

心灵

HandBook For The Soul

私房书

理查德·卡尔森作品集

30位新世纪生活导师提供您性灵升华的无上妙方

[美] 理查德·卡尔森 本杰明·希尔德 著 梅峰 李二仕 译

如果我无法在自己的内心深处发现爱，那我也就无法与你
都达成默契。正如生命中许多事，真正的开端始于内心。

*HandBook
For The Soul*

如果我无法在自己的内心深处发现爱，那我也就无法与你
都达成默契。正如生命中许多事，真正的开端始于内心。

光明日报出版社

心灵私房书

理查德·卡尔森作品集

30位新世纪生活导师提供您性灵升华的无上妙方

Handbook
For The Soul

[美] 理查德·卡尔森 本杰明·希尔德 梅峰 李二仕 译

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

理查德·卡尔森作品集——心灵私房书 / [美]卡尔森等著;梅峰等译.

—北京:光明日报出版社,1998.10

ISBN 7-80145-050-7

I.理… II.①卡… ②梅… III.心理卫生-文集 IV.R395.6-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28269 号

Copyright 1995 by DR.RICHARD CARLSON Chinese language

edition arranged with LINDA MICHAELS LTD

版权 1995 著作的中文版由理查德·卡尔森经琳达·迈克尔公司授权出版

Simplified Chinese copyright 1998-GUANG MING DAILY PRESS

1998 中文简体字专有出版权属光明日报出版社所有

图字:01-98-1730 号

心灵私房书

[美] 理查德·卡尔森博士

本杰明·希尔德博士

著

梅 峰

李二仕

译

☆

光明日报出版社出版

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:010-63042436

新华书店经销

北京翠明文印中心印刷

880×1230 1/32 印张:34 字数:480 千字

ISBN7-80145-050-7/I·14

全定价:64.80 元(全四册)



前言

1

关注人类心灵的需求，这是当今世界最为重要的事情。在20世纪，机械论与唯物论风行全球，人类的精神生活被抛在了一边。物质追求与心灵本质的分离，给世界带来了灾难性的破坏。人类出现了精神危机。当个人的潜意识知道他的生存受到了挑战，集体的潜意识也会知道这个团体正处于危机四伏的情境当中。如果我们以成熟的理智来思考，我们会清楚：没有心灵，我们就没有力量；而一旦没有力量，我们终将走向死亡。

荣格认为，灵魂总是锲而不舍地追求平衡与和谐。我相信，现代的意识正在寻找心灵：并不是因为这是一种新趋势，而是因为我们已经别无选择。



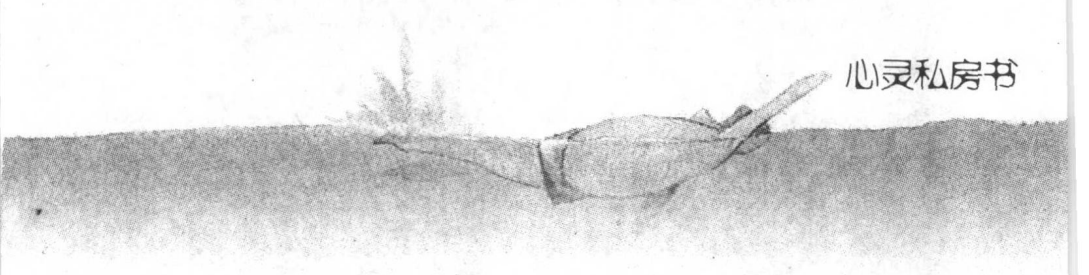


这本书渴望找到这种平衡，渴望重新燃起我们的心灵之火。在文化上，这或许代表着一种重要的历史性的开放，它要比我们好几个世纪以来所获得的知识，都显得更为重要。

2

所有伟大的宗教信仰和哲学都可以达到这种认识，虽然方式不同，却都是殊途同归。和任何知识一样，当有关精神方面的思想被分享时，这些思想自身也会得到改善和提高。对于那些头一次接触、了解本书思想的读者来说，我们希望它带给您的是快乐和好奇，因为这些思想也曾是激励作者本人的力量源泉。而对于那些熟知这些“永恒智慧”的人来说，在与这些作者分享时，您可以发现自己有更多的志趣相投的同路人。任何人都可以领会这些思想，让它们成为我们日常生活中的一部分，尝试着把它们应用于我们生活和行为的方方面面。

我们的心灵就是我们的生命。世上所有的一切都是虚构的，都是不真实的。世事如昙花一现，一切不过是大脑的游戏而已。心灵得不到关怀和滋润，世界也就不会有宁静与和平，我们也就更无从



谈起自由的心灵创造。听从心灵的声音，这会让我们
的生命散发光芒。本书正是欲图发掘每个人身上的
精神潜能。星星之火可以燎原，原来好像仅仅是
属于个人修养的问题，会渐渐变成我们整个社会的
精神财富。我们获得光明，于是我们也传递光明，
最终，世界会被我们的爱照亮。

玛丽安娜·威廉姆森

3



序

1

当你年迈，头发灰白；当你睡意昏昏，在炉火边打盹，那么就请取下这部书，慢慢读来，回想起你过去眼神的柔和，流连沉思，在逝去的光阴流水中驻足……

——叶芝

这本书是我们同时代的作者的智慧与思想的结晶。他们渴望探索心灵世界，渴望理解我们每个人如何与自己的心灵沟通。这一切令人心生敬意的努力，促成了这本书的诞生。他们的作品汇集在一起，共同编织了一张华美的织锦，映照出我们生命的绚烂。它温暖而又充满睿智，会引起我们每个人深深的思索。



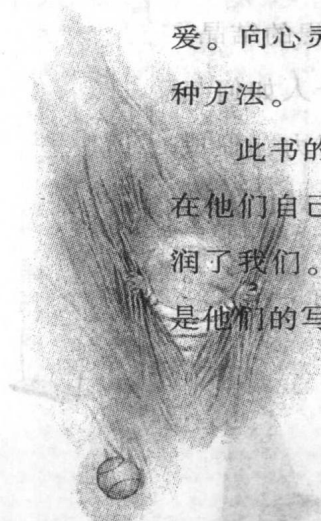


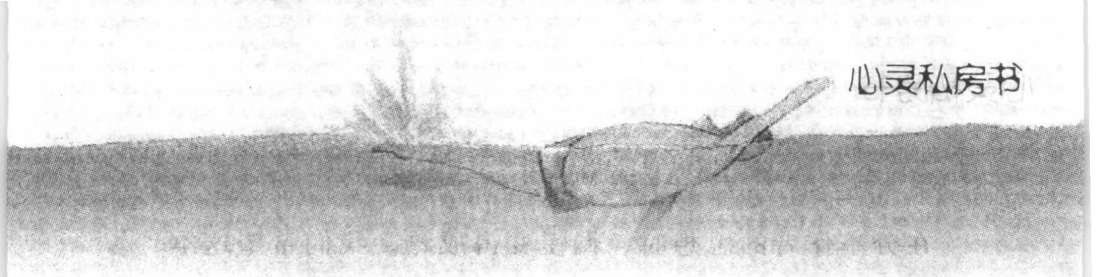
在出版的过程中，我们雪片般地收到了世界各地的读者来信。这些信件让我们意识到，在生活中，我们每个人都把对心灵的探求融入到了生命的过程当中。此书的主要目的，就在于创造一个充满理解与关怀的环境，让我们一起去探索这个神秘而无限的生命奥妙。

2
不同的人对心灵有着不同的理解。很多人认为，心灵是一个不可见的经验性的空间。与它密切相关的是爱、情感和回忆。为了获得一种深沉而持久的滋润，我们必须在生理的需求和世俗的欲望之外，关注那个需要我们用一生的光阴才能够发现的心灵。当我们这么做的时候，生命里的每一分钟都会变得神圣。

我们都在探索心灵。虽然心灵时刻存在，但它不会自动地呈现在我们的生活之中。心灵需要关怀和怜爱。向心灵表达我们的敬意，这是爱护和滋润它的一种方法。

3
此书的每一位作者都创造性地表达了自己的思想。在他们自己的心灵获得滋润的同时，他们的思想也滋润了我们。虽然他们的思想存在着些许差异，但这正是他们的写作富有创造力的证明。





所以这是一本我们能够做好的书。在人生的旅途中，每个人都在寻找一种信仰的依托。他们不仅想知道“他们是谁”，而且还希望知道“自己能够成为什么样子”。我们希望本书会帮助他们实现自己的目标。

我们还要感谢这本书的所有作者。他们以极大的热情投入到写作的过程中。他们一再告诉我们，这本书所选定的主题是当今社会应该引起关注的问题之一。他们始终谦逊而充满爱心。在写作的过程中，我们的作者经常打电话给我们，有时他们甚至是在地球的另一端，与我们一起分享这些完美、成熟的思想。他们中的许多人在一生中都在致力于对心灵的研究。我们希望，这些经过深思熟虑的思想结晶能够改变你对生命的看法。

在探索这个主题的过程中，我们把自己当作是学生，而不是盛气凌人的专家。我们的心是一只空着的水杯。我们编写此书并非是要哗众取宠，而是想通过对这些思想的理解和欣赏，来面对生活赐予我们的机遇。本书是我们献给心灵的一件礼物。

这本书给我们提供了这样的一个机会：她让我们





在分享作者的思想时，慢慢变得成熟。我们希望这本书对所有的人都是一件礼物，希望她带给你的是一份思索、一份感动。

珍爱你自己！

理查德·卡尔森博士

本杰明·希尔德博士



目 录

(20)	余韵雅韵爱	11
(25)	雅文灵心	21
(35)	气韵怡灵心	31
(38)	雅文雅韵	41
(39)	灵心韵	41
前言		(1)
序		(1)
1 日常生活中的心灵		(1)
2 心灵之窗		(3)
3 关注		(11)
4 上帝触摸心灵		(22)
5 拥抱每一天		(30)
6 心灵的片刻		(38)
7 心灵之钥		(43)
8 爱:心灵的工作		(45)
9 赋予我们自己灵魂		(53)
10 智慧的心灵		(59)



11	爱的维他命	(65)
12	心灵之旅	(75)
13	心灵的遗产	(77)
14	觉醒之旅	(83)
15	扫除尘埃	(92)
16	心灵的四季	(97)
17	让心灵燃烧	(105)
18	泥土、肉身与心灵	(107)
19	激情与心灵的充实	(113)
20	爱是答案	(119)
21	心灵的工作	(124)
22	心灵的课程	(137)
23	变成醒着的梦里人	(139)
24	心灵的意愿	(149)
25	伪装的心灵礼物	(157)
26	心灵充实的生活	(164)
27	心灵的交流	(169)



28	引导意识	(171)
29	心灵的创造	(181)
30	心灵的渴望	(187)
31	心灵充实是一个动词	(194)
32	回归心灵	(203)
33	放下一切	(205)
34	心灵之门	(213)
35	圣灵	(220)
36	爱情之课,希望之课	(226)



1 日常生活中的心灵

很长时间以来，我觉得一种真实的生活似乎就要开始了。但是在道路上总是会有一些障碍，一些首先要去冲破的困境，一些未完成的事务，仍需要去度过的时间，一笔需要偿还的债务。好像在这些之后，新的生活就会开始。但是我最后终于明白，所有的这些障碍，其实就是我的生活。

——阿尔弗雷德·德苏扎



2 心灵之窗

什么是心灵的充实？尽管每个人对此都有着各自不同的感受，然而这些感受却有着相同的发端。我们要使自己的心灵充实，更要严肃对待自己的心灵在这些方面的需要。

无论什么时候，每当我在周围的事物中感觉到美，我就与我的心灵同在。那种内在的呼吸，那种片刻的沉迷，那种“这一切是多么美妙”的感受，都是一个祈祷者的喜爱。在那个心怀感激的时刻，我看见了美并与之同在。我开始意识到，只要拥有能领略到美的眼睛，就可以使自己轻松自如地进入心灵。

生活中的美给我的感受，就像是站在大教堂里，看到明亮的光束从彩色玻璃照亮全身。它触及我意识





的第一印象常常是，“这有多美啊。”就像我有时候站在山巅，俯瞰旧金山港湾的全景，并且经常看太阳从东港的群山升起。有时雾霭模糊了视野，由此给我所在的地方增添了一些神秘的和私人的色彩。每次它给予我的感受都全然不同，总是那么的独特，也总是那么的美丽。

透过窗户往外看，并且体味一下对所看见的东西的反应，这就是一次毫不费力的精神实践。在温煦的晨光中，我体会到一种忘掉了时间的宁静和祥和。每天早晨，我都静静地坐着，手里端着一杯茶，凝视着外面。这时，我会进入一种敏于感受的内部空间。各种各样的念头、想法和情感一齐袭上心头。这些东西一泛上意识的表层，我就思考并作进一步的直觉联想。这种经历就像是一个人倚立在森林中寂静的池塘边，观察由水底泛上的东西。这也像我在早晨写作时突发灵感，或者更确切地说，是让自己全神贯注地投入写作，让头脑深处涓涓流出的东西慢慢成形。在这种忘记时间，创造力丰富的时刻，心灵的感受也总是充盈的。

我在别处亦发现心灵的存在，这就是在与别人作灵魂交流的时候。无论何时，交谈中只要彼此认真地

