



米尔顿 的秘密

Milton's Secret

一本告诉孩子如何汲取当下的力量，终结恐惧，
也提醒大人，时时活在当下的心灵图文书！

(德) 埃克哈特·托利 (美) 罗勃·弗里德曼 / 著
(美) 法兰克·瑞奇欧 / 绘
张德芬 / 译



北方妇女儿童出版社

米尔顿的秘密

Milton's Secret

(德) 埃克哈特·托利 (美) 罗勃·弗里德曼 / 著

(美) 法兰克·瑞奇欧 / 绘

张德芬 / 译



著作权合同登记 图字:07-2010-2418 号

图书在版编目(CIP)数据

米尔顿的秘密 / (德)托利, (美)弗里德曼著;
(美)瑞奇欧绘; 张德芬译. — 长春: 北方妇女儿童
出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5385-4646-0

I. ①米… II. ①托… ②弗… ③瑞… ④张…
III. ①恐惧—儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074146 号

Original English language edition published by Hampton Roads Publishing Company and Namaste Publishing. Copyright © 2008 by Eckhart Tolle and Robert S. Friedman. Illustrations Copyright © 2008 by Frank Riccio. Simplified Chinese—Characters edition copyright © 2009 by Beijing Xiron Books Co., Ltd. All rights reserved.

米尔顿的秘密

策 划: 王俊灵

作 者: 埃克哈特·托利 罗勃·弗里德曼

责任编辑: 李少伟 张晓峰

特约编辑: 郑晓娟

装帧设计: 艾维马克

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/24

印 张: 3.5

字 数: 20 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4646-0

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

米尔顿的秘密

Milton's Secret

(德) 埃克哈特·托利 (美) 罗勃·弗里德曼 / 著

(美) 法兰克·瑞奇欧 / 绘

张德芬 / 译





推荐序

活在当下的力量

李思坤

我们身处在这个伟大的新时代，身心灵转化与意识的觉醒已经日益吸引着整个世界的关注。要有一个真正的新世界，就必须“从娃娃抓起”，因为集体意识的提升需要新人类的诞生。作为觉醒时代的代表性人物，埃克哈特·托利一直在传达那个最简单的信息，那就是——活在当下的力量。这一次，他以更生动直接的方式来讲述这个最简单的真理。这是一本儿童书，图文并茂，简单好看。当然，适合看它的也包括成年人，我个人也要买上一本！

（本文作者为身心灵成长培训师《爱的功课》作者）

把当下还给自己，也还给孩子

小巫

当代的父母们总是有很多焦虑，因为孩子是在自己手心里长大的，所以不免担心自己的所作所为会影响、耽误乃至毁灭了孩子的大好前程。于是，父母们给自己很多压力，同时也给孩子很多压力。孩子一有个风吹草动，比如跟小朋友打架，不专心学习，会认的字、会背诵的诗歌、会演奏的乐器不如其他小朋友多，或者不懂怎样礼貌地称呼别人，为了达到小小的目的编个小小的瞎话……其实往往是与他们年龄段相符合的正常行为，而父母们却马上联想到遥远的未来——“他现在这个样子，将来可怎么得了！”于是花费很大力气去纠正、管教、灌输，还要不断地拷问孩子以确认他懂了、会了、执行了，而亲子关系就这样走上了下坡路。

实际上，未来在哪里呢？未来长的什么样子呢？我们谁都不可能预测甚至掌控。唯一有把握的就是认真地过好当下的每一天，因为未来就是以当下的面孔逐渐出现在我们眼前的，失去了对当下的把握，也就失去了对未来的把握。甚至可以这样说，也许很多父母就是因为把握不好当下，才对未来怀有那么多的焦虑和恐慌。实际上大部分家长的眼光还不够长远，顶多看到孩子幼小衔接、小升初、高考，为了这区区几年短浅的目标不惜搭进去孩子一生的幸福。

所以，与其纠结于未来怎么样，不如实实在在地活在当下：接纳自己的当下，接纳孩子的当下，让孩子拥有他每一个当下都应该拥有的快乐和权利。不要把我们想象的“未来”提前塞给孩子，因为我们的想象力实在有限的很，而未来的可能性却是无限的。更不要以为孩子现在吃点苦没有什么，误以为他今天的苦难是为了未来的幸福做准备的。如果孩子的童年没有获得幸福感，他的成年也不会有什么幸福感可言。就像托利所说的，一个人的“痛苦身体”（pain body）来源于童年的经历，时时需要重复痛苦来更新能量；而要摆脱它，却并不是一件轻而易举的事情。

我接触到托利受益于德芬的推荐，看了他写的《新世界：灵性的觉醒》，有一种醍醐灌顶、茅塞顿开的感觉。德芬又寄来她翻译的《米尔顿的秘密》繁体字版，我觉得这不仅是给孩子看的绘本，实际上它更适合我们成年人。趁着简体字版面市的大好机会，向所有的父母们推荐这本书，把当下还给自己，也还给孩子，从而获得真正的幸福。

（本文作者为儿童教育专家，国际母乳会哺乳辅导，两个孩子的妈妈。著有《让孩子做主》、《给孩子自由》、《和孩子划清界限》、《跟上孩子成长的脚步》、《接纳孩子》及《成功渡过母爱第一关》）

故事里有神气

杨茂秀

你曾经被不公平地对待吗？

明明不是你的错，人家却把错怪在你身上，而且不容许你辩解，那不就叫做有冤不能申吗？

你好好的，人家却来欺负你，或推你一把，或踹你一脚，或大骂你，或用怒目瞪着你看，而且那个人比你大、比你壮、比你有力，你就是反抗也还是受苦，别人也不敢协助你，而且欺负你的人更进一步威胁你，他会不断再来占你的便宜。你原本好好的，现在，只有用两个字形容你的情绪——屈辱。

怎么办？去报告老师？跟爸爸妈妈说？就是有用，也是很难放心。有很多方式可以用来协助你，可是，那个协助似乎总是——不够快、不够周全，你就是忧心，怎么办？

我们知道，人类不只是理性的动物，也是修补的动物。

我们会碰到问题，问题来了有很多解决的方法。我们需要创意来解决很多问题，我们也需要修补的艺术，来解决创意无法解决的问题。我们的身体会生病，我们的心、我们的灵也会坏，会出毛病，要修补才会好。是的，我们修补的不只是东西，我们跟人的关系也需要修补。

《米尔顿的秘密》是一本有关修补哲学的书。这种书不多，有的话，也多半是励志的作品，而这却是一部讲究修补艺术、探索其根本修补力量之源泉的故事书。

这本书在形式上，呈现的是一个冒险故事，有它引人入胜的地方，也为那些受到不公平待遇的

无辜者，提供了抚慰——有方法的抚慰，而且它的方法来自一种被提醒之后的觉悟，觉悟到人可以从自己养的猫身上学到方式，从祖父及卖冰激淋的人身上获得信念、信心与信仰。他体会出决定要放下一切忧虑，当下就不怕，当下就要愉快，不为过去难过，不为未来忧虑。而在放下难过、忧虑的当下，心就会平静，也因此得到充分的休息，也就因此思考得以清晰，使整个人的身、心、灵，神气充满而且通畅。

这里的神气是正气、义气、灵气的总汇，那是需要觉悟才能成就的一种素养。我们能不能提供给人类文化的新成员——小孩子这种高层次的修炼的心灵的故事呢？当然可以。我期待着这本书不只被阅读，而且被讨论，并成为励志书的一个新的可供谈论的典范。

(本文作者为台湾台东大学儿童文学研究所教授)



译者导读

一个让你和孩子受益无穷的秘密

张德芬

当初看到这本小童书的时候，真是又惊又喜。

惊的是，我心目中最伟大、最有深度的灵性作家埃克哈特·托利居然开始写童书了。

喜的是，这本童书把他作品精神的精髓：当下的力量，用最简单的语言、最浅显的方式表达出来。

二零零九年三月，我远赴澳洲参加埃克哈特难得举办的三天课程，跟他有了近距离的接触。他的能量的确沉稳平和，像一壶浓郁的好茶，香醇、悠远而流长。虽然他讲课的内容跟我听过千百遍的CD录音一样，但是，在现场直接感受到他的存在，把他的话语深深地融会贯通到灵魂深处，感觉还是很不一样。

埃克哈特为人十分低调，而且非常融入大自然。他一上课就说，昨天有一只大蜥蜴到他住的房间门口拜访他，让他有很大的惊喜。而他昨天下午花了好几个小时的时间，坐在椅子上听雨声（他的韩裔伴侣Kim，想必也是非常好静的人，才能和他相处得如此融洽）。他上课的主要内容我都记不清了，而那些道理本来就不重要，但是在大师眼前所获得的潜移默化效果，还是可以感受得到的。上完课以后，我的心情平稳笃定，像吃了一颗大力丸加定心丸，更能够感受到当下的力量，而对灵

性成长道途的信心也更加坚定了。

当下的力量系列丛书（《新世界：灵性的觉醒》、《修炼当下的力量》等）一直都被认为是灵性成长终极的指引，它的道理博大精深，但对很多人来说，可能过于艰涩，难以全盘理解、消化和吸收。

其实，作者虽然写了几本书，但是他的立论却始终没离开“当下”这个主轴。如何找到当下，如何活在当下，就是进入他的思想体系的最大门坎。

如今，这本《米尔顿的秘密》，用一个生动活泼而又非常生活化的故事，阐释了“当下的内涵”究竟为何。

米尔顿，这个快乐活泼的孩子，在学校被恶棍同学欺负，为他快乐无忧的生活蒙上了一层阴影。经由他的爱猫史纳格的不幸遭遇，他学习了活在当下的第一课。也了解到，原来我们大部分时间，都是活在自己头脑里面的“过去”和“未来”，没有充分把握眼前这一刻，因此错失了当下，也错失了生命。

接着，书中描述忧心忡忡的米尔顿，在一场如梦似真的奇遇中，体验到了“当下的内涵”，因而走出了心头的阴霾，豁然开朗。

这个故事虽然简单，但却让大部分的孩子，甚至成年人，都能够对号入座，对照自己的生活心情，应用上这个几乎能解决所有难题的正本清源的方法。

对于想要用本书来教导孩子的家长们，建议自己先好好读一遍，并且在日常生活中试着去实

践、应用之后，再带着孩子好好地细读一番。毕竟你要自己先体会到了“当下的内涵”，才能够带领孩子也进入这个灵性成长最重要功课的大门。

至于作者在本书中试图表达的“当下的外貌”和“当下的内涵”究竟为何，我想我可以试着在这里稍微解释一下。

所谓“当下的外貌”，指的就是此时此刻我们身处的时间和空间。如果我们能时刻感受到自己身在此地、心在此刻，那么，你就已经掌握到了当下的外貌，得其一半的精髓了。

至于“当下的内涵”，指的是我们内在的一种感受，作者在《当下的力量》和《新世界：灵性的觉醒》这两本书中称之为“内在身体”（inner body），而在这本童书中，他是用“内在的光”来表达。

想要了解当下的外貌，好让自己安住在当下，不妨去感知当下的内涵，也就是我们的内在身体、内在之光，这是一条最快的捷径。你可以从双手微微震动的细麻感受开始，去体会所谓的内在的身体、内在之光究竟为何。很多事情只能意会，不可言传，就像再好的生花妙笔也描绘不出玫瑰的味道。

所以我的经验是，就算把书中的道理都弄清楚了，想明白了，可是如果不在生活中实践的话，这些灵性的大道理还是会流于空谈。

书中最后，米尔顿和欺负他的同学卡特在洗手间碰上了。卡特没有看到米尔顿，但是米尔顿看出卡特的不快乐，明白了他欺负别人的原因。

很多读者可能会问，如果这一次两人在洗手间狭路相逢，卡特看到了米尔顿，会有什么后果呢？

我个人的看法是，每个人都要为发生在自己身上的事情负起一定的责任。从灵性的角度，我们

看到卡特选择米尔顿，其实是为了教会他一个人生的功课：学习勇气。而当米尔顿学会这个功课以后，卡特就不需要再来烦他了。这可能也是卡特对他视而不见的原因。

而从另一个角度来说，如果米尔顿真正学会了当下的内涵，得到了勇气，而不再害怕，那么他本身散发出来的气质和能量，会让比他高大许多的卡特望而却步的。真正的勇者，不在于外形或外在的装腔作势，而在于他震撼人心的眼神和气度。我们不妨让孩子从小就有这样的观念，这真的会让他们受益无穷。

希望这本小书能带领你和你的孩子，共同进入这个广阔高深的灵性殿堂，一窥当下内涵的美丽！！



