



心世界

I close my eyes and see

〔英〕桃乐丝·路易斯 著

Dorothy Lewis

常云惠 常云凤 译

看见心灵的角落

做自己，就要了解自己，善待自己，热爱自己，
抛下隐藏了你的真我的众多扭曲，
在性灵与物质的两端找到平衡。

心世界

I close my eyes and see

〔英〕桃乐丝·路易斯 著

Dorothy Lewis

常云惠 常云凤 译

看见心灵的角落

 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

看见心灵的角落/(英)路易斯(Lewis, D.)著;常云惠,常云凤译. —上海:上海人民出版社,2009

(心世界)

书名原文:I Close My Eyes and See

ISBN 978-7-208-08275-5

I. 看… II. ①路…②常…③常… III. 长篇小说-英国-现代 IV. I561.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 188385 号

世纪文学出品

策划人 邵 敏

责任编辑 邵 敏

封面装帧 陈 楠

本书译文由(台湾)书泉出版社授权上海人民出版社
在大陆地区出版发行简体字版本

· 心世界 ·

看见心灵的角落

I close my eyes and see

[英]桃乐丝·路易斯 著

Dorothy Lewis

常云惠 常云凤 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8 插页 3 字数 140,000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 978-7-208-08275-5/B·693

定价 20.00 元

序 言

我相信人类终其一生都在寻找一个与内在深层核心重新连结的机会，无论是有意识或是无意识的。而人们也在那个核心里，寻找与其他各种不同形式的生命及知觉的最近联系。这种人内心深处的核心就是清教徒所谓的“每个人心中的神”。而就是因为与我们内心深处的核心分离，我们才会困惑、生气与生病。而它让我们无法成为一个完整、健康的人。在“完整”这个概念下，心理、情意及身体各方面的平衡也向外延伸，包括了更深层的精神领域的存在。

许多客户要我协助他们与自己的灵性接触。为什么这件事这么困难？我们生而有灵，透过各种不同的心理、情意及身体的能量而呈现出我们的灵性。但是尽管我们很难会忘记滋养我们的肉身，却常常忽略了我们的灵性，以及精神与情绪的平衡。我现在却不觉得有必要把灵性的部分视为生命中一个分离的区域。我可以在一个与整个我——不仅是我性灵的那部分，也包括了物质部分的空间中，倒一杯茶、抱抱孙女儿及清扫厕所。

这样的平衡有点像跷跷板，一端标示着“性灵”，一端标示

着“物质”。如果我偏向物质那端，跷跷板就会垮掉，也就不能再玩了。若是我选择性灵的那端，它也一样没有办法动。但是如果我可以站在中央的支点，一只脚踩一边，那我就可以慢慢而稳定地摆动了，而且我还是能保持在中心位置，这个跷跷板也就能够完美运作了。

而本书的练习就是要协助你找到自己的中心位置，探寻那些在人生中的某个阶段，一定会出现的普遍问题的答案，例如：“我是谁？我怎么样？我为什么在这里？我要往哪里去？这是什么意思？究竟有没有意义呢？”生命本质之外的一切：忙碌、焦虑、压力、工作，甚至是成功，都没有什么睿智的答案可言。但是找到你自己心中那个平衡点，我相信，你就可以从内在的安全感，慢慢发现自己的答案，也许同时间，你个人的创造力及你对生命的贡献都会狂泄而出。

所以，你要从哪里开始呢？第一步就是了解自己，这也是最困难的一步。而且要善待自己，甚至爱你自己。这就意味着要放掉一些固着的想法、自我贬抑、陈腐的道德观、旧习，还有让人精疲力竭的关系，尤其是放掉那些别人灌输到我们脑子里的想法。这表示要放掉许多隐藏了你的真我的扭曲。这其中大部分都是别人加在你身上的。一旦认出那些东西、抛弃它们，那你真正的生命方向也就会愈来愈清晰了。

经由他人引导你的想象，透过你愈来愈深切的性灵知觉，你就可以再一次自在地与自己的核心共处，而且许多具有治

疗效果的资源也就任你撷取了。于是你变成一个崭新的人——然而却又不真的是个崭新的人，应该说是回复了你的本色。这当然不是一蹴而就的事，也并不容易，但是却在惊讶、愉快与创造力中，渐渐加强，而你的人格与性灵就那样携手跨步向前。

有了这样的核心，你逐渐有能力处理生命中许多挡路的巨石与障碍，如怒气、恐惧、罪恶及焦虑，然后是感恩之心，而就在你逐渐超越时，不仅是你个人，所有的生命、包括我们所处的星球，都感受到了治疗的力量。这并不是一趟轻松的旅程，你也会需要能让你沉思的静谧之处，一个能让你坚定信念、脱离“陷溺”之处的地方，如此你才能够再次稳步向前。

不要太过严肃。这是一场冒险，也可以是场有趣的冒险。我有一个小组，这三年来每个月都一起在温和、怜悯及相互扶持的气氛下努力，而且在这过程中，我们常常都带着豪放的笑声呢！

这本书非常实用。书中的练习包含各种不同的经验，方便我们对人类生命的各种面相做性灵的引导、发现及知觉。你的潜意识会兴高采烈地响应，提供你所需的资料。利用这种可视化的方法，你可以着手探索、前进，并且发现一个接着一个，引导你继续这个内在旅程的路标。

加油！

目录

序 言/1

第一章 开始/1

精巧的结构/6

创造性的视觉化/13

实际的问题/18

第二章 放手/23

玫瑰花池/31

河畔座位/35

海岸/40

石楠荒地/41

火焰/43

第三章 转变/47

废土/56

市集地/59

元素基础/62

隧道/65

失落的一角/67

墙后的孩子/70

山池/73

优先次序/77

守门人/80

第四章 障壁与巨石/85

危机之乡/95

舒适/99

恐惧(一)/103

恐惧(二)/104

愤怒(一)/105

愤怒(二)/106

愤怒(三)/108

内疚/110

焦虑(一)/112

焦虑(二)/113

怨恨/115

宽恕/120

贫瘠之地/123

通过/125

第五章 我的中心、我自己/129

轮子/135

湖的中心/137

心灵花园/139

漩涡/143

睡莲/145

仙女的戒指/148

生命/151

我自己,我的本质/153

镜子/156

在各种关系当中:我能够提供些什么? /158

栽种球茎/161

那颗星/163

第六章 复原的场所/167

玫瑰花园/174

瀑布/176

宇宙的颜色/178

彩虹池/181

复原的优先要素:自我、其他、行星/185

第七章 喜悦与感恩的心/189

喜悦的泡泡/194

感恩的心：一个简短的提醒/197

高与低/199

宝藏之书/201

奖赏/204

第八章 冥想、松弛、确认/207

冥想/209

玫瑰花流/213

松弛/214

紧绷与松弛/215

放松眼睑/217

确认/219

确认过程/221

第九章 接下来是什么呢？/225

直觉/228

无害/230

超然/233

气馁/234

初心与创造力/238

第一章 开始

穿好你的长统靴，我们就要启程喽！本书中的每个活动，都是为了要帮助你，在探索生命的内在旅程上，可以更顺利地进到下一个阶段而设计的。对某些人来说，这将会是一个全新的开始：一种有意识地前进与探索；对另外一部分人来说，这个旅程，则只是在原本就已熟悉的路途中，另一个新的阶段而已。但是，对每一个人来说，这些活动都提供了我们，可以进一步的探索自我、更能集中焦点与注意力，以及再次洞察自我的机会。

就比较实际的层面而言，这些活动的目标，是为了帮助你更加了解自己，进而能够改变你的态度与积习，并能深入理解你生命中的某些问题，目的则是发展与成长为一个“完整”的个体。在本书的脉络之下，“完整(wholeness)”所指涉的，是指心灵、情感、肉体以及生命各精神领域等各个方面的均衡搭配。更进一步来说，这些活动将有助于你定期地与自我内在的中心接触，增长你对自我的觉察，以及熟悉所有生命形态的中心，甚至是熟悉“生命本身的中心”。因此，你也许会开始感知到，你在宇宙形态的位置，以及你纯粹的自我价值。

这样的感知也将促使你领悟到你个人的探索、坚持以及信任，不仅可以帮自己带来“完整”与健康，在现实的层面上，更是帮助了这个行星治愈过程。

以上所说的是目标，而你的责任则是具体的行动！所以，就让我们开始进行吧！“准备”是开始任何旅程之前的第一个要求。我们必须决定哪些是不必要的东西，哪些是一定要带走的物品，甚至可能的话，我们该怎么做到轻装而行。哪些是基本的要求呢？当我们还不是很清楚具体的行程时，实在很难预测未来可能的需求。然而，只要我们尽量作万全的准备，而且相信（或祷告）会一切顺利，那么，我们最后一定会抵达我们想去的地方，而且有一个美好的旅程。

所以，“那儿”在何处呢？我现在可有朝着“那儿”前进吗？或是正朝着别的地方呢？现在我手中紧握着的，是能确保我安全抵达“那儿”的精神扶手，或只是教条绳索？其实，我们大多数人都有所准备，也都走在正确的道路上。我们的心中，都有着一幅群峰叠翠的美丽景象，在最远的那座山巅上，还缭绕着一抹紫红。终有一天，你我都将会登上那座山的顶峰、我们都会“抵达”我们的目的地。我们也都将会是“完整”的。是的！就某种感觉而言，这可能是一种“启蒙(enlightenment)”的象征，不管这个“启蒙”的象征对你或我有着什么意义。

然而，千里之行，始于足下。除非是从“这里”以及“现在”出发，我们都无法开始进行任何旅程。所以，我们必须清楚地

了解目前所在位置：一座建在沙与碎屑之上的房子。别忘了，生命的内在旅程，需要有健康坚实的外在身体，没有它，我们无法完成内在探索的远足（小旅程）。现在的我有哪些优点？哪些弱点？什么是我最喜欢藏身于后的安全面具？我到底戴着多深的有色眼镜在看世界？当然，我无法轻易地改变过去，也无法预知未来。透过“当下”，我审视与体验着生命，似是而非地，也是这个“当下”将把我带上那座山巅。

那是一种新奇兼之惊人的经验，在某些时刻，当我强烈地专注于“当下”时，可能是在极度悲伤或狂喜的时刻，或者也没有特别的理由，有些奇妙的事就这样发生了。突然间，好像有人牵着我的手，而且不用学习、不用努力，也不需要坚持，虽然只是短短的一瞬间，我可以感受到我正站在那山巅之上。那座山就在“那儿”！我觉得我是它的一部分，然后，几乎也只是一眨眼的时间，那份感觉，犹如它降临时一般地，很快地就又消失了。但是，却留给我一种与先前略为不同的“知道”的感觉。

心灵之旅一直是透过“当下”开始的。我，生为人类，必须先能放松并舒坦我的肉体，这样一来，我的肉体才能够安全并舒适地支持我进行心灵之旅。然而，那种吊诡的状态还是持续地存在着。尽管，我必须学着让自己从拘束的情绪与固有的积习中抽离出来，在此同时，我也必须注意并照料这覆盖着心灵的肉体，因为它是我唯一的媒介，也唯有透过这个媒介，

我才可以表达自己的发现。

总之，在一开始，就让我们只把自己视作是一股能量（这是一种能够让生命看起来相当不同，以及足以解释许多异例的知识）。实际的活动或运动，将会帮助我们对这个概念的了解。

精巧的结构

关于身体的构造，如器官、骨骼、神经、组织、细胞等等，我们多多少少都有一些了解。只要体内有任何一处发生问题，我们倾向跟医生求助。设若问题严重一些，我们大概就会被送进医院，以“维修”这部身体机器了。

直到最近，这种情况还是没有太大的改变。几年前我曾经住进医院两个星期，尝试找出身体内部的肿瘤问题。当我的手腕被系上写有姓名的手环，也就是我这部身体机器的辨识条形码时，“我”这个人，显然地从病房的窗子飞了出去。而那个留在病床上的“我”，则成了“在二十七号床上的肿瘤”。我的直觉、我的感受性、我的女性气质，以及我的成年，则是全然地被摧毁，乃至无从辨识。我眼见整个病房里，一群已经成年而且能干的妇女，她们的行为能力，几乎像是退化到四岁小儿那般。她们温顺地遵从一些我从来不曾、也不可能听过的，最荒谬、最无关紧要且羞辱人的指令。我离开医院之后，花了