



遇见至臻纯性的瑜伽大师  
与萨古鲁在湖边小岛篝火旁倾谈  
领会更高的生命真相  
与心灵导师共度灵性的夜晚

MIDNIGHTS WITH THE MYSTIC  
a little guide to freedom and bliss

# 心灵午夜密谈

通往自由与喜悦的生命旅程

[美] 希丽尔·西蒙

[印] 萨古鲁·加吉·瓦殊戴夫 合著  
蒋永强 译



 中国城市出版社

MIDNIGHTS WITH THE MYSTIC  
a little guide to freedom and bliss

# 心灵午夜密谈

中国城市出版社  
·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-1008

图书在版编目(CIP)数据

心灵午夜密谈:通往自由与喜悦的生命旅程/(美)  
西蒙(Simone,C.), (印)瓦殊戴夫著;蒋永强译.

北京:中国城市出版社,2009.9

ISBN 978-7-5074-2160-6

I. 心… II. ①西…②瓦…③蒋… III. 人生哲学—通俗  
读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155264号

Original English language edition published by Hampton Roads Publishing Company

Copyright © 2008 by Cheryl Simone and Sadhguru Jaggi Vasudev

Simplified-Chinese Characters edition copyright©2009by China City Press

Copyright licensed by Waterside Productions, Inc.

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved

---

策	划	王立
责任编辑	王月芳 唐 浒 黄 黄	张思伟 张丽静
装帧设计	彭文霞	
责任技术编辑	张建军 杨冬梅	
出版发行	中国城市出版社	
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编 100039)	
网 址	www.citypress.cn	
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)	
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)	
总编室信箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057	
投稿信箱	world66@263.net (营销策划中心)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京中科印刷有限公司	
字 数	130千字 印张8.375	
开 本	889x1194 (毫米) 1/32	
版 次	2009年10月第1版	
印 次	2009年10月第1次印刷	
定 价	28.00元	

---

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)52732057

## 序一



读过那本风行的畅销书《一辈子做女孩》的读者，一定知道书中有一个叫做“来自得克萨斯的理查德”的家伙，书中引用了很多他讲的所谓的“至理名言”。该书作者就是伊丽莎白·吉伯特（昵称丽兹），我给她起过一个绰号叫“食品铺子”，而那个“来自得克萨斯的理查德”就是我。通过她的这本书，我出乎意料地受到了人们的一些关注。媒体称我是一个“与众不同的家伙，他给别人的忠告都是一针见血而又幽默好玩的俏皮话”。另外一些人甚至认为我具有“智慧而奇特”的个性。著名脱口秀主持人奥普拉还邀请我这个“无比聪明的牛仔”做客她的节目，探讨丽兹这本不胫而走的畅销书。

该书读者也都知道我以前是一个瘾君子 and 酒鬼。但是，你不知道的是，我是怎样从一个瘾君子 and 酒鬼蜕变成为一个“得克萨斯的瑜伽士”，并且还能给其他人提供一些所

谓智者的忠告。不错，我自己从艰难困苦的社会大学中学到了不少东西，但是，我从两位不同寻常的老师那里学到了更多：第一位老师丽兹不想公开其姓名（我也不想）；第二位老师就是萨古鲁·加吉·瓦殊戴夫。

虽然我以擅长辞藻、好说俏皮话而著称，但是，面对这位我有幸称之为上师的伟大人物，我却无法用言语来形容他。以前，我从来没有碰到过像他这样的人，他是那种真正独一无二的人。他不是那种典型的东方悟道大师，虽然美国人习惯这样称呼来自东方的大师。他完全是非传统的，你无法给他归类。他喜欢开玩笑，经常穿牛仔裤和T恤，热爱投掷飞盘。同时，对那些热心求道的追寻者而言，他又是带领他们攀越顶峰、达成真理的化身——他能够让一切成为可能。

我是在2005年初次遇到萨古鲁的。那时，我的一个好朋友邀请我参加“内在工程”课程，她自己因为参加这些课程而发生了很大的转变。说实话，她其实并不是邀请我，而是强迫我，因为她早已经给我买好了飞机票，还为我预付了旅馆和课程的费用。这样，我就不能找借口说“不行，我很忙”之类的话了。所以，我就坐在那个旅馆的会议室里等萨古鲁进来。不一会，他就走了进来，他走进来的一刹那仿佛带着什么能量，让我感到身上有如针刺。

他转过身面对我们，当我往他眼睛深处看的时候，顿时感到有点眩晕。他的眼睛好像一潭爱的水池，完全将我吸附进

去,我感到自己被某种力量包围着。以前,我从来没有经历过这样的事情。当时,我只是想:“天啊,这是什么狂野的玩意儿?”接着,他张开嘴开始讲话了。他的讲话完全打动了我,每一个词语都让我感同身受,我感觉自己全身每一个细胞都被触动了,他的话仿若旋风,将我的灵魂带走。

在这个课程结束时,我跟萨古鲁讲了自己心脏病的问题。你还记得丽兹在她的书里讲到过这件事情吗?她在书中讲到我做了一个心脏四重搭桥手术以及我为手术祈祷的事情。5年以后,我的心脏病又发作了。我每天像吃糖果一样吃着硝酸甘油(一种医治心绞痛的药物),以此来躲避无情的死神。医生告诉我,他们已经无能为力了,叫我先将后事料理好。

所以,我问萨古鲁,看他是否帮得上我。他说:“我能帮你。但是,我这会儿没有时间,你得参加另一个特别课程,这样我就可以帮你。”当时一个念头闪过我的脑海:他真是一个出色的销售员,他让我参加另外一个课程,并很快促成了这笔让我无法拒绝的交易。

他传授给你的是一种内在的经验,这种经验是存在了几千年的密意瑜伽所流传下来的。但是,对此我一窍不通,根本摸不着头脑。不过,这里的一切都像发生在快车道上,没等你知道怎么回事,它就已经发挥作用了。

我跟萨古鲁待在一起的日子完全改变了我。在这些日子里,我每天沐浴在他的气场中,学习瑜伽“技术”,并遵照

他教的方法修行。如今，我的日子过得轻松自在、充满喜悦，日常的繁杂事务再也不能干扰我内心的清净和安逸。萨古鲁是上天赐给我的一份礼物，我感到无比幸运和感激。因此，我把这份礼物也赠予给了我的两个儿子，他们现在也在修行艾萨瑜伽。

现在，我想将这份礼物也传递给你，这个不可思议的生命——萨古鲁——就在你面前，就在这本《心灵午夜密谈》的书中。本书以娓娓道来的方式将萨古鲁展现在你面前，让你很快就可以融入其中，你不需要任何相关知识，就可以领会其传达的精神。即便是在这方面颇为老练的读者，也依然能够从中发现睿智的闪光点，获得修行上的领悟。

本书合著者希丽尔·西蒙有机会邀请萨古鲁到她的湖边别墅度过一周时间，她真是无比幸运。在这一周中，每天从傍晚直到深夜的时间里，希丽尔都跟萨古鲁坐在一起，与他交谈。能够跟这样一个悟道的生命共度时光，无疑是一段神奇而珍贵的人生体验。透过本书，我们邀请你也参加到这次神奇的旅程中，一起分享这份珍贵的人生体验。

你可以陪着希丽尔经历这段旅程，也可以成为其中一员，跟萨古鲁一起，坐在篝火边，坐在船上，或者看着天上的星星，同时，还可以跟这个世界上最伟大的导师进行交谈，沉浸在他对人生的种种洞察之中。《心灵午夜密谈》提供了一次不同寻常的机会，让你能够分享萨古鲁这位悟道者的个人空间，并见证希丽尔个人成长道路上的蜕变。

本书充满着平易而率真的人生箴言，一定会让你受用不尽。阅读这本书的时候，你一定会被其中的真理打动，并感悟到生命的真相，它会推动你走上蜕变之旅。因为你会像我一样认识到，对于每一个愿意打开心胸，愿意从萨古鲁悟性宽广的生命那里接收无尽祝福的人而言，平静、满足、充满活力的生活就在眼前。

别错过这本书，别错过这个无比珍贵的机会。坐坐好，跷起双脚，放轻松，出发！让悟道大师跟你直接交谈吧。

#### 理查德·沃格特

又名“来自得克萨斯的理查德”  
《一辈子做女孩》中的一个角色



## 序二



作为一个独立编辑和作家，我非常有幸结识了一批优秀的作者，跟他们在各类灵修主题的写作中互相合作。当我读到希丽尔·西蒙讲述她与萨古鲁的故事的手稿时，一种跟手稿作者的亲近感油然而生。同时，对她写到的那个幽默、喜欢开快车、喜欢运动的悟道大师，也产生了向往之心。

以前，我读过一些讲述已经过世的悟道大师的书，其中有些跟西蒙的手稿给我的感受是类似的。不过，萨古鲁看上去要比那些典型的“山中隐士”有趣得多，他的幽默感和对生活的热情跃然纸上。为了找到真正的内心喜悦，西蒙在灵性道路上不断探寻的故事，也跟我几十年来的求道历程如出一辙。我意识到，这本书讲述的是一次走进悟道深处的内心之旅。

引导我们进入萨古鲁的世界，西蒙是最好的向导，尤其对那些跟悟道大师没有什么相处经验的人而言更是如此。西蒙向萨古鲁发问的都是一些人生的大问题，她强烈的好奇心和尖锐的思维触角，能够帮助我们灵性追求的纵深开拓。有些人面对萨古鲁这样一个充满活力的人可能会不敢问问题，但是，西蒙心里十分清楚：有些问题折磨了她一辈子，而萨古鲁就是可以回答这些问题的那个人，她可不想让机会悄然溜走。虽然西蒙以前从来没有写过书，但是，她对本书的主题有很深的感情，所以她的讲述平易近人，能够让读者身临其境，在她的笔下，一些抽象的思想都变得活泼而生动了。

西蒙最初对悟道大师是持怀疑态度的，随着她怀疑的消除，我们也逐渐确信，萨古鲁真的是一位大师——他不仅自己沉浸在无限的空性之中，而且有机会帮助我们达到他的境界。

大约在读到这部手稿 8 个月之后，我也有机会参加了由萨古鲁团队里的一名老师带队的“内在工程”课程。虽然萨古鲁本人没有出现在现场，但是，他的气息却弥漫在课程中，一些参加者的内心有了重大转变。我还注意到，负责课程的很多志愿者都是跟从萨古鲁的瑜伽修行者，他们的眼睛里都闪动着一丝不易察觉的光彩。我从来没有碰到像他们那样友善而慈爱的人，他们平静而淡然，不会给你任何压力。

课程结束后，我感觉自己显然比较难以开化。我在课程中没有获得任何开悟的经验，依然是那样顽固而分裂。不过，经过课程的洗礼，我决心从此将自己托付给灵性成长，不放弃瑜伽修行。我记得西蒙曾描述过她在灵修上的曲折心路，她说她经常疑惑为什么别人总是比她有更明显、更强烈的修行体验，但她也提醒我们，“体验”不是修行的目标，修行的目标是转化我们自己。对包括我在内的有些人而言，或许要花更多的时间来消除对修行的抗拒之心。

在参加“内在工程”课程的两周之后，我又跑到萨古鲁在田纳西的修行营地，参加由他本人带领的另外一个课程。起初，我只是想在课程中放松自己，并没有期待自己会像别人一样发生什么强烈的体验。但是，仅仅在两天之后，我的生命就发生了彻底改变。在日记本里，我这样写道：“我跟一个悟道大师一起度过了这个周末，他深深地震撼了我的心灵，我的血液在他的震撼下化为一条条奔腾的河流。我屏住呼吸，一头扎进河流之中。我在钻心的痛苦中哭泣，直到发现自己原来漂浮在水流之上，有一些小小的金鱼将我托起。在岸边，我那破碎的阴影一边哀号着，一边舞动它的钝剑。是离开的时间了，我起航远去，阴影在后面追赶着我，隔着一段距离，还在那里敲着锣鼓恐吓我。”

很久以来，我们都知道自己应该“活在当下”，还知道“一切都是幻觉”，以及“天堂就在你内心”。理智上，我们或许都明白这些道理，但是，对大多数人来说，最困难的就是

怎样做到它,怎样从理智上的了解转变为亲身体验。感谢西蒙和她的这本书,让我能够在这条路上蹒跚起步。我想走得更远,不过,即便像我今天这样,已经比原来好多了。我珍惜内心获得的每一片安宁。

对那些已经参加过一个或多个萨古鲁课程的修行者而言,有些问题你或许以前从来都没有想到过。通过西蒙的书,你也许会发现在内心深处自己也隐藏着同样的问题,而这本书回答了这些问题。对其他像我一样从来没有听说过萨古鲁的人而言,当你阅读这本书的时候,你从来没有想到过的生命体验将会在你面前展开。这给了我们极大的希望和信心:我们可以挣脱那个不停奔忙的旋转笼子,生命可以冲破种种局限,开悟是可能的。

这本书读一遍是不够的。它不仅仅是精辟的言论或语录,更是一个追寻者和一个得道者之间的一场深度对话。每一次读它,你都会有更深的生命体会。萨古鲁的人生故事就在其中,字里行间,你可以读到他的智慧,体会到他的爱。

致合十礼

帕特·麦克恩特

作者注:帕特·麦克恩特拥有佛罗里达大学创意写作的博士学位。在剧本和小说创作中,她曾获得多个奖项。

她写过四本书，还写过不计其数的短篇小说、散文、诗歌和戏剧。帕特也为青少年写过几个戏剧，其中包括由豪雅出版社出版的《爱情药水》(Puck and the Mushy Gushy Love Potion)。帕特现在正致力于写作她的另一部小说，还致力于将她的一本书改编成电影剧本。同时，她还是一位教师、工作坊讲师、写作教练和独立编辑。

## 前言



在你内心  
有一种力量  
赋予你生命  
让你去追寻  
那个真相

——鲁米\*

经过许多年毫无成果的探寻,最终,我遇到了悟道者萨古鲁(瑜伽大师萨古鲁·加吉·瓦殊戴夫)。那个时候,我已经放弃了探寻,并发誓:尽管自己没有悟道,但我也要尽

---

\* 译注:穆拉维·鲁米(Molavi Rumi, 1207—1273),古波斯苏菲主义伟大诗人。

全力活出生命的精彩。就在那时，萨古鲁走进了我的生活，改变了我的一生。

很多人都发现，萨古鲁超越了我们原有的想象。他的生活趋于极致，强烈而尽情，在他身上，人性和灵性兼收并蓄，和谐运作。对于一个真正的悟道大师，我之前也曾有过天马行空的想象，但是，萨古鲁远远地超越了我的想象。

在遇到萨古鲁之前，我遇见过许多不同灵修道路上的各类老师。我参加过几十个静修营，读过很多哲学和灵修方面的书，拜访过世界各地的灵修圣地，其中包括印度、尼泊尔、巴西等地。但是，经过这么多年的尝试，我还是没有接近我想要寻找的答案。尽管我坚持不懈，愿望也很迫切，但是到头来，我还是两手空空，一无所获。

这并不是说，我尝试过的那些灵修道路毫无价值，只是它们不能让我满足。对于它们能否将我带到我想去的地方，我心存疑虑。所以，经过 30 多年的探寻，留给我的只有失望和迷茫，我不知道接下来该怎么办。

更加让我困惑和失落的是，从“美国梦”的角度看，我似乎已经获得了人生中的成功。我富足一方，拥有丰富的人生阅历、家庭和美，有很多的朋友，生活中也不缺少爱的阳光。我还有自己的生意，以及很多的闲暇时间。我有一处地处山区的湖边别墅；如果我想去海滩，也随时都可以去。我还有一个相处 26 年的可爱而可敬的伴侣（经过了这么多年，我们看到对方的时候依然会满心欢喜），我和儿子的关

系也十分亲密。你可以说我什么都不缺：很棒的男人、出色的儿子、可爱的小狗，还有美丽的家居环境。

但是，不可否认，我仍然渴望着另外一些东西：更宽广的悟性，更有深度的体验……总之，是那个我自己也讲不清的东西。我为此而痛苦。这种内心隐藏的不圆满人人都会有，但是，每个人都以不同的方式加以逃避，有的人尝试转移自己的注意力，有的人则对自己做出一些破坏性的事情，他们酗酒、吸毒、寻找外遇，或者拼命工作，疯狂地锻炼身体。而我则想通过舒适的生活和忙碌的工作来压抑自己内心的渴望。虽然我深深知道，我所寻求的东西只能在自己的内心找到，但是，我还是不断地设想：或许，下一个人生的成功会给我带来真正的满足。对于成功的追求成了一系列无止境的目标，追赶一个又一个目标，最后终于让我厌倦。

我不仅感到厌倦，而且感到内疚。虽然我拥有了自己想要的一切，但是，却从来也没有感到完全的满足过。难道，这就是人生的全部吗？

除了这些内心潜在的不安和不满之外，我的富裕生活也不是没有代价的：长期的压力、疲劳、甲状腺机能亢进、失眠，以及随之而来的药物治疗。

我开始问自己，为什么我在为自己创造了一个优裕的外部生活条件的同时，不能获得认识自己的智慧，也不能收获内心的平安和无条件的爱？我一直是一个积极的人，也从来没有因为生活中的事情而去抱怨上天。但是，我怀疑，



在更深层次上掌控自己的人生和命运是否可能？一个普通人究竟能不能完全从无知和愚痴中解脱，而达成开悟、真爱和自主？一个人是否能够得到内心永久的喜悦？

这本书讲述的就是我跟印度瑜伽大师萨古鲁相遇和相处的故事。在跟他一起探索生命、死亡和命运这样的人生课题时，我发现，内心的蜕变不仅是可能的，而且它确实确实地发生在我身上。在遇见萨古鲁几年之后，我有机会邀请他到我的山区别墅，与我共度了一个星期。

在这本书里，我将邀请你跟我一起与萨古鲁共度这段非凡的旅程。我对故事中相关人物的名字做了相应的改动，但是，萨古鲁讲的话和他的神奇经历却是原封不动、完全真实的。不过，还是让我先简单地讲讲我个人的人生历程，这段不断追寻的人生历程最终让我找到了萨古鲁，更确切地说，是让萨古鲁找到了我。