

《老子瑜伽》

图书基本信息

书名：《老子瑜伽》

13位ISBN编号：9789861781488

10位ISBN编号：986178148X

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《老子瑜伽》

内容概要

《老子》是天书？

《老子》是一本无法以理性思维去理解的书。书里的话来自宇宙本源，万事万物万迷惑的答案都在这里，因此它就是能打中人心。

老子的静坐修为：

瑜伽是梵文「Yoga」的音译，意思是与上天连结。中国人的「道」，意思和瑜伽一样，只是我们讲天人合一、通天。是的，老子五千言全是在讲瑜伽，也就是：「如何与天结合」。唯有通过静坐，我们才可能处在无思虑的平静状态，进入道之中，甚至可以说无思虑就是道。

《老子瑜伽》

作者简介

1959年生。从事插画、美术设计、文字编辑、文字创作。研究《易》学很多年，曾以「有易书房主人」为笔名，发表多部《易》学著作，是一个嚶哈嘉瑜伽练习者，多年来每天练习静坐冥想。2008年7月甫结束一项为期1年的江南古建筑考察项目。

曾任：汉声出版社插画、美编 远流出版公司风行馆系列丛书执行主编 联合报、中国时报、自由时报、自立晚报、联合文学、皇冠杂志等报刊特约插画家 中国·上海古涧堂物业投资公司艺术总监。

著作：《从图象看易经——中国文化中的易经影像》《干卦的智能》《老子与易经》《梦中醒来一条鱼》《中年危机之旅》等书。

《老子瑜伽》

书籍目录

1、台湾松择明年轻时我已开始读《老子》，借助白话及多种版本的注释，虽然觉得自己都懂，其实事后来看来，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》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，所以我很少花时间再去研读《老子》。

二 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皮相，根本没有变化气质，所以在业力现前时，才无法受用佛法的好处。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。当时有几位练哈达瑜伽（Hatha Yoga）的朋友常常会谈起瑜伽，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。正好一位朋友说他在学一种免费教授的霎哈嘉瑜伽（Shaja 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）。我的第一堂霎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在上课，我也不好意思离座。身体又酸，且瞌睡连连，尿意却越来越急，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。

学习霎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，我手举起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！另一件初期的经验则是，有次静坐时忽然进入身体如盘石般稳定的状态，另一次则经验到心志如盘石般稳定的状态，后来有个新的学员也说自己有类似经验。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，我曾将这件事放在心里，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与瑜伽连结起来。后来当我真正下笔，上天的意识立即启发了我的头脑，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。有时某章很经典，一定要写，可是翻开它时原本脑中一片空白，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进现才行。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

《老子瑜伽》

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，不过因为它把人带到物质的、机械的概念中，所以也排斥了其它特质（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人，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，了解这个本源的可贵。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，所以必须透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。

《老子瑜伽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com