

Spiritual Break-through  
60 Questions  
for *Insights*

# 心灵突破60问

张德芬&马丁纳带你找回生命的大自在

张德芬

[荷] 罗伊·马丁纳 著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

心灵突破

60问 张德芬 & 马丁纳  
带你找回生命的  
大自在

张德芬 [荷] 罗伊·马丁纳 著 管策 译

*S*piritual Break-through:  
60 Questions  
for *Insights*

中信出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵突破 60 问: 张德芬 & 马丁纳带你找回生命的大自在 / 张德芬, (荷) 马丁纳著; 管策译. —北京: 中信出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5086-3131-8

I. 心… II. ①张… ②马… ③管… III. 成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230983 号

## 心灵突破60问——张德芬 & 马丁纳带你找回生命的大自在

XINLING TUPO 60WEN

---

著 者: 张德芬 [荷] 罗伊·马丁纳

译 者: 管 策

校 译: 黄淑云

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 155 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-3131-8/F · 2512

定 价: 28.00 元

---

## 版权所有 · 侵权必究

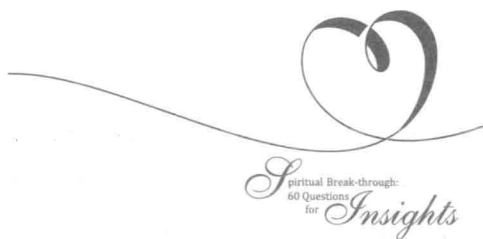
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真: 010-84849000



## 序1

许多年前，当马丁纳老师的第一本书《平衡情绪的方法》（简体版《改变，从心开始》）在台湾出版的时候，我就读过，当时觉得非常受益，看着他的相片，我很想到荷兰去上他的课。但想到路途遥远又人生地不熟的，就打消了这个念头。不过后来出版《遇见未知的自己》时，我引荐了他的书，推崇他的书提供了处理情绪的好方法。

2011年我回台湾的时候，偶然的会发现马丁纳老师在台湾居然有一个一天的课程，刚好我有空参加，因此，我非常高兴能一偿多年的夙愿和他相识了。当时我要求他让我做一个录像的访谈，放在我的“内在空间”网站上，他也慨然允诺。

回到北京没多久，就收到马丁纳老师的来信，告诉我他在梦中获得启示，要与我合写一本书，我很惊讶也很荣幸，

就欣然答应了。7月份，老师来内地开工作坊，并且在北京和我举办了一场对话会，回答在场听众的各种问题。之后我们又整整花了3个工作日，在一起深入探讨了灵修人士最关心的一些话题。

我们从东方和西方的角度，也从男人和女人的角度，探讨了各种关系（亲密、亲子、金钱、工作等）以及健康、灵修、灾难、无常甚至死亡。我和马丁纳老师非常投缘，很多观点都极为近似，但是又有互补的效果。几天的工作下来，我们都非常开心愉快。

马丁纳老师是我见过的灵性老师当中，自我执著相当不显著的人（是的，很多灵性大师的小我还是非常执著的）。我们除了正经地谈工作之外，也谈论现在灵修界的一些新潮流，还有一些著名心灵导师的八卦（我的最爱，呵呵），也谈到了我们个人灵修、生活上的一些议题和困境。

马丁纳老师破例为我做了一个个案，对我的帮助也很大。他带领我进入一个积极、正面、充满光的领域当中，在那里，我享受到了回归天家般的喜悦和放松。他也跟我提到了他未来的计划和抱负，我听得目瞪口呆。只能说，他是一个精力旺盛、执行力很强而又很有抱负的人，他说到的一定会做到。我深深地为他对生命的热情和付出而感动，也真的很高兴能有这样的缘分与他合写一本书。

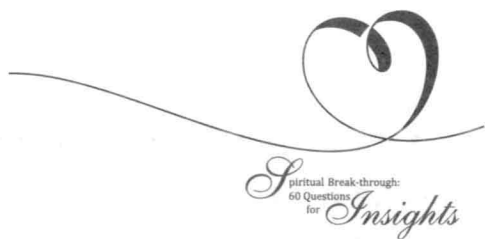
这本书是我和马丁纳老师共同孕育的成果，希望读者们

喜欢，并且享受阅读的乐趣。同时，要感谢中信出版社的朱虹和方智出版社的赖良珠和黄淑云，因为她们的辛勤工作，这本书才得以问世。马丁纳老师的荷兰经纪人乔斯 (Jose) 和中国经纪人叶先生 (Theo)，在本书诞生的过程中，都付出了很大的心力，在此一并感谢。

祝愿读者们能在本书中找到困扰自己问题的答案。

身心灵作家 张德芬

2011年秋于北京



## 序 2

亲爱的读者：

能与德芬女士合著本书并为之作序，我深感荣幸。与德芬相识实属幸事，她对灵性法则的研究与实修已持续多年，在这方面的智慧与知识令人钦佩。

我的经验则来自截然不同的背景。35年间，我一直为病人治疗各种“不治之症”，如癌症、糖尿病、风湿病、高血压、白血病、慢性疲劳等。经我治疗的病人成千上万，而在我寻找疾病的意义与疗法的过程中，他们都是我的老师。我自己有很多发现，同时众多老师与医生也发掘出大量新颖或传统的疗法，从他们那里我同样获益良多。经过35年不间断的研究与实践，在灵性知识与疾病成因方面，我积累了大量经验。我已实现很多突破，治愈了80%以上最不可救药的顽症。

现在我四处旅行，并将自己的经验传授给世界各地的人

们。来到亚洲，帮助这里的人们变得更加快乐、健康、成功，我从心底感到荣幸。

与德芬女士合著本书的过程是一段美好体验，我从她那里学到了很多，而我们彼此分享观点与经验时也是十分愉快的。

在完成本书写作后，我有了几项新发现，创造了一系列有助于本书读者的新疗法。我称之为“快乐生活花精”，所有人都可以放心地运用，因为它们只作用于我们的心智情感能量体。你必须首先找到自己的原型花精，这将有助于你创造内在的宁静（更多信息参见本书结尾的介绍）。

我还有另一项重要发现：我们都可以连接那个最大的疗愈力量，即我们所谓的“更高自我”。我已发现一种轻而易举连接人们的方式；以这种方式，我们可以快速治愈90%~95%的疾病。

在中国的工作坊中，我也将对此进行传授。

祝您拥有健康快乐的生活，愿您体验无边的爱与幸福！

医学博士 罗伊·马丁纳

2011年9月





序1 / xi

序2 / xv

## 第一章 情绪：逃离负面思维的陷阱 1001

日常生活中遇到的烦恼，很大一部分来自负面情绪的困扰。同样一件事，在不同的心境、不同的情绪状态下，作出的决定和选择会大不相同。换句话说，如何处理情绪决定了我们的幸福指数。被负面情绪所困时，我们要为自己的幸福负起责任，而不是成为一个束手就擒的被动受害者。请接纳负面情绪，面对它，找到隐藏在它背后的心理模式，将其转化为积极正向的能量。

Q1：长期觉得不快乐，这是抑郁症吗？ 1003

Q2：谁该为我的抑郁负责？ 1006

Q3：谁能为我彻底治疗抑郁？ 1010

Q4：如何处理愤怒的情绪？ 1014

Q5：如何面对孤独？ 1021

Q6：总是有罪恶感怎么办？ 1023

Q7：如何面对恐惧？ 1027

Q8：如何观察负面的情绪和想法？ 1030

Q9: 人为何生来要受苦? 1034

Q10: 可否介绍一些处理情绪的实用方法? 1036

Q11: 针对抑郁问题, 是药物比较有效, 还是灵修? 1040

## 第二章 金钱: 内在丰裕带来外在富足 1045

在追求心灵成长的道路上, 如何看待金钱是个非常敏感的话题。很多时候, 是内心的匮乏感与不安全感造成了我们对金钱的渴求与追逐。其实, 金钱可以被视为有助于心灵成长的工具, 成为灵性道路上的必修功课。因此, 要时常观察并检视自己的金钱信念, 洞悉附加在金钱背后的错误观念。当我们体悟到内在的丰裕时, 宇宙的力量会帮助我们实现外在的富足。

Q12: 追求心灵成长必须看淡金钱吗? 1047

Q13: 内在丰裕会带来外在富足吗? 1050

Q14: 做不做慈善有没有对错之分? 1052

Q15: 有钱了之后为什么反而不快乐? 1057

Q16: 如何消除错误的金钱观? 1061

## 第三章 吸引力法则: 为何无法心想事成? 1063

宇宙是永远慈悲且乐于给予的, 每个人都能心想事成。然而, 许多人对于吸引力法则的理解和运用有一些错误之处, 他们将灵修物化了, 期待用它满足自己的各种欲望。每天站在镜子前面告诉自己“你很棒”, 恰好是在宣告自己“不棒”——如果你真心相信自己很棒、很美好, 何必天天这样说? 因此, 心想事成不是外在的表现或言语, 而是一种内在的信任和知晓。实践吸引力法则最重要的是慈悲、感恩和谅解。

- Q17: 如何发现生命的更高目的? 我命中注定的事物到底是什么? 1065
- Q18: 许下愿望之后, 该如何实现? 1072
- Q19: 活在当下与建立愿景互相矛盾吗? 1078
- Q20: 如何在臣服当下的同时, 期待更美好的未来? 1081
- Q21: 为什么我经常想象自己或亲人身上发生了不好的事? 1083
- Q22: 如果真正地臣服, 是不是什么都不用做, 就能“心想事成”? 1086
- Q23: 吸引力法则对自己之外的人有用吗? 1088

#### 第四章 好好爱自己: 发现内在的力量 1091

在心灵成长的道路上, 最重要的就是如何看待自己。我们对自己的评价和认识来自外在世界, 那些评断和批判的声音让我们时常自责、对自己不满意, 不停地想要做到最好。然而, 外界带来的满足感只是暂时的, 真正的快乐源自内在的力量。而“爱自己”就是看到外在世界的假象, 相信内在俱足的自己, 倾听内心的声音。而通过练习, 我们可以不断提升自我觉察力, 发现内在的力量。

- Q24: 如何善待自己? 1093
- Q25: 如何真正从关注外在转变成关注内在? 1097
- Q26: 如何每天多爱自己一点? 1100
- Q27: 同性恋者该如何接纳自己? 1105
- Q28: 同性恋者可以改变自己的倾向吗? 1108

## 第五章 亲密关系：世界上没有所谓的完美关系 / 111

亲密关系是心灵成长道路上另一项重要功课。关于外遇，关于出轨，关于付出爱，关于前世孽缘，我们听过太多，也经历过太多。有人的婚姻是在重复父母婚姻的不幸，有人的感情是在渴求安全感中不断向另一方索取，有人的悲剧是来自一味欺骗自己的心。其实，外面没有别人，只有自己。我们不能归罪于外在世界来逃避痛苦，因为只有我们能为自己的幸福负责。想要经营好一段关系，必须彼此倾听对方的需求和期待。世界上没有所谓的完美关系，婚姻只是我们修行的起点，而不是终点。

Q29：与父母的关系不好，会影响我的亲密关系吗？ / 113

Q30：想谈恋爱又怕受伤害，该怎么办？ / 115

Q31：有了外遇却无法自拔，该怎么办？ / 118

Q32：我该为了孩子忍受老公的外遇吗？ / 120

Q33：该不该继续维持没有爱情的婚姻？ / 123

Q34：世界上有所谓的完美关系吗？ / 127

Q35：爱上不该爱的人，难以放手，怎么办？ / 132

## 第六章 为人子女：接纳你的父母，就是接纳你自己 / 135

在原生家庭中，父母对我们的影响会伴随终生。我们的亲密关系、与子女的关系，都在潜移默化中受到我们与父母关系的投射作用。孩童时期没有从父母那里得到足够多爱的人，内心深处会感到匮乏和不安；长大后，这些阴影也会投射到此人的家庭生活里。然而，我们还要为了父母无心的伤害责备他们多久？谁来为我们的幸福负责？如果一直处于受害者模式，你注定余生都要活在仇恨和痛苦的牢笼里。所以，请放下伤害，

提高自己的觉察力，做一些事情去赢得父母的尊重，这样才是对自己负责。

Q36：与原生家庭父母的关系，会决定我们的终生幸福吗？ / 137

Q37：如何放下父母对我的伤害？ / 142

Q38：父母身上的缺点让人难以接受，怎么办？ / 146

Q39：想改善与父母的关系，有哪些行之有效的方法？ / 153

## 第七章 为人父母：与孩子共同成长 / 163

在这个世界上，做很多重要的事都要考执照，唯独做父母这件关系到下一代的事情不需要。其实，做父母的过程是与孩子一起学习和成长的过程，很多时候，孩子是我们最好的老师。教养孩子没有普适原则，面对一个生来俱足而完美的生命，我们必须以同理心去体会他或她的喜怒哀乐。在痛苦和抑郁时，孩子天生的敏感会让他们很容易接收到我们的负面信息，因此，我们的快乐、开放的身心，以及积极的行为举止，是孩子学习的榜样和健康成长的基础。

Q40：好父母有统一的标准吗？ / 165

Q41：如何以正确的方式批评或赞美孩子？ / 168

Q42：如何教会孩子合理表达情绪？ / 175

Q43：该如何改变拿孩子出气的恶习？ / 178

Q44：孩子以自我为中心怎么办？ / 183

Q45：如何让孩子爱上学习？ / 188

Q46：为什么孩子一生病我就生气？ / 192

Q47：孩子困在忧郁情绪中怎么办？ / 193

Q48: 如何帮助青春期的孩子建立自信? 1196

Q49: 开发潜意识可以帮助孩子改善学习成绩吗? 1199

Q50: 为人父母者该如何面对身心障碍的孩子? 1201

Q51: 如何接纳同性恋的孩子? 1204

## 第八章 无常：如何面对灾难与死亡 1207

孔子说过：“未知生，焉知死。”所以，我们往往把注意力放在现世，而非死后的世界，对于生死的问题，很多时候我们是避而不谈的，在某些场合也是禁忌。然而在内心深处，对死亡的恐惧和疑惑始终挥之不去。在面对突如其来的灾难时，我们常常感到手足无措、悲伤或愤怒，这时候，让自己哭泣、释放情绪非常重要。哀悼的过程是自我疗愈的过程，而对于未来的生活，我们要以入世的心态去处理当下的事情，然后带着出世的心态接纳事情的结果和生命的自然过程。这就是所谓的“洞悉生死，安住无常”。

Q52: 想到死亡就会感到恐惧，怎么办? 1209

Q53: 如何面对突如其来的灾难带来的伤痛? 1212

Q54: 车祸夺走女儿的生命，我该如何走出伤痛? 1215

Q55: 占星术真的可信吗? 1221

## 第九章 关于工作、学习和成长 1229

在心灵成长的道路上，或许你已艰难前行了很久，上了很多课，读了很多书，见了很多大师，但光靠这些还是无法承诺你一个幸福快乐的人生。修行之路没有捷径可走，我们永远要独自面对自己的问题、信念、情绪和阴影。生命会以自己的方

式向我们显现它的面貌。每个人都有必须面对的挑战，都有自己的人生功课。在工作里，在爱情中，在孩子身上，在父母身上，我们都能获得让生命成长的养分。

Q56：遇到工作狂老板怎么办？ /237

Q57：职业女性如何在工作和生活之间取得平衡？ /237

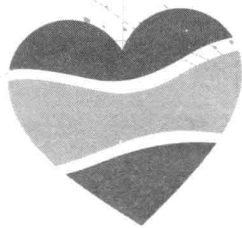
Q58：灵修课程可以保证解决我所有的问题吗？ /239

Q59：如何将从书中学到的灵性知识运用到现实生活中？ /243

Q60：人生功课如何变得轻松、简单一点？ /250

Spiritual Break-through:  
60 Questions  
for *Insights*

第一章 情绪：  
逃离负面思维的陷阱





日常生活中遇到的烦恼，很大一部分来自负面情绪的困扰。同样一件事，在不同的心境、不同的情绪状态下，作出的决定和选择会大不相同。换句话说，如何处理情绪决定了我们的幸福指数。被负面情绪所困时，我们要为自己的幸福负起责任，而不是成为一个束手就擒的被动受害者。请接纳负面情绪，面对它，找到隐藏在它背后的心理模式，将其转化为积极正向的能量。

