

让你更加深刻地感受瑜伽，  
感受自我。

去过一种值得去呼吸的生活。

一种真正有意义、成功、  
快乐的生活。

# 生命之光

一位瑜伽大师获得力量  
优雅与疗愈的真实记录

*A Life Worth Breathing*

[美] 马克思·斯多姆 | 著

Max Strom



中信出版社 · CHINACITICPRESS

# 生命之光

一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录

**A Life Worth Breathing**  
A Yoga Master's Handbook of Strength,  
Grace, and Healing

[美] 马克思·斯多姆 著 王博 译  
Max Strom

中信出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命之光：一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录 / (美) 斯多姆著；王博译 — 北京：中信出版社，2011 10

书名原文 A Life Worth Breathing A Yoga Master's Handbook of Strength, Grace, and Healing  
ISBN 978-7-5086-2862-2

I 生 II ①斯 ②王 III 瑜伽—基本知识 IV R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112603 号

A LIFE WORTH BREATHING A Yoga Master's Handbook of Strength, Grace, and Healing by Max Strom

Copyright © 2011 by Max Strom

Chinese (Simplified Characters) copyright © 2011 by China CITIC Press

Published by arrangement with International Creative Management, Inc

Through Bardon-Chinese Media Agency Taiwan

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

## 生命之光——一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录

SHENGMING ZHI GUANG

---

著 者：[美] 马克思 斯多姆

译 者：王 博

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印 张：17.5 字 数：144 千字

版 次：2011 年 10 月第 1 版 印 次：2011 年 10 月第 1 次印刷

京权图字：01-2011-3567

书 号：ISBN 978-7-5086-2862-2/G 703

定 价：38.00 元

---

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

网 站 <http://www.publish.citic.com>

服务热线 010-84849555

投稿邮箱 [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真 010-84849000



当我得知自己的著作将被译为中文的时候，内心感到非常激动。我曾在北京待过很长时间，也有幸在那里认识了很多善良的人，因此在我心里，中国及其悠久历史在我心里有着特殊的地位。从气功到孔子的道德伦理，再到道教的清静无为，这些饱含智慧的文化传统博大精深，历经时间的考验而长存不朽。我从中获益良多，并因此而彻底地改变，因此我对这些教导满怀深切的感激之情。

当下，工业世界正在同时进行四场革命：高科技革命、基因工程革命、纳米技术革命和生物技术革命——这四个领域都在飞速地发展着，但可悲的是，我们并没有一场带来快乐的革命。道德进步也后续乏力。如果我们想过上有意义的生活，我们需要“心灵科技”来提升自我，从心理、情感、生理，甚至灵性层面治愈我们自己。我希望这本书能够帮助所有读者，让我们都能够找到内心的天堂。一旦我们能够做到这一点，我们就能更积极地去影响他人。

愿我们都能彻底展现自我，成为我们原本应有的样子，走上我们真正的人生之路。

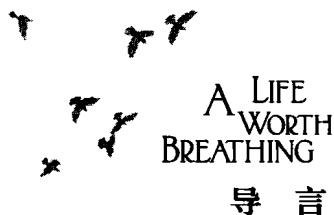
平静的  
马克思·斯多姆



## 关于神的称呼

在这本书中有时会使用“神”这个词。请不要被这个词限制住，这实际上只是一个符号，而不是一个名字，你大可以将这个词解读为任何你喜欢的名字：耶稣、上帝、神、安拉、耶和華、圣母、维施努，宇宙之力等等。一位心胸开阔的人并不介意被称作另一个名字，甚至一个并不正确的名字；而神，作为最最仁慈的人，爱的主人，必然远比我们任何人都更为仁慈。所以，我认为充满爱心的神并不会介意我们用另一个名字称呼他/她/它，即便这个名字可能并不正确。既然神都不介意，那我们又何须介意？神更希望我们把时间和精力用在正事上，就像所有主要宗教典籍中所训示的那样去彼此关心，互相爱护。

朋友们，我们不要再为了如何称呼这位无法命名的人而斤斤计较；相反，让我们集中精力，用自己的生命去活出神的旨意。别再纠结那些细节，别忘了正如人们常说的，“细节是魔鬼。”



我们的生活绝不应该仅此而已。我们都知道这一点，也都渴望能活得更精彩，只是怎样做到——这我们就知道了。正如有些人形容自己的生活是：“早上起不来，白天没精神，晚上累得很，夜里睡不着。”即便我们想要改变，也不知道该何去何从，就算真的找到了方向，知道怎样将自己那绝望的生活变得更有意义，却又通常因为情感饱经创伤、身体状况不理想或精神压力过大而放弃，始终迈不出第一步。

我们中很多人也渴望能改变这个糟糕的世界，但我们最能改变的就是每天早上镜子里看着我们的那个自己。我们在恐怖主义的阴影中提心吊胆地生活，但实际上，最具破坏力的恐怖来自我们内心，因为我们一直都在扼杀自己的生命。被忽视的身体、混乱的头脑或伤痕累累的心，这些都和其他外在的敌人一样，让我们没办法把命运掌握在自己手中。

我们知道自己值得过更有意义的生活，我们也应该过这样的生活，而不仅仅是活着而已。但是，怎么做呢？

第一步：治愈身体。只有身体充满活力，你才能在其他方面全力以赴。学会控制你的身体，这样就不会被身体控制。

第二步：让头脑冷静下来。你的头脑越冷静越清晰，你的判断力就越强，这样你就能够按理性来行事，而不是受恐惧或欲望的驱策。

第三步：疗愈你的心灵，你的情感。你越是敞开心扉，装入快乐和感恩，你就越能享受生活，也更能让你的光芒由内而外地焕发出来，照亮世界。你焕发出的光芒越强烈，你就越能够帮助别人，哪怕你什么也没做。

身体、心意和情感——这三者的改变需要同时进行，这会让你进入一个全新的境界，一个多少钱也买不到的境界。你会开始过上你一直渴望的生活，一种有意义的生活，一种充满爱的生活，一种值得呼吸的生活。

这本书浑然天成地整合了几乎所有信仰和哲学流派的教导。本书并无意取代它们，也并非让你改变自己的信仰，而是让你更彻底地坚定信仰，实现自己最理想的生活。这本书之所以能做到这一点，部分原因是这本书教导的价值是普世的，是世界所有宗教典籍中都倍加推崇的。

我们的首要目标是学会如何利用呼吸从生命之源，或宇宙之灵那里获取力量，然后融入其中，最终达到天人合一的境界。但生命之源是什么？它是无法用名字和语言来形容的，为我们心智所不及，但我们心里却知道。纵观历史，世界各地的人赋予了这种力量不同的名字、面孔和人格，然而，我们都知道，对上天的真正体验是我们内心的感受。这就好像不同的人需要不同的钥匙来打开同一扇门。对一些人来说，这些认识和信念是一种遥不可及的体验；而对另一些人来说，这是他们触手可及的强烈感受。但正如同一个太阳有成百上千个名字，我请你去追寻你



心中的太阳，而不用为它安上一个名字。

在我们这个时代，哈他瑜伽是最重要的修炼方式之一，它正在以爆炸性的传播速度席卷全球。为什么？有的人可能会问，“这种异域的锻炼方式对我们的快乐、人际关系和事业能起到什么作用？”瑜伽真正的力量是肉眼看不出来的。哈他瑜伽，有时候被误认为只是一种身体锻炼，实际上，它是一种健康的生活方式，而身体的健康只是一个副产品。瑜伽的目标是将我们最高的理想（或灵性）灌输到我们每天的生活，灌输到我们这个身体中，从而使美丽、和谐与善良成为一种生活方式。

这本书并无意详细阐述某一瑜伽哲学流派的教导。关于瑜伽的书已经卷帙浩繁，就算花上一辈子也读不完，而且其中有很多理论都是彼此矛盾的。瑜伽的形式也并不是只有一种；事实上，在历史的长河里，人们为了追随各种瑜伽之路而形成了众多的传统和教义。

这本书越过了瑜伽那些纷繁的传统和教义，而专注于纯粹的实践方法与练习，让你能够回归自我。这里所包含的所有知识和智慧，说到底，就是瑜伽的目标，即帮助我们认识自我。这个工作不需要梵文知识，不需要对着神像唱颂或背诵曼陀罗<sup>①</sup>。这些活动并不是不对，对很多人来说是很有帮助的，但对于自我转变来说，这些活动不是必需的。

这本书中所提到的观点并不为瑜伽所独有，在早期的基督教、原初的佛教、伊斯兰教的苏非派以及道教的气功中都能找到类似的观点。它

---

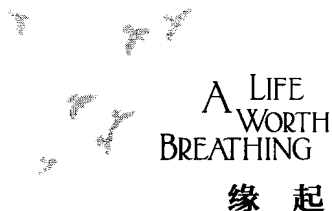
<sup>①</sup> mantra, man, 心意的意思；tra释放的意思，故mantra的含义是将心意释放表达出来的一系列音节。——译者注



们是同一棵大树上的枝桠。当我们越过那些文化与宗教研究强加在它们头上的障碍来看待这些教导时，我们会清楚地发现一条主线，如项链般将它们串联起来。这本书中就将揭示这一主线——神就在你心中——这是耶稣、老子等众多导师的核心教导。他们都细致地告知人们终极真理就在心中，而我也正是从内心深处有了深刻的体验，于是便有了这本书。

这本书中的方法和观点，说到底，都是为了让让你能够在内心的指引下，过上有意义而快乐的生活，加速你的自我完善。

在这个宗教战争与屠杀肆虐全球的时代，显然我们必须重树团结的观念，去看我们的共同点而非差别，像看待不同人使用不同语言那样去看待多种多样的宗教。无论我们怎样称呼太阳，它都会给我们同样的温暖。为了不同的名义和宗教习俗而开战显然不是那些伟大先知们的意愿。善良正直之人看的是宗教的精髓，而对于宗教的形式也是包容的。任何纷争都是多余。我们可能无法拥有同样的思维方式，但我们可以有一样的心灵。我自己就是接受内心的指引，怀着手足情谊来献出这些教导。愿我们都成为和平的导师，并且用唯一一种方式来教导别人，那就是：以身作则。



我出生在美国加利福尼亚州的圣克鲁兹，当时我体重12磅（约11斤），双脚严重畸形。事实上，我的脚看起来根本不像脚，简直就是卷曲的脚指头直接从腿的末端拱出来，完全看不到脚后跟。在我4周大的时候，医生为我的双脚打上了一副石膏模子，希望随着日后的成长这模子可以把我的双脚矫正过来。就这样，我带着这些石膏模子和支架度过了6个年头。对于一个活泼的孩子来说，这可不是什么好事，但我却学会了忍受桎梏，并能长时间保持一个姿势静止不动。在瑜伽中，这种修炼被称为苦行，这让我培养出对痛苦的坚韧耐性和对不适的无比耐心。经历过这些模子、支架和两次矫正手术之后，我终于能正常走路了，但我的脚仍然畸形，一大一小，而骨骼结构也一塌糊涂。

作为一个活泼好动的男孩，我似乎天生就容易受伤。4岁时，我摔断了右大腿骨，整条腿都得打上石膏，从脚部一直裹到屁股。结果我的屁股从5岁开始就无法动弹，即便去掉了石膏模子，我也无法把腿翘起来坐。我几乎无法向外转动我的屁股。另一次严重的受伤是我10岁的时候，当时我从树上掉了下来，把手肘给摔断了。这导致一个肘关节丧失了4成的活动能力——对一位未来的瑜伽师来说，这简直是糟透了。

尽管遭受这些身体上的重创，但我依然长成了一个健壮的青年。上高中的时候，我有193公分高，是一个狂热的橄榄球运动员。我是一个劲头十足、颇具攻击性的运动员，同时也是一个充满好奇心的探索者，希望弄清楚这世界的意义所在。正是这种全新的内省，以及日益增长的同理心，使我对自己在赛场上给对手造成的身体伤害深感懊悔。有一次我从正面撞倒了一个跑卫，那个男孩被撞昏在地，这件事成了压倒骆驼的最后一根稻草。起初，观众们疯狂地叫好，我的教练也高声地称赞我，队友们也激动地跑过来拍我，但2分钟过去了，那个男孩还没有醒来。渐渐的，赛场开始变得鸦雀无声。5分钟后，他仍不省人事，最后被救护车带走了。我很害怕他从此再也醒不过来，害怕得恶心反胃。后来我才了解到他安然无恙，但此事却深深地留在了我的脑海里，让我深切体会到在荣耀与热血的名义下所潜藏的危险。赛季结束后，我告诉教练我不会再回来了。

我并不是生长在一个宗教或灵性家庭里。我父亲是个脚踏实地的人，一个虔诚的无神论者，在他眼里，灵性的探索只是一无所用的迷信而已。我母亲热爱大自然，也是早期的女权主义者，大体上是个不可知论者。我父母竭尽所能地向我灌输道德观，唤醒我的良知——不要说谎，不要偷窃，不要吹牛，而他们给我的灵性生活的教导——尤其是来自我父亲的——清晰明了而又现实悲观：

根本没有上帝，  
我们也没什么灵魂。

与宗教及灵性有关的一切都是幼稚的迷信，  
一旦死了，我们的生命也就结束了。

因此，7岁之前我从未踏入过教堂一步，直到那一次我们去参观巴黎。那是一次刻骨铭心的经历。我们去的是巴黎圣母院。我母亲是历史老师，我们之所以去参观这座教堂，正是因为它的历史意义。它的恢弘博大和建筑之美令我折服，在它面前，我过去所见的一切都显得黯然失色。这座恢宏的大教堂令我目眩神迷，当时年方7岁的我从此认定，所有的教堂一定都这样。

15岁的时候，我开始在我生活的村子里徒步旅行，并乐此不疲。我喜欢一个人去宿营好几天，享受着这段静默的时光。无数次日落将我引出家门，让我自发地坐在山坡上冥想，没人教我冥想；不过这似乎是在日落时所能作的最佳选择。当然，我并没有把冥想的事告诉我父母。

就在这个时候，几次神秘体验彻底改变了我的的人生。它们令我迫切地质疑我父母和社会所教给我的现实，并热切地探寻人生的意义。在这些体验中，有一些是预言之梦。对于在成长过程中从未接触过宗教的我来说，我坚信那是绝无可能、荒谬绝伦的，所以当我开始有这种经历的时候，它们深深震撼了我。我发觉自己空虚极了，我想要认识这个世界是如何运作的：我是谁？有没有神？如果有，它到底是什么？

我从父母那里得不到任何支持和指导——他们（错误地）确信我是嗑了迷幻药，于是我自己开始满腔热情地寻求知识。虽然没有睿智而善



良的导师来指引我，但是我自己的灵性和智慧引导着我，我求知若渴，读遍了我能找到的所有哲学书籍和宗教典籍。

到19岁的时候，我已经学习了道教、现代与秘传基督教、苏非教，对佛教和希腊哲学也有所涉猎，并且坚持不懈地练习冥想和气功。我开始用不同的眼光去看待和理解这个世界，同时思考生而为人的意义。在我的研究过程中，我所缺少的是一位楷模，一位能够一路给我实际指导的灵性导师。我在书中已经读到了非凡的教导，但我所寻找的是一位能够活出这些教导的人。我四处探寻，一路聆听众多导师和灵修的讲座，但在我心中，我觉得他们只是在拉拢信徒，并不是导师，有一些还是江湖骗子。虽然我见识了很多，但心里却很悲伤。我就像一个身无分文、饥肠辘辘的人站在面包店外，我能透过玻璃看到面包，闻到香气，就是吃不到。

在接下来的12年里，我的灵性体验越来越少，强烈的孤独感逐渐侵蚀着我，让我的探索也逐渐止步，但这种孤独感却爆发了。于是它演变成了对音乐和写作的热情，我投身到两个艺术创作的领域：先是在“西海岸”摇滚乐队做歌手和作曲，然后在洛杉矶一家电影公司做编剧。

我最初纯粹的艺术动机渐渐被娱乐界的现实消磨殆尽，最后我发现我正过着从未想过的生活，对我来说，这种生活根本没有意义。随着年龄的增长，透过艺术和些许的荣耀，我体验了世间的许多快乐，但最后却以破产和精神崩溃收场。我很沮丧，也很痛苦。我有很多知识，但这些知识并不能填满我的心，也不会给我带来快乐与成就感。我过的并不是想要的生活，我打从心底就不快乐。此时的我已经34岁，我再一次想



起我在15岁时提出的那些问题：我是谁？我这一生到底意义何在？

在天意的安排下，没过多久我就接触到了哈他瑜伽，我的渴求终于再次被点燃。对我来说，瑜伽就像荒凉贫瘠、遍地沙砾的荒漠中的一片绿洲。就在我最没想到的时候，瑜伽走进了我的生活，而且通常安排的那样，这正是我最需要它的时候。

## 初识瑜伽

将近20年前，在我偶然接触瑜伽的时候，那时我已经很清楚什么是灵性修习，也知道什么是锻炼——但我还从未见过有一个系统能将这两者完美地结合在一起，除了气功。我第一次真正的瑜伽体验是在一个叫“瑜伽作业”的瑜伽中心，这个瑜伽中心位于加利福尼亚的桑塔莫妮卡，当时刚开业。那天是我的35岁生日，一位朋友带我去那里上课，将这作为送我的生日礼物。但她误打误撞地带我去了一个中级进阶班，我本以为我不会喜欢，事实也几乎如此。我挣扎着去完成各种姿势，大汗淋漓，累得都快吐了，最后呼呼大睡。这很令人着迷，和我想象过的一切都完全不同，但之后所发生的才是真正的不可思议：我发现自己处在一种温和而愉悦的状态，这种状态持续了将近两天。

在当天晚上的生日派对上，我的朋友们都说我的能量不一样了，但他们并不知道瑜伽课的事。那天夜里，我做了很多栩栩如生的梦，第二天早上醒来，我感觉自己自从孩提时代以来就没睡过这么好的觉。我觉

得自己的身体处于多年来最好的状态。某个重要的事情已然发生，而更重要的是，它不仅仅发生在我的身体层面上。3天之后我又去上课。瑜伽立刻成为我救治身体的良药，因为它开始打开我的身体，并治愈它。备受鼓舞之下，我很快就开始每周练习4次。

尽管我不断增加练习，但和别人比起来，我身体的柔韧度还是不行。我实在太僵硬了，有时候令我很难堪，因为每个姿势对我来说都那么不容易。但很快，我有了一个美妙的觉悟：我现在是班上“最僵硬”的学生，而且很可能以后永远是。在我人生中，我第一次觉得这也没什么大不了的。我决定不强迫自己做到最好，不再像我在运动中接受的训练那样去竞争，不赢不行。我知道，这次要想胜利是不可能的，我在这方面永远不会胜过别人，尽管如此，我仍然乐在其中。所以，我允许我自己成为班上最后一排那个最僵硬的家伙，这个家伙一直在努力，但却惨不忍睹。我不再在乎别人，这让我感觉良好。这种放开让人觉得解脱，我相信这在不经意间让我的练习进程加速了10倍。允许自己做一个新人，压力便消失无形。

经过一个月的练习，我终于入了门，认识到哈他瑜伽是一套完整的自我改善的方法。这让我的练习更没有和他人比较的必要，而且充满了乐趣。我开始觉得如释重负，整个身体变得灵活自由起来，这实在令人惊奇。我的关节变得更灵活，肌肉得到拉伸，同时借助呼吸法，我开始打开那些封闭的能量管道，每一天都将我的心灵敞开。也正是这个时候，这一切开始与众不同。通过呼吸法，我真切地感受到自己思考的方式。我的思考方式和所作的选择都有所改变。通过学习我认识到，这是

因为一旦你决策的过程发生改变，你的生命就会随之改变。从微不足道的决定到重要的决定，你开始让它们与以往不同。与其向左，你选择向右。与其吃这个，你选择吃那个。与其帮助这个人，你帮助那个人……所有这些细小的决定改变了你的人生。

就这样，我每周6次，坚持练习了一年半，每次结束后我都会在教室的旧沙发上坐一会儿。通常那已是日落时分，橙红色的太阳将一切镀上一层金色。那是11月的一个晚上，那个夜晚我毕生难忘。那一天很冷，我平静安详地坐着，我发现自己完全满足于这样安静地独自坐着，不需要别人的陪伴，也没什么要对别人说的，我也不在乎坐得舒不舒服、寒冷与否。我对一切都了无兴趣。我并不是在努力压抑自己的欲望，我只是发现我并不需要那么多刺激来令自己满意和快乐。在这个寒冷的11月的夜晚，一个念头如闪电般在我脑海中点亮：

如果我没有胃口——那是因为我已经饱了。

如果我不想走动——那是因为我已经到了。

我在体验着一种全新的存在感，一种圆满。接踵而来的第二个想法是：如果我能够通过定期练习来延长这种状态/感受，那么我所需要的物质、活动、社交和刺激也会越来越少，因为我根本不渴望它们了。于是我忽然明白之前所读的那些苦行之人为什么要放弃物质世界，以及他们是怎么做到的。弃绝并不是剥夺，那只是一种清心寡欲，不再渴望。我不吃面包圈，并不是因为我不让自己吃，只是因为我不想吃。就是这么简单。

在这一瞬间，我为我的修炼赋予了巨大意义，就像是大幅地削减了



支出经费，从而发了一笔横财。在商业中，人若削减开支，利润自然会增加。我的生命/能量利润突然暴涨，因为我的欲望、渴求、贪婪在急速地消逝。可以说，绝大部分时候我都几乎是处于“吃饱了”的状态。既然我已经满足了，我便不再去关注生命中的那些渴望，相反我更关注于“我是谁？”这个问题。渴求与欲望带来的烦扰在不断减少，相应地，我的思考能力在与日俱增。我开始去思考我到底是什么，同时我开始尝试着将这意义展现出来。我让自己过上一种新的生活，我称之为“真正的生活”，并且重新去估量这个世界中万事万物的价值。

我有了一种全新的精神需求，我决定将生活中所有我觉得不真实的以及偏离了方向的部分都清除出去。瑜伽彻底地改变了我，以至于我的朋友都能发现我身体和行为上的转变；然而，他们绝大部分人仍不愿亲身尝试瑜伽。他们的理由都平淡无奇：没有足够时间，或者学费太贵了。我跟他们解释，如果每天都花时间来练习瑜伽，我会在这一天的其他时间里过得更有意义、更快乐。至于价格，我会回答他们，不快乐与生活在恐惧中很昂贵；失去健康，很昂贵；整夜失眠，辗转反侧，很昂贵；糟糕的人际关系，很昂贵；离了药瓶子就不行，更昂贵。这些东西会耗尽你整个人生。在我看来，瑜伽让你的一生物超所值。

透过瑜伽，我的视野变得开阔起来，瑜伽将我的理论探索和个人体验整合在一起。最后，我终于领悟到什么是喜悦，我感到自己的灵魂终于苏醒过来。从那以后，我的生命就一直朝着光芒茁壮成长，就像向日葵总是朝向太阳。