

当一切改变时， 改变一切

动荡世界的安身之道



[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch)◎著
江月◎译

**WHEN EVERYTHING
CHANGES
CHANGE EVERYTHING**

 团结出版社

当一切改变时， 改变一切

动荡世界的安身之道



[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch)◎著
江月◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

当一切改变时, 改变一切: 动荡世界的安身之道 / (美) 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch) 著; 江月译. —北京: 团结出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5126-4791-6

I. ①当… II. ①尼… ②江… 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 (2016) 第 318725 号

WHEN EVERYTHING CHANGES CHANGE ENERYTHING:IN A TIME OF TURMOIL,A PATHWAY TO PEACE.

Original English Language edition published by Hampton Roads Publishing.Copyright

©2009 by Neale Donald Walsch.Simplified Chinese Characters—Language edition Copyright

©2016 by Beijing Land of Wisdom Book Co.,Ltd,All rights reserved.Copyright Licensed by Waterside
Productions,Inc.,arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

著作权合同登记号: 图字: 01-2016-7766

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 900×1270 1/32

印 张: 10.5

字 数: 180 千字

版 次: 2017 年 1 月 第 1 版

印 次: 2017 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-4791-6

定 价: 38.00 元

(版权所属, 盗版必究)

开场：一场深入内在的对话

请坐。

没错。

请坐。

极有可能，此时你正站着读本书开头的几行文字（在书店或是在别人家中），你仅仅是在浏览，以便确定自己是否打算继续读下去。

若你是站着的，那么，请坐下。我敢肯定，你不会在只读了开头几段后就一走了之，你会花更多的时间来读这本书。因此，在你无法确定是否购买本书之前，请尽可能“偷得浮生半日闲”地多读几页，因为我希望你能明了自己手中拿着的究竟

当一切改变时，改变一切

是一本怎样的书。

它是一场对话，而非简单的一本书，在本书中，我们将开展一次意义非凡的探索之旅，带你去发现人生在心智层面和心灵层面上是怎样运作的。并由此得到一个惊人的启示：我们能够改变自己改变本身的体验，毋庸置疑，这也意味着改变我们对生命的体验。

所以，若你此刻的生活令你陷于挣扎之中，那么，对你来说，接下来我们要进行的这场对话，会为你指明一条平安和获救之道。

我想要你坐下来，是因为我希望你读到这一切的时候可以更舒适些，从而可以真正地吸收它们。我在此要和你分享的内容并非你随手可得的东西，也不是匆匆一瞥就能明白的东西——这是一本需要你坐下来仔细阅读的书。

当然，我也希望，你可以在坐下来后获得这个信息——不管你此时是站着还是坐着，也不管你此时是准备好了还是没有准备好，这个信息就是：**在你的人生中，改变并不会就此停止。**

若你认为改变仅是暂时的，情况会自行化险为夷，那么，你必定会异常吃惊。因为情况并不会自行“化险为夷”，相反，在这个世界上，在你自己的生活中，在非常长的一段时间内，一切都会处于不断的巨变中。这个时间段，我可以告诉你，事实上，是永远。

改变就是自然之道，而你不能改变这一点。

唯一可以改变的是，你将怎样面对改变，以及怎样因改变而改变。

这就是本书要谈论的。

我们要在书中谈论当你面对生活中出现的重大改变时，应该怎样应对？要清楚，这并非细小的改变，而是人生巨变。

所以，若你的人生此刻正在分崩离析，若你正身处水深火热之中，若你刚刚遭遇灾难，那么，你恰好可以从本书中找到拯救你的方法。我说的是拯救你的情感。但是，天知道，或许，它甚至可以救你一命。

在书中，我会告诉你可以改变一切的九大改变法则。这九大改变法则会帮助你转变你的整个现实。也许，你对它们心存怀疑。没关系，你起码可以读一读这九大改变法则。

我希望，在你读完本书后，尽快将之付诸实践。不仅是因为你此刻正在经历的人生改变（我们所有的人都在经历着改变）会持续下去，而且也因为改变的速度只会加快，不会减慢。

几年前有人指出，就我曾祖父那一代人而言，人们或许可以安然度过一生，而其世界观不会受到任何现实的挑战，因为很少有什么会改变他们对事物的认识。

当一切改变时，改变一切

我的爷爷则经历了一段不同的人生经历。在他三四十岁之际，一些新发现的信息会和他的世界观发生严重的冲突。就算是这样，终其一生，他所经历的这种重大事件或进程，也寥寥无几。

在我父亲生活的时代，改变的周期缩短了，即每十五年到二十年改变一次。在这期间，我父亲能够保持其对人生的理解和对万事万物的观念。但是，一些重大事件早晚都会发生，从而将其整个世界观完全搅乱，并迫使他改变原来的信念。

在我自己的生活中，改变的周期已缩短了很多，即每五年到八年改变一次。

到了我的下一代，改变的周期会缩短到每两年或更短。

到了他们的下一代，改变的周期会缩短到三十到四十个星期那么短。

这并非夸张之言，你可以看出这种趋势。社会学家说，改变的速度正在呈指数级上升。

在我曾孙的时代，改变的周期或许会缩短到用天来计算。

接下来，就会用小时计算。

实际上，我们已经是这样了——我们从来就是这样。因为在现实中，没有什么一成不变，就算是在一刹那之间，改变也在发生着。

万事万物都处于运动之中，若我们用运动来定义改变，我们就会明白，改变，恰恰是事物的自然规律。因此，我们从一开始

就始终生活在不断改变的旋涡之中。

现在，不同之处在于，我们注意到，始终在发生着的改变发生的时间在逐渐变短。我们在几秒钟内就可以进行全球范围内的沟通的速度，将我们对改变的体验方式改变了。我们的沟通速度正在赶上我们的改变速度，而这种情形本身就加快了改变速度。

如今，我们的语言和表达方式很快就会改变，我们的习俗和时尚每一个季节都会改变，我们的信念和认知，甚至包括一些我们坚信的信条，在每一代人之内就发生了数次改变，而非随着一代人而发生变化。

对于需要面对生活急剧变化的人类来说，在我们的周围、在我们的身上发生的改变实在是太快了，因此，一本指南、一本实操手册是人们如今迫切需要的。所以，本书远不止是一本谈论经历过人生巨变的人们的逸闻趣事或“真实故事”，或仅仅是对值得深入探究的问题的蜻蜓点水、敷衍了事。

在本书中，提供了一些对他人经历（也包括我本人的经历）的观察，也提供了一种人们所迫切需要知道的心智和灵魂在应对改变方面的基本规律，并教你具体怎样运用心智和灵魂的工具来转变自己应对改变的方式。

我们会从这九大改变法则中获得力量，从而使得我们不去阻

当一切改变时，改变一切

止改变（我希望我已经指出这是不可能的）或减缓改变的进程。与此同时，在面对改变、应对改变、创造改变的方式上，我们会发生质的飞跃。

最后再说一句，书中的观念是建立在古老智慧、现代科学、日用哲学、实用形而上学和当代灵性资料的基础上的。

本书假定：神性是存在的，生命自有其目的，人类拥有灵魂，我们拥有肉身，但肉身不能代表全部的我们。最重要的是，我们始终能掌控自己的心智。

当然，若心中抗拒这些观念，就会削弱在本书中分享的很多观念的基础。但是，若你认同这些观念，那么，你会发现，你手中所握的或许是在非常长的一段时间内所读过的最有用、最有帮助、最有力量的一本书。

改变一切的九大法则

1. 放下“独自面对”，获得支持远比孤军奋战对你更有益
2. 重新选择体验情感的方法
3. 从观念的陷阱跳出
4. 远离想象中的真相
5. 不要抗拒，改变并非一件坏事情
6. 记住，一切改变都是为了让你变得更好
7. 让灵魂参与未来的改变
8. 明白你是身体、心智、灵魂三者的总和，并且，还要多
9. 和生命更大的源头保持联结

心智和灵魂

接下来，我们将分两部分进行探索。第一部分，我们将讨论怎样在现实层面上体验改变，第二部分，我们将在形而上的层面上进行讨论。

换言之，我们会首先来看看心智是怎样运作的；然后，再来看看灵魂是怎样运作的。

掌握了我们存在的这两个方面，我们就会不仅知道怎样思考，也知道思考什么。

现在，我清楚地知道：心智是一个工具、一种机制，它从灵魂那里获得燃料；你的燃料越少，你的引擎运作的效率就越低下；相反，若你的心智自你的灵魂处获得了足够的精神能量，你的引擎就会动力十足，从而创造奇迹！

开场：一场深入内在的对话 | 01

改变一切的九大法则 | 07

心智和灵魂 | 08

第一部分 心智的运作机制

弄清楚心智的运作机制，你就可以转化正在经历的改变。

一本恰逢其时的书 | 003

寻求帮助，还是孤军奋战 | 017

告别悲惨的过往 | 027

别怕，所有的改变都会伴随恐惧、焦虑 | 035

动荡的世界，一切都在改变 | 045

谁主宰着你的情感 | 051

改变错误的思维方式 | 060

有三种真相，你选择哪一种 | 063

爱是唯一的情感 | 070

心智常常制造假象 | 078

专注于此刻 | 095

我们的真相从哪里来 | 109

蛇、狮子与人 | 126

一个扭曲的现实 | 141

不评判会怎样 | 156

第二部分 灵魂的系统

认识灵魂的系统，使之帮你创造生活中的改变，而不是在现实面前屈服。

终极问题与终极答案 | 165

智慧在心智之外 | 173

一切改变，不会无缘无故地发生 | 185

改变人生的四个问题 | 200

视角就是一切 | 218

把灵魂带入生活 | 234


冥想，和灵魂相连 | 255

生命是什么 | 278

找回真正的自己 | 286

尾声 | 310

鸣谢 | 321



第一部分
心智的运作机制

弄清楚心智的运作机制，
你就可以转化正在经历的改变。

一本恰逢其时的书

若你的生活发生了重大改变，我非常遗憾。

我知道，井然有序的生活是多么令人舒畅，也知道，盼望一切都一如当初的感觉是什么样子。但当现实变得无法如你所愿时，我知道你会多么沮丧。

若这种改变危及你的安全感时，就更加令人沮丧了。

如果你突然发现自己缺乏谋生手段，找不到工作，负债累累，甚至可能失去家庭，那么，就不仅仅是“改变”这么简单了。你面对的是“失去一切”，这是受到威胁，而不仅仅是困扰和或挫折。

此刻，你可能还没经历过这些严重程度不一的改变。但无论

如何，在你人生的某个阶段，可能会面临重大的改变——威胁。面临重大改变时，我们的生活就会受到不同程度的威胁，尤其是以下三个方面的改变：

家庭

财富

健康

如果其中的一样发生改变，对你而言，就会是一个重大挑战；而如果任意两种同时改变，情形就会变得超乎想象的艰难；非常不幸，如果三种同时改变，那简直就是世界末日了。

我知道。

我经历过此类巨变。

我经历过所有这三种巨变，而且，是同时。

我可以谈谈当时的感受：

在一次交通意外中，我摔断了脖子（健康），整个康复期达数月之久，我不得不中止工作。而且保险公司想尽办法减少理赔甚至不予理赔（财富）。同时，我自己的也正发生着急剧的变化，我正经历与我的伴侣离婚和与孩子分离的痛苦（家庭）。

此后的一年里，我无家可归，只能生活在野外，流浪街头，乞讨，靠拾罐头瓶、啤酒瓶攒钱来买吃的（有时运气不佳）。我全