

从人生最低谷翻爬至今，最重要转捩点的书

做自己的先知

李欣频修行日记

李欣频 著

张德芬：一次神奇的心灵之旅，
让你瞥见印度这个国度的奥秘与美丽。

伊能静：这不是关于宗教也不是关于信仰，
这是关于人生智慧跟寻找内在自我的一个旅程。



中信出版社·CHINACITICPRESS



做自己的先知

修行日记

李欣频 著

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的先知：李欣频修行日记/李欣频著. —北京：中信出版社，2011.10

ISBN 978-7-5086-3002-1

I. 做… II. 李… III. 散文集—中国—现代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 174765 号

做自己的先知：李欣频修行日记

ZUO ZIJI DE XIANZHI

著 者：李欣频

选题策划：武汉七星书坊文化有限公司（博客<http://blog.sina.com.cn/senvenstars>）

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）

（CITIC Publishing Group）

承印者：荆州市翔羚印刷有限公司

开 本：880 mm×1230mm 1/32 **印 张：**8 **字 数：**95 千字

版 次：2011 年10月第1版 **印 次：**2011 年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-3002-1/I · 246

定 价：28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

序1

内在的旅程

文/伊能静

跟欣频一直是很好的姐妹，无论何时，想到她我都会觉得温暖。我们一起看电影，一起写专栏，一起分享内心的感动，无论我好我坏，她都鼓励我。她说最美好的振动频率是充满爱，此时我联结她就能感觉到爱的丰满。也是因为欣频，我踏上了印度这个美好的国度，开始了修行的奇妙之旅。

这不是关于宗教，也不是关于信仰，这是关于人生智慧跟寻找内在自我的一段旅程，每个人都将走上自己的觉醒之路，让自己的内在外在完全合一。

第一天到合一大学时已经是晚上，机场闹哄哄。我从大雪的沈阳辗转飞来，一站一站，从零下30°C到上海0°C然后到新加坡24°C，一直到仿佛盛夏的印度金奈。

生命是不是也将从此一路飞向温暖？

阿米尔（Amira）老师来接。我们拥抱，满街都是汽车的鸣

响，叭叭的，热闹得正如我心中的印度。

车上阿米尔老师提起她第一次到印度是在许许多多年前。那一次是深夜，印度合一大学还不是那么负有盛名，她在夜里根本找不到路，却偶然遇到临时要回校舍的学生，把她在黑夜里一路带到了合一。

一小时后路越来越暗，小镇里越来越多绿树，一种清净的能量在空气里流动。

潮湿溽热却宁静的夏夜，树叶和道路上的泥土味儿混杂着香料的气息，令我恍恍惚惚，竟像在小时住的眷村部落。

路的尽头，是父亲叉着腰微笑，还有村里阿妈的笑容。

我童年的一切回忆，生命的源头，过往由来数世累劫……都会在这里找到答案吗？

夜晚安睡，发现身边的朋友全是充满灵性的人，我知道旅程可以开始了。

我要勇敢地去寻找自己，因为上天给了我那么多勇气和恩典，让我在重摔后又被满满的爱扶起，我相信一切必定有理由。

我来到世上的理由。

从几岁开始，我就写日记。好小好小，拿着花色的本子，想着：为什么我要被生下来？活着到底为什么？安稳、安稳……

安稳。

我还没学会很多词的时候，已经爱上了“安稳”的音韵。感觉闭上眼睛念着这两个字，孤单寂寞的童年忽然就饱满了。

一直想当个平凡的女子，幸福地穿着白色围裙，等着心爱的人回来。养很多很多孩子，以为想要幸福就可以得到幸福的自己。

然后父亲过世、母亲分离、苦恋、全世界都参与的生活、迷失和越来越盲目。

生命进入了昏昏的沉睡，我却拼命想要醒来。

被唤醒，看见宇宙，活在生命的真相之中。

一定还有更大的爱。但是，谁在爱我？

你说的那位神，我看不见他，那我该相信吗？但宇宙中如果没有一位充满智慧的大神，我们又为何能在混乱的时候，在心与灵魂的深处，听见有怜爱的话语告诉我，生命绝不是来吃苦的？

你可以活得很好，充满爱，充满光，你将会成为光的使者，在满目疮痍的生命背后，一切都会有价值。

我真的听见，那慈爱的声音。

第二天排队上课，换上老师送的白衣白袍、安妮塔给的瑜伽垫，带着欣频的爱和祝福，还有深爱的宝贝不舍的嘟嘴，以及心里一直无法放下的，到教室里。

圣坛上有无数的神，每一种信仰都被敬奉在此，世间得以平等，爱无须分别。

同学有十多人来自上海，还有美国、澳洲、英国的学员。

每个人都虔诚静默地仰望着圣坛礼拜静坐。

瞬间，我就知道，自己回家了。

与宗教无关，更多的是对生命的信仰。

每天我们上10堂瑜伽课，知识瑜伽、呼吸瑜伽、唱颂瑜伽、业力瑜伽、奉献瑜伽.....

好喜欢唱颂瑜伽，用着古老的梵语，像小学生一样，大声唱颂。把爱的能量透过喉轮、心轮一直到顶轮，送给大地、天空、

宇宙、生命的起源。

我总是很认真地扯着喉咙大声唱颂。

阿米尔老师说，我心里有个小沙弥，很正义。同学太吵会制止，上课会给老师帮忙，对什么都皱着眉很认真地聆听。

我知道，也许在从前的某一世，我是寺院里从小就出家的小和尚。也许当时看惯了来庙里祈求神明的人们的哀嗔痴怨，所以立誓要到人间走一次，也吃尽人间苦，如此才能同体大悲地为人间祈福。

在冥想中，我仿佛看见自己化成男身的小小孩许愿的模样。

回想那短短的十数天，却真真实实地和自己相遇。而我们第一周的阶段性课程内容，就是“一切如是”。

我是什么样的？我善良吗？我热爱生命吗？我尊重他人吗？我爱自己吗？

当我在爱却将自己彻底改变，或为了爱人迁就一切，又或为了欲望改变自己的本质时，就失去了真实的生命力。

我们为了他人服务、为了物质服务、为了欲望服务、为了恐惧服务、为了存在感服务。我们被头脑里不断的分析、判断、解说所控制，我们以为我们就是头脑里的我们，却不知道灵魂越来越黯淡。

而可悲的是，当我们有一天真正追逐到头脑的一切需求时，却发现心早已破破烂烂了。

也是在那一刻，我们知道，我们一直想成为社会价值里的那个“我”，和灵魂深处的本我完全不同。我们被教育、被统一的理想、被全世界所说的幸福笼罩，但我们没有“我”。

我们处处寻求爱和理解，处处渴望被人懂得，但我们自己却

无路可走。

“一切如是”，让我懂得尊重他人如是的模样，让我接受自己的好，也爱自己的坏。而每一件物品、每一个生命都该是它原来该有的样貌。树就是树，海洋就是海洋；鲸鱼该在海里翻腾，黑熊该在山里攀爬，狼该在山谷呼号。

那是一种更大的生命观，从最微观的事物里，却看见生命最本质最真诚的价值。

应邀写这篇序的时候，满满的爱和感动依然深深地在胸口随着呼吸起伏，感觉自己活着，和谐而圆满地在宇宙里与一切同行。

我只想这份爱也带给你们。请你们看这本书时，也为我们自己、为这个美好的地球祈福。

序2

爱是唯一的希望

文/赖佩霞(身心灵作家、台湾知名歌手)

内在成长、蜕变最重要的是对“爱”的承诺。不是对某个人，而是对“爱”的承诺。如果生命的道路无法唤醒沉睡的爱，那一切经历就是枉然，恼人的事件一再重复，目的就是要我们看清楚习性的桎梏，直到厌倦自己的流连，愿意放下一切不堪，探索生命更美的品质。

痛苦是一份珍贵的礼物，是认清自我纠葛的线索，是迈向至高智慧的第一项契机，这一切只是在提醒我们要超越自我局限，探索“爱”的至高智慧，毕竟，爱是人类唯一的希望。

欣频的成熟令我感动，这是她对爱承诺之后所迈出的旅程，痛苦里是找不到答案的，痛苦让人觉醒。真正的答案，只有从爱里才能够看见，爱的氛围早已弥漫在整个空间，正等待着 we 敞开心胸去探询。这是个充满奇迹和恩赐、曼妙的、令人惊喜的世界。

欣频，谢谢你带我们探访你爱的旅程！

序3

不论是什么把你带到这里，
属于你的神秘大门最终都会打开

文/胡慧嫫（台湾《ELLE》杂志前执行副总编辑）

2005年9月，为了杂志邀访的缘故，我拨了电话给欣频。就像多年以来的模式一样：许久没联络的我们，很快的几句话就把“公事”谈定，然后开始聊起生活里发生的美好新鲜经历或者深刻的感受。

这一次，欣频跟我分享的是她的静心课程，还有刚结束的一趟印度心灵之旅。我像以往一样，用一种好奇分享的心情，听她说起一种又一种奇异美妙又不可思议的经历和体会。之后，也依着她的介绍，到她的博客上早一步看到关于这趟内在旅程更详尽的书写（也就是现在这本书的内容）。

当时，我并不知道欣频的这些体验和故事到底是真实的还是虚幻的。但是对我来说，这其实一点儿都不重要，也完全不是重点。

一方面，我深深觉得，如果她的心里真的感受到了这些，那

么真的是一件非常非常深刻美好又珍贵的事情。就算只是一个旁观者，我仍然可以分享到那种满满的、美好而不凡的幸福感！另外一方面，听（看）故事的我，不光听得兴致盎然如痴如醉，不得不赞叹那故事的奇幻神秘令人目眩神迷（哈利·波特的魔法世界也不过如此吧），更深深感动于其中传达出的种种人生道理（或者人生真相），以及那背后无比清透的大智慧和超脱洞悉的极高视点。

除了欣频的修行日记之外，在好奇心（以及当时连我自己都没有意识到的内在混乱）的驱动下，我跟着她去上了静心课，也开始阅读她推荐的《与神对话》。只是，当时完全把自己当做一个快乐分享者、旁观者的我，丝毫没有料想到的是，这一次她的分享，会把我带到这么远这么美好的地方……

之后，在静心课里，我抱持着一贯对事情不预期、不抗拒，也不执著，就是纯粹敞开的心态，一次又一次逐渐走向越来越深的内在旅程。就像一扇神秘的大门被打开了一样，通过静心以及文字书写，我开始看见更高更广的视点。

就像身为一个分享者、旁观者时的心态一样，有了自己的体会和感受之后，我也并没有执著于要去定义这些体验、经历究竟是真实的还是虚幻的，也完全不在意与我对话的是神、守护者、自性佛，还是欣频所称的“高我”。

不抗拒、不执著、不耽溺的我，只是非常感激，也非常幸福地拥有了一个智慧清透、视点极高、幽默宽容、完全不审判、充满了真爱的对话者、引领者。

例如“高我”和我之间的这段美好对话：

什么时候我们该把一段关系放下？

孩子，让我打个比方给你：如果一个人走到了一条小溪的尽头蹲下来，发现没有水，而他又十分口渴，他该如何？

离开，另找水源。

是的，就是这么简单。

但是何处是小溪的尽头？溪哪来的尽头？

溪要有水才没有尽头，因为它会注入大海。但是你要看一下，你们的关系走向一片宽阔的大海了吗，还是它一直是一条早已干涸的小溪？你们其实早已知晓，只是你们往往还期待一场暴雨。但是孩子，对一条早已干涸又没有源头活水的小溪而言，对一个没有办法获得新水源的小溪而言，暴雨没有多大的用处。更何况，你们等待的暴雨只是想象。

这个比喻里，水代表的是什么？

是你们一直最想要的，爱。

为什么这条小溪没有水了？

因为一直没有下雨。

为什么不会下雨？

因为没有云。

为什么没有云？

因为没有任何可以供云飘移行走的天空。

云代表的是什么？

是给彼此新鲜的氧和能量。

天空呢？

是彼此之间心的空间。

为什么一段关系会走到没有天空，没有云？

因为你们所谓的爱就是窒息，就是捆绑，就是勒住彼此的脖子，就是洗自己的脑，就是把心关起来，就是把灵魂忘掉。你们所谓的安全感就是那把利刃，切断所有的源头，让小溪从此没有源头活水。一条没有水源，又必须一直往前流动的小溪，当然注定会有干涸的一天。然后你们又常常将一条早已没有水、只有河道的小溪称为“溪”。至少还有形式留着就好了，你们自我催眠、自欺欺人地说。直到有一天，你渴到不能再忍耐，不能再假装了，然后你会突然清醒，对这条小溪已经是要选择放下和离开的了，你必须另找水源了。这时的你才会看见，才会走开，也才会真正地喝到水。

有那种真的最后流进大海的溪流吗？

当然有。

诀窍是什么？

是在过程中不断地有各种水源加入。

什么是水源？

就是彼此新鲜的心和面貌，就是不断改变的新面貌和新的内心风景。改变不是坏事，更不可惧。改变才是美好的。再者，你们必须放松地给予彼此空间。有云也要有天空。记得，没有天空，云也下不了雨……

是的，像这样美好清透、智慧洞悉的对话，就是“高我”给我的珍贵的礼物，这个礼物，是通过欣频真诚的分享所引动开启的。而我也只是想真诚地介绍、如实地分享给每一个与这本书相遇的人。

就像《与神对话》里说的：“一切都不是巧合。”不论是什么把你带到这里，属于你的神秘大门最终都会打开。在那里，我们终将微笑地记起那灵魂里最高的渴求与召唤；在那里，我们终将体会到那种清透的、不慌张不恐惧的放下与安然。然后我们会开始真正地知晓：“生命，除了美好，没有其他。”

自序

人生就是一连串解密的过程 解到最后，就看见了神

文/李欣频

当我开始写这篇自序时，正是台北3月多雨阴郁的春天，离当初去印度的2005年盛夏8月已经半年多了，我很少有作品写了这么长的时间——原本只是50页笔记本的匆匆记录，回台后重新忆起每个心绪的画面细节，终于完成了这部修行日记。

回首过去这段经历，仿佛一场梦幻之旅，越看越不可思议。当初会开始潜心修行，也是因为从人生的困境中被迫转弯，意外地被带出了生活轨道，看见了另一个极浩瀚的世界，就像电影《迷走星球》中的场景：家门一打开，发现整个房子飘浮在无限星际的外层空间——完全超出想象的惊奇旅程，如云霄飞车般，连思考都来不及。

35岁以前的我，充满了疑惑，到处向别人寻访生命的解答；等到自己有一天累了，静下来看了《与神对话》《告别娑婆》《奇迹课程》等作品之后，决定不再外求，专心地向内探索自己——原来浩瀚的宇宙就在“我”之中。一如书中提到的：人生就

是一连串解密的过程，解到最后，就看见了更高智慧的神！

也正因为如此，我决定把整个极私密的印度修行过程详述下来，在此，建议正在翻阅这些文字的你，可以把这本书当成个人游记抑或科幻小说看都无妨，因为这就是文本可随意解读的自由。更何况，我完全没有想要说服谁的企图与必要，但你们可以试着不用原有的传统思考去判断，而改以一种宽广、接纳万象的心情，就像在经历一场梦，或是看一部奇幻电影就好了。

《告别娑婆》中提到：奇迹能取代千百年的学习过程。一个月内贯穿累生累世、经历宇宙意识，现在已经知道自己从哪里来，往哪里去。当视点转向自己，就已经没有什么要冲刺的目的地；看透死亡幻象，进入合一意识，就不可能再感到伤痛或失去——我很幸运在35岁生日前后，通过闭关修行，瞬间到达了这样的生命视点，从此转换了我未来的剧本。

整本书日夜书写，耗时8个月，全书有8万多字，我终于在很美的祝福之流中，顺利完成了描述修行意境这项非常艰难的工作，整个过程仿佛重历其境。

将来还会不会继续书写？很难说，不过可以确定的是，总有一天，我的笔会因为自己进入更深的大宁静中，而停下来。

目 录
Contents

序1	3
序2	7
序3	9
自序	15
第一篇	
印度修行前缘	2
第二篇	
人生绝处逢生	14
第三篇	
最美的心领神会，最远的宇宙旅程	26
第1天	
匆忙启程	29
第2天	
开学仪式	34

