

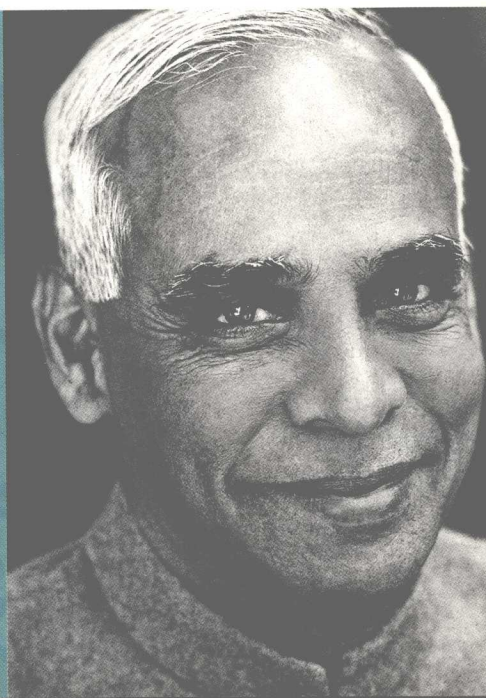
© KRISHNA GOSWAMI
印度 艾内斯·艾斯华伦 著
高天羽 译

一本让人笑着醒悟的书

沉思课

PASSAGE MEDITATION

印度心灵导师的生命沉思课



吉林出版集团有限责任公司



[印度] 艾内斯·艾斯华伦 著

高天羽 译

沉思课

印度心灵导师的生命沉思课

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思课：印度心灵导师的生命沉思课/ (印) 艾斯华伦 (Easwaran, E.) 著；

高天羽译. ——长春：吉林出版集团有限责任公司，2010. 2

书名原文：Passage Meditation

ISBN 978-7-5463-2233-9

I. ①沉… II. ①艾… ②高… 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(2010)第013144号

Passage Meditation ©1978, 1991, 2008 by The Blue Mountain Center of Meditation

This edition is by arrangement with Nilgiri Press, P.O.Box 256, Tomales,

California 94971, www.easwaran.org.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 © Jilin Publishing Group, Ltd.

All rights reserved.

国家版权局著作权合同登记 图字：01-2009-608

沉思课

Passage Meditation

作 者：艾内斯·艾斯华伦

译 者：高天羽

责任编辑：周海莉

文字编辑：李晓娟

责任照排：季 群

封面设计：张今亮

出 版：吉林出版集团有限责任公司（长春市人民大街4646号 邮编：130021）

发 行：北京吉版图书有限责任公司

印 刷：北京画中画印刷有限公司

开 本：640mm×960mm 16开

字 数：130千字

印 张：14.75

版 次：2010年2月第1版

印 次：2010年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5463-2233-9

定 价：27.00元

版权所有 翻印必究

目 录

1 | 导言 沉思之路

23 | 第一章 段落沉思

今天的科技尽管昌明，但大多数人还是缺乏安全感，因为他们的所思所行，都是朝向那些不能给他们安全感的東西。段落沉思会让你沉浸于启迪性的文字，从而将我们的思考转向永恒的东西，终结不安的东西。

53 | 第二章 真言复诵

每个人都漂浮在海面上，坐着一条叫做“自我”的无舵小船，在台风和海浪中随波逐流。面前的海水宽广险峻，远处的海岸不见踪影，如果没有帮手，我们还能指望安全靠岸吗？

真言就是这样一位帮手，帮我们安全靠岸。复诵真言，假以时日，它就能让我们穿越心灵之海。

83 | 第三章 放慢身心

心灵加速就会得病；
心灵放慢便得健全；
心灵静止，可臻化境。

109 | 第四章 专注一点

那些不能接受挑战的人、无法做出良好表现的人，他们的问题不在于任何与生俱来的无能，而在于心灵的散漫。他们都习惯把不快当做工作的固有属性；但更多时候，不快只是工作者心灵的状态。无聊也是一样。之所以觉得无聊，主要是因为心灵被分散了。

135 | 第五章 训练感官

一辈子沉迷于感官刺激的人到头来往往筋疲力尽，活力会顺着它们流走，就像水从漏桶里流出一样。如果能对感官进行训练，我们就能保住自己的活力、生命的精华。

159 | 第六章 舍己从人

佛陀曾说：“被自我战胜的人，其痛苦如野草般蔓延。”只有放弃自我，舍己从人，才能找到自己真正想要的东西——心灵的平和、稳定的交往、爱。

185 | 第七章 灵性伴侣

一颗种子被种在乡间，它的四周就要围上篱笆，以此获得一些保护。同样的道理，作为灵性种子的我们，最好也让具有灵性头脑的人们围在我们身边，提供保护。

197 | 第八章 灵性阅读

有一个故事，说的是一个男人在路上发现了一块大石头，石头上写着“我下面藏着个大真理”。男人使劲翻转石头，终于把它翻了过来。石头上写着：“已经知道的东西不去实施，还要去找什么新的真理呢？”

灵性阅读也是一样，我们需要花点时间才能将遇见的真理吸收进去。

218 | 写在后面的话

227 | 后记 请君上路

导言 沉思之路

当慈悲的佛陀在 2500 年前的古印度首先教授沉思时，像我一样的小人物纷纷为其人格所感召，他们聚拢在他身边问道：“您是什么？您可是神祇？”

佛陀微笑着否认。

“您可是天使？”

“不是。”

“您可是先知？”

“不是。”

“那么，您是什么呢？”

佛陀简洁地答道：“我是觉者。”——“佛陀”的字面意思即“觉醒的人”，其梵文字根意为“觉醒”。

这就是沉思给人的承诺：让我们的人类潜能得以全面苏醒。

人类的心中潜藏着灵性意识的巨大潜能，相比之下，我

们中的绝大多数人几乎就是活在梦中——梦想获得百万美钞；梦想赢得诺贝尔奖；梦想登上《时代》杂志封面；梦想与当红明星结为连理，我们以为，那样就能幸福。但追逐这些梦想就无异于追逐地平线，因为幸福并非外在于我们。幸福只能去内心寻找——那里是一片隐秘的领域，只是被强调感官体验的现代社会隔绝在了我们的视野之外。

不分东西，无论古今，无畏的男女们一次次获得这个惊人的发现，并将追随他们的方法告诉了后人。乍一看，这个挑战可能没有什么意义，但仔细一想，我们会回忆起自己一次次追求心中所想，又一次次与满足感失之交臂的经验。渐渐地，一个微弱的声音开始在我们心中低语：“事情或许该是如此这般？或许我所寻找的，就在我的内心？”

一旦疑惑产生，心灵之旅随之起程。票已在手，需要的只是登上火车。而沉思的目的就在于此。

什么是沉思

今天，“沉思”一词已无处不在。邻里间、公车上、歌剧中、大学里，到处有人提到“沉思”，甚至在会议上都能听到这两个字。然而究竟什么是沉思？灵性的生活又是什么？这方面仍旧是误解重重。

首先，沉思不是超自然的或超常的。曾有人问我能否用心理能量把钥匙弄弯，我老实交代：“用肉体能量都弄不弯。”还有人问我：“你是不是乘坐星光体来到这个国家的？”我答道：“是印航班机……相当舒服。”要是我想知道铁门的另一边藏着什么，我是不会试图“透视”它的——我会打开它；要是觉得冷，我不会颤动四肢召唤星体的能量，而是会套件毛衣。

基督曾扼要地说：“你们可凭借他们的果实辨别他们。”要想了解别人在性灵之路上的进展，只需观察他们在日常小事上的应对之道就行了。他们耐心吗，快乐吗？对周围人的需求敏感吗？他们有强迫性的善恶吗？能与别人和谐地共事吗？如果是，那就说明他们是在进步，就算他们从未见过幻像，没有过心灵体验也无所谓。如果不是，那么就算他们有了一切超自然力量，也一样无济于事。

其次，沉思并不意味着让意识一片空白。要做到空白，我知道的唯一途经是让你的朋友对着你的脑袋猛地来一下（不推荐）。我们要的不是迟钝呆滞，我们要的是激发智力、扩充感知。

也不能将沉思等同于催眠或受暗示的状态。麦迪逊大道的那些巫师¹们都知道，我们太容易沉迷、太容易恍惚了，我

¹ 纽约市麦迪逊大街上广告公司云集，此处的“巫师”指广告业者。

们要的是打破魔咒。而沉思能将我们从催眠中唤醒，从一切依赖和幻觉中解放出来。

有人用“沉思”来指代散漫的思考或内省。他们指的或许是罗丹的“思考者”——单拳托腮，双眉紧锁，冥思苦想，试图弄明白一切。有很多人花了大量时间让心灵把玩观念，思考问题，保持运转。但结果并不理想：心灵还是原来的心灵。

沉思和这些都不一样。

沉思是旨在掌握并专注于最大智能的系统化技巧。它包括对心灵的训练，它尤其注重注意力和意志力的训练，使得我们能从意识的表面起步，向其深处进发。

我能沉思吗？

现代心理学常常宣称，我们无法在完全觉知的状态下进入潜意识。神秘主义者对此的回答是：“哎呀，你能！我就做到过。”我无法描述这段旅程的全貌，但我喜欢把它比作流放后的回家。像神秘主义者一样，我们也能进入那些怪异而神奇的疆界；也能向游荡在那里的野兽发起挑战；也能寻访名为“自我”的古老国王代我们摄政的城堡，并取回本该属于我们的王冠和内在的巨大宝藏。因为这是我们的领地，是我们出生的故土。就算我们暂时遭到流放，就算篡位者倒行逆

施，导致王国内乱，我们依然能凯旋，依然能拨乱反正。

“向野兽发起挑战？”我这不是夸大其词。我说的“野兽”是指跟在我们身后的自私欲念和消极情绪。它们真够强的！在我看来，“我认为”或“我感觉”都是些一相情愿的说法。大多数时间，都是我们的想法思考着我们，我们的感受感受着我们，我们自己在这些方面是做不了主的。心灵之门永远敞开，这些叫人不快的心理状态能随意进入。我们的确可以喝一杯酒，打一针镇静剂，沉迷于一本畅销书，专心跑上十公里，可一旦回过神来，就会发现野兽并未走开，仍在门槛附近潜行。

但换个角度看，我们其实可以驯服这些野兽。随着沉思的深入，强迫、渴望、突发的情绪，这些都会丧失主宰我们行为的力量。我们可以清楚地看到，想选择是可能的：我们可以接受，也可以拒绝。认识到这一点让人如释重负。我们起初或许不能做出最好的选择，但至少知道了自己可以选择。渐渐的，我们会越来越得心应手；我们开始有意向地生活，自由地生活。

因为一切都能改变，所以不必自暴自弃。无论是基因编码还是生物化学；无论是星象组合还是塔罗占卜；又或者儿时创伤还是成长危机——没有什么能限制我们的潜能。佛曾说“诸法意先导”，只要改变思考模式，就能彻底再造自身。

能做到这个，我们就成了艺术大师。谱出一首奏鸣曲，写出一本敏锐的小说，这些都不是泛泛的成就；我们从那些伟大的作曲家和作家身上获益良多，他们向我们呈现美好，带我们剖析人性。但最让我感动的莫过于完美无瑕的人生之美，这样的人生剔除了每一分私欲，在其中，无论所思所感、所言所行，都构成了一个和谐的整体。

要塑造这样的人生，就必须付出时间和持续的努力。这就是挑战所在——这就是为什么，对怀疑主义者、对无法相信“立刻转变，当日生效”者，这样的人生具有特殊的吸引力。这些怀疑者知道，加入一次“启蒙周末”并不能逆转长久以来的态度和习惯，这就好比学会在键盘上找到中央 C 之后，并不是马上就能弹奏贝多芬和肖邦的曲子一样。

对多数人而言，反射（思考、感受和行动方面的习惯）像一条汹涌的大河在我们的生活中流淌，我们常常平躺下来，顺流而下。这不难理解，比如，愤怒之河一旦涨起，我们最简单直接的反应莫过于随波逐流。不然试试逆水游动！你的牙齿会开始打战，你的呼吸会渐渐粗重，你的双腿会变得虚弱。但灵性的生活恰恰要求我们这么做：扭转反射，逆流而上，仿佛回家的鲑鱼。

在印度，每当雨季来临，云朵就会连续几天注下暴雨，让河水暴涨泛滥。我的村子里好些男孩都是无畏的游泳健将。

为了检验自己的体能，大家跳进翻腾的河水，试图游向彼岸。到达对岸大约要花上一个小时，只有几位高手能游到预定的地点，多数人只能游上几百尺。但我们都喜欢这项挑战。

你可能会说：“不知道我能不能做到这个。”人人都能做到。这是我们的天性，我们天生就会。

作为人类，我们都有选择、改变、成长的能力。我已经学会了听而不闻的技巧：逃避挑战的借口根本听不进去。要是某人自称太忙，我就告诉他：“那么，你体验下沉思能给的精力、决断和专注。”要是他反对说：“可我就是坐不住。”我就告诉他：“试一试，你会感到惊奇。我有几个朋友在学习沉思前都是上蹿下跳的人。”

在我看来，我们不该等到做完手头的事（搬完家、清理完垃圾、修好变速器、医好胳膊肘、念完这学期）才开始沉思。不管我们身处何方，不管我们有什么优点缺点，有什么偏见，沉思都能有所裨益，效果立竿见影。

包含八个要点的课程

到现在为止，我都只谈到了沉思。但你会发现，本书提供了指导灵性生活的完整教程。请诸位明白一点：这套课程是为现代世界设计的，但它的原则超越时空，普适有效。几

个世纪以来，那些男男女女试验了这些原则，并在各自生命的严酷考验中发现了它们的潜力。这为它们提供了依据。我本人也竭尽所能地实践了这些原则，因此，我也能以自身的体验证明它们无法估量的价值。

以下就是这门课程的八个步骤：

1. 段落沉思
2. 真言复诵
3. 放慢身心
4. 专注一点
5. 训练感官
6. 舍己从人
7. 灵性伴侣
8. 灵性阅读

以上八点必须每天练习。它们相互间的联系可能一开始并不明显，但实际上，它们是紧密相连的。比如，在清晨的沉思中安抚心灵，将有助于你在工作中放慢身心；而身心一旦放慢，就能反过来改善沉思。只练习课程中的某一点是不会生效的。工作中一旦匆忙，心灵就会在沉思中疾驰；而跳过沉思，就无法做到缓慢或者专注。换句话说，课程中的有

些步骤产生灵性的力量，而另一些步骤将这种力量智慧地运用于日常生活。除非全面练习，否则进步有限，结果是既走不稳，也走不远。

当然了，有些原则会相对容易做到。尽量遵循每一条原则，我所要求的就这么多。圣雄甘地在解放印度的事业中屡受挫折，但他从不消沉。他常说：“竭尽全力就是全面胜利。”保持住热情，有规律地练习，系统地练习——这些真的有用。

诸位曾听过“只在起点逞英雄”一说吧？开始的几天热情高涨，接下来吗……前不久我在电视上看了旧金山越湾长跑¹，赛程的起点是旧金山市的一端，终点是另一端。一万五千人前来参加，他们身穿五颜六色的全新运动装，脚踩顶级慢跑鞋，手上戴着数字秒表，正式比赛所需的装备一应俱全。选手们在起点处真是热情高涨啊！每个人都迈着轻快矫健的步伐，向着旁观者露齿微笑，并四处张望看对手中有无俊男美女……这，就是生活！

在第二天早晨我读到了赛事后续。在参赛的一万五千人中，有好几千人根本没有跑到终点。刚开始大家自然觉得一切顺利，但等跑到了海耶斯大街，经历了市中心的车流、噪声和烟雾之后，许多人都打起了退堂鼓——人行道真够热

1 Bay to Breakers run, 旧金山的长跑项目，全程 12 公里。

的……顶级慢跑鞋也是。前面就是上坡路，那张赏心悦目的俊俏脸庞已经消失在了更前面的坡道后面。头顶的广告牌正在问你：“这就来一瓶冰爽的啤酒如何？”……等你明白过来时，你已经坐到了医院术后恢复室的凳子上，望着人龙的末端踉跄前行，心说：“明年一定……”

如果一开始就知道要跑马拉松，而非沿着跑道慢跑一两遭，那还会好一点。在开始沉思的第一天早晨，你觉得热情洋溢固然不坏，但你必须在第一周结尾、第一个月结尾，以及以后的每个月，都保持同等的热情、同等的诚意。

沉思三阶段

如果能目睹整个灵性之旅的全貌，我们就会看见其中的三个阶段，每个阶段都以一个惊人的发现为高潮。这些深刻的发现都是体验的结果，而非思考的结果，它们会带来关于生活的全新看法，以及让我们的言行与这个新的视野相符的力量。单纯的信仰或理论都远远不够，我们必须改变自我。正如一位基督教神秘主义者所说：“行动有多深，知识就有多深。”

语言并不能很好地表达这些内心体验。说“阶段”只是大致而言，明确的界限并不存在，一切变化都是在漫长的时

段内逐渐发生的。或许我们可以用几个类比让这些发现变得明晰一些。

在第一个阶段，我们会体察到我们并非我们的身体

我们并非我们的身体！这认识够惊人的！与我们之前的认识刚好相反：我们就是身体，值得一过的生活必然充斥着感官的刺激和快乐、佳肴与美酒，还有日光、冲浪、绫罗绸缎，香气缭绕。

那么身体是什么呢？这么说吧，我有件精纺羊毛的鞣革外套，十年前在香港做的，穿着正合身，保养得也恰到好处——我从不把它揉成一团丢在椅子上，而是扣好、展平，小心地挂进衣柜，这样就能让它保持几年不坏，甚至更久。

但每次穿这件外套，我都会在里面另穿一件外套——棕色的，在印度喀拉拉邦买的，这件印度货更合身，连一个线头都看不见。另外，我还配了副棕色的手套。我同样把它保养得很好。

诸位肯定不会把我和我那件鞣革羊毛外套混为一谈吧？我吗，经过了几年的沉思，发现那件棕色的喀拉拉邦外套——也就是我的身体——也不是我，它只是我穿着的一件东西罢了。实际上，我已经学会了在沉思时把它脱下，把对身体的意识放到一边。沉思一结束，我再重新穿上它，以便