

真正的无畏是认识到我们生来就要平静地对待发生在我们身上的一切事情,并且任何时候都乐意让精神的力量重新塑造我们。从此刻开始,切断你与恐惧的联系,不要试图用这个制造恐惧的头脑去解决因恐惧而带来的所有问题!

——盖伊·芬利

一切皆在内心

让每日不再充满恐惧

The Essential Laws of Living Fearless

[美] 盖伊·芬利(Guy Finley)/著

天津社会科学院出版社

一切皆在内心

让每日不再充满恐惧

The Essential Laws of Living Fearless

[美]盖伊·芬利(Guy Finley)/著 李旭大/译

图书在版编目(CIP)数据

一切皆在内心：让每日不再充满恐惧 / (美)芬利著；李旭大译.
—天津：天津社会科学院出版社，2011.7

ISBN 978-7-80688-691-5

I. ①—… II. ①芬… ②李… III. ①恐惧—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 110588 号

Copyright©2008 by Guy Finley. Chinese translation copyright©2008 by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Sciences.Published by arrangement with Red Wheel Weiser & Conari Press.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2009-93

出版发行：天津社会科学院出版社
出版人：项新
地址：天津市南开区迎水道 7 号
邮编：300191
电话 / 传真：(022)23366354
(022)23075303
电子信箱：tssap@public.tpt.tj.cn
印刷：北京建泰印刷有限公司

开本：700×1000 毫米 1/16
印张：12
字数：250 千字
版次：2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
定价：29.80 元



版权所有 翻印必究

推荐序

人类总能利用更多的光。

目前我们遇到的问题并不在于可以拥有的光不够多，意识启示之光普照我们的内心世界。问题在于我们大多数人由于将注意力转向利己主义的虚假之光，从而致使自己无法沐浴可以疗治内心创伤的灵光。由于这种原因而遭受磨难的，并非只是个人。我们如今在更广阔的世界中看到的令人忧伤的社会事件，也反映出社会上的男男女女由于只关注利己主义的虚假之光，从而让自己与真实的生活相割裂，由此导致愈加孤立的局面。

然而，这种孤立并非一个不可避免的局面。我们可以学会将自己的视野超越局限的思想为我们展示的局限世界，进而与真实本身建立直接联系。一代又一代致力真理教育的大师们所追求的目标，就是鼓励每个人踏上一条通向更广阔天地的人生道路。他们教导我们早日觉醒，摒弃对自己的错误认识，便可实现完美人生。在此我们需要特别意识到我们的个人得失微不足道，我们首先应该考虑更有意义的事情，而不是去患得患失。如果我们能够迈出勇敢的一步，为追求真正的人生而将一己私利置之度外，那么我们必将得到丰厚的回报：安全、关爱、智慧及无畏人生所带来的其他一切好处。

近30年来，盖伊·芬利一直在向来自世界各地和社会各个阶层的人们传播着灵光的信息，他既曝光了我们未经完善的自我所存在的问题的症

结，又阐明了可让我们不断成长的一个正确过程。经历了这个过程，我们便可与人生建立一种全新的关系，而这正是人生辉煌篇章的精华内容。盖伊在他的作品及谈话中，从每个角度审视了这一主题，展示了真理这块无价瑰宝的最新一面。

盖伊的作品涉及内容十分广泛，他笔下的《一切皆在内心》之所以能够成为一个亮点，是因为它荟萃了众多格言警句、人生顿悟和写作心得。本书着重讲述的中心内容就是我们的思想导致我们产生幻觉，随后我们被误导去和那些虚幻的东西进行互动，而不是去和真正的人生进行互动，这种错误的做法致使我们受困于各种各样的局限：我们在认为自己能够做什么方面存在局限；我们在相信并希望这个世界将给我们提供什么方面存在局限；我们在彼此间的关系方面存在局限——从本质上讲，我们每时每刻在每个方面都存在局限。

生活在虚幻之中甚至会带来更微妙的、对心灵侵蚀更大的结果：随着虚假的东西越来越多地蒙蔽我们辨别是非的双眼，我们与人生渐渐演变成一种对立的关系。每逢真实将要戳穿虚幻时——大多数时候它总要戳穿虚幻——我们则将其视为一种个人攻击。在这种情形下，我们自然会产生这样的错觉：事与愿违成了我们生活中的常事，无论我们走到哪儿，当地的人和事总在合伙算计我们，甚至要将我们拥有的一点点财富都要剥夺。这样一来，我们“非常自然”的反应就是愤怒、恐惧、沮丧和一种遭到背叛的感觉。

然而，除了消极我们并非别无选择。我以前曾听盖伊说过一句让人惊叹的话，我觉得它几乎可以作为从整本书中提炼出来的一句经典。他说道：“完美者就是眼中只看到完美的人。”

每时每刻都是完美的，这是因为它给我们带来的东西，正是我们所需

要的东西，而且借助这些东西，我们便能看透一直让我们承受痛苦的虚幻；它给我们提供宝贵的机会，让我们通过达到大彻大悟的境界来突破局限。在《一切皆在内心》的每一章中，盖伊让我们看到，我们生活中发生的每一件事都是一件礼物。在走向完美的过程中，它为我们提供了下一步的行动方案，倘若我们能这样看待它的话。这的确能让我们感到头痛的难题迎刃而解，而且如果你能够积极对待这本书，乐意从这本书中汲取营养，那么它完全可以医治你人生的创伤。

无论你是在长期学习盖伊·芬利提出的法则，还是你第一次接触他的作品，这都无关紧要。《一切皆在内心》提供了一个绝好的机会，你可以借机深入探讨这位现代大师的力作，从精心荟萃的真理中得到鼓舞与启蒙。如同在其他所有作品中所做的那样，盖伊在这部作品中探讨深奥的事物——宇宙自身的秘密，而且他能以一种独有的方式，使这个重要事物显得充满魅力，引人注目，并给人一种“伟大的秘密正被揭开”的感觉。最为重要的是，他使真理大有用途，以便你能将这些法则作为你日常实践的基石。

无论你是想随便找个时候晒晒太阳，还是决定逗留一会儿，沿着阳光照耀的道路去深入探讨这个主题，这本书都能够满足你的需求。

祝愿你从品味高层次的人生法则中得到快乐，祝愿本书能为你的人生带来更多灵光。

埃伦·迪克斯坦博士

前 言

本书给读者提供的精神食粮超过了我其他任何一部作品：我特意从自己的选集中摘录了14段随笔，并将它们精心地融入本书的41个篇章中。

在这14段随笔中，有5段属于我的新作，它们源于我的几盘最新录制的磁带，包括《无可阻挡的秘诀》、《走向一统的七大步骤》和《沉思人生》。这些随笔为读者提供了一个钻研我以前从未以这种形式出版过的作品的机会。

还有9段随笔改编自我的6本最畅销的书，包括《放手的秘诀》、《设计你的命运》和《放开手脚，活在当下》。如果你阅读过我昔日作品中的任何一部或多部，那么请你明白这一点：我对摘录的部分重新进行了特别加工，以便其更好地服务于您眼前的这本最新作品的主题。

本书的每章内容都以循序渐进的方式逐步展开，旨在引导读者平缓地迈向更高层次的自我理解。在每章结尾，都安排了要义回顾。这是全章内容简短精辟的总结，独到的见解可帮助你将新学到的人生法则用于实践。

永不放弃你追求自由的梦想。宇宙间没有什么能够阻挡你前进的脚步；正义、光明与真理永远在为你撑腰！

作 者

致 谢

感谢所有比我先行一步的人，是你们指明了这条道路；

感谢那些支持我的人，是你们和我并肩前行；

感谢那些反对我的人，是你们让我沿着这条道路谨慎前行。

你们每个人的努力所产生的价值不可估量，它给我的这部作品的问世提供了莫大的帮助。

我最感谢的人是我的妻子帕特丽夏，她一直给予我无私的帮助，让我看到并懂得人生中真正值得看重的就是爱。

目 录

第一篇 迎接让生活更加灿烂的灵光	1
第 1 章 放手一搏来摆脱虚幻的局限 / 3	
第 2 章 帮助你在前进途中超越障碍的新规则 / 8	
第 3 章 从有觉悟的关注中找到新的力量 / 12	
第 4 章 站在真实自我不可撼动的阵地上 / 18	
第二篇 奠定无畏人生的基石	25
第 5 章 让你势不可挡的新的自知之明 / 27	
第 6 章 做真实的自我而无所畏惧 / 32	
第 7 章 看穿错误的信条并沐浴自由的阳光 / 36	
第 8 章 通向无畏人生的三大启示和四种全新行动 / 41	
第 9 章 真理的暖风轻轻吹拂 / 46	

第三篇 消除局限的假象 49

第 10 章 让你受到启发并将你从限制自己的思想和感受中解脱出来 / 51

第 11 章 告别只想不做、不再消极沉沦 / 56

第 12 章 消除制约我们人际关系的因素 / 61

第 13 章 接纳可摧毁自我限制的光明 / 67

第 14 章 如愿以偿的秘诀 / 71

第四篇 有意识地指挥你的自我 75

第 15 章 通向自我之巅的秘径 / 77

第 16 章 阻止这种暗中自我破坏的行径 / 82

第 17 章 迈出这一步并且不惹是非 / 86

第 18 章 可让你永远不再觉得无能为力的能量 / 92

第 19 章 “要做自己”的绝妙赠礼 / 99

第五篇 认识幸福人际关系的精髓 103

第 20 章 完美关系的秘密 / 105

第 21 章 给自己真正想要的 / 108

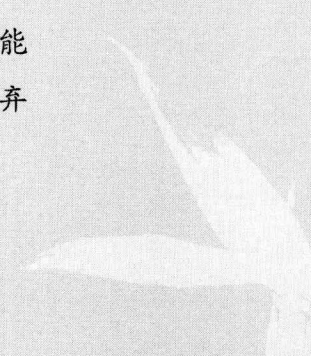
第 22 章	迈出真正独立的第一步 / 113	
第 23 章	打开有意识的和谐之门的新钥匙 / 117	
第 24 章	通过变革不断成长:播种和平的种子 / 124	
第六章	平和自处	129
第 25 章	一颗平静之心的奇妙力量 / 131	
第 26 章	沉思人生的魅力 / 137	
第 27 章	迈出内心平静的第一步 / 146	
第 28 章	了解你沉寂之中的真实自我 / 151	
第七篇	与生命之光融为一体	155
第 29 章	认识真实自我的秘密宝藏 / 157	
第 30 章	解开生活在光明之中的谜团 / 165	



第一篇

让生命精彩的心灵之光

内心世界的真正深度和广度,并不仅仅由它能容纳多少有价值的东西来衡量,还要由它能舍弃多少没有价值的东西来衡量。



第1章

放手一搏来摆脱虚幻的局限

内心世界的真正深度和广度，并不仅仅由它能容纳多少有价值的东西来衡量，还要由它能舍弃多少没有价值的东西来衡量。

没有什么礼物能比我们内心永恒存在的灵光更耀眼，没有什么潜能比这种灵光更巨大，它的能量让一切皆有可能。神圣而有灵气的它明白造物主创造了我们，不是让我们甘当任何可怕局面的俘虏，更不是让我们充当无意识地给自己虚构的可怕事物的俘虏。

这种一向沉寂却无时不在的灵光一直在我们面前闪耀，如同一盏给夜行人照路的明灯。这个比喻可以帮助解释许多事情。例如，有人会提出疑问：如果说作为一种无所不能的永恒能量，这种灵光已经在我们自身，那么我们在现实中为什么会碰到如此多的问题呢？我们内心深处有了这样一个勇气之源，可为何我们的恐惧战胜了我们舍弃它的那种能力呢？我们随后将会看到，这类问题的答案简单得令人惊讶。

如果我们夜间外出忘记随身拿个手电灯，那么黑暗之中有任何一盏灯发出的亮光该是多么好啊！换句话说，如果我们在人生道路上前行时忘记带上我们的灵光，就意味着我们可能被绊倒，并“掉进陷阱”，那么我们

那种无畏的本质该是多么好啊！我们一起作以比较，就能找到这个重要问题的答案。当揭示出为何会忘却我们的“真正自我”的缘由时，我们也恢复了它天生的无畏……所有这些事情做起来只是举手之劳。我们眼前很快便会展现出一条崭新的生活之路，沿着这条道路我们可以收获欢笑与关爱。

我们在学习的过程中，将对这种内在灵光的隐秘本质进行检验，从许多不同的角度审视它。世界上有多少人说起它，它几乎就有多少个名字。然而，无论我们怎样称呼它——上帝、真实自我、救世主、(印度教)克利须那神、(印度哲学和印度教)生命的本源、一个人高层次的能量、佛的本质，归根结底，它依然是一种声音，呼唤我们采取一种行动。因此，这些名字中倘若有哪个名字让你感到烦恼，那就不要再提它好了。这些名字自身并没有什么重要意义。

我们可以很容易地将这种神圣品性视为我们自己沉睡的良知：我们内心——在不假思索的情况下——便能辨明是非真假的那一部分。正是我们内心那种“依然微弱的声音”不会让自己妥协让步，它宁可消亡也不愿给他人造成不必要的痛苦。我们个人意识中的这一神圣部分，常驻我们每个人的内心世界，即便全人类有几十亿之多，可我们的良知却只有一个。借助它的灵光，我们有力量去看清事物的本来面目；依靠它无所不晓的智慧，我们能立刻领悟事物美丽的整体及其相互之间的关系。当这种新的意识之光照亮我们内心世界时，我们追求的梦想便得以实现，我们毕生为之奋斗的目标即可达到：我们成为同情、智慧、善良、勇气和关爱的化身。

假定我们在苦苦追寻真实的自我，那么我们的精神使命就是让自己清醒地察觉到这种灵光，明白它首先会邀请我们，随后用它那毫不妥协的一生将我们团结在一起。我们接受它的广泛存在，就等于与它的无畏取得联系，然后被赋予主宰自己的力量；这是由于当我们走进它的生活时，我们

不仅能够看到什么是正确的，什么是光明的，什么是永恒的，而且还能够意识到这些美好的品质是一体的，同我们的“真实自我”一样。

接下来我们将探讨这种具有生命力的灵光所蕴涵的能量，至于你是否“相信”它蕴涵的能量，这都无关紧要。信仰是一个人传播给另一个人的思想，而灵光这种真实的东西则与我们更高层次的觉悟是一个统一体，用信仰替代灵光显然不太贴切。歌曲作家斯蒂夫·温德曾写道：“当你相信你根本不理解的事情时，你就会感到很头痛，迷信就更不用说了。”我们一起来证明灵光的存在，证明它具有永恒的生命，它的爱不言自明。当我们懂得如何去迎接它走进我们的生活时，我们必将收获内心渴望已久的无畏人生。

最要紧的——而且也是我写这本书的全部目的——是我们个人清醒地察觉这种内在的灵光。我们希望有意识地与它的生活建立联系，因为这样做会让我们的生活没有压力与紧张，并且我们可以很自然地意识到什么是自己的，什么不是自己的。现在，倘若你仍对这样一种看似简单的能量有何价值存在疑问，那么就请你看下面的解答。当该说的说了，该做的做了时，我们不会再像以前那样将本不属于我们的东西看成属于我们的，我们也不再遭受苦难。你可以列举一些看似属于我们，实际上却并不属于我们的东西：名利、权力、赞扬、财产……甚至连我们自己的生活，在与人约定的时间里都不属于我们。

将本不属于我们的一切视为己有，则会得出错误的结论，并让自己与那一切保持着令人痛苦的关系。在我们希望自己能够舍弃不属于我们的那一切之前，必须领悟这样一个道理：令人恐慌的局限感和匮乏感不属于我们的“真实自我”。倘若在自身内的灵光照耀下开始省悟这条真理，那么我们便会有最让人惊诧的发现：我们已经具备了取得成功所需要的一切。

让我们在此驻足片刻，看一看这种认识如何改变我们的现状。

当我们认识到没有必要再去左右人生，或者不必让出现在我们生活中的某个人、某件事促使我们产生一种整体感，那么我们便不再像以前那样将变化的境况视为对内心需求的威胁，进而渐渐地不再排斥变化的境况。这意味着我们获得了解脱，不会像以前那样觉得自己无力应对这些试图实现自我的虚假使命。到了这个时候，我们不再害怕出乎意料的变化，并在人生中扮演一个全新的“角色”：我们是无限人生的一位有意识的心怀感激的参与者。这该多好！

要学会迎接这种将我们从畏惧中解放出来的灵光，我们在很大程度上需要在内心世界做细致的工作，看清一直在影响着我们生活的错误结论：关于人生及关于自我的错误观念，却被我们奉为指导纲领。正如已经看到的那样，直到我们看清自身境况的真相，才会消除错误的观念，并且不会再和别人一道惩罚我们自己。随后，这个世界变成了我们可以幸福生活的一个更美好的地方，这是因为我们停止浪费它的任何一样东西，让自己从以前被虚幻占据首要位置的误区解脱出来。

让我们来审视由不受怀疑的虚幻所支持的错误结论，要知道，我们在它们面前可都做过自我妥协。

有这样一个比较普遍的幻觉：我们借助自己的感觉认识到的世界，完完全全是真实的。换句话说，我们相信一切有价值的东西——也就是说，让我们感到愉悦的东西——都与我们从交往、生意、钱财、权力等里面的收获有关。我们错误地认为这个世界存在于我们自身之外，时常观察着它，希望能够从它那里找到一些可以完善我们自己的东西。其实，我们并不明白，自己内心为了有种完整感和真实感，却苦苦地寻找它自身之外的世界，这样做实际上背道而驰，等于让自己脱离了本可为它疗治创伤的一