

这本书你应该像《圣经》一样放在案头，  
带领着你进入当下，  
唤醒内在的自己，感受爱、喜悦与平和。

*Spiritual Awakening*

# 灵性的觉醒

活出完美的自己

[美]佛罗伦斯·西恩 著  
赵燕飞 译



长江出版传媒  
长江文艺出版社

# *Spiritual Awakening*

## 灵性的觉醒

活出完美的自己

〔美〕佛罗伦斯·西恩著 赵燕飞译

新出图证（鄂）字 03 号

图书在版编目（CIP）数据

灵性的觉醒 / （美）西恩著；赵燕飞译。

武汉：长江文艺出版社，2012.10

ISBN 978-7-5354-6078-3

I . ①灵… II . ①西… ②赵… III . ①个人 - 修养 - 通俗读物

IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 198654 号

特约监制：王 平 姚常伟

选题策划：罗 元

责任编辑：张芬之

内文版式：苏 鹏

装帧设计： 华夏视觉·李彦生  
QQ:1779444103

---

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：027-87679362 87679361 传真：027-87679300）  
北京时代华语图书股份有限公司（电话：010-83670231）

http://www.cjlap.com

E-mail：cjlap2004@hotmail.com

印刷：北京同文印刷有限责任公司

---

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：6

版次：2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

字数：120 千字

---

定价：32.00 元

---

版权所有，盗版必究（举报电话：87679308 87679310）  
(图书出现印装问题，本社负责调换)



当你真心想要一件东西的时候，  
全宇宙都会联合起来帮助你。

## 媒体评论

这本分量不重的小书，却隐含了所有灵性世界的真理。我会放一本在身边，时时拿出来提醒自己：这才应该是我们生活的准则！

——华语世界首席身心灵作家 张德芬

五十多岁时，有人告诉我：“只要改变想法，就能改变人生。”于是我从研读《灵性的觉醒》开始改变我的生命。我把这本书当做我的圣经。

——《生命的重建》作者 路易丝·海

这本书出版的因缘该是注定好了。所谓的因果或罪孽，是可以用不同的角度来看待的。当我们观看的角度改变、了解这游戏规则时，就能找到自己的力量。

——华语世界呼吸课程导师《呼吸的奇迹课程》作者 李宜静

过去这一年，我便处在这个孤单当中。我很想找一个老师，让他带领我，面对我的虚荣及自卑，热血与恐惧。这本书就是让你再爬到另一个高峰的老师。

——台湾著名导演 李鼎

我想邀请每一位读者，真正敞开你们的心灵，像佛罗伦斯·西恩建议的那样，去慢慢消化书里的每一个字，让它们在你心里沉淀下来，这样你们一定会收获良多。

——（英国）詹姆斯·艾伦·格林

也许你会说，我的工作很忙，没有时间冥想，没有时间进行严格的灵性修行。其实形式不是最重要的，繁琐的冥想步骤也许只会让人望而却步。但是《灵性的觉醒》中的隽语，随时随地去体悟，你就会成为精神上的强者。

——美国亚马逊网络书店读者

在这本书中可以寻找到一种内心的平静与安逸，放在身边时常阅读，让劳累的心灵做做瑜伽，缓解疲劳，重新出发。

——（加拿大）史蒂夫·威尔森

晚上入睡前，你手捧着它。随意翻开一页，就会感到内在的喜悦正在升起。这种喜悦如此久违，以至于你不得不暂停阅读下一段，而开始去好好感受这种喜悦。

——（英国）丹·米尔曼

常常和这本《灵性的觉醒》在一起，浸润在文字里，或甚至是在字与字之间、段落与段落之间。让这些文字，或更有可能是让这些阅读的间隔，带领你，发现隐藏在你内在深处的喜悦与平和，它将改变你的生命品质。

——（澳大利亚）盖尔·哈德森

时时拿起阅读，再慢慢放下神思，身心都得到了放松，而更重要的是，当我阅读的同时，一股从未有过的愉悦充溢了我的身体之中，这就是《灵性的觉醒》的魔力吗？如果这就是西恩的魔力所在，那我要说我已经为之倾倒了。

——（法国）芭芭拉·罗斯

通过学习本书，任何人都可以获得成功。书中的建议可以有效地解决你面临的人生问题，使你变得更加健康，更加有人缘……总之，让你在人生的游戏中取胜。

——（中国香港）陈雪

这本书真是难得一见的好书，它治愈了我，让我看到了真实的自己，我渐渐感到了生命品质的变化。

——（中国台湾）杨萍

# 目录

## CONTENTS



### 第一章 找回你的内在力量

1

一个受过想象力训练并且只想象美好事物的人，他的每一个“正当的内心渴望”——健康、财富、爱情、友谊、完美的自我表现、崇高的理想，都会在现实生活中一一实现。



### 第二章 释放美好的灵性频率

19

在神的意识里，一切既完善又美满。所以，每一个人必须坚守自己最终的愿望，并且表现出一种我无所不有的姿态，无论是健康、爱情、物质、自我表现，还是家庭、朋友等等。



### 第三章 情绪的疗愈和释放

35

无形的力量一直在为人工作，但是“幕后操纵”的却是人自己，只是我们不知道而已。通过话语的振动力量，人说出什么，就会吸引什么；不停谈论疾病的人，就会吸引疾病上身。



#### 第四章 传递改变生命品质的正能量

51

一个人若能以正面的思想为中心，将生活建立在正面的思想上，并且只散发出善的意念给他人，没有任何恐惧，他就不会被别人的负面思想所影响，也不会受到动摇。



#### 第五章 臣服于每时每刻的自己

69

世俗的思想充满了罪、病痛与死亡。耶稣彻底看清这种幻相，告诉人们，疾病与痛苦将会消失，而死亡，这个最后的敌人，也将被克服。



#### 第六章 进入平和的内在空间

87

长久以来，人们因为分离和匮乏的念头，与美好的事务和财富无缘。有时就需要动用炸药，才能将这些错误的想法从潜意识中驱散。所谓炸药，指的就是一些重大事件。



#### 第七章 在爱中觉醒重生

105

爱是神的显现，也是宇宙中最强大的磁力，因此纯洁无私的爱会回到付出者的身上，无须追寻或强求。但了解真爱的人，寥寥无几。



## 第八章 打破固有意识的迷障

123

当一个人在灵性上觉醒了，他会明白外在的不和谐都可以对应到内在的冲突。如果他失足或堕落，他会知道那是来自于意识上的失足或堕落。



## 第九章 唤醒你的内在灵性

141

施与受永远都会有完美的平衡。虽然我们给予的时候是不求回报的，但如果不能接受回馈，同样也违反了法则，因为一切礼物都来自于神，人只不过是传输工具而已。



## 第十章 遇见完美的自己

161

只要有正确的思想，人就会拥有一切力量，可以将他自己的天堂带进他的人间生命，这就是“人生游戏”的目的。这些简单的法则就是无惧的信心、不抗拒和爱！

## 第1章

# 找回你的内在力量



人生游戏的主要目的，就是看清楚人的美善，清除心里一切与邪恶有关的影像。要做到这一点，我们首先必须将所有美善事物的形象深深地烙印在自己的潜意识里。

### 传递内心美好的能量

许多人把人生当成一场战斗，其实人生并不是一场战斗，而是一场游戏。

要想在这场游戏中获得胜利，我们必须懂得其中的灵性法则，否则，即便再勤奋、再努力，也难以取得预想的结果。《新约》和《旧约》给了这场游戏非常清晰完整的规则——耶稣教导人们，这是一场有关付出与接受的伟大游戏。

“人种的是什么，收获的也是什么。”<sup>①</sup>这句话是指人的一言

---

<sup>①</sup> 出自《加拉太书》第六章第七节。



人生游戏的主要目的，就是看清楚人的美善，清除心里一切与邪恶有关的影像。

一行，最终都会得到相应的回报；你给予什么，便会得到什么。

如果你给予恨，便会得到恨；如果你给予爱，便会得到爱；如果你批评人，别人也会批评你；如果你欺骗别人，别人也会欺骗你。

耶稣还告诉我们，想象力是这场人生游戏的主导者。

“守护你的心或想象力，胜过守护你的所有，因为你一生的果效，都是由内心所生。”<sup>①</sup>

这句话的意思是，一个人所想象的东西，最终都会在他自己身上得到应验。有这样一个人，身体原本很健康，但自从他听说了某种疾病的危害之后，就非常恐慌，惴惴不安，脑海中一直在想象这种疾病的危害和后果，并且阅读了许多与此有关的信息。



<sup>①</sup> 出自《箴言》第四章第二十三节，《圣经》和合本译文为：“你要保守你心（或想象力），胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”