



纯爱瑜伽

——关系的艺术

Sankirtana
dasa

Prema Yoga

——Healing our Relationships

(瑞士)
桑克依坦·达斯
Sankirtana dasa 著
王博译

从知识、技能和价值观来探究自我欺骗
Knowledge, Skills and Values to explore Self-deception

纯爱瑜伽

——关系的艺术

(瑞士) 桑克依坦·达斯 Sankirtana dasa 著

王博 译



图书在版编目 (CIP) 数据

纯爱瑜伽 : 关系的艺术 / (瑞士) 达斯著 ; 王博译

. — 北京 : 中国广播电视出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5043-6933-8

I. ①纯… II. ①达… ②王… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ① R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 163344 号

纯爱瑜伽——关系的艺术

[瑞士] 桑克依坦·达斯 著 王博 译

责任编辑 陈丹桦

封面设计 阳光博客 + 李力

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子邮箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市国新印装有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 200 (千) 字

印 张 22

版 次 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6933-8

定 价 68.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

推荐

在《纯爱瑜伽——关系的艺术》这本书中，作者巧妙地为我们呈现了《博伽梵歌》不受时间限制的哲学，能够解决自我欺骗的问题。此书的信息是普遍的，因此适合各行各业的人阅读。

——灵性导师 Giridhari Swami

本书作者将他对古老瑜伽传统的系统研究与当代心理学的相关见解相结合，给人类自我欺骗和自我挫败行为提出了有说服力的解释，并给出了解决这些问题的方法。

——BTG 的作者和副编辑 Chaitanya Charan das

我认为你的著作十分吸引人且引发人的思考。我看到了其中与佛教的诸多相似点，同时在我自己和我认识的人的世俗生活中，也能印证你在书中如此富于表现力地描述关于行为特性的许多例子。我很难放下这本书，因为每当我放下它时，我就会思考自己的人生：什么是对的，什么是错的，包括我已做的决定和我应该做但未做的决定。此外，我还会沉思国际事务和当今世界的事态，以及我们在其中的角色。这确实是一本引人深思的书。

——马克·威克斯，陆军中校（已退休）

说明

本书植根于《博伽梵歌》和其他古典瑜伽文献的真正教导，这些典籍都有自己的梵文术语。注释来自不同杰出的老师，其中最主要的一位是颇具传奇色彩的圣·帕布帕德。在中国，圣·帕布帕德的一些著作已被出版发行。比如，宗教文化出版社出版的《博伽梵歌原意》，就是由这位著名的瑜伽大师翻译并评注的。

通过频繁引用专家的论述和可靠的文献内容，《纯爱瑜伽——关系的艺术》的作者力求精准，在随书赠阅的册子中，特别列出了双语词汇表。

序

桑克依坦·达斯运用深邃的洞察力和精妙的讨论，探究了破坏人与人之间关系，人与环境之间关系的“自我欺骗”行为。为了把“自我欺骗”讲透彻，作者查阅了大量人类历史上最睿智的名家著作，其中有来自韦达传统的著名思想家，还有以传奇神学家、牧师安顿·T. 博伊森，美国精神病学家和畅销书作家 M. 斯科特·佩克以及著名俄国作家、改革家列夫·托尔斯泰为主的西方真理探寻者。

博伊森最具影响力的作品是《对内在世界的探索》(Exploration of the Inner World)，在此他阐述了对精神错乱的坦率意见，这些意见皆是他通过自己的工作经历收集而来。在博伊森提出了一套心理状况理论架构的同时，托尔斯泰的著作阐释了普通的生命事件。托尔斯泰的独特才能在于他对人类性格的理解和在故事中对其特征的描绘，在他的写作中率直地描述了人类心理中所固有的口是心非现象。通过结合这两位思想家的作品，桑克依坦·达斯提供了一种假定的和实际的理解来克服破坏我们关系的“自我欺骗”。此外，桑克依坦·达斯还提供了瑜伽课程中有关永恒的爱内容——这是一种在现代世界中特别缺乏的爱。瑜伽有效地纠正了我们和其他生物以及与生活环境之间的不良关系，瑜伽教导我们专注于一种具有永恒特性的关系中。

作者直言不讳地提出，由于习惯性的不诚实，人类步入了全球性的自杀进程。他以传统的韦达经典做为论文的核心，并通过引用如前所述的文学作品的节录和教训，用自己的亲身经历证明了经典的结论。诺贝尔奖得主托尼·莫里森曾说：“如果有这么一本你真的想读，却还没被写出来的书，那么你就必须把它写出来。”这句话简明地概括了作者撰写《纯爱瑜伽——关系的艺术》这

本书的原因。本书通过对实际的解决方法所做的灵性诠释，提供了一种解决人类困境的独特方法。

徐达斯

(《道从这里讲起》、《文明的基因》的作者)

致 谢

我怀着感恩的心感谢众多协助本书出版的人。我尤其感谢在创作过程中审阅书稿的人：Harold Meier, Aneer Puran, Reshma Sookrajh 教授, Gopīparāṇadhana Dāsa, Śrī Ananta Dāsa, Prabhupāda dāsa, Śraddhā Devī Dāsī, Chaitanya Charan Dāsa 以及我的特约编辑 Viśākhā-priyā Dāsī。他们在本书的修订、改正过程中给予了我极大的帮助，使全文的意思更加清晰透彻。在书稿的完成阶段，Katrin Stamm 给予了我很大的支持，并提供给我用于证明重要论点的 Swami Sadānanda Dāsa 写给门徒的信件。我要向我的中国朋友王博、刘祥亚等真诚地说声“谢谢你们”。我要向圣·帕布帕德致以深深的感谢：他在晚年离开印度去西方教授巴克提瑜伽。本书的正确与精准归功于以上诸位，错误则为在下能力有限。

谨以此书

献给希望克服自我欺骗和争取纯爱的人

&

献给我的父亲。他英年早逝，以致于当他认识到生活欺骗了他时，已经太迟了。

他不知，他不幸的命运和对生活的不满唤醒了我对灵性的觉悟。

&

献给我的母亲。她在我们童年时便与我们一起祈求纯粹的奉爱：“我的主啊，

请您清除妨碍我去您那里的一切，赐予我指引我去您那里的一切。”

引 言

《纯爱瑜伽——关系的艺术》以《博伽梵歌》不朽的智慧为基础，是本人前作《瑜伽之道》的续篇。前作的中译本在国内广为流传。《瑜伽之道》在《博伽梵歌》所阐释的古老瑜伽教导和现代人的思维模式之间搭建了一个桥梁。而在本书中，我通过探讨“自我欺骗”来进一步说明巴克提瑜伽的修习。自我欺骗现象是普遍存在的，因此对于任何热爱真理的人来说，这本书都是一本自助手册。因为它涉及普遍适用的原则。本书还提供了有效的灵性指导，使心意指向终极的现实。在那现实中，所有的关系都充满着无私的爱——完全没有剥削存在。与纯爱相对的是以自我为中心的生活，这种生活因被“自我欺骗”而生的辩解掩饰而持续着。显然，对觉察和克服自我欺骗的指导是纯爱这一目标的至关重要的前提。

我分享关于“自我欺骗”的看法的目的在于：从韦达传统的角度为人类这一重要问题提供解决方案。这一难题，至少在我看来，没有被给予足够的关注。我深知我既不是天才，也不是受过特别训练的专家，更不是在灵性觉醒上的圣人；尽管存在很多不足，但我还是愿意从现实的角度，通过对心理学领域的探究，用一些独特的方法来看一些基本的人性问题。这一方法将为读者提供我认为至关重要的、因而值得深思的一些见解，比如对终极现实的冷漠会以个人和集体的毁灭而告终等。

最近，在教授灵性生活基本原则的同时，我看到了若干扰乱人心的行为。这使我更加确信对“自我欺骗”的深入研究是绝对必要的。我发现有的导师在进行灵性教导时，特别强调罪恶和邪恶；而有的导师则过高地估计了自己的地位和提升门徒的能力；还有第三种人，他们总以为自己了不起，会把学生划到

不同的阵营，学生要么和他保持同一战线，要么成为他的敌人。每位导师都在做他自己认为对的事，却把一些歪曲的含义强加给天真的学生。这些人惯用的一些自私自利的做法给学生的生活造成了严重负面影响。可悲的是，导师却没有注意到这一点——他们还在透过有色眼镜看世界。看到这些误人子弟的人，他们施予学生的心灵虐待和他们对自己过错的自以为是、固执己见，我认识到我自己可能会犯同样的错误——我怎能确信我不受“自我欺骗”的影响？这些年来我是否真的在灵性追求上取得了进步？或者我对自己的身份持有同样的误解？如何确切地知道？由此，我的兴趣被激发了。我决定更深入地审视到达纯爱的种种障碍，并决定撰文帮助他人和我自己。

除了阐明我的灵性观点外，我还渴望弄清一些当前的全球事务。例如，当战争被策划和宣传时，为何有些人会支持？为何有些人通过使民众相信侵略战争是正义的来欺骗他们，以得到民众对战争的支持？让我们深省的问题是：人们意识到这些别有用心的人的不诚实和欺骗了吗？为了达到非正义的目的，他们如何埋没良心的声音？使一部分人的高兴建立在另一部分人的悲伤之上。

对“自我欺骗”这一现象的探索使我确信，在我们这个时代，心理学是解释现代文明异常状况的基本工具，它能被未受过任何哲学训练的人轻易理解。因此，在书中，我进行推理的方式不仅仅运用经典理论，还有想要重估我们的信念和推动个人发展的愿望。圣巴克提维诺德·塔库尔建议：“我们不能被前人牵着鼻子走。我们必须自己思考，努力探寻还未被发现的真理。《博伽瓦谭》建议我们领悟经典的精神而非文字。”

尽管如此，本书中仍然包含一些韦达文献和摘选。我满怀感激地向这些文献的作者表达我的谢意。首先是《Śrī Harināma-cintāmaṇi》(SHC)的作者 Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura（圣巴克提维诺德·塔库尔）。我采用了他的论点，即除非而且直到我们对灵性生活培养出真正的兴趣，否则我们会一直处在一种虚幻的精神状态中，并且沉迷于某种形式的自我欺骗。

您是否适合本书？

设想一下：每天，20 万英亩的热带雨林被毁，超过 100 种的植物和动物灭绝，1300 多万吨的有毒化学物质被排放到全球各地，同时，每 6 个人中就有一个会饿着肚子上床睡觉。这些和许多其他异常现象会在我们周围出现，然而我们会设法继续自己的日常活动，仿佛这些事情是理所当然的；要么，虽然我们承认这些错误的存在，但却认为这些事情不是由我们自己的行为造成的，会有其他人来纠正这些错误的行为。我们绝大多数人喜欢认为自己是好人，没有缺点并且善良。但是，真的是这样吗？我们自我欺骗的能力无限大——不单在政治领域，而是存在于人类生活的各个领域。

如果您想知道关于自我欺骗的主题是否适合你，那么请阅读本书。要有所收获，您必须愿意检视您自己的内心世界，并且准备好处理那些支撑着您表里不一的隐秘。本书将帮您认清并克服它们。若如此大胆的冒险吸引了你，那就说明您为阅读本书做好了准备。不摆脱自我欺骗，我们既不会获得健康的关系，也不会有灵性的成长。我们必须清理思想，必须让意识与现实协调一致。正如托马斯·梅尔顿的写作并没有揭露什么，只是为自己阐明了一些事情，他为成为僧人，反而力图逃离僧人的“角色”。也就是说，人应该希望自己骨子里是灵性的，而非仅仅看起来是灵性的。显然，我们写作或阅读的目的并不只是为了理论上的探究。

本书章节内容

本书正文共有五部分，每个部分的前言都用托尔斯泰的作品来引入，后记都以总结提出主张作为结束。第一部分探讨自我欺骗的原因。提出了来自《博伽梵歌》和安顿·T·博伊森的观点，并包含一个控制我们心理的宇宙法则的示意图。在第二部分我们将了解如何通过培养知识（梵文：sambandha）、技能（梵

文：abhidheya)和价值观（梵文：prayojana)来形成可靠的良心。第三部分着眼于在灵性道路上阻碍我们培养可靠良心的各种习惯性自我欺骗，其中包括自我欺骗与灵性修习之间关系的讨论，十种困境的分析，从而揭示引发这些困境的心理力量。此外，这部分还探讨了嵌入我们关系中的不健康的心理并提供了正确的价值观。第四部分着眼于剥削和蒙蔽良心所导致的当前全球性欺骗。一直以来自我欺骗都是自然发生的。但事实是这样吗？终极真理到底是什么？我们所有的困境，包括导致全球性困境的根本原因又是什么？Maitreya Muni的惊人经历准确地描述出了自我欺骗——错误哲学出现的核心特征，这构成了最后一部分的主题。最后，我阐明了自我欺骗如何“袭击”那些诚挚地谋求改进和纯爱的群体。

本书关键字

在本书中，**自我欺骗**用来描述：

- (1) 欺骗自己的行为；
- (2) 有利于持有者的一个误解。

自我欺骗与人际欺骗不同，因为人际欺骗是有意而为；而只有当一个人对自己说谎，然后忘记这是个谎言，从而相信这个谎言时，自我欺骗才会发生。这一怪癖是内部心理现象，发生在意念之中，通常自己难以通过有意识的检查或逻辑审查来发现。我们常常害怕触碰那些让人十分痛苦的事情，因而往往不去探究事实的真相。自我欺骗的典型事例是：认为自己是无可指责的，不可能失败或犯错，只应得到最佳对待。比如，调查显示 90% 的驾驶员认为自己的驾车技能高于他人。这是个数学上的悖论：九成人认为自己高于平均水平，而只有一成人承认自己是平均水平。这表明人们对自己的看法往往与事实并不相符。他们并不是因自己的驾驶能力而撒谎，而是他们内心真的如此认为并坚信不疑，每个人都在挑别人的毛病，而不会挑自己的毛病。

否认这个术语指的是用防卫机制来消除对我们心中意愿的潜在威胁——这是自我欺骗的最基本形式。韦达智慧提供了一个否定的普遍例子：每时每刻都有成千上万的生物死去，尽管如此，人们很多时候还是会假想自己能永远活下去，从而不为死亡做任何准备。生老病死是这个物质世界不可改变的规律，要承认这一残酷现实实在太令人痛苦——因此我们否认它，我们总假装“我很好”！彻底的心理检视会证明韦达观点，即关于自我中心的世俗存在的体验是一个自生的幻觉。为了活在这个世界上，我们否认现实。我们扮演着别人的角色，并且以与客观现实不一致的方式行事。

我所说的**教条主义**指的是对未经深入调查研究的事物，所持有的某种坚定而没有事实根据的确信。如果你了解自己有多教条，只需看看你对以下陈述的反应便知：“我所相信的完全真实，我永远不可能怀疑它们，我确定我所想的是正确的，毋庸置疑。”或“我离最终结论还很遥远，我已经错了那么多次！”我们不难发现导致教条主义的根源——一个人往往并不知道为什么他相信的是真实的。通常，这种“强烈的信念”被称赞为美德。但要小心：一个人强烈的信念往往会演变为自己的教条。

本书的特点

熟悉新纪元自助教育的读者可能会误以为本书在理念上类似于《奇迹课程》、《心想事成的秘密》、《当下的力量》或者《有爱无恐》等书。首先让我们简略地评价一下新纪元学说的基本概念。本书中确立的概念源自公认的瑜伽教材，将这些概念与新纪元图书进行仔细比较会发现二者的区别。我想，流行的《奇迹课程》是用于比较的最佳范例。此课程在40多年前由美国调查心理学家海伦·舒克曼所创，并且在世界各地影响了数百万人的思想。一个课程参与者证言：“我过去是一个因我自己的问题而责备他人的人，非常自私，以自我为中心，愤怒而暴躁，

现在变成了一个彻底平静和有许多极度喜悦片刻的人。我感到与我的同伴连接在了一起。我过去常常看到罪恶，看到无辜。世界没变，但我对它的看法不同了。”

《奇迹课程》实质上使人们认为罪恶并不存在。罪恶被视作能被正确的思维所纠正的错误知觉：“天真是智慧，因为它没察觉到罪恶，因而罪恶并不存在。”同样地，像过失、内疚、恐惧这样的情感和各种痛苦都被视作错觉，它们只存在于在心中创造出它们的那个人的想象中。该课程重点教人如何爱和宽恕。该理论暗示着：现实只包含爱，其他一切都是不存在的，那么，一个人处在卓越的位置上来宽恕和忘记任何事，就是可被理解的了。基于这样的思想，什么事都能被当作未曾真正发生过。然而追随这个课程使人感觉良好不能证明“除了爱以外什么都不存在”的理念是有效的，因为“感觉良好”的因素是主观的。仅仅因为人们喜欢某种事物就推断这种事物是好的，是很荒谬的想法。感觉是不足以验证一个真理的价值的。

调查心理学家海伦·舒克曼的一个同事在她的葬礼上披露：“这个如此善辩的、写痛苦并不真正存在的女人，在我所目睹过的、最黑暗的、精神抑郁中度过了她生命的最后两年。”一个教授“爱”的课程的设计者，在她临终时感到抑郁和不被爱，无疑耐人寻味。没有一个心理健康的人会想在忧郁的心境中结束生命，但从事实看来，书的作者在克服假我和体验爱的尝试中仅仅收获了孤独。

那些相信耶稣把他们从罪恶中拯救了的人，对其罪恶是不存在的理念尤为恼火——因这让耶稣的赎罪没有意义。他们谴责舒克曼用她的课程欺骗忠诚的基督徒，但因其缺乏更深的哲学理解，而不能证明她的理论为什么是错误的。

真正的瑜伽学说把存在于《奇迹课程》中的理念提升到更高水平。瑜伽不仅能纠正憎恨、恐惧、内疚等消极情绪，还能帮助我们建立清晰的“超然的人格”。通过阅读《纯爱瑜伽——关系的艺术》，在舒克曼的学说中漏掉，同时在哲学上是错误的部分就会清楚了。例如，我们不要以为现在已经不存在抱有消



极情感的个体了，不存在的概念会导致此错误结论：整个宇宙和其定律以及其他一切，只存在于那些不存在的个体心里。这不仅是幼稚的想法，而且会造成种种负面影响。我担心这个错误的观念会引导人们默认自己良心的麻木是对的。《韦伯斯特词典》把良心定义为：“对一个人的行为或动机中的什么是对或错的内在感觉，它能让人进行正确的行为。”当一个人被告知不要再担心罪恶时，他必须能同时意识到错误行为的可耻。毕竟，不能感知内疚是反社会者的疾病。

在瑜伽传统中公认的宇宙二元道德模型虽然不是最高形式，但它是丰富的、深刻的、实用的。根据此模型，宇宙存在善与恶，善良提升人，而罪恶会使人堕落。为了超越这个世界的二元性，人们从善是最基本的行动。为了达到这个目标，良心的声音是宝贵的导航仪。当瑜伽学说被正确地应用时，它能引导人在承认、净化和最终超越消极能量之间找到平衡。

第一部分 探索自我欺骗

序言 \ 003

瑜伽——永久的关系 \ 005

伊万·伊里奇之死 \ 007

良心和内心的“变硬” \ 009

因果律 \ 010

他们认为他们是自由的 \ 011

结语 \ 013

第二部分 培养可靠的良心

序言 \ 019

云朵之喻 \ 020

知识——Sambandha \ 022

技能——Abhidheya \ 028

价值观——Prayojana \ 034

结语 \ 040

第三部分 灵性之路上的自我欺骗

序言 \ 045

第一个困境：轻视的心态 \ 048

第二个困境：否定差异 \ 050

第三个困境：依赖性与偶像崇拜 \ 052

第四个困境：教条主义 \ 056

第五个困境：质疑标准 \ 058

第六个困境：凭空曲解 \ 059
第七个困境：降低良心的门槛 \ 061
第八个困境：用次要的美德代替主要的美德 \ 063
第九个困境：无根据地同情与关心 \ 064
第十个困境：自私的束缚 \ 069
结语 \ 070

第四部分 **全球范围的自我欺骗与精神变态**

序言 \ 075
全球范围的自我欺骗与精神变态 \ 076
培育精神变态者 \ 078
冷漠表示同意 \ 079
因果律的作用 \ 080
避免报应 \ 082
结语 \ 083

第五部分 **改良**

序言 \ 089
改良的灵性基础 \ 090
恢复的步骤 \ 092
不证自明的前提指导改良 \ 093
为了治疗我们的关系的进一步的考虑 \ 095
错误的哲学造成的后果 \ 098
结语 \ 101

后记 \ 104