



不羁的灵魂

超越自我的旅程

UNTETHERED SOUL:
THE JOURNEY BEYOND YOURSELF

(美) 迈克·辛格 Michael Singer / 著 曾早垒 / 译



B848.4
430

不羈的靈魂

超越自我的旅程

UNTETHERED SOUL:
THE JOURNEY BEYOND YOURSELF

(美) 迈克·辛格 Michael Singer / 著 曾早垒 / 译



重慶大學出版社

THE UNTETHERED SOUL;THE JOURNEY BEYOND YOURSELF by MICHAEL A. SINGER
Copyright:© 2007 BY MICHAEL A. SINGER
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE TUTTLE – MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

版贸核渝字(2009)第 036 号

图书在版编目(CIP)数据

不羁的灵魂:超越自我的旅程/(美)辛格
(Singer, M. A.)著;曾早垒译. —重庆大学出
版社,2010.5

(心理自助系列)

书名原文:The Untethered Soul:The Journey
beyond Yourself

ISBN 978-7-5624-5362-8

I. ①不… II. ①辛…②曾… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 064375 号

不羁的灵魂:超越自我的旅程

(美) 迈克尔·A. 辛格 著

曾早垒 译

策划编辑:王 斌

责任编辑:王 斌 戚本姣 版式设计:王 斌

责任校对:吴文静 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:154千

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5362-8 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

对《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书的赞誉

在《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书中，迈克·A.辛格一步一步带领你体验 Gyana,智慧瑜伽,直达本源。并且,该过程简洁明了。仔细阅读本书,你会了解永恒的秘密。

——狄巴克·乔布拉,《死后的生命:继续前进与成长的秘密》一书的作者

迈克·A.辛格用明晰朴实的文笔向我们展现了长期以来伟大的精神教育的本质。《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书中的每一章都是与人类处境相结合的一次有益的冥想,教会我们如何优雅地解开生活中的每个结,让心灵自由翱翔。精确和简洁的风格正是这本书所体现出来的大师风范。

——詹姆斯·欧迪尔,知性科学学会会长

在有意识地运用意识来加以自我的治疗中,《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书是我读过的最好之一……也是我所知的对于我们是什么,以及我们新兴的人类所面临着什么等问题表述最清楚的书籍。

——吉恩·休斯敦,哲学家、心理学家,《神秘的人生》和《拥抱可能的激情》的作者

迈克·A.辛格打开了我思维中全新的境界。通过《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书,我在心理上和智力上都对自己进行了全新而令人兴奋的挑战。这本书可能要读上好几遍,还要花上数小时来加以回味,但对于想要更好地理解自己和真理的人来说,本书是不可错过的选择。

——路易斯·齐瓦萨,美林证券高级副总裁,巴郎排名前15位的美国投资顾问

《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书，以其清晰实用的方式，向读者展示出如何达到人生的真正目标——实现自我。

——比克·若姆，热瑜伽的创始人，以及遍布全球的印度瑜伽学院的创始人

在本书中，你可以探寻到深层的精神灵性。这本书就像一面镜子，让你看到不受限制的、神圣的自我。如果你希望找寻到不受教条和规矩约束的本质的灵性，就读读这本书。

——萨曼·沙赫特·撒罗米拉比，《犹太人的情感》和《从衰退到智慧》的共同作者

圣歌 42:8 中说到，“深渊与深渊响应”。每个人类灵魂都渴望得到更多，这样的渴望只能由上帝来熄灭。在《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书中，迈克·A·辛格帮助现代人去体验和更好地感受自己灵魂中的行为。我强烈建议读者在这样的旅程中对一个接一个的灵魂进行反思。

——保罗·威瑞奇神父，苦难修道会和弗洛里达圣母宗教中心院长

《不羁的灵魂：超越自我的旅程》是心灵意识道路上的绝佳良方。写作清晰有力。迈克·A·辛格为那些在心灵路途上前行的人们提供了坚实的一步。

——阿卜杜勒·阿齐兹·赛义德，美国大学和平研究教授和伊斯兰和平研究所主席

该书的出版为世上无数饥渴的灵魂带来了无尽的欢乐。

——圣马·瑜伽·夏克提·撒拉斯瓦蒂，夏克提瑜伽国际使命的创立者，获得《今日印度教》评选的“2000年印度名人”奖

东方还是东方，西方还是西方，但迈克·A·辛格用卓越的文字，告诉人们如何在精神追寻以及日常琐事里取得成功，为这两大伟大的传统架起了一座桥梁。弗洛伊德说生活充满了爱和工作。辛格用他卓越的口才、智慧，以及令人信服的逻辑，在本书中阐释了这一思想，爱和工作正是无私奉献的两极。

——雷·柯兹威尔，发明家，著有《灵魂机器的时代》《起点迫近》等书

这是一本有开创性的书,坦率风格自成一派。迈克·A.辛格用简单却又深刻的方式,带领读者从束缚的意识出发,直达自我,超越我们短视而受限的自我形象,达到内心自由和解放的状态。对所有长期追寻并渴望获得更丰富,更有意义和更有创造力的人生的人来说,迈克·A.辛格的书就是无价之宝。

——阿姆瑞特·德赛瑜伽修行者,国际公认的现代瑜伽先驱

引言

“尤其要紧的是：你必须对你自己忠实；正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实才不会对别人欺诈。”

——威廉·莎士比亚

以上是莎士比亚流传千古的名句，这是《哈姆雷特》第一幕中波洛涅斯对自己的儿子雷欧提斯讲的一番话，清晰而明确。这番话告诉我们要保持和他人之间诚实的关系，就应该首先诚实地对待自己。但如果雷欧提斯能完全诚实地面对自己，他就会意识到父亲让自己做的事就如同水中捞月。那么，我们要对哪一个“自我”诚实呢？是坏心情的自我，还是做错事而感觉不自在的自我？是感觉抑郁或沮丧时，从内心的幽暗处发出声音的自我？还是在生命的某些瞬间，感到生活无限美好和光明的自我？

从这些问题里，我们发现，“自我”的概念比我们之前预想的要难捉摸一些。如果雷欧提斯能求助于传统心理学的话，也许能对他有所帮助。心理学之父弗洛伊德(1927)将精神分做三个部分：本我、自我和超我。他将本我看成是人类原始的，动物的本性；超我则是社会灌输于我们内心的评判系统；自我是我们在外部世界呈现的样子，需要在另外两股强大的力量之间保持平衡。但这些内容肯定对雷欧提斯也没有什么帮助。毕竟，在这些互相冲突的力量之间，我们应该对哪一个坦诚以待呢？

看来事情并不总是像它们看上去的那么简单。如果我们敢于探究一下“自我”的实质，就会产生许多人不愿问的问题：“我性格的各个方面和‘自我’是统一的吗？哪个是我的真实‘自我’？”

在接下来的章节中，我们将会展开一场探索“自我”的旅程。但和传统的方式不一样。我们既不求助于心理学专家，也不求助于伟大的哲学家。我们既不会在

历史悠久的宗教观点中进行辩论和选择,也不会求助于那些有研究数据支持的人的观点。相反的,我们只会依赖于一个对此有非凡的直接知识的人。我们会求助于一个专家,这个专家在其一生中的每时每刻,都在搜集必要的信息,以期能完成这一伟大的探索。这个专家就是你自己。

我们不在意你读过些什么书,上过些什么课,参加过什么讲座。我们只在乎你对自己的直觉体验是什么。我们也不探求你有什么知识;而只想追寻你的直接体验。你是胜任的,因为不论何时何地,你的“自我”就是你。我们只是帮助你找到你的真实自我,毕竟,在探索自我的旅程中总有许多困惑。

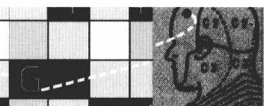
本书的各章就是一面面镜子,帮助你从不同的角度看待“自我”。虽然我们要进行的是一场内心的旅程,但是会涉及你生活中的每个方面。你唯一需要做的就是坦诚地以最自然、最本能的方式来看待自己。记住,如果我们找寻的是“自我”的根本,实际上就是在找寻你自己。

在读完这些章节后,你会发现自己对那些非常深奥的话题了解得比你自己的还要多。事实就是,你已经知道该如何找到自己;只不过一直以来被分神了,被误导了。一旦重新找到重点,你会意识到,自己不仅有发现自己的能力,还有解放自己的能力。至于是否要这么做则完全取决于你。因此在完成探索自我旅程的时候,你将不会再有疑惑,不会再缺乏力量,也不会再责怪他人。你会确切地知道自己该做什么。一旦你确定要在实现自我的旅途上走下去,你就会对本来的自己油然而生一股强烈的敬意。只有在这个时候,你才会真的懂得欣赏这次旅程的深意:“尤其要紧的是——对你自己忠实。”

- 1 / 第 1 部分 唤醒你的意识
- 3 / 1 倾听头脑中的声音
- 9 / 2 你内心的室友
- 16 / 3 你是谁？

目 录

CONTENTS



- 22 / 4 清醒的自我
- 29 / 第 2 部分 感受你的能量
- 31 / 5 无限的能量
- 38 / 6 心灵世界的秘密
- 46 / 7 超越封闭的自我
- 55 / 第 3 部分 释放你自己
- 57 / 8 现在就放手
- 65 / 9 拔掉你内心的刺
- 71 / 10 从灵魂中窃取自由
- 79 / 11 痛苦是自由的代价

87 / 第4部分 超越自我

89 / 12 勇敢迈出第一步

96 / 13 远离樊篱

102 / 14 不再制造稳定的假象

111 / 第5部分 享受生活

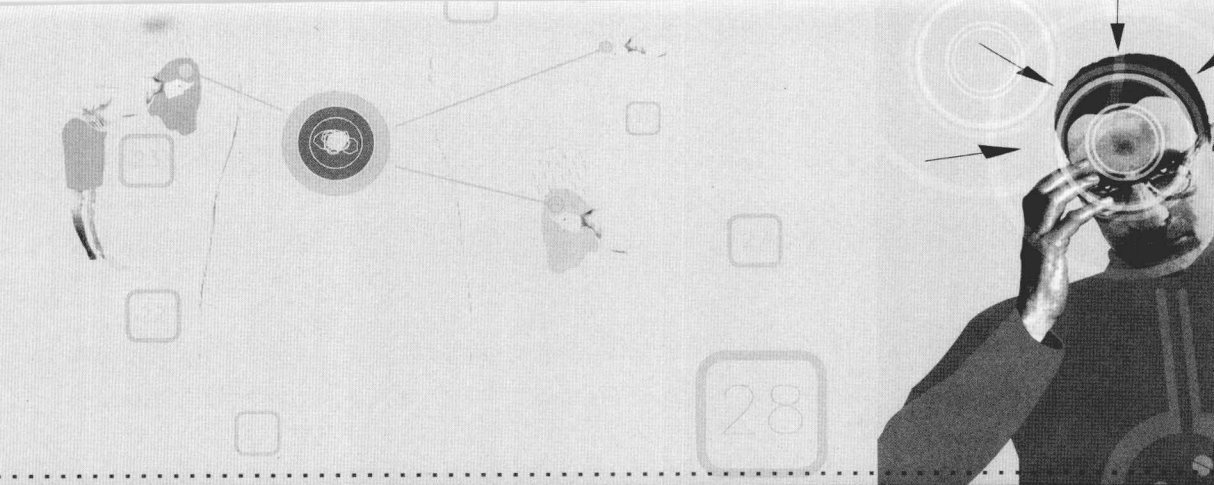
113 / 15 通往幸福的道路

119 / 16 不要抗拒生活

125 / 17 思考死亡

132 / 18 人生之“道”

138 / 19 上帝慈爱的双眼



第 1 部分

唤醒你的意识

- * 1. 倾听头脑中的声音
- * 2. 你内心的室友
- * 3. 你是谁?
- * 4. 清醒的自我

1 倾听头脑中的声音

“天啦，我不记得她的名字了。她叫什么？该死，她走过来了。究竟叫什么……莎丽……苏？她昨天才告诉过我的。我到底是怎么了？肯定会尴尬极了。”

可能你不曾注意过，自己的头脑中有这样永不停止的心理对话。就这样没完没了。你有没有想过为何会有这样的对话？究竟是什么决定了对话的内容，以及何时会有这样的对话？对话里说到的多少内容会变成真的？有多少是重要的内容？如果你现在听到了这样的内容，“我不知道你在说什么。我的头脑中没有任何声音！”——这正是我们要讨论的声音。

花点时间回头看看，审视一下这个声音，那么就会对此有所了解。原因在于，你自己就置身其中，当然无法做到客观。你得回过头去，从相反的角度来看待这个问题。在开车的时候，你会听到内心里有这样的对话，

“我好像是要打电话给弗雷德的？我本来是该打的。哦，天哪。我简直不敢相信我竟然忘了这件事！他一定会生气的。他肯定不会再理我了。也许我现在就该停车，打电话给他。不，我现在不想停车……”

留意对话中两方的声音。重点不在于哪一方发出声音，而是这样的声音在持续。当你感觉疲倦，想要入睡时，脑海中却恰恰出现了这样的声音，

“我到底在干什么？我睡不着。我忘记打电话给弗雷德了。我开车的时候想起来了，但我没打。如果我现在还不打……哦，等等，现在太晚了。我不能现在打给他。我也不知道自己为什么现在想起这件事。我应该睡觉了。哦，天哪，我现在根本睡不着。我根本一点也不困。但我明天还有很重要的事情要做，必须得

早起。”

不要再想自己睡不着了！你为何还要容忍让这样的声音继续说下去？就算这声音讲的是一些令人宽慰和舒服的话语，仍然会给你做的每件事带来困扰。

如果你花点时间观察头脑里像这样的声音，首先你会注意到，这种声音永远不会停息。要是放任自由的话，它就会这样持续下去。假想你看到某个人经常在散步时自言自语的话，一定会觉得他挺奇怪。你会想，“如果他既是说话人，又是听众，那么他一定在讲话之前就知道会听到什么内容了。那么这样做有什么意义呢？”其实这就和你头脑中的声音一样。为什么要一直没完没了呢？讲话的人也是你，听众也是你。当这个声音在和自己争辩的时候，究竟是在和谁争辩呢？谁有可能取得辩论的胜利？这令人倍感困惑。听听看吧：

“我认为我应该结婚。不！你知道自己还没准备好。你会后悔的。但是我爱他。哦，拜托，你对汤姆是有这样的感觉。但如果你真的和他结婚了呢？”

如果你仔细观察的话，你就会发现这样的声音总是在试图找到一个舒适的落脚点。如果必要的话，这样的声音总是会在瞬间转变立场。就算是发现不对劲也不会停止，而只是会调整观点，继续进行下去。如果你留心一下的话，这些思维模式会变得很明显。第一次意识到自己的思维会不断地谈论，是挺让人震惊的。你甚至有可能想要大叫着让它停下来。但你很快又意识到发出尖叫的正是这个声音本身：

“闭嘴！我想要睡觉了。为什么你总是这样喋喋不休？”

显然，你没法通过这样的方式让其停下来。让自己摆脱这喋喋不休的最好办法就是倒退回去，客观地看待它。把这个声音看成是会发声的机械装置，像一个和你说话的人一样发声。不要去思考，而只是关注。不管这个声音讲了什么内容，都没区别。不管讲的是好事还是坏事，世俗的事还是精神的事，都不重要，因为这只是你头脑中的声音罢了。事实上，能使你和这个声音拉开距离的唯一办法就是不去分辨其讲述的内容。不要觉得讲述的某些内容和你有关，而另一些内容又和你无关。如果你听到这样的声音，就说明这声音和你无关。你不过是听到这个声音的人而已。你不过是注意到这个讲述的声音的人而已。

你确实在其出现时听到了这样的声音，不是吗？现在就让它说“你好”。反复地多说几次。在内心里大声喊出来！你能听到自己在内心里大喊“你好”吗？当

然能听到。有这样的声音,而你也注意到了这样的声音。可问题就在于要留意到这个声音说“你好”是挺容易的,但不管这个声音说什么,都只把它看成是自己听到的声音却很难。这个声音所讲述的内容绝对不会超过你所讲述的内容。假想你正注视着这样3件物品——一个花盆,一张照片,一本书——接着你听到有声音在问你,“你是这些物体中的哪一个?”你会回答说,“一个都不是!我是注视着放在我面前的这些东西的人。不管有什么东西放在我面前,都总是我在注视着它们。”你看,这就是用主观的方式来对待客观的事物。这和倾听内心的声音是一样的。不管这声音说什么都没有关系,你不过是关注到这声音的那个人而已。一旦你觉得某个声音代表了你,某个声音又不是你的时候,你就丧失了自己的客观判断。你会觉得自己是某些中听的内容的一部分,其实那也不过是正在讲述的声音而已。你可能会喜欢这个声音所讲述的内容,但这并不是你。

意识到你并不是自己头脑中的声音——而不过是听到这个声音的人而已,这是很重要的成长。如果你不明白这是什么意思,那么就试着在这些众多的声音中找出真正能代表你的声音。人们在“找寻自己”的名义之下经历着无数改变。希望能够在这些声音中,在这些自己人性的不同方面中,找到真正的自己。答案其实很简单:一个都不是。

如果你能客观地看待这个问题,就会发现这个声音讲述的大部分内容都是毫无意义的。大多数的讲述不过是在浪费时间和精力罢了。而真相却是,不管你头脑中的这个声音说什么,大多数的时候,生活会远远超出你能控制的范围。这就好像是你坐在黑夜中,心里盘算着是不是该让太阳明早升起来一样。只是事实上,太阳肯定会升起来,也会落下去。这个世界上发生着数以万计的事情。你可以只考虑那些自己希望发生的事情,但生活还是会照样出现着这样那样的状况。

事实上,除了你自己愿意去考虑的这些事情以外,你的想法对这个世界影响甚微。如果你愿意客观地看待自己的想法,你就会明白大多数的想法之间毫无关联。除了你自己,你的想法对任何事件、任何人都不会有任何影响。对于现在发生的事情,过去发生的事情,以及将来可能会发生的事情,你的这些想法只会令你感觉更好或是更糟。如果你把时间都花在期待明天不要下雨上面,那就是在浪费自己的时间。你的想法不会改变下雨与否的状况。等到有一天你就会明白这些内心里的喋喋不休是毫无用处的,没有必要不断地对每件事都做出推断。这时你

会明白，产生问题的真正原因并不是生活本身，而是对生活进行思考得出的混乱想法造成了问题。

那么现在就出现一个严肃的问题了：如果这个声音所说的大多数内容都是毫无意义和毫无必要的，那么为什么还会一直存在呢？回答这个问题的关键就在于了解为什么会出现这样的声音，这个声音都讲了些什么内容，什么时候会出现。比如，有时候，内心的声音会像嘶叫着的开水壶一样为了同样的原因而叫个不停。这就是说，在内心中有一些累积的力量需要被释放出来。如果你能客观看待的话，你就会发现，当你感到紧张、害怕，或是由于欲望而产生的力量堆积起来的话，这样的声音就会变得异常活跃。在你对某人生气，想要表达这种感受的时候，尤其容易出现这样的情况。在你理解这样的现象之前，观察一下内心的声音有多少次将这样的想法表达出来。当内心的力量积聚起来时，你会想要做点什么。会出现这样的声音是因为你内心的不适，而喋喋不休的讲述则释放了这样的力量。

但是，你也会注意到，即便自己并没有为什么特别的事情所困扰，这样的声音还是会出现。当你走在大街上时，可能会听到这样的声音，

“看那只狗！是条拉布拉多！嗨，那辆车里还有一条狗。看起来和我的第一条叫‘影子’的狗很像啊。哇，那有一辆奥兹莫比尔老爷车，是阿拉斯加的车牌。这样的情形还真是难得一见！”

实际上，你是在为自己叙述周围的世界。但为什么你想要这么做呢？你已经看到了周围发生的一切；还通过内心的声音重复说给自己听，有什么用呢？你得好好地审视一下这种情形。晃眼一看，你会立刻陷入到自己正在审视的众多细节之中。如果你看到的是一棵树，会毫不费力地看到树干、枝叶和绽放的花蕾。那么你为何还要将自己看到的一切用语言表述出来呢？

“看看那棵山茱萸。绿叶映衬着白花是多么漂亮。看看，花可真多啊。哦，开了满树的花！”

如果你仔细地加以审视，你就会发现正是因为这样的叙述才使得你对周围的世界倍感舒适。就像对开车的人指手画脚一样，你会觉得事情都在自己的掌控之中。事实上你会觉得自己和事物之间有某些关联。一棵树不再是这个世界上和你毫无关系的一棵树；这棵树是你看见过的，标注过的，评判过的一棵树。通过内心的语言，你将对这个世界最初的直接体验带入了自己的思维之中。并和你的其