

- 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

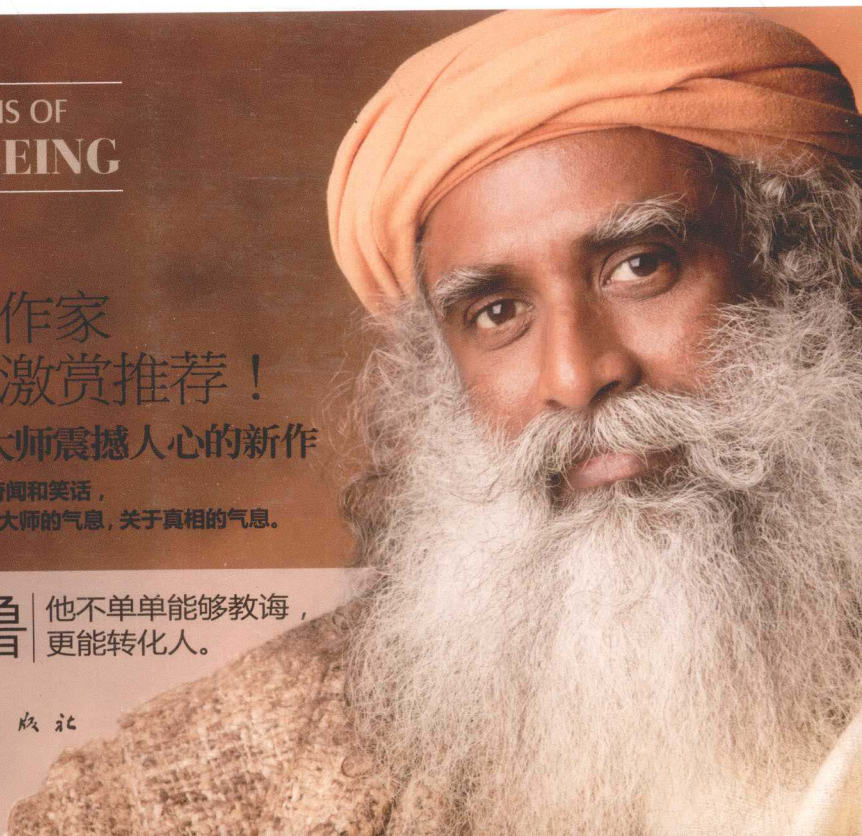
吴佳 郭冰虹 译

THREE TRUTHS OF
WELL BEING

身心灵作家
长德芬激赏推荐！
印度瑜伽大师震撼人心的新作
智慧、建议、奇闻和笑话，
受到一位大师的气息，关于真相的气息。

萨古鲁 | 他不单单能够教诲，
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

推荐序

终于有一个活的印度上师出现了——萨古鲁。我虽然没有亲眼见到他，但是读了几本他的书，感觉还是非常印心的。这本《幸福的三个真相》，说的是身体、头脑、能量的三个层面（其实说白了就是身心灵），只要我们处理好了，就可以获得幸福。

我觉得萨古鲁的书和教导非常贴近我们现代人，作为一个有古代传承的现代大师，他充分了解现代人的痛苦和彷徨，对于一个懂得上网和谷歌的人来说，他自然和这个时代的脉动是一致的。

他谈到超越物质，超越生存，运用我们的感知力量，让我们身体、头脑和能量能够按照我们想要的方式运作。他提出的方法非常简单，仅仅需要每天 15-20 分钟的时间，就可

以在自己的内在体验超越局限的感受。他在书中，针对幸福的三个真相，分享了非常有用处的建议，而且是可以立刻上手实践的，我们可以好好去体会研究一下。

萨古鲁的教导不仅务实又简单，还非常幽默风趣。书中时不时穿插一个故事、一则笑话，让人读来轻松有趣。而我个人最喜欢的则是对“欲望”的独到见解：“与欲望斗争是无用的。去渴望生命中最高的可能性。将你所有的激情，引向你能够想到的生命中的最高可能性。训练你的欲望，使之流向正确的方向，仅此而已。欲望是一个通往你无限本质，超越一切有限的工具。这个无限无法分阶段实现。如果你将欲望的无限本质分阶段体现，只会事与愿违——将会永无止境，因为无穷永远无法被计算。释放你的欲望，不要将她局限于有限之中。在无限中的欲望就是你的终极本质。”

在书中，这样的智慧佳句比比皆是。请大家好好享受，慢慢阅读。最后想提醒大家的是：上师，只不过是指向月亮的手指。要让一个人从一个体验维度进入另一个体验维度，你需要一个具有更高强度和能量的工具。这个工具就是我们所说的上师。这种上师与弟子的关系是建立在能量基础之上。上师是从一个他人无法触及你的维度触及你。萨古鲁也说：“是享受生活还是在生活中受苦的根本原因在于：如果你心甘

情愿地投入任何事情中，那就是你的天堂，如果你心不甘情不愿地做任何事，那就是你的地狱。”如果你真心要真相，就别执着于任何人、任何教导。如果你就是想要找个上师依靠，也没什么不可以，保持觉知就好。毕竟，想要真相的人还是非常少的。

身心灵作家 张德芬

自序

在大多数人的生活中，快乐都是一位稀客。本书旨在让快乐常伴你左右。

快乐本身不是一个目标，而是一个大背景，你生命的其他方面需要在这个背景下精彩地发生。无论你是吃饭、跳舞、唱歌，还是爱、生或死，如果没有快乐做背景，你就得拽着自己艰难地走完生命旅程，而一旦你有快乐常伴，生命就如清风般轻松自如。

萨古鲁

序

萨古鲁和一本自助书？

这似乎是一个古怪，甚至让人吃惊的提议。熟悉萨古鲁风格的人知道他引出问题的时候多，给出答案的时候少。他曾将自己描述为一个“狂放不羁的”古鲁。人们能明白他为何这样说。萨古鲁不会说心灵鸡汤，他直言不讳、活力充沛、不感情用事，远非慈祥。他常常说：“如果你口渴，向我要水喝，我会放盐到你嘴巴里，如果你渴到一定程度，就能找到水源。”

那这本书是如何产生的呢？

令人惊讶的是，当第一次提出这个想法进行讨论的时候，萨古鲁同意了。“我不喜欢说不”，他这样回答，他只规定了一个前提条件，“别简化内容”。

对于 Isha^①瑜伽中心致力于这本书的工作人员(由 Maa I-daa 担纲, Bhairagini Maa Martha、Tina 和 Nathalie 协助, 以及我的参与)而言, 这本书带来的挑战是相当大的。一方面, 萨古鲁的日程被安排得非常满, 没有写作的时间, 这就意味着本书主要得依赖于他演讲的文字记录, 并穿插一些与他对话的内容。将口语转化成书面文字可不是件容易的事情。我们要尽可能地保留口语的原汁原味。这可能会造成某些语句句法不当或不连贯。不过我们的想法是让读者透过这些文字感受到他独特的气息, 流畅的谈话风格似乎比呆板的正确无误更好。

另一个挑战是如何简化而不琐碎化; 如何让内容不干瘪而又易于理解; 如何同时适合新读者以及那些已经了解萨古鲁是灵性大师和圣人的人。

萨古鲁的智慧同时涵盖物质方面和神秘层面, 此书中相关内容各占多少比例是另一个问题。将萨古鲁展现为新时代的生活教练或传教士都是不准确的, 他两者都不是。他是瑜伽士, 这意味着他的话既可能听起来符合逻辑, 也可能听起来

^① Isha: 梵文词, 发音接近汉语拼音的 “Yi Sha”, 意为 “无形无相的、造物的最初源头”。

非理性，既超酷符合当下潮流也会充满古老气息，他可能会比顽固的无神论者更不恭敬，也会比灵媒更玄奥难懂。

但是对内容进行肢解以符合读者的舒适区不是我们要做的。Isha 出版团队始终以自助风格的需求为基础，对内容进行了适当编辑和删减，但是希望能保留与一位神秘学家对话中的所有迂回和清新，于是一本既实用精巧又接地气的书出现了。健康幸福是本书的目标，但是由于这是萨古鲁的书，书中还包含一些古老的瑜伽智慧，鞭策读者重新考量生而为人和活着的根本意义，因此，书中有一些对玄奥内容的大段叙述，尤其是在最后的章节。

可能炼金师是对萨古鲁最好的描述，这也是阅读此书的关键所在，但不要被它的简单所蒙蔽。另一方面，如果书中有些建议很难实施，也别气馁。在阅读的过程中，你所获得的可能不只是一堆概念、建议、奇闻和笑话，你会感受到一位大师的气息，他不单单能够教诲，也能转化人。多年前正是那种气息将我吸引到他的身边，那是一种关于真相的气息。

是的，这是一本自助手册，很实用。书的最后附 Isha 克里亚冥想视频的下载二维码及中文网站，这是本书所提供的自我赋能最重要的工具，你可以尽可能多地去练习。它的创始人说你可以创造自己的健康幸福，这不是空口许诺。练习

Isha 克里亚^①冥想确实可以带来清晰、活力和快乐。

这本书是一位灵性大师的书，也是一本带有恩典的书，请允许这本书和这个冥想工具在你身上发生作用。当自助很难进行，书中的指导似乎是纸上的长篇叙述时，让点金术接管吧，会起作用的。

亚伦德哈提·苏布拉玛尼安姆

^① Isha: 克里亚植根于古老永恒的瑜伽科学，是一项简单而又强大的冥想练习，旨在帮助人们与创造的源头连接，使他们得以根据自己的愿景创造人生。

前言

如何才能生活得幸福，处于健康、宁静、爱的恒久状态中？

萨古鲁，生活在我们这个时代的深邃的神秘学家，在这本自助书中，以他富有特色的实用智慧，讲述了如何在生命中有所实现和获得快乐。他说，别想着在天堂中获得快乐，此时此地，就与快乐连接。

从身体、头脑、能量——这三个自我的基本层面入手，本书介绍了一些简单的方法来重新校准和转化这些层面，让生命闪耀活力。从对待食物、睡眠的理想做法，到人类脊椎的深刻奥秘；从性和欲望的角色，到道德和爱的最深层意义；从体式和心理态度的重要性，到真正的灵性启迪概念等，这本书在以上诸多方面都给我们提供了指导。

书中穿插着一些个人轶事，洋溢着萨古鲁独树一帜的智

慧，同时也包含了许多实用方法以及可以自己着手进行的练习。随书附 Isha 克里亚冥想视频的下载二维码及中文网站（见后记 226 页），致力于实现圆满的人必备。

四个“傻瓜”：瑜伽之路

“瑜伽”这个词指：在你的体验中，万物合一。

瑜伽意为合一。

曾经，有四个人在森林里走着，第一位是智慧瑜伽行者 (Gnana yogi)，第二位是奉爱瑜伽行者 (Bhakti yogi)，第三位是业力瑜伽行者 (Karma yogi)，第四位是克里亚瑜伽行者 (Kriya yogi)。

通常这四个人不会在一起。智慧瑜伽行者完全藐视其他任何一种瑜伽，他的瑜伽可是智慧的瑜伽，正常来说，智力高的人会完全蔑视其他所有人，尤其是那些练习奉爱瑜伽的人，那些人总是仰着头唱诵神的名字。在他看来，他们就像一群傻瓜。

但奉爱瑜伽行者认为所有这些智慧瑜伽、业力瑜伽和克里亚瑜伽都是浪费时间。他同情其他人，认为他们不明白：当神在这里，你要做的就是握着他的手向前走。所有这些复杂难懂的哲学，这些弯曲骨头的瑜伽，都不需要；神在这儿，因为神无处不在。

还有业力瑜伽行者，他是一个行动派。他认为，所有其他类型的瑜伽行者满脑子奇特的哲学，他们说到底就是懒惰。

但是，克里亚瑜伽行者是最蔑视所有人的，他嘲笑每一个人。难道他们不知道所有的存在就是能量吗？如果你不转化能量，不管你是渴求神还是别的什么，什么也不会发生，不会有转化。

这四个人通常不会和睦相处，但是，今天他们碰巧都走在森林里。这时突然下起了暴雨，雨点很密，越下越大，于是他们跑了起来，寻找避雨的地方。

那个奉献的奉爱瑜伽行者说，“朝这个方向走，前面有一座古庙，我们去那儿吧。”（他是个奉爱者，非常了解庙宇的位置所在！）

他们四个都朝那个方向跑，来到一座古庙前，寺庙的墙壁在很久以前就全部倒塌了，只剩下屋顶和四根柱子。他们冲进了庙宇，不是出于对于神的热爱，只是为了避雨。

有一座神像在庙中央，他们朝神像跑去。雨从各个方向猛砸下来，没别的地方可去，所以他们越靠越近。最后，他们没有别的办法，只能抱着那个神像坐下来。

这四个人抱住神像的那一刻，一个巨大的第五个存在出现了，神突然现身了。

他们四个人的脑子里出现了同一个问题：为什么是现在？他们奇怪，我们阐释了那么多哲学，做了那么多礼拜，服务了那么多人，做了那么多要折断身体的灵性练习，你都不来。现在，我们只是在躲雨，你却现身了。为什么啊？

神说：“你们四个傻瓜终于在一起了！”



如果这三个层面——身体、头脑(包括你的思想和情感)和能量不走到一起，人类将陷入巨大的混乱。而现在对于大多数人来说，这三个层面都朝向不同的方向。你的思维和感觉是一种方式，你的身体是另一种方式，你的能量又是另外一种方式。

瑜伽就是校准这三个方面，使其协调一致的科学。

当我们说瑜伽，对于你们许多人来说，它可能是指一些

很难做到的体式，我们这里说的不是那个。那是“哥伦布瑜伽”——从西方流传回来的瑜伽。瑜伽就是指处于完美的一致中。当你在瑜伽中，你的身体、头脑、能量以及存在都处于绝对的和谐中。

当你的身体和头脑放松，处于某种程度的极乐中，许多让人不安宁的疾病就无法影响你。比如，你去办公室，坐在那儿，感到一阵阵头痛。头痛不是什么大病，但是，那个突突跳动的痛可能会带走你对工作的热忱，也可能带走你那天的某些能力。但是，如果练习瑜伽，你的身体和头脑就能够最大可能地保持在巅峰上。

瑜伽就是一门根据你的意愿创建内在环境的技术。当你将自己调整到内在的一切都出色运作时，你最佳的能力就会自然地发挥出来。当你高兴时，你的能量总是运作得更好。你注意过吗，当你快乐时，你有无穷的能量？即使不吃、不睡，你也能继续、再继续。一点点的高兴就能把你从正常的能量和能力的局限中解放出来。相反，当你激活了能量，你就能以完全不同的方式运作。

瑜伽就是激活内在能量，让身体和头脑发挥最大潜力的科学。关于你自己、关于你是谁，你可能有很多信念，但是追根究底，你就是一定量的生命能量。现代科学说，整个存在