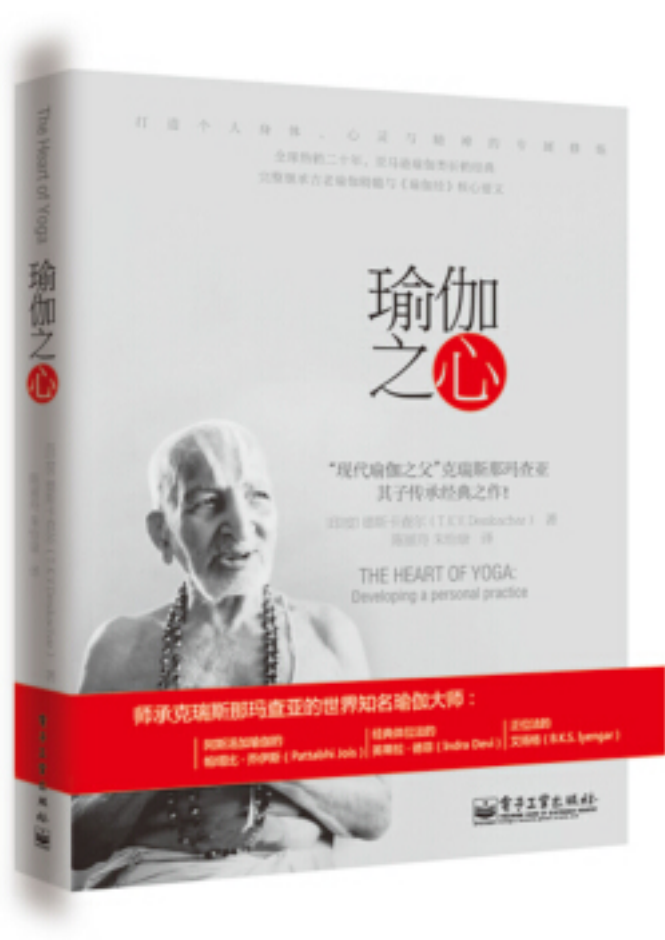


瑜伽之心 [The Heart of Yoga: Developing a personal practice]



[瑜伽之心 \[The Heart of Yoga: Developing a personal practice\]_下载链接1](#)

著者:[印度] T.， K.， V.， Desikachar（德斯卡查尔） 著，陈丽舟，朱怡康 译

[瑜伽之心 \[The Heart of Yoga: Developing a personal practice\]_下载链接1](#)

标签

评论

书不错可以收获满满，学习瑜伽一个好的开始。坚持下去就是新的开始，加油。

正是我想要的，是我锻炼的教科书。快递迅速，书籍装帧精美。

发货很快，包装很好，优惠后价格很实惠。

非常实用，值得购买，下次还要来买

挺好的 不错 喜欢 送人也好

真的非常好?! 比我想象的好得太多了! 真的是瑜伽习练者人手必备一本!

有深度，有内涵，非常值得一度，已经看了一半了，这个系列的书都很好

书还没看。一直在京东买。质量有保证。

伽人们推荐的书，正在瑜伽修行的路上

速度给力，服务给力，京东给力

很好的书，值得一读。

此用户未填写评价内容

此用户未及时评价，系统默认好评。

京东真好，划算，速度快。。。。。。。。

瑜伽老师强烈推荐的好书，希望能读进去

瑜伽是个好东西啊 这么好的好看的

~京东活动很划算~快递小哥服务也很棒~很满意的一次购物体验~

值得尊敬的老师和书

快递神速，包装保护很好，书籍精品

不错值得购买?不错值得购买

书的质量很好，物流也很快，价格还便宜，相信京东。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

媳妇买的，喜欢就好

跟我想象的不怎么一样

很好的书，买了好几本送给朋友们

还没看书包装很好，送给练瑜伽的自己

不错、同事推荐买的、挺好

没有给我开发票 很不开心

书很好，速度很快

内容不错，很多原理

越来越喜欢小米了

吾生也有涯，而知也无涯。

很好，下一次还要买

送货快，质量好。

瑜伽人必读书目……这是买第二本了。

好。 。

期望有所发现!

书上一个洞，我想知道是谁扣的？

不错不错不错不错不错111不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

很棒的书

书的质量堪忧，纸张给人盗版的感觉，再图书城看到的根本不是这样的，一直忘了评价

不错

好！

书不错，价格便宜，送货快

已经买了很多本了，送人的

刚收到书，正。阅读瑜伽之心是一辈子的任务，慢慢去体悟。

很好的一本书，瑜伽知心，可以平时读一下

给别人买的。

书本包装很好，京东配送很快，配送员的服务也很赞。内容印刷都不错。一下买了很多本，享受视觉盛宴。

还行 随便看看

好好好好好好好好好好好好

盆友推荐买的，希望能给练瑜伽的我精神层面的指导，使身心灵合一，快递很给力呀！赞一个！

有兴趣研究下，买来看看，印刷质量OK，内容不做评论。

好！！！！！！！！！！

京东物流速度很快，体验很好

不错，不错，京东就是快，头天晚上下单第二天就到货！价格还便宜！

刚刚收到这本书，明天开始学习，谢谢！

慢慢看：）静静修！

不错。。。。。

没看

周一拍的周二就到了，京东就是速度，包装的很好，一点折损没有

送货速度很快 赞

好

看起来很喜欢。

很好的书 很不错的书籍

希望自己能用心看完

质量很好，正版书！物流很快，也很有礼貌！感谢

备用书。克里希那玛查雅大师之子德斯卡查尔的著作，其父及晚年教学的精华。

不错的书。练习瑜伽之后想看点东西了，了解更多，这本书让我爱不释手。

不错，与瑜伽经一起看，

书不错，先送朋友的。朋友反馈说书不错。

京东就是给力，质量很好，快递小哥很好?，让我们开始学习吧

不错新书很好

十分推荐！送学生的。现代哈他瑜伽之父克里希那玛查雅晚年的教学理念

非常不错的一本书

很好

送货快速，物美价廉。

京东值得信赖，商品品质非常好，服务很满意，当然好评！

买给喜欢瑜伽的妈妈当生日礼物的，特别喜欢！纸质也好，果断好评！

质量不错，刚收到，正在看

买来了，还没看。瑜伽值得期待

包装不错，老公喜欢。

是正版的书 有活动的时候收下这本书爱瑜伽的人要有这本书

6666666666

挺好的

不错，习练瑜伽必读的现代经典

朋友推荐的说很好 还没顾上看

名家出品，你必须拥有

智瑜伽~~~~~

快的！

书应该是正版，质量不错！

这本书不错，值得推荐

有用的书

很好很好很好很好

瑜伽经典 值得学习

不错不错不错吧吧不错不错不错吧不错不错

刚收到

书品质不错，遇到做活动，比书店便宜

没事看看，还行，自己瞎练习练习，有助恢复。

还没有看，网上推荐的瑜伽修行必读之书

修行很好的一本书，建议大家可以看看

正品，值得一看再看

活动很给力，价格很划算，点个赞

产品很好

书籍纸张很好，写的很清楚！印刷的也很清楚，字地很清楚！是不是正品，不敢妄下结论，但绝对与正品不相上下！值得分享购买！

价格很实惠，很划算，京东活动很给力

好。

一直相信京东，希望有更多的优惠

继续购买

很好。。。。。。。。

学习瑜伽哲学必读的经典，让我们能够更了解瑜伽。

很好的一本书

印刷没有问题，纸张也没有残破的，里面的瑜伽练习做了以后也有用。

瑜伽之心瑜伽之心瑜伽之心瑜伽之心瑜伽之心

一次性收了很多东西，都很好，没毛病。

趁着活动事多买点，合算的，送货省心

不错不错不错

不错的?，好用的，快递快

很不错，支持京东，物美价廉

非常喜欢这本书

书是买给我妈看的，我妈看了几页就没看了

习惯在京东购物了，快递员很好

书很好

京东买便宜质量有保障！

好！！！！

还不错，讲的内在调息多一点。

给老公买的，他很喜欢，运费很便宜

书很好质量很好内容很好

速度快，货品好，值得推荐。

对于练瑜伽的人来说挺不错的书

还没看到 听朋友说不错

一直非常热门的一本书，快递也是非常非常的快

速度够快，当天晚上下单，第二天早上就到了，质量不错，五星好评

学习中，买些相关的专业书看看！物流很快！

半价，买了很多书，都还没看

又快又好

瑜伽人可以购买，理论知识多些

正在观看中，效果未知，尚需实践才知效果。

写得非常好，很有心得，就是信息量大，一点点的理解

不错，速度好快就到了

对于yoga，我并没有接触过理论知识，或者相对比较系统的yoga知识，我很喜欢 this book。

好！威武！支持！有希望了！好！威武！支持！有希望了！好！威武！支持！有希望了！好！威武！支持！有希望了！

好好学以致用

书收到了，物流很快，书的字体很好，看着不累眼睛。活在世间，感受当下。

好速度。很满意。

很好很强大，送货很快，正在读。非常棒的经典

包装，字体都很舒服，还不错！

写得很好 很值得看 还有瑜伽之光也值得看
对于瑜伽爱好者来说都是不可多得的参考书籍 反复品味 值得深思

很好很强大！！！！

翻开这一页竟然是这样！！！！！！

很好！

帮单位工会图书角买的，大家都很喜欢。

此书需要反复看，绝对经典

朋友要求买的 应该不错，京东送货神速

非常不错的书～但对我这个外行人来说里面后半不分基本看不懂算是梵文歌

很喜欢这种书，会推荐给朋友

帮人买的，不知书本质量如何

京东的发货速度真快，我是夜里选购的，当天下午就送到家了，感谢快递员。书很棒，慢慢读。

非常好的一本书

速度快赞

非常好的一本书，喜欢瑜伽的都能从中收获很多！！！！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

书不错。包装也不错

一直等的书，很好，瑜伽修行之路必读

首先得说下快递大哥，人超好！很负责！！每次都有短信通知！大大的赞！书也不错！图文并茂！

京东商城的书一直都不错，送的还快，昨天半夜拍的，今天上午就到了

很好的书。喜欢瑜伽的朋友不能错过。京东送货就是放心

不错哦！正版的！值得一看！

蛮不错的一本书，静下心来会收获很多

很赞。。。。。。。。

包装精良，很多瑜伽理论，适合修生养性

很不错的一本书。下次还会继续关注！物流也超快！服务也很好

1 瑜伽：概念和意义

一开始，我就想要分享一些想法，也许可以帮助大家了解“瑜伽”这个词的许多不同的含意。瑜伽是印度思想的六大基本系统之一，这些思想统称为“见”（darśana），其他五种分别是正理派、胜论派（vaiśeṣika）、数论派、弥曼沙派、吠檀多派。Darśana这个词是由梵文字根dṛś衍生而来，dṛś可译成“观看”。因此darśana的意思为“视野”、“见解”、“观点”，甚至是“特定的观看方式”。然而除此之外，尚有另一层意思。为了理解这个，我们内心必须浮现一个可以注视自身内在的镜像。事实上，所有伟大的经典，都引领我们进入不同的观看方式，为我们创造出更加认识自己的契机。我们一旦正确地面对并完全了解了经典的教导后，就越能深入观看自身的内在。作为六大见之一的瑜伽，起源于吠陀经典，也就是印度文化最古老的记录。瑜伽是由伟大的印度圣者帕坦伽利于《瑜伽经》中，将其系统化，成为特定的“见”。虽然此后有很多重要的瑜伽经典出现，毋庸置疑地，帕坦伽利的《瑜伽经》始终是最重要的一部。瑜伽这个词的许多解释已流传了好几个世纪，其中之一即是“合成一体”、“联结”，还有一个意思则是“将千丝万缕的心念绑在一起”，这些定义乍看之下，似乎风马牛不相及，但其实说的是一件事。尽管“合成一体”这个解释赋予瑜伽一种身体上的诠释，然而将心念绑成一束的这个意思，就是在我们着手实际做瑜伽之前，要专注于瑜伽修习。一旦千丝万缕的心念聚集成一束而形成意向，我们就准备好开始身体的动作。瑜伽这个词更进一步的意义是“获得先前未获得的”。这个概念的始点是：有些事我们今天尚未有能力做到，但如果找到实践这个渴望的方法，那个踏脚石即是瑜伽。事实上，每一个改变皆是瑜伽。例如，在我们找到方法可以弯下身且碰触到脚趾头时，或者通过书本学到瑜伽这个词的意义时，或者经由对话更了解自身或其他人时，我们就到达以前从未触及之处。这些活动的每一个发展和变化皆是瑜伽。瑜伽的另一个面向与我们的行动有关。瑜伽因此也意味着将我们所有的注意力导向正在从事的活动。举个例子来说，当我正在写作时，心识的一部分正在思考我想说的东西，然而另一部分想的事，则和这个念头相差十万八千里。我越是专心写作，专注力就越是集中在此时此刻我的所作所为上。但也可能出现相反的情况。我也许以极高的专注力开始动笔，然而继续写作下去后，专注力或许逐渐动摇不定。我可能想明天的计划，或者想晚上要煮什么吃才好，然后就会出现这样的事：我明明是专注做着事，其实却几乎没有将心放在手边的工作上。我正在行使职责，但是我却不在场，不在当下。瑜伽试图创造一种我们在每一个行动、每一刻，总是在场、在当下的状态——真的在场、在当下。专注的优点是我们可以将每项任务执行得更好，同时对行动保持觉知。专注力越强大，犯错的可能性就会比较微小。一旦专注在我们的行动上，我们就不再是习性的囚徒，不需要因为昨天做了什么，今天就非得做什么不可。这样一来，我们便能以未曾经历过的眼光看待自己的行动，避免漫不经心地重复。瑜伽另一个古典的定义是“与神合一”。这和我们使用什么名字——上帝、阿拉、自在天——来描述神圣无关，任何可以带领我们更靠近、更了解比我们更高、更强的力量，即是瑜伽。当我们与更高的力量感觉一致，这也是瑜伽。我们看到了许多了解瑜伽这个词的意义的可能方式。瑜伽虽扎根于印度思想，内容却具有普遍性，因为瑜伽是一种方法，能让我们在生命中做到所期望的改变。实际修炼瑜伽，会带领每个人达至不同的方向。而遵循瑜伽之道，并不需要认可特定的神的观念。修习瑜伽，要求我们做到的仅仅是行动，以及对我们的行动保持专注。人人都应审慎观察自己所采取的方向，才能够知道将走向何方，以及如何走到那里。而如此谨慎细微的观察，将使我们发现崭新之物。这个发现是否能引领我们更理解神，获得更大的满足，或是达到新的目标，完全是个人的造化。当我们开始讨论体位法这个瑜伽的身体运动时，最好能把握瑜伽所涵盖的各式各样理念是如何镶嵌在我们的瑜伽修习之中的。修习瑜伽从何处开始？如何开始？非得从身体的层次开始，毫无例外吗？我认为从何处开始，得视个人的关注之所在而定。修持瑜伽的法门千百种，随着修习的进展，在某种进程上的关注将会引导至另一条道路。因此，我们可以从研读《瑜伽经》或冥想着手；或者不行此道，也可以从练习体位

法入手，通过身体的经验，开启瑜伽的体会；也可以由入门，感觉我们内在存有（innerbeing）的运动——呼吸开始。总之，该从哪里切入、如何开始我们的修持，并无成规可循。

还好吧，很好很好很好

我觉得我也会成为瑜伽大师，出现在书的封面呢

很不错

[瑜伽之心 \[The Heart of Yoga: Developing a personal practice\]_下载链接1](#)

书评

[瑜伽之心 \[The Heart of Yoga: Developing a personal practice\]_下载链接1](#)