

幸福的人生

应该从修炼自己的心灵开始，
而练习瑜伽便是修炼心灵的上佳途径。

Joy Yoga

幸福修炼

解决人生难题的九大智慧

[印度] 斯瓦米韦达·帕若堤◎著

石宏◎译



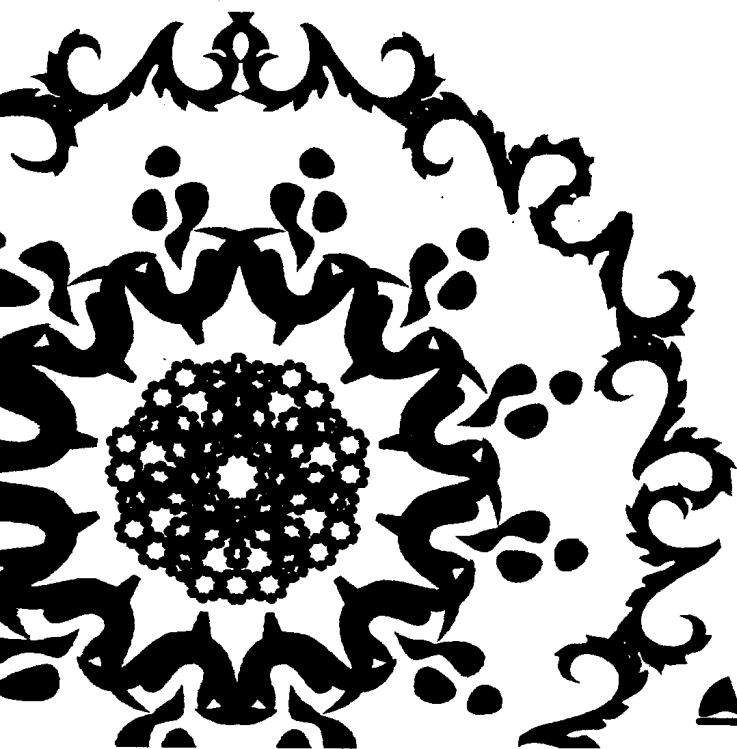
深圳出版发行集团
海天出版社

幸福修炼

解决人生难题的九大智慧

斯瓦米韦达·帕若堤◎著

石宏◎译



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福修炼：解决人生难题的九大智慧 / (印) 帕若堤著；石宏译. —深圳：海天出版社，2012.06

ISBN 978-7-5507-0270-7

I.①幸… II.①帕… ②石… III.①人生哲学—通俗读物
IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第192421号

著作权合同登记号：图字19-2011-076

幸福修炼

XINGFU XIULIAN

出品人：尹昌龙

出版策划：毛世屏

选题策划：刘秋凤

责任编辑：王颖 (E-mail:6021@sina.com)

责任技编：梁立新

出版发行：海天出版社

地址：深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网址：www.htph.com.cn

订购电话：0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

版次：2012年6月第1版

印次：2012年6月第1次印刷

开本：787 mm×1092 mm 1/16

印张：11

字数：180千

定价：25.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



目录

CONTENTS

序 让我们一起静坐吧 / 5

第一部 心为什么不平静

1 事事顺心的秘密 / 16

2 时时刻刻都有爱 / 78

第二部 让人生轻松自在

3 拥有圣洁的心灵 / 92

4 谨言慎行修炼内在 / 98

5 学习“业”的幸福哲学 / 114

6 恒河的祝福 / 135

7 向内心朝圣的旅程 / 143

8 瑜伽是另一种养生法 / 157

9 放下焦虑 / 165

序 让我们一起静坐吧

“ 尽管去舀取生命之流，把心灵之杯灌满，赋予自己的人生新的意义吧。没有人可以帮你找到人生的新意，只能去自己的内心寻求。 ”

让我们一起静坐片刻。

宇宙中最纯净、最寂静的中心就是你的内心，那是最甜美、最光明的所在。只要用心感觉一下自己，就可以进入其中。

请感觉你的“在”^①——这个“在”没有姓名、没有形体、没有状态，只是一种生命的觉知力——那就是你。觉知自己，只觉知那个“在”，这个有知觉的“在”就是瑜伽所称的“生命之我（Jiva-atman）”、“觉性之我（Chitta-atman）”。



请保持平缓的呼吸，觉知是“谁”在呼吸。注意正是自己的意念在带动呼吸之流；那意念从觉性的中心，从那念头的驻留之处而来。觉知正是自己在带动呼吸的进出。呼气……吸气……用整个身体呼吸，从脚下到头顶，又从头顶经过整个身体回到脚

注释

① 原文Being，有翻译成中文“存在”、“在”、“是”、“存有”、“有”等。

下；身体的每一个细胞都充盈着生命觉性之光。接着，感觉那生命的能量（Prana，也有译成气，或炁）流注全身每一个细胞中，没有淤塞，没有阻碍。

现在把注意力放在脐轮，那是能量盘踞发动之处。感觉肚脐和胃部如何随着吸气而慢慢放松，又随着呼气而轻轻向内缩。感觉它是如何随着呼吸的节奏而轻轻起伏的。

呼气，感觉似乎有发出“Ham—”的声音，但是不要真的发出声音。吸气，感觉似乎有发出“So—”的声音。吸气是“So—”，呼气是“Ham—”。感觉呼吸是从肚脐到鼻孔、从鼻孔到肚脐循环反复的，“So—”“Ham—”。继续这样呼吸，感觉气息在鼻腔内流动。呼气，心中想着“Ham—”。吸气，心中想着“So—”。保持这样的呼吸。

一口气尽了，不要停，立即开始下一口气。

心中继续想着“So—”吸气，“Ham—”呼气。关注自己的呼吸、心念，感觉“So—Ham—”汇聚成流。所有的心念现在变成顺畅之流。

继续看着这条觉性之流，轻轻睁开眼睛。

即使睁开了眼睛，也请继续关注自己的呼吸、心念、“So—Ham—”之流，不要停断。

不论你是站着、坐着，还是正在等待什么，那圣洁的心灵都不曾离开过你。应该时刻觉察它，与它共处。

现在，可以把盘着的腿放开，轻松坐着，但还是要继续觉知自己的心念和呼吸。

静坐时，会发生两件事。你会感觉不到时空的存在，回归

绝对孤单的个人状态中。此时，即使你身处人群中，也仍然是孤单的。感觉到孤单的最佳场所是在人群中，因为所身处的空间中没有其他人，只有你。仿佛处在一间无形的屋中，那就是你的空间，但你并不会觉得受到拘束。

当你从所处的时空中抽离，回归自我，进入这个“在”，就会发生另一件事。你会感觉到与心灵相通，感受到祥和、寂静、平定，进而带来灵感和启发，让人获得一种内在圆满充实的感觉。

如果你静坐的功夫还不深，就只会觉知到一点点轻微的感受。但如果静坐经验丰富，你就越来越能感应到心灵，这种感受也会愈发深刻。不过，内在感应到的究竟是什么，却难以理解、无法界定和言传，因为那是无以名之的。

中国的老子说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”^①我希望能读中文的读者，一定要去读老子的著作。我很羡慕你们能直接读原文，不必像我一样要读外文的翻译。这是老子《道德经》开宗明义的第一句话，与印度《奥义书》所说“无名、无色”的哲理是一样的。领悟了这个道理，就能了解静坐。在静坐时面对的那个事物，是叫不出名字、没有形象的；它没有结构可言，不受任何限制，大到无边无际；它不属于过去、现在和未来。古代禅定大师必读的《奥义书》中称它为“Purna”，也就是那至圆满的充实，至充实的圆满。

注释

① 出自老子《道德经》，意思是可以说出来的东西，就不是恒常的；可以用名去称谓的，就不是恒常的名称。

你为什么会徘徊世间，如同迷途之人？为什么会觉得人生如此困惑？为什么总感觉碰触不到自己想要的东西，也说不清自己究竟在追求什么？

因为，你是在向外探寻。比如以为某个人能满足你；这个女的会让你幸福，那个男的会让你快乐。也许你觉得征服了某个目标就能得到权力和势力，所以整个人生旅程中都在不断寻找要征服的目标。今天要张大床，明天要间大屋，后天还要辆名车，车大到很多街道根本开不进去，你就是想以此为炫耀，因为你以为炫耀会带来人生的满足感。可是你真的满足了吗？这种满足感能持续多长时间？这些无常的东西能满足人多久呢？

人应该往自己的内在去探索，去到那没有名字、超越时空、像天宇般广袤的所在。古代的大师在《奥义书》中说，人的内在比宇宙还要广阔。这种观点并非凭空捏造，也不是诗意的想象，而是透过他们亲自印证、体验到的。他们先在自己的内在找到了，然后和我们分享，确实能向内找到这无边无际的所在。去吧，把它找到。

你要逐渐增加自己静坐的时间。很多人说他们太忙，可是，当站在某处等巴士的时候，你在做什么？有利用那段时间吗？当你坐在什么地方，比如在医院候诊，或在等人的时候，又在做什么？

从你呱呱落地到咽下最后一口气为止，呼吸一直伴随左右。它哪儿都不去，只是在等你。它是交通工具，可以载着你横渡内在那没有时空的广大无垠。它此刻就在你的里面，而且无时无刻不在那里。

不用因为我是个来自印度的斯瓦米，就无条件地相信我。可是我所告诉你的，都是我自己已经体证的。还有那些横渡戈壁、穿越塔克拉玛干沙漠的祖师、圣者，他们来到中国开创传授禅修觉悟之道，也不用无条件相信他们。只要相信他们找到了某些东西，希望分享、传授给中国的广大群众，而且他们的确做到了。所以今天在中国、日本仍然有禅宗和禅修。这些祖师们教人们怎么修行，照着去做，就可以深入自己的内在，找到他们以往所找到的。

要怎么找到进入自己内在的路径？我已经讲过许多次了^①，你是沿着哪条路通过感官去往外面的宇宙世界，就再顺着那条路找回去。张开眼，你就从内在跑了出来；闭上眼，就可以进去。用耳朵听外界的声音，你就从内在跑了出来。与自我联结就能找到圣洁的内在。



要学习如何去找，并不断深入。记住，这内在的中心离你不远。你若是找到了，会觉得它的滋味比任何美酒都香醇。若是能品尝到它，就能把一切阻碍、困惑都抛诸脑后。因为在那里，一切都是交汇融合的；在那里，原本分离对立的你，终将变得完整。

注释

① 请参阅斯瓦米韦达所著《拙火瑜伽》一书。

人常常在当下不断挣扎，内心矛盾接二连三地生起。我该做这还是做那？我要往这里去还是往那里去？家人爱我吗？他们为什么如此对待我？该怎么向他们表达爱意？这些问题总在我们的心中翻腾，停不下来。如果静坐的功夫够了，我们就可以凝聚内在的能量，让它汇成一股觉性之流。

我建议大家在静坐中，念诵“**So—Ham—**”，意思是“我就是那个”。我就是自己在追寻的那一切；就是那无始以来的生命。印度的《吠陀》所说的“日他”（**Rta**），中国人称为“道”，我就是那个。我是“日他”，是“道”，是无所不在的那股能量。



每当孩子扬起小手，哭喊着仰望母亲时，母亲就会弯下腰把孩子抱起来。静坐就像是心灵在向神圣的母亲呐喊。这神圣的母亲，在印度叫做“杜尔嘎”（**Durga**），另一个名字是“度母”（**Tara**），又叫“观音”。在希腊，她叫做“雅典娜”。天主教则称她为“玛利亚”。她有许多名字，但都是同一位心灵的圣母，就是“夏克提^①”（**Shakti**）的本源。她会弯下腰来迎接你，带给你绵绵的爱意，帮助你提升。我保证，渐渐地你就会有所感觉。不用现在就相信我，先去做做看，自己去体验那种内在被提

注释

① **Shakti**是印度希瓦密教哲学（**Shaivism**）的用语，代表阴性，是觉性之源、力量之源。

升的充实感觉。

现在只需体会到是整个自我在呼吸，呼气——吸气——，让自己的整个内心缓缓地流进流出。专心觉察自己的呼吸之流时，可以如是观想：所有正在呼吸的生灵都成为你的一部分，他们和你不再有区别。随后，你心中就会开始呼吁非暴力、勿伤生^①，因为所有会呼吸的生灵都是你，万物一体，谁能伤谁？谁能害谁？谁能恨谁？谁能对谁大呼小叫？谁能诅咒谁？

通过呼吸，可以把你和其他生灵结合为一体，渐渐地，心中就会自然生起慈悲。这种慈悲心能把你的世界变成美丽的净土。

要知道即使是树，也是和你一起呼吸的。下次你看见一棵树的时候，可以把自己的背靠在树干上，感觉树和自己一同呼吸，呼吸之流上升到树梢，又回落到树根；感觉树的力量进入了身体，树和自己合而为一。不幸的是，在当今世界上，人类不停戕害生灵，恣意杀害会呼吸的动物，砍伐会呼吸的树木，甚至连会呼吸的同类也不放过。

我希望你能记住这个简单的练习，自己去做，不用等着加入什么团体共修。不论身在何处，都可以向内探索，去找那圆满充实的所在。尽管去舀取生命之流，把心灵之杯灌满，赋予自己的人生新的意义吧。没有人可以帮你找到人生的新意，只能去自己的内心寻求。

此外，请每隔一段时间就做一次二十四小时的静修，其间

注释

① Ahimsa，是《瑜伽经》八支瑜伽、行门第一支中，首先要遵行的。

大部分时间需要静坐。静修时不要说话，不要浪费这能量，不要把它丢出去，要守住。我邀请你们每一位都到我们的学院来，它位于印度瑞诗凯诗的恒河边上，四周氛围宁静，百花盛开。我们会安排专人指导静修，时间期限可以是一天、三天、十天、四十天、九十天，甚至更长。你会有所突破，找寻到自己内在能量的源头。

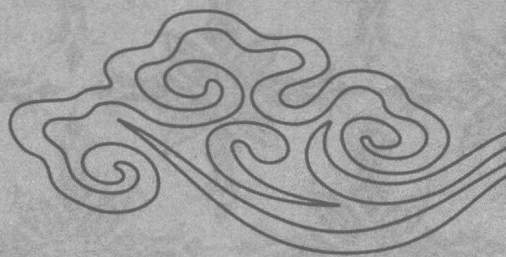
此外要切记，静坐着感受万物俱寂的时候，就是大师们、他们的祖师们，乃至祖师的祖师们，在给予你能量，而你得到的仅是其中的点滴。终有一天，你的心能够领受到的，会大如太阳、月亮。而现在只是刚开始，你正在渐渐了解自己内在那个“无始”的源头。

请在每个月的满月之日^①，和我同时静坐。可以自己坐，也可以加入团体。希望你能有机会来我们的学院学习禅定，从正确的坐姿、呼吸、放松等方法开始，渐次深入学习。这是一条永无止境的学习之路，但目标就是那无际无量的核心，它就在你的内在。

注释

① 具体日期和时间请浏览下列网址：www.swamiveda.org（英文），www.thymshk.org（中文）。

第一部
心为什么不平静





人应该往自己的内在去探索，去到那无名无色、超越时空、天宇般广袤的地方，
领受无所不在的心性之美。



洪俊文摄影

7. 事事顺心的秘密

“用关爱他人来对治自己的躁郁，用慈悲对治抗拒，在害怕时采取果敢的行动，贪婪时就去布施，这都是好办法。时日一久，心中的障碍就被慢慢削弱，终于发不出力量来。”



要活得自在

每个人都希望能够摆脱身心的束缚，活得自在。

想要解开一条打了很多死结的绳子，必须知道它原本是怎么打结的，才可以很快解开来，而不会越扯越紧，或是在结上加结。同样的，如果能了解是什么在绑住自己、又是如何绑住的，就比较容易摆脱束缚，并避免其他上身的拘束。

日常生活中，我们不断给自己的心打上结，却从来不清楚它是在什么时候、怎么打结的。譬如，我们意识到自己有某种不好的习惯，就会想：“我没有办法挣脱这个习惯，我就是这种人，有些事就是做不来。”一旦有这种想法，就自然生出气馁的感觉，进而让那个习惯在心中更加根深蒂固。于是你又给自己打了一个“气馁”的心结。正是因为如此，心才会受到拘束。人总希望能够摆脱生活中的某种状况、习惯、环境，挪开挡在前面的障碍，但是却解脱不了，因为心中已经打了满满的死结。

我们习惯为自己辩护：事情没做好，遭遇失败，乃至活得不自在，都有正当的理由，都是别人的错，都是外力的影响。我们却不明白，当初正是自己作茧自缚。印度诗人泰戈尔^①有一首