

# NAMASTE

# 生命喜悦的祈祷

沈妙瑜 著




心灵坊图书

与充满爱语、温暖、赞美、幸福的家庭  
与身心健康、喜乐、活力  
与丰盛富裕、事业繁荣  
与孩子无限潜能创造力  
的频率联结

 中国轻工业出版社

# 生命喜悦的祈祷

沈妙瑜 著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

生命喜悦的祈祷 / 沈妙瑜著. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5019-8052-9

I. ①生… II. ①沈… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第006479号

**责任编辑:** 刘云辉 张晓媛

**策划编辑:** 刘云辉

**责任终审:** 劳国强

**责任监印:** 吴京一

**封面设计:** 翁 涌

**出版发行:** 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编100740)

**印 刷:** 北京市通州京华印刷制版厂

**经 销:** 各地新华书店

**版 次:** 2011年4月第1版第1次印刷

**开 本:** 787×1092 1/32 **印 张:** 9.5

**字 数:** 200千字

**书 号:** ISBN 978-7-5019-8052-9 **定 价:** 34.80元

**著作权合同登记 图字:** 01-2011-0383

**团购电话:** 010-68625649

**邮购电话:** 010-65241695 **传真:** 65128352

**发行电话:** 010-85119835 85119793 **传真:** 85113293

**网 址:** <http://www.chlip.com.cn>

**E-mail:** club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100565J6X101HYW



散播幸福光明的种子、给人温暖、把爱传出去

是沈木青老师一生的心愿

将此书献给敬爱的父亲

并至上深切地感谢给我挚爱的家人

包括姐姐妙玲、妙娟、姐夫麟烽、文贤、弟弟怡忠

还有激励我启发我的所有好朋友

他们给了我生命中最大的支持与成长的力量



## 推荐序

当祈祷走出宗教的殿堂，在西方现代临床治疗中闪亮登场，科学显得有点措手不及，开始关注这种在所有宗教和灵修中必用的方法。2000年美国杜克大学举办的“科学与灵性研讨会”创造出一个新的词汇：**willful-conscious intent**(刻意且清醒的意图)来定义祈祷，对它的诠释是：保持意识的觉察，对某个特定的目标产生专注，透过心智的力量产生影响。

Larry Dossey医生说，祈祷似乎是我们与生俱来的本能，就像宇宙的背景哼吟声（hum）自宇宙初始即回荡在整个宇宙一样，祈祷也一直存在于地球，像是不间断的全球吟唱。

近年来，众多对于人类、植物、动物、微生物乃至

水的实验表明，善意的祈祷可以正向影响另一个人或物体，无论二者距离多么遥远。我们不仅惊诧于这样的发现：人类意识是非局部的（nonlocal），也就是无限的（infinite）。任何个体的心识是和所有的心识相连结，不受限制且无边无际，同根于一个单一的心识——宇宙心识（Universal Mind）。因此，祈祷所带来的最大贡献并非能够治愈某种特别的疾病，而是验证了我们大家是无限的、永恒的、一体的。

基于这个发现，当我们可以理解东方“曾母啮指，曾子痛归。”的典故，以及释迦牟尼佛所说：心、佛、众生三无差别。

《秘密》向我们大泄“吸引力法则”天机，《水知道答案》让我们惊诧于心念的力量！“心想事成”难道是真的？孔子教育的心法：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。”成为仁者竟如此简单！

如何祈祷，《圣经》给出了操作细则：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”

显然，祈祷不是随便想想而已，这是一桩神圣的仪

式，需要具备以下两个要素：一者建立与受祷者之间超越时空限制的沟通；二者需要慈爱、正念、以及正定升起于祈祷的当下。

祝愿大家通过祈祷获得丰盛、圆满！

邓虹嵘

## 作者序

生命中点点滴滴的印记，造就了现在的人生。

两年前弟弟告诉我，他生命中第一个出现的记忆画面是，我拿石头砸他的头！当时听了心里真不是滋味。首先是觉得自己的形象受损，接着心想：“怎么会这样？”因为，我们姐弟感情一直这么好，我又这么爱他，没想到他竟因为我而以这样的画面拉开他人生的序幕，真令我难堪！当时听到弟弟这段话的我，本能的反应是我的面子和形象受损。后来，我对这件事的想法改变了。现在我知道，这件事的重点不在于我的面子，面子不是那么重要，最重要的是爱。人就是这样受伤的；生命中最深刻的烙印，通常是被我们所爱的人伤害的那一刻或是感觉被他们深爱的那一刻。



生命的功课带来生命的礼物；不管曾经历过多么深刻的悲伤，每一个人的本质都是完美的，只是故事不同而已。

回想这五十多年来的日子，深深觉得，生命是一个不断犯错和修正错误的过程（当然，能事先预防是最好的）；过去所犯的过错，并不是在加深我们的罪恶感、打击我们的自信心，而是为我们带来幸福与成长！过去生命中的所有经验没有好坏，所有的经验对我们而言都是最好的，也是必要的。生命的功课带来生命的礼物；生命的经验一点都不浪费，不但是我们自己的选择，也是为了帮助我们更进一步认识自己、找回我们真实本质的必要体验。每一个人都有自己独特的生命经验，每个人的一生都是一篇最具启发性的生命故事。但是，过去的经验和故事并不是真正的自己；不论曾经发生过多么悲伤或多么严重打击我们的事情，我们的本质是毫发无伤的，真正的我们是圆满俱足的！

### **奇迹无所不在（简单的幸福，俯拾即是）**

在两个孩子眼中，我是一个奇特的人。女儿读初中的时候，对我的评语是“不遵守社会规则的人”（如吃饭时

不接电话；再简单平凡不过的像厚厚棉花的蓝天白云都可以让我沉醉不已；半夜两三点不睡觉跑到楼顶铺地盖被躺着看星星而欢喜感动；舍不得清扫家门前满地的榄仁的落叶，觉得满地的落叶太美也太幸福了。）孩子笑说：“妈妈活在一个梦幻的世界、妈妈你适合当设计师……”对我而言，时时刻刻都是一个崭新而值得珍惜的美好经验；以这样的心境加上生命的学习过程来写这本书，每日每时都充满令我珍惜赞叹感激的礼物！

## Namaste

从最早在三、四年前为大坑兰庄的女主人量身定做的两篇祈祷文：《事业繁荣的祈祷》、《青少年的祈祷》，到现在为止，很多好朋友陆陆续续在使用这些祈祷文，也不时听到他们点点滴滴的分享，他们催促我要快快出书。也感谢自己在5个月前学习电脑打字，脚步才开始加快！

感谢儿子的督促和鼓励。为了写这本书，这一年多来，有些好友的邀约、很多我想做的事都不得不暂搁一旁，整个过程真是一个甜蜜的负担！很高兴终于完成了，请让我向大家深深一鞠躬说一句：感谢！Namaste！

2007年3月30日于家中

# Namaste

Namaste是印度话“感谢”，也是印度人见面时的问候语。

当印度人说Namaste感谢的时候，他们是双手合掌，两眼注视对方，弯腰欢迎礼拜对方，心中默念：“我内在最珍贵的神性佛性，向你内在至高无上的神性佛性顶礼致敬。”这个时候，双方全心全意尊敬荣耀礼敬对方，当下彼此就是一体的，当下就是合一，没有对立分裂。

Namaste，简单地说，就是告诉他：“你是爱、丰足与平安，我也是爱、丰足与平安。”因为这样而呈现出爱、丰足与平安的世界。

在美国，瑜伽课结束的时候，师生们会彼此合掌互道一声“Namaste”。Namaste是尊敬和感谢，换句话说，就是欣赏和感激；欣赏和感激，是一种最好的生活态度。时时刻刻活在当下美好的人事物中，对人、对万事万物不断地欣赏感激，过着与神性联结的生活，活出爱的生命。

★ 关于“神性”的定义，请参阅本书第202页

## 导读

# 唤醒！唤醒！唤醒！

### 如何使用这本书？

不是翻翻就算了！

### 这是一本拿起来念，就有效的书

你可以随意或凭感觉以个人的需要每天挑选几篇来念。但是，如果你正在为孩子或丈夫的问题而忧心，如果你急于看到效果，也为了达到明显的效果，刚开始请辛苦些，每天拿出一小时认真地念；每天念足一小时，相同的祈祷文也可以反复地念。先选定几篇为自己念（如《唤醒力量的祈祷》、《释放的祈祷》、《好妻子的祈祷》、《青春美丽的祈祷》），接着再为先生、孩子选定几篇来念，一周后，你将感觉你的心开始变柔软了；一段时间以

后，心灵的力量就开始启动。大约一两周后你将看到世界变得有所不同！每天持续不间断地祈祷和祝福，你将很快感受到心灵力量的不可思议！如果你念得够认真、够专注、够持续，一段时间后，你将如同感想文《心安了》中一粒米所说的：“现在的我是想祈祷才祈祷，可是，无限的能量、平安、喜乐、力量、爱，却一直都保持着、存在着……”

### **有效是因为唤醒而已（唤醒人人本自俱足的圆满本质）**

你会深深感受到人和人之间真的有心灵交流和感应！你会看到与家人的互动起了微妙变化。孩子变得比较贴心懂事会撒娇，甚至主动帮忙做家事！丈夫变得比较温柔体贴，还会说温暖关心的话！这是因为你内在的光明显现了，你身边的人内在的光明也会因此而同步唤醒！同时，你会发现生命的平安与喜悦已经悄悄进入自己的内心。当你开始感受到内心的平安喜悦，你更会深深相信，只要自己改变世界就会改变！你也会惊讶于奇迹真的无所不在！因为你的努力，不仅改变了自己、帮助了别人，同时改变了世界！

## **这是一本帮助自己内省和觉察的书**

《生命喜悦的祈祷》共包含31篇祈祷文，其中的每一篇祈祷文，都是以爱和感谢为基础；一边念，一边不断向内看、往内走，不断地自我提醒、自我觉察、自我反省，于是内在单纯美好的神性本质逐渐苏醒而感受到爱与力量就在自己的里面。

## **力量就在你的里面**

每一句祈祷都在唤醒我们的爱，每一句祈祷都在提醒我们与生命本源的爱联结；提醒我们，你是完美的存在！力量就在自己的里面！你别忘了，在你的里面有一个光明灿烂的自性、神圣完美的本质，等着你去唤醒。

## **你内在的爱和宇宙本源的爱是时时刻刻联结的**

本书中出现的“神”，是泛指“宇宙无条件的爱”、“大生命”、“宇宙的爱”、“至高意识”、“爱的本源”、“创造的源头”。这样看自己：你内在的爱和宇宙本源的爱是时时刻刻联结的。

## **祈祷是和宇宙意识的联结**

祈祷是和宇宙的心沟通；祈祷是和生命本源的丰富与慈爱联结；祈祷是时时刻刻和爱的本源保持一体感。

## **祈祷是爱和感谢**

祈祷不是依赖和外求，祈祷是爱和感谢！

“爱”是无条件的给予，“感谢”是欢喜地接受。

当我们融入专注的祈祷，小我的喋喋不休暂时被止息。

大我的平安喜悦一再被唤醒，全然的爱和感谢会升起。

这是祈祷的真正含义。

## **祈祷是为了改变我们的心**

祈祷不是向外寻求协助；

祈祷是为了改变我们的心。

心改变了，你圆满俱足的爱自然涌出，

成为你真正的力量！

## **祈祷唤醒我们的力量**

遇到困境时，祈祷是有效又好用的方法！

祈祷唤醒爱和力量！祈祷让生命越来越平安喜悦！



## **用接到礼物的欢喜心和幸福感来祈祷**

我们所需要的一切，上天早就准备好在那里等着了！

带着感激的心情，信任而坚定地祈祷；

在心中描绘已经如愿以偿、梦想实现的幸福画面，

想象着你已经高高兴兴地用双手接受了！

## **拿起来就念！任何一篇、任何一段，都可以随时单独念诵！**

祈祷是容易实践、又可以潜移默化的好方法。

祈祷像吃饭一样容易，拿起祈祷文就祈祷吧！

## **温柔慈爱地祈祷**

祈祷的方式没有对错；你有一颗温柔慈爱的心，温柔慈爱地去祈祷就是了。你不一定要合掌，也不需拘泥任何形式或任何时地，因为，祈祷有效的关键是爱。

## **祈祷有效的关键是爱（无条件的爱）**

祈祷和爱是一体不可分的！祈祷成功的关键，在于你感觉到了什么；这是一种态度，也是一种心灵状态，清楚地明白、笃定地相信，你和生命本源的爱与富足是一体而