



[美] 拉姆·达斯 [美] 拉梅什瓦尔·塔斯 / 著  
于海生 / 译

# 擦亮心镜

灵 性 开 关 实 践 指 南

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

*Polishing The Mirror*



# 擦亮心镜

灵性开悟生活实践指南

[美] 拉姆·达斯 [美] 拉梅什瓦尔·塔斯 / 著  
于海生 / 译

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

擦亮心镜/ (美) 达斯, (美) 塔斯著; 于海生译.—北京: 华夏出版社, 2014.4

书名原文: Polishing the mirror

ISBN 978-7-5080-8102-1

I. ①擦… II. ①达… ②塔… ③于… 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 (2014) 第 073268 号

POLISHING THE MIRROR: HOW TO LIVE FROM YOUR SPIRITUAL HEART By  
RAM DASS WITH RAMESHWAR DAS

Copyright: © 2013 BY THE LOVE SERVE REMEMBER FOUNDATION

This edition arranged with SOUNDS TRUE

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-9095

## 擦亮心镜

---

作者	[美] 达斯	[美] 塔斯	译者	于海生
责任编辑	梅子			

出版发行	华夏出版社		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市人民文学印刷厂		
装 订	三河市李旗庄少明印装厂		
版 次	2014 年 4 月北京第 1 版 2014 年 6 月北京第 1 次印刷		
开 本	880×1230 1/32 开		
印 张	8.75		
字 数	181 千字		
定 价	36.00 元		

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028  
网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)  
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。

## 前 言

拉姆·达斯的《找到自我》首版的那一年，也即1971年，是一个动荡时期。越南战争正在引发一场抗议浪潮。致幻药物、酸性摇滚<sup>①</sup>、新发现的性自由、女权主义、环保主义，以及具有原生态特征的嬉皮群落所造成的影响，导致人们的生存现状发生了结构性的转变。不断扩张的意识幻觉，开始与佛教、印度教以及新世纪音乐<sup>②</sup>交汇融合，从而给人们带来了内心解放的曙光。

然而，理想化的幻觉很快被现实所磨砺。这当中既有好的一面，也有糟糕的一面。在肯特州立大学枪击案<sup>③</sup>中学生被杀，

---

① 即迷幻摇滚，盛行于20世纪60年代中后期，是嬉皮士运动的产物之一，其音乐特色是震耳欲聋的强烈节奏、尖厉响亮的单人或双人演奏电吉他。

② 亦称新纪元音乐，是在20世纪70年代后期出现的一种音乐形式，提倡利用音乐洁净心灵，源自新纪元运动。

③ 发生在1970年的一次暴力事件，当时美国国民警卫队士兵枪杀了俄亥俄州肯特州立大学参加反对越战的游行示威的学生。

加之摇滚乐明星吉米·亨德里克斯、詹尼斯·乔普林和吉姆·莫里森之死所导致的冲击，尤其发人深省。伍德斯托克摇滚音乐节<sup>①</sup>谢幕了。当这个大派对终告结束，而人们在次日早晨醒来以后，他们嗅到的是新鲜咖啡的气味，也嗅到了生活还要继续下去的需求，这也为他们追求真正的改变奠定了基础。

理查德·阿尔珀特曾是蒂莫西·利瑞<sup>②</sup>教授在哈佛的同事和致幻药的支持者。1963年，他们被哈佛大学同时解雇。离开哈佛之后，他们在纽约州北部的米尔布鲁克进行了一次反传统文化的体验。1966年，作为当时知名的迷幻心理学家的阿尔珀特前往印度。当他返回时，已经是名为拉姆·达斯的一个精神修行者，并且很快在整个西方世界成为东方灵修的践行者和推广人。

从1970至1972年，经过在印度的第二次逗留之后，拉姆·达斯再次踏上旅途，在接下来的25年的时间里，不知疲倦地四处讲授心灵疗愈方面的课程。他引经据典，并通过各种有趣的故事，一再地传达他所倡导的宗旨——从“一切只需着手去做”

---

<sup>①</sup> 著名的系列性摇滚音乐节。最早于1969年在纽约伍德斯托克附近举行，主题是“平和、反战、博爱、平等”，标榜“音乐与艺术的结合”，尤其因为众多嬉皮士青年的参加而知名，因此，人们将其看成是一种典型的嬉皮士文化的代表。

<sup>②</sup> 蒂莫西·利瑞（1920—1966），美国心理学家和作家，以支持致幻药而著称。

这种西方成功模式，转变为强调如何让心灵平静并且活在当下，如何变得专注并富有爱心，从而找到真正的自我。他从根本上超越了以往的个人研究和实践经验，描述并展示了他一生中不同的存在状态，而这一切完全得益于他的印度上师<sup>①</sup>对他的启发。于是，精神的种子开始发芽，成千上万的人得到了教诲，他们的生活由此改变了。

他的杰作《找到自我》一书，最初作为手抄本小册子的形式，为20世纪70年代喧哗聒噪的文化对话注入了一缕清音。这个由新墨西哥州北部山区的一个图形艺术社团制作、用棕色包装纸印刷的手册，与其说是一个朴素的文本，不如说是一部绘本小说和精致的艺术品。后来，当《找到自我》作为一书面世时，它尤其成为作者倡导的新的生存方式的一个强有力的声明。于是，突然之间，这个内容质朴、具有反传统文化观念并倡导自省的手册，在主流出版界脱颖而出并开始风行。人们纷纷介绍给自己的朋友，它旋即成为一本新时代的圣经。《找到自我》所倡导的理念，犹如在人们意识思维的文化湖泊中投下了一枚鹅卵石，不断激荡出时代的符号和瑜伽文化的涟漪，美国国家公共电台推出了相关节目——《活在当下》，新时期的美国

---

<sup>①</sup> 一般修行者（尤其是藏传佛教修行者）对具有高德圣行、堪为世人表率者的尊称。在印度教中多称为“古鲁”或“大师”。

文学，也开始纷纷表现精神修行这一主题。

《找到自我》不只是媒体现象，也是意识文化转变的一部分。越来越多的人开始认同具有包容性的跨宗派的精神实践。正在变老的“婴儿潮”时期<sup>①</sup>的人，能够以开放的姿态，更加从容地面对生死问题。瑜伽已经从具有异国情调的东方进口产品变成跨国界的亚文化。在互联网时代，精神修行超越了时间和空间；我们生活在一个虚拟而复杂的时代。当我们共同完成穿越蓝色星球之旅时，我们的仁爱意识就会增强，隔离感会消失。正如拉姆·达斯所说：“他们正在成为我们，我们也正在成为他们。”

对我们千百万人来说，《找到自我》打开了自我探索的大门，帮助很多人迈出了向心灵朝圣的第一步。自 20 世纪 60 年代，坎坷曲折的自我探索过程已经带领我们绕过许多险滩，并且走出了一些死胡同。如今，那盏心灵的明灯仍在指引着我们，而我们必将继续跟随前行。

《找到自我》把我们的视角从根据表面化的所见所闻而产生思考这一习惯性的做法，转向把生活看作是一次心灵之旅。作为它的一个章节，“精神生活食谱”为西方人的精神实践和瑜伽

---

<sup>①</sup> 指第二次世界大战以后，尤其是在 1946 到 1964 年之间有大量婴儿出生的时期。

提供了实用的指南。一个简单的理念就是，“现在，你已经看到了光亮，就应该让它为你带来温暖”。如今，那个食谱仍是一个重要资源，那本书倡导的宗旨仍然经久不衰——把你的关注力集中在人生的每一时刻。你只需要找到自我，活在当下。

清理我们杂乱的思维领域，消除一切不必要的精神负担，以便找到自我的过程，是复杂而艰巨的。这是一个多层次的游戏。当你专注于意识拼图游戏的某一部分时，其他某种更难处理的东西，必然会吸引你的注意力。正如拉姆·达斯所说：“大脑是一个出色的仆人，但也是一个可怕的主人。”

为了探究这些多层次的精神和情感领域，作者多次使用了“擦亮镜子”的比喻，这其实是一个多重隐喻。意识本身是一个镜子的大厅。人的灵魂的关键素质，是那种体现其自身存在的能力。自我反思或反省，以及自我探究——不管我们采用什么样的说法——就像剥洋葱一样，能够让我们透过层层自我，从我们世俗性的、习惯于推理的思维观念进入到更高境界，那就是——探索纯粹的意识和无条件的爱，探索人的统一性或者敬畏的意识。

这种自我反思也可被看作是一个见证过程，即仅用爱和宽容的态度观察我们自己的行为、思想和情感。这种见证过程有助于将我们与外部现象和感官体验分离开来，以及与彻底占据



我们的注意力的心理叙述和个人经历的痕迹分离开来。

见证过程可以微妙地改变自我认知方式。我们会从我们作为个人叙事的主角——我们总是着迷于不断骚动的思想和经验——这一习惯，转变为把这些思想和经验看成是在自我的镜子中反映出现象。我们将从作为自己的人生节目中的明星这种角色，转变为整个人生戏剧的热情的观众。

在这种自我认知轨迹的转变过程中，当我们看到被反映并被投射到外部世界的内心活动时，还有一个外部反映过程。借助于长期的精神实践，我们可以让我们的外部经历与内心的关系变得更加密切，从而协调一致，这就是所谓的瑜伽——不只是身体的瑜伽，也有精神的瑜伽（耆那瑜伽）、心灵的瑜伽（奉爱瑜伽），以及无私行动的瑜伽（业力瑜伽）。

当我们意识到仅仅通过思想和经验而生存所导致的自我认知的局限性时，随着幻觉的面纱变得更加透明，我们就能够借助于所谓的客观现实，开始反思和领略一个更加纯粹的自我状态。去掉心灵和精神的镜子上的杂质和灰尘，使精神之光得以反射。当那一层一层的遮盖物变得更加透明时，光芒就会照射在我们身上，从而开始体验到一种负担更少、思维更加清晰的意识状态，并且看到意识在心灵中开出爱、同情和智慧的花朵。

当我们与我们的灵魂达成一致之后，擦亮镜子这个通过见

证的过程，使我们的外部生活与真实自我和谐共存的手段，将会自行消解，而那一层一层的障碍物将与我们的心灵融为一体。也许到那时，我们还会进入另一个阶段，即不再感觉自己是独立的生命体，主体和客体的矛盾关系将合而为一。

在这个自我反省的过程中，若有一个指导者或者上师为我们提供所需的重要反馈信息，将使我们更容易保持专注，避免因心理活动和精神世界的其他微妙波动而分心。一个真正的上师，会反映出我们最深处的自我，真正的自我。上师对于我们的旅程能够提供充满挚爱的指导，在各个层面都是永远具有导引作用的指向标。

拉姆·达斯的这本指导手册，是一个可以安抚精神、打开心灵和找到完整自我的工具包。书中的教导为自我反省提供了切实可行的方法。不妨把本书看作是一个到达目的地的旅行指南，一部寻找那种珍贵的内心平静感和精神和谐感的实用手册。

总而言之，本书提供的方法很简单，也很微妙。你最终会意识到，我们每个人都是如此接近——仅仅是一个想法的距离！

只有你自己知道，你是否在正确而有效地擦拭那面镜子。你会知道你的内心是否变得更平静，更富有爱心和同情心，更平和也更务实，对自己的人生更加满意。

就像任何形式的自我反省一样，你也有无穷多的自欺欺人

的机会。以幽默和诚实对待自己的道路及其陷阱的拉姆·达斯，就是一个很好的示范。愿我们能够以他那样的慈悲和耐心对待我们自己，而不必对自己过于苛责。毕竟，这当中不涉及任何需要完成的任务——我们只是让自己成为自己。

爱你们的 拉梅什瓦尔·塔斯

# 目 录

前 言	1
开 篇 活在当下	1
熟能生巧	2
回家的路	4
上师——黑暗的清除者	8
最初的修行	14
简单的真理	15
第一章 擦亮那面镜子	19
心灵之域	19
你不可能知道它；你只能成为它	21
超越思维	22
摆脱思维和感官的束缚	27
实现开悟	28

## 2 擦亮心镜

见证者的特征	30
吸气，呼气	31
让冥想过程视觉化	33
<b>第二章 奉爱瑜伽：虔敬之路</b>	<b>39</b>
我要如何爱汝？	43
爱是一种存在状态	44
上师的恩典	46
神圣的关系	51
马哈拉杰先生	54
敬拜之感	57
哈努曼，拉姆忠诚的仆人	59
<b>第三章 业力瑜伽：生活之道</b>	<b>66</b>
你的业力是你的律法	67
见证你自己的心灵历程	72
一家人的含义	78
人际关系和情感	81
真理会让你自由	83
处理你的情绪	88
对待他人的态度	100
有信仰，无恐惧；无信仰，有恐惧	108

无所不在的知音	112
<b>第四章 年老和变化</b>	<b>115</b>
对待衰老的文化态度	118
应对变化	121
优雅地老去	127
成为自由的生命	132
学会放手	136
接受身边的一切	137
<b>第五章 理性面对生死</b>	<b>141</b>
应对恐惧	143
应对痛苦	145
什么会死亡	149
与生命垂危之人相处	155
有意识的死亡	162
悲 痛	166
死亡是充实生活的一种提醒物	169
<b>第六章 从苦难到恩典</b>	<b>173</b>
为什么会有苦难	175
恩典之路	176
改变你的角度	179

## 4 擦亮心镜

它是痛苦还是恩典	181
信念	183
一切都很完美	184
给予关爱	187
照顾好长辈	188
痛苦的本质	189
我们如何能够提供帮助	192
无可替代的慈悲	193
<b>第七章 知足常乐</b>	<b>195</b>
海滩时光	195
面对挫折	200
从角色到灵魂	203
永恒的瞬间	205
你需要的只是……	208
让生活处于最佳状态	210
冥想：爱的意识	211
开放的心态	212
幻觉的车轮	216
<b>第八章 修行，再修行</b>	<b>220</b>
创造一个神圣的空间	222

坚持晨修	223
坚持写日记	224
冥 想	225
内观冥想	228
就上师展开的冥想	231
咒 语	233
静 默	238
感谢主，赐我食	239
科尔坦唱诵	241
朝 圣	244
隐 居	245
贤哲之言	246
聆听你的自我	249
鸣 谢	256
译后记	258



# 开 篇

## 活在当下

活在此刻，听起来很简单，但这几个字却包含着一生的自我反省过程。活在此刻，意味着不为过去后悔，不为将来担心，要充分体验生存的每一刻，生活在完全的知足、平静与爱当中。要进入自己的内心，驻留在不同的自我状态中，享受持续和永恒的此时此刻。

一旦体验到这种纯粹的自我状态，你就永远无法把它完全忘记。你会开始看到，你的想法如何迫使你一再离开当下。但是，自我永远都在那里，从来不会超过一个想法或念头的距离。你没有什么可做的，没有什么需要考虑的。你只需要活在此刻，并且找到自我。

当我们思考的头脑开始隐退时，心灵的头脑就会接管，这样我们就可以活在爱的感觉中。

爱，意味着乐于与其他灵魂融为一体。爱是与所有事物融