

灵性卫士系列丛书

征服心敌 灵性卫士之

「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1部

一本真正让你内心强大的书！

每天睡前读几页，破解焦虑、愤怒、抑郁、上瘾、恐惧、痛苦6道心灵魔咒！
让你从此心花怒放，内心不再凌乱，人生饱满轻盈！

Spiritual Warrior



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

灵性卫士系列丛书



灵性卫士之 征服心敌

[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

灵性卫士·征服心敌/(美)斯瓦米(Swami,B.T.)
著;杨培敏译.—北京:新世界出版社,2013.1
ISBN 978-7-5104-3665-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294910号

北京版权保护中心外国图书合同登记号:01-2012-2637

Copyright © 2003 by John E. Favors

Spiritual Warrior IV: Conquering the Enemies of the Mind

All rights reserved.

Through arrangement with HARI NAMA PRESS

灵性卫士之征服心敌

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) 著

译 者:杨培敏 译

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:14

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3665-9

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

ㄣ

在书店和图书馆随处可见的自助读物中,巴克提·提尔塔·斯瓦米 (Bhaki Tirtha Swami) 的《灵性卫士之征服心敌》与《灵性卫士之与心为友》让我为之一振。为什么? 原因很简单。它们让读者了解到了一种真正独到的方法,这种方法可以征服忧郁、焦虑、愤怒和痛苦等各种心结。让人倍感温暖的是,作者并没有站在生物医学的立场上对这些疾病加以贬斥,而是为那些正在接受或正在寻找生物疗法的人提供了全面的参照。显而易见,从作者的自序中可以看出,为了实现这个目的,《征服心敌》和《与心为友》从精神与灵性的角度提供了多种解决方案。

这部优秀的作品所提供的解决方法不仅属于物质的范畴,更是一个具有灵性意义的范例。在成功做到这一点的同时,巴克提·提尔塔·斯瓦米并没有试图劝说我们进入他本人选择的灵修道路。然而,当其他的自助读物作者谨慎地以世俗的面目出现时,他却没有避讳自己对奉爱瑜伽外士纳瓦传统的热忱与坚定。

现在让我们对本书的章节做一个总览。第一章号召我们选择爱心，远离恐惧。巴克提·提尔塔·斯瓦米“吹响了灵性战斗的号角”，指出：“除非人类在很大程度上托庇于‘灵性文化’，否则恐惧感将会不断蔓延。”巴克提·提尔塔·斯瓦米明确地提出“爱无法生存于恐惧的土壤”。他描述了恐惧的各种形式，并从灵性的视角一一加以分析。他告诫我们不要沦为“恐惧文化的牺牲品”，否则我们只会过度沉溺于“食、睡、性和恐惧”之中。作者号召“灵性卫士”们去发现那些情感自闭的人，帮助他们焕发超然的生机。

第二章讨论了如何管理愤怒情绪的问题。作者开宗明义，警示灵性成长的探索者们：若忽视深刻的内省，必会重返恶习。作者进而对“愤怒”的成因和特征进行了剖析，深入讨论愤怒的诱因，五个“应该”和四个“责备”，这真是一本为读者提供帮助的实用性手册。当然，他不会将我们遗弃在困境之中，而是提供了“对付五个‘应该’和四个‘责备’的九种积极的方式”。他提醒我们这些心理健康专家，“愤怒”同样可以分为健康性与非健康性两种。

除了健康性愤怒，作者还介绍了健康性痛苦。为了使我们对痛苦有正确的认识，作者将痛苦分为八个阶段，分别是震惊、拒绝、愤怒、恐惧、痛苦、悲哀、接受，最后回归到对爱的诉求。巴克提·提尔塔·斯瓦米告诉我们，要让痛苦具备健康性，就应当“认识、面对、感受、释放”，如此方可“真正释怀，走出这段经历”。他以非凡的洞察力揭示了痛苦的真正原因。

接着，作者开始尝试解决忧郁症的问题，有时人们将抑郁症看作“灵魂的黑夜”，本章即对此进行了深度的阐释。作者分析了忧郁症的成因，其中包含的生理因素，接着又提供了健康解决忧郁症问题的种种策略。为此，他恳请我们培养一种时刻感恩的心态。随后，针对如何克服忧郁症和恐慌症以及如何帮助忧郁症儿童的问题，作者又提出了一整套循序渐进的解决方案。

成瘾和戒瘾的过程使我们对这种被许多人称为“精神危机”的现象加深了认识。然而，仍然有许多人轻描淡写地把它当作“心理失常”来看待。巴克提·提尔塔·斯瓦米深入探讨了“十二步治疗方案”，帮助我们了解一个成瘾者从上瘾到康复所必经的各种历程。最后，他把灵性求索者比作一位康复过程中的瘾君子，而各种形式的诱惑和贪恋就是成瘾的原因。

在《避免过度焦虑》一章中，作者诚邀我们一同内省，这是生物精神病学中至关重要的一步。一个试图摆脱忧郁症的人若不内省，是断然不可能康复的。巴克提·提尔塔·斯瓦米进一步对“焦虑”下了定义，并指出了避免其破坏性的方法。他以古印度韦达（旧译吠陀）文化传统中的伟大人物为例，引经据典，旁征博引。

本章的最后一章是令人开怀的释放——笑，这是最有益身心的方法。巴克提·提尔塔·斯瓦米请我们加快欢乐的步伐。他认为笑是一种治疗手段，并从生理和心理两方面分析了笑的益处。作者回顾了自己的人生经历，并引述古老的经典加以阐释，使本章内容更为

丰富详实。最后，他以优美的笔触对精神障碍的根源做了总结，帮助我们意识到：是我们亲手创造了这些精神障碍。我们曾经将它们视为上宾，现在我们终于可以拒绝它们的存在，开始开怀大笑了。所有的精神障碍只是扭曲的倒影，映射出人类与上帝之间真情的纽带。

让我们恭迎这部独一无二的书作为心理治疗的工具走进心理健康的领域，让我们师从这样一位身体力行的灵性导师。最后，我相信，那些还没有成为灵性卫士的读者一定会毫不犹豫地加入巴克提·提尔塔·斯瓦米的行列。

美国精神病学与神经学学会

医学博士、哲学硕士

拉维·辛格 (Ravi P.Singh) 博士

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。

我们把心灵的主要敌人称为：恐惧、色欲、愤怒、贪婪、嫉妒、疯狂与幻念，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方是终极之道。《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略。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。

》》目 录

前言	1
编者序	1
作者自序	1

001

第一章 恐惧——蚀骨的无力

毛里求斯的飓风和从天而降的炸弹	003
每个人都背负着自身堆积的恐惧	005
与生俱来的三种恐惧	007
恐惧的对面是希望	010
恐惧的五张面孔	011
恐惧的后果	013
社会活动家与精神利己主义者	015
爱与恐惧的太极图	016
好狗与恶狗：一个古老的寓言	018
问答录	020

我们总是不断受到潜意识中某些障碍的影响，如何才能克服这种障碍呢？

有些人害怕交出自己的内心，因为他们不愿冒心碎的危险，你怎么看这个问题？

027 | 第二章 愤怒——心意的失控

生物学上对“愤怒”的误解	029
被愤怒刺中的世界	029
愤怒是色欲的产物	031
走进心灵的战场	033
放纵感官无济于事	034
愤怒的精神杀伤力	035
愤怒会隐藏痛苦的根源	036
愤怒会导致身体疾病	037
愤怒会导致理智的丧失	037
愤怒会导致社交障碍	038
愤怒会导致灵性缺损	039
五个应该	041
四个“指责”	042
解决“应该型”和“指责型”问题的	
9 种积极方法	044
克制愤怒的 8 种方法	046
消除愤怒的 6 种方法	048
学会利用愤怒	054
扭曲的倒影	061
培养真正的爱与无私	064
问答录	065
为什么有的灵修之士经常对别人发怒？	
缺乏宽容也是一种愤怒，面对别人的一再伤害，我们该如何克制愤怒？	
如何在不摒弃经典教理的前提下，以健康的方式认识愤怒，从而顺利地解决问题？	
为什么看见自己或别人的缺点时，我们会感到愤怒？	

071 | 第三章 痛苦——心灵的碰壁

关于痛苦	073
痛苦的根源	074
痛苦像一架过山车	078
痛苦的八个阶段	079
感同身受	081
痛苦的迹象	082
走出痛苦的道路	084
痛苦之后	090
问答录	093

有的人会因为痛苦和迷茫萌发轻生的念头，应该如何看待这个问题？

095 | 第四章 忧郁——灵魂的黑夜

卡利年代	097
抑郁是一种精神感冒	098
单极抑郁和双极抑郁	099
抑郁是意念的产物	100
遗传、生理及产后因素	102
“突发的热情”与“灵魂的黑夜”	104
为什么 CEO 是抑郁症高危群体？	106
女性更容易患上抑郁症？	109
具有灵性思想的治疗师	112
心灵的六个敌人	114
抑郁的本质	115
宽容、信念与感恩的力量	117

最好的朋友和最坏的敌人	119
征服抑郁的 32 种方法	120
消除恐慌症的 6 大步骤	124
怎样帮助焦虑中的孩子	125
4 种能走进奉献服务的人	126
问答录	129
人是因为心理脆弱才求助于宗教或灵修吗?	
灵修环境和物质环境二者能够兼顾吗?	
当灵修和现实物质生活发生冲突时,该怎么解决?	
为什么有些人总认为自己是正确的,别人的看法无关紧要呢?	
灵修者比常人更容易患上抑郁症和心理疾病吗?	

137

第五章

上瘾——灵魂的饥渴

寻找狂喜——60 年代的美国	139
精神危机与灵性的相遇	141
“12 步方案”——一场全球性的心灵革命	143
认真过好每一天	147
灵性的沉醉和狂喜	155
问答录	157
灵修者是否会惧怕那些不利于自己培养奉爱之心的世俗诱惑?	
药物在治愈人的疾病中到底能发挥多大作用?	
真的有外星人吗?	

161 | 第六章 焦虑——灼心的烈火

焦虑是因为我们忘了更高的力量	163
焦虑的真相	165
破除焦虑的 12 味良药	166
问答录	177
帮助别人真的能有助于减轻焦虑吗？	
经常焦虑的人是“不愿采取行动的懦夫”吗？	
是别人的行为在让你焦虑，还是你自己本身在焦虑？	
祈祷真的会有助于缓解焦虑吗？	

181 | 第七章 笑是最完美的补药

笑会让所有心敌打道回府	183
让快乐飞扬	184
弄臣与国王的秘密	186
笑是最完美的补药	187
每一份挑战都是一次机遇	191
后院的蚂蚁、犹太学校和我在普林斯顿的经历	192
灵修的历程	195
笑是人类灵性的展示	196
发现生活中的幽默	198

后 记	201
-----	-----

第一章
恐惧——蚀骨的无力