

「瑜伽心理学」、「瑜伽哲学」与「中国禅」的相遇  
「幸福」与「健康」的终极解密  
转型时期 你不应该错过的「中国式智慧」



# 幸福瑜伽

通往终极幸福之路

赵馨



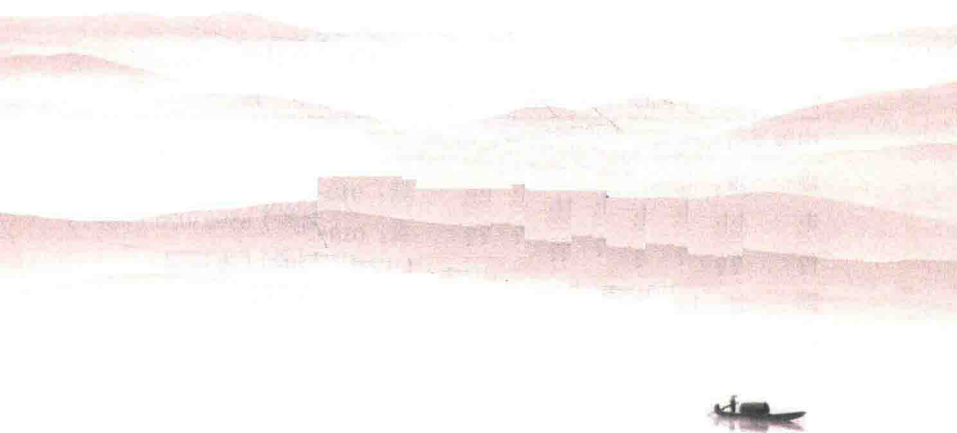
 中国文联出版社  
<http://www.clapnet.cn>



# 幸福瑜伽

通往终极幸福之路

赵馨



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

幸福瑜伽：通往终极幸福之路 / 赵馨著. — 北京：

中国文联出版社，2016.3

ISBN 978-7-5190-1296-0

I . ①幸… II . ①赵… III . ①散文集—中国—当代

IV . ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第066493号

## 幸福瑜伽：通往终极幸福之路

---

作 者：赵 馨

出版人：朱 庆

终审人：朱彦玲

复 审 人：王 军

责任编辑：刘 旭

责任校对：郝媛媛

封面设计：中尚图

责任印制：陈 晨

---

出版发行：中国文联出版社

地 址：北京市朝阳区农展馆南里10号，100125

电 话：010-85923043（咨询）85923000（编务）85923020（邮购）

传 真：010-85923000（总编室），010-85923020（发行部）

网 址：<http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E - mail：[yanj@clapnet.cn](mailto:yanj@clapnet.cn) [liux@clapnet.cn](mailto:liux@clapnet.cn)

---

印 刷：北京墨阁印刷有限公司

装 订：北京墨阁印刷有限公司

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：880×1230 1/32

字 数：120千字 印 张：6

版 次：2016年4月第1版 印 次：2016年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5190-1296-0

定 价：36.00元

---



## 自序

### 我和我的“幸福瑜伽”

很多人都误会了“瑜伽”，认为那就是一种优雅的身体锻炼，或者，再“高级”一点儿，认为那是一种“修行”的“方法”和“仪式”。

其实，瑜伽的本意是“联结”、“统一”。那么，是什么和什么的联结呢？从狭义的方面讲：可以是一个人的身体、心理和灵魂（所谓的“身心灵”）的联结；从广义上说：可以是“个人”与“他人”的联结、“个人”与“社会”的联结、“人”与“自然”的联结以至于“人类”与“宇宙”的联结。

——想一想，我们的生活是不是无时无刻不是处在这种种的联结当中呢？那是不是也可以这么说：一切的“问题”其实都是“联结”的问题：当我们的身体健康出现了问题，那可能是你的“身体”和“心理”的“联结”出现了问题，当然还可能兼有与“环境”（包括“饮食”）的“联结”的问题；当我们的“心理”出现了问题，那一定是来自于某个、某些或显性或隐秘的“联结”；当任何一种“关系”出现了问题，那必然也是关乎当事方的种种“联结”……让我们感觉“不幸福”的，是不是就是这种种的“联结”的问题呢？

如果有一种“认识论”与“方法论”能够帮助我们解开这种种的“结”，并加以疏通以至于达成了最终的“统一”，那么我们还有任何的理由不幸福吗？——而这一切，就是“幸福瑜伽”来做的事。

### “幸福瑜伽”是什么？

——全然地包容：不否认任何人，也不改变任何人的信仰，只推荐认知的方法与技巧，以扩展一个人现有的理念和重要的日常生活的经验……

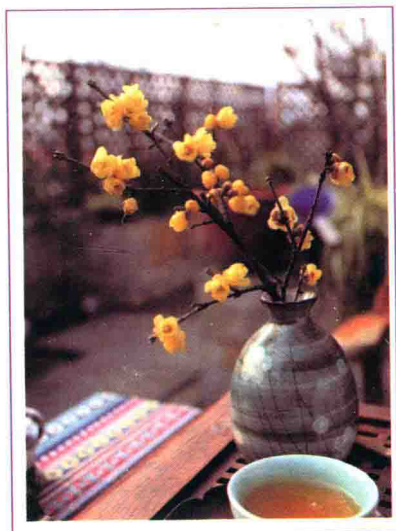
我们的方法多样：瑜伽心理学、瑜伽哲学、禅、中医的理论与方法、心灵的启悟……目的都是为了帮助您移除生活中、心理上乃至身体健康上的障碍，引领您走进那个神秘而又熟悉的内在世界，遇见最好的自己，重启一次全然绽放的生命旅程……

我们寻找所有“普遍”而“真实”的“联结”，并帮助您最终达成“统一”……

“幸福瑜伽”，是一种“觉醒”的“世界观”；

是“真正健康”的“生活方式”；

是——通往“终极幸福”之路……



“幸福瑜伽”的“使命”：

我们专注于“幸福文化”的研究与实践；我们致力于运用“瑜伽”和“禅”的智慧与方法去解决现实生活中的“幸福”问题；我们不贩卖价值，我们帮助您找到独属于您自己的价值，并通过资源的优化组合帮助您实现自己的价值。

“瑜伽”是印度的，而“幸福瑜伽”是中国的，当然她也可以是世界的，因为，追求“幸福的生活”永远是全人类的终极目标……

## 目 录



### 开篇 缘起世间行 一切皆来自于生活

- 002 / 从一个真实的故事开始
- 008 / 回到小时候
- 013 / 关于爱 如果爱
- 016 / 男人 女人
- 019 / 找一个什么样的人共度今生
- 025 / 爱的流转
- 030 / 学习与你的情绪为友为邻
- 033 / 减肥 减肥
- 038 / “我”和“我的身体”的关系
- 042 / 健康从认识我们的身体开始——中医的14经脉
- 046 / “时间相对论”、“幸福相对论”与“绝对意识的幸福”





## 修行·悟道篇

- 050 / 生命的意义究竟在哪里
- 053 / 艺术、哲学与宗教
- 055 / 我们为什么要“修行”
- 058 / 修一颗“清净自在心”
- 064 / “冥想”、“开悟”与“幸福”
- 068 / 瞻望“信仰”

## 实践篇

- 074 / 我们所身处的这个“世界”
- 079 / 世界的“本来的样子”
- 082 / 所有情感关系中的受伤都是因为你失去了自己
- 086 / “抑郁”：从“瑜伽哲学”和“瑜伽心理学”角度的再认识
- 091 / 关于“信仰” 关于“修行”



- 098 / 关于“幸福”
- 103 / 关于“青春”
- 105 / 关于“爱情”
- 109 / 身心灵
- 112 / 佛教的“吃素戒律”、瑜伽的“饮食理论”以及爱因斯坦的“素食观”
- 117 / 养护生命



## 来自“幸福瑜伽”身心灵探索之旅 俱乐部的对话

- 122 / 2016元旦爆笑版
- 124 / 由一篇名为《〈纽约时报〉称瑜伽伤身乱性引发畸形性欲》的文章所引发的讨论……
- 127 / 关于“灵性”与“天分”的对话
- 128 / 关于“身体”与“生病”的对话
- 129 / 关于“气”、“体式”与“静”的对话
- 130 / 关于“冥想”的对话
- 132 / 关于“对抗”的情绪的对话



135 / 关于“文明的归处”及“社会的形态”的对话

136 / 关于“危机”与“机遇”的对话

137 / 由一堵该不该推倒的墙而引发的讨论

## 附录 《瑜伽经》中英文对照

142 / 瑜伽经

A serene landscape with a wooden house on a hillside reflected in a calm lake. The scene is peaceful and natural, with soft lighting and a clear reflection of the building and surrounding greenery in the water.

开篇  
缘起世间行 一切皆来自于生活



## 从一个真实的故事开始

---

有一位男士，刚出生时就因故被送到了素不相识的奶妈家寄养；3岁时父母离异，母亲带着他和姐姐度过了10多年艰辛的日子，用这位男士自己的话讲：“尝尽了冷遇和白眼。”男士的生父很快再娶并又生养了孩子若干，在此期间，母亲因为生活所迫或许也因心存不甘，会每周固定地要求孩子去找生父，这让幼小的男士备感煎熬，但碍于母命，只得顺从，每次硬着头皮去。而生父和生父的新妻每次都客气接待，但却并未给予对方实际所需的经济的援助。后来，母亲带着他和姐姐改嫁，并很快又生了一个比

他小十几岁的弟弟。多年以后，弟弟曾在一个公开的场合轻松随意地说：“我哥跟我不一样，我哥是在惊吓中长大的。”男士当时的表情是：低眉无语。这个场景多少会让外人看来有点儿错愕，但至少很真实地反映了男士在接下来那段少年生活的际遇。

后来男士在刚成年时就很快脱离家庭去外地学习工作，并成家生子，但因为工作关系，夫妻二人长期分居两地，孩子由女方一手带大。至男士有了能力，便把妻子和孩子接到同一座城市生活。但有了共同生活后，矛盾很快暴露。按男士的说法：两人文化差距大，女方太强势，导致了双方矛盾的不断升级，所以很快就分居，虽然女方到最后不愿离婚并因此闹到了男方单位，致使男方前程尽毁，但双方还是以离婚收场。因为离婚，男士也与自己的儿子长达数年不相往来。

与前妻离婚2年后，男士遇到了第二任妻子并结了婚。第二任妻子也很快怀了孕，但妻子在怀孕期间，却无意间发现：丈夫每天把自己打扮妥帖，说是上班去了，实际上却是与不同身份的女子约会见面去了——当然是打着单身的旗号。

无助的妻子将此事告诉了父母，父母亦很震惊，认为这是道德品质问题，建议女儿要好好考虑一下这段关系，妻子动了要打掉孩子的念头；这期间，男士也曾求助于弟弟，弟弟的回答同样轻松随意：打就打掉吧，这里面有一些技巧，你要把事情处理好，尽量减少自己的损失。

最终，男士选择积极地回应：给妻子写了一份言辞真切的《保

证书》，承认自己的错误并保证以后永不再犯。妻子心软，加之有孕在身，也选择原谅了丈夫，父母闻状，亦选择真心祝福女儿女婿，不再说话。

但不幸的是，经过这次变故，孩子夭折了，这自然让妻子心生悲戚，但男士的安慰多少让她宽心。两人决定：待养好身体，继续造人。

但事情后来的发展，却是让妻子尽毁三观：丈夫的出轨行为完全是一种常态，根本无法停止下来，并且可以毫不脸红地一次又一次地撒谎为自己的行为掩饰与辩护。这种无法再建立信任的婚姻状态让妻子放弃了再要孩子的念头，而这段婚姻也在经历过一段漫长的忍耐后最终走到了尽头。

这是一个发生在我身边的真实的故事，因为出于对当事人的尊重与保护，已经略去了诸多的狗血剧情。这可能也是一个普通得不能再普通的故事，你可能也曾作为一个旁观者无数次地领略过类似的剧情，甚至，你也可能就是这其中某一个角色的原型。依据不同的位置，你也可能会给出不同的评判，或者是给出不同的同情，你可能会选择同情那位妻子、那两位妻子、男士的母亲，而我却以为，最应该得到同情的还是那位男士本身。

一个人的成长、性格的养成、一生的际遇，其实是一个非常系统的工程：0~3岁的婴幼儿是最需要来自于母亲的无条件的爱的，这个时候的母爱质量会直接决定终其孩子一生的对于爱的感知和互动能力的养成，所以：即使有再多实际的困难，母亲们

最好也不要把孩子交给别人代养，尤其是没有任何血缘关系的陌生人，因为这终究都有可能使孩子因为缺乏足够的安全感和认同感，而形成不自信、多疑、冷酷、难以实现与人、与环境相融的负面性格。而更为可怕的是：因为内心的情感缺口太大，当事人的情感诉求很有可能会成为一个黑洞，这个洞很黑很深，需要不断地被填充，至于为什么要那样，因为没有经过追根溯源地探寻，或者是在心理上其实是非常逃避童年的那些不快和痛苦的经历的，所以并不去管那些，只想去填满，以获得暂时的满足与解脱，这实际上也已经形成了一种对童年经历的报复心理，就文中的那位男士来说，甚至在隐秘中也形成了对于自己母亲的报复，因为男士的行为包括对情感的随意态度以及婚姻的动荡状态已然让年迈的母亲无比地担心与无奈，而文中的那位妻子也是很不幸地被投射到了。

再说说文中的那位弟弟：比起哥哥来，他自然是幸运的，从小就拥有双全的父母，得到无比的宠爱，虽然比哥哥年幼许多，却是随时可以在任何场合对哥哥大声呵斥而不会得到来自于大人的制止以至于形成了这样一种错误的关系模式。

可以说：弟弟和哥哥是两种完全不同性质的矛盾，因为弟弟从小拥有满满的爱和良好的人际互动的环境，所以自然也就拥有了给予爱的能力以及顺畅地与他人沟通的能力；而哥哥呢？从小经历严重的爱的匮乏、环境的恶劣，要么充满凶险的，要么是要被强迫的，要么是要看人眼色而在夹缝中求生存的一——从一出



生母爱的缺失到刚记事就面临永久的父爱的缺席直至少年时期因孤儿寡母屡遭人欺负又到母亲再组家庭后需要察言观色地夹缝中求生存，可以说是一个极端的不幸者与受害者，他的对于爱的认知完全是错乱的，爱的能力也完全是匮乏的，所以即使后来遇到的是一个起初也是真心喜欢的，也会因为不知道如何与对方沟通与相融，而每每以失败告终，而在此过程中，因为对不知如何与对方相处与共融的无助甚至是自卑，也为了掩饰或回避这种无助与自卑，会把注意力又投向对另外一个目标的追逐，甚至并不管自己是不是还处在婚姻当中，更想不到自己所做的一切已是多么深深地伤害了对方。这在表面上看的确是一个道德品质的问题，而本质上呢，却是一个深深受伤和无助的灵魂的企图自我救赎，只不过因为不得要领而屡战屡败，因为不甘心而又屡败屡战，以至于陷入了一个怪圈，进入了一个恶性的循环。

而那位弟弟呢，显然并没有认识到事情的本质，因此在这个事件中的言行只是还在重复着错误的家庭关系模式中的惯性，或许还在以为在这件事情上开始尊重哥哥的“依心而行”是一种“进步”，其实却是起到了很不好的作用，除了暴露了自身的品性与肤浅，再就是一以贯之地保持了这种亲情的互害模式。

至于那位妻子，选择离开，无疑是一个理智而正确的决定；而对于那位男士呢？实在是应该敞开心扉，不要再坚持对自己成长经历的逃避，而更应该选择直面，打开心结，让更多的阳光照进来，完成一次自我心灵的彻底疗愈，这样才有可能在以后的生

活中找寻到真正的幸福，而不至于在看似有目标实则很缥缈的不断的情感与肉欲的追逐中耗尽了自己的一生。

说到底，“幸福”首先是与“真实自我”的“最真实”的“联结”——这是一切的“前提”，其次是：在此基础上的与“生活”、与“他人”的“普遍”而“真实”的“联结”。



赵老师说：

无论是谁，在其成长的过程中都会形成一个或多个的“隐喻”。这“隐喻”无论具体是什么，归结到本质，都是“想爱而不能爱”的苦痛。

如果，你把它们从此划为禁区，那么，你就等于是对自己撒了一个谎，你今生的相当一部分内容都将是去圆这个谎言以及它的一切衍生物，而其直接的结果，就是你离真实的幸福越来越远……