

- 不 要 被 这 本 书 的 简 单 所 蒙 蔽

幸福的 三个真相

让你的身体、头脑、能量支持你实现快乐生活

[印] 萨古鲁 著

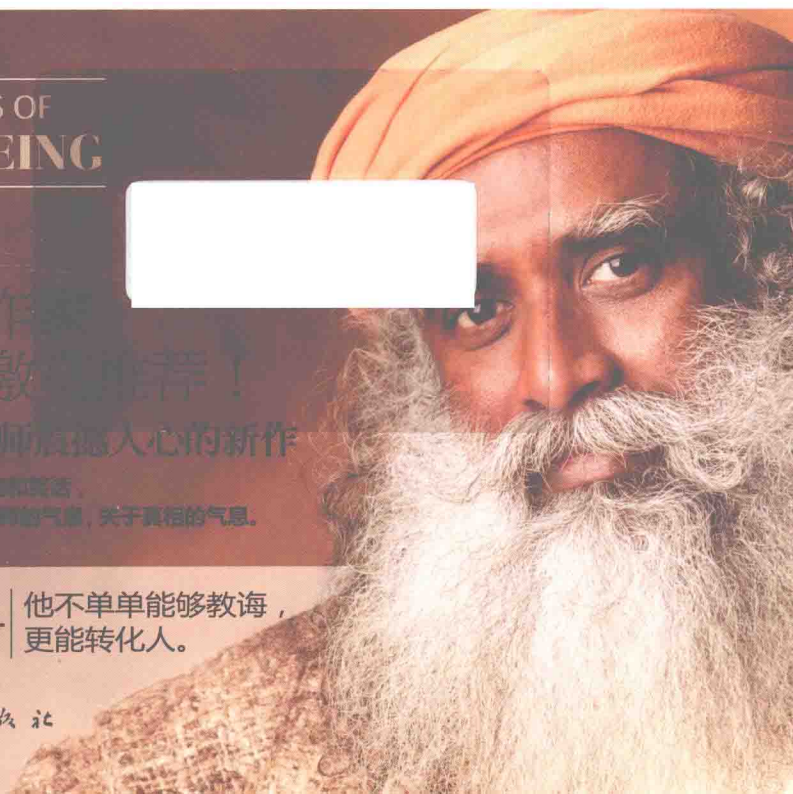
吴佳 郭冰虹 译

THREE TRUTHS OF
WELL BEING

心灵作家
米德芬激情推荐！
你一定会加大师震撼人心的新作
萨古鲁、梵文、音乐和冥想
萨古鲁是一位大师的气息，关于真相的气息。

萨古鲁 | 他不仅仅能够教诲，
更能转化人。

中国青年出版社



幸福的 三个真相

让你的身体、头脑、能量支持你实现快乐生活

— THREE TRUTHS OF —
WELL BEING

EMPOWER YOUR BODY, MIND AND ENERGY FOR JOYFUL LIVING

[印] 萨古鲁 著

吴佳 郭冰虹 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

幸福的三个真相 / (印)萨古鲁著; 吴佳, 郭冰虹译. —北京: 中国青年出版社, 2015.8

书名原文: Three truths of well being: Empower your body, mind and energy for joyful living

ISBN 978-7-5153-3433-2

I. ①幸… II. ①萨…②吴…③郭… III. ①人生哲学 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 136215 号

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-3616

Copyright © Sadhguru 2013

All Rights Reserved.

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2015

版权所有, 翻印必究

幸福的三个真相: 让你的身体、头脑、能量支持你实现快乐生活

作 者: [印]萨古鲁

译 者: 吴佳 郭冰虹

责任编辑: 张瑾 吕娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16 开

版 次: 2015 年 8 月北京第 1 版 2015 年 8 月河北第 1 次印刷

印 张: 16

字 数: 100 千字

定 价: 39.00

地 址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337

目录

推荐序 / 001

自序 / 004

序 / 005

前言 / 009

四个“傻瓜”：瑜伽之路 / 011

身体

唯一的礼物 / 002

永恒的问题 / 004

超越生存 / 011

聆听生命 / 016

下载宇宙 / 024
身体星球 / 027
与太阳同步 / 032
元素的游戏 / 039
身体是个问题? / 047
作为燃料的食物 / 051
地狱般的厨房 / 055
消化的戏剧 / 061
有意识地进食 / 065
从压力到放松 / 069
从肉体到宇宙 / 073
被荷尔蒙劫持 / 078
欲望就是生命 / 083

头脑

马戏团小丑像体操运动员一样 / 088
磨刀 / 096
觉知就是活着 / 100
如愿树 / 103

认同的污垢 / 107

道德偏见 / 114

将自己看作生命 / 121

不用思想去了解 / 127

没有头脑，就没有心 / 130

爱的咒语 / 134

奉爱：一个生命维度的转变 / 138

头脑和心的结合 / 144

拥抱神秘 / 148

能量

现在，瑜伽 / 154

决定你的命运 / 161

身体的蓝图 / 168

克里亚：经典行动 / 174

生命的迷宫 / 180

神圣的科学 / 185

最初和最终的形状 / 190

恩典之山 / 196

疗愈的把戏 / 202

转化的技术 / 206

从平凡到神奇 / 211

月亮之舞 / 216

结语：出路 / 222

后记 / 225

鸣谢 / 227

身体



唯一的礼物

人类天生的构造决定了只要与内在的创造之源连接上，就能够以不可思议的方式生活。

对于一个人而言，物质创造中最亲密的部分就是自己的身体，这是人们意识到的第一份礼物。

不过，身体不仅是第一份礼物，也是唯一的礼物。在瑜伽科学中，没有所谓的头脑或灵魂。无论粗糙的还是精微的，一切都不过是身体在不同维度的显化。身体有五个不同的层面或维度（Sheaths），相关内容我们将会在后面的章节谈及。

现在，让我们来看一看这具肉身。身体的设计和构造让它自动运作着，无须你太多的参与。你不必让心脏跳动，不必让肝脏进行复杂的化学过程或让自己呼吸，你的物质存在

所需要的一切都在自行运作。

这具肉身是一个完备具足的设备。如果你着迷于设备，那么没有什么设备比这个更精妙。你所了解的身体中发生的每一件小事都是如此不可思议，不是吗？身体是这个星球上最复杂的机器，具备你所能想象到的最高级的构造、电性连接以及计算能力。

比如，下午你吃了一根香蕉，到了晚上，香蕉就成了你的一部分。查尔斯·达尔文说，从猴子进化到人类要几百万年，但在几小时内，你就能够将一根香蕉变成一个人！这不是一般的本事，这意味着创造的本源正在你的体内运作着。

你的内在存在着一定水平的智慧和能力，它们超越思维逻辑，能将香蕉转化为构造精湛的物体。这就是瑜伽所要做的——与那个能在几小时之内把香蕉变成人的维度、智能和能力连接上。

如果你能够有意识而非无意识地实现这个转变，哪怕你能将一丁点这种智能带入你的日常生活，你将会神奇地生活，而不是痛苦地活着。

永恒的问题

灵性修行的根本就是去探索身体的可能性，并超越身体的局限。

人需要有一定的智力和意识，才能看到身体这个精妙器件的局限性。这个器件很好，但它仍然无法带你到任何地方。它不过是来自大地，最后归于大地。

这难道还不能充分形容它吗？

如果你从身体的角度来看待，这已经足够。但是一个超越身体的维度在某种程度上被限制在身体里。没有这个维度，就没有生命。这个维度以某种方式融入这个物质形式里。

生命是一回事，生命的源头是另一回事。在每一个生物、每一棵植物、每一粒种子中，生命的源头都在运作着，但人

类的生命之源则更为突出。正是由于它如此突出，对许多人而言，身体提供的那些简单的甚至是美妙的东西，超过某个临界点就似乎不再重要了。

由于这个原因，人类似乎一直挣扎于身体层面和超越身体的层面。虽然你有着身体层面的本能驱动，但你也意识到自己不仅仅是个物质存在。你的内在有两股根本的力量，大多数人将它们视为相互冲突的。一股力量是自我保护的本能，它迫使你在自己周围建立围墙来保护自己，另一股力量则是渴望不断扩张，努力要变得无边无际。

你今天建立的自我保护之墙，明天将会成为自我囚禁之墙。你在生命中建立起的很多局限，今天你用它来保护自己，明天它就会让你感觉束缚，然后你就想打破它们，建造更大的牢笼。但是过了明天，你又感觉这个更大的牢笼是个束缚，于是你又想要打破它们进入下一个阶段。

这两种渴望——保护和扩张——并非两股对立的力量。它们关系到你的本质的两个不同层面。一个属于物质层面；另一个属于超越物质的层面。一股力量让你很好地根植在地球上；另一股力量则带你超越。自我保护只需要局限于身体层面的保护。如果一个人拥有必要的觉知来区分这两股力量，就不会存在冲突。但是，如果你将自己限制在物质层面，那

么这两股根本的力量就会成为冲突之源，而非带来相互合作。“我该追求灵性还是物质？”所有这样的人性挣扎都是源于这种无知。

当你说“灵性”，你在谈论一个超越物质的维度。灵性上的根本渴求就是超越物质的局限。但是你自我保护的本能不断告诉你，“没有一堵墙，你就是不安全的。”于是你无意识地不断建造围墙。你之所以挣扎，并不是因为造物主不愿为你打开一个不同层面的可能性，而是由于你在自己周围建立起的坚固围墙。

这就是瑜伽系统不谈论神的原因。瑜伽不谈论终极的存在，不谈论造物主。如果我们谈论终极，你就会陷入幻想。现在，我们只谈论什么在阻碍着你，这才是需要关注的地方。束缚 100%是你创造出来的。捆绑你的绳索或者阻碍你的围墙——这些都是你需要关注的地方。对于存在，你做不了什么，你只能着手于你创造出来的存在。

举个例子，我们可以把重力（Gravity）和恩典（Grace）当作两个对立的力量。重力，在某种程度上，与人类自我保护的本能相关联。因为重力，让我们此刻能够扎根于地球，也是因为重力，让我们拥有了身体。所以，重力在努力向下稳住你；而恩典则在努力将你向上提起。如果你从存在的物

质力量中解脱，恩典就会在你的生命中发生。

生命中，重力始终存在，恩典也是如此。你只是需要让自己能够触碰到它。对于重力，你没有选择，无论如何，你都触碰着它。但对于恩典，你必须让自己变得更具接受性。无论你进行哪种灵性练习，最终目的都是让自己碰触到恩典。如果你强烈地认同于物质世界，重力就是你唯一知道的一切。

由于连接上超越物质的层面也就是连接上恩典，所以，如果你的生命体验超越了物质的束缚，你就能碰触恩典。突然间，你会发现，生命似乎神奇地运作着。就好比，如果你是唯一一个骑自行车的人，你看起来也许会很神奇。人们可能会觉得你很神奇，但你知道，你只是开始变得对一个生命不同维度具有接受能力，而这种可能性对每一个人都敞开着。

生命为你开放一切，存在没有为任何人设置任何障碍。如果你愿意，你就能连接整个宇宙。有人说，“敲门，门就会开。”你甚至不需要敲门，因为没有门，一切是敞开的。你只需要走过去，就是这样。

小贴士

你可能已经注意到自己这一点:当你感到愉悦时,就想要蔓延扩张;当你感到恐惧时,就想要收缩。试试这样做:坐在一株植物或者一棵树面前,提醒自己所吸入的空气就是树所呼出的,自己所呼出的空气正是树所吸入的。即使你还体验不到这点,也可以与树建立一种心理的连接。一天重复做五次。几天过后,你将会与周围的一切有不一样的连接,你与周围的连接也不会只局限于一棵树。(通过这个过程, Isha 在泰米尔纳德邦发起了环境保护运动,自 2004 年以来已植树 1800 万棵。我们花了几年的时间努力在人们的头脑中植树,这是最困难的领域!现在,将这些树移植到大地上,就容易多了。)

物质和超越物质

“无论你多么具有灵性，你仍需要带着身体。”

经常有人问我，为什么灵性修行看起来像超脱尘世并否定生活。人们问，为什么我们必须在灵性或物质这两者之间做一个选择呢？为什么不能两者都享有呢？

实际上，并不存在这两种分类。你的身体、头脑和能量是一体的，不是吗？只有当你被枪击中了，这些才可能被分开！或者如果你的意识提升了，这些也可能是分开的，那是不同的情况。

但是，有人是100%的物质主义者吗？又有人是100%灵性的吗？没有这回事。无论你多么具有灵性，你仍需要带着身体，你得给它食物、清洁它、给它穿衣。所以，你是物质的。另一方面，你能放弃你的存在，只跟身体生活在一起吗？不能。所以，你也是灵性的。

当中的区别在于，一些人在生命中乞求一切，而其他靠自己挣得一切。一些人不得不向别人乞求幸福、爱、平静以及生命中最重要的事情，只有食物是他们挣得的，其余的一切他们都乞求别人给予。另一种人，他们通过自己获得爱、

平静和喜悦，他们只乞求食物。如果他们想要自己挣得食物，那也是小事一桩。但是，他们觉得这并没有那么重要，所以他们乞求食物。这就是出家人和世俗中人的唯一区别。

最终，大多数人类做了什么？仅仅是吃、睡、繁衍和死亡。你可能相信自己做了很多事情，但在死亡来临的那一刻，你回顾自己的生命历程，就会发现，你所做的一切，只是将生存过程复杂化。仅仅是这个过程——世间所有蠕虫、昆虫、狗、猫和鸟都能够应对的生命过程——人类却无法做好。在生命的终结之时，他们因周围的一切而如此受伤。不幸的是，随着年龄增长，大多数人不是变得更具智慧，而是变得更加受伤。

我并不是说，你不应该享受物质生活。身体的性没问题，口袋中的钱也没问题，唯有当它们进入你的头脑时才是问题。