

我们需要一种爱的能量，唤醒本体的喜悦感。

我们的智慧在等待一场觉醒，抵达一种高能量的成功。

无论外界怎样，爱自己，和不完美的自己紧紧相拥。

遇见最真的自己

唤醒灵性的那朵花

——都市沙漠里的灵魂炼金术

月小妆◎著


这是一本
修补灵魂的奇异书
能够帮我们发掘灵性的空间，
叫醒那个
无所不能的
“真我”

遇见最真的自己

唤醒灵性的那朵花

——都市沙漠里的灵魂炼金术

月小妆◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

遇见最真的自己,唤醒灵性的那朵花 / 月小妆著.

-- 北京:新世界出版社,2012.11

ISBN 978-7-5104-3472-3

I. ①遇… II. ①月… 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 241647 号

遇见最真的自己,唤醒灵性的那朵花

作 者:月小妆

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:260千字 印 张:14

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3472-3

定 价:32.80元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



目 录

CONTENTS



快乐是心灵的垦荒者

- 灵修——快乐与生命的两生花 / 2
- 跳出“我执”，寻找真我 / 5
- 让大自然的气场流经你 / 12
- 快乐来自于心灵平衡法则 / 15
- 快乐隐藏在幻灭深处 / 20
- 深信而后抽离，内心的“恋人”相处法则 / 25
- 强大的意念力，重建你的幸福 / 31
- 如何破除孤独的境界（1） / 35
- 如何破除孤独的境界（2） / 39
- 光环实际是外界能量的垃圾输送站 / 42



爱是人世间最简单也是最复杂的命题

怎样平衡爱情中的能量 / 48

你爱上的，是你心灵缺乏的“维生素” / 51

爱情潜意识里的能量场 / 56

真爱是一棵什么样的树 / 60

复杂爱里的“障眼法” / 64

忍无可忍的爱，实际是“情绪黑洞”互不相容 / 70

“幻觉法”治愈失恋 / 74

你确定你失去的是爱情吗？ / 79

当爱的能量拒绝流动时 / 82

追爱里隐藏的情绪骗局 / 86



chapter 3 在幸福的功课里未修满的学分

- 情绪的警察，时间的小偷 / 92
- 时光隧道的深处，是生命轮回的起点 / 96
- 过多的痛苦是因为“假设概念” / 101
- 选择困难症——制造痛苦的“钟摆状态” / 106
- 对“纠结度”的渴求——痛苦的“情绪木桩”原理 / 108
- 人生的预设痛苦——我们真的希望一切顺利吗？ / 110
- 自编自导的人生剧情 / 113
- 潜意识与无意识的对撞——摆脱诱惑的“金苹果” / 117
- 糟糕的生存情境，原本就是莫须有 / 120
- 从“小我”中觉醒——这只是你的一个想法而已 / 123
- 放弃和放下——成功的灵魂真相 / 128
- “假”释放里的瘾君子——娱乐并未得到真正的放松 / 132



接纳灵魂深处的喜悦感

唤醒灵魂的感知力 / 138

认可什么,你将吸引什么 / 141

选择性障碍——打破心灵的囚笼 / 145

情绪病毒,干扰你的命运 / 149

一切痛苦,都是为他人做嫁衣裳 / 154

逃离“无力感”的情绪黑洞——不要让情绪掉下钢丝 / 158

脱去合脚的鞋子,打破自我设限的喜悦(1) / 162

脱去合脚的鞋子,打破自我设限的喜悦(2) / 164

所有的敌人,都是“小我”邀请来的 / 167

宽恕和慈悲的灵力——将你的敌人,赶出预设的剧情 / 169

汲取来自宇宙的自信心 / 172



chapter 5 像个哲学家一样去生活

世界就剩一个人了 / 178

长生不老并不神秘 / 182

你闯入他们的剧情了吗? / 185

心想事成的神秘能量场 / 189

收集花瓣上的意念力——反方向的成功跳板 / 193

喜悦的“临在”和“永恒”——你想永远喜悦吗? / 198

操纵命运的权杖——通往最高智慧的臣服(1) / 202

操纵命运的权杖——通往最高智慧的臣服(2) / 206

顿悟里的智慧爆发力——毁灭“真我”的炼狱 / 209



Chapter 1

快乐是心灵的垦荒者



灵修——快乐与生命的两生花

我们一生都在寻找那个叫做“快乐”的东西。我们一度以为，快乐就像咖啡因一样，只有从外界摄入，才能保持生命能量的愉悦流动。

但是，大部分人，是很难从日复一日的生活中找到“快乐”的因子的。

越来越多的人抱怨生活的无聊、沉闷、机械。

越来越多的人，精神提前向老化迈进，伴随着空虚、恐惧和无所适从。

越来越多的理由，可以让你一天都烦躁不安。

工作的不顺心，爱人的忽视，同事的明争暗斗，还有来自外界恶意的中伤……

即使这一切都没发生，仍然有外界的冲击波，干扰着我们快乐的磁场。

比如，别人的房子越换越大，而我们还在为月供而奔波；

比如，别人假日可以去马尔代夫，而我们只能在附近的公园转转。

工作越来越累，但物质改善得并不明显。

看到这里，我们明确了两点信息：

第一，不快乐的根源在于——生活日复一日，看不到自我存在的价值；

第二，不快乐的根源在于——别人似乎比自己幸福。

我们可以看到，不快乐的深层次原因在于自我价值的缺失感——对自



我漠视、忽视，带来“自我的走失”。

究竟哪个是我的感觉？被压抑、烦恼、空虚所围困的我，究竟是不是“我”的一种幻觉？

我们没有意识到，产生这种焦虑情绪的根源在于，用外界的我，去替换心灵深处的我。

心灵深处的“我”看似是出走，实际是被囚禁。当我们意识到那个“我”走失的时候，我们第一个反应，是从外界去找去抓，抓来漂浮的幸福感，来填充心里的空洞。

比如，我们会越发努力工作，换取想要的物质生活，以为那就可以获得快乐。

比如，我们会拼命地寻找爱情，攫取恋人的赞美与认可，填充内心的空洞，以为那样可以让我们愉悦。

当我们的物质越来越丰厚，房子越换越大，车越换越贵时……

当我们的恋人变成妻子或者丈夫时……

我们突然发现，那种压抑、焦虑、空虚、茫然的感觉纷纷回来了。

被各种糟糕的感觉把守着的“情绪黑洞”，像个警觉的猎物，安静的注视着我们的一举一动。当我们从外界拿回“快乐物资”时，你可以想象一下，那是一团带着信息能量场的云朵，我们就是用它们来填充黑洞的。这时，黑洞便会张开大嘴，一口吞噬那些扩散的信息。那些信息是游移的，漂浮的，不稳定的。而真正的灵性，真正可以拯救我们的灵性，却隐藏在黑洞深处。

灵性是存在的，是光，是暖，闪烁着光泽。它足以消弭一切的情绪黑洞。但，需要你发现它，还原它。

哲人曾说过，人生除了痛苦就是无聊。物质匮乏的人们担忧生活，于是收获了痛苦；物质饱和的人们疲倦了安逸，于是收获了无聊。由此，哲人告诉我们，人生的本质是痛苦的。

我们可能未曾意识到，不快乐的最深层次原因是什么。



哲人所说的痛苦，其实是虚拟痛苦——外界的“投射”而导致的痛苦，就像照镜子一样。我们在日常生活中，不断放大这种痛苦，加深了对痛苦的恐惧。于是，越来越多的痛苦被吸附进来。

我们因为不如别人过得好而焦虑、痛苦。表面上看，是因为自我价值得不到认同；深层次原因，是无法驱逐的恐惧感。

我们不如很多人好——自我认定是个没有价值的人——自我走失，找不到落脚点。

我们不得不日复一日做自己不喜欢做的事，以维持行尸走肉的生活——自我的僵化，麻木。

一部分人通过拼命做事的方式，维系摇摇欲坠的自我价值。他们必须从任务的峭壁丛中，艰难地跋涉过去，寻找走失的自我。

一部分人在循规蹈矩的生活中麻木了寻找的神经，实际是一种自我的放逐。因为没有“自我回归本位感”而觉得焦虑不安。

表面上看是放弃了寻找，跟自我和谐相处；实际却是真正的自我落入了情绪黑洞，内心被麻木和空虚包围的结果。

由此可推断，导致不快乐的深层根源在于恐惧。恐惧变化，恐惧不变。

我们都看过红舞鞋的故事，姑娘穿了红舞鞋便停不下来，最后刀斧工匠砍下了她的脚，才将她解脱出来。

不停追求成就的人，深层次的恐惧是不变，害怕一成不变带来的失去。比如，失去名望地位，失去社会认可，失去别人的爱与欣赏。

按部就班生活的人，深层次的恐惧是变化，害怕某种变化冲破他们的平静。他们忧惧将来或许不存在的威胁，忧惧变化会使他们脱离主流价值观，会引起震动、孤独，甚至死亡。

我们并非是怕“不快乐”的本身，而是怕死亡，怕自我灵性的死亡。

这一点，我们或许从未正视，也未深刻地想过。

那个我，究竟还存在不存在？或者它已经走在死亡的路上。



如果灵性死亡，那肉体势必无所归依；一个无所归依的肉体，最终的归宿就是——死亡。

越来越多的名人、富人选择自杀，正是因为过多地汲取外界坏死的讯息，去充斥心灵的黑洞，而灵性的光芒又无法稀释这些毒素，因而导致灵性的死亡。

这样，会导致精神的巨大空虚，无法稀释的虚无感。

就好像一个饥饿的人，在某一个时刻，清晰看到了自己的饥饿。

在双重恐惧之下，必然导致精神免疫系统的崩溃。

从今天起，一定要重视起灵性的修养。因为那不仅仅是肉身的外衣，更是灵魂的树根。失去了这个根，整个身体的躯干都会腐朽风化，飘零无依。



跳出“我执”，寻找真我

我是谁？

我从哪里来？我要到哪里去？

每个人在儿时都曾思考过这样的问题。

那么现在，你找到答案了吗？你是谁？你，真的是你想象中的你吗？

越来越多的星座、测试、人格分析开始风靡，无非是越来越多的人想了解：我，到底是谁？

那些眼光投注在外界的，也缓缓地内敛，向内收，向内看。想要了解完全未知的自己。

别人告诉我，我是个可爱的女人，单纯，讨人喜欢。

别人说，我是个深刻的女人，与众不同，有思想。

别人说，我是个成功人士，比同龄的男人都优秀。

别人欣赏我的果决、勇敢，有领导权威。

时常我们会受到外界的意识冲击波，带给我们短暂的兴奋。当这些正面的能量流经我们的时候，我们往往能高兴一整天。

可是要那些负面能量来了，该怎么办呢？

今天某人讲我坏话了，真想掐死她，她一定是嫉妒我才故意中伤我的！

恋人信息不回，电话不接，他怎么这么不在乎我！他是变心了吧？

工作上出了点错误，老板不高兴，不知道接下来有什么后果。

跟朋友意见不一致，吵起来了，他居然说我自私，我帮了他那么多，我真是瞎了眼！

接下来，是一整天被沮丧情绪包围。

令人恐惧的是，随着我们年龄的增长，我们开始卷入了失眠，之前我们没挨到枕头边就能睡着的。一切因为令我们喜悦的事情越来越少，而令我们沮丧的事情却越来越多。

一大堆的烦心事。

一堆账单，信用卡又刷爆了。

一堆的工作，总加班，烦死了。

恋人真不懂事，我已经够烦的了，谈恋爱真累。

……

这都是别人的能量场，带给我们情绪的影响。

那我们又是如何同“我”交流的呢？

我们如何评定自我的？

上学时候，只要成绩好，就是一个有价值的“我”。

但是当这个“我”被抛入社会，同无数个“我”混杂在一起的时候，我突然找不到“我”的位置了。



现在，坐在沙发上，闭上眼睛感受下“我”。

我相信，很多人对这个“我”并不满意。

我想要做很多事情，但是实在太懒惰了，怎样才能有动力呢？

我不想做那么多事情，但是却无法停下来。每当我停下来的时候，就会觉得很空虚。

我，每天都不知道自己在做什么？

我想超越身边所有的人，想成为最成功最耀眼的人，所以疲于奔命，感觉好累。

想想童年，真的很感慨，一小桶沙子，都能让我们兴奋地玩很久。那时的自己怎么就那么容易被取悦？现在，反而很难很难被取悦了。

这一切都源于，“我执”。我过于执着于“我”的感受，压根儿没想过，并且依赖于外界的能量场。就像婴儿依赖吸吮一样，我们需要依靠着外界给予的“能量信息”。

灵修专家告诉我们，“我”，是可以抽离出来，作为一个旁观者来审视自我的。

“我”没有意识到自己可以抽离出来，以另一个角度与这些负面能量交流。

实际上，灵修的方法不止一种，我们可以继续寻找更好的办法。

外界是心灵幻化出来的，越是“我执”的人，越容易幻化出充满负面气场的世界。

我们从童年一路走来，一步一步地，增加“我执”的砝码。就好比建屋子，一砖一瓦的，最终形成一个堡垒。

这个堡垒里住着什么？就是别人眼里的“我”，跟我所认为的“我”，融合在一起形成的“四不像”的“我”。

我们首先共同幻化出一个糟糕的外界，然后拼命地把“负面信息”搬运回“我”的堡垒，让内外气场对流，同化。

更糟糕的是，我们无比执着于这种“能量挪移”，以为只有这样，才

能够拯救不快乐的心灵。

“拜托，请不要把我和那些三八混为一谈好吗？”

这是个追求独特的“我”。因为她想从追我的路途上，发现那个真实的自我。

一个朋友曾这样说过，她的内心世界是如花瓣一样缓缓收拢的。她说，她更关注的是“我”，而并非外界。

是这样吗？

当然不是。她更关注的仍然是外界。通过修为自己的“独特”，来达到外界的认同。这只是她从外界能量场里搬运“能量信息”的方式而已。

“要是不想办法超越其他人，我感到自己好没价值，好失落！”

卓越有那么重要吗？他一定要追求别墅名车吗？

不，他要追求的是，别人眼中的自己。他以为那个是真我。

这是对于外界气场反馈过来的能量场的一个执着。是通过别人的能量场，打造的“我执”。

我们一直关注的，放不下的，并不是内在的我，也不是外界反馈的我，而是如何取悦自己心灵的方式。

我们要这一刻，或者下一刻觉得舒服，就不惜用一切手段来从外界搬运能量。

问题是这样做的结果，却导致了心灵更加焦虑、空虚。

比如，你是一个追求成就的人士，你的人生有一个规划或者目标。当一个个目标实现的时候，你竟然感觉到了一种恐惧，一种莫名的空虚。

正如有个登山运动员，在征服最高的山后，竟毫不犹豫地跳了下去。

表面上看，是因为他追逐的目标达到顶峰后，巨大的空虚感和失落感；实际上，在他数次与外界对话过程中，他不断依赖外界“目标”供给生命的养料，并快速消耗这种养料，直到最后，他的灵魂“家徒四壁”。

这种虚无感，其实是灵魂被抽空的感觉。

被我们糟糕的情绪幻化出来的外界，并非真实的存在，而是“情绪



外界”。是虚无的，是一种假象。那么，它可能是我们大家集体排放的“情绪毒素”所形成的巨大垃圾场。这种能量场原本就是充满毒性的，而我们却当氧气吸附进去。这些有毒的能量场，占据我们灵魂深处真正的“我”的据点。而把真我逐渐地，一点点地，挤出了我们的身体。

真我，仿佛受到魔法的诅咒，即使跟“我”的躯壳狭路相逢，也形同陌路了。

更可怕的是，登山运动员的例子足以说明，外界能量场蕴含的毒素是多么厉害，甚至可以一点一点地抽干你的生命。

登山运动员的外界能量依赖是——山，不断地征服更高的山。

他一点一点把“登山，征服最高的山”这个信息稳固在生命能量底层，然后用精神力去吸附外界的东西。比如，他人的认同，多年形成的价值观，对事物的固定看法。

在他眼里，他就应该以一个攀登者、征服者的形象出现。

慢慢地，他那个“真我”彻底丧失记忆，已记不起“我”是谁？他被外界的能量场同化了。“我”，被他贴上了标签。

不断征服更高的山，直到征服完最高的山。

目标达到了，“我”，便不存在了。

导致日益高发的自杀率的原因，一部分是目标达到后的虚无感；另一部分，则是丧失了存活的动力。这并非是我们放弃了寻找自我，更令人恐惧的是，我们找到了“魔鬼自我”——心魔。

但是，如果我们放弃这种能量的汲取，我们可能一刻也活不下去。如果我们现在在孤立的岛屿上，即使衣食无忧，恐怕也难以鼓足活下去的勇气。因为我们发现，周围没有由人组成的“能量场”让我们吸附。

活下去，不依赖于一个个具体的目标，不依赖于他人给予的爱。我们不要从外界中再汲取负面信息，那只会鼓励我们把活下去的意义，幻化成具体的目标感。

注意，当我们活下去的意义，被肢解成不同的目标，或者被吸附到他