

这个春天的早晨，我换上新袍，变成另一个人。——松尾芭蕉

LEARN TO FIND INNER PEACE
找寻内心的平静

[英] 迈克·乔治◎著

南溪译



影响百万人的精神导师
畅销20年的心灵经典

每个灵魂都在寻找三样最重要的东西——
中寻找爱，在日常生活中寻找快乐，以及在变动不安的天性中寻找平静。

桂图登字: 20-2011-112

图书在版编目(CIP)数据

找寻内心的平静 / (英) 乔治著; 南溪译. —桂林: 漓江出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5407-5771-7

I. ①找… II. ①乔… ②南… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154980号

Learn to Find Inner Peace by Mike George

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2000, 2010

Text Copyright © Duncan Baird Publishers 2000, 2010

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers 2000, 2010

找寻内心的平静

作 者: [英] 迈克·乔治

译 者: 南 溪

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 850×1310 1/32 印 张: 6 字 数: 120千字

版 次: 2012年9月第1版 印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5771-7

定 价: 35.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

LEARN TO FIND INNER PEACE

找寻内心的平静

[英] 迈克·乔治◎著

南 溪 译

这个春天的早晨，我换上新袍，变成另一个人。——松尾芭蕉

出版社敬告

书中的信息并不能代替专业的医疗建议和治疗。如果您怀孕了或者存在任何健康方面的问题，建议您先去咨询专业医疗人员之后再做本书中提供的练习。如果您由于书中提供的信息、练习或治疗方法而受伤，出版社或者其他任何参与本书出版发行的人员概不负责。



致 谢

特别感谢《心灵的慰藉者》（The Comforter of Hearts）；
特别感谢达迪斯（Dadis），他光芒四射的思想是世界的灯塔；
特别感谢婆罗门·库马里斯世界精神大学（Brahma Kumaris World Spiritual University），其在心灵的治疗方面进行了具有深远意义的教育。

目 录

自 序 / 008

序 章 / 010

一、心灵之旅 / 010

二、心灵的术语 / 012

第一章 自我、世界与精神 / 014

1 混乱与意义 / 016

练习1 领会贝壳的涵义 / 018

2 认知与现实 / 019

练习2 奇迹之窗 / 021

3 四根柱子 / 022

4 创造性与灵性 / 025

练习3 新视角 / 027

5 理性与直觉 / 028

6 情绪与感觉 / 031

7 正确地看待时间 / 034

练习4 忘掉时间的一天 / 036

8 改变 / 037

9 自我与他人 / 040

10 无限的能量 / 043

练习5 感受生命的力量 / 045

11 心灵之源 / 046

练习6 终极再融合 / 051

第二章 心灵的四季 / 052

1 春 / 054

2 夏 / 056

练习7 光的力量 / 058

3 秋 / 059

练习8 果实的承诺 / 060

4 冬 / 061

第三章 内心的庙宇 / 064

1 定义自我 / 066

练习9 自我意识的车轮 / 068

2 对自我王国的统治 / 069

3 我们的独特性 / 071

4 责任 / 073

5 价值 / 076

6 自我与谦逊 / 079

7 真实与诚实 / 081

第四章 放下 / 084

1 正确地对待物质 / 086

2 正确地对待情绪 / 089

练习10 见证情绪的旋风 / 092

3 放下依恋 / 093

练习11 精神的花园 / 094

4 放下抗拒 / 095

练习12: 向上流动 / 099

第五章 世界的礼物 / 100

1 风景与感官 / 102

目 录

练习13 乡间漫步 / 105

2 发现瞬间的丰富 / 106

练习14 一次“留心”的冒险 / 107

3 月亮与星星 / 108

4 大自然的杰作与奇迹 / 111

5 观想 / 113

练习15 心灵的美术馆 / 117

6 心灵的乐章 / 118

第六章 内心的宁静 / 120

1 已经并且一直存在 / 122

练习16 隐藏的花园 / 124

2 更安静的世界 / 125

练习17 绿洲的宁静 / 127

3 心灵的呼吸 / 128

练习18 充满喜乐的渔夫 / 129

4 冥想者的路 / 130

练习19 心灵路标 / 135

5 瑜伽与融合的艺术 / 136

6 祈祷与誓词 / 139

练习20 洪水中的安全地带 / 141

7 静修 / 142

8 睡眠与心灵 / 145

第七章 爱的能量 / 148

1 无私的艺术 / 150

练习21 学会给予 / 152

2 走出恐惧迎向爱 / 153

练习22 魔幻森林 / 156

3 激情与热忱 / 157

4 同情与理解 / 159

5 因果循环 / 161

6 家庭与心灵 / 163

7 友谊与心灵 / 166

练习23 爱的循环 / 167

8 原谅与和解 / 168

9 一个没有陌生人的世界 / 171

第八章 内心的力量 / 174

1 面对死亡 / 176

练习24 一艘驶离的船 / 178

2 超越痛苦 / 179

练习25 降服巨龙 / 180

3 生命的轨迹 / 181

4 心灵旅程的尾声 / 183

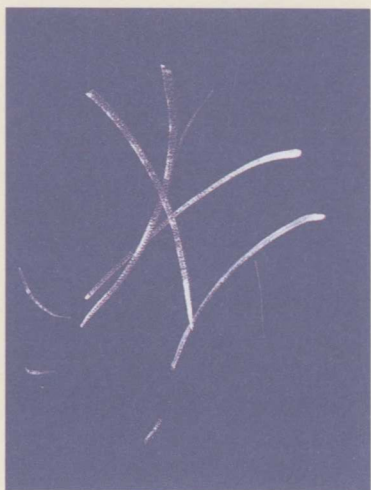
结语 优雅地生活 / 186

自序

大约在30年前，我和一百多人在印度西北部的阿布山（Mount Abu）进行了一次公开的冥想。大概晚上六点，在那个宁静的犹如阳光亲吻的傍晚，我拥有了意义非凡的精神体验。也许只有短短的二十秒钟——但那个瞬间就像是永恒，我完全沉浸在一片闪亮的白光之中。那一刻，我对于世界的所有感觉都消失了，也包括自己的身体。当白光充满了我的意识，我感觉自己仿佛置身于世界的源头，一切是那么的熟悉又不同寻常。在这次奇妙的际遇中，我感觉到有一个无声的声音在向我传达着三件事，那就是“欢迎回来”、“你的追寻已结束”、“我爱你”，当然，用这样的词汇来形容是远远不够的。我有一种强烈的感觉，这种感觉就像在千年的分别之后重遇我最亲爱的老朋友。我永远忘不了涌入我内心深处的那股强烈的爱。

这次经验改变了我的生活。从那以后，对精神世界和心灵发展的探索成为我生命中最重要的事。深深改变我的不仅仅是我开始思考精神之源而将身心合一，而是对于我们真实本质的洞察力被唤醒。我意识到不是灵魂或心灵觉悟存在于我身体的某个地方，而是我就是灵魂，我就是精神！随着我不断地掌握冥想的艺术，我的收获令人震撼又甜美无比。我开始体验自己的永恒，深深地意识到我们作为精神体的永存。我逐渐从恐惧中解脱，获得心灵深处的平静，这正是慢慢意识到心灵“内在美”的开始。

虽然关于灵性的真理已经有人说了很多也写了很多，但是几乎没有人能够通过现实的经验获得心灵的平静。有两条线索可以揭示当今世界人们精神的贫乏。第一条，我们的世界充满了恐惧，我们的世界总是充斥着战争和暴力即是明证。第二条，每一个人都在寻找，虽然他们可能并没有意识到这一点。在我们看电影、听音乐、享受异国情调的大餐的背后，在我们努力奋斗追求地位、权力、



薪金和财产的背后，在我们渴望被关注、接受和认可的背后，每一个人的灵魂都在寻找三样最重要的东西——在关系中寻找爱，在日常生活中寻找快乐，以及在变动不安的天性中寻找平静。但是我们所追寻的东西是完全具象化的，这就是为什么我们大多数人会看不到我们时代的精神悖论——我们已经获得了我们所苦苦追寻的东西。当我们呈现出真正的自己，注意，是灵魂而非身体，是精神而非物质，我们就会唤醒我们天生的精神特质。爱、快乐和宁静从未远离我们，而是我们离开了它们，当我们意识不到我们自己的精神特质时。这些精神的特质才是我们获得真正的财富和真实的快乐的源泉，它们，也是我们能够给予彼此的最伟大的礼物。

书中的见解和设计的练习可以帮助你正确的方向上探索：向内，探寻真实的自己；向上，重新和心灵建立联系，她已经耐心地、友好地等着引导你归根；最后，向外，与世人分享你如何找回内心的平静。

迈克·乔治

序 章

一、心灵之旅

通往心灵觉醒的路是一段旅程，是我们生命中最重要旅程，但它不等同于我们的生活道路。

人们常说，智慧会随着年龄不断积累。人到中年以后，虽然我们的体力在减弱，但是我们的精神力量在逐渐增强，也就是说，我们用年轻的活力换来了心智的成熟。因此，一些睿智的长者总是把他们的经验教训传授给年轻人，当然，年轻人总是不当回事，继续他们愚笨的行为。但当我们探索心灵上的觉醒时，需注意这种看法是危险的谬论。之所以说它危险，是因为它暗示了我们直到晚年才会注意内心平静方面的问题。根据这种观点，即使我们到了中年，比如说四五十岁，我们也不必太担心我们还有年轻时的一些特质——雄心、积极性、倾向于轻率地做出计划。但是事实上，如果这种意识一直被我们忽视，直到晚年才得到重视，那我们将会浪费掉我们的部分潜能。探索心灵的觉醒永远都不晚，但考虑到心灵的觉醒所带来的无价回报，考虑到这是我们唯一自在的生活方式，为什么不立刻开始行动呢？本书就是一个温柔的唤醒。

一些适当的联想对于心灵之旅的探索是非常有益的。我们的主要目的是摒弃我们惯常的想法。在这个过程当中，可能会有很长一段时期我们没有取得任何进展，沿途的风景也没有丝毫改变。我们可能会觉得很累（当然，因为我们是步行出发），并且但愿我们从未开启这段旅程。我们也许会不时怀念曾经拥有的

舒适。如果我们轻装上阵，不心存这么多的顾忌，我们会更有效率地完成这段旅程。

然而，从根本上讲，心灵探索不同于任何地质探索。首先它具有以下特征：我们所追寻的东西一直属于我们，它是容易立即获得的，而且我们能够随时再次发现它。让我们想想朝圣者漫长艰苦的跋涉，他们的艰辛就是最好的证明。然而，这里存在概念上的误区，我们都倾向于相信没有付出就没有收获，不费吹灰之力取得的成功是让人怀疑的。但是好好想想这趟心灵之旅，这趟属于我们自己的旅程，它是没有距离的——它更多的关乎存在而非行动，更多的是在于停留而非离开，因为我们所需要发现的是会稍纵即逝的。阻碍我们发现的唯一障碍是我们自己的消极思想，诸如“我不会”，“这个太难了”，“我一直都是这样”。当你阅读这本书时，认真思考它的主题思想并试着练习，你随时会突然感觉到内在的转变——一种无法形容的突如其来的洞察力。这种洞察力你可能不会持有太久，因为在这段心灵旅途中你会多次到达你的目的地，然后又回到初始阶段。然后，有一天，你会意识到有一段时间你已经在正确的地方了，并且你知道你将会永远在那儿；你将会感觉到内心的平静和爱，这种平静和爱会使你一直待在正确的地方；你仍然有很多东西需要学习、付出，但是你知道这就是你的归宿。

本书按以下章节来安排：学着去理解生活（第一章）；介绍心灵不同时期的成长历程（第二章）；学习发现真正的自尊（第三章）；摆脱诱惑和干扰（第四章）；自然、艺术和音乐的精神内涵（第五章）；学习发现内心的平静（第六

章)；学习发现爱(第七章)；学习处理生活中遇到的困难(第八章)。结尾部分(结语)描述了心灵的觉醒怎样成为性格和成熟的基础。书中的每一章节就其本身而言都具有教育意义，但也是发展心灵觉醒的复杂过程中的一部分。

二、心灵的术语



很多人对精神——这种生命的力量和存在的形式，会有自己本能的^①理解。我们可能会比较容易感受到别人的精神力量。但是我们怎样才能用词汇描述这种无形的东西呢？

整本书中，一些特定的关键性的概念会反复出现。本部分旨在介绍这些关键术语，就好比是设定一幕剧的剧中人物表。每一个术语后都会有解释，类似于对演员所扮演的特定角色的注释。换句话说，这些解释并不是对术语的全面定义，只是一个提示，用以描述这幕精神剧中主要演员的特征。这些注释会帮助我们更清楚地描述这趟心灵之旅。

精神：即生命的力量，是永恒的，不可摧毁的。“精神”是我们生命的灵魂，是一种独特的、我们能够意识到的存在形式，它存在于人类形态中并使我们的生命充满生机，它是我们的生命所必需的。精神等同于自我、力量和友爱，因为所有



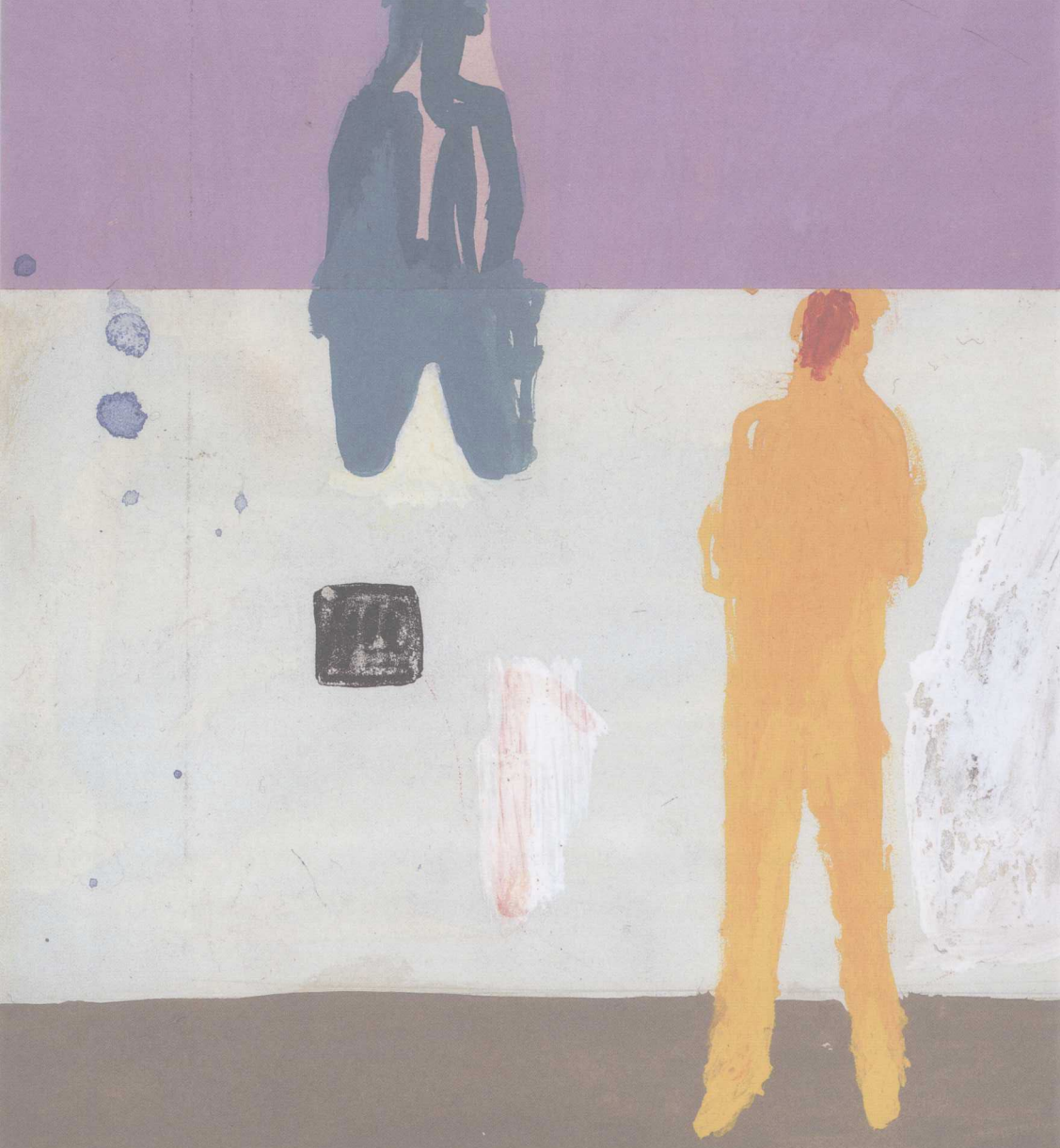
这些特质，正如精神本身，是密不可分。我没有这种精神——因为我就是精神本身。

心灵觉醒：即自我认知和自我接受。是靠精神而非自负过活，克服我们年轻时轻率、自负等缺点；是理解从出生、生活到死亡的循环过程并不是我们的终极现实，也不是我们最终的命运归宿；是能够意识到并且能够与最高的精神之源进行交流；是意识到心灵的觉醒是一个被唤醒的过程——是一种再发现。

自负：当精神失去真正的自我认同的时候，人就会变得自负。当我们用一些身外之物比如地位、财产、信仰来衡量我们自己的时候，我们就会因为这些东西可能遭受的损害或损失而感到害怕和焦虑，从而饱受自我情绪的危害。在很多方面，自负是灵性的对立面。

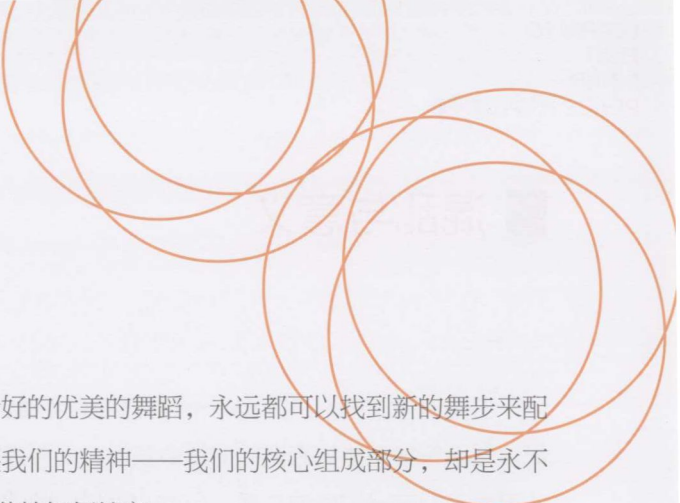
爱：从深层次上来说，爱是对万物众生怀有仁爱感情的自然流露，是精神积极能量的涌现。深情地关怀——关怀我们身边的每一个人和每一件事，保持这种爱的个人意识。

因果：即因果循环的规律。我们付出了什么就会得到什么样的回报。如果我们做错了事，我们就会得到负面的回报。如果我们付出了爱，我们就会得到更多的爱。在东方思想中，人们相信一个人现在的生活状态是他（她）在过去的生活中心身共同作用的结果，一个人现在的所作所为则会决定他（她）未来的命运。因果是一种自然的、不以个人意识为转移的道德法则。



第一章

自我、世界与精神



精神的运转就像一段设计好的优美的舞蹈，永远都可以找到新的舞步来配合不断变化的音乐节奏，但是我们的精神——我们的核心组成部分，却是永不会变的，不论心情抑或音乐的节拍如何转变。

身体是我们的附属物，所以我们应当对当下人们对美和时尚的狂热崇拜持怀疑态度。定义我们本质的，并不是我们在生活中所扮演的各种角色，也不是偶然发生在我们身上的各种际遇。很简单，我们的本质就是精神，认识到这一点将会引导我们去质疑一些基本的错误想法，不管是关于我们与他人的关系，与时间，与变化，还是与所有能被我们的感官感受到的现象的关系。对于精神的理解也会使我们获得质疑的能力（在西方国家这是一项被科学实证主义传统过分拔高的能力），还有对只服务于自我的情绪的认知。

如果我们正视自己，我们将会再次发现精神的存在，如果我们用自我理解作为我们生活的指南针，我们将会生活得更有创造力，更有爱心，也更平和。在不断积累精神财富的情况下，我们要信任我们的洞察力，我们要自信满满，胸怀坦荡。

