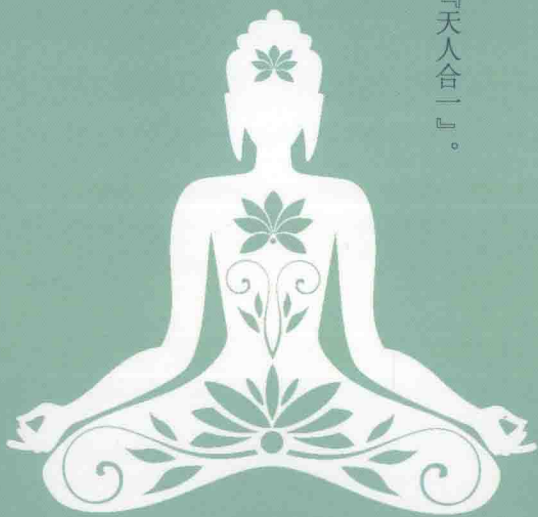


松择明◎著

老子所说的『道』与印度的『瑜伽』所追求的都是『天人合一』。
寻求心灵的真正平静，就让自己虚静下来，
老子五千言《道德经》的玄妙世界即刻开通……

唤醒你的内在灵量

一部直接体验天道与生命合而为一的神秘宝典
一本无法以理性思维去解读的书
一种藉由静坐进入无思虑之道



老子瑜伽


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

老子 瑜伽

唤醒你的内在灵量

松择明◎著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

老子瑜伽/松择明著. —北京: 华夏出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5080-8398-8

I. ①老… II. ①松… III. ①道家②《道德经》—研究
③瑜伽—研究 IV. ①B223.15②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054668 号

本书台湾好读出版有限公司授权, 同意经由华夏出版社出版发行中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2011-0321

老子瑜伽

作 者 松择明

责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2015 年 11 月北京第 1 版
2015 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 开

印 张 8.5

字 数 149 千字

定 价 33.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

序

天人合一

廿一世纪除了忧郁症盛行之外，瑜伽也是全球痴迷的显学之一。

让我们闭上眼睛遥想一下：七千年前，在印度古老的森林里，一群长居世外的瑜伽修行者，如何发觉动物的活动、放松的方式及生病时的自然疗治等等动作，进而创造出成千上万种蛇式、猫式、兔式、鱼式等等体位法（ASANA）。每日，这些看起来闲闲无事的瑜伽修行者，唯一做的事就是沐浴在森林的阳光下，像动物一般修炼他们的体位法，然后静坐冥想。

时间再拉回现在，在全球化的任何一个国际大都会，纽约、伦敦、北京、上海、东京、首尔或台北，在早晨，上班

潮掀起一天快速紧张的节奏后，总算暂时忙完手中的工作、电话、简讯、伊妹儿……到天黑时，一间间标榜减肥放松的大型瑜伽中心，已有一群群换上紧身运动衣的上班族，坐在教室地板的软垫上，跟随老师的动作伸展拉筋，习练着瑜伽操。躺下来做瘫尸大休息，总算经过流汗后的身体，脑袋放空，而把白日所有烦琐的事项全部搁置一旁。

究竟瑜伽是什么？瑜伽就是体位法的锻炼吗？体位法锻炼的目的又是为何？

瑜伽来自梵文名YOGA的译音，其意义有二：一是动词字根yuj+字尾ghain，意思为“相加”；另一是动词字根yunj+字尾ghain，其意为“合一”；故简言之，瑜伽就是“结合为一”之意。既然是“结合为一”，是和什么结合为一呢？古老的《瑜伽经》中提到，个体的小我和宇宙的大我合而为一，亦即中国人所说的“天人合一”，便是瑜伽的真义及目标。

为达到天人合一的境界，古代的瑜伽行者衍生出许多锻炼方式，体位法即是其中一种。体位法的习练是为了疏通身体的七个脉轮，而让蜷伏在海底轮下的灵能（Kun' d' alini，或称灵量、灵蛇、孔达尼里、军荼利、拙火）提升到顶轮位置，当灵能到达顶轮时，正是所谓天人合一的“三摩地”境界。

印度最早的瑜伽修行，是七千多年前喜马拉雅山的圣者希瓦(Shiva)所提出的一套身心灵完整修持法，尔后经过克里斯那(Krs'n'a)再度发扬光大。随着时代的演进，陆续有其他派别出现，例如：行动瑜伽、知识瑜伽、虔诚瑜伽、哈达瑜伽（以体位法和呼吸为主，亦是目前最流行的一支）、胜王瑜伽、拙火瑜伽、梵咒瑜伽、谭崔瑜伽、古鲁瑜伽等等。

事实上，瑜伽流传到中国，也有二千六百多年之久，中国第一位瑜伽行者就是我们耳熟能详的道家祖师爷——老子，他的著作《老子》（即《道德经》）千年来流行不坠，论说无数，但很多人始终围绕在字相中诠释，而未以“道”（天人合一）的体证方式直接趣入。

就像禅一样，《老子》绝不能以做学问的钻研方式去穷究，否则很容易落入文字障的迷宫中，而离真理愈来愈远！要谈论《老子》，除了熟知《老子》外，本身也应有瑜伽的实修经验，才能举出其根本内涵，进而引领人们同沾天人合一的狂喜。

天人合一难吗？是远在天边的一朵云，必须费尽千辛万苦，攀爬杰克的魔豆巨树才能抵达？或是低头一探，草地遍野盛开的小花，任我们唾手可得？

很高兴，本书以千年来空前（“绝后”不敢说）的老子

老/子/瑜/伽

论述告诉我们：就算没有杰克的魔豆，也能体验到一些些老子“道”的精髓，只要愿意敞开胸怀，放下定见，这段老子瑜伽之旅必能带给你无边的惊叹。

鄭采兒

从灵性之窗望去

年轻时我已开始读《老子》，借助白话及多种版本的注释，虽然觉得自己都懂，其实事后来看，当时不过是断章取义、胡乱拼凑罢了。当我摸熟《易经》的窍门后，我想，先秦的诸子思想万变不离其宗，这个宗就是《易经》，既然掌握到宗，就一定可以通《老子》。但是后来我发现，要将易经的理路转化为老子思想，似乎有一些疙瘩去不掉，只有少数卦象与经文可以明显地对上老子思想，大部分观点还是阻隔难通。原因可能是《易经》经由儒家一再解释之后，儒家味的词语捆住了我的思维，而自己对《老子》的体会又支离破碎不够整合，所以想象力才拉不开。不过由于生命追求的方向已渐渐转向，所以我很少再花时间再去研读《老子》。

二〇〇五年我遭逢生命中最大的变故，近二十年的学佛（包括学习藏密）经验，并不能在此刻安定我的心神，我长期以来的信仰中心等于崩溃了，当然也可以说过去自己学佛只是学得皮相，根本没有改变气质，所以在业力现前时，才无法受用佛法的益处。不管如何，当时因为彻底绝望，我的脑子全空了，几十年充塞在头脑里的佛学知识全被清了出去。当时，有几位习练哈达瑜伽（Hatha Yoga）的朋友常常谈起瑜伽，他们论理的方式颇异于佛法，我想有机会应该涉猎一下这方面的知识才行。正好有一位朋友说他在学习一种免费教授的霎哈嘉瑜伽（Sahaja Yoga）静坐，完全不用盘曲身体做体式（不晓得为什么，我就是不喜欢做体式的瑜伽）。既然是免费的，去听听何妨？于是我跟朋友要了地址去上课。

这一年的灾难仿佛是在为我学习霎哈嘉瑜伽静坐做准备似的，我在课堂上可以保持全然的开放态度，只是专心地听霎哈嘉瑜伽创始人锡吕·玛塔吉女士（Shri Mataji）在银幕上讲解瑜伽理念。要是在以前，我一定会从佛教的角度去评断她所说的内容，因而抗拒她。就因为我没有抗拒，完全放空，所以从第一堂课开始，我的身体能量就已经被霎哈嘉的能量所治疗、改变。当时上课，我身体的某些部位非常酸、非常难受，身子挪来挪去几乎坐不住，并且不断地打瞌睡，

几个月之后我才知道，原来这就是灵量被唤醒之后的能量清洁现象（每个人的身体反应都不一样）。

我的第一堂雯哈嘉瑜伽课想起来好笑，当天傍晚我喝了很多饮料，晚上的课上到大约二分之一时，忽然尿急了，但是还有五十多分钟才下课，我不知道哪里有厕所，而且大家全都规规矩矩地在上课，我也不好意思离座。身体又酸，且瞌睡连连，而尿意却愈来愈急，我不知如何是好。忽然在瞌睡半醒之间看到银幕上的锡吕·玛塔吉说，很多人向她祈求都能满愿，因为她就在每个人的心轮里。“好啊，那么锡吕·玛塔吉啊，请解除我尿急的窘境吧！”我心里这么说。奇迹真的发生了，那急迫的尿意竟在那时候完全消失，所有膀胱压力都不见了，哪怕五十分钟下课之后，我急着赶车没时间去上厕所，也不觉得尿急。很多事都可以被归于巧合，但这件事要说是巧合，却绝不合理的。

学习雯哈嘉瑜伽约三个月后，有一次在练习清洁右脉，动作是要举起左手，手心朝身后，我举起手才没两分钟就觉得很酸，撑不住想放下，但一时之间，主持人似乎没有要大家放手的意思。时间龟速地爬，每秒钟都是痛苦，最后终于让大家放下手，我简直视这个清洁动作为畏途。隔一周上课，又要做这个动作，我想完了，撑吧！然而，奇妙的事发生了，我举起手几分钟后，那种手酸忽然凭空彻底消失了，

这是怎么一回事？这不是苦练出来的啊？能量的工作竟可以如是！另一件初期的经验是，有次静坐时忽然进入身体如磐石般稳定的状态，另一次则经验到心志如磐石般稳定的状态，后来有个新的学员也说自己有类似的经验。

霎哈嘉瑜伽很推崇老子，锡吕·玛塔吉导师还鼓励中国人要用老子的话来讲解霎哈嘉瑜伽，我曾这件事放在心里，但是一直没动手，四年之间偶尔拿起《老子》读两段，想想这件事，却发现自己似乎还无法清晰地将老子和瑜伽连接起来。后来当我真正下笔时，上天的意识立即启发了我的大脑，写作过程非常流畅，有如神助，写某章之际，另一章的内容就自然跟上来。有时觉得某章很经典，一定要写，可是翻开它时脑中却一片空白，也觉得似乎很难，但一动手，所有问题都迎刃而解。就这样，书成，我也进入了《老子》的核心，尝到“自然”无比清凉的滋味。

过去我在探索《易经》和潜意识时，也曾一再出现神悟，后来我发觉不管是《易经》或哪门知识，终究只是一套僵化的文字词语世界，自己不过是在符号堆中进行没有生命的领悟罢了，因此我并不觉得这些神悟有什么了不得的价值。在我看来，真正跟生命有关的知识，不是一般旧体系的知识可以提供的，它应该直接从血肉生命中迸现才行。所以，我对探索《易经》和潜意识的热情最后还是消退了。

今天我写《老子》的神悟跟过去有些不同，最关键的不同就是以前的神悟状态，只能把我带到表象世界，它的讯息无法创造生命价值。现在，由于霎哈嘉瑜伽之赐，神悟的力量则不断引导我去看见自己与生命本源的关系，我发现一切都必须归向这个本源，否则，孤魂野鬼、精气就会跳进我的头脑，加入我，把我带到纷繁多样的浮华领悟之中。

早先我满赞同《管子》讲的“思之，思之不得，鬼神教之。非鬼神之力也，其精气之极也”，也就是思之必有神悟，因为意识本来就具有这种运作机制。后来我才发现，这种精气论是中国式的唯物观。然而什么是精气？精气不正是鬼神、上帝的另一个代名词吗？当然，上帝一词带有唯心色彩，精气则偏向唯物色彩。精气这个词可以彰显某个被遗漏的特质，但因为它把人带到物质的、机械的概念中，所以也排斥了其他特质（例如上帝），而且精气只能把我们带向各种世俗的领悟，欠缺将人导向绝对真理的能力。

我必须说，我只是个有种种毛病的普通人，甚至算不上是一个及格的修行者，但是慈爱的锡吕·玛塔吉导师以无边的宽容与接纳，随时帮助我、保护我、启示我，引导我去认识她，我才能成为一个还算堪用的工具，写下这本书。

霎哈嘉瑜伽跟《老子》都是很简易的法门，霎哈嘉瑜伽最伟大的地方在于它能很快唤醒人们灵的力量，所以无可取

代地，本书必须借用它的方法突破人们这层限制。当人们身上灵的力量被唤醒，人们的头脑才会松动，安静下来，因此才看得懂老子所提示的那个本源。只有少数能量纯净的古圣贤，才能只是读老子的话就立即进入那个本源，了解本源的可贵。能量不纯粹的人就会在此进进出出，一下觉得它很重要，一下又觉得它可有可无。现代人这个问题更严重，所以必须通过霎哈嘉瑜伽的能量将灵的力量唤醒，这样才有机会浅尝一点滋味，发现里面或许有宝，然后愿意稍作停留。

本书谈到的瑜伽观念都是来自霎哈嘉瑜伽的知识，书成之后并未请国际霎哈嘉瑜伽的专家斧正，因此如果有错误的地方，必是我理解得不够准确的缘故，希望读者能自行前往霎哈嘉瑜伽学习最正确的知识。

松擇明

如何使用本书

认识老子

一般人所知的《老子》版本，无非是王弼或河上公所注解的本子。但这些版本都是后世缀辑校改而成，所以不同版本之间，文笔辞气并不相同，甚至基于时代习惯或审美差异，被改动的文字有时彰显了某个意义，却遗漏了另一层面的意义，有时甚至更扭曲了本意。这个问题在一九七三年湖南长沙马王堆汉墓出土帛书《老子》、一九九三年湖北荆门郭店战国晚期楚墓出土竹简《老子》之后，更加被突显出来。

马王堆帛书《老子》跟郭店竹简《老子》，是最古老的《老子》版本，它完全保持着汉代以前的面目，未经唐宋明

清文人的妙笔润色而走味，阅读起来或许不如改编过的通俗本流畅，但却含有更丰富的意蕴，有时一字之差，可扩展出去的意义跟深度就有极大不同。

帛书《老子》的经文跟通俗本相较，阙佚不多；郭店竹简《老子》版本最古，但篇幅没帛书《老子》多，内容差异也不大，所以本书所选的原文，决定以帛书《老子》为本。

不能把老子关进象牙塔！

《老子》不是一本思想象牙塔中的书，它所讲的内容，完全是实际操作中的体验。我们阅读之后，如果仍然它是它、我是我，只是记得里面的句子，而无法产生真实感受（落实到身体、心理），那么这样的阅读，还并没有碰触到《老子》，我们只是随着《老子》的文字被关入象牙塔罢了。因此，本书一开始先通过第一章的实地操作，打开我们沉睡中的力量——灵量，先让这个力量开始工作。接着再进入第二至第四章了解《老子》中最重要的关键词汇：自然、道、玄牝。

当我们启动身上的沉睡能量“灵量”后，它就会自动工作，我们无法、也无须指挥。但渐渐地，我们的意识足迹会

被我们察觉。当我们掌握“自然、道、玄牝”的重点之后，就能掌握自己的意识，让意识配合灵量而净化、升进。如果不能形成这种关系，灵量苏醒后所做的工作，都会被错误的意识执着所破坏。

我们的意识沉积了许多错误的惯性，这些错误起因于我们从物质表象世界得到的经验。我们必须得到灵的经验，才能看清这种错误。因此本书在第二阶段的外境篇，要指出我们的表象经验、表象观点是如何表现的；我们又该怎样进入灵性的观点、灵性的经验，以纠正过去的错误。过去，我们的意识是攀附在物质表象层面，现在我们要改变，使意识逐渐与灵性结合，使灵性的经验逐渐取代物质表象的视野，到了这个地步，老子讲什么，我们就会从经验上知道，而不再是从头脑的抽象思考中知道，这才是真正的知“道”。

老子说“鱼不可脱于渊”，“鱼”就是我们的注意力，“渊”就是道本源。老子提醒我们，注意力要沉入道本源中，不要流落在外，以致身陷危险，这是老子的根本思想，所以，本书最后以“道，去相信就对了！”一文结束。

希望读者能以轻松的心情、开放的心胸阅读本书——先放下头脑的抵抗，这点很重要。我非常肯定地说：上天的祝福一定会进入每个人的心中！

认识“人体精微能量系统”

印度圣人非常肯定老子的地位，认同他是不世出的、掌握宇宙真理的圣人。霎哈嘉瑜伽（Sahaja Yoga）更将他列入幻海十大导师之一，指出老子是依宇宙导师原理而降世、以指点世人如何抉择正道的宗师。

本书将会谈到人体能量系统，是采自霎哈嘉瑜伽创始导师锡吕·玛塔吉所揭示的“三脉七轮精微能量系统”。由这套系统配上老子五千言，我们可以看到老子和瑜伽概念的相关性。

每个人的身体都存在着一套能量系统。我们一般人只知道眼睛看得见的肌肉、器官、血管、神经系统这粗糙的物质现象，而不知道在这物质现象之下暗藏着怎样的伏流，隐藏