

“瑜伽之母”张蕙兰全新巨献

守护正统 回归真神

蕙兰瑜伽 2

释压、定心、幸福冥思

〔美〕张蕙兰 柏忠言 著

赠送价值25元DVD



蕙兰独家授权！



蕙兰瑜伽²

释压、定心、幸福冥思

[美] 张蕙兰 柏忠言 著



HUILAN YOGA



HUILAN YOGA



光盘使用说明

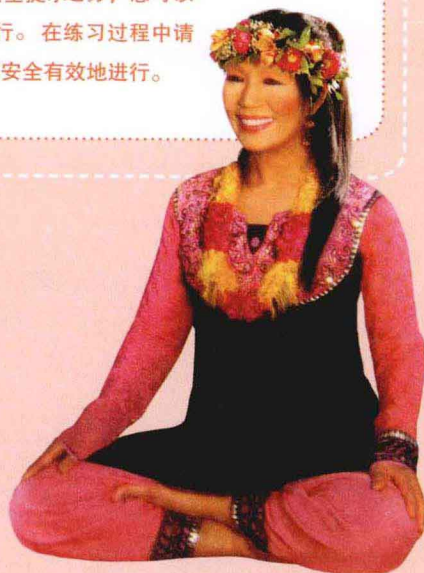


为了让身处压力之中的您能准确掌握本书涉及的瑜伽练习，获得身心愉悦，张蕙兰女士和柏忠言宗师特为本书精心设计了配套 DVD。在 DVD 中，张蕙兰女士和女儿莎媞雅及其他资深瑜伽师为您清晰讲解示范了两部分内容：

1. 三个简单有效的释压定心课程。其中每个课程都由“简易瑜伽姿势”“平和吐故纳新”“舒心愉悦放松”“易学有效冥想”四种技法组成。如果您时间有限，只练习其中一项，即能轻松享受减轻压力的愉悦。如能组合练习，更能深度舒缓身心。

2. 三种最简单正宗的冥想技法：静心聆听、复诵超然语音、配合呼吸冥想。您可以跟随示范，借助美妙的语音，轻松进入冥想，轻松享受减轻压力的愉悦。

特别说明：本光注意书和 DVD 中的安全提示之分，您可以顺序练习，也可以确保能够安全有效地进行。在练习过程中请注意书和 DVD 中的安全提示，以确保能够安全有效地进行。



序

H U I L A N Y O G A

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思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.huilanyujia.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 1: 生活方式与自然疗愈

《蕙兰瑜伽 1: 生活方式与自然疗愈》是“蕙兰瑜伽”系列中的第 1 卷。

首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀, 详细介绍了瑜伽入睡法、涅槃法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法, 针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病, 提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案, 为您全面讲解永葆健康的瑜伽秘密。

在随本书附赠的 DVD 中, 蕙兰女士携团队为您示范了 3 种瑜伽语音冥想技法、36 个瑜伽姿势、7 个呼吸练习、6 个收束法和契合法、3 套“释压与定心课程”、“涅槃”养生法, 助您远离压力和亚健康, 重获充沛活力。



【美】蕙兰·柏思音著

定价: 48.00 元

(赠送价值 25 元的
DVD 光盘)

蕙兰瑜伽 3: 基础姿势与技法攻略

《蕙兰瑜伽 3: 基础姿势与技法攻略》是“蕙兰瑜伽”系列中的第 3 卷。

蕙兰女士详细示范了 70 余个经典瑜伽体式及 15 个呼吸法、收束法和契合法, 详尽分析讲解其主要功效、动作步骤、辅助工具和练习提示, 更独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法, 以适合各类人群更安全有效地练习瑜伽。

在随本书附赠的 DVD 中, 蕙兰女士携资深瑜伽师为您演示了练习瑜伽的注意事项和基础姿势; 蕙兰之女莎妮雅示范了一套 35 分钟的瑜伽课和两堂瑜伽冥想课, 让您足不出户就获得最权威、最安全的瑜伽指导。



【美】蕙兰·柏思音著

定价: 48.00 元

(赠送价值 25 元的
DVD 光盘)

目录 CONTENTS

序 / 1

01 来自瑜伽的幸福秘密

幸福在哪里 / 2

- 最高层面的幸福——“阿南达”和“普瑞玛” / 2
- 幸福的源泉——万源之源 / 5

如何获得幸福 / 8

- 认清真正的自己 / 8
- 幸福的核心——精神滋养 / 15
- 与万源之源联结 / 17
- 幸福需要循序渐进才能体悟 / 19

02 幸福的秘诀1：释放压力，获得安宁

释压的重要性 / 22

- 压力会损害身心健康 / 22
- 压力会导致暴力犯罪 / 25

解压妙方——练习“释压与定心课程” / 27

- 什么是“释压与定心课程” / 27
- 如何练习“释压与定心课程” / 29

让身心获益的“释压与定心课程” / 42

- 祛病强身，百毒难侵 / 42
- 给你暖融融的家庭幸福 / 44
- 让你在职场中春风得意，人气旺达 / 47

- 始终保持清醒头脑，从容决策 / 48

- 给学习效率加速度 / 50

- 获得内心的和谐安宁 / 52

释压误区 / 53

- 抽烟解压 / 53
- 借酒消愁 / 54
- 暴饮暴食 / 56
- 过量运动 / 58
- 性生活无度 / 59
- 逃避 / 60

03 幸福的秘诀2：拥抱精神之爱及智慧

开启精神之爱及智慧——瑜伽语音冥想 / 64

- 闪耀固有精神之爱 64
- 满足内在渴望 / 66
- 细水长流，终生护佑 / 68

如何练习瑜伽语音冥想 / 70

- 心无旁骛，放松身体 / 71
- 七种最基础的瑜伽语音冥想技法 / 72

让身心获益的瑜伽语音冥想 / 81

- 冥冥中唤醒一个人的关爱之心 / 81
- 让所有的怨恨情绪在瞬间化解 / 83
- 增加对家庭的依恋和不舍 / 85
- 激发从未有过的洞察力和创造力 / 88



- 走出阴霾地带，焦虑不再 / 91
- 所有不良嗜好逃遁无影无踪 / 93
- 享受独处的安全感 / 94
- 吃饭香，一觉睡到自然醒 / 95
- 减轻对疾病的恐慌 / 97
- 乐以忘忧，无惧死别之苦 / 100

提示和建议 / 102

- 练习方法可随意选择 / 102
- 要量力而行 / 103
- 平静接受偶尔分心 / 105
- 进入更深的冥想境界 / 107
- 别试图看到幻象 / 108
- 培养对语音冥想的兴趣 / 109
- 应协同练习默念和出声 / 110
- 不为乐器、旋律、音调所限 / 111
- 拒绝“空”与“无我” / 113
- 情绪心理不稳定时不宜练习 / 115
- 冥想与调息入静技法可不必同时练习 / 116
- 练习不妨见缝插针 / 118

04

幸福的秘诀3： 领会瑜伽揭示的人生真义

真正的“我”的价值 / 122

- 自我价值是什么 / 122
- 内在美是生命的欢喜 / 126
- 成功在于拥有精神之爱和智慧 / 129

“我”为什么不快乐 / 132

- 嫉妒源于精神空虚 / 132
- 太依赖外界会让人孤独 / 134
- 面对逆境需要好心态 / 136
- 关爱他人能让自己更快乐 / 137

“我”该如何看待生命 / 139

- 你无权结束自己的生命 / 139
- 从容看待生老病死 / 141
- 生命的归途可以如此圆满 / 145

05 幸福的秘诀4：实践瑜伽的处世方式

助人能带来最大的快乐 / 150

- 心底无私才能获得真正快乐 / 150
- 不求他人的仰慕，不夸耀自己的酷 / 155
- 智者仁，仁者乐，乐者寿 / 156
- 奉献给身心带来自由 / 158

无私忘我让快乐更纯粹 / 160

- 工作是快乐生活的一部分 / 160
- 带着爱去做事：“施”比“受”更有福 / 162
- 回报不是生命的等待 / 164
- 合理燃烧身体的能量 / 165

06 瑜伽带来的幸福助益1： 增进和谐的人际关系

瑜伽让你这样律己 / 168

- 谦谦君子，卑以自牧 / 168
- 不自怜，不抱怨 / 170
- 知错就改，善莫大焉 / 173
- 给自己一点儿独处的时间 / 175

瑜伽让你这样待人 / 177

- 己所不欲，勿施于人 / 177
- 尊重他人是我的需要 / 179
- 水至清则无鱼：告别吹毛求疵 / 181
- 善于发现他人的优点 / 184

- 待人彬彬有礼 / 185

- 先倾听再表达 / 186

- 原谅就是收获 / 188

瑜伽让你走出亲密关系的误区 / 190

- 将私欲变为真爱 / 190

- 分清迷恋与真爱 / 193

07

瑜伽带来的幸福助益2： 让我们重获身心健康

改变不良生活习惯 / 196

- 无烟一身轻 / 196
- 告别醉酒当歌 / 198
- 避开肉类食物 / 200
- 戒除毒瘾 / 201
- 远离赌博 / 202
- 节制性欲 / 204

让生活充满灵性 / 207

- 不再以貌取“导师” / 208
- 远离神异力量陷阱 / 209
- 做心意和感官的主人 / 213

CHAPTER 01

惠 兰 瑜 伽

来自瑜伽的幸福秘密

P A R T 01
幸福在哪里

瑜伽修习者要领悟：不同类型、层次的幸福要用不同的方式获取。通过感官享受、名利等得来的幸福如昙花一现，不能完全满足我们的内心；有时走不寻常之路，才能获得最高层面的幸福。

古老的瑜伽圣典称幸福感为“阿南达”和“普瑞玛”。然而，幸福难寻，我们在生活中尝到的幸福感觉，往往是转瞬即逝，满足不了心底真实的渴望。

• 最高层面的幸福——“阿南达”和“普瑞玛”

多年来，我们收到很多成功人士的来信。他们享尽人世间的各种荣华富贵，但内心还是不满意；他们饱受各种苦恼的煎熬，却不知道问题出在哪儿。

例如：我们收到一位女士的来信，信中说：

 Y O G A

我的生活可以说是完美的。我经营着一家国际泳装公司，备受媒体关注。我的身体很健康，有可爱的女儿和美满的婚姻，丈夫的事业也十分成功，好友们都很羡慕我。但这一切还是不能满足我，我总感觉心里十分空虚，好像生活中还缺少些什么。

幸福如同潮起潮落

如果你试着用小树枝在沙堆上写字，那你一定知道它绝对无法长留。同理，刚买的新衣裳让你开心了一阵子，但新鲜感能持续多久？昨天，你可能因看了场好电影或吃了顿美食而开心，但如今那份高兴劲儿去哪儿了？它已消逝无踪了！

不仅这种幸福是短暂的，甚至幸福的来源也不长久。比如，从美食中得到的幸福感是短暂的，因为美食的物质形态本身就是短暂的，它本身有食用期限，时间一到即会腐烂。有的人因出名受到尊重而感到幸福，但是，花开花落，今年大红大紫，明年却成为明日黄花，无人问津；有的人多年经营有方，家财万贯，但天有不测风云，一夜之间人财两空。不论你生前如何风光，死后只不过是黄土一堆。

俗话说，靠山吃山，靠水吃水。靠身体而获得的幸福就如同天上的浮云，会随着时间的推移消逝无踪。

福兮祸之所伏

玫瑰虽香刺伤人，送给你爱的人一束玫瑰花，也同时送上了尖利的小刺。同理，短暂的幸福也总是伴随着痛苦和磨难。这种例子随处可见：糖果虽然好吃，但吃多了会不舒服、长胖、生蛀牙；买醉虽然痛快，却会带来醉酒呕吐、头痛欲裂的后果；“吞云吐雾”只会解一时之瘾，最后却会让人患上癌症、肺气肿或其他与抽烟相关的疾病；“血拼”一天之后我们可能收获颇丰，但是随之而来的是刷爆卡的焦躁、肿胀的腿和磨出水疱的脚；梦寐以求的恋情让人好似生活在云端，却常以心碎收场。

物欲名利水中月，无法满足我真心

数十年来，最著名、最成功的摇滚乐队之一——滚石乐队有一首经典名曲

一直被大家传唱，歌名叫《我得不到满足》，其中有句歌词是这样的：“我得不到满足，得不到满足。尽管我努力，努力，再努力。我还是得不到，得不到。”乐队的成员名利双收，家财万贯，享尽所有用钱能买到的感官享乐，但是他们的歌表达出他们还是不满意。

再以电影明星为例，即使他们在事业最高峰、名利双收的时候，生活也并不尽如人意。越是走红的明星，越是难以享受普通人平静生活中的乐趣。他们一举一动都在大家的眼皮底下，几乎没有隐私，只要一踏出家门就会被各路记者盯上，随即隐私曝光。狗仔队们总是想方设法要拍到那些大明星们不修边幅的照片，就连他们的家人也不放过。有些名人甚至在家中都得窗帘紧闭，因为狗仔队有可能就埋伏在隔壁的楼顶上，试图偷拍。

名利并不会使我们生活中的痛苦消失。事实上，当我们拥有一切的时候，反而会产生一种“高处不胜寒”的感觉，失去了生活的动力，不知道如何才能得到真正持久的快乐。富人当中愈演愈烈的酗酒、吸毒和自杀现象正说明了他们生活的悲惨空虚。

1980年，我们在中国大陆举办的巡回演讲中，和大家讨论了西方社会的问题与现况，提到西方人的生活十分富足，但是过得很不开心。很多富裕国家的年轻人生活苦闷，就选择从毒品中寻找快乐或以自杀结束生命。当时，我们与社会学家和大学生们分享这一信息时，他们十分意外，很难理解为什么会产生这种现象。

面对死亡的恐惧

每个人都逃不过死亡这一关。死后你生前所拥有的财产、爱人，甚至自己的躯体以及与其相关的所有快乐都无法带走。知道这一点，眼前的幸福总笼罩