

像莲花一样生存

The Lotus Effect

找到真正的自我，
实现真正的自在，
享有真正的自由



《遇见未知的自己》作者

张德芬倾情推荐

[美] 帕维尔 G.索莫夫 (Pavel G. Somov) ◎著 郭 瑛◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

像莲花一样生存

The Lotus Effect

[美] 帕维尔 G. 索莫夫 (Pavel G. Somov) ◎著 郭 瑛◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

莲花，出淤泥而不染，当水滴滚过莲叶时，污物也随之被清除。莲花在东方哲学和文化中是重要的象征，代表着成长、开悟和净化。像莲花一样生存，会为在现代社会无以复加的信息海洋中迷失、苦苦挣扎的我们带来唯一的平静与智慧。

本书以镜子为喻，以“涅槃”为工具，以“我不是”为口号。将深入我们身心的有毒信息一一解析，并帮助我们将它们剥离开来。找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。

THE LOTUS EFFECT: SHEDDING SUFFERING AND REDISCOVERING YOUR ESSENTIAL SELF by PAVEL G. SOMOV, PH. D.

Copyright: © 2010 BY PAVEL G. SOMOV

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2013 China Machine Press

All rights reserved.

本书引进版权登记号：图字：01-2012-7891

图书在版编目 (CIP) 数据

像莲花一样生存 / (美) 索莫夫 (Somov, P. G.) 著；郭瑛译. —北京：机械工业出版社，2013.7

书名原文：The Lotus Effect

ISBN 978-7-111-41601-2

I. ①像… II. ①索… ②郭… 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 035287 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：廖 岩 责任编辑：廖 岩

责任校对：舒 莹 责任印制：邓 博

三河市宏达印刷有限公司印刷

2013 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·13.5 印张·1 插页·132 千字

0001—5000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-41601-2

定价：36.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



目 录

C o n t e n t s

第一部分 种下莲花的种子

第一章 莲花的效应	3
第二章 自我的脱毒	8

第二部分 出信息的淤泥而不染

第三章 我不是所有这些	33
第四章 我也不是“无”	138

第三部分 我是谁？

第五章 “我是”的根	157
------------------	-----

第四部分 持续成长

第六章 莲花的绽放	181
第七章 脱毒急救室	190
参考文献	201



第一部分

种下莲花的种子



第一章

莲花的效应

不要在花园里寻觅了，我的朋友！无需它寻，你即是花园。安坐在莲花之上，凝视这无限的美丽。

——卡比尔（Kabir）

予独爱莲之出淤泥而不染。

——周敦颐

什么是同？什么是不同？

——月称和尚

1951 年的春天，美国国家首都公园的园艺学家乔治·哈丁（George Harding）博士在华盛顿特区的温室里惊奇地发现，两枚莲花的种子发芽了（Time Magazine, 1951）。他不是奇怪莲花的发芽；他知道莲花的种子在那里。令他惊奇的是，这两枚莲花的种子出土于中国东北部一个古老湖泊的淤泥中，已经有 5 000 年的历史了（Shen-Miller et al, 2002; Time Magazine, 1951）。

真是振奋人心！虽然这两枚种子在恢复活力之前在相当长的一段时间处于休眠之中，但是他们已经毋庸置疑地成了种子界的长寿冠军。1920 年，日本植物学家大贺一郎收集了部分与这些长寿冠军同时出土的莲花



种子，它们经碳活性检测证实也已存活了 1300 年（Shen-Miller et al, 2002）。这批 1951 年发芽的莲花种子被认为是早期佛教徒培育莲花的证明。它们的出土地点是辽宁的普兰店，那时佛教刚刚被引入这里。

如果在这个伟大的时刻，我们能够和哈丁博士一起目睹莲花的绽放，惊叹巨大的、碟状的莲叶和美丽的粉色花瓣在水中摇曳的优雅，我们不禁会问：一个生命如何能够在这么长的时间里保护自己不受周围环境的污染？这正是月称和尚提出的同的问题。月称和尚是 7 世纪伟大的佛学导师，并且恰巧在千年莲花种子出生的前后圆寂。确实，什么是同？什么是本质？什么是纯净？什么是自身？这些问题是同一个问题的不同表达吗？也许是这样的，但请尽量不要自我设限。

20 世纪 70 年代，德国园艺学家威廉·巴斯罗（Wilhelm Barthlott）使用扫描电子显微镜对莲花进行了研究（Barthlott and Neinhuis, 1997）。他对莲花的兴趣源于莲叶的自我清洁能力！确实，莲叶有着超强的防水功能（用专业术语表述即“超疏水性”）。当水滴滚过莲叶时，污物也随之被带下来。因此莲花才能够出淤泥而不染。

莲花：个体整合的隐喻

神圣的莲花无疑是励志的典范，它喻示了我们的成长和开悟也可以经历从贫民窟到百万富翁、从阴暗潮湿到阳光明媚的巨变。它也是终极的灰姑娘故事：一整天都在清洁，永远不会污秽。自我清洁的莲花是强有力的关于个体整合的例子。它能够保持自身的纯净并且抵抗外界的干



扰，在复杂的环境中发挥出潜能的极致。莲花（梵语为 padma）在亚洲文化中占据着非常重要的地位，是著名的精神象征。在佛教里，莲花代表净化涤罪、轮回转世、脱离苦海以及开悟。在瑜伽里，盘双腿的“莲花式”是众所周知的智慧和平静的象征。作为一种视觉符号，莲花不可避免地成为亚洲人肖像研究的核心因素。而作为一种声音，莲花也存在于“唵嘛呢叭咪吽”真言（om mani padma ham，莲花中的珍宝）中。

尽管莲花无论在科学上还是文化里都有迷人之处，本书并不是一本生物仿生学的著作或关于莲花坐姿的小册子。这本书讨论的是莲花在心理学上的意义；换句话说，我们将会讨论如何从阻碍我们的信息沼泽中幸存下来。

举个恰当的例子来说明：你刚刚从睡梦中醒来，感觉一切是那么美好。接着你走进浴室踏上体重计。突然，不理想的数字映入眼帘，好心情马上急转直下。发生了什么事情？确切地说，什么都没有发生。你的本质与踏上体重计之前没什么两样。唯一的不同是，你的大脑接受了一条有毒的信息：一个数字。一分钟前，你尚感觉良好；一分钟后，这条袖珍的信息一点一点吞噬了你。

尽管这个例子非常普通，但是它向我们展示了信息的危害。我们所有人的身边都在不断地上演同样的故事。无论你是增重一磅（1 磅=0.454 千克）、丢失车钥匙、没通过考试、在公共场合放屁、剪了糟糕的发型还是被主管责骂，你的大脑都在不停歇地将生活解读为各式各样的信息。这些信息后来变成了你对自身的看法。信息瓦解了我们好不容易获得的平静，如同丢入池中的石子激起层层涟漪。想想看，体重计上的数字其



实只是一块小小的鹅卵石，但是它激起了多大的波澜！本书的目标就是帮助你加厚心理的皮肤，使你能够如莲叶一般抖落身上的尘埃。当然，我的意思并不是忽略掉那些信息，因为这样做是没有用处的。我希望与你探索的是可能性：从那些伤害自身的有毒信息中疗愈的可能性；从信息的洪流中自救而非溺水的可能性。我们的目标是保持本性不受侵扰、污染和束缚，并且养成莲花般自我净化的能力，从而脱离那些妨碍我们幸福和成长的信息。

总而言之，本书旨在建立“莲花效应”——信息脱毒的能力——以重获你那莲花般的本性。

信息痕迹

还记得日本植物学家大贺一郎吗？哈丁博士正是从他那里拿到了莲花种子。在当时的背景下，那些种子可以被任何人收取。那是在 20 世纪早期，日本占领了中国东北三省。大贺一郎雇用当地一名刘姓农民帮助搜集莲花种子，而这位刘姓农民完成了大部分的搜集工作。我想，可能对他而言，这种行为不是对植物宝藏的掠夺，而只是一个报酬不错的工作，并且可以一瞥他世辈生活的刘家庄的历史剪影。然而，刘却因与日本官方人士合作被判处了死刑。于是，一时的利益突然变成了致命的负担。

事情就是这样发展的。社会关系、人际接触和身份认同都会在我们的内在和外在留下信息的痕迹。而信息——对我们的错误理解、错误归类、错误认定——都是尘土。刘并没有因为与大贺一郎的共同工作而变



成日本帝国主义的拥护者，他只是在寻找莲花的种子，这只是他的行为，而不是他的本质。

显然，判处刘死刑的人并不这样认为。于是，行为的信息致命地结束了他的本质。这是非常普遍的现象：关于生活的信息比生活更重要。本书呼吁人们改变这根深蒂固的、有害无益的习惯，不再将本质与信息相混淆。所以，我们要因不计其数的像刘一样的人的本质而记住他们，而非那些埋葬了他们的信息。就像我们要分清莲花的种子和掩埋着它们的泥土一样。

散步园中径

在你卷起袖子，准备培育莲花身份之前，让我向你简单地介绍成长需付出哪些努力。首先，我们将在第二章播种一把莲花的种子。毕竟，收获自身从播下反省的种子开始。我们也会通过“身份脱毒”的讨论来为意识的土壤疏松、通风。接着，在第三章，我们将弯下腰，不怕脏地通过“否认”的过程以清除“非我”的杂草。在第四章，我们会一步一步地保护你萌芽的莲花种子不被虚无主义/怀疑主义的烈日烤焦。在第五章里，我们会通过“重建同一性”继续培育自身的莲花。第六章将带领我们的莲花自身与更广阔的、普遍存在的宇宙意识相联结。本书第二章到第五章属于心理自助过程，而第六章将扎根于灵性和哲学以辅助你探索古老的存在观。在第七章，我们会以“身份脱毒急救室”来结束这段旅程。当感到丢失了真我时，你会需要这本书。

第二章

自我的脱毒

生命始于放空自我。

——李承宪

至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。

——《庄子·应帝王》

本书旨在帮助你将自我身份转化为莲花身份。我对自我的定义是：一种对信息的捕捉（将环境内化为自我）。由此可见，自我是一种虚假的自身。因为自我依赖于外界和反馈、渴求认可和赞许，因此自我身份沾染了众多信息的灰尘。而莲花身份则不一样了：它是自我指导和自我清洁的。如同莲叶或镜子一样，莲花身份排斥有毒的信息并且保持不受污染的纯净。为了保有你的莲花身份，我们先要释放自我身份的臭气。也就是我称之为“身份脱毒”的过程。

身份脱毒是一层一层剥去虚假自身的过程。也许当你脱去自我身份时，你会感到怅然若失；但是通过一层一层地剥离对自我身份的认同，你会一点一点地接近真我。随着信息壁垒的解除，你也会越来越自由。因此，身份脱毒是将自己从阻碍成长的束缚中解放的过程。



播下莲花的种子：画出界限

请拿出一支铅笔（不可以是钢笔，稍后你会明白为什么），在纸上画一个大大的圆。现在，在圆内写下“我”或“自己”；把圆圈外的空间标记为“非我”。而圆圈则是你自身的疆界。

观察你的四周，并且观察你的内心。请思考你的生活。是什么构成了你对自身的感觉？问问自己：是什么造就了现在的我？我如何通过环境了解自己？我是谁？

接下来，在圆圈内写下你认为与自己本质不可分割的东西。你可以对自己下定义。当你进行这个过程时，不断询问自己：任何自身被赋予的意义都属于真我吗？快速估计的方法：如果没有它你也可以生活，那么它就不是你。好的，将这些“非你”都移到圆圈之外。你可以在圆圈内记录改变的过程。当你结束了对自身的定义，请开始象征性地加强“你”与“非你”之间的界限：用铅笔不断地描重圆圈，直到笔尖穿透纸背；直到你成功地将“你”与“非你”区分开。请注意，这个练习的某些地方可能会随着阅读的深入而改变，所以在你继续下面的阅读时，请保留这张纸作为参考。

身份窃贼与身份出让

身份窃贼是指那些认为自己是别人，并偷走你的资源的人。而身份出让指的是你认为自己是别人，丢掉了自己的独立性和独特性。与外界等



同，就是出让了你的真我。

在英语里，“identity”（身份）来源于拉丁文“idem”，其意思是“同一，相等”。身份是你通过对外界和“非你”的认同所建立的，是你通过与他人的比较来确定的。我们倾向于这样思考“我就像这个和那个……”。问题就此产生了。

你并不像任何人或者物。即使你认为你们非常相像，但是相像并不等于“同一”。没有任何一个人是与你一模一样的，就像 1.000001 非常地接近 1，但是它仍然不是 1。唯一的你就是你，而非其他任何人。你并不等同于“非常像我”或者“与我类似”。你是独一无二的，完整而独特！当我们与外界等同，与“非我”等同，我们就是忽略了自身得以与外界区分的独特之处。记住，独特性使得你可以超越比较，因为你是不可比较的。一旦你认同了“非你”，你就是用你的独特和唯一交换了相似。于是，你出让了自己的身份，并且失去了对真我的洞察。身份出让与身份窃贼一样，都反映了真我的缺失。

等同与信息的联结有关

那么，我们为什么仍要用原本的自身去换取一份复印件呢？答案是非常复杂、细微和因人而异的。但是我们可以居高临下地审查这一问题。你知道，我们的大脑在不停地将生活转换成信息。一些信息是与我们无关的，于是它们被遗忘或者储藏起来以备不时之需。而另一些信息是与我们密切相关的，于是我们核查这些信息，并且将有用的保存起来。最终，这些被保存的信息形成了我们的自我身份、自我概念。



日复一日，我们习惯了这些信息的存在，并且开始认为它们是自己。举例来说，你几次在毕业班的数学考试上得了“A”，于是你自诩为“数学怪才”。又或者，假设你从小在煤矿长大，你欣赏矿工诚实和辛苦的工作；于是当你参加竞选时，你会打出“矿工的儿子”的旗号，承诺“所见即所得”的透明。我们不是用这种方式，就是用那种方式将自己包裹在层层信息和履历之中，直到它们变成我们的第二层皮肤。但是，生活仍然在继续。事物在不断变化，新鲜的信息也在不断被输入，持续挑战着我们已经形成的自我概念。最终有一天，你的数学成绩只是“B”，“数学怪才”的头衔看来需要修正了；捕风捉影的小报终于挖掘到“矿工的儿子”、“所见即所得”口号的阴暗面。一件事接着一件事，我们失去了信息的光环。

通常情况下，我们处理不喜欢的信息不外乎通过以下几种方式：忽略它、质疑内容的可信度和来源的可靠性、用其他信息反驳。我们为了保护“我是谁”的陈旧信息而精疲力竭；我们为了保护形象、名声、观点、自我身份而不断战斗。但是我们忘记了，我们所保护的只是一堆信息而已。我们看不到最本质的事实：我们并不等同于我们所保护的信息。

本书并不是鼓励大家忽略或抛弃信息。可能你也已经形成一套自我防御机制。我们准备走的是另一条路：不与信息等同。现在，你有机会在你和信息之间划出界限。一旦你把“我是谁”的信息都收藏起来，你就是与信息等同，你就失去了对真我的洞察。身份脱毒并不等于身份干洗；它并不是一种对名声的压榨，也不是一种管理自我形象的工程，更不是对自尊的调控。身份脱毒是使真我从信息中解放的过程。



自我：认同、信息、暂时

自我不是一种解剖结构，它不是你能在 X 光下看见的东西。自我是由信息组成的。自我的英文单词是“ego”，它是从德语“这是我（das ich）”翻译而来的拉丁文。“这是我”是你拥有的关于自身的信息。

基于自我的自身观无疑如三条腿的桌子一般不稳定。现在你需要问三个关于自我的问题，它们都是以“我”开头的。“这是我”（自我）这句话意味着与暂时的信息的等同。让我们仔细检验一番：

自我是信息。自我是一系列描述的集合，如同一堆写在意识之境中的话语。比方说，我用食指指向月亮，那么我的食指等于月亮吗？当然不是。请思考：你是关于自身的信息吗？还是信息背后的那个人？你是对自己的描述吗？还是被描述的对象？

自我是对外在的等同。之前的章节已经提到，等同是指向外在的一个过程，是你将自己等同于外界某物的过程。将自己等同为某些不是你的事物，这样的行为是荒谬的。就像你用一根手指指着自已，另一根手指指着外界某物，却声称两个手指指的都是同一个东西。又如同你向完全相反的方向射出两支箭，却声称它们击中了同一个靶子。

自我是暂时的形式。自尊、自我价值感和自我观都是我们所持的各式各样关于自身的信息。然而，自我是关于形式的信息，而非本质。形式是会变化的，在任何给定的时刻都不是固定的，而是流动的。当我们与自我的形式等同，我们就是与非永久性、非持续性相等同。所有思维、



情绪的状态，所有存在的模式都只是不断变化的形式。你扮演的角色，别人眼中的你，你对自己的看法，体重计上的数字——统统只是关于你的信息。当我们将自己等同于这些外在，当我们与这些瞬间相等同，不管你的自我描述有多么精确，在写下来的那一刻就已经消融了。

播下莲花意识的种子

既然以自我为基础的身份会存在相当的局限性，是时候播下莲花意识的种子了。首先，让我们停下来做一些预备工作。你可以通过冥想完成下面的练习，也可以真的动手去做。完成下面的练习，我们会在挥手道别之前，再次审视自我身份。然后我们将一睹莲花身份，并且讨论培养它的具体方法。现在，请你卷起袖子，准备大干一场吧！

播下莲花的种子：干净的石板，新鲜的开始

用一支铅笔（而非钢笔）画出边长为一英寸（1英寸=0.0254米）的正方形以代表你（没有冒犯的意思），这个正方形象征你意识的白板状态。现在将正方形分成四个象限。在第一象限，写下你的生物学信息（性别、年龄、种族、体重、身高）；在第二象限，写下你的社会信息（职业、关系状态、工作状态、政治背景、性别认同）；在第三象限写下你喜欢的东西（最爱的颜色、电影、书籍、消遣）；在第四象限写下你所厌恶的（阻碍你的，不能忍受的，等等）。如果觉得象限太小，不要担心，请尽量压