

《遇见喜马拉雅山的大师》

图书基本信息

书名：《遇见喜马拉雅山的大师》

13位ISBN编号：9787802119864

10位ISBN编号：7802119863

出版时间：2009-7

出版社：中央编译

作者：陈廷宇

页数：215

译者：洪俊文

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.tushu000.com

《遇见喜马拉雅山的大师》

内容概要

《遇见喜马拉雅山的大师》通过介绍作者从印度攀登喜马拉雅山寻访瑜伽大师的旅程，同时介绍了作者与印度著名瑜伽大师韦达大师相遇、相知的传奇经历，并介绍了韦达大师传承的喜马拉雅山深心灵瑜伽的智慧和修行方法，是一个平衡现代人生活、开启灵修之门，走向自我觉醒的向导。

《遇见喜马拉雅山的大师》

作者简介

陈廷宇，曾任中国时报系时报周刊、美丽佳人、费加洛等杂志的特约撰稿，服务于台视、民视，获耕莘文学奖报道文学组优等，曾作为世界银行首位邀请的台湾媒体记者，前往采访、制作节目。目前担任台湾公共电视台论坛节目执行制作人和主持人。

《遇见喜马拉雅山的大师》

书籍目录

推荐序一推荐序二推荐序三推荐序四推荐序五推荐序六推荐序七推荐序八成功人士推荐自序轻掬永恒的心灵活水 你应该制作一个恒河源头的专辑 与恒河女神对话 在最美的时机与天堂相遇 史上最著名的瑜伽行者 让恒河逆流的女人遇见喜马拉雅山的大师 下午两点？这是哪里的时间？荷兰，还是印度？中国，还是非洲？ 没上过一天课的大学教授 将腐肉转化为美食的神通 到底是你穿衣服，还是衣服穿你 只要愿意往内看，你就能回家 6000 × 35 解构太阳，看见太阳黑子的高山隐士 纯真的祭典之歌 我成天念经拜佛，却仍是一个愤怒的出家人让心闻起来有香味的科学 我真的不知道怎么把脚抬到头上！ 瑜伽读心术 只要两分钟，就能焕然一新 大休息的大觉知 灵魂的生日 种下一颗灵性的种子 梵咒的力量 就是要瑜伽 你的瑜伽有几度C 瑜伽小tips上师和弟子间的奇妙召唤 你们根本听不懂我说些什么，为什么还要天天来？ 上师只是一扇窗 内在成功，外在的世界才会成功 这才是真正心想事成的秘密 我们都从寂静中来，而后又将回到寂静 在饮食中找到简单的快乐因为有你，世界变得更好 你就是那第10个！ 三个月不说谎，换得100万卢比 没有问题、也没有答案的地方 爱情无偿、无常 今夜睡觉的时候谁当家？ 修行就像打麻将，可能同时听很多牌 每天多挑战自己一点

《遇见喜马拉雅山的大师》

章节摘录

遇见喜马拉雅山的大师 喜马拉雅山不只是雪山，而是蕴藏瑜伽行者高度智慧和灵性之光的一座名山，这些智慧适合千百万的人们，无论其宗教信仰为何。这个固有和丰富的传统，至今仍然存在着，因为这座独一无二的名山不断地向世人敲击着灵性的钟声。 下午两点？这是哪里的时间？荷兰，还是印度？中国，还是非洲？ 喜马拉雅山脉，这个地球表面最接近天堂的地方，拉玛大师在上师的指示下，沿着这座山脉，历经许多年的时间，到处拜访瑜伽大师。他的足迹遍布印度、西藏、尼泊尔境内的喜马拉雅山区，并将所有和大师们相遇的故事与传奇记录在“Living with the Himalayan Masters”一书中。 拉玛大师在书中强调：“喜马拉雅山不只是雪山，而是蕴藏瑜伽行者高度智慧和灵性之光的一座名山，这些智慧适合千百万的人们，无论其宗教信仰为何。这个固有和丰富的传统，至今仍然存在着，因为这座独一无二的名山不断地向世人敲击着灵性的钟声。” 身在台湾的我，从来没有想过自己会和喜马拉雅山、更别说和喜马拉雅山上的“大师”会有任何联结。而生命最奇妙的地方，却是它总是充满惊喜和意外。后来我终于明了，人生没有巧合，仔细想想，每件事情的背后都有意义，惊喜和意外其实都有迹可循！ 拉玛大师所写的“Living with the Himalayan Masters”，台湾曾经有中译本《大师在喜马拉雅山》。在五年前左右，一位朋友就向我介绍这本书，但我读了之后，却完全不懂，只觉得书中描述的许多瑜伽行者的故事，简直是现代的天方夜谭。一直等到四年之后，我才发现，这本书以及拉玛大师对我有何意义。 2004年九月，我到联合国教科文组织所属的荷兰水利学院（IHE）制作一系列有关水资源管理的电视专题，这个专题是台湾的水利专家，同时也是台大土木系教授李鸿源协助安排的。李教授好友任亚顿先生（Atem Ramsundersingh）是IHE的副校长，他主办了一场国际水资源会议，这是我一系列专题采访的目标之一。 在这场会议中，任亚顿先生邀请了来自世界各地的水资源专家以及政府官员，但最特别的是，他还安排了他的上师韦达大师在会议中演讲人类与大自然的共生关系。那是我第一次见到韦达大师，我最敬爱的上师与灵性父亲。 当韦达大师穿着橘色僧袍缓步走向演讲台时，我发现全场突然安静了下来，这是我第一次见到印度的出家修行人，觉得非常好奇。 他慢慢站到台上，开始演讲，他的声音如此低沉而慈爱，一瞬间，我仿佛被一股如冬阳般温暖的光芒所围绕，奇怪的事发生了，我竟禁不住掉下泪来。陪同的摄影记者立峰看我一开始只是眼眶湿润，到后来竟得拿出面纸拭泪，觉得不可思议，直问我说：“到底怎么啦？” 我摇摇头，说不出个所以然来。当年我的英文程度并不好，而韦达大师讲话有些许印度口音，更增加我不少理解上的困难。直到现在，我唯一记得的是他演讲到一半，突然问了一个问题：“有没有人可以告诉我，现在几点？” 一位坐在前排的女士看看手表回答：现在是下午两点。于是韦达大师抬起手看看自己的手表说：“下午两点？这是哪里的时间？荷兰？还是印度？中国还是非洲？” 他用一个简单的例子，就打破大部分人脑袋中分别的界线。什么是对？什么是错？一件事情有很多面向，而他的任务就是要让大家能用更宽广的心去面对生命的不同视野。 除了这个例子之外，我已经完全记不起他到底还说了什么，但我清楚记得那一个钟头的感觉。透过他说话的声音频率，有些潜藏的内在情绪被释放了，有些哀伤、愤怒、委屈……一些在心里非常幽微的印记，就像湍急的河流终于进了大海，彻底与所有水滴合而为一。那是一种心灵自由的撼动，就像计算机重新被format一样，外壳看来一样，但软件已经不同了。 当时我请任亚顿先生安排，让我与韦达大师做个简短的访问。我问他关于台湾政治纷乱的问题，他笑笑说：“其实全世界的国家都面临同样的挑战，这样的冲突和乱象并不只是在台湾才看得到。有些国家的领导人来请问我解决之道，我都跟他们说，回去房间静坐！坐五分钟、一小时、一天、三天，会有个电光石火般的灵感出现，那一刻，就如同达文西画了那个黄金比例的圆圈一样！浑然天成！” 韦达大师指指胸口：“问题的解决方案在这儿，地球的确面临非常大的危机，而我们的心可以让地球沦为炼狱，也可以刹那间让地球变成天堂！”他弹指发出清脆的响声：“天堂与地狱，当下决定！” 采访结束后，任亚顿先生告诉我，韦达大师就是拉玛大师的入室弟子，拉玛大师在过世之前，将他在印度里虚克虚的道场以及其他机构，交由韦达大师负责管理，要他继续传播喜马拉雅瑜伽的传承。 这时我终于猛然回想起来，拉玛大师就是著名的“Living with the Himalayan Masters”一书的作者。原来早在我遇见韦达大师的四年前，我就曾读过《大师在喜马拉雅山》这本书！ 这是我第一次遇见来自喜马拉雅山的大师，只是当时根本没想到他后来会成为我的老师，我的“Tata”！

《遇见喜马拉雅山的大师》

媒体关注与评论

生命是一场旅程。我们每个人都从不同的站出发，但都朝向同一个终点前进，在这个终点我们将不再恐惧，不再自私，也再无暴力。喜马拉雅传承的智慧是其中一种导引方向，而这本由陈廷宇所撰写的特别著作则捕捉了这个智慧的一部份，来启发读者有意识地加速他们个人的旅程。 世界银行资深官员 任亚顿（Atem Ramsundersingh） 我希望透过书中动人的文字，和广大读者一起分享喜马拉雅瑜伽传承和韦达大师的智慧！ ——台北县副县长李鸿源 每个人的心中都有一条恒河，这本书中的每一个故事都蕴含了非比寻常的能量及意义，不论你是在入世或出世中，大师是无所不在的。 知名广告创意人 范可钦

《遇见喜马拉雅山的大师》

编辑推荐

1.《遇见喜马拉雅山的大师》介绍了印度在喜马拉雅山上修行的一些神秘的人物，并且是作者亲自访问的真人真事。 2.书中介绍了作者的师父韦达大师的神奇事迹，比如没有真正上过大学，却有许多学位，并曾在大学任教，可用当地的语言讲课。他的知识可以直接从禅定中得来。还有这一派瑜伽的传承，及练习方法。比如两分钟的放松练习，启引咒语，等等。 重视灵性的修炼，而不仅仅是练习体位。 告诉了人们快乐生活的秘密。 图文并茂，是一次愉快而神秘的灵性之旅。

《遇见喜马拉雅山的大师》

精彩短评

- 1、一看内容就买下了，还没看
- 2、“手喂嘴吃东西，嘴把滋养的东西送给胃，不要求道谢，也不要求肯定，他们都是一体的器官。”是浅显的书。其实浅显有时候也挺好。
- 3、书没到，期待中
- 4、内页纸张和报纸用的差不多，比盗版还不如
- 5、建议大家有空可以翻翻看
- 6、很喜欢 满分 对于瑜伽修习者是一本很好的灵性指导的书，还是一本拿在手里就想一气读完的书，看了之后很想去喜马拉雅山 呵呵
- 7、买错了，要买的是《喜马拉雅大师》。这本写得比较肤浅。
- 8、还好吧！我以为是大师写的。结果是记者。
- 9、一次不错的心灵之旅！
- 10、这本书颠覆了我对瑜伽的偏见，瑜伽不仅仅是身体的柔韧与健美，更重要的是心灵的按摩。这本书主要是作者与印度瑜伽大师的相遇故事，但有很多发人深思的语句充斥其中，值得思考。
- 11、这是一本相当值得读的书。你可以把它当成一本游记，它带你游遍恒河和喜马拉雅山，娓娓道来印度的风土人情；你也可以把它当成一册瑜伽修炼书，它教导你如何通过“放松你的额头”和“每次两分钟的静心”以达到修炼的效果；你还可以把它当成一个台湾女记者的个人传记，里头有她与印度瑜伽大师结缘的故事、与她先生婚姻生活的故事及围绕身边亲朋好友发生的林林种种，趣味盎然。然而我评价它值得一读，却并不是指以上三个方面而言，这本书最特别之处在于，表面上它是书作者的传记、一些零零碎碎的生活片段，实际上却是书作者的导师——印度瑜伽大师韦达大师，通过作者的转述，将他的思想更广泛的传播到华人世界，进而影响更多更多愿意进行心灵灵修的普罗大众的一本书。可以说这本书是带着使命而来的。
现摘录几句韦达大师的话语共享。对于如何取得成功，大师说：“内在成功，外在世界才会成功。”当自己的心境转变，外部世界才会跟着转变，这就是心想事成的秘密。对于静坐灵修，是否已经产生效果，韦达大师说：“我不知道你们的静坐冥想有没有进步，（你应该）去问问你的邻居，去问问你的父母，去问问你的太太或先生，去问问你的亲友，问问他们是否喜欢和你相处，问问你的生活是否更和谐，你的人际关系是不是越来越好，你的知心朋友是不是越来越多，你每天是不是越平静快乐。”这些正是有没有进步的衡量指标。韦达大师说：“（我们应该多问问自己）我是谁？我是什么？我在哪里？是谁在问这个问题？这个问题从哪里来？借由不断问自己这些问题，来观察自己，进而找到自己。”这个忙碌的世界，每个人都是一支离弦的箭，我们的灵魂已经追不上我们的肉体，所以我们经常感觉迷惘，我们应该每天腾几个两分钟出来，好好问问自己，除了我们叫张三或李四，除了我们叫某长、某座，我们其实真正是谁？韦达大师还说：“学生准备好了，老师才会来啊。”你呢？你是否已经准备好了？
这是一本给行进在心灵修理道路上的有缘人的书，希望更多有缘人能够看到这本书，也希望我这篇评论可以使更多的人来看这本书。这就是我写这篇评论的愿心！
- 12、放松；放下；随喜……
- 13、这是一本游记类的书，有很多真实的照片，看完后好象亲历西马拉雅之旅，看看无妨。
- 14、很多時候，能讓人得心安靜下來的書。。。只是我不夠虔誠，達不到那種境界。。。
- 15、比较一般吧。里面的照片感觉有点灰。
- 16、瑜伽大师在雪域高原
- 17、大师说：“你对我的爱，只不过是散发出来的爱在你身上的投射，不及百分之一” 汗~~~
- 18、还不错，慢慢看~
- 19、这是陈全林老师读过的书,听说还不错,感觉高人都在高山上呀
- 20、适合心灵瑜伽者看。当然，对禅修也有些益处
- 21、一整本奇怪的软文 = = ...坑爹这个标签太好了...
- 22、作为一个瑜伽教练，非常相信书中所讲的各种奇人，也很期待阅读大师在喜马拉雅。对希望灵修的人颇有助益！
- 23、挺好的游记

《遇见喜马拉雅山的大师》

- 24、一个记者写的采访记，感觉有点一般，有点失望，达不到自己的阅读需求。同时买了《雪洞——喜马拉雅山悟道的历程》，一本修行的好书，写得很好。同时推荐《越野越西藏》和《尼泊尔的香气》，极好的户外探险旅行佳作，图文并茂，众多精彩的手绘地图和图片。
- 25、很垃圾的一本书，花里胡哨。同期在读《寻找药师佛》，两者对比如云泥之别，高下立判。
- 26、推荐过多，前半部分较差，后面有点看头。
- 27、2011-26
- 28、灵修方面的书我都喜欢
- 29、这本书一般，传递了一种安静的力量
- 30、一般。可以看看，不值得收藏。
- 31、从这本书中了解了许多瑜伽的知识，瑜伽大师，印度瑜伽的修行地。瑜伽者，修行者应看。
- 32、因为瑜伽，知道了这本书，还在学习中
- 33、对瑜伽有了新的认识。
- 34、这本书是值得一看再看的书，直到翻的要脱页。看过后无异于做了心灵SPA，不禁对瑜伽的发源地心驰神往。
- 35、帮同学买的，到货，同学很喜欢这书~~~还要买的~
- 36、神秘的喜马拉雅山，神秘的修行人。

《遇见喜马拉雅山的大师》

精彩书评

- 1、这本书和我所遇见过的引进版台湾书有类似特点，水分多，言而无味，只是在叙述她与大师的奇遇以及结果，对灵修本身没有太有启发性的见解。当然对我来说，在一本书里，有一两点文字触动了我，还是要感谢作者的。这是我翻（而不是阅读）完了这本书后的感受。就我寡陋的见识，就觉得台湾主持人身份的作者写的书，基本可以不用花银子买来看。去哪里看看电子版即可。
- 2、“瑜伽只有一个目的，那就是开悟，而瑜伽的体位练习，只是为了让身体更具弹性，以便顺利静坐禅定。”“宇宙间的因缘和合，都有巧妙的安排，虽然当下我们不知道，但只要回头看看生命的轨迹，就自然知道原因。”“傻孩子，你以为这是你对我的爱吗？”拉玛大师笑笑地说：“你所感觉到对我的爱，只是我对你那无垠的爱中，百分之一的投射罢了。”“……没有所谓前世今生的问题，灵魂和生命是延续的，我们只是换了一件衣服，因此你所爱的人们也是一样，如果彼此的心灵和能量透过爱而联结相通，那么无论以什么样的身份都会重逢相见！”语言是表意不准的传达方式，如何让你懂我对生命的疑问和探索，于是我只好静默。
- 3、这年头，大师无处不在。特别是在神秘的喜马拉雅山。在山的北面，我们不小心会碰到很多活佛。这一次，是在山的南面，在印度那边廷宇不小心就遇见了不少瑜伽大师。这里有常年在6500米以上高度修行的人也有能让腐肉变新鲜的高人更是介绍了喜马拉雅瑜伽的传承与神奇两分钟的瑜伽术个人特定的符咒形形色色的修行方法其实，大师们都说了真正的修行是要回归到你自己的内心而不是外求但我们总忍不住要向外去寻找寻找大师，寻找与大师的缘分寻找大师的神奇何时，你不再寻找大师何时，你心中没有了大师你便是大师
- 4、人在办公室，很容易被工作拖着走，久而久之，心也就生起倦怠与焦郁来。在这种时刻，而又能稍稍地抽身出来，我会一个人走到写字楼旁的广场里散步，广场中央是一个浅浅的四方形的水池，无论阴晴雨日，它都会将忙碌在CBD里的人所遗忘的天空给映照下来。于是我就围着水池，绕着一圈又一圈地行走，仿佛可以自己化作一个虔诚的藏民，对着苍岭进行着转山。如果说每个人心中都有一座断背山，倒不如说，每个人心中都有一座喜马拉雅。这是我在某次“转山”，面对那座刚沦为老二的前城市最高楼房的大厦时，心里所蹦出的话语。喜马拉雅的故事形形色色，我最喜欢的仍然是那些“光怪陆离”的瑜伽士的故事。无论是《大师在喜马拉雅》还是《喜马拉雅的大成就者》，里面的故事都撩都着人的神经，信者俯心佩服，不信者嗤之以鼻。而在《遇见喜马拉雅山的大师》一书中，来自印度里虚克虚的韦达，这位《大师在喜马拉雅》作者喇嘛尊者的弟子的一句话，让一切显得那么的俏皮——“我真的不知道怎么把脚抬到头上！”这是一位瑜伽大师的言语。当然，他并非要去颠覆那些肢体性的瑜伽锻炼，他不过是解释了关于瑜伽更重要的东西，那是关于——以身心灵、呼吸、气及能量为体系的哲学。“如果你的心有味道的话，瑜伽就是让你的心闻起来有香味的科学”。韦达的这个比拟异常的美丽，美得仿佛让人恨不得立即投入那心灵的花园，在鸟语花香中尽享满溢的宁静与喜悦。瑜伽传承中将心轮视为一个盛开的莲花状，同样是一份幽香，让人在观想中轻易将平日的污浊及时地清理于外。因此，瑜伽的重点在于，无论是肢体的移动，还是禅坐的静思，关键是配合呼吸的觉知。呼吸是第一步，亦是最重要的一步，就像我们的生命那般，缺乏了这一步的和谐，一切都将成为空谈。《遇见喜马拉雅山的大师》即是关于一场喜马拉雅瑜伽士探寻的游记，又是一个普及版的心灵成长探寻，对此，我们无需当真，不当真的意思是你不需要很努力地去读，你可以放松心态，就以手边的杂志那样的感觉，随时取几瓢而饮，要点的不在于作者看到了什么、听到了什么，要点是像是韦达这样的现代瑜伽士所给予我们的提示。提示我们在修身、齐家、平天下之宏观下，把心安在何处。韦达的上师喇嘛尊者言：“所有的身体都在心里面”，同时韦达补充：“不是所有的心都在身体里面”。在持续绕着水池行走中，我渐渐忘记了匍匐跪拜前行的虔诚，开始学着调试自己的呼吸，一进一出，气息在鼻孔清晰无阻。我相信自己的心大多数时间都不在自己的身体里面。我唯有关注在当下，让心重新回来。至于那些恼人的工作，经验所及，无论过程如何，它们总会有解决的那一刻的。

《遇见喜马拉雅山的大师》

章节试读

1、《遇见喜马拉雅山的大师》的笔记-第1页

living with the himalayan master's : spiritual experiences of swami rama (今天 08:03)

swami veda bharati (今天 08:03)

不管你有没有物质上的舒适，你都应该有一颗不执著的心”【安贫乐道】(18分钟前)

《遇见喜马拉雅山的大师》

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.tushu000.com