



内在 工程

INNER
ENGINEERING

A Pragmatic Guide to Inner Engineering

[印] 萨古鲁·贾吉·瓦殊戴夫 —— 著
林麟 李雅梅 李艳萍 —— 译

中国青年出版社

内在

INNER
ENGINEERING

A Yogi's Guide to Joy

工程

[印] 萨古鲁·贾吉·瓦殊戴夫 著
林 麟 李雅梅 李艳萍 译

图书在版编目 (CIP) 数据

内在工程 / (印) 萨古鲁著; 林麟, 李雅梅, 李艳萍译.

— 北京: 中国青年出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5153-5388-3

I . ①内… II . ①萨… ②林… ③李… ④李…

III . ①瑜伽派 - 哲学思想 - 印度 IV . ① B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 254094 号

INNER ENGINEERING: A Yogi's Guide to Joy

Copyright © 2016 by Jaggi Vasudev

This edition arranged with InkWell Management, LLC.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2018

北京市版权局著作权登记号: 01-2018-4030

版权所有, 翻印必究

内在工程

作 者: [印] 萨古鲁·贾吉·瓦殊戴夫

译 者: 林 麟 李雅梅 李艳萍

责任编辑: 吕 娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市金轩印务有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2019 年 1 月北京第 1 版 2019 年 1 月河北第 1 次印刷

印 张: 18.5

字 数: 168 千字

定 价: 89.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

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

一个人的“魔术”，是另一个人的工程。

——罗伯特·安森·海因莱因

四个字母的脏字^①

有一次，一名顾客正要走进山嘎兰皮赖的药店。他看到外面有人抱着电线杆子，眼珠疯狂地翻转着。

他走进店里问道：“那人是谁？他没事吧？”

山嘎兰皮赖淡定地回答道：“哦，那个人呀？他是我的一个顾客。”

“可是，他怎么啦？”

“他得了百日咳。我给他对症下药了。”

“你给他开了什么？”

“一盒泻药。我让他当着我的面儿全给吃了。”

“泻药！治百日咳？你疯啦！！！”

“嘿，得啦！你不是都看见了？你觉得他还敢再咳嗽吗？！”

山嘎兰皮赖的那盒泻药，正是这个世界上到处都在兜售的、提供

① 原文“the four-letter word”，字面意思是一个由四个字母组成的词，引申意为“脏字”。在讲英语的国家，有时提到一些脏字时会用“the four-letter word”来代替，作为含蓄的表达。而“古鲁”这个梵文词汇的英文译音的拼写“guru”，也是一个四个字母的词。这里暗指现今“古鲁”在社会上所处的尴尬境地。

给那些寻求幸福的人的解药。这就是“古鲁（Guru）”这个词变成一个“四个字母的脏字”的根本原因。

不幸的是，我们忘了这个词的真正意思。“古鲁”的字面意思是“黑暗驱逐者”。古鲁的作用与人们通常认为的不同——古鲁不是用来去教授、灌输，或让人皈依。古鲁的出现是为了照亮那些你还无法触及的维度，那些超越你感官觉知和心理戏剧的维度。古鲁，从根本上来讲，是为了照亮你的存在本性。

现在有很多流行的教法，它们以假乱真，非常危险。“活在当下”就是其中之一。这个说法的前提假设是“如果你愿意，你可以在另一个地方存在”。这怎么可能呢？此时此刻，此地就是你唯一能存在的地方。如果你活着，你活在这一刻。如果你死了，你死在这一刻。这一刻是永恒的。就算你想逃，你又怎么能逃得出去？

现在的问题是，你为十年前所发生的事而痛苦，也在为后天可能发生的事而痛苦。可是这些都不是现实，它们只不过是你的记忆和想象的剧本而已。那么，是不是说为了找到平和，就应该彻底抹除你的心智呢？完全不是。你需要的只是对它的掌控。你的头脑储存着海量的信息，并且拥有难以置信的想象力，这些都是人类上百万年进化的结果。如果能在需要的时候使用它，不需要的时候把它放在一边，头脑就能成为有力的工具。如果回避过去，忽视未来，那就是在荒废这美妙的天赋。所以，“活在当下”成了牵绊着你的心理枷锁——它否

定了存在层面的实相。

另一个流行的口号是“一心不能二用”。头脑是一台出色的多维度机器，有能力同时在多个层次进行操作，为什么一心不能多用？我们明明可以学着去掌控和利用头脑，而你却想要将这种能力扼杀！如果能够体验脑力活动带来的让人心醉神迷的喜悦，为什么要选择去做额叶切除手术，甘愿成为一颗白菜^①？

还有一个因过度使用而变成了陈词滥调的词是“正面思维”。如今，“正面思维”被当成某种速效咒语，其本质不过是在美化现实，为现实裹上糖衣罢了。当你无法接受现实，无法控制你的心理戏剧的时候，就会抓住“正面思维”这根稻草，把它当镇静剂用。一开始，它似乎可以将新的自信和乐观精神注入你的生活，但是，从根本上来说它是很有限的。从长远来说，如果否认现实，将现实“截肢”，你面对生命的视角将会是有所偏颇的。

还有一个，就是那久负盛名的行当——将人类的幸福出口到天堂，宣称宇宙的核心就是“爱”。“爱”是一种人类的可能性。如果需要重温的话，你可以从小狗那里学上几堂课。它就充满了爱，你用不着到外太空去了解爱。

① 原文是 Cabbage。原意为白菜，卷心菜，也有植物人之意。此处为双关语意。

这些幼稚的哲学都是基于一个假设：存在是以人类为中心的。单单这一个想法，就剥夺了我们所有的理智，使人类犯下了最泯灭人性和十恶不赦的罪行。

而这种情况一直持续至今。

作为一个古鲁，我没有教条可以教，没有哲学可以传授，没有信仰可以传播。这是因为，面对人类所有磨难的唯一解药就是自我转化。自我转化不是渐进式的自我改进，不是通过道德、良知、态度或是行为的变化来实现的，而是通过体验到我们的无限本性而得以实现的。自我转化意味着没有任何老旧的残迹，而是在感知生命、体验生命的方式上发生维度性的转变。

了悟到这一点，即是瑜伽。活出了这种精髓的人，就是瑜伽士。为你在这条路上指引方向的，就是古鲁。

这本书的目标就是让快乐能时刻陪伴着你。为了帮助你实现这一点，这本书提供的不是说教，而是科学；不是教导，而是技术；不是戒律，而是道路。现在，是时候去探索这个科学、使用这个技术并走上这条道路了。

在通往这条道路的旅程中，古鲁不是你的目的地，而是地图。内在的维度是个未知地带，如果在探索未知的旅程中有路标，这不是更好吗？当然，你可能可以完全靠自己找到，可是谁知道呢？那可能要花上好几辈子的时间呢。当你进入未知的旅程后，向别人问路是一种

明智的做法。从这个角度来说，这就是古鲁存在的意义——它就是一张活地图。GPS 的新解：古鲁导航系统（Guru Pathfinding System）！

这才是为什么我们需要那个名声在外的四个字母的词。

为了让你们加倍好理解，我想我还是让它变成八个字母吧……

萨古鲁

目
录

Contents

i ————— 四个字母的脏字

第
一
部
分

Part One

3	给读者的话
6	当我失去理智时
24	转向内，是出路
39	设计自己的命运
47	没有界限，没有负担
71	“……现在，瑜伽”

第二
部分

Part Two

87	给读者的话
89	身体
156	头脑
213	能量
266	喜悦
268	词汇表

第一部分

PART ONE

给读者的话

有很多方法来利用这种类型的书。方法之一就是直接开始练习，一头扎进“自助模式”。不过，这本书并不适合完全归为“自助手册”，因为它有很强的操作性和更深更广的延伸性。

另一种方法是把它当作理论性书籍来阅读。但它不是学术讨论性质的。我从来没有完整地读完任何一本瑜伽方面的专著，因为没有这个必要。我的一切都来自内在的体验。但是，有一次我浏览了帕坦伽利的《瑜伽经》的部分内容后，才意识到我掌握了一种通向它们内在核心的方法。我不是通过理论，而是从体验层面去连接。如果把瑜伽这样复杂的一门科学弱化到只剩下教义，那就和把瑜伽变成只是锻炼心脑血管的有氧运动一样，是同等可悲的。

所以，这本书最终被划分成两个部分：第一部分是未知领域的地图。第二部分则为你提供一个在其间畅游的方法。

在第一部分，你将读到的不是专业学术知识的罗列。相反，这部分提供的是一系列根本性的了悟——它们为以练习为导向的第二部分奠定了基础。

这些了悟不是信条和教义，更不是什么定论。它们是旅途中的指路标。而这趟旅途的旅行者不是别人，而是你自己。这些了悟是我在高阶意识状态中显现的核心视角。自从三十三年前经历了那次生命的转折点以后，这种意识状态就再也没有离开过我。

第一部分将以自传性的引文开始。这样，你可以了解一下将要与你为伴的作者，假如你决定读完这整本书的话。接着，会审视一些基本概念，探讨那些常用（误用）的概念，比如命运、责任、幸福，以及更根本的：瑜伽。

这部分里有一个章节是以“相关练习（sadhana）”收尾的。sadhana 是一个梵文词汇，意为一个技法，或者工具。这些工具为你提供了一个机会，它让这些书中讨论的概念可以转化为行动，好看看这些了悟对你是否真的有用（这些相关练习会在第二部分中出现得更加频繁）。

经常会有人说我是一个“现代的（modern）”古鲁。我的回应是：我既不现代也不古老，既不属于新时代也不属于旧时代，我是当代的（contemporary）。自古以来所有古鲁都是如此。只有学者、专家，还有那些神学家才有本事成为古代的或者现代的。一门哲学或者一个信仰系统才有可能老的或者是新的。而古鲁们，永远是当代的！

一个古鲁，正如我之前所说，是一个驱除黑暗的人，一个为你打

开门的人。如果我向你许诺说明天会为你开门，又或者说我昨天为谁打开了门，那都是没有意义的。只有在今天我为你打开了一扇门，才是有价值的。

所以说，真理没有时间性，而技术和语言永远都只是当代的。如果不是，它们就应该被抛弃。无论什么传统，不管它有多么悠久的历史，如果它不再有现世意义，那就没有必要在博物馆之外的地方存在。所以，虽然我在本书中要探究的是一项远古的技术，但它同样是一门当代最高水准的完美技艺。

就个人而言，我对提供任何新东西都没兴趣。我只对真东西感兴趣。不过我倒是希望在下面的章节中，你会有机会看到两者某些时候的交集。在那些交点，当条件适合的时候——当一个从内在的明晰处产生的洞见被表达出来，并与接收状态契合的读者相遇时，一个古老的真理会像炼金术一样散发出耀眼的光芒。瞬间，它会变得新鲜、生机勃勃，闪耀着新生的光彩，就好像它在人类历史上是第一次发出声音，第一次被听到。

当我失去理智时

那时，我是一个人
我只是爬上了山
因为我有时间可打发
可最后被打发掉的
是所谓的“我”和“我的”

“我”和“我的”消失后
我的想法和能力不见了
我，一个空的容器
臣服于神圣意志
啊！还有那无穷无尽的能力

在迈索尔城有一个传统。如果你有什么事，去查蒙迪山；如果你没事可做，去查蒙迪山；如果你恋爱了，去查蒙迪山；如果你失恋了，那么一定要去查蒙迪山。