

在茫茫宇宙中，有一种神秘的觉察力
智力无法企及，却能与内心深处共鸣
关乎爱，关乎生命的意义
引你抵达健康、圆满的人生

灵魂

创造自我的真力量

| Soul to Soul |

Communications from the Heart

| 〔美国〕加里·祖卡夫 著 |

Gary Zukav

张金凤 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

灵魂

创造自我的真力量

| Soul to Soul |

Communications from the Heart

| 〔美国〕加里·祖卡夫 著 |

Gary Zukav

张金凤 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

灵魂：创造自我的真力量 / (美) 祖卡夫著；张金凤译．—北京：
北京联合出版公司，2014.7

ISBN 978-7-5502-3227-3

I. ①灵… II. ①祖… ②张… 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 (2014) 第143328号

灵魂：创造自我的真力量

作 者：〔美国〕加里·祖卡夫

译 者：张金凤

选题策划：北京凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑：宋延涛 徐秀琴

特约编辑：汤 胜 杨 莉

封面设计：金刚创意

版式设计：张立波

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市祥达印刷包装有限公司 新华书店经销

167千字 960毫米×640毫米 1/16 16印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3227-3

定价：35.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64243832

将本书以及爱和赞美献给我的精神伴侣，
伙伴以及共同创作者琳达·弗朗西斯。

心即为家，是万物的归宿。

——加里·祖卡夫

目 录

第一部分 有关灵魂的话题 / 1

探索灵魂话题 / 3

体验四季 / 4

理解爱 / 12

挑战你的恐惧 / 22

岔路口 / 33

新的认识 / 41

放手的艺术 / 55

敞开的心灵 / 61

增强意识 / 74

人生功课 / 86

学会同情 / 102

找到路径 / 107

第二部分 灵魂问题 / 113

探索灵魂问题 / 115

探讨基本问题 / 117

成为一个精神性的人 / 135

与他人交往 / 143

身体与精神健康 / 162

来自你灵魂的信息 / 169

非物质存在 / 181

沉溺与治疗 / 186

理解“业” / 194

挑战与改变 / 202

克服生命中的困难 / 212

寻找意义和目标 / 222

学习过程 / 226

致 谢 / 241

一封来自灵魂之座学院的邀请函 / 242

作者简介 / 244

第一部分
有关灵魂的话题

探索灵魂话题

灵魂话题并非脑力创造，而是感悟所得，是一种智力所不能及却能够与你心灵深处产生共鸣的觉察力。并非所有觉察力都是灵魂话题。对于五种感官（味觉、触觉、视觉、嗅觉和听觉）而言，觉察力是对外在世界的认知。灵魂话题则是一种集多重感官的觉察力，是对外部环境的觉察及对其意义的领悟。

上周，一群朋友聚会。有一个人在他面前的地毯上发现了一根棘刺，是小溪边生长的蓟草上的那种。我们见面的时候，我注意到他在对着这根刺若有所思。我们的会面快结束时，他说：“这根刺是植物用于防御的，它帮助我意识到：我现在对人更加坦诚相待了，以往我从来没有这样敞开过我自己。我再不需要过去的那些防备了。”

这就是一个灵魂话题。它不仅仅是对于一根有点儿任性的棘刺的认识，还是对于一种正在召唤他的新自由的认识。今天，在你的生活中，你发现了多少灵魂话题？如果你正在寻找，你会发现每时每刻它们都展现在你的面前，就像那个对着地毯里的棘刺沉思的我的朋友那样，那棵植株已经放下了用来防备的刺。

我们生活在一个意味深长的世界里。这个世界就是地球学校，是汇合我们个人与集体经历的外在场地。我们就是学校的学生。我们的经历便是学习课程。

它们就是我们的灵魂话题。现在，让我们来探索它们吧。

体验四季

平 衡

我住在城里的时候，从来不知道什么是春分或秋分。这是天文学术语，指太阳横跨赤道、全球各地昼夜等长的那一刻。十二月，太阳在空中的位置最低时，黑夜最长，这就是冬至。在六月，正好相反：太阳在空中的位置最高时，白昼最长，这就是夏至。这些都与春分和秋分有关，可是，我虽然学了天文学，却对此一无所知。

四十六岁时，我搬到了加利福尼亚北部的一个偏远牧场上，牧场坐落在一片松树和杉树林之间。我独自一人生活。这里离最近的城镇有十五英里远。这里既没有电，也没有电话。我出门旅行并不多，每每返回时，走下汽车后，我都会一动不动地站上几分钟，聆听夜晚的各种声响和屋后小溪流的潺潺声。走向房子时，我的皮靴踩在煤渣路上发出的声音听起来是那么响，几乎吓我一跳。

冬天来了，之后是春天，夏天，然后又是秋天。人生第一次，我的生活和大自然完全合拍。我看到太阳如何从北走到南，又返回来，从低空走到高空，又再次走向低空。我看到牧场上的草由绿色转为棕色，之后又消失在雪地之下。我看到小溪结冰，融化，又一次自由流动，并有蝴蝶在其上方流连忘返。

更重要的是，我感觉到四季的来临，感觉到它们走进我的身体。我就是这样了解了春分和秋分。它们是太阳在最高点（夏天）和最低点（冬

天)这两个时间的中间点。白昼既不太长,也不太短。此时,我们称之为春天和秋天。

在美国,春分在三月份来临。农夫和园丁们种植庄稼,我们所有人都在畅享温暖的天气;而在赤道以南的任何地方,则正逢秋分。农夫和园丁们正在收割,人们都在准备过冬。

你看到这完美的平衡了吗?白昼与黑夜,春天与秋天,炎热与寒冷,种植与收割,在春分和秋分时,一切都处于平衡之中。没有了极端,这种平衡也就不存在了。在夏日的炎热和冬日的冰冷之间,在播种与收获之间,在黑暗与光明之间,生命在延续。这就是现在。

当你力求平衡时,请温柔对待自己。如果看不到不平衡,你如何才能认出平衡?当你因为在自己身上发现了善而欢悦,或者因为发现了恶而绝望,你是否越过了这两者之间的平衡点而不自知?如果你仅仅力求避免黑暗,或者仅仅想牢牢抓住光明,你就不可能过上平衡的生活。努力了解作为一个整体的自己吧,并在每时每刻做出负责任的选择。

这就是平衡。

春天般的信任

在北半球，我生活的地方，现在正是春天。果树上鲜花盛开，树叶萌发。每个人都备感欣慰：冬天终于过去了。为什么要在这个一切都重新变得新鲜、奇妙和生机盎然的季节谈论信任呢？

并不仅仅是当事情出错了时我们才会害怕，当我们的生活极度正常时，我们也会害怕。那是刺穿积年成见（关于他人与我们自己的）之铠甲的明锐剑光，那是扫除停滞与倦怠的崭新活力，那是深深扎下的根，久已埋在地表之下，终于迸发出了新芽，无拘无束地伸向阳光。

那阳光就是你的意识。新生命的诞生既令人兴奋，又富有挑战，既令人解脱，又令人害怕。你准备好将过去的恐惧、愤怒和指责抛之脑后了吗？你愿意看到一个不断创造，且勇于为自己的创造负责的自己吗？

精神的成长，并不是简单地逃离你生活中那些痛苦的境遇。精神的成长，始自你对那些痛苦境遇及其缘由的清醒探索。你就是那个缘由。每一个令你意识到这一点的顿悟就像是一个春天，一个新的开始；每一次让你追随自己内心的冲动也像是一个春天。当你逐渐远离那种自己是环境牺牲品的熟悉感觉，当你开始接受自己是强大的创造者的崭新而准确的新认识，你就抛弃了那些你所熟悉的、曾经依赖过的支柱。这些支柱包括你那些自以为是的判断、未曾遭遇异议的观念、你的优越感或者自卑感。你来到了新的领域，陈旧的都消失了，刚刚出现的一切都是崭新的。

这就是现在正在发生的，就在这个春天里。没有人会质疑春天里长出的新草是一种奇迹，人人都会认为春天里盛开的花朵是一种奇迹。当

新的领悟令你质疑原来陈旧的价值观的时候，你能够如此看待自己吗？
当过去的目标消散、新生的奇妙愿望要求你改变你的生活的时候，你能够看到自己在绽放吗？

精神的成长与守旧停滞是不相容的。了解到这一点，那就是知识。
认识到这一点，那则是智慧。

知道这一点，那便是信任。

夏至

六月的某个特殊的日子，太阳在天空中的位置比一年中任何时候都高。这也是一年中白天最长的一天，这一天便是夏至。最大的潜力与最快的成长同时发生。春天让位给夏天的猛力，可是，距离收获还有几个月的时间。

我住在牧场的时候，夏天的时候我感觉最舒服自在。不用生火，不用融化水管，不用铲雪，并且，我知道还有好几个月才到秋天，到时才需要预备冬天取暖用的木柴呢。有个朋友，离我有一段路的距离，他有一匹叫作“大山”的黑色阿拉伯种马。每年夏天，我都让他在我的草场上放牧。那劈开的雪松木桩做的篱笆，是在我搬来这里的几十年前就建好的，圈起了三英亩的草地和野花，我觉得这里最适合这匹骏马不过了。很明显，它也这么认为。有一整个的夏天在我眼前，我彻底忘记了过去和将来的那个冬天。在炎热的午后，我沿着小溪散步；在清凉的早晨，我沿着那条古老的伐木小道慢跑。我修理发电机，清理旧谷仓里的木质水槽，写我的书。在几千英亩林地的包围之下，我沉浸在夏日的炎热和活力之中，不受任何干扰地沉浸于其中。

不知不觉地，秋天来了。九月里，白天的炎热让位给夜晚的凉爽，我开始再次喜欢上那些我在夏日之初收起来，并遗忘了许久的暖和衣物了。也许因为我彻彻底底地享受了夏天，所以，我准备好了迎接秋天；又因为我实实在在地奉献给了秋天，所以，当冬天来临时，我也准备好了。冬去春来，对于我而言，夏天已不仅仅意味着一个我所喜爱的、充满温暖与阳光的美丽季节，它成为一个整体图景的一部分，我爱这个图景远

胜过爱它的各个组成部分。当时，我并没有意识到这一点，但是，我的意识逐渐拓宽，超越了我对于夏天的有限理解，发展为一个包含和产生夏天的季节轮回的更广阔的视域，继而又超越了对于我个人生命的有限理解，发展为对产生和运用生命的灵魂的一个更宏大的视野。

以相同的方式尊重你内心的顿悟吧。随着你生命的季节的轮回，认可你身上发生的变化，听从它们的逐渐成熟吧。不要因为没有立即按照你的设想而生活，就觉得自己太虚伪。你有限的视角已经逐渐为更宏大的视野所替代，你的奋斗只是你正在为之努力的目标的一部分，并且，你与这个目标密不可分。你最崇高和最健康的愿望终将圆满实现，就像秋天的收获总会到来。收获与发芽不会同时发生，先是芽苗，之后是成长与成熟，最后才会有收获。

就这样，让智慧和爱在你的心中发芽和成长。

同时，享受夏至吧。

冬 至

在我生活的北半球，冬天最有意义的时刻并非出现在一月或二月，而是在十二月，那时黑夜最长，白昼最短。我们已经谈到，这一天一夜就叫做冬至，它是六月里夏至的对应日，夏至那天，白昼最长，黑夜最短。

在主宰地球上所有生命（包括你自己）的循环当中，生命与死亡，死亡与重生，瓦解与再生，冬至是非常重要的一个时刻。此刻，一切运动几乎都停止了，与此同时，生命又再次萌动。冬眠的动物和雪地里休眠的种子直到春天才会活动，但是，在它们的最深处，有一个步骤已经完成。漫长的黑夜和寒冷的白昼代表的能量缩减已经到达极限，轮回向相反的方向开始了。从此刻开始，即使冬天依然在继续，春天也已经诞生了，而且，夏天，以及夏天的收获也会随之而来。

这个黑暗、难以忍受的季节在你的生命中也一次又一次地重现。每一场悲剧，每一个损失，每一次失败和羞辱，都会抵达影响最深的那一刻，之后，力量逐渐消耗殆尽，从这个长长的旅程之中，另一个旅程开始了，一个通向温暖、明亮和拓展的旅程。以此类推，庆祝、成长、生命以及发展的季节也在不断重复，一个接着一个。一个的到来预示着另一个的开始，不能独立存在。

无论你是否意识到主宰这一切的动态循环，一年的四季，以及你生命中的四季，都是如此，来了又去，完成自己的使命，之后彼此让位。即使你没有意识到这一循环，这些季节也似乎都拥有自己独立的生命，你会忘记它们其实是某个循环中的环节，一个你已经经历多次、未来还会经历多次的循环。你的生命就是基于这些季节的循环，以及它们不间