



心灵的 觉醒

——遇见完美的自己

让这本书带领我们，唤醒内在的自己。
直面我们的虚荣与自卑，孤独与迷惘，畏惧
与欲望。感受爱、希望与宁静。

(美)西恩夫人 考门夫人 著

心灵的 觉醒



——遇见完美的自己

(美) 西恩夫人 考门夫人 著

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵的觉醒:遇见完美的自己/(美)西恩夫人 考门夫人 著

武汉:长江文艺出版社,2013.7

ISBN 978—7—5354—6578—8

I.心… II.①西…②考… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第102253号

责任编辑:张远林

责任校对:陈琪

封面设计:周佳

责任印制:左怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:武汉市福成启铭彩色包装印刷有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:8 插页:2页

版次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

字数:191千字

定价:28.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

你知道你拥有一种不寻常的力量吗？

就是它，让你变得可爱，也让你变得冷漠。

就是它，让你充满魅力和自信，也让你感到恐惧和抑郁。

就是它，可以成为激励你的天使，也可以成为阻碍你的魔鬼。

就是它，可以禁锢你，也可以释放你。

它，是你心灵的力量。

目录 | CONTENTS



启示一 愿景的力量:信念创造奇迹	1
信念·一把钥匙	3
愿景·力量	24

所谓信念,是指相信你尚未看到的事。而拥有如此信念的回报就是,你必将看到所确信的事。

——圣·奥古斯丁



启示二 境由心造:你的心创造出对应的现实	43
换一个角度,换一种心境	45
一念天堂,一念地狱	56

无论在什么样的情况下,我都决意要保持喜悦与快乐,因为我从经验中学到,我们的快乐或痛苦,很大一部分取决于我们的心境,而不是环境。

——玛莎·华盛顿



启示三 障碍即功课：障碍是通往成长的入口	73
为什么是我	75
其中必有祝福	87

如果我们避开挑战，我们只会让自己无法成长。我们以为避开了痛苦，但是我们只是在抗拒觉醒。痛苦并不是来自于某个人、某个地方或某件事，它是你的心创造出来的东西。只要我们逃避和抗拒心里的东西，痛苦就会留在心中。只有在我们面对让自己痛苦的对象时，我们才能得到释放。

——乔德恩



启示四 谁偷走了你的幸福：负面情绪扼杀了你的生命力	107
忧虑·妥协	109
恐惧·怨恨	117

其实，你的负面想法不是伤害别人的利箭。相反，它们就像气球，飞过你的头顶，把负面感觉留在你的能量领域里。每一次沉溺在对别人的负面想法里，你就是在污染自己的意识。



启示五 谁能给你幸福：爱生爱	127
自爱·感恩	129
去爱·慈悲	138

恨使生活瘫痪无力，爱使它重获新生。
恨使生活混乱不堪，爱使它变得和谐。
恨使人生漆黑一团，爱使它光彩夺目。

——马丁·路德·金



启示六 聆听心灵的声音：别把自己弄丢了	165
不爭·臣服	154
等待·靜默	167
慢些·再慢些	180
滋養心靈	189

当一切事物分离析时，最高的自我，你生命的静默核心将会稳住你。……最高的自我完全不受心情起伏的影响。它是永恒的祝福，绝对的纯净。

——契维拉沙南达



启示七 活在当下：把握每个真实的刹那	205
真实的刹那	207
与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放	220
现在，是最好的日子	237

生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣，来者不可追，如果我们不追求当下，就永远探触不到生命的脉动。

——一行禅师

启示一

愿景的力量：信念创造奇迹

所谓信念,是指相信你尚未看到的事。而拥有如此信念的回报就是,你必将看到所确信的事。

——圣·奥古斯丁



信念·一把钥匙

有一次肯尼迪用浓重的爱尔兰口音，向一群普通的人讲道。他说：“每个人的一生当中都有一个时刻，一定会问：天啊！人生到底是为了什么？”他有次写到他自己的时候说：“凡是人，不问信与不信，迟早会遇到极其困难的时刻，会问人生到底是为了什么？我有过不止一次这样的经验。在我死之前，我一定还会遇到这种灰心失望的时刻。可是我们终于会说：然则我仍旧相信。”

人生中总会有一个时刻，我们只能说：“然而我绝不会因此放弃我的信仰。”

那没有见就信的，有福了

我有一个十岁的女儿，她的祖母答应过要送她一本集邮册。只是，等了很久，那个集邮册还是没有来到，祖母也没有再提这个事了。只是女儿对此一点也没有介意。每次她的同学来看她收藏的礼品时，等将所有礼品展示完毕，她总是会加上一句：“还有，祖母要给我的一本集邮册。”

多次听到这样的话后，我感到不理解。就把她叫到跟前，很正经地问她：“孩子，你并没有从祖母那里得到集邮册，为什么还要对同学那样说呢？”她的表情显得很惊讶，好像是对我提出这样的一个问题觉得奇怪。她说：“妈妈，既然祖母已经答应过我，就等于我已经拥有了它。”听到这话，我不想再说什么，害怕会让她失望。

又过了一个月了，集邮册还是杳无音讯。我又想试探她，对她说：“孩子，你的祖母已经忘了她曾经答应过的事了。”

但她态度坚定地说：“不，妈妈，她决不会忘记的。”我望着她那天真可爱、深信不疑的脸，无话可说。过了一会，她笑着说：“我想写封信给祖母，谢谢她的礼物，妈妈，你觉得这样好不好呢？”

“这事由你决定，你不妨试试。”说这句话时，我忽然像有所觉悟似的，感受到了一种接近真理的欣喜。

女儿把信寄出去以后，在回家的途中，她一路欢歌，表现出她对祖母的无限信任。

不久，回信来了，信是这样写的：

亲爱的乔琪，我并没有忘记我答应过你的话。只是我想找一本最合我心意的。我在本地买不到，就向纽约函购。收到后我看了，还是不满

意,就又向华盛顿函购。

你的祖母

女儿读完信后,露出欣喜的笑容。她对我说:“妈妈,我告诉过你,祖母既然已经答应了,就等于我已经得着了,不是吗?”在女儿心里,从来没有怀疑过,正如使徒保罗教导过的:“在无可指望的时候,应信仍有指望”。女儿深信祖母给的集邮册一定会来,她的信心变成了事实。

人人都希望应许在实现之前会有征兆,要眼见为实。但正如耶稣对多马说:“那没有看见就信的,有福了。”



哦，你一直在这里

为什么我们总是要以“眼见”和“感觉”来代替信心？快乐和幸福只是我们生活的一个局部，摆在我们生活面前的，还当有试炼、逼迫、战争……幸福决不是全部，灾难也不是单纯的灾难，它是一种训练与考验。

遇到任何磨难，坚信有人与我们同在，哪怕感觉告诉我们：此刻你好像孤立无援。很多人就是依靠感觉，而不是信心，于是他们就跌倒了，迷失了。

曾经有一个人说，她感觉有一段时间，上天的恩典与怜悯和她无缘无分了。待在这种感觉中足足有一个半月，直到一天，她好像听见一个声音对她说：“孩子，你一直凭借着感觉，在外界寻找我，所以找不着。这个时期，我一直在等着你，和你在一起，你要到你的灵里面来找我。”

如果我们分辨清了什么是感觉，什么是内质，我们将获得喜乐和满足。

在灵魂孤单无依的时候，我们的信心应该鼓励它：“是的，我虽然看不见你，感觉不到你，但你始终在这里。所以我仍然如故。荆棘虽然没有烧毁，但确实着了火。我要把鞋脱下来，因为我所站的是圣地。”这就是待认定的实质。

我们对信念的期望要过于相信我们自己的感觉和遭遇。我们用它作我们的磐石，潮水会有涨落，磐石却是永远存在的。不要让潮水的涨落迷惑了我们对磐石存在的信心。

仰望着，张开风帆与风浪搏斗。不要像那停泊在港口的船，不要留恋那不信的港口，不要躲在黑暗的死寂里，也不要任感觉摆动着自已。更高的生活不是蹲伏在眼见之上，也不会留恋低浅的水洼。撑开去，把船开到大风浪里去。飞得越高的鸟儿，安全越有保障。飞得越低，就越容易落入猎人的罗网。

如果任由感觉、情绪摆布，任以眼见的为凭，就会被迷惑、失望、怀疑所俘获。记住：“振翅高飞的鸟，不用把张开着的罗网放在眼里。”

你知道我的路

你的路，不管是曲是直，是窄是宽，是平坦是崎岖，他都知道，他正在导引着我们的脚步，有时向着玛拉，有时向着以琳。

路很难行。可是云柱、火柱、吗哪、鹌鹑……总是有的。他知道我们一路上所需，他会源源不断地供给。有了这样的把握，你就放胆起步吧。

“我的灵在我里面发昏的时候，你知道我的路。”

如果能像约伯一样，在灾难中间，也看得见那双手，就会将所有试炼看得轻松自如。约伯在示巴人的刀剑后面，在天上降下的火后面，在旷野的狂风背后，看到了那双手。

“赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。”

真信的人把信件投在信箱以后，就不再挂虑它了。不信的人把信件放在邮箱口，还犹豫地执住一端，不肯放手。然后，又开始惊讶为什么还没有等来回信。

在我的书桌里有好几封写了很久的信，一直到今天也没有寄出去，因为我不知道确切的地址。它不会对我和我的亲友产生任何影响，他们永远也不会发生什么，除非我把它们投进邮箱里，完全信赖邮局。

真信心就是这样的。把事情交付以后，就让它去吧。相信事必得到成全。诗篇中说得好，“当你将事托给耶和华，并依靠他，他就成全你。”你若不交托，他就不会成全。信就是接受。

佩森博士年轻时，曾给一位为儿子忧心挂虑的母亲说：“你过于费心了，你把他交托出去了，难道不应该停止挂虑了么？就当一无挂虑，对每一件事都是如此。如果你把重担卸下来了，它还能再压住你么？如果我的重担存在，我就知道，我缺乏信心。”

纯洁白于乌鸦翅膀上的雪

保罗·李斯特以一个浅显的比喻说明他的信仰：

我生长在加州南部，那里最常见的是胡椒树。这种树在加州算不上漂亮，但却是最干净的。它细小的叶片不时会分泌一种汁液，成为最佳的洗涤剂，让叶子变得好像纤尘未染。哪怕空气中满是尘埃，也无法附着在它上面。真得感谢造物主在这种树中注入了如此奇妙的成分。如果胡椒树能说话，它一定会对造物主说：“亲爱的造物主，我并不求你让我生长在毫无尘埃的地方，只要你让我能免于尘埃的污染就好。”造物主正是这样做的。

在加州也生长着一种莲花，自然万物当中，它算不上最美丽的。但它雅致的色泽、洁净的姿容，还是让人赞叹。你看看它生长的环境吧，到处都是污泥、垃圾、残渣。在这种污秽的环境中，怎么能长出这么纯洁、精致、幽雅的花朵呢？它出污泥而不染，是因为它有一股顽强的生命力，能让它突破淤泥，拔节于污水之上。它没有被这种肮脏的环境所污染，反而在这种强烈的对比之下，独放光彩。连天使也会惊叹不已。我想如果它会说话，它会对造物主说：“亲爱的造物主，我不求你让我远离这污水，只求你让我拥有一种生生不息的活力，能胜过这弥漫在四周的腐烂，盛开出洁净的花朵。”

纯洁比乌鸦翅膀上的瑞雪还要白。

第六十九次失败

有这样一个故事。

泰墨兰常常喜欢向自己的朋友述说他年轻时经历的一段往事。他说：“有一次，我被仇敌追赶，不得不躲到一间破屋中。我独自在里面枯坐了半天。当时万念俱灰，事业功名之心已消逝殆尽。正当我被失望包围得无力动弹的时候，我看到了一只小蚂蚁。这只蚂蚁拖着一颗比自己身体大好几倍的谷粒，努力向墙头爬去。它一次次地掉下去，又一次次地努力向上爬。它每掉下去一次，我就数一下，一直数到了第六十九下，它仍然没有放弃！正当我想象着它的第七十次失败的时候，它却神奇地爬到了墙顶。这件事震撼了我。在此后的很多日子里，它一直留存在我的记忆中，让我想了又想，终身难忘。”

我们想达成目标也是一样的，如果认为自己已经付出了很多，所求的却毫无动静，就因此而灰心丧气，那是不对的。真正的信心是把已做过的每次努力看作再接再厉的鼓励，它意味着，你离你的目标更近了。耶稣在世时，常常说祈祷要恒常，不可灰心。如果祈求没得到回应，就应继续恳切地求，并充满感激之意。如果所求的已经如愿，更要赞美。

歌唱家鲁宾斯说得好：“若是我一天不练嗓子，我自己会惊异；若是两天不练，我的朋友会惊异；若是三天不练，所有的人都会惊异。”一旦中断，你和别人都会发现，你的目标也会走了样。

你若不走近门,门就不会为你开启

《圣经》中有很多地方教人们应该学会耐心等待。事实上,我们常常会对延迟的满足很不耐烦。我们往往因为自己的鲁莽、焦急和轻举妄动而妄生烦恼、不安和抱怨。树上结着果子,等待它的成熟要有合理的时间。我们不能在果子还没有成熟之前,硬是把青果摘下来。我们没有耐心等待我们所希望的结果,我们嫌结果来得太慢,跟不上我们的步子,好大的口气!似乎不是造物主在领着我们,而是我们领着他似的!

然而,《圣经》里也讲到相反的一面,就是祝福常常在等待着我们,而我们却跟不上他的步子。很多时候,我们没有得到那已准备好给我们的祝福。原因就是我们不趋向前去接受祝福。我们迟疑不定,徘徊不前,以致造物主的应许收回去了。应许从使徒彼得身上转移到使徒保罗身上多么典型!

因此,我们未能得到应许也许出于两种原因:一是我们不耐烦等待,一是我们应该上前去接受应许的时候,却迟疑不决。

《圣经》中提到的许多应许是带有条件的。我们必须履行一些条件,然后才能得到应许。举例来说,神确是给先祖亚伯拉罕许多应许。而这些应许,都是在亚伯拉罕身后体现在他的子孙身上。当亚伯拉罕还在迦勒底的时候,他必须离开本家本族以及一切朋友到异乡去漂泊,然后神的诸应许才依次地向他提出来。

当日主耶稣使十个长麻风的得洁净。他对他们说:“你们去把身体给祭司察看。”他们为什么得到医治?条件就是:“他们去的时候就洁净了”。如果他们不去祭司那里,而是赖着不走,结果会怎样呢?神等待着要医治他们,只要他们充满信心,照着耶稣的话高高兴兴行动起来,祝福就跟着来到。这个奥秘必须领会。