



在喧嚣中寻找一种宁静，
那是一种强大的力量

第八项 修炼

应馥蓉◎著

愿修行带给你，
一生一世的爱和喜悦……

瑜伽的秘密

在喧嚣中寻找一种宁静，

那是一种强大的力量。

第八项

修行

炼



应馥蓉◎著

愿修行带给你，
一生一世的爱和喜悦.....

瑜伽的秘密

图书在版编目(CIP)数据

第八项修炼 / 应馥蓉著. —北京:九州出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5108-2183-7

I. ①第… II. ①应… III. ①瑜伽—研究 IV.
①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130397号

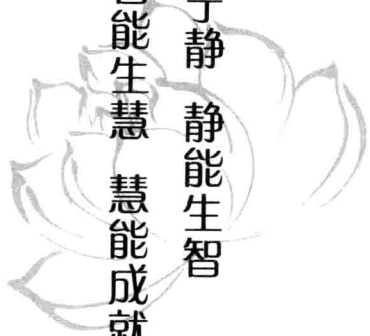
第八项修炼

作 者 应馥蓉 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 天津市天办行通数码印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 6.375
字 数 80千字
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2183-7
定 价 28.00元

★版权所有 侵权必究★

清
远
宁
静
静
能
生
智

智
能
生
慧
慧
能
成
就



前言

有的时候，人的坚强和脆弱都超乎想象。放大坚强，缩小脆弱，这需要不断修炼，去寻找并回归那个原本的强大的自我。人生就是一场体验，可知的和未知的。如果把生命当做旅程，这段旅程的意义在于做好几件愿意做的事情，再做好几件不愿意做的事情。

每个人生活在这个宇宙中，面对宏伟的宇宙创造，自我只不过是沧海一粟，平日的自大太可笑，唯有谦卑下来，与宇宙的创造者相连才是获得平静吉祥的根本。犹如站在喜马拉雅山之颠俯瞰世界，一切真的尽收眼底，不禁为自己产生执著心、纷争心而感到惭愧。生活时而如淋浴春风，感受神恩浩荡，赐予我们这些凡夫俗子觉悟后能超凡脱俗的知识；时而如乘船冲过惊涛骇浪后行驶在风平浪静的海面上，体会到心中的污浊被洗涤后清纯的平静。我们在人生旅途的修行中，一步一履留下的足印，回首凝望，顿觉缥缈却又真实。

修行并不是在深山老林与世隔绝，而是在生活中练就修炼，修炼的目的是为更好生活。接纳快乐，接纳悲伤，接纳自己，接纳别人，接纳完美，接纳缺憾，如此方显人生的完整。

这里即将为你揭示一种修行的艺术，它古老而年轻，神秘而熟悉。它就是，瑜伽，一种能让您内心平静、强大的生活艺术。那么就让瑜伽成为一种信仰，一种让我们不断追求完美的信仰。

本书从印度历史文化及瑜伽典籍切入，直窥瑜伽精髓，对印度瑜伽思想和修习的完整阶段一一介绍，既有对初学者贴心的入门指导，更有针对不同人群设计的个性化课程。内容区别于目前市场上

只有体式操练的瑜伽教程，更注重瑜伽文化及思想，所涵的生活哲学，值得每个热爱生活、喜欢思考的人细细体味。即使不习练瑜伽，仅仅是读读本书，也能够让您对生活有些新的观点。瑜伽带给您的是一种强大的神秘力量，一种优雅的生活态度，一种健康的生活方式。只需掌握书中瑜伽思想和体式，您的终生将会健康、美丽、幸福！

本书旨在告诉大家瑜伽练习，这种生命科学对解决现代生活中的许多问题具有积极的作用，为大家揭开瑜伽神秘的面纱。而对如何选择练习的种类，如何选择练习的场馆并没有做任何评论，是想众多瑜伽爱好者提高自己辨别、选择和习练的能力。在此，特别感谢我的师妹杨景童老师，为本书中示范体式拍摄付出的精力。作为瑜伽热爱者和传播者，这也是我们想带给身边每个人的，将这门生活艺术和更多的人分享。

每一个工作都心平气和地去做，每一个人都和善亲切地去对待，时刻让自己保持一颗平静的善心。这本书，献给你，愿修行带给你一生一世的爱和喜悦，这就是我想要给你的，也献给我来过的世界。

2013年清明于扬州

目录

第一章 瑜伽的秘密	3
沉静力量	4
信念的力量	8
第二章 瑜伽起源和发展	13
萌芽	14
起源	15
原始发展	17
体系完善	19
第三章 揭开瑜伽神秘面纱	25
瑜伽与六师外道	27
瑜伽与六派哲学	27
瑜伽与娑罗门教	29
瑜伽和印度教	29
瑜伽与佛陀	30
瑜伽与佛教	32

瑜伽与密教	33
瑜伽与炼金术	34
瑜伽与修行者	34
瑜伽与中国	35
第四章 生活的艺术	39
挖掘你的魅力	40
提升你的气质	41
第五章 活着是种修行	53
冥想的力量	54
手印禅修	59
调息的力量	62
瑜伽体式	67
休息术	82
第六章 瑜伽入门	87
第七章 七重修炼	103
三条经脉	105
七个能量中心	109
第八章 第八项修炼	123
印度瑜伽流派	124
当今瑜伽体系	126

瑜伽八项修炼	127
第九章 修行在当下	133
中医经络.....	135
经络养生.....	137
瑜伽理疗.....	141
第十章 上善若水	177



渐入佳境 峰回路转 一览众山
活着就是神修行……

瑜伽在东方

瑜伽的秘密

第一章



沉静力量

在喧闹纷杂，竞争激励的今天，你感到压力沉重吗？情绪烦躁吗？于是在匆匆间，释放身心灵的沉重，沉淀躁动不安的心绪，成了现代都市人工作生活之余迫切的需求。做到这一点，方法似乎也不少：到大自然中感触返璞归真的瞬间，去 SPA 疗法中心给身心放松，去健身中心在大汗淋漓中释放浮躁……

可是，接下来呢？压力依旧沉重，心绪依旧焦躁……

现代人有供他们使用的为数众多的方便，以提供肉体上的舒适和声色之乐。他们工作在冷暖皆宜的办公室，睡着舒适的高科技床，到处驾车旅游，去电影院和夜总会消遣，但唯有安眠药和酒精的作用才能使之得到身体精神的平静和休息，以抵消现代生活的消极影响。可是最终，他们得到的却是身体、精神和情绪上更多的紧张，烦躁，而不是平静，休息，和幸福。他们甚至找不到出口来消除社会给他们的挫败和忧虑。

这个社会怎么了？为什么人越来越不快乐？问题究竟出在哪里了？

人们只去追求物质文明的发展，却忽视了精神文明的建设；只注重身体的舒适与享乐，却忽略心灵的充实和升华；只渴望积累越来越多的钱财，却不屑寻求能使人看清一切真相的知识。也许，这是我们当代人活得累的原因。

当为得到快乐，而拼命追求物质繁荣，到头来却发现自己越来越不快乐，越来越焦躁不安，越来越感到不能承受的沉重，前途越来越渺茫时，明智的你，会不会停下来反省，是不是本末倒置了？

有没有这样的感触，我们到大自然中，都是欢喜和喜悦的，这是因为人是自然的一部分，那应当叫做回归，所谓天人合一。那么，我们应该清楚，或是脚步，或是心灵，一定得有一样在路上，旅游或是阅读，才能将自己从琐碎和枷锁中解脱，才能触及心灵的渴望，才能寻觅本我的快乐。

沉静是最美的。内心平静的喜悦，是修行者追求的境界。纵观世界，回顾历史，举凡真正过的平静、快乐的人，都是注重心灵的充实和升华，并借着知识的火炬看清周围世界真相的人。为此，东方古印度中，用“回头是岸”一句名言点醒梦中人。如果我们每个人没有内在的平和，与他人和世界之间的平和是不可能的，所有外在的努力也都将失去意义。

追求内心平静的喜悦，试问是否有捷径？或者说是最有效的途径？这里将为您着力推荐瑜伽，这种具有五千年历史的关于智慧的学问。

瑜伽是集运动学，哲学，医学，体育学，美学，心理学等为一体的综合性学科，是印度五千年历史文明的缩影，简而言之，它是印度的文化，是一种对事物的哲学态度。瑜伽在印度，被描述成工作中的智慧，或者和谐生活的智慧。不要被成功或失败所困扰，这种平衡就叫瑜伽。当感官静止，精神休息，心智不再摇摆不定，那么圣贤认为，这就达到了最高境界。

它也是一项历经千年，把人类身、心、灵和道德的健康作为一个整体的使用科学。在古代，人类在知识、艺术和权势方面所取得的所有较高成就都是宗教的一部分，只是在最近，印度的这些艺术和科学才开始从神的束缚中解脱出来，不过仍保留着对神的敬意，

这些是维系着我们与神之间的长长的纽带中宝贵的遗产。

印度思想中，每件事物都渗透着至尊超灵，个体灵魂是其中一部分。瑜伽的系统就是在于教授人们如何把个体的灵魂与宇宙至尊超灵结合与相连，使人走出种种困惑，从而最终获得解脱，让人从痛苦和悲伤中解脱出来。

印度有六个正统的哲学体系，这六个正统的体系构成了如今被称为印度教的一部分，瑜伽属于六个体系中的一个。六派哲学的基本理论和价值取向都是相同的，就是获得人生的解脱。

正如一颗切割打磨地非常好的钻头有很多面，每个面都折射出不同颜色的光线一样，瑜伽也是如此，每个面折射着不同的含义，同时也揭示出了人类在赢得内心喜悦与平静的过程中的不同层面。

瑜伽的修行促使我们身体和精神均衡，净化和加强身体的每一个细胞。在不断的习练、反省和思考中感受到它的益处，只有通过瑜伽之镜，人才能从中感受到转身。瑜伽着重告诉在苦恼中徘徊的人们，它是种生活的态度，而这种态度直接决定你生活的质量和人生的高度。不要执着于过去，一切现成，不必外求，点一盏照亮心灵的灯，多一分禅心，生活处处有禅机，不要预支烦恼，幸福可以重修，珍惜活着的每一刻。以一种积极、平和、沉静的心态看待一切，你会收获意外的惊喜。

在工作生活中，不同的态度，不同的方式，会产生不同的结果。一件事情，要是互相埋怨，互相指责，这件事情会越加棘手，谁讲谁有理，结果呢，小事变成大事，还耽误了正事。但同样的一件事情，只要互相理解，互相迁就，多找自己的原因，这样其实这件事就不算是事情了。什么样的事情都可以解决了，所谓大事化小，小



事化了。有的时候，我们本身已经很疲惫了，何苦再作茧自缚呢。

瑜伽就是这种哲学态度。改变一下视角，或者看世界的态度，你会发现，一切都会不同。地震提示你活着要充满健康活力；飓风提示你活着要风光尊严；洪水提示你活着要流畅开怀；干旱提示你活着要坚强不惧困难。让我们好好反思一下，这些现象哪里不好呢？灾难面前懂得生命的珍贵，提示我们每个人要生活好每一天，不要滥用自己的生命，同时提醒我们不要破坏环境，人类的灾难不是自然界的事物，而是战争和疾病。

平静是种强大的力量，作为世界三大静运动的瑜伽，它能滋养我们内心最平静的角落。瑜伽，这种伟大的学科，它包含了：意识、情绪、心态、身体功能的四个状态功能的整体协调与体式练习，其作用就是有效促进身心全面的健康进展，使身体在完全苏醒的状态下，通过精神意识的引导运作，不断增加身体的活力，反过来也补充了能量；同时，能够培养心灵和谐和情感稳定，并通过意识的引导改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体全面的健康协调平衡。

以一种平和、宽容、博爱的态度去对待别人对待事物，他们将反馈你以喜悦。改变一下你对周围的态度和立场，任何事情换个角度，也许真的没有那么糟糕，甚至可能会更好。智者身边的事情似乎总是如鱼得水，总是好运连连。但不要忘记一点，他们是以一种积极乐观的态度，吸引来了这种正面的力量。聪明的你，应该明了如何掌握这种智慧。

以出世之心做入世之事，虽有人世之伤，却无空虚之悲。通俗地说，就是怀一颗佛心去做世俗之事。出世之心能够让我们的心灵

宁静，时刻保持良好的秩序和稳定的状态。用入世之心去做事，能让我们态度积极地面对工作和生活。瑜伽的修行能带给你这种平静所赋予的力量。

信念的力量

生命的首要目的是体验。瑜伽练习是让你安住当下，感知那份宁静的自在，目的是发现自我和接纳自我。瑜伽一念，一招一式都是过眼云烟；瑜伽千年，一呼一吸都是尘埃落定；瑜伽万年，一冥一想都是万念俱灰。只有当下的自我，最为真实。

过自己想要的生活，要勇于放弃一些东西。有舍有得，大舍大得。这个世界没有公正之处，你也永远得不到两全之计。若要冒险，就得牺牲安全；若要闲散，就不能获得别人评价中的成就；若要愉悦，就无须计较身边的人给予的态度；若要前行，就得离开你现在停留的地方。

让我们尽量牢记一件事情：每个不愉快的思想，都是放进身体里的坏东西。你会吸引你所抵抗的事物，因为你的情感强烈地集中在这上面。所以瑜伽教你要放得下，要释然。在你想着你想要的事物时，你就会发出一个频率，并使该事物的能量依着那个频率振动，然后把它带来给你。

没错，瑜伽就是这种信念。你想有什么样的生活，你就去吸引什么样的东西。你会成为你心中常常想的那种人，也会吸引来你心里最常想的事物，你目前的生活就是你过去思想的映现。充分挖掘正能量，它会使您拥有更充沛的精力，去实现你的人生。