

頌鉢之音 安頓吾心

楊有華 著



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



SONGBO ZHI YIN ANDUN WU XIN

颂钵之音 安顿吾心

杨有华 著



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

颂钵之音 安顿吾心 / 杨有华著. —广州: 中山大学出版社, 2017. 12
ISBN 978 - 7 - 306 - 06263 - 5

I. ①颂… II. ①杨… III. ①音乐疗法 IV. ①R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第315512号

~~~~~  
**出 版 人: 徐 劲**

策划编辑: 廖丽玲

责任编辑: 廖丽玲

装帧设计: 鲁 建

书名题字: 郭 年

责任校对: 杨文泉

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 12.5印张 298千字

版次印次: 2017年12月第 1 版 2017年12月第 1 次印刷

定 价: 98.00元  
~~~~~

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



以钵

一种高品质的生活方式

——
杨有华

2015年3月3日，我踏上了颂钵公开课的旅程。当时杨有华老师给我的感觉是，好一个小帅哥啊！在他面前，摆着大大小小的钵，有鲜花，有烛光，他手里不停地敲着颂钵。对于这一切，我非常陌生。课程的前几天，我一直处于一种警惕的状态。慢慢地，颂钵声音开启了我内在的宁静和喜悦，使我慢慢放松下来，去遇见那个最真实的自己。慢慢地，我学会了敲钵，晚上敲着颂钵入睡，多年的失眠症状竟没有了！感恩我的选择。

——黄秀云

在上杨氏颂钵的第一期课程时，我把自己积压了20多年的无力、痛苦、无助感和压力全部释放出来。颂钵帮助我打开身体，释放情绪。杨氏颂钵团队是一个有爱有心的团队，把一个非常糟糕的我，变成了一个有爱同时可以去照亮别人的天使。

——邱慧玲

2016年3月3日，我被颂钵所吸引，开启了人生的第一次颂钵之旅。在第一天的课堂上，收获是用爱连接、做回真我，让我无时无刻不散发着天真的光芒。

颂钵既是一门系统的科学，更是一门生活艺术。它能让人怀着一颗谦卑的心，关注生活中的细微美好。生命是一种回声，我们把最好的给予别人，就会从别人那里获得最好的！

——冯雯

因为身体的原因，病痛带来的痛苦、不安、恐惧等一些负面情绪，我经常失眠，总是莫名地焦虑。

2015年7月9日，特别感恩的一天，我带着灿烂的笑容走进颂钵课堂，了解颂钵，体验颂钵，感受颂钵的声音带给自己的美好，通过声音遇见最真实的自己。从那一天开始，我把颂钵定为疗愈、减压和放松的工具。

——素素

颂钵的声音是一种非常奇妙的声音，把我深深吸引。它听起来很舒服，让人平静。

杨有华老师出现在课堂，他的外表很帅，笑容有从未见过的真实。他是一个谦虚的老师，耐心做一个聆听者、陪伴者，所有事情都坦然面对、接纳，他教我们如何面对人生，如何做回自己，爱自己，爱别人，做一个真实的自己。

——黄锦连

当颂钵独特的震荡从音响流泻而出，沁入心扉时，你能感觉到自己的身心，化作无穷无尽的天空，随着颂钵美妙的音乐震荡，就有无数的日月星辰在每个细胞内散开，这种和自然宇宙共振融合的神秘美感，能为身心灵带来无限的满足和感动。

——李杰

目 录

CONTENTS

/ 结缘颂钵之一 /

颂钵，让空匮的生命再度绽放	002
从抑郁到美好，疗愈正在发生	006
“一条苦瓜”的生命蜕变	010

/ 关于颂钵 /

颂钵创造世界纪录	014
颂钵登上央视	020

/ 颂钵和颂钵文化 /

颂钵：跨越国界来到中国	026
颂钵是一种生活方式	032
颂钵文化要素之一：音念	036
颂钵文化要素之二：感知	044
颂钵文化要素之三：体悟	048
颂钵文化要素之四：本真	057
最终落实：知行合一	066

/ 颂钵在世界 /

从容器到声音	070
--------	-----

/ 颂钵在中国 /

发起颂钵文化	076
颂钵在中国的当下	088
颂钵的仪式感	088
游学：用行走践行颂钵理念	093
国内游学：行走中的实践	094
外国交流	104

颂钵的中国实践	116
搭建大健康平台	116
钵音回响：颂钵改变了她们	117
无公益不颂钵	120
/ 颂钵文化在中国的未来 /	
与“健康中国”同行	126
让颂钵成为生活方式	130
【个人传记】	
杨有华：修己育人、持钵扬善	132
己欲立而立人	137
借给陌生人的1000元钱	147
该出手时就出手	149
太多的爱来自原生家庭	152
/ 结缘颂钵之二 /	
因为颂钵，我变成温暖世人的“小太阳”	164
感恩颂钵让我成为最美好的自己	168
我的颂钵课堂见证了许多蜕变	172
放下控制，成为“爱”，成为源头	176
一个农村青年的“逆袭”之路	180
颂钵之美，遇见敦煌（中央电视台电视专题片全实录）	184
后记	190

结缘颂钵

之一



掌心里的小钵

颂钵，让空匮的生命再度绽放

（中国杨氏颂钵培训学院导师 卢蔚玫）

从某种意义上来说，人世间的悲欢大致是相通的。

和大多数人一样，我有过看似十分平顺的岁月：有过成功的事业，建立了和谐的婚姻，全力抚养着孩子。无论哪一方面，我都倾尽心力，时刻处于一种忙碌而充实的节奏之中，感觉一切都得心应手。然而，这不过是表象而已。随着先生事业的逐步稳定，我的生活渐渐安逸起来。孩子到了学龄，我们举家从揭阳迁居广州。过了几年相夫教子的悠闲日子后，我开了家参茸店，权作消遣。明明应是苦尽甘来的时候，却反而感觉不对劲，总是若有所失，性子里急躁和尖锐的一面出现得越来越频密。即便是在花好月圆的日子里，我也会感受到一种无可名状的忧伤和空匮……为了填满这种种彷徨空洞，我尝试了许多方面的学习。先是古筝、舞蹈，后是瑜伽、器械……却没有哪一种方式，能让自己真正沉静下来。

直到遇见颂钵。颂钵敲击的每一声钵音，都能透过耳膜直达内心。钵音微落，随之而来的静寂，就如同白云之巅的晴空，澄澈辽远。第一次，我感受到了前所未有的宁静。

杨氏颂钵的创始人杨有华老师，以他独特的方式，以颂钵为桥梁，为我开启了一扇神奇的大门，通向身心平和之境。我终于明白过往那些焦虑的来由：它们并非来自身外的任何人、任何事，而是源自我的内心。唯一的解决方法，就是学会倾听它的声音。在



杨氏颂钵培训学院导师：卢蔚玫。

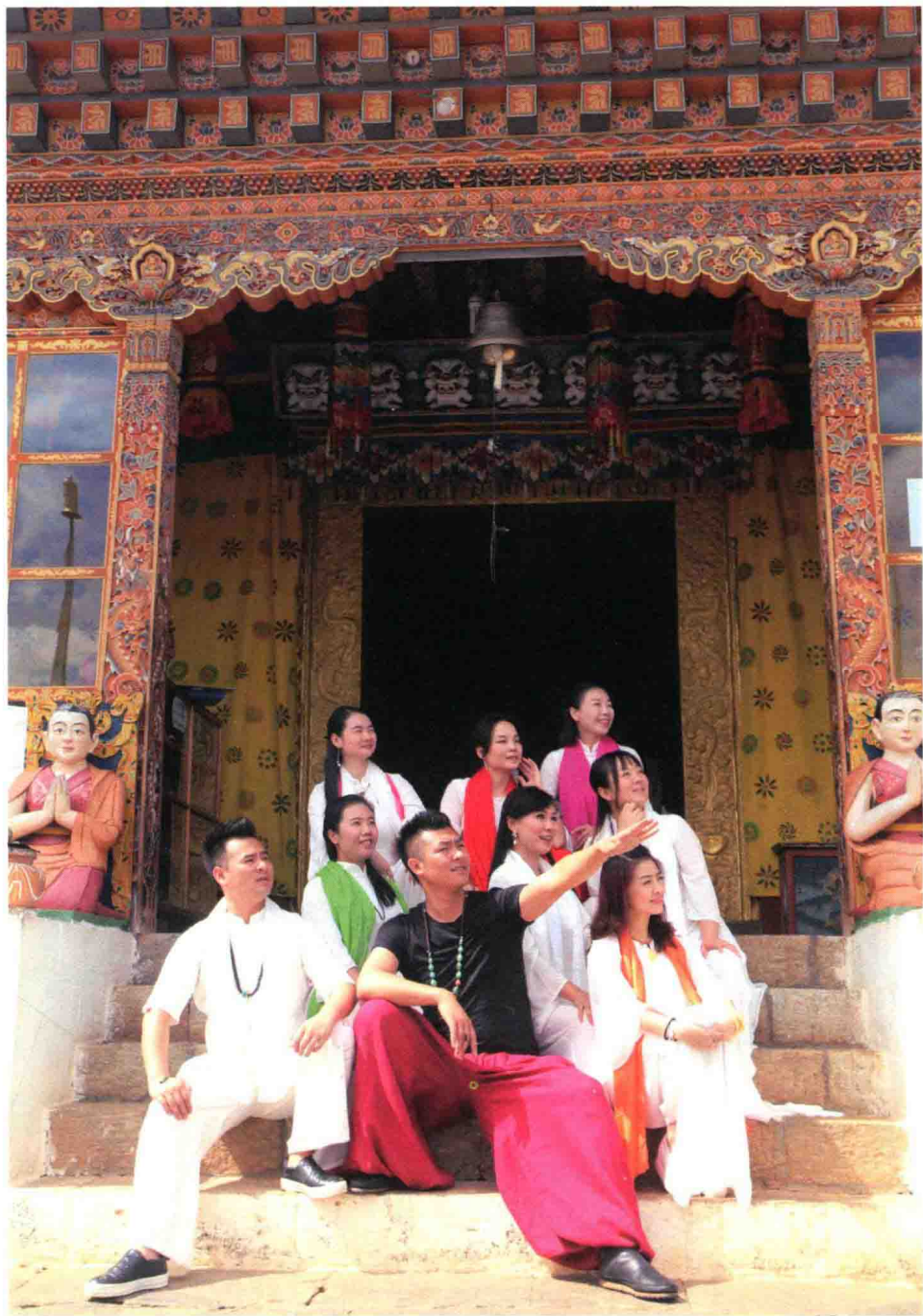
杨老师的课堂上，我深深触动，泪如雨下，一种恍如夏日雨后的清新生命力就此注入血液之中，让我内心无比的清明。我至今难忘，杨老师跟我说的第一句话：“给自己多一点允许，允许一切。某种意义上允许自己、允许错误、允许缺憾、允许悲伤，就像我们允许他人、允许美好、允许完善、允许喜悦一样。只有允许一切的发生，才能获得真正意义上的海阔天空。”

倘非眼见杨老师就是如此实践他的人生，我会认为这是行不通的。杨老师个人的人格魅力和身体力行，给了我信心和动力，我慢慢学会了把心放空，让自己的内心柔软下来。正是从那时起，我决心成为一名颂钵传播者，以生命去影响生命。把自己从颂钵中获得的爱与滋养传递给身边的人，传递给有需要的人。这一点，也正是我在杨老师身上看到的最为闪耀的光辉。他身心通透，心念纯正，以善念使用颂钵，把爱和祝福传递给被疗愈者。

五年过去了，我感觉自己渐渐变得柔和，不再那么急躁，咄咄逼人的言辞越来越少。与此同时，对外的排斥对抗也悄然消失。最重要的是，我不再以爱之名，用自己的标准和强势态度去要求身边人。我和先生的关系更融洽了，我更懂得去包容和理解。和孩子的关系，和父母的关系都和谐了很多。不仅人事关系变好了，我的身体也更健康了，八年来的乳腺增生消失了，膝盖的疼痛也消失了。

慢下来，一切都在。在杨老师的言传身教中，我学会静思，学会爱自己，开始觉察到慢下来的美好和轻松，开始相信一切都是最好的安排。

钵满天下，爱传万家，这是我们杨氏颂钵人的愿景！修己育人，持钵扬善，这是我们的初心。只有修好自己，让自己绽放了，才能以绽放的生命去影响生命。我想，回报社会的最好方式，就是把杨氏颂钵传递给我的爱、善念、善心以及对生命的领悟，和团队一起传播出去！



杨氏颂钵核心团队在不丹，感受亚洲最幸福国度的“幸福”。在不丹，我们会发现，金钱固然不可或缺，但它与幸福并非正相关。不可能每个人都成为富翁，但以积极的心态去奋斗，对这个世界温柔以待，也是种幸福。

从抑郁到美好，疗愈正在发生

（中国杨氏颂钵培训学院导师 陈奕杉）

朋友经常问我：“你辞职做颂钵后悔吗？”说真的，无论谁在任何时候问我，我都会发出内心真实的声音：从不！因为我遇见了我此生想做的事情，遇见了使我生命更加丰盛和有意义的引领者。

十年前，一段特殊经历让我变得十分抑郁。偶然的机会，我认识了年轻帅气、阳光真诚甚至偶尔淘气的杨有华老师。一直以来，我都特别感谢自己，感谢自己在生命看似鲜活实际上却日渐枯萎中，选择了进入那个可以认识杨老师的课堂。也是在那次课堂中，有缘体验了杨老师倾尽全力研发的颂钵疗愈私教课。在这次体验中，我体验到一种从未有过的感觉，就是来自一个陌生人的真诚有力的温暖和踏实，它竟可以强大到在不知不觉中卸下我每个细胞因为不安带来的对抗。当时我并不知道，这就是疗愈的发生，我更不知道，这将成为我生命历程的一个转折点。因为，有颗小到连自己都没意识到的种子已然种下，并成为我们之后走向共同事业的萌芽。

之后的不断跟随学习，成了最期待和快乐的事情。每次看似相近的内容，却都有全新的收获。“一切都是最好的安排”“爱出者爱返，福来者福往”“慢下来，一切都在”“若无相欠，怎会相见”……甚至是像“家和万事兴”这样最熟也最俗的简单语言，经过老师的身体力行，也让愚笨的我恍悟其中的精妙，一点一滴汇集于心，成为最有力的滋养。



杨氏颂钵培训学院导师：陈奕杉。

杨老师常说，疗愈师最需要做的就是陪伴。是的，陪伴是最长情的告白，可一时容易一世难。老师用了很多年的时间让我们体会到，什么是真正的陪伴。不仅于家人、友人、同事，更是于许许多多来到杨氏颂钵课堂里的家人乃至陌生人。每一次欢笑，每一次泪水，每一次困惑，每一次委屈，每一次进步，每一次成长……太多的人生状态，都有杨老师陪伴，用他的鼓励、祝福、笑容、拥抱、物资亦或更多方式的支持。耳濡目染中，那个无力、脆弱的自己，在老师带领下穿越了一次次恐惧和自我放弃，脱下一层层貌似坚不可摧的壳，无限趋向最真实和最美好的自己。直至有一天，有人对我说了我曾对杨老师说过的话：“老师，谢谢你！因为有你，我变得更有勇气，因为有你，我变得更有力量！”这应该就是传承吧，用美好影响生命，让生命更加美好。如老师所言，持钵是为扬善，育人同时也修己。

“聪明和智慧的区别是什么？”老师曾问我。你们认为呢？这么多年，老师由一个人托着一个钵，坚持到一群人托着很多钵，向更多生命传递爱，传递积极正向的能量，答案自然呈现：聪明的人会说“我知道”，而智慧的人是“我做到”。老师就是这么一直以行动在践行他的答案。这便是最大的智慧！

得一良师益友，携手同行一份美好和爱的事业，乃人生最大幸事。唯愿所有志同道合的颂钵人，快乐行走在爱的传播路上。