

THE ENDLESS PRACTICE

BECOMING WHO YOU WERE  
BORN TO BE

# 回归生命的本源

不管我们在哪里跌倒，  
我们其实都是被指引着抵达此处的

**Mark Nepo**

(美) 马克·尼波◎著  
胡馨◎译



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 回归 生命的 本源

THE ENDLESS PRACTICE

(美) 马克·尼波 © 著

胡馨 © 译



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

回归生命的本源 / (美) 尼波著 ; 胡馨译. — 北京 : 九州出版社, 2015. 12

书名原文 : The Endless Practice

ISBN 978-7-5108-4112-5

I. ①回… II. ①尼… ②胡… III. ①散文集—美国—现代 IV. ① I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第313087号

北京版权保护中心外国图书合同登记号 : 01-2015-5565

### THE ENDLESS PRACTICE

Copyright © 2014 by Mark Nepo.

All Right Reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any whatsoever. For information address Atria Books Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

Simplified edition is arranged through ANA.

## 回归生命的本源

---

作 者 (美) 马克·尼波 著 胡馨 译

出版发行 九州出版社

出版人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 19.25

字 数 270千字

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-4112-5

定 价 48.00元

---

## 译者序



## 对生活说“好”——觉醒的第三条道路

我们总是走得太累了，才想起可以让自己歇息；总是走到没有出路，才想起打开心灵地图。

我遇到马克·尼波的这本《回归生命的本源》的时候，正处在我人生的重要转折点。就在那半年前，我在哈佛大学充满热情地投身了五年的职位消失了，被迫失业的我刚刚开始懵懂地接纳这个打击，也许这是我的命运给我的一个新机会。就在那时，我遇到了马克·尼波。

这位被誉为美国当代最有影响力的精神导师、纽约时报排行榜畅销书作家、杰出的哲学家与诗人，在早年无名期间，曾经罹患癌症，又因此被当时供职的大学解雇。在生与死的边缘、在丧失的恐惧和痛苦中，他修炼出来一套面对未知、全然投入生命的生活哲学，实现了禅般的喜乐平静与澄明。站在他的身边，我感受到这个曾经饱经风霜、敏感而深刻的老人，竟像孩童一般明朗，像春风一样柔软，像夏天的湖水一般喜悦。

### 心灵地图

拿到尼波的《回归生命的本源》让我如获至宝，这就是一份我们可以随身携带的心灵地图。难怪此书被“灵性与修行”平台网站评为“2014年最

佳修行著作”。

在这本书中，尼波告诉我们：

就在我们最意想不到的时刻，路障成为我们前进的道路。破裂的门能透露屋外的阳光，破碎的心能让世界进来。就像摔裂的果子引来歌唱的鸟儿一样，我们破碎了的规划，引来了天使，因为我们一度隐藏的内核终于被摔开了，露出甜蜜的内核。于是，我们就这样获得了成长。

他尖锐地指出：

我们会常想，等我挨过这段困难的日子、当我不再软弱、当我病好了、头不疼了或不再忧伤的时候，我就会强大起来，就会找到自己的根本。但是生活教给我的恰恰是正好相反的过程。正是因为我们摔倒了，才有机会去触及万物的根本。没错，摔痛会让我们惧怕，我们也会想马上爬起来。但是不管我们想从哪里进入生活，不管我们在哪里跌倒，我们其实是被指引着抵达此处的。从物理的、超自然的、灵性的或情感的角度讲，我们都有机会去感知自己脚下的大地。当我们站稳脚根，就会感受到身体中那股生命的脉动，这个时刻，我们就开始感知到万事万物的根本所在。

“我们其实是被指引着抵达此处的”——这就是这份心灵地图的核心。到底我们“抵达此处”有着怎样的深意，到底这次旅途的终点是什么呢？是“身体中那股生命的脉动”，因为那是我们连接“万事万物的根本所在”。这就是回归生命本源的实质。因此，生活的实质其实不在于我们外在的经历是什么，而在于我们是否体验到了生命的脉动。

而这是一个重要的修行法门。

## 觉醒的第三条道路

我们的生活中总会有一些不如意的境况，也许有些情况足够让你停下一切，突破旧有的观念，开始探索灵魂使命、实现人生转折。但是更多的时候，

我们没有条件去停下或放下，我们必须闷着头，继续向前：穿过拥堵的交通去学校接孩子；喝完药后闭上眼睛，等待着卧床的自己慢慢恢复或等着新一波的疼痛再次袭来；交稿后忐忑不安地等待着回复，等等。在这些让人不得不耐心等待的生活长河中，我们没有时间去冥想，也没有机会放下一切去选择生命的新篇章。

在这种情况下，觉醒意味着什么？觉醒又怎样实现呢？

尼波指出：

我们大部分人受到的教育是，如果我们努力工作，如果谨小慎微、不犯错误，我们就能破解生活的密码，不会再遇到麻烦。尽管这些教诲在某种程度上有用，但人生在世的道理却并非如此。从一开始，我们就必须紧紧地追随发生在我们身边那些富有活力的事物，从此，丰富的体验就会滚滚向我们涌来，我们会不断地遭遇苏醒与沉睡、躁动和宁静、喜悦与痛苦。我们的目标其实并不是要消灭这些状况，而是从那个鲜活的根本出发，驾驭我们的生命之舟……觉醒的第一个功课就是敞开我们的心灵，这样我们才能直面生活的馈赠，而只有直面应对，珍藏在心灵深处的真理才能得以显现，这也是灵性的真理。实现开启的第一步，就是不断地放下身上的包袱，对生活的赠予说：“好”。

对生活说“好”，无论苦乐与动静。在接纳和投入中，我们成为生命活力的信徒，而“灵性的真理”，也就在我们活起来的时候得以显现。尼波这种超脱二元对立，回归生命本源的哲学就指向了我们获得喜乐澄明的关键。

生活自有一种神秘性掩藏在琐事的面纱之后，生命自有一种动力，将在全然中获得释放。当生命活力与神秘性相碰撞，产生的就必然是人灵性的浮现与升扬，也许不亚于灵性大师在冥想中实现的洞见，或那些遭受濒死体验而实现的灵魂觉醒。我们可以将这样一种升扬称为觉醒的第三条道路。

## 精进就是回归

当我们雄心勃勃、激情勃发的时候，可能都不会看得上这样一个答案：我们其实我们哪儿也没去。而当我们看尽世间百态、尝试尽所有指南窍门之后而筋疲力尽、走投无路的时候，也许才会愿意停下来，倾听关于答案就在我们内心的智慧。而这，才是统领我们生命本质的大智慧。《回归生命的本源》所指向的就是这样一种回归之旅，有一种来自我们与生俱来的生命本源的辉煌，尼波将这种辉煌称为那个“真实的世界”，他说：

不管我们多么努力，也无法脱离存在或乘坐梦想飞升天外。当我们被善良或受苦开启，我们就会通过自己的亲身体验深刻认识到，我们已经抵达那个“真实的世界”，儿我们唯一要做的事情，就是深深地爱着这个生活。

“深深地爱着这个生活”就是我们精进的重要功课。

怎样做呢？尤其是当生活中往往充满着不如意的时候？在这本书中，尼波探讨了勇气、臣服、接纳、当下心、本真、感受、觉察与爱的修炼。比如，他说：

当时我无处可逃，只能退到当下里。当下不管多么令人痛苦，由于其确定性，反而让人无比平静。没有人能够戳破它或将其拿走。当下就那样简简单单地带着光存在于此。于是，那个出于绝望而非智慧的我，开始努力在每一个闪光的当下时刻中获取平静：从一个当下时刻，再到下一个当下。我卑微而惊奇地发现，原来，每一个当下时刻都是进入头脑澄明的入口，而这种澄明其实就蕴藏于世间万物之中。我还发现，每一个时刻都蕴藏着一克永恒的真理，一旦我们不去拒抗当下的体验，生命之河的闸门就会缓缓开启，我们就可以投身于一直准备好将我们托起的生命之河之中。

## 尼波风格的魅力

也许，这些似乎是很多智者、导师告诉过我们的大道理，我们都知道，

但是到了尼波的书里，为什么却能让我们有恍然大悟、耳目一新的感受呢？

尼波从病痛中崛起，从丧失中走出，带着对生命力的感悟、对生命神秘性的好奇与惊喜，能从日常的小事和生活中的感悟入手，用神话、禅机、个人故事等，来传达这样一个在世修行的智慧。书中没有说教，充满诗意；没有傲慢，充满温情和开诚布公。比如，你常会看到类似精妙的比喻：

大部分乐器都是中空的，因为不空，就无法产生音乐。吉他和弦乐器都是中空的，鼓是空的，笛子也是空的。这是一个很好的例子，必须空，才能产生音乐。我们的生活也是如此。我们每个人都是一种乐器，经历将我们的内在掏空，这样我们的灵魂之音才能得以释放。

所以，打开他的书，请不要像读一个人生成长的自助书那样期待清晰的框架和条理，也不要以为你找到的是标着尺码的修行指南。尼波说，“故事是一个永世留传的秘方。它们是一瓶瓶神秘的仙丹蜜露，蕴藏了我们每个人都必须面对的选择，让我们从中体味智慧。”因此，在这本书中，你看到的不是枯燥的分析和框架，而是在个人经历、禅机故事、神话传说或历史的诉说中提炼出的洞见和联想。每个章节看似是一篇篇独立的散文，但全书贯穿起来前后呼应，反复强化，将什么是我们生命的本源、如何回归以及如何每日生活中修炼传授得如火纯青。这也许就是这部修行书的独特性所在，也是诗人和哲人尼波的独特撼人魅力所在。

如果你在寻找一个能让你开窍的生命成长指南，不妨试试这本书。

我读马克·尼波会上瘾。

读他的书是那种浸泡的过程，是一个仪式。感受他诗意的语言和灵性洞见的冲刷，不在乎学到了哪些新的理论框架或新的思维方式（尽管字字珠玑），或学到什么可以用来向人炫耀的引语（尽管不胜枚举），这些都不重要。正如当你把脚趾插进海滩的细沙，感受海浪的冲刷的时候，你不需要去想海水中是否有足够的矿物质滋养你的身体，也不会在乎你是在哪个著名的海滨圣地，值得让亲朋好友羡慕。你只知道，海浪的冲刷让你舒适无比，让你感到



与无限神秘的世界相连，让你感到一种内在灵性的滋养和提升。读马克·尼波的感觉就是如此。


《回归生命的本源》，读这本书是一种仪式、一次滋养、一个润物细无声的转化。合上书页后，我感到更优雅、更敏感、更感恩生活、更热爱生命。

这就足够了。


在床头放一本马克·尼波，让它在夜深人静的时候为你的灵魂提供疗愈与升华。

胡馨

波士顿，2015 年秋



## 作者寄语



人类从睁开眼睛那一刻起，就在寻求一种意义。但是在向外寻求的过程中，我们却忽视了最重要的意义其实一直都深埋于我们的内在。我们痴迷于探索整体生命（Whole Life）的神秘性，而新的洞见无法通过孜孜不倦的学习开启，也不会诞生于我们从个人经历中归纳出来的醒世名言，只有投身于对这种生命的神秘性体验中，我们才能前所未有地活起来，获得澄明洞见。本书就是探讨作为灵性的人类是如何在世间栖息的，强调如果我们能够从灵魂的高度不断修行，就能够回归与生俱来的辉煌。

从《觉醒之旅》（*The Book of Awakening*）开始，我就试图描述一幅人生旅途的完整画面。不管生命旅途多么艰辛，生活都是让人振奋的，我坚信这一事实而且致力于将此坚定地传播下去。我承认，我也没看到过终点的风景，但我建议所有人在这永无止境的旅途中要彼此陪伴，因为每个人都需要从同行的旅伴那里汲取温暖和力量。生活是杂乱无章、苦乐相伴又不可预测的，我相信对此每个人都深有体会。我们很难通过逃避邪恶来创立正义的事业，也不能通过遏制消极的负面观点来树立积极正面精神。生活是一个充满了奇迹与重重阻碍的矛盾体，但我信奉生活的整体性。我写下这些文字之际，我和妻子苏珊刚刚失去了我们的爱犬米拉，正深陷悲痛之中，而我自己也一直受到父亲去年离世的影响。尽管如此，我发觉自己仍能够努力践行、敞开胸怀修行，去领悟生命整体性带给我的启示。那个回归与生俱来的辉煌的旅途是没有尽头的，我们也许永远不会抵达，但我们可以一直成长。

我想通过最近的几本书向读者展现一种认识进化，不断扩展我们能亲身体验到的对生命整体性的认识，并确认这种认识是我们天生就具有的。

《觉醒之旅》的副标题是“通过觉察你现在的的生活来实现你想要的生活”，因为我发现了一个残酷而美丽的秘密：我们其实无处可去，我们穷尽毕生追求的梦想实际一直就在此处，就在我们内心。在《精妙的冒险》(*The Exquisite Risk*)一书中我指出，冒险并非坏事，而是一种必要的、绝美的升华。通过《忘掉所学，回归到神》(*Unlearning Back to God*)一书，我探讨了通过重新认识以及重新找回我们与生俱有的天赋，我们就能获得平静和韧性。在所有的著作中，我都努力见证着这样一个神秘的真理——敞开心灵、投入生活且知行合一的修行是永无止境的，我们需要不断地醒来、冒险、鼓起勇气、找到回归我们自在之神的道路、简简单单地深度倾听。现在，你正阅读的这本书将向你展示另一个真知：即，实现我们与生俱来的辉煌需要我们从当下入手，不断精进。

## 一些永恒的深刻问题

那么，作为一个栖息世间的灵魂，实现本真自我到底意味着什么呢？这是一个深刻而永恒的问题，需要我们用各自的生命体验来作答。当然，有很多箴言和故事能给我们启示，但是只有当我们找到自己的道路并帮助彼此坚守生活阵地之时，我们才开始了真正的修行。

将本真自我活出来，拥世界入怀是个十分勇敢的举动，能不断帮我们认清并坚信自己与生俱来的天赋。这个修行，没有能抵达的终点，却能让我们在不断靠近神秘性的过程中变得活起来。

我们能做的就是不断学习怎样做一名更称职的灵魂园丁，这样我们的灵魂和我们自己都能不断成长。在此书中，我们会探讨生而为人将遇到的困难和回报，这二者通常是彼此交错、互为融汇的。因此我们既需学会当我们迷失于困难之际，该如何恢复对生活的信念、对生活说“好”，以便生活可以不断地给我们注入生机，也需认识到如何将我们的内在变成一股源泉而非一

处避难所。

在尘世间的修行变幻莫测，我们需要学习如何通过入世体验来强化我们的心灵，通过关爱、构建、呵护和修补来树立我们的人格。在修行中，我们必须学会如何放下固有的保护措施，从而让自己的生命力之花灿烂绽放在这个十分个人化的旅途中，我们都有机会通过认知自己是谁以及能做什么发现自我的信仰。

为此，我们会探讨该怎样鼓足勇气不去泯灭自己的天赋，如何找到可以回归的内在真理，怎样认识到平静的魔力以及如何才能重归平静。我们将学习如何精确地把握自己的感受，而不至于被内心的洪水淹没；学会如何正视生活中的困难，并以此感受全人类生命的共同渴望，并去呵护人与人之间的惺惺相惜。

作为一个栖息于凡尘的灵魂，我们必须不懈修行，敞开心灵的智慧，让抒发情感、表达感受成为我们的翅膀，让这对神奇的翅膀带我们找到内在的智慧，而我们的天赋最终会帮助我们成为自己命定中的人！

## 活起来

每时每刻，我们的心脏都在扑通扑通地跳动，我们的肺叶在不停地一呼一吸，同样，将灵魂带回世间的不断修行也会令我们不断舒展绽放。活起来的旅途是没有尽头的，这就意味着我们的尘凡之旅必定是一出神秘莫测、悲喜交加的戏剧。

不管我们喜欢与否，生活的浪潮总是在不断地拍打我们，督促我们寻觅本真自我，直到我们的灵魂之光从海平面一跃升腾，督促我们只携带那最真实的东西，直到真相之海送我们来到那扎实的大地。真实这个词，表示我们每时每刻都要面对面、心贴心地直面生活，不必装假，也无需执着海市蜃楼的幻象。只有当我们能够追随内心的悸动，才能开启无限的可能，灵性之光将从我们身上喷薄而出。当我们追随真心去关爱他人之时，我们的本真就延伸进了世界，我们的根脉也就开始在大地之下得以蔓延。

往往正是对生活的热爱让我们有了勇气去追随本真，而我们对他人的爱，则给我们以勇气去承载真实。我们既需要让内心的灵性之光溢出，又要允许世界延伸进自己的心灵，这二者都需要我们去践行，无可逃脱，而最大的挑战是如何将这二者都做好。

倘若你发现自己苦苦挣扎于成败之间，被内心莫名的恐惧驱使去追名逐利，你只需全然放松身心，彻彻底底地做回本真的自己，那时，你的内在美丽就会被唤起。本书探讨了我们是如何体验自己灵性的光辉和世界的深意的，通过探问和讲故事的方式，讲述了我们应该如何安身于繁杂而琐碎的俗世生活。说到底，我们每个人都是经验土壤中一颗不可替代的珍贵种子，每个人都是有待成长并盛开为宏大奇迹的小小奇迹之种。

## 灵魂在地球上的角色

灵性成长就是不断倾听和融入灵魂在地球上的角色，这一点我深信不疑。不管我们选择哪种修行方式，都要从接受自我开始。我们到底是谁，我们存在的意义又是什么，是否有一个活生生的宇宙与我们紧密相连，这些都是最根本的生命问题。一旦你被“爱”或“苦”开启了心灵之门，你就必定会投入对这些问题的探问之中。而灵性发展和个人成长所说的，就是指我们如何被牵引或被推入这些对本真的自我探问。

每个灵性传统的核心问题都在于：如何积极地入世生活却又不遗失本真自我，以及如果我们不将真理带入俗世生活，实现觉醒又有什么意义。每条通往灵性的修行之路都会有几处提供避世休憩的驿站，每个人面临的旅程都是通过他们的个人生活经历，去发现各自所看到的灵性与凡世、存在与体验、热爱与服务之间的关系。

与前人一样，我们每个人都不得不孤独地摸索那看不见、摸不着的神秘力量与真实而繁重的人世生活之间的纽带。正是在这二者之间的无休互动和摩擦中，我们才不断磨炼了自己的心智、耐力与才能。

作为一个在活着、成长着和不断变化着的宇宙中的一个小小存在，我们

会在生活的求索中感受到自己与他人，与世界的纽带在不断扩大。我们所能做的就是在这个回归自我的路上给彼此以支持，同时分享自己对神秘的整体生命的体验。

## 来到井边

自从二十多年前从癌症中康复以来，我为了回归自己与生俱来的辉煌，一直遵从两个信条：第一是找到和创造精神食粮；第二是保持觉醒并投身于各条修行道路所共同拥有的终极核心。这些年来我认识到，作为作家与师者的我其实就是一位内在探寻者，我的书都致力于为世人提供一个依托点和歇息地，让他们实现与自己的内在交流。我有幸加入的导师圈子，可以与诸位就“到底活着意味什么”这个话题交流观点，分享精神食粮和人生经验，并讲述一下自己探索的那些故事。

这又让我回到修行无止境这个话题，这个话题让我认识了很多朋友、学习了很多课题以及见证了许多奇迹。在过去的5年中，我不断被奇迹与痛失推向一个又一个更深层次的觉醒中。我现在已经不再苦苦追寻答案，而是全然信赖地敞开胸怀，让生活来塑造我。这个旅程花的时间比我想象得要长，而我也同其他作家一样，最终回到这个被我们称之为“书”的东西上。我不想把这本书当作我自己精雕细琢的历史遗产，而是想邀请你借由读此书之际，潜入我雕琢它时所处的深度，而这也是所有诗人作者共有的愿望。英文中“欢迎”（Welcome）的词根来源于“来到井边”（Come to the well），所以请来到这个我们都会遇到的井边，这口井将在我们最不经意之间为我们带来清凉。如果我们有幸，一定会相逢于世界的尽头，那时我们会携手并肩，共同欣赏世界的美妙。

马克·尼波

目 录

译者序 \ 1

作者寄语 \ 7

## 第一篇 熠熠发光

- 1 经历不虚度 \ 003
- 2 沉浮皆必须 \ 013
- 3 六项修炼 \ 016
- 4 风雨也必要 \ 029
- 5 路在路障中 \ 037
- 6 内在灵光 \ 041
- 7 安然于褒贬 \ 044
- 8 迷失自己 \ 049
- 9 不再奋斗 \ 053
- 10 对生活说“好” \ 057
- 11 应对困难 \ 063
- 12 做自己的功课 \ 072

## 第二篇 即将应验的梦想

- 13 怎样对待人间苦难 \ 081
- 14 柔顺与坚定 \ 089
- 15 罪过与赐福 \ 094

- 16 无法磨灭 \ 100
- 17 通往神秘的门槛 \ 105
- 18 拿情感怎么办 \ 115
- 19 当恐惧降临 \ 123
- 20 一切瓦解坍塌之时 \ 130
- 21 活着的甜蜜痛苦 \ 139
- 22 内在的笛声 \ 146
- 23 心的无限 \ 153

### 第三篇 手的烙印

- 24 追随活起来 \ 163
- 25 破裂亦赐福 \ 167
- 26 亲密关系的修行 \ 169
- 27 在共处中修行 \ 174
- 28 身处大江流 \ 180
- 29 最艰难的两寸 \ 187
- 30 生命的洞见 \ 194
- 31 一切都是真的 \ 200
- 32 不再求索 \ 206
- 33 诞生于当下 \ 215
- 34 一点一点地 \ 224
- 35 当下与永恒 \ 232

### 第四篇 让我们活起来互动

- 36 悲痛所点亮的 \ 241
- 37 拥抱天赋的勇气 \ 246
- 38 可靠的真理 \ 255
- 39 挺过生命挑战的强光 \ 263
- 40 平静的魔力 \ 270
- 41 在世界尽头转弯 \ 277
- 42 那个真实世界 \ 281





## 第一篇 熠熠发光

要学会索取我们需要的，  
只需练习接受我们被给予的。  
这就是我们在地球上的旅途。

