

<<蕙兰瑜伽2>>

图书基本信息

书名：<<蕙兰瑜伽2>>

13位ISBN编号：9787534591815

10位ISBN编号：7534591813

出版时间：2012-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张蕙兰,柏忠言

页数：214

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>

<<蕙兰瑜伽2>>

前言

亲爱的朋友们，我们感到出版此书是我们一生中迈出的最有意义的一步，我们发自内心地愿把这深邃持久的瑜伽珍宝奉献给大家。

编写此书，是我们多年来的愿望，我们力争以完整有序的方式，将瑜伽获得快乐的最本质精髓所在以深入浅出和易于习练的方式呈现给朋友们。

毫无疑问，只要您以开放的心态，遵循本书中所阐述的瑜伽之道，就不仅能极大地减轻压力，还能使内心深处得以安宁，这内在的祥和如涓涓细流流入心田，使生活中充满了和谐的气氛。伴随着对自我与生命本质的深入理解，您的生活将充满活力与希望。

世事无常，人生常常面临各种挑战，我们生活中所出现的各种问题无一不能经由本书中所阐述的瑜伽之道予以解决或至少是得以缓解，这将使我们的人际关系更为融洽，在真实的瑜伽道路上取得成功，从而获得成功人生。

此外，我们要提请读者朋友们注意一点，只有慢慢研读并通过自省和冥想来细细消化我们这套瑜伽系列书的内容并将所学运用于日常的生活中，才能让您的阅读发挥最大的效益。

为了加强朋友们对瑜伽生活方式的完整理解并遵循瑜伽生活方式，我们也大力推荐这套瑜伽生活方式系列丛书中的另外两本：《蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略》集中阐述了瑜伽的各项锻炼，包括瑜伽姿势、收束法、契合法和瑜伽呼吸；《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》详述了瑜伽的养生理念，包括健康的瑜伽饮食、优质的睡眠、保健的身体锻炼、放松和冥想、保持健康体重及减轻或消灭最常见的疾患和慢性疾病等。

我们为您建立了一个特别的网站www-huilanlyujia.com / yls2，使您能便捷地浏览更多和瑜伽生活方式相关的文章、视频等。

在这个特别的网站上，我们对本书中的众多话题做了更深度的探讨。

希望您在瑜伽修习之旅中，能经常登录这个网站，从他人实践瑜伽人生的励志体验中获得启发和借鉴，并衷心希望您能将您的领悟和心得分享给我们和更多的朋友。

真挚献上最美好的祝福！

张蕙兰 柏忠言

<<蕙兰瑜伽2>>

内容概要

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。

在本卷《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》中，蕙兰和柏忠言宗师精选了自己和全球数十位瑜伽习练者的真实经历，生动讲述了这些曾身陷压力和痛苦之中的人们如何通过习练蕙兰独创的“释压与定心课程”重获身心自由，详细讲解了“释压与定心课程”的练习方法以及瑜伽冥想的要义，助您寻获真正的幸福。

为让您真切感受到瑜伽语音冥想这瑜伽中最伟大的赠与，在本卷图书配套DVD中，蕙兰还为您精心准备了：蕙兰精心诠释瑜伽语音冥想的奥义，助您深入领会瑜伽语音冥想的真谛；精心指导3套不受时间地点限制的瑜伽语音冥想练习，让您随时随地享受冥想带来的平和安宁；蕙兰之女莎媿雅讲解示范3套蕙兰独创的释压与定心课程，告诉您如何结合呼吸法、收束法、冥想和瑜伽姿势练习，获得身心愉悦；蕙兰之女莎媿雅深情与您分享瑜伽为自己和家人带来的益处，愿您能从中获得启迪。

<<蕙兰瑜伽2>>

作者简介

张蕙兰

生长于中国香港，17岁时开始练习瑜伽，接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练，1980年在中国内地传授瑜伽课程，1985年，她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，蔚然成风，被称为中国瑜伽之母。蕙兰不仅对激发了席卷全球的瑜伽热潮有极大贡献，也改变了亿万练习者的生存方式和世界瑜伽文明，成为世界上为数不多的顶级瑜伽导师之一。

柏忠言

当代造诣深厚的正统瑜伽宗师，童年在夏威夷度过，16岁时接触到瑜伽和东方哲学思想，开始练习瑜伽，致力于研究瑜伽哲学。20世纪70年代末他在香港做瑜伽演讲，张蕙兰开始接受了他的严格熏陶和训练。1980年他和张蕙兰一起访问中国，并在全中国巡回演讲。他教授瑜伽40余年，学生遍布世界各地。

<<蕙兰瑜伽2>>

书籍目录

- 第一章 来自瑜伽的幸福秘密
 - 第一节 幸福在哪里
 - 第二节 如何获得幸福
- 第二章 幸福的秘诀1：释放压力，获得安宁
 - 第一节 释压的重要性
 - 第二节 解压妙方——练习“释压与定心课程”
 - 第三节 让身心获益的“释压与定心课程”
 - 第四节 释压误区
- 第三章 幸福的秘诀2：拥抱精神之爱及智慧
 - 第一节 开启精神之爱及智慧——瑜伽语音冥想
 - 第二节 如何练习瑜伽语音冥想
 - 第三节 让身心获益的瑜伽语音冥想
 - 第四节 提示和建议
- 第四章 幸福的秘诀3：领会瑜伽揭示的人生真义
 - 第一节 真正的“我”的价值
 - 第二节 “我”为什么不快乐
 - 第三节 “我”该如何看待生命
- 第五章 幸福的秘诀4：实践瑜伽的处世方式
 - 第一节 助人能带来最大的快乐
 - 第二节 无私忘我让快乐更纯粹
- 第六章 瑜伽带来的幸福助益1：增进和谐的人际关系
 - 第一节 瑜伽让你这样律己
 - 第二节 瑜伽让你这样待人
 - 第三节 瑜伽让你走出亲密关系的误区
- 第七章 瑜伽带来的幸福助益2：让我们重获身心健康
 - 第一节 改变不良生活习惯
 - 第二节 让生活充满灵性

<<蕙兰瑜伽2>>

章节摘录

插图：1.认清真正的自己瑜伽认为，要获得最深邃的精神之爱及智慧，我们需要明白自己真正的本质。

这意味着我们必须能回答以下几个问题：“我是谁？”

人生的目的是什么？

”了解我们真正的本质是生命中的头等大事，再也没有什么事情比探究自我真正的本质更有意义了！毕竟，如何看待自己的本质，将会影响我们对生活的认识，包括在哪里可以找到幸福、我们对成功的定义以及我们与他人关系的性质等。

因此从瑜伽的角度来看，如果希望成功地实现人生的目标，必须先认知自己真正的本质。

认知自我真正本质是瑜伽的目标，也就是瑜伽的真义，因此瑜伽也被称为“生命本质科学”。

在学习瑜伽的旅途上，我们可以获得自我认知及内在智慧的启迪。

这是诚挚的瑜伽修习者所追求的目标，也是练习瑜伽技术、实践瑜伽生活方式要达到的目标。

通过有规律地深思瑜伽精深的教导，练习语音冥想和遵循瑜伽生活方式，我们的思想和内心就能逐渐得到净化，就能消除各种迷思误解，日益得到启发。

这个不能随便言表的精辟的哲理来自万源之源，自远古时期即由领悟高深的瑜伽精神的宗师薪火相传至今。

它与充满了可推测和争论性的世俗知识不同。

因此，在瑜伽传统和体系中，我们需要以一种谦逊、善于接受但又有鉴别（不是盲目）的态度来接受这些精深机密的知识。

有关生命本质的知识如此浩瀚精深，但我们觉得至少需要先对“我是谁”这样一个基本而又极重要的问题，给出一个简要的答案。

认知1：我不是我的身体要确认我们的真正本质，首先需要明白我们不是什么。

遗憾的是，我们通常认为的自我其实并不是真正的自我。

例如，多数人以为“我”就是这个身体。

因此，如果体型肥胖，就会想“我太胖了”；如果是位女性，就会认为“我是个女性”；如果上了年纪，就会说“我老啦”……但瑜伽的观点认为，这种将自我与身体等同的观点是错误的，瑜伽文献的结论是人并不是其身体。

有很多方法可以证明这个观点，我们来简单地陈述其中两种。

第一种方法是，科学地分析躯体不断变化的性质就能发现，我们不是躯体。

科学研究显示，有98%的人体细胞原子每年以不同的速度在更新着，比如肝脏细胞每6个星期更新一次，胃部细胞每3天更新一次，眼部细胞的更新周期则少于2天。

连骨骼也并非我们所想的那么坚实和稳固，它们也在不断地发生着变化。

该领域专家的研究结果显示，人体内所有的原子，至少每隔5年就要全部更新换代一次。

换句话说，今天我们体内的细胞原子没有一个与5年前的一样。

我们可能有此谬思，以为大脑或大脑的某部分就是“我”。

但事实上构成脑细胞的原子与分子，每3天就要完全更新一次。

此刻在头骨内的脑浆，与一个礼拜前的已经不同了。

第二种认识到我并不是躯体的方法，就是回想10岁左右的你。

当时的你每次照镜子的时候可能会想：“那就是我。”

现在，你再看看镜子中的自己，显而易见并不是年少时在镜中见到的身体和模样了。

10岁时你是存在的，今天你依然存在。

既然你10岁时的身体已经不存在了，而你依然存在着，那么我们可以得出这样的结论：你不是你10岁时的身体，同样，你也不是现在镜子里看到的身体。

因此我们可以说：虽然身体在不断地变化，但无论我是蹒跚走路的孩童、精力旺盛的少年郎，或是体弱多病的老年人，我还是我，和我的身体完全不同，我不是我的躯体。

认知2：我不是我的心意任何想要获得真正安宁或幸福的人，必须达到瑜伽自我认知的第二步：我不

<<蕙兰瑜伽2>>

是我的心意和想法。

有很多方法都可以让我们认识到我不是我的心意，瑜伽文献和领悟高深的瑜伽精神导师都告诉我们其中一个简单的方法：那就是通过分析“观察的过程”。

当我们直接通过身体上的任何一种感官意识到某种对象、感觉或者活动时，当我们注意到某种事物或者意识到头脑里的某种意念时，就产生了“观察”。

只要有“观察”存在，就涉及两个要素：第一个要素是观察的对象，即形象、声音、想法、画面、感触等；第二个要素是观察者，即意识着或感知着这些形象、声音、想法、画面、感触等的人。

观察者会从这些观察中得出结论：“我正在看一朵花”，或“我觉得冷”，或“我胳膊疼”，或“我很烦”，或“我得马上回去工作了”。

问题是，谁是在观察这些想法、形象、声音或感触的那个人呢？

分析观察的过程，就能明白你就是观察者。

你可以理解你不是那些被观察的想法、形象、声音或感触，也不是帮你体会观察过程的工具（心意），“你”是那位观察到思绪、形象、声音和感触的观察者。

你也可通过以下的实验来进一步了解“自我”是观察者。

请看眼前的任何一个物体，一朵花、一幅画都行。

你意识到自己在看着这个物体吗？

如果确实如此，那就对自己说“我看见花（或一幅画或任何物件）了”，然后闭上眼睛，在你心意的荧幕上勾勒出这个物体的形象。

请注意：你作为观察者，正在关注这个出现在心意里的形象。

通过这个练习，就能知道自己是心意活动的观众，即我是观察者。

我可以观觉心意中的内容，如同观看银幕上的画面一样。

这样，就可以理解自我并不是心意。

一切“观察”实际上都来源于心意（思想）。

换句话说，感官确实无非是一些渠道或者媒介，外部世界的信息通过这些感官渠道或感官媒介传递进来，并且在心意上产生映像，然后，我们才能感知或观看心意上出现的这个信息。

因此，有了感官的体验，就产生了心意的内容，而“我”就是心意内容的观众。

像在电影院看电影一样，身体好比是一座影院剧场，用于感知的眼睛、耳朵、舌头、鼻子和皮肤，就像是相机、收录机等设备，心意就像记录和展示信息的胶片、磁带或电影屏幕，我就像电影观众接受上演影片所提供的信息（形象、颜色、声音、想法、感觉等）。

我坐在影院里看电影时，绝不会错误地认为自己就是电影屏幕或屏幕上的画面。

同样地，当我在看心意里这“荧屏”上的形象时，以为自己是心意或其内容就大错特错了。

——《我是谁》柏忠言还有一个具体方法可以帮助人明白“我”既不是心意也不是心意中的内容，而是一个超脱的观察者或者是“观看”着心意的“沉默见证者”。

步骤1：放松，坐在或躺在一个安静的地方。

步骤2：不要试图控制自己的心意，不要刻意去想某件事情或不去想某件事情，让思绪自由徜徉。

同时，观察心意并知觉到，其实自我只是思想过程的超脱旁观者。

步骤3：作为一个完全不为所动的旁观者，观察心意并对自己说：“我是沉默见证者。

我不必特意去想，但想法会自动浮现。

我观看思绪在心意中飘忽来去，但我是旁观者，超脱于外。

我是心意活动内容的沉默见证者。

”看着各种想法在心意里浮现，就像在岸边看着河里的柴枝、树叶随波逐流一样。

步骤4：继续做观看者。

就像坐在小溪旁，看着溪水静静流淌。

有的小溪清澈见底，有的却浊不见底，我们的心绪思流也一样，有时清澈，有时混沌不见底，但不管怎样，“我”不是小溪，我只是坐在岸边看着水流的观看者而已。

这个技法让你观看心意里一显一去的想法、欲望、恐惧、计划、情绪等内容。

记住，不要抓着某个特定的想法或情绪不放。

<<蕙兰瑜伽2>>

如果发觉自己一直纠结于某个想法或情绪的话，那就有意识地放开它吧。

这样，就能体验到“我不是我的心意”。

明白“我”并不是心意后，真是一种解脱。

可以说，心意是无数的欲望、渴求、想法、意象和推测等的发源地。

当人认为自己就是心意，自然地会被隐含其内的各种瞬息变化的内容（意象、思想、计划、渴求、欲望等不能尽说的内容）弄得四分五裂。

因此，认为“自我”就是心意或其内容，生活就永无宁日，常常出现恐惧。

认同自我为心意，总会被有如湍急河流的思绪意念淹没，像一个无助的人最终将被强大的水流吞噬。

而一旦明白“自我”并非思想或其内容，就可以用旁观者的态度去应付思想里的各种想法，不被思想支配，反而成为它的主人。

得到了这种内在智慧，我们就能进入自我认识的下一步，就是回答“我是谁？”

这个问题。

这是下面将要讨论的主题。

<<蕙兰瑜伽2>>

媒体关注与评论

我从来没做过这样的练习，真让人喜欢。

其成效当然是不言自明了，感觉整个人沉稳多了，以前三天两头就犯的唇疱疹，再也不来找我了，而且现在也不怎么生病了。

——沈小姐你们的蕙兰瑜伽“释压与定心课程”对消除我的压力非常有效，我十分确定是这个课程改善了我的血压，对调整我的心跳也有很大的帮助。

感谢你们雪中送炭，在我痛苦的时候给我帮助。

——瓦茨每次练完蕙兰瑜伽“释压与定心课程”，我都感觉很舒服，情绪更加稳定，精力也变得很充沛，现在都不怎么感到头疼或头晕了。

——莹小姐他的脾气越来越坏，而我也变得对什么事都充满了怨恨，失去了耐心，我们的关系一天比一天紧张。

自从他开始练习“释压与定心课程”后，下了班他会带着微笑进家门。

事情的环环相扣真令人惊讶——越能和乐相处，压力就越少；压力越少，就越能和乐相处！

生活如此美妙，我们又成了一对相爱的伴侣了。

——冯女士

<<蕙兰瑜伽2>>

编辑推荐

《蕙兰瑜伽2》编辑推荐：1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》许多人都记忆犹新，这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列片之一，系列片中，教习瑜伽的曼妙女子就是张蕙兰。

她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今，她也因此成为中国的“瑜伽之母”。

《蕙兰瑜伽2》为张蕙兰和柏忠言老师多年来的集大成之作，既是蕙兰瑜伽系列所有出版物的精粹版，涵盖拓展了之前的冥想、瑜伽姿势、气功等内容，同时又将两位老师26年来对瑜伽的最新理解和独到经验首次系统性地呈现给读者。

在《蕙兰瑜伽2》中，蕙兰与您倾心长谈，娓娓道来身陷压力和痛苦中的人们如何通过习练蕙兰独创的“释压与定心课程”及瑜伽语音冥想，掌握了重获幸福的秘诀。

《蕙兰瑜伽2》还是最基础、最权威、最安全的完美瑜伽教学范本，在与其配套的DVD中，蕙兰携家人及团队为您精心诠释释压、定心、幸福的奥义，精准演示“释压与定心课程”，足不出户即可使蕙兰成为您的私人瑜伽教练。

<<蕙兰瑜伽2>>

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>