

SUCCESSMART

新心靈革命

心 靈

Spirituality and
Self Empowerment

與

潛能

的對話

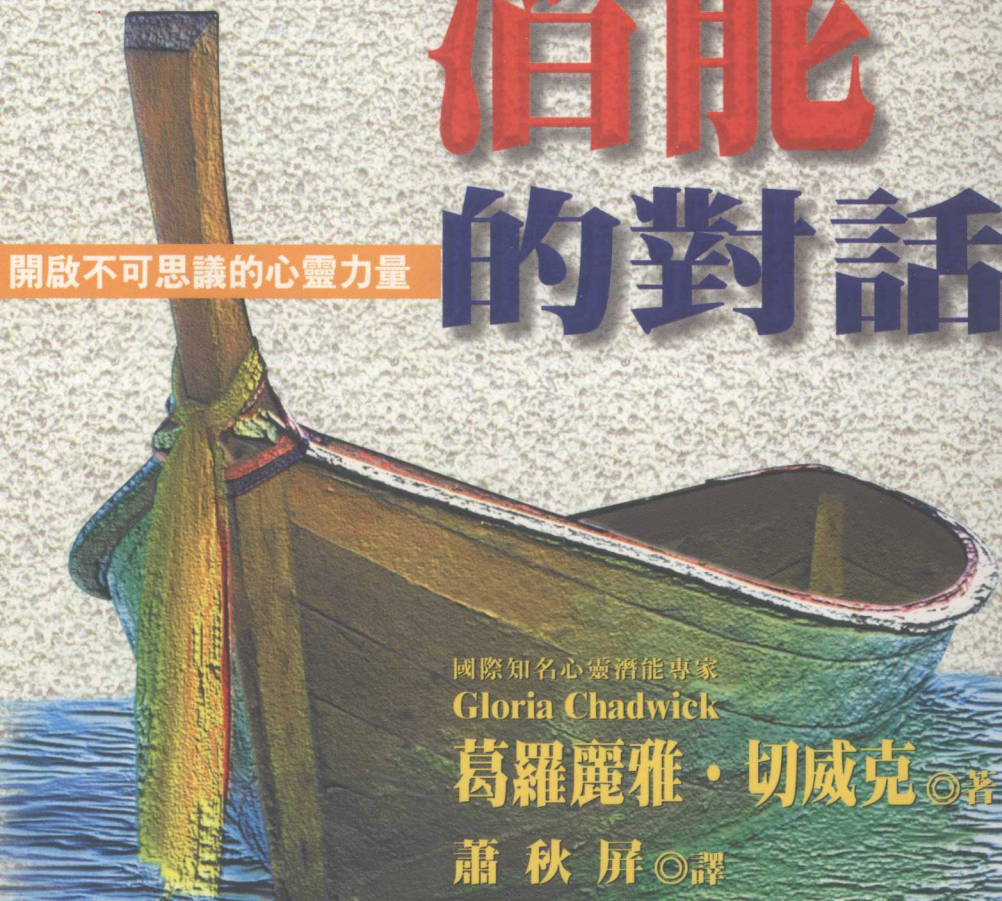
開啟不可思議的心靈力量

國際知名心靈潛能專家

Gloria Chadwick

葛羅麗雅·切威克◎著

蕭秋屏◎譯



國家圖書館出版品預行編目資料

心靈與潛能的對話：開啓不可思議的心靈力量／葛羅麗雅·切威克(Gloria chadwick)著；蕭秋屏譯。--初版。
--臺北縣汐止鎮：成智，1998[民87]
面：公分。--(新心靈革命系列；6)
譯自：Spirituality and self-empowerment: how to open up your magical, mystical mind power
ISBN 957-8532-14-8(平裝)

1. 精神生活 2. 成功法

175.9

87000855

新心靈革命系列 6

心靈與潛能的對話

——開啓不可思議的心靈力量

發行人／朱清成

總編輯／林偉賢

主編／黃美華

作者／葛羅麗雅·切威克(Gloria chadwick)

譯者／蕭秋屏

執編／黃惠娜

封面設計／王志強

行銷企劃／成智出版社有限公司

發行所／成智出版社有限公司

社址／台北縣汐止鎮新台五路一段79號3F之1

郵撥／19064635 成智出版社有限公司

電話／(02)26984889 轉 16、20 傳真／(02)26981314

電腦排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／天凱彩色印刷股份有限公司

總經銷／聯經出版事業有限公司

電話／26422629 轉 223 · 傳真／26418660

1998年7月28日初版二刷

行政院新聞局局版北市業字第240號

售價／250元

Copyright © 1995 by Gloria Chadwick

Published by Contemporary Books, Inc.

through BIG APPLE TUTTLE-MORILITERARY

AGENCY All rights reserved.

版權所有·翻印必究

ISBN 957-8532-14-8

新心靈革命系列 6

心靈與潛能的對話

——開啓不可思議的心靈力量

Spirituality and Self Empowerment

by

Gloria Chadwick

葛羅麗雅·切威克◎著

蕭秋屏◎譯

成智出版社有限公司

發行人序——化識成智

朱清成

隨著「世紀智爆」的提前來臨，「成功風潮」的自我覺醒、「學習世紀」的東西交融，「快速學習」似乎成為身為現代人的必要條件，加以「網際網路」無遠弗屆的溝通能力，更讓資訊的傳遞能快速與世界同步而無所遁形。

站在這世紀交替分水嶺上的這一輩，有著繼往開來的歷史肩負，也有著主導下一世紀文明的驚慌與興奮；資訊化社會的軟、硬體皆已雛形具備，接踵而至的將是關係人類生命形態最鉅的腦體事業（Brainware Business）之研發，亦即在工業革命後人類淪為經濟動物千年後的今日，在經濟發展、科技掛帥的社會形態被定型多年後的現在，人類開始反省當初的所為為何，開始醒悟物質追求的最終結果，亦將回歸與精神之成長合為一體，也開始追尋人類曾經擁有卻失落多年的智慧能源。

所幸人類在這幾世紀所累積下來的資產——知識，透過文字出版的保存與流傳，成為世人最值得驕傲的資產，也成為人類異於其他生物的獨特擁有。

這其間有著各種焚膏繼晷學說理論的研究發表、各種滄桑甘苦經驗的記錄描述、各種融會澈悟心得的條理歸整；自此人類文明進步的軌迹依稀可循；也基於此，人類在其中找到了探索未來的方法，也找回了承先啟後的自信。

然而知識的累積如是快速而龐雜，如何能分門別類、去蕪存菁，又如何能學有所用、化識成智？已然成為現今學習的一大課題；「成智出版社」秉持此一立場，除有計劃地歸整市場資訊與趨勢發展外，更多方搜尋國內、外專業學說著作，引進國內市場，特別是在企業發展與個人成長方面著力甚多，個人成長者如於「潛能激發」、「生涯規劃」、「時間管理」、「溝通協調」、「效率管理」、「情緒管理」、「銷售與行銷」、「智慧法門」、「心靈成長」等，企業發展則如「企業文化」、「市場行銷」、「組織發展」、「管理協調」、「領導統御」、「團隊效率」、

「激勵」等，均為研發與引荐之重要方向。

誠如其名，「化識成智」，藉著知識的開發與傳遞來增長智慧，企求達到身心靈三者皆修的圓滿人生，為追求全方位成功人生的我輩，賦予更完美生命的新義。

引言

曾有人說，心靈的力量只有百分之十為我們所用。由於我對另外的百分之九十感到好奇，我決定探索一下我的心靈，看看其中究竟有何玄機。二十二年前，我踏上自我發覺的歷程，閱讀了上千本書，參加過上百種課程與討論會，並且花上許多時間去感受、自省、感覺、作夢與想像。在這個過程中，我開始徹底地探索我的體驗。

我所學到最重要的一件事是，我們對自己真實的靈性本質都非常清楚，只是忘了如何去喚醒，並將內在的領悟運用至生活中。本書的目的在於幫助你釋出原就擁有的知識，激發自我的潛能，並開放自我以接受靈性

的本質。本書與讀者分享我的發現，並且綜合過去十一年來，我在積極的心靈力量與心靈／精神自覺方面曾教授過的課程。

《心靈與潛能的對話》一書提供讀者許多方法去開啓、探索、經歷並體認心靈既有的力量。本書可作爲你的引導，或是作爲一個起點，幫助你在意識與下意識之間，在平常日子與非常日子之間，建立起覺知的通衢。本書帶領你走一趟內心的特殊景致，在這兒，你可以重新發覺內在的領悟，並喚醒你真正的靈性本質。

文字、視覺想像與冥想將能逐步引導你進入神奇、神祕的心靈力量。就像呼吸一樣，你自然而然地了解你真的是個擁有靈性的個體，並會記住你向來就知道的知識，就好像你自夢中醒來而發現夢是真的。

本書旨在提供讀者可實踐的方法，以鼓勵各位探索、經歷身體及靈性的層面，啓發自我，並以對本身最有意義的方法，來運用一己的心靈力量。你將發現數篇教導式的演說，及不少個無解的問題。縱覽本書，你也將不時地看到啓發心靈的冥想及心靈力量的練習。

你就是自己最佳的導師，你可自經驗中學習。就如同上課，每一章結

束時都有家庭作業，但可別因此打退堂鼓或提不起勁，因為這些作業都很有趣，會讓你看到自己所擁有的神奇。你甚至不用動手，只要動動腦，就如同在心中的另一個層面實行了。

心靈力量培養操與冥想只是大略的指導，你可隨意調整以符合你的生活型態及覺知的程度。跟著感覺走，便會知道什麼最適合你、可在你心中引起回響。如果有某個練習引不起你的興趣，就去找其原因。也許是它無法與現在的你產生關聯；或許是你已達成它所要求的目標。但另一方面，也許它正是你目前需要的經歷，甚至結果會帶給你莫大的幫助。

當你以簡單的伸展動作及運動開始身體鍛鍊的課程時，你的身體便因每日運動而健康、強壯。活動你的心靈也有同樣的效果。首先輕輕地伸展，放鬆你的思想及想像力，當你練習並加強心靈的神奇力量時，你既有的神秘能力便能維持在最佳狀況並得以發展。

當你探索內心的神奇時，你將啟動每個強力能源。第一部「激發自我的潛能」的設計，是為幫助你在發展心靈的神奇力量時，重建一個積極的思考、感覺及行動模式。第二部「激發心靈的力量」的設計，則是為幫助

你在了解一個有靈性的個體所擁有的無窮潛力後，爲自己的神祕力量注入能量與活力。

開發心靈的力量需要你每天花時間靜下心來傾聽你的思想及感覺。對自己身體的本質更加了解，是清楚了解靈性本質的前奏。將潛意識的領悟帶入有意識的思想中是個費時的過程，走入內心尋求答案並探索覺知在每個層面的體驗也需要時日。當你花時間去感受、了解你的想法、感覺、夢及想像，在經過探索、發展並體認心靈即是你最有力的資源時，你將會發現自己獲益匪淺。

目 錄

發行人序 / 3

引言 / 6

第一部：激發自我潛能

第一章 放鬆與彩虹 / 014

第二章 你與你的自我形象 / 030

第三章 言語、想法與感覺的力量 / 036

第四章 修正負面的想法 / 054

第二部：激發心靈的力量

- | | | | |
|------|------------|---|-----|
| 第五章 | 選擇與改變 | ／ | 074 |
| 第六章 | 潛意識劇本 | ／ | 092 |
| 第七章 | 你的想像與內在的自我 | ／ | 116 |
| 第八章 | 身體感官 | ／ | 128 |
| 第九章 | 心靈感應 | ／ | 136 |
| 第十章 | 探索、解讀你的夢 | ／ | 148 |
| 第十一章 | 創造屬於你的現實 | ／ | 168 |
| 第十二章 | 健康與和諧 | ／ | 178 |
| 第十三章 | 能量的本質 | ／ | 196 |
| 第十四章 | 啟蒙、激發你的潛能 | ／ | 216 |

第一部：激發自我潛能



準備好進入你神奇、神祕的心靈力量，來一趟奇妙的心靈之旅了嗎？在這裡，你可以循著彩虹小徑去開啓、探索並重新發現心中所有的一切，再度喚醒你真正的靈性本質。

第一章 放鬆與彩虹

在做任何事前，先脫下你的鞋子，放輕鬆。準備好鉛筆、紙及蠟筆，坐進一張舒服的椅子裡。現在，畫個彩虹，並為它著上原本的顏色——紅、橙、黃、綠、藍、靛（帶深紫色的藍）、紫。看看你的彩虹，哪個是你最喜歡的顏色？深究你對顏色的感覺，說說看為何那是你最喜歡的顏色，它帶給你什麼感覺。答案暫先保留，待稍後再說。

冥想步驟

做個深呼吸，自頭頂開始感受一種放鬆的感覺，將這種感覺想像成一股輕浪輕輕流貫你的身體。自你的額頭、臉頰，漸漸地、慢慢地流入你的脖子及肩膀。

也許你喜歡稍稍動一動，重新調整你的姿勢，讓自己更舒服些。花些許時間伸展伸展，然後更加地放鬆。現在你已將所有的緊張及僵硬自你的脖子、肩膀及背部釋放出。

讓這奇妙的放鬆感向下流過你的雙臂、手肘、雙手及手指，緩緩地鬆弛所有的緊張。讓緊張的感覺漂走，並以柔和、自然的放鬆感取代，一路向下流過你的背部，流過一個個脊椎骨，紓緩你的緊張。

更深陷地坐進你舒服的椅子內，你會注意到，當輕柔的放鬆感緩和地、自然地向下流經胸部及腹部時，你的呼吸減緩至更沈穩、規則的頻率。你深深地感到放鬆。當放鬆感繼續輕柔地向下流過你的臀部、大腿，