

当今知名心理咨询师韦恩·戴尔的最新作品

# 灵感

回归真我的18条心灵法则

[美] 韦恩·W·戴尔 著 (DR.WAYNE W. DYER)

Inspiration  
Your Ultimate  
Calling

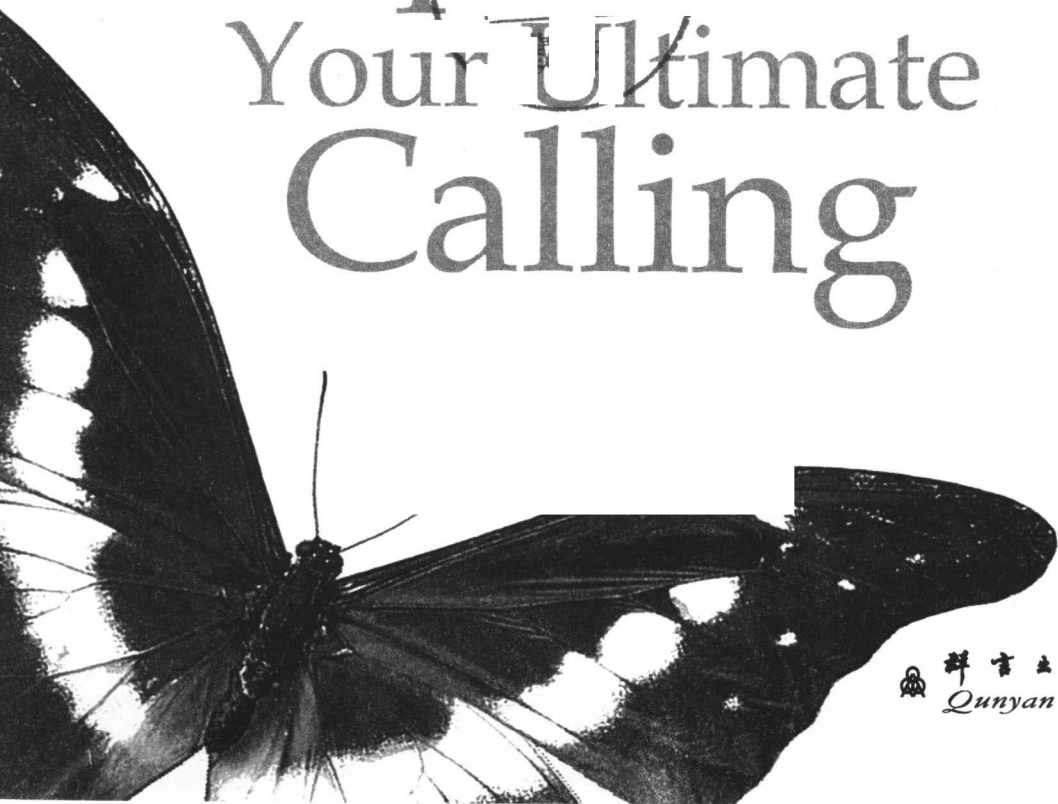
群言出版社  
Qunyan Press

# 灵感

— 回归真我的18条心灵法则 —

[美] 韦恩·W·戴尔 著  
洪 友 译

Inspiration  
Your Ultimate  
Calling



群言出版社  
Qunyan Press

## 图书在版编目(CIP)数据

灵感:回归真我的 18 条心灵法则/(美)戴尔著;洪友译.  
北京:群言出版社,2007.4

书名原文:Inspiration

ISBN 978-7-80080-660-5

I. 灵... II. ①戴... ②洪... III. 心理学-通俗读物  
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036451 号

## 灵感:回归真我的 18 条心灵法则

---

出版人 范 芳  
责任编辑 闻立鼎 晓 露  
出版发行 群言出版社  
地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号  
邮政编码 100006  
网 站 [www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)  
电子信箱 [qunyancbs@dem-league.org.cn](mailto:qunyancbs@dem-league.org.cn)  
联系电话 010-65263345 65265404

---

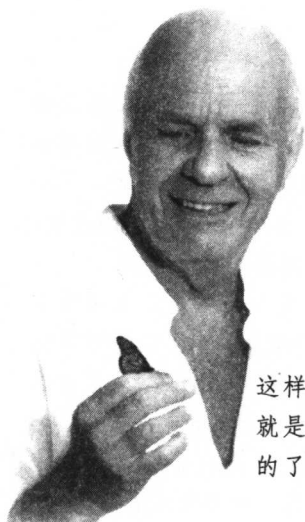
总 经 销 群言出版社发行部  
读者服务 010-65220236 65265404 65263345  
法律顾问 中济律师事务所  
封面设计 红十月工作室  
印 刷 北京领先印刷有限公司

---

版 次 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷  
开 本 720x1000mm 1/16  
印 张 14.5  
字 数 240 千字  
书 号 ISBN 978-7-80080-660-5  
定 价 21.80 元



[ 版权所有,侵权必究 ]



## 前言

我喜欢灵感,而且相信,希望生活在灵性之中——这样的念头同样也会吸引你的兴趣。我写本书的目的,就是怀着这样一种重要的想法:将我对这一神奇概念的了解说给你听。

对我来说,写这样一本书是一种不寻常的体验。有几个月,我每天清晨在3点30分左右醒来,先是在自己的精神世界里度过一段亲密而静谧的时间,然后便坐下来写作。这本书的每个字都是遵从内心感觉写成的。我把手放在桌子上,任各种想法从看不见的灵性世界穿过我的心,然后落到纸上。我的内心深深懂得:这些文字并不属于我——我只是这些想法借以表现自身的载体而已。我对这一过程深信不疑,只要我在写作时一直停留在“感应”状态,这种过程便屡试不爽。我也相信这些观点对你同样适用。

这本书是我在35年作家生涯中所写的和我本人最有关联性的作品。我决定从亲身经历中选取一些事例。也就是说,书中所选的都是我亲身经历的事。从我个人的角度看,这本书其实是经过对事例精挑细选而后写成的。随着写作过程逐步深入,我发现,要想描述“灵感”这种内心深处才能感觉到的主题,必须尽可能真实可信地将自己的感受表达出来。正如人们从别人的描写中无法真正感受到芒果到底什么味道一样,我当然也不能通过列举别人的案例,恰如其分地传递我对“灵感”的体验都有哪些了解。通过“用心”去写,我得以在各个章节尽量保持“灵感”本身的鲜活风味。



Inspiration  
Your Ultimate Calling

## 前言

顺便说一句,如果你想知道我为什么在本书封面放一只翩翩起舞的蝴蝶,不妨读读最后一章“当我受到感应时生活是什么样”。快要完成本书的写作时,我令人难以置信地巧遇造物主创造的最弱不禁风的生物之一——蝴蝶。我在最后一章描述了那次让人称奇的经历。当然,一起介绍的还有:如果将“灵感”赋予的洞察力付诸运用,你的生活慢慢会变成什么样。

我还清楚地注意到:我在本书通篇都在不断重复一个主题。我决定在编辑时不删去重复的内容,因为我将本书看成一种载体,通过它将你带到一个你真正懂得“感应”真实含义的地方。这个再三重复的主题是:生活在灵性之中吧!你曾经来自灵性世界,因此,要想受到神灵的感应,必须尽量恢复到来到人间时的模样。你必须这样生活,以便更忠实地追随他。

安东尼·德梅洛是我最尊敬的一位导师和故事家。他是天主教牧师,住在印度,善于通过讲故事的方式,将复杂的哲学问题变成通俗易懂的教义。下面是一篇短篇故事,摘自《觉悟之心》。在这部作品中,德梅洛神父精辟地概括了我想向你传达的“生活在灵性之中”的内容:

信徒跪在那里,准备接受收徒仪式。老师在他耳边庄严地念着咒语,告诫他千万不要将咒语泄漏给任何人。

“如果我告诉别人,会怎么样呢?”信徒问。

老师说,“听到你咒语的任何人,都将从无知和苦难的束缚中解脱,但你自己将被逐出师门,受到痛苦的惩罚。”

信徒刚听完这些话,就猛地冲到市场,招呼一大帮人围着自己,然后将听到的庄严咒语说给所有人听。

弟子们随后纷纷将这一情景告诉老师,还强烈要求将这个违抗师命的家伙逐出寺院。

老师笑着说,“我什么都不必教他了。他的行动表明:他凭自己的本事就能成为老师。”

我相信,随着你全神贯注地去读这本书,这个故事的寓意将变得越来越清晰。灵性世界在强烈召唤你回归,这种召唤刚刚存在于你的生活中,否则的话,你就不会在此时此刻读这些文字了。我奉劝你留意这种召唤,当某种“受感应”的生活成为现实时,你将发现幸福和快乐在前面等着你。

Inspiration 韦恩·W·戴尔  
Your Ultimate Calling



## 第一部分 生活在灵性之中

### 第一章 生活在灵性之中 ..... 3

- ◎ “处于灵性之中”是一种精神状态，在这种状态中，我们与看不见的客观存在相联，这种客观存在最终指引我们找到内心的召唤。
- ◎ 在人生的各个阶段，灵感是一种思想或想法，它把我们与某种能量再次联系起来，而我们在成为一个微观粒子之前，与这种能量是不可分割的。
- ◎ 当我们处于灵性世界时，恶、恨、怕乃至病，都可以用爱和善来软化。当进行“U”字形转弯时，我们重新调整了准星，从思想到行动都又回到灵魂所在的空间。

### 第二章 每个人出生后都是一个粒子 ..... 13

- ◎ 任何人、任何事都蕴含着本源，因此，我们要时刻提防世间万物中“神奇的力量”。要注意发现这种力量是怎样经过乔装打扮后，将许多福祉传递给我们的。
- ◎ 当内心感到安宁时，我们会吸引更多的安宁来到身边，而安宁正是我们渴望吸引来的东西。
- ◎ 不断提醒自己牢记那条物理学和玄学中的原理：在这个宇宙上，没有哪个地方缺乏灵性。

### 第三章 摆脱“全天候”守候你的自我 ..... 24

- ◎ 灵感可以终生培养，并成为一种狂热的推动力，而不只是偶尔出现、神秘消失、似乎独立于愿望之外的某种东西。
- ◎ 将这个物质世界看成一种虚无的东西，你便能更好地享受它并保持灵感状态。
- ◎ 当别人企图诱使你感知坏、愧、忧、怕或任何不属于灵性的东西时，你要试着走出自我，从外部观察一切短暂的事物，即你的整个物质世界。





## 第四章 进入“心想事成”的感应世界 ..... 35

- ◎ 所有人都能得到这些蛰伏的力量——其实，它们现在就是活跃的、完好的，只要我们留在这个世界一天，它们就会始终为我们服务。
- ◎ 将想法从“这种事不太可能发生，因为我从来没有那样的好运气”，转变为“我想要什么就会有什么，我会四处寻找证据，证明我正在与自己想要的那种能量振动会合”。
- ◎ 对大多数人来说，最大的危险不在于我们将目标定得太高、达不到，而在于目标定得太低并达成。

## 第五章 如何获得心灵感应 ..... 48

- ◎ 想办法寻求感应，这一愿望的形成，要求我们创造一幅全天候无时无刻不活在灵性世界的心像。
- ◎ 一切的关键在于我们愿意在内心深处怀有一种愿望，而不管看到当时周围是什么情景。心像是最终必须依其行动的画面，因此，我们应该对自己创造出并抱住不放的东西认真审视。

## 第二部分 心灵感应的基本原则

## 第六章 生活于灵性之中的六大原则 ..... 61

- ◎ 灵感并非来自完成某项任务或实现某些目标，实际上，那样做恰恰会让灵感避开我们。你看，回归灵性世界是一种完全生活在眼下时刻的体验。
- ◎ 承诺自己欢乐地生活在“当时”，而不要关注目标的实现。
- ◎ 灵感正在到来，会及时来到；它到来时的数量甚至超乎我的想象。

## 第七章 首先改变对自己的认识 ..... 73

- ◎ 无论何时，只要向那些平常得不到爱的人施予爱，这种施予行为中便孕育着灵感的萌芽。
- ◎ 如果你的目标是得到灵感，那么，就必须消除阻碍这种庄严存在状态出现的阻力。
- ◎ 你永远不会平庸，因为你每天都卓越不凡。既然如此，就想办法改变对自己的认识吧，那样的话，你就能完全认识到自身的卓越，从而变得有能力

接纳灵感——你的最终召唤。

第八章 得到灵感并不难 ..... 83

- ◎ 试着不再给拥有的一切、所做的一切都打上价格标签。毕竟，在灵性世界里并没有什么价格标签。
- ◎ 占有物、外界成功、知名度、奢华的生活——对我来说，这些都始终如同粪土。我相信，对每个人来说，不复杂、不招摇的生活方式都是最佳的生活方式，无论对肉体还是精神都是如此。
- ◎ 如果将希望留给自己的东西，尽可能多、尽可能经常地献给别人，学习效果会最好。

第九章 没有什么比恰逢其时的想法更强大 ..... 96

- ◎ 奉献就是得到，反之，得到就应奉献。
- ◎ 我们的期望是虚拟的想法，在生活的此时此刻展现。积极与什么相合拍，就会得到什么。如果执著地希望自己的想法予以实施，我们就能创造出一个恰逢其时的想法。
- ◎ 期望是我们自己的，与所有人都不同。它们是恰逢其时的想法……它一直都在来到我们面前的途中。

第三部分 灵感的施予与接收

第十章 吸收他人的灵感 ..... 111

- ◎ 越是寻找以自我为主导的能量场并沉溺其中，就越是觉得自己不应再执迷不悟，越觉得自己缺少欢乐。
- ◎ 圣人就像巨轮，不仅自己在海面穿行，而且还把许多乘客载到彼岸。

第十一章 成为激励别人的源泉 ..... 125

- ◎ 如果经常怀有感激之心，而不是保持一种理所当然的态度，那么，无论走到哪里，我们都能自动将灵感延伸到哪里。
- ◎ 试着以平和的心态进行世俗的人生之旅，是一种回归本源的方式。同时，它对一切有生命的物体也是强大的激励之源。



- ◎ 我们活在灵性之中，无论是什么样子、来到人世间干什么，无论谁进入我们的人生视野，我们都要去爱。

## 第十二章 远离无法给人以灵感的寻常能量 ..... 138

- ◎ 当你发现自己遭到媒体攻击，并且这种攻击不能给你以任何灵感时，倾听自己最本能的冲动是什么，然后便不理它！
- ◎ 你的肉体 and 思维是世界上建造的最大药房，它具有创造幸福安康的无限潜力，因为它最早就从幸福和安康中来！
- ◎ 当生活有目标、“注意自己会不会骗邻居”时，便会有一个知道你既生活在灵性之中、又与灵性的能量频率同频振动的“资深伙伴”在关注你。

## 第十三章 灵感需要行动 ..... 153

- ◎ 生活中的每一天，都有无数机会以一种充满灵感的方式进入人的生活。
- ◎ 采取行动就是加强与灵魂联系的方式。如果正在留意自己的终远召唤，我们就必须愿意行动、完成使命。
- ◎ 每一次下落都是一种恩惠，每一次沉沦都是一次光荣的机遇——毕竟，没有它们的存在，你就无法展示更上一层楼的能量。

## 第四部分 和你的灵魂本源交流

## 第十四章 让本源呈现出它本来的模样 ..... 167

- ◎ 必须将自我放在一边，重新试着按照本源认可的方式说话。这将是一次根本的态度转变，如果总是从自我角度去祈祷、和上帝进行有意识的接触，这种转变就更为关键。
- ◎ 世界上一切不和平的事物都不是上帝造成的，而是我们的自我造成的……这样，就能请求他帮助我们回归到安宁之中。
- ◎ 如果你希望别人活得幸福，请磨炼同情之心；如果你希望自己活得幸福，也请磨炼同情之心。

## 第十五章 收起“假我”，与本源共同创造 ..... 176

- ◎ 我们只需要不再相信自己才是行动者，而是学会聆听并信任自己的内在本

能——当然，它正在指引我们和宇宙的创造力齐心协力。

◎ 一切让我们不去感激本源的东西，都是我们与本源沟通的一道障碍。

## 第十六章 一切全在牢记 ..... 185

◎ 我们已经懂得怎样回归到自己前来的那个世界，以便和自己的创造者交流。所以，灵感本身就要求我们实现灵性回归，要求我们记住某些重要的人和事。

◎ 好斗的思维无法记住自己曾经停留在永远温柔的地方。

◎ 如果无法记住我们的本源，就等于在说：“我无法认识我自己，因为我想不起来或者记不住自己的灵魂。”

## 第十七章 一切皆有可能 ..... 195

◎ 这里的关键词是“准备就绪”——也就是说，必须为一切可能性大开方便之门，并相信自己的直觉和预感。

◎ 只用认识到发生的会是什么事，并对可能令人困惑甚至无法理解的事持开明的态度，只用这样，就很可能发现是什么力量在引导我们去学习、去感知。

## 第五部分 从个人角度看灵感

## 第十八章 接受灵感时我的生活会怎样 ..... 209

◎ 灵感意味着做所爱之事，更重要的是，爱所做之事。我愿意把爱和热情带进生活，而不是从生活中的那些事件和行为当中寻找爱。

◎ 我喜欢自己用“心”观察到的一切——那是各种可能性和对奇迹的开明态度！用“心”去看，就能超越肉眼的局限，而且知道，在一个无限的世界中，我们只有一个本源。

Inspiration  
Your Ultimate  
Calling



# 第 / 部分

## 生活在灵性之中

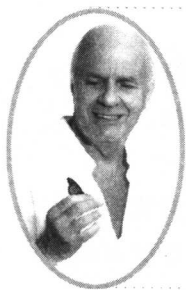
草地上的每棵树、每株植物似乎都在跳舞，但在凡夫俗子的肉眼看来，它们却一动不动。

——鲁米



DR. WAYNE W. DYER





## 第一章 生活在灵性之中

“受到感应时……你蛰伏的力量、才华和禀赋开始活跃起来。你将发现自己成了一个远远超乎想象的伟大的人。”

——帕坦加里

在确定本书的题目时，我有意用了“召唤”这个词，用以表示灵感运用于我们的生活时所具有重要的意义。在宇宙中有个声音，它恳求我们不要忘记我们存在的目的，以及当前暂时来到这个世界的原因。这个声音时而低语、时而呼喊、时而浅吟，它告诉我们，我们在尘世间的经历（即在时空中以有形的方式存在）自有意义。这种声音与灵感有关，而我们每个人的身上都存在灵感。

灵感通过各种方式（有时甚至是无法预料的方式）对我们的注意力作出回应。比如，我开始写这本书时，一直在两个题目即《灵感：最终的命运》和《灵感：最终的召唤》之间犹豫不决。有一天，我在海里游泳时，大脑始终左右为难，对两个题目都反复衡量之后还是拿不定主意。于是，我用自动收费公用电话给为我提供图书出版服务的出版社——海伊书屋的CEO兼总经理里德·特蕾西打了个电话，想听听他对书名有何高见。等他回叫时，“呼叫”（calling）这个词出现在电话机的显示屏幕上。没有别的，就是它了。随后，这个词又开始断断续续地闪烁，就像有意引起我注意似的。

里德回电话时，我把刚才发生的事告诉了他，我们都同意用《灵感：最终的召唤》作为这本新书的书名（译注：本书中文版书名考虑到读者对书名的理解，略有改动）。所有这些似乎都只是离奇的巧合，但我心知肚明。

大家会想到，“巧合”这个词的本义是指数学上的角度重合。当两个角通过这种方式叠在一起时，我们便说它们完美地重合在一起。不是无规则的重合，而是完美重合。于是，任何所谓的“巧合”都表示多种力量以尽善尽美的方式叠加在一起。譬如，当“召唤”这个词在我面前闪现时，

我恰恰准备在“召唤”或“命运”二者之间选其一，这说明它为我提供了一个可以观察到某种重要事物的机会。你看，吸引我们注意的事物，其出现并不仅仅是一种巧合——它还可能是一种潜在的灵感事件。

我们都知道，人的内心深处有某种东西等待我们去发现，通常我们称其为对人生大事的“本能反应”。我们身上有一种本能的渴望，希望寻求“受感应的自我”，希望体验一统性。这种渴望是一种让人无法理解的感觉，它在耐心地要求我们认可它、实践它。我们可以将它描述成一种机械装置，这种装置坚定地在我们的“心屏”上放映出“命运”、“使命”或“决心”等词。让日常行为与这些内心情感结合起来，从而使我们能明确地知道自己的召唤是什么，这是完全可能的。事实上，如果你将本书放在一旁，验证一下此时此刻的感受，我想，你会听到自己的身上有个部位在叫道：“是的，我希望在生活中获得更多灵感！我想听懂自己的召唤！”

我向你保证：第一次读完本书之后，你将开始与“受灵性感应的自我”亲密接触。之所以对此如此肯定，是因为正是内心召唤要求我写出这些文字，并将其拿出来出版。你看，你也成了我最终召唤的一部分。

我认为“灵感”这个词的意思是“处于灵性之中”。当处于灵性之中时，我们就有灵感……而得到了灵感，则是因为我们又回到了灵性世界，是因为我们完全唤醒了存于内心的灵魂。受到灵性感应是一种愉悦的体验：我们觉得与自身本源完全联系在了一起，而且完全是有意而为之；我们创新的汁液在涌动，从而为日常生活带来了特别充沛的活力。此时，我们既不评判别人，也不评判自己——我们对各种行为或态度都一视同仁、不为所动，而在处于未受感应的状态时，这些行为或态度却让我们沮丧。我们的心在吟唱，以示对每次呼吸的感激；我们宽容、喜悦，充满柔情。

处于灵性之中并不一定仅限于我们所做的工作或日常行为。我们可能在灵感迸发的同时，仍然不敢肯定究竟该追求何种职业，或筹划何种活动。灵感不过是对我们内心灵魂的简单辨别。灵感指的是回归到万物起源之处，那里既看不见、摸不着，也没有固定形状，那是一个能量场，我在以前的著作《意念的力量》中称其为“意念”。

然而在本书中，我通过描述怎样生活在灵性之中、怎样倾听灵感的声音

音（甚至包括在做与我们所称的“目的”全然无关的事情时听见的声音），从而超越了对意念的内在力量的理解。这种状态和怀有强烈动机的状态截然不同，实际上，它几乎是动机的对立面。

### 动机与灵感的对比

重要的一点是，完成内心召唤要求我们去做任何事，都是当前过程的一部分。亚瑟·米勒也许是美国最卓越的剧作家，此人就懂得这一点。在晚年接受某一次采访时，别人问他：“您在编一部新剧本吗？”米勒先生的回答大概是：“我不知道自己是不是在编新剧本，但可能在编。”从这种乐观的回答可以看出，米勒的作品源于灵感——也就是说，激励他创作的是“自我”之外的某种东西。

相比之下，具有强烈动机的人身上有一种“自我决心”，驱动着他克服困难、追求目标——可以说一往无前。如今，我们多数人受到的教诲都认为这是一种优良品质；事实上，当我们没有建树、没有展现出干劲和雄心时，别人就对我们说“加把劲”！演讲、图书、音频和视频资料里，处处都在宣扬这样一种观点：我们要做的事，就是专心致志地将某种想法付诸行动，使其成为现实。就取得各个领域的成就而言，这是一种有力的手段——不过，我们此处探讨的是，到底是什么指引我们成为应该成为的人、带领我们去做该做的事……那就是我们的最终召唤。

如果说动机就是形成并保持某个想法，然后实施它，使其成为某个想要的结果，那么灵感则与此相反。当我们被灵感控制时，会有某种想法从看不见的灵性世界支配着我们。似乎从远方来了某种东西，在那里，我们任凭自己被一种比自我及自我产生的一切错觉更强大的力量所驱动，这种东西就是灵感。“处于灵性之中”是一种精神状态，在这种状态中，我们与看不见的客观存在相联，这种客观存在最终指引我们找到内心的召唤。我们往往可以辨别这些受到感应的时刻，它们似乎并无实际意义，但同时，

它们却一直出现在我们的意识中。

置灵感的强大吸引力于不顾，就会带来个人的不适，或者产生某种与自身脱离的感觉。出于各种原因，当我们觉得有个声音在召唤我们去创造、去表现、去参观某个陌生的地方、去见某个人、去表达自身情感、去助人或者去参与某项事业时，我们可能会反抗。灵感是一种要求我们坚持到底的声音，哪怕我们对目标或结果不敢肯定——它甚至会强烈主张我们进入某个未知的领域。

在人生的各个阶段，灵感是一种思想或想法，它把我们与某种能量再次联系起来，而我们在成为一个微观粒子之前，与这种能量是不可分割的。我称此为“屈从于命运、任凭自己聆听召唤”。从这个意义上讲，可以把我们以及其他有自我倾向的自我需求，和那些使我们偏离灵感召唤的习惯区别开来。随着更深入地进入灵性世界，别人或我们自己的自我需求便失去了引导作用。我们屈从于某种无时不在的力量，正是这种力量，促使我们进入这无比美妙的灵感状态。我们被自己的最终召唤所牵引，而这种召唤才是我们真正的人生目标。

### 一种连我们自己的生活都可超越的力量

一切物质生命体起源的无形客观存在，要比我们称之为“生活”的东西，或者说，要比出于生死之间的东西强大得多、重要得多。无形客观存在的精神领域，在这个有始有终的物质世界里召唤我们。这种精神实质便是我们的本源，与世俗的“自我”相比，它更重要、更伟大。受到感应时（正如我在本书所指的那样），我们便和这种各方面都比我们物质存在更伟大的力量建立了联系。正是在灵性世界，我们展示了自己的决心；正是在灵性世界，我们的伟大才显得绝对而无可辩驳。在进入客观形体之前，我们是造物主的一部分，带有造物主与生俱来的一切品质，而正是造物主为人类送来了富足、创造、爱、和平、欢乐和祥和。

用心体会亚瑟·米勒的所作所为，我们发现更加宽广的能量场贯穿我们全身，然后与我们结合；我们在日常生活中引来了这种“本源”。我们收起了“自我”身份，开始相信创造我们肉身的能量。我们决心生活在灵性世界，将自己托付给某种比我们的物质存在更伟大的东西。当我们聆听它、允许它来去自由时，它会指引着我们；当我们听不到（或听任“自我”半路杀出并左右我们）时，就得不到灵感。事实就是这么简单。

在本书后面的内容里，我提出了几条建议，谈谈如何与我们自己的这一部分进行交流并与其沟通。现在，我想先向大家讲讲我在处在灵性中时的亲身经历。

### 我处在灵性之中时的经历

处在灵性之中时，我有一种满足感，但并不仅仅是这些，我还体验到了快乐。我能接收到来自“本源”的振动能量——可以称其为声音、信息、无声的提示、无形的建议，随便你怎么叫，反正它是某种能量的波动，当我有问题需要解决时，我就能和它结合起来。世界上最伟大的天才作曲家莫扎特曾经说：“当我完全是自己、全然孤独时，或者当我兴致勃勃时（比如坐马车外出、美餐之后散步，或者在无法入睡的不眠之夜），在这些时候，我就会思如泉涌、妙想不断。这些想法从何处来、怎样来，这我不知道，我也无法强迫它们。”

不一定非得是天才才能理解莫扎特所指的东西——此时此刻流经你我全身的，就是同样的力量，只不过出现的方式不同罢了。我已经学会了为这种精神能量的自由流动排除阻力，方法就是提醒自己与它结合，或者提醒自己在处于灵性之中时形成想法和期望。

神灵并不考虑事情的“不可能性”有多大。换言之，它并不关注不能创造什么、哪些问题解决不了、最坏的结果会是什么或者症结在什么地方。当我处于灵性之中时，我希望此时此刻和我的想法、我所期望的结果完全