伽高智慧的书，强烈推荐大家看！

- 8、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，能感受到道大家庭的温暖，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。
- 9、通过读它，你可以知道湿婆是谁？它是怎样让你知道生命在于创造，生就是创造，生长就是过程和维系，而死亡就是衰老和毁灭，生、住、灭是生命的三种状态！雪山神女是谁？她又是怎样让我们知道了身心灵的爱是爱情的极致，身体和心灵能够合二为一，获得力量和勇气，坚强和坚持，无法改变世界和别人，但至少可以改变自己。并我们自己的生命能量还有很多很多的探知。罗摩是谁？毗湿奴又是谁？哈奴曼、梵天、佛陀等等....
- 10、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”
- 11、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，有爱情、亲情、友情，有欺骗、背叛和生老病死，在这真实的瑜伽发展历程中，所经历的，所看到的，无一不是我们身边的生活，在这个生活里，有你、有我、有他，有阿郎的影子、可爱的影子，大强或者求求的影子.....
- 12、苦行是一种魔力，它能让我们获得力量和勇气，坚强和坚持，如果我们无法改变世界和别人，那么我们至少能改变自己，而自己就会发现其实有很多生命的能量还可以探知。
- 13、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恰恰是造成我们的生命中痛楚的原因。
- 14、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。
- 15、起初我们也只用瑜伽来健身，但是现在我们意识到健身还需要健心，甚至一个良好的心态胜过任何一种健身方式，也或许我们心理需要承受的越来越多了，也或许我们的物质丰裕了精神却有些空虚了，总之，瑜伽在中国由最初的健身开始向身心结合发展。也正如浙大教授王志成预言的，瑜伽的第三种发展模式——中国瑜伽。
- 16、说到瑜伽，大概关注的是一些女性朋友比较多一点。而实际上瑜伽不仅仅是大家眼中的健身运动，它有着5000年的文化底蕴和深刻的哲学道理，这是我们国人对于瑜伽的一个盲区，在印度，练习瑜伽的多数为男士，他们通过冥想达到身心灵的升华，达到‘梵我如一’的一种高深境界。瑜伽2000年前随着佛教的进入已经蔓延到中国，当然在传播瑜伽的过程中遗失掉了瑜伽思想的文化血统，仅仅让大家知道了瑜伽是一种很美的健身方式。矫林江导师潜心研究瑜伽历史与文化，他希望所有的国人都了解到一个完整的瑜伽，而不是浅显的体位法。让我们从心灵去感受瑜伽，热爱瑜伽！感谢《瑜伽史诗》回归到瑜伽最原始的状态！感谢矫林江导师让我们看到瑜伽的本来面目！
- 17、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。

18、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、有的时候魔鬼又强大一些，让我找不到自我。瑜伽史诗是指引我正确的方向、让我找到属于自己的生活方式！

19、瑜伽就是一种很好的修行方式，当心灵与身体达到一致的时候就是我们修行所得，任何贪念欲望瑜伽的体位法把女性天生的那种柔美展现的淋漓精致，大概这就是女性喜欢瑜伽的原因之一吧！但这只是瑜伽最浅显的皮毛，真正的瑜伽是身心灵的修行。这是矫林江导师所倡导的瑜伽我们能很理性的控制，去理解生命，微笑生活！

20、我想，在这个瑜伽史诗的故事中，我们都能够找到我们追逐瑜伽的影子，我们也能够体悟到瑜伽生活带给我们的改变与意义，我们那个片面的、固执的、概念的、偏见的瑜伽思想，在瑜伽史诗中都只会通往瑜伽的唯一途径——瑜伽之魂——瑜伽就是生活。因此，在这里推荐热爱生活的人喜爱瑜伽的人共同走进《瑜伽史诗》，这本心灵励志的瑜伽经典。

21、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。当老师亲身体验到这些的时候，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，可能今天很美好可能下一秒就没有了，珍惜身边的任何东西，时刻怀着一颗感恩的心，大爱无私。

22、瑜伽，被我们所知大概就是张蕙兰老师在中央电视台每天的电视播放吧，那个时候我还很小，只知道练习瑜伽可以强身健体，可以减肥，可以塑造好的身材，慢慢的自己开始买一些瑜伽书、光盘自行练习，慢慢的，身体越来越柔软，心灵越来越平静，是瑜伽体位法就能达到的平静与祥和吗？原来不是的，原来瑜伽已经有5000多年的历史，它的文化源远流长，饱满的文化底蕴和深刻的哲学内涵使其亘古不变的屹立在世界的各个角落。在中国，张蕙兰老师首先将瑜伽引进了中国，受到中国女性的热忱钟爱，瑜伽的体位法把女性天生的那种柔美展现的淋漓精致，大概这就是女性喜欢瑜伽的原因之一吧！但这只是瑜伽最浅显的皮毛，真正的瑜伽是身心灵的修行。这是矫林江导师所倡导的瑜伽。从《瑜伽史诗》中我深刻的反省自己，为什么对生活会有抱怨，为什么会不开心，为什么时常会有惰性……等等一系列的烦恼情绪，其实有这些情绪是正常的，因为人有七情六欲，但是如何在生活中驾驭这些，我们就需要不断的修行才能实现了！瑜伽就是一种很好的修行方式，当心灵与身体达到一致的时候就是我们修行所得，任何贪念欲望我们能很理性的控制，去理解生命，微笑生活！在我看来，《瑜伽史诗》这本书不仅仅是一本关于瑜伽的书，更是关乎生命智慧的一本哲学书，人生本来就是一场爱恨情仇、生离死别的戏剧，爱情、亲情、友情是构成我们生命的重要组成部分，缺一不可，唯有这些感情可以丰腴我们的生活，让我们的生活有姿有色！大概所有人为之烦恼的就是爱情了，有人赞颂爱情，有人伤感爱情，可是我们永远愿意寻找爱情，沉寂在爱情的甜蜜之中！爱情，是占有吗？不是的，在看到雪山神女与湿婆的爱情时，我真正明白爱情是相守，不论是所有人反对也好，还是一无所有也好，只要两个人在一起就是幸福的，雪山神女本可以享受富足的美好生活，可是，她选择了与湿婆一起苦行，想必这就是真正的爱情吧，没有物质，没有欲望，只有享受，多么纯洁高尚！《瑜伽史诗》启示我们对待爱情不要想一味的占有或者改变对方，安静的享受便是最大的幸福！正如矫林江导师所说，瑜伽是一种生活方式！是一种关乎生命的智慧！我们不能再一味的练习体位法，心灵却充满了贪欲与懒惰！我们不能再只想着一味占有却不愿意付出！这个世界是很公平的，你微笑面对，它便很美好！

23、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。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。

24、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，既然敢爱就要敢于承担，要知道爱也是一种责任与忠诚。就像罗摩对悉多，神猴对罗摩，罗摩的爱值得学习，为了责任他要跨越大海，面对的是比他强大的魔鬼之国。

25、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

《瑜伽史诗》

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宇宙中最高级的感悟和灵性，从而掌握透视一切而无所畏惧的真知和想法。

26、通过读《瑜伽史诗》让我们知道瑜伽不仅是早体印度文化书中给牛马等畜生套上用具的意思，而是印度哲学里核心宇宙和世界观是——梵我一如。我们唯有一颗完美的心灵，我们去寻找内心真正的心灵，那是智慧和完美的大自然的恩赐，冥想就可以帮你找到内心深层的思想和思索，寻找出我们真心之所在。

27、作者矫林江借助文学之笔，还原了瑜伽历史之初，在现有史诗资料的记载中创作了魔幻史诗般的故事，在爱恨情痴、生死离别的动人故事中，我们真切的了解到了瑜伽的起源与真谛，在揪心、动人、催泪的故事中，我们找到了瑜伽的起源，书中的欲望之城——戈达斯城；我们认识了代表着生殖与毁灭的瑜伽之神湿婆，看到了雪山神女的柔情似水，知道了广为流传的经典体式神猴哈奴曼式、鸟王式的由来，每个名字的背后，都有一个动人心弦的故事。

28、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”。

29、《瑜伽史诗》一部关于瑜伽的旷世经典巨作，它以瑜伽发源地古老印度的传奇故事揭开瑜伽的神秘面纱，让世人对瑜伽的前世今生进行全面、深入认识与了解。跟随《瑜伽史诗》中波澜壮阔的情感故事去感受最原始、最本真的瑜伽，带给人们一次极具震撼性的心灵旅行。

与瑜伽的结缘，让我认识了矫林江导师，了解他所提出的瑜伽冥想理念，并将瑜伽作为自己生活的一部分。而《瑜伽史诗》让我真正感受到了瑜伽不仅是一种锻炼身体的方式，同时也可达到修心养性的效果，注重身心灵的结合。

带着好奇心及求知欲，利用一天的时间我读完了《瑜伽史诗》。合上书籍，阿郎与男人的对话情景、内容不断浮现在眼前。阿郎第一次向男人提到戈达斯城，提及第一次做祭司的经历，让我感触颇深。第一次拿起刀朝雅利安人刺去，阿郎心中充满恐惧。恐惧、不安、害怕的情绪在我们每个人的身上或多或少都会有体现，当我们克服这些情绪之后，代表我们的心灵成长，代表我们正在一步步变强，这是人生一生必然要经历的自然过程，阿郎就在这个过程中学会了成长。

在恐惧之中，阿郎没有成功完成任务，并且后来还救了雅利安人，他的师父大祭司并没有责备他。大祭司与老酋长是生活的智者，他们看透了生、老、衰、死这一自然规律，故大祭司告诉阿郎“在许多时候，我们也无法韦背上天给我们的一些职责”。老酋长深知盛极必衰的道理，戈达斯城已达到最鼎盛时期，而迎接它的将是衰败，他也深知自己的身体正在走向衰老阶段，于是他放弃了地位、财富等这些身外之物，告别繁华的戈达斯城，与大祭司回归大自然。在大自然的回报中放松身心，感受自然之物的宁静致远。

《瑜伽史诗》中极富哲学的瑜伽故事，让我了解了生、住、灭无非是生命的三重状态，所有一切事物都是幻化的过程，伴随自然规律爱恨情仇终将会幻灭，生命终将终结。《瑜伽史诗》是一本经典之作，它在展现瑜伽的本真同时，带给我们心灵的洗礼，让我们心胸更广阔，对待世间万物以平常心对待，遵循它的自然规律。此外，《瑜伽史诗》从真正意义上体现了瑜伽是一种身心灵相结合的修行方式，它既可提高身体健康素质，又可使心灵回复平静，感受世间万物的美好，领会生命的意义。

30、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。

31、结缘瑜伽，让我走进了心理那块从未涉及的净土，出世、入世、我们都是世俗里修行的释子、生命只是一场过程，让瑜伽真正的成为一种生活方式又何乐而不为之呢？以作者经历一场足以改变他命运轨迹的意外车祸，从而展现了一场穿越历史的关于瑜伽、关于生命哲学的古今对话，现实与远古的交错、爱情与亲情的困惑、人性的懦弱与丑陋，无一不令我为之感叹，甚至某些时刻为之动容。

32、一本不想放下的瑜伽经典，构思巧妙，寓言与现实想穿插，对话的形式更容易让人从故事中感悟生命的真谛、心灵的归属。心人物阿郎在不同的人生阶段遇到不同的困惑，同时遇到传说中的各位大神来为他解惑，也为我们排解了内心痛苦。简单明了，感受却至深。

33、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，有爱情

《瑜伽史诗》

、亲情、友情，有欺骗、背叛和生老病死，在这真实的瑜伽发展历程中，所经历的，所看到的，无一不是我们身边的生活，在这个生活里，有你、有我、有他，有阿郎的影子、可爱的影子，大强或者求求的影子……

34、作者矫林江借助文学之笔，还原了瑜伽历史之初，在现有史诗资料的记载中创作了魔幻史诗般的故事，在爱恨情痴、生死离别的动人故事中，我们真切的了解到了瑜伽的起源与真谛，在揪心、动人、催泪的故事中，我们找到了瑜伽的起源，书中的欲望之城——戈达斯城；我们认识了代表着生殖与毁灭的瑜伽之神湿婆，看到了雪山神女的柔情似水，知道了广为流传的经典体式神猴哈奴曼式、鸟王式的由来，每个名字的背后，都有一个动人心弦的故事。

35、随着瑜伽练习和深瑜自我修习的人不断增加，瑜伽行业中的从事瑜伽教习和研究的人也越来越多，但是瑜伽的奥义和冥想很少有人能讲得清楚。看过矫老师撰写的《瑜伽史诗》使我茅塞顿开，在瑜伽教学中的种种瓶颈也就迎刃而解。

36、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。

37、《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？我有翻回到封面，确认后强烈的好奇心推使我读完这本书，瑜伽史诗，原来如此。

38、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。

39、你知道瑜伽吗？当然知道，一种很好的健身方式，现在很流行哟。这是我对瑜伽的印象，估计也是大部分人对瑜伽的认知。直到最近看了矫林江的《瑜伽史诗》，我才真正了解到瑜伽的前世今生，才把瑜伽从健身法还原成身心灵的修行方式。

矫林江是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，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”。他写过多部瑜伽教程，指导练习实践，而这次沉积10年的心血之作，却通过魔幻的笔法，把瑜伽的起源、历史、精神、意义，和盘托出。如果是教科书式的讲解，恐怕读者会望而却步，我觉得矫老师是为了让更多的人喜欢看这本书，而将瑜伽的身世魔幻化为一段凄美、沉重的故事。在《瑜伽史诗》中，矫老师创造了一个繁华的古城戈达斯城（历史遗址叫哈拉帕）。就是在这座曾经诞生过瑜伽的印度河畔之城，上演了一出爱恨情痴、生离死别的人神故事。而瑜伽和其厚重的文化背景也在这一幕幕戏剧性的传说中慢慢清晰……戈达斯城到达了繁荣的顶峰，与此相应，生活在其中的首领、居民，也遭遇了贪婪、疯狂、阴谋的侵袭。他们贪图享乐，掠夺金钱和美女，在内部倾轧和外部仇视的双重打击下，一夜之间化为灰烬。正是在昌盛的极点，先知先觉的人离开了欲望之都，去森林和原野苦行、冥想，继承并发扬了一门从大自然中悟出的修行方法——瑜伽。

瑜伽的身姿取材于自然，但它的指向并非是沉重而贪婪的肉身。瑜伽通过调身而调心，通过静思、冥想去寻找连接人类心灵与广博的宇宙之间的通道。每个灵魂都是一滴水，宇宙就是承载它们的汪洋大海，像每个孩子都渴望回家一样，我们的灵魂也要在茫茫虚空中回归大海，找到自己的依止。这个神秘又艰苦的过程，要有正确、安全的方法，瑜伽就是人们找到的方法中，优美而又安宁的一种。

古印度人找到了瑜伽，瑜伽又找到了矫林江。很难想象，这样一个粗狂的男人，曾经狂躁、抑郁到天天想自杀。他想到过各种了结方法，因为都不完美没有着手实施，就在这时，命运之手为他安排一次意外的预演。矫林江遭遇车祸昏迷了三天，和死神打个照面又重新回归。这次遭遇，让他知道生命的可贵和脆弱，也让他摆脱了负面的心灵重压，与瑜伽结下了深厚的情缘。

之后，瑜伽拯救了他，他也将瑜伽发扬光大。除了瑜伽，本书还探讨了一个永恒的问题，在物欲、情欲和生死面前，不管消失的古文明，还是现在辉煌着的新人类文明，人的愚、痴、贪，依然存在，如何参透虚妄、看清本真？对于这个问题，你也给出了自己的答案吗？

40、作者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”，当然他也是我最尊敬、最崇拜的老师生命的本质就是心灵，我们可以把它叫做精神、灵魂、灵性、自我，这本书诠释了生与死，爱与恨。很难想象的生死，宇宙，智慧的深奥道理能够以这样一种轻松地方式溶于这本书中。

《瑜伽史诗》

41、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”。

42、《瑜伽史诗》让我知道什么才是真正的瑜伽，终于知道自己为什么坚持不下去，就是因为自己心中没有对瑜伽博大精深文化的了解，是《瑜伽史诗》让我懂得原来瑜伽不仅仅是一种健身方式，原来它的历史那么源远流长，原来瑜伽包含了生与死、爱与恨的哲学理论，矫林江导师运用神话故事把瑜伽还原的那么形象生动，每一章我都看得很入迷！书中让我学到很多人生哲学，让我懂得人性的本质，人是贪婪的、软弱的、懒惰的，我们如何让自己尽量去正式这些人性的弱点，去不断地鞭策自己，让自己的身心灵打到梵我如一境界，书中的学问太大了，需要我们用一生去慢慢品味，这不是一本瑜伽书，这是关乎生命、智慧、人性、心理的哲学书，真的没想到瑜伽的文化这么富含哲理，为什么没有人告诉我们这些，瑜伽在中国也发展了几十年了，为什么到现在才有这么一本书面市，据说矫林江导师为了写这本书用了十余年的时间，这是何等的坚持与魄力，相信是被瑜伽魔幻的世界所折服，愿意用时间与经历去真正的感悟瑜伽！矫林江导师的《瑜伽史诗》正式颠覆了平常大家对瑜伽浅薄的看法，相信这本书能为大家带去真正的身心灵的东西，让喜欢瑜伽的朋友们真正能够走进瑜伽的世界，一直坚持下去！

43、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。

44、以作者经历一场足以改变他命运轨迹的意外车祸，从而展现了一场穿越历史的关于瑜伽、关于生命哲学的古今对话，现实与远古的交错、爱情与亲情的困惑、人性的懦弱与丑陋，无一不令我为之感叹，甚至某些时刻为之动容。

45、瑜伽，不是孤芳自赏的哲学。瑜伽，不是不屑一顾的排挤。瑜伽，不是崇洋媚外的工具。瑜伽，不是高难体位的炫耀。瑜伽，不是固执己见的封闭。我们每个人都有自己对瑜伽的理解，每个人都在自己的瑜伽中孤芳自赏，瑜伽真正告诉我们打开自己，找到自我和大自然最初的联接，体式的练习是为了更好的平衡内心，而不是徒增了更多的攀比和欲望，作者矫林江一袭白熙，盘膝静坐，我想那个时候的他应该是最超脱自在的，瑜伽史诗真正告诉我们，我们苦苦追寻的瑜伽就在我们的身边，我们的点滴生活无一不是瑜伽，呼吸之间，吐纳自然，我们的欲望、迷茫、困惑瑜伽都能够给我们答案，知道我们潜心的融入瑜伽，而不是一味的概念化瑜伽。

46、如果你坚持不下去，那么，你一定没有读过《瑜伽史诗》瑜伽是日复一日的修炼。大部分人，兴起之时，三分钟热度，几天过后，兴致寥寥。又想起卡夫卡的那句话：“人类有两大主罪，所有其他罪恶均与他有关，那就是：缺乏耐心和漫不经心。由于缺乏耐心，他们被逐出天堂；由于漫不经心，他们无法回去。也许只有一个主罪：缺乏耐心。由于缺乏耐心，他们被驱逐，由于缺乏耐心，他们回不去。”

47、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，自己的存在是多么幸福。

48、瑜伽也诞生于古印度，我们取经后，佛教在印度于公元十三世纪初消亡，我们却形成了自己民族特色的中国佛教，那瑜伽呢？这个经历5000年历史洗礼，即使古印度文明都消亡了，它还在的这么个“存在”，如今不仅扎根于印度，还流行于美日韩等国，已然风靡全世界。当然，这次我们也跟风，没有错过它，据说现在中国瑜伽练习者已达两百万人，不知数据是否可靠，但是瑜伽学校遍地开花，却是不争的事实

49、爱一个人就伴他去流浪，或者去他去过的地方。爱一个人就要体会他的孤单和寂寥。倾听他的心声和梦想。去爱，去爱，趁青春还在。去爱，去爱，趁梦想还在。

50、佛教最初由古印度传入中国，在之后的唐朝，也就是千年前，有唐玄奘去西天佛国印度取经，此后佛教在中国得以更好的弘扬和发展。而瑜伽也诞生于古印度，我们取经后，佛教在印度于公元十三

《瑜伽史诗》

世纪初消亡，我们却形成了自己民族特色的中国佛教，那瑜伽呢？这个经历5000年历史洗礼，即使古印度文明都消亡了，它还在的这么个“存在”，如今不仅扎根于印度，还流行于美日韩等国，已然风靡全世界。当然，这次我们也跟风，没有错过它，据说现在中国瑜伽练习者已达两百万人，不知数据是否可靠，但是瑜伽学校遍地开花，却是不争的事实。不过，正如一些印度人所担心的，瑜伽在他国的发展，会不会走样？其实，走样也很自然，别说他国，即使在印度，瑜伽也是根据国情国人不同阶段的需求变化而有所侧重的。在美国，目前美国人就只看重瑜伽的健身作用。而在我国，起初我们也只用瑜伽来健身，但是现在我们意识到健身还需要健心，甚至一个良好的心态胜过任何一种健身方式，也或许我们心理需要承受的越来越多了，也或许我们的物质丰裕了精神却有些空虚了，总之，瑜伽在中国由最初的健身开始向身心结合发展。也正如浙大教授王志成预言的，瑜伽的第三种发展模式——中国瑜伽。说到中国瑜伽，不得不说《瑜伽史诗》的作者矫林江，他被媒体人称为中印文化的集大成者，他好像就是在开拓这第三种模式，形成我们自己特色的“中国瑜伽”。在《瑜伽史诗》的后勒口，还挂着这么一本书《瑜伽圣经》，下面有这样一行文案：“国学视角下的经典，诠释生活里的瑜伽修行”。在瑜伽体位法教学十年后，似乎他开始摸索“中国瑜伽”发展之路。那么，我们来看看他最新的一部作品——《瑜伽史诗》。这本书以古印度哈拉帕文化为时代背景，作者以自己多年瑜伽修行的领悟，为故事注入了血液和灵性，文学性地虚构出了一个包罗人性多面和人生百味的故事，在物欲、情欲和生死面前，不管消失的古文明，还是现在辉煌着的新人类文明，人的愚、痴、贪，依然存在，如何参透虚妄、看清本真呢？作者也在叩问这个可谓永恒的命题。故事里的事，要读者自己去悟，而故事后，作者给瑜伽爱好者们上了一堂课：瑜伽不是纯粹的健身运动，瑜伽是一种身心结合的修行方式，外修可强身健体，但少不了内修的加持，甚至内修对人的影响比外修更深远。说的直白点，举个瑜伽练习者都能感同身受的例子，练习瑜伽提升气质，真的只是做好那些动作就可以了吗？优雅的动作来自优雅的心，内修是少不了的。那么，如何实现瑜伽的内外兼修呢？外修，不用说了，瑜伽体位法已风靡世界，在中国，教体位法的学校健身房以及各种自学视频和书籍等，数不胜数。那么，现在就是如何引进瑜伽的精神层面？矫林江采取了循序渐进的方法，《瑜伽史诗》巧妙地穿插了一些有代表性的印度神话，先让读者感受其中的寓意，而后的讲解让读者从对瑜伽的片面认识中走出来，让读者对瑜伽有个初步的全面的认知。接着应该就是他的《瑜伽圣经》，开始讲解印度瑜伽的精神财富。以他在国内瑜伽界的影响力，会不会掀起我们的第二次“西天取经”呢？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”。

51、看过矫老师撰写的《瑜伽史诗》使我茅塞顿开，在瑜伽教学中的种种瓶颈也就迎刃而解。本书构思巧妙，通过现代与古印度年代交叉的叙述顺序，彼此相辅相成的阐述问题，用寓言故事和生动的人性特点来映射生命中的各种苦难，对应的运用那种瑜伽理念可以缓解甚至化解这些痛苦的方法都有涉猎，更难得的是对经典的六大瑜伽体系的深度挖掘都很到位。

52、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——心的物理性识别系统。

53、我想，在这个瑜伽史诗的故事中，我们都能够找到我们追逐瑜伽的影子，我们也能够体悟到瑜伽生活带给我们的改变与意义，我们那个片面的、固执的、概念的、偏见的瑜伽思想，在瑜伽史诗中都只会通往瑜伽的唯一途径——瑜伽之魂——瑜伽就是生活。

54、两天的时间，如饥似渴的读完《瑜伽史诗》。大学之后，再无如此废寝忘食的读书记忆。向来对读书挑剔，却在读完《瑜伽史诗》后不舍放手。一种说不出的情愫敲击内心，温柔但却不失力量。书中老酋长和老祭司对权力、地位、荣华的坦然放下让人领略从容，大祭司小达罗毗荼人在困惑中坚守人性的善良，小酋长和二祭司的卑劣提醒我们警觉人性中贪婪的魔鬼，戈达斯城女奴与雅利安人俘虏的爱情跨越了种族禁锢，雪山神女的苦行让我们明白，爱情是伟大的，是不需要回报的，鸟王的情义让我们读懂有一种牺牲叫担当……书中的种种情节不断在脑海中闪现，《瑜伽史诗》中真实人物与虚拟人物的完美融合，让我们在现实与魔幻的交叉中领悟瑜伽哲学，感受瑜伽的冥想精神。本书的主人公阿郎虽是一个虚拟人物，但阿郎身上所表现出来的懦弱、恐慌、善良、对爱情的渴望等等，又是那样真实的呈现在现实生活中每个人的身上。

《瑜伽史诗》

在我们自己的身上或多或少会找到阿郎的影子。就像作者所说的阿郎并不存在，但你、我、他都可能是阿郎。这就是《瑜伽史诗》的魅力所在，以现实与魔幻相结合的故事，以无形的力量带给心灵震撼，感召人们坚持人性的真、善、美。

《瑜伽史诗》将瑜伽哲学、瑜伽精神融入到神奇、怪诞，却又透露着真实的故事中，阅读的过程就是身心灵修行的过程，就是感悟瑜伽哲学、精神的过程，远比传统说教更具信服力，更易感化人性，带动人性最深层次的思考。并且，《瑜伽史诗》跳出了人们传统印象中的有形瑜伽（瑜伽的姿势），最重要的是达到心灵的修行，读懂世间的爱恨情仇、生离死别，看轻名与利。

55、看完矫老师的瑜伽史诗后真的感觉自己瑜伽的了解真的是太少太少了，以前只知道瑜伽是健身方式，根本不知道罗阇瑜伽和曼陀罗瑜伽。更不知道瑜伽还有什么祭祀和占卜，通过瑜伽史诗的穿越神话故事让我更容易理解瑜伽的起源和文化。让我知道瑜伽不只是健身方式这样粗浅的理解，它是一种生活方式和生活态度，更是一种智慧灵性的向导，通过瑜伽的身心灵的练习，让我们知道瑜伽不但能锻炼和净化我们身体的同时，更能净化我们的心灵。我看完瑜伽史诗后，现在对印度神秘之都特别的向往，对印度的一些神灵充满敬仰和好奇，真的非常希望以后能够，追随矫老师脚步去印度瑞诗凯诗学习，去最神圣的恒河去里沐浴，去听恒河岸边的梵唱，去乞求大神的庇佑让我在瑜伽一路能够越走越远，早日达到三摩地的境界。

56、正如矫林江导师所说，瑜伽是一种生活方式！是一种关乎生命的智慧！我们不能再一味的练习体位法，心灵却充满了贪欲与懒惰！我们不能再只想着一味占有却不愿意付出！这个世界是很公平的，你微笑面对，它便很美好！瑜伽就是一种很好的修行方式，当心灵与身体达到一致的时候就是我们修行所得，任何贪念欲望我们能很理性的控制，去理解生命，微笑生活！

57、这本书以古印度哈拉帕文化为时代背景，作者以自己多年瑜伽修行的领悟，为故事注入了血液和灵性，文学性地虚构出了一个包罗人性多面和人生百味的故事，在物欲、情欲和生死面前，不管消失的古文明，还是现在辉煌着的新人类文明，人的愚、痴、贪，依然存在，如何参透虚妄、看清本真呢？作者也在叩问这个可谓永恒的命题。

《瑜伽史诗》

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