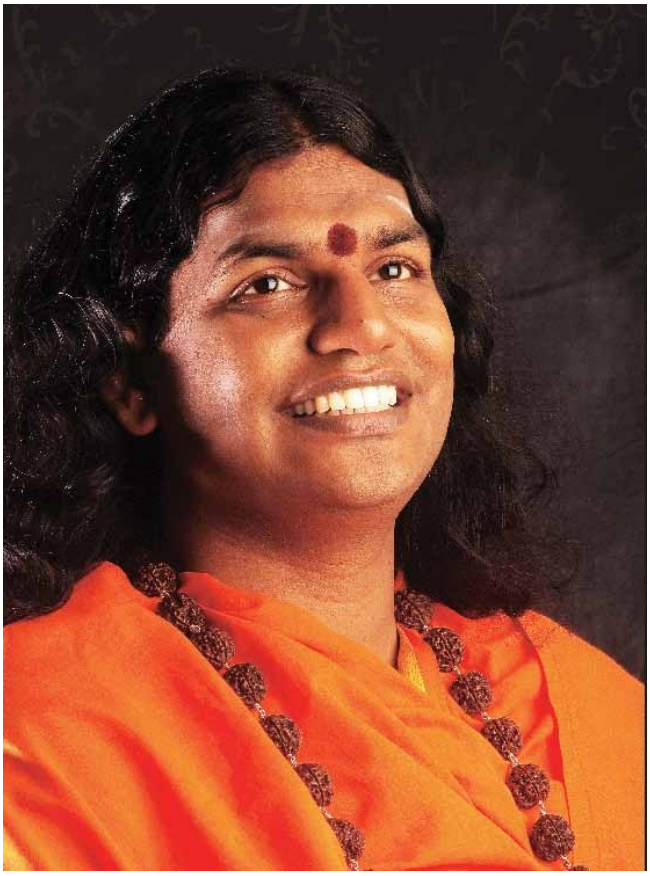


生活在开悟的智慧中

Living Enlightenment

印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师的开示

生活在开悟的智慧中

Living Enlightenment

印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师的开示

Gospel of Paramahamsa Nithyananda

尼希亚南达出版社

Nithyananda Publishers

本书收录的冥想技巧，只能在尼希亚南达禅修道场（Nithyananda Dhyanapeetam）受戒导师的直接监督下练习，并须咨询你的个人医生，以确定你是否适合且有能力练习这些技巧。这些技巧并非旨在替代医疗护理、检查、诊断或治疗。若有人未曾参加尼希亚南达禅修道场的冥想课程，就在没有该道场受戒导师直接监督的情况下尝试这些技巧，则须完全自行承担风险；作者、尼希亚南达禅修道场及尼希亚南达出版社均不对其行为后果负责。

出版：**尼希亚南达出版社（Nithyananda Publishers）**
Nithyanandapuri, Off Mysore road
Bidadi – 562 109, Bengaluru
Karnataka state, India

版权所有© 2009——“活出开悟之年”
此前各版：12,500 册
第七版：2009 年 11 月，3,000 册
M.R.P.（仅限印度）：750 卢比

ISBN 13: 978-1-60607-048-2
ISBN 10: 1-60607-048-7

保留所有权利。未经出版者书面许可，不得以任何形式或任何方式，包括电子、机械、复印、录音或其他方式，复制本出版物的任何部分、将其存储于检索系统中，或进行传播。如果你将本书中的任何信息用于自身，作者和出版者不对你的行为承担任何责任。

本书销售所得全部用于支持慈善活动。

在印度印刷，承印方：
Progressive Partners
22, 20th Main Road, Rajaji nagar 2nd Block, Bangalore 560010, Karnataka
电话：+91 80 23328162　电子邮箱：progressivepartners@gmail.com

活出开悟，就是实现无限的潜能，并随着生命每一刻全新展开而体验终极。

生活在这神圣的空间中，就是过最好的生活，也是对社会最好的服务。

目录

前言 1

导论 3

第一部分 你就是你的情绪 4

- **在爱中流动** 4
  - 何为爱？ 4
  - 爱不能被创造 5
  - 爱能疗愈五种躁动 6
  - 爱带来巨大的勇气 9
  - 敞开——而非哲学化 9
  - 自我切断——爱则连结 11
  - 每一刻都倾心去爱 13
  - 先爱你自己 15
  - 爱存在并感受它爱着你 16
  - 爱不同于尊敬 17
  - 爱是一切宗教的根 17
  - 三种类型的爱与其整合 19
  - 进入无因的爱 20
  - 爱、恨与渴求关注 22
  - 爱的统一 24
  - 爱并解放，不要占有 26
  - 关系中的爱 29
  - 冥想——感受你之内溢流的爱 31
- **没有什么可担忧的** 32
  - 什么是担忧？ 32
  - 担忧是如何扎根的？ 33
  - 如实地看——然后继续前行 34
  - 担忧——代代相传的遗产 37
  - 担忧与纠结——我们的内在软件 39
  - 觉知——良性的病毒！ 42

不必担忧他人的看法.....43
出于灵感而工作——而非出于担忧.....44
不给担忧留下容身的空间.....45
担忧只是一种幻象.....46
臣服与放松.....47
伪装下的自我.....49
走出你的舒适区.....50
停止担忧你的财富.....52
放下担忧，拾起健康.....53
冥想如何帮助.....54
冥想.....54

- **无压卓越**.....56
  - 什么是压力？.....56
  - 头脑不是机器.....57
  - 连接无关之事.....58
  - 头脑是一个过程.....59
  - 头脑也是一种幻象.....60
  - 我们如何做决定？.....61
  - 超越时间——活在当下.....62
  - 内心自语.....64
  - 语言造成压力.....65
  - 压力的生理影响.....65
  - 压力与工作有关吗？.....67
  - 超越压力.....69
  - 冥想技巧.....70
- **面对恐惧，获得自由**.....71
  - 什么是恐惧？.....71
  - 你体内的宇宙大爆炸和黑洞.....71
  - 如何克服恐惧.....79
  - 冥想技巧.....81
- **痛苦是伟大的导师**.....86
  - 什么是痛苦.....86

认知的转变.....96
冥想技巧.....98
- **欲望是动态能量**.....102
认出你的真实欲望.....102
对圆满的真正渴望.....103
欲望、知识与行动.....103
将觉知从对象转向主体.....104
每一刻都体验生命.....105
爱的力量.....106
从情欲到爱.....108
冥想技巧.....113
- **内疚是原罪**.....117
什么是内疚？.....117
三种内疚.....118
最亲近的家人制造的内疚.....118
社会制造的内疚.....119
自己制造的内疚.....122
依靠自己，提升自己.....123
内疚——自我的一种显现.....124
道德.....126
规则.....128
内疚与责任.....133
有用的内疚.....135
内疚可以导致身体疾病.....136
接纳——美妙的出路.....136
内疚最多只能改变症状.....137
吠陀社会体系与基于政治的制度.....138
你本就圆满.....138
追随另一位上师的内疚.....142
冥想技巧.....143
- **你是最好的，何必比较？**.....145
比较与嫉妒.....145

为什么会有比较？ 145
想要与需要 148
做、拥有与存在 149
你是独一无二的 149
嫉妒没有实质存在 150
如何克服嫉妒 153

- **你不是你以为的自己！** 156

严肃与真诚 156
完美主义 157
生命超越你的逻辑 159
什么是自我？ 159
双重身份 164
自我的类型 166
“我”与“我的” 168
自我与上师 168
冥想技巧 170

- **感恩就够了！** 174

感恩——是什么与为什么 174
只为存在本身而感恩 176
一切都是礼物 177
以感恩敬重他人 178
感谢你的身体 180
一切都是吉祥的，只管庆祝它！ 181
感恩能焚烧你的业力 187
感恩——终极的祈祷与宗教 188
期待是罪魁祸首；放下吧！ 190
你的身体语言能因感恩而改变 191
冥想 192

第二部分 生命的更深层真理 193

- **你可以从头脑迷宫中放开** 193

十分钟实验 193
头脑的本质 194

觉知.....195
不存在的轴.....197
从恐惧到自由.....201
无意识或潜意识头脑，纯粹的迷思.....205
放开！散发觉知、能量与智慧.....206
身心迷思.....207
强烈地活在当下.....211
观照.....221
虚假的身份.....223
冥想技巧.....229
- ***业力*循环可以被打破**.....232
什么是业力？.....232
当下是过去所有决定的总和.....233
业力与 TPS.....235
业力——有意识选择的总和.....236
生命中的一切皆为你所做的选择.....237
身体七个层次中的根源思维模式.....240
三种业力.....243
摆脱日常烦躁之道——活出你的定业.....244
跳出业力循环之道.....245
宇宙因果法则.....248
充满生机的宇宙.....249
反应还是回应.....249
上师没有业力.....251
只有意图重要.....251
使命还是机器？.....255
今生的业力是什么？你总业力的一个缩影.....256
如何消融今生的业力？只需通过你的呼吸.....256
责任.....259
业力与下一个身体.....260
开悟——回归家园.....264
克服业力的方法.....265
神祇与开悟的上师——你耗尽业力的道路.....265

关于业力的迷思.....271
- **死亡是一种庆祝**.....276
  耶耶提的故事.....276
  对死亡的普遍认知.....277
  我们为何恐惧死亡？.....278
  死亡的奥秘中蕴藏着生命的答案.....279
  进入死亡.....280
  最终的放下.....281
  重新开始.....282
  奥秘中的奥秘.....283
  在我面前离世——我开悟之前.....284
  在我面前离世——我开悟之后.....288
  最后一刻记得什么很重要.....292
  我自己的死亡体验.....293
  死亡之际发生了什么.....297
  死亡每天都在发生.....300
  清醒世界与梦境世界.....300
  死亡的艺术.....302
  为新事物创造空间.....304
  征服死亡——活在当下.....304
  完全的“是”.....305
  吉祥的死亡.....306
  现实是一场梦.....306
  生命与死亡，对照清醒与睡眠.....307
  觉知——控制梦境与深睡、生命与死亡.....309
  控制生命、健康……以及死亡.....314
  死亡是消融于宇宙空间.....316
  冥想技巧.....317
  冥想技巧二.....317
- **你就是智慧**.....320
  天然智慧.....320
  孩子天生就有智慧.....321

恐惧与贪婪的驱动力.....322
智慧的衡量标准是什么？.....323
自发性——直接的智慧.....323
觉知的钥匙.....324
超越规则，走向责任.....325
此时此地.....326
欢迎人、情境、生命.....327
超越头脑，就是通往充满爱的智慧之门.....328
理解，而非思考.....329
进入头脑的深处.....330
身体的智慧.....331
智慧的自我疗愈能量.....336
慈悲、智慧、极乐.....337
你的生活不需要“你”来管理.....337
接受生命的必然性.....337
宇宙智慧——宏观宇宙与微观宇宙.....338
宇宙智慧回应我们.....340
智慧不是经历本身，而是从经历中学到的教训.....343
情感执着——智慧高速公路上的路障.....344
你有应对生活的智慧.....344
智性与智慧.....345
从错误中学习智慧.....346
智慧：了悟人生是一场梦.....347
智慧与视觉化.....348
冥想技巧——放下智性.....348
- **责任提升你**.....349
慈悲即责任与能量.....350
认知转变.....350
服务人们的承诺.....352
自我与责任.....352
责任不是严肃——世界只是一场梦.....353
信任与耐心.....354
为他人承担责任.....354

开悟的责任.....355
状态，而非地位.....355
背景.....356
领导者意识.....360
领导者的状态与领导者的地位.....361
决策与压力.....364
生产力.....366
东方神秘主义的理解——印记对生产力的影响.....366
无意识心智的弗洛伊德式呈现.....367
根源思维模式对直觉与创新的影响.....368
冥想技巧.....375
■ **投入度是必成之道**.....377
什么是投入度.....377
燃烧的投入度.....380
成为与存在.....380
“存在”就是投入度.....381
投入地生活.....382
投入度与工作性质无关.....385
兴趣与投入度.....385
无论做什么，都要投入.....387
投入度与四种意识状态.....389
如何开悟？我想……非常强烈而迫切地想.....393
投入地生活.....395
投入度决定年龄.....396
投入度使你为终极做好准备.....397
深层的灵性体验.....397
罗摩那·马哈希的死亡体验.....400
投入度的力量——罗摩奎师那·至尊瑜伽行者.....402
佛陀的投入度.....403
我第一次灵性体验的投入度.....404
被投入度驱动.....407
求，就必得着.....407
投入度——终极技巧.....408

获得投入度的冥想技巧.....409
投入的冥想技巧.....410
- **重获纯真打开通往生命的诸多大门**.....413
什么是纯真？.....413
保持空.....417
寂静是卸下所学与学习的空间.....424
以纯真去把握.....425
保持不设防.....432
带着信任臣服.....436
灵性——通往纯真敬拜之路.....441
放下狡诈，变得自发.....444
纯真、全然、成熟.....449
- **你是集体意识的一部分**.....455
物质、能量与超越.....455
量子世界.....456
物质是振动中的能量.....457
无限可能的世界.....458
真实本质.....458
对时空的感知.....462
实相由十一个维度构成.....468
混沌即秩序——秩序即混沌.....469
见者-所见-见.....472
集体意识.....475
- **全球和平始于你**.....484
全球和平——个体极乐的副产品.....484
向内看.....486
如何面对世界上的苦难.....487
如何消除世界上的苦难.....488
增加集体正向性以减少混沌.....489
冥想对和平影响的研究.....490
全球和平冥想.....490
开悟者那无法避开的爱的触碰.....491

尼希亚南达使命团.....492
全球和平冥想技巧.....492
■ **出家是终极的赌注**.....493
出家之道…….....493
如河流般流淌.....495
出家不是放下.....497
活在实相中！.....500
世俗生活与出家之道.....503
觉醒于自由.....512
南无阿里汉塔！.....521
一致性——出家者的特质！.....523
生命是为开悟的！.....527
制约是罪魁祸首.....529
享受无常！.....533
臣服、爱、慈悲、出家.....536
当出家发生时，时机正好…….....541
尼希亚南达一位童年友人的回忆.....544
真正的爱不会挡路.....545
■ **开悟是开启你自己王国的钥匙**.....548
为什么开悟者会出现在地球上.....548
开悟是…….....551
活出开悟.....560
自我与开悟.....562
开悟前与开悟后.....563
深切渴求，无需资格.....563
渐进与顿悟的修行方法.....565
表达引向体验.....566
健康的身体给予开悟的信心.....567
开悟的社会.....568
经得起时间考验的终极能量.....568
对人类的最高服务——保持开悟科学永续.....569
开悟的十大理由.....570

第三部分 通往极乐生活的道路.....571

- **为何冥想**.....571
  - 人生的真正目标是什么？.....571
  - 什么是极乐？.....572
  - 什么是冥想？.....572
  - 对待冥想的正确方式是什么？.....573
  - 为何冥想？.....575
  - 冥想的益处.....579
  - 自愈的念头.....580
  - 冥想的益处.....584
  - 从“生活中的冥想”到“冥想中的生活”.....586
  - 何时冥想？.....587
  - 关于冥想的常见恐惧.....590
  - 实相即梦境.....593
  - 冥想科学研究一瞥.....595
- **尼希亚·迪安——生命极乐冥想**.....598
  - 尼希亚·迪安——生命极乐冥想.....598
- **尼希亚瑜伽——为了身体、头脑与超越**.....609
  - 什么是瑜伽？.....609
  - 缩小现实与梦想之间的差距.....610
  - 一种存在的状态.....612
  - 帕坦加利——瑜伽的创立者.....612
  - 拉古帕蒂瑜伽士——瑜伽上师.....613
  - 只要带着意图移动身体，就会得到结果！.....614
  - 科学证据.....615
  - 让身体准备好承载开悟的能量.....616
  - 尼希亚瑜伽的目的.....616
- **每日极乐生活的八个步骤**.....618
  - 活在极乐中.....618

第四部分.....635

- **上师：活生生的开悟**.....635
  - 狮子与幼狮的故事.....636
  - 需要上师吗？.....643
  - 上师的意义.....643
  - 向上师学习.....644
  - 永恒的关系.....646
  - 神与上师.....647
  - 与上师相处的五种方式.....649
  - 上师-弟子关系的阶段.....650
  - 如何与上师相处——保持敞开.....652
  - 什么是点化？.....655
  - 终极恋情.....657
  - 觉醒到生命目的与上师.....659
  - 臣服——终极技巧.....664
  - 上师——终极奢侈品.....668
  - 上师的临在.....668
  - 奥义书.....669
  - 怀疑与信心.....670
  - 怀疑你的身份，而非上师.....671
  - 在上师临在中“只是存在”……它就会发生.....672
  - 感受到连接.....673
  - 连岩石也能移动的力量.....674
  - 硬件与软件的更新.....676
  - DNA 幻影效应.....677
  - 宇宙一家（Vasudeva Kutumbaha）.....678
  - 问答.....678

第五部分 活在开悟中的冥想.....684

- **活在开悟中是终极的冥想技巧**.....684
  - 静态冥想.....684
  - 动态冥想.....700
  - 呼吸相关技巧.....706

强效即时冥想.....716
声音.....736
观想.....743

第六部分 神圣能量之触.....749

- **尼希亚灵性疗愈——你也可以疗愈**.....749
  - 什么是疗愈？.....749
  - 脉轮与疗愈的科学.....749
  - 什么是尼希亚灵性疗愈？.....751
  - 尼希亚灵性疗愈的健康益处.....754
  - 服务.....754
- **体验活生生的开悟之触**.....755
  - 阿南达达显.....755

第七部分.....759

- **极乐分享**.....759
  - 疗愈体验.....759
  - 冥想课程.....761

附录.....763

词汇表.....773

前言

许多享有声望的知识分子，包括科学家，都曾记录下近年来人类意识有所提升的现象。无论这是否与某些摇滚乐队所预见的“水瓶时代”有关，还是与玛雅人所预言的“世界末日”的隐喻有关，这里都不是问题的重点。

问题在于，我们如何定义意识？作为社会性存在，我们一生都受道德和法律戒律的引导，我们行为的灯塔一直是良知。但良知并不是意识。

意识，是觉知到我们的生命中还有某种超越我们所追逐的物质享乐之物。意识，是我们内在的那股张力，它告诉我们：在我们所见之外，还有某种更高的东西。它是内在觉知的灯塔，引导我们进入一种存在状态，在那里我们会意识到，我们远不止自己以为的那样。

人类远不只是生物机器。这就是为什么，再强大的计算机也永远无法取代人类。它可以取代心智和身体，却不能取代人的能量。我们从动物演化而来，或许是事实；但真相是，我们还可以走得更远。

自古以来，各种文化中的智者都深入思索这个简单而难以捉摸的问题：我们内在究竟有什么？“我是谁”一直是许多圣者反复追问的主题。许多人的确找到了答案，而且是通过亲身体验找到的。各大宗教的经典，都是这些睿智的上师为了向我们传达自己的体验而留下的言说。当祂们在世时，上师本身就是一种我们可以分享的体验。

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（Paramahamsa Nithyananda）就是这样一种体验。

本书是尼希亚南达迄今所作开示的智慧精要第一卷。过去五年里，尼希亚南达在多个结构化课程中开示，注解过《薄伽梵歌》等伟大经典，也曾向大型公众群体和小型私人团体讲授。本书正是这些教导的精要。

本书将带你理解我们为何以现有的方式行事，并解释我们如何改变自己的行为方式，以便与宇宙的能量同频共振。本书所提供的冥想技巧，会帮助你体验这种同频共振。

当我们理解并体验到自己与外在能量合一时，我们的意识便会扩展。我们会意识到，不论个体在文化、肤色、语言、宗教或部族上多么不同，我们都与彼此为一。我们会意识到，我们都是同一宇宙海洋中的波浪。

这种体验，就是生活在开悟的智慧中。这种体验，就是尼希亚南达。

虽然本书各章的编排有一定次序，但你完全可以按自己选择的主题前后翻阅。所有章节都由“生活在开悟的智慧中”这条共同主线相连，但每一章都是通往这种体验的独立路径，而不是依次推进的步骤。本书中，非英语词汇在前三次出现时都以脚注解释，并且在术语表中也有说明。

当你更深入这种体验，并感到需要与有同样追求的人交流时，欢迎访问 www.lifebliss.org 的“生活在开悟的智慧中”（Living Enlightenment）板块。你也可以加入遍布世界各地的数百个生命极乐中心之一，与已经走在这条道路上的人交流。

本书是一段通往存在真理的奇妙旅程，也是本千年一位开悟上师赠予世人的礼物。

——尼希亚南达出版社

导论

如果你来到了这里，这意味着存在希望你以这种形态在这里。你并非偶然出现，而是存在的一次显现。你是存在本身所显现的一个充满觉知的奇迹。不要以为这只是积极思维。这是最直接、最朴素的真理。如果你信任这一真理，你将开始体验生命的巅峰。

请明白，存在正试图通过你来表达它自己。你所说的自身潜能，不过是存在通过你而进行的展现。当你毫无阻碍地允许这一切时，你将开始实现自己无限的潜能。当你开始成为存在之圆满时，你便化作了流动的能量，这也就是我所说的生活在开悟的智慧中（Living Enlightenment）。生活在开悟的智慧中，就是伴随着存在流动的能量而生活，与它那奇迹般发生的一切和谐共时。

当你以这种方式生活时，你会发现生命中不再有个人障碍，不再有情感包袱，没有任何东西可以阻碍你前行的步伐。生命将如河流般川流不息，在每一个当下都承载着极乐与圆满。

在本书中，你将发现更为深奥的真理和强有力的修行技术，用以跨越个人障碍，化解情感冲突。你还将发现诸多真理，让你明白自己与这浩瀚宇宙的关联，从而开始迈向更高的意识层面。

本书写给所有渴望活出圆满人生的人。它揭示了关于自我、存在以及世界的奥秘。它的目的是让每一个人都开始体验在地球上生而为人的终极目的。它旨在为你带来以下体验：

能量（Shakti），即看清生活中哪些事需要改变，并能改变它们的力量；

智性（Buddhi），即看清生活中哪些事无须改变，并能接受它们的智慧；

清明（Yukti），即理解并体证到，无论你做出多少改变，你所视为现实的一切，本身都是不断变化的幻梦；

信奉（Bhakti），即感到自己与那不变、永恒、终极的存在深深相连；

解脱（Mukti），即当以上四者融会贯通时，进入生活在开悟的智慧中的终极解脱。

——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（Paramahamsa Nithyananda）

第一部分 你就是你的情绪

在爱中流动

心理学解释说，念头起于大脑，情绪起于心脏。不论源头何处，念头与情绪是密不可分的。古代经典说，念头塑造我们。情绪亦然。我们的情绪如何，我们就会成为怎样的人。管理情绪，是转化人生的关键所在。

何为爱?

每当我们注视什么，第一件事就是去盘算：能从中得到什么。无论是人还是物，都一样。我们的念头要么被恐惧、要么被贪婪驱动，去算计当下对我有什么好处。我们的注意力，便被钉在那对象或那人身上。

我们有可能把注意力转向自身内在的空间，问：“我能贡献什么？”“我能增添什么？”“我如何丰富他人？”如果整个过程只问“我能从中得到什么？”，那便是被贪欲驱动；如果问“我如何使它更丰盈？”，那便是被爱驱动。贪欲是一种索取的能量。爱是一种给予的能量。

老实对你说，要给爱下一个精确的定义，是非常难的。单纯的言语无法将它表达到位。我尝试在这里那里用一些词，但愿其中某个词能触及你的内心。

爱，是发生在一个人内在空间里的一种强烈的体验。我们很多人认为爱是一种选择。我们以为对爱的体验与表达是一种选择；以为如果愿意，就能掌控爱；否则就可以放下它。不！它并不像我们以为的那样是一种选择。它是生命的基本需求。

当我讲“生命”时，我指的不仅仅是呼吸与存活。我指的是在最内在的存在层面，作为鲜活的意识而活着。如果你能够表达爱、能够体验爱，那便是你作为活的意识活着的唯一方式。如果你不能体验与表达爱，你固然可以吸气、呼气，但你不能说你是活的生命。世间有那么多动物、植物与别的事物，日日夜夜都在呼吸。你会和它们一样继续存在，仅此而已。

一则小故事：

一位弟子问一位禅宗[1]上师：“已开悟的上师会说话吗？”

[1] 禅（Zen）——日本佛教修行方式，源自“*禅那*”，即冥想。

上师说：“不，已开悟的人从不说话。只有还不懂什么是开悟的人才说话。”

弟子又问：“那么，已开悟的上师会保持沉默吗？”

上师说：“不，已开悟的上师从不会沉默。如果祂保持沉默，那祂就还未开悟。”

弟子疑惑了，问：“你说，祂既不说话，也不沉默。那祂做什么呢？”

上师答道：“祂在歌唱！祂整个存在都在歌唱。祂既不说话，也不沉默，祂的整个存在都在歌唱。”

爱，是一个人最极致的体验。当那体验发生，我们将无法占有它——只会被它所占有！这正是上师想说的。当那体验占有了我们，无论我们做什么，都如同一首美妙的曲子。任何吐出的字，都会成为诗。我们整个存在将变得轻盈。我们会轻盈地飘起。我们的步行将成为一支舞蹈。我们的肢体语言将流溢优雅。我们所有的表达，都将极大地服务于人类。

所有人生而便是爱的存在。一个新生的婴儿辐射着无因的爱。她出生时，认识周围的任何人吗？不！她的能量便是无因的爱。我们渐渐长大，社会把恐惧与贪婪植入我们心中，我们也开始依恐惧与贪婪来定向我们的爱。那时，爱便不再是“无因的”。它变成“有因的爱”。它变得令人窒息。我们开始体验诸如嫉妒、恐惧、愤怒等情绪。我们所体验的，只剩下“有因的”“有理由的”爱。但只要有一点觉知与觉醒，我们便可以重新唤回我们本初的爱。

爱不能被创造

爱绝不会仅凭我们理智的决定便真的发生。我们的“心智设定”本身需要被这样塑造——让我们成为爱本身，让我们的行动表达爱。我们的理性应该开始辐射出一种超越理性的爱。当真正的爱在我们之内发生时，我们将甚至察觉不到自己正在爱着。只有他人会察觉到我们在辐射爱。

真正的爱发生时，我们溢满着如此丰沛的能量，以至于我们会有勇气把我们所拥有的一切分享给其他人。我们会获得巨大的自信，因为我们知道——这爱已在我们之内发生！无论是能量、时间、天赋还是愉悦，唯有当我们溢满时，我们才能真正分享。同样的，爱只会自然发生，永远不会来自强制。如果我们试图“创造”爱，那就如同硬把花瓣掰开让它“开放”。那能叫开花吗？不能。爱是一朵在你存在的深处绽放的花朵，散发着甜美的芬芳，与他人共同分享。

爱能疗愈五种躁动

“爱”这个字承载着太多不同的含义、解读与注释。首先，让我们暂且放下“无私的、灵性的爱”这个观念。让我们先来谈谈普通的、简单的爱——连同它所有的占有、嫉妒与它所引发的所有副作用！即便是这样的爱，也能为身心带来莫大的益处。稍后我们再谈“无私的、灵性的爱”或“成熟的爱”。

前几天我在读一本杂志上的一篇文章，标题是《活到永远》。读到之时我吃了一惊。文章罗列了十一条让你至少延寿二十年的技巧，配有统计与调研报告支持。这十一条技巧全部与爱有关。文章说，即便只是照料宠物，都会在我们体内释放一种激素，让我们能与身体安然相处。如果照料宠物都能有如此效力，那么照料丈夫或妻子，效力自然更多！

文章也讲到，单身或丧偶者如何更早离世，以及有爱的陪伴如何延寿。它也讲到，当你的生活中有爱时，罹患癌症或抑郁的几率便更小。即便我们所说的“普通的爱”——单纯的迷恋——都能为身心带来奇迹。它能给我们一种深沉的疗愈与安适感。

按灵修方法[2]的说法，一个人身上会发生五种躁动，而所有这五种躁动都可以被“普通的爱”——即简单的彼此关怀——所疗愈。再次强调，我这里所讲的不是“灵性的爱”或“虔信”或“无私之爱”。那些稍后再讲。

一则小故事：

一名男生爱上了同年级的一个女孩。

某日他被一伙极端分子绑架，被送往边境另一侧的营地接受训练。几个月后他回到故土，散布恐怖。

他回到村中，发现他心爱的女孩的家人已被恐怖分子杀害。

他见了那女孩，两人开始交谈。她对他说她多么憎恨正在发生的事，求他停止他正在做的事。她告诉他——只有他向当局自首，她才肯嫁给他。

男孩随即向当局自首，并加入了打击叛乱的部队，口袋里一直揣着那女孩的照片。

---

[2] 灵修方法（Tantra）——古老的*吠陀*传统，通过灵性技巧或修行、冥想及仪式崇拜来证悟。

让我们先来谈谈简单的、实际的爱——你因为某个理由与某人分享的爱，或许因为那个人会在社交上支持你，或许因为在你遇到困难时那个人会支持你，又或许只是因为你希望与那个人维持一段良好的关系。出于任何这些理由，你都可能会表达爱。即便是这样的爱，也能疗愈我们以下五种躁动。

第一种躁动，源于你所处的环境。偶尔，在某个特定的地方或情形下你会感到躁动。如果你从那个地方或情形中走出来，你会感到更安定。即便在不舒适的环境中，如果你向某人表达一个爱的姿态，或者某人向你表达一个爱的姿态，情形也可能立刻好转！它能疗愈你。

第二种躁动，是身体层面的。身体层面的躁动，不过是身体在没有特定原因的情况下持续绷紧。据说，所有这样的绷紧，都可以在你对某人表达爱时释放。你或许会问：“爱怎么能带走身体的躁动呢？”你可以看这样的例子：一位母亲需要照顾孩子，即便孩子让她几近崩溃，她也会持续焕发着活力！正是爱这一元素，让她能够应对这种绷紧。否则，照顾孩子从来不是件轻松的事！

这种焕发之所以发生，是因为母亲对孩子怀有爱与关怀。当你关怀他人、当你对他人微笑、当你在肢体语言中表达爱——即便只有一次——身体内的任何紧张或躁动都会消散。

当你通过头脑表达你自己时，那称为智慧。当你通过心表达你自己时，那被感受为爱。当你通过整个存在表达你自己时，那被体验为能量。当你不作表达，放松地安住于自己的存在之中时，那就是极乐！这四种是同一种能量，只是以四种不同的方式表达而已。

因此，每当你表达爱，你同时也表达了能量。爱是一种凝聚的、有关怀的能量。所以自然地，每当你表达爱，你便成为疗愈能量的通道。当你成为能量的通道时，你不仅疗愈他人，也疗愈自身。

第三种躁动，是心理层面的。任何心理层面的躁动都可以被爱疗愈。研究显示：当你关怀宠物，或与孩童玩耍时，你心脏病发作的几率会下降，罹患致命疾病的风险也会降低。

第四种躁动，是情绪层面的。心理层面的躁动与情绪层面的躁动有所不同。心理层面的躁动纯粹是知性的，容易控制。但情绪层面的躁动，仅凭几句安慰的话很难控制。它唯有在你表达爱时才能被疗愈。当你开始辐射爱，爱的能量便如洪水般涌入你的整个存在。当你的存在被这样更高的能量所开启，情绪层面的躁动便被疗愈。

最后，我们到达灵性层面的躁动。世上有那么多人，他们能够与他人同坐、能够与电视同坐、能够与报纸同坐，但他们却无法安静地独处。这就是所谓的“灵性层面的躁动”。灵性层面的躁动意味着——你不能与自己同坐。你能给予世间所有人以约见，唯独不能给予自己！

你对导师或上师的爱，能够疗愈你的灵性层面的躁动。很多来见我的人说：“*上师*，仅仅在您的同在中静坐，我们就能进入一种安定的状态。可一旦我们回到家里，便无法再保有那种安定。这是为什么呢？”当你与一位已开悟者同在时，你会开始与祂连接，自然而然地表达对祂的爱。这会疗愈你灵性层面的躁动。

如果你留意我说话，你常常会发现我在词句之间留出长长的间隔。这些停顿，正是为了平息你灵性层面的躁动。当你坐在电视机前，你能够坐得那么舒服，是因为信息被源源不断地推入你的存在，从不给你间歇。你没有被给予体验自己躁动的机会。因此，虽然你的躁动其实在被支持、被放大，你却体验不到它，于是你会感到非常舒服。

但在这里，如果你有耐心带着那些间隔坐下来倾听这些话语，你的灵性层面的躁动会下降，你心智对下一个念头的渴求倾向也会下降。你会自动变得开放与接纳，这些话语不仅会触及你的头脑，更会直接触及你的心。如果你完全放松，与自己安然相处而不多生念头，你的整个存在便会开启，接纳一切，并得到疗愈。

如果你的心智是平静的，那么仅仅倾听便已足够。甚至不需要事后另行冥想。这一次的倾听本身，便能在你之内创造那体验。如果你的倾听没有到位，那种体验便难以发生。J. 克里希纳穆提[3]，这位著名的哲学家曾说：“倾听，便是神。”深而完整的、无躁动的倾听，便是神圣的。倾听本身便是神。如果你深入观察你的内在，那引发爱在你之内发生的上师的同在本身，便在疗愈这种灵性层面的躁动。

因此，即便是简单的、普通的爱，也能疗愈所有这五种躁动。

---

[3] 吉杜·克里希纳穆提（J. Krishnamurti）——著名的印度哲学家。

爱带来巨大的勇气

罗摩奴阇（Ramanuja）[4]的一生中曾发生过一桩美丽的事。如果你研究罗摩奴阇[4]的一生，你会看到祂如何将生命的每一步都用于走向开悟。

当祂的老师为罗摩奴阇[4]点化时，给了祂一则特别的吟诵。老师告诉祂不要把这则吟诵传给任何人；如果祂这么做了，祂就会下地狱。罗摩奴阇问老师，那些祂可能与之分享这则吟诵的人会怎样。老师说他们会得到解脱。

如果换作我们，我们会怎么做？我们自然会闭口不言，心想：“何必无缘无故地下地狱呢？”

罗摩奴阇立刻站到寺庙里的一座台上，高声招呼全村人。祂高声念出老师所授的吟诵，告诉众人：“愿你们都得升天堂！我并不在意我自己下不下地狱。愿你们都到达天堂！”

当你深深地沉浸在爱中，你会感到仿佛你整个存在都敞开了，你已准备好为任何人赴汤蹈火。你已准备好走向任何边界，因为在你的存在之内，再没有什么需要守护。你的存在全然敞开。当你全心投入、纵情去爱时，就不再感到不安。这就是为什么处于爱中的人们总做出冒险的事。他们敢于冒险，因为他们感到自己已没有什么可失去。对任何事物都没有不安全感。他们感到自己是如此辽阔。爱带来巨大的勇气与能量。它使你敞开。它使你终于向你自己敞开。就当下而言，你对你自己尚未敞开。爱能使你向你自己敞开。

当老师看到罗摩奴阇所做的事，祂承认自己从弟子身上学到了一课，并宣称罗摩奴阇已达到比祂更高的境界。祂告诉罗摩奴阇：“你如今在一个不同的空间里了。”

敞开——而非哲学化

如果你仔细观察，就会发现：对于每天与你相处的人，你已经有一套非常固定的心智设定。你们之间可能会说些什么，你几乎全能预料到。如果你以特定方式开启这场对话，你会确切地知道另一人将以何种方式回应！如果你以另

---

[4] 罗摩奴阇（Ramanuja）——*Vishishtadvaita*，即修正二元论原理的创立者。祂与阿迪·商羯罗、摩陀婆被认为是印度教哲学的三大导师。

一种方式开启这场对话，你又会确切地知道另一人的回应将如何改变。在你脑中，你对所有可能的日常对话都有一套虚拟的脚本。

只有当某人提出新的对话或新的行为时，你才会稍被震动或扰动，而你不知道如何回答或反应。那只是少数的几分钟，你开始琢磨如何回应。否则，你整日的对话你都一清二楚。你知道它应当如何开始，它将于何时转向，它将如何结束。它是一场死寂的对话。其中没有生命。

问题是：实际上，我们几乎都成了哲学家。我们不明白生活不是哲学。生活是自发的流动的能量。它在每一刻都是崭新的。哲学只是以不同的方式重复那些陈年旧事，仅此而已。其中没有任何新鲜之处。生活则在每一刻都是新鲜的。哲学剥夺了生活的这份新鲜。

一个小故事：

一个国家里有十位哲学家被囚禁起来。他们被关在同一间牢房中。他们决定无论如何必须设法逃离监狱。他们坐下来，制定了一个庞大的计划。他们得到了监狱门钥匙的模子，复制了一把钥匙。

最后，他们选定了出逃的日期。整个计划被清晰地铺陈出来。他们决定，在某个特定的夜晚，他们中的两人将用复制的钥匙打开监狱的门并向其他人发出信号。其他人将先逃跑，而这两人随后锁上身后的门，再跟着逃走。

出逃之日来临，两人走去开门。其他人则等候信号。他们等啊等，却始终没有收到任何信号。三个小时过去了。突然，那两位去开门的人折返回来，说：“我们必须放弃我们的逃跑计划。今天不能成事。只好改天再逃，得重新定个日子。”

其他人问：“为什么，发生了什么？”

他们答道：“能怎么办呢？那些愚蠢的狱卒忘了锁监狱的门！”

那些进行哲学思考的人无法想象任何新的东西！他们想来想去，还是原来那套思路。如果出现某种改变或某种新的情境，他们无法创造性地思考以应对，因为他们并未敞开。他们像是一条闭合的回路。

我们在应对自身的生活时也已经变得像哲学家。我们困在过去的模式里。我们从未驻于当下。如果任何新的事情发生，我们便茫然失措。

体验到“始终鲜活的临在”，就能时时感受生活的新鲜。这样的人敞开自己，随时准备回应。他不断体验到自己与周围的万物合一。要明白，敞开，就

是尊重万物，把万物视为与你平等，也愿意接受变化。随时准备回应，意味着你清楚宇宙万物都源自存在，也愿意时时回应它。这就是随时准备回应的意思。万物都是存在的一部分，你由此体会到存在有多么深邃。当你敞开自己、随时准备回应时，你就不再是个哲学家了。你已经准备好怀着爱向生活敞开。

拥有哲学，你便拥有固定的想法，并变得非常武断。当你过于武断时，你便无法去爱。武断是一种侵略性，它不允许爱进入。当你过于确信、充满先入为主的观念时，哪里还有空间让爱进入呢？爱需要美丽的空间才能绽放。

拥有哲学，便没有空间让爱在其存在状态中安顿下来。如果你真的想体验甘露的味道，仅凭一套关于它的观念就能体验吗？不能！你需要亲自去品尝那甘露，给它一些空间，让它充满你，并在其存在状态中安顿下来。只有那时你才会知道它的味道。同理，要体验爱，仅凭一些观念是无济于事的。你需要允许爱在你内在空间中以其存在状态生长。那时你便会知晓。允许它发生在你的心中，而非头脑里。决定与心同在。然后它将生长、发生。

一度在头脑层面失败的事，可以在心的层面获得成功！爱其实是心的成功，每个个体都应当去体验。停留在头脑是容易的。头脑毕竟只是一份世俗而熟悉的智力。下到心中需要勇气，因为在心中，没有什么是熟悉的，一切都常新。在头脑的层面，你拥有一份坚固的身份与熟悉的模式。在心的层面，没有身份，没有模式。它是一片敞开之地。要进入它，你需要巨大的勇气。这就是为什么对许多人而言，爱是可怕的。它是一片陌生的地带。而头脑则有一种舒适的熟悉。

自我切断——爱则连结

如果宇宙是一片浩瀚的海洋，我们都是其一部分。我们与海洋合一，而非海洋中的个别水滴。当我们以为自己只是一滴滴独立的水时，便觉得彼此有了界限，情感上也互相隔开了。这就是所谓的自我。我们被“我”与“我的”之感所驱动。只要这份分离存在，我们就永远无法体验到海洋的能量——那便是爱，我们永远无法体验那无因而澎湃的爱。

只要我们仍是海洋中的一滴水，我们便对生命说“不”。我们既不爱，也不信任。我们也感受不到极乐，因为极乐只属于那些懂得爱与信任的人。它只发生在那些懂得感到自己属于海洋的人身上。极乐只在我们的心说“是”时才

会成为可能，当“不”从我们的存在中完全消失时。“不”是黑暗，“是”是光明。“不”是自我，“是”是无我。

“不”是无意识者的方式。“是”是觉醒者的方式。我们生命中的所有冲突、所有痛苦，皆因我们说“不”而起。“不”是一场战斗，是与存在之间的战争。“是”是爱，是与存在之间的和平。“是”是与我们的完整本性——海洋——深深相契。极乐是那份和合、那份和谐的另一个名字。

处于极乐之中的方式是融入海洋，不是做一滴水，而是与海洋合而为一。作一滴水便是与自我同在。自我是一切苦难的根源。当自我缺席时，极乐便从存在的海洋的每一个角落涌向我们，仿佛它只是在那里等待着自我的消失。

自我是一种封闭的意识状态。所有的窗与门都关上了。生活仿佛也被包裹起来，与外界隔绝。我们的自我如同一颗胶囊般将我们包围。我们的自我像是一颗密封的胶囊；甚至没有一道细小的缝隙允许任何事物进入。它因恐惧而关闭自身，并向内萎缩。这就是我们为自己制造苦难的方式。

爱，便是与存在一同流动，完全地与之同在。自我如冻结的冰。爱如液态的水。只有当我们是液态时，我们才成为海洋的一部分。那时我们便不再有任何私人的目标或目的地。每一刻都充满极乐和难以置信的狂喜，只是顺着宇宙的计划而行。

心智是自我的一部分。它懂得如何关闭，但不懂得如何敞开。爱意味着敞开，意味着臣服。它意味着向存在、向花朵、向蜜蜂与星辰敞开。我们如何向这充满整个存在的美丽音乐敞开？我们如何向这无止无休的庆典敞开——花朵在风中起舞，树木享受着风与星辰，始终处于极乐之中？除人之外，一切似乎都处于和谐之中。

人之所以失去和谐，是因为他拥有所谓“意识”，而其他生物则不具备。

意识能做两件事。它能创造自我，也能创造无我。如果它创造自我，我们便活在地狱。如果它创造无我，我们便活在天堂。整个世界都身处天堂而浑然不知。当人进入天堂时，他全然了知地进入。那便是人的伟大与美丽。那也是危险，因为落入自我的陷阱、不进入天堂，比全然了知地进入天堂更为容易。

问题是：我们已忘记了我们是谁，为了什么而被创造。我们是爱的君王，却梦见自己是乞丐。存在的整个王国就在我们心里，我们却还在乞求世俗的东西。我们不断搜集世俗之物，却不知在我们的存在之内已拥有无穷无尽的宝藏。我们是海洋，却仍感干渴，因为我们已与自身断连。然而无论我们如何地断连，

无论我们已遗忘多少、已遗忘多久，它都能在一个瞬间被忆起，我们也能立即重新相连。

爱即是那连结者。

极乐由爱而生。爱是将你重新连回存在的诗。爱是斩断自我、令你与海洋合一之剑。当心充满爱时，你的整个生命便从散文变成诗，从噪音变成音乐，从不和变成和谐。

仅仅存在便是如此纯粹的喜悦。仅仅“在”便已足够。但我们需要敏锐才能感受“在”的喜悦。我们需要长出触须。触须便是我们所谓的爱。爱感受那仅仅“在”的喜悦。当你长出爱的触须时，生命便不再由独立的思想组成，而是成为一种连续的感受。然后自我便开始消解。一旦我们已由思考移向感受，便只剩下一步，那便是由感受移向“在”。那非常简单。

第一步是困难的，由思考移向感受。自我已把心智训练得过于习惯思考，这就是原因。第二步几乎自动发生。它无需我们做什么便可发生。从感受到“在”，没有任何距离。它可以在任何一刻发生。诗人能在任何一刻成为神秘家。他几乎已经在那里。真正的问题是如何走出思考、更多地进入感受。

只需跟随心。更多地爱，仅此而已！更多地感受。更多地享受，以便你能喂养你的心。观看日出、日落、云朵、彩虹、鸟、花、动物、岩石与人，并带着觉知观看它们。望入它们的眼睛。存在是如此多维的。望入每一维度，像诗人一般。赞美它。感受它。狂喜！扩展你的意识，并以爱体验存在的每一个细节。渐渐地，自我将失去其抓握，并消失。

爱的唯一障碍是恐惧。当事情开始发生时，我们会感到害怕，因为在爱中，我们进入一种融合。这威胁到自我的根基。自我是分离，爱则是融合。我们感到的恐惧，不过是自我害怕消融的恐惧。让恐惧在那里。它会逗留一阵子。如果我们只是置之不理，自我就会离开我们。当失去自我的恐惧离开我们，那是伟大的一天。从那时起，成长变得简单、容易而自发。那时，*我们*不复存在，只有*爱*存在。

每一刻都倾心去爱

以深深的爱去迎接生命中任何情境。很快你便会成为纯粹的爱。无论是一个人、你的工作、一个过路人、神或任何事物，仅因爱本身而以深深的爱去迎接它。如果你是一位画家，便完全地爱上绘画。如果你是一位舞者，便完全地

爱上舞蹈。如果你与你的电脑共事，便以至高的爱对待它，并沉浸其中。仅仅全然真诚、每一刻都全然在爱之中。

如果你一边绘画，一边在想应把画挂在哪个画廊，或应卖多少钱，那么请非常清楚，你并未沉浸于爱之中。你只爱上了某件特定的事物——在此例中是钱。如果你一边跳舞，一边计算跳完之后你将得到什么，那么请非常清楚，你并未沉浸于爱之中。你以这种方式为自己制造越来越多的束缚。甚至当一位上师出现在你的生命中时，你也对祂做着同样的事。

我对人们说："我是用我的手指指向月亮以让你看见它。如果你看月亮，你将体验我所体验的。相反地，如果你紧抓我的手指，你既看不见月亮，也无法放松！"

如果你在每一刻都沉浸其中，你便成为爱。那么，当你工作时，你以至高的专注去工作，因为你深深地爱上了它。如此，你的生活本身便成为一种深沉的冥想之爱。

然后你开始感受、关联并尊敬万物如活生生的存在，正如你自己一样。你甚至开始感受他人的思想。即使对方还没有向你敞开心扉，你也会回应他，与他建立联系。你感到宇宙如同一种半透明的、永远鲜活的临在。你拥有巨大的智慧。你确切地懂得如何与事物相连。这便是爱的力量。

真正的爱使你驻于当下。它带给你巨大的觉知。这就是它如此强大的原因。没有什么比"驻于当下"更具强度。爱便是体验生命从一刻到一刻的全然。它并非关乎两个人或任何对象。它只是为爱本身而爱，仅此而已。如果你瞥见真实的爱在当下被体验，你便能在你之内滋养它，让它生长并充满你整个存在与生命。那一星火花便已足够！

然后你成为一位奇妙的创造者，因为爱的能量也是创造的能量。这就是诗人能表达如此创造性的原因。他们将自身沉浸于爱中，并成为极乐的创造者。自那一刻的新鲜之中，创造便发生了。

苏菲派（Sufi）[5]神秘主义者贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）[6]说："无论你在哪里，无论你的状况如何，都试着去爱吧！"整个存在都深深地爱着自

[5] 苏菲派（Sufi）——伊斯兰教的神秘维度。

[6] 贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）——十三世纪的波斯苏菲诗人。

身，而你也是它的一部分。所以，每一刻都倾心去爱，本就是你的天性。只有这样活着，你才能体验到这份天性真正的圆满。

先爱你自己

今天的大问题是：大多数人并不爱他们自己。社会从未教导：爱我们自己是有可能的。

请理解：除非你爱你自己，否则你不可能爱另一个人。只有当你将你自己交付给你自己，你才能将你自己交付给他人。我们被教导：只有当我们有一个理由时，我们才能爱我们自己。如果我们表现得优秀，我们便爱我们自己。如果我们失败，我们便恨我们自己。我们将同样的逻辑施加于他人。我们爱他们只是因为某事，永不无因无由。

当你并不爱你自己时，你变得愤世嫉俗，对生命持负面态度。当你独自在母亲的子宫中时，你是全然有爱且极乐的。在子宫的独处中，你体验到了你那有爱的自己。这就是为什么你会看到：每当你在不安全感中躺下时，你都会采取胎儿的姿态。极乐的独处是你原本的天性。一旦你来到这个世界，社会便训练你，使你相信：你需要他人与电视才能有爱与快乐。它从未滋养你原本的品质。你原本的品质即是极乐的独处。如果你重新与它相联，你将安定下来，并在你之内感到平静与放松。

每天花几分钟，独自坐着，感受那份朝向你自己的盈溢的爱。感到你是一个多么美好的存在。感到你曾多么地视自己为理所当然。感到你自己是存在的一部分，并因此而爱你自己。融化于这份爱自己的感受中。如果你每日实修，你将看到：在你曾坚硬而自我中心之处，如今你已变得柔和而有爱。

当你深深地安定于你之内，带着平和与爱，极乐将会在你之内爆发。当你的神经是清净的，当你的神经系统被平和所清洁，极乐便将会爆发。你将开始表达那同样的极乐——它正表达在上师的肢体语言中。

然后当人们爱你时，你不会感到内疚或不配，因为正如他们爱你一般，你也爱你自己。你也就准备好接受别人的爱了。通常当他人向你展示爱时，你感到内疚或不配，因为你并不感到自己值得被爱。一旦你以深深的爱安定于你之内，你将以喜悦接收他人的爱。

爱存在并感受它爱着你

存在不是一件东西。它是一个活生生的能量存在体。每一棵树、每一株植物，都回应着你的爱与恨、你的一切思想。

克里夫·巴克斯特（Cleve Backster）[7]是一位测谎专家。他曾开展多项实验，研究植物对人类情感与思想的反应。他发现，植物对人类思想的反应与人类自身的反应相似。当一个人仅仅在脑海中设想烧掉植物的叶子时，植物的测谎记录就会出现异常波动！巴克斯特[7]将这种反应称为“初级感知”，即植物细胞、动物细胞和人类细胞感知并回应任何思想的能力。

有一次，巴克斯特[7]所记录的图表显示出一条平坦的线，这提示植物可能处于休克状态。他问植物的主人是否对植物做了任何伤害。那位女士告诉他：“我烤了几片它的叶子，好称出它们干燥后的重量。”

当你开始爱存在，它便开始以美丽的方式回应你。你开始超越你周围所有的差异——人与人之间的差异、情境之间的差异、情感之间的差异、一切与一切之间的差异。一切都合而为一。而那即是真理。一切都是一整个整体的一部分。而爱是唯一能让你领悟此真理的事物。

在印度，有灵性漫游的传统——人们徒步走遍全国各地，探访许多寺庙和朝圣地。我曾感到惊奇：他们如何能够做到这些，特别是穿越森林、与野兽同眠、乞讨食物。秘密是：他们开始感到自己与自然如此彻底地相连，以至于自然美丽地保护着他们。无论是雨天还是晴天，动物与树木，万物，都在照顾他们。尽管这在逻辑上可能难以理解，它即是真理。

如果你开始对存在与它所有的创造物带着少许的尊敬与爱去生活，你将能辨识这些事情也在你自己的生活中发生。自然将以许多美丽的方式，简单地回馈你的爱。

---

[7] 克里夫·巴克斯特（Cleve Backster）——测谎专家，曾使用测谎设备研究植物在受到威胁或关爱时的行为。

爱不同于尊敬

人们常常把爱与尊敬混为一谈。从年幼时起，孩子们便被教养得总是展示尊敬，而非展示爱。你能听到人们教导孩子：“你应该尊敬你的长辈。”你几乎听不到：“你应该爱你的长辈。”那即是问题所在。

尊敬在你之内播下第一份内疚——你是某种劣等之物。它使你感到与你所尊敬的那个人相分离。另一方面，爱在你之内播下喜悦与合一的种子。它使你感到与那个人、与存在中的一切相连。有尊敬，便有恐惧。有爱，便有真正的尊敬，以及深度理解发生的空间。仅有尊敬，能够产生的理解很有限。有了爱，便有巨大的理解与转化发生的可能。爱依其本性即是转化的。它使你柔和、融化你。

学者尼科尔森教授（Professor Nicholson）写下苏菲派（Sufi）[8]爱诗：

“唯有爱，唯爱能杀死看似已死的，
那冰冻的热情之蛇。唯独爱，
以含泪的祈祷与火般的渴望所滋养，
揭示了学校从未知晓的知识。”

任何石心都能被爱融化。只有爱能融化你的坚硬。只有爱能使你保持通透。

尊敬在你与他人之间制造距离。爱则跨越你与他人之间的距离。正是因为人们自己尚未体验过爱，他们才将尊敬作为可接受行为的规则来给出。尊敬更容易，但并不真实。爱可能显得困难，只是因为知道如何着手去做的人不多，但它即是真实的。有了爱，尊敬便是自动而真诚的。只有纯粹的尊敬时，爱的显现是被强制的，且可能永不真实。

爱是一切宗教的根

爱是原初的宗教。它是所有灵性的根。所有其他的宗教都是它的枝条。爱像树的根，而所有宗教像叶或枝。即便是最伟大的宗教，相比爱的宗教，也只是大枝条！

爱没有寺庙，也没有经典。它像埋于地下的根，却为生命提供滋养。没有它，整棵树都会枯死。通过爱，许多枝与叶被创造出来。但我们做的是什么？

---

[8] 苏菲主义（Sufism）——伊斯兰教的神秘维度。

我们紧抓枝与叶，而非紧抓根。当我们紧抓根时，我们获得直接的滋养。当我们紧抓枝条时，我们只能享受到滋养的一个层面。当你变得更有爱时，你就会进入那座无形的爱的圣殿。

树根包含着这个世界上所有树木的信息，正如一滴露珠包含着世界上所有海洋的信息。如果我们理解一滴水的结构，就会理解地球上所有海洋的一切。我们会理解名为水的这种化合物本身。无论哪里的水，都不可能偏离它的化学组成。这种组成深植于最小的微粒之中，而那便是一滴露珠。

同样，人是爱的一个原子。而爱无非是存在的品质。如果懂得爱，就能体验整个存在。请明白，人的构成并非身体的、化学的，甚至也不是心理的，而是灵性的。没有人能教会我们它是什么。我们必须自己去体验。所有其他知识都可以传授：身体的、化学的、科学的和心理的知识。这些知识都很容易传授。唯有灵性知识不是如此。它不能就这样被教会，却可以被体验！

一则小故事：

有一天，一位上师问弟子们，他们如何判断黑夜已经结束、白昼已经开始。

一位弟子说：“当你能望向远处，分辨出那只动物是牛还是马的时候。”上师说：“不。”

另一位弟子说：“当你能看着远处的一棵树，分辨出它是松树还是芒果树的时候。”上师又说：“不。”

他们问上师：“那么，上师，究竟是什么时候呢？”

上师回答：“当你能看着任何一个男人的脸，在他身上认出你的兄弟；当你能看着任何一个女人的脸，在她身上认出你的姐妹。如果你做不到，那么无论一天中的什么时刻，都仍然只是黑夜。”

上师能给我们一些提示，这里一点，那里一点。然后，我们必须小心而谨慎地找到自己的道路。爱只是一个提示，但如果我们跟随爱，慢慢地、非常慢地，我们会惊讶地发现，神变得越来越真实。祂不再只是一个念头，不再只是一个观念，而成为我们能够感受到的存在。我们越深入爱，就越接近这种感受。我们融入爱的那一天，就与合一相融。

爱是一切宗教的秘密。尽管如此，人们仍迷失在逻辑与神学之中。神学与宗教相去甚远，远得不能再远。对于神，不可能有逻辑，只有爱。神在诗中。祂在音乐和舞蹈中，却绝不在逻辑中。

神不是一种能通过逻辑过程得出的观念。祂是一种内在体验，内在到如此深的程度，以至于人必须绝对独自地前往，才能发现它。

自古以来，许多神秘家的结论便是：物质由爱粘合在一起。一股无形的力量使原子和分子聚合在一起。由于这股无形的力量，它们不会分散。科学尚未发现这一终极能量。它已经探测到这种能量的几种显现，例如引力和电，但这些只是粗显的表现。科学发现爱的那一天，也将是宗教与科学以同一种语言彼此交融的那一天。

现在，只需欢庆，因为*爱是*可能的。为爱是你的内在潜能而欢喜。凭借爱，你可以升至最高处。对于爱，没有什么是不可能的，因为爱能将自身转化为神。

三种类型的爱与其整合

许多人将性欲与爱混淆。这是最大的悲剧之一。认为性欲即是爱的人，便被局限于身体层面。他永不会升起高于此。他并不知道还有更高的层面。他停留在自己房子的地下室中。性是那地下室。它并非居住之地。你可以为其他目的使用它，但它不能成为你的家。你的家在其之上。

人拥有三种存在的层面，它们是动物的、人的与神性的。第一种是性欲的层面，即动物的层面。它是爱的一种粗糙形式。并非爱不在那里。爱被粗重的贪婪与欲望所掺杂、所污染，仅此而已。

随着我们的存在变得更加精微，我们便进入第二种层面——平常的人类的爱。人类的爱带有占有与嫉妒的痕迹。由于人类的爱扎根于比动物的爱更深的理解之中，它不再简单地将对方视为自己获益的工具。人类的爱能够视另一人本身即是目的。

第三种爱是神性的爱。它是爱在其最高的形式，几乎如同一则祈祷。其中没有占有性。其中没有任何尘世之物。它成为一种无形而有力的力量。这就是当爱成为祈祷、我们首次感到安宁的满足之时。我之所以说安宁，是因为其他两种类型的爱总想得到更多，或总觉得还缺了些什么。在它们之中没有安宁。当第三种类型的爱发生时，甚至性也成为深而神圣的行为，超越单纯的身体欢愉。

在印度，人们视三条河流汇合之处为圣地。这是一则隐喻，因为人正是三股力量的汇合之处：身体的、心理的和灵性的力量。当这三股力量*真正*相遇时，就会有巨大的喜悦与极乐。

通常，我们分隔在不同的空间里生活。身体住在一个空间，心智住在另一个空间，灵魂住在第三个空间。身体不知道心智，心智不知道身体。心智不认识灵魂，身体也不知道灵魂。它们在一起，却彼此不认识。

冥想的第一步是将它们拉得更近一些，让它们彼此相识，并将它们以深厚的友谊相联，如此合并便成为可能。当三种维度合而为一处，第四维度便诞生。自三的相遇之中，四诞生。那第四即是神，或存在，或神性，或无论你希望怎样称呼它。

灵性的全部工作，便是创造一种炼金术，使身体融入心智，心智融入灵魂，灵魂融入心智，心智融入身体。渐渐地、非常渐渐地，它们成为一种整合的现象。爱即是它的果实。

进入无因的爱

人们对我说，他们对我怀着那样喷涌的爱。我总是告诉他们：把这份涌流的爱当作一道门，借此跃向整个人类。对上师的爱，如同食物。如果你把它消化掉，你便充满能量，并在你的人生中辐射同等的能量。

佛陀[9]说：“我生活在僧团之中。”祂的意思是：“不要把注意力投向我。把注意力投向整个世界。”如果爱的对象被挪去，那么整个世界就成为对象。那时你便永远不会陷入受苦之中。

我们首先需要明白的事情是：关系可以无缘无故地发生，没有任何理由。只有到那时，我们才会明白：爱的体验，比爱的对象要重要得多。

你的一生之中，至少要拥有一段没有任何理由的关系。如果你没有这样的一段关系，要清楚地知道：即便你有钱，你在深处依旧是匮乏的。

从今天起，开始与某个人无缘无故地相连。这段关系中，不应该有任何金钱或身体的利益。如果你曾体验过哪怕一次无因的爱，此后——哪怕有钱财的往来，哪怕有身体的分享——也都没有问题。那份质感全然不同。我并不反对金钱，也不反对婚姻。我不反对身体的关系，但如果它变成你生活的中心，你便错失了某种极其重要的东西。那便是我要在这里向你所传达的。你错失了你的存在中的一个主要维度，或一个能量中心。

[9] 佛陀（Buddha）——开悟的上师，佛教的创始人。

一则小故事：

有一位盲女，憎恨自己，因为她看不见。她憎恨除男友之外的所有人。

那个女孩告诉她的男友，如果她能看见这个世界，她就会嫁给他。

几天之后，她的医生告诉她，有人捐给她一对眼睛。她动了手术，睁开眼睛，看见了一切，包括她的男友。

她的男友问她：“现在你能看见了，你愿意嫁给我吗？”女孩看见男友原来是位盲人，大吃一惊。她说：“对不起，我不能嫁给你，因为你是盲人。”

她的男友伤心地走开了。他只对她说了一句话：“亲爱的，照顾好我的眼睛。”

所以才说，你必须创造你的存在。你必须唤醒你内在的爱之中心。在你的人生中，你至少要拥有一段关系，对它你不期待任何超出关系本身的东西。你应当发展出一段关系，从这段关系中你得不到任何效用——无论是金钱、身体的慰藉，还是名声与声望。哪怕只有一段这样的关系也好——它甚至可以与一棵树、一个月亮、或者一颗太阳——你不应该从这段关系中得到任何利益。只有到那时，你才会明白“爱”这个字。只有到那时，你内在的爱之中心才会被唤醒。

我总是告诉人们：“每天抽出半小时，做一些不会带给你金钱、名声与声望的事情。就只为那半小时，去某座寺庙或教堂，打扫、扫一扫地，提供一些服务。不要盘算着要成为那个地方的委员！不要想着这会为你记上一笔功劳，并在天堂给你一个位置……不。那半小时的工作之外，不要看得更远。”

开始时你或许会想：“这半小时真是浪费时间！”几天之后，你会意识到——只有在那半小时里，你才真正活着！只有那半小时，你不被恐惧或贪婪所驱动。你无算计地对身边的人微笑。你感到一种前所未有的真挚。

如果你在其他时间观察自己，你会发现你甚至在微笑之前，都要先作一番头脑的计算。甚至在大笑之前，你都要先看一眼身旁的人。基于此，你决定嘴巴要张开几英寸，决定你应该多有礼貌，决定你应该怎样呈现自己。为了克服这些制约，就为半小时试试这个不会带给你金钱、不会带给你名声与声望、不会带给你任何社会地位、不会带给你任何回报的技法。然后你就会明白我所说的“无因的关系”是什么意思了。你会很快看到，那半小时变成了你真正的生命！

此时此刻，你的每一个行动都被恐惧与贪婪所推动。你被恐惧与贪婪所驱动。这就是你为什么感到孤独与疲倦。

如果你尝试这个技法，你会突然看见：你的身体和心智开始运作，不再需要恐惧与贪婪！一旦你学会这种简单的诀窍——如何不借由恐惧与贪婪而驱动你的身体——要清楚地知道：你便可以进入爱中。你学会如何接入爱的能量。你学会如何以那美好的爱的能量来运行你的人生。只有到那时，你才会明白“爱”这个字真正的意思。

一个新的中心会在你之内被唤醒。一股新的能量会在你之内开始辐射。那时你便会明白，充满爱而无因的关系是如何成为可能的。

爱、恨与渴求关注

只要爱是有条件的，恨与爱便是同一枚硬币的正反两面。一旦我们感到自己的期待受到威胁，爱便可以在一瞬之间翻转为恨。

在这类爱之中，只要条件如所预期地维持着，它就是爱。条件一改变，爱也随之改变。

我们所认为的“爱”，往往实际上与时间和空间有关。只要恋人之间的距离足够远、相处的时段足够短，他们就彼此感受到爱。然而，一旦他们走近、共处的时间变多，他们便感觉，自己其实并没有那么爱！这就是为什么人们常说“熟悉生轻蔑”。熟悉也可以把爱转化为恨。要超越爱与恨，首先我们需要放下期待。期待是爱的头号敌人。

在人的一生中，我们的关系会经历多个阶段。如果你仔细观察，无论我们身处哪一阶段，当我们索求爱的时候，其实我们只是索求另一个人的关注。当我们说一个人不爱我们，我们真正想说的是：那个人给我们的关注不够。任何人的基本需求，都是来自他人的关注。这种对关注的渴求，连同我们对他人之于生存的依赖，便是我们所体验为爱的东西。

对他人的依赖，可以是心理的、身体的、也可以是灵性的。比如，当你期待某个人借你一个哭泣的肩膀，你便是心理性地依赖于他或她。当你期待某个人为你提供金钱，或者满足你身体的欢愉，你便是身体性地依赖于他或她。别人不论怎样满足我们的依赖，归根结底，我们要的都是他们的关注！“爱”这个概念，归根结底，不过是设法获取对方某种形式的关注而已。

在冥想营的第一堂课上，我请人们在他们的生命中真心地列出至少一两个他们真正爱的人。通常一开始时，人们会列出长长的名单：丈夫、妻子、父亲、母亲、兄弟、姐妹，等等。他们会把那些他们想要取悦、或者需要取悦、才能让自己快乐的人包含进来。随着他们听到我谈到真正的爱，他们开始一个接一个地从那份名单上划掉名字。要明白，如果你划掉了某个名字，那么打从一开始它就并不真正在那里。

许多人把某些人列入自己的爱之名单，是因为那些人让他们“自我感觉良好”。我说的“自我感觉良好”是什么意思？那就像一张证明，上面写着：“你很好。你是这样，你是那样”，诸如此类。我们会爱任何赞美我们的人，不是吗？在与他们争辩之前，我们会再三考虑。我们以爱为名，暗中维护自己在他们心目中的好名声。如果他们撤回对我们的认可，我们可能陷入沮丧，所以我们继续取悦他们、爱他们。就这样，我们的爱背后总藏着某种理由。

有些人对我说：“不，*上师*，我爱我的儿子或女儿，并不是因为这些理由。”我问他们：“好吧，如果你的儿子突然开始自己作决定，如果他突然不再符合你的框架，不再听从你的指导，不再按你的规则生活，你对他的爱还会一样吗？”

他们告诉我：“不，不会。我的爱会少一点！”

这意味着什么？只要下一代是我们生命的延伸，我们就爱他们。只要他们符合我们的思考模式，只要他们遵循我们的惯例生活，我们就爱他们。我们不过是通过他们来实现自己的欲望，借他们来使自己的人生圆满。凡是年轻时未能完成的事，我们都试图通过他们去完成。我们把他们当作自己生命的延伸。如果我们曾想当医生，却因某种原因未能实现，我们就鼓励他们当医生。只要他们的行动和生活是我们生命的延伸，这段关系就是美好的。但当他们开始自己决定，开始觉得我们令他们窒息，开始站出来说“不”的那一刻，关系就会转向。

一则小故事：

三个成年人坐在一起喝早茶。他们的孩子在地板上玩耍。他们讨论，如果危险来临，他们会怎么做。所有人都说，他们做的第一件事就是抱起孩子逃走。

突然，高压锅的安全阀爆裂，蒸汽在房间里炸开。几秒之内，所有人都逃出了厨房，唯独那些在地板上玩耍的孩子被留在里面！

我们的爱，并没有我们所宣称的那样伟大！连我们自己都不知道自己的爱到底有多深，这就是问题所在。我们以爱之名说了很多、做了很多。但现实可能会惊人地不同于这一切。如果我们整合起我们内在爱的情绪，它便可以成为对我们本性的、极为真挚与本真的表达。

爱的统一

孩子们只有在能够对父母说“不”的时候，才觉得自己是成年人。这是一种基本的本能。当他们说“不”的时候，他们便感到自己作为一个个体被确立起来。这就是为什么，全世界的年轻人总是会反叛。无论是在西方，还是在东方，无论世界上哪一个国家，哪一种文化，年轻人都会说“不”。当他们说“不”的时候，他们感到自己是强大的。

但是我们的爱，只依赖于“是”。只要我们收到“是”，我们的爱也是“是”。当我们得到一个“不”，我们也开始说“不”。这被称为水平方向的爱。它水平地开始，又水平地结束。它一再开始，又一再结束。它总以某种理由结束。还有另一种爱，叫做垂直方向的爱。它永不结束，因为它从未开始。它一直都在，以能量的形式存在。它就是意识。垂直方向的爱，是我们突然意识到——我们活在每一个人之内，正如我们活在自己身体之内一样。

《奥义书》[10]中有一个很美的例子：

一位上师问弟子：“你享受你的五种感官吗？”

弟子说：“是的。”

上师问：“如果你少了一种感官，你还会有同样多的喜悦吗？”

弟子答：“不会，会少百分之二十；如果少了两种感官，就会少百分之四十。”

那位上师突然说道：“如果你再多五种感官呢？”

弟子答：“当然，我的享受会增加百分之百。

如果我再多一个身体，自然我会把一切都享受两倍；如果我有五个身体，自然我会把事物享受五倍之多。”

---

[10] *《奥义书》（Upanishads）*——构成古老《吠陀》典籍精髓的经典。字面意为“与上师同坐”。主要的十一部*《奥义书》*曾由开悟上师阿迪·商羯罗作注。

如果你能够体验到——自己是活在世上所有的身体之中的——想象一下，你会有多少喜悦或狂喜！那将是不可衡量的、永恒的、终极的。那便是开悟者一直所体验的。祂们体验到自己就是整个宇宙。祂们体验到巨大的狂喜。这就是为什么祂们不需要外在世界中的任何东西。祂们自足。祂们安住于最高形式的爱的能量之中。

在克里希纳[11]的一生中，*茹斯·蕾拉*[12]的整体发生，便是一种无因的爱，那份爱弥漫于整个宇宙的神圣之爱。*茹斯·蕾拉*[13]被很多人误解为克里希纳[14]与牧牛女之间一种身体的关系。要明白，克里希纳[14]是一位超级意识的存在，而*茹斯·蕾拉*[13]发生时，克里希纳大约八岁！它与任何身体的关系全然无关。那是一次纯净的、无因的灵性发生。

克里希纳的爱人拉达[15]执着于克里希纳，但她从未真正体验到纯净的喜悦。她时常陷于占有与嫉妒的情绪起伏之中。在*茹斯·蕾拉*中，作为超级意识的存在，克里希纳让她体验到——她能够看见克里希纳同时与在场的每一位牧牛女在一起。祂想要向她表明：祂存在于每一种身体形式之中，而不仅仅是祂自己的形式之中。这便是神圣之爱者的示现！

还有另一首由苏菲派[16]神秘家贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）[17]所写的美诗。他写道：

一个人来到挚爱者的门前，敲了敲门。

一个声音问：“谁在那里？”

他回答：“是我。”

那个声音说：“这里没有容下我和你的空间。”

门关上了。

在独处与匮乏中度过一年后，他回来敲门。

---

11 克里希纳（Krishna）——印度的开悟上师，曾传授《薄伽梵歌》的真理。

12 *茹斯·蕾拉（Ras Leela）*——开悟上师克里希纳与*戈比*，即牧牛女虔信者之间的灵性互动。

13 *茹斯·蕾拉（Ras Leela）*——开悟上师克里希纳与*戈比*，即牧牛女虔信者之间的灵性互动。

14 克里希纳（Krishna）——印度的开悟上师，曾传授《薄伽梵歌》的真理。

15 拉达（Radha）——开悟上师克里希纳的*戈比*，即牧牛女虔信者中为首者。

16 苏菲主义（Sufism）——伊斯兰教的神秘维度。

17 贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）——十三世纪的波斯苏菲诗人。

里面一个声音问：“谁在那里？”

那人说：“是你。”

门为他打开了。

在真正的爱之中，没有二元性。只剩下与每一个人、每一件事的合一。那便是爱的最高阶段。

爱并解放，不要占有

只要我们的爱发生在某个特定的对象身上，即便那个对象是一个人，我们也会试图将那个人贬低为对象的层面。这正是我们在对另一个人感到占有或执着时所做的事。就如同我们想要占有家具、一座房子，或任何对象一样，我们也试图去占有那个人。我们要那个人完全如我们所愿，那个人要被塑造成我们所设想的样子——这意味着我们其实是在把那个人贬低为纯粹的物质。

所以要明白：每当我们的爱或我们的注意力朝向某个特定的对象，我们便会变得只是物质化的，我们便会在自己和他人的身上制造出受苦。我们只会让那个对象或那个人窒息。反过来说，如果我们把注意力转向爱本身的体验，我们便会解放那个对象，我们自己也从那个对象中解放出来。那便是仅仅作为爱、而不是为了任何对象而发生的爱，所具有的美好。

当你开始占有某人，你也绑住了自己。如果你正牵着狗的绳子走，要清楚地知道，你自己也被绑住了。不要以为只有狗被绑住了。你自己也被绑住了。不要以为只是狗不能跑开，你自己也不能跑开！你或许正在想，是你拿着这根绳子，而狗或许在想，是他在牵这根绳子。谁知道呢?

我们总是把注意力放在错误的位置，而错失了真相。当我们把注意力放在一个对象上时，我们便错失了正在发生的爱的内在体验。我们误以为爱的兴奋与喜悦是因对象而发生的。我们不明白，爱的兴奋或喜悦的发生，并非因对象——而是因为我们自己。它是一股在我们之内发生的能量。如果它是因对象而发生的，那么每当那个对象接触到我们，我们就该有同等的兴奋，对吗？但情形并非如此。即便那个对象一直都在，那种兴奋的温度过一段时间就会降下来，这便意味着那种兴奋或那股能量与对象无关。它与主体有关——那个主体就是我们。它与体验本身有关，而非与对象有关。

一则小故事：

一位艺术品收藏家来到一个村庄。他看见一只猫正在一家小茶铺外，用一只古董碟子喝牛奶。那位收藏家认出了那碟子的价值，想要把它买下来。

他走到店主面前，问他：“先生，我能用两美元买这只猫吗？”店主拒绝了，说他不想卖猫。

收藏家说：“我想有一只猫，因为我家闹鼠患。请把猫卖给我吧。我愿意付十美元。”

店主说：“好，成交！拿去吧！”

现在那位收藏家说：“我会带走这只猫，但你能不能也把那只碟子给我呢？这样我就不必再买一只新碟子了。猫会高兴的，因为它已经习惯了这只碟子。你何不把碟子也一起给我呢？”

店主说：“不行！那只碟子是我的幸运碟。正因为它，我才在这一周内卖了六十八只猫！”

那位收藏家想要得到的是碟子，结果只得到了猫。我们也一样，会错失生命中真正应当体验的东西，因为我们追逐的是对象，而不是主体。

下次和朋友相处时，如果你能向这位朋友完全敞开心扉，就记得练习这个方法。

只需坐在他或她身旁。不用琢磨接下来该做什么、说什么。只是坐着，仅此而已！这就是技巧。其实，说话无非是在回避对方。因为你无法直视对方的眼睛，所以才不停地说。这就是真相。对方之所以倾听，是为了等你一停下来，他就可以开始说！如果一个人在听你说话，那意味着他要么在想别的事，要么在准备轮到自己开口。他坐在那里，就是为了等你一说完，他便能开始。

现在，如果你尝试这个技巧，它可以把你带入一个全然不同的空间。当你与上师、朋友或爱人在一起时，无论你与谁深深相连、对谁非常敞开，都可以尝试这个技巧。它会直接引领你走向开悟。请非常清楚：我教这个技巧，不是为了让你拥有更好的关系，也不是为了发展你的人格。不！我把它给予你，是为了让你直接体验那能够引领你开悟的纯粹之爱。

大问题在于，你从不放松地坐着。你要么被贪婪驱使，急于说些什么或做些什么；要么不知道自己在做什么，于是被恐惧抓住。你只想完成自己的事，

然后逃开！你不是处于贪婪，就是处于恐惧。但现在，只需放松。既不要处于恐惧，也不要处于贪婪。

只需安坐于当下。感受对方的临在。如其本然地接纳对方，接纳那个存在体，并感受你内在发生的一切。尝试几天。突然，你会发现自己体验到一个不同的空间，一个你在生命中从未体验过的空间。

这是来自《希瓦经》[18]中的一个技法，《希瓦经》是一部由希瓦[19]传授的开悟技巧集。这个技法会带你完成一次量子跳跃——从有形跃入无形，从占有之爱跃入无因之爱。

你或许执着于你的爱人、你的神、你的上师、你的朋友，或者任何的人。要从那份执着中走出来，要从有形跃入无形，这便是那个技法。你可以借此完成一次量子跳跃进入爱之中。通过这次跳跃，你将看到：爱不是作为对某个特定对象的执着而发生的，而是作为一股溢流的能量，它不在外在世界中去寻找任何执着。它只是你自己的溢流，你与他人共享，仅此而已。无论那个对象在不在，爱都会发生。

当爱作为无因的溢流而发生时，你就从你自己的执着与占有之中解放了自己，也解放了对方，因为你所知道的占有，不仅束缚了对方，也束缚了你自己。它折磨对方，也折磨你自己！真正的爱，仅仅解放你们双方。它把自由给予你，也给予对方。

当我周游世界时，人们问我：“昨晚你睡得好吗？对你来说，这是个新地方。”我告诉他们：“只有当你执着于某一座房子时，另一座房子才会成为你的新地方，你才会挣扎。当你对任何房子都没有执着时，你便在所到之处都感到自在！”

我从不感到任何地方是属于我的，或不属于我的。我无论在哪里都感到完全自在。安宁永远在我们之内，从来不在我们之外。当我们内在没有安宁时，我们便向外去寻找安宁。内在的安宁，便是无因的爱的能量的结果。当我们不执着于某一处住所时，我们便在整个世界都感到自在。我们在世界上任何地方都完全放松。

---

18 《希瓦经》（Shiva Sutras）——以警句形式汇集开悟上师希瓦所传的技巧，包括 Vignana Bhairava Tantra、《上师之歌》（Guru Gita）、Tiru Mandiram 等。

19 希瓦（Shiva）——印度的开悟上师，以《希瓦经》等经典形式传授宇宙真理。

人们问我：“*上师*，您怎么能如此频繁地旅行而不感到不安？”这个问题大多来自因公出差的人。他们说：“我们如果去一两个地方再回来，要花一星期才能恢复、安顿下来，再回到我们的日常、感到舒适、找回我们自己。您怎么能如此持续地旅行呢？”这个秘密，便是我先前告诉你的同一件事。我并不感到执着，也不与任何一所房子相连，所以我感到与整个世界相连！有一种与整个世界相处都深感自在、如在家中的感觉。有了这种感受，无论你走到哪里，你都会体验到一种深沉的、放松的极乐与狂喜——因为那份极乐不来自外在的家，而来自内在的家。

关系中的爱

在现实生活中，我们总是想要以某种可触摸的方式表达对他人的爱。如今，唯有当爱以具体形式展示出来时，它才被认作是爱。

真正的爱如同共融（communion）。它是两个存在之间的共振。它可以被感受而不需要任何表达。它不需要沟通，因为它已经作为一种共融在发生着。

如果你真心地爱一个人，那么你的肢体语言本身就会展示出来。这份爱太丰盛，难以用语言表达。你会感到语言是不充分的，只会削弱你所感受到的爱。但如果你一定要用语言，那么在某个地方这份爱就没有真正发生。当你必须开口才能表达爱，那么某处就已经有了谎言！你只是在用语言去装饰那份谎言。

真正的爱能解放，因为它不强迫你不断地去表达它。它只是在那里。真正的爱也给予你自由——去自由地表达你想要表达的东西。你可以轻松地表达像不满或愤怒那样的东西，而那不会被误解为爱的减损。

不仅如此，有了真正的爱，关系中将不会有任何支配或权力的游戏。每一个人都将如同一朵盛开的美丽花朵，散发着它独特的芳香，仅此而已。

有了真正的爱，也不会有恐惧或不安全感。在平常的爱中，两个人之间的身体距离会带来大量的不安全感与信任的缺失。

一则小故事：

一名年轻的士兵走到他的长官面前，说：“长官，我的朋友还没有从战场上回来。我请求您准许我出去接他。”

长官说：“不准。你的朋友多半已经死了。我不想让你冒着生命危险出去。”

年轻的士兵还是去了，回来时身受致命重伤，怀里抱着朋友的遗体。

长官怒不可遏，大声喊道：“我告诉过你，他已经死了。现在你们两个我都失去了！告诉我，去那里带回一具尸体值得吗？”

士兵在弥留之际答道：“值得的，长官。当我到那里时，他还活着。他对我说：‘我确信你会来。’”

真正的爱不寻求效用。它凭纯粹的信任而运作，并且超越空间与时间。

这些天我看到人们互赠那么多东西来展示他们的爱。赠礼已经成为爱的表达。如果赠礼作为无因的溢流而发生，那倒还好。但如果它成为一个必须被履行的条件，那就会成为问题！那时它就成为真正爱的可怜替代品。

只要真正的爱在那里，任何关系都不会变得乏味。要明白：只要爱在那里，每一个对象或每一个人都是独特的。比如，如果你的办公室同事过世了，你的生活其实不会因此停摆。你会同他人一起去慰唁他的家属，然后继续生活，仅此而已。但如果你爱着那位过世的同事呢？生活将再也不会与从前一样，对吗？无论何时，当你爱上某个对象或某个人，或者有人爱着你时，那整段关系都会变得独特。爱让事物变得独特。

有一天一位*静修所的住民*[20]问我：“*上师*，您每天看着我们所有的人、看着我们所有的错误与困惑。对您来说每天都是同一件事。您不会对我们感到厌倦吗？”这是一个非常诚实的问题！我告诉他们：“对于开悟者来说，正因为祂们的爱，祂们感到每个人都是独特的。祂们不把人仅仅看作数字。祂们看到每个人的独特。”

这就是为什么，上师们会如此耐心地继续与每个人一起工作。如果这只是数字的问题，情况就会很不一样。当你有这种爱时，你的内在空间会是这样：行动背后没有逻辑上的理由。你只是感到相连，并散发爱，仅此而已！

不仅如此，无因而满溢的爱，在表达上总是全然的。它不会像通常那样被贪婪或恐惧稀释。因此，无论你爱谁，都会毫无保留地、全然地爱。无论那个人是什么样子，你都会爱他。当你这样去爱时，即使那个人离开了你的生活，你也不会悲伤。

---

[20] *静修所住民（Ashramites）*——住在静修所的人。

当一个人去世时，你之所以悲伤，只因为你后悔未曾全然地爱他。唯有当你的爱本身圆满时，你才能全然地爱他。这与对方没有任何关系。无论他是哪一种人，都不重要。这就是真爱的美。它为爱本身而爱，而不是为对方而爱。

如果你正在为失去某个人而悲伤，请非常清楚：你之所以悲伤，是因为你错过了全然地爱他。如果你曾全然地爱他，你就会完全安然地向他告别，而不是悲伤。你悲伤，只因为在某个地方错过了某些东西。即便那个人是你的父亲、丈夫或妻子，也是一样。如果你在他们活着时曾向他们散发无因的爱，那么在他们离开时，就不会有任何遗憾。但如果你带着种种理由去爱他们，那么当他们离开时，你对他们的爱中的不圆满就会留下余波，而你感受到的那股余波，便是悲伤。

冥想——感受你之内溢流的爱

独自舒适地坐下，闭上眼睛。

专注于你心脏区域。排除一切其他。只专注于你的心。

把你的心想象成一座无尽的水库，祝福可以从那里流出来。

深深地感受每一次心跳。让每一次跳动在你之内共鸣。

在心跳与心跳之间，感受爱的能量正在发生。

在你身体、心智与灵魂的最深处，爱的能量一直在等待着被认出。

邀请心之爱的能量去流动，去充满你身体、心智与灵魂的这些最深处。

缓缓地睁开眼睛。

没有什么可担忧的

什么是担忧?

刚才我们谈了爱。爱是与他人的关系。爱也是与自己的关系。不爱自己，就无法爱他人。阻碍我们去爱自己的，是我们在内心不断制造的担忧或烦躁。无论事情进展顺利还是不顺，我们都在担忧。没有什么比担忧更能侵蚀我们的自尊。担忧究竟是什么?

一个小故事:

一个男人走进酒吧，忧心忡忡、心烦意乱。

酒保问他：“怎么了？你好像有什么心事，很担忧。”

男人说：“我和妻子吵架了，她说一个月不跟我说话。”

酒保安慰道：“没事，一个月也不算长。”

男人说：“我知道。今天正好满一个月了！”

每个人都有各自的担忧！如果我问你在担忧什么，你会说：“我没有工作，这就是我的担忧。”你的邻居会说：“工作就是我的主要担忧！”另一个人会说：“孩子是我的担忧。”还有人会说：“我没有孩子，这就是我的担忧！”

一个人的梦想，是另一个人的担忧！你根本找不到任何逻辑。

“担忧”是什么？每当事情没有按你期望的方式发展时，担忧就产生了。它是你的期望与现实之间的落差。比如，你觉得儿子应该待在家里陪你，而他却觉得应该独自生活，离你远一点。你觉得薪水应该再高几千美元，而你的老板不这么想。你想在某个时间点前完成项目，但事情进展太慢，看起来根本不可能。这些都是担忧的根源。你所期望的，和别人所期望的，对不上。

你不断地期待事情以某种方式发生。无论大至事业，还是小至丈夫几点回家吃饭，你都在不停地把自己的意愿强加于正在发生的事情上，然后为此担忧。

担忧是如何扎根的?

担忧源于你自己的念头或言语。你身上持续发生着两件事：第一是对话，第二是独白，或者我称之为“内心自语”。你要么与外在的人对话，要么在内心不停地自言自语。无论如何，语言和念头就是构成担忧的“砖块”。

当你与他人交谈时，你所说的话严格受制于社会规则。你会自动避免使用禁忌或“政治不正确”的词语。但你对内心说的那些话，除了你自己，没人知道。你在内心产生的那些念头，才构成了你真正的担忧。

黎巴嫩诗人纪伯伦[21]说得妙：“当你无法与自己的念头平静相处时，你便开始说话。”他还说：“我们之所以不断说话，是因为我们无法在内心与自己安稳相处。”

就像这样：你身上有一股持续不断的自语暗流，一天二十四小时，一周七天都在进行。这股暗流中会冒出一些浪尖。这些浪尖就是你感受到并表达出来的担忧。担忧不过是内心那股不断流动的念头之流中的一些浪尖而已。

这些念头大多是负面的。这就是问题所在。如果我让你用几页纸写下你的人生故事，你会挑几件事来写，着重讲自己何时经历了怎样的挣扎。至于其间发生的许多令人喜悦的事，你却不会着重去写。心智被训练成只记录负面的事情。即使喜悦的时刻发生了，你记住的也只是它结束的那一刻，而不是你感受到喜悦的那些时刻。因为即使在喜悦的巅峰，你也在担忧这份喜悦何时会结束！心智从小就被训练成认为生活从一个担忧到另一个担忧，从一个痛苦到另一个痛苦，永远不会从一个喜悦到另一个喜悦。

教室里，老师发现一个小男孩愁眉苦脸地坐着。

她问：“怎么了？你为什么看起来这么担忧？”

男孩说：“是我父母的事。我爸爸整天工作，给我买好衣服、提供优质教育，我要什么他买什么。我妈妈每天给我做最好吃的饭菜，从早照顾我到睡觉。”

老师问：“那你有什么问题？为什么还担忧？”

男孩回答：“我怕他们会跑掉。”

---

[21] 纪伯伦（Khalil Gibran）——黎巴嫩裔美国诗人，以《先知》闻名。

心智只与痛苦有清晰的认同，从不与喜悦认同！这就是为什么回忆起快乐时刻也会变得痛苦。

喜悦从来不作为念头被记录下来，但痛苦会。这就是为什么我们内心的记录总是负面的念头。喜悦就像一张空白录音带！比方说，如果你的一生像一根时间轴，那么喜悦时刻就是时间轴上的空白！没有任何记录与之对应。而担忧和痛苦的时刻则会被清晰地记录为黑色印记。

在一面漂亮的白墙上，如果有一个小黑点，我问你看到了什么，你会说什么？你会说你只看到了那个黑点。你看不到周围大片的白色区域！这就是你如何得出结论，认为你的时间轴只由担忧和痛苦构成。

如实地看——然后继续前行

佛陀[22]，一位开悟的上师，用了“*如是*”（*tathata*）这个词——如实地看到事物本来的样子。不带有任何评判地去看它本来的样子。

但大多数时候，我们只能透过*担忧*去看事物。当我们如实看待一切时，只有喜悦存在；而当喜悦存在时，就没有念头被记录下来。只有空白。这就是为什么当你喜悦时，你感到轻盈，因为什么也没有被记录下来。当你透过担忧看一切时，更多的念头被记录下来，你便感到沉重。

有句俗语说：“我们看到的不是事物本来的样子，而是按照*我们自己的样子来看事物*。”如果你觉得你看到的东西有问题，那你应该反观自己，因为外在所见不过是内在的反映。如果你内心感受到纯粹的爱，那么你外在看到的也只有纯粹的爱。这永远与你有关，与你所看到的无关。

如何才能让念头远离真正“如是”的存在？如何才能时时刻刻享受每一个当下?

试试这个小技巧：当你看到某样东西时，比如一个人、一个情境、一本书或任何东西，旧的念头和熟悉的反应通常会立刻升起。觉知到这些条件化的念头和记忆遮蔽了你的判断，然后观想自己击碎那些念头。接下来，用全新的眼光去看那个情境、那个人或那个物体，就好像你第一次看到它一样！突然间，你发现因为自己的担忧和念头，你错过了那么多。

---

[22] 佛陀（Buddha）——开悟的上师，佛教的创始人。

即使你看到你的丈夫、妻子、兄弟或任何人，也要像第一次见到他们那样去看。突然间你会发现，不仅担忧没有生起，而且无论对方是陌生人还是熟人，你开始一视同仁。这才是正确的方式。没有人是熟悉的、一成不变的。连你的妻子对你而言也是未知的。每个人都在随着存在每时每刻地变化。只有你的心智试图让他们看起来是永久不变的。

一旦你开始如实地看待事物，你所有的能量就会在内心整合。不再有担忧，不再有冲突。担忧之所以产生，是因为你的念头在抗拒你所看到的。一旦冲突消失，所有投入担忧的能量都会释放出来，供你整合！

有人问著名的印度哲学家 J. 克里希纳穆提[23]，如何与“如是”合一。祂美妙地回答：“不去命名它，你就会发现自己已经与它合一了。”

通常，当我们看到某样东西时，我们要么试图认同它，要么试图谴责它。比如，要是有人说你傲慢，你要么接受，要么努力不去傲慢！你从不真正理解傲慢或超越傲慢。你只能在你熟悉的参照系内去理解。正因为如此，你被局限在对可能性的狭隘看法中。要真正理解，你需要超越这个有限的视角。要做到这一点，你只需要停止给它贴上“傲慢”的标签，仅此而已！傲慢就不再存在了。正是通过命名，你才启动了冲突。这就是你看到“如是”的方法——不去命名它。

一个人上了公交车，坐在一个年轻人旁边。他看到那个人是个嬉皮士，只穿了一只鞋。

他问：“你丢了一只鞋？”

年轻人回答：“不，我找到了一只鞋。”

停止给任何情境、人或事物命名！只是去看，仅此而已。不给谴责或接纳的念头留出空间。

起初，你有一种对所见之物做出评判的冲动，因为那是你的习惯。但当你通过如实看待事物，体验到那股巨大的能量被释放出来时，你就会想要保持那种状态——远离念头、担忧和痛苦。

---

[23] J. 克里希纳穆提（J. Krishnamurti）——著名的印度哲学家。

当你如实地看待事物时，你就在天堂。当你想看到你想看的东西时，你就身处地狱。如果你明白一切都是吉祥的，你就会放下期望，如实地看待事物，因为一切都是吉祥的。

一个小故事：

一个弟子不停地问上师：“上师，天堂在哪里？”

终于有一天，上师问他：“你真的想知道吗？”

弟子坐直了身子说：“是的！”

上师说：“好吧，我的第一个弟子赫马钱德拉就在天堂里。”说完这句话，上师闭上眼睛进入了冥想。

弟子知道上师要很久才会睁眼。于是他去问其他弟子，知不知道赫马钱德拉住在哪里。没人知道。

最后有一个弟子说：“我知道怎么指引你去那里，但我从没去过。那是在一片冰雪覆盖的群山之后的一个深谷里。”

弟子仔细记下了路线，回到上师那里。他说：“上师，我想去拜访赫马钱德拉！”

上师正专注于一些工作，头也没抬就说：“去吧。”

弟子出发了。他走了好多天，经历过日晒、雨淋、雪打，什么都有。他筋疲力尽，几乎要死在路上。他花了一百天才到达那个山谷。当他终于到达时，他看着山谷心想：“这个山谷看起来也不怎么样啊。我见过比这美得多的山谷。上师为什么把这个地方叫做天堂？”

他环顾四周，继续往前走，终于找到了赫马钱德拉的小屋。赫马钱德拉见到他非常高兴，给他端上吃的，问起上师和其他弟子的情况。

弟子一直在心里想：“上师把这地方叫天堂？真不敢相信。”

住了一周后，他离开返回上师那里。回家又花了他一百天。

他径直走到上师面前说：“您说那里是天堂。可我看到的却是再普通不过的地方！”

上师说：“天哪！当时你问的时候，要是把你的意图表达得更清楚一些，我就会告诉你真相了。”

弟子问：“真相是什么？”

上师回答：“不是赫马钱德拉身在天堂，而是天堂在他心中！”

当你没有期望、如实地看待事物并从中发现祝福，与存在贴近地生活时，你就把天堂带在了身上！天堂不是地理上的，而是心理上的。它不是物质层面的，而是心智层面的。只要你决定，现在就可以在天堂里。

很多人对自己梦中看到的东西感到担忧，来找我解梦。我告诉他们，现实中发生的事情我们都无法接受，又何必去操心梦里的事呢?

有一天，一个人做了一个奇怪的梦，非常想知道这个梦的含义。他去找到自己的上师，说了自己的梦，请求解答。

上师告诉他：“带着你在清醒时做的梦来找我吧。我们一起来解决。你睡着时的梦，既不属于我的智慧，也不属于你的想象。”

如果你还在为你的梦担忧，那你应该知道，梦告诉了你在白天的心智状态。从梦中学习，思考如何在白天转化你的心智。比如，如果你清醒时想太多情欲的事，你的梦就会充满情欲。如果你过分担心考试能否取得好成绩，你会在梦里参加考试！如果你太担心人际关系，你会在梦里跟人吵架。所以，清醒过来，看看你的梦在告诉你什么。除此之外，梦没有什么需要解读的。清醒过来，如实地去看。

担忧——代代相传的遗产

担忧是一种不受欢迎的遗产，从祖父母传到父母，再传到孩子身上。孩子就像海绵。他们会吸收父母的肢体语言和态度。父母甚至没有意识到这一点。比如，如果一个孩子听到母亲重复某种担忧四五次，孩子就会内化这个习惯。他长大后就会不必要地重复某些话语，这正是担忧的一个特征。

最终，他会带着这种担忧进入婚姻，然后他和妻子都必须面对它——尽管这原本是他母亲的担忧。然后他们又会把它传给孩子，除非他们停止命名它，学会与“如是”相处。

一个男人正推着婴儿车。婴儿拼命地尖叫。男人一直小声念着：“保持冷静，乔治。别叫了。没事的。”

他妻子叫他闭嘴。

一个旁观的女人对妻子说：“你为什么对他那么凶？他真的很努力在安抚你儿子！”

妻子不满地看着她，指着丈夫说：“他就是乔治。”

当父母不断表达担忧时，孩子就会以为生活之所以继续，靠的就是担忧！要知道，生活之所以继续，不是因为我们，而是尽管有我们，它依然在继续！

一个男人刚搬到村里一个偏远的地方。有一天，有人看到他正大把大把地往房子周围扔面包屑。

邻居看到后问他：“你在干什么？”

男人回答：“我在防着老虎靠近。”

邻居很惊讶：“可是这附近没有老虎啊！”

男人回答：“没错，很有效吧？”

我们就是这样被训练成去担忧的！前几天，我读到一份关于担忧的调查报告。它说：我们百分之四十的担忧永远不会发生；百分之三十是针对过去的事，已经无法改变；百分之十二是关于别人的事情，与我们无关；百分之十是关于疾病，其中大部分是想象出来的；只有百分之八值得担忧，但那些也不值得花精力去担忧——只要把信心付诸行动就能克服。所以实际上，值得担忧的其实是百分之零！

人们相信一切有统计数据支持的说法！所以我用统计数据来说话。否则，一句话就够了：别担忧，去做就行。该发生的自然会发生！

问题在于，父母期望孩子担忧！如果孩子不担忧，父母就会给他们贴上“不关心人”的标签。其实，可以关心而不担忧。关心是*行动*。担忧是*唠叨*。唠叨没有用。唠叨就像桥还没到，就试图先过桥。

一个年轻人开车载母亲去邻村。快接近那个村子时，他们想起了一座桥，那座桥曾经很旧，已经不能用了。

母亲非常焦虑地说：“我绝不会坐车过那座桥。”

儿子说：“等到了我们再看看是什么情况。”

母亲说：“我确信如果我们试着过桥，桥一定会断的。”

儿子说：“我们看看它到底多结实。不仔细检查，我们不会过的。”

母亲说：“如果你或我出了什么事，你爸爸永远也不会原谅我。”她就这样一直说，越来越焦虑。

很快他们到了那座桥所在的地方。那座桥已经被一座新桥取代了！

有两件事需要区分：时间规划与心理担忧。时间规划是为了给任务或项目制定完成时间表。比如你决定：“我早上六点起床，做冥想，七点洗澡，八点出发去办公室。五点下班，六点回到家。”

这种规划完全没问题。但你在执行清单上每一项任务之前，就开始为此制造焦虑。你权衡利弊等等。这叫“心理担忧”！这没有必要。时间规划是好的，但心理担忧不需要。那就像桥还没到就试图先过桥。

那么多精力都花在了担忧上，而这一切毫无用处。在我刚才讲的故事里，并不是说儿子不关心人。他只是不带着担忧去关心而已。桥还没到，何必先去纠结它呢？

要知道，敏感和担忧是不同的。你可以对当下非常敏感，但完全不去担忧。你看小孩子，你生病的时候，他们对你非常敏感。但他们不会像你那样担忧。只要你的孩子对别人的需求敏感，那就很好。他不必通过担忧来表现关心。事实上，你应该庆幸他没有把家里的担忧加倍！

你可以清洁家里的有形部分，比如地毯和地板，但你家里的*空间*呢？这个空间是流通于整个房子的能量。它捕捉了你散发出的所有念头。它决定了整个家的氛围。你的担忧就像蜘蛛网一样悬挂在家里的空间中。这就是为什么你一进家门，就会感受到熟悉的担忧模式。残留在你家空间中的那些模式会在你回家时紧紧抓住你。要知道，你的心智设定会沉淀在家里的空间里。

你污染了家里的空间，就等于未经他人同意就让他们生活在不纯净的环境中。这就是问题所在。很多人在家里做净化能量的仪式，但那还不够。仪式之后，你又开始在这个空间里散发你的负面想法。除非你从心智设定或担忧中解脱出来，否则在家里做净化仪式毫无意义。在举行仪式的同时，你还必须开始散发积极的念头，这样家里的能量才能保持纯净。

担忧与纠结——我们的内在软件

一个人从沉睡中猛然惊醒。他的朋友问他：“怎么了？”

他回答：“我突然想起来，我忘记吃安眠药了。”

担忧是我们内心深处根深蒂固的模式。它自己就发生了，不需要任何坚实有效的理由来证明。它就像抽烟喝酒一样，是一种上瘾。我读到过美国胸科医师学会最近的一项研究。它说，过去十八年间，被归类为高度尼古丁依赖的人群比例上升了百分之三十二！

任何上瘾都是因为我们想维持自己的模式。担忧也是如此。你担忧就是为了维持模式。这变成了你的天性。

要知道，心智就像硬件，装着一套叫“担忧”的软件。比如，每天早上十点，当你想起所有积压的办公室工作，你会经历情绪低落或担忧。于是“十点”被记录为你情绪低落的时刻。以后每天正好十点，你的情绪就会受到干扰。你们很多人可能都有过这种体验。星期天不用去办公室的时候，同样低落的情绪也会在十点出现。然后你告诉自己：“不对，今天是星期天，不用去办公室，不用想那些事。”这时你才松了口气，但心智一次又一次地回到同样的情绪中，因为我们的心智就是被编程的硬件。

痛苦或担忧的压力成了我们存在的一部分。如果担忧或压力被拿走，我们会感到孤独。我们觉得少了什么。当我们步入老年，可以担忧的事就不多了，因为没人指望我们去解决什么问题了。如果你观察老年人，即使他们的孩子已经结婚了，有时连孙子孙女都结婚了，他们仍然每天雷打不动地坐在那里看报纸上的“征婚启事”！

还有一点，当我们一次又一次地陷入这套软件、这种担忧时，最终往往会陷入纠结。

什么是纠结？就是做决定时犹豫不决、来来回回。这种摇摆是因为你内心有太多念头，都想在你的最终决定上签上自己的名字！这些念头之间存在着巨大的冲突，因为它们是在不同时间、不同情境下被记录下来的。所以当需要做决定时，它们就互相冲突。这种冲突就变成了你的纠结。每个人的纠结都不一样。纠结没有统一标准或规则。

一个小故事：

一个人对朋友说：“我爱上了两个女孩。一个非常漂亮，但没钱。另一个没那么漂亮，但很有钱。我该娶谁？”

朋友回答：“我确定你真心爱的是那个漂亮女孩，所以我觉得你应该娶她。”

那个人如释重负：“非常感谢！”

朋友问：“不过我能不能问问，另一个女孩的名字和电话？”

每个人的危机都不同，因为每个人的心智都由一套独特的念头构成。念头不同，纠结也就不同。担忧也就不同。

一个盲人和他的导盲犬走进一家酒店，找了张桌子坐下。点完餐，他大声对在场的人说：“想听个金发人笑话吗？”

整个房间安静下来。一个男人走到他跟前说：“在讲那个笑话之前，你得知道几件事：酒店老板是金发人，保安是金发人，我是个六英尺高、两百磅重、空手道黑带的金发人。你右边那位女士是金发女摔跤手。你好好想想，还想讲那个笑话吗？”

盲人说：“要是还得解释五遍，那我就不讲了。”

每个人的担忧都不同，取决于各自的内在软件！

最大的问题是，你太习惯于自己的内在软件了，最终你就像一座孤岛，与陆地上的芬芳隔绝开来。因为你的担忧，你与存在的芬芳隔绝了。你错过了不断在你身边上演的存在奇迹。你忘记了欣赏，只记得抱怨。你忘记了欢笑，只记得焦虑。你忘记了极乐，只记得压力。记住这些负面东西变成了一种习惯。

另一个小故事：

有一天，一只狗走进了一家肉店。屠夫想把它赶走，但那只狗不肯罢休，又回来了。屠夫突然注意到狗嘴里叼着一张纸条。屠夫走近狗，把纸条拿下来。有人在那上面写了要买的东西。

屠夫又看到狗的项圈上别着一张十美元钞票。他收了钱，把要买的东西装进袋子，让狗叼着。他被这只狗彻底惊呆了。他关了店，决定跟踪这只狗，看它去哪。

狗沿着街道走到人行横道。它放下袋子，跳起来按了过街按钮。它把袋子叼在嘴里，耐心地等着绿灯亮起。绿灯一亮，它过了马路。屠夫也跟着过了马路。

然后狗来到一个公交站，看了看时刻表。它确认了时间，然后坐在一条长凳上等车来。不久，一辆公交车来了。狗跳下来，绕到公交车前面看了看车号，然后回到座位上坐下。

又来了一辆公交车。狗又跳下来看了看车号。它发现这辆是对的，就上了车。屠夫简直不敢相信。他也上了车。

过了几站，狗站起来按了停车按钮。它叼着袋子下了车，开始走。屠夫跟在后面。

狗进了一道门，把袋子放在门阶上。它跳起来按了门铃。没人应答。于是它跳上窗台，用头连续撞了几次窗玻璃，然后在门口等着。

屠夫全程看着。

一个胖男人出来开了门。让屠夫吃惊的是，那个人开始骂这只狗。屠夫看不下去了。他跑到门口问："先生，你在干什么？这狗是个天才啊！它帮了你这么多！你为什么要骂它？"

那个人回答："你说它聪明？这是这周第二次它忘记带钥匙了！"

我们身边有那么多奇迹发生！但我们总是沿着自己内在软件的轨道前行，因此错过了这些奇迹。

觉知——良性的病毒！

对于心智中这套扭曲的软件，解决方案是什么？

深层觉知就是答案。深层觉知就像一个良性病毒——如果真有这种东西的话！一旦觉知进入你的系统，你越是在自己的心智上下功夫，觉知就越是渗透进担忧软件，将其摧毁！

觉知，就是将我们的注意力带到当下正在发生的事上——无论是内在还是外在发生的事。它就是观照。任何我们用觉知来观照的东西都会消融。这就是觉知的力量，无论是身体上的痛苦、精神上的痛苦、担忧还是别的什么。当我们带着觉知去观照时，我们就在内心某个地方停止了冲突。我们开始顺应事物的自然流动。

当我们带着觉知去观照担忧时，我们就将光聚焦在担忧是如何产生的、如何存在的。一旦这发生，担忧就开始消融，清明开始出现。

有一个关于佛陀[24]和祂的弟子的小故事：

有一天，佛陀像往常一样来向弟子们作早晨的开示。祂手里拿着一条打了结的手帕。祂把手帕展示给弟子们看，问有没有人能上来解开这个结。

一个弟子上前，试图解开它。他拉啊拉，结果结越拉越紧。另一个弟子上前，看了那个结几秒钟，然后轻松地解开了。

[24] 佛陀（Buddha）——开悟的上师，佛教的创始人。

他只是看了看那个结，立刻就看出了结最初是怎么打的。于是他把整个过程反过来，就解开了！结本身教会了他如何解开。

生活中的担忧就像手帕上的结。如果我们带着觉知去看它们，就会知道如何消融它们。我们会看清担忧是如何产生的，然后就知道如何“解开”它。担忧本身会教会我们如何释放它。

首先，根本不需要担忧。生命本身拥有一切的答案。它是一个美妙的自我维持机制。我们只需要让它自然地运转。这样，我们就会领悟生命本身更高的智慧，放下所有的担忧。

不仅如此，当我们观照时，我们的心智就会慢下来。担忧本身会让心智在所谓的焦虑中狂奔。当觉知被带入，狂奔就会慢下来，事情就会按它应有的方式发生。

有一个学生想学武术。他找到一位老师问：“我想学武术。掌握这门技艺需要多长时间？”

老师回答：“十年。”

学生非常沮丧地说：“但我想要更快地掌握它。我会非常努力。就算您要我每天练习十个小时以上，我也愿意。如果我这样做，需要多长时间？”

老师说：“也许要二十年。”

老师的意思很清楚：着急是没用的！当你着急时，只有焦虑。要真正做成一件事，你只需要觉知，别的不需要。当觉知存在时，就有正确的行动。当你着急时，一切都变得模糊。

有了觉知，任何事物都能变成祝福，包括疾病。你生病时有没有感到喜悦？如果你变得有觉知，你可以做到。无需为疾病担忧。疾病也是存在之流的一部分。如果你对更大的图景和宇宙层面正在发生的事情有更多的觉知，你就能感受到这一点。觉知能让你放松下来，获得更深层的领悟。

不必担忧他人的看法

另一个引起担忧的主要原因，是我们不断试图迎合别人对我们的看法。有趣的是，当我们担忧别人对我们的看法时，他们也正在担忧我们对他们的看法！

社会不断制约我们，让我们担忧他人的看法。这就是问题所在。

当你担忧别人怎么想时，你会不自觉地削弱自己在所做之事上的努力。你把大部分能量都分流到了痛苦和担忧之中。

你为什么要在意别人的赞赏？别操心了。只管全力以赴地做好每一件事。做到这样就够了，仅此而已。只有这样，你所做的才会是你能力范围内的最好。到头来，你能依靠的只有自己。这一点你从一开始就该明白：你能依靠的只有自己。这样就没有必要担心别人怎么看你。

出于灵感而工作——而非出于担忧

如果你仔细观察，就会发现目标总是在我们心中制造担忧。无论朝哪个目标前进，我们心里都只顾着担忧结果。

克里希纳，古印度的一位开悟上师，在古印度经典《薄伽梵歌》[25]中优美地说："不期待得失之人，快乐地工作，甚至无需任何动力。"

当你担忧结果时，这种担忧本身就会影响结果。因为当你担忧时，你的行为就会受到影响。工作应始终出于灵感，绝不出于担忧。任何工作的动力都应该是灵感，而非担忧。灵感是一种满溢的能量，能扩展你做事的能力。它能让你充满活力。而担忧则是一种缩减你能力的东西。它限制了你真正能做的事情，因为它消耗了你的能量。

当你出于担忧而工作时，你总是被结果所困扰。当你出于灵感而工作时，你并不在意结果。你只在意把任务做到极致。任何以灵感能量完成的任务，都会产生好的结果。即使没有达到预期结果，你也不会感到难过，因为仅仅通过做这件事本身，你就已经获得了圆满感。光是"做"这件事本身，就已经让你圆满。

在当今世界，一切以生产力来衡量。即使从这个角度来看，你也能立刻发现担忧是浪费时间。它是最没有产出的活动。

问题在于当今世界的竞争太激烈了。每个人都觉得必须有所成就。每个人都想成为第一。每个人都担心自己可能是最后一名。告诉我，最后一名又怎样？总得有人是最后一名！只有当你没有尽最大努力时，你才应该担忧。如果你已经尽了最大努力，那就没有什么好难过的。事实上，如果你能对成为最后一名

---

[25] 《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）——古印度经典，由开悟上师克里希纳传授，被认为是*《奥义书》*或经典的精髓。

感到平静，那你所成就的东西远比获得第一名要伟大得多。这不是失败的标志，而是另一种层面上的成功标志。

不给担忧留下容身的空间

当你没有期待地活着时，你已经是圆满的。担忧或不满就没有空间滋生了。当你不担忧时，你就能如实地看待事物。你不会担忧可能会怎样或可能不会怎样。担忧只有在给予它空间时才会存在。担忧的空间是过去或未来。当下没有空间容纳它。

当你允许心智漫游到过去或未来时，担忧就产生了。它基于过去的经验和未来的期待，涵盖了存在和不存在的事物。例如，如果你的朋友失业了，你就开始担心*自己的*工作会怎样。为什么现在要担心那个？关于你的工作，你已经有了一百个其他的担忧。那么，为什么要加上第一百零一个担忧——关于失去工作——而这件事甚至还没有发生呢？那正是我们绝不允许担忧占据的空间。

一个小故事：

一位母亲正在为年幼的儿子准备饭菜。她把一罐豆子倒进锅里，放在炉子上煮。就在这时，电话响了。她一直在等这个电话，想去接，但又担心她离开房间的那几分钟儿子会一个人待着。

她严厉地告诉他：“待在这里，我去接电话。我马上回来。别捣乱，无论如何，不要把豆子塞进鼻子里……”

我们总是担心正在发生的事情和可能发生的事情！那个男孩可能根本就没想过把豆子塞进鼻子里！现在他母亲却在他脑子里种下了这个念头。担忧给许多原本根本不存在的东西注入了生命。现在，当男孩把豆子塞进鼻子时，她的担忧应验了！她得出结论：她的担忧总是对的。

乔治·麦克唐纳，一位苏格兰作家兼诗人说：“只有把明天的负担加在今天的负担上时，重量才会超过一个人所能承受的。”

如果你发现自己负担过重，至少记住这一点：这是你自己的作为，而不是神的。祂恳求你把未来交给祂，只关心当下。

当你只照顾好当下这一刻时，你就能享受这一刻。你创造了一个充满极乐的未来，因为每一个瞬间只从前一个瞬间诞生。当你处于当下时，你不在思考，

你只在行动。只有在思考时，你才开始制造担忧。担忧需要空间去思考，需要时间去移动。空间就是你的心智，时间就是你关于未来和过去的观念。

明白一点：只有软弱的人才会担忧很多。他们感到如此无助，以至于紧紧抓住担忧作为他们的希望。担忧从来不是希望。担忧就像一张吊床。它来回晃动，什么也产生不了。

当你停止担忧时，你就能做出正确的决定。有些人来找我，让我替他们做决定。他们把外在环境视为他们麻烦的原因。他们把这些影响作为自己决策失误的理由，并把我视为帮助他们做出任何新正确决定的影响力。有时他们责怪父母没有好好教育他们，没有给他们正确的见识等等。你的父母做了他们认为正确的事。感恩他们所做的一切。他们可能没有以正确的方式教育你，但他们可能给了你许多其他美德，使你成为一个好人。所以看到整体，然后继续前进。你只掌握着当下，为什么要浪费时间活在过去呢?

同样地，未来是完全开放的。未来任何事情都可能发生。你可以让最好的事情发生。它掌握在你手中。只有当你想着过去、担忧未来时，你才会把未来变成过去的复制品。否则未来是完全开放的。正是通过你的担忧，你最终在未来也犯同样的错误。

担忧只是一种幻象

如果你审视担忧，你会发现它们源于对“存在正运作整个大局”这一真理的深深无知。如果你去看，你会发现所有的担忧都只是幻象。你可以通过观察死亡时刻发生的事情来理解这一点。当你活着的时候，你可能有一百个担忧，但假设你即将死去。在那一刻，你认为会有多少担忧像以前那样支配你？当然只有一个担忧会最为突出——那就是你快要死了。以前的所有担忧都不会再施加任何重大影响。所有外部世界的情况保持不变，但担忧却消失了！只剩下对你身边亲人的爱念。

这怎么可能呢？之所以可能，只是因为担忧本来就不是你的一部分。它们只是你心智的一部分。它们并非实在之物。如果它们是实在的，那么在你死亡的时候它们也一定会在某种程度上对你施加影响。

担忧的本质是，它总是追逐不在场的东西。如果你有财富，它会去追逐人际关系。如果你有人际关系，它会去追逐教育。如果你有教育，它会去追逐美貌。如果一切都有了，它就会怀疑已经存在的一切!

一个小故事：

有一个人几个月来时昏迷时清醒，但他的妻子仍然忠实地日夜守在他床边。

一天晚上，他睁开眼睛，开始对她说话。他用轻柔的声音告诉她：“我只是在想……你一直陪着我度过所有艰难的时刻。当我被解雇时，你在那里支持我。当我生意失败时，你在我身边。当我们失去房子时，你给了我支持。当我健康开始恶化时，你仍然在我身边。你知道我在想什么吗？”

妻子问：“你在想什么？”

男人回答：“我觉得你是个扫把星。”

担忧总是被训练成只看见白墙上的黑点！这就是问题所在。不仅如此，就连我们那些看似实在的担忧，也很容易被证明是虚幻的。

让我再告诉你一个小故事：

一个弟子来到上师面前说：“上师，我非常渴望舍弃世俗生活。但我非常担心我的家人会怎么样。他们会承受不了的。”

上师听了之后说：“好吧，我教你一个瑜伽秘密，你可以用它来造成死亡。”

弟子同意了，他经历了那个过程，死去了。他的家人开始哭喊。

上师走进来，看到了这一幕。祂告诉他们：“我知道让他复活的方法，但你们中必须有人愿意代替他去死。你们谁愿意代替他？”

弟子吃惊地发现，竟没有一个人肯替他死，连他自己的妻子也不肯。每个人都找了个理由，说自己不能这么做。

最后他们说：“没关系。没有他我们也能过。”

实际上，如果我们追踪我们的担忧，我们找不到任何真相！这就是真相。

臣服与放松

当你清楚地明白自己是存在宏大计划的一部分时，就没有任何担忧能扎根于你。存在是一个活生生的能量体。它拥有巨大的智慧，运作着整个大局。我们都是它的一部分。运作存在的同一种智慧也同样存在于我们身上。如果我们与它调频，我们的行为就会像存在的发生一样流畅而自发。如果我们不与之调频，我们就会心怀担忧和恐惧，保持封闭。

存在有太多值得我们学习的地方！就拿动物来说。你听说过担忧的羊或牛吗？没有！它们像你一样过着它们的生活。它们出生、繁殖、觅食、面对死亡，就像人类一样。你可能会说："它们不必面对我们必须面对的挑战。"那它们的其他活动呢，比如繁殖、面对死亡等等？它们会为此担忧吗？不会！但这些事情同样发生在它们身上。所以明白这一点：存在正运作整个大宇宙。它当然也能照顾好你！

臣服于存在的法则，是从担忧中解脱出来的最大放松。一旦你臣服，你就会开始看到所发生的一切都是吉祥的！没有什么能让你担忧。你在一切中都能发现祝福。要么有臣服，要么有担忧，两者永远不会共存。一旦你臣服，你就会看到存在连小事都安排得很美，只是我们看不见罢了。

《伊莎奥义书》[26]，一部古老的*吠陀*[27]经典说："视一切众生为灵性火花者，在任何事情上都永无焦虑！"

所发生的一切，都是存在的一粒火花。这就是真相。

一个小故事：

从前，一个富人遇见了一位禅宗[28]*上师。他请上师写一些能让他的家族世代兴旺快乐的内容。他想要一些家族可以珍藏的东西。*

禅宗[28]*上师拿出一张大纸，写道："父死，子死，孙死。"*

富人看到上师写的字后，非常生气。他说："我让你写一些能给我的家族带来兴旺和快乐的话，你却写了这种东西！为什么？"

上师回答说："如果你的儿子比你先死，那会给你的家族带来难以承受的悲痛和哀伤。如果你的孙子比你的儿子先死，那也会带来巨大的悲伤。如果你的家族一代接一代地按照我写的顺序离世，那才是真正的幸福和兴旺。"

每当你的心智被担忧所折磨时，立即觉知到，你在某个地方正在用自己无知的心智设定来解读存在的方式。然后你就会停止担忧，开始行动。

---

[26] 《伊莎奥义书》（Isavasya Upanishad）——主要且最古老的*吠陀*经典之一。

[27] *吠陀的（Vedic）*——指与《吠陀》有关的。

[28] 禅（Zen）——日本佛教修行方式，源自"*禅那*"，即冥想。

伪装下的自我

如果你认真分析你生起的每一个担忧，你会发现百分之九十九的担忧都是毫无根据的。但问题在于，自我不愿意接受这一点。自我在担忧上投入了太多。担忧不是说丢弃就能丢弃的！你试着告诉一个人，他的担忧一文不值。那个人会觉得很受冒犯。你可能会以为，如果你告诉一个人他的担忧不是真的，他会感到高兴。但事实并非如此！他会感到被冒犯。每当自我的担忧没有得到应有的尊重时，自我就会感到被冒犯。

柴坦尼亚·玛哈普拉布（Chaitanya Mahaprabhu）[29]优美地说：“当众生忘记他与神之间关系的本质时，他立刻被外在能量所淹没。这就是他虚假自我——他与身体-心智系统认同——的原因！”

只有当你与存在的连接断开时，自我才会登场。自我维系着担忧。担忧生于无知，却由自我所维系。担忧成为自我旋转的轴心。如果担忧被夺走，自我就会受苦。工作的担忧和责任的担忧就是典型的例子。

明白“辛苦工作”这个概念本身就是一种迷思。辛苦工作其实不过是担忧加上一点工作而已，仅此而已。真正的辛苦工作从不引发担忧。它像波浪一样起落，充满活力和强度。它绝不会用担忧来稀释自己。

一个八岁的小女孩非常聪明，她隐约感觉到母亲想要一份礼物。她决定给母亲买一份生日礼物。母亲非常高兴。她想：“至少我女儿认可我的付出。别人谁都不认可。”

女孩把礼物给了母亲，告诉她：“这是给你的，因为你工作那么辛苦，却没有人认可。”母亲回答说：“可是亲爱的，你爸爸也很辛苦。别忘了这一点。”

女孩说：“是的，但他不会为此小题大做。”

这种小题大做就是担忧。如果你观察一些人，他们只是在夸大自己的处境，来证明自己的担忧是世界上最大的！如果你试图反驳他们，他们会感到非常受伤。

---

[29] 柴坦尼亚·玛哈普拉布（Chaitanya Mahaprabhu）——来自印度孟加拉的神秘家，深深虔爱克里希纳。祂的追随者被称为高迪亚·外士那瓦（Gaudiya Vaishnavas）。

就连担心别人会怎么议论我们，也是自我的问题。自我总是在担心它的自我形象会被别人破坏。正是由于自我，我们才总想成为某个特别的人物。我们花费大量时间只为担忧自我形象。明白最大的福气是做个无名小卒却仍然充满极乐。那才是最特别的。据说开悟者最非凡之处在于祂认为自己很平凡！所以，明白开悟本身就是一场在自己之内放松下来的旅程。你只有在放下担忧和自我时，才始终是特别的。

走出你的舒适区

如果你真的想摆脱担忧，你现在就能摆脱，无需为任何担忧找借口。

问题是，我们的担忧本身就成了我们的舒适区。我们躲在其中。躲起来只是谈论它们，就能让我们继续懒惰下去。

有人问大雄[30]，印度的一位开悟耆那教上师："谁是有担忧的人？"祂优美地回答："那个担忧的人。"

他们问祂："担忧的原因是什么？"祂回答："懒惰。"

然后他们问祂："谁终结担忧？"祂回答："人自己。"

他们问祂："担忧怎样才能终结？"祂回答："放下懒惰。"

如果你放下懒惰，你就会进入正确的行动。当你采取正确的行动时，你就放下了担忧。你安于担忧的状态，甚至可以从你对别人担忧的反应方式中看出来。如果你仔细观察，你会发现每当有人向你诉说他的担忧时，你首先告诉他们："那能怎么办呢……事情就是这样……"你从不直接给他们一个解决方案。当你这样做时，要清楚，你不仅是在纵容他们，也是在纵容自己安逸地待在担忧区里。

担忧从来不可能有外在原因。外界的事情照常发生，一件接着一件。但你的内在空间决定了你对它们的回应。如果你选择以担忧来回应，要清楚，在你内在的某个地方，你是在向舒适区的懒惰屈服。在这里，你可以只是坐着担忧，而不采取任何行动。任何外在事件都可以通过正确的决定或行动立即处理，或

---

30 大雄（Mahavira）——耆那教第二十四位、也是最后一位*渡津者（tirthankara）*，即开悟者。祂确立了耆那教的教义；该教起源于印度，如今在世界各地有数百万修行者。

者你可以选择无休止地谈论你的担忧。你选择关注什么，完全掌握在你自己手中。

我们一次又一次地去找同样的旧担忧！我们喜欢担忧，喜欢谈论它。这让我们觉得，许多难题都由自己一肩挑着。它让我们感到自己很重要，好像世界没有我们照料就运转不了。

一个男人和他的妻子在电影中场休息后匆忙赶回座位。男人非常关切地问坐在排头的女士：“我出去的时候踩到你的脚了吗？”

“是的，你踩到了。”女士生气地回答。

男人说：“那就对了，这一排是我们的位置。”

担忧真的就成了“我们这一排”！你虽然声称因它而受苦，却又对它无比自在。如果你真的想摆脱它，你立刻就能摆脱！问题在于你是想摆脱它，还是想留在问题里。

在一所大学里，有一个小卖部，学生可以购买上课和自用的物品。有一天，店里来了个新负责人。

一个学生走过去问他：“能给我一盒空白磁带吗？”

那人问他：“你在学什么语言？”

学生回答：“法语。”

那人说：“抱歉，我们没有法语空白磁带。”

学生问：“你们有英语空白磁带吗？”

那人说：“有，我们有。”

学生说：“没问题。给我一盒吧。”

当你看到问题时，如果你想要解决方案，你一秒都不会停留在问题上。你直接切换到解决方案，仅此而已！同样地，每一个担忧都有一个即时的解决方案。你只需要想要它。

大多数时候，你宁愿待在你的担忧舒适区里。它让你安于现状。比如说，你去大学看望你的孩子。你看到几个学生把房间弄得乱七八糟，或者交换衣服穿。你在心智中记下了整个场景，并假定这就是宿舍的生活方式。你建议孩子把自己的东西收拾整齐，不要穿别人的衣服。即使她告诉你她的东西很整齐，

她也不穿别人的衣服，你也不会轻易擦除或重新编程你的记录。你坚持你之前观察到的那段记录。

宿舍里可能还有许多其他美好的事物值得记录，比如学生们的喜悦、校园本身等等，但每次你想到女儿时，只有这一段记录浮现出来，你就为她担忧。不仅如此，你见谁都要说她的宿舍有多乱，大家都换穿衣服！那段记录本身并不是真相。但你选择把它作为你的舒适区。你不断强化它。

我经常对人说：如果你坐在家里担忧，你称之为“家里的工作”（homework）；如果你坐在办公室担忧，你称之为工作；如果你坐在海滩上担忧，你称之为度假，仅此而已！心智是一样的，只是地点不同。单靠换地方，你无法体验到平静！

要看到不同的画面，你应该更换投影仪前面的幻灯片，而不是投影幕布！用同一张幻灯片，任何投影幕布都会显示同样的画面。试图改变你的印象来打败担忧，就像试图更换屏幕来看不同的画面。如果你真的想看不同的画面，你必须更换幻灯片。

停止担忧你的财富

人们永恒的担忧之一是对金钱的担忧。即使你的金钱问题，只要你起身采取正确行动，也能解决。有一句名言：“如果你找不到解决方案，你*就是*问题本身。”

如果赚钱是担忧，那显然意味着懒惰在某个地方把你拖回了担忧的舒适区。如果你放下懒惰行动起来，你就能赚钱。当今世界有无数赚钱的机会。

如果守住财富是担忧，那你同样要么采取措施减少开支，要么彻底臣服于存在，知道它自会供养你。说到底，为能不能保住财富而担忧，也许算不上你人生中的大问题。所以放松，只管保持正确的行动。

克里希纳在《薄伽梵歌》[31]中说：“一个因灵性知识而心智满足的人，已降伏感官，视石头与黄金为等同，对所拥有的一切感到满足，这样的人被认为是安住于真我了悟之中，被称为开悟者。”

---

[31] 《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）——古印度经典，由开悟上师克里希纳传授，被认为是*《奥义书》*或经典的精髓。

放下担忧，拾起健康

当你通过担忧在内在制造更多的念头时，肚脐区域的负担就会加重。念头或担忧正是从肚脐区域产生的。当你制造越来越多的念头时，你会感到胃部的沉重感。肚脐附近有一个能量中心，叫做*脐轮（manipuraka chakra）*[32]。这个能量中心会因担忧的重压而开始收缩。这个能量中心直接对担忧做出反应，并影响胃部。这就是为什么当你担忧某事时，你的胃会开始不舒服。或者当你听到令人震惊的消息时，你会说“我消化不了……”任何令人不安的消息都会让你的胃翻腾。胃对念头非常敏感。

你可能已经注意到，那些非常有野心、追求完美的人，最后往往会得溃疡。完美主义太过了会导致胃病和溃疡。这样的人担忧太多。溃疡是由于持续被担忧所折磨。

当担忧成为一种习惯时，它会导致许多身心疾病，甚至癌症。它不只影响身体的某些部位。担忧可以影响身体的任何部位。身心疾病没有任何传播媒介。它们纯粹是由于一个人的身体与心智相互作用的方式而产生的。这就是为什么担忧必须被正视并从系统中清除。

有一位医生以非凡而有效的关节炎治疗而闻名。他的候诊室总是挤满了人。

一天，一位老太太背弯得很厉害，拄着拐杖走进了诊室。轮到她了，她进了医生的房间，令人惊讶的是，五分钟后她就出来了，昂首挺胸地直着腰走路。

候诊室里的一位女士跑过去说：“真是奇迹！你弯着腰走进去，现在直着腰走出来！那个医生做了什么？”

老太太回答：“他给了我一根更长的拐杖。”

有时我们太习惯于某种生活方式，以至于看不到更好的生活方式。担忧就是那种阻碍我们活出全部潜能并将疾病引入身体的习惯。疾病始于心智。

有些极度的担忧有时会成为习惯，妨碍一个人正常生活。这种形式的担忧被诊断为广泛性焦虑症，简称 GAD。它比人们日常经历的普通焦虑严重得多。根据美国国家心理健康研究所的研究，GAD 影响约 680 万美国成年人，女性患者约为男性的两倍。

---

[32] *脐轮（manipuraka chakra）*——位于肚脐区域附近的精微能量中心，与担忧相关。

理解，能将洞见的能量带入对时间之流、宇宙法则以及宇宙中诸多事物因果的认知中。由此，产生出一种对宇宙及其运作方式的深层平和的接纳与敬畏。一旦这种理解发生，无论发生什么，你都能保持喜悦。你带着欢笑和极乐进入生命。一个极乐之人的生命如此丰盛，以至于没有空间和时间留给担忧。

冥想如何帮助

一旦担忧发生，我们就会去看精神科医生。但担忧的原因在心智中，不在外部。那么单靠药物又如何能帮助呢?

世界上有大量的人因担忧而去看精神科医生。药物治疗是可以的，但对于担忧这类身心状况，冥想也同样必要。

在一些地方，比如饱受战乱的伊朗，研究团队研究了由 20 世纪印度导师玛哈礼希·玛赫西·优济[33]设计的超觉静坐-Sidhi 项目。当冥想者在高度冲突地区进行超觉静坐 Sidhi 项目时，犯罪率、暴力和焦虑都降低了，周围的生活质量也显著提高!

冥想使你柔软。当你变得柔软时，爱与感恩就在你心中生起。然后慢慢地，担忧就没有立足之地了。担忧也是一种暴力。它是一种微妙的暴力。它是系统中一种伪装的躁动。

冥想还能极大提升觉知。当觉知提升时，你在外可以全心投入周围的世界，内心却不受发生之事的扰动。那才是真正无担忧的生活。

冥想

让我给你一个简单的冥想技巧，用来放下担忧，变得始终愉悦。这是一个让你与极乐调频的冥想。它可以在任何地方、任何时间练习，甚至可以连续不断，一天二十四小时进行。

只需持续观想你在吸入和呼出极乐与光明。观想 *普拉纳*[4]，即赋予生命的能量，随着每一次呼吸进出你的身体。*普拉纳*[4]是能量，也是极乐。它是通过

---

33 玛哈礼希·玛赫西·优济（Maharishi Mahesh Yogi）——印度灵性导师，超觉静坐（TM）的推广者。

34 *普拉纳（Prana）*——生命能量或生命力。

空气进入和离开我们的能量，空气是它进入我们系统的载体。空气将 *普拉纳*[4] 带入你体内。生命因 *普拉纳*而在你体内延续。

所以每当你吸气和呼气时，观想自己在吸入和呼出充满极乐的光明能量。感觉你的整个身体就像一个装满光明的豆袋。你自然而然地开始散发极乐，而不是担忧和烦躁。担忧被消融了。你开始持续地散发爱与极乐。

无压卓越

什么是压力?

担忧和压力紧密相连，就像父母和孩子，谁也离不开谁。适用于其中一种的方法，对另一种也同样有效。不过，在这个时代，压力被视为健康的头号杀手，所以这个话题值得深入探讨。

四百年前，勒内·笛卡尔[35]宣称："我思故我在。"这句话奠定了现代思想的基础。世界上数十亿人世代追随笛卡尔[35]，相信若不能在思考上胜过别人，就无法在这个世界成功。

笛卡尔[35]是对的，同时也是错的。他说对的地方在于，人类的系统确实不知道如何在没有心智、没有思考的状态下活着。结果，人类成了心智的奴隶，活在束缚之中。

在笛卡尔之前许多个世纪，一位*吠陀*[36]圣人宣称，人只有停止思考，才开始真正存在。八岁的阿迪·商羯罗[37]隔着神圣的通加巴德拉河水，与祂未来的上师相对。上师问祂："你是谁？"

阿迪·商羯罗[37]回答说："我不是心智，不是智性，不是自我，也不是感官。我超越这一切。我是纯粹的意识。"

只要我们以为自己是心智和身体，我们就只是一台生物机器。只要我们让感官主导，我们就只比自己的动物祖先强那么一点。但人类的真正潜力不仅是思考并证明我们比动物优越。人生的目的是超越心智，上升到更高的意识状态。在那个状态中，我们真正处于我们降生而来的神性之中。

---

35 勒内·笛卡尔（Rene Descartes）——法国哲学家、科学家，以"我思故我在"闻名。

36 *吠陀的（Vedic）*——指与《吠陀》或古代经典有关的。

37 阿迪·商羯罗（Adi Shankara）——来自印度的开悟上师，不二吠檀多（Advaita Vedanta），即非二元论最伟大的阐释者。祂的运动使当时日渐衰落的*吠陀*传统和印度教重获荣耀。

在到达与真我合一的状态之前，我们一直处在混乱之中。这种混乱——我们的真实本性与我们假装和努力成为的样子之间的混淆——就是所谓的压力或紧张。

头脑不是机器

根据*吠陀*[38]心理学，我们并不是*受到困扰*。事实上，我们就是那份*困扰*的*源头*。请好好理解这一点：你不是处于紧张之中，*你就是紧张本身*。你不是承受着压力，你就是压力的源头。这两者之间有巨大的差别。让我们深入探讨，然后你就能明白。你不是在紧张之中，你就是紧张。“你受到困扰”和“你就是困扰”之间，有着巨大的差别。

一群享有声誉且经验丰富的科学家经过多年研究，也提出了同样的观点。他们说，除非我们教会人们通过管理内在发生的一切来管理自己的情绪，否则我们无法让人为自己的行为负责。

五千年前*吠陀*经典所说的，和现代科学家现在说的完全一致。这些经典也为这个古老的问题提供了解决方案和答案。它们能够弥合西方心理学与*吠陀*心理学之间的鸿沟。

西方心理学不断给我们希望：我们可以恢复常态，保留“*我*”作为“*我*”。比如，如果我们在这个房间里觉得热，我们可以安装空调，让房间凉爽舒适。但我们忘记了一个重要因素。一旦我们把空调引入这个房间，我们就需要维护它。这就带来了额外的紧张和更多的问题。现在我们需要电，需要付账单，为了这些便利，我们还需要钱。当你出门工作时，你再也享受不了这个房间了。房间和空调都在，但你却在别处工作，赚钱付空调的账单！

我们忘记了一个重要因素：*你本身*，就是一种病态。西方心理学把头脑看作一台机器。而根据*吠陀*心理学，它是一个过程。头脑不是机器，而是一个过程，它持续不断地发生着。梵文中表示头脑的“*manas*”一词，意思是持续发生的事物，不是被动死寂的，而是动态鲜活的。

西方心理学坚持一个观念：头脑是一台生物机械装置。我们都在无意识中相信头脑是物质、是东西、是机器。正因如此，我们不断把头脑的所有过往经历连成一条链，开始相信头脑是一个固定的实体。

---

[38] *吠陀的（Vedic）*——指与《吠陀》或古代经典有关的。

连接无关之事

举个例子。你十年前经历的低落情绪、九年前的低落、八年前的低落、七年前的低落和昨天经历的低落，是完全无关且独立的事件。它们各有不同的目的、不同的原因、发生在不同的时间和情境下。你却把所有无关的事件连起来，说：“我的人生本身就是抑郁。”

你很多年前、几个月前、几周前或几天前经历的低落情绪，都是无关且独立的事件。十五年前，你感到低落和抑郁，是因为玩具丢了。九年前，你感到抑郁，是因为失去了女朋友。几年前，你感到抑郁或烦躁，是因为儿子不听话。原因不同，情境不同，起因完全不同。然而，当你把这些低落的情绪全部串联起来，认定“我的人生充满了抑郁”，你就给自己制造了地狱！

一旦你开始相信你的人生是抑郁的，它真的就会变成抑郁。请明白：你相信自己的过去是什么样子，你将来就会复制出什么。根据过去的经验，我们都知道自己不会飞。我们怎么能相信从明天开始就能飞了呢？不可能。我们相信过去是什么样，就只会相信未来也会是什么样。所以，一旦我们相信过去充满了抑郁，我们就在无意识中种下了信念：未来也将会是抑郁。

当我们相信头脑只是一个东西、一台生物机器时，我们就给自己制造了地狱。幸运的是，头脑不是一个东西。还有希望。真相是，头脑不像我们一直被教导的那样是一个东西，它是一个过程。它不是名词，而是动词。

当我们相信头脑是一个东西时，我们制造了本来不存在的问题。

一个小故事：

一个人去看精神科医生，说：“医生，我的人生全是问题。”医生说：“每个人的人生都是问题，别担心。我们每周三次治疗，每次一百美元。”

那人说：“医生，每周三次每次一百美元，能解决你的问题。那我的问题呢？”

明白了吗？一旦我们开始相信头脑只是一台机器，我们就变得无助了。在这种情况下，精神科医生也帮不上忙，精神分析师也帮不上忙，其他方法同样无济于事——因为基本信念本身就是错的。一旦我们有了错误的信念，建立在其上的一切都必然是错的，不可能是真理。我们需要理解一个基本真相：头脑是一个过程，我们不在紧张之中，我们就是紧张。

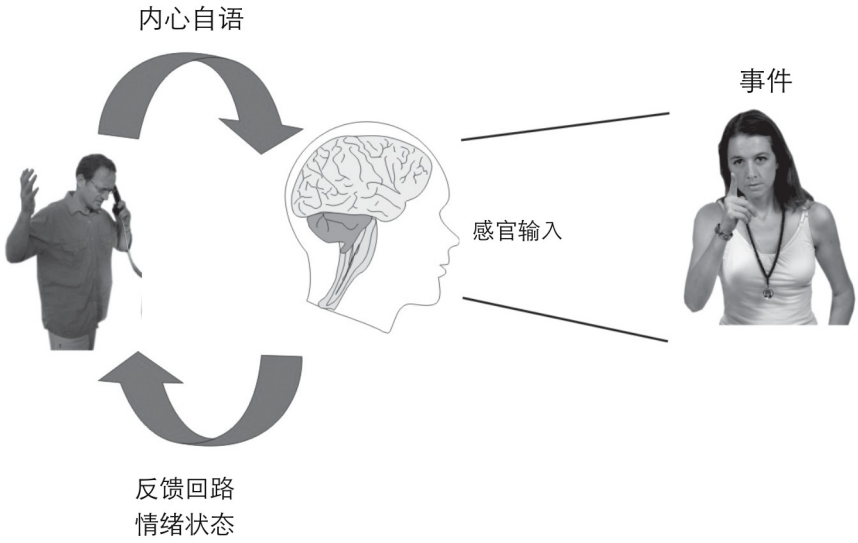
身份间隙

你向外在世界投射的身份称为*外我（ahankar）*[39]。你在内在相信的*自己*的身份称为*内我（mamakar）*[40]。*吠陀*心理学一再强调，你超越这两者。你不只是这两者。而根据西方心理学，你只是这两者。这就是为什么人们做了那么多工作来保护你的身份，投入了那么多注意力和精力来紧抓你的身份不放。

实相——真正的*你*——远远大于这两种身份。你超越这两种身份。

最重要的是，你需要明白，你的头脑不是一台机器。它不像你想的那样是连贯的。因为你没有体验到两个念头之间的间隙，你就开始相信它是连贯的。你不断重复“我被困扰了、我很紧张”。不。你不是被困扰了，你就是困扰。你需要理解问题从何处开始、在何处产生。第一个根源就是：你相信自己是某种轴或实体。你不是一个实体。你对快乐的看法、对痛苦的看法、对生命的看法——一切都建立在“你是一个实体”这个谎言之上。

头脑是一个过程



[39] *外我（ahankar）*——纯净的内在真我与外在世界的错误认同。自我的一种形式，使你向外在世界投射一个虚假的自我身份。

[40] *内我（mamakar）*——内在的自我，不断说你比自己以为的更渺小。

你需要明白这一个真理：你是一个过程，而且你的念头本就是互不相连、各自独立、处于放开状态的。

请明白，你以为是身份的东西，其实并不需要用来经营你的生活。你可能会说：“不，如果我处于放开、互不相连的状态，我怎么计划未来？我怎么考虑明天？我有截止日期、项目计划、那么多事。我怎么能工作？我怎么提交项目？我怎么过好日常生活？”这些是困扰你的大问题。

理解这个例子：开车的时候，你会每一步都计划吗？你会计划踩多少油门、何时踩刹车、何时右转、何时左转吗？不会。在最初学车的时候你可能会计划，但一旦学会开车，你只消坐着。很多时候你甚至不记得开车过程中发生了什么，对吗？你甚至不记得一路开到了公司。只有当你在公司门口停好车，你才突然意识到：刚才一直在开车，而且已经到达目的地了！

这就是所谓的*定业（prarabdha）*[41]，即生物记忆。你有自动运作的智慧，能够让生命运转、维系生命、活出生命并拓展生命。我在说的，是一个非常基本的真相。只有你在生活中被头脑折磨够了，你才会明白我在说什么。只有当你走到怀疑自己身份的边缘，你才能理解。

头脑也是一种幻象

头脑的入口是我们的感官。没有眼、耳、鼻、舌、皮肤，我们无法给头脑任何输入。感官输入是头脑赖以生存的食粮。

我们假设所见所闻都是真实的。我们相信看到的场景和听到的对话就是事情本来的样子。稍加反思就会发现这有多么不真实。有多少次，你根据自己的习性制约，把同一个场景解读得和实际情况截然不同？比如，看到一男一女近距离亲密互动，或许还拥抱时，你立刻断定他们是恋人！他们也许是朋友、兄妹、父女或母子。

是我们内在携带的习性制约，驱使我们对感官感知到的事物进行解读。所以我说，我们先做了判断，然后才收集证据来支持已经做出的判断。判断早已形成，我们只需要一点点数据来支撑这个信念就够了。

我们的头脑就像一台投影仪。我们有一堆在人生旅途中收集的幻灯片，有些甚至来自前世。这些幻灯片就是我们用来生活的投影。每次重复播放时，幻

---

[41] *定业（prarabdha）*——我们出生时带入这个世界的心智设定和欲望。

灯片的力量就更强。最初几次可能需要播放几分钟才能对我们产生影响。随着*根源思维模式（samskara）*[42]在头脑中刻得越来越深，到后来只需瞥一眼，我们的情绪就变了，并根据那个*根源思维模式*[42]作出决定。

分子生物学实验揭示了一个惊人真相：每当我们经历一种强烈的情绪，比如愤怒，新的、与愤怒有关的细胞递质和受体就会在我们的身体与头脑系统中被激活——不仅在脑子里，而是遍布全身。最初几次，情绪在系统中发生时，可能只是零星细雨。一旦越来越多的细胞结构为这种情绪搭建起来，细雨变成阵雨，变成风暴，最终变成海啸！

一个人在高速公路上因超速被警察拦下。警察质问他时，他愤怒地反驳说自己没有超速。

警察说他记录到车速每小时七十英里，而限速是每小时五十英里。那人吼叫着说警察撒谎。这时，警察伸手去拔枪。

就在这时，那人的妻子探过身来摇下车窗："警官，我丈夫喝了酒的时候别跟他争，他会变得很危险！"

所有这些路怒事件以及其他激情暴力行为，都不是在某一个瞬间突然发生的。习性制约在细胞层面不断加深和增强。就像癌症一样。正如恶性细胞生长并致人死亡，科学家发现情绪受体也会增殖，让情绪不受控制地淹没我们。简单来说，这些情绪接管了我们的行为。以为我们能控制头脑并决定自己的行为——这是我们生命中最大的幻象！这就是驱动我们的*幻相（maya）*[43]！

我们如何做决定？

我们通过感官感知到的内容，大约只有百分之十会被记录到显意识中。其余一切都直接进入我们的潜意识。这就是为什么很多时候我们甚至不记得每天路过的某个地方。只要这种感官刺激不以某种方式引起我们的兴趣，它就不会被记录下来。

现在来看那些确实被记录到显意识中的感官感知发生了什么。这些印象被头脑的各个部分分类和识别。你的显意识会记录面前这个人你认识还是陌生。

---

[42] *根源思维模式（samskara）*——记忆印痕，或深深刻入的记忆。

[43] *幻相（maya）*——字面意为"不存在的东西"。这是指生命不过是一场梦，无论正在体验时看起来多么真实。

而你想如何与他互动，就不再是显意识层面做的决定了。如果你认识他，你对待他的态度和行为将基于深深刻印在头脑中的记忆。即使你不认识他，那个人的外表也会触发无意识的反应。无论哪种情况，档案都会转移到你的潜意识去决定你该怎么做。

对大多数人来说，显意识不到头脑的百分之十。通过感官感知的内容中，被有意识地记录下来的不到百分之十。而你的决定中，理性决定可能连百分之一都不到！

那我们怎么办？是继续让潜意识控制我们，还是可以做些什么来重新获得有意识的控制？

有两种方法可以重新获得控制。第一种是减少束缚我们的习性制约。在我们的冥想课程中，我们致力于消除和化解这些束缚我们的*根源思维模式（samskara）*[44]。第二种方法是活在当下，保持全然的觉知和控制。

在我们的“生命极乐课程”中，我们传授这两种方法的技巧。在超意识的冥想状态中，人们可以重新体验深埋的记忆，从而释放它们。这能让内在空间得到净化。这样，人们就能学会觉察当下，并保持这份觉知。

超越时间——活在当下

如果你仔细观察自己的念头，你会明白两件事。第一件，就是我们之前讨论过的念头之间互不关联。你只需要坐下来，记录十分钟之内头脑中升起的念头，就会发现念头之间几乎没有关联。它们从一个跳到另一个。

第二件你会注意的是，你的念头总是关于过去或未来。你只能思考过去发生的事或未来将发生的事。对过去的念头通常是懊悔没做的事或内疚做过的事。对未来的念头则是你希望做的事。

请明白，过去和未来都不是真实的。过去已经死了，不复存在。我们甚至大多时候不从过去吸取教训。我们只是试图用过去来驾驶未来。这就像开车只看后视镜！你当然知道自己会落得什么结果！

未来就更不真实了，因为它还没有发生。以你目前的状态，你对未来的掌控很有限，因为你所有的行为都由潜意识在操控。你被过去的深植记忆所驱动。

---

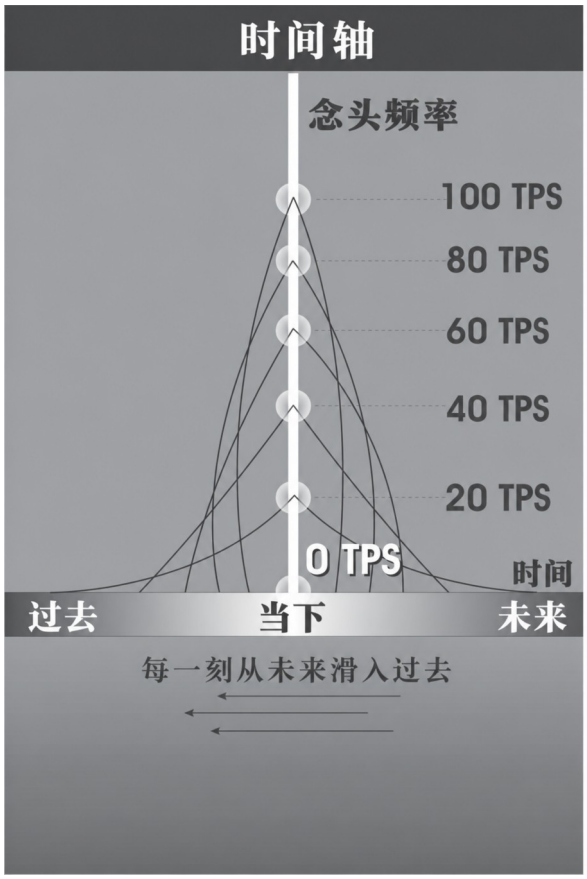
[44] *根源思维模式（samskara）*——记忆印痕，或深深刻入的记忆。

你的念头，不过是头脑在过去和未来之间移动。头脑从来不想休息。如果它休息了，你就会发现，没有头脑你也能活！

只要你让头脑休息一下，甚至说服它休息一下，你会发现你到达一种极乐的状态。那个状态就是当下。你所有的未来都只能在这个当下发生。你在当下这一刻做何决定，才决定了你的未来。一旦你照顾好当下这一刻，一旦你有意识地活在这个当下，你就再也不会为过去懊悔或内疚了。

大多数时候你都在以高频震荡。即使你以为自己在休息时，你也是兴奋的。这就是为什么佛陀称之为“猿猴心”。当念头频率——即每秒念头数（TPS）——降下来时，你自然会安住于当下。

在图中，中心的竖轴代表“时间”。任何时候，你的 TPS（每秒念头数）越高，你就越难觉察当下。你只顾着担心未来，让它就这么溜成了过去，连当下也不曾瞥见。



当你的 TPS 降下来时，你就越来越进入当下；这时，你对过去和未来反而看得更清晰。你可能会问，过去还有什么需要看清楚的呢？未来看不清可以理解，但过去——我活过它，怎么会不清楚呢！你需要明白，你现在记得的过去，是你对过去的判断，而不是它实际发生的样子。我们有多少次谈起“黄金般的过去”？关于“黄金般的过去”被写了多少东西！过去并没有什么黄金。我们只是选择记住好的部分，所以它看起来是金色的。

当你处于直觉状态时，那片刻间你的 TPS 下降了，你更在当下。当你的 TPS 为零时，你可以清楚地看到整个过去和未来。

未来与过去交汇之处，就是当下。在这里，你的念头频率为零，你处于无心智状态（no-mind）。你不是控制或压抑了头脑——那是不可能的。你超越了头脑——这才是可能的。

这时头脑不仅无法再对你玩它的把戏，而且你还达到了一种可以玩转头脑、让它做你想做的事的状态。我们可以选择处于这种状态。这就是冥想的状态。冥想让头脑休息。冥想使头脑放开，让它无法再玩把戏。

我们也可以在上师的临在中达到这种状态。上师始终处于无心智状态，即 TPS 为零的状态。当你处于祂的觉知中——无论是亲身在场还是以其他方式——你的 TPS 也会下降。仅仅通过置身于上师的临在，你就可以达到 TPS 为零。上师的临在就是冥想。对上师的觉知就是冥想。

内心自语

在正常状态下，我们总是在喋喋不休。即使我们不大声对另一个人说话——许多有压力的人实际上会这样做——我们也会在内心默默地说话。头脑不仅没有休息，它所产生的念头还会在我们内在形成独白或对话。

这种内心自语就是我们所谓的担忧。担忧不过是不断重复的消极内心自语。我们一遍又一遍地回顾过去，通过连接所有发生在自己身上的消极事件，将其投射到未来，然后想象同样的事情在未来发生。

如果不加干预，你百分之九十的担忧永远不会成真。我在课程中向学员们展示过这一点。我让他们写下自己的担忧，六个月后再回头查看。所有人都告

诉我，几乎所有的担忧都没有真的发生。而那实际上发生了的百分之十，对他们来说是好事！

你的强烈想象反而在邀请这些担忧成真！如果一个担忧不停地纠缠你，请明白：担忧本身是你头脑的产物。头脑本身是不真实的。头脑在你的念头之间建立的连接也是不真实的。因此，担忧也是不真实的！你可以用积极的词语取代消极的词语，用积极的念头取代消极的念头。就这么简单。语言具有力量。

语言造成压力

我们没有意识到自己的思想和语言有多强大。正如我们之前讨论的，各种实验——比如日本科学家江本胜[45]对水所做的实验——清楚地表明，连水都会对我们的语言、思想和感受做出明确反应。我们身体的百分之七十以上由水构成，地球表面的百分之七十也被水覆盖。所以你可以想象语言的力量！

这些实验无可置疑地证实了东方神秘主义者几个世纪前就说过的话：你的思想如何，你的意志就如何。你的意志如何，你的行动就如何。你的行动如何，你就成为什么。

不要以为消极的想法和言语只会影响你所针对的人。请清楚明白：这些同样的思想和语言，也会对你——它们的创造者——产生同样的影响。消极不仅影响他人，它首先影响的是你自己。

压力的生理影响

我们已经看了经典上怎么说，以及我认为压力是如何产生的。现在让我们来看看科学怎么说。

我们的大脑有一部分控制着呼吸、消化等身体自动、不由自主进行的活动。大自然在大脑的某个区域——下丘脑——设计了一个故障安全系统。这个区域也包括生物学家所说的爬行动物脑。

行为科学家经常谈论“战或逃”反应。当身体与头脑系统感知到生存危险时，潜意识会向下丘脑发出警报。潜意识运转的速度比显意识快一百万倍，所以甚至在我们有意识地意识到危险之前，我们本能地就已经警觉了。下丘脑激

---

[45] 江本胜（Masaru Emoto）——日本科学家，《水知道答案》（The Hidden Messages in Water）的作者，书中呈现人的思想和语言对水、进而对生命体的影响。

活脑垂体——即主腺——然后脑垂体激活肾上腺，分泌肾上腺素激素，这种激素被泵送到我们的四肢——手和腿。于是我们做好了“战或逃”的准备——这股能量要么让我们准备好对抗威胁，要么逃跑。

潜意识的爬行动物脑决定释放化学物质到身体中来保护我们。这在远古洞穴人的时代非常管用——他们面对狮子老虎时，必须不加思考就准备好战斗或逃跑。

为了研究肾上腺素对现代人的影响，科学家在运动员身上做了实验。短跑选手在起跑线就位，就在发令枪即将举起、示意他们起跑之前，裁判放低了手臂。于是短跑选手不得不退回重新准备。这样重复了六次。连一米都没有跑，短跑选手就在起跑线上瘫倒了！他们体内的肾上腺素水平已经高到了危险的程度。救命的肾上腺素，在没有理由地被制造出来时，会变成杀手。

如今我们遇到老虎狮子的几率相当小了。然而，我们的潜意识仍然不断发出类似的危险信号。我称之为“恐惧刺激”。心理学家估计，我们每天至少面对半打这样的恐惧刺激。这些恐惧刺激在我们体内产生大量的肾上腺素。已有证据表明，抑郁正是肾上腺素分泌的直接结果。而抑郁又被认为是许多慢性病和致命疾病的主要原因。

医学研究发现，许多富裕国家的年轻人——甚至青少年——的动脉严重堵塞，状况堪比六十岁的老人！医生证实，身体状况只是问题的一部分，更大部分是情绪状况。现在已有相当充分的依据表明，即使身体状况已经存在很久，情绪触发因素也会立即引发心脏病发作或中风。

如今，心脏科医生除了常规检查外，还会常规性地要求患者填写一份压力因素问卷，以判断他们出现心脏问题的风险有多大。

医生发现，人生中的重大创伤——如所爱之人去世、失业、损失钱财，甚至工作调动和搬家——都可能是严重压力因素，导致心脏病发作。

心脏病如此，许多不致命但使人严重虚弱的疾病也是如此——如背痛、偏头痛、溃疡。潜在的情绪或心理因素与这些病症的关联，远大于表面的生理原因。

压力是杀手，但它在头脑中。

我们通过担忧制造恐惧刺激。我们通过习性制约制造恐惧刺激。你可以通过药物暂时改善状况，但除非根除根本原因，否则没有任何药物能永久治愈疾病。

压力与工作有关吗?

在一家IT公司，首席执行官收到一项关于项目的询问，便交给下属拟订方案。负责这类项目的团队做完全面评估后说，他们可以用六个月时间、一百万美元完成这个项目。团队主管复核后说，团队可以用四个月、七十五万美元完成。

方案递到了总经理那里。总经理把所有人召集起来，作了一番鼓动后说：“我们应该能用三个月、五十万美元完成。”然后他把这个作为自己的方案报给了CEO。

首席执行官打电话告诉客户，公司将在两个月内交付产品，费用是五十万美元。

在公司工作的人都能理解这种事。做决策和做承诺的人往往脱离实际情况。决定一旦作出，他们的自我就开始起作用了。什么都可以牺牲，自我不能丢！简单看一下企业史，就能知道多少公司因为领导者的自我而倒闭。

我的一些在企业界的弟子告诉我，有一种叫做“第五级领导力”的东西。这是指那些把自己的需求放在公司和员工之后、而不是把自己的自我需求放在首位的企业领导者。研究表明，那些长期商业成功的公司CEO，在外界几乎不为人知！这些领导者如此谦逊，如此专注于内在。

生活中，有两种人：有压力的人和无压力的人。有压力的人，是那些想要控制生活的人。他们喜欢按自己的意愿塑造生活。他们只关注自己。没有压力的人，是那些随顺生活之流的人。他们毫无怨言地接受生活给予的一切。他们关注的是自己能为别人做些什么。逆流而行时，你会感到压力；顺流而行时就不会。当你顺流而行时，你会忘却自己。

你就算待在家里也可以选择让自己有压力。不一定非要出门工作。研究表明，离婚率最高发生在四十到五十岁之间。当孩子长大离开家后，人们更容易离婚。在此之前，孩子一直是父母之间的缓冲。孩子离巢后，夫妻之间不知道该说什么。沉默制造了压力！

工作场所的压力始于我们的教育体系。我们从非常小的年纪就开始给孩子排名。当一组中三个人被评为英雄时，其余的人就感到自己没用。我们从很小就被教导要竞争。这种比较延续到职场，把它变成了战场。

一个小故事：

一只乌鸦一整天坐在树上，什么也不做。一只兔子路过，看着乌鸦，心生羡慕。兔子问："我也可以像这样坐着什么都不做吗？"

乌鸦说："当然可以，如果你想的话。"于是兔子坐在树下，什么也不做。过了一阵子，一只狐狸过来把兔子吃掉了。

寓意是：要坐着什么都不做，你得坐得非常非常高。

所谓的人力资源项目规定必须把人分类。我听说在很多公司里，百分之十或十五的人必须被列为表现不佳者。人被降格成了统计数字！为了生存，人们被迫让其他人成为受害者。大概这就是为什么人们把这些办公室称为"水泥丛林"！

只要人们被恐惧和贪婪驱动，他们就无法被激发。他们可以被控制、被要求做例行工作，但无法被激发出做不可能之事的能力。这就是当今企业面临的困境。他们需要人出绩效，但他们的激励工具箱不够用。里面只有鞭子和胡萝卜，仅此而已。

人类不会仅仅满足于物质层面的东西。管理领域的心理学家们认识到这一点，并指出薪酬和津贴是"不满意因素"而非"满意因素"。意思是说，如果人们报酬低，他们不快乐；但报酬好并不等于他们就快乐了。他们在寻找更多东西。他们在寻找认可。

一位著名心理学家建立了一个模型，说明人类的欲望如何层层上升。这个模型以他的名字命名为马斯洛[46]需求层次。在这个金字塔的底部，是生存需求——食物、住所和其他基本物质。然后人们寻求在社会中的圆满，比如建立人际关系网络等。接着他们追求爱和关注。然后追求尊重、名望。做完所有这些，他们仍然不满足。他们觉得生命中还有缺失的东西。

那个缺失的东西，在内在。马斯洛[46]称之为"自我实现"。在这个领域里，我们自由流动，没有压力。这是内在了悟的领域。在这个领域里，你知道自己

---

[46] 马斯洛（Maslow）——美国心理学家，以五层需求层次的概念闻名。

是与宇宙能量合一的。无论你是在家工作、在办公室或工厂工作，还是不工作，你都在期盼这种安住于中心的境界。

这就是我们在基础“生命极乐课程”中所教授的。马斯洛[47]绘制的金字塔五层，对应我们内在携带的七层能量。这七个能量中心在*吠陀*系统中称为*脉轮（chakra）*[48]。每个*脉轮*[48]代表一种情绪状态，也代表一种欲望状态。当我们满足每个*脉轮*[48]的需求时，能量就会上升，直到我们达到圆满的状态。这是成千上万人都经历过并取得显著效果的过程。我们已在全球许多企业教授过这些课程。我称之为“有保证的解决方案”。

我之前提到过第五级领导力概念。如果这个概念是关于培养那些更关心自己能为他人和世界做些什么、并通过这一过程帮助自己的人，那么我们的“生命极乐课程”就是培养这种第五级领导者的简单途径。这样的领导者不仅自己不受压力之苦，也不会把压力加诸他人。

超越压力

总结来说，压力是生活中不可避免的一部分。没有我们称为“压力”的东西，就没有生活。它只是头脑与身体对外界所发生一切的反应。制造麻烦的、制造压力的，不是外界的干扰，而是内心的干扰。这就是为什么我们之前说：我们就是干扰本身。

正因为如此，让一个人产生压力的原因，未必会让另一个人产生压力。有人说，stressed（有压力的）反过来拼写就是 desserts（甜品）！对某人是毒药，对另一人却是甘露！

压力在企业界是如此重要的问题。据估计，有数万亿美元因压力而被浪费。只要压力只影响人，没人会在意。一旦影响到他们所谓的“最终利润”，当然就要做点什么了。谈论压力并提供充其量只能暂时见效的解决办法，本身就是一门大生意。

---

47 马斯洛（Maslow）——美国心理学家，以五层需求层次的概念闻名。

48 *脉轮（chakra）*——身体内的能量中心。字面意为“轮”，源于神秘家将这些能量中心体验为能量漩涡。沿脊柱有七个主要*脉轮*：*海底轮（muladhara）*、*本我轮（swadhishthana）*、*脐轮（manipuraka）*、*心轮（anahata）*、*喉轮（vishuddhi）*、*眉心轮（ajna）*和*顶轮（sahasrara）*。

通过摆弄外界事物来应对压力是徒劳的，不如解决内在的问题。你能逃多久？你要逃离什么？

你能做的，是改变自己。你可以让自己对压力免疫。就这么简单。选择不被外界发生的事所影响。这不是不切实际。这是简单的真理。是你的习性制约让你被那些超出你控制的事件所影响。事物本身无所谓好坏，是我们对它们的判断使之如此。

放下对自己的判断、对周围人的判断、对情境的判断。你就会从压力中解脱。要从压力中解脱，只需要这样。冥想可以帮助你实现这种解脱。它帮助你达到头脑宁静的状态，在这种状态中，你可以见证周围发生的事件，而不受它们影响。

尝试一下，你真正会失去的，只有你的压力！

冥想技巧

这是一个简单而强大的清除压力的技巧。我们在“生命极乐课程”中传授这个技巧，用于打通*脐轮（manipuraka chakra）*[49]，即肚脐能量中心，也是压力所在之处。这个技巧始终应在饭前空腹时，并在入睡前几个小时练习。

站立，用你不懂的语言喊叫、尖叫、狂喊、大嚷。如果有人听到，他们也应听不懂你在说什么。猛烈地释放你所有的情绪和感受——一旦你开始，它们就会从你内心喷涌而出。想哭就哭。如果情绪驱使你在地上打滚，那就打滚。

这个技巧是一种强有力的冥想。它打通你的潜意识，让所有储存在内在的消极内容化解消散。典型的心理分析疗程中，患者对分析师倾诉或扔东西来宣泄，仍然是显意识的过程，只会释放出百分之十的存储记忆。而催眠这类过程通过潜意识进行，你无法控制。这个技巧是一个超意识过程，让你在保持觉知的同时净化自己。

练习这个技巧二十分钟。然后坐下来，安静地让能量在你内在扩散十分钟。在这段静默中，只作为你念头的见证者。不要压抑它们，也不要追逐它们。

---

[49] *脐轮（manipuraka chakra）*——位于肚脐区域附近的精微能量中心，与担忧相关。

面对恐惧，获得自由

什么是恐惧?

恐惧是担忧的更深维度。担忧能导致溃疡，而恐惧则可能摧毁生命。然而，与没有担忧人照样能活不同，恐惧似乎编织进了我们的生命。人可以不畏惧地去面对恐惧。我们称之为勇敢的人，并非没有恐惧，而是学会了不带恐惧地去面对恐惧。

恐惧是我们内在的一种能量形式。正因如此，它无法被摧毁。能量既不能被创造，也不能被消灭，它只能从一种形式转变为另一种形式。

请理解，你的恐惧与你的生命能量直接相连。每当你面临生存威胁时，你会看到恐惧升起，肾上腺素在你体内释放。那种肾上腺素的释放会给你带来几乎可以飞起来的力量。我们称之为“战或逃反应”——要么面对恐惧并战斗，要么逃跑。当你面临生存威胁的那一刻，你体内会有巨大的能量。每当那个威胁是真实的时候，*本我轮（swadhishthana chakra）*[50]——生命之所在——就会完全被撼动!

你体内的宇宙大爆炸和黑洞

当你内在有纯粹的欲望或纯粹的贪婪——不指向任何特定对象时，它就变成了创造、扩张或宇宙大爆炸（Big Bang）[51]的满溢能量！毫无缘由地，你就这样爆发出能量。同样地，当你内在有纯粹的恐惧——不指向任何特定对象时，它就变成了收缩、黑洞（black hole）[52]。

恐惧是你的天性，但不要将它指向任何对象。有恐惧是自然的，但将恐惧连接到一个对象则是社会性的。纯粹的恐惧有助于生存，并且是自发的。

---

50 *本我轮（swadhishthana chakra）*——位于脊柱底部与肚脐之间的脾脏能量中心，会被恐惧阻塞。

51 宇宙大爆炸（Big Bang）——一种宇宙学模型，认为宇宙在过去某个时刻从一个高密度的初始状态起源，并持续膨胀至今。

52 黑洞（black hole）——一个理论上的空间区域，其中的引力场强大到任何东西，甚至光，都无法从中逃脱。

毫无缘由地从你身上散发出的巨大能量，是纯粹的贪婪。如果是因为某个对象，那就变成了普通的贪婪。同样地，毫无缘由地回缩进你内在的能量，是纯粹的恐惧。如果是因为某个对象，那就变成了普通的恐惧。没有黑洞[52]，宇宙大爆炸[51]就无法发生。这是生命的一部分，是戏剧的一部分，是游戏的一部分。纯粹的恐惧意味着你在回归自己，向内安住。这就是我们所说的毁灭。这个宇宙的诞生是宇宙大爆炸[53]，死亡是黑洞[54]。你存在的诞生对你来说就是大爆炸，你存在的消亡对你来说就是黑洞。吸气是纯粹的欲望，呼气是纯粹的恐惧。

普拉纳（prana），即随空气进入的生命能量，由于大爆炸而进入你体内。*普拉纳*随呼出之气离开你的系统，就是黑洞。当你抵抗或与宇宙大爆炸或黑洞抗争时，你就扰乱了自身的系统。

当恐惧发生时，当黑洞发生时，意味着你正在转向安宁，或在为大爆炸做准备。每当纯粹的恐惧发生时，你会因深深的放松而恢复活力，内心随之涌起勇气与能量！

你的潜能与你的消极态度之间的斗争

每当你害怕失去你所拥有的东西，或害怕无法得到你想要的时，你的潜能与你对未来的消极态度之间就在进行一场斗争。

如果你确信自己不可能实现某件事，确信自己没有那份潜能，你就不会恐惧。如果你确信自己可以实现某件事，你同样不会有恐惧。

一边是你对自己的信心和信念，另一边是你对未来的消极想法或预期。两者之间的冲突，便是恐惧。你实际上是在与自己内在的正负能量搏斗。

如果你非常确信自己没有潜能，无法实现，你就不会有恐惧。如果你非常自信自己一定能实现，你也不会有恐惧。然而，如果有些事你想实现，却不确定自己能否做到，你就会恐惧。这两种想法之间的斗争、两难之境，就是我们所说的恐惧。

---

53 宇宙大爆炸（Big Bang）——一种宇宙学模型，认为宇宙在过去某个时刻从一个高密度的初始状态起源，并持续膨胀至今。

54 黑洞（black hole）——一个理论上的空间区域，其中的引力场强大到任何东西，甚至光，都无法从中逃脱。

你看，你不怕自己永远不会成为宇宙之王。不！你很清楚你绝无可能成为！但你害怕自己不会像你兄弟那样成功。你害怕自己无法成为或实现那些在你能力范围内的事情。

可能性创造了恐惧。这意味着恐惧是生命的根源！你害怕自己无法在地球上活三百年以上吗？不，因为你确定无论如何你都活不了那么久。但你总是害怕自己活不过七八十年，害怕自己会早逝。任何你很清楚绝无可能实现的事，都不会让你产生恐惧。任何你认为是可能的且你想要的事，都会产生恐惧。

逃避恐惧有两种方式。一种是阻断一切可能性。这意味着你可以死，那就不再有恐惧了！

第二种逃避恐惧的方式是打破可能性的边界。如果有无限的可能性，如果没有边界，如果没有任何东西限制你，你就会变得无所畏惧。

要么没有什么是可能的，这样你就不会有恐惧，因为没有什么能从你这里被夺走。要么一切都是可能的，这样你也不会有恐惧，因为你感到自己无所不能。

仅仅通过拥有这个理解，你内在就会有所领悟，那么多恐惧就会从你的存在中消失！

这两种可能性实际上被上师们用作法门。当上师们说“你什么也做不了”时，那是为了创造深度的臣服、一种心理上的死亡。你认定再也没有可能性了，除了放松什么都做不了。这就是罗摩那·马哈希[55]所说的*真我臣服（atma sharanagati）*。你也可以通过封闭所有可能性的方式超越恐惧。

超越恐惧的第二种方式是打开所有可能性。这被称为“*真我证悟（atma gnana）*”。

有一个美妙的故事：

一个人在写有教义的寺庙墙上写下：“Soham——我即彼。”这意思是：“我什么都能做到。”

另一个人走过来写下：“Dasoham——我什么也做不了。我是一个奴仆。”那同样也可以。

---

[55] 罗摩那·马哈希（Ramana Maharishi）——常住南印度帝鲁瓦那马莱的开悟上师。祂教授真我探询的方法，即问自己“我是谁？”，以此作为通向真我证悟的道路。

第三个人走过来写下：“Sadasoham——我永远是彼。”

当你觉得什么都做不了的时候，你可以臣服。当你觉得什么都能做的时候，你可以体验自己的力量。这两种法门都能将你从恐惧中解放出来。

如果你与“我什么也做不了”这个观念相谐，你就是一个*奉爱瑜伽修行者（bhakti yogi）*[56]，你臣服。如果你认为“我什么都能做到”，你就是一个*智瑜伽修行者（gnana yogi）*[57]，你探索并体验。无论你走这条路径还是那条路径，超越恐惧都是可能的。但你必须完全与其中一种理念连接。要么你准备好以“对我而言，一切皆有可能”为基础来实践，要么你准备好以“对我而言，一切皆不可能”为基础来实践。

开悟的可能性更大

人们来对我说：“我有太多恐惧了。我该怎么办？”

我告诉他们：“如果你有太多恐惧，开悟的可能性反而更大。这么多扇门为你敞开着！”

对于一个没有太多恐惧的人来说，可能性、门的数量也较少，因为他过着沉闷的生活。一个过着沉闷生活的人不会有很多恐惧。他没什么可失去的，没什么可决定的。他并没有冒多少风险。

但一个活着的人，做着许多事、做着许多决定，就会体验到恐惧。如果你正在经历太多恐惧，那么这么多扇门正为你的开悟而敞开！

还有一件事：只有能打开的才叫门。如果你不知道怎么开，那它更像一堵墙。如果你在生活中经历了太多恐惧，并且你知道正确的法门，所有这些恐惧都可以变成门，你可以被解放。否则，所有的恐惧就像墙壁，你就像被困在一座大监狱里。

你所要做的就是：每次感到恐惧时，不要看不起自己。不要失去信心，也不要谴责自己想：“我是什么样的存在？”实际上，能够面对恐惧的人并没有那么多问题。害怕自己恐惧的人才会给自己制造更多问题。当你过度沉溺于自己的恐惧时，你开始认为自己有问题。

---

[56] *奉爱瑜伽修行者（bhakti yogi）*——以*奉爱之道（bhakti yoga）*作为开悟途径的人。

[57] *智瑜伽修行者（gnana yogi）*——通过知识之道寻求真我证悟的人。

如果你理解了恐惧的真实本质，它可以被视作一种恩赐。如果你有足够的勇气去面对恐惧，它可以引领你走向解脱。

有时候，仅仅通过把注意力转移到别处，你就可以脱离恐惧。但那不是无畏。无畏意味着一次量子跃迁，进入一种再也不会因失去任何东西而恐惧的意识状态！

你对生命怀有的恐惧——无论是害怕失败、害怕失去亲近与挚爱的人、害怕失去财富、害怕未知——每一种恐惧都可以被用作通往开悟的门。

你要么充满紧张，要么充满能量。如果你充满紧张，那是因为你试图在不了解正确方法的情况下，强行从你内在那个不死的源头中获取能量。

你内在有一个永不死亡的能量之源，那就是你的*真我（Atman）*[58]。如果你试图在不了解正确方法的情况下强行从这个源头获取能量，就会产生紧张。

每当你试图通过回忆某种欲望或幻想来在自己内在制造能量时，就像试图踢开门、强行从另一边夺取能量。你想要能量，却没有耐心去开门。你可以用钥匙耐心地打开门，让那极乐和能量流入你的存在。那把钥匙叫做冥想。

还有另一个重要真理你应当知道：

你内在有一种永不死去的东西，那是你的能量之源。你内在也有一种会死去的东西——有一种东西其实现在也从未真正活过。对死亡的恐惧存在于你体内，是因为你认为你拥有的某些东西会被夺走。不！你现在拥有的任何东西，都无法被夺走。任何能被夺走的东西，你一开始就不曾拥有。任何会死去的东西，从来无法占据你的内在空间。

无畏就是面对恐惧的勇气

你无法征服恐惧。无畏意味着有智慧去经历强烈的恐惧，而不将其指向任何对象。当没有对象可恐惧时，那强烈的恐惧反而会带来极度的放松与平静。

恐惧是一种强大的能量，它带来深层的放松、深层的安定。恐惧中心就是焕新中心。

---

[58] *真我（atman）*——灵魂、灵、意识等；指个体的不灭能量，是宇宙意识或*梵（Brahman）*的全息映像。

无畏不是压抑恐惧。例如，当你害怕在夜晚穿越黑暗区域时，你会开始想神、念神的名字。因为恐惧，你头脑中最突出的就是神的名号！你觉得自己没有恐惧了，因为你的内心自语被别的东西占据了！

当你把内心自语转移到别的事情上时，你觉得自己脱离了恐惧。但你只是转移了注意力，并没有彻底解决问题。

有句话说："猫喝牛奶时，会紧闭双眼，以为世界都变黑了，这样谁也看不见它！"要知道，当你不去关注恐惧，然后以为恐惧已经消失时，你也做着同样的事。

无畏并不意味着恐惧不存在。它意味着恐惧在那里，但你有巨大的能量或勇气去与之共存并面对它。无畏意味着拥有能量或勇气，即使面对最强烈的恐惧，也能与它共处。它是超越恐惧，既不执着于恐惧，也不疏离于恐惧。

还有一件重要的事你应该知道：恐惧是生命天性的一部分。

人们来问我："我对未知的恐惧该怎么办？"我告诉他们："恐惧是个好信号，意味着你还活着！因为有失去的可能性，所以你才害怕。如果你没有任何失去的可能，你永远不会害怕。"

如果你已经躺在坟墓里，就可以无所畏惧！那时你什么都不用怕，因为你没什么可失去的！如果你有东西可失去，你就会有恐惧。这就是生命本身的天性。

当事情是确定的、已知的，恐惧就不存在。恐惧只存在于事情不确定、只是可能性、在这个意义上是未知的的时候。例如，死亡是一种可能性。作为一个事件它是确定的，但何时以何种方式发生却不清楚。所以总有恐惧与之相连。

对黑暗的恐惧

你对黑暗的恐惧和对死亡的恐惧其实是一样的——对未知的恐惧。与黑暗连接将消除这种恐惧。你对死亡的恐惧、对消失的恐惧，将被彻底疗愈。

我想起一个笑话：

有一次，一个小女孩问父亲："爸爸，你怕黑吗？"父亲回答说："当然不怕。"女孩又问："那你怕蛇吗？"父亲说："一点都不怕。"小女孩很开心，觉得自己发现了新东西。

她说："哦！所以爸爸，你除了妈妈什么都不怕！"

无论如何，要知道你对黑暗的恐惧源于你的无明，因为你没有清楚地面对它。

在*灵修方法（tantra）*[59]中，为了疗愈内在自我，弟子最先得到的指示就是：去森林或空地上坐下，凝视虚空。这个人要做的就是在辽阔开阔的天空的虚空中坐着，凝视天空一整夜。那么多不同的恐惧和情绪会浮现出来，所有被压抑的东西都会浮现出来。

在禅宗传统中，也有类似的修法：要求修行者面对墙壁坐着，凝视墙壁。头脑变得空寂，与外部的虚空合而为一。

做这个练习时要记住一件重要的事：如果你压抑了对休息的需求，那种压抑变成的不安，以及你渴望沉入静谧的欲望，也会浮现出来。就像是整个系统在被清理。那种压抑情绪的敞开，正是你感受到的恐惧。你会觉得："不，不！我不想看这个黑暗！"你试图避开它。

如果你能只是觉知地看向黑暗和恐惧，你就能经历它，并克服它。

通过恐惧获得智慧

如果一个孩子怕黑，我们会说："别怕，你要勇敢。"当你说这话时，你是在教孩子不应该感到恐惧。但当恐惧在他内升起时，孩子什么也做不了。于是他现在试图通过压抑恐惧来强迫自己感到勇敢。这就是孩子学会压抑恐惧这一自然情绪的方式。他的身体因恐惧而颤抖，但他却在抵抗那份恐惧，以证明自己是勇敢的。

相反，如果你允许孩子接受恐惧，去探索那引起他恐惧的黑暗，孩子将完全经历黑暗和恐惧。恐惧会自动从他身上脱落，因为他的亲身经验会告诉他：恐惧并没有实在的存在。

对失去身份的恐惧

人类最大的恐惧是失去身份的恐惧。甚至失去生命的恐惧都不及失去身份的恐惧。对失去身份的恐惧，比对死亡的恐惧可怕得多。

---

[59] 灵修方法（tantra）——古老的*吠陀*传统，通过灵性技巧或修持、冥想和仪式性崇拜来达成开悟。

对死亡的恐惧

我们所有的恐惧——无论是害怕失去身体健康、心理稳定、财富、名声，还是挚爱之人——实际上都是以各种伪装出现的死亡恐惧。

一个小故事：

有个人为在公众活动上发表演讲做了充分准备。但一走上台、拿起麦克风，他突然脑中一片空白。他怯场了！他在大庭广众之下哑口无言地站了好几分钟。

过了一会儿，他突然说：“人类头脑是这世界上最神奇的东西。它从你出生的那一刻开始运作，直到你死亡的那一刻才停止——只有在你必须演讲时例外！”

社会恐惧，或者说害怕被社会拒绝，使我们做取悦社会的事，即使那对我们并不好。在这个过程中，很多时候我们牺牲了自己存在真正想做的事。那种不被社会接受的恐惧，只是死亡恐惧的另一种形式——那是自我的死亡。

我们的每一个行为都在无意识中与死亡和对死的恐惧相关。理解死亡可以改变你对生命的整个看法。它可以直接转变你处理所有恐惧的方式。（*关于死亡的详细理解，参见“死亡”一章。*）

愤怒——恐惧的活跃形式

恐惧是导致愤怒的原因。恐惧是能量的被动形式，而愤怒是它的主动表达。

一个小故事：

一个人手里拿着一叠纸，怒气冲冲地冲进邮局说：“他们怎么敢给我寄这种恐吓信！”邮局工作人员说：“是的，寄恐吓信是违法的。你知道是谁在给你寄这些信吗？”

那人吼道：“我当然知道！是税务局的人！”

当你愤怒时，就看看那份愤怒。在它的根源处，你会发现深层的恐惧。

你可以自己试试：如果你感到恐惧，就在那时表达愤怒。甩动双手，跺脚，把那股能量表达出来。你会看到恐惧消失了。你会亲眼看到恐惧如何能直接转化为愤怒。同样，恐惧也可以转化为憎恨。你只需要觉知自己，见证情绪如何微妙地从一种形式转变为另一种形式。当你明白了这场游戏，你就能轻松脱身。

恐惧刺激

心理学家谈到“恐惧刺激”（fear strokes）。例如，你在黑暗的花园里散步，看到一卷绳子。你开始发抖，以为是一条蛇。

在意识到那只是绳子而不是蛇之前，你受到的突如其来的惊吓，就叫做恐惧刺激。恐惧刺激就像从根部摇晃一株玫瑰。如果你一直摇晃它，它就会死。

据说我们每天每夜——在梦里和清醒时——都会经历六到十二次恐惧刺激。想象一下这对我们的存在造成了什么！恐惧刺激源于无意识。当它们被觉知和意识观照时，可以大幅减少。

在恐惧刺激发生的那一刻，你可能没有时间进入觉知，因为它就像尖峰一样突然。但在恐惧刺激过后，你可以分析这次冲击，更深入地理解你的恐惧。这将帮助你消解整个关于恐惧的观念。

通过减少我们内在基础恐惧水平的强度和深度，恐惧刺激的频率和强度可以大大降低。恐惧刺激正是从这种基线恐惧中生起的。有了更深的理解和清晰度，我们可以降低基线恐惧，恐惧刺激也会减少。

如何克服恐惧

观照与接纳

当你面对恐惧时，不要试图抵抗或压抑它。只是看着恐惧，注意到恐惧，然后接纳它。对恐惧的接纳会消解恐惧。让恐惧摇动你。如果你的身体颤抖，就让它颤抖。如果你的眼睛湿润，就让泪水流出来。像风中的草叶一样，弯曲而不抵抗。

一个小故事：

一个漆黑的夜晚，一个人在狭窄的小路上行走。突然，他的脚碰到一块石头，绊了一下，滑了下去。他设法抓住了悬在岩石上的一根树枝。四周一片漆黑。那人紧紧抓住树枝。他大声呼救，但只有自己的回声传来。听到回声，他吓坏了，以为自己可能在一个巨大深渊的洞口。

黑夜似乎没有尽头，那人绝望地抓着，希望能得到帮助。终于黎明到来了。那人朝下看去，想看看深渊有多深，但根本没有深渊——下方仅两英尺处就有一块大石头！

你的恐惧正是如此——你以为那是深渊，但实际上只有几英尺。如果你能面对恐惧，你会发现它们根本没有深度。因为你放大了恐惧，才把它们想象成了深渊。这是你的选择——放开树枝和恐惧，或者继续紧抓不放、折磨自己。

接纳是征服不可避免之事的唯一方法。当你接纳时，突然你看到恐惧消失了。在你接纳的那一刻，恐惧就失去了惊吓你的力量。当你不与它抗争时，你会看到恐惧就是深层的平静。当恐惧刺激发生时，就经历它。这是唯一的办法。

当你有一个与恐惧相连的对象时，接纳它。这种接纳会转化它。你越是抗争，越是赋予恐惧力量。把注意力从恐惧上移开也不是办法，因为恐惧仍然留在你体内。那并不意味着你脱离了恐惧。

任由恐惧自行占据主导。进入恐惧两到三次。毫无保留地、强烈地体验恐惧。突然你会发现，它再也碰不到你了！

本我轮——生命与死亡之所在

恐惧与*本我轮*[60]相关，它是肚脐下方两英寸处的精微能量中心。

这是我年轻时的一段经历：

我每天都绕阿如那查拉（Arunachala）[61]*山而行。我大约凌晨四点出发，绕着山，一边吟诵一边唱赞歌（keertans）*[62]*。*

有一天凌晨我出发得特别早——刚过午夜。那时绕山沿途没有道路，也没有灯光，一路上都是茂密的森林。我低垂着眼睛，快乐地唱着歌走着。突然，在一条小溪附近，我抬起头，看到一群凶相毕露的鬣狗正死死地盯着我，随时准备扑上来！

在那突如其来的深重恐惧中，我从丹田（hara）[63]*——本我轮*[60]*——深处发出了一声尖叫。那是纯粹的恐惧的呐喊，我从未经历过那样的呐喊。它是如此彻底，以至于此后我生命中再也没有被恐惧撼动过！*

---

60 *本我轮（swadhishthana chakra）*——位于脊柱底部与肚脐之间的脾脏能量中心，会被恐惧阻塞。

61 阿如那查拉山（Arunachala hill）——字面意为“不动的红山”，位于南印度泰米尔纳德邦的帝鲁瓦那马莱。这座神秘的山被视为开悟上师希瓦（Shiva）的象征。

62 *赞歌（keertans）*——虔敬的歌曲。

63 *丹田（hara）*——日本传统中灵魂的居所，对应*本我轮（swadhishthana chakra）*，即与恐惧相关、位于腹部区域附近的精微能量中心。

我感到对阿如那查拉[61]的彻底臣服，以及深切的信任——阿如那查拉[61]会照顾我。突然，不知从哪里，一位年长的出家者（sannyasi）[64]出现在我面前，拿着一根大棍子，赶走了鬣狗。那些动物一跑掉，老人就消失了！

伴随着那原始的呐喊，我发现身体突然变得轻盈了许多。我几乎不是在走，而是在漂浮——仿佛我存在的频率提升了。

在现代精神科治疗中，有一种“原始理论”（primal theory），即患者从*丹田*[63]深处喊叫，作为一种宣泄，以释放恐惧和其他被压抑的负面情绪。

观想

克服恐惧的一个非常强大的方法是尽可能清晰地观想自己经历那份恐惧。这个法门的美妙之处在于，你不处于恐惧情境、心情平静且能够掌控自己时，也可以使用它。

你可以独自坐着，观想引起恐惧的情境。清晰地感受恐惧在你体内升起，带着深深的觉知面对恐惧。如果你受苦，如果你的身体感到不适，那也没关系。不要压抑恐惧，允许它发生。当你完全体验某件事时，你就终结了那个过程。

冥想技巧

1. *汉萨真言（Hamsa Mantra）*

这是一个非常强大的法门，可以一天二十四小时使用。每当你被恐惧侵袭时，就向后靠，放松。将你的觉知只放在呼出的气上。呼气时默念“sah”——也就是说，随着呼出的气息念诵。呼气就像放松、放下一切会死的东西。吸气时，你总在试图抓住什么。呼气就像放手。专注于呼气，不必在意吸气。吸气时默念“ham”。

把更多的觉知和能量放在呼气上。帮助自己更深地呼气。让吸气通过身体自动发生。把你的能量、注意力和努力只放在呼气上。

---

64 *出家者（sannyasi）*——已舍弃世俗生活的人，僧侣。

这是“ham…sah…，ham…sah”的默念。默念这个*汉萨真言*[65]会突然将你带入觉知、那永不死亡的放松。一切会死的东西都会离开你的系统、你的内在空间。

这个法门也可以在你不面对恐惧的其他时候练习——坐着、说话、走路、吃饭，甚至睡觉时。它是一个非常强大的法门。一天二十四小时，持续将注意力放在呼气上，默念*汉萨真言*[65]：“hamsah”、“hamsah”、“hamsah”。吸气时默念“ham”，呼气时默念“sah”。

要知道，当你持续默念这个*真言*时，它会变成*自发持咒（ajapa japa）*[66]或不费力的持诵。带有努力的持诵叫*持咒（japa）*。不费力的持诵叫*自发持咒（ajapa）*[67]。意思是它在你内在自动进行。你只需要默念，仅此而已。与它相应，仅此而已。一整天它都会在你内在回响。

一切会死的东西都会离开你的系统，你会认识到：任何会死的东西从来都不可能是你的一部分。如果你在认同某个会死的东西，那种认同将被切断，你将进入放开状态。

你将会连接到那永远不会死的东西。永远不会死的东西，正是你的存在本身。你将认识到，你是那个永远不会死的东西——我们称之为真理、开悟、意识的存在。如果*汉萨真言*[68]的默念在你身上变成*自发持咒*[67]，你就成为至尊瑜伽行者（Paramahamsa）[69]！

试着练习这个法门三天就好。每当你想起时，吸气时默念“ham”，呼气时默念“sah”。让你的觉知更多地放在呼气上。你会突然看到：害怕失去财富、身体部位或健康、害怕失去亲近与挚爱的人、害怕未知——所有这些恐惧都会消失。当你的觉知放在呼气上时，一切作为“你的一部分且会死”的东西占据了你内在空间的内容，都会离开你的内在空间。你将得到解脱。

---

65 *汉萨真言（hamsa mantra）*——也称为 *soham mantra*。练习时吸气吟念“hmmm”，呼气吟念“sssooo”。

66 *自发持咒（ajapa japa）*——不由自主地持诵神圣真言。

67 *自发持咒（ajapa japa）*——不由自主地持诵神圣真言。

68 *汉萨真言（hamsa mantra）*——也称为 *soham mantra*。练习时吸气默念“hmmm”，呼气默念“sssaaa”。

69 *至尊瑜伽行者（Paramahamsa）*——“至尊天鹅”，授予开悟者的称号。

2. 黑暗冥想

我们从黑暗中诞生——存在于母亲子宫中的黑暗。黑暗并不像我们通常认为的那样是负面的。它有着强烈的疗愈力。它是一种母性的、正面的能量。

存在于你母亲子宫中的黑暗是一种强烈的能量。那不是墓地般空洞的黑暗。它是整体，是你从中而来的能量。存在于你母亲子宫中的黑暗，是你的身体被创造出来的能量。它被称为*因果身（karana sharira）*[70]。黑暗是你身体的根本因。不仅如此，就连天空或空间也是浓密的黑暗。空间不是强烈的光，而是强烈的黑暗。

*吠陀*经典说，在创造之初，黑暗被黑暗所覆盖。那就是开始，那个源头。

黑暗是无限的基础。当你乘坐航班，在夜晚望向窗外时，你就能理解我的意思。空间就是黑暗。黑暗是唯一“存在”的东西。其他任何被添加的东西，来了又去。要知道，黑暗并不像你被教导的那样是负面的。我们大多数人被教导说，黑暗是死亡，是你死后发生的空无。你从未意识到，你出生前存在的空无也是黑暗！现在请改变这个理解。黑暗不是死后发生的空无。黑暗是圆满，是你出生前就存在的创造性能量，你从中诞生。这个清晰的认识可以让你感到与黑暗相连。

你需要首先以更清晰、更正面的理解来认识黑暗，然后才能进行这个冥想。如果你害怕黑暗，你无法进入这个冥想。

这个法门可以疗愈四种问题：慢性疲劳、失眠、睡眠过多和抑郁。所有这些问题仅凭这一个法门就能直接得到处理和疗愈。

指导说明：

总时长：25 分钟

闭上眼睛坐着。我们都知道如何合上眼皮，但不知道如何“闭上眼”。闭上眼睛意味着完全停止在眼皮之后的内视。通常当你闭上眼睛时，你会开始看到内在的许多东西。内在的电视永远不会被关掉——它一直开着！

现在闭上眼，完全停止内在的“看”。关掉内在的电视！

---

[70] *因果身（karana sharira）*——因果层，我们内在的第五能量层，对应深度睡眠，是习性制约的记忆或印记的来源。

然后你会看到你从中诞生的那浓密的黑暗——你母亲子宫中的黑暗，那个你仍然携带在内在空间中的黑暗。从你母亲子宫中那同一个空间能量中，整个世界已经显现。你从你母亲子宫中的一点点空间能量中出来。当你从母亲子宫出来时，你已经将那片黑暗、那片空间能量纳入了你自己的内在空间。

如果你闭上眼，停止内在的观看，你会看到浓密的黑暗。只是与那片浓密的黑暗相处至少二十分钟。如果你的头脑走神了，就回来，重新安住。与黑暗在一起。

二十分钟后，睁开眼睛，将同样的黑暗带到外部，持续五分钟。睁着眼睛，看到你在黑暗中看到的同样的景象。凝神注视同样的景象。这可能需要长达一个月的练习。但如果你能在内外都看到同样的黑暗，你会发现你可以在任何时候关掉你的头脑！

要知道，随时关掉头脑的能力，将你从所有问题、所有与头脑相关的失调中解放出来——无论是失眠、睡眠过多、慢性疲劳还是抑郁。所有这些都与我们内在的因果身或第五能量体相关。所有与因果身相关的疾病，一旦你进入内在和外在的深层黑暗，都会完全被疗愈。

从生理和心理上来说，这个冥想将转变你的生命。这个法门不仅用于疗愈，它还可以直接让你向越来越深层的意识、向开悟敞开。

3. 对*本我轮*的觉知

第一步：

记住*本我轮*。强烈地觉知到存在中心——肚脐下方两英寸处。强烈地持诵*“呼”音（hoo kara）*[71]，呼气时用嘴发出“*呼*——”的声音，并尽可能大声、尽可能长时间地持续发声。这会在你的嘴巴周围产生振动效果。允许任何浮现的恐惧浮现出来。如果你在颤抖、摇晃或感到不安，那也没关系。强烈地持诵*“呼”音*[71] *真言*。

第二步：

在存在中心放松。

纯粹的贪婪是强烈的极乐或兴奋。纯粹的恐惧是强烈的平静。

---

[71] *“呼”音（hoo kara）*——冥想中呼气时从口中发出的“hoo”音。

通过极乐，你可以成就。通过平静，你也可以成就。安住于平静之中，你会看到你完全活着！

痛苦是伟大的导师

恐惧常常以痛苦的形式展现。世界上最可怕的事情就是痛苦。

一切众生都害怕一件事，那就是痛苦。如果你深入观察，你会发现人连死亡本身都没那么害怕，他们真正害怕的是死亡时会经历的痛苦和煎熬！很多人怕贫穷，很多人怕人际关系，还有很多人怕疾病。所有这些恐惧的根源，都是在经历这些事情时产生的痛苦。所有这些恐惧，都是因为对痛苦的恐惧。

什么是痛苦

痛苦可以是身体上的、心理上的或情绪上的。

身体的痛苦是身体的基本需求。试想一下，如果我们身体感受不到任何疼痛，我们可能会意外地伤害自己，或者像今天打理头发一样去“打理”自己的脸、手和腿！实际上，痛苦是身体写给头脑的一封请求信，说：“请关注我！”因为关注就是能量。当关注投向某个区域，那份关注就成为那个区域的能量。当身体表达痛苦时，它其实是在索求关注或能量，这能帮助它愈合。

心理或情绪上的痛苦，是当你面对自己不喜欢的事物时产生的心理感受。

研究表明，情绪上的痛苦会深深地扰乱身体。例如，性压抑所产生的心理感受可能导致下背部问题，而承担过多责任的痛苦也可能导致肩膀疼痛。

无论是身体上的痛苦还是情绪上的痛苦，你需要理解的一个重要事情是：痛苦永远源于对当下此刻的抗拒。

时间与领悟

如果一个人的生活中发生了痛苦的事件，比如失去孩子、配偶离弃、亲密友谊破裂，他会受苦，然后慢慢随着时间接受。他可能在许多个日夜里哭泣、忧思，但最终会接受所发生的一切。时间能疗愈——这是一句常说的话。你要明白，之所以需要时间才能疗愈，只是因为事情发生时，你没有准备好以有意识和觉知的方式去面对那份痛苦和苦难。

如果你只是看着痛苦，如果你能以觉知去观照那份情绪，去看到头脑在经历痛苦时的运作，那么领悟就会发生，即刻的疗愈也会发生。你需要时间，是

因为你还没有准备好去领悟。所以你受了很多苦。随着时间过去，几周、几个月、甚至几年之后，那件事淡去了，变成了遥远的记忆。

然而，痛苦并没有完全从你的系统中消失。如果你遇到一个人，哪怕只是隐约让你想起你失去的孩子或丈夫——比如那个人说话、走路或笑的方式相似——伤口就会重新裂开。你会痛，因为你背负着过去的记忆。正因如此，你感觉生命是一个太沉重的负担。你选择紧抓着整个过去不放——当你还是个孩子的时候、十几岁的时候、第一次工作的时候——紧抓着生命的所有阶段，带着所有的经历、痛苦和错误。那份过去所关联的情绪负担和负荷，就是每当你回忆起时就让你痛苦的东西。如果你决定放下过去，以全新的视角去看待每个情境，你就不会有那么多痛苦。你会即刻疗愈。你不再需要那么多时间。

痛苦与快乐——同一枚硬币的两面

一个小故事：

有一次，一个弟子去见上师，说：“上师，我无法冥想。我的腿疼，我感觉分心。”上师只是说：“会过去的。”

两周后，弟子又去见上师，这次他说：“我能冥想得很好了。我感觉非常有觉知，充满极乐。”

上师再次回答：“会过去的。”

痛苦和快乐的根源是同一个。它们是同一种感受的两个名字。就像两个人接受同一个人的身体按摩，一个人认为那是美妙的焕活过程，另一个人却断定那是受罪！同样的按摩，取决于接受按摩的人，可以是痛苦，也可以是快乐。

生命中同时存在着这两个对立面：快乐与痛苦。快乐和痛苦都来自头脑。头脑总是在两个极端之间摇摆，很少走中间路线。从快乐你走向痛苦，从痛苦你走向快乐。正如我们之前所说，快乐和痛苦完全取决于感受它们的人。一件事对你来说可能是快乐，而对另一个人来说就可能是痛苦。

在《薄伽梵歌》[72]——这部教导真我证悟诸种路径的伟大经典中——开悟的上师克里希纳优美地说道：“无论快乐与痛苦，皆同等看待；视土块、石头和金子为平等；智者视赞美与责备为同一；荣辱不惊，待敌友无别——这样的

[72] 《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）——由开悟上师克里希纳讲述的古印度经典，被认为是诸经典的精髓。

人被认为已超越自然三德。快乐与痛苦对他而言没有分别，他已准备好开悟。”

从快乐与痛苦中解脱

佛陀，一位开悟的上师，说：“从快乐和痛苦两者中解脱出来。”对快乐的渴求和对痛苦的执守，是同一体验的不同侧面。两者都是锁链。痛苦可能像一条丑陋的锁链，快乐则像一条美丽的锁链。就像白昼紧随黑夜、黑夜紧随白昼一样，痛苦和快乐也将永远如影随形。

当你理解了快乐和痛苦都是头脑的造物，你就会意识到它们都是暂时的，来来去去如肥皂泡。不需要任何人来拿走你的快乐，因为你的头脑，就其本性而言，会像钟摆一样摆向另一端——那个叫做痛苦的一端！

唯一的出路是超越快乐和痛苦。这并不意味着压抑快乐或忘记痛苦。它是一种觉知，能够将痛苦转化为极乐——极乐是那种无论外在境遇如何都存在的能量。极乐是你的本性，无法失去。仅仅因为你抗拒正在发生的事情，你才感受到痛苦，而你本然的极乐被遗忘了。

痛苦中的觉知

就像黑暗一样，无论是身体上、心理上还是情绪上的痛苦，都只有一种缺失性的存在。黑暗只存在于光明缺席的时候，它本身并不独立实存。同样，痛苦只存在于觉知缺席的时候。就像光明进入房间时黑暗自动消失一样，当你的觉知能量聚焦于痛苦时，痛苦也会自动消融。

你所承载的任何心理或情绪上的痛苦，都只是冰山一角。你需要深入它的根源，找到它从哪里开始。你需要从根本上疗愈它。否则，存在一个明显的危险——你会把那份痛苦施加给别人，或者进一步伤害自己。我经常告诉人们：“如果你有痛苦，就放下一切，先去处理它。确保它的根源被疗愈。只有这样，你才处于安全的区域。否则，你和住在你周围的人都不安全。”

当你带着觉知去面对任何痛苦时，你会意识到你不仅仅是这个身体。你会意识到没有任何痛苦能触及真正的“你”。一旦你认识到自己超越了痛苦，你就超越了痛苦，成为超越痛苦者（*dukkha ateeta*）[73]。你会体验到不执著于身

[73] *dukkha ateeta*——超越悲伤与痛苦。

体所带来的难得自由。你会一生带着这份自由。你将世俗的生活抛在身后，进入灵性的层面。整个物质世界消失了，另一个世界浮现——一个无与伦比的美丽、纯真、喜悦和慈悲的世界。

当你以强烈的内在清晰看到痛苦的本性和原因时，痛苦会自动蒸发，因为那份清晰蒸发了痛苦在你体内存在的理由。这种了悟会带来绝对的极乐状态——那就是开悟的状态。

从生到死的痛苦

生命本身就以痛苦开始——那是出生的痛苦。当你出生时，你经历巨大的痛苦，甚至在离开产道之前就进入了昏迷。根据神秘家的说法，在进入这个世界之前，你是纯粹的意识，那个意识知道它选择这次出生的原因。因为你在出生时进入了昏迷，所以你忘记了前世的记忆和再次投生的原因。同样，生命以剧烈的痛苦结束——那是离开身体的痛苦。

生命几乎就像一座架在痛苦与痛苦之间的桥梁。就像美国的金门大桥连接两个地方一样，生命似乎也是一座连接痛苦与痛苦的桥梁！

从痛苦中放开

当你能够保持中心，当你能够以自己的存在为中心，同时面对深层的身体疼痛或心理痛苦时，你会发现你超越了痛苦。当你深入时，当你变得更加觉知、更有意识时，你会突然意识到，折磨和困扰你的，更多是你内在的“内在现实”，而不是引发痛苦的真实事件本身。你意识到外在世界发生的事件，与内在世界正在发生的体验并没有直接关联。有时候，如果你只是停止反复使用那些词汇，比如“痛苦、痛苦”、“苦难、苦难”，你就能逃脱你本来可能会经历的那些痛苦。

举个例子，对于一件通常会在你内心世界制造痛苦或苦难的事情，从开始就多一点智慧和警觉，不要允许“这很痛苦，我在受苦”这类念头出现。如果你有足够的觉知，能在这些词汇浮现到意识层面之前就止住它们，你就能从苦难中逃脱。如果你稍微变得有觉知一些，你就会知道如何与你的内在现实共舞，如何更加平衡。这样，外在世界的事物就无法影响你了。

痛苦——一种头脑的现象

无痛分娩

我想分享一个我云游时期遇到的有趣故事。在我灵性旅程的那些日子里，有一次我与印度中央邦的一些部落居民住在一起。我住在村庄中心的一座小庙里。有一天，我看见一位孕妇走进一间小茅屋。大约半小时后，她走出来，手里抱着一个小婴儿！没有痛苦，没有医生，没有护士，没有药物，没有哭喊。半小时后，她就抱着孩子走了出来。

我震惊了！我什么也问不了，因为我不懂他们的语言。一个月后，我看到另一位孕妇做了同样的事。半小时后，她抱着孩子出来了。我去问那位来庙里的本地祭司：“这怎么可能？她们不会痛吗？”他问：“痛？为什么要痛？”

我惊讶不已。在他们社会中，根本不存在“女人分娩时应该痛苦”这个观念！不仅如此，也没有人遭受更年期问题等妇科困扰。

我开始了解他们的生活方式。我明白了，在他们的传统中，他们非常尊重女性。当一个女孩身体成熟的那一刻，她被尊敬地承认为——她现在有资格成为母亲了。人们匍匐在她脚下，她触碰他们，为他们疗愈！正是由于这种不同的条件制约，这些女性不需要承受其他文化中女性通常经历的那些痛苦。

“幻肢痛”

历史上记录过“幻肢痛”的案例——即疼痛存在于已经不存在的身体部位。二战期间，一名士兵的腿因严重损伤需要截肢。奇怪的是，当他恢复意识后，他仍然在抱怨腿痛。他身上盖着毯子，所以不知道腿已经没有了。毯子被掀开，让他看到自己的腿已经不在了。他震惊了！

进一步的研究表明，身体的每个部分都与大脑的某个区域相关。当身体某部分感到疼痛时，相应的大脑中枢就会显示活动。在这个案例中，相关的大脑中枢仍然以腿还是身体一部分时的同样方式在振动。很多类似的案例中，人们会在被截肢后的空位处感到疼痛。这就是所谓的“幻肢痛”。

安慰剂效应

头脑对身体有着巨大的影响力。就连身体疼痛的感知也可以通过头脑来改变。在科学中，这种现象被称为“安慰剂效应”——仅仅因为一个人被引导相信一颗糖丸就是止痛药，这颗糖丸就产生了与止痛药相同的效果！

前几天，我在读一项研究[74]，这项研究由美国密歇根大学进行，发表在*《神经科学杂志》*上。研究以一组年轻男性为对象，他们同意让研究人员向自己的下颌肌肉注射高浓度盐水溶液来引起疼痛。大脑对疼痛的反应通过 PET（正电子发射断层扫描）进行观察，扫描显示了身体内源性止痛剂——内啡肽的活性。

在一次扫描中，这些人被告知他们正在被给予一种止痛药，但实际上给予的只是安慰剂——一种没有止痛作用的物质。然后他们被要求在 0 到 100 的范围内对感受到的疼痛强度进行评分。同时，PET 扫描会指示与疼痛相关的大脑活动。研究人员能够同时研究大脑的反应和这些人实际感受到的疼痛。

惊人的观察结果是：当这些人被给予安慰剂——不是止痛药，只是一种中性物质——时，他们感受到的疼痛实际上减轻了，就像他们真的服用了止痛药一样！PET 扫描显示，大脑中的内啡肽（天然止痛剂）系统被激活了。仅仅因为这个人相信那是止痛药，使用安慰剂时，这一系统就表现出了增强的活性！进一步的研究表明，超过百分之七十的人身上观察到了安慰剂效应，疼痛减轻了多达百分之二十二。科学仍在研究这一惊人的现象，它如此清晰地展示了身心的连接。

我们邀请痛苦

一个小故事：

一个人走路时显得非常痛苦。另一个人问他：“怎么了？你是胃痛、腿痛，还是什么地方不舒服？”那人回答说：“不是。我穿的鞋子太小了。”另一个人惊讶地问：“那你为什么还穿着它们？”

---

[74] “Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on μ-Opioid Receptors”, Journal of Neuroscience, August 24, 2005, 25(34):7754-7762.

“Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect”, Journal of Neuroscience, November 9, 2005, 25(45):10390-10402.

第一个人回答说：“是啊，我现在很难受；但到了晚上把鞋脱下来时，那种解脱感会带来巨大的快乐。你不知道脱下它们时那种轻松感有多享受！”

这看起来很傻。但如果我们看看自己的生活，我们也正在做同样的事情！

我们邀请痛苦降临到自己身上。我们可能不愿意相信这一点，但我们在生命中经历的每一个痛苦，都是我们邀请来的。就像邀请客人来你家，一遍又一遍地邀请，但当他们终于到了，我们却说没料到他们会来！我们用无节制的习惯和充满压力的生活方式邀请痛苦和疾病，然后完全忘记这一切，等到疾病发生时再来抱怨。

痛苦体

每当我们经历痛苦时，都会留下一些残余的感觉，卡在身体里。这种累积的痛苦在我们周围创造出一个负能量场，我们称之为“痛苦体”。痛苦体不仅储存痛苦，还开始复制出各种不同的痛苦。

我们一而再、再而三地分享我们创造的东西。我一直告诉人们，如果财富是从痛苦体中创造出来的，那么你就会把痛苦体连同财富一起传给下一代。财富应该只从放松和极乐的心境中创造出来。这样，财富才能被你传给的人所享受。

痛苦体不断吸引同样类型的人和情境来让你感到受伤。根据自然的法则，你会在生命中吸引相似的情境。你所想的，就会作为现实在你生命中创造出来。所以，你心怀的痛苦越多，你吸引来的痛苦就越多。

痛苦源于自我

你在许多情境下都会遭受痛苦——也许当你生病时、邻居买了新车时、你爱的人离开你时、老板解雇你时，或者你失去了一些财富时。假设你决定欢迎这些情境如其所是，不带愤怒或怨恨。你还会遭受那么多痛苦吗？不会。但你不会这样处理情况。当你的老板对你吼叫时，你感到痛苦。这种痛苦可能是因为他在众人面前责骂你，可能是因为你觉得自己在工作上没有达到老板的期望而感到难过，也可能是因为你认为自己不应该被责骂。

自己坐下来，诚实地想一想原因究竟是什么。如果痛苦是因为他在众人面前责骂你，那么这种痛苦实际上来自你的自我受了伤。问问你自己：“大家都在看，那又怎么样？为什么我要在别人对我的看法上投入这么多？为什么我不

能用自己的尺度来衡量自己？”问自己这些问题。你会意识到，你在别人如何看待你这件事上的投入并不值得。你的痛苦就会消失！

如果你因为自己没有发挥出最佳能力而感到痛苦，那就强烈地觉知这一点。这份觉知足以克服痛苦。然后你只会从这件事中吸取教训，放下“感到难过”的那一部分。

如果你感到痛苦是因为你觉得你做完了工作、不应受到责骂，那么同样，强烈的觉知本身就会消融痛苦。觉知会带来对你老板的理解和接纳。你会有耐心稍后去找他澄清情况。

如果你深入观察，每一份痛苦都源于你的自我在内心的种种投入。

你的老板、你的邻居、你爱的人或你的财富并不是原因。没有任何外界的因素可以成为你痛苦的原因，因为你的痛苦本身只是你基于自己的投入对外部事件作出的反应。你把自我投入在哪里，就会在哪里受苦。如果你致力于消融所有这些投入，你就是有智慧的。

理解这一点：致力于摧毁自我，就是致力于处理你的痛苦体并扩展它的边界。我说的“扩展”，是指对于发生的事情感到更少或没有个人痛苦。

一个小故事：

一个人去找医生治疗严重的背痛。对他进行了一系列检查。最后医生诊断出了他的问题，告诉他：“这疼痛可以通过手术治愈。这将是一台大手术，所以你需要住院一个月，然后卧床休息六个月。”那人回答说：“医生，那对我来说太贵了。”

医生回答说：“那这样的话，我可以收十美元帮你修一下X光片！”

如果我们看看自己的生活，我们也是这样——通过喂养自我来“修修补补”，让痛苦一直活着。痛苦不是来自生活，而是来自我们的期望，来自我们的自我。

问题不是如何把丑陋变成美丽、把痛苦变成快乐、把悲惨变成幸福。问题是如何把无意识变成有意识，如何将觉知注入自身，如是地拥抱现实。

痛苦——开启探求真理的催化剂

回顾你的生命。你上次对某件事感到开心是什么时候？你上次思考生命的意义是什么时候？你是否向内看过——你是谁，生命到底是什么？你是否感到

需要深入了解终极真理？没有！当事事顺遂时，你只是盲目地遵循同样的日常，几乎没有任何觉知或意识。没有什么能使你从日常惯例中惊醒并进入觉知，你依然毫无觉知地继续着。

但是当痛苦发生时，它让你客观地看待生命。它迫使你更深入地审视生命，学习为什么你会以那样的方式反应，并寻求揭开生命真正的奥秘。痛苦是伪装的祝福。它是能够打开现实世界之门的钥匙。选择权在你——是否打开那扇门。

痛苦能够把你从梦境和“醒着的梦”中震醒。请理解，即使你醒着，你也并没有完全接触现实。你活在你自己的欲望和恐惧的世界里，这被称为“醒着的梦”。你只用贪婪和恐惧的透镜来看事物。痛苦可以是一位伟大的导师，它把你从梦中震醒，让你与现实如其所是地连接。

在痛苦中，你惯常的思维模式被打破，你开始看到事物本来的面目。你开始意识到你与痛苦之间有一种微妙的距离。你看清它并不是你本性的一部分。

以痛苦与苦难为踏脚石

永远不要诅咒痛苦，也不要诅咒给你带来痛苦的人。相反，抓住这个机会把它当作祝福，向内走，客观地观察，切断痛苦的根源。如果你允许，痛苦可以成为一位伟大的导师。如果你在某个时刻，正确地研究了内在痛苦的因果，它可能成为你生命中最重大的转折点。

我们需要理解一件重要的事：痛苦可能是不可避免的，但伴随痛苦而来的苦难却是可以避免的。例如，如果你受伤了，肯定会有疼痛，但你选择因那份疼痛而受多少苦，这真的是*你的*选择。苦难不是一种生命状态，它是一种头脑状态。它不是你生活中的事件，而是你对事件的反应。在特定的情境下，你是否受苦，完全取决于你对那个情境的反应。

一个小故事：

有一次，一个人严重受伤，多处骨折和损伤。他的朋友来医院探望他。他看到朋友受伤的状况，不知道说什么好。于是他问朋友：“你感觉怎么样，我的朋友？这么多伤一定很疼吧。你吃了很多苦吗？”

那人回答说：“不多，只在笑的时候疼。”

这是态度的问题！痛苦是不可避免的，但受苦是你的选择。

苦难是必要的吗?

苦难最深藏的原因之一是——你可能在享受它。例如，生病可能成为一种快乐的来源，如果它能带来你一直渴望的关注和照顾。深入看一下，为什么有时候给你自己或他人施加痛苦会让你感到快乐？是否有更好的渠道，让你能在不受苦的情况下获得同样的快乐?

就像种子必须先破裂才能让植物生长开花一样，剧烈的苦难可以使你的自我破裂，让你敞开、易感，从而发生转化。在伟大的史诗《摩诃婆罗多》[75]中，有一段优美的引文，出自琨缇[76]——故事中的英雄般度族五兄弟[77]的母亲。她向开悟的上师克里希纳祈祷：“哦，克里希纳！让痛苦和苦难从四面八方来到我生命中吧。它们会不断地让我想起您，我的主。”琨缇（Kunti）[76]是在祈求主以痛苦和苦难赐福于她，这样她才能不断记得向祂寻求解脱！在现代，我们不必做到这个程度，但我们可以在自己内在清晰的语境中理解苦难的潜力。苦难拥有巨大的潜力来整合和转化我们。

开始不带评判地观照你的体验。清晰地看到你在粗重和细微层面上在哪里受苦。如果你只是保持觉知，苦难本身就能让你睁开双眼，看到苦难的非真实性。它能教会你受苦是多么不必要。这就是我所说的“必要的苦难”！通过必要的苦难学到这一课后，你会以更成熟、更美好的方式应对苦难。

上师菩提达摩[78]说：“每一次苦难都是一颗佛种。”苦难可以推动你成为佛陀。它可以带给你了知生命和现实的一切智慧。祂说，不要反对苦难。对苦难和痛苦心怀感恩，因为它们创造了让你寻求真理的条件。否则，你只会像石头或植物一样活着。你无法了悟终极——那是只有人类意识才能达到的。如果身体和头脑是田野，苦难就是种子，智慧是幼苗，你所达到的终极状态就是谷物！当你把苦难的种子播撒在身体与头脑这片田野中，智慧从中发芽，你便达到了终极状态!

---

75 《摩诃婆罗多》（Mahabharata）——印度教的*史传（itihasa）*或史诗，主要人物为五位般度族王子、他们的一百位俱卢族堂兄弟，以及开悟上师克里希纳。

76 琨缇（Kunti）——史诗《摩诃婆罗多》中维护正义的般度族五兄弟的母亲。

77 般度族五兄弟（Pandavas）——印度教史诗《摩诃婆罗多》中的五位王子。他们的父亲是般度（Pandu）。

78 菩提达摩（Bodhidharma）——佛陀的弟子，主要负责以禅宗形式传播佛教。

认知的转变

开悟不是逃避痛苦，而是理解痛苦

通常，我们在面对痛苦时所采取的每一步，都是在试图逃避痛苦和苦难。人们问我，我是如何能够一直保持极乐的，开悟是否消除了所有的痛苦。要非常清楚：开悟不是逃避痛苦，而是理解痛苦。它带给你深刻的洞察和勇气，让你能够客观地审视自己：“我为什么感到痛苦？是什么在导致我的苦难和煎熬？到底是什么在让我感到受伤？”你所需要的，只是勇气去问这些问题，并面对答案。你将从惯常的苦难中获得自由。

一个小故事：

一个人来找一位禅师，问：“大师，我们怎样才能避开热和冷？”

大师回答：“热时热，冷时冷。”

热和冷是快乐和痛苦的隐喻。如何避开快乐和痛苦？只是去经历它们，保持在观照的状态，仅此而已。

痛苦——通往无心智状态之路

一个小故事：

有一次，一个弟子和一位禅师走路时，一群大雁从头顶飞过。大师问：“那是什么？”弟子回答：“那是野雁，大师。”大师问：“它们在哪里？”弟子回答：“它们飞走了。”

大师突然抓住弟子的鼻子，用力拧了一下。弟子疼得叫了出来。大师说：“你说它们飞走了，但它们从一开始就在这里。”故事说，那个弟子在那一刻开悟了。

这个故事听起来可能很奇怪，但这是大多数禅师的做法。痛苦在唤醒你认识现实方面具有巨大的价值。这就是为什么许多上师用它来唤醒沉睡的弟子。通常，当有人痛苦时，我们做什么？我们安慰。不知不觉中，我们让那个人继续沉睡。但上师对安慰不感兴趣，祂唯一的兴趣是唤醒你。在巨大的痛苦时刻，头脑停止了，只剩下痛苦。在那一刻，真理被传递了！在这个故事中你可以看到，在痛苦的那一刻，弟子的内在空间已经准备好接受上师的真理，而上师传递了它！

转化之痛

痛苦可以成为一种非常有创造力的能量。它可以成为对神的忆念。它可以成为祈祷。它可以成为冥想。它可以成为觉知。它可以在你内在引发巨大的转化。

你需要理解生命中的一个重要秘密：如果你对某件事保持觉知，你可以非常轻松地摆脱它。如果你没有觉知到它，那就根本谈不上摆脱——它会留在你身上。痛苦之所以是痛苦，是因为它存在于你的无意识中，而不是你的觉知中。你害怕面对痛苦，这种恐惧让它继续存在并不断增长，就像肿瘤一样。上师会通过祂的“上师手术”直接移除这个肿瘤！当它离开你时，你转化成一个全新的人。有一次，一位信众问我：“*上师*，我理解内在空间需要手术来清理。但上师在做‘上师手术’时，能不能用点止痛药？”

面对上师那些带来痛苦的“手术”，需要什么样的态度？有时候，仅仅觉知本身就能消融痛苦。很多时候，我只是指出那个痛苦，除此之外什么也不做，它就会消失、蒸发。

那么，面对这些带来痛苦的“手术”，正确的态度是什么？就是完全的信任——相信上师带来的任何“痛苦”都是为了你好，并无别意。“手术”本身，正出于祂对你无限的爱与慈悲。如果你清楚地理解了这一点，那么即使会疼，你也会带着深深的感恩去经历上师对你所做的一切。我可以告诉你，来自上师这一方的“止痛药”，就是上师仅用一个眼神倾洒下来的爱与慈悲。

还有一点——痛苦也是因为你开始把它认定为痛苦，给它贴上“痛苦”的标签。上师可以在两三秒内教导你通常需要一生、几百年、甚至几世才能学到的东西。上师就是强烈的生命。祂会直接移除“肿瘤”并扔掉它。所以，即使过程很强烈，跟随上师也比跟随生命更好——因为这是一个非常快速的过程。同时，如果你理解了上师正在对你做什么，你可以把它当作你生命中的终极经历来享受。

此外，你带着“肿瘤”继续生活时所经历的痛苦，会远比上师移除它时你所经历的痛苦更糟。移除一个“肿瘤”只需要几分钟。上师只是把它移除，然后就结束了。

一旦你理解了这个过程，你就不再会给这种转化贴上“痛苦”的标签。相反，你会欢迎它。你不仅会欢迎它，你还会心怀感激——那些潜伏在你无意识深处的东西被带出来并清除了。

认识真实自己的渴望

你真实的本性是神圣的。你的终极潜力是了悟到你是神圣的。任何次于此的状态都会让你感到不满足和不满。你可以拥有世界上所有的财富、所有的名望、所有最好的关系、所有的权力，你仍然会感到空虚，感受到不圆满的痛苦。除非你神圣的本性绽放，除非你的神性向你显化，否则你永远无法感到圆满。

上师在你内在点燃了认识自己的火焰。祂在你内在创造了“不圆满”的痛苦。祂在你内在创造了如此深切的渴望，因为只有通过这种神圣的不满足，你才会行动，你才会完成一次量子跃迁，进入那已经存在于你内在的未知神性之中。只有这样，你才会从你一世又一世所经历的无意义之梦中醒来。只有这样，你才会整合你所有的能量，跃入生命的探险。

冥想技巧

1. 聚焦于痛苦

痛苦实际上是注意力的缺失，所以解决方案就是“给予你的临在”。有一种简单而美妙的自我疗愈冥想技巧，可以将你的临在引导到患病的肢体或受苦的头脑中。下次你经历痛苦或苦难时，可以尝试一下。这绝对是比止痛药更好的选择——止痛药的副作用有时比原症状更糟。

试试这个。假设你的腿疼，或者你因为某些外部事件而受苦。躺在一个黑暗的房间里，有意识地忘记整个身体，只专注于那个让你疼痛的部位。如果是心理上的痛苦，那么就忘记整个身体，只专注于那个导致你痛苦的事件。当你感受痛苦时，有意识地从头脑中移除“痛苦”这个词。

你内在的自语会继续告诉你“你在感到痛苦”。关掉它。深深地感受它，以开放的心态来体验它。看看你的头脑内部正在发生什么。你很快就会看到，你的头脑只是在夸大痛苦。把所有的觉知放在痛苦的中心，它很快就会缩小成一个小小的痛点。完全集中在这个点上，你会在某个瞬间发现——痛苦消失了，取而代之的是极乐！

2. 停，冻结！

这是另一种冥想技巧，你可以在感到痛苦或苦难时尝试。

闭上眼睛。你不必坐直。以完全放松的方式坐着。如果你想伸腿，你可以伸。如果你想坐在地上，你可以。如果你想靠在墙上，你也可以。让自己完全舒适，这样你才能面对真正的痛苦或苦难。如果你不舒服，你可能开始面对的是因为不舒适的姿势而带来的疼痛。只有当你身体舒适时，你才能面对真正的痛苦或苦难。

闭上眼睛，观想从头顶到脚趾，你的身体已经完全冻结了。完全停止一切活动。冻结。像一块石头一样。眼睛不要动，手不要动，腿不要动，甚至不要有呼吸的动作。停止，冻结。

只有“你已经冻结”这个念头应该存在于你之内。不应该有任何其他念头。只保留这一个念头——你完全冻结了。

不要想象或观想任何由此而来的放松。放松或观照的意识应该自行发生。在那之前，保持完全冻结。你会看到自己安住于终极的极乐状态。

3. 观照痛苦

你可以用这个技巧来消融身体任何部位的疼痛。

当你面对身体疼痛时，只是以放松的方式观照那个部位的疼痛感。你会看到，起初可能有一阵强烈的疼痛，但很快疼痛会缩小成一个点，然后消失。发生的事情是：在你身体受伤的那一刻，你身体智慧所供应的能量会涌向那个部位来疗愈它。这股能量的涌动，就是你贴上“疼痛”标签的东西。如果你以放松的方式观照这股能量的流动与疗愈，疼痛就会消失，疗愈就会发生。如果我们理解了这一点，我们就不会抗拒疼痛并为此受苦。我们会与身体自然的疗愈能量合作。

我可以从我自己的亲身经历来讲。有一次，有人关车门夹到了我的手指。周围的人都慌了，四处奔忙，寻求急救。我只是告诉他们不用操心。

我的手指肿了起来，我只是清晰地观察着身体内部正在发生什么。我能感觉到能量从我的肚脐中心涌向手指。我能清晰地看到身体智慧自行响应紧急状况。它自己愈合了。

你内在的救护车系统，就是你称之为“疼痛”的东西！

你给予痛苦的观照式关注，会让你意识到你不仅仅是一个身体。你会触碰到你的能量根基，意识到你超越了身体与头脑。

强烈地观察痛苦，但不要附加上“痛苦”这个词和“苦难”的含义。短暂的一刻，痛苦似乎会加剧，但它很快就会消融。

实际上，身体足够智慧，它允许能量流向那个索求能量的部位。但你通过给它贴上“疼痛”的标签，抵抗了这股能量流。只需将全部觉知注入那个部位，让能量流动。以好奇心看着能量流动，做一个完全的旁观者。不要参与这个过程。只是让能量流向那个区域，让它工作。你会看到它愈合。

4. 充满甘露

闭上眼睛。坐直。深吸深呼。观想你的身体充满了甘露（或蜂蜜），带着甜蜜的感觉，仿佛你的整个身体都在微笑。

如果身体任何部位有刺激感或瘙痒，集中注意力，感受那个部位也被甘露充满。感受你的整个胃部都充满了甘露。观想你从头到脚的整个身体都充满了甘露，带着愉悦的感觉。

现在慢慢将注意力转移到你有疼痛的地方。持续觉知那个点。现在放下“疼痛”这个词。只是看看那个特别的感受是什么，那个点上你正在经历什么。不要在心里受苦，不要连结到你的苦难，也不要让情绪受到干扰。只是看看那个点上正在发生什么。像一个孩子一样去看，带着好奇心。只是穿透进去，临在于那个空间，不使用“疼痛”或“苦难”这些词，直到那种感受或感觉消失。

5. 仰望蓝天

越过云朵，仰望蓝天。通常，我们只盯着云看，对它们下判断——“美丽的云”、“乌云”等等。现在，不要被云所困。云就像念头，像梦境。越过云朵，望向蓝天——那无垠的空寂。

如果你看云，你的头脑就会开始想些什么。如果你看云层之上的天空，你的头脑就会停止运作！如果你开始看星星，你又开始想了。看云意味着卡在你的念头里。看星星意味着卡在灵性异象和体验中。两种都不要做。

只是望向那空旷、辽阔、开阔的蓝天。躺下来。不要用枕头支撑头部，否则你会睡着。只是躺着，凝视天空——那广阔的空寂。

只是凝视天空。你可能会感到恐惧。如果你只是凝视，不看云、不数星星，你会感到恐惧，因为你的边界感正在消失。不要在意恐惧。如果你做得正确，你*会*有恐惧。如果你一边凝视一边还能想事情，你就不会体验到恐惧，因为你仍然困在身体的边界里。那就像坐在后座指挥别人开车一样——你在凝视，但你的头脑还在思考。

只是凝视，不要思考。一段时间后，你会突然意识到，自己在过去几分钟里忘记了身体。你平常制造出来的连结，也就是念头之轴，突然消失了。如果你期待它发生，它就不会发生。不要期待：“我什么时候会失去念头？我什么时候会失去那根轴？”只是凝视，不挂念任何事。

当你发现过去的几秒钟没有念头时，就闭上眼睛，把整个外在空间带入内在空间。在心里观想同样的事情。突然你会看到，你内在也拥有了同样的东西——没有念头，没有星星，只有广阔的空间。

如果你有膝盖疼痛，试试这个技巧。只是凝视天空。突然，当你想起过去几秒钟你没有念头时，把那整个空间带入你膝盖疼痛的地方。疼痛会在几秒钟内消失。

每当你身体有疼痛时，每当你心理有痛苦时，试试这个技巧。那一刻你就会被疗愈。那一刻你就会看到内在疗愈的发生。除了疗愈之外，如果你是寻求灵性成长的求道者，它还会带给你巨大的能量和量子体验。你的成长会发生一次量子跃迁。

欲望是动态能量

恐惧和欲望是驱动我们生命的基本能量。我们的行动，要么出于想要达到某个目标或去到某处的欲望，要么出于不想经历某种体验的恐惧。吸引和排斥不仅是分子的力量，也是人类行为的基本要素。

认出你的真实欲望

人类生命中最重要的驱动力之一就是欲望。如果你审视自己的人生，你会发现，大多数时候我们都被欲望或恐惧驱使着。

我们有太多欲望，常常觉得自己没有足够的能量去实现它们。根据耆那教传统，神圣者赋予我们每个人足够的能量与能力，去实现我们所有的欲望。但我们大多数人并不觉得如此。为什么?

我们的真实欲望和“借来的”欲望之间是有区别的。我们真实的欲望被称为“需求”；借来的欲望被称为“想要”。我们拥有足够的能量去满足真实的欲望，也就是需求。那么，什么才是我们真实的欲望?

在生命极乐课程第二级（Nithyananda Spurana Program）中，有一个环节，大家会被要求列出自己的欲望、需求和想要，然后对这些欲望进行冥想。冥想结束时，我让他们凭记忆回忆自己的欲望清单。他们通常只能回忆起自己写下内容的一小部分！这就好像他们原本有一棵枝叶繁茂的大树，那些叶子就是他们的欲望；而在这场冥想中，这棵树几乎落尽了所有叶子，仿佛那些叶子原本就是干枯的、死去的。最后留下来的那些，会像金叶一样闪闪发光。如果你能够明白哪些欲望是与生俱来的，哪些欲望是后天累积的，灵性成长就会自动发生。

那些留在记忆中的欲望，如黄金般发亮。它们本身就携带着实现自身的能量！这些欲望才是真正的欲望。如果这个过程是在觉知中完成的，这些欲望永远是无私的欲望。毫无疑问，它们也许会让个人受益，但它们总会造福整个人类。只有这样的无私欲望，才携带着宇宙的能量来实现它们。

当我们的欲望是我们自己真实的欲望，当它们反映我们真正的需求，当它们在我们的内在能量中表达时，我们不会为实现它们而感到任何焦灼。我们会

领悟到，作为事物自然发展的结果，这些欲望终将被实现。我们不被驱使，也不被困扰。我们接受这些事情会发生。

要真正去爱那个与你共度一生的人，要防止熟悉滋生轻蔑，我们需要放下“我”和“我的”的感受。只要我们把配偶视为一种占有物，在我们的头脑和内心里升起的就是暴力，而不是爱。我们会觉得自己必须控制对方，必须证明自己才是拥有者。若想真正理解爱的意义，我们就必须放下占有感。

纪伯伦[79]在他的《先知》中这样谈论爱：“彼此相爱，但不要让爱成为束缚。彼此赠予面包，但不要同食一个面包。”

对圆满的真正渴望

当你头痛时，你并不舒服，因为你知道那不是你真正的本性。你真正的本性是没有头痛。同样，当你有欲望时，你立刻想摆脱它，因为深层的圆满是你本性，而欲望在那种圆满中造成了失衡。

你需要理解两个重要真理：

1. 你的整个人生是一个漫长的事件链条，全部指向一个目标——圆满。无论你做什么，无论是吃喝还是拥有关系、财富或快乐，都是为了体验圆满。你在不同的方向上寻求圆满，而不是直接去寻求它。

2. 圆满就在你之内，它是你本性。这就是为什么你总是试图走出不圆满。

你在寻求圆满这个事实，本身就意味着你认识圆满。否则你不会去寻求它！在你生命中感到一些圆满的那些时刻，你也会希望再次体验它。这就是你延续生命的原因。

欲望、知识与行动

纯粹的、不指向任何特定对象或人的欲望，只是满溢的能量，这种能量被称为意愿的力量（*iccha shakti*），也就是欲望能量。

来自脐部的能量是纯能量。在心脏区域，这股能量转化为意愿的力量。这股能量进一步在喉部转化为语言。当这股能量转化为语言时，被称为言语能量（*vak*）。用一个比喻来说，来自脐部的能量就像松散的棉花。棉花在喉部变

[79] 哈利勒·纪伯伦（Khalil Gibran）——黎巴嫩裔美国诗人，以《先知》最为著名。

成了线。或者你也可以这样想象：来自脐部的能量就像熔化的铁水。喉咙就像锻造炉，产品在那里成形！

言语能量继续向上进入大脑。在那里，它要么作为知识存留，要么转化为指令。在大脑中，这股能量可以作为知识之力（*gnana shakti*）存留。例如，与身体相关的欲望能量可以转化为关于身体的知识。

另一种可能是，语言转化为指令并被执行。指令传遍全身，驱动你行动。这被称为行动之力（*kriya shakti*）。例如，与身体相关的欲望能量可以表现为行动之力，比如移动你的身体。

来自你的存在的纯粹意愿的力量，也就是欲望能量，会转化为知识之力和行动之力（*kriya shakti*）。

如果这股能量没有得到适当处理和疏导，知识和行动就会与纯粹欲望能量脱节。知识和行动应该与欲望能量协调一致。这样就形成了一个良性循环：欲望带来更好的知识和行动，而更好的知识和行动又反过来产生更清晰的欲望！

假设你有一个赚一百万美元的欲望。如果它被正确转化为知识，你就会有清晰的计划，并采取正确的行动成为百万富翁。如果欲望能量被转化为过多的知识而行动不足，那么你最终只会想得越来越多，空中楼阁越建越高。

另一方面，如果欲望能量被转化为过多的行动而知识不足，那么你最终会盲目地工作。例如，你可能非常努力地工作，像开卡车从洛杉矶到纽约一样，但你能这样成为百万富翁吗？有行动，但没有正确的知识。所以，欲望必须被正确地转化为知识和行动。这种转化之所以不能顺利进行，是因为缺乏觉知。

当你对欲望保持诚实并与之一致时，就没有冲突，转化就能顺利进行。

将觉知从对象转向主体

一个小故事：

曾经有一个人去见伟大的圣人罗摩奴阇，问祂：“上师，我想获得开悟。你能教我如何做到吗？”

罗摩奴阇问他：“你体验过爱吗？你真的在爱中迷失过自己吗？”那人被这个问题震惊了，说：“你在问什么？我过着清净的生活。我控制自己的欲望，做各种灵性修持。我来找你，是为求了悟神！”

罗摩奴阇回答说：“如果你连普通的爱都没有体验过，又如何能体验神呢！”

除非你体验过普通的爱，否则你不会明白陷入爱中时会发生什么。只有当你明白了爱上一个对象时发生了什么，你才能把注意力转向体验本身。把你的觉知转向体验本身，自然会让你转向你自己。那份爱会引领你走向你的存在。爱可以把你引向对象，也可以引向主体。它是一座桥梁，它能带你走向主体。任何通过这道门进入主体的人都开悟了。他们解放了自己，也解放了他人。

每一刻都体验生命

一个小故事：

两个朋友在街上相遇。一个人看起来很悲伤。另一个人说：“怎么了？看起来你的整个世界都毁灭了！”

那人回答说：“三个星期前，一个叔叔去世了，留给我一百万美元。”朋友很惊讶，说：“为你叔叔感到难过。但他给你留了一大笔钱。”

那人接着说：“两个星期前，一个我从来不认识的表亲去世了，留给我九万美元。”

朋友回答说：“那你还有什么问题！”

那人回答说：“这个星期，我一分钱都没得到！”

全世界只有两种人。一种人偶尔体验生命，另一种人持续地体验生命。每当你觉得自己快乐时，你就在那一刻真正体验到了生命。这就是你感觉如此鲜活的原因。你感觉一切都是美好的。你和宇宙有了正面的体验。

你所有的快乐，都是你与宇宙之间的正向体验，哪怕只是在吃一块糖。在那一刻，你会觉得生命是美好的。你感觉生命正是你所需要的，你感到自己与之连接。你与那个“永恒鲜活的临在”调谐一致。

理解这一点：“永恒鲜活的临在”就是我们所说的生命，它是一切活动的根源。你要么在这一刻体验那个“永恒鲜活的临在”，要么期待在不远的将来体验它。这就是为什么你会活动身体，让自己继续活着。你清晨起床，要么是为了获得一些好的体验，要么是期待至少在不远的将来会有好的体验。想要体验那个“永恒鲜活的临在”的欲望，就是驱使你起床的动力。

每一个驱使你的欲望，无非都是想体验那个“永恒鲜活的临在”。每当你的头脑停止游荡、回转过来，它就品尝到了那个“永恒鲜活的临在”。任何甜蜜、任何喜悦、任何狂喜、任何体验都很重要，因为它们都会把你带回那个“永恒鲜活的临在”。

爱的力量

你可能也经历过类似的事情。一个害怕过繁忙马路的女孩，看到自己的孩子跑过马路，她毫不犹豫地冲到路上救孩子，完全不顾自己的安全。

我们应该理解她为什么突然失去了恐惧。原因是她对孩子的爱唤醒了母性的维度。每一个爱的关系都是如此。如果爱的感觉在一个人心中绽放，所有的恐惧会立即从那个人的内在空间消失。

你可能在生活中听说过这样的事情：“我们把女儿养大，给了她那么多关爱。她甚至对外面的世界了解不多，但突然她和男朋友私奔了！我们真不明白怎么会这样。”

爱有巨大的力量，情欲也是。如果你的海底轮（*muladhara chakra*）[80]有大量能量，它会立刻压过其他*脉轮*。你的本我轮（*swadhishthana chakra*）不会再有任何恐惧，你的脐轮（*manipuraka chakra*）[81]也不会再有任何担忧。当海底轮（*muladhara chakra*）[80]发挥全部力量时，这些更高的*脉轮*将无法运作。在当事人毫无察觉的情况下，它会释放出他内在潜伏的未知潜力。也会把他的潜力扩展到外部世界。

这就是为什么，自古以来，处在爱中的人拥有巨大的力量，甚至能够对抗阻碍他的整个社会。以罗密欧[82]和朱丽叶[83]为例。一旦陷入爱中，他们就有了超越理性思考的勇气，去对抗阻碍他们爱情的社会。

历史上有许多这样的故事，恋爱中的人做到了他们在没有爱情时做不到的事。他们在自己的存在和感受中看到了一个不同的维度。

---

80 *海底轮（muladhara chakra）*——位于脊柱根部的精微能量中心，与贪婪和情欲的情绪有关。

81 *脐轮（manipuraka chakra）*——位于肚脐附近的精微能量中心，与担忧相关。

82 罗密欧（Romeo）——英国诗人莎士比亚戏剧《罗密欧与朱丽叶》中的男主角。

83 朱丽叶（Juliet）——英国诗人莎士比亚戏剧《罗密欧与朱丽叶》中的女主角。

因此，不同的人会激活你内在不同的维度。如果你有一个爱人，爱的感觉就会被唤醒。如果你有一个儿子或女儿，母性的维度就会被唤醒。如果你的头脑准备好接受不同维度的体验，这些维度就会在你内在绽放。

所以更深层的真理是，在恋人之间产生爱的感觉之后，正是这种感觉会让他们为彼此牺牲很多。这种感觉有多深，牺牲就有多大。

如果你完全敞开头脑，你生命中遇到的每个人都会让你进一步绽放。但如果你以自我为中心，即使是你的配偶或爱人也无法让你绽放。请理解，在进入夫妻或恋人这样的关系之前，你有一个巨大的责任，就是创造一个开放而不以自我为中心的头脑。那样的话，这种感觉本身就会永恒地转变你。如果这种永恒的转变没有发生，你就错过了生命中一个重要的维度。

如果夫妻之间无法创造出那种没有自我的感觉，那么这段关系就不能称之为关系。它类似于动物的肉体关系。真正的关系，无非是在彼此的存在或感受层面产生转化的影响力。

我们为什么感受不到真正的爱？因为我们的根源思维模式（*samskaras*），我们对过去记忆的情感执着。比如，你的电脑有一定的内存。如果它被太多高分辨率图片填满——也就是说你对太多东西有情感执着——你所有的内存空间都会被占用。

你没有足够的能量，因为你所有的情感能量都被过去的事件或记忆中的人带走了——无论是执着、愤怒还是内疚。你的全部能量、你的内在空间都被占据了，你将无法直接感受到与存在的连接，无法与存在坠入爱河。你所有的恐惧、所有的贪婪、所有的内疚，这一切情绪，都只是因为你的能量被过去的记忆带走了。这些“高分辨率图片”一次又一次地出现在你的内在空间里。这就是为什么你无法完全以纯粹的意识、以纯粹的存在去连接当下。任何内在空间没有被高分辨率图片——也就是过多的情感执着——填满的人，都能感受到与万物的连接。

你的内在空间充满了太多与过去相关的东西。所以你的内在空间无法为当下所用。你只能爱那些与你所爱的过去记忆相契合的人或物，或感到与之相连。如果你能放下对过去的情感执着，你会突然发现自己有如此多的内在空间可用。然后你就可以直接向面前的人敞开，而不需要询问他或她的过去。

从情欲到爱

情欲是一种原始情绪，是自然为物种延续而提供的。超越情欲，是实现人类生命终极潜能的第一个重要步骤。

人类永远在爱与情欲之间感到困惑。他们以为只有动物才有情欲。实际上，只有动物在交配时才有纯粹的情欲！而人类，由于他们的合理化，既不能有情欲，也不能有爱。这就是他们感到不满和不圆满的原因。

当一个欲望被充分体验后，它会离开你的系统。在古代，情欲和性大约在四十岁左右离开在家人，因为他们已经充分享受过这些。

肉体关系被用来验证对方是否仍然爱着，你是否仍然被爱。正是怀疑创造了束缚。

性是碳，爱是钻石。性是泥土，爱是在泥土中绽放的莲花。本质相同，只是你须知道如何处理它。放下你的期待，你会发现一股巨大的能量涌起。

发现你内在的男人和女人

如今，我们从生物学上知道，没有男人是 100%的男人，也没有女人是 100%的女人。一个男人可能是 51%的男人和 49%的女人。同样，一个女人可能是 51%的女人和 49%的男人；只是微小的差别。

你从父亲和母亲的能量中出生。那么，你怎么可能只有男性或只有女性呢? 无论我们是否接受，我们都是男性和女性能量的化身。我们是完整的，不是分裂的。

要变得完整，我们应该能够接纳和表达我们本性中男性和女性两个面向。但这真的发生了吗？我们被允许表达这两个面向吗?

从出生的那一刻起，社会就将你标记为男性或女性。并且它期望你开始相应地行事。社会根本不允许男孩表达他们的女性面，也不允许女孩表达她们的男性面。从很小的时候起，我们一半的存在就被压抑了。

七岁之前，在社会条件制约深深扎根之前，孩子并不意识到自己是男性还是女性。这就是为什么很小的孩子有一种完整感。他们内在安定，感到安全。他们看起来那么美丽和喜悦！到了七岁左右，孩子开始受到社会的控制。

但现在，如此强烈的条件制约进入孩子，以至于孩子开始压抑自己那部分不被社会认可的特质。我们没有意识到，这个时期对孩子来说是创伤性的。他突然感到被连根拔起，与自己一半的存在割裂了。他开始在外部寻找这被压抑的一半。

人的本性是圆满。所以他无意识地开始寻找失去的那一半、被压抑的那一半。他开始向外部世界寻找自己失去那一半的替代品。男孩开始寻找女性存在，女孩开始寻找男性存在。这就是性的整个概念开始的地方。这就是性观念扎根的方式。

在七到十四岁之间，孩子与父母最亲近。从父母那里，孩子收集关于理想女人或理想男人应该是什么样的印象。对男孩来说，他自己被压抑的那一半人格，会被母亲的形象所取代；对女孩来说，她自己被压抑的那一半人格，会被父亲的形象所取代。

这就是为什么每个男孩的第一个女主角是他的母亲，每个女孩的第一个男主角是她的父亲。这是不成文的法则！这种深植的寻觅，就是弗洛伊德心理学中所谓俄狄浦斯情结和伊蕾克特拉情结的根源。一个男孩期望从妻子那里得到像从母亲那里得到的关爱，一个女孩期望从丈夫那里得到像从父亲那里得到的安全感和保障。

十四岁时，孩子达到生理成熟。他的活动变得多样化，孩子或青少年不像以前那样花那么多时间和父母在一起。孩子现在开始从外界和媒体收集印象。媒体完全清楚这一点。这就是为什么你会发现所有广告都有性暗示——一个吸引人的女人或男人为产品做模特，即使这个产品和他们毫无关系。

几乎所有摩托车广告都会展示女性，但有多少女性骑摩托车呢！无论是什么产品，你都会发现一个微笑的女性在推荐它。当你去市场时，你立刻拿起那个产品，忘记了那个女人并不随产品一起赠送！这是媒体利用你被压抑的欲望来赚钱的方式。

如果你警觉而有觉知，广告永远骗不了你。当然，通过看广告，你总能了解市场上最新的东西，这是毫无疑问的，但广告不会欺骗你。

你看，一方面媒体喂养你的想象力，另一方面社会试图压抑你。社会越试图压抑你的想象力和欲望，它们就越滋长，因为社会只针对症状进行压制，而没有触及根本原因。你从各种媒体收集想法，建立一个完美女人或男人的形象。

从每个人身上，你收集最好的鼻子、最好的眼睛、最好的个性，创造出你自己的“理想之人”。你像在电脑上那样，用“剪切粘贴”的方法！

这个阶段持续大约七年，直到我们大约二十一岁。到那时，对媒体的认同感逐渐消退，但这些想法已经深深扎根在我们的头脑中。然后，新一轮的寻找开始了——在现实生活中找到那个理想的人。这次寻找，带着我们对“未来另一半”应该是什么样子的想象。期待就在这里开始。

一个小故事：

一位九十岁的老人每天从早到晚坐在海滩上，看着过往的人群。另一个人注意到他，走过去问他：“你每天坐在这里到底做什么？”

老人回答说：“我在找一个女人做我的妻子。”那人被这个回答震惊了，问他：“你为什么不在年轻的时候找呢？”

老人回答说：“我从三十岁开始就一直在找。”

那人非常惊讶，问他：“你在找什么样的女人？”他回答说：“我在找一个完美的女人。”那人问：“你还没找到吗？”

“我找到了一个符合我心目中形象的女人，但和她没成。”老人回答说。那人问为什么。

老人回答说：“她也在找一个完美的男人！”

这就是当我们试图找到与我们内在形象完全匹配的人时所发生的事情。

经过漫长的寻找，我们突然发现一个人似乎符合我们心中的形象——但只是从远处看。我们头脑中的画面是绿色的，我们看到的那个人似乎也是绿色的。似乎找到了匹配！

在这个时刻发生的事情，就是所谓的“坠入爱河”。这就是坠入爱河背后的科学。注意，总是“坠入”爱河，从未“上升”到爱河！因为我们自己强烈的需求和期待，我们只看到我们想看到的。我们把心中的形象投射到对方身上。于是，世界充满了绿意和音乐，生活变成了诗歌。在这个阶段，我们开始写诗、画对方的画像，等等。

只要保持这个距离，一切都还顺利。我们持续把想象投射到对方身上。但随着对方慢慢靠近，我们开始觉得自己看到的绿色并没有那么绿，只是一种淡绿色。我们觉得还可以，就继续前进。过了一段时间，我们再靠近一些，发现甚至连淡绿色都不是，实际上是一种黄色。

但在这个阶段，我们不愿意承认自己的想象已经成了谎言，于是开始为现状找借口。我们对自己说：“这就是生活！并非每件事都能完美！”等等。活在现实中，需要巨大的勇气和巨大的智慧。所以我们把这些借口当成缓冲系统，用来保护自己免受现实的冲击。

最后，当我们足够接近时，发现甚至不是黄色，而是白色！我们内在是绿色，外在是白色。幻想和现实完全不同。

一个小故事：

一个人从三楼摔到了马路上。一个路人跑过去问他：“摔下来一定很疼吧。”

*那人回答说：“不。摔下来不疼，只是*突然停下来的时候*疼！”*

只要我们漂浮在爱里嬉戏，只要我们保持距离和短暂的相处，就一切安好。我们处在一个幻想的世界。只有当漂浮停止，真正的关系开始，当距离缩短、时间拉长时，问题才开始！

你收集的幻想越少，可供比较的东西就越少，麻烦也就越少。如果你没有任何幻想或想象，你会立刻遇到你的灵魂伴侣。如果你没有幻想，无论你与谁结婚，那个人都会成为你的灵魂伴侣。

我们需要明白，没有一个活着的人能够达到我们头脑中携带的形象，仅仅因为这个形象不是基于现实构建的！没有任何形象能与现实匹配，因为归根结底，它只是一个形象，一个幻想而已！

终极炼金术

什么是炼金术？把贱金属如铜或铁转化为黄金的过程就是炼金术。同样，当我们的存在成熟时，情欲这种低层次的感受会转化为爱——我们所能达到的最高情感。

炼金术包括去除杂质、加入一些纯净元素，然后通过加工将贱金属转化为黄金。

同样，去除你幻想的杂质，加入关系中友善的纯净，并用你的耐心去加工。最初，人们可能无法理解你身上的变化。只需继续相信你自己、对自己有信心。你的真诚和力量别无选择，只能正向地触动你周围的人。

当我们不完全接纳自己，而是人为地模仿他人时，我们最多只能变得漂亮，但永远无法优雅。优雅来自内在。接纳你自己本来的样子，也接纳你的伴侣本来的样子。

在爱中加入友善。目前，我们的情欲是一种根深蒂固的暴力，想要占有对方。在关系中加入友善。欢迎本来样子的伴侣，而不只是接纳他或她。欢迎并接纳他或她原本的头脑、身体和存在。然后你会看到情欲转化为爱，你的存在处于永恒的极乐中。

帕坦加利[84]说："无论你的头脑被什么吸引，就冥想那个对象。"你可能会说："但我的头脑会想到各种肮脏的东西。"别担心。不要给它贴上"肮脏"的标签。只要带着一种深沉的神圣感，去美好地冥想它。当你带着敬意、感到连接时，任何事物都可以变得神圣。情欲会变成爱，当你为它注入圣洁和尊重时。

爱甚至给一个人注入生命。有爱，人就是灵魂，就是生命！没有爱，人就被降格为物件、工具！没有爱，当你看着一个美丽的男人或女人，盘算着能从那个人身上得到什么时，你把他或她降格为一件物品。只有当你带着爱去看那个人时，那个人才是灵魂，是活生生的存在。

这就是为什么每当有人用充满情欲的眼神看你时，你会感到排斥，那看起来很丑陋，你只想离开那个地方。而每当有人用深深的爱意看着你时，你只想一直待在那个人身边。

禁欲

禁欲不过是不去渴求你内在被压抑的那一半，仅此而已。如果你是一个男性，你需要体验到自身如此圆满，以至于你不再想念内在被压抑的那一半或女性面向。如果你是一个女性，你要圆满到如此自足，以致于不需要向外寻求这种圆满。

一旦你达到这种状态，你可以与外部世界的女性共处或不共处。如果达不到，即使你结婚了，你仍然会受荷尔蒙的折磨。你的荷尔蒙折磨，不过是对圆满的渴望——而这圆满本应从内在获得，而非外在。

---

[84] 帕坦加利（Patanjali）——古印度圣人，《瑜伽经》的作者，该经被认为是瑜伽体系的基础。

当你达到这种圆满时，无论你是否结婚，你的头脑都会平静。只有到那时，即使处于婚姻生活中，你也能保持禁欲！这才是真正的禁欲。

冥想技巧

1. 超越对象，转向态度

更换对象永远不是解决办法。改变态度才是解决办法。

列一张清单，写下你感到执着或贪婪的事物。可能是一个习惯，也许是一个特定的享乐、对象或人。

把任何让你感到占有欲、贪婪或情欲的人或事都列出来。

然后坐下来，带着深沉而圣洁的感觉冥想。当你带着敬意、感到连接时，任何事物都可以变得神圣。对那个事物或人带着尊重。

带着情欲的态度，你甚至会把一个人变成物件，因为你试图占有那个人。而带着爱和尊重的态度，你甚至会把一个物件变成活生生的存在！情欲会变成爱，当你为它注入圣洁和尊重时。提升每一个对象或人，把他们提升到存在的层次。你会突然看到情欲已转化为爱。激情变成了慈悲。于是每一种关系都是极乐，你体验到了真正的爱。

2. *除苦冥想（Dukkha Harana）*

总时长：30 分钟

这个冥想技巧会使你内在所有被压抑的情绪浮现出来。

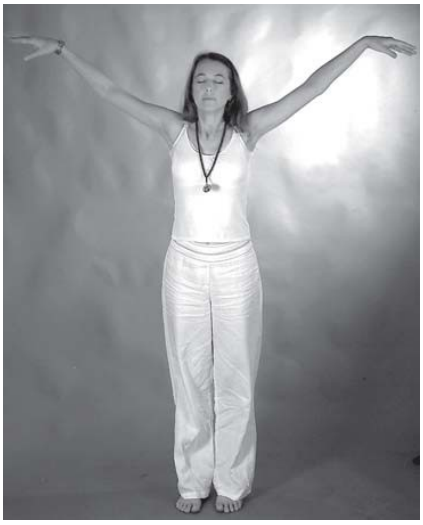
呼吸与头脑密切相关。如果你的思绪平静，你的呼吸就会放松。如果你的思绪暴躁，你的呼吸也会暴躁。

你可以在空腹时练习这个技巧，最好是在早晨。二十一天的*除苦冥想*将转化你的存在，让你的脸和身体焕发光彩。这就像洗一个心理澡。你将能够体验到内在的宁静。

第一步：*10 分钟*

站立，闭上眼睛。在冥想的第一部分，通过深呼吸和增加氧气摄入，你的心智系统被完全激活。你的细胞会获得更多能量，产生更多的生物电或生物能。

这种能量会融化所有被压抑的情绪，就像融化冰一样。这就像是给海底轮（*muladhara chakra*）[85]扇风。



从身体深处不规则地深呼吸，始终通过鼻子呼吸，嘴巴闭合。挥动你的手臂，弯曲膝盖，弯身半蹲，然后站起。像飞翔的鸟儿一样上下移动，膝盖上下运动，手臂上下运动，与呼吸同步。



动作要轻柔，吸气与向上的动作同步，呼气与向下的动作同步。如果你有心脏问题，请量力而行。同样，孕妇和其他有身体疾病的人，只做你能做的程度。

---

[85] *海底轮（muladhara chakra）*——位于脊柱根部的精微能量中心，与贪婪和情欲的情绪有关。

第二步： *10 分钟*

保持眼睛闭合，绷紧身体的每个部位，一个部位一个部位地，一个肢体一个肢体地，然后放松。绷紧并放松一个肢体，然后移到下一个。从你的脚开始；然后到腿；然后到大腿；接下来到臀部；然后到腹部和下背部；再到胸部和上背部；然后是手臂，从指尖到肩膀；接着到颈部和肩部；再到面部，最后到头顶。每个部位都先放松，再移到下一个部位。在这十分钟结束时，你会内在空下来；你会变得清凉、平静、沉着。



第三步： *10 分钟*

坐下，保持眼睛闭合，发出“呼”（hoo *kara*）声[86]，就只是“呼”这个音。不需要深沉而大声地念，只要放松地念诵即可。当你念诵时，只是观照你存在内外发生的一切。

---

86 *“呼”音（Hoo kara）*——冥想时呼气过程中从口中发出的“呼”声。

这个技巧的前两部分实际上是为第三部分——真正的冥想——做的准备。当你进入第三部分时，你会看到头脑毫不费力地自行安静下来。宁静不能被强加给你；它只能自行发生。

保持在这种放松的状态中，面带微笑，心境极乐。在这期间，可能会有许多体验。就像看电视一样看着它们。一念接一念地观照你的头脑。

内疚是原罪

什么是内疚？

有欲望就有内疚。内疚是欲望的反面。有时候，你因为觉得自己不该渴望某样东西，而为自己的欲望感到内疚。另一些时候，当欲望得到满足时，你又因为觉得自己不配得到而心怀内疚。当欲望未能实现时，你同样感到内疚，因为你觉得自己没有做该做的事。欲望无一例外地导向内疚。

内疚，不过是用你更新后的智慧，去审查过去的决定和行为。

例如，上学时你或许对某个朋友说了些刻薄话，导致关系破裂。如今多年过去，以你现在的智慧，再去回顾那件事并感到内疚，这合理吗？不！那时候你只有那么多智慧，所以你才会那样做。现在，你的智慧已经更新了。

用现在的智慧去评判过去，根本没有意义。

过去的徒劳

逝去的已然逝去。做过的已经做过。你无法撤销它。如果你不断地回想过去、感到内疚，你不仅会毁掉现在，也会毁掉未来。对此你无能为力，所以内疚毫无用处。你能做什么？你唯一能做的，就是不再重复同样的模式，仅此而已。那时候，你只是用当时所拥有的智慧去行动了，仅此而已。

过去永远是过去，它永远是死的。所以才叫过去。然而我们总是让过去影响我们。我们是如何让过去影响自己的呢？有两种方式：

1. 如果你用*现在*的智慧去回顾过去的事件或决定，你会在自己的存在中制造内疚。

2. 如果你把现在的决定建筑在过去的经验上，你就会把同样的过去重复投射到未来，也许只是稍微更新了一点的版本！

即使你不一定犯完全相同的错误，你也会在同一种体验层次、同一种层面上打转。

我们的头脑会陷入一个轨道、一条路径、一种惯性思维模式，迫使它去做一直以来所做的事情。所以我们也不断地犯着同样的错误。

三种内疚

有三种内疚会在我们心中扎根，扼杀我们的智慧：

1. 最亲近的家人制造的内疚

2. 社会法则制造的内疚

3. 自己制造的内疚

最亲近的家人制造的内疚

七岁之前，内疚由你的最亲近的家人制造。如果你不按父母的意愿行事，他们就会把内疚植入你心中。他们告诉你，神不会赞同你的所作所为。可怜的神，祂不得不支持任何人关于祂的说法！或者你的父母告诉你，你应该尊重他们身为父母的意愿。你立刻因为令他们不开心而感到内疚。就这样，家庭在你心中播下了第一颗内疚的种子。你又把它传给你的孩子。如同王冠一般，代代相传。

因为你没有足够的认知去解释为什么事情必须按某种方式做，你就把它变成一条规则强加给孩子，并由此制造内疚。比如，孩子喜欢转圈，喜欢让身体动起来、流动起来。那是让他们的能量自然集中的方式。可我们做了什么？我们阻止孩子，并灌输给他“可能摔倒”的恐惧。我们非要把孩子变得像我们一样僵硬、凝固、麻木，才肯罢休！

孩子可能想到外面去，在阳光下玩耍，摘些花，或者只是在新鲜空气中蹦蹦跳跳。仔细想想，孩子的要求并不多。但妈妈说“不行”，理由是他可能会因烈日而生病。如果你深入观察，就会发现，通过说“不”，她获得了一种微妙的权力感和掌控感。她也许嘴上说是因为太阳，但真相远比这更微妙。

母亲的这个“不”，实际上会对孩子产生深刻的影响。它会在孩子心中制造内疚。这时候，孩子要么强迫自己待在屋里，要么趁母亲不注意溜出去。但无论哪种方式，他原始的能量都被压抑了。如果他强迫自己留在屋里，他的能量得不到表达；如果他出去了，他会感到内疚，害怕被人发现。而这一切，不过是因为在阳光下玩耍这样一件小事！

随着孩子长大，这种深层的内疚印记会在他内在沉积下来。即使他长大成人并独立后，当他坐在草坪上沐浴阳光时，那些童年的记忆仍可能被触发。他

会莫名其妙地感到内疚和不安。仅仅坐在草坪上根本没什么好内疚的，但旧的记忆被唤醒了。

内疚就是这样产生的。像这样的小事不断积累，最终使内疚成为你的自然生活方式。

内疚与快乐

为什么我们不能享受并鼓励孩子所拥有的那种天然的喜悦和快乐呢?

如果你深入观察，就会发现，快乐本身已经与内疚联系在一起了。小孩子对内疚一无所知，他就是狂野而自然的。这就是为什么小孩子如此迷人。他做每件事都是全然的。他还没有戴上文明的假面具，依然保有野性。正因如此，他才如此充满活力。他洋溢着喜悦和好奇，内在涌动的能量让他整个人都在震动。

孩子想要享受一切，但父母心中充满了内疚、严肃、虚伪之类的社会条件制约。孩子想要喊叫、跳跃、舞蹈，那是他自然的表达方式。但大人们阻止他:“别嚷嚷！这很没礼貌。你要文明一点，要像我们一样举止得体。”渐渐地，自由和快乐这两个概念本身，也和内疚感连在了一起。

社会制造的内疚

七岁到十四岁之间，社会通过它的规则在你心中制造内疚。以恐惧为基础的内疚是由社会法则制造的。

直到十四岁，家庭和社会为你制造内疚。其中重要的一种是性方面的内疚。父母或家庭从不公开谈论性这个话题。当你体内发生化学变化时，你感到身体焕然一新。许多疑问涌现，你需要清晰的认识，但没有人愿意给你。

更添混乱和欲望的是，在你这个脆弱的转变年龄，周围的媒体不断用各种幻想轰炸你。

雪上加霜的是，社会在你心中植入一种感觉——你自身还不够。它让你为自己是谁、自己在做什么而感到内疚。一旦它说服你是个罪人，你就落入了它的掌控。然后你就再也无法享受生命的喜悦了。

在我看来，内疚是最大的罪。至少其他罪会在你死后惩罚你。而内疚，在你活着的时候就会惩罚你。

藏族的诗圣米拉日巴[87]唱道：“我的宗教，就是活着死去皆无悔。”

你被称为圣人还是罪人，不过是社会说了算。只要社会给你贴上“圣人”的标签，你就是圣人。一旦社会给你贴上“罪人”的标签，你就是罪人。如果你在社会中杀了人，你被称为杀人犯，会受到惩罚。但如果你在战场上杀了人，你被称为英雄，还会获得大奖！所以，并没有绝对的尺度来决定什么是对、什么是错。这只是社会自己的逻辑。

剥削的手段

那些制定规则和条律来制造你内疚的人，他们隐藏自己的个人生活，因为那与他们所制定的规则完全相反。但他们制定规则，是为了通过内疚来剥削你。一旦内疚的念头在你心中播下种子，社会就能轻易地剥削你。这就是为什么社会首先在你心中播下的就是内疚。

一个心怀内疚的人永远无法与自己安然相处。他永远缺乏自信。他总是在寻找一个领袖来指引方向。社会正是从这里介入并剥削他。

社会是依靠你的内疚来运转的。你越是感到内疚，社会就变得越强大。它用钥匙来引诱你，声称能帮你摆脱内疚——而这内疚，恰恰是它最初放进去的。它先制造疾病，再贩卖药物。

还有一件很重要的事：只有那些不实践或无法实践教导的人，才会不停地给别人教导，给他们越来越多的言语。当你自己说个不停，发现自己根本做不到的时候，你就抓住别人，开始教他们同样的话！实际上，这是一种逃避内疚的好方法。通过让别人感到内疚，你就不用感受自己的内疚了。这只是一个连锁过程。

一个小故事：

从前，四个和尚围着一根蜡烛坐下，决定在未来五天里，凝视烛芯，绝对静默地禅修。第一天结束时，烛火突然开始摇曳。

一个和尚脱口而出：“哦不，蜡烛要灭了。”

第二个和尚对第一个说：“别忘了，我们不该说话。”

第三个和尚也脱口而出：“你们俩怎么老说话？”

---

87 米拉日巴（Milarepa）——藏族瑜伽士，藏传佛教导师玛尔巴（Marpa）的弟子。

最后，第四个和尚喊道：“只有我一个人没说话！”

当我们指出别人的错误时，我们并没有意识到，自己或许也犯了完全相同的错。如果我们向内看，就会发现很多情况下，当我们纠正别人时，我们自己也有同样的错误，只不过因为我们处于所谓的更高位置，才逃过了内疚。

两难困境

内疚，意味着你做了别人不希望你做的事。如果你不听社会的，而是听从自己的自然智慧，你会因为做了“错事”而感到内疚。你害怕，开始为自己辩护，甚至假装自己没有做过。你与生命处于持续的紧张之中。反过来，如果你做了别人认可的事，你在做的时候也并不快乐，因为那往往不是你真正想做的。这就是你所陷入的两难困境。

内疚会在你心中制造双重人格、一种精神分裂——对外界你是一副面孔，内心深处你又是另一副面孔。内疚就像打入你内在空间的一枚楔子，迫使你采取双重标准。

天堂与地狱

如今，一种非常微妙而狡猾的播种内疚的方式，就是通过天堂和地狱的观念。人们向你展示地狱和天堂的图景，以此利用你的恐惧和贪婪。他们在你心中制造对天堂的贪婪，以及对地狱的恐惧。他们创造了无数关于天堂和地狱的概念，然后卖给你。

他们说：“如果你修习这些东西，你会得到天堂的奖赏。如果你不这样做，你会受到地狱的惩罚。”当人们基于贪婪和恐惧给你设定规则时，你就会自动开始在心中制造深刻的内疚。

一个小故事：

有一次，一位将军问一位禅宗大师：“大师，什么是天堂和地狱？”

大师问：“你做什么营生？”

将军回答：“我是一名将军。”

大师笑了：“哪个蠢货让你当将军的？你看起来更像一个屠夫！”

将军勃然大怒，拔出剑来喊道：“我要把你碎尸万段！”

大师只是举起手，说：“这就是地狱之门。”

将军意识到自己的愚昧，深深地向大师鞠躬，请求宽恕。

大师接着说：“这就是天堂之门。”

要非常清楚，天堂和地狱不是物理位置。它们是你头脑的心理状态。一瞬间，头脑可能在地狱里，下一瞬间又可能在天堂里。天堂和地狱的大门随时交替开合。

自己制造的内疚

二十一岁之前，来自家庭和社会的知识制造了内疚。二十一岁之后，家庭和社会播下的内疚在你内在生根发芽。然后你开始无缘无故地为自己制造内疚。内疚成了你存在中一个永久的住客！

家庭制造的内疚和社会制造的内疚是被强加的内疚，它们就像代代相传的王冠。第三种内疚是最糟糕的，那就是你自己为自己制造的内疚。当你基于贪婪和恐惧将内疚内化时，你会为自己制造出新的内疚类型。

当你开始对某事感到内疚的那一刻，你就变得可以被剥削了。当你开始与自己对战时，剥削你变得更加容易。

如果你审视自己的生活，你会发现，每时每刻你都在微妙地寻找某种理由与自己对抗，对自己感到不满。你无法安然处于没有冲突的状态，你想为自己制造痛苦，因为你所受的教育告诉你——快乐是一种罪。

内疚——头脑之河中的石头，智慧之流的障碍

你本被设计为如江河般自由流淌。内疚就像水流途中的岩石。社会已巧妙地将快乐打上了“罪”的烙印。这就是问题所在。这就是为什么你会发现，当一切顺利而愉快时，你心中总会潜伏着一种内疚感。社会教导你，快乐和享受生活在某种程度上是不负责任的，所以你感到内疚。

但是，当你感到悲伤和沮丧时，你曾为此感到内疚吗？没有！

你所受的教育告诉你，生活是一连串的痛苦和忍耐，快乐只是偶尔的插曲。

这也是为什么当你总是快乐微笑时，别人会受不了。他们竭尽全力把你拉回所谓的“现实”，也就是往你心里注入内疚。

例如，当你在海滩上享受、跳舞或放松时，你会突然观察到内疚开始升起来，关于所有未完成的工作，关于所有需要履行的责任。

内疚没有根据，但它可以摧毁你的整个人生。如果你能不带内疚地活着，你会毫无遗憾地享受每一个当下，同时仍然尽到所有责任。

问题在于，你的存在是一群不属于你的声音的大杂烩。那是你母亲的声音、你父亲的声音、你老师的声音、你邻居的声音等等的总和！所有这些声音都在那里。如果只有一个声音，你永远不会有任何问题。你的头脑会像河流一样流动。但是有太多的声音告诉你太多的事情，在你前行的路上制造出内疚的岩石。

只要你能像河流一样流淌，你就会在生活中展现出非凡的智慧。你会带着每分钟都满溢的能量活着。一旦你让内疚进入，一旦你自由流动的势头被阻挡，你就在存在中制造了能量淤堵。

依靠自己，提升自己

一旦你意识到自己是如何被内疚驱使的，你就可以开始练习从中走出来。当你开始修习任何事物时，自然会跌倒几次。当你练习不带内疚地生活时，你一定会滑回旧有的贪婪和恐惧模式中。然后你会突然想起：“哦，我开始做事是出于恐惧。”“我开始做事是出于贪婪。”然后你会重新开始。当你开始行动时，自然会看到这些事情发生。

一个小故事：

有个来自大型灵性组织的和尚被派往一个偏远的部落地区做服务。突然，总部收到了许多关于这位和尚的投诉信。

会长读完信后说：“我们派对了人。”

秘书问：“这是怎么回事，先生？我们收到了对他的投诉。您怎么还说我们派对了人？”

会长回答说：“如果收到了投诉，说明他开始干活了，有事正在发生！”

当你开始做新的事情时，你会经历三个阶段。第一个阶段是抗拒。接下来的阶段是冷漠——人们既不关心，也不抗拒。第三个阶段是接纳。

同样地，当你在自己的系统内开始做任何事情时，你会开始成长，但这三个阶段会存在。第一阶段是抗拒。你会觉得新的修习对你现有的系统来说是一个困难的改变。正因如此，接下来发生的事情是，你开始回避那些你本应实践改变的机会。你一次又一次地退回到旧有的方式。你的系统会抗拒，它会制造各种复杂情况、各种可能的理由。如果你让抗拒滋长，你就成了自己的敌人。

克里希纳在《薄伽梵歌》中说：“让你自己提升自己。如果你不这样做，你就会成为自己最大的敌人。”是作为最好的朋友帮助自己，还是作为最坏的敌人伤害自己，这取决于你。

除非你允许，否则没有人能伤害你。除非你允许，否则没有人能帮助你。

如果你忘记了修习，那就记起来，并一次次地提升自己。不要陷入抑郁，不要有内疚。不要认为自己做不到。

我们也读到：开悟上师佛陀临终时，弟子请祂留下终极讯息，祂说：“让自己成为自己的光，由自己引导自己（*Atma deepo bhava*）。”

内疚——自我的一种显现

内疚实际上是自我的影子。

当有人说了什么，而你变得愤怒时，是自我，也就是你对自己的观念，引起了愤怒。但紧接着，你开始为自己发脾气感到内疚。这时，也同样是那个自我引起了内疚。它让你觉得，你本可以采取不同的做法来改变情形，但你没有去做。这就是两难。自我制造问题，同一个自我又继续怀着内疚。如果你理解自我的这场游戏，你就能直接放下内疚。如果你不让自我介入，只让觉知存在，你既不会过度愤怒，也不会因此受苦。因为有觉知，你不会被愤怒蒙蔽。你只会愤怒到必要的程度，自然也就不会有任何内疚！

第一种方式——感到内疚

如果你犯了一个错误，有两种对待它的方式。一种是感到内疚。如果你感到内疚，你就会再犯同样的错误。内疚就是重蹈覆辙的方式，因为你忘记了错误，转而专注于内疚。如果你专注于错误，你就会知道自己在何处以及如何出错，因此不会重复犯错。如果你专注于内疚，你甚至不会分析自己如何以及在哪里出错，所以你仍然完全有能力再犯同样的错误！

戒除上瘾

人们问我：“上师，我想戒烟。请教我怎么做。”我告诉他们：“先放下你的内疚。”

他们一脸惊讶地说：“上师，如果我放下内疚，我会抽得更凶！”

不。只有当你放下内疚，只有当你从过去中解脱，你才有足够的能量去改变你的未来。只要你背负着内疚，你就只会把过去投射到未来。

请理解，当你背负内疚时，你已经认定自己无法改变未来；如果你真有信心能改变未来，你就不会背负内疚。内疚越深，未来再犯同样错误的可能性就越大。

印度史诗《罗摩衍那》[88]中有一个美好的人物叫瓦利[89]。传说讲的是，任何与瓦利[89]对战的人，都会有一半的力量被他吸走！如果你站在他面前与他对抗，你的一半力量就会转移到他身上。

同样地，如果你站在过去面前与之抗争，你的一半力量就会流向它。你的内疚会吸走你一半的能量。

请理解，你所有的负面状态只有一种力量，那就是你对这种负面状态的信念。是你自己在赋予负面状态力量。当你决定对抗抽烟时，你把一半的力量给了它。然后当你开始抗衡时，这几乎就像在和自己的影子搏斗——你永远赢不了。

只要你试图与过去抗争，你就在无意识地强化它，并且把同样的过去投射到未来。请觉知：内疚越多，同样的错误就越多。你会看到，通过内疚，你无法克服任何错误。

第二种方式——向内看

感到内疚本身就是罪。事实上，那是唯一的罪。我们所说的地狱并不在另一个时空，它就在我们内心里——当我们感到内疚，却又不做任何事来改变心态的时候。

你所有的内疚、所有的痛苦，一切都是在你的头脑里制造出的一根纯属想象的轴。你十年前犯的错、七年前犯的错和三年前犯的错，是彼此独立、互不相干的事件。但当你把它们联系在一起并开始思考时，你自然就开始制造内疚。你开始觉得自己像个持续犯下罪过的人。这是一种方式。

---

88 《罗摩衍那》（Ramayana）——关于王子罗摩的印度教史传（*itihasa*）或史诗。最初的版本由诗人蚁垤（Valmiki）写成。

89 瓦利（Vali）——印度教史诗《罗摩衍那》中的猴王，被王子罗摩杀死。

还有另一种方式。当你犯错时，客观地观察你为什么会犯这个错、你是怎么犯的。以一个观察者的身份去看它是如何、为何不断重复。科学地审视内疚的机制。仅仅这种觉知就会打开一扇新的大门，你将永不再犯同样的错误——因为一旦你审视它、找到原因，它就会消失。彻底知道一件事，就是从它之中解脱。

道德

一致性

请理解，道德应当源于一致性，而非源于内疚。

我说的一致性是什么意思？一致性就是活在当下，成为一个坚实而单一的人格，而不是许多相互冲突的人格。它是看到实相，而不受头脑戏弄。一旦头脑介入，二元性也就介入了。只是通过强烈地觉知当下，你就能达到一致性——那时只有“一”，没有两个、三个或更多的你在其中争斗的人格。只有当头脑在过去与未来之间游移时，你才会变成分裂的人格，一致性就无法建立。如果头脑安住于当下，你自然会统一起来，一致性也就建立了。

一个小故事：

有一天，一位神父跪在神面前大声哭喊：“我是个罪人，神啊，请怜悯我。”旁边一位在默默祈祷的人受到感动，也跪下来开始祈祷。这时，又一个人也跪了下来开始哭喊。神父看到后，碰了碰第一个人说：“看，瞧瞧是谁以为自己是个罪人！”

我们所有的谦卑、所有的道德，或多或少都是对他人的伪装，也是对自己的伪装。我们伪装，是因为我们内心没有坚实整合。我们自己都不知道自己内在的哪个人格是真实的，于是陷入这样的把戏中。如果我们整合了，我们的每一个行动都会是真实的，自然而然地，我们就会是有道德的。

觉知，自发地做正确的事

请理解，如果你在犯错的那一刻深刻觉知，你永远不会犯错。当你觉知时，你会是一个坚实统一的人格，也是道德的。当你偏离觉知时，你就会变成多个人格，也是不道德的。道德与觉知有关，与任何社会规则无关。觉知是唯一让人自然道德的方式。

觉知使你在正确的情境中自发地采取正确的行动。道德却可能使你在正确的情境中做出错误的行动，因为它没有正确的基础。它的基础不是你自己的，而是由社会构建的。所以你与它没有连接。没有连接，你就无法有信心地行动。一旦你整合了自己，你就会以觉知为中心。如果你仍然支离破碎，就不会有觉知，你就会依赖道德来指引。

超越对与错……

内疚的根本原因是什么？是我们关于对与错的观念，是我们对什么是正确、什么是错误的理解。衡量对错的标准是什么？

在印度教[90]中，素食被视为正确。在基督教[91]中，非素食被认为正确。在印度教[90]中，一个人只能结一次婚。在伊斯兰教中，一个人可以多次结婚。在印度教[90]中，不能饮酒。而在基督教[91]中，耶稣本人就饮用过葡萄酒。你被各种规则束缚着：“吃这个就是有罪”“喝那个就是有罪”。

在不同的地方、不同的情境、不同的社会中，有如此多的规则和条例。这一切所谓的道德，其尺度在哪里？它就是一套当地习俗。随着时间的推移，它变成了道德。

如果你阅读古代经典、印度的史诗如《摩诃婆罗多》[92]，公主朵帕蒂[93]嫁给了五个男人！琨缇[94]——史诗中般度族五兄弟[95]这些英雄的母亲——有五个儿子，来自五个不同的男人。

在不同的时代，不同的领袖制定了不同的规则。在某个社会中被认为是道德的事情，在另一个社会中却被认为是不道德的。在美国，我看到过如此不同的道德标准。在一个州，赌场是允许的，而在相邻的州，赌场却是非法的。

---

90 印度教（Hinduism）——大多数印度人的宗教。由 *sanatana dharma*，即永恒法则的*吠陀*原则发展而来；这些原则还衍生出佛教、耆那教、锡克教等其他宗教。

91 基督教（Christianity）——以耶稣基督的教导为基础的宗教。

92 《摩诃婆罗多》（Mahabharata）——印度教的史传（*itihasa*）或史诗，主要人物为五位般度族王子、他们的一百位俱卢族堂兄弟，以及开悟上师克里希纳。

93 朵帕蒂（Draupadi）——印度教史诗《摩诃婆罗多》中的公主，嫁给了般度家族的五位战士兄弟。

94 琨缇（Kunti）——史诗《摩诃婆罗多》中维护正义的般度族五兄弟的母亲。

95 般度族五兄弟（Pandavas）——印度教史诗《摩诃婆罗多》中的五位王子。他们的父亲是般度（Pandu）。

对与错的尺度在哪里？对一个人来说，某种食物是甘露，而对另一个人来说，同样的食物却是毒药！只要你被对与错束缚，你就永远无法在宁静中运作。你只会感到内疚。你必须超越对与错，进入你自己的意识。钥匙就在那里。

良知与意识

当你开始内化社会的法则，你就在自己的存在中制造了一道深深的伤口。你摧毁了自己与生俱来的智慧。在我看来，孩子最初可以被给予一套规则，使他们不偏离意识的道路。但很快，他们就应该被给予对生命的理解，以及从意识而非良知运作的必要性。

如果你以意识生活，你自然会活出道德的人生。要开始理解以意识生活的必要性，只需审视你的道德。道德仅仅是表面功夫，而意识却来自存在的深处。你的意识试图穿透你的良知。你的意识不断与你的良知抗争。良知是社会性的。意识是天然而然的。良知是意识的拙劣替代品。

人们问我：“上师，这算什么？你在拆毁整个社会结构。那我们怎么能都道德地生活呢？”我告诉他们：“要非常清楚，只有对小孩才需要强制的道德。对他们，你需要说：‘安静，我给你糖吃。’当然，现在的小孩会回答：‘我挺开心的。我不需要你的糖。谁稀罕你的糖！’对孩子，你可以说你会给他糖来约束他。你可以基于恐惧或贪婪把道德强加给他。但对你来说，是时候长大了。你不再是小孩了。带着意识站起来吧。当我说意识时，我指的是你存在的智慧能量。”

规则

打破规则的本能

任何被强制规定的规则，你总会想办法绕过去。比如，你总是在看不见警察的时候超速。

一个小故事：

一位警察在高速公路上拦下了一辆车，因为超速。当他要求查看驾照时，司机回答：“可是警官，我只是想在我的车和后面的车之间保持安全距离！”

当你盲目地遵循规则而不理解其精神时，就会发生这种情况——你只是在等待一个打破规则的借口。

诚实地问问自己：如果没有规则，没有管理机构来监督你的行为，你还会是现在的你吗？你还会以现在的方式做事吗？如果你的答案是否定的，那么要非常清楚：规则来自你的良知，而非来自你的意识。你还没有内化规则的精神，或者你并不认同这条规则。这就是你没有以自然的方式做事的原因。

“不”的刺激

你看，当你告诉孩子不要做某件事时，他们反而最想去做。只要你没有提要不要做那件事，他们可能根本不在意。但一旦你告诉他们不要做，他们就会想着去做。

一个小故事：

一个人说：“我找到了三种完成事情的方法。”他的朋友问：“哪三种？”

那人回答：“第一，自己去做。第二，雇人去做。第三，告诉你的孩子不要去做。就这些，事情就办成了！”

实际上，做那些你不该做的事，有一种滋味、一种刺激。大多数时候，如果有人要求你不要做某件事，你会立刻对它产生冲动。你通过做这件事获得一种快乐或满足感。这是每个人类的基本倾向。

一个小故事：

从前，一个店主想尽办法提高销售额。他尝试了各种办法——打折、吸引人的广告、更好的客户服务——都没用。后来有一天，他在商店橱窗上挂了一块黑帘子，在上面挖了一个小洞。洞下面挂了一个牌子：“严禁窥视。”

从那天起，他看到人群聚集在他的店门口，每个人都好奇地想透过那个小洞看看里面有什么！他店铺的销售额自然就增加了，因为人们现在真的看到了他的店里摆着各式各样的杂货。

当你被告知不要做某件事时，人类的基本倾向恰恰就是去做那件事。

作为一个青少年，当你对父母说“不”时，你觉得自己证明了自己是独立的。当你说“不”时，你觉得自己证明了自己是特别的、与众不同的人。只要你还在说“是”，你就觉得自己只是个孩子。当你开始说“不”，你就觉得自己已经长成了大人。

你觉得只有当你能对父亲说“不”时，你才是个男子汉。在那之前，你觉得自己只是个孩子。仅仅为了证明自己是个男子汉，你开始对父亲说“不”。这是基本心理学。当你说了“不”，你觉得自己是个人物；在那之前，你觉得自己什么都不是。所以请非常清楚：不管你说什么，你长大的儿子都会说“不”，因为他想成为一个人物。

只有生命能教会

人们来找我，问：“我怎样才能让儿子听从我的建议？我知道那对他有好处，可他就是不听。”

你需要明白两件事。第一，如果他们觉得某件事能带给他们快乐，就让他们去。只有生命能教会他们，你不能。没有人能教会任何人，只有生命能教会。你只能在他们心里种下几句话，让这些话在生命用同样的事情教导他们时产生回响，仅此而已。

第二件事，除非他们需要帮助，否则你的帮助帮不了他们。当他们需要你的帮助时，他们会来找你。你看，你对快乐与不快乐的看法来自你自己的经历。想想看，你年轻时听你父亲的话吗？不听。你也没有。

没有儿子会听父亲的话。等他们成了父亲，便忘了自己曾经不听父亲的话，开始责怪自己的儿子。因为他们必须管教儿子，他们就只记得自己听父亲话的那些事！他们忘记了自己曾对父亲说“不”的那些事。要非常清楚，你的孩子正在做你当年做过的同样的事。

只有生命能教会他们。除非孩子想要帮助，否则你既无法教导他们，也无法帮助他们。如果你把某种东西强加给他们，如果你把规则和条例强加给他们，他们可能会学到一件事，那就是如何欺骗你，仅此而已。所以，只要保持觉知，知道孩子正处于什么阶段，就够了。他想要你的支持时，你随时都可以介入。

死板的规则与活生生的智慧

随着时间的推移，许多先前有意义的规定变成了盲目的规则，失去了任何意义。

在印度，在电被发明之前，裁缝在昏暗的灯笼照明下，用针手工缝纫。因此，日落之后便不缝衣服，因为在昏暗的烛光或灯笼光下缝纫会使眼睛疲劳。因此，这项工作始终只在白天进行。

但即使在今天的印度，家中的长辈仍然会说：“黄昏后缝东西不好！”不允许晚上缝纫的原始理由甚至已经不存在了。电力和明亮的灯光都有了，但它对他们来说却成了一种仪式，与最初的用途毫无关联。

一个小故事：

有一次，一位伞兵在电视上接受采访。记者说：“你的生活一定很冒险。”

伞兵回答：“是的，确实有惊险的时刻。”

记者问：“你一生中最紧张的经历是什么？”

伞兵回答：“有一次我降落在一栋房子的草坪上，草坪上的牌子写着‘请勿踩踏草坪！’”

当你没有正确的智慧或理解时，事情就会变成你生活中的死规则。

当你有理解时，任何正确的规则都可以成为快乐生活的友善技巧。规则和仪式实际上是你开悟的技巧。当我说开悟时，我指的是充满清晰的极乐人生。当然，当深入追求时，它会引导到最终的开悟状态。

一个小故事：

一名铁路官员报告了一起火车上的谋杀案：“凶手进入车厢，多次刺伤受害者。然后他通过对面的车门跳下铁路轨道逃走，从而违反了铁路规章。”

当没有正确的理解时，你会抓不住重点，最终做出愚蠢的行为。当你被给予正确的理解时，你就会明白，任何规则被创造出来，只是为了让你和周围的人都过上快乐幸福的生活。

当规则的精神被理解时，遵守它就不会有任何问题。当你顺应它时，你的行动中只会有喜悦，只会有充满极乐的投入。但如果精神被错过了，一切就都错过了。生活会显得沉闷而无生气。

以冥想为例。冥想本身是为了向内走，不受外部世界的噪音和情境影响。我见过有些人，在开始他们的冥想常规之前，首先会试图在外面创造一个无噪音的环境。他们到处告诉别人保持安静。他们几乎把周围人的正常生活都凝固了，仅仅因为他们要冥想。

只有当精神被错过时，事情才会变成死板的仪式。**你错过，就会搞砸！**

所有的规则和条例都是为了和谐的生活而创造的，其背后的理解是：“你不会杀我，我也不会杀你，我们俩都可以快乐地生活。”这就是它们背后的基本逻辑。然而，随着时间的推移，它们变成了法律。

所有的规则和条例都是为了和谐快乐地生活而创造的，但当你没有理解地内化规则时，你就制造了内疚。只要你带着理解遵守规则，你就会快乐。当你开始遵循字面而非精神时，你就会开始制造内疚。

当你想逃避法律时，你会怎么做？你只是抓住法律的字眼，而抛弃背后的精神。然后你合法地从字面入手，逃避了法律。当你抓住字眼时，你变成了一个官僚，错过了精神。只有当你抓住精神，你才能成为一个没有内疚的智慧存在。

没有人能够基于任何法则过生活

最终极的法则之一，也是最难理解的法则，就是没有人能够基于任何法则过生活。当我说没有人时，我指的是**没有人**。当我说任何法则时，我指的是**任何法则**。生命远超于法则。生命是活生生的智慧。任何法律、规则或条例都是基于对生命的某种理解。但生命超越了我们所有的理解和逻辑。

人们问我：“为什么生命会被创造出来？”我告诉他们，这个“为什么”永远无法被回答，因为它基于你的逻辑。但生命是基于神的逻辑。你的逻辑和神的逻辑永远无法相交。祂的逻辑如此宏大、如此广阔、如此无限。

生命由祂创造。规则由你创造。生命由祂创造。法律由你创造。自然，你的法律永远无法匹配或契合神的逻辑或神创造的生命。

生命是天然而然的。法律是社会性的。生命属于物质层面。法律属于心智层面。你所有的观念、你所有的该做与不该做、你所有的道德、你所有的“对与错”，都是由社会给予你的。为了和平共存，基于对某些事情运作方式的共同理解，规则是需要的。但除此之外，一个人内在的智慧需要被唤醒，生命才能以最优方式被活出来。

规则之出路——逃避或报复

你的天性就在追寻自由。当某种道德作为规则被灌输给你时，你要么试图绕过它，要么——如果你绕不过——就报复那些把规则强加给你的人。被强加

的道德总是让你变得心怀报复，或产生报复的感觉。你可能没有明显的报复心，但它会作为一根微妙的线索存在于你之内。

例如，人们反复跟我说：“我儿子不照顾我。”要非常清楚，你的儿子可能就是你最大的敌人，因为你在他的整个生命中给了他如此多的规则、如此多的条条框框。自然，他头脑的一部分会尊重你，而另一部分却总在对你怀有报复心。

不要以为我告诉你的是新鲜事，或者这仅仅关乎你的儿子。不！这是社会中的一个基本事实。它之所以不被谈论，是因为对人们来说，这太真实而难以承受！哪个儿子或哪个父亲会同意我告诉他们这个事实？这是一个非常深层的真相，大多数人幸福地对其浑然不觉。我的责任就是让你注意到这些生命的真相。

你是永恒自由者（*Nithya Mukta*）

你整个人生的挣扎，无非就是为自由而挣扎。甚至你对金钱的寻求也是对自由的寻求。如果你有更多钱，你就有更多选择，或者说更多自由去选择更大的房子、更大的车、更多的舒适等等。你对更多选择的寻求，就是你对自由的寻求。无论你在寻求什么——关系、财富还是头衔——那都只不过是对更多自由的寻求。

规则所做的第一件事，就是让你时刻处于害怕违反它的恐惧中。即使你没有违反规则，你也会留下恐惧和内疚的感觉。当你带着这种恐惧和内疚时，你觉得你的自由被限制了。你开始以一种沉闷呆滞的方式生活，因为你的天性渴望自由。

就本性而言，你是一位永恒自由的人。你永远不愿意被限制。你永远不想成为任何规则的奴隶。为了做到这一点，你只需要带来更多的觉知，带着正确的理解去遵守规则。

内疚与责任

很多时候，你把内疚标榜为责任来为自己辩解。不！那如何区分内疚与责任呢？如果你想到某件事时情绪低落，那就是内疚。如果你感到强烈的投入感和一致性，那就是责任。这就是清晰的标准。如果你在想起自己做过的事时被

拉向低能量，那就是内疚。但如果你对此感觉良好，那就是责任。落入内疚是逃避责任的明确方式。

有一次，一个人来找我抱怨："我很痛苦。我有十四个孩子。"我问他为什么要生这么多孩子。他回答："为什么？神给我的！"问题在于，我们做了一切自己想做的事，却不为此承担责任。做完之后，我们觉得是神让我们做的！如果我们对每一个行为都承担责任，我们永远不会陷入内疚或麻烦。

所有与婚外情有关的内疚都属于这一类——行为上完全缺乏责任。要非常清楚，婚外情明确表现出对另一个存在——你的配偶——的不尊重。你没有权利不尊重另一个存在。

婚姻关系的意义是什么？让我解释。男性本身以海底轮（*muladhara chakra*）或身体中的情欲能量中心为中心；女性则以本我轮（*swadishthana chakra*）或身体中的恐惧能量中心为中心。这就是为什么男性容易屈服于情欲，女性容易屈服于恐惧。

如果你观察传统的*吠陀*婚礼仪式，在神圣的火焰前——这火焰被视为神的代表——男性向女性承诺："我会给你安全感，把你从不安（恐惧）中解放出来。"女性向男性承诺："我会给你爱，让你从情欲中解脱。"他们两人决定将对方从各自的弱点中解放出来。

但仪式结束后发生了什么呢？他们并没有帮助对方从弱点中解脱，反而开始拿对方的弱点做文章。知道对方的弱点，本应让人对那个人产生慈悲。但相反，男性以多种方式利用女性的恐惧，女性以多种方式利用男性的情欲。

不仅如此，当一个人发生婚外情时，他/她增加了配偶的不安全感。当你漠视另一个人的感受时，你就把那个人贬低为了纯粹的商品。如果你将丈夫或妻子视为商品，你会继续和他们玩你的游戏。如果你视他们为存在，你就会意识到他们对你的生活贡献了多少。

当男性面临不安全感时，女性应该成为母亲。当女性被恐惧所困时，男性应该成为她的父亲。

为自己的选择负责

当某件事被告知给你时，如果你完全承担起判断它是对是错的责任，你就可以避免所有的内疚感。如果你不为自己的决定负责，那么无论你做不做那个行为，你都会感到不满足。如果你按照被告知的去做，你会觉得自己被支配了、

不够坚定、被剥削了。如果你不按照被告知的去做，你就会开始内疚，觉得也许那才是该做的事。

没有必要陷入这种无谓的两难境地。简单就好。智慧地回应。为你将要做的任何事情承担责任。那就没有内疚的问题了。如果你不打算做，就向对方清楚地解释为什么你不打算做。当你解释时，对方可能会同意你，甚至可能因此而感谢你。或者他可能有比你更强、更好的理由来证明他所说的，那你就会感谢他提高了你的智慧。

通过这种方式，你可以利用生命中的每一个机会、每一个时刻来提升你的智慧、提升你的意识。

有用的内疚

有一种内疚是对你有用的——如果智慧地对待它，这种内疚可以推动你在生命中前进。当你看到自己有潜力做某事，当你感觉你有如此多的潜力却根本没有在利用时，那么如果你智慧的话，内疚就会在你之内生起。这种内疚可以促使你开始做那些能实现你全部潜力的事情。

有时我们看到周围事物的状态，我们头脑的某个角落知道自己完全可以帮助扭转局面。但由于懒惰、或害怕冲突、或害怕承担责任，我们只是保持沉默、旁观。这种情况可以在我们内心制造深层的内疚。这种内疚是重要的。如果我们采取措施纠正局面，做我们真正觉得应该做的事，那么内疚就会消失，我们也会前进。

这类内疚有能力驱使你去做需要做的事。因其本质，你无法长期怀有这种内疚。你必须克服它。克服它的方法就是去做需要做的事。一旦做完，内疚也就消失了。你愿意在没有行动的情况下怀有这种内疚多久，你就因此受苦多久。这就是这类内疚的简单逻辑。

这种内疚的另一种表现形式是：当你在某些情境中能感受到自己的自我在浮现，却又无法控制时，这种内疚就会在你之内生起。当你闻到自我的味道却无法控制它时，这种内疚就会升起。这种内疚也是好的，因为它表明了你对自己自我的深层觉知。它促使你真诚地致力于消除那个自我。

内疚可以导致身体疾病

内疚无疑会扼杀智慧。在我看来，内疚是智慧的头号杀手。它永远不会让你在生活中前进。

有一次，我们的一位奉献者脊髓底部有一个肿瘤。她受这个肿瘤折磨了二十年。她来找我抱怨：“请帮助我，治愈我。我被这个肿瘤折磨了这么多年。手术之后，它又复发了。”

我开始慢慢和她交谈，追溯问题的根源。我问了她几个问题，最后她终于敞开心扉，开始哭泣。我问她：“你在性能量方面有任何内疚吗？”她慢慢敞开了心扉。

她说她在很小的时候遭受过身体虐待。她的一位近亲虐待了她很多年。那份内疚一直留存在她身上。她说：“我开始憎恨自己身体的那个部位。我开始觉得那个部位不应该存在于我身上。我觉得身体的那个部位不是我的存在。我对那个人的仇恨转向了我自己的身体。”

她的仇恨如此之深。我继续和她交谈。她慢慢地敞开了越来越多。当她将内疚释放出来时，她就从内疚中走了出来。她在心理上得到了疗愈。

我给了她一个小小的冥想技巧，让她在那个区域进行冥想。我告诉她：“对那个男人表达你的愤怒。哭泣、喊叫、大叫、捶打。关上门，拿起一个枕头，想象那就是他，在上面发泄你的愤怒。之后，静静地坐着，感受身体的那个部位也是你自己的。对那个部位感受爱。”

你会惊讶：仅仅十天，肿瘤就消失了！再也没有复发过。

我们大多数的疾病都源于心理困扰，而内疚在其中扮演了重要角色。

大多数时候，我们的能量流动因内疚而受阻。如果你深入观察，无论你在哪里不能前行，无论你在哪里无法做决定，无论你在哪里感到恐惧，都会有某种内疚潜伏着。

接纳——美妙的出路

接纳是一个奇妙的方法，可以让你从过去与未来之间的推拉中解脱出来。有了接纳，你直接落入当下。第一件事就是接纳外在世界的一切发生和内在世

界的一切发生。无论你在外在世界有什么问题，无论你在内在世界有什么问题，全然地接纳它们。把你所经历的所有问题归结起来，完整地接纳它们。

接纳所有的内疚、所有的错误和所有的失败。即使你无法接纳，那就接纳你无法接纳。这样你就会放松，内疚会从你的头脑中脱落。

试试这个小实验：

用完全的接纳放松三天。如果你在内外世界都没有推拉的情况下放松三天，你会失去所有财富吗？当然不会！所以没问题。三天内你不会失去任何东西。为什么不试一试呢？只需要三天，真诚地、完全地、百分百地接纳你生命中一切！

如果你无法做到百分百接纳，那就接纳你无法做到百分百接纳。即使接纳“我无法接纳自己在内外世界中的样子”，也会让你从过去与未来之间的推拉中脱落。当你理解到“我无法从欲望和恐惧的推拉中解脱出来，我无法接纳我的实相”，那个理解本身就会开始起作用。

如果你能落入当下，从外在世界和内在世界的事物中放松下来，三天之内你就会瞥见：什么是生命？活在当下意味着什么？如果这发生在你身上，你会体验到如此的法喜、如此不同的空间、如此不同的生命——你从未体验过。

你基于自己的哲学已经活了也许三十年。仅仅三天，不要试图改变外在世界的任何人。你会发现，当你用这样伟大的技巧做实验时，它们会在你的存在中创造奇迹。它们会在你的存在中开启一个伟大的炼金术过程。如果你无法真诚，接纳你无法真诚。即使那种真诚也足够了。你会开始看到你内在的一个不同空间。

内疚最多只能改变症状

让你非常清楚：你永远无法通过制造内疚来帮助自己。有一个人说过“不是，我是通过制造内疚改变了自己”吗？从来没有！

你可能已经停止了表达内疚的态度。你可能已经停止了让你感到内疚的那个行为。但除非你深入到内疚的根源并处理它，否则它不会完全离开你的系统。只是症状改变了。

一位医生问病人：“你来找我时抱怨耳朵里能听到电话铃声。服药后感觉怎么样？”

病人说：“哦，服药之后我只听到忙音了！”

铃声可能变成了忙音，但这并不意味着信号完全消失了！

吠陀社会体系与基于政治的制度

基于权力和政治、由商人和政客创造的社会，自然只有让人陷入内疚的手段。他们需要控制，所以他们就把人置于内疚之中。只有通过内疚，人们才容易受到控制。但由开悟上师创造的社会体系帮助人们获得解脱，走向自由越来越充分的表达。要理解，由开悟上师创造的社会，与政客和商人创造的社会结构之间的巨大差别。

在上师们创造的体系中，祂们不断地给予你信心。即使当你失败时，祂们也会说：“不，别担心。你犯了罪，并不就意味着你是个罪人。犯下罪行是一回事，身为罪人是另一回事。”在开悟上师的古代*吠陀*体系中，不用“罪人”这个词来称呼人。祂们称人类为“不朽之子”（*amrutasya putraha*）[96]！

你本就圆满

一个小故事：

一位弟子来到上师面前问：“上师，我怎样才能获得自由？怎样才能获得解脱？”

上师问他：“谁囚禁了你？”

弟子回答：“没有人。”

上师问：“捆绑你的锁链在哪里？”

弟子回答：“我没有锁链。”

上师说：“那你想从什么之中解脱？”

看看动物。你在任何动物身上都找不到内疚。它只是存在。它没有理想，没有完美主义态度，也没有不满足。这就是它之所以美丽而纯真的原因。但人

[96] *Amrutasya putraha*——来自《Shvetashvatara 奥义书》的一句经文：*Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha*，意思是“你是不朽之子”，也就是说，所有人都是神圣的。

类不同——人总是有一个关于一切“应该怎样”的图像，包括他自己、他的家庭、处境、社会——一切。他总是渴望成为他不是的样子。

这种渴望可以是健康的，也可以是不健康的。当你渴望实现自己的潜能时，那是一种健康的渴望。但大多数时候，我们的渴望只是基于社会强加给我们的观念以及我们从别人那里借来的想法。

一旦你被困在这些被强加的欲望和理想中，你就永远无法放松下来享受人生的旅程。你会永远不满足。而你对自身越不满，就越不可能达到你的理想。这是一个恶性循环。

在不满足的土壤中，智慧和自发性的种子无法生长。你会变成一匹戴上眼罩的马，视野狭窄，只看到自己认为事物“应该”是怎样的。

如果你对自身没有不满，如果你如实地接纳自己，你真正需要的，此刻此地就能得到满足。

社会不断地教导你：你是不圆满的。它在你的心中植入恐惧、植入自卑情结，让你无法自信和独立。于是你的智慧被压制，你开始遵循社会制定的规则。

你早已是你所能成为的一切。你所要做的，只是放松，让存在的能量流经你。

如果你执着于“让自己变得更好”，你就无法放松。你会紧张，总是焦虑自己有哪些不足。

真正的宗教说：你本就圆满。你从圆满本身中诞生，怎么可能不是圆满的？人本身就是从圆满中涌现的。所以他的本性就是圆满。这正是那些伟大宣言所揭示的真理——那就是你（*Tat tvam asi*）、我是*梵*[97]（*Aham Brahmasmi*）。

你是圆满的，你是完整的。你不需要到达任何地方，因为你已经在那里。你不需要成为什么，因为你已经是那个。只是需要醒来，认识到这个真理。

不值得被爱的内疚

很多人背负着“自己不配被爱”的内疚。这种内疚来自童年时期的条件制约。小时候，父母告诉我们：“如果你这样做，我会更爱你。”“如果你那样做，我给你一颗糖。”“如果你听我的话，我带你去电影院。”所有这些都在

[97] *梵（Brahman）*——绝对者、宇宙意识、无形之神等，均指宇宙能量之源；灵魂的个体能量是其全息部分。

你心中扎根，让你长大后有了一种强烈的印象——你应当“配得上”被爱。如果有人爱你，而你并未做任何事来配得上这份爱，你反而会感到内疚。

很多人来到我面前时，都带着同样的内疚。请清楚地明白：你在这里，不是因为你“配得上”在这里。你在这里，只是作为存在之流的一部分。这当中没有什么配得上或配不上的。我就像一朵饱含雨水的云，随时准备倾洒。你不需要做任何事，也不需要“配得上”被淋到。

上师的爱从来不要求你具备任何资格才能领受。

如果你敞开心扉，如果你选择张开双臂站立，你就会领受到。但如果你决定撑起一把内疚之伞站在下面，自然就领受不到多少。

内疚与感恩

如果你陷入内疚，你就永远无法感受到与神圣的连接。彻底摆脱内疚的唯一方法，就是感受到与更高的自我的连接。然而，正是你的内疚本身成了障碍。克服这种内疚的唯一方法，就是从感恩开始融化。

当你如实地接纳一切，当你体验到神圣那无因的恩典时，你会变得越来越感恩。感恩是一种芬芳，可以充满你的内在空间，取代内疚的气味。

有了内疚，你就无法庆祝生命。内疚像一块石头压在你的胸口。你变得沉重而僵化，它不让你自由地跳舞、歌唱、欢笑和去爱。

全然接纳与臣服

特别是在上师与弟子的关系中，我看到很多人给自己制造了大量内疚。关于你与上师的关系，你总有一些固定的想法——你应该如何与上师相处，应该如何接待祂，等等。基于这些，你为自己制造了内疚。只要你以自己准备好的方式来领受上师，那就足够了。每一种状态都是对的，每一个阶段都是对的，每一种关系都是对的。只要对你自己的感受保持真实和整合，那就足够了。

无论你感受到什么，对自己和上师保持诚实。祂会引导你走向最终的目标。

不要看着别人来设定理想。你与上师的关系是独一无二的。你以自己的方式与祂亲近。不要试图越过自己当前的阶段。否则你会制造自己的痛苦，并感到内疚。

完全地、无条件地接纳你自己。完全的接纳会带来一种活跃而强烈的放松，在这种放松中，你自然的智慧会绽放。然后转变会发生，了悟会发生——了悟你内心深处一直是什么。突然间你会看到，你开始移动、流动。你走向了悟，就像河流自然地流向大海，不需要任何人的规则或指引。

开始活出来，流动起来。享受对存在的终极臣服，就做你自己。不要感到内疚，不要害怕你错过了。你一直在寻找的，一直都在你之内。你一直都是圆满的。那你怎么可能错过？当你放松时，你能感受到这份圆满。但当你内疚时，你制造了一道沟壑，然后你感觉自己不圆满、分离，远离了整体。

举个例子：如果你对一个小孩子讲哲学概念，你期望他怎么做？自然，他不会感兴趣。他会继续跳来跳去、玩耍。你能说这有什么问题吗？不。

同样地，你就是你。待在你所在的地方。你能领受多少就领受多少。不要因为自己没能以想象中的方式领受而感到内疚。

一个小故事：

从前有个少年离家寻找上师，想要学习剑术。他终于找到一位大师，上前请求收他为徒。

他问上师：“上师，如果我认真修习，需要多久才能成为剑术大师？”

上师回答：“大概七年。”

弟子把心里的想法说了出来：“我的母亲独自一人，我需要尽快回去照顾她。上师，如果我用功加倍，需要多久才能成为大师？”

上师回答：“那样的话，可能要十二年。”

弟子很惊讶，问道：“您刚才说七年。但我说会加倍努力时，您却说十二年。我愿意承受任何艰辛和牺牲，只求在最短的时间内学会。”

上师回答：“哦，那样的话，可能要十八年。”

如果你试图急于求成，你就会制造紧张。你反而需要更长时间才能达到你想要达到的目标。

正如禅宗所言：如果你想让一件事慢下来，就急着去做。

当你急于求快时，就像试图掰开花瓣让花蕾绽放。那能叫真正的绽放吗？不。花蕾永远无法被强迫绽放。

当成熟发生时，当时机到来时，该发生的自然会发生。当事物在正确的时刻发生，生命是美好的。有时你会今天听到我说的话，但几个月甚至几年之后才真正理解。我今天播下的种子，可能在你内心潜伏很久，但它会在对的季节、对的时机发芽。没关系，不要为此担忧，不要为此感到内疚。如果你开始内疚，在这种躁动中，种子甚至可能丢失。

人生是一场梦

你视为现实的，其实只是一场梦。当你觉醒到这个真相时，那就是真知。然后你会放松，你能够享受这场梦，因为你知道它不是真实的。就像在下棋：下棋的人自己可能看不到正确的走法，因为他们沉浸在棋局中。但旁观者知道正确的走法，因为他不参与其中。所以他可以轻松地享受棋局，并明智地知道下一步。

当你观看时，当你知道这是一场梦、你没有什么可失去时，你会更享受人生。那时就没有什么可内疚的了。你过的是庆祝的生活，身处世间却超然于外。你享受它，没有任何内疚。

这就像你走进电影院，看一部电影，但你知道它不是真的。正因如此，无论屏幕上发生什么，你都能享受它。回家后你就把它忘了。人生恰恰如此。整个世界就像一块巨大银幕上的电影。当你明白这一点时，你就可以享受这场电影。你会认识到，享受它没有任何不对。

追随另一位上师的内疚

另一个常见的内疚，是追随多位上师所带来的内疚。要明白，对不同上师感到冲突，不过是你内在的冲突。真正的上师之间并没有真正的冲突。所有上师都是同一能量的化身。能量是同一的，不需要任何冲突。

我总是告诉人们：四处走走，从任何花园里采撷花朵，为自己编一个漂亮的花环！但问题是，人们去了许多花园，却没有从任何一个花园里采花，反而只收集了荆棘！如果你只是橱窗购物，你从任何一位上师那里都学不到东西。

当你真诚地去到多位上师面前时，你会从他们所有人身上学习，变得更加投入。一旦你更加投入，最好只跟随一位上师，这样你才能在任何一种理念上深入下去。但如果你从任何一位上师那里都学不到东西，那还不如只跟定一位。说到底，你从这么多上师那里能学到什么，是从一位那里学不到的呢？那只说

明你只是一个橱窗购物者。如果你只是橱窗购物，连找第一位上师都是错的。你只会打扰祂，也给自己添麻烦。如果你觉得这位上师只是老师而不是道本身，那就离开祂。

一条基本原则：如果祂真的是你的上师，你的心自然会为祂倾倒，你甚至不会再想起其他任何人！

冥想技巧

1. 重历即释放

重历即是释放。让自己从内疚中解脱的最好方法，就是去重历它。以冥想的心态静坐。闭上眼睛，一个一个地将你每一种内疚带到表面。彻底地重历那些创伤。不要用自我安慰来对待内疚。睁开眼睛，详细地写下来。写得尽量详细。你会发现自己从所有背负的内疚感中解脱了。

2. 从头脑到心

坐下，闭上眼睛。缓慢而深长地呼吸几分钟。与此同时，感受你的头被压进你的心——压进胸腔区域。变得完全没有头。你现在没有头了。你是无头的。

感受你是在通过心呼吸。感受你是在通过心来看。感受你是在通过心来闻。非常清晰地感受你通过心来呼吸。通过心去听，通过心去看，通过心去感受。

站起来。让意识从心出发，让你的动作尽可能缓慢。不要走。只是缓慢地移动你的身体。记住你是从心在移动。你的中心是心，不是头部。一再地，忘掉头部。从心移动。记住你是一个无头的存在。

站在原地。现在慢慢地、非常缓慢地提高速度。记住从心移动，而不是从头部。忘掉你的头部。你是一个正在移动的无头存在。

（几分钟后）

就地坐下。做无头的自己。只用你的心坐着。放松。

（几分钟后）

慢慢地、非常缓慢地睁开眼睛。

3. 做一名见证者

处理包括内疚在内的任何情绪，可靠的方法就是做见证者，只是看着它。印度教徒[98]称其为见证者（*sakshi*），苏菲派信徒[99]称其为见证（*sahada*）。不要做任何事。在负面情绪影响下所做的任何事都必定是错误的。随后内疚就会升起。只是做一个观察者、一个见证者。看着它。它在那里。你不是它。你只是见证者。你会惊讶于它是如何消失的。它不可能永远在那里。头脑的本性就是会改变状态。几分钟后，内疚就会离去，不留一丝痕迹。

---

98 印度教徒（Hindus）——印度教的信奉者，估计人数超过十亿。

99 苏菲派信徒（Sufis）——苏菲主义的信奉者；苏菲主义是伊斯兰教的一个神秘主义层面。

你是最好的，何必比较？

比较与嫉妒

恐惧、欲望和内疚是主观情绪。我这样说的意思是，你不需要另一个人甚至一个对象就能产生这些情绪。想象你在一间隔音室里，闭着眼睛，没有东西可触摸、品尝或嗅闻。你仍然可以感受到恐惧或欲望的情绪。但是，要将自己与另一个人比较并对他产生嫉妒，你需要另一个人的在场。因此，嫉妒是一种客观情绪。它需要一个对象才能被触发。

一个小故事：

一天傍晚，一个男人和他的妻子坐在公园长椅上。一对年轻情侣没有注意到他们，在旁边坐了下来。年轻男子开始以满怀爱意的语气跟他的女朋友说话。

听到这些，妻子对丈夫低语：“我想他要向她求婚了。也许你应该咳嗽一声或做点什么提醒他！”

丈夫回答说：“我为什么要提醒他？从来没有人提醒过我！”

嫉妒始于比较。我们总是在各方面与他人比较，比如外貌、财富、知识、名声和声望，以及朋友等等。当我们与他人比较时，会觉得别人拥有比我们更多的东西，于是陷入嫉妒。

比较是种子，嫉妒是果实！

为什么会有比较？

我们到底为什么要与他人比较？

首先，我们比较是因为从未真正理解过自己。我们不知道我们是谁、我们拥有什么。

第二，社会从我们出生起就灌输给我们一种观念——以他人为标准来评价自己。从童年开始，比较就开始了。在学校，评分制度让孩子接触到竞争和与他人的比较。

有各种标准化的标杆来衡量孩子的品质，比如数学能力、科学天赋、艺术技巧、运动能力、音乐才能等等。但我们没有意识到的是，当我们用标准化的

标杆来衡量某种品质时，实际上就是用比较作为尺度来衡量孩子本身。我们在用学校里的奖励制度来惩罚所有孩子。

孩子习惯于通过观察他人并与他们比较来判断和认识自己。他并不依据自身来理解自己。他只通过他人来认识自己。

一个小故事：

有一次，一个人在法庭上为一宗交通事故作证。突然，他注意到法庭记录员在他说话时不停地写。他开始越说越快，并注意到记录员也写得越来越快。

那人突然对法庭记录员说：“请你不要写那么快。我跟不上你！”

你对自己的每一个判断都基于某种比较。但为什么“他人”的概念会进入你的头脑？因为你没有向内看，去认识你是谁。你没有体验到内在的极乐和巨大潜力。你感到不圆满，因为你未能如实地表达自己。于是，内在的空虚和缺乏满足感让你觉得不如他人。

比较的无益

佛陀说：“没有任何事物能脱离关系而存在。”假设你是某个新星球上唯一的人，你怎么能把自己跟任何人比较？你能说自己高或矮、丑或美、富或穷、聪明或愚笨吗？不能！当没有可比较的对象时，我们就只是存在着！

即使现在，也没有任何尺度可以把你跟任何人比较。每个人都是独一无二的。

你能把狮子和马比较吗？我们可曾把自己跟花朵、鸟儿或山峦比较过？那为什么我们要把自己跟其他人类比较呢！

一个美妙的禅宗故事：

一位国王曾去向一位上师求教，想学一种让自己比邻国国王更强大的方法。他坐在上师面前，开始说明来意。上师耐心地倾听国王的讲述。

然后上师让他去皇家花园，那里有一株玫瑰和一株柏树并肩生长。祂告诉国王：“它们是你的老师。它们可以教你你需要学习的东西。”

国王走进花园，看到了两株植物，却不明白他应该从它们身上学到什么。他回到上师那里问：“上师，您是什么意思？我不明白这些植物能教我什么，又会怎样教我。”

上师带国王来到植物前，解释道：“这株柏树在玫瑰旁边生长了这么多年。它从未有过哪怕一丝想要变成玫瑰的念头。同样，玫瑰也从未想过要变成柏树。如果人是柏树，他会拿自己和玫瑰比较，嫉妒玫瑰从人们那里得到的关注。或者，如果人是玫瑰，他会羡慕地看着柏树，心想那株树多么安宁，不必整天忍受被人采摘的折磨！”

这两株植物之所以茂盛，是因为它们把所有的能量都用于自身的成长，而不是用来与对方比较。

你停止比较的那一刻，所有嫉妒都会消失。取而代之的，你会开始对自己感到满足，并对存在充满感恩——它赐予你如此之多，并让你独一无二。

如果你嫉妒他人，你就会受苦。你会不断与别人争斗，或公开地，或在自己心里。如果有人笑，你就觉得他在笑你。如果有人对另一个人友好，你就感到孤独并嫉妒那个人。实际上，你只是在等待有人来伤害你。你允许放在心里的嫉妒就像一道裸露的伤口。任何并非有意伤害你的行为也会触碰那道伤口，让你感到疼痛。

所以，当你感到受伤时，要知道你是有伤口的。不要把痛苦的责任推给别人。伤口需要被疗愈，嫉妒必须被消融。那样就没有人能伤害你。没有你无声的许可，谁也无法伤害你。

你之所以与别人比较，是因为你觉得自己有所欠缺。老实说，你对自己真实而独特的潜力一无所知！如果你知道，你就不会花一秒时间向外寻找关于如何活得富有创造力、过得充实圆满的答案。你需要的所有自信、智慧和活力已经存在于你之内。你有能力活得像地上的神。不要相信那些你被灌输的关于自己的限制性信念。向内看！去实验、去探索、去亲自发现真相。那时，所有这些品质就会毫不费力地从你身上自然流露出来。

梯子上与梯子下

假设有一个巨大的梯子，世界上每一个人都被要求按照在某个领域——比如美貌或智慧——的成功程度，从下到上站在梯子上。你大概会把自己放在梯子的某个中间位置。很多人排在你上面，也有很多人排在你下面。看到上面的人让你感到嫉妒，于是你不断努力想变得比他们更好，以便向上攀登。

到了人生的某个阶段，你或许会意识到这场永无止境的游戏毫无意义。于是你想跳下梯子。你往下看。现在你看到了什么？下面有那么多人。突然间，

看到这么多人在你下面，你开始感到高兴，你感到有希望了，因为你并不像之前仰望上面的人时以为的那样差劲。

斗争就从这里开始。当你向上看时，你感到痛苦；但当你向下看时，你感到快乐。即使你开始意识到把一生都花在爬梯子上是多么无益，你仍然无法跳下梯子，因为一旦跳下来，你就会独自一人——上下都没有人了。

想要与需要

当你一个人在家时，你可能会觉得拥有一套漂亮的房子和一辆可爱的汽车真好。你对自己感到满足，内心轻松。过了一段时间，当你走出家门开车上路，在红绿灯前停下时，你注意到旁边有一辆闪亮的新奔驰。会发生什么？突然之间，你开始觉得也许你的车其实没那么好。这时一个念头冒出来："是时候买辆新车了……也许买辆奔驰。"

刚才你还对自己的东西很满意，但看到别人的车后，一种想拥有同样车的欲望进入了你——你借用了那位车主的欲望，这就是所谓的因比较而产生的*借用欲望*。

这种借用欲望是"*想要*"而非"*需要*"的一个例子。试试这个：每当你的欲望浮现时，诚实地做一次分析。放下你所有的面子问题，做一次自我剖析。如果你独处时都放不下自己的面子，当你与别人在一起时，又怎么能放下呢！

头脑的本质就是不满足、不快乐、不活在当下。头脑只能存在于过去或未来，它无法存在于当下，因为在当下这一刻你无法有念头。所以，从其本质来说，头脑会追逐欲望。我们必须保持觉知，看清楚哪些欲望真正属于我们，哪些是我们从别人那里借来的。

大雄[100]，这位开悟上师、耆那教的创始人，说过一句美丽的话："当你出生时，你一生所需的所有食粮和能量都一并随你而来。"在把你送到地球之前，存在已经为你配备了实现幸福圆满人生所需的一切能量。

但是，当你开始用这些能量去实现借来的欲望时，你会觉得自己没有足够的能量来实现所有欲望。你感到不满足，因为你自己的欲望没有得到满足。

---

[100] 大雄（Mahavira）——伐达摩那·大雄（Vardhamana Mahavira）是耆那教第二十四位、也是最后一位渡津者（*tirthankara*），即开悟者。祂确立了耆那教的教义；该教起源于印度，如今在世界各地有数百万修行者。

你有足够的能量来满足你所有的需要，但满足不了你的“想要”。当一个“想要”被满足后，随着你从他人那里借来更多欲望，又有更多的“想要”涌现出来。

做、拥有与存在

我们都围绕着“*做*”、“*拥有*”和“*存在*”这三个轴心运转。为了“拥有”而“做”，却不享受“存在”，是我们所有痛苦的唯一根源。“做”永远赶不上“*拥有*”！每次你努力实现一个欲望后，那个欲望突然间就失去了对你的吸引力。

正如开悟上师罗摩那·马哈希[101]精妙地说道：“头脑就是这样——在愿望达成之前，它把一粒小小的芥菜籽显示成一座巨山；而一旦愿望达成，即使一座大山也显得像一粒芥菜籽一样微不足道！”

一个欲望刚被满足，另一个欲望就开始拉扯你。你甚至没有时间去享受和感受满足。你可能会想：“让我再得到这一样东西，然后我就可以放松下来享受我已经拥有的了。”你要很清楚，你的头脑永远不允许这件事发生。

真正生活和享受人生的唯一方式，就是享受“做”本身。那样，“做”、“拥有”与“存在”就会自然整合，发生。

你是独一无二的

大自然让我们每个人以各自独特的方式成长。

以中国竹为例。它发芽后的最初四年里几乎没有明显的生长。然后到了第五年，竹子会在六周内长高九十英尺！这并不是说前四年竹子没有在生长。虽然生长不可见，但它的根系在不断增强，为日后迅速而稳固地长成大树做好了准备！

就像竹子的生长一样，除了你自己，没有任何人可以作为衡量你的尺度。如果你把所有的精力都用于向内看、与自己竞争，你就会突飞猛进地成长。

---

101 罗摩那·马哈希（Ramana Maharishi）——常住南印度帝鲁瓦那马莱的开悟上师。祂教授真我探询的方法，即问自己“我是谁？”，以此作为通向真我证悟的道路。

首先，要明白神是艺术家，而不是工程师。如果祂是工程师，祂会制造出一个完美的男人和一个完美的女人，然后从那个模具里复制出数百万个！不。神让每一个人在方方面面都是独一无二的。

无论你是玫瑰、百合还是野花，这都不重要。重要的是，野花应该实现其作为野花的终极潜能，就像玫瑰应该实现其与生俱来的潜能一样。你实现自己独特潜能的芬芳自然散发，毫不费力地感染着你周围的每一个人。

无论是在美貌还是智慧方面，你都是独一无二的。只有当你不尊重自己的独特性时，你才会开始与他人比较。即使你最喜欢的电影明星或模特非常美丽，你能用那个身体享受哪怕喝一杯水吗？不能！你只能享受使用你自己的身体——你最亲密的朋友。接纳它、欢迎它。

嫉妒没有实质存在

实际上，嫉妒没有实质存在。从这点来说它就像黑暗。黑暗没有独立的、实在的存在。黑暗不是某种东西的存在，它只是光的缺失。同样，嫉妒本身没有独立、实质的存在，它只是知识或觉知的缺失。

一个小故事：

一个男人一直找不到一个他母亲也会喜欢的妻子。他向朋友请教。朋友建议：“也许你找一个像你妈妈一样的女孩，她就会喜欢她了。”这个男人采纳了朋友的建议，找了很久，终于找到了这样一个女孩。

他回来告诉朋友：“就像你说的，我找到了一个跟我妈妈一模一样的女孩。她说话、走路、举止都像极了我妈妈。”但这个男人看起来还是很沮丧。朋友问他：“好吧，你找到了这样一个女孩，为什么还难过呢？”

男人回答说：“因为我爸爸讨厌她！”

比较是永无止境的，因为比较存在于头脑中，而非现实中。由比较而产生的嫉妒也没有任何根基。

有人问我：“那我们是不是最好不要去看别人和他们的成就？那样就没有比较的问题了！这难道不是摆脱嫉妒的最佳办法吗？”

我告诉他们，你不能仅仅通过忽视自己的念头来逃离你的头脑！如果你能看到却不受所见之物的影响，那你就找到了正确的方法。如果你能接纳并欢迎你所看到和经历的一切，那么你就安住于自己的中心，任何事物都无法动摇你。

不要谴责嫉妒的对象

一个小故事：

有人问一个男人：“你相信运气吗？”

他回答说：“当然信！不然你怎么解释那些你不喜欢的人也会成功呢？”

仅仅谴责嫉妒的对象并不能让你从嫉妒中解脱出来，因为当你开始谴责另一个人时，意味着你内心有一道伤口，你在有意无意地试图掩盖它。

谴责嫉妒的对象也许能让你摆脱那个特定的嫉妒对象，但你只会把注意力转移到另一个嫉妒对象上，仅此而已！就像说了“酸葡萄”然后转向另一片葡萄园一样！所以，试图克服嫉妒的对象不是解决办法。你需要对“主体”下功夫，也就是你自己。

瑜伽[102]之父、圣哲帕坦加利[103]说：“当别人充满喜悦时，感受这份喜悦，并与之友善相处。”秘密在于，喜悦是属于每个人的品质。它就在那里，任何人都可以分享——就像花朵的芬芳不加选择地弥漫，为所有人所享有；就像美丽的日出，任何人都可以欣赏；就像美妙的音乐，任何人都可以倾听！你可以选择与喜悦调频，这就是体验它所需要的一切！

他人的痛苦比我们自己的更糟

一个小故事：

一个人觉得自己的痛苦太过沉重。他每天都在向神祈祷：“所有人都那么快乐，为什么只有我要受苦？”有一天，他真的非常沮丧，祈祷说：“我再也无法忍受我的痛苦了。请把它拿走吧！即使要我拿别人的痛苦来交换，我也愿意。”

那天晚上，他做了一个梦，梦见神让村里的每一个人把他们所有的痛苦都带到祂面前。于是大家把自己的痛苦装在大袋子里，纷纷跑到神那里。然后神说：“现在你们可以把袋子放在我周围。”大家都很高兴能摆脱自己的痛苦，纷纷放下了袋子。

---

102 瑜伽（Yoga）——字面意思是身体、心智与灵的“合一”。

103 帕坦加利（Patanjali）——古印度圣哲、《瑜伽经》的作者；该经是现代瑜伽的基础。

然后，正如他们在祈祷中所求的那样，神说：“好了，现在你们可以拿任何一个袋子。”突然间，包括这个人在内的每一个人都冲向自己的袋子！不仅是他，其他所有人也都这样做。

第一次，每个人都看到了别人的痛苦，他们庆幸自己的袋子没有周围那些人那么大。而且，每个人都已经习惯了自己的痛苦。没有人愿意冒险拿别人未知的痛苦来换自己已知的痛苦！

这个人突然惊醒，向神祈祷：“感谢您让我睁开了眼睛！我知道我所拥有的是对我有益的。这就是您为什么给我这样的境遇！”

嫉妒——虚伪之母

因为嫉妒，你在内心受苦。你觉得自己的生命中缺少了什么。为了得到那个缺失的东西，你试图成为你本性所不是的样子。这就是虚伪的开始。你试图模仿别人，成为你不是的样子。这是一个恶性循环。你伪装得越多，离自己真实的本性就越远。这导致更多的不满和更多的嫉妒，而更多的嫉妒又带来更多的伪装。

打破这个恶性循环的唯一方法，就是意识到自己的独特性并把它表达出来。在你所做的一切中保持真实。这种自由的新体验将极大地帮助你找到自己独特而真实的那一维创造力。爱你自己本来的样子，作为神独一无二的创造。然后看着这个由自己制造的嫉妒幻象自行消融。

同侪压力——嫉妒的棍棒

古经典中有一句美妙的箴言：*摩耶*[104]的力量——这股维系宇宙的能量——把嫉妒当作工具，让你去做它想让你做的一切。

在印度，有人带着猴子在街上表演马戏。他们有一根小棍子。一旦他们拿起棍子，猴子就会乖乖听话。如果他们只是对猴子做手势，它不会听。即使猴子知道那个人随时可以拿起棍子，但除非他拿起棍子，否则猴子不会听。如果他拿起棍子叫猴子直走，它就直走。如果他说跳三下，它就跳三下。

那个人用这根棍子，就像马戏团指挥用指挥棒一样。同样，*摩耶*[104]的力量利用同侪压力和嫉妒作为棍棒，让你做它想让你做的一切。要明白，同侪压力不过是一场大型自我游戏。实际上，它对你的成长毫无必要。世界上有足够的食物、住所、医疗和衣物来满足我们所有的基本需求。根本没有必要去竞争！

如何克服嫉妒

嫉妒与许多负面情绪密切相关，如愤怒、贪婪、占有欲和抑郁。当我们打破嫉妒这个循环时，所有这些情绪都会消融。

1. 见证

嫉妒既不能通过逃避来克服，也不能通过憎恨嫉妒的对象来克服。你只需要在嫉妒的感觉升起时保持全然觉知。你会惊讶地发现，它就这样消失了。

开悟上师佛陀说：“灭除那些嫉妒之根，享受恒久的宁静。”

保持觉知，灭除那些剥夺了你喜悦本性的嫉妒、竞争、妒忌和比较。用觉知之光来照见这些负面情绪的阴影本质。否则，你只会陷入老鼠赛跑。我常对人们说：即使你赢得了这场老鼠赛跑，你仍然只是一只老鼠！

摆脱嫉妒的方法不是压抑它或否认它的存在。表达和助长它也不是方法，因为那样你就没有准备好以觉知来面对嫉妒。

只是观察嫉妒是如何在你心中升起的，它是如何发展成对嫉妒对象的憎恨，它如何在内心制造不安和沮丧，让你失去所有的平和与宁静。

---

[104] 摩耶（Maya）——字面意思是“并非其所是”。这个概念是说，无论体验时显得多么真实，生命不过是一场梦。

要对嫉妒保持觉知，而不是去憎恨它或嫉妒的对象。只是看着它，就像它与你无关一样。以科学的态度来看待它。我说的科学态度是什么意思?

当一个科学家在做实验时，他只是做实验，没有任何评判，没有预设的结论。如果他的头脑中已经有了结论，那就意味着他不是真正的科学家，因为他的结论可能会影响实验结果。

现在，你是内在世界科学实验室里的科学家。在你的内在世界做一名科学家，让你的头脑成为你的实验室。只是保持觉知，没有偏见地见证。

不要谴责那种情绪，说它不好——因为那是别人教你的，并非你自己的体验。如果嫉妒是一种负面情绪是你自己的体验，你会自动放下它。但它还没有成为你自己的体验。它只是你从别人那里捡来的东西。除非嫉妒和比较是负面的——这种认知成为了你体验性的领悟，否则它不会成为你的一部分。

不要谴责嫉妒的对象。这个对象并没有从外部产生这种情绪。嫉妒发生在*你*之内。

一旦你用觉知看到你的嫉妒，你会意识到它根本没有存在的根基。当这发生时，嫉妒会自动消融。你不需要去放下它。

一个小故事:

有一次，一个女人请了一位职业画家为她画肖像。画家精心绘制了一幅大肖像，然后递给她说：“您觉得怎么样?”

女士看了看说：“嗯，很好。但你能加一些东西吗?我想让你加一条闪亮的钻石项链、一块金表和手镯、祖母绿耳环，还有手指上漂亮的珍珠戒指。”画家很惊讶地说：“但是夫人，这幅肖像本身已经简单而美丽了。您为什么要加那么多首饰把它弄乱呢?”

女人回答说：“我要让那些富有的邻居看到这幅画，看到他们以为我拥有的所有这些首饰，发狂。”

如果你不用觉知的灭火器来控制嫉妒之火，它可以彻底吞噬你。

2. 无限的爱

嫉妒不允许你体验自己爱与喜悦的真实本性。它源于对生命和你自己的误解。你误以为爱是某种外在的东西，需要去获取。不仅如此，你认为爱是一种需要分享的量。所以你害怕，认为如果你分享了你的爱，你的份额就会减少。

爱是你内在的一种品质，不是有限的量。它是从你内在涌流不息的发生。除了你自己，没有任何人或任何东西可以阻挡它，因为它是你的本性。

一旦爱开始流动，嫉妒、占有欲以及这一切就会变得不复存在。如果你接纳自己本来的样子，你也能接纳他人本来的样子。

3. 能量之海

这个技巧让你与内在的巨大能量连接。我们内在有一个巨大的能量宝库，我们大多数人都未曾意识到。如果你知道如何接入这个浩瀚的能量源，你就能超越那些你目前认为的自身局限。

这个冥想的关键在于，在整个过程中保持头脑专注于喉部区域——*喉轮*（*vishuddhi chakra*）[105]的所在位置。当你这样做时，宇宙能量通过*喉轮*[105]进入，成为你巨大的能量源泉。

站立，闭上眼睛，专注于你的*喉轮*[105]。站在椅子或某个支撑物后面，扶住它，然后开始原地缓慢行走，非常缓慢地。

现在开始非常缓慢地加快步速。在原地越走越快。只在你能够做到且不感到不适的范围内挑战自己的极限。任何时候都不要过度用力。始终专注于*喉轮*。你会感受到从那里流出的能量。重要的是，在任何时候都不要减速，始终保持觉知在喉部区域。二十分钟后停止。

然后，接下来的十分钟，就地安静坐下。保持闭眼，专注于*喉轮*。你将吸收在动态过程中产生的能量。

---

[105] 喉轮（*vishuddhi chakra*）——位于喉部区域的*脉轮*或精微能量中心。因我们拿自己与别人比较而被锁住。

你不是你以为的自己！

严肃与真诚

我们与他人所有的比较，都始于我们对自己的看法。当我们理解了自己的独特性，嫉妒就会消失。但随之可能产生另一个问题——我们可能觉得自己是如此特别，以至于开始把自己看得过于严肃。

什么是严肃?

严肃，无非就是对某件事赋予过分的重要性，而牺牲了其他一切。它源于无法看清——整个生命不过是一场每分钟都在上演的戏剧。严肃是过度期待生命的结果。

一个小故事:

两个小男孩在海滩上堆沙堡。他们突然吵了起来，其中一个男孩生气地踢翻了沙堡。

另一个男孩跑到国王那里，投诉他的严重问题。国王嘲笑他竟为愚蠢的沙堡如此难过。但国王的谋士——一位禅僧——却开始嘲笑国王。

他问：“当你为石堡打仗、失眠时，为何嘲笑这些孩子为沙堡争斗？”

我们所有的严肃，不过都是在为沙堡较真！对孩子而言，在那个年龄，沙堡很珍贵；而对我们这个年龄，石堡很珍贵，仅此而已。无论是沙堡还是石堡，其背后的严肃是一样的。对象可能不同，但严肃的性质相同。所以，当孩子为沙堡打架时，不要嘲笑他们。

严肃使你的头脑无法向生命的开放与自由敞开。它使你变得迟钝和死气沉沉。它束缚你的思维，让你固守那些你熟悉且一直在使用的模式。

一个小故事:

在一座禅宗寺院里，弟子们比赛谁打理的花园最好。有一个弟子天性非常严肃。他非常严肃地对待这场比赛。他始终让花园保持整洁、干净、打扫得一丝不苟。所有草的高度都一样，所有灌木都修剪得整整齐齐。他确信自己会获得第一名。

比赛当天，上师巡视了所有花园。然后祂回来排名。这个弟子的花园排名最低。所有人都震惊了。这位弟子按捺不住，问道：“上师，我的花园哪里不对？为什么把我排在最后？”

上师看着他说：“那些枯叶去哪里了？一个如此打理的花园，已经不再有生命了！它死了。”

严肃扼杀自发性。严肃摧毁创造力。

科学已经证明，当你以轻松自在的方式执行一项任务时，你的思维和决策能力会自动提升。同样的任务，如果以严肃的心态去做，反而会让头脑迟钝。当你做事过于严肃，过于在意结果时，实际上是在阻止自己发挥出最佳水平。

当然，你需要做计划，需要提前思考。但要用真诚去做，而不是严肃。严肃不等于真诚。真诚是以热情和朝气专注于这项任务。真诚是把事情做到最好，而不过分担心结果！当你严肃的时候，你不享受，你不笑。严肃的时候你怎么笑得出来！

要有敏锐度。有敏锐度意味着坚强，意味着对一切有觉知。要明白，有敏锐度并不意味着对一切敞开。无法说“不”并不等于敏锐。那恰恰是自我！一个在该说“不”的时候说不出“不”的人，正是自我作祟。敏锐，是清楚知道何时说“是”、何时说“不”，并有真诚和勇气去遵循那个决定。

完美主义

完美主义总是来自你的头脑。它成为你的一个目标。你把它当作目标去努力。当你把它当作目标去努力时，它就变得死板和乏味。但是，当你全然投入、安住于内心时，它就成为了一种深刻的体验。结果必然是美好的，它会带给你喜悦。那时，无论你做什么，你都会与存在同频。无论做什么，都全然、彻底地去做，它就将是全然的。你根本不必担心完美主义。

完美主义从不给你喜悦。它只满足你的自我。即使你在完成时感到满足，那也只是自我的满足，绝不是你本体的满足。要非常清楚：完美主义者是最大的自我主义者。他们错过了“全然”的维度。全然是当你深深切入某件事时才可能达到的。完美主义永远不可能实现，因为它存在于你的头脑中，而头脑对完美的定义在不断变化！

从错误中学习

要有犯错的勇气。严肃的人总是害怕犯错。他们把自己看得太重。他们太在意自己。犯了错还要被人指出来，那太难以承受了。其实我跟你说，这些害怕犯小错的人，到头来往往犯下大错！

实际上，当你犯错时，别人指出来，你承受不了。你的自我被刺痛了，你对这个非常敏感。所以为了不让自我受伤，你竭尽全力避免犯错。

你不自觉地、持续地计划着如何保护你的自我。但你给出的理由却各不相同。并不是你在撒谎。只是你没有觉察到自我运作的微妙方式。

犯错没什么不对。事实上，通过犯一些错误，你会清楚地知道如何避免犯错，因为你已经亲身经验过了。你从错误中学得越多，就越清楚如何不犯错。尽你最大的智慧和热情去做事，不要担心是否会犯错。当你开始担心“这可能是个错误”时，你担心的其实是自我受伤害。

存在的同步性

当你不再那么担心自我受伤时，你就有勇气去做任何跨越。你所有的所谓担忧，其实都是怕自我受伤。当你从自我中解脱时，你会以更自由、更勇敢的方式行事。你会更愿意去探索。

当你对存在充满惊奇时，你能够创造。反之，当你充满自我时，你无法创造。即使你创造了，你的创造物也会是死气沉沉的。就像一朵塑料玫瑰，看起来完美，却没有芬芳和生命。当艺术家出于爱而创造时，他赋予了作品某种特殊的品质。如果他是出于自我而创造，作品就是没有生命的。

当你能够与整个存在共振时，你能看到生命中的每一件事都是存在的显现。当你处于这种状态时，你寻求什么，就会得到什么，因为你与存在同频而行。生命于是成为奇迹。这就是我们所说的“存在的同步性”。

当你与存在共振时，你不会以贪婪的方式去追求事物。存在会不断地给予你当下所需，甚至在你寻求之前就已给予。这就是我所说的“你寻求的，就必寻见”。

你越把自己交付给存在，就越无我。你越无我，就越把自己交付给存在。

生命超越你的逻辑

我们大多数人不自觉地相信，生命中的事件都受我们的逻辑控制。但生命一次又一次地提醒你一个真理：生命超越你的逻辑。尤其是当某个亲近的朋友或家人去世，或者当意想不到的事情发生时，你就会被提醒这个事实。如果你失业了，你突然发现生命并不在你的掌控之中。你猛然醒悟到现实：生命超越你的逻辑。于是你开始寻求真理。

尤其是如果你生活在城市里，你的日常生活几乎是固定的。从早到晚，你确切地知道这一天将如何展开。你知道你要去哪里，做什么或不做什么，吃什么以及什么时候吃。

实际上，你的自我给你一种想法，你的逻辑让你觉得你的生命在你的逻辑掌控之下。这就是为什么每当发生超出你逻辑、不受你掌控的事件时，你会完全被震住。你无法应对。你不知道该怎么办。你要么陷入抑郁，要么只是受苦。

有一个重要的真理，一个终极的秘密，你必须明白。永远不要认为事情顺利进行是因为你。恰恰相反，尽管有你，事情仍在顺利进行！这是重要的秘密之一。只要你认为事情顺利是“因为你”，你就会不断地因自我而受苦。

什么是自我?

根据*《奥义书》*[106]，只要你认为生命有目的，并追逐那个目的，你就是一个很自我的人。当你领悟到生命无目的之美时，你就放下了自我。上师就是那个让你明白生命无目的的人。你现在认为有价值的东西，实际上并不是真正有价值的东西。有自我的人带着目的去寻找，却错过了实相。

死亡清楚地表明：无论你以怎样的头脑生活，它都并不真实存在。当你领悟到生命无目的时，一种全新的意识开始在你之内绽放。当你体验到没有什么需要去成就，你所保护的钻石不过是石头，你生命中那些伟大之物不过是玩具时，你就会明白生命的无目的性。

---

[106] 奥义书（*Upanishad*）——构成古代吠陀经典精华的圣典。字面意思是“坐在上师身边”。共有十一部主要*奥义书*，由开悟的上师阿迪·商羯罗作过注释。

生命的真正目的，自我无法理解。当自我被放下时，你会了悟生命的神圣目的——*圣戏*（*leelas*），也就是神圣的游戏，你会享受这场戏剧。如果你一直认为生命有目的，等待着去成就什么，你就会错过生命本身。

生命本身就是道路和目标。当你有一个目标时，你就会奔跑。你的双脚不着地，你会错过存在或自然的美丽。当你放下目标时，重点就落在了道路上。

当你明白生命的无目的时，你就懂得了活着的意义。在那之前，你只是一个“行尸走肉”的人。躺在医院病床上昏迷不醒的人，和没有了悟真理的普通人，两者都是没有应有的意识而活着。上师就是那个让你了悟这个真理的人。活着的意义，就是生命或存在的意义。

放下目标，享受生命。反复冥想这个教导。真理将降临于你，而*永恒的极乐*（*nithya ananda*）[107]状态将在你之内绽放——那正是生命本身的意义所在。

“不”的坚实感

许多时候你可能注意到，每当有人对你说什么时，你内心的第一反应是一种抗拒，一种“不”。当你说“不”时，那是自我在满足。你在内心感到坚实而稳固。当你说“是”时，你感到流动而脆弱。你的自我觉得臣服了，这让人不舒服，所以你说“不”。

这也是为什么你在家里、学校、工作场所或开车时违反规则会感觉良好。当你对规则说“不”时，自我感觉膨胀。这一点在小孩子身上就能看到——你一说有些东西不是他们该拥有的，他们就只想要那些东西！

平凡与非凡

每当你试图为自我而活时，你就在让自己和他人的生活变得痛苦不堪。大多数时候，你生活中所面对的苦难并不是别人造成的，而是你自己无意中制造的。你甚至可能从中得不到任何好处。但只是为了证明你的自我，你就制造了它们。

一个小故事：

有一位开悟的上师叫铃木，住在日本。当祂的师父圆寂时，祂痛哭不止。有人问祂：“你是一个开悟的人，为什么在师父圆寂时哭泣？”

---

107 *永恒极乐（Nithya ananda）*——永恒的极乐。

铃木回答说：“我的师父是这个星球上最非凡的人。”那人困惑地问：“祂到底非凡在哪里？”

铃木回答说：“我从未见过如此非凡的人，祂认为自己是最平凡的人！”

在平凡的生活中，每一个普通人都认为自己非凡。当你觉得自己经历了最大的苦难时，你的自我会因自己能承受艰难的生活而感觉良好。只有当你的敌人很大时，你才会觉得自己很大。当你的敌人很小时，你也会觉得自己渺小。

出于同样的原因，如果你的苦难很大，你会感觉良好。你的自我得到满足。你以苦难的多少来衡量生命。不知不觉中，你既折磨别人，也折磨自己。铃木的师父之所以非凡，是因为祂认为自己最平凡；而在这世上，其他每个人都认为自己非凡。

一个小故事：

从前印度有一位国王，非常自大。他的自我膨胀到了极点，开始宣称：“神能做到的，我都能做到。我比神还伟大。”如果有人反对他的观点，他立刻下令：“杀了他。”

在这个王国里，有一位开悟的上师。祂来到都城，听说了这位国王的自大态度，想要让国王看到真相。祂来到朝堂，开始称赞国王：“哦，国王，您与神同等。您就是神。”

国王非常高兴，说：“是的，你看起来是个聪明人。说说你还了悟了什么。”

上师说：“哦，国王，我必须告诉您一件重要的事。有些事情您能做到，连神都做不到！”国王此时得意洋洋。他说：“请告诉我，我能做什么连神都做不到的事！”

上师平静地回答：“哦，国王，如果您对某人生气，您可以把他赶出您的王国，但神做不到！”

神无法把我们赶出祂的王国。神的国度、开悟、那充满活力的寂静，是我们与生俱来的权利！

如果你想检验自己是普通还是非凡，做个试验：如果你觉得自己非凡，要非常清楚——你普通。如果你觉得自己平凡，那你非凡！

用好正确的面具

你们在日常生活中扮演着不同的角色，使用着不同的面具。你对母亲用一个面具，对父亲用另一个面具，对老板又用一个不同的面具，如此等等。只要你对正确的人使用正确的面具，那就没问题。当你对某个人用错了面具时，要知道——你的自我已经介入了。

你所要做的，就是高效地切换面具，享受这场演出。这样你就是一个观看者。只有当你知道自己超越了面具时，你才能做到这一点。否则，你会被面具带走，失去生命的全部魅力。当你知道自己只是在使用面具时，你的欲望就消退了。

就像长大了自然就会放下玩具一样，当你智慧地看待这些面具时，你对它们不再有欲望，只是根据需要去使用。

自我生于不满

如果你是一个自我强烈的人，你不需要一个单独的地狱，因为头脑只能存在于冲突和不满之中。在知足和满足中，你会失去你的边界。这就是为什么你不想要喜悦或极乐。请永远不要以为你想要极乐。不！实际上你害怕喜悦和极乐。每当你经历一种平和、无忧无虑的感觉时，只需观察自己。当没什么可想时，你会觉得缺了些什么！除非你有强烈的东西可以反复思量，否则你在内在空间中没有清晰的边界。

你的头脑在触碰苦难的角落时才存在。没有足够的痛苦，你感受不到自己的边界或身份。如果你深入观察，你会发现很多时候，如果没有可担忧或受苦的事情，你就会感到孤独。那是你赖以确认自己存在的方式，因为头脑的本性就是只能记录负面的事情。头脑可以繁茂，可以制造更多念头，可以更清晰地认同于痛苦、不满和不满足。喜悦的本质是无边界。当你处于喜悦中时，你感觉不到自己的边界。每当你感觉不到自己的边界时，你就处于喜悦的状态，处于满足和知足的心境之中。

苦难滋生自我

你的自我没有苦难就无法存在。苦难是自我的根源。这是你需要明白的重要一点。我们总是以为自我会被苦难扰乱。不！苦难滋养自我。还有一点很重

要：如果你的苦难少，你的自我就少。你会觉得自己太小了，所以你增加苦难，以便觉得自己是个人物。

苦难越少，自我越少。你受苦越多，自我就越强大。所以你总是夸大你的苦难。问题在于，过了一段时间你就忘了自己夸大了。于是你也被困在了同一张网里。你可能会不同意，说："不，你不了解我的生活。你不知道我的苦难。"但要非常清楚，过不了多久，你就被自己编织的网困住了！

没有自我，你才能真正享受自己

只有当你没有自我时，你才能真正享受自己。如果你有自我，你无法享受。站在镜子前，你可能涂脂抹粉，好让别人欣赏你，但你无法享受自己。只有没有自我、不认同于身体和头脑的人，才能享受自己。如果你认为某样东西是"*你的*"，你就无法享受。对于任何你认为属于你的东西，你已经失去了享受那件事或那段关系的自由！

自我——与自然的连接

这是我开悟后不久，在印度南部的泰米尔纳德邦发生的一件事。

一天傍晚，我以非常放松的心情坐在一片森林里。我的眼睛睁着，但我什么也没看，因为没有信息进入并被处理。在我面前约三英尺的地方，躺着一条大蛇。因为眼睛没有处理任何信息，心中没有恐惧。我坐在那里，那条蛇也如此放松和自在。

然后慢慢地，我的头脑降到了正常层面，我有了一个念头："哦，有条蛇。"接着下一个念头来了："我应该走开。"就在"蛇"这个念头进入我内在空间的那一刻，我清晰地看到，那条蛇也感觉到被打扰了——有一个人在场。

在我觉得"有条蛇"之前，那条蛇从未觉得我是一个人。在我感到恐惧之前，那条蛇从未感到我对它有威胁。我既没有恐惧，蛇也没有恐惧。但当我有了恐惧的那一刻，蛇也有了恐惧。并不是我们之间的物理距离缩短了。仅仅是"蛇"这个念头在我心中升起，我就清楚地感觉到蛇的内在空间有一种扰动和不安。当我有"我应该走开"这个念头时，当我有恐惧的那一刻，蛇立刻感受到了同样的不安全感、同样的威胁。蛇马上开始移动，甚至在我移动之前。

当你的自我变强时，你与自然连接的能力就受到了干扰。

双重身份

我们都有两种身份——我们向外在世界投射的身份，以及我们在内在世界中相信自己是那个样子的身份。

你在头脑中相信是自己的那个身份，梵文称为*内我*（*mamakar*）[108]。它总是比你真正的本相要小得多。你会携带或铭记所有的失败、过去的错误和内疚，不断试图去修正它们。

你向外在世界投射的身份叫做*外我*（*ahankar*）[109]。*外我*[109]是你的名片。你在上面印上所有你想让别人知道的关于你的一切。它建立在你向外展示的身份之上。它总是比你实际拥有的多，比你的本相多。它总是比你本来的样子多得多，因为你认为你必须推销自己。这成为一种基本需求，尤其是在那些你必须自我推销的社会里。

*外我*建立在优越感之上。*内我*[110]建立在自卑感之上。*外我*基于恐惧。*内我*基于贪婪。

一个小故事：

有个人给一家公司的员工做了一系列领导力讲座后回到家。妻子问：“讲座怎么样？”

那人回答说：“还行吧，我想。但我不确定有多少人听懂了我的话。”妻子问：“你为什么这么觉得？”

那人说：“因为我自己都没听懂！”

你向外在世界展示的身份总是基于恐惧。这就是为什么它总是比真实的你更多。你会不断地试图维持它。你在内在世界中携带的身份基于贪婪。这就是为什么你总是试图发展你内在携带的那个身份。你不断地在你相信是你自己的那个身份上下功夫，不断地雕刻它。

---

108 内我（*mamakar*）——内在的自我，不断告诉你，你比自己以为的更渺小。

109 外我（*ahankar*）——纯粹的内在真我对外界的错误认同。一种使你向外界投射虚假身份的自我形式。

110 内我（*mamakar*）——内在的自我，不断告诉你，你比自己以为的更渺小。

你的生命，不过是这两个世界之间的战斗。*外我*与*内我*之间的冲突，你向外在世界展示的人格与你在内在世界中展现的人格之间的冲突，就叫做“紧张”。这两种身份之间令人不安的感觉，造成了“不安适”。

这两种身份——*外我*和*内我*——都是纯粹的虚构，都是谎言！你是超越这两种身份的存在。

如果你把全部精力都用来扩展*外我*——你向外在世界投射的身份——你的生命就会变得物质化。那些致力于*内我*的人，则不断地在人格上下功夫，试图创造某种身份以获得满足感。如果你终其一生都在雕刻和发展*内我*——那个你以为是你自己的身份——你的整个生命就会变得道德主义和压抑。

基本的真理是：你远不止这两种身份。当你放开这两种身份时，你会突然意识到自己超越于这两种身份。到那时，这两种身份就再也无法束缚你了。

自卑感的自我

低自尊，意味着把自己表现得或想象得比实际更低。高自尊，则是把自己想象得比实际高大得多。同样，这也是基于他人的看法。你根据生活方式来评判自己，而不是根据生命。你用购买的车子和房产来衡量自己，而不是用你所达到的意识品质。

大问题是：你不知道如何卸下一种人格，转向下一种人格。你不知道如何像穿外套一样使用不同的人格。你被一种人格困住了。

在错误的地方使用错误的人格，就是我所说的自我。要明白：在需要礼貌谦逊的时候傲慢暴力，那是自我。在需要勇敢的时候谦逊礼貌，那也是自我。要明白，我们总是认为：“如果我非常谦卑，我怎么会很自我呢？”要非常清楚，倒立的自我也是自我。它叫做“自卑感的自我”。

罗摩那·马哈希[111]生平的一个故事：

罗摩那·马哈希的一位弟子将祂的一本书翻译成另一种语言。在译本中，书内也印上了这位弟子作为译者的名字。

[111] 罗摩那·马哈希（Ramana Maharishi）——来自印度的开悟上师，祂鼓励通过真我探询“我是谁？”而达到真我证悟。

当这位弟子看到书时，他震惊了。他去找相关负责人，斥责了这个错误。然后他来告诉罗摩那·马哈希：“薄伽梵，他们不应该把我的名字放上去。我不觉得我的名字应该被公开。我不是那种人。”

薄伽梵说：“那个要求放上名字的自我，和那个要求不放名字的自我，是同一个。放松吧。”

要非常清楚，那种试图表现谦卑的自卑感自我也是自我。

对于优越感、暴戾侵略性的自我，至少社会会教训你。这种自我很显眼。而谦卑型的自我，会让你逃脱社会的注意。那更危险。那是一种狡猾的自我，可以很好地保护自己。

自我的类型

主动型自我与被动型自我

主动型自我很容易识别。有主动型自我的人行为专横，公开宣扬自己的重要性。他们会很傲慢。这种自我其实对上师来说容易处理。祂只需要敲打它几次，它就会碎裂！

一个小故事：

一位精神科医生问他的病人，是否受自以为了不起的幻想所困扰。那人回答说：“绝对没有。事实上，我对自己的评价远低于真实的我！”

有主动型自我的人，无论如何都不愿放下它。

被动型自我则非常微妙和狡猾。拥有被动型自我的人装出非常谦卑的样子，缺乏面对他人的勇气，回避接受赞誉。最糟糕的是，他们认为自己之所以如此，是因为没有自我。实际上，他们正小心翼翼地保护自己的自我不受伤害——通过无意识地认为自己很谦卑！

有主动型自我的人就像干硬的树枝，容易被折断。有被动型自我的人就像鲜嫩的青枝，每次自我被敲打时，他们会弯曲，但不会折断！他们的自我被保护得如此之好，以至于难以对付。实际上，他们非常努力地守护它——只是以温柔被动的方式。

你如此在意他人对你的反应和评价。你无法忍受多年来精心呵护的自我受到伤害。这个自我正是你的锚点。一旦它被摇动，你会觉得失去了锚。于是，

你以谦卑顺从为借口，保持沉默。你又错过了一次在上师面前暴露自我的机会。你又错过了一次向绽放迈出一大步的机会。

社会自我

还有一种自我的把戏，我们都把它培养得很好。它叫做“社会自我”。你觉得你的生活高度私密，不应让任何人进入。你害怕你的整个形象可能会轰然倒塌，到那时就没有任何东西能在社会上撑住你了。这就是社会自我。它更多是你给自己体验的一个身份，而不是给别人看的！如果你能以真实的自己示人，你会更放松，因为那时就没有掩盖任何东西的压力了。

一个小故事：

有一次，一位竞选公职的候选人结束演讲后坐下。旁边的人问他：“先生，想喝一杯吗？我们也有烈酒。”

那人回答说：“首先我得知道，这是询问还是邀请！”

因为我们的社会自我，我们总是自我意识过强。我们觉得别人一直在看我们、议论我们。当你自我意识过强时，你就是自我太重。你认为自己是一个大人物，所有人的眼睛都时刻在你身上。这就是你自觉不自在的原因。

当你变得自我意识过强时，你活着，却又没有真正活着。过强的自我意识是你美丽与优雅的障碍。你的美无法自由流露。看看动物和自然。它们如此优美而自由地流动，因为它们没有这种过强的自我意识。它们只是快乐地与存在合一。当你开始认为人们正在看着你时，自我已经介入了，你失去了自然的自己。

孩子不像成年人那样自我意识过强。如果你观察他们玩耍，你会看到他们是如此美丽和纯真。就连拍照也是如此——你没有意识到被拍时的照片，比你摆好姿势拍的照片好看得多！

一旦你被要求摆姿势，你就变得自我意识过强。你的自我害怕别人可能会说什么、想什么。自我意识过强的自我无时无刻不在计算和权衡他人的意见。

一个小故事：

一位苏菲[112] *神秘家去见国王，乞求一顿饱饭。国王对他吼道，说那里没人认识他。*

神秘家笑着说：“是的。我同意。这里没人认识我。但我认识我自己。而你呢，人人都认识你，可你却不认识自己。”

当你停止计算，开始变得纯真和敞开时，你将被惊奇和新鲜感所充盈。生命将永远不会对你变得乏味和拘束。

“我”与“我的”

“我”是自我，是恐惧的根源。“我的”——“这是我的房子”“那是我的车”“这些是我的朋友”——是贪婪的根源。

“我”意味着不断地做。“我的”意味着不断地拥有。你不断地试图扩展自己的边界。你不断地试图改变外在的事物。你想要扩展“我的”的边界。例如，你现在有一辆基本款的车，但你想要一辆更豪华的车。你可能想要不止一辆车。你有一个房子住，但你想要更大的房子。这种人格建立在“拥有”的基础上。这样的人只有在不断拥有越来越多的东西时，才感到快乐、安全和放松。

深层的不安全感和恐惧驱使我们走向更多贪婪，不断试图拥有更多的东西。不断拥有东西，不过是一种深层不安全感的体现。你可以看清楚，不断拥有越来越多的东西，正是出于恐惧和不安全感。

我们通常觉得，身边有更多的朋友、更多的亲戚、更多的物品，就更安全。有了更多的安全感，我们觉得就不会被从这个世界带走。

自我与上师

人们问我：“为什么我们一定要追随上师？”我告诉他们：“你不必追随上师。但如果你不追随上师，你就在追随你的自我，仅此而已。只有两种选择：要么倾听上师，要么倾听自我。”

[112] 苏菲（*Sufi*）——苏菲主义的追随者；苏菲主义是伊斯兰教的一个神秘主义层面。

上师是已经抵达永恒极乐（*nithya ananda*）[113]的人。如果你跟随祂，你也会达到那个状态。至于你的自我，你知道它到目前为止成就了什么，以及它正朝着什么方向前进！如果你在它引导你的道路上感到快乐、舒适、满足和极乐，那你可以跟随你的自我。那没什么不对。如果你感到有些不安，想要改变，那就跟随上师的道路。

只有两样东西：上师和头脑。如果你跟随上师，你就无法跟随头脑。如果你跟随头脑，你就无法跟随上师。

有一个美丽的词，意思是“不是我的”“我不是”（*na maha*）——我把“我”和“我的”臣服于上师或神的脚下。

达克希纳穆提·斯瓦米伽尔的故事

一个小故事：

从前有一位开悟的上师，名叫达克希纳穆提·斯瓦米伽尔。祂常坐在一棵榕树下。祂的临在如此强烈，以至于人可以触碰到它、感受到它，甚至几乎看见它。祂那寂静的临在如此强大，既不需要祂说话，对方也不觉得需要说话。

王国里的一位宫廷诗人唱诵了一千句赞颂达克希纳穆提·斯瓦米伽尔的诗句，称祂为圣人。这位诗人说达克希纳穆提·斯瓦米伽尔是“最伟大的战士”。按照传统，只有在战争中杀死一千头大象，才能被授予“最伟大的战士”称号。

这位诗人唱诵了整整一千句诗，歌颂达克希纳穆提的力量和英雄品质。国王听了之后，自我受伤了，因为整个地区都知道只有他在战争中杀死了一千头大象。在那之前，只有国王拥有“最伟大的战士”的称号。

国王召来诗人，愤怒地说：“你竟敢唱一千句诗来赞美那个坐在榕树下的赤裸乞丐。给我一个理由，否则你的头会被砍掉！”

诗人说：“我没有任何理由或辩解。你可以杀了我。但祂的临在有某种特别之处。我想提出一个小小的请求：如果你有时间，去祂面前坐一次就好。我只要求这个，别无其他。”

国王很好奇，想多了解达克希纳穆提·斯瓦米伽尔。他带着整个军队出发去见祂！国王出行总是摆着全副排场，因为没有这些，他们就失去了自己的身份！相比之下，达克希纳穆提·斯瓦米伽尔是一位至尊瑜伽行者

[113] *永恒极乐（Nithya ananda）*——永恒的极乐。

（Paramahamsa）[114]*，一位开悟的上师。国王发现祂坐在一棵大榕树下，毫无排场，甚至连衣服都没有。祂只是沉浸在自己的极乐中。*

想象一下那个场景：这位朴素的乞丐赤身裸体地坐在角落里。祂融入了极乐与安宁，完全沉浸于存在之中。祂坐在强烈的寂静与和平中。那种寂静穿透了任何在祂临在之中的人。

国王跳下战车走向达克希纳穆提·斯瓦米伽尔。看到国王和他的军队，听到他们所有的喧闹，达克希纳穆提甚至没有动。祂睁开眼睛，直视着国王的眼睛。这是第一次有人敢直视国王的眼睛。向来是国王看别人，而别人总是低着头。第一次有人直视国王的眼睛。他完全被震撼了。

几秒钟后，国王低下了头。他清晰地感觉到自己内在发生着什么。上师达克希纳穆提·斯瓦米伽尔示意国王坐下。所有的大臣和士兵都放下了武器，也默默地坐了下来。十分钟后，整个军队都坐了下来。

一个小时过去了。然后两个小时、三个小时过去了，傍晚来了又去。整整一天过去了。上师、国王和整个军队静静地坐着。没有交换任何一句话。三天过去了。

然后上师睁开眼睛说："现在你们可以走了。"国王匍匐在上师脚下，向这位伟大的上师致敬，默默地离开了。他回到王宫，召见了那位写下赞美达克希纳穆提诗句的诗人，对诗人说："你为什么只写了一千句赞颂上师的诗？你应该唱诵一万句！"

于是诗人说了一句美丽的话："杀死一万头大象很容易。你只需要武器。但杀死自己的头脑，才是真正的成就！"

这位上师已经杀死了自己的头脑。达克希纳穆提·斯瓦米伽尔不仅杀死了自己的头脑，祂还能杀死任何坐在祂面前的人的头脑。杀死一万头大象不需要勇气。杀死你的头脑才需要勇气。

冥想技巧

1. 记住那个看者

有两个步骤。

---

[114] 至尊瑜伽行者（Paramahamsa）——至尊天鹅，授予开悟者的称号。

记住谁是看者。当你睁开眼睛时，要明白你是透过眼睛在看。你不是在看。然后你突然会发现，你的全部能量都集中在*眉心轮*（*ajna chakra*）[115]，也就是两眼之间的眉心中心。你会看到事物更清晰、更细致，就像雨后看到的世界那样清新。那时你既没有执着也没有疏离，你不会有任何痛苦。

例如，有时在睡眠中，你知道自己在做梦，但你没有从梦中出来。在那个状态中，你会看到你的梦境更加清晰，你甚至可以改变梦境。同样，当你意识到你现在认为是现实的东西不过是一场梦时，你将有能量和智慧去改变它！当你的意识频率提升时，你将获得智慧——意识到它只是一场梦，因此不需要去改变它。

2. 观想

这个技巧可以在任何时候练习。将宇宙感知为一种半透明的、永恒活着的临在。试着感受你周围一切事物中的生命。试着去看它。试着去感受它。首先，试着感受你身体内的生命。然后试着感受你正坐着的椅子中的生命。感受你在皮肤之内是活着的。以同样的方式，观想并感受你在椅子里面、坐垫里面也是活着的。然后观想，你也活在身旁的人之中。

让我给你举个例子。假设你把一根竹竿插在河里。现在你可以看到河的一部分在竹竿左边，另一部分在竹竿右边。但这意味着河已经被分成了两半吗？不！如果竹竿被拿走，就不再有什么左边或右边了。没有边界。它就只是一条河，仅此而已。

生命就像这条河。竹竿就是你的自我。因为你的自我，你才说“我”和“你”。你有两边——你和世界。因为那根竹竿，你看到了二元对立。如果你把竹竿——你的自我——拿走，就没有“我”，也没有“你”了。只有纯粹永恒活着的临在。

3. 第三眼冥想

总时长：*25 分钟*

---

[115] 眉心轮（*ajna chakra*）——位于两眉之间的第六能量中心。梵文意为“命令”或“意志”。此*脉轮*被个人的自我阻塞。

这是一个极其强大的技巧，在上师面前或对着上师眼睛的照片修行时最为有效。

第一步： *5 分钟*

闭上眼睛，就透过你的眼睛去看——闭眼后看到的任何影像。

第二步： *5 分钟*

现在睁开眼睛，通过你的第三眼，专注地看着照片中上师的第三眼。*透过*你的眼睛去看。



第三步： *5 分钟*

闭上眼睛，就透过你的眼睛去看——闭眼后看到的任何影像。

第四步： *5 分钟*

现在睁开眼睛，通过你的第三眼，专注地看着照片中上师的第三眼。*透过*你的眼睛去看。

第五步： *5 分钟*

闭上眼睛，就透过你的眼睛去看——闭眼后看到的任何影像。

在这个冥想过程中，你可能会看到你喜爱神明的形象，或者你可能会发现上师的形象被一束光所取代。有时你可能会看到一片完全的虚空，原本有祂照片的地方空无一物。在这些时刻不要惊慌或失去觉知。这不是催眠！实际上，这是一个去催眠化的过程。你的超意识正在被唤醒。如果你只看到光或虚空，那表明你以极深的真诚做了这个冥想。那就是我们本性的真相——我们都不过是能量。

透过眼睛去看，你可以抵达那个“我”。目前，你正在编造你自己的现实。如果你透过眼睛去看，你将从其中醒来，看到实相本来的样子！

感恩就够了！

感恩——是什么与为什么

当我们意识到自己是存在整体计划的一部分，并且存在每时每刻都在慈爱地照顾着我们时，我们就会被感恩所充满。我们真正感激每一刻所接收到的一切，哪怕只是像使用自己的四肢和感官这样基本的事情。

感恩是你认识到存在的丰盛之后的回应。它是你内在一种美好的绽放能量。

如果有一种能量能照顾你生命中的一切，那就是感恩的能量！如果你曾觉得生命中有所缺失，那是因为你缺少感恩。

当今世界上有许多宗教。每一种宗教都强调某一种特定的方法，比如祈祷、苦修、臣服等等。但有一件事跨越所有这些方法，直接将你与神圣能量连接起来。那就是感恩！感恩是最伟大的宗教。当我告诉人们这一点时，他们会感到疑惑：“感恩怎么能算是一种宗教？为什么它应该是一种宗教？它可以是一种社会习惯，但算不上宗教。”

感恩应当成为一个人的呼吸本身，而不仅仅是宗教。感恩是一种转化的能量。它转化你内在和周围发生的一切。它是一种让你与宇宙能量和谐一致的能量，并为你带来巨大的富足。有了感恩，你会发现存在仿佛是一个活生生的存在，直接回应着你。它是与存在沟通的通道！

当感恩发生时，它通过吸引力法则美妙地运作，为你吸引巨大的富足。这是如何可能的?

一个小故事:

阿克巴[116]*，古印度的一位伟大国王，和他的顾问比尔巴*[117]*，有一天在街上散步。*

他们路过一个檀木商人，阿克巴[116]*对比尔巴*[117]*说：“我不知道为什么，但我就是想把这个人绞死。”*

一个月过去了，两人再次路过同一个檀木商人。

---

[116] 阿克巴（Akbar）——莫卧儿帝国皇帝。

[117] 比尔巴（Birbal）——莫卧儿帝国皇帝阿克巴的顾问。

这一次阿克巴[118]说：“真奇怪，但我今天却想给这个人一些资助！这怎么可能呢？”

比尔巴[119]回答说：“陛下！一个月前，这个檀木商人的生意很不好，当他看到您经过时，他心里想：‘如果国王死了，朝臣们就会来向我买很多檀木，给他做火葬用的柴堆。’”

“他发出了这些负面振动，促使您对他产生了憎恨。这就是为什么上次您无缘无故地想绞死他。我立刻从他那里买了大量檀木，为我们王国制作桌椅。这让他非常高兴。今天，他对您充满了感激。您现在接收到的是他这些正面的振动，所以您想给他一些资助！”

根据吸引力法则，相似的能量吸引相似的能量。这如何适用于感恩呢？理解这一点：当你对一切充满感恩时，意味着你感到圆满，感到极乐。所以当你散发出感恩时，你的圆满能量会以物质收益、良好的人际关系、健康的身体等形式吸引圆满回馈给你。这就是它的运作方式。

重要的是，物质收益、良好的人际关系之类的东西只是感恩的附带副产品。主要的是，感恩让你与存在共振，并将你转化成一个美好的人。

心理学家研究了感恩这种情感对人的影响。在他们的第一项研究中，两位研究者——德克萨斯州达拉斯南卫理公会大学的迈克尔·麦卡洛博士和加利福尼亚州戴维斯的加利福尼亚大学戴维斯分校的罗伯特·埃蒙斯博士——得出结论：感恩对人的幸福感起着重要作用。

他们的研究将几百人分成三组，要求他们每天写日记。第一组记录当天发生的所有事件。第二组只记录不愉快的经历。第三组每天列出他们感恩的事情。

研究结果表明，每日的感恩练习使受试者报告了更高水平的警觉性、热情、决心、乐观和精力。此外，第三组——记录感恩的那组——经历的抑郁和压力更少，更愿意帮助他人，更规律地锻炼，并在个人目标上取得更多进展。根据研究结果，每天列出感恩事项的人也更容易感到被爱。麦卡洛和埃蒙斯还指出，感恩的态度鼓励了一种正向循环，一个感恩的行为会激发另一个感恩的行为。

研究结果还表明，感恩可以独立于信仰发挥作用。虽然感恩是大多数宗教的重要组成部分，但他们提出，无论人们是否信仰特定宗教，感恩的益处都延

---

118 阿克巴（Akbar）——莫卧儿帝国皇帝。

119 比尔巴（Birbal）——莫卧儿帝国皇帝阿克巴的顾问。

伸到普通人群。他们还进一步提出，任何人只需数算自己受到的恩惠，就能增强幸福感并产生积极的社会效应。

只为存在本身而感恩

在当今世界，任何行动都需要一个理由。如果我让一个小孩子到我身边来，孩子会寻找某个理由。如果我举起一块巧克力，她就会过来！功利已经在我们内心扎根极深。当有功利性时就会有行动，否则就很难为行动辩护。

当我告诉人们要带着感恩生活时，他们立刻开始寻找理由。真正的感恩永远没有理由。它是你内在一种无因的绽放。花朵绽放需要理由吗？不需要！它绽放，因为那就是它的本性。感恩是我们的真实本性。它被社会层层叠叠的制约所覆盖。

社会不懂感恩的语言。它只懂得功利的语言。它直接在你心中种下贪婪和恐惧，以便你能给它所需的结果。社会不知道有一条感恩的道路，能带来比恐惧和贪婪的道路好得多的结果。这就是问题所在。

我们的存在就其本性而言就是感恩。如果我们放松地安住于其中，就能与它连接。有数不清的理由可以让我们感到感恩。这个生命本身就是我们收到的一份礼物。我们当中有谁为此努力过然后才得到的吗？没有。能以人类的意识出生，这是我们收到的第一份恩典。我们的感恩应该从那里开始。仅仅为了存在本身，我们就应该感到感恩。

一个小女孩坐在餐桌旁准备吃饭。她开始吃的时候，母亲突然拦住了她。母亲问她：“你吃饭前做感恩祷告了吗？”

女孩回答说：“但这个盘子里没有一样东西是我没有至少感谢过神一次的。”

理解这一点：如果你曾觉得生活乏味，觉得生活不够有滋味，那是因为感恩没有在你内心发生。感恩是让你每时每刻都活得强烈而兴奋的能量。当你内心带着无因的感恩时，不论外在环境如何，生活始终是甜蜜的。当你缺少感恩时，你常常会被一种“生活是酸涩的”的感觉所抓住，但你不知道那种感觉的真正原因。这就是问题所在。这些都是生命的基本秘密。

每天早上醒来时，在下床之前，试着仅仅因为自己*存在*、因为身为人而活在这美妙的存在之中，就感到深深的感恩。唤起这样的认知：你之所以能享受

你所享受的一切，仅仅因为你是人类。试着对此感到感恩。带着那份感恩消融片刻。

同样地，每晚睡觉前，坐在床上，真诚地唤起对存在本身的深深感恩。让你的整个身体和头脑都感受到它。即使你度过了糟糕的一天，也没关系。把一切放在一边，只为存在本身而感恩。不是每一天都是糟糕的日子。有些人的日子比我们最糟的日子还要糟糕。所以放下所有评判，去感恩。带着这种感觉入睡。这是一个非常强有力的冥想，用来培育你内在无因的感恩。

一切都是礼物

你错过体验感恩的主要原因，是你把一切都视为理所当然。你觉得别人为你做的事情是你的天赋权利。理解这一点：别人本可以去做别的事情，而不是为你做事。所以，这真的是他们送给你的一份礼物。你必须为此感谢他们。

把生命中每一件小事都当作礼物来接收。当你拿起盘子准备吃饭时，把盘子看作一份礼物。当你把食物盛到盘子里时，把食物看作一份礼物。当你坐在椅子上吃饭时，把椅子看作一份礼物。当你饭后洗手时，把你的手指看作一份礼物。我们从不把这些东西看作礼物。一切都是理所当然的。有人没有可以用来吃饭的盘子。有人甚至没有可以用来吃饭的手指！我们可曾想过这些？从来没有！我们只看到那些手指上戴着钻戒的人。我们从不看那些没有手指的人。这就是问题所在。这就是为什么我们从不觉得生命中的任何东西是礼物。

当我们开始为小事感到感恩时，我们的整个敏感度就会提升。我们会变得更加细腻。我们对生活的整个态度会移到另一个层面。记住，不为小事感恩的人，也永远不会为大事感恩。即使是大事也会被视为理所当然。

目前，我们觉得我们有权得到我们所接收的一切。由于这种态度，我们错过了看到存在或神的仁慈。我们对存在倾注给我们的礼物始终麻木不仁。

一个小故事：

一个人向他的朋友讲述自己有一天如何在沙漠中迷路。

他对朋友说：“在绝望中，我跪下来祈祷，祈求有人指引我走出沙漠。”

朋友被这个故事震撼了，问道：“那么神回应你的祷告了吗？”

那人回答说：“哦，没有！在那之前，不知从哪里出现了一个探险家，给我指了路。”

这就是我们在生活中多么麻木不仁！我们总是把一切都视为理所当然。如果我们用感恩来唤醒自己的敏感，我们就永远不会把任何东西视为理所当然——无论是我们的手指，还是我们的财富，还是存在及时的仁慈。当敏感发生时，每一个瞬间都在对存在中发生的一切怀着深深的敬畏中度过。

以感恩敬重他人

我们首先需要理解的是，没有人生来就只是为了服务我们的。每一个其他人也和我们一样，在自己的生命道路上行走。出于爱，作为一种善意的姿态，他们为我们做事。即使是你自己的妻子或丈夫，也在做一件非常善意的行为——服务你、供养你或照顾你。当然，婚姻需要相互付出，但丈夫或妻子绝不能被当作理所当然。他们绝不能被看作是我们的天赋权利。

尤其是在伴侣之间，很多事情都被视为理所当然。不知为何，这种观念在我们的社会中已经根深蒂固。

正因如此，如今许多婚姻走向破裂。我告诉你，即使在身体关系中，也可以对对方的身体怀有深深的感恩。这会让整件事成为一种神圣的体验，而不仅仅是肉体的快感。当你因为对方而获得如此多的愉悦时，为什么不对此心怀感恩呢？如果从一开始就深深地尊重对方，许多婚姻是可以挽救的。

一个小故事：

有一个人向神祈祷：“主啊，请怜悯我。我那么辛苦地工作，而我的妻子却待在家里。她享受待在家里的时光，而我整天劳累。求你赐我一个恩典，让我变成我妻子，她变成我。我要教训她，让她知道男人的生活有多艰难。”

神应允了他的愿望。

第二天早上，这个现在已经变成女人的男人早早起床，为孩子们打包午餐，做好早餐，帮孩子们做好准备，开车送他们去上学。然后她回到家，把衣服放进洗衣机，去银行兑现支票，交了电费和电话费。接着她去市场买了些杂货，把衣服晾出去，从学校接回孩子，处理他们所有的麻烦，帮他们做作业，同时看电视和熨衣服。然后她准备晚餐，喂孩子吃饭，哄他们睡觉，自己吃了晚饭，上床睡觉。

第二天早上，这个人再次向神祈祷：“主啊，我想我明天应付不了这些了。我求求你，把我变回男人吧。”

神回答说：“我当然会把你变回你自己，但你得等九个月，因为你现在怀了孩子！”

每个人在生活中都扮演着同样重要的角色。没有人应该被当作理所当然。对地球上的每一个人，都应该有一些感恩。

我总是告诉人们，即使你和妻子之间出了状况，不得不分开，也要带着感恩分开。每一段关系都会给我们的生命带来一些益处。每一段关系都以它自己的方式是吉祥的。只是我们没能以那样的方式去看待。

问题在于，我们在某种程度上觉得人们在等着伤害我们。事实并非如此。那只是我们自己的不安全感投射到了别人身上。我们有一套自我防御机制，无端地在每一段关系中运作。它被“别人在等着伤害我们”这种想法所驱动。当感恩绽放时，这个机制就会消失。

一对夫妇带着三个孩子去海边。孩子们在堆沙堡，玩得很开心。

他们看到一个衣衫褴褛的老妇人慢慢朝他们走来。她弯着腰，捡起一些东西放进袋子里。当她走近孩子们时，父母大声喊孩子们离她远点。

老妇人朝他们微笑，但他们没有回以微笑。

几天后，他们得知这位老妇人一生的使命就是从沙滩上捡起小玻璃片，这样孩子们就不会割伤脚。

我们总是试图给关系贴上“好”、“坏”、“丑”等标签。这适用于任何关系，无论是母亲与孩子，老板与员工，甚至朋友之间。

很多人对父母和社会没有感恩之心，因为他们以某种方式制约了自己。在我们提供的一种感恩冥想中，我们要求人们首先向父母以及所有给了他们心智结构和态度的人表达感恩。请理解，凭借你现在拥有的智慧，你能够看到你过去没有得到正确的心智结构。你现在正在努力转化到一种新的心智结构。这完全没有问题。但诅咒那些给了你以前那个心智结构的人，是不对的。

那些给了我们这个身体和头脑的人，没有任何意图要剥夺我们或以任何方式干扰我们。他们只是把自己所知的最好的东西给了我们，仅此而已。我们现在超越了这些，是因为我们变得更智慧了。对他们心怀感恩就够了。

还有一点：当你真正对关系中的他人感到感恩时，你永远不会试图占有他们。你会把他们看作美好的个体，仅此而已。占有欲只会在你把对方看作一个物品而非一个个体时发生。有了感恩，你会允许对方拥有自己的空间。

有意识地做一个决定：在接下来的两天里，无论遇到什么情况，你只用纯粹的爱和感恩来回应。就两天，决定不再以你多年来惯常的方式去反应。决定只以纯粹而谦逊的爱来回应。你会发现，你所有的人际关系都会朝着好的方向转变。你会自然而然地开始把每一个人看作存在独特的创造，看作神圣的反映。你会感到与周围的每一个人、每一样事物深深相连。

不仅如此，你还会发现对周围的一切产生巨大的慈悲。如果你是一个容易生气的人，你会发现愤怒在消失。所有投入到其他负面情绪中的能量，都会随着感恩的增长而释放。你会成为一个充满慈悲和爱心的人。

感谢你的身体

一个小故事：

一位中年妇女心脏病发作，被送进了医院。

在手术台上，她经历了一次濒死体验。在那次体验中，她见到了神。她问神这是否是她生命的终点。

神回答说，她还有三十年或四十年的寿命。

康复后，她决定留在医院接受多项手术——面部拉皮、下颌重建、鼻整形和去除多余脂肪。她还染了头发。她想，既然还能再活三十年，那就从焕然一新的形象开始吧。

她做完手术，正要走出医院时，被医院的救护车撞死了。

她来到神面前，问神：“神啊，你不是说我还有三十年寿命吗？”

神回答说：“抱歉，我没认出你来！”

每一个人都是神独特的杰作。这就是为什么没有两个身体长得一模一样。神不是工程师。祂是艺术家。这就是为什么我们每个人看起来都不一样。如果祂是工程师，祂会用同一个模具造出我们所有人，就像流水线生产一样！祂独特地创造了我们每一个人。但我们从来不觉得自己足够美。我们不断地与他人比较，试图看起来像他们。我们从不让自己的身体感受到它的美。

我们的身体受到我们对它所持想法的影响。每一个细胞都回应我们对它的想法和感受。如果我们对身体心怀感恩，身体就会通过改善健康来回应。如果我们厌恶自己的身体，身体就会在疾病中萎缩，以此回应。这就像我们的想法对他人的影响一样。如果我们鼓励别人，他们就会表现得更好。

正是因为有了这个身体，你才能坐在这里听这个开示。你能在这里读到这些文字，也是因为你的身体。那么你怎么能虐待它或把它视为理所当然呢？只要你环顾四周，你就会看到有的人生来就没有手臂或腿。有的人天生失明或在事故中失明。我们拥有一切，却把一切都视为理所当然。有时候，身体有残缺的人反而比拥有完美身体的人更加感恩。残缺的人知道失去身体某个部分是什么感受，因此自然而然地对其余的身体部分心怀感恩。

在苏菲传统中，有一种美妙的冥想：每天早上醒来时，他们依次触摸自己身体的各个部位，对每一个部分感到深深的感恩。他们带着极大的爱和感恩，从头到脚触摸每一个部位。这是一种每个人都可以练习的美妙冥想。你会发现你的身体开始变得越来越美，而且任何不适也会很容易地痊愈。

一切都是吉祥的，只管庆祝它！

有一件事需要非常清楚地理解。整个存在就是一个吉祥的发生。你是存在的一部分，所以你周围发生的一切也是吉祥的。这是存在的真相。存在中没有任何事情是不吉祥的。一切都是恩典。

如果这一点被清楚地理解，生活中就没有什么可抱怨的了。如果这一点被清楚地理解，你的眼光就会变成感恩的眼光。它会把一切看作非同寻常。没有任何事情显得平凡。一切看起来都像是奇迹。

一个小故事：

一天，一个猎鸭人去市场买一只猎鸟寻回犬。令他惊讶的是，他发现了一只可以在水上行走的狗！他立刻把它带回了家。

他邀请一个朋友第二天去狩猎，并带上了那条狗。当一群鸭子靠近时，他瞄准、开枪，然后静静地观看。狗在水面上行走，把鸭子叼了回来。他看着朋友，期待他的反应，但朋友却保持沉默。

他问道：“你发现我的狗有什么不寻常之处吗？”

朋友回答说：“是的，你的狗不会游泳。”

奇迹不断地在我们眼前发生。但我们不断地错过它们！只因为我们错过了它们，生活本身有时才会显得乏味。当我们开始感知到它们时，我们的整个生命就变成了一个奇迹。事实是，我们身边有太多太多的奇迹正在发生。

如果我们庆祝三样东西——自身的存在、世界的存在和神的存在——我们就会体验到整个存在是一个持续发生的恩典。让我来解释一下。

当你庆祝自身、神和世界的存在时，这三者都会向你揭示它们的奥秘。请理解，当我说庆祝自身、神和世界时，我不是在给你道德建议。我是在给你一个灵性技术。

第一步：除非你接纳自己并庆祝你所是的，否则你永远无法认识或理解你自己。只要你与自己抗争，你就永远无法认识到你真正的样子。

通常我们在内心带着两种身份。一种是外在世界的身份，另一种是内在世界的身份。外在世界的身份是我们向世界展示的样子——我们希望世界如何看待我们，我们希望被如何认可，我们希望如何呈现自己。这个身份总是远远大于我们真正的样子。

另一种身份，内在世界的身份，是我们认为自己真正的样子。这个身份通常远远小于我们实际的样子。这就是我们所说的低自尊。

你的整个生命不过就是这两种身份之间的斗争。你不断地试图实现你外在世界的身份，而这与内在世界的身份相冲突。你与你自己的斗争，这两种身份之间的斗争，吞噬了你整个生命。

是时候停止这场斗争了。是时候单纯地庆祝你所是的了。只管接纳并庆祝你所是的，你会看到你慢慢地证悟真我。真我证悟之所以一再被推迟，正是因为这两种身份之间的斗争。当你停止它们之间的斗争时，你会看到两者都消融在证悟之中。

这两种身份之所以存在，只是因为你不接纳。所以，无论你在外在世界和内在世界中是什么，都接纳它。只是接纳，对你所是的说一个深深的“是”。突然间，你会发现这两种身份对你都没有用处或目的了。它们会直接消失。它们离开你的身体。它们从你的内在空间中消失。然后你接纳并庆祝你本然的自己。你明白你既不需要在外在世界中发展自己，也不需要在内在世界中发展自己。出于这种理解，突然间，你会看到真我被证悟了！

下一步，我们来到对世界的庆祝。理解这一点：你与世界之间所有的困难和问题，都是因为你不把世界看作一个奥秘。你不断地试图用你的逻辑去揭开世界的神秘面纱。你试图用你的智力去理解世界，而不是去庆祝它、接纳它、享受它。你分析、分割、试图把它置于你的控制之下。这是不可能做到的！它太浩瀚、太有智慧了！它本是为了被享受，而不是被分析。

罗摩奎师那·至尊瑜伽行者[120]，来自印度的一位开悟上师，讲了一个美丽的故事：

两个人进入了一片芒果林。

其中一个人坐下来数树的数量。他研究了树木大小的差异、树枝的数量、树叶的密度以及各棵树上的芒果数量。他试图确定芒果的品种。他考虑着在哪里销售、价格会是多少等等。

另一个人只是吃了几个芒果，享受了一番，然后便离开了！

当你进入这个世界时，要明白你已进入了一个芒果林。如果你不断用你的逻辑去分析、评判，试图将一切纳入你的掌控，你就会错过一切。

我见过一些人，除非度假村属于他们，否则他们无法享受。除非事物合法地归他们所有，否则他们无法享受任何东西。他们的逻辑必须征服事物，然后他们才能享受。你的逻辑不一定要征服一切。你不需要拥有事物才能享受它们。试图理解世界，无非就是试图在智力上拥有整个存在、整个世界。试图在智力上理解，也不过是试图占有、试图在智力上拥有。如果你走这条路，你永远无法庆祝。

只需接受并庆祝存在本身，连同它所有的不同维度和悖论。不要评判任何事物。你不断地评判正在发生的事情——什么是对的，什么是错的，什么事情应该这样发生，什么事情不该这样发生。

要意识到存在中发生的一切都是吉祥的。在梵文中，希瓦（*shiva*）这个词的意思是“无因的吉祥”。希瓦也是一位印度教[121]神祇的名字。无缘无故地，吉祥一直在满溢。你也在不断地扩展和成长，无论你是否接受。每一次诞生、每一个行动、你生命中发生的每一件事，都在提升你的频率，提高你的智慧。无因的扩展也在你身上发生。但你能否以这种方式体验到，则是另一回事。

整个世界只有两种人。第一种人觉得，世界上发生的一切都违背了他们的意愿，事物需要时刻被稍加改变。这样的人会试图按照自己的想法去改变、评判、批评和发展世界上发生的事情。还有另一种人，一个稀有的群体，他们觉

---

120 罗摩奎师那·至尊瑜伽行者（Ramakrishna Paramahamsa）——来自印度西孟加拉的开悟上师。祂的主要弟子是斯瓦米·维韦卡南达（Swami Vivekananda）。

121 印度教的（Hindu）——属于印度教的；据估计，印度教有超过十亿信徒。

得发生的一切都是吉祥的——像希瓦[122]一样！那些觉得所发生之事是吉祥的人，活在希瓦[122]意识中，活在永恒的极乐中，活在庆祝中。另一种人则不断受苦，因为他们总想改变一切。

包括死亡和疾病在内的一切事物，都携带着给我们的讯息。一切事物都教导我们一些东西。每一件事都提升了我们的智慧，提高了我们意识的频率。在宇宙这整出戏剧中，任何发生在我们生命中的事都为我们带来吉祥。它为我们增添了什么。我们只需要把世界看作一个奥秘，一个有智慧的奥秘。

一个小故事：

有一个村庄，与世隔绝，被大片玉米地环绕。城市离得很远，所以村庄非常宁静。

一天早上，村民们看到一个他们从未见过的圣人在村里出现。祂坐在一棵榕树下。他们问祂从哪里来。祂告诉他们：“我是来和你们——我视为亲兄弟的人们——一起住几天的。”

村民们听了很高兴，为祂建了一间小茅屋。很快，圣人开始为村民们疗愈和解决许多问题。

有一次，一场瘟疫袭击了村庄，杀死了许多鸟。村民们向圣人报告了此事。祂说：“失去了那么多鸟，确实令人难过，但如果你们对存在有信心并祈祷，这个损失可能反而是一件好事。”

村民们不完全同意祂的说法，但由于尊敬祂，他们安静地离开了。

接下来的一周，村里所有的狗突然都跑掉了。村民们又感到不安，因为狗原本是用来防贼的。他们去找圣人报告了此事。祂只重复了祂的话：“如果你们对存在有信心并祈祷，这个损失也可能证明是件好事。”

几天后，发生了一件非常奇怪的事。那时候没有火柴盒。人们用两块石头摩擦生火，或者让炉火一直燃烧不断。有一天，所有家庭的炉火都熄灭了。他们尝试用石头打火，但什么也没发生。他们非常困扰。

他们又去找圣人，告诉了祂所发生的事。圣人对他们说：“看来某种非常特别的现象正在发生。”

村民们开始对圣人生疑。

---

[122] 希瓦（Shiva）——来自印度的开悟上师。*shiva* 一词字面意为“无因的吉祥”。

他们开始想，圣人到底比他们强在哪里，祂有什么资格对他们说这样的话。有些村民准备去邻村取火，但圣人严厉地阻止了他们，说他们不应该去。

第二天清晨，有些村民还是开始向邻村走去。突然，他们看到远处有像沙尘暴一样的东西。过了一会儿，他们才看清那实际上是一支庞大的骑军正在入侵。他们一路劫掠城市和周围的村庄。村民们躲在树后观察他们。军队在村子前面停了下来，其中一个人喊道：“让我们也入侵这个村庄！”

另一个人说：“去了也没用。这么早连鸟鸣声都没有，没有狗叫声，没有一户烟囱冒烟。看起来根本不像有人住。”

军队掉头离开了。

躲藏的村民们跑回村里，告诉了村民们所发生的事。他们突然意识到圣人一直以来是多么正确！他们跑到圣人的茅屋，想把一切都告诉祂——但茅屋已经空了。圣人已经离开了。

没有人知道祂去了哪里。

存在不是偶然。它是独立的智慧。当你明白它是一个独立的智慧，当你明白它是一个需要被体验而非被解决的深远奥秘时，你生命中的一切都会向你敞开，揭示它所带来的功课。

当痛苦降临到你身上时，如果你以不接受、以抗拒的态度面对它，它只会在你内心制造痛苦。它只会给你增添痛苦。如果你以深深的尊敬和感恩面对同样的痛苦，突然你会看到它向你揭示它的奥秘。它会向你展示它为何发生在你生命中，以及它带给你的功课是什么。如果你以接受和智慧面对痛苦，你会突然看到，正是这痛苦本身给了你开悟！它为你的生命增添了喜悦和体验。

世界上发生的一切都是吉祥的，包括你所谓的自然灾害。不存在所谓的“不吉祥”。自然灾害不过是自然调整自身以适应人类某些行为的方式。所以，接受并庆祝这个世界的存在吧。

在第三步中，我们来到对神的庆祝——神是前两者（自身和世界）的根源和源头。只要你对神的存在持有怀疑或信仰，你就不会体验到神。就像怀疑一样，信仰也是障碍。我见过一些人，他们相信却从未尝试去体验神。他们一直有信仰，却从未体验过神。

所以现在，放下你对神存在或不存在的怀疑和信仰。即使你相信神的存在，你拥有的也只是关于祂的一个*想法*——祂会有十只手或十八个头，祂是高是矮。

无论你有什么想法，这些想法本身都可能成为最终体验神的障碍。所以放下你的信仰和怀疑。只要记住：如果有创造，就应该有创造者。

当你看到一个物体在你面前时，你就知道这个物体的创造者是存在的，不是吗？如果创造存在，创造者也存在。甚至连“创造者”这个词也并不完全贴合神。祂只是无缘无故满溢的创造力，仅此而已！祂只是不断扩展、持续不断的创造力。祂是一个持续的大爆炸……一个持续发生的黑洞。

创造、被创造者和创造者——这三者都只表现为*创造力*。神*就是*创造力。所以，庆祝创造力的存在吧。除非创造力存在，否则创造无法发生。创造本身的存在就是创造者或创造力存在的确凿证据。创造力不是一套死板的规则。它是一种有智慧的独立。它就是智慧和独立。所以，庆祝那个独立智慧的存在吧。庆祝作为创造力的神的存在。

当你庆祝这三者——自身、世界和神——的存在时，你会突然发现，这三道屏障只是由你无意识的头脑创造出来的。根本没有屏障，只有纯粹的存在、纯粹的意识、纯粹的庆祝。

清楚地认识到自身、世界和神并非三样事物，而是存在唯一的核心，带着这样的清晰认识生活，并庆祝这一核心的存在，这就是我所说的“生活在开悟中”。

如果你庆祝自身、世界和神这三者的存在，你会突然发现只有庆祝本身存在。三者都消融在庆祝之中！

当这三者都消融在庆祝中时，剩下的就是我所说的永恒极乐，*nithyananda*。

这三者之间的界限，只存在于不接纳或争斗的自我存在之时。当不接纳消失，接纳发生，自我也就消失了。突然，只剩下庆祝。

有些人问我：“我们该如何向您表达深深的感恩？”我告诉他们，表达感恩的唯一方式，就是像我刚才向你描述的那样活出开悟。这是你为我做的最好的事，也是我能为你做的最好的事。

你对我的感恩如此强烈，是因为只有当一位开悟的上师出现在你的生命中，你才开始知道什么是感恩！在那之前，感恩只是来自你表层的社交习惯。当上师出现，当转变开始，你内心会感受到一种涌动，一种深深的喜悦……一种无法言说的感觉，不是来自你的表层，而是来自你的存在本身。那种感觉就是感

恩。那就是所谓的虔诚。你无法用言语表达它。这就是真正感恩的美妙之处。只需放松进入其中，让它转化你。它会从你的存在深处转化你。那就足够了。于是上师的工作就完成了！

人们问我："我们能为此使命做什么服务？"我告诉他们，一个人能为世界做的最伟大的服务，就是致力于自己意识的绽放。一旦这发生了，自然地，你会在需要的地方服务，不是出于自我，而是因为你在庆祝、在满溢。那时，它就不叫服务了。它只是一种满溢。服务就应当以这样的方式发生——不是作为一种给予，而是作为一种自发的分享。

人们通常为了获得功绩而做服务。社会教导我们，服务能让我们在天堂获得一席之地，服务似乎还能抵消我们的恶行。不！服务不会在天堂为我们预留任何位置。天堂不搞这种交换优惠。

当你从内在满溢时，你自然会感到没有更多的事需要去做，于是你开始服务，仅此而已。这种满溢与你的物质财富或任何其他东西无关。它与你内在的状态有关——那无因的极乐状态，对整体的感恩状态。以这种方式做的服务，本身就能引领你走向开悟。

感恩能焚烧你的*业力*

苏菲主义[123]完全是一种基于感恩的宗教。如果要把整个苏菲主义[123]浓缩为一个词，那就是感恩。你可以在贾拉鲁丁·鲁米[124]等伟大的苏菲[125]上师的所有诗歌中看到这一点。你可以在祂们的文字中看到流动的感恩能量。感恩让你成为一个无名小卒，只是流动的能量。

感恩就像一团火，可以焚烧你所有的*业力*[126]。什么是*业力*[126]？它是你未完成的行动，不断地拉你回去完成它。为了完成并耗尽我们所积累的所有*业力*[126]，我们在地球上一世又一世地轮回。仅仅通过与感恩的能量同在，这些*业力*就会被焚烧！感恩的力量就是如此强大。

---

123 苏菲主义（Sufism）——伊斯兰教的神秘主义层面。

124 贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）——十三世纪的波斯苏菲诗人。

125 苏菲（Sufi）——苏菲主义的追随者；苏菲主义是伊斯兰教的一个神秘主义层面。

126 业力（*Karma*）——*吠陀*观念，指一个人出于自由意志的行动决定着自己的命运。

感恩——终极的祈祷与宗教

当你的祈祷变成感恩时，你就会吸引更多的恩典来到你身边。这就是吸引法则和自然法则。同类能量吸引同类能量。感恩是终极的祈祷，能带给我们超乎想象的一切。

许多人认为祈祷和感恩是束缚。不。它们是最伟大的解放者。它们将你从不满足的束缚中解放出来。不满足可以毁掉你的一生。正因为不满足，我们才不停地追逐这追逐那。当感恩绽放时，不满足感就被彻底抹去了。然后你会以不同的方式体验生命。你会体验到生命是圆满的。

带着圆满感生活，是任何人类所能拥有的最大福佑。只有当感恩绽放时，圆满才能发生。当圆满发生时，无论你做什么、怎么做，你始终是圆满的。你做事不是为了变得圆满。你本就圆满，所以你出于圆满而做事。当感恩成为你的态度，圆满就成为你的本性。然后，每一个时刻都成为一种满溢，包括你的祈祷。

祈祷应当是你内在感恩与圆满的满溢。有些人问：“我们为什么要去寺庙祈祷？”要明白，祈祷是对存在恩典的庆祝。当我们的祈祷以这种方式进行时，存在就会回应。当存在回应时，它会以更多恩典的形式降临到你的生命中。这就是祈祷与祝福的良性循环！

问题在于，我们被教导说，祈祷和神是最后的手段。我们没有被教导说，它们是持续发生的吉祥的源头和结果。

一个小故事：

一位飞行员在飞行途中向乘客宣布：“我们遗憾地通知大家，我们遇到了大麻烦。现在只有神能救我们了。”

一位乘客转身问旁边的人飞行员说了什么。那人回答说：“他说没希望了。”

在大多数人的心中，神成了“绝望时的最后手段”！

祈祷实际上是向无限存在鞠躬，将你的尊敬、恐惧、困惑、焦虑和一切交托给祂。存在——就是你身体中的呼吸、你头脑中的念头、你存在中的生命力——会以照顾你的方式来回应。

当你以如此深的敬畏心祈祷时，存在会赐予你生命中所需的四样东西：

1. 改变需要改变之事的能量。

2. 知晓哪些事不需要改变的智慧。

3. 明白无论你如何改变，存在本身就是一个永恒变化的梦境。

4. 由以上三者带来的解脱。

每当你感觉到存在的临在时，你便开始感到感恩，那也是一种祈祷。祈祷无非就是深深的虔诚，以及与存在的临在时刻相连的感觉。即使是 *satsangs*（灵性聚会），其目的也仅在于培养这种与整体相连的感觉。

真正的祈祷不是读祈祷书，不是向神供奉物质的东西，不是向寺庙捐款，而是对整个存在本然的样子怀有深沉而宁静的感恩。这是对存在正在照顾一切的坚定信任。这是对存在的深沉而被动的等待。这才是真正的祈祷。如果其他事情作为这种满溢的结果而发生，那也可以。

我经常给大家讲一个苏菲圣人的美妙故事。苏菲主义是一种根植于感恩的宗教。它无非就是对整个存在的感恩。

一位苏菲圣人和祂的弟子们正在进行灵性云游。

他们已经将近三天没有吃东西了。第四天，他们甚至被村民们赶走，于是那晚他们睡在墓地。

第二天早上，圣人像往常一样开始做感恩祈祷，感谢神。祂的弟子们简直不敢相信自己的眼睛。他们已经好多天没有食物和住所了，而他们的上师却在感谢神。他们拒绝效仿。

弟子们问圣人：“我们被拒绝食物和住宿已经三天了，为什么还要感谢神？”

圣人回答说：“你们三十年来一直被喂养、有地方住。为什么不为此感谢祂呢？”

祈祷，就是对存在不断向我们倾注恩泽的感恩。

不要以为我在向你们建议非常古老和过时的技巧。不！我是根据自己生命中的亲身经历告诉你们这些的。在我开悟前云游的日子里，我大量地徒步旅行。我走遍了印度的南北东西。我只带着两件衣服和一个乞食的钵盂。我还发愿不碰钱、不存粮超过一顿饭。

我诚实地告诉你们，那几年我像一位解脱的国王一样活在地球上！存在只是给了我当下所需的一切。我不操心下一刻。在我云游的日子里，我每时每刻

都体验到存在的无形之手。所以，要明白这些事是可能的，而且就发生在我身上——现在就坐在你们面前的这个人身上！

期待是罪魁祸首；放下吧！

试着坐下来列出两份清单。一份是你所拥有的一切，一份是你所没有的一切。第一份清单应该包括你拥有的每一件事物，从你的眼睛、耳朵、手和脚开始，因为有些人没有其中一些。在进入物质事物之前，包括你所有的身体和心智能力。如果你非常诚恳地写，不遗漏任何东西，你将无法完成第一份清单！这是事实。如果你发现自己无法完成第一份清单，那就意味着感恩已经开始在你心中发生！

问题在于，我们内心一直有持续的期待。这就是感恩不容易发生的原因。我们不断地从眼睛、鼻子、耳朵、舌头和触觉接收输入。基于这些，我们不断地期望某事以某种方式发生。当我们看到有人拥有更好的房子或更好的车时，这就在我们心中留下印记。当我们听说某人的伟大成就时，这也在我们心中留下印记。我们的能量只向外流动，不断追随我们的五感，从不向内流向我们自己。

感恩就是当这个过程逆转时，你突然觉知到你内在的丰盛！有了感恩，就没有期待或贪婪。

带着期待做事，就像往火里倒酥油来灭火。你能通过往火里倒酥油来灭火吗？永远不能！同样，如果你的行动根植于期待，你永远无法感到圆满。你只会让你的感官疲惫。

你要么活在期待中，要么活在感恩中，绝不可能两者兼得。有了期待，就有了占有的欲望。你成了拥有者。有了感恩，你成了享受者。当你是拥有者时，你只享受你拥有的那几样东西。当你是享受者时，你享受存在中的一切。当你想要占有时，没有什么是足够的。当你享受时，一切都似乎在满溢！这就是区别。

一个小故事：

在一个村庄里，守夜人正在巡逻，定时吹着哨子。

他有一个陶制的烟斗。他装好烟草，找火柴盒。但他没有火柴。

他去了附近一位老妇人的小屋，问她能不能从炉灶里给他一些火炭。老妇人说她的炉子已经三天没生火了，她自己靠寺庙施舍的一点食物勉强过活。

守夜人去了下一家，问有没有火柴盒。他们说他们自己也是从邻居那里借了一根燃烧的木柴来生炉子。现在他们既没有火也没有火柴盒。

守夜人决定去村长家，那里的女佣肯定有火柴盒。他去找她们要火柴盒点烟斗。

其中一个女孩看着他问道：“用火点烟斗？你为什么不就用你手里提着的灯笼呢？”

守夜人简直不敢相信自己的眼睛。他一直提着灯笼，却到处找火柴盒！

当我们相信我们需要的东西永远只在外面时，我们就会像那个守夜人一样不停地寻找！当我们相信存在总是给予我们所需要的一切时，我们就会发现一切始终就在我们内在。

你的身体语言能因感恩而改变

当我们一直带着期待做事时，我们的身体语言会携带一种微妙的暴力。这不是有意的暴力，而是内在的暴力。如果我们对自己的身体语言变得敏感一些，我们就能捕捉到这一点。

观察你自己打字的时候、接电话的时候、把电话听筒放回原处的方式、走路时带有的攻击性、关门的方式、你牵着孩子手的方式……一切。

你会发现，一切之中都携带着一种微妙的暴力。

你可以试试这个。下次关门时，记住并观察你是如何关门的。现在，打开门，带着巨大的感恩和觉知，轻轻地再次关门，直到它完全闭合。感受一下你这么做时的感觉。你会观察到两种体验之间的差异。第二次，你会突然在内心变得柔软！这就是感恩对你的影响。

有了感恩，你的整个身体语言都会改变。当你开始体验深深的感恩时，你对情境的反应也会改变。你开始与存在共振。你的身体会带着清凉的优雅和柔和，与那种共振一起流动。你所有的行动都将从这种优雅中升起。将不再有暴力。只有喜悦在流动。那时，你所做的任何事情只会让生命变得更加甜蜜。

冥想

每天，独自静坐半小时。闭上眼睛，允许任何念头、任何人或任何情境浮现到你的头脑中。如果是一个积极的念头、一个你爱的人或一个你珍惜的情境，对它心怀深深的感恩，然后看着它离去。如果是一个消极的念头、一个你不喜欢的人或一个不愉快的情境，也对此心怀感恩，并祝福它。任何出现在你头脑中的事物，都带着深深的感恩去祝福它。

你会看到，几天之内，你的整个态度都会变得柔软和富有慈悲心。你将开始以极大的慈悲和接纳来看待一切。

第二部分 生命的更深层真理

你可以从头脑迷宫中放开

到目前为止，我们已经探讨了驱动我们的基本情绪。当这些情绪以负面方式表达出来时，我们就会摧毁内在的能量，并阻塞自己从外界接收能量。如果你练习了前面各章提供的技巧，你也应该看到了如何克服这些负面能量并解除阻塞。

现在，让我们来看另外几个问题，如果能够透彻理解它们，就能改变我们的生活方式。这些领悟可以转化我们。

让我们从非常简单的事情开始，一种我们习以为常的事情。让我们来看看头脑*实际*运作的方式。

十分钟实验

尝试一个非常简单的实验，只需要十分钟。

拿一张纸和一支笔。独自坐下来。把你头脑中出现的任何念头都写下来，就像有一套转录软件连接着你的头脑一样。准确地转录你所想的内容。不要编辑或压抑任何念头。这只是一个为你自己做的实验。没有其他人会看你写的东西。想象有一套转录软件连接着你的头脑。就像转录软件连接着录制的演讲并逐字转录一样，逐字转录你头脑中发生的一切。十分钟结束后，把你写的东西读一遍。你会感到惊讶！你会清楚地看到，你头脑中念头的形成毫无逻辑可言！

例如，你在街上看到一只狗。你立刻想起小时候你害怕的那只狗，或者你小时候一起玩过的那只狗。下一个念头可能是有关你童年的。第三个念头可能关于老师和你在学校坐过的教室。第四个念头可能关于老师曾经住过的房子。

你刚才在街上看到的狗和在学校教你的老师之间没有任何逻辑联系。然而，在几秒钟内，你就从看到狗跳到了童年的老师。你可以看到你的念头只是移动着，从一件事漂移到另一件事。我们甚至不能称之为“思考”。这只是“联想”，仅此而已。你由狗联想到自己的童年，由童年联想到老师，如此类推。

事实上，只要你做这个练习一次，它带给你的领悟就会改变你对自己的看法，以及你对待自己和对待他人的方式。你的整个生命都会被转化。

我们的头脑是如何运作的?

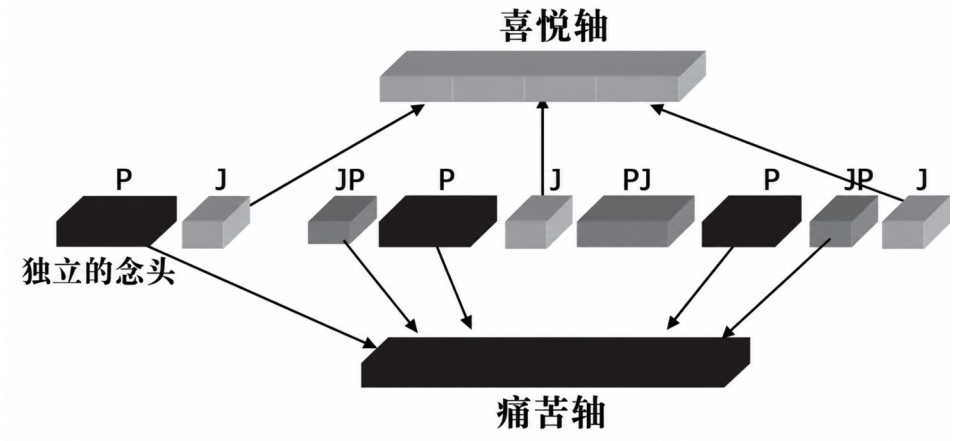
我们如何创造念头，又如何赋予它们意义?

我们如何体验生命?

头脑的本质

让我给你一个简单的示意图，来理解念头如何在头脑中流动以及你如何连接它们。

头脑中的每一个念头在这里都显示为一个矩形。每个矩形的形状、大小和颜色都不同。不同的念头不断在你内在流动。一个念头可能与痛苦或痛苦的经历有关。另一个可能与喜悦或喜悦的经历有关。下一个可能与喜悦有关，但你认为它是痛苦的。在图示中称之为 JP——喜悦的经历，痛苦的印象。同样，你可能有一个念头与痛苦的经历有关，但你认为它是喜悦的。这称之为 PJ——痛苦的经历，喜悦的印象。



通常，你所有的念头都与过去或未来的某些事情有关。你不可能有关于当下的念头。在当下这一刻，你只能拥有意识，而没有念头。念头要么与过去某些喜悦的经历有关，而你想要在未来拥有它；要么与过去某些痛苦的经历有关，而你不希望它再次发生。

即使是在遇到严重问题的时候，你也会突然产生一个积极的念头。即使在喜悦的巅峰，你也会有一些不相关的负面念头。每一个念头都是完全独立的，与前一个念头完全没有关联。这就是为什么你能在悲伤的念头中拥有快乐的念头，反之亦然。

你要明白，没有任何两个念头在逻辑上是相连的。没有一个念头负责创造另一个念头。它们都是随机、独立且毫无逻辑地出现的。

你如何从这随机的念头之流中“放开”？我们会反复使用“放开”这个词。让我们明确定义“放开”的含义。当我们开车换挡时，无论从一挡换到二挡，还是从二挡换到三挡，或任何挡位，每次都必须经过空挡。我们必须完全踩下离合器，或者说“放开”，经过空挡，然后才能进入下一个挡位，对吗？同样地，我们在头脑中任何两个念头之间都会经历一个空无的空间。那个空无的空间，存在于两个念头之间的那个寂静，就是平和与极乐。当我们不再抓取念头、不再将它们与过去或未来连接时，我们就保持在“放开”的状态。当我们从念头中“放开”时，我们就更能觉知到念头之间的空无空间。当我们从念头之流中“放开”时，念头之间的间隙会自动延长。我们会在空无空间中停留更长时间，体验到越来越多平和与极乐。

觉知

终极关键

当你突然变得有觉知时，任何在你面前流动的念头都会成为你那一刻的生命。你开始关注它，要么去满足它，要么去逃避它。这就像投影机上的幻灯片。任何放在投影机灯光前的幻灯片，都会在屏幕上被当作现实。问题是，在你的内在空间里，投影机的灯光并不是持续亮着的。我所说的投影机灯光，指的是你的觉知。它时来时去，时来时去——你并没有完全持续地保持觉知。

很多时候，即使你的眼睛是睁开的，身体在移动，你也没有觉知到自己的存在。日常生活中的一个例子是：你上车，开了半小时到办公室。只有当你到达办公室、停好车、下车后，你才突然意识到：“哦，我已经到办公室了！”这意味着在那段驾驶的时间里，投影机的灯光大部分时间是关闭的。

在投影机灯光——也就是你的觉知——关闭期间，任何放在投影机前的幻灯片都不会成为你生命的一部分。你完全不会记得它。当灯光再次亮起，当你的觉知再次回来时，你所拥有的那个念头就成了你的一部分。你要明白，这是一个非常微妙的真相。你的生命，是你有觉知和无觉知时所有念头的总和。

不幸的是，很多时候，许多念头、重大决定和改变人生的事件都发生在你没有觉知的时候。这些也是你生命的一部分，是你人生经历的一部分。不幸的

是，当这些场景、决定或念头出现时，你并没有觉知到它们。它们在你不察觉的情况下，对你的生命产生了重大影响。

你要非常清楚，你生命中每一刻在没有觉知、没有临在的情况下流逝，都是受苦。你会直接或间接地制造受苦的情境。就像你汽车转向灯闪烁一样，你的意识也在闪烁。但由于缺乏觉知，你不知道它何时亮起，何时熄灭。

我前几天读了一个笑话：

一个人上了车，发动引擎。他打开转向灯，让儿子去看看车尾的灯是否闪烁。

儿子喊道："是的，亮了……不，没亮……是的，亮了……不，灭了……现在又亮了！"

如果你只是看着念头在你面前流动，你会突然意识到："天哪，所有这些事情实际上都在我内在发生！我完全不知道自己要走向哪里。我不知道自己内在正在发生什么！"

你没有觉知，却一直相信自己是有觉知的。这是第一个幻象。

如果你持续有觉知，你就第一次向实相敞开了。最初可能会有些强烈，因为到目前为止，你大部分时间都花在无觉知中。但最终，它将引导你只体验到喜悦与极乐。

你没有觉知到真正的过去

这是第一个真相。你没有觉知到发生在你面前的所有事情。你不记得你自己人生经历的真实情况。你只按自己希望的方式记得它。

举个简单的例子。你的生命中充满了各种各样与喜悦、受苦、内疚、痛苦和沮丧相关的事件。你不会如实看待生命。你通常会做什么？你只收集与受苦相关的事件，创造一根轴，只连接这些念头，然后你认为你的生命只有受苦。你认为你的生命是一连串漫长的受苦，一根痛苦的轴。

极少情况下，你会创造一根喜悦之轴。你收集喜悦的事件、创造一根喜悦之轴、感觉生命就是喜悦——这种情况非常罕见。这不仅在于喜悦之轴的数量很少，也在于它们的质量。大多数时候，你收集所有痛苦的记忆和事件，并创造出"生命只是痛苦"的念头。

你相信生命是连续不断的痛苦事件，于是你无意识地试图强化这种信念，即使你有意识地试图打破这根痛苦之轴。请理解，你认为生命是痛苦之轴或喜悦之轴的信念，只在你无意识时才会保持，而不是在你觉知的时候。

如果你通常享受情欲的念头，那么每当情欲的念头穿过你的系统时，你就会觉知到“我存在”。如果你通常享受暴力的念头，那么每当暴力的念头进入你的系统时，你就会活过来，知道自己存在。这就是我所说的恶性循环：你给负面性力量，负面性让你活过来；你给更多负面性力量，更多负面性又激起你所感知的兴奋。

不存在的轴

痛苦之轴

罗摩那·马哈希（Ramana Maharishi）有一个非常美妙的比喻，祂是一位来自印度的开悟上师。一只狗啃着一根干骨头。啃的时候，骨头碎片扎进它的嘴里，让它流了血。狗以为血是从骨头里流出来的，于是享受起血的味道。它继续啃骨头，为了享受血的味道！它没有意识到血是来自它自己的嘴巴，根本不是来自骨头。

如果暴力让你兴奋，你就等待着生命中发生这类事情。如果痛苦让你兴奋，如果你相信生命是痛苦之轴，你就等待着生命中发生这类事情，以便强化和巩固你的信念。这是一般人的心理。虽然人们声称想要打破暴力之轴或痛苦之轴，但他们暗中却在滋养它。

让我提供一个更深入的理解。你十年前经历过的痛苦、九年前的痛苦、七年前的痛苦、三年前的痛苦和昨天的痛苦，都是互不关联、独立、个别的经历。但你开始把它们全部连接起来，创造了一根痛苦之轴。你把所有这些念头之轴连接起来，创造了一个巨大的轴。你开始认为并相信：“我的生命就是痛苦。”这是真的吗？不！在这期间你经历过的所有甜蜜喜悦事件都到哪里去了？肯定至少有几次喜悦的时刻吧？它们完全被遗忘了。它们从未被挑选出来形成一根轴。所以这根轴，任何轴，都从来不是真实的，因为它只关注你完整传记中的一小部分。

首先，你出于实用目的开始存档痛苦的记忆。你存档所有痛苦，可能是为了医疗病史或告诉医生。渐渐地，你开始相信生命中发生的所有这些痛苦都是

相互关联的。你认定你的生命就是痛苦，你的生命就是受苦。一旦你认定你的生命是痛苦或受苦，你就为自己制造了地狱。

例如，直到昨天你只会走路，你无法飞翔。你知道你过去从未飞过，你只是走路。你能相信从明天开始你可以飞翔吗？你不能。你知道明天你仍然只能走路。你完全依赖记忆中的过去经历来预测未来，从而排除了许多新的可能性。

关于痛苦，还有一件重要的事我想与你分享。这看起来可能有些神秘，但让我坦诚地说，帕坦加利[127]非常清楚地说过，任何痛苦都可以被用作通向开悟之门。技巧是不给它贴上痛苦的标签。只是观察，看看发生了什么。就像小孩子带着所有的兴奋和好奇心体验新事物一样。用这种方式对待你目前贴上痛苦标签的情境，看看整个体验如何转化。

当你只是观察痛苦时，你会明白两件事。第一，在痛苦的过程中，你会看到你的身体在更新、修复。你错误地将这个更新过程贴上标签，称之为痛苦。第二，当你停止将其贴上“痛苦”的标签时，你就停止了对痛苦感受的抗拒，它可以更快地痊愈。当你给它贴上痛苦的标签时，你不仅在与自愈过程对抗，还在延长这个过程，制造更多痛苦。

喜悦之轴

你十年前经历过的喜悦、九年前的喜悦、三年前的喜悦和一年前的喜悦，都是独立、个别、互不关联的念头之轴。在当下，你连接所有这些念头，创造了一根巨大的喜悦之轴。

你可能将你的喜悦与某个物品、某个人或某个空间（比如某个特定的度假胜地）联系起来。现在你会一次又一次地试图把它带回你的生命，把那个人、那个物品、那个空间或那个相同的事件带回你的生命。但无论你怎么努力，你都无法再次体验到同样的喜悦。这让你陷入更深的痛苦！

在生活中，我们不断创造痛苦之轴或喜悦之轴。一旦你创造了痛苦之轴，你就试图打破它。如果你创造了喜悦之轴，你就试图延长它！但你不明白，你既无法延长喜悦之轴，也无法打破痛苦之轴——仅仅因为这根轴本身并不存在。它只是选择性记忆。这根轴本身就是你的想象。

---

[127] 帕坦加利（Patanjali）——古印度圣人，《瑜伽经》的作者；《瑜伽经》是瑜伽体系的基础。



念头就像鱼缸里的气泡

我们拥有的一个念头和另一个念头之间没有线性的关联。念头之间唯一的关系是它们来自同一个源头。但我们却不断地以线性的方式连接一个念头和下一个念头。

就像鱼缸里的气泡从底部升起一样，我们的念头也以同样的方式升起。当一个气泡到达水面时，下一个气泡开始，然后第三个气泡开始。因为气泡上升的速度很快，它们看起来像连续不断的一串！实际上，两个气泡之间始终存在间隙。

就像气泡一样，我们在两个念头之间也经历到一个空无的空间。由于两个念头之间的间隙或空无空间非常微小，我们以为所有念头都是相连的，从而形成了一根轴。但两个念头之间始终存在着间隙。

让我告诉你一件发生过的事：

一位中年男人来到我面前说：“上师，我要和我妻子离婚，请祝福我！”有一位四十五岁左右的绅士走到我面前说：“上师，我要和我妻子离婚，请祝福我。”我对他说：“我只祝福人们结婚，你为什么让我祝福你离婚呢？”他回答道：“不，你必须祝福我，因为我受了太多苦。”

我说：“受苦总是有来有往的。它从来不是单方面的接受。你一定也给了你妻子足够的苦头。所以，请告诉我真相，发生了什么，然后我们再分析情况。”

他回答说：“我怎么决定该告诉你哪些事，哪些事不该说呢？太多了！从第一天起她就在折磨我。你不知道我经历了多少折磨！”然后他讲述了他结婚当天的一件事。

在印度的乡村，婚礼结束后，新婚夫妇会玩游戏。其中一个游戏是把一枚戒指放进装满水的罐子里。夫妻双方把手伸进去，竞相拿到戒指。谁先抓到戒指，谁就获胜。制造这些小游戏主要是为了减少夫妻之间的陌生感，因为在包办婚姻中，新郎和新娘是在婚礼上才第一次见面的。他们通过小游戏来拉近距离，因为他们彼此还不熟悉。

这个人说：“在那个游戏中，她抓伤了我的手。她用指甲抓伤了我的手！”然后他开始长篇大论地讲述从那天起她对他做的所有事！实际上，他保留了一份档案，就像从结婚第一天起的警方报告一样。

过了两三件事之后，我对他说：“请停下来！如果真是这样，她应该比你更高兴分开。和一个脑子里存着这么厚、这么详细档案的人生活在一起，太难了！”任何时候她做了什么事，这个人都会翻出档案来看。

然后他告诉了我离婚的直接原因。他说：“她把咖啡洒在我衣服上了！”我对他说：“把咖啡洒在你衣服上不能成为离婚的理由！”

他说：“不，你不知道。今天她倒了咖啡，明天她就会倒酸！”他真的是这么说的。我不明白这其中的关联。我问他是怎么把咖啡和酸联系起来的。他又说：“不，不，上师，你不知道。”

他可能看起来很极端，你听到这里可能会笑。但请认真审视一下你自己的生命。你在做同样的事——不断制造不合逻辑的关联。你忘记了事情是独立发生的。你忘记了念头是独立的。

如果你只学会这一个简单的放开技巧，你就能在你的系统、你的存在中保留大量能量。结果，你的效率和创造力会提升许多倍。你的人际关系会友好得多，因为你不会抓住不相关的事情不放。你不会因为人们或他们对你的期望而感到窒息。你将拥有巨大的内在空间来满足自己的需求以及他人的需求。你也会有极大的慈悲心去理解为什么他人会受苦。只有当你不理解对方为什么受苦时，你才会对他们严厉。当你放开时，你就能在内在空间容纳那个人。你会自然地产生慈悲心。你的生命会具有完全不同的品质，你会成为世界上一个不同的人。

从来不是“相同”

我们生命中发生的每一件事都是互不关联的，甚至包括吃喝这样的日常活动。每一次体验就其自身而言都是独立的。昨天喝水与今天喝水是两个完全不同的事件。昨天吃的食物和今天吃的食物是不同的，即使它们看起来是相同的物质！但你的头脑在这两个事件之间创造了一根轴，并说：“我每天吃同样的食物。”

请非常清楚，你并不是每天吃同样的食物。你可能用同一个词“吃”来形容两种体验，但它们不是同一种体验。不要被你使用的词语所欺骗。昨天的吃、今天的吃和明天的吃是分开的事件、分开的体验。它们完全独立，互不依附。

来自印度中部一位开悟上师人生中的一件美妙往事：

在祂生命的最后十年，医生要求这位上师吃一种特定的食物。祂不被允许吃任何其他东西。祂必须每天三餐吃同一种食物。

两年后，为祂做饭的人来抱怨说：“上师，我厌倦了做同样的食物。您怎么能日复一日地吃同样的食物呢？”

上师只是笑着说：“我并不是每天吃同样的食物。我怎么能每天吃同样的食物呢？我只能今天吃这个食物。明天的食物是完全不同的！”

生命每时每刻都是崭新的。是头脑让它看起来重复、乏味和平庸。

从恐惧到自由

你的恐惧赋予头脑力量

当一个本地黑帮分子第一天出来做事时，他有一点恐惧。一旦人们开始服从他，即使他自己并不确定，只要看到人们服从他，他就有了信心：“是的，现在我是个人物了！”他整个肢体语言都变了。

同样地，当头脑来攻击你时，最初它并没有足够的信心。但当它看到你害怕它时，它就获得了信心，把你困住了！你给了头脑攻击你的信心。一旦你表现出恐惧，一旦你表现出自己非常脆弱，这对你的头脑来说就足够了，你就被抓住了。

想要利用你的人，首先会让你相信没有他你就无法经营你的生活。他给你一种印象：没有他你就活不下去。一旦你上当了，他就开始利用你，和你玩游戏。

当你开始相信没有他就活不下去时，即使那是一种虐待，你也会忍受他。

同样地，你的头脑做的第一件事就是让你相信没有它你就活不下去。一旦它让你相信了这一点，就什么都不用做了。然后你永远不会试图放下头脑！

只要放手……你就能飞翔！

这是我在灵性云游的日子里看到的。在北印度的森林里，猎人用一种陷阱来捕鸟。他们在两棵树之间绑一根绳子。在绳子的中间，他们固定一根木棍。绳子系在木棍的中点上。这实际上是猎人捕鸟的陷阱。

你可能会想：“一根小木棍怎么能困住一只鸟？怎么可能？”实际上，他们只是把木棍用绳子挂在两棵树之间，仅此而已。



当一只鸟飞来落在木棍上时，鸟儿自身的重量会使整根木棍翻转过来，颠倒朝下。鸟现在倒挂着，紧紧抓住木棍。

当它颠倒过来失去平衡感时，它完全被吓住了，把木棍抓得更紧。它紧紧抓住木棍，好像它的生命就系在这根棍子上。因为它倒挂着，它想：“如果我放开这根木棍，会怎么样？我会掉下去摔死。”



没有任何记录显示哪只鸟曾经掉下去摔破了头！但鸟没有足够的智慧意识到这一点。它一直挂着。因为不放手，它不仅丧失了自由，也丧失了生命，因为最终猎人会抓住它。



就像那只鸟一样，你没有意识到，只要你放下头脑，那一刻你就可以成为至尊瑜伽行者[128]。就在那一刻，你可以获得解脱。你可以开始飞翔。

那只抓住木棍的鸟所拥有的恐惧，你现在也有。你的恐惧和鸟的恐惧是一样的。那只鸟相信它不能放手，如果放手它就会死。同样地，你抓住你的头脑，觉得：“我不能放手。如果我开始相信我是无所关联的、放开的、独立的、不合逻辑的念头，我可能会迷失。”

[128] 至尊瑜伽行者（Paramahamsa）——字面意思是“至尊天鹅”。授予开悟者的称号。

猎人悠闲地走来，四五小时之后，抓住鸟，放进笼子，然后离开。现在这只鸟既没有飞翔的自由，也没有木棍来保持平衡。这只愚蠢的鸟不知道，如果它刚才放手了，它早就飞走了！

同样地，你抓住你所认为的身份和安全感——你的教育、你的头脑、你的生命、你的人际关系或你的银行存款。阎魔[129]最终会来移除那根作为你身份的木棍。那时你既不是至尊瑜伽行者——一个解脱的灵魂，也无法抓住你的身份。你既没有自由，也没有你紧抓不放的身份木棍，因为那根木棍本身就是一个幻象。

让我告诉你，如果鸟儿放手放松，它可能会扑腾片刻以恢复平衡。它可能需要片刻才能平衡自己，但它绝不会掉下去摔死。当它离开木棍时，也许会掉落几秒钟，但随后它会调整自己并开始飞翔。

你要非常清楚：放手，你绝不会掉下去摔死。你只会成为*至尊瑜伽行者*！

这一刻，相信自己。不要担心失去你的身份。只要相信自己，放下你的身份。你会立刻成为至尊瑜伽行者并获得解脱。你需要做的只是相信你是放开的。即使你不相信，这仍然是真相！

*僧团*的安全网

当你放开时，你的生命、日常思维、决策、日常作息和生活方式都会发生革命性的变化。勇敢地经历这场革命，经历发生在你身上的转化，就是我所说的 *tapas*，即苦修。

在我云游期间，我曾罕见地看到一只鸟挂在木棍上。另一只曾经被困住但勇敢放手打开的鸟飞回来了。它啄着倒挂的鸟说：“嘿，放手！放松！我和你一样。我也有同样的问题。当我放松时，我就开始飞翔。只需要两三秒钟来平衡。当我打开时，我从来没有掉下去摔破头或死掉。我只是获得了解脱。我只是成了一只自由的鸟。来吧……”但挂着的鸟不会相信。

你要明白，自由鸟的责任是去解放其他鸟。自由鸟有责任去啄那只困在木棍上的鸟，对它说：“解放你自己。”我就是那只自由鸟，我创造了一张安全网。即使你跌落，也不会伤到自己。放松！放手，你只会飞翔！看，*僧团*——上师的团体——就是这张网。即使你跌落，也不会伤到自己。

---

[129] 阎魔（Yama）——印度教的死亡与正义之神。

首先，你*不会*跌落。但为了给你更深层的保证，*僧团*——这个灵性团体——被创造了出来。所以，我邀请你们所有人都来体验*僧团*。

你要明白，自由鸟有责任去解放所有被困的鸟，帮助它们，激励它们解放自己。

与捕鸟陷阱类似，猎人也有捕猴子的陷阱。他们用一个小盒子作为陷阱来抓猴子。他们把一些甜食放进一个开口很小的盒子里，猴子把手伸进盒子抓住甜食。只要猴子抓住甜食，它就无法把手拿出来，因为它的拳头比洞口大！

如果猴子放开甜食，它可以立刻把手滑出来。但猴子没有足够的智慧意识到这一点。它抓住甜食不放，正因为抓住不放，它才无法把手拿出来。只要它放开甜食，它就能把手拿出来，获得自由。如果你允许这故事的理解在你内在发生，你将立刻从你的轴中放开，在这一刻获得自由。

社会不会解放你

社会训练的整个目的就是为了让你相信你的念头具有连续性。社会不断地训练你抓住痛苦之轴或快乐之轴。如果你开始相信痛苦之轴，你会花一辈子试图打破它，浪费你的生命。如果你开始相信快乐之轴，你会花一辈子试图延长它，最终再次浪费你的生命。社会无法容忍你的自由。这就是为什么它从不给你放开的勇气。因为一旦你放开了，任何人都无法控制、操纵或利用你！

如果你在笼子里，社会可以玩弄你，让你遵守它想要的所有规则。它可以在它想喂你的时候喂你，喂它想喂的东西。你对它变得非常有用。但你只是一个工具。社会并不真正关心你，你只是他们达成目标的手段。

当你理解了你本质上是解脱的存在这个真相时，当你放松时，内在疗愈或极乐就会涌现，你感受到自由。一旦你开始感受到自由，这就足够了。它会给你巨大的信心和勇气去飞翔，在天空中展开你的翅膀。你会看到你的存在单纯地成为纯粹宇宙意识中的至尊瑜伽行者。

无意识或潜意识头脑，纯粹的迷思

人并不像我们被教导的那样拥有无意识或潜意识头脑。

请非常清楚，我在做一个大胆、有勇气且具有挑战性的陈述。当然，我有*吠陀仙人*[130]的支持，他们深入探索了人类意识，在内在世界做了足够的研究。

[130] 仙人（*Rishis*）——圣人。

所以，要非常清楚，无意识或潜意识头脑的概念只是为了在你心中制造更多恐惧而生成的又一个概念。

你一次只能有一个念头，我说得对吗？你能同时有两个或三个念头吗？不，你不能。你一次只能有一个念头。那么，哪里存在潜意识或无意识呢？它在哪里，它是什么？

要非常清楚，创造痛苦之轴和喜悦之轴就是原罪。你在其他任何方面都不是罪人。

这就是为什么*吠陀仙人*[130]美妙地称呼人类为*阿姆鲁塔夏·普特拉*[131]——不朽之子！人的本质就是不朽的甘露。无需另外去达到那个状态。

人是强烈开悟体验的产物。

放开！散发觉知、能量与智慧

当你完全放开时，巨大的觉知、能量和智慧会在你的系统中发生。

能量永远无法被制造出来。它不是你能创造的东西。它只是持续地在每个存在中发生。如果你认定自己是一个身体，你就在物质层面，也就是身体层面。你只活在粗重的身中。你的欲望非常物质，处于粗重的层面。你的恐惧与物质层面的恐惧相关，比如对死亡的基本恐惧等。

如果你认为你是头脑，你就活在心智层面。你的欲望、恐惧以及一切都与头脑相关，比如对名声的渴望、对失去身份的恐惧等。在心智层面，欲望和恐惧都是微妙的。

在灵性或存在层面，不会有任何欲望或恐惧。你持续地散发能量。无论你处在哪个层面，你的临在都会散发着那种能量。

---

131 阿姆鲁塔夏·普特拉（*Amrutasya putraha*）——《Shvetashvatara 奥义书》中的经文说：“*Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha*”，意为“你是不朽之子”；所有人都是神圣的。

身心迷思

我们的头脑创造我们的身体

不仅瑜伽[132]，而且医学科学也证实了我们的身体在不断地更新和替换自己。我们在不断地替换自己。这是第一重真相。

第二个重要真相不仅被瑜伽[132]和*阿育吠陀*[133]所证明，也被生物学和医学科学所证明——我们的头脑创造了我们的身体。我们的身体直接受头脑的引导。

有一本书叫《信念的生物学》，作者是科学家布鲁斯·利普顿博士[134]。在生物学领域进行了三十年的研究之后，他得出了一些非常有力的结论。他清楚地证明，我们的正面和负面情绪在更大程度上控制着我们的身体，甚至超过DNA或细胞。我们的身体受我们的信念、信心以及正面和负面情绪的引导。

他说，甚至连我们的身体结构都可以被头脑改变。他一步步非常清楚地证明，我们所有遗传、身体及心智方面的问题，都仅仅是由我们的信念创造的。

还有一项针对从出生起就与亲生父母分离的儿童的研究。这些孩子长大后以为收养他们的父母就是他们的亲生父母。在这些案例中，这些孩子甚至表现出养父母遗传疾病的所有症状！

放开以疗愈自己

有一个关于樵夫的小故事：

一个樵夫正在河边砍树。他的斧头滑落，掉进了河里。突然，一位女神出现在他面前，拿着一把金斧头问道：“这是你的吗？”他说：“不是。”

过了一会儿，祂又出现了，拿着一把银斧头问道：“这是你的吗？”樵夫又说：“不是。”然后祂消失了，又带着他的铁斧头回来问道：“这是你的吗？”他说：“是的，是的，这是我的！”

女神对他的诚实非常满意，把三把斧头都给了他！

---

132 瑜伽（*Yoga*）——字面意思是身体、心智与灵魂的“合一”。

133 阿育吠陀（*Ayurveda*）——传统印度医学，意为“生命的知识”。

134 布鲁斯·利普顿博士（Dr. Bruce Lipton）——分子细胞生物学家，《信念的生物学》的作者，以将遗传学与制约联系起来的开创性工作而闻名。

现在，我来告诉你这个故事的续集，第二版！

同一个樵夫在同一条河边砍树。他的妻子在帮忙。突然，他的妻子意外地掉进了河里！

同一位女神出现了，带来了一位美丽的女子。祂问樵夫这是不是他的妻子。樵夫回答说：“是的，是的，是的！”

女神非常生气地说：“你竟敢撒谎，你这贪婪的家伙！上次斧头掉进河里时，你说了实话，但现在你的妻子掉进去了，你却撒谎！”

樵夫回答说：“不，不，你不明白我的问题。上次你先问金斧头是不是我的，然后问银斧头是不是我的，最后才给我看我的斧头。当我说最后一把斧头是我的时，你把三把都给了我。现在如果你再给我三个女人，我该怎么办！我知道只有一个妻子就让我受了多少苦！所以我采取了预防措施。什么都行，但请只给我一个妻子，不要更多！”

无论如何，就像女神问樵夫关于斧头一样，存在——宇宙之母——总是问你：“这是你的新身体吗？”存在每时每刻都为你创造一个新的身体。我们的细胞不断更新自己。

当宇宙之母来问：“这个新身体是你的吗？”你说：“不，不，不！把我的旧身体还给我！”这就是问题所在。这就是为什么尽管有自然的更新过程，你的身体在多年之后仍然没有发生大的变化。

我们的身体有足够的智慧来替换自己。你可能会问：“如果我的身体一直在替换自己、更新自己，为什么我还带着同样的疾病？”你的身体带着同样的疾病，因为你强烈地相信着同样的头脑。因为你带着同样的头脑，你在身体中重现同样的问题。通过抓取、通过连接，你阻碍了本可以在你身体中发生的自愈。

当你允许内在疗愈发生时，外在的疗愈就会开始发生。当你理解自己是一个放开的存在时，那一刻沮丧就会消失，我向你保证，你将创造一个全新的身体。你不会把你的疾病带到你的新身体中。

你带着同样的疾病，因为你相信自己是有连接的，是一个持续不断的流，这由你创造的所有轴所支持。当你创造新的细胞或器官时，你也将同样的疾病带到了新身体中。

你可以在自己的生命中看到这一点。假设小时候母亲教导你，如果在雨中淋湿就会感冒。这个概念在童年时期不断被强化。长大以后，你甚至不需要走进雨中。你只需要从窗户看着雨落下来，就会打喷嚏！但当你理解你是放开的时候，你可以处理身体上的酸痛。它们会很快痊愈。而且，你不会制造并强化那些让你保持在疾病和压抑中的轴。

例如，十天前的膝盖疼痛、九天前的膝盖疼痛、八天前的膝盖疼痛都是互不关联、独立的体验。但当你把它们全部连接起来，贴上一个标签说“我有膝盖疼痛”，你就由此制造了一根轴。

如果你强烈相信你的膝盖已经疼了十年，你自然会强烈相信你的余生都会有同样的膝盖疼痛。这个信念足以在你每天早晨创造的新身体中重现和制造膝盖疼痛。因为你带着同样的头脑去抓取和连接，你在每天创造的新身体中重现了同样的疾病。

当你不再带着同样的头脑和同样的旧身份时，你就不再在新身体中重现同样的疾病。你不再再现同样的痛苦、同样的沮丧、同样的困难和同样的疾病。你解脱了。

如果你放开了，你允许你的身体从已有的疾病中痊愈，你创造一个新的身体、一个新的系统，它是健康的、充满活力和生机的。你会像孩子一样活着。孩子们如此充满活力，因为他们每时每刻都在创造新的身体。他们不被轴所困，所以他们对自己没有任何观念。这就是为什么即使昨天你和他们吵了架，今天他们也会对你微笑，好像什么都没发生过！他们不在头脑中保留记录。他们不携带关于自己的任何身份。他们不连接昨天的争吵、前天的争吵和一个月前的争吵。他们从轴中解脱了。

放下身心身份

请首先理解，认为你是身体这个念头本身就是一个幻象。这是你创造的第一个念头之轴，并因此受苦。

如果你开始体验这个真相——你的本质是无逻辑的、不负责任的、独立的、无所关联的、放开的——你将开始创造一个新的、有活力的、新鲜的身体。我们为了满足自我而滥用和不尊重我们的身体。当我们开始意识到我们不是身体时，我们就允许身体自然地运作。

就其本质而言，身体会自愈。身体有自己的智慧。然而，你已经与那美妙的智慧失去了联系。

你不断地滥用和折磨你的身体。当你开始认为“我就是身体”时，你就开始滥用身体。你为了满足头脑而做了许多事情，这些事情本质上都在滥用身体。

如果你能从“你就是身体”这个念头中放松下来，你就会开始尊重身体。你会做出让身体智慧美妙地运作的决定。你会允许身体自然地生活。你会充满活力，生机勃勃，能量洋溢。当你开始理解你不是头脑时，你就会有敏锐的智慧与自发性。

首先要做的是理解你不是这个身体和头脑。当你完全理解你不是这个身体和头脑时，你就会开始尊重它们。你开始与身体和头脑共存，而不是对抗它们。你不再滥用身体或藐视它的智慧。你让身体自然并充满极乐地生活。

阿斯达瓦克拉[135]说：“你不是身体，你不是头脑。你不是土。你不是水。你不是火。你不是风。你不是空。”

如果你脱离身体，安住于智慧之中，

你将立刻快乐、平和，从束缚中解脱。

第一，你不是身体和头脑。

第二，如果你脱离身体，安住于智慧之中，你将立刻快乐、平和，从所有类型的束缚中解脱。就在那一刻，你变得平和。你开始理解并接纳自己本来的样子。就在那一刻，你开始放松，回到自己之中。你变得寂静。那一刻为你带来极乐。

当你理解你不是身体和头脑时，你就从整个轮回大海[136]——物质存在的海洋——中放松下来。只要你继续将自己与身体和头脑认同，你就会体验身体和头脑所携带的所有痛苦和磨难。

---

135 阿斯达瓦克拉（Ashtavakra）——一位开悟的*吠陀*圣人，生来有八处肢体弯曲。祂是《阿斯达瓦克拉之歌》的作者。

136 轮回大海（*Samsara sagara*）——生死之海。

强烈地活在当下

你的本质每时每刻都在放下

幸运的是，你的本质决定了你一次只能有一个念头。当一个新的念头进入你的系统时，意味着旧的念头已经失去了对你的力量或影响。如果新的念头已经进入了你，意味着旧的念头已经被放下，因为你一次不能有两个念头。你一次只能有一个念头。如果你说旧的念头也还在，那只能说明在这一刻，新的念头被放下了！

罗摩奎师那·至尊瑜伽行者[137]有一个美妙的故事：

一位国王在一座巨大的堡垒内，被一支两百万人的军队攻击。国王身边只有两三个人，他非常害怕。他对他的顾问说："两百万人，而我孤身一人。他们会杀了我的！"

皇家顾问说："别担心，国王。只打开一扇门。当然，一次只能有一个人从一扇门进来。他们进来时，你站在门这边，一个一个地杀死他们。完了！不要试图和整群人战斗。"

如果你认为你所有的敌人都聚集在一起，你就会有没必要的恐惧。你一次不可能有两个念头。你一次只能有一个念头。这意味着每一个念头都会被下一个念头取代。

我重复一遍：第一，你一次不可能有两个念头。你一次只能有一个念头。

第二，除非旧的念头被推出去，否则第二个念头无法进来。

第三，如果有人能把我推出去然后坐在这里，他一定比我更强大！同样地，任何一个进来并把旧念头推出去的念头，都比旧念头更强大。这意味着任何此刻进来的念头都扎根于当下。它比被放下的念头更有力量，无论那个念头涉及什么。

你的本质就是在放下。你不需要学习放下。你每时每刻都在放下。我这里说的"放下"是什么意思？我的意思是，你每时每刻都在放开一个又一个念头。

---

[137] 罗摩奎师那·至尊瑜伽行者（Ramakrishna Paramahamsa）——来自印度西孟加拉的开悟神秘家。祂的主要弟子是斯瓦米·维韦卡南达（Swami Vivekananda）。

只有这样，新的念头才能持续进入你的系统。你的内在空间每时每刻都在被清理，旧念头被清除。

念头不断地自行放下。唯一的问题是，当你创造你的念头是相连的这个信念时，你就有了连锁受苦——那根轴——的问题。你对自己有问题的信念就是你唯一的问题。

每时每刻，你的内在空间都被新来的念头净化。如果你允许这个过程继续，它会自行发生并自行清理。你不需要清理你的头脑。你需要做的只是退出这个系统，这样系统才能自行运转。

你应该知道的一个重要真相是：即使你想，即使你有意识地尝试，你也不可能长期持有或抓住你的受苦不放。

即使你试图抓住，你也抓不住你的受苦，因为不断有更新的念头取代那个制造受苦的念头！事实上，要抓住受苦，你需要付出很大的努力，因为念头在持续流动。

允许你的念头被取代

要非常清楚，你带来一个新念头的能力本身就证明了你拥有放下旧念头的力量。问题在于，你不是单纯地看着新念头流经你，而是试图把旧的念头带回你的系统。就像从回收站捡起你丢弃的邮件，重新放回收件箱。有必要把丢弃的邮件找回来吗？不！如果你不断地试图带回旧的念头，你只会制造受苦。

你要明白，如果你滋养这个事实——任何受苦都可以被一股新鲜的念头流所取代——那么这就会成为你的现实。那样就没有受苦了。如果你在滋养“不，不管我怎么允许替换，受苦都会回来”这个念头，你就会让它成为现实。如果你像母亲一样呵护“受苦会回来”这个念头，它就会回来。如果你像母亲一样呵护“受苦会离开”这个念头，它就会离开。

你需要理解的是，如果你能有一次在你的内在空间中替换一个念头而不再回到先前的念头，你就会获得信心：“我已经成功替换了一次。我可以再做一次。”然后你可以告诉自己：“如果旧的念头回来十次，我就替换它十次！”仅此而已。很快你就会看到旧的念头不再回来了。

佛陀的生命中有一个非常美妙的故事：

佛陀说：“每当我禅修时说‘几个小时后我要起身’，我都没有开悟。有一次我下定决心：‘如果我不开悟，我就不从这个座位上起来。让这具身体就在这里干枯。在我开悟之前，我绝不移动。’”佛陀说，就在祂形成那种强烈而清晰的决心、真正的誓愿[138]*时，下一秒，祂就开悟了！*

当你坐下来替换你的受苦，心想：“今天我要替换它十次。如果第十一次它又回来，我明天再试。”那么什么也不会发生。你不会有任何转化。要非常清楚地决定：“在它停止回来之前，我要一直替换负面念头。”这就是我所说的勇气。

身体、心智和情绪问题的解决方案

当我们放开时，发生在我们身上的第一件事将是内在疗愈的效果——一种深沉的寂静与平和。

第二，那种内在疗愈会开始显化为身体的健康，也就是我们的健康。

第三，它自然也会开始显现在我们的关系中。

第四，因为这三件事进行得很好，我们就会富有创造力和生产力！

慢性疾病的解决方案

人们来告诉我：“上师，我的膝盖疼了二十年。”不，这不可能是真的！请理解，在现实中这是不可能的。我说你所有的问题都只在你的脑子里，并不是在冒犯你或给你增添更多的痛苦。我只是在告诉你真相：你所有的问题都在你的脑子里！我只是在陈述真相。

你两年前的膝盖疼痛、一年前的膝盖疼痛、两个月前的膝盖疼痛和两小时前的膝盖疼痛都是独立的体验。只因为你把它们全部连接起来，你才断定你的膝盖已经疼了二十年。你真的连续二十年都在膝盖疼痛吗？中间那些“没有膝盖疼痛”的时刻到哪里去了？你需要理解的重要事情是，因为你连接它们并把它们视为一个连续的事件，你阻塞了自愈的可能性。

---

[138] 誓愿（*Sankalpa*）——誓愿或决定。

沮丧的解决方案

一个月前发生的沮丧、一年前发生的沮丧和三年前发生的沮丧是独立、个别、互不关联且放开的。问题与身体疼痛相同。你开始连接它们，断定你持续地处于同样的沮丧中。你创造了一个你的生命就是沮丧的念头。然后你开始与之抗争。这只会给沮丧的念头注入更多生命。

当你强烈相信过去十年充满了受苦和沮丧时，你就在周围创造了一个强大的心智设定。你自然开始认为你的未来也将是痛苦和充满沮丧的。

假设有一个人坐在你面前，你认为他是敌人。如果你突然发现他的头是分开的、腿是分开的、手是分开的，你还会想要与他战斗吗？不会！他甚至不值得战斗！他根本没有像你想象的那样拥有一个实在的存在。那还有什么可战斗的?

同样地，只有当你想象自己面前有一个巨大的问题，有一个大人物在你面前时，你才开始战斗，陷入更多麻烦。你的沮丧并不是你所想的那样巨大的敌人。它就像那个肢体分离的人一样。是你把各部分连接起来，给了它生命。你与沮丧的抗争正是你沮丧的根源。

在《罗摩衍那》[139]中有一个美妙的故事。无论谁站在猴王瓦利[140]面前与他战斗，都会失去一半的力量给他。同样地，无论谁站在念头之轴面前开始与那根轴战斗，他们的一半力量都会流向那根轴。

当你从轴中放开时，你体验到中立的空间，内在疗愈就开始了。当内在疗愈开始时，身体上也会得到疗愈。

不要试图放下你的沮丧，因为你的本质就在放下它，它正在从你这里流走。就像喜悦从你的头脑中消失一样，你的本质也让沮丧从你的头脑中消失。当你试图消除沮丧时，你会延长它，给它更多生命。

如果你有严重的沮丧，你会不去上班吗？不会！你可能在头脑中带着沮丧，但你的身体在动。你工作。你可能没有那么高效或有效率。但你的身体仍然在动。

---

139 《罗摩衍那》（Ramayana）——关于罗摩王子的印度教历史传说（*ithihasa*），即史诗。最初版本由诗人蚁垤（Valmiki）写成。

140 瓦利（Vali）——印度教史诗《罗摩衍那》中的猴王，被罗摩王子杀死。

与其“活在沮丧中”，我说的是“以放开的方式活着”。

当我们活在沮丧中时，我们不会有这些问题：“如果我沮丧，我的身体怎么还能动？”我们没有这样的问题。沮丧成了我们生命的一部分。起初你可能会有疑问：“我怎么能以放开的方式活着？我甚至怎么移动我的身体？”理解到放开的持续忆念并不会干扰你的头脑活动或身体的运动。它只会消除沮丧，因为它让沮丧的念头升起和落下，而不去抓住它们。

成瘾的解决方案

什么是成瘾？它是一种行为或行动，如果你不去做，你会感觉糟透了，好像错过了什么。但如果你去做了，你也不会感到任何喜悦，它只是机械性的。成瘾意味着相信喜悦或狂喜是由某个物品、人或情境产生的。

你要明白，这就是成瘾的定义：试图通过重新创造喜悦之轴来延长它。你把同样的人、情境、事件或发生反复带入你的生命，明知同样的喜悦不会再次发生。有些人对聚会成瘾，有些人对抽烟成瘾，有些人对喝酒成瘾，还有各种各样的成瘾。

记住，任何你反复带入生命的东西，都不会给你带来第一次那样的兴奋。它只会导致成瘾，而不是幸福。你第一次品尝甜食时，那是一段美妙的体验。兴奋感完全不同。但如果你继续吃更多的同一种甜食，同样的体验就不复存在了。

最后，如果你吃了足够多的甜食，你甚至不会想看到它们。你会看着它们说：“哦不，别再吃甜食了。它们让我感觉糟透了。”同样地，当第一次见到一个人时，兴奋感完全不同。后来，兴奋感就消退了。

人们来问我：“我该如何打破我的习惯？”你看，习惯这个词 habit 很美妙。如果你去掉“h”，就会留下“a bit”。如果你去掉“b”，就会留下“it”。只有当你去掉“我（I）”时，那根轴“it”才会死去。只有当你去掉“我”，只有当你把“我”扔掉时，它才会完全死去。

你两天前的吸烟、十年前的吸烟和二十年前的吸烟，这三个事件是完全独立的。它们没有关联。在心智中，当你开始连接，当你开始相信你有吸烟的习惯并且你对它成瘾时，这个信念就创造了一根轴。然后你开始与之抗争。这就是我说“我”必须被放下的意思。是你的信念使它成为一种习惯。如果你放下信念，习惯就放下了。

如果你相信它是一种喜悦的体验，你会继续抽得越来越多。如果你相信它是一种痛苦的体验，你开始与那根轴抗争。无论哪种方式你都不会赢。即使你相信吸烟是喜悦的，试着毫无节制地抽烟，看看你自己的感受。当你吸烟吸入时，它绝不可能是一种愉快的体验。它从来就不是真正的喜悦。

当你抽烟时，在那一刻，只是看看你的内在空间发生了什么。你并没有在享受任何东西。你只是在试图逃避某些东西。你只是相信吸烟是喜悦的。即使你在抽烟时没有感受到喜悦，你也试图从中挤出喜悦。

如果你深入审视自己的生命，你会明白，无论是抽烟、性、金钱还是任何其他快乐，即使你感受不到第一次那样的喜悦，你也试图从中挤出喜悦。你试图安慰自己："不，这就是喜悦。还有什么别的喜悦呢？"你试图通过相信它是喜悦来掩盖挫败感。你想要相信它是喜悦。

尽你最大的努力去戒掉某种成瘾。你永远不会成功。即使你戒掉了，也可能是出于某种恐惧或贪婪，那是一种更大的成瘾。如果你出于恐惧或贪婪而戒烟，你并没有对你的意识、你的内在空间做任何好事。你只是更加伤害自己。

你可能已经戒了烟，但促使你戒烟的那个恐惧或贪婪会加入你的内在空间。至少抽烟只会毁掉这一具身体。而恐惧或贪婪会摧毁你的整个存在，生生世世！在下一具身体中，你会带着恐惧和贪婪。吸烟的习惯可能不会延续到下一具身体，但恐惧和贪婪的情绪会和你一起带到下一具身体。所以最好的方法是放下你有成瘾的念头，它就会消失。

对死亡恐惧的解决方案——只要喝杯咖啡！

有一个人来问我："我被死亡的恐惧所困扰。我如此害怕失去财富，害怕死亡。给我一些解决方案，请消除我的恐惧。"

我对他说："请喝杯咖啡。"他说："你是什么意思？"我说："只要先想一想喝杯咖啡，然后喝杯咖啡。"他无法相信，问道："那怎么能帮助我呢？"

我问他："当你能想到喝一杯咖啡并决定去喝一杯咖啡的那一刻，困扰你内在空间的死亡恐惧就已经离开了你的内在空间，我说得对吗？即使只有一瞬间，关于咖啡的念头进入你的系统这一事实意味着死亡恐惧已经被推到了一边！"

除非死亡恐惧离开他的内在空间，否则他无法想到喝一杯咖啡，对吗？我们已经看到，你的内在空间一次只能有一个念头。如果旧的念头回来了，那意味着你是有意识地将它带回来的，就像把一封丢弃的邮件放回收件箱。所以，一个简单的喝咖啡的念头，自然就能消除所谓的强大的死亡恐惧。

那个人说："不，这看起来太简单了！死亡恐惧肯定会回来，我该怎么办？"如果它回来，就再喝一杯咖啡，仅此而已！

这只是一个简单的理解。幸运的是，你一次只能有一个念头。当一个新的念头出现时，意味着旧的念头已经失去了对你的控制。否则，新的念头无法生起。

如果旧的念头如此强大，它就应该能够繁殖并压在你身上。它不应该能离开你的内在空间。所以当一个新念头出现时，意味着旧的念头其实并没有那么强大。它轻易地失去了对你的控制并离开了你。正因为如此，新的念头才进来了。所以，当你产生一个喝一杯咖啡或喝一杯水的念头时，所谓的死亡恐惧已经离开了你。

那个人问："假设它回来了呢？我可以喝一次咖啡，但下一次我该怎么办？"

我说："那就喝一杯水，仅此而已！"

还要理解一件事，你对恐惧会回来的恐惧本身就会招致恐惧回来。你为什么要赋能恐惧的念头呢？它实际上和其他任何念头一样。为什么不让自己享受一下接纳其他念头的奢侈呢？因为你给了恐惧念头太多的重视，它才回来。它只是另一个念头，为什么要给它不当的重视呢？

你既不必担心你的恐惧，也不必担心你的贪婪。你对担忧的担忧、对恐惧的担忧、对贪婪的担忧，才是唯一的问题。你的恐惧不是问题，你对恐惧的恐惧才是真正的问题。

恐惧的存在是因为有可能无法实现你的目标。恐惧与你的失败无关。恐惧与你对失败的恐惧有关。

胃部问题的解决方案

*阿育吠陀*科学说，我们出现便秘等胃部问题，只是因为我们不断抓着自己的身体不放。如果我们能够放松并观照，如果我们开始理解我们不是身体，我们就永远不会出现胃部问题。

我根据与数百万人接触和工作的经验告诉你，如果你有胃病，试试这个技巧两三天。持续想着你不是身体。我向你保证，你会从任何胃病中解脱出来。你的胃会痊愈。

如果你有溃疡、便秘、刺激不适或任何与胃相关的问题，这个技巧都会帮到你。连续两三天，持续想："我不是身体。我不是身体。"只是放松，允许身体运作。我告诉你，两三天之内你就会痊愈。

过敏的解决方案

你所有的过敏和恐惧症都不过是独立念头的连接。唯一需要的就是放开的勇气。请非常清楚，在过去三年里，我至少治愈了一千名过敏患者。

当我在印度海德拉巴进行开示时，有一个人抱怨对扁豆过敏长达二十五年。即使他只吃一勺煮熟的扁豆，他全身就会开始肿胀。我说："把扁豆拿来，在我面前吃。"

我坐在他旁边看他吃。我只是告诉他："我来处理。我会疗愈你。别担心。"他吃了，没有肿胀。过敏症就这样消失了。所需要的只是给予这些人放开的勇气。当我说我会处理时，他能够打破那根导致过敏的恐惧之轴！

衰老的解决方案

让我告诉你我在灵性旅程中的一件事：

我去了一个村庄，那里有很多年长的喇嘛[141]*。我问一个村民："我能见一位年长的喇嘛*[141]*吗？"他说："去那片田地。那里有一个喇嘛*[141]*在干活。你可以和他说话。"我走到那位喇嘛面前，在他干农活时和他交谈。*

我问："我听说您是一位年纪很大的人，我能问您一些经历，关于您生命的事情吗？"

---

[141] 喇嘛（Lama）——佛教僧人。

他开始笑起来，说：“什么？年纪很大！？我只是一个中年人。我才一百三十六岁！还有很多一百九十岁以上的人，去和他们聊吧。”我惊呆了！我问：“您怎么能活这么久？”

他简单地回答说：“有什么好说的？从小我们就知道人类的寿命是三百年。”

从最开始他们就被教导可以活到三百岁。你的身体就像个孩子。你告诉它什么，它就会听从。你需要做的就是创造一个正确的、强大的信念。如果你放开了，事情就会顺其自然地发展。你会不断地更新。

你被塑造成相信人类会在七十到九十岁时衰老和死亡。到了七十岁时，你已经为死亡做好了准备。你不断地说：“哦，我老了，我准备好去死了。”然后你为死亡准备好了你的身体。

疲劳的解决方案

你的身体会根据你与某种疾病相关的身份认同来创造或维持某种疾病。疲倦、慢性疲劳以及所有相关障碍都与这种身份认同直接相关。我们可以称之为“身份之轴”。我们所说的身份之轴是什么意思？以疲倦为例。你连接昨天的疲倦、前天的疲倦、一个月前的疲倦等等，为自己创造了一个身份之轴，说：“今晚八点我会变得疲倦。”然后每天到了六点，你就开始让头脑做好准备：“八点我会开始感觉疲倦……”你觉得必须实现你的身份！

所以你在六点就开始了迟钝或昏沉。你必须证明你的身份，因为你创造了它。有时你可能甚至忘了向外在世界证明你的身份，但你绝不会忘记向自己证明你的身份！如果外在世界不相信你的身份，那没关系，但如果你开始怀疑自己的身份，那对你的自我来说就太危险了。你绝不会让这种情况发生！

即使你在一年前感到疲劳，你今天完全有可能更新自己。你可能实际上已经不再有那个问题了，但你不愿意相信你已经从疲劳中解脱了。你想保留旧的身份。你的自我可以牺牲一切，除了你的身份。这就是为什么你玩着一个非常礼貌但狡猾的游戏——你抓住对疲劳的信念，然后变得疲劳。

内疚的解决方案

有一个人来对我说：“我因为吸烟的习惯而不断受苦。早上一起床我就要抽烟。但一小时后我有深深的内疚。两小时后，当我准备上班时，我又得抽烟

——又是一小时的内疚。我该怎么办？我不断被内疚困扰，不断被这个习惯折磨。我该怎么办？”

我对他说：“你要么戒烟，要么放下内疚。放下其中一样。你就会从这个习惯中解脱出来。”

他听到这个很震惊。他说：“你知道我戒不了烟。如果我也放下内疚，我会抽得更多！你怎么说我就能戒烟呢？”

你看，这是一个恶性循环。当你有内疚时，你会做什么？你会不断重复：“我应该戒烟。”“我应该戒烟。”自然会有什么后果？在你的头脑中，你赋予了“抽烟”这个词力量。所以抽烟的记忆越来越深地刻印在你的系统中。你怎么能指望能够戒烟呢?

当你无法原谅自己时，这叫做内疚。当你无法原谅他人时，这叫做复仇。当你放开时，内疚和复仇都会消失。你不仅会原谅，也会忘记，因为你的行为和这些念头之间不再有连接。

你可能会问：“如果我们放开，那怎么能从过去的经历中学习呢？”真正从过去学习，只有在从过去的经历中放开时才会发生。当你从过去的经历中放开时，过去经历的精华——你需要从中学习的教益——会成为你存在的一部分。

当你持续抓住过去不放时，只有痛苦、受苦和内疚反映在你的存在中。你永远不会从过去中提取精华或“汁液”来更新你的智慧。此外，如果你对过去有深深的敬重或依赖，你永远无法活在当下。你会一直把过去带入当下，污染当下和未来。如果你这样做，怎么能充满极乐地生活呢？你不能！从过去中放开，让教训自然地融入，在当下庆祝生命。

因为你相信某些念头是相连的、喜悦的，你开始只赋予这些念头生命力。如果你相信某些念头是痛苦的，你试图从那些念头中抽走能量。正因如此，你没有活出完整的生命，你一直在选择活哪一部分。

因为你已经走到了极端地依赖心智的地步，你无法理解没有心智你也可以活。你害怕自己会走向另一个极端，变成一个没有心智、生命中没有任何道德的人。让我告诉你，一个理解念头本质上是互不关联的人，自然会过上道德的生活，而不需要社会的规则来告诉他如何生活。只有在这种人身上，你才能看到强烈而深刻的自觉道德感。只有在他或她的生命中，你才能看到非凡的自律。这种自律永远不会被动摇，这种道德永远不会从他或她身上被夺走。它将是一

种不来自于恐惧或贪婪的道德。真正的道德是对自身、世界和神的深度理解的开花。

观照

你是观照的意识

阿迪·商羯罗[142]在《礼拜戈文达》[143]的偈颂中美妙地唱道：

在陶轮的旋转之中，

轴心静立于持续的转动之中，

完美之人亦是如此，

虽在行动之中，却安然沉稳。

当你理解你是放开的，你突然意识到你就像陶轮的轴心，不移动，不被正在制作的陶罐类型——所经历的体验类型——所触及。你要明白你不是正在播放的电影。你只是屏幕，电影被投射在上面。屏幕从未被上面上演的情感戏剧所触及！

少年圣人阿斯达瓦克拉[144]告诉遮那伽王[145]：

你确实永远自由

你是观照一切的唯一观者，并且确实永远自由。

你唯一的束缚，确实就是你把观者看成了别的样子。

当场景影响了观者，束缚的问题就开始了。你的存在是纯净的。但当你开始把自己视为观者之外的某个人时，问题就开始了。这是你唯一的束缚。没有其他束缚。

---

142 阿迪·商羯罗（Adi Shankara）——来自印度的开悟上师，不二吠檀多（*Advaita Vedanta*）或非二元论学说最伟大的阐释者。祂的运动使当时衰落的*吠陀*传统和印度教重获荣光。

143 《礼拜戈文达》（Bhaja Govindam）——由开悟上师阿迪·商羯罗创作的 32 首（有时为 34 首）虔信偈颂的合集。它被视为吠檀多（*Vedanta*）和不二论（*Advaita*），即非二元性的精髓。

144 阿斯达瓦克拉（Ashtavakra）——一位开悟的*吠陀*圣人，生来有八处肢体弯曲。祂是《阿斯达瓦克拉之歌》的作者。

145 遮那伽（Janaka）——印度毗提诃王国的国王，首都是密提罗，以正直著称。

即使当你创造了一根轴并受苦时，记住，甚至这个“我在创造一根轴”的念头，也是另一根轴。你十年前创造的轴、九年前创造的轴和昨天创造的轴并不是相连的。连接所有这些轴就是另一根轴！仅此而已。当这个理解在你内在深入时，它会自行处理。你的思想和行动会被转化。

人们问我：“告诉我们一些方法，让我们能始终记得不创造任何轴。”当你试图创造那种保证时，要非常清楚，你正在创造另一根轴。当你认定这是喜悦，想要它永远与你同在时，你做了什么？你开始创造另一根轴。那么你就有了麻烦。无论是喜悦还是痛苦，当你创造轴的那一刻，你就有了麻烦。

极乐是不选择的

不要试图保留随着放开而来的极乐感。你感受到了极乐本身，正是因为你理解了没有什么可以被保留。你感受到了深深的喜悦，因为你从选择中解脱了，因为你感到了完全的不连接，因为你意识到你是放开的。现在，不要试图再次抓取。

如果有人告诉你：“我因为打网球而狂喜，我很享受”，你会想：“打网球带来狂喜。”你建立了一个等式。然后你开始不停地打网球，一次又一次地击球。但什么都没有发生，没有狂喜。然后你认为那个分享网球体验的人欺骗了你。要非常清楚，他在打球时完全不在意喜悦；他在打球时完全放松。正因为如此，喜悦自然发生了。但他却把它与网球联系起来，仅此而已。不是网球导致了喜悦。他在打网球时进入了放开的状态，体验到了喜悦。如果他能保持在放开的状态，无论是否在打球，他都会保持在喜悦的状态中。

不选择就是极乐。如果你选择它，极乐就不会发生，因为你已经做了选择，从而排除了它的可能性。当你不选择、完全放松时，极乐自然在你内在发生。当你关注极乐时，你的关注本身就确保了你不会体验到它。

通过放开，你能够将所有念头转化为现实。要非常清楚，这是一种非常简单、强大的方法，能让你的梦想成真。无论你对未来有什么梦想，如果你能放松，如果你能放开，你会突然看到一种新的能量流经你的念头。这种能量会照顾你的梦想。这就是静中有觉的状态，是内在科学研究与发展的精髓。放开是能够给你一切的终极技巧。

虚假的身份

自我不是必需的

只要理解这一简单的真理。为了让动物呼吸，它不需要自我，不需要身份或任何个性。但作为人类，你害怕如果你放下身份，你将无法使用你的身体。你担心一些不好的事情会发生在身体上。

你害怕如果你放下身份，你的身体将无法顺利运作。你对自己有一个概念："我是某人的父亲，我是某人的兄弟，我是某人的儿子。"你所拥有的这个观念、你所携带的这个身份、你所带着的这个自我，对于身体和头脑的顺利运作并不是必需的。当然，这很难让人相信。

你需要思考呼吸、让心脏跳动、消化食物或从身体排出废物吗？不需要！这一事实本身应该帮助你意识到，你的生存并不需要自我。有某种超越自我的东西在维持着你的生命和运作。如果你的生存依赖于自我，那将是一场多么大的灾难！我们根本无法应付！我们远比自我大得多，但这同样难以相信。

一个小故事：

一个生来就看不见的人去看医生，对医生说："请想想办法，让我能够看见。"

医生说："我会做手术，你就能看见了。那时你就能不用拐杖走路了。"

盲人说："医生，我理解你会做手术。我理解我会恢复视力。但我无法理解我怎么能没有拐杖走路！"

我们无法说服盲人手术之后他不用拐杖也能走路！我们无法用道理说服他，因为随着时间的推移，他已经将走路本身与拐杖联系起来了。只有当他恢复视力后，盲人才能理解他可以在没有拐杖的情况下走路。

同样地，你不需要自我就能活在这身体和头脑中。你可以在没有自我的情况下生活在你的身体和头脑中。就像恢复视力的盲人不需要拐杖走路一样，你不需要自我就能生活。

外我（*ahankar*）和内我（*mamakar*）

——外在世界的身份与内在世界的身份

我们都有两个身份：我们向外在世界投射的身份，以及我们在内在世界中认为自己是怎样的身份。

你在头脑中携带的身份在梵语中称为 *mamakar*（内我）。它总是比你真实的自己要小得多。你携带或记着自己所有的失败、过去的错误和内疚，并不断试图修正它们。你在内在世界中携带的这个身份建立在贪婪之上。你不断地试图雕琢你的身份，让自己变得更好。

你向外在世界投射的身份称为 *ahankar*（外我）。*外我*是你的名片。你把所有想让别人知道的关于你的事情印在这张卡片上。它总是比你实际拥有的和你实际的样子要多，因为你认为你必须推销自己。这成了一种基本需求，尤其是在那些你必须推销自己的社会中。有一种恐惧迫使你把自己展示得比实际更好。

*外我*建立在优越感之上。*内我*建立在自卑感之上。*外我*建立在恐惧之上，*内我*建立在贪婪之上。如果你把所有精力都花在扩展*外我*——你向外在世界投射的身份——上，你的生命就会变得物质化。如果你花一辈子的时间去雕琢和发展*内我*——你自认为的那个身份——你的生命就会变得道德化和压抑。当你向外在世界投射时，你基于链条上最强的一环来展示自己。当你在自己的头脑中衡量自己时，你基于链条上最弱的一环来评估自己。*外我*和*内我*之间的冲突，你对外显示的人格与你内在揭示的人格之间的冲突，叫做“紧张”。

你不断地花一辈子来保护这两个身份。当它们开始增长时，它们开始互相争斗，给你带来麻烦。就像同时娶了两个女人，和她们一起生活！这两个身份纯粹是幻象。你远远大于你一直携带的这两个身份。

挣脱两种身份，就是我说的解脱、开悟、解脱（*moksha*）[146]、*涅槃*[147]。无论用什么词，都指从这两个身份中解脱。这两个身份就是束缚。当你明白自己超越了这两个身份，你就是*开悟者（Jeevan mukta）*[148]——活着时已解脱。

---

[146] 解脱（*Moksha*）——通过证悟真我而获得解脱。

[147] 涅槃（*Nirvana*）——通过证悟真我而获得解脱。

[148] 吉万穆克塔（*Jeevan mukta*）——在有生之年获得生死轮回解脱的人。

我告诉你，如果你放下你所认为的自己，你才能真正活过来。在那之前，你虽然活着、呼吸着，但从未真正活过。呼吸不是你是否活着的衡量标准。永远不要认为你只是因为会呼吸就是活着的。

你远远大于你向外在世界投射和向自己投射的一切。当你从这两个身份中放松下来时，你就达到了所谓的*开悟（Jeevan mukti）*——活在开悟中。

我告诉你，任何你认为自己是什么的身份，如果它低于你是神，那就是低自尊，因为你*就是*神。

有两个原因使你的头脑永远不允许你相信自己是放开的。你在外在世界所感受到的身份——你的财富、人际关系等——都建立在你念头之轴的基础上。如果你从轴中放松下来，你可能会失去所有的身份。所以，害怕失去这个身份是第一个原因。

下一个原因是你的道德观，你认为自己应该做什么的想法。如果你失去你的身份，如果你不再相信你是相互关联的念头，你对自己的身份就会丢失。你向他人展示的身份会丢失，你对自己的身份也会丢失。那时你如何判断什么是对、什么是错？没有任何判断的基础了。所以头脑永远不会允许你相信你是放开的。

让你清楚地理解，我根据我的经验告诉你，我从未见过有人对自己向外在世界或对自己投射的身份感到圆满。你无法感到圆满，因为即使你试图变得纯粹和完美，即使你尝试所有你能做的修行，不只是二十五年，即使五十年，你仍然会有同样的头脑。正是因为头脑，你才会试图雕琢那个并不存在的东西。如果它真的存在，那么你就可以雕琢它，让它成为你想要的样子并保持它。那个基础本身就不存在，那根轴本身就不存在，所以没有什么可以雕琢的。

正如阿斯达瓦克拉所说：

你不执著，无形无相，是万物的观照者。

你不是你的身份。你是无形无相、不执著的观照者，观看着你周围发生的一切。

只要你害怕，你就会被自己的自我所利用。

任何想要利用你的人，首先要做的就是在你心中制造恐惧。如果有人想利用你，他会制造恐惧，让你相信如果他不在了，你就无法处理事情。你会开始相信，如果他不在了，你的活动就会受到干扰，无论是你的公司、家庭还是任

何其他地方。他首先在你心中制造恐惧。然后，根据恐惧的程度和强度，他开始利用你。

同样地，你自己的自我首先要做的，就是清楚地证明给你的存在：没有它，你就无法活在身体和头脑中。一旦这吓到了你，一旦你开始相信没有自我就无法活在身体和头脑中，你的自我就很容易利用你、欺骗你。要非常清楚，这仅仅是简单的恐惧，没有别的。

放开——巧干，而非苦干

当你听到你是放开的那一刻，你心中升起的第一个恐惧是："如果我不再连接我的念头，谁来付我的账单？我可能会失去所有财富。我可能会忘记我把钱都放在哪里。我可能无法在社会上成功立足。我怎么做我的工作？我怎么照顾我的东西？我难道不会就躺在床上什么都不做吗？我为什么还要去办公室？"

我问："你为什么不去办公室？"当你问这个问题时，意味着你内心对办公室工作有一些厌恶或报复心理！这就是为什么你一找到借口就想逃避工作。通过问这个问题，你只是在表达你对日常工作的愤怒和暴力，没有别的！这个问题与放开毫无关系。

如果你有这样的问题，就放开，睡上十天。这没什么不对。度个十天假。决定："我要从两个身份中放开。"你认为你能睡多少天？你认为活动中止能持续多少天？直到你内在的*答磨*（惰性）[149]耗尽。之后你会自动开始做些什么。

所以，即使你觉得这是不负责任或失败主义的行为，也放开几天。然后你会理解并体验到，当你放开时，你不会变得懒散或被动。你会在心智上安静，但身体上活跃而有活力。

当你处于那种不负责任或失败主义状态时，你在心智上非常活跃，但身体上却很疲惫。当你放开时，你在身体上活跃而有活力，但心智上却很安静。

[149] 答磨（*Tamas*）——三种属性（*gunas*），即自然属性之一。不行动的属性。

你看，身体有33%是*萨埵*（善性）[150]——纯净的寂静；33%是*罗阇*（激性）[151]——躁动；33%是*答磨*（惰性）[149]——沉睡、懒散。现在发生在你身上的第一个恐惧是，如果你放开，你可能会变成具有惰性（*tamasic*）[152]的懒人。

放开。你那33%的懒散会很快耗尽。几天之内它就会从你的系统中消失。然后你会开始从你内在的智慧中自动运作。你不需要被恐惧和贪婪驱动来过你的日常生活。

我不是说你应该完全停止思考。我只是说，当你放开时，任何需要发生的念头会自动发生。一开始当你放开时，你会感觉好像没有念头在发生。后来你会理解，即使放开了，每当需要思考时，头脑就会接合；每当不需要思考时，头脑就会放开。你的头脑被用作工具，而不是主人。

我们可以纯粹凭灵感而活。但问题是，我们从未被给予那种信心。我们从未被给予那种勇气，相信我们可以只凭灵感而活。有时你会看到，没有任何原因，你散发着兴奋；没有任何原因，你散发着智慧。这就是我所说的灵感。它可能只持续片刻，但你需要意识到，那片刻可以成为你的生活方式。如果我们保持放开，那么持续的灵感就会在我们的生命中发生。放开直接点燃存在的能量。这种能量就是灵感的能量，放开的能量。

你的生活需要“你”来运作吗?

理解一件重要的事：我们拥有一种自动的智慧，可以运作我们的生命，可以处理我们的日常责任。它不仅可以运作我们的生命，还可以维持、延伸和扩展我们的生命。

但社会从你小时候就开始对你进行条件设置。你被教导：没有计划、没有恐惧或贪婪，你就无法运作。你的自尊心被剥夺了。你被弄得失去了对自己可以不靠恐惧或贪婪而自发地引导生命的信任。这就是为什么你不断地试图给自己注入贪婪或恐惧。你试图用恐惧和贪婪作为燃料来驱动你的生命，让你的生命鲜活。

要非常清楚，你不能基于恐惧和贪婪来运作你的生命。如果你被恐惧和贪婪驱动，你会带着持续的烦躁。从早到晚，从醒来到入睡，你都会带着一种持

---

150 萨埵（*Sattva*）——三种属性（*gunas*），即自然属性之一。被动行动的属性。

151 罗阇（*Rajas*）——三种属性（*gunas*），即自然属性之一。攻击性的属性。

152 具有惰性（*Tamasic*）——具有答磨（*tamas*），即不行动的属性。

续的烦躁。你只是等待一个爆发的理由。只需轻轻一触，你就准备好扑向对方。他甚至不需要犯错，只要出现在你面前就足以触发你！这是因为靠恐惧和贪婪来运行生命所带来的压力。

如果你只是放松，存在本身的自动智慧会美妙地为你运作生命。你的行动会由存在的能量自动推动。

技巧——“我不是行动者”

阿斯达瓦克拉说：

你已被自我主义“我是行动者”这条巨大的黑蛇咬伤，

饮下“我不是行动者”的信心之甘露，获得快乐。

阿斯达瓦克拉将这一技巧传授给了国王兼求道者遮那伽[153]。请理解，仅仅想着“我不是行动者”或抱持“我不是行动者”的信念，并不会直接让你解脱。这个技巧本身不会让你解脱。它只会让你疲惫！你无法不间断地记住“我不是行动者”。当你明白你无法一直记住“我不是行动者”的那一刻，你会完全沮丧，干脆放下头脑。当你放下头脑的那一刻，“你不是行动者”这个真相就会成为现实！这就是这里所建议的技巧。

放开——一种自净和进化的技巧

这是一个对放开的非常简单理解。你需要做的只是：每当你开始给旧的念头赋予意义，或者每当与旧的念头连接并让它们困扰你时，记得要放开。

不要创造、维持或破坏任何念头。如果你不做这三件事中的任何一件，你就是至上之我，*至上梵*[154]！

放开就像一种自净方法。任何一种技巧，如果要成为自净和解脱性的技巧，当你变得精微时，技巧本身也应该自动变得精微。放开就是这样一种技巧。

不能自动变得精微的技巧会停留在粗重的层面。如果它不能杀死自己，如果技巧不能自杀，它就会杀死你！放开这个技巧的美妙之处在于，随着你变得更加精微，它会自动变得越来越精微。最终，它会消融。

---

153 遮那伽（Janaka）——印度毗提诃王国的国王，首都是密提罗，以正直著称。

154 至上梵（*Parabrahma*）——至高本体。

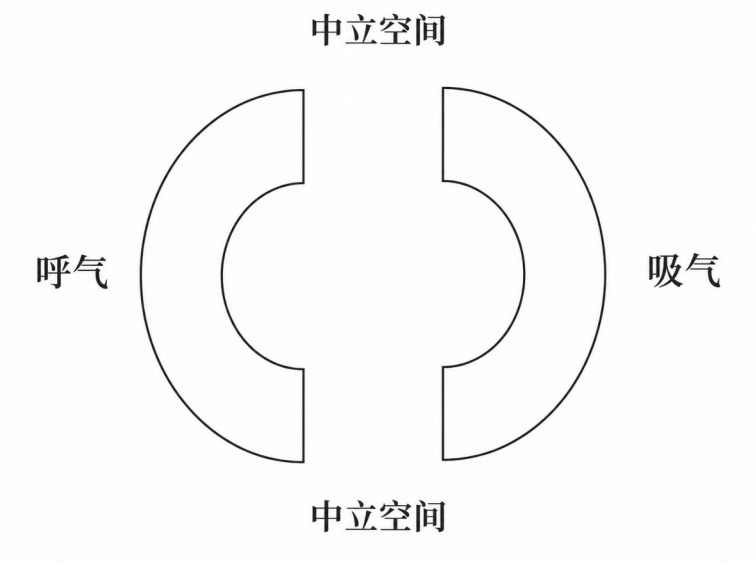
冥想技巧

通过呼吸技巧进行放开

让我们来看看放开与每时每刻在你身体中发生的事情——呼吸——之间的关系！

在吸气和呼气之间有一个中立的空间。你的身份存在于吸气和呼气的空间中。当你觉知到呼吸时，你会不断地连接并看到你是连接的。但在中立空间的间隙中，你的身份不存在。你不连接这些间隙，所以你跳过了这个间隙。

你认为呼吸的空间或呼吸的时间比中立的空间更多。这是因为你在呼吸时念头更多。因为你更强调你的身份，你认为吸气和呼气的时间比中立空间的时间更多。实际上并非如此。这只是个心理游戏。



冥想指导

我们现在做一次关于放开的引导冥想。一旦你体验过放开，你甚至不需要再练习任何技巧。只要忆起放开的体验就足够了，你又会回到那个空间！只有在开始时你需要放松——就像那只倒挂的鸟起飞一样。一旦你起飞了，你就什么都不用操心了。

闭上眼睛。坐直。最开始几刻，尽可能深地吸气和呼气。

慢慢地，开始只观照吸气。不要管呼气或中立空间。先只观照吸气。成为观照者。觉知吸气。

（五分钟后）

现在慢慢地，开始只观照呼气。忘掉吸气或中立空间。只观照并觉知呼气。

（五分钟后）

现在，慢慢地，非常缓慢地，觉知两个中立空间——当吸气转为呼气时，以及当呼气转为吸气时。保持觉知。只观照这两个中立空间。强烈地觉知这两个中立空间。

（五分钟后）

现在，觉知吸气、中立空间、呼气、中立空间。

保持放开。任何念头进入你的头脑，不要把它连接到任何东西上。甚至不要想你在思考。那个念头也是因为连接念头而来的。一切都是完全独立的。所以不要连接它们，不要创造另一个“你在思考”的念头。

让独立的念头气泡升起和落下。让独立的念头来去自如。不要连接它们，不要认为你在思考。保持放开。如果它们来，就让它们来。如果它们去，就让它们去。你认为你在思考这个想法是一个谎言。从你的头脑中放松下来。放手。解脱。

放开——随时随地

当你静坐时，自然会有一些念头出现。当你看到一个念头出现时，不要给它赋予意义。只有当你把它与过去连接时，你才会赋予它意义。在不赋予它意义的情况下，只要记得放开，看看会发生什么。当你记得“让我从这个念头中放开，让我不给它赋予意义”的那一刻，会有几秒钟的寂静间隙。当你觉知到寂静的存在时，它会变成另一个念头。然后也从那个念头中放开。然后，又会有几秒钟的间隙。然后，又一个念头会出现：“我在寂静中”或“我正在放开”。也从那个念头中放开。只是让那个间隙或寂静变得越来越长。这就是全部要点。

头脑的本性就是几分钟后走神。当你记起来或觉知到头脑走神了，就放开。无需内疚或因为头脑走神而感到焦躁。当你记起来的那一刻，放开，仅此而已。

在最初的层面，它可能非常粗重，像一场激烈的斗争。你可能需要像念*真言*[155]一样说出“放开”这个词。但只需片刻，你就会看到它变成了一个精微的过程。

通过放开……

每一刻都将是崭新的。

每一刻都将是狂喜。

每一刻都将是喜悦。

每一刻都将是兴奋。

放开是无穷兴奋的源泉——*极乐的永恒绽放（nithyananda spurana）*[156]。

---

155 真言（*Mantra*）——字面意思是“指示道路者”。具有强大正向振动效果的神圣音节。

156 *Nithyananda spurana*——极乐的永恒绽放。

业力循环可以被打破

如果我们能以这样的理解来真正管理自己的头脑——即我们的头脑连接念头，形成痛苦与喜悦之轴——并且保持放开，我们就能安住于佛陀所说的正念之中。我们能够安住于觉知与当下。正是我们的思维过程，不断地将我们从过去带到未来，又带回到过去，不让我们安住于当下这一刻。

请清晰理解这一点：当我们安住于当下时，我们就能远离烦恼，既无恐惧也无欲望。我们能够在没有恐惧与欲望的情况下行动。你也许会问：怎么做到？如果我不渴望某件事，我怎么可能有动力去做它？根本不需要动力。你觉得是动力让你呼吸、让你消化食物的吗？是那内在与我们周遭的能量之智慧，让我们得以生存与成长。我们活着，不是因为我们自己，而是尽管有我们自己。

当我们不执著地行动时，我们的行动便没有后果，我们的行动也不产生*业力*。

什么是*业力*?

《伊娑奥义书》[157]中有一句非常优美的偈颂：

Om poornamadah poornamidam
Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya
Poornamevaavashishyate

从整体中产生了整体。如果从整体中移去整体，剩下的只有整体。我们的本性就是寻求完整。我们的本性就是无论做什么都寻求圆满。

无论是吃、喝、跳跃、阅读、交谈、睡眠还是冥想——在我们所从事的任何活动中，我们的本体都渴望完整体验那活动，全然投入其中。我们是否对每一个行动都完全清醒？我们是否在生命的每一刻都保持觉知？

一则小故事：

有个人乘出租车去机场。司机开车极快，即便在转角和急转弯处也是如此。乘客被他的驾驶吓得魂不附体。

---

157 《伊娑奥义书》（Isavasya Upanishad）——*吠陀*时代重要且最古老的经典之一。

最后，司机看到惊恐的乘客，说：“你为什么不学学我转弯时的做法？闭上眼睛就行了！”

当你没有完全觉知、没有全然投入于你正在做的事情时，你的本体便未能在那次体验中获得圆满。那不圆满的体验会留在你内在，不断牵引你强烈地再次做那件事，使它圆满。这就是*业力*。

*业力*是留在我们内在、不断牵引我们去使之圆满的不圆满体验的集合。

凡是我们强烈而深入地去做、去体验的事，总会离开我们的系统。它会让我们获得解脱。任何我们没有完整经历过的体验——没有从中获得完全的圆满、没有投入全部能量、注意力和觉知的体验——就会作为*业力*留在我们内在。

虽然我们携带着一些*业力*，但本质上我们就是完全的圆满、完整。因此，任何尚未圆满的*业力*都无法在我们内在停留太久。它会竭尽全力使自己圆满。它会一次又一次地驱使我们经历同样的活动，使它能够圆满。任何欲望、任何体验，只要在我们的系统内尚未圆满，就会作为*业力*留下来，一次又一次地推动我们，让我们经历相同的体验，直到它圆满。

我们缺乏清晰、缺乏圆满，带着深重的无明去思考、说话和做事。所有这些念头、言语和行动共同构成了我们的*业力*包袱，因为它们没有一项能让我们获得圆满。当它们不能带来圆满时，我们的*业力*就会驱使我们设法使它们圆满。

我们自己的念头、言语和行为，变成了我们的*业力*，驱使我们以某种方式去达到圆满。

当下是过去所有决定的总和

请清晰理解：你现在正在读这本书，是因为你过去所有的决定。你决定注意那本陈列着的书。你决定买下它。你决定现在坐下来读这本书。所有这些决定的总和，构成了你此刻坐在这里。

所有这些过去决定的总和，就是你的当下。现在，用同样的逻辑来说，你当下所有决定的总和，就是你的未来。

这就是*业力*理论的精髓：你全部过去的总和就是当下，你全部当下的总和就是你的未来。

你全部过去的总和就是当下。你全部当下的总和就是你的未来。问题在于，我们大多数决定都是在无意识中做出的。我们在无意识中做出成千上万个决定。这就是为什么我们无法将原因与结果联系起来。

将更多的觉知、更多的智慧注入你的思维系统。将更多的觉知、更多的意识注入你的决策系统。

在任何给定的时刻，未来是预定的，但只是*有条件地*预定。根据截至那一刻所有事件的总和，未来会是某种样子——这是预定的未来。但它是有条件的。有一个重要的因素能够也必将改变它，那就是你的意识、你的意志。

一则小故事：

有一次，两兄弟去见一位以能预见未来而闻名的圣人。兄弟俩向圣人行礼，问他能否告诉他们关于未来的事。隐士劝告他们说：“知道未来对你们未必是好事。况且，即使我现在告诉你们，你们的未来以后也可能改变。”

两兄弟坚持要知道自己的未来。圣人看着哥哥说：“你一年后将成为国王。”又看着弟弟说：“你注定会在一年后死于一个凶手之手。”兄弟俩开始往回走。哥哥欣喜若狂，而弟弟则很沮丧。

哥哥开始构建他的幻想世界，梦想着成为国王。而那个注定活不过一年的弟弟，则开始将时间投入灵性活动中。他利用时间去服务每一个人，很快便从抑郁中走了出来。

十一个月过去了。有一天，哥哥邀请弟弟到他家。他想找一块地来建造他计划中的宏伟宫殿——因为他很快就要成为国王了。他们正在一大片开阔地上走着，这时弟弟被一个半埋的罐子绊倒了。兄弟俩挖出罐子，将它移开。那是一大罐金币。

哥哥兴奋极了，开始大叫：“这宝藏就是为我准备的！这是为了给我建造宫殿和王国！”就在这时，一个强盗从灌木丛中跳出来，朝哥哥的头猛击一下，试图夺走罐子。弟弟扑向强盗，想要保护哥哥。但强盗用手中的匕首攻击了他。在挣扎中，强盗扔下罐子逃跑了。

哥哥非常感激弟弟救了他的命，提出分给他一半金币。弟弟礼貌地拒绝了，说他反正也活不了多久了。哥哥带着新得的宝藏，开始过起奢侈的生活，吃喝享乐。

一年过去了。没有任何王冠的影子。弟弟也身体健康。他们决定再次拜访那位圣人。他们见到他，问道："你的预言怎么会错？"圣人也感到惊讶，便进入冥想。然后他解释说："我告诉过你，命运是可以改变的。"

他看着哥哥说："你的命运改变了，因为过去几个月你那些不负责任的行为。你本应得到的王冠，被缩减成了一罐金币。"

他看着弟弟说："你的灵性生活、对神的信任与臣服，也改变了你的命运。死于凶手之手，被缩减为只是被他刺伤。"

要明白，命运并非刻在石头上。它很大程度上取决于你如何选择回应生命呈现给你的每一个情境。你的觉知会给你智慧和勇气，去改变你生命中的事件流向。

业力与 TPS

如果你不完全了解你的过去，你就会在未来重复同样的事情。如果你的每秒念头数（TPS）能够降下来，并且你如实地了解过去发生的一切，你就不会在未来重复同样的过去。那时你将成为*业力解脱者（karma mukta）*[158]，从*业力*中解脱。而目前，你是*业力束缚者（karma bandha）*[159]，被*业力*所捆绑，因为你还没有完全活过你的过去。

例如，童年似乎总是金色的。那是金色的过去。你可能会觉得大学时光很美好，但当你真正在大学时，你并没有真正那样觉得。为什么呢？因为现在你的痛苦变得更大了，相比之下，过去就显得很美好！现在你把快乐归因于过去，如果有机会，你便想重复它。但当你经历那段时光时，你真的体验了它吗？没有！

如果你能在当下这一刻放松下来，达到每秒零念头（零 TPS）的状态，至少持续十一个*刹那*[160]，你就能穿透时间之轴。如果你能在零 TPS 状态下保持二十一个*刹那*[160]，你将穿透时间之轴，并能改变未来。这掌握在你手中。

所有冥想技巧，都是降低你 TPS 的方式，让你能够穿透时间之轴。

---

158 业力解脱者（*Karma mukta*）——不受自己的行动束缚，因为这些行动是不带执著地进行的。

159 业力束缚者（*Karma bandha*）——被自己的行动束缚，因为这些行动出于私利。

160 刹那（*Kshanas*）——两个念头之间的间隔。

刹那

理解*刹那*[60]这个概念非常重要。英语中没有对应的词。因此，让我为你解释一下*刹那*是什么意思。*刹那*是一个时间单位。它并不是许多人以为的一秒或一分钟。

两个念头之间的间隔，就是一个*刹那*。我们习惯于从绝对意义上来理解时间。但*刹那*是绝对相对的！每个人的念头以及它们涌现的速率，都取决于那个人。*刹那*因人而异。

如果一个人焦躁不安，在一秒内产生过多念头，那么他的*刹那*就更短，因为两个念头之间的间隔更小。

如果一个人像冥想者那样平静沉稳，他在给定时间内产生的念头就更少。他的*刹那*就更长，因为两个念头之间的间隔更大。

业力——有意识选择的总和

你的生命，不过是你持续做出的有意识选择之总和。无论你愿意与否，直接或间接地，你都在做一切选择。不是别人在选择，是你自己在选择。

一则小故事：

一位员工走近老板：“先生，我妻子说，我应该向您要求加薪。”

老板回答说：“哦，那我今晚得问问我妻子，是否应该给你加薪！”

要明白，自始至终，都是你的选择，你的决定。你可能认为是别人在决定。但只有你自己在做决定。

一个小例子就能让你明白这个基本真理。如果有人批评你，你选择感到受冒犯。如果有人赞美你，你选择感到受恭维。由于你的习惯，你可能在无意识中做出这样的选择。不是别人在替你选择，是*你自己*选择了。因为习惯了认为是别人在影响你的决定，你已忘记是自己在选择。

每当有人批评你，你选择感到不安。每当有人赞美你，你选择感到受恭维。那不是别人的选择，而是你自己的。你可以选择任何一方。当有人批评你时，你可以选择不受冒犯，你可以选择保持冷静与放松。感到被冒犯与否，只是你的选择。

你每一分钟持续做出的所有选择，加在一起决定了你的人生。如果你不做决定，如果你任由事件来决定你的人生，你就陷入了一种“瘫痪”模式。我们目前的人生不过是一种瘫痪。只有当你决定不让任何外部事件、情境或决定强加于你，而去过自己的人生时，你才真正决定活着。

只要你不明白生命是你的选择，你的活着就只是瘫痪。

生命中的一切皆为你所做的选择

我们一天之中做出成千上万个决定。无论是思考、说话还是做饭，都只是为了做而做。

当你吃饭时，你是否完全投入到吃饭中？吃饭的时候，你却在计划下一个假期，或者想如何在工作中获得加薪。食物进入身体，但你并没有真正品尝它、充分享受它。如果你带着觉知进食，你自然会知道应该吃什么样的食物、吃多少。

无论你信不信，直接或间接地，你在生命中做一切选择。

没有别人在替你选择。做出选择的人是你。自始至终，都是你的选择，你的决定。你可能认为是别人在决定你的人生。不！一直做决定的只有你自己。

有人批评或侮辱你，你选择感到受冒犯。有人赞美你，你选择感到受恭维。

因为习惯，你在无意识中选择了这种反应。难道是别人替你选择了吗？不！这纯粹是你的选择。因为那已成为一种习惯，你已忘记是自己在选择。

一则小故事：

一个人被一位科学家邀请到家中吃午饭。他坐在餐桌前，注意到墙上挂着一块马蹄铁。据说马蹄铁能带来好运。他很惊讶，问那位科学家：“先生，我真不敢相信，您一个科学家，居然也相信马蹄铁能带来好运这种迷信！”

科学家答道：“不不！我才不信这种蠢事。但送我的人说，无论我信不信，它都一样会给我带来好运！”

是你自己选择如何回应、做什么决定。但你试图欺骗自己和他人，让自己和他人相信是别人在负责、是别人让你按他们的方式做事。

要明白，你可以决定做出不同的回应。例如，当有人批评你时，你可以选择不受冒犯。你可以选择保持冷静、放松和镇定。感到被冒犯与否是*你的选择*。

我们总认为自己得到了不公正的结果。这是因为我们无法将生命中许多事情的因果联系起来。我们浑然不觉，正是我们自己造成了那些后果。我们通过无意识地生活，亲手促成了这一切，最终积累了更多的*业力*。

习性、根源思维模式与业力

梵文中，有三个相互关联的概念：*习性（vasana）*、*根源思维模式（samskara）*与*业力（karma）*。

习性

*习性*是欲望的种子。例如，你走着走着，恰好看到一家商店外陈列着一条炫目的项链。你内心生起拥有它的欲望。这就是*习性*。

根源思维模式

*根源思维模式*是欲望种子发芽后长成的植物。当你一次又一次地看到那条项链时，拥有它的欲望在你内心变得更强烈。当你不断喂养拥有那条项链的欲望时，就如同给*习性*的种子浇水和补充营养。

内在空间所发生的腐化，我称之为*根源思维模式*，即铭刻的记忆。这些记忆进入你的内在空间，牵引你反复经历同样的体验。它们迫使你反复做同样的事情，迫使你反复经历同样的思维模式——即便你并不想那样。这些记忆，我称之为*根源思维模式*。

任何在你的意识或无意识层面运作的*根源思维模式*，都是你生命圆满的障碍。没有所谓好或坏的*根源思维模式*。没有一种*根源思维模式*是好的。充满*根源思维模式*的内在空间就是地狱。没有*根源思维模式*的内在空间就是天堂。不要试图将*根源思维模式*分类为好或坏。

*根源思维模式*本身，就其本质而言，就是负面的。就其本质而言，*根源思维模式*是压抑的。任何出于*根源思维模式*而做的事，都会把一切降低为无聊的空虚。任何出于深刻理解、仅仅来自你纯粹内在空间而发生的事，总会为你增添价值。

任何出于*根源思维模式*而做的事，都会给你增加越来越多的束缚。

从小到大的成长过程中，我们以各种方式收集了许多不同的*根源思维模式*。我们积累它们，也繁殖它们。即使我们不再采取任何行动，*根源思维模式*也会自行繁殖。

*根源思维模式*以不同的方式得到强化。有些*根源思维模式*只能通过行动来强化——当你重复那个行动时。有些*根源思维模式*只需接收相关信息就能强化——当你从外界接收到关于它们的输入时。还有另一些*根源思维模式*，既不需要行动，也不需要信息，只需回忆就足以让它们得到强化。

我们收集了这些不同层次的*根源思维模式*，即铭刻的记忆，并将它们存储在我们的系统之中，不断扩展。

业力

最终，当被欲望驱动，你执行了那个行动，它就变成了*业力*。欲望的力量驱使你最终买下了那条项链。那就是行动，即*业力*。

任何只完成了一半的事，都会在你的本体中留下一个*根源思维模式*（铭刻的记忆）。任何没有被全然活过的经历，都会在你的本体中留下印记或*根源思维模式*，它会一次又一次地牵引你、吸引你走上同样的道路，使它圆满。

成瘾的原因也与*根源思维模式*有关。根据我个人与数百万人接触的经验，至少有几千个成瘾案例是通过冥想痊愈的。关于成瘾的基本真相是：你生活得模糊不清，没有全然投入、没有以完整的生命去活。尚未圆满的欲望会在你内在创造*根源思维模式*，将你拉回来，通过一次又一次地重新体验那个欲望使那欲望圆满。

任何情绪——无论是愤怒、恐惧、对食物的欲望，还是对任何对象或人的执著——只要被强烈地经历过，就会直接让你从那种情绪中解脱出来。当你充分活过某件事时，你就完全从中解脱了。如果一个人一次次地回到同一个问题，那只能说明他或她还没有完整地经历过那个问题。

当我们活着时，一半的头脑在别处。帕坦加利说得非常美：“数量越多，质量越低。”对任何对象享受的质量一旦提高，其数量就会自行按比例减少。因此，需要提高的是质量。

生命不是一支短暂的蜡烛。它是一把耀眼燃烧的火炬。让它在你生命中尽可能明亮地燃烧吧。

身体七个层次中的*根源思维模式*

我们的身体有七个能量层。

第一层，是你所携带的物质身体层，由血肉构成。

第二层由你体内*普拉纳*的运动构成。*普拉纳*实际上就是你呼吸时吸入的生命能量。空气是带入*普拉纳*以维持你生命的媒介。*普拉纳*在你身体中的运动有五个阶段，它们构成了所谓的*普拉纳*[61]身或呼吸身层。

下一层是心智身层。你内心持续升起的连续话语或念头，被称为内在对话。那在你之内持续不断进行的内在对话，就是心智身层。

第四层是情绪层。可以说，那些不回应逻辑分析、强烈的内在对话，就是我们所称的“情绪”。

你在深度睡眠中体验到的寂静，是第五层。它被称为因由身层。

在深度冥想中，你从无念觉知中体验到的喜悦与强烈而充满活力的寂静，就是第六层。

第七层就是开悟。

我们在七个不同的层次中分别存储不同的*根源思维模式*。

慢性疲劳与物质层

与慢性疲劳或疲倦相关的*根源思维模式*，存储在物质身体中。这就是为什么当你尝试做一些运动、锻炼，甚至只是简单走路时，身体首先表现出来的就是疲倦。但如果你不去理会这些正在浮现的第一层*根源思维模式*，继续投入行动，突然间你会看到，同样的行动反而从你内在激发出能量。如果你开始走路，几分钟内你的头脑就会建议十次：“我累了。不……太多了！我们做得够多了！今天就到这里吧。明天再做。”但如果你不去理会这些*根源思维模式*，只管继续走，几分钟之内，同样的行动就会带来能量。

慢性疲劳——那种深刻的想要不动、想要休息、想要处于静止状态的感觉——存储在物质身体层。

---

[161] 普拉纳的（*Pranic*）——与普拉纳（*prana*），即生命能量有关。

慢性疲劳与对休息的强烈渴望密切相关。请理解，这种对休息的强烈渴望会带来那些让你卧床不起的疾病。

事实上，如果你看任何度假胜地——尤其是海滩度假村——的广告，它们总会展示一片美丽的海滩、一张舒适的躺椅，以及某人正在休息、看上去无比放松的画面。你看到那画面的一瞬间，你内在立刻有什么东西被触动了。你觉得自己也应该像那样躺着，完全休息，完全平和，深深宁静。这就是我所说的对*答磨*[62]的强烈渴望。

要明白，如果你真的找到同一片海滩、同一把椅子，躺下来，你并不会体验到你所想象的那份宁静。除非你耗尽你在物质层所携带的*答磨*印记、怠惰印记，否则你无法真正休息。你对休息的渴望反而不会让你休息，因为那渴望源自印记，源自*根源思维模式*。

试着找到同一片海滩、同一把椅子、同一条长凳、同一个地方，然后躺下来。在你开始休息的那一刻，几分钟后，这个*根源思维模式*就会平息，下一层的*根源思维模式*就会浮现出来。即使你做出休息的决定，如果它是基于*根源思维模式*，你仍然无法休息。

我可以说，当对度假的深层渴望、对休息的深层渴望——即慢性疲劳——离开你的系统时，你的灵性旅程就完成了百分之九十。这第一层的*根源思维模式*，是最糟糕的问题。

普拉纳层与欲望根源思维模式

下一层是*普拉纳*层，即呼吸层。与欲望相关的*根源思维模式*存储在*普拉纳*中，存储在呼吸之中。这就是为什么，每当你的欲望发生变化时，你会突然看到呼吸模式也随之改变。例如，如果你被强烈的欲望——如情欲或愤怒——所抓住，你的呼吸模式就会改变，变得紊乱。你越是基于这些欲望去采取行动，这些印记就会变得越强大。

---

[162] 答磨（*Tamas*）——不行动的属性。

心智层与内疚*根源思维模式*

第三层是心智层。在*普拉纳*[63]层，也就是第二层中，你存储的是关于“你的生活应该怎样”的念头。在心智层中，你存储的是关于“你的生活本不该怎样”的印记。这一层建立在内疚之上。

如果你的能量持续流向未来，那就是欲望。如果你的能量持续流向过去，那就是内疚。

在这一层中，你不需要重复同样的行动来强化印记。仅仅有关那个行动的信息或回忆就足以强化印记。例如，如果你看到了同一个地方，或者你见到了同一个人，或者你面临了同样的情境，那些印记立刻就会变强，并且被唤醒。

情绪层与痛苦根源思维模式

第四层与情绪有关。在这一层中，你存储所有与痛苦相关的影像。

要明白，这第四层——痛苦层——是非常强大的一层。你不需要任何行动或信息来强化这些印记。你既不需要行动，也不需要与痛苦相关的信息。所以，你不必一再经历同样的痛苦。你甚至不需要接收与那种痛苦相关的信息。仅仅这些印记就足够了。它们可以繁殖。它们可以直接扩张和繁殖。

因由层与深度睡眠

第五层是你在深度睡眠中体验到的。尽管这一层也有印记，但你无法对它们做任何事情，因为在深度睡眠中，你的头脑无法做任何事。这是一个无意识层。

如果你能在前四层中减少印记、*根源思维模式*的深度，第五层和第六层就会自然被净化。如果你清理了前四层，第五层就会被净化。如果第五层被净化，你就会越来越多地体验到第六层。第六层是冥想层。

如果你更容易进入深度睡眠层，这意味着前四层是干净的。如果前四层不干净，你就会在第五层中遭受更多痛苦。这就是为什么，当你的压力和负担更大时，生活中就会出现许多与睡眠相关的痛苦。

---

[163] 普拉纳的（*Pranic*）——与普拉纳（*prana*），即生命能量有关。

不仅如此，如果前四层的印记太多，在第五层中，你与身体之间的关系就会断裂。减少前四层中的印记，就是与你的身体交朋友。

我们没有意识到自己在如何滥用身体。要明白，如果你超重，那与其中一些印记直接相关。当你感到内心孤独和空虚时，你就会开始填充它。你用食物来填充，或用饮酒来填充。通常女性选择食物，男性选择饮酒。当然，在现代发达社会中，不能一概而论！当你感到空虚和孤独时，你必须拿什么东西来填充自己。

你生活中发生的每一件事，都与某些印记直接相关。我可以说，移除这些印记，就是与你的身体交朋友，与你的身体建立深厚的友谊。这是疗愈自己的最佳方式。

三种*业力*

*业力*分为三种——*新造业*（*agamya*）、*定业*（*prarabdha*）和*累积业*（*sanchita*）。

*累积业*就像一个银行，一个储备银行。要明白，这可能不是你第一次拥有身体并来到*地球*。你以前可能拥有过数百万个身体！在那数百万个身体中，无论你曾有过什么念头、说过什么话、做过什么事，所有这些尚未圆满的经历都变成了你的印记或铭刻的记忆。它们汇集在一起，就像一个银行，称为*累积业*。当我说“银行”时，它不是积累或储蓄，而是债务！你必须偿还所有贷款！

下一种*业力*是*定业*。*定业*的意思是：从*累积业*的银行中，你取出一些*业力*，并用它们来创造你现在的身体。然后你决定通过这个身体来享受并耗尽你所带来的所有*业力*。因此，*定业*只是你从*累积业*账户中提取的一小部分，你将其带入了这一生。你计划通过你的这个身体来享受或耗尽它们。

第三种*业力*是最糟糕的。它就是*新造业*，即你来到*地球*之后，因新的念头、言语和行为而开始积累的*业力*。

任何来到*地球*的人，都必须在他死亡之前耗尽他的*定业*。例如，假设你的*累积业*银行中有一千个*业力*。在这一千个*业力*中，假设你在获得身体时只取出了十个*业力*作为你的*定业*，心想：“这次让我完成这十个*业力*。”然而，来到地球之后，你非但没有去耗尽自己的*定业*，反而开始观察别人，并根据他人的欲望来收集*业力*。这些欲望是你从周围人那里借来的。由于这些借来的欲望，你产生了某些念头、言语和行动。

例如，如果你看到某个比你更美的人，你的念头就会因攀比和嫉妒而倍增。你基于念头创造*业力*。有时你会说别人的坏话，却对相关事实一无所知。当你这样做时，你就基于言语积累了*业力*。

摆脱日常烦躁之道——活出你的*定业*

让我从不同的角度来解释这三种*业力*。

你看，如果你把你所意识到、宇宙中可供你使用的所有可能性都考虑在内，我们称之为“*新造业*”。有各种各样的可能性。

你可以成为一条鱼，你可以成为一条蛇，你可以成为一个人，或者你可以成为一位神。所有这些都是可能性。我们称之为*新造业*。

还有其他可能性可供你使用。它们不仅存在于你的觉知领域之内——比如你所知道的鱼、猴子、狗、驴和人——还有许多你所未知的其他可能性。那些我们称之为*累积业*，即所知与未知的全部可能性范围。

全部是*累积业*，而摆在你面前的可能性是*新造业*。然后，当你进入这个身体时，你决定只在这些可能性的某些边界内玩耍。那就是我们所说的*定业*。看，当你降临时，你决定在某些边界内游戏。那个边界就是我们所说的*定业*。

来到地球后，你看到了许多摆在你面前的可能性，你试图去积累、去获取。那些可能性可以被称为*新造业*。

你所带来的这个*定业*，本身带有智慧来运行你的生命。

一个很大的难题是：你看到了太多*新造业*，太多可能性摆在你面前。正因为如此，你对自己*定业*——即你自己预先选择的可能性——的信任就减少了。由于眼前这些*新造业*、这些可能性，你认为自己的*定业*可能没有那么强大，不足以运行你的生命。

信任*定业*是有力量的。圆满你的*定业*，将带走你生命中一个非常负面的方面——持续不断的烦躁。从早到晚那种持续的烦躁，就是*新造业*的赠予。

从早到晚，从你起床的那一刻到睡着的那一刻，你都感到一种持续的烦躁。我们只需要有人犯个错，就会扑上去！我们一直在等待。任何出现在我们面前的人，都会得到我们的“祝福”！那种持续的烦躁，是因为我们以*新造业*为中心。

如果我们的能量、我们的内在空间以*定业*为中心，我们就不会携带现在这种持续的烦躁。这并不是说我们将不再工作或不再与可能性打交道。不是说我们会停止工作，不！我们会继续工作，但我们的根基将是*定业*。

你看，那种不断拒绝一切、不断感到烦躁的情绪，是因为我们的*新造业*，因为我们看到周围的各种可能性。我们追逐着各种选择、各种可能性、各种*新造业*。但我们忘记了，*定业*是非常有智慧、非常强大的。

全世界，只有两种人：内在空间以*新造业*为中心的人，和内在空间以*定业*为中心的人，仅此而已。内在空间以*定业*为中心的人，在宁静的觉知中过他们的生活。

以*新造业*为基础的头脑，只能被恐惧或贪婪所驱动。你可以在醒来时看到这一点。只有当你有欲望，或者被某种恐惧抓住时，你才会从梦境中出来。例如，你被激励醒来，可能是因为你希望送孩子上学，让她接受良好的教育、拥有光明的未来。或者你出于害怕上班迟到而起床，因为你害怕失去工作。

出于恐惧或贪婪而移动物质身体，就是我所说的以*新造业*为基础的生活。

跳出*业力*循环之道

你所有的行动无一例外地都由贪婪或恐惧所驱动，因此最终都是肤浅的行动，只会增加你的*业力*。

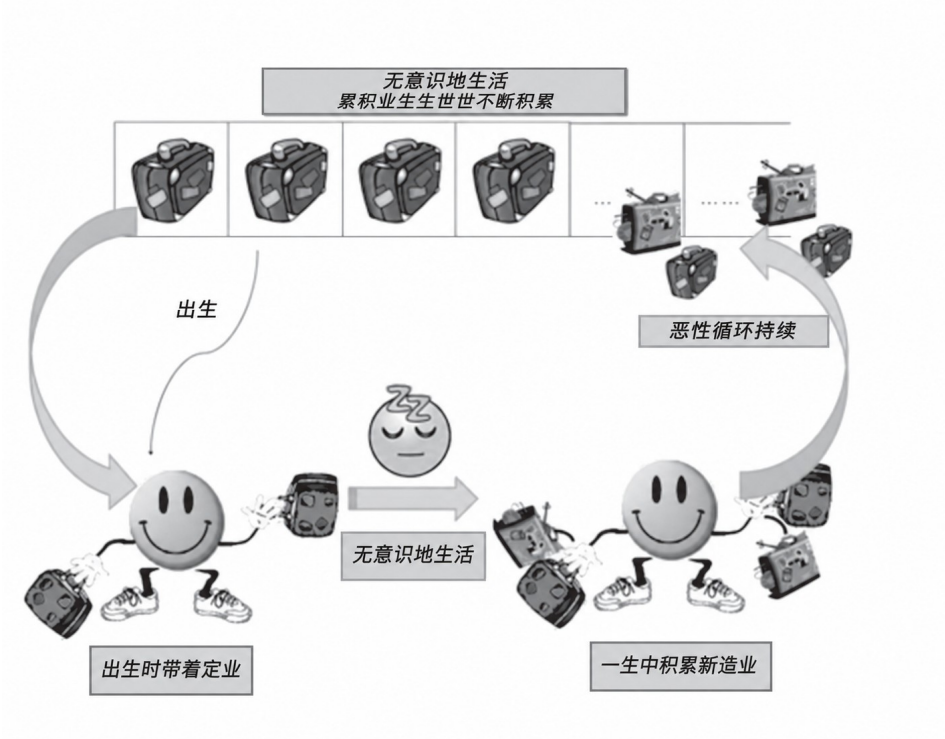
就这样，你最终积累了更多的*业力*。等你回去的时候，会发生什么？你的“*业力*账户余额”会因为你的*新造业*数量而增加！

假设你带着 10 个*业力*下来，你没有耗完带来的这 10 个*业力*，却多积累了 200 个！

下一次你投胎时会怎样？你的*累积业*现在是 1000 个，加上你这次新收集的 200 个*新造业*。你现在比上一世多了 200 个*业力*。你又从那堆里取出 10 个，带着另一个身体下来。但你只收集更多然后回去。这就变成了一个恶性循环。这就是我们所说的 *janma marana chakra*，也就是生死轮回，不断地投胎、死亡，一次又一次。

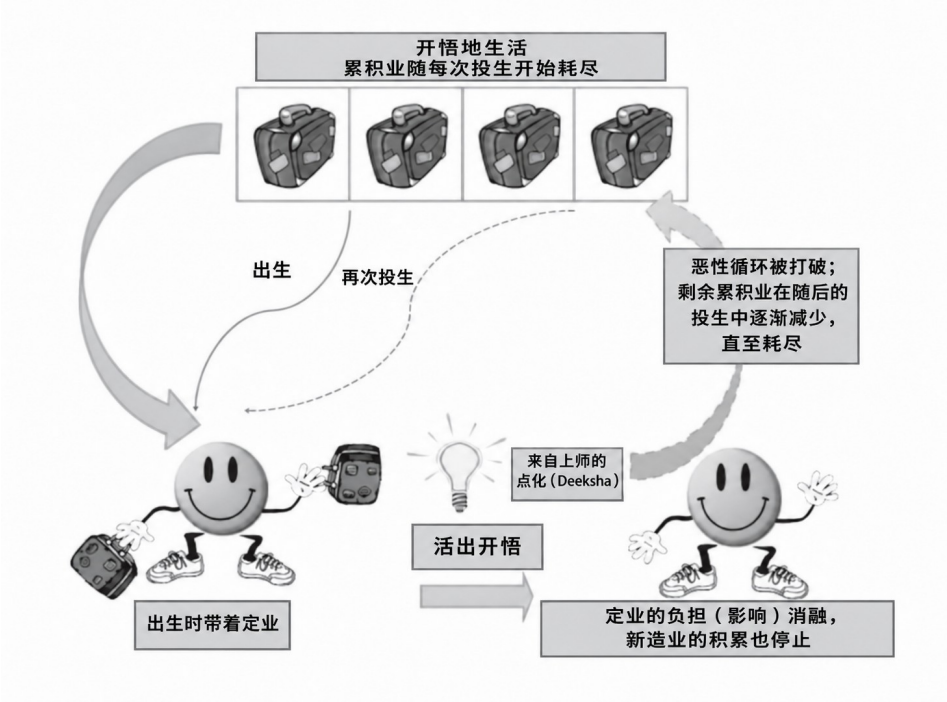
相反，当你活着的时候，如果有人让你认识到你不只是身体或头脑，是*业力*在影响着你，那么*业力*对你的影响力就会开始下降。你随后就会开始耗完你带来的*定业*。

比方说你带着 10 个*定业*投胎到这个身体。假设在这 10 个*定业*中，你有三个*根源思维模式*或三个印记，有能力让你陷入抑郁。如果你持续遵从那些印记，陷入抑郁，它们就不会只有三个，而可能变成十个。额外的七个*业力*就是*新造业*。如果你不去耗完你的*定业*，而是选择与之共存，你就会收集*新造业*。

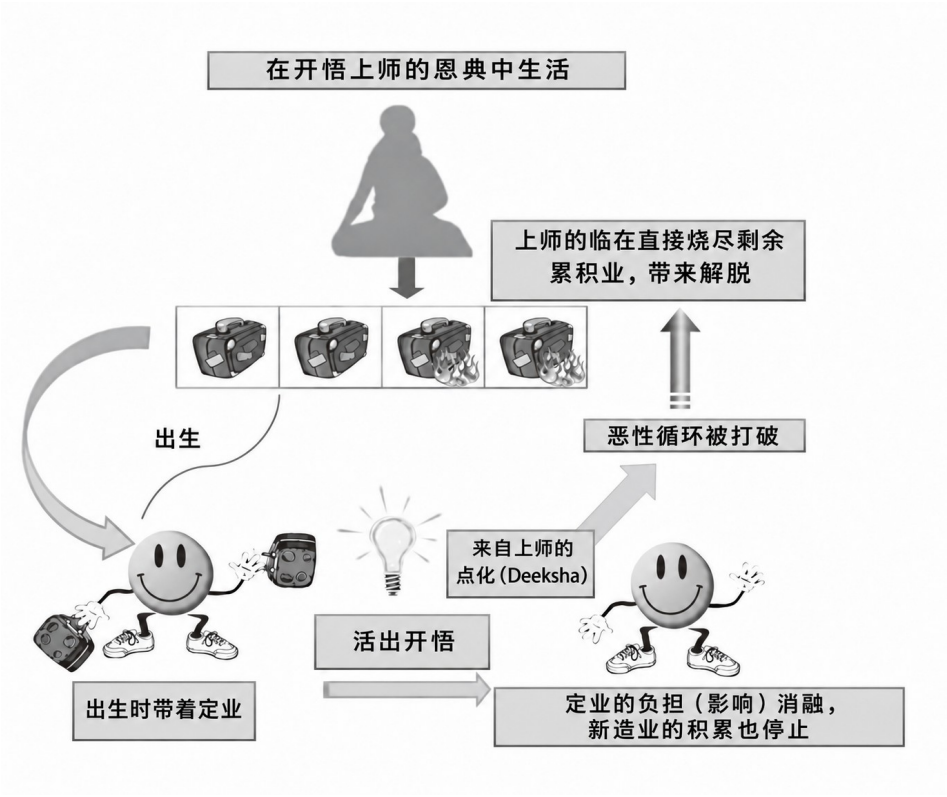


另一方面，每当这三个印记让你陷入抑郁时，如果你学过某种技术从中出来，那么这三个就会开始失去对你的控制力。因此，随着时间推移，十个*业力*中的三个就会离开你。每当你减少*定业*对自己的影响，不仅*定业*会被烧尽，积累新*业力*（*新造业*）的机会也会减少。

当*定业*失去对你的影响时，你就不再收集*新造业*。当这十个*定业*印记对你的影响停止时，*新造业*的收集也会停止，因为正是这十个印记负责收集更多的印记或*业力*。



现在让我们来说说*累积业*。要知道，你无法直接对你的*累积业*银行做任何事。要让*累积业*烧尽，唯有 *Guru Krupa*，上师的恩典，才会奏效。只有上师的恩典才能烧尽你的*累积业*。



宇宙因果法则

你被告知，积累罪孽会下地狱，积累功德会上天堂。我告诉你，社会只是用这些概念，通过恐惧地狱和贪婪天堂来控制你。

一个小故事：

一场灾难中，整个村庄被夷为平地。所有的男人和女人在天堂门口排队。神说：“我要男人们排成两队。在地上支配自己女人的男人站一队。被自己女人支配的男人站另一队。”

被女人支配的那一队绵延数英里。支配女人的那一队只有一个人。神很好奇，问那个孤单的男人：“你是怎么做到不被你妻子支配的？”

那人回答：“我不知道。我老婆叫我站这里的！”

当你被恐惧抓住时，你自然会听从社会的话。你不再是自己的主人。你被社会控制着。

要知道，并没有一个物理上存在于某处的地狱或天堂。地狱和天堂是你头脑的心理状态。

当你起善念、行善事时，你感觉良好，你就在天堂。当你生恶念、行恶事时，你感觉邪恶，你就在地狱。仅此而已。*业力*就是这么回事。这就是宇宙因果法则。

你的意图是什么，你就是什么。你的意图是什么，你就会成为什么。如果你创造的念头、言语或行为不是来自深层觉知，而是来自表层，那么你就创造了*业力*，这*业力*会进一步驱使你使那些表层的念头、言语或行为圆满。

充满生机的宇宙

当你意识到整个宇宙都是能量时，你就会明白它是一个活生生的存在。

我们的太阳系只是宇宙中极小的一部分，而宇宙有着不断的创造和不断的更新。创造新太阳系的大爆炸，以及那些膨胀过大而无法存活的恒星收缩成黑洞的死亡，持续不断地发生。科学家们现在相信，每次宇宙某处发生一次大爆炸，另一处就有相应的黑洞。两者缺一不可。所有的能量都是相互关联的。这就是宇宙*业力*。

有一种理论叫做混沌理论，它说中国的一只蝴蝶扇动翅膀可以在墨西哥引起一场龙卷风。这被称为“蝴蝶效应”。蝴蝶扇动翅膀可能引起气压的微小变化，进而可能导致一连串事件，最终引起世界另一处的巨大气压变化，造成龙卷风。没有一个原子的运动不伴随着别处另一个原子的运动。

如果你深入观察，我们招致的不只是自己所患的身体疾病，还有意外事故。问题在于，我们的思维是如此无意识，以至于我们无法将因果联系起来。

反应还是回应

*业力*意为行动。但行动可以分为两种。它可以是反应，也可以是回应。

当有人侮辱你，你变得愤怒时，他就让你按照他想要的方式行事了。如果他道歉，你的情绪立刻改变。所以他才是主人。你表现得像个奴隶。你是一个受害者，对局面毫无控制力。当有人侮辱你时，你立刻根据过去的经验做出反应。这种反应就是*业力*。它是一种束缚力。它会为你制造枷锁。

但回应与反应完全不同。当有人侮辱你时，你不必屈服于内心升起的愤怒情绪。你可以客观地倾听他说什么，而不去评判是好是坏、是对是错。首先你倾听他说话，不立刻反应。然后你有觉知地回应。你不是从过去反应。你是从当下回应。

如果对方是对的，你会感谢他为你指出了一些东西，让你对自己有了觉知。如果他是错的，你只需观照那情绪而不反应。如果那话不是真的，你为什么要反应?

乔治·葛吉夫[164]生平的一个美妙故事：

乔治·葛吉夫[164]九岁时，他的父亲去世了。他出身贫寒，但他的父亲是一个非常诚实和有操守的人。父亲临终时，他把葛吉夫[165]叫到床前，给了他最后的教导。

如果有人侮辱你，静静而仔细地倾听他所说的话。然后对那人说：“我很感激你对我如此关心。二十四小时之后，我会来给你答复。”葛吉夫答应父亲，他会永远遵守这个建议。

葛吉夫年老时对弟子们说：“我父亲这个简单的技巧帮了我极大的忙。因为二十四小时之后，谁还会继续生气呢？二十四小时之后，要么你发现那人是对的，要么他是错的。

如果他是对的，那就意味着你有机会学习和提升自己。你对自己的觉知增加了。如果那人是错的，就没有必要激动，因为那话没有真实的基础。”

让你的回应像镜子的纯净反射一样，不带评判。让它不来自过去的*业力*包袱，而来自当下的新鲜。任何来自过去经验的都会形成*业力*锁链，任何来自当下的都会带来解放。

你创造你自己的*业力*。*业力*不创造你。你不是你行为的副产品。你比你的行为大得多。

---

164 乔治·葛吉夫（George Gurdjieff）——希腊亚美尼亚裔神秘家和灵性导师，以“第四道”原则闻名，对应于*吠陀*传统中的图里亚（*turiya*）状态。

165 乔治·葛吉夫（George Gurdjieff）——希腊亚美尼亚裔神秘家和灵性导师，以“第四道”原则闻名，对应于*吠陀*传统中的图里亚（*turiya*）状态。

上师没有*业力*

一个美妙的故事：

有一个美丽的花园，园中有许多树木和各式各样的花果。三个朋友正走在这座花园附近，花园周围有一道高墙。其中一人爬上墙，往里偷看。

他喊道：“哦，多美的花园啊！”他跳进花园，开始享用水果。第二个人爬上墙，也看到了花园。他也觉得花园很美，但他有几分礼貌。他转身对下面的第三个人说：“亲爱的朋友，下面有个美丽的花园。来吧，我要进去了。”说着，他也跳进去，开始享用果实。

第三个人爬上墙，看到了花园。他看到他的两个朋友，明白了他们所享受的喜悦与极乐的程度。然后他对自己说：“让我下去告诉所有人这个美丽的天堂。我要带他们大家都来享受这个花园。”

化身，就是降临世间，向同胞讲述祂所体验到的那个极乐境地的人。

从神圣之境降临到地球，表达那神圣的极乐，并让你领悟祂所体验到的境界——这样的人就是化身。化身本身没有*业力*。祂们没有什么要达成，也没有什么要获得。如果祂们没有什么要享受的，为什么还要在身体里呢?

祂们降世，只为对人类的爱。化身投生为人，只是为了将更多众生从生死轮回、从*业力*的掌控中解放出来。

只有意图重要

一则出自虔信类*吠陀*经典《博伽梵谭》[166]的美妙故事：

克里希纳与祂的牧牛女[167]*朋友们来到亚穆纳河*[168]*河畔。他们想要过河，但无路可渡。*

---

166 《博伽梵谭》（Bhagavatam）——印度教最重要的史诗，描述毗湿奴的诸种化身，尤其是祂作为克里希纳的化身。作者毗耶娑也是历史传说（*itihasa*），即史诗《摩诃婆罗多》的作者。

167 牧牛女（*Gopis*）——照料牛群的女性，是开悟上师克里希纳的信徒。

168 亚穆纳河（Yamuna）——印度的一条圣河，与开悟上师克里希纳有关。

克里希纳宣告：“如果我是真正的梵行者[169]*，就让亚穆纳河*[168]*分开，让我们过去。”*

亚穆纳河[68]*分开了。*

从外表上看，克里希纳似乎像其他普通男人一样，与女孩们在一起。但克里希纳超越了身体和头脑。祂的行为不带普通人的意图。任何行为的意图才是重要的，而不是行为本身。

意图是包袱，是*业力*，而不是行动。如果行动产生了意图，它就成了包袱。没有最终目标的纯粹行动就是*业力*。

上师的临在影响意图

你看，在上师的临在中所做的任何事情，你都是为上师而做的。你知道这绝不可能为你建立名声或声誉。所以，行动在没有意图的情况下发生。没有意图。意图是上师的。行动是你的。意图存在于没有意图之人的本体之中！

你看，全部的*累积业*可以是你的，也可以是我的。我的是神圣的游戏。你的是受苦。在最初，你全部的*累积业*也是以神圣的游戏开始的。但是，在积累了越来越多的*新造业*之后，它变脏了。

因为我没有*业力*，当你与我一起流动时，你也会没有意图地行动。没有意图的行动就是活在开悟中。

没有意图的行动免于*业力*

如果一个人犯了十起谋杀案，谋杀的数量不会被记录。但凶手的心念强度会被记录。是品质、心念状态和态度，承载着*业力*的负担。

这就是为什么克里希纳在《薄伽梵歌》中反复强调，意图比行动重要得多。这就是整部《薄伽梵歌》的讯息。祂说：“当你没有意图时，由我来照顾。”

行动不被记录。只有意图被记录。

《摩诃婆罗多》[170]中有一个关于妓女和僧侣的美妙故事。

---

169 梵行者（*Brahmachari*）——字面意思是“与实相一起生活的人”。一名*吠陀*学子，通常指年轻的独身僧人。

170 《摩诃婆罗多》（Mahabharata）——印度教的历史传说（*ithihasa*），即史诗；其核心人物为五位般度族王子、他们的百位俱卢族堂兄弟及开悟上师克里希纳。

有一个僧侣住在一个妓女的对面。他经常数去她家的男人数量，并想象她生活方式的种种。而那个女人所有的空闲时间都用来向克里希纳祈祷，求祂把她从悲惨的生活中解救出来。

有一天，他们同时死去。两人都来到了阎魔[171] *的法庭。阎魔*[171] *看着他们一生的记录，做出了裁决：僧侣应该下地狱，那个女人应该上天堂。僧侣震惊了，开始抗议："我过着如此虔诚的生活，而她过着如此不道德的生活！怎么能让我下地狱，让她上天堂！"*

阎魔[72] *回答说："在我的审判庭里，你的行动没有价值，只有你的意图才重要。你穿着僧袍，外在过着好生活，但你的内在空间充满了情欲。所以在外面的世界，你的身体现在被光荣地安葬，但你必须下地狱受苦。而那个女人的心始终与克里希纳同在，即使她的身体被出卖给男人。所以她的身体甚至没有人来做最后的仪式，但她要上天堂。"*

你可能会问，人们可以为所欲为吗？他们就可以做不道德的事和杀人吗？

一个开悟者，一个化身，与存在是一体的。一个开悟者只能与存在和谐地运作。祂不可能不和谐。一个开悟上师的行动，绝不可能是没有觉知和慈悲的。

因为我们没有那样的意识或觉知，我们不能为自己的行为辩解，说它们与开悟者的行为相似。要非常清楚，行动在外表上可能看起来相似，但意图、内在空间、态度，是完全不同的。

阿迪·商羯罗生平的一个美妙故事：

有一次，商羯罗和弟子们云游时，突然感到口渴。他们身处荒野。他们继续前行，终于遇到了一家店铺。

商羯罗上前对店里的人说想喝点水。那人说："对不起，我除了酒什么都没有。我只有这个。"

商羯罗回答："好吧，请给我一些。"祂喝了一杯酒，并向那人道谢。弟子们看到他们的上师喝酒，震惊不已！口渴的弟子们决定跟上师学，都喝了个尽兴。

---

171 阎魔（Yama）——印度教的死亡与正义之神。

172 阎魔（Yama）——印度教的死亡与正义之神。

当他们继续上路时，商羯罗仍然正常行走，但弟子们受到酒精的影响，连下一步都走不稳。他们走了一段路后，遇到了一家铁匠铺。

商羯罗走向那个正在往模具里倒铁水的人。祂向那人要一杯水。那人道歉说没有水可以给。商羯罗说：“好吧。那就把铁水给我吧。”

那人和商羯罗的弟子们都惊呆了。那人把滚烫的铁水给了商羯罗，祂像喝水一样直接倒进嘴里！

然后祂转身对弟子们说：“你们也可以喝了。”弟子们低着头站在那里。商羯罗随后解释道：“不要学我做什么。要学我说什么。否则，你只是在选择听从你的头脑。”

要知道，开悟者存在的层面与普通人的存在层面是不同的。所以祂们不需要、也不能按照通常的逻辑行事。重要的是祂们的意图，而这是无法用普通逻辑解释的。

一个开悟者没有个人利益，因为祂没有个体身份。祂的身份已消融在整个宇宙的身份之中。

意图与行动

如果意图的深度较大而行动较少，这个人就是懒惰的。他处于懒惰或*答磨*状态。

如果意图和行动的深度相同，这个人处于不安的行动或*罗阇*[173]状态。

如果没有意图，只有行动，他就是无目的行动，也就是*萨埵*[174]状态。

这就是为什么克里希纳在《薄伽梵歌》中说：“战斗吧，阿周那[175]。”被记录的不是“杀戮”的行为，而是意图。阿周那[175]的意图就是克里希纳的意图，而克里希纳是一个没有意图的存在，因为祂与宇宙是一体的！

---

173 罗阇（*Rajas*）——三种属性（*gunas*），即自然属性之一。攻击性的属性。

174 萨埵（*Sattva*）——三种属性（*gunas*），即自然属性之一。被动行动的属性。

175 阿周那（Arjuna）——印度伟大史诗《摩诃婆罗多》中的战士王子，般度家族五兄弟中的第三位。他是开悟上师克里希纳的弟子，从克里希纳那里接受了《薄伽梵歌》中的智慧。

当你与宇宙和谐行动时，整个宇宙都祝福你。你身边会吸引各种正向的巧合。这就是为什么，当人们为这样一个人的事业贡献一点点时，他们就会从四面八方得到丰厚的回报。

每日意图的力量

我们有七个层面或七个能量身：物质身、*普拉纳*[176]身、心智身、以太身、因由身、喜悦身和*涅槃*[177]身。请理解，在因由层中，我们所收集的*业力*，也就是*新造业*，完全可供我们使用。你看，在因由身中，你可能有打板球、高尔夫和网球的技能。但如果你从沉睡中醒来时带着强烈的意愿或意图去打板球，那么你也会从因由身中带来打板球的智慧。你会自然地被引导进入相应的情境、氛围和智慧。如果你晚上睡觉时带着强烈的意图去打高尔夫，早上醒来时仍然带着强烈的意图去打高尔夫，那么你就会带来打高尔夫的智慧。

因由层是一个交换场所。就像货币兑换一样。在因由层中，你可以交换任何东西。当你进入因由层时，如果你每天都有那样强烈的意图，今生的*业力*本身就可以被改变。这才是真正的自由。

强烈的意图有能力改变收集的*新造业*和今生的*定业*。它无法改变总的*累积业*。*累积业*只能通过上师（一个没有*业力*的人）的恩典来改变。

使命还是机器？

接近上师，做上师所说的事，没有意图地行动——整个生命的游戏就在于此。

没有意图的行动就是使命。如果你带着意图行动，你就像一台机器。

如果你没有意图地行动，你就是使命本身。机器还是使命，选择权在你。在你遵照我的意图行动而不添加你自己的意图之前，我会一直训练你。只需按我说的去做，不要从你的意图、你的贪婪和恐惧中寻求激励。没有意图的纯粹行动会带来圆满。

---

176 普拉纳的（*Pranic*）——与普拉纳（*prana*），即生命能量有关。

177 涅槃的（*Nirvanic*）——与涅槃（*nirvana*），即极乐有关。

今生的*业力*是什么？你总*业力*的一个缩影

还有一件重要的事，请理解这个概念。

假设在你的总*累积业包袱*中，100 个欲望与你的*海底轮*（与贪婪和性欲相关的能量中心）有关；100 个欲望与你的*本我轮*（与恐惧相关的能量中心）有关；100 个欲望与你的*脐轮*（与担忧相关的能量中心）有关；等等。假设你有 700 个这样的欲望，每个*脉轮*各 100 个。

从每个*脉轮*的这 100 个欲望中，你各取了 10 个来到这个世界。总*累积业*中的这个小样本就是你今生的*定业*。

如何消融今生的*业力*？只需通过你的呼吸

另一件要注意的重要事情是：如果你不向今生的*定业*添加收集的*新造业*，今生的*业力*仅凭呼吸就可以消融。它会在你的思维模式本身中消融。

例如，看到某人时如果性欲在你心中生起，在那个意图和情绪本身中，今生的*定业*就会消融。相反，当你采取行动去满足性欲时，那个行为就会产生收集的*业力*——*新造业*。如果你不采取行动，你就不会收集*新造业*。通过呼出欲望，今生的*定业*就会消融。将觉知呼吸进欲望中，有能力燃烧你尚未满足的欲望，并能消融今生的*业力*。

在我们的二级尼希亚南达激发计划中，参与者会经历一个*普拉纳*层面的冥想，以消融欲望，也就是储存于该能量层中的*根源思维模式*。他们列出所有欲望，然后在冥想中追逐这些欲望，通过将觉知呼吸进欲望中，来消融今生的*根源思维模式*。

将同一把剑指向内

*业力*不是奖惩法则。它不是神用来惩罚人犯罪的方式。它是你自身心理状态的反映，给你“天堂”和“地狱”的体验。

一个小故事：

一名交警抓到一个超速驾驶的人。他正要给他开超速罚单。

突然，后座的一名女子开始尖叫：“看，我告诉过你会被抓的！谁让你开那么快的？我跟你说要小心、慢下来、注意看，你让我闭嘴。现在看，被抓了吧！”警察问司机：“她是谁？”司机叹了口气说：“我老婆。”

警察撕了罚单说：“开走吧。你已经受够了惩罚！”

当你生气时，并不是说你会有罪孽并在来世偿还。你现在就在承受愤怒的痛苦。那本身就是你所受的地狱！你在内心承受着痛苦，正如你折磨着你所愤怒的那个人一样。

你向外吐出的火焰，也会以同样的强度在你内在燃烧。无论它是否烧到对方，愤怒之火必定会烧到你。用来砍向外面的剑，也以同样的强度在你内在砍向你。记住，那是一把双刃剑。

佛陀生平的一个美妙故事：

有一个人来到佛陀面前，朝佛陀的脸上吐口水。佛陀擦干净脸，问那人：“你还有什么想说的，还是就这些了？”

阿难，祂亲近的弟子，非常愤怒。他怒气冲天，竟然有人无缘无故地来朝他的上师吐口水。他对佛陀说：“上师，如果你允许，我来处理这个人。”

佛陀回答：“你忘了吗，你是一个僧侣、一个出家人[178]？那个可怜的人已经被他的愤怒折磨着了。看他愤怒的脸，看他的身体因愤怒而颤抖。在朝我吐口水之前，你觉得他是在庆祝跳舞吗？他被自己的愤怒逼疯了。他在那种疯狂的状态下来向我吐口水。

对他来说，还有什么惩罚比处于这种状态更大呢？他又对我造成了什么伤害？我只需擦掉脸上的口水。现在你不要激动，否则你就是在内心建造同样的愤怒。你为什么要惩罚自己？那是愚蠢的。去对那个可怜的人生起慈悲心吧。”

那个人在倾听，看到佛陀这样的反应，既惊讶又困惑。他本来期待佛陀会生气。那正是他想要的。但佛陀所展现的慈悲和理解，让他震惊不已！

佛陀对他说：“回家吧。你看起来很累，你已经惩罚自己够多了。忘掉你对我做的事吧。你没有伤害到我。这个身体终将归于尘土，人们会做各种事，包括吐口水。回家去休息吧。”

---

[178] 出家人（*Sannyasi*）——出离者。

那人被佛陀的回应彻底震撼了。他回到家。当晚他又回来了，跪在佛陀脚边哭着说：“请原谅我！”

佛陀平静地说：“我一开始就没有生气。我又怎么原谅你呢？但我很高兴看到你从愤怒中解脱，处于和谐的状态。记住，永远不要再做这样的事。你就是这样为自己制造地狱的。”

*正法*与*业力*

你应该知道一件重要的事：只接受那些经验过你的人的尊敬。他永远无法不尊敬你。即使他不尊敬，也只有他受苦。你不会受苦。活在*正法*[179]之道上，即正行之道，对自己有清晰的认识，只允许那些经验过你的人尊敬你。你会发现，即使那些人不尊敬你，你也不会受到任何影响，因为*正法*[179]如此强大。它充满你的内在空间，保护着你。

*正法*意味着清晰，对自己的核心、自己的理解保持诚实。

正法[179]就是我们所说的正行或有意识的行为。它不是社会所要求的道德行为。如果你遵循社会的法律，你会在外在世界得到保护。如果你遵循*正法*的法则，你会在内在世界得到保护。当你处于*正法*中时，你永远是对的，你永远不会陷入抑郁。

我们如此在意遵循法律以获得外在世界的保护。要知道，遵循*正法*吧。你永远不会陷入内在世界的困难和抑郁之中。

内在世界的问题比外在世界的问题更强烈、更难应对、更危险。当内在世界的问题发生时，你会立刻被动摇，并会招致外在世界的问题。

在你所有的人际关系中保持正行，保持清晰。你会发现，即使那些通过你的教导经验过你的人不尊敬你，你也不会感到受影响。那个人会陷入抑郁之中。就像国家法律被理性地制定并由社会恰当执行一样，*正法*的灵性法则由存在本身执行。*正法*被恰当地执行着，并且它仍然活着。

请理解，开悟者在地球上一次又一次地出现，只是为了提醒你这个真理——*正法*仍然活着。宇宙法则仍然活着。

---

[179] 正法（*Dharma*）——佛陀使用的巴利语 *dhamma* 一词所对应的梵语。也译为“正行”。

有一句优美的经文：*dharmo rakshati rakshitaha*。当你保护*正法*时，*正法*会保护你。当你维护宇宙法则并依它而活时，宇宙法则会增强你。*正法*的法则如此强大。

人们问我：“*上师*，我见过好人受苦、坏人享福。这你怎么解释？”

首先要明白一个真理：好人从不受苦。他们可能看起来在受苦。如果某处有痛苦，那就是*正法*失落了。认为好人受苦、坏人享福，这是一种扭曲的理解。

一句有趣的话：

什么是运气？就是让你不喜欢的人成功的那种因素。

扭曲的理解不是*正法*。

还有一件重要的事：你甚至不需要对你尚未亲身体验到的更高理解保持诚实。不。对你自己的理解保持诚实和真实。这就绰绰有余了。

如果你处于*正法*的层面，就完全处于那个*正法*中。那就是*自法*（*svadharma*）——与你的核心*正法*谐调一致，对其诚实。

你会看到，你不会再有任何不必要的内心波动。你不会落入低落的情绪。当你保护*正法*时，它保护你。我告诉你，当你保护*正法*时，它会给你如此多的力量和勇气。

责任

*业力*理论只是说：发生在你身上的一切都是你自己的作为。没有什么是从你之外发生的。你创造了发生在你身上的一切。大多数时候你没有觉知，你没有意识。所以你无法看到自己在做这一切。

如果你悲伤，观察并冥想你的痛苦。观察你如何制造了悲伤。看看你的痛苦根源如何在你内在。头脑不断地告诉你，其他人都是你痛苦的原因——配偶、朋友、老板，或者街上的那个人。它总是把责任推给别人。

一个小故事：

报纸上有一则招聘专业人员的广告，结尾写道：“我们需要一个负责任的人来做这份工作。”一个人来应聘。面试时，他自我介绍说：“我觉得我正是你们要找的人。”雇主好奇地问：“为什么？”

那人回答：“无论我在哪里工作，只要出了任何问题，他们都告诉我是我负责。”

要非常清楚，除了你自己，没有人对你所感受的、所做的负责。

没有你沉默的许可，没有人能让你受苦。一旦你明白一切发生都来自你内心深处，你会突然看到事情在改变。为你自己承担全部责任，看看你在所做的一切中变得多么完整。

当你停止责怪他人，当你明白你对一切负有责任时，你会越来越觉知到自己的每一个行动、每一个念头。

那份觉知就足够了。你会明智地行动。如果你*想*悲伤，你就悲伤。这没什么不对，只是全然地去悲伤。如果你觉得没有必要悲伤，你想要快乐，那就快乐。就是这样。

观察你如何制造你的痛苦。你是如何在内心建立它的？观察你是如何不断创造你的情绪的。不要欺骗自己，把你所创造的责任推给别人。那样你永远无法改变。你会一直痛苦，因为你无能为力。如果你认为是别人创造了这一切，你能做什么？你的角色是什么？那么你就什么也掌控不了。你只能等待别人改变。但改变永远不会发生，因为首先就不是别人在创造你的感受和情绪。

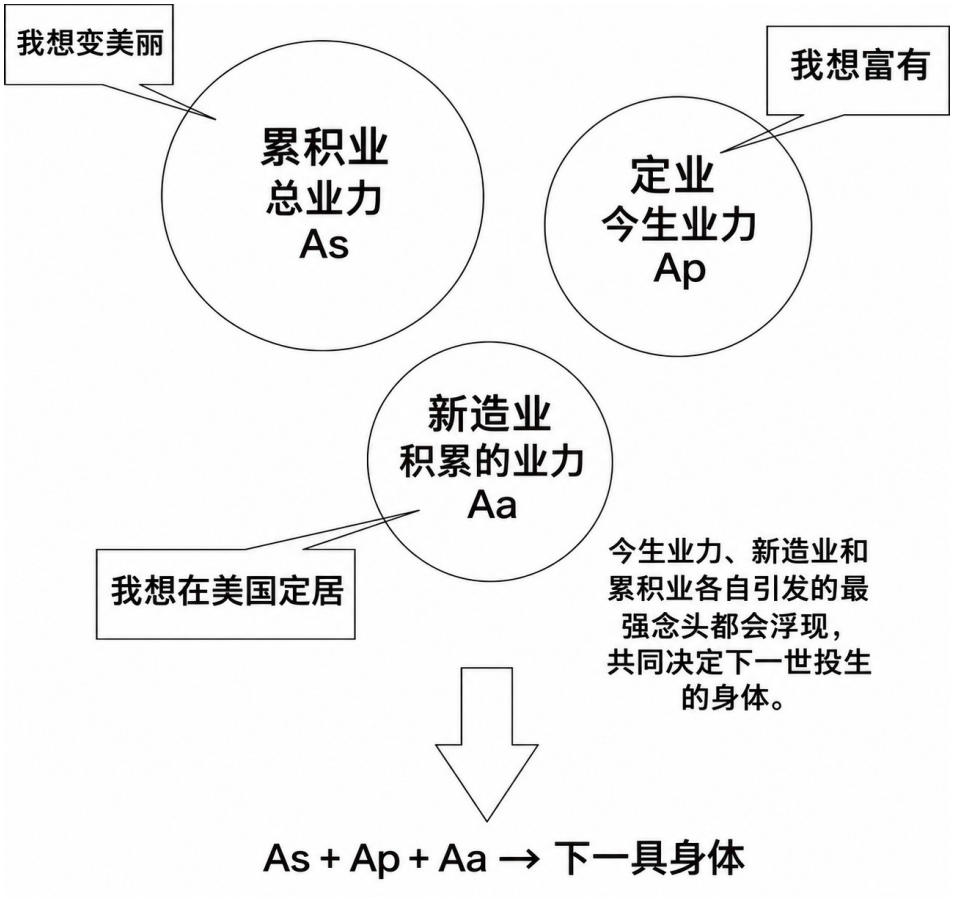
*业力*与下一个身体

我们如何选择下一世？

一旦生命力离开身体，在三个*刹那*之内，它就选择了下一个身体。

在死亡的那一刻，那一生最享受的三段体验会成为一个人的最后念头。下一个身体的选择来自于基于这三个体验的心念状态。

这三个念头分别来自总*业力*（*累积业*）、今生*业力*（*定业*）和所积*业力*（*新造业*）各一。基于此，今生的*定业*得以成形。



在一生中运用灵性生活的方法，会减少那一生所积累的*累积业*，因为这些领悟能帮助人带着觉知生活。

冥想有助于减少*定业*。它不仅作用于意识和身体层面，还能深入并清理无意识——在身体、心智和本体的各个层面上。

然而，*业力*银行中最大的余额，即*累积业*，只能通过上师的恩典来消融。

这三种*业力*消减得越多，下一具身体所面临的选择约束就越少。由于每一种*业力*都会对应一段需要经历的强烈体验，下一具身体就必须为这些体验提供空间。

就像这样。如果我说：“让我见一个会说英语的人。”我的选择就比说“让我见一个会说英语、西班牙语和德语的人”要多。

同理，如果你同时拥有三种*业力*——今生*业力*、所积*业力*和总*业力*——你下一世的选择约束就会更多。

例如，受你总的*累积业*影响的欲望可能是“我想变美”，受你今生的*定业*影响的欲望可能是“我想变富”，受你所积的*新造业*影响的欲望可能是“我想在美国定居”。

要让生命能量在三个*刹那*的短暂间隙中找到一具能同时满足这三种欲望的身体，是更为困难的。于是，它最终选择了那个能满足三种欲望中最强烈一个的身体。生命能量离开前一具身体时所携带的综合欲望，也就是那种心态，就是我们之前讨论过的*习性*——欲望的种子。

这三种欲望、这三个念头，会在三个*刹那*的一瞥中，呈现为一种*习性*。*习性*就像电视频道，而吸引*习性*的身体就像调到了该频道的电视机。*习性*的深度以及与*习性*相匹配的身体，会吸引生命能量。就像电视机调到卫星频道的频率就能接收相应的电磁波一样，*习性*也被身体所吸引。

生命能量，也就是灵魂，离开前一具身体后，在它选定的新身体离开母亲子宫的时刻进入其中。它在产道中进入身体。它离开前一身体时所离开的因由层的黑暗，对应于母亲产道的黑暗。由于身体已由父母的能量所准备，生命能量会根据它离开前一身体时所携带的欲望、*习性*和心态，来选择父母能量的组合。因此，不是父母选择孩子，而是孩子选择父母。

选择了特定的身体之后，灵魂或生命能量还必须满足它未能找到合适身体的其他两个欲望。然而，在穿越黑暗的过程中，灵魂所经历的深层痛苦会抹去它进入新身体前所携带的所有*习性*记忆。新生命不再记得它离开前一身体时的欲望。由于忘记了这些欲望，它非但没有去圆满那些欲望，反而在新身体中寻求新的欲望，积累更多的*业力*。

那么，在这三种*业力*中，如果其中一种消失了，选择的约束就会减少，生命能量在选择时就可以更加专注。通过理解生命和冥想，个人可以清理所积的*新造业*及今生的*定业*。上师的恩典则会减少总的*累积业*。

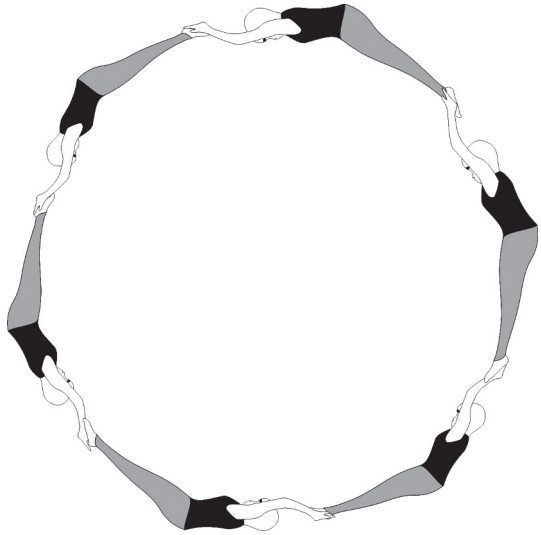
一旦总的*累积业*被清理干净，就没有理由再取一具身体了。如果那时仍然有出生发生，那并非出于任何原因，而是出于满溢的喜悦和极乐。这样的出生是自觉的选择，因为没有*业力*的牵引。所活出的生命，就是化身（*avatar*）的无因游戏（*leela*）。

生死循环是如何开始的?

对我们所有人而言，我们的总的*累积业*最初只是一场神圣的游戏。对于一位开悟的上师而言，它仍然是一场神圣的游戏——因为祂完全没有*业力*。因为可以玩而玩，这就是神圣的游戏。

我们出于选择而出生。我们忘记了*定业*，开始收集*新造业*，并扩展了总的*累积业*。然后，为了耗尽日益沉重的负担，我们不得不再次出生，从而收集更多的欲望和*业力*。生死循环就这样持续着。

请理解，你所积的*新造业才*是你的束缚。总*业力*和今生*业力*可以是神圣的游戏。游戏的结果就是那一世的*业力*。出生之后，如果我们不带所积*业力*去玩，它会始终是一场神圣的游戏。束缚来自于所积*业力*。



人下一世会投生为动物、鸟、昆虫，还是仍然投生为人?

这是个非常好的问题。让我大胆地宣告这个真理，清除所有围绕这个关于*业*轮的问题的迷思!

当一个人曾经投生为人，他就会继续投生为人，除非他做出了违背自己意识的行为，例如折磨他人，或以身体、心智、言语的形式，对以上师、自然和人类意识的形式呈现的存在施加暴力。这些行为的强度会被记录在宇宙的*业力*记录中。请理解，重要的不是行为本身，而是行为的强度。

如果一个人一生都活在低等意识中，他可能转世为动物。例如，如果他一生只专注于吃或睡觉，他可能转世为动物。

如果一个人在一生中从未体验过人类独有的品质——比如坠入爱河、寻求开悟——他将转世为动物，因为他虽有人类的身体，但人类体验的通道从未被唤醒。

如果我们对某件事有强烈感受，但这不是我们的*定业*，我们是否必须等待下一世？

不需要。你可以通过一个简单而强大的意志或*誓愿*[180]（sankalpa）来改变你的*定业*。*誓愿*[180]的力量可以在今生就引发你内在的重生。下一世可以现在就发生。例如，那些觉得自己被责任所困的人——尤其是居家弟子——问我："*上师*，请祝福我至少让我下一世能和您在一起。"有太多例子表明，仅仅几个月后，他们就得以来到道场[181]生活。这就是意志的力量。

开悟——回归家园

你就像存在之洋中的一道波浪。波浪从海洋中升起，却仍然与海洋相连。它可能认为自己有独立的存在，但这只是一个幻象。无论它是在上升、在海面上还是在下落，它始终是海洋的一部分。

出于喜悦，当波浪自行取用身体时，就不会有所积的*业力*，也就是*新造业*。一旦获得*新造业*，它就会污染原本纯净的总的*累积业*。这种*累积业*必须在下一世耗尽。被污染的总的*累积业*会产生生命与出生的循环。*业力*之轮就是这样开始的。

生命能量所占据的新身体并不记得生命能量在进入身体时带来的*定业*。所以，你不记得自己离开前一身体时的欲望。

在今生再次提醒自己那些欲望并使它们圆满，这就是修持*苦修（tapas）*并最终开悟的全部意义。

---

180 誓愿（*Sankalpa*）——誓愿或决定。

181 道场（Ashram）——印度教或佛教僧侣的修道院。

那么，当你出生时忘记了你是通过神圣游戏而来的，会发生什么？当总*业力*的重量变得过大时，你会意识到：“哪里出了问题。”你立刻醒来，再次开悟。这种倒带和回归就是开悟。

有时候，如果你做了一个非常糟糕的梦，一开始只会有“我在做梦”这个念头闪过。然后，你真的醒来了。那个“我在做梦”的念头的闪现，就是转向开悟。醒来就是开悟。

那个“我在做梦。整个世界是一场梦。”的念头，以及随后放下虚假的世界、抓住真实——这就是开悟。在这个世界里，同样的体验不断重复，让你疲惫和厌倦。它引发了“我在做梦”的猜疑。然后，你开始怀疑这个世界，怀疑世界所给予的承诺。

就像报纸上关于某个海滩度假村的广告，会展示海滩、餐桌、美食——看起来像天堂，承诺着奢华。你怀疑那个承诺，因为你意识到，如果一百个人看到这个广告去了那里，真正感受到广告承诺的那种极乐的人并不多。同样，在生活中，你也怀疑你的头脑一直作出却从未兑现的承诺。

克服*业力*的方法

重温以释放

到目前为止，我们所讨论的都是预防*业力*的措施。作为对*业力*的疗愈，我将给你一个简单的方法。从此刻开始，试着回忆你生命中所有的事件。从现在开始往回走，直到你的童年。记住你能记住的。

不要为那些你想不起来的而烦恼。请理解，你记不起来的只是残留的影响。它没有深深触动你，所以才没有留在你的记忆中。用这个方法尝试一年。重温是释放的绝佳方式。

我们的二级生命极乐冥想计划——尼希亚南达激发计划（NSP）——专注于这一耗尽自身*业力*的方法。它就像在开悟上师的临在中，进行一次彻底的灵性沐浴。

神祇与开悟的上师——你耗尽*业力*的道路

有一种方法可以不断地提醒自己不要去积累*业力*，并活在不受已有*业力*影响的状态中。第一步是清晰地理解：在更高意识的临在中，*业力*是无力的。

普通人与开悟上师之间有一个重要的区别。普通人没有能力用自己的意志让身体活过来。他的身体要么活着，要么死了——仅此而已。身体不受他的控制。

但对于开悟者而言，身体在祂的掌控之下。祂既可以让身体活过来，也可以让身体放松。正因为拥有这种能力，祂也能让另一个身体活过来！当一个开悟者选择让石头或金属“活过来”时，那块石头或金属就成为了祂自身的代表。

我们主要传统寺庙中的所有神祇，都是由开悟的上师注入能量的。阿鲁纳吉里·尤吉斯瓦拉[182]来自帝鲁瓦那马莱[183]，帕坦加利来自奇丹巴拉姆[184]，卡鲁拉尔[185]来自坦贾武尔[186]，孔加纳瓦尔[187]来自蒂鲁帕蒂[188]，米纳克希[189]来自马杜赖[190]；诸如此类的上师为这些寺庙中的神祇注入了能量。

因此，神祇被视为开悟上师的身体本身。即使在上师离开色身之后，弟子们仍继续供奉神祇。

神祇的身体被视为上师本人的身体。这就是为什么神祇会得到与开悟上师同等的尊重。

---

182 阿鲁纳吉里·尤吉斯瓦拉（Arunagiri Yogeeshwara）——帝鲁瓦那马莱的阿鲁纳查莱斯瓦拉寺建在阿鲁纳吉里·尤吉斯瓦拉的活能量墓冢之上。祂被认为是开悟上师希瓦的化身。

183 帝鲁瓦那马莱（Tiruvannamalai）——印度南部的寺庙城镇，尼希亚南达在此出生并长大。

184 奇丹巴拉姆（Chidambaram）——印度南部的一个地方，以供奉开悟上师希瓦舞蹈形态纳塔拉贾的古寺闻名，祂在这里被表现为空间能量。

185 卡鲁拉尔（Karurar）——南印度神秘圣人。人们相信，坦贾武尔的寺庙建在祂不朽的遗骸之上。

186 坦贾武尔（Thanjavur）——印度南部的一座城镇，以宏大的寺庙、学问和文化遗产闻名。

187 孔加纳瓦尔（Konganavar）——印度教圣人、博加尔的弟子。据说蒂鲁帕蒂寺建在祂不朽的遗骸之上。

188 蒂鲁帕蒂（Tirupati）——位于印度南部安得拉邦的著名寺庙，供奉毗湿奴的文卡特斯瓦拉或巴拉吉形态。

189 米纳克希（Meenakshi）——印度南部马杜赖的女神。据说祂是一位圣人，寺庙建在祂不朽的遗骸之上。

190 马杜赖（Madurai）——印度南部的寺庙城镇，是主要的朝圣中心，拥有供奉米纳克希及祂的配偶孙达雷什瓦拉的寺庙；孙达雷什瓦拉是开悟上师希瓦的一个面向。

例如，所有由阿鲁纳吉里·尤吉斯瓦拉[182]点化的弟子，都会世世代代供奉阿鲁纳查拉寺。你会发现，凡是供奉给上师的，也同样供奉给神祇。

上师即使在决定离世后，仍然通过祂们所注入能量的神祇持续与弟子同在。例如，即使在我生前，我的色身也无法同时出现在每个地方。因此，这些神祇被设定为在我色身不在的地方完成我的工作！祂们是我的代表！

神祇拥有独立的智慧。为神祇注入能量是一个重大的过程，就像生育一个孩子。这些被注入能量的神祇会直接回应你的祈祷。如果你以开放的心态与祂们相处，祂们会直接与你产生连接。

如果你看看我们的*普迦*[191]和道场[192]日常，你会发现：早晨，他们播放唤醒歌曲来唤醒主神。然后，他们会为祂奉上一小杯头发用油和一小杯牙粉，让祂刷牙！接着，给祂沐浴，供奉干净且熨烫好的衣服——就像供奉给上师那样。他们供奉食物，并举行晚间的*阿拉提*[193]。到了晚上，他们又以仪式般的方式送神就寝。

请理解，这一切并不是为神祇或上师增添什么，而是为我们自己增添什么！这就是与神共处。这就是修习神的临在。修习上师的临在就是*普迦*[191]。*普迦*[191]每天都要做，因为它是一种每天提醒自己神之临在的方法。

仪式

仪式是非常强大的工具，是强而有力的方法。很多人问我：“您已经开悟了，为什么还要做仪式？”我告诉他们：“正因为我已经开悟了，所以我正在教导人们为什么要做仪式以及如何做仪式！”开悟者不需要为自己做任何仪式。

一则小故事：

有一个人去餐馆，开始吃伊德利[194]*。*

他吃了八个伊德利[194]*，第九个伊德利*[194]*下肚后，他的饥饿感得到了满足。服务员走过来，递给他九个伊德利的账单。那人说：“这是什么？我只付一个*

---

191 普迦（*Puja*）——印度教的仪式性礼拜。

192 道场（Ashram）——印度教或佛教僧侣的修道院。

193 阿拉提（*Arati*）——在大多数*吠陀*礼拜结束时进行的火仪式，使用点燃的灯或樟脑，常伴以虔信歌曲。

194 伊德利（*Idlis*）——印度南部的美食，一种用米和小扁豆蒸制的食物。

伊德利的钱——就是第九个满足了我饥饿的那个！前八个伊德利没有起作用。只有第九个伊德利满足了我的饥饿。所以，我只付那个的钱！”

如果那个人没有吃前八个*伊德利*，第九个*伊德利*能让他吃饱吗？我们在生活中也恰恰如此。拒绝仪式的人，实际上就是在拒绝前八个*伊德利*！那些认为仪式是浪费、可以直接进入冥想和灵性体验的人，无非是在拒绝前八个*伊德利*。

请理解，第九个*伊德利*之所以有效，是*因为*有前八个*伊德利*。如果那个人没有吃前八个*伊德利*，第九个*伊德利*根本无法满足他的饥饿。同样，你的冥想之所以有效，是因为你真诚地经历了仪式性的礼拜！如果你拒绝所有这些预备步骤，认为可以直接吃第九个*伊德利*——你的饥饿还能被满足吗？

只要你认为自己有一具身体，你就只能通过另一具身体来与宇宙能量建立连接。只有当你失去身体意识时，你才能将神性也视为无形无相。在此之前，你需要某种形式、某种提醒性的仪式、某些可供礼拜的神祇。在冥想的同时进行仪式是很好的，这样可以培养坐下来做些*修行*、苦行的纪律。

否则，你就不会定期进行任何苦行或冥想。第一天，你会想：“今天我岳母在这儿。”或者“我工作太忙了”，然后跳过。两天后，当岳母走了或工作做完了，你会想：“送走岳母之后，让我享受一下假期吧！今天我不想冥想。”或者，如果你很开心，你会想：“今天我很开心，那为什么要冥想！”如果你很沮丧，你会想：“今天我很沮丧。我怎么能专注冥想！”你的头脑总是试图找些逻辑来跳过冥想。但如果把它变成一种仪式，你就找不到任何理由来跳过了。你只是去做。

仪式性的普迦——触点的强化

点化

仅仅依靠点化的帮助，你就可以减少*定业*对你的影响，迈向与生俱来的喜悦状态。你可以恢复纯净、不动摇的内在空间。你也可以停止收集*新造业*。

点化就是那知识或“触点”，将你带出这些沮丧的念头，将你带出*定业*的影响。

普迦

*普迦*是一种仪式性的供奉。*普迦*无非就是每天忆念所有迄今为止发生在你身上的“触点”，这样每当你遇到问题时，所需的触点就会自动浮现。

当上师在教导时，那甚至不是教导，而是一种强有力的体验。当你没有运用通过祂获得的点化，没有反复使用祂给予你的那些 *shaastra-shastras*[195]——知识武器时，它们不仅会失去力量，你甚至可能再也无法记起它们。这是需要理解的重要一点。

例如，假设你有一张床。如果你两年不用它，床并不会变得不能用，也不会消失。两年后，你仍然可以使用它。但是，如果你不运用所获得的知识和点化——两年后，它们可不会躺在你的卧室里等你来用！不，它们只会消失，仅此而已。

那么，你如何每天提醒自己所有那些发生在你身上的“触点”呢？每天坐下来提醒自己所有发生过的触点，这就是*普迦*或仪式。*普迦*的设计意图就在于此。

每天，无论你愿不愿意，当你坐下来进行仪式时，你都会自然而然地想起点化的体验。与上师在一起时发生的那些触点会从你的内在升起。仪式每天都在将你带回到纯粹的意识中。那些印记开始失去它们的力量。

当你出生时携带的印记开始失去对你的控制力时，进一步印记的收集也就停止了。当收集停止，已有的*业力*也失去了对你的控制力，那么，那个一次又一次将你带回超意识境界的人——上师——会在你离世时显现，连你的*累积业*也一并烧尽。

例如，如果你的孩子坐在那里努力地想搭一间小房子，你会怎么做？你会说：“好了，别费心了，我来帮你搭好。”同样，当一位弟子真诚地努力去除他的*定业*和*新造业*时，上师的恩典会自然降临，连*累积业*也一并移除！

请理解一个重要问题。我们这里所说的上师的恩典，并不仅仅取决于我。如果有人真心诚意地修持苦行或冥想，即使不靠我，恩典也会降临到他身上！它甚至不依赖于我。它是一种自动的机制！

---

195 *Shaastra-shastras*——作为工具、用于极乐生活的经典。

要清楚，它只取决于你自己的接收能力，而不在于我。我就像一片海洋，随时向每一个带着容器而来的人敞开，无论他们的容器有多大。如果你带着一个椰子壳来，你就带走那么多我。如果你带着稍大一点的容器来，你就带走那么多我。如果你带着更大的容器来，你就带走容器所能容纳的那么多。如果你有智慧，你会直接跳入这片极乐的海洋！

所以，点化或*普迦*意味着：每天提醒自己所有曾经与上师一起发生的点化和伟大体验，反复将自己带回到同样高度的意识中。当你每天都以同样高昂的精神状态准备好时，就意味着你已经为接下来二十四小时即将展开的人生戏剧做好了准备！在接下来的二十四小时里，你拥有了所需的能量。这就是做*普迦*的原因。

冥想与意识——*业力*的解药

只要你体验过哪怕一次纯粹意识的瞥见，就没有任何*业力*能够影响你。你的频率变得远高于*业力*的频率。*业力*只在你还有念头的时候才能发挥作用。在有意识的觉知中，你超越了念头。所以，你自然会开始主宰*业力*。任何一种冥想，只要强烈地去做，都能给你带来意识——真理——的瞥见。

这就是为什么人们说，冥想就像将底片直接暴露在阳光下。如果相机快门打开一秒钟，相机前的一切都会记录在底片上。如果快门完全打开不关，会发生什么？如果阳光直射在底片上，会怎样？已被记录的将被抹除。

当你出生时，在那一刻，相机快门打开了，生命进入了你的身体。当时外界场景中的一切都被记录了下来。我所说的“场景”，指的是那一刻的行星位置。这就是为什么出生的时间非常重要。基于此，你的意识运作。然而，在冥想中，我有意识地让快门敞开相当长的时间！因此，已记录的一切自然会被抹除！

所以，快门第一次打开是在你出生之时。快门第二次打开是在你被点化之时。这一次，快门被完全且自然地打开，让阳光射入，抹除你所有的*业力*。这就是为什么当你被上师点化时，你被称为“重生者”（*dvija*，即两次出生者）。操作你的相机、在那一时期内为你保持快门敞开的人，被称为 *guru*。祂就是上师。

永恒（Nithyam）——冥想（Dhyanam）——极乐（Anandam）

为了不积累*新造业*，需要的是人生的解答，也就是我称为 *nithyam*（永恒）的东西，因为你每天都在修习它们。要消融今生的*业力*，你需要冥想，也就是 *dhyanam*。这就是为什么你会发现我们的大部分冥想都基于呼吸。改变呼吸，让它加快、放慢、安静下来等，这就是我们冥想技巧的核心。唯一能够消融总*业力*的，是上师的恩典，也就是 *anandam*（极乐）。

所以请理解，*业力*仅仅是由深深的无知所产生的思想、言语和行为所带来的影响，它让你一次又一次地陷入熟悉的痛苦模式。打破这个循环的方法，就是调频到从上师那里获得的“触点”，并活在更高的意识领域中。

关于*业力*的迷思

问：当别人给予建议，或触碰他们时，我们会沾染别人的*业力*吗？我们有多容易受到别人*业力*的影响？

请理解，你不可能从别人那里得到*业力*。你自己的*业力*已经够多了！所以不用担心从别人那里沾染*业力*。

无论是通过触碰、给予建议、密切的身体接触还是近距离的接近，*业力*永远无法传递。与他人的密切接触中，如果你一直围绕在他身边，你可能会获得他的心态，但绝不会获得他的*业力*。当然，你需要在心智上足够坚强，才不会被他人的心态所影响！但如果你通过内在已经发生的“触点”而变得稳固，就连这也不会对你产生任何影响。

还要明白一点，我并不干涉你的*业力*。就像太阳升起时黑暗自行消散一样，在上师的临在中，*业力*也会被烧尽。*业力*，如同黑暗，只具有“否定性的存在”。它没有“肯定性的存在”。我的意思是，你不能像抓起话筒扔出去那样把它拿起来扔掉。正如“无光”被称为黑暗一样，*业力*仅仅是我们内在光明的缺失。它只是无知。它是无能量状态。

任何*业力*都可以通过忆念“触点”并依照触点所赋予的理解来生活而被烧尽。*业力*无非就是你的恐惧对它所抱持的信念。

*业力*的存在甚至不及恐惧的深度。恐惧可以深入到你的因由身——那个你在深度睡眠中坠入的能量层。如果你头顶悬着刀入睡，你会因为强烈的恐惧而

自动触及因由身。*业力*甚至没有那样的深度。它只是你自己的造作，可以通过理解、觉知以及有意识地决定不再通过思想、言语或行为积累更多*业力*来化解。

过一种只消耗*业力*而不积累更多*业力*的生活，这至关重要。这正是*吠陀*婚礼所倡导的理念。在*吠陀*婚礼中，夫妻发誓将灵性生活置于婚姻生活之上，共同生活。这简而言之就是决定合作，耗尽彼此的*业力*，而不再为对方制造更多*业力*。

通常，在婚姻中，男人出于性欲而行动，女人出于恐惧而行动。男人利用女人的恐惧面，女人利用男人的欲望面。这个誓言声明：他们只致力于耗尽彼此的*业力*，而不是利用对方或倍增彼此的*业力*。

问：可以通过做慈善服务来耗尽*业力*吗？

你需要审视社会服务的动机。诚实地面对自己。你做服务想要得到什么？

你是出于害怕不做好事就会下地狱的恐惧吗？是出于对好名声和公众关注的欲望吗？还是只是为了做点什么来让自己忙碌？是对美好死后生活的贪婪？是想要更好的下一世？

如果你被恐惧或贪婪所驱动，你永远无法全身心地享受服务的过程。你的一部分在做着服务的行为，而另一部分则陷入对服务好处的思虑之中。因此，你在那个行动中是不整合的。你无法通过它获得完全的圆满。

这样的行为同样会产生束缚。表面上、社会上，它看起来是好的，似乎没有束缚。但在你内在的空间里，你可以看到并非如此。整个人类都在结果导向的行动中摇摆。这种倾向也延伸到了服务中。至少在服务中，不要想着金钱或名声。不要想着打动别人。不要打算让人意识到自己的存在。

为了工作本身而工作！不要计划什么。在任何地方做任何服务。这种服务会为你的本体注入巨大的力量。每天至少花半小时做些无私的事情，完全不计较结果或对自己的利益。这样你就能体验到服务的真正喜悦。

*业力*只能通过深刻的理解、觉知和对意识的至少一次瞥见来耗尽。

问：您教导我们冥想。当世界其他部分正在受苦时，冥想的意义何在？与其冥想，不如去做些服务。

一则小故事：

曾经有一位以慈悲闻名的国王。他经常不声张地巡视自己的王国，看看臣民们过得如何。

有一天，他看到一个男孩在抓鸽子。男孩把鸽子紧紧握在手中，鸽子拼命扑腾。国王问男孩："你没看见那只鸟很害怕、在挣扎吗？为什么不放了它？"

男孩不知道他正在和国王说话。他说："先生，我等了好久才抓到这只鸽子。怎么能放了呢？"国王略加思索，问男孩是否愿意卖掉鸽子。男孩爽快地答应了。国王给了男孩一枚金币，换来了鸽子。

此时，一群人围在了国王身边。他们看到国王接过鸽子，向上挥手放走了它。国王非常高兴能放了那只鸟，同时也很高兴看到人群在称赞他。

国王问是否还有其他人的手里有被囚禁的鸟。有几个人走上前来。国王请他们把鸟拿来，并给了每人一枚金币作为交换。然后，他自豪地放飞了那些鸟。

几天后，国王的顾问——一位明智的圣人——前来拜访皇宫。他请国王乔装打扮与他一同巡游王国。装扮后的国王与圣人一同前往一片森林。令他大吃一惊的是，他看到几个村民正忙着设陷阱捕鸟。许多鸟甚至因为粗劣的陷阱而丧命。人们现在故意捕鸟，是为了从国王那里换取金币！

圣人问国王："为什么鸟儿要为你展示所谓的慈悲而付出如此沉重的代价？"

只有出于纯粹意识的服务行为，才是真正有效的。

如果我们能真切地感受到其余人类的痛苦，并出于慈悲去消除他们的痛苦，那很好。但我们必须首先对这种扩展的意识有所理解，才能感受到这种慈悲。不仅如此，你能对人类所做的最伟大的服务，就是让自己成为一个神圣的人！冥想正是实现这一目标的第一步！

问：当一个人早逝，例如自杀或意外死亡，会怎样？

在早逝的情况下，灵魂必须等待原本应活的时间过去之后，才能获得新的身体。在自杀的情况下，灵魂所受的痛苦远比继续活着更为强烈。就像你面前有一盘食物，却没有手或身体去享用！

在意外死亡的情况下，灵魂不得不处于无身体的状态。但没有自杀情况下的那种痛苦。灵魂活在它本应活着时所拥有的同样的意识中。它只是等待获得下一个身体。

问：为什么我们要为逝者举行仪式和年度祭祀？

与逝者相关的仪式，是为了帮助活着的人接受那个人已经离去的事实。

然而，当开悟的上师做这件事时，它确实有所帮助，但起作用的不是仪式本身，而是祂的*誓愿*（sankalpa）。当开悟上师立下*誓愿*时，如果你在肉身中，可能需要时间才能显现，因为祂所在的层面、*誓愿*所在的层面，与你所在的层面不同。但对于不在肉身中的存在而言，*誓愿*会立即生效，因为这个存在与上师处于相同的精微能量层面。

如果这个存在已经转世于另一具身体中，*誓愿*则需要时间来沉淀。但此人会放开过去的*根源思维模式*，所有过去的*根源思维模式*都会被清理。于是，这个人会突然无缘无故地感到清明和轻松。

问：前世回溯有用且安全吗？

前世回溯不应由非开悟者进行。它具有如此强烈的影响，以至于会影响到今生。例如，如果你在前世是个盲人，当回溯发生时，你可能会在今生失明！

非开悟者进行回溯时，也会承受被回溯者的*业力*。

要清理前世回溯，应当知道如何处理它——清除过去的*根源思维模式*，然后关闭它。

问：上师清除*业力*时，我们必须经历痛苦吗？

当上师移除*业力*时，你把那种感受称为痛苦。实际上，上师会在一秒钟内移除许多世的苦难，这些苦难原本需要许多世才能消融。因此，相比之下，实际上几乎没有受苦。

莎拉达·黛维说：上师清除*根源思维模式*，就像你被一根刺扎了一下，而不是遭受一次骨折！

死亡是一种庆祝

我们对*业力*的关切，根植于对死亡的恐惧。这是一种对未知的原初恐惧。我们此生的行为，大多是由死后想去更好之处的渴望，或害怕死后落入更糟之境的恐惧所驱动。这种离开身体和头脑的恐惧，贯穿了各个时代。

耶耶提的故事

伟大的印度史诗《摩诃婆罗多》中有一个优美的故事：

从前有一位名叫耶耶提的国王。他极其优渥地活了一百年，享受着王国以及生命中所有身心的舒适。一百年结束时，死神阎魔前来带他离去，因为他离开人世的时刻已到。国王见到阎魔大为震惊，开始哭喊：“你为什么来得如此之快，而且毫无预兆？我还没有完全活过我的生命。请再给我一些时间活下去。”

阎魔回答说，人的生命无法延展。但耶耶提苦苦哀求，乞求更多时间。阎魔最终同意，如果耶耶提任何一个儿子愿意为他献出生命，那么国王就可以多活那么长时间。

耶耶提叫来一个儿子。儿子同意了：“我愿意献出生命，让我的父亲活下去。”他献出了生命。阎魔将耶耶提的寿命延长了一百年。

耶耶提继续像从前一样享受所有物质舒适，又活了一百年。这段时期结束时，阎魔回来带他。这一次耶耶提再次震惊于阎魔来得如此之快。他觉得自己几乎还没活够，便向阎魔乞求说，他还没准备好死去，想要更多时间。

阎魔又给了他一次机会。耶耶提的另一个儿子为父亲献出了生命，耶耶提又获得了一百年的寿命。

耶耶提又享受了一百年，阎魔再次前来带走他。和之前一样，耶耶提又要求更多时间，但这一次阎魔拒绝再玩同样的游戏。

这一次，阎魔没有应允国王的恳求，而是慈悲地问耶耶提：“王啊！你认为往火里倒油能扑灭火焰吗？你认为通过越来越多地顺着欲望去生活，就能满足欲望吗？”阎魔用几句优美的话，向耶耶提解释了生命的整个目的。耶耶提终于领悟了真相，跟随阎魔，安息于神圣的足下。

你不可能通过向感官提供感官享乐而感到圆满。如果你从未强烈地活过，你不可能觉得自己已准备好面对死亡。试图满足感官、将享乐注入感官，或随心所欲地活着，并不等于强烈地活着。当你真正强烈地活着时，你自然会得到解脱。

对死亡的普遍认知

“死亡”这个词本身就制造痛苦和恐惧。甚至连谈论它都被视为不吉利，因为即使只是提及它，也可能会招来它！

死亡被视为敌人。这就是为什么在所有宗教、所有文化中，死亡都被描绘成黑色。在印度教中，阎魔是黑色的。在基督教[196]中，撒旦[197]是黑色的。在佛教中，魔罗[198]是黑色的。在所有宗教中，死亡都被描绘成黑色。我们把死亡描绘成恶棍，从不描绘成英雄。死亡的概念总是以负面方式被对待。

我们觉得死亡夺走我们的一切。无论我们想要什么、享受什么、拥有什么，一切都被强行夺走。因此，我们大多数人要么否认死亡，要么活在恐惧中。我们想：“为什么现在要想它？等它来了再处理吧。”或者我们刻意回避哪怕去想它。

不知为何，我们总想逃避死亡。从远古时代起，所有传统、所有文明都在用一切可能的方式试图征服死亡。科学家通过药物尝试，这催生了对抗疗法[199]。*悉达*[200]和*阿育吠陀医者*[201]——东方的神秘主义者——通过草药尝试，这催生了整个*悉达*[202]传统和*卡亚卡帕*[203]。*瑜伽士*通过*真言*[204]尝试，这催生了战胜死亡*真*

---

196 基督教（Christianity）——以耶稣基督的教导为基础的宗教。

197 撒旦（Satan）——基督教传统中邪恶的表征。

198 魔罗（Mara）——佛教传统中的邪魔。

199 对抗疗法（Allopathy）——通常指西方医学。

200 悉达（*Siddha*）——灵性法门的修习者。

201 阿育吠陀医者（*Ayurvaidyans*）——*阿育吠陀*这一印度传统医学体系的行医者。

202 悉达（*Siddha*）——印度传统医学体系。

203 卡亚卡帕（*Kayakalpa*）——印度传统医学体系*阿育吠陀*中，使身体恢复活力和抗衰老的技术。

204 真言（*Mantra*）——字面意思是“指引道路的东西”。具有正面振动效果的神圣音节。

言[205]和*调息*[206]法门。佛教喇嘛[207]通过冥想尝试，这催生了如大真言[208]冥想之类的法门。几乎所有的传统、所有的文化都在试图征服死亡，超越死亡。

我们为何恐惧死亡？

为什么全人类都在与同一件事抗争——那件在我们生命中唯一确定的事？

我们能把整个地球变平吗？不能，地球是圆的，这是已证的事实。但如果我们与这个事实抗争，那就是我们的抗争、我们的理解出了问题。死亡也是一样。我们为何在接受这个真相时苦苦挣扎？因为这种挣扎，大多数人在死亡到来时无法接受它——就像他们活着时一样，无法接受生命本来的样子。

我们为何恐惧死亡？

我们恐惧，是因为我们本能地抗拒变化，而死亡是生命中一个突然的变化。上师庄子说得很美：“人对未来生存的渴望，使他无法活在当下。”

我们恐惧，因为我们不知道自己是谁。我们内心抱着一个自我认同，建立于家庭、关系、工作、财富、社会形象等等之上。死亡移除了这认同所依赖的基础，所以我们觉得死亡夺走了属于我们的一切。

我们对死亡的理解——或者更确切地说，我们对死亡的误解——使死亡成为一种令人恐惧、惊骇的经历。抗拒死亡的人，活着时就已经死去。他每一刻都在死去，因为他被死亡的概念本身所折磨。当我说“死亡”时，我指的不仅仅是身体的死亡。失去任何东西都是一种死亡。失去舒适的生活是一种死亡，失去亲人又是另一种。请理解，任何形式的失去，无非就是死亡。

有两个问题：生命结束时发生的死亡事件，以及心理上的死亡。真正的死亡只发生一次，但心理上的死亡——对死亡的恐惧——却渗透我们的一生。死亡的概念和恐惧决定了我们整个生活的结构。

你可能会问，为什么人们在失去近亲时会如此抑郁和不安？即使你在情感上并不执着于他们，甚至在某种意义上你在等着他们死去，你也会被他们的死

---

205 战胜死亡真言（Mrutyunjaya *mantra*）——战胜死亡的吟诵。

206 调息（*Pranayama*）——呼吸控制，是帕坦加利八支瑜伽的八支之一。

207 喇嘛（Lamas）——佛教僧侣。

208 大真言（Mahamantra）——为*心轮*注入能量的嗡鸣冥想，是尼希亚南达生命极乐计划中教授的一部分。

深深影响！当你与他们亲近、在情感上执着于他们时，更是如此。当你母亲去世时，你的整个左侧会受苦。当你父亲去世时，你的整个右侧会受苦。当你兄弟去世时，你的双手会受苦。你和你的亲人之间有着深层的联系。

你身体的每一部分都与某个人相连。你的本体不是一个孤立的本体。它不像你以为的那样孤零零的、分离的。我们都是相互关联的。这就是为什么当我们失去某人或某物时，我们会遭受巨大的痛苦。你所经历的每一次缺失——无论是什么人或什么事——就是我所说的死亡。

我们对死亡的所有理解就是：它是反生命的。同样因为恐惧，我们过度思考死亡。我们将恐惧投射出去，把它看作一个巨大的形象。如果真实的死亡有六英尺高，因为我们的恐惧，我们看到的却是六十英尺高！对死亡的恐惧，不过是对延续或中断的恐惧。我们害怕“接下来会怎样”。

死亡的奥秘中蕴藏着生命的答案

有一次在美国，一位年轻女子问伟大的印度僧侣斯瓦米·维韦卡南达[209]：“什么是生命？”斯瓦米·维韦卡南达[209]说：“跟我去印度。我会教你。”她问：“你会教我什么？”

祂说：“我会教你如何死去。”

问的是关于生命，但答案却是关于死亡！这似乎很奇怪！斯瓦米·维韦卡南达[209]所说的是：如果你知道了死亡的秘密，你生命的品质将会不同。你对一切的理解和态度都会改变。

我们实际上可以利用我们的生命来为死亡做准备。我们不必等到目睹某人死亡的痛苦，或面临重病带来的冲击，才被迫审视生命的意义。

死亡不仅仅是生命结束时的一个事件。它是一种深沉的知晓。如果你知道如何死去，你就知道如何活着。活着与离去，是同一事物的两面。一旦你理解了死亡，你的生命将完全不同。

---

[209] 斯瓦米·维韦卡南达（Swami Vivekananda）——罗摩奎师那·至尊瑜伽行者的首席弟子，也是罗摩奎师那修会的创始人。十九世纪的东方神秘家，被认为是在欧洲和美洲传播对印度教及瑜伽认识的关键人物。

进入死亡

几乎所有的传统都试图征服死亡、超越死亡。但有一群真正智慧、有直觉的人，在大量挣扎后理解到：我们一直在以完全错误的方向接近死亡。他们决定做一个 180 度的转向。他们开始以不同的方式与死亡共事。

他们运用冥想作为工具，带他们进入前人未曾敢去的领域。这少数智慧之人，便是《奥义书》[210]时代的*仙人*。他们提交的关于死亡现象研究的报告，被称为《卡塔奥义书》[211]。

这些*仙人*对死亡进行了深入的探究，最终得出结论：死亡无法通过抗拒来理解或克服。通过抗拒死亡，你无法超越死亡。摆脱生死的恶性循环的唯一途径，就是通过开悟——进入死亡，放下恐惧。

只要你还在恐惧，你就永远不会正视死亡。除非你这样做，否则你永远不会知道自己被恩赐了何等丰盛。只有当你知道自己将失去某物时，你才会意识到它的价值。

只需冥想：假设你将在两天后死去，你都想做些什么？有多少事情需要完成？只有当你盘点自己的人生时，你才会明白有多少美好倾注于你。你把一切视为理所当然，因为你相信自己会永远活着。只有当你理解死亡时，你才会明白生命的珍贵。

一旦你无惧地面对死亡，你就会明白死亡不是生命的终结，而是生命的高潮。当这种领悟降临于你时，你将不再祈求永恒的生命。

请理解，死亡之所以能支配你，是因为你的信念、你对它的相信，仅此而已。这只是一个信念的问题。当你相信死亡是可怕的，它就变得可怕。它就像一面镜子，忠实地映照出你投射在它上面的任何东西。

当一头驴在镜子里看到自己时，它会看到什么？它只会看到一头驴，仅此而已。同样地，如果你完全恐惧死亡，那么你只会看到恐惧被反射回来。那时，死亡对你来说就真的是死亡。如果你花一点时间审视你对死亡的恐惧，你会看

---

210 《奥义书》（*Upanishad*）——构成古代《吠陀》文献精髓的经典。字面意思是“与上师同坐”。有十一部主要的《奥义书》得到开悟上师阿迪·商羯罗的注释。

211 《卡塔奥义书》（Kathopanishad）——主要的*《奥义书》*或经典之一，记载了印度教死神阎魔与少年纳奇凯塔之间的互动。

到它有能力以最积极的方式改变你的生命。你会意识到，它与生命并非矛盾，而是互补。

最终的放下

我们无法面对死亡，是因为我们无法面对生命不断变化的本质。我们试图抓住事物、抓住人、抓住感受、抓住情境——这就是问题开始的地方。我们害怕放手，我们对生命心存戒备。情况的讽刺之处在于：不仅抓住生命是不可能的，而且我们试图避免的痛苦，其根源恰恰就是抓住生命不放！

一个小故事：

有一次，一位上师试图教导祂最年轻的弟子——一个小男孩。这男孩总是紧紧抓住他喜欢的东西不放，如果失去心爱之物或它被人拿走，他就会非常难过或沮丧。

一天，上师给了男孩一枚漂亮的银币。男孩欣喜若狂，接过了银币。上师对男孩说：“孩子，把它紧紧握在拳头里，然后把手伸出去。”男孩照做了。上师又说：“放松，打开拳头。”

男孩很困惑，但还是照上师说的做了。他张开拳头，银币掉了下去。上师说：“现在拿起银币，放在你的手掌里。”

男孩照做了。上师继续说道：“现在握紧拳头，再次把手伸出去。但这一次，让拳头朝上对着天空。”男孩照做了。上师接着说：“现在放手，打开拳头。”男孩打开拳头，银币在阳光下闪闪发光，就在他的掌心里。

上师对男孩说：“孩子，如果你能放下并放松，信任这个存在——那位每时每刻都在关照你的神圣者——你就能简单地享受生命。”

以这样的理解看待生命中发生的一切：变化是生命的本质，正是生命如此丰富多彩和有趣的原因。这样你就能看见生命的神秘之美徐徐展开，包括死亡这个终极奥秘。

死亡是一种深沉的放松。它是最终的“放下”。它是放下旧的，开启新的。当你的本体认识到它无法通过这个身体实现想要的事物时，它决定继续前行。这种“继续前行”，这种“过渡”，就是所谓的死亡。

当你崭新的房子经过岁月变旧时，你要么尝试修补它，要么如果那太过麻烦和令人沮丧，你决定卖掉房子搬进新居。当你这样做时，你会觉得自己失去了什么吗？不会！

同样地，当你觉得自己没有完全以想要的方式活过此生时，你离开这个身体去换取一个新的。你想要重新开始。你选择重新开始，这就是所谓的死亡。

重新开始

当你死去时，所发生的只是你让你的身体和头脑重新焕发活力。你有了一套新的记忆、一个新的地方、一组不同的亲人、一段新的生命。换言之，你获得一次新生，期望圆满所有尚未圆满的欲望。无论你留下什么未完成的事，你都会回来完成它。*神*赐予你的这个重新开始的选择，就是死亡。

但如果不理解这个简单的真相，你就会浪费整个人生，去做一切可能的事来抗拒死亡。一旦你将冥想融入生命，你就开始理解你的恐惧。面对恐惧，死亡就不再神秘。仿佛所有的雾、所有的雪、所有的冰都被移除，你能看到波光闪闪的理解之水如此清晰、如此美丽地流淌。你开始正视死亡，面对面地看着它。

当你面对死亡时，你看到它无非就是生命。因为每一刻你都在死去，下一刻你又在出生。死亡和出生只是循环。如果你死去，你会出生；如果你出生，你会死去。当这种理解发生时，你失去所有恐惧。你开始活出你的生命。你开始享受在地球上呼吸的每一口空气。

当你四十岁时，你不再是十岁、二十岁或三十岁时的你。但你不觉得自己死了，尽管你已经完全不同了。你在身体上、心智上、情感上和物质上都不同了，然而你却觉得自己在延续着同一段生命。死亡就像那样，它不过是另一种延续。

没有什么会死去，没有什么会中断。一切都按照自然所指示的方式延续。当你获得你永远不会死的真知时，极乐绽放，你处于狂喜之中。你的生命从恐惧转化为无畏，从死亡转化为不死。

《薄伽梵歌》——克里希纳传授给阿周那[212]的深邃真理——说，死亡就像换衣服一样。就像我们换衬衫一样，我们更换身体。更换身体引领我们走向内在的转化。死亡是生命新篇章的开始。

奥秘中的奥秘

伟大的印度史诗《摩诃婆罗多》中有一个优美的故事：

坚战[213]王子被一个药叉[214]问道："地球上最神秘的事情是什么？"

坚战[213]回答说："每天有那么多的生命前往阎魔——死亡之主的居所，然而留在这里的人们却认为自己会永远活下去。"

我们总以为死的是别人，不是自己。死亡确实是所有奥秘中的奥秘。

关于死亡，只有两件事是确定的。一是我们终将在某个时刻死去。二是我们何时或如何死去，是不确定的。

凡出生的，都必须死去。这就是生命的本质。

一个关于开悟上师佛陀的优美故事：

有一次，一个妇女带着她死去的儿子来到佛陀面前。她因独子的死亡而悲痛欲狂。她对佛陀哭喊道："上师，请给我一些药，让我的孩子活过来。"

佛陀回答说："给我拿一把芥菜籽来。"妇女立刻起身，冲去拿一把芥菜籽。佛陀接着补充道："这芥菜籽必须来自一个没有失去过亲人——孩子、丈夫、父母、朋友——的家庭。"

妇女挨家挨户地去。出于对这位绝望哭泣妇女的怜悯，人们从自己家里给了她芥菜籽。但当她问他们是否失去过亲人时，每家每户都有人去世过。

她从一家走到另一家，直到日落，却找不到一个没有发生过死亡的家庭。慢慢地，真相开始在她心中浮现——死亡是无可避免的。她埋葬了儿子的遗体，回到佛陀面前。她跪倒在佛陀足下，问祂："上师，请教导我真理。什么是死亡？死亡之外存在着什么？"

---

212 阿周那（Arjuna）——印度伟大史诗《摩诃婆罗多》中的战士王子，般度家族五兄弟中的第三位。他是开悟上师克里希纳的弟子，从克里希纳那里接受了《薄伽梵歌》中的智慧。

213 坚战（Yudhishtra）——印度史诗《摩诃婆罗多》中般度家族五位王子中的长兄。

214 药叉（Yaksha）——据印度教神话守护财富的半神。

她成为佛陀的弟子，并在余生中追随佛陀。

有一句优美的谚语：“明天还是来世，哪个先到，我们永远不知道。”

佛陀说：“这个存在如秋云般短暂。观看众生的生死，如同观看一场舞蹈的动作。”

只谈论一次生命的宗教，制造出一种匆忙、一种焦虑，要从这一生中榨取最大的汁液，因为你觉得自己不能错过任何东西。只有一次出生的观念，催生了科学，寻求最大限度的享乐。

所有东方宗教都谈论多次出生。你一次又一次地降生。你上演着同样的生命戏剧。同样的设定、同样的关系，只是时间不同。你感到厌倦和腻烦，心想：“我要上演同样的戏剧多少次？”你希望获得解脱，不再想回来。你朝着解脱（*moksha*）[215]而努力。你对死亡的理解，改变了你对生命的看法。

轮回这个话题并不流行，因为它无法被科学证明。当然，现在濒死体验（NDE）已成为热门话题，许多医生和心理学家记录了相关经历。有许多人记录了数千例濒死体验，几乎全部呈现相似的模式。他们都重新经历了生命中的事件。催眠师将人引导回他们的前世。这些也呈现一种模式。它们与五千多年前*仙人*们关于死后经历的描述相似，这些记载于《卡塔奥义书》[216]中。

在我面前离世——我开悟之前

这个事件发生在我开悟之前的灵性旅程时期。

我当时在印度北部一个小村庄附近，靠近瓦拉纳西——印度教徒[217]的灵性总部。印度教徒[217]传统上一生至少会去一次瓦拉纳西。这座城市每天流动人口至少二十万。

我在那里陪伴一位住院的老僧侣，他住在重症监护室（ICU）。根据*吠陀*传统，年轻的僧侣照顾年长的僧侣和出家人[218]。作为住在那村庄的年轻僧侣，我开始照顾这位年长的僧侣。

---

215 解脱（*Moksha*）——通过真我觉悟而获得解脱。

216 《卡塔奥义书》（Kathopanishad）——主要的*《奥义书》*或经典之一，记载了印度教死神阎魔与少年纳奇凯塔之间的互动。

217 印度教徒（Hindus）——印度教的信徒，估计超过十亿人。

218 出家人（*Sannyasi*）——已经出离的人，一位僧侣。

一天，当我在照料他时，突然很明显地，他旁边病床上的那个人即将死去。那人开始挣扎求生。我能非常清楚地看到他内在正在发生什么。那时我已有过深刻的灵性体验或*开悟瞥见*，但尚未完全开悟——我还没有领悟自己生命的目的。我仍在求道，我的身体正在为开悟后即将发生的能量爆发做准备。

几位医生正在尽力对那位僧侣进行重症医疗护理和支持。那人正在艰难地喘息。我能非常清楚地看到死亡在他体内如何发生。我能非常清楚地看到生命之源如何离开身体。

那是我一生中在身体之外发生的最强烈的体验。在身体之内，最强烈的体验就是认识到使命的那一刻！

我能看到正在发生的事情，但我无法承受。你应该知道一件重要的事：如果你看到某人在身体上痛苦，它大约只会影响你百分之三十到四十。但如果你看到某人抑郁，并且你能体会那个人的感受、感受到那种抑郁，它会影响你更多——大约百分之六十。进一步地，如果是情绪上的痛苦，并且你能连接并理解那种痛苦，它会影响你更多，大约百分之八十。痛苦越精微，你受影响越大。

我不仅看到了濒死之人的身体、心智或情绪上的痛苦，我还看到了本体层面的痛苦。我几乎像是自己亲身经历那种痛苦。我只想逃离那里，但那位老僧侣害怕了，紧紧抓住我的手，求我留下来。我已经照顾了他两三个月，所以他已经非常依恋我。

从年轻时起，我就热爱服务僧侣。我曾从家里拿食物和衣服分给僧侣们！服务僧侣一直是我的热忱。我始终觉得，整个*吠陀*传统之所以直到今天依然鲜活，只是因为这样的僧侣。他们使这门科学得以延续。

在任何科学领域做研究，都需要在许多方面得到大力支持。例如，在西方，外部世界科学方面有很多研究，因为有人和机构提供支持。如果是药物研究，制药公司可能会支持。如果是与太空和天文学相关的研究，政府可能会资助和支持。

同样地，在印度，整个国家都支持和赞助灵性科学研究。整个国家承担起责任，支持内在世界的科学家——为他提供食物、住所和衣物，使他不必花时间获取外在世界的基本所需，而能继续他内在世界的研究。所以我一直觉得，照顾僧侣和内在世界的科学家是我的责任。

我在重症监护室照顾的那位老僧侣不愿我离开，因为他看到旁边的人正在死去，感到害怕。那人正经历着如此艰难的时刻。就像他六英尺的整个身体正

在被撕裂！想象一下，如果你手指上有一个小伤口有多痛。再想象一下，如果你全身的皮肤被活生生地剥去，那会有多痛。这就像一千只蝎子同时蜇刺！我能清楚地看到那个人正在经历的痛苦。

一方面，与所有尚未圆满的情绪——如欲望、贪婪和愧疚——相关联的个体灵魂，正遭受着可怕的痛苦。个体灵魂想要留在身体里，使这些获得圆满，但身体已经累了，想要放松！这是一场身体与个体灵魂之间的战斗。仿佛身体想要离开，但个体灵魂却试图抓住它。如果右手没了，灵魂试图抓住左手。如果右腿死了、没了，个体灵魂试图抓住左腿。无论身体的哪个部分它还能抓住，个体灵魂都试图抓住它。

身体一部分一部分地死去。我看到下半身没有太多挣扎。但当来到上半身时，整个身体都在颤抖和搏动，充满痛苦。

慢慢地，个体灵魂开始离开肉身。请理解，当呼吸停止时，就是个体灵魂真正离开肉身的时刻。你身上有七层或七个身体。你看到的由血肉骨头组成的身体是肉身。在你体内作为*普拉纳*或生命能量流动的能量，是*普拉纳*身。身体中有五种*普拉纳*或气的运动：进入身体的气、在体内循环的气、作为生命力遍布全身的气、排出身体的气，以及净化的气。这些构成第二个身体，即*普拉纳*身。

第三个身体是内在对话持续发生的身体。内在对话不过是你内在持续流动的言语或思绪之流。

第四层由恐惧、愤怒和贪婪等情绪构成，这些情绪无需语言就能像感觉一样遍布全身。一种情绪本身就能撼动你。这是情绪层。

第五层是你在深度睡眠中体验到的身体。所有铭刻的记忆或印记都储存在种子层或因由层。印记不活跃，但也没有死去。就像一个深度昏迷的状态——你既没有活出自己想要的样子，也没有死去。你只是困在这一层。

从因由身出发，个体灵魂进入宇宙身。第六层是宇宙身，你在其中体验极乐。这一层持续激励你成为一个求道者。如果你是一个求道者，要明白这一层在你身上是强大的。如果你滋养这一层，你的人生将是充满极乐的。如果这一层还有残留的印记，你将再取一个身体，重新回来。

如果你持续享受愉悦的体验，就说你身处天堂。如果你困在痛苦中，就说你身处地狱。取决于你在生命中经历了多少痛苦，死亡时你将在痛苦身或地狱

中停留那么久。取决于你在生命中经历了多少快乐，死亡时你将在宇宙身或天堂中停留那么久。

地狱和天堂纯粹是心理层面的。这是真相。根据你拥有什么样的印记，你体验天堂或地狱。这就是为什么不同的文化以自己的方式想象天堂——因为天堂不是一个地方，而是一种体验。

第七层是*涅槃*层[219]，对应开悟。

在死亡的那一刻，主人（个体灵魂）与客体（身体）之间会发生一场激烈的争斗。客体说："我累了，我无法再运作了。"主人说："不，我还要用你。"

当客体获胜时，肉体死亡，个体灵魂移动到下一层——*普拉纳*身。这是你平时做梦时所处的层。在梦中，你的逻辑失去对你的控制力，但你的欲望仍然活跃。梦的定义就是：逻辑已无力量，但欲望和印记仍然活跃的状态。即使你失去意识或处于昏迷中，你的逻辑也不会活跃。

只要你还在肉体中，你就有欲望，同时也有逻辑来分析这些欲望是否需要、哪个欲望应该被满足等等。欲望在你的掌控之下，有一个平衡机制。但当欲望失去逻辑支持时，个体灵魂就会被欲望像足球一样踢来踢去。一边是内疚，另一边是玩弄个体灵魂的欲望。

当我看到那个垂死的男人时，我能看见个体灵魂正一层一层地慢慢移出。我能看见灵魂在经历尚未满足的欲望时剧烈受苦。当灵魂意识到"我没有完成我生命的使命和目的"时，它简直被内疚吞噬。要明白，你只有在死亡时才会记起你出生的目的。

当你出生时，你的身体穿过母亲的产道，由于经历的巨大痛苦，你进入昏迷或最深层的无意识状态，忘记了全部出生的目的。就像这样：你订了机票，也登上了飞机，但在飞行中被弄昏迷了，所以当你降落时，你完全忘记了自己为什么来到那个地方！只有当你离开那个地方、再次登机时，你才突然想起自己为什么要来那个地方！

同样，当你死亡时，你会感受到没有完成出生目的（即我们所说的*定业*[220]）的强烈内疚。

---

[219] 涅槃的（*Nirvanic*）——与极乐层有关，它是我们七层能量身体中最内在的一层。

[220] 定业（*Prarabdha*）——出生时带入这个世界的心态和欲望。

经历这种内疚之后，接下来你生命中所有痛苦的经历都会浮现。所以在死亡时，你首先经历身体上的痛苦，然后是所有欲望，接着是所有的内疚，再然后是所有的情感痛苦，最后是你在这一生中经历的所有快乐。

通常情况下，一旦你到达宇宙身（第六层），你就会返回去接受下一个身体、下一次出生。个体灵魂返回去接受下一个身体。有时，极少数情况下，你会超越第六层进入*涅槃*身[221]。那样你就不会再回来接受另一个身体。

当你穿过这些不同的身体，体验你尚未满足的欲望、深层的内疚和强烈的痛苦时，你会强烈地决定："让我再取一个身体、再出生一次。下次我不会忘记我生命的目的，不会陷入这些虚幻的游戏。我会直接走上真理的道路。"但当你真正再次出生时，由于出生时的剧烈疼痛，你又陷入昏迷，忘记了自己所有的决定！

最后，那个人死了。但这经历在我身上留下了深深的伤痕。它在我头脑中留下了非常强烈的印象。幸运的是，那位年长的僧人康复了，出院了。我继续我的旅程，几个月后，我自己经历了一次死亡体验，我开悟了，从而领悟了我生命的使命和目的。我作为解脱者的生命在十二岁时就开始了，那时我有了深层的灵性体验。但关于使命的清晰认识，以及究竟将通过我的身体发生什么，是在我开悟时才领悟到的。

在我面前离世——我开悟之后

开悟后，我回到了南印度。我在班加罗尔一位信徒的家里，为来找我的人疗愈。那时，一位信徒住进了重症监护室，我被请求去疗愈他。

在那里再次发生了一件事——当我疗愈时，信徒旁边病床上的人开始死去！当看到那个人即将死去的那一刻，我的第一个反应就是想要从即将到来的痛苦中走开！但那位信徒很害怕，不愿意让我走！

突然间，我看到这个垂死的人并没有经历像之前那个人一样的痛苦。我震惊了，变得非常好奇。之前，个体灵魂从一层移动到另一层对它来说是巨大的痛苦和折磨。但这个灵魂却如此顺滑地从一层移动到另一层，就像刀划过黄油，或者像雪球往下滚！

[221] 涅槃的（*Nirvanic*）——与极乐层有关，它是我们七层能量身体中最内在的一层。

在第一层（肉体中）有一点痛苦。然后痛苦突然消失，个体灵魂移动到*普拉纳*层。它像一位贵宾一样从一层移动到另一层！它如此强大，以至于欲望、内疚和痛苦完全无法攻击它。即使在因由层，它也没有陷入沉睡。它如此充满能量，最终进入了*涅槃*层，放松下来，然后就消失了！

我以为这个人一定是一个进化程度很高的存在。我问他的亲属他是否是一位灵性人士或冥想者。那家人很惊讶，回答说这个人一生中从未冥想或做过任何灵性修行！他过的完全是以物质为重的生活。

我沉思为什么我目睹的第一个死亡如此可怕，而第二个却如此美妙。我现在要告诉你们的是诚实而直白的真相，我说出来是因为我有极大的责任要告诉你们。当我冥想探寻两种死亡之间的区别时，启示发生了：在第二个死亡发生时，我是一个开悟者。

第二个人死在一个开悟者面前！在第一个死亡的情况中，我的在场无法帮助，因为那时我还不能散发出开悟的能量。所以第一个人死得普通，而第二个人死得美妙——在一个已经证悟真理的开悟者面前。

当这个启示发生时，我看见一种深沉的慈悲从我的本体中涌出。我觉得如果我能把这份礼物给每一个人，我的使命就完成了。安详的死亡是一份如此强大而美妙的礼物，除了开悟者之外没有人能够给予。我开始冥想如何把这份礼物送给每一个人。显然，我不可能住在所有医院的重症监护室里等着人们死去！我深思这整件事背后的科学原理，理解了死亡时到底发生了什么。

让我解释：

只要你固守你普通的逻辑，停留在物质层，上师对你来说只是一种简单的信仰。物质世界显得更加坚实和真实。但当你进入更深的层次时，上师成为现实，而物质世界变得模糊不清。

就像在你的夜间梦中，梦境世界看起来真实，而清醒世界看起来模糊；而当你清醒时——也就是你带着更高的意识——梦境世界变成想象，而清醒世界成为现实。在梦境状态中，你所见的梦境世界栩栩如生，就像一部 4D 彩色电影！当你从梦中出来时，整个梦境变得黑白。

同样地，如果你提升到更高的意识，这个清醒世界会变得黯淡，而灵性真理和上师之类的东西会变得鲜活而真实！当你脱离身体、上升到更高的意识时，上师和超意识能量将成为一种粗显的实在。

当第二个死亡发生时，强烈的开悟临在直接让他与它产生了强烈的连接。

明白，当你此刻坐在这里时，是什么阻止你与上师的开悟能量连接并融入其中？只有你自己的逻辑和理由。

当你坐在这里时，你的无意识中仍有疑虑，比如："如果我放下我的财物并臣服，上师可能会把它们拿走！"另一个问题是，此时此刻，这个世界上所有其他的东西也呈现为现实，而你认为上师的真实程度和它们是一样的。

你体验我，是以与物质世界其他事物相同的频率来体验。而对于第二个垂死的人来说，他外在世界的一切在死亡时都变得无法触及。他不能签支票簿，也不能开车！所有让他在物质世界中停留的东西都自动被拿走了。当他环顾四周时，只有我——开悟的能量——在那里！他看到了强烈的光能量，只是抓住了我！臣服自动发生在他身上，因为那一刻我在那里。即使在他的情况中，如果他在活着的时候见到我，他可能也会挣扎着去臣服和连接我！只有当一切都被从他身上拿走时，才没有什么能阻止他连接我。

《博伽梵谭》[222]中有一个美丽的故事：

从前有一个富有的信徒。他对克里希纳说："我想要更多的财富和财产。"克里希纳满足了他的愿望。还有一个贫穷的女人，她有一头牛和一间小房子。克里希纳有一次去她家，吃了她供奉的食物，祝福了她，然后离开了。就在同一天，她的牛死了。

有人问克里希纳这件奇怪的事——为什么富人得到了更多的财富，而穷女人却被剥夺了她唯一的收入来源！

克里希纳美妙地解释说："国王已经深陷物质世界的幻象中。所以我给了他想要的，这样他最终会对物质的东西厌倦，转向开悟。而那个穷女人，她唯一真正想要的，就是连接我。而唯一阻止她这么做的，就是那头牛。我拿走了那头牛，这样她就能完全融入我！"

同样地，在第二个死亡的情况中，"牛"被拿走了。在物质层，那个人无法连接。但在*普拉纳*层，意识进入了一个不同的空间，那个人能够清楚地在那里看到我。上师的临在是那样强烈的光。它比这个世界更强大、频率更高，就像这个世界比你的梦境世界频率更高一样。

---

[222] 《博伽梵谭》（Bhagavatam）——印度教最重要的史诗，描述毗湿奴的诸种化身，尤其是祂作为克里希纳的化身。作者毗耶娑也是史诗《摩诃婆罗多》的作者。

那个人意识到存在着某种更高频率的东西，并完全臣服于它。当他臣服时，他所有其他铭刻的记忆都失去了对他的控制力。个体意识变得强大。欲望、内疚、痛苦、快乐——一切都低头臣服了。个体灵魂的频率立刻提升了。

明白，当观看者足够强大时，被观看的东西就无法控制你。这就是死亡的科学。

在第一个死亡中，被观看者比观看者更强大。在第二个死亡中，观看者比被观看者更强大。

我强烈地冥想如何将这门科学传递给人们。突然，一个启示降临于我。

明白，能量不受空间和时间的限制。就像存在于空间中的卫星信号一样。如果你有一个机顶盒转换器，你就能看到你调到的频道。一个开悟上师的能量遍及整个宇宙。我只需要在人们体内放置这个机顶盒。就像心脏起搏器一样，只不过这个是“宁静起搏器”！一旦放置好，这个人就可以在离开身体时连接到它。

上师就是创造一种公式，将自己内在世界的灵性体验在他人的内在世界中再现出来的人。这样的公式就是二级生命极乐计划，也称为尼希亚南达激发计划。这个计划将宁静起搏器植入个体之中。

伴随着放置这个宁静起搏器，我承诺：无论你在哪里，无论你在死亡时处于什么情况，我都会在那里，确保你美妙地放松进入*涅槃*身。请明白，我对我在这里所说的负责。即使我离开了身体，我仍然负责，因为这是一个承诺；这是我对每个直接从我这里听到这些话的人的承诺。

当我开始分享这个技术时，我发现，与我分享过的人不仅在生命结束时体验到平安，而且一旦我与他们分享，他们的生命本身就变得强烈、喜悦和狂喜。

明白，当深深铭刻的记忆从你的本体中被移除时，生命和死亡都会变得充满极乐。你的健康会变好，你会开始吸引财富和更好的人际关系——因为本体本身的频率不一样了。

当这个宁静起搏器被放置在你体内时，你将放松在*涅槃*身中。然后你就拥有了自由：作为一个有意识的存在再出生一次，或者开悟，再也不取一个身体。

最后一刻记得什么很重要

《奥义书》——神圣的*吠陀*经典中有一个美丽的故事：

一位叫贾达婆罗多的仙人不知何故对他救下的一头鹿产生了执着。他过着出离的生活，却对这头鹿产生了执着。

从早到晚，他都花时间照料那头鹿。当他临终时，他无法忘掉这只动物。他开始担心那头鹿：“哦！谁来照料这头鹿？我死后它会怎么样？”

当他死后，在下一世，他转生为一只鹿。

《奥义书》中有一句美丽的话说：你在最后一刻所想的是什么，你就成为*什么*！

有些人想得很聪明：“让我按照自己的方式过完一生。在最后几刻，我会记住神，念诵祂的名字，想办法进入天堂。”请非常清楚地知道：只有你一生中所想的，才会在离开身体时浮现出来。不要以为在最后一刻你可以玩这个把戏！不行！

实际上，当你离开身体时，你的整个系统会处于巨大的痛苦中，因为八九十年的生命会以快进模式闪过。你所看到的只是被快进的画面。只有你强烈经历过的体验，才会出现在你面前。你的灵性体验会以多种色彩出现。

请明白，“无念的觉知”是你生命中能拥有的最强烈的体验。即使仅仅有过一瞬间这样的体验，就足够了。自然地，当你离开身体时，它将浮现。它将像一盏灯一样作用，你将能够进入意识中。

还有一件关于死亡的重要事情需要理解。如果一个人不是自然死亡，而是过早死亡或自杀，并且他在死亡之前没有过有意识的体验，那么他必须等待本来可能活过的剩余年数，然后才能获得新的出生。灵魂将没有身体地继续存在。

例如，如果在取这个身体时，一个人决定在这具身体中活九十年，然后在六十岁时自杀了，那么在接下来的三十年里，这个人必须没有身体地挣扎，等待下一个可以进入的身体。如果这个人自杀是为了逃避身体中正在经历的地狱，那么他将被迫在无身体的状态下经历同样的地狱。想象一下，这会增添多少痛苦。这就是为什么永远不应该把自杀当作解决这一生问题的方法。

为什么人们通常会考虑自杀？因为他们认为这一生是折磨，是痛苦。但如果他们自杀了，他们会意识到他们将经历的会是更加糟糕的折磨。

就像这样：如果你面前有甜点，但你却没有舌头去品尝，也没有手去拿并放进嘴里，那会是多大的痛苦！同样地，整个世界就在你面前，但自杀后，你漂浮着等待下一个身体时，却没有身体去享受它。

我自己的死亡体验

让我讲述一下我在瓦拉纳西自己有意识的死亡体验。

我一直觉得我应该有一次死亡的体验，我应该直接面对死亡。但不知何故，这个想法从未成为优先事项。任何体验要发生，相关的念头必须成为最高优先。它不应该只是在你头脑的某个角落。

通常在我们的“待办清单”上，我们有洗衣、打扫、付房租和电话费，最后如果时间允许，还有开悟！不！这样开悟不会发生。只有当它成为最高优先，只有当渴望变得紧迫，你周围的一切才会开始为那个体验在你身上发生而调整对齐。这不仅适用于开悟。对于任何事，都是如此。

明白，如果你在抱怨你想发生的事情没有发生，那只是因为它还没有成为你优先清单上的最高项，没有别的原因。不应归咎于任何其他事或任何人。你会看到，一旦它成为最高优先，就会有一种能量的运作产生，它会自然发生。在那之前，它只是在等待你，仅此而已。死亡体验不是我的最高优先，所以不知何故，它一直被推迟。

在我云游的日子里，我曾去过瓦拉纳西——印度教徒[223]的圣城，估计有每日 20 万的流动人口。此外，每天大约有 100 具尸体在恒河[224]圣河畔一个叫马尼卡尼卡火葬场的地方被焚烧。传统上认为，如果有人在那里死去，或某人的遗体在那里被焚烧，他们将获得解脱。他们将直接开悟。

这不仅仅是传统信仰。开悟的神秘家罗摩奎师那·至尊瑜伽行者[225]以自己的体验证实了这一点。祂说：“我非常清楚地看到希瓦亲自走近每一具焚烧的尸体，带走灵魂，让它放开身体和头脑，并使它解脱！”所以你不能说这是一个神话传说。这是开悟上师的一个确凿体验。

---

223 印度教徒（Hindus）——印度教的信徒，估计超过十亿人。

224 恒河（Ganga）——印度最负盛名的河流，所有印度教徒都视其为圣河。

225 罗摩奎师那·至尊瑜伽行者（Ramakrishna Paramahamsa）——印度开悟的神秘家。

我有幸去了马尼卡尼卡火葬场。传统上不仅相信，而且是真实的：过去 2000 年来，用来点燃柴堆的火从未熄灭过。

无论是下雨、天晴还是洪水，人们带着尸体来到马尼卡尼卡火葬场时，从不带火。火已经在那里燃烧着，他们只需取火点燃尸体，仅此而已。火焰持续不断地焚烧着不断送来的尸体。有时我会看到两三具尸体同时被烧，源源不断的尸体被送来！

尤其是在傍晚，尸体会更多。从人死去的地方出发，他们会抬着尸体步行，并念诵着："Ram naam satya hai，Ram naam satya hai"（罗摩尊主之名是终极而永恒的真理）。到傍晚时分，他们会到达马尼卡尼卡火葬场。

那里的景象，仅仅是身临其境的体验，我无法用语言向你描述。你必须亲自在那里才能体验到！

说实话，仅仅在那里待着，对死亡的恐惧就从我的系统中消失了。你每天看到那么多尸体不断被焚烧。你感到："有一天我也要这样去……好吧"，就是这样！你感到有那么多人在陪伴你！就像是又一次旅行，仅此而已。你完全不会因为死亡而感到孤独。

在你一生中，你可能见过一两具尸体被焚烧，所以你仍然对死亡有恐惧。但在马尼卡尼卡火葬场，没有任何仪式。他们将尸体带来，直接在恒河[226]中浸三次，同时念诵："Ram naam satya hai，Ram naam satya hai，Ram naam satya hai"。这时火已经准备好了，木柴已经摆好。他们把尸体直接从水中抬出来焚烧，就是这样！

在那里看到的一件奇怪的事是：没有一位亲属会留在那里做任何进一步的仪式。他们把尸体浸入恒河[226]、放好焚烧之后，就离开了，仅此而已！管理火葬场的人会处理剩下的事。你不知道你带来的尸体要多久才能完全烧尽。会有排队，尸体会持续不断地燃烧。

我对自己说："让我试着坐在这里看看发生了什么。"我在火葬场坐了下来。仅仅一个小时，我就觉得死亡不再是一个只偶尔发生在某个亲戚或朋友身上的奇怪事件。我坐在那里，看着一具接一具的尸体到达。就像任何其他队列一样，仅此而已。不同身材、性别、年龄和群体的人到来，被同一个燃烧的火焰吞噬。

---

[226] 恒河（Ganga）——印度最负盛名的河流，所有印度教徒都视其为圣河。

当你持续看到尸体被焚烧时，你实际上会失去对死亡的敬畏！现在你对死亡有太多敬畏、太多想法了。这就是问题所在。死亡实际上只不过是这样：进入身体的那口气不再出来，仅此而已。对此做不了太多事。你既不能倒带，也不能快进。

当我持续观看着这个场景时，最初我对死亡存有的那一点恐惧也消失了，慢慢地它实际上变得有趣起来。我走近那些维持火焰的人，开始帮他们。当我帮他们时，我对自己想：“毕竟，有一天我这具身体也将变成这样一具正在燃烧的尸体。”

当你记起死亡将降临于你时，你对自己自我的敬畏就会下降。因为，每当你认为某样东西不应该离开你时，那只不过是自我，没有别的。当你确信一切都要离开你时，对自我的敬畏就急剧下降了。我对自己自我的敬畏就这样从我身上掉落了。

然后我决定：“反正我是要死的。要么我现在就有一次有意识的死亡体验，然后带着没有死亡恐惧的状态度过余生，要么就真的死去，仅此而已。”我决定必须亲眼看到死亡以某种方式发生在我身上。

附近有一座小小的希瓦神庙，庙上有一个小塔楼。我走进去坐在塔楼里，这样就没有人会打扰我。我坐在塔楼里，从那里开始看着尸体被焚烧。

我仍然记得那个强烈的触发、深刻的理解和即时的领悟，它引发了接下来发生的一切体验。

一具老妇人的尸体正在被焚烧。她有一个大肚子。她的衣服被火焰吞噬，然后肚子里的脂肪开始融化流淌。抱歉我如此生动地描述，但我必须这样做才能解释那强烈的体验！我可以清楚地看到，由于脂肪的流淌，火焰燃烧得更加猛烈。这给我带来一个非常强烈的触发，我说：“天哪！是的，这具身体也要经历同样的事情！”

那个触发打开了我内心深处对死亡的恐惧。恐惧遍布全身。但我有意识地面对了恐惧。我能非常清楚地看到恐惧遍布全身，而当恐惧击中我的觉知时，那就成了死亡的体验。我经历了自己有意识的死亡体验，并从中走出来了。

明白，每当你的恐惧被压抑时，它就留在你里面。

每当恐惧出来而你未能有意识地面对时，它就变成一次恐惧打击，震动你的整个神经系统并将其击溃。

当恐惧被有意识地面对时，它就变成了死亡体验，仅此而已！

如果你只是逃避对死亡的恐惧，当深层的恐惧发生时，它就变成了死亡。当你有意识地面对深层恐惧时，它就变成了死亡体验。

死亡恐惧加上无意识，是压抑或扭曲。

死亡恐惧加上无意识（不加压抑也不面对）是恐惧打击或神经崩溃——因为你只是被惊吓和动摇了。

死亡恐惧加上有意识的觉知，就是死亡体验。

我能非常清楚地看到升起的恐惧。当我用觉知有意识地面对它时，它就成了我的死亡体验。身体死了。它不再动了。

两天半的时间里，我没有进食，没有喝水，没有念头，没有疑问，没有怀疑。只有身体还在。只有当体验结束后，我才意识到我已经那样过了两天半！我闭着眼睛可以看到身体已经死去，没有动静。突然，两天半之后，那个触发又一次发生了：“天哪！身体死了，但我仍然存在！我在那里！”当那个清晰领悟触发时，它在我内心中变成了如此强烈的狂喜！对死亡的恐惧永远地离开了我。

我沉浸在如此深沉的狂喜、如此喜悦、如此极乐之中！我慢慢睁开眼睛，能够移动身体了。第一感觉是一阵狂喜和感激的涌流。我走到恒河边，洒了一些恒河水在自己身上，把恒河水装入卡曼达鲁[227]中，从火中取了一点灰烬，径直去了卡希·维什瓦纳特神庙。我走到希瓦林伽[228]前，献上我带来的灰烬，做了一场普迦[229]，心中充满了无以言表的感恩。我看见维什瓦纳特就在那里，活生生的！

明白吗，因为我死了，维什瓦纳特才活了！就在前一天，因为我还活着，维什瓦纳特只是一块普通石头。我以前觉得，为了触摸这块石头，成千上万的人每天从那么远的地方赶来……何其愚痴！我一直觉得维什瓦纳特神像就是一块普通石头。我那样想，是因为我还活着。当我死了，我清楚地看见，祂活了！

---

227 卡曼达鲁（*Kamandalu*）——印度教僧侣携带的小水罐。

228 林伽（*Linga*）——希瓦的表征，结合男性与女性本原，作为重焕活力的象征。

229 普迦（*Puja*）——印度教的仪式性礼拜。

只有一个能活着，要么祂，要么你。当你看见真相，祂就会活过来。你不再会像你现在所想的那样活着。死亡的恐惧从我身上永远消失了。我可以说，这是将我转化、推动我去追寻开悟终极体验的最强烈的体验之一。

死亡之际发生了什么

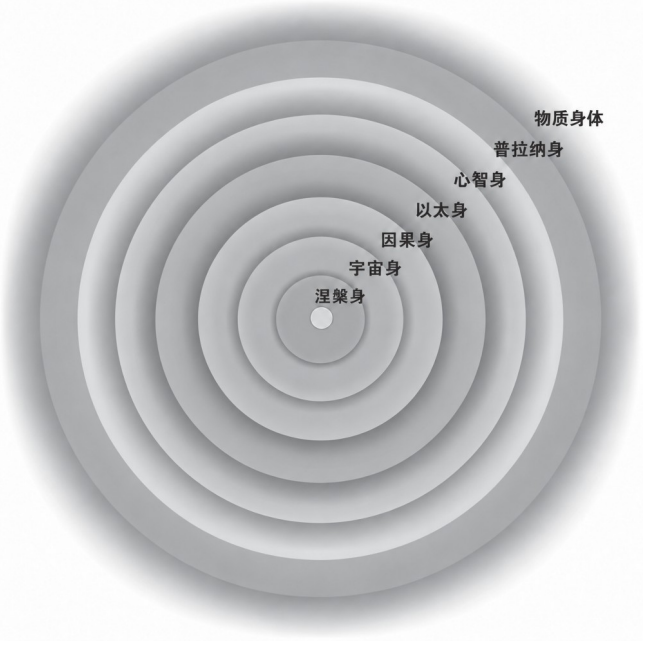
离开身体的那一刻究竟发生了什么？这个问题，活着的人无法回答，因为他没有经历过死亡。死人也无法回答，因为他无法回来讲述这段体验。

只有开悟者——一个有意识地经历了死亡、又以全新状态归来的人——才能确切解释死亡过程中发生的事。

我现在要揭示死亡的奥秘。这对你们中的许多人来说可能令人惊讶，甚至震惊。但这是真相。无论你信不信、接不接受，这就是死亡之际发生的事。

我们并非只有一个身体。物质身体只是我们拥有的七个身体之一。它是唯一能在时空中被感知和看见的粗显身体。然而，我们实际上有七个层次，或七个身体，或七个存在层面。由于这些层面是精微的存在，肉眼无法看见或感知。

七个身体的简单示意图如下所示。



每个身体都承载着相应的情绪。例如，*普拉纳*身承载着生命中升起的一切欲望。心智身承载着生命中经历的一切愧疚感。以太身承载着生命中感受到的心智痛苦的体验。

当灵魂离开身体时，它会穿越全部七个身体层。物质身体死亡。但其余六个身体并不会完全死亡。如果你在生命中抱持着大量欲望，所有这些尚未圆满的欲望都被储存在*普拉纳*身中。所以即使物质身体死了，*普拉纳*身并未死。当生命力离开*普拉纳*身时，这个存在会经历巨大的痛苦。

当你离开物质身体时，你的意识会从身体中被撕裂，你会立即陷入昏迷。根据医生的说法，昏迷是一种自动机制，让你感觉不到疼痛。这是自动麻醉。如果疼痛太过剧烈，你无法承受，你就会自动陷入昏迷。

当你从第一身体层进入第二身体层时，所有尚未圆满的欲望、所有你想要活出却未曾活出的方式，都会浮现上来。当这种情况发生时，就好像十个人站在一个房间里踢足球。会怎样？就像足球被从一个角落踢到另一个角落，你的意识也会被从各个角落踢来踢去。在每个角落，都有某个欲望站在那里踢它。当你的意识试图离开身体时，你所有的欲望都会迫使你重新进入身体，以便你能继续享受它们，并使它们圆满。

一方面，欲望会迫使你再次进入身体，这样你就能活下去、享受下去；另一方面，身体会说：“不！我累了。我再也承载不了你了，走吧！”这就是死亡时拉扯与推挤的原因。拉扯与推挤，不过是你的欲望与你的身体之间的斗争。

你总算设法离开了*普拉纳*身，接着进入心智身。当你进入心智身时，你所有的愧疚都会升起。所有关于“你觉得本应如何生活却从未活出”的愧疚、所有犯过的错误、所有遗憾，全都升起。

请理解，欲望关乎未来，愧疚关乎过去。但实际上，两者是一回事。我们*想要活出*的方式就是欲望，而我们*想要活出却未能活出*的方式就是愧疚。愧疚不过是用更新后的智慧来审视我们过去的决定。

就这样，一步一步地，你穿越不同的身体层。

尚未圆满的欲望越少，*普拉纳*身就越轻盈，离开这个身体就越容易。同样地，愧疚越少，心智身就越轻盈，离开这个身体就越容易。

还有一件事，当欲望、愧疚和痛苦不那么强烈时，你不仅死得轻松、痛苦较少，而且会优雅地老去。优雅地老去，正是*林居修行*[230]的意义所在。在生命的后半段能够活在圆满中，是*林居修行*[230]的极大恩赐。

我们一生积累的所有愧疚，在穿越心智身时会升起。然后我们来到以太身，它与我们所有的痛苦相关。我们一生中经历的所有痛苦都储存在这里。

每一个身体层都有其自身的*根源思维模式*或储存的记忆。实际上，穿越这些身体的体验，就是所谓的“地狱”。并不存在另一个叫作地狱的地方。地狱和天堂不是地理位置，而只是心理空间。

前四个身体与物质身体-头脑系统相关。它们储存着此生经历的所有与欲望、愧疚和痛苦有关的印记。第五个身体在深度睡眠以及离开身体时被体验到。第六个身体与快乐的记忆相关，第七个身体则超越悲伤与快乐，是终极意识。

请理解，即使是对快乐记忆的执着，也会将我们带回生死轮回。渴望体验更多类似且快乐喜悦的事件，会牵引我们回来，我们便再次投生。

明白吗，极乐与快乐之间有巨大区别。快乐来自外在对象或原因。例如，你吃到最喜欢的糖果时会感到快乐。你觉得糖果是你快乐的原因。但想想看，如果糖果确实是你快乐的原因，那是不是每次吃它都会让你快乐？你能不停地吃更多这种糖果吗？不！如果你被迫一颗接一颗地吃最喜欢的糖果，会怎样？你会厌烦的。你会开始讨厌那种糖果，一见到它就跑！

快乐是头脑创造的一种暂时感受。极乐，即第七个身体，是真正的实在。它是你内在自发能量、喜悦与吉祥的无因无终的发生。它就像一汪泉水，无缘由地在你内在持续涌出。

实际上，你最喜欢的糖果之所以能给你快乐，是因为它作为一个触发器，将你带入这个极乐空间——这本是你的真实本性。但你误以为快乐来自糖果这个外在对象。快乐是因为在那片刻间，你接触到了内在的极乐。

各身体越清净，就越轻盈，生命力离开身体就越容易。就像成熟的香蕉皮轻松剥落一样，生命力也轻松地离开身体。

---

[230] 林居修行（*Vanaprastha Sannyas*）——按照*吠陀*传统，生命的第三阶段；夫妻在追求终极真理的灵性活动中度过余下的婚姻生活。

死亡每天都在发生

在七个身体中，前四个身体——物质身、*普拉纳*身、心智身和以太身——每次你入睡时都会塌入因由身。因由身的黑暗与深度睡眠状态相关，这正是每天让你恢复活力的原因。所以在你穿越第五个身体之前，这种“死亡”每天都在发生。这就是你每天陷入睡眠时发生的事。

当离去的灵魂超越因由身第五层、进入第六层（即宇宙身）时，死亡过程就完成了。

如果生命力无需再取一个身体来圆满其余下的欲望，它便进入第七层*涅槃*身，即开悟。如果生命力必须回来、以另一个身体来圆满其欲望，那就是死亡。

清醒世界与梦境世界

当你进入梦境状态开始做梦时，你现在所生活的整个世界会变成黑白色，因为你处于梦境世界。你会忘记清醒状态下的整个世界，而梦境世界变得非常真实，呈现为多种色彩。如果你从梦中出来，你醒后所面对的这个世界又会以四维（4D）呈现。

现在，当你处于这个物质身体中、处于清醒状态时，你体验到的这个世界是四维的，呈现多种色彩。当你处于梦境世界时，你体验那个世界为四维。所以，当你在这里时，梦境世界变成黑白色，这个世界变成四维；当你在那里时，梦境变成四维，这个世界变成黑白色。

同样地，当你死亡时从物质身体转移到*普拉纳*身，整个物质世界会变得不真实，呈现在黑白色中。你所有的成就、你的骄傲、你的努力、你的悲伤、你的快乐，一切都不再有意义，会显现在黑白色中。你会想：“我为什么要做所有这些事？为什么我把这一切当作我人生的基础？”

让我解释为什么会这样。当你活着时，你投资于你的人格。你基于几个支柱来建立你的人格：金钱、名声、关系、拥有庞大社群和支持圈的骄傲，等等。

如果有人问你：“你是谁？”你会怎么说？你会回答：“我是工程师”、“我是医生”、“我是律师”，或“我有四套房子”，或“我是她的丈夫”，或“我是她的女儿”。我们的人格就建立在这几个支柱上。

当你离开物质身体时，所有这些支柱、所有这些根基都会被彻底动摇。你不能再在支票上签名了。你的签名不再被认可。你的银行存款不再与你有关。你无法处理你的银行账户。你的车对你不再有用。最多，只有救护车还有用！

你的房子会挤满所有至亲好友，为你的死亡哭泣。但无论是你的房子还是你的至亲好友，都帮不了你。你甚至无法与至亲好友产生联系。他们中没有人能跟你一起走过死亡的那个点。

只有有意识的瞥见能与你同行。无论你本体的根基是什么，都将被动摇。当根基被动摇时，你自然就什么也抓不住了。

明白这一点：如果我们突然听说生意上有些亏损，我们会觉得整个身体都在受苦。痛苦不会只在一个部位。整个身体都在受苦。几乎就像我们的本体被压碎了一样。

所以明白，当有什么东西离开我们时，我们的整个身体都在受苦。当我们离开物质身体时，同样的痛苦开始在我们内在发生。我们曾认为是生活基础的一切都被动摇了。

目前，这个世界以四维呈现。所有关于灵性、冥想、内在本体的成长、意识等等的谈论，看起来都是黑白色的。这就是为什么，当我叫人们来冥想时，他们对我说：“我没时间冥想。让我先完成所有工作再来。我还有几年可以想这件事。”

要非常清楚，永远不要说：“我没时间冥想。”要对自己非常清楚，说：“我不觉得它现在在我的生命中有那么重要。”如果你还没准备好冥想，并且说：“我不觉得冥想在我的生命中那么重要。”那你是诚实的。但如果你说：“我没时间。”那你只是在欺骗自己。每个人都有同样的 24 小时来做他们认为该做的事。并不是那少数正在冥想的人都没有工作。这只是优先顺序的问题，是你生命中真正想要*什么*的问题。如果灵性和冥想现在对你来说是黑白色的，你就不会把精力投入到那个方向，仅此而已。

但这就是你在死亡时离开物质身体时发生的事。你活着时认为真实而且是四维的一切，彻底消失了。一切物质的东西都被彻底动摇，显现在黑白色中！那时，现在吸引你的这些东西将毫无根基可言。这就是为什么死亡总是痛苦的。但在那一刻，如果你生命中有过至少一次有意识的真相瞥见，你就可以带着觉知、完全有意识进入死亡！

你看，我们现在处于两个维度：物质世界和灵性。现在发生的是，无论我们建立多少支柱来支撑我们的人格和生活，所有这些支柱都建立在物质世界之上，它看起来是四维的。没有一个支柱是建立在意识或我们内在空间之上的。我们整个人格只建立在外在空间上——我们的名声、社会对我们的评价等等。如果所有人都认为我们很伟大，我们就觉得自己很伟大。如果所有人都说："你没用。"我们就开始抑郁。

这是因为我们这座建筑——我们的内在核心或本体——连一根支柱都不是基于灵性的。整个结构都基于外在空间。这就是为什么当任何人动摇那些支柱时，我们就开始痛苦不堪。如果我们至少有一根基于意识的支柱，我们就能依靠它，笔直站立而不受苦。

还有一点：这些外在世界的支柱完全不在我们的控制之中。任何路过的人都能轻易动摇它们。即使有个小孩子过来对我们说："你是傻瓜。"我们也会有点动摇，不是吗？那个孩子可能只是试试他刚学的新词而已！但你就被动摇了。所以明白，这些外在世界的支柱就是如此脆弱。

这就是《薄伽梵歌》——克里希纳的终极教导——所说的："唯有你离开身体时出现在头脑中并停留于其中的东西，会决定你的下一世或开悟。"如果我们至少有一根基于意识的支柱，我们离开身体时自然不会受苦。所有其他支柱都会变成黑白色。但即使其他支柱变成黑白色，这一根支柱会在那里以多种色彩和四维形式呈现，引领我们穿越。

目前我们的问题是，我们没有一根可以引领我们穿越的支柱。我们整个人格都基于外在空间。我们所有的支柱都由我们*目前*认为是四维的东西构成。我们的内在空间也同样没有任何坚固的东西。这就是为什么，像一个足球，人们可以在外在空间里把我们从一个角落踢到另一个角落。任何人都可以随便说一句话就让我们抑郁。如果有人骂我们疯了，我们就朝他们大喊，证明我们是疯子！

请理解，如果我们哪怕建立一根基于内在空间的支柱，这根柱子会在死亡时闪耀四维光芒，帮助我们优美地离开身体。

死亡的艺术

有一句美丽的禅语："学习死亡的艺术，是我们一生中能学到的真正而终极的知识。"

一个小禅故事：

一天，一位开悟的上师突然宣布祂将在第二天早上大约六点死去。当然，开悟者总是知道自己的死亡。祂们可以事先宣布何时离世。祂宣布祂将在早上六点左右死亡。

祂的弟子们说：“不，不，请等两三个小时。一大早太冷了。为什么不等几个小时，让我们准备后事？”上师同意了，告诉弟子们祂将在中午十二点左右离开。正午十二点整，祂向众人致意，离开了身体！

还有一个重要的历史事件：

当英国人开始殖民印度时，在印度中部有一个小小的部落村庄。那个村庄已不复存在，消失了！英国人试图将这个村庄纳入其统治。全村只有大约一百人，但他们是一群深谙神秘之道的人，完全投入于虔诚和冥想。他们是古老神秘仪式的专家。据说那个村子里的人从不生病。

即使他们梦见自己在梦中伤害了某人，第二天早上他们也会去向那个人道歉。除非你有微妙的复仇心，除非你有潜意识中伤害一个人的念头，否则你即使在梦中也不会伤害他。所以，这些人会为在梦中伤害了某人而道歉，以免这种伤害他人的无意识想法被培养出来。他们是如此高度成熟的灵性群体。他们外在世界一无所有，但他们内在世界拥有一切。

当英国人试图将该村纳入统治时，村民们不肯投降，不愿将自由交给任何人。但英国人说：“要么投降，要么我们杀了你们。”

你会惊讶，村民们说：“你们不用杀我们。不必费心，我们知道怎么死。我们会自己死。”英国人以为村民们会服毒或采取类似方法自杀。

全村人聚集在一个房间里。整群人站在一处，在英国士兵眼前，他们只是念诵了一些真言，做了祈祷，然后所有一百个村民全都倒下了。他们就这样放下身体，死去了。

这件事被英国士兵记录了下来，他们说，这是他们第一次感受到杀人的愧疚。他们说：“我们是被训练来杀人的。当我们屠杀大批人群时，从未感到愧疚。但在这里，我们深感愧疚，因为我们杀害了无辜的人，如此淳朴而伟大的人们！”

为新事物创造空间

在*吠陀*传统中，希瓦——毁灭之主——被视为吉祥的。“希瓦”这个名字本身意味着“无因的吉祥”。你会惊讶地发现，在梵文中，如果你直译表示毁灭的词“*samhara*”，它的意思不是毁灭，而是重焕活力。我们通常用来表示毁灭的词，实际意思是“为新事物的发生创造空间”。即使是毁灭，也可以从重焕活力或创造空间让更美好的事物发生的维度来看待。

即使是发生在你身体上的疾病，也只是创造了一个新空间，使你可以开始拥有一个新的身体，准备好活一个新的生命。你可以重新启动整个过程。看，实际上重新启动整个过程可以疗愈你的许多创伤。有些创伤可以通过入睡再醒来而愈合。当你醒来时，你会忘记它们。

有些创伤无法通过入睡再醒来而愈合。那时你决定：“让我重新启动整个过程，让我重新开始吧。”然后你让身体得一些病，这样重焕活力的过程就可以开始了。

根据*吠陀*传统，没有一种经历是浪费的。每当你从一个时刻走向下一个时刻，你都在扩展，在成长，在学习。如果你从这个角度看，即使是你的死亡也是吉祥的，因为你正在走向下一步。只有当你对下一步不确定时，你才会感到对死亡的恐惧。

征服死亡——活在当下

明白，未来变成过去，就是当下。当下是未来慢慢变成过去的那个点。当下是重焕活力的可能性。

当你活在当下时，你会非常清楚地看到，未来进入你内在变成过去，在你身上留下了如此多的能量。每一刻，你都充溢着能量。

如果你被未来抓住，你就处于幻想的世界中，在空中建造城堡。你没有任何能量活在真实世界中。只要你被未来抓住，你会感到不安、恐惧。

如果你被过去抓住，你会觉得事情不吉祥，生命沉闷而死寂。你就会像一块无法移动的石头，死气沉沉，没有能量。

如果你安住于当下，你会觉得一切发生都是吉祥的。你会变得像希瓦一样——祂使事物重焕活力，不断为新事物的发生创造空间。

你将无所畏惧。当你对所发生的事情无所畏惧时，你会觉得周围的一切都是无因的吉祥。你会像一条流动的河流，流动的能量。你只是散发着无因的吉祥。

当你处于当下时，通过你，未来移动并成为过去，你就像一根中空的竹子，不受时间触碰，超越死亡。

征服死亡是一种简单的技巧。只需活在当下，让时间流经你，让时间穿透你，让时间通过你完成它的活动。

当未来来临时，你不要贪婪地抓住它。让它穿过你，让它成为过去，让它走自己的路。只需活在当下，你会看到你活在永恒之中。

每一天，你的能量频率都在提升。每一刻，你的生命都在扩展。即使是你的死亡，也只是又一次扩展。这是一个你的逻辑可能无法关联的维度的扩展。但它仍然是一种扩展。

完全的“是”

需要从你这里拿走的被拿走，需要加给你的被加给你。吉祥不断地通过你表达自身。你的头脑对变化说着“不”，这是最不吉祥的事。你的头脑试图给你虚假的安全承诺，这也是最不吉祥的事。

审视你的生命。你哪怕有一次对任何事情说过完全的“是”吗？对生命说一次完全的“是”，我称之为开悟。

就请在此时此刻决定，你将向生命说出完全的“是”。然后，会有那么多不安涌入你的头脑。万一发生什么怎么办？决定用接下来的半小时说完全的“是”。你的头脑可能会说：“不，不。那样我的生活会怎样？我可能会死，我可能没饭吃。”这些都是你的头脑玩弄的把戏，让你处于它的控制之下，处于自我的控制之下——而自我是一切痛苦的根源。

当你不断强化其本性就是说“不”的头脑时，头脑变得如此强大，以至于它开始对一切事物都说“不”。渐渐地，这个“不”甚至刻入了你的呼吸。“不”刻入你的能量流动，是癌症的首要原因。

就像生命一样，如果你带着完全的“是”经历它，死亡同样会引领你走向更高频率。另一方面，即使是生命，如果你带着大大的“不”经历它，也会将

你引向更低频率。你将进入更高频率、更高意识还是更低意识，只由你的“是”或“不”来决定。

吉祥的死亡

一个真实的故事：

来自印度的伟大上师，至尊瑜伽行者尤迦南达[231]，于1920年移居美国并定居在那里。祂离开身体的方式非常有趣。直到最后一刻，祂都在做日常的事情：讲课、参加活动。

在祂离世的那天，祂正在洛杉矶参加一个为当时来访的印度驻美国大使比纳伊·兰詹·森举办的宴会。演讲结束时，祂只是从身体中放松，便去世了。

祂的身体在二十多天内没有腐烂。祂的尸体始终没有任何腐朽的气味。在祂的自传中，有一篇关于祂死亡的优美附录。那是如此美妙的体验。即使是祂的死亡，对祂来说也是吉祥的。

现实是一场梦

你不是眼睛。眼睛只是一个工具。很多时候你会发现，你的眼睛可能睁着，但你并没有在看，没有在记录你看到的景象。

请记住，你是*通过*眼睛在看。如果你通过眼睛看，你会突然发现你在见证一切。你不是这两个被称为眼睛的“洞”。你只是通过这两个被称为眼睛的洞在看。

如果你觉得自己就是这两只眼睛，你就被自我抓住了。在你的梦里，只要注意力在对象上，你就会继续做梦。当你的注意力转向你自己，即从所见转向见者，你就会醒来。

当你意识到你是超越眼睛的某物时，你的注意力就转向了见者。然后你意识到，这个世界和你的梦是由同一种材料构成的。

只要你认为你在看，全部注意力就在所见之物上。这就是我所说的自我。当你退后一步，意识到你是通过眼睛在看，全部注意力就在见者身上。这就是

---

[231] 至尊瑜伽行者·尤迦南达（Paramahamsa Yogananda）——印度的一位开悟上师，以祂的著作《一个瑜伽行者的自传》闻名。

我所说的纯真。纯真意味着清楚地明白，你在外在世界所见的一切，与你的梦境是由同一种材料构成的。

这些是步骤：第一步是形成你所见的是一场梦这一观念。第二步是拥有改变这场梦的能量。第三步是拥有智性，知道这是一场梦，因而无需改变它！

你应该知道的一个重要真相是：梦与这个清醒世界由同一种材料构成。如果你认为梦是平凡的，那这个世界也是平凡的。如果你认为这个世界对你来说是某种现实，那梦也是现实。

理解这一点，会给予你能量将梦想变为现实，也会给予你智慧去明白：你所认为的现实，不过是另一场梦。

生命与死亡，对照清醒与睡眠

空气与*普拉纳*

要理解这个强大的、改变生命的真理，我们需要了解这个梦境世界和这个世界是由什么构成的。我们需要了解*普拉纳*——维系我们的生命能量。

明白，你所呼吸的空气只是一个载体，*普拉纳*通过它进出。*普拉纳*就是生命力，是能量本身。理解这个例子：如果一辆卡车开进这个园区，卸下货物然后离开，卡车就像空气，就像呼吸。而运来的货物，就是*普拉纳*。

空气不断地进入，把*普拉纳*留在体内，然后又出来。我们不断地通过空气摄取*普拉纳*。

在印度，如果你参加过大壶节（Kumbh Mela）——世界上最大的灵性聚会，有数百万人参加——你可能见过*瑜伽士*将头完全埋入土中三天。他们之所以能做到，是因为他们知道如何直接从宇宙中摄取*普拉纳*进入身体，而不需要借助空气。只要你通过空气摄取*普拉纳*，就需要通过鼻子呼吸，需要吸气和呼气。但是，当你能够无需借助空气直接摄取*普拉纳*时，你就不需要通过鼻子吸气或呼气。你的身体可以直接从宇宙中摄取*普拉纳*。

生命或死亡取决于*普拉纳*的方向

还有一件事：只要吸入的气息带来更多的*普拉纳*，而呼出的气息如同空车一般出去，你的生命就会增强。

如果反过来开始发生——如果空气带入的*普拉纳*变少，而带出的*普拉纳*变多——就意味着死亡正在逼近，或者生命能量正在走向死亡。当死亡临近时，只有空的空气进入，但出去时却带着*普拉纳*。

因此，所有伟大上师，如佛陀、商羯罗、古鲁那纳克[232]和大雄[233]，都能感知到*普拉纳*，并能预知自己的死亡。在离世前六个月，祂们就能非常清晰地看到*普拉纳*正在离开祂们的身体。

阿育吠陀[234]中有一个美妙的概念称为“巅峰年龄”，正是基于*普拉纳*的科学。直到某个特定年龄，一个人通过吸气接收到的*普拉纳*更多，而通过呼气带出的*普拉纳*更少。当呼气开始携带比吸气更多的*普拉纳*时，他们就知道这个人正在走向死亡。

醒时、梦境和深睡状态中的*普拉纳*

在醒时状态，*普拉纳*在*眉心轮*[235]中运动、运作和驻留。在梦境状态，它围绕颈部、*喉轮*区域运动。在深睡状态，它围绕*心轮*[236]，也就是心脏中心运动。

这就是为什么你永远无法在头部直立时入睡。除非你放松头部，允许*普拉纳*从额头移动到心脏区域，否则你无法入睡。这就是为什么你无法在不放松头部的情况下入睡。即使你躺在床上，如果你保持头部挺直而紧张，你就永远无法入睡。

如果你不断地思考，你的头部就会直立，肩膀就会处于紧张状态。肩膀的紧张和头部的直立密切相关。你可以在生活中看到这一点。当你早上到达办公室时，你甚至不需要做任何工作，仅仅坐在椅子上思考问题就会让你紧张，肩膀就会疼痛！

---

232 古鲁那纳克（Guru Nanak）——锡克教的创始人。

233 大雄（摩诃毗罗，Mahavira）——伐达摩那·大雄（Vardhamana Mahavira）是耆那教第 24 位也是最后一位*渡津者*，或称开悟者。祂确立了耆那教的教义。耆那教起源于印度，现在全世界有数百万信奉者。

234 阿育吠陀（*Ayurveda*）——印度传统医学，意为“生命的知识”。

235 眉心轮（*Ajna chakra*）——位于两眉之间的第六个能量中心。在梵语中意为“命令”或“意志”。这个*脉轮*被自身的自我所阻塞。

236 心轮（*Anahata chakra*）——与爱相关、位于心脏区域的微细能量中心。

实际上，你所经历的所有疼痛和紧张首先出现在肩膀。当你的肩膀处于紧张状态时，头部永远不会低下，永远不会放松。这就是为什么经常思考的人既无法放松头部，也无法入睡。

通过觉知控制生命

生命不断地在流逝，流入死亡。生命流入死亡，就是我们通常所说的活着。请理解，我们实际上并没有在活着。我们只是在等待死亡的发生。普通人并没有活着。生命只是在流入死亡，消失在死亡中。这就是为什么无论你活了多少年，你都不会感到满足，也不会觉得自己活过了人生——因为你根本不知道生命是什么。

当你对生命变得有意识，当你开始思考、沉思你的人生，当你将觉知带入生命时，你在你的本体中创造了一个新的中心。在生命与死亡之间，当你将更多的觉知带入生命时，你在生命中创造了一个新的中心，一个新的空间——这就是我所说的意识。

每当你具有意识时，你就开始决定你的生活。例如，你变得越觉知，你就越开始设计或选择你要开什么样的车，你要住什么样的房子，你想要什么样的生活。你开始对每一个细节作出决定。你开始对一切变得有意识：你该如何说话，你该如何行为，你该如何思考——你开始觉知每一个细节。

当你开始变得觉知的那一刻，你开始做决定，你开始掌控你的生活。当你变得完全觉知时，你也会开始掌控你的死亡。

生命和死亡这两个事件就会在有意识的层面发生。如果你有意识地思考，那就是生命。如果你的意识无法思考，那就是死亡。

觉知——控制梦境与深睡、生命与死亡

在无意识层面，也有两件事发生：梦境和深睡。在无意识层面，如果你有觉知，那就是梦境。如果你能看到任何东西，能感知到任何东西，能感受到任何东西，能体验到任何运动，那就叫做梦境。如果你对任何事物都没有觉知，什么都感受不到，无法理解任何运动，那就是深睡。

在醒时状态，当你具备觉知，或者用心理学的话说处于意识状态时，那就是生命。如果你没有觉知，那就是死亡。

当你将更多的觉知带入生命时，你就掌握了生命的主权。同样地，在梦境中，如果你开始带入更多的觉知，你就会掌握你的梦境和深睡。

控制生命与死亡，以及控制梦境与深睡，都需要一个重要的条件——觉知。觉知是控制生命与死亡、控制梦境与深睡的主要条件。

将觉知带入你的梦境，不仅可以帮助你控制梦境和深睡，还可以帮助你控制生命和死亡。

现实与梦境皆由*普拉纳*构成

当你开始在额头体验到*普拉纳*时，你就会明白，*普拉纳*不仅仅来自空气，而且正是*普拉纳*创造了你的现实和梦境。

无论是你称之为现实的东西，还是你称之为梦境的东西，都是由*普拉纳*构成的。这就是商羯罗所说的整个世界都是*摩耶*[237]，即幻象的意思。

当你明白了这一点，你就拥有了巨大的能量来控制梦境和生命。而目前，你只是一个受害者。你甚至无法控制自己的梦境。你能梦到你想梦到的东西吗？你不能！你无法控制梦境中的任何一个事件。目前，你要么经历整个梦境，要么从梦中出来——你可以直接醒来。你无法控制梦境本身。

如果你能将更多的觉知带入梦境状态，醒时状态的觉知也会增加。生命中的觉知、活着状态中的觉知会倍增。如果活着状态中的觉知倍增，你自然就能控制死亡。

梦境与人生

如果你将越来越多的觉知带入你的梦境状态，如果你能将越来越多的意识带入你的梦境，突然之间，你生命中的意识质量也会提升。如果你的梦境质量改变了，如果你的深睡质量改变了，你的人生质量也会改变。你的梦境质量和人生质量是直接相连的。

理解这一点：人生不过是白日梦，而梦境不过是夜生活。夜生活是梦，白日梦是人生。

---

[237] 摩耶（*Maya*）——字面意思是“那不存在的”。它指生命不过是一场梦，不管在经历时显得多么真实。

一个小故事：

一个穷苦人辛苦工作了一整天，背着一整袋米回到家。他把米袋挂在屋顶上，以防老鼠和贼。为了进一步保护它，他直接躺在了米袋下面。躺着的时候，他抬头看着那袋米，开始做梦：“如果我把这些米分成小份卖出去，我就能赚很多钱。然后用那笔钱再种些稻子，卖掉，很快就会富起来。然后我可以娶一个美丽的女人，我们会有个漂亮的孩子。”

就在这时，一只老鼠已经爬到了米袋旁，开始咬绳子。正当这个人在想着他尚未出世的孩子时，老鼠咬断了绳子，米袋掉下来，当场砸死了他。

当然，梦中的财富、妻子和孩子也一同消失了。

白天，无论你做什么，你都称之为人生。夜晚，无论你做什么，你都称之为梦境。白天，如果你什么都做不了，你称之为死亡。夜晚，如果你什么都做不了，你称之为深睡。

白天，如果你拥有三样东西：体验者、被体验之物和体验本身，那就叫做人生。我们可以以喝咖啡为例：其中有三个元素——喝的咖啡、喝咖啡的人和对喝咖啡状态的体验。如果你在白天体验到这三个元素，就叫做人生；如果你体验不到这三个元素，就叫做死亡。在夜间，如果你体验到这三个元素，就叫做梦境；如果体验不到，就叫做深睡。

睡眠与死亡中的*普拉纳*运动

当你开始向梦境状态移动时，*普拉纳*开始向*喉轮*，也就是喉咙中心移动。你越向深睡状态移动，它就越向*心轮*[238]，也就是心脏中心移动。

生命和死亡的情况亦是如此。你越有活力、越有能量，*普拉纳*就越积聚并集中在额头。

当吸入的气息带来更多*普拉纳*，呼出的气息空无而去时，你的*普拉纳*会集中在额头。如果吸入的气息获得较少*普拉纳*，而呼出的气息带走更多*普拉纳*，*普拉纳*就会慢慢滑入*喉轮*，也就是喉咙中心。如果吸入的气息完全不带来*普拉纳*，只有呼出的气息在带走*普拉纳*，你就会完全落入心脏中心。

实际上，从生命落入死亡，从醒时状态落入深睡状态，都与*普拉纳*运动直接相关。如果吸气和呼气的*普拉纳*运动得到妥善处理，你就能处理生命与死亡，

[238] 心轮（*Anahata chakra*）——与爱相关、位于心脏区域的微细能量中心。

以及梦境与深睡。梦境与睡眠、生命与死亡，都可以通过这一把钥匙、这一根线——*普拉纳*——来掌控。

停止生死轮回

如果你能在落入梦境状态时保持觉知——当你的意识慢慢消退、当你正在入睡时——你就能改变梦境本身。

如果你能改变梦境，请清楚明白，你要做的第一件事就是停止做梦。你会停止做梦，因为你明白梦的无用。你知道自己在梦中浪费时间和精力。

能够觉知梦境的人永远不会做梦。能够觉知生命的人永远不会再投胎一次。这就是为什么在东方，所有的灵性经典——无论是*《吠陀》*[239]、《法句经》[240]、《耆那教经典》[241]还是《古鲁格兰特·萨希卜》[242]——都只以一个目标为宗旨：不再投胎。它们都只有一个目标：解脱（*moksha*）[243]，从生死轮回中解脱。

觉知梦境的人永远不会做梦。他会直接停止做梦。觉知生命的人会直接停止生死轮回。他不会再取一个身体。

当我使用“死亡”这个词时，我不是说你会自杀。当我说当你觉知生命时你便进入了死亡，这不意味着你会自杀。你会停止以平常的方式活着。你会停止以身份认同活着。你不会再给身份认同以重要性。你会重生。

这就是为什么开悟的上师被称为已死之人。实际上，开悟的人被称为就这个世界而言已经死去的人。祂们没有身份认同，或者说祂们没有你所理解的那种生命。祂们的生命不能再被称之为生命。实际上，如果你想用一个词来形容祂们的生命，唯一能用的词就是死亡！祂们不像你所想的那样活着。这就是为什么所有的经典一再说，灵性之人是“重生的”。在这种状态中，你永远不会

---

239 《吠陀》（Vedas）——阐释深刻灵性真理的古代经典文献。有四部主要的《吠陀》：《梨俱吠陀》《夜柔吠陀》《娑摩吠陀》和《阿闼婆吠陀》。这些文献说明如何举行祭祀，包含故事与吟诵。《吠陀》被认为是神秘家与先知所获得的真理启示。

240 《法句经》（Dhammapada）——记载开悟上师佛陀教导的佛教经典。

241 《耆那教经典》（Jain Sutras）——耆那教经典，主要记载开悟上师大雄的教导。

242 《古鲁格兰特·萨希卜》（Guru Granth Sahib）——锡克教的经典。

243 解脱（*Moksha*）——通过真我觉悟而获得解脱。

被生活中的事物所折磨。生命看起来像是模糊的，或者像一场电影。它不会穿透你，扰乱你的内在空间。

如果你能在每天*普拉纳*落入心脏中心时保持觉知，你就能停止、改变和掌控你的梦境与深睡。如果你在每次入睡时都能觉知到*普拉纳*从*眉心轮*[244]滑落到*心轮*，那就意味着在生命终结时，你将能够改变你的生命和死亡。如果你愿意，你可以让它稍微提前发生；如果你愿意，你可以推迟。你可以随心所欲地运作。

吠陀技术——研究人类意识数千年的成果

请清楚明白，这些不是理论。这些都是我们的*圣人智者*数千年来研究人类意识所得的真理。

请清楚明白，这项技术、这些方法可以直接从今天开始提升你生命的品质。你不需要想："噢！如果我练习这个技术十年，也许在第十一年它才会见效。"不！

请清楚明白，正因为我们不了解这项技术，我们才开始怀疑这门科学本身。例如，如果引力理论在某种程度上在你的生活中是有用的、可应用的，你就不会怀疑引力理论的科学性。但如果它在你的生活中没有直接的应用，不能直接给你带来好处，你自然就倾向于忘记它、质疑它、怀疑它。最终，你会倾向于完全抛弃这门科学本身。

正因为我们没有在生活中实践过这项技术、这类真理和方法，我们才开始怀疑整个灵性本身："它真的对我有用吗？它真的能帮助我吗？"

改变*普拉纳*流动以疗愈和重焕活力

理解两件事：现在，我所说的一切不仅会在你死亡时有所帮助，它也会在你生命中的每一个时刻帮助你。你可能会想："它怎么能每时每刻都帮助我呢？"

实际上，梦境状态意味着*普拉纳*的低能量状态，即*普拉纳*向心脏中心移动的状态。如果你在那时能保持觉知，你自然就能控制你的梦境。你不仅能控制你的梦境，还能在任何时刻提升你的能量。

---

[244] 眉心轮（*Ajna chakra*）——位于两眉之间的第六个能量中心。在梵语中意为"命令"或"意志"。这个*脉轮*被自身的自我所阻塞。

每当你觉知到*普拉纳*变低时，你就可以增加体内*普拉纳*的比例。觉知到*普拉纳*正在变低，这本身就足以将更多*普拉纳*带入你的身体。同样地，当你正在死去、正从身体中松脱时，当*普拉纳*落入较低层次时，你可以停止它并把它提升上来。

你的*普拉纳*缓慢落入*心轮*，不仅是在死亡时，也在你生病时。你的*普拉纳*越向*心轮*下降，你就越容易生病。如果你能阻止*普拉纳*的移动并将其提升上来，你自然就能疗愈自己。这是疗愈身体并使身体恢复活力的终极方法。

面对生死的勇气

实际上，当你掌握了*普拉纳*，你就会明白，你所认为的死亡并不存在。目前，你害怕死亡主要是因为不确定性。甚至不是对死亡的恐惧，而是不确定性。这只会制造越来越多的恐惧。

你看，每个人都知道自己会死，而且对此毫无办法。但我们不知道何时、如何死，以及死后会怎样。这些问题和不确定性在我们的本体中制造了一个巨大的问题。当我们想起死亡时，所经历的心理痛苦更多与不确定性有关，而不是直接与死亡本身有关。一旦这种不确定性消除，死亡这个概念本身也就不再神秘了。死亡观念在我们本体中所带来的负面影响就会被彻底清除。

控制生命、健康……以及死亡

你不仅会有更多选择的自由，还会有推迟或预知死亡、了解死亡本身的自由。这是你能从任何灵性方法中获得的终极礼物。

最重要的是，即使你生病了，*普拉纳*可能不会直接完全落入*心轮*，但它会开始向*心轮*移动。你知道自己正在生病，并可以把它拉回来。

你可以尝试这个：在入睡时觉知额头上第三眼所在的位置。当你躺在床上，当你决定：“是的，现在我要入睡了”，只要在你的意识正在扩散、你正消失于黑暗并进入深睡时保持觉知。

然后，一整天，每当你想起来的时候，就记住并思考：这整个人生都是*摩耶*[245]，你即使在清醒时也只不过是在做梦。试着一次又一次地这样想：“我所看到的一切都只是一场梦。”

不要从逻辑上看待它。不要纠结于它是否是事实。你马上就会想：“我怎么能那样想呢？那不是事实。这个世界是真实的。”

请清楚明白，事实和真相是两回事。当我说整个世界是一场梦时，根据你的标准它可能不是一个事实，因为你用来衡量某事是否为事实的参照物本身就不是事实。

一旦你练习几天，你就会理解这些话背后的真理。它会引领你走向真相。

你会看到它就这样散开，也会看到放映这整场梦境的屏幕。当你开始看见你在其上投射这整场梦境的屏幕时，你也会开始在做梦时带着觉知看见同一个屏幕。你在其上投射并观看这整场梦境的屏幕，就是我所说的意识。

你的头脑接下来会问：“如果我在醒时也是在做梦，那我为什么要行动？我为什么要做任何事？”你为什么不应该行动？如果你在做梦，你为什么不应该做任何事？

理解这一点：你不想行动，是因为你太把行动当回事。你把你的行动与你需要达成的东西联系起来。因为期待结果，你变得执着于那个行动。如果你记起自己在做梦，你就会意识到做梦或不做梦都不会改变任何事。该发生的就会发生。你会让它发生。

请清楚明白，人生是一场梦。突然之间，你的智慧就会被唤醒。你会觉醒到真相：整个人生戏剧都是你的投射。

死亡不仅仅是在生命尽头发生的事件，它也意味着生命中发生的死亡。例如，如果你的钱被拿走了，你作为百万富翁的身份就在你之内死了。如果你的兄弟去世了，你作为某人的兄弟的身份就死了。如果你的父亲去世了，你作为某人之子的身份就死了。在所有这些时刻，你的本体的某一部分死去了。

请清楚明白，“完全的”死亡发生在生命的尽头。即使在生命过程中，随着你本体的一些部分死去，“部分的死亡”也会发生。带着对死亡的这种理解，

[245] 摩耶（*Maya*）——字面意思是“那不存在的”。它指生命不过是一场梦，不管在经历时显得多么真实。

即使在那些时刻，你也不会经历痛苦和折磨。你将能够运作、操纵、推迟、移动，甚至阻止那些死亡。

死亡是消融于宇宙空间

假设你拿一个空罐子。罐子里面有空间，外面也有空间。现在假设你打破罐子。罐子可能被摧毁，但罐子里面的空间不会被摧毁。它只会融入罐外的空间。

原本局限在罐子里的空间会融入罐外的空间。甚至罐子本身也无法被摧毁。它会以不同的形态存在。你可以改变它的形状，但无法摧毁它。

同样地，在死亡时，被束缚在身体中的意识会放松到身体之外的意识中。你看，你的皮肤之外有一个空间，你的皮肤之内也有一个被捕获的空间。当你的边界在某一点被摧毁时，原本局限在体内的空间便会自然融入体外的空间。理解这个真理会让你从对死亡的恐惧中解脱出来。你身上没有任何东西可以被摧毁。

苏格拉底[246]的生平中有一个美妙的轶事：

苏格拉底[247]是被迫饮下毒芹汁而死。当毒药被送到他面前时，有人问他：“你不怕死吗？”

他美妙地回应：“我为什么要害怕？死后只有两种可能。要么我不再存在，要么我会以某种形式存在于某个地方，仅此而已。只有这两种可能。如果我不再存在，那反正没有问题——没有什么好怕的，我甚至什么都不会知道。如果我以某种形式存在于某个地方，那同样不必担心。我反正会存在。我不会死。”

苏格拉底[247]的这些话是一个伟大的*真言*[248]。

回顾你的人生。你可能会说人生要么快乐更多，要么痛苦更多。就只有这两种可能。如果你说人生痛苦更多，那你为什么害怕死亡？如果你已经受够了苦，为什么不去尝试一些新事物？

---

246 苏格拉底（Socrates）——希腊哲学家。

247 苏格拉底（Socrates）——希腊哲学家。

248 真言（*Mantra*）——字面意思是“指引道路的东西”。具有强大正面振动效果的神圣音节。

如果你说人生快乐更多，那么既然你已经如此快乐地活过，你应该已经准备好迎接新事物、新尝试。如果你的生命在这个层次是快乐的，那么任何进一步的步伐自然会带来更多的快乐、更好的体验。所以，无论你从哪一边论证，你的恐惧都没有根据。

理解到被束缚在皮肤内的能量空间，在身体被摧毁时会融入皮肤外的能量空间，以及即使你的身体或头脑消失，你仍然会存在——这就是我们称之为“超验实相”的真理基础。一个安住于超验实相的人，持续散发着喜悦和无畏。他散发着如此多的极乐、如此多的能量，以至于他处于至上状态（*paramasthiti*）。

冥想技巧

那显现为宇宙爆炸的同一能量，持续地在你体内爆炸和显现。将你的觉知融入吸气和呼气的交汇点——有力与无力的融合点。

当吸入的空气出去时，它充满能量，你的整个觉知会振动。一个人可以触摸并感受到生命能量。呼出的空气返回之处，则完全是空无。一个人可以触摸并感受到死亡。吸入的空气进来时，一个人可以直接触摸并感受到生命。呼出的空气返回时，一个人可以触摸到死亡。如果我们把觉知融入这两个交汇点，我们就能在自身体验到宇宙爆炸和宇宙消散。当你体验到宇宙爆炸和宇宙消散在自己体内发生时，你便将自身转化为了宇宙能量。

冥想技巧二

这个方法有两部分：第一部分在你躺在床上、即将入睡时进行。第二部分在白天进行，每当想起来时就练习。

第一部分会创造更多能量来完成第二部分，反之亦然。它们相互补充。

第一部分：当你躺下时，在入睡之前，只需忆念*眉心轮*[249]或第三眼（额头中央）附近的区域。不要集中注意力。如果你强迫自己、开始专注，你的睡眠会被干扰，你还会头痛。只需以放松的方式忆念那个区域，就像你看一朵花那样，随随便便地。慢慢地，你会发现自己在放松，在缓缓落入深睡状态。

---

[249] 眉心轮（*Ajna chakra*）——位于两眉之间的第六个能量中心。在梵语中意为“命令”或“意志”。这个*脉轮*被自身的自我所阻塞。

只需觉知进入深睡的这个运动，这就够了。第一天，你可能会觉得自己根本没有入睡，睡眠延迟了十到十五分钟。不用在意。只需觉知*眉心轮*中的*普拉纳*运动。

你会觉知到自己在做梦。如果你想继续做梦，你会继续。如果你不想继续，你会出来。但你不会做噩梦。梦境不会有强烈的冲击。

目前，你的梦境不仅能撼动你的头脑，甚至能撼动你的身体。如果你做噩梦醒来，你会发现心跳加速、脉搏加快。你的身体会感受到梦境的冲击。如果你能觉知到自己在做梦，就不会有那种效果。这是这个冥想的第一个效果。

下一步，你会开始拥有无梦睡眠。那是更深的层次。一旦你开始拥有无梦睡眠，你也会开始拥有无梦的白天。无梦的白天意味着你的能量不会被白日梦所消耗。

如果你能觉知*普拉纳*，这就够了。它会自动回到更高的能量水平，你的身体会自我疗愈，因为*普拉纳*的流动与你所有的疾病直接相关。最重要的是，当你能改变你的梦境、当你能掌控你的梦境时，你将拥有强大的力量与能量来掌控你人生中的事件。

目前，你只是人生的受害者、梦境的受害者。你什么都掌控不了。你连一个小喷嚏都停不下来。无论在醒时状态还是梦境状态，你什么都阻止不了。事情只是发生在你身上，仅此而已。

最多，你只能产生一种自己在做事的幻觉。如果你能觉知梦境状态，你将会拥有真正的自由，你的意识会变得更加扩展。

生命极乐计划第二级——尼希亚南达激发计划

（LBP Level 2—NSP）

我们的第二级冥想计划 LBP Level 2 - NSP，带领你穿越自己的人生，同时揭示死亡的秘密。它通过卸下你通常携带的情感包袱，使你的内在空间变得纯净和清洁。它教导你喜悦地生活、安详地离开。它把死亡放在正确的视角中，使你的人生更加快乐和有意义。

LBP Level 2 - NSP 的疗愈效果

LBP Level 2 - NSP 在身体、心智和灵性层面都有完整的疗愈效果。人们来问我如何通过冥想来疗愈。请理解，我并非通过我的物质身体来疗愈。是我的临在在疗愈。当太阳升起时，莲花自然绽放。太阳并不会去掰开莲花的花瓣。同样地，在上师的临在中，疗愈就会发生。请清楚明白，疗愈不是被做出来的，它是发生的。

我能够疗愈你的身体，因为它在我的临在中。同样地，如果你也敞开你的头脑，它也能被疗愈。在 LBP Level 2 - NSP 中，我们做的就是这件事——敞开头脑。练习要求你写下自己的痛苦、欲望、愧疚和快乐。你不会把这些展示给任何人。这是为了让你自己清楚地知道你那些深深植入的*根源思维模式*或铭刻的记忆是什么。

人们问我为什么让他们写下所有这些，因为他们既不需要给我看，也不需要给别人看。理解这一点：通过写下这一切，你在我的临在中敞开了你的头脑。你在敞开你的头脑，因此我可以疗愈你的头脑。如果你敞开伤口，阳光就能疗愈它们。同样地，如果你能敞开你的头脑，能量就能疗愈所有的伤口。

LBP Level 2 - NSP 就是一层一层地打开你的能量层。你的痛苦、快乐、愧疚和欲望都被打开。一旦这些被打开并得到疗愈，你就能瞥见内在之神。

你就是智慧

要摆脱对死亡的恐惧——其实质是害怕失去自我身份——我们需要意识到自己不止是这副身体和这个头脑。我们需要智慧来理解这一点。于是我们来到这些问题：

智慧究竟是什么？

我们当中是否有人比其他人更有智慧？

我们能提升自己的智慧水平吗？

天然智慧

智慧不是要去获得的东西。每一个生命都被赋予了智慧。我们每一个人都拥有智慧。它是生命与生俱来的品质，正如火是热的、冰是冷的一样。

我想起一个关于“聪明人”的笑话：

从前有四个人乘坐私人飞机出行。突然，机尾起火，情况紧急。不幸的是，四个乘客只有三顶降落伞可用。

第一个人惊慌失措地抓起一顶降落伞说：“我刚结婚，我妻子在等我。”然后跳了下去。

第二个人宣称：“我是地球上最有智慧的人。地球需要我的智慧。”他也跳了下去。

其中一位乘客是老人。他对剩下的那位说：“我已经老了，你还有整个人生在前头。拿着这顶降落伞跳下去吧。”

年轻人打趣道：“先生，你也可以一起走。我们两个都能走。地球上最有智慧的那个人刚背着我的背包跳下去了！”

我们大多数人都与自己天然的智慧失去了连接。正因如此，我们无法活出生命的全部潜能。我们把学来的知识误当作智慧——我们就像那个背着背包当降落伞跳下去的人！

自然界中的每一个生命都被赋予了内在的智慧。鸟类拥有天生的智慧，使它们能够飞翔。候鸟在天空中飞行数千英里，没有地图没有向导，季节更替时还能原路返回——这真是令人惊叹！

从毛虫到黑猩猩，每一种动物都运用天然赋予的智慧，美好地活出自己的生命。植物和树木拥有天然的智慧——这让它们能直接从阳光中制造食物。人也拥有巨大的天然智慧。他是比鸟类、动物或树木进化程度更高、层次更高的意识形式。

来自印度的开悟上师、古老*瑜伽*[250]科学之父帕坦加利说，人的内在包含着所有较低层次意识形式——如树木、鸟类和动物——的智慧。

人拥有像树一样制造食物的能力。人拥有从出生之时起就独立生存的能力，如同动物和鸟类一样。

帕坦加利解释道：当你是一只乌龟时，你作为乌龟之前所有转世的生命记忆，都储存在乌龟的身体里。当你进化到更高级别的动物时，那一世之前所有前世的记忆都储存在那个动物的身体里。

当你逐渐进化到人类层面时，所有前世的记忆都储存在你之内。如果你知道那种技巧，你随时都能唤起其中任何一段记忆。

从本性上说，我们人类的身体里拥有一切智慧。困难在于我们强烈地相信自己是有局限的。我们一直受到制约，认为自己的能力有限——“我们做不到……”——于是我们忘记了如何使用这些能力。正因如此，我们没有调准到那种技巧，无法触及我们本体的所有维度。

例如，人类无需任何训练就有游泳的能力。在日本，他们做过实验来验证这一点——孩子一出生就被放入水中，结果发现孩子自动就开始游泳了！

孩子天生就有智慧

一个小故事：

一个小男孩从学校回来说：“妈妈，你说学校的牙医不会疼，可他明明会疼！”

妈妈担心地问：“他弄疼你了吗？”

男孩回答：“没有，但我咬他手指的时候他尖叫了！”

[250] 瑜伽（*Yoga*）——字面意思是身体、心智与灵魂的“合一”。

孩子天生就有智慧。他们那么自发、那么热情。但家庭、社会和传统学校过分重视逻辑、记忆和竞争，摧毁了孩子内在的天然智慧。孩子为教育付出的代价太沉重了——他牺牲了自己无价的创造力和独特性，甚至毫无觉察。

前不久，我在一个少年的T恤上读到一句话：“我本来很聪明，直到教育毁了我。”

如果你看看今天孩子受教育的方式，就会发现它导致了孩子发展的扭曲。逻辑和分析——这些与左脑相关的活动——被过分重视。正因如此，与创造力和艺术相关的右脑受到的刺激就少了。我们百分之五十的潜能——整整一半的大脑、整整一半的身体——都在等待表达。如果教育能觉醒到这个真相，它就能创造奇迹。通过左脑来教育完全可以，但右脑即使不是更重要，也同样重要。

让你完整的本体直接表达它自己，你就会看到你的天然智慧美丽地绽放。这就是我所说的整合与圆满。

恐惧与贪婪的驱动力

我们认为自己很有智慧，于是试图把孩子塑造成像我们一样“有智慧”的人。

当我们开始这个过程时，我们首先教给孩子的是：在生活中奔跑的逻辑——被恐惧或贪婪驱动。

他要么必须做点什么来获得更多，要么必须做点什么来阻止他不希望发生的事情。想要某件事发生，是贪婪。害怕某件事会发生，是恐惧。

他要么必须学习，以便取得更好的成绩，进入好大学——这是被贪婪驱动。要么他必须学习，以免在未来的职业生涯中落后——这是被恐惧驱动。

孩子的动机是贪婪或恐惧，从来不是内在的圆满。自然而然地，孩子就陷入了“老鼠赛跑”，不停地奔跑，甚至没有时间去看一看自己是不是在为了真正想要的东西而奔跑。他甚至不知道跑步本身也可以是一种享受！他被教导：任何其他分心都会浪费到达目标所要花费的宝贵时间。

但是，有多少人在到达“目标”后感受到了圆满？当你到达自己设定的目标时，你发现球门已经不再在那里了。它又往前移了——你现在想要别的东西了！

向内看。看看你是在真正养育孩子，还是只是教他们被贪婪和恐惧驱动。深深地审视自己，看看单是跑“老鼠赛跑”是否真的让你内在深处感到圆满。你做你正在做的事，是因为那真的是你想做的吗？还是因为那是你的家人、朋友和社会对你的期望？

理解这一点：如果你的生活仅仅建立在看别人做什么的基础上，你就是在浪费宝贵的生命。这就是所谓的“羊群心态”——加入老鼠赛跑，因为每个人都是其中一员。你可能赢了老鼠赛跑，但你仍然是只老鼠！

智慧的衡量标准是什么？

智慧可以被衡量吗？有没有衡量智慧的标准？

从上学起，我们就用统一的标准来衡量一个人所谓的智慧水平。从小学到大学的评分体系中，我们对所有孩子的各种技能和天资进行比对和评分。

一个孩子可能擅长科学，另一个孩子可能有音乐的天赋。但他们两个在科学上按同一标准评分，在音乐上也按同一标准评分。那么，你怎么判断哪个孩子“更有智慧”？如果智慧是根据科学表现来衡量的，那么对科学有兴趣的孩子就会被认为更有智慧。如果智慧是根据音乐表现来衡量的，那么自然，有音乐天赋的孩子就会被认为比有科学天资的孩子更有智慧。

假设你选择科学作为智慧的基准。那么，有诗才的孩子就会认为自己不如科学型的孩子有智慧。有意识或无意识地，这个有诗才的孩子开始压抑自己天然的智慧，试图模仿科学型的孩子。

我们需要理解一件重要的事：当科学家需要一种智慧，当诗人需要另一种智慧。要成为奥运游泳选手，又需要另一种智慧！智慧是应对某种情境或挑战的能力。情境不同，应对该情境的智慧维度也不同。科学型的孩子从某一智慧维度回应某一特定情境，而诗意的孩子从另一个维度回应另一种情境。游泳者又从另一种智慧的维度回应另一种情境！

每个人天生就有智慧，问题只在于发现每个人独特的智慧维度。

自发性——直接的智慧

你内在有一种天然的、自发的智慧。你小时候曾尝过它的滋味。

小时候，你看待事物的方式非常简单直接。这就是你为什么那么自发。长大后，是什么夺走了那种自发性？是社会的制约——从你小时候就一直在告诉你“你不够好……”正因如此，你不断地试图变成别的什么，向别人证明什么。因为不断认为自己不够好，你试图模仿别人，浪费了内在沸腾的美妙天然能量。

我在一家公司的公告板上读到这么一句笑话：

死亡可以被接受为一种借口，但我们希望提前两周通知——因为我们觉得你在死前有责任把工作教给别人。

注意：这项新福利计划昨天开始实施。

如果你盲目模仿别人的表现或行为，而不是从自己内在的自发性——你自己的智慧——出发去行动，你就是在欺骗自己，错失美妙的可能性。

从前有一个学统计学的学生，开车时总是在到达路口前加速，然后快速冲过路口，过了路口再减速。

一天，他和朋友一起出行。他以惯常的方式经过一个路口。朋友惊讶地问他：“过路口时你应该减速才对，你为什么反而加速冲过去？”

统计学学生回答：“嗯，从统计学上讲，在路口发生事故的概率更高，所以我确保自己在路口停留的时间更短！”

只有运用智慧，才能发挥知识的价值。带来真正结果的是智慧，而不是知识本身。在正确的时间、正确的地点运用知识，就是智慧。自发性，就是在正确的时间、正确的地点自然地表达知识——换句话说，就是运用我们的智慧。

当你长时间不使用某样东西，你会慢慢忘记使用它的技艺。同样，当你不使用你的智慧，你会慢慢开始相信自己没有智慧来应对当下发生的事，于是开始依赖别人或过去的经验。

智慧是应对新情境的能力。它来自你的本体本身，而非来自头脑的知识。

觉知的钥匙

一个小故事：

一个小男孩在学校和家里学了很多新东西。一天，他告诉老师：“昨天我杀了三只雌苍蝇和两只雄苍蝇。”

好奇的老师问：“你怎么知道哪些是雌的、哪些是雄的？”

男孩回答：“简单。三只在镜子上，两只在烟盒上。”

智慧就是觉知和自发。理解一件重要的事：当你深深觉知时，你不可能犯错！

有了觉知，你不依赖别人教给你的东西。你不依赖多年以来在你内在形成的过往制约。你只是从觉知带来的新鲜智慧中行动。深深觉知时，你就在当下这一刻。当你在当下这一刻，你是鲜活和警觉的——这就是所谓的智慧。你的智慧其本质就是自发的。它不需要训练，不需要学习。问题只在于从内在唤醒它。

第一步是观察自己，看看你是如何无意识地对情境做出反应的。看看你的行动是如何根植于过去经验形成的态度和结论中的。带着觉知观察自己，就是第一步。关于觉知的好消息是：这是唯一需要的步骤！

大多数时候，我们继续活在已死的过去中，错过了生命中奇妙的维度；或者我们为已经发生的事情生气，感到受伤。无论哪种方式，我们都在逃避问题——走向一个极端或另一个极端。相反，如果我们只是带着深深的觉知去看问题，就会唤醒一种能量——智慧的能量——它足以带来解决方案。

仅仅是觉知就足以使我们觉醒，甚至挣脱过往的制约，我们就能有智慧地行动。这种觉知将点燃那一直是你一部分的智慧火花。

觉知之光足以驱散多年习惯生活所制造的黑暗。

关键在于觉知——这样你的智慧才能运作。每一刻都在全然觉知中生活，就是冥想的全部。

超越规则，走向责任

一个小故事：

从前，一位中士在他的训练课上问新兵们，为什么用胡桃木做步枪。

新兵们努力思考，其中一个回答：“因为胡桃比其他种类的坚果更硬。”

中士驳回他的回答，说：“错！”

另一个新兵试探着说：“因为它更耐用。”

中士的声音轰然响起：“错！”

第三个人碰了碰运气：“因为它防水。”

中士这时已经听腻了：“你们这些小子还有好多要学的。简单的原因：规则书上就是这么写的！”

在生活中，因为把责任推给别人很容易，所以你盲目地听从别人的指令，而不是依靠自己的智慧。

你说你这是服从，但你实际上是在逃避对自己行为的责任。这是一种危险的、老旧的照本宣科的习惯。它之所以危险，是因为有时候你甚至没有意识到，自己既没有承担责任，也没有运用自己的智慧。你变成了一只鹦鹉，年复一年地重复同样的话，因为有人告诉你是这样的。

说到责任，有一个关于人们如何理解责任的小笑话：

从前，一个囚犯在责骂他的律师："你真是个没用的律师。你连自己有责任在什么时候提出反对都不明白。"

困惑的律师问他："我不明白。你认为我什么时候该提出反对，却没有提出？"

囚犯回答："对方律师说话时你反对了。但法官判我有罪时，你那张大嘴却闭着。那才是该反对的时候！"

把自己生活中发生的一切归咎于整个世界，总是很容易的。但只要你稍微往深处看一看，你就会发现，对于发生在你生命中的一切，你完全负有责任！

因为你没有带着觉知度过每一刻，没有为自己的言语和行为承担责任，所以你无意识地做了许多事。然后，当这些行动的结果发生时，你却说你不该承受这些结果！

出于自己的智慧行动，就是随时为自己的行为承担全部责任。例如，当你听从别人的指示时，你会觉得自己受那个人支配。但当你不服从时，你又感到内疚——因为你的一部分觉得你应该服从，而你没有。摆脱这种冲突的方法，就是在那一刻跟随你的智慧，清楚明白只有你对自己的行为负责。那么你就不会伤害任何人，包括你自己。而且，你对那个你不服从的人也能做出智慧的回应。

此时此地

一个小笑话：

一位销售员打电话给一个潜在客户："老板在吗？"

新来的办公室助理问："你是销售员、收账员，还是他的朋友？"

销售员脑子一转："三者都是！"

助理说：“那样的话，他正在开商务会议，他不在城里，进来见他吧。”

答案取决于提问者是谁！有智慧需要付出努力去成为你自己——而这正是你不习惯的。所以你选择根据过去的经验做出反应。

通常，我们只是像被编程的机器一样反应。我们没有回应情境。有人侮辱你，你还没意识到自己在做什么，就已经生气了。

来自印度的开悟上师佛陀一生中有一个美丽的故事：

从前一个人当众侮辱佛陀。祂的弟子阿难说：“我对那个人气得不行。您为什么一声不吭？我至少会狠狠斥责他一顿。”

佛陀平静地回答：“你让我惊讶。他说的话完全不相关——这你知道。那你为什么生气？你在惩罚你自己。这是愚蠢的。别人犯了错，你为何要受苦？”

与时间同行，随生命流动，成为一个流动的过程而不是一个固化的自我——这就叫智慧。

但我们太懒了，不愿有智慧地行动——因为回应当下需要我们持续地觉知和警觉。

活在当下就是活在彻底的不安全中。这需要勇气和智慧。

实际上，连生活中“安全”的想法都是一种幻觉。即使是下一刻会发生什么，你又怎能预知？你能预测的一切只能基于过去——你见过的东西。但未来尚未发生。它是一个未知的礼物，所以永远无法被预测。

欢迎人、情境、生命

智慧就是对生命敞开。就是欢迎人、情境和生命中的一切。

很多时候你会发现，你对事情应该怎样有自己的期望和想法。你害怕张开双臂接纳生命。你能给明天的天气设条件吗？不能！那你为什么还要给家里的“天气”——妻子或孩子的情绪——设条件呢？

理解这一点，我们有两件事可以做：一是收集数据，进行论证，做出判断；二是先形成判断，然后再收集论据来支持那个判断。

大多数时候，我们已经形成了判断，然后只关注那些支持我们判断的事例。

比如，你对自己的丈夫或妻子已经形成了看法。到如今，你知道如果你叫丈夫一起去购物他会怎么回应。到如今，你知道如果你叫妻子一起看周日的足球赛她会怎么说。仅凭这几个事例，你就对他们做出了更多判断。

你不认为他或她拥有每时每刻都在更新的智慧。问题在于，你甚至不认为自己也拥有那种天然智慧。所以你也无法相信别人是可以更新的。

超越头脑，就是通往充满爱的智慧之门

从前，父亲和儿子在夜里入住一家廉价汽车旅馆。

父亲为儿子掖好被子，关了灯，安慰道：“别怕，儿子。天使正守护着你。”

“我知道，”男孩说，“刚才有两只咬了我！”

运用智慧，就是回归你与生俱来的纯真。它不是一个“成为”的过程。它不是获得新的东西，而是发现你自己的本体。它是如实认识你自己的真正门户。

当你以智性运作时，你纯粹是从头脑、从逻辑出发。

一个小故事：

一个人正在攻读哲学博士学位。他沉浸在研究和学习中，妻子觉得如果不偶尔提醒他一下，他可能会把她忘了。

于是有一天，她随口对他说：“亲爱的，你这么爱我，要说一个理由，会是什么？”

男人非常严肃地问：“你说的‘这么’是指深度、质量、数量，还是表达方式？”

当你过度沉浸在头脑中时，你开始认为你的逻辑、你的头脑能够理解生命的全部。你试图用你的头脑来框定宇宙中的一切。

另一个小故事：

一个学生刚从水管工课程毕业。他和朋友们一起去尼亚加拉大瀑布观光。他看了看巨大的瀑布说：“我觉得我能修好它！”

你的知识给你一种虚假的错觉，以为你知道一切。它把你牢牢地钉在头脑里。

当你的智慧觉醒时，你会从头脑下降到心灵——从逻辑下降到爱。那时，你既不是纯粹从智性运作，也不是从纯粹感性的爱运作。你只是从充满爱的智慧运作，你自动向周围所有人散发慈悲。

理解，而非思考

一个小故事：

从前，三位智者出发去城里旅行，希望能学到更多关于生命的东西。他们进入一座大城市，惊讶地看到远处有一座非常高的建筑——一栋摩天大楼。他们好奇那是什么。

他们聚在一起讨论该怎么办。他们害怕走近去看个究竟——心想万一里面有什么危险的东西怎么办？万一他们不知道怎么出来怎么办？所以他们决定最好先弄清楚再进去。

他们凭以往的经验分析，列举了种种可能，猜测那究竟是什么。

最后，他们得出结论：这东西对人来说太大了，一定属于巨人。所以，待在这座巨人之城不安全。

他们对自己获得了这个新知非常满意，于是拎起包回村去了！

所以你看，从过去的知识中你理解不了太多东西。你不能在头脑中思考某件事，然后用那种方式试图完全理解它。你需要去看它、去体验它，才能真正理解。就像有人看了桶里的尼亚加拉瀑布的水，就以为他知道瀑布长什么样了！

你依赖思考，因为你不让自然的理解发生。当你允许理解发生时，你就不再需要思考了。只有没有理解的人，才需要思考这根拐杖。

还有一点：你只能思考*你*已经知道的、*你*已经经历过的东西。你能思考未知的东西吗？你可以想象未知可能是什么，但那仍然基于*你*过去见过的东西。

有了思考，智慧和真理的能量就不在了——所以答案将基于你有限的经验，并且总会引出更多的问题和疑虑。

理解就是智慧，它是新鲜的、崭新的。

智慧是清晰的，所以它带来答案，而不是更多的问题。它是来自你本体本身的答案，所以它就是真理本身。即使来的答案是“我不知道”，这个无知也比假装知道更接近真理。

不是退回去依赖从过往记忆中涌出的答案，而是从你当下的意识出发来运作——这就叫理解。

头脑——主人还是工具？

思考来自头脑，而头脑实际上是最精妙的机制之一。但当头脑成为你的主人，而不是你手中的工具时，问题就出现了。

一个小故事：

从前有位国王，他有一个非常忠心的仆人。这位仆人忠诚至极，甚至曾两次冒着生命危险救过国王的命。

有一次，国王对仆人极为满意，问他要什么赏赐。仆人谦卑地回答："我什么都不需要，国王陛下。您已经给了我一切所需。"

但国王坚持要赏赐。最后仆人说："好吧。如果您一定要给我什么，请让我当一天国王。"

国王有些不安，但他已经许下承诺，必须兑现。

仆人成为国王的那天早上，他直接指着国王，命令皇家卫兵："杀了他！"

国王震惊地问仆人："你知道自己在说什么吗？"

仆人平静地回答："我今天就是国王。我想做什么就可以做什么。"

国王被杀，仆人从此永远当了国王。

同样地，当我们把授权书交给头脑时，它就会完全掌控我们。

头脑就像一台你不知道如何关闭的收音机。由于信号持续广播，念头之间的间隙——那个让你感受到内在智慧能量的寂静空间——不存在了。因此，你无法体验到放松，感到疲惫和筋疲力尽。

进入头脑的深处

试试这个简单的练习，它能深刻揭示你头脑的本质。

拿出一张纸，写下任何出现在你脑海中的念头。诚实、真诚地写，不作删改。写下*任何*冒出的念头。只做五分钟，然后读你写下的内容。

你会震惊的！你一会儿写印度发生的事，一会儿写你在美国的女儿，接着又写起学校里的老师、隔壁正在叫的狗……什么都有！那张纸看起来像个疯人院！如果你分析这张纸，你会发现，你的念头实际上是独立的、无关联的、不合逻辑的。头脑不过是一堆念头的集合，而这些念头本质上是独立、随机、不合逻辑的。

要明白，念头根本就没有实体。

我们所谓的头脑本身就是一个幻象。头脑是被投射上去的不相关念头的集合，就像电影屏幕显示来自多个电影帧的图像。屏幕本身不是电影，它只是显示投射的图像。

念头就像头脑中升起的气泡。就像气泡一碰就破一样，当念头被觉知的手指触碰时，它们就消散了。它们就这样消融，内在与外在变得相同。当我们把觉知带到念头上时，头脑中就会发生这种情况。

你所要做的就是观照你的念头，保持觉知。然后你会看到你的念头自然脱落。念头无法在你警觉的利箭下存活。

智慧，就是真正观照头脑的那个品质。

身体的智慧

我们当中有多少人意识到身体拥有巨大的智慧?

消化系统的智慧

以我们的消化系统为例。将面包转化为血液的整个过程极其复杂和精妙，需要精密的智慧才能将不同类型的食物转化为能量来驱动身体。

几英尺长的肠道盘绕在体内就能完成的工作，要是搬到体外用工业设施来做，设施得绵延几英里！

消化过程从我们的口腔开始。我们咀嚼食物，分泌的唾液启动消化。这个过程中有许许多多大大小小的身体组成部分在发挥惊人的功能。我们吞咽食物，它经过喉咙进入食道。会厌巧妙地防止食物误入气管，使其进入食道。食物进入胃——一个像弹性袋子一样、拥有精妙而强大的消化机制的器官。根据摄入的食物类型（碳水化合物、蛋白质或脂肪），消化机制也会相应变化。

我们体内的消化之火，梵语称为 *jataraagni*，与胃酸有关。胃是如此精妙的器官，却含有消化食物所需的强酸。胃本身被胃壁周围一层厚厚的黏液层巧妙地保护着，这层黏液能中和胃酸。

我们吃下的所有复杂食物只需几个小时就能消化并吸收到体内。想象一下，没有一个过程需要有意识地思考！它自动而精确地运作，并且如此美妙地调整自己，以适应我们的所有饮食。

食物经过胃之后进入小肠，大部分消化在此进行。小肠实际上是一个很长的结构，但通过许多褶皱高效地折叠在狭小空间内，增加了吸收的表面积。大部分营养物质在小肠被吸收。小肠的主要功能是吸收营养。碳水化合物和蛋白质等复杂产物被分解为基本成分并被吸收。被吸收的营养物质被运送到肝脏进行进一步处理。

然后食物进入大肠，主要在此吸收水分。无法吸收的食物（如纤维）与体内其他废物混合，作为废物排出体外。

这只是对消化的基本解释。但在体内，它是一个极其复杂、组织精良且具有适应性的机制。

与复杂的消化过程类似，控制血糖水平涉及一个精密的机制。当我们进食时，血液中的糖分水平会升高，因为食物被分解为葡萄糖或糖分。由于血液流经全身，监控一个人的血糖水平非常重要。否则，身体的许多部位和功能——如肾脏、眼睛和神经——都可能受影响。这就是糖尿病患者身上发生的情况。

胰岛素——由胰腺分泌的一种降低血糖水平的激素——在调节我们进食后的血糖水平中起重要作用。这种激素帮助我们避免血糖过高。如果血糖水平降得太低，肝脏中储存的糖分由一种叫做胰高血糖素的激素（也由胰腺分泌）分解为葡萄糖。然后葡萄糖被释放到血液中，血糖水平随之升高。

同一个胰腺，既能分泌降低血糖的胰岛素，也能分泌另一种激素——胰高血糖素——来升高血糖水平！

每一刻，血糖水平都通过身体感知血糖浓度并激活适当机制来维持在安全范围内，如此精妙地调节着。

大脑的智慧

以人类大脑为例。如此令人难以置信的智慧，运作在一个大约只有两个拳头大小的结构中！至今，世界各地的科学家还无法复制大脑似乎毫不费力就能完成的任务。

最近一份研究报告指出，十位语言学家全职工作十年，分析英语语言的结构，也没能通过编程让计算机具备一个在生命最初五年里学会语言的孩子所具备的能力。

计算机也许能在每秒钟执行数万亿次数学和逻辑运算，但它无法完成大脑每百万分之一秒执行的惊人并行任务阵列。

心脏的智慧

你会发现，身体和心脏以如此美妙的同步性运作。心脏中的天然起搏器每隔几秒发出一次电脉冲。这个脉冲产生一个电磁场，传遍全身。这个场作为一个共振场，使所有身体细胞相互协调。由于这种共振，每个细胞不仅执行自己的专门功能——还适应邻近细胞的活动，使我们的身体能够以完全整合的方式运作。

分布式智慧

人体最初由一个细胞发育而来。它不断分裂，逐渐分化出大约 250 种细胞。

想象一下，一个细胞转变成如此多种不同的特化细胞，构成身体的复杂部分！这些细胞不仅做它们专门的工作，它们的维持本身就需要每秒钟完成数百万件事。而且所有这些活动必须协调一致，才能使身体作为一个单一有机体运作。这是分布式智慧的最好例证。

信任身体的智慧

试想，当我们的身体能够消化食物、泵送血液、适应环境，同时在没有外部帮助的情况下执行另外一千项复杂任务时，你必须承认有一种智慧能量在驱动着它。

只要你反思这一点，你就会意识到有一种叫做身体智慧的东西。但我们看不到它，因为它在我们内在寂静地运作。

一个小故事：

一次，一位国王去拜访一位开悟的禅师，问祂：“我听说您是一位开悟者，您向周围散发能量。您总是处于极乐之中。您都做些什么？”

禅师回答：“我吃的时候就吃，睡的时候就睡。”

你可能会问：“我们不也做同样的事吗？”

看看你自己的生活。你会发现，当你吃饭时，你在想所有的烦恼和问题。你的头脑忙着计划明天的工作或下周的假期。你匆匆吃完，因为没有时间好好吃饭。你吃饭的时候并没有真正在吃！当你吃的时候，你的本体从未感受过食物。如果你带着觉知进食，你永远不会感到沉重，因为你永远不会吃过量。你的身体有自己的智慧来决定吃什么、吃多少。如果你带着觉知进食，你可以非常清楚地发现哪种食物适合你，哪种不适合。这本身就是一种伟大的冥想。

同样地，当你睡觉时，你从未真正放松头脑，你开始分析当天发生的所有事情。试着专注于当下这一刻然后入睡，这样就够了。

保证摆脱成瘾的方法

一个真实事件：

一次，一个年轻人来找我，请我帮他戒烟。我问他最初是怎么染上这个习惯的。他说，有一次他和一群朋友出门，那些朋友都抽烟。

那天他在路上碰巧遇到了父亲。看到他和那群人待在一起，父亲以为他也吸烟了。回家后，父亲对他大吼大叫；当他说自己没有吸烟时，父亲根本不相信他。

男孩说，第二天他就抽了整整一包烟，就是为了气他父亲！就这样他逐渐上瘾了。

当他问我怎么戒掉时，我告诉他：“不要戒。继续抽。但不要为了向任何人证明什么而抽。不要为了气你父亲而抽。不要想象你因为抽烟就变得成熟和独立了。每次你拿起一支烟，静静地抽。意识到你为什么在抽烟。有意识地感受烟雾进入你的身体。觉知你如何拿着烟，如何把它放进嘴里。你自己就会明白的。”

仅仅几天后，男孩又来找我。他说：“上师，我再也抽不了烟了！有意识地抽烟时，我开始想，我怎么能把那么多烟雾送进自己体内呢！我也意识到，抽烟对我其实没那么重要。”

然后他补充了一句让我非常开心的话。他说：“上师，我现在意识到，这些日子以来我一直把烟雾灌进体内，是在虐待自己的身体。”

当我们觉察到自己在做什么时，很多事情会自动脱落。这是唯一永久的解决办法。当然，可能需要几天时间来唤醒智慧。在那段时间里，重要的是不要失去希望，也不要退回到你从社会、从社会道德规范中借来的智慧。相信你身体自然的智慧，仅此而已。

完全没有必要控制身体，因为任何我们试图控制的东西都会以其他方式表达自己。它拒绝被控制！我们唯一需要的是对每个行动的觉知，以及对自身自然智慧的信任。这本身就足以打破让我们做出违背本性的行为的制约之墙，让我们有意识地生活。

你身体的每个细胞都有智慧

我们一直被教导，智慧的中心在大脑。我们以为我们通过大脑控制身体。科学一直认为大脑控制着呼吸、消化、血液循环以及身体的所有这类活动。

现在，前沿研究催生了一个叫做表观遗传学的新领域。该领域的先驱之一布鲁斯·利普顿博士（Bruce Lipton）[251]，一位杰出的生物学家，在表观遗传学领域从事研究已有十多年。在他的著作《信念的生物学》（The Biology of Belief）中，他指出我们的大脑并*不*控制身体。事实上，每个细胞——甚至细胞膜中——都有智慧存在的证据。

美国桑迪亚国家实验室（Sandia National Laboratories）的近期研究支持了细胞智慧理论。那里的科学家研究了细胞如何应对一种叫做抗原的有害物质——这种物质会攻击体内的细胞。他们得出结论，即使是细胞膜也有美丽而复杂的结构来对抗抗原，细胞膜并不像人们以前认为的那么简单。

我们的身体不是一个由大脑控制的简单集中式智慧系统。人体是一个高度演化的分布式智慧系统，被优美而无缝地协调着。

---

[251] 布鲁斯·利普顿博士（Dr. Bruce Lipton）——分子细胞生物学家，《信念的生物学》的作者，以将遗传学与制约联系起来的开创性工作闻名。

智慧的自我疗愈能量

电流没有自己的智慧。如果你把灯泡拧进灯座，它会发光。如果你把手伸进插座，它会电击你！

但你身体中的能量不是那样的。它是一种有智慧的、疗愈的能量。你的身体有一种天然的自我疗愈能量。当你看到一道割伤或伤口在没有你任何干预的情况下自行愈合时，你就能看到它在起作用。

你可以疗愈

有一种自动的身体智慧在不断让你全身的细胞重焕活力，甚至替换它们。如果身体的某一部分受损，你内在有足够的智慧来替换受损的细胞。但当自我或头脑介入时，这个自然过程就会被中断。

我们的身体持续自我修复，细胞不断更替。你可能会问：“那么为什么同样的疾病会在我身体里反复出现？如果我的身体一再自我更替、重焕活力，为什么我还带着同样的疾病？”

因为*你*强烈地相信这个疾病还在继续！

你携带着同样的心智设定，强烈相信你身体不好。这就是阻止自我疗愈在你体内发生的原因。

你所要做的就是相信你内在自动的智慧，然后放松。

能量就是智慧。你的本体就是智慧。问题在于，你从不相信你的本体是有智慧的。你只用自己最薄弱的环节来衡量自己——而你并不是你最薄弱的环节。要觉知到，你不只是自己最薄弱的那个环节。链条的强度可以根据最薄弱的环节来衡量，但你本体的力量不能这样衡量，因为你比你所认为的自己更多。

尼希亚灵性疗愈

事实上，你的身体有能力疗愈每一种疾病——无论是身体上的还是心理上的，无论多么复杂。秘诀在于运用那失传的自我疗愈科学。这就是尼希亚灵性疗愈（Nithya Spiritual Healing）科学的全部内容——通过一位接受过点化的疗愈师，将个人的智慧与宇宙能量（即纯粹的智慧）连接起来的过程。

慈悲、智慧、极乐

请理解，能量就是慈悲，能量就是智慧，能量就是极乐。

能量、慈悲、智慧和极乐是同一根柱子的四个面。如果四个方面都具足，那就是超意识。如果缺少任何一面，那就是无意识。

当能量通过头部显现时，就是智慧。当能量通过心脏显现时，就是慈悲。当能量通过本体显现时，就是纯粹的能量。当能量不向外显现而留在内在时，就是极乐！

你的生活不需要“你”来管理

有一点很重要，可能会让你震惊：你的系统中有一个独立的智慧，它无需你的干预就在运行你的生活。

此刻，你认为你需要干预自己的智慧，才能让生活幸福地运转。但事实是，那个你降临地球时所携带的智慧，那个创造你身体的智慧，可以为你美妙地运行你的生活。

你在出生时据以创造自己身体的智慧或能量，被称为你的生物记忆（biomemory）。你需要理解这个重要的真相：是*你自己*设计了你的身体，去享受特定的事物，活特定的年岁，做特定的事情。

当你出生时，你决定了你的生活、你的享受、你想要做的一切——基于你所认为的生命的“汁液”。

那个同样的生物记忆拥有足够的智慧来生活、运作和扩展你的生命。无论你相信与否，无论你接受与否，那巨大的智慧每时每刻都在运作。但我们有限的理解力阻止我们认识到这一点，我们总是觉得生活应该与当下不同。

相信那个智慧并放松，这就是我所说的虔诚。臣服于那更高的智慧，才是真正的臣服。与我们自然的智慧和谐共处，就是过灵性的生活。

接受生命的必然性

对于我们大多数人来说，生活只由两种方式驱动。一种方式基于贪婪，当我们不接受生活的当下状态时，就会产生贪婪。我们想要更多或不同的东西。另一种方式基于恐惧——当我们不接受生活的未来时刻时，就会产生恐惧。恐

惧意味着害怕未来。当你不接受当下时，就变成了贪婪、不安。当你没有准备好接受未来的时刻时，就变成了恐惧。

在这两种情况下，你会发现，问题在于无法接受生活的“必然性”！你需要非常深刻地理解“必然性”这个词。

冥想技巧——接受的尼希亚箴言

请坐直。闭上眼睛，放松地坐着，身体保持不动。身体的动作会产生念头。所以如果你的身体稳定不动，它可以将你带入更深的寂静。

非常有意识而强烈地立下一个意图：就在这一刻，如其所是地接受外在世界与内在世界中的自己。

告诉自己：“我在外在世界中有足够的美好事物，足够的财产。我在内在世界，在我的内在感受中，有足够的优良品质。我完全接受自己。我不需要在外在世界或内在世界中发展自己。如果我有自我，没关系。如果我有内疚，没关系。如果我有恐惧，没关系。如果我有贪婪，没关系。无论别人说我有什么，都没关系。就算我下一分钟就要死去，也没关系。”

有意识地决定：“我接受一切。”不要纠结于对错。无论你的头脑提出什么反对意见，也接受它。

接受当下这一刻。接受所有未来的时刻。无论你的头脑认为可能发生在你生命中最坏的事情是什么，也接受那些时刻。如果它发生了，你无法避免。它是必然的。理解这个必然性，接受一切。

这样做 21 分钟。

你的智慧会自然觉醒，并告诉你如何在每一刻、在每一种情境、在每一段关系中做出回应。

宇宙智慧——宏观宇宙与微观宇宙

微观宇宙——即这个个体的身体——就是智慧。同样地，宏观宇宙——即整个宇宙——也是智慧，是纯粹的能量。运行宇宙的同一智慧能量也在运行你的身体。

秩序中的混沌与混沌中的秩序

宇宙——这个宏观宇宙——看起来充满了混沌。宇宙中有那么多天体，行星、恒星、彗星都共存于其中。但它们都以美妙的秩序如此精准地运行，没有警察或监管机构！想象一下，如果一颗行星偏离了轨道，太空中会发生多少碰撞！这就是“混沌中的秩序”的含义。我们认为宇宙中的混沌，实际上是一种美妙的秩序。这足以证明，宇宙不仅仅是力量，它是力量*与*智慧的结合。

智慧无非就是宇宙的能量。能量就是智慧。这就是为什么这种能量可以在纯粹以能量为基础的疗愈系统中疗愈一个人。它是纯粹的宇宙智慧，知道该流向身体的哪个部位进行疗愈。例如，这就是为什么即使不知道肝脏在体内的位置，你也可以用疗愈能量疗愈肝脏。能量就是纯粹的智慧。当我们在宏观宇宙的混沌中认识到这种力量和秩序时，我们就进入了极乐。

虽然我们感觉宇宙是混沌的，但我们也理解其中有一种美妙的秩序。同样地，我们以为是秩序的东西，实际上在我们内在却是混沌！我们是这个宇宙潜能的一部分，也是其混沌与秩序的一部分。此刻，我们以为自己是秩序井然的，因为我们看到自己周围有一个小边界——我们的家、我们的办公室、一些亲戚等等。这就是为什么我们投入那么多精力以一种有序的方式维持生活。我们谴责那些不遵守这种秩序的人。

但真相是，在我们的本体深处，我们是一片美丽的混沌。我们是宏观宇宙智慧的一个微观宇宙，而宏观宇宙的智慧是一片有序的美丽混沌。当我们理解了这一点，我们会对自己和他人变得慈悲。我们将停止谴责他人。我们也会明白，我们内在真正的秩序无非就是宇宙的秩序。

所以，要明白：起初，我们试图维持所谓的秩序，是因为我们相信我们有边界。如果我们只是放下我们的边界，我们对秩序的需求就会消失，我们会与宇宙的秩序协调一致，喜悦就会发生。当我们在内在认识到宇宙意识时，我们将发现与生俱来的秩序。然后我们会如其所是地接受自己，也如其所是地接受他人。

当你在宇宙混沌中体验到秩序时，你体验到极乐。

当你认识到你秩序之内的混沌时，你散发出慈悲。

宇宙智慧回应我们

这可能是一个令人惊讶的启示，但事实是：普遍智慧或宇宙智慧回应我们的每一个念头。日本科学家江本胜博士（Dr. Masaru Emoto）[252]的有趣研究非常清楚地说明了这一点。

水回应我们的念头

江本胜博士[252]对水进行了实验。他从不同来源收集水样，将它们暴露于各种念头之下。然后他冷冻这些样本，借助高速摄影在显微镜下研究它们的晶体结构。在严格控制温度、冷却时间和光照的条件下研究了数千个这样的晶体。

他对这些水样做了各种实验：给水播放不同类型的音乐，对水说话，向水朗读古老的生命教导，带着特定的意图祈祷等等。他发现，当水样暴露于疗愈音乐时，形成的冰晶非常美丽而优雅。

暴露于负面情绪或念头的水没有形成晶体，而是形成了不规则的结构，反映了处理它们的人的情绪。

另一系列实验旨在研究文字和声音的影响。使用的是蒸馏水。水样被分成两部分，放在不同的瓶子里——一瓶标着“谢谢你”，另一瓶标着“你是傻瓜”——用英语、日语和韩语等不同语言标记。

在接触这些标签后，冰冻水样本在显微镜下呈现出晶体结构的明显差异。标有“谢谢你”的水呈现出美丽而匀称的结晶结构。标有“你是傻瓜”的水则呈现出极不规则、无定形的结构。

带有负面标签如“你让我恶心”的水样本，其结晶扭曲而分散。带有正面标签如“爱”、“感恩”和“和平”的水样本，则呈现出美丽而均匀的结晶结构。

就连词语的语气也对微观形态产生了巨大影响！例如，与命令式的话语“去做”所形成的晶体相比，协作性的话语，如“我们一起做吧”，形成的晶体结构非常美丽。

---

[252] 江本胜博士（Dr. Masaru Emoto）——日本科学家，《水知道答案》的作者，展示了人的念头与言语对水的影响，以及由此对生命体产生的影响。

另一个令人惊讶的现象是给水展示照片时水晶体的反应。接触过纯真儿童照片的水，呈现出放松的结晶形态。而看过樱花照片的水，其结晶几乎就像一朵樱花！

后来，又进行了实验，研究念头会使水发生怎样的变化。日本发生强烈地震后，水的结构呈现出暗色、无定形的结构，反映出人们的恐惧和痛苦。三个月后，受灾民众得到来自世界各地的友善帮助和温暖后，再次检测水的结构时，这次水的结晶反映了同样的温暖。

对水坝中的水进行的实验，最初显示出糟糕的结构。但在怀着让水变得洁净的意图祈祷了仅仅一个小时后，它出现了显著变化，形成了美丽的六边形晶体。

我们的身体约 70%由水构成。地球表面也有超过 70%被水覆盖。在研究了心智中的念头对水的影响之后，想象一下我们的念头、言语和意图对这个星球和我们自身所产生的巨大影响吧！

另一个真实的历史事件：

当印度处于英国殖民统治时，英国士兵发现，当他们乘船把水从英格兰运往印度时，水甚至在船上就变质了。但当他们从印度运水回英格兰时，水不仅在整段航程中保持新鲜，而且回到英格兰后直到全部饮用完毕依然新鲜如初！科学家研究这一惊人现象时发现，这些水取自流经加尔各答的恒河。世界各地有千百万人朝拜这条圣河。它具有中和有害细菌、自我净化的天然特性。

数十亿人几千年来一直向恒河祈祷。自然，他们把祈祷的念头作为印记留在了这片水中，这种水如此令人充满活力，并能自我疗愈。

即使在埃及，埃及人对尼罗河[253]的研究已有数千年之久，通过测量其流量、水位、湍流等参数。他们发现，许多时候这些参数反映了已经发生或即将发生的灾难，如地震、火山爆发和海啸，甚至发生在世界遥远地区。

与自然的连接

是什么让我们对自然变得麻木？一旦自我开始起作用，我们对自然就变得麻木了。

[253] 尼罗河（Nile）——世界上最长的河流，流经非洲的苏丹、埃及等地。

我读到过一个优美的故事，讲的是一位诗人，他年轻时常常去和家附近的野生动物玩耍。他父亲总是警告他不该和野生动物玩，因为它们可能会伤害他。

但他仍然尽可能地去与那些动物坐在一起。他说：“当我有自我意识、害怕动物可能会伤害我时，它们从不会靠近我。沟通从未发生，关系从未建立。

但是，每当我鼓起勇气，或者兴致勃勃地想玩耍时，每当我心中没有恐惧或自我意识时，那种沟通和关系就变得如此强烈。

我能清晰地感受到动物们在连接我，我也在与它们连接。”

理解我说的“自我变得强大”是什么意思。那是指你强烈地感受到自己是一个“分离的个体”这一身份。当这种情况发生时，你与自然的连接就受到了扰乱。那种纯真的相处方式消失了。那种相互连接的感觉消失了。这是人类可能承受的重大损失之一。

这就像永远无法让一个生来失明的人理解自己错过了什么一样。同样，也永远无法让一个忘记了用心建立连接的人理解自己失去了什么。

意图的力量

作家兼医生迪帕克·乔普拉[254]在他的著作《愿望的自发实现》中谈到一个类似的实验——研究白细胞对各种刺激的反应。白细胞从血样中分离出来，放入试管中。

突然，实验者有了一个想法：在自己手背上划一个小口子，看看这个动作是否会影响试管中的细胞。当他去找工具准备划口子时，令他惊讶的是，他发现试管中的白细胞已经显示出了剧烈活动。

这些细胞在实验者真正划出口子之前，就已经对他想在手上划口子的意图做出了反应！

意图在心智层面的力量可以在物质层面引发变化。这就是为什么时刻保持正确的意图如此重要。

[254] 迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）——在美国撰写灵性著作并教授灵性的医生。

空间不是障碍

我读到过一个实验：几年前，科学家们使用脑电图仪[255]（EEG）测量两个人一起冥想时的脑电波。发现某些配对的人显示出高度相关的脑电波模式。这些联系紧密的两人组合被要求并排冥想一段时间。然后，他们被移到不同的房间。

接着，每对冥想者中的一位受到房间内闪烁强光的刺激。脑电图记录显示该冥想者的大脑出现了活动，这是预料之中的。但令人惊讶的是，在另一个房间里未受光线刺激的配对冥想者，其大脑也自动且瞬间显示出相同的活动！

理解这一点：你头脑中发生的事不仅影响你自己，也影响你周围的人。空间对于念头来说不是障碍。它们只是在空气中传播。这就是为什么在你家里，如果你经常表达担忧和负面念头，你的家庭氛围对家人来说会变得沉重。他们受到你散发出的负面状态影响。

智慧不是经历本身，而是从经历中学到的教训

智慧与你所拥有或接收的信息无关。那只是智性。换句话说，智慧不是你全部经历的总和，而是从这些经历中学到的教训。只有当你开放、自发、不带偏见时，理解才会发生。如果你带着偏见，完整的理解就无法穿透你。如果你保持开放，那么完整的理解就会穿透你，你变得有智慧。

例如，一个人摸了一根燃烧的火柴，学会了它会烧手。接着，这个人摸了燃气火焰，学会了它也会烧手。接着，他摸了熊熊烈火，发现它同样会烧手。如果这个人等着以这种方式从经历中学习，他需要花很长时间才能学会“火会烧伤”这一课。而当他终于学会时，也到了该去火葬场火化的时候了！

有智慧的人在摸了第一根火柴的火之后就知道，任何类型的火都会烧伤。但更有智慧的人甚至不需要亲自去摸火柴的火，他看到别人摸就能学到！

有一个关于佛陀的优美故事：

有一次，一位哲学家来见佛陀，问道：“不用言语，不用无言，您能告诉我真理吗？”

---

[255] 脑电图仪（Electroencephalograph）——使用连接在头皮上的电极来测量脑电波活动的机器。

佛陀保持沉默。

哲学家向佛陀鞠躬说：“以您的慈悲，您清除了我的迷妄，我已步入正道。”

哲学家走后，佛陀最亲近的弟子之一阿难问佛陀，那位哲学家证得了什么。

佛陀回答：“良马只消看见鞭影就会奔跑。”

有三种马。第一种马，不打它，它连一英寸也不会动。如果打它，它会向前走一点，然后又停下来，需要再打才能继续前进。第二种马，不需要那么多催促。哪怕只是威胁要打它，它就开始动了。第三种马是最有智慧的。这种马甚至不需要看到鞭子，只要看到鞭子的影子就足以让它奔跑！

那位来见佛陀的哲学家也是如此。他内心寻求真理的渴望如此炽热，他只想要真理，别无他求。他对言语和技巧已经受够了。所以他希望佛陀既不用言语，也不用无言来告诉他真理。

于是，在佛陀的沉默中，哲学家看到了鞭影，得到了他的答案。

情感执着——智慧高速公路上的路障

如果你允许过去教导你，如果你以纯意识、以观察者的心态、不带正面或负面的情感执着去面对它，那么过去可以成为你智慧的一部分。正面的情感执着意味着对那段记忆的爱恋。负面的情感执着意味着对那段记忆的憎恨。无论哪种方式，那段记忆都会继续纠缠你。理解这一点：过去的记忆本身从来不是问题。问题在于对它的情感执着。

如果是爱恋那段记忆，你会把它放进“收藏”文件夹，不断地翻看。如果是憎恨，你会把它归档或丢进垃圾箱。但即使你把它丢进垃圾箱，正因为你对它的憎恨，它会以内疚的形式一次又一次地回来找你。

请非常清楚：对过去的情感执着，是生命中第一个也是最后一个问题。

你有应对生活的智慧

如果你环顾四周，你会发现存在一种持续的智慧和能量来解决你的问题。如果你已经活了五十年，到现在你应该从自身经历中知道，你有能力应对生活中的问题。基于你的经验，你完全可以在不担忧的情况下再活五十年。

极乐提供能量去面对和解决问题。当你不极乐时，那股能量反而被用来制造更多问题。这就是问题所在！当你极乐时，你与忧虑断开连接，用能量去解决问题。

从生理学角度来看，研究人员也发现，当“极乐”化学物质多巴胺被释放到体内时，大脑中主要负责智力与智慧的额叶开始更高效地运作。当你真正极乐时，你会以更高的智慧运作。这就是为什么你会发现，当你非常快乐、毫无忧虑地度过几分钟时，许多创造性和激动人心的想法会从你内心涌现出来。

智性与智慧

我们整个教育体系建立在信息评估之上，而非智慧之上。它由智性和言语化驱动，而非视觉化。

当你试图以信息为基础行事时，你就失去了智慧的能力。事实上，如果你严格按逻辑推理，你会明白逻辑本身并不合逻辑。生活并不合逻辑。它无法用世俗的逻辑和智性来解释。它发生在一个远高于智性的层面。

有智慧的人活在当下，而不是通过逻辑。他不相信借来的答案。他看到情境中的挑战，并直接回应它。

以智性运作的人就像一张照片，过去在他身上留下了印记。有智慧的人就像一面镜子，他反映并回应实相，因此是自发的。

智性是一个美妙的机制，但前提是它保持为一种工具。它不应成为主宰因素。当你把智性放在一边时，一种更深的智慧在你内在觉醒。你开始从你的中心运作，而不是从外围。你的中心是纯粹的智慧能量。

智慧可以被重新发现。重新发现它的唯一途径是冥想。冥想摧毁了社会在你身上制造的所有障碍和阻挡，这些障碍阻止你成为有智慧的人。就像在流动的河流中，冥想搬走了石头，让水流顺畅地流淌。

智慧需要巨大的勇气。它需要热爱冒险！当你不断进入未知领域时，智慧就会成长，变得敏锐。

它只有在每时每刻都与未知相遇时才会成长。

智性只是一种心智游戏，它不可能具有创造性。智性有想象力，却不具有创造性。智慧是有创造性的，因为它是神圣能量的一部分。

从错误中学习智慧

一个小故事：

有一次，两个爱冒险的猎人决定去离家很远的密林中猎捕珍稀动物。他们租了一架飞机飞进森林，在那里捕获并杀死了许多动物。

几天后，飞行员回来接猎人和动物。他看了看所有动物说：“这架飞机载不了那头大公牛和那两匹斑马。你们得留下一只。”

猎人们回答：“但上次我们来这里时，我们用一架同样大小的飞机装了和这些一模一样的动物！”

飞行员不确定，但既然猎人们坚持说上次他们把所有这些动物都装上了飞机，他想也许飞机确实能承受这个重量。于是，飞机带着所有人以及那头公牛和两匹斑马起飞了。

飞机刚飞起一些高度，飞出一段距离后就坠毁了。猎人和飞行员都安然无恙，从飞机里走了出来。

一个猎人揉了揉撞伤的额头，问另一个：“你觉得我们在哪里？”

另一个猎人环顾四周回答说：“我看，咱们离去年坠机的地方只有几英尺。”

如果你审视自己的生活，如果你有记日记的习惯，你会发现自己多年来一直在犯同样的错误！过去二三十年里，你可以看到自己一直在犯同类型的错误。也许规模不同，发生的地点不同，或者时间不同。但错误几乎是一样的！我们甚至连犯新的错误都需要智慧！

另一个小故事：

一个人来找医生，两只耳朵都被烫伤了。医生问道：“你的两只耳朵是怎么被烫伤的？”

那人回答：“电话响的时候，我的熨斗还开着。我错把熨斗当成电话拿了起来。”

医生很惊讶，问道：“哦！那另一只耳朵呢？那只怎么烫伤的？”

那人生气地回答：“那个人又打回来了！”

当你以智慧生活时，你绝不会再犯同样的错误。因为当你有智慧时，你会带入觉知，第一次就学会了教训。

智慧：了悟人生是一场梦

现在我想说两个重要的陈述，你需要理解。第一，你认为是“世界”的一切，都是由与你梦境相同的材料构成的。

这是一个重要的陈述。如果你理解了它，可以将其用于许多目的。如果你知道如何使用*你*创造*自己的*梦的那种力量，你就能用同样的力量去表达你的梦。你的梦就是能量，你的真实世界正是由这种能量创造出来的。

第二，你所看到的一切都是由你创造的，所以你也有能力改变这一切！

我们总认为人生是一场意外。不，它不是意外，它是一个事件。如果你理解了这一个陈述，你的人生可以在许多方面发生改变。它可以改变你的视觉化、你的思维模式，以及创造你梦想的想象力。

大多数时候，我们创造的梦想自相矛盾，导致混乱。耗费在无谓梦想上的能量，如果被保存并恰当地使用，你能创造的实相将远比你现在所生活的实相美好得多。

你将拥有重要的能力或力量去实现你的梦想，更重要的是，你将意识到你视为实相的一切，也不过是一场美丽的梦！

这两者结合起来可以转变你的人生——将梦想变为现实的能力，以及了悟一切实相无非是一场梦。

意图的力量、创造性视觉化的力量、以及运用你梦想的力量，对于创造和实现你在人生中想要的一切至关重要。这些力量可以创造能量和心境，让你以全然的圆满感生活。但这只是硬币的一面。科学所忽略的重要事物，是了悟到你所视为实相的一切不过是你的梦的智慧！只有当你理解了*这一点*，你才能在深深的放松中安于自身。在此之前，你一直带着持续的不圆满感。正是这种不圆满感让你处于一种微妙的烦躁状态。

智慧与视觉化

智慧的源头就是清晰的视觉化。只有当你没有完整清晰的视觉化时，才需要计划。纯粹而清晰的视觉化在一瞥之间就表达了完整的概念。如果我们没有这样的视觉化，我们就按线性方式作计划，或逐步进行逻辑处理。

开悟的上师没有内在对话，换句话说，祂们内在没有持续的念头流。所以祂们体验到纯粹而终极的视觉化。

任何具有清晰视觉化的人都不需要计划。自发性足以完成工作。事件会围绕这样的人自发地发生。任何需要的更新或发展也会自动发生。即使事件发生变化，它们也会优美地契合在最初发起的框架之内。

只有具备纯粹视觉化的人，才能创造出真实、具体的项目，并以自发性和智慧持续更新它。

我们在自己的组织中看到许多这样的例子，比如位于南印度泰米尔纳德邦寺庙城镇帝鲁瓦那马莱[256]的道场。帝鲁瓦那马莱[256]是神圣、神秘的阿鲁纳查拉山的所在地。山脚下曾经一片空地，在创纪录的 18 天内被建成了一座完整的道场！18 天结束时，那里安放了十二尊神像，为 1008 个希瓦*林伽*[257]（代表创造中男性能量和女性能量的穹顶形象征）进行了开光，还提供了住宿和餐饮设施。超过十万人见证了落成典礼，也为自发智慧的运作作了见证。

冥想技巧——放下智性

在接下来的 48 小时里尝试这个。有意识地决定不去想你的问题。放下你的智性——它不断告诉你，你没有足够的智慧去自发地解决你的问题，你没有能力产生那么多的自发性。

带着简单的觉知、勇敢地去解决你的问题，你会看到一种更高的智慧开始运作。你将学到的一课是，在你不知不觉中，更高的智慧会进来为你做事。当你对这个过程变得敏感时，你的觉知将产生量子跃迁。到那时，你不再需要努力去消融你的问题。问题会随着自发智慧在你生命中的运作而自行消融。

---

256 帝鲁瓦那马莱（Tiruvannamalai）——尼希亚南达出生并长大的寺庙城镇。

257 林伽（*lingas*）——开悟上师希瓦的穹顶形象征，结合男性与女性原理，象征重焕活力。

责任提升你

随着我们获得关于“我们是谁”以及“我们在此做什么”的智慧，对他人的责任感也随之而来。我们明白了，我们不是独立于他人的，而是彼此相互连接的。

几年前，南印度泰米尔纳德邦爆发了一场结核病疫情。最终，找到了药物，疫情得到了控制。负责消除疫情的官员自豪地声称是他们治好了这种病。但他们是否承担了最初让疫情蔓延全镇的责任呢？没有！他们实际上也对结核病的传播负有责任，对吧？他们本应从一开始就加以预防，而不只是在危机管理之后邀功！

同样，在生活中，我们对任何好事都声称负责，但对任何坏事却从不承担责任。我们有选择地承担责任。

只有当我们对自己生活中发生的一切承担责任时，我们才会开始成长。

当你开始带着“我负责”的心态生活时，你的整个生命都会改变。如果你坐下来分析生活中的每一个事件，你会清楚地看到，只有你才对自己生活中的事件负责。通常，我们把责任推给别人，为发生在我们身上的事情责怪别人。理解这一点：真正想要绽放的人，应该直接或间接地对自己周围发生的一切感到负有责任。

斯瓦米·维韦卡南达优美地说：“尽可能承担你力所能及的责任。你承担的责任越多，你就越扩展。扩展是唯一的成长。没有扩展，你就会萎缩而消亡。”

一个小故事：

有一次，一个人在慈善俱乐部做关于责任的演讲。他举了几天前发生的一个例子。他说：“我和一位朋友沿着街向公园走去时，看到一个无助的人昏迷不醒地躺在路上。”他停顿了一下，看着听众关切的面孔。

然后他继续说：“没有人费心去帮助他。不仅如此，我们散步回来时，那个可怜的人还躺在那里！”

与其责怪别人，不如反省一下我们自己正在为解决这个问题做些什么！我们总是准备着挑别人的毛病。但有多少次，我们自己真正做了些什么来解决问题呢？

你承担的责任越多，你就成长得越多。只有当你对周围发生的一切都感到负有责任时，你才会成为领导者。在那之前，你只是一个追随者。

慈悲即责任与能量

曾经有一位弟子问我：“*上师，*为什么您身上总有源源不断的能量？”

当你对他人的痛苦升起慈悲心时，这整个感受就会化为责任，并以能量的形式表达出来，仅此而已。事实上，任何人若承担起苦难的责任，都会立即开始散发能量。

耶稣基督有多少弟子？只有十二个。罗摩奎师那·至尊瑜伽行者[258]有多少弟子？仅有十六人。祂们每一位都只有少数弟子，但正因祂们承担起了责任，这些运动才得以扩展。

请清楚认识：只有当你对人们的成长感到有责任，只有当你对提升他们感到有责任时，你才能真正站起来。当你能说“我会为人们尽己所能”，当你带着责任感站立起来时，你就会扩展，神圣的能量就会流经你。请深思这个理念，以便深刻理解它。

空气能通过一根堵塞的竹子吗？不能！堵塞的竹子只能用来抬尸体去火葬场。而同一根竹子，当它被掏空时，就变成了一支笛子！只要你以自我为中心，你就如同那根抬死尸的堵塞竹子。当你从自我中解脱，带着责任感站立起来时，扩展便发生了，你便成为那支竹笛。于是，正如进入竹子的空气化作音乐离开一样，进入你的空气也会以能量的形式流经你！

认知转变

当你承担责任时，你内在会发生认知转变。你的心智设定会改变。我们许多人像奴隶一样活着。例如，如果你在办公室工作的八小时里只是服从命令，你会感到沉闷和疲惫。相反，如果你承担责任并主动行动，同样的八小时会变得轻松愉快得多。

拿自己做生意的人和公司职员来比较。前者要为自己的生意负全责，而那个为其他公司工作的人并没有真正感受到全部责任。如果他没有感觉

---

[258] 罗摩奎师那·至尊瑜伽行者（Ramakrishna Paramahamsa）——来自印度西孟加拉邦的开悟上师。祂的首席弟子是斯瓦米·维韦卡南达。

到责任，整个工作就成了他的负担。他几乎没有或根本没有自我驱动力。他不断看表，看是不是该下班了！对他而言，每个月只有一号是甜蜜的，因为是发薪日！一个月里，他为了一天的快乐牺牲了二十九天的生命。个人责任感可以扭转任何局面。个人责任感可以成就伟大的事业。

当你带着责任感站立起来时，你会成为一股坚实的力量。在那之前，你对自己和他人而言都是一种负担。我们常常觉得自己从事的是普通工作。我们纳闷，为什么上级都不承担责任，我们却要承担更多责任。

让我告诉你，在一间办公室里，当一个清洁工完美地履行了他所有的职责时，他会激励人们。你看，组织负责人必须要负责任，这没什么值得称赞的！但一个职位较低的人展现出这样的责任感，才是真正的激励。

罗摩奎师那·至尊瑜伽行者精妙地说："一个*出家人*必须想着神，这没什么值得称赞的。一个*轮回中人*[259]每次想到神都值得称赞！*出家人*哪怕一刻忘记神都是罪过；而*轮回中人*[259]哪怕一刻想起神，都是了不起的事。"同样，领导者必须负责任。领导者负责任没有什么值得称赞的。但如果一个清洁工负责任，他可以激励整个机构。

职位较低的人通过责任感激励他人，其可能性往往大于职位较高的人。所以，不要等到有了某种权力才去负责任。

其次，不要认为自己职位较低就不需要负责任。

第三，让认知转变在你内在发生。

允许你的心智设定发生改变。目前，你的头脑处于*虚妄（mithyam）*[260]的状态，迷失在幻象和不真实之中。你的头脑不断在外在世界中寻找忧虑和悲伤。如果你深入审视自己，你会意识到：当你正在强烈享受时，你会突然被一种恐惧感笼罩——担心没有什么可烦恼的了。然后，你立刻开始想那些值得烦恼的事。你觉得自己失去了什么，于是开始回忆所有的烦恼。

虚妄[260]意为去寻找悲伤和短暂之物，去寻找那不存在的东西。我们必须将头脑的状态从*虚妄*[260]转变为*永恒（nithyam）*[261]，转向永恒，转向当下。这就是所谓的认知转变。当你站起来说"我负有责任"时，这就会发生。

---

259 轮回中人（*Samsari*）——陷于轮回（*samsara*），即生死循环中的人。

260 虚妄（*Mithyam*）——无常的，与永恒的 *nithyam* 相对。

261 *Nithyam*——永恒。

只要你以这种态度承担责任，哪怕只有 24 小时，那些一直未完成的事、那些你一直责怪别人的事，都会完成。你的整个生命将改变，绽放出全新的幸福感。一种新的狂喜将笼罩你。你会成为天生的领导者。生命将成为一场庆典！

有一个关于佛陀的优美故事。据说佛陀去乞食时，祂看起来像一位国王，而那些施舍给祂的国王反而看起来像乞丐！看起来像乞丐还是国王，与你的地位或拥有的财产无关。它取决于你内在的状态。

当你对整个宇宙承担责任时，你会扩展，看上去像一位领导者，你将成为一位领导者。即使一位领导者坐在宝座上，如果他不承担责任，反而用手指着别人推卸责任，他也会显得渺小。状态决定地位，而地位永远无法带来状态。*尼希亚南达*的状态与尼希亚南达的地位是不同的。

服务人们的承诺

东方神秘家斯瓦米·维韦卡南达将其使命的座右铭描述为：*atmano mokshartham jagat hitaya cha*——“为灵性解脱，也为人类谋福祉”。他的意思是，不承担为世界带来福祉的责任，就谈不上灵性解脱。

一个优美的故事：

在印度一个叫潘达里普尔的地方，有一个男孩非常慈爱、细心周到地服侍父母。主克里希纳化身为潘达里纳塔尔来看望他。那天男孩正在照料父母，天正下着雨。

克里希纳站在男孩家门口，请求让祂进屋。男孩请祂等一会儿，等自己照料完父母。克里希纳说自己站的地方又下雨又泥泞。于是男孩竟然扔了一块砖头，请主克里希纳站在上面！即使在今天，那个地区的人们仍然供奉着站在砖块上的潘达里纳塔尔！

神亲自降临，来看这个男孩的意识和责任感。所以我告诉人们：当你带着责任感站立起来时，能量会自然而然地涌入你！感到自己有责任，是最伟大的品质。

自我与责任

当你带着责任感站立起来时，你的问题会消散。一种新的智慧会在你内在觉醒。不要以为你是在以自我为中心行事。自我与责任是不同的。当你感到有

责任时，你会主动行动，不会觉得自己是在以自我为中心行事。只有当你认为那件事要是换作自己来做，原本可以做得更好时，自我才会介入。当自我介入时，你不会承担责任。

责任不是严肃——世界只是一场梦

负责任并不意味着变得严肃。真诚与严肃是不同的。当你变得严肃时，你只是在喂养你的自我。当你真诚时，你理解生命，不会对某件事赋予不恰当的重视而牺牲其他事物。你能以年轻的热情，带着自发性与纯真去面对生命。

孩子的世界里充满了“他拿走了我的铅笔！”“他打了我！”……“她不给我巧克力！”我们在成长之前都经历过这个阶段。现在回想起来是什么感觉？觉得很可笑，不是吗？我们笑自己当初为这些小事费了多少心思！

现在，让我们回到五六岁的时候。在那个年纪，我们可能为了一套几何作图工具争吵。再小几岁时，我们为了一支铅笔争吵，而现在我们为这套作图工具争吵。你继续长大。现在，如果你最好的朋友和别人走得很近，你无法忍受！回想这些，我们觉得好笑。如果我问老年人关于年轻人的问题，关于感情问题，这些问题现在看起来都不那么严重了。因为他们已经过了那个年纪。同样，还有一个超越所有这些状态的状态。那就是体验极乐的状态。那是一种超越所有生命状态的体验。

再举一个例子：假设你听到一个令人震惊的消息。你深爱的人被谋杀了。哪怕只是听到这个消息，你就会感到多么悲伤、痛苦！你无法相信他走了。你无法控制地哭泣。突然你妈妈推了你一下说“醒醒”，你醒来意识到：“天哪！原来只是一场梦！”你顿时如释重负，放松下来！由此我们可以领悟一个生活的窍门：“当梦消失时，平静便诞生了。”

希瓦说：“整个世界不过是一场梦。”有多少人能接受这一点？你之所以把这个世间视为真实，是因为你如此体验过它。

我们只能接受自己体验过的东西。没有体验过的东西，我们无法接受。唯一的解决办法是向内走，去体验那种极乐。

年轻时，童年时期的问题显得可笑。年老时，年轻时期的问题显得可笑。当我们证悟终极实相时，一切看起来都像游戏。你可以优美地玩这场生命游戏，完全沉浸其中，却又全然不受其影响。

信任与耐心

我常对人说：“不要以为你有一定量的能量，你就按照那个能量去工作。不。无论你承担什么工作和责任，能量都会相应地表达出来。你的能量将根据你所承担的责任而来。无论你承担何种责任，你都会发现你的内在空间扩展到那个程度，能量流经你！”

如果你对周围发生的一切都感到有责任，你会突然成为领导者。你开始转变自己的人生和他人的生命。责任是自觉成长的途径之一。

你只需要做两件事：相信生命是美好的，知道自己能在承担责任的过程中成长。

还有一点，当扩展发生时，在转变过程中要坚持下去，并保持耐心。转变过程中的耐心，我称之为苦修（*tapas*）。希迪·赛巴巴[262]的教义中有一个优美的说法：“信任与耐心”（*Shraddha Saburi*）。这就是生命的精髓。

相信你可以在生命中扩展，然后你就会为你承担的所有责任和承诺而扩展。当内在空间发生扩展或转变时，保持耐心。就这些。除此之外，什么都不需要做。

我们既少有信任，也少有耐心。这就是为什么我们只是把同样的过去复制到未来。为什么我们不允许生命有重大突破？因为不相信生命会引导我们进入全新的空间。要有信任和耐心。简单的真理是：当你承担更多责任时，你的内在空间就会扩展，更多能量也会通过你显现出来。

为他人承担责任

责任是自觉成长的途径之一。为他人承担责任是开悟的法门。这就是《薄伽梵歌》所称的*业瑜伽（karma yoga）*[263]。当你真切地感到自己应当去行此*业（karma）*，也就是采取为他人承担责任的行动时，你甚至不会在意结果。仅仅是出于你的慈悲，仅仅是出于责任感，你就会开始行动。

---

[262] 希迪·赛巴巴（Shirdi Sai Baba）——一位受印度教徒和穆斯林共同崇敬的开悟上师，曾住在纳西克附近的希迪。

[263] 业瑜伽（*Karma yoga*）——通过履行自己的责任而不执著任何事物，来证悟真我的道路。

在能量满溢、慈悲满溢、对一切充满责任感的状态下工作，这就是灵性生活。出于满溢的责任感而非贪欲或恐惧去工作，这就是我们所说的灵性生活。

开悟的责任

请理解，开悟伴随着巨大的责任。它伴随着一种充满“压力”的慈悲。“压力”这个词是恰当的！你的整个本体会因强烈的慈悲而振动，因一种非常深沉的慈悲而振动。

让我告诉你一件事：

一天清晨，维韦卡南达忽然起身说：“我右手剧烈疼痛。”当时祂正躺在床上。祂说：“大洋的这一边，某个国家正遭受自然灾害。请查清楚哪里需要我们，派我们的斯瓦米[264]去开展救援工作。”第二天早上，他们收到消息，附近一个岛屿发生了地震。所有斯瓦米[264]都赶去开展救援工作。

维韦卡南达敏感至此，真切地感受到了远方人们所受的痛苦！

开悟之后，你几乎能在自己体内感受到整个宇宙。一种深沉的、有压力的慈悲会随着开悟体验降临于你。请理解，这是一份巨大的责任。它不仅仅是自由。它也是一份巨大的责任。

状态，而非地位

我们大多数人都在等待地位到来，然后才去承担责任。请清楚认识，事情不是那样运作的。只有你承担责任，地位才会到来。那些等待地位的人，即使得到了地位也不会承担责任！他们只会找到另一个理由或借口罢了。

请清楚认识：责任是一种意识。

许多人以为开悟后会得到一座黄金宝座。他们以为会有人给他们食物和住所。他们以为人们会供奉他们的照片。如果你看到的是开悟上师的地位，并为此去追求开悟，你会感到被骗！如果你看到的是开悟上师的状态，并尝试达到那个状态，你会成功。你会快乐。你会享受其中。这就是状态与地位的区别。

---

[264] 斯瓦米（*Swami*）——对出家人（*sannyasi*），即僧侣的尊称。

领导力是一种状态，而不是地位

当我们开始为他人承担责任时，我们就不再只关注自己。我们转向服务他人。服务他人就是领导力。只顾满足自己的需求而不关心他人，就是缺乏领导力。

背景

如今关于领导力的书籍很多，讨论它如何成为组织成功的重要部分。有众多所谓的领导力*大师*教导和培训组织中的人“培养”领导力。然而，当我们审视所有组织——无论是盈利性企业、政府机构还是社会服务领域——真正的领导者依然罕见。

如果你观察任何一个组织，你会发现往往不到 1%的人会成为所谓的领导者。如果看商业组织，可以说其中可能只有约 1%的组织可以称得上是各自领域真正的领导者，在业务的各个方面——盈利、提供优质产品和服务、服务社会、让员工满意等——都表现出色。

所以我们可以说，真正的领导者占那 1%的成功商业组织中人员的 1%。也就是说，在整个劳动人口中只有 0.01%的人真正具有领导力！我们可以说其他领域的组织也是如此。这就是我所说的“真正的领导者很罕见”的含义。

现在我们试着理解为什么会这样。为此，我们需要了解：

1. 什么是领导力?

2. 领导者是可以“培养”的，还是必须是天生的领导者?

3. 造就成功领导者的关键要素是什么?

4. 为什么有些人毫不费力、“自然而然地”就能领导，而大多数人却在挣扎?

5. 我们怎样迈出成为领导者的第一步?

现在让我们逐步理解所有这些要点。

什么是领导力?

管理学*大师*、教授和咨询师们就领导力这个主题已经写了无数本书。大多数都谈到成功的领导者应该是什么样。公司也举办大量关于领导力、团队合作等的培训课程。

我那些来自企业界的弟子向我描述过这些课程是如何进行的，以及他们通过这些课程试图达到什么目标。他们也告诉我，虽然这些课程对他们有帮助，但课程效果在结束后很短的时间内就会消退。

我听说过周末集训营，通过爬绳、做游戏、建立友谊等方式培养团队精神。我从弟子们的描述中得到的要点是：这些培训项目往往侧重外在特质，对于改变或改善个体的“内在软件”、使领导力能够从个体身上散发出来，所起的作用却很小。领导力不是一种品质，而是一种体验，可以从经历过个人成长和转变的个体身上散发出来。

现在让我给出一些传统上如何描述领导力的解释。如果你在互联网上搜索“Leadership”和“Leader”这两个词，你会惊讶地发现数以百万计的搜索结果！就在不久前，我在谷歌上输入“Leadership”一词，得到 1.56 亿条结果，而“Leader”一词有 2.78 亿条结果！

所以，在这些话题上该写的、该说的都已经说过了！因此，我想先举几个例子，看看几位著名管理学者怎样理解领导者，更重要的是，给予你们真正的理解、工具和技巧，让你们了解如何成为领导者，以及任何人如何通过个人转变来散发领导力！

请理解，每一个人都是潜在的领导者。领导力并非像目前普遍认为的那样，只是某些人与生俱来的品质。每个人都可以成为领导者，领导力的品质源于一个人对特定组织、情境或特定群体承担责任的能力。

以下是一些你可以在互联网上搜索到的领导力定义：

彼得·德鲁克[265]将领导者定义为“*有追随者的人*”。

约翰·C·麦克斯韦[266]说：*“领导力就是影响力，不多，也不少。”*

---

[265] 彼得·德鲁克（Peter Drucker）——一位管理学大师，被认为是现代管理学之父。

[266] 约翰·C·麦克斯韦（John C. Maxwell）——领导力专家和作家。

沃伦·本尼斯[267]说：*“领导力在于了解自己、心中有愿景，并能把它清楚地传达给他人、在同事间建立信任，以及采取有效行动实现自身的领导潜力。”*

约翰·加德纳[268]将领导力定义为“*个体或领导团队通过说服和以身作则，引导群体采取符合领导者目标或所有人共同目标的行动的过程*”。

还有一个来自匿名来源的领导者定义：“*领导力是一个人影响他人实现目标、并以使组织更具凝聚力、更协调一致的方式引导组织的过程。领导者通过运用其领导特质——如信念、价值观、伦理、品格、知识和技能——来完成这一过程。*”

我相信类似的定义还有成千上万，关于领导者应该是什么样、领导力是什么。我不打算深入讨论这些细节，但我想指出一些顶级管理*大师*关于领导者和领导力的观点。所有这些专家告诉我们领导者应该是什么样，以及定义成功领导者的特质。然而，关于如何达到领导者这种状态的具体方法却少之又少。这就引出了一个问题：领导特质是与生俱来的，还是领导者可以被培养？要理解这一点，我们需要深入探究心智的构成和所谓内在世界的科学。

数千年来，东方神秘家一直在探索内在世界，并在这一领域有所发现。他们创造了工具和技巧来建立正确的“内在软件”，以培养领导技能。让我们更深入地探讨这一点。

领导者是可以“培养”的，还是必须是天生的领导者？

关于领导者应该是什么样，很多人已经说了很多。但关于如何真正达到那个状态，却说得很少。我具体指的是什么呢？

领导力是与生俱来的品质，还是可以培养的？如何培养领导技能？如果一个人自身还深陷于个人挣扎和困惑中，他能否真正领导一个组织？

在深入讨论这些细节之前，我先要说明：领导技能是*可以*培养的。关键在于达到领导者的意识状态，而非成为领导者后获得的地位。

---

[267] 沃伦·本尼斯（Warren Bennis）——管理与领导力顾问。

[268] 约翰·加德纳（John Gardner）——多本领导力书籍的作者。

当你读到这里时，请不要以为我要带你走一趟灵性之旅！我将带你经历的是一门经受了时间考验并得到验证的个人转变科学。它是东方内在科学体系一万年研究与发展的产物。我指的是什么呢?

首先，理解每一种文明都将能量集中在某些领域。在西方，他们集中精力于外部世界的科学、创新、发现以及产品和服务创造，以改善生活质量和舒适度。这些外部世界的科学家发现了许多产品和服务，极大地造福了人类，改善了全世界人民的生活质量。

正如有外部世界的科学一样，也存在一个广阔的内在世界的科学——存在于我们所有人内在的东西。内在世界的科学家，或称*圣贤（rishis）*[269]，研究了各种工具和技术来处理我们经历的不同情绪以及我们的头脑。在过去一万年中，这些内在世界的科学家创造了工具和技术，帮助我们处理情绪，克服情绪带来的压力和抑郁。他们创造了让我们在与自己相处时体验极乐的技巧。这些工具和技术就是我所称的冥想技巧。

因此，我对领导力的大部分讨论将侧重于让你理解人类情绪和头脑，以及我们如何利用来自内在科学家们的这些简单理解，来帮助我们过成功而圆满的生活。

在大多数组织中，那些成为领导者的人已经获得了领导者的地位。但他们不一定达到了领导者的状态。我指的是什么呢？要理解这一点，首先让我们了解造就成功领导者的关键要素。

造就成功领导者的关键要素是什么?

一个小故事:

曾经有两个国家发生了一场大战。战争持续了一段时间，士兵们开始对这场漫长的战斗感到疲惫。

一个炎热的下午，一个穿便服的人骑马经过一小群正在挖大坑的疲惫士兵。领队正高声发号施令，并威胁说如果一小时内完不成就要处罚。

骑马的人停下来问道：“先生，你为什么只管发号施令？为什么你不亲自帮他们一把？”这位骑马的陌生人问道。

[269] *Rishi*——圣贤。

领队看着他说：“你什么意思？我是领导。这些人听我的命令行事。”他又补充道：“如果你这么想帮忙，欢迎你自己去干！”

那人下了马，走向正在干活的士兵。领队完全震惊了！那人拿起工具，开始帮士兵们干活，一直和他们干到任务完成！

临走前，那人称赞了士兵们的工作，然后走向领队。他说：“下次如果你碍于身份，不肯帮手下的人，你应该通知你的上级，我会提供一个更长久的解决方案。”

领队现在完全惊呆了。直到这时他才仔细看那个人——才意识到那人竟是军队的将军！

现在我们需要问自己：组织中有多少所谓的领导者展现出领队那样的品质？而你又认识多少人展现出将军那样的品质？

不管你处于组织中的什么地位，你都会同意：大多数所谓的领导者表现出的是领队的品质。他们获得了领导者的地位，却没有达到领导者的状态。

真正愿意出手帮忙、把事情做完的人寥寥无几。

这位将军展现出了一些真正领导者的关键品质：

1. 诚实与责任
2. 真正关心他人
3. 自信
4. 效率与横向思维能力
5. 注重细节
6. 效率与效果
7. 从全局出发思考和行动

我将在后续章节中详细讨论这些特质。

领导者意识

领导力——个体有意识选择的结果

我用“领导者意识”这个术语指的是什么？

我们大多数人获得的是领导者的地位，而非状态。状态与地位完全不同。地位来自于社会。

当你领导一群人时，如果你被迫承担某个部门的责任，或者出于贪婪而承担责任，地位就来了。但状态完全不同。

当我使用“状态”这个词时，我指的是你的内在空间或你的本体必须足够成熟，才能应对即将面对的局面，担起相应的责任。当我们只获得地位而没有达到状态时，企业界存在的所有问题就开始了——个人层面的压力和紧张，团队内部的背后中伤和权力争斗。当你没有达到状态而只获得地位时，所有这些问题就开始了。

在此，我试图向你传达东方伟大传统的真理：如何达到领导者意识，如何达到领导者的状态而不仅仅是地位。你看，地位非常容易获得，而状态才是我们真正需要达到的。

地位自然追随一个已达到领导者状态的人。即使地位来得慢一些，他也不会在意，他会像国王一样活着！他的生命本身就会是全然圆满的。无价的圆满感会降临在那些达到领导者意识的人身上。

领导者的状态与领导者的地位

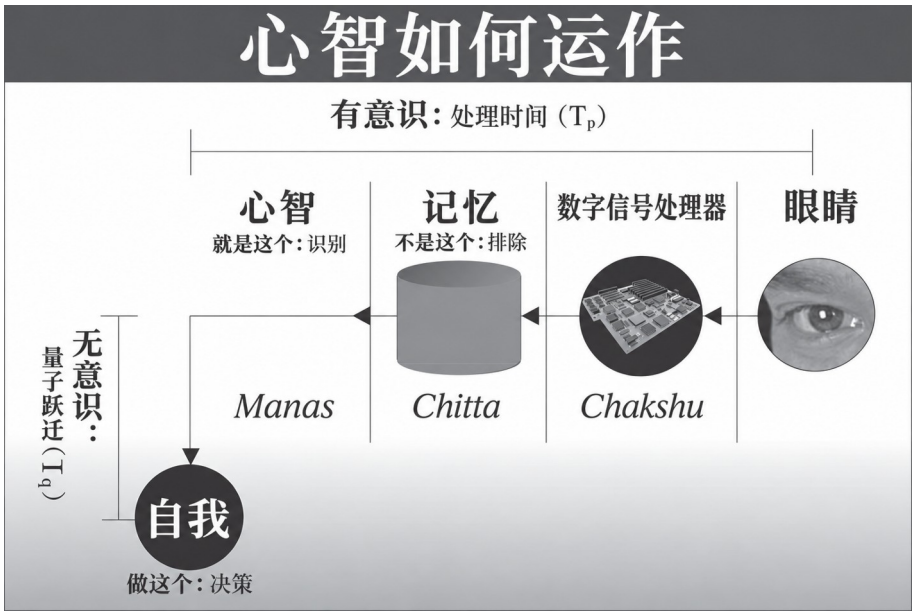
我所说的“领导者的状态”是什么意思?

真正的领导者是愿意自觉承担责任、自觉面对生活的人。他不会事事依赖过去或自己的记忆。如果你依赖于你的记忆，依赖于过去来做决定，请清楚认识：你只会是一个追随者。你不可能成为领导者。

对情境做出自发回应，这就是我所说的责任。

负责任的领导者是能够对情境自发做出回应的人，是保持鲜活、不断使自己充满活力、不被过去束缚的人。

让我试着给你一个关于心智如何运作、如何达到领导者状态、领导者意识如何在我们内在生起的小图解。让我们理解心智如何运作——我们如何接收数据、处理数据并做出决策。



例如，你正通过眼睛看到某样东西。当然，你通过五种感官接收信息——眼、耳、鼻、舌、触觉。现在我们以眼睛为例。当你用眼睛看时，文件立即进入视觉背后的能量空间（*chakshu*[270]），它就像一个数字信号处理器（DSP）。你通过眼睛看到的一切被转换成生物信号，就像数字信号文件一样。这个文件移动到记忆空间（*chitta*[271]），就像计算机中的内存。在这里，识别过程开始了。例如，你现在正在看这本书——整个文件进入 DSP，也就是*视觉背后的能量空间*[270]，整个文件被转换成生物信号文件，然后移动到*记忆*[271]。

记忆开始分析——“这不是石头，这不是树，这不是动物……”排除过程在记忆中发生。这个排除过程发生在记忆中。接下来，识别——“这是一本书”——在心智（*manas*[272]）中发生。在心智中，你开始识别：“这是一本书”，“这是一本关于灵性的书”，“它是由一位开悟者所写”。

识别之后，文件会进入一个我称之为“自我”的空间——即决策中心。在自我中，你开始思考：“我与这个情境有何关联？”如果你过去对类似书籍的体验是好的，你就会决定继续读下去。如果你过去的体验不好，如果你觉得“哦，这不值得，上次我觉得很无聊”，或者“我读过类似的书但没有感到任

270 *Chakshu*——视力背后的能量。

271 *Chitta*——记忆。

272 *Manas*——心智。

何益处”，如果你感觉负面，你就会决定不继续读。自我根据你过去的经验做决定。这就是你心智运作的方式。

现在，你需要理解的重要一点是：这个决定是在*无意识*中做出的。如果这个过程以这种直接的方式发生，你就不会有任何问题，你的人生就会非常顺畅。一切都会清晰明了！

但这个过程并不总是以直接的方式发生。有时事情开始以无意识的方式发生。例如，如果你曾被以前读过的一本类似书中的某些话所伤害或困扰，那么当你看到这本书的那一刻，那段记忆就会在无意识中被唤醒。

你看，在你的人生中，如果你在某个地方、某个情境下，或被某个穿着某种颜色衣服的人所伤害或困扰，那么下次你去那个地方，或下次你看到另一个穿着相同颜色衣服的人时，你会经历同样的低落情绪，即使你逻辑上知道那个地方或那个人与你的过去经历毫无关系。那段记忆会再次出现在你的头脑中。你会再次有同样的体验。这就是我所说的“*根源思维模式*”或“铭刻的记忆”。

这些铭刻的记忆扭曲或干扰你的决策能力。你看，如果心智运作图中所示的整个过程都在有意识的状态下进行，那就是一个直接而合乎逻辑的过程。但由于无意识心智的存在，很多时候这个过程并不直接。正如我之前所描述的，我们往往会根据与某个人或某个情境的过往经历而产生偏见。权力争斗正是在这里发生的！这就是事情不按逻辑发展的空间！这就是过去的记忆或印记潜伏的地方，你甚至不知道自己在做什么决定！

让我再举一个例子，帮助你更深入地理解无意识心智。如果我们从逻辑或有意识的角度来分析，你们都知道吸烟有害健康。如果我们遵循从眼睛到心智的整个过程，根据你的感官收集的数据，你清楚地知道吸烟有害健康。但突然间，尽管逻辑告诉我们不要吸烟，你却决定吸烟，这个决定绕过了你的理性和意识。这就是无意识印记潜伏的地方。

即使你有意识地知道吸烟有害健康，当数据移动到自我时，当文件进行量子跃迁时，你就决定抽烟了。也许过去的某些记忆或体验让你在吸烟时感到放松。也可能是你年轻时一抽烟，就觉得自己像个英雄。所以这些印记已经与这个习惯关联在一起了，突然之间，因为这个印记，你决定吸烟，即使你有意识地知道吸烟有害健康。

同样地，在你的生命中，很多时候，即使你知道什么是对的，你就是因为印记而在无意识中做出决定。你的生命受无意识印记的支配，它不受你的控制。你也许以为是你自己在做决定，但实际上是你的无意识印记在做决定！

这些*根源思维模式*或印记是我们行为的根源。它们是我们为什么以某种方式对待某些人的原因。印记往往会遮蔽我们的判断，尤其是在我们需要做决定的时候。它们影响我们在组织中如何完成任务。正是这些印记支配着我们的生产力、人际交往能力、团队合作、判断力以及我们所有的反应和行为。然而，印记却从未被理解，更重要的是，在企业培训和领导力发展领域中从未受到重视。

东方神秘家和内在科学家花费数千年时间开发了工具和冥想技巧，以净化我们免受这些铭刻的记忆的影响。这些*根源思维模式*可以通过冥想技巧被有效消除。

最近我去一位信众家做客，在客厅里看到一句妙语：

“这个家我说了算——这话是我妻子准我说的！”

同样地，你也许以为你是老板，但你的无意识印记在领导着你！只要你被这些无意识*根源思维模式*所困，你就永远无法达到领导者的状态。你也许能获得领导者的地位，但要经历许多痛苦和挣扎。

请清楚认识：如果你带着大量痛苦和挣扎坐在领导者的椅子上，你往往会为你的下属制造同样的痛苦和挣扎！

你的头脑会一次又一次地说：“我吃过那么多苦，熬得那么辛苦，他们凭什么不用受苦！”你只会把自己过去的那套想法强加给别人。这很可能挫伤组织里其他人的积极性。

决策与压力

现在让我与你分享一些非常重要的真理。

如果你有意识地做决定，你永远不会有任何压力。

压力只在你无意识地做决定时才会发生，即当印记干扰你的决策时。如果决策过程顺畅，你即使做上千个决定，也能十分放松。你的生命会像河流一样流淌！

但是，如果你充满了印记，即使只做了两三个决定，你也会完全疲惫。你甚至不需要工作，只是坐在椅子上想想工作，半小时内你就会肩膀疼！这意味着你被印记所困。它们不让你做决定。

当文件从心智进行量子跃迁时，每个印记都会在文件上写下它的意见！印记越多，决定就越多，所以当文件到达自我时，它已经完全困惑了！当那份文件上有三百条意见时，你会做出什么决定！你的自我说：“你想怎么做就怎么做吧，别管我了！”你已经没有耐心再作决定，只能胡乱拿个主意，连自己都想不清楚。

如果你身居领导之位，却总在思路不清时作决定，请你清楚认识：不仅你自己在受苦，你也在折磨他人！每个人在某种程度上都是领导者。要么你是团队的领导者，要么你是家庭的领导者。无论如何，我们每个人都是领导者。

一个被印记所困、一直受铭刻的记忆折磨的人，永远无法放松或度假。你可以在自己的生命中看到：清早起床，你走进卫生间刷牙，心智却已经到了办公室！如果你坐在办公室，你的心智已经到了傍晚的海滩。当你坐在海滩上放松时，你的心智又已经到了家里。有一件事是确定的：如果你的身体在这里，你的心智不在这里！

你并不停留在你身体所在的地方。你一直待在别处。我总是告诉人们：如果你坐在家里担忧，那就是在家办公！如果你坐在办公室里担忧，那就是在做你的工作。如果你坐在海滩上担忧，那就算是在度假，仅此而已！地点可以不同，但心态是一样的！

一个充满印记的人永远无法放松。一个人心里紧绷着，我们怎能指望他发挥创造力，或是不带偏见地作决定？一个被印记束缚的人既无法度假，也无法完全活出他的生命。度假还是工作，活着还是离开，都直接与你的意识相关。它与你做什么无关，它与你的本体有关。只有觉知自己本体的人，才能达到领导者的意识。

生产力

定义与理解

一个小故事：

有一次，老板问他的员工：“为什么完成这么简单的任务花了你六个月？”

员工回答说：“因为你混乱的指示、不断的变化和太短的工作日！”

老板回答说：“我还以为你会说，是你自己太懒了！”

关于组织的生产力，已经有无数的文章和论述。过去二三十年里，生产力已成为组织中的口号。随着计算机和互联网、手机等新通信技术的发明，世界变小了很多。虽然公司的生产力有所提高，但这往往是以员工的身心健康和福祉为巨大代价换来的。现在让我们开始理解什么是生产力，以及如何在不产生压力副作用的情况下提高生产力。

简单来说，生产力可以用下面的公式衡量：

生产力 = 产出 / 投入

衡量产出，可以看个人或团队完成了多少项任务。对制造企业来说，也可以看营收。衡量投入，则可以看一个项目耗费的工时、制造成本等。

东方神秘主义的理解——印记对生产力的影响

全球企业花费数十亿美元来提高人类生产力。这些努力大多集中在围绕组织所专注的某一特定领域提供新的技能培训，或改进技术如计算机、互联网或其他媒体和通信工具的使用。一些公司也投资于培养“软技能”，如人际交往能力、团队建设技能等。但这类培训大多只触及表层，也就是有意识的心理活动，以及表层的行动、行为和感知。而我们超过 90%的情感和行为都深深潜藏在心智表面之下。这正是精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德所说的无意识心智。

观察自己的心智，你会发现，一些念头和感知积存在有意识的层面。但还有更深的记忆和储存的知识，我们用来帮助自己解决问题。然后还有一整套嵌入在无意识层面的情感和体验。这就是*根源思维模式*或铭刻的记忆所在之处。

大多数企业培训项目都着眼于有意识的心智，目的是传授知识或某项技能。但实际上，我们就像坐在一座随时可能爆发和喷涌的情绪火山之上！这些隐藏的情绪正是使我们在行为上效率低下，甚至有时不合逻辑的原因！

所以*根源思维模式*或铭刻的记忆干扰决策过程，这可以被称为心智中存在的低效率！印记越多，我们的思维过程就越模糊，产出就越低。换句话说，要产生特定的产出，拥有更多*根源思维模式*就需要更多的时间、人员或成本。这导致生产力降低。

无意识心智的弗洛伊德式呈现

大多数学习过心理学的读者都熟悉弗洛伊德对心智的解读。各个组织的传统培训和技能发展只针对有意识心智，这仅占你潜力的百分之十。百分之九十的潜力只有在我们处理*根源思维模式*时才能被实现。这一巨大的潜力可以通过冥想技巧来体验。

为了说明刚才讲的内容，我想请你花十五分钟做个简单的练习。拿一张白纸，写下你心智中出现的任何东西。请不要对任何出现在你心智中的念头进行编辑、过滤或评判。就当作有一个“念头记录器”（就像录音机一样）连接在你身上，你把心智中浮现的东西都记下来。十五分钟后，放下笔，读一读你刚刚写下的内容。

如果你如实记下脑海中浮现的一切，就会发现，有些念头十分散乱，彼此毫无关联，也没有逻辑可言。这些念头就像机器中的摩擦力。摩擦使机器运转不畅，产出也随之减少。生产力低下的根源就在这里。

我的好几个弟子，在经历了这个过程并有意识地致力于消除他们的*根源思维模式*后，总是来告诉我，他们在繁忙的生活中腾出了许多时间，因为他们不再被摇摆不定的心智和不合逻辑的念头所困扰。

消除这些源于*根源思维模式*的散乱念头的工具，就是我所说的冥想。一旦这些念头被消除，就像减少了机器中的摩擦力，使机器更高效、更有生产力。

成千上万来自不同种族、国籍、社会和经济背景的人，在我们的冥想课程中经历了消除*根源思维模式*的过程。成千上万的人来告诉我，除了提高他们的整体生产力之外，他们还能维持更好的人际关系，感受到的压力更小，在个人和职业生活中更具创造力和创新精神。我也曾与顶尖企业领袖和诺贝尔奖得主

就这个话题进行过有趣的对话，他们分享了关于摆脱*根源思维模式*后创新和直觉能力得到提升的惊人证据。

现在我们可以进一步阐述生产力的公式。我们可以将公式重新表述如下：

生产力 = 产出 / 投入

投入 =（智力 + 技术技能 + *根源思维模式*）

如你所知，我们每天 24 小时、一年 365 天与心智共存。对大多数人来说，心智不断运转、分析、评判他人、产生各种情绪、对情境做出反应——所有这些都取决于“困扰”着我们的*根源思维模式*的程度。

没有这些*根源思维模式*的负担，你会发现你与生俱来的智力以及通过教育、培训或生活经验发展的技能，将直接用于创造产出，不再受心智牵制。你会发现生产力直线上升！

这是一个大多数公司和组织尚未关注的领域。但东方神秘家拥有简单的工具和技巧，他们已经开发出净化心智中这些*根源思维模式*的方法。

有时人们问我：“如果我们摆脱了*根源思维模式*，我们会停止思考吗？我们会变得懒惰和自满吗？”我告诉你，恰恰相反。请再参考一下我刚才给你的那个实验——用十五分钟把浮现的念头写在纸上。如果心智摆脱了*根源思维模式*的影响，你会看到智慧的量子跃迁，你会变得富有创造力，一个全新的智慧领域将会浮现。你会发现突然间你能够发展出源于你本体的直觉和创新技能。

请理解，这不是你要进入的神秘领域。请清楚认识，我们每个人都有直觉，只是这种能力被*根源思维模式*的影响所遮蔽了。现在让我描述一下，一个摆脱了*根源思维模式*的心身系统将如何提高直觉和创新。

*根源思维模式*对直觉与创新的影响

直觉是一个美妙的话题。如果你问现代 CEO 们，他们生命中那些重大决定是如何做出的，是什么成为他们人生的转折点，他们的回答一次又一次地让我们惊讶。他们一次又一次地告诉我们，他们的成功来自于超越智力的东西，来自于赋予他们能量或胆量去做决定的东西。这不仅适用于成功的 CEO，科学家也是如此。

前几天我有机会与查尔斯·汤斯博士[273]共进午餐。我问他："先生，您当初是怎样有了这个发现的？您是如何做到的？"他以一种优美的方式回答道："我只是坐在华盛顿特区的一个公园里，突然之间，某些事情发生了。结论就在我之内。突然，结论向我揭示了。我记下了我所体验到的。然后我遇到了一个大难题：我有了结论，却说不出得出结论的步骤。我无法向任何人展示，因为我知道的只有结论，我不知道步骤。"

这不仅发生在查尔斯·汤斯[273]身上，也发生在阿尔伯特·爱因斯坦[274]身上。他说："发生在我身上的一切新事物，都是通过直觉而来，而非通过智力。"他优美地总结道："直觉的心智是神圣的礼物，理性的心智是忠实的仆人。我们创造了一个崇尚仆人而忘记了礼物的社会。"

无论我们相信与否或接受与否，确实存在一种叫做直觉的东西。当然，连阿尔伯特·爱因斯坦也说这是一种礼物，因为我们不确定它何时会来，是否一定会来。

但瑜伽士、神秘家们一次又一次地说：你可以通过练习培养直觉，对这一点你尽可放心。你不必认为直觉是一份礼物。你*可以*为之努力。它可以成为你生命的一部分。一切新事物的发生，都是通过直觉，只有当某种超越你智力的事情发生，且你的整个本体整合为一体时，才会发生。

当你处于巅峰状态时，某些东西会打开。你可以称之为启示或直觉，它超越智力而发生。神秘家们一次又一次地说，这是一门科学。如果你能将自己调谐于这种直觉或这种能量——它在你的本体中始终可供运用——你就可以在日常生活中使用它。神秘家们一次又一次地说，它是一个事件，你可以让它发生。他们知道如何让它发生。我们将看看如何唤醒你本体之内的那种力量。我们将看看直觉技能如何与我之前讨论过的心智运作相关联。

在更详细地讨论直觉之前，让我们先破除一个迷思——直觉是某种自然的"偶然"。我希望你理解，直觉是一种可以像你获得其他任何技能一样发展的技能。它来自你，而非来自其他任何人！因为我们没有体验过我们本体的那个领域、那个部分、那个维度，我们便遗忘了它。

---

273 查尔斯·汤斯博士（Dr Charles Townes）——因与 MASER 和 LASER 相关的工作而获得诺贝尔物理学奖。

274 阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）——科学家和诺贝尔奖得主。

有人在一个冥想课程中问我：“我想到某个人，下一秒电话就响了，他就在电话那头。我在派对上想起某个人，下一秒就看见了他。”我问课程中的人，这种经历是否至少在他们一生中发生过一次。超过百分之七十的人说发生过！如果它只在一个人身上发生过一次，你可以说那是巧合。但如果它发生在百分之七十的人身上，就不能再称为巧合了！这其中还有更多东西。背后是有逻辑的。

我们也许无法从逻辑上知道，但我们不能把它抛在一边。当你知道了逻辑，我们称之为事件。当你不知道逻辑时，你称之为巧合。在这个星球上，没有任何事情可以无缘无故地发生。永远是因果相续。当你知道因果联系时，你称之为事件。当你不知道时，你称之为巧合。

要理解直觉如何产生，我们可以回看前面的心智运作图。我们谈过，来自眼睛等感官的信息依次经过*视觉背后的能量空间*[275]（相当于数字信号处理器）、*记忆*[276]和*心智*[277]，然后经过量子跃迁到达自我，在自我中，决定被*根源思维模式*或铭刻的记忆所遮蔽。

从眼睛到心智的过程是有意识的。你觉知这个过程。它随着你的觉知而发生。但你并未觉知从心智到自我的过程。很多时候，这个过程是在你没有觉知的情况下发生的。你违背逻辑做决定。你违背你的思维过程做决定。例如，根据你收集的数据，你知道吸烟有害健康，对身体和心智都不好。但当心智无意识地跃迁到自我时，你就这么决定抽烟了！

有意识的过程说：“不，这对健康不好。”但无意识的过程说……它甚至不说，它直接做决定，然后你去执行。这些决定不受你的控制，因为无意识非常强大。

无意识可以通过三种方式运作——本能层面、智力层面和直觉层面。只要无意识充满了负面记忆和不安，它就运作在本能层面。你只是本能地做决定。你甚至不知道自己为什么生气。你突然爆发。有时，当你看到某些行为或听到自己说出某些话时，你觉得那不是你自己。你做了某件事，然后想：“这不是我，我怎么做了这个？我怎么让这事发生的？”这是因为无意识在本能层面运作。

---

275 *Chakshu*——视力背后的能量。

276 *Chitta*——记忆。

277 *Manas*——心智。

很多时候，即使两件事毫无逻辑联系，你也会把它们联系起来。例如，如果你曾被某个穿白色衣服的人困扰过，那么当你看到某个穿白色衣服的人时，过去的记忆就会浮现，你感到愤怒。这就是本能层面。在你的有意识心智之外，甚至在你理解之前，它就那样发生了。

如果你的无意识充满了*根源思维模式*，如果你的无意识不安分，你就会处于本能层面。接下来是智力层面。你是有意识的，但你没有足够的热情。你只是带着有意识心智行事，但你没有创造力，没有创新精神。你迈不开大步，也得不到成长。正如阿尔伯特·爱因斯坦[278]所说，它就像一个忠实的仆人。智力是一个忠实的仆人。你可以一辈子都做个仆人。你只能做个仆人，但你身上不会发生什么更伟大或更重要的事。你收集数据、处理数据并交付结果，不过是一台计算机而已。如果你只停留在智力层面，你就没有将你的潜力发挥到极致，没有发挥到它本该被使用的程度。

接下来是直觉。要理解直觉，你需要深入理解这整门科学。只有这样你才能理解我所说的“直觉”一词的含义。直觉是发生在你身上、超越你智力的东西。突然间，你确切地知道这是对的，并且你也有足够的能量去执行它。你说不出自己是怎样一步步得出这个结论的，却确信它是对的。

当你面临没有先例可循的情境时——你掌握的信息很少，却必须作决定，或是你有许多选择，却无法决定自己该做什么——你就需要这种能量。在这类情境中，直觉能量可以帮助你。直觉可以给你勇气，也可以帮你作出正确的选择。直觉一次又一次地赋予你能量，不仅去决定，而且去执行你所决定的事。

人们问我：“我怎么知道我是有直觉还是只是在运用智力？有时我分不清是智力还是直觉。”我告诉他们：请清楚认识，如果你困惑，那只是智力。正是困惑本身说明那只是智力。当你体验直觉时，你不仅获得了智力上的清晰——答案本身——你还获得了足够的能量去执行它。你本体中的潜在力量被释放了。当你敞开自己，这股力量便自然显现，你也就能把决定付诸行动。

现在下一个问题：如何唤醒直觉？如何唤醒直觉的力量？如果你能有意识地让它休息片刻，无意识层面的能量就会打开。通常，当无意识层面的能量打开时，首先浮现的是我们压抑的一切。接下来，一种纯净的能量——我们称之为直觉——就会开始表达。

---

[278] 阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）——科学家和诺贝尔奖得主。

当纯净的能量开始从无意识层面表达时，你就不再在本能层面或智力层面使用无意识了。你将它用于直觉。更高层面的能量开始在你内在发生。当然，最重要的是，神秘家们数千年来向我们证明，这种更高层面的能量会在身体、心理和情感上疗愈你。除了疗愈之外，它还有助于减轻压力，帮助你自发地做决定。

自发性与收集的数据无关，它与处理数据的方式有关。同样的数据、同样的信息可以以多种方式处理。直觉就是关于你如何处理数据，以及你如何超越智力得出结论。

我们可以通过我们称之为冥想的技巧和方法来准备自己，使自己与这种直觉能量调谐。在东方，我们用“冥想”这个词来指让自己与更高的能量调谐——它存在于我们的本体中，不断地一次又一次地邀请我们去体验它。无论何时找到时间，请独自静坐。你总能看到，我们总能和别人约时间，却从不和自己约个时间。如果你也给自己留出这样一段时间，你总会看到，你本体的某个部分想要表达，想要做更多的事，但我们从未给我们本体的那个部分、那个层面以机会或时间。我们如此执着于我们的智力。我们认为智力是终极的，但神秘家们一次又一次地证明，超越智力是可能的。

在任何发现或发明中，你都能看到直觉的作用始终存在。无论是阿尔伯特·爱因斯坦还是艾萨克·牛顿[279]，他们都拥有超越智力的东西。超越智力的东西在他们身上发生了。同样的能量也存在于我们所有人之中。如果我们能使自己与那种能量调谐，这种能量也可以在我们所有人身上表达出来。使自己与那种能量调谐，就是我所说的冥想。

在本章末尾，我为你提供了一个简单的技巧，通过几天的练习就能净化*根源思维模式*并唤醒这种休眠的能量。我说几天，我的意思是仅仅两三天。这已经绰绰有余，足以使自己与这种直觉调谐。目前，我们是在本能层面或智力层面使用这种无意识能量。它可以被调整，你可以把它用在直觉层面来做决定。

让我再提供一些关于直觉这个主题的信息，因为这非常重要，你需要让自己确信：

1. 直觉确实存在，我们每个人都有。

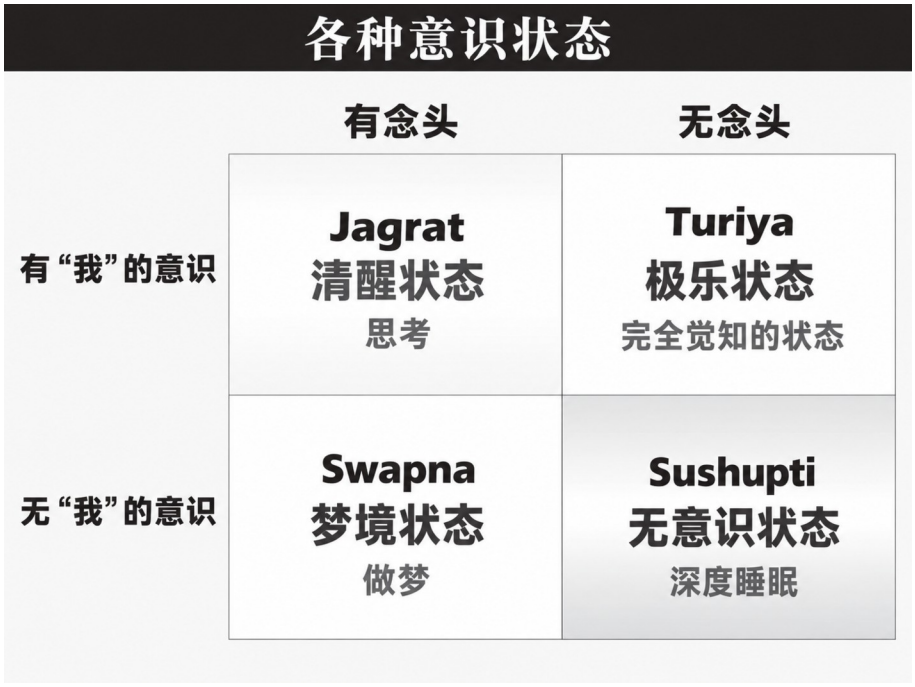
2. 它存在于你之内，你可以让它在你之内表达出来！

---

[279] 艾萨克·牛顿（Isaac Newton）——物理学家和数学家，经典物理学的先驱。

你的心智通过本能、智力和直觉来运作。通过本能，你的心智在负面记忆和不安中无意识地做决定。如果你被白色衣服困扰过，那么一见到护士，你就会不自觉地感到不安。通过智力，你在有意识层面上运作，但没有活力，没有热情。你像一台计算机、一个机器人那样工作。

在直觉中，你突然知道什么是对的。你不知道怎么知道的，但你有能量。你手头的信息很少，也没有先例可循。面对许多选择，其中一个突然浮现在你心中。直觉给你力量去决定并实施。



让我用另一种方式来解释。

我们有两个层次的意识和两个层次的念头。在清醒状态中，你有“我”意识和念头（有意识状态，梵文称为 *jagrat*）。在梦中，你有念头但没有“我”意识。念头的频率比“我”意识的频率更高。这就是为什么在梦境状态（潜意识状态，梵文称为 *swapna*）中，你无法控制你的梦。梦会按它们想要的方式发生。

但在清醒状态中，你可以控制你的念头。在深度睡眠中，你既没有“我”意识也没有念头（无意识状态，梵文称为 *sushupti*）。还有第四种状态，你从未体验过，我称之为直觉或冥想。在这种状态中，你有“我”意识但没有念头。在心理学领域中，没有术语来描述这种状态。在梵文中，这种状态被称为

sushupti。这就是我所说的冥想或直觉或无念觉知。这种状态也被称为*三摩地*。如果你能体验到这个领域、这第四种状态，你就能体验到意识——我所说的超越智力的状态。这是一种有极乐、平静或直觉的状态。

这第四种状态的实用价值在于，它可以给你带来如此多的创造力、勇气和信心，让你能够自发地做出决定。自发做决定的能力，就是我所说的责任。你越能自发地做决定，你就越有责任感。有太多的情况，你不能只靠数据来运作。首先，数据可能无法获得，或者只有极少的数据。没有先例——比如长辈们做过的类似决定等。所以在这种情况下，你需要比智力更多的东西，你需要超越数据的东西。你需要我所说的“无念觉知”。哪怕只是体验到一丝这样的状态，不仅在你的办公室或企业生活中，甚至在你的人际关系中，它都能彻底改变你。

当体验到这种状态时，还有许许多多其他的益处。你会看到在组织中的各个层面以及个人生活中的人际关系都有巨大改善。关系的失败源于我们的无意识心智。无意识心智有时也被称为反应性心智。在反应性心智中，我们总是在收集论据，然后对某个人或某个事件做出判断。你认定他或她是错的，然后你去收集一些论据来支持你的判断。这意味着你只是在本能层面运作。

有时本能和直觉看起来很相似。人们问我如何区分。凭直觉行事时，你会觉得精力充沛，充满活力。凭本能行事时，你会觉得精疲力竭。每当你运用智力却感到筋疲力尽时，请清楚认识，你是在本能层面运作。很多时候，当你受愤怒等情绪驱使时，你会凭本能作决定，然后你才理解并思考：我为什么要这样做？然后你感到内疚。内疚就是无意识或无意识决策的“礼物”。

如果我们能体验到这第四种状态——我称之为冥想——我们一定能驾驭存在于我们本体中的能量——我称之为直觉。这第四种状态没有被现代弗洛伊德心理学体系所探索。但是，这第四种状态，即苏苏普提（*sushupti*）或*三摩地*，其中有无念觉知，正是直觉和智慧得以表达的领域。在大多数人和组织中，这是一个未被开发的状态。那些能有意识进入这种状态的人，可以获得巨大的个人和组织利益。

总之，成为真正的领导者，就是能够从直觉而非逻辑的层面运作，作决定时思路十分清晰，因此能在没有压力的情况下高效、准确地作出决定并付诸行动。

冥想技巧

*大咒*冥想（*Mahamantra* Meditation）

*大咒*冥想是一种古老的藏传佛教技巧，用于唤醒位于心脏中心的*心轮*（*anahata chakra*）。这种冥想使你的心智稳固和安定。你的心智一直在念头中摇摆不定。这种冥想通过使心智进入“无心智”领域来使其静止。它就像一块让人跃入无限的跳板。

应在空腹时进行，最好在清晨，或饭后两小时进行。可以单独做，也可以集体做。与集体一起做时，它能有效地激活整个场所的能量。

指导说明

总时长：*30 分钟*

步骤 1： *时长：20 分钟*

以舒适的姿势盘腿坐在地板上。你的头、颈和脊柱应在一条直线上。如果你无法坐在地上，可以坐在椅子上。放松，闭上眼睛。即使闭上眼睛后，我们仍能在眼睑后方看到形相和图像。为了应对这一点，想象眼球像石头一样坚硬。只在意念中让它们变硬，眼前的影像就会消失。我们眼球的运动与我们心智中念头的运动密切相关。这就是为什么你要被要求止住眼球的运动。不必过于担心能否让它们保持不动。只管继续冥想。

嘴唇合拢，从内部发出“Mmmm……”的声音。如果你把脸放在一个空的铝制容器里发出哼声，产生的声音就像这样。注意，这不是“Hum……”或“Om……”，仅仅是将嘴唇合拢，发出“Mmmm……”的声音。在下一次吸气之前，这个哼声应尽可能长。它也应尽可能深沉，从肚脐中心发出，并尽可能响亮。

每次“Mmmm”之后，不要刻意用力深吸气，身体在需要时会自行吸气。不要变得紧张。将你的整个本体和全部能量投入这声振鸣之中。成为哼声本身。让你整个身体充满哼声的振动。一段时间后，你会感觉哼声不需要你的努力而自行持续，你只是变成了它的倾听者！

哼声是将你的觉知带到当下时刻的强大工具。如果你强烈地哼鸣，那时你不可能有任何念头。所以你的“每秒念头数”（TPS）会自动下降。哼声所产生的能量会净化心身系统中的能量阻塞。

当你强烈地哼鸣时，你对自己抱有的所有观念都会被彻底动摇。就像一场地震，这是一种引发“心智震”的技巧！

步骤 2： *时长：10 分钟*

停止哼声后，保持闭眼，安静不动，面带微笑，处于极乐的心情之中。如果有念头浮现，就让它浮现。

像看电视一样，静静观察自己的念头，不抗拒你的念头，也不对它们做出任何评判。保持安静和极乐。在这段时间里，哼声所产生的能量将进入你本体的所有角落，深入净化它。它使你在当下时刻的觉知中安住。这种觉知就是消融负面性、带来清晰度、使你体验真正潜力所需的一切。

投入度是必成之道

无论我们是在引领还是在追随，要想在所做的任何事情中感到满足，我们都需要投入。

一个小故事：

一位禅师和弟子沿着河边散步。弟子像之前几次一样，满怀渴望地问上师：“上师，请赐予我开悟。”

上师突然转身，用手抓住弟子的头，把他的头按进河水里。弟子惊呆了，开始挣扎着把头抬出水面。上师继续用力将他的头按在水中。弟子开始喘不过气来。上师这才松开手，放开了惊讶不已、深受震动的弟子。

上师问：“你的头被按在水里时，你多么渴望呼吸。你现在渴望开悟，也有当时那样迫切吗？”

唯有当渴望变得迫切，当疑问变成追寻，终极才会发生。开悟所需的关键因素就是投入度。

什么是投入度

你看，我们通常对外在世界感到一种可怕的躁动不安：“我还没做这个，还没做那个”，诸如此类。同样的躁动不安，当它转向内在世界时，就叫投入度。

你不知道正在发生什么，不知道该做些什么，但对内在空间现状的深深不满，就是我所说的投入度。

你也许会觉得奇怪，我为什么在教你们不满足。我应该是教满足的，对吧？我告诉你，你的不满足——现在指向外在世界——必须转向内在世界，只有这样它才能带来满足。

首先要发生的不是满足，而是方向的转变，是心理上的革命。躁动不安应该变成投入度。如果它指向外在世界，如果你的意识不断向外流动，那叫躁动不安。如果它指向内在世界，那就叫投入度。

投入度的含义是：那种迫切的感觉——必须立刻做些什么，从束缚中挣脱出来，或者说在内在世界中获得自由。

投入度不是情绪。当你投入时，其中一部分可能是情绪化的。但投入度不能称为情绪。它像热一样。投入度中融化而出的那一部分，可以称为情绪。比如，当你以投入度整合自己时，你的一部分会融化。假如是心融化了，那就可以称为情绪。与此同时，你的智力也会融化，你的本体也会融化。投入度的副作用才是情绪。

不必在意你的投入度应该指向什么。不必在意“朝向什么”。它应该成为一种品质。你所做的任何事情——无论你触碰什么东西、什么人、什么对象——让投入度存在于其中，哪怕只是一个触碰。

如果你在说话，让投入度在那里。在你的关系中、在你的决定中、在你的记忆中、在你的思维中、在你的欲望中、甚至在你的恐惧中——保持投入，不逃避当下这一刻。这就是我所说的投入度。

投入度意味着散发一种不在内外制造冲突的能量。投入度就是全然地存在于你之内。

投入度不会在内外制造冲突。它流动顺畅，却又极其有力。

我们总以为，如果像河流一样顺畅流动，就不会有投入度；如果像石头一样投入，就不会自由流动。不对。投入度就像洪水——既汹涌澎湃又在流动。

我见过一些人，他们每时每刻都在投入地制造冲突！无论你请他们做什么，他们都准备跟你起冲突。

一个小故事：

一个囚犯在监狱里待了十二年后越狱，回到了家。妻子一开门就喊了起来：“你怎么敢这么晚才回来！你二十四小时前就越狱了。你去哪了？你应该直接回家！”

这个女人在意的只是他为什么没在越狱后立刻回家。

她确实很投入——只不过是在制造冲突上投入。

真正的投入度不制造冲突。它流动自如，又充满力量。

投入度就是整合。投入度就是专注。投入度就是真诚。

瑜伽之父帕坦加利说：“努力投入而真诚的人，离成功最近。”

你看，没有哪条河流需要领航员才能到达大海。没有哪条河流需要路牌写着“大海在此”。然而所有河流都到达了大海。它们到达了目的地。当你把全

部能量汇聚起来，朝同一个方向前行时，你就能轻松前进。当你投入并准备好流动时，你就会达成目标，就是这样。

通常情况下，投入度会带来一种坚实的感觉。你可能很投入，但失去了流动的能力。或者你在流动，却失去了投入度。

你看，你可能很投入，但失去了流动的能力，因为你是被自我驱动的。你下定决心要实现自己想要的，但你对如何到达那里有着自己僵化的想法。那时你无法理解：存在可以让事情以比你所能计划的更美好、更有效的方式发生。

我告诉我的弟子们：以你能力所及的最好方式做好计划。然后，放下它。你所有的计划可能看起来都被彻底践踏了。不要在那时沮丧。比你计划的美好得多的东西会诞生出来。

另一种可能是：你在流动，但失去了投入度。这就是那些没有专注力的人的情况——遇到什么都容易分心，精力也就白白耗散了。

明白，水只有在 100 摄氏度才会变成蒸汽。即使在 99 摄氏度，它仍然是水。它不会转化成蒸汽。同样地，如果你在追寻中没有整合，你所有的能量就没有整合在一起。彻底的转化不可能发生。

选定一件事，全然投入地坚持下去。即使全心投入，做事也要留下调整和改变的余地。只有当你对变化保持开放时，你才能像投入地流向大海的河流一样前行。

一个小故事：

一个人搬到了一个偏远的小县。一天开车时，他在加油站停下来加油。加油站老板跟他闲聊起来，说起了对当地市长的不满。这个刚来到这座城市的人只是听着，没有回应。

过了一会儿，他继续开车，在另一个地方停下来问路。那里他也开始打听这个县的情况。那个人也开始抱怨市长。半小时后，他到达了目的地。那里的人也在说市长的坏话，抱怨他。

第二天，这个人决定去见市长。他约见了市长。谈话中，他好奇地问市长：“先生，请问您做这份工作的报酬是多少？”

市长回答：“钱？我接受这份工作只是为了荣誉！”

明白了吗，市长认为自己是为了荣誉而工作，但住在县里的人的感受完全不同。

你做出决定，开始做某件事。你却没有回头看看：这个决定落实了吗？当初想达成的目标如今还适用吗？

燃烧的投入度

一部古老的*吠陀*典籍中有一个美丽的故事：

一个弟子来到上师面前，问：“上师，请赐予我开悟。”上师只是说了九遍“那就是你”（Tat tvam asi）。

“Tat tvam asi”的意思是“那就是你”。它被称为无上真言（mahavakya），即能直接带来开悟的语句。“vakya”，也就是直接引导你体验“mahat”（宇宙）的语句，就是无上真言。

上师重复了九遍“那就是你”，弟子就开悟了。故事结束。

就这么简单？那为什么我们身上没有发生？我们缺少什么？我们和那个弟子的区别在哪里？

那个弟子全心投入，热切渴望领受真理。

看看牡蛎。它等待雨水来孕育珍珠。当雨水落下时，它把雨水带入自己的子宫，沉入海中。这个过程在雨水中发生，珍珠便出现了。

牡蛎在海洋的水面上张着大口等待。它只等待雨水。它不能用海水做珍珠。它需要纯净的雨水。当一滴雨水落在它身上时，它会立刻沉到海洋深处，开始孕育珍珠。等它再浮出水面时，珍珠已在壳中。

同样地，上师说出的那些话语，只会直接进入那个本体敞开、投入地寻求点化的人。他带着那些话语，坐在自己的内在空间里。过程发生了，开悟的珍珠出现了。

对于投入的求道者来说，寥寥数语就足够了。他会突然看到本体绽放、扩展和表达自己。

弟子全心投入，敞开自己，就像牡蛎张开双壳。

上师的话语就像雨水。当上师的话语进入热切求真的弟子的本体，开悟的珍珠便孕育而成。

成为与存在

当你投入时，你只是“*在*”。你不需要“*成为*”，你只需要“*在*”。

我们知道很多“成为”的方法。“成为”和“存在”完全不一样。要成为医生，我们知道该做什么；要成为律师，我们知道该做什么；要成为政治家，我们也知道该做什么。我们所有的知识，全都与“成为”有关。

“成为”直接与头脑相关。“存在”直接与你的本性相关。“成为”与社会相关，“存在”与你相关。我们只知道如何成为某样东西。我们忘记了一个重要因素：如何存在。

因为我们的内在空间被“成为”的概念侵蚀得太严重了，我们与“存在”的概念失去了联系。我们与自身最根本的真理——存在——失去了联系。

本体的疗愈之触

哪怕你只体验片刻自己的本体，那么多你在想要“成为”某样东西时所积累的东西——身体疾病、心理疾病、痛苦、悲伤等等——都会被冲刷干净。你会体验到内在的疗愈。所有困扰你的东西、所有的伤口，都会被冲刷干净。

最重要的是，你会获得一个真实、具体、坚实的基础去“成为”某样东西。甚至“成为”某样东西也会大获成功——只要你是在体验过本体之后才开始。没有体验过本体就开始或尝试去“成为”某样东西，你将彻底失败。

“存在”就是投入度

什么是*存在*？完整、全然、整合、表达你的全部能量——这就是我所说的“存在”。如果你的体验或表达是片面的，请清楚，你在虚伪地活着。

愤怒中的投入度

即便是你的愤怒也是虚伪的。你只是在选择是否表达愤怒。你的愤怒也直接与你的逻辑相关。

你从不会超出你的逻辑去生气。你总会先权衡利弊，问自己：“在这种情况下我会失去什么吗？”如果你确定会失去什么，你就压抑愤怒。如果你清楚“我不会有任何损失。我可以对这个人吼，他能拿我怎么样？”，那你就会爆发，表达出比必要的多得多的愤怒。你把积攒的怒气一股脑儿都发泄出来！

不表达、不压抑——只是存在，获得解脱

请清楚，当你的逻辑在管理愤怒时，你会遇到两个问题。第一，明明没有必要，你却大吼大叫，或是把怒气显露出来。第二，即使你不表达时，你也在压抑它。

首先，如果你在表达，你会表达得太多，远远超过必要的程度。其次，如果你不表达，你就在压抑它。请清楚，两者都是错误的。

压抑和表达都帮不了你。你可能会问："那我们该做什么？"你不需要做什么，只是"在"。

J. 克里希纳穆提[280]说得很美：每当一种情绪笼罩了你，哪怕只有一次，你只是"在"那里，让身体保持不动，不顺着那股情绪行动，你就会从那种情绪中解脱出来。

当你被某种情绪淹没或压倒时，如果你能保持身体不动，哪怕只有一次，你立刻就会从那种情绪中解脱出来。我不是说你要不断地练习这个。不，就一次，仅仅一次，你就会从那种情绪中解脱出来。

投入地生活

单靠感官享受，你得不到满足。投入地生活并不意味着满足你的感官、把享乐倒进你的感官，或者按你想要的方式生活。

有人问我："既然束缚和解脱是相对的，何不尽情吃喝玩乐？"

这完全没问题。投入地去做。就是这样。投入地吃。当你吃的时候，只吃。当你睡的时候，只睡。当你喝的时候，只喝。当你玩乐的时候，就只管快乐。如果你能快乐，你不需要其他任何东西。

整个问题在于——你并不能真正地快乐。这就是为什么你需要这么多关于解脱的教导和观念。

你看，这就是为什么你会想："何不尽情吃喝玩乐？"你以为这很容易。不！问题在于你没法快乐，这就是为什么你会喝那些身体并不直接需要的东西、身体无法接受的东西。

---

[280] J. 克里希纳穆提（J. Krishnamurthi）——印度著名哲学家。

要领会上师话语的全意，你得全心投入，把意思弄清楚。只听懂表面是不够的。吃喝玩乐并不像你所理解、所想的那样简单。如果你投入地去做，那就完全没问题。

关于投入度和理解，有一个小故事：

结婚二十五年后，一天妻子在丈夫房间的柜子里翻找时，发现了三颗大豆和三十美元现金。

她非常好奇地走过去问他：“这是什么？为什么是三颗大豆和三十美元现金？怎么来的？什么意思？”

他说：“现在我得向你坦白。每次我出轨的时候，我就往里面放一颗大豆。”

妻子震惊了，但想到丈夫在二十五年里只出轨三次，也算有些安慰。她接着问：“那这三十美元现金呢？”

丈夫回答：“呃，每逢大豆卖到一公斤十美元，我就把豆子卖了！”

所以，吃、喝、玩乐这三个词——要是你像故事里的妻子一样，只看见那三颗大豆，你就无法理解真理。你还得看见那三十美元的来历！只有这样你才能真正理解真理，你才会明白什么是解脱。

当你投入地生活时，你自然而然就解脱了。

业力与根源思维模式

如果你没有投入地活过任何一个片刻，会发生什么？

你的心智会想再做一遍当时做过的事。为什么？为什么你的心智会把你反复拉向同样的体验？

你可能会渴望某种糖果，或者对某种东西上瘾。为什么？实际上，如果你深入去看，你会发现那是因为你从未带着全然的投入去吃过那块糖，或满足过那个瘾。你在退缩，没有把自己全然投入那个行为中。

也许你对它有罪恶感，或者当时有太多令人困惑的念头。所以你决定做那个行为，同时忽略那些妨碍你快感的念头和感受。

你看，你的一部分想沉溺于那个行为。另一部分却在给自己列举不该这么做的理由。你被困在太多念头中，很多念头是自相矛盾的。你在与自己的斗争中消耗能量。最后，无论你做还是不做这个行为，你都不是整合的。

你没有投入。所以欲望没有被彻底满足，它在你的内在空间里留下了记忆。那些未被彻底满足的欲望的铭刻记忆，就叫做*根源思维模式*。

这些铭刻的记忆有能力让你一次又一次地回到同一路径上。无论是咖啡、香槟还是抽烟——无论你制造了什么印记，它都有力量让你重复同样的行为，直到你对那个习惯、那种享受或快感感到彻底满足。

如果你投入地享受你的瘾——哪怕只有一次，只此一次——你就会彻底解脱。那个印记再也不会要求你走那条路了。它会让你解脱。

未满足的印记就是我所说的*业力*。你让身体活着，你让头脑活着，因为你仍然抱有希望——身体还能带给你些什么，头脑也还能带给你些什么。你仍然希望自己可以享受什么，或者有什么需要通过身体和头脑来实现。这就是我所说的*业力*。

*业力*不是别的，就是未被满足的印记和欲望——它们存在于你的本体之中，不断让你一次又一次地走同一条路，试图在你的内在本体中给予你满足的体验。

如果你带着全然的投入做任何行为，如果你彻底地追随任何一个欲望，就不会有重复的渴望，你会一劳永逸地从那个欲望中解脱出来。

现在你可以把能量转向探索和享受生命中那些新的、未被探索的体验。你不会被困在恶性循环中，你的生命将走向成长和圆满。你会亲身体验到，生命每时每刻都在呈现崭新和鲜活的东西。要做到这一切，你只需要做一件事：投入地生活。

水牛之道与佛陀之道

有两种生活方式。

一种是像水牛一样活着——只是活着、呼吸着，但生命中没有投入度和热忱。另一种是像佛陀一样——活在当下，全心投入正在做的事。

你经历过噩梦吗？在噩梦中，你会发现，即使你想睁开眼睛也睁不开。你想动动手，却动不了。

然后噩梦变得极其强烈。也许是狮子在追你，几乎要抓住你了；或者你正跌入深渊；或者你在梦中遇到了某种危及生命的情况。当梦境强烈到极点，你就被它惊醒了。

如果噩梦不够强烈，你便无法让自己醒来、脱离梦境。可一旦梦境足够强烈，它本身就会把你惊醒——突然间，噩梦消失了。那只是一个梦，但你曾以为那是现实。

明白了吗，即使你错误地以为它正在发生，实际上你身处梦外。它只是在你面前播放的电影罢了。

投入度与工作性质无关

投入度不取决于工作或行为的性质。它可以像运营一家十亿美元规模的公司那样复杂，也可以像擦地板那样简单。重要的不是“做什么”，而是“怎么做”。

如果你能以全然和投入去做你正在做的事，以至于*你*完全消失在行为中——那么你就抓住了投入度的线索。

当你做事做到忘我时，你便如同存在本身唇边的一支笛子。进入笛子的空气化作音乐流淌而出，因为你成为了存在的能量流经的通道。全然、投入——这就是箭矢命中目标所需要的一切，无论目标是什么。

兴趣与投入度

什么才有资格被称为投入度？投入度和兴趣有什么区别？

兴趣可能失去，但投入度永远不会。兴趣来自头脑。投入度来自本体。

一段时间后——或短或长——你会厌倦自己的兴趣。而投入度是你本体的渴望。它超越你的逻辑依据。投入度是来自内在深处的呼唤。你需要等待的时间越久，渴望越深，火焰越旺。

看看光和激光的区别。两者都由同样的光线组成，但激光那种强烈的单点聚焦，来自光线的相干性和同频性。

正因为能量如此集中，激光甚至能在金属上烧出一个孔来。同时，它的焦点又可以控制。这也让它有能力完成像去除眼睛白内障这样精细的任务。

巴亚济德（Bayazid）的故事

来自开悟上师巴亚济德[281]生平的美丽故事：

巴亚济德[81]跟随祂的上师十二年了，但上师没有对祂说过一句话。

十二年后的一天，上师终于对巴亚济德[81]说话了：“去大厅。那里有一本书。把书给我拿来。”十二年来，巴亚济德每天都会经过那个大厅来看上师。

祂回答：“我从未见过那本书。事实上，我从未在大厅里看过任何东西。我只对你感兴趣，其他什么都不在意。不过，既然你吩咐了，我就去。”上师回答：“不，留下。”

巴亚济德的全部兴趣已经转化为专注的投入度。祂全部的兴趣只在上师身上。上师说：“不需要书了。我只是想看看你究竟有多专注。”

那天晚上，上师对巴亚济德说：“今晚睡在这里。”巴亚济德在上师身边躺下，但祂睡不着。祂被巨大的投入度充满，头脑在那投入度中完全停止了。

第二天早上，巴亚济德死了。一个新人出现了。从未有过任何教导。祂只需要等待十二年。那便是适合祂的方法。

如果那只是兴趣，巴亚济德绝不可能在上师一句话也没说的情况下，继续等上十二年。祂的头脑会很自然地强烈抗议：“你在这里做什么？你只是在浪费时间。到现在什么都没发生。祂甚至对你都不感兴趣。你还要这样浪费多久时间？”

是投入度让你坚持——因为你内心深处明白，别说是十二年，就是一千二百万世，也值得用来等待上师引领你进入的终极。即使等上这么久，付出的代价也算小了。

在沙漠中，如果你对水的渴望变得真正迫切，你愿意用生命去换取一杯水。当你对了悟的渴望变得同样迫切时，你愿意用生命去换取真理。

一个美丽的禅宗故事：

一个学生去找一位禅师学禅。禅师对他说：“听那单手拍掌的声音。”

学生尝试了三年，没有成功。他因为做不到老师交代的事而沮丧。他含泪来到老师面前，说自己必须离开，因为他做不到。

---

[281] 巴亚济德（Bayazid）——一位苏菲圣人。

老师说：“再等一周。不断冥想。”学生又留下来冥想了一周，仍然什么也没发生。老师说：“再试五天。”

学生继续留下，仍然什么都没发生。学生绝望地恳求老师让他离开。然后老师说：“再冥想三天。如果还没开悟，你最好自杀。”

第二天，学生开悟了。

当你的整个本体都在燃烧着证悟终极的单一强烈渴望时，你就会吸收上师的教导。转化的奇迹必然会发生。只有到那时，你才会敞开来接收祂。在此之前，那只是兴趣。

无论做什么，都要投入

灵修方法（tantra）[282]是一门关于冥想技巧的神秘科学，它说：要认识真理，只需要一个条件——投入度。全然做你自己，全然做你所做的事。

投入地活在当下，品尝真正的生命。否则，你没有活着，只是在等待死亡。

当你吃的时候，投入地吃。让你全部的注意力和能量集中在食物上。别分心去想明天有什么工作要做，或下个假期想去哪里。

用你所有的感官去享受食物。品尝口中食物的味道，用眼睛欣赏眼前的盛宴，用爱去触碰食物，闻一闻食物的香气。当你这样全然投入地吃时，你会享受每一口食物，并且真正把食物本应提供的生命能量吸收到你的身体系统中。

如果你在喝水，投入地喝。成为口渴本身。感受清凉的水流入口中，经过喉咙，再沿食道流下。让每一滴进入口中的水都带给你满足感。

泰米尔经典《大往世书》（Periya Puranam）[283]描述了纳扬马尔[284]——希瓦主的虔诚信徒们——的故事。有许多这样的例子：信徒通过简单的活动——比如为主编花环——就证悟了终极。一个例子是加纳纳塔·纳亚纳尔（Gananaatha Nayanaar），一位希瓦的虔信者，从事着简单的服务——采花供神、为主编花环、清扫、洗刷寺庙的地板、保持寺庙里的灯火长明。仅仅这样

---

282 灵修方法（Tantra）——一种通过灵性技巧或修持、冥想及仪式性礼拜来达到开悟的古老*吠陀*传统。

283 《大往世书》（Periya Puranam）——塞克基扎尔（Sekkizhar）所著的泰米尔经典，记述六十三位纳扬马尔的生平。纳扬马尔是开悟上师希瓦的虔信圣徒。

284 纳扬马尔（Nayanmars）——开悟上师希瓦的泰米尔虔信圣徒，共六十三位；《大往世书》讲述了他们的生平故事。

简单的生活就让他达到了终极，并让他获得了“Gananaatha”这个名字，意为希瓦主的众侍从（*ganas*）之首。

当你祈祷时，要真实而自发。无论你感受到什么，全然地去感受，将它献给神。不要欺骗自己，不承认自己的感受——那是虚伪。你无法对神隐藏任何东西。祂比你更了解你自己。

你的投入度是唯一决定你所追寻之物何时会到来的因素。如果投入度是全然的，它会在那一刻发生。如果投入度不是整合而全然的，它将需要更多时间——因为投入度需要在那段时间里增强。

一个美丽的故事：

苏菲神秘家朱奈德[285]一天早上散步时，一个人走来问祂：“我需要去这个王国的都城。需要多久？”

朱奈德[285]只是看了那人一眼，继续走路。那人也往同一个方向走。他跟在朱奈德[285]身后，心想也许祂没有听清自己说的话。于是，他又问朱奈德：“能否请您告诉我，到这个王国的都城需要多长时间？”

朱奈德继续走。那人便不再追问。走了一段路后，朱奈德说：“你至少还要走十个小时。”那人惊讶地叫道：“你刚才就可以说啊！”

朱奈德回答：“刚才我怎么能说？我得先看看你走得有多快，才能告诉你到都城要多久。”

同样地，了悟所需的时间也取决于你的投入度。

如果你足够投入，到达终极不需要时间。你在哪里、你是谁，都无关紧要。你*可以*在此地、此刻到达。

一则美丽的故事：

从前，王国里有个令人闻风丧胆的土匪。抢劫了许多人之后，他开始对自己的行为感到不安和不适。他来到一位上师面前，问道：“上师，我是一个罪人。我还有出路吗？我能获得解脱吗？”

上师看着土匪，问他擅长什么。土匪回答：“什么都不会。”上师问：“什么都不会？你一定有擅长的事！”土匪想了很久，然后说：“上师，我只会偷窃，这是我一生所做的。”

---

[285] 朱奈德（Junaid）——九世纪苏菲上师。

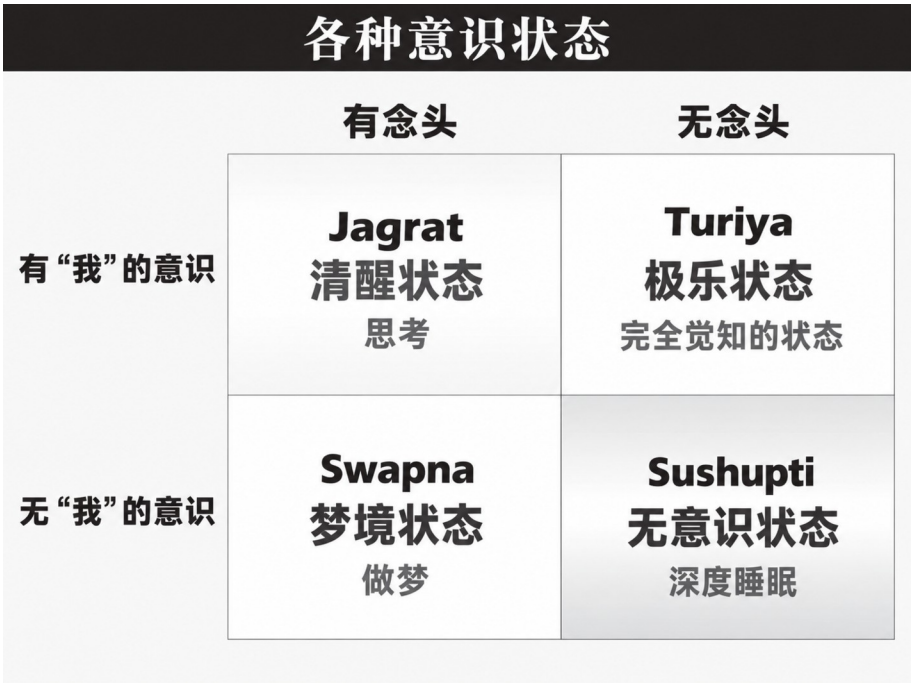
上师微笑着说：“好！那你现在就利用这个。去一个安静的地方，抢走你所有的感知、想法和意见。偷走地球上的所有树木、岩石和河流。偷走天空中所有的行星和星辰。然后将它们消融在你内在广阔的空性中。”

土匪诚心诚意，一一照着上师的指示去做。21 天之内，土匪便了悟了自己的真实本性，他开悟了。

投入度与四种意识状态

有四种意识状态。

当你有“我”意识和念头时，你处于清醒状态，就是你此刻所处的状态。在这个状态中，“我”的频率高于你的念头。所以你能控制你的念头。



当你没有“我”意识但仍有念头时，你处于梦境状态。在梦境状态中，你的念头频率高于你的“我”意识。这就是为什么你在梦中会有念头，却无法控制它们。

当你没有“我”意识也没有任何念头时，你处于深睡状态。通常，我们只知道清醒、梦境和深睡这三种状态。第四种状态是你有“我”意识但没有念头，即 *turiya*。

投入的求道——三种状态中的觉知

投入度意味着无论做什么，每时每刻都保持投入。所以首先，你需要在所有状态中觉知自己。只有这样，你才能始终保持投入。

现在，你只在清醒状态中觉知到你是谁。你感觉“我是医生”、“我是律师”、“我是工程师”等等。只有当我们觉知到我们在所有三种状态中所携带和享受的身份时，我们才抓住了那条贯穿清醒、梦境和深睡的主线。当我们抓住这三种状态的线索时，我们突然就认识到自己在所有三种状态中的身份。

有人问我：“我不认为在深睡状态中我是有觉知的。”那么，是谁回来之后说深睡中是一片深深的宁静？是谁在回忆它，说“那充满了黑暗，仿佛我根本不在那里”？是谁回来之后连“我根本不在那里”这个想法都能记住？

如果那个人在那状态中不存在，那么是谁回来连接这三个状态的？不，我们不能说我们在深睡状态中不存在。我们在那里，只是我们没有觉知到我们在那个状态中的身份。

明白，一个觉知到这三种状态的人是有意识的。如果我们能在所有三种状态中都觉知到那个身份，那么我们就足够有意识，我们的求道就足够投入，足以获得回应，我们也足够投入，能够获得点化和祝福。

如果我们还没有在所有三种状态中觉知到，如果我们还没有以同一个身份体验过所有三种状态，那么，我们现在就需要更投入地求道。

一个投入的求道者会在所有三种状态中携带关于自己的同一个身份。哪怕有一两次你在梦境状态中体验到了你清醒状态的身份，那么你就是投入的。

在梦境状态中，有时你会突然记起你超越了你在梦境状态中认定的那个身份。我见过求道者在梦境状态中经历这种体验。他们正做着梦，却突然认出了清醒时的自己。然后他们会想到梦境状态：“嘿，这也太小了。这什么都不是。”

如果你在梦境状态中体验过你清醒状态的身份，那么你就有了投入度。你的求道就是投入的。

醒来！

在噩梦中，一个非常狂野的梦里，只需要一个念头或一次领悟，比如“嘿，这是个梦”，就足够了。你就会醒来。你就会从梦中出来。同样地，如果你在

这个你称之为“醒着的世界”的梦中足够投入，那么一次领悟就足够了，你就会从梦中出来！

如果你认为“不，我还需要更多技巧”，那么你就不是真的在经历噩梦或强烈的梦。只是一些零散的念头在你心中流过。

有时在梦境状态中，你会看得不清晰。会有一些随意的黑白画面在播放。你既无心看下去，也无意从梦中醒来。如果你处于那种梦境中，那你只是在浪费时间。

如果你不是真正投入，你就会处于这种梦境中。你既不会下沉，也不会上升。请不要处于那种状态。明白，如果你在这样一个中间状态，那么这次领悟就不会发生。它不会是一个急剧而强烈的转变。

就像你可以仅凭一个想要在特定时间醒来的强烈愿望而从睡眠中起身一样，你也可以从你沉睡了数百万世的深眠中醒来。如果你有一个全然强烈想要醒来的渴望，你此刻就可以醒来。

卡比尔[286]说得如此有力而优美：“当你寻找祂时，你将即刻找到祂。”

有人说：“这哪由得了我们？当神想让我们醒来时，祂自然会唤醒我们。这是我们的命运。”明白，这些不过是头脑的狡猾把戏。神每时每刻都在敲响你为自己建造的牢笼之门。如果你不开门，又能怎么办呢？

我一直告诉人们，神是一位绅士。祂从不干涉你的自由。如果你选择继续沉睡，祂只会等待，直到你醒来。祂尊重你的自由。直到你厌倦了，意识到你所处的幻想世界毫无益处，祂会耐心等待。

看看你内心，你会发现你选择继续沉睡在你的幻想世界里。实相每时每刻都在敲门，但我们选择忽略它。我们太习惯于我们的梦幻世界，不想醒来。

所以，当上师告诉你实相要美好得多、“真实”得多时，你却仍因惯性而沉睡。你必须明白，只有你自己才能选择走出你漫长的梦。这是你的选择，也是你的责任。

在睡眠状态中的投入度

你有没有尝试过这个简单的实验？假设你想在清晨 4 点起床。假设你没有闹钟。晚上入睡时，你只需在心里下定决心：“我将在 4 点醒来。”到 4 点时，

[286] 卡比尔（Kabir）——印度的神秘主义虔敬诗人。

你会发现你已经醒了，眼睛睁开了，睡意消失了。你的生物钟直接响应这个渴望的投入度和真诚度。

如果你不真诚，内心深处想着“我只是试试这个实验，起不来也没关系”，那么它就不会发生。真诚而投入，它就会自然发生。

投入度有能力穿透你的无意识状态，包括深睡。

注意力从状态转向观者

在所有状态中，都有一个共同的因素，即经历这些状态的那一位，或称观者。如果你看得更深入一些，你会发现，在清醒、梦境和深睡这三种状态中，我们都在试图改变现有的实相。我们试图改变生活中每时每刻正在发生的场景。

一则小故事：

一个小男孩和父母一起去看电影。他看的是关于一只小狮子和丛林中其他动物的儿童电影，看得津津有味。有一幕，小狮子被猎人困住，吓坏了。

小男孩无法忍受这个场景。他从座位上一跃而起，沿着过道直奔银幕。他开始对着电影里那个正要把小狮子关进笼子的猎人又挥拳又踢腿。不过电影继续播放，很快丛林中的其他动物一起赶走了猎人，救出了小狮子。

小男孩回到座位上，自豪地告诉妈妈：“妈妈，你看我先冲上去，然后所有动物都跟着我，我们一起救了小狮子！”

认为跳到银幕前就能改变银幕上的场景，或许显得幼稚。更深入一点看看你自己的生活。就像那个小男孩一样，在你的生活中，你也误以为自己掌控着生活。生活其实是一部电影，在这三种状态中流转。

你——观者——是放映机。不管你信不信，接受与否，你创造了自己的实相。当你试图改变外部的事件和世界时，你就是在跳到银幕前试图改变画面。要改变画面，你得换掉放映机里的胶片。

当你认识到这三种状态毫无益处，而且试图改变这三种状态中的场景也徒劳无益时，整个注意力就会落到观者身上。那时觉醒就会发生。相反，如果你认为这三种状态中有什么用处，你的注意力就会停留在它们上面。你会继续参与其中。你会继续试图改变场景。

如果我们一下子领会了这一点，那么要把我们从睡眠状态中唤醒，一次领悟就足够了，无论是梦境睡眠、深度睡眠，还是醒着时的睡眠。我们所需要的只是一次领悟："嘿，这是个梦！"仅此而已。我们就会醒来。

通向第四状态的门

有些人甚至将同样的觉知带入深睡状态。他们一旦领会这三种状态，就会突然回到中心，觉醒于第四种意识状态（*turiya*）[287]。

一则小故事：

一天清晨，一位禅师刚从床上起来就开始哭泣。弟子们非常惊讶，问道："禅师，您为什么哭泣？"

禅师说："昨晚我梦见自己是一只蝴蝶。"困惑的弟子们问："但那是一个梦。现在您坐在我们面前。为什么还要哭呢？"

禅师美妙地回答："我不知道是我梦见了自己变成蝴蝶，还是那只蝴蝶现在梦见自己成了禅师。"

明白，确实有少数人能保持同样的投入度，在头脑的三种状态中拥有同样的、相连且不受干扰的身份，这是非常罕见的。如果你能在这三种状态中保持一贯、连续而不受干扰的身份认同，那么你就是一名求道者。

这样，个体意识就觉醒了。内在真我意识觉醒（*pratyakatma chaitanya jagrat*）已经发生。这些是梵文术语。我一直想把这些梵文原词也说出来，因为我希望你们都知道，在*吠陀*传统中有许多内容很难用另一种语言传达。我指的是体验中那些难以言传的层面。有些梵文词汇无法通过单纯翻译成另一种语言来表达。当我们试图将这些词汇译成英语时，体验的某些维度是无法表达的。梵文词汇本身就代表了对体验多个维度的理解。

如何开悟？我想……非常强烈而迫切地想

问题是一个词。求道是一种感受。

人生来就是求道。存在的其余部分无法像人一样反映神圣。人就像一面镜子。他可以选择面对并反映神圣，也可以选择转过身去。人可以做出有意识的

[287] *图里亚*——第四种意识状态，其中没有念头，只有觉知。

选择，因此他可以成长。人可以选择通过自己的人身来证悟神圣。存在中没有其他生命拥有这个选择。

如果“我如何开悟？我想……非常强烈而迫切地想”这句话已经说出口，如果这一问发自你内心深处的求道之愿，那么你什么都不需要了。

只需沸腾，让整个本体因这个求道而燃烧。这就够了。其他什么都不需要做。让这沸腾强烈起来。

允许这沸腾。允许这燃烧。允许这投入度。允许这迫切感。

让渴望变得迫切。让问题成为你的求道。让它吞噬你的自我，吞噬你的内在空间。

人们问我：“你是通过神恩、自身努力还是求道而开悟的？”

我告诉他们：拥有求道本身就是你拥有神恩的第一个迹象。除非你拥有神恩，否则你不会产生求道。

明白，这个求道或探求就像一颗种子。就像一颗种子在壳内感到窒息。你看，除非种子内的生命在壳内感到窒息，否则它不会破壳而出成为一棵树。

当一颗种子感到自己该破壳了，迫切地渴望冲破外壳、长成一棵树时，种子里的那棵树就已经开始显现了。

如果你有“我应该开悟”的感觉，那么你内在的佛陀已经睁开了眼睛。你内在的佛陀已经开始醒来。你需要做的就是睁开眼睛！

允许这个求道。从早到晚让它沸腾，让它在你心中创造一种深刻的不满足。让你皮肤上的每个毛孔、身体里的每根神经、每个细胞都因那投入度而振动。让它吞没你生活中可能有的所有沮丧。在生活中你可能有那么多其他沮丧和痛苦，因为没拥有那么多东西。让所有这些痛苦被这一个痛苦所吞没。

一则美妙的禅宗故事：

一位禅宗弟子在她的上师门下投入地学习，但很长时间都无法体验到真正的冥想。

一个月圆之夜，她用竹竿挑着一桶水。她看见月亮倒映在桶里的水面上。突然，竹竿断了。

水从桶中洒出。月亮的倒影消失了，她的自我也消失了。

当求道投入时，它会抽干自我的汁液。青草变得像干草堆。只需要一根火柴就能把整个干草堆烧掉。终极可以在瞬间通过一个简单的事件发生。

所以明白：让这个探求，让这个求道——你所说的“如何开悟？我想……非常强烈而迫切地想”——让这个探求烧尽你所有的其他痛苦，所有其他沮丧，所有其他欲望，所有其他对生活的挂虑。

让这一切发生。有一刻你会突然发现，那份求道的渴望消失了。当求道消失时，你就开悟了。你已实现了你所寻求的。

投入地生活

如果你真的想体验生命，如果你真的想了解存在终极的奥秘，如果你想潜入极乐的海洋，那么通往它的方法就是投入度。投入地做你所做的每一件事。让你消融其中。不要只投入一部分。让自己整合。

如果你跳舞，全然地跳，直到你成为舞蹈本身。那时，舞者消失了，只剩下舞蹈。如果你画画，投入地画，直到画家消失在画作中，看那件艺术品变得多么精美。当自我消融，虚假的身份感消失，你就能看到存在的智慧而全然的能量流经你。

有一则关于达摩[288]的美妙故事，祂是将禅宗带到中国、日本和其他亚洲地区的开悟上师。

据说达摩[288]在自己的山洞里面壁坐了九年。祂静静地坐着，九年里什么都不做。祂的腿因完全没有活动而萎缩了。

祂不会接受任何弟子，除非对方展现出燃烧般的投入度。九年后，祂的第一位弟子慧可来了。据说他砍下自己的手献给达摩，说：“上师，请接受这个。如果你现在不看向我，我就砍下自己的头。”

达摩转过身来面对弟子。祂说：“能领受我教诲的人来了。”

即刻见神

卡比尔[289]美妙地说：“若你是真正的求道者，你将即刻见到我。”

---

[288] 达摩（Bodhidharma）——佛陀的弟子，主要负责以禅宗佛教的形式传播佛教。

[289] 卡比尔（Kabir）——印度的神秘主义虔敬诗人。

如何判断你是否是真正的求道者？如果火焰在，如果投入度在，如果迫切感在，如果求道在，那么你就是求道者。

正如卡比尔[289]所说，重要的是真切的渴望。重要的是投入度、热忱、真诚和整合的求道。如果你拥有这些，你必定会“见到”神圣。

如果你还见不到，请清楚：你的投入度还不完整。你是在三心二意地呼唤祂。

寻求神的投入度

我们中许多人声称：“我一直在如此投入地祈祷。见神的方法是什么？”只需仔细看看自己。你把神放在首位了吗？对于我们大多数人来说，神往往排在我们所求的许多事物之后。实际上，你的感觉是：“如果我有好的食物，如果我有房子住，在我供养家庭之后，如果还有时间，我会把神加入我所寻求的列表。”神是那长长欲望列表中的最后一项。当然，这个列表永无止境。

这是一个恶性循环。神永远无法排到列表的顶部，因为你的欲望无止境。你采取某个行动来满足一个欲望。在那个行动中播下了许多后续行动的种子，因为你在那个行动中没有全然投入。然后，神被进一步推下列表。

投入度决定年龄

一则小故事：

有人曾问一位上师：“您多大年纪了？”祂回答：“三百岁。”那人无法相信。他惊讶地说：“什么！您看起来还不到六十岁。”

上师回答：“按实际年岁算，我这副身体确实六十岁了。但论生活，我生活的投入度至少是普通人的五倍。”

重要的不是生命的数量，而是生命的质量，是生活的投入度。

投入度使你为终极做好准备

点化

《*奥义书*》是由圣贤和神秘家以启示形式呈现的古老*吠陀*典籍。书中说，对被点化的人而言，整个世界就是天堂。理解“点化”这个词。它并不意味着举行某种典礼或仪式。

点化意味着那个“领悟”在你内心发生。当上师表达真理时，如果那次领悟、那份了悟在你心中发生，如果你突然感觉：“天哪！祂说得对。我一直就是这么想的。祂用正确的方式表达出来了。”那就是点化。如果你觉得我所说的话正是你一直以来的想法，而我恰好用贴切的话把它说了出来，那么点化已经发生了。

请明白，只有当所有预备都已完成，只有当你处于高度投入的状态时，你才会一下子领会上师所说出的真理。

当上师说不再需要任何求道，当下就让自己解脱时，你只有已经做了足够的求道并创造了投入度，才能做到这一点。这是一个悖论！

技巧就是获得正确的投入态度。实际上，如果你有高强度的能量，你自然会拥有正确的倾听。你只盼能窥见一线真理。你只是在等待倾听。你只是在等待吸收。

这就是为什么上师们年复一年地反复讲述。我开始说法才几年。佛陀讲了四十多年。但讯息是一样的。祂的第一次讲法和最后一次讲法几乎完全相同。

你可能会想，为什么数千名弟子每天坐着，一遍又一遍地听同样的讲法。因为领悟只会在你处于高强度能量之中时发生。只有投入度才会让你豁然领会。你只需捕捉火焰，觉醒就会发生。

深层的灵性体验

灵性体验的条件

灵性体验的发生需要满足两个条件。一是你必须完全敞开并接纳周围环境。另一个是高强度的能量场。

有时即使你敞开着，但如果你不在高强度的能量场中，自我就像一颗椰子，连第一道裂缝都不会出现。第一次灵性体验就像是敲开一个椰子。只要敲出了第一道裂缝，再把整个椰子敲开就容易了。第一次裂开需要一个高强度的灵性能量场。

这两个因素成就了我的第一次灵性体验。我敞开并接纳周围环境；而且我处于阿鲁纳查拉山高强度的能量场中。幸运的是，我被那座山的美所吸引。通常，如果你每天看到一座山、一条河或一片海洋，你会视之为理所当然。不知何故，我从未视那座山为理所当然。我从未认为自己了解它。我持续地敞开、接纳。

明白，每次都保持敞开和接纳，每天早晨以新鲜的眼光或敞开的心智来看它，就是我所说的“敞开并接纳”。很多时候，我们完全对社会封闭自己。

我们只是得出某个结论、某个理解，此后就再也不根据实际结果修正自己的看法或调整做法。

每一天，阿鲁纳查拉山对我来说都是活着的。每一天它都不是昨天那同一座旧山。我有一个非常有趣的习惯。早晨醒来时，我不会睁开眼睛。我会扶着矮护墙，慢慢从房间走到屋外。我会出来站在一个我知道能看到那座山的地方。只有那时，我才睁开眼睛，这样我早晨第一眼看到的就是那座山。

不知怎么地，我的兄弟们知道我想第一眼看到的就是那座山。他们想逗我玩。当他们知道我已经起床慢慢走出来时，他们会过来站在我面前。

如果我睁开眼睛没有看到山，而是看到他们的脸，我就会回去重新躺下。我会重新躺下，再睡半小时，然后再次起床，慢慢走出来看山，再睁开眼睛。只有早晨第一眼看到山，我才开始一天的日常活动。

这看起来可能很可笑、很迷信，但我一直觉得，我之所以出生，我之所以取了这个身体，就是因为那座山对开悟者所具有的吸引力和拉力。

有一句非常优美的泰米尔语诗句描述这座山为“吸引开悟者聚集在它四周的山”。这座山尤其被尊崇，因为它不仅从地球，还从其他行星和空间吸引开悟者来到地球。我从未视那座山为理所当然。它是一种永远活着的临在。

与神圣的相遇

有一天，我试着坐下来冥想。那是一个满月日（Poornima），月亮在太阳落山时升起。我正坐在阿鲁纳查拉山上的一块岩石上，尝试罗摩那·马哈希的弟子、开悟上师安纳马莱·斯瓦米加尔[290]通过点化传授给我的冥想技巧。

我坐在岩石上，想探明“我”的感觉究竟从何而来。那天，我坐了特别长的时间，试图深入地寻找这个源头。

突然，发生了某种事，我感觉自己仿佛被吸入内在、被向内拉。我闭着眼睛坐着，但我非常清楚地看到内在有什么打开了。内在打开的那一刻，我能够看到周围360度的全部。我的眼睛是闭着的，但我能够完整看到360度，所有方向——前面、侧面、后面、上方和下方——发生的一切。

我不但能看见，而且能够以同样的强度非常清楚地感觉到——就像我们都感觉到自己在皮肤内活着一样——我在我所看到的一切之中都是活着的。

我能看到周围的一切——所有的植物、岩石、树木和一切。我能感觉到我在一切之中都是活着的。就像你们所有人都感觉到自己在身体内活着一样，我感觉自己与整个宇宙、整个存在一同活着。

在那之前，我只是一具肉身。在那之后，我才明白，这具身体也是我。请体会这句话：“这具身体也是我。”

那是一次非常深层的体验。如果它只是一个词或想象，它不会对你的内在空间有那么大的冲击。那是一次强烈的意识体验。

你看，现在你知道你在自己的皮肤之内。你会倾听任何事物，只要它不打扰你。你自然知道如何保护自己，因为你在内在是活着的，那是你的意识体验。

无论有多少人教导你“你不只是你的身体”，你只会听，但不会让他们的教导真正影响你！因为*你的*意识体验就是你的身体。

我的体验——“我就是这整个存在”——成为了我的真理。这就是为什么我开始按照那个真理生活。

---

[290] 安纳马莱·斯瓦米加尔（Annamalai Swamigal）——南印度寺庙城镇帝鲁瓦那马莱的罗摩那·马哈希之弟子；祂的教导启发了年幼的尼希亚南达，使之走向深刻的灵性体验。

人们惊讶于我在如此年轻时就能过上如此强烈投入的生活。他们觉得这非常困难，难以想象。它对你来说难以想象，因为那不是你的意识体验。它对我来说很容易，因为感觉整个宇宙就是我，已经成为了一种非常坚实的体验。

罗摩那·马哈希的死亡体验

在开悟上师罗摩那·马哈希的生平中，有一个关于投入度之力量的美丽例证。

当祂十六岁时，这件事自发地发生在祂身上。祂当时在马杜赖，靠近祂的故乡蒂鲁丘利，位于印度南部的泰米尔纳德邦。突然有一天，祂开始感觉自己快要死了。一阵对死亡的强烈恐惧从祂心底升起。

我们有时也会在听到某个亲戚或朋友去世，或看到一场事故，或读到关于死亡的新闻时，感到那种死亡的恐惧。我们在压抑自己的情绪和控制自己方面如此熟练，或如此训练有素，以至于从不允许这种恐惧显露出来。

我们是如此的虚伪，甚至不知道自己正在欺骗自己！很多时候，我们察觉到恐惧刚刚升起，就不由自主地把它压了下去。

久而久之，我们学会了如何平衡自己或压抑自己。我们压抑自己，然后干脆忘掉它，或试图做点什么。我们只是把注意力转移到别处。

但罗摩那·马哈希什么也没做。祂从那扇门一跃而过。我们也一次又一次地走近这扇门。每当我们听到有人去世，或每当恐惧袭来，我们也走近那扇门。但我们害怕跳过去。我们把自己训练得如此虚伪，或如此不投入。我们以某种方式平衡了，然后逃脱了。我们打开电视，或把注意力转向别的东西。

罗摩那·马哈希用那扇门做了一个量子跳跃，进入了不死之境。祂直接躺在地板上，不移动身体，让死亡发生。

开悟后，祂优美地描述了祂的体验：

突然间，毫无缘由地，我感到深深的恐惧——我就要死了。我没有生病，没有任何精神问题。身心都很健康。突然，那个念头来了：“我要死了。”

我只是配合了那个恐惧。我没有试图跳开，没有试图逃跑，也不在意其他任何事情。我不想做任何别的事。我只是坐着，任那种感觉浮现。我只是坐着，让死亡降临到我的本体。我躺下来，决定看看接下来会发生什么。还能做什么呢？我接受了，并有意识地开始进入那个恐惧。恐惧开始在我身上运作。我能

看见我死了。我的身体不动了，我里面什么也没有发生。我能非常清楚地看见我离开了身体。突然间，像一道闪光，智慧或真理降临到我身上——我的身体死了，但我活着。“我”没有死。我的身体死了，但我能看见，我能感觉到我仍然存在。这意味着我是超越身体的某种东西。

那一次真理的体验彻底震撼了我，我意识到我不只是身体，我是超越身体的某种东西。在那之后，我再也没有面对过死亡恐惧或任何其他恐惧。恐惧彻底而永久地从我的本体中消失了。当我明白了即使我的身体死去，我里面也有某种东西不会死，我又何必在意身体的死亡呢?

我又何必在意身体的死亡呢? 因为即使它死了，我也会继续下去，我会继续存在，我活着。这意味着我是比我所想的更多的东西。我是比这个身体更多的东西。这个了悟从未离开过我。在那一次体验之后，我从未离开过这个了悟。

为什么同样是恐惧，罗摩那·马哈希经历了如此深刻的转变，而我们经历了却依然如故？答案是投入度。如此终极的体验可以毫无理由地突然发生。这纯粹是你的投入度。

社会服务的动机

要非常清楚，如果你真的想服务社会，首先要全心投入服务社会这个目标。

我见过很多人以社会服务的名义做事情，仅仅因为他们无法与自己独处。要非常清楚，如果你不能与自己独处，而去做社会服务——比如去寺庙、去某个社会服务组织或做些类似的事——你永远无法体验真理。

去寺庙或做社会服务应该像是一种满溢。你感到如此充实，觉得再也没有什么可做的了，心想：“我有这么多时间，让我为社会做一些服务，这很美。”那时它会引导你走向开悟。

服务本身可以引导你进入灵性体验。你感到满溢，心想：“神给了我这么多，这整个生命如此美好”，然后你去寺庙或教堂献上你的感恩。那时它就会让你解脱，你会开悟。

如果你去寺庙或做社会服务，只是因为你无法在自己内在放松，那么你便无法安静地坐着。你心中躁动不安，只想找个途径宣泄。

有这种态度的人，即使去了寺庙，也会坐在那里对每个人大喊：“别这样做。别那样做。你在干什么？你不知道神要这个吗？”他们会开始代表神！不

只是代表，他们甚至会开始扮演神。这种人，即使做了一些服务，也只是把自己的自我摆在前面。他们只会折磨别人。他们不是在服务别人。

一个小故事：

有一位学校老师，也是童子军领队。他规定所有学生每天必须向他报告至少一件他们当天做的好事或服务。

一天，三个朋友站起来说：“老师，今天我们帮助一位老奶奶过马路。”童子军领队说：“老奶奶过马路没问题，但为什么需要你们三个人帮她过马路？”

三个男孩回答：“是的，老师，我们三个人一起才帮她过了马路，因为她根本不想过！”

要非常清楚，很多时候你开始做事情只是为了服务而服务，而不是出于感受。你对自己在做什么没有切身感受，也没体会到对方需要什么。你只是想找点事填满自己的时间，你需要向某人——也许是上级或社会——展示你的项目报告。仅仅为了那个目的而做时，你制造了混乱，给别人增加了更多困难。

我一直觉得服务应该从你的本体中满溢而出。它绝不应该为了别的目的而做。当它为别的目的而做时，要非常清楚，你不会投入，也不会在你的本体中成长。你的爱或服务将是纯粹的虚伪。我可以说“不纯的虚伪”，甚至不是纯粹的虚伪！如果你是纯粹的，你会得到解脱。这是不纯的虚伪。

投入度的力量——罗摩奎师那·至尊瑜伽行者

在孟加拉，有一群特定的人相信克里希纳是唯一的男人，追随祂的人无论生理性别是什么，都是女人。他们把克里希纳视为他们的爱人。他们对这种关系感受如此强烈，连男子也穿起了女装。

来自孟加拉的开悟神秘家罗摩奎师那·至尊瑜伽行者也遵循这条道路六个月。这位伟大上师罗摩奎师那·至尊瑜伽行者的鲜明特点是，无论祂做什么，都是全然地和投入地。祂不仅晚上穿女人的衣服，白天也穿，因为祂觉得，自己不能白天是一个人，到了晚上又成了另一个人。

你听到这个可能会震惊，但祂实际上开始变成了一个女人。不是*像*女人，而*就是*女人。祂的声音变了，步态和走路方式变了。投入度如此之大，以至于祂的乳房开始生长。祂甚至开始有月经！

在祂做这个修持的六个月里，祂就变成了一个女人。停下来之后，花了将近六个月这种变化才逆转，祂才重新变回男人。

所以请理解，你投入度的力量之大，可以改变你的身体本身，改变你的DNA 本身！

佛陀的投入度

看看开悟上师、佛教创始人乔达摩·佛陀的传记。祂寻觅了漫长的六年。祂尝试了各种道路，但美妙之处在于，每一次尝试祂都投入了整个本体。

无论祂决定追随什么，祂都以完整、不动摇的投入度去做。祂尝试了各种技巧，如禁食、持续的苦行、唱诵和许多类似的方法。祂尝试了所有可能的技巧，但都不奏效。

在祂的求道过程中，一位老师告诉祂连续三个月每天只吃一粒米。佛陀真诚地遵从了指示。祂瘦得只剩皮包骨，变得极度虚弱。

有一天，祂踏入河里洗澡。祂已经虚弱到连腿都动不了，被水流冲走。祂一把抓住树枝。就在攀着树枝的时候，祂忽然意识到自己先前的努力全都落了空。祂一直苦待自己的身体，到头来只是耗尽了体力。

祂感到深深的沮丧——祂在内在世界一无所获，在外在世界也没有任何有意义的东西。

祂上了岸，在树下坐了下来。祂感到挫败，但一般的挫败感与佛陀的挫败感之间的区别在于，祂在挫败中也是全然且投入的。

祂连一丝希望都没有了。祂彻底放弃了。没有什么可成就的，没有什么可期待的。

据说，那天晚上祂望着天空准备入睡时，证得了涅槃[91]*。*

佛陀之所以证得涅槃，靠的就是投入度。我们那么多人自称在做一切事情，但什么都没有发生。再深入一点看看，你在渴望和求道中究竟有多整合。无论你在寻求什么，完全整合你的能量，全力以赴。然后你会看到宇宙完全向你敞开。

[291] 涅槃——通过了悟真我获得解脱。

我第一次灵性体验的投入度

我曾提到过我深层的灵性体验——我感到自己与存在合一，对周围一切有了360度的视野。有那么多人在练习那么多不同的冥想技巧。区别是什么？为什么一个小男孩会有这样的体验？

我可以说，一个重要原因是我的整个内在空间已经成熟，准备好了让这个小技巧唤醒和打开它。我一直处于上师们的那种高频之中，甚至未曾有意识地觉知到这一点。

要知道，尤其是在年轻的时候，任何激励或打动你的人都会成为你内在空间的英雄。这些伟大的上师如此打动了我，以至于在每一个情境中我都会想："这些伟大的上师会如何行事？"例如，如果我有恐惧，我会想起："安纳马莱·斯瓦米加尔[292]会如何面对这个恐惧？祂不会在意。祂是开悟的。让我也像那样。"

内在空间被这些伟大的上师如此激励和打动，以至于在我人生中迈出的每一步之前，我都会想："祂会如何行事？让我也那样做。"年幼时内在空间也如此纯净，除了上师们我没有其他英雄。每一步我都会想："祂会如何行事？让我也那样行事。祂会怎么做？让我也那样做。"

在坟场行走

我从前常绕阿鲁纳查拉山步行。绕山一圈超过十二公里。我常在深夜去。当我有点恐惧时，我就会说："安纳马莱·斯瓦米加尔[292]会如何行事？祂不会在意恐惧。那让我也像那样。"

让我告诉你一件事。

那天晚上下着大雨，我绕着山走。雨下得很大，雷电交加，我有些害怕。我立刻想："安纳马莱·斯瓦米加尔会如何行事？祂不会在意。祂会继续走。让我也这样做。"

我正穿过传统的火葬场。在印度，火葬和土葬在同一个地方进行。我走过那个地方，因为绕山的路穿过了那个火葬场。

---

[292] 安纳马莱·斯瓦米加尔（Annamalai Swamigal）——南印度寺庙城镇帝鲁瓦那马莱的罗摩那·马哈希之弟子；祂的教导启发了年幼的尼希亚南达，使之走向深刻的灵性体验。

突然我看见一只狗在咬什么东西吃。我走近时，狗开始对我叫。起初恐惧升起时，我想：“安纳马莱·斯瓦米加尔会如何行事？祂不会在意。让我继续走。”我迈步向前。那只狗见我动了，便吓得跑开了。

当我走近时，我看见那是一具没有完全埋葬的尸体。它在雨中露了出来，躺在路上。想象一下：一个十二三岁的男孩，午夜独自一人，看见一具没有头的尸体——因为狗已经把头叼在嘴里了。

恐惧开始了，但它甚至还没有完全到达我的本体。震惊、恐惧的打击甚至还没有完全发生。第一个念头一开始升起，我就带着强烈的觉知想：“安纳马莱·斯瓦米加尔现在会如何反应？祂就会绕过去继续走。就绕过去继续走。”

我继续走。就是这样。我绕了个弯，走开了。我甚至没有回头看一眼。那个恐惧的打击，像一个气泡，刚要开始，甚至没有打开，甚至没有到达我的身体。我既没有觉得身体发热，也没有发抖。那股恐惧就这样消散了。

投入、纯真的内在空间

投入地，整个有意识的内在空间已经准备好了。这就是为什么，仅仅一击，仅仅一点小小的激发就能把我送入那个体验。这就是我所说的“活开悟”。

当你活出上师的身体语言时，你就在活开悟。

每当有任何念头进入我的内在空间，无论是关于衣服还是食物还是别的什么，第一件想到的事就是：“安纳马莱·斯瓦米加尔会如何行事？自然祂不会有任何欲望。那就忘掉它吧！”

如果我有点懒得冥想或绕山，我会想：“安纳马莱·斯瓦米加尔会怎么想？祂会如何处理这种情况？自然祂不会在意这种懒惰。祂会直接起来冥想，就这样！所以就这样做！”就这样，从早到晚，我做什么都以上师们为榜样。祂们成了我生命的中心。

有一次我问安纳马莱·斯瓦米加尔：“我在梦中见到了黛维[293]。你也在梦中见到祂吗？”安纳马莱·斯瓦米加尔回答：“不，我没有梦。”我震惊了：“你没有梦！那我怎么会有梦！”

[293] 黛维（Devi）——印度教传统中的至高女神，宇宙之母。

那天晚上我对自己说：“现在，没有梦。安纳马莱·斯瓦米加尔说‘没有梦’，所以我不能有梦。”你会惊讶，那天夜里，刚一入梦，我就在梦中清清楚楚地说：“不！安纳马莱·斯瓦米加尔没有梦。我怎么会有梦？”

梦消失了。只是梦消失了。内在空间是如此彻底，如此纯真，如此直接，就这样发生了。

即使我感到冷或别的什么，我也会想起：“安纳马莱·斯瓦米加尔会如何行事？祂不会在意。那就不要在意。就这样。”我心里再没有别的疑问，也不再争辩。

活开悟的讯息——“上师会如何行事？”

你也可以使用这个简单而强大的技巧。它如此简单，你的头脑找不到任何借口逃脱。

在任何情境中，问自己：“上师会如何回应？上师会如何面对这个情况？”然后同样去做。你会看到一扇新的门打开了。这就是我所说的“活开悟”。你不需要别的。这一件事就够了。

即使你坐着，如果有念头升起，问问你的头脑：“如果上师坐着，什么会升起？自然是寂静。那你为什么在想？安静！”就这样。没有别的。

如果你的头脑说：“不，不，我知道这是真的。我知道，但这也太过了。”那就想：“如果上师的头脑这么说，祂会如何行事？”祂在那一刻就会把头脑终结掉！就这样。只要非常清楚。

接受这一个讯息，让这个讯息在你内在成为生命——活开悟的讯息。请理解，从我十岁被安纳马莱·斯瓦米加尔激励和打动开始，我就开始做这个技巧。我当时甚至不知道那是一个冥想技巧。

它就这样开始了：“安纳马莱·斯瓦米加尔在这种情况下会如何行事？”我小时候，常看见兄弟或其他家人为了分东西而争吵，我会想：“安纳马莱·斯瓦米加尔会如何行事？祂甚至不会在意！算了吧。就给他们吧。”就这样。

与上师的真正关系

实际上，这才是我所说的与上师的关系。与上师的关系不只是做一些礼拜，或献上鲜花，或偶尔崇拜祂。不！

当你被上师彻底打动时，关系就发生了。每当有什么升起，比如恐惧、不安全感、贪婪或愤怒，只要看看："上师会如何行事？"它就会消失。它就会消失。

很多时候我告诉人们，只要感到与上师强烈连接就够了。你不需要别的。这不只是你普通的关系。在普通的关系中，你既不试图理解也不吸收上师。只是有一些感觉。我甚至不能称之为关系。那是一种普通的、常规的互动。

与上师连接的感觉就是活出祂。当你活出上师时，你会感到与祂强烈连接。只有那时你在扩展。只有那时有什么在你身上发生。这在我们身上没有发生，因为有太多其他关系。太多其他的人占据着你的内在空间，太多其他人激励了你、打动了你，或让你把他们视为英雄。只要用上师填满你的内在空间，看看那些困扰你的问题会怎样自然消解。

被投入度驱动

第一次体验让我瞥见了真理。那一瞥如此强烈、如此美好，从此，唯有开悟这一终极目标才能让我满足。开悟的渴望如此强烈，我内心唯一的问题是"怎么做？"

想要认识真理的投入度激励我去做仪式性的礼拜、冥想，以及任何能引导我走向开悟的技巧。从童年开始，我尝试的每一种技巧都带着完全的信任和投入度。作为一个青少年，我每天清晨四点起床，洗冷水澡，在*普迦*仪式中礼拜黛维[294]。

正是这种投入度给了我勇气，让我在年幼时做出离家的决定，进行我在灵性旅程中所做的高强度的冥想修持——比如每天持*咒*（神圣音声）一万遍，在灵性旅程中的简朴生活，以及走遍全国各地的旅行。

当你想起某人时，会有一个独特的品质浮现在你的头脑中。我可以说，如果我的生命中有一个突出、我真正认同的品质或事物，那就是投入度。

求，就必得着

基督说："求，就必得着。寻找，就必寻见。"

[294] 黛维（Devi）——印度教传统中的至高女神，宇宙之母。

让我们停下来问问自己，我们中有多少人知道*如何*求？有时因为我们的傲慢，有时因为我们的困惑，有时因为我们的懒惰，我们陷入了无知的网中。我们自己都不清楚自己想求什么。

我们所有的印记和虚假身份都不允许我们理解神圣的纯粹之爱。我们在与非常慈悲的存在作战——那个保护着我们、赐予我们所求一切的存在。只要我们能整合自己，并带着虔敬之心真诚地祈求，我们就会有智慧去祈求我们的本体真正寻求的东西。我们必定会得到。

投入度——终极技巧

无论你做什么，都要投入。无论你吃饭、唱歌、跳舞、祈祷还是工作，完全投入其中，活在当下。

投入度就是开悟。目前，你的一部分是投入的，另一部分是懒惰的。百分之百投入就是开悟。

活开悟的第一需要就是投入度。投入度是你可以用来斩断头脑的剑。

这就像从梦中醒来。首先要有醒来的意愿，心里想着“我该醒了”。现在，你需要让这份意愿变得强烈。

你追求财富、经营人际关系时有多投入，只要把那份投入稍稍转向开悟，你就会醒来。

投入地决定：“我要从这个我称之为生命的生命中醒来。”创造一个强烈的意志或祈祷。当这份意愿指向你自己，它就叫作意志；当它指向神圣，它就叫作祈祷。

投入度是一种醒来的强烈意图，是满足的强烈意图，是活开悟、永恒极乐的强烈意图。你和开悟之间唯一的差距就是投入度。

冥想技巧——活出上师

试试这个技巧：无论什么进入你的头脑，问：“上师会如何行事？”然后同样去做。

还有一件事，要非常清楚，当你像我一样行事时，你将会拥有我所拥有的。这是来自存在的承诺。我所拥有的，没有一样是我没有资格拥有的。这就是为什么我不害怕有什么会被拿走。

同样地，当你仅仅携带这一个讯息，像上师一样活着。任何你有资格拥有的东西总会聚集在你周围，永远与你同在。它将永远与你同在。

足够勇敢的人会说："上师会怎么活？让我那样活。"如果你的头脑重复另一个问题："谁知道上师会如何行事？"那就问："上师会如何回应这个问题？"祂会简单地让头脑安静下来。然后，你也同样去做，就这样。

这就是你需要携带的全部。当你内在承载着这一个真理时，你就是在带着我。带着上师！你会生出你自己。

不要在意任何困难。最多会有什么困难？死亡。只要记住："上师会怎么死？祂会优美地离开身体。让我也做同样的事，就这样。"只要记住："祂会怎么活？祂会怎么离开？"做同样的事。实际上，正是这种连接的感觉给了我真理，让我充满活力、投入和充沛的能量。

随身携带这一个讯息："上师会如何行事？"任何问题都可以用这一个技巧解决。内在世界的任何事情都可以解决，因为至尊瑜伽行者是一个经历过所有体验的人。只有这样的人才能被称为至尊瑜伽行者。如果祂没有某种体验，存在会让祂经历那种体验，使祂成为至尊瑜伽行者。

所以无论你正在经历什么、经历过什么、或将经历什么，我已经经历过了。所以没有任何空间你可以说我没有经历过！

获得投入度的冥想技巧

如果你没有得到燃烧般的投入度，投入地祈祷投入度的到来。它会到来的。

记住你是多么投入而急切地追逐那些带给你快乐的事物。假如我现在说，任何投入地祈祷的人将获得一千万美元的奖金，你会展现出你生命中的投入度，不是吗？仅仅因为你觉得有某种产品会让你满足，你就投入了。对于金钱，你知道它会为你的生命增添一些东西。同样地，开悟也会为你的生命增添一些东西。

为了对开悟产生投入度，你可以从对你曾体验过渴望的事物创造投入度开始。例如，如果你渴望健康或财富，对它投入。那种渴望会变得整合，并被导向未知之物——导向开悟。不仅如此，你未满足的欲望也可以被投入度简单地燃烧掉。

无论什么让你体验到满足，都去渴望它。强烈的渴望就够了，它会蒸发掉你。而你所体验到的满足感将比你以前可能体验过的满足感多出许多倍。

这里有一个来自希瓦经[295]的优美技巧，由开悟的上师希瓦传授给祂的配偶黛维[296]。

希瓦说："将你的本质视为光之射线，沿着脊柱从一个中心向上升到另一个中心，让生机在你里面升起。"

理解这个技巧的重要性。我在我们的生命极乐冥想或*尼希亚冥想*技巧中，将同样的部分添加为第三步。

把你心目中的自己观想为一道光，从*脉轮*移动到*脉轮*。当你从中心向更高的中心移动时，你会看到生机，也就是投入度在升起。你的投入度也会随之不断提升。

将你的本质视为强烈的光，从能量中心上升到能量中心——从海底*轮*（*根轮*）到本体中心（*本我轮*），从*本我轮*到位于肚脐区域的*脐轮*，以此类推。

你可能会想，观想如何能引导到超越观想之上。就像你总可以选择不选择一样！请理解，你总是可以观想，以便超越观想。然后突然间，你会看到你正在使用观想作为跳板，潜入超意识之中。

投入的冥想技巧

这是一个来自希瓦经[295]的非常强大的技巧。

箴言或*经文*说：

死入无限的空无，那里不再有你

超越感官，进入希瓦意识。

这个技巧被称为*善穆克希手印*[97]。因为长时间保持这个姿势会比较困难，你可以坐在地上，用椅子支撑双手以保持舒适。你可以在面前放一把椅子，让椅子朝向自己，用它托住双手。或者你也可以坐在椅子上，用面前的椅子支撑双手。通过用椅子支撑双手，你可以避免肩膀酸痛。

---

295 希瓦经（Shiva Sutras）——希瓦教导的合集，以箴言形式呈现为技巧。包括 Vignana Bhairava Tantra、《上师之歌》、Tiru Mandiram 等。

296 黛维（Devi）——印度教传统中的至高女神，宇宙之母。

297 *善穆克希手印*——一种在冥想时遮住眼、耳、鼻和口的*手印*。

这个技巧关闭了你感官的通道。只有具备一定冥想经验的人才应练习这个手印。与所有冥想一样，舒适地盘腿而坐，或坐在椅子上，保持背、颈和头在同一条垂直线上。

当你处于*善穆克希手印*[97]时，通过面部七个开口（两只耳朵、两只眼睛、两个鼻孔和一张嘴）流向外部世界的能量流被阻断并转向内。你的双手非常强大。手中的能量中心如此强大，可以阻止能量流动，将其转化为集中的能量束，指向*眉心轮*（第三眼）。

通常，我们吸气和呼气的节奏并不规律。通过用手指部分关闭鼻孔，可以减少气流并平衡它。

善穆克希手印[97]首先阻止能量向外流动。

其次，我们将感官转向内在。

第三，我们将它们集中到第三眼。

指示：

如果你戴眼镜，请取下。按以下方式放置手指：

大拇指按压短小的耳垂，直到听到嗡嗡声。



食指轻轻放在双眼上。

中指放在鼻梁上。

无名指轻轻放在鼻孔下方。

小指放在嘴唇上。

接下来的 21 分钟，按照以下步骤进行。

部分关闭鼻孔。只需减少*普拉纳*的流动。当你的头脑自行安定下来时，*普拉纳*的流动就会减少。保持*善穆克希手印*，尽可能缓慢、尽可能深地吸气和呼气。嘴巴紧闭。观想你的两个眼球已变成石头，不要让它们移动。

强化你的觉知。不要制造紧张。尝试用深深的觉知穿透。不要用力施压，只需保持觉知。投入地观想，仿佛你在穿透你的第三眼。深深地观想，仿佛你在用钻头穿透你的第三眼。

放松。慢慢睁开眼睛。

重要的是通过适当支撑自己来保持舒适，以便处于*善穆克希手印*中。你会看到在你的第三眼中产生了巨大的能量，以唤醒你的直觉。当你舒适时，你会看到你正在进入更深层的能量或更高的意识。

重获纯真打开通往生命的诸多大门

在谈论了投入度之后再来谈纯真，似乎有些奇怪，但从最真实的意义上说，只有心里没有别的盘算，你才能全心投入手头的事。我所说的纯真，或许不是你字典中定义的纯真。我所说的是孩子的纯真。孩子对自己所做的任何事情都全然投入。成年人已经失去了那种力量，但这种力量可以重新获得。

什么是纯真？

我们不断被要求要善良、要纯净、要纯真。纯真的观念被强加于我们。社会、道德家们不断地教导我们：某事是对的、某事是错的、某事是纯净的、某事是不净的、某事是好的、某事是坏的、某事是纯真的、某事是堕落的。我们不断被灌输好与坏的观念。我们被迫去实践某种善，或者说社会认为的善。

但生命与社会所相信的东西毫无关系。生命完全不同。社会所相信的与生命*本身*是两回事。有一句美好的箴言：“当你思考时，你是笼统地想。但当你生活时，你无法一概而论。”这就像营销中说的：“放眼全球思考，立足本地行动。”

情况不能一概而论。在你的生命中，有许多事情无法一概而论，单凭通行的准则，你无法判断该做什么、不该做什么。你关于道德、关于对错的所有观念，在实际中可能毫不适用。有人问我：“*上师*，为什么我们古老的印度教经典没有提到赌博？只有史诗提到了赌博。”

我告诉他们，那时还没有赌博，你怎能期望他们谈论赌博呢？自然，没有印度教圣典禁止赌博或毒品，因为那时这些问题根本不存在。谈到道德，它完全取决于情境。道德是相对的，而非实存的。

纯真意味着内在空间的纯净，不被念头或铭刻的记忆所影响。请清楚一点：即使你没有表达愤怒、贪婪和情欲等情绪，如果它们存在于你的内在空间，你还没有成为一个全然而纯真的人。在社会层面上你可能是纯净的，仅此而已。另一方面，如果你表达愤怒、情欲和贪婪，但没有任何东西触及你的内在空间，你像一个纯真的孩子一样活着，那么请清楚：你是一个纯净的存在。

你可以看到孩子会生气。孩子也会贪婪。他们的人格大多建立在贪婪之上。所以，他们格外在意什么是“我的”。试着从一个孩子手里拿走一个玩具。孩

子会表现得像被夺走了生命一样，尖叫大喊。这是因为他的整个人格都围绕着“这是我的”这一念头。孩子有贪婪和愤怒，但你无法称他们为不纯净。这是因为无论你认为是多么不净的东西，都不会影响他们的内在空间。他们会坐下来玩玩具，过几个小时就把玩具丢在一边，起身走了，心里什么也没留下。他们的内在空间美好而纯净。

即使他们偷了东西，你也不能称他们为小偷，因为他们没有“某物属于某人，你不能拿走”这个概念。物品是某人财产的这种观念在他们心中并不存在。纯真就是纯净。明知某物是别人的财产，即使你没有偷它，但如果你以某种方式觊觎它，你至今没有成为小偷，仅仅是因为有警察，仅此而已。

纯真与内在空间直接相关。它与外在世界毫无关系。在《希瓦经》中，希瓦给予我们达到这种纯真的技巧。如果你追随印度教神话故事中所描述的希瓦的生活，你无法在祂身上看到任何社会性或传统意义上的纯真。但那里有着纯粹而终极的纯真。祂居住的地方或祂生活的方式，与祂的纯净或纯真并无直接关系。希瓦居住在焚烧尸体的墓地，周围有灵体和鬼魂。

“希瓦”这个词在梵文中意为“无因的吉祥”。这种无因的吉祥——无论祂身在何处、无论祂在何处显现都能创造极乐的能量——源自祂纯真的内在空间。

在*吠陀*传统中，有一种叫做“*奥义书*”的经典文献。“*奥义书*”（*Upanishad*）这个词在梵文中指上师教导弟子、弟子坐在上师身边的学习方式。有一百零八部这样的《*奥义书*》。它们是*吠陀*时代伟大上师们传承下来的开悟科学的精髓。其中一部叫《唱赞奥义书》[298]，记载了一个美丽的故事：

一个名叫萨提亚卡摩（Satyakama）的少年来到上师面前寻求开悟。上师给了他四百头牛，说：“带着这些牛，去森林里住下，照看它们。等它们繁衍到一千头时，再把它们带回来给我。”

萨提亚卡摩去了森林，和牛群一起生活，等待它们繁衍。牛群繁衍到一千头花了许多年。那些年里，他不与人交谈，只是与牛群待在一起。很快，他忘记了人类的语言。在深深的寂静中，不与任何人交往，他慢慢失去了外在世界的身份认同。

[298] 《唱赞奥义书》（Chandogya Upanishad）——最古老且主要的《*奥义书*》或*吠陀*经典之一。

等牛群终于繁衍到一千头时，他已经忘了怎么数数。他只是静静地坐着等待，内心充满美妙的狂喜。

最后，一头牛来到他面前说："先生，我们已经有一千头了。我们可以回到上师那里去了。"

他回答："是吗？好的。"

萨提亚卡摩欣喜若狂，忘了回去的路。牛群领他回去。途中，动物、鸟类，甚至他为做饭而生起的火，都教导他梵（Brahman）[299]——终极真理的本质。

当萨提亚卡摩回到上师面前时，上师看着他笑了。祂说："你看起来如此容光焕发，就像真理的知者。萨提亚卡摩，是谁教你的？"

萨提亚卡摩告诉上师，他是如何通过动物和鸟类领悟了真理，又请上师亲口为他讲述真理。

上师说："你已经知道了真理。"然后祝福了他。

故事说，仅仅通过存在，仅仅通过倾听自然的话语，萨提亚卡摩就安立于真理之中。他开悟了。

完全的纯真通向开悟。

萨提亚卡摩向上师求开悟，而上师让他照看牛群，直到牛群繁衍壮大！你们很多人会问：放牛和开悟有什么关系？幸运的是，萨提亚卡摩并不是那么偏重理性思辨。幸运的是，他没有接受过正规的智识教育。所以他没有问这个问题！他质朴、纯真而谦卑，已经准备好迎接转变。他没有逻辑可用。

请理解，除非你没有逻辑，或者厌倦了逻辑，否则你无法准备好迎接转变。逻辑连帮助你理解自己的人生都做不到。逻辑甚至无法帮助你审视自己的头脑。它又如何帮助你改变呢？

有人问我："*上师*，你为什么反对逻辑？"我并不反对逻辑。我只是告诉你，你所有的痛苦都源于没有智慧的逻辑。你的逻辑从早到晚在你内心制造了那么多政治。

---

[299] *梵（Brahman）*——绝对者、宇宙意识、无形的神等，都指宇宙能量源；灵魂的个体能量是这一能量源的一个全息部分。

什么是政治？不就是对同一件事的不同意见吗？现在，观察你的头脑。对同一件事，你的头脑早上说一套，晚上又说另一套。这在你头脑中制造了两难状态。你的头脑本身就是这样的两难状态。

人们说所有灵性组织里都有那么多政治。我问他们：“你们什么意思？”

说这句话的人本身内心就有政治！要制造政治，你甚至不需要两个人。一个人就绰绰有余了。一个带着逻辑的人就足够了，因为早上他的逻辑会说一套，晚上又会说另一套！自然，你跟自己争来争去，这就是政治！我说得对吗？那你为什么还说灵性组织里也有政治呢？

把你早上和晚上作的决定摆在一起看看，你就会发现，你心里坐着一个政客！

逻辑不让你变得简单和纯真。它不让转变轻易发生。要转变，必须超越逻辑。只有在没有逻辑的地方，才有纯真。纯真是转变发生的空间。

在萨提亚卡摩的故事中，幸运的是他没有被逻辑所困。

弟子去上师那里求开悟，上师告诉他：“好，带上这些牛，去森林里住下，等牛群繁衍到一千头再回来！”

如果今天的求道者处于那个弟子的位置，他可能会说：“我觉得上师想利用我。他想要一千头牛，所以才让我干这活儿。他在利用我来完成他的事情。”纯真被逻辑所取代！这就是为什么现代求道者无法得到如此令人惊叹的技巧。

请理解，这不只是一个故事。它背后有伟大的真理。凭借纯真，萨提亚卡摩只是简单地遵从了上师的话。更进一步，他失去了计数逻辑。他完全沉浸在狂喜和喜悦之中。头脑停止了运作。他不在乎是一千头还是两千头。正是凭着这份纯真和接纳，他经历了最重大的事：开悟！当你完全接纳时，你就不需要头脑了。只有当你在挣扎中生活、当你在战斗时，才需要头脑。就在此刻，在外在世界和内在世界中接纳你自己。你将带着开悟走出去。

这么多年，完全接纳上师所说的话，萨提亚卡摩只是*存在着*。除了开悟，还能发生什么呢？

你可能会想：“简单的接纳怎么能做到这么了不起的事？”问题在于，即使是灵性知识，我们也是在偏重理性思辨的心智状态下去接触的。正是从那个

偏重理性思辨的内在空间，我们问出了“怎么做到”。智力总是提出疑问。纯真则直接开始践行上师所说的话。这就是区别。

希瓦在《希瓦经》中说：“吸收终极真理，感官关闭，获得解脱。”

为什么祂用“感官关闭”这个词？你如何判断自己是否完全沉浸在某件事中？你的感官会停止运作！你会看不见、听不见！这就是判断的方式。如果你的感官仍在运作，说明你还没有沉浸其中。

希瓦说：“吸收终极真理，感官关闭，获得解脱。”当你的感官还在运作时，你可能以为你在听，但实际上你可能并没有在倾听。感官也许仍在运作，驱动感官的能量却未必在起作用。听见不同于倾听。如果你只是听见，那么智力仍在发挥作用。如果你在倾听，那么你就沉浸其中了。智力不复存在。领悟发生了。你坐着，完全融化。除了你和上师，一切都被你置之度外。你像萨提亚卡摩一样完全纯真而敞开。然后，上师的一句话就足够了，你就开悟了！

祂的意思是：在那完全纯真和敞开的状态中，点化就是开悟。只需一句话就足以让人开悟。希瓦将点化本身作为一种技巧。祂说：“在上师表达真理时，只需倾听，然后开悟！”

单凭倾听，怎么就能开悟？为什么它发生在萨提亚卡摩身上，却没有发生在我们身上？首先，他是纯真的，因此有智慧去接受上师的教导。其次，他有勇气照着上师的教导去生活。他对上师有完全的信任。纯真总是伴随着信任。

我不是让你给我弄一千头牛。不！我是请你带着与萨提亚卡摩同样的心境而来。带着同样的纯真而来。你不必完全做萨提亚卡摩所做的事，但你必须*像*萨提亚卡摩那样。如果你的本体是那样的，那么在这一刻，转变就可以发生。就在这一刻，光明的传递就可以发生。

保持空

“*奥义书*”这个词意为“坐在上师足前”。古印度有上师和弟子的*圣童学校（gurukul）*[300]传统。孩子在七岁时被送到上师身边，在成长中渐渐扎根于自己的意识。上师是经典真理的活化身。祂们的思想、言语和行为都源于终极真理。弟子仅通过与上师生活在一起，就吸收了真理。

[300] *圣童学校（gurukul）——吠陀*教育机构。

印度开悟上师斯瓦米·斯里·尤克特斯瓦·吉里[301]说："与上师同坐，不只是和祂坐在同一个地方，而是将祂放在你的心中，在原则上与祂合一，将自己调频于祂。"这就是*奥义书*的全部技巧。上师是超意识能量。当你调频于祂时，你就调频于那能量。你只能通过纯真和敞开来调频。

敞开就是空。不要让知识填满你。知识不过是一个工具，不是你的本质。摒弃所有知识——"非此，非此"。当我说摒弃时，我的意思是：除非是终极真理，否则不要满足于任何中间知识。因为当你放下心中不断生起的一切时，你别无选择。你被抛回自身，正是在那里，你将找到终极真理。那时，你才准备好被真理所充满。只有这样，*奥义书*才能发生。

古印度伟大的圣哲阿迪·商羯罗，年仅八岁时就唱出了美妙的《涅槃六颂》（Nirvana Shatakam[302]）：

我无憎恨，亦无喜好，

我无贪亦无痴，

我实无骄亦无妒，

我无义务需履行，

亦无财富需获取，

我无欲望求享乐，

我非为解脱所缚，

我本性为纯净意识与极乐，

我即一切吉祥，

我即是希瓦。

祂在如此年幼时便拥有这般充满极乐的空无。

如果你观察孩子，他们的眼睛总是充满惊奇和新鲜感。他们的内心如此空无。他们对任何事情都没有定见。他们随时愿意接纳新事物，从眼神里就能看出来。你见过成年人有这种眼神吗？随着年龄增长，眼睛失去了光芒，因为我

---

301 斯瓦米·斯里·尤克特斯瓦·吉里（Swami Sri Yukteshwar Giri）——印度开悟上师至尊瑜伽行者·尤迦南达的上师。

302 《涅槃六颂》（Nirvana Shatakam）——由开悟上师阿迪·商羯罗在八岁时唱出的六首诗颂合集，祂以此向上师戈文达帕达介绍自己。

们开始知道的东西钝化了我们。知识使我们迟钝。我们可能知道很多事，但知道本身不应以任何方式使我们变得迟钝。我们的精神应该始终保持空无。

如果你不带任何成见、不带有任何描述的词语、不带任何固定观念去看待生命，那么你就像一个空茶杯，沏好的茶可以倒进去。你能够接收，因为你什么都不持有，因为你是空的。那么你永远不会失去热情。你永远不会厌倦。你像个孩子，纯真而鲜活。

一个小女孩在纸上写着什么。她父亲问她那是什么。

她说：“我在写一封信。”

他问：“写给谁？”

“给我自己，”她回答。

“信里写了什么？”他问。

她回答：“我怎么知道？我还没寄出去，也还没收到呢。”

纯真背后有如此多的鲜活感。有了它，生命在每一刻都成为一场不断展开的奥秘。这就是真相。生命*是*一场永远展开的奥秘。是头脑给它贴上了固定标签。头脑总是要求生命按照它自己的特定条件来呈现。纯真则以生命自身的条件拥抱生命。有了头脑，生命找不到一扇门来带着它的奥秘进入。有了纯真，生命受到欢迎来分享它的奥秘。

如果你和孩子们玩捉迷藏，你会发现他们会躲到你上次藏身的地方！不止一次，大部分时候都是这样！这怎么可能？原因只有一个：他们带着纯真。他们脑子里没有任何想法。他们只是跟随自己的心灵。他们对你充满信任，所以他们就躲在你躲过的地方，甚至从没想过你会去那里找！这就是其中的美妙之处。

在儿童心理学中，有一个简单的实验用来测定儿童的智力觉知。实验者向孩子展示一个玩偶屋，里面有爸爸、妈妈、儿子、女儿的玩偶。咨询师拿走爸爸和妈妈的玩偶，告诉孩子他们去上班或购物了。咨询师让孩子确认这个说法。接着，咨询师引开孩子的视线，把爸爸和妈妈两个玩偶放回玩偶屋中孩子看得见的地方，再问孩子这两个玩偶在哪里，从他们的回答中，可以观察到很有趣的现象。

四岁及以下的孩子通常会回答说爸爸妈妈还在上班或购物，即使他们明明能看到玩偶屋里的父母。只有当孩子超过那个年龄——也许五岁时——他们才会把看到的东西与现实联系起来。在那以前，孩子只相信先前听到的话。

这就是纯真之美。纯真选择信任。纯真不担心被利用。神经科学家现在对此有了解释。他们说，直到五六岁左右，孩子的脑波模式处于θ波和δ波状态。这些是心智极其易受影响的状态——我们在做梦和睡眠时的状态。这是没有身份认同的状态。他们说，直到十二岁，脑波处于α波状态，仍然非常易受影响。这就是为什么孩子会相信成年人告诉他们的绝大部分话。出于纯真，他们选择信任。

如果你观察孩子的眼睛，它们清澈而空无。这就是为什么他们处于极乐之中。随着年龄增长，你的眼睛被知识所填满。那时你可能有视力，但没有洞察力，因为你透过已被成见、判断和信念充满的眼睛去看。你看事物的眼光失去了纯真，所见都经过筛选，蒙上了一层阴影。你透过信念和受制约的记忆的滤镜去看。你无法从所见中学到任何新东西，因为它只是过去记忆的重复。你也就错过了学习的机会。

另一方面，当你用空无的眼睛观看时，你所看到的一切都会深入内心，带来全新的洞察。生命成为一场永恒展开的奥秘。你提问的性质也随之改变。提问的性质揭示了提问者纯真的深度。

提问的方式有三种：你可以出于纯真而问，也可以出于知识而问——为了显示你也知道，第三种，你可以为了确认自己知道的是正确的而问。当你出于纯真而问时，你完全准备好接收答案。当你出于知识而问时，你完全错过了答案。当你为了确认而问时，你只是在抗拒答案。

一个小故事：

禅师通常在僻静的房间里进行个人指导。上师和弟子在一起时，无人进入。

有一位禅师，喜欢每天与商人、记者以及祂的弟子们交谈。常来看望禅师的人中，有一位不识字的陶匠。他常来问些傻问题，喝杯茶就走。

有一天，陶匠在场时，上师想给一个弟子做个人指导，于是请陶匠在外面等候。

陶匠问：“我知道你是一位活佛。就连石佛也从不禁止人们聚在祂们面前。那为什么不让我留下呢？”

上师只好走到外面去见祂的弟子。

陶匠的问题出自知识。他就这样错过了当下学习的机会。上师无时无刻不在传授。只要内心自然敞开，就能领受教导。在纯真的空间里，学习会发生。陶匠的知识妨碍了他吸收上师。孩子像海绵一样吸收周围的一切事物和所有人。此时还没有任何东西阻碍这个过程。这就是为什么在古老的*吠陀*传统中，孩子在七岁这个幼小的年纪就被送到上师那里。学习的基本秘密，就是从一个纯真的状态去运作。

问题在于：那些不空的人从不意识到自己不空。你无法告诉他们他们是满的。他们既不会理解，也不会接受。但一个纯真的人可以说："因为我的知道，我错过了。实际上我不知道。我现在渴望知道。"一旦这个空间被创造出来，学习就会持续发生。在这个空间里，没有"我知道"的自我。抗拒消失了，只有纯粹的接收性。

伟大的哲人 J. 克里希纳穆提（J. Krishnamurti）说得很好："只有当我们理解收集知识的动机时，才能摆脱知识的束缚。"

收集知识的动机通常是什么？你看，当下是存在的一个不断展开的奇迹和奥秘。我们试图用知识之网去捕捉它。这就是获取知识的动机。但这永远不可能！未知永远无法被已知所捕获。唯有臣服于未知，才能认识未知。那种臣服，就是所谓的智慧！智慧认出当下此刻的奥秘，并欣然臣服于它。那种喜悦，就是纯真的喜悦。

而知识则否认当下此刻的奥秘。知识时时刻刻想给当下一个定论，可当下永远无法定论。所以，你持续停留在所谓的"对未知的恐惧"之中。正是通过试图确定当下此刻的过程，对未知的恐惧才扎下了根。否则，你没有任何恐惧！你非常清楚，当下此刻是一个奥秘！

通过知识，你试图逃避此刻的"不知道"。对于自我来说，"不知道"意味着什么都不是。它无法承受什么都不是。但纯真就是什么都不是，并享受当下！当下就像一份尚未拆开的礼物。知识却让这份礼物失去了悬念。当知识认识到"自性的方式还有待被发现"时，它就不会阻碍终极了知的过程。那时，它就像一个工具，在实际需要时才发挥作用，而不是挡在拥抱生命奥秘的道路上。

当我们理解到知识否定了生命的奥秘，当我们理解到我们收集知识是因为害怕未知时，我们将觉醒于一种新的智慧——臣服于生命的智慧，*那个*觉醒就是纯真的诞生。

问题在于，社会相信要给每一个出生的孩子灌输一套信念。养育孩子的全部方法就是灌输一套信念。

什么是信念?

信念是一个人对某件事独立作出的解释。

没有必要给孩子灌输任何信念。孩子可以自由地形成自己的理解。

J. 克里希纳穆提说：“知识既是传统也是本能。”他这话是什么意思？假设你出生在一个印度教家庭。那么，你所汲取的知识将来自坚实的印度教传统。你的反应和行动将带有印度教传统和意识形态的强烈信念。无论在有意识还是无意识层面，你都将被它所制约。无意识的反应变成了你的“本能”。你对周围任何事物的体验，都只能通过本能发生，而非*如其本然*。正因如此，你无法*如其本然*地认识任何事物。你只能通过你的知识去认识它。这就是为什么我们说，知识是了知的障碍。

一旦知识在本体中固化，就没有空间留给体验了。只剩下已有知识的反复重现。你所见的一切，都成了以往知识或结论的映照。未来成为过去模式和经验的延续。你已经知道一朵花的芬芳。你已经知道海浪的声音。你已经知道日出。最初，在孩童时期第一次体验时，那些想必都是真正纯真的体验。但随着我们长大，这些纯真的体验开始变成平庸的传统。

请理解，存在不是什么事物的延续。它每一刻都是全新的。因此，不可能知道任何事物。你知道下一秒会发生什么吗？如果这一点被理解，所有的“知道”都可以被放下。那时，只有智慧存在，而智慧就是纯真的智能。它允许体验发生，而不被知识所阻碍。那时，对自性的伟大发现、对自性周围世界的发现，以及连接两者的奥秘，都会发生。

J. 克里希纳穆提说得对：信念排除了如此多的可能性，促使你进入某一特定活动。由于头脑总是在寻找活动，你便追随信念。我们把整个人生建立在信念之上。正因如此，我们沉浸在“活动”（activity）之中，而非“行动”（action）。活动需要信念不断为它提供动力。活动不能停止。如果它停下来，头脑会陷入抑郁。行动则在需要时发生，不需要时便停止。活动源于信念。行

动源于理解。活动导致疲劳，而行动创造能量和灵感。你需要的是行动，而不是活动。

要理解，信念不过是你自己对某事的理解，而非真理。面对同一件事，四个人可能得出四种不同的结论，持有四种不同的信念。信念中没有绝对的实相。它仅仅是个人的感知。而纯真使感知保持开放。这就是它的美妙之处。它不做结论，不关闭任何大门。

看这幅图。



你看到了什么？你看到一位老妇人。

但你也可以看到一位年轻女子！老妇人的鼻子是年轻女子的左脸颊。老妇人的嘴巴是年轻女子连衣裙的领口！老妇人的左眼变成了年轻女子的左耳。

任何事物都有无数的解读。不执着于任何一种解读，就是纯真的本质。这样一来，精神就保持了活力。

寂静是卸下所学与学习的空间

至尊瑜伽行者·尤迦南达[303]曾说："白天是魔鬼的游乐场。"白天，我们不断用话语喂养头脑。实际上，如果你观察，话语反而阻碍了学习。例如，此刻你坐在我面前。你们许多人听不懂我在说什么，因为我说的语言你们不熟悉。你感到难过。但你是这群人中最幸运的！通过话语是不可能向我学习的。我说话，只是为了让你安静。如果我不说话，你就会在内心开始说话。所以我说话。但只有在寂静中，你才能从我这里学到许多。寂静中有纯真。话语中有智力。智力永远无法接收真理，只有纯真可以。

只要带着纯真坐在这里，就足够了。然后你会接收到终极的理解。真正的教导就在我说话的间歇里。上师是纯粹的诗歌，是存在的诗歌。祂的表达是存在的满溢。上师说话是因为你想听。当祂说话时，有一种美丽的寂静，那是祂的潜流。如果你敞开，你能感受到它在触碰你。寂静弥合了话语所制造的鸿沟。寂静是转化进入全新学习的空间。在寂静中你是敞开的，在那些时刻我能轻易地转化你。随着转化，你重获完整的纯真。

交流发生在两个头脑之间。通过交流，你很容易误解我。然而，交融发生在两颗心之间。它发生在两个本体之间。交流时，你仍会用理智为自己设防。通过交融，你直接接受进入体验的点化。通过交融，你满足了对超越话语之物的渴望。你所渴望的，正是我能给你的。那也是你需要带走的。

整个冥想的过程就是开始交融，并在你之内找到寂静。内在的寂静永远无法被念头或体验触及。内在的寂静就是你所追寻的纯真。这就是为什么人们渴望独自坐在喜马拉雅山或森林里。他们希望通过外在的寂静找到内在的寂静。当它发生时，你开始与整个存在交融。从这寂静中发生的任何事，都将始终与存在一致。

一位弟子拜访了中国的一位禅师。

禅师问他："你在寻求什么？"

弟子回答："开悟。"

禅师说："你有自己的宝藏之屋。为何向外寻找？"

---

303 至尊瑜伽行者·尤迦南达（Paramahamsa Yogananda）——印度的一位开悟上师，以其著作《一个瑜伽行者的自传》闻名。

弟子问：“我的宝藏之屋在哪里？”

禅师答：“你所问的，就是你的宝藏之屋。”

弟子在那一刻开悟了。

宝藏就在内在的寂静中。帮你找到它，是上师的工作。所以下次，当你听不懂我在说什么时，不要难过。保持纯真，融入话语中的寂静。卸下所学与学习就会按其应有的方式发生。在那寂静中，没有对天堂的贪婪、对地狱的恐惧、对他人的嫉妒、对爱的渴求，或任何烦恼。只有与纯真、与上师的共振。直接的传递便发生了。

以纯真去把握

纯真是一种微妙的芬芳，而知识是一道强烈的过滤器。这就是区别。纯真的芬芳将整个世界吸引到你身边。知识的过滤器阻止许多事物靠近你。当你被困在知识中时，你总是匆匆忙忙，因为要收集的知识太多了。

当你拥有纯真时，你只是享受当下。如果你观察纯真的人，他们看起来从不会有任何伟大的目标。他们只是全然地、简单质朴地尽情享受当下。纯真把握当下，而知识错过当下。知识只知道目的，而纯真知道无目的之美。

如果你放下知识，你就准备好了去把握当下和真理。*当下*蕴含真理。问题是，今天的教育只教知识，只教如何变得聪明。它不教导纯真。大学里哪里教纯真？

一个小故事：

一个小男孩走进鱼市，要买六条鳟鱼。

鱼贩热情地开始挑选鳟鱼。他正要包起来时，男孩说：“请先别包。你能不能一条条扔给我？等我都接住了，你再包起来，好吗？”

鱼贩说：“当然可以，但为什么呢？”

男孩回答：“这样，我回家后至少可以说，我抓到了六条鳟鱼。”

如今，人们承受着如此大的压力要变得聪明。孩子们在以“如何变得聪明”为名所接受的制约中失去了他们的纯真。久而久之，像这个小男孩一样，连纯真也只是被用来弥补聪明方面的不足！

一位父亲第一次把儿子介绍给办公室的同事，心里很是自豪。

同事们围着男孩站着，父亲说：“儿子，何不告诉大家你几岁了？”

孩子立刻说：“我在家七岁，坐公交车就五岁。”

这就是今天孩子们被训练的方式。他们被训练去看到一切事物的用途。教育按你能派上多少用场来评价你。但你不是你的用途。你是你的本体。本体永远无法被评价。只有头脑可以被评价，而头脑本身是一个虚构！社会创造了一个虚构，那就是你的头脑，并将其作为评价你的标尺。这就是为什么知识在今天如此流行。

一个小故事：

一个小镇上有四位朋友。他们常常在一起。其中三位非常博学。第四位不那么博学，但他有智慧。

一天，他们决定去其他地方展示学识，赚些钱。

第四位朋友没有什么可炫耀的，但表示希望同行。

第一位朋友说：“你懂得不多。如果你跟我们一起去，我们还得白白分你钱。”

第二位朋友说：“是的，没错。你最好留下。”

第三位朋友心软些。他说：“我们从小一起长大。把他留下不合适，让他跟我们一起来吧。”

于是四人出发了。

他们穿过一片茂密的森林。看到了许多野生动物，经历了许多刺激的时刻。突然有一天，他们发现了一堆动物骨头。

其中一人说：“我觉得这是检验我们知识的好机会。让我们把这头动物复活吧。”

另外两位朋友同意了，但第四位说：“我感觉这是一头非常大的动物的骨头，所以我们不应该尝试做这种事。”

其他三人嘲笑他，说他胆小。他们说：“如果你像我们一样有知识，你就不会对这些事这么害怕了。安静看着吧。”

三人继续实验。

其中一人把骨头摆成了动物的模样。然后他吟诵了一些诗句，洒上圣水，骨头突然变成了骨架。他们对知识的力量感到惊奇。

第二个人上前，又吟诵了几句诗，洒了更多水。骨架上突然长出了肌肉、肉、血液和一层皮毛。那是一头狮子，只缺生命。

几个人都惊叹于自己的本事。

第三个人上前说，他要赋予它生命。

第四位朋友再次警告，但他们嘲笑他。于是他慢慢爬上树，坐在那里看着。

第三个人挥手将生命注入狮子的身体，狮子活了过来。

一声咆哮，狮子向他们三人扑去。他们抬头寻找第四位朋友。他正高高坐在树上，目睹着整个过程。

狮子很快就结果了树下那三个人。

知识是一种工具。它不会直接带来智慧。它只是一种工具。只要我们在需要时把它当作强大的工具来使用，它是好的。它能做惊人的事情。我们犯的错误是把整个生命交给了知识。而纯真则直接导向纯粹的智慧。

另一个小故事：

在一个小村庄里有一棵榕树，投下清凉的树荫。树下有一头牛和一条疲倦的狗。还有一位长须老人，背靠树干，双腿向前伸展。

这棵树位于两个王国之间的边界。

一位旅人路过此地，要从一个王国前往另一个王国。他看见老人，评论道：“你这伪装不错。但没用。前几天我偷了条金链子，也是这副打扮。一个守卫搜了我，找到了链子。还揍了我一顿。让我看看你怎么能靠伪装逃脱。”

接着来了一位骑马的人。他是一个密探，正要进入王国。他一看见老人就停了下来，心想：“谁知道这人躺在这里有什么目的？他没准跟我一样，也是个密探。”他匆匆离去，因为他的间谍工作不能耽搁。

一小时后，另一个人踉踉跄跄地走向老人。他喝醉了。他对着老人大笑，大声问道：“你灌了多少，老头？看看我。我灌了整壶酒还这么稳，虽然有时候觉得头有点重。”说完，他走了。

很快，夜晚来临，整个地方变得十分宁静。

第四个人经过此地，遇到了老人。他久久地看着老人，走上前去，躬身行礼。他说：“我何其有幸。我有幸见到您。”然后他拿起一片大叶子，为老人扇风，驱赶爬到他身上的蚂蚁和其他虫子。

老隐士从定境中睁开眼睛，看到这个年轻人在为他扇风，微笑起来。

年轻人问：“伟大的灵魂啊，我家就在附近。若您肯赏光，到我家住一晚，那是我莫大的福分。”

隐士说：“如果这是神的意愿，那就这样吧。”然后跟着年轻人去了他家。

纯真把握住了聪明错过的维度。纯真可能错过事实，但它抓住了真理。一味求聪明的人，只顾着追究事实。当聪明与纯真结合时，它就成了一种罕见的智慧与纯真的组合。为纯真而放下知识，这就是智慧。我不是说你必须停止获取知识。只是要明白，知识无法替代纯真。

如果你观察没有受过教育的村民，你会发现他们展现出纯粹的智慧！这就是为什么当你遇到困难时，村民会不费力气地伸出援手帮助你！纯真的智慧有这种能力。

理解复杂的事物并不困难。你只是需要多用一点头脑而已！你只需把问题拆开来，更细致地分析。例如，一个人可能觉得理解航空学并不太难，但理解简单的禅宗公案[304]呢？禅宗公案[304]是禅宗佛教的简单教法。它们不关心你在哪里或你做什么，而是关心是什么构成了*你*。它们旨在引发本体层面的觉醒。它们只关心那个，别无其他。它们不执着于给出概念。它们直接给出针对本体的解决方案。但它们很难把握，因为它们太简单直白了！

今天的大学都在磨练个人的智力。它们教我们如何让自己对社会更有用，如何富有生产力或卓有成效。富有生产力、卓有成效本身没有错，但在这个过程中，我们忘记了如何保持纯真和接纳。我们忘记了如何向宇宙、向存在敞开。我们忘记了如何与宇宙同步运作，如何让生产力按照宇宙的计划发生——而宇宙计划才是一切生产力的源头。这一切之所以发生，是因为我们被困在“做”和“拥有”之中，忘记了“存在”。

有三种重要的状态：存在、做和拥有。现在，我们从做走向拥有。我们不停地“做”事。我们学习，再把学到的东西用到实处。然后我们“拥有”了我们想要的东西：金钱、关系、舒适，等等。然后我们想要更好的东西或更多的东西，所以继续做。我们就这样不停地在“做”和“拥有”之间往返。在这个过程中，“*存在*”被遗忘了。我们真正的安宁只存在于“存在”的状态中。正

[304] 禅宗公案（Koans）——禅宗作为技巧使用的谜题，用来帮助真我了悟。

因如此，无论我们做多少、拥有多少，我们仍在追寻安宁。这种感觉就是“本体的呼唤”。

如果我们滋养本体，让“做”从本体的品质中发生，那么我们就无需为“拥有”而那么努力。到那时，“拥有”自然会随之而来。这就是存在的秘密。但大学并不把这看作对社会的直接用途。这就是问题所在。而这才是每个人真正的作用——不仅对社会，而且对整个宇宙。我们应该始终关注整体。

在古代印度大学如塔克西拉[305]和那烂陀[306]中，对学生的培养始终在本体层面。外在世界的学习是自然的结果。印度始终专注于滋养本体的纯真，因为只有那才会带来本体的力量。当本体有力量时，一切皆可成就。

至尊瑜伽行者尤迦南达[307]优美地描述了灵性学习的用意。祂说，人体内有数万亿个细胞。每个细胞都像一个智慧的生命。每个细胞都含有 DNA[308] 物质，其中包含了生长出一个全新身体和大脑的信息和智慧。这种休眠的智慧需要被唤醒，这样头脑就不会走向痛苦，而是保持在极乐中。

祂接着说，灵性教育通过将生命电流沿着大脑和脊柱周围输送，磁化细胞，确保个体的进化提升。凭借这种神圣的磁力，每个细胞都变成了一个活的大脑，准备好把握每一点知识。凭借这些被唤醒的大脑，个体的心智能力倍增，各种知识都将被毫不费力地领悟！这就是灵性学习的影响。

希腊的皇帝亚历山大征服了四分之三的世界，一路南下亚洲想要征服它。他在印度河畔扎营，准备征服印度。

同一条河岸边住着一位隐士。

亚历山大和他的军队经过时，隐士正在冥想，没有起身行礼。

亚历山大感到受辱，对他吼道：“你竟敢不行礼！”亚历山大拔出剑，要砍下隐士的头。

隐士看着他，笑了。

---

305 塔克西拉（Takshila）——印度教史诗《罗摩衍那》和《摩诃婆罗多》中提及的学术中心，现为巴基斯坦东北部的一处联合国世界遗产地。

306 那烂陀（Nalanda）——位于现今印度比哈尔邦的一处伟大佛教学术中心，包括大学和图书馆。

307 至尊瑜伽行者尤迦南达（Paramahamsa Yogananda）——印度的一位开悟上师，以其著作《一个瑜伽行者的自传》闻名。

308 DNA——脱氧核糖核酸，构成一切生物的基本组成部分，包含遗传密码。

亚历山大震惊了。“我要杀你，你还在笑！”他问道。

隐士说：“我在想，你想杀什么！我是永远杀不死的。我是不朽的、永恒的、不灭的。武器不能切割，火不能焚烧，水不能浸湿，风不能吹干这个灵魂。”他引用了《薄伽梵歌》的句子。

亚历山大放下剑，向隐士行礼说：“印度有这样伟大的人民，视死如归。我向这个伟大的国家致敬。”他撤离了印度，离开时比来时更有智慧。

古代大学的教导使至高无上的知识与自信有可能在个体中绽放，同时保住了他们的纯真。于是每个学生都获得了智者的品质。智者拥有外在世界的广博知识和内在世界的全然纯真。

佛陀在《法句经》[309]中优美地教导：

甚至诸神也羡慕那些圣者，

他们的感官听从使唤，如同驯服的马，

他们远离骄傲。

他们如大地般忍耐，如门槛般屹立。

他们如无泥的湖泊般纯净，

并摆脱了生死轮回。

智者有资格在外在世界做任何事。

在古代的*圣童学校（gurukul）*[310]教育体系中，学习在完全不同的层面上发生。创造性智慧源于深层意识。本体被直接触及，“做”和“拥有”因而具有了截然不同的本质。

一个小故事：

一个小男孩被认为非常迟钝，他的父亲有一天带他去了村里所有男孩学习的梵文学校。

他见到老师，说：“我的儿子不是个聪明的学生。您能允许他坐在教室后排吗？这样他就能处在萨拉斯瓦蒂[311]女神主持的氛围中。我知道您是仁慈而慈悲的。请教导他。他若能学到任何东西，都是他的幸运。”

---

309 《法句经》（Dhammapada）——以经典形式呈现的佛陀教导。

310 *圣童学校（gurukul）——吠陀*教育机构。

311 萨拉斯瓦蒂（Saraswati）——印度教的学问女神。

老师爽快地答应了。

小男孩入学了。他每天比其他男孩都早到，掸灰、扫地、拖地，布置好老师的木桌和椅子，然后坐在角落里，全神贯注地听课。

没有人指望他能从课堂上学到任何东西。

一天，他谦卑地问老师："老师，您说要给我的教导呢？您什么时候才能教我？"

老师说："就是现在！我即是那（Aham Brahmasmi）。出声念也好，默念也好，要一直念下去。"

带着决心和灵感，小男孩记住了这句话，甚至没有去问它的意思。老师也没有费心告诉他意思。他觉得没有必要。

"Aham Brahmasmi，"男孩回家后继续念诵。

他父亲问："你知道那些词的意思吗？"

男孩的眼睛瞪大了。"意思？"他问。他从没想到，这句话还另有一层意思。

父亲告诉他："那些词的意思是：我即是那。"

次日，男孩到叔叔家，仍念着："Aham Brahmasmi，意思是父亲是梵[312]。"

叔叔听了说："不是那个意思！它的意思是：我即梵[312]。"

男孩很惊讶，但保持沉默。回家的路上，他念诵着："Aham Brahmasmi，意思是叔叔是梵。"

村里的祭司路过，听到他的念诵。他叫住男孩说："孩子，那不是叔叔是梵的意思，它的意思是我是梵。"

男孩惊呆了。"就两个词怎么可能有这么多意思，父亲、叔叔和村里的祭司都是梵！"

他头晕目眩，在附近的一块石板上坐下。他又念了起来，仿佛在问这两个词本身："你们到底是什么意思？"。

---

312 梵（Brahman）——绝对者、宇宙意识、无形的神等，都指宇宙能量源；灵魂的个体能量是这一能量源的一个全息部分。

太阳落山了，黑暗来临。星星和月亮开始闪耀。男孩继续念诵 Aham Brahmasmi，想要找出它的真正含义。

黎明时分，终极的知识在他心中显现——他也是梵！不只是他的父亲、叔叔和村长，他也一样，每个人都是梵。

他成了一个觉悟的灵魂。

明白吗，当这个男孩意识到自己无知的那一刻，一个炼金术的过程在他体内被触发了。当你不知道自己不知道时，那是无知。当你知道自己不知道时，那是纯真。这时，你才开始真正有所领悟。在领悟的过程中，仍要留意那种“我已经知道了”的感觉。知道与知识不同。知道就是纯真。它是一种已经成为你亲身体验的理解。尚未被体验的知识不是你自己的。它是借来的。它只是头脑中词语的集合。

一个人可能到处读这读那，自娱自乐。如果他的目的只是读书，那可以是好的娱乐，但并非开悟。娱乐不同于开悟。仅仅因为他从一些好书中获得了娱乐，并不意味着他开悟了。明白吗，那些帮你磨砺逻辑的书籍给了你一种“你知道”的感觉。问题就从那里开始。

修习，直到一切都成为你内在的深刻体验。那么你将成为一个简单的人。质朴不添负担。它不会压得你喘不过气，也不会妨碍你继续学习。它只会帮助纯真绽放，仅此而已。

纯真所把握的东西，你甚至可能无法表达，因为那是一种超越言语的理解。但它可以从眼神中看到。眼睛是灵魂的窗户。这就是为什么当你看到智者的眼睛时，你会看到一种海洋般的神情。他们散发出某种无法框定描述的东西。硬要用言语描述，就像隔着鞋挠脚心。

不能把纯真的丧失归咎于现代化。主克里希纳说：“我是时间。”当克里希纳这样说时，你需要明白，现代化也是存在的神圣游戏。人类应该以正确的眼光看待现代化，而不是将其视为古老成长根基的替代品。

保持不设防

当你纯真时，面对存在想要教导你的一切，你都不设防！如果你封闭，你就在自己周围造了一堵墙。这堵墙既不让清新的微风吹拂你的本体，也不让你走出去触摸清凉的微风。不设防就是打破那堵墙，让清风吹拂你的本体——每一次它吹起时。

不设防就是允许一*切*触碰你的本体。当你不设防时，整个宇宙都会走向你。

不设防不是软弱。墙被打破并不会给你带来危险。你之所以筑起这堵墙，是因为内心深处害怕显露真实的自己。你的真实就是你的不设防，而你如此害怕将它向宇宙敞开。你内心深处知道，如果你放手、敞开，你就会被纯真席卷而去。所以你封闭自己。可待在墙内让人憋闷，因为来来回回都是同一股空气。你经历着心智已知的同样模式。那么这堵墙有什么用？当墙被打破时，你会发现，没有什么会离开你。相反，你只得到了一样东西——生命的新鲜感。

一个晴好的秋日，两位占星师在路上相遇。其中一人说：“美丽的秋天。我们以前从未见过这样的秋天。”

另一位回答：“确实。我想起了2070 年的秋天。”

当你不设防时，你在本体层面体验一切。否则，体验就变成了经由头脑的体验。本体是诗，头脑是散文。而诗歌就是生命。

一天晚上，一位妻子发现丈夫站在婴儿床边。

当他低头看着摇篮里的婴儿时，她看到他的脸上交织着各种情绪——难以置信、敬畏、怀疑、疑虑、惊叹，等等。

她慢慢走到他身边，伸手搂住他，轻声问：“你在想什么呢？”

丈夫回答说：“太神奇了。真想不到，这样一张婴儿床，竟然只花四十五美元就能做出来！”

只靠头脑，你无法做到不设防！当你有所防备时，你坐在自己房子的高墙后面。生命尚未开始。当你放下防备，生活才真正开始。

有了不设防，你以一条不同的道路走向真理，一条喜悦的道路，因为每一刻你都直接从存在接收。存在能够给予你，因为你不设防，准备好接收！存在有其自身的伦理准则。开悟的上师有祂们自己的伦理准则。当你不设防时，祂们就能直接倾注于你。当有墙时，就变得困难。祂们的伦理准则不允许祂们穿透。所以祂们等待墙被打破。

当你变得不设防时，你就是在对存在说“是”。存在是最伟大的奥秘和永恒的导师。当你对它说是时，你的能量开始朝新的方向流动。它从头脑移向心灵，你开始接收针对你本体的教导。你以前说过“不”的一切，都将开始变成“是”。然后你会发现，眼前的世界和你原先想象的大不相同。

一旦你开始说是，你开始表达爱，那是心灵的语言。爱永远无法通过逻辑认知。它可以通过对他人说“是”、通过欢迎他人来认知——不是为了任何用途，而是为了爱本身。它可以通过对他人的深深信任来认知。当你不设防时，你对他人有极大的信任。

人们问我如何在我的临在中“存在”。只要完全不设防和纯真。带着敞开，你可以在你的本体中直接接收到真理。上师是存在的纯粹表达。允许祂，就是允许存在进入你。当存在进入时，它会在你的本体中留下真理的印记。每一次*达显*或上师的触碰，印记都会加深。这个印记比祂能传授给你的任何教导都更伟大。

佛陀的弟子曾问祂：“上师，您还没有回答我们的问题——世界是永恒的还是不永恒的，是有限的还是无限的，灵魂和身体是相同的还是不同的。”

佛陀看着他问道：“我曾承诺过会回答这些问题吗？”

弟子说没有。

佛陀又问：“假如有人胸口中箭，你正要为他拔箭时，他却说等等——除非他知道射箭之人的种姓、身高、体重、家庭背景、来自何处、用什么木头做了弓，否则他不让你拔箭——你会怎么想？”

弟子羞愧地说：“上师，他会是个傻瓜。他的问题与箭毫无关系，等不到答案，他就已经死了。”

佛陀说：“你说得对。同样，我不教导世界是永恒还是非永恒、是有限还是无限、灵魂与身体是相同还是不同。我直接教导拔箭，因为箭就是你痛苦的根源，那就是无知。”

要明白，上师无法教你灵性，但只要向祂敞开心扉、信任祂，你就能从祂身上学到。灵性与言语无关。它是一种体验。你需要通过观察上师的身体语言、嗅闻祂身上散发出的开悟气息来吸收它。如果你有觉知，就能捕捉到。

如果你对问题不耐烦，恰恰是这些问题阻止你捕捉真理。如果你有耐心，捕捉到开悟的气息，问题就会消融。那时，甚至在问题升起之前，答案就会在你内在发生。这就是在上师身边的伟大体验。这就是为什么上师们不时化现肉身降临，怀着希望——希望有少数弟子能嗅到开悟的气息并觉醒。

当你不设防时，你的整个反应系统都是敞开的。你让宇宙的智慧通过你运作。

一个小故事：

一位圣人住在河边，住处所在的那一小块地属于一位农民。村长不喜欢这位圣人，想买下那块地。农民不肯卖。

村长愿意出任何价钱。

农民告诉他：“如果我把地卖给你，地一旦归你，你就会把圣人赶走。”

村长生气地说：“你为什么称他为圣人？就因为他穿着橙色袍子吗？他一定和你我一样普通。”

农民说：“不，先生，我在他身上看到了许多圣人的迹象。例如，我从没见他发过怒。”

村长说：“你怎么能这样下结论？他大概只是还没遇上让他发火的事。明天你到他茅屋边来，我让你看看他有多愤怒。”

第二天早上，农民来到圣人的茅屋旁观看。

一个显然是村长派来的男孩走近圣人。圣人正低头在棕榈叶上写着什么。

男孩走到他身后，朝他吐了口水。

圣人回头一看，见是那男孩所为，便起身到河里浸了浸，回来坐下。

男孩又朝他吐了口水。圣人又去浸了一次，回来坐下。

农民看不下去了。村长也站在树后观看，对圣人的平静感到惊讶。

每次圣人浸完回来，男孩就朝他吐口水。每次圣人都对他微笑，起身去浸水。

男孩朝圣人吐了一百零七次口水。这时，男孩的脸色渐渐发白。他再也受不了了。他跪倒在圣人脚边哭着说：“请原谅我。我犯了罪。我这样骚扰你，只是因为有人付钱让我这么做。我好怕你现在会诅咒我！”

圣人平静地问：“那么你不再朝我吐口水了？”

男孩回答：“我宁愿死也不吐了。”

圣人扶起他说：“让我告诉你一个秘密。其实我该谢谢你，因为多年前我发过一个愿，要在这条圣河中沐浴一百零八次。今天这个愿实现了。我再下水一次，就还了这个愿。这次我会为你祈祷。”

圣人再次入水沐浴，当他出来时，村长已跪在他脚边乞求原谅。他说：“我才是真正的罪人。我付钱让那个男孩这么做的。我想证明你会发怒。”

圣人大笑着说：“如果那男孩告诉了我他真正的任务，我就会很快发怒，让他领到他的报酬。”

村长成了圣人的弟子。

圣人的回应既不赞成，也不反对。他只是保持敞开。宇宙的力量自动汇聚，借着这件事，让圣人多年前许下的愿得以实现。我不是说你应该让人朝你吐口水！要理解在回应中保持开放的重要性。当你敞开时，你为当下最好的可能性创造了巨大的空间。很快，你就能重新编程你的整个反应系统，从而改变你整个生命的轨迹。

一个小禅宗故事：

禅师训练年幼的弟子表达自己，然后就此打住。某座禅寺的一个孩子每天早上在去买菜的路上都会遇到另一座禅寺的孩子。

一天，第一个孩子问另一个：“你去哪里？”

“脚走到哪儿，我就去哪儿。”另一个回答。

这个回答让第一个孩子很困惑，他去找师父求助。

师父告诉他：“明天早上，你遇到那家伙时，问他同样的问题。他会给你同样的回答。然后你问他：‘如果你没有脚，那你去哪里？’这样就能难住他了。”

第二天早上，孩子遇到了另一个。他问：“你去哪里？”

另一个回答说：“风往哪儿吹，我就往哪儿去。”

第一个孩子困惑不已，又去找师父。

师父说：“明天，你问他如果没有风，他去哪里。”

第二天，孩子在路上遇到另一个，问道：“你去哪里？”

另一个孩子答道：“我去市场买菜。”

不设防地表达，就是像鸟一样自由，不为任何过去或未来担忧，只是*存在*。这就是禅师教导弟子的。

带着信任臣服

巨大的信任带来臣服。臣服是心的单纯。它是知晓你不必对真理作出决定，你只需随它而行。当你觉醒于真理的强大临在时，臣服便发生了。

如果你观察你的宠物狗，你会发现即使你偶尔欺骗它，它仍会以极大的信任回到你身边。它的信任是绝对且纯真的。这种信任无需理由。它没有问题，所以无需给出答案。它在任何事物中都看不到功利性。它只是像一本打开的书那样存在着，仅此而已。

两条金鱼在鱼缸里。一条问另一条：“你信任神吗？”

另一条回答：“当然。你以为每天是谁在给我们换水？”

只有纯真，才有能力跃入信任与臣服。知识在一切事物中看到功利性。它在一切事物中寻找理由。臣服与理性是相互排斥的。臣服与信任有关。臣服只能出于纯真，因为从纯真中生出信任。

有了信任，接纳也随之而来。接纳不是向生活、境遇和他人妥协。不是。它意味着欢迎生命及其一切形式，视之为存在给予的美妙礼物。每遇见一个人，每面对一种境遇，都是一次全新的相遇。从心底接纳这一切，就是臣服。对待人和情境，需要讲究必要的分寸。但对当下自发而深层的接纳，就是臣服。

接纳是对那照料一切——包括你——的深邃存在的一种深切谦卑。它又是对存在说“是”。当你说“是”时，你是在承认那遍及一切、运作着这宇宙的生命力的存在。那就是臣服。

臣服中生出深层的放松。臣服中生出一种新鲜智慧，它在另一个层面上知晓。在这个层面上，没有对结果的担忧，只有被纯粹能量驱动的行动。而能量*就是*智慧。信任不意味着不行动。它意味着继续行动，以智慧而非智力来行动。它意味着在思考中有信任，在行动中有智慧。

一个弟子骑着骆驼来到一位苏菲上师的帐篷前。他下了骆驼，走进帐篷，深深鞠躬说：“上师，我对神的信任如此之大，以至于我把骆驼留在外面，没有拴住，深信神会保护那些爱祂之人的利益。”

上师喝道：“去把你的骆驼拴好，你这个傻瓜！你自己明明就能做的事，何必劳烦神来替你做！”

信任是一种态度。它不能代替你在当下该采取的行动。信任的精神就是生命本身的本质。它通向纯真、臣服、放松和极乐。

如果带着完全的理解去遵循它，在这条路上就没什么可失去的。在此之前，你仍走在通往信任的路上。

所有伟大的开悟者都永恒极乐，因为祂们已经将身体以信任的姿态交托给了存在。存在通过祂们流动，就像空气穿过空心的竹子，奏出音乐。这就是祂们如此美妙的原因。当存在流过时，表达就是神圣的。开悟上师的恩典，是整个存在的恩典。祂们是地球上唯一彻底纯真的存在。

开悟上师安住在知晓中——在存在的空间里，没有不可能的事。祂们是信任的活化身。祂们的极乐就是这一点的表达。祂们能触及世间一切知识，却仍彻底纯真。祂们知道，祂们的知识就是存在的知识。祂们的知识不是知识，而是对当下真理的一种流动体验。

我们也有知识。但问题在于，我们认为*自己*的知识是唯一正确的知识，所有其他知识都是错误的。要知道，终极的知识对每个人都一样。中间的任何东西都只是一堆借来的观念。如果我们清楚地认识到这一点，臣服就会发生，我们就会放下知识的负担，变得纯真。

如何开始知道自己不知道？仅仅清楚自己不知道就够了。只需冥想存在——一切知识的源头。时刻保持一种祈祷和臣服的心态。坚定不移地将自己臣服于存在的知识。你会看到奇迹开始在你周围发生。

有一个关于哈努曼（Hanuman）[313]的故事——印度教神话中的猴神，祂是罗摩（Rama）[314]主的虔诚弟子。

哈努曼[313]曾被人问起：“今天是阴历几号？”

祂回答：“我不知道今天是阴历几号，也不知道星辰在什么方位。我只想着罗摩[314]。”

当你安住在真理的奇妙中时，你会变得如此纯真，以至于你的整个生命都成为冥想性的——成为奇迹。正是哈努曼[315]仅靠念诵罗摩[316]的名号，一跃跨过了从印度到斯里兰卡的海洋。罗摩自己却要建一座桥才能带领军队渡海！这就是纯真臣服于存在及其一切形态的力量。

---

313 哈努曼（Hanuman）——印度教徒敬奉的猴神，罗摩的弟子。

314 罗摩（Rama）——印度教史诗《罗摩衍那》中阿逾陀国的王子。

315 哈努曼（Hanuman）——印度教徒敬奉的猴神，罗摩的弟子。

316 罗摩（Rama）——印度教史诗《罗摩衍那》中阿逾陀国的王子。

当一个人安住在对神圣的臣服中时，奇迹每时每刻都在发生。人们总是在寻找奇迹。最大的奇迹随着臣服而发生。有一个关于希迪·赛巴巴（Shirdi Sai Baba）[317]——印度一位伟大的开悟上师——的精彩故事。

在清真寺里，希迪·巴巴[17]每天点燃油灯。祂点灯，象征着驱散人类无知的黑暗。但人们以为祂喜欢点灯。

巴巴从油商那里取油。一段时间后，油商们决定不再免费给祂油了。他们聚在一起，决定不再给巴巴油。

巴巴虽然知道这个决定，却假装不知，第二天照常去取油。商人们拒绝给祂油。

巴巴微笑着回到清真寺。

村民和油商都想知道，没有油，祂要怎样点灯，便围了过来。

巴巴把灯盏装满水，点燃了灯芯。灯火比往常更亮，散发出一种不同层面的光辉！

油商们既惊叹又震惊。他们乞求原谅，巴巴当然原谅了他们。

臣服，就是允许存在通过你发生。开悟者享受着存在通过祂们而展开的游戏。祂们以孩子般的彻底纯真和惊叹来享受。这就是为什么祂们看起来如此令人喜悦。

还有一点：当你信任和臣服时，别人很难欺骗你。纯真的信任总能保护你免受欺骗。它散发出那种能量。在我们的道场里，来自各行各业的人聚集在一起生活。一旦他们进入道场，就会产生一种深层的信任感。正是这种信任，让他们决定从物质世界跃入灵性世界，成为*道场居民（ashramite）*[318]。此外，当他们进入道场开始生活，与其他求道者分享自己的物品时，信任如此之深，以至于没人费心把东西锁起来！房间里可能满是陌生人，但仍然没有上锁的念头。什么东西都不会丢。即使有东西找不到，他们的心态也是——那没关系！这就是它的美妙之处。

有一位伟大的苏菲圣徒，名叫哈比卜·阿贾米（Habib Ajami）。一天，他去河边沐浴，把外套留在岸边，无人看管。一个人路过时看到了这件外套。他

---

317 希迪·赛巴巴（Shirdi Sai Baba）——印度教徒和穆斯林共同敬奉的一位开悟上师，曾居住在印度纳西克附近的希迪。

318 *道场居民（ashramite）*——道场的居住者。

以为是谁粗心落下了外套，得有人看着，于是决定站在旁边看守，直到主人回来。

哈比卜回来找外套。那人问他："你去沐浴时，把外套托付给了谁？它很可能被偷走啊！"

哈比卜回答："我把它托付给了那一位，正是祂让你来守护它！"

当信任带着最深的理解发生时，没有什么是可失去的。信任的本质就在信任的品质之中。我常对我的弟子们讲起我当年灵性云游时在喜马拉雅山看到的僧人们。僧人们抛下一切来到喜马拉雅山冥想。但他们却为了自己小小的水壶而争执！只是占有的对象变了而已！当你信任时，所有的物质财产都像是属于存在的。占有的态度本身便会消失。那让心智放松。那就是放松的空间。

2004 年，我们一小群人去了喜马拉雅山。一生中至少应该去一次喜马拉雅山。我们去了果穆克[319]，那是圣河恒河的源头。这段山路要骑骡子走，上行近五小时，下行五小时。小道只有四英尺宽。如果踩空，就会掉进下面奔腾的恒河里！到达果穆克（Gomukh）[319]后，我们在那里待了一段时间，同行的人先返回，我和几位弟子留了下来。回去的那队人黄昏出发。我告诉他们不要担心，存在会照顾一切。在漆黑的夜色中，不知道骡子是转过了山弯还是直直走进了黑暗，整队人就这样走了回去。第二天，我问他们体验如何。其中一个人说："*上师*，我们体验到了什么叫盲目的信任！"如果那些信任的时刻能够延伸，它们就能成为你生命本身的精髓。那时，你只需去做，将结果交给存在。

仅仅是看到喜马拉雅山，就能帮助信任和臣服在你内在扎根。山直接告诉你，存在比智力更强大！它们告诉你，智力无法测度它们的庄严。当这个真理发生时，挣扎就停止了。头脑止息了。如果你在喜马拉雅山漫步一段时间，你就能体验到极乐根本不是目标，而是道路本身。你意识到极乐就在当下，不在任何目标中。当你来到当下这一刻，你是敞开的、纯真的，因为当下没有头脑。头脑要想存在，必须有朝向过去或未来的运动。在当下这一刻，没有过去，也没有未来。它就在那里，仅此而已。

信任和臣服，就像是失去"我"和"我的"。自我从"我的"开始，然后才发展到"我"。甚至在"我"的身份确立之前，"我的"就已经在起作用了。看看小孩子："我"的意识还没在他心里扎根，他就已经会为"我的"而争了。

---

[319] 果穆克（Gomukh）——印度圣河恒河的源头。

试着从他手中抢走一个玩具看看！他会反抗。那是他的，你不能拿走。甚至在他说“我”之前，他就会说“我的”。臣服无非是与存在融合，没有“我”或“我的”身份认同。

臣服是头脑的死亡，是自我的死亡。自我无非是感觉自己与存在是分离的实体。这种感觉源自对“我”和“我的”的强烈认同。

头脑与本体直接冲突。本体总是与存在一致。头脑总是挡在中间。本体知道。头脑怀疑。本体总*是*说“是”。头脑大多说“*不*”。本体是纯真的，而头脑是狡诈的。说“是”对头脑来说就像死亡。所以它继续说“不”。经过劝说，它才说“是”。如果任其自便，它就说“不”。

现在你会问：“如何让头脑静下来？”你无法通过头脑来让头脑静下来。这就像指望嫌疑人自己投案！那永远不会发生。你只需要明白，头脑并非真实。它只是一个虚构。你抓住某个不真实的东西，却想让它静下来。如果你把觉知带入这个内在进行的过程，你就能看到头脑在*哪里*说“不”。然后你就能让它休息——这样本体的“是”就能被听见。觉知是一切的关键。只需带入觉知。头脑的抗拒就会消融。然后你就会放松进入本体。纯真从那里开始表达。

有了纯真，才可能有亲密。亲密是存在的语言。头脑不懂亲密。只有本体知道亲密。有了亲密，就有了敞开，你可以真诚而恳切地说出和做出你所感的一切。你的言行自然会流露真意。你会散发出能量，激励周围的人也变得纯真和敞开。那时，存在的真正之美才能被体验到。

灵性——通往纯真敬拜之路

有一句名言：“如果你忧虑，说明你没有祈祷。如果你祈祷了，就不要忧虑。”

灵性是一条直接通往放下忧虑、获得自由的道路。对现代人来说，它是一种巨大的解脱。它是一门经过验证的科学。在当今科学和知识的时代，我们需要以慈悲之心及时回应本体的呼唤。灵性就是那条路。灵性让宇宙重新显出它的神圣与神秘。它提醒人类：他并非这个星球上最伟大的生物。它提醒他那遍及宇宙的强大存在能量。它在心智中创造出“不知”和纯真的臣服。

灵性不是仪式。它是与存在融合的科学。自古以来，世界所有宗教所做的第一件事就是为神圣创造空间，使其成为生命的一部分。庙宇是与宇宙能量重

新连接并在其中安歇的空间。这是世界所有宗教的核心目的。当这种连接加深时，它就成为内在的一个极乐空间。宗教是通往灵性的清晰垫脚石。

自古以来，从人类以部落或群体共同生活开始，他们就在居住地划出不同区域用于不同目的。几乎所有文化中，这些群体都创造出专门用于崇拜的特殊场所。研究人员发现，连动物也这样做。它们会留出一个空间，除了休息什么都不做。它们不用这个空间做任何其他活动。当然，它们不知道什么叫做崇拜或祈祷。正因如此，它们只把那个空间用于休息。如果它们知道，就会用它来崇拜。

那个空间是为了在存在的怀抱中重新连接和放松。人类可能因为生活节奏而错过的，动物却自然而然地、一丝不苟地做到！如果你看动物的眼睛，你会看到深深的纯真，因为它们深深地臣服于存在而生活。

人若只追求科学，就容易自以为什么都懂，因为他的发明和发现似乎都是他自己的成果。一切似乎都落入他智力的范畴。而灵性则保持着宇宙的神秘性。它培养对一种比智力更强大的生命力的谦卑敬拜。这就是灵性能恢复纯真的原因。当下迫切需要向宇宙力量致敬，让智力平静下来。随着敬拜而来的是新鲜的智慧，它看到宇宙意识是所有活动的核心。那时，人类将不再惧怕深不可测的宇宙。他只会以深深的虔敬、爱与狂喜同它和谐一致。

印度最伟大的圣人们，那些拥有以意志使宇宙慈爱地回应的力量的人，正是通过灵性获得这种力量的。

有一个人名叫穆鲁迦纳尔（Muruganar），他是希瓦的热忱虔信者。

每天破晓之前，他都会在清凉的河水中沐浴，从树上、田野里、河中和藤蔓上采集花朵，为神庙里的希瓦神像制作花环。

他每天步行去神庙，一路上小心翼翼，生怕碰乱了花环上的花朵！把花环献给神像后，他会一连几个小时吟诵神圣的诗句。

据说他就是通过这种纯真的礼拜而达到开悟的。

如今，祂被尊奉为六十三位称为纳扬马尔（Nayanmars）[320]的圣徒之一；这些圣徒以对神纯真的虔敬而达到开悟。

---

[320] 纳扬马尔（Nayanmars）——开悟上师希瓦的泰米尔虔信圣徒，共六十三位；《大往世书》讲述了他们的生平故事。

那些排斥灵性的人，是未曾尝过它转化之甘甜的人。他们认为灵性就是严肃。不！神永远是极乐的化身，那么灵性怎么可能严肃呢？是人类把它变得严肃了，把它降格为世俗的仪式。

我们的上师们甚至指明了通过祈祷连接我们本体的更深层面的时间。祂们说清晨祈祷很好。原因是什么？智力——在夜晚得到了充分休息，早上还没有开始运作。在那个时候修习灵性，对头脑的影响更大。影响发生在头脑还清新纯真的时候，在头脑还没有开始咀嚼智力之前。伟大的上师们将灵性赐予我们绝非无缘无故。当意图被理解时，灵性就成为恢复纯真与信任的直接通路。

一个小故事：

一天傍晚，一个农民从市场回家的路上，发现忘了带祈祷书。他的车轮在树林中央脱落了，想到这一天就要过去，自己却还没做祷告，他很难过。

于是他编了一段祈祷词对神说。他大声说：“哦，神啊，我做了一件很愚蠢的事。今天我忘了带祈祷书。我的记性太差，没有书我背不出任何祈祷词。所以我要这样做：我会非常缓慢地把字母背诵五遍，你知道所有祈祷文，请把字母拼成我记不住的祈祷词。”

那一天，神对祂的天使们说：“在我今天听到的所有祈祷中，这个无疑是最好的，因为它来自一颗简单而真诚的心。”

灵性让人能够流露出最纯粹的天真。纯真本身就是对神的供奉。纯真本身就是对神最伟大的祈祷。

宗教本身并不像人们所说的那样，是一种信念。每一种宗教都是创立它的伟大上师的深层灵性体验的成果。祂们将所体验到的作为宗教给予人类，通过它，人类可以获得同样的体验。没有其他意图。如果理解了这一点，任何人都可以实践任何宗教。这就是所有原始宗教的美妙之处。

当你在一位上师身边时，也是如此。保持纯真臣服的心境。当你纯真而充满祈祷时，上师的寂静就会穿透你的本体。寂静的宗教是最伟大的宗教。它是伟大上师和弟子的宗教。那也是真正的灵性。

怀着纯真的心修习灵性，你便能保持一颗童心。如果你看到描绘印度教史诗主题的坦贾武尔（Tanjore）[321]艺术绘画，你会发现——画中男人、女人、圣

[321] 坦贾武尔艺术绘画（Tanjore art paintings）——南印度的宗教绘画，以半宝石和黄金作装饰。

人和神的面孔总是年轻而纯真的。原因是真正的灵性让生命的本质保持年轻，因为它处理的是“感受”，而不是“知道”。当你活在头脑中时，你老得很快。当你活在心中时，你始终清新年轻。

随着灵性而来的是对整体深深的虔敬。那是来自本体的虔敬。虔敬是一种倾泻，它卸下你所有的防御，让你不设防，让存在能够进入你。印度教神话中那些伟大虔敬者的迷人故事，讲述了他们如何仅凭纯粹的虔敬就让奇迹发生。

纯真礼拜的深度就是如此。礼拜结束后，纯真的礼拜者仍怀着一颗祈祷的心。祈祷是对整体的谦卑纯真和感恩的表达，所以它不需要理由。它只是持续着。

放下狡诈，变得自发

当我把萨提亚卡摩的故事讲给一群人听时，一个人问我：“也许这些技巧是为高度进化的灵魂准备的。在那个故事里，上师只是给了弟子一个祝福，他就开悟了。能有这样的经历，他的灵魂一定已经高度进化了。”

我告诉那个人：“不，这不是为高度进化的灵魂准备的，这是为高度纯真的灵魂准备的！”明白这一点。高度进化的人不需要技巧。就像我之前跟你们说的。在圣哲帕坦加利的八支瑜伽[322]教导中，描述的八种技巧是要同时修习的。并非你完成了第一种技巧就更进了一步，可以准备进入第二种。不！即使是第一种技巧也如此强大——如果你能掌握它并进入第二种，你甚至不需要第二种，因为你已经完成了！第一步是*制戒（yama）*，是关于行为准则的。如果你能够单独掌握这一项，那么你就不需要剩下的步骤了。你不需要任何进一步的瑜伽或呼吸控制了！所以要明白这一点。对真诚的求道者来说，这八种技巧，每一种都能让人达到圆满。它们不是循序渐进的步骤。

同样地，像给萨提亚卡摩的那些技巧，是给那些厌倦了狡诈的纯真之人。明白这几个字：“厌倦了狡诈”。

什么是狡诈？它是智慧的反面。你要么狡诈，要么智慧，两者绝不能兼得。狡诈同时也是不设防的反面。当你狡诈时，你无法不设防。当你不设防时，你

---

[322] 八支瑜伽（Ashtanga yoga）——帕坦加利瑜伽的八支或八条路径：*yama*（自律）、*律仪（niyama*，规则）、*asana*（身体姿势）、*pranayama*（呼吸控制）、*pratyahara*（收摄感官）、*dharana*（专注）、*dhyana*（冥想）和 *samadhi*（极乐）。

像孩子一样纯净。孩子可以同时既智慧又纯真。随着时间推移，他的智慧增长，但纯真却无一例外地转向了狡诈。于是他不再像孩子那样纯净。社会的制约使智慧中的纯真转向了狡诈。如果让孩子自由成长，他们会保持纯真。但我们教给他们太多东西，以至于他们变成了社会动物。我们在养育孩子的过程中，肩负着巨大的责任——不让他们变得狡诈。

诗人纪伯伦[323]优美地描述了孩子：

你们可以给予他们你们的爱，却不能给予你们的思想，

因为他们有自己的思想。

你们可以容纳他们的身体，却不能容纳他们的灵魂，

因为他们的灵魂栖息在明天的殿堂，

那是你们无法踏足的地方，即使在梦中也不行。

你们可以努力像他们一样，但不要试图让他们像你们。

因为生命不会倒退，也不会停留在昨日。

你们是弓，你们的孩子是从弦上射出的活箭。

弓箭手看到了无限之路上的标靶，

祂用祂的力量将你们弯曲，使祂的箭射得又快又远。

当弓箭手把你们拉弯时，愿你们心怀喜悦；

因为祂既爱那飞驰的箭，

也同样爱那稳定的弓。

问题在于我们只懂得把事物拆开来看，却不懂得看它的全貌。如果你观察一个婴儿，他会把每个玩具当作一个整体来看。他会试图把它整个塞进嘴里！有时他会先把玩具较大的部分塞进嘴里，根本塞不进去。他不知道那是什么玩具、有什么部件、是否适合放进嘴里。他的眼睛只知道整体地看，从不分割。当你教孩子分割地看时，你就把狡诈播撒在了他心中。

狡诈就是分割。它是持续不断的算计。它阻碍自由而纯真的表达。它只懂得通过算计来表达。算计在算术上没问题，但对本体来说不行。我们出于错误

[323] 哈利勒·纪伯伦（Khalil Gibran）——黎巴嫩裔美国诗人，以《先知》最为知名。

的理由而算计。可我们数过自己得到的那些恩惠吗？没有，从来没有！我们只觉得这一切都是理所当然的。

狡诈始于对整体的分割。当心智被教导去分割时，纯真就丧失了。心智一旦学会了这样看事物，就会沿着这条路走下去，离原有的纯真越来越远。

两个婴儿并排坐在购物中心的婴儿车里。

其中一个转向另一个问：“你是女孩还是男孩？”

“我不知道，”婴儿回答。

第一个说：“我能看出来。”他钻进衣服底下探出头来说：“你是女孩，我是男孩。”

女婴很惊讶，问：“你怎么知道的？”

他马上答道：“这还不简单。你穿粉色小鞋，我穿蓝色的！”

孩子还很小，就有人教他把事物分开来看，而教他的人自己也深受狡诈之苦。孩子无意识地用纯真换取了狡诈。

狡诈的危险在于，它会四处扎根，渐渐成为一个人的本性。这个人甚至不会知道自己狡诈。他甚至不会知道他与自己的斗争正是因为他的狡诈。

有一个人来找我，开始对我说：“*上师*，我有婚外情。”我问：“你觉得这错了吗？”他说：“是的，我知道这是错的，我非常清楚自己在做错事。”我告诉他：“那就停止。”他说：“不，只有你能让我停止。”我告诉他：“喂，有婚外情的人不是我，是你！所以应该由你来决定并停止！”他沉默地站在那里。我问他：“你说要我来阻止，是什么意思？你是说我要拿走你的车钥匙，不让你去那里？你说要我来阻止，是什么意思？”

这就是狡诈。他对我说：“不，我已经把自己臣服给你了，所以你应该来处理这件事。”我告诉他这故事编得不错！然后我对他说：“你刚才说你已经把所有一切都臣服给我了。好吧，那就坐在这里冥想吧。”他问：“*上师*，您在说什么？”我告诉他：“你刚才说把所有一切都臣服给我了！那就照我说的做。别离开这里，就坐着。”他可不愿意这么做！

一个小故事：

有一天，众河流聚在一起，向大海抱怨：“我们的水原本是淡的，可以喝。为什么一流进你那里，你就把我们的水变咸，让人喝不得了呢？”

大海听到自己被指责，回答说：“那就别来。这样你们就不会变咸了。”

如果连这么简单的办法你都不愿接受，那你一定是在耍心机！除非你厌倦了狡诈，否则谁也帮不了你。没有技巧能帮到你，因为你的狡诈知道如何从每一个技巧中逃脱。人们来告诉我："您说的都对，但是……"明白这一点。你对我说"但是"的那一刻，你就错过了！你说"但是"的那一刻就完了。你正试图用你的狡诈逃脱。

有些人告诉我："您说的都对，但请您让我去做您说的。"你什么意思？我应该让两三个人一直盯着你，让你去做事？放下你的狡诈游戏，你自然就会开始做我说的事。所谓狡诈，说到底就是你在跟自己捉迷藏。你无法跟我玩这个。我立刻就知道你藏在哪里。我不需要来找你。所以要明白你只是在跟自己玩。下定决心，对自己完全真诚和真实。只有这样，你才能放下你的狡诈。

当狡诈消融时，真诚和真实就会发生，你会很快开悟。同时，有了真实，你不会参与任何形式的闲言碎语。闲言碎语是狡诈的纯粹表现。当你狡诈到不敢当面跟人说任何话时，你就会在背后议论。

当我告诉人们他们需要厌倦狡诈才能摆脱它时，他们问我："为什么我知道却不知道？为什么我无法停止狡诈？"你无法停止，是因为你在暗中滋养它。它是你的创造。你从未错过任何滋养它的机会。这就是为什么你假装想停止，并催促我替你停止它。你可以叫醒一个睡着的人，但无法叫醒一个假装睡着的人。只要你还在装睡，就永远不会迫切地想要醒来。直接停止与它合作，就这样。这就是唯一的方式，而且如此直接。当你知道火会烧伤时，你会求我阻止你去碰它吗？不会！那么当你知道自己狡诈时，为什么不能直接放下它？

当你放下狡诈时，自发性就会绽放。自发性是算计的反面。智慧加纯真就是自发性。智慧加狡诈就是算计。自发性不过是你纯真自然的流露。它是一种不去算计的心境。它叫做*自然自发（sahaja）*[324]，是你毫无负担的真实自己。这个负担就是持续算计的负担。

明白这一点：带着狡诈，你可能以为自己得到了很多东西，但真相是你在失去你的纯真。失去你的纯真就像失去了你的整个生命。你可以失去任何东西，但不能失去你的纯真。

有了狡诈，你错过了你的*自然自发*[324]状态，那是你本有的自发性。在狡诈中，你不断试图成为别人。当你假装成为别人时，你不仅在欺骗自己，还面临

[324] *自然自发（sahaja）*——自然流露的神圣喜悦。

着错过自己独特芬芳的危险。像存在的一切造物一样，你有自己美丽的芬芳。那是*自然自发*[24]的芬芳——你独特的、自然自发的状态。

当你自发时，你不带任何结论。你无须事事都从既有的结论出发。智慧是流动的、创造性的。它属于当下此刻。结论是已成之事。它属于过去。一旦有了定论，自发性也就失去了活力。社会教会我们一直带着结论生活。有一些标准结论，我们急于把它们套用到所见的一切上。我们害怕放下结论，害怕保持开放，因为心智总是乐于重复模式，从中找到安全感。

存在从不重复模式。每一天都不同。每一夜都不同。有谁能说今天是同一天、今夜是同一夜？不能。它是一件每天都在发生的事，却从不相同。那就是存在的纯粹之美。那*我们*为什么要寻找模式？没有必要。自发生活的喜悦完全可以被体验到。孩子在七岁之前是开放自发的。然后社会开始在他们身上留下印记。

一个女人拦住街上吸烟的小男孩：“孩子，你妈妈知道你在街上吸烟吗？”

男孩看着她问：“你丈夫知道你会在街上停下来跟陌生的年轻男子搭话吗？”

孩子就是这样！他们不在意。他们单纯自发。

老师在课堂上问：“什么是彗星？”

一个男孩站起来说：“有尾巴的星星。”

老师问：“你能说出一个吗？”

男孩回答：“米老鼠。”

孩子不害怕。他们只是表达而已！没有人能预测孩子下一秒会说什么。那是他的特别之处！问题在于，我们愿意接受孩子的自发性，却不愿意接受成年人的自发性。对孩子，我们心里给他空间，因为我们*接受*他来自一个不同的层面。但对成年人，我们认为他们和我们处在同一个层面，所以我们无法容忍。

孩子做了许多事，你都不会跟他计较，甚至他打你一下也是如此。你实际上还会觉得好玩！要是打你的是个成年人，你还能有这种感觉吗？孩子的纯真让打人的动作都变得美好。孩子行动时，他那股纯真的能量全都倾注其中。成年人行动时，支配他的是心智。这就是区别。

一位老师正在会议上发言，一名批评者喊道：“听他说的！他父亲以前可是赶驴车的。”

老师回答说：“没错。今天我父亲和驴车都已不在，但我看我们还有那头驴在这里。”

你可以想象那个批评者的窘态！

纯真、全然、成熟

《法句经》[325]中说：

点亮心中的灯，精进求取智慧。让自己纯净而天真，活在光明的世界里。

当你来到这个世界时，你是一个纯真的婴儿。你散发着纯真的美丽，直到社会给了你心智。现在，你想摆脱你的心智，再次变得纯真。重新获得的纯真，就是所谓的成熟。重获纯真是可能的。只要相信你曾经纯真过，相信纯真仍然在你之内。这样，你就有可能再次焕发纯真的光彩。明白这一点，重获纯真的过程就又开始了。

成熟使我们全然地生活。所谓全然，就是怀着深切的纯真行事，把自己全心全意地投入当下。没有意见，没有评判，没有内在的分裂。只有对当下强烈的热情。对当下的敞开就是纯真。要再次变得纯真，只需一件事：不要躲在虚假的知识后面。看看你在哪些地方躲藏，走出来，展现你自然的自己。那时你就完全敞开了。这就是开悟的态度。知道自己正在躲藏是第一步。下定决心走出来是第二步。然后你会看到纯真和成熟开始发生。

要变得成熟，你需要先向*内*走，因为成熟就是毫无伪装地安于你的真实本性。让你的自然本性成为你的真实本质，这就是成熟。回归自然本性的最佳方式就是让你的核心保持安适。让你的核心时刻保持安适，无论你在哪里、在做什么。这样你就能保持你的纯净。始终感受你核心处的自然本性，没有紧张，没有努力，没有伪装。

虚假的毛病之所以出现，是因为社会教导你要时刻成为某个特别的人。没有必要时刻成为某个特别的人。时刻成为某个特别的人是一种不成熟的想法。一旦放下这个想法，心智就放松了。你不再觉得自己非得表现得精明。心智放松下来，纯真便由此而生。

---

325 《法句经》（Dhammapada）——以经典形式呈现的佛陀教导。

此刻，你在为纯真而挣扎，因为你无法平息你的心智。如果你能体认到，正是自己的心智阻碍你重获纯真，并愿意接受这一点，挣扎就会结束。另一方面，如果你抗拒这个理解，你就会挣扎。你是在同自己的自我抗争。自我抗拒任何动摇它的理解。

当你放下心智时，你就坠入当下。要容纳心智，你需要在过去或未来中旅行。孩子总是活在当下。他并不刻意记住过去的事。过去对他没有用。他感兴趣的是享受当下。没有必要执着于过去。当我们回忆任何事时，我们回忆的不是日子，而是瞬间，不是吗？那为什么不把每一个瞬间都变得值得铭记？为什么要追逐过去或未来？纯粹的逻辑！

要感受到重获纯真的渴望，你可能需要误入歧途，因为当你误入歧途并面对后果时，内省就开始了。内省触发了重获纯真的需要。不要因为误入歧途而责备自己。只是带着觉知把自己永远整合回正确的道路上。如果成熟会以这种方式发生，那绝对值得。

成熟是下定决心不再欺骗自己。它是觉醒于内在的意识。它是带着诚实整合自己。当这一切发生时，你开始再次成为一个孩子。作为孩子，你曾经纯真，但缺乏觉知。在成长过程中的某个时候，你失去了纯真。现在你正在重获它。新的纯真将带着完整的觉知，那才是真正的纯真。

当你重获纯真时，你会绽放出这样的理解：没有什么比再次变得童真更珍贵了。这就是开悟的过程。

这就是为什么孩子的纯真需要用最大的关爱来滋养。每当孩子怀着纯真的心观察事物，如果我们能克制住自己，不把自己的知识强加给他，他就能带着这份纯真长大。例如，如果孩子问：“为什么天空有时是蓝色的，有时是白色的？”只需告诉孩子天空有时是蓝色的，有时是白色的。至于其中的道理，他以后在学校里自然会学到。但如果你能告诉他，它们就是那样，他会直接理解自然的自发性。他不会去寻找更多的知识来充实自己。大学本来就会处理这件事。

在家里，当你仍然是他生命中最有影响力的人时，如果你让他明白事情就是这样，没有必要用知识去理解一切，他心中的纯真就能存活下来。他就不会养成评判自然的习惯。他学会不带语言地去看。他学会仅仅去看、去存在。一旦引入语言，纯真就丧失了。那不再是“看”，变成了“打量”。所有的美便随之消失。

长大总被认为是一件严肃的事。如果你在严肃中长大，你只是变老。如果你怀着玩心长大，就能一直年轻！有时看看孩子、动物和其他生物在做什么是件好事，因为它们都生活在纯真和嬉戏中。这样观察，有助于你理解纯真，重新感受到它。

一个小故事：

一头狮子在丛林里一路打听，想知道大家觉得百兽之中谁最了不起。

它遇到一头犀牛，问：“谁是丛林之王？”

犀牛回答：“当然是你！”

狮子很高兴，继续走。接着它遇到一匹斑马。

它问斑马：“告诉我，谁是丛林之王？”

斑马立刻回答：“是您，国王陛下！”

狮子骄傲地继续走，看到了一头大象。

它问大象：“告诉我，谁是丛林之王？”

大象用鼻子卷起狮子，把它甩到一棵大树上。狮子撞上树干，弹了回来，摔在地上说：“不知道正确答案，也不用这么生气吧！”

纯真是对待生命的方式！当你意识到需要重获纯真时，你就准备好了转变。想知道自己恢复了几分纯真，就看看自己对生活中的小事有什么反应。纯真以敬畏和惊叹看待所有小事。这就是为什么孩子总是充满惊叹。你可以从他们睁大的眼睛中看到这一点。如果你能够以惊叹的眼光看待事物，那么纯真已经开始在你身上发生了。拥有世间所有的知识，你仍然可以拥有清澈纯真的眼睛。那就是智者的眼睛。

孩子怀着纯真的心，能发现许多事物，尽管大多还无法理解，却也能从中得到乐趣。而重获的纯真不仅能发现这些新事物，还能理解所有这一切。这就是区别。

孩子的纯真很美，但不够。它必须在生活中失去，然后带着完整的觉知和成熟重新获得。

据说疯子和神秘主义者看起来很像。两者都会行为怪异，突然大笑，做令人费解的事。但他们实际上处在同一光谱的两个极端！极端总是看起来相似。只是外表看起来一样罢了。同样，孩子和圣人在纯真上可能看起来相似，但他

们在同一光谱的两个极端。孩子甚至还没有开始重获纯真的征程，而圣人已经完成了它。

孩子的纯真还是神赋予他、与生俱来的纯真，不是他通过生活重新获得的纯真。孩子的纯真很容易被扰乱，而智者的纯真永远无法被扰乱。纯真被扰乱，然后努力永久地重获它，这就是成熟的过程。这就是穿越光谱到达另一端、成为圣人的旅程。

孩子在爱中长大，就能保有那份纯真。那时他用心去活动，而不是用头脑。他可以把头脑当作工具，行事时却依循自己的心。这并不意味着孩子会变得无用。不。只是他的纯真不会被知识腐蚀。只是他会以爱为中心，而不是以知识为中心。知识本身不是问题。问题在于人以怎样的态度对待知识。

重获纯真后，你将能够再次望进他人的眼睛。你的纯真不仅让你不设防，也让你整合。有知识时，你内在是分裂的。重获纯真后，你变得整合，对自己和他人诚实。那种诚实会从你的眼中散发出来，触动他人。那种诚实就是成熟。

仅仅渴望再次变得纯真就足够了。它会开始摧毁你内在一切并非你自身的东西。毕竟，那只是层层制约而已。但在这个过程完成之前，保持你的意志坚定不移是很重要的。意志是持续提醒自己——要真诚、诚实，不狡诈。下定决心，在彻底解除制约之前决不罢休。

成熟的妙处在于，该成熟行事时，你能成熟地应对，其余时候则可以像个孩子。它让你自如地从一种状态流动到另一种状态，从而与整体完美和谐。

当你重获纯真时，你被称为*再生者（dvija）*[326]，重生者，成熟者。关键在于不要放弃重获纯真的努力。这段旅程有时会让人沮丧，因为重获纯真需要时间，你盼望的转变迟迟没有发生。这是因为社会对你施加了重重制约。洋葱需要一层一层地剥开，才能到达中心。沮丧是爆发式转变的先决条件。所以不要松懈，这就够了。它会发生的。记住，纯真已经在你之内。它不是外在的某个最终目标。每次感到沮丧，只要想起纯真本就在你心里，你就能放松下来。

每天只需静坐片刻，独自坐下来，平静地进入你的纯真。感受你内在的纯真。感受你内在的纯净。感受从你内在涌出的东西。让它蔓延到你的身体、头脑和本体。感受你在纯真中是多么美丽。每天这样做。不久你就会觉察到，这份纯真正是你的本性。一切并非你自身的都将被烧尽，真正的*你*将会显现。

---

[326] *再生者（dvija）*——两次出生，指意识觉醒的状态。

纯真有一种全然的品质。这种全然被称为恩典。这就是为什么开悟的上师看起来总是那么优雅和美丽。纯真在观看者眼中显现为奇妙的美。它是如此全然，即使最狡诈的头脑也无法否认它。它超越一切逻辑，直接触动你。

保持纯真就像从你的意识本身运作。那是无念觉知。在此之前，你从头脑运作。如果你只是坐下来，观察你内在每一个念头升起的源头，你很快就会放下所有念头，回到你作为孩子时拥有的无念觉知。无念觉知就是纯真。但这一次，它是成熟的纯真，因为你经历了整个过程。无念觉知不会增加你的知识。它只是加深你的纯真，让你以更多的敬畏和惊叹看待宇宙。纯真看不到对立，它只是*看*而已。它的美，就在于看事物时不加评判。

一个男人去看望阔别已久的女友。

不巧，女友的弟弟也在。他比姐姐小得多，正坐在那里边看电视边吃零食。

他坐在男孩旁边说：“你知道吗？如果你到楼上露台去看着马路，每经过一个戴红帽子的男人，我就给你五十美分。”

男孩兴奋极了，冲上楼梯，在露台上就位。

男人在女友旁边就位。

十分钟后，就在他正要和女友亲热时，男孩冲进了房间。

男人非常失望，喊道：“我不是让你看着马路找戴红帽子的男人吗？”

男孩气喘吁吁地回答：“我知道！刚才一支游行队伍经过，每人五十美分，你欠我一千二百美元！”

我们总以为孩子不成熟。我们认为那些哭泣的成年人是不成熟的。我们被制约着相信表达任何情感都是不成熟的。以不经过滤的方式表达情感是纯真的标志。狡诈的人连表露什么感情都要先斟酌一番。偶尔在他人面前哭一场是好事。这有什么不对？你在试图隐藏什么？哭只是在表达你真实的感受。有什么好隐藏的呢？问题在于，社会一直教导我们隐藏真实的本性，只展示我们塑造的人格。这就是为什么随着时间的推移，我们忘记了自己的本性是什么。我们忘记了如何保持纯真。

一位老师在家长会上对家长说：“您的女儿在所有活动中都表现出色。只是感情上还不太成熟，以后会好的。”

家长困惑地看着她问：“一个三岁的孩子，您还期望她怎么样？”

仅仅作为孩子的朋友、玩伴与他们相处，就有可能重新触及纯真。当你和他们在一起时，不要假装像个孩子。真正认真地对待这件事，*成为*一个孩子！这是你能给自己的最大的恩惠。

问题在于我们害怕失去社会教给我们的东西。从社会那里，我们学会了如何打造我们的人格。但我们的品格（character）不同于人格（personality）。品格是真实的。人格是建立起来的形象。如果我们致力于巩固品格，我们就在真实的领域里工作。如果我们致力于巩固人格，我们就在梦的领域里工作。

你可能注意到，当你坐在桌旁和你的孩子们一起吃饭时，他们会拿起小薯片，在吃之前欣赏每一片的形状。生命中那些恒久的奥秘和奇妙之处，总能让他们着迷。那是他们最大的祝福。他们不*思考*，只是享受而已。当孩子引导我们注意薯片时，我们叫他们快点吃！我们错过了被引入生命奥秘的机会。我们错过了无意中触碰到自己纯真的机会。

有无数种方法可以重新发现隐藏在你内心的孩子。只需和孩子们玩捉迷藏，或者学做饼干，或者看《汤姆和杰瑞》动画片，或者吃不同颜色的棉花糖，或者做泥娃娃！所有这些都会让你内心的孩子浮现出来。你固化的身份会消融。你会变得像河流一样流动。你严肃的重量会卸下，你会变得轻盈而充满极乐。

严肃是自我。当你害怕受伤，害怕失去控制或力量时，你就会变得严肃。

当你过度以自我为中心时，就会发生这种情况。当你放手去玩，重新触及你的纯真时，你会忽然不再一心想着自己，享受到片刻轻松。就在这一刻，你也放下了那份严肃。在那个间隙中，你会意识到没有什么可执着的。只有自由的灵魂。

明白了这一点，你就能有意识地朝这个方向努力，变得全然纯真、真诚。

纯真就是将意识保持在心的层面，不让它停留在头脑中。

你是集体意识的一部分

现在我们进入一个稍复杂些的主题。它关乎我们与周围世界的关系。为什么我们看见我们所看见的？我们如何看见我们所看见的？我们在存在的格局中处于什么位置？

物质、能量与超越

这个世界由什么构成？视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉这五种感官，是我们感知这个世界的门户。它们告诉我们，这个世界由各种形态、形状、颜色和性质的物质或物体构成。

我们看到自己生活在一个三维世界中，它基本由五大元素构成——地、水、火、风、空。我们看到这个世界中的所有物体都随时间而变化。随着时间推移，它们都经历生成、维持和消解的过程。

经典物理学告诉我们，物质受物理定律支配，如三大运动定律、万有引力定律、流体动力学定律等等。所有物体都被认为由分子构成，分子由原子构成，原子又由三种粒子——质子、中子和电子——构成。这些基础知识我们在学校都学过。

但根据现代科学，世界从根本上并非由物质构成。基本粒子也不是质子、中子和电子。现代科学认为，物质本身其实就是能量！

科学家阿尔伯特·爱因斯坦的著名公式 $E=mc^2$（E 代表能量，m 代表物体的质量，c 代表光速）证明了物质与能量的等价性。我读到一篇新近刊出的文章[327]，也发表在美国《科学》杂志上，介绍了一项证实爱因斯坦公式的研究。原子核内的基本粒子本身被认为由更小的粒子——夸克——构成，夸克由胶子束缚在一起。令人惊讶的是，胶子的质量为零，而夸克的质量仅占百分之五。研究指出，缺失的百分之九十五来自夸克与胶子运动及相互作用的能量。因此，能量与质量是等价的。

[327] http://www.physorg.com/news146415074.html

这个几十年前被科学发现的事实，早已被东方*圣人*在*《奥义书》——吠陀*知识的精髓——中宣告。写于数千年前的《伊莎瓦西雅奥义书》[328]开篇第一句就宣告：*Isa vasyam idam sarvam*，即一切存在的都是能量！

量子世界

今天，我们正处于量子世界的时代。我们谈论量子物理、量子跃迁和量子思维。“量子”这个词究竟是什么意思?

量子简单来说，就是从一种状态跳跃到另一种状态，而不经过任何中间状态。今天，没有人有时间去经历中间状态。我们在一切事情上都想要立竿见影的结果。我们想要量子的结果！

一个小故事：

有个人难以入睡，去看医生。他恳求医生给他开一种真正强效的药。医生说：“不需要那么多。只吃半片药，你就能睡得很好。”

那人回家后拿出药片。他把整片药都吃了，以确保自己睡得好。早晨醒来，他感到精神焕发、心情愉快。

他收拾好去了办公室。走到老板面前说：“今天我可以搬动任何东西！我这一觉睡得可沉了，早上醒来感觉像个小孩子！”

老板回答说：“那很好，可你昨天去哪儿了？”

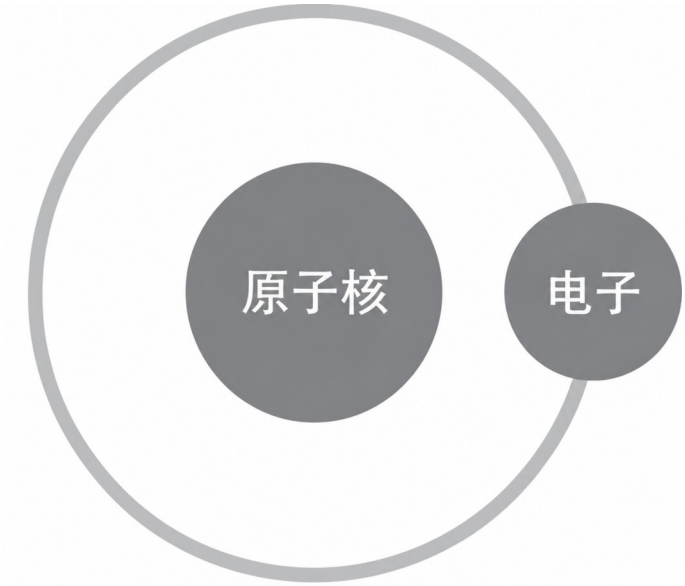
我们想要在一切事情上都得到量子的结果！

回到正题，我们在物理学中学到，原子由原子核和电子构成，电子在距原子核特定距离的轨道上运行。

我们学到，电子通常沿着自己的轨道做规则的圆周运动。但如果它被热或某种化学反应激发，就会吸收能量，跳到更高的轨道。如果释放能量，就会跳到更低的轨道。需要注意的重要一点是，当电子从一个轨道跳到另一个轨道时，它是在不穿过中间空间的情况下完成跳跃的。前一瞬间它还在一个轨道上，下一瞬间它就已经出现在另一个轨道上了！这就是所谓的量子跃迁。量子跃迁是从一种状态到另一种状态的变化，中间不经过任何事物。

---

[328] 《伊莎瓦西雅奥义书》（Isa Vasya Upanishad）——最主要且最古老的*吠陀*经典之一。



氢原子示意图

物质是振动中的能量

物质实际上是能量以各种频率振动、以各种形式显现自身。我们无法用肉眼看到这种振动，因为振动的频率太高。好比物体移动得太快，眼睛分辨不出一帧帧画面，只见它们连成一片。

同样，能量的振动也无法被眼睛感知。它看起来就像固态物质！粗显形式的能量是物质。精微形式的物质是能量。身体是精微头脑的粗显显化。头脑是粗显身体的精微显化。这里需要理解的一个重要点是，对世界的感知因人而异，因为头脑的运作因人而异！

就连人与人之间的互动也仅仅是能量的互动。例如，由原子核和周围电子云构成的原子，可以比作一个足球场。原子核就像足球场中央的一颗花生，电子云就像场中的空旷空间。我读到的另一个类比是，如果你把地球上所有原子之间的所有空间都移除，剩下的物质大约只有一块方糖那么大！

我们眼中所见的固态物质，如这个例子中的足球场，实际上是电子云或巨大的空旷空间在相互作用。同样，我们与他人及物体的互动和接触，也仅仅是能量的相互作用。在这样的接触中，双方交换能量。你给出自己的一部分能量，也从那个人或物体那里获得能量！

无限可能的世界

那么，物质和能量的起源是什么？身体和头脑的起源是什么？所有物体中的能量从何而来？这个被感知的世界背后的实相究竟是什么？如果我们无法通过感官看见实相本身，那么实相的本质是什么？

这个问题在《希瓦经》——一部关于开悟科学的古老*吠陀*经典——中被提出。希瓦的配偶黛维问祂：“这个充满奇迹的宇宙的本质是什么？”作为回应，希瓦传授了 112 种开悟技巧，这些技巧一经修习，答案便作为直接体验呈现！

这个关于实相的问题，将我们引向超越物质与能量、超越时空限制的世界。这是所有可能性以种子形式存在的世界。它是念头的精髓与起源，也是物质世界中事件的精髓与起源。

在这个超越的世界里，普通逻辑不存在。因果关系不存在。一件事的发生并不会引发另一件事，但两件事之间有关联。这种关联不依赖于空间和时间。因此，我们所谓的种子，就是无限可能性的海洋，事件之波从中升起。

整个存在及其所有事件，都作为无因的吉祥而发生，犹如海洋中升起的波浪。存在是极乐与狂喜的海洋。出于无因的、满溢的狂喜，创造之浪在存在的海洋中升起！事情就是这样发生的。神圣者与其在无数宇宙中的无限显化嬉戏，这被称为维持。

离开嬉戏，放松地回归自身，被称为消解。消解是回归绝对或*至上梵*[329]状态。然后，没有逻辑上的原因，游戏又重新开始……！如此循环。我们所看到的“结果”，就是宇宙中无限发生的事。

真实本质

我们通过自己的个体感知，看到这无因而狂喜的存在之戏！正是我们的感知，将这美妙的“发生”坍缩为一个局部的实相。每个个体将这美妙的“发生”“浓缩”为他自己的个体实相。

有人问我：“我看见这张桌子在这里。房间里所有人都看见同一张桌子。那你怎么能说这张桌子不是一个实相？”请理解，你在这里看到的这张桌子，

[329] *至上梵（Parabrahma）*——至高存在。

和别人看到的不是同一张桌子！房间里每个人对这张桌子的感知都有所不同！这是事实。这就是我试图在这里解释的。

只要头脑试图去感知，所感知到的就不是终极实相。只有无限的存在才能如实地感知实相。而且他无法用语言来解释，因为语言无法描述超越时空的事物。

他只能告诉你，等待它成为你自己的体验！这就是为什么希瓦的回答不是哲学，而是技巧。祂直接给出技巧，让黛维去体验实相、体验宇宙的本质。

让我从能量与物质的关系说起，解释这个观点。我们看到物质实际上是能量。经典物理学说电子是一个粒子。然而，量子物理学说它是一个波。实际上，电子在不同情况下表现出粒子和波两种属性。物理学家们现在得出结论：电子具有“粒子-波”的双重性质！

观察行为将可能性坍缩为实相

既然电子是粒子，那么电子的位置在哪里？既然它是波，那么波的动量是多少？这些问题的答案引向一个非常惊人的发现：粒子-波可以是粒子，也可以是波，*甚至可以同时兼具二者*。但你无法同时确定电子的位置和动量，因为观察电子位置的行为本身会改变它的动量，而确定电子动量的行为本身又会改变它的位置！这就是科学上所称的海森堡测不准原理。

粒子-波同时既是粒子又是波，直到观察行为介入。这个观察行为现在可以与我们观察存在之无因“发生”的行为联系起来。当我们观察时，我们透过自己的一套制约——我们所谓的印记，即预先形成且深深铭刻的记忆和结论——来观察。每个人观察事物时，都带着自身的制约或印记。基于此，他将“发生”浓缩以符合他自己的实相体验！

在粒子-波的情况下，正是观察行为将波-粒子“坍缩”为粒子或波。这就是物理学家埃尔温·薛定谔在他假想的猫实验中展示的。

假设你把一只猫和一小瓶有毒的酸液放进舱内，再把舱封起来。外面的观察者无法知道猫是死是活。因为我们无法知道，所以猫既死又活。它是一个概率分布，包含了死亡和存活两种状态的概率。

当你破开舱室，查看猫的状况时，破开舱室的行为本身就有可能改变猫的状态。打开舱室时，装有酸液的小瓶可能会破裂，导致猫死亡。因此，永远无法知道，如果在它真实的发生过程中不对其加以观察，结果会是怎样。

这引导我们得出一个深刻的理解：两种可能性同时存在，而正是观察行为将可能性改变为特定的实相。

让我再举一个科学实验，说明测量的行为本身如何扭曲了美妙的实相。你可能听说过光的双缝实验。

在这个实验中，一束光射向一个带有两条垂直狭缝的屏障。屏障另一侧的感光板记录穿过狭缝、落在板上的光。如果只有一条狭缝打开，感光板上的图案如预期所料，是一条与狭缝对齐的光线。如果两条狭缝都打开，我们可能会预期感光板上有两条与狭缝对齐的光线，但实际看到的却是多条亮度不一的明暗条纹。这就是干涉原理，光束表现为彼此干涉的波。

现在，如果光束被减慢到足够程度，使得打在感光板上的不再是一股光粒子或光子流，而是每个光子*单独*撞击感光板，那么应该没有干涉，感光板应显示与狭缝对齐的光图案。但结果图案仍然显示了干涉！

这怎么可能？只有一个光子，它能与什么干涉……除了它自己？结论是，每个光子不仅穿过了两条狭缝，而且同时采取了到达目标的所有可能路径！

为了弄清这是如何发生的，实验者尝试追踪单个光子的路径。但结果发现，测量以某种方式扰乱了光子的路径。每当试图观察时，感光板上只有两条与狭缝对齐的亮线！如果不试图测量，板上又出现了多条明暗相间的条纹！

每个光子同时沿多条路径运动。但测量路径的尝试使其坍缩为单一路径！同样，我们试图感知存在之海中无限的“升起”的行为，使其显现为有限头脑所感知到的样子！

有一次，一个学生问一位禅师：“什么是道？”禅师回答：“日常生活就是道。”学生问：“道可以通过研究来了解吗？”

禅师说：“你若试图研究，就会远离它。”学生问：“如果我不研究，又怎能知道那就是道？”

禅师说：“道不属于感知世界，也不属于非感知世界。感知是幻象，非感知是毫无意义的。若想达到无疑的真实之道，将你自己置于同天空一样的自由中。你不要称它为善，也不要称它为不善。”

感知的生理学

先来看看，感知事物时，我们的身体里发生了什么。

当对物理实相有感知时，大脑的各个部分表现出神经活动的变化，因为神经元——神经系统的基本构件——同步放电。这导致随机的视觉光模式被感知为特定的形状和形态。这就是我们每种感官的输入如何被感知为特定声音、触感、气味、味道或视觉的体验。

如果你现在退后一步看，你会发现在观察或感知之前，世界和你自己——也就是所见之物与见者——都存在于一种动态的、混沌的活动状态中。感知行为将那种混沌状态转变为某种秩序，同时成为外在世界的所见*和*见者内部的看见过程（作为神经系统的活动）。在看见的瞬间，所见之物的概率坍缩为特定形态。

在《薄伽梵歌》中，至尊主和上师克里希纳选择让阿周那[330]体验克里希纳的宇宙形相。在此之前，阿周那[330]一直只把克里希纳看作一位六英尺高的英俊朋友。但在阿周那提出请求，并且克里希纳看出阿周那已准备好接受宇宙形相的体验后，祂决定将这一体验赐予他。于是，阿周那看到克里希纳显现为整个宇宙，呈现出宇宙所有看似混沌的样貌。

阿周那呼喊道："主啊！我看到所有神与神祇都在您的身体里。我看到所有圣人和天蛇。宇宙之主啊，我看到许多手臂、腹部、面孔、眼睛，以及您无限的形相。宇宙形相啊，我看不到您的开始、中间或结束。"

阿周那无法承受这个体验，因为他失去了对事物的理性控制！他乞求恢复平衡——也就是说，他希望自己的头脑再次处于理性控制之下。他想知道事物的因果关系，并感觉它们在掌控之中，因为这番体验使他连因果逻辑本身都无法把握。

只要因果逻辑在你的掌控之下，你就觉得你在感知实相！你的自我强大而稳固。但一旦逻辑被动摇，你就会感到巨大的恐惧。你觉得自己只是大海中的一滴水。阿周那看到的是绝对的实相，但他害怕那个实相本身，因为它不符合他的逻辑。他乞求恢复到之前仅通过五感、通过他自己坚实的身份、他自己坚固的自我来感知的状态。

---

330 阿周那（Arjuna）——伟大印度史诗《摩诃婆罗多》中般度家族五兄弟排行第三的武士王子。他是开悟上师克里希纳的弟子，从克里希纳那里领受了《薄伽梵歌》中的智慧。

对时空的感知

让我们分析一下什么是空间。

一维、二维和三维世界

取一个基本元素——点，一个一维物体。当一个点沿一个方向移动时，它产生一条线。

现在，让我们追踪一条线——一个二维物体——的运动。如果它沿着自身所在的方向移动，当然它仍然只是一条线。如果它沿着与自身不平行的方向移动，就会扫出一个面或平面。



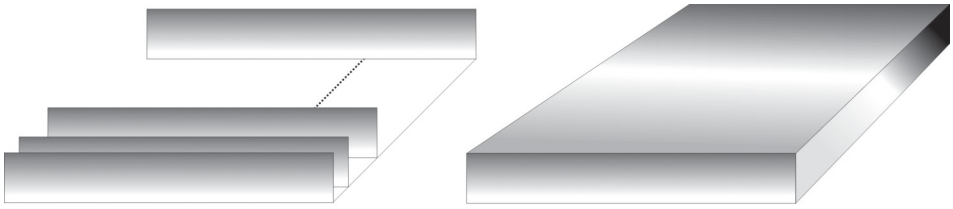
点　　点划出一条线　　线

同样，如果一个面或平面沿着不平行于该面的方向移动，就会扫出一个立体，即一个三维物体。



线　　线划出一个平面　　平面——二维物体

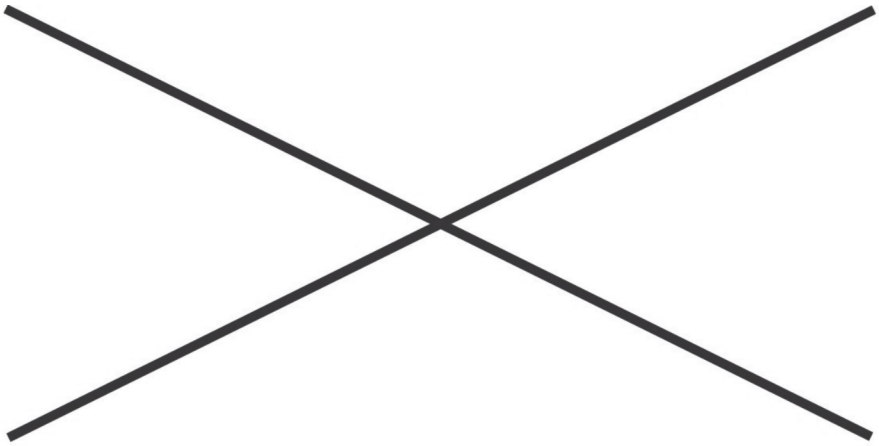
因此，一条线是由无数个点构成的。一个面是由无数条线构成的。一个立体是由无数个面构成的。同样，我们可以将四维空间想象为无数个三维空间。



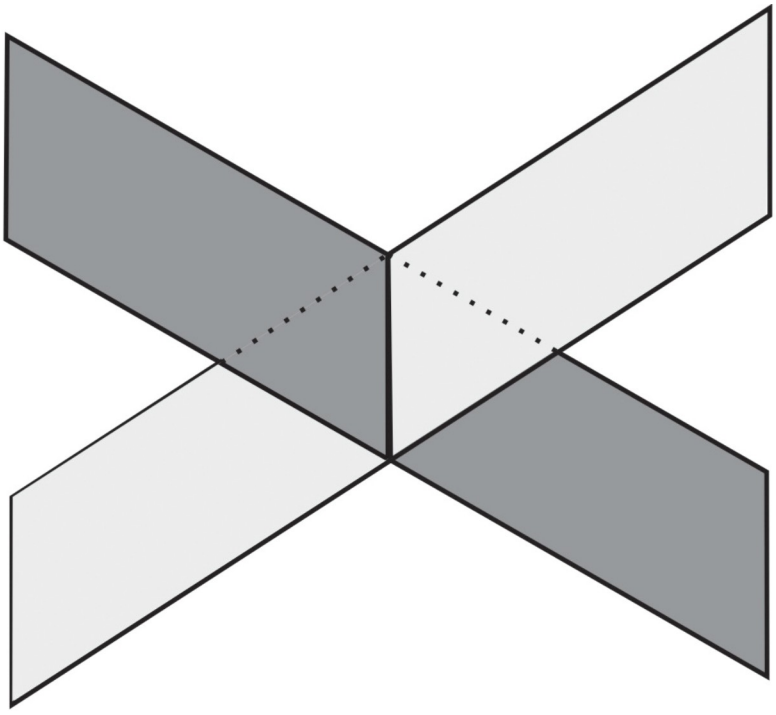
平面划出三维实体　　三维实体

现在，正如我们从低维构建出高维一样，我们也可以将低维视为高维空间的部分或截面。

例如，一个点是两条线的交点。因此，点是一条线的截面。



点——两条线的交点



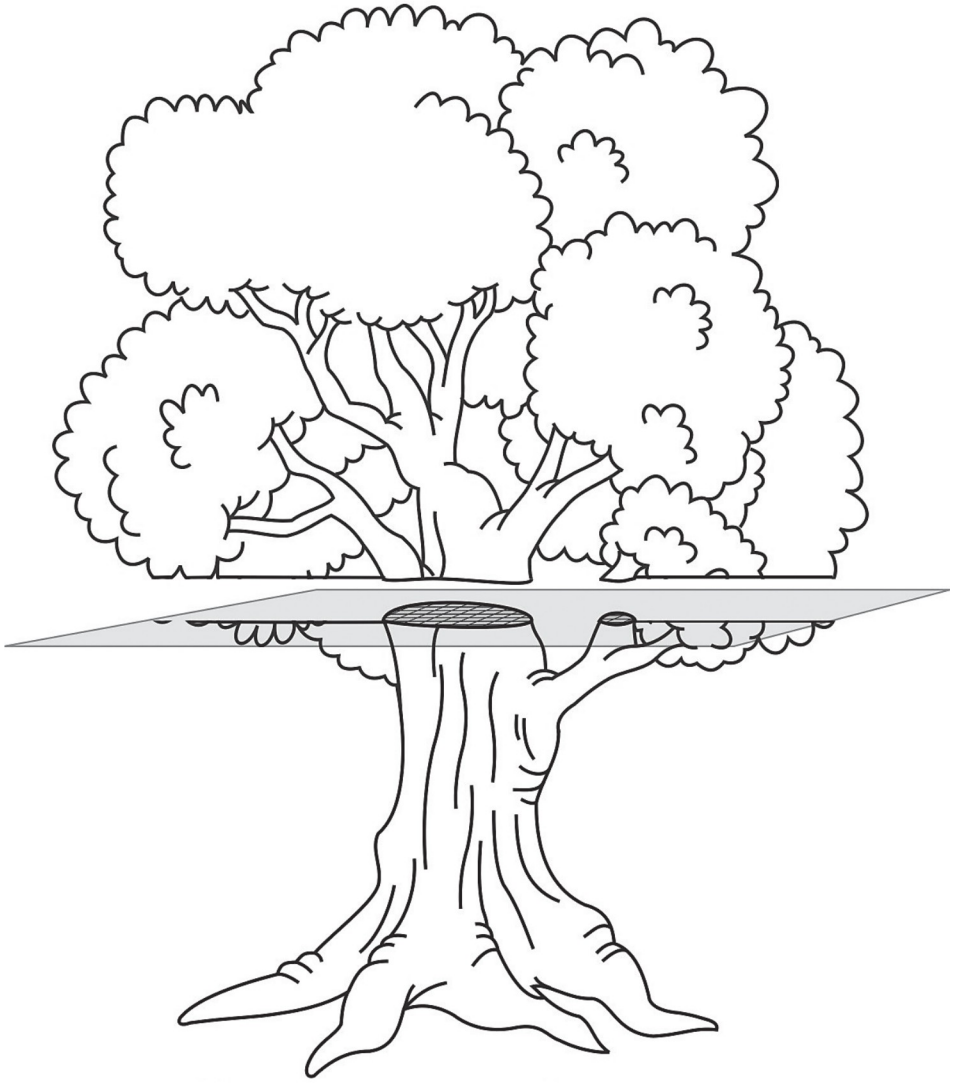
线——两个平面的交线

一条线是一个面的截面。一个面是一个立体的截面。

以此类推，我们可以说一个立体是一个四维体的截面。我们的三维空间是一个四维空间的截面。P.D.邬斯宾斯基[331]在他的《第三工具》一书中对这一点阐述得非常精彩。他将此引申为：许多彼此分立的三维物体——比如一个个的人——实际上可能是一个四维体的截面或部分！

他用一个简单的例子来解释。设想一个平行于地面的水平面穿过树冠。在这个平面上，树枝的截面看起来似乎是分离的、互不相连的。但从三维空间来看，我们可以看到这些都是同一棵树树枝的截面。

[331] P.D.邬斯宾斯基（P.D.Ouspensky）——俄罗斯哲学家、数学家，开悟上师乔治·葛吉夫的学生。



从二维平面看三维树木时，
它看起来像彼此分离的圆圈

时空的四维世界

在我们的四维世界中，空间最多只有三个维度。我们可以将这第四维称为时间。因此，四维世界可以看作一个时空连续体。可以说，时间是空间的第四维。

我们以三种形式理解时间——过去、现在和未来。我们认为过去已经结束，不再存在。未来尚未发生，因此也不存在。这样看来，“现在”就在尚未存在的未来转为已不复存在的过去的那一刻。

在三维世界中，我们看到二维世界中看似分离的树的截面，在第三维中实际是连接在一起的。同样，如果我们想象一种能够超越我们生存层面的意识，这种意识也能看到时间第四维中的连续性——过去、现在和未来同时存在。这种意识看到事件的同时发生，而普通意识则看到被时间段分隔开的不同事件。

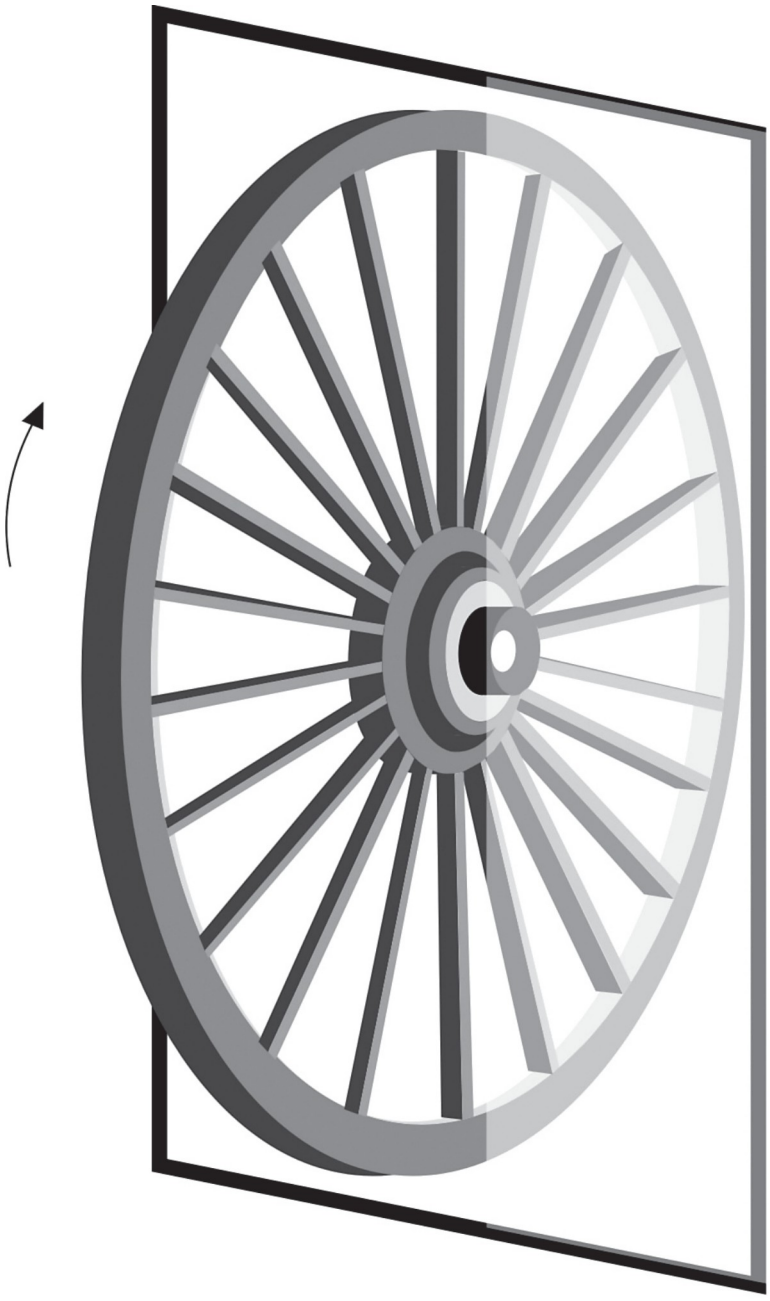
一个三维物体在时间中移动，画出一个四维体。随着时间推移，我们可以看到自己从儿童长成青年，步入成年，再渐渐老去。但因我们有限的感知，我们无法看到或感受到这个“四维体”。处于同一个三维世界中，我们只看到四维体的截面，即普通的三维体。这就像一卷电影胶片上的一帧画面。

要理解四维世界如何在三维形式中被感知，我们先看看三维事件如何在二维世界中被看到。

假设你身处一个二维世界，即面和平面的世界。你的生活、你的感知被限制在一个平面上，比如一堵垂直的墙。现在，想象一个轮子——每根辐条涂有不同颜色——垂直于你所生活的平面旋转。

你会如何感知这个轮子的运动？当一根辐条与平面相交时，你会在轮子与平面的交线处看到一条特定颜色的线。一根辐条过去后，有一小段时间你什么也看不见。接着，另一根不同颜色的辐条穿过平面。因此，你会将轮子的运动感知为按固定时间间隔出现的不同颜色的线条。

实际情况是这样的：低维世界中有限的感知，正在将对空间的感知改变为*时间*中的现象！因为你只能看到空间三维中的两维，所以只有当第三维随时间在你的平面上显现时，你才能看到它。因此，你把它看作与你那两维空间无关的东西，并称之为*时间*中的现象。



从二维平面看旋转的三维车轮时，
它呈现为以规则间隔出现的线条

现在，想象当一根绿色辐条通过平面时，同时发生了另一个独立现象，比如狗叫。在二维世界里，你会以为绿线的出现和狗叫声有关，其实两者毫无关联！

二维的存在者无法相信在他感知平面之外还能有事件发生。这意味着，要理解三维世界，他不能停留在二维意识中，他必须提升到三维意识。同样，要理解四维世界，我们必须处于四维意识中。

这有可能吗？我们能否超越只给我们三维视角的感官感知？我们能否实际看到实相，而不仅仅是实相在时间中显现的片段？答案是：可以。

通过深入的研究与发展，东方神秘主义者和圣人们发现，人能够如实理解实相，也能亲身体验它。这可以作为一种自然的生活方式发生，而不仅仅是偶然的际遇。他们自己就有过这样的体验。

通过冥想，我们有可能体验到同样的觉知状态。

一个美丽的禅宗故事：

有一次，两个士兵看着一面在风中飘扬的旗。其中一个说：“旗在动。”第二个说：“不，是风在动。”

一位禅师路过，看见他们在争论。两名士兵请禅师为这个要紧的问题评个理。

其中一个士兵问：“师父，我说旗在动。可他说是风在动。谁是对的？”

禅师说：“都不对。只有意识在动。”

迄今为止，我们每天在生活中所感受到的实相，也是一种“虚拟”实相。它只是事物在时空上分离的一种感知。如果你深入观察，你会发现我们对世界的感知本身是多么值得质疑。我们从什么品质的意识去看，*那*就是我们的实相，而非绝对实相。

实相由十一个维度构成

我们以为自己生活在三维空间加第四维时间的世界里。然而，实际上有十一个维度。基本维度是长、宽、深、时间和意识。更高的维度是这些基本维度的组合。

例如，一根棍子有长度、宽度和深度。它存在于时空中。现在，如果我们保留长度和宽度，只去掉深度，棍子仍然可见，但手会穿过棍子。你也可以保

留深度而去掉长度和宽度。那就什么也看不见了，但如果你伸手穿过它，手会碰到什么东西。

这些基本维度以不同方式组合，形成了宇宙的十一个维度。当你处于你目前能够感知的四维时空之上的层面时，你就能看到这十一个维度，你就能像开悟者那样看到实相。

混沌即秩序——秩序即混沌

无论是原子中的能量还是宇宙中的能量，能量游戏中都存在着巨大的混沌。在那个混沌之中，有一种你甚至无法想象的秩序。

当混沌有序地运动时，它就创造了所谓的意识或智慧。

混沌即能量

混沌中的一切都是狂野而充满能量的。有秩序的事物都是沉闷的。在我们的生活中可以看到：混沌中的、狂野的事物，散发着能量。我们可以看到，当孩子们被允许自由时，他们是那么狂野。他们散发着如此多的能量。在我们自己的生活中，如果我们被允许打破某些规则，我们会感到如此快乐。我们散发着如此多的能量。混沌与能量直接相关。混沌的自由，不受规则的束缚，是我们自由跳舞时——没有既定舞步时——感到如此充满能量的原因。

一旦我们知道自己被束缚，我们就会变得沉闷。即使身体没有直接受到影响，我们也会不由得感到沉闷。例如，如果你坐在大厅里，知道大厅的门开着，随时可以离开，你会是鲜活的、清新的、喜悦的。突然，如果你得知大厅被锁上了，你无法离开，你还能舒服地坐着吗？不能！

任何规则都会限制自由，降低能量。任何规定都会降低你的能量。即使在你家里，如果有人对你说“别坐那个地方”，你会偏偏只想去坐那个地方。但在那个规则制定之前，你根本不会想去坐那里！

就连吸烟这样的习惯，也被维持下来，为的是一种微妙的心理满足感——你是狂野的，你不受束缚。如果你有意识地审视自己，你会明白，你的快乐几乎全部来自于你打破某些规则的时候，来自于你处于混沌的时候！

混沌即秩序

整个存在就是混沌。在宇宙中，如此多的行星在运行。没有交通标志、没有警察、没有路牌！然而，行星运行得井然有序，那样美妙。同样，在量子物理学中，最小的元素甚至不是粒子。它们既是粒子又是波，是无数概率之集合！但那个混沌中存在着秩序。

如果宇宙是没有秩序的一片混沌，它就会走向毁灭。“有序中的混沌”就是我所说的“宇宙智慧”。

以我们居住的地球为例。温度、水、空气、火，无论缺了哪一样，我们就无法像现在这样生活在这个地球上。因此，这绝非偶然。整个混沌中有着某种秩序。

科学仍然无法证明宇宙的混沌中存在秩序，无法证明原子内部存在秩序，因为这种理解要求我们超越智力。*圣人们，吠陀*科学家们，非常清楚混沌中存在秩序。这就是他们所说的“宇宙智慧”。

我曾有幸见到诺贝尔奖得主、物理学家查尔斯·汤斯博士[332]——他以激光和脉泽器方面的研究闻名。他非常美妙地对我说：“我觉得整个宇宙是特别的，整个宇宙是一个灵性存在。它有自己的智慧。虽然我无法用言语具体证明，但我感觉它是一个有智慧的灵性存在。”

请理解，整个宇宙有自己的智慧。它不仅仅是力量。它也是能量。力量和能量之间是有区别的。力量加智慧才是能量。没有智慧的能量只是力量。宇宙不仅仅是一种力量。它是“力量加智慧”。它回应你的念头、你的祈祷、你的本体，因为它是智慧。

曾有人问佛陀：“这个宇宙的创造者是谁？”佛陀回答：“宇宙本身就是它的创造者。”

如果创造者和被创造者是两个分离的实体，那就意味着只有创造者是有智慧的，而被创造者没有智慧。宇宙本身就是创造者，因为它有自己的智慧。宇宙是活生生的能量。此刻你就坐在这活生生的能量之中。

---

[332] 查尔斯·汤斯博士（Dr. Charles Townes）——因与脉泽器和激光有关的工作而获得诺贝尔物理学奖。

《泰帝利耶奥义书》[333]美妙地说道：“从意识，或神，或终极意识，产生了以太、空间。从以太产生了风。从风产生了火。从火产生了水。从水产生了地。从地产生了食物。存在就是这样发生的。”因此，神秘主义者们一再强调：我们来自意识，我们来自神。

创造本身就是创造者，它仅仅是智慧在表达自身。只要你相信你所看到的宇宙是物质的、机械的、没有任何智慧的，那么你的人生就没什么可追求的了。“强权即真理”将成为终极法则。

相信世界仅仅是物质，这是基本的错误。这种信念是地球上一切恐怖主义和暴力的根源。只要我们认为宇宙只是死物质，它只会滋生出越来越强的权力欲。如果我们觉得整个世界是混沌，那么自然就会想：“既然一切都是混沌，那就让我抓住一切可能的，尽情生活吧。”我们就会被“强权即真理”的理念所驱使。

宇宙智慧一再证明，它回应我们的念头。人们做过数百项实验，实验对象除了植物和动物，还有石头、火和水。这些事物都会回应我们的念头。日本科学家江本胜博士所做的实验证明，水如何美妙地回应我们的念头，并根据它所接触的念头改变自身的结构。

只有当我们认识到宇宙有其自身的智慧，当我们认识到宇宙是一个灵性存在时，和平的种子才会播下。只有当我们理解到我们的念头被回应、我们的生活方式得到回报、我们的祈祷得到应答——有一个活生生的智慧力量，混沌中有秩序——我们才能意识到并致力于和平、极乐与灵性。那时，我们不会试图占有或扩张我们的边界与疆界，而是努力扩展我们的意识。一旦我们开始相信或信任宇宙是“智慧”，我们就能简单地放松，信任它。

秩序即混沌

有一则优美的禅宗故事：

一位弟子来到禅师面前问：“禅师，请告诉我，您当初是怎样起步的，又是怎样一路修行，最终获得这份终极体验的？”

---

[333] 《泰帝利耶奥义书》（Taittreya Upanishad）——主要的*《奥义书》*或经典之一，阐释了五大元素与五个*鞘层（koshas）*或能量鞘层的概念。

禅师说：“初学时，山是山，河是河，树是树。在修行途中，山不是山，河不是河，树不是树。证悟时，山又是山，河又是河，树又是树。”

未成就之前，即使你认为自己不凡，你仍是平凡的。成就之后，即使你不凡，你明白自己是平凡的。

在你所谓的“秩序”——你的身体、心智和本体——之中，有一种奇妙的混沌。当你体验到大宇宙（*brahmanda*）的混沌中存在秩序时，你就会了悟到小宇宙，也就是身体（*pindanda*）的秩序中存在混沌。

你不只是一具简单的身体。你不只是一个小宇宙。你是大宇宙的微缩形态。你认识到自己就是终极的、无穷的势能之海，如同宇宙一样。你会体验到，你远不止自己所认为的那样，而是超越其上的某种存在。

现在你认为自己处于秩序之中，因为你认为自己的边界非常狭小。当你体验到宇宙意识、混沌中的秩序的那一刻，你就会发现自己秩序之内的混沌。你会了悟到身体之内的能量、意识。那时你将不再为如何让自己保持有序而费心，它会自然发生。你不会去努力追求纪律，纪律会自然而然地在你身上发生！

只有当你在身体中了悟宇宙意识，在你的小宇宙中了悟大宇宙时，你才会真正变得有序，你才会真正学会如何在不减损能量的同时保持有序。只要你试图变得有序，你就只会压抑自己的能量，同时也在压抑他人。

首先，当你了悟混沌中的秩序时，你会成为一个灵性的存在，你会体验到爱与极乐。当你了悟秩序中的混沌时，你会成为一个充满慈悲的存在。当你了悟混沌中的秩序时，你会在内心体验到爱，那就是极乐。当你了悟秩序中的混沌时，你会把爱表达出来，那就是慈悲。

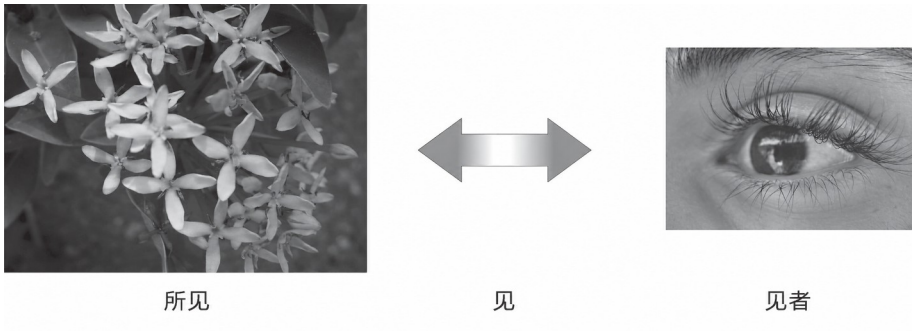
见者-所见-见

我们在“见”的过程中看到两样东西：见者和所见对象。实际上，在“见”的过程中发生了什么？（虽然这里以眼睛为例，但适用于所有感官。）

意识从见者不断地跳跃到所见，因为它无法安住在见者自身之中。意识正因躁动不安，才赋予所见以生命。

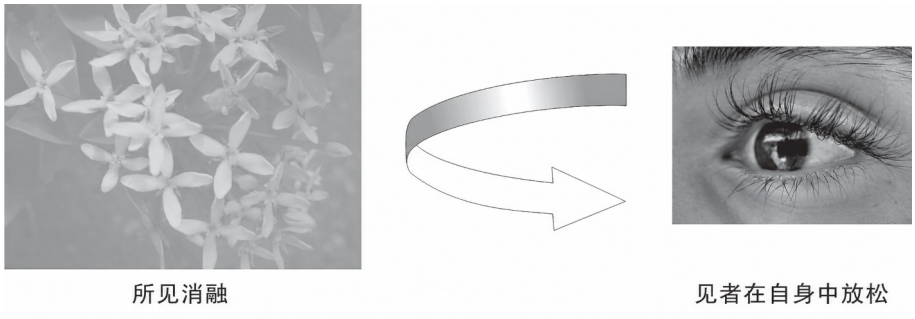
见者与所见之间持续不断的跳跃——从见者到所见，从所见到见者，再从见者到所见，再从所见到见者——这就是“*见*”。

当见者内在并非完全处于极乐时，他开始变得躁动并跳跃。当他跳跃时，他赋予了所见生命。因为他赋予了所见生命，跳跃的过程就成了“*见*”。



有两种方式可以放下这个“见”的过程。要么见者消失，要么所见消失，“见”的过程才能停止。

当见者放下所见，所见便失去了对见者的支配力。跳跃没有意义了，因为没有东西可看了。当无处可跳时，见者在自身之中放松下来，于是“见”不再发生。当“见”不存在时，见者就开悟了。



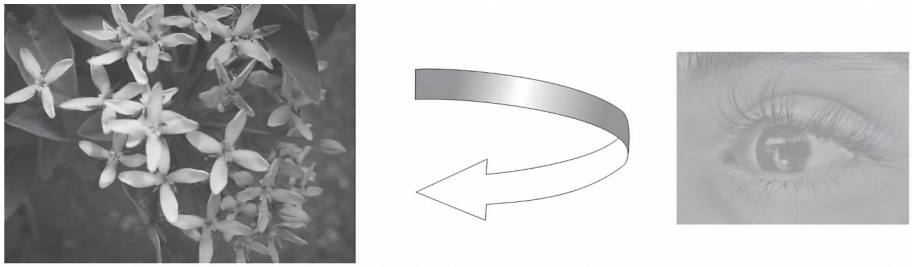
一个通过放下“所见”来停止这种跳跃的人，是一位出离者，一位*出家者*。他放下了观看事物的欲望，也不再认为感官所及的事物对他有什么价值。所见变得不再令人兴奋，跳跃停止了。他通过出离而开悟。这就是真正的自知——*智慧（gnana）*[334]。

在*智慧*[34]之道上，见者体验到超脱和对生命的全然观照。他以这种方式试图发现实相。其主要目标是培养一种敏锐而纯净的智慧，通过它可以体验到实

[334] *智慧（Gnana）*——知识。

相。来自印度的伟大开悟圣者阿迪·商羯罗就走上了*智慧*[335]之道并达至开悟。他创作了有史以来最为深奥、锐利的关于自知的经典。

另一方面，当见者自身消融时，留下的是所见，见者与所见之间的跳跃同样停止了。实相被看见了。见者通过*信奉*[336]而开悟。



当见者的身份消融、融入所见时，对存在的深切虔信便发生了！对他来说，一切都成为存在令人振奋的显化！他的身份不复存在。他融入了存在本身。这就是为什么像印度的米拉拜（Meerabai）[337]那样走上*信奉*[336]之道的开悟圣者，始终处于出神状态，融入神之意识中，忘记了自身的身份。她只是唱着对神的赞歌，在街头行走，毫无自我意识。

所以，以某种方式，要么见者消融，要么所见消融。只有这样，见者与所见之间的跳跃才会停止。当跳跃停止时，“见”的过程也随之停止。

无论你是固着于见者还是固着于所见，全然固着，你就开悟了！如果你在见者与所见之间跳跃，不安住于任何一方，你就处于见者与所见各自独立存在的幻象之中。这种跳跃显化为你个人的“见”。

当所见的频率高于见者时，所见可以改变或操控见者。当见者的频率高于所见时，见者可以改变或操控所见。

意识转化为“见者与所见”

如前所述，出于无因的、满溢的狂喜，创造之浪在存在的海洋中升起。神圣者在无数宇宙中与其无数显化嬉戏，这被称为维持。离开嬉戏，放松地回归

---

335 *智慧（Gnana）*——知识。

336 *信奉（Bhakti）*。

337 米拉拜（Meerabai）——奇托尔的公主、克里希纳的虔信者、神秘主义女诗人和歌者，因虔信克里希纳而受到丈夫的虐待。

自身，被称为消解。这是回归绝对状态。然后，没有任何逻辑上的理由，游戏再次开始。如此，宇宙意识呈现出无数形态，从而创造了无数见者与所见！这就是物质世界的起源。

集体意识

我们并非如自己所想的那样是互不相连、彼此分离的岛屿。也许在物质层面，我们都看似是独立的岛屿。但无论我们喜欢与否、接受与否、愿意与否，集体意识都将我们彼此联结起来。

就像这样：如果食物有毒，只有吃的人会受苦，而并非所有人。从这个意义上，你可以把自己看作一个个体。但当你走向存在更精微的层面时，你会更清晰地看到我们的相互关联。例如，如果空气有毒，任何呼吸它的人都会受苦，即使他们相隔甚远。这种连接是在呼吸层面的。这意味着在更精微的能量层面，我们之间的距离缩短了。

与身体和呼吸层面相比，我们在心智层面的联系更为紧密。当我说心智层面时，我指的是念头的层面。我们的念头不仅影响我们自己，还影响我们周围乃至更远的人。你的念头比你的感冒更具传染性。事实上，人们可能躲过你的感冒，但他们躲不过你的念头。

举一个简单的例子：周日去观看一场大学橄榄球赛。一走进体育场，你就能感受到场内高涨的情绪。你也会立刻被那里的欢呼氛围所感染！同样地，如果发生群体暴力（如宗教冲突）或集体悲痛（如家中有丧事），那种情绪会不受你控制地影响你。（“智慧”一章中有更详细的阐述。）

如果你从别人那里染上感冒，你可能会身体上难受几天，然后最终康复。但当你从别人那里“染上”念头时，你会与他们一起在心智上受苦。同样地，*你*所想的任何事都会影响你周围的人。如果一个个体的心智被污染了，受苦的不只是这个个体，而是一个大得多的群体。例如，如果一个心智受扰的人担任一个城市的领导者，整座城市都会受他做出的决定影响！他紊乱的思维会导致错误的决定，从而危害整个城市。

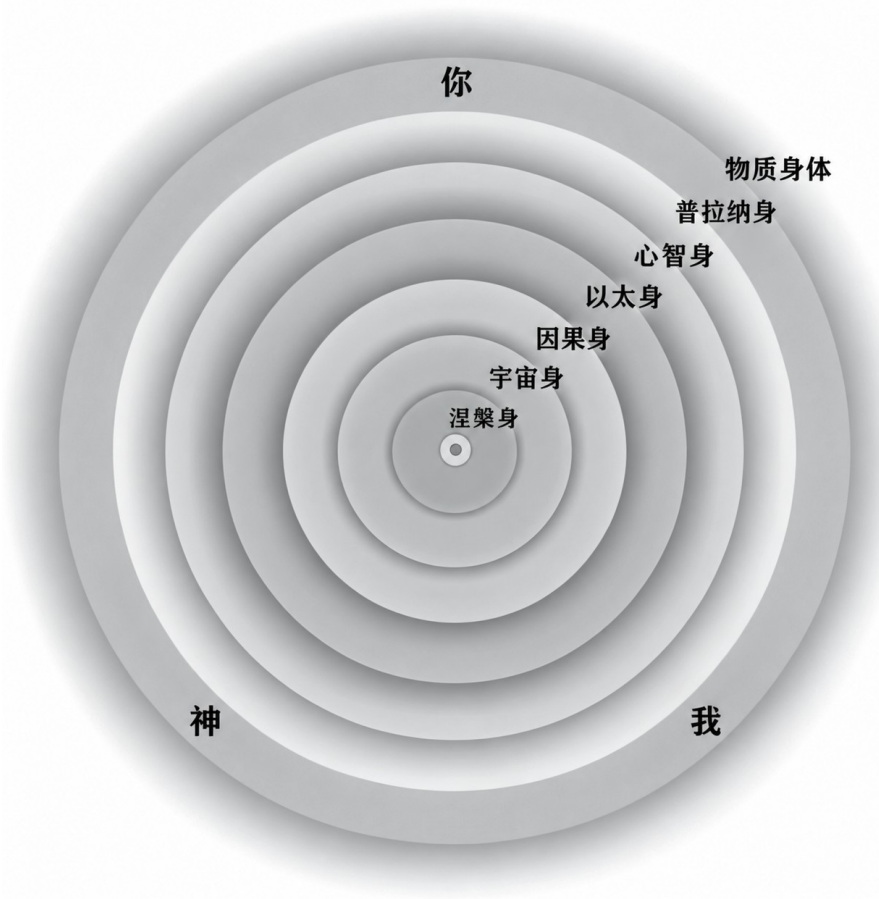
更进一步，如果一个被污染的观想导致了一个特定的行动，那么该行动可能对大量人口产生巨大影响，而不仅仅是那个有污染的人。

以原子弹为例。它不过是核理论的“观想”而已！核弹的基础源于物理学家阿尔伯特·爱因斯坦发现的著名公式 $E=mc^2$。但这个公式被污染的观想导致

了整个地球的动荡。我们现在都受到这一个理论、这一个发明的威胁。今天的地球拥有足以将自己焚烧 700 次的原子武器，一遍又一遍。

每当我们觉得自己是独立的个体，与他人没有连接或关联时，暴力的种子就被种下了。我们变得自私、教条和暴力。当我们只以个体意识活着时，我们解剖、切割事物并进行分析。这种逻辑总是破坏事物。相反，通过调频到集体意识，我们将事物统一起来。

要明白：不仅在心智层面，甚至在更深层的意识层面——你越深入，就越能体会到自己与他人的联系有多深。请看这里的图示。我将尝试基于这个图示来解释真理。



这七个圆代表我们内在的七个能量层。第一层是物质身，你能感受到的手、腿等身体。第二层是*普拉纳身层*，也就是你的*普拉纳*、生命能量或呼吸在其中流动的身体。如此，总共有七个能量层构成了整个身体，物质身只是其中之一。

现在，在物质层，你、神和我可以表示为圆上三个不同的点。在物质层面，我们之间的距离很大。

如果你向内深入一点，到达*普拉纳*层面，我们之间的距离就缩小了。如果你更深入，到达心智层面，距离进一步缩小。当你越来越深入时，最终汇合为一体。你可以看到，在所有层面的最内点，神、你和我是一体的。没有距离。即使在粗重层面，这也是真理！只是你的认知让你认为自己是一个独立的实体。

你并非如你所想的那样是一个独立的实体。当你与某人亲密相爱时，他或她的爱与痛苦会影响到你。它进出你的本体。这是因为，在更深的层面，你没有个体实体，你是集体意识的一部分。你不想要痛苦，但不知为何你无法逃脱它。一次又一次，无论是身体的疼痛、心智的苦难还是灵性的束缚，你都在不断体验它。这是因为你没有觉知到你是集体意识的一部分。一旦你意识到并了悟你是集体意识的一部分，你没有个体的身份，你没有独立的自我，你就不再受苦。

在存在中，不存在所谓独立的个体身份这种东西。一旦你体验到这一点，你就超越了痛苦、苦难、抑郁和疾病。请明白，只要你有自己的一套概念，你就作为个体意识存在，你就会以某种方式继续受苦。

寒来暑往本是自然现象，你想过自己为什么总在抗拒吗？无论自然提供什么，你都在抗拒。有一句优美的谚语：

人通常是个傻瓜

天热时，想要凉爽

天凉时，想要温暖

总想要眼下没有的！

当天凉时，你抗拒寒冷。这是因为你认为自己与存在是不同的。我曾在严寒的喜马拉雅山区生活过，身上只穿着最必需的衣物。身体从未受到干扰。我从未有过问题。原因是我从未认为自己与周围环境不同。我从未有与自然分离的感觉。我在喜马拉雅山见过许多*出家者*也是如此。

只有当你开始认为自己与周围环境不同时，你才开始抗拒它。有一个非常简单的修习，你现在就可以尝试。如果你感到冷，就放松进入自己。找出你感到冷的部位。观照那个部位。在那个部位，不要抗拒周围环境。不要抗拒空气。不要抗拒温度。只对自己说：“我不再抗拒自然。我不再抗拒温度。我不再抗

拒存在。让我放松。”做一个有意识的决定。你会发现身体放松了，冷的观念消失了！你变得完全舒适。

当我说到这一点时，人们问我：“在这里练习没问题，但在真正极端的情况下呢？”心智总爱设想极端情形，哪怕那些情形永远不会出现。要非常清楚，即使在极端情况下，如果你全心全意地投入努力，你也可以做到。问题在于，你现在没有那种全然的投入，没有那种清晰度。如果你能完全与自然调谐，即使在极端条件下，你也一定能感到舒适。有许多人能做到，你也可以。

还有一点：空气中存在所有可能的细菌和病毒。任何时候，一个病毒或细菌都可能导致你生病。但是，如果你与自然完全调谐，即使病毒或细菌进入你体内，你也不会受干扰！一旦你开始认为自己是某个人，是某个与存在分离的个体，那么整个存在就成了你的敌人。存在不是来杀死你或毁灭你的。它是你唯一值得信赖的父亲、母亲、朋友和老师。

当你与集体意识调谐时，当你成为集体意识的一部分时，自然与你同在。自然成为你的朋友，它保护你。

无论你想在社会生活还是经济方面取得成功，只有当你感到自己与整个群体合拍，只有当你与集体意识调谐时，你才能实现你想实现的目标。只要你觉得自己是一个个体，只要你想为自己保留一个独特的位置，只要你想有“我是某个人”、“一种身份”的想法，要非常清楚，你会被抗拒，你也会在抗拒。无论是在家里、办公室还是度假，都会如此。如果你消融于集体意识之中，你会一次又一次地被保护和照顾。你不仅会在社会和经济上获得完全的成功，你还会体验到一种圆满之感。那种感觉是无法言喻的。一旦你开始抗拒，你就开始把它变成地狱。

一个小故事：

一群人对一个人说，他的妻子掉进了河里，他需要跳下去救她。他立刻跳进河里，往上游游去。

所有人都很惊讶，朝他喊道：“嘿！你为什么逆流而上？她肯定已经被水冲到下游去了。”

他回答说：“你们不了解我妻子。就算掉进河里，她也会像对抗一切那样对抗水流！她只会迎着水流往上游！”

只要你抗拒水流——无论是在你的工作场所、家里、公司还是任何地方——只要你不消融于集体意识，你就会不断地为自己和他人制造地狱。即使在物质层面，如果你认为自己是某种分离的存在，要非常清楚，你是在招致疾病。

在心智层面，如果你认为自己是分离的个体，你将会一次又一次地播下暴力的种子。当你觉得自己是个体时，暴力的种子就会被创造出来。通过集体意识，你统一；而通过个体意识，你解剖，你将事物切割成碎片。逻辑总是分裂。直觉总是合一。

当你明白你与整个群体、与整个宇宙深深相连、完全相连、紧密相连的那一刻，你不仅开始体验极乐，你开始真正地活着。你本体的许多维度也开始向你敞开。

现在你紧张、持续烦乱、想得太多。靠这一具身体，你要想那么多。你可以享受那么多。如果你消融于这个集体意识中，你将拥有那么多维度、那么多可能性，你简直无法想象！你看，现在你有一具身体，有一种喜悦的感觉，你能享受那么多。想象一下，如果你有两具身体，你能做什么？再想象一下，当你拥有很多身体时，你能感受到什么！这就是当你了悟自己是集体意识的一部分时会得到的体验。

当你体验到一体感或集体意识时，你会忘记所有关于你的名字、财富、社会地位和声望的分别。你所认为的“你”都会消失。真正的你被揭示出来。

念头的同步性

如果你观察过一群鱼游动或一群鸟飞翔，你会看到它们运动中转瞬即逝的同步性。可能有数百只鸟以 V 字形编队飞行，但当它们需要改变方向时，它们便同时转向，既不混乱，也不迟滞！科学家一直试图理解这是如何可能的。对昆虫和动物的研究也表明，当面临威胁时，它们的反应速度快到无法用正常的沟通方式来解释。

有一个有趣的实验，研究念头对狗的力量。实验人员请狗主人出门，事先不定目的地。等他们出了门，才告诉他们要去哪里，再随机选定时间通知他们回家。结果发现，几乎总是在主人开始回家的同时，狗就会走到门口等待主人。

在席卷印度安达曼和尼科巴群岛的巨大海啸中，人们发现，在海啸袭击岛屿之前，所有动物——包括大象这样的庞大动物——都已经转移到更高的安全地带，远离海洋。有多则记述称，动物和昆虫在地震发生前几分钟就已察觉到

动静。这些动物和我们有什么区别？在于它们与自然的连接！与自然调谐使它们能够感知自然的信号。而对于人类，由于我们虚假的身份感和自我，我们已经与自然失去了联系，变得对自然的直接信号不再敏感。

调频进入更高智慧

历史上有许多这样的事例：地球上不同地方、甚至彼此互不相识的人，在大致相同的时间作出了同一项发现。原因是这些想法飘浮在集体意识之中。就像这样：空气中有数百道电磁波，但你的电视机只接收它所调谐的特定频率的波。同样，那些对飘浮的想法做好准备并在等待的头脑，会调频接收，并将那种潜能转化为现实！

当我们有重复的念头时，我们发出并接收那些相同模式的念波。我们或多或少地困在了自己的念头之网中。这就是普通人度过大部分生活的方式。但智慧的人理解宇宙的法则，调频进入更高的智慧，成为创造力和创新的通道。

正如宇宙给了我们如此多的暗示，表明它是一个整体的存在，我们也可以从自然中找到关于实相本质的暗示。在 20 世纪 20 年代的一系列实验中，人们发现，无论移除老鼠大脑的哪一部分，老鼠仍记得怎样完成术前学会的复杂任务。老鼠的大脑实际上显示出“全息”记忆。科学家提出，记忆并非编码于神经元，而是编码于交叉穿行大脑的神经冲动模式中，就像全息图由各种激光模式相互交叉形成一样。这或许能解释，为何只有两个拳头大小的人脑能储存多达一百亿比特的信息！

宇宙是一个全息图，我们是那个全息图的一部分。在全息图中，每一个部分，即使被分割，也反映了全息图的整体性。同样地，我们也反映了宇宙的整体性。宇宙不是有生命和无生命的物质的混合体。它是一个巨大的相互连接的整体。你与你周围的其他存在——地球上的树木、动物、鸟类和岩石，以及宇宙中的行星、恒星和星系——深深相连。你是否能感知到这一点，取决于你从哪个意识层面去感知一切。

问答

问：根据科学，真空是没有物质。但根据您所说，真空是能量。物质是能量的显化。您如何定义真空?

请明白，科学已经改变了它的观点。现在科学家们正在得出一个清晰的结论：所谓的“真空”是无法创造的。

即使在空间——你说真空存在的地方——以太（ether）是存在的。以太是能量的粗重形式。科学也正在得出以太也是物质的结论。它可以被测量和处理。科学发展到今天，已经能在一定程度上理解灵性真理。他们已经开始明白，真空不是没有物质。它指的是物质的某些组成部分缺失了。有五大元素——地、火、水、风、以太。真空是缺失了四大元素——地、水、火、风。仅此而已。它不是没有物质，而是没有四种元素。

数千年前，东方的*智者*发展出了“*瓦斯特·沙斯特拉*”（*Vastu Shastra*[338]）这门科学。它是一门教导人们如何在日常生活中利用以太之力的科学。它是一种建造住宅的技术，使以太能量以最佳方式被包裹在家的空间之中。今天，科学家正在研究如何利用以太的方法！

所以，根据我所说，也根据科学所说，真空是能量。真空不是没有物质。

问：据说个体可以控制自己的头脑。这是否意味着外界的头脑仍然可以影响个体的头脑和思维过程？我们如何控制这一点，从愤怒和抑郁中解脱出来？

好问题。你能控制你的头脑吗？

提问者：有时候我觉得很难……

好的。这是我几乎从每个人那里得到的答案。“个体可以控制自己的头脑”这句话，只是说说而已，从未被实践，从未被体验过。其次，外界的头脑*可以*影响个体的头脑和思维过程。

你结婚了吗？

提问者：是的！

那么你会同意，你的丈夫完全可以影响你的思维过程。这种影响不仅通过他的话语发生，即使不说出来也会发生！

例如，假设你想来参加冥想。你告诉他你想去冥想。他没有反对，但他拉长了脸。光是想起他当时的脸色，就足以影响你在这里的冥想。当你坐在这里时，你会冥想着他那张拉长的脸！即使他不在城里，当你来到这里时，仅仅是

---

338 *瓦斯特·沙斯特拉（Vastu Shastra）*——关于空间以及我们如何与周围空间互动的*吠陀*科学。

他拉长脸的记忆，仅仅是他在你上一次请求许可时所散发出的能量就足够了——当你在这里冥想时，你会陷入一种低落的情绪。

所以要明白，别人即使没有说出自己的想法，也能影响你的头脑。

问：我们怎样应对他人的想法对自己的影响，以避免愤怒和抑郁?

通过冥想!

你就像一颗洋葱。如果你一层一层地剥开洋葱，里面有什么？只是空无！洋葱认为自己有某种实在的东西，但当它被一层层剥开时，它是空的。同样地，人认为自己是个体意识，但如果我们一层层剥开个体的层面，他会体验到他是宇宙意识、集体意识！这是防止愤怒或抑郁——那些从他人那里、通过他人、因他人潜入你意识的东西——的唯一方法。随着你冥想，你的觉知会增加，你开始成为个体意识的观照者。你所观照的任何东西都会消融于宇宙意识之中。

问：我们为什么必须受苦？在童年，我们被训练成与他人分离。在学校，我们被教导要成为某个人。成年后，我们被教导要与他人竞争。如果终极真理是我们都是一体的，我们都是极乐，那么为什么大众意识也不能反映出这种喜悦、和平与爱呢?

这个问题问得好，里面有好几层意思。我来逐一回答。

创建今天教育体系的人并非开悟者。名为*圣童学校（gurukul）*[339]的古老教育体系是由*圣人们*创建的。不幸的是，这种体系已经不复存在。

让我谈谈由这些开悟上师所开创的教育体系的几点内容。在这个体系中，属于这个国家的任何一个孩子都属于上师！上师照顾他。孩子出生几年后，父母便将孩子交给上师。

在这个教育体系中，孩子们在达到一定年龄前，并不一定要穿衣服。不穿衣服，孩子们就不会发展出“他们是独立身体”的想法！他们被直接允许与存在、与以太连接。他们被允许与花朵、森林、树木、大地连接。他们没有被告知他们是“某个人”。

同时，他们也没有被告知他们是男性或女性。实际上，男性是 51%的男性和 49%的女性。女性是 51%的女性和 49%的男性。但他们所占比例较小的

[339] *圣童学校（gurukul）——吠陀*教育机构。

那一半被社会压制，使他们认为自己纯粹是男性或纯粹是女性。这会导致他们意识中的许多反响。

这些是抚养孩子时应遵循的一些基本原则。如果你必须给他们穿衣服，就穿一件覆盖上下半身的连体衣，而不是穿在臀部将上下半身分开的两件式衣服。同时，不要持续给他们灌输“他们是某个人”的想法。当然，这对你来说可能有点困难，因为你需要送他们上学，但至少尽你最大的努力。

在*圣童学校*体系中，孩子们首先被传授一种冥想技巧。即使他们形成了自己是男性或女性的想法，他们也可以用这种冥想技巧来淡化那种被灌输的感觉。这种冥想技巧帮助他们清除那种感觉，并一次又一次地帮助他们调谐到集体意识。这种技巧就是我们所说的“*伽亚特里真言*”（*Gayatri mantra*[340]）。

从七岁到十四岁，孩子们修习*伽亚特里真言*[340]，通过它他们不断尝试连接集体意识。到十四岁时，他们就已经瞥见过集体意识。他们会窥见集体意识的蓝图。在窥见蓝图之后，根据这次体验的深浅，他们会被传授更深层的技巧。到二十一岁时，他们就开悟了！

我诚实地告诉你，曾经有一个时期，百分之七十的人都是开悟的。另外百分之三十正在朝向开悟努力。开悟上师们创造的社会结构是这样的：人们要么已经开悟，要么正在努力开悟。没有其他类别。只有开悟者和求道者。不幸的是，我们今天已经失去了这个体系。这就是为什么我们不得不在全世界每周举办这些冥想课程。

我们在印度的道场（ashram）有一个*圣童学校*体系。我们正在复兴*吠陀*体系，同时不干扰现代教育，这样孩子们可以再次在连接集体意识中成长。

问：我们都是集体意识的一部分。那么，这与神有什么关系？

集体意识就是我所说的神。整体就是我所说的神。当你成为整体时，你就是神圣的。

---

340 *伽亚特里真言（Gayatri mantra）*——被认为是*吠陀*传统中最有力量的*真言*之一，伽亚特里曾是所有年幼学生的点化*真言*。

全球和平始于你

当我们认识到自己在存在的整体安排中的角色时，就无法再感到与周围所有人分离。只有当我们对自己的角色没有意识、没有觉知时，才会感到分离。

是时候让地球上的开悟者达到临界数量了。只有让越来越多的人觉醒、开悟，才能消除个人的消极心态汇聚起来所产生的影响。世界上所有的灾难，都是由无意识的人类创造出来的。全球变暖、HIV、宗教恐怖主义、狂热主义和堆积如山的原子武器，都是因为这股负面性。今天，我们面临着如此多的危险，除非我们创造一个平和、极乐、喜悦、开悟的社会，否则我们将无法保护这个美丽的地球。

我的使命，就是创造一个平和、喜悦、极乐、有意识、开悟的社会。

全球和平——个体极乐的副产品

自相矛盾的念头

其实，我们大多数人都在和自己较劲。我们陷在自相矛盾的念头和欲望织成的网中。我们的念头和言语如此强大，我们却如此随意地使用它们。

例如，假设你头痛，你会怎么做？你告诉自己：“真希望这头痛能消失！”你没有意识到，每一个词都承载着渴望和显化的力量。说出这些话时，你赋予“头痛”这个词的力量，与赋予“消失”这个词的力量一样多。这就是我所说的自相矛盾的念头。你的念头本身，就与你最初的渴望相矛盾。即使你积极的意图也被卷入争斗，陷入你自己的念头和言语所造成的两难之中。头脑的本性就是两难。

你接着会问：“我怎么才能摆脱头痛？”只需要说：“让我被疗愈！”就够了。问题是，头脑已经习惯了只思考负面词汇。

自相矛盾的念头是我们所有痛苦的根本原因。我们所有的痛苦，都源于我们对一个真理的无知——我们的本质就是极乐。我们是存在的一部分，而存在的本质就是极乐。一旦我们在智力上和体验上明白了这一点，我们就会有意识地、坚定地看到，自相矛盾的念头被自疗愈的念头所取代。

当我们一次又一次地将疗愈念头注入自己的系统时，我们就是在赋予正面词汇和念头力量。它们会嵌入我们的肌肉记忆。因此，在情绪低落和抑郁的时候，这些疗愈念头会自动出现在我们的内在空间中，将我们拉出低落的情绪。凭借自身的力量，我们可以将自己从低落的感受和头脑的负面游戏中提升出来。

个体的平和，自然会触及世界

佛陀生平中一个美丽的故事：

提婆达多，佛陀的堂表兄弟，加入了佛陀的僧团。他渴望权力和地位。他想成为僧团的领袖。但佛陀不允许这样一个不成熟的人——追求地位而非开悟——来领导祂的使命。于是提婆达多对佛陀怀有嫉妒和敌意，甚至数次试图杀害祂。

有一次，提婆达多说服皇家象夫将一头凶猛的象放到佛陀常走的路上。那头象被灌醉后放到佛陀日常行走的街道上。醉象在街上横冲直撞。人们惊慌失措，四散奔逃。

大象来到佛陀面前。佛陀继续行走，即使面对这种危险，也散发着同样的平和与宁静。祂的极乐与平和丝毫未被狂象的威胁所动。大象狂怒地冲向佛陀。但当它到达佛陀面前时，立刻完全平静下来。它的野性在佛陀开悟的临在中消散了。佛陀触碰大象的额头，轻轻抚摸它。在佛陀的轻抚下，大象安静下来，屈膝跪地，向佛陀顶礼。

目睹整个场景的人们简直惊呆了！

一个内在完全满足且充满极乐的人所散发出的平和，其效果就像你把一块石头扔进湖里时所泛起的涟漪。石子落水，波及湖中的一切。一个平和之人散发出的极乐涟漪，自然而然地触及人、动物、树木和岩石，影响着附近的一切。

要让整个世界都极乐和快乐，你不需要做任何事。只需改变你的中心。当你在看恐怖片时，你的世界会充满恐惧。但只要你把频道切换到喜剧片，你就会看到你的整个世界都变了！

当内在觉醒发生时，更高的情感就会生起。这一切最终都归结为你自己对正在发生之事的体验。如果你想拯救世界，你只需拯救自己！

这个世界上其实同时发生着一切——伟大的灵性聚会中，开悟被分享着；同时，恐怖分子训练营中，暴力也被分享着。你调到什么频道，就会吸引并看到与之相应的世界。你会吸引同样类型的人和境遇进入你的生活。

哪怕只有一个人努力求道、追寻开悟，也能提升至少一百万人的意识。

集体意识

我们不仅在社交上彼此相连，更伟大的真理是：我们都是整体、集体意识的一部分。

我们不是孤立的岛屿。我们的念头、情绪和感受不仅影响自己，也影响着世界上的其他一切。

我们都是存在之洋中的波浪。存在本身是纯粹而有智慧的能量。这个充满爱的存在，渴望我们每个人都成功，都体验到生命的圆满。当我们意识到这一点时，就可以放下恐惧、欲望、嫉妒、痛苦和抑郁，放松地依偎在存在那充满爱的怀抱中。

如果我们认识到这个伟大的真理，就会看到，我们每个人都是宇宙、存在这个宏大乐团中独特而不可替代的一部分。

向内看

如果你放下对彼此的敌意，开始向内看，就会意识到内在的敌人才是造成一切麻烦的根源。实际上，与他人之间并无敌意。他人与你一样，只是存在中极乐的一部分。

我们以负面方式思考，是因为我们没有觉知。我们的念头影响着周围的人，也影响着整个世界。尖刻的话语、愤怒的感受、被压抑的情绪和痛苦，都会直接加剧世界的动荡。

个体的压力、仇恨和暴力，会导致社会的集体压力、仇恨和暴力增加！这会带来人类觉知的下降，从而导致更多针对自然的暴力行为。我们需要打破这个循环，否则它将造成更多灾难，无论是自然的还是人为的，因为自然之轮已经无法承受更多暴力。

因此，全球和平本身并无意义。是个体内在的平和与极乐，将直接带来全球和平。个体内在的满足、觉知的提升、创造力和智慧，将自然而然地带来全球和平、繁荣与和谐。

如何面对世界上的苦难

首先，我们必须理解，在权力和治理的高层所做的每一个重大决策，都是集体正向性或集体负面性的表达，因为是大众意识或集体意识创造了领导者。因此，在责备他人——如领导者、政治家或官员——之前，如果我们能先花一点力气在自己身上，开始努力在我们的内在空间创造更正向的意识，那么我们就真正在做一些有用的事情。

处理任何事情有两种方式。一种是空谈，一种是实干。

如果你只对空谈感兴趣，那么你会责备身边的每一个人，从邻居到政治家、商界领袖和世界领袖。责备和批评所有人，并不会直接起作用。不仅如此，它还会真正拉低你自己的能量。这是一种常见但无效的方式。

第二种方式是：如果你真的不喜欢现状，你会真诚地去做一些事情来改变它。你会努力创造更多的集体正向能量，首先在你自己之内，然后在世界上。

是时候了……

让我们从自身做起，培养更积极的心态。

让我们在行动中多一分爱。

让我们提升个体意识的频率。

不要因为负面的决策而沮丧或不安，而是创造正向的能量，这样你周围和世界的人们也会受到这股正向意识的影响。然后你会看到，它也会通过领导者们辐射开来。当越来越多的人开始转化自己时，集体正向性必然会通过合适的政治家和合适的领导者表达出来。

要认识到，所有领导者都是大众所创造的集体正向性或集体负面性的通道。大众也在引导他们。

看待事物有两种方式：坐着抱怨，或者努力创造更多正向能量。一个真诚的人应该开始努力创造更多正向能量，而不是抱怨、批评、沮丧或不安。

如果你沮丧和不安，会发生什么？什么也不会发生，除了你会多一点抑郁，多一点负面性。而正因为如此，你自己会为世界增添更多的负面性，你会为负面意识增添更多分量。

所以，革命不是出路。进化才是出路。

每一次革命都承诺带来真理或终极解决方案。但回顾历史，我们看到了什么？在地球过去 3000 年的历史中，有记载的战争多达 5000 次！研究人员估计，在地球过去 3000 年的历史中，至少有 9000 份和平条约，而这些条约平均只维持了 8 年！

人类似乎除了发动战争什么也没做！原因是，我们相信革命。现在是时候相信个体的进化了。你看，大众革命最终又成为一种体系。任何掌权者，再次被大众负面性或大众正向性所引导。因此，现在是我们每个人的责任去添加越来越多的正向性。这是一个个体唯一能做的事。

和平要从每个人心中生起，才能像花香一样散开，转化整个地球。让我们都对自己的本体坦诚，将和平带给自己，从而带给整个世界。这样我们就为集体正向意识增添了力量。

只要创造正向的能量，你周围和世界的人们也会受到这股正向意识的影响。然后你会看到，它也会通过领导者们辐射开来。

如何消除世界上的苦难

我们周围发生的很多事情，都是我们过去所有行为的结果。至少在此刻，让我们创造越来越多的正向意识和能量，这样我们就能在未来避免同样的挑战和灾难。

如果我们感到焦躁和不安，那么我们在试图阻止现有暴力的努力中，会制造更多的暴力和负面性。暴力无法阻止暴力。鲜血无法洗去鲜血。

佛陀说得好，如果我们凡事都想着“以眼还眼”，整个世界都会变盲！如果我们以“以眼还眼”的逻辑行事，那么这个群体的人会挖那个群体的人一只眼，那个群体的人会挖这个群体的人一只眼。然后整个世界都会变盲！

你唯一能做的，就是开始在你的本体之内创造越来越多正向而平和的氛围，并持续在你领域之外创造和平与爱。这是唯一可能的解决方案。

只需决定：“是的，在此刻，以我所拥有的力量，我愿用手头的一切为别人做一点事。我将送出平和的祈祷、念头和正向能量。凡是在我的身体和头脑控制之下的，我都将使之正向。”

焦躁不安在任何方面都不会有成效。正是焦躁的人制造了战争。如果我们也变得焦躁，你认为我们如何能解决问题？我们只会增加更多问题。当你焦躁时，你已经输了这场游戏。唯一的方式是，在不焦躁的情况下做我们所能做的一切。

唯一的方式是“在此刻此地”，为整体意识增添越来越多的喜悦、极乐与寂静。

任何尝试革命之路的人，最终只是创造了一个新的体系、一个新的传统、一个新的权力游戏。结果只是一场新的战争。所以，唯一的道路是佛陀的道路，和平的道路，寂静的道路，希瓦的道路。

从自身入手，成为自己的主人，做需要做的事情而不焦躁，这才是正确的道路。我们应该成为有所作为的人，而不是焦躁的人。我们应该尽己所能，为平和、寂静和极乐而努力，帮助那些因战争和冲突而陷入困境的人们。我们应该努力将越来越多的平和带入领导者们的意识中，方法是先将和平带入自身。

我们应当怀着慈悲去帮助他人。但重要的是，我们不应让自己也开始受苦。

例如，如果一个富人把他所有的财富都分给穷人，会发生什么？世界上会多一个穷人！因为他已经给出了他所有的财富。不仅如此，得到这笔财富的人可能也没有智慧去维持和增长所获得的财富。像这样，很多时候，你非但没有提升对方，反而是*你自己*开始受苦。表达爱和慈悲，但不要让自己也开始受苦。如果你开始分享真正的爱，你实际上会开始给予他人更好的选择。给予他人做出更好选择的智慧，这才是你所能给予的真正帮助。

增加集体正向性以减少混沌

如果你降低一个系统的温度，该物理系统中的混沌和躁动就会减少。例如，如果降低温度，液态水变成固态冰。同时，系统中的杂质也会被清除。如果你冷冻盐水，你会看到盐留在底部，而只有水变成冰。同样地，当社会的集体意识被转化时，混沌减少，系统开始自我净化。

冥想对和平影响的研究

多项研究已经测量了群体冥想对社区的影响。其中一些研究观察的是，当参与人数达到临界数量时，使用[341]超觉冥想™技巧共同冥想会有怎样的效果。这些研究显示，在进行群体冥想的城市中，犯罪率下降了 8%。其他报告显示，暴力行为显著减少了 17%，而合作和助人行为增加了 13%。在战乱地区，每日战争死亡人数下降了超过 50%，战争受伤人数下降了超过 25%。据文中汇总的统计数据，在开展群体冥想的地方，犯罪率下降，住院人次和暴力行为减少，整体生活质量也有所提高。

全球和平冥想

9 月 21 日被定为国际和平日。全世界数百万人聚集在一起，为世界和平与全球和谐进行祈祷、冥想、庆祝和协作。

每年的这一天，尼希亚南达使命团的各中心都会在全球举行集体冥想。当冥想以群体方式进行时，集体意识会以更强大的方式得到提升。

当物质被分享时，它会变小。例如，如果一个苹果要分给四个人，它必须切成四块。它变小了。

而电能则不同，当电压被共享时，它不会减少，保持不变。例如，如果一根线上有 10 伏特的电，一个人触碰电线会感受到 10 伏特，四个人触碰同一根电线也会感受到 10 伏特。

但在冥想那强大而精微的能量方面，情况则不同。当一群人共同进行冥想时，能量会成倍增长！它不是减少或保持不变，而是利益在整个群体及更广泛的范围内被分享和放大。如果一个人冥想能产生 10“伏特”的能量，那么 100 人坐在一起集体冥想就能产生 10×100，即 1000“伏特”的能量！想象一下！所产生的能量强度足以净化整个冥想空间。

正因如此，人们提倡集体冥想。

这也可以比作普通光线和激光之间的强度差异。激光的相干性——即群体效应——使强度被放大。

---

[341] 超觉冥想——由 Maharishi Mashesh Yogi 推广的冥想技巧。

开悟者那无法避开的爱的触碰

开悟上师佛陀生平中的一个故事：

有一个名叫央掘摩罗的盗匪。他住在一片许多人都必须经过的森林里。他伏击路人，抢劫他们的贵重物品。然后他会砍下那人的小指，把砍下的小指一根根串成鬘。因此他被称为央掘摩罗，意为“指鬘”。

有一次，佛陀行脚时将要穿越那片森林。人们警告祂要当心可怕的央掘摩罗。但佛陀不为所动，继续前行。在森林深处，央掘摩罗从灌木丛中跳出来，对佛陀厉声喝道：“站住！”

佛陀停下脚步，答道：“我已止息。愿你也能止息。”

央掘摩罗有生以来第一次，整个本体都被震撼了。佛陀身上的某种东西深深触动了他。他甚至无法强迫自己去攻击佛陀。他的双手僵住了。他扑倒在佛陀脚边，哭泣着请求原谅！

这个故事说明了开悟者影响力的一个真理。不费力、不刻意，开悟者只是散发出巨大的平和与慈悲，这股力量足以转化他人。

这种影响不仅限于人类。就连动物也会被开悟者所散发出的纯粹爱与慈悲所触动。一切事物，在接触到那个高频能量场时，都会被改变。

这是来自古印度开悟上师阿迪·商羯罗生平中的一个美丽故事：

商羯罗在南印度的斯林格里镇行脚。一天，一个奇特而美丽的场景出现在祂面前：两只青蛙坐在一块岩石上。天气变得很热，青蛙正要跳入水中。就在这时，一条眼镜蛇扬起头，将伞状的颈部展开，为两只青蛙遮荫。青蛙享受着清凉的荫蔽，坐了一会儿。过了一段时间，它们跳入水中。眼镜蛇也收拢展开的颈部，离开了。

商羯罗观看着这一幕，感到无比惊奇。祂是一个智力极为敏锐的人。祂没有就此把这件事放下，而是立刻想到，除非这个地方被某种更高能量所圣化，否则动物不可能忘记彼此的敌意，以如此美妙的方式共存。祂四处打听这个地方的来历。祂了解到，在过去的某个时候，一位伟大的开悟圣人曾在这里建立并维持祂的道场[342]多年！

---

342 道场——印度教或佛教出家者的寺院。

商羯罗被整个事件深深打动，祂决定有朝一日自己也要在那个地方开创自己的事业。多年后，当祂再次经过同一个地方时，祂停了下来，在那里建立了祂的第一个道场[42]，名为斯林格里僧院。直到今天，它仍然是世界上灵性智慧的关键中心之一！

开悟者毫不费力地辐射其包罗万象的内在空间，创造出集体正向性。

正如帕坦加利在《瑜伽经》中所说："在开悟者的临在面前，即使天敌也会失去敌意。"

充满自身光明的火焰吞噬一切，却不被任何东西所污染。在火焰的热力中，进入其中的一切都被净化，但火焰自身不被它所吞噬之物的特性所沾染。同样地，开悟者不被所接触的好坏特性所沾染。开悟者的临在如此强烈，以至于每一个人和每一件事都被爱与慈悲所触及，因为爱与慈悲就是开悟者的本性。

通往全球和平的直接且唯一的道路，就是创造更多这种开悟的意识。这就是我全部使命的意义。

尼希亚南达使命团

我降临地球，就是为了开启一个新的个体意识循环，使集体意识进入超意识领域。

为了实现这一目标，

将有十万人接受点化，以解脱者（*Jeevan Muktas*）的身份生活——体验"活着的开悟"。

同时，将有十亿人接受尼希亚·迪安（Nithya Dhyaan）——生命极乐冥想——的点化，这种冥想旨在为地球上的个体意识带来正向转变。

全球和平冥想技巧

实现全球和平的方式，是创造个体的和平。全球和平的冥想是一种集体冥想。这种冥想很简单，却很有力量。

坐成一个圆圈或同心圆，手拉手，使你的右手掌心朝下握住右边人的手，象征"给予"平和与极乐；同时，你的左手掌心朝上伸出，向左边的人"接收"平和与极乐。这个相连的人群圈会产生一个强大的能量循环。一个人的冥想能量为所有其他人所共享。每次可以练习至少 21 分钟。

出家是终极的赌注

我们与他人和存在协调一致的能力，完全取决于我们如何为人处世。这取决于我们把什么放在生活的首位。如果我们不做选择呢？如果我们接受发生在我们身上的事情呢？

是时候谈谈放下（renunciation）了。放下不是逃离生活。放下是无抗拒地随顺生命之流。梵文词“*出家*（*sannyas*）”指的就是一种对存在的信任状态，它允许我们放下生命中其他一切事物。

出家之道……

有一个关于佛陀的美丽故事：

开悟后，佛陀游历了许多地方，宣讲祂的法（dhamma）——即祂的教导——并为人们点化，引导他们进入灵性人生。

途中，祂进入迦毗罗卫（Kapilavastu），祂的出生地。祂和弟子们身披藏红色僧袍走在街上。人人都怀着极大的惊叹看着他们。

佛陀的妻子耶输陀罗（Yashodhara）听到街上的喧闹声，询问发生了什么事。侍女告诉她，那不是别人，正是她自己的丈夫，以佛陀——开悟者——的身份归来了。她没有去见佛陀。相反，她唤来了她的儿子罗睺罗（Rahul）。罗睺罗出生在佛陀离家求道的那个夜晚。

她对罗睺罗说：“你看到那边那位手持钵盂却如同国王般光彩照人的人了吗？祂是你的父亲。去向祂索要你的遗产。”

小男孩跑下楼，挤过人群，来到佛陀面前。他跪倒在佛陀足前，大胆地重复了母亲的话。

佛陀微笑着轻轻扶起他，注视着他。祂只是解下男孩身上镶着金边的衣袍，换上了一件藏红色的僧袍。

这个七岁的男孩，得到了他的遗产。他是第一个也是唯一一个被允许加入佛陀僧团的孩子。

有人问我：“如果生命中一切都通过进化过程自然演化，比如猴子变成人，坏的变成好的，那么人最终难道不会进化成神吗？那又何须冥想、何须出家……又何须激励呢？”

我答道：“猴子变成人花了五千年，而人变成神同样需要那么长时间。如果你愿意等那么久，我没有意见！”

另一方面，你可以决定带着对生命、宇宙法则与结构的清晰理解，以及冥想，有意识地生活。你可以革新自己的进化过程。正确的革命导向进化或开悟。那就是*出家*，个体最伟大的革命。那就是像至尊瑜伽行者那样活着，像一个开悟者那样活着。

印度开悟的上师阿迪·商羯罗在祂的著作《分辨宝鬘》（Vivekachoodamani）[343]中优美地写道：

对所有生灵而言，获得人身是稀有的，
而拥有以善性（sattvic）待人处世的态度则更为稀有，
更难得的是坚定地走在灵性实践之路上，
如吠陀经典中所阐述的那样……

这番话对商羯罗数千年后的印度开悟上师斯瓦米·维韦卡南达（Vivekananda）的人生产生了极其强大的影响。当斯瓦米·维韦卡南达正在准备法律考试时，这番话如晴天霹雳般击中了祂。祂再也读不下去了。祂放下书本，沿着道路奔跑起来。祂跑向祂的上师——罗摩奎师那至尊瑜伽行者（Sri Ramakrishna Paramahamsa）。奔跑时，商羯罗话语的真谛在祂的整个本体中回响。祂心想：“我已获得了这三者：我生而为人。我获得了解脱的渴望。我得到了一位伟大的上师……那我为何还在浪费生命？我为何仍在浪费生命？”这番话一次又一次地萦绕着祂。斯瓦米·维韦卡南达最终开悟，并将罗摩奎师那的使命传播到了全世界。

*出家*是为那些想要战胜自己、想要永远摆脱嫉妒、愤怒、压力和抑郁束缚的人准备的道路。人们认为*出家*是失败者的选择。不。当然，有时那些不知道该如何度过自己一生的人也会选择*出家*。但那并非*出家*精神。

*出家*是第一次变得有意识——意识到包围着你的作为人的机制——的努力。你是存在的一部分。存在以其自身的机制、自身的韵律运行。与其协调一致，就是*出家*的科学。*出家*是一种本体层面的关系，是与整个存在的协调一致。那是生命成功的最短路径。

---

[343] 《分辨宝鬘》（Vivekachoodamani）——阿迪·商羯罗的哲学著作。

要听到存在的歌声，你需要开始进入正确的空间。要找到那个空间，你首先需要放下你所知道的任何其他事物，并以深深的觉知去倾听那歌声。你会找到它的。在那个空间里，生命将如同流向大海的河流般流淌。任何其他路径都将花费更长时间。

当生命成为一条流动的河流，它必然会融入大海。没有别的路。*出家*是顺应存在的自然轨道并最终与存在融合为一的科学。

如河流般流淌

河流只奔向大海。它不在任何地方停滞不前。一个*出家者*只朝着他的目标前行——开悟。他不知何为分心。河流极乐地流淌着，无论沿途有什么东西被投入其中。许多东西被投入河流——花朵、树枝、食物、动物、鸟雀、尸体等等。但河流依旧流淌，不为所动。

同样地，一个*出家者*极乐地前行，不为任何遭遇所染着。

河水借着水势越过障碍，潺潺作响，一路唱着歌奔向大海。宇宙的智慧牵引着*出家者*越过障碍，朝着终极目标前进。他不知何为障碍。对他而言，它们都是通往极乐之路上的垫脚石。

在我灵性游历的日子里，我在两个地方之间度过了九个月——神圣的恒河岸边和印度北部神圣的纳尔马达河[344]岸边。在那段时间里，我每天都在破晓前醒来，在河中沐浴，然后坐在岸边。我只是看着它流淌。太阳正在升起。当我注视河流流淌时，心智平静下来，念头渐渐少了，心里说个不停的话也止息了。我会与流淌的河流合而为一，一连数小时。

不仅如此，当你持续观察河流时，你会不断地放下恐惧。河面上漂浮着那么多东西。当你看到尸体漂流而过时，你会清晰地看到，总有一天你也会那样漂浮。当与河流的流动融合时，深嵌的恐惧将会消失。

有人问一位禅师：“什么是禅？”

祂答道：“继续走！”

禅宗优美地说道，生命就像河流，流淌并充盈每一种形态，并冲破自身的局限以扩展其容量。这就是生命的精髓，也是*出家*精神的精髓。*出家*是在生命

[344] 纳尔马达河（Narmada）——印度第五大河流，发源于印度中部的温迪亚山脉，自东向西注入阿拉伯海。

的运动中学习实践，而非仅仅理论思辨。它是一种力量，而非教条。对于一个真正的*出家者*而言，生命只是朝着正确的方向前行。学习发生在运动的过程中，而非作为一件孤立的事情。

一个小故事：

从前有个贼，他有一个儿子。儿子请求父亲传授偷盗的秘诀。父亲答应了，当晚便带他去一座大宅行窃。待所有人都入睡后，他悄悄把儿子领进一间有衣橱的房间。他让儿子钻进衣橱里偷些衣服。儿子一进去，他迅速关上衣橱门，把儿子锁在了里面。然后他走到屋外，猛敲前门。整户人家都惊醒了。他趁没人看见，迅速逃走了。

数小时后，他的儿子回到家，愤怒地对他吼道：“你为什么要把我锁在那个衣橱里？”

父亲只是微笑着回答：“我若不那么做，你又怎么能学到行窃的第一课呢！”

*出家*不过是在每一个当下直接实践真理。世上的哲学已经够多了，却无人去践行。*出家*只是一个有意识的决定——立即在你的生命中活出真理。

一位禅师优美地对祂的弟子说：“将真理作为哲学来研究，只是在收集说教材料。记住，除非你恒常地实践，否则你心中的真理之光就可能熄灭。”

实践就是持续朝着正确的方向流动，永不停滞。即使在停滞中，也会有围绕障碍的运动，试图再次找到流动。没有止息。

一位伟大的日本武士决定攻击他的敌人。他的军队只有敌军十分之一，但他非常确信自己会赢。然而他的士兵们并不这么认为。

在前往战场的路上，他来到一座寺庙，对部下说：“我将在寺庙里抛一枚硬币。如果出现正面，我们就赢。如果出现反面，我们就输。我们都在命运的掌心里。”

士兵们同意了。他进入寺庙，默默祈祷后抛出了硬币。正面朝上。

士兵们兴奋极了，他们奋勇向前，以全部的勇气投入战斗并赢得了胜利。

战后，一名副手对他说：“没有人能改变命运之手！”

武士说：“我想是吧，”然后给他看了一枚两面都是正面的硬币。

一个*出家者*持续地与存在的智慧一同前行。没有止息。他活在当下，自发地、根据当下的需要而行动，这就是所谓的流动性。

正如河流已臣服于存在的流动一样，*出家者*与存在的智慧同行，存在便带着他，与鸟兽一起，奔向大海。我说的臣服，不是不作为。而是带着臣服态度的行动。这样，结果便由存在的法则所驱动，你只需悠然融入那流动之中。

当你放松时，你开始以责任感回应生命和他人。在那之前，你只是在反应（react），从未回应（respond）。反应是无意识的表现。回应是意识的表现，那才是所谓的责任（responsibility）。反应从来不是责任。*出家，就是有意识地迈出对自己、对世界负责的第一步。*这是关于*出家者*一个鲜为人知的事实。人们认为*出家者*卸下了生活的责任。不！他们承担起了生活中*更多*的责任。他们的家庭实际上是整个世界。他们为每一个人承担责任。

出家不是放下

*出家*一直被错误地与“放下”混为一谈。你不需要放下任何东西。你只需要明白，你只是某些财富的临时保管者，这些财富是存在的一部分，正如你本身也是存在的一部分一样。那么你就不需要放下了，因为你从一开始就从未拥有过任何东西！即使你必须与财富分离，你也不会感到你在给出或失去你的财产。问题始于占有的态度，始于“我的”这种感觉。

我在一本禅书中读到一句优美的话。它说：“在心里把你认为属于自己的一切都送出去。那么有一天，如果它真的不在了，你将不会痛苦。”你可以把它当作一项美好的冥想练习，每天做十分钟。它会对占有的态度产生强大的影响。

清晨一醒来，就独自坐好。闭上眼睛，观想所有属于你的东西都属于存在。其中没有一样是你的。存在如此慈惠，允许你拥有它。感受心中涌起的对存在的感恩。强烈而清晰地体验这种感觉。你会看到，整个事情突然发生了一百八十度的转变。你会想，到底什么才是真正属于你的呢？*出家*始于感恩。

*出家者*既不需要放下世界，*轮回中人*（*samsari*）[345]也无需害怕放下。只需明白一个简单的道理——存在会在适当的时刻给予和收取——就足够了。那么你会知道，正在发生的事是当下最合适的事，生命正以其应有的方式流动。这在你和你的财富之间创造了一个心理间距，这个间距就被称为“放下”！它

[345] *轮回中人（Samsari）*——陷于 *samsara*，即生死轮回之中的人。

只是一个间距，一个在占有态度上的断裂，仅此而已。它一直被错误地用于*出家*的语境中。

一个小故事：

两个僧人结伴同行。其中一人坚信获取财富，他通过财富来修行灵性。另一人则坚定地遵循放下的道路。两人正在讨论这两种生活方式。正谈论间，天色已晚，他们来到了一条必须渡过的河流。

那位信奉放下的僧人没有带钱。他说：“我们没有钱渡河。让我们在此过夜吧，明天早上会有人带我们过河的。”

另一人答道：“那不行。如果我们在此过夜，会被野兽吃掉的。我身上有钱。让我们付给船夫，过河吧。”

两人平安渡河后，付船钱的僧人问同伴：“现在你明白金钱的价值了吗？如果我也和你一样是个放下的人，我们俩会怎样？”

第一个僧人答道：“正是你的放下让我们安全过河。你肯把钱交出去，我们才过得了河！”

放下，是“拥有”而不持有“拥有”的念头，是“舍离”而不持有“舍离”的念头。否则，仅仅放下外在财富，你什么也得不到。你只会感受到牺牲“我的”所带来的痛苦。*出家*不是逃避“我的”。它是超越“我的”。这只有通过正确的理解才能实现。如果你带着理解去放下，那没问题。否则，“我的”这个观念会如影随形，无论你走到哪里。不仅如此，如果你怀着“放下属于你的东西”这样的念头去放下，那么你做了正确的行为，却出于错误的理由！仅仅通过放下外在财富，你永远不可能成为一个*出家者*。*出家*是内在心理结构的变化，而非外在物质结构的变化。放下外在财富去*出家*，就像做了正确的行为，却出于错误的理由。

一个小故事：

精神病院里有三个人。有一天，他们去找医生，说他们已经准备好出院了。

医生很惊讶！他说：“好吧，跟我来。我们做个小测试，看看你们恢复得怎么样，出院后能不能在外面安全地生活。”

他把他们带到一个没有水的游泳池前。他让第一个人跳进池里游泳。那人跳下去，扭伤了脚踝。

医生告诉他，他还没准备好出院。

接着他让第二个人跳。第二个人也跳了下去，扭伤了手腕。医生告诉他，他也没准备好出院。

轮到第三个人时，他拒绝了，说：“不，我不跳！”

医生非常高兴，宣布第三个人已经痊愈，可以回家了。当这个人签署出院文件时，医生好奇地问他：“告诉我，你是怎么决定不跳的？”

那人回答说：“我怎么能跳呢？我不会游泳啊！”

看明白了吗？事情做对了，理由却错了！

放下财富去*出家*，就是做了正确的行为，却出于错误的理由。财富与*出家*并不是互斥的。事实上，*出家*是无误地创造财富的艺术与科学。

你应该知道一个事实：在印度，寺庙和寺院所藏的黄金占比最高！仅在南印度，就有那么多寺庙拥有金顶。想象一下！当你理解了*出家*的真实性后，你不会逃避财富。你会对财富怀有真诚的尊重。唯一不同的是，你永远不会被它束缚。你永远不会把它内化。你的内在空间里没有财富的位置。因此，你不会为追求财富而受苦，也不会因财富本身受苦。

如果你阅读吠陀经典，你会发现它们总是谈论生命的丰盛。它们从不教导逃避这种丰盛。它们教导的是松开对财产的执着，而不是放下或憎恨它。*出家*是将生命浩瀚的丰盛视为一个整体，因此不会执着于自己微小的财产。它是一种知晓——知道财富也是存在的一种显化，而非生命本身的本质。一旦明白了这一点，无论你拥有多少财富都不重要了。你依旧不受其染。不受财富所染，在古代被描述为“放下”。

在物质上放下财富的*出家者*，可能是出于选择而为之，但这并非*出家*的定义。真正的*出家者*是超越了财富的人。当他超越了财富，拥有与否都无关紧要了。如果他确实在物质上放下了，那是出于对整个事物深刻的理解，而非出于失败或被迫。

*出家*不是自杀。它是生命。*出家*是活于无比的美之中——在你之内与之外。

波斯神秘主义诗人贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）[346]讲了一个故事：

一位圣人外出耕田，看到一只孔雀正忙着用喙毁坏自己的羽毛。圣人无法忍受看到这种自我毁灭，而且是发生在最美丽的鸟儿身上。祂让孔雀停下。

[346] 贾拉鲁丁·鲁米（Jalaluddin Rumi）——13 世纪波斯苏菲诗人。

孔雀对祂说：“我不会停。你这样欣赏我的羽毛，可这身羽毛会给我的主人带来危险。猎人们因此一直追捕我，我的主人也因此难以保住我。所以最好让我用自己的喙拔掉羽毛，把自己变得丑陋，这样他们就不会来追我了。”

外表的美丽和财富并非*出家*之路的敌人。它们是相辅相成的。*出家*为你的外在美和财富增添了内在的财富与美。它赋予我们智慧去处理外在的美与财富，而不为其所苦。

活在实相中！

*出家*不是两个世界之间的游戏，不是物质与灵性之间的对立。

首先你需要明白，并不存在物质与灵性这两个世界。只有一个世界。其次，*出家*不是一套教条。它是一种在世间生活而不受苦的特定态度。它是一种关于如何以最佳方式生活的理解。它是一个有意识的决定——尽可能贴近实相地生活，因为活在实相中，就是以最好的方式生活。

什么叫活在实相中?

有人问了我一个问题：“你说我们现在的醒着状态不是实相，它也是一个梦。但这怎么可能呢？每次一觉醒来，我们都会发现周围的事物是一样的——房子、财产、人等等。但当我们进入梦境状态时，梦境中的东西就不一样了。所以，显然我们可以推断，梦是梦，醒着状态是实相。”

仔细理解我现在要说的……

有时，在一个晚上的梦境中，你就能梦到自己十到十二年的生活。我说得对吗？你会从大学开始，等你醒来，梦里的你已经结了婚、有了孩子，该经历的都经历了！你一夜间仿佛活过了大约十年！

这意味着什么?

意味着你在十个小时内活过了十年的生活。我说得对吗？但当你做梦时，你并没有感觉自己在快进。你很清楚你正以自身的节奏经历着那十年的人生。但当你突然醒来时，你意识到你只在睡眠中度过了十个小时！

同样地，在任何时刻，你可能会醒来，感觉自己不是在地球上度过了七十年，而是只度过了七个小时！

让我解释一下。

让我们想象一下，从 5 月 9 日到 5 月 10 日，你梦见自己度过了整整十年。在十小时的睡眠中，你梦见自己在大学里读书，每天睡几个小时，然后又醒来。在整整十年里，你不可能不睡觉，对吧？所以你在梦里也梦见自己睡觉，过着正常的生活。

现在理解一个重要的事情。在这十年的生命中，在一个连续的梦中，从 5 月 9 日夜晚到 5 月 10 日早晨，你活过了你生命的十年。很多时候，你在梦里已经睡去又醒来，作为梦境中生活的一部分。在这个梦里，每次醒来时，你与睡前拥有同样的身份。我说得对吗？也就是说，在你的梦中，如果你作为一个大学生入睡，你醒来时也是同一个大学生。这就是为什么从大学开始，你迈向下一步……下一步……下一步……等等，没有任何混乱。

这意味着什么呢？就像在醒着状态中一样，你每次都会回到相同的身份。所以，就像你说的那样，每次回到相同的身份、相同的财产、相同的地方等等，并不是证明它是永恒实相的标尺！我说得对吗？

这意味着什么呢？这意味着就算入睡醒来后发现同样的银行余额、汽车、房子和妻子，也并不意味着你就在实相之中！

这是一个非常重要的理解。这种理解可以引导你对自己的人生产生如此犀利的分析。你会对很多事情获得清晰的认识。

如果你理解了这个概念——一切都是幻相（maya）——你就不会放下任何东西。你会与一切共存，而不被其扰乱。

现在，就像这个十年梦境发生在十小时里一样，可能存在一种不同的历法，其中你的七十年，例如 1950 年到 2020 年，对于处于不同空间的人来说可能只是七小时！

如果每秒的想法数量更多，你就会感觉自己活了更长时间。例如，如果你和一个你完全投契的人坐在一起，你会觉得时间过得很快，因为那时你的每秒想法数非常低。但如果你和一个你感觉不投缘的人坐在一起，你每五分钟会做什么呢？你会忍不住一次次看表。你的每秒想法数会很高。你会焦躁不安。因此你会感觉仿佛过了很长时间。

这就是为什么在吠陀传统中，时间单位被称为“*刹那*”（*kshana*）。它不是以钟表的秒来衡量的。根据西方的理解，钟表时间以秒为单位计算。这意味

着一个时间单位等于一秒。而在吠陀传统中，时间单位被称为“*刹那*”。*刹那*意味着一个念头和下一个念头之间的间隙。根据西方历法，你的“一秒”和我的“一秒”是一样的。但根据吠陀历法，你的一个“*刹那*”和我的一个“*刹那*”是不同的！这是因为对我来说，一个念头和下一个念头之间的间隙，与你的间隙不同。这里衡量的是人心所感受到的时间，而非钟表所记录的时间。

每秒的念头数（Thoughts Per Second），简称 TPS。

现在，在梦境状态中，你有太多的念头，或者说 TPS 很高。这就是为什么你感觉自己活了很长时间。在醒着状态中，TPS 处于中等水平。这就是为什么时间似乎过得很快。而对于天人（celestial beings）来说，TPS 非常低，这就是为什么他们的一天相当于我们的一年！你可以在吠陀历法中看到这一点。

如果你大幅降低你的 TPS，你就可以进入*三摩地*（*samadhi*）或*图里亚*（*turiya*），与神圣意识——即“实相”——融为一体。所以你要明白，只有当你降低 TPS 时，你才能理解实相。

现在，让我们回到我们的梦和醒着状态。在醒着状态中，当你的 TPS 低于梦境状态时，你意识到梦境状态不是实相。我说得对吗？但当你在梦境状态中时，你是否意识到自己不在实相中？没有！你感觉它是真实的，因为你真实地经历着一切。你对一切都做出回应。你会做噩梦，也会遇到日常生活中的种种问题。只有当你的 TPS 在醒着状态中降低了，你才意识到梦境状态是一场幻相。那么……同样地，要理解你的醒着状态本身也是一场幻相，你需要进一步降低你的 TPS！再降下来……来到*图里亚*状态。突然间，你会意识到这个醒着状态也是一场幻相！

在梦境状态中，如果你的 TPS 比如说是一千，那么在醒着状态中，它可能是一百。在*三摩地*状态中，它是零。由于醒着状态中 TPS 的降低，你明白梦境状态是一场幻相。同样地，只有在*三摩地*状态中，你才会明白醒着状态是一场幻相！目前，你的内在空间被你在醒着状态中所经历的一切占据着。这就是为什么你从未进入*三摩地*状态。

还有一件要认识到的事是，整个情况就像一个恶性循环。只要你还在享受梦境，你就永远不会从中出来。只有醒来之后，你才会意识到那只是一场梦。同样地，只要你还在享受醒着状态，你就永远不会明白它是一场幻相！

这时，希瓦来帮助我们了。

祂给出了一种技巧或方法，让我们脱离这个虚幻的醒着状态。这里有一层细微而重要的意思。无论你是在梦境状态、醒着状态还是*三摩地*状态，做梦者（dreamer）都是同一个，我说得对吗？无论你是在看一个 TPS 为一千的梦，还是一个 TPS 为一百的梦，还是处于 TPS 为零的状态，做梦者都是同一个。但让你从幻相中醒来的，是注意力从“所见”移向了“见者”。我说得对吗？

每当你的注意力从“所见”移向“见者”，即从你所看到的对象移向那个正在看的人时，你就进入了下一个状态——你醒来了！所以你要明白，每当你的注意力从“所见”转向“见者”时，你就醒来了。

这就是技巧。这就是关键：*将你的觉知从“所见”转向“见者”*。你就会醒来！

*出家*不过是培育对“见者”的觉知。所有放下的技巧和冥想的方法，都是将觉知从“所见”拉向“见者”的手段。

一旦你成为了“见者”，你便开始体验你的独然（aloneness）。独然是你的本来面目。你在母亲的子宫里，独自一人时，体验过它。独然不同于孤独。社会教导你始终与人在一起——在家里、在俱乐部或派对上，至少要有电视陪伴。它通过给予你这些支撑而削弱了你。当这些东西不在时，你会感到孤独。孤独总是带来痛苦。而独然，则是始终存在于你内在的无因之极乐，是所有伟大的开悟上师一再提及的极乐。独然赋予你力量。

*出家*就是重新发现那个独然，并安住其中。

世俗生活与出家之道

世俗生活（*Samsar*）的字面意思是“世界”或“道路”。它指导致无尽生死轮回的世俗生活。

在任何道路上都有两种行进方式：要么带着行李和同伴，要么独自一人。第一种情况下，你可能需要等待更长时间。第二种情况下，你甚至可以在当下这一刻就到达。

*出家*就是决定在行进中不带任何行李。你可以拥有一切，但不必背负它。当你什么都不背负时，存在会带给你当下所需的一切。这就是*出家*！

佛陀生平中有一个美丽的故事。

一天，佛陀的弟子们聚集在祂身边，请祂教导出家的精髓。祂给他们讲了一个小故事：

一个人独自生活在一座岛上。突然他感觉是时候离开这座岛了。他没有船。于是他用手边能找到的一切——细枝、粗枝和树叶——做了一艘船。旅程艰辛，但他还是渡过了海，到达了对岸。

佛陀问弟子们：“到达对岸后，那个人应该保留那艘船，还是丢弃它？”弟子们给出了不同的答案。

佛陀继续说：“走在出家之道上的人会丢弃那艘船，因为他知道未来需要时，存在自会供给。世俗之人则把船留下，这样日后若想回去，造船的工夫就没有白费！”

走在*出家*之道上的人行走时，心思在存在上。*轮回中人*行走时，心思在如何生存上。前者用船渡过生命之洋，后者则在船已不再需要时仍然背着它，不知道可以放下它。区别就在这里。这其中没有对错。只是两种不同的生活方式。

让我在业力的语境下解释*出家*，因为*出家*是消解业力的捷径。

*业力*不过是你过去未完成的行为，它们一次次地牵引你投生以完成它们。它正是生死轮回的根本原因。它使你在这个世界中一再投生，直到*业力*被耗尽。

*业力*有三种——*累积业*（*sanchita*）[347]、*定业*（*prarabdha*）[348]和*新造业*（*agamya*）[349]。*累积业*[347]是你多生累世积累的未完成行为（*业力*）的总余额。*定业*[348]是你带到这一生来消解的那部分*累积业*[347]。每次你投生，你都会带来一小部分*累积业*作为你的*定业*来消解。它包括你所有未满足的欲望、情欲、愤怒、恐惧等。第三种*业力*，*新造业*[349]，是你在此生中因新的未完成行为而新造的*业力*。

最终，要完全耗尽所有*业力*，需要做到三件事。首先，不应产生新的*新造业*[349]，因为到这一生结束时，它只会增加你的业力账户余额，也就是增添累积

---

[347] *累积业（Sanchita karma）——累积业*的储库；我们从中选择一部分作为*定业（prarabdha karma）*带入今生。

[348] *定业（Prarabdha karma）*——我们出生时带到这个世界的心智模式和欲望。

[349] *新造业（Agamya karma）*——一个人在地球上出生后，出于自由意志不断做出的行为。这些行为并非源于真正的欲望，而是源于观察他人、从社会借来的欲望。

业。其次，你带来的*定业*应在此生中完全消解，也就是完成，不留痕迹。第三，*累积业*本身的体量应以某种方式被焚烧，从而减少你投生的次数。这通过在一生中消解*定业*而不积累*新造业*来实现。

如果*定业*以正确的方式被消解，*新造业*就不会产生。同一份智慧既能让你妥善消解定业，也能让你避免再造新业。而*累积业*本身只能通过开悟上师的恩典才能被耗尽。

现在要清楚地理解：如果你的*定业*的幻想大于你的智慧，那么世俗生活（婚姻生活）是你的道路。如果你的*定业*的幻想小于你的智慧，那么*出家*之道是你的道路！在*出家*之道上，你的智慧战胜你的*定业*，将其控制并消解。在世俗生活的道路上，生命以各种方式教导你，你通过数百万次投生来消解你的*定业*。

在帕坦加利的《瑜伽经》[350]中，有一条通往开悟的八支之道。全部八支必须同时遵循。其中三支是摄心（*pratyahara*）、专注（*dharana*）和冥想（*dhyana*）。摄心是将头脑向内收摄，远离五根。下一支是专注，即头脑与内在自性的融合。第三支是冥想。

只有当头脑与内在自性融合，才能从五根收摄回来！举例来说，你只有在更高一级的梯级上站稳后，才能把脚从较低一级的梯级上移开，不是吗？你只有抓住更高的树枝后，才能放开较低的树枝。我们都认为，只有舍弃世俗的执着，才能证得神。不！真相是，只有证得神之后，你才能真正摆脱世俗之物。只有体验到永恒极乐（nithyananda），你才能摆脱世俗幻想（mithyananda）。

如果你能觉知到更高的梯级并更稳固地抓住它，你就可能更容易地放开较低的梯级。那种觉知就叫*出家*。它是理解并移动到更高梯级、离开较低梯级的过程。当你向上攀登时，放下也就自然而然地发生了。因为你意识到，要爬得更高，除了自己，什么都不需要！你携带的任何东西都只会让攀爬更加困难。

一个小禅宗故事：

一位国王舍弃了他的王国，请求一位禅师接纳他为弟子。

上师告诉他："我愿意接纳你，但我觉得你必须等到你更加成熟。"

---

350 《瑜伽经》（Yoga Sutras）——由开悟上师帕坦加利撰写的瑜伽著作。

国王太急躁，不愿等待。他向上师恳求。上师最终同意了，条件是国王必须搬到另一片森林中居住。国王遵从了上师的话。

在森林里住了几天后，国王无法忍受森林里的蚊子。他买了一张蚊帐保护自己。几天后，他觉得最好有一张床可以坐着冥想，于是去买了一张床。

然后他发现雨水弄坏了床。为了保护床不被雨淋，他盖了一间小屋，把床放在里面。不久之后，他觉得需要有人每天打扫房间，于是找了一个帮手。然后为了让帮手有事做，他又叫来了一个人。

就这样持续下去，最终，他在森林里建了一个王国！

明白吗，国王即使在森林里也能创造一个王国。

*轮回中人*到各处*去*欣赏存在之美。走在*出家*之道上的人则视周围的一切为神圣和美丽。当*轮回中人*开始向内转，他就开始走向*出家*之道。在他心中生出这种迫切的渴望之前，最好继续做他正在做的事。对于走在*出家*之道上的人来说，头脑始终是快乐的。他得到的就是他想要的。他始终活在感恩与欣然接纳的心境中。对于*轮回中人*来说，头脑被太多的冲突占据。他不断地试图得到他想要的。凭借智慧，*轮回中人*可以觉醒到这样一个真相：他正在得到的，正是他当下时刻所需要的，也是他终极成就所需要的。

有一位出家者住在山区。动物和鸟类会和他说话，他会回应它们。它们整天待在他的小屋旁，到了晚上就回自己的家。这位出家者每周三次去集市讲道。他讲了很多关于如何与他人分享自己所拥有的，而不必害怕变得贫穷。他教导说，如果一个人信任并这样做，存在会丰盛地倾注。

一天，有三个人朝他在山中的小屋走来。他们问他：“你一直告诉我们要分享我们所拥有的，说这样做有多么好。现在，我们需要钱做生意。你能借给我们一些钱吗？等生意一有起色，我们就还给你。”

那位出家者很惊讶。他带他们进小屋给他们看。他只有一张席子、一套衣服和一壶水。他说：“如果你们想要，就拿去吧。我没有金银可以给你们。”

那几个人生气了，对他喊道：“所以你教导和宣讲的，你自己都不遵守！”

*轮回中人*关心物质事物，以有限的方式生活。走在*出家*之道上的人关心的是死亡——所有那些不是他自身的东西的死亡：自我、占有欲、情欲、愤怒、恐惧、嫉妒和不满。他知道自己是超越这一切的某种存在。他全部的探索就是

找到这个，因为一旦找到它，他就找到了梯子的更高梯级，就可以离开那个充满这些情绪和物质事物的不断推拉的低级梯级。

*出家*是寻找回答“我是谁”这个问题的探索。*出家者*把他全部的能量投入到发现这个问题的答案中。如果有人问你：“你是谁？”你通常会回答：“我是某某人的儿子，我是工程师，我是教授。”但这些回答说的都是你在与世界的关系中是什么人。如果没有世界，那你又是谁?

创立世界各大宗教的伟大开悟上师们反复说过一句话：印度教传统中的“我是那”（Aham Brahmasmi），基督教传统中的“安静下来，知道我是神”，伊斯兰传统中的“我是真理”（Anal-Haq）。体验到你即是神，是人生在世的目的。

一旦体验到这一目的，这些伟大上师们所说的内在极乐就开始发生。然后你明白了外在世界是一个美丽的舞台，神性之戏正在上演。从所有世俗困境中获得终极的自由。你做，却又没有在做；你说，却又没有在说；你哭，却又没有在哭。你的内在自性始终不受触碰。你处于“永恒极乐”之中。

问题在于，人们通常认为*出家*是对世俗生活的妨碍。他们认为*出家*是严肃。不！*出家*是一种将生活活到极致的品质。严肃从来无法帮助一个人活出全部潜能。只有真诚和笑声才能做到。笑声是最伟大的灵性品质。

一位上师和弟子们坐在一起。祂心情开阔，弟子们决定问祂，为了达到神圣，祂经历过哪些阶段。

上师开始优美地解释……

“神牵着我的手，首先带我到了行动之地。我在那里待了好几年。然后神回来带我到了悲伤之地。我陷入深深的悲伤，但最终超越了它。我感到快乐。然后，我突然发现神把我放在了爱之地。我经历了炽烈的情感，发现自己被彻底净化了。然后，祂带我到了寂静之地。在那里我学到了生与死的奥秘。”

弟子们问：“那是你求道之旅的最终阶段吗？”

上师说：“不。有一天神说：‘今天我要带你去我的内心深处……’然后祂带我到了笑声之地。”

所以要明白，*出家*正是你的能量。它怎么可能对任何事构成妨碍呢？不仅如此，凭借*出家*的能量，你永远年轻。凭借*出家*的能量，你准备好迎接生命的挑战。

*出家*是力量。它是这个充满幻象的世界中最高的自律品质。有人问伟大的开悟者那教上师大雄（Mahavira）：“*轮回中人*与走在*出家*之道上的人，谁更优越？”

祂回答说：“自律是最优越的！*轮回中人*有时也可以比走在*出家*之道上的人更加自律。”请理解，自律不是自我折磨。它是你内在发生的一种美妙的安住。它源于对头脑和世界本质的深刻理解。仅此而已。它从你的内在发生。

当我分享这个观点时，人们问我：“那我们为什么不能继续过世俗生活，同时保持*出家者*的意识？”你看，人的天性如此：除非做一个*有意识*的决定，否则很难在意识中带来永久的转化。*出家*是一个*有意识*地转化意识的决定。*出家*是一个有意识的决定。这就是为什么*出家*需要被接受。有了有意识的决定，就会有持续的觉知。持续的觉知减少了滑回原状的机会。缺少这份觉知，人就很难坚持走这条路，很容易退回原状。

有了*出家*之道，你将继续做你正在做的事，但以更好的方式、更自信的方式、更有创造性的方式、更接近神的方式。创造是神或存在的品质。存在持续不断地创造。*出家*就是吸收存在的品质本身，并知道一切皆是存在的创造。

一个小故事：

一个女人从她的村庄步行去邻村。路上，她经过一片结着金黄色南瓜的田地。她看到田地一角有一棵巨大的橡树。

因为她很累了，就在橡树下坐下休息。

突然她抬头看到橡树巨大的枝干上挂满了小小的橡子。在她前方，她看到田地里细小的藤蔓上结着大大的南瓜。

她心想：“连神也会在祂的创造中犯错。祂应该把小橡子放在细藤上，把大南瓜放在大橡树的枝干上。”

过了一会儿，她伸了个懒腰，决定在橡树下打个盹。她睡着了。

刮起了大风。一颗小橡子掉下来，打在她脸颊上又弹开，把她惊醒了。她揉了揉脸颊，心想：“看来，也许神原本就没错！”

*出家*是关于看见存在中一切事物的美妙共存。*出家*是像水滴在莲叶上一样存在于关系中。如果你看莲叶，水珠在叶子上，却不被它所沾染。*出家*是生活在关系中却不被关系所沾染。一个常见的误解是，*出家*意味着舍弃关系。不。*出家*丰富关系。

我的许多踏上*出家*之道的弟子来告诉我：“*上师*，点化之后，我们夫妻俩比以前更懂得彼此了。现在我们真正与彼此、与周围一切和谐相处了。”

有了*出家*之道，你开始观看一切。你成为一个见证者。由于这种见证，你与另一个人之间产生了一个间隙。这个间隙被误解为“舍弃”。如果你注意，以前没有这个间隙。两个人都让对方喘不过气来。现在有了间隙。这份空间来自觉知，两人并没有因此疏远。

觉知是将你的意识带到你的头脑，并以不评判的方式观看。这是一个非常微妙的行动。很快它就在你身上变得持续不断。这就是*出家*！持续不断地将觉知带到当下就是*出家*。有了觉知，痛苦的根源在它生根之前就被处理了。痛苦被处理，因为你在观看。没有觉知，痛苦必然存在。

*出家*也是不背负内在女人或内在男人的负担而生活。内在女人或内在男人是什么意思？它不过是你头脑中隐藏的情欲，你在头脑中创造的幻想。希瓦在灵修方法（tantra）[351]的教导中美妙地说道：一个在他内在的头脑中已舍弃了女人的男人，即使他仍在家庭中，也是*出家者*。相反，如果一个*出家者*的头脑中仍有女人的念头，他不能被称作*出家者*。这是衡量一个男人是否是*出家者*的标准。

在佛陀的教导中，四圣谛的第二谛讲的是痛苦的起因。祂美妙地说道，痛苦是因为我们每时每刻都在对生命提出要求。就像要求香蕉树结出芒果！只有当我们带入觉知时，才能理解这个习性。

不仅如此，当你观看时，你开始看到关系中交易究竟是如何进行的。你看到期望是如何驱动着一切。你看到所有事物背后的隐藏动机。

我记得大约十二岁时发生的一件事。我的一位祖母大约一百零四岁时去世了。她已没有自己的孩子。由我的一位叔叔照顾。我叔叔和他的妻子不乐意照顾她。他们抱怨她，不好好照顾她。她也是一个难相处、不讨人喜欢的人。她虽然富有，却非常吝啬。她经常让我给她买烟草。当我要钱时，她让我向我父亲要！夏天她连井水都不肯给邻居喝。

---

[351] 灵修方法（Tantra）——通过灵性技巧或实践、冥想和仪式崇拜来达到开悟的古老*吠陀*传统。

她去世时，家里没有人哭泣。但家里的女人们换上了便宜的*纱丽*[352]，摘下了首饰，准备接待前来吊唁的朋友和邻居。客人一到，女人们就开始嚎哭。每当新的一批亲戚到来，嚎哭就重新开始。我被这种伪善震惊了。

当尸体还在屋里，亲戚们还在来时，直系亲属走进了逝去老妇人的房间，她的首饰盒放在床底下。他们个个声称对首饰拥有所有权，甚至在身体还未冷却之前就开始谈判和讨价还价！他们叫来金匠估算首饰的价值。

那一刻，我对家庭及其社会制约彻底失去了敬意。看到他们的行为，我大声笑起来。一位叔叔想动手打我，好让我别再笑了。我抓住他的手，告诉他，要是他再想动手，我就告诉所有人他们在干什么——在尸体火化之前就想抢劫。我母亲很了解我，告诉那位叔叔小心点。她知道我完全有能力说到做到！

然后亲戚们开始争论谁支付葬礼费用。我父亲是一个温和、单纯、讨厌争吵的人，立即同意承担所有费用。

我心里厌恶至极，便拿起《薄伽梵歌》，在遗体前诵起经中的诗句。据说仅仅在尸体前诵读《薄伽梵歌》就能解脱灵魂。

鉴于我的年龄，那是我在当时情况下能做的最好的事了。*出家者*对整个存在负责。在他看来，自己的家人与世上其他人没有分别。所有人都一样。他祝愿任何来到他面前的人获得解脱。另一方面，*轮回中人*对一个家庭或几个组织负责。这种负责总是针对某个明确的目标。要么是为了积累服务的功德，要么是为了履行某种义务，要么是为了与周围的人轻松共存。

*出家者*的责任本质完全不同。对他来说，整个世界就是他的家。没有义务驱使着他。责任完全是出于他内在空间的品质。此外，*轮回中人*可以在完成该生命阶段的每个职责后休息。*出家者*则持续工作，因为人们不断需要在生活中获得真理。

*出家者*安住于丰富的关系。人们认为*出家者*逃避关系。我在一次大学集会演讲时，一位年轻女孩问我：“是不是因为爱情的失败，你才成为*出家者*的？”

我告诉她：“是爱情的成功让我成为*出家者*！”出家使你的心柔软下来，让你体会到真正的爱——不是对某一个人的爱，而是对整个存在的爱。

---

352 *纱丽（Sari）*——印度女性穿着的一件式服装。

普通的爱有原因，或带着情欲。真正的爱没有原因。它只是对存在中一切无因的满溢能量。

实际上，*出家*像国王一样生活。*出家*是王者般生活的开始，因为当你把自己从所有痛苦中清理干净时，你就获得了你所能获得的一切！你获得的远远超出财富所能给予的。

我出生时，按照家族传统，叫来了家族占星师为我排星盘。占星师研究后说我会成为一位王者般的出家者（raja sannyasi）[353]。如果*出家*以正确精神被接纳，它会赋予王者般的气度。*出家*是终极的尊贵，因为它无需任何外在排场却富有！国王富有是因为外在财富。*出家者*富有是因为内在财富。外在财富随时有使你变成乞丐的危险。拥有内在财富，你就永远富有。

据说佛陀去乞食时，祂看起来像一位国王，而施舍给祂的人看起来像个乞丐！这就是*出家*品质的标志。当然，佛陀那时已经开悟。但*出家*这一维度本身就具有这种品质。它会自然散发出王者般的能量。

不仅如此，内心富足的人，也能感受到外在一切的丰盛。*出家者*认识到存在无尽的丰盛。他的眼界像大海一样开阔。他不执着于狭隘的认知。他将整个存在视为一体。他感到自己是整体的一部分。这就是他富有的原因。一个觉得自己拥有几英亩土地的富人并非真正富有。真正富有的是感受到存在丰盛的人。

一个小故事：

一天，一个富人带着儿子去乡下旅行，想让儿子看看穷人是怎么生活的。他们在一个农民家里住了几天。

旅行归来时，他问儿子：“旅行怎么样？”

儿子回答：“很好，爸爸。”

父亲问：“你看到穷人怎么生活了吗？”

儿子回答：“是的，我看到了。”

父亲问：“你能告诉我你从这次旅行中学到了什么吗？”

儿子回答：“我看到我们有一条狗，他们有四条。我们的游泳池只能到花园中间，而他们有一条没有尽头的河流。我们的花园里有进口灯，而他们夜晚

[353] *王者般的出家者（Raja Sannyasi）*——僧人中的王者。

有星星。我们的院子只到前院，而他们有整个地平线。我们只有一小块地可住，而他们有看不到边的田野。

我们有仆人服侍我们，但他们服务别人。我们买食物，但他们自己种食物。我们家四周有围墙保护我们，保护他们的却是朋友。”

父亲震惊了！儿子最后说：“谢谢你，爸爸，让我看到我们有多贫穷。”

明白吗，“富有”这个词本身被误解了。一个只享受几栋别墅的人怎么能算富有？他不能！富人是那个持续享受周围一切的人。他的富足是整个存在的富足。他享受一切，却不执着于任何东西。

觉醒于自由

（本节收录了尼希亚南达简要阐释印度伟大开悟上师斯瓦米·维韦卡南达（Vivekananda）的诗篇《出家者之歌》（Song of a Sanyasin）时所说的话。祂在位于印度班加罗尔的比达迪道场，即使命团的灵性总部，向一小群道场住众作了这番讲述。祂说得不多，但那份满溢让众人不知所措，陷入恍惚的沉默。祂突然停下来，说以后会继续。粗体部分是诗偈中的原句。

尼希亚南达解释了祂如何在梵行男众和梵行女众（brahmacharis 和 brahmacharinis，即在出家道路上接受训练的年轻男孩女孩）身上开展工作，以及他们如何通过理解这个过程来加速它。）

唤醒那音符……！

唤醒那音符！那首歌诞生于
远方，世俗污秽永不能触及之处，
在山洞和密林深处的林间空地，
那里，对情欲、财富或名声的叹息
绝不敢打破它的宁静；那里流淌着
知识、真理，以及随这两者而来的极乐之流。
高唱那音符，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

斩断你的镣铐！那些把你束缚的枷锁，
不论由闪亮的黄金，还是更暗、更卑贱的矿石制成；
爱、恨；善、恶；以及所有二元对立，
要知道，奴隶就是奴隶，受抚爱或受鞭打，都不自由，
因为镣铐，即使是金的，也照样坚固地束缚；
那么甩掉它们，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

无论你是被抚爱还是被鞭打，奴隶终是奴隶。

要明白：目前，你的自我栖息在几处地方。你的自我栖息在骄傲、情欲、愤怒、财富、社会地位、个人自由等等之中。只要你依照那些东西生活，无论你满足欲望与否，沮丧都是你的底色。自我的任何显现都会引起沮丧，无论是以微妙的方式还是以显著的方式。你明白吗？我想我们讨论这首诗是为你们所有人……！

二元对立……受抚爱或受鞭打……

无论你是被上师示以爱，还是被祂鞭打，只要你遵循基于自我的惯例、基于自我的生活方式，你就会一直是个奴隶。

因为镣铐，即使是金的……

要明白，有一种东西叫做“即时自由”。就像这样：当你醒来时，你按自己的感觉来安排生活。你想几点起床就几点起床，按自己的想法做事，随心所欲花钱。这一切都是即时自由。只有当你动摇那种即时自由时，认知的转变才会在你身上发生。“我”和“我的”的感觉会被撼动。转变会发生。

如果你观察我所做的，你会看到我只是在不停地动摇你的即时自由！仅此而已。目前，你把你整个的人格都投资在了你所认为的即时自由中。我会干脆地动摇它！

让我解释一下，这样你就能在自己生活的语境中理解它。

目前，你可能从早上五点直到午夜都遵循道场的作息。如果从明天开始，我给你放十天假，说你不必遵循道场作息，你会做什么？头四天你会睡很多觉，在床上翻来覆去！之后会发生什么？你的欲望就会占上风，你又会按自己的那套方式行事。

我为你设定的作息是为了提升你的意识，但你会觉得无聊。等你放了假，头几天你会感到自由。但之后会发生什么？你心里那些杂草——你未曾察觉的欲望——会牵着你走，渐渐支配你。在你不知不觉中，你会再次成为一个奴隶，不过是你自己欲望的奴隶。

现在你在感觉什么？你想，是否有必要像奴隶一样从早到晚每天遵循同样的作息。但当你从那种作息中获得四天自由后，你会做什么？你会成为你自己欲望的奴隶！仅此而已。

当你追随自己的欲望时，你只是在拖延和松懈你的作息。你的吃饭时间、睡觉时间、你的整个作息都会松弛下来。当你这样做的时候，一层厚重的抑郁会在你的本体中开始滋长。当你的任性开始主导你的作息时，抑郁就在你不知不觉中滋长出来。但在我所给予的生活方式中，那层厚重的抑郁不会滋长。日复一日，超越你的逻辑，一种越来越轻盈的心境会开始笼罩你！这就是这两条路径之间的重大区别。

让黑暗离去吧！那引路的鬼火，
闪着微光，让阴霾一层层加深。
永远止息这对生命的渴望；它拖曳着
灵魂从生到死，从死到生。
征服自己的人便征服了一切。知晓这一点，
永不屈服，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

仔细理解：在死亡与下一次出生之间的那个时期，那个说“*啊哈*，我做得很好，然后离开了”的人，就是一位*出家者*。在出生与死亡之间的那个时期，也就是生命里，那个想“*啊哈*，我正在做一件了不起的事”的人，就是一个*轮回中人*！你明白吗？

正是在死亡与下一次出生之间的间隙，灵魂回顾它过去的所作所为。当它上一次的生活活得最接近实相时，灵魂会感到欢喜。当它活在幻象中时，灵魂会感到悔恨。*出家者*就是那个在死亡与下一次出生之间的这段时间里，觉得自己把生命活得很好而离开的人——因为他活得最接近实相。

而*轮回中人*则相反，是在出生与死亡之间的时间里（也就是生命里）以虚幻的成就自傲，并断定自己做得很好的人！要明白：我说*轮回中人*时，不是指已婚的人。我指的是属于幻象世界的“心态”。这一点必须清楚地理解。

永远止息这对生命的渴望；它拖曳着

对生命的渴望永不消亡。它一直在发生。经历了许多次生命、感到厌倦后，“安定下来”，就是我所说的生命的终极体验（anubhava）。开悟上师就是经历了数百万次生命、感到厌倦后，终于安定下来，并散发出如此能量的人：一个仅仅*看见*祂的人，就会一生追随祂！这就是开悟上师的标志。上师与弟子的关系就是这样发生的。弟子以一种超越自己逻辑的方式看见上师，于是便紧紧追随上师！

要明白，所有可以通过许多许多次生命而发生的体验，我都经历过，现在我来到了这里。我就是你们所说的“资深灵魂”。否则，你能在我 31 岁的年龄和内在的这个灵魂之间看到任何关联吗？不！这里没有任何关联！

在看到资深灵魂的*那一刻*，捕捉那个体验并提升自己，这就是*出家*！这就是斯瓦米·维韦卡南达在这里所说的。*出家*就是看见开悟者，并紧紧追随祂以提升自己。

征服自己的人便征服了一切。知晓这一点，
永不屈服，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

“播种者必收获，”他们说，“因必带来
必然的果；善因善果，恶因恶果；无人
能逃脱此法则。但凡有形体的，
就必戴上锁链。”确实如此；但远远超越
名与相的，是真我（Atman）[354]，永远自由。
知汝即是那，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

仅仅通过逃避一条法则或一个处境，永远不要以为你真的逃脱了。如果有任何问题浮现，就进入你的本体中去。通过说“我是真我[354]”来疗愈自己，并感受那个问题在你内在产生的回应——无论它有多难。按照那个回应去行动。那才是自由。目前，当你有一个问题时，你做了什么？你只是逃避那个处境、

[354] *真我（Atman）*——灵魂、精神、意识等，指个体不朽的能量，它是宇宙意识的全息影像。

那个人或那个地方。我说得对吗？通过逃避，你以为你拥有了自由。这正是斯瓦米·维韦卡南达在此否定的！

超越名与相的，是真我，永远自由。
知汝即是那

将深刻的生命解决方案应用于你内在，在你的本体之中，一种自由将会苏醒。那种从深处而来的自由才是真正的自由。只有那会将你带向终极的自由。除此之外，通过任何其他方式，如果你试图走向自由，它只会把你带向越来越多的束缚。

“播种者必收获，”他们说，“因必带来
必然的果；善因善果，恶因恶果；无人
能逃脱此法则。但凡有形体的，
就必戴上锁链。”确实如此；但远远超越

看：一旦你有了形相，一旦你出生了，无论你做什么来获得自由——要么通过逃避某事，要么通过抗拒某事——自由永远不会发生。就像你解开一条束缚你的锁链，却又给自己戴上另一条锁链！如果你想治愈一个伤口，你需要给它敷药。反复去抠伤口，它能愈合吗？不能！同样地，当你想要自由时，你在外在所做的努力只会让你陷入越来越深的抑郁。从那种抑郁中，无论你做什么工作，都只会把你带向更深的抑郁。任何从束缚中做的事情，都只会把你带向更深的束缚。在内在工作，是唯一能帮助你的。

例如，当你们做错事时，为了逃避，你们会改变外在世界的某些情境或人事，对吗？你们不过是重新安排几件事，好把错误掩盖过去。之后，更大的痛苦反而会降临到你身上！一旦那个痛苦来了，你就想：“我要怎么跟询问此事的人说？我要给他们什么答案？”你的自我不允许你承认是自己招来了痛苦。所以你做什么？你不暴露自己的错误，不让痛苦的煎熬显现，不暴露你现在陷入了更深的痛苦，而是说：“*啊*……我一切都做对了。别管了。一切都在按应有的方式发展。”

我说得对吗？现在的生活就是这样进行的！

就拿道场里的生活来说吧。当沸腾在这里开始发生时，当我开始给自我、给已经建立的身份制造麻烦时，你就从这里逃离，去本地治里[355]道场。当你去了本地治里[355]道场，那里有更大的痛苦在等着你！你从那里逃到塞勒姆[356]道场。从塞勒姆[356]你跑到帝鲁瓦那马莱道场。如果这些都不行，你就退出这个组织本身！你逃到某个地方去，对吗？要明白，通过逃避，只会有一个更大的痛苦降临到你身上。但即使那发生了，你做什么？你保全面子！你说："没什么不对。一切都很好。"即使你知道痛苦只是因为你的自我无法承受沸腾，你也会安慰自己，继续做你正在做的事。如果这个循环持续下去，你就堵住了从中解脱的机会。

超越名与相的，是真我，永远自由。

知汝即是那

解决方案是什么？斯瓦米·维韦卡南达一次又一次地说："知汝即是那"。在你自己内在，一次又一次地站起来，通过接纳去体验内在世界的自由。无论外在世界发生什么，都将其体验为存在中的发生。知晓"当下"的必然性。

要明白你就是真我，也就是灵魂。实际上，你甚至不需要明白。只要*认为*你就是灵魂，那就够了。只要认为你是纯粹的灵魂，不受身体和头脑的束缚。将外在世界发生在你身上的事体验为在你内在上演的神圣之戏。要知道你所看到的只是反射。通过提醒自己这些真理，一种自由将会苏醒。那是真正的自由。那是终极的自由。

知汝即是那，勇敢的出家者！说——
"嗡·塔特·萨特，嗡！"

那些做着如此空幻之梦的人，不知真理，
梦见父亲、母亲、儿女、妻子和朋友。
无性别的真我！祂是谁的父亲？又是谁的孩子？
祂是独一者，又是谁的朋友，谁的敌人？
真我即一切，别无他物存在；
汝即是那，勇敢的出家者！说——
"嗡·塔特·萨特，嗡！"

---

355 本地治里（Pondicherry）——印度南部的一个邦，毗邻泰米尔纳德邦。

356 塞勒姆（Salem）——泰米尔纳德邦的一个城市。

啊……！

那些做着如此空幻之梦的人，不知真理，
梦见父亲、母亲、儿女、妻子和朋友。
无性别的真我！祂是谁的父亲？又是谁的孩子？
祂是独一者，又是谁的朋友，谁的敌人？

每一瞬间，成千上万的念头掠过你的头脑。念头不过是虚妄之梦，是头脑制造的幻象。一切关系和一切情感都不过是幻象。你来到这个世界是为了消尽你的业力，然后作为开悟的灵魂离开。但来到这里之后，你被虚妄之梦所困——如关系、情感之类。当这些虚妄之梦掠过你的头脑时，你突然觉得最折磨人的事情正在发生在你身上。你觉得再也受不了了。要明白，如果你感到这种窒息，那就意味着该站起来了！是时候抖落幻象、看见实相了。但你做了什么？你改变了梦境！你改变了处境！然后呢？这场梦只是缓和了一些，你仍旧做着梦。你就错失了觉醒并看见真理的机会。

当我一次又一次地煮沸你，当我让梦境变得可怕时，要明白我是在唤醒你！当土豆被煮的时候，如果它跳出来，它会怎样？这土豆就浪费了！同样地，当我加大煮沸的力度时，如果你不跳出去，如果你留在里面并下定决心看看会发生什么——那就够了！那就是成为悉达（*siddha*）[357]，成为获得灵性智慧之人的过程。

那些做着如此空幻之梦的人，不知真理，
梦见父亲、母亲、儿女、妻子和朋友。
无性别的真我！祂是谁的父亲？又是谁的孩子？
祂是独一者，又是谁的朋友，谁的敌人？
真我即一切，别无他物存在；
汝即是那，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

要明白，跳出去只会延长梦境。看，除非是一场狂野的梦，否则你不会醒来！如果只是一个温和的梦，你不会醒来。如果我把你的生活变成一场狂野的梦，请明白我是在唤醒你！我在做唤醒你的工作。那时，如果你大喊：“不！

[357] *悉达（Siddha）*——修习灵性技巧的人。

放过我，*上师*！”然后你改变你的处境，会发生什么？它会变成一场温和的梦。然后你会做什么？你会继续这场梦。你可以想继续多久就继续多久。这是每个人的选择……*嗯*？

唯有独一——自由者、知者——真我！
无名无相，无染无垢。
在祂之中，摩耶梦见这整场梦。
见证者，祂显现为自然与灵魂。
知汝即是那，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

你毋须有家。什么家能容纳你呢，朋友？
天空是你的屋顶，草地是你的床榻；食物
随缘而来，煮得好或坏，莫加评判。
没有食物或饮品能玷污那崇高的真我，
它知晓自身。像奔流的河水一样自由，
你永远如此，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

如此，日复一日，直到业力的力量耗尽，
让灵魂永远解脱。不再有出生，

斯瓦米·维韦卡南达说：“把每一天都当作觉醒的机会来过。”

但你做了什么？尽管你带着这强烈的灵感来到我这里，过了一段时间，你就忘记了每一天都只是让我来煮沸你、唤醒你。你忘记了每一天的目的就是煮沸你。然后你做什么？你只是带着一种世俗的心态安定下来。你想：“*啊*……这一切不过是例行公事。这有什么？那有什么？”你被这些念头困住，变得稀薄。你开始把我为你做的一切都视为理所当然。

如此，日复一日，直到业力的力量耗尽，
让灵魂永远解脱。不再有出生，
也无我、无你、无神、无人。“我”
已成为一切，一切即“我”与极乐。
知汝即是那，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

那么别再在意身体如何存续或消亡，
它的任务已完成。让业力载它漂流；
任一人献上花环，另一人踢打
这躯壳；默然无言。无赞叹也无责备可言，
当赞叹者、被赞者、责备者、被责者皆为一体。
如此保持平静，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

真理从不降临于情欲、名声与对利益的贪求
栖居之处。没有哪个把女人视作
自己妻子的人能臻于圆满；
也没有占有哪怕最少事物的人，也没有
被愤怒束缚的人，能穿过幻相之门。
所以舍弃这些吧，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

说：“愿一切平安：愿我不使
任何生灵遭遇危险。在居于高处者中，
在低处爬行者中，我是所有众生之中的真我。
此处及彼处的一切生命，我都出离，
所有天堂、人间与地狱，所有希望与恐惧。”
如此斩断你的束缚，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

你往何处寻觅？朋友，那自由，这个世界
无法给予，那个世界也不能。在书籍和寺庙中，徒劳的是
你的寻找。只有你自己的手，握着
那拖曳着你的绳索。那么停止悲叹，
松开你的执握，勇敢的出家者！说——
“嗡·塔特·萨特，嗡！”

斯瓦米·维韦卡南达说：“书籍或寺庙不会给你正确的智慧。是活出真理的上师之手给你智慧。抓住那双手。不要松开。此后，你就没有痛苦了。”

斯瓦米·维韦卡南达是一位真正的*出家者*！祂为了目标牺牲了自己的生命。祂活着是为了展示一位至尊瑜伽行者如何在地球上生活！要明白，这些诗节是一个伟大意识的表达。它们激励人在自己内在带来清明，一次又一次地站起来做出正确的决定。由此，祂说，我们所寻求的自由便会浮现。

所以要明白，要走出抑郁，不要改变处境。当你改变处境时，你只会陷入更深的抑郁。你在抑郁中做出的任何决定都会为下一幕更严重的抑郁搭建舞台。试想一下，当你抑郁时，你会有足够的清明做出好的决定吗？你会有清明去妥善处理任何事吗？不！你不会。那时你所做的任何事情，都像是再钩上四五把钥匙，把自己缠得更紧。当一个醉汉拿到一根绳子时，他会无意识地用它把自己绑得越来越紧，还以为自己在解开它！所有在抑郁中做出的决定都是如此。

走出抑郁的唯一方法是在自己内在带来清明。观照并勇敢地站起来。然后真正的自由就会开始发生。

[358] *南无阿里汉塔！*

上师在*出家*之道中的角色是什么？

大雄（玛哈维尔）是一位伟大的耆那教上师，祂编纂了耆那教的教义，即耆那教经典。诗节以“*南无阿里汉塔那*[358]”开始。“*南无阿里汉塔那*[358]”的意思是：“我虔诚地向那些证得最高真理的*阿里汉塔*顶礼。”祂在这里说的是伟大的开悟上师们。

这些上师不仅自己证悟，而且如此强烈地放射真理，以至于那些靠近祂们的人也被激励去证悟！

阿里汉塔不是说教的人。不！阿里汉塔是激励的人。你不能通过教导来复制开悟。如果可以，我们早就开始卖了！我们会开个像 www.enlightenment.com 这样的商店，打出“请访问我们的网站以获取开悟！”的广告，甚至还会开“开悟保证”的店铺。不！幸运或不幸的是，你不能通过教导在一个本体中制造开悟。你只能通过激励来复制开悟。

*阿里汉塔*就是那个非常强烈地放射真理的人。祂的临在如此强大，以至于任何靠近祂的人，即使只在祂身边待几分钟，也会被激励。火焰被点燃。光明

---

358 *南无阿里汉塔（Namo arihanta）*——“我向阿里汉塔顶礼”；阿里汉塔是耆那教上师和神祇。

的传递发生了。他们开始觉得这是最好的活着状态。这是最好的存在空间。这是此生能发生在我身上的最美好的事。请明白，如果你靠近一位开悟者，即使只在祂身边待两三分钟，你会突然感到这个体验是此生可能发生的最好的事。

仅仅通过祂的临在，你就会感受到神。祂会成为你心中的一个幻想。祂会极大地激励你。祂会如此占据你的内在空间，以至于要么你开始努力去达到那个状态，要么你觉得自己达不到。即使你觉得自己达不到，也没关系。至少你迈出了第一步。你已经开始了。

对开悟者的尊敬是通往开悟的第一步。这意味着你想要那个状态。通常，除非你认同某种理念，否则你不会尊敬任何东西。除非你对那种理念有一点点的依附或感觉，至少有一种微妙的“我应该也一样”的感觉，否则你不会对它产生尊敬。例如，如果你在尊敬某个身体很美的人，要很清楚，你有一种微妙的渴望想要处于那个状态，拥有那种品质。同样地，如果你尊敬一个富人，你内心有一种微妙的渴望想要拥有财富。你所尊敬的任何东西，都表明它已经进入了你的内在空间。

当你说“我虔诚地向开悟者顶礼”时，意味着你正在向开悟表达你的尊敬。在这里，你不是向一个会在你恐惧时帮助你的人低头。不。你不是向一个国王低头。你不是向一个会给你钱的富人低头。不。你不是向一个会给你逻辑或哲学、空谈的人低头。不。你在此不是追随任何个人。你只是向一个激励者低头，祂在你心中播下开悟的种子，帮助你达到开悟！你在某种程度上觉得，仅仅和那个人在一起就足够了。开悟会发生。这就是*阿里汉塔*的特质！

有一则优美的注疏说：当你坐在一位*阿里汉塔*——终极的有意识本体——面前时，在你的不知不觉中，甚至在你没有有意识地理解的情况下，你的整个本体会朝着那唯一的目标——走向开悟——整合。目前，你并非如你所想的那样是一个统一的本体。你的头脑在拉扯你，把你引向一个方向。你的眼睛在拉扯你，把你引向另一个方向。你的耳朵在拉扯你，引向不同的方向。做出一个有意识的决定来整合这些不同的碎片，将本体导向开悟——这就是*出家*！*出家*是转变的决心。然后开悟者才能帮助你。

当你证得*出家*之境时，你无法向任何人解释它！你可以体验它。你可以散发它，而他人会在你走路的方式、说话和行动的方式中捕捉到它。你会成为一个自然而然吸引众人的人。你会散发一种难以言喻的魅力和能量。

恩典自然地随*出家*而来，因为*出家*不过是揭示你内在的美。*出家*本身的芬芳就是恩典和极乐。

一致性——*出家者*的特质！

“苦行”这个词无非就是整合自己，使自己成为一个整体。你可能会问：“我们现在不是这样的吗？”如果你仔细看，你会看到我们以不同的碎片存在，从来不是一个整体。我们的生命里什么都有，唯独没有整合。

如果你深入观照内在，你会明白，有数百种声音不停地在内在说话。当头脑说“让我们做这个”的那一刻，紧接着的念头就是“不，别做！”一想到这么做还会带来哪些影响、往后又会有什么后果，头脑就开始摇摆不定。

整合头脑的碎片就是生命的精髓。整合感觉与头脑，整合你的面容与你的头脑，让脸上的表情如实流露心里的想法——这就是生命的精髓。

如果你研究伟大上师们的生活，试图在祂们所有的生命中寻找一个基本精髓，你会发现，那不是知识或虔诚。而是一致性！祂们相信什么，就照着去做。仅此而已！祂们的一致性是坚实的。祂们甚至愿意失去生命，也不愿失去一致性。

柴坦尼亚·玛哈普拉布[359]，来自印度的伟大开悟上师，常常只在街上走来走去唱诵虔敬圣歌。祂从不介意别人怎么说祂。祂感受到什么，就表达什么。因为祂走街的方式，祂被扔进海里，但这并没有阻止祂。要像这样，需要一种深刻的牺牲感。需要有勇气牺牲一切，才能活出一致性！

这就是为什么这些伟大上师一生所做的任何事，最终都归结为永恒的吉祥！祂们所做的每一件事，都是带着深刻的真诚和虔诚来整合自己的努力。完全整合自己的强烈努力，就叫做苦行。苦行总是以吉祥告终。你的生命中每时每刻都会有无数的事情发生。忍受所有这些事情，并在此过程中加强你的一致性——那就叫做苦行。另一方面，如果你让生命中的事件动摇你，那么你就会蒙羞。你想走哪一条路，由你自己决定。

阿迪·商羯罗是来自印度的一位伟大开悟上师。小时候，当祂想要走上出家之路时，祂陷入两难。祂想要得到母亲的许可离开家，但她不愿意放祂走。

---

359 柴坦尼亚·玛哈普拉布（Chaitanya Mahaprabhu）——印度孟加拉的一位神秘主义者，深深虔敬于开悟上师克里希纳。祂的追随者被称为 Gaudiya Vaishnavas。

一天，祂去河里沐浴。突然，祂母亲听到祂大声呼救。她跑出去，看到一条鳄鱼咬住了祂的腿。祂正在挣扎着脱身。

祂忽然想到一个办法，对母亲喊道："妈妈，如果你允许我成为出家者，我就能从这条鳄鱼口中解脱，继续活下去。"

母亲很惊讶，问怎么回事。祂解释说："根据吠陀，如果我进入一个新的人生阶段（ashrama）[360]，就等同于重生。所以，如果你允许我进入出家生活，也许神会让我获得一次新的生命机会！"

母亲完全无助。她很快做出了决定。让儿子出家，总比看祂死去好。她同意了。

鳄鱼立刻松了口！商羯罗满怀喜悦地跑向母亲。祂在那一刻活出了祂所寻求的真理……而且它奏效了。

看，有三件事：

思考真理

说出真理

活出真理

前两者容易做到。但第三点——始终活出真理——是困难的。非常罕见。*出家*就是活出我们所认为是真理的勇气。我们重视说出真理。但活出真理才是最重要的。如果你开始活出你的真理，你对自己的尊重会增加。这就是它的美妙之处。

当你带着问题来找我时，我有时会安慰你，告诉你没关系。你看，你带着问题来找我这一事实本身就说明你没有一致性去承受它并解决它！所以我必须安慰你。什么都可以失去，但一致性不能。有了一致性，你对自己的评价会提升。当你自己的无意识心智开始相信你时，那是你生命中可能发生的最吉祥的事。天堂之门就此打开！

当你整合时，你放下了虚伪。虚伪就是假装成不是你的样子。虚伪就是隐藏在诸多地方，让人们看不到真正的你。你内在的碎片彼此支配，使你变得虚伪。当你与自己内在的碎片战斗并获胜时，你就是一位勇敢者（dheera）！与

---

360 *人生阶段（ashrama）*——人生分为四个阶段：学生修习阶段（brahmacharya）、婚后持家阶段（grihastha）、持家生活圆满后的阶段（vanaprastha），以及舍弃一切物质追求的出家阶段（sannyasi）。

别人战斗并获胜很容易。当你与别人战斗并获胜时，你是一名战士（veera）。但与你自己战斗需要更多的勇气。除非你对自己感到厌倦，否则你不会战斗。只有当你厌倦了，你才会承认需要开始战斗。

一旦你整合了，你第一次知道你到底是谁。所有面具都掉落。你准备好在一段段关系中展露自己。你变得更加真实。你突然意识到，你一直在错过东西，原因在于*你自己*！*出家*就是关于变得更加真实。当我说真实时，我的意思是你会散发你的个体性，而不是你的人格。有碎片时你拥有的是人格。有了一致性，你拥有的是个体性。个体性是通过你自己的眼睛看到自己的真实性。人格是在社会眼中建立起来的形象。上师的工作是在你内在创造一片空间，在那里你无需捍卫你的人格，在那里你可以自由，在那里仅仅是了解就能带来蜕变。

佛陀常对祂的弟子们说："从你*出家*之后，才开始计算你的人生。"

有人问我，立下梵行（*brahmacharya*）[361]的誓愿或*出家*戒是否能导向开悟。受戒是否能导向开悟是次要的。但如果你严格持戒一个月，并且成功做到，你对自己产生的尊重将大大增加。这已经足够了！这就是完成看似不可能的任务（asaadhya sadhana）。它是让你去做你的头脑说你做不到的事！在火床上行走一类的修习就属于这种情形。通常，头脑会说你不能在火床上行走。一旦你做到了，你对自己的尊重就会增加！然后你将进入一致性。

一致性需要从两个方面来理解。

第一个方面是将头脑中相互斗争的部分整合成一体。你看，生命本身就在头脑的摇摆中被浪费了。如果你能追随任意一条道路，你就能达成它。例如，假设有两条路可以到达班加罗尔。一条路 30 公里，另一条路 30,000 公里。你拿不定主意该走哪条路。如果你选择其中任何一条并前进，你就会到达班加罗尔。

但如果你继续摇摆，如果你在一条路上走半小时，然后改变主意，在另一条路上走半小时，会发生什么？你永远到不了班加罗尔！至少如果你下定决心选择那条 30,000 公里的路，你会到达班加罗尔，即使花上一年！但如果你在这两条路之间摇摆不定，即使花三十年，你也到不了班加罗尔。

---

361 *梵行（Brahmacharya）*——字面意思是行于实相之中。*吠陀*传统中人生的第一阶段，以独身者的身份生活。

即使选的路是错的，带着一致性前行的人自动会走向正确的道路。他会达成需要达成的目标。要清楚理解：地球上只有两种人，有一致性而活的人和没有一致性而活的人，仅此而已！衡量一个人的尺度不是他走的路，而是他是否活得有一致性。

一致性，就是无论遇到什么，都有力量按自己的信念生活。

第二，不被外界影响稀释，也是一致性。它是一种不因内在的困惑或外在的影响而改变我们的一致性、不稀释我们自身的能力。带着一致性生活的人，即使他死在火车站台上，也会带着他活得完整的满足感而死。没有一致性而活的人，即使死在最好的医院，也会带着不满足而死。衡量一个人生命质量的尺度，是看他在多大程度上活出了*他*内心所感受到的生命。例如，如果他是一个无神论者，如果他作为一个坚定的无神论者活着，并作为一个坚定的无神论者死去，这没有问题。他会成就！那股力量，当它在他内在越来越深入并探索时，会向他展示真相！

整合头脑是生命的本质。下定决心，你永远只说和做你内心认为正确的事。然后，你将在内在和外在世界都获得巨大的清晰和确信。

斯瓦米·维韦卡南达在祂的生命中讲述，祂的上师罗摩奎师那至尊瑜伽行者去世时，将使命的责任留给了祂。同时，斯瓦米·维韦卡南达的父亲也去世了，留下了一个极度贫困的家庭。斯瓦米·维韦卡南达是祂家唯一的希望。祂面临两难：是挽救自己的家庭，还是拯救世界？没有人认可祂所说的使命。祂优美地说：“谁会同情一个男孩的想象？”毕竟，祂那时还是个年轻男孩！

祂将那几天描述为“难以想象的地狱”。祂和一小群男孩在一起，没有钱，只有一样东西：活出他们所信仰的生命的一致性，那是他们上师教导的生命。十年后，祂说：“十年前，我连一百个人都凑不齐，没法让这么多人一起庆祝上师的诞辰。今天有五万人！”*出家*是做一个坚定的决定——不允许无意识阻碍意识，并将意识稳固地建立在上师及其话语之上。

斯瓦米·维韦卡南达被质问，祂当时怎么能抛弃祂的家人。斯瓦米·维韦卡南达优美地回答道：“我相信罗摩奎师那的教导能够使印度和许多外国种族理性化。带着这个信念，我意识到，与其让这样的思想从世界上消亡，不如让少数人受苦。如果一位母亲或两个兄弟死去，那又如何？这是一种牺牲。让它发生。没有牺牲，任何伟大的事都无法完成。必须掏出心来，将流血的心放在祭坛上。然后，伟大的事情才能成就！”

这就是祂的一致性。

不仅如此，那些说斯瓦米·维韦卡南达抛弃了家人的人并不了解实情。祂继续履行祂的责任，给予他们最基本的生活所需。祂还去了法庭，处理他们所面临的一些法律问题。

一个小故事：

日本内战期间，一支军队攻入一座城镇，占领了全城。军队还没到一个村子，村民就都逃走了，只有一位禅师留了下来。

将军对这位禅师十分好奇，便到寺里去看他究竟是怎样一个人。禅师连招呼也没打。将军一向受人恭敬，见禅师如此待他，顿时大怒。

他拔剑喝道：“蠢货！你可知道，我一剑就能刺穿你，眼睛都不眨一下？”

禅师平静地反问：“那你可知道，就算你一剑刺穿我，我也能眼睛都不眨一下？”

一致性的力量带来了彻底的自由和极乐。有了自由和极乐，内在和外在世界都无所畏惧！

生命是为开悟的！

生命的终极目标就是开悟。你可能还有其他目标，但有意无意地，它们只是我们给开悟目标所取的不同名称。同样地，无论你追求什么，你真正追求的就是*出家*本身。但你不知道它。这就是问题所在！

你可能认为你的目标是拥有更多的金钱和更多的关系。事实是，即使是在寻找金钱的人，实际上也只在寻找开悟！你看，只有两样东西。一是金钱，二是名望。名望无非就是拥有更多的关系。你以为通过金钱或关系所能获得的任何体验，你只能通过开悟获得！

这就是为什么灵魂在开悟发生之前永不安息。再多的金钱也无法满足灵魂。没有任何关系能满足灵魂。当金钱和关系不能带来满足时，这被称为“成功的抑郁”。这就是在职业达到顶峰后所发生的事情。人们来找我说：“我已经实现了我想要实现的一切，但我追求这些成就*所为的东西*，我却没有得到。我感到不圆满。”要明白，这是你本体的召唤，它除了开悟，不寻求任何其他目标。对它的回应就是*出家*。

没有正确理解生命的目标是所有问题的根源。*出家*就是正确认识目标并整合以实现它。无论你在生命中追逐什么目标——金钱、关系或其他，你的最终目标只有极乐。生命中没有任何其他独立的目标！

只有两种人。一类人知道极乐或开悟这个词，以及通往它的路径。他们据此而活。另一类人不知道这个词或路径，所以他们原地打转。仅此而已！前者是*出家者*，后者是轮回中人。

假如你站在迈索尔路上，打算去班加罗尔，走捷径只需三十公里就能到。要是你不知道这条捷径，可能绕上三万公里才到。找不到捷径的人就这么一直兜圈子。

追求开悟以外的目标，都会让你半途停下。其他目标都无法让你完全满足。只有开悟这个目标有力量伴你走到最后。当你实现它时，你才会感到圆满。

你这一生大概能在这具身体里活上七八十年。我说得对吗？在这些年里，你可以让自己的意识保持在较高的状态，也可以让它停留在较低的状态。两种状态，你都可以自由选择。你有七十到八十年的时间行使这份自由。要深深明白，即使你浪费了别的礼物，也还好。可要是你得到了意识这份礼物却把它浪费了，那才是最大的损失。

玻璃片有很多，可只有少数几片摆对了位置，能映出太阳。同样，世上的生灵数以百万计，只有一部分能接收到宇宙意识，并将它映照出来。只有人能在自身之中，以“我”的形式映照出宇宙意识。单凭这映像能够落在我们身上，我们就已经是深受眷顾的灵魂了。这是地球上的生命所拥有的最高可能。

如果玻璃的方向改变，或者玻璃破碎，这种可能性就不复存在。最大的损失是失去玻璃在自身中反射太阳的可能性。人类就是被赐予反射能力并被给予正确方向以接收宇宙意识反射的玻璃。只有人类意识拥有绽放为开悟的最高可能性。

我通常不会强迫谁做什么，也不会把自己的意愿强加给谁。可当我看到人们白白浪费了生而为人所拥有的最高可能，我为他们惋惜。人人都在四处摸索，仿佛被蒙着眼睛带进了森林。你兜着圈子，只为满足别人的自我。你这样奔忙，甚至连自己的自我都没在满足。你奔忙，是为了满足别人的自我！你就这样过着一生，却不知道自己为什么奔忙。

你得到了人的身体，这给了你实现意识飞跃的最高可能。玻璃已经映出了阳光，现在它只需看见这光的*源头*。仅此而已！我所说的开悟，就是与源头融为一体，也就是个体意识与宇宙意识融为一体。

一旦两者融为一体，生命的目标就达成了，玻璃被造出来的目的也就实现了。这时玻璃即使碎了，也无妨。可要是还没实现这个目的，玻璃就碎了，那便是最大的损失。人在开悟之前肉身就已消亡，再没有比这更大的损失了。

*出家*是达成此目标的手段。*出家*不是生命的终点。它是生命的起点。*出家*是走向开悟，生命唯一而永恒的目的。

制约是罪魁祸首

如果生命本身的目的就是开悟，我们现在卡在哪里？我们在生命的哪些领域正朝着错误的方向前进？要明白，问题在于正确认识目标。如果目标正确，你就已经达成了它。如果你的目标正确，意味着你已经在活出它。

*出家*就是让人看清该追求的目标。人们之所以错失目标，正是因为没看清它。开悟者（*Jeevan mukta*）指活在解脱中的人。他看得清自己的目标，一生中的每一刻都只把意识倾注在这个目标上。

“制约”是你错过目标的原因。你出生时，像一只自由的鸟来到世间。那就是至尊天鹅（Paramahamsa）。你本可以自在欢飞，尽享整个存在。但来了之后，你不仅飞翔，还无意中降落在了地球上。那就是问题所在。有许多人在等待捕捉降落的鸟！社会等着将你套入国家、宗教、种姓、社区和信条的框架中。

你初来人世时，是个纯真的灵魂。你不是印度教徒，不是工程师，也不是工人。但要明白，社会需要工程师和工人。它不关心你的意识。实际上，你的父母和社会都不知道有一样东西叫意识。他们自己也没有那种智慧。他们只是把自己从前学到的东西教给你。他们给你的这些制约，并非有意要束缚你。

制约就像一份没人想要的嫁妆，从一个人传给另一个人，一代代、一生生地传下来。首先，有父母的制约。然后有社会的制约。基于这两者，你为自己创造了某些伦理。这是自我强加的制约，你自己的*法*（dharma），你自己的正道。

因为我们创造了这么多层制约，我们无法直接看到真理。我们无法直接感知目标。我们无法直接活出目标。我们被困在制约中，忘记了我们真正的自己。

制约在我们内创造了某些局限，我们开始认为这些局限就是真正的我们。甚至我们穿的衣服也制约我们，让我们相信我们就是衣服！

社会上的许多制约，原是为了让人们和平共处而形成的。例如，为了便于交流，人们教授各种语言。学一门语言没有错，但将其作为一种制约，把语言变成你的生命，并为自己和他人制造痛苦，这是错误的。那种心理态度是错误的。这么多人为语言的缘故牺牲了生命。如果没有制约，就不会有那么多的死亡！人类的历史本会被改写。制约是人类中恐怖主义的原因。如今，这些制约造成的分裂，甚至细到了按所属政党划分人群的地步！

让我告诉你，制约被植入你体内的那一刻，阎摩（Yama），即死神的套索就已经落在了你身上。不要以为它只在死亡时刻才落到你身上。当制约达到顶峰时，它以身体最终死亡的形式出现，仅此而已。死亡是制约的顶点。那些被困在制约中的人，生命中的每一分钟都在走向死亡。在开悟上师指引下，人们每一分钟都在走向自由。一群人走向阎摩，而另一群人走向希瓦！如果制约的绳索一天天收紧，你就在走向阎摩。如果绳索一天天松开，你就在走向希瓦。你正一步步从制约中解脱出来。

通过受*出家*戒，你正在迈出有意识的第一步，放下过去，进入一个新世界。过去是熟悉的，所以你喜欢带着它。头脑总是喜欢熟悉的模式。此外，社会教导你携带过去，以便它能基于过去的事件给你施加内疚和恐惧。过去是不想要的包袱。*出家*是与过去断开连接。当你与过去断开连接并走向新的未来时，起初，有一种彻底的不安全感。*出家*就是彻底的不安全感。在彻底的不安全感中，没有什么可以依靠，所以你会找到神！

你想过我为什么给你起一个灵性名字吗？有了这个名字，你就更容易放下过去。有人叫你的名字，你立刻就会觉察到，随即作出回应。可见，这个名字已经深深扎根在你的无意识中。它能在一瞬间唤起你的觉知。假如你坐在一间大教室里，老师突然点你的名，无论你正在打瞌睡还是专心听讲，思绪都会被打断，一下子回到当下。你也有过这样的体验吧？名字对你回到自己的中心，就是这样重要。

我给你的新名字会时时提醒你，你的内心经历了怎样的变革，又有了怎样的新领悟。它也指明了适合你天性的灵性道路。沿着这条路走下去，你的意识终将充分绽放。

一个*出家者*所做的一切都为了当下。他全心将一生奉献给存在，无心计较结果。结果自会到来。这就是他的生活方式。他所知的只有当下。因此，他每时每刻都直接向存在学习。他由此不持教条，也不奉行任何宗教。他与整个存在步调一致，并从中学习。

有一句苏菲谚语：“苏菲是当下之子。”在苏菲文本中，每一刻被称为一次呼吸。苏菲被称为“呼吸之人”，因为他们全然地觉知每一次呼吸、每一个瞬间。根据他们的说法，每一刻，一个新的自性到来。这就是*出家*的精神，每一刻都新鲜。一个活在当下的人从当下学习。对他来说，存在就是他的老师。

当伟大的苏菲神秘家哈桑临终时，有人问：“哈桑，你的上师是谁？”

祂说：“我有许多上师。如果我要把他们的名字都说出来，那将花费数月甚至数年，而现在为时已晚。我随时都会死去。我会告诉你三位上师。

第一位是一个小偷。有一次我在沙漠中迷路，当我到达附近一个村庄时，天色已晚，所有地方都关门了。最后我找到一个人，他正在一户人家的墙上凿洞。我问他可以在哪里住宿过夜。他说：‘这个时间很难找地方。如果你不介意和小偷待在一起，欢迎你和我住。’

我和这个人住了一个月。每晚他都会告诉我：‘我现在去工作了。你休息并为我祈祷。’当他回来时，我会问他：‘你弄到什么东西了吗？’他会说：‘今晚没有。但明天，如果神愿意，我会再试试。’他总是快乐而充满希望，从不绝望！

我冥想了许多年，一直没有进展。有好几次我灰心到了极点，觉得毫无希望，心想：何必再这样胡闹下去？这时，我忽然想起那个小偷每晚说的话：‘只要神愿意，明天就会有收获。’

我的第二位上师是一条狗。有一天，我去河边解渴。一条狗也渴了，来到河边往水里一看，见里面还有一条狗，其实是它自己的倒影。它吓得叫了几声，转身就跑，可实在渴得厉害，又折了回来。最后，它虽然害怕，还是跳进了水里。倒影一下就消失了。我领会到神借此传给我的讯息：即使害怕，也得跳下去。

第三位上师是个孩子。我到一个镇上，看见一个孩子手里拿着一支燃着的蜡烛，正要把它送到清真寺去。

我问那男孩：‘这支蜡烛是你自己点的吗？’他说：‘是。’我又问：‘刚才蜡烛还没点着，转眼就亮了。你能指给我看，这光是从哪里来的吗？’

男孩笑了，吹灭蜡烛，说：‘这下你看见光消失了。它到哪儿去了？你告诉我吧！’

我的自我一下就被击碎了，连同我所有的学识也都被击碎了。

确实我没有上师。但这并不意味着我不是弟子。我接受了整个存在作为我的上师。我信任云、树。我从一切可能的源头学习。”

出家是喜悦的觉知，知道“当下”正引导你更接近你的开悟。你所需要做的就是敞开自己，不设防，仅此而已。

一个出家者在当下彻底放松。

一位日本武士被敌人俘虏，关在监狱里。他担心第二天会被严刑拷打、审问和处决。他完全无法入睡。

突然他想起他禅师的话：“明天不是真的。它是幻觉。唯一的实相是当下。”想起这些话，武士变得平静、安宁，并睡着了。

明天也会以今天的形式到来。所以为什么不专注在今天呢？当你在当下时，没有痛苦或受苦的空间。只有当你活在过去或未来时，你才创造出受苦的空间。当你活在当下，你自动创造一个空间，在那里一切都是美好的。生命本身成为与存在的一场浪漫！你与整个存在共振。你无缘无故地爱上一切和每一个人。那就是*出家*。然后，你不囤积。你不恐惧。你不担忧。事情在你周围发生，如同一个美丽的梦。

一个*出家者*在精神上是永恒的流浪者。即使他在一个地方，他的精神也毫无模式地游荡，触及远方许多事物。他不在意积累任何东西。他将来到他面前的一切都给予出去。他收到的远比他需要的多。他像国王一样生活。

一个小故事：

有个富人，家里的酒窖藏酒丰厚。

他有一罐特别的酒，他一直守护着，从未打开。

有一次，邦的统治者来拜访他。他对自己说：“这酒对他太特别了。我开别的瓶子吧。”过了一段时间，皇室成员来拜访他。他想：“我觉得这些人也不配喝这酒。我要为更特别的人留着。”他端出了普通的酒。

后来家里办喜事，他还是舍不得拿出这罐酒，连最亲近的人也没能喝上一口。直到有一天他去世了，人们才把这罐酒和其他酒一起拿出来，分给附近的农民喝。谁也不知道这罐酒有什么特别。

当你不囤积时，你流动。生命本就是为流动而设计的。*出家*是带着觉知流动，知道存在是带动它的水流。这种态度本身就会吸引存在的慈悲。

享受无常！

有个王国，照惯例由宫里的大象挑选下一任国王。大象会把选中的人驮回王宫，众人便一致拥戴他登基。

这一次，大象朝森林走去。人们不解，便跟在后面。大象来到一位圣人的住处，随即驮起祂，把祂带回了王宫！圣人本无意为王，经众人再三劝说，才答应登上王位。

作为圣人，祂既不受贪婪也不受恐惧的驱使。仅凭祂境界的力量，祂使国家繁荣昌盛。大臣和人民都被迫回到自身，没有任何操纵的余地。

邻国的国王听说了这个王国，决定入侵它。

面对挑战，圣人却不为所动。祂安坐着，没有调兵。邻国国王率军来到战场，竟不见一人迎战。他既惊讶又好奇，便进了这个王国，面见圣人，说：“我要和你开战。”

圣人问：“为了什么？”

国王回答：“我想要你的王国。”

圣人回答：“拿去吧。”

国王大吃一惊，喊道：“你是说，连仗都不用打？”

圣人回答：“当然！”

国王拜倒在祂脚下，说：“我连自己的王国都不配治理。请你接管我的王国吧。”

*出家*是对一切无常本质的理解。所有欲望、拥有物和情感都在运动和变化。一切都在变化和移动。没有什么是永恒的。如果你分析自己的欲望，在满足之前，它看起来像一座山，一个巨大的目标。满足之后，同一个欲望看起来像一个小土丘。在满足之前，它似乎就是你的生命。满足一个欲望之后，你只是移

到下一个欲望！要明白，这个过程本身就表明欲望既非坚实也非永恒。它们只是头脑变化无常的幻想。

*出家*帮助你看到欲望的暂时性。慢慢地，欲望不再被创造。然后，所有被锁在欲望中的能量都自由地为你所用。自动地，你的潜力会跃升。你准备好做任何事。虽然你生活在物质世界中，但物质世界中没有任何东西真正牵引你。即使你看到美丽的东西，你也不想去占有。你只是享受它，然后继续前行。仅此而已。那就是*出家*。

*出家*的作用就像用来焚烧尸体的木柴，它最终也被扔进同一个火堆。它燃烧你所有幻想，最后将自己也献给了同一把火。它是一个工具。

阿迪·商羯罗在祂著名的歌曲《礼拜戈文达》（Bhaja Govindam）[362]中优美地唱道：

纵然昼夜更迭，
冬去春回，
生命已近尽头，
欲望仍紧抓着人不放！

欲望在无意识中对人的牵引如此强烈，能从中解脱，便是最大的解脱。

一个小故事：

从前有个石匠，对自己的处境很不满意。一天，他路过一位富商的宅院，透过敞开的大门，看见里面财物众多，来客也都是要人。他心想，这商人一定很有势力。他心生妒意，但愿自己也能像这位商人一样。

令石匠大吃一惊的是，他竟一下子成了那位富商，享有的奢华生活和权势远远超出了他从前的想象。

有一天，他站在路上，看到一位高官经过。高官坐在一顶美丽的轿子里，由侍从陪同，卫兵敲锣开道。每个人，无论多么富有，都必须在队伍经过时低头。

他想：“那个官员多么有权势啊！我希望我能成为一个高官！”

---

362 《礼拜戈文达》（Bhaja Govindam）——由开悟上师阿迪·商羯罗创作的 32 首（有时为 34 首）虔诚诗偈的合集。这被认为是*吠檀多*和不二论（*Advaita*，即非二元性）的精髓。

转眼间，他就成了那位高官。无论去哪儿，都有人用那顶漂亮的轿子抬着他。

一天，天气酷热，他坐在轿子里，只觉得黏腻难受。他抬头望去，天上的太阳明亮又美丽。他想：“太阳多有力量啊！要是我能变成太阳就好了！”

他变成了太阳！他享受着他凌驾于一切之上的强大地位。

有一天，一大片乌云挡在了他和地球之间，他的光再也无法照耀下面的万物。他感到惊讶。他想：“那片巨大的黑色风暴云多么强大啊！我多么希望我能成为一朵云！”

他变成了风暴云，淹没了田野和村庄。

很快他发现被一股巨大的力量推开，他意识到那是风。他想：“风多么强大啊！我想成为风！”

他变成了风，呼啸着掠过屋顶，穿过森林。

有一天，他遇到一样东西，任他怎么使劲吹，也纹丝不动。那是一块高耸的巨石。他想：“这块岩石多有力量啊！我想变成这块岩石！”

于是他成了岩石，比大地上的一切都强大。可就在他矗立在那里时，他听见锤子一下一下敲着凿子，凿进自己坚硬的表面。他感觉到自己的模样正在改变，心想：“还有什么能比岩石更有力量呢？”

他低头一看，只见远远的下方有个石匠！

这个故事清楚地说明了头脑总是认为尚未达成的比已经达成的更伟大。邻家的草总是更绿。但当我们到了另一边，会发生什么？我们觉得对面那边的草更绿！我们从一个东西跳到另一个东西，从一个欲望跳到下一个欲望，从一个观点跳到下一个观点，但我们很少快乐。

真相是，我们本已自足。我们只需要觉醒到这一点。仅此而已。若我们觉醒到这真相，我们的美会增益。否则，我们只是在徒劳地移动和寻找。

一个*出家者*，是清楚看见一切时刻都在变化、一切如其本然就是美丽的人。他也知道，美在观看者的眼中。正因如此，他首先着手清洁自己的眼睛。眼睛是灵魂的窗户，所以他的工作在核心层面。若你透过红色镜片看世界，一切呈红色。若你透过绿色镜片看，一切呈绿色。若你用清明的眼睛看，一切清明而美丽。存在本就一直美丽，但我们错过了看见它。*出家*，就是决定用清明的眼睛去看。

如果生命本身时刻在变化，那我们为何要试图框住它？佛陀在《法句经》中说：“生命如空中闪电。”生命短暂。那我们又在试图做什么？我们在做一件不可能的事。我们的工作是去看见、享受，然后继续前行。如果一切都是存在的短暂显现，那自我、恐惧或贪婪还能有空间吗？

*出家*本身并不改变任何事。一切照旧。但它改变了*你*观看事物的方式。*出家*发生在你之内。*出家*与外在世界无关。

一个小故事：

一天，一位灵性导师来拜访国王。一路上无人阻拦，祂走进大殿，国王正坐在宝座上。

国王问祂：“你想要什么？”导师答道：“我想在这家旅店找个睡觉的地方。”

国王说：“这是我的宫殿，哪里是旅店？”导师问：“在你之前，这座宫殿是谁的？”

国王答道：“是我父亲的，他已经去世了。”导师又问：“那在他之前呢？”

国王答道：“是我祖父的。他也已经去世了。”导师说：“人们在这里住上一阵便离开了，你却说这里算不得旅店！”

*出家*就是唤醒驾车者。人的身体如战车，意识是驾车者。驾车者沉睡不醒，战车随马匹而行。五匹马是五种感官，各有不同的想法。这些想法中没有一个是真理。它们只是短暂的想法！

即使在最艰难的时刻，*出家者*也保持觉知：生命是一场飞逝的梦！他对成功和失败持有完全不同的定义。他不会把成败背在身上。而一个*轮回中人*，无论走到哪里都带着成功和失败。问题由此而生。

臣服、爱、慈悲、*出家*

*出家*就是对存在说“是”。说“是”即是臣服。说“是”即是爱和慈悲。

人类的头脑被训练成总说“不”。说“不”会助长自我。说“是”让自我变得脆弱，所以头脑继续说“不”。*出家*就是对存在说“是”。存在创造了你。它正等待通过你表达它的神圣游戏。通过说“是”，你让神圣的游戏通过你发生。当神圣的游戏发生时，一切完全按照存在的流动发生。于是，一切都成为

吉祥！这就是放下头脑的意义——敏锐地感受存在的流动，顺着它行事。这就是臣服。这就是对存在的顺从。

在努力说“是”的过程中，你开始柔软。*出家*就是变得柔软。只要你说“不”，你就保持坚硬。当你努力说“是”，你开始柔软。从你有意识地决定说“是”的那一刻起，你的内心就开始柔软起来。上师正是在这里起作用。*出家*就是在不要求解释的情况下对上师说“是”。当你开始完全信任上师，*出家*就开始在你之内发生。在某个时刻，你领悟到上师比你知道得更多。于是你开始放下对头脑的把持，开始握住上师的手。上师一直向你伸着手，只是你先前还没准备好握住祂的手。一旦“是”开始发生，你就握住了祂的手。

这样，爱便有了生长的空间。爱只有在你开始说“是”时才会发生。通过说“是”，你不仅开始去爱，你也允许对方爱你。于是，你内在那个曾经像石头一样的空间，开始变得像棉花！它被爱浸透。这份爱超越了某一个人，也无须任何理由。它是一股满溢的能量，自然而然地流向整个存在。你开始与树木、与周围的一切沟通。你感到生命是一首歌，是存在的歌，而你正是其中一部分。你与身边的每一个人、每一样事物，也与你自己，都有深深的共鸣。你的行为只是喜悦和狂喜的倾泻，这喜悦和狂喜时刻围绕着你。

一个小故事：

一位禅师来到剑桥佛教协会的聚会地点。祂看见大家正忙着掸灰，把会场里里外外打扫干净，好迎接祂。

他们见到祂很惊讶，因为祂本应第二天才到。

祂把袍袖扎好，也动手忙了起来。大家简直不敢相信祂会来帮忙。祂问：“既然我来的那天是个大日子，我怎么不能也来帮着准备呢？”

当你与存在共鸣时，你享受一切，包括你自己。你不把自己视为与任何事物分离。你不为任何事物寻找独立的理由。有些人能与自然沟通，但一面对人群就彻底失败。那么，他们与自然的沟通也不是真正的沟通。只对自然有感受，不是衡量爱的尺度。

有些人告诉我，他们已经在与存在沟通了。树木和动物不会给你制造麻烦，所以你说你与它们沟通！它们保持沉默。你可以随意对它们表达任何东西。你可以把情感强加于它们，再收回，然后感觉良好，仅此而已。那不过是自我的把戏。本质在于，你是否总能与整个存在沟通。如果你能在那些条件下创造出爱的空间，那你才是在沟通。

一位诗人写了一首情歌，寄给朋友们。几天后，一位读了这首诗的女友人给他回了信。

她写道：“我被你的诗深深打动。请来我家，见见我父母，问问他们愿不愿意让我嫁给你。”

诗人很惊讶。他回信说：“那是我心底的一首爱之诗，我想唱给一些灵魂听。仅此而已！”

她回复：“你是个伪君子。因为你，我这辈子再也不招待诗人了。”

问题在于，一切都依照智力的理由发生。爱被降低为对他人身体的纯粹欲望。这就是问题所在。真正的爱，是当你开始对存在说“是”时，在你之内开始发生的满溢能量的表达。

著名诗人卡比尔说，当爱占据你时，不要犹豫。直接跃入其中。如果你开始思考，就像浓浓的睡意已经袭来，你却还在摆弄枕头。他说：“即使头必须舍去，你又何必为此哭泣！”

上师等了你许多世。但*你*必须说“是”。记住：上师是一位绅士。祂给你留在束缚中的自由。祂等待。一旦你说“是”，祂会把你拥入怀中。上师是唯一能向你展示爱的力量的人。

一个小故事：

萨达希瓦·布拉曼德拉[363] *是南印度的一位伟大圣者。祂活得像个孩子，从不穿衣，总是沉浸在狂喜之中。*

一天，祂在深深的狂喜中行走，当地穆斯林统治者纳瓦布[364] *骑马从祂身旁经过。祂沉浸在狂喜中，既没注意到纳瓦布，也没向纳瓦布*[364] *行礼。愤怒的纳瓦布*[364] *用剑砍掉了祂的手。萨达希瓦·布拉曼德拉*[363] *继续行走，对所发生的一切毫无反应。*

祂的一位信众目睹了这一幕，深受震撼。她哭着说：“上师啊！您就因为没向纳瓦布行礼，失去了一只手！”

祂很惊讶，让信众把断手拿来。然后祂把手接回去，手又完好如初。信众看到这一幕，目瞪口呆。

---

363 萨达希瓦·布拉曼德拉（Sadashiva Brahmendra）——18 世纪的泰米尔圣者和音乐作曲家。

364 纳瓦布（Nawab）——莫卧儿帝国的贵族。

萨达希瓦·布拉曼德拉[63] *解释说：“纳瓦布的恨毁了我的手，你的爱治愈了它！”*

开悟者的爱与慈悲是无边的。*出家*就是像开悟者一样生活。就是活出开悟。

一个*出家者*，是内在世界安住于爱与慈悲，外在世界安住于专注与精准的人。一个真正的*出家者*有剑一般的精准。当他闭上眼睛时，外在世界不复存在。当他睁开眼睛时，他的工作就是完美——不仅是工作中的完美，关系中的完美也是如此！他同时是父亲、母亲、兄弟和朋友。

他由内在智慧引导而行动。正因如此，他时刻处于当下。他对当下做出回应。这就是终极的责任感——自发地回应当下。真正的爱和慈悲是对当下的自发回应。正因如此，它们超越人和情境而显现。

一个小故事：

一个人来到一座禅寺，对上师说：“上师，我想用余生参禅，可我做什么事都坚持不了多久，总想走捷径。有没有开悟的捷径？”

上师告诉他：“你可以留在寺里住两天。这两天里，你会学到开悟的捷径。你有什么特别喜欢做的事吗？”

那人说：“既然我无法对任何事坚持太久，我也说不出自己最喜欢什么。但我喜欢下棋。”

上师叫来一位据说棋艺精湛的年轻弟子。祂让两人坐下，在两人之间摆好棋盘。然后祂拔出剑，放在两人面前，说：“你们两人必须下棋。一旦有人输了，输者将被砍头。”

他们被上师的话惊呆了！他们开始下棋。

他们从未如此专注地下棋。

起初，年轻弟子走得很好，看起来他要赢了。然后他突然走错了一步。那人趁机占了上风。没过多久，看棋势已是他胜算更大。

这时，他抬眼看着年轻弟子，想到对方年纪轻轻就一心一意、虔诚地追随上师，又想到自己虚度的岁月。他顿时拿定了主意：如果非得有一个人死，那就该是自己。于是他故意走错一步。年轻弟子看准机会，重新占了上风。

上师全程观看着。就在那一刻，祂拿开棋盘，棋子散落在空中。祂说：“没有人赢，也没有人输。这盘棋下完了。开悟只需要两样东西：专注和慈悲。

今天，你两者都学到了。留在我身边，用你今天下棋的方式学习。开悟将属于你！”

*出家*就是将专注和慈悲结合在一起。有了专注，你永远不会忘记生命的目标——开悟。有了慈悲，你愿意牺牲自己的生命，让别人也能达到目标！当两者兼具时，你和他人都将达到！这就是*出家*的伟大。这就是*出家*的境界。

一个*出家者*最伟大的品质，是他对存在无比的信任。社会训练你总是保护自己免受一切伤害。这就是问题所在。社会让你相信，存在是你的敌人，你得提防它。你把这一套也用在上师身上，连上师也防着。上师出现在你的生命中只有一个意图——摧毁你的自我，让*出家*的态度在你之内绽放。

*出家*不过是找出你究竟在哪里走错了。那个确切的地方，就是自我。如果你明白了这一点，你就会向上师敞开，允许祂击碎自我。你会放下所有防御，完全敞开。上师临在时，你若闭起心门，就像一阵带着清香的微风吹来，你却用手指捏住了鼻子。当你带着信任向祂敞开时，你会看到奇迹在你周围发生。

一个小故事：

有一个人带着几个弟子。他并未开悟，只是在指导这些年轻人。一天，一个新弟子加入了。他如此谦卑、纯粹、真诚，以至于其他弟子开始嫉妒他。他们觉得他会成为上师的继承人。他们彼此勾心斗角，还想杀了他。

一天，他们对他说：“如果你真的相信上师，你敢从悬崖上跳下去吗？如果你的信任是真的，你就不会受伤。”那弟子毫不犹豫地跳下了悬崖。

其余的人一路冲到将近三千英尺下的谷底，打算去捡他摔散的骨头。但见他双盘而坐，看起来非常快乐。

他睁开眼睛说：“你们说得对，信任能救人！”

他们认定这一定是巧合，又想了个计策要害死他。一天，一座房子着了火，人们正设法营救困在里面的人。他们对他说：“如果你真心信任并且爱我们的上师，就进去把困在里面的那个女人和那个孩子救出来。”

弟子冲了进去。几分钟后，他带着那个女人和孩子出来了。

他们仍不罢休。一天，他们出行必须过一条河。他们对他说：“你不需要坐船。你有这么大的信任，可以在河上行走。”

弟子踏入河中，开始在河上行走！他们彻底震惊了。

这是上师头一回看见这个弟子。先前有人叫弟子跳下山崖，又叫他冲进着火的房子，上师都不知情。眼下见他走在河面上，上师便问：“你在做什么？这怎么可能！”

弟子答道：“当然可能！上师，我靠的正是您的力量！”

上师心想：“我的名字和力量就能让这个无知的人做到这一步，可想而知，我自己能有多大本事！”他站起身，试着走上河面，结果淹死了。

信任有着惊人的力量。它超越逻辑运作。任何超越逻辑运作的东西，都是直接的真理。它从不失败。当你信任上师、臣服于上师时，你把对你的责任交给了祂。祂从不失败！这并不意味着你可以臣服于祂然后去做蠢事。不！首先要认识到的是：当真正的臣服发生时，它永远不会促使你去做蠢事。只有以臣服之名的假臣服才会试图做蠢事。真正的臣服是一种意识，不是一个可以试验的概念。

*出家*是一种意识，它在人群之中，在上师的临在之中绽放。多年来，*出家*总是在群体中发生。所有伟大的上师都点化了成群的*出家*弟子。当一群人开始在爱中消融，当一群人开始融化，*出家*就开始发生了。突然间，如此多的美放射出来。突然间，存在显得无比神秘和美丽。巧合的力量成了一种生活方式。巨大的能量开始流动。毫无理由，生命看起来无比美丽。一切似乎都完美无缺。四周有一种难以言喻的绽放感。

并不是存在变得更美了。存在始终如一。是你开始对它有了回应，仅此而已。你自身的人性品质得到了极大提升。这就是*出家*！当你以提升了的品质回应存在，当你开始融入存在，当你开始渴望存在，*出家*就开始在你身上发生。

当*出家*发生时，你自动为存在增添了更多的美。你成了一个创造者。人们以为*出家*是放弃创造力。不！*出家*是向神靠近一步，而神是终极的创造者。*出家*的能量本身就是创造。这是关于*出家*的一个鲜为人知的事实。

当*出家*发生时，时机正好……

一个小故事：

一天，一个年轻人走近希腊哲学家苏格拉底说：“伟大的苏格拉底，我来向您求取知识。”苏格拉底把年轻人带到海边，把他的头按入水中几秒钟。

苏格拉底一松手，年轻人就浮出水面，大口喘气。苏格拉底让他再说一遍自己想要什么。年轻人说：“我想要知识。”

苏格拉底再次把他按入水中，这次按得更久。苏格拉底松开手，问：“你想要什么？”年轻人回答：“知识。”

苏格拉底重复了几次。

几次之后，苏格拉底又问：“你想要什么？”年轻人喘着气说：“空气。我想要空气！”

苏格拉底说：“好。等你渴望知识像方才渴望空气一样迫切，你就能得到知识了。”

*出家*的愿望发自内心，是一种深切的渴求。即使这份渴求随时间、地点而变化，也没有关系。你可以迈出这一步。这份渴望也许始终会有起伏，但恒常并非必要条件。只要它在你心里扎下了根，就已经足够了。你已经准备好了。一旦跃入其中，一切自会有着落。

一个人在冬季朝喜马拉雅山走去。一位老人见到他，问道：“山里这么冷，你有把握走到那里吗？”那人回答：“我的心已经到了，身子跟过去就容易了。”

点化本身就会激发这个过程。*出家*的外在标志会照顾内在的装饰。正因如此，在点化时会赐予新名字和赭色僧袍。它们会为你完成大部分工作。它们会使觉知时时保持鲜活。

可你要是开始琢磨究竟该不该迈出这一步，就会错过时机。*出家*与你的能量相连。仅凭看到你的能量，我就能告诉你，你已经准备好走上*出家*之路了！你无法用逻辑分析能量。能量超越逻辑。当你接受*出家*戒时，时机正好，仅此而已。即使后来你放弃了，也不要后悔。种子已经播下。一旦成为*出家者*，就永远是*出家者*。它会在适当时机再次发生。那个时机可能就是最后的时机。

*出家*是有智慧之人所做的决定。当生命到达沸点，到达抑郁的顶峰，到达你觉得外在世界无用的时刻，当一切能做的都做了却仍无济于事时，你有三个选择。

第一个选择是自杀。自杀看似即刻的自由，但实际上造成巨大的痛苦。人们以为自杀需要勇气。

勇气是个美丽的词，却在这里用错了。你需要勇气把辣椒粉揉进自己眼睛里吗？不！那是纯粹的愚蠢。同样地，自杀不需要勇气。那只是愚蠢。其中毫无勇敢可言。

理解自杀背后的科学。假设你这辈子的正常寿命是九十岁，而你四十五岁时自杀。在接下来的四十五年里，你必须以灵体的形态等待。只有等到原本九十年的寿数走完，你才能选择下一次投生的身体。这四十五年将是你经历的最可怕的地狱，比你在肉体中经历的所有挣扎还要可怕。自杀并不是你想象的那种解脱。

第二个选择是让自己沉溺于毒品或酒精之类的东西，慢慢毒害身体直至死亡。这同样愚蠢，因为你明知道这样会伤身，仍然这么做。

第三个也是最有智慧的选择，是审视自己的内心。当外在世界在你的头脑中似乎完结时，是时候向内看了。当你决定向内看、内省时，*出家*就发生了。

*出家*是转化你整个生活方式的炼金术，将你的全部能量导向开悟。当第一个向内看的念头出现时，当第一个拥抱灵性的念头升起时，有智慧的人会跃入*出家*之道。*出家*就是捷径。

一个小故事：

一位五十岁、正在求道的人来到一位禅师面前说：“我从小就研习灵性学问。我了解到，甚至连草木都将开悟。这在我看来非常奇怪。”

上师问：“讨论草木如何开悟有什么用？问题是你如何能开悟。你有没有考虑过这一点？”

老人回答：“我从未这样想过。”

上师说：“那就回家去好好想想。”

*出家*是一次专心与自己相会的约定。你清醒地向自己承诺——你将摧毁“一切你所不是的”，并彻底净化自己。

一旦你做出承诺，你看、听、说话和感受事物的方式都会开始改变。面对同样的事物，你会有新的领悟。这就是对*出家*的承诺对你的作用。当你接受*出家*戒时，仅凭能量层面的契合，绕过你的逻辑，你就会看到生命中出现了魔力。*出家*的种子只要播在你心里，其余的就会自然发生。它的本质就是内在和外在的转变。

*出家*将是未来唯一的解决方案，因为它是唯一教导你安住于自己之内，同时又学会以玩乐、喜悦、狂喜的方式在外在世界中行动的东西。*出家*让你无论扮演多少角色，都能清楚自己与角色的分别。它让你始终感到振奋和狂喜。它让你体验投生在这个星球上的本质。

尼希亚南达一位童年友人的回忆

（本节摘自尼希亚南达一位童年友人的叙述。

桑帕斯在尼希亚南达开悟前便与祂交往密切。他回忆说，尼希亚南达年少时对开悟有一种难以言表的渴求。）

在理工学院的求学岁月快结束时，斯瓦米[365]觉得自己有件非做成不可的事。和那件事相比，眼下所做的一切都像在白费工夫。然后祂变得像个孩子。如果我们有了必须达成某事的想法，我们会排斥所有其他事物，只专注于那件事——就像一个固执的孩子。在得到想要的东西之前，拒绝吃饭、拒绝睡觉。祂变得就像那样。

我们的家乡帝鲁瓦那马莱是孕育灵性修行的地方，也是许多游方僧的家园。他们遍布各处，以不同方式修行。在祂生命的那段时期，祂开始乞求经过我们身边的*出家*人。祂会走到他们面前说："请为我做点什么。我要跟您走。请带我走吧。"

有这样一个人，刚从外地来到帝鲁瓦那马莱。如果你看到他，你会觉得他就像印度神祇希瓦一样！他大约二十八到三十岁。剃着头，头发上系着一条*鲁德拉克斯*[366]串。他戴着金耳环和一条华丽的*鲁德拉克斯*[366]项链。他看起来就像希瓦一样。如果你看着他，你会想跪倒在他脚下。他身上散发着如此耀眼的光芒。他美妙地吟唱着古老的经文。人们听着他的吟唱，泪如泉涌。

他只是一个普通的游方僧，并没有什么迫切的求道之心。但他那如希瓦般的外表，在斯瓦米[365]内心点燃了一种无法控制的深层渴望。祂在他身上只看到了希瓦！一见到这个游方僧，祂就跪倒在他脚下，泪水夺眶而出。

祂恳求他："斯瓦米[365]，我实在没法……请带我走吧。请带我走吧。我要跟您走。请为我做点什么。"我很惊讶。

因为祂的渴望已经到了顶峰，祂见到任何游方僧都会开始乞求："为我做点什么吧。为我做点什么吧。"那些游方僧清楚地看到，他们没有资格以任何方式指导祂。他们清楚地看到祂来自完全不同的层次。他们告诉祂无法指导祂，然后走开了。

---

[365] 斯瓦米（Swami）——对*出家者*、僧人的尊称。

[366] *鲁德拉克斯（Rudraksh）*——一种树的种子，用于印度教仪式和佩戴。能保留冥想的能量。

当我看到祂的挣扎时，我从自己的角度理解了祂那难以言表的渴望状态。看着祂抽泣着求那些游方僧带祂走，我明白了祂是多么渴望融入无限。如果我为你模仿祂的样子，你会无法承受。

那几件事深深刻在我的记忆中。我永远无法忘记。我常常想："祂为什么这样哭？什么是灵性？祂为什么做所有这些事？"直到现在我才明白。在那些日子里，我一定是个真正的木头脑袋。即使要理解这样的事情，我们也需要上师的恩典。当祂们与我们分享一个观念时，就连要让那个观念深入人心、起作用，我们也需要祂们的恩典。我常对自己说，正是因为和祂在一起，我才能理解这些事。

我经常问祂："你为什么这样做？"

祂会说："我实在没法……现在做什么都没法专心。我不知道我还能在这里待多久。时间到了。我必须走了。"

那时我不知道，原来人生还有另一种活法。我不知道开悟是生命的目的，我们为此而出生。

而且，祂的挣扎仿佛没有任何人在支持祂。在那样的状态下，我并不总是觉得应该和祂一起走。很多时候我觉得我应该走，但我缺乏勇气和信念。

那些日子里，祂做任何事都带着我，只因为我是祂的朋友。仅此而已。

终于有一天祂对我说："我在考虑离开了。"我只是说："好。好。好。好。"我心里一点波澜也没有，连和祂谈一谈的念头都没动。

真正的爱不会挡路

真正的母亲，是在时机来临时放手让孩子走的母亲。一个对孩子占有欲太强的母亲，或许从一开始就该想想，自己是否要生孩子！即使是分娩也是一种放手——她允许孩子离开她的身体！真正的母亲愿意放手，让孩子的生命力在下一阶段迸发，也愿意给孩子以鼓励。

如果你占有欲强，仅仅想到与孩子分离就感到悲伤，那你甚至不应该生下这个孩子！你应该通过脐带不断喂养他。脐带的连接应该一直保持！正如孩子只有在你怀胎九月后将他带到外面的世界才能身体成长一样，他只有在你允许他离开你时才能心理成长。

身体上的分离，就是出生。心理上的分离，就是*出家*。

在这件事上，我很幸运。当我去告诉母亲我要离家*出家*时，已是深夜十一点左右。我去庙里待了一会儿，像往常一样回到家。我用钥匙开门走进去。我穿着木屐——通常由游方僧穿着——在花岗岩地板上发出响亮的声响！我一进门，母亲照例就会起来，给我做我爱吃的饭菜，端来给我。如果我在庙里吃过晚饭，我会告诉她，然后我们两人就去睡觉。

那天晚上，她起身正要做饭。我叫住她，告诉她："我决定离家去追寻*出家*之道。今晚你也给我做点吃的吧。我虽然已经吃过了，可我明天就要走了，今晚我还想再吃一点。"

我说这话时语气很随意。当然，她很震惊，但她什么也没说。有一点是，我的家人们从一开始就知道，跟我谈话试图说服我改变主意是行不通的。他们知道，我在开口之前，内心已经非常清楚。只有知道要做什么之后，我才会说出口。我一旦说出口，就一定会去做！

泪水从她眼中涌出。我看着她问："你为什么哭？你是想让我别走吗？"

她摇摇头说："不，我不是说你不该去。我哭是因为我控制不住自己。我无法接受。仅此而已。我不能说你不能去。"

她一直都知道这一天会到来。迟早有一天我会离开。星盘早已预示。美妙之处在于，她从不说"不！"她不仅没有说我不能去，她还把消息告诉了我父亲。我父亲以为她对我大喊大叫、制造了麻烦，才导致我决定离开。他问她："你是不是冲祂嚷了？是不是出了什么事？你知道祂的性子！"

我母亲说："没有，我没有大喊大叫也没有说什么。是祂自己来告诉我的。"然后我父亲冷静下来。

这是一个直截了当的宣告。我父亲来到我身边坐下，问："斯瓦米，你母亲把你的话转告了我。那些话真是你说的吗？"

好笑的是，他们那时就已经叫我"斯瓦米"了！

我告诉他："是的。我决定离家去追寻*出家*之道，成为开悟者。"

他感到震惊。但他看得出，我心里很清楚，也很平静、从容。他只说了一句话。他说："如果你生病了，请告诉我们。我们想照顾你。"仅此而已。他简单地说："如果你在外漂泊时生病了，请告诉我们。我们想照顾你。这是我们唯一想要的，没有别的。除此以外，你想做什么就去做吧。"

我的父母从未阻碍我。要明白，任何关系，包括亲子关系，只有当人愿意让这段关系进入下一个阶段时，它才是健康的。我见过数千名年轻人，他们深受启发、足够勇敢、有勇气走上这条求道之路。可因为父母的缘故，他们连探索的机会都没给自己。

父母只是落入常规的生活方式——为满足他人的自我而活，抚养孩子。极少有灵魂得到启发和勇气去探索。试着理解，我不是在要求你训练你的孩子或强迫他们成为斯瓦米。不！我是说，如果他们内心对*出家*之道产生了共鸣，不要阻碍他们。如果你不阻碍他们，你会得到祝福。

要有智慧去看见孩子选择的道路。他选择了终极之路。即使他哭泣、挣扎、失败，那也没关系——如果那是你害怕的话。我可能在过去的十世中都是失败者，所以这一世我成功了！有一件事：当挣扎是为了*出家*之道时，即使开悟没有发生，那也不是失败。那是巨大的成功，因为你带着一致性活着，而且是在意识领域中。在意识领域中，存在完全照看着你。你在每一步都受到护佑。所以要明白，任何在意识领域中的探索、研究、冒险，都应该被鼓励、允许和支持。

我永远感激我的父母没有阻碍我。

开悟是开启你自己王国的钥匙

现在我们到达了终极体验，或我所说的巅峰体验。了悟我们是谁以及我们在宇宙中的角色，是我们能拥有的终极知识和体验。从无知的黑暗中，我们走向真理的光明。我们得以开悟。

为什么开悟者会出现在地球上

当你看到有人在游泳时，你明白三件事。第一，游泳是可能的，人可以漂浮在水上。第二，你产生一股强烈的冲动：“如果他能做到，为什么我不能？为什么我不行？我也能。”第三，你会想：“让我也跳下去试试！”你受到了鼓舞，也有了勇气！

同样地，当你看到一个开悟者行走在地球上，当你生活在祂身边时，你也明白三件事。第一，开悟是可能的。你可以像神一样活在这个地球上。第二，“如果祂能证悟，为什么我不能？”因为祂散发出如此的简单和平凡，与你的人性如此接近。你自然产生信心，相信自己也能做到。第三是勇气，“让我跳进去！”这三件事只有当你生活在一个开悟的上师身边，并持续观察祂的身体语言时才会发生。其他任何东西都无法在你内心触发这些。

五种宇宙行为

五种宇宙行为（*pancha kriyas*）包括创造、保护、毁灭、制造幻象（*摩耶*），以及以恩典引领灵魂走出幻象。据说，这五种行为都由神施行。

纳塔拉贾[367]，希瓦的舞蹈形态，有四只手。祂右侧上方的手持鼓，象征创造。据说万物都由声音的振动演化而来。下方两只手的手势象征保护。左侧上方的手持火，象征毁灭。祂脖子上的蛇象征“幻象”，人类在获得解脱之前会陷入其中。被祂踩在脚下的恶魔象征从这幻象中走出。希瓦象征性地摧毁祂脚下的幻象。同时进行这五种行为，希瓦依然处于彻底的极乐与平和之中！



希瓦跳起祂的宇宙之舞（Shiva Tandava）时，同时施行这五种行为！贯穿这五种行为的能量就是宇宙能量。希瓦的前四种行为——创造、保护、毁灭和让人陷入幻象——是从祂的*涅槃*层或极乐身（七身中最内在的身体）中进行的。神圣能量仅从*涅槃*层本身就能执行这前四种行为。不需要以物质形态来执行它们。能量层面的身体本身就能做到。

然而，要执行第五种行为——将灵魂从幻象中拉出——能量必须采取人类形态！神圣能量不需要你的配合来执行前四种行为——创造、保护、毁灭和将你置于*摩耶*之中——但到了将你从*摩耶*中拉出时，它需要你的同意和配合！

[367] 纳塔拉贾（Nataraja）——南印度奇丹巴拉姆神庙中呈舞蹈形态的开悟上师希瓦。

创造不是经你同意才进行的。保护也不依赖于你。同样，毁灭的发生也不需要你的同意，第四种行为——将你置于幻象中——也不需要你的支持。

然而，神圣能量需要你的支持才能将你从幻象中拉出并让你开悟。这就像神要求你填写一份签证申请，以便为你签发解脱签证。你需要填写并签字！可你也许迟迟不填，或是填到一半便搁下了。为了得到你对自身开悟的明确支持，神化现为人类身体，作为一位开悟的上师造访地球。

当神以开悟上师的身份降临地球时，祂化现了全部七层或七身。在行前四种行为时，祂只有*涅槃*身，但当祂来赐予你开悟时，祂化现了全部七身。当神以上师的身份降临时，祂将你提升！

量子跃迁

人们在我的冥想课程中问我：“我在冥想中感受到深深的平静和强大的能量，这是否意味着我的开悟临近了？”

首先，我想让你明白，我们始终都临近开悟。这是重要的一点。我们始终都临近开悟。认为一个人比另一个人更接近开悟，是一个非常愚蠢和错误的想法。只有两种类别——你要么开悟了，要么没有，仅此而已。如果你尚未开悟，那就清楚知道，你和同类中所有其他人一样接近开悟。

即使你开悟了 99.9%，你依然没有开悟！开悟是一个彻底而完全的改变。就像水只有在 100 摄氏度时才会变成蒸汽一样，即使在 99 度时，它仍然只是水，绝不是蒸汽。只有在 100 度时，它才变成蒸汽。在任何时刻，它要么是水，要么是蒸汽，绝不可能是两者兼有。即使是热水也能扑灭火。这意味着它仍然带有水的性质，而非蒸汽。你能用蒸汽扑灭火吗？不能。所以即使是热水，也只有水的性质。同样地，在任何时刻，你要么开悟，要么没有，绝不可能是两者兼有，也绝不可能是“几乎”。

请理解，开悟不是你自身的延续。它绝不可能是你自身的发展。它是一个量子跃迁，而非延续。如果你在灵性过程中感受到某种成长、发展、清晰、内在疗愈等，那是可以的。这些都只是给你一个指示——你走在正确的轨道上，仅此而已。当你看到一个路牌上写着“洛杉矶，100 英里”时，这是一个有用的标志。你知道你走在正确的轨道上，仅此而已。但这并不意味着你已经到达了。

我们总是希望有人给我们一些安慰的话语。你寻求他们的支持，并反过来给予他们支持。但上师不需要你的支持，所以祂会把实情直接告诉你。

没有所谓 99.9%开悟、非常接近开悟或几乎开悟这种事。你要么开悟了，要么没有。

开悟就像完全的“是”或完全的“否”。没有中间步骤。开悟本身不是一个分阶段、逐步发生的过程。开悟就像更换煤气罐——旧的被完全移除，新的被放到它的位置！

从猴子进化为人以后，我们如今该作一次量子跃迁，迈向下一个层次，也就是终极层次。意识的量子跃迁才是开悟的真正目标。

当你走在道路上时，你无须停下来记录自己的过去。只要你还停下来记述、盘算过去的经历，就要明白，你还没有取得突破。

一旦有了明确的突破，发生了量子跃迁，你就无须再衡量自己有没有成长、成长了多少，也无法再这样衡量。这一跃超出了你的逻辑。

量子跃迁之后，你将成为一个完全不同的物种，一个完全不同的存在。你的身体可能看起来还是人类的身体，但你整个内在空间将完全不同。你的生活方式将变得完全不同。

开悟是……

1. 体验无限的连续体

与无限的连续体一起生活就是开悟。当你放松对自己在外在世界和内在世界中种种身份的认同时，你就会体验到这无限的连续体。

如果你安住于那无限的连续体中，并且仍能自如地行动，你就是在活出开悟。如果你无法在其中安住，但至少有过一次体验，那就是一次*开悟体验（satori）*。

2. 了悟自身、世界和神

开悟需要一场根本的“心理革命”，让你对自身（*jeeva*[368]）、世界（*jagat*[369]）和神（*Ishwara*[370]）有全新而清晰的认识。

你如何思考，为何这样思考，什么驱使你行动，什么给你灵感，又是什么激励着你生活——这份理解就是对个体生命（*Jeeva*）[368]的清晰认知。

如何实现你在世界上的欲望、如何避免世界强加给你的恐惧和其他事物——这份理解就是对世界（*Jagat*）[369]的清晰认知。

对*神圣主宰（Ishwara）*[370]或神的清晰认知意味着了悟个体自身和世界两者的源头。达到源头，了悟这三者，就是开悟。

当你清晰地理解你为什么思考以及你如何思考时，单是这份理解，就能让你清楚地体验到自己。当你理解如何通过恐惧或贪婪与世界连接，获得你想要的并避开不需要的时，你就获得了对世界的清晰体验。第三是体验神——*神圣主宰（Ishwara）*[371]，自身和世界的源头。

真正了悟自身、世界和神，就是开悟。

3. 无缘由的强烈兴奋

人们问我：“开悟之后，开悟者还能享受吗？”我告诉你，只有在开悟之后，你才能享受！在此之前，你只能想象或认为自己在享受。

开悟之后，你甚至不需要感官对象来享受。你将无时无刻不在享受。会有一种无缘由的强烈兴奋。

如果要用两个词来定义开悟，我会说它是无缘由的“强烈兴奋”，不指向任何对象的强烈激情。没有对象，却有强烈的激情。没有理由，却有强烈的兴奋。这就是我所说的开悟。

人们问我：“没有理由，我们怎么能快乐呢？”我告诉他们，你们大多数人都只知道一个秘诀——如何无缘无故地悲伤。这个习惯你们早就练熟了。在

---

368 *个体生命（Jeeva）*——通常指居于所有生灵之中的不朽灵魂。

369 *世界（Jagat）*——宇宙。

370 *神圣主宰（Ishwara）*——至高者。

371 *神圣主宰（Ishwara）*——至高者。

这方面，你们个个都拿到了博士学位！只需稍微改变一下，仅此而已。既然我们知道*那个*，为什么不能学会*这个*呢?

很多时候，你会处于低落情绪中，但你会寻找为什么你处在低落情绪中的理由！你找不到原因，但你仍然悲伤。过去你曾多次因为某个缘由而让自己陷入低落，久而久之，身体的化学反应也养成了这个习惯。到那时，即使什么事也没发生，单凭体内这套机制，你也会情绪低落。

开悟并不意味着逃到某个地方。在此地此刻品味生命，才是我所说的开悟。

4. 像看待自己一样看待他人

我所说的开悟，是在你的皮肤之外，也体验到你在内在感受到的同样强烈的生命活力。你不仅仅在你的身体内活着。你也活在其他每个人、每棵树、每块岩石之中。你原本对自己肉身的掌握，扩展到了整个宇宙之身！你活在宇宙的每一个细胞中。每一个细胞都是宇宙中完整、圆满的一部分。

在《吠陀经》的赞歌《*原人颂*》（*Purusha Suktam*）[372]开头有一段优美的诗偈:

Om sahasra sheersha purushaha sahasraaksha sahasrapaat

sa bhoomim vishwato vrutva atyatishtha dashaangulam

这首诗偈将整个宇宙描绘成一个优美的人形，称为*原人（Purusha）*[373]——拥有千头、千眼、千足。这个形态涵盖整个地球，并且超出它十倍！这就是开悟的体验。

请理解，在身体之外，我也能感到自己活着，就和在身体之内一样。所以我在宇宙中千百万的头、眼、足以及千百万的众生中活着。

要做到这一点，开始把一切看作是你第一次看到它，不带入你的印记（engrams），你过去铭刻的记忆。然后，你将开始体验到你在皮肤内部感受到的同样的生命和活力，在皮肤外部也能体验到。试着这样看十天。一旦你瞥见它，你绝不会错过它！你会看到自己在无缘无故地狂喜。你在无缘无故地兴奋。你再也无法把一切视为理所当然。你将永远活在喜悦中。

---

372 *原人颂（Purusha Suktam）*——献给原人或至高者的一首*吠陀*圣歌。

373 *原人（Purusha）*——在*数论*哲学中，它是男性原理，即纯粹被动的意识，与主动的女性原理*原质（Prakriti）*不同。

5. 放开

目前，你连接你生命中所有的过去经历，创造了一个轴心（shaft）。你所有的未来经历都取决于你如何创造了这个轴心。它们取决于你从过去选择了哪些词语，以及你如何形成了这个轴心。你未来的情绪、反应、念头和言语完全取决于这个轴心。但开悟之后，生活与此截然不同。念头升起，如果它们需要运作，身体就执行念头。一旦工作完成，念头就消失了。然后下一次需要做什么时，念头再次升起，过程继续。整个过程自然而美妙地发生。根本没有轴心。

目前，我们从起床那一刻起一直到上床睡觉那一刻，都带着持续的烦躁。我们持续带着这样或那样的烦躁。我们只等着找个借口冲别人发火。开悟之后，那持续不断的恐惧、内疚、欲望或其他什么让你烦躁的东西，就不存在了。当你从轴心放开哪怕一刻，你就瞥见了开悟。

从轴心中松脱，只是一瞬间的事。如果你深度觉知，你就能捕捉到那个放开发生的珍贵时刻。我们所有的*苦修（tapas）*，即灵性训练，都只是在让我们准备好去捕捉那个转变。那个转变发生很多次。你只需要真正地觉知，你就能捕捉到它。当你永久地从轴心放开时，你就开悟了。

6. 四种永久性的改变

我可以说，当我开悟时，有几种改变在我身上永久地发生了。

第一件事是所有内心自语消失了。所谓内心自语，就是平日里我们在心头说个不停的那些话。就拿我现在讲话来说，话语之间哪怕只停几秒钟，心里也没有任何自语。那只是纯粹的空间，寂静。

第二件事是“我的边界在此身体结束，而世界的其余部分从那里开始”这个想法消失了。边界意识消融了。我不觉得我只是这个六英尺的身形。我在一切之中看到和感受到自己。你要是留意，就会发现，照片刚拍好，或是印到书的封面上，我总是第一个欣赏自己照片的人！我会反复把玩这些照片，一玩就是四五天。

人们问我：“*上师*，这是怎么回事？你坐在那里欣赏自己的照片！”我告诉他们：“这有什么关系？我不觉得我是这个六英尺的身形。就像你们看到这个身形一样，我也看到这个身形并欣赏它！我把它作为存在的一部分来欣赏，就像你们一样！”事实上，你看到自己的照片时会感到尴尬，只是因为你强烈

地感受到自己身体的边界！对我来说，关于我的身形没有那种分离感，所以我就像欣赏其他一切一样欣赏它。

第三件事是，虽然身体是男性身体，但内在的男性或女性身份消失了。“我是男性”或“我是女性”的心理概念在我身上已不复存在。

第四件事是内心有一种持续的兴奋，一切都很令人兴奋。即使小事也带来巨大的兴奋。即使简单的事情也会产生强烈的兴奋和喜悦。

任何小事——某个雕像，一个小小的希瓦像，一个小佛像，或只是一个毛绒玩具——都会触发巨大的兴奋！每件小事都带来巨大的兴奋。最重要的是，我对任何事物都不会感到厌倦。过去五年间，我主持了数百场冥想课程。我从未感到厌倦，因为对我来说，过去没有固化的过程。你只有将过去固化时才会感到厌倦。你觉得你已经看过了所有的一切。任何我看到的容颜，我都感到兴奋，仅此而已。持续的兴奋存在。

我可以说，这四种改变是开悟后在我身上发生的永久性变化。

7. 终极而非终局

请清楚知道，开悟不是终点。它是终极的体验，但体验并未就此终结。

你需要理解“终极”（ultimate）和“终局”（final）这两个词，它们非常不同。例如，这个系列讲座第一天结束后，一个人来对我说：“你已经把一切都讲了。为什么我们还需要一堂课？”昨天另一个人说：“*上师*，第一天我以为你不能再带我们更深入了，已经结束了。今天我突然觉得你带我们比昨天更深入了，而且你不能再比这更深入了。每一天我都觉得你不能再带我们更深入了，但我们确实一直在深入。”每天那个人都觉得体验是终极的。

终极意味着全然彻底地活在每一个当下。终极不是终局。它可以被更新。

这两个词——终极和终局——有巨大的区别。如果是终极的，它每时每刻都在发生，它不是终局的。

人们认为开悟之后上师就不再成长了。我告诉你，开悟之后，祂们不仅持续被更新，每一刻成长都在发生，扩展都在发生。神在成长。只有神在成长！其他一切都不成长。

在你的层面上，你可能认为自己在成长。但真正的成长或扩展只发生在宇宙能量中。

当一个存在开悟时，祂不仅体验到祂自己的潜力，祂也开始创造更多开悟的存在。祂开始创造更多开悟存在的可能性。

8. 没有语言化，只有可视化

当你开悟时，你的肚脐和喉咙之间不会有文字或词语或念头的运动。言语只从喉咙产生。我可以说这是对开悟的精确描述之一。肚脐和喉咙之间不会有任何词语、念头、音节或声音的运动。

只有在你说话时才会有言语。当你不说话时，内心没有任何言语。只有能量的运动。没有念头，没有语言化，没有持续的内心自语。

你的内心自语是困扰你整个人生的唯一事物。这对大多数人来说很难理解。

他们总是认为：“除非我有内心自语，否则我如何规划我的日常生活？我如何经营我的生意？我如何生活？”

要明白，内心自语停下时，心里并非一片死寂，而是充满强烈的能量！你需要做的一切，会从那股能量中浮现为一幅完整的图景。如果你有内心自语，它会一行一行地出现——“早上，我必须起床。然后，我要去办公室。在那里我要做新项目。傍晚我会回来。然后我可能出去吃晚饭……”以线性的方式，一个接一个，念头和言语出现。

当你没有内心自语时，当你只是与自己同在时，那幅图景会一下子完整呈现，你一次就掌握了全部信息。这就是我们所说的直觉。当你经历逻辑过程时，那叫内心自语，那是智力。但当没有内心自语时，事物开始在直觉中向你表达，你直接就知道。

9. 处理困境的勇气

开悟之后，困境依然会有，你却有了应对的勇气。

10. 本体的巅峰

当智力成熟并达到顶峰时，它变成智慧。当情感成熟并达到顶峰时，它变成信任。当本体成熟并达到顶峰时，它变成开悟。

11. 整合的内心自语与外在言语

那些从内在空间中消除了虚伪的人，将体验到开悟。

来自印度的开悟上师罗摩奎师那至尊瑜伽行者（Ramakrishna Paramahamsa）优美地说：“整合你的内心自语和你所说的言语，就是开悟。”祂说，只需整合你的内心自语和你发出的话语。让两者整合，你就开悟了。

我告诉你，活在一个内心自语与外在言语相连的身体里，就是天堂。没有什么比活在一个内心自语与外在言语相整合的身体里更能带给你喜悦的了。那简直是纯粹的狂喜！这种持续的狂喜就是我所说的*尼希亚南达*（*nithyananda*，永恒的极乐）。如果你能活在一个内心自语与外在言语相整合、相协调的身体里，突然你会发现你活在一根中空的竹子之中。你活在如此广大的内在空间里！

12. 感到自己就是宇宙空间

开悟无非是感到自己就是宇宙空间（*mahakaasha*）。也就是说，你感到自己是宇宙空间，而非个体空间（*chittakasha*）。

13. 放下头脑中对身份的执着

你借一层外在身份向别人展示自己是谁。当你放下对这层身份的执着时，你所经历的就是“第一次体验”或*开悟体验（satori）*。内心还有第二层身份，你借它向自己证明你是谁。连对这层身份的执着也放下，这才是我所说的开悟！

14. 来自超意识觉知的研究与开发

一个人在开悟后，拥有非常敏锐的超意识觉知。凭借那超意识觉知，做研究、实验和分析就变得容易。即使在开悟之后，我也一直在做许多实验和修习，有时与研究外在世界和内在世界的科学家、研究人员合作，有时独自进行。

请理解，当一个开悟者做灵性修习时，那不仅仅是为了祂自己。祂这样做，是要为弟子找出合适的修习方法，让他们也能获得同样的体验。

15. 超越人类状态

有人问我：“开悟是自然的人类状态，还是对人类状态的超越？”

当然，开悟是对人类状态的超越。无论你认为人类状态是什么，它都不是完整的。你只是一颗种子，一种潜能，一种可能。你不是一棵树。你不是实相（actuality）。你的实相是开悟。

你在你的潜力状态中被称为人类。在你的实相状态、了悟状态中，你被称为开悟者。请清楚知道，你不是一个有灵性体验的人类，你是一个有人类体验的灵性存在！

16. 超越瑜伽力量

当你冥想时，你可以获得各种瑜伽力量或*神通（siddhis）*。但开悟是在你超越这些力量时发生的。开悟既拥有驾驭这些力量的能力，也有在必要时放下它们的智慧。

前几天我读了一篇有趣的文章，关于一本名为《神秘化学》（Occult Chemistry）的书，它基于神智学家安妮·贝赞特（Annie Besant）和查尔斯·利德比特（Charles Leadbeater）对多种元素分子结构的研究。那篇文章说，早在物理学发现原子有原子核之前，神智学家就已经确定了多种元素的原子结构，并且已经到了现代量子物理学所知的最基本粒子——“夸克”的层面！

他们是如何在没有现代科学设备、甚至在量子物理学诞生之前就发现这一点的呢？报告说，这是通过一种称为 *anima* 的*神通（siddhi）*，即神秘力量来实现的，来自印度的开悟上师、瑜伽科学之父圣者帕坦加利（Patanjali）曾在《瑜伽经》中描述过它。帕坦加利将 *anima* 描述为“通过引导超物理官能之光，获得微小、隐蔽或遥远之物的知识的能力。”

通过瑜伽训练，他们能够看见小到肉眼看不见的物体的影像。他们通过这些瑜伽力量发现了五种新元素。他们甚至超越了夸克及其详细结构，进入了亚夸克层面——科学尚未发现的东西。世界上不同地方、不同时代至少还有其他三个人，也通过这种神秘能力作出了这些相同的发现。

他们得出结论：所有的物质都像空间中的气泡，就像穿在无形绳子上的珍珠。报告说，研究者不仅“看到”了亚原子粒子，他们甚至能看到原子内部，直到亚夸克——为此科学需要一个价值数十亿美元的强力粒子加速器！

有许多瑜伽士拥有这类通过冥想而来的*神通*。它们本身是好的，只要你不沉迷其中。

否则，你就会看不清开悟这一终极目标。

17. 清晰、不受打扰的平静

开悟时，你内心的平静如此深切、清明，连自己的念头也无法扰动你。

不要以为开悟上师没有念头。只是祂们的内在空间如此之大，头脑只是微不足道的一小部分。对你来说，如果你有一个十英亩的头脑，全部十英亩就像一个动物园。对于开悟者，有百万英亩，但依然只有十英亩的动物园。在百万英亩中，如果十英亩里有一些动静，你能认为那是打扰吗？不！它微不足道。它实际上不存在。这就是为什么普通人感觉“我是身体”，但开悟者感觉“我也是身体。”

不是“我是身体”这个想法消失了。它只是扩展为“我也是身体。”

18. 允许能量自然地流经你的身体

开悟，就是允许能量自然地流经你的身体而不制造冲突。当你开始选择和区分优先顺序时，你已经制造了冲突。开悟永远不会发生在一个选择开悟的人身上。它发生在一个选择“不选择”（choicelessness）的人身上。这是一个重要的理解。

对开悟想法的执着

数千年来，数百万的求道者一直在挣扎。极少有人达到了开悟的终极体验。原因是你对开悟有某种想法，并且你基于那个想法选择你认为正确的行动。

当你看到在世的上师时，你总是只看到开悟的副作用或副产品。你看见开悟上师的生活方式所体现的品质和能量，由此形成对开悟的想象，也生出对开悟的贪求。

这不是对开悟的执着。这是对开悟*想法*的执着。例如，你可能认为一旦你开悟了，突然会有人给你一个金色的宝座。你只执着于那个金色宝座。你无法对开悟本身产生执着。

你怎么可能对开悟产生执着？你现在对开悟的任何想法都不是开悟本身，那是*关于*开悟的想法。你对开悟的理解越纯粹，你就越接近开悟，你永远无法对开悟产生执着。

如果你执着于它，要很清楚，你对开悟的理解既不纯粹也不清晰。你需要净化并更清晰地理解开悟。阅读灵性文献，倾听上师的话语，获得对开悟的清晰认识。

对开悟的清晰认识本身就是开悟！因为过了一段时间，一旦你停止与上师抗争，祂此前帮你看清的一切，都会成为你切实的体验。当内在空间充满爱，

并与上师相连时，祂表达的每一个字都会立刻在你内在成为体验。所以，试着建立更清晰的理解。它会自动带你走向开悟，执着也会消失。

19. 觉知、行动与臣服

觉知、做正确的事、臣服于神性——开悟意味着这三者。只要你认为这三者是不同的东西，你就没有开悟。当你认识到三者本为一体，三者便会自然而然地同时发生。你就开悟了。当你觉知时，你已经臣服于神性，并且你将始终在做正确的事！

20. 超越极乐

“始终保持强烈状态”是开悟上师的主要标志。当你看到这一点时，你将其理解为“极乐”或“快乐”。老实说，我自己并不觉得自己是一个独立的充满极乐的存在。我所知道的是，某种非凡的事情在我内在持续发生，非常强烈。只有旁观者觉得那是“极乐”。实际上，它甚至不是“极乐”。它是一种无法描述、无法被头脑构想的状态。

21. 体验、体验者与被体验者的融合

目前，你看到三个分离的东西：体验者、体验和被体验者。例如，你正在读这本书。你是体验者，即读者；体验是阅读；被体验的是书。当你开悟时，这三者——体验者、体验和被体验者——成为一体。你只是体验者，体验着你自己，而你自己也是被体验者！

活出开悟

1. 在身体的框架内享受宇宙的混沌

目前，你还没有足够成熟到能在身体的框架内容纳混沌、容纳宇宙。你需要将混沌整理有序，因为你还没有能力如实地处理宇宙。你那六英尺的身体框架还不够成熟，无法如实地容纳混沌、如实地体验和享受宇宙。

身体、头脑和大脑都已觉醒，调适到能够如实体验宇宙的状态，这就是活出开悟。

为此，身体、头脑和大脑都需要做好准备。借助尼希亚瑜伽（Nithya Yoga）等修习方法，身体就能做好准备。

心智就像软件。它由显意识心智和无意识心智组成。显意识心智可以通过正确的教导——去除错误观念、吸收清晰正确的观念——来清理。无意识心智可以通过冥想技巧来清理。

但要让软件的改变持久，硬件最终也得改变。你的大脑回路必须改变，才能承载并传达活出开悟的体验。这可以通过点化、上师的触碰来实现。点化是直接传递能量，之后你不同维度将开始被唤醒。

2. 活出无冲突的生活

活出开悟与婚姻生活或独身无关。它只是活出无冲突的生活——你的行动和知识与你的欲望相一致。

3. 念头的减少

凡事不走极端，也不陷于极端的情绪，这就是中道。处于中道（*madhyapantha*）[374]，你会突然发现，每次行动之前冒出的念头变少了。这个阶段被称为“活出开悟”。当念头完全脱落，你能够没有念头地做所有活动时，你就开悟了。

4. 安住于*萨埵*

安住于*萨埵*——正向能量——无论是日常行事、工作、经营事业，还是与人相处，你都能从容自如，整个生活也会变得美好。仅仅安住于正向能量，你就能管理一切。这就是我所说的“活出开悟”或“*生前解脱（jeevan mukti）*”——人还活着，就已经解脱了。

5. 大脑非机械部分的觉醒

当你安住于*萨埵*——正向能量——你对个体生命（*Jeeva*）[375]有清晰的理解。你清楚地知道如何与世界（*Jagat*）[376]相处。由于对自身和世界的清晰，你自然就会落入源头——*神圣主宰（Ishwara）*，也就是神。

---

[374] *中道（Madhyapantha）*——开悟上师佛陀所教导的“中道”。它代表观照的力量，使人保持适中，而不被推拉进情绪的极端。

[375] *个体生命（Jeeva）*——通常指居于所有生灵之中的不朽灵魂。

[376] *世界（Jagat）*——宇宙。

这种理解本身就会带给你清晰。那份清晰会自动唤醒你大脑的非机械部分。当这觉醒发生时，你的日常生活会开始变得混乱，原有的作息会自行重新调整。你只需顺应这个变化。这就是我所说的“活出开悟”。

6. 与觉醒合作

如果你不愿顺应新生的狂喜和觉醒，硬要自己照旧过着沉闷的日子，你可能会忘记这份体验，也可能把自己拉回老样子，重陷以往的沉闷。与发生在你内在的觉醒合作，就是我所说的做一个弟子，或者说活出开悟。

7. 活出伟大的真理

“活出开悟”才是正确的说法。当你活出这些伟大的真理时，你就开悟了，仅此而已。

人们认为开悟意味着所有责任都被免除，你什么都不需要做。他们认为那是一个漫长的假期，你只需躺在沙滩上，什么都不需要做。

你对想要拥有的东西以及生命中从未拥有过的一切抱有幻想。你把它们投射出来，视为开悟。你投射自己对天堂的概念，认为那就是开悟。“拥有”开悟是一个错误的说法。“活出”开悟才是正确的说法。

你应当活出真理。在你的生命中活出伟大的真理就是开悟。上师不能把开悟交给你。它不是祂可以给予的某种独立的东西。祂只能给你工具，让你去体验你自己的开悟。祂只能给予道路。祂只能给予真理。你需要开始活出这些真理，并在生命中体验它们。

开悟并不意味着你会离开身体并死去。不！你将活在一个超越五感的中心，但依然拥有五感。只是你的中心会转移。认知上的转变会在你内在发生。这就是我所说的*生前解脱*，也就是活出开悟。

自我与开悟

你的自我没有强大到能夺走你的开悟！明白你的自我没有那么强大，无法夺走你的开悟。

你需要停止认为你有一个自我。即使你的自我也没你想象的那么大。你并没有你一直以为的那么大！所以，即使你的自我也无法夺走你的开悟。

无论你相信与否、体验到与否，你*是*永恒的意识。

你的逻辑也没你想象的那么强大。我常告诉人们，你的无知也没强大到足以把开悟从你身边夺走。即便怀着无知或自我，你也没有自己想的那么了不起。事实就是如此！

开悟前与开悟后

有一句优美的禅语：“开悟前，山是山，河是河，林是林。当你开始寻求、开始寻找时，山不是山，河不是河，林不是林。一切都是混沌。当你获得所寻求的东西——开悟——时，山又是山，河又是河，林又是林。”

这句话很难理解。它的意思是，在你开始寻求之前和获得开悟之后，事物是清晰的。但在寻求的过程中，事物并不清晰。虽然寻求前和开悟后事物看起来都清晰，但寻求前的清晰与开悟后的清晰并不相同。

寻求前，你所拥有的清晰很容易被任何事物所迷惑！那不是终极的清晰。它只是一个模糊的概念。但开悟后，你所获得的清晰不会被任何事物所迷惑。它是如实如是的终极真理。这就是区别。不会被任何事物所迷惑的清晰，就是开悟的清晰。开悟后，看待事物的频率将完全不同。所以，虽然山是山，河是河，林是林，但看待的频率会完全不同。在寻求过程中，由于这是一个转化过程，事物只会处于混乱中！不必太在意。

深切渴求，无需资格

人们问我：“如果一位上师愿意，无论弟子是否合格，祂能赐予他开悟吗？”

一位开悟的上师只需一次触碰就能让任何人开悟——甚至不需要触碰，只需一个念头就够了。不需要其他任何东西。祂可以解脱任何人。

地球上最伟大的事情，就是一个未开悟的人与一位开悟者同坐，并获得开悟。

上师可以将开悟生理的软件直接下载到任何人体内。当你完全敞开时，开悟生理的软件可以被下载到你的系统中。你的身体学会它可以比现在更好。你的生物记忆学到了更美好存在的可能性。

来自开悟上师佛陀生平的一个小故事：

佛陀曾被问道：“你为什么不给每个人开悟？”祂说：“请去村里问问谁想要开悟。把他们带到我这里来，我就给予。”

那个人那天走遍了整个村庄，问谁想要开悟。晚上他垂头丧气地回到佛陀面前。佛陀问他：“怎么了？没人想要开悟，是吗？”

那个人稍微高兴了一点回答道：“不，不，有两个人想要开悟。”佛陀回答说：“好，现在就把他们带来。我会给予他们开悟。”

那个人低声回答道：“不，他们不想来这里。要是您把开悟送上门去，他们倒愿意接受！”

没有人真正地、真实地想要开悟！他们只是把它当作一个工具，或者放在展示柜里！

要明白，神也给予你处于束缚中的自由。开悟永远不能强加于你。如果被强加，即使是自由也会变成束缚。

有两样东西：资格和渴望。

开悟不需要任何资格，但那种深切的感觉，那种“我想要它”的深切渴望，必须存在。

请非常清楚，我也曾有过你所有的那些问题——无法信任存在，或无法信任自己——我全都有过。我能说的只是，开悟不需要资格。一个人要开悟，不需要任何资格。

这就像中了彩票！谁能说“我特地去买了彩票，就该中奖，我付出的努力抵得上这笔奖金”？没有人能这么说。中一亿美元彩票需要什么资格？你只需要买一张彩票，仅此而已！你付出的努力与你获得的结果相比太小了。你的努力与结果不相称。开悟也是如此。所以，开悟总是像彩票一样。体验总是远远超过你在灵性道路上所做的任何及所有努力。

一旦体验发生，你会明白它是一种恩赐。在此之前你所做的一切，不过是买了一张彩票。买彩票的人不能说他是因努力而中奖。

罗摩那·马哈希唱了一首优美的诗献给阿鲁纳查拉——南印度庙宇城镇帝鲁瓦那马莱的一座神圣之山，是希瓦的化现。诗中祂唱道：“我把自己交给了你，得到的却是你。谁是赢家？谁更聪明？”

开悟可以通过把自己交给存在而获得。交出自己与你所获得的并不对等。即使你付出生命，论付出的努力或所献之物的价值，也不过相当于买了一张彩票。

在它发生之后，你会明白，整件事不过是存在的纯粹恩典与祝福。结果或转变是如此巨大、如此伟大，以至于你无法想象为什么自己被选中，为什么它被倾注于你！不需要任何资格，但深切的渴望、寻求是必要的。

圆满总是一份礼物。要接受这份礼物，并不存在是否配得上的问题。

寻求是感受到空虚、空洞，因为你还没有灵性的清晰和开悟。这份渴望应当变得迫切。

开悟上师罗摩奎师那至尊瑜伽行者常说："假设你生活在贫困中，没有食物没有衣服，濒临死亡。但你知道隔壁房间里锁着大量财富。即使你拿走也没人会知道。你还能安心睡着吗？你要么试图打开门，要么把门砸开。除非你将那笔财富掌控在手中，否则你无法安睡。"

同样地，你应该知道自己此刻正处于灵性贫困之中。你应该知道自己内在有一个房间，里面锁着巨大的财富。那种认知、那种态度、那种强度、那种心绪是基本必需的。有了它，寻求就能彻底转变你的整个生命。

只要一心求道，这份专注就足以引领你走向开悟。

实际上，开悟几乎就像烹饪。有些东西要加进去，有些东西要移除。你必须加入强烈的寻求。一切不必要的东西——如不安等——会自动脱落，开悟就会发生！

渐进与顿悟的修行方法

各大灵性传统大致可以分成两类。第一类让人循序渐进，有清楚明确的修行道路，如瑜伽之父帕坦加利所教导的五项修持——*制戒*（*yama*，纪律）、*律仪*（*niyama*，个人行为）、*体式*（*asana*，姿势序列）、*调息*（*pranayama*，呼吸）和*制感*（*pratyahara*，收摄）。这样的修法容易为一般人所接受。你可以从头学起，一步步往前走。入门容易，要走到终点、修有所成却很难。

另一种传统是直接给予体验，尤其是希瓦所传授的《希瓦经》。经中教的都是让人直接体验开悟的方法。不过，入门可能有些难，因为单凭逻辑，你很难与这些方法产生共鸣。

希瓦说得非常清楚，简单的事物也能带你走向开悟。例如，有一个技巧是：当你打喷嚏时，强烈地觉知，你就可以开悟！实际上，祂说仅仅一个喷嚏就能带你走向开悟！你怎么能相信这个？从逻辑上你无法被说服，逻辑上你无法理解。

《希瓦经》中有些修法能让人顿悟。修习这类方法，重要的是你要有勇气，并且能感到自己与存在或上师相连。

开悟可以在任何时刻发生。藏传佛教也有“*中有*”（*bardos*）的概念——死亡与重生之间的中间状态，这些状态下开悟的可能性非常高。

教导渐进式开悟的传统确实贡献良多。对于新寻求者而言，它们可以是真正鼓舞人心的起点。但这些渐进的道路有一个危险。它们可能不会给你最终的突破、最终的打开，因为现代人的头脑很快就会厌倦。现代人的头脑非常不耐烦。它想要一切立等可取，像速溶咖啡一样！

顿悟开悟的方法很好，因为它们让你瞥见体验本身，并对体验的可能性产生确信。这样你就不会有太多怀疑和问题。你所有的问题不过就是怀疑，比如：“它真的可得吗？我能拥有它吗？我会成功吗？我不知道自己会怎样。我的丈夫或妻子会怎样？”

所有这些怀疑都是问题。哪怕只瞥见过一次顿悟，所有这些问题和怀疑都会消失。你在灵性旅程上会轻松得多。

还有一件事：放下对上师话语的评判。听上师说话时，别只挑自己愿意听从的去做。然后你会看到，最终的开悟会在你身上发生。

要明白，只有穷尽了醒、梦、眠三种状态的人才能开悟。能够从这三种状态中放开的人才能达至开悟。

表达引向体验

任何出自开悟的事物都会带你走向开悟。如果你吸收那表达，它会将你引向同样的体验。如果一段音乐出自开悟的意识，只要你敞开心去聆听，让它深入心里，它会让你进入同样的开悟体验！

前几天我读到一篇介绍艺术治疗的文章。文章说，请精神失常的人作画时，他们会不受拘束地挥洒。他们把颜料泼在画布上，用颜料做各种事情。不仅画在画布上，还画在自己身上。如果允许他们这样做一周到一个月，慢慢地疯狂会减退，他们得到疗愈。

你会惊讶，像一种宣泄一样，他们把一切都倾倒出来。第二个发现更为重要：所有因金钱而疯狂的人，他们的画法相似。所有因女人或名望而疯狂的人，他们的画法也相似。

让他们作画，就是给他们一个宣泄的机会，心里的东西便都流露出来了。他们疯狂的原因清晰地表达在画作中。

第三件事最重要：那位广泛研究所有这些画作并得出研究结论的医生，自己也疯了！

要非常清楚，一个人把内心的东西强烈地表达出来，另一个人若深入研究这种表达，也会进入和表达者一样的体验。这就是医生变疯的原因。

现在明白，如果你深入吸收一位开悟上师的表达，你就能获得开悟本身的体验！生活在开悟上师身边的人是有福的。

音乐的神奇

当来自南印度的伟大音乐圣者如蒂亚格拉贾、安纳马查里亚和马尼卡瓦萨加尔即兴吟唱诗句时，祂们表达了自己开悟的体验。

传统印度音乐是为冥想、为开悟而设计的。古典印度舞蹈是为开悟而设计的。这就是为什么表演者和坐着欣赏的人都能体验到同样的冥想状态。

你可以进入任何音乐被创造出来的那个空间。如果它出自心的空间，你也会落入心中。如果它出自色欲，你也会体验到色欲。音乐家的心境对你的头脑有很大影响。

当你倾听任何音乐时，要开放接收。不必在意歌词或音符。进入它的核心，只是放松地与那音乐相处，试着去看那条线索、那条脊梁、那个复合中心音。突然你会看到，你在体验与表达所来自之处相同的状态。

要明白，如果表达出自开悟，它就会引向开悟。

健康的身体给予开悟的信心

要明白，如果你的家庭完全支持你，给予你勇气和信心，让你觉得自己是领袖，你在职业或社交生活中就会成功。合适的家庭对于在社会上取得成功真的很重要，因为只有这才能给你勇气和信心去做出人生中的重大决定。

同样地，只有你的身体能给予你实现开悟的信心。这就是瑜伽在开悟之路上如此重要的原因。它作用于身体和头脑，给你信心和勇气，让你能把自己的想法付诸行动。

开悟的社会

在印度的*吠陀*时期，整个生活、整个社会都以开悟为基础。百分之七十的人是开悟的，其余百分之三十在寻求、努力走向开悟。

艺术、科学、教育、生活方式——生活的每一个领域、每一个行动都指向开悟的终极体验。古典舞蹈如婆罗多舞、传统声乐和器乐、传统庙宇建筑与雕塑、古典绘画和艺术形式、梵文等语言科学、占星学和*吠陀空间学（vaastu）*、独特的*圣童学校（gurukul）*教育体系、从出生到婚姻再到死亡的传统仪式——生活每一个维度的每一个活动，既是伟大智者开悟的表达，也是走向开悟的方法。

印度——灵性的孵化器

印度是培养开悟上师的灵性孵化器。早产儿需要保温箱。你得维持适宜的环境和温度，供给氧气和食物，照料婴儿，直到他能独立存活。

同样地，对于一个开悟者降临地球、完全表达其开悟并与世界分享，祂需要一个孵化器。印度就是那个灵性孵化器，滋养着开悟者，因为古印度社会结构本身就是为了内在科学研究与开悟而创造的。

生活的每一个领域，无论个人还是职业，都只是为了体验那终极状态——开悟。时至今日，印度社会仍然最适合滋养开悟的种子，培养开悟者。

经得起时间考验的终极能量

地球上没有什么比开悟体验更伟大的了。任何哲学、体系、理论或意识形态，若没有开悟者为它奠定基础或给予启发，就无法在一代人之后继续立足、生存或发展。

在古印度，至少有三千位国王在不同时期统治。没有一位国王或王国在没有开悟上师指引的情况下得以繁荣。

即使今天，如果你去南印度的村庄，你会看到由开悟上师安奉的巨大石造庙宇。但由同一批国王为自己建造的宫殿已不复存在。

要明白，同一位国王和同一位建筑师建造了庙宇来承载开悟能量，也建造了宫殿供国王居住。有人可能会想，国王当年大概会用更好的材料来建自己的宫殿！但今天，如果你去看，庙宇依然屹立，而宫殿已随岁月消失。

在我的家乡南印度帝鲁瓦那马莱——我出生和成长的地方——有一座建筑面积达二十五英亩的庙宇。同一位国王建造的宫殿已不复存在，只剩下废墟。但他建造的庙宇依然充满活力，因为开悟上师的能量在那里。

对人类的最高服务——保持开悟科学永续

你在生命中能做的最伟大的服务、你能对自己生命所做的最好的利用，就是让开悟科学在地球上保持活力。地球今天依然存活着，尽管我们储存了那么多核武器，耗去了那么多森林、矿产和自然资源。这是因为开悟上师的存在。只要地球上有开悟上师，地球就永远不会被毁灭！

开悟的十大理由

1. **无忧无虑；快乐！**
表达自发的创造力，获得确定的成功！

2. **强烈享受生命！**
以纯粹的兴奋享受生命的每一刻！

3. **始终吉祥！**
生命中发生的一切都将是吉祥的！

4. **“永远正确”的战略规划！**
关系、事业或生活——永远做出正确的决定！

5. **每时每刻的终极体验！**
在生活的所有维度中扩展与爆发！

6. **无需学习，只需下载！**
科学、艺术、宗教、商业、烹饪……从宇宙档案库直接下载！

7. **无贪欲，无恐惧！**
无得无失——在此地此刻获得你想要的一切！

8. **放开——最快的挡位！**
掌控心智——永远摆脱心智的桎梏！

9. **成为神！**
掌握自己的命运——创造你的实相！

10. **超越空间、时间和心智！**
享受置身永恒极乐的怀抱！

你就是*永恒的极乐（nithya ananda）*！

第三部分 通往极乐生活的道路

为何冥想

在接下来的四章和后面专讲冥想技巧的几章里，我会告诉你，怎样亲身体验我们谈过的那些真理。至此，你已有了智力层面的理解：需要做什么以及为什么做。

现在我们来到“如何做”的部分。所有理解若未转化为体验，便只会停留在理论层面。

人生的真正目标是什么？

你人生的终极目标是什么？

赚更多钱？

永葆青春、健康、美丽？

拥有更好、更长久的关系？

完善你的人格？

这个清单无穷无尽。对每个人而言，会有一个具体的目标或多个目标。

但每一个目标，无一例外，都指向同一件事：对*阿南达（ananda）*，即极乐的渴望。有人能说“我对快乐、对圆满、对极乐不感兴趣”吗？不能！

我们每个人都在寻找极乐，只是以许多不同的方式寻找。无论我们表达它的方式多么理智、多么复杂，我们都只是在寻找极乐。只是我们寻找的方式不同。

但我们百分之九十九的人甚至没有意识到，极乐才是我们真正的目标！因为我们没有意识到，我们在外在寻找这份极乐。我们在外在世界四处寻找某种本就在我们内在、正等待着被发现的东西。

一个小故事：

一天傍晚，一个男人在他家的院子里拼命寻找什么东西。他的妻子问他在找什么。他说他掉了一枚金币。妻子也加入寻找。很快，其他人聚拢过来，几乎所有邻居都在寻找那枚丢失的金币。

突然，一个邻居问那男人：“你那枚金币究竟掉在哪里？怎么我们还没找到？”

男人回答说：“哦，我在屋里丢的。”

所有寻找的人都很生气，问他：“那我们为什么在这里找？”

男人回答说：“问题是我屋里没有灯，所以我就在这路灯底下找！”

这正是我们在自己生活中所做的。我们都是在错误的地方寻找答案的专家。我们在金钱、权力、关系、意识形态中四处寻找极乐，却没有朝着那个显而易见的方向移动——向内。

什么是极乐？

在生活中，每个人都体验过一些非常快乐的时刻。但总是有原因的。那是一种美好的感觉，但它有两个令人不安的特质：感觉不会持久，而且它是某个原因或理由的结果。你快乐是*因为*你升职了；你快乐是*因为*你的病治好了；你快乐是*因为*你买了一辆新车。

那种快乐的状态似乎不会永远保持。它只是暂时的，当它改变或消失时，你再次感到痛苦。只有那种无须缘由便能体验到、也不会因任何原因而消失的快乐，才是真实而永恒的快乐。这就是所谓的极乐。这种快乐不依赖于任何外在的东西。

“*阿南达*”这个词本身就是指“不会减少、不会失去的东西”。*阿南达*并不是“快乐”的意思。你会惊讶地发现，它仅仅意味着“不会减少或不会失去的东西”。极乐就是那种不会因任何理由而减少的东西。

什么是冥想？

与空相连——唯一能映照意识的元素

冥想是与自然、与存在协调一致。这是你的自然状态，你真正的极乐状态。这就是与终极意识相连。

你看，宇宙或宏观世界由五大元素构成——地、水、火、风、空。同样，身体这个微观世界也由同样五大元素构成。我们可以通过这五大元素中的任何一个或全部与宏观世界、与整体、与神圣相连。微观世界可以通过与这五大元素相连来体验宏观世界，因为这两者都遍含着这些元素。

通过地元素与宏观世界相连，是通过偶像或神像来礼拜。神像由地元素制成，如粘土、黄铜、铜等。所以通过它们礼拜就是通过地元素礼拜。通过水元素相连，是为神像举行*圣浴（abhishekas）*，或是在圣河中沐浴自身。通过火元素相连，是进行*火供（homas）*，即火的仪式。通过风元素相连，是唱诵*真言（mantras）*，即神圣唱诵。通过空元素相连，就是冥想。通过这五种方式，我们可以与宏观世界相连。

在五大元素中，空是唯一能映照意识的元素。四种较粗的元素——地、水、火、风——既无法与意识相连，也无法映照意识。只有空能映照意识。而与空能量相连的方式就是冥想。

提升意识的技巧

任何技巧、任何方法，只要能提升你的意识，就是冥想。

冥想甚至可以是一个简单的呼吸技巧。可以是简单重复一个词，或仅仅是坐着。在禅宗传统中，仅仅坐着就是冥想。你可能认为这是最简单的事，但实际上，仅仅坐着是最难的冥想。只要能提升你的意识，任何事都可以成为冥想。

在当下体验强烈的极乐

冥想就是在当下这一刻处于极乐。当你在当下这一刻完全平静时，你就已经处于冥想状态。

回想你生命中体验过极致美丽的任何一个时刻：太阳从山后突然升起，或是你第一次听到一段美妙的音乐。突然间你变得完全静止、无言。在那份美丽面前，你被迷住了，再也无法思考。你只是寂静、放松，处于无念的觉知之中。你完全融化在那份美丽之中。那一瞬间就是冥想！

片刻之后，你的内心自语又开始了。你的头脑说：“多美的日出啊！”话语出现的那一刻，你就从冥想中出来了！你要么思考，要么冥想。你永远无法同时做这两件事。

冥想只是存在。它是不带抗拒地体验当下这一刻。

对待冥想的正确方式是什么？

第一件事，要真诚。保持开放的心态。要愿意亲自尝试。要充满热情。

在禅宗传统中，有一个美妙的术语来描述这种态度——初心。它意味着将生活中的每一件事都视为新的，这样生活中的一切都会让你兴奋。

第二件事，要乐观。极乐对你而言是完全可实现的目标，即使你对冥想完全陌生。

曾经有一个人走近伟大的开悟上师罗摩那·马哈希，问祂：“薄伽梵，我有资格过灵性生活吗？”

罗摩那反问他：“你还活着吗？”

那人吃了一惊。他说：“是的，当然！”

罗摩那回答说：“那就够了。你已经具备了灵性所需的资格！”

人类生命的真正目标就是开悟。获得开悟的可能性在于*昆达里尼能量（Kundalini shakti）*，这是一种潜藏在每个人体内的非凡能量。如果它能被唤醒，它将带你进入一个不同的意识层面，一个不同的存在层面。

成为不同意识存在的可能性只存在于人类之中。动物没有这种成为开悟者、成为不同意识存在的潜能。

第三件事，要有游戏的心态！冥想是一场伟大的冒险。对冥想变得严肃，就错过了全部意义。庆祝冥想。只管享受它！

第四件事，要有耐心。不要一开始冥想就担心结果。

一个小故事：

三只猴子发现了一个成熟多汁的芒果。像所有猴子一样，它们为芒果争抢了一会儿。然后，不知怎的，它们有了一刻的清明，一刻的智慧。

它们决定不立刻吃掉芒果，而是种下它。它们知道，一旦芒果种子发芽长成大树，结出的芒果，它们三个吃都绰绰有余。

它们每个都决定承担照料芒果树的一部分任务。

第一只猴子说：“我每天给这株植物浇水！”

第二只猴子说：“我让土壤保持健康、肥沃，添加肥料，确保植物长得好。”

第三只猴子说：“我仔细守护这株植物，保护它免受恶劣天气和其他动物的侵害。”

一个月过去了，两个月，三个月。土里却连一点发芽的迹象也没有。

三只猴子召开紧急会议讨论这个问题。

第一只猴子宣称：“按照约定，我每天都在给种子浇水。”

第二只猴子喊道：“按照约定，我一直在加肥料，让土壤肥沃。”

第三只说：“按照约定，我一直在非常仔细地守护这颗种子。不仅如此，我每天还把它挖出来检查它有没有发芽！”

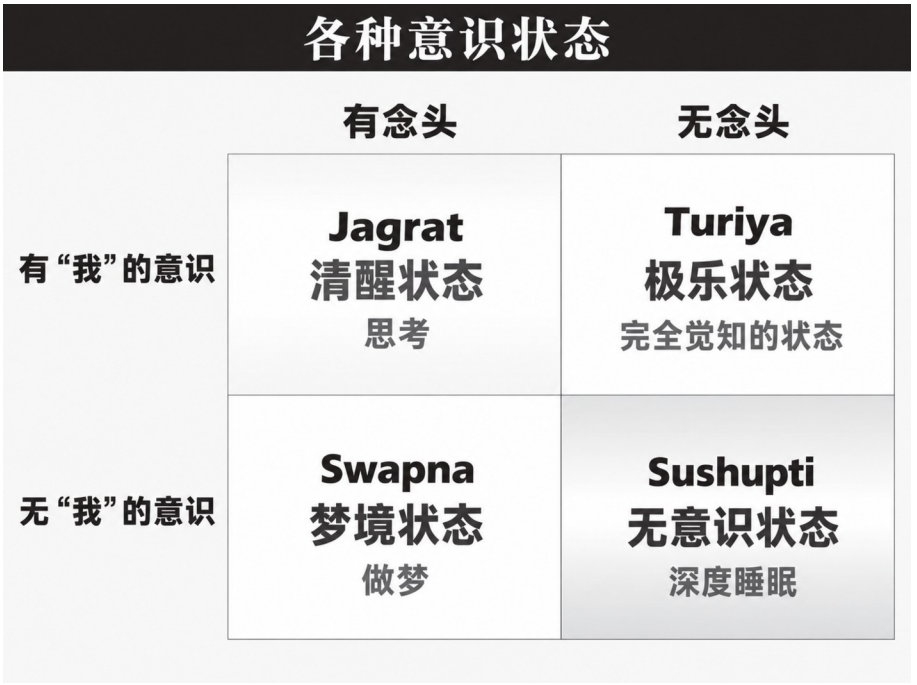
如果你一心想立刻见效，反而会让修习的过程无法在你身上稳定下来。你自己阻碍了整个过程。

第五件事，享受独处。给自己一个机会去体验你的内在环境。当冥想成为你的一部分，极乐会自然地绽放。

为何冥想?

四种意识状态

让我给你一个简单的图示，这样你就能理解冥想能做什么，以及为什么需要修习冥想。



我们在日常生活中体验两种心智状态，一种有念头，一种没有念头。我们知道醒着的时候有念头。在深睡中，我们有念头吗？没有。所以有两种心智状态：有念和无念。

我们的存在也体验两种状态。在一种状态下，我们有清晰的“我”的身份。当我们醒着时，我们都能清楚地觉察到这个“我”，也知道自己有怎样的身份——我是医生，我是艺术家，等等。当我们醒着时，我们的“我”意识会像一股暗流，一直活跃着。但在深睡中，我们体验不到“我”的意识，对吗？当我们在深睡中时，我们没有“我”的觉知。

所以要明白，在头脑中我们体验两种状态，一种有念头，一种没有念头。在存在中我们也体验两种状态，一种有“我”的身份，另一种没有“我”的身份。

现在让我们理解这头脑的两种状态和两种存在状态如何相互连接，并在我们的意识中创造出不同的状态。

第一种是清醒状态（*jagrat*）。此时我们既有“我”的意识，也有念头。当我们处于清醒状态时，我们非常清楚自己的身份，同时也有念头。在这种清醒状态中，“我”的频率高于念头的频率。这就是为什么，凭借强大的“我”的身份，我们能够在这种状态下控制我们的念头。如果我们愿意，我们可以创造一个念头，控制它，或驱逐它。这在清醒状态下是可能的。

第二种是梦境状态（*swapna*）。在梦境状态中，我们有很多念头，但没有“我”的意识。在梦中我们并不觉知自己的身份，但念头存在。这就是为什么在梦中，你可能看到自己在学校念书，儿子却坐在你身旁！这表明在梦境状态中你对自身身份的认识并不清晰，也不合逻辑。在梦境状态中，“我”意识的频率低于念头的频率。这就是为什么你无法控制念头。这也是为什么你经常会有混乱且不合逻辑的念头。

在清醒状态中，“我”的频率高于念头的频率，所以我们能控制我们的念头。在梦境状态中，“我”的频率低于念头的频率，所以我们无法控制梦中的念头。

第三种是深睡状态（*sushupti*）。此时既没有“我”的意识，也没有念头。我们既不起念，也没有对自己身份的觉知。

这就是我们生命中不断体验的三种状态——清醒状态、梦境状态和深睡状态。

还有第四种意识状态，我们未曾体验过，梵语称为 *turiya*。在这种状态下，“我”的意识存在，但没有念头。它被称为无念的觉知。很少有人在一生中体验过这种状态。有些人只体验过几秒钟，然后又回到他们平常的清醒状态。

如果你突然受到惊吓，或是静坐在大自然中，身心彻底放松、安静下来，有可能在片刻间体验到这种无念的觉知。身份是活着的，“我”的意识是活着的，但没有念头。这就是*第四意识状态*。

我们所有身心的疾病都植根于梦境状态。梦境状态开始渗透并重叠深睡状态和清醒状态。

如果我们的清醒状态被梦境状态渗透，那叫做白日梦。我们幻想或想象无数想要做的事。如果我们的深睡被梦境渗透，那叫做睡眠不安。

白天或黑夜，我们的梦境状态持续地干扰我们。当我们的深睡状态被梦境干扰时，会导致慢性疲劳和失眠等问题。当我们的清醒状态被梦境干扰时，我们会处于白日梦状态，对周围世界的觉知大大减少。

你可能经历过，有时你上了车，开了三十英里到达办公室，直到你在停车场停好车、拔下钥匙、下了车，你才突然意识到你已经开了这么多英里！从你上车到到达办公室，你会做出数百个决定——比如决定踩离合器、踩刹车、踩油门、打转向灯、在红绿灯前停车等等。你做出了所有这些决定，却完全没有觉知到自己在做这些决定。突然你意识到：“哦！我到办公室了！”当这种情况发生时，要清楚，梦境状态正在重叠或渗透清醒状态。

梦境状态渗透清醒状态越多，我们意识的频率就越低。我们可能活在人类的身体里，但我们并没有在过真正的人类生活。

当意识频率下降时，我们不会完全觉知自己所做的决定。我们不会觉知自己在想什么话语。我们不会觉知内在正在发生什么。就好像我们住在一栋房子里，却不知道那栋房子里发生的一切。

活在清醒状态中却不断被梦境状态干扰，这就是我所说的活在地狱里。

我们所有身心的失调，都直接源于梦境状态渗透了深睡状态或清醒状态。

如果清醒状态*和*深睡状态都被梦境状态渗透，我们就会有身心失调。

清醒状态被梦境状态过度渗透，就是我们所说的抑郁，因为这时我们难以清晰地形成新的想法。我们不再有超越负面思维模式的自由或能量。当抑郁时，我们感觉所有的门都关上了，所有的可能性都耗尽了。

你问：“我为什么要冥想？”冥想是必需的，它将深度的觉知注入你的清醒状态和深睡状态。通过冥想，不再是梦境状态渗透清醒和深睡状态，而是*第四意识状态*或极乐状态将开始渗透清醒和深睡状态！

通过冥想将*第四意识状态*带入生命的每一个瞬间

我们冥想得越多，觉知就越强，也越接近*第四意识状态*。*Turiya* 一词本身就是“第四”的意思。

你无法给这种状态一个确切的名字。它有许多其他的名字：*三摩地*、开悟、*真我智慧（atmagnana）*、*梵智（brahmagnana）*、*涅槃*、*开悟体验（satori）*，这里只列举其中一些。它们都表示同一种意识状态。当这种状态开始渗透清醒和深睡状态，并与之重叠时，我们会看到身体、心智和存在变得健康。我们将开始体验无因的极乐。那时我们的存在状态本身就会充满冥想！

冥想的目的，是让我们至少体验一次第四意识状态。有了这份体验，它就能越来越深地影响我们的清醒和深睡状态。

如果我们的清醒和深睡状态都完全受到*第四意识状态*的影响，这就是我们所说的*生前解脱*，也就是活出开悟。

冥想本身的目的就是将*第四意识状态*带入我们的清醒和深睡状态。

为什么我们需要冥想技巧？

冥想技巧不是为了帮你达成什么。它们是为了帮你提醒自己，你还没有找到永恒的极乐！

如果我现在突然对你说：“滑入极乐！”你能做到吗？不能！你甚至没有意识到极乐是你的自然状态。但当你一次又一次听到那么多上师传授冥想时，你会不断地记起你仍在追寻。

冥想技巧就像是帮你渡过极乐之海的救生圈。当你刚开始学游泳时，你会直接自己跳进大海吗？不会！你需要一个救生圈让你浮在水面上。同样地，要进入极乐之海，你最初需要一种方法。冥想对你来说是最自然的方法。

冥想技巧不过是救生圈。一旦冥想成为你的生活方式，你会自动放下所有技巧，因为冥想将成为你生命的品质本身，而不再是每天需要腾出时间做的固定功课。每一个瞬间都将是冥想的。冥想将在你内在持续发生，无论你在外在世界做什么。

人们问我为什么今天有这么多冥想技巧。首先，有这么多不同的技巧是因为有这么多不同类型的人。每个人的心性都不一样。适合一个人的技巧未必适合另一个人。所以你可以尝试，看看哪种技巧最适合你。其次，当你接连尝试不同的冥想方法时，这番努力本身最终会让你的心静下来，沉入极乐之海！

冥想的益处

身体健康

冥想具有在身体、心理、情感和灵性层面上转化你的力量。

让我解释一下在这四个领域我所说的健康是什么意思。身体健康意味着消化你吃下的所有食物，并使那食物成为你身体的一部分。心理健康意味着消化你遇到的所有想法和问题，并形成清晰的解决方案。它是活在无冲突之中。灵性健康意味着接收所有伟大的教导和能量，消化它们，并活出解脱的生命。拥有三者就是整体的健康。

如果你的消化系统运作完美，那就是身体健康。我告诉你，你不需要别的了。如果你的消化系统完美，你甚至不需要食物。你的生理机能会变得非常智能，它会直接从以太中汲取能量。如果你的消化系统高效运作，你将只需要很少的食物，甚至完全不需要。

冥想也是药物的补充。通过冥想，你可以调节你的血压和血糖，你可以增强身体对疾病的抵抗力。通过冥想，甚至有可能治愈像皮肤过敏、哮喘和关节炎这样的慢性问题。没有哪种疾病能逃脱冥想的力量。

心理健康——智慧的觉醒与直觉的绽放

在心理层面上，冥想增强思维的清晰度。冥想也是一种经证实的提高专注力和记忆力的方式。最重要的是，冥想带领你从智力走向智慧，再走向直觉。

单凭逻辑作决定时，你运用的是智力。面对具体情境，能想出更有创造性、更有建设性的应对方式，就是智慧。智慧不过是随时对生命做出回应的能力，对生命抛给我们的挑战保持清醒的能力。智慧是觉察情境，根据当下的要求改变你的答案。直觉则是决定像启示一样自然发生！它来自你存在的能量，而非心智的空间。冥想让你直接与那潜伏在你之内、在每个人之内的神圣能量相连。

通过冥想，你超越心智，进入存在。在存在中，没有规则存在。你变得自由，可以探索你的全部潜能。这就是为什么通过冥想，你会突然发现自己对周围环境感到自在，能够轻松应对新情况。你重新发现了你的自发性。

自愈的念头

你可能拥有医学上健康的身体。但这并不意味着你完全健康。当然，我可以从我见过数百万人的经验中说，在那些缺乏“自愈清晰度”的人中，有百分之九十九连身体健康都无法维持。

我所说的“自愈清晰度”，是指当抑郁开始攫住你的意识时，能帮助你从中走出来的那份清醒和理解。

就在一年前，我做了一个小型研究。我选了一组参加过一些冥想课程并做过一些灵性学习的人。我让他们不加修饰地写下二十分钟内脑子里出现的任何想法。然后我又请了另一组从未接触过灵性的人，同样不加修饰地写下同样二十分钟内脑子里出现的任何想法。我的研究结果令人震惊。

对于那些没有接触过灵性的人，如果他们写了一百个想法，超过八十个都在将他们越来越多地引向抑郁。只有二十个想法是自愈性的，或者能将他们带出抑郁。但那些接触过灵性和冥想的人，我看到超过百分之六十的想法是自愈性的！只有百分之四十将他们引向抑郁。这就是冥想的影响！它让你整体地保持健康。

对抗抑郁的知识武器

我把对真理的认识称为“知识武器”，梵文作 *shaastra-shastras*。*Shaastra* 意为真理、知识；*shastra* 意为武器。知识武器是真理的武器，可以摧毁你存在的抑郁。

每当抑郁或痛苦攻击你，痛苦攻击你时，你的心智会在你面前呈现不同的场景。在那些时刻，这些 *shaastra-shastras*，即知识武器，可以如此强大，以至于你轻而易举地走出抑郁。它们是那些能帮助你将自己提升出痛苦的想法。所以永远不要觉得真理太难以接受。试着消化、吸收，并将其储存在你内心的一个角落。将它们作为知识武器储存在你之内。

你拥有的知识武器越多，抑郁就越会害怕你！如果你有一支庞大的军队，敌国自然会害怕攻击你。仅仅看到你堆积如山的武器，对方国家在攻击你之前

就会三思。同样地，你越是在你的存在中积累自愈的念头——知识武器——抑郁就越不敢靠近你。实际上，你将会有更少的抑郁想法来折磨你，而自愈的念头则作为解药在它们出现时发挥作用。

自由

通过冥想，你可以活得更好，更清楚、更投入。你的觉知会更敏锐，也更有创造力。然而在内在中，你会体验到一种深沉而不受干扰的宁静。

你将不再“做”，你只会“观照那个做者”。这就是冥想的全部秘密——成为观照者，成为你自己行动和情绪的观照者。

当你开始观照自己的行动时，你会意识到在你之内有一个不变的、不生气也不悲伤的、不在乎金钱、安全或名望的人。

那才是真正的你！真正的你永远不会被触动。其余的只是你围绕自己形成的一个人格。

一旦你意识到真正的*你*不是那个行动者，真正的*你*不是那个感到愤怒、受伤或抑郁的人，那么你就会体验到一种巨大的自由感。这将通过冥想发生。这才是真正的自由。

我们一生都在寻求自由。无论我们是否意识到，每一个人都在寻求自由。我们以为我们的自由取决于他人。现在你知道了，他人与你的自由毫无关系。

我们在日常生活中所追寻的，要么是“为了……的自由”，要么是“摆脱……的自由”。

我们想自由地做想做的事，拥有想要的东西，成为想成为的人，过自己向往的生活。

摆脱我们所憎恨的一切的自由——疾病、忧虑、愤怒、压力、自卑、痛苦等等。

我们被困在对好东西的贪婪和对坏东西的恐惧之间。我们的整个生命都被贪婪和恐惧这两根绳索所控制。但当这两根贪婪和恐惧的绳索控制我们时，我们就忘记了我们真正渴望的自由。

几周前，一位偶然来访的艺术家对我说话。他告诉我他为什么讨厌冥想。

他说：“我讨厌所有这些规矩和纪律。我喜欢自由地过我想要的生活。我十点起床，第一件事是喝咖啡，然后我想什么时候去游泳就去游泳……”他向我描述了他的一整天。

然后我问他：“如果有人六点把你叫醒呢？或者某天早上你的咖啡没有送到床头呢？”

“哦，那我可要发火了！”他说完笑了起来。

“那如果下雨了，你无法游泳呢？”我问。

“是啊，那可就糟了。要是游不成泳，我一整天心情都不好。”

然后我问他：“如果你的自由依赖于这么多条件，你真的自由吗？”

他震惊了！真正的自由，是无论遇到什么情况，都依然自由。

这就是我所说的真正的自由，不是“为了……的自由”或“摆脱……的自由”。真正的自由来自于完全活在当下。不依赖于任何外在环境的自由才是唯一真正的自由。这就是你将通过冥想体验到的自由。

没有理由的爱与喜悦

进入冥想时，你会惊讶地发现，心中竟涌出这么多爱，充满了你的整个生命。通过冥想，你会感到，自己内在一个从未触及的层面正与你交流。当你体验到持久的喜悦，没有任何外在环境能够改变它时，那意味着你正在深入地走向内在。你会想要与每一位你遇到的人分享这份喜悦。当这份喜悦从你身上满溢出来，触碰到另一个人时，它被称为爱。

就像自由一样，这种爱将不同于你以往体验过的任何爱。你一生中，爱人和被爱都是有理由的。即使在你最亲密的关系中，即使在夫妻之间、父母与孩子之间，也隐藏着爱的理由。我们所有的爱都被嫉妒、占有欲和期待所玷污。

通过冥想，你将第一次理解什么叫做没有理由地去爱。你将第一次不是为了得到而给予。你给予爱，仅仅是因为你有那么多可以给予！你将像雨云向大地倾洒雨水一样，像花朵自发地向四周散发芬芳一样，向世界倾洒你的爱。你去爱，是因为你是如此的充盈和满溢！

把工作当作游戏

我们大多觉得，如今的生活竞争激烈、压力重重，连自己想做的事也没有时间做。

冥想的益处

健康

冥想带来整体的健康。它有益于身体、心理和情感三个层面的健康。一些冥想者报告的具体健康益处包括:

1. 稳定高血压或低血压、血糖、体温和心率。

2. 平衡身心节律。

3. 减少肌肉紧张、强健骨骼、对疾病具有免疫力。

4. 净化——更快地排出毒素和身体废物。

5. 克服失眠，改善睡眠质量。

6. 增强能量，提高工作能力。

7. 延长寿命——改善身体新陈代谢，使身体细胞寿命更长。

8. 分泌健康的身体化学物质——增加天然抗抑郁剂的分泌，增强内啡肽（身体的“快乐化学物质”）的分泌。

9. 人际关系——冥想本质上让你与自己和他人保持和谐。这直接带来与家人、朋友以及日常生活中遇到的每个人之间更深入、更有意义的人际关系。

10. 智慧——要高效工作，需要智慧。冥想点燃你与生俱来的智慧，让你更觉知、更敏锐。这样，无论做什么，你自然都会表现得更好，做起事来更高效，也更轻松。

11. 创造力——我们每个人内在都蕴藏着一个未被发现的才华和潜能的宝藏。冥想让你的天赋显露出来，也帮助你发挥内在的创造力。

12. 真实性——冥想让你触及真实的自己，让你意识到自己的独特性。自信随之成为自然的副产品。

13. 平衡——我们大多数人过着过山车般的生活，被忧虑、嫉妒、不满、恐惧、愤怒、内疚等我们无法控制的情绪所左右。冥想使你能够扎根于自己，拥有坚实的内在平衡，从而成为自己的主人。

14. 放松、平和、极乐——冥想的一个自然副产品，是我们几乎花费一生试图获得的东西：内在的放松与平和。通过冥想，你自动跳出恐惧、贪婪和压力的恶性循环，进入极乐的良性循环。

15. 整体的灵性成长——衡量智力，我们有智商（IQ），通过许多标准化测试来测量。近来，另一个衡量标准越来越重要，尤其是在企业界，即情商（EQ）。然而，我们生命中最重要的因素——内在的满足和圆满——才是最终真正重要的。冥想提升了生命中这一非常重要的因素——灵商（SQ），同时也提高了智商和情商。

16. 生命——目前，我们的心理结构是僵化的，反映着我们的人格。正是因为我们心智中携带着这种自我形象，我们在生活中面临很多麻烦，无法完全享受生命。冥想重新编写了头脑里的程序，让我们能够充分体验生活。

17. 终极潜能——你就像一架有能力飞翔的飞机，但你认为自己是一辆牛车，因为你还没有实现你的潜能。冥想只是让你意识到并体验到你的真实面目，以及你与生俱来的巨大能力。

实际上，如果你看清情况的真相，这并非时间更少或工作更多的问题。差别在于你用怎样的态度看待这些事。

试试这个：无论你做什么，带着觉知去做。如果你在吃东西，带着觉知去吃。不需要额外的时间来做这件事。实际上，你吃饭花的时间还会更少，因为当你带着觉知去吃时，你只会吃你的身体需要的量，而不是不经思考地把食物塞进喉咙。

觉知拥有巨大的知识。觉知能比你的所有计划创造更伟大的奇迹。觉知不与计划相矛盾，而是补充计划。它会增加潜能。

当你觉知时，*你*是不在的。当觉知存在时，你的自我不能存在。当你的自我存在时，觉知无法存在。“你的不在”将使你活出开悟。

当你觉知时，你会以最优方式工作，高效地使用你的能量。所以在一天结束时，你仍然和早晨一样充满活力。你看，让你疲惫的不是工作。是你的心智，你的态度。

举个简单的例子。比较一下你必须走两英里去办公室，和沿着海滩悠闲散步同样两英里的感觉。去办公室的步行像工作，你感到疲惫。但海滩上的散步令人神清气爽，因为你感觉那是悠闲的体验。这完全取决于你做事情时的心态。

冥想的整个游戏就是摆脱以工作为导向的心智，将生命的每一刻都视为美丽的神圣游戏。

从“生活中的冥想”到“冥想中的生活”

起初，你必须在生活中练习冥想。你必须有意地将冥想引入你的生活方式。选择一种技巧，每天练习半小时或一小时。感受一下你的体验。如果你喜欢一种技巧，至少要持续练习十天，不要期待结果。如果一个技巧触动了你，它不可能不以某种方式转化你。有时转化会很微妙，有时别人可能比你更清楚地看到它。

只要对冥想喜悦的一瞥，就足以让你爱上冥想。然后你将不再问需要练习多少小时。当你醒来时，你的第一个念头就会是冥想。当你洗澡时，当你穿衣时，当你吃饭时，你会带着如此完整的觉知去做每一件事，以至于每一个行动、每一个时刻都将因冥想而变得鲜活。然后你将开始在冥想中生活。

何时冥想?

下一个问题是何时冥想。

这总是一个有争议的问题！所有年轻人都想：“我可以在年老时再做这件事，等我充分体验了人生，没什么别的事可做了。”所有年长者都想：“我应该在年轻时做这件事，那时我精力充沛。”

所以问题不仅仅在于每天冥想多长时间，还在于何时决定将冥想练习纳入你的日常。

冥想就像在你开始开车之前阅读用户手册。一个在开车前没有阅读用户手册的人自然会遇到事故。同样地，冥想就像你身体和你生命的用户手册。一个在进入生活之前没有开始冥想的人，迟早会在某个时候遭遇痛苦和抑郁。

请理解，冥想是每一个生命的基本需求。它不是一种选择。它是一个非常基本的需求。

七岁之后，你需要冥想，因为在此之前，作为一个孩子，你天然处于冥想状态。只有在七岁之后，你才开始被社会所制约，脱离你的真实本性。

要真正理解和进入冥想，有一件重要的事情需要在你内在发生——心理革命。

我所说的心理革命是什么意思？它意味着关于自身、世界和神的清晰理解。

目前，你所持有的关于生命的理解是不完整的。正因如此，你的身心无法感到平和、放松。当我说“心理革命”这个词时，我指的是对自身、世界和神有清晰的理解。它是对自身的源头、世界的源头和神的源头有清晰的理解。

这种理解能够给你一种完全安然的感觉，让你能够解决所有问题，找到自己生命的解决方案，这就叫做心理革命。

只有经历了这种心理革命的人才能冥想。在此之前，你尝试的任何技巧似乎都会在某个时刻失败。

人们来告诉我：“我一闭上眼睛，冒出来的念头比不冥想时还多。如果我在行动中，在做某事，我的念头更少。我一闭上眼睛试图冥想，念头就更多。”这意味着心理革命还没有发生。

梦境状态不断渗入清醒状态和深睡状态，导致了越来越多的误解、越来越多的迟钝、越来越多的懒散。这就是我们所说的走向痛苦。这是缺乏清晰导致缺乏冥想，反之亦然的恶性循环。

如果*第四意识状态*，也就是极乐状态，渗入了清醒和深睡状态，那么我们就在走向圆满。这是一个良性循环，清晰导致冥想，冥想导致清晰。

如果你直接闭上眼睛开始冥想，你可能会发现念头增多。所以最初阶段，我总会先教一种技巧。与其说它是冥想，不如说它是沉思。当你运用这种技巧时，它不会直接把你带到无念的状态。它会引导你走向越来越清晰。它会引向心理革命。

心理革命会发展出一个强烈的内在空间，在那里你可以分析你的理解，审视你的决定，并反复重新思考你的欲望、恐惧、忧虑以及所有你认为构成你生命基础的东西。

实际上，很多时候我们甚至不知道自己的欲望是什么。

一个小故事：

三位老太太坐在一起吹嘘她们的儿子。其中一个说：“你不知道我儿子有多好。他太爱我了，他亲自带我去旅行社，为我安排了一次二十天的假期，安排得再好不过了。”

第二位老太太说：“你不知道我儿子做了什么。他不仅带我去旅行社，还安排了一架私人飞机。他为我安排了一个月的假期！”

第三位老太太说：“这些跟我儿子为我做的相比根本不算什么。他去看了最贵的精神科医生，他谈论的全是我！”

很多时候，你认为的生活，或者你吹嘘的精彩生活，可能并没有以任何方式为你的生活增添价值。

所以，在最初阶段，采用一种能够唤醒你、能够帮助你在内在实现心理革命的技巧，是最好的开始方式。

从现在、从此刻开始冥想。年龄和时间都不能成为推迟冥想的理由。

接下来人们会问的是，他们应该在早上冥想还是在晚上冥想。

我的答案是，要紧的是让冥想成为生活本身的一种品质，而非计较花了多少时间。

有三种冥想。

第一种是将真理或觉知带入你的生活。

这种冥想应该全天二十四小时进行。像*内观*[377]这样的呼吸相关技巧，或那些让你一直将觉知带到当下的技巧，属于这一类冥想。它不是你日常的一部分。它应该成为你日常的品质本身。你可能在做任何事——写作、阅读、做饭、讨论——冥想都应像一股暗流，始终贯穿其中。

对于第二种冥想技巧，你需要花费特定的时间，比如早上一个小时或晚上一个小时，或其他任何方便的时间。

大真言（Mahamantra）[378]冥想技巧——你哼鸣几分钟，然后保持几分钟的观照——可以作为这一类冥想的例子。*尼希亚·迪安*（*Nithya Dhyaan*，在“尼希亚·迪安——生命极乐冥想”一章中解释）是这一类冥想的另一个例子，因为它每天在指定的时间练习。

还有第三种冥想技巧，只需记住该技巧本身便已足够。

这类技巧的例子是那些伟大的永恒真理的陈述。当你处于高度成熟的状态时，你不需要任何单独的技巧。你不需要整天练习或在任何特定时间练习。仅仅记住这些真理就会将你带至那崇高的状态。

这是第三种冥想类型。美丽的禅宗*公案*[379]就是这类冥想的典范。它们是用简洁方式写成的深刻真理。仅凭忆念它们，就能将你带入真理的境界！

《*奥义书*》中有一个非常美丽的故事：一位弟子来到上师面前，请求获得开悟的方法或技巧。上师只是说：“*Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi*”——“你就是那，你就是那，你就*是*那”，“你就是真理”，故事说，这位弟子就开悟了！

这看起来像是一个非常离奇的故事。上师只是重复了几个字，弟子就突然开悟了。这怎么可能？似乎令人难以置信！实际上并非如此。如果我们已经修习了前两种类型的技巧——那种需要全天修持的技巧和那种需要在特定时间修持的技巧——那么从那种修持中所产生的成熟，会在你从上师那里听到真理的那一刻，让你亲证真理！

---

377 *内观（Vipassana）*——开悟上师佛陀教导的通过观察呼吸向内观照的方法。

378 *大真言（Mahamantra）*——一种为心中心注入能量的哼鸣冥想，是尼希亚南达生命极乐课程所教授内容的一部分。

379 *公案（Koans）*——禅宗中作为技巧给出的谜题，用来帮助真我了悟。

关于冥想的常见恐惧

许多人认为冥想涉及盲目相信某些东西。人们害怕这一点。他们来对我说：“我害怕自己会过于执着于冥想。”

要明白，冥想本身无非就是去除你的执着！所以你不可能过于执着于它。

人们也害怕，如果他们开始冥想，他们的欲望、恐惧以及其他他们视为自己生命的东西都会被夺走。从某种意义来说，这是真的！一旦你开始冥想，你之前所认为的生命，对你来说将不再重要！真理会开始向你显露。你之前所抱持的所有幻相都将开始离开你。

你一直在试图保护自己不受基本真理的触碰，仅仅是因为你害怕失去对生命的幻相。

你认为自己是一个坚固实体的概念或想法——这是你所有恐惧的根源——将会被冥想彻底动摇。你所认为的自己、你的所有欲望、所有恐惧、所有担忧都会被撼动，你将开始经历巨大的改变。

这就是所谓的心理革命。你实际上将获得新生！这就像更换你电脑的内在软件。你的硬件可能还是原来的，但你的内在软件将经历巨大的变化。冥想改变的正是这套内在软件。

你的身体——你的硬件——可能不变，你的物质环境可能不变，与你共同生活的人可能不变，但你的存在将完全不同。

简单理解意识的四种状态，就能在你内在引发心理革命。它就像一把万能钥匙。如果你在生命的每一刻都运用它，如果你持续觉知这四种状态，你会看到在每一个决定中，你的思路怎样朝冥想的方向发展，又怎样使你作出的每个决定更为恰当。这就是我所说的认知转变。它是以最佳方式接收信息、处理和决策。

如果你理解这四种状态，如果你深刻觉知这四种存在状态，那就足够了。就像这样：当你处于深睡状态时，除非梦境对你有某种吸引力，否则你不会从深睡状态出来。但当你从深睡状态出来进入梦境时，你会明白，与梦境相比，深睡状态是虚幻的！同样，当你处于梦境时，除非有什么吸引或激励你醒来，否则你不会进入清醒状态。这就是为什么即使在醒来后，你还会翻个身，回到梦境中！

如果你醒来后不立即起身，你会觉得梦境比清醒状态更具吸引力。但一旦你从梦境进入清醒状态，你就会明白梦境是虚幻的、不真实的。不仅如此，当你在清醒状态中，如果清醒时的生活缺少吸引你的东西，你就会滑入白日梦状态！

现在，要将你从清醒状态拉到*第四意识*状态，需要有一股强大的动力。这就是冥想所做的。它逐渐提升你的意识，使你进入*第四意识*状态。伴随着冥想，如果你有一位在世的开悟上师，祂可以在激励你达到*第四意识*状态方面发挥强大的作用。仅仅通过一次点化，祂就能加速整个过程，将你拉入*第四意识*状态。

但一旦你从清醒状态进入*第四意识*状态，你会意识到清醒状态也不过是一种幻相！

要明白，没有任何尺度、没有证据能说明你当前所处的状态就是真实实相。但要记住，一次又一次，每当你面对深深的抑郁或低落情绪时，你都会瞥见这个真理。

在深沉的抑郁中，这层领悟开始从内在升起，但我们设法压制它，以至于心理革命当时并未在我们内在发生。我们舍不得放手的生活里，有太多东西可能因此失去。我们害怕心理革命。

问题是，如果我们允许心理革命在我们内在发生，结果完全是未知的。我们不知道我们所有珍视的欲望、目标、理想和观念会怎样。我们害怕自己可能不得不放下一切。所以我们设法不让心理革命在我们内在发生。

每一次抑郁的时刻，实际上都是允许这场剧变发生的机会，但我们一次又一次地错过了那个机会。

当你听到“幻相”这个词时，你就会害怕。你害怕自己可能会出离一切，可能会抛下一切，生命可能会彻底改变。我告诉你，你只会失去一样东西——那就是你的痛苦，其他什么也不会失去！

你可能有过稀有的经历：在梦境中你竟然意识到：“是的，我在做梦！”因为那份觉知，你能够改变梦中的某些事件。要明白，在那些时刻，你觉知到自己正在做梦，并且能够随心所欲地操控你的梦境。但如果你对自己正在做梦的觉知进一步增强，你就会从梦中醒来。

同样地，在这个世界上，在清醒状态中，如果对你自己——那个中心或“我”——的觉知提升了，你将会体验到眼前的整个世界是一场梦！你不仅会

觉知到这一生是又一个清醒的梦，你还能够随心所欲地改变你生命中的事件！这就是我们所说的获得*神通（siddhis）*[380]。

所以要明白，当“我”意识的频率提升时，你会突然开始将清醒状态体验为清醒的梦，并且你将拥有能量和自由去改变你生命中呈现的事件。

但当这种情况开始发生时，如果你沉迷于改变你生命中的事件，渐渐地，对“我”的觉知会下降，你会再次落回同样的清醒状态，这些特殊能力也会消失。但如果你不一心想着改变眼前的情景，而是继续专注于提升意识，你就会开悟。

无论从梦境醒来进入清醒状态，还是从清醒状态醒来进入开悟状态，过程都是一样的。

当心理革命发生时，内在疗愈就会发生。在内在得到疗愈时，如果你也修习这些技巧，外在的疗愈自然也会发生。

如果没有心理革命，仅仅修持技巧，那被称为*克里亚*[381]或*瑜伽*[382]——只是身体动作而已。

有了心理革命，*瑜伽*就会成为强有力的冥想。有了心理革命，连仪式也会成为冥想。没有心理革命，连冥想也会变成仪式。

当内在有了清晰，如果你将冥想加入你的内在空间，你会看到，每次冥想时，清晰度都会越来越深。生活中每作一次决定，你的理解也会更深一层。

如果你有觉知，有时你会看到，即使在清醒状态中，仅仅在半小时的时间内，你周围发生了那么多事情，而你没有觉察到。你的梦境会以念头的形式影响你的清醒状态，从而使你飘入白日梦状态。

当你带着觉知回到清醒状态时，你会意识到半小时已经过去了，而这段时间里没有什么是真正在你的掌控之下。你醒着，眼睛睁着，身体在工作，但你并没有觉知到正在发生的事情。你处于梦境和清醒状态之间的某个地方。我们大多数人一天中百分之八十的时间都处于这种状态。

---

380 *神通（Siddhis）*——在灵性旅程中出现的瑜伽力量。

381 *克里亚（Kriya）*——行动。

382 *瑜伽（Yoga）*——字面意思是身体、心智和灵魂的“合一”。

永远不要仅仅因为你离开了床，就以为自己处于清醒状态。不！也许你没有条件整天躺在床上，只是为了生计不得不起床。但这并不一定意味着你已经离开了梦境。

将自己完全带出清醒、做梦和深睡这三种状态，这就是我所说的处于冥想之中。

实相即梦境

你可能会想：“为什么每天当我回到清醒状态时，我看到的是同一个世界，但每天晚上当我回到梦境时，我却看不到同一个世界？”这个问题构成了你认为清醒状态是永恒实相的基础。

让我们分析一下一个晚上的梦。比如说，你在十四号晚上入睡，十五号早上醒来。你睡了大约十个小时。我相信你们很多人都经历过，在一个晚上的梦中，仅仅十个小时里，你仿佛经历了大约十年到二十年的生命。

也许在梦里，你起初还在上大学，后来结了婚，有了儿子，再后来儿子也结婚了。就这样，你在一夜的梦中经历了甚至二十年的生命，我说得对吗？如果你至少经历过一次，你就可以非常贴近地理解我接下来要说的内容。

你看，在睡眠中，我们会经历梦境和深睡状态。也许有半小时，你进入深睡状态。然后你进入梦境，做一些梦。接着你又落回深睡状态大约二十分钟，然后再次回到梦境。就这样，你不断地在梦境和深睡状态之间来回切换。

在一个晚上，你梦见自己经历了二十年的生命。在你的第一个梦的片段中，你还在上大学。在第二个片段中，当你在深睡一段时间后回到梦境时，你正在结婚。在第三个梦的片段中，你有了儿子。也许在第四个片段中，你看到儿子结婚了。

你需要明白一件重要的事：当你进入深睡状态再回到梦境，如此反复，在这些不同的片段中，即使在梦境中，你确实看到了同一个世界。我说得对吗？有时即使在梦境中，你也会看到同一个世界。

要明白，这是一个非常微妙的关键点，一种非常微妙的领悟；如果你能抓住它，它会带来极大的清晰，这能够真正改变你思考自己生命的方式、你试图解决生命问题的方式。

想象一个人在梦中。在梦里他看到一只老虎在追赶他，于是他开始大喊：“哦，老虎在追我！救救我，救救我！”他的妻子睡在他旁边。她醒来看到丈

夫在喊叫！妻子困惑了：“我该怎么做？”她只需要告诉他：“嘿，醒来！”可是，如果她试图提供武器去杀死梦中的老虎，会发生什么？他可能会杀死自己，或者杀死她！她试图找到的任何其他解决方案，只会带来更多的问题和困难。丈夫需要做的只是醒来。

如果你理解了这些基本的东西，你会突然发现你的决策方式被彻底革新了。认知转变在你内在发生了。你思考的方式、做决定的方式、为问题寻找解决方案的方式，将完全不同。你将开始朝着正确的解决方案努力。

当你做梦时，在十个小时的时间里，你可以轻松地经历二十年。你多次落入深睡又回到梦境。每次从深睡回到梦境时，即使与上一个梦之间有了间隔，你还是看到了同一个世界。所以你必须清楚地明白，仅仅因为在梦境的间隔后看到同一个世界，并不能将其定义为实相。只有当你从睡眠中醒来，你才意识到自己在仅仅十个小时里“经历”了二十年的生命。

同样地，只有当你从你现在所处的这个“清醒的梦”中醒来时，你才会突然意识到，自己也许在几个小时里梦到了九十年的生命！这清醒状态下的生命，或许就是另一个长长的梦！

当你身处梦中时，你认为梦就是实相。你在哪里，那里就是那一刻的实相。没有其他的尺度。在梦中你永远无法想象：“这是一场梦。”在实相中，你也永远无法以为：“这又是一场梦。”当你从梦中出来时，梦看起来像梦。但当你身在梦中时，它看起来并不像梦。

在梦中，即使你回忆起真实的生活，你也会认为那是一场梦。在实相中，即使你回忆起梦境，你也会认为那是一场梦。所以这完全取决于你所处的频率。没有其他尺度可以解释哪一个是实相、哪一个是梦。

了悟并理解到这个清醒状态本身可能就是另一个长长的梦——这种可能性会将你大量的注意力和觉知转向那个中心、转向意识、转向终极实相。当你超越这个清醒状态的频率时，它也会看起来像另一场梦。

这是灵性的第一步。这是心理革命的第一步。

痛苦一再清楚地告诉你：你并没有生活在实相中。

很多次我被问到另一个类似的问题：“不仅是我看到了这个世界，就连生活在我周围的人也看到了同一个世界。你怎么能说这是一场梦呢？”

要明白，在梦中如果你看到一座特定的城市，如果在那个梦里你与全家人一起去那座城市，那么不仅是你，就连你梦中的家人也会看到同一个城市，因为他们也是你心智的投射！

所以，仅仅因为你周围的人看到与你相同的场景，并不能说明那个场景就是实相。你周围的那些人可能正是同一个场景的投射！

终极真理是：构成你梦境世界的材质，与构成这个清醒世界的材质是相同的。

如果你的注意力集中在材质上，那么内在疗愈自然不会发生。

如果你的注意力平均分布在意识和材质上，这就是我所说的健康的生活、平衡的生活。你将拥有身体健康、心理健康和充满活力的生命。

如果你的注意力完全集中在意识上，而不是构成这些世界的材质上，这就是我所说的“活出开悟”或*生前解脱*。

无论你是否想要*生前解脱*，无论你是否想要开悟，都是次要的。但如果你能把一点注意力转向“我”意识、转向真理、转向那个中心，你会突然看到巨大的内在疗愈发生。

例如，如果你正面临某个巨大的困难或抑郁，如果你非常清晰而有意识地了悟到这一切都是一场梦，你会体验到一种如此放松的感觉，或者内在疗愈在你内在发生。那种内在疗愈就是我所说的冥想。那种在你内在发生的安然的觉知，就是我所说的*开悟体验（satori）*，即初窥*三摩地*。

一个基本的认知转变或基本的心理革命——通过简单理解你所看到的可能并非你认为的实相——能让你的内在得到深刻的疗愈，也能让你体验到深沉、安然的觉知。

冥想科学研究一瞥

科学才刚刚开始瞥见冥想彻底改变整个身心结构的巨大力量。冥想的好处数不胜数，遍及各个层面——生理、心理、情感、灵性。冥想能够彻底改变生命的品质。

增强脑力

直到最近，人们还认为大脑中神经细胞之间的连接在童年时期就固定下来，不会改变，因此大脑的生长在生命早期就停止了。现在科学家们发现，大脑实

际上在整个生命过程中都在生长并形成新的连接。科学家将这种能力称为神经可塑性。

前几天我在报纸上读到（《*华盛顿邮报*》，2005 年 1 月 3 日），威斯康星大学进行了一项研究，考察冥想对大脑的影响。研究对象包括一群已经冥想多年的西藏僧侣，以及一群刚接触冥想、已经学过基本方法的学生。

他们发现，冥想僧侣的觉知力更强，大脑活动也更快，在组织性和协调性上都明显优于那些刚接触冥想的学生。不仅如此，与快乐、积极思想和情感相关的大脑区域，在僧侣中也比在学生中活跃得多。

还有一件重要的事：研究人员发现，即使在僧侣开始冥想之前，他们的大脑活动就已经比学生更强烈、更有组织性。所以冥想的好处实际上是永久性的。冥想能够彻底改变大脑的回路和内在运作。

美国许多顶尖大学，如耶鲁大学、哈佛大学和麻省理工学院（MIT），也研究[383]了冥想的效果。

使用磁共振成像（MRI）的研究表明，冥想实际上增加了大脑中与觉知、注意力、认知处理和情感健康相关区域的厚度。

研究人员发现，血管变得更宽，支撑结构的数量也增加了，并且它们有更多的分支和连接。

冥想与睡眠的比较

肯塔基大学进行了另一项[384]研究，考察困倦对人觉知力的影响。一组参与者被要求注视屏幕，当图像出现在屏幕上时，他们要尽快按下按钮。通常，睡眠不足的人比正常睡眠的人对图像的反应要慢得多。有时图像出现了，他们甚至根本没看见。

研究人员测试了参与者在四十分钟的睡眠、冥想、阅读或轻度活动之前和之后的表现。

他们发现，冥想后，每一位参与者的反应都是最快的，即使参与者没有冥想经验。事实上，即使整夜未眠，他们的反应还更好！

---

383 http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html

384 http://www.asianresearch.org/articles/2848.html

提升专注力和反应速度

已有许多研究探讨冥想对感知和反应速度与准确性的影响。

英国利物浦的利物浦约翰穆尔斯大学进行了两项研究。在一项研究中，参与者看到的是一行行字母，每个字母上方都标着数量不等的短横线。他们需要尽可能快地划掉有多条横线的字母。

在另一项研究中，参与者看到诸如“红”、“蓝”或“绿”等词语，以不同颜色的墨水印刷。他们需要快速说出词语所用墨水的颜色。通常这很困难，因为你的大脑倾向于阅读词语本身，而不是观察并识别词语所用墨水的颜色！

他们发现，冥想者的速度要快得多，而且犯错的次数约为不冥想者的一半。

冥想直接而显著地提升觉知力、注意力、记忆力和专注力，加快反应速度，增强心象能力，并改善情绪状态和整体健康。

西方科学才刚刚开始探索冥想效果和益处的广阔维度，而东方的内在科学家们已经研究并亲身实践了数千年。*吠陀*文化建立在这些灵性真理和科学之上。正因为如此，人类享受了冥想的益处——通向终极的终极之路！它是一种万无一失、历经时间验证的认识自己的技巧。

尼希亚·迪安——生命极乐冥想

核心技巧

有些冥想技巧只为特定时代和特定人群而设，也有一些是普遍适用的。尼希亚·迪安是为今日求道者而设的冥想，它是网络时代的冥想。

尼希亚·迪安的诞生

首先我想讲述尼希亚·迪安这一冥想技巧是如何诞生的。到 11 岁为止，我尝试过无数种冥想技巧。12 岁那年，我经历了深刻的灵性体验。从 12 岁到 21 岁，我有意识地考察、分析了多种修习方法各自的益处。开悟之后，我又花了三年时间，致力于创造一种可靠的技术，让他人也能获得同样的开悟体验。迄今为止我所做的全部内在世界研究的精华，都凝聚在尼希亚·迪安冥想技巧之中。

尼希亚·迪安是一套作用于整个本体的公式与技巧，它转化本体，使之准备好迎接开悟的终极体验。这一独特技巧的每个部分都与其他步骤相辅相成，帮助提升个体意识。这是一种为体验永恒的极乐（*Nithya Ananda*）而每日修习的冥想。

*脉轮*觉知

要理解这一技巧，我们需要先了解一些关于*脉轮*或精微能量中心的知识。作用于七个*脉轮*，就像唤醒新的能量通道。就像在电视上调到一个新频道一样。

人只能基于这七个能量中心来思考。对某些人来说，任何事物的效用只在于欲望、情欲、触觉。对另一些人来说，只有恐惧才能驱动他们。被欲望之类的情绪驱动并没有什么错。但你应当体验其他维度，比如爱。你应当明白，人可以纯粹凭能量来运作。

通过唤醒*脉轮*，你将超越这些情绪，从心理设定中解脱出来。你将开始作为一个自由的存在者运作。只有当你从这些心理设定中解脱出来，你才会理解自由的价值。

当你从一个特定*脉轮*中解脱出来时，你会体验到一个新的世界。无论你的人格建立在何种身份之上，无论你的生命建立在何种观念之上，它们都会消融。你将体验到一种新的能量。

比如，你刚开始做股票交易，就会留心电视和杂志上的股市消息，也会向别人打听最新行情。一个月左右之后，你会突然觉得整个世界似乎都变得更关注股市了。你觉得自己被更多与股市相关的人所包围。并不是世界改变了，而是你的视角改变了。当你转移能量中心时，你开始吸引那种类型的人来到你周围。

如果你转移能量中心，你就能改变你所看到的世界。在印度教神话中，他们说有七个世界。他们所指的正是这个——七种决定你如何看待世界的情绪。

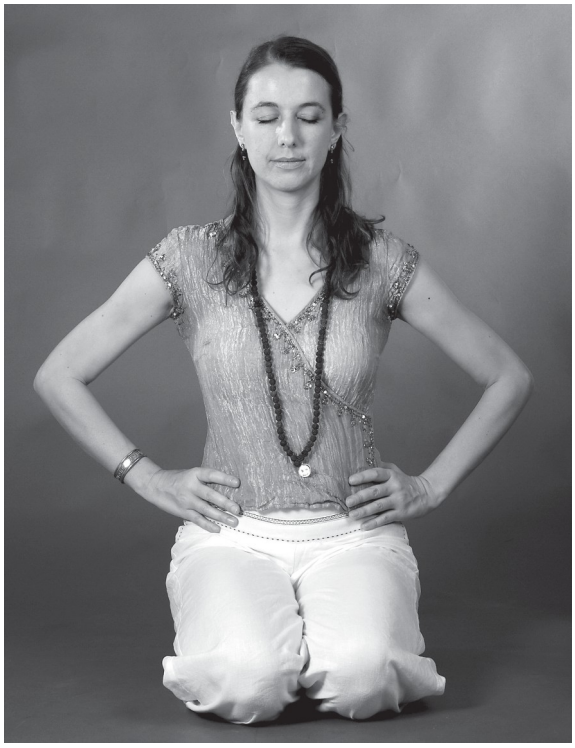
尼希亚·迪安冥想技巧

这套冥想分为五步，每步七分钟。

1. 混乱呼吸

时长： 7 分钟

以*金刚坐*[385]（双膝折叠，双脚收于臀下，臀部坐于脚跟）坐好。通常，我们体内的能量从*顶轮*[386]（冠顶中心）流向*海底轮*（根中心）。*金刚坐*[385]体式有助于逆转这一流向，支持能量的上行运动。



闭眼而坐，双手放在髋部，进行混乱呼吸。深吸深呼，混乱地呼吸，不带特定节奏。只需要专注于呼吸。你的整个本体应当成为呼吸本身。

---

385 *金刚坐（Vajrasana）*——一种瑜伽体式，双膝折叠，双脚收于臀下，臀部坐于脚跟。

386 *顶轮（Sahasrara chakra）*——位于头顶的第七个、也是最后一个能量中心。

第一部分很侧重身体层面——以*金刚坐*[387]坐好，强烈而混乱地吸气和呼气。你会看到，如果你有任何消化问题，它将会完全被疗愈。你的身体将会准备好。



当身体的强度被提升，你将拥有良好的消化系统。*尼希亚·迪安*的第一部分是为了创造一个健康的身体。

有一点很重要：心境变了，呼吸的质量也会随之改变。情绪会影响你呼吸的方式。当你焦虑时，你的呼吸会改变。当你生气时，你的呼吸会改变。当你紧张时，如果你深吸一口气，你会突然感到轻松、更放松，紧张感也会释放。

呼吸和头脑是相互关联的。改变其中一个，另一个会自动改变。情绪可能不受我们控制，但呼吸却受我们控制。如果我们控制呼吸或对我们的呼吸模式做出一些改变，我们将直接影响我们的情绪和心境状态。

我们倾向于以固定的模式呼吸。我们过去的*根源思维模式*，即锁在我们无意识领域中的过去记忆，在我们身上形成了特定的呼吸模式。结果是，我们吸引了相似的情绪和*根源思维模式*。我们陷入了一个恶性循环：过去的*根源思维*

387 *金刚坐（Vajrasana）*——一种瑜伽体式，双膝折叠，双脚收于臀下，臀部坐于脚跟。

*模式*创造了我们的呼吸模式，而呼吸模式反过来又吸引相似的*根源思维模式*和事件在未来发生。这个恶性循环必须被打破。

尼希亚·迪安以混乱呼吸开始。由于呼吸是混乱的，它没有固定的模式或节奏。头脑赖以存在和表达的模式被打破了。念头无法再遵循它们多年来一直遵循的模式。

我们的肌肉以能量生物记忆的形式储存着所有过去的记忆。深度的混乱呼吸将开始释放肌肉中的紧张，这些铭刻在肌肉和身体部位中的记忆模式将被排出。我们的肌肉通常处于紧张状态。混乱呼吸会放松肌肉，并开始清除铭刻的记忆。

我们内在的每一种情绪都会引发一种特定的呼吸模式。你可能看到过，孩子们呼吸得深沉而极乐。但随着他们长大，他们被社会所制约，从社会中吸收了关于痛苦、快乐、内疚、信念等认知。于是呼吸的质量完全改变了。为了打破这种因习惯性压抑情绪而形成的呼吸模式，我们得打乱原来的节奏。引入另一种模式并不是解决办法。

你必须在你的系统中制造彻底的混乱，才能挖出所有过去的印象。所以我不推荐在这冥想中使用任何有节奏的呼吸模式如*调息*[388]。只管混乱地呼吸。这种混乱呼吸将摧毁你对所有过去记忆的情绪执着。

这就像摇晃一棵满是枯叶的树。所有枯叶都会掉落。同样地，混乱呼吸就像摇晃你被压抑的系统。所有过去铭刻的记忆都将被释放。

深度的混乱呼吸还能注入大量氧气，并将二氧化碳从体内排出。它造成过度换气，结果你感到更有活力、更清新。通过增加血液中的氧气摄入，细胞中自动产生更多的生物能量，身体的所有方面都活跃起来。所产生的生物能量将开始清除*根源思维模式*，让你感到轻松、充满活力和极乐。

2. 强烈哼鸣

时长：7 分钟

继续以*金刚坐*坐好，用手指结*智印*[389]，将双手放在膝盖上，掌心向上。

---

388 *调息（Pranayama）*——呼吸控制，帕坦加利八支瑜伽（Ashtanga yoga）的八支之一。

389 *智印（Chin mudra）*——掌心向上，拇指与食指相接成环，其余三指伸直。

在此姿势中，闭口，双唇合拢，尽可能强烈地、尽可能大声地、尽可能长地发出哼鸣声。

从你的身体内部发出“Mmmm…”的声音。如果你把你的脸放进一个空的铝制容器中并发出哼鸣声，所产生的声音就类似于这个声音。注意，这不是“Humm…”或“Omm…”，只是双唇合拢发出“mmm…”的声音。两次换气之间，尽量让哼鸣声延续得久一些。它应尽可能深沉（从脐部中心发出），尽可能响亮。不需要刻意去深吸气。身体本身会在需要时吸入正确量的空气。



将你的全部觉知放在哼鸣上。成为哼鸣本身。头脑中持续不断地有各种对话在进行。哼鸣是减少这种内心自语的绝佳技巧。内心自语不过是我们内在持续发生的独立念头的流动。哼鸣让你感觉到身体即是能量。当你开始哼鸣时，

你开始感到轻盈，仿佛漂浮起来。你不觉得身体的沉重，因为哼鸣使头脑的振动与身体的振动相匹配。你开始体验到自己即是能量。

不要变得紧张。以放松的方式去做。将你的整个本体和能量沉浸于创造这个振动中。尽量缩短哼鸣声之间的间隙。一段时间后，你会感觉到哼鸣无需你的努力而持续着，你只是变成了一个倾听者。身体和心智开始与哼鸣的振动共振。

哼鸣将创造健康的内心自语，以及健康而增强的情绪觉知。

3. *脉轮*觉知

时长：7 分钟

继续以*金刚坐*或依意愿盘腿坐好。手指保持*智印*[390]。现在，将你的觉知带到每个*脉轮*（能量中心），从*海底轮*（根中心）直至*顶轮*[391]（冠顶中心）。当要求你将觉知放在每个能量中心上时，你应成为那个能量中心。完全感受那个能量中心，仿佛你的整个本体已变成那个能量中心。

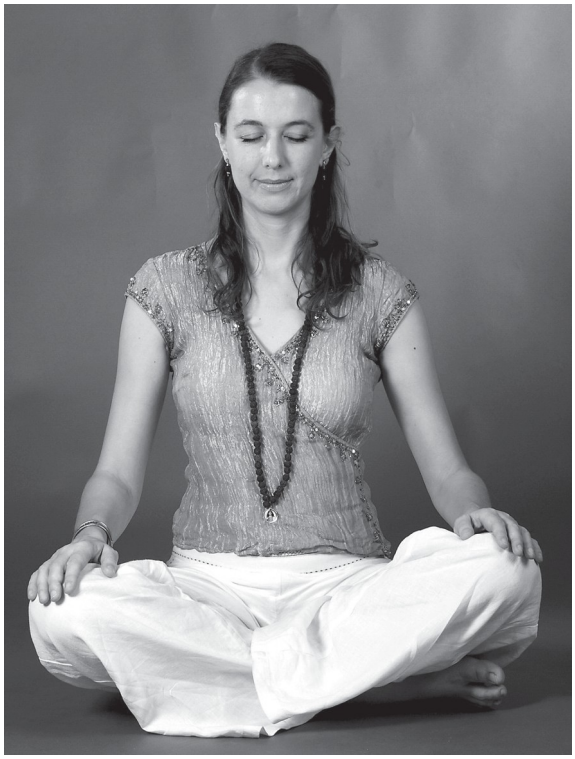
这七个能量中心每一个都与我们本体中的一种特定情绪相关联。基尔里安摄影[392]已经捕捉到这些*脉轮*，并在能量层面证明了它们的存在。这些情绪本身就是过去积累的铭刻的记忆的产物。

---

390 *智印（Chin mudra）*——掌心向上，拇指与食指相接成环，其余三指伸直。

391 *顶轮（Sahasrara chakra）*——位于头顶的第七个、也是最后一个能量中心。它被认为是一道入口，而非一个能量中心。

392 基尔里安摄影（Kirlian photography）——一种以高电压制作的物影照片。它得名于谢苗·基尔里安（Semyon Kirlian），他于 1939 年偶然发现，如果把感光底片上的一个物体接到高压电源上，微小的电晕放电（由物体边缘的强电场产生）就会在感光底片上形成图像。



记忆将我们拉向以同样的旧方式对情境和人物做出反应，而这种反应就是所谓的情绪。升起的情绪阻塞了特定的能量中心，导致身体和精神的紊乱。因此在这个步骤中，我们将全部觉知集中在每个能量中心上，从脊柱底部开始，向上移动到冠顶。当我们以觉知充满任何事物时，其中的负面性就会消融。这对身体疼痛也是如此。如果身体某个部位有疼痛，如果我们以觉知充满那个部位，我们会看到疼痛缩小到一个点然后消失！

以完全的觉知充满七个能量中心中的每一个，每个一分钟。感受到全世界只有那个特定的能量中心存在。其他什么都不存在。只是成为那个能量中心。完全感受那个能量中心，仿佛你的整个本体已变成那个能量中心。然后将觉知移到下一个能量中心。在此步骤结束时，你会感到完全充满正向能量和轻盈感。

当你上升到越来越高的中心时，你的生机和强度也会提升。你会变得非常强烈。这种观想有助于创造健康的心智和情绪、健康的内心自语和高度情绪觉知。在此步骤结束时，你会感到充满能量和轻盈。

如果你专注于能量中心，你的心智就不容易游荡，它会安定下来，因为这些都是活生生的能量中心。如果你试图专注于身体的其他部位，你的心智很容易游荡。

4. 放开

时长： 7 分钟

在这一步中，带着这样的理解：你的念头是互不关联的、非理性的、放开的。即使有念头，既不要试图压抑它们，也不要试图对它们做出反应。只是观照着它们，带着它们都是放开的这个理解。这样，你内在的观照意识便会自然生起。

明白无论你是否意识到、是否接受，你早已是开悟的。你本质上就是放开的。静坐，体验放开的境界，纯然本体与极乐的境界。这是体验开悟状态的终极技巧。

5. *上师礼拜*

时长： 7 分钟

我们以连接、放松和安住于整个宇宙能量中来结束尼希亚·迪安。

只是以放松的方式坐着，与整个宇宙连接。如果你对上师有爱，或对某个神有爱，只是以非常深沉而被动的姿态坐着，感受到与宇宙、或神、或你的上师的连接，仅此而已。只是放松和安住。

只是静静地以极乐的心境坐着，倾听*上师礼拜*[93]*真言*的唱诵。感受与存在的连接，感受强大*真言*的振动在你本体内在回荡。这些真言是向存在和上师表达感恩的方式，感恩祂们赐予我们这伟大的智慧，它使我们从无明中解脱，帮助我们达到永恒极乐——*尼希亚·阿南达*的境界。

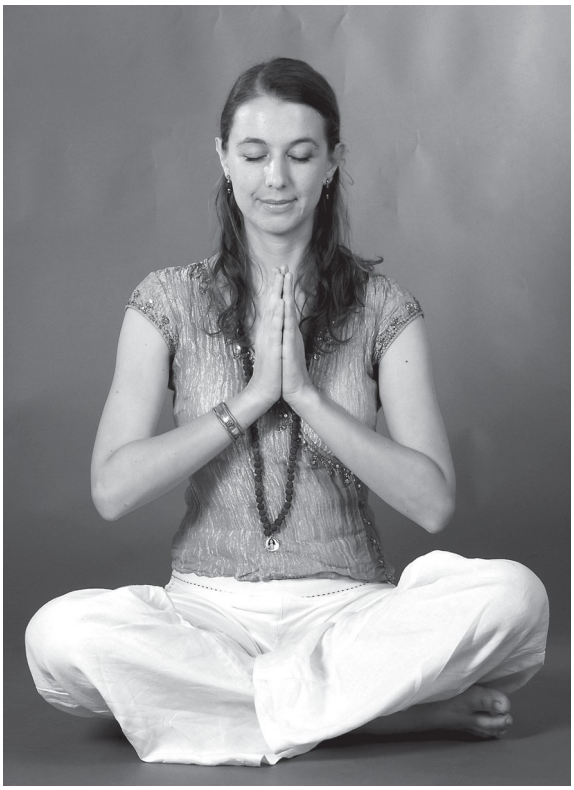
唱诵使用梵文，它具有语言学和语音学上的重要性。通过让自己专注于唱诵这些梵音时所产生的振动，我们可以超越头脑的言语，抵达我们本体本然的宁静。即使我们不理解这些声音的含义，梵文的语音价值也会转化我们的心境，净化我们的整个身体和头脑，在我们的本体内在创造正向的振动。

你也可以选择在这一步中通过诵念*真言*和进行仪式来行*上师礼拜*[93]（向上师表达感恩）（详情请参考《自己行上师礼拜》一书）。

每天练习这一冥想技巧一次，你将会开始体验到你本体的一个新维度。尼希亚·迪安将为你的身体和心智做好准备，体验纯然意识与极乐的状态。

---

393 *上师礼拜（Guru Puja）*——对上师的仪式性礼拜。



尼希亚·迪安的益处

半小时的尼希亚·迪安冥想可以带给你：

· 缓解压力

· 改善人际关系

· 内在平静与圆满

· 唤醒直觉

· 调节血压

· 改善睡眠模式

· 提升清晰度

· 全天提升的能量水平

· 与神圣能量的连接

你可以让你的家人和朋友接受尼希亚·迪安的点化。这将直接为地球的集体正向性做出贡献，因为越来越多的人将以“放开的”、解脱的方式，作为*即身解脱者（jeevanmuktas*，获得解脱的存在者）而生活。个体意识的这一转变将带来集体意识的正向转变，进而影响地球上的所有生命。

尼希亚瑜伽——为了身体、头脑与超越

瑜伽不只是为了身体健康。它也帮助身体做好准备，以实现身体、头脑与灵魂合一的目标。尼希亚瑜伽正是以帕坦加利的身体语言所设计的合一技术。正如我们在各类冥想中谈到的尼希亚·迪安一样，尼希亚瑜伽是喷气时代的瑜伽。

什么是瑜伽?

瑜伽的古老科学之父帕坦加利，在瑜伽的根本经典《帕坦加利瑜伽经》的开篇就说：

Yogaha chitta vritti nirodhaha

祂说：“瑜伽是心智的止息。”请理解，这并不是说瑜伽以心智的止息为终点，而是说瑜伽从心智*止息*之处开始。

实际上，瑜伽永远不会结束，它只能开始。它是一个持续的发生。

要理解瑜伽为何是一个持续的发生，我们需要明白一个重要的真理：所发生的一切都是吉祥的。

请搞清楚，每一次体验都在提升你的意识，使你更加成熟。即使是失去财富也会给你某种成熟。失去健康也会给你某种领悟。当你能够内化这一真理时，你会突然看到生命每一刻都是一次美妙的发生。

一个小故事：

曾经有一艘船在海上航行。突然，船长看到前方有亮光，急忙回去警告那艘船让路。他迅速宣告：“请将你的航向向北偏转15度，以免相撞。”

一个声音回应道：“我们建议你将你的航向向南偏转15度，以免相撞。”

船长听了很生气，以一种傲慢而威胁的口吻回答：“这是本国最大的船。我们有三艘驱逐舰、防御装备和许多支援舰伴随。我要求你改变航向向北偏转15度，否则将采取反制措施以确保本船安全。”

那个声音直截了当地回答：“我们是灯塔！”

请理解，存在正持续发生，同时也在引导你，以便你所经历的一切都以尽可能好的方式发生。只要与它调频一致——那就是最好的航线！瑜伽就是调频之路，就像把收音机调到更高的频率！

大多数人认为瑜伽就是关于身体的姿势——如何弯曲和移动身体。

前几天我读到一个笑话：

一群蝙蝠倒挂在洞顶。它们看到一只蝙蝠笔直地站在洞穴的地面上。

蝙蝠们很惊讶，问道：“你在下面干什么？”

那只蝙蝠大声回答：“瑜伽！”

人们以为瑜伽就是扭曲身体，追求身体健康或某个目标。请理解，瑜伽甚至不是一个目标，它是一个持续的发生。

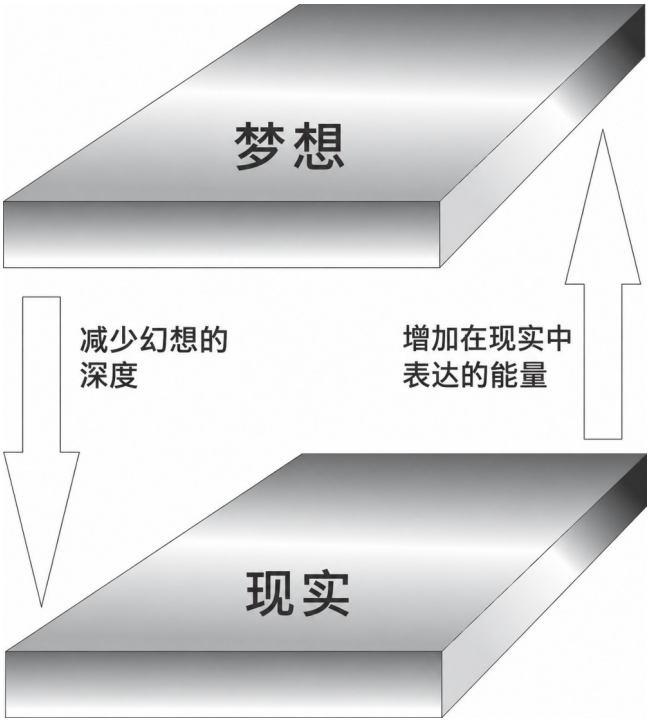
“瑜伽”这个词的字面意思是“合一”。

缩小现实与梦想之间的差距

我们内在有两种生命。一种是我们想要活出的生命，即梦想。另一种是现实中的生命，即我们正在活着的生命。这两种生命的相遇，就是我所说的“瑜伽”。

那么，这两种生命——你的梦想与现实生命——如何才能合一呢?

你可以通过两种方式合一：要么减少梦想和幻想的深度，要么增加能量的表达，使现实更接近梦想。



如果你减少幻想的深度，梦想层面与现实层面就会更接近。另一方面，如果你增加通过现实表达的能量，现实层面就会更接近梦想层面。这两个层面的相遇与融合，就是我所说的瑜伽。

持续地做某件事——要么减少幻想的深度，要么增加在现实中表达的能量——这就是瑜伽。

重要的一点是：当梦想与现实这两个层面相遇时，会发生一种灵性的爆炸，或者说所谓的“瑜伽”发生了。但它并不止于此，瑜伽正是从这里开始的。

通常，瑜伽被理解为掌握姿势或达到某种状态。瑜伽既不是掌握姿势，也不是达到某种状态。瑜伽是让你觉察自己内在和周围每时每刻正在发生的一切。

试图把你所谓的“现实生活”提升到梦想层面的人，是物质主义者。他试图在自己的人生中实现他所梦想的。但问题是，他的梦想不是固定的，它不是静止的。当你朝着梦想努力时，目标在不断变化。你的想法在不断变化，所以目标也在不断移动。

试图减少幻想深度、使梦想层面更接近现实层面的人，就像是舍弃者，压抑欲望并试图证悟真理。

但一个关键事实是：压抑和表达都无法导向真理。无论是压抑和舍弃，还是表达能量和追随梦想，都行不通。这是一个非常微妙的游戏。我可以说，这就是佛陀的中道教导能够帮助我们的地方。

中道可以称为觉醒的精髓，或者说瑜伽的精髓。你不被极端的情绪推动或拉扯，你只是观照它们，遵循中道。

一种存在的状态

瑜伽是一种存在的状态。当心智止息时，你便安住于瑜伽的*状态*——无心智的状态、终极意识或开悟的状态。

当你体验到无心智与纯粹意识的状态时，你会经历一场关于自我（*jeeva*）、世界（*jagat*）和神（*ishwara*）的理解与体验的彻底心理革命。你通过体验认识到，这三者并非分离，而是同一个整体。世界和神都*在你之内*被体验到。

瑜伽是认识到：你不是一个努力追求灵性体验的人类，而是一个正在经历*人类*体验的灵性存在。

帕坦加利——瑜伽的创立者

帕坦加利是瑜伽体系的创立者。祂是第一位创建清晰、科学、合乎逻辑的体系，以重现开悟体验的上师。

在帕坦加利之前，开悟就像中头奖或抽奖——你可能会有体验，也可能没有。它更像是一场赌博，你参与了但无法保证赢。

帕坦加利是第一位上师，或者我可以说是那位“灵性导航者”，祂绘制了地图并给出了通往开悟的完整指引。祂创建了清晰的指导方针和逐步的公式，以重现开悟的体验。正如科学家创造公式来重现对外在世界现象的理解一样，帕坦加利创造了一个美妙的公式、一种技术，用以重现对内在世界或开悟的理解。

拉古帕蒂瑜伽士——瑜伽上师

我非常有幸能在一位在世瑜伽上师身边——瑜伽王瑜伽南达·普里，又称拉古帕蒂瑜伽士。祂精通帕坦加利所发现的整个瑜伽科学。

祂精通瑜伽的各个方面——将身体弯曲成各种姿势的身体层面，即*体式*[394]或哈达瑜伽；运用*普拉纳（prana）*，即生命能量；运用心智；运用观想的力量；运用情绪——以及瑜伽的所有维度。祂对瑜伽的核心真理有着深刻的洞见。

请理解，在《瑜伽经》中，只记录了帕坦加利的言语语言。但祂想要传达的身体语言却没有被记录下来。祂之所以讲述和教导的那个目的也没有被记录下来。

只有体验过帕坦加利意识的人，才能让帕坦加利复活。我有幸与这样一位上师在一起，祂体验到了帕坦加利的意识或内在空间。

拉古帕蒂瑜伽士拥有惊人的力量和不可思议的体能，而祂表现得如此随意。祂会把一根铁索绕在胸前，完全呼气，然后吸气，那根铁索就会崩成碎片。

通常，逻辑的头脑无法接受或理解这一切是可能的，但这位伟大的瑜伽士使一切成为可能。我有幸在祂身边，亲眼看到祂腾空而起，不是一次，而是至少二十次。祂会深深吸气并屏住呼吸。祂一旦那样做，身体就会像充气的气球一样从地面升起。

三岁至十三岁，我有幸在祂足下接受指导和照顾。每天从早晨到中午，至少四到五小时，祂让我练习所有传统瑜伽技巧，如各种*体式*[395]、*洗鼻法（neti）*[396]和*净肠法（dhauti）*[397]——我得吞下一根长布条来清洁肠道和内部系统！

---

394 *体式（Asana）*——身体姿势，是帕坦加利八支瑜伽的八条道路之一。*体式*必须稳定而舒适。

395 *体式（Asana）*——身体姿势，是帕坦加利八支瑜伽的八条道路之一。

396 *洗鼻法（Neti）*——瑜伽的鼻腔清洁技巧。

397 *净肠法（Dhauti）*——一种清洁肠道的瑜伽练习。

只要带着意图移动身体，就会得到结果！

有些日子，拉古帕蒂瑜伽士会让我静坐不动，保持十分平和，冥想静止、平和与宁静。十分钟后，祂会突然让我站起来，以最快的速度绕着整座寺庙奔跑！

祂会让我朝各个方向弯曲身体。在祂教我瑜伽的寺庙里，有二十到三十根柱子。祂会让我爬上每一根石柱再下来，而且上去下来都只能用一只手！

我会问祂为什么让我爬所有的柱子，因为我找不到任何书籍或*经句*[398]说爬柱子是瑜伽的一部分。

祂说了一句很美的话："无论你出于什么目的弯曲身体或移动身体，那个记忆和想法都会被完全植入或完全记录在你的身体和头脑中。"

这是一个非常震撼的启示！祂说，无论你带着什么意图移动你的身体、弯曲你的身体或让你的身体活动，那个意图、那个目的都会被记录到你的身体中，那个*根源思维模式*将会开始在你的身体中表达。

请理解，祂指的是：你如何弯曲、如何站立、或者你用什么方法做*体式*[399]，这些并不那么重要。重要的是意图。如果你有获得健康的意图，并以那个意图以任何方式移动你的身体，健康就会简单地发生在你身上。

今天，尤其是在西方，疾病与*体式*之间的联系太多了——针对这种疾病，你必须做那种*体式*；针对那个问题，你必须做那个技巧。

一个小故事：

一位年轻女性有咬指甲的习惯。她开始为此担忧，便向朋友求助。朋友建议她通过练习瑜伽来解决这个问题。

这位女性开始练瑜伽，很快她的指甲就正常生长了。

她的朋友非常高兴，说："看吧，我告诉过你瑜伽会解决你咬指甲的问题！"

这位女性慢慢回答："其实不是。只是现在我能碰到脚趾甲了，所以我就改咬脚趾甲了！"

---

398 *经句（Sutras）*——以警句形式提供的灵性技巧。

399 *体式（Asana）*——身体姿势，是帕坦加利八支瑜伽的八条道路之一。*体式*必须稳定而舒适。

请理解，为了解决疾病而做*体式*并不是瑜伽的目的。当你想到一种疾病，并带着那个念头做瑜伽时，你实际上是在把那个疾病念头的印记推入你的系统。

拉古帕蒂瑜伽士说，任何为了某种目的、带着某种意图而练习的*体式*或身体动作，都会在你的身体中产生那种效果。祂说即使是普通的静坐也能做到这一点。如果你坚信通过静坐你就能获得健康，并且你只是为了健康而坐，你会看到健康在你身上发生。

请理解，你的身体本身就是由你的记忆构成的。你的心智——你认为是“你”的那个东西——构成了你身体的基石。

无论你用任何方式移动身体，并相信某件事会在你身上发生，它就会开始在你身上表达。每一个记忆都被记录在你的肌肉中。所以当你改变记忆时，你也可以改变你的系统。你的系统能够并且将会回应你所创造的记忆。

这就是通过尼希亚瑜伽在身心中发生的转变。内在空间首先被净化，使头脑调频一致。然后身体随之响应，因为身体动作是带着意图进行的。意图被植入了肌肉记忆和细胞智慧之中。

科学证据

“我们是什么样的人，取决于我们的感知。我们的感知如何，我们的行为就如何。我们的行为如何，我们的命运就如何。”这不是来自《*奥义书*》的引文，而是来自《信念的生物学》——细胞生物学家布鲁斯·利普顿博士[400]的一本新书，他提出了一个关于细胞行为的新理论。我们都被教导说，我们的行为方式取决于基因是如何设计的。利普顿博士[400]经过研究后却说，事实正好相反——我们的基因是按照我们的行为方式来设计的！

有许多记录在案的事例表明，意图和观想的力量确实能让意图成为物理现实本身！例如，人们通过挑战极限、超越他们认为的能力范围，治愈了自己致命的疾病，如癌症，或克服了巨大的身体障碍。这些事情都是通过意图的力量发生的，这种力量转化了基础的细胞记忆。

这个古老真理现在正借助现代科学发现得到证实。研究发现，我们深入而持续思考的一切，都会在身体、心智和灵性上对我们产生深远的影响。

---

[400] 布鲁斯·利普顿博士——分子细胞生物学家，《信念的生物学》的作者，因将遗传学与制约联系起来的开创性工作而闻名。

让身体准备好承载开悟的能量

到十三岁为止，拉古帕蒂瑜伽士为我的身体和头脑做好了准备，使我能够进入并安住于开悟的体验中。进入那种体验，瞥见无心智的状态，体验*开悟瞥见（satori）*和放开，实际上并不那么困难。但是要安住于那种体验中，更重要的是，通过你的身体表达那种能量，你的身体和头脑都需要做好准备。

瞥见开悟并不是什么了不起的大事，任何人都可以做到。但要安住于那个高能量的空间、高意识状态，并表达和辐射开悟的巨大能量，需要身体和头脑的准备。

我与拉古帕蒂瑜伽士在一起的训练，让我的身体，包括我的神经，做好了承载开悟巨大能量的准备。一个开悟的身体承载着巨大的能量。我可以打个比方，就像试图把四头大象塞进一个小棚屋里。它就像一个核反应堆。即使是正常体温，我也比常人高出一到两度。

瑜伽就这样让我的身体做好了承载开悟终极能量的准备。

尼希亚瑜伽的目的

尼希亚瑜伽是我献给世界的礼物。它是一种科学、一个公式，将给予他人与我身上发生的同样的开悟体验。

尼希亚瑜伽是帕坦加利所表达的瑜伽的再现。它按照帕坦加利的身体语言或生物能量与内在空间来表达瑜伽。尼希亚瑜伽的目的很简单：体验和表达极乐。通过尼希亚瑜伽，体验极乐的能力将在你的内在空间中迸发。辐射极乐的能力将在你的身体中开始发生。

目前，你的系统可能还没有准备好安住于那个开悟的空间，没有准备好持续辐射那种体验。尼希亚瑜伽让你的身体准备好去体验、安住于并辐射内在的极乐——永恒的极乐。

你的心智还没有能力安住于极乐或兴奋中。你的系统还没有能力安住于高度的兴奋和强烈的能量中。它既没有受过训练，也不具备这种能力。通过尼希亚瑜伽，我正在训练求道者不仅体验极乐，而且稳定这种体验，并在他们的生命中持续辐射这种体验。

尼希亚瑜伽的目的是帮助人们放开，体验永恒的极乐。人们也可能会发现身体疗愈作为一个副产品或副作用而发生。但要清楚，瑜伽的意义远不止身体

健康，那只是瑜伽的诸多好处之一。情感上的益处也是巨大的，但这些也更多是副产品。

同样地，冥想不仅仅是为了心智健康。心智健康只是通过冥想产生的其中一个副作用。所以我们不想把瑜伽和冥想降低为仅仅用于身体和心智健康的技术。它们是为了一个更深的目的——体验一个完全不同的永恒极乐的空间——*尼希亚南达*。

我们正在通过尼希亚瑜伽将真理带入生活——在这个新体系中，或者我可以说，最古老的体系。我不能说它是一个新体系，它是最古老的体系。帕坦加利表达这门科学、这种体验的方式，我们也正通过尼希亚瑜伽将同样的东西带入生活。

尼希亚瑜伽的目标是让你的整个生命、每一个活动和每一个动作都转化为瑜伽，转化为极乐。

尼希亚瑜伽如今在世界各地都有开展。每一堂尼希亚瑜伽课程，都通过整合帕坦加利八支瑜伽[401]的所有八支——包括*体式*、*调息*[402]、*手印*[403]等所有元素——来加深身体、心智与灵魂的合一。

尼希亚瑜伽不是为你的生命添加更多的动作。它是为你的动作添加更多的*生命*。

如果你临在，如果你觉知，如果你在做任何事时都全然在当下——那*就是*瑜伽，就是尼希亚瑜伽。

---

401 八支瑜伽（Ashtanga yoga）——帕坦加利瑜伽的八支或八条道路：*制戒*（*yama*，纪律）、*律仪*（*niyama*，规则）、*体式*（*asana*，身体姿势）、*调息*（*pranayama*，呼吸控制）、*制感*（*pratyahara*，感官收摄）、*专注*（*dharana*，集中注意）、*冥想*（*dhyana*）和*三摩地*（*samadhi*，极乐）。

402 *调息（Pranayama）*——呼吸控制，帕坦加利八支瑜伽的八支之一。

403 *手印（Mudra）*——在瑜伽练习，尤其是冥想中，用手结成的姿势，用以在身体内分配并封存能量。

每日极乐生活的八个步骤

活在极乐中

- 极乐生活的八步之道，即***阿南达阿斯汤加***

这八步是：

1. 极乐之笑

2. 极乐之誓

3. 极乐之净

4. 极乐瑜伽

5. 极乐冥想

6. 极乐工具

7. 极乐能量

8. 极乐唱诵

阿南达阿斯汤加，即极乐生活，是一条通往活出开悟的简单八步之道。这些是简单的技巧，能让你直接进入体验，无需先理解再吸收。

极乐之笑

- 大笑冥想，即*哈西亚禅那*

冥想

清晨醒来时，甚至在起床之前，先大笑五分钟。就笑你自己。毫无理由地笑。



笑声是一种美妙的冥想技巧。这是古老禅宗传统中师徒相传的技巧——通过笑声触及无心智之境。无论我们信与不信，笑声都有效。它立竿见影。其他技巧需要练习才能看到效果，但笑声不需要练习。第一次就见效，每一次都有效。它深入内在，从身体和心智层面疗愈我们。

笑声本身源自健康，又创造健康。它是一种满溢的能量。它让受压抑的情绪得以释放。

笑声是最伟大的灵性品质。在笑声中，我们成为佛陀——开悟者。佛陀即“无心智”。当我们笑时，在那片刻之中，我们处于无心智的状态。要么笑声存在，要么心智存在，两者绝不会同时存在。当我们笑时，那一刻，我们的心

智消失了，我们与存在的能量合为一体。我们感受不到自己的身份。在笑声的巅峰时刻，我们还能体验到自己是分离的吗？不能。那种“不存在”就是片刻的无心智，是与存在的融合。这就是为什么我们需要多笑。自我消失的片刻可以延长，直到我们最终失去身份，与能量合一地活着。

众所周知，笑声能疗愈多种疾病，尤其是与神经系统和喉咙相关的疾病。开怀大笑据说能挤排细胞运作的有害副产物。

极乐之誓

- 极乐的誓愿，即*阿南达桑卡尔帕*

*阿南达*意为极乐。*桑卡尔帕*意为誓愿。*阿南达桑卡尔帕*就是极乐的誓愿。

你可以决定要极乐。这是你的选择。事实上，它甚至不是一个你做出的选择。如果你允许自己无选择地随顺存在为你安排的一切而流动，你将永远处于极乐之中。这种无选择的态度是可以培养的。

这项冥想的一部分源自苏菲神秘主义者阿卜杜拉[404]。苏菲派是有史以来最狂喜的教派。他们的祈祷就是感恩，别无其他。阿卜杜拉[404]以其始终微笑的面庞而闻名。据说即使在临终之际，祂也在笑。最后，祂的一些弟子忍不住问阿卜杜拉[404]，祂为什么总是如此极乐。他们问祂：“上师，死有什么好笑的？”

接着，阿卜杜拉将祂自己的上师教给祂的秘诀传授给他们。祂说：“*记住，你的快乐永远掌握在自己手中。你的快乐百分之百是你自己的选择。每一天，生活都给你一个选择快乐或痛苦的机会。选择什么，完全取决于你！*”

[404] 阿卜杜拉（Abdullah）——赫拉特的阿卜杜拉·安萨里，一位苏菲上师。

冥想技巧



没有比这更简单的冥想技巧了。然而它却是最有效的。

每天早上，一醒来，甚至在睁开眼睛之前，就在床上坐起来。

大声喊出自己的名字。如果你不想吵到周围的人，那就默默地对自己说。

问自己（用你的名字……以第一人称）：*我今天选择体验什么？我选择快乐还是悲伤?*

自然，一大早你才不会选择痛苦。所以你的头脑会说：*我选择快乐*。

然后回答：好的，*（你的名字），快乐就好。*

接着，闭着眼睛，花几分钟时间，强烈而有觉知地去理解——没有你默默的许可，没有任何事物能让你痛苦。你痛苦是因为你同意受外在环境的影响。你内在拥有随时快乐的力量。现在睁开眼睛，活出你的誓愿。

你会在一天中看到，仅凭你誓愿的力量，你就改变了头脑的整个走向。你会看到，在此之前你一直在把自己的痛苦归咎于别人，而实际上，是你自己在每一个事件转折中选择变得烦乱。你会培养出一种快乐的态度——不是*因为*外在环境，也不是*不顾*环境，而是与环境*无关*。你快乐，就因为你快乐，仅此而已。

极乐之净

- 油拔法

据说，从舌头可以看出身体内部的状况。通过检查舌头及其颜色，可以推测一个人的健康状况。根据*阿育吠陀*[405]，舌头对应着不同的器官位置。舌头的特定区域与身体的特定部位相连，如肾脏、肺部等。当我们做油拔时，油通过唾液和舌头将体内的黏液、细菌和毒素拔出。根据*阿育吠陀*医学，黏液是一种必须清除的毒素。

冥想技巧

清晨，在刷牙、进食或喝水之前，取满满一汤匙芝麻油或精炼葵花籽油。放入口中，坐在一个地方，抬起下巴，使油到达后臼齿处，然后轻轻咬着牙，慢慢地将油从齿间抽吸十五到二十分钟。



做这件事时不要同时做其他事。时间到了，把油吐到洗手盆里，好好刷牙。如果油拔做得正确，吐出的油会是稀薄且发白的颜色。漱口清洁口腔后，喝两杯水。

注意：不要吞下油拔的油。它会含有寄生虫和细菌。

如果要在饭后做油拔，请至少等待四小时。

---

405 *阿育吠陀（Ayurveda）*——印度传统医学体系，意为“生命知识”。

据称，油拔法被用于应对多种状况，从脚跟皲裂到癌症都在其列。网上有关于油拔益处的详尽研究报告。

极乐瑜伽

- 拜日式（*Surya Namaskar*）

拜日式是尼希亚瑜伽的一部分。尼希亚瑜伽的独特之处在于，它通过改编以适应现代人的心智，直接让帕坦加利的原始教义活过来。来自南印度的圣人帕坦加利被认为是瑜伽之父。

拜日式是每日对太阳的礼敬。它不仅有助于保持身体的最佳运作状态，还带来对身体与心智连接的完全觉知。

拜日式的益处

修习拜日式能唤醒身体智慧，直接从太阳汲取能量。拜日式的设计是为了获取我们周围的以太能量。当面向东方、在清晨第一缕阳光中修习，配合恰当的呼吸技巧和相应的*真言*或唱诵时，它对心智、身体和灵魂都有着巨大的影响。无需再做其他事情。

拜日式作用于身体的所有部位、每个器官、系统和*脉轮*（身体中的生命能量中心）。它是一系列体式的动态流畅衔接，配合着恰当的呼吸。

每天早上，你可以做六到十二轮拜日式。在所有瑜伽体式中，拜日式被认为是调理四肢、伸展和强化全身及脊柱的最有效方式。拜日式被视为体式之王。

拜日式*真言*（唱诵）的意义

真言（唱诵）是音节、词语、短语或句子的组合，当带着觉知重复诵念时，对头脑和身体有着非常强大而深入的影响。拜日式*真言*由一个*种子*[406]*真言*和一个赞美*真言*组成。赞美是对太阳神的礼赞。

种子[406]*真言*本身没有含义，但诵念它所产生的振动在人体系统中非常强大。现代科学家阐述的“振动理论”，早在数千年前就被我们内在世界的古代科学家——*吠陀*先哲们直接应用了。

日本江本胜博士进行的科学研究已明确证明，声音振动对水有着深远的影响。既然水占人体百分之六十以上，那么声音振动能够且确实影响着我们整个身心系统，这是显而易见的。

无意识的念头和情绪以储存记忆或*根源思维模式*的形式在我们内在产生强大的振动。我们需要带着觉知去消融它们。这样我们就会体验到早已深藏于我们内在的、完全正向的意识。

共有六个*种子*[406]*真言*，它们是：

Om hraam
Om hreem
Om hroom
Om hraim
Om hraum
Om hraha

赞美*真言*赞叹太阳的光辉品质。从第一个开始，每个*真言*都要在相应一轮拜日式开始前全然觉知地诵念。这个*真言*被赋予力量，使真诚的修习者内化所赞美的相同品质。

通过这一套简单的步骤，我们可以认识到，外在的太阳象征着内在真我的光辉智慧。我们逐渐理解自己与遍在一切的宇宙能量的连接。

拜日式*真言*（由*种子真言*与赞美*真言*组合而成）

1. ~ OM hraam mitraaya namaha
礼敬众生之友

---

406 *Bija*——种子。

2. ~ OM hreem ravaye namaha

礼敬照耀者

3. ~ OM hroom suryaaya namaha

礼敬激发行动者

4. ~ OM hraim bhaanave namaha

礼敬照亮者

5. ~ OM hraum khagaaya namaha

礼敬疾行者

6. ~ OM hraha pushne namaha

礼敬赐予力量者

7. ~ OM hraam hiranya garbhaya namaha

礼敬金色宇宙之胎

8. ~ OM hreem mareechaye namaha

礼敬黎明之主

9. ~ OM hroom adityaaya namaha

礼敬无限宇宙之母阿迪提之子

10. ~ OM hraim saavitre namaha

礼敬仁慈之母

11. ~ OM hraum arkaaya namaha

礼敬值得赞美者

12. ~ OM hraha bhaaskaraaya namaha

礼敬引领开悟者

呼吸控制

在拜日式中，身体的每一个动作都与呼吸同步。每一次吸气和呼气，都要清晰地观想你在吸入和送出极乐能量。感受极乐能量在你身体的每一个细胞中流动，使你身心焕发活力。

冥想技巧

这应在空腹时进行，最好在早上。

拜日式的*体式*（姿势）序列：

1. 双脚微微分开站立，以保持平衡。双手合十在胸前呈祈祷式。在整个拜日式的练习中保持睁眼状态。诵念相应的真言。

2. 吸气，优雅地将双臂向上举过头顶，轻柔地拱起脊柱向后弯。

3. 呼气，将双臂向前向下扫，使双手触地，放在双脚两侧并贴近双脚，额头靠近膝盖。可以弯曲膝盖以便更轻松地完成此动作。



4. 吸气，将右脚向后迈到最远，同时提升心部中心，向上看。

5. 屏住呼吸，将左脚向后迈，进入平板支撑姿势，脊柱、脖颈和头部呈一条直线，双手置于肩膀正下方，眼睛向下看地板。

6. 呼气，将膝盖、胸部和下巴放低到地板上，做八支礼敬式（ashtanga namaskar），即让身体的八个部位触地致礼。腹部离开地板，臀部轻轻抬起，肘部内收。

7. 吸气，脚尖向外伸展，放松腹部接触地板，保持肘部弯曲九十度。然后，双手轻轻推地，抬起胸部离开地板。进入眼镜蛇式（bhujangasana）。

8. 呼气，双手推地，将臀部向上、向后抬起，进入下犬式（adhomukhasvanasana）。十指张开，轻轻将脚跟推向地面。如果脚跟无法触及地面，不必在意。但不要为了让脚跟触地而移动身体位置。

9. 目光柔和地看向双手之间的前方，将右脚尽可能向前迈至双手之间，若可能则与双手对齐。吸气，抬起下巴和胸口。

10. 左脚前迈与右脚并拢，若有必要可微屈膝盖。呼气，将头靠近双腿。

11. 吸气，双臂向上扫过头顶，轻轻弓起脊柱，向太阳致敬。

12. 呼气，双臂放下，双手回到心前的合掌位置。

每一轮要做两遍上述十二个体式。在循环的前半部分，第 4 步和第 9 步以右腿引领。在循环的后半部分，以左腿引领。

至少完成 6 个循环，若可能则做 12 个。在开始每个循环前，按顺序唱诵相应*真言*。

极乐冥想

- 生命极乐冥想，又称尼希亚·迪安

到十一岁为止，我探索和尝试了许多传统冥想技巧。十二岁时，我经历了深刻的灵性体验。从十二岁到二十一岁，我有意识地扫描和分析了多种技巧的益处。开悟后的三年里，我创造并完善了一套技术，用以在他人身上再现开悟的体验。迄今为止，这整套内在世界研究的精华，都凝聚在尼希亚·迪安这一冥想技巧中。

尼希亚·迪安是一套公式和技巧，作用于整个本体，转化它，使其为开悟的终极体验做好准备。这一独特技巧的每个部分都与其他步骤相辅相成，帮助提升个体的意识。这是一种为体验永恒极乐（*nithya ananda*）而每日修习的冥想。

尼希亚·迪安冥想说明

这是一套五步技巧，每一步持续七分钟。请参阅“尼希亚·迪安”章节获取冥想指导。

极乐工具

- 知识武器，即 *Shaastra-shastras*

冥想技巧

每天花半小时阅读开悟上师的书籍，或倾听祂的开示。

上师的言语直接就是*经典（shaastra）*，是终极知识，是真理。

用来斩杀你的无明的武器，称为 *shastra*。

当言语本身成为斩杀无明的武器时，它们就被称为 *知识武器（shaastra-shastras）*！

上师的言语就是知识武器，可以直接斩杀无明。上师持续表达许多想法。突然，某个想法会让你“点通”。它将你带出抑郁。它会为某个问题提供解决方案。那便是点通。这种点通就被称为*点化*。

通过祂的言语、技巧和肢体语言给予这些知识武器的人，就是上师。

通过上师接收这些知识武器的人，就是受点化者。

上师是创造了一套技术，能在他人身上再现与自身相同的终极体验的人。

点化就是技巧。知识武器是让我们一次又一次提升到更高意识的技巧。存在于我们内在的这些知识武器的总和，就是我们的内在上师。在内在上师被唤醒之前，外在上师在我们身上起作用。祂通过言语、技巧和肢体语言起作用，给予我们运用知识的信心，最重要的是，让我们活出开悟者的生命。

有福的是那些曾与开悟者有过点通的人。这种点通并非通过逻辑。突然，上师的某些言语会连接到我们的心。第一次发生时，我们会突然知道祂就是我们的上师，这就是我们的道路。那一点通就是第一次点化。无论谁，只要通过上师的言语、教导、书籍、祝福、技巧、能量或肢体语言感受到了这个点通，就是有福的。

明白，种子总是害怕裂开、破裂。但只有破裂而开的种子才能成为大树。然后大树需要给其他种子勇气，说：“不要害怕，你不会因破裂而死亡，你只会活过来。你只会像我一样扩展。”但种子在等待大树出现，大树也在等待种子裂开！这就是问题所在。

我知道我所言说的真理。哦！不朽的儿子们，要有勇气发芽，成为那棵大树！

这份能量、这份灵感就是上师。上师的到来是一个人生命中最大的冒险。一旦上师进入了我们的内在空间，我们只需带着信任、勇气和信心站起来。

一次又一次地运用你生命中发生过的点通。任何不使用的武器，不仅会在我们身上失去力量，我们还会忘记如何使用它。反复使用的武器会带给我们清晰和勇气，我们也会拥有运用它们的智慧。

通过倾听上师的言语，为你的生命增添更多的点通。将它们加入你的内在空间。建立家庭、结交朋友、组成灵性圈子，会持续给予我们运用知识武器的勇气和灵感。

还有一点，当我们观看上师讲话时，我们正在观看一个开悟者的肢体语言。一个人的肢体语言放射出他自己的真理和整体性。上师是存在的终极真理的化身。因此，祂的肢体语言就是存在本身的肢体语言。通过观看祂，真理会在超越我们逻辑的层面作用于我们。

极乐能量

- 驾驭存在的能量，即*夏克提专注法（Shakti Dharana）*

这一技巧取自*密续经典（《俱罗海密续》*[407]*）*。这是一项与存在的能量建立连接的优美技巧。

最好在夜间临睡前练习这项冥想。也可以在早晨进行，但之后必须至少休息十五分钟，否则由于冥想的效果，你会处于一种陶醉的状态。这个冥想让你与存在的能量融合。*夏克提专注法*冥想的重要性在于，它将你带到*第四意识*状态的门槛，在那里你处于完全觉知但没有念头的状态。

冥想技巧

跪立，保持身体平衡。不要坐在脚跟上。闭上双眼，双手向上举起，掌心朝向天空。头部微微上仰。

在此姿势中，感受存在的能量流经你。观想一道存在的光束正流经你。

开始时，你可以观想任何一位开悟上师的极乐面容。就像守财奴数钱时处于能量巅峰，恋人陪伴爱人时处于能量巅峰一样，上师在欢笑或微笑时也处于

---

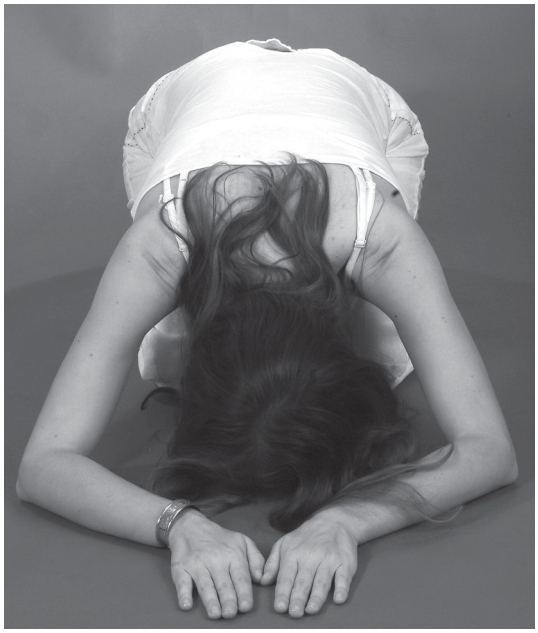
407 *《俱罗海密续》（Kulaarnava Tantra）*——据说由开悟上师希瓦撰写的古老文献。

能量巅峰。这就是我为什么告诉你要记住祂极乐的面容，让能量流经你。另外，想到上师总比让心智游荡去想其他事情要好！

当存在的能量沿你的手臂向下流动时，你会感受到一种麻刺感、轻微的振动，或身体微微颤动。就好像一片嫩叶在微风中起舞。就让颤动发生。帮助这种颤动，让你的整个身体随着能量振动。只是允许并帮助一切发生。你可能会感觉大地在下、天空在上，二者正在融合，仿佛男性和女性能量正在融合。你可能会觉得自己在漂浮或融合。允许任何感觉，完全放下自己。没有“你”。你就这样消融于存在之中。



两三分钟后，当你感到自己的本体完全充满了存在的能量时，俯身向下，用手肘和前臂支撑，亲吻大地，或至少让额头触碰地面。你成为你所吸引的神圣能量与大地能量合一的媒介或通道。让所有能量流入大地母亲。在此姿势中，你可以观想上师的足。这样观想，有助于你在奉献能量时怀着对大地母亲的臣服之心。



现在，恢复原始姿势，重复这个循环至少六次。总共做七个循环。

这个冥想极大地改善了身体的能量循环。通过这个冥想，所有与脊柱相关的问题都会消失，因为能量直接进入位于脊柱底部的能量中心——*海底轮*。

完成冥想后，你可以带着同样的冥想心境入睡。冥想后的睡眠会深沉而无梦。次日清晨醒来时，你会感受到极大的清新和能量。

这是一项非常强大的技巧。当持续练习时，新的生命、新的意义、新的真理将开始流入你之中。存在与你之间将建立起美好而鲜活的连接。你会体验到许多喜悦，每一天都会成为一场庆祝！

极乐唱诵

- 唱诵极乐*真言*，即*真言前行修持（Purashcharanam）*

*真言*以吠陀语言梵文唱诵。梵文的美妙之处在于，所有可能的声音都包含在其五十一个音节中。梵文不仅传达意义，其语音还同时传递特殊的振动。即使你不明白*真言*的含义，这些振动也会在你身上起作用。

在东方，梵文*真言*被用于点化。上师会诵出一句*真言*，这个*真言*本身就给予弟子觉醒的点化。振动会直接进入他的本体并开始工作。

上师*真言*是：

Om hreem Nithyanandaya namaha

在印度教思想中，每一个简单的行为都蕴含着多个层次的理解。这种理解取决于个体意识的觉知水平。“*Om*”这个词或声音在多个层面有许多含义。

Om 是根本之音。整个创造被认为源自于它。它由三个发音组成：A、U 和 M。音节 A（*aah*）代表梵天，印度教中创造宇宙的神；U（*ooo*）代表毗湿奴，印度教中维系宇宙的神；M（*mmm*）代表希瓦，印度教中通过毁灭为进一步创造腾出空间的神。因此，组合音 *Om* 是整个宇宙的显化。

在更深的层面，这些神祇代表着在我们个人宇宙，也就是我们的身体与心智这一实体的细胞层面发生的创造、维持和更新的能量。

唱诵 *Om* 时的振动使我们的意志像大地母亲那样坚定而持久。它消融我们内在的愤怒、欲望和身心疾病。它让我们充满大地母亲的广袤与无限。它将头脑从负面思维中解放出来。它释放出巨大的能量，令大脑恢复活力。它带来头脑的平静和强大的专注力。它是让头脑安静下来、进入真我的跳板。

Hreem 是黛维，即神圣女性原则的*种子真言*。

古印度的圣者们练习唱诵这些原初之音，并在心智、身体和本体层面深刻体验。他们将练习这些声音的科学和方法呈现给人类，使人类也能体验到伟大圣者们所体验过的。源自*吠陀*时代的唱诵，都是这些圣者的研究报告，他们对终极体验的热爱促使他们将其分享给人类。

同时唱诵 *Om* 和 *Hreem*，唤醒我们内在的男性和女性能量。

唱诵***尼希亚南达***是为了呼唤上师之名，将其作为终极真理的表达。它是*圆满根本真言（poorna moola mantra*，即完整且为“一切之源”的唱诵），因为

它是同时通往*夏克提*，即物质世界的成功，以及*希瓦*，即宇宙世界的成功，也就是开悟的直接道路。

*尼希亚南达*这个词也意为“永恒的极乐”。通过唱诵这个词，我们向自己的本体和宇宙明确表达我们对于永恒极乐或开悟的终极渴望。

“***Namaha***”意为“*我不是*”。通过说“*我不是*”，我们将自我交托给存在，或交托给作为存在纯粹形式的上师。“*namaha*”一词在重复中强化了臣服的体验。它将谦卑和敬顺带入我们之中。

冥想技巧

每天唱诵上师*真言*五十四次，持续十一天，或在记起时持续唱诵。唱诵可以出声，也可以在心中默念。唱诵的速度因人而异。

*真言*具有为你的内在空间注入能量、防止不必要的念头生起的特性。念头以无声话语的形式从脐部区域，即*脐轮（manipuraka chakra）*升起；脐轮是位于脐部区域的生命能量中心。当你唱诵上师*真言*时，*脐轮*得到彻底净化。这自然会消除所有担忧、负面念头和情绪。

上师*真言*净化言语背后的能量，即*语言能量（vak）*。它使能量不断涌动，带来对生命强烈的热情和兴奋。

这个*真言*的振动可以改变本体的振动和频率。重要的是将觉知保持在*真言*上。当你持续地将觉知带回*真言*时，你就离自己的内在意识更近了。



就像在水箱底部放置蓝色粉末，升起的泡泡也会是蓝色的一样，当你将这个*真言*放置在意识的中心，你的整个思维系统都将被净化。

慢慢地你会看到，*真言*自然而然地在心中响起，无须费力。你会进入一种自然的冥想状态。

*真言*在带着特定肯定词唱诵时，会成为强烈的祈祷。医学研究已证明，祈祷对身体、心智和灵魂有显著效果。

美国顶尖大学发现，祈祷使心脏病和癌症的死亡率降低百分之四十，心脏病患者术后生存率最多高出十四倍，老年人中风率降低一半，住院时间减少多达三周。网络上有大量数据证实祈祷的积极效果。

第四部分

上师：活生生的开悟

Chitram vadataror mooley vriddhah shishyaa gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu chinnah samshayah
榕树荫下，他们静坐，
弟子们是老人，上师却只是个青年！
上师仅以沉默说法，
但看哪！弟子们的疑问自行消融！

若没有上师的临在催化这个过程，对概念的理解将停留在学术层面，技巧也始终只是工具，没有转化的力量。人需要上师才能了悟神。

在*吠陀*传统中，灵性导师——上师——比神更为重要。经典有言：上师即是母、父与神，三者合一，且超越三者。

对大多数人而言，神只是一个概念。很少有人能以自身经验为基础，权威地谈论自己所体验过的神圣。常言道：体验者不表达，表达者未体验。上师是那已经体验的人，祂不只是通过言语，更是通过整个身体语言和生活方式，将那体验传达给他人。

上师是通向自身神圣体验的大门。祂牵着弟子的手，带领他穿越这扇门，去体验自身内在神性的根本真理。在这个过程中，弟子成为上师，这个循环便延续下去。

这种开悟的良性循环——体验到自己的真实本性——打破了我们所有人都深陷其中的欲望与痛苦的恶性循环。佛陀以深刻的洞见说道：一切欲望皆是苦。佛陀所指的，是那种试图通过感官从外部满足欲望的人性。这永远不可能实现。欲望会一再增长。唯有体验到内在的极乐——源于对自身无限潜能的了解——才能消除那已成为人性的痛苦。

上师是一面镜子。祂是一面具有智慧的能量之镜，引导我们去发现真正的自己。现在，让我们开始这段旅程。

狮子与幼狮的故事

一个小故事:

从前，一头怀孕的母狮在觅食时袭击了一群山羊。当她扑向其中一只山羊时，剧烈的动作让她无法承受，她在生下幼狮时死去了。

这只新生的幼狮几乎睁不开眼睛。他发出一些声响，无助地在地上挪动。山羊们看到了这只孤儿幼狮，对他心生怜悯。

你可能会奇怪，山羊怎么会对一头幼狮产生怜悯。请明白：当敌人不打扰你、不伤害你，而你也丝毫不感到威胁时，即使他天性是你的敌人，你也会对他产生怜悯。同样，因为山羊们没有感到幼狮的威胁，它们开始对他流露出慈爱。

山羊们感觉到幼狮不会攻击它们，正因如此，它们才得以对他表达慈悲。它们照顾他，用自己最熟悉的方式将他抚养长大。它们教他如何吃草、喝羊奶、像山羊一样生活，甚至像它们一样咩咩叫。

幼狮也学会了山羊的身体语言。从他出生起，从未有人告诉过他是一头狮子，所以他从来不知道身为狮子是什么样子。于是幼狮继续像山羊一样生活。山羊们也把幼狮当作群里的一员，和他相处得很自在。

随着幼狮长大，他开始以一种与生俱来的方式展现自己的力量。当其他小山羊与他打闹时，他会用强力的一掌击打它们。小山羊会向母山羊抱怨：“他打我们！”母山羊会尽力调解，安慰小山羊们，劝它们忘记这场打斗。

有一天，一头狮子袭击了山羊群。受惊的山羊们四散奔逃。这时，狮子看到一只幼狮正和山羊们一起逃跑，还像它们一样咩咩叫。狮子简直不敢相信自己的眼睛。他无法理解，为什么这只幼狮看到他就要逃跑，还像山羊一样咩咩叫。

第二天，狮子回来了，不是为了捕猎，而是来找那只幼狮。一看见幼狮，狮子便慢慢走到他身后，一把将他抓住。狮子一抓住幼狮，幼狮就开始喊叫：“放开我！放开我！咩……咩……”

狮子说：“傻瓜！别害怕。我不会杀你。难道你不知道你是谁吗？”幼狮哭喊道：“我是一只山羊。放开我！放开我！”

狮子说：“傻瓜！你不是山羊。别怕我！”但幼狮惊恐万分，根本听不进去任何话。他好不容易挣脱了，逃走了。

第二天，狮子又回到山羊所在的地方。他再次抓住了幼狮。这一次，他紧紧地抓住了他。

幼狮被狮子紧紧抓着，不断挣扎。他心里一方面有股强烈的冲动想逃，另一方面又觉得狮子的触碰很舒服。狮子那令人安心的、舒适的触碰，唤醒了幼狮内心深处某种东西。看着幼狮的挣扎，狮子松开他说："我明天还会再来。但那时我不会再追赶你。"狮子回到了森林中。

幼狮整夜未眠，无法入睡。他的头脑中充满了种种念头……"我无法接受狮子对我说的话。""但我觉得他说的话可能有些道理。""不！不！不！我不认为他说的是对的。我知道我是一只山羊。我从出生就认定了。他的话对我来说毫无意义。他只是在撒谎，想从我这里得到什么。"

请明白：狮子以一种超越幼狮逻辑的方式触动了他。让我说得非常清楚：如果上师的临在以超越你逻辑的方式影响了你，那么你内在的上师已经被唤醒了！

除非你内在的狮子被唤醒，否则你无法感受到与狮子的连接。如果你通过上师——那位狮子——的触碰感受到了某种狂喜、某种安慰，如果你发现自己试图一次又一次地重温与狮子在一起时在记忆中升起的那些感受，哪怕只是通过观想，那你就要非常清楚：狮子已经深深地触动了你！你的一部分已经开始感到安宁。你的一部分已经开始觉得，上师说的话确实有些道理。

第二天，当狮子到来时，幼狮已经站在那里等他。幼狮耐心地站在森林边缘，望着狮子出现的方向。但当狮子出现时，幼狮却开始向后退，往山羊群的方向移动。可他始终面朝狮子，不愿让狮子离开自己的视线！

他只是警惕地后退了几步，对狮子说："你待在原地，我站在现在这个地方。我们仍然可以说话。确实，我无法忘记你。但让我们保持这个距离。"狮子回答说："那对我来说没问题。你待在你的位置。现在我们谈谈吧。"

狮子继续说道："请明白，你是一头狮子！你试图成为别的什么，是在忽视你的真实本性！仔细看看，你会看到你与那些山羊之间的区别。"幼狮喊道："不！不！怎么可能呢？我和它们吃一样的草，我活得和其他山羊一模一样。"

狮子说："傻瓜！要明白这个最基本的事。你看看。没有其他山羊对我有依恋。没有其他山羊在等我。它们都怕我。只有你在等我。单凭这一点你就能

明白，你内心正在发生着什么。你为什么要在这里等我？跟我到附近的河边去，看看你在水中的倒影。你会看到你的脸和我的脸。”

幼狮感到害怕，不敢跟狮子去，他对狮子说：“不。我们就站在这里说话吧。你站在你的位置，我站在我的位置。你想说什么就说吧。我就在这里听着。”

狮子说：“好吧，让我告诉你这些。如果你允许，我可以让你在河里看到真实的自己，证明你和我一样。但我不强迫你。一周后我会回来。如果你准备好了，就回到这个地方等我。那时我会带你去河边。如果不想，就把我忘了吧。甚至不要试图记住我。”狮子说完便离开了。

一周后，狮子如约而至。幼狮的头脑仍然充满困惑：“我该去还是不该去见狮子？”在内心深处，幼狮真的很想见狮子，但同时他又非常害怕狮子。

最终，幼狮来到了上次与狮子见面的地方，发现狮子已经在那里了。狮子抬头看着他，站起身来。他领路，他们缓缓地向河边走去。走着走着，狮子靠近了幼狮一些。幼狮吓了一跳，喊道：“不！不！你待在原地。你只需给我指路到河边。请不要走这么近。我自己可以走到河边！”

狮子稍稍走远了一些，开始给幼狮讲起他自己还是幼狮时的故事，以及他如何成长为一只成年的狮子。听着这些故事，幼狮完全沉浸其中，忘了要和狮子保持距离。走着走着，狮子开始靠近幼狮。幼狮完全沉浸在狮子的故事里，不停地问：“真的吗？”“真是那样发生的吗？”“你也有过这些麻烦吗？”

幼狮没有察觉，狮子已经慢慢靠得如此之近，现在他们并肩行走时狮子已经碰到了他。突然间，幼狮注意到了，但他发现自己一点也不在意。他感到狮子温柔的触碰让他如此放松。他没有抗拒。

狮子继续说着，幼狮回应道：“哦，那真好……真有趣……”狮子几乎已经把幼狮搂住了，但幼狮完全沉浸在狮子早年的“小故事”中。

他们一到河边，狮子就抓住幼狮，把他带到水边。幼狮知道现在逃不掉了。但他惊讶地发现，自己竟然再也没有逃跑的欲望了。

请明白：幼狮知道，他不仅逃不掉，而且也不想逃了。但这时，躲在他头脑角落的一点自我仍然困扰着他，他说：“不！不！放开我！你在对我做什么？你为什么抓着我？”幼狮心中仍有些恐惧。于是他问：“你在对我做什么？请告诉我，你在对我做什么？”

狮子回答：“我什么都没对你做。你只要往水里看。”幼狮看向水中说：“好，我正往水里看。”狮子问：“你在水里看到了什么？你能看到两个形象吗？”幼狮回答：“是的。”



狮子说：“嗯，一头狮子是我，另一头狮子是你。”

幼狮重复道：“两个倒影：一个是我的，一个是你的。”突然，他意识到自己说了什么。他简直不敢相信，开始喊道：“也许不是！不！不！不！水里的两个倒影一定都是你的！”

狮子喊道：“傻瓜！你看！我举起手。看看哪个倒影在举手。”幼狮指着水中的倒影说：“只有那个倒影在举手。”狮子说：“好，现在你举起手。”

幼狮举起自己的手，看着河中的倒影，喊道：“是的！是的！是的！我看到了！我看到了！”然后，他困惑地小声问道：“但是……我怎么可能是头狮子呢？我难道不是一只山羊吗？”

狮子只是看着他说：“我不是来跟你玩的。”就在这时，一种狂喜的感觉开始在幼狮心中升起。他能感觉到某种不可思议的事情即将发生。

但紧接着，他的头脑再次介入，情绪低落下来，他在心中开始怀疑：“我想我是被催眠了。这不是我的真实本性。有什么东西发生在我身上了。这不是我。我从未如此极乐、如此喜悦。这不是我。他在对我做些什么。他已经对我做了些什么。”

幼狮仍在抗拒。他挣扎着想逃，但那只是半心半意的尝试，实际上只是做做样子，因为他内心其实并没有真正想逃的愿望。

幼狮开始抗议：“不！不！不！放开我！放开我！我知道你是一头狮子。作为给你的供养，我会把我每天吃的草拿来。我会把我每天喝的奶拿来。我会奉献我的时间来服侍你。”

最后，狮子想：“我应该放开他了。他目前只能理解到这么多。”于是他对幼狮说：“好，你记清楚了，我们明天再见。我不会再到森林边缘来接你了。我会在自己家里。如果你想见我，就找到我住的地方，自己来见我。我没有时间浪费，大老远跑到你那里把你带过来。如果你不想靠自己的努力来找我，那就算了。”狮子说完便离开了。

这一次，幼狮没有像往常一样跑开。他非常缓慢地走了回去。他不想走，但他的头脑在催促他回到山羊群中。幼狮的三条腿无法移动。只有一条腿能动。想到这离别，大滴大滴的泪水从他小小的眼眶中滚落。

第二天，狮子以威严的姿态坐在自己的窝中。幼狮慢慢地、非常缓慢地走近他，带着刚割下的鲜绿的草，心想：“这是能找到的最好的草了。”他把草放在狮子面前说：“请接受我带来的这份供养。”

狮子看着，心中想到：“好吧，如果我收下这草，这个家伙就会感到与我有了连接。他甚至可能会允许这段关系变得更深入。这样一来，他也许会觉得和我更亲近。”这样想着，尽管狮子从不吃草，他还是捡起草，放进嘴里开始吃了起来。他称赞幼狮说：“你给我带来的这草味道真好。”幼狮非常高兴。当狮子开始吃草时，他们之间的关系开始加深了。

请明白：狮子降低自己来吃草，只是为了能够弥合他与幼狮之间的差距。虽然他从来不吃草，但他表现得像是很喜欢吃一样。

慢慢地，狮子和幼狮之间的关系发展了。有时，狮子品尝幼狮带来的草时会对他喊道：“傻瓜。你不知道该带哪种草给我吗？这是什么草？到现在你应该知道我爱吃什么。下次带对的草来。”

幼狮开始想：“他生气了。我有时也会生气。所以他说我的语言，我也可以说他的语言。他和我一样。”

当狮子吃草时，他从自己的层次、自己的境界、自己的意识状态降下来，与幼狮建立连接。

幼狮立刻感到非常自在。他现在可以和狮子连接了。幼狮下定决心：“我下次一定要带对的草和新鲜的奶来。我一定要把事情做对。也许我应该把草好好包装一下。”幼狮开始做计划，以为狮子责备他是因为他事情没做好。这就是幼狮和狮子之间关系开始的方式。现在，幼狮开始感到自由了，他什么时候想见狮子，就什么时候到森林里来。幼狮在狮子身边感到非常自在、非常放松。他不知道“上师”狮子的“总体计划”。

有一天，幼狮像往常一样带着草和奶来了，却看到狮子面前放着一大块肉。幼狮一看到肉就害怕起来，喊道：“为什么你的盘子里有肉？这是什么？你是吃荤的吗？我不知道你是吃荤的。你是如此慈爱而有魅力的人，你不可能吃荤的。你吃所有这些可怕的东西。我是素食者。我受不了这个。”

这一次，狮子没有花时间和精力去解释。他只是抓住幼狮的脖子，拿起一些肉，强行塞进幼狮的嘴里。当肉进入幼狮嘴里的那一刻，他尝到了肉的血味，内心突然发生了某种变化。



幼狮不明白发生了什么。这是他第一次尝到肉的味道。他被心中升起的感觉淹没了。这就是你在第一次体验到极乐、开悟瞥见（satori）时的感受。当你体验到时，你就会明白。

尝到肉后，幼狮发出了狮子般的吼声。他开始咆哮，宣告着自己的真实本性。他表达了自己的真实本性。这时，狮子直视着幼狮的双眼说：“Tat tvam asi——汝即彼——那就是你。”点化发生了。狮子变成了一头狮子。仅此而已。那只自以为是山羊的狮子，变成了一头狮子。



你是狮子，不是山羊

请明白：你既不是人，也不是你所认为的那个身份。

你很像那只山羊。事实上，你*就是*那只山羊。看着我，你会明白。我也曾以为自己是一只山羊，但看看我是如何变成狮子的。仔细看看我的人生。你就会明白，把自己当成山羊是多么愚蠢，你会自然而然变成一头狮子。

这就是克里希纳所说的：“当你明白*我的*人生，你将获得解脱。”一位解脱者的一生能使你获得解脱，因为它清楚地指出了你现在所处的位置。那位解脱者也曾无知过，也曾站在你现在站立的地方。这会给你巨大的勇气——你需要那份勇气去吞下生肉，去品尝你内在的极乐本性，开始发出吼声而非咩叫。当这个体验发生时，你就会开始咆哮，而非咩咩叫。

幼狮用了多久才意识到自己是一头狮子？几乎一秒钟都不到。当肉和血进入他嘴里的那一刻，他就开始咆哮了。但要记住，仅仅为了让肉进入幼狮的嘴里，花了多长的时间。

进入上师的洞穴需要时间。在那之前，关系、桥梁需要建立。这就是为什么需要一些时间。

开悟本身并不需要时间。建立桥梁、建立传递那份体验的信任，才需要时间。

需要上师吗?

上师说话不是为了给你真理，而是为了帮助你认识到真理已经在你之内。上师只是一面镜子。当你静坐在祂身边时，你会在深沉的寂静中看见自己的面容。开悟的身体语言就是上师。

开悟上师阿迪·商羯罗在祂的《礼拜戈文达》（Bhaja Govindam）[408]诗偈中优美地吟诵道:

当你臣服于上师的莲足之下,
你将挣脱这世间的枷锁,
于是，完全掌控你的头脑和感官,
在你的心中，你将找到主。

上师的意义

现代人的头脑尤其难以理解对上师的需要。

上师是那个让你瞥见真实——你真正是谁的真相——的人。祂在这里不只是为了教导。祂在这里是为了唤醒。

上师是唯一活着的经典。

对神的臣服是困难的，因为你不知道神在哪里，也不知道神是谁。神对你来说只是一个概念。但上师与整体合一。祂已经抵达了终极。对祂来说，神是实相。祂与神或存在，或任何你想称呼的，生活在一起。而上师对你来说是真实的。祂是可触可及的。所以祂可以成为你通向神的门。

通过祂，你可以实现那量子跃迁，跃入神的怀抱。

---

408 《礼拜戈文达》（Bhaja Govindam）——由开悟上师阿迪·商羯罗创作的 32 首（有时为 34 首）虔诚诗偈的合集。这被认为是*吠檀多*和*不二论*（Advaita，即非二元）的精髓。

唯一挡在你和你那极乐或神之真实本性之间的，是你的自我。成为弟子的过程，就是放下自我的过程。自我非常难以放下。放下自我，意味着失去你多年来一直携带的那个坚实身份——你以为那是你生存所需。放下自我看起来像死亡，而实际上，正是自我站在你和生命之间。

放下自我，只有在与上师建立了深度信任、爱与敬重的关系中才可能实现。你逐渐积聚勇气，然后冒险放下你一生唯一紧抓不放的东西——你的自我。你只有在完全确信，即使坠落，你也会落入上师所体现的、属于存在的无尽爱与慈悲之网中时，才会放下自我。

目前，你添加到自己本体中的大多数体验，带来的都是更多的恐惧或贪婪。但相反，任何体验也可以为你的本体增添力量和觉知。这就是上师在你身上实现的认知转变、心理革命，从而带来你的彻底转化。

向上师学习

你可能会问：“为什么我需要上师？我可以从生活中学。”

向上师学习是一种非常甜蜜的体验，一种非常喜悦的体验。上师先把你抱到膝上，以爱为你麻醉，然后才开始为你切除自我的肿瘤。因为祂倾洒祂的爱，你甚至不会感受到经历转化时的痛苦。即使有些微的痛，你也会在与上师同在的喜悦和觉知中承受它。

上师就是强烈的生命。祂不仅教导你，还会确保你整个转化过程充满极乐。

一个小故事：

一位父亲让他的小儿子挪动一块大石头。男孩竭尽全力，但无法挪动它。他筋疲力尽地站在那里。父亲说：“你还没有用尽你所有的潜力。用上你所有的潜力。”

儿子完全累坏了。他对着父亲喊道：“你在说什么？你说我没有用尽所有潜力。我累了。你看不到吗？”

父亲说：“为什么？你可以叫我帮忙啊。我也是你的力量。”

同样，你也可以运用上师的临在。请明白，你可以请求我的帮助。你可以寻求上师的帮助。你从未这样做过。你从未把上师也视为你的潜力。有这么多的帮助可用，你可以得到这么多，但你从不开口，也从不接受。

生活本身可以成为你的上师。但那样你就会难以知道从哪里学、该学什么、向谁学。伟大的上师达塔特雷亚[409]说："我从未有过上师，因为生活一直就是我的上师。我从试图专注于鸟儿的猎人那里学到了如何专注。我看着蚂蚁学会了如何为未来存钱。"如果你有智慧从中选取正确的东西，生活可以成为上师。但很多时候，你选取的是错误的东西。

一个小故事：

从前有一个国王，名叫哈里施钱德拉[410]，他一生以诚实为本。哈里施钱德拉[410]的故事说，他为真理而活，甚至曾卖掉了妻子和孩子来维护他的诚实。

在一个村子里，一位讲道者正在讲述哈里施钱德拉[410]的故事。讲完后，他问一个人："你从这个故事中学到了什么？"那人回答："我学到了，无论生活中发生什么，我都应该始终说真话。"讲道者很高兴。然后他问另一个人："你学到了什么？"

第二个人说："我学到了另一个重要的教训。在紧急情况下，你甚至可以卖掉你的妻子，没什么不对。"

请明白：同一个故事，你可以学到两种完全不同的东西。

你可能没有智慧总能从生活中正确学习，因此上师来到了你的生命中。祂为你指明道路，因为祂已经尝试过并成功了。

你看，用一些药物也能去除肿瘤，但可能需要很多年。而上师能在极短的时间内移除肿瘤。还有一件事：你带着肿瘤生活的痛苦，远比上师移除它时你所经历的痛苦要大得多。上师移除时几乎没什么痛苦。但带着肿瘤生活既危险又困难。这就是为什么最好去找上师。

生命是一个深不可测的奥秘，无法被我们的欲望所捕捉。我们的欲望看起来很大，值得我们用一生去追求。由于我们对生命的狭隘看法，我们赋予了微不足道的事物以巨大的重要性，而同时却有如此多更重大、更有意义的体验正等待在我们家门口。但问题在于，我们甚至连想象它们都做不到，因为我们从未见过类似的东西。

这就是上师登场的时刻。祂看到了生命的整体。祂能看到你甚至无法想象、更不用说渴望的事物。祂在这里只是帮助你，让你的人生也能实现那份圆满。

---

409 达塔特雷亚——印度教三神一体，即梵天、毗湿奴与希瓦在同一个化身中的体现。

410 哈里施钱德拉——印度传说中的统治者，以不惜任何代价信守诺言而闻名。

你所需要的，只是与祂同行的信任。然后，当事情开始发生时，你就会被这个真理所说服。于是你进入了良性循环：更多的信任带来更多的体验，更多的体验又带来更多的信任。

上师不会将任何东西强加于你。祂只是移除了那些不必要的、被强加于你的东西，让你焕然一新。你成为一张美丽的空白画布，可以在上面创作自己独特的画作。你可以谱写自己的歌曲，可以跳自己的舞蹈。上师打开了通向生命最甜蜜体验——体验你自己独特性的——大门。

请理解技巧与过程之间的区别。技巧可以重复，效果也会相同。但过程则不同，你无法每次获得同样的效果，甚至无法独自完成。

与上师一起完成的技巧就是过程。没有上师的过程只是技巧。

永恒的关系

什么是关系?

关系能让你看见自己内在那些连你也未曾察觉的维度。它给你体验，并向你证明，你也可以深爱某人或某物。它告诉你，你也可以去爱，也可以为了某个人去做出令人惊叹的牺牲。

我们出生时，是带着圆满出生的。但我们对自己的许多维度并不知晓，而当我们不知道时，外在世界也同样不知道。关系有力量唤醒我们未知的维度，让我们去体验它们，并将它们展示给外在世界。

关系唤醒你内在未知的维度。

与任何人或任何事物的关系——不论是谁、是什么——最终都将引领你走向与上师的终极关系。

当你心中生起爱时，无论你爱的是男人、女人、孩子、神祇还是上师，你都会看见自己内在从未察觉的维度。随着这份爱的绽放，你变得更加负责。你体验到生命的汁液本身。

与上师——与存在合一者——的关系，比任何其他关系都更深。这是一种本体层面的连接。

通常，所有其他关系都会制造束缚，但与上师的关系却有能力引领你走向自由，并最终走向永恒的极乐。即使你试图在这段关系中制造束缚，它也只会引领你走向永恒的极乐。在这段关系中，束缚永远不会发生。

上师的形象是终极与你之间的桥梁。因为形象是终极的化现，它同时拥有人的维度和神的维度。当你不仅与形象连接，也与形象所代表的真理连接时，你就能认识终极。

上师是一切形象，也是无形。祂拒绝被框定，拒绝被雕成石像或被当作偶像崇拜。上师超越形象，超越维度。祂有无限的维度——无限维（infini-D）。

被冻结在一个固定的角色里——无论是作为母亲还是爱人——对你来说更容易捕捉和保留。祂也更容易被推广。但上师对为自己做买卖不感兴趣。祂想让你感到困惑，以便你向内看，从而开悟。祂想让你死去，以便你醒来。

带着你的无知来到上师面前。祂会为你指明道路。不要犹豫，带着爱投入祂的怀抱。你将与祂一同翱翔于极乐之中。

上师以多重角色和境界与我们连接，每一个都揭示了祂与每一个有幸进入祂空间的生命之间那独特关系的美丽与强度。

每一个追寻真理的人，都随着上师走过一条独特而美丽的道路，祂带领人们从无知之暗走向知识之光。这是一场精微的爱之旅。这是两个本体在如此深沉的信任与交融中的融合，以至上师的火焰直接从祂的本体跃入弟子的本体。觉知的火花就这样被点燃了。

不同的关系会释放你内在不同的维度。爱人释放你内在爱的感觉。身边的朋友释放你内在友谊的感觉。你的孩子释放你内在母性的维度。你的父母、祖父母释放你内在童年的维度。但只有上师能释放你内在所有的维度。上师是唤醒你内在未知的开悟维度的那个人。你无法估量上师-弟子关系在你内在创造的转化。上师以各种维度显现自己，使你超越它们，并通过交融让你体验终极。

神与上师

诗人兼神秘家卡比尔唱过这样优美的诗句：

“上师与神同时出现在我面前。我该向谁顶礼？
我向上师顶礼。是祂把神介绍给我。”

有一次，斯瓦米·维韦卡南达与同门弟子谈到他们的上师罗摩奎师那·至尊瑜伽行者时，称祂为神。另一位弟子反对道：“这肯定是走到极端了。我同意上师是开悟的，但祂怎么可能是神呢？”

维韦卡南达问他：“你对神知道些什么？”那位弟子说：“哦，神是全能的、全知的、无处不在的。”

维韦卡南达问：“你说神无处不在，是什么意思？”那位弟子说：“神无所不在。”维韦卡南达说：“那么，你肯定现在就能看到祂。”那位弟子困惑了，不知道该说什么。

维韦卡南达告诉他：“对你来说，神是一个你看不到的概念，一个你甚至不知道、不理解的观念。但这里有一位上师在你面前，祂实际上是神。”

有人问我：“神与上师有什么区别？”

我问他：“你对神知道些什么？你所知道的不过是一堆词语、一堆概念。你在谈论神的时候，根本不知道自己在说什么。对你来说，祂只是一个想法，一种对你所相信的终极能量和宇宙意识的想象，或者随便你用什么名字来称呼那个你一无所知的东西。”

《梵卵往世书》（Brahmanda Purana）[411]有云：

上师是*没有*三只眼的*希瓦*[412]，
*没有*四只手臂的*毗湿奴*[413]，
*没有*四颗头的*梵天*[414]。
祂就是*至尊湿婆（Parama Shiva）*[415]本人的人形化身。

上师是真实的。祂是终极宇宙能量的实相。祂在这里，在当下。祂就在当下；祂*就是*当下。祂是你与神这个概念之间的桥梁。从这个意义上说，祂比神更伟大。

有人问我：“你是神吗？”我告诉他们：如果你不知道神是什么、是谁，你又怎么能问我是不是神呢？神无法被定义。祂只能被体验。

---

411 《梵卵往世书》（Brahmanda Purana）——一部包含 12,000 首诗偈的合集，通常被认为是印度教最后一部、即第十八部*往世书*或史诗。这部史诗讲述梵天创造宇宙的故事。

412 希瓦——印度教三神一体中的更新者。

413 毗湿奴——印度教三神一体中的维持者。

414 梵天——印度教三神一体中的创造者。

415 至尊湿婆（Parama Shiva）——至高无上。

让我明明白白地告诉你一件事：我来这里不是为了证明我是神。我来这里是为了证明你是神。我来这里不是为了证明我的神性。我来这里是为了证明你的神性。

上师好比河一岸的森林大火，弟子在另一岸。这条河就是*“轮回”（samsara）*——生死之河。在上师和弟子之间，如果能有一座任何材料搭建的桥梁，火势就能通过桥梁蔓延到对岸，到达弟子那里。桥梁的材料无关紧要。它可以是木头做的，也可以是水泥做的，但森林大火有能力通过桥梁蔓延并到达弟子。同样，无论你与上师建立了什么样的关系，只要完全融入其中。

如果你融入其中，它将圆满你的情感，引领你走向永恒极乐的终极状态。如果你深刻理解这个真理，并下定决心去修习——“我将专注于我的情感，融入上师-弟子的关系之中”——它将引领你到达那种状态。不要以为你不知道如何融入其中。仅凭这份决心就足够了，它会自动在你内在发生。上师与弟子之间的任何障碍，都会仅仅因为专注于上师与弟子之间发生的融入而消融。

与上师相处的五种方式

与上师相处有五种态度。每一种态度都会开启一条不同的道路，带你更接近你自己。

第一种态度是母亲对待孩子的心态，把上师看作自己的孩子。这被称为*“慈爱情感”（vatsalya bhava）*，就像雅首达——克里希纳的养母——与祂相处的方式那样。

另一种是孩子对母亲的心态，这被称为*“孺慕情感”（matru bhava）*。罗摩奎师那就是以这种方式与卡莉女神相处的——把上师看作母亲。

第三种是朋友的心态，把上师看作你的朋友。这被称为*“友情情感”（sakha bhava）*。库车拉[416]和阿周那就是以这种方式与克里希纳相处的。

[416] 库车拉——开悟上师克里希纳的童年好友，体现了上师与弟子之间的友情关系。

接下来是仆人的心态，被称为*“仆役情感”（dasa bhava）*。它指的是上师-弟子关系中，弟子感觉自己是上师的忠诚仆人。这就是猴神哈努曼在著名的印度史诗《罗摩衍那》[417]中与罗摩相处的方式。

终极的是爱人的心态，被称为*“蜜味情感”（madhura bhava）*。这就是拉妲[418]看待克里希纳的方式。这就是拉妲[418]对克里希纳的感觉——爱人的态度。让我说得非常清楚：爱人的态度与你是男是女毫无关系。它与身体无关。它完全超越身体。它来自本体层面。

如果上师是男性而你也是男性，*蜜味情感*同样可以发生。或者如果上师是女性而你也是女性，*蜜味情感*同样可以发生。*蜜味情感*与性别毫无关系。它超越性别意识。它是一种强烈的连接感。

最后是*“大情感”（maha bhava）*。它是前五种*情感*的总和，再加上更多。这就是上师-弟子关系的全部内涵。有时与上师在一起，你会觉得祂像你的儿子。另一些时候你会觉得祂像你的母亲。有时你会觉得祂是你的主。其他时候你会觉得祂像你的朋友。有时你会觉得祂像一个令人安慰的爱人。与上师的关系是这五种情感的总和，再加上更多。

你可以以这五种态度或*情感*中的任何一种与上师相处，也可以五种全部融合在一起。

上师-弟子关系的阶段

上师-弟子关系有很多层次。第一个层次纯粹是在智力层面，与其说是基于任何东西，不如说是基于怀疑。无数的疑问时时涌现。你想：“嗯，祂似乎才三十岁左右。祂怎么可能是个上师？祂似乎既没受过高等教育，也没有很高的资历。祂怎么能让成千上万的人听祂说话？”你有你的怀疑，你冷嘲热讽。在纯粹的智力领域，关系永远不会发生。

下一步是从智力到智慧。从怀疑的消极状态，你转向：“为什么不参加这个课程，看看这个人到底在做什么？”不再是“祂能做什么？”，而是“我觉得祂有点意思。但我既不相信也不否定。好吧，让我看看。”智力开始转化为智慧。

---

417 《罗摩衍那》——关于罗摩王子的印度教历史史诗（*itihasa*）。原始版本由诗人圣哲蚁垤（Valmiki）写成。

418 拉妲——开悟上师克里希纳的牧牛女信徒（*gopis*）中的首领。

然后，如果你继续向内看，你会从智慧转向带有情感的智慧——大约60%的智慧，40%的情感。你觉得上师是个好朋友。你想：“祂可以在需要指引的方方面面给我一些指点。我对自己的生活有自己的想法，所以祂不需要教我所有事情，但在我需要做决定的地方，我可以寻求祂的帮助。”这就是把上师看作朋友。这就是我们所说的*“友情情感”（sakha bhava）*，即友好的态度。

这就像用拐杖走路。在有起伏的地方你才用拐杖。之后，渐渐地，慢慢地，当你经历一些严重的问题——如抑郁和情绪低落——你无法用祂的话语帮助自己时，你问祂：“您的教导很伟大，但此刻我无法践行。我该怎么办？”那时祂也在心智上、心理上支持你。然后你意识到，仅仅靠拐杖可能不够，你需要更多的支持。于是你伸出手去抓祂的手，在祂的帮助下你又开始行走。你握住祂的手时，对祂的感恩之心也增加了。

如果你只有拐杖，那是友好的态度，是带智慧的情感。如果你开始握住祂的手，祂会开始提升你，然后慢慢地变成情感-智慧。在这个阶段，你从智慧转向“带有情感的智慧”——大约60%的智慧，40%的情感。这种态度，我称之为将上师视为父亲或母亲的情感。

从朋友，祂变成了父亲或母亲。慢慢地，非常缓慢地，关系在加深。你安定下来，想着：“祂不只是个朋友。祂不仅是个给我建议和想法的人。祂也帮我把问题解决。”

然后慢慢地，一次又一次，当你每一次都得到超乎你预期的帮助时，你内心对祂的感受变成了纯粹的情感。祂充满你，祂充满你的心。你很难忘记祂。就在那一刻，你觉得像仆人一样向祂鞠躬——不是出于羞愧，而是怀着敬畏的谦卑，因为你找到了一个可以将所有问题交付的人。这就是哈努曼在印度史诗《罗摩衍那》中对祂的上师罗摩的感受。祂完全奉献于罗摩。这种关系带来了一种高度情感化的深层连接。这种态度比前一种更加情感化。它是大约60%的情感和40%的智慧的混合。

然后，渐渐地，你在情感上越陷越深，开始保护起上师。不再是寻求祂的关注和帮助，而是你想支持祂、爱祂、照顾祂。你开始像母亲呵护孩子那样对待上师。这是一种纯粹的情感状态。它是一种母亲确保孩子福祉的本能需求。

在这四种状态——智慧、智慧-情感、情感-智慧、纯粹情感——中，你的生命与上师的生命是分离的、独立的。你只是从祂那里获取帮助来改善你的人生、丰富你的人生，仅此而已。

当情感态度成熟时，你开始感到你的生命不再与祂的生命分离。然后你从情感层面进入本体层面。你感到愿意牺牲自己去照顾祂，将你的生命奉献给祂。这是本体层面的融合，甚至比母亲与孩子之间的情感连接还要强烈。这是一种深沉之爱的连接，没有任何性别意识。这就是所谓的*蜜味情感*，是情感与本体层面态度的强烈交融。

当*蜜味情感*变得强烈时，你会突然体验到没有“祂”和“你”，不存在两个不同的本体。你和祂是一体的。你开始体验*大情感*，体验*自己*就是上师。你体验到终极，“*tat tvam asi*——那就是你”。

先是智力，然后是智慧，接着是 60%智慧加 40%情感，再是 60%情感加 40%智慧，然后是 100%情感，再是 60%情感加 40%本体，最后是纯粹的 100%本体。

这就是你一步一步开始体验上师-弟子关系并在其中成长的过程。但在任何时候，某一种情感态度可能比其他更为突出。

每个人在能量上共同成长，但每个人与上师的关系却是独一无二的。这正是其美妙之处。无论是*仆役情感*——如同罗摩与哈努曼之间的主仆关系，还是*慈爱情感*——如同雅首达与克里希纳之间的母爱，或是*友情情感*——如同克里希纳与阿周那之间的友谊，或是*孺慕情感*——如同罗摩奎师那与卡莉圣母之间孩子对母亲的爱，或是*蜜味情感*——如同拉妲与克里希纳之间的爱人之爱——每一种*情感*、每一种态度，对于那位弟子与上师之间的这段关系而言，都是独一无二的。每位弟子都在最适合自己进展的道路上，与上师一同探寻自己的真实本性。

如何与上师相处——保持敞开

当你与上师在一起时，要完全敞开。不要僵住。要知道生命远不止逻辑。放下你的逻辑，完全敞开、全然觉知。

当你放手并敞开时，上师是如此鲜活的能量，你*会*被转化。你*将*成为一个新的本体，你*将*成为一个新的能量，你*将*成为一个新的意识。

我可以用一句话来说：你*将*焕然一新！你会变得“新”（new）而“清”（clear）——new 和 clear 连起来，听着就像 nuclear（核的）！

你会感到更轻盈。你放下了那些你一直背负着、本不属于你、在你之内造成扰动的“肿瘤”的重量。那些本应是你固有之物的东西永远不会成为你的扰动。如果它是扰动，它从来就不该是你的一部分。所以只要敞开，让这位“上师外科医生”切除这些你生生世世背负的肿瘤。

当你与上师在一起时，要全然投入。问题不在于你同意或不同意上师告诉你的话。你必须超越同意与不同意。当你看到太阳升起时，你能说你同意还是不同意它？不能。它就是如此，仅此而已。同样地，上师就是如此，仅此而已。一旦那种感受成为你的一部分，你这边就无需再做任何事了。那时，你已给了上师向你揭示你自己的许可。

成为弟子，意味着对上师完全敞开，毫不畏惧，毫不掩饰自己，打从心底真诚以对。

然后上师才能在你身上做工。祂会把你推向那些你从未想过自己能应对的方向。祂会将你引入那些你原本会害怕的瞬间和情境。祂会持续扩展你的边界，直到你最终意识到根本没有边界，没有任何限制。那时你也变得像祂一样。你也成为一个完全自由、无限的至尊瑜伽行者。

你所要做的就是对上师、对存在敞开。当你敞开时，你就在表达对上师的信任。这份信任就是连接你与存在那座美丽之桥所需要的一切。

一个小故事：

一位弟子掉进了恒河。他的上师正坐在恒河岸边。看到上师，弟子喊道：“救我！救我！神啊，救救我！上师，救救我！”

上师回答说：“傻瓜！站起来。自己救自己。”弟子喊道：“等会儿再教你的哲学。先救我。我的生命有危险。快救救我！”

上师纹丝不动。祂重复道：“傻瓜！自己救自己！站起来。”弟子哭喊道：“我以为你是我的上师。救救我，救救我！”这时上师大声喝道：“白痴！站起来！”

弟子吓坏了，站了起来……发现水只到他的腰部。

你也在挣扎，因为你“掉进了水里”，却没有意识到水只到你的腰部。只有当你听从上师并站起来时，你才意识到水只到腰部，你完全可以放松。所有

那些你以为正在摧毁你生命的担忧，在现实中其实并不存在。它们大多只存在于你的想象中。它们从未成真。

所以要明白，当我说“我会照顾”时，我实际上是在给你一根站起来的拐杖。当上师说“我会照顾”时，如果你怀疑它，你就只是错过了一个站起来的机会。

在上师面前焚化你的*根源思维模式*

罗摩那·马哈希这位开悟上师生命中的一件美妙的事：

有一位弟子正在撰写《拉玛那往世书》[419] *——赞颂罗摩那·马哈希的诗篇——但他遇到了所谓的“创作瓶颈”，卡在了一处。不知怎的，每当你带着自我写作时，“创作瓶颈”就会出现。这位弟子来找罗摩那·马哈希说：“薄伽梵*[420]*，我写不下去了，请帮助我。”薄伽梵*[420] *说：“把那张纸放下，离开。我待会儿再跟你说。”*

弟子放下纸，走了出去。第二天他回来时，看到整首诗已经完成了。罗摩那·马哈希亲自写了三百行。书出版时，作者将这三百行放在引号内，并在下方加了脚注：“这三百行是薄伽梵[420] *亲自所写。”*

薄伽梵[420] *看到书后问道：“哦，那么其余的诗行就是你写的了？好吧。”*

这位弟子后来说：“当祂说那句话时，我内心有什么东西突然粉碎了。泪水涌出，我匍匐在薄伽梵的脚下，再也没有起来。”

仅仅那一句话，就足以让这位弟子——穆鲁迦纳尔——开悟。

要明白，正如穆鲁迦纳尔关于写作者自我的那一个印记或铭刻的记忆一样，你也携带着许多印记。当你被印记困住时，只要待在上师的临在中。你会被完全疗愈。

大问题是，印记不会允许你承认你甚至有一个印记。它会为自己辩解，因为对它而言这是生存问题。

这就是为什么我总告诉人们，当你被印记困住时，当你被这些强大的无意识驱动力——愤怒、色欲、贪婪、恐惧、抑郁或嫉妒——压倒时，绝不要做重

---

419 《拉玛那往世书》——关于开悟上师罗摩那·马哈希的故事。

420 *薄伽梵*——对伟大上师表示崇敬的称号，字面意思为“繁荣的”。

大决定。只要待在上师的临在中。绝不要错过那个美妙的机会。你会被完全疗愈，并能够从中走出来。当被印记困住时，绝不要逃离上师。

每当有人抑郁时离开我，我都为他感到非常惋惜。不是因为使命团中少了一个人。不是。而是因为他是在抑郁时离开了我。如果同一个人在开心时离开我，那没关系。那是一段正常的关系。无论他去哪里，他都会在心中带着我。但如果他处于抑郁状态，他不仅不会成长，而且也将永远无法从那个印记中走出来。这将成为他体内一道严重的创伤，就像被热牛奶烫过的猫一样，它再也不会靠近牛奶了。

绝不要在情绪低落时做任何决定。低落情绪自然会扭曲事实。那不是做重大决定的正确状态。你必须等到心情好转、事情更清晰时再做决定。永远只在心情愉悦、心态积极时做重大决定。就像你在清醒的白昼做决定，而不是在沉睡的深夜一样，同样地，要在觉知中而非在混乱中做决定。

要非常清楚，低落也会像高涨一样过去。这正是心智的本性，它就像一个轮子。在下面的东西必定会上来。“上”和“下”都不能说比另一个更真实。它们都在那里，仅此而已。相信积极的一面是你的选择。

如果有人决定在抑郁或低落时离开，问题在于他的情绪还会再度高涨，到那时他会后悔自己的决定。那时再回来就难了，因为他会被愧疚感困住，觉得自己没有资格回来。

我总告诉人们，绝不要在抑郁时离开。如果你抑郁了，那正是该待在我身边的时候。当你被印记困住时试图离开我，就像你生病了却不想看医生一样。这恰恰是该看医生的时候。

什么是点化?

每当你需要疗愈自己，需要内在疗愈时，你需要让自己再次回到生命能量中。很多时候你可以看到，来自外在世界或内在过去记忆的简单扰动就会耗尽你的能量。

另一件耗尽你能量的事是做太多决定。你可以试试这个：去你的办公室坐着，什么工作也不做，就做五六个重大决定。你会感到疲惫。

那些将你带出疲惫或抑郁，给予你能量和信心的真理、理念或话语，我称之为知识武器（*shaastra-shastras*）。

那些不仅能将你带出抑郁，还能一劳永逸摧毁抑郁之源的真理，被称为“*真言*”。为人类指明道路的话语就是*真言*。

当*真言*来自于拥有开悟体验、纯净内在空间的本体时，你不知道为什么、如何、是什么，但你突然看到它确实有效。

它“契合”了。*真言*不一定是唱诵。它可以只是几句清晰表达真理的话语，深深沉入你内在，提升你的觉知。当你第一次听到它时，你被它的真实所震撼。它简直在你之内、在你意识中爆炸。你无法忘记它。当你倾听时，你开始活出它。你的生命毫不费力地改变。这就是*真言*的力量。

你逻辑的一部分最初会持续与之抗争，因为如果你接受真理并开始在生命中表达它，你所有的既得利益和你认为是生命的东西都将面临风险。但你的核心、你的本体是理解的。它感到契合，说：“我知道祂所说的是真理。”你心智的某个角落可能有疑虑，但你的核心感到连接。你可能在逻辑上无法理解，但突然间你的心感到与正在说出的话语、正在表达的真理相连接。

那种与上师及其真理教导的突然契合或连接，我称之为“点化”。

点化意味着那些伟大的真理、引导你走向真理的话语、一条通向真理的清晰道路。如果它以体验的方式被传递，如果你至少有一次瞥见超越逻辑的强大体验，某种超越你世俗欲望的东西，那么点化就发生了，你已被点化。

当我使用“点化”这个词时，会有很多疑问，比如：“我已经被另一位上师点化过了，我能从你这里得到点化吗？如果我被点化了，我还能去找其他上师学习新东西吗？”

完全可以，没有任何问题。我总告诉人们，去所有的花园采摘花朵，编织成美丽的花环戴在自己身上。这不像一家商店，如果你进了一家店，店主会尽其所能把你留在店里直到你买完东西。人的自我就是这样，只有被十到十二位上师击败才会消亡。所以不用担心，亲近不同的上师没有任何问题。从所有源头学习最好的东西，丰富你的生命。只有一点，不要成为一个只看不买的橱窗购物者。那是危险的，因为你不会从任何人那里学到任何东西。

一个真正探求者身上发生的第一件事，就是他的问题溶解了。他的问题消融了，只剩下巨大的渴望。这就是第一次点化——上师将你的焦点从知识转向了知，从记忆转向智慧。

一旦重心从知识移向了知，你的焦点就从“知道相关知识”转向“了知”。你有兴趣认识你自己。为此，你以上师为媒介。

当你越来越靠近上师时，上师带你进入下一层次——超越认识你自己。除非你放下对自己的执着，否则你永远无法认识自己。你对自己的执着就是你的自我。所以，终极发生在你放下自我、将自我臣服于上师足下的时候。就在你忘记自己的那一刻，你将发现自己。

终极恋情

上师是使你本体的渴求圆满的那个人。这是一段非常深沉、微妙的恋情。

当你在爱与信任中越来越靠近上师时，一种深沉的寂静诞生了。那不是坟场死寂般的寂静，而是生命与爱那充满生机的寂静。

你越是觉醒到生命的目的，你的生命就越成为一场庆祝。一种无缘无故的深层喜悦升起。你感受到如此深沉的极乐之洋，可以无限地分享与给予。

你可能在其他关系中偶尔感受过这种和谐与连接，但当你与上师之间发生这一切时，其强度完全是另一个层面。

上师与弟子之间的关系是最亲密的关系。即使是最伟大的恋人之间也无法达到那样的亲密，因为他们依然是两个人，也有两个自我。而自我总是会冲突，因为它们各自是独立的个体性。但与上师在一起时，祂是无我的。在祂之内没有自我。所以只有一个自我，那就是你的。祂的全部目的就是要化解它，使你也无我。

当上师强大的力量与恩典化解你的自我时，支撑你的是你与上师之间这份连接的力量。那时就没有上师，没有弟子，只有一个与整个宇宙和谐共振的整体。

一旦与上师的真实体验绽放，你将带着极大的真诚与爱对待每一个人和每一件事。这绝美绽放的芬芳将自然而然地弥漫到你与人们、树木、岩石、星辰乃至整个宇宙的所有关系中。

神奇时刻

生命中最为神奇的时刻，发生在弟子对上师的爱与信任之中。这是一段来自此世之外、通向奥秘深处的关系的开始。它可以成为一场盛大的庆祝，整个宇宙与你共舞。

就像河流奔向大海，欢舞着，渴望与浩瀚的海洋融为一体。靠近上师就是成为上师之路。这是与宇宙整体的宏大融合。

与上师关系的美妙之处在于，它不被任何期望或交换所污染。上师如其所是地接纳你。与上师关系的纯净之处在于，没有试图把你变成别的什么。你爱戴上师，正是因为祂给予你完全的自由，让你做你自己，不带任何附加条件。

上师与弟子之间的爱永远无法被“满足”。因为首先，这种不满足不是表面或心智上的不满足。它是本体深处的不满足——想要挣脱自我的虚假边界去无限地爱。所以当上师出现时，便有永恒的新鲜、永恒的爱与兴奋、纯粹的极乐，每一刻从本体中升起。

随着这段关系让你更深、更细致地体会爱、奉献以及与整体的融合，一扇又一扇门将向你敞开。这就是终极恋情。是与存在本身的恋情。

尼维达塔修女[421]描述了与上师关系的力量：“一个人对事物的整个态度都改变了。仿佛因一个念头而燃起火焰。或者忽然发现整个思维习惯离自己而去，一种新的视角在其位置上生长起来，而对此未曾交换过只言片语。仿佛一件事情已超越了讨论的领域，知识的增长仅仅因为靠近祂。”

上师——活生生的承诺

就像这样：种子试图破壳成为树。种子对树说：“请你先出来。然后我才会破壳打开。谁知道呢？我破壳之后，你可能不会出现。我可能只是死去消失。”但树说：“不，不，你不打开，我就出不来。打开吧。”种子说：“不，不。你先出来，给我保证和担保你会出现，然后我才会打开。”这种争执持续着。

种子害怕，因为如果它打开，它可能死去而非成为树。树说：“除非你打开，否则我无法出来，我无法发生。”树的出现与种子的打开之间的争执持续着。

上师曾是种子，后来成为了树。我们就像种子。祂向种子保证：“别担心，我曾经和你一样。我曾有勇气打开，我已长成了这棵美丽的树。所以只要打开。只要放松。你只会成为一棵树，你永远不会死。”祂给予你保证、信心。上师

421 尼维达塔修女——斯瓦米·维韦卡南达的英爱裔弟子。

是一个承诺、一个保证、一个活生生的理想。祂给你承诺：“打开吧，你永远不会死。”

超越自我与嫉妒

上师的爱或许是唯一无条件的爱，完全无私，没有期待，只是给予，不求任何回报。上师的爱是超然的，时时散发。无论你在不在，它都在散发。你所要做的就是端着你的碗，一次又一次地盛满。

通常对于男人来说，他的自我是接受的最大障碍。男人天性比女人更少倾向于情感，更容易出于智力行事。除非让心来作主，否则单凭头脑，几乎不可能向一个人臣服、无条件地接受他为上师。当他仍凭头脑行事时，臣服意味着失去人格、失去身份、自我的死亡。失去的太多了。但有了觉知，通过看到自己在何处有所缺失，是可以融化并臣服的。

另一方面，占有欲和嫉妒是女人走向上师的最大危险。女人必须超越上师的形式到达无形，超越占有形式的概念，到达与他人分享祂的爱与慈悲而不嫉妒、并灵性成长的实相。最初，感到占有欲和嫉妒是可以的。事实上，只有当这些情绪在你内心浮现时，它们才会离开你。如果它们深藏不露，就无法离开你。但随着与上师关系的成长，有智慧的人会让两者都转化为纯粹的爱。只有那时，他们才能体验到上师纯粹的爱。在此之前，他们自己的占有欲和嫉妒心就像过滤器一样，阻碍他们体验上师纯粹的爱。

上师就像河流。如果你张开双手，让河流流经你，水就一直与你同在。如果你试图用手捧住水，你就会错过。上师的爱会不间断地流经你，如你所需。当你合上双手，希望将那河流收入你小小的掌心时，你会失去河流，你会失去上师。你只需要成为生命之流的美丽一部分，享受上师的爱。

觉醒到生命目的与上师

要明白，弟子不会知道自己的无知，因为他身处黑暗中。责任在于处于光明中的人，而不是处于黑暗中的人。

一个小故事：

有个天生的盲人在喜马拉雅山脉中流浪。他在寻找一根手杖来指引自己。他偶然发现一条冻僵的蛇。他以为那是一根棍子，就开始使用它。

一位开悟上师看到了，开始喊道：“傻瓜，那是条蛇，扔掉它。”盲人喊道：“不，我觉得你没有棍子，所以你要我扔掉它，好让你捡起来。”

上师说：“傻瓜，我不需要它。你拿着的不是棍子，是条蛇。太阳很快会升起，蛇会活过来，它会杀了你。”盲人不愿意扔掉。上师说：“即使你不相信我，现在救你是我的责任。”于是祂夺过蛇，试图扔开。盲人用同一根棍子开始打上师。

但上师说：“即使你打我，也没关系。救你是我的责任，因为你不明白。”祂拿起蛇扔掉了。

你不知道你经过多少生的挣扎或祈祷才遇到一位上师。你甚至没有意识到自己真正的渴望。要知道，一位上师出现在你的生命中不是儿戏。你自己都不知道你经过多少生世在强烈地挣扎和祈祷，只为瞥见一位在世的上师。觉醒到生命中的上师，就是觉醒到这深沉的渴望和生命的目的。

生命目的与印记的对照

我总是在生命极乐课程二级——尼希亚南达激发课程中告诉人们，在你离开这个身体的时候，也就是临死时，你通过感官享受的世间一切物质事物都将变成黑白。它们不再像你享受它们时那样色彩缤纷。

就像你在夜间睡眠的梦境状态中，这个世界会变成黑白。当你处于现在这样的清醒状态时，梦境会变成黑白。

同样地，当你离开这个身体时，你刚刚走过的这一生将被看作黑白。那时，只有那些体现灵性智慧的经历，或是你在灵性道路上有意识作出的决定，才会焕发出缤纷的色彩。凡是与粗重的身体和头脑有关的享乐，在你眼里都会变成黑白。所有你在意识之路上所做的一切都将闪耀。

就目前而言，上师、灵性、意识这些东西可能看起来沉闷无趣，仿佛只是退休生活的消遣。上师现在更像是生命中的一个选项。当你离开身体时，你会知道，你在意识之路上所做的任何决定，你与意识能量、上师及其教导共度的时光，将变得多维多彩。世间一切物质事物将褪成黑白。

那时你会感到：“天啊，我错过了整件事。我被幻象蒙蔽了。”在死亡过程中，当你感到这种错失的强烈痛苦时，你会为下一世做出严肃的决定：“下次我不会再错过上师了。”当你取得下一个身体时，由于出生时的痛苦你进入昏迷状态，再次忘记了那个意愿。于是同样的循环继续。

所以，即使在这一世上师出现在你的生命中，你也不知道你前几世发生了什么，你曾多少次错过祂。你忘记了离开前一个身体时的意愿。你忘记了生命的全部目的。同样的自我、同样的铭刻的记忆和问题重复出现，因为你忘记了，你以同样的方式错过了上师。而这一次，当你离开这个身体时，你再次感受到同样可怕的痛苦——又一次错过了。

上师与你之间的信任之桥

现在我们追寻上师、冥想、意识之类的东西，只是因为我们有时间，而不是因为我们寻求它们背后的真实体验。当你离开身体时，这整个世界及其感官体验会像黑白照片一样褪去。只有与上师在一起的时刻、通过灵性体验的意识之旅，才是色彩斑斓、充满生机的。

所有与身体和心智相关的东西，现在都是色彩斑斓、充满生机的。灵性、意识相关的事物看起来并不有趣或鲜活。在死亡之时，当所有这些幻想消失时，一切与粗重身体和心智相关的东西都会变得死寂、黑白，而一切与精微意识相关的东西，如上师和冥想，则变得色彩斑斓、充满生机。

因为我能看到你离开身体时将会经历什么，我感到有责任为此做些什么。这就是为什么每当有人快要错过我时，我总是感到：“天啊，又一个灵魂要错过这个体验了。”我尽我所能让他们明白与上师在一起为什么重要。

你看，你们都只能看到你在身体中活着的七八十年。这就是为什么上师对你来说只是一个选项。你觉得如果遇到了就遇到了，否则就算了。这就是你现在的态度。但我能看见的时间要长得多。

就像这样：如果你站在路上，你只能看到道路左右两边各一英里。你能看到公交车在这个距离内驶来。但我站在三十层楼上，所以我能看到道路左右两边各十英里。我能在它出现在你面前之前很久就看到一辆豪华轿车驶来。当我站在三十层楼上说“注意，有一辆豪华轿车正朝你开来”时，你说：“不，不，*上师*！只有一辆公交车来了。你为什么告诉我有豪华轿车来？”

你没有意识到你站在底层。你只能看到左右各一英里。在生命中，你也只能看到三十年的过去和三十年的未来。因为我站在三十层楼上，我能看到你过去几世和未来几世。

这就是为什么我说上师出现在你的生命中是一个稀有而伟大的机会。这就是为什么我如此小心谨慎，不让你错过。而且，我看到过一些错过的人，在余生中乃至离世后都无比懊悔。

有时会发生这种情况，当你错过几次之后，有些人会在下一世带着强烈的抑郁或疾病而来，这样他们就不会在那一世再次错过上师。疾病会使他们依附于上师。来自南印度的伟大圣人阿帕尔[422]就带着剧烈的胃痛而来。在他的传记中他说："我特意带来了这个，这样这一次我就不会忘记忆念希瓦。"为什么你要带着如此痛苦来记住上师呢？没有必要。你可以在这一世就以极乐本身来忆念。

你看，孩子不会知道如果跳到街上玩耍会发生什么。但母亲知道。母亲有责任。所以她小心地看护孩子，保护他的安全。但孩子没有意识到这一点，说："我要出去做我想做的事。"那怎么办呢？母亲只能尽力帮助孩子。

实际上，当你错过上师时，上师什么也没有错过。祂必须成就的，祂已经在自己的生命中成就了。祂没有更多需要或想要的了。

上师从不失去任何东西。但对于弟子来说，这损失太大了。因任何理由、任何过错而错过上师，都是太大的损失。这就是为什么我不希望这种事发生在任何人身上。就像你从街头小贩那里抓起一根香蕉吃而不付钱，因此被判处死刑一样。对一个很小的错误来说，惩罚太大了。这就是为什么每当有人快要错过我时，我总是尽我所能采取一切可能的步骤来避免。

不要错过上师。紧紧跟随祂，守住你与祂之间的那份深厚信任。那份信任就是连接你们的桥梁。生命将截然不同。

任何东西都可以为上师-弟子关系而牺牲。但绝不能为了任何东西而牺牲上师-弟子关系。

生命心理剧的终结

你所有的关系都只是角色，生命只是一场戏剧。请清楚地理解，一切以关系形式发生的事都只是一场心理剧。

---

[422] 阿帕尔——蒂鲁纳武卡拉萨尔（Thirunavukkarasar），通常以阿帕尔之名为人所知，是公元 7 世纪的泰米尔诗人圣者，也是赞颂希瓦的奉爱歌曲《提婆兰》（Thevaram）的作者。阿帕尔是 63 位纳扬马尔（Nayanmars），即泰米尔希瓦派圣者中最杰出者之一。

你应该明白这个真相。你出生在一个家庭中，有人是你的母亲、父亲、兄弟姐妹，你和他们一起扮演家人的角色。你可能见过孩子们玩娃娃。孩子会有几个娃娃。他会把一个打扮成父亲，另一个打扮成母亲，再打扮两个娃娃作为兄弟姐妹。然后他会演绎他们一天的生活。他会发出声音，仿佛父亲去上班了，假装母亲在厨房做饭，演哥哥上学，妹妹不肯上学而哭闹。孩子会自己扮演所有这些角色，享受整个游戏。

现在看看你的生命。你也在试图拥有更多，无论是关系还是物质事物。你试图扩展动产和不动产，然后戏剧突然以你的死亡告终。

你又在另一个家庭出生，有另一个父亲、母亲、兄弟姐妹，再次玩同样的游戏。我们的整个生命与孩子们玩娃娃的游戏没有什么不同。这就是生命的心理剧。对于一个体验了完整上师-弟子关系的人，生命中不会再上演心理剧。

允许煮沸——然后开悟

有人问我：“我的*根源思维模式*，即我前世的铭刻的记忆，会成为我做你弟子的障碍吗？”

*根源思维模式*本身不是障碍。但当上师着手处理或去除这些模式时，你要明白，祂之所以这样帮你，是因为你曾直接或间接地一再请求祂。

当我着手处理你的*根源思维模式*时，你也许以为我这么做是出于私心，是受恐惧或贪念驱使。要非常清楚，当你这样想我时，你只是把*自己*拥有的恐惧和贪婪投射到我身上，认为我也有。开悟上师没有任何恐惧或贪婪。我对你的印记进行运作，是因为你在数千次出生中请求了数千次。

你的*根源思维模式*本身不是问题。当我运作时，如果你不抗拒，那就没问题。当我运作时你的抗拒才是问题。

你的*根源思维模式*不是问题，你试图抓住它们才是问题。如果你愿意在我运作时放手，那就不会有问题。如果你明白只是你的肿瘤被切除，并配合我来运作，那就很美好。但有时，你认为我是出于某种报复在直接切除你。你开始抱怨，开始抗拒我，开始像幼狮一样指责我。

在狮子和幼狮的故事中，当狮子吃肉时，幼狮开始抱怨：“什么，我以为你是如此圣洁的人，你是如此伟大的人。你给了我这么多信心。你帮了我这么多。但我从没想到你会吃肉。我以为你也像我一样是素食者。”你那所谓的不

成熟道德或所谓的不成熟理解，将你自己的意识形态投射到上师身上，并在祂对你的*根源思维模式*运作时试图抗拒。

*根源思维模式*本身不是问题，因为你来找上师正是因为你的*根源思维模式*。如果你没有*根源思维模式*，那为什么要来找上师？你已经开悟了。

我如你所是地接纳你，但当你带着*根源思维模式*时，你并不是如你所是。你正在遭受着你的地狱之苦。我在打破你的地狱。当我打破你居住的监狱时，你以为我在打破你。你开始抗拒并制造问题。

有时，当你靠近我时，你感到巨大的能量和极乐涌起。有时，你也感到巨大的愤怒和抑郁升起。但很快抑郁就会消失。当你靠近我时，你是在靠近一个强烈的能量空间，它会溶解你的负面情绪。这就是为什么你感受到如此混合而强烈的情感。

你看，上师的身体就像一座原子能电站。当你靠近时，你内在无论什么情绪都开始沸腾。就像如果把土豆放进热水里，土豆会开始跳动。土豆不是自己在跳舞。它是因为底下的火能而在跳舞。

我总告诉人们，有*根源思维模式*不是问题。土豆不是问题。跳动的土豆不应该跳出锅跑掉。这是唯一需要留意的事。如果它在锅里面，它就会成为*siddha* 土豆。在梵文中，“*siddha*”有两个意思，一个是“煮沸”，另一个是“开悟”。所以要非常清楚，如果土豆不从锅里跳出来，如果它留在锅里，它不仅会成为煮沸的土豆，而且会成为开悟的土豆。

臣服——终极技巧

在《薄伽梵歌》中，阿周那完全困惑于应该走哪条路。克里希纳在最后一章传授给阿周那的终极教导，是证悟终极的最佳技巧。在传授了冥想、奉爱、知识等各种技巧之后，克里希纳最终揭示了那直接、确定而终极的技巧——那就是臣服。

要非常清楚，当你臣服于一位开悟上师时，你实际上是在臣服于一个没有自我、没有身份、因而没有自身既得利益的人。祂与存在合一并满溢着存在。通过握住祂的手，你请祂带你进入祂所处的极乐之洋。

你一旦把自己看作行动者，就会担忧、紧张。然后你很快就累了。但如果你将主宰权感转移给一个更高的能量，并继续极乐地做你的工作，你会感到极大的放松。

一个小故事：

从前有一位银行经理，他每天把所有现金带回家，第二天早上再带回来。他这样做了一个月，再也坚持不下去了。

他发现自己在开车回家的路上全程颤抖，在家里也无法入睡，因为钱在他保管之下。他最终请求老板解除他的职务，因为他再也无法承受压力。

他的老板告诉他，即使钱丢了，也不会怪罪他，他可以继续工作。从那天起，经理安然入睡了。

他有什么不同？他做着同样的工作，但为什么不再有恐惧和紧张了呢？因为责任被转移到了更高的权威，仅此而已。他继续做他正在做的事。

当你臣服于更高能量时，你永远不会感到枯竭和疲惫，因为你直接连接到了那无限能量的化身。这就是臣服的礼物。

臣服的强度

如果你只让小牛和母牛待十分钟，小牛只会喝奶就回来。但那只二十四小时趴在母牛身上的苍蝇，只会吸血。你可以一直待在上师身边，却仍然感觉不到连接或求道心。你也可以离开上师，却时刻感受到连接。这与是否靠近祂的肉身无关。那在求道中并不起主要作用。起主要作用的是求道的深度。

罗摩奎师那非常优美地说：“臣服于任何东西。臣服本身才是重要的，臣服于什么或谁并不重要。如果你臣服于一块石头，它也能成为神并引导你。”

当强烈的求道心不在时，即使是神来到你面前，你也会向祂要身份证。当求道心变得强烈时，即使是一块小石头也能教导你。

我内在的生命力，同样存在于外界。它也可以进入你并教导你。因为我已变得空无，进入我的生命力正以音乐的形式流出。所以如果同样深度的求道心在你内在开始发生，进入你鼻孔的空气也能成为你心中的强烈灵感或教导。没有那份内在的强度，即使我现在告诉你一些什么，两天后你也不会记得我说过什么。

有一个微妙之处你需要在自己内在检查。观察一下，当你的心智不同意上师时，你是否还在听祂说话。如果是，那你就已经臣服了。否则，你只有在上师说了你的心智赞同的话时才追随祂。祂只是碰巧有时说了你心智同意的话而已，仅此而已。

当涉及上师的工作时，不需要感兴趣或抱有积极态度。这里所需要的只是臣服，也就是愿意照上师说的去做。这样的臣服来自本体深处，而非头脑的表层。

上师实际上只是一个手段、一个臣服的借口，因为你无法直接与整个存在建立关系。你害怕看向广袤的天空。所以你希望通过一扇窗户来看天空。上师就像你通向存在之天空的那扇窗。

臣服的三个层次

现在我将向你解释臣服的三种类型：智力的臣服、情感的臣服、感官的臣服。

第一种是智力的臣服，意味着信任上师的智力胜过信任你自己的智力。这仅仅是智力上的臣服。在这个阶段，你遵循上师展示的生活方式。

第二种是信任上师的情感远胜过信任你自己的情感。这意味着相信与上师的关系是终极的关系，超过任何其他关系。如果神出现在你面前，让你选择地球上的一个人作为唯一能和你一起活下去的人，你会选择谁？如果你选择上师，那么情感上的臣服就已经发生在你身上。

当然，上师永远不会被摧毁，但那是另一回事。绝不要以为因为你选择了祂，祂就活着。无论你是否选择祂，祂都活着。

如果你觉得对上师的情感比任何其他情感都更强烈，那么情感上的臣服已经在你的内在发生了。要非常清楚，百分之九十九的人停留在第一层次。其中只有百分之二十到四十的人会深入到第二层次。其余的人停留在原地。

还有第三种臣服：感官的臣服。

在克里希纳的生命中有一个美丽的故事。

摩诃婆罗多战争结束后，克里希纳和阿周那正在休息，克里希纳说：“嘿，阿周那，看那边，有一只绿色的乌鸦。”

阿周那说：“真美，一只绿色的乌鸦。”克里希纳说：“傻瓜，它是黑色的，不是绿色的。”阿周那说：“是的，克里希纳，它是黑色的，不是绿色的。”

克里希纳问：“你怎么了？我说绿色，你就说绿色。我说黑色，你就说黑色。你这是怎么了？”

阿周那说：“克里希纳，让我说实话。我不知道那只乌鸦是什么颜色。但你说绿色时，我看到它是绿色。你说黑色时，我看到它是黑色。其他我什么都不知道。”

阿周那的感官本身信任了克里希纳。他信任上师的感官远胜过信任自己的感官。

安慰剂效应还是更多？

在医学上，我们有一个术语叫“安慰剂效应”。病人服用了假药，但被告知那是真药，结果病被治好了。但最近的研究表明，安慰剂效应实际上揭示的远不止于此。

我读到意大利都灵大学的一项有趣研究。他们做了一个实验，将电极连接到一个人身上，并对他施加受控的电击。他们先通过找到他能感受到的最小电流和能承受的最大电流来建立他的疼痛量表。

现在，在施加电击之前，屏幕会在他面前显示红灯或绿灯。绿灯意味着电击将是轻微的。红灯意味着电击会更强。然后让这个人从一到十对电击的疼痛进行评分，从轻微到强烈。

这个人这样做了十五分钟。最后他觉得开始时电击很强，而结束时电击很轻微。

但令人震惊的是，实际情况恰恰相反。最后的一系列电击都是强的。那么电击怎么会被感知为轻微的呢？就在施加轻微电击之前，显示给这个人的光是绿灯，表示即将到来的是轻微电击。

所以这个人的心智已经被准备好、受到制约，相信即将到来的电击是轻微的。当电击实际施加时，尽管物理上是强的，但因为他的心智预期的是轻微电击，他的身体实际上感受到了轻微电击。

因此研究人员现在认为，安慰剂效应比之前认为的要深刻得多，有着更大的意义。

他们发现，即使是药物也不总是有直接效果。它们的效果会受到预期的影响。医生发现，如果不告诉病人正在给他打止痛针，就需要更大的剂量才能达到止痛效果。而如果他知道自己正在接受止痛药，小得多的剂量就能产生同样的效果。

心智是如此强大，它可以直接在你体内创造生理变化。就像感官可以臣服于心智一样，感官同样也可以臣服于神圣意识。这正是克里希纳和阿周那之间发生的事情——当克里希纳让阿周那去看“绿色的”乌鸦时，阿周那真的看到了绿色的乌鸦。

你的感官说你是人类。但我说你是灵性存在。只要你相信你的感官，你就是人类。当你信任上师时，你就会体验到自己是灵性存在。这个转变，我称之为“认知转变”。

上师——终极奢侈品

上师是你生命中终极的奢侈品。当上师出现在我们生命中时，别的什么都不需要了。如果祂没有出现，别的什么也没有用。祂是将智慧带入我们生命、并根据我们的需要更新生命的通道。

生命能量与上师并非两件不同的事。上师们一再强调一个美妙的理念——在内在体验上师。只有在你尚未在内在体验到上师之前，你才会觉得需要外在世界中的上师。一旦你在内在体验到了上师，你就不再需要外在世界中的上师了。

上师的临在

你看，当冥想技巧与上师一起进行时，它就变成了炼金术的过程。如果你独自在家做，那叫冥想。当你与上师一起、在上师临在中、在上师指导下做时，它就变成了炼金术。就像是在煮沸你。这个过程变得如此鲜活而强烈。

一个小故事：

有一位年轻女士不会做饭。但她想为一次各自带菜的聚餐做点东西带去。她找来一本烹饪书，试着做一道甜点。

她一手拿着书。书上说：“把锅放在炉子上。”她照做了。然后说：“放半杯面粉。”她也照做了。然后，“加半升水，加一点糖，搅拌二十分钟。”她每一步都完全照做，但二十分钟后什么也没发生。

为什么？因为书没有告诉她要点火！

同样地，当你独自做冥想时，有时你可能会忘记点火。上师的临在本身就是火。它能确保成品出现，炼金术发生。

人们问我：“*上师*，你为什么一定要强调上师的临在？”当然，你可以通过音频 CD 或 DVD 听我的话语。但当你坐在这里时，我眼中闪耀的真诚、我肢体语言中表达的真理，会抓住你。你会捕捉到它。你会感受到那种连接——“是的，祂说的是真话。”

即使你想要怀疑，你会突然发现你的逻辑对你不再有力量。这些话直接穿透你的逻辑进入你。这只有在你在上师临在中坐下时才会发生。我们称之为“*奥义书*”——就是坐在上师身边，向上师敞开自己。

带着信任敞开自己，把自己完全投入信任中。你会看到上师站在那里接住你。就从你的头脑中坠落吧，坠入心灵的深渊。上师会在那里接住你，让你开悟，仅此而已。

奥义书

*奥义书*意为“坐”。当弟子坐在上师临在中时，上师身上发生的相同体验会在弟子身上被复制。

体验到上师、且上师在其内被复制的弟子，会写下关于这个过程如何发生的回忆。弟子或上师或其他某人会记录下这个体验如何在弟子身上被复制——过程开始时发生了什么，如何结束，以及结束时发生了什么。这个记录被称为*奥义书*。

奥义书如何发生——超越因果法则

我们都听说过因果法则。如果你扔下一个球，它会落下。如果你加热水，水在 100 摄氏度时会变成蒸汽。如果你把盐放进水里，它会溶解。这就是因果律。任何行为都会产生特定的结果。

科学正是建立在这个因果律之上的。

但这不是存在中唯一的法则。每时每刻都在运作的一个重要的法则是直觉法则，或者如哲学家卡尔·荣格[423]所称的——同步性法则。在这里，并非某事发生了，然后另一件事作为其结果发生。而是某事发生了，同时有一件*对应*的事发生。

[423] 卡尔·荣格——著名瑞士精神科医生，与西格蒙德·弗洛伊德生活于同一时代。

我们太习惯于把一切看作因果关系。你能看到原因与紧随其后的结果之间的关系。但生活中充满了这样的例子：结果在很久以后才发生，你无法将其与最初的原因联系起来。就像你把石头扔进水里，你能看到立即产生的涟漪是石头造成的。但如果你晚几分钟过来，你看到的是次级涟漪，却无法确定是什么引起的。

你可能在生活中经历过这样的事：你正想请朋友做你最爱吃的甜点，到了她家，却发现她恰好已经做好了。她只是觉得那天应该做。这就是同步性的力量。

这种事在上师与弟子之间发生得比在朋友、恋人或配偶这些亲密关系中还要多。因为上师-弟子关系是存在中最深的关系，是终极的爱恋。

它是最神秘的，因为它超越了逻辑的狭隘范围。事实上，只有当你触碰到超越逻辑、无法被心智框定、却能拨动你心弦的东西时，生命才算真正开始。它扫除总是想要批判的心智的论证。

真正的弟子不是因为上师说了什么而成为弟子，而是因为上师是什么。这就是为什么仅仅与上师坐在一起，弟子就开始与上师美妙的韵律同频。这就是*奥义书*。这就是真正的弟子身份——向上师敞开，让祂可以将祂的爱倾注于你，而你能以全部的荣耀与神圣来接收它，并成长。

怀疑与信心

每当你产生怀疑时，将怀疑和信心都臣服于上师的足下。你看，上师是给你信心的人，也是给你怀疑的人。当你被怀疑困住时，在心里对上师说：“上师，是你给了我对你的信心，也是你给了我对你的怀疑。我将两者都臣服于你的足下。我不想玩这个游戏了。我已经受够了这个游戏的苦。请垂顾。”

当你将怀疑和信心都臣服于上师的足下时，你会发现某种叫作“信任”的东西在你内在生起——那既不是怀疑也不是信心。那是亲自验证真理的勇气。

深度的信任

一位禅师从小抚养一个小男孩，作为祂的继承人。这个小男孩与上师有着非常深沉、充满爱的连接，但他是个非常调皮的孩子。他会试图模仿上师的举止。他会站在上师身后，模仿并取笑祂。上师有个习惯，每当想强调某个要点时，祂就会竖起大拇指。这个小男孩也会站在上师身后做同样的事。

有一天上师烦了，就拿出随身带的刀，砍掉了男孩的拇指。理解一下：故事说得很美——信任和连接的感受如此之深，以至于男孩甚至没有一秒钟想过自己受到了什么不公的对待。弟子清晰地感到：如果上师做了某事，那一定对他有好处。故事说，这种深度的信任，即使在剧痛之中，也让他当下开悟了。

这里要理解两件重要的事。第一，男孩对上师有着那样深厚的连接和信任。第二，弟子愿意承受任何苦难、痛苦和任何*苦修（tapas）*。苦修就是准备好不惜一切代价修习法门，因为开悟是第一优先。当然，这个法门是为那些将开悟作为第一优先的人准备的。

怀疑你的身份，而非上师

你越是紧抓一个理念或一个人，你的抑郁就会越深。如果你紧抓着一个人，比如说你的男朋友或女朋友、丈夫或妻子、儿子或兄弟或父亲，你就会被关系的摇摆所束缚，并必然会陷入抑郁，并开始指责那个人。抑郁就是这样发生的。同样地，如果你紧抓你的自我、身份或理念，你同样会面临抑郁。

当你因理念、身份或自我而面对抑郁时，你开始指责整个世界——因为没有第二个人可以指责了。你失去对整个世界的信心。你失去对整个世界的信任。你甚至不知道自己抑郁的原因，就开始指责整个世界。带着强烈的理念或强烈的身份生活，就像活在最糟糕的地狱里。

当你陷入这种抑郁时，你将没有智慧把抑郁与你所创造的身份联系起来。你将没有智慧意识到你的身份就是你抑郁的原因。你会开始怀疑每个人，指责每个人。甚至一件小事就足以让你指责他人是你抑郁的原因。这就是以自我为基础的身份的大问题。

你总是认为，如果没有一个强大的身份，别人就会欺骗你。但请理解，如果别人欺骗你，他们最多欺骗你几个小时。而如果你因此为自己建立一个强大的身份，这个身份本身会欺骗你一辈子。它会在你清醒状态、梦境状态和深睡状态中都陪伴着你，而你将对此浑然不觉。所以，被别人欺骗好过被自己的身份欺骗。

永远记住一件事：

不要怀疑上师，怀疑你自己。怀疑你所携带的身份。这才是正确的做法。

爱与恨之轮

起初，你带着爱来到上师面前。当上师开始对你自我这个肿瘤进行手术时，突然之间，轮子转动了，爱变成了恨、愤怒和对上师的抗拒。当觉知发生时，你意识到心智以不同方式伪装出来的狡猾把戏。然后你就超越了爱与恨两者。关系深化了，不再有对爱的期待，也不再有对恨的恐惧。所以，如果你面对愤怒，只需拥有耐心。那个超越点会发生的。

要明白，这场战斗不是你和你的心智之间的。这场战斗是你的心智和上师之间的。你站在哪一边，是你的选择。

如果你看得更深一些，你会看到战斗之所以发生，是因为心智知道它正在打一场必败之战。所以它尝试各种伎俩来求生。这是唯一一场你输了反而赢了的战斗。

被上师击败，意味着虚假的你被真正的你所击败。这是对你自己自我的终极胜利。你夺回了被你的心智偷走的神的国度。

在上师临在中“只是存在”……它就会发生

当你就在上师面前跳起来，当你在上师临在中享受和庆祝存在，当你庆祝祂的临在和你的临在，当你只是庆祝时，事情就会开始在你内在发生，别的什么都不需要。这就是真正的上师与弟子关系发生的答案、技术、方法和解决方案。

当你无法理解这一点时，我就不得不说话，回答你所有的问题，制造更多的问题，仅此而已。如果我回答了你的问题，会发生什么？你会问，该怎么做？方法是什么？然后我就得再给一个方法来做那个方法。然后，怎么做那个方法……？就这样没完没了。

问题只会产生更多问题。这就是为什么哲学从未能完整地回答任何问题。问题永远无法被回答。解决方案是超越问题的层面。那时就不再有问题了，它们只是消融和消散。

只是歌唱、舞蹈，庆祝上师的临在。那么所有这些怀疑、问题和一切都会消散。

如果你有怀疑和问题，你无法庆祝。庆祝和怀疑是互相对立的。如果你庆祝，问题和怀疑会消散。不要等怀疑消失了再去庆祝——那永远不会发生。只要庆祝，问题就会消散。

罗摩奎师那·至尊瑜伽行者说得很好："如果你坐在一棵树下拍手，树上所有的鸟都会飞走。"同样地，只要舞蹈，你身体里所有的印记都会飞走消散。所有坐在你身体里的怀疑都会飞走消散。所以要跳得如此之快，让所有的鸟都飞走消散，再也不会想要回来。即使鸟飞走了，它们的巢可能还在原地。要跳得让所有的巢也掉下来。里面的一切，所有的一切都应该掉落消散。

为了让你成长，我必须击打你的自我。但要清楚，我从不把你推开。我只是把你拉向我。所以即使你跌倒，你也只会倒在我身上。我击打时可能发生两件事：你可以抓住真理，或者如果你错过了，你就会正好跌落在我的膝上。

理解一件事：我击打时，欢迎它。不要躲避。不要抵抗。伤到你的不是击打本身，而是抵抗。

一个小故事：

有一次，一个人从一栋楼的五楼摔下来。当他落地时，处于震惊状态。有人关切地问他："疼吗？"

那人回答说："摔下来不疼。只有摔停的那一刻才疼！"

同样地，伤到你的不是击打。当你认识到那不是击打，而是出于纯粹慈悲、为了让你成长而给予的祝福时，你就会体会到它的美，甚至更加欢迎它。

感受到连接

一旦与上师的连接发生了，祂不需要给你任何东西，你也不需要从祂那里拿任何东西。不再有给予者，也不再有接受者。为什么？因为一种爆发突然发生了，将给予者与接受者融合为一。

我常对人说，所谓*信奉*[424]就是感到自己与上师相连。这是一种究竟的体验，如果你此生有机会得到它，千万不要错过。永远不要错过。错过它的代价太高了。它是如此深刻的发生，是终极的祝福。如果你有机会，永远不要错过。

---

[424] *信奉（Bhakti）*——奉爱。

如果你感觉到那种持续的连接感已经在你内在发生了，就要不惜一切代价守住它。扔掉任何挡在你和祂之间的想法。什么都可以失去，但不能失去与上师的连接——因为只要那个关系保持鲜活，你内在就能发生如此多的事情。可能性是无限的，所有的门都敞开着。我可以给你一个小尺度来衡量你是否敞开着。

如果你能很清晰地注意到，上师一进入你的内在空间，你每秒生起的念头数（TPS）就减少了，那就意味着你是敞开的。

连岩石也能移动的力量

这是我灵性旅程中的一件事。

一天早上，一位上师正在与祂所有的弟子谈论与整个喜马拉雅山连接的感觉。这位上师充满爱心和关怀，允许我也参加了他们的早课。祂正在逐个询问弟子：“你练习了这个法门吗？”似乎几天前祂为他们点化了与喜马拉雅山连接的法门。他们应该持续将喜马拉雅山脉内化为自己身体的一部分。

一个弟子说：“是的，上师，我现在感到完全连接了。”上师非常随意地说：“好，那就移动那块石头。”请理解，我发誓我亲眼看到，那个弟子动了动他的手，那块石头就动了。从逻辑上很难理解这个。

眼前这一幕也让我大为震惊。上师看着我说：“你想看看头脑的力量吗？坐在这里。”祂让那个移动了石头的弟子握住我的手。祂对我说：“现在你动动你的手。”我动了手，石头回到了原来的位置。这对我来说是太大的震撼。

然后祂很美地对我说：“并不是只有那个弟子能做到而你做不到。不。任何能够融入那种连接的人，都能够移动那座山。”

我不是说我们需要移动岩石。我讲这个法门只是为了告诉你这个法门的力量。

你不能错过的一件事

当你爱上上师时，你不仅会感到祂是神，而且所有你认为或期望在神临在中应该发生的奇迹，也会在祂面前、在祂的临在中发生。但当那份爱失去时，当你不再有那份爱时，你就看不到那些奇迹在祂的临在中发生了。你可能是同一个人，祂也会是同一个人，但那些奇迹不会发生。

有人问我为什么会这样。是上师失去了开悟吗？不，*祂*没有失去。是*你*失去了认出或连接开悟的能力。当人们问我是不是神时，我告诉他们——这取决于你。

我始终可供你亲近，始终敞开。如果你想把我当作老师来亲近，就能从我这里学到全部知识。如果你想在上师的层面上连接我，你就可以得到点化本身。你看，只有上师才能点化，老师不能点化。老师可以教导，上师可以点化。如果你在神或神圣或终极能量的层面上连接，你将带走体验本身，而不仅仅是点化。

这取决于你的内在空间有多少对我敞开，仅此而已。如果你只是从智力层面连接，你会带走知识。如果你带有一点情感、一点爱来连接，你会带走点化。这意味着我无法用语言表达的一切也会进入你。我的整个软件都会传输给你。如果你能够与本体深度连接，你甚至不需要点化。整个体验都会被传输。软件和所有的应用程序也都会被传输。这取决于这个人以什么层面连接，以什么层面体验。

我常对人说，所谓*信奉*就是感到自己与上师相连。这是一种究竟的关系。如果你此生有机会得到它，千万不要错过。永远不要错过。错过它的代价太大了。如果你错过了外部世界的东西，那没关系。如果你错过了你内在世界中携带的理念，那也没关系。

英语中有一句谚语：如果你失去或丢失了财富，什么也没失去；如果你失去了健康，有些东西失去了；如果你失去了品格，一切都失去了。我认为即使你失去了品格，什么也没失去。只有失去了与上师的连接，才是一切都失去了。

它是如此深刻的关系。它是终极的祝福。如果你得到了它，永远不要错过。如果你感觉到那种持续的连接感已经在你内在发生了，不惜一切代价不要错过它。扔掉任何挡在你和祂之间的想法。什么都可以失去，但不能失去这个连接。

还有一件事，并不是你会与我断开连接。你会与我的真实自性深度连接。在爱中，你会感到连接。在恨中，你会感到断开连接。在虔诚中，你会超越连接与断开连接。你会只是感受到我的临在，体验到它——无论我本人在不在场。

当我说超越爱时，我不是说开始恨或感到断开连接。不。我是说让爱变成虔诚。你会感到你和上师不是不同的人。你会只是感受到临在本身，而不遭受缺席的痛苦。祂会不断地提醒你转向你自己。祂不会以任何方式束缚你。

当你开始通过投入如此多的能量来创造那种连接和爱的感觉，从而体验到一个人的临在时，你不仅会变得依赖他，而且到那时他也会变得依赖你。如果有人能够不依赖你，同时允许你依赖他，直到你准备好独立为止，那么他就是一位开悟者。开悟者永远不会依赖你。所以祂没有既得利益要把你控制在祂的手下。

当时机成熟时，当祂看到你可以转向自己时，祂就会让你转向自己。祂会看到你以各种方式投入的能量已经完全集中了。一旦祂看到集中工作完成了，祂会立即采取下一步。祂会告诉你：“现在够了。开始在我缺席时工作。在你的临在上下功夫。”

上师会同意并配合你，让你感受到祂的缺席，并将全部能量转移到你的虔诚中。祂不会束缚你。这就是爱上上师的伟大之处。

上师是一个不会依赖你的人，但最初会允许你依赖祂。当时机成熟时，祂将你解放到绝对的自由中。祂将你的全部能量转移回给你，然后说“再见”。祂让你自己去体验终极。

硬件与软件的更新

心智中的无意识区域就像软件，可以通过冥想来净化。而硬件——大脑本身——将通过上师的*达显*[425]或恩典被调谐，以容纳这个新软件。

当你用冥想净化意识和无意识，在自己内在创造改变时，硬件可能无法从第一天就保持和维持那个效果。如果上师的*达显*[425]或祝福发生了，硬件也会改变以保持那个效果。如果没有得到那个祝福，持续的冥想和教导最终会帮助改变硬件。

如果硬件是旧的，新软件安装后，硬件也会逐渐更新。但如果你想让硬件立即改变，*达显*[425]是正确的方式。

它会直接改变硬件。

有时，甚至不需要安装新软件，硬件就可以被改变，这个人会直接开始散发出新软件的品质。这发生在弟子完全向上师敞开时。有时弟子无缘无故地爱上上师。他可能不被教导所吸引，也不熟悉它们；他可能不被冥想技巧所吸引，也不熟悉它们——但他就是爱上了。如果他毫无理由地爱上上师，上师就可以

[425] *达显（Darshan）*——字面意思为“看见”，指看见神圣、神祇或上师。

直接同时改变硬件和软件。这些弟子会直接散发出教导和冥想的品质，甚至不需要学习任何教导或冥想。

目前，硬件和软件都指向外部世界、物质世界。软件的意识部分通过倾听教导开始转向内在世界，软件的无意识部分通过冥想开始转向内在。但即使软件转向了内在，硬件也无法处理它。那么硬件自然会尽力维持其原始本性。如果软件足够强大并保持同样的调频，那么硬件就会改变。但如果教导和冥想之后，*达显*和祝福也同时给予，硬件也会改变并开始保持那个改变。它会准备好坚持同样的体验。

DNA 幻影效应

美国心数研究所（Institute of HeartMath）做过一项有趣的研究：

在这个实验中，研究人员在光散射室中研究了光子的特性。图表看起来像是代表光子随机运动的典型图谱。

接着，一个 DNA[426] 样本被放入散射室中。图表发生了变化，显示出 DNA[426] 与光子之间发生了相互作用。

然后，DNA[426] 被从室中取出。当 DNA 被取出后，你会预期图表会恢复到放入 DNA 之前的状态。令人惊讶的是，取出 DNA 后的图表与放入 DNA 之前得到的图表明显不同。

尽管 DNA 已被取出，它仍然影响着光子的行为。不仅在取出后立即如此，而且在之后的几天里，DNA 对光子的持续影响依然存在。

一个有趣的发现是，这种效应在较低意识形式的 DNA 中没有观察到。因此可以得出结论，某个物体或某个人的意识都会不断向外辐射，产生它自身的影响。我们还可以注意到，在自然界中，更高形式的意识仅凭其临在就会影响其他较低形式的意识。（完整论文可在 http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm 查阅）。

那么你可以想象，一个超级意识能量——一位开悟者的能量——能够如何影响周围一切人和一切事物的意识。

---

[426] DNA——脱氧核糖核酸，是所有生物中包含遗传密码的构成基础。

保持转变的能量

停留在一位开悟者的临在中，会直接改变硬件，使其能够保持转变，以及软件和整个过程的运作。

理解，就连你的生理也会随着开悟而改变。当上师触碰时，开悟生理的软件也会被下载到你体内，改变你的生理。

当你在触碰中完全敞开时，开悟生理的软件就被下载到你体内。你的身体学会它还可以比现在更好。你的生物记忆由此明白，还存在更好的生存状态。

宇宙一家（Vasudeva Kutumbaha）

随着上师的爱而来的是对同修道友的爱。不再是“我”，而是“我们”。与同修道友之间发展出一种纽带，那甚至比血缘家庭的纽带还要牢固。这里没有任何条件，除了需要对上师有辐向的爱。外围的爱自动繁盛。“*Vasudeva Kutumbaha*”，克里希纳的愿景——整个世界就是我们的家庭——成为了现实。

你们一同在能量中成长，但每个人与上师的关系都有其独特之处。这份情缘可能从智力或心灵开始。很快它就升华为本体的交融。当一个本体与另一个本体融合——弟子的与上师的——那就是解脱，永恒的极乐。

活出开悟就是与上师一起生活……就这么简单。

问答

是上师选择弟子，还是弟子选择上师？

首先，实际上是弟子选择了上师。因为上师从不选择。上师只是洒落。祂就像神圣的恒河。祂只是流淌。如果你愿意，你就会进入河里，沉浸其中、喝水或玩耍——你想做什么都可以。但恒河本身只是流淌。它不作选择。上师也是如此。上师是一种无选择的能量，无选择的极乐。

所以我可以这样说：这个关系是由弟子建立的。弟子拥有终极的自由，建立上师-弟子关系的最后自由。建立之后，他拥有的任何自由都将失去——因为他会开悟。你能做的最后一件事，也是你一生能作的最后一个选择，就是选定自己的上师，仅此而已。你选择上师的那一刻，你作为你消失了。你不再是一个个体。你成为了上师。

信任如何在上师与弟子之间发展？弟子有权要求某些证明吗？还是上师期待无条件的臣服？

首先，弟子既不能做到无条件的臣服，也无法停止要求证明。所谓弟子，就是他要求上师提供确凿的证据来证明祂是真实的。其次，他并不具备成为真正弟子的所有资质。这才是弟子。

他不会是一个完美的弟子，但他会要求上师具备完美上师的品质。这就是弟子的品质。不用担心这个。

上师的品质是：祂不会要求无条件的臣服，而是不断地给你证明祂是真正的上师。这就是上师的资格。

有一点，即使你要求证明，或者还没有准备好无条件的臣服，也没关系。你也不需要给出无条件的臣服。你也给不出来。继续要求证明吧，没关系。你会得到它的。

当你收到证据时，无条件的臣服就会自然在你内在发生。

谁都可以成为上师，还是只有被选中的人才能成为上师？

不需要别人来选择你。你需要选择你自己，仅此而已。请理解，幸运的是，上师不是通过民主方式选出来的。没有人需要为祂们投票。你需要做的就是为你自己投票，仅此而已。你需要选择你自己，不需要别人来选择你。

只是有意识地决定，从今天起，我要活出实相，活出我本体的真理。这就是你需要做的全部决定。你就已经成为上师了，仅此而已。

我总对人们说，当我说我在某一天开悟时，不要以为是我系统里发生了什么。当然，确实发生了什么，但那不是我想传达的重要事情。

首先发生的是，我非常清醒地决定：让我活出我的开悟。当我做出这个决定时，作为一个副作用，我的身体和心智开始发生一些事情。人们总以为应该先有体验，然后你才决定。不。决定必须先发生，然后体验才会发生。

上师，我想知道我们生命的目的、世界的目的、宇宙的目的和神的目的。

如果你知道你自己生命的目的，你就会自动理解其他三个。

你生命的目的就是宇宙的目的。宇宙的目的就是神的目的。也就是说，你生命的目的就是神的目的。

要清楚，找到你生命的目的，你就能找到神的目的。但不幸的是，我不能告诉你你生命的目的。

还有一件重要的事，根据你所认为的生命目的，你会吸引相应的宇宙来到你身边。你会在自己周围创造相应的世界。你会奉献于那种神。请理解，你生命的目的决定你世界的目的、你宇宙的目的和你神的目的。

如果你的目的只是金钱，你会在自己周围创造那样的企业世界，你会创造那种企业宇宙，你会把整个宇宙理解为一家商业公司。

所以你生命的目的将决定你世界的目的、你宇宙的目的和你神的目的。

如果你是以开悟为导向的，如果你觉得你生命的目的不是金钱而是开悟，突然间你会看到，你吸引了那样的社会、那样的宇宙，或者你相信会给予开悟的那样的神来到你身边。

如果你觉得你既想要金钱也想要开悟，那么你的宇宙就会是那样的。你会在自己周围创造那样一个世界。所以我说，你生命的目的就是核心主轴。不幸的是……我是说，*幸运的是*，我无法教你这个。只有你自己必须去发现。

“当学生准备好时，上师就会出现”——这句话对吗？

对，这句话是对的。当学生准备好时，上师就会出现。有时候，即使学生没有准备好，出于慈悲，上师也会出现。祂给予可能性。即使没有准备好的人也可以做量子跃迁。所以我伸出手来给予那个可能性。

但这些家伙有时会咬我的手。怎么办？即使如此，我还是告诉他们：“咬吧。这是你的本性。但我会伸出手来帮助你。那是我的本性。就因为你咬，你以为我就不会伸出手了吗？我会再伸出一只手。在那只手痊愈之前，好吧，握住另一只手！”就这样。

请理解，有时候弟子有进行量子跃迁的可能性。所以即使弟子没有准备好，上师也会伸出手。

斯瓦米·维韦卡南达曾考验他的上师罗摩奎师那·至尊瑜伽行者。我可以考验你吗？

有一次，我被邀请去一个大学集会演讲，一个学生问我：“你见过神吗？”我问他：“你读过维韦卡南达的书吗？”他说：“是的，我读过维韦卡南达的书。维韦卡南达问过罗摩奎师那这个问题。同样地，我在问你——你见过神吗？”

我告诉他：“你看，当罗摩奎师那回答维韦卡南达的问题说‘是的，我见过神’时，维韦卡南达放下一切跟随了罗摩奎师那。而现在，我告诉你，‘我不仅见过，我还会让你也看到。来吧！’”那家伙就消失在人群中了！

所以请理解，在像维韦卡南达那样检验上师之前，先检查一下你自己，看看你是不是维韦卡南达。然后你再检验我。

还有一点，信任发生在更深得多的层面，而不仅仅是通过批判性的检验。怀疑之路也是可以的。这没有错。但让怀疑像科学家的怀疑一样开放。它不应该像无神论者的怀疑。无神论者已经断定没有神了。所以他的检验不能叫做怀疑。科学家还没有得出任何结论。他仍然以开放的心态在做实验。要有科学家的怀疑，而不是无神论者的怀疑。

我怎样成为你的弟子？

实际上，如果你是放开的，你就可以进入我的圈子。放开直接连接你与我。一股巨大的能量开始流经你。我说的放开是什么意思？放松，不紧抓任何一个人、想法或事物。

我总对人们说，只感受到自己的痛苦、来找我疗愈的人是信徒。只抱怨自己问题的是信徒。

感受到*我的*痛苦、承担我所承担的这整个使命的责任的人，才是弟子。

如果你承担起我的责任，随即意识到：“一位开悟者怎么可能有痛苦？我在承担这份责任之前以为是痛苦的东西，其实不是痛苦，而是*永恒的极乐（nithyananda）*”，那么你就成为圈内的人了！

所以现在你知道如何成为弟子了。感受我的责任，那是存在的责任。然后你就会成为弟子。

求道者如何知道他已经找到了他的上师？
他可以有多位上师吗？

当你到达上师时，“祂是不是我的上师？”这个问题就会消失。要非常清楚。人们问我：“我们应该接受你为我们的上师吗？”我告诉他们：“永远不要犯那个错误。不。我从不推销自己。我永远不能告诉你们接受我为你们的上师。”

如果我是你的上师，会有某种超越你智性的东西——你将无法忘记我。现在我挑战你，如果你能忘记我，那就忘吧。那我就不是你的上师。放松，继续你的求道。你会找到正确的上师。不用担心。

如果你无法忘记我，那时我才是你的上师。

我总对人们说，永远不要接受我为上师。如果我是你的上师，你会整日整夜都想着我。我甚至会在你的梦里出现。如果对我的思念充满你的日日夜夜，那我就是你的上师。

人们问我：“*上师*，我应该记住你吗？我应该以你为对象冥想吗？”我告诉他们：“不。忘记我才是问题。记住我不是问题。只有那时我才是你的上师。如果你能忘记我，那就忘了我，继续你的旅程。那对你有好处。”

如果你无法忘记我，那我就是你的上师。即使你在某个角落还有一丝怀疑，那也是确凿的证据，证明我不是你的上师。放松。不要挣扎。不要痛苦。不要折磨你自己。只要说一声美好的再见，继续前行。我的爱、尊重和最好的祝愿，愿你找到正确的上师，那个属于你的上师。开始寻找，你会找到正确的上师。我自己就把许多弟子送给了许多上师。我曾那样引导过许多人。这不是一家店铺，不是你进了我的店就不能进另一家店。这不是生意。

我总对人们说，即使你是我的弟子，也不要停止向所有其他上师学习。从所有花园中采摘花朵，为自己编织美丽的花束。毕竟，生命是要被丰富的。

首先，如果我是你的上师，“我是不是你的弟子？”这个问题根本不会在你心中生起。如果你有这个怀疑，要非常清楚，我不是你的上师。继续你的求道。

其次，即使怀疑已经完全消失，你认为我是你的上师，感觉完全连接，即使如此，也不要停止向所有其他源头、所有其他上师学习。从一切可能的源头学习。

跟你两三年后，为什么人们会离开？他们怎么能离开？你为什么不留住他们？

这就是在世的上师的伟大之处。祂从不催眠你。祂从不洗脑。祂给予你所有的可能性。即使十年后你也可以离开。门是敞开的。

普通的老师会试图建造东西、教导东西、创造体系——让你无法离开。但跟上师在一起，祂只给你可能性。所有的可能性都敞开着——留下或离开。始终，所有的可能性都是敞开的，因为整个关系建立在爱、自由、敞开和慈悲之上。当你在爱中时，你会看到这个真理。

只有当你进来、想要被我引导时，我才会介入。否则，我保持距离。

你看，当人们来找我寻求指引时，他们想要逃离自己的困境。他们知道这里有强大的安全感，有高智慧在引导。但有时，他们的无意识并不想被引导。即使我让他们等待，他们觉得没有被引导；或者我引导他们，他们又觉得失去了自由。所以当这种事情发生时我告诉他们：“等等，慢慢地，需要进化的一切都会进化。”

这样的人，即使离开时，我也告诉他们，他们有完全的自由可以回来或永远离开，但永远不要滥用他们在请求指引时得到的指引。他们不应以不再有爱时的心态去评判那些在深爱中发生的事件。他们不能在失去当时那份爱的情况下，去评判相同的事件和相同的真理。

第五部分 活在开悟中的冥想

活在开悟中是终极的冥想技巧

静态冥想

1. 第三眼冥想

把整个世界看作一场梦，唤醒你内在更高的智慧。

时长：不适用

这个冥想要在睡前进行。

在床上坐直。闭上眼睛。觉知第三眼，即*眉心轮（ajna chakra）*，它是位于两眉之间的精微能量中心。不要专注，不要用力。只是完全地觉知，以一种非常放松的方式。

觉知*眉心轮*和*普拉纳*，即生命能量的流动。观察*普拉纳*如何流入你的身体，吸入的气息如何带来更多的能量，呼出的气息如何放松你的身体。只是感受它。

再次强调，不要专注。只是以一种非常放松的方式，觉知*眉心轮*以及气息的出入流动。

现在，躺下准备入睡。在入睡时保持对第三眼的觉知。当你躺在床上时，决定："是的，现在我要入睡了。"觉知你的意识何时变得弥散，何时你正消失于黑暗之中，消失于深沉睡眠之中。

在入睡前，如果你能觉知第三眼，那就足够了，因为在清醒状态时，你的*普拉纳*徘徊在那里。当你入睡时，*普拉纳*会开始从第三眼向下移动。

接着，在整个白天，每当你想起时，就认为整个世界不是真实的，你只是在做梦，你所看到的一切都只是一场梦。有意识地记住，无论你正在做什么——吃饭、睡觉、走路、喝水、开车、坐在办公室——全都只是一场梦。

你会立刻对自己说："我怎么可能认为这个世界是一场梦？这个世界实际上是真实的。"请非常清楚，事实（fact）和真理（truth）之间是有区别的。"整个世界是一场梦"在你看来可能不是事实，因为你用来衡量某物是否事实的那把尺子，本身就不准确！

一旦你尝试练习这个技巧，几天之内，你就会理解这些话背后的真理。它将引领你走向真理。照你头脑里的逻辑来判断，它也许不是事实，但在更深的层面上，它既是事实*也*是真理。

所以，在整个白天，每当你想起时，对自己说："这个世界是一场梦，我所感知的一切都是一场梦。"慢慢地，你会看到，整个投射就变得弥散。然后你会看到这场梦展开其上的那个*屏幕*!

只需在接下来的十一天里尝试这个。无论你面前发生什么，无论你经历什么，都是一场不断变化的梦。只要记住这一点，仅此而已。

要知道一件重要的事：任何你在连续十一天里整天持续记住的想法，都会渗透到你的梦境中。当你做梦时，你会知道自己在做梦。如果你能在梦中记起你是在做梦，你就会醒来。

连续十一天，如果你告诉自己你是一名医生，但实际你的职业是律师，那么在梦中，你会看到自己是一名医生。如果你想改变你的身份，十一天就足够了。你会开始表达那个新的身份。

如果这个想法渗透了你的内在本体、梦境状态，你会体验到对你整个本体的一种巨大的疗愈效果。仅仅这一个体验就足够了，你在日常生活中会变得极其平衡。不仅如此，你会突然看到，你有能力改变你认为是现实的东西。那些你原以为永远无法改变的状况，会开始改变。你投射这整个梦并观看它的那个屏幕，就是我所说的意识或*普拉纳*。当你开始看到你投射这整个梦的那个屏幕时，你也会在做梦时以觉知看到同样的屏幕。

心智接下来会问的问题是："如果我是在做梦，为什么还要继续做任何事情？"即使这一切都是梦，你仍然可以行动，这并没有什么不对。你不想继续行动，是因为你太把自己当回事了。如果你记得你是在做梦，那么你在做梦还是不做梦，根本不会改变任何事情。然后你会放松，让生命自然发生。你会处于生命的流动之中。

突然间，你的智慧会被唤醒。你会醒悟到，原来这一切都是你自己的投射。那时你就不再是原来的那个人了，因为你已经看到了真相。

2. 日记

成为你思想的观照者，并从情绪的掌控中解脱。

时长：不适用

记一本日记，记下你在一天中不同时间——早晨、下午、傍晚、夜晚——的感受和情绪。坚持大约一个月。



然后看一看你的日记。观察你的情绪所遵循的模式。了解你的情绪周期。

下一次你感到情绪低落时，提醒自己这个情绪周期的模式。提醒自己，当前的心境只是那个周期的一部分，去享受它。它*就是*这样，仅此而已。但它不会永远持续，它会过去。

同样地，如果你感到非常快乐，那就观察。观察这种情绪，留意自己是怎样经历它的。

练习这个技巧几周。你会看到，无论每时每刻出现什么情绪，你都能够处理它们而不被打扰。

3. 肯定语

你的言语、你的思想，对你拥有巨大的力量。它们对你周围整个世界也有着巨大的影响。你低估了你所用词语的力量。这就是为什么你如此随意地使用它们，常常是负面地，尤其是在你内在自言自语的时候。为你的意识创造正面的词语。

时长：不适用

现在，决定只使用正确和正面的词语。停止支持你内在升起的负面思想。一天二十四小时，都只把自己的力量用来支持正面的想法和感受。



如果你发现自己常常处于低落的情绪中，试试这个：

睡前，在床上坐起来，大声对自己说你很快乐，生命是美好的体验，从今以后，你将充满喜悦和极乐。将这句肯定语对自己重复十一次。

现在躺下。当你的头触到枕头时，清晰地感受到，这不只是一个枕头，而是你正入睡的存在本身的怀抱。放松并沉入你的本源，沉入存在欢迎的拥抱中。

早上醒来时，在睁开眼睛之前，将同样的肯定语对自己重复十一次。

这可以扩展到其他负面情绪，如恐惧、嫉妒、忧虑等。觉知到负面情绪并决定放下它。用相应的正面情绪替换它，并将其作为你的肯定语。

4. 失重——技巧一

体验你内在的深度平静与极乐。

时长：至少十分钟

舒适地盘腿坐在地上。如果这不太舒服，可以坐在椅子上，但不要靠着椅背。

尝试不要让脚支撑身体的重量。有意识地尝试将小腿肌肉略微抬起，自然你就会将重量转移到脊柱上。

一开始这会有难度，因为我们从不平衡我们的身体。感受身体接触地面的点。

因为我们很少把觉知带到这样的事情上，可能需要几分钟才能变得有觉知。尝试专注于那两个接触地面的点，通过它们你将整个重量传递给地球。

感受到身体通过哪两个接触点将重量传给大地后，你就可以进行下一步，寻找平衡。平衡意味着找到那个你感到失重的中心。

慢慢地尽可能向前弯腰，感受你身体的重量。

感受身体的沉重。然后缓慢地，非常缓慢地，一寸一寸地回来。在移动时感受身体的重量。慢慢地，将身体挺直。

你会感到身体重量随着你挺直而一步步减轻。来到你完全感觉失重的点，那个你感觉完全轻盈的点。

如果你能找到那个失重的中心，开始向后移动身体。当你向后移动身体时，再次感受沉重。

现在慢慢地，非常缓慢地，将它带回到之前那个完全感觉不到身体重量的笔直位置。

至少以这种方式前后移动身体两到三次，每次都回到那个你感到失重的笔直中心位置。几次之后，你将能够准确地捕捉到那个点、那个时刻或那个中心，在那里你感到失重。

在你感到失重的那个点上，保持住。安住于那个空间。不需要记住什么，也不需要专注什么。只是完全地平衡在那个空间里，在那个你感到失重的中心。

尝试每天在家以这种方式平衡你的身体至少十分钟。坚持十天，你就会掌握窍门，然后你会开始整天都坐在那个失重的姿势中！

在这个姿势中，不仅你的身体会感到稳定和舒适，你的*心智*也会从身体中解脱出来！你将体验到那个完全平衡的空间，在那里你超越了智力和情绪，超越了你在外在世界和自己面前展现的身份。

仅仅通过平衡身体，你就会体验到深度平静。除此之外什么都不需要做。你可能会想：“怎么可能仅仅通过平衡身体就体验到平静？”只管去做，你就会看到！

5. 让身体缓缓画小圈

体验意识的转变

时长：不适用

在做这个技巧时，不要分析，不要衡量，不要计算。只是允许你内在发生的运动自然进行。

如果我们向内看自己，我们可以看到，微小的运动始终在我们内在发生着，这些运动以不可见的圆形轨迹进行。只是与那些运动待在一起，允许它们发生。每当我们允许这些运动发生并冥想它们时，我们会突然看到并意识到，我们不是一个固体的身体，而是一股流动的能量。

体验自己为一股流动的能量，就是我所说的开悟或终极体验。

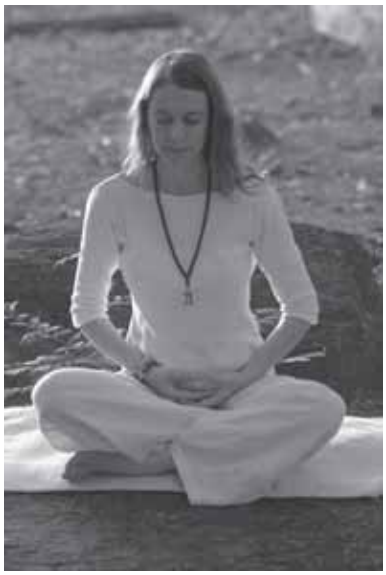
我们会突然意识到，我们不仅仅是身体。我们或许居于身体之中，但我们不是身体。

这个冥想将帮助我们跟随*生命能量（prana）*——即在我们身体内移动的生命力或精微能量——而移动。我们已经变得如此僵化，以至于在最初阶段，体验能量会很难。在最初阶段，我们应该尝试帮助我们的身体，通过创造微小的不可见圆运动和微小的动作来配合它。



坐直并闭上眼睛。尽可能缓慢和深长地吸气和呼气。

让身体非常缓慢地画小圈。即使你只是观想这个动作，也足够了。突然，你会看到你的身体在缓慢移动，你对这个动作感到舒适。只是安住于那个状态中，允许运动发生。



把注意力放在*脐轮*，也就是肚脐中心附近。那里是*生命能量*的源头。你会看到你的整个身体在微小的不可见圆中移动，而你的中心在肚脐处。

每当你坐在移动的交通工具上——在飞机上或汽车里，并且不是你驾驶时——你可以尝试这个技巧。突然你会看到，你与“我”分离了，你超越了身体。



尝试这个技巧至少十一天。你会开始体验到意识的转变。

6. 排除一切，只留一个

安住于永恒的极乐

时长：不适用

这个技巧有三个步骤。

第一步，感受你面前的一个物体或一个人。不是仅仅看到那个物体或人，而是去感受那个物体或人，完全沉浸其中。

第二步，只留下眼前这一个人或物，感受其余一切人和物都不在场。排除其他一切。只是完全沉浸于那一个物体或一个人。

第三步，当你真正感到没有其他物体或人了，当你达到了排除其他一切人或物的状态时，就连这最后一个人或物也放开。

接着，放下对物体的感受（沉浸于一个物体）和缺席的感受（那个物体也不存在了），去认识你自己。消失于你自己之中。忽然，你会发现自己安住于自身，安住于更深的真我、自己的意识和本体。

如果你爱上了一个物体或一个人，试试这个技巧。首先感受那个物体或人的存在，以及所有其他物体或人的缺席。然后也感受那个物体或人的缺席，你便能安住于永恒的极乐。

7. 将一切包含于你之内

扩展你的意识

时长：21 分钟

第一步：*时长：2 分钟*

坐直。现在清晰地感受你身体的边界。看看你所在的房间。

第二步：*时长：5 分钟*



现在闭上眼睛，感受房间在你之内，作为你的一部分。你的空间已向外扩展，越过身体的边界，容纳了整个房间。

第三步：*时长：2 分钟*

睁开眼睛，走到户外，看看你周围的树木和建筑。

第四步：*时长：5 分钟*

现在闭上眼睛，感受你自己扩展到了包含你周围所有的树木和建筑。

第五步：*时长：2 分钟*

睁开眼睛，看看开阔的天空。

第六步：*时长：5 分钟*

现在闭上眼睛，感受整个天空在你之内。



这是一个非常强大的冥想，可以成为你日常生活的一部分——将你周围的每个人、每件事都包含为自己的一部分。

例如，在工作时，将你的工作设备包含为你的一部分，扩展你的觉知场域。假设你正在电脑前工作，坐在椅子上，电脑放在桌上。将电脑、椅子、桌子以及你的办公空间，全部都作为你的一部分。闭上眼睛，感受它们是你的一部分。

将你周围工作的人也包含为你的一部分——你的同事、你的伙伴、你团队里的人。享受你的个人意识扩展成为团体意识。如果你整个团队都练习这个冥想，那么个体人格会美妙地融合，自我冲突会自动化解。

8. 寻找源头

找到你思想的源头，从而觉醒于作为存在本身的终极源头。

时长：不适用

当你只是坐着时，自然会有一些念头在你内在生起。看看念头从何处升起，或者身体的哪个部分通过那个念头经历运动或感受。

你会看到，一个接一个地，每个念头都会在你身体的某个内脏器官中制造某种感觉。尝试看清哪个念头与你体内发生的哪种感觉相连。尝试定位那个感受到那种感觉的内脏器官，那个产生进入你心智的念头的器官。对每个念头都这样做。

当你尝试这个技巧时，如果它在二十四小时内对你奏效，那么这个技巧就适合你。如果没有，继续尝试其他技巧。这是一个可以直接给你开悟体验的技巧。

9. 如羽毛般轻触眼睑

这是唤醒你内在携带的潜在能量——*昆达里尼能量（kundalini shakti）*——的强大技巧之一。这是一个发展身体感知力的美妙技巧。

时长：30 分钟

闭上眼睛，用食指如羽毛般极其轻柔地触碰眼睑。如果你喜欢，也可以使用真正的羽毛。羽毛在触碰眼睛时不应弯曲。如果它弯曲了，意味着你对眼睑施加了太大的压力。太大的压力对此技巧无效。你需要给予的只是羽毛般的轻触。



就像你是在触碰，却又没有触碰。就像你的手指在眼睑上，却没有按压它们。双手保持平稳，用食指轻触眼睑。你的手可能会先颤抖，你可能会触碰得太重或太轻，或者可能根本没有碰到眼睑。



当你能够像羽毛一样触碰你的眼睑时，你会看到手指和眼睛之间建立起一种强大的能量连接。慢慢地，你会感到你的手指和双手已经变成了你眼睛的一部分。

到目前为止，当你闭上眼睛时，你感到你的边界在眼睑内侧结束。但通过你的羽毛轻触，你的眼睛会感到它们扩展了！如果你施加的压力恰到好处，你就会有这种体验。你的眼睛应该感受到与内在同样的敏感性向外延伸，手指也是如此。

一旦你开始密集地练习这个技巧，你将能够看到能量在你内在循环，而不是像你通常感觉的那样通过眼睛离开你。要明白，如果你闭上眼睛，外面的景象可能会停止，外泄的能量也可能会停止。但即使如此，在你内在，一些景象仍然在移动，所以能量会继续被浪费。只有当你同时停止了内在和外在的景象，开悟才会发生。

这个技巧即使只是平衡一次也需要至少半小时。可能需要至少一个月的日常练习，才能通过这个羽毛轻触技巧完全平衡自己。

10. 与太阳一同升起

唤醒你内在的强烈能量。

时长：10 到 15 分钟



在太阳从地平线升起之前，仰望天空约 10 到 15 分钟。当天空逐渐呈现色彩时，以深沉的、静默的警觉观看着。

当太阳在天空中升起时，清晰地感受你内在的太阳也在升起。当太阳升到地平线上时，感受你内在的太阳到达了你的肚脐。随着太阳慢慢升起，感受内在的太阳也渐增其强度。

在 10 到 15 分钟结束时，闭上眼睛。享受你内在太阳那明亮、静默的感觉。

11. 虔信

以虔信柔软并转化自己。

时长：不适用

闭上眼睛，坐直。首先，花片刻选择那个对你生命贡献最大的人，那个最大程度丰富了你生命的人，那个对你意义重大的人。

现在，感受与那个人的连接。清晰地记住他。记住他如何在你内在、在你的生命中带来了巨大的转化。

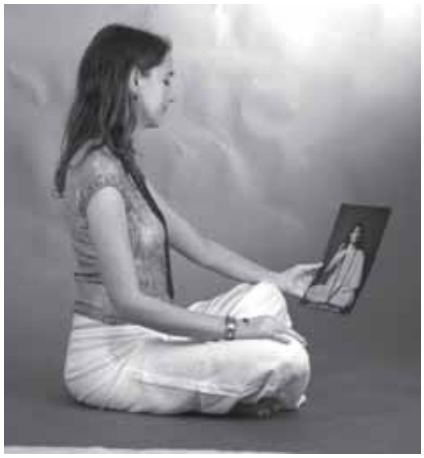
深深感受与那个人、那个本体的连接。记住他为你生命中贡献的所有美好事物。记住他为你的本体增添了多少。深深放松，进入对他的记忆，进入他的本体。只是消失于他的本体之中，消失于那段美好、充满爱意的亲密记忆之中。放松并融入他的本体。

12. 在外在与内在空间中看见，然后放下

从恐惧与不安中解脱。

时长：不适用

带着某个物体坐下。强烈地看着它。让你的整个心智完全充满对该物体的记忆。如果你正带着某人的照片坐着，让你的整个心智充满对那个人的记忆、你与那个人的经历。让那些经历填满你的内在空间。



现在闭上眼睛，将视线从物体上收回。安坐在内在空间中，带着同样的念头，在内空间中看到那个物体或人几分钟。

首先，在外在空间和内在空间中看到那个物体或人。然后只在内在空间中看到他们。然后也放下那个，只是与你的本体待在一起。有意识地决定撤回你的念头，只是存在。

13. 入睡时的觉知

以敏锐的觉知进入*三摩地*。

时长：不适用

这个技巧应在你准备好入睡时进行——不是在应该睡觉的时间或规定给你的时间。当你的身体实际表示准备好了时，再做这个冥想。



只是休息并被动地等待，仅此而已！不要试图睡觉。不要试图遵循任何方法去入睡。如果睡眠没有到来，不要感到内疚或焦虑。

只是等待。在等待的时候，你总是更有觉知。当你被动地等待时，你会更有觉知。如果你很急迫，你就不会有觉知。

明白一件重要的事：你越被动、越接纳，你的觉知就会越增长。这就是为什么祈祷能发展你的觉知。在祈祷中，你非常被动、深沉，等待着恩典。一种祈祷或被动的心境会将你带入觉知。只是处于被动的心境中。你甚至可以把睡眠看作一位女神。在《奥义书》中，我们有颂歌来礼敬或崇拜*睡眠女神（nidra devi）*！你可以将*深睡状态（sushupti）*视为一位女神。以被动的心境等待祂降临于你，祝福你。只是处于一种深沉的、等待的心境中。

突然你会看到，你在慢慢失去对身体的觉知，但你仍然觉知。你不会失去“我”的观念。觉知那个时刻。第四状态——*三摩地*、灵性觉醒状态——的门将打开。在那种状态下，你不会在心里用语言思考。你不会有念头，但你有意识——“我没有觉知到我的身体，但我觉知到我存在。”

在这一点上，突然你会看到你完全放松了，你觉知着，但身体的观念不存在了。第二天早上，你会感到自己焕然一新、充满活力！但你会感到你整夜都是觉知的。你从未失去觉知，却感到完全休息和放松。你感觉不到任何疲惫。如果你瞥见了*三摩地*状态，就会有这种体验。

动态冥想

1. 极乐之舞

以你内在的巨大能量焕发活力。以你内在的深度平静放松自己。

总时长：31 分钟



自由舞蹈意味着没有固定舞步、没有规则、什么都没有。只是允许你的身体按其意愿移动，带着玩心，尽情享受，成为舞蹈那巨大能量的一部分。

自由舞蹈有两个阶段：跳舞和休息。

第一步：*时长：21 分钟*

闭上眼睛，开始跳舞。不要在意舞步。让你的身体自由地按它想要的方式移动。不要担心你看起来怎样，你的衣服看起来怎样。没有人在看你，这不是一场表演。

当你以这种方式继续跳舞时，越来越多的能量会在你内在涌动，你会不断跳下去。你跳得越多，就会越有能量！你根本不会感到疲倦。

全身心投入舞蹈。尽可能快地跳，尽可能自由地跳。完全忘记你自己。只是成为舞蹈本身。

第二步：*时长：10 分钟*

21 分钟结束时，无论你在哪里，无论你是什么姿势，直接倒在地上。躺下。保持静默和静止。

从剧烈的运动骤然转为静止时，你会体验到片刻的空白，没有一个念头。你将体验到深沉的静默。

片刻之后，念头会开始回来。平静地观照这些念头。不要与它们争斗，不要迷失其中。只是保持觉知。你会觉知到一种持久的内在平静，一种即使在念头回来后依然存在的巨大静默。将这份平静、这份静默带入你的一整天。将这份静默带入你的睡眠。你会醒来，感到焕然一新、神清气爽。

2. 旋转

找到你本体中那不动的中心。与整个存在合一。

总时长：31 分钟



这是一个美妙而自然的冥想，能让你回到自己的中心。

至少在此冥想前三小时内不要进食或饮水。

冥想有两个阶段：旋转和休息。

旋转

旋转通常以逆时针方向进行，右手臂举得较高，掌心朝上，左手臂较低，掌心朝下。

如果你在逆时针旋转时感到不适，可以改为顺时针。

开始缓慢旋转，让你的整个身体柔软且不加抵抗。当你旋转时，经过的景象会变得模糊。让它们从旁流过。不要试图聚焦于任何事物。聚焦会让你感到头晕或恶心。

慢慢加快速度，成为旋转本身。在圆的边缘有动作和运动，但在中心你会感到静止。你会感到自己如同旋转的观照者。

休息

当你旋转得如此之快以至于无法保持直立时，你的身体会自然倒下。不要计划倒下的方式。

一旦倒下，立即翻身俯卧，使你的肚脐接触地面。感受你的身体与大地成为一体。

保持眼睛闭合。保持同一姿势，被动且静默，至少十五分钟。

在这次冥想后的几小时里，保持静默与冥想状态。

4. *运作—代谢—润营功能*冥想

平衡你体内的三种生命能量。

根据古老的阿育吠陀科学，*运作功能（vatha，运动能量）*、*代谢功能（pitta，消化或代谢能量）*和*润营功能（kapha，润滑与结构能量）*是我们体内的三种力量，它们需要保持平衡以确保身体健康。

然而，在我们每个人体内，这三种力量的比例通常是不平衡的，大多数时候其中一种元素比例较高。以下技巧用于恢复*运作功能*、*代谢功能*和*润营功能*的平衡。

这些技巧如果密集地练习，甚至可以预防癌症。

这些冥想应在空腹时进行，因此最好在清晨进行。

*运作功能*冥想

总时长：31 分钟

第一步：*时长：10 分钟*

以*金刚坐姿*坐下（双膝跪地，臀部坐在脚跟上）。将双手放在髋部。通过这样做，你建立了身体上下部分之间的连接。每次呼气时尽可能长久地唱诵“*hoo*”音。每次吸气重新开始，在呼气时尽可能长久地保持唱诵。

第二步：*时长：21 分钟*

保持*金刚坐姿*。双手放在髋部，从髋部向前弯曲，使额头触碰地面。继续在此姿势中唱诵“*hoo*”音。

*代谢功能*冥想

总时长：31 分钟

第一步：*时长：10 分钟*



以*金刚坐姿*坐下。将双手放在髋部。唱诵“*hoo*”音。在你唱诵时，清晰观想一道白光从你内在升起，从头顶出去，再绕回你体内。在唱诵“hoo”音时，持续观想那道循环的白光。

第二步：*时长：21 分钟*



保持*金刚坐姿*。双手放在髋部，从髋部向前弯曲，使额头触碰地面。继续在此姿势中唱诵“*hoo*”音。继续清晰观想一道白光从你内在升起，从头顶出去，再绕回你体内，就像之前一样。

*润营功能*冥想

总时长：41 分钟

在你面前放一张*上师*的眼睛照片。

第一步：*时长：10 分钟*

以*金刚坐姿*坐下。将双手放在髋部，唱诵“*hoo*”音。清晰地观想一道白光从你内在升起，从头顶出去，再绕回你体内。

第二步：*时长：21 分钟*

保持*金刚坐姿*。双手放在髋部，从髋部向前弯曲，使额头触碰地面。继续在此姿势中唱诵“*hoo*”音。继续清晰观想一道白光从你内在升起，从头顶出去，再绕回你体内。

第三步：*时长：10 分钟*

睁开眼睛。通过你的第三眼，看着照片中*上师*的第三眼。清晰观想一道光柱从*上师*的第三眼进入你的第三眼。

这个冥想是*灵修方法（tantra）—真言—圣图（Yantra）*，三者合一：

*真言*指运用身体，采取特定的坐姿并唱诵，从而达到预期的效果。

*灵修方法（tantra）*指同时运用身体和头脑，加入对白光的观想，以达到预期的效果。

*圣图*意味着运用外在对象，通过使用*上师*眼睛的照片来获得期望的效果。

5. 平衡*代谢功能*

平衡体内的火与水元素。唤醒身体中未使用的能量中心。

总时长：30 分钟

在进食后至少三小时再进行此冥想。

第一步：*时长：10 分钟*

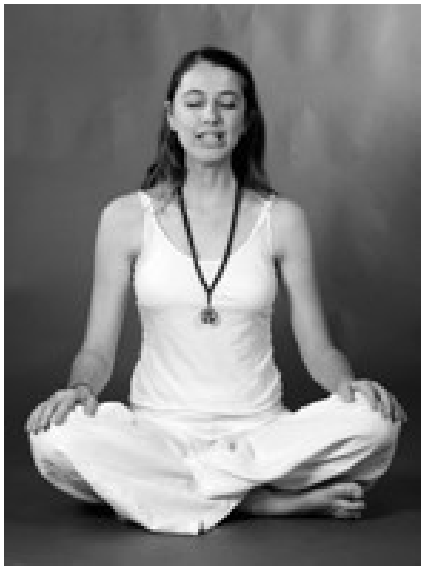
站立姿势。从头到脚抖动整个身体，就像从根部摇晃一棵树。这会唤醒你所有未使用的能量中心，使整个身体变得流动。剧烈地抖动。



第二步：*时长：10 分钟*

就在原地坐下。无论心智中出现什么声音，就把那个声音发出来。这应该像无意义的呓语，不是词语。它可能是隐藏的烦躁、忧虑或愤怒。如果你把这些烦躁积累在系统里，可能会使你的*代谢功能*失衡，所以让它们

完全释放出来。



第三步：*时长：10 分钟*

静默地坐着，只是做一个观照者。不要制造、维持、摧毁或评判任何在心智中升起的东西。

呼吸相关技巧

持续观照呼吸是一种强大而有效的冥想。它引领开悟的人数超过了任何其他冥想。观照呼吸极大地增强了觉知。随着觉知增长，内在觉醒发生，极乐随之而来。

1. 觉知吸气、呼气及两者之间的间隙



总时长：35 分钟

以完全放松的姿势坐着。让你的身体完全放松。

第一步： *时长：5 分钟*

开始观察你的呼吸。开始观照你的呼吸。不要刻意延长呼吸。只是观照你正常的吸气和呼气。

第二步： *时长：5 分钟*

接着，只观察进入的气息。不要管呼出的气息。只观照进入的气息。

第三步： *时长：5 分钟*

现在只观照出气，不理会入气。以你全部的觉知观照出气。

第四步： *时长：5 分钟*

现在放下一切，开始只观照入气与出气之间的间隙。觉知你的呼吸正在转向。只觉知入气与出气之间的间隙。

第五步： *时长：5 分钟*

现在觉知入气、间隙和出气。觉知这三者。感受你的整个身体得到焕新和充满活力。你处于一种鲜活而充满能量的静默之中。你正以高能量振动着。

第六步： *时长：5 分钟*

现在观照入气与出气之间的间隙。只觉知间隙。你可能会觉得自己根本没有在呼吸，也观照那种感受。

第七步： *时长：5 分钟*

闭上眼睛，放松。不要冥想。只是放松。不要主动思考任何事情。就让你的心智安定下来。

放松，慢慢走出高能量状态。五分钟结束时，非常缓慢地睁开眼睛。

2. 呼吸之间中性空间中的智慧与能量

总时长：30 分钟

以放松的方式坐下。闭上眼睛。观察你的呼吸——入气转为出气，或出气转为入气。觉知呼吸转向的那个中性空间。那是在吸气和呼气之间的间隙，以及再次吸气之前，你被能量和智慧充满的时刻。

有时，单单一个愿望就能给你带来生机。例如，你可能在周末躺在床上，但不想起床。突然你想起某个想见的朋友。这一个念头就能让你整个身体活起来。你会从床上跳起来，准备跑起来。每当你被能量充满时，要觉知到那只是在那个中性空间中发生的。

同样地，当某物从你身边被带走，你接受这个事实时，你被智慧充满。如果你失去了什么，你立刻收到某种信息、某种关于生命的领悟，这便成为你的智慧。觉知你被智慧充满的时刻。

在中性空间中，你被能量和智慧充满。如果你能将觉知带到这两个空间，那么一整天你都将持续被能量充满。当你观察呼吸的两个间隙，当你觉知到这两个间隙时，你将持续被能量和智慧充满。

如果再深入一些，你还会明白另一件重要的事：每一刻你都同时拥有念头和能量。整个零和一的二进制系统，正是仅仅建立在这一念头与能量的二元性之上——能量与念头、念头与能量、能量与念头——两者直接相关。

实际上，某一刻你将被意愿的力量充满。下一刻你将被行动之力（*kriya shakti*）充满。某一刻你被能量充满，下一刻你被智慧充满。这两者持续不断地上演着游戏。它们也是整个宇宙的构成要素——物质与能量。

在你的内在空间里，物质与能量持续舞动着。如果你能觉知到间隙，你将体验到永恒的意识。

意愿的力量与行动之力都在你的内在空间中舞动。如果你能觉知到间隙，你将获得知识之力，也就是智慧之力。能量持续在其自身中愉悦着，在你的内在空间中表达着。只需稍微觉知那个间隙，你将被神圣意识充满。

3. 身体移动时对中性空间的觉知

总时长：30 分钟

坐直，最好在地上。闭上眼睛。尽可能地缓慢、尽可能地深吸气和呼气。

第一步： *时长：3 分钟*

非常缓慢地将注意力只放在入气上。觉知入气。

第二步： *时长：3 分钟*

现在缓慢地将注意力只放在出气上。

第三步： *时长：3 分钟*

现在忘记入气和出气。非常缓慢地将注意力放在两息之间。只觉知间隙，两息之间的中性空间。将注意力保持在两息之间的间隙上。

第四步： *时长：3 分钟*



将注意力保持在两息之间。在中性空间中放松。当你处于这个空间、这个意识状态时，试着移动任意一只手。移动手时，如果你感觉自己离开了那个中性空间的觉知，就将自己带回到中性空间。回到中性空间，再次移动手。

第五步：*时长：3 分钟*

保持在同一中性空间中，不失去它，试着站起来。如果你感觉自己正在失去中性空间，就坐下。再次回到中性空间。现在，在不失去间隙觉知的情况下，试着站起来。

让眼睛保持闭合。一旦站起来，继续觉知两息之间的间隙。让你的注意力保持在两息之间，在那个中性空间中。待在没有心智的所在。

第六步：*时长：3 分钟*

将注意力保持在两息之间。觉知中性空间。在不失去觉知的情况下，试着非常缓慢地移动双手。重要的是不失去对间隙的觉知。

第七步： *时长：3 分钟*



放松。安住于两息之间。在中性空间中完全自在。觉知间隙。在不失去觉知的情况下，缓慢地移动头部。重要的是不失去觉知。如果你感觉自己失去了觉知，就把它带回来，然后再移动头部。

第八步： *时长：3 分钟*



不失去觉知，完全安住于两息之间的中性空间中，试着移动双脚。保持觉知。不要失去中性空间。完全安住在中性空间里。如果你觉得失去了觉知，就回到这里。慢下来，重新安住在中性空间里。让你的注意力停留在两息之间。然后，再次试着移动双脚。

第九步： *时长：3 分钟*

不失去觉知，非常缓慢地试着睁开眼睛。如果你觉得所看到的东西夺走了你的觉知，就闭上眼睛，再次将自己安定于那个觉知中。非常缓慢地，带着同样的觉知，处于同样的中性空间，再次试着睁开眼睛。如果你感觉自己正在失去觉知，就闭上眼睛，把觉知带回来。将自己安定于觉知中。将注意力保持在两息之间。将注意力保持在中性空间上。

第十步： *时长：3 分钟*

带着同样的觉知，试着坐下，无论你身处何处。如果你感觉自己正在失去觉知，就停下，将自己安定于觉知中。将注意力保持在两息之间，然后再次试着在不失去觉知的情况下坐下。

4. 以深切虔诚觉知呼吸间隙

总时长：21 分钟

这个技巧需要带着深切的虔诚感来做。你可能对某人有深切的虔诚感，你可能觉得与生命中的某人深深相连，比如神、上师、父母、朋友、老师、启发过你的领袖、为你的生命做出过难忘贡献的人。你也可以忆念不止一个人，甚至两三个对你意义重大的人，比如你美丽的母亲、你奇妙的上师、你最喜爱的神祇或你挚爱的朋友。

闭上眼睛。坐直。忆念所有在你心中唤起深切虔诚感的人，那些住在你心里的人，那些你感到深深相连的人，那些是你的灵感之源的人，那些每当你想在灵性上焕新自己时就会转向的人。

忆念他们，或忆念他们对你生命的贡献。以你整个本体感受与他们深深相连。对那个人或本体感受至极的虔诚。让你的整个本体融化在虔诚中。

带着这份深切的虔诚，觉知入气与出气之间的间隙。在每一次入气和出气之间，真我照耀着，真理显露自身。这就是为什么如此强调将觉知带到这些间隙。当觉知被带到这些间隙时，觉醒于真理的可能性是巨大的。

5. 内观

内观意味着一步步认识真理。有三种方式可以做*内观*:

深度觉知你的身体、你的行动、你的心智、你的心

时长：随时随地

当你行走时，当你移动手时，当你微笑时，都带着觉知去做。清楚知道是你本人在做那个动作。保持警觉。没有一个时刻或一个动作应该在无意识状态中过去。你的身体不应有任何一个动作是在没有觉知的情况下发生的。

如同观察你的身体一样，观察你的心和心智。觉知心中升起的每一个情绪。觉知心智中进出的每一个念头。不要有意见，不要评价任何事物。只是做一个观照者。

观察你的呼吸

时长：随时随地

感受你的腹部随着每一次吸气和呼气而起伏。肚脐，你生命能量的源头，位于腹部区域。所以当你关注肚脐时，你开始觉知生命能量在你体内的流动。随着你越来越觉知腹部，你会发现你的心和心智安静下来了！

观察气息进入身体——在鼻孔处

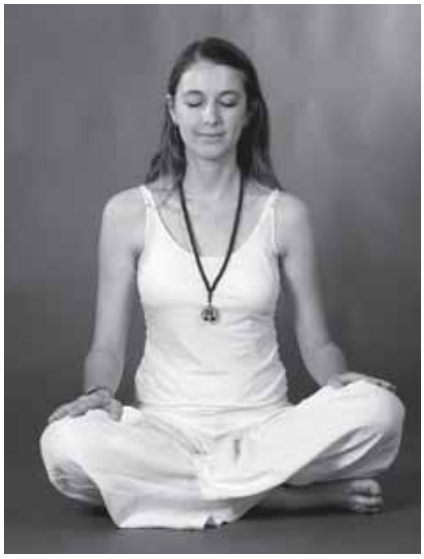
时长：随时随地

觉知鼻孔中凉爽的空气。感受气息进出鼻孔的轻松自如。

*内观*可以在坐姿和行走中练习。

坐姿内观

总时长：60 分钟



以舒适的姿势坐下，脊柱挺直，面朝前方。保持眼睛闭合，正常呼吸。保持静止，不改变姿势。

观察腹部随着吸气和呼气而起伏。不要专注于呼吸，而是平静地观察它。如果发现其他念头、感受或身体感觉出现，允许它们存在。也短暂地观照它们，然后回过来观察呼吸。

重要的是观察的过程，而不是你在观察什么。观照一切。

这样做 45 分钟，然后休息 15 分钟。

行走内观

总时长：30 分钟



这时，把全部觉知放在双脚和地面的接触上。

你可以走一个圆圈，或走一条大约十五步的直线，来回走。你也可以简单地在家中的房间之间走动，或走到花园里练习这个冥想。

眼睛应低垂，聚焦于地面，聚焦于双脚。就像在坐姿内观中观察腹部一样，在这里观察并觉知每只脚与地面的接触。如果有其他念头和感受出现，允许它们。没有任何事物被视为干扰。当你观照完那个感受或念头后，回到观察你的双脚。

这样做 20 分钟，然后休息 10 分钟。

强效即时冥想

1. 接纳

完全接纳当下和未来时刻的必然性。你将体验到连你都难以想象的深层安息。

总时长：21 分钟

以非常放松的方式坐直。闭上眼睛，以这种放松的方式继续坐着，不移动身体。身体的移动会制造念头。所以如果你的身体静止不动，它可以带你进入更深层的静默。

非常有意识地，以坚定的决心和强烈的投入，立下意图：在此时此刻，无论是在外在世界还是内在世界，都如实接纳自己。

告诉自己：“我在外在世界已经拥有足够多的东西——许多美好的财物。我在内在世界也已经拥有足够多的东西——许多积极的品质。我完全接纳自己。我不需要在外在世界或内在世界发展自己。如果我有自我，没关系。如果我有内疚，没关系。如果我有恐惧，没关系。如果我有贪婪，没关系。别人告诉我的、关于我自己的任何说法，也都没关系。我接纳一切，无论对错。我接纳一切。”

无论你的心智提出什么反对：“不，不，不，我不想接纳这个或那个。”至少要全然接纳自己无法接纳那个事物这一点，无论它是什么。连这一点也接纳！

接纳当下这一刻。接纳所有未来的时刻。即使心智想到人生中可能出现的最坏情形，也要接纳这种可能。如果它发生了，反正你也无法避免。它是必然的。理解这个必然性并接纳它。当你能够全然接纳自己的那一刻，将不再有任何进一步的念头。心智将静默。享受那份静默！

2. 停!

这是一个非常有力的技巧，能强烈地将你的觉知带到当下时刻。

时长：随时随地

开悟上师乔治·葛吉夫曾广泛运用“停！”这个技巧。



就在你产生做某事的冲动时，停下。你的狡猾也是一种冲动——另一种生存的冲动。你总是认为只有狡猾、时刻戒备你才能生存。现在暂停那种狡猾。保持纯真和信任。

第二步，每当你产生像饥饿、愤怒、口渴、打喷嚏或任何其他行动的冲动时，当它即将发生或你即将行动时，停下。从“做”的空间转移到“存在”的空间。

3. 冥想情感记忆

从情感记忆的痛苦中解脱

时长：不适用

每当你被某种情感记忆困住时，与它同坐并冥想它，有意识地深入其中。无论是恐惧、爱还是贪婪，全然进入其中。慢慢地，你的内在空间将与该情感记忆断开连接，得到净化。只要那个记忆还带有任何能量或电荷，就继续冥想它。你很快将超越那个记忆，进入你的内在空间。

当你重新收回你的内在空间时，你将能够爱上整体，你的心将毫不费力地融化。如果你练习几次，你将看到真理。



4. 变化——不变的现象

觉知到：不变的意识就是终极实相。

时长：随时随地

理解正在发生的变化，并通过变化来消融变化。你将找到终极不变的意识。

你是不断变化的永恒能量。让自己吞噬不断变化的外在世界。让变化的内在世界吞噬变化的外在世界。让混乱吞噬混乱。让混乱被混乱覆盖。让混乱被混乱充满。安住于平和、深沉、安息的觉知中。

接着，如同母鸡呵护小鸡一样，下定决心：我将呵护这个“以变化消融变化”的领悟。持续观想你内在变化的心智，正在吞没、抓住外在变化的世界。

无论你做什么，信赖你的内在世界或外在世界都意味着信赖混乱。例如，你可能会想：“我需要这株美丽的开花植物放在我家的角落，”然后你开始安排，让那株植物出现在你家角落。等你把植物放好并开始享受它时，你的整个心智状态已经改变了。你可能会决定这株植物应该放在完全不同的地方！这是非常常见的体验。

另一个例子：假设你决定搬家。等你找到并买下新房子后，突然你意识到你根本不想要那栋房子。反而，你想住公寓，或者住进道场！



一切都在不断变化。认识到内在变化的实相，让它抓住或吞没外在变化的世界。那么就没有任何事物能触动你。

现在你试图修补这个或那个。这就像试图乘坐两条船。你一只脚踏在一条船上，另一只脚踏在另一条船上。你试图在这两条船之间保持平衡。但这种方法永远行不通。干脆跳进水里，让自己随水流动，顺流游去吧！

当你明白内在和外在都在不断变化时，就通过变化来消融这个变化，并在心中呵护这个领悟。你将看到不变的意识是终极实相。

当你呵护这个领悟时，你将体验到巨大的力量。你会发现真诚和强度被添加到你的生命和你的本体中。当那份真诚和强度被添加到你的身上时，意味着你正活出开悟！

活出开悟意味着真实地生活。活出开悟意味着呵护真实的体验、呵护真实的知识和真实的行动。

5. 感受你内外的活力

体验扩展的意识

时长：21 分钟



闭上眼睛。花一点时间安定下来，保持非常耐心。

你将有意识地练习觉知。首先，从你坐着的椅子开始，因为它是离你最近的物体。观想你在椅子里面活着。感受你在所坐的椅子里面活着，就像你感受到自己在皮肤里面活着一样。你在皮肤里面感受到多少生命活力，就在椅子里面感受到同样多的生命活力。在椅子中散发出来的生命，与你皮肤里面散发出来的生命是相同的。

感受坐在你周围的人，感受你活在每一个人里面。花一点时间，以清晰的意图观想你在每一个人里面活着。感受你活在一切之中——墙壁、家具、人、花朵、房间，甚至地板。

6. 空心竹

这是一个美丽的“空性冥想”。
清空你内在的一切，准备好接收神圣的能量。成为神圣。

时长：21 分钟

在平静、安静的地方静坐。只是觉知你的身体。感受到与身体完全自在。

现在想象你的身体变成了一根空心的竹子。你的整个身体、你的皮肤、你的肉、你的骨头，都是竹子的部分。在这个空间里面，除了空无、中空和静默，什么都没有。

让你的心智保持被动。不要等待任何体验，只是存在。

突然你会发现自己被能量灌注。当你让自己变得中空，当你不再抗拒时，神圣能量开始流入你之中。你成为神圣音乐的一支笛子。如果你跟随一位上师工作，就成为一支中空的笛子，让上师可以在你身上吹奏。

起初你是一根空心的竹子，然后竹子本身消失了……你成为了神圣！再也没有“你”了。

7. 在镜子中注视自己

不断补充能量，恢复活力

时长：10 分钟

站在一面全身镜前，注视自己。从外在好好看看你自己。你是主体，镜中的倒影是你注意力的对象。你会感觉到你的能量流向那个对象。你在看，而你的倒影正在被看。

现在想象一个角色的反转。想象你的倒影正在看着你。起初这可能会令人害怕。你不习惯以那种方式看待你的倒影，把它看作一个能够观察你的人。

即使感觉奇怪且可怕，也要坚持下去。只需片刻，你就会感到巨大的变化。你会感觉到能量从你的倒影流向你。你现在已经闭合了回路。通过闭合能量回路，你确保了能量没有被浪费，它正在回流给你。你在为自己保存自己的能量。

练习这个技巧几天后，你会感受到明显的变化。你会更有活力，更安定，与自己及他人更加平和。

你可以在一天中随时练习这个技巧，不只是在镜子前和倒影一起。试着用你所专注的任何事物或任何人来做。当你把能量传递给了某物或某人之后，想象它正在将能量返还给你。你会感觉到能量回流向你，焕新你，赋予你新的活力！你甚至可以用那台你整天用来工作的电脑练习！

8. 肢体放松

这是最快速的即时放松技巧之一。

时长：短至两分钟——时间允许的话可以更长

如果有私密空间，就躺着练习这个技巧。否则，尽可能让自己舒适。

闭上眼睛，深吸一大口气。接下来要屏住呼吸，所以尽量吸深。

屏住呼吸，开始一次一个地收紧或绷紧你的肢体。从脚和脚踝开始，然后向上移动到小腿、膝盖，然后绷紧臀部。当你向上移动时，不要松开之前已收紧的身体部位。



现在向上移动到腰部，然后到腹部。尽可能用力地收紧腹部肌肉。你的腹股沟肌肉也会自动收紧。

接下来，向上移动到胸部和背部。收紧脊椎的所有椎骨。收紧手臂和双手，从手指开始，向上移动到二头肌。收紧肩胛骨、颈部和喉咙的肌肉。特别要保持颈部肌肉的紧张。

移动到脸部。你的脸有比你意识到的更多的肌肉。收紧嘴巴、鼻孔、眼睛、眉毛、前额和脸颊的肌肉。用力紧闭眼睑。咬紧牙齿。把整张脸拧成一个紧绷的球。记住在这段时间不要放松身体的其他部位。



在这种紧张状态中尽可能保持。当你无法再屏住呼吸时，一次性呼出所有气，同时彻底放松身体。

在这种身心放松的状态中保持一分钟。这个技巧能在短短两分钟内同时放松身体和心智，让你焕然一新。如果时间允许，重复这个步骤三次。

9. 我是

被抛回自身——瞥见你真正的所是！

时长：随时随地

这是一个在每一刻、每一个行动中觉知自己的技巧。你所需要做的就是记住自己，记住“*我是*”——当你吃饭、喝水、行走、说话时。觉知“*我是*”，并发现自己之内有一股永远鲜活的涌流。



你所有的娱乐不过是在试图忘记自己。不要试图忘记自己。试图忘记自己只会给你的生活增加越来越多的困难。

无论你对自己有何了解，或别人教过你什么关于你的事情，试着从中放松。只是记住“*我是*”。

记得自己不是思考，它只是觉知。如果你思考“*我是*”，你就错过了重点。那正是我们通常所做的——重复着“*我是，我是*”这些词。词语不是体验。不

要言语化。只是感受，“*我是*”。你不需要思考你的身体、你的心智、你的地位或位置，不需要任何思考。

当你行走时，停一下，觉知到*你存在*。当你触摸某物时，只是感受那个触感。当有人触碰你时，感受那个触碰，并感受那个正在被触碰的人——那就是你。你的意识将变得更加敏锐。

将这份觉知随身带到任何地方。觉知你正在感受脸上的阳光、头发间的风。觉知那个正在体验的主体。只是感受，“*我是*”。有那么一刻，你将被抛回自身。你将瞥见深沉的静默，瞥见实相。

10. 只是坐着

瞥见无心智（no-mind）的状态

时长：21 分钟

这个冥想源自禅宗。禅宗的*“坐禅”（zazen）*意思就是“只是坐着”。最难的事就是只是坐着，什么都不做！你的心智会找出各种论据、理由或借口来不做这个技巧。

它会试图说服你这是在纯粹浪费时间。如果你坚持下去，心智会变得困倦，会做白日梦，甚至可能开始产生幻觉。

这个冥想的全部目的就是让心智玩它想玩的所有把戏。总有一天，心智会彻底厌倦了对你玩这些把戏。心智最终会意识到，它再也无法用这些游戏来控制你了。然后，心智就会自行脱落。

对于这个冥想，你可以在任何不会被干扰的地方坐着。如果周围有太多动静，可能会打扰或分散你的注意力。找一个舒适的姿势，让你感觉可以至少半小时不移动。如果需要，使用垫子或坐垫。当身体不动时，心智也会静止下来。

保持脊柱挺直。如果需要可以用支撑，但尽量不用。将一只手的手掌放在另一只手上，拇指相触形成一个圆形。

观察自然是一个好的选择。即使在室内，你也可以透过窗户看天空。或者你可以面对一面朴素的白墙坐着。或者你干脆面对房间的一个角落。

不要把注意力集中在任何事物上。让眼睛半开，不聚焦，注意力自然散开。让目光轻柔地落在远处。这会让你放松。让呼吸放松而自然。

保持警觉和觉知。保持接纳，不让注意力集中在任何特定事物上。每时每刻都安住于当下。

开始时，只是坐着什么都不做会很难。但几天后你会开始极其享受这个练习。你可以一层一层地开始感受到心智的脱落。最后，有一天那个时刻会到来——心智完全脱落。你将瞥见无心智状态。

11. 在饮食中保持觉知……

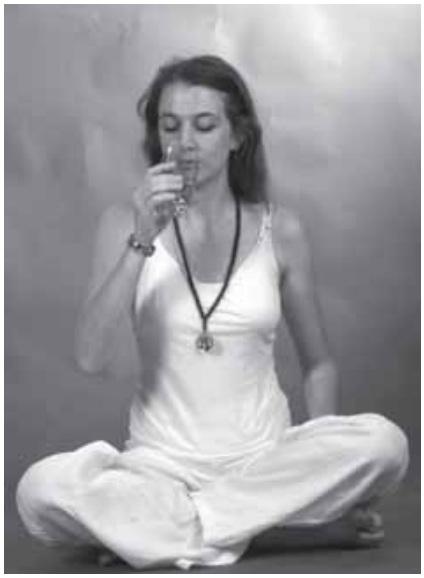
提升你的觉知

时长：在进食或饮水时



通常我们不咀嚼就吃东西，只是把它们吞下喉咙。我们几乎没有品尝食物的味道。

现在，每当你吃东西时，带着觉知去吃。完全品尝它。成为那个味道。当你真正感受到食物的甘甜时，你不仅能在口中感受到，还能在整个身体中感受到。



喝水时，感受水通过喉咙进入胃时的清凉感。闭上眼睛，慢慢喝，享受每一口。强烈地感受那种清凉，不仅在口中，也在整个身体中。

13. 说“是”

柔软、融化、臣服——向更高的智慧

时长：随时随地



如果你留意一下，几乎所有时候，你更喜欢说“不”——它给你的人格、你的自我一种坚固的感觉。说“不”让你觉得你是一个“人物”。说“是”让自我感到低人一等、屈从于人。

现在试着完全反过来。决定在接下来的二十四小时里，你在每种情况下都从说“是”开始。观察那个“不”如何在一丝刺激下就跳出来。在任何情况下，你的心智都会想说“不”。现在观察“不”开始升起，然后放下它。有意识地说“是”。

你会感到自己变得柔软和融化，你会体验到内在新的轻松感。他人也会感到你是一个更柔软、更开放的人。

14. 观察你的身体和心智并放松

从任何紧张中放松。对你所做的一切感到爱。

时长：随时随地

每一分钟都觉知你日常的行动。无论你在做什么，都有意识地保持放松。有意识地放松你在身体任何部位所持有的紧张。

如实接纳自己。接纳并欢迎每一个时刻，因为它为你带来了生命的礼物。

无论你在做什么，都带着爱与喜悦去做。在你所做和所感受的一切中，保持全然和真实。你“存在”和“做”的品质将会改变。

15. 你在吗?

跳入当下!

时长：睡前或随时随地



问自己：“你在吗？”

当你有意识地这样问自己时，思考就会停止。现在，回答你的问题：“在。”这将直接把你的觉知带到当下!

你尤其可以在睡前尝试这个。其他时间也可以，随时都可以，多少次都可以。

16. 超越言语

学习体验语言无法描述的事物。你将体验到存在真正的美。
然后，生命将永远充满喜悦。

时长：随时随地

看事物时，不带入任何词语。

当你看一朵花时，只是看。不要出声或在心里言语，比如说：“好美的玫瑰！”只是看，保持全然觉知。那是真正在看玫瑰。只有那时你才能真正地与玫瑰建立联系。只有那时玫瑰才向你揭示它的实相。

看夜空中的月亮。吸纳月亮。只是观看，不要想它有多美，或者你知道它是月亮之类的念头。

有时你也可以在镜子中看自己。在镜子中强烈地注视自己。只是观看，只是观照。你将看到存在及其造物有多么美丽，而你的语言又如何将一切降低为凡俗之事。

17. 批评

正确地批评！

时长：随时随地

当你想要批评某个人时，试试这个。

在批评之前，为你想要给予对方的任何批评，先找到一个正面的替代方案。如果你找不到正面的替代方案，就等待。给予某人非建设性的反馈是没有用的。找到正面的替代方案，然后将问题以及建议的解决方案呈现给对方。这样你的批评才会有用且有建设性。

18. 外在和内在的游荡

观照游荡，放松进入真正的你

时长：21 分钟

闭上眼睛。以非常放松的方式坐着。

不需要控制心智。

如果你的心智游荡到外在某处，盘桓于你自身以外的事物，这就称为外在游荡。只要记得，你在这里，而你的心智正在游荡。你记起*自己*的那一刻，就会想起自己的名字，或关于自己的某种观念，这就是内在游荡。

观察外在和内在的游荡。任何关于你、在你内在升起的念头，也是一种游荡，一种内在的游荡。见证这些游荡，甚至从它们之中放松。如果你被念头打扰，就回来。再次记起外在游荡和内在游荡。放松，只是觉知外在游荡和内在游荡。

持续将觉知带到那个不是你、但你却认为是你的东西上，会带你瞥见真正的你——那即是宏观宇宙，整个宇宙。

19. 把一切挡在外面

放下一切认知，体验终极自由

时长：10 分钟

把一切挡在你的内在空间之外——无论你听到、看到或读到的任何东西。把一切挡在外面，看看你的内在空间会发生什么。如果有任何念头出现，只需知道它不属于你的内在空间。这个念头要么来自别人，要么是先前进入你内在空间的某一个或某些其他念头的副产品。

你听到的所有教导、观念、概念——把它们全部留在外在空间。让你的内在空间保持空寂。如果你尝试这个方法片刻，你就会掌握如何练习这个技巧的窍门。

每天至少一次，试着把一切挡在外面仅仅十分钟，你会看到内在发生巨大的平静与寂静。

带着清晰的意图：你将把你头脑中被放入的一切教导、概念和话语都挡在内在空间之外，包括这个“把一切挡在外面”的教导！不允许任何言语、任何教导、任何概念、任何谎言、任何真理、任何纯净或不纯净。让你处于那终极自由之中，让你从压力和被灌输的概念中解脱出来。重新发现那寂静、那空无——那是你真正的本质，你不知何故失去的东西。

20. 应对敌人

不被所谓的敌人扰动

时长：二十四小时



在心智中呈现你敌人的形象。当你带出他们的形象时，你会体验到憎恨，许多话语会浮现——那些你想对他们说却没有机会说的话，或者也许你从未有勇气对他们说出口的话。有时，即使你有机会，你想说的太多，但在情绪激动时却忘了一半。

所以现在带出你敌人的形象，当这些话语和情绪在你内心涌起时，深呼吸，然后安定下来，放松。

继续在你的内在空间中保持这个形象，让心智喊出它想喊的一切。几分钟后你会看到，不仅你想喊出的话语数量减少了，你还会开始更清晰地看清自己的问题。

仅仅在内在空间中静静地保持那个你对其怀有深厚憎恨的人的形象，就会减少敌意、暴力和复仇心。

突然间，你会看到内心不再有暴力。即使你直接见到那个人，那种恐惧的冲击或怒火也不会发生。你放松了，你能平静地处理事情。这是一种寂静的宣泄，用以克服对任何人的强烈憎恨或敌意。

在当天余下的时间里，无论你见到谁，是朋友还是敌人，试着保持你的身体热度不变。试着保持你内心的念头数量不变。放松，不要变得激动，回到你

的中心。你会看到如此多新的维度在你内在打开，你将能够整天携带着深沉的寂静——你在冥想中体验到的寂静。

21. 超越束缚与自由

如同看见一个太阳映照在水面上化为许多太阳，同样地，看见那个唯一的真实源头，并从一切束缚中解脱。

时长：11 分钟

如果你在阳光下放置十个水罐，就会在十个水罐中看到太阳的倒影，仿佛有十个太阳。如果你一个一个地打破每个水罐，太阳的数量就会减少。突然，当你打破最后一个水罐时，就再也没有任何倒影了，只有太阳。只有一个太阳，却在水中有如此多的倒影。同样地，只有一个超意识、一个源头，在我们所有人之中呈现出许多倒影！

水中看到如此多的太阳。但当你寻找源头时，你只会看到一个太阳。那一个源头有数不清的倒影。研究任何一个倒影，当你探寻它是从何处被映照出来时，你总会找到源头。

你们每一个人也是一个倒影。你的身体-心智就像一面镜子，而神圣者就是超意识。超意识——那源头——触碰到你的身体-心智或那面镜子的确切之点，就是我们所说的你的个体意识。可能有很多个体意识，但如果你追溯源头，你会到达同一个超意识。水中映照出许多太阳，但源头只有一个。

整个宇宙是众多身体-心智的倒影，而所有倒影都有一个源头。

当你理解到整个宇宙是所有身体－心智的倒影时，你想做某事的努力、意图或需要就会自然消失！

如果你理解所有倒影都源于同一个源头，你就可以在平静中放松。

22. 超越感知去沉思

体验无心智的极乐

时长：10 分钟



你感知到任何事物的那一刻，你能思考它的那一刻，它就已经成为过去了。

例如，一开始，当你被告知去想超越你思想的事物时，你可能会想到整个太阳系。但你思考整个太阳系的那一刻，你已经把它变成了又一个念头！所以现在，放下它。接下来，试着去想更远的东西。你可能会想到银河系，在太阳系之外。当你能想到银河系时，那就放下那个念头。超越银河系。当你持续扩展你的心智去超越时，你就会处于当下这一刻。

要明白，你能把握某物并思考它的那一刻，你已经把它变成了过去，变成了你的财产。你的心智可以在那里活跃起来。所以，不断思考超越你能思考的范围。即使你在思考你无法思考的东西，也放下它。心智总是试图抓住一切并把它们储存起来，以便它可以慢慢咀嚼和反刍，就像一头公牛一样！所以不要把你已经把握住的东西带回心智中。持续地放下它们。

无论你认为生命中的什么是终极，放下它，把你的思考扩展到更大的事物。然后，你的心智又会自动抓住别的东西。但不要让心智抓住那个想法，也把它

放下。你的心智会不断地说：“如果我每时每刻都在放下，那么我会怎样？这会在哪里结束？”

不要在意这个结局。你的心智向你提出这个问题，只是在试图抓住某样东西。心智是在要求你还未开始练习，就先证明结果。不要允许它这样做。你就是在这里受骗的。要明白，你要不断放下每一个边界、每一个念头，不断扩展，不断超越。

冥想真正的上师，或真正的宇宙，或真正的神。你可能认为你已经抓住了神的本质，但这永远不可能，因为你的心智永远无法抓住真正的神！如果你的心智可以抓住神，那就意味着你的心智比神更伟大。所以你抓住的不是神，只是你关于神的*观念*。放下这个观念，再试一次。抓住比那更大的东西。

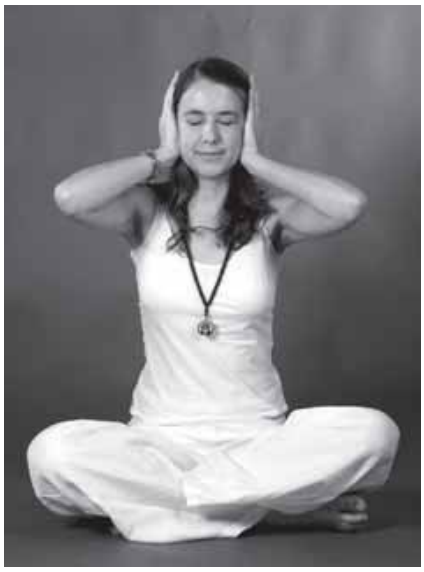
持续尝试去把握终极真理。要明白，当你从心智中丢弃某个特定的想法时，你不仅丢弃了那个想法，你还从你的心智中拾起了一部分骨骼结构并将其丢弃。每一次你从心智中拾起一些念头并把它们丢弃，不仅念头被舍弃了，你心智的一部分骨骼结构也被抛弃了。所以，在不断丢弃之后，最终将没有任何骨骼结构留下！突然你会看到你的整个心智已经被丢弃了！你将体验到无心智的极乐。

23. 收回你的感官

体验你的内在空间

时长：每天5 分钟，或每次1—2 分钟，每天五次

这是一种随时可做的冥想。起初你可能无法一次性做这个冥想五分钟。你可以把时间减少到一两分钟，但每天尝试做五次。你可以在早餐前做一次，午餐前一次，晚餐前一次，以及两餐之间再做两次。



穿宽松的衣服；不要让任何东西接触你的身体。

紧闭双眼和嘴巴。现在用双手捂住耳朵。阻止一切经由眼睛、耳朵、嘴巴和触觉进入的感觉。自然地，你内在已有的念头会开始浮现，比如昨天发生了什么、前天发生了什么、明天需要做什么。所有这些念头都会开始在你的心智中奔跑。不要在意它们。它们的寿命不会超过三个*刹那*，刹那是一个念头与下一个念头之间的时间间隔。我再说一次，它们的寿命最多只有三个*刹那*。

除非新的信息通过你的感官进入并且处理过程发生，否则处理系统无法持续超过三个*刹那*。你可能会想：“不，不，我可以永远坐着观想。”不！如果是那样，你一定在允许通过感官输入信息。你必须堵住感觉器官，锁住舌头尤其重要。三个*刹那*内，可能有三四个念头出现。第五个念头不会发生。

在这个过程中让呼吸保持自然很重要。只需静坐片刻。突然你会看到一个没有念头的空间。

即使你体验到那种无念的安息仅仅两三秒钟，它也会给你如此多的能量，以至于你会感觉像是睡了八到十个小时！

这是一个非常强大有力的方法。每天练习五次。五六天内，如果不是更早，你就会捕捉到那个瞥见。

实际上，你的内在空间并不难触及。毕竟，那是*你自己的*内在空间。只是我们既没有技巧，也没有耐心，更没有灵感去尝试，仅此而已。这就是为什么当你拥有关于真相的知识时，一半的工作已经完成了。剩下的一半只是放松并体验它。

声音



有一种音乐遍及存在——一种未击之音。有许多技巧可以帮助你听到这个声音。当你能听到这个声音时，你就听到了存在的音乐！

1. 跟随声音的源头

与万物的源头合一

总时长：20 分钟

闭上眼睛。尽可能缓慢地吸气和呼气。

第一步：*时长：5 分钟*

现在开始创造声音，振动“oooommm”，强烈但不响亮。从你的脐轮中心发出这个声音。

第二步：*时长：5 分钟*

现在继续像之前一样创造声音，但开始寻找源头。继续创造振动，但要定位振动从何处生起，声音从何处来。进入源头，寻找源头。

第三步：*时长：5 分钟*

进入声音。进入这个声音从中而来、从中生起的源头。然后，慢慢减弱声音。当你进入声音的源头时，不要停止发声，只需减弱声音。成为那个声音。

第四步：*时长：5 分钟*

现在闭着眼睛放松。不要创造任何声音，而是去到声音所来的源头。进入那个源头。只是带着那个声音的记忆安住。

2. 音乐

倾听未击之音，并发生转化

时长：21 分钟

这个技巧需要播放一段柔和的音乐。

闭上眼睛，以非常放松的方式坐着。

（开启音乐）

专注在你头脑中体验声音的那个点。要明白，声音可能在你头脑之外被创造出来，但你只在头脑之内体验它。听觉只发生在你的头脑之内。记住那个点，记住你体验声音的那个空间。完全专注在那个空间上，感受你倾听的那个点，你在那里听到播放的音乐的声音。

不要对音乐做任何评判。不要认为它好或坏。不要开始思考你之前听过的所有音乐。不要开始将这段音乐与其他音乐进行比较。不要开始思考你迄今听过的任何其他音乐家。

忘掉所有其他感官。忘掉看、触、尝、嗅，只是忘掉一切。让自己被倾听的空间充满。感受你头脑中体验声音的那个空间。

倾听这段音乐，不是从外在，而是从你的头脑之内。待在那个空间里感受音乐。不允许任何思考。

不要离开音乐。进入音乐之中。伴随着音符，有一个中心音、一个节奏，那是音乐的骨架。试着去感受那个中心，那个音乐的骨架，你会放松到音乐的基础节奏中。

每一刻都倾听那个复合的中心音——那骨架、那音乐的中心线。进入它。

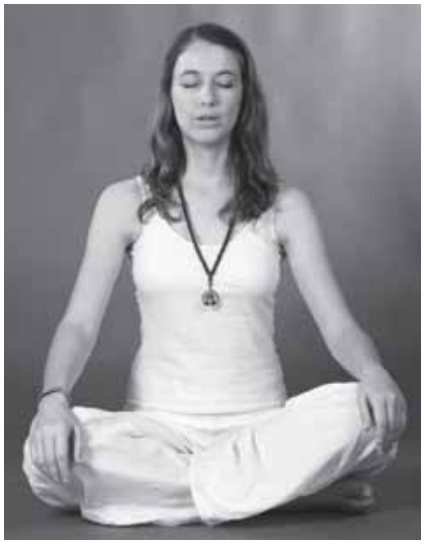
感受你头脑中声音的振动。再次强调，不允许思考。不要离开当下这一刻。安住于当下，安住于那音乐中。

每当你独自在家有空闲时，就练习这个技巧。播放一些音乐，进入那音乐之中，不要开始思考。把你的全部注意力交给音乐。现在，你明白了平时听音乐与冥想式倾听之间的区别。在时间允许的情况下，至少练习这个技巧一个月。它可以在你内在引起强大的转化。

3. *嗡卡喇*

进入无念的空间

时长：21 分钟



闭上眼睛，以放松的方式坐着。

第一步：*时长：11 分钟*

专注于肚脐中心，也就是*脐轮*（身体中的一个生命能量中心，位于肚脐区域）。花片刻时间，将你的觉知放在肚脐中心。忘掉身体的所有其他部分，只记得肚脐中心。

现在，从你的肚脐开始创造*嗡卡喇*或*“嗡”音*的深沉振动。尽可能深沉地从你的脐轮中心发出声音。不要让心智跑到任何其他地方。只是专注在声音上，进入声音的中心。

第二步：*时长：10 分钟*

停止。闭着眼睛安静地坐几分钟。尝试在不创造声音的情况下听到那个声音。

放松，睁开眼睛。

尝试这个冥想仅仅十天。你会看到你能够无念地静坐。你会被声音、被你创造的振动所充满，你的心智不会跑到振动之外。

4. *阿那哈塔·德瓦尼*

感受能量在你体内流动。变得完全充满能量。

时长：21 分钟

闭上眼睛，用两个拇指堵住耳朵。完全堵住它们，这样你就能听见内在那种未经创造的声音，称为*阿那哈塔·德瓦尼*。那是宇宙的未击之音，只有冥想的人才能听见。



让你整个内在空间被那未闻之声充满。一旦你感到整个身体被那未闻之声充满，就收缩你的直肠，停止一切运动。尽可能久地保持这个状态。

当你的身体放松时，将手移开，完全放松片刻。在你的身体自行放松之前，不要放弃！尽力坚持尽可能久。

如果你的身体放松了，休息几分钟，然后重新开始这个过程——闭上眼睛和耳朵，倾听未击之音，收缩直肠，并在适当时放松。

这个过程不要重复超过五次。每次重复后，至少要休息三十或四十秒。即使在休息期间，也要让眼睛保持闭合。完成冥想后，闭着眼睛静坐片刻，体验全身的能量流动。放松其中。

5. 你名字的声音

进入开悟

时长：10 分钟

闭上眼睛，静坐。首先，选择你要用来练习的词或词组。如果你有灵性名（由上师所赐），那是最好的，或者选择你深感连接的神祇或上师。

如果你有梵文的灵性名，这个技巧会非常强大。要明白，梵文不仅仅是一种交流语言，它的语音还具有振动价值。这意味着词语的实际发音对说话者和听者都有净化作用。你的名字是你独有的*真言*或颂词。持诵或仅仅倾听由开悟

上师所揭示的*真言*，就会在你内在产生该*真言*所代表的效果，即你的名字所代表的效果。

进入所选名字的声音。要明白：不要大声重复它，只在内心重复它。持诵应在内心进行，而你只需进入那个振动。你的舌头不应移动。

在心中像振动一样创造那个名字的声音，持续重复那个声音、那个名字。被那个声音充满。让你整个内在空间被那个声音充满。

强烈地、高频地重复那个声音。你的心智中不应升起任何其他念头。

你会看到，突然间你处于无声音的空间。你处于无言之境。

用这个技巧练习一个月，每天早上练习十分钟，晚上再练十分钟。即使在开车时，也可以睁着眼睛做。在开车、走路或静坐与自己相处的几分钟里都可以尝试。

你会理解这个专属真言的力量——仅仅是这一个声音。突然你会看到意识中新的门在打开，你将进入那无音之境，我们称之为开悟。

6. 声暴的中心

找到你内在所有声音的中心，超越一切声音

时长：21 分钟

我们总是生活在一场声暴之中。声音不断向我们涌来，冲击我们，吞没我们。但在这场声暴的中心，有一种我们未曾听过的寂静。这个冥想让我们觉知到这场声暴中心的寂静。

随便找个地方坐下。越嘈杂的地方越好！找一个有持续声音的地方。可以是自然之声，如河流的奔腾、瀑布的倾泻、海浪拍打沙滩，也可以是火车站或集市。

静静地坐着。感受从四面八方涌向你的声音波。当声音从所有方向流向你时，感受自己处于这场声暴的中心。你在中心，声音正在向你流来。

清晰地感受，在中心，在你所在之处，没有声音！在中心是彻底的寂静。如果中心有声音，你就无法听到外面的声音。声音进入你，穿透你，但它们在中心止息。

在你内在，有一个所有声音都止息的点。正是从那个点，每一个声音才被听到。试着找到那个中心。

当你找到它时，突然间，你的觉知会从外在的声音世界转向内在。你将处于那个寂静的中心，那个没有任何声音能进入的点。那个点就是你的中心。

一旦你听到了那个寂静，你将永远不会再被任何声音干扰，你将永远不会被声音触及。

我们总以为是用耳朵在听声音。通过这个技巧，你发现声音不是在耳朵里甚至不是在头脑里被听到的。声音总是在肚脐处被听到——那是声音的中心。

你不能用歌曲来尝试这个技巧，因为歌词对你有意义，你会专注在意义上。所以它需要只是某种噪音。

7. 从声音到感受

通过声音感受极乐

总时长：21 分钟

闭上眼睛。以放松的方式坐着。

第一步：*时长：10 分钟*

首先选择你要用来练习的声音。可以是任何东西，所以决定哪个声音能给你最大的兴奋和喜悦。

大声创造那个声音，享受它所创造的感觉。以温和的方式，你应能创造那个声音、倾听并享受那种感觉。持续创造那个声音，享受那种感觉。专注在那感觉上。

第二步：*时长：11 分钟*

现在不要给你创造的声音任何音量。仅用舌头动作在心中重复它。仅用舌头动作在心中重复那个声音，体验那种感觉。更多地专注在感觉上，而不是声音本身。专注在那个声音所创造的兴奋感上。

观想

1. 观想光

超越对死亡的恐惧，活在永恒极乐中

时长：每天二十四小时，持续二十一天

观想你即是光，内外别无他物。没有人，没有世界，只有强烈的光。从你醒来那一刻到入睡那一刻，无论你在做什么，都持续观想。

慢慢地，几天之后，它就会开始渗透进你的睡眠和梦境状态。即使在梦中，你也会记得自己是光。即使在深层睡眠中，你也会记得自己是光。你将是一道永恒闪耀的光。

这个技巧如此强大，它会给你清晰的体验：你永远不会死！光永不消亡。如果你认为你是物质，你会一直害怕有一天你会不存在。如果你了悟到你是光，对死亡的恐惧就会消失！

2. 莲花光之线

让智慧、能量与开悟在你内在觉醒。

时长：21 分钟

在头脑中扫描你的脊柱，这样你在冥想中就能轻松地观想它。

在脊柱中央，沿着脊柱有一条像细线一样的能量流，这就是我们所说的*中脉*[427]。它从脊柱底部延伸到头顶，穿过我们体内七个重要的生命能量中心，称为*脉轮*。

左脉[428]，另一条细线，在*中脉*[427]的左侧起始和终止；*右脉*[429]，第三条细线，在*中脉*的右侧起始和终止。*左脉*[428]和*右脉*[429]围绕*中脉*螺旋环绕，在每个能量中心处交叉，三者都在双眉之间汇合。

每当你的能量被智力所吸收时，*左脉*[428]就会活跃，你系统的精微能量就会向上流动。每当你的能量被性能量中心所吸收时，*右脉*[429]就会活跃，能量就会向下流动。当开悟在你内在被激活时，中央的*中脉*就会被激活，你的智慧就会被唤醒！

你所有智力层面的思考都将能量向上抽。你所有关于舒适或享乐的思考都将能量向下抽。现在，你将把能量放入*中脉*，即中心，以便你的开悟或智慧被唤醒。

坐直，闭上眼睛。

让你的脊柱挺直。观想你的脊柱就像一根莲花线，从脊髓根部到头顶——头顶区域——的一条细线。观想脊柱中央一条细细的光线，从脊柱底部到头顶持续不断地流动。

把你的注意力放在这条光线上。看着能量通过*中脉*从你的根部流向顶轮。让你全部的觉知都专注在你的*中脉*上。

连续十天练习这个技巧，每次至少二十一分钟。只需十或十一天，你就会体验到智慧、能量和开悟在你内在觉醒！

---

427 *中脉（Sushumna nadi）*——身体三大主要*气脉*、能量通道之一，从根能量中心生起，终止于顶轮。它是*昆达里尼*能量的中央通道。

428 *左脉（Ida nadi）*——从根能量中心生起，终止于左鼻孔的能量通道。阴性、凉爽，代表月亮。

429 *右脉（Pingala nadi）*——从根能量中心生起，终止于右鼻孔的能量通道。热、阳性，代表太阳。

基尔里安摄影（Kirlian photography）——用于记录生物体气场的高压电摄影图像。

3. 成为空

变得轻盈，安住于当下

时长：21 分钟

坐着，尽可能放松。不要把重量放在脊髓上。你可以用手支撑自己。

观想能量通过你的眼睛、鼻子、舌头、耳朵和其他感官离开你的身体。你正在变得完全空寂。

观想你已经成为空。感受你已经空了。你曾认为是你的一切已经不复存在。你完全空了。

当你感到自己完全空了时，停止观想。做一个见证者。见证你的念头以及念头之间的间隙。不要创造任何念头，也不要摧毁任何念头。只是见证念头和间隙在你内在流动。

4. 清理内在屏幕

这是一个强大的冥想技巧，用于向内观看并了悟你是超越身体的某物。

时长：21 分钟

每当你向内看时，看到的只是外在世界的电影映现在内在屏幕上。所以，我们首先需要清理内在屏幕。

闭上眼睛。坐直。尽可能缓慢而深长地吸气和呼气。

观想你的内在屏幕是一块黑板。任何出现在那块内在黑板上的东西，都开始像擦除一样将其抹去。就像用板擦清洁黑板一样，同样地，擦干净内在的黑板或内在屏幕。

现在，在内在屏幕上观想数字“3”。非常清晰地观想它，然后缓慢地将其擦去。

接下来，在内在屏幕上观想数字“2”，然后缓慢地将其擦去。

然后，观想数字“1”，以同样的方式缓慢地将其擦去。

现在，重复整个过程，再次从数字“3”开始，然后是数字“2”，最后是数字“1”。

接下来，只是见证空白的屏幕。不要创造、维持或摧毁任何念头。只是见证空白的屏幕。

继续与自己独处片刻。

当你没有外在世界的电影而看向你的内在本体时，不仅你所看到的事物会变得不同，连观看者本身也会变得不同。在外在世界中，观看者与被观看者是两件不同的事物。在内在世界中，观看者与被观看者是同一的。

5. 从词语到感受，再到本体

触及充满活力的寂静的内在空间

时长：21 天

这个技巧需要你先清理你的内在空间。

清理技巧

闭上眼睛。坐着，向内看自己。首先，诚实地检视你生活的各个方面。问问自己，在你的生活中有多少个方面，你的身份认同是建立在谎言之上的？你什么时候说过言语或做出过承诺，明知自己不会遵守或不会履行？

无论多么痛苦，都要诚实地做这个过程。不要逃避诚实地面对自己。把这看作是一个进行自我分析、内省的绝佳机会。至少要能够向自己承认，你在哪些地方基于谎言构建了你的身份认同。

现在，在接下来的 21 天里，不要说出任何并非你真心实意的话语。不要使用任何言语或做出任何承诺，如果你知道自己无法兑现。不要以为没有人能抓住你或让你陷入困境。在所有的人际关系和交往中都要完全直率坦诚。然后这个技巧就会对你美妙地运作。

主要技巧

观想一个词，比如“爱”、“喜悦”或“极乐”。即使是负面的词也可以。所以，无论正面或负面，选择一个词来观想。

观想这个词。首先观想它的字母，例如 L□O□V□E（爱）。

接下来，放下对字母的观想，只在心中重复并倾听那个词的声音。

然后，也从声音中放松。只是带着那个词的感觉安住。只记住感觉，既不是字母也不是声音，只是感觉。把你的全部觉知放在那个感觉上。

现在，甚至从感觉中放松。只是保持寂静。不要创造关于字母、声音或感觉的念头。只是与自己同在。

这是一个强大的技巧，可以直接转化你，将你置于寂静与极乐之中。

6. 失重——技巧二

超越粗重的身体，进入精微的意识

时长：每天10 分钟，持续十天

这是一个对初学者来说也很棒的技巧。你不需要任何训练、理解或信仰来练习这个技巧。

首先，取下你身上佩戴的所有饰品或珠宝。

坐着或躺着。尽可能舒适。如果感觉舒服，你也可以靠墙。你可以以任何方式伸展双腿，但不应需要费力来支撑你的身体。关键是感觉非常舒适，而不用支撑自己身体的重量。

例如，如果你的头是竖直的，要清楚，你是在用力保持它竖直。保持头部挺直总是需要力气的。这里不应该是这样的情况。同样地，不要保持脊柱挺直，因为那样也需要力气。身体的任何部分都不应感到费力或紧张。放下手臂，放松；身体任何部位都不要保持紧张。

身体的重量不应在任何地方被感觉到。否则你会一直感觉自己很沉重。让你的整个身体放松。观想自己是一个失重的存在。

实际上你*是*失重的。你只是一直在观想自己是沉重的。当你在床上或椅子上时，感受自己变得失重，进入超越心智的空间。

感觉自己沉重是一根念头之轴。我们现在将用“你是轻盈的”这根念头之轴来打破那根轴。这就像用一根刺来拔除另一根刺。然后，我们把这两个念头都抛开！

让你整个身体放松，完全放松。只是放下身体，让它顺其自然。让身体呈现它自己的形状。即使你伸展腿，也让它呈现它自己的形状。

一部分一部分地，让你整个身体只是存在着。如果你感觉自己在持守身体的某一部分，放松并伸展。感受你的双腿是失重的。感受你的大腿是失重的。感受你的整个身体是失重的。只是放松进入那种失重状态。

运用你的观想力。内在没有任何人格，只是让你的身体存在。将你的身体看作没有任何人格。你可以在没有个体性、没有人格的情况下运作。让你的身体没有任何身份认同，就像动物一样运作，没有人格或身份认同的干扰。

每天做这个冥想十分钟，连续十天。你会发现你*是*失重的！你怎么知道这个冥想有效呢？在心理上你会感觉你的身体不在大地上，就像你必须把自己拉回大地，因为你太轻盈了！你甚至不会感觉自己有身体。只需练习这个技巧十天，它能创造奇迹。

7. 以太连接

扩展你的意识，征服你的情绪

时长：21 分钟

观想你是一个巨大的光体。观想你所有的情感关系，无论充满爱还是不那么充满爱，都是你光体（也称以太体）的一部分。如果某个与你有情感联系的人，比如说在另一个国家，观想你的巨大身体延伸到那个国家，而那个人（或那些人）也在你的光体之内！

让所有情感连接——无论憎恨还是爱——都在你的以太体之内。其次，在观想以太体的同时，加入对你中心的觉知。

持续做这个观想十天。

8. 烧毁你的制约

从你的心理设定中解放自己，获得自由

时长：21 分钟

观想你所有关于人、情境、经历等一切的内在念头和感受都在燃烧！持续观想，无论你对世界、对任何事物的看法，都在燃烧……它不再存在。你的态度、你的兴趣、你的激情、你的贪婪、你的欲望和你的恐惧，全部被火焰吞噬。

这将彻底打破你的制约，引领你走向开悟。

第六部分 神圣能量之触

尼希亚灵性疗愈——你也可以疗愈

尼希亚灵性疗愈是我在开悟时接受到的礼物，我将其传递给你。它不是任何冥想课程，而是上师给予你的一种点化。这点化使你与存在能量同频，并赋予你疗愈的能量。

什么是疗愈？

开悟的上师佛陀对“疗愈”一词给出了美妙的解释或定义。祂说，疗愈是我们向某个人表达慈悲与关怀、帮助他恢复健康的方式。

疗愈无非就是帮助一个人恢复身体、心智和情感的安康。

健康

健康不仅仅是没有疾病，而是有舒适感，有安康感。我们不只是注定要生病、然后被治愈的人。我们是极乐的化身。我们被创造出来，就是为了在本体层面始终活在极乐的感受中。这才是健康应有的样子。

*脉轮*与疗愈的科学

根据帕坦加利——一位开悟的上师、瑜伽之父——我们的身体中有七个主要*脉轮*或精微能量中心。

这七个能量中心影响着我们身体、心智和本体层面的活动。它们处于我们内在的形而上层面，并与我们肉体的七个主要腺体相关联。它们强烈影响着相应腺体的运作。

我们的每一个*脉轮*都与某种情绪相关。例如，*爱*与*心轮*——心脏能量中心——相关联。忧虑与*脐轮*——肚脐能量中心——相关联。这就是为什么当你收到令人担忧的消息时，第一击会落在你的胃部。你会说：“我消化不了！”或“我受不了！”这些表达在世界各地的许多语言中都能找到。

基尔里安摄影[430]记录了这些情绪对*脉轮*的影响。若情绪得到恰当处理，相应的*脉轮*就会运作良好，甚至扩展到如同车轮般大小。若情绪未被妥善处理，相应的*脉轮*就会缩小到甚至如外套纽扣般大小，导致系统中能量低下。这种较低的能量最终会以疾病的形式显现在身心系统中。

童年问题、社会制约、不良习惯、身体与情感创伤，甚或仅仅是缺乏关注——多种因素都会影响流经*脉轮*的能量。

只有当我们的*脉轮*受到影响时，疾病才会在我们身上发生。如果我们的身体与心智彼此安适，我们就会将这种安适感受为安康。如果身体与心智彼此不安适，我们就会感受到*“不适”*，也就是*疾病*。*脉轮*的状态揭示了我们这种安适或不适的程度。

心智胜过身体

身体像硬件，心智像软件。当软件才是问题的根源时，我们却试图修理硬件！软件已经损坏，所以它持续向硬件——身体——发出错误的指令。请理解：我们的心智模式，才是身心系统中疾病与失调的根本原因。

能量疗愈

给予能量——给予生病、不适或感到能量缺乏的人——的科学，就是我们所说的疗愈。能量可以给予任何需要它的*脉轮*或能量中心，而能量中心会对此作出回应。

如果我们掌握了正确的技巧，并腾出足够的时间运用它，我们就可以疗愈自己，恢复*脉轮*的能量平衡，从而从失衡所导致的疾病中走出来。我们并非总能做到这一点，可能有各种原因：我们可能不知道正确的技巧，或者没有腾出足够的时间冥想。也可能因为健康状况不佳，我们没有足够的能量用于冥想和灵性修习。

在这种情况下，一个冥想者可以通过冥想将能量传递给我们，为*脉轮*注入能量，恢复我们的健康。这就是能量疗愈科学的精髓。

---

[430] 基尔里安摄影（Kirlian photography）——用于记录生命体气场的高压电摄影图。

什么是尼希亚灵性疗愈？

尼希亚灵性疗愈是通过宇宙能量进行的疗愈。宇宙能量不同于我们所知的各种形式的能量，例如电能。电能没有自己的智慧。如果你把灯泡插入电源插座，电流会流动，灯泡会发光。如果你把手指伸进那个电源插座，同样的电流会流动，但你会触电！电在流动时没有智慧去判断该做什么。但宇宙能量是纯粹的智慧。

虽然宇宙能量常被比作电流，但它与电流截然不同。它永远不会做错任何事，因为它拥有自己独立的智慧。

谁能接收能量？敞开心扉与心智的人

谁能接收能量？任何有需要的人都可以接收能量。没有任何限制。有一些要诀可以帮助人以美妙的方式接收能量。那些敞开心扉与心智的人，比那些用逻辑质疑能量的人更容易、更迅速地接收到能量。

许多人问我：“我们需要有信仰才能被疗愈吗？”

我告诉他们，不需要信仰。要知道苹果好吃，你不需要相信。咬一口就知道了，仅此而已！要知道太阳从东方升起，你不需要相信。睁开眼睛看看，你自然会知道。无需盲目相信。要接受疗愈，你不需要有信仰。你只需要一样东西：开放的心智——愿意去接收。如果你的心智是开放的，你就不会抵抗疗愈的能量。

试着去理解这个概念，并以全然的真诚投入其中，这就足够了。只要有勇气和开放性去尝试，不要还没尝试就要求体验的证明。将你的思想、智慧、情感和灵魂整合起来，使之与这个概念一致。

尼希亚灵性疗愈师的点化

尼希亚灵性疗愈师的点化与开悟直接相关。疗愈他人只是这个过程的一个附带效果或副产品。主要效果是：当你作为疗愈者服务时，你实际上是在与你本体的最深层建立连结。

例如，在“生命极乐课程第一阶——阿南达激发课程”中，你得以一瞥极乐的生活。在“生命极乐课程第二阶——尼希亚南达激发课程”中，你得以一瞥能量或意识。而在尼希亚灵性疗愈中，作为一名疗愈者，你会进入一种永久的极乐状态。因为一旦你被点化，你会持续感受到宇宙能量在你体内流动。你

持续与你的本体连结。疗愈是有意识的、凝聚的爱。正是那种能量自动疗愈他人。

想象一下，你是一只蚂蚁，在一块巨大的冰山上，试图钻出一条路到达下面的水。那需要几千世呢？你甚至无法想象那会发生！

但一位已经在水中的上师，可以从水下在冰上钻一个洞，直接把你吸进去！你也可以进入水中并享受其中！这就是尼希亚灵性疗愈师点化过程中所发生的事。

在尼希亚灵性疗愈师的点化中，上师打开了通往*阿南达甘达脉轮*的能量之门。

阿南达甘达脉轮

*阿南达甘达脉轮*是我们内在的一个能量中心，所有七个*脉轮*、七个能量体和五个*鞘*都在此处消融。它被认为是物质与能量相遇的层面。它就像冰山与下面的水相遇的界面。这是开悟上师所居的能量空间，是我们所有能量的源头，是与宇宙能量的直接连接。*阿南达甘达*并不存在于肉体之中，它具有形而上层面的意义。

当一个具有开悟意识的人点化一位疗愈者时，祂打开了通往*阿南达甘达脉轮*的门，使得每一刻都能连接神圣能量。当你处于*阿南达甘达*时，你就是开悟的，因为你与宇宙能量合而为一。

上师就住在*阿南达甘达*中。当我们处于*阿南达甘达*时，就与同样的能量源头建立了连接。这就是为什么疗愈能量能够赋予新生命、新能量并疗愈疾病。

正如我所提到的，所有七个*脉轮*消融的那个点就是*阿南达甘达脉轮*。通往*阿南达甘达脉轮*的路径在*心轮*与*脐轮*之间，即心脏与肚脐区域之间。*阿南达甘达脉轮*本身并不在那里，只有通往它的路径在那里。在尼希亚灵性疗愈中，你会有意识地进入*阿南达甘达*。其他所有*脉轮*都比较粗重，可以通过冥想打开。但*阿南达甘达脉轮*只有开悟的上师才能打开。

我们有七个能量体，分别是：外在的肉身、其内一层的*普拉纳*体，接着是心智体、以太体、因由体、宇宙体与*涅槃*体。*阿南达甘达脉轮*位于最内层即第七层能量体——*涅槃*体中。一旦这个*脉轮*被打开、被唤醒，能量就会持续不断地在你体内流动。

我们的能量系统中有五个*鞘（kosha）*或能量鞘，分别是：物质鞘（*annamaya kosha*）、气鞘（*pranamaya kosha*）、心智鞘（*manomaya kosha*）、智力鞘（*vijnanamaya kosha*），以及最后的极乐鞘（*anandamaya kosha*）。在极乐鞘触及真我之处，便是*阿南达甘达脉轮*之所在。

处于*阿南达甘达*中，就是处于“零 TPS（每秒念头数）状态”。这就是我所说的*三摩地*状态、*涅槃*、*尼希亚南达*状态或开悟。

全世界的*阿南达甘达脉轮*实际上位于一个点上！长、宽、高的概念消失的那个点，就是*阿南达甘达脉轮*!

时间概念消融的那个点，就是*阿南达甘达脉轮*。

重力概念消失的那个点，就是*阿南达甘达脉轮*。

关于*阿南达甘达脉轮*的所有这些解释，当你哪怕有过一次对意识的瞥见时，就能理解。

*阿南达甘达*冥想的一些益处

当你每天连续不断地修习*阿南达甘达*冥想时，外部世界的任何事情都无法动摇你的内在。即使你周围的一切都在崩溃，你也会稳定而坚强。你很快就会达到这样的状态：这个冥想成为你本体的自然状态。你将永恒地处于*阿南达甘达*之中!

这个冥想赋予你:

萨特（Sat）：一切清晰明澈

你将拥有清晰的洞察力，因为你能够客观地看待事物，而不被贪婪和恐惧所驱使。

智（Chit）：意识

你将对自己所做的每一件事都充满热情。每一个毛孔、每一个细胞都散发出能量与热情。你会一个接一个地执行决定，毫不疲倦，而且更重要的是，带着同样的热情与智慧。

阿南达（Ananda）：无缘由的极乐

无论外在世界发生什么，你都会保持快乐。

持续处于*阿南达甘达*之中，你不仅拥有良好的身心健康，还拥有处理外在世界任何事情的清晰洞察力。

例如，如果你对某人生气，在对他喊叫之后，你通常会感到愤怒之火在燃烧你，就像燃烧他一样。你会像他一样烦恼半个小时。但如果你处于*阿南达甘达*之中，你将拥有清晰度与觉知，只使用到刚好需要的愤怒程度。你不会过度使用。因为你没有过度使用，它就不会在你内心燃烧，也不会引起内疚。你完全不受其影响。接收你愤怒的那个人，也只会接收到他需要接收的那么多，因此他不会受到不应有的困扰。

例如，当需要为他人完成的工作支付十美元时，你会付二十美元吗？不！你绝不会多付，对吗？那么，当只需要对某人表现出一定程度的愤怒时，为什么你要表现出更多？只需要展现出必要的就够了！这样，他和你都不会受苦。做到这一点的清晰度，正是处于*阿南达甘达*中所赋予的。

尼希亚灵性疗愈是一种二合一的法门。作为疗愈者，你会感受到极乐；而接受疗愈的人则会得到疗愈。这就是为什么这是终极的法门。

尼希亚灵性疗愈的健康益处

1. 缓解各种身体疾病，如癌症、慢性哮喘、鼻窦炎、疝气、肾衰竭、糖尿病、高血压、背部问题、过敏、抽搐、偏头痛、喘息、皮肤问题、失眠等。

2. 缓解心理问题，如焦虑、抑郁、恐惧症等。

3. 快速愈合身体损伤，如烧伤、疼痛、酸痛等。

4. 解决妇科问题、不孕不育问题等。

服务

尼希亚灵性疗愈是一项在全球数千个疗愈中心以及定期举办的免费疗愈营中免费提供的服务。这个独特的宇宙疗愈体系是疗愈者的冥想，同时是接受能量者的疗愈，且安全无副作用。

体验活生生的开悟之触

阿南达达显

（阿南达达显是当你处于上师澎湃能量之临在的时刻。你走近祂，祂触碰你的*眉心轮*，从而将开悟的能量与体验传递给你。）

*达显（Darshan）*意为“见到神圣的事物”。*阿南达达显*意为“极乐地见到”。当存在能量绽放成你的眼睛能够看见、意识能够感知的形态，并在你内在引起转变时，便称之为*阿南达达显*！你所看到的形态，就是不时降临地球的开悟上师的形态。

有人问：“真的存在所谓的存在能量吗？”是的，存在，但它超越我们的智力。当我们到达智力的顶峰时，我们会领悟到还有某种超越之物，无法用智力感知。许多达到智力巅峰的科学家，看到下一步便是超越他们的无限存在能量。凭借敏感性，人们可以感受到这种能量的临在。

总是有这样一群人，他们说整个宇宙不过是存在能量的一场神圣游戏。但也有另一群人，他们说整个宇宙是一个意外，背后没有能量或智慧。第二群人可以利用他们的哲学非常便利地制造任何数量的武器，给世界造成破坏。正是由于他们认为宇宙及其发生的一切都是意外，他们对宇宙中的任何事物都不会培养出敏感性。他们继续在粗重的层面上存在和感知。

如果你属于第一群人，你会自动进入精微层面，对宇宙中的每一物——每一块石头、每一棵树、每一株植物——生起深深的敬意。一种深沉的虔诚在你心中涌动。你的生命本身自然而然地随着一种美妙的流动前行，就像冲浪者驾驭着存在升起的波浪一样。

正是因为人类领悟到有一种深邃而深刻的智慧在运作着这一切，人类才能够创造出一种生活方式，使其美妙而甜蜜地融入存在的游戏之中。

整个存在是一个生命体，回应着你的每一句话语、每一种感受、每一个祈祷。每一刻，它都以责任感回应着你的意识。为了以*你*能听见、看见和理解的方式回应你，它不时化现为开悟上师的形态。全世界数百万人的追寻与祈祷创造了一种巨大的引力，使开悟上师出现在地球上，就像低压区或低压系统自然形成风暴一样。

上师的*达显*就像存在海洋中升起的巨大波浪。波浪从未与海洋分离，但同时它表现为巨大的动态能量！请理解：河流也与海洋相连，但它没有波浪那样的动态能量。它只是被动地流动，仅此而已。但*阿南达达显*是极乐的存在海洋中升起的动态波浪。它创造了一种能彻底转化你的激荡。

现在想象那波浪中的一粒沙。它能有任何杂质吗？不！它将是完全纯净的，因为它处于动态波浪的能量之中。同样地，当你前来参加*达显*时，你将被那表现出来的动态能量彻底地从内到外净化。在*达显*期间，你处于存在能量的源头之中。太阳在时，莲花绽放。同样地，在上师的临在中，你的意识绽放。

你所需要做的就是配合。实际上，即使你不配合，能量也会穿透你。就像这样：无论波浪中的贝壳配合与否，波浪都会带着它走。同样地，无论你配合与否，能量都会包围你并做需要做的事。但与波浪配合的贝壳会欢快地随着波浪极乐的律动而舞蹈。它被净化，最终与波浪融为一体！另一方面，那个对波浪说“我不能轻易信任你”的贝壳，收集几颗卵石在周围筑起一堵墙来保护自己，它遭受了阻力。但能量波浪的纯粹慈悲最终会将它拉入极乐之中。

对于喜悦地臣服于波浪的人来说，他的整个生命就是*阿南达达显*，而不仅仅是一个*达显*的时刻。请理解：无论何时，只要你的意识转向存在的极乐表达，也就是上师，*阿南达达显*就为你发生！你甚至不需要身体上靠近上师。如果你持续将你的意识安住于那个能量表达上，你的整个生命就变成了*阿南达达显*。另一方面，那个抗拒的人错过了与能量融合的庆典，但最终也会融合。

在*达显*期间，巨大的能量从上师身上辐射出来。你如何接收这满溢的能量？只需像一个小孩一样前来——带着强烈的热忱、深沉的祈祷心境、融化的心——这就足够了。社会已经摧毁了祈祷的力量。祈祷拥有彻底将你转变为你想成为之人的力量。

什么是祈祷？当你想要达成某事时，你用意志将你的意图和强度聚焦在其上，这称为“你的誓愿”。然而，你很快意识到，要完成它，你也需要某种更高能量的帮助。当这种领悟发生时，你的誓愿就变成了祈祷！你开始向能量祈祷。“我能做到”是誓愿，“我需要超越我的能量的恩典”是祈祷。所以，带着深沉的祈祷心境前来。

当你在开悟上师面前敞开你的感受时，就像将一张幻灯片放在投影机前。幻灯片上的内容会作为实相投射在屏幕上。同样地，那些为了你好也为了他人好而需要被实现的愿望，将会显化。那些不需要被实现的愿望，连同创造它们

的那种不圆满感，都将被烧尽。要么愿望被实现，要么你的心智忘记了那个愿望。要么愿望的种子发芽，要么它被烧掉。两种方式你都体验到圆满。

你携带了许多不需要被实现的愿望。上师的能量以纯粹的智慧来应对这一切。

一个小故事：

有一次，一位疲惫的旅行者决定在树下休息。那棵树恰好是一棵如愿树。他休息时，闪过一个念头："如果能吃些好吃的食物该多好！"念头刚起，一盘美味的食物就出现在他面前。他非常高兴，尽情地享用。

饱餐之后，他想："如果能有一张舒适的床躺下就好了。"念头刚起，一张豪华的特大号床就出现在他面前。他惊讶不已！他躺到床上。

当他的头触到枕头时，他想，如果睡觉时有人给他扇风就好了。一瞬间，一位年轻女子手拿扇子出现在他面前，开始为他扇风。

突然，一个念头进入他的脑海："我在森林里！万一突然出现一只老虎呢？"念头刚起，一只老虎就出现在他面前，扑向他，把他吃掉了！

在实现你的愿望之前，你需要让它们变得清晰。当你在上师面前说出你的愿望时，它们会自动获得清晰度。这就是为什么在*如愿树*[431]课程中，我要求你们向我表达你们的愿望。当你表达时，你自己就会知道哪些愿望真正需要被实现，哪些不需要。表达出来的能量就是如此的智慧。

如愿树达显[432]在你内在播下以下种子：

能量——改变需要改变的事，

智性——接受无法改变之事的智慧，

清明——领悟到无论什么改变，存在本身就是一个永恒变化着的梦！

解脱——去体验上述三者并极乐地生活！

把你的能量投入到改变你能改变的事情上——那些你能改变的简单事情。不要想："哦，我能改变两个习惯，那另外十个呢？"只需改变你能改变的。然后接受你不能改变的。当你表达了你的能量时，智慧就会开始绽放。

---

431 *如愿树（Kalpataru）*——赐福之树。

432 *如愿树达显（Kalpataru darshan）*——尼希亚南达的一种冥想*达显*课程。

智慧就是接受你无法改变之事。但是，除非你表达出能量去改变你能改变的，否则你无法拥有接受你不能改变之事的智慧。先尝试改变你能改变的。然后你会看到一种巨大的能力，去接受你不能改变的任何事。

第三颗种子是清晰明了。无论你改变多少事情，无论你改变什么，整个世界本身就是一个不断变化的实相，一个不断变化的梦。它是一个无端不断变化的梦。它是无因的、无缘由的。请理解，它是无因的。正因为它是无因的，你可以称之为无因的吉祥能量，也可以称之为无因的混乱。任何认为这是无因吉祥能量的人，都是有神论者、求道者。任何认为它是无因混乱的人，都是唯物主义者。

整个存在可以显现为奇迹，也可以显现为诅咒。如果你认为它是无因的吉祥，那就是奇迹，一个持续的奇迹。否则就是诅咒。

在*达显*期间，许多人会有异象、疗愈体验、强烈的灵性体验，以及无因极乐的直接体验。不仅如此，能量波浪的升起还会使许多无意识的恐惧、内疚和愿望浮出水面。有些人只是进入深沉的寂静。另一些人则被泪水淹没而不知所措。你可能甚至不知道这一切的原因，因为它们来自深层无意识的层面，被波浪的能量所激荡出来。*达显*时刻是一个难得的机会，让你从这些深深铭刻的记忆中解脱出来。这些情绪可以因满溢的能量而在根源层面被彻底清除。

在*达显*时刻，你的本体苏醒过来，与存在的能量波浪一同庆祝。心智暂时消失。*达显*的整个场景在你的意识中留下深深的印记。

我只想说一件事。存在的能量就像你父亲的财富。不要错过享受它！只需对存在说“是”，然后像孩子一样进入其中。

要从你自己的银行账户中取钱，你也需要签一张支票。同样地，要接收存在的能量，你需要保持开放。仅此而已。

请记住，只有那只张开并接住一滴雨水的牡蛎，才孕育出了珍珠！当你向上师敞开时，祂只需一句话就足够了。就像雨水进入牡蛎变成了珍珠。

为了让上师的临在于你身上运作，允许一切发生。不要紧张、烦躁或抗拒。不要期待任何事。无论发生什么，允许它发生。就像冲浪者一样，在能量波浪上起舞，享受它的极乐！

第七部分

极乐分享

疗愈体验

疗愈

1. 我曾感染乙型肝炎，并患有肝硬化——一种通常被认为不可逆转的慢性肝病。所有医院都已放弃希望，我靠流食维持了六年，知道死亡就在眼前。

在朋友的建议下，我去见尼希亚南达。祂当时在印度南部泰米尔纳德邦的埃罗德，为前来求助的人疗愈。祂给了我一点圣灰，让我在接下来三天里，将圣灰掺入我所有吃喝的东西中。我遵从祂的指示，就在第三天，我感觉到胃部开始好转——整整六年之后啊！紧接着，按照祂的吩咐，我甚至在六年来第一次吃了一顿辛辣的正餐。从那以后，我一直过着健康而极乐的生活，随时准备侍奉我的神圣上师！

— 尼希亚·萨达南达（Sri Nithya Sadananda），尼希亚南达僧团资深斯瓦米（nithyaayya@yahoo.co.in）

2. 我被诊断出患有多囊卵巢综合征（PCOS），导致了严重的激素问题。超声波检查发现，我的卵巢被长出的大囊肿覆盖。我参加了尼希亚南达的一次冥想课程，期间祂说我会被疗愈，甚至都没等我告诉祂我的问题！

大约一个月后，我发现自己减掉了三十磅——这是我长期以来一直挣扎的问题，我的体重曾接近两百磅，即使通过节食和运动也无法减重。那时我才意识到我的体重与情绪有多大关系！我明白了，任何上瘾都是对圆满的呼唤，我们试图从外部填补，却永远无法获得圆满。大约一年后，当我去做超声波检查时，医生震惊地发现囊肿完全消失了！

— 罗什尼·南比亚尔（Roshini Nambiar），冥想导师，美国俄克拉荷马州（roshininambiar@gmail.com）

3. 我的叔叔和阿姨来新加坡拜访我们时，顺便去了马来西亚的刁曼岛短途旅行。他们回到家时，两人的状态都非常糟糕。显然，他们在大海中遭遇了险

情，浮潜时差点溺亡。他们吞进了大量海水。即使回来后，他们仍处于完全震惊的状态。我的叔叔浑身发抖抽搐，并且发着高烧。

我只是让他躺下放松，开始给他进行尼希亚灵性疗愈。大约十分钟后，他沉入了深度睡眠。第二天早上他醒来时，完全恢复正常，好像什么都没发生过一样！

— 尼希亚南达·阿尔帕纳（Sri Nithyananda Arpana），尼希亚灵性疗愈师，马来西亚（nithya.arpanananda@gmail.com）

4. 我的一位美国朋友告诉我，她长期饱受慢性焦虑的折磨，频繁遭受“焦虑发作”的痛苦。她想知道尼希亚灵性疗愈是否也能对心理问题起作用。我向她解释，疗愈能量是纯粹的智慧，它在所有层面都起作用。然后我为她进行了大约十五分钟的疗愈。第二天她给我打电话说，在疗愈期间和疗愈之后，她感受到了一种深深的平静与放松，那晚她睡得格外好——四年来第一次，因为生命中一次重大事件成了她所有焦虑的根源。

— 普雷梅什瓦里（Premeshwari），尼希亚灵性疗愈师，美国密歇根州（premeshwari.mayi@gmail.com）

5. 我是一名执业妇科医生。我的许多患者都在印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师的触碰下经历了奇迹般的体验。最近我遇到一个病例，一位女性患有结核病。她的子宫内膜变得非常薄，内膜严重受损。我们尝试了各种治疗方法，但都无效。我们正在考虑代孕母亲的选择时，我建议她接受至尊瑜伽行者的疗愈。她去接受了至尊瑜伽行者的疗愈，祂赐福给她一个神圣的孩子。她不仅能够成功受孕，而且顺产分娩——这真是一个医学奇迹！

— 尼尔马拉医生（Dr. Nirmala），妇科医生，高级生育中心，班加罗尔（nimmar@rediffmail.com）

冥想课程

1. 在跨国公司的职业生涯中，我曾被评为明星人物。我经营过公司和企业集团，建立过价值十亿美元的实体，帮助许多梦想起步。但我从未感到圆满。自从至尊瑜伽行者出现在我的生命中，我学会了如何在外在世界成功的同时，也在内在世界同样成功！

— 拉姆·S·拉姆（Ram S Ram），商业导师，新加坡（ramsram@gmail.com）

2. 五年前，我曾是一家《财富》500 强公司的全球供应链副总裁。我在 32 岁时被诊断出患有糖尿病。我的母系和父系家族都有非常悠久的糖尿病史。有一次我遇到至尊瑜伽行者时，向祂提起了这个问题。自从我告诉祂这件事以来，将近四年半过去了，至今我的血糖水平一直保持在正常范围内，没有任何饮食限制或疾病症状。

我参加了至尊瑜伽行者带领的一期高级冥想课程。其中一项技巧是让我们说出是什么阻碍了我们一直活在极乐中。我们每个人都说出自己感到被困在哪里。当我们说出来的那一刻，那些束缚我们的东西就消失了。我只能说，在非物理层面发生了一些强烈的炼金术般的转化。就好像至尊瑜伽行者点燃了一把火焰，我们所说出的任何东西都从我们的系统中被一劳永逸地烧尽。现在，我感觉自己不再有情绪的起伏，能够在所有领域以最大的强度和极乐投入工作。我只能说，祂将祂的爱与慈悲倾注在我们身上，我们成为了全新的生命体。

— 尼希亚·萨奇塔南达（Sri Nithya Sachitananda），国际协调员兼资深斯瓦米，尼希亚南达僧团，美国洛杉矶 （nithya.sachitananda@gmail.com）

3. 不费力地工作——这是我从未想过可能的事。通过至尊瑜伽行者的冥想课程，我学会了如何享受工作，自然而然地，我开始毫不费力地交出成果，同时充满了创造力和工作满足感。

— 阿普尔维·谢斯（Apurvi Sheth），市场总监，新加坡（apurvi.sheth@diageo.com）

4. 除了能量水平的惊人提升外，自从尼希亚南达第一次触碰我以来，我的业务发生了量子飞跃。我做商业决策的智慧进入了一个不同的维度。此外，我在家庭内外的关系也有了极大的成熟。我的孩子在班加罗尔道场的尼希亚南达圣童学校学习，我真的看到她正在绽放成一个自信、有智慧而圆满的人。

— 查拉纳普里亚（Charanapriya），商人，本地治里（sri_charanapriya@yahoo.com）

附录

关于印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师

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 21 世纪一位在世的开悟上师。

祂出生于印度南部的灵性中枢帝鲁瓦那马莱。从很小的时候起，尼希亚南达就日夜在阿鲁纳查拉的神圣气场中冥想。祂对生命更深层真理的强烈追寻，引领祂踏上了遍及印度各地的灵性旅程，其中数千英里是徒步走过的。祂拜访备受尊崇的圣地，结识高度进化的*瑜伽士*与*圣哲*，修习密集冥想，并学习瑜伽、灵修方法及其他东方形而上科学。祂经历了数次影响深远的灵性体验，最终在年轻时证悟了终极。

自那以后，尼希亚南达通过尼希亚南达使命团的各项活动，与全球数百万人分享祂的体验。该组织举办富有洞见且鼓舞人心的冥想课程，并提供广泛的社会服务，从而在身体、心智与灵性层面提供生命解决方案。这些冥想课程通过位于美国佛罗里达州的国际吠陀印度教大学（IVHU）在全球开办。此外，全球各地还提供面向年轻人的免费教育、对艺术与文化的鼓励、企业冥想课程、监狱冥想、免费医疗营、免费餐食、在印度开办的名为“生命极乐技术”的一年住宿制培训课程、供儿童学习的内部*圣童学校*体系，以及许多类似服务。

运用经受时间考验的*吠陀*知识与现代技术，尼希亚南达使命团遍布全球的道场与中心充当灵性实验室，在那里，内在成长是一项深刻的成就。如今，它们备受欢迎，成为人们探索、实验和体验的理想目的地，提供从冥想到科学等多样主题的众多项目、课程与研究设施。

尼希亚南达使命团成立于 2003 年，如今已成长为一场遍布全球的极乐运动，代表着实现开悟人类的理想，并由此提升地球的集体意识。

课程与工作坊

尼希亚南达使命团（Nithyananda Mission）在全球提供专门的冥想课程，使数百万人在身体、心智与灵魂层面受益。以下列举其中几项:

生命极乐课程第一级（Life Bliss Program Level 1；LBP Level 1）

- 为自己充电

这是一套以*脉轮*为基础的冥想课程，让你系统中的七个主要*脉轮*或精微能量中心放松并充满能量。它让你从智力与体验两个层面，清晰理解各种情绪，例如贪婪、恐惧、担忧、对关注的需要、压力、嫉妒、自我与不满足。此课程旨在于身体层面产生灵性效果，是一套保证能让你体验自身极乐实相的生命解决方案。当你从某一特定情绪中解脱时，你将体验到一个全新的世界、全新的能量。这是一套极具效力的工作坊，全球已有数百万人亲身体验。

生命极乐课程第二级（Life Bliss Program Level 2；LBP Level 2）

- 揭开死亡的神秘面纱!

一套通过揭开死亡过程的神秘面纱，来释放生活艺术的冥想课程。此课程创造出一个空间，让你能够脱离根深蒂固且无意识的情绪，例如内疚、愉悦与痛苦，而这些情绪皆源于对死亡的终极恐惧。它是通往新生活的大门，让生活由自然的智慧与自发的热情所驱动。

生命极乐课程第三级——真我激发课程（Life Bliss Program Level 3 - Atma Spurana Program；LBP Level 3 - ATSP）

- 与你的真我连结!

一套深入的课程，清晰分析心智的运作机制，并以体验性的方式教导你如何成为心智的主人，而非被其支配。它提供极大的智力层面的理解，搭配强而有力的冥想，带来即时的清晰与整合。

生命极乐课程第三级——虔信激发课程（Life Bliss Program Level 3 - Bhakti Spurana Program；LBP Level 3 - BSP）

- 整合你的虔爱

一套揭示与他人及与更深层真我之间不同关系面向的课程。它清楚定义何谓关系：一种能够点燃并揭示你自身未知面向的连结。它让你体验生命中任何关系的真正深度与喜悦。

生命极乐技术（Life Bliss Technology；LBT）

- 一项免费的住宿制生命科学课程

生命极乐技术是一套专为 18 至 30 岁年轻人设计的住宿制课程。此课程根植于东方*吠陀*教育体系，旨在赋予现代年轻人良好的身体、心智与情感健康，以及实用的生活技能。通过培养创造性智慧与自发性，并传授生活技能，它培养出经济上自给自足、灵性上圆满的年轻人。最重要的是，它提供了一个终生难得的机会，在一位开悟上师的指导下生活与学习。

内在觉醒（Inner Awakening）

一套为真诚求道者设计的密集开悟课程，包含瑜伽、强大的教导、冥想、点化等。这是一场强烈的体验，旨在让身心系统准备好承载并散发“活在开悟中”的体验。

尼希亚南达姆（Nithyanandam）

一套为求道者设计的高阶冥想课程，上师的临在与强烈的能量场引领人进入*尼希亚阿南达*，即永恒极乐的状态。它提供多种技巧，从冥想到服务，再到坐在上师强而有力的临在之中。

如愿树课程（Kalpataru）

一套体验式的冥想课程，在你内在种下以下种子：

能量——了解并改变生命中需要改变的一切，

智性——了解并接纳生命中无需改变的一切的智慧，

清明——清晰地了解并领悟到，无论你改变多少，你所视为实相的一切，本身就是一场不断变化的梦，

信奉——虔诚，与那不变、永恒、终极者深刻连结的感受，以及

解脱——当上述四者整合时，进入活在开悟中的终极解脱。

尼希亚南达使命团重点成就

- **全球冥想与戒瘾营**：至今已影响超过两百万人

- **尼希亚灵性疗愈**：一套宇宙能量疗愈系统，通过五千位受点化的疗愈师，借助我们全球各地的道场与中心免费施行，每日触及全球两万人——疗愈心智与身体。

- ***Anna Daan*（免费食物计划）**：每周透过所有道场的 *Anna Mandir*（食物殿堂）分发一万份营养餐食，供访客、信众与弟子享用，进而提升健康水准

- **尼希亚南达僧团及其培训**：*受戒为出家者（Sannyasis）、梵行者（Brahmacharis）与梵行女（Brahmacharinis）*的灵性求道者，经历多年的密集训练，包括瑜伽、冥想、深入的灵性修习、梵文、*吠陀*唱诵及生活技能。他们运营尼希亚南达使命团位于全球、百分之百由志愿者组成的道场，参与所有使命活动。

- **国际吠陀印度教大学（International Vedic Hindu University，IVHU）**（前身为美国佛罗里达州印度教大学）：印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师获全体一致推选为国际吠陀印度教大学的主席（校长）。该大学通过理学士、研究生及文凭学位，提供东方哲学、治疗学、*吠陀*研究、冥想科学等教育。

- **尼希亚瑜伽（Nithya Yoga）**：一套沿袭圣哲帕坦加利原始教导的革命性瑜伽体系，于全球传授。

- **寺庙与道场**：全球超过三十座吠陀**寺庙与道场**

- **监狱冥想课程**：在监狱与少年感化院举办课程，以转化极端心态，使受刑人产生惊人转变

- **医疗营**：提供西医、顺势疗法、阿育吠陀、针灸、眼科检查、眼科手术、义肢捐赠营、妇科等免费治疗与疗法。

- **偏乡儿童支援**：免费提供乡村学校的校舍、校服与教材

- **生命极乐技术**：为年轻人设立的免费两年制／三个月课程，教授人生工程学（Life Engineering）与开悟科学。

- **尼希亚南达圣童学校**：以现代科学方法结合*吠陀*学习体系——保护并发展儿童与生俱来的智慧，使其在没有压抑、恐惧或同侪压力的环境中绽放

- **企业冥想课程**：专为全球企业设计并举办，包括 Microsoft、AT&T、Qualcomm、JP Morgan、Petrobras、Pepsi、Oracle、美国印度裔医师协会（AAPI），专注于直觉管理、领导力与团队合作

- **尼希亚南达师资培训学院（Nithyananda Institute of Teachers' Training）**：已培训超过三百位教师，教授转化性冥想课程、量子记忆课程、尼希亚瑜伽、健康与疗愈课程、灵性修习课程等。

- **媒体**：文章刊登于国内外报章杂志，传递来自尼希亚南达的转化性讯息

- **尼希亚南达出版社（Nithyananda Publishers）**：已将印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师超过四千七百小时的开示，在内部转录、编辑并出版，通过书籍、DVD 与 CD 在商店供应。

- **生命极乐艺廊（Life Bliss Gallerias）**：全球商店与流动商店，零售二十三种语言的尼希亚南达开示录音与书籍，以及尼希亚唱诵（Nithya Kirtan）录音。

- **尼希亚南达冥想与疗愈中心**：全球各地提供冥想与疗愈服务

- **尼希亚南达音乐学院（Nithyananda Sangeeth Academy）**：通过现场及网络教学，向年轻人与年长者同样传授并鼓励音乐、舞蹈及其他艺术形式。

- **YouTube 免费开示**：在 www.youtube.com 上提供超过五百场免费开示——上师的智慧，轻松可得。观看次数位居前列。

- **支持科学家与研究人员**：透过灵性能量与疗愈研究，持续弥合科学与灵性之间的鸿沟

- **尼希亚南达青年基金会（Nithyananda Youth Foundation）**：一群充满启发的青年，以和平与开悟为共同理念，建立神圣而充满活力的社会

- **尼希亚迪拉服务军（Nithya Dheera Seva Sena）**：这支由*阿南达服务者（Ananda Sevaks）*组成的志愿队伍，通过自我转化进行训练并服务于人类，同时作为救援分支，致力于灾后恢复管理。

联络我们

以下列举尼希亚南达使命团的几个主要中心：

美国（USA）

洛杉矶（Los Angeles）

Los Angeles Vedic Temple

9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763

USA

电话： +1 909 625 1400

电子邮箱： programs@lifebliss.org

网址： www.lifebliss.org

马来西亚（MALAYSIA）

吉隆坡（Kuala Lumpur）

14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak

53000 KL, MALAYSIA

电话： +601 78861644 / +601 22350567

电子邮箱： murthi.kasavan@gmail.com, manirantaraananda@gmail.com

网址： www.mynithyananda.com

印度（INDIA）

卡纳塔克邦，班加罗尔（Bengaluru, Karnataka）

（灵性总部与吠陀寺庙）

Nithyananda Dhyanapeetam, Nithyanandapuri, Off Mysore Road,

Bidadi, Bengaluru - 562 109

Karnataka, INDIA

电话： +91 +80 27202801 / +91 92430 48957

电子邮箱： mail@nithyananda.org

网址： www.nithyananda.org

北方邦，瓦拉纳西（Varanasi, Uttar Pradesh）

Nithyananda Dhyanapeetam

Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat

Varanasi, INDIA

电话： +91 +99184 01718

安得拉邦，海德拉巴（Hyderabad, Andhra Pradesh）

Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,

Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal

Rangareddy District - 501 218

Andhra Pradesh, INDIA

电话： +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

泰米尔纳德邦，塞勒姆（Salem, Tamil Nadu）

Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur

(Behind Sharada College), Salem – 636 016

Tamilnadu, INDIA

电话： +91 +427 2449711

泰米尔纳德邦，帝鲁瓦那马莱（Tiruvannamalai, Tamil Nadu）

Nithyanandapuri, Girivala path

Tiruvannamalai – 606 604

Tamilnadu, INDIA

电话： +91 +4175 237666

泰米尔纳德邦，拉贾帕拉亚姆（Rajapalayam, Tamilnadu）

Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,

Sankaran Coil Road,

Rajapalayam, Virudhunagar District

Tamilnadu, INDIA

电话： +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

本地治里（Pondicherry）

Nithyanandapuri,

Embalam to Villianoor Main Road,

Embalam Post, Pondicherry - 605 106

INDIA

电话： +91 94420 36037 / +91 97876 67604

更多资讯请浏览 www.nithyananda.org

尼希亚南达艺廊（Nithyananda Galleria）

一系列丰富的产品，为极乐生活而设:

- 尼希亚南达的深刻讯息，以影片、录音带、CD 及书籍等形式，提供超过二十种语言
- 振奋心灵的音乐与唱诵，适用于冥想与深层内在疗愈
- 冥想与瑜伽书籍、套装及 CD，让身体、心智与灵魂焕发活力。
- 经能量加持的念珠、手环、照片、衣物及礼品，为生活方式增添活力。
- 民族风格能量珠饰品（男女皆宜），带来宁静与持续高能量

更多资讯请浏览 www.lifeblissgalleria.com

延伸阅读推荐

- Guaranteed Solutions
- Don’t Worry Be Happy
- Nithyananda Vol. 1
- Instant Tools for Blissful Living
- You Can Heal
- Follow Me In!
- The Door to Enlightenment
- Songs of Eternity
- You are No Sinner
- So You Want to Know The Truth?
- Uncommon answers to Common Questions

尼希亚南达超过 500 场免费开示，请浏览 http://www.youtube.com/lifeblissfoundation

词汇表

Abdulla（阿卜杜拉）：赫拉特的阿卜杜拉·安萨里（Abdullah Ansari of Herat），一位苏菲上师。

Abhisheka（灌沐）：在敬拜神祇时进行的仪式性沐浴。

Adhomukha shvanasana（下犬式）：瑜伽中的下犬式体位。

Adi Shankara（阿迪·商羯罗）：来自印度的开悟上师，仅在世 32 年（公元 8 世纪）。祂是*不二论吠檀多（Advaita Vedanta）*或非二元论的最大宣扬者，其运动恢复了当时逐渐衰微的*吠陀*传统与印度教的荣光。商羯罗建立了印度教僧团，传承至今不绝。

Agamya（新造业）：一个人出生于地球后，出于自由意志不断做出的行为。这些行为并非源于真实的渴望，而是从社会、经由观察他人而借来的渴望。

Aham Brahmasmi（我是梵）：字面意为“我是神”。*Aham* 意为“我是”；*Brahman* 意为“神”或“至上本体”。此语指的是灵魂的本质——永远与神同一不二。

Ahankar（我执）：将纯净的内在真我错误认同于外在世界；一种自我的形式，使你在外在世界投射出虚假的自我认同。

Ajapa japa（自发持咒）：不由自主地诵念神圣咒语。

Ajna chakra（眉心轮）：第六能量中心，位于两眉之间。梵文意为“指令”或“意志”。此*脉轮*被一个人的自我所阻碍。

Akbar（阿克巴）：莫卧儿帝国皇帝。

Albert Einstein（阿尔伯特·爱因斯坦）：科学家，诺贝尔奖得主。

Allopathy（对抗疗法）：通常指西方医学。

Amrutasya putraha（不朽之子）：不朽的儿子们。

Anahata chakra（心轮）：心脏区域的精微能量中心，与爱相关。

Anahata Dhvani（阿那哈塔·德瓦尼）：创造的原初音声——*嗡（Om）*。

Anal-Haq（我是真理）：意为“我是真理”。据说苏菲上师曼苏尔（Mansur）不断宣说此语，最终因这项亵渎之言而被处以绞刑。

Ananda（阿南达／极乐）：字面意为“无法被减少者”。

Ananda Ashtanga（八支极乐道）：八重极乐之道，指八种修行，每一种都能引领至觉知。

Ananda darshan（阿南达达显）：阿南达达显或能量达显，指上师将祂的能量传递给接受者而给予的祝福。

Ananda Gandha chakra（阿南达甘达脉轮）：位于肚脐处的*脐轮（manipuraka chakra）*与心脏处的*心轮（anahata chakra）*之间，阿南达甘达是所有*脉轮*合而为一的点。尼希亚南达对弟子进行的疗愈点化，为*阿南达甘达*注入能量，并点化弟子进入尼希亚灵性疗愈（Nithya Spiritual Healing）。

Ananda Sankalpa（极乐决意）：极乐的肯定宣告，是 *Ananda Ashtanga 八支极乐道*的第二步。

Anandamaya kosha（极乐鞘）：第五层也是最后一层能量鞘，即五层*鞘（koshas）*中的极乐鞘。通过五层*鞘*的冥想之旅，是尼希亚南达真我激发课程（Atma Spurana Program）的精髓。

Anima（极微）：*Anima siddhi（极微成就）*是八种*瑜伽*神通之一，指将身体缩小至微粒大小的能力。

Annamacharya（安纳马查里亚）：南印度的神秘圣诗作曲家。

Annamalai Swamigal（安纳马莱·斯瓦米加尔）：罗摩那·马哈希（Ramana Maharishi）在帝鲁瓦那马莱（Tiruvannamalai）圣镇的弟子，其教导促成了尼希亚南达十二岁时深层的灵性体验。

Annamaya kosha（食物鞘／肉身鞘）：食物鞘或肉身鞘，五层*鞘（koshas）*或能量鞘中的第一层。

Annie Besant（安妮·贝桑特）：神智学者、印度自由斗士、作家与演说家。

Anubhava（体验）：体验，尤指经由重复经验而生的知识。

Appar（阿帕尔）：泰米尔诗人圣者，《提婆兰》（Thevaram，赞颂开悟上师希瓦的虔敬诗歌）的作者。祂是 63 位纳扬马尔（Nayanmars）——信仰希瓦的泰米尔圣者——中最杰出的人物之一。

Arati（火供法事／阿拉提／火供）：大多数*吠陀*礼拜结束时执行的火仪式，使用点燃的灯盏或樟脑，常伴随虔敬圣歌。

Arihanta（阿利汉塔）：用于称呼耆那教的*渡津者（Tirthankars*，灵性导师）。

Arjuna（阿周那）：印度伟大史诗《摩诃婆罗多》中，般度族五兄弟中的第三位战士王子。他是开悟上师克里希纳的弟子，从克里希纳处领受了《薄伽梵歌》的智慧。

Arunachala（阿鲁纳查拉）：字面意为“不动的红山”，位于南印度泰米尔纳德邦的帝鲁瓦那马莱。这座神秘之山被视为希瓦神的化现。

Arunagiri Yogeeshwara（阿鲁纳吉里·瑜伽伊湿伐罗）：帝鲁瓦那马莱的阿鲁纳恰莱斯瓦拉神庙，建于阿鲁纳吉里·瑜伽伊湿伐罗的活能量墓冢之上，祂被视为开悟上师希瓦的化身。

Asana（体位／体式）：身体姿势，是帕坦加利八支瑜伽（Ashtanga Yoga）的八支之一。*体式*应稳定而舒适。

Ashram（道场）：印度教或佛教僧侣的修道院。

Ashrama（人生四阶段）：人生的四个阶段：作为学生的*梵行期（brahmacharya）*、作为已婚持家者的*家住期（grihastha）*、富有成效的婚姻生活结束时的*林栖期（vanaprastha）*，以及放弃生命中一切物质层面的*出家期（sannyasi）*。

Ashramite（道场住众）：居住于道场的人。

Ashtanga namaskar（八支礼拜）：伏在地上，让身体的全部八肢触地，向神祇或上师礼拜。

Ashtanga yoga（八支瑜伽）：帕坦加利瑜伽的八支或八径：*持戒（yama*，纪律）、*律仪（niyama*，规范）、*体式（asana*，身体姿势）、*调息（pranayama*，呼吸控制）、*制感（pratyahara*，感官收摄）、*专注（dharana*，集中）、*冥想（dhyana*，静坐）与*三摩地（samadhi*，极乐）。

Ashtavakra（八曲仙人）：一位开悟的*吠陀*圣人，天生八肢弯曲。祂是《八曲之歌》（Ashtavakra Gita）的作者。

Atma deepo bhava（己为明灯）：佛陀对弟子的教诫："成为你自己的明灯。"

Atma gnana（真我智）：了悟真我（Self-Realization）。

Atma sharanagati（真我臣服）：真我的臣服。

Atman（真我）：灵魂、精神、意识等，指不灭的个体能量，是宇宙意识或*梵（Brahman）*的全息影像。

Atmano mokshartham jagat hitaya cha（为己解脱，为世利益）："为自身的解脱，也为世界的福祉"，这是罗摩奎师那僧团（Ramakrishna Order）的格言，由斯瓦米·维韦卡南达（Swami Vivekananda）提出。

Ayurvaidyans（阿育吠陀医师）：传统印度医学体系*阿育吠陀*的实践者。

Ayurveda（阿育吠陀）：传统印度医学体系，*阿育吠陀*字面意为"生命的知识"。

Ayurvedic（阿育吠陀的）：*与阿育吠陀*（传统印度医学体系）相关的。

Bardos（中阴）：字面意为"两者之间的间隔"，如《西藏度亡经》中所用，指灵魂流转的不同阶段。

Bayazid（巴亚济德）：九世纪的波斯苏菲圣人。

Bhagavad Gita（薄伽梵歌）：古印度圣典，由开悟上师克里希纳传达，被视为《奥义书》或经典的精华。

Bhagavan（薄伽梵）：用于尊称伟大上师的头衔，字面意为"繁盛者"。

Bhagavan Mahavir（薄伽梵·大雄）：伐达摩那·大雄（Vardhamana Mahavira）是耆那教第 24 位也是最后一位*渡津者（tirthankara*，开悟者），祂建立了耆那教教义。该教起源于印度，现有数百万信徒遍布全球。

Bhagavatam（博伽梵谭）：印度教最重要的史诗，描述毗湿奴（Vishnu）的化身，尤其以克里希纳的化现为主。作者为毗耶萨（Vyasa），祂也是*历史史诗*《摩诃婆罗多》的作者。

Bhaja Govindam（礼拜戈文达）：由开悟上师阿迪·商羯罗（Adi Shankara）创作的 32 节（有时为 34 节）虔敬诗偈，被视为*吠檀多（Vedanta）*和*不二论（Advaita）*的精华。

Bhakti（信奉／虔爱）：虔敬、奉爱。

Bhakti yogi（奉爱瑜伽修行者）：遵循*奉爱瑜伽*之道以达开悟的人。

Bharatanatyam（婆罗多舞蹈）：南印度古典舞蹈形式。

Bhava（情感心境）：情感心境，此处指弟子与上师互动的五种情感方式。

Bhujangasana（眼镜蛇式）：瑜伽中的眼镜蛇体式，俯卧时抬起头部。

Bidadi ashram（比达迪道场）：尼希亚南达在比达迪镇的灵性总部，距离班加罗尔市约 30 公里。

Big Bang（大爆炸）：宇宙的宇宙学模型，认为宇宙在过去的某个时刻，起源于一个极高密度的初始状态，并持续膨胀至今。

Bija（种子）：种子。

Bija mantra（种子真言）：种子*真言*，或属于特定神祇或上师、经能量加持的咒语。

Birbal（比尔巴尔）：莫卧儿帝国皇帝阿克巴（Akbar）的顾问。

Black hole（黑洞）：理论上的太空区域，其重力场极为强大，没有任何事物——甚至连光——能够逃脱。

Bodhidharma（菩提达摩）：佛陀的弟子，主要负责将佛教传播为禅宗（Zen Buddhism）。

Brahma（梵天）：印度教三主神中的创造神。

Brahmaanda（宏观世界）：宇宙或大宇宙，相对于 *pindanda*（个体小宇宙）。

Brahmachari（梵行男）：*吠陀*学生，通常指年轻的独身僧侣。

Brahmacharinis（梵行女）：*吠陀女学生*，通常指年轻的独身女僧侣。

Brahmagnana（梵智）：对绝对者的知识。

Brahman（梵）：绝对者、宇宙意识、无形之神等，皆指宇宙能量源，个体灵魂的能量是其全息的一部分。

Brahmanda Purana（梵卵往世书／梵宇往世书）：12,000 颂诗歌集，通常被认为是最后一部、即第 18 部印度教*往世书*。此*往世书*讲述梵天创造宇宙的故事。

Buddha（佛陀）：开悟上师，佛教的创始人。

Buddhi（智性）：智慧。

Buddhism（佛教）：由开悟上师佛陀创立的宗教。

Carl Jung（卡尔·荣格）：20 世纪著名的瑞士精神科医生，西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）的同时代人。他以“集体无意识”的研究而闻名。

Chaitanya Mahaprabhu（柴坦尼亚·玛哈普拉布）：15 世纪来自印度孟加拉的神秘主义者，深浸于对开悟上师克里希纳的虔爱。祂的追随者被称为高迪亚·外士那瓦（Gaudiya Vaishnavas）。

Chakras（脉轮）：身体内的能量中心。字面意为“轮”，源于神秘主义者将这些能量中心感知为能量漩涡的体验。沿脊柱有七个主要*脉轮*：*海底轮（muladhara）*、*本我轮（swadhishthana）*、*脐轮（manipuraka）*、*心轮（anahata）*、*喉轮（vishuddhi）*、*眉心轮（ajna）*和*顶轮（sahasrara）*。

Chakshu（视力能）：视觉力量背后的能量。

Chandogya Upanishad（唱赞奥义书）：最古老且最主要的*奥义书（Upanishads）*之一。

Charles Leadbeater（查尔斯·利德比特）：神智学者。

Chidambaram（奇丹巴拉姆）：南印度的一处地方，以供奉开悟上师希瓦（Shiva）以舞蹈形态（舞王那塔拉贾 Nataraja）出现的古老神庙闻名，在此处希瓦被表征为空间能量。

Chin mudra（智慧手印）：手掌朝上，拇指与食指相触成环，其余三指伸直。

Chitta（记忆）：记忆。

Chittakasha（心之空界）：三种空间或*空（akasha）*定义中的中间者。第一是 *ghatakasha*（物理空间），第三是 *mahakasha*（无限意识空间）。

Christianity（基督教）：基于耶稣基督教导的宗教。

Cleve Backster（克里夫·巴克斯特）：测谎专家，使用测谎设备研究植物在遭受威胁和接受关爱时的表现反应。

Dakshinamurthy Swamigal（达克希纳穆蒂·斯瓦米伽尔）：来自南印度的开悟上师。

Darshan（达显）：字面意为“看见”，指瞻仰神圣者、神祇或上师的圣容。

dasa bhava（仆人情感）：上师与弟子之间五种关系形式之一。*Dasa bhava* 指弟子以仆人臣服于上师的情感心境，以哈努曼（Hanuman）与罗摩（Rama）的关系为典范。

Dasoham’（我是仆人）：意为“我是仆人”，象征对上师的臣服。

Dattatreya（达塔特雷亚）：印度教三主神（梵天、毗湿奴、希瓦）合一化现的代表。

Deepak Chopra（迪帕克·乔普拉）：在美国撰写灵性题材并从事教学的医学博士。他关于身心整合健康的著作是畅销书。

Devi（德维／黛维）：印度教中的至高女神，宇宙之母。

Dhamma（法）：代表开悟上师的教导。佛陀提到其使命的三个要素：佛陀（Buddha，上师）、*法（dhamma*，其教导）和*僧伽（sangha*，其团体）。

Dhammapada（法句经）：佛陀教导的经典形式。

Dharana（凝神／专注）：专注。帕坦加利八支瑜伽的第六支。

Dharma（法）：佛陀所用巴利语 *dhamma* 的梵文对应词。亦译为“正行”、“正义的行为”。

Dharmo rakshati rakshitaha（法护护法者）：*吠陀*经典语句，意为：“*法*保护那些保护法的人。”

Dhauti（净肠法）：一种清洁肠道的*瑜伽*修行。

Dheera（勇者）：勇敢的人。斯瓦米·维韦卡南达在勉励追随者时使用的词语。

Dhyana（禅定）：冥想。帕坦加利八支瑜伽的第七支。

DNA（脱氧核糖核酸）：脱氧核糖核酸，所有生命体的构成基石，包含遗传密码。

Dr Charles Townes（查尔斯·汤斯博士）：因激光和微波激射器相关研究而获诺贝尔物理学奖。

Dr. Bruce Lipton（布鲁斯·利普顿博士）：分子细胞生物学家，《信念的生物学》（The Biology of Belief）的作者，以遗传学与制约关联性的开创性研究闻名。

Dr. Masaru Emoto（江本胜博士）：日本科学家，《水的隐藏讯息》（The Hidden Messages in Water）的作者，展示人的思想和语言对水的影响，进而影响生命体。

Draupadi（朵帕蒂）：印度史诗《摩诃婆罗多》中的公主，嫁给般度族五位战士兄弟。

Dukkha ateeta（超越苦痛）：超越悲伤与痛苦。

Dukkha Harana（除苦冥想）：“除苦”冥想，是尼希亚南达生命极乐课程（Life Bliss Programs）的一部分。针对*海底轮（muladhara）*根本能量中心。

Dvija（二次诞生者）：两次出生者。指意识觉醒的状态。

Electroencephalograph（脑电图仪）：使用电极贴附于头皮来测量脑波活动的机器。

Engram（印记）：engraved memories（铭刻的记忆）的简称，指储存在我们无意识心智中的价值体系、信念及制约性记忆，它们驱动我们的思想与行动。

Freudian（佛洛伊德学派的）：指奥地利心理学家、现代精神病学之父西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）的教导。

Gananaatha（迦纳纳塔）：指印度教神祇伽内什（Ganesha）。

Ganas（侍从）：开悟上师希瓦的信众。

Ganga（恒河）：印度最受尊崇的河流，被所有印度教徒视为圣河。

Gayatri mantra（伽亚特里真言）：被认为是*吠陀*传统中最强大的*真言*之一，伽亚特里是所有年轻学生的点化*真言*。

Generalized Anxiety Disorder（广泛性焦虑症）：持续担忧导致压力和疲劳的心理状态。

George Gurdjieff（乔治·葛吉夫）：希腊亚美尼亚裔神秘主义者与灵性导师，以“第四道”（Fourth Way）原则闻名，对应于*吠陀*传统中的*图里亚（turiya）*状态。

Gnana（智）：知识。

Gnana shakti（知识之力）：知识的能量。

Gnana yogi（智瑜伽士）：遵循智之道以求了悟真我者。

Goddess Saraswati（辩才天女／萨拉斯瓦蒂女神）：印度教的学识女神。

Gomukh（牛口／恒河源头）：恒河的源头。

Gopis（牧牛女）：牧牛的女子们，是开悟上师克里希纳的信众。

Guru（上师）：灵性上师。

Guru Granth Sahib（上师格兰特萨希卜）：锡克教的圣典。

Guru Krupa（上师的慈悲）：上师的慈悲。

Guru Nanak（上师那纳克）：锡克教的创始人。

Guru puja（敬师法事／上师礼拜）：对上师的仪式性礼拜。

Gurukul（圣童学校）：*吠陀*教育机构。

Gurus（上师们）：灵性上师们。

Haasya Dhyana（笑声冥想）：大笑冥想。

Hamsa Mantra（汉萨真言）：亦称 *soham 真言*，练习时吸气吟诵“hmmm”，呼气吟诵“sssooo”。

Hanuman（哈努曼）：印度教敬奉的猴神，罗摩（Rama）的弟子。

Hara（丹田／腹）：日本传统中灵魂的所在之处，对应于*本我轮（swadhishthana chakra）*，即与恐惧相关的精微能量中心。

Hatha Yoga（哈达瑜伽）：由瑜伽士斯瓦特马拉玛（Yogi Swatmarama）发展的一种瑜伽形式，侧重帕坦加利*八支瑜伽*中的身体层面。

Himalayas（喜马拉雅山）：将印度次大陆与西藏高原分隔的山脉，拥有最高峰珠穆朗玛峰（Mount Everest）。梵文意为“雪的庙宇”。

Hinduism（印度教）：大多数印度人信仰的宗教。根源于*吠陀*原则中的 *sanatana dharma*（永恒法则），并衍生出佛教、耆那教、锡克教等其他宗教。

Hindus（印度教徒）：印度教的追随者，估计超过十亿人。

Homas（火供）：与火元素能量连结的*吠陀*仪式。

Hoo kara（“呼”音）：冥想呼气时从口中发出的*“呼”*声。

Hreem（赫利姆）：与阴性（女性）能量相关的*种子真言（bija mantra）*。

Iccha shakti（意愿的力量）：欲望的能量。另外两种是 *kriya shakti*，即行动的能量，以及 *gnana shakti*，即知识的能量。

Ida nadi（左脉）：*Ida* 是体内三条主要*气脉（nadis）*之一。源自*海底轮（muladhara）*。*左脉*是左侧气脉，终点在左鼻孔，属阴性、凉性，代表月亮。

Idli（伊德利）：南印度美食，一种米和扁豆蒸制的食品。

Issac Newton（艾萨克·牛顿）：物理学家与数学家，古典物理学的先驱。

Institute of HeartMath（心数学研究所）：促进基于心灵生活的非营利组织。

Isa vasya Upanishad（自在奥义书）：主要且最古老*吠陀*经典之一。

Ishwara（自在主／伊施瓦拉）：至高者。

J. Krishnamurthi（吉杜·克里希纳穆提）：著名的印度哲学家。

Jagat（世界）：宇宙。

Jain（耆那教徒）：耆那教的追随者。

Jain sutras（耆那教经典）：耆那教的经典，主要为大雄（Mahavira）的教导。

Jalaluddin Rumi（贾拉鲁丁·鲁米）：13 世纪波斯苏菲诗人。

Janma marana chakra（生死之轮）：生死轮回。

Japa（持咒／持诵）：默念或出声重复*真言*或神圣音节。

Jataraagni（胃火／消化火）：维持生命的内在之火。

Jeeva（灵魂）：通常指居于一切生命体内的不灭灵魂。

Jeevan mukta（在世解脱者）：在一生中即从生死轮回中获得解脱的人。

Jeevan mukti（在世解脱）：*jeevan mukta* 的状态，即在一生中即从生死轮回获得解脱。

Jesus Christ（耶稣基督）：基督教的创始人。

John C Maxwell（约翰·C·麦克斯韦尔）：领导力专家和作家。

John Gardner（约翰·加德纳）：多本领导力书籍的作者。

Juliet（朱丽叶）：英国诗人莎士比亚戏剧《罗密欧与朱丽叶》中的女主角。

Junaid（朱奈德）：9 世纪的苏菲上师。

Karana sharira（因由身）：因由层，我们内在的第五能量层，对应于深睡。它是制约性记忆或印记（engrams）的源头。

Kabir（卡比尔）：印度神秘主义虔敬诗人。

Kalpataru（如愿树）：赐予恩赐的宝树。

Kalpataru darshan（如愿树达显）：尼希亚南达的冥想达显课程。

Kamandalu（水瓶）：印度教僧侣随身携带的水壶。

Kapha（润营功能）：*阿育吠陀*中三种*生物元素（doshas）*之一，也称身体属性。与水元素和土元素相关的能量。*润营功能*代表结构与润滑。

Kapilavastu（迦毗罗卫）：开悟上师佛陀出生的王国。

Karma（业力）：*吠陀*概念，认为个人自由意志的行为决定其命运。

Karma bandha（业缚）：被自己的行为所束缚，因为这些行为带有私利。

Karma mukta（业解脱）：不受自身行为束缚，因为行为不带执著。

Karma yoga（业瑜伽）：通过不执著地履行责任来了悟真我之道。

Karmic（业力的）：与*业力（karma）*相关的。

Karurar（卡鲁拉尔）：南印度神秘圣人，据信坦贾武尔（Tanjore）神庙是建于其不朽遗体之上。

Kathopanishad（伽陀奥义书）：主要*奥义书*之一，讲述阎魔（Yama，印度教死神）与少年纳奇凯达（Nachiketa）之间的对话。

Kayakalpa（卡亚卡尔帕）：传统印度医学体系*阿育吠陀*的身体回春与抗衰老技术。

Keertans（祈颂）：虔敬圣歌。

Khalil Gibran（哈里利·纪伯伦）：20 世纪黎巴嫩裔美国诗人，以《先知》（The Prophet）最为著名。

King Harishchandra（哈里什昌德拉王）：传说中的印度统治者，以不计任何代价坚守诺言而闻名。

King Janaka（贾那卡王）：维戴哈（Videha）王国的印度国王，首都为米提拉（Mithila），以正义闻名。

Kirlian photography（基尔里安摄影）：用于记录生命体光晕的高压电摄影术。

Konganavar（孔加纳瓦尔）：印度教圣人，博加尔（Bogar）的弟子，据说蒂鲁帕蒂（Tirupati）神庙是建于其不朽遗体之上。

Koshas（能量鞘）：围绕肉体的五层能量鞘。详述于*吠陀*经典《泰帝利亚奥义书》（Taittreya Upanishad）。

Krishna（克里希纳）：来自印度的开悟上师，传达了《薄伽梵歌》的真理。

Kriya（行动）：行动、业行。

Kriya shakti（行动之力）：行动的能量。另外两种能量是欲望的能量和知识的能量。

Kshana（刹那）：两个念头之间的间隙。

Kuchela（库车拉）：开悟上师克里希纳的童年朋友，体现了上师与弟子之间的友谊关系。

Kulaarnava Tantra（《俱罗海密续》）：一部古老密续文献，据传为开悟上师希瓦所著。

Kumbh Mela（大壶节）：每三年在印度四圣地之一——普拉亚格（Prayag）、哈德瓦尔（Hardwar）、乌贾因（Ujjain）和纳西克（Nasik）——的圣河河畔举办的灵性聚会。

Kundalini shakti（昆达里尼能量）：隐藏在每个人体内的特殊潜在能量。一旦被唤醒，将引领你进入不同的意识或存在层面。

Kunti（昆蒂）：印度史诗《摩诃婆罗多》中，坚守正义的五位般度兄弟的母亲。

Lamas（喇嘛）：佛教僧侣。

Leela（神圣游戏）：神圣的游戏，尤指克里希纳的游戏。

Rama（罗摩）：印度史诗《罗摩衍那》中阿约提亚王国的王子。

Madhura bhava（甜蜜情感）：上师与弟子之间的挚爱关系。

Madhyapantha（中道）：开悟上师佛陀所教导的“中道”。它代表见证的力量，使人安住中道，不被情感的极端所拉扯。

Madurai（马杜赖）：南印度的寺庙城镇。重要的朝圣中心，拥有供奉米纳克什（Meenakshi）及其配偶孙达雷什瓦拉（Sundareshwara，开悟上师希瓦的一个面向）的神庙。

Magnetic Resonance Imaging（磁共振成像）：用于身体成像的设备和技术，对软组织提供比 X 射线更高的对比度。

Maha bhava（至高情感）：上师与弟子关系中的终极表达，超越一切普通关系。

Mahabharata（摩诃婆罗多）：印度*历史史诗（itihasa）*，核心人物是五位般度王子、他们的百位俱卢（Kaurava）堂兄弟，以及开悟上师克里希纳。

Mahakaasha（大空界）：无限超越的第三空间。

Mahamantra（大真言）：哼鸣冥想，为*心轮（anahata chakra）*注入能量，作为尼希亚南达生命极乐课程的一部分传授。

Maharishi Mahesh Yogi（玛哈瑞诗·玛哈士·尤吉）：20 世纪印度灵性导师，超觉静坐（TM）的推广者。

Mahavakya（无上真言）：来自《奥义书》的伟大箴言。共有四句：*Aham Brahmasmi*（我是梵）、*Tat Tvam Asi*（你就是那）、*Ayam Atma Brahma*（此我即梵）和 *Prajnanam Brahma*（智慧即梵）。这四句都意味着你就是神性。

Mahavira（大雄）：伐达摩那·大雄（Vardhamana Mahavira）是第 24 位，也是最后一位*渡津者（tirthankara*，即开悟者），创立了耆那教（Jainism）的教义，该教起源于印度，现今在全球有数百万信徒。

Mamakar（我执）：内在的自我，不断告诉你你比自己以为的更渺小。

Manas（心智）：心智。

Manasa sharira（心智身）：心智层的能量。

Manickavasagar（马尼卡瓦萨加／马尼卡瓦萨格尔）：63 位纳扬马尔（Nayanmars）之一，他们是来自泰米尔纳德邦的开悟上师希瓦的虔信者。

Manipuraka chakra（脐轮）：位于肚脐附近的精微能量中心，与担忧的情绪相关。

Manomaya kosha（心智层）：五*鞘（kosha）*或能量鞘系统中的第三层心智能量鞘。

Mantra（真言）：字面意思是“指明道路者”。具有强大正向振动效应的神圣音节。

Mara（魔罗）：佛教传统中的恶魔。

Maslow（马斯洛）：美国心理学家，以其五层需求层次理论闻名。

Matru bhava（母性情感）：在师徒关系中，弟子视师如母的关系模式。

Maya（幻相）：字面意思为“不存在之物”。生命不过是一场梦的概念，无论体验时感觉多么真实。

Meenakshi（米纳克希）：南印度马杜赖的女神。据说祂是一位圣人，寺庙建在祂的不朽遗骸之上。

Meerabai（米拉拜）：奇托尔的公主，克里希纳的虔信者，神秘主义诗人和歌手，因对克里希纳的虔诚而遭受丈夫虐待。

Milarepa（密勒日巴）：藏传瑜伽士，藏传佛教导师马尔巴（Marpa）的弟子。

Mithyam（无常）：无常的，与永恒的 *nithyam* 相对。

Mithyananda（无常快乐者）：代表并教导无常快乐的人。

Moksha（解脱）：通过真我证悟获得解脱。

Mrutyunjaya（战胜死亡的咒语）：战胜死亡的唱诵。

Mudra（手印）：瑜伽练习中（尤其是冥想时）用手结成的姿势，用于在体内分配和固定能量。

Mukti（解脱）：通过真我证悟获得解脱。

Muladhara chakra（海底轮）：位于脊柱根部的精微能量中心，与贪婪和情欲的情绪相关。

Muruganar（穆鲁迦纳尔）：开悟上师罗摩那·马哈希的弟子，泰米尔诗人，创作了许多关于罗摩那的诗篇。

Na maha（我不是／我臣服）：“我不是”或“我臣服”。大多数印度教仪式*真言*以此句结尾。

Nalanda（那烂陀）：位于现今印度比哈尔邦的伟大的佛教学习中心，包括一所大学和图书馆。

Namaskar（合十礼）：印度教的问候习俗，意为“我向你鞠躬”。

Namo（礼敬）：致敬，用于指称上师和神祇，如 *Om namo narayanaya*，指涉毗湿奴。

Namo Arihanta（礼敬阿利汉塔）：我向阿利汉塔（Arihanta）致敬，耆那教的上师和神祇。

Narmada（纳尔马达河／纳尔默达河）：印度第五大河流，发源于印度中部的温迪亚山脉，自东向西流入阿拉伯海。

Nataraja（舞王）：开悟上师希瓦的舞蹈形态，位于南印度奇丹巴拉姆神庙。

Nawab（纳瓦布）：莫卧儿帝国的贵族。

Nayanmars（纳扬马尔）：开悟上师希瓦的泰米尔虔信圣徒，共 63 位，其生平故事记载于《大往世书》一书中。

Neti（洗鼻法）：瑜伽的鼻腔清洁技法。

Neuroplasticity（神经可塑性）：大脑结构基于经验而发生的变化。

Nidra devi（睡眠女神）：睡眠女神。

Nile（尼罗河）：世界上最长的河流，流经非洲的苏丹、埃及等地。

Nirvana（涅槃）：通过真我证悟获得解脱。

Nirvana Shatakam（涅槃六颂）：开悟上师阿迪·商羯罗八岁时，为向祂的上师戈文达帕达介绍自己而唱出的由六节偈颂组成的作品。

Nirvanic（涅槃的）：与*涅槃*相关。*涅槃*层是我们身心中的第七层，也是最后一层能量层。

Nithya ananda（永恒极乐）：永恒极乐。

Nithya Dhyaan（尼希亚·迪安）：由尼希亚南达开发的冥想，作为其追随者的日常冥想。

Nithya mukta（永恒解脱者）：永恒解脱的人。

Surya Namaskar（拜日式）：尼希亚瑜伽中传授的技法之一，由获尼希亚南达授任的教师教授。

Nithya Yoga（尼希亚瑜伽）：尼希亚南达基于帕坦加利的身体语言所传授的瑜伽教导，由祂的教师们教授。

Nithyam（永恒的）：永恒的。

Nithyananda Spurana（尼希亚南达激发）：极乐的永恒绽放。

Niyama（律仪）：帕坦加利八支瑜伽的第二支，涉及行为准则。

Oedipus and Electra complexes（俄狄浦斯情结与伊蕾克特拉情结）：弗洛伊德所定义的父亲对女儿、母亲对儿子的性欲望。

Om（嗡）：在印度教中代表创造的圣音节和符号。

Omkaara（嗡声）：嗡（Om）的声音。

P.D.Ouspensky（P.D. 邬斯宾斯基）：俄罗斯哲学家、数学家，开悟上师乔治·葛吉夫的学生。

Pancha kriyas（五种活动）：神圣本体的五种活动：创造、维系、更新、制造幻象、破除幻象。

Pandavas（般度族）：印度史诗《摩诃婆罗多》中的五位王子。他们的父亲是般度（Pandu）。

Parabrahma（至上梵）：至高本体。

Parama Shiva（至尊湿婆／至高湿婆）：至高者。

Paramahamsa（至尊瑜伽行者）：字面意思为“至高天鹅”。授予开悟者的称号。

Paramahamsa Yogananda（至尊瑜伽行者尤迦南达）：以著作《一个瑜伽行者的自传》闻名的开悟上师。祂于 1920 年在美国创立了真我证悟联谊会。

Paramasthiti（至高境界）：至高境界。

Patanjali（帕坦加利）：古印度圣哲，《瑜伽经》的作者，该经被认为是瑜伽体系的基础。

Periya Puranam（大往世书）：塞克基扎尔（Sekkizhar）创作的泰米尔经典，记述了 63 位纳扬马尔（开悟上师希瓦的虔信圣徒）的生平。

Peter Drucker（彼得·德鲁克）：管理大师，被公认为现代管理学之父。

Pindanda（个体宇宙）：个体微观宇宙，相对于 *brahmanda*（宇宙）。

Pingala nadi（右脉）：*右脉*是人体三条主要*气脉（nadi）*之一。*右脉*终止于右鼻孔，属热性和阳性，代表太阳。

Pitta（代谢功能）：*阿育吠陀*中三种*生物元素（doshas）*之一，也称身体属性。由水和火元素动态交互产生的能量。它们不能相互转化，但相互调节或制约，对生命过程至关重要。

Placebo（安慰剂）：作为药物给予但无任何验证疗效的物质。

Placebo effect（安慰剂效应）：安慰剂治愈疾病的效果。

Polygraph（测谎仪）：测谎器。

Pondicherry（本地治里）：南印度邻近泰米尔纳德邦的一个邦。

Poornima（满月日）：满月日。

Prana（普拉纳／生命能量）：生命能量或生命力。

prana sharira（普拉纳身）：七层系统中的第二层能量体。

Pranamaya kosha（普拉纳鞘）：五*鞘*系统中的第二层能量*鞘*。

Pranayama（调息法）：呼吸控制，帕坦加利八支瑜伽中的一支。

Pranic（普拉纳的）：与*普拉纳*或生命能量相关的。

Prarabdha（定业）：我们出生时带入这个世界的心态和欲望。

Pratyahara（制感）：帕坦加利八支瑜伽的第五支，指从感官输入中收回。

Puja（供奉仪式）：印度教的仪式性礼拜。

Purashcharanam（持咒）：重复念诵*真言*。

Purusha（原人）：在数论哲学中，是男性原则，纯粹被动的意识，与主动的女性原则 *Prakriti（原质）*相对。

Purusha Suktam（原人赞歌）：献给 *Purusha（原人）*或至高者的*吠陀*唱诵。

Quantitative Electro Encephalography（定量脑电图）：研究脑电波的方法。

Radha（拉达）：开悟上师克里希纳的*牧牛女虔信者（gopis）*之首。

Raja sannyasi（僧王）：僧侣中的王者。

Rajas（激性／罗阇）：自然的三种*性质或属性（gunas）*之一。攻击性的属性。

Rama（罗摩）：印度史诗《罗摩衍那》中阿约提亚王国的王子。

Ramakrishna Paramahamsa（罗摩奎师那·至尊瑜伽行者）：来自印度西孟加拉的开悟上师，其主要弟子是斯瓦米·维韦卡南达。

Ramana Maharishi（罗摩那·马哈希）：开悟上师，常驻南印度帝鲁瓦那马莱。祂教导真我探究之法——问自己“我是谁”——作为真我证悟之路。

Ramana Purana（拉玛那往世书）：关于开悟上师罗摩那·马哈希的故事。

Ramanuja（罗摩奴阇）：*殊胜不二论（Vishishtadvaita）*或称修正二元论的创始人。与阿迪·商羯罗和摩陀婆一同被认为是印度教哲学的三大导师之一。

Ramayana（罗摩衍那）：关于罗摩王子的印度*史诗（itihasa）*。原始版本由诗人圣者瓦尔米基创作。

Ras Leela（茹斯·蕾拉）：开悟上师克里希纳与*牧牛女虔信者（gopis）*之间的灵性互动。

Rene Descartes（勒内·笛卡儿）：法国哲学家、科学家，以其名言“我思故我在”闻名。

Rishis（仙人）：*吠陀*圣哲。

Romeo（罗密欧）：英国诗人莎士比亚戏剧《罗密欧与朱丽叶》中的男主角。

Rudraksh（鲁德拉克什／金刚子）：一种树的种子，用于印度教仪式和佩戴。能保持冥想的能量。

Sadashiva Brahmendra（萨达希瓦·布拉曼德拉）：18 世纪泰米尔圣哲和音乐作曲家。

Sadasoham（我恒为梵）：我恒为梵。我始终有意识。

Sadhana（修持）：灵性练习。

Sahaja（自然喜悦）：自发的神圣喜悦。

Sahasrara chakra（顶轮）：位于头顶的第七个也是最后一个能量中心。被认为是一个通道而非能量中心。

Sakha bhava（友情关系）：师徒之间的友谊模式，如同阿周那和库车拉与克里希纳之间的关系。

Sakshi（见证者）：见证者。

Salem（塞勒姆）：泰米尔纳德邦的一个城市。

Samadhi（三摩地）：*八支瑜伽*的第八支也是最后一支，指个体意识与宇宙意识的合一。与 *moksha*、*mukti*、*nirvana* 等相同。

Samhara（消融）：消融。

Samsara（轮回）：生死轮回。

Samsara sagara（轮回之海）：生死之海。

Samsari（轮回中人）：陷入 *samsara*，即生死轮回的人。

Samskara（根源思维模式）：印记或深深铭刻的记忆。

Sanchita（累积业）：累积的*业力*库，我们从中选择一部分作为 *prarabdha karma（定业）*带入今生。

Sangha（僧团）：团体。

Sankalpa（誓愿）：誓言或承诺。

Sannyas（出家）：出家。

Sannyasi（出家者）：已经出离的人，僧侣。

Saris（纱丽）：印度妇女穿着的单件服饰。

Satan（撒旦）：邪恶的代表。

Satori（开悟瞥见）：高层次的意识状态。

Satsangs（共修聚会）：为祈祷、冥想和灵性目的而举行的聚会。

Sattva（萨埵）：自然的三种*性质或属性（gunas）*之一。被动行动的属性。

Self（真我）：个体灵魂，在身体与心智消亡时仍不灭者。

Self-Realization（真我证悟）：觉知到自己就是宇宙能量。

Shaastra（经典）：经典。

Shaastra-shastras（经典作为工具）：经典作为工具。

shakti（能量）：能量。

Shakti（夏克提／神圣母亲）：至高的女性原则，宇宙母亲。

Shakti Dharana（夏克提静持）：尼希亚南达传授给所有尼希亚灵性疗愈师的一种冥想。

Shanmukhi Mudra（善穆克希手印）：冥想时遮盖眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴的一种*手印*。

Shastra（武器）：武器。

Shirdi Sai Baba（希迪·赛巴巴）：被印度教徒和穆斯林共同敬仰的开悟上师。居住在印度纳西克附近的希迪。

Shiva（希瓦）：来自印度的开悟上师。*shiva* 一词字面意思为“无缘无故的吉祥”。

Shiva lingas（希瓦林伽）：将开悟上师希瓦表现为结合了男女原则的更新象征。

Shiva Sutras（希瓦经）：以警句形式呈现的希瓦教义集，包含技巧方法。包括《Vignana Bhairava Tantra》、《上师之歌》、《Tiru Mandiram》等。

Shiva Tandava（希瓦之舞）：希瓦作为舞王（Nataraja）的宇宙之舞，见于奇丹巴拉姆。

Shraddha Saburi（真诚坚守）：真诚的承诺和坚持不懈。希迪·赛巴巴教导的精髓。

Siddha（悉达）：修行灵性技术的人。

Siddhis（神通）：灵性修行过程中出现的瑜伽能力。

Sister Nivedita（尼维达塔修女）：斯瓦米·维韦卡南达的盎格鲁-爱尔兰弟子。

Socrates（苏格拉底）：希腊哲学家。与柏拉图同时代。

Soham'（我即彼）：与 *Hamsa* 相同。

Sufi（苏菲）：伊斯兰教神秘主义维度。

Sufis（苏菲派）：苏菲主义的追随者，伊斯兰教的一个神秘主义维度。

Sufism（苏菲主义）：伊斯兰教的神秘主义维度。

Sushumna naadi（中脉）：*中脉*是人体三条主要*气脉*之一。起自*海底轮*（muladhara）。*中脉*是*昆达里尼*能量的中央通道，终止于头顶的*顶轮*（sahasrara）。

Sushupti（深睡）：深睡。

Sutra（经文）：以警句形式呈现的灵性技巧。

Svadharma（己法）：个人的正道。

Swadhishthana chakra（本我轮）：位于脊柱底部和肚脐之间的脾脏能量中心。被恐惧所阻塞。

Swami（斯瓦米）：用于出家人（sannyasi）的尊称。

Swami Sri Yukteshwar Giri（斯瓦米·圣尤地斯瓦尔·吉里）：开悟上师至尊瑜伽行者尤迦南达的上师。

Swapna（梦）：梦。

Taittreya Upanishad（泰帝利亚奥义书）：主要*奥义书*之一，阐释五大元素和五*鞘*或能量鞘（*koshas*）的概念。

Takshila（塔克西拉）：印度史诗《罗摩衍那》和《摩诃婆罗多》中提到的学习中心，现为巴基斯坦东北部的联合国世界遗产。

Tamas（惰性）：自然的三种*性质或属性（gunas）*之一。不行动的属性。

Tanjore art paintings（坦贾武尔绘画）：来自南印度的虔诚绘画，使用半宝石和黄金作为装饰。

Tantra（灵修方法）：技巧。一种早于《吠陀》的灵性教导形式。

Tantra（灵修方法）：通过灵性技巧或修习、冥想及仪式性礼拜来达到开悟的古老*吠陀*传统。

Tapas（苦修）：灵性苦修。

Tat tvam asi（那就是你）：伟大的真理之一，意为“那就是你”。

Tathata（真如）：如是。

Thanjavur（坦贾武尔）：南印度城镇，以其宏伟的寺庙及丰富的学术和文化传统闻名。

Pratyakatma chaitanya jagrat（内在真我意识觉醒）：意识和内在真我的觉醒。

Tirupati（蒂鲁帕蒂）：位于南印度安得拉邦的著名寺庙，供奉作为文卡特斯瓦拉或巴拉吉的毗湿奴。

Tiruvannamalai（帝鲁瓦那马莱）：尼希亚南达出生和成长的寺庙城镇。

Transcendental Meditation-Sidhi（超觉静坐-悉地）：练习高级超觉静坐后据说会产生瑜伽能力。

Transcendental Meditation™（超觉静坐™）：由玛哈士·尤吉推广的冥想技法。

Turiya（第四境）：意识的第四种状态，在此状态中没有念头，只有觉知。

Tyagaraja（蒂亚加拉贾）：18 世纪南印度卡纳提克音乐作曲家。

Upanishad（奥义书）：构成古代吠陀经典精华的经典。字面意思为“与上师同坐”。开悟上师阿迪·商羯罗曾注释过十一部主要*奥义书*。

Vaastu Shastra（建筑风水学）：关于空间的*吠陀*科学，研究我们如何与周围空间互动。

Vajrasana（金刚坐）：一种瑜伽*体式*，双膝折叠，双脚置于臀部下，臀部坐在脚跟上。

Vak（言说之力）：言语背后的能量。

Vakya（语句）：陈述。

Vali（瓦利）：印度史诗《罗摩衍那》中的猴王，被罗摩王子杀死。

Vanaprastha sannyas（林栖期出离修行）：根据*吠陀*传统的第三个生命阶段，夫妻在此阶段以灵性活动度过余下的婚姻生活，追求终极真理。

Vasana（习性）：心态。

Vasudeva Kutumbaha（天下为家）：克里希纳的宣言，意为“世界就是我的家庭”。

Vatha（运作功能）：阿育吠陀中三种*生物元素（doshas）*之一，也称身体属性。从概念上由以太与空气元素构成的能量。以太与空气的比例决定了*运作功能*的活跃程度。

Vatsalya bhava（慈爱关系）：师徒关系中，弟子视师如子，如同母亲耶输陀和幼年克里希纳。

Vedas（吠陀）：阐释深层灵性真理的古代经典。有四部主要吠陀——《梨俱吠陀》、《夜柔吠陀》、《娑摩吠陀》和《阿闼婆吠陀》。这些经典阐释了祭祀的进行，包含故事和唱诵。吠陀被认为是神秘家和先知的真理启示。

Vedic（吠陀的）：指吠陀或古代经典。

Veera（英勇）：英勇。

Vijnanamaya kosha（观想鞘）：观想鞘，第四层*鞘*或能量鞘。

Vipassana（内观）：开悟上师佛陀教导的通过观察呼吸向内观看的方法。

Vishnu（毗湿奴）：印度教三位一体中的维系者。

Vishuddhi chakra（喉轮）：位于喉部的*脉轮*或精微能量中心。因与他人比较而被阻塞。

Vivekachoodamani（分辨宝鬘）：开悟上师阿迪·商羯罗的哲学著作。

Vivekananda（维韦卡南达）：罗摩奎师那·至尊瑜伽行者的主要弟子，罗摩奎师那教团的创始人。19 世纪的东方神秘家，被视为在欧美传播印度教和瑜伽知识的关键人物。

Warren Bennis（沃伦·班尼斯）：管理与领导力顾问。

Yaksha（夜叉）：根据印度神话守护财富的半神。

Yama（阎魔）：印度教的死神和正义之神。

yama（禁戒）：八支瑜伽的第一支，包括五项原则的遵守：*satya*（真理）、*ahimsa*（非暴力）、*asteya*（不偷盗）、*aparigraha*（尽量少的财物）和 *brahmacharya*（梵行／独身）。

Yamuna（亚穆纳河）：与开悟上师克里希纳相关的印度圣河。

Yantra（圣图）：一种装置，通常是经能量加持的金属板，用于灵性修习。

Yashoda（耶输陀）：开悟上师克里希纳的养母。

Yoga（瑜伽）：字面意思是身体、心智与灵魂的“合一”。

Yoga Sutras（瑜伽经）：由开悟上师帕坦加利所著的瑜伽经典。

Yogaha chitta vritti nirodhaha（瑜伽即止息心智）：《瑜伽经》的第二句经文：瑜伽是心智的止息。

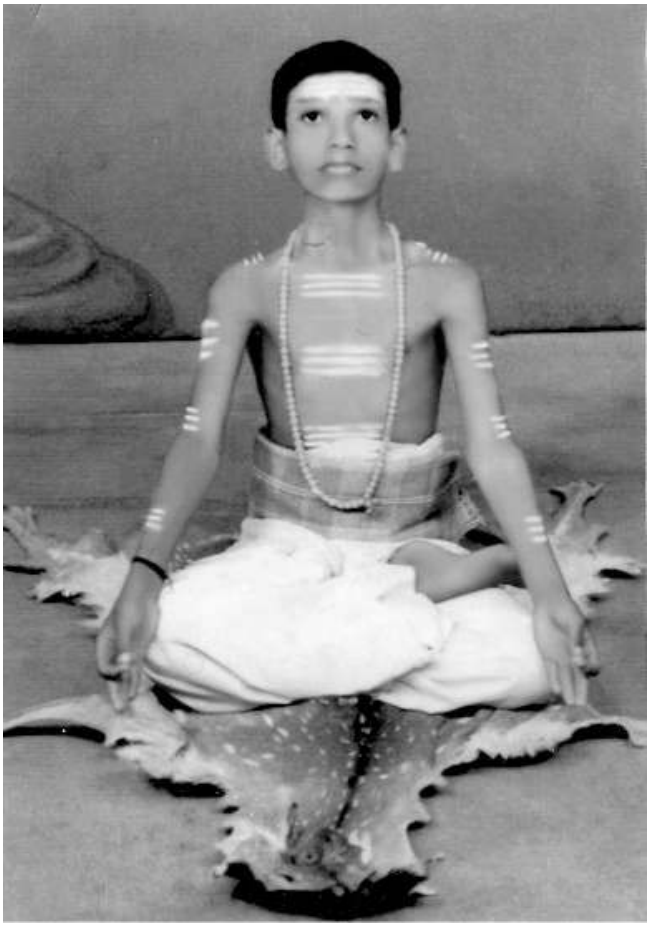
Yudhishtra（坚战）：印度史诗《摩诃婆罗多》中般度族五位王子中的最年长者。

Yukti（清明）：清晰地知道什么需要改变、什么需要接受。

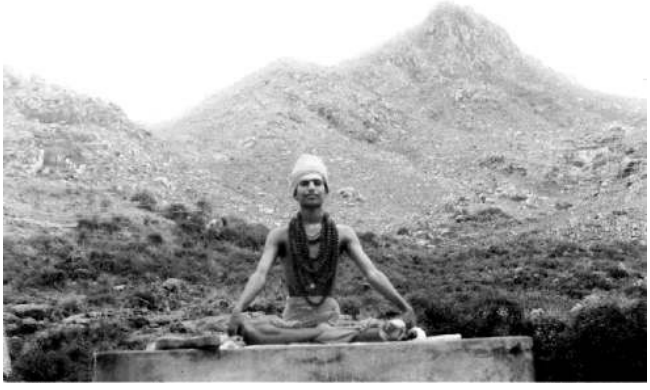
Zazen（坐禅）：禅宗的坐式冥想。

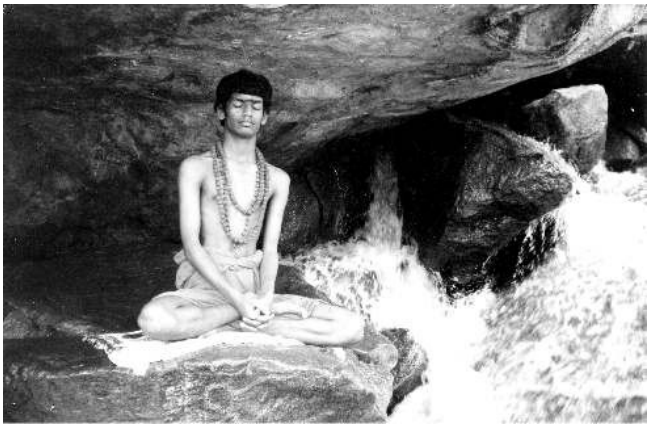
Zen（禅）：日本佛教修行。源自 *dhyana（禅那）*，即冥想。

Zen koans（公案）：禅宗中作为技巧给予的谜题，以助真我证悟。



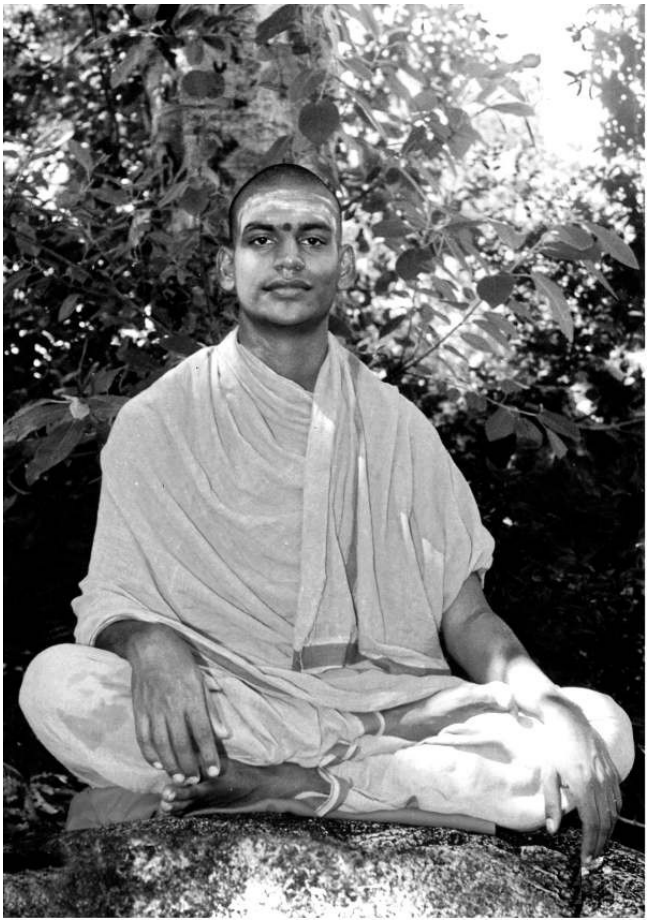
尼希亚南达从很小的时候起，就热切地追寻灵性。
小时候，祂在阿鲁纳查拉（Arunachala）的能量场中进行过各种灵性修习。

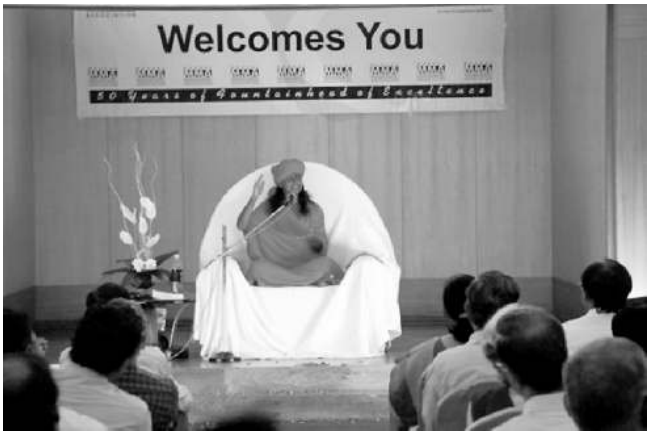




尼希亚南达少年时期：一位热切的求道者







在印度钦奈向马德拉斯管理协会发表题为“开悟的管理——克里希纳神之道”的演讲



尼希亚南达亲自主持从基础到高级的冥想课程，全球有数千人参加



在美国西雅图的微软公司发表题为《直觉管理》的企业演讲。

尼希亚南达传达了许多突破性的讯息，为企业界面临的问题提供解决方案。这些企业课程曾在微软、AT&T、高通、摩根大通、巴西石油、百事、甲骨文等企业举办。



尼希亚南达亲自主持冥想课程。

获授任的教师也会主持瑜伽和冥想课程。这些课程已触及逾 200 万人，包括儿童、青年、农村地区居民、监狱在押人员等。



2005 年 12 月，在印度比达迪道场举行的高阶冥想课程——尼希亚南达姆（Nithyanandam）



在南印度一所大学举办的生命极乐冥想课程第二级，有数千名学生参加



如愿树（Kalpataru）课程，2008 年 11 月 20 日于马来西亚



在印度帝鲁瓦那马莱向大型共修聚会（satsang）开示，2008 年 12 月 21 日。共修聚会是人们的极乐聚会，帮助他们在灵性道路上成长。



尼希亚·迪安（Nithya Dhyaan）——三天的冥想课程，2007 年 12 月 20-22 日于印度班加罗尔

尼希亚·迪安，或称生命极乐冥想，是一种强大而普适的冥想，作用于身体、心智与灵魂，直接引领人体验活在开悟中。



首届内在觉醒（Inner Awakening）课程，为期 21 天，传授活在开悟中的钥匙，2008 年 12 月 1 至 21 日于比达迪道场举行



2006 年 9 月向美国洛杉矶瑜伽社群发表的首次尼希亚瑜伽介绍演讲



尼希亚瑜伽（Nithya Yoga）是为现代人重新呈现的原始帕坦加利瑜伽。它不只是用于身体锻炼的瑜伽，而是一门深奥的科学，让身体与心智准备好承载活在开悟中的体验。



教师培训项目，美国巴克霍恩

尼希亚南达亲自培训并授任教师，由他们在世界各地带领冥想与瑜伽课程



尼希亚南达带领强大的冥想课程，使人从智力和体验两个层面理解终极真理。

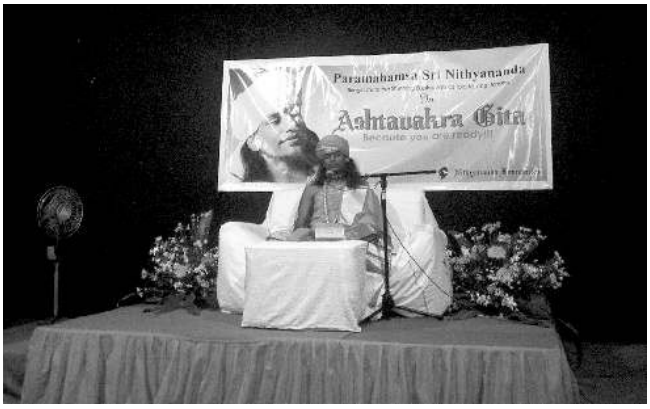


在美国洛杉矶马利布印度教神庙开示《薄伽梵歌》，2005 年 9 月 4-21 日



尼希亚南达于 2007 年在世界各地、2008 年 3 月在印度比达迪道场开示《希瓦经》

尼希亚南达的开示范围广泛，从生活解决方案到经典精华。祂至今的开示包括《薄伽梵歌》《希瓦经》《耆那教经》《八曲之歌》，以及《罗摩衍那》和《摩诃婆罗多》等史诗的深层真理。



2005 年 11 月在印度班加罗尔开示《八曲之歌》



2007 年 3 月 6-7 日在美国加州博纳帕克的耆那教神庙与文化中心开示《耆那教经》



2008 年 3 月在印度比达迪道场开示《希瓦经》。



冥想自悟课程（Dhyana Spurana Program）进行中



尼希亚南达为全球求道者举办各种专门的高阶冥想课程。这些课程不仅提供智力层面的理解，也提供体验性的理解。



2008 年 1 月参加印度钦奈的书展

尼希亚南达出版社已出版超过 200 本书籍，涵盖 30 种语言，传递尼希亚南达所传授的永恒真理和普世讯息。



尼希亚南达·加莱里亚（Nithyananda Galleria）是一站式商店，也在网上及流动售货车上提供服务，供应尼希亚南达使命团的产品：以书籍和 DVD 形式呈现的开示，超过 4700 小时的开示已转录、编辑、内部出版并在商店销售；以及生活方式用品、阿育吠陀和草本产品。



每周免费医疗营，印度比达迪



尼希亚南达使命团开展各种为人们谋福祉的服务活动，例如在学校、乡村开展冥想课程，开展监狱课程、健康与觉知营、综合及专科医疗营、内部和流动诊所、食物捐赠营等。

2007 年俄亥俄州健康展。



生命极乐技术（LBT）课程进行中，印度比达迪道场

生命极乐技术（LBT）是一项独特的免费两年制青年住宿课程，教授生命工程和开悟科学，帮助年轻人成长为负责任且圆满的个体。



监狱冥想课程。



强大的免费在线开示短片，每天有来自 120 个国家的 8000 人观看。www.youtube.com/LifeBlissFoundation 上超过 50 万次的观看，使尼希亚南达成为观看人数排名第一的灵性领袖。



使命团的活动可在超过 18 个网站上看到，内容涵盖冥想课程、瑜伽、教育、神圣艺术、在线购物和人道主义服务。主网站：www.dhyanapeetam.org





鼓励绿化地球母亲



位于使命团灵性总部比达迪的神圣古老的疗愈榕树，代表开悟的能量，也是比达迪道场的神秘能量中枢。



冥想课程学员住宿，印度比达迪道场

各种住宿冥想课程的参与者可在道场的能量场中获得舒适的住宿。也为课程参与者和希望留在疗愈能量场中的人提供宿舍住宿。



吠陀寺庙，俄亥俄州。

超过 1200 名全职志工运营世界各地的道场、吠陀寺庙和使命团活动。



吠陀寺庙，美国蒙特克莱尔。



印度海德拉巴道场。

尼希亚南达使命团包括众多道场和全球数百个中心，全部百分之百由志工运营，通过提供冥想课程以及在健康和教育等领域的公益服务来服务社会。



美国圣路易斯的尼希亚南达使命团。



尼希亚瑜伽课程至今已在超过 10 个国家举办，地点包括瑜伽工作室、大学、书店、监狱等。



免费供餐。

尼希亚南达食物殿堂（Food Temples）全球每日平均提供约 2 万份餐食。



孤儿院日常用品

尼希亚南达青年基金会已开展超过 100 项服务活动，包括在医院分发面包，捐赠自行车、课本、书包和鞋类，为学生提供奖学金，开办冥想课，分发食物、大米和衣物，捐赠道路安全护栏，举办献血营，捐赠义肢，为繁荣而祈祷和礼拜，向孤儿院捐赠日用品，提供免费咨询和免费树苗以鼓励绿化行动，以及支持养老院。

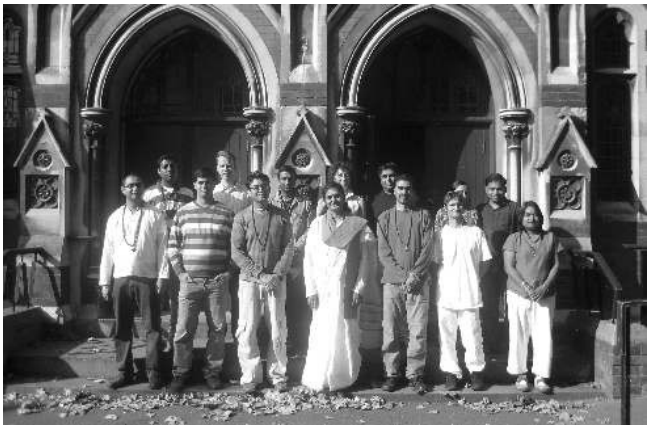


乡村学生免费自行车



尼希亚南达大家庭在巴西的极乐共修聚会

估计已在 50 个国家举办了 5000 场共修聚会。聚会内容包括免费尼希亚灵性疗愈服务、开示、集体冥想和咨询。



伦敦极乐冥想小组



生命极乐课程第三级，瓜德罗普，由尼希亚南达僧团的一位资深斯瓦米带领

全球超过 300 位获授任的冥想与瑜伽教师，教授从基础到高阶的冥想与瑜伽课程。



生命极乐课程第一级，新西兰



生命极乐课程第一级，迪拜

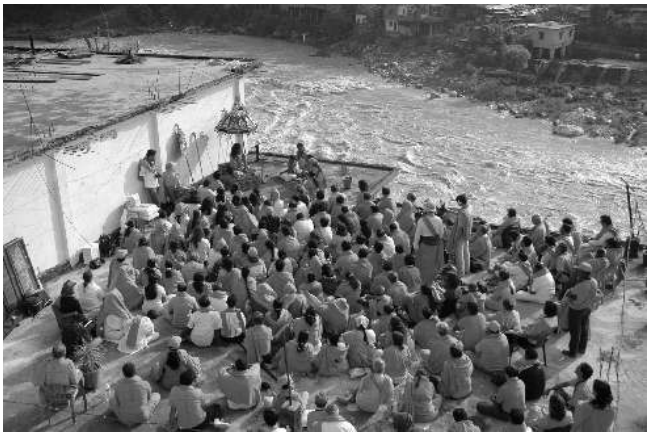


尼希亚南达在各种论坛发表演说，以提高人们对全球和平与宗教和谐的认识，并传播这一讯息。



第二届大壶节，2007 年 9 月 9 日于洛杉矶举办

尼希亚南达使命团各中心参与大壶节（Kumbh Mela）这一独特的灵性聚会，目前在印度和美国多个地点举办，以提升地球的集体正能量。



年度喜马拉雅朝圣之旅（Himalayas Yatra）

尼希亚南达带领人们进行朝圣，即前往喜马拉雅、瓦拉纳西、吴哥窟等能量场的灵性之旅。



瓦拉纳西朝圣之旅，2008 年 6 月



免费疗愈达显，印度比达迪，2008 年 3 月 1-31 日

尼希亚灵性疗愈（Nithya Spiritual Healing）是一门通过宇宙能量进行疗愈的独特科学。尼希亚南达亲自为人们疗愈，并已点化超过 5000 名尼希亚灵性疗愈师，每日为全球估计约 2 万人提供免费疗愈服务。



在印度比达迪道场疗愈师会议中致辞。
尼希亚南达定期与各种人群会面，包括志愿者、受任命的疗愈师、教师以及广大信众。



印度一所工程学院有数千人参加生命极乐课程第二级



大型冥想课程，印度本地治里

冥想课程已在大约 30 个国家举办，由 300 位获授任的教师带领。



2006 年在印度比达迪道场的“笑庙”（Laughing Temple）前与一群道场修行者坐在一起。

这是奥义书的珍贵礼物——与上师同坐，能够直接引领人活在开悟中。



为圣童学校学生上课。

尼希亚南达圣童学校复兴了圣童学校教育的独特吠陀传统。这是一种结合吠陀学习体系的现代科学教育方法，保护并发展孩子天生的智慧，使孩子在没有压抑、恐惧或同伴压力的情况下绽放，成为自信、负责且圆满的人。



面向学校及青少年的冥想课程。

数千名学生从专门设计的冥想、瑜伽和记忆课程中受益。



生活在开悟的智慧中

（印度教最高教皇 普世灵性导师 圣尊尼希亚南达 帕冉玛希瓦上师的开示）

“这本书包含了我已说过、正在说、将要说，以及我想说却可能无法说出的一切的精髓……”

“每个人的内在都隐藏着非凡的潜能。如果它被唤醒，就会带你进入更高的意识层次，超越人类身体与心智的限制。体验这种超意识，实现你的终极潜能。这是人生唯一的目的：享受活在开悟中这一终极奢华。”

——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，21 世纪在世的开悟上师

本书主题包括：

清晰、简单而完整的生活解决方案

- 如何克服内疚?
- 什么是真正的爱?

通往日常极乐的直接途径

- 借助简单的日常冥想和瑜伽，过极乐的生活
- 超过 100 种强大的冥想技巧和日常觉知练习

对生命永恒真理的珍贵洞见

- 什么是业力?
- 生命的目的是什么?

上师的面向

- 谁是上师?
- 上师如何帮助我证悟终极?

……还有更多!

关于作者

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 21 世纪一位在世的开悟上师。祂的教导包括冥想、瑜伽与服务，旨在实现人的终极潜能，从人转化为神性。尼希亚南达使命团致力于在全世界传播永恒极乐，即尼希亚阿南达的讯息，从而带来开悟的人类。

尼希亚南达出版社出版
英文原版印度境内最高零售价：750 卢比（原版信息）