

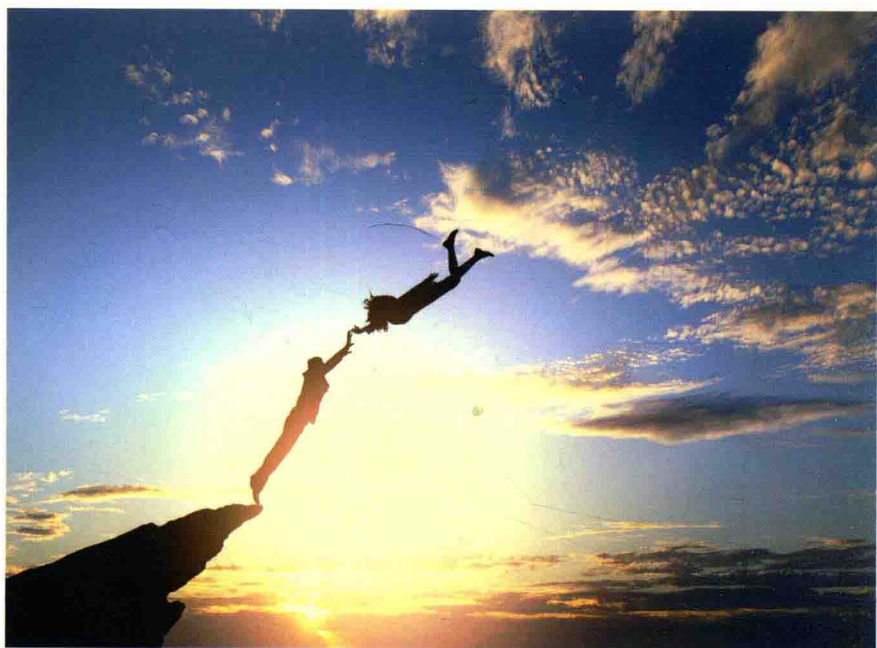
一切都是自动发生

Madness

知道的 喜悦

逍遥君 ☆ 著

／你的头脑不是你的头脑／你的思想不是你的思想
／你的身体不是你的身体／你的自我只是一个概念



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

知道的喜悦

逍遥君☆著

Gladness



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

知道的喜悦 / 逍遥君著. —北京: 华夏出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5080 - 8513 - 5

I. ①知… II. ①逍… 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(2015)第 142069 号

知道的喜悦

作 者 逍遥君
责任编辑 王占刚 许 婷
封面设计 红杉林文化

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 装 三河市万龙印装有限公司
版 次 2015 年 9 月北京第 1 版 2015 年 9 月北京第 1 次印刷
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 6.5
字 数 120 千字
定 价 29.00 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 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 ／

我以为自己梦见的是庄子。

我睡着了，手上捧着那本古老的《庄子》。

一个白袍男人出现在我的面前。

60多岁年纪，身材适中，不胖也不瘦，沉稳结实，头发已经有些稀疏，大大的眼睛，目光慈祥，脸上的皮肤像婴儿般光滑透亮。

他步履轻盈，似乎不是走路来的，而是随风飘来的，一副人间少有的神人模样。

我开心地跳起来：“你是庄子?!”

来人微笑着说：“我不是庄子，不过你可以把我当成庄子。”

我说：“那好吧，你就是庄子了。”我像个孩子似的说，“庄子，你知道吗，你说的话，我看得懂，却不明白，譬如‘天人合一’。”

他点头，微笑不语。我有点焦急了：“我都读了几十年书了，从十几岁到现在几十岁，我都快没耐心了。”

“耐心是你们现代人的功课，”庄子道，“你们现代人头脑强大，内心干枯；相信理性，忽视感觉……”

我被说中了心事，立刻臣服：“是的，庄子，你都了解，请教导我们，我们活得不快乐，可以说是痛苦的。过去没钱，以为有钱就可以快乐了……其实不是这样的，我们富裕了，国家富裕了，而我们并没有得到快乐，现在是有钱人不快乐，没钱人也不快乐。”

他道：“真正的快乐和金钱没有关系，佛陀要饭也很快乐，庄子编草鞋也很快乐。我说的快乐是一种内在的意识状态，和那些外在的权力、财富、地位等都没关系，我把这种快乐称之为喜悦。

“你们把这种在头脑中经过比较得到的快乐称之为快乐，它转瞬即逝，一会儿就会变成痛苦，这种快乐不是真正的快乐。真正的快乐是无条件的，存在就是快乐的，它没有比较物，我把这种没有比较的、内在的意识状态称之为喜悦。头脑只会让你快乐，却无法给你喜悦，你想得到喜悦必须走出头脑，和心在一起，那时候你就会知道喜悦是什么了。”

我回应：“明白，我们的快乐就如你所说的转瞬即逝，我们没有喜悦，而我们又想要这种喜悦。庄子，不要说文绉绉的古文了，我们看不懂，看得懂也不明白，你要像今天这样给我讲话一样，给我们讲你的《庄子》，要让我们真正明白，什么是合一，什么是天人合一。‘天人合一’这四个字在中国是你先说的吧，你得把话讲清楚，当老师有责任让学生明白。”

他说道：“这很简单，你全然地投入生活，活出你的真实，

某一天，你就会知道，你就是大师，你就是庄子，你通晓一切。现在让你的头脑去睡觉吧，不要再做白日梦了，你看自己一直都在做着白日梦，脑袋里不断计划着，今天怎样、明天怎样、后天又怎样……

“觉醒，就是走出你的头脑，活在当下，不再担心，不再恐惧，当下有什么，你就去全然经验。你吃饭、睡觉、去上班，你全神贯注地生活在每一刻，这是什么？这就是生活。生活是什么？生活有问题吗？生活有目的吗？没有，当你全然地生活，你知道，这只有喜悦。

“你开车是喜悦的，你游泳是喜悦的，你唱歌是喜悦的，你跳舞是喜悦的，你工作是喜悦的，不论你做什么，你都是喜悦的。你就是简单的‘存在’，你就是‘喜悦’，某一刻，你发现‘你’不在了，大脑也不在了。当‘你’不在的时候，你怎么还会痛苦？是大脑让‘你’痛苦，是‘你’让自己痛苦，当这两者都不在的时候，痛苦还会在吗？那时，你就可以真正地生活了，你现在的生活是没意义的，你活着只是因为你怕死，你不知道真正的自己是谁。

“事实上，你不认识自己、不接纳自己、不爱自己，你们不是‘伪君子’就是‘真小人’，唯独不是‘真人’。‘真人’就是真正的人，他知道真正的自己，这里，我不是在评判你们，我只是陈述事实。你们的心是干枯的，你们不知道真正的爱是什么，你们因为需要和恐惧去爱，那是头脑的爱，不是心的爱。

“繁体的‘爱’字里面有个‘心’，简体字把那个‘心’拿掉了，你们现在不是用‘心’去爱，而是用‘头脑’去爱。

“头脑是什么？是比较，是算计，是利益，你们现在的爱里就是这些，你们抱怨说：爱让我受伤。用心去爱只会让你喜悦，怎么会让你受伤？用头脑去爱才会让你受伤，因为那并不是真正的爱。

“心的爱是无条件的，你爱万物，却不需要什么理由；头脑的爱都有一个理由在，它满足你了，你就爱它，它不满足你了，你转眼就开始恨它。真正的爱不是头脑的爱，真正的爱是心的爱；是存在之爱，存在在哪里，万物在哪里，哪里就有爱。我不是评判你们现在所经验的爱，这种爱也很好，我只是说，这种爱不是真正的爱。”

“是的。”我好像被X光扫描了一般，在庄子面前没有什么可隐藏的。

我像孩子般请求：“庄子，请教导我们，帮助我们走出痛苦，找到真正的爱，获得喜悦的人生。”

他点点头：“我会给你们指出一条觉醒和喜悦之路，你们可以自己试试，适合的话，就走上这条路。”

说完，他转过身去，最后道：“如果在这个世界上有一所学校指引人们走向合一，我愿意是这所学校的校长。其实，我是谁并不重要，你可以把我当成你认为的任何人。如果你认为我是你爸爸，那么我就是你爸爸；如果你认为我是庄子，那么我

就是庄子。到了某一天，你会知道，我就是你，除了你，我不能是任何人……”

这之后，我醒了……手上有了这本书，名字叫《知道的喜悦》，就是各位现在看到的这本书。

感恩“庄子”的教导，感恩“庄子”所赐的觉醒和喜悦之路，我翻开了它，从第一页读起。

他真是“庄子”吗？当我开始阅读起来，这已经不再是问题。

我明白，正如“庄子”所说，他是谁并不重要，重要的是他到底对我们说了些什么？而他说的又在我们的心底留下了什么？

第一章 合一 / 001 •

一切都是喜悦的 / 003

所有的生命都是“一” / 004

合一意识 / 005

合一不是同一 / 007

合一不是宗教 / 008

合一的道路 / 009

合一是一个工具 / 010

与大自然合一 / 012

从内在开始 / 013

内在对话的终止 / 014

合一的目标 / 015

合一与觉醒 / 016

终结问题 / 018

成为真正的人类 / 019

世界需要快乐的人类 / 021

合一纪元 / 022

第二章 生命 / 023 •

生命是一个流动 / 025

生命是什么 / 026

生命的目的就是生活 / 027

永恒与无常 / 028

为什么人们害怕死亡? / 028

生命的四个阶段 / 029

成功四要素 / 032

意图是一切创造的种子 / 033

创造财富 / 035

财富意识 / 039

如何提升财富意识 / 041

与金钱的关系 / 042

财务问题 / 043

科学与灵性 / 044

如何找到自己的人生使命 / 045

第三章 “你”的真相 / 047 •

你在头脑的监狱里 / 049

看进你的生命 / 052

“你”的真相 / 054

你是意识 / 056

你是谁? / 057

意识在观照 / 058

谈恐惧 / 059

你就是恐惧 / 061

如何摆脱恐惧 / 063

谈愤怒 / 064

谈嫉妒 / 065

谈宽恕 / 067

第四章 觉醒 / 069 •

谈觉醒 / 071

为什么要觉醒 / 073

你必须觉醒 / 074

觉醒的旅程 / 076

觉醒与苦修 / 077

觉醒的助益 / 078

如何知道自己觉醒了 / 079

觉醒后 / 080

觉醒与转化 / 081

觉醒层次 / 082

意识层次 / 083

第五章 教导 / 085 •

你的思想不是你的思想 / 087

你的头脑不是你的头脑 / 089

你的身体不是你的身体 / 090

一切都是自动发生的 / 091

你什么都不是 / 093

觉知是第一步也是最后一步 / 094

接纳自己 / 096

爱自己 / 098

做真实的自己 / 100

内在诚信 / 101

外在诚信 / 105

虚假的自我 / 106

比较源自于不接纳 / 107

觉醒过程中最重要的两件事 / 108

觉醒与觉知 / 109

看见就是觉醒 / 111

第六章 完全经验 / 113 •

完全经验 / 115

如何快速疗愈关系 / 116

欲望是天生的 / 117

拥抱苦难 / 118

与痛苦在一起 / 120

原谅会发生 / 121

如何应用教导 / 122

两种教导 / 123

合一的精髓 / 124

与如是在一起 / 125

看见如是 / 127

超越念头 / 128

一切都是一个梦 / 129

第七章 爱与关系 / 131 •

无条件的爱 / 133

爱是宇宙的本质 / 134

- 如何爱自己 / 135
- 心的重要性 / 137
- 心的绽放 / 138
- 成为温暖而敏感的 / 139
- 心的渴望与头脑的渴望 / 140
- 正向的感觉 / 141
- 生命就是关系 / 142
- 如何处理关系问题 / 143
- 如何在关系中经验他人 / 145
- 改善与父母关系的重要性 / 147
- 成为父母的意义 / 149
- 婚姻关系 / 150
- 倾听的艺术 / 151
- 父母如何教育孩子 / 153
- 青年人的成长 / 154
- 教育者的神圣职责 / 156

第八章 感恩 / 159 •

- 内在的大我 / 161
- 如何更接近大我 / 164
- 感恩创造奇迹 / 165
- 崇高的特征就是感恩 / 166
- 全然经验生命的每一刻 / 168
- 发现自己的道路 / 170

第九章 每日觉醒沉思录 / 171 •

- 每日觉醒沉思录 / 173

后 记 / 195 •

第一章 合一



一切都是喜悦的

喜悦是你真正的本质。

快乐和喜悦是非常不同的。

喜悦什么都不需要，它是无条件的，任何事物都会带给你喜悦。

拿我来说，我待在这个简单的房间里，房前是一片草坪儿，喜鹊飞过来，这带给我喜悦。

喜鹊叫，这也带给我喜悦；有只狗叫，这也带给我喜悦；一只蚂蚁在爬，或者一片树叶在摇动，这也带给我喜悦。

万事万物都带给我喜悦，这也会发生在你的身上，不需要任何原因，因为喜悦是你的本来状态。

现在喜悦并没发生在你身上，你若想这一切发生，你必须脱离对头脑、身体和思想的认同，那么你迎来的每一刻都将是喜悦的。

你不必为了无聊而忙于任何行动，因为你的本质就是喜悦的，你现在还不能体验它，因为你还无时无刻地认同于你的头脑和思想。

如果你能脱离认同，那么就只有喜悦，你不必去看电影、

参加舞会，当然，这些会让你快乐，没有问题，你可以去。但是喜悦什么都不需要，那是你的本质，你不需要依赖任何事物获得喜悦，而这是可以实现的。



所有的生命都是“一”

对我来说，所有的生命都是“一”，只有一个生命。

这个生命流过你，流过我，流过狮子、大象、老虎、蚂蚁，流过树群、太阳、月亮及宇宙，同样的一个生命用各类形式来表达自己。

对我来说，完全没有分离感，当我看见你，你与我并没有不同。

对我来说，你并不是个陌生人，我感觉与你有联系，我对你讲话就好像我在对自己讲话一样，不管你是谁都一样。

为了表达需要的缘故，我必须使用你、我、这个、那个这些字眼，这是真实的体验，而不是你可以概念化的事。

对我来说，没有任何人是在我的外在，我想给你的是我的意识状态，在这种状态里，没有任何的疏离感，只有联结。

人类的全部难题就是人们不觉得有联结，人们并不觉得与丈夫、妻子、孩子、父母或是大自然有联结。

完全没有联结，只有完全的隔阂、疏离，这就是人类正在上演的悲剧。要从这悲剧中出来，人们创造了种种事情，如社会工作，这个、那个运动等。

我不是在评判，这是可以的，却没有用，除非处理掉人类的这种悲剧，否则没什么会真正的有效。

如果你能处理好这个，就不需要社工了，这并不是说我在教你：“喔！别再做这些工作了！”不是的！

这就是为什么人类经过了法国大革命、美国革命、俄国革命等却完全没有有什么进展。

因为人还是一样，欲求的目标虽然有所改变，但欲求还是继续着。



合一意识

人们都受着与伙伴、大自然和大我疏离的痛苦，更大的痛苦还是源自人们本身。