

别让心太吵

感悟生命的21天静心课

THE 21-Day Consciousness Cleanse

A Breakthrough Program for Connecting
with Your Soul's Deepest Purpose

【美】黛比·福特 著 董晓华 周亚莉 译

每个人的内心
都住着一个饥渴的灵魂
驱使你不断向外寻找
期盼未得到的
惋惜已失去的
抛弃已拥有的
忘记曾珍贵的
究竟是这世界太喧闹
还是你的心太吵
不知什么是自己想要



《与神对话》系列作者尼尔·唐纳德·沃什最推崇的美国心灵女作家
《纽约时报》排行第一的心灵畅销书作者**黛比·福特**最新力作
“荣格阴影课程”三周实修手册
一部让你在浮躁世界中重塑身心、感悟生命真意的枕边书



别让心太吵

感悟生命的21天静心课

THE 21-Day Consciousness Cleanse

A Breakthrough Program for Connecting
with Your Soul's Deepest Purpose

【美】黛比·福特 著 董晓华 周亚莉 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心太吵: 感悟生命的 21 天静心课 / (美) 福特著; 董晓华, 周亚莉译. —北京: 中信出版社, 2010.8
书名原文: The 21-Day Consciousness Cleanse
ISBN 978-7-5086-2234-7

I. 别… II. ①福… ②董… ③周… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136215 号

The 21-Day Consciousness Cleanse by Debbie Ford

Copyright © 2009 by Debbie Ford

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

别让心太吵——感悟生命的21天静心课

BIE RANG XIN TAI CHAO

著 者: [美] 黛比·福特

译 者: 董晓华 周亚莉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 114千字

版 次: 2010年8月第1版 印 次: 2010年8月第1次印刷

京权图字: 01-2010-1736

书 号: ISBN 978-7-5086-2234-7 / G · 504

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目录
CONTENTS

- 1 感悟生命的 21 天旅程
- 10 游戏准备
- 40 旅程承诺
- 42 旅程安排
- 46 旅程准备
- 50 旅程模式
- 56 心灵工具
- 61 回望往昔
- 67 第 1 天 心怀渴望
- 71 第 2 天 获得自知
- 76 第 3 天 释怀往昔
- 82 第 4 天 学会宽恕
- 87 第 5 天 尊重身体
- 92 第 6 天 交托情感
- 97 第 7 天 肯定自我

目 录
CONTENTS

- 101 立足当下
- 108 第 8 天 欢送过往
- 114 第 9 天 担负责任
- 118 第 10 天 心怀谦卑
- 122 第 11 天 接纳自我
- 126 第 12 天 拥抱变化
- 131 第 13 天 进入当下
- 135 第 14 天 寻找真相
- 141 构想未来
- 150 第 15 天 实现梦想
- 154 第 16 天 坚定意愿
- 159 第 17 天 心志虔诚
- 163 第 18 天 超越自我
- 167 第 19 天 发现使命
- 172 第 20 天 心怀悲悯
- 177 第 21 天 万事皆有可能
- 183 结 语 心灵的力量

感悟生命的21天旅程

The 21-day
Consciousness

Cleanse

本书旨在以 21 天的时间，使你与心灵世界建立深入而亲密的关系，从而焕发精神，发挥出生命的最大潜能。在此旅程中，你将整理过去，直面现在，并以全新的视角构想未来。这对每个人都极具意义。踏上净化心灵之旅，你将充分感受到心态的转变、精神的重生，并认识到生命的终极意义。净化心灵之旅将帮助你摆脱错误观念，指引你与“大爱”相连；只有当你能够心神安然，平和与他人相处，泰然面对当下生活之时，才能体会这一大爱。我坚信只要你愿意踏上这一旅程，就会拥有梦想中身心合一的生活。

如果你花点时间清洁身体，消除疲劳，排出体内毒素，你就会感到精神焕发，充满活力，行动愈加敏捷。同样，净化心灵之旅将帮助你整理思绪和情感，使你充满活力，拥有自信，同时又享有平和的心境。往昔的伤痛与怨恨缠绕着你，遮蔽你的视线，而眼前琐碎的事情牵绊着你，对外在世界的追逐阻碍着你，这些

都令你难以作出正确的选择。净化心灵之旅会帮助你重整精神生活，引领你从外在世界回归内心神圣之所。如同净化身体，净化心灵之旅会清除往昔积聚在内心深处的毒素，使你认清自己，以灵动的精神关注自身，重建与生命终极意义的联系。

如果你愿意采掘隐藏在熟悉的自我表象下的“金子”，那么就踏上净化心灵之旅吧！我听说过一个关于佛像的故事，非常生动，而且极具启发意义。1957年，泰国一座寺院迁址，一群僧人负责搬运一尊巨大的泥塑佛像。在搬运的过程中，他们发现佛像表面有一个裂缝。僧人们担心毁坏佛像，决定停工一天。其中一位僧人对此很担忧，便拿着手电筒查看。当手电光照到裂缝处时，僧人吃惊地发现，有东西在反光。好奇之下，他拿着锤子和凿子将佛像上的泥一点点剥去。随着泥一块块剥落，佛像变得光亮起来。几小时之后，僧人抬起头，吃惊地发现，眼前居然是一尊稀世罕见的巨大金铸佛像。据历史学家推断，几百年前缅甸攻打泰国时，泰国僧人将泥塑于整座佛像表面，使其免遭被盗之灾。那些僧人在随后的战争中均遭残害，所以，时至今日，这尊佛像的价值才被发现。

正如佛像的泥塑外壳，你的“外壳”也保护你免受世界的种种伤害；但是你发自内心的所思所行却被隐藏起来，而那才是你真正的价值体现。不知不觉中，心灵的“金子”深埋在人为外壳之下。如果你勇于将外壳剥落，就会发掘出心灵的闪光之处，实现自己的真正价值。外壳遮蔽了心灵之光，而心灵之光才是你的本真，是你力量的源泉和真正的价值所在。由于不能明晰地认识

自己，看到真我，你就无法突破自我，只能承受现状，忍受巨大而无谓的痛苦。

在你遭遇困苦之时，生命的外壳往往会产生“裂缝”，这正是你发现“真我”的良机。唯有此时，你才会探求内心，深入自省。在此过程中，你会看到自己的善，也会发现自己的恶；会明白自己的所得，也会理解自己的所失；会感受到所享有的幸福，也会慨叹往昔的失落。但是痛苦在经过反省和消解之后，将化为精神的向导，激励你开启新的旅程，最终获得情感的自由与心灵的解放。然而，你不必等到生活出现危机或遭遇巨大痛苦之后，才历经转变，获得心灵的自由与解放；因为净化心灵之旅能够帮助你消解不愿直面的情感和经历，引导你突破自我，冲破这一难以逾越之墙。每日的清洁项目将带你走进“真我”的广阔领域，发现创造美好人生的种种可能。因此，你应停下追逐外在世界的脚步，重新规划精神目标，从而拥有充满灵性、身心合一的生活。希望你能全身心地投入这21天之中——这仅仅是你全部生命中的21天——踏上探索内心的旅程，重建与心灵世界的紧密联系。为此你付出的时间虽少，但收获会甚丰。如果你勇于净化心灵空间，就会享有关爱，富有同情心，拥有愉悦的心情与泰然的心境。你将富于灵感，敏于创造，展现出独特的天赋。心灵净化之后，你会发现建立、满足“真我”所需的一切早已存在于内心，无须依靠外在世界来获取。

此时，如果你正在认真考虑开启净化心灵之旅，那是因为你心中渴求更为广阔的天地，希望实现自己真正的价值。你也许正

经历着痛苦，也许强烈渴望突破自我，不愿看到自己的生命黯然无光。你知道自己的心灵在渴求，也期待回应它的呼唤。净化心灵之旅是一剂精心设计的疗方，借此你将净化心灵空间，感受到最灵动的自己。那么，今日就开启净化心灵之旅吧，由对外的关注转向内心，与充满活力的心灵世界重建联系。

对你而言，无论生活是挑战还是快乐，只要对生命充满热爱，你就会愿意剥去有限自我的坚硬外壳。我深深记得威龙·詹尼斯歌词中的一句：“我寻找爱，但找错了方向。”这句歌词在我心中萦绕数月，最终我明白了一个隐含的道理，对它的感悟也改变了我对生活本质的认识。威龙不只是在歌唱浪漫的爱情，更是道出了我们应明白的道理：我们都在渴望关爱与成就，寻找幸福与快乐，但都找错了方向。我从教15年，接触过成千上万看似生活光鲜的人。凭我的人生阅历，可以这样断言：几乎人人都找错了生活的方向。取得非凡成就的人更有可能告诉你，外在的成功并不能带来内心的满足与价值感，原因就在于心灵的满足无法用外在的成功、占有的财富或所具有的魅力来换取，他人也不能够给予你心灵的满足。真正的幸福纯净清澈，永不止息，充满了无条件的爱。幸福的源泉只有一个，那就是我们的心灵。拥有这一源泉，我们只需付出的是：忠实于自己的内心。

这看似简单，但在这个外在利益驱动的世界里，人们很容易忽视内心的呼唤，过着刻板而机械的精神生活。忠实于自己的内心应为一生的渴求和每日的企盼。这似乎难以做到，因为你已习惯依赖外部世界满足内心渴求，以此获得期待的良好内心状态。

你认为，只要身体健康，建立了良好的人际关系，完成了某一项目，拥有财富与爱情，就会拥有幸福；因为你坚信追逐某一外在目标定能满足心灵的渴求。

心灵世界赋予生命以意义，是生命活力的源泉。你往往需要借助外壳的裂缝才能重返心灵神圣之所。也许当你不能理解生命的意义，或是遇到难以应对的困难之时，生命的外壳才会出现裂缝。经历外在世界的磨砺，你会逐渐明白：自己一直隐藏在外壳之下。也许只有当你失去工作或钱财时，当你痛失所爱或遭受情感背叛时，当你沉溺于某物而难以自拔时，你的外壳才会裂缝，迫使你推开紧闭的心灵之门，认识真我。可以说，生活中的困难与挑战促使你回到心灵世界。或许通过实现某一愿望，或许明白默默忍受的不幸，或者经历了痛苦的自我反思之后，才能实现这一回归。尽管每个人的回归路径不尽相同，但是，净化心灵之旅会帮助我们与心灵世界建立联系，带我们重返真我，认识到生命的终极意义。

当我们一味渴求外在的成功与赞誉，而不顾内心需求时，往往会做愚蠢之事。我们日复一日地做着一些事情，虽然明白它们没有什么价值，但由于对此已产生依赖感而变得难以自控。有些人上网成瘾，有些人疯狂购物，有些人沉溺于情色，有些人以烟酒赌博为乐。深感空虚的人觉得生活毫无意义，自己也无甚价值，这些事情能够排遣空虚，填补内心的“深洞”。然而这看似快速的“补洞”方式和肤浅的动机只会使我们把这“洞”越挖越深，以致深陷其中，忘记来时的路，远离了本真的我。人们对外在世

界不断追求，不停索取也正缘于此。

在你的内心有一个饥渴的幽灵，它使你不断渴望外在世界：渴望拥有更多的爱与金钱，渴望赢得人们的认可和尊敬，渴望获得更多的物质享受。但是，无论拥有多少外在之物，如果情感匮乏、精神贫瘠，饥渴的幽灵都将时刻左右你的生活。你难以填满它贪婪的胃口，也难以控制它、满足它。

然而，当你倾听心灵之声，感到内心富足时，对外在世界的索求就会减少。如果你祈祷过、冥想过、叩问过生命的终极意义，所有那些在至高心灵境界中才会拥有的状态——丰富的生命、宽容的心态以及平和的心境——将会出现在你的生命中。但是，如果远离心灵世界，你就会渴求外在之物。认为只要拥有，就会幸福，然而这只是错觉而已。事实上，消除内心饥渴、满足饥渴幽灵的出路只有一条，那就是与更高的精神世界相连，回归真我，让大爱充盈你的生活。回归真我，才会拥有欢乐，感到内心富足，找到维系生命的精神之所，回归真正的心灵家园。你也许曾经感到自己渺小孤独，彷徨无所依，但是当你重返心灵家园，就会走出困惑，拥有更为广阔的天地。如果你能认识到生命的终极意义，就会渴望将美好的一切给予这个世界。当你的关怀超越了自我的狭小世界，就会对自己和他人充满爱心、善意和同情，感到信心满怀、力量倍增。你的所思所为将映射出心灵的巨大潜能。

当你与心灵世界相连时，将会感受到 20 世纪伟大小说家弗朗茨·卡夫卡经典之笔所描绘的：“你无须离开房间，只需坐在桌前聆听。你无须聆听，只需等待。甚至无须等待，只需独自沉

静。这个世界会以完全真实的面貌在你面前自由地展现。它不邀而至，以极致的欢乐在你的脚边涌动。”当你走出追求外在世界的自我，回归真我，就会感受到这一欢乐。如果你深信在我们居住的星球上，每个心灵都有神圣之处，你将明白神会回应每个灵魂的呼唤。如果你倾听心灵之声，就会拥有超乎想象的美好生命。

生活的确是旋步于外在世界与心灵世界之间的奇妙舞蹈，它也是界于世俗需要和心灵渴求之间的旅程。你需要从外在世界获得阅历，求知成长，走向成熟。但是，如果仅仅追逐外在世界，忽视心灵的渴望，你终将感到空虚痛苦；如果完全隐退到内心世界，你会感到与世隔绝，为孤独与匮乏所苦，除非你遁入空门或成为圣徒。最具有说服力的事实是：作为宇宙中充满灵性的一分子，在宇宙的大合唱中，你渴望唱响自己最美的存在。如果希望真正拥有满足欢乐、心怀感恩的生活，你需要认识到生活如同一场游戏，自己只是其中的一分子。在这一游戏中，如果你赢了，我也就赢了；如果我赢了，你也就赢了；如果我输了，你也就输了；如果你输了，我也就输了。可是，赌注很高，赢家寥寥，因为人们已经忘记了游戏的基本规则。

我把生活比做一场游戏，并非要淡化其意义，而是想使你意识到生活并不是一次冒险，而是有其“规则”。若以获取外在成功作为价值标准参与这一游戏，你会发现生活变成了一次艰辛劳顿的旅行。行程结束时，你会感到伤痕累累、少乐寡欢、茫然无助、前程渺茫。但是，如果透过心灵的眼睛看待生活，你会发现

生命是一支欢快的舞蹈，是心灵成长的学校，它富于变化、丰富多彩。如果谨守“游戏规则”，你会从所有人生阅历中收获快乐，而不会困于一事一物。理解谨守“规则”的重要性，会使你从净化心灵之旅中获益良多。

游戏准备

为了参与这一神圣游戏，你需要从对外在世界的关注中暂时解脱出来，倾听心灵之声。这时，你会从内心深处那纷繁、自我剖析式的思想对话中，聆听到智慧的低语。对心灵世界的关注具有沉静力量，这种力量是心灵成长的养分。心灵的本质温柔又良善，充满情与爱；它宽宏大度，泰然平和，从不骄矜。处于绝望时，心灵会赋予你自信，给予你安慰。心灵使你目标如一，坚忍不拔，从而完成使命，度过一生。

你的心灵不骄矜，因为它确信自己的力量与恩典，从不让你承受不能担负的重荷。心灵既有风和日丽，也有闪电雷鸣。它注视地上的树木花草，也仰望天空的日月星辰。它既能“自我”独舞，也能优雅地与“我们”共舞；因为心灵知道，所有对立的存

在都有着相同之处，如同天堂与地狱、痛苦与快乐、温柔与刚硬、漆黑与雪白、被动与主动、软弱与刚强、开启与闭合、压力与放松、世俗与宗教之间的关系。心灵理解你的进与退，张与弛，施与受。无论你是在井井有条地生活，还是处于混乱之中；无论你在操控事态，还是被动放弃——心灵都能明白。因为你既拥有神圣的恩典，也有作为人的种种局限。生命如同游戏，也是一支奇异的舞蹈，你需要找到心灵世界与外在世界的平衡点。

你是一个矛盾体，净化心灵之旅能够将你的所有整合为一，帮你找到生命的平衡点，带你追求至高的胜利——心灵的不断成长。但是在旅程开启时，首先要对两种力量作出抉择：一种力量带你走向更高的境界，另一种力量迫使你困于过去，痛苦不堪，举步维艰。简而言之，你要么追求外在世界的生活，要么享有身心合一的状态。

心灵具有激光般犀利的辨别能力，而自我喜好论断，心存排斥，总是自高自大，热衷索取。心灵勇于承担责任，而自我却总是推卸责任，责怪他人。心灵的生活淡定而优雅，而自我的生活总是匆忙而混乱，变故丛生。心灵对自己有清晰的认识，了解它赖以生存、成长、成熟之所需与所求，而自我永不满足，不断索取，视野局限于周遭的环境，总是为各类名目的事物奔忙不停，却又时常感到迷惘无助。

自我始终在逆流中挣扎，而心灵却能坦然地坐在生命之舟，顺着生命之流前行。生活要么听从心灵的指引，要么被自我驱使。这两种生命状态迥然不同，对此的选择会带给你不同的经历与感受。

你应该明白，具有神性的心灵会带你踏上愈加宽广的生命旅程，而对外在世界的追逐却引你走向自我的羊肠小道。这两种路径并存，你的内心一直在为从中作出选择而挣扎不已。现在，你就可以想象各种不同的经历和情感。这一刻，你在为自身的不足、种种局限或障碍而苦恼，感到恐惧不安、忧伤焦虑。但在下一刻，当孩子给你一个拥抱，你会感受到爱的温暖；得到老板的奖励，你会高兴不已；收到检查无恙的化验报告单，会感到如释重负，如重获自由般兴奋。如果你的生活不能带你走向心灵的至高境界，你就会被“自我”低级的冲动情绪所牵制，成为它们的牺牲品。

你的生活是与心灵之声相谐，还是要为“自我”所驱使？内心状态会左右每时每刻的生活品质。因为世上的万事万物由能量构成，这些能量在不同的频率上振动。恐惧和抑郁位于低频，是人忙碌于外在世界的表征。而心灵生活却彰显出充满情爱、满心喜悦、心怀感激的特质。当你处于低频时，往往会过于关注负面的、不如意的东西——你的弱点和缺点以及未曾满足的需求。当内心处于高频时，你会平和地接纳世界的本来面目，易于洞察事态的各种可能性及其解决途径，尽管有时和你的预期不甚相同。你会自然而然地满怀热情，竭力发挥生命的光与热。尽管生活变化丛生，需要解决的问题不断涌现，但你依旧泰然面对自己，坦然看待生活。

当你与心灵的最高境界和谐共振时，你会踏上美不胜收的生命之旅。然而，当你为自我驱使，就会心情沮丧、情绪低落，陷入纠缠不休的问题之中，内心难享安宁。现在是你作出决定的时