

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a white swan-shaped inflatable in a body of water. The person's hands are in a mudra (gesture) on their lap. The water is blue with ripples, and the background is a clear blue sky.

疗愈心灵的瑜伽幸福课，身心灵修行的开悟之作。


本书帮您在迷茫、困惑、痛苦中寻找快乐的理由、生命的真相！像一位心理医生为您打开心结，抚平伤口。

李茂华◎著

都市瑜伽灵修课

幸福是 一场修行

实用瑜伽修行小说

 中国言实出版社



李茂华◎著

都市瑜伽灵修课

幸福是 一场修行

实用瑜伽修行小说

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福是一场修行 / 李茂华著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5171-1071-2

I. ①幸… II. ①李… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ① I247. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 016868 号

责任编辑: 王战星

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编 辑 部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京艺堂印刷有限公司

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

规 格 880mm×1230mm 1/32 9.625 印张

字 数 272 千字

定 价 42.00 元 ISBN 978-7-5171-1071-2

版权所有, 侵权必究



我非常高兴为李茂华的书《幸福是一场修行》写序。李茂华是一位瑜伽练习者，她的书分享了练习瑜伽的过程，我相信很多人会从这本书中受益。

瑜伽对人类健康的益处已经家喻户晓，它已经风靡了世界。还有一个重要的信息就是，联合国确定将每年的6月21日设为国际瑜伽日。

很多人已经把有规律的瑜伽练习，看作生活中不能缺少的一部分。随着瑜伽的练习和普及，它已渗透到人们生活的各个层次和方面，包括人的身体、心理、社会和心灵层面。那些没有练过瑜伽的人，也希望能在以后的实践中得到练习。瑜伽是一个维护身心健康的强大工具，可以从童年习练到老年，需要不断地实践和付出。练习瑜伽要遵循从简单到复杂的规律，正所谓“慢而稳者得胜”。随着对瑜伽的不断练习，身体、思想和心灵都将会达到更好的状态，如此，你便会赢得自己。伟大的瑜伽导师帕坦伽利认为，习练瑜伽的重要性的特点是，长久练习、持续不断、热情奉献、渴求瑜伽和坚持不懈。

瑜伽练习应该跟随一个有能力、有经验的老师。固然书本上的理论知识很有用，但是一个好的老师才是最好的指导者。我希望瑜伽能够给全世界的人们带来和谐与安宁。

印度驻华大使馆瑜伽导师、知名瑜伽大师


中国北京

I am very happy for Li Maohua's book "happiness is a practice" to write a recommendation. Li Maohua is a yoga practitioner, and her book shares the process of practicing yoga, and I believe that many people will benefit from this book.

Yoga is being popularized in the world because of its health benefits. Now the importance of it, is accepted by the UN and declared as 21st June as international Day of Yoga.

Some people practice regularly and made it as a part of life. It touches the life of man at every level, physical, mental, social and spiritual. Those who are not practiced Yoga, also wish to practice in future. Yoga is attracted by each community. It is a powerful tool of health which you can carry on from childhood to old age. It needs regular practice and devotion. Yoga works on the principle of Simple to complex. AS it is said, slow steady wins the race. Start with simple Yoga activities and follow the path for the betterment of your body, mind and soul. Maharishi Patanjali describes the importance of the practice (ABHYAAS) and characteristics. These are: long duration, continuity, devotion, eagerness and firmness.

Yoga should be learnt from a competent teacher rather than books. Other study materials are helpful but a teacher is the best guider. I hope Yoga will bring harmony and peace to entire world community.

Umesh Babu

Yoga Teacher cum Performer

Indian cultural centre

Embassy of India,

Beijing, China

序二

芬芳，是善良透出的思想亮光



世界在变，无论是科技，还是文化、喜好、审美和生活习惯；世界也似乎没变，因为在地球上生活的人们，无论是古时还是今日，都在经历着生活的磨炼和灵性的期盼。

认识世界首先就要了解自己。在漫长的人类发展中，瑜伽的修行是人们实践自我认知非常好的一种方式，并得到良好的传承。本书作者通过自身的生活实践和瑜伽修行，为读者开启一扇幸福心门，开辟了一条通往喜悦、和平与爱的路径。

瑜伽修行能够帮助很多困惑的人们，并指引他们迷茫而困顿的人生。研读瑜伽文化能让我们更好地在纷繁的生活中，聆听内心的声音，遇见自我的真实。

幸福常常就是每天做着自己喜欢的事，听着自己喜欢的声音，遇到自己想遇到的人。

幸福离每个人并不遥远，开启它的钥匙就是内观自己的心灵。

看着这部《幸福是一场修行》，让我想起自己写的一首小诗：

淡淡香
有一种味道，
似有似无。
有一种风景，

若隐若现。
有一种情感，
不浓不淡。
南窗飞鸟，
北户鹤啼，
是心的居所，
是爱的小巢，
既近又远……

这本书就像旷野里飘荡的一缕幽香，能在不经意间走进人们的心灵，抚慰过往的创伤。

本书作者李茂华在2006年来北京雨桐瑜伽学习，她一边在北京舞蹈学院学习舞蹈，一边在雨桐瑜伽跟随雨桐老师学习瑜伽。她的勤奋刻苦给我的印象很深，后来她又加盟了雨桐瑜伽，在美丽的江南水乡——扬中市开办了第一家瑜伽专业会所。她的努力和才华，我是看得见的。

2015年，她的这本身心灵瑜伽作品终于要出版了。她用自己的行动，实践着瑜伽；她用自己的感悟，用心灵的感知传播着心灵的芳香。我看到的是一个灵魂的歌者，用纤细温暖的声音，诠释爱的悠扬……

北京吉利学院国际瑜伽文化研究中心主任、知名瑜伽学者

王一弛

2015年9月22日

自序

走进瑜伽
找到永恒



一缕阳光照耀着我的身体，挥洒在我的心灵深处，我被这幸福阳光的味道感染着。

这源于我有幸走进瑜伽、长久修炼瑜伽而带来的无比脱俗的心灵感悟。

不管世事如何变迁，不管富贵贫贱，不管人间悲欢离合，都不能遮蔽我心灵深处那照耀在人生路上的一缕阳光。它激励着我前行，学会调整，学会感恩，心存喜悦。

我或坐或立于天地之间，我的心入山林、走小溪、奔大海、卧沙滩、驰宇宙。舒适、惬意地感受着大自然的清新，嗅着含有泥土芳香的空气，嗅着象征生命绿林的草木气息，嗅着象征宽广胸怀的大海的味道，也感受着它时而激情澎湃、时而宁静的海面。我让身体与心灵自由地伸展，在自然万物的灵性之中找到自己的位置，做好自己，善待生命。

此刻的我豁然开朗：我还需要什么呢？我满足于当下的简单、轻松、释然的幸福生活，陶醉在人生如此曼妙的诗情画意之中，原来生命竟如此美丽！

我蓦然回首，是瑜伽指引着我从痛苦中解脱、释然。我领悟到瑜伽是一种生活的方式，是一种阴阳平衡的感受。

我保持喜悦，走进自己的心灵，寻求自己内心的真我，让狭小的“我”离开自己的身体与心。只有内心纯净剔透、不急不躁、从容淡定、心静神宁，才能找到身体内部的均衡。我用心关注皮肉之下的骨头联结，关注整个身体构架的上下、前后、左右的平衡与贯通，一旦内心与身体联结，内心深处及身体的每个能活动的关节（譬如脚趾、脚腕、膝、胯、臀、腰、脊柱、胸骨、肩、颈、肘、手腕）之间创造出联结的空间感，让呼吸起桥梁作用，让心与身体自由、伸展、平衡。这样内心和身体就真正意义上地贯通起来，重新体验身体与心灵的和谐、美妙！随着心的自由，身体还在不断地无限伸展，身心与自然界对话，于是生命的个体在空灵的宇宙、自然界空间中找到了自己的位置，会觉察自己生命的存在，而且是发生光亮的点，并在所有具有生命的动植物及自然界具有灵性的万物中吸纳生命的能量，在无限中以光的形式存在，但又是那么的渺小。正是因为宇宙之大，才会感到个体之小，减弱了以自我为中心的盲目的潜意识，有了豁达的情绪体验，甚至达到“空”的境界。身心反倒自由、舒适起来，因为“空”不是失去、没有了，而是都有了！

只有融入生命磁场中，才能成线、成圈、成圆，形成强大的生命磁场，从而感悟真实意义上的心静神宁（心、神、灵的和谐统一）。

感悟能让人拥有宽宏的气度，可以放下伤害、忧郁、抱怨、恐慌、叛逆、背叛等。原谅过往，善待别人，善待自己，善待生命，让生命更完美，心境更豁达！以一种从容淡定的心态面对生活，感受生活。面对人与事，做好自己的同时给别人空间感，懂得相互尊重，享受真正意义上的平淡生活。

在回归原本的生活状态之后，仍不乏追求上进的精神面貌。若要在进取中保持不浮躁、不焦急的心境，就一定要记住：“远离抱怨！”

当我们遇人遇事不顺利时，调整好心态，继续前行，不要让人与事干扰自己的心，用心智把自己的心变圆通、豁达，让一缕阳光永驻你的心田！只要你心存喜悦，阳光般的生活就会离你越来越近！我在这里真诚地祝福您：走进瑜伽，找到幸福，找到永恒！

李茂华

2015年12月于江苏扬中

目·录

C o n t e n t s

序一 / 001

序二 / 003

自序 / 005



幸福的憧憬——爱情与家庭

往事如风 / 002

大男子主义 / 004

单纯的傻女人 / 006

美满的小家庭 / 009

最真实的幸福 / 014

YOGA
第二章

爱情的围城——婚姻危机

和谐的家庭氛围为什么不见了 / 018

爱不是索取 / 020

爱情不等同婚姻 / 022

婚姻背后的孤单 / 026

情绪的爆发 / 032

无休止的争吵 / 037

在婚姻中孤独挣扎 / 041

YOGA
第三章

心灵栖息的会所——瑜伽事业

给自己的定位 / 046

开启和谐的钥匙 / 050

那些避免不了的弯路 / 053

孩子是爱情的纽带 / 056

身份认同的探索 / 061

活出更好的自己——瑜伽修行

我们到底想要什么 / 066

寻找真实的自己 / 069

不执着，无牵挂 / 073

释然心中事 / 077

记忆中的母亲 / 081

沟通是和谐的基础——放下我执后的拯救

小我与真我的对话 / 088

找一种方式沟通 / 095

性格迥异的两个人如何相处 / 108

有矛盾是舌战还是沟通 / 113

情绪的体验 / 121

·YOGA·
第六章

定静下的人生感悟——瑜伽哲学

当下的臣服 / 128

检视思想 / 134

修心人会化痛苦为领悟 / 140

生命之光 / 144

超脱的心路 / 148

灵性的实相 / 166

·YOGA·
第七章

修炼优质的心境——瑜伽身心灵体系

瑜伽渊源 / 180

瑜伽作用 / 182

瑜伽习练 / 184

瑜伽呼吸 / 185

瑜伽五大脉轮的生命能控制及五大手印 / 188

瑜伽脉轮与五大元素和身体的对应关系 / 189

C o n t e n t s

冥想体验 / 192

元气调控 / 194

瑜伽体式 / 196

“八肢瑜伽”的修炼方法 / 233

瑜伽身心灵体系心得 / 244

·YOGA·
第八章

让生活充满灵性——瑜伽诗意感怀

宇宙、星河、人与大自然 / 254


观世，观人海 / 269

成长感怀 / 276

忆母 / 283

·YOGA·
后记

给你们的一封信



第一章

幸福的憧憬
爱情与家庭





往事如风

平静的湖面上，天鹅在悠闲戏水。它从容舒展肢体，拉伸长脖，拍打翅膀，梳理羽毛，欣赏倒影。这只怡然自得的天鹅游走在湖光山色间，整个画面充满了诗情画意。

在天然湖泊的不远处，有一瑜伽小屋，里面有一仙女，神采飘逸、白色羽裳。一阵微风吹来，清新的茉莉茶香沁人心脾，仙女放慢呼吸，来个瑜伽完全式腹式呼吸，一切顺畅！仙女忘却了人间纷扰，回归仙境，倾听心与身体的交流。

这是一幅纯美的画卷，印在如水的脑海里，带到如水的梦境里……

清晨，如水从梦中醒来，枕边有少许湿润，纤细白嫩的玉指摸了摸香枕，心中疑惑：“我怎么流泪了？”不管了，梦境是美的就足够了！

感谢自己，让心灵和身体调和得如此有爱、平和、从容、喜悦。经历过种种磨难与实践探索，感悟着生活的得失，不断开悟。

还好，活明白了！心境决定幸福指数，如水最近优化了心境，心沉淀下来，一切美丽了！