

我们应该回归原点，倾听内在的声音，检视自己需要什么，真正适合自己的是什么，并寻求内心的自在解脱，享受生活的喜悦与满足。

# 心灵疗愈的力量

唤回真爱的冥想练习

身心灵疗愈专家  
许添盛医师◎著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

# 心灵疗愈的力量

【唤回真爱的冥想练习】

许添盛医师◎著

 深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵疗愈的力量：唤回真爱的冥想练习 / 许添盛著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2010.4

（心灵·探索系列）

ISBN 978-7-80709-303-9

I. 心… II. 许… III. 精神疗法—普及读物

IV. R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第013932号

## 心灵疗愈的力量：唤回真爱的冥想练习 许添盛医师/著

---

丛书策划：明名文化

责任编辑：郭良原

出版者：深圳报业集团出版社（518009 深圳市深南大道6008号）

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：11

字 数：80千

版 次：2010年4月第1版

印 次：2010年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-303-9

定 价：25.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

## | 自序 |

### 启动内在的自我疗愈力

多年前，我将自己对身心灵健康的研究心得写成《信任·当下：快乐人生的11种智慧》，此书出版后，广大读者反响强烈，也帮助很多人深入体会生命的真谛。

这些年我萌发了另一个念头——希望将身心灵整体健康理论转化为浅显易懂的观念，再配合简单易行的“心理时间”冥想练习，引导忙碌的现代人，运用对这些思想的深入认识，激发身心的自我疗愈力。

我在带引学员进行冥想练习时，曾有学员在课上分享他奇妙的经历：随着声音的导引，他进入一种放松的状态，觉得自己似乎飘浮起来，进入全然放松的境界。他说，这是他人生中所经历过的最为美妙的事情。冥想练习课后，他终于明白，灵魂是独立于身体之外而存在的。而人一旦明白这一点，就会对生命和死亡抱持全然不同的态度。

在练习时，我会感到心口与后背逐渐温热起来，以一种别人难以明白的方式，散发被我称之为“疗愈能量”的光和热。同时，我亦能感受到自己的周围已构筑起一个“疗愈场”，能够启动所有人内在的“自我疗愈能量”。

阐扬“信念创造经历”的真理，是我写本书的目的。书中的文字及练习都具有极大的心灵能量，在此，我诚心祈愿此书

能协助读者启动内在的“自我疗愈力”，增进身心健康，活化人际关系，并使他们拥有更加美好的生活品质。

许添盛

# 目录 Contents

自序 启动内在的自我疗愈力/许添盛

## 1 | 第 1 章 探索内在的自我

【心理时间】 冥想练习1：放松身体的冥想练习

【许医师聊天室】 “心理时间”的疗愈力  
对幻相无需执着

## 13 | 第 2 章 心灵疗愈的艺术

【心理时间】 冥想练习2：拓展内在的想象练习

【许医师聊天室】 与伴侣自在相处  
活出真正的自己

## 27 | 第 3 章 聆听身体的语言

【心理时间】 冥想练习3：觉知身体能量的呼吸练习

【许医师聊天室】 身体语言的力量  
学会释放负面情绪  
孩子的创造力  
信任生命

43 | 第 4 章 启动生命的能量

【心理时间】 冥想练习4：心灵与宇宙能量的连结

【许医师聊天室】 疾病的最佳疗法

癌是被阻塞的能量

53 | 第 5 章 和自性相遇

【心理时间】 冥想练习5：唤醒内在的生命力

【许医师聊天室】 创造未来的我

冥想的专注力

69 | 第 6 章 信任爱

【心理时间】 冥想练习6：透过“金字塔”感受生命能量

【许医师聊天室】 信任内在的力量

83 | 第 7 章 探寻双性特质

【心理时间】 冥想练习7：寻找内在的双性特质

【许医师聊天室】 每个人都是灵魂伴侣

93 | **第8章 用爱改变人生**

【心理时间】冥想练习8：经历生命的无限可能性

【许医师聊天室】 心态决定一切  
改变一生的“白日梦”

107 | **第9章 当下改变的力量**

【心理时间】冥想练习9：从“现在”改变“过去”

【许医师聊天室】 连结心灵与身体  
一定要自我面对  
人与人的吸引力法则

123 | **第10章 聆听内在的声音**

【心理时间】冥想练习10：练习横膈膜呼吸法

【许医师聊天室】 病由心生  
意念瘦身法  
用内在力量疗愈自我



139 † † † **第11章 身心灵合一**

【心理时间】 冥想练习11：让意识回溯过往

【许医师聊天室】 动物的意识系统  
身心是最佳拍档

149 † † † **第12章 信念成就梦想**

【心理时间】 冥想练习12：跨越心中的阻碍

【许医师聊天室】 选择幸福人生  
学会改变生活

162 † † † **后记 我到底是谁？ / 许添盛**



## 探索内在的自我

在“心理时间”中，意识开始向内观照，在这样的意识状态下，我们能够以清明的观点来看待生活中发生的事情，解决遇到的问题，调和内在情绪，疗愈身体疾病，由此，新陈代谢就会改善，衰老亦会减缓。

**我**们每个人都生活在物质宇宙里，通过眼、耳、鼻、舌、身等外在感官来体会外在世界。也许你正拿起杯子喝水，或想着该何时去看电影，这些是外在活动。在我们的心里还有另外一套感官系统，称为“内在感官”。进入“内在感官”时，每个人对时间的感觉会不一样，因为它遵循的不是时钟的时间，而是内在的感受，称为“心理时间”。

## ● 心理时间的体验

有天下午，我在小憩的片刻中，不经意地进入了“心理时间”——整个人开始往下沉，全身轻飘飘的，在这种状态下，我的内在灵魂与外面世界的联系较为疏远（比如我听得到外面的声音，但那些声音与我有了距离）。这时，我的思想会停住，开始进入内在世界。

“心理时间”就是一种朝向内在专心的状态，它常发生在我们完全放松，意识焦点导向内在，或受到强烈情绪影响的时候。比如音乐家在演奏时，进入一种如痴如醉的忘我状态，等台下响起雷鸣般的掌声，才发现演奏已结束。当一个人失恋时，不吃不喝，失魂落魄，浑然忘了时间的长短，这同样是一种“心理时间”的状态，只不过这时的“心理时间”，是人用

痛苦的情绪把自我赶走而形成的。

有位病人开刀做手术，一周之后伤口愈合，她对医生说：“我要出院了。”医生说：“你出什么院呀！你罹患淋巴癌，要继续做检查、化疗！”她一听傻了，接下来就只是哭。事后回忆，她只记得是从下午三四点开始哭，却不知哭了多久，哭完天已经黑了。

“心理时间”是一种专注、入神的状态，有人在跳舞的时候，也会进入忘我的境界，这也是一种禅定的状态。

如古代将军李广“射虎”的故事。有一天傍晚，李广去巡查营帐，忽然感觉有老虎要扑过来，他转身就是一箭，射中了，却没什么动静，于是跑过去看，发现射中的是一块大石头。他想，这么坚硬的石头居然射得进去，自己实在太厉害了。之后他又试了好几次，却再也没能射进去。

记得我爷爷分家产的时候，父亲没有分到房子，于是，他向亲戚借仓库安顿家人，交换的条件是，父亲把小谷仓借给亲戚放稻谷。可是到了晚上，亲戚却说仓库要放东西，不让父亲安置家人。父亲此时生气极了，拿起一根扁担，把平常四五个壮汉才能移动的谷仓翻倒、砸烂。其实那时，父亲就是处在一种“心理时间”的状态。

再比如在大街上，有些男士看到美女迎面走来，就会不由自主地睁大眼睛，情绪激昂，那一瞬间画面定格了，不记得过了多久，不知道身在何处，直到撞上了电线杆，才猛然惊醒。这也是进入了“心理时间”。

## ■ “心理时间”的功用

其实，每个人在生活里都体验过这样的状态，却未有意识把这种专注导向内在，并加以扩展，或启发内在的能量来治疗身体上的病痛。但是某种程度上，我们已经“无意识”地这样做了。比如睡觉时，我们常常能在梦里获得某些启发或是预见未来的信息，可是却无法自主掌控这些信息，因为醒时的自我已经被放到旁边。当我们开始做“心理时间”练习，可以“有意识”地唤醒醒时的自我进入这种状态，而不只是在做梦的时候。

进入“心理时间”时，我们会发现：肉眼看到的世界只是“伪装实相”。譬如两军交战时，双方都会在各自己的迷彩服上装饰花草，混淆敌人视线，那就是一种伪装。我们生存的物质世界也是一种伪装，相对而言，内在感受到的世界才是真实的。

每个人的注意力平时都是往外投射，现在开始练习“心理时间”，把注意力导向内在，观照内在世界，由此可以开发内在感官，生发能量来治疗身体病痛。

人的意识状态是由“自我”做主，可是，自我不过是所有意识状态的一种。意识焦点好比手电筒，手电筒只往外照，就如我们每天用眼、耳、鼻、舌、身跟外在世界打交道一样，但在“心理时间”中，意识开始向内观照。

催眠也是“心理时间”的一种状态，在催眠状态里，注意力往内在集中，不受思想以及眼、耳、鼻、舌、身等信息的干扰。

我曾有过这样的经历：有一次我在高雄演讲，结束后和朋

友聊天。那时，我的能量处在较强的状态，感觉到自己的心窝后面热了起来，从背后的一个点（类似瑜伽中说的心轮背面）开始发热，热流分别往上和往下传出，我进入另外一种意识状态。

当我把能量往外投射时，朋友也不自觉地开始打坐。前段时间，朋友有背痛的毛病。在能量启动后，他的意识状态开始改变，能量往上冲，使脊椎挺直，过后，背痛也消失了，他对此非常惊讶。我的解释是：因为我是治疗师，所以较容易启动心轮能量。当朋友的能量被我的能量带动时，他的脊椎自然打直。

在“心理时间”的状态下，我们可以用清明的观点，看待生活中发生的事情，解决遇到的问题，调节内在情绪和身体疾病，由此，新陈代谢会改善，衰老也会减缓。

## ■ 进入“心理时间”的方法

你可以躺着或坐着，把眼睛闭上，先从放松身体做起，就像自我催眠一样，先从头顶开始放松，然后是耳朵、鼻子和嘴巴。全然放松之后，试着把眼睛、耳朵等外在感官一一关闭，想象身体感官有个刻度盘，每偏一度就关掉一个外在感官，以此方式进入内在世界，并用同样的方式让自己回来。

大多数人执着于外在世界，所以，他们无法觉察内心有另一个世界的存在——那个世界既超越时间，也超越空间。当你慢慢关闭外在感官，会进入一种平静的内在状态。在这个过程中，有人可能听到声音，有人会看到影像，而有人只是感觉上有所不同。

很多人在进入“心理时间”时，会遇到自己的潜意识，可能会看到过去的自己。这种情况类似潜意识的幻化，多半停留在潜意识的想象层面，不见得是真实的，所以要将这些想象过滤掉。

佛教徒在静坐观想时，看到菩萨很是喜悦，看到魔就觉得悲哀，他们自忖：我心里怎么有一大堆魔？佛教里有一种打坐观想的心态：佛来也好，魔来也好，不去理会它，只是观照它，不起任何批判之心；内在如有感觉，就去觉察它，但不要被它带着走，留给自己一点清醒。

在这个过程中，你要保持一颗开放的心，不要有先入为主的观念，你看到的东西不见得是真的，也不一定是假的。任何的进展，应视为我们探索内在世界的过程，而非当成一种非凡的神通。

## 心理时间 |

### ● 冥想练习1：放松身体的冥想练习

（通过这段引导语，我带领大家做身体的放松，想象把肉体感官一一关闭，然后将注意力慢慢导向内在世界。你可以请别人代念引导语，或者自己将引导语录音后播放。）

现在闭上眼睛，把注意力从外界的环境放到身体上。试着放松你的肩膀、你的腰、你的背，如果觉得紧绷，稍微做些调整，让自己慢慢放松下来。

好，现在把注意力都集中在身体上，你的身体是冷还是热？眼睛酸不酸？肚子胀不胀？把注意力集中在身体的感受上，感觉自己的呼吸。

（停顿片刻）做两次深呼吸，每做一次，身体就放松一次。把注意力慢慢集中到身体上，从头顶开始往下放松，动一下你的眉头，让眼睛慢慢放松，动一下你的肩膀，有没有觉得肩膀很硬？现在放松你的肩膀。从肩膀再往下，放松你的胸膛、胸口，接着放松你的手臂、手肘，再放松你的手腕，你的手指。有没有感到身体有一股能量在流动？不要去理会，感觉它就好。现在从胸口往下，放松你的腰，放松你的肚脐，再放松你的骨盆、大腿、膝盖，往下放松小腿的肌肉，放松脚踝、



脚底、脚指头。现在从头到脚再放松一次，把所有的关节都放松下来。

（停顿片刻）现在，我们慢慢关闭外在感官，抛掉烦恼，进入内在世界，相信一切都会变得更好。

从现在开始，你慢慢进入内在世界，进入“心理时间”，你将听不到外界的声音，纵使听到也干扰不了你，把注意力从外在感官拉回内在，回到你的身体里、心里，感觉自己慢慢进入内在的世界。开始从十数到一，每数一下，你就放松一次，慢慢地放松，慢慢地把意识转到内在的心灵之海。十……九……八……七……六……五……四……三……二……一……