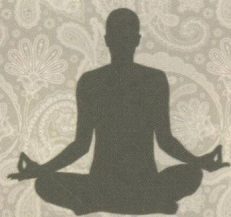




瑜伽身心灵经典之作



瑜伽

身心的冥想与修习

Meditation and Practice of Body and Mind

(美) 玛丽·贝尔斯登 著

陈璐 译

著名瑜伽学者、浙江大学教授 **王志成** 作序

“中印瑜伽峰会”十大使者 **闻风 田燕 田多多**

著名瑜伽大师、知名瑜伽品牌“郭健瑜伽”创办人 **郭健**

楚天瑜伽联盟会长、沛欣瑜伽创始人 **彭杰**

李攀理疗瑜伽创始人 **李攀**

北京火鸟瑜伽策划总经理 **汪洋**

★ 慎重推荐 ★

全国百佳图书出版单位

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司

黄山书社

瑜伽身心灵经典之作



瑜伽

身心的冥想与修习

Meditation and Practice of Body and Mind

(美) 玛丽·贝尔斯登 著
陈璐 译



推荐序（一）

王后在很短的时间里获得了觉悟，容光焕发。看到她那灿烂、平和的面容，国王锡克达瓦伽问道：“爱人，你看起来重获了青春，散发着超然的喜悦之光。你根本不为任何东西分心，你没有贪念。然而，你充满喜悦。告诉我：是不是你痛饮了众神的甘露？”

（摘自王志成译《瓦希斯塔瑜伽》）通过瑜伽，王后获得了生命的完美。这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。

我们每个人，每天都有许许多多的思绪不断涌现出来。面对重重压力和困难，挥之不去的思绪渐渐变成了似乎无法控制的心意风暴——诸如焦虑感和恐惧感。如果你也有这种感觉，那么试着让自己平静下来，重新找回内在仁慈和健康的感受是很有疗愈性的。

几个世纪以来，瑜伽都提供了一种重获安静的方式，缓解人们的生活压力，帮助人们重获内心智慧及平和。瑜伽让人的心意得到平静，并参与到圆满的联结之中。而诸如做出高难度动作，并不是瑜伽的真正目标。瑜伽让你回到身体、回到呼吸、回到真正的自我。不造作、学习聆听、随着生命流动，你将体验到与宇宙共处的和谐。

阅读瑜伽作品是瑜伽生活的一个有机部分。你面前的这本《瑜伽：身心的冥想与修习》，就是一部优秀的瑜伽生活指导书。书中

提供了冥想、正念修习、自我问答以及瑜伽体式练习，能帮助你平息心意风暴并厘清思路。用不了多久，你就能从那些缠绕你的焦虑和恐惧中解脱出来，学习敞开心扉并再度安静思绪。本书不仅帮助你更好地安住在身体里面，书中提供的精神和身体练习还帮助你在生活中获得更多的满足感。

瑜伽经典可以一直陪伴你的瑜伽之旅。缺乏瑜伽经典指导会陷入迷信和物化。本书正是这样一部经典的导师之作。可以学习，可以指导，可以实践。修行瑜伽，完美人生，获得宁静和喜悦。

王志成

2012年4月23日

王志成，浙江大学教授，著名瑜伽学者，瑜伽推广者，为中国读者译有《哈达瑜伽之光》《智慧瑜伽——商羯罗〈自我知识〉》《冥想的力量》《现在开始讲解瑜伽》等瑜伽经典作品。



推荐序（二）

我们因为不同的原因与瑜伽相遇。

由我多年的教学研究经验来说，我相信瑜伽的根本目的和作用即是“疗愈”。大而言之，疗人生之疾；小而言之，愈躯体、心理之伤。由联合而对治分裂之苦，由相应而对治偏离之痛。瑜伽本身，它是本体论、认识论和方法论的统一体。

我们生活在一个不确定的尘世。诸多不确定性，导致我们无法拥有平静安然的内心。我们的情绪状态直接影响到我们的日常生活质量，进而会影响到我们生命的质量。最近二三十年来的科学研究证明，瑜伽练习对情绪控制是所有运动方式中最为有效，而且通常是立竿见影的。

本书着重讨论了心意风暴的瑜伽对治理论和方案，相对很多读者来说，方法部分或许更有吸引力，但理论部分是方法的基础。那些有兴趣研讨瑜伽实践应用的读者，理论部分也是不可或缺的。此书为我们面对心意风暴，对治心意风暴提供一个基于经验与科学的独特视角和操作方法。

就像作者所说，“真相和慈悲是非常具有疗愈性的”。让我们从深处培养直视情绪真相的能力，坦诚面对，慈悲待人待己。

瑜伽的非凡魅力在于它很强的实践性。相信这本书中所提供的方法会对瑜伽教练和瑜伽爱好者带来很大的裨益。

闻 风

2012年5月3日

闻风，资深瑜伽修习者，中印瑜伽峰会十大使者之一，美国瑜伽联盟注册教练，美国国际瑜伽治疗师协会会员。曾主持《健与美》杂志“瑜伽与治疗”“瑜伽安全”专栏，著有《梵中英文瑜伽体式词典》《瑜伽探索》等作品。



推荐序（三）

大家好，我叫李攀，瑜伽导师，李攀理疗瑜伽的创始人。

生活在熙熙攘攘、喧闹无比的城市中，我时常希望自己是一个满足于灵性的真知和自我了悟的人。在别人眼中，我以瑜伽活着，在瑜伽里修行，也在修行里生活，自然是安逸和寂静的。当然我也不是不食人间烟火的，有时遇到一些重大事情，焦虑不安的情形也会在我身上产生。以前没觉得这是个问题，后来发现这其实是引发我们身心问题的根源所在。

幸而，这本书稿走进了我的生命，渐渐地，我找到了存在的欢乐以及与它紧密联系在一起的不可动摇的宁静。从此，焦虑不安的情形在我身上产生的几率是越来越少了。

拿到这本书的样稿时，我用了两晚的时间看完第一遍。当时正在培训学员，这书给了我很大的启发，也赋予了我的灵感，帮助了一个身患抑郁症的学员。后来我认真细致的修改完稿子后，又推荐给了很多朋友，她们看完都表示非常受益。

阅读本书的过程是一个发现之旅。在作者这位心灵导师的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对自身的永恒焦虑中。处于任何一个阶段人在阅读这本书时，都会有不同的体会和启发。拿到这部书稿后，我如获至宝，作者思

想的结晶都在这本书中，我通过阅读他人的思考过程而激发我对生活对自身的思考，从而产生共鸣、得到启发，找到获得平和与宁静的入口。这样的书是有营养有价值的。

于是，生活中，我也会经常带着深度的察觉去看待自己，家人，朋友，学员，在遇到困难和面对一些重大事情的时候，我都会用这本书中的瑜伽方法来舒缓我和周围人的情绪，一切迎刃而解。甚至很多时候会感觉整个环境都因此改变，所有的人，事，物都因此变得柔和，安宁，和谐。这是一件非常美妙的事情，与所有有缘人共享！在此也非常感谢这本书的作者！

李 攀

2012年4月19日

李攀，瑜伽修习者，理疗瑜伽培训师，国家高级按摩师，北京户外瑜伽俱乐部创始人，李攀理疗瑜伽创始人，素食主义者。





英文版推荐序

在现代生活中，我们如此频繁地感觉焦虑，几乎忘记了它可能如何地局限我们的生命。但本书的作者们没有。他们清晰地告诉我们知识和技巧，用以对治每日的心意风暴。他们教授我们当我们心意风暴时，大脑是如何工作的；以及通过改变我们思维的焦点，运用瑜伽冥想这一享有盛誉已久的练习方式来对治心意风暴。

但最重要的是，他们给予我们读者信心，我们可以升华心意风暴，达致一个更丰富、更愉悦的生活。强烈推荐瑜伽老师、对心意风暴以及随之而来的精神痛苦感兴趣的读者阅读本书。我特别喜欢散落全书的个案。

——朱迪丝·汉森·拉萨特（Judith Hanson Lasater）

（瑜伽教练、哲学博士、物理治疗师，自1971年以来即开始教授瑜伽，已著有八本书籍，包括《瑜伽身》）

采用明晰和步骤分明的写作方式，玛丽和瑞克夫妇提出了简单易行的练习方法，有助于鉴别和对治负面思绪、放松身心、发展觉知、减少压力，然后疗愈心意风暴。作者通过图片和每日生活案例的使用，引起读者的共鸣。《瑜伽：身心的冥想与修习》综合了现

代心理学和基础瑜伽练习，包括体式、呼吸、正念和冥想。开篇之初讲解了适合初学者的基础知识，为接下来更高级的内容奠定了基础。对于每一个因心意风暴而苦的人，本书是您开启疗愈之旅的绝好契机。

——帕翠西亚·L·戈巴格（Patricia L. Gerbarg）

（医学博士，曾与另一名医学博士理查德·P.布朗合著《如何在精神健康治疗中使用草药、营养品及瑜伽》）

在整个整合医疗领域，瑜伽被验证为最为有效的疗法之一。因其作用于人体的身、心、灵各个层面而显得尤其可贵。对于任何一位找寻更深处的宁静、平和，以及成就的人来说，本书都是一位极好的向导——谁又不是这样呢？

——拉里·多斯（Larry Dossey）

（瑜伽导师，医学博士，《治疗之语》和《预感的力量》作者）

通过结合传统心理学的知识和深入的瑜伽教学经验，玛丽和瑞克夫妇帮助我们越过心意风暴，体验我们的真实本性。本书清楚地展示了，当你愿意谨慎地面对和释放心意风暴时，它实际上成为了一扇通往自由而幸福的深刻内在的大门。

——麦克·A.（Michael A）

（歌手，《不系的灵魂》作者）



致 谢

我们感谢新哈宾格儿出版公司，特别是杰丝·欧布瑞恩让此书得以出版，杰丝·比布像一盏明灯指引着我们的写作，还要感谢内尔达·丝瑞特对此书细致而卓越的校对。

我们特别要感谢我们的写作顾问豪尔·兹娜·贝蕾特，她帮助我们在此书中直抒胸臆——还有更多的感谢尽在不言中。

感谢我们的顾客、学生，以及静修者们。你们安住此课程的勇气让我们感动，让我们更加深切地感受到这些练习是多么的有力。

我们感谢萨拉·瑞特，为此书中的瑜伽体式照片充当了美丽的模特；克瑞斯·克罗森拍摄了这些很棒的照片。我们感谢玛丽的瑜伽学生，他们为发展这些每日练习的序列给予了帮助。

感谢那些一路上启发我们的各位，他们是盖和凯丝·亨德里克、托马斯·齐霆神父、理查德·莫斯、约翰·塔润特、安德亚商提、佩玛·丘卓、汉密德·艾利、以及埃克哈特·托利。

我们感谢我们的猫咪，一直用咕噜的柔声陪伴我们；还有我们的狗狗，让我们能抽出时间去散步。

感谢我们的家人和朋友，他们一直耐心等待我们重又跟他们在一起。

——瑞克和玛丽（Rick and Mary）



前 言

多年前，在犹他州的锡安国家公园，我们曾经爬过一条美丽的山路。它的名字叫“天使降落于此”小径。这是一条修缮良好的小径，却在开头的一节曲折多弯，让爬行者费了不少力气。登上这条弯道的顶端以后，我们进入一条缓缓向下延伸的峡谷，林荫覆盖。就在我们以为快走完这条小径的时候，道路突然又变得弯曲，更陡峭的之字形弯路出现在我们前面。我们决定顺着这条小径攀爬到顶端，因为那些下山的游客似乎很激动，说他们看到了旷世绝美的景色，所以我们也想要看看他们说的到底是什么。

道路变得越来越令人胆战心惊。重重的铁链拴在岩壁上供人攀扶。在峭壁悬崖边，小路仅有一英尺宽，旁边却是1200英尺下的河流。那些下山的爬山者鼓励我们继续向前，向我们描述无限风光在险峰。在他们的激励下，我们继续向前。蹒跚在人人都走过的同一条路上，我们一步一个脚印，一次呼吸接着另一次。一到达顶峰，我们就长舒一口气，开心地笑起来，却又知道我们得沿着上山的路沿途返回。整个午餐时间，我们都在担心返回路途的不易。下山途中，我们更加关注容易出差错的地方，更少地想到脚下的大地是坚实的。我们不得不时时停下来，彼此提醒呼吸，记住我们还好，然后再次前行。

锡安之旅后不久，瑞克决定去我们家附近的森林散步，作为每日的冥想。瑞克长时间地依靠坚如磐石的头脑穿越人生，他有时发现自己和活生生的生活断裂了。一步一个脚印的做法让他慢下来，和自己联结起来。这样的做法曾经把他推进到一个有力的疗愈进程中，那时，通过多年的冥想式修习，他能够更好地感受，也能更好地被触及。

一步一个脚印的做法帮助了玛丽能够活在她自身的内在之中。她的思维过去总是跑在她的身体前面，担心接下来会发生什么事，以及她需要照料一些什么事情。似乎她的思维和她的身体活在不同的时区。“天使降落于此”山之旅后，她在早晨的散步中，安静地诵读真言“走这里”，因为这让她在散步时全神贯注于散步。慢慢地她的身体和头脑开始行动一致，如一体般，让她有了可能整合那些瑜伽修习向她揭示的东西。

一步一个脚印的做法如此简单，以致于它有可能变得机械性，让我们的脑子有机会去到别处，脱离我们正在体验的东西。结果，我们忘记了我们正在做的事情，我们是谁，我们在哪里。所有这些遗忘导致了痛苦。从这种痛苦中疗愈我们自己，需要依靠我们再次地忆起。

自从20年前相遇，我俩就一直走在瑜伽的路上，此书是我们与大家分享我们所学的一种方式。我俩都曾备受心烦之苦，并且发现瑜伽修习帮助我们忆起我们是谁，让我们跟自己联结，并且更全然地参与到生活中去。我们并不认为我们自己对于瑜伽有着精深的学问，但我们经历了由它带来的真实持久的利益。瑜伽带给了我们，以及和我们在闭关、研讨会和心理咨询中共同工作的人们深刻的疗愈。

瑜伽练习是安全并且可以自我强化的，但它不是医疗保健的替代品。对于心理咨询和医疗建议这一领域的工作者来说，瑜伽有时是他们给前来咨询者最有效的自我保健建议。专业的治疗，包括药物治疗，也可以是有帮助的，特别是当你有创伤史或处在重度痛苦期时。如果你正在接受专业的治疗，请在根据此书进行练习之前咨询你的治疗师或医生。

我们所教授的仅是我们个人的修习方法，所以在你尝试此书中的练习时请记得我们和你在一起。并且，请一直记得，一步一步地来，一呼一吸地来。



目 录

推荐序（一） / 王志成 / 1

推荐序（二） / 闻 风 / 3

推荐序（三） / 李 攀 / 5

英文版推荐序 / 7

致 谢 / 9

前 言 / 11

第一章 聆听你的心意风暴 / 1

那些苍白的感觉 / 5

哪些是你的心意风暴 / 8

给你的心意风暴命名 / 12

无处不在的心意风暴 / 13

神经科学和心意风暴 / 14

压力反应 / 18

放松反应 / 19

心意风暴和脑电波活动 / 20

锻炼产生新的神经细胞 / 20

冥想促进你的大脑健康 / 21

呼吸和疗愈 / 23

结 语 / 28

第二章 直面心意风暴，它从何而来 / 29

思维在心意风暴中的角色 / 31

和思维认同 / 32

自身价值 / 39

结 语 / 44

第三章 瑜伽带来心体之清朗 / 45

向内凝视 / 46

洞察你的大脑 / 52

拥抱你洞察的意识 / 59

五个体 / 61

合一体验 / 70

结 语 / 80

第四章 探寻你的内在心识 / 81

无 知 / 82

被限定的自我 / 85

执 着 / 88

反 感 / 99

对失去的恐惧 / 103

结 语 / 110

第五章 平静头脑的练习 / 111

当下的力量 / 112

头脑中的铭印 / 113

对安抚情绪的东西变得觉知 / 120

真言的练习 / 125

接受相反观点的修习（对治） / 129

果断和决心的修习 / 133

静止的修习 / 136

结 语 / 144

第六章 安抚身体的练习 / 145

心灵能量中心（查克拉） / 148

选择瑜伽体式 / 152

结 语 / 190

第七章 冥想和正念的修习 / 191

从感受中撤出 / 192

专 注 / 194

洞察思绪 / 197

进入冥想 / 200