

Spiritual Warrior

灵性卫士系列丛书

与心为友

〔美〕巴克提·提尔塔·斯瓦米·著 杨培敏◎译



百万畅销经典“灵性卫士系列丛书”第2部

一本给你无限正能量的书！

每天清晨读几页，为心灵注入平静、热情、专注、感恩、觉知与灵性！

让你内心富足平和，祥光环绕，身心充满正能量！

Spiritual Warrior



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

灵性卫士系列丛书



与心为友

[美] 巴克提·提尔塔·斯瓦米◎著

杨培敏◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

与心为友 / (美) 斯瓦米 (Swami, B.T.) 著; 杨培敏译. — 北京: 新世界出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5104-4133-2

I. ①灵… II. ①斯… ②杨… III. ①心理学—通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045990 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-2638

Copyright © 2003 by John E. Favors

Spiritual Warrior V: Making the Mind your Best Friend

All rights reserved.

Through arrangement with HARI NAMA PRESS

与心为友

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: 【美】巴克提·提尔塔·斯瓦米 (Bhakti Tirtha Swami)

译 者: 杨培敏

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 150 千字 印 张: 13

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4133-2

定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

丿

圣恩巴克提·提尔塔·斯瓦米 (Bhakti Tirtha Swami) 始终在激励我们做一名生活中的灵性卫士，就象古印度圣典《博伽梵歌》^①中伟大的武士——阿诸那。在本书中，他采用了更适合于现代人的比喻和语言来阐释这一观点，使之更具有普世性。这是爱、信念与奉献的讯息，它将源源不断地鼓舞着世人。

首先，人的心灵就好比一片田野，在灵性成长的种子撒播之前，需要不断地耕耘。我们必须努力地把负面的思维、消极的信仰以及破坏性的自我意象从思想中清空。对于戒瘾，在这艰难的过程中，一方面应当谦卑地托庇于更高的力量，另一方面也得理解，康复是一个循序渐进的过程，对于一个苦苦挣扎的瘾君子而言，这两者就像支撑他的两条拐棍。成瘾者想寻找的其实是精神上的陶醉，一种来自灵魂深处的极乐。然而，在

^①《博伽梵歌》(Bhagavad-gita)，是最古老的印度智慧圣典，被称为“绝对智慧者的不朽甘露”。

生活的战场上，自控能力的培养是不可缺少的。确立自己所珍视的短期目标，通过这些目标加强对心态的把握和对欲望的驾驭，精神上的自信力就会逐渐表现出来。在努力奋斗的过程中，爱常常会成为我们的源动力。

斯瓦米 (Swami)^①还指出了我们这个时代所存在的大问题——物质主义的威力，地球上绝大多数人的欲望已经被这种力量所俘获。他指出，物质至上的理念深深地影响着我们的心态和欲望。物质上的成功有可能导致贪婪，而物质上的失败则容易造成自尊心的丧失。两者都会导致错误的心态，蒙蔽我们的眼睛，使我们忽略生活中的机遇和人内在世界的丰富和充实。生活中的问题的确会给我们造成困扰，但是我们不仅可以不那么消极，并且无论境遇如何，都可以从中汲取宝贵的教训。即使我们在不知不觉中停滞不前了，依然可以从中学到一些东西。通过对自身的超越，我们可以征服生活中的痛苦和二元性所带来的问题。

我个人认为，本书最有价值的贡献在于提供了一种美妙的冥想方法，也就是说，在呼吸、行走、说话、倾听、进食、观察、阅读和睡眠中都保持一种专注的觉知力。这样的冥想修习不仅能给我们带来妙不可言的感受、令人振奋的鼓舞和切实可行的效果，而且还可以帮助一个人去除负面心态，转变消极情绪。借助灵修，我们在

^① Swami：斯瓦米，梵文为 Swami，原意指能驾驶感官、言语和心意的人，相当于“大师”、“尊者”、“师尊”等，是对学者、先知、哲人及灵性导师等的尊称。

日常生活中更多地感知神的存在，多一些“有益的假装”，像灵性卫士一样言谈举止——这样的灵修过程蕴含着很大的力量，即所谓“正确的行动培养正确的意识”。

在本书最后一章，斯瓦米详述了因果（Karma）的道理，非常具有启发性，并且适合我们所处的时代。我们的心意是如何与宇宙的能量相互感应的，我们如何才能创造良好的因果，如何把不良的因果转化为积极正面的因素，这些都是斯瓦米谈论的话题。他还忠告我们，在心灵修炼的道路上不免起起伏伏，但是我们不应满足于已有的成果，不然就可能滑落下去。

我感到，随着阅读的深入，本书越来越引人入胜，我深深地觉悟到信心、奉献以及皈依在心路历程上的重要性。假如我们想把这条道路纳入日常生活并逐步走向成功，那么培养出灵性卫士的品格是不可或缺的。

——英国伦敦精神治疗及咨询教育中心主席
心理咨询师，临床心理及社会心理注册医师
奈杰尔·汉密尔顿（Nigel Hamilton）

编者序

《灵性卫士》系列中收录了巴克提·提尔塔·斯瓦米多年来在世界各地的电台和电视台面对现场观众所做的一系列演讲。由于这些主题原本都是以对话的方式呈现的，因此语言风格接近于聊天或漫谈。在编辑的过程中，我们做了整理和润饰，增强了可读性。同时，我们也保留了些许风格，以便在一定程度上保持原貌。我们想借此保留一种现场感，就如同你身临其境地坐在观众席上，去感受演讲者那滋润灵魂的、充满力量的演讲。

有关风格问题，我们还得略谈一二。巴克提·提尔塔·斯瓦米在谈话中涉及各类灵性哲学观点，然而，由于听众大多具有基督教和印度韦达文化的传统背景，因此在大多数情况下，他会参照这一类经典。他有时会引用《韦达经》（即吠陀经）中的梵文词汇，《韦达经》是卷帙浩繁的古代圣典，源自现今的印度。我们保留了很多这样的词汇，并且在上下文中尽可能地做出了解释。在这里，我们想预先解释一下以下几个词语：

- 当巴克提·提尔塔·斯瓦米提到众所周知的上帝时，他会采用不同的专用名词，例如至尊主、至尊人格神、奎师那等。

- 他经常使用“奉献者”一词，在此，泛指承袭韦达传统的灵修者以及其他所有踏上灵性之途的诚恳的实践者。

每章的最后部分均摘录了现场演讲过程中的部分问答。我们希望这些问答能解除您在阅读过程中可能产生的一些疑惑。或许，巴克提·提尔塔·斯瓦米与观众之间的交流能从不同的角度帮助您领悟所讨论的主题。

本书中所传递的信息极为罕见，希望读者能善加运用。如果能认真对待这些教导，那么，您的生命无疑将成为一次崇高的爱的旅程。

作者自序

レ

《灵性卫士之征服心敌》与《灵性卫士之与心为友》的成书时间大致相同。这两本书既可独立成篇，又适合放在一起阅读，比起该系列的前几本书，更具有互补性。

在我的服务工作中，大约有 55% 与我本人所属的国际外士纳瓦 (vaisnava) 社团和学院有关，另外 45% 的工作和教学内容则与国际商业、医学健康和宗教对话交流有关。我个人尤为关注的是如何帮助领导者做到名实相符，如何引导持有各种信仰的朋友克服障碍，走出停滞状态，在自助的同时，为自己的团体奉献力量。

在近期刚刚结束的四十多个国家的讲学过程中，我谈到了《灵性卫士之征服心敌》和《灵性卫士之与心为友》中的许多话题，于是便有了编辑成书的想法，目的在于帮助更多的人克服他们的过度欲望和障碍，让停滞的心灵再现生机。我观察到，在这个社会中，有许多人深受困扰，精神上彷徨无助。很久以来，

我一直祈祷自己能成为一名“全球变革推进者”，在他人陷入痛苦的时候能献出绵薄之力，《灵性卫士之征服心敌》和《灵性卫士之与心为友》正是本着这样的精神问世的。

在梵文中，我们把心灵的主要敌人称为：**bhaya**（恐惧）、**Kama**（色欲）、**Krodha**（愤怒）、**Lobha**（贪婪）、**matsarya**（嫉妒）、**mada**（疯狂）与**moha**（幻念），自它们可以衍生出痛苦、忧郁、慢性焦虑、恐慌、强迫症、创伤后心理压力以及恐怖症等。在《灵性卫士之征服心敌》与《灵性卫士之与心为友》中，我揭示了这些心灵的敌人，并指出克服其影响的方法。这些敌人之所以存在，是由于假我的驱动，也就是说，将假我转化为纯粹自我才是终极之道。《灵性卫士之征服心敌》和《灵性卫士之与心为友》将为读者提供实现纯粹自我的方法。亲爱的朋友们，在这场为了和平和爱的战争中，您将在这里找到更多的精神弹药。

导言

少

在绝大多数国家和地区，人们对心理健康的忽视由来已久，其原因是多方面的，比如对心理健康和疾病知之甚少，对于心理疾病所带来的羞耻感以及对心理问题给个人和社会造成的巨大影响缺乏认识等。世界卫生组织认为：“到 2020 年，抑郁症有可能成为导致残疾的最重要的病因，并将成为全球第二大疾病。”这些数据还不包括眼前或未来将出现的大量情绪低落者，尽管他们的症状较轻，还算不上“抑郁症”，但其严重程度足以对他们的个人生活造成冲击。对于痛苦的心灵，社会所能教给我们的最常见的方法便是：用绷带快速地包扎一下，尽管疗效短暂，但我们还要尽一切可能做出改善。思想中的冲突，其实就像其他各种冲突或危机一样，恰恰是个体成长的大好时机。

在人的感知范围内，睡眠期是意识最薄弱的环节。随着人的逐步清醒，意识会变得越来越强大，并发展到对精微领域的觉知，甚至进一步迈入最高的意识层面，即有关灵性世界以及

个体与神、个体与宇宙间关系的知识和经验。无论前进还是退步，人的心意在整个持续的过程中会一直伴随着我们。心意既可以成为通往下一个境界大门的钥匙，也可以成为一把锁。很多人一直在采用人为的方式获得不同的意识状态，比如说药物，但是这些方式不仅只能带来短暂的改变，还会伴随很多不良的副作用。

人在睡眠的时候，有无数机会可以改变或深入到自我神圣而纯粹的本性中。对大多数人而言，心意和感官总在转移我们的注意力，阻止我们这么做。但是，当我们的智慧通过灵性知识的充实变得更为强大，或者感官在从事或经历灵修的活动时，心意就发生了转变。此时，心意会成为我们的朋友，我们将发现，每一次际遇和每一次经历都是突破身体、心理和其他精微界限，恢复真我的契机。不幸的是，心意以及心意激发的问题会吞没我们，就连我们的理性思维都会变得极其脆弱，比方说，严重的抑郁、焦虑、精神病、药物依赖和嗜酒成瘾等等。在和心理健康问题做斗争所取得的成功中，只有一小部分来自治疗，而大部分在于预防。

人们已经认识到，家庭教育、人际关系、社会环境、身体健康和遗传基因都有可能造成心理健康问题，但是，这些疾病的发展和表现在人的精神生活中究竟会扮演什么样的角色，我们又将如何运用灵性的知识来阻止或解决这些问题？巴克提·提尔塔·斯瓦米在《灵性卫士之征服心敌》以及《灵性卫士之与心为友》中，对这些问题做出了有力的回答。巴克提·提尔塔·斯瓦米提供了一套很绝妙的工

具，有了它，我们可以把心中的痛苦转化为一把钥匙，而不是一把锁。这样，我们便会一天比一天快乐充实。他将如何运用灵性手段解决物质问题的成功经验仁慈地与我们共同分享。

如果我们能把本书中概括出来的原则吸收并实践一二，再结合我们所学的生理学和心理学的知识，那么，我们不仅能改变自己的生活，而且还能帮助他人，给予他们力量，改善他们的生活。换句话说，我们自己也充满了力量，因为我们不可能把自己所没有的东西给予他人。在您翻到下一页之前，我真诚地期望您打开自己的心灵。要知道，您即将读到的内容将会改变您的生活。

——英国高级精神病学专家，全科医学博士

切特纳·康

》》目 录

前言	1
编者序	1
作者自序	1
导言	1

001 | 第一章 对话——连接自我之道

超越表象	003
心灵之途上的障碍	008
求救信	009
改变内在的连接	013
寻根溯源	015
问答录	017
如何改变“成见”？	
朋友患心理疾病会影响我们吗？	
为什么内心常常充满恐惧？	
人为什么要宽容？	

025 | 第二章 目标——大海航行之舵

业精于勤	028
无舵之舟	029
心想事成的方法	030
问答录	044
“我们为什么活着？”	
人们如何对原本厌烦但却不得不做的事情逐渐产生兴趣？	
通过设定小目标来步步实现大目标的方法果真奏效吗？	
为什么人们会害怕成功？	

051 | 第三章 感恩——万物依存之源

万物依存之源	053
是什么阻碍了你的感恩之心	054
感恩之心从何而来	057
问答录	073
为什么自卑感是阻碍我们精神和灵性成长的大敌？	
为什么人们时常会批判道德品质崇高的人？	
是什么让我们无法内心坚强、乐观、平和而又愉悦地活着？	
身为父母，如何用自身具备的灵性力量来教育孩子？	
是物质能让人终极快乐？还是精神？	

083 | 第四章 热情——捍卫灵性之盾

热情造就成功	085
停滞的原由	091

问答录

096

在灵性成长的“停滞期”，一个人应当如何保护自己的热情和信念？

怎么做才能避免让热情误入歧途？

我们如何对不感兴趣甚至有些厌恶的事情产生热情？

当我们缺乏热情时，该怎么办？是否永远把它当作心智的磨练，从而更加坚持不懈？

如何找到人生的平衡点？

105

第五章

觉知——通达本质之路

认识本质

107

神的富裕

108

做得好，亲爱的，做得好

112

在觉知中发现奇迹

124

问答录

125

为什么人常常在清晨时灵光闪现？又该如何把握？

“走路”真的能排解负面情绪吗？

没有觉知力的人是否就会遗忘并进而堕落呢？

培养觉知力，能有助于人际交往吗？

觉知力与环境或风水有何关联？

133

第六章

逃离——永脱痛苦之法

逃离苦地

135

寻找解决痛苦的永恒之道

140

逃离的边缘

147

问答录

153

跌倒后重新爬起来或者戒瘾后重新上瘾再戒，为什么会难上加难？

灵修者能脱离俗世生活吗？

159 | 第七章 假装——催生奉爱之心

灵性成长催生奉爱之心	161
“假装”	163
真实的行为	166
问答录	177
“假装”有爱心并期待别人的回应和认可，是危险的事吗？	
果真是“种瓜得瓜，种豆得豆”吗？	
健康的“假装”和不良的“假装”之间的区别和信心有关吗？	
灵修的程序是必不可少的吗？比如念颂、敬拜、内省等。	
神会夺走人的自由意志吗？	
“稳定”等同于“停滞”吗？	
为什么“成功”和“失败”都会让人停滞不前？	
后 记	187