



LIVE A SIMPLE AND SPIRITUAL LIFE

潮流BIBLE

把握生命中最重要的东西，享受生活里的每一分快乐

心灵调养



[英] 麦当娜·高汀 著

广东旅游出版社

潮流BIBLE

心灵调养

Live A Simple And
Spiritual life

广东旅游出版社

[英] 麦当娜·高汀 著

杨洁 译

图书在版编目(CIP)数据

心灵调养/[英]高汀著;杨洁译. —广州:广东旅游出版社, 2008.3
(潮流BIBLE)

ISBN 978-7-80653-968-2

I. 心... II. ①高...②杨... III. 心灵学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008920号

First published in 2005
under the title "365 Ways to Live a Simple and Spiritual Life"
by Godsfield Press, part of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 2005 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&

Guangzhou Culture and Mass communication Co., Ltd. (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2008 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供

图片支持:  www.fotoc.com

版权合同登记号: 图字19-2007-089号

所有权利保留

潮流BIBLE

心灵调养

Live A
Simplified Life

责任编辑 方敏

特约编辑 蔡国才

装帧设计 陈汝容

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广州市天辉彩印有限公司印刷

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194mm 32开 12印张

2008年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80653-968-2

定价: 89.40元(全3册)

咨询电话: 020-38865309

目录 Contents

前言 让生活变得简单美好 8

如何使用本书 10

1. 亲近大自然

遥望星空 14

看看户外的世界 15

到郊外散步 16

化解压力 17

晒晒太阳 18

骑自行车上班 19

恋上青草地 20

不要修剪草坪 21

仰望天空 22

栽种花草 23

不含化学物的花园 24

观察野鸟 25

回收再利用 26

堆肥 27

了解大自然 28

绿色生活 29

关注月亮 30

步入荒野 31

自设祭坛 32

感受每刻的神圣 33

2. 珍惜生命中的一切

相互依赖 36

回家 37

培养友谊 38

写一封爱的信 39

学会忍耐 40

学会倾听 41

学会仁爱 42

化妒为喜 43

应用“师友制” 44

诚实 45

仁爱冥想练习 46

认可事物本来的样子 47

言行一致 48

学会自嘲 49

援救动物 50

植树 51

培养同情心 52

善待自己 53

满足孩子真正的需要 54

保持头脑敏锐 55

志愿者假期 56

创造自己的仪式 57

保持好奇心 58

热爱你的工作 59

落地生根 60

保持求知欲 61

宽恕 62

自尊自爱 63

决定怎样生活 64

接受“异己”的人 65

享受精神财富 66

学会宽容 67

摒弃成见 68

欣赏生活必需品 69

抚平心灵的皱纹 70

庆幸仍拥有 71

“聆听”感情 72
难以忍受的对话 73
面对面交流 74
不要扼杀梦想 75
不要掩盖自己的能力 76
我们都是完整的个体 77
解决纷争 78
重新打造你的爱情 79
爱所有的一切 80
充分利用生命 81
不要企图报复 82
乐于妥协 83
不要做“老好人” 84
留心说话 85
戒烟 86
忠于自己 87
防范事故的发生 88
与父母言和 89
学打鼓 90
善待你的脊椎 91
欣赏图书管理员 92
保护、保持能量 93
深入阅读 94
只索取别人能给的 95
像耶稣和佛祖一样地爱 96
友善待人 97
一视同仁 98
大扫除 99
共同分享 100
爱人 101
自助 102
活在真实里 103
学会自卫 104
不要伤害 105
通过工作服务他人 106
治愈伤痛 107
造福“七代” 108
重视民主自由 109
关注你吸收的信息 110
当一名教师 111

尽情地哭 112
做你认为做不到的 113
不要等着领导解决 114
不要混淆象征与事物本身 115
争取主动权 116
说出你的看法 117
摘下月亮 118
探究草药疗法 119
经幡飘扬 120
信任自己 121
投票 122
用手上的牌决胜负 123
成立一个“妇女圈” 124
想象你已经成为理想的样子 125
治疗破碎的心 126
充实灵魂 127

3. 衣食住行，简单而富足

豆类：简单而珍贵 130
减少糖分摄取 131
自制美味滋补汤 132
穿出个性 133
让生活自发地简化 134
自带午餐上班 135
简化衣橱 136
与肥胖作斗争 137
在家吃饭 138
吃得美味又经济 139
过一个有意义的除夕 140
简化厨房 141
喝白开水 142
勿忘睡眠 143
住招待所 144
庆祝节日 145
改善睡眠质量 146
安步以当车 147
与人“合住” 148
轻装上路 149
休息5分钟 150
搬到小城镇 151

从自己做起 152

小事不用理会太多 153

过简朴的圣诞节 154

别装酷 155

一家人共进晚餐 156

住得紧凑些 157

不要带着愤怒上床 158

不要太依赖于科技 159

减少咖啡因的摄取 160

一杯牛奶, 几块饼干, 小睡片刻 161

使生活丰富多彩 162

加入人类大家庭 163

行走在灵修道路上 164

学习打坐 165

学习编织 166

参加瑜伽课程 167

按摩 168

检查家当 169

多吃蔬菜 170

慎吃碳水化合物 171

避免剩饭剩菜 172

充足睡眠 173

自己烤面包 174

在市场买菜 175

提前做饭 176

自我提问 177

庆祝至日 178

节日食品 179

学习太极拳 180

说干就干 180

与食物和平相处 181

试试电影疗法 182

尝试各种谷物 183

应对失眠 184

让别人超车 185

整齐有序地生活 186

个人静修地 187

学习他人的简朴 188

让幽默陪伴旅行 189

过更崇高、更简单、更有益的生活 190

让生活甜甜蜜蜜 191

按时赴约 192

让孩子走自己的路 193

行色匆匆未必到达目的地 194

教孩子做手工 195

4. 金钱, 平常心以待

不要做消费动物 198

摊开双手 199

与过去的财政状况休战 200

创造真正的财富 201

用租来代替买 202

区分必需品和渴望的物品 203

愉快工作 204

做做预算 205

计算为工作的全部付出 206

记录所有花费 207

学会节俭 208

重新定义成功 209

做收支表 210

节约能源 211

用不含化学品的日用品 212

不用花钱的运动 213

别乱花省下来的钱 214

别沉溺于物质追求 215

量入为出 216

让钱花得更实际 217

教孩子理财 218

为婴儿选用布料尿布 219

分享你的知识 220

交换使用物品 221

无债一身轻 222

灵魂不需要金钱 223

学会丢弃 223

计算你的“生态足迹” 224

净化心灵革命 225

收费更低, 但提供的服务更好 226

送实用的礼品 227

修补节俭 228

避免走进“双职户”的误区 229

保留储蓄罐 230
二手物品 231
扔掉邮购目录 232
抵制冲动购物 233
不要失去金钱买不到的东西 234
注意你的品质 235
追求满足,而不是奢靡 236
把钱用在积极方面 237
留心每笔小花费 238
把自己赠送出去 239

5. 快乐地活在当下

放下不需要做的事情 242
清除杂物 243
泡个热水浴 244
计划有生之年要做的事 245
掌握信息 246
配合呼吸节律冥想 247
无私奉献 248
感恩现在所拥有的 249
表达感激 250
把梦当作一种指引 251
摆脱罪恶感 252
为心灵建造一座花园 253
网上冲浪 254
写下心情日记 255
唤醒时间 256
餐前祷告 257
潜心祈祷 258
认知世事无常 259
树立精神支柱 260
为地球祈祷 261
为和平祈祷 262
借助祈祷疗伤 263
学会静思 264
关掉电视 265
开始新生活 266
深呼吸 267
用音乐疗伤 268

超越身体的思想 269
静心祈祷 270
做自己的人生指导 271
举办没有压力的婚礼 272
向灵魂致敬 273
接受改变 274
往好处想 275
减少暴力画面 276
做一件有影响力的事 277
从恶魔处吸取教训 278
审视动机 279
练习指压耳际疗法 280
放飞梦想 281
苦中作乐 282
把烦恼留到特定的时间 283
用笑声疗伤 284
热情洋溢地生活 285
集中注意力 286
表达真我 287
自组阅读兴趣小组 288
做得有价值 289
保持思维活跃 290
上帝无处不在 291
清醒地作出抉择 292
创造你的未来 293
放胆去做 294
走出绝望 295
活在当下 296
相信自己一定会康复 297
放飞心情 298
摆脱忧虑和担心 299
节奏放慢一点 300
美洲土著的精神 301
摒弃完美主义 302
让良心闪光 303
打破旧模式 304
享受简单快乐 305
清楚认识现状 306
放飞风筝 307

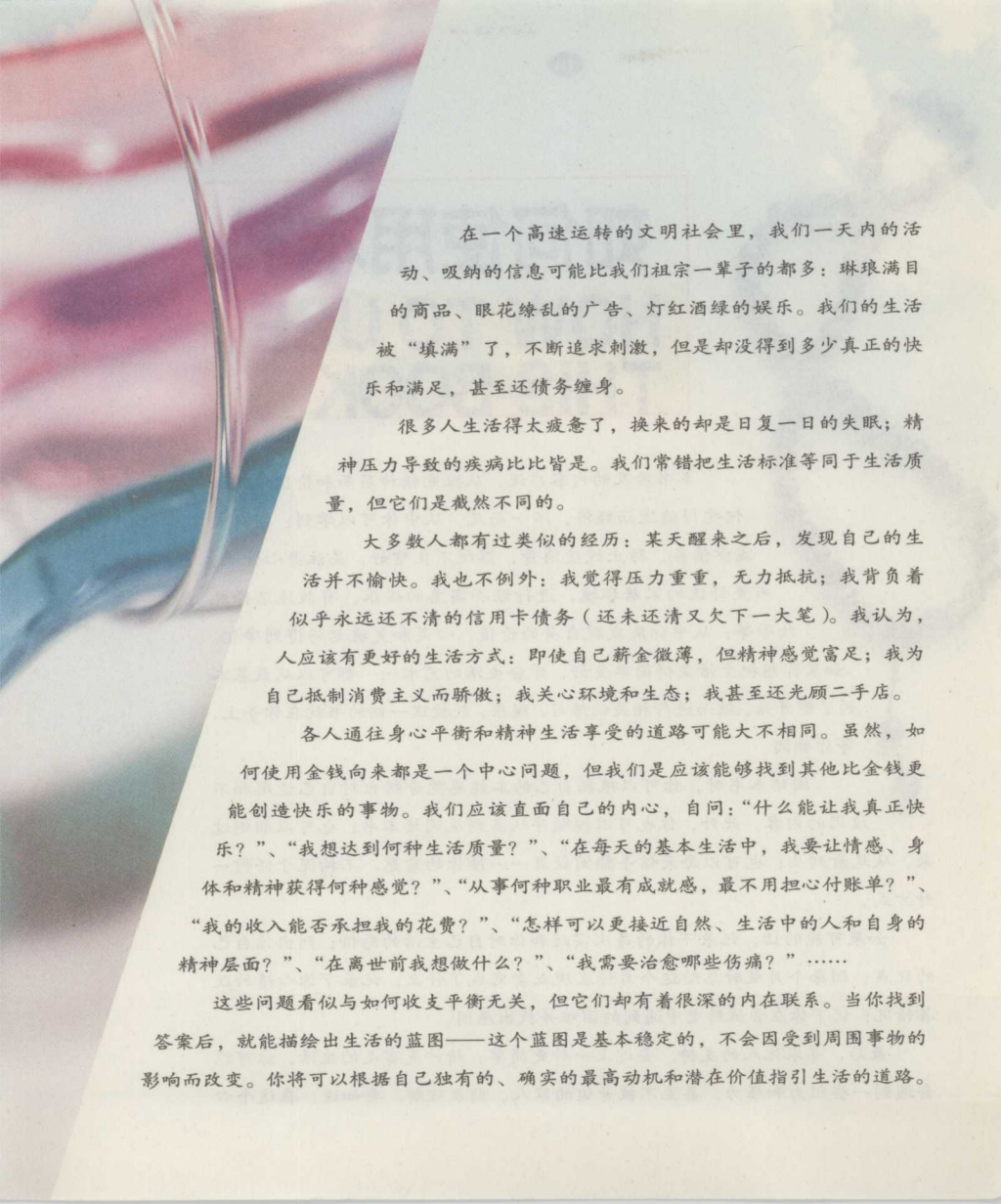
- 拥有豁达的心胸 308
放松周末 309
服务他人 310
抱着初学者的心态 311
跳舞 312
往好方面转变 313
歌唱 314
制订时间表 315
唱圣歌 316
有冒险精神 317
过上美好生活 318
不要犹豫, 改造世界 319
写下自己的墓志铭 320
幸福计划 321
排列优先次序 322
培养创造力 323
不要为犯错而负疚 324
修正“失败”的定义 325
聚焦思想 326
超越智力的创意 326
养成良好的习惯 328
净化思想 329
做个好领导 330
借助画笔看世界 331
做完已开始做的事情 332
治疗悲伤 333
支配自己的“影子” 334
不要以为隐瞒就不是说谎 335
在传统教堂外思考 336
履行“神圣的契约” 337
写作疗法 338
拥抱“不确定” 339
研究身上的轮穴 340
找到真正的激情 341
神圣的性行为 342
预测下一步需求 343
在挑战中成长 344
充分展现能力和才干 345
许诺实现目标 346
必要时调整 347
念珠祈祷 348
勇于飞跃 349
宁静致远 350
学跳民族舞 351
对生命说“好” 352
神圣的声音 353
不要预想失败 354
作出负责任的选择 355
不要发牢骚 356
不要让现象遮蔽事实 357
去掉自我 358
信奉神圣女神 359
用快乐感染他人 360
朝圣 361
培养直觉 362
爱, 但不能沉溺于爱 363
用《易经》析疑 364
向多罗女神祈祷 365
断言 366
做乐观主义者 367
评估情商 368
研习神话 369
乐意尝试新事物 370
水晶与晶石疗法 371
把自己从自己中解救出来 372
自制彩沙曼荼罗 373
永不气馁 374
放弃陈旧的信念 375
让创意进一步发展 376
忘记声望 376
多动脑筋 377
勿忘玩耍 378
创造自己 379
除去怀疑这条毒蛇 380
发现自己的天赋 381
像达摩吉祥娃娃一样 382
举重锻炼 383



前言

Foreword

让生活变得简单美好



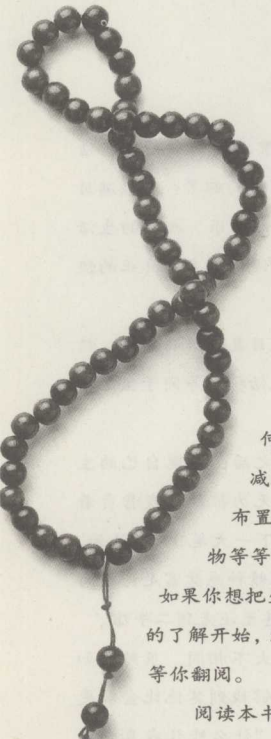
在一个高速运转的文明社会里，我们一天内的活动、吸纳的信息可能比我们祖宗一辈子的都多：琳琅满目的商品、眼花缭乱的广告、灯红酒绿的娱乐。我们的生活被“填满”了，不断追求刺激，但是却得不到多少真正的快乐和满足，甚至还债务缠身。

很多人生活得太疲惫了，换来的却是日复一日的失眠；精神压力导致的疾病比比皆是。我们常错把生活标准等同于生活质量，但它们是截然不同的。

大多数人都有过类似的经历：某天醒来之后，发现自己的生活并不愉快。我也不例外：我觉得压力重重，无力抵抗；我背负着似乎永远还不清的信用卡债务（还未还清又欠下一大笔）。我认为，人应该有更好的生活方式：即使自己薪金微薄，但精神感觉富足；我为自己抵制消费主义而骄傲；我关心环境和生态；我甚至还光顾二手店。

各人通往身心平衡和精神生活享受的道路可能大不相同。虽然，如何使用金钱向来都是一个中心问题，但我们是应该能够找到其他比金钱更能创造快乐的事物。我们应该直面自己的内心，自问：“什么能让我真正快乐？”、“我想达到何种生活质量？”、“在每天的基本生活中，我要让情感、身体和精神获得何种感觉？”、“从事何种职业最有成就感，最不用担心付账单？”、“我的收入能否承担我的花费？”、“怎样可以更接近自然、生活中的人和自身的精神层面？”、“在离世前我想做什么？”、“我需要治愈哪些伤痛？”……

这些问题看似与如何收支平衡无关，但它们却有着很深的内在联系。当你找到答案后，就能描绘出生活的蓝图——这个蓝图是基本稳定的，不会因受到周围事物的影响而改变。你将可以根据自己独有的、确实的最高动机和潜在价值指引生活的道路。



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

本书涉及的内容广泛，从探究精神层面和价值观到如何吃得健康而经济，不一而足。从中你可以学到：摆脱或减少债务，防止过度消费，摆脱不良嗜好，关注身心健康，布置舒适的家居环境，进行经济实惠的娱乐，有效地选择礼物等等；从中你能发现自身的价值、心灵和灵魂都将得到净化。

如果你想把生活变得简单美好，学会生活的艺术……都可以从最基本的了解开始，继而进行相关的练习，现在，教授这一切的书就在你手上，等你翻阅。

阅读本书时，你可以根据自己的本能感觉分辨出对自己适用和不适用的内容。此外，你也可以按顺序从头到尾阅读本书；也可以颠倒过来，从尾看到头；也可以每天信手翻阅数页……按你的意愿，不拘泥于任何一种方式。

如果可能的话，记录下你的每次实践和你对自己生活的感悟；列出你自己的优点；到每个月底时总结这个月你发现或者完成了什么；记录下你心情的改善情况；记下你在尝试转变中遇到的困难并找出原因。

最后，寻求他人的支持。要过上一种更简单、精神更富足的生活，你可能会遇到一些阻力和压力，甚至不被身边的家人、朋友理解。要知道，在这个心



灵探索道路上，我们可能孤身一人，但我们同时也是社会动物——我们需要他人的支持。此外，你也可以借助互联网，寻找“简单生活”的同道中人。

相信自己正在不断地朝着目标迈进，一步步简化生活，掌握生活的艺术，你将开展一段充满生机的、由你自己的目标支配的生命旅程。利用你的时间，尽一切努力善待你自己吧！

祝你心灵调养的旅程顺利！





Get Closer To The Nature

亲近大自然

感激生命，因为它让我们去爱、
去工作、去玩乐和遥望星空。

——亨利·凡迪克（1852—1933），
作家，长老教会牧师

遥望星空

GAZE AT THE STARS

从古至今，闪闪的星星就像明亮的眼睛一样悬挂在夜空中。人们逐一为它们命名，观察它们的分布、排列和位置，并用作航标指示。

但是，在都市里，我们待在室内的时间比室外多得多，对自然的了解几乎都来自报纸、电视等大众媒体。好不容易有机会看看夜空，四周灯火耀眼的光芒又会把美丽的星辰遮盖。

现在，是时候向古人学习，培养遥望星空的习惯了。选择一个天气晴朗的夜晚，带上毯子，找一处尽可能黑暗的地方，躺下来遥望星空——让思绪在星空中飘荡，为见到划破夜空的流星和闪亮的星辰而兴奋——让自己完全“投进”广袤的夜空里。

LOOK FOR THE OPEN DOOR

当一扇快乐之门关闭时，另一扇则是开着的。但我们过分关注那扇关着的门了，以至看不到另一扇早已敞开的快乐之门。

——海伦·凯勒（1880—1968），失明失聪的作家

结束了一段感情，丢了一份喜爱的工作，得不到奖学金……这些人都容易让人情绪低落。

很不幸，当你注视着对你关上的门时，对周围一些新的、等待着你的快乐便浑然不觉了。

摆脱困境的方法之一就是礼节性地向离去的快乐告别。写好一封辞别信，静坐一会儿，想象你正要离开的人或物，然后到户外远行，每走一步，就感觉自己正迈向一个新的处境。或许这个处境并不完全如你期望的，尽管这样，也要保持对它的积极心态，开心地迎接它的到来。

看看户外的世界



到郊外散步



我看见落叶的那天，是奇迹的一天。

——肯尼斯·巴通（1911—1994），基督教大臣，诗人

除非你的工作必须在室外，否则，你大概会是一天从早到晚窝在室内工作、生活的人吧？不管怎样，在你的日程表上安排到户外散步这一项吧。

看看居所附近有没有适合散步的公园，如果你有时间，还可以到郊外去。至少给自己一个小时的时间，在花园或者多树木的地方散散步。不要一边走一边想事情，把注意力集中到周围的环境上，看看那些树木、植物和花朵，你能叫得出它们的名字吗？还可以注意那些偶然碰到的小动物、小鸟或昆虫，仔细观察它们的行动。深深呼吸大自然清新的空气，身体和灵魂仿佛得到净化。你还可以带上孩子一起到户外散步。