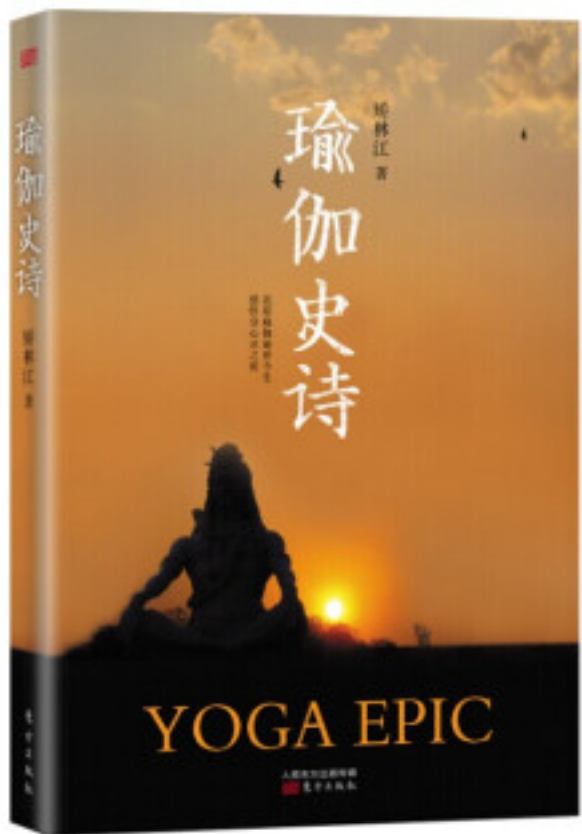


瑜伽史诗



[瑜伽史诗_下载链接1](#)

著者:矫林江 著

[瑜伽史诗_下载链接1](#)

标签

评论

一看就很喜欢，爱不释手

挺好，是听了矫林江老师的微课然后买的书，打算慢慢研读

买了很多次了，一如既往的满意，送货非常快，包装精美，非常好用，会再次购买。

一切心得见标签，很直白

很好！喜欢在京东为公司订购各种公杂用品，质量好，价格低，快递服务好，很方便

书纸质很好，前面还有插图，很喜欢。

一部与瑜伽有关的故事书。

帮别人买的，实在是太累上不动瑜伽课了

正版书购买放心

不知道什么时候开始，对武侠失去了热情，也许是因为充斥TV的那些毫无新意的古装片武打片，也许是因为感受到最终幻想世界的影响，也许是因为看过了风姿物语，也许给小说分类真的是件很无聊的事情吧，把一切的元素集合起来，把最好的汇合成更好才是季节性宅男们应该带来给世界的吧。

风姿物语、阿里布达，发生在一个叫做鲲仑世界里，据这个世界的某个邪教组织地球教声称，这个世界的人民是来自遥远的宇宙之外某个叫做地球的星球的移民，不过邪教的话也能信的话鲲仑世界的诸神就没法混了。无论如何，在炎、水、土、风这四块各不相干的大地之上，发生着一幕幕类似又奇异的故事，在故事里，有武功能飞天遁地的高手，也有可以役使千万人的超级魔法师，有可以通过遥控卫星来操控的激光武器，也有飞来飞去瞬间移动的飞空舰艇，集合最时尚的科幻，最强大的武功，最扯的魔法以及最滥的拿来主义。

阿里布达就是发生在土之大陆（黄土大陆）又一个好色魔法师的故事，阅读前要做的第

一件准备就是：在等待你的未来之途，也许你会象我一样的喜欢上它，但“那肯定是与和平、善良、正义完全无关的东西”。

《阿里布达年代记/祭》的故事从作者想写一部A书开始，但是随着实体书的出现，剧情也开始展开，耐心看过完全没什么看头却又“束缚”了全局的前二章后，罗大的妙笔开始生花，从第三章开始南蛮篇，第九章开始萨拉篇，因为换出版社而在第十一章开始改名为《阿里布达年代祭》，十六章开始东海篇，二十二章开始金雀花篇，以及从二十八章开始可以媲美“风姿-日本篇”长度的伊斯塔篇，我想除了用精彩，实在没有什么更好的形容词来形容这部小说了。

与所有YY的小说一样，故事开始于一个又好色又无耻随时可以出卖朋友既没有公德心也没有爱心虽然可能会牵6岁以上小MM过马路但是一定会乘机带回家做些令人发指的事情的烂泥身上。如果不是因为某已倒闭出版社勇敢的跳出来发行了实体书，约翰法雷尔一定不会有现在的成就，阿里布达也应该会成为一本渐渐太监或者突然终结的二流网络小说吧，但是那个出版社改变了约翰的命运，虽然他依旧成为了作者预设定的史上最无耻的魔法师，但在他的身上的亮点不断增加，假如说这个世界不是善有善报恶有恶报的话，那么全书开头的那一幕尾声将随着畅快的阅读快感，在全文终结的时候等待着我们…

原本以为是教人怎么练瑜伽的。。。有点小失望吧。。。

在看，还行吧，很薄:)价格不便宜

再接再厉 期待 很期待

感觉就是一本故事书 书是正版

打开书本[SM]，[ZZ]装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

[BJTJ]作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。” [NRJJ]从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。[SZ]所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。[QY]所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

不错。好书。顶一下

挺好的一本书。我会好好收藏的

还不错的一本书

看书就看好书

非常好 我会认真的阅读完的

好书值得学习 瑜伽史诗很好

瑜伽史诗给我们带来很多的知识

很好的书

看了瑜伽史诗之后 深有感触

京东真不错 快递很给力 书也不错

瑜伽史诗很好

好书好好学习

很赞 瑜伽史诗好好学习

瑜伽史诗值得看

热力推荐此书

瑜伽史诗就不错 给人带来很多真实的感觉

看了很多相关的书 此书真心不错

感触很深 瑜伽史诗

快递很给力 书的封面也挺好的 里面的字也很清晰

赞

快递很给力 书也不错 我心情也不错

好书，能让我学到很多知识。顶

瑜伽是一种生活方式。

瑜伽史诗书很不错。真的很不错。

很不错的一本书 我很喜欢 快递也很快

好作品值得收藏 值得学习

这书真的写的很好，很有感觉。瑜伽史诗赞。

以学到瑜伽的书我都喜欢看。这书很好

瑜伽史诗内容很不错。

瑜伽让我身心灵得到了放松。所以这书我也很喜欢。

瑜伽史诗写得很好。我很受感触。

在此推荐此书。给人感觉很好。

给我的感觉还是不错的。

学习是不断的进行。瑜伽史诗给人带来很多的知识。很给力的书。值得阅读。

瑜伽史诗给我带来了很多的知识。很喜欢。

这本书很不错。让我了解了更多的瑜伽知识

好书，值得阅读。特此推荐。

此书给我带来了很多的知识，让我对瑜伽更深的了解

史诗书值得了解，很好的书

瑜伽书的知识值得了解

瑜伽给我带来了很多的快乐。好书 推荐

快递很快，书也不错，真是很开心，能买到这本书。我得好好了解。

了解更多的瑜伽信息。瑜伽史诗

真是极好的一本书，我又了解到了瑜伽的新知识。

看书学习，看书让我更了解瑜伽。好书

瑜伽的了解，在于学习

好书，推荐一下。值得了解

这本书是我朋友推荐我买的，说可以了解到更多的瑜伽知识。

喜欢这本书。京东很给力。

生活书，值得阅读学习

瑜伽知识不断追求，瑜伽史诗能给我们带来很多的知识。值得学习。

追求瑜伽，追求生活，追求知识。阅读知识。书很不错。

看书，丰富自己。瑜伽史诗很好。我很喜欢。

瑜伽有很多的知识需要我们了解。多看看书吧。

停下脚步，翻开书本，静下心来阅读，可以收获很多的知识。

看书能让自己获得很多的知识，看书也能增加自己的智慧

爱上瑜伽，爱上瑜伽史诗。

平时也很爱看书，也经常练习瑜伽，这本书很不错。

瑜伽不仅是一种生活方式，瑜伽里还包含了很多的知识，这本书给我很多启发。

本身就很喜欢瑜伽，现在看到这本书，也给我了很多的启示

能学到一些东西。很好。很喜欢。

看好书，得智慧。京东快递也很好

这本书写得很好，给了我很多启发。很赞。

找到自己喜欢的书是多么的幸福啊。很喜欢这本书。

活到老，学到老。不断充实自己。

一本好书。得好好学习一下。对我自己的提升。

对于瑜伽我知道的太少。所以买这本书来充实一下自己。也让自己对瑜伽更加的了解。

京东快递就是给力。找了很久才发现的这本瑜伽史诗。这本书里有很多关于瑜伽的一些生活知识。

很喜欢瑜伽，所以对这本书里的知识充满好奇，我会好好学习的。

这本书很不错，让我真正体会到了瑜伽的生活。

我很喜欢瑜伽。所以也很喜欢这本书。很不错。

非常好的一本书，使我对瑜伽有了更深一层的了解。不过书的装订有一小问题，因为对本书的喜爱，此处忽略不计。

给朋友买的，让她在准备考试的同时也能照顾自己的身体，哈哈

读了瑜伽史诗，才让我更深刻的了解到瑜伽的意义

瑜伽是一种生活方式！是一种关乎生命的智慧！

《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

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，

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！

《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！

真正的瑜伽是身心灵的修行。这是矫林江导师所倡导的的瑜伽。

瑜伽的体位法把女性天生的那种柔美展现的淋漓精致，这就是女性喜欢瑜伽

瑜伽行业中的从事瑜伽教习和研究的人也越来越多

《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相交叉的叙述顺序

个人推荐最后两章，史诗中的精华为何，瑜伽中最深奥的灵性修为是如何完成的；心灵的奥义，静寂的描述，可谓点睛之笔。

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。中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。

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。

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。

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

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

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

瑜伽，不是孤芳自赏的哲学。

我恍然大悟，原来瑜伽就是我们身边的生活。

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，太强或者求求的影子……

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

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。

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

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。

《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……

最近徜徉在西单书厦中，一如既往的寻找喜欢的瑜伽书籍，国外版权的瑜伽书籍，艾扬格、瑜伽行者的自传……再有就是琳琅满目的瑜伽美女的封面，瑜伽基础、瑜伽从初学到高手……新颖一点的就是瑜伽漫画，但是翻开书目，基本上也属于换汤不换药，华丽丽的外表下都重复者近乎于千篇一律的瑜伽体式。

同样从瑜伽史诗中的阿郎，让我们看到了人的成长历程，从阿郎年轻时的胆怯，懦弱，以及对爱情的渴望而又胆怯的初恋，直到他变得坚强，对于自己的朋友，爱人可爱，挺起了男人的胸膛，变成一个有正义感，有担当的男子汉，神也是人，也有人的情感，雪山神女，几千年的默默相守，让我们看到了一颗对爱执着，坚强无比爱之神女，我敬重她对感情的执着，在当今这个物欲横流的时代，真挚的感情就像钻石一样珍贵。

从车祸中醒来的男人，对生死有了重新认识一样，同样我也对这个沉重的生死话题有了，全新的认识。生命如此珍贵，有如此脆弱，我们没有理由不去珍惜，要在有限的生命里，活出她的精彩。在我们还有机会的时候，尽最大努力，爱我们身边的每一位家人，朋友，爱我们的工作，生活，把每一天当成上天赐予我们的最好礼物，怀着感恩的心，精彩的过好每一天。

对于瑜伽我以前的理解很简单就是觉得只是一种锻炼身体的方式而已，就跟别的健身没啥区别，直到我读了瑜伽史诗才对他有了全新的认识。

瑜伽史诗用通俗易懂的神话故事形式，详尽的解读了瑜伽的前世今生。让我对瑜伽有了更深刻的理解，理解了瑜伽是身心灵的一种修炼，让我从简单的对瑜伽体位法的理解，逐渐深入的懂得了，对于人心灵的沉淀

扑入生活的熔炉中去磨练吧！痛并快乐的享受这一次生命之程吧！梵我一如，你就是我，我就是你！哈瑞奎师那！

或许我们的生命并不完美，或许我们的生活充满了艰辛，或许我们无法改变这个世界，但是，我们可以让自己的内心变得完美和宁静，充满力量和智慧，骄傲而无畏地去迎接每一天的太阳！让我们以瑜伽为生活方式吧！

生命之痛苦，冥想宇宙之能量和精神！就像有的人虽死犹生，这就是我们的灵魂之所在！人世间没有鬼混，只有我们的灵魂！

读完瑜伽史诗让我知道人真正的死亡的时候，不是我们的身体先死，而是我们的灵魂先离开了我们的身体，剩下的只不过是一个皮囊，就像我们大家对于那些无所事事的人，总是用行尸走肉这个词来形容，就是说一个人没有信仰，就等于没有灵魂，就是说我们的灵魂可以超越生死沉沦

这个世界没有神，如果有的话，就是我们自己，神就是我们内心深处那个最最宝贵的灵魂。

这里让我知道真正的瑜伽天堂应该是：大家相互包容，勤奋善良，相亲相爱，人与大自然和二为一，人类没有屠杀，和动物一起狂欢，种什么因的什么果，我们要是种下善良的种子，大爱的种子，我们收获的肯定是大爱和善良，当我们面对无法抗拒的命运和磨难的时候，我们如何和我们自己的心灵对话。

人是几面的，当面对对人和凶恶的时候，我们应该展示我们的力量，我们不需要恐惧，当我们面对善良的弱者的时候，我们要用我们大爱去帮助她，当我们身边的亲人要离开我们的时候，我们请不要恐惧，因为那里也是我们的归宿，所有我们不要活下昨天，明天，而是应该活在今天，话在当下，昨天已经过去，明天还没有到来，今天我们需要做的是如何传播我们的瑜伽文化

瑜伽是需要灵魂的，首先我们要懂得爱，分享爱，天的间的大爱，我们倡导的深瑜：爱，智慧，勇气，责任！

心控制了我们的身体，还是我们的身体控制了我们的身体，虽然心是长在我们身体里面的，心和灵到底是什么，有的人有一颗心，并不等于就有灵性，我执我误，瑜伽是开智开悟的，不是把我们引进一个牛角尖大的地方在也出不来了，我们通过瑜伽的学习，是要把我们那个瓶颈变大

有死亡就会有重生，当老师当你面对工作，家庭，和社会的强大压力，当他要选择了结此生的时候，一场意外的车祸，把那个曾经年少，放荡，有点沉沦的小男人已经带走了，留下的是一个男人，在三天的昏迷状态下，有那么一个声音在呼唤他，不是家人，爱人，孩子，朋友，因为他在思索想选择自杀的时候，他已经看清了，放下了一切，放下了所有的束缚，他以为自己可以死的轻如鸿毛，但是我们的瑜伽之神把他思想重新给

整合了，给他很重要的任务，去完成瑜伽今生的宿命，去传播瑜伽文化的精髓！

还原瑜伽静坐冥想还原曼陀罗声音，让自己从喧嚣的世俗中解脱出来，做真正喜欢瑜伽行者，懂得爱、懂得瑜伽、懂得生活，其实这些都和瑜伽息息相关，密不可分，瑜伽就是一种生活方式。爱瑜伽爱自己，爱身边每一个人。

第六章的一切都将归与泥土，爱情可能有也可能没有一切都是摩耶幻化，似乎存在似乎不存在，正确的去看待，有的时候我们坦然接受没有时候坦然放下，最终还是要归结于瑜伽的本质，还原瑜伽前世今生，走向内在我自己我，通过打开身体正确进行拜日习练也可能是最早产生动态运动，所有的浮躁不安都在瑜伽体位，曼陀罗，静坐冥想中解脱出来。

开身体是我们学习瑜伽的第一步，然后再身体打开后慢慢走向心，自我与原始动因的一致或结合，解释世界起源和本质所作的最初探索。

本书和瑜伽生活，哲学，爱情，医学，印度的文化所结合。太喜欢这本书了

看瑜伽史诗我懂的了坚强。

第一个张介绍瑜伽的起源，瑜伽不仅是身体的打开，还是一个身心灵的运动，更是开悟的过程，一个想自杀的男人，不自信的男人怎么变得更加坚强，在瑜伽感悟的整个过程，可能里面有的很接近生活的你或者的我，看到里面的人物联想到自己，看完让自己要变得更加坚强才会让自己强大，努力不一定会成功，不努力一定不会成功。

开书的几张简单图片让我就进入瑜伽，梵我一如、希瓦、卡利、奎师那的各种化身、神猴哈努曼式就直接进入了瑜伽主题

没有读瑜伽史诗之前对这本即将要出的新书充满了期待，到底瑜伽史诗写的是些什么呢？我自己对瑜伽了解多少呢？看完后深受启发。。。原来瑜伽是这样？。

没有读瑜伽史诗之前对这本即将要出的新书充满了期待，到底瑜伽史诗写的是些什么呢？我自己对瑜伽了解多少呢？看完后深受启发。。。原来瑜伽是这样

如果我们理解了宇宙的生死轮回，那么这些名利，权势，爱情，财富有如何会放不下，都是虚无缥缈的东西，终将是一场空，所以在失去的时候懂得去放下，得失随缘，心无增减，才是修行的目的

在这本书中详细的为我们解释了如何看待自己的生命，如果生命中赋予我们的是不完美的，要保持用一颗完美的心看待这个世界，看待你身边的每一个人和事，爱是包容和理解，向内看自己，瑜伽是一生的修行，宇宙与自我的连接，是自我的灵性回归，自我与梵的连接，通过静坐冥想，对心里活动的制约与引导，是修炼者达到与宇宙本源的神秘联系或结合，这就是印度哲学里的核心世界观—梵我一如。

我总是会想一个人安静的去品生活的点点滴滴，真正的走进瑜伽生活是源于对生活的迷茫，在不断的授课中一直疏于对瑜伽哲学的探索，直到矫老师的瑜伽史诗问世以后，才重新找到了生命的来龙去脉。

我总是会想一个人安静的去品生活的点点滴滴，真正的走进瑜伽生活是源于对生活的迷茫，在不断的授课中一直疏于对瑜伽哲学的探索，直到矫老师的瑜伽史诗问世以后，才重新找到了生命的来龙去脉。

从初识瑜伽开始，一直以后是简单的身体锻炼，初见成效后，感觉不仅外在的健康有了改变，呼吸更加顺畅了，思想意识也都不向以前那样浮躁了

通过阅读此书，我从中受到了很大的启发，瑜伽是一种哲学，一种面对生活的处世之道，也是一种生活方式，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。这让我对瑜伽有了新的认识。

《瑜伽史诗》是一本难得的瑜伽圣经，书中写到：瑜伽不仅仅是健身的方法，他更多的

是关于生命与生死的解读，涉及了身与灵，心与识，横跨了哲学、宗教、医学及文学等方方面面的知识与学科。

通读完本书，原来瑜伽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。

每个人都有他的生活方式。通过此书我才了解到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！一切都有心生，你的心看到的是天堂，哪里都是天堂。如果你觉得他人都是地狱，走到哪里都有地狱。

中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。

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。

亲，这书真是太好看了。我都推荐给朋友看，朋友也说不错。

最近徜徉在西单书厦中，一如既往的寻找喜欢的瑜伽书籍，国外版权的瑜伽书籍

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。

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。

真正的瑜伽是什么？能够打开身体打开自己的心。

当所有的东西都不如意时我们会无比的伤心，当一切的一切都没有的时候我们要能驾驭它。

谁的欲望可以切除，谁的烦恼就可以终止。
可面对这大千世界，滚滚红尘，谁又能做到心如止水，无动于衷？

这里面还有很多值得我们去学习的东西。所有的东西，可能说都不是我们的。我们如何能在欲望重重的心上动一次切割利益，权势，名誉，财富的手术刀。

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

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。

还是回到我们常常谈的话题。瑜伽是什么？我们与瑜伽有什么关系？是不是前世与瑜伽有缘，或者有未完成的瑜伽使命。

不看瑜伽史诗不懂瑜伽。第一遍看的时候感触可能更少些看到更多的是瑜伽是神话，但是我再一次认真去看第二遍的时候更多的是看到人生目标，也更多的是爱。

看完矫老师的瑜伽史诗后真的感觉自己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。

《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！

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！

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的瑜伽。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便

宜，比实体店买便宜好多还省车费。
书的内容真值得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。
[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。
中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。
很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

瑜伽历史，有神话色彩

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！

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

瑜伽，它的哲学道理这么的深刻而渊远，是《瑜伽史诗》让我重新认识了瑜伽，重新审视了自己，重新去看待这个幻化的世界，感谢矫林江导师奉献出这么棒的一本书，很幸运我看到了这本书，它就像一盏明灯，为我点亮了心路！

读完这本书，我沉默了许久，我在思考人这一生到底该怎样度过，有悲有喜，有苦有甜，这不就是人生吗？乐极生悲，否极泰来，所以不必为了一时的成功而骄傲自满，那只是之前奋斗积淀的一点点成果，一旦停滞不前，结果可想而知；也不必为了一时的不快而痛彻心扉，你只需要告诉自己，只要不停的向山顶爬去，迟早会看到胜利绽放的模样！

作者说的很好，瑜伽是一种生活方式！并不是一天一个小时的体育运动，我想，瑜伽史诗将会掀起大家认知瑜伽的新风，正本清源，让大家了解真正的瑜伽。在这幅波澜壮阔的瑜伽史诗画卷中，灵性的文字中间，找寻每个人心中犹如桃花源般的瑜伽生活！

史诗的下半部，还原了故事背后的真实，作者笔下虚构的繁华的戈达斯城，实为哈拉帕城，印度河文明的发源地，在这片神圣的土地上，汇集了几千年人对瑜伽的理解、精华和智慧，阐释了瑜伽这门真实的生命哲学，关乎于生命的智慧，身心灵的运动。我才明白，瑜伽是挣脱身体的束缚，寻找心灵的解脱与自在！

在这本历史画卷中，我看到了印度瑜伽神话中的几大主神，湿婆，毗湿奴，雪山神女，了解他他们的代表和化身，创造与毁灭的湿婆；爱与力量的雪山神女，更加离奇的是他们竟然是夫妻，彻底颠覆了我对宗教的理解；保护神化身的毗湿奴，代表忠诚的神猴哈努曼，让我想到了西游记中的孙悟空，这样的瑜伽，我们了解吗？

在书中，我才了解到，我们所做的每一个瑜伽体式，背后都有一个神话传说，鸟王、战士、舞者，形神兼备，而我们往往过多关注的，都是徒有其表，殊不知我们只有知道每个体式背后的意义，我们的瑜伽习练才能够开智、开慧、开悟，如果仅仅把瑜伽当成体操来练习，眼神和心中总缺少了一份柔和的淡定和从容，我有幸看到了作者在印度游历的照片，眼神和微笑中散发着平和与从容，我想他是真正习练瑜伽的，修习瑜伽的。

带了憧憬与期待读完此书，我才真的觉得有些释怀，中国的瑜伽，还是真正有人在研究，不至于让大家觉得有点变味。作者通过一个魔幻的故事讲述了瑜伽从源头到发展的历程，我才了解最早发现的瑜伽原来是一枚静坐的印章，而非现在的艾扬格的挂绳，头倒立；在这个史诗般的故事中，体现了我们最真实的人性，爱情、亲情、友情，善良、贪婪、执着，背叛、杀戮、生老病死……一切的一切，我们都可以通过瑜伽来看待

翻开扉页，浓重的历史厚重感，将我带到瑜伽的历史长河中，在时光穿梭里解读瑜伽的生死涅槃的作者自序，让我真正感受到了瑜伽的力量，一个想自杀的男人如果通过瑜伽从容的生活。我想在这个过程中，瑜伽带给他的不仅仅是减肥，更多的是溢于言表的精神向导。

我是五年前接触瑜伽的，和很多人的经历一样，我是在健身房接触的瑜伽，慢运动，有氧运动都是当时瑜伽的代名词；减肥、美容、塑形更加是瑜伽的时尚标签,从接触瑜伽到了解瑜伽到喜爱瑜伽，最后到相信瑜伽，我看了很多的经典，瑜伽经，薄伽梵歌，智慧瑜伽，罗摩衍那，摩柯婆罗多，知道了辩喜，奥罗宾多，我想说，我们对于瑜伽的理解是否过于片面呢？知道我看到了《瑜伽史诗》。

在书中，我才了解到，我们所做的每一个瑜伽体式，背后都有一个神话传说，鸟王、战士、舞者，形神兼备，而我们往往过多关注的，都是徒有其表，殊不知我们只有知道每个体式背后的意义，我们的瑜伽习练才能够开智、开慧、开悟，如果仅仅把瑜伽当成体操来练习，眼神和心中总缺少了一份柔和的淡定和从容，我有幸看到了作者在印度游历的照片，眼神和微笑中散发着平和与从容，我想他是真正习练瑜伽的，修习瑜伽的

瑜伽，是我一直喜欢的一种健身方式，总觉得习练瑜伽的女孩都特别有气质，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

书是一本好书，就是物流有点慢，等的着急。。。

——对心的变化的抑制作用。
我的现在对于瑜伽的追逐甚至痴迷的是什么呢，归结起来是我们的身体需求，那么瑜伽的本意是什么呢，我们的身体是不是应该等一等心灵呢？我很喜欢的一句话，身体是做庙宇，让灵魂居于其中，那么纵观我们现在的瑜伽，是否徒有其表？
我从接触瑜伽到了解瑜伽到喜爱瑜伽，最后到相信瑜伽，我看了很多的经典，瑜伽经，

薄伽梵歌，智慧瑜珈，罗摩衍那，摩柯婆罗多，知道了辩喜，奥罗宾多，商羯罗，柴坦尼亚，包括哈他瑜伽的创始人古罗俱桑纳特……

我才知道，原来哈他创始人创立哈他瑜伽的目的是以身体为桥梁，更好的进入三摩地（冥想）的状态，练了这么久才知道。我看到了畅销国外的瑜伽书籍都不是讲解体位法的书籍，我想说，我们对于瑜伽的理解是否过于片面呢？知道我看到了《瑜伽史诗》。

很好，彩页很漂亮，内容给人感触挺大的，我很喜欢

我们现在大多数人对瑜伽的理解还仅仅停留在健身与减肥之间，矫林江导师的《瑜伽史诗》轻而易举的突破了我们的这片误区，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。读完这本书，我沉默了许久，我在思考人这一生到底该怎样度过，有悲有喜，有苦有甜，这不就是人生吗？乐极生悲，否极泰来，所以不必为了一时的成功而骄傲自满，那只是之前奋斗积淀的一点点成果，一旦停滞不前，结果可想而知；也不必为了一时的不快而痛彻心扉，你只需要告诉自己，只要不停的向山顶爬去，迟早会看到胜利绽放的模样！

吸引我的是他的封面，瑜伽典型的瑜伽湿婆静坐，在落日和余晖下神圣而静穆，触动了我内心的灵性和柔软。再看到标题，我脑海中浮现了荷马史诗的波澜壮阔的历史画卷，我隐约觉得，他，将是我们目前瑜伽最需要了解的瑜伽真相。翻开扉页，浓重的历史厚重感，将我带到瑜伽的历史长河中，在时光穿梭里解读瑜伽的生死涅槃的作者自序，让我真正感受到了瑜伽的力量，一个想自杀的男人如果通过瑜伽从容的生活。我想在这个过程中，瑜伽带给他的不仅仅是减肥，更多的是溢于言表的精神向导。作者说的很好，瑜伽是一种生活方式！并不是一天一个小时的体育运动，我想，瑜伽史诗将会掀起大家认知瑜伽的新风，正本清源，让大家了解真正的瑜伽。在这幅波澜壮阔的瑜伽史诗画卷中，灵性的文字中间，找寻每个人心中犹如桃花源般的瑜伽生活！

瑜伽史诗让我们懂得瑜伽不但修身，最主要的是修心，通过瑜伽的修炼让我们的内心变得更安宁，更恬静，对事物的认知更宽容，带给我们心灵净化，心灵的升华。感瑜良多，是不可多得的一本好书，书之精华。

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》，这本书真是是一本瑜伽高智慧的书，强烈推荐大家看！

瑜伽，是我一直喜欢的一种健身方式，总觉得习练瑜伽的女孩都特别有气质，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。

瑜伽，它的哲学道理这么的深刻而渊远，是《瑜伽史诗》让我重新认识了瑜伽，重新审视了自己，重新去看待这个幻化的世界，感谢矫林江导师奉献出这么棒的一本书，很幸运我看到了这本书，它就像一盏明灯，为我点亮了心路！

[瑜伽史诗_下载链接1](#)

书评

[瑜伽史诗_下载链接1](#)