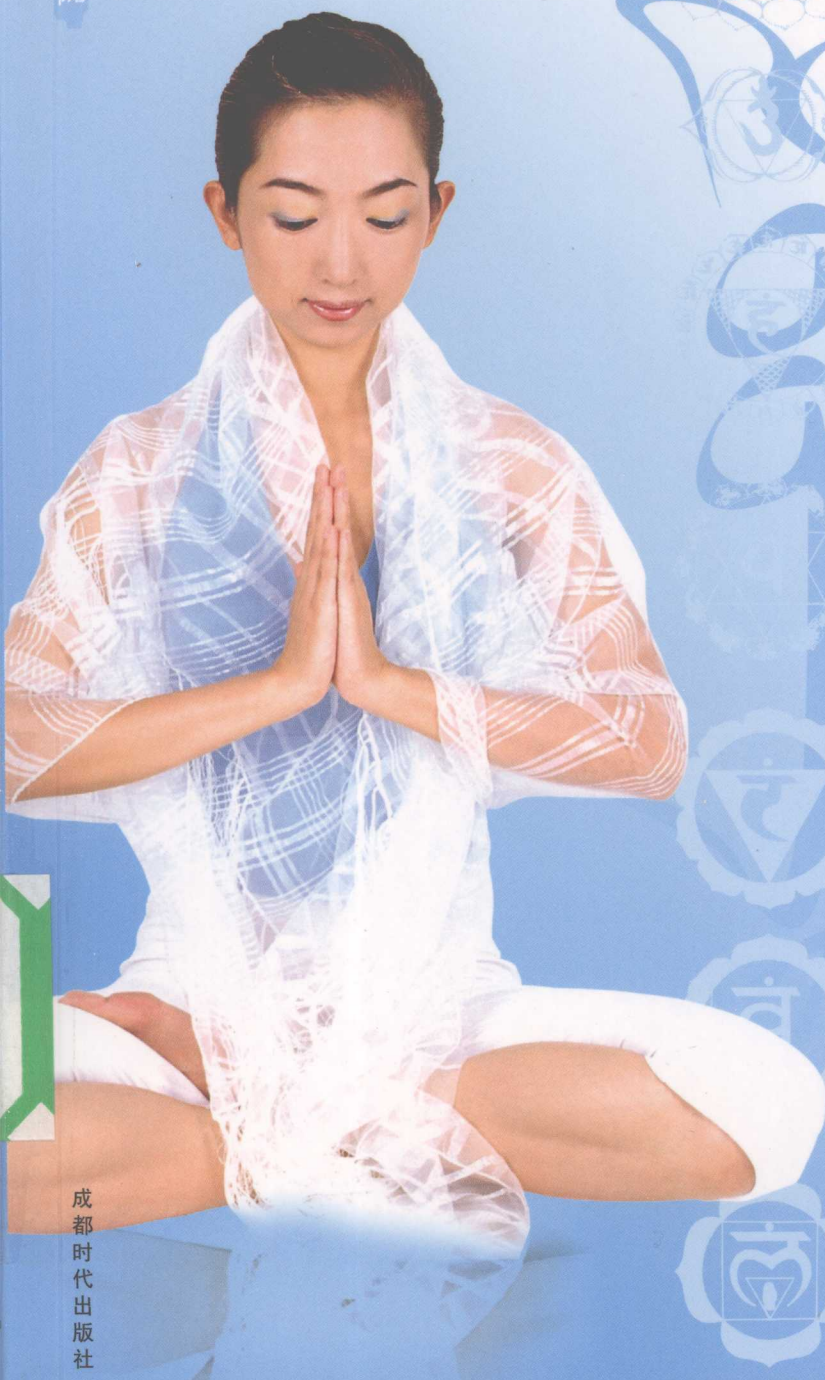


曲影瑜伽



抒心安神

心灵也需要保养
静心·宁神·冥想·调息

瑜

伽

【DVD升级版】

百万畅销书专家教你
神奇的心灵养护瑜伽术

优化心理素质·改善性格·启动积极自信的心理意识
调整自律神经·减压消疲·抵抗抑郁

曲影 编著

成都时代出版社

将心安神

曲影瑜伽

静心·宁神·冥想·调息
曲影 编著

瑜
(I)
伽

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

舒心安神瑜伽 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-829-8

I. 抒… II. 曲… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116798 号

舒心安神瑜伽

SHUXIN ANSHEN YUJIA

曲影 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦 明
都玲玲
张 旭
●中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳市华信图文印务有限公司

规 格

889mm×1194mm 1/24

印 张

5

字 数

120千

版 次

2008年12月第1版

印 次

2008年12月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-80705-829-8

定 价

26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

心灵之旅

铜鼎山林，虽然各有天性，但仍有一颗共通的心。常听人说“祝你心想事成”，为什么要这么讲？因为这世界是用“心念”创造出来的。举例来说，人类会因为看着天空想：“如果能像小鸟一样会飞多好！”于是就有了飞机的发明。

我们已知超意识隐藏在潜意识里面，潜意识具有惊人的能力，它储藏人类所有的智慧，控制我们所有行为的自动运作，影响我们的人生。我们的命运，须靠意识来引导，所以需要开启我们的潜意识，建立积极美好的念想，才能带动幸福美满的人生。

瑜伽哲理伟大的地方也就是“人不是物质，人是圣灵”万法唯心造，也就是说，这个世界是由我们心灵的力量创造出来的，我们的命运是由我们的想法决定的，你心里怎么想，就会有怎样的命运。

在我们宇宙中有正负两种能量相生相克，它们会照我们的意思运行，为我们所有。基本上，“正能量”和我们所认知的相差不远：光明、美好、善良、耐心、慈善、希望等；“负能量”就是：黑暗、仇恨、恐惧、自私、胆怯、沮丧等。

正负两种能量相互牵制，如果我们能加以制化，便能为我们所用。正能量吸引更多真、美、善；负能量则招致祸害灾殃，但最重要的是我们有选择的权利，只要思想积极、光明，不说妄语、不做坏事，就能成为正能量所喜爱的人。

心灵瑜伽最伟大的目的“灵的法则”就是引导人们了解每个人内在的最高潜能，将身体作为容器，借心灵的修炼，倾注精神以高尚的言论、正面积极的能量，抛弃那些黑暗、仇恨、恐惧、自私、胆怯、沮丧的负能量，和谐地将肉体与精神的健康结合在一起，使这个世界变得更美好。

练习瑜伽这些年，它给我平凡而富有变化的生活注入了无限的灵性，就像呼吸，自然地融入了我的身心，那种难以言表的喜悦每天都充盈着我的内心最深处，让我时刻感知到生活的美好。

现在就让我们开始这次心灵瑜伽的旅程，记住生命之美在于练习！瑜伽，让我们拥有美丽的生活。



Contents 目录



第一章 神入的瑜伽 1

THE MYSTERY OF THE YOGA

- 一、瑜伽的起源 2
- 二、何谓“心灵瑜伽” 3
- 三、修炼要诀 6
- 四、瑜伽包括身、心、灵三个方面 7

第二章 精神的瑜珈——心灵升华，感悟人生 9

THE SPIRIT OF THE YOGA—TO SUBLIME YOUR SOUL,
BEING CONSCIOUS OF THE MEANING OF YOUR LIFE.

- 一、领悟的瑜伽 10
- 二、真爱的瑜伽 12
- 三、和谐的瑜伽 16
- 四、命运的瑜伽 18
- 五、动力的瑜伽 21

第三章 生命的瑜伽——追寻根源，养护生命 25

THE LIFE YOGA—TO SEARCH THE SPRING AND MAINTAIN YOUR LIFE

- 一、瑜伽唤起调和，回复身体本能治愈力 26
- 二、以心灵的和谐来治疗身体 27
- 三、瑜伽——诱导睡眠的良方 28
- 四、瑜伽——进入舒泰的捷径 29

第四章 生命之泉——瑜伽呼吸法 31

THE SPRING OF LIFE—THE MEANS OF THE BREATH OF THE YOGA

- 一、瑜伽的呼吸原则 32
- 二、瑜伽呼吸法 34

第五章 曲影瑜伽健身房 41

THE LANE OF QUYING DOING THE YOGA

- 一、调整自律神经，排除身体干扰 42
 - 改善失眠 调理更年期不适
 - 解除压力 消除疲劳
 - 调整自律神经失调
- 二、心理疏导，消除精神困扰 58
 - 解除抑郁 治疗歇斯底里
 - 调和精神官能症
- 三、完善心态，打造优秀心理素质 66
 - 平和心态 提升自信
 - 优雅气质 增加勇气
- 四、开启大脑机能，提高思维能力 78
 - 提高记忆力 加强专注力
- 五、修善性格，塑造谦和品质 80
 - 走出狭隘，开阔心胸
 - 改善急躁脾气，轻松降肝火
 - 纠正粗心大意，培养细腻度

第六章 思想的洗礼——冥想行法 99

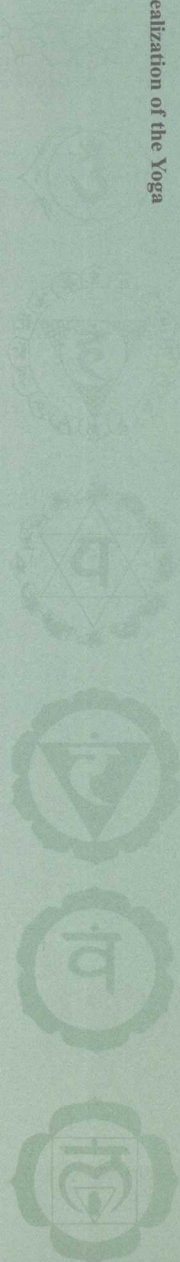
THE IDEAISTIC BAPTISM——THE WAYS OF PONDERING

- 一、冥想的意义与目的 100
- 二、冥想需要的用品 100
- 三、冥想中手印的意义 102
- 四、怎样进入冥想状态 104

第七章 曲影清心堂 107

QUYING'S RECIPE TO CALM YOUR SOUL

- 一、神奇的回春术——断食法 108
- 二、瑜伽的纪律——持戒与精进 111



第一章

神入的瑜伽

THE MYSTERY OF THE YOGA



一、瑜伽的起源

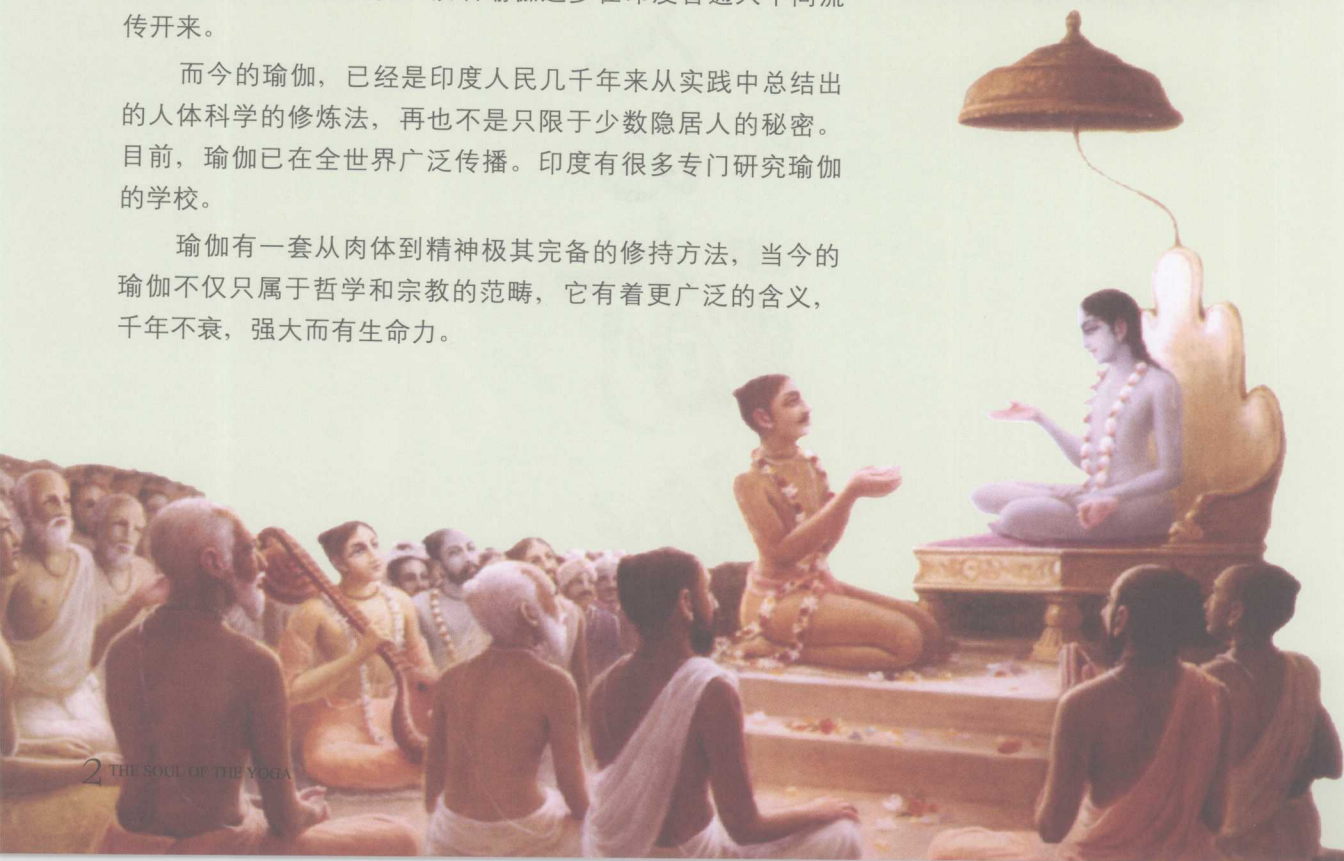
The origin of the Yoga

瑜伽是东方最古老的强身术之一。传说在古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而传承至今。瑜伽是人类智慧的结晶，也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。瑜伽修炼秘要是理论和实践互相参证的法典。

瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽大师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。

而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人的秘密。目前，瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。

瑜伽有一套从肉体到精神极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，千年不衰，强大而有生命力。





二、何谓“心灵瑜伽”

What is the “heart yoga”

心灵一：做自己的主人。

若你长期处于心闷、沮丧、悲观、想要远离人群的逃避心态，对未来人生走向觉得没有意义，这可能是忧郁症的前兆。忧郁的情绪经常导致各种不安的念头，那是因为身体和心灵处于矛盾之中，无法平静下来。很多人以为治疗心灵要从心灵着手，于是买了一堆书来舒解不安、寻求解脱，或是藉由抽烟喝酒来逃避、麻醉自己，以为那是情绪的出口。其实，这反而会让负面能量继续累积在你的身体器官之中，成了忧郁症的温床。瑜伽最大的力量，来自于让身体在动静之间自然做主，真正的力量来自于自己的身体——瑜伽强调让你的头脑停止思考，进入一种沉淀静止的状态，听从身体的指示，在身体自然的呼吸律动之中，慢慢按摩你的内脏经脉，化解久积在身体里的负面能量。

心灵二：自信来自于身心。

长期处于压力过大或是悲伤沮丧中，你会完全失去自信。拥有健康的身体，才有自信的心灵，因为心灵状态绝对会影响身体状态。一个人如果一直处于欲望太多、不满足的状态，那其实是对自己没有自信、内心不安的表现，想要抓取更多外在的东西来填补心灵空虚，到最后永远无法满足。另一种人是自我太过于强大执着，主观意识很强，这也是因为没有自信，造成过于自大或自卑的心理状态。我们经常可以在周围的朋友身上，甚至自己身上发现上述这些特质。这个时候，自己的生活中、工作上或情感上会出现很多问题，给自己或别人很大的压力和焦虑。其实，真正的自信来自于身体和心灵的协调统一。瑜伽强调的就是身心的整合，当你放下一切烦恼，让身体进入瑜伽的动静之中，此时，你的头脑不用那么累地去掌握每一刻的对错，让身体的每一个细胞开始活络起来，把原本的身体秩序打破，再重新组合，慢慢引导出内在的统一，你将会感受到一个全新自信的自己。



心灵三：让身心融于大自然。

我们的身体就是一个小自然。一个生命的诞生，是大自然宇宙规则下的产物，现代人的生活跟大自然几乎完全隔离，于是，我们的身体与它最原本的出处断了音讯。你一定有接触户外大自然的经验，曾在山川溪涧烤肉嬉水，在树林花丛中追逐，在草地上平躺着看蔚蓝的天空，那时心里一定真实地感受到那种没有原因没有理由的喜悦与轻松，身体在大自然之中是非常自在的，在那个时候，你的心灵也得到了舒解，放松了紧张焦虑或是悲伤忧郁的情绪，在与大自然的互动呼吸之间，情绪、压力突然间消失无踪。这就是为什么瑜伽更适合在户外进行的原因。当你身体的动作与呼吸和大自然慢慢融合时，原本累积在你身体器官中的负面能量，也会通过身体的“动”而释放出来。

心灵四：抗压解忧，让头脑止息。

压力的来源，都是因为自我受了挫折或缺乏自信而产生。因为工作或感情而产生了极大的不安焦虑，人会变得非常胆小脆弱、犹豫不决、没有力量，接着不断被各种情境打倒，老板或同事跟你说话的语气、一个眼神，或是情人的一些动作，都可能让你马上陷入沮丧之中。在各种瑜伽中，都会有类似静坐的课程，就是让头脑止息下来，不再让那些纷扰的念头毫无控制地胡乱影响思绪。当真正放下了头脑里的那些念头，把它们停止下来，你会发现原来空白的状态才是心灵最佳的休息状态。此时再通过冥想一些喜悦的感受，让自己沉浸在喜悦的能量之中，用喜悦来洗涤、抚慰你心中的压力和焦虑。随时充电，用积极乐观的态度来面对生活。

心灵五：生活就是要简单。

用小孩子的眼光，看着世界的千变万化，其实是让事情不再显得复杂。单一的输入与输出对缓和自己的情绪有益。真诚面对自己，其实是一件很难的事情。进入瑜伽的领域，领悟自己的生活变化，让心灵恢复孩童般天真自然的天性，乐观、积极、越挫越勇、简单、朴素的瑜伽生活，训练平静心，用喜悦来面对崭新的生活。

心灵六：把感受倾于笔端。

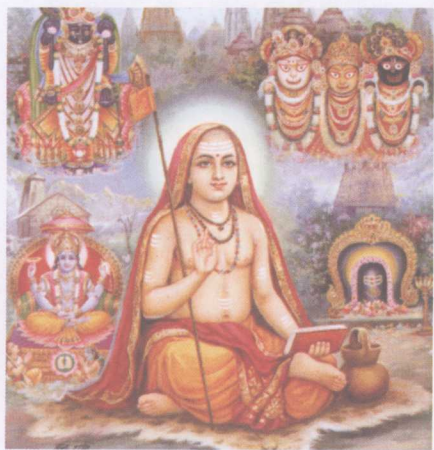
人都有孤独的时候，有时候好朋友或是医师、瑜伽老师不在你旁边，他们无法倾听你心里的烦恼时，那你不妨买一个可爱的笔记本随时带在身边，把心里所有想的事情，比如一些梦想、欲望、对人的看法或是对街道上人、事、物的印象感触以及一些小秘密，通通记录下来，标上日期。它不仅是一本生活的记事本，也是心情的杂记本，把它当作一种情绪的出口，当日后再回头浏览时，从中可以窥探自己的情绪轨迹。生命的美好，在于喜悦与和谐占据生活的大部分。有负面的情绪才知道正面的喜悦，每个人都难免会有情绪低落与沮丧的时刻，也许一个拥抱、身边亲密的人一句安慰的话语，都能让负面情绪获得转移。心灵瑜伽，希望当你独处并面对无助时，能勇敢走出阴影。因为唯有拥有健康的心灵，才能拥有健康的身体！



三、修炼要诀

The ways of doing the yoga

瑜伽一词源于梵文音译，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，是为达到冥想而集中意识之义。可究竟是什么同什么结合呢？其实瑜伽是为指明人类本能从较低到较高的结合，用同样方式也可从较高到较低的结合或同自我结合，这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。



瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身心融合为一，在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己内在的精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我，同内在的精神相融合，达到天人合一。

由于在现实生活中人们身心承受焦虑和苦痛的折磨，以致多种疾病缠身。通过瑜伽的修炼，疾病也从此痊愈，身心越来越健康。

要达到这种自我清净，与天地融合的最高境界，必须遵守下面六项要诀。

(1) 信心。对于修持的方法有信心，对于最终能达到心灵的真正自由和光明有信心。

(2) 尊敬。对宇宙的至上意识存着尊敬之心。

(3) 对灵性上师的敬拜。灵性上师是一切慈爱、喜悦及智慧的化身。上师能指示正确的道理，并消除我们在修持中所产生的疑虑和困境。

(4) 一体的感觉。宇宙万物均属于同一体系，灵修者心中没有种族、贫富和成见，他们感觉到万物如一。

(5) 自制。借修持来节制我们的感觉器官和运动器官。使我们心灵不受痛苦、憎恨、贪婪、羞愧等种种情绪的束缚。

(6) 有节制的饮食。饮食应该均衡，重质不重量，不贪图口腹的享受。



四、瑜伽包括身、心、灵三个方面

The yoga contains: body, pondering, spirit .

生命是真实的，而肉体和精神就是支撑生命的原动力。如果我们遭遇任何困难，应以自己的力量来解决，命运掌握在自己的手中，肉体和精神要靠自己来决定，而瑜伽就是帮助自己的最好方法。我们常说“先除心中的毛病，再治身上的疾病”，而瑜伽的目的在于除却身心痛苦达到顿悟境地，这不只是强调肉体的健康、精神的健全，更主要是灵性的提升。

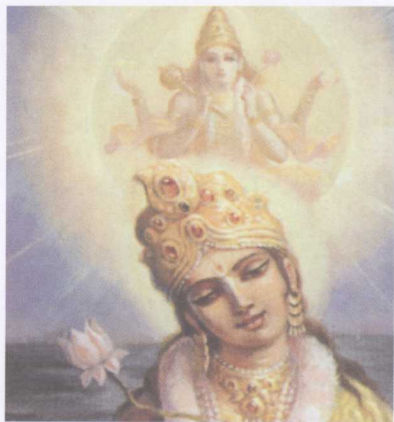
瑜伽包括身、心、灵三个方面：

身——探索人类身体构造及奥秘，不只是一门生理学、解剖学，也是一门灵学。我们需要的营养，除饮食外，还须配合运动、呼吸法，才能让身体轻盈自在，更加健美自然。

心——指精神的健全，精神能变化我们的肉体 and 命运。瑜伽告诉我们如何系紧人心，使人的五官（眼、耳、鼻、口、身）不被外来的刺激所诱惑，并进一步提升到净化与解脱的境地。“心”是念头，是想象力，亦是创造力。善用心的法则，心能解决一切日常的疑难杂症，并且告诉我们使心柔软和坚强的妙方。

灵——指灵性的提升，从冥想中以参悟解脱身心之法。灵性的提升能使小我的意识提升至高觉醒的阶段，与永恒无限的至上意识融合为一！此外，瑜伽在心理上亦能控制思想的波动，突破我们周遭所经历痛苦，亦能从轮回的束缚中自我解脱。瑜伽除体位法之外，必须进入静坐境界才是真正的瑜伽。

瑜伽的目的在于领悟、追求真正的人生，进而建立一个所有自然物都能和平共容的世界。YOGA（瑜伽原文）即融合、调和之意，我们应与天地间一切相和谐，因此只要学习真正的瑜伽，就可以使身心健康，也能得到自然的身心和生活，这种自然性也就是和平喜悦及真善美的原动力。





第

二

章

THE SPIRIT OF THE YOGA

To sublime your soul, being conscious of the meaning of your life.

精神的瑜伽

——心灵升华，感悟人生

生命是一趟永久的革命，也是一个不断重新创造自我的历程。这对于你的精神生活而言，更是如此。生命中的这部分最有深度也最有意义。想要我们的精神生活深厚而充满灵性，这需要我们有着正确的信仰。一个正确的信仰，根植于伟大的精神观念中，这种观念能滋养我们。

追求精神生活的心灵瑜伽，赋与我们心灵以感悟、健康与希望的伟大信仰，让我们沿着它走入生命的最高层。



一、领悟的瑜伽

The realization of the Yoga

退回自己身上,注意看……

如果你发现自己尚不美, 像一个雕像的塑造者来使她变得美丽。

修饰这里, 琢磨那里, 使这边线条明亮, 那边更加纯净。

直到这整个雕像有美丽的脸庞。

切去所有多余的地方, 将所有突兀的地方磨平,

照亮所有阴暗处, 努力使每个地方都散发美丽的光芒。

不要停止雕琢你的雕像, 直到她闪烁着神一般美善的光辉,

直到你看到最后的美善, 确定建立在这无瑕的神龛上。

当你已完成这完美的工作……

将唤回你的自信, 只需再向前一步, 你就将进入悟性的境界。



(一) 摆脱固执 战胜心魔 Defeat the devil in your heart

把相同的事, 长时间加以思虑, 无意识中就会形成一种信念, 有了这种“肯定不会错”的意念, 并加以坚持、抵死不改, 就会导致非这样不可或非那样不行的负面性格, 这就是束缚我们心灵的一个“心魔”, 它经常把我们捆绑得动弹不得, 难以挣脱。

人生的许多痛苦不幸大都是由此负面的性格所引起。

所以我们强调这世上会有更好的存在, 除了这样还会有更多的选择。如果能时刻接受真理, 坚持正面的信念, 将高尚、健康、幸福、和平的心念植入内心深处, 我们即会得到无限的好处, 因为智慧的信念能受用一生, 给人生带来光明。

我们了解“心灵的大容器能够包容一切”这个理论, 相信人不是单纯的肉体, 而是有无限的能力可以解决这一切的问题, 而万般问题的解决之道则取决于心。人的起心动念来自潜意识, 好的动念能带我们走入光明, 所以把心中的思绪起因加以发现并“转念”就行, 凡事想好即变好, 想能解决就可以解决。想象力也就是创造力, 要经常想象伟大的自己, 我们就能挣脱一切固执、偏激的意念, 打破思想的捆绑, 创造更深远、更广阔的人生。