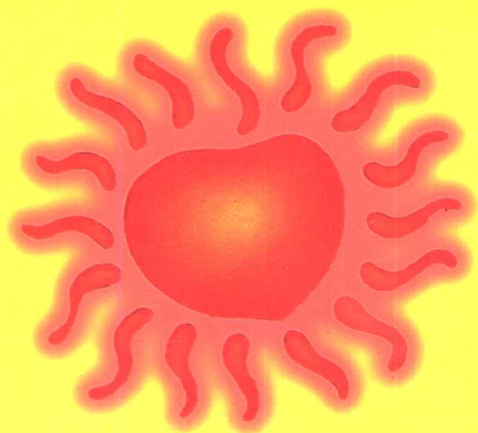


有一天



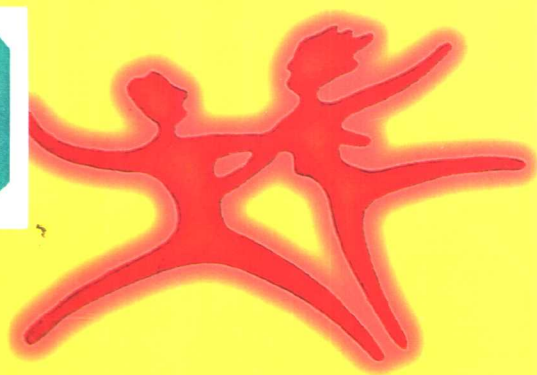
One Day My Soul Just
Opened Up

敞开我的灵魂

40 days and 40 nights toward
spiritual strength and personal growth



伊雅拉·范森特 / 著
汪 芸 / 译



有一天敞开我的灵魂

——40天开启心灵智慧

伊雅拉·范森特 / 著 汪 芸 / 译

昆 仑 出 版 社

图字：军—2000—002 号

ONE DAY MY SOUL JUST OPENED UP

Chinese translation Copyright © 1999 by

KUNLUN PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1998 by

IYANLA VANZANT

Simplified Chinese characters edition arranged with

SIMON & SCHUSTER INC.

through Big Apple Tuttle-Mori China

and Beijing International Rights Agency

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP) 数据

有一天敞开我的灵魂 / (英) 范森特 (Vanzant, I.) 著;
汪芸译. —北京: 昆仑出版社, 2000. 5

ISBN 7-80040-478-1

I. 有… II. ① 范… ② 汪… III. 心理学—普及读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16519

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路 42 号 100081)

电话: 62183683

<http://5033.peoplespace.net>

E-mail: jfwycbs@public.bta.net.cn

北京市金瀑印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 12 插页: 4

字数: 250 千字 定价: 21.80 元 (膜)

摘下面纱 每天练习

在我生命中的某一刻，我真的感觉自己把生活完全搞定了。我从事的是自己梦寐以求的职业、我有一个相当漂亮的家、我与男友感情稳定、我的孩子都是正常的青少年。然后，有一天早晨，我醒来后感觉糟糕透顶，发觉自己其实并无所获。在那天夜里，我决定对自己说真相：我讨厌这份工作；搬到新的都市居住，没有熟悉的人让我深感寂寞；我和一个已婚男人约会；而且我觉得自己是个糟糕的妈妈，对于这些年来我对他们造成的伤害，我完全没有能力去补偿他们；外人都认为我成就斐然，即便事实不然，但我是何许人，怎能怀疑大家的看法？于是我藉着自己平时的言行来说服自己，让我相信别人是对的。

在我的心里，悲惨、困惑与绝望的感觉开始滋长，像一些恼人、迅速蔓延的病菌。我的思想混沌，我厉声责骂别人。在专业方面，我变得具有侵略性与竞争性，最后演变到好斗的程度。每一天我都把自己逼到筋疲力竭，如此我沉入睡乡后，才不能、也不会看到任何真相。我紧紧抓住一份感情，认为万一失去了它，我一定会失去理智。后来，这份感情果然完了，我也完全失控了。我的心智于是不断否定生命中比较

好的部分，它充满了曲解、半真半假的话语和他人的观念；它像一只饿狗，啃食我的痛苦；它让我生母亲的气、厌恨父亲、憎恶兄弟；在它的核心，它想控制每一件事、每一个人，使尽手段来伤害我。当时我并不明白有什么问题，只以为自己的运气一直不佳。当我看着自己的生活分崩离析，我做出了任何没有脑筋的人都会做的事：大发雷霆！这就叫做“一时的精神错乱” (temporary insanity)。

当你精神错乱的时候，有些奇怪的事情便发生了……别人会帮助你留在原地！有些人对你的愤怒表示认可、支持你沉浸在这种心情里。你把自己的事告诉他们。他们晓得你疯了。他们怎么做呢？他们让你怒吼乱叫得更厉害。他们也提供建议，告诉你该做什么、该说什么。在那个时刻，这一切听起来都很妥当。但是，当时机来临，你该照他们的话做些什么、说些什么时，困惑的感觉压过一切，精神混乱又冒了出来。于是你退避，开始责怪是别人让你烦乱。

当时我不了解这个道理，但我还算幸运。在我的生命中，有一个人立刻接纳了我的困惑、愤怒和精神混乱。这个机敏的人甚至察觉出我那更大的弱点：恐惧。我害怕自己会完全失控；我害怕别人会判断我，我害怕自己会遭到惩罚，而且基于某种理由，我不愿探索或提到这件事。更重要的是，这个人晓得，在情绪的底层只有一样东西，就是渴望成长的需要。这个需求促使我改变自己，它知道我已走进心灵的过渡阶段，在那里，没有一事物有道理，一切却又完全合理。我已展开一段旅程，前往某个地方，这段旅行需要一颗无畏的心、坚强的理智和活跃的灵性。这个人倾听我的事，仅仅提

出一个看来无用的建议：“保持开放的心。有一个超出你理解力的强大力量，正在这里运行。”这句话太做作了！它到底是什么意思？

我撑下来了。情况转好，然后是再一次的崩溃。我换了工作；我换了情人；我剪短头发，减轻了32磅。情况转好，然后又完了。在这个过程中，某种美好的事物出现了。我得到某些能力、建立某些习惯、学会某些作法。它们使我明白，事情从未真的分崩离析，它们只是发生了变化。不知为何，即使是我觉得自己快要（再次）失去理智时，我仍能紧紧把握住一个观念，就是一切的变化都是应该发生的。如果我将要发疯，我就是会发疯。当我了解以下的观念时，可能正在睡乡，而这个念头却支撑我走下去：“要是你晓得谁走在你身边，你永远不会觉得害怕！”我希望自己知道这个念头在何时来临，好为它举行聚会。现在我相信，就是在那一瞬间，我的心打开了，圣灵(the spirit of the Divine)进入我的生命。

我认识数以万计的人们，就我个人的经验来看，他们完全疯了。这种疯狂不会把你送进疯人院。它只会让你一直挣扎，试图控制自己的生活，以及生活里的每一个人。这种疯狂使你不断驱迫自己，拼命做得更多、更好，以便出人头地。不幸的是，因为你精神错乱，当你青云直上、当你更优秀、当你得到更多东西时，还是觉得不够。大多数国家的成年人口当中，有这种错乱问题的人超过半数。它让能力高强、体格强健的人在心情悲惨的情况下继续工作，让他们欺骗伴侣或遭到对方欺骗时，仍然把感情维持下去。他们沉缅在各种情

况里，他们遭受虐待、忽略、贬抑、轻视，还有我无法胜数的许多情境，要不就是完全丧失了人性。我在此处指出的精神错乱是一种狂乱，它让你忘记“谁”走在你身边、“谁”活在你生命里。忘怀了这一点之后，你的心灵之门紧紧关闭。

如果你或你认识的人表现出这些症状，千万要注意！这个人可能行动自如，别人也说他一切正常。请注意，在“一切都很好”的外壳底下，可能存在着一片恐惧、疑惑、悲惨的病态草菇，将灵魂蚕食鲸吞。在灵魂遭到吞噬的同时，每一天都是折磨。身边的人成为我们的拐杖和受害者，要不就被我们视为压迫者。要是你或你认识的任何人问题严重，即将崩溃，切要留心！这种现象可能是精神混乱的初步征兆。它在等机会控制你或此人，蒙蔽你或此人的理智、毁掉你或此人的心灵。果真如此，你或此人心中的某个部分就会关起来。这个部分必须紧闭，好让你或此人生存下去。如果；换个角度想，你能承认自己或此人出现的症状，这里有一项建议：“保持开放的心。有一个超出你理解力的强大力量，正在这里运行。”

我撰写本书的目的是，希望能为那些暂时精神混乱的人，提供支持与引导。我曾经如此，我了解这个问题只是暂时的。有时人生的重担仿佛过于沉重，远超出我们的能力意愿。我们并非没有能力去处理这个问题，问题往往在于“不知如何着手”。拥有智慧和勇气、在狂乱侵袭自己前阅读本书的人，将有较完善的准备，以面对眼前的状况；再也不想陷入混乱的人，也能因本书的疗法而受益。无论你属于哪一类，我都愿与你分享这些最有效、最能帮助我的方法。它们让我

保持开放的心，当生命经验胁迫我、要我忘记自己的真面目时，它们以真实自我的知识磐石，帮助我建立稳固的基础。

本书叙述的40个白天与夜晚，是为了向生命中真正重要的事物致敬。这40天只是走向个人成长与心灵力量的第一步。如果你的混乱与我疯狂时的状况相似，你可能得花上6个月，才能走完这40天的历程。没有关系！当你觉得有需要，就会按照自己的需要进行。太多的光亮、太多的真相同时涌现，可能使你的心智之眼什么也看不见。获得够用的40日灵修原则，将会使你对自己、对生活都有全新的观感。不要和我那时一样疯狂。不要试着想清楚！新的看法和感觉或许不会立刻出现。一旦了解旧有的思考方式和感受不再适用，阅读本书的历程就会成为你可以尝试的新方法。

如果你愿意承认，你曾经或在目前有这种错乱的问题，并想寻求帮助，我对你表示欢迎。要是你想说，你从来没有这个问题，但是你认识某人，你想掌握本书提出的资讯，以便帮助他，我也欢迎你。如果别人送你这本书，你却不知对方为何相赠，那么试着领会对方的用意！于此，我也欢迎你。我们即将展开一项旅程，前往一个摆脱疯狂的地方。在这个地方，你会发现一些东西，过去你根本不晓得自己拥有它们，或是需要它们。亲爱的朋友，我们即将进入你的心灵。

对某些人来说，这段旅程将是进展迅速、令人愉悦的过程。上天的启示将会降临，心领神会的感觉将要涌现。到了第41日，你会颇有心得，与朋友、家人和所爱的人分享。对另一些人而言，这段旅程将是崎岖不平的路程。有时你会相信，没有必要持续下去。你会受到引诱，要你半途而废。你

会屡屡忘记书里有功课要做。你会说服自己说，你在这里毫无所获。然而，到了第41日，有一件神奇的事要发生在你身上。你会相信，命运爱顾你、关照你。这一天，你的喜悦要从脚下涌出来。在这里，我要再次提出这个支撑心灵的哲言来鼓励你：“保持开放的心。有一个超出你理解力的强大力量，正在这里运行。”

在这段40日的旅程里，你需要每天付出30分钟：早上练习20分钟，晚上练习10分钟。当然，你可以多花点时间练习，不过我并不建议减少时间。如果你早上的活动与我相仿，我建议你一起床就作晨间练习，以免待会儿愈来愈忙。走出卧室后，你的身心就会以一种完全不同的振动频率动作。这是一种外来的振动，只要你投入这种振动，就会想尽藉口不要停止，也不要拿起这本书。你只须把这本书、一支笔、两支萤光笔或彩色铅笔放在床边，好帮助自己专心，让自己持续下去。

早晨醒来，先作5至7次洗涤性的深呼吸，用鼻吸入，以嘴吐出，发出“啊啊啊啊”的声音。静静地仰躺，眼睛注视天花板的某一点。让身体安顿下来，呼吸恢复平常的模式。准备好了以后，慢慢起身，转为坐姿。头向右转动数次，再向左转动，让颈部肌肉活动一下。作一次深呼吸。现在你可以开始了。

这40项原则各有一个“原则定义”。这个定义是以这个词在一般通用、心灵与形而上的涵义为基础。我之所以提出它们，乃是为了让经历这个过程的每一个人，对于其中的观点都有相同的认知。提出这些定义的用意，并不是想重写字

典，也不是挑战你的聪明才智。本书为你提供的是一个心灵的历程，书中探索与应用的原则，都是依据这个共识运作。

看过原则的定义后，继续阅读当天原则的“评论”。用一枝萤光笔或彩色铅笔，标出自己想抗拒、听起来很疯狂和遥不可及的句子。读过“评论”之后，翻到“读后感日记”那里。你可以在此写下读后的感受和反应。把划线的部分写下来，记录你对它们的印象和感觉，对你会很有帮助。在“读后感日记”的后面，你会发现“晨间的肯定”。这是一段肯定的祷告，帮助你整合原则，使它进入意识。“晨间的肯定”是一项有力的工具，它使你的心智警醒，注意到你这一天想经历的事情。随意阅读本书，默读或大声念都可以，读几遍也无妨。或许你想把印象最深刻的句子记下来。读过“晨间的肯定”后，花点时间静一下，让你读到的东西与你的心智交融在一起。这是为自己或他人作一段静默祷告的最佳时机。这个练习融合了祷告，是引导意志、集中能量的绝佳方法。现在你准备好了，可以展开这一天的生活。只要你掌握诀窍，整个过程应该不会超过 20 分钟。

无论你决定随身带着这本书，还是把它留在家里，本书还提供一个入口，让你把当天的原则，整合到日常生活的活动里。这个部分叫做“请让我记住……”，它包含一连串的观念，这些观念来自当天的“评论”，帮助你记住当天的原则。要是你随身携带本书，就能在需要时立即翻阅。如果你没有带在身上，或可把这些观念写在目录卡上，将卡片放在皮包或口袋里。它像“强化注射”(booster shot，注：注射疫苗或抗原一个时期后，再注射较少剂量，以维持免疫力)，使你

多练习当天的原则。

晚间的练习相当简单。入睡之前，重新阅读“评论”。用心反省这一天，提醒自己，你当天用了哪些方法应用这个原则，另有哪些方法本可采行，却未能实践。指出任何事例，说明这条原则有效之处，以及看似无用的地方。现在你可以完成“晚间日记”。在这里，问题和说明仍是一种引导，内容是可协助你专注的想法。随意写下脑中冒出的有关原则的念头，诸如它是否适用于这一天的经验；同时，也写下你在此刻的感受。它与你的这段历程密切相关。经由写下来的过程，原则获得了形貌，成为一个具体的元素。你可以与它一同努力、一同度过这段经历。

写完“晚间日记”后，你就完成了这一条原则的练习。如果你觉得意犹未尽，需要就某个原则继续练习，放手去做！明天醒来时，从同一条原则开始。要是你觉得完成了练习，就可以开始进行下一条原则的练习。

当然，你可以不依循本书建议的次序，自行选择适合当天需求的原则。只要觉得有必要，你也可以一直练习其中一、两条原则。如果你似乎没有心得，如果你无法平静、无法不抗拒、不恐惧地探索某个原则，也不能把它应用到生活经验里时，千万不要慌张。无论你是否注意到这个观点、是否感觉到它、是否相信它，你的心都已经接纳它，并且准备让它促使你成长。事情的真相是，这一切都不是新玩意儿。呈现在你眼前的一切，你早就尝试过了。事实上，你只是接受引导，忆起了许久以前镌刻在你灵魂里的东西。

有一件事我得事先提醒你。当你开始整合这些原则，你

可以期望生活发生巨大的改变。不幸的是，这些变化可能不会持续地呈现美景。它们也是这个过程的一部分。学习、领悟和练习灵修的纪律不会使你免疫，不再承受生命中“必须经历”的功课。学习新东西、用新的方式思考、把这些信息主动应用到生活与经历里，这些作法是一种深刻的学习过程。当你坚持不懈，学会整合这些信息，这些原则就会互相依傍，直到它们交织在一起，成为融合、可行的思想基础。你将牢记，自己的心灵基础是什么，而且它自始至终就该是这个样子。这个基础会给你力量，让你经历新的体验。它会给你勇气，让你面对旧有的“不再适用”的经验。

当你的生命与这段过程同时运行，而你却发现没有任何迹象时，这也很好！当你的生命正发挥作用，生活里可能不会有戏剧性的事件、冲突和混乱绝迹时，生命才有机会发生持续的变化。和以往一样，我鼓励你对自己有耐心一点、对自己温柔一点。要晓得，所有的一切对你都有益处。只要你迈出一步，走向圣灵的光亮，圣灵就会为你跨出更多的大步。

目 录

摘下面纱 每天练习 /1

荣耀上帝

- 第1天 真理 让你得自由 /10
- 第2天 信任 就是信赖心灵的智慧 /20
- 第3天 祷告 就是与心灵说话 / 27
- 第4天 静坐 就是倾听心灵的话语 /34
- 第5天 乐意 让你有勇气说真话 /42
- 第6天 创造力 让你对生命有所期待 /49
- 第7天 平安 来自你的心 /58
- 第8天 单纯 让你的感觉更敏锐 /65

珍爱自己

- 第9天 自觉 让你不害怕批评 /81
- 第10天 接纳 让你作出明智的抉择 /90
- 第11天 肯定 就是正面看待自己 /97
- 第12天 选择 影响你对生命的看法 /104
- 第13天 保守 就是留些资源给自己 /110
- 第14天 自由 与金钱无关 /117
- 第15天 乐趣 使你长保青春 /125
- 第16天 交托 为心灵留下空间 /131

祝福他人

- 第17天 界限 利人又利己 /149
- 第18天 悲悯 让万物互相效力 /157
- 第19天 结束 让一份关系趋于完整 /165
- 第20天 不论断 让你的爱无价 /175
- 第21天 饶恕 给你生命的福气 /183
- 第22天 奉献 是爱的表现 /191

接纳你的感受

- 第23天 愤怒的时候 你发现了自己 /208
- 第24天 困惑的时候 要坦承自己的需求 /216
- 第25天 失望的时候 意谓你自欺欺人 /223
- 第26天 怀疑的时候 要不断祷告并肯定自己 /230
- 第27天 恐惧的时候 不要作出没事的样子 /236
- 第28天 有罪恶感的时候 要原谅自己 /244
- 第29天 寂寞的时候 要打开心扉 /251
- 第30天 不受赏识的时候 并无损于你的付出 /258

顺应成长过程

- 第31天 真实 让你与众不同 /272
- 第32天 耐心 让你无畏大风大浪 /280
- 第33天 信仰 就是相信生命的法则完美运作 /288
- 第34天 自律 就是有勇气行所当行 /296

尊重生命

- 第35天 平衡 让你活在时下 /308
- 第36天 扩展 就是超越自己有限的观点 /315
- 第37天 感恩 吸引更多美好的经验 /322
- 第38天 次序 目的在开展你的灵性 /329
- 第39天 喜乐 使你克服难关 /336
- 第40天 无条件的爱 使你战胜恐惧 /342

清明的一天 /353

跋 /359

荣耀上帝

有很长的一段时间，我与上帝的关系若即若离。上帝之于我，如同一位手持棍杖的严父，我怕它。后来，我慢慢发现上帝原来就是我的至善本性。荣耀上帝就是承认这份神圣的存在，并因着这份领悟成为“世上的光”。