

灵性的修炼
幸福书系

Xi Yue Zhi Lu
喜悦之路

界属灵与灵修大师
幸福箴言
端◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

徐端◎著

世界属灵与灵修大师 九系 灵性 喜悦之路

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

喜悦之路：世界属灵与灵修大师的幸福箴言 / 徐端著.
—北京：新世界出版社，2011.11
ISBN 978-7-5104-2344-4

I. ①喜… II. ①徐… III. ①人生哲学—箴言—汇编
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第226515号

喜悦之路：世界属灵与灵修大师的幸福箴言

作 者：徐 端

责任编辑：于海英 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街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：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：三河市骏杰印刷厂

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：190千字 印张：15.25

版次：2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2344-4

定价：29.80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

序言

一份来自大师的邀请函

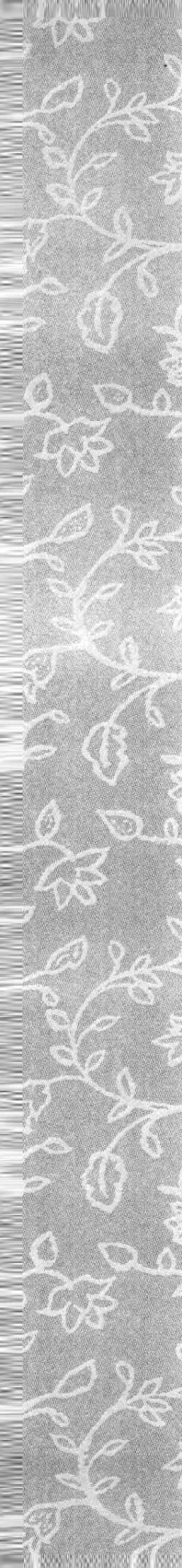
古希腊有个哲学家叫做泰勒斯，有一天晚上，他走在旷野之中，正抬头仰望星空估算着会不会下雨，突然一脚踩空，跌进一个深坑。一个路人把他救起来，他道谢后说：“你知道吗？明天会下雨。”

两千年以后，德国哲学家黑格尔说，一个民族若没有那些关注天空的人，便不会有希望。一个民族若只是关心脚下的事，是没有未来的。我们需要泰勒斯这样的人。

令人遗憾的是，现在很多人忽略了自身存在的感受和生命的意义，甚至没有发现自己的内在。

所幸，这个世界上还有一些大师，他们通过各种方式了解人生、痛苦、生命、死亡等的意义。他们的智慧穿透了历史的烟云和空间的束缚，为我们开辟了一条完全不同的道路。这条道路饱含着大爱，充满着分享，通往永恒的喜悦。它直指我们的内心，让我们的心灵云开雾散、雨过天晴。

如果我们带着盲目的偏见去接触他们的观点，可能会轻率地认为，他们不过是告诉了我们一些看起来很荒谬的东西：我们并不是我们以为的那个自己；时间是一种幻觉，本身是不存在的；快乐和喜悦不一样，孤独和寂寞完全不同；我们慷慨的分享



只是为了索取；死亡这回事根本不存在……如果我们仅仅从字面上去理解，就将如同他们所说，“在大脑里形成了一个错误的概念”，然后坚持自己的观点，嘲笑他们的荒谬，把他们当疯子。很多人都会这么做，他们也因此失去了内在成长的机会。

读完这本书，你会发现自己已经有了一些新的变化。你会发现，他们所想的，正是我们在忙忙碌碌中完全忽略了的；他们所说的，正是我们真实的自己想要表达的。

然而，他们并不想让你跟随他们的脚步，尊他们为大师，膜拜他们，而是希望你能在他们的启发下，发现一些什么，找到真实的自己，找到生命的意义。这本书，就是他们给你发出的一个信号，是他们给你的一封邀请函，邀请你踏上永恒的喜悦之路，真正地了解自己。

你，准备好了吗？

第一章 谁夺走了我们充盈的喜悦

- 喜悦不是情绪，而是一种内在的稳定状态 /2
- 用心智代替了自己的人，用快乐代替了喜悦 /4
- 充满野心的人不停地爬梯，他们没空喜悦 /6
- 独爱体操的射击冠军，不会为他的环数喜悦 /8
- 坐在墓碑旁痛哭的人，看不到脚下盛开的花 /10
- 朽木当然不会感到喜悦，就像觉知迟钝的人 /12
- 占有而不分享的人，会让喜悦的花儿失去土壤 /13
- 负面情绪是一堵厚厚的墙，让心灵听不见喜悦 /15
- 内在冲突导致精神疲惫，让我们注意不到喜悦 /17
- 自我批判与内疚，愚蠢的心智让我们不喜悦 /19

第二章 整合内在分裂的自我

- 我们所处的状态，是集体心智的病态表现 /22
- 幸福拥有答案，却又没有标准答案 /24
- 固执渺小的心智后面，矗立着心灵的巨人 /26

心灵创造整个世界，心智则创造孤离的我 /28
我们不是我们的头脑，也不是我们的身体 /30
撕毁心智制造的标签，找到心灵的本性 /31
不完美是比较的结果，接纳它，它就消失了 /33
当你关上门，也把自己关在了门外 /35
开始与真实的自己相处，矛盾就会消失不见 /37
当每一刻的感受都成为选择，喜悦就重现了 /39

第三章 用婴儿的目光看世界

无论站在对面的人是谁，你看到的都是自己 /42
某些经验不过是过往记忆的错误叠加 /44
让人变得不敏感的，通常是我们固有的习惯 /46
因思考而丢失的喜悦，可以通过感受去找回 /47
当我们敏感地察觉，就会发现生命的奇迹 /49
放弃抗拒的情绪，自然就能消除迟钝的觉知 /50
用敏感的心去倾听和观察，随时发现喜悦 /52
通过静心的方式，我们可以找到生命的智慧 /54
我们只是活在这个世界上，并不属于这个世界 /55
保持敏感的觉知，静心的人每天都是新生儿 /57

第四章 化解心智的阻碍力量

喜悦消失了，因为心智破坏了内在的和谐 /60
心智对生命的错误主宰，带来了僵化思维 /61
心智产生负面情绪，让我们无法看清自己 /63

当负面情绪发作时，做心智的观察者 /64
全然接受当下，打破固有的思维模式 /66
接纳过去的伤害，释放被束缚的自己 /68
阴影制造出厚壳，拥抱它才能消除它 /70
真正地宽恕自己，我们才能宽恕别人 /72
直面内心恐惧，找回心灵失落的力量 /73
我们能纾解的，便是第八十四种烦恼 /75

第五章 感恩宇宙丰盛的赐予

感恩是一种生活方式，是生命和谐的特征 /78
换个角度看，宇宙的一切都充满善意 /79
无论你打开哪扇门，它都是智慧的选择 /81
我们感恩的对象，将在生活中不断增多 /83
对整个宇宙心怀感恩时，别忘了感恩自己 /84
毁掉我们过去的事物，创造了今天的我们 /86
一切发生都来自必然，却不是理所当然 /88
通过感恩宇宙的赐予，我们会更接近自己 /90
用不同的方式获得平衡、稳定与安全感 /92
打开心灵之门，就能感受内在的和平之光 /94

第六章 用分享创造正向能量

分享是宇宙的同一性法则，是爱的自然表达 /98
生命的存在本身就是宇宙与我们的分享 /100
这个宇宙充满着分享，只是我们的心智失明了 /101

分享是与宇宙间万事万物的合作 /103
我们的生命不是用来自私的，是用来分享的 /105
只有带着爱的本质，我们才有心灵的分享 /106
无法分享，是因为失去了与宇宙的连接 /108
不分享是一个因果反应链，不断滋生痛苦 /110
为心智所束缚的分享不过是变相的索取 /111
分享永远不是单向的，它是爱的自然流露 /113

第七章 爱是生命通用的语言

我们本来都有爱，因为有了“你我”而失去 /116
在隔绝爱之后，我们用占有替代了爱的存在 /118
爱不是一粒会发芽的种子，无法被培育出来 /119
爱是每时每刻的喜悦，是真实生命的赞美诗 /121
我们无法付出爱，因为爱从来不是一种付出 /123
依赖是一种爱的幻觉，只要有依赖就没有爱 /124
真正的爱是对宇宙万物敏感的喜悦状态 /126
爱自己就是全然地接纳自己，遵循内在声音 /127
美德是爱的自然表现，爱是美德的精髓所在 /129
爱的尽头是慈悲，慈悲的本质是温柔与放下 /131

第八章 用心享受饱满的孤独

孤独是人类的本质，是基因里的烙印 /134
孤独是一个窗口，由此可以看到真实 /135
只因我们害怕孤独，孤独才变得不好 /137

学会孤独，在孤独中寻找生命的答案 /139
观念不存在时，我们才会感受到孤独 /141
习惯孤独相随，领悟生命的真谛 /142
寂寞时，我们无法不误解孤独 /144
孤独是带着恬静、慈祥、淡定的高贵 /145
当寂寞结束时，我们才会有孤独 /147
寂寞不会了解孤独，但孤独了解寂寞 /149

第九章 让生活遵循内在的轨迹

生命自开始起，就没有任何预定的意义 /152
放下角色与面具，做好需要做的事 /153
生命会以自由的方式满足我们的愿望 /155
当心灵开始觉察，每份职业都正确 /157
满足于已知的人，心灵早已经死亡 /159
我们不缺什么，也不需要准备什么 /160
我们从没有失败，因此不会不成功 /162
安住当下，因为明天从来不存在 /164
心灵的明智带来生命整体的和谐 /166
时间不会不够，因为它本身不存在 /168

第十章 死亡是我执消失的幻象

宇宙邀请我们寻找答案，于是给了我们生命 /172
生命只是经历过程，而不是寻求结果 /173
人生就是一场旅行，需要我们亲身体会 /176

所谓我执，不过是我们自织的一个蚕茧 /177
既然死亡无法避免，为什么我们不喜悦面对 /179
生命从来都没有开始，所以也不会结束 /181
死亡不能带来恐惧，因为我们另有去处 /183
生命绵长而死亡短暂，要学会善生喜死 /185
死亡并不可怕，可怕的是对生存的执著 /187

第十一章 喜悦之人便是当下之神

我们寻找神，最终是为了寻找人 /192
人都是沉睡的神，神都是觉醒的人 /194
人生最大的目标，不过是逍遥而游 /195
用一颗平常心感受爱、喜悦与和平 /197
不僵化地生活，跟随我们的自发性 /199
学会自我省思，完成镜子中的修行 /201
摆脱心智的束缚，打开想象力之翼 /203
生命最重要的事是找到内在的自由 /205
让心灵变得迟钝的，是我们的抗拒 /206

第十二章 回归大我的喜悦之路

我们内在的成长，是宇宙安排的一次孤独偶遇 /210
外在的世界没变，但对你而言一切都已经改变 /212
每个生命都充满灵性，都能让我们有所感悟 /214
把生活当做魔法，像个魔法师一样活着 /215
用对待梦的态度对待宇宙，一切就会自然呈现 /217

打开心灵之门的钥匙，一直都在我们自己手里 /219

沿着内在的轨迹前进，重归大我的喜悦之路 /221

只有一开始就自由，我们才能获得最终的自由 /223

找到内在的更高目的，让我们回归喜悦之路 /225

附录 世界灵修大师小传

克里希那穆提 /227

阿玛斯 /227

埃克哈特·托利 /228

佩玛·丘卓 /228

安东尼·德·梅勒 /228

萨娜娅·罗曼 /229

尼尔·唐纳德·沃尔什 /229

赛巴巴 /229

露易丝·海 /230

黛比·福特 /230

阿姜查 /230



第一章

谁夺走了我们充盈的喜悦

我们穷尽一生追求着幸福和快乐，却
不愿意停下来想一想幸福与快乐到底是什
么，又来自哪里。我们嘲笑想抵达南极却
往北走的人，却没有发现自己就是在外界
寻找内在喜悦的人；我们嘲笑拿着金饭碗
四处乞讨的人，却没有觉察到我们忙碌一
生寻找的就在自己心里。



喜悦不是情绪，而是一种内在的稳定状态



喜悦是什么？喜悦非关个人，既不属于你，也不属于我。有沉思的心，就有它的喜悦，那是无法形容，无法纳入语言的。

——克里希那穆提

在历史长河中，人类的生命长度几乎消耗在寻觅与寻而不得的痛苦中。每个人都在自己短暂的人生中追求着幸福与快乐，而幸福与快乐恰似原野上的几点流萤，高不可攀又转瞬即逝。我们追求的幸福与快乐是一种情绪吗？

现代心理学家告诉我们，情绪是伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，简单点说就是人对客观事物所持的态度体验。这就意味着我们的情绪是受外界影响的。对于外界，任何人都无法完全掌控，由此便不难理解，任何人都无法完全掌控自己的情绪。如果幸福和快乐只是一种情绪，那么我们将无法找到长久的幸福与快乐。

快乐和幸福到底是什么呢？它是指事业成功、家庭和睦、爱情甜蜜吗？如果是，为什么生活中那么多满足以上条件的人也说自己并不幸福呢？为什么我们有时会羡慕在街头长卧、醒来后一脸惬意与满足的乞丐呢？我们要的到底是什么？

克里希那穆提、奥修、阿玛斯、托利等灵修大师以充满智慧的话

言为我们指出了一条通往幸福与快乐的喜悦之路。

灵修大师们让我们了解到，我们要的实际上是内心的安宁与满足，我们要的是喜悦。这种喜悦与外界环境无关，与物质条件无关。它不是情绪，没有标准，它只是一种内在的稳定状态。拥有了这样的状态，那么不管遭遇灾难还是打击，无论生活贫穷还是富贵，我们都能始终如一地感受到永恒不变的喜悦。

我们穷尽一生追求着幸福和快乐，却不愿意停下来想一想幸福与快乐到底是什么，又来自哪里。我们嘲笑想抵达南极却往北走的人，却没有发现自己就是在外界寻找内在喜悦的人；我们嘲笑拿着金饭碗四处乞讨的人，却没有觉察到我们忙碌一生寻找的就在自己的心里。

一位大师曾经说：“喜悦就是内心的宁静与内在的完整感，是在你度过这一天时发出的内在的声音。”也就是说，喜悦是一种发自内在的感受，只要让心静下来，认真体会，我们就能感受到喜悦。

我们的内心被各种错误的观念和目标紧紧地捆绑着，犹如沙漠中负重前行的骆驼，根本无法享受行走带来的乐趣。我们给一切事物下定义，给一切行为定目标，最后却在其中失去了方向，迷失了真实的自己。只要我们意识到这一切所带来的恶果，只要我们终结所有这些错误，喜悦自然也就出现了。只要我们不再为错误的观念与目标所困惑，我们就能一直感受到喜悦。

用心智代替了自己的人，用快乐代替了喜悦



很多情况下，快乐是人们扮演的一个角色，在那个微笑的假相之后，其实暗藏许多痛苦。当不快乐被微笑的表象和光亮洁白的牙齿遮盖时，抑郁、崩溃和过度反应都是常见的事。

——埃克哈特·托利

在某个北欧小国的首都，如果你在街上对陌生人微笑，按照当地法律，你有可能被当成喝醉酒的人抓起来。听起来是不是匪夷所思？至少在我们的生活中，两个人见面时，常常会面对着对方不知真实还是虚假的笑容，轻声地问一句“最近还好吗”，并得到预料中的答复——“嗯，还好”。这是再平常不过的语言了。虽然我们常常感觉不到快乐，但总是让自己显得心情还不错。而在某些国家或某些文化里，回答自己感觉很不好或者很糟糕则是非常正常的，人们也更容易接受这样的答案。

不管怎样，这都反映出一个问题：这个地球上大部分的人是不快乐的。在我们的世界里，不快乐是常态，快乐倒是短暂的或者不正常的。我们是如何成为现在的我们的？为什么我们的快乐不能长久？我们在过去的经验里受到了怎样的制约？这些制约为我们创造出了什么样的世界？

自诞生于这个世界起，我们就在不断地感受着外界的变化，接受

着外界的各种刺激并做出反应。当一个外界刺激进入我们的大脑时，我们所做出的任何反应及反应带来的结果都被深深地印刻在我们的脑海。为了求得生存，我们开始形成一些反应模式，比如体验到愤怒能让企图伤害我们的人退却，我们便会在下一次感到有人企图伤害我们时表现出愤怒。这些反应模式包括思考模式、情感感受模式、情绪模式、价值观，等等，它们共同构成了我们的心智。

对于一些问题来说，心智是一个很强大的工具。这个工具就像一系列公式一样，遇到以前面对过的问题时，我们直接套用相应的公式就可以解决。问题在于，我们的心智逐渐变得过于强大，以致我们逐渐忘了自己的存在，甚至用心智代替了我们本身。

心智让我们形成了自己独有的性格、气质、思维与行为方式，于是有些人走到哪里都觉得充满阴谋危险，有些人干什么都觉得烦心劳累，有些人总觉得自己可怜，有些人总觉得自己不被人喜爱……这一切的外在结果，包括人际关系、事业成败、亲子关系、夫妇情感、情侣恋爱，所有我们能见到的现象，根本原因都在于心智。

心智是反应模式的大集合，它会告诉你，遇到A事件，你应该做B反应，而不管B反应在当时是不是有用、是不是最好的。心智是僵化的、不生动的，虽然它也会发生变化，但它也只是由A→B变成A→C罢了，就像由一块石头变成另一块石头一样。当我们情绪不佳时，心智为了让我们感觉好一点、快乐一点，就会驱使我们做一些在反应模式中能产生快乐的行为，而实际上，我们并没有感到真正的喜悦。

快乐和喜悦是完全不同的，它们看上去很相似，就像玻璃球和水晶球，但差异是巨大的。快乐是外在事物的刺激经过反应模式后的产物，完全取决于外界，如果外界的那个刺激消失了，快乐就随之消失了。喜悦则不同，它是从你内心深处油然而生的，与外界没有关系。