

## <瑜珈之樹>的閱讀心得感想

### 一、 書籍或文章的閱讀動機

最初接觸《瑜珈之樹》，是因為我對瑜珈一直停留在「伸展身體、放鬆壓力與雕塑體態」的印象，因此希望透過閱讀，更深入了解瑜珈真正的意義與價值。然而，在閱讀過程中，我逐漸發現瑜珈並不只是身體運動，而是一種關於生活、心靈與自我覺察的完整哲學。這本書不只是帶給我知識上的學習，更像是一段重新思考生活方式與內在狀態的過程，因此讓我產生很深的共鳴與反思。

### 二、 獲得書籍或文章啟發的章節內容

書中最讓我印象深刻的是作者以「樹」來比喻瑜珈的概念。作者認為，瑜珈如同一棵樹，根代表倫理與自律的基礎，樹幹象徵穩定的身體與呼吸，而枝葉則延伸到心智與意識的成長。這個比喻讓我理解到，外在看得到的成果，其實都建立在內在穩固的基礎之上。如果只追求動作的完美，而忽略內心的穩定與覺察，那麼瑜珈便容易流於形式。

此外，書中反覆強調「覺知」的重要性。作者認為，瑜珈的核心不在於動作做得多完美，而在於練習時是否真正專注、是否能感受到身體與呼吸的變化。這一點對我影響很大，因為在日常生活中，我經常處於分心狀態：滑手機、同時做多件事情、思緒不停跳躍。即使在運動或休息時，也很難真正「在當下」。透過書中的觀點，我開始理解，瑜珈其實是一種訓練專注力與內在覺察的方式，而這種能力可以延伸到生活的每一個層面。

書中也談到了許多與生活密切相關的議題，例如人際關係、愛、健康甚至死亡。這些內容讓我感受到，瑜珈並不是一種逃離現實的修行，而是幫助人更

好地面對現實。例如，在談到人際關係時，作者提到真正的平衡來自於內在的穩定，而不是外在的控制。這讓我想到，當我們內心不安時，往往會試圖改變他人或環境，但這樣的努力通常效果有限。反而是當內在變得穩定與清晰時，外在的關係自然會產生變化。

### 三、 自己的論述或觀點

我特別認同作者對「自律」的看法。過去我總認為自律代表嚴格要求自己，但書中讓我理解到，自律其實是一種溫和的自我照顧。當一個人能維持規律生活、保持覺察與平衡時，不只是身體會更健康，心理狀態也會更加穩定。

當然，閱讀這本書也並非全然輕鬆。有些關於哲學與意識層面的討論，需要反覆思考才能理解，有時甚至會感到抽象。但正因如此，它也提供了一種不同於日常思維的視角，讓人慢慢去消化、體會，而不是快速吸收後就遺忘。這種閱讀經驗本身，其實也有點像瑜伽練習——需要耐心、持續，以及對過程的投入。

整體而言，《瑜伽之樹》帶給我的最大收穫，是讓我重新理解「整合」這件事。現代生活往往把身體、心理與生活切割開來：運動是為了健康，工作是為了收入，休閒是為了放鬆，但彼此之間缺乏連結。而瑜伽的概念則是將這些面向重新整合，讓生活本身成為一種練習。無論是呼吸、行走、與人互動，甚至面對困難，都可以成為覺察與成長的機會。

最後，我會認為這本書適合那些不只是想「學瑜伽動作」，而是想更深入理解自己、調整生活狀態的人。它不會給你快速見效的方法，也不會提供簡單的答案，但會引導你慢慢建立一種更穩定、更清晰的內在基礎。對我來說，這樣的轉變也許不是立即可見的，但卻是長遠而深刻的。讀完《瑜伽之樹》，我不會說自己已經「懂了瑜伽」，反而更像是剛剛開始理解它的真正意義。這本

書就像一顆種子，種在心中，未來如何發芽、成長，還需要時間與持續的實踐。但至少，我已經開始用不同的眼光，看待自己的身體、心靈，以及每天的生活。

#### 四、 參考文獻

書籍《瑜伽之樹》 - 艾揚格 (B.K.S. Iyengar) (著)