

灵性开悟 不是你想的那样

[美] 杰德·麦肯纳 著 鲁宓 译
张德芬 审校

张德芬、张馨月、鲁宓，
心灵修行路上的枕边书！

到底什么是开悟？
一个从未现身的觉者，
为全球心灵圈投下震撼弹！
一本颠覆、破解心灵修行迷思，
最刺激、最诚实、最过瘾的力作！



NLIC2970869612

Spiritual
Enlightenment:
The Damnedest Thing



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

灵性开悟 不是你想的那样

[美] 杰德·麦肯纳 著 鲁宓 译
张德芬 审校

*Spiritual
Enlightenment
The Darndest Thing*



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灵性开悟：不是你想的那样. 1 / (美) 麦肯纳著；鲁宓译.
—北京：华夏出版社，2013.1

书名原文：Spiritual enlightenment:the damnedest thing
ISBN 978-7-5080-7440-5

I. ①灵… II. ①麦…②鲁… 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(2013)第002033号

Spiritual enlightenment:the damnedest thing

Published by agreement with Wisefool Press through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprise,LLC.

Simplified Chinese Copyright © 2013 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2012-5065

灵性开悟：不是你想的那样

作 者 杰德·麦肯纳

责任编辑 吕娜 张瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市李旗庄少明印装厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013年3月北京第1版 2013年3月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 17

字 数 189千字

定 价 39.90元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。 电话：(010) 64663331 (转)

灵性免责声明

在此谨告：如果从这里开始继续读下去，代表读者承认并同意在此讨论的灵性开悟状态对于求道者 / 受害者并无任何好处、福祉、保佑或特殊力量，并且与各种新时代或东方教义所广泛运用的同名状态无任何相似之处。一般所谓的亢奋陶醉、狂喜福佑、横财暴利、完美健康、永恒平静、净光升华、宇宙意识、纯净光环、灵魂出窍、超空间旅游、超感官知觉、得窥阿卡西纪录、深度智能、圣人情操、容光焕发、无所不知、无所不能、无所不在与打开第三眼，等等，都不太可能藉此达到，更别期待调频、和谐、平衡、能量加持、扭转或打开脉轮等功效。盘旋在脊椎底部的拙火之蛇也不会被叫醒、碰触、戳刺、唤起，或是遭受其他的骚扰。

本书不保证会让人产生自我进化、自我尊重、自我放大、自我满足或自我进步。同理，自我放纵、只顾自己、以自我为中心、自我沉溺与自私自利的人也不会在此获得满足。读者要了解，这本书不保证你会得到收获、喜悦、加持、神启、救赎、富足、宽恕，或是让你永恒歇息于天堂之屋。也请不要期待意识会有所提升、改变、转移、转换、调换、变形、变化、升华或转生。

购买或拥有本书并不保证能进入美好或神秘的领域，这些领域包括但不限于亚特兰蒂斯、极乐世界、伊甸园、天堂、梦想国、涅槃、应许之地、香巴拉、香格里拉或乌托邦。

本书大量使用比喻与象征。吸血鬼、僵尸、毛毛虫、蝴蝶、梦境、玛雅等字眼都是作为隐喻。同理，任何建议，例如要读者跳下高楼、踏进炼狱、进行自我剖开的仪式，或是浸泡于一大桶腐蚀性酸液中，都不能从字

面上的意义来看待。在此忠告读者，如果切掉自己的手、挖出自己的眼睛或砍掉自己的头，可能会导致身体伤害。

追求与达到灵性上的开悟可能需要失去小我（ego）、身份、人性、心智、朋友、亲戚、工作、家庭、子女、汽车、金钱、珠宝、尊重、时间感、空间感、对物理定律的严格遵从，以及生存的理由。

此处描述的灵性开悟是出于意志与自我决定的一种过程与结果，不需要依赖或配合上帝、女神、撒旦、无形的灵体（天使或魔鬼）、上师、大师、预言者、智者、圣人、教士、导师、哲学家、精灵、鬼怪、妖精、（任何小仙人），或是其他任何非自我掌控的媒介。

以“心”为中心的态度与特质，例如爱、慈悲、包容、恩典、宁静与和平，一向被视为灵性开悟的要素，在此则与之相反，被视为误导的、无关的。

求道者 / 受害者不需要任何灵修或信仰系统，这些系统包括但不限于佛教、卡巴拉、印度教、苏菲教派、道教、诺斯底教派、犹太教、基督教、异教信仰、神秘主义、祆教、现代巫术威卡教、瑜伽、太极、风水、武术、魔法或招魂术。

求道者 / 受害者不需要任何所谓的灵性或新时代用具、饰品或护身符，这些东西包括但不限于水晶、宝石、奇石、种子、珠子、贝壳、燃香、蜡烛、香精、铃铛、锣、钟、神坛、画像或神像。此外，也不需要任何特别的服装、珠宝、装饰品、刺青或时尚配件。

求道者 / 受害者不需要让自己接受众多的开悟诱发程序与方法，这些方法包括但不限于静心、凝视烛火、唱诵咒语、追随上师、单脚站立、五体投地朝圣、自体飞升、药物、呼吸技巧、禁食、在沙漠中流浪、自我鞭笞、发誓静默、在性爱方面纵欲或禁欲。

求道者 / 受害者无需使用任何灵性力量、技艺或专门技术，这些力量或技术包括但不限于星象、命理、占卜、塔罗牌、测字、画曼陀罗、

过火、心灵手术、自动书写、通灵、金字塔力量、心电感应、透视、清明梦、解梦、超感官知觉、飘浮、分身、念力移物或千里眼。此外，其他特殊技巧、把戏或特技，如骑马射箭、忍受寒冷、活埋、隔空抓物、过火或踏玻璃、躺在玻璃或钉床上、在脸部或手臂穿孔、魔术或绳索戏法，也都与本书所讨论的灵性开悟毫无关联，或对其毫无价值。

面对个人的恶魔、面对深处的恐惧，以及一步一步瓦解个人身份，可能会导致心跳加速、血压升高、失去平衡、失去肌肉控制能力、肤色变苍白并失去光彩、掉发、掉牙、失去胃口、失眠、失去排泄控制能力、颤抖、疲劳、呼吸急促、干呕、胃酸逆流、消化不良、口臭、腹泻、皮脂漏、干癣、盗汗、水肿与晕厥。一旦发现自己只是舞台上的虚构角色，可能会导致被遗弃感、厌世、偏执、愤怒、敌意、怨恨、无望感、沮丧、自杀念头、病态忧郁，以及让人窒息般地觉察到生命的无意义。

在此谨告求道者 / 受害者 不管是研究古代文化、旅行至遥远国度，或是学习外语，都完全无助于了解并达成本书所探讨的灵性开悟。想要达到那样的境界，没有此地以外的更好之处，也没有此刻以外的更好之时。

本书并非为人类消化而设计，如果吃下去，请催吐并立即寻求医疗协助。此外，请勿把本书塞入身体的孔洞中，重复将本书塞进嘴巴、眼睛、耳朵、鼻子、阴道或肛门，这样可能会导致不雅观的突起与疼痛的灼热感。如果症状持续，请咨询合格的玄学家。

本书所描述的所有人物、地点与事件全属虚构，正如本书与其存在的这个宇宙也都是虚构的一样。如果与真实的人、地、事有相似之处，完全是因为与真实的人、地、事相似所致。

写作本书时，我没有与任何海豚共游。移除本警告是违法的。本书不附电池。要小心你的发愿。杰德·麦肯纳公仔另售。

（推荐序）

让寻寻觅觅而不得其所的求道者看见“真相”

从2002年开始研究身心灵成长以来，对我影响最大的两位作者是：《当下的力量》、《新世界》的作者艾克哈特·托利，以及写了《灵性开悟》三部曲的美国灵性作家杰德·麦肯纳。对我帮助最大、一路陪伴指引我的灵性老师则是克里斯多夫·孟（克老师），这本《灵性开悟：不是你想的那样》就是他引荐我看的。

作者杰德·麦肯纳是个让我又爱又恨的人。我爱他的才华、幽默、洞见和智慧。用浅显易懂的小说方式（写得相当精彩有趣），高举着“这才是灵性开悟”的牌子，阐述、教导他个人的开悟版本，又用极其幽默的方式笑骂全世界的灵修者、灵修教派、机构，甚至各大宗教也难以幸免。他让在灵修道路上寻寻觅觅而不得其所的求道者，可以得知另外一个层面的“真相”。

我恨他什么呢？我恨他见影不见人（克老师的太太素梅的用语），写了三本书以后，连宣传都不做就神隐起来，全世界的人都找不到他。我恨他拆穿了我的灵修美梦，让我看清楚血淋淋的现实：以坊间所贩卖的各种灵修方式，以各大宗教宣传教导的修行法门，我们一辈子都开不了悟。我恨他把开悟说得那么绝对，让人可望不可即。

不过，不过——我还是爱他的。可能是因为我看不到他，没有近距离的接触，所以无法用我一般“审判”灵性导师的各种标准去“检验”他，所以，他是聪明的（神隐不见人）。他的三本书（英文的），每一本我都看了三遍以上，每天晚上还听他的有声书入睡。

刚开始的时候，尤其是读了第一本之后，我陷入了忧郁绝望之中。

我一直以为，我只要不断地从事灵性修炼，找到适当的老师和法门，有一天——总有那么一天，只要我够努力、运气够好——我会达到开悟状态，进入永恒的极乐、狂喜之中（杰德最恨别人把开悟说成这样），再也没有烦恼忧愁了。这本《灵性开悟：不是你想的那样》完全粉碎了我的美梦。

不过杰德也说得很清楚：

开悟（觉醒）是全然的无意义。觉醒于你的真实本质就像死亡，它是必然的，无法避免的。不管你做什么，最后总是会抵达，所以何必着急呢？享受你的生命，它是自由的。宇宙意识、另类意识状态与合一心智都是这个浩瀚而迷人的二元游乐场里面的游乐设施。贫困、疾病、绝望也是。但开悟就不是游乐设施了。开悟意味着离开游乐场，但何必离开游乐场？在游乐场里你可以当一个圣人、一个瑜伽修士、一个亿万富翁、一个世界领袖或军阀。当好人或当坏人。快乐、悲惨、极乐、痛苦、胜利、失败，全都在这里。急什么呢？等离开游乐场的时候到了，你就会知道，你就会离去，但当然没有什么好处可拿。

所以，我逐渐了解了他的苦心，他只是要澄清开悟不是什么（绝对不是坊间灵修或宗教团体贩卖的那种什么觉醒、合一意识、高峰经验、狂喜状态），而且他不鼓励我们追求开悟。因为他说：开悟是万不得已的事，是当你对幻相和谎言痛恨到了极点之后，不得已的选择。而且不是你选择它，而是它选择了你。

所以说，他的书对我最大的帮助就在于：让我不再执着于“追寻”，而是能更地安住于当下。他在书中引用“柏拉图洞穴”的理论，阐释了我们熟知的“大部分的人类都在沉睡”的说法。他改良了柏拉图的版本，以电影院来比喻我们被假相（玛雅女神Maya）奴役控制的真实状况，又用舞

台上的戏剧的比喻来描述我们都是身不由己、照本宣科的演员，完全融入了自己所扮演的角色，浑然不觉自己其实只是演员，随时可以出戏。

对于他的电影院比喻，我简单复述如下：

一群人被锁在电影院的座位上，哪里也去不了，他们以为所有的真相、现实，就是银幕上所呈现的。他们每天随着银幕上的剧情起伏而又悲又喜，不可自拔。有些人——可能是有识之士吧——有天突然发现，他们手脚上的锁链其实没有锁死，他们是自由的，可以起来走动，于是他们看到了戏院的全景：一群人坐在那里盯着银幕又哭又笑，而银幕上的“剧情”来源，则是后方放映室的一撮光线而已。其实每个人都可以自由起来走动，而他们的人生剧情，也绝不是受限于银幕之上而已。

他的这些比喻，为我厘清了很多困惑，同时也让我自己精准地了解到我究竟是处在什么样的境界里面。杰德版本的开悟，不是这些“觉醒”而离开座位的人，而是那些走出戏院，发现我们人生真正的光源其实是来自于戏院外的阳光的那些人。这些人有的也许会回到戏院，试着叫醒那些自以为被锁在座位上的人，让他们以更广的人生视角去看，一尝自由的滋味。

而我，只是从座位上起来过的人，了解到了我是有选择的，也看到了戏院的全景，但有的时候又不由自主地被银幕上的剧情吸引，又坐回到座位上，进入银幕戏剧的悲欢离合中。我没有离开戏院（游乐场）的打算，而且还觉得银幕上的人生悲喜剧有时候还是蛮好玩的。不过，当我搞清楚这种状况的时候，我愈来愈能抽离自己生命中的一些悲喜曲，不再那么执着了。而这种状况，其实就是杰德在他的第二、第三本书着墨甚多的：人类成人（Human Adult，相较于Human Child人类儿童来说的）。

杰德力劝所有的人，放弃开悟而做人类成人，人类成人的特色就是：臣服、顺流、为自己的情绪和生命完全负责、和宇宙的频率同频共振，所以“心想事成”是他们生活的常态，而不是奇迹。他认为，绝大多数人类的心智都停滞在十二三岁就不成长了，所以这个世界才会有这么多荒唐、

不合理、丑恶的事情。因为大部分人都是用儿童心态在行事为人，真的很幼稚，损人又不利己。

杰德提供了一些方法让我们逐渐从儿童过度成长为成人，包括：放开自己人生的船舵、臣服而顺流，睁开双眼真诚地看这个世界并且面对自己，还有他特别提出的一种像写日记般的方法：“自体灵性解析”（本书中有详细介绍），但他在第三本书中说，最重要的灵修方法还是观照（所有的大师也都这么说），而他给的方法就是：在日常生活中，不断多次地提醒自己：我是个演员，这只是我演出的角色而已，我不是我的身体、头脑、思想、情绪、遭遇、名气、财物……

他说的演员，其实就是我们的本我、内在空间、本质、自性……。而所有属于我们扮演的“角色”层面的东西，都是“内容”，都是二元对立的产物，这样说明就更清楚了。

我对所有的灵性修炼和灵性老师的看法，其实经过了“见山是山、见山不是山、见山又是山”的阶段。最早我沉迷于所有的灵性课程、修炼法门中，也崇拜、仰慕很多灵性老师，然而在一连串的失望之后，又看了杰德的书，就开始对那些灵性课程和老师们有了很多的批判。但是，深入研究杰德的书，再加上自己内在的一些转变和成长，我又觉得这些灵性课程和老师都是很好很棒的！它们也许不能让我们达到杰德所谓的“开悟”，但是诸多课程和老师还是能够帮助很多迷失困惑的灵魂。他们都是游乐场中一些精彩的游乐项目，虽然不是能够带你离开游乐场的，但是可以让你有很多乐趣，减轻你的痛苦。相较于其他的游乐设施（追求成功、财富、赌博、沉迷于不良嗜好、外遇等），这些游乐设施是很有益处又健康的。认清这点之后，真是看山又是山了。

我真的非常开心这本书经我大力促成，能够在海峡两岸顺利地同时出版。译者鲁宓是我特别指定的翻译高手，他的译笔准确到位，我校译起来是非常轻松的。感谢我最爱的方智出版社编辑黄淑云，她编辑的英文书精

准度总是那么高，也是我指定非用不可的编辑。感谢方智出版社的小良和
华夏出版社的吕娜，采纳我的建议出版这本另类的灵性书籍，我忠心盼望
本书能够指引一些在灵修道路上困惑的灵魂，希望你们跟我一样，能够从
本书中获得帮助，成为人类成人！是为所盼！

德芬

2012年冬 大理

(译者序)

不落于任何宗教俗套的开悟之说

几年前，我与本书的主编小良和一些编辑吃饭，免不了寒暄近况，她们礼貌地问我最近在干什么。

面对这群美丽又聪明的听众，我当然不会放过机会，来发表我当时最大的一项人生领悟。

“最近我有一个很大的领悟，”我说，“我发现，觉醒与信仰基本上是相对两种意识状态，只要是信徒，就永远无法觉醒。”

她们都很客气地聆听。于是我继续说，“人从出生后，就不由自主地被制约成一个信徒。如果想要解脱，就必须先摆脱信徒的状态。我很想写一本叫‘反信徒’的书，来宣扬这个理念。”

她们似乎都不知该如何反应，我只好自己找台阶下来。“呵呵，但是灵修的书基本上就是要信徒来捧场，如果写一本书叫大家不要当信徒，恐怕违反了出版营销的基本原则。”

几个月前，小良问我要不要翻译这本书。

我读了，不得不承认，我想要写的东西已经被别人写出来了，而且读起来趣味十足，完全不会违反出版营销的原则。

于是我就在一边赞叹，一边质疑，一边偷笑的情况下翻译了本书。

赞叹什么呢？作者杰德·麦肯纳基本上对传统灵修有诸多质疑，但他很狡猾地以开悟者自居，掌握了人们天生的信徒心态与对老师的需要，进而开始了一场对于所谓“开悟”的辩证，背景是作者已成为某种道场的住

处，以第一人称的纪实方式来描写一位开悟者如何处理来自各方的信徒疑问。

这种写法很大胆且聪明，因为当一个人宣称已经全然开悟后，便让自己拥有一种危险的优势：他可以权威地表达看法与质疑我们这些尚未开悟的人；但他的风险则是，我们也可以根据他的说法来判断此人是否真的开悟。就此而言，本书的做法是成功的。这位宣称开悟的作者尽管文笔有点臭屁，但他的说法不落于任何宗教的俗套，没有扯到非理性的崇拜或无法验证的超现实渲染，而是处处可见很实际的想法与很有说服力的辩证，对“开悟”这个神秘的体验提出了很个人，很诚实，也很严谨的看法。

杰德的开悟是靠一种彻底的觉察来达成，觉察什么呢？觉察“真相”（或真理，但我不喜欢翻译成真理）。杰德说的通往开悟之道极其单纯：

“这是想要开悟所需要知道的一切：

坐下来，排除杂念，问自己什么是真实的，直到你确实知道。”

至于什么是判断真相的标准，杰德没有提供现成的答案。我想也不应该提供，也无法提供，因为“道可道，非常道”，通往真相之道是无法用文字传达的，这是属于每个人自己的旅程，在旅程的不同阶段会有不一样的指标。

杰德身为开悟者，虽然无法直接带给我们真相，但他使用了许多生动的比喻（柏拉图洞穴、吸血鬼、毛毛虫、庄周梦境、黑客任务…）来说明假象之所以为假。虽然这也是很多灵修与宗教信仰劝人放弃世俗的常用说法，不足为奇。但是，如果以这个为出发点诚实地探究下去——问自己什么是真实的——最后必然会导致对于信仰的幻灭与否定。毕竟在本质上，所有的信仰都是建立于道听途说之上，都是妄念。

对于信仰的幻灭，是杰德所谓通往开悟的“第一步”。杰德精彩地描述踏出了“第一步”之后会经历的那种绝望，有如被困在一栋燃烧的大楼中，唯一的出路就是破窗跳下；当你深刻地体认，停留在原处就是死，撞破玻璃跳出也是死，但你别无选择，只能勇往直前。尽管前方看似也是死路一条。

当一切都失去意义，陷入绝望的深渊，此时，自我才可能会瓦解。此时，“问自己什么是真实的”这趟旅程才可能会抵达一个“更远”的终点。

杰德说开悟的状态是“恒久非二元觉知”。顾名思义，“恒久”就是非暂时的，非短期的；“非二元”就是无分别、无对立，简单说，就是“无我”。也就是说，开悟是一种恒久的无我、无分别心的觉知状态。要失去自我才能开悟，或开悟就会导致失去自我。但不管是鸡生蛋或蛋生鸡，自我泯灭的过程是非常艰辛的绝望煎熬，就像死亡般无可避免。

这也是这本书让我赞叹的一个观点：在深刻的沮丧与绝望中，可以看到无我的真相。所有身陷绝望与沮丧的人，其实都面临着人生的转机，而开悟甚至可能是如死亡般的必然（杰德说的！）。

但是，如果一切信仰皆虚妄，那么当然也包括了有关灵魂鬼神的信仰，随之而去的就是整个天堂地狱轮回转世等等妄念……我们只剩下此生此地、此时此刻能够把握。这样的结论虽未免让人觉得就算此刻光明，将来必然开悟，但未来也可能只是一片黑暗？

杰德很轻松地回答这样的问题：“你可以说我毫无分别，什么都相信：鬼魂、流血的雕像、外星人绑架事件、外星人虐杀牲畜事件、玉米田图案、预言、魔鬼附身，等等。我几乎毫不筛选地照单全收，因为这样比较好玩……在梦中要如何划分界线？一切都很好啊。我如何看待这些事物是无关紧要的，所以我只是观看。”坦白说，我觉得杰德这样回答是避重就轻，但妙的就是杰德在书中也承认自己是避重就轻。被学生追问之后，

他终究还是提出了很值得参考的看法，但我就在此卖个关子吧，留给读者自己去发掘。

阅读这本书时，我想读者自然会有，也应该有许多这类的疑问。提出质疑甚至比找到答案更重要。如果只是囫囵吞枣地把书上所说的照单全收，难免辜负了杰德的苦心。

撇开“开悟”这件岂有此理的事情不谈，我觉得本书另一个值得参考之处，就是看到杰德如何轻松、尽情，而又认真地享受生命中的各种情境，小至洗碗、散步、打电玩、骑单车、观赏风暴……大至经营一个另类道场、传道解惑、面临生死关头……对于一个“无法继续扮演旧的自我，无法分享共同的语言”的开悟者而言，一切意义皆徒然，而真相就存在于你所做的每一件事中。但是，他未免也玩得太开心了吧？这也许是美式文化特有的态度。说实在的，一向属于东方严肃奥义的开悟，在此加入了西方的平易轻松，也是好事一桩。

最后，杰德在写了这些关于开悟的书之后，已经没有实际现身教导的欲望了，他说：“老师这个角色是个人格面具，就像其他角色一样，是一套戏服。它不是‘真实’的我，而我不认为我有力气再次扮演这个角色。它是我穿过的外套，现在我把它脱了下来。它已经发挥过作用了。”我觉得光凭这一点，杰德就胜过了台面上许多装模作样，其实身不由己的“大师们”，我必须再给他一个赞！

目 录

Contents

1. 再简单也不过了 / 1
2. 矛盾 / 10
3. 大想法 / 12
4. 平静与自我满足 / 24
5. 完成了 / 25
6. 永恒心智的顽石 / 33
7. 既不神圣也不明智 / 40
8. 无心 / 47
9. 同时在游戏之内与之外 / 57
10. 何必闲谈幻相与开悟? / 58
11. 杀佛 / 63
12. 一个真相 / 76
13. 终极真相 / 77
14. 精炼之火 / 86
15. 自愿暂停怀疑 / 87
16. 各境界的和谐 / 94
17. 杀了我 / 98
18. 未锁的牢笼 / 107
19. 代号贝亚特丽斯 / 108
20. 就在此处，就在此刻 / 118

21. 终极武器！ / 124
 22. 在梦中谈真相 / 126
 23. 如我这般不朽与深奥 / 138
 24. 黄金定律 / 139
 25. 未被珍惜的剑 / 149
 26. 原始的人性活动 / 151
 27. 更远 / 158
 28. 层次 / 159
 29. 最穷困之物都闪耀 / 170
 30. 所有诗歌的源头 / 177
 31. 荒谬电影院 / 183
 32. 无我是真我 / 191
 33. 有如死刑 / 192
 34. 狂热心灵的病房 / 205
 35. 在活着时死去 / 206
 36. 有何不可？ / 217
 37. 失败的配方 / 219
 38. 访问杰德·麦肯纳 / 226
 39. 历史记载的不足 / 238
 40. 费莱博士的访谈 / 239
 41. 扮演杰德·麦肯纳 / 242
 42. 佛陀的忧郁蓝调 / 247
- (后记) 你正在沉睡，而你可以醒来 / 251

