

<<印度日记>>

图书基本信息

书名：<<印度日记>>

13位ISBN编号：9787550704008

10位ISBN编号：7550704007

出版时间：2012-6

出版时间：海天出版社

作者：石宏

页数：184

字数：120000

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>

<<印度日记>>

前言

丈夫兴奋地说：“啊！

我知道，奥运规格长要50米，宽至少要21米，深1.8米，还要有8个水道！

” 中介小姐深深点头，一脸钦佩地说：“您懂得真多。

” 妻子盯着建筑施工图看了又看，突然说：“旁边这一大块空地是做什么的？

” 中介瞄了一眼旁边的经理，确定他没听见谈话后，才悄声说：“这里是车站的预定地，到时房价肯定还要涨。

经理不让我们告诉客人，您知道的，怕投资客一口气订太多户，影响正常房市。

” 丈夫连连点头，一副“我懂”的模样。

妻子怀疑：“每天车来车往，不是被噪音吵死了？

” 中介指着模型屋回答：“面向车站的这边的确吵了点，不过另一边就完全不会有噪音的问题，只是房价也稍贵些，每平方米高出五万。

” “什么？

也高太多了吧！

” 丈夫叫道。

中介神秘地说：“所以聪明人反而会买靠车站这边，只要加装隔音玻璃，就几乎听不见噪音，隔音玻璃了不起几万块，这一来一往能省下不少，几年后房价一涨，您一脱手就赚！

” “我也是这么想，好，我就买面向车站的这一边！

” 妻子连忙拉着丈夫，要他再多考虑一会，丈夫却自顾自掏出订金，并说：“你懂什么？这可是难得的投资机会！

” 妻子无奈地说：“好吧，你觉得好就买吧。

” 丈夫大笔一挥，签下了合约。

预售屋还没完工，车站倒是先建起来了，夫妻俩三不五时前来勘查工地，愈看愈觉得不妙…… 列车三分钟就来一班，行驶在铁轨上的噪音震耳欲聋，究竟加装隔音玻璃能改善多少？

连卖玻璃的商人都摇头：“实在有限！

” 仔细一看房屋所有权状，公设比竟高达百分之五十，想到那奥运规格的泳池和健身房、网球场，两人心都凉了…… 如果说，遇到我最敬爱的老师斯瓦米韦达帕若堤(SwamiVeda Bharati)是我的人生中最大的祝福，那么石宏大哥无疑是我和许多中文读者在心灵道路上能够一窥喜马拉雅瑜伽传承奥秘的重要桥梁。

在翻译了斯瓦米韦达帕若堤的三本书《心灵瑜伽》《拙火瑜伽》《幸福修炼》后，石宏大哥终于将他的一手好文笔用来分享自己在印度的经验，这对读者来说无疑是欢欣鼓舞的好消息。

石宏大哥在书中描述了他和斯瓦米韦达如何相遇的经过，我在这儿要添油加醋一番，将时光机转回2007年：石宏大哥在香港的年度亚洲瑜伽大会上听了斯瓦米韦达的演讲后，回家见到太太第一句话就说：“怎么办？

我的老师好像出现了，但他好老了！

” 那年斯瓦米韦达已经75岁，但事实证明老师和学生的相遇和年纪无关，石宏大哥和斯瓦米韦达相遇虽不过三年多的时间，但他所具有的能量和为斯瓦米韦达所做的事情恐怕是我们三辈子都比不上的，因为他快速地翻译了斯瓦米韦达的三部著作，播下数以万计的心灵种子，让华文读者可以更亲近、了解古老的喜马拉雅瑜伽传承和哲学。

“当学生准备好，老师就会来”，石宏大哥让我亲眼见证了这句话最好的典范。

就像他书中所写的，世界上真有碰巧的事情吗？

斯瓦米韦达结束香港的亚洲瑜伽大会后，紧接着到台湾来举办工作坊，那是我第一次为斯瓦米韦达举办大型的工作坊，当我正在为到哪儿去找听众所苦(当年在中国台湾知道斯瓦米韦达的人并不多)，竟然接到石宏大哥从香港打来的电话，说希望来台湾参加工作坊，我心想：“哇！

有没有搞错？

从香港来上课啊？

<<印度日记>>

”石宏大哥的参与对我来说意义深远且是一个很大的鼓舞，因为他让我知道，老师自然会吸引对的学生追随，而我的焦虑是莫须有的恐惧，我至今也还清楚记得当斯瓦米韦达在台北下榻的旅馆见到石宏大哥时说：“我记得你的脸孔。

”现在回想，斯瓦米韦达说的是现实的见面还是心灵的相遇呢？

石宏大哥对我来说亦师亦友，是我敬重的兄长也是我遇到困难和问题时的最佳请教对象，他的建议总能让我在一团混乱的情绪中脱身，找到解决的方法。

他有深厚的佛学底蕴，对喜马拉雅瑜伽传承有深入的理解，也是斯瓦米韦达指定授课解惑的老师之一。

每当斯瓦米韦达和他谈起佛法、说起瑜伽哲理，总像找到知音般笑得非常开心，能听他们两人对谈，看着斯瓦米韦达脸上如孩子般满足的笑容，是我最大的享受和收获。

2010年11月，石宏大哥和我一起斯瓦米韦达印度的喜马拉雅瑜伽学院上了一个月的课，学习那些如天书般的深奥经典哲学。

幸好有石宏大哥从旁协助，我才能略知一二。

所以我们常开玩笑，白天有斯瓦米韦达上课，晚上则有石宏大哥扮演斯瓦米韦达的分身，因为白天听不懂的部分，得靠晚上问石宏大哥这个斯瓦米韦达的分身才能解决困惑。

这本书的旅程，我有幸参与了前半段，但后半段似乎更加精彩，书中结合了石宏大哥能量十足的个人体验分享和从喜马拉雅瑜伽传承两位老师斯瓦米拉玛(swami Rama)和斯瓦米韦达学习到的知识，以深入浅出的方式巧妙融合，让人一边兴味盎然阅读他的心灵日记的同时，也学习到许多瑜伽哲学的博大精深，可说是一举两得、获益良多的阅读体验，衷心希望这本书只是石宏大哥分享的开始，我也相信会有越来越多的读者因为他的分享，让心灵的种子发芽茁壮。

<<印度日记>>

内容概要

让你一生都受用的修心方法

作者用心记录的喜马拉雅瑜伽学习之旅，两周时间就得到一生受用的领悟和价值。

跟随心灵瑜伽大师的脚步，踏进神性的殿堂，生命的蓝图就是修行的道场。

掰下一朵玫瑰的花瓣，遥远的另一个世界就会起某种反应，更遑论杀生。

如果不能先净化自己的情绪，在心灵修行之途上你将寸步难行。

斯瓦米韦达

作者用一种行过千山万里的胸襟和读者进行了一场跨界的心灵对话。

他将透过本书带领我们，跟随心灵瑜伽大师的脚步，踏进神圣的殿堂，所有的感官和能量都被这古老的力量所唤醒。

打开心眼使我们可以用新鲜的角度来看待自己的世界，

因而不冉恐惧不再逃避麻烦来到，让人安住并观察每个当下发生的事，于是生命成为“修行的最佳道场”

，从而令生活的品质截然不同。

本书源自于作者石宏为期二周的一趟印度瑜伽学习之旅，文笔细腻流畅、清新淡然，对于瑜伽中的守静、呼吸，

咒语、修为，乃至饮食、睡眠、行走，都有大篇幅的启发和详解，本书不是游记也不是日记，而是一本弥足珍贵的瑜伽修行小百科入门，是值得瑜伽初学者收藏的入门参考范本。

2010年初，居住于香港的作者石宏前往享誉全球的印度圣城瑞诗凯诗，向瑜伽导师斯瓦米韦达·帕若堤学习喜马拉雅瑜伽。

回国后，石宏把将近两周的访游见闻和学习心得整理成书，与广大读者朋友共同分享此次印度心灵旅程中的精彩见闻，我们也可以通过这本书，一窥印度瑜伽心灵大师修行生活的堂奥，在行住坐卧中体会斯瓦米韦达大师洞察人性的睿智与幽默。

新书亮点

<<印度日记>>

作者简介

石宏，1954年生于台北，台湾大学毕业，留美硕士。
1987年移居香港，服务于国际金融行业，非专业翻译人员，平日喜爱阅读和瑜伽。
2007年在香港国际瑜伽会议中巧遇斯瓦米韦达大师，获大师接引。
现以翻译喜马拉雅瑜伽文献为业余嗜好。
译著有《心灵瑜伽》《拙火瑜伽》。

<<印度日记>>

书籍目录

前言

2月1日 找到上师是巧合还是因缘

2月2日 修行的火候

2月3日 静坐不要有所求

2月4日 听斯瓦米韦达说《道德经》

2月5日 心灵的洗礼

2月6日 出去玩一玩

2月7日 山巅水崖都可修行

2月8日 守静之日

2月9日 恒河之滨的孔巴美拉节

2月10日 用哈达瑜伽调息身心

2月11日 梵文的大奥妙

2月12日 吉祥“希瓦”之夜

2月13日 天下无不散之席

国际喜马拉雅瑜伽禅修协会会徽详解

<<印度日记>>

章节摘录

版权页：插图：中国传统文化中，斯瓦米韦达对老子的哲学最为推崇。

可是他所读到的外文译本没有一本能让他满意。

他认为这些都是学者所译，因为译者修证的火候不足，所以译不出老子《道德经》的密旨，让他读起来总是有隔靴搔痒之感。

假如行有余力（这是斯瓦米韦达的众多心愿之一），他希望能把《道德经》译成梵文，取名为《摩诃中华奥义书》；先决条件是他要能找到真正懂老子的人引导他阅读老子著作。

这使我想起一桩公案，与《道德经》、玄奘、文化交流、翻译都有关系。

根据国学大师季羨林引证《旧唐书》《高僧传》《集古今佛道论衡》等典籍的描述，唐太宗时，派遣到西域的大使对东天竺童子王说：“咱们大唐国在佛法传入之前，就已经有圣人写的经书流布全国，你们若是有机会读到，一定会信奉。

”东天竺童子王听了大感兴趣，就要大使回国后快快把这部经译成梵文并送一部给他，这也就是向中国“请经”。

他们所说的“经”指的便是老子的《道德经》，唐太宗听了大使的表奏，龙心大悦，就下诏给从天竺学成归国的三藏法师玄奘，要他把《道德经》译成梵文，以宣国威于西域。

玄奘受命后，和几位道士共同辩证老子文义，然后着手翻译。

但是道士坚持要用最高规格的佛学名词来表达老子的哲理，例如要把“道”这个字译成梵文的“菩提”，还提醒玄奘说，这份工作是皇帝交代的，不可出错。

玄奘却不同意，认为梵文“菩提”（Bodhi）的中文意义是“觉”，至于《道德经》所谓的“道”，应该译成梵文的“末迦”（Marga），字面意义是“路径”。

他甚至说出重话：“你们去问西方（天竺）的人，脚下走的路是叫什么，如果我说错了，愿意承担欺君之罪。

”言下之意是：你们不要用“欺君罔上”的大帽子来扣我。

他更进一步说，佛法和老子不同，不可以硬把佛学的词汇用于表述老子的道理。

<<印度日记>>

编辑推荐

《印度日记:跟大师学习心灵瑜伽》犹如瑜伽修行小百科：书中特别挑选了十余幅珍贵照片，精彩呈现出印度圣城瑞诗凯诗的美丽风情，仿佛作者带着我们一起神游圣地。

详实分享斯瓦米韦达导师的教示与启发的方法，以及和学生们在学习瑜伽中，反躬自省的心得及感悟。

<<印度日记>>

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>