

<<幸福修炼>>

图书基本信息

书名：<<幸福修炼>>

13位ISBN编号：9787550702707

10位ISBN编号：7550702705

出版时间：2012-6

出版时间：海天出版社

作者：斯瓦米韦达·帕若堤

页数：169

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

<<幸福修炼>>

内容概要

《幸福修炼(解决人生难题的九大智慧)》编著者斯瓦米韦达。

《幸福修炼(解决人生难题的九大智慧)》汲取来自《瑜伽经》《奥义书》《薄伽梵歌》等历代经典的智慧精粹，分享瑜伽泰斗斯瓦米韦达大师在学习、修行和教导瑜伽过程中的丰富经验与觉悟，从守静、内观、宽心、修养、情绪等方面，细述如何通过瑜伽修行释放生命的创造性潜能，进而带引读者修炼心灵、提升自我，实现身体、官能与心灵的相互调和，达到精神的安宁和人生的幸福。

<<幸福修炼>>

作者简介

斯瓦米韦达·帕若堤

享誉世界的精神导师、瑜伽国际讲师，印度瑞诗凯诗斯瓦米拉玛静修中心的主席和精神导师，在全球教授瑜伽、指导人们的精神生活达六十余年，堪称瑜伽科学和哲学界的权威人物。

斯瓦米韦达·帕若堤大师熟稔17种语言，对论述瑜伽修习的众多著作具有最全面、权威的评论，同时他还是一位卓越的诗人、学者

<<幸福修炼>>

书籍目录

第一部 心为什么不平静

1 事事顺心的秘密

2 时时时刻刻都有爱

第二部 让人生轻松自在

3 拥有圣洁的心灵

4 谨言慎行修炼内在

5 学习“业”的幸福哲学

6 恒河的祝福

7 向内心朝圣的旅程

8 瑜伽是另一种养生法

9 放下焦虑

<<幸福修炼>>

章节摘录

版权页：插图：第四次出巡，悉达多太子见到了一个奇怪的行人，身穿橘色的袍子，脸上洋溢着安详和满足的光彩，有若阳光般和煦，没有一丝忧愁失落的阴影。

他问了身边侍从，才知道那是一位出家的僧人。

悉达多觉得很奇怪，前三次出巡的所见所闻让他感慨人生免不了变老、生病、死亡，这世界是何等的苦！

可是，居然有人能够如此从容安详，流露出发自内心的喜悦之色。

为什么？

为什么？

他决心找到答案。

于是一天夜里，他趁着众人熟睡之际，叫了一名马夫陪他私自出宫，离开了他的父王、妻子和年幼的儿子。

不久，他让马夫回去告诉家人，他将来有一天会再回去的。

悉达多出宫后历经多年苦修，某天夜里坐在一棵菩提树下入定，经过四十九个昼夜，终于开悟。

知道他睁开眼睛后说的第一句话是什么吗？

他说：“啊！

我明白是谁在造屋子，他将永远不会再替我造屋子了。

”他悟道了，成为佛陀，斩断了一切系缚，松开了所有的结，心开意解，永离疑情，业力消逝，见到本来。

你就活在那间屋子里。

轮回的意思就是你会一直回来，每次换一间不同形状的屋子，直到你不再需要屋子为止。

这就是佛陀说的那句话的意义。

佛陀悟道以后，开始四方弘法，声名远播，弟子越来越多。

有一天，他决定返回家乡。

消息很快传到了宫中，他的父王和儿子听了都非常高兴，便让人将整座皇城装饰得焕然一新，在街道上撒满鲜花，以迎接太子的到来。

可是佛陀和他的弟子没有进城，而是在城外的一间寺庙内落脚，因为僧人除非为了托钵乞食是不进城的。

第二天，佛陀的父王接到禀报：“陛下，太子已经一早进到城里，沿街挨家挨户向城中居民乞食，人家给什么他都接受。

他一天只进城一次，钵装满就出城了。

”“什么！

王位的继承人居然在外面向臣民乞讨！

这真是有辱王室！

”国王立即派人送口信给佛陀：“我们衷心欢迎你回到自己的国土，可是你为什么要在城中向臣民乞讨？

你忘了自己的本，也让家族蒙羞！

”佛陀的回信是：“父亲大人，我没有忘本。

我的本是过去一切圣人的道，我走的是这条路。

”佛陀后来也带引自己的儿子出家，走上了同一条路。

这条路叫做解脱之道，是得自由之道。

得自由就是挣脱了一切束缚，但不是说可以为所欲为。

所谓解脱之道，即是开阔自己的心量、让人领悟到内在圣洁的修行之路。

大家可能会问，圣洁是什么模样的？

所有的哲学家、宗教人士、圣人、开悟者，不分门户派别不分古今，对于圣洁的理解都是一致的：它就是那无所不在（Omnipresent）、无所不觉（Omniscient）、恒久永存、无所不爱、无所不慈的。

<<幸福修炼>>

编辑推荐

《幸福修炼:解决人生难题的9大智慧》深圳出版发行集团、海天出版社出版。
幸福的人生应该从修炼自己的心灵开始，而练习瑜伽便是修炼心灵的上佳途径。

<<幸福修炼>>

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:<http://www.tushu007.com>