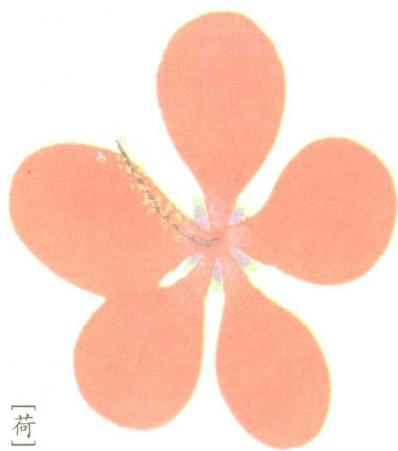


改变，从心开始

学会情绪平衡的方法



「荷」罗伊·马丁纳 著

胡因梦 译

幸福快乐是一种选择，情绪平衡是一种能力。

〔荷〕罗伊·马丁纳 著

胡因梦 译

改变，从心开始

学会情绪平衡的方法

图书在版编目 (CIP) 数据

改变, 从心开始: 学会情绪平衡的方法 / [荷]马丁纳著; 胡因梦译.
—昆明: 云南人民出版社, 2007.11

书名原文: Achieving Emotional Balance: The Path to Inner Peace and Healing
ISBN 978-7-222-05203-1

I . 改… II . ①马… ②胡… III . 情绪—自我控制—通俗读物
IV . B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第173195号

著作权合同登记号: 图字23-2007-020号

Achieving Emotional Balance: The Path to Inner Peace and Healing
Copyright © 2000 by Roy Martina
Simplified Chinese translation copyright © 2007
by Yunnan People's Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑: 项万和 郭素芹

装帧设计: 朱 鐸

责任印制: 洪中丽 施建国

书 名	改变, 从心开始: 学会情绪平衡的方法
作 者	[荷] 罗伊·马丁纳 著
译 者	胡因梦 译
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs @ public.km.yn.cn
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	20
字 数	200千
版 次	2009年8月第2版第2次印刷
印 数	1—5000
排 版	九章图文设计有限公司
印 刷	河北省三河市华晨印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-05203-1
定 价	32.00元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

【译者序】

奇妙的信息医学

胡因梦

看过我的传记《死亡与童女之舞》的读者，可能对其中第十六章所描述的信息医学的诊疗过程仍有些印象。那是 1997 年 11 月中旬，我经由某位友人的介绍，结识了台湾生物能医学的先驱崔玖大夫，并通过她的花精治疗，揭露了自己潜意识中的深层业力信息，以及生理和情绪层面各种巨细靡遗的症状。这一门既古老又尖端的科学，完全推翻了我过去对医学的刻板印象——一种奠基在牛顿主义之上的唯物科学；它在心身之外开了一扇通往心灵的窗扉，并融合了中医体系的经络气脉之说，而完整地涵盖了身、心、灵以及能量的次元。这项崭新的发现激起了我高度的好奇，便自然以期待的心情去经验为期四周的花精疗程。

12 月 6 日回诊时，崔玖大夫用穴诊仪为我测出了当天需要的花精是向日葵。我在嘴里滴了五滴向日葵花精，20 分钟后便清楚地意识到体内七个脉轮的能量完全平静了下来；那种情况如同老僧入定，却无须借助打坐。虽然是借外力而达到的祥和效果，但是从研究的角度来看，毕竟是个值得探索的奇妙现象。当天晚上 11 点左右，我准备和衣入睡时，身上的经络突然起了变化。按照瑜伽系统的说法，人体的经络大约有七万二千条，甚至有人以更夸张的统计方式，声称人体总共有七亿零二千条经络。总之，那天晚上我所有经络系统的次原子能量突然同时振动了起来。我意识到自己接通了一个巨大的能源，身体

的温度升高到大汗直流的地步。

我这个虚寒体质的人从来没流过这么多汗，眼前发生的这个诡异现象实在太令我震撼了。我怀着狐疑的心情从床上坐了起来，将汗擦干净之后，仍旧回到右侧卧的姿势，准备以不执著的精神让自己安然入眠。没想到睡了没多久，意识仍然非常清醒之际，我突然毫无预警，也完全无法控制地进入了一团高速旋转的涡流中。我的眼睛当时是紧闭的，但是闭着的双眼竟然也能清楚地看到自己的身体、自己的被子，不由自主地卷进了这个速度极快的涡旋能量中。（其实我的身体完全没有移动，因为这是在内心发生的事。）更诡异的是，接下来我竟然看到几年前相继过世的父母，悬立在我的上方，用心电感应的方式和我交流。这段经历的细节在此不予赘述，有兴趣的读者不妨参阅我的繁体字版传记。多年以来一直企图以理性方式避免特异经验的我，彻头彻尾地被那个事件震慑住了。我心里清楚促成那次另类意识状态（altered state）的因素，起码一大半是来自花精的振动频率，但是其中的机转原理我并不清楚，因此在第三次回诊时我立刻向崔玖大夫提出了我对那个经验的质疑。崔大夫脸上的表情完全是一副理所当然的模样，她说她十多年来的另类医学治疗过程中，曾经因服用花精而转入内在宇宙的涡旋能量（universal vortex energy）的求诊者，其实有好几个。她同时告诉我说，如果有机会、有因缘的话，不妨跟她所使用的《花精处方全集》的作者罗伊·马丁纳博士谈一谈，也许会更清楚这门奇妙医学的深奥原理。

1998年6月15日，崔玖大夫邀请罗伊·马丁纳博士来台湾作一场小型演讲，我通知了几位友人一起参与这次的研讨会。从崔玖大夫的口中我得知马丁纳博士过去是一位正统主流西医，但是才华横溢的他并没有被这个受限的医疗体系束缚，而朝着另类医学的领域发展，更通过禅定进一步地开发了精神潜能。他以自动书记的方式快速地写下了花精治疗处方，却花了好几个月的时间将那六个小时内快速记录下来的文字，整理成一本厚厚的处方全集。

眼前的罗伊和崔大夫传送给我的印象截然不同。他是一位来自牙买加的混血儿，皮肤呈深棕色，身体相当健康，年龄和我一样大，看起来却像个三十多岁的人，很稳重。当他开始以深入浅出、幽默十足的方式讲解意识的三个层次时，我逐渐观察到眼前这名讲演者竟然连一个字的失误都没有。他的身心所展现出来的均衡感，是我此生所见到的极致典范。我心里想着：怎么可能会有这么平衡而找不到漏洞的人，就算是最高明的演员也办不到？

演讲结束之后，在场的友人纷纷表示与会的人数太少，实在太可惜了，因为人们很难得听到如此平易近人而又深刻的解析。

接下来的两天，崔大夫号召了一些朋友陪伴着罗伊和他的荷兰女友特里西娅，一同到花莲太鲁阁游玩。在飞往花莲的途中，我刚好坐在罗伊旁边的位置，于是我趁这个机会向他请教花精治疗和脉轮之间的关系，以及那次的另类意识状态背后的原理。罗伊告诉我说，花精一滴到嘴里，可以在短短十几分钟内达到平衡脉轮的效果，他认为我当时全身产生量子共振，其实是接通了高层意识（higher self）的一次殊胜的经验，但很可惜那次的高峰经验没能延续成平原经验，他很惋惜地对我说，不过语气是淡然而理性的，显示出他对自己的高层意识经验也是以不执著的态度来处理的。

接下来一天里发生了一件奇特的事。晚餐过后我先离席，留下罗伊和特里西娅一千人继续用餐。我刚刚推开玻璃门准备乘电梯时，罗伊从我身后拉住了我的手臂。他说这次能见到我，对他而言可以说是一次重要的治疗经验，因为他在二十几岁时曾经交往过一位中国女友，那个女孩离开他时曾深深伤了他的心，多年来那个伤口还没有完全复原，而我的体形、发型、相貌和动作，和那个女孩几乎是一个模子里塑出来的。看到我的第一眼他几乎愣住了，但是很快就意识到自己完全没有负面情绪，这显示出那个业力信息已经消解，他再次感谢我带给他观照自己的机会，并且从这个经验印证了“同步智性”（见本书最后一章）的神奇安排。

从此以后我们就变成了心灵修持上的道友。他离开台湾后我们继续通电话、通信，几个月后我更进一步前往意大利撒丁岛，参加他和迪帕克·乔普拉以及佩姬·迪伦（本书内文中提到了这两位世界知名的治疗者）所举办的情绪平衡研习营。在研习营中，我亲自经验了这几位治疗者发展出来的情绪平衡方法，其中也包括本书所描述的技巧，以及走炭火来克服恐惧的原始治疗途径。

我起先试图以各种理由推掉走炭火的试炼。我告诉罗伊，研习营结束之后我回台湾还有许多演讲活动，如果烧伤了脚，那所有活动都得开天窗。但是罗伊坚持要我尝试一次。他打趣地说：“你在过去世里搞不好是个曾经被烧死的女巫，最好利用这次机会解决掉你对火的恐惧。”当时我的指导员是一位来自荷兰的有氧舞蹈老师，一位非常热情而真诚的红发女郎，她为了减低我的恐惧，决定陪伴我一同过火，结果因为分了心而她烧伤了脚底，我却毫发未伤。此事令我十分内疚，但也印证了以平衡无惧的情绪过火，确实是不会受伤的。

当时参与研习营的学员中有一位意大利籍女性按摩师，她略带脱线的中性人格立即吸引了我的注意，后来我们也成了好友。她告诉我，罗伊所采用的情绪平衡技巧她已经沿用了多年，而与会的人士也都是数次回营的老学员了。她觉得这个方法确实管用，但是必须结合佛家觉察自我的智慧，才不会流于一种机械化的治疗技巧或自我合理化倾向，这也是我深有同感的一点。同时还要提醒读者，在自我肯定和自我接纳的疗程中，一定要佐以真诚而深刻的自省，如果缺少了自知之明的洞见，自我接纳和自我肯定将变成最大的逃避，而“现实是我们制造出来的”新时代观点，也会流于超个人心理学家肯·威尔伯所说的自我膨胀和灵性自恋主义，这也是读者必须深切关注的灵修议题。

翻译罗伊的这本书，令我产生了深刻的触动，他真的是一位对大众心理及人性有精微洞察的医者，但愿每一位读者都能在阅读的过程中获得治疗，把障蔽住爱的情绪业力转化成喜悦与光明。

【推荐序】

活力医学新观念

中国台湾圆山诊所医师 崔玖

认识罗伊·马丁纳医师是在听完他的一席演讲之后。当时他是美国国际医学科学研究基金会主办的“生物能信息医学研讨会”的主讲人之一，讲题是“能平衡情绪的花精治疗”，这使我第一次接触到了英国的传统医疗方法“花精治疗”（Flower Essence Therapy）。他的演讲以及他提供的资料令我惊奇地发现：他所列举的情绪不平衡多达七十种，而不平衡的原因不止涵盖日常生活中遭逢的幸与不幸，物质、情感得失，还深入探讨到了不同的人面对相同挑战的不同感受与反应。他并解释道，会有这些不同反应的原因，是由于每个人的反应都来自身、心、灵三个层次，而这三者之间具有极其复杂的关系。

我非常认同这三个层次，也深深感受到这些情绪反应的复杂性，而且认为每个人不同的个性，也就是这三个层次协调后所表现出来的独特性，这正是每个人宝贵的特质，即使是同卵的孪生子也不会相同的。因此想要维持平衡的情绪，就必须有自知之明，在意识层中尽量了解自己的特性，当有情感上负面的不平衡时，就必须从自己的下意识、潜意识中寻求原因。这对一般人来说并不容易做到。因此需要心理学家或精神科医师辅导，否则会造成严重的心身症、神经官能症，甚至成为慢性疾病的起因。更重要的是，要能从自我第三层的超意识中寻求解答及生命的方向，必须求助于灵性修持或宗教才能办得到。

令我印象深刻的是，罗伊本来是一位基层的全科家庭医师，他在演讲中讲述他如何在习得花精治疗后，关闭他原本生意昌隆的诊所，专心作深度的专业钻研。三年之后他再开诊，不但专业于平衡情绪，还帮忙研制了多种花精信息制品供应市场，同时开班授徒，举办研讨会、研习营，在临床上推广此一新的疗法。在三年的储备工作中，他并没有特别去攻读现代精神医学，而根据他的成果报告，新疗法的应用成绩斐然。

那次我是专程赴美主办大会的负责人之一，因此有机会在三天的会议期间同罗伊进一步接触，知道他在描述情绪不平衡的时候，不仅提到每种情绪对心情的影响，还很肯定地指出其对心、肝、脾、肺等器官直接的影响，更特别提到每种情绪可以用中医的哪些经络穴道去调整，或者会影响到印度医学七轮中的哪几轮，言之有理。

我正热衷于研究中西医学及传统医学与现代医学的整合，深深惊讶当时不过三十多岁的他，居然是那样博学与饱学。深谈之后，知道他也练东方武术，而且已是柔道黑带级，我才恍然大悟：他对身心灵整合的认识不仅是知性的，而且是身体力行体验出来的；不仅是西方的，也融合了东方的文化传统。

于是我毫不犹豫地买下了他全部 70 种情绪的花精制剂，带回台北，并委托圆山诊所开始作情绪测试，一边与台大心理系教授合作，用心理测验验证。至今算起来也已有九年了！后来为了作业方便，把他的 70 种情绪综合成了 30 种，目前诊所用此方法的个案也已经累积到了九百多件，治疗结果证明确实能帮助受测者了解自己。罗伊也因此成了我后来三次举办同性质的国际大会的贵宾，在 1998 年更特别邀请他来台湾，到高山中的太鲁阁去探幽看花，探讨是否本地的花更能反映出本地人的情感起伏。答案是肯定的。

我们当时就勾画了一个愿景，希望在搜集足够的台湾产的花卉，特别是野花的资料之后，能研究出一系列最适合本土人士调节情绪的

花。不过到目前为止，我协助平衡情绪的九百多个案，都是用英美的花提炼的制剂，不论诊断或调剂情绪，皆很奏效。可见人类是生命共同体，虽然是生活在地球上不同的地区，大环境还是类似的，因此各处的花与各处的人性也大致相同，并能通用。

我以非常欣喜的心情细读他的新书，觉得他就好像在身边与我侃侃而谈，就像每次我们在世界不同角落的重逢或暂聚时的情景。

读者可以不费力地顺着他的思路，了解到他想带给大家的“活力医学”的新观念。一般人总认为任何病痛都是因为身体组织被破坏了，只能用药物的补偿或器官的替换来诊治。事实上，“病由心生”、“境随心转”不仅是事实，而且可以用最科学的数学程式加以证明。只有整体医学是机械性医学加生物能信息的结合，才能使心身及意念调和，而情绪更是这个调和的活力。在后面几个章节，他更具体地介绍了他多年的研究及临床经验，使读者不但能懂得这个观念，还可以身体力行来平衡自己的情绪。

【引言】

情绪平衡：航行于意识的三个层次

联结身体与心灵的自然愈合能力，最强而有力的途径就是情绪。身体和心灵借由意识联结，融合为一。情绪不仅和中枢神经系统及内分泌系统有内在关联，而且深深联结我们的思维模式与生理健康。情绪同时也代表能量的流动，它沿着身体里的特定经络，集中在七个能量中枢——也就是梵文所谓的七个脉轮（chakras）——之上。

如果我们开始把情绪当成动能来探索，并运用“情绪平衡技巧”（Techniques of Emotional Balance）来释放阻碍动能的障碍，便可治愈生理上的疾病和缓解压力，甚至能打开意识的更高范畴以及主宰我们的需求与渴望的更大潜能。情绪平衡技巧撷取数种治疗模式与哲学传统，与我们多层次的更高天性协调一致，从而显现出人类的心灵与能量及潜能的终极源头，亦即所谓的造物主，是息息相关的。

情绪平衡技巧是管理情绪最有效的治疗方法之一，也是最简单的方法之一。过去十年来，我将这项技巧传授给欧洲数千位健康照护专业人士，帮助他们在日常诊治病人的过程中运用此法。这项研究的结果非常耀眼。情绪平衡技巧的治疗范围相当广泛，包括各式的头痛、恐惧症、创伤后压力症候群、集中营症候群、慢性疲劳症候群、过敏、梦魇、害羞、怯场、尼古丁或酒精成瘾，甚至婚姻或人际关系问题，都能达到 95% 以上的治愈率。1999 年，我开始在加州拉霍亚（La Jolla）乔普拉身心灵健康中心（Chopra Center for Well Being）讲授情

绪平衡技巧，并得到了类似的回馈。本书并无意取代专业治疗，不过有了书中提供的工具，你就可以学习化解痛苦的感受，而你所得到的洞见将会帮助你步上自己的灵修之路。

就本质而言，此书以及其中的情绪平衡技巧攸关于和造物主接轨这件事。造物主是无边无际、没有限制的，它就是“所有的现在”（All That Is）、“所有的过去”（All That Was）以及“所有将会出现的未来”（All That There Will Ever Be）。我们每个人都拥有生命源头之火里的一小簇神圣火花，我们的情绪就是通往神性的最佳途径。我们一旦脱离了与造物主合一的状态，就等于把我们的能量从生命源头隔绝开来。（事实上，我们太容易忘记或忽略我们神圣的本质了。）孤绝永远是一种自我伤害，更何况我们变得如此擅长于生活在孤绝中，而认为这是其他人、环境、天性或天意把孤绝加诸于我们身上。

如果我们只留意局限于物质世界的五种感官所提供的信息，而忘了我们是谁，我们就陷入了相信除此之外别无他物的幻象。然而我们对现实的观点，只是由我们有限的感官在内心屏幕上投射出的幻影。这便是隐藏在事物背后的终极制约。在我们生长的世界里，其他人也都没意识到自己真正是谁，因此我们才继续深信限制、痛苦、疾病和苦难都是人生的常态。

多数人对自我的伟大潜能毫无觉察，总是继续在生活中制造出相同的制约模式，而导致了压力与疾病的产生。代代相传的知识促成了这些制约，此现象本身便是一种潜意识层面的集体幻相。为了得到智慧，我们首先必须解放自我，挣脱由老师、同侪、心理认知等灌输给我们的诸多受制信念，借着和身体里的情绪、思想及能量协调一致，便可达到自由自在的境地。只有到达那种境地时，我们才能阻止投射式的现实（projected reality）而开始得到当下的存在感，这才是治疗最重要的部分。

人类共享着一项事实：我们都在寻求幸福快乐。幸福快乐一向跟

生存的种种需求有关，比如说，我们都需要遮风蔽雨的屋顶、三餐食物、健康的子女或是美满的关系。许多人把幸福快乐跟成功、富有或美貌画上了等号，其实我们可以毫无条件地感受到快乐的。有些人寻求的是一份更高的幸福形式，并称之为“至乐”，即一种全然幸福的状态。至乐是一种没有任何理由就感觉很快乐的心境，也是幸福与自我的最高展现。无条件的幸福、快乐或者至乐，与我们目前的处境或无常易变的情绪无关。至乐乃是一种情绪彻底平衡的存在状态。

你或许会问：如果没有快乐的理由，我为什么会感到快乐？

难道生而为人不足以令你快乐吗？难道存在的本身不是一件快乐的事吗？

快乐的三个层次

为了达到并维持在更高的意识层次上，也就是情绪平衡或者至乐的状态，我们需要解析一下快乐的三个层次与三种个人意识层次的关系。平衡情绪是一种技艺，它帮助我们优雅且善巧地锻炼心智，逐步达到并维持在更高的意识状态里。这个微妙细腻的技巧是由 20 年以上的治疗经验和观察发展出来的。

第一个层次：竞争式的快乐

在意识中，从竞争得来的快乐是最低的层次。有些人永远困在企图达成竞争式快乐的状态里，他们输的时候往往变得快快不乐且具有破坏性。这些人完全经由竞争来界定自己和个人的价值，并且把“输”这件事看成是个人最终的失败。如果他们输了，他们会很痛苦。

竞争可见于运动、游戏和赌博，以及商业、学术和战争等领域。在这些领域里，当我们得胜或超越他人时，我们都会觉得快乐。在商场上，我们一旦击败了生意的对手，就觉得很快乐；在学校里，

我们得到比其他同学更好的成绩时，也感到非常快乐。战利品、收入以及其他衡量的标准，测量出了众多竞争形式的结果；而身为竞争者，毫无疑问会觉得棒透了——尤其在我们脱颖而出，得到第一名，可以享受这些奖赏的那一刻。然而这种竞争式的快乐总是短暂的，迟早我们会尝到被击败的滋味，因为永远会有下一场战役等着我们获胜，而且在每一场比赛之中只可能有一个优胜者或一支队伍胜出，其他人都被界定为“失败者”。

以下这则古老的印度故事，描绘出了这种形式的快乐的局限。

两个商人在一条繁华的街上比邻开设了类似的商店，他们每天激烈地争取客源，而两人唯一的快乐就是从对方手中抢走一个客户，或是比对方赚进更多的利润。他们活着的目的只是为了看到对方失败。

有一天，天神派遣了一位使者，到其中一个商人面前。“你可以得到想要的一切东西。”使者告诉他说，“而且从现在开始，你的任何愿望或渴望都可以实现。”不用说，这个商人非常高兴天使是冲着他，而非他的竞争者来的。

“不过这是有条件的。”使者又说道。

“什么条件？”商人热切地问道。

“无论你得到什么，你的对手都会比你得到的多一倍。”

商人听了起初满脸沮丧，然后就开始盘算该怎么办。沉思了几分钟之后，他告诉使者说：“我知道我要什么了。请弄瞎我的一只眼睛吧！”

商人的要求属于典型的第一个意识层次。我们有时也会从法律诉讼事件中看到这种自毁倾向。人们觉得有人对他们不公不义，在对方没受到应得的惩罚或是获判无罪时，他们往往会变得冷酷偏激、怀恨在心，他们的一生很可能因此而辛酸苦涩。

第二个层次：条件式的快乐

条件式的快乐比竞争式的快乐更为常见。处在这个更高一等的意识层次，我们往往会把快乐和特定的外在条件联系在一起。举个例子，当我们年轻、强壮、美貌、充满活力时，我们非常快乐；但是年老的征候一旦出现，我们就变得沮丧受挫了。所以快乐之中必须具备青春的条件。

在另一个场景里，每当婴儿诞生时，小夫妻都是快乐无比的；然而当宝宝变成了无法无天、动个不停的小捣蛋，或是进入了青春叛逆期，父母就变得郁郁不乐或生气愤怒。只要朋友对我们好并认同我们的态度，我们就很快乐；朋友一旦说些不中听的话，或是不同意我们的意见，这份友谊就变质了。

热恋中的我们是处在有条件的意识状态中，觉得一切都美妙极了；然而过了几年，我们的批评变多了，兴致却少了。

条件式的快乐永远不会长久，因为条件总是会改变的，我们迟早会发现事情并不像当初所想的那样，那时我们就可能变得快快不乐了。

第三个层次：无条件的快乐

无条件的快乐就是至乐。处在这种意识状态中的我们不需要外界的能量或刺激，便能感觉快乐与祥和。毫无条件地生活，就是接受自己是个可能犯错的血肉凡躯，并欢迎改变、死亡和受苦。处在至乐里，无论不舒适或愉悦，我们都欣然接受；我们不执著于结果，而能享受和体验充实的人生，我们对于沿途的幸福安适与种种经验充满了感恩之心，而能心平气和地对待他人和自己。我们放下评断或求对的需要，从容地宽恕一切。我们了解自己跟所有的当下、造物主、我们的整个生命是合一的。

如果我们能毫无条件地活着，多数时间都会处在心理与情绪的中

心点而没有任何骚动，也就是处在所谓的“静止点”（still-point）之中。这是一种全然宁静与和谐的感觉，深深感觉到合一与无限。身处静止点就是与真我联结而没有了时间感，没有了内在的嘈杂与分歧，只是与永恒的“当下”合而为一。静止点意味着我们在顷刻之间觉察到身体里的每个细胞在本质上都是完美的，而我们人生的整个目的就是要找到这个没有嘈杂或不和谐的内在境界。

借由联结心中的静止点，我们也会启发他人去寻求最终极的真我。我们内在的合一之光将会照亮周遭的空间，创造出影响他人的连锁反应，并帮助他们从不和谐或骚乱中解放出来。

至乐乃是完美的静默，是所有的当下的完整光谱，如同阳光包含了所有的色彩。一旦失去了这样的静默，我们就会发现自己强加设置的界分感；事实上这些界分感之所以会存在，乃是因为我们没有用内在的光来照亮它们。在至乐的状态里是没有界分的。我们一旦发现了界分或骚乱，便脱离了至乐，脱离了静止点。

古老的吠陀经典里面有一则美妙的故事，它点出了我们的真实面目，以及我们何以会忘却自己最初的完整潜能，也就是梵文的 *swarupa* 一词。

在印度的某个丛林里，母狮子产下了一头幼狮。不幸的是，母狮生产后不久就死了，留下只有数周大的小狮子。饥饿的小狮子不断试着唤醒它的母亲，却徒劳无功，最后它跌跌撞撞地走开了，迷失在树林里。

在命运扭转的力量之下，寻找食物的幼狮遇见了正在哺喂小羊的母羊，温柔的母羊接纳了幼狮，并喂它吃奶。小狮子被羊群接纳，在羊群中长大，自然（因为它并不晓得）认为自己是一只羊。有时它在羊群里也觉得格格不入，它学不会咩咩叫，青草又令它难以消化；尽管内心有一个越来越强的声音告诉它说，它和其他的羊是不同的，然而现实又似乎不是这么一回事，它最终还是接受了自己和其他的羊是

一样的这件事。

有一天，当羊群一如往常吃着青草时，一头巨大的咆哮着的狮子开始追逐它们。受到惊吓的羊群，包括幼狮在内，拼了命地狂奔逃命，咩咩地嘶叫着。看到幼狮如此害怕，而且像羊一样咩咩地叫着，狮子深感震撼而停止了步伐。一瞬间，巨狮一口攫住了幼狮，叼着后者的颈子没入了森林。

狮子向吓破胆的幼狮解释自己并不打算吃了它，而且告诉幼狮，它是森林之王狮子的儿子，不该与羊群为伍，更别提吃青草或咩咩叫了。可是幼狮不理解狮子告诉它的话，只是不断地哀求：“别吃我，求求你！”狮子这才了解幼狮完全没察觉到自己的真实本性。狮子把幼狮带到附近的河边，让它看看自己的倒影。

幼狮看到自己的模样，终于接受了狮子告诉它的话。它走路的姿态立刻变得优雅起来，看上去真的像是一头狮子了。它把头抬得高高的，不再像觅食青草的绵羊。它停止咩咩叫，开始发出狮子的吼声。它终于觉察到了自己的真实本性。

这则古老的故事已经流传了数千年，在今日更具深意。我们多数人就像是故事里的幼狮，忘记了自己真实的本性；有些人的行为就像周遭的羊群，他们既无自尊也不自重地过了一生。我们的行为举止变得像羊一般，为了小小的物质收获而出卖了尊严，但仍觉得不满足，还沉溺于酒精、香芋、糖果或毒品，以求忘忧。我们中间有许多人一直处于坏心情，牢骚抱怨，计较争执，以及为了小问题而倍感压力的情况里。

这个故事让我们联想起每个人的内心里都有一小簇神圣的火花，也就是所谓“更高层次的自性”（Higher Self）。西方世界所有风靡当代的精神导师，如迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）、韦恩·戴尔（Wayne Dyer）以及路易丝·海（Louise Hay），都只是在复述着许久以前古人一再告诉我们的事：我们必须放下自己所意识到的缺陷，了悟我们本