

IN THE PRESENCE OF THE MASTER SERIES
conversations with SADHGURU JAGGI VASUDEV

《在上师的临在下》系列丛书
和萨古鲁的对话



Inspire Your Child

启迪孩子

Inspire the World

激励世界

Inspire Your Child *Inspire the World*

启迪孩子 激励世界

Sadhguru Jaggi Vasudev

萨古鲁



Isha Foundation

Isha 基金会

Inspire Your Child Inspire the World

启迪孩子 激励世界

© & © 2006 Isha Foundation

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher, except in the case of brief quotations in critical articles and reviews.

版权所有。未经出版者的书面许可，不得以任何形式复制此书的任何部分，除了书评中的简短引用。

Published by: Isha Foundation

出版: 15, Govindasamy Naidu Layout,
Singanallur, Coimbatore - 641 005, India.
Phone: 091 - 422 - 2319654
E-mail: yogacenter@ishafoundation.org
Website: www.ishafoundation.org
Isha 中国: www.ishayoga.net

First Edition: Isha Fest, September 2006

英文第一版: Isha Fest, 2006-09

中文第一版: Isha 中国, 2017-04

英文版下载地址: ishadownloads.com

萨古鲁



(Sadhguru Jaggi Vasudev)

我们这个时代的开悟者、洞见深刻的瑜伽士。

他是过往先贤的化身，如灯塔般鼓舞人心，为人类文明指引道路。同时，对当今现实的敏锐察觉，使他成为现世富于远见卓识的人道主义者、令人瞩目的精神向导。

集作家、诗人及蜚声国际的演讲者于一身，萨古鲁以其机智幽默和透彻逻辑启发并拓展我们对生命的感知。



萨古鲁不属于任何一种传统，正因如此，他所提供的指引以及强大的瑜伽科学方法，能够完全切合当代任何个人和组织，帮助人们超越局限，进入更高的可能性。

从这个方面看，他已触及数以百万计的人们，激励他们充分发掘内在潜能，向着实现终极可能的方向迈进。



不管是居家身穿蓝色牛仔
裤、或赤脚穿越宏伟的喜马拉雅
山、或跨坐宝马摩托车驰骋于高
速公路，萨古鲁彻底颠覆人们对
瑜伽士的固有印象。



萨古鲁，作为一名体育发烧友，在印度泰米尔纳德邦鼓舞了数百万人参与到体育活动中。

Isha 乡村运动会(Gramotsavam)项目打破种姓、信仰和经济阶层的藩篱，通过体育和社区建设重振了农村精神，并且帮助人们脱离了毒品和酗酒成瘾的伤害。

在 2016 年的 Isha 乡村运动会中，来自泰米尔纳德邦 4600 个村庄的 10360 名队员，及其组成的 880 支球队，参加了全州的排球和掷球比赛。



Isha Foundation (Isha 基金会)

Isha 基金会由萨古鲁创建,是一个非营利性的志愿者组织,涉及人类福祉的方方面面,由来自全球 250 多个机构的 700 多万志愿者支持着基金会的工作。

从各种强大的实现内在转化的瑜伽课程,如内在工程、哈他瑜伽、Shoonya 冥想、Bhava Spandana 课程、Samyama 高级冥想等,到极具启发性的社会与环境项目,如乡村复兴 ([简介见附 1](#))、乡村学校 ([简介见附 2](#))、家庭学校 ([简介见附 3](#))、Isha Samskriti 学校 ([简介见附 4](#))、绿手计划 ([简介见附 5](#)) 等,都是为了创造一种包容性的文化,为全球和谐与进步奠定基础。

短短几年,Isha 中国的志愿者们已全面推动国内的活动开展。相关信息请点击 [Isha 中国](#)



《在上师的临在下》系列丛书是一些开示或问答的收集,内容涉及弟子和求道者们在面临人生挑战时提出的一系列错综复杂的问题,在萨古鲁临在的包围之下,探寻者得以摆脱无知的苦恼,稳固内在的灵性之路。

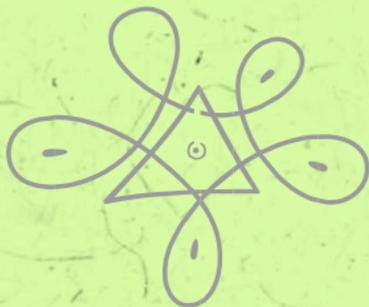


在下面关于“启迪孩子”的讲话中,萨古鲁解答了大家探究的问题,探讨了当代教育的现状,以及激励孩子们发挥出真正潜能的必要。



“如果是孩子们在指引这个世界的话，那该有多么美好，因为孩子比任何人都更接近生命。”

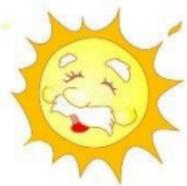
—— 萨古鲁





问：

我有两个小孩。他们在家里的时候很开心，可是一到了学校就像上了战场。他们每天不得不全副武装，去打仗。



萨古鲁：

（笑）是啊，如果孩子在学校非常不开心，我想我们需要去问问老师这是怎么回事儿。因为明白了以前不明白的事情，会带给你愉悦，这是人的自然本性，对吧？学习是人类的自然本性。当你学会了以前不懂的事情，就会感到快乐。如果学习让人痛苦不堪，这说明我们没明白学习到底是什么。

不幸的是，你送孩子们上学不是你想让他们去了解、掌握未知。你是想让他们去赚取。这是你送他们上学的目的。这样对待教育是一种悲哀。那不是教育。

你是想让他们受奴役，老师也就在替你做这件事。你想他们成为你所谓物质幸福的奴隶。老师也正是这样替你做的。你送孩子们去上学不是为了培养他们对真知的渴求——不管这能否让他们挣到钱，对吗？你应该改变一下对教育的态度了。



你送孩子们上学
不是你想让他们去了解、掌握未知，你是想让他们去赚取…那不是教育

在 Isha 中心，我们创办了一所学校，其教育重点不是灌输信息，而是激起孩子们对真识的渴求。一旦孩子们对知识的渴求被激发出来，你是阻止不了他们去学习的，他自己都要去学。



但是你，不是去激发他们，而是带着你对教育的目的去压制他们，让他们彻底失去对知识的渴望。在你眼中，教育就是社会地位和金钱。这样去对待教育是完全错误的。

因此孩子们，这些快乐而奔放的小生命，慢慢地变得哀伤。因为，你正在用你自己为自己营建的桎梏让他们彻底失去方向。你正试图把同样的桎梏强加于孩子们，这毫无必要。

学习是人类的自然本性。当你学会了以前不懂的事情，就会感到快乐。

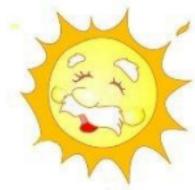




问：

我发现，用您的内在工程理念中所倡导的生活方式去引导孩子是很困难的。因为我的孩子们不得不面对来自社会各行各业、各个社会阶层的孩子们。

我想要让孩子们也学习内在工程，可这怎么能够帮助他们抵挡得住社会的竞争，外在的压力，以及其他孩子的生活方式（的影响）。我的孩子们怎么才能够投入其中？



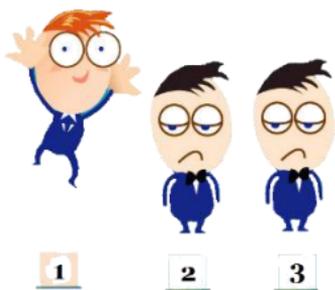
萨古鲁：

你看，压力的出现是由于你将两个绝对独特的事物放在一起比较。在这个星球上还有一个和你一模一样的人吗？没有。所幸的是没有，是吧？（笑）我在开玩笑，只能有一个你。每一个存在都是绝对独特的。同理，你的孩子也是一样。

但是现在你却要把孩子们放在同一个框框里，用他们所能学的东西——ABC 或 123，或者其他什么去做比较，然后让他们自我感觉很好或者很糟。

正是你，引来了竞争和比较。对大多数家长而言，他们关心的不是教育，而是要拔尖儿。他们只想着，让他们的孩子比其他孩子更胜一筹。他们并不关心学习，也不关心教育。他们对事业不感兴趣，他们对其他事物一概不感兴趣。他们一生的努力是怎么让孩子拔尖儿。所有人都想让孩子出类拔萃，是这样的吧？每个人都想拔得头筹，可不是任何人都能做到，只有少数人能。其他人自然就站到末尾去了，因此也就感到有压力，是这样的吗？无论做什么事，如果我们只关心爬

到所有人之上，自然众多被压在底层的人会感到窒息。这种情况一定会发生，别无选择。因此，这种对待教育的态度必须去除。



“不不，我也无能为力，学校就是这样的。”
不，学校只是为了迎合你。如果你的态度转变，学校就会改变。学校是按需求来经营的，不是吗？而你只想让孩子得100分。孩子经历了什么都不重要，你就是想让他们拿第一。学校努力去满足这些，因为你付了钱给学校。学校仅仅是为了完成他们的工作而已。在你的所有努力中，孩子们将被毁掉，但你觉得这不算什么。你的孩子不快乐，这也无关紧要。你想的就是让孩子拿第一。这种病态的做法必须废除。



如果你的
态度转变，
学校就会改
变。



让这种教育进行下去，人类的天赋不会绽放。人类真正的才干，无法在竞争中施展。人类真正的聪明才智只有在绝对放松的状态下才会释放。只有在身心愉悦、平和宁静状态下，你的头脑和你的身体，才会处于最佳工作状态，才会有充分的表现。

当你和别人竞赛的时候，你唯一的想法就是超过他，仅此而已。你不会想什么是自己能做到的极致。我们在用这种教育毁掉一代人。

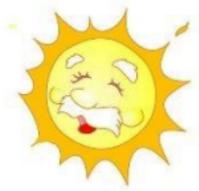


人类真正的才干，
无法在竞争中施展。人类真正的
聪明才智只有在绝对放松的状态
下才会释放。



问：

萨古鲁，你提到了 Isha 家庭 (Isha Home School) 学校。靠教育去创造理想的人类，您对此的愿景是什么？您如何兼顾教育的国际化标准与灵性价值观的培养？



萨古鲁：

在 Isha 家庭学校，没有灵性教育，完全没有。我们不想把灵性带入孩子们的生活当中去。为了孩子们的身心健康，我们教他们一些形式简单的瑜伽，这是另一回事。

我们的教育当中，没有加入灵性这部分，永远也不会。因为灵性不能这么教出来的。

或许当孩子们完成了他们的学业，如果他们想要去上三个月或六个月的灵性培训课程，他们可以去，那是他们的选择。任何人都可以去。学校将来会迁址。在一到两年里，学校将继续在静修中心里。之后，学校将搬到附近的地方。我们正在做必要的准备工作。

因此，这所学校不会去教任何灵性的东西。同时，我们希望培养孩子们的一种开放态度。



只有在当他具备了对生命的开放态度时，才能够真正上升到灵性层面。他不会对任何事下结论。他愿意去审视一切事物。这就是我们要培养的品质，让他们学会以完全开放的态度去看待生活的各个层面，不带任何偏见、宗教和文化束缚或倾向性。完全地打开自己，才能看到生命的方方面面。如果做到了这点，你教不教孩子有关灵性的知识，他都会进入灵性层面。灵性将自然成为他生命的一部分，而不是他一定要到静修中心或其他什么地方去寻求才能得到的。之所以会成为生命中的一部分，是因为他已经具有了对生命各个层面的开放性。

只有在当他具备了对生命的开放态度时，才能够真正上升到灵性层面。



实际上教育就应该是这样的，从一开始就应该是这样。教育的目的是为了开阔人们的眼界，对不对？但是你告诉我，人们受过教育后，眼界是变得开阔了呢，还是狭隘了？



也就是五十年前吧，世界各地的人们还都生活在大家庭里。在印度，现在还有这样的大家庭。三四百人生活在同一个屋檐下，超大型家庭。而你知道吗，这并没有什么问题。大家知道怎么样调整适应彼此，过好日子，因为毕竟四百人能生活在一起确实是一个挑战。静修中心就是这样一个大家庭。

现在我们又回到了旧有的大家庭体制，而这是更大的挑战，因为这里的人有着不同的文化背景，不同的语言，不同的态度，不同的好恶等等。这些人要生活在一起而不产生摩擦，需要有极高的成熟度，以及开阔的看待生命的视角，不然就不可能。

但是你看，现代教育的结果就是，我们慢慢变得甚至不能和自己的父母生活在一起了。我们觉得只有丈夫、妻子和孩子才是家人。

但是，过去十五到二十年间，这种小家也在消失。家庭意味着，只有你自己。你丈夫必须住在一处单独的地方，你单独住在另一处，两个人在一起呆不过十天。孩子们也要单独住。一处甚至两处房子里，竟容不下三个人，不是吗？这就是教育对你的影响。它没有打开你的视野，反倒让你变得狭隘和自我。

你不再有包容性，你变得很排外，是不是？包容性彻底的消失了。育人的目的其实是——因为一个人只是生活在狭小的空间里，你教育他，是为了让他认知世界，拓展他看待生命的角度。教育意味着包容，对不对？但是现在我们传授给孩子们的教育，使他们变得如此排他，他们甚至不能容忍多一个人进入他的生活。你知道，很多人把自己变得无法和任何人相处了。这不是个别现象，这是整个世界普遍存在的现象。由于有这样的教育，这成了发生在一代人身上的现象。



育人的目的其实是——因为一个人只是生活在狭小的空间里，你教育他，是为了让他认知世界，开阔他看待生命的角度。

所以我们想要传授的是一种培养高度包容性的教育，这样当你长大后，你会带着对整个世界的包容感去生活，而这就是灵性。

这就是为什么，灵性层面上的东西不是被教出来的。教育本身就是灵性的，因为教育是为了开阔你的视野，而不是在讲上帝或其他不相干的东西。我们想让孩子在成长过程中保持智慧不受沾染。不是用填鸭式的教育逼迫他们去学习，而是让孩子们对知识的渴望被点燃，。

因此渴望知识，渴望学习，应该是发自孩子们内心的。我们不应该给他们填入海量信息，然后期望他们在考试中通过、通过再通过。



所以我们想要传授的是一种培养高度包容性的教育，这样当你长大后，你会带着对整个世界的包容感去生活，而这就是灵性。

Isha 家庭学校不是这样的，我们的构架是非常不同的。与此同时，等孩子们到了十六七岁，他们也会具备进入世界各大学的能力。他们将根据各自的能力和专长，准备好升入大学。

此外，他们从根本上去学习怎样更好地生活。他们在学习如何更好地面对自己，更好地与自己相处，与身边的人相处，这一点非常重要。人之所以成功，不是因为他有了学历，不是因为他有了大学的证书，是因为他们有能力，是吧？所以，这所学校着重在能力培养，而不是获取合格证书。我们根据孩子的天赋所在，去培养他们这方面的能力，而不仅仅是让他们拿到一纸合格证书。

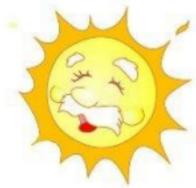




问：



萨古鲁，刚才你所谈到的 Isha 家庭学校，不管怎么说，这些是属于现代的教育体系。那么古代的学校，如过去的灵师学院呢？难道他们在培养人才方面不成功吗？



萨古鲁：

古代的灵师学院也是这样的，100%和我说的一致。古鲁的用处和最基本的职责就是要彻底摧毁一切你以为是真理的东西。

但是现在的教育还需要教人具备挣钱糊口的本领。因此就有了双重挑战。

在古代，古鲁不用教授孩子们生存的技能。因为，如果你的父亲是个鞋匠，你也自然会当个鞋匠。如果你父亲是国王，你也会当国王；如果你父亲从事其他职业，你也会子承父业。所以在古代，你不必为了谋生而去学习。古鲁只教学生走向开悟。因此，那个时候的工作，我觉得是更单纯的，因为它只有一个层面。

但现在就不一样了，需要教两方面。我们一方面要让孩子们学会在现代生活中生存的技能，另一方面又不能让他们被现代化进程中五花八门的东西弄得晕头转向。所以，当今我们面临的挑战比古代要大得多。

在过去，一旦父母们把孩子交给古鲁，他就彻底地放权给了古鲁。而现在的父母们呢，你知道，都比较爱操心。他们对孩子不彻底放手。他们要时不常地插上一杠子。他们想要把自己的东

西强加到孩子身上。所有这些问题，使得现今的教育比古鲁学校时期复杂得多。

在那个时代，古鲁要教孩子们如何存在，如何生活，如何与人相处，与自己相处。这就是教学的全部。他不用去教孩子们怎样考上如今的大学。在那个时代，仅有少数非常有学术研究志向的孩子会接受训练，去做学术方面的事情。而其他的孩子都自然地子承父业，无论是什么职业。现在就不一样了。即使父亲是个鞋匠，他也会想要让他的儿子成为教授。

这就是当今社会的现状，是不是？

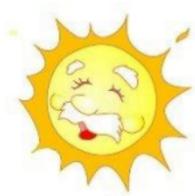


在古代，你不必为了谋生而去学习。古鲁只教学生走向开悟…但现在就不一样了，需要教两方面。所以，当今我们面临的挑战比古代要大得多。



问：

但是您说，在 Isha 家庭学校里没有灵性教育，这不是一个缺陷吗？



萨古鲁：

（笑）我是说，不是以一种教导和方法来传授灵性。

但同时，如果孩子们在成长中不带有成见，脑子里没有太多的东西，他自然就是灵性的。如果他不受外人影响，发挥自己的天性和内在智慧，那么进入灵性层面会是个自然的过程。

只是因为大多数人不是依靠自己内在智慧去生活，而是根据外在强加的教育理念去生活，灵性才变得很遥远。对大多数人而言，如果一个人遵循内在智慧，转入灵性层面会是一个非常自然的过程。除了极少数人，因为各种其它原因，他们不走这条路。

因此我说没有灵性教育，指的是我们不会坐在那里教育他们怎样开悟，该做什么。不是这样。但我们的教育对孩子是没有干扰的——没有强加的影响、宗教、或各种理念和信仰——孩子们需要自己去悟。如果人们允许你自行探索和了悟生命，那你就只能转向内在。



大多数人不是依靠自己内在智慧去生活，而是根据外在强加的教育理念去生活，灵性才变得很遥远。

如果你只是靠听圣经、或薄伽梵歌，或者人云亦云，你就不必转向内在。因为，那些都早已写好了。如果你不去读那些东西，当你开始思索人生，当你开始审视生命的时候，自然，唯一可以转向的地方就是向内，对不对？除此之外，你还可以往哪里看呢？



我们的教育对孩子是没有干扰的——没有强加的影响、宗教、或各种理念和信仰——孩子们需要自己去悟。

如果人们允许你自行探索和了

从前，有一位女士，她是大学里的知名教授。她买了一台家电，一台有点儿复杂的电器。拿回家后，她仔细阅读说明书，试着把所有零件组装在一起。她使出全身解数，还是没有成功。于是她把零件往那儿一堆，就去上班了。当她晚上回到家时，惊讶地发现，电器已经组装好了而且都在用了。她叫来家里的女佣，问：“这是谁装好的？”女佣说：“我。”她简直不敢相信，说：“你怎么弄的？”佣人说：“如果你不识字也不会写，你就只好用大脑。”

因此，我们要教孩子怎样用大脑，而不仅是怎样读写。读和写固然很重要，但是使用你的大脑更重要，对吗？看看吧，那么多受过教育的人，他们在事业上非常成功，但在生活上却是一团糟。很显然，他们在生活上不善用脑子，是不是这样？从他们的状态就可以看出，显然他们一到自己的生活中，就不知道怎么使用大脑了。他们知

道怎样成为一名医生、工程师、知名学者，或其他什么专业人士。但是，当回到自己的生活中，看上去他们简直完全没有脑子，因为他们已经忘记了怎样用脑——不是因为他们没长脑子。

因此教育，应该**激活你的大脑**，而不是让它变得愚钝。教育应该激发你的智慧，而不是剥夺它。如今世界教育领域的科学家们提出：如果一个孩子经过了二十年的正规教育，那么他们有70%的智慧会被摧毁，而且不可挽回。这意味着你学成出来会落得一个满腹经纶的傻瓜。这是对全人类巨大的伤害，是不是？如果你摧毁了孩子的智慧，这对人类是巨大的伤害，因为世界的未来就在孩子们的大脑中，不是吗？



教育，应该激活你的大脑，
而不是让它变得愚钝。

在这个地球上，不论我们是去创造美好的事物，或者是去制造杀伤性的弹药，或者其他更具毁灭性的东西，所有这些都取决于一个人的情感和智力协调性如何，整体各方面协调性如何。这决定了他能如何运用他的智慧，为这个世界创造出什么。

你瞧，这个地球上所有的暴力都来自于这世界上那些最聪明的人。要不是因为他们，暴力不会在世界上这么大规模地发生。在人类的本性中，总有暴力的一面。不论是山顶洞人，还是后来到了青铜时代和铁器时代，不论是什么时代，人一直都有暴力倾向。早期，当他是一个山顶洞人的时候，他用石头杀人，那被称作石器时代。铁器时代呢，他用铁器杀人；青铜时代，他用铜器杀人；核时代呢，他就用核武器杀人。人类骨子里一直就有暴力倾向。但是如今能发生暴力的规模越来越大，因为世界上最聪明的人都与暴力合作

了，对吧？嗯？世界上，最聪明的大脑在一起制造最暴力的武器，来消灭人类。如果聪明的人不合作，那么有暴力的人只能用棍子或石头或其他什么东西杀一两个人。但就是因为世界上聪明的人开始协作，施暴者现在才可以屠杀无数。

因此，用于对抗人类自身幸福的才智，根本就不能称为才智。而现在，人类的智能被如此误用，这不是赐福，而是诅咒。智能本是对人类最大的赐福，而现在，它已经变成了对人类的诅咒。



这个星球上所有的暴力都来自于这世界上那些最聪明的人…用于对抗人类自身幸福的才智，根本就不能称为才智。

原因很简单，因为人类内在失去协调，成了错位的人。这样的智能是危险的。如果你像只驴子，那么你只会尥蹶子，不会做别的，是不是？你能实施的最暴力行为就是用两条腿踹，仅此而已。但是，人类的智能已经变得非常危险。本应成为福祉的却变成了如此巨大的诅咒。教育，在这里绝对扮演了一个重要的角色。

因此，无论我们希望对年轻人做什么，老一辈人应该明白的一件事就是，你所称的年轻人就是比你更有活力的一群人。依我所见，如果这个世界让年轻人指引，它会变成更适合生活的地方。正是因为年轻人是拥有高能量的一群人。因为，他们处于某种高能量的状态，他们做的每一件小事，都可以有更大的效果。如果这世界有什么有建设性的事需要发生，那么得靠年轻人。

如果需要有什么毁灭性的事发生，那也应该是年轻人来干，不是吗？因为，他们比我们星球

上的其他人更具活力。所以，不要把年轻人当作一种顽疾来对付，你要明白，其实年轻人是比其他人都更具有生命力的。最好让年轻人来引领这个世界，而不是强迫他们做别人认为对的事情。当年轻人处在某种懈怠的状态时，如果没有启发或恰当的引导，就很容易走向负面。否则，年轻人肯定比其他任何人都更接近生命。

实际上，如果这个世界由孩子们指引，那将是非常美好的，因为他们比其他任何人都接近生命。你看，你想在地球上做的任何事情，终究都只是为了人类的福祉。人类的福祉意味着人类的快乐。如果你观察你的孩子和你自己，一定是孩子们要比你快乐得多，是不是？在一天24小时内，他们比你拥有更多的快乐感，对吗？

如果是这样的话，你告诉我，谁更称职做生活的咨询师，是你呢还是你的孩子？当然是孩子们，不是吗？因为他们更贴近生命。

你被自己的思想和情绪弄得昏昏然；而孩子们却更接近生命。如果世界能向孩子们学习，而不是企图教他们什么，那这将是一个多么美好的世界。

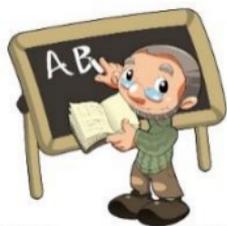
如果你观察你的孩子和你自己，一定是孩子们要比你快乐得多，是不是？



因此年轻不是疾病。通常，老一代人总想像对付疾病一样去对付年轻人，要调理，要治疗。他们不需要任何治疗。需要治疗的是那些远离生命的人。贴近生命的人不需要治疗，他们只要去生活。

现今世界最大的失误就是，教育体系已经成了100%填鸭式教育，不能启发任何灵感。缺乏灵感，人类就不会去超越局限。只有在受到启发时，一个人才会想去超越生活的局限。现在的教育完全没有去启迪和激发灵感。

不幸的是，教师们也不再值得孩子们仰慕了，因为既然所有传授的知识都是信息，你倒不如通过听录音，看视频，浏览网络或者其他媒体得到这些信息。你不用再去听老师讲课。老师其实不是最好的传播信息的媒体，书更好一些，互联网更胜一筹。



PK



教师的角色是激发人们去学习，去唤起人们对知识的渴望。只有这样，教师这个角色才有用。如果他只是传播信息，其他的传播媒介要比人类更有效。因为人总会误读，是不是？

把教育体系变成了纯粹的信息传播模式，已经造成了巨大的伤害。在你年轻的时候，当你有能力去学很多事物的时候，这一段生命却不幸地被浪费掉了。只是因为，必要的灵感没有被激发出来。



把教育体系变成了纯粹的信息传播模式，已经造成了巨大的伤害。

因此激发灵感就意味着——通常情况下多数领袖总是通过制造外部敌人来唤起民众。如果你制造了外部敌人，你就能够激发每一个人走上街头去行动，是不是？但是当你对人们说，真正的敌人就是你自己，你的局限性就是你最大的敌人时，不管你的局限性是什么——恐惧、焦虑，抑或愤怒，不管你因怎样的局限而受苦——当你说你的敌人来自你自身时，那么，激发人们就需要更大的奉献和决心。

很不幸，奉献和决心在这个星球上已经成为非常稀缺的资源了。人人都想着，只要有一天进行一次大集会，将年轻人的美好激发出来就可以了。没有这么好的事情。它需要日复一日的付出和坚定的努力。这是一辈子的事儿。并不是努力一天就能解决所有事情，这是不可能的。就像培育一株植物，一棵树苗，如果你想要它开花结

果，那你每天都要精心滋养它。你要浇水，要呵护它。



如果我们老一辈人表现出这种奉献和决心，你会看到年轻人创造出奇迹。正因为这一代年轻人缺乏这种奉献精神，所以他们好像找不到方向。他们不知道该做什么，所以只能自顾自地做事——做一些短期收益的事情。因为，人人都按短期目标行事，年轻人也就照此效仿。

毕竟，这个世界上每个人都关心人类的福祉，对不对？“不对，还有犯人呢，还有小偷，还有另外一种人。”其实，他们也是关心人类幸福的。只是他们所认为的人类幸福只关乎这个人（指他自己），是吗？一个罪犯也关心人类的福祉，但他理解的人类只是他自己。有些人认为是他自己和他的家庭；另一些人认为是他自己和他的国家；还有人想的则是整个世界。每个人都在不同范围里关心着人类的幸福。

因此，每个年轻人以及每个人都需要做的一件重要的事就是，不要让他们对人类的定义只局限于他们自己，要让它包含更大的社会和更广的世界。这一点是今天的教育缺失的。



当你对人们说，真正的敌人就是你自己，你的局限性就是你最大的敌人时，不管你的局限性是什么…激发人们就需要更大的奉献和决心。

如果我们老一辈人表现出这种奉献和决心，你会看到年轻人创造出奇迹。

现代教育一直在训练人们只为自己着想，不顾其他。你看世界上所有的科学——科学本身并没有问题——问题在于人的态度。我们运用科学的方式，就好像在说：世界万物之所以存在，就应该被压榨掠夺，用来成就人类的幸福，不是吗？

如今我们先肆意摧毁世界，然后再谈怎样保护环境，然后呢，再想做点什么。所有这些都是亡羊补牢。因为，整个科学的发展都只是为了你的舒适，你的利益。所以，一开始，你利用这个星球，然后利用树木和植物，接下来再是动物。最后，就轮到了人类。你利用所有一切为你的舒适和幸福服务。这种态度在当代教育中根深蒂固。因此，我们花时间、资源和精力去传授信息化知识的同时，更需要投入相当的时间、精力和资源去启发民众。

现在的教育完全没有起到启发和激励方面的作用，举例来说，五十年以前，在为自由而战的时候，我们这个国家的民众斗志昂扬。突然间，人们甘愿站出来，走上街头，为国家献出生命。其后五十年间，我们没做任何启迪民众的工作。突然，国民牢骚满腹，失去了方向。因为没有人去启发激励他们。我们在这方面没有做任何的工作；没有做任何有组织的工作。偶尔，有一小群人做一些努力，但是没有形成组织规模。

我们需要采用有组织的方式去激励民众。偶尔零散的个人行为也可以，但是，精心组织起来的团体工作是十分必要的。我们要去激励人们，但不是通过制造外部敌人，而要让大家明白人类最大的敌人是在我们的内在。在每一个论坛，无论是讨论年轻人的福祉，还是讨论利用那股巨大的青春能量，都一定要考虑如何激励人们做一些超越自我局限的事情。

当缺乏动力时，我们倾向于在自身局限的范围内行事。只有当我们受到激励时，才能够超越局限，做出一般人通常做不到的事情。只有那时，社会才会极速前进，才会有所作为。不幸的是，只有在爆发冲突时，大家才会这样。在正常的和平环境里，人们也应该被激励。这是非常重要的。当战争来临，人人愿意为之捐躯。但这毫无意义。我们需要的是，在天下太平时，也不断让人受到启发和激励，把国家和世界创造成我们想要的样子。这不是一朝一夕的事，这是倾其一生的工作。

每个年轻人以及每个人都需要做的一件重要的事就是，不要让他们对人类的定义只局限于他们自己，要让它包含更大的社会和更广的世界。



Isha 中国



官方微信平台

旨在将 Isha 官方资讯尽可能完整地分享给中国同胞，包括瑜伽科学、Isha 课程、瑜伽中心、健康生活、灵性成长、婚姻与家庭、教育、领导力与成功等的全面介绍。

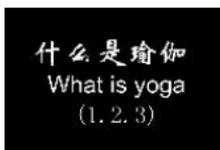
最新免费和正式课程讯息会第一时间公布在微信公众号上，公众号名称：Isha
公众号 ID: isha_foundation
敬请扫描右边二维码或搜索
isha_foundation 关注。



微信公众号
Isha

官方视频频道

在腾讯视频“Isha”频道发布有萨古鲁中英文视频和 Isha 乐队原创音乐。萨古鲁的演讲涵盖社会、经济、生态、领导力与成功、关系及灵性等话题。



(点击图片即可进入视频观看页面)

欢迎进入[Isha 中国腾讯频道](#)，聆听萨古鲁对于生命各方面的洞见。

Isha 中国官方微博：萨古鲁

Isha 中国官方网站：www.ishayoga.net



官网以详细和直观的方式全面介绍萨古鲁、印度 Isha 瑜伽中心、Isha 课程等。

2019新版官方网站内容丰富，从最新课程信息，到中文博客与视频，再到萨古

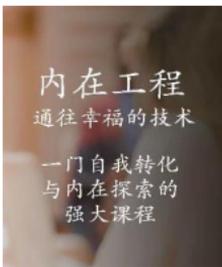
鲁最新动态、免费在线课程等，分类清晰且检索功能强大。想要知道萨古鲁如何解答你的任何疑惑，试试在网站中搜索关键字，即可找到答案。

内在工程

“就像我们有一套科学去创造外在的幸福，科学还有一个完整的内在维度，它可以创造内在的幸福，我称之为内在工程。”

——萨古鲁

内在工程课程中教授的方法，是现代的解压良药，为人们呈现来自瑜伽科学中简单而强大的修习法，能净化身体系统、增进幸福。课程内容包括引导冥想和传授神圣的 Shambhavi Mahamudra(香巴维大手印)。坚持每日练习，这些工具就有可能从所有层面提升一个人对生命的体验。



内在工程将在香港不定期举办，并且提供中文同传翻译，课程信息会第一时间在“Isha”微信公众公众号及Isha中国官方网站上公布，敬请关注。

哈他瑜伽

Isha 哈他瑜伽远非单纯的身体锻炼。这套综合的体式经过科学设计,通过有规律的练习,可以让人们实现对身体和头脑的一定的掌控。Isha 哈他瑜伽不仅能提升外在健康和内在幸福,而且能给人们带来必要的平衡,并体验更高维度的能量。哈他瑜伽作为 Isha 其他瑜伽练习的准备步骤,能极大地增强人们对 kriya 和冥想的体验。

目前,中国各大城市都提供全套 Isha 哈他瑜伽的教授——包括乌帕瑜伽、苏利亚克里亚、瑜伽体式、安伽玛达那及五大元素净化。



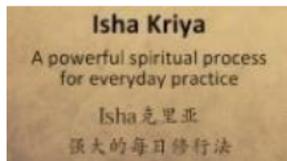
最新免费和正式课程讯息会第一时间公布在“[Isha](#)”微信公众号上,敬请关注。

Isha 乌帕瑜伽

Isha 乌帕瑜伽 (Upa yoga) 是一套针对身体和精神方面的益处的瑜伽。这些时长约 5 分钟的简单练习是非常有效的工具，可以提升你的健康，喜悦，平静，爱，成功，和内在探索，能帮助人们应对忙碌的现代生活，实现全部的潜能。

Isha 克里亚

Isha 克里亚 (Kriya) 不要求任何身体柔韧性或者瑜伽经验。它无缝衔接日常生活，为每个人带来了灵性进展的可能性，你只需要在自己家中便可舒适地练习。



点击以上图片即可进入观看 Upa yoga 和 Isha Kriya 指导视频的网页。

本书的翻译、校对、排版和发行均由 Isha
志愿者完成，欢迎分享。

联系我们：china@ishafoundation.org

[点击返回](#)



附 1：乡村复兴计划

“你触及另一个生命有多深，你的生命就有多丰盛。”

——萨古鲁

乡村复兴计划的首要目标是从身心和灵性上提升农村边缘贫困人口的整体健康和生命质量。它在复兴本土文化和知识的同时，实现了以社区为基础的可持续发展模式。

这个项目通过乡村健康诊所等，为人们提供免费的基础医疗保健；主办农村内在工程课程，组织社区游戏等，培养农村社区的心理健康与幸福；正在一些试点村庄实施生计发展课程。

开设至今，项目已涉及南印度超过 4500 个村庄。



附 2 : Isha Vidhya 乡村学校

Isha Vidhya 乡村学校建在农村。在印度乡村，90%的学校仍然是由州政府管理，采用本地方言教学。如今，英语已经成为参与世界经济活动的基本手段；你参与世界的能力从本质而言是由你懂不懂英语而定的。

我们的目标是开设以英语为媒介的、侧重计算机运用的学校，从幼儿园起孩子们就开始学习计算机。这些学校招收的孩子的父母是那些仍然在赚取日工资的体力劳动者。我们对这些孩子唯一的目标就是使他们能参与更高层次的经济活动而不是做一个没有技能的体力劳动者。



附 3 : Isha 家庭学校

Isha 家庭学校是位于哥印拜陀市附近维灵吉瑞山脚下 Isha 瑜伽中心内的一个寄宿学校。

Isha 家庭学校由萨古鲁于 2005 年设立，提供了富有启发的课程表以鼓励孩子天生的好奇心和求知欲。该校隶属于针对 10 年级的印度中等教育证书委员会（ICSE）以及针对 11 和 12 年级的印度学校证书委员会（ISC）。



附 4 : Isha Samskriti 学校 : 发展人类潜能

培养孩子不为大学 (University), 而为宇宙 (Universe)。

Isha Samskriti 是一完善的教育体制, 它致力于孩子的全面发展, 使他们可以实现身体、心智和灵性上的所有可能性。

“在 Samskriti 学校, 我们通过古典艺术形式, 如音乐、舞蹈、武术、瑜伽和梵语实现这一目标——还有英语作为他们走遍世界的通行证。当代艺术中, 人们凭各种古怪的直觉创造, 或以娱乐大众为目的。而古典艺术是带着意识进化的艺术, 源自对人类系统的深刻理解, 以及如何进化到其最高潜能的科学。”



附 5 :



绿手计划

“当你真正地看着一棵树木，你吸着树木呼出的空气，就会把树木看成自己生命的一部分——而事实就是如此。”

——萨古鲁



“绿手计划”力图防止和扭转环境恶化，并推进可持续的生活方式。它的目标是要在泰米尔纳德邦增加 10% 的绿化率。目前已经种植了 1 千 8 百万棵树。2006 年 10 月的一天，256289 名志愿者在泰米尔纳德邦的 27 个区的 6284 个地点，种下了共计 852587 棵树苗，同时（不出所料地）创下了吉尼斯世界纪录。

2008 年，印度政府为了表彰绿手项目的贡献，特授予其“Indira Gandhi Paryavaran Puraskar”奖——这是印度环境保护的最高荣誉。

[点击返回](#)