

The Untethered Soul

Michael A. Singer

清醒地活

我们每个人都有自救的力量，
这个力量来自于清醒的自我。

开启
最高版本
的自己

[美] 迈克·辛格 著
曾早坐 译



纽约时报
畅销书排行榜
NO.1



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

The Untethered Soul
Michael A. Singer

清醒地活

开启
最高版本
的自己



[美] 迈克·辛格 著

曾早垒 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

清醒地活：开启最高版本的自己 / (美) 辛格
(Singer, M.) 著；曾早垒译。-- 南京：江苏凤凰文艺
出版社，2016

ISBN 978-7-5399-8733-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222705号

版权局著作权登记号：图字10-2015-368

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 AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Beijing Just Read Culture & Media Co.ltd.

All rights reserved.

书 名：清醒地活：开启最高版本的自己

著 者：[美] 迈克·辛格

译 者：曾早垒

策 划：快读出版

装帧设计：hanyindesign

责任编辑：姚 丽

特约编辑：渠 诚

出版发行：凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址：南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址：<http://www.jswenyi.com>

经 销：凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：7.75

字 数：100千字

版 次：2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5399-8733-0

定 价：32.80元

出现印装、质量问题，请致电010-64787702（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

“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

清醒地活

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、最本能的方式来对待自己。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想象的还要多。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。”

引 言

第一部分 唤醒你的意识

第一章 倾听头脑中的声音 3

第二章 你内心的室友 13

第三章 你是谁? 25

第四章 清醒的自我 35

第二部分 感受你的能量

第五章 无限的能量 47

第六章 心灵世界的秘密 59

第七章 超越封闭的自我 73

第三部分 释放你自己

第八章 现在就放手 89

第九章 拔掉你内心的刺 101

第十章 从灵魂中窃取自由 111

第十一章 痛苦是自由的代价 125

清醒地活

第四部分 超越自我

- 第十二章 勇敢迈出第一步 139
第十三章 远离樊篱 151
第十四章 不再制造稳定的假象 161

第五部分 享受生活

- 第十五章 通往幸福的道路 179
第十六章 不要抗拒生活 189
第十七章 思考死亡 199
第十八章 人生之“道” 211
第十九章 上帝慈爱的双眼 221
- 对本书的赞誉 233

第一部分

唤醒你的意识

真正的个体成长是超越自己感觉不适和需要保护的那部分自己。要不断地让自己记得自己就是内心里叙述的那个人。意识到自己正在观察交谈的声音，其实就是站在了奇妙内心之旅的门槛上。

The Untethered Soul

Michael A. Singer

Part

ONE



CHAPTER

ONE

第 一 章

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：

“我好像要打电话给弗雷德？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……”

清醒地活

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？这令人备感困惑。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。你甚至有可能会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。假想你自已正注视着这样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!

清醒地活

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，生活会远远超出你所能控制的范围。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，内心的声音会像啸叫着的水壶一样为了同样的原因而叫个不停。这就是说，在内心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，即便自己并没有被什么特别的事情困扰，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！”