

从担忧 到思索



印度教最高教皇普世灵性导师圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师之所见

担忧是
不值得
担忧的!



——印度教最高教皇普世灵性导师
圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师

由斯瓦米吉的神圣恩典通过拉吉创作

凯拉萨尼希亚南达印度教大学出版社
KAILASA's Nithyananda Hindu University Press

© 2023 圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师。版权所有。
© 2023 Sri Nithyananda Paramashivam. All rights reserved.

版权所有。未经出版者书面许可,不得在检索系统中复制或存储本出版物的任何部分,也不得以电子、机械、影印、录制或其它任何形式或方式转发本书的任何部分。
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted by any form or by any means - electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.

原文PARAMAHAMSA SRI NITHYANANDA SWAMI一律修改为最新尊称
The Supreme Pontiff of Hinduism, Jagatguru Mahasannidhanam,
His Divine Holiness Bhagavan Nithyananda Paramashivam
印度教最高教皇普世灵性导师圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师
注: Hinduism印度教, 新马统称为兴都教

注: 全书根据2004年出版的原文翻译, 并于2023年7月出版中文版,
最新资讯请参考官方网站
<https://gov.shrikailasa.org/>
<http://nithyanandapeda.org>

印度教最高教皇普世灵性导师圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师是我们这一时代真正的革命性的灵性导师。

大师在很小的年纪就开启了祂的灵性之旅。祂徒步穿越广袤的印度，向印度和尼泊尔的大师们学习，并以非凡的热忱实践高强度的苦行。祂在2000年1月1日体验了终极的灵性觉醒——这也是祂神圣的开悟日。

大师以务实而慈悲为怀的态度对待生活和灵修，以及其对人性本质的开悟洞见，已触动了全世界数百万人的心灵。

大师的使命很简单——唤醒人类身上潜在的神性。为此，祂于2003年1月1日发起了全球冥想运动——冥想宝座灵修院（Dhyana Peetam）。凭借其位于必达地（Bidadi，印度班加罗尔附近的城镇）的灵性中枢和世界各地的100多个中心，冥想宝座灵修院致力于通过个人的内在转变实现人类的转变。大师的神圣疗愈能力和简单实用的冥想技巧可帮助你在生活的各个领域开花绽放——无论是身体，情感、智力亦或灵性层面。





最近，在全球有一项大规模的研究，关于本时代困扰人类的最致命的疾病。许多人认为会是爱滋病，其他人怀疑会是癌症，还有人认为会是肺结核。当结果公布时，世界为之震惊：本世纪的致命疾病另有其它。

它是抑郁症。



我们为什么担忧？

仔细听。我问的问题不是：“你担忧什么？”因为即使是一个10岁的孩子也能回答这个问题！

我们都准备好了一份让我们担忧的事情的清单。金钱、工作、关系、疾病——太阳底下的任何事情都可能是担忧的来源。奇怪的是，对一些人来说，相反的情况也可能是担忧的原因！在被问到时，一个人说：“我没有孩子，这是我的问题。”而他的邻居抗议说：我有孩子，那是我的问题！”不同的人都会把有钱和缺钱一样视为问题。如果一个人不能发明一些忧虑的事，甚至没忧虑也能让他忧虑！事实上，退休老人经常来找我抱怨，说他们无所事事，无人可忧，因此没有理由继续生活下去！

尽管我们来自各行各业，不同的文化、经济状况、年龄，

但我们每个人都受担忧之苦。如果只是外部环境导致担忧，为什么我们都以同样的方式受苦？

不，我们担心的真正原因在于我们的内心深处。

深入了解你的担忧。你会发现，忧虑，像任何一种痛苦一样，并不是你生活中的一个外部事件。相反，它是对一个事件的反应。一种情况是否让你担忧，完全取决于你选择如何对这种情况作出反应。

假设你的朋友为自己找到了这份好工作。你可以从两个方面来看待这种情况。

你可以想，他得到了一份好工作。

或者你可以想，哦，天呐，他得到了一份好工作！那我

呢？我要做什么？我的妻子会怎么说？我应该开始寻找另一份工作吗？如果我不够好怎么办？为什么我的事情总是不顺利？

你看到担忧是如何甚至在你没有意识到的情况下发生的吗？你的朋友得到一份好工作，这本身并没有什么痛苦的。当你不断对照外部框架来检视自己时，就会产生担忧。我做得和邻居们一样好吗？我的老板对我印象好吗？我的孩子会怎么想？

为什么这需要一直得到外界的认可？

担忧会
成为一种
需要！

可悲的是，我们在很久以前就不再信任自己了。还是孩子的时候，我们每个人都强烈地专注在我们的自身存在上。你有没有见过一个小孩担心别人会怎么看他？但随着我们的

长大，社会将这种想法不断注入我们的头脑。社会教我们用别人的想法和意见评价自己——父母、老师、朋友，甚至陌生人。结果，我们开始越来越不相信自己。如果没有外部支持，如果我们所有的信念和行动没有社会的 "证书"，我们会害怕自我很快崩溃。

当你担心某事时，你觉得你有一个确定的参考物可以用来衡量自己。这就是为什么担心似乎给你的存在提供了一个中心，给你的生活提供了一个方向。如果没有担心，你就会觉得你的生命没有轴线可以移动。正是由于这个原因，我们中的许多人实际上爱上了我们的担忧。

人们来找我谈："我的生意越来越差了。我上个月损失惨重，我知道下个月的情况会更糟糕。"

于是我问他们："如果你能预见这一点，你为什么不马上

关闭你的生意呢？"

而他们惊恐地抗议："什么？那我该怎么办？"

他们实际上的意思是，"我接下来还会担忧什么？"

没有了担忧的理由，你的自我就会失去停泊的地方，它失去了存在的理由。这就是为什么你选择留在烦恼 (Dukkha) 的维度中。你无法与相反的维度喜悦 (Ananda) 相关联——因为在那个维度，你谁都不是。要享受喜悦，你需要首先放下你的自我。你准备好这样做了吗？没有。你准备接受所有的烦恼，但你不能放下你的自我！所以不断地寻找借口来担心。最重要的是，你担心你周围的人都很开心，而只有你不开心。但有趣的是，每个人都有同样的感觉。这怎么可能呢？

一个小故事：

在一个王国里，国王注意到每个人都很抑郁，因为他们发现自己背负着太多的忧虑，而其他人似乎根本没有任何重大的忧虑。于是，国王宣布了一个大型的“烦恼交换提议”，人们可以用自己的大烦恼换取别人的小烦恼。国王准备了一个巨大的空间，在它的中心矗立着一个巨大的忧虑锅。在这里，每个人都可以愉快地倾倒自己的烦恼，然后接受他们选择的其他人的烦恼。整个王国的人都聚集在一起参加这次活动。在活动中，陌生人见面并开始相互交谈。然后在适当的时候，宣布开始交换忧虑。不出意外，没有一个人站出来——因为谁愿意放下自己熟悉的小烦恼，转而承担别人未知的烦恼呢？



头脑 是担忧 的主人!



在我们缓解担心之前，我们需要弄清楚，当我们担忧时，我们的内心到底发生了什么。当你为某件事情担忧时，请观察你的思绪正在发生什么？你会发现，涌入你脑海里的一连串想法——大部分是负面的，完全不相干的。

事实上，我们都沉溺于两种语言——"向外说"和"向内说"。与他人交谈就是我们通常所说的讲话。但是那些我们不断地与自己进行的无声的内心对话呢？这种不受你控制而占据你生命、持续的、不受控制的内心对话是头脑的礼物，是所有烦恼的来源。你的内心对话是你的真正主人。

内心的对话，从不停止，没有片刻喘息。它是一种疯狂。通常，对别人说话只是逃避自身存在的一种方式，逃避

自己内心的喋喋不休。这就是为什么世界上有这么多的谈话！

要理解内心的喋喋不休是什么意思并不容易，不是吗？

试试这个实验。闭上眼睛坐下来。不要专注于任何问题。只需片刻，你就会发现，源源不断的念头在脑海中流淌出来。诚实地写下你脑海中出现的任何想法。这样做五分钟。

现在，坐下来，读一读那张纸上写的东西。

被你读到的东西震惊了吗？这是你内心喋喋不休的记录。你的思想是多么的不连贯啊！无关紧要、自相矛盾、无法解释。现在你看到你的头脑中运行的完全是一个疯人院了吗？

这就是你头脑的真实本质——这种完全不受控制的思想流，这种精神错乱的表现。这就是你将生命托付的头脑！这就是发明了你所有烦恼的头脑。正是这个头脑在替你生活。只要明白这一点，你就已经在摆脱担忧上有了质的飞跃。

一个小故事：

尼蒂慕达尼亚有一次购买了一辆新车，并开始了他的第一次旅程。他不断地前进，一英里又一英里地穿过城市。人们羡慕地看着他，但尼蒂却陷入了极大的恐惧。

在他出发后不久，他意识到他对如何驾驶汽车了如指掌——除了如何停车！

对所有人来说幸运的是，汽车在撞到一棵树后终于停下

了。

一个目瞪口呆的路人向尼蒂询问："你怎么了？你不知道怎么开车吗？"

"我当然知道"，尼蒂愤愤不平地喊道，"我只是不知道如何停车！"

事实上，尼蒂实际上不是在驾驶汽车——他是在被车驾驶。车子在控制，而不是他。开车应该有能力让汽车按照你的意愿移动和停止，而不是反过来。

同样的，你在"驾驶"一辆你不知道如何停的车——你的思想。试着停下你内心的喋喋不休，哪怕片刻。你能做到吗？当你尝试时，思想的涌动变得更加无法控制。就好像你被系上了安全带，而车辆可以自由地朝任何方向行

驶。至少，在一次身体事故中，你只会失去一个身体，一个生命——但当我们成为内心喋喋不休的奴隶时，我们可能会一世又一世地被带着兜风。被驱使着像疯子一样度过人生——没有目的，没有意识，甚至不知道结果会是什么。



抑郁症不过是慢性忧虑的临床名称。

什么 是担忧？

什么是慢性忧虑？



头脑是一个优秀的记录系统。它储存了你的负面思维模式、你的纠结和你的忧虑。无论你教给头脑什么，它都会忠实地学习和重复。所以要注意你对你的头脑所讲的话！

例如，假设你在生意上遭遇失败。更糟糕的是，你的婚

姻也在同一时期破裂了。有可能你会开始相信你出了问题，无论你接触什么都会失败。通过不断地对自己重复这种消极的想法，你帮助它在你的记忆中更加根深蒂固。而随着时间的推移，头脑开始自动回放你教给它的东西，甚至在其他情况下，在你不知情或不允许的情况下干扰你。这成为你头脑的一种习惯，导致严重的自卑感。

正如不良的饮食习惯最终导致脂肪沉积在你的身体里，或胆固醇积累在你的动脉里一样，持续的担忧实际上会导致忧虑在你的存在中固化。正如胆固醇会在你的动脉中造成阻塞一样，抑郁症也会在你的生命中造成能量阻塞。抑郁症被认为是一种完全低落的状态，是一种没有任何希望的状态。这是我们把控制权交给我们自己创造的怪物的状态。

在身体层面上，担忧很快表现为胃部疾病（看看你在考

试或工作面试当天需要上厕所的频率吧！)。这很重要，因为忧虑与位于肚脐区的脐轮密切相关。这个控制消化和排泄功能的脉轮的能量会被不断的忧虑锁住。

如何 战胜 忧虑？

为了理解担忧，我们需要对我们自己头脑的本质有深刻的洞察力。忧虑在我们头脑中产生，也只有通过头脑我们才能找到出路。相反，我们坚持在所有错误的地方寻找答案——在外部环境中。我们告诉自己，如果我有足够的钱，就没有什么可担心的了，如果我长得更漂亮就好了，如果，如果……这真是徒劳无功。

一个小故事：

一天晚上，人们发现尼蒂慕达尼亚在他家门口的院子里认真地寻找着什么。当他的妻子问他时，他回答说 he 掉

了一枚硬币。于是他的妻子加入了寻找行列，不久，其他人聚集，几乎整个街区都在寻找丢失的硬币，但无济于事。

突然，一个年轻人问尼蒂：“你掉硬币的确切位置在哪里？找了半个小时也没有结果！”

"哦，"尼蒂说，"我在屋里丢了硬币。"

"那我们为什么还要在这里找呢？"，一位邻居惊讶地喊道。

"问题是"，尼蒂说，"我的房子里没有灯。在这里，至少有路灯。我们可以借它的光找。"

可笑吗？如果你知道我们以同样的方式，在忧虑中寻找自由，而对其真正的原因和性质毫无头绪，你就不会觉

得好笑了。

一旦你理解了思想的运作方式，这就变得简单了。就像一把钥匙既可以用来锁门，也可以用来开锁一样，你可以利用在你脑海中播放的话语，让你沉入抑郁或升起狂喜。

对抗担忧的真言很简单：持续的积极思考。

保持警惕。每当你意识到一个消极的想法浮现时，就开始给你的头脑提供积极的想法。当然，这不是一项容易的任务。一开始，当你说出积极的话语时，你的头脑已经被训练成消极的反应，不会轻易学会这些话。你头脑中的一个小角落会继续抗议："你认为我是个傻瓜，会被几句积极的话迷惑吗？"

但渐渐地，你可以改变思维的质量。改变你的思维程序是完全可能的——毕竟是你编排的！你知道怎么做。你知道怎么做。现在就去吧。

当你看到忧虑是多么容易被语言创造和摧毁的那一刻，你就会意识到它是多么不真实。超越内心的喋喋不休就是变得有觉知，变得有活力，哪怕只是片刻。当你非常了解忧虑是多么不必要的，自然会解开脐轮的宝藏。痛苦会自行消散。取而代之的是快乐，或痛苦都无法干扰的状态——Ananda状态，即喜悦。

用知识和冥想、觉知和练习，痛苦本身可以成为通往永恒的喜悦的大门。

我的祝福永远与你同在。







一问一答

问：我怎样才能停止与他人比较而感到的痛苦？

至少你已经意识到，比较只会带来痛苦，这是一个好的开始。

佛陀做了一个具有巨大意义的声明。他说：除了在关系中，没有任何东西存在。一切都是相对的，只从它与其他事物的关系中获得意义。

你用什么词把自己和别人作比较？美丽、富有、聪明、年轻、软弱等等。

现在，想象你在某个新的星球上，那里除了你之外没有人生活。那么你会是美丽还是丑陋？高大或矮小？富有或贫穷？没有比较，这些词自然就失去了它们的意义。因为它们只是头脑中形成的概念；它们没有真实的存在。

试试这个：闭上你的眼睛一会儿。想象你自己在这个世界上孤独一人。你觉得自己的内心是丑陋还是美丽？愚昧还是明智？那么所有这些概念都在哪里？只有你存在的事实依然存在——因为那是唯一的真理。

将自己与其他人进行比较是愚蠢的，因为你永远无法成为其他任何人——其他人也不可能成为你！看看你周围。你知道还有谁和你一模一样吗？难道你不知道你是多么得特别吗？

据说有一次，一个弟子走到一位禅师面前，问祂："我什么时候才能变得像佛一样？" 作为回答，大师愤怒地在他脸上打了一巴掌。这是因为弟子的希望太高了吗？不是。师父只是要让弟子意识到他已经是佛了！你怎么能想成为你已经是的东西呢？

你与你的内心如此脱节，你已经忘记了自己到底有多了不起。一旦你意识到这一点，比较的需要就会自然消失。即使你想，每个人都是如此不同，哪里有共同的参照点？所以放弃比较的态度。记住，你确实是独一无二的——就像其他人一样！

问：我刚刚找到了一个最棒的伴侣，但我很担心这段感情太好了，无法持久！

好到无法持久，这是最大的担忧。为不需要担忧的而担忧，是头脑最狡猾的游戏。头脑永远不会让你在当下放松——它必须不断把过去和未来强加给你。但爱是忘记过去和未来——完全屈服于当下的快乐。

审视你恐惧的真正原因。

有些事情发生在你身上，简直太美了。如此美丽，以至于你觉得你没有做任何事情去得到它！所以你开始害怕它结束的那一刻。他什么时候会找到更漂亮、更有才华、更富有的人？我怎样才能阻止他呢？如果他离开，会发生什么？

但无论你多么担忧，你有什么办法可以防止任何事情发生吗？你并不拥有你的伴侣。你不知道他什么时候会改变主意——你甚至不了解你自己的想法！想象你能控制局势，纯粹是愚蠢的行为。过于努力地抓住一段关系是破坏它的最确定的方式。归根结底，所有的不安全感都来自于对自己的不信任。在爱情中，一个人只需要相信自己。只有这样，你才能信任你的伴侣，并信任你们的关系。没有其他方法。

当然，没有人可以向你保证你的关系会持久。你为什么

想让它持续？变化是生活的本质。接受今天的关系，它是美好的。是的，明天也许会不一样。而这难道不是今天完全享受它的理由吗？当它消失时，你会有足够的时间来感受痛苦。

而事实是，如果你已经完全地爱过，用你的整个生命去爱，当一段关系不再有效时，就不会有任何痛苦。仅仅因为它可能无法持久而害怕去爱，就像拒绝生活一样愚蠢，因为你肯定有一天会死，但你仍旧要生活！

问：即使我想变成一个更好的人，我也担心会因为过去的罪孽而受到惩罚。

我们从来不会因为我们的罪而受到惩罚！相反，罪总是带有自己的惩罚。事实上，正是延迟惩罚的概念使人们

犯罪；知道自己现在可以犯罪，以后再偿还，也许只有在审判日，甚至在另一个生命中才能偿还。事实是，罪和惩罚总是一起出现。而且我说的不是偷窃或谋杀。对我来说，罪是在不知不觉中犯下的任何行为。即使是暴饮暴食也是一种罪过——而且从长远来看，它通常会带来惩罚。当你生气时，当你嫉妒或报复时，你是在对自己的存在实施暴力。你的内在状态被打乱了，你的平和被破坏了。即使是几分钟的愤怒也会毒害你的整个系统，在你恢复正常状态之前，将需要数小时或数天。这是你的罪和你的痛苦。

内疚是你可以对自己施加的最常见和最主要的惩罚形式。人们通常用多年的不必要的内疚来为小的、完全可以忘记的罪过买单——就像你现在就在做的事！事实是，当你放下内疚时，你也就放弃了罪。一个犯了通奸罪的人可能会在爱中迷失，以至于她根本不知道自己犯了罪。没

有罪恶感，她就不再是一个罪人，只是一个情人。

这就是天堂和地狱的本质——头脑的心理状态。你不会对宇宙地图上找到它们——它们只存在于你自己的头脑中。忧虑和内疚是进入地狱的最可靠方式。

内疚在有限的方面是有用的，因为它使你不会犯同样的错误两次。如果你已经吸取了教训，现在是时候放下内疚了。不必担忧已犯下的错误；没有比拒绝放下过去更大的罪过。

问：这整个开悟的问题让我很担忧。我是否在以正确的方式努力实现它？

如果你在为开悟而努力——而且还在担忧它——你可以

确定你不会接近任何地方！接近开悟的唯一方法是完全忘记它。当然，忘记它并不容易，但太专注于目的地的问题是，你错过了旅程的乐趣。臣服于当下，宇宙会照顾好你的未来。

对开悟的担忧是小我的最后一个重要宣言。不要被它欺骗；它只会让你离你的目的地更远。只有当你处于无我状态，准备好接受时，开悟才能发生。开悟不是一种表演，它不是通过焦虑和努力来实现的东西。相反，当你准备好的时候，你会主动地、自然地、毫不费力地滑向它。在此同时，尽你所能做最好的修行：就是享受！





官网
社交网页
联系电话



凯拉萨官网及社交网页



www.kailaasa.org



www.nithyanandapedia.org



www.innerawakening.org



www.nithyananda.tv



[/SriNithyananda](https://www.pinterest.com/SriNithyananda)



[/LifeBlissFoundation](https://www.youtube.com/LifeBlissFoundation)



[/SriNithyananda](https://www.instagram.com/SriNithyananda)



[@NithyanandaTV](https://www.youtube.com/@NithyanandaTV)



[/SriNithyananda](https://twitter.com/SriNithyananda)



[/kailasanation](https://www.telegram.me/kailasanation)



[/SriNithyananda](https://www.facebook.com/SriNithyananda)



[sri.nithyananda](https://www.tiktok.com/sri.nithyananda)



[/c/NithyanandaChinese](https://www.youtube.com/c/NithyanandaChinese) (中文)



[/ParamahansaNithyanandaChinese](https://www.facebook.com/ParamahansaNithyanandaChinese) (中文)



公众号：至尊瑜伽行者尼希亚南达 (中文)



kailasachineseeworld@gmail.com (中文)



凯拉萨的社交媒体举措
在108个社交平台
以120种语言
丰富了逾十亿生命

请在以下媒体平台上搜索
KAILASA's SPH Nithyananda Paramashivam
并予以探究：

Soundcloud

Mix

Spreaker

Medium

My Space

Wattpad

Tumblr

Podbean

WebNovel

DeviantArt

Podmatic

WeHeartIt

Digg

Quora

Blogger

Goodreads

Snapchat



尼希亚南达全知宝座灵修院

就近联系电话

中国香港	美国洛杉矶	加拿大（所有省）
+1-6474242639	+1-4252698152	+1-4165607007
马来西亚	圣何塞	特立尼达和多巴哥
+60-123900325	+1-4087504340	YOGINI SARVAJNAPEETHA
新加坡	美国南部	+1-8687544545
+65-92772656	+1-7049568966	澳大利亚（所有地区）
印度（所有邦）	俄亥俄州	+61-451869331
+91-6363581496	+1-6145718425	欧洲 + 非洲
中东地区	俄克拉荷马州	+44-7701078763
+971-506548046	+1-4058336107	日内瓦
美国西北部	新泽西州	YOGINI SARVAJNAPEETHA
+1-3128437499	+1-2014868205	+1-9093008879



“痛苦只是一种思想状态，而不是生活状态。
没有你的默许，没有人或没有什么能让你受苦。”

——印度教最高教皇普世灵性导师圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师