



喜乐瑜伽

灵悟后的身心大智慧

源淼传授

王晏霏汇编、示范

买书即赠喜乐瑜伽DVD光盘 超值!

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

张德芬《遇见未知的自己》作者

阿勋《开启的世界》作者

重磅推荐!

一种最简单有效的缓解压力的瑜伽!

首次揭开多年神秘传承的喜乐瑜伽智慧!

每个练习过的人都说，这是最容易学会的最轻松的瑜伽。

它让你的生命得到转化与提升，接受高频的宇宙正能量，

重获新生和喜悦!

yoga

喜乐瑜伽

源森传授

王晏霏汇编、示范



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

喜乐瑜伽 / 源淼著. — 北京: 华夏出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5080-7261-6

I. ①喜… II. ①源… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294645号

©源淼

源淼传授

王晏霏汇编、示范

版权所有, 翻印必究

喜乐瑜伽

作 者 源 淼

责任编辑 吕 娜 王占刚

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京汇林印务有限公司

装 订 北京汇林印务有限公司

版 次 2014年3月北京第1版 2014年3月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32开

印 张 7

彩 插 4页

字 数 130千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

如果喜乐智慧也有大“功德”，愿以此功德回向给那些仍在苦闷中的路人，并感恩所有通过切身经验而成就喜乐瑜伽的朋友和亲人们。是你们打开心，张开了臂膀，允许并接受喜乐能量的疗愈和祝福。你们才是喜乐瑜伽智慧的传播者！

本书及所附DVD所有收益，都将毫无保留地反馈给那些最需要的地方和人们。

——源森

序 I

让你体验健康、智慧与喜乐的瑜伽

张德芬/文



源淼老师的《喜乐瑜伽》要出版成书了，这真是一个好消息。瑜伽本来就是健身和提升灵性的最佳途径，而源淼老师传授的“喜乐瑜伽”更是加上了“喜乐”的元素，让人修习了之后，不但可以强身、回春，更可以体会到“喜乐”的感受。

认识源淼老师的人都知道她是一个不折不扣的“老顽童”（其实她一点儿也不老啦，说老只是尊称！），她的生活就是以玩乐为主，工作就是玩乐，服务别人的时候也在玩乐，遇到挑战的时候更是在玩乐。人生以喜乐为目的，应该就是源淼老师的座右铭。

真心盼望本书能帮助更多迷失的灵魂回到喜乐的海岸，体验到真正的健康与智慧，而喜乐更是练习喜乐瑜伽之后不可或缺的副产品。

序 II

艺术品的人才能产生艺术品

阿勋/文



谈到我对源淼老师的整体感觉，我必须先谈谈艺术。

很多所谓的艺术家生产作品，只能说是产品，不能说是艺术品。只有真正的艺术家才能生产艺术品，如果你不能时时刻刻是艺术家，充其量就只能生产产品。

你会问我，产品和艺术品有什么区别？那就是产品可以标价，而艺术品却不能。

艺术品是无价的，艺术来自于对生命的唤醒，而作品、产品充其量只是你想赚点钱，有个钱花。如果你不是艺术家，你怎么能生产艺术品？而真正的艺术家的生活本身就是艺术。

对于心灵而言，在任何时候知道生活是一个游戏，世界是一个爱的游乐场，这本身就已经是艺术品了。

至于你做什么——吃饭、走路、赏水、看花……这些都没关系，你的生活就是一个大的艺术品。

我看过源淼的画作、舞蹈、瑜伽，听过她的吟唱，在我眼中，源淼就是一个艺术家，很多时候她的存在就是一个艺术品。

从心灵上来说，一个真正的师父一定是一位艺术家。而作为艺术家，你就是你自己的第一作品。

作为一个艺术家，如果自己不发光，你做出的东西也不会发光，你怎么能给出你都还没有的东西呢？

什么是艺术的本质？本质，就必须追究因果，那么，艺术实际上是一个果，艺术的本质、因是什么？人要苏醒，对于生命精神的呼唤，才能生产真正的艺术品。如果不具备这个特点，艺术品将不再是艺术品，那叫艺术产品。

大家所说的艺术品可以分为三类：艺术品、艺术作品和产品。我们看到的绝大部分东西都是产品，因为它们可以标价。但是呢，比这看似更高一个层面的，是介于艺术品和产品之间的，被称为艺术作品。

那么什么是艺术品？艺术品绝对是无价的，艺术品为什么是无价的？因为艺术品本身就是“我们所是（What I am）”的那个东西它的一种外在表现。

你看到杨丽萍或者源淼站在那里跳舞，当她完全舞动她的灵魂的时候，那就是个艺术品，而不是艺术产品。是的，你无法给杨丽萍或者源淼标价——当她的灵魂进入她的身体舞蹈的时候。

现在绝大部分的艺术品，它们的作者也是艺术家，但其实它

们是艺术产品，可以归为产品那一类，而不是艺术品。

艺术品是什么？艺术品是耳聋的贝多芬创造的《命运交响曲》，艺术品是那些不知名的工匠在那么多年以前雕琢的一件玉器，艺术品是像《阿凡达》那样的电影，那样的东西你的灵魂能够看到。

艺术品有一个很简单的特质区别于产品，那就是无我，无我，它一定是没有一个我的。

当你画画的时候，只有画在那里浮现，没有一个人在作画，那里没有一个评价，也没有一个人要对这个东西标价，或者我要画一幅价值连城的画，但不会。有这个概念那就不是艺术品了，那是叫艺术作品或者是产品，这两类其实是一类，都可以称为产品。

但是，其实我们基本上是看不到艺术品的，你知道为什么吗？一方面，艺术家太少了，缺少真正的艺术，艺术家本身就是艺术品，当他出场，当他在那里，当他或讲述，或演奏，或绘画，或舞蹈，那一刻，他的整体就是个乐器，他的整体就是一幅画作，他和舞鞋是一个整体，他是舞蹈本身，不是舞者，那里没有舞者，只有舞蹈。

你看到杨丽萍或者源淼随着音乐起舞，你不会觉得那是个女人在跳舞，你觉得舞蹈本身就是个生命。本质上，她们俩的频率都很接近。杨丽萍的孔雀舞是在舞台上展示，而源淼的凤凰舞则是在生活中去实践。

人其实都是可以成为艺术品的，因为我们小时候就是艺术品。

小孩最开始来到这个世界上，能够凭空想象出任何一个不存在的花开了，一个不存在的过家家，他们都是艺术家。只可惜大人把这些艺术家给生生地培养成了匠人，于是他们成为艺术作品，乃至产品。

为什么？因为我们恐惧，有恐惧就不可能产生艺术品。

所有的艺术品里没有恐惧的任何立足之地，无论它是舞蹈，还是电影或其他什么，它都有一种无惧的、一种酣畅淋漓的东西在里面，那个东西就是存在，是开启，是生命。

在电影《阿凡达》里面，当你看到那个星球的生命树旁边，人们连为一体，一起祝福的时候，你再回忆听贝多芬的《命运交响曲》的时候，没有恐惧，没有任何的担忧，那里只有一个酣畅淋漓的通过、流过。这样的东西就是艺术。

艺术品只有这样一个本质，就是你能感受到它里面所包含的无拘无束的生命，而且你能感知到你和它是一体的。只有艺术品能给你震撼。

作品能让你欣赏，产品能让你埋单，但是只有艺术品能让你震撼，能让你感动，能让你泪如雨下。

这就是艺术的本质，艺术的本质一定是撼动你心灵的东西，你要做的只是在它面前完全开放，其实只是和它共鸣。

什么叫艺术家？就是像艺术品一样活在这个世界上，生产艺术品的人。

但同时，看的你，需要在当时是一个艺术家，当你只是感知你和她一起在那里舞蹈，那一刻你也是一个艺术品。

前不久在杨丽萍的《孔雀》里看她，那是艺术品，和源淼一起共舞的时候看她，那也是艺术品。当你以一种艺术品的那一瞬间的感觉去看对面的这个艺术品，你才会获得灵魂上的震撼，那个时候才能叫你看到了“它”，不是她，是“它”——才叫I see you，否则你只是在看一场演出，看一个老师的舞蹈，看一个标价为几百块钱的演出。你觉得你懂艺术，评价给别人说自己赚了，其实你依旧亏了，你把艺术品看成了产品——如果你没有看到自己在那里跳舞。

因为，产品才会看到产品，艺术品才会看到艺术品。

当真正的艺术品让一个真正的艺术品认出来：

那一刻发生了什么？结合和连接。

那一刻发生了什么感觉？喜悦和喜乐。

是的——喜乐的连接，如果用古印度语说出来，就是这本书的名字。

因为，连接就是瑜伽。是的，生命艺术的极致，就是“喜乐瑜伽”。

喜乐瑜伽——此三千字文，为序，只为解此四个字。

见或不见，在一起。

序Ⅲ

活活泼泼回归自然

释近仁/文



只要一提到源淼老师，真是无言可表，无语可说，想说又无从说起。突然脑中想到她的助理呆呆几年前说的话：“和老师在一起，需要达到无我状态，才能和她的空性交流。”她又说，“我在老师身边两三年后，才真正知道老师所传授的‘法无定法’之‘空行’密法。”听起来呆呆深有所感，无法掩饰她置身在法船上的安宁和喜悦。

因这个缘，使我忆起古人留下的一句话：知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。源淼老师舍弃了世间的名利，放下了丰盛富足，离开了幸福温馨的家，远离了心爱的亲人，只身一人到了西方。她用种种的善巧方便，随顺一切因缘，不急不缓，应机开示，阐述宇宙人生实相的奥秘；令众生睁开慧眼，认知本我，认识法界的自然规律；唤醒沉睡中的一切众生，从有限的小我，扩展成无限本尊的大慈大爱。

源淼老师善于运用从她空性中流露出来的独特梵音和喜乐瑜伽做媒介、当桥梁，使我们众生从三维空间当下摄受、升华，与多维空间的高灵大能相应、相融。这真是不可思议且极其稀有的密法。

源淼老师的存在，本身就是有血有肉的慈悲和智慧的具体展现。她应机施教，善于引导、启发大家，让自己清晰明亮的光明心当家做主，鼓励行人要勇敢地打破一些障碍自性不如法的条条框框，帮助迷茫的行人解除种种概念、观念的束缚；通过种种现象明示诱导大家要超脱语言文字，会其义，合其光；显发自性光明，活活泼泼回归本然，融入宇宙，与法界同呼吸、共起舞。

那么源淼老师究竟在做什么呢？

她用心良苦，在乘风破浪完成她帮助众生转凡成贤、成圣的使命，希望人人离苦得乐！

是否如此，可在她平素的言谈话语、书籍以及喜乐瑜伽的习练过程中去体会。

祝福慧双圆，永恒安乐。

序IV

中医师论喜乐瑜伽

赵国辉/文

我是一名美国加州的注册中医师，在硅谷开了一家中医诊所。近几年来，这个地区有越来越多的人在练喜乐瑜伽，其中有几个是我的朋友。练习了喜乐瑜伽之后，他们都感到在身心健康方面有显著的改善。高兴之余，他们想做一个“明白人”，于是找到我，让我从中医的角度来解读一下喜乐瑜伽对人体精、气、神调养的益处。

盛情难却，再加上自己一贯的“好奇心”，我仔细观摩了喜乐瑜伽的教学DVD，以及几个朋友的现场示范，发现喜乐瑜伽的确是一套内外兼修的方法，值得大力推广。

从中医的角度来讲，喜乐瑜伽类似于中国古老的“导引术”。

“导引术”包括三个部分：调身、调心和调息。这三个部分既相互独立，又相互配合，呈现出一致性。

调身是通过肢体运动来舒筋活络，让气血周流通畅。调心是意识的纯化和训练。通过调心，排除纷扰杂念，使元气凝聚，让心念集中，防止气血涣散。调息就是锻炼呼吸，即调呼吸之气。使吸进来的气与内在脏腑功能结合起来，让气血的升降开合贯穿起来。调身、调心和调息三者结合，就能渐渐进入身心相依、天人合一的状态。

喜乐瑜伽的每一部步骤都不离调身、调心和调息。在此谨以第一部步骤“天地之间”为例简要说明。

观想中贯穿调心、调息

调心是为了入静，即凝神、存神。但入静之后，很难停留在什么都不想的状态，因此要用正能量、正思维做导引，以提高心理、生理免疫功能。这部步骤的主要观想是：“观想自己坐在天地之间，犹如胎儿坐在母亲的腹中，宇宙母亲的能量滋养着我们。观想从宇宙的最高处有一束神圣的光，祥和轻柔地向下降落、降落……降落到我们的头顶……宇宙中大能之光从顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、密轮、海底轮，轻柔地弥漫、贯通、弥漫、贯通、弥漫、贯通……弥漫于我们的全部身心，弥漫于每一个角落……这时，我们会有一种通体舒泰，或者是轻微的触电般的感觉。身心一片光明，没有晦暗，没有忧虑……”通过这样的观想，止住我们习惯性的胡思乱想，将心念集中在呼吸和宇宙高能量上，自

然而然使呼吸变得匀细绵长，脉象和缓有力，同时使身心接受祥和、光明能量的洗礼。

身印、手印、体位舒展经脉、调畅气血

1.双臂伸展向上结手印，迎请能量至心轮的体位中，上肢的六条经脉——手三阳、手三阴——得到疏通。

2.双手结手印放在身后，上身前弯，将后背部的阳经拉伸，使气血通畅。

3.双掌手心按摩双脚脚心，使手足经脉相互融合、贯穿，到达心肾相交，具有水火相济、气血相合之功效；同时叩齿则强肾醒脑、通达诸阳经脉。

4.最后的踢腿甩手动作是一种全面的放松，让经脉更加疏散，使气血通畅，到达四肢末端。

更可贵的是，在喜乐瑜伽的每一部步骤中还体现了中医阴阳平衡的道理：在紧张之后必有松弛，阳刚中不离阴柔。而且，整套方法呈现出一气呵成、前后贯通的大气势、大手笔。

基于我三十多年中医的经验和对喜乐瑜伽的粗浅认识，我认为喜乐瑜伽为现代生活中忙忙碌碌的男女老少提供了一套简单易行、功效显著的健身、调心的方法。大家何不一试？当然，没有任何一套方法是适合每一个人的。在此特别提醒，如果您有心、脑、血管及运动损伤等疾病，请先咨询医生。

序 V

喜乐中飞升的凤凰

王晏霏（呆呆）/文



大约20年前，一位师父给我起了个名字：喜乐天女。那时候我还在苦闷中，平时也没有人这么称呼我，所以渐渐就淡忘了。

在宇宙力量的点化和安排下，我遇见了源淼老师，开始习练喜乐瑜伽。很快我就和老师做了一次闭关，老师介绍了喜乐瑜伽的传承，也把很多重点部分对我进行了指导，在我还很懵懂的时候，接到了传承的最大加持和祝福。之后，我开始带喜乐瑜伽课程，帮助学员们调整姿势，解答各种问题，了解他们的身体状况，关怀他们的情绪起伏，与学员们教学相长，进行互动，彼此有欢笑也有泪水，大家教会了我许多东西，反而让我成为最大的受益者。

50岁以前我几乎不运动，兴趣所在大多是静态的，更没有学过任何瑜伽。在接触喜乐瑜伽后短短的两年里，我的身体急速转变：小我意识的条条框框被打破，接受了一切发生都有其因缘，减少了很多无谓的分别批判，内在精神世界越来越喜悦富

足。我坚定地告诉自己：“我就是喜乐天女，我要把喜乐能量传播出去。”

我刚步入心灵修行时，很执着于吃素，本来羸瘦寒凉的体质显得更加“仙风道骨”，不但气色黯沉，还弯腰驼背。几年下来，寒凉好像进了骨头里，我甚至查看《本草纲目》，对特别寒凉的青菜、水果敬而远之，但身体仍旧到了“虚不受补”，很难调理的状态。46岁时，在没有任何更年期症状的情况下，我突然月经停止。在冬天时我全身会因不明原因而干燥奇痒，我拼命往身上、脸上抹油、润肤液，仍然无济于事。还有一阵子头发大把脱落，我当时心里还想：“不用剃头，很快要变成光头了，正好出家当尼姑。”同时我还给自己定了很多戒律，其中之一是不与人来往，不但不攀缘，还要断缘。

练习喜乐瑜伽一年后，源淼老师应邀在洛杉矶西来大学举办第一次公开大型演讲，那天老师正式演讲前，我先在台上带领大家一起练习几个简单的瑜伽动作。结束后，有个人冲着我走过来，问道：“你是王晏霏吗？”我笑着说：“我是晏霏啊！怎么，不认识我了？”她说：“两年不见，你完全变了一个人，气色这么好，整个人这么喜气！”我才知道自己的外表不一样了，这是练习喜乐瑜伽的第一个吉祥现象！

后来，我和老师住在一起了，让我从多年的“理修”直接被推进了“事修”，经常事情当前明知有理需要面对，内在却还