

Deep  
Soul  
Diving

[荷]罗伊·马丁纳 著 缪静芬 译

# 身心灵全面疗愈

学会情绪平衡的方法 2

一趟从灵魂出发的深度疗愈之旅，  
打开身心灵平衡之门的常用钥匙！



*Deep Soul Diving*

身心灵全面疗愈

学会情绪平衡的方法2

责任编辑：陈曦

装帧设计：大诚艺术设计机构

---

### 图书在版编目(CIP)数据

身心灵全面疗愈：学会情绪平衡的方法.2/(荷)马丁纳著；缪静芬译.  
—深圳：深圳报业集团出版社，2011.12  
ISBN 978-7-80709-428-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263536号

---

Deep Soul Diving

Copyright© Bio Research Group N.V. (BRG)

Simplified Chinese-language edition copyright ©2012 By Beijing Lipin Publishing Company

ALL RIGHT RESERVED

本作品译文由台湾方智出版社授权北京立品图书有限公司独家使用

## 身心灵全面疗愈 ——学会情绪平衡的方法2

(荷)罗伊·马丁纳 著  
缪静芬 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道6008号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本：787×1092mm 1/16 印张：21.5

字数：140千字 印数：8000

ISBN 978-7-80709-428-9 定价：36.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

## 「短篇导读」

# 意念是创造生命和世界的力量

本书是我的国际畅销书《改变，从心开始——学会情绪平衡的方法》的续集。该书被译成西班牙文、意大利文、俄文、罗马尼亚文、中文、德文，接着还会有更多语言版本。那是我十年前的作品，而这十年来，那本书改变了许多人的生命，来自全球各地数以千计的信函、电子邮件和读者反应足以证明这点。过去这十年我也同样改变了。我多年前播下的种子已经发展成一种新颖而成熟的概念，引起另类医学领域的变革，我将之命名为“奥美嘉健康辅导”（Omega Health Coaching）。我相信这在医学上是第一个完整的概念，可以厘清所有已知和未知的疗法。在本书中，我将讨论“奥美嘉健康辅导”的基本原理。

这个概念的关键准则之一是：采取行动（例如冥想、睡觉、打电话、运动）之前，先以清楚而明确的字词表达你的意念。你的意念是一支不受时空限制的回旋镖，你将这支回旋镖射进“零点能量场”（Zero Point Field），迟早它会回到你身上，还常常以你意想不到的状态和形式出现。意念是创造生命和世界的力量，你没有觉察到自己的意念，并不表示没有意念在运作。你的潜意识是由照顾你的人、教育

你的人、文化、环境、媒体和其他许多因素塑造而成的，这样的潜意识有它自己的意念。如果你屈服于自己的潜意识，那么你将耗费许多时间应付生命中不需要的元素，而环境烙印在你潜意识中的诸多“抑制”会变强，你将会体验到世界上许多阴暗面与黑暗势力，而不是活在光明中。

记者兼科学作家琳恩·麦塔嘉 (Lynne McTaggart) 在她的著作《疗愈场》(The Field) 中概述了最新的科学发展，显示宇宙中存在着一个全能的量子能量场，这个能量场让人类、大自然与其他向度相互连结，我稍后会更深入探讨这点。狄巴克·乔布拉 (Deepak Chopra) 把这叫做“无限可能的量子汤” (the quantum soup of infinite possibilities)，这个所谓的“汤”似乎厘清了好几个过去一直困惑许多科学家的知名与不知名现象。

从诸多奇迹、重力、心电感应、天耳通和通灵（另外一个世界的存在体与人世间的沟通管道），到鸽子如何找到回家的路，这些现象都可以在量子场中找到根源。

你将会发现，你已经在过去基于当时知道或不知道的一切创造了你的未来。问题是：你想要的未来是建构在错误的想法上，还是基于当下有意识的决定？我重新表达我的问题好了：你想要创造一个建构在恐惧、冲突、虚伪的自我形象和情绪上的未来，还是一个以下列特质为基础的未来：你的潜能、支持你的信仰、平静，了解你的内在拥有你所需要的一切，也了解你拥有神圣的本质？容我这样说：你希望

依照双鱼世代的信条（努力工作、苦修、认为自己生为罪人、你必须受苦才能上天堂）过日子，还是依照宝瓶世代的信条（行若无事、天空才是边界、你拥有神圣本质且原本就很完美、你是自己人生的创造者）生活？

选择权在你手上。读完本书后，我相信你会选择行若无事、发挥你的潜能并实践你来到人世间的理由。因此，我会在本书第一部里的每个章节开头跟你一起设定一个意念。这将会一再提醒你：你是创造自己人生的力量。书中的每一章都会给你改变生命的新洞见，而结尾都有“作业”，如果你想成为掌握“意念力量”的大师，只须把答案填完。

你的意念设定了你的人生历程，并决定你的人生质量。在你阅读的过程中，你将会体验到逐渐增强的同步性。乔布拉谈到“同步命运”（synchrodestiny），我则称之为“同步学”（synchronology），是宇宙协调万物的学问。换言之，就是确定巧合是根据对你有利的条件来运作。为了说明“同步学”的意义，我要告诉你一个关于我是如何遇到我的流行音乐偶像的故事。

当时我 19 岁，在荷兰完成了医学系第一年的课程。大学第一年我回过家，在热带岛屿阿鲁巴过了个寒假。但是第二年，我没有钱回去，必须留在荷兰，因此得了严重的思乡病，陷入深度忧郁中。我丧失了活下去的意志，徘徊在自杀边缘，在床上躺了两个多礼拜，沉浸在自怜中。然后，一位朋友来访。为了缓和我房内一片死寂的紧绷状

态，他打开了收音机。就在那一瞬间，收音机里传出一首歌，拨云见日般地撼动了。那音乐触动我的灵魂，并扫除了包围着我的阴霾，我的忧郁似乎就这样消失了。我醒了过来，坐起身问道：“这首曲子是谁演奏的？”

因为我瞬间“起死回生”，我朋友还一脸错愕地看着我，说他不认识这位音乐家。于是我们骑上脚踏车，穿过冷冽的冬风，到最近的唱片行去。经过一番搜寻，我们找到了那首歌：卡洛斯·山塔那（Carlos Santana）的《热情森巴》（*Samba Pa Ti*），并把收录那首歌的唱片买回家。我欣喜若狂，一直播放，直到那张唱片坏掉。

然后一个礼拜之内，我重新回到课堂上课；四个礼拜后，我再度播放山塔那的《热情森巴》，心中充满感恩，感谢这首歌的作曲家山塔那。怀着这份感激之情，我渴望（也就是我将意念释放到什么事都可能发生的量子汤中）有机会感谢山塔那让我奇迹似地复原。我可以看见整件事：我会和山塔那共进晚餐，然后亲自感谢他的音乐带给我的影响。当时我念了一段祈祷文：“如果有上帝，如果他在聆听我的祷告，我请求他完成我的心愿！”接着我打开收音机，结果《热情森巴》正播放到尾声。我笑了起来，并对自己说：“太可笑了！我遇见山塔那的机会是百万分之一，我必须忘掉这档事。除非发生奇迹，否则想都别想。”那件事就此告一段落。我把它忘了，没再多想。这一切发生在1972年。

时间跳到2002年。我认识了一位脊椎治疗师，原本准备跟她一

起出席在美国举办的一个研习营，可惜她因为离婚问题缠身而取消行程。我表示愿意帮她度过这个困境，她接受了。几个月后，她完全恢复正常，并对我帮助她的方法印象深刻，便请我去辅导她的朋友德博拉，当时德博拉正在写她的第一本书，却饱受写作瓶颈之苦。我跟她说我太忙了，无法从佛罗里达飞到旧金山，但是她很坚持，并告诉我德博拉是她最要好的朋友，她跟她说了很多我的事，要我一定要去之类的。但这个时候我还是拒绝。

接着，她出人意料地说了句：“她是卡洛斯·山塔那的妻子。”我站着那儿，震惊得不敢相信自己的耳朵，所有的借口和抗拒瞬间消失无踪。不久，我发现自己坐在山塔那家里，正在跟他的妻子和一名友人聊天。隔天，在外巡回演出的山塔那回到家，便带我们外出共进晚餐。我利用这个机会，衷心地感谢他写了《热情森巴》。三十年后，回旋镖折了回来，我的愿望也实现了。

在这三十年中，我学到许多意念的力量。我会举许多例子，告诉你如何在日常生活中实现这股力量，以及如何确定回旋镖会回到你身上，而不是消失在由可能性构成的量子汤中。第一步是掷出回旋镖：你读这本书的意念为何？在你继续阅读下去之前，我想先做一些说明。

我写这本书的意念是提供适当的工具，让读者能够开始创造一个未来，在其中，灵魂将日渐痊愈（后续会谈到我对“灵魂”的定义），让你打开心胸，迎接你真正的人生意念，也让你超越所有虚伪的自我形象和限制，开始过着充满快乐、健康、活力、恩典与喜悦的生活。



而你所要做的是：用你自己的话来表达你的意念，沉默片刻，然后将你的愿望送入无限可能的量子汤中，并运用你与生俱来的创造力为它祝福。

这要如何奏效呢？现在，你已经表达了你的意念，例如：“以前透过经验，我为自己套上了许多限制，所以我读这本书的意念是要超越所有加于我真正力量上的限制，创造一个快乐、富足、欢愉而健康的人生，现在如此，以后也永远如此。”把这个意念写在纸上，折好并闭上眼睛，然后观想你超越自己的肉体，进入一条带领你回到转世前那一刻的隧道。你见到你将这张纸交给另外一个自己，并说道：“这是我现在的意念。如果你同意，我们可以合作让这个意念实现；如果你不同意，请给我一个清楚的讯号，这样我们才能针对细节下工夫。”

接着，你回到此时此地，把那张纸烧掉，并想象那个转变和净化。然后便放手，因为你的工作完成了，接下来是你的无形贵人要接手这份工作。在没有完成这份“神圣”的作业前，请不要继续阅读本书。

但愿你有一趟愉快的旅程。在这段短暂的时间里，你能信赖我，把我当成你的朋友，让我觉得很荣幸。

罗伊·马丁纳

写于荷属安地列斯群岛的古拉索

## 「前言」

# 大奥秘

我想透露一则大部分人都不知道的秘密，我称之为“大奥秘”。它是所谓“阴谋论”（Conspiracy Theory）的反面，后者认为有一股神秘的黑暗力量，透过一小群人控制世界经济，进而掌控世界。不管这是不是真相，都跟我的人生无关。我希望讨论一个会深深冲击你人生的议题，而且最重要的是，你必须明白这个议题。

这篇前言是想唤醒你，让你觉察到这个事实：你必须在自己的内在找到答案。

一旦你完全掌握这个“大奥秘”，你的人生会因此转化。宇宙真理的核心影响着你人生的每一个面向，不仅影响你心灵上的幸福，还影响你生理上的健康。

所谓的专家，也就是那些知道的比较多、写过好几本书、办过许多演讲和研习营的人，其实都受到恐惧与不安的驱使，需要得到持续的关注、接纳、确认和爱，但他们将这份恐惧隐藏在“无所不知”的自负或可疑的“灵性谦卑”底下。这些人是“权威人士”，掌握着极大的权力，凌驾芸芸众生之上。他们害怕被揭发，而且——信不信由你——他们全受着恐惧的折磨。我在会议、研

习营和演讲的场合遇过许多这样的人，让我大开眼界。这些所谓的专家都是些什么人呢？内科医生、教授、科学家、传教士、外科医生、心脏病学家、灵修导师、训练师、作家、精神病学家、富豪、经理人、大企业的执行长、银行董事和牧师。我怎么知道这个的？因为过去三十年间，我当过医生、作家、会议演讲人、公司训练师，也辅导过许多国内外名流、世界冠军、演员、歌手、电视主播和公司总经理，见到和经历到的就足够我写满至少五本书。这就好像我们必须应付一场全球性的流行病：警察、医学专家、核物理学家和哲学家，全都遭受同样的需求和无能之苦，只是程度不同罢了！事实上根本没有专家，尤其在灵性、医学和另类医学的领域。声音最大的专家忍受着最深层的恐惧，每天晚上，他们都带着被揭发的忧虑入眠。

我讲个最近的例子。我受邀演讲，听众是 77 位医生及心理学家，全都专精于“抗老化医学”，而我演讲的主题是加速老化过程的情绪毒素。我是午餐后的第一位演讲人，原本以为底下的抗老化专家看起来应该都是神采奕奕、身体健康，但我甚至还没有开始演讲，半数的听众就已经睡着了。此外，百分之七十五的听众看起来挺糟的，眼袋颇严重，还有许多人有肥胖或严重超重的问题（我们这时代最大的杀手），过半数的人则看起来筋疲力竭。我必须当场改变我的演讲，好让他们醒过来。而对于情绪、冲突、创伤、潜意识的死亡计划和长寿的秘诀等所造成的影响，他们几乎一无所知，这些人应该是预防医学

方面的专家才对啊！

我还有更多跟医生有关的故事，他们专精于自己的领域，对造成疾病的原因却根本不了解，一遇到病毒感染就先开抗生素再说。同样的事情也发生在我们的“灵性专家”身上，这些人鬼扯一通，却无法提出证明支持他们的论点。

我经常受邀在跟灵性有关的会议中演讲。那些会议充斥着半真半假的论点，状况严重到常常让我心脏停止。如果你想碰见一群无所不知的自大狂，请去找这些假先知。他们知道在 2012 年地球的磁轴会反转，我们将进入一个新的冰河期，或者世界会被水淹没——这个题材甚至被拍成电影《明天过后》(*The Day After*)。在灵性博览会上，我见过看起来既不健康又没洗澡的人，如果你在街上遇到这些人，你会当他们是游民。

这些人烟一根接着一根点，同时摆出专家的样子，预测未来，玩塔罗牌，研究易经，解读牌理和神秘记号，使用水晶球。许多这些专家穿着紫色、粉红色、蓝绿色和紫罗兰色的衣服，让人联想到 20 世纪 60 年代；也有人穿印度纱丽服和头巾，还有些人则穿着白色衣物——代表纯洁的颜色。这些都没有任何意义，因为灵性与你的穿著无关。你会从本书中得知：许多人重现了前世，却不了解为什么他们偏爱某种食物和衣着、为什么某些语言让他们觉得自在。

简言之，“大奥秘”就是这个。大部分的人都活在恐惧中，对爱有着无法控制的需求。而体验过最大平静的人，是那些深信并了解自

己内在神圣本质的人。是时候了，我们该学习如何聆听这个本质（也就是我们的直觉）的声音，因为它总是会导引我们走到我们的天命。内在的智慧源自于我们出生之前，它是我们还了解任何事物之前就了解的东西。一旦我们与这份智慧失去连结，我们就迷失了，且产生一种分离的感觉。“大奥秘”的美在于你无法逃避它，总有一天，我们会对宇宙及自己完全开放。

今天早上，我的伴侣玛雅娜跟我正在跑步，突然间，一条蛇横穿过我们跑步的路。我沿着这条路跑步已经好几年了，从来没见过蛇。很巧的是，当时玛雅娜正在看一本泰德·安德鲁斯（Ted Andrews）写的书，叫做《聆听动物的声音》（*Listening to Animals*）。她查询书中有关蛇的部分：“重生、复活、创始与智慧。对北美的原住民而言，蛇象征转化和疗愈。在秘鲁，蛇代表放下过去。此外，蛇象征性感、富创造力的昆达利尼（Kundalini）女神，也象征转变，你可以期待在一个创造力和智能的新层次上获得重生。”

当时玛雅娜面对的正是这个主题。她在找寻一种方式，将她在瑜伽、冥想、直觉开发、歌唱、太极、气功、有氧舞蹈、观想、咒语和肯定句方面的经验融入一种她称为“真气”的新方法。那条蛇提供了她所需要的迹象，让她继续努力下去。

宇宙不断跟我们说话，并协调回旋镖回转的时机，对这种现象的研究称为“同步性”（synchronicity）。我们存在这个世界的意义，就是要打开胸襟付出爱，并接受爱。这么做的最大障碍之一是教育。医生

经常出现的问题是：他们的医学训练让他们远离直觉，远离他们本身的疗愈力量与病人的疗愈力量之间的连结。让我告诉你一个大秘密：我们每个人都拥有自己的智能、自己的知识，懂得判断什么适合我们。我们不需要专家。

我写这本书的意念是要带领你找到自己的智慧。我不是告诉你如何过生活的专家，我所能做的就是让你思考，拿一面镜子照着你的脸，让你从昏睡中苏醒过来，唤醒你，提供你练习，好让你重新找回自己的力量，并提醒你一直以来都知道，却忘记、否定或压抑的事。如果你开放心胸，接受这点，那么设定你下一个意念的时机就来临了，你可以射出下一支回旋镖，把它释放到量子汤中了，它会回来找你的。

花一分钟用言语表达一个新意念，例如：“我的意念就是要和我自己的智慧连结，并开始过一个只和自己的智慧连结的生活。”这段话只是个建议，你可以随意用自己的话表达。把你的意念写在一张纸上，闭上眼睛，然后观想自己进入隧道，将这张纸交给转世之前的你，告诉自己：“这是我现在的意念。如果你同意，我们可以合作，在最短的时间内将它实现；如果你不同意，请给我一个清楚的讯号，我们可以一起努力。”然后回到此时此地，把那张纸烧掉，并观想转化与疗愈发生的情景。接着放手，你的部分已经完成，其余的就交给你的无形团队了。

请先完成这份作业，再继续阅读下去，这很重要。每个意念都是

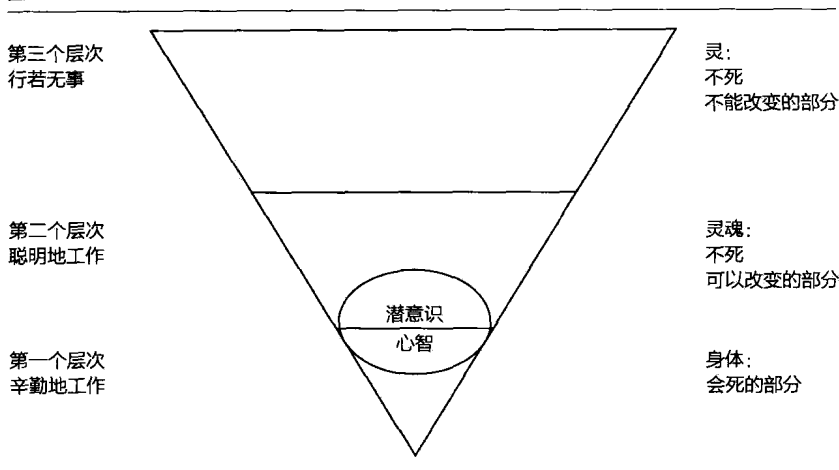
神圣的，而且是一支未来必定会回到你身上的回旋镖。你已经开始摆脱这个世界的催眠状态，踏出了第一步，重拾你与生俱来的权利。在接下来的导读里，我将谈到“行若无事”。

## 「长篇导读」

# 找到改变生命的洞见

海鸥行若无事地飘浮在风中；河川行若无事地顺着河道流动；苹果成熟时，行若无事地从树上掉下来；当我们散步时，通常也是行若无事；而观察别人表演他们擅长的事情时，我们会被那一刻的“行若无事”感动——想想体操选手翻筋斗的那份轻松与优雅。我们常羡慕其他人怎么能够那么毫不费力地做事，然后叹息自己永远无法表现得一样好。其实，我们每个人内在都埋了一份无限的潜能，能够把我们带到我们所追求的“行若无事”。然而为了达到行若无事，我们必须付出许多努力。在我的《改变，从心开始》一书中，我描述了“存在”的三个层次。见图1。

图1





这个模型是通往“行若无事”的基础。第一个层次是物质阶段，心智是肉体中的量子体。也就是说，心智是软件，而身体是硬件。

## 第一个层次：辛勤地工作。身体——会死的面向

我们选择一个适合我们人生意念的身体，这个身体需要以饮食、训练及正面强化（快乐的想法）来特别照料。身体天生懒惰，很容易认输，它的设计是用来求生的，还有，必要的话，透过不悦的感觉来警告我们避开可能的伤害。身体可以被训练成懂得坐着大便，可以学习如何走路、说话、跑步、讲某些语言、打架、计算、画图等等，这些技巧是透过设定心智和神经系统的程序而学到的。

出生时，心智几乎是一片空白，自主神经系统则以求生模式运作，所以饿的时候，婴儿会传达他的不适。接下来，由于人类迫切希望跟社会信仰和世俗文化形成一致，便开始训练心智，这是很费力的活动。身体的更新以七年为一个周期，而我们看到的是：意识发展与此周期平行。

透过辛勤工作，我们有了长足的进步，然后我们会收到社会的奖赏。奖赏可以是物质或非物质的，有时我们更重视非物质的奖赏，因为心智被设计成自视过低，因此总是在搜寻外在的肯定、赏识、批准、尊重和关注。心智这个向外寻求满足的程序也可以叫做“小我”（ego），“小我”象征我们情绪发展的停滞。在人生的第一个七年里，如果在