



活在 喜悦中

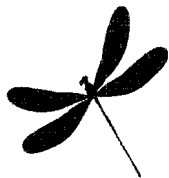
个人力量与灵性成长之钥

人生不只有意志之路、奋斗之门，也有一条喜悦和慈悲的道路

(美) 萨娜娅·罗曼 著

王季庆 译





Living with Joy
Keys to Personal Power and
Spiritual Transformation

(美) 萨娜娅·罗曼 著

王季庆 译

活在 喜悦中

图书在版编目(CIP)数据

活在喜悦中 / (美) 罗曼著; 王季庆译. —北京:
华文出版社, 2010. 9

书名原文: Living with Joy

ISBN 978-7-5075-3286-9

I. ①活… II. ①罗…②王… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186430 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2010-5244

Living with Joy

Copyright © 1986 by Sanaya Roman

This edition arranged with H J Kramer Inc/New World Library through Big Apple Tuttle-Mori
Agency, Inc.,

Simplified Chinese edition copyright © by Sinoculture Press.

All rights reserved.

书 名: 活在喜悦中

标准书号: ISBN 978-7-5075-3286-9

作 者: (美) 萨娜娅·罗曼

译 者: 王季庆

责任编辑: 姜艳艳

策划总监: 李耀辉

特约监制: 郑中莉

策划编辑: 华海玲

封面设计: Z2 工作室

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 80 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

推荐与分享——追随你的至乐

王季庆

人生的际遇是很有趣的。当我提笔为这本《活在喜悦中》新译本的面世而作序时，心中不由得充满了感慨与感动。

十几年前，一些朋友与我为了将“新时代运动”带入中国人的圈子，决定推出一系列具有代表性的好书。那年夏天，当我去美国旅游时，好友辛忆明给我一本书。虽然事隔多年，犹记得我展读之际，胸臆间涌起一股强大的暖流，实实在在地感受到一种放松、自在和喜悦的情绪。我对我的鉴识力相当信任，更信任我内心的直觉，于是这本书便成为我替那个系列选择的第一本书。

本书是萨娜娅在她的指导老师欧林的启发下创作出的，同时也受到赛斯书《赛斯的来临》及《灵魂永生》的影响。由于我个人对赛斯书系恒久的喜爱和钻研，所以觉得与萨娜娅无形中也有份渊源。

真正的好书是能经受岁月考验而不褪色的。有人曾说，赛斯书都

已经是三四十年前出版的，已经“褪流行”了。问题是，赛斯书及一些中外经典，如《圣经》、佛典及四书五经，都是可以历经数千年的试炼而亘古常新的。既然从来就不是一种“流行”，又怎会褪流行呢？

这令我觉悟到，这些书正像是一座大金矿，其矿脉深深地向下渗入，埋藏在人类的共同潜意识当中，是我们每个人心灵之共有宝藏，共同享有的潜在真知。要真正得到其精神，必须向内深掘，并且得深具信心：当你以开放的心去接近，以灵魂之火去加以“熔”合之后，其中的黄金当为你显露出它不朽的荣光。而欧林的讯息，则像闪闪发光的小金块，现在完整地呈现给你，就由你来欣赏、玩味，并且随之加以利用了。

《活在喜悦中》是一本指导有心人如何将向内的冥想加上向外的行动，从而创造出生命新景象的书。它一经面世，便受到许多读者的钟爱，后来，因为一些问题而无法取得版权，长期流入地下。但欧林系列的书却一直拥有相当忠实的读友，甚至流传到了大陆，默默开启了大陆的“新时代运动”。

当生命潜能出版社与我接触，说他们已取得本书的繁体版权，希望用我的译本重新出版时，我立即答应了，并且重新将原译文仔细地修改，以便读起来更顺畅。

在这过程中，我再度感受到那种喜爱与温暖，不过，更多了一份熟悉感。欧林真的如他所说，是一位生活大师，他谈到的种种修心的问题，以及简明易行的冥想法和“游戏练习”，提供了选择追随“喜悦之

道”的人，一个切实的“方法”，那正是许多读赛斯书的人最常要求的东西。

其实，在书中我往往可以看到源出赛斯书中的观念，其中的一些冥想练习也是之后十数年来我一再在各种心灵修练书中读到的。多年来陪伴人们度过心理上和心灵上的难关时，我往往会不自觉地与他们分享和共修的，的确是欧林、赛斯、伊曼纽等这些大师们，一而再地教导我们的真知灼见。所以，只要你心中有困惑，随手翻阅本书的任何一页，都会找到正适合你、呼应你的答案，就像你的心灵正温柔地提醒你、肯定你一样。

不过，请不要误会，以为欧林的讯息只是所谓的“积极思考”，只是一些肤浅、好听的话语。它不止是一本好用的How to书，那些智慧的话语更是凝练自更深的正知正见，其最深不变的精神就是对宇宙和人生深刻的了解和信任。

欧林教我们人生有奋斗之路、意志之路、苦修之路，也有喜悦之路。可能吗？我的经验告诉我，这是可能的。修心修身不必苦哈哈，你可以试着以开放的心去体验和实行欧林的教诲。正与神话大师坎伯（Campbell）穷究心灵多年后给人的一句诤言一样：追随你的至乐。

推荐与分享——离苦得乐

许添盛

在我个人十余年心灵追求的历程当中，大师“欧林”的这本《活在喜悦中》，曾是我早期的许多读本之一。时至今日，我所咨询过及听过我演讲的人不计其数，当很多人问我追求灵性要从哪一本书开始时，这本《活在喜悦中》常在我首要的推荐之列。

最近和居住在西雅图的某位罹患癌症的朋友闲谈时，她告诉我她的师父教导她认识“人生是苦”的观念，她因为认知“人生是苦”的本质，所以很多的悔恨不平、很多不能说出口的痛苦都慢慢地平复下来，因为人生本是苦，所以也就没什么好抱怨的；因为人生本是苦，所以也就没什么好计较的；因为人生本是苦，所以要努力修心，努力积功德，化小爱为大爱，才能苦尽甘来。

这样的诠释的确贴近了很多现代人内心的感受，有人因事业不顺而受苦，有人因婚姻不美满而受苦，有人因子女不好好受教育而受苦，

有人因社会冷漠、竞争激烈而受苦，许许多多的人在“苦海”当中浮沉。认知“人生是苦”有个最大的好处，那就是“接纳”，当一个人接纳他生命的现状，接纳他当下的心境，不再怨天尤人，不再激动得想拿刀杀人或自杀，当下他的心情就会沉静下来，当下他就不会再痛苦挣扎，也会愿意去原谅及宽恕那些带给他痛苦的人。因此，相信“人生是苦”是会立刻产生“解痛镇静”的作用，可是效果的产生是通过认命了、接纳了而产生的。

然而相信人生是苦的人，虽然一下子生命没那么痛苦挣扎了，可是，留下来的“后患”却是无穷啊！因为根据新时代大师赛斯的智慧“你创造你自己的实相”，一个相信自己人生是苦的人，慢慢会形成“生命的本质是痛苦的”这个信念，而透过意识心“采取”的这个信念，这个人的内在自我或所谓的命运之神，便会开始在这个人的人生中降临许许多多的不幸来符合这个人生信念。

在我的演讲当中，有时我很简单的告诉听众，什么叫做“离苦得乐”，要达到离苦得乐，真正内心的修行又是什么？其实就如在本书当中一再强调的，要达到真正的离苦得乐，这个人必须从里到外，从宇宙到人生的本质，从哲学到宗教的层面，都彻底的由相信“人生是苦”到相信“人生是乐”，也就是欧林所说的“喜悦之道”。过去的修行人花了很多的时间才了解“创造之道”，他们以为人生的本质是受苦，因此花了很多的时间来受苦，也真的受了很多苦，直到有一天他的智慧打开了：原来整个人生的目的就在体会“我创造我自己的实相”，如果我坚

信人生是苦的，人生就必然是苦的；如果我坚信人生是喜乐的，众人也都如此坚信，那么大家集体创造出来的就是喜乐的人生、喜乐的社会。

新时代最大的精神在于体会到“受苦是不必要的”，你必须将你现在的受苦视为灵魂在学习如何创造智慧时的副产品，视为你内在心境的外在显现，你必须接纳它，甚至视它为生命的一个礼物，一个教导你学习爱，学习智慧，学习接纳自己及接纳别人的礼物，而非视它为人生的本质。

我衷心的希望，所有的人都能离苦得乐，那么，我推荐你由这本《活在喜悦中》开始吧！祝你踏上喜悦的人生。

◎许添盛

·曾任台北市立仁爱医院医科专科医师，现任台北市立板桥医院身心科代理主任。

·著有《绝处逢生》《迈向内在的朝圣之旅》《你可以不生病》（台湾方智出版）《许医师安心处方》《用心医病》（台湾远流出版），译有《人生的转机》（台湾方智出版）。

（推荐与分享依姓氏笔画排列）

推荐与分享——与欧林的甚深缘起

黄万晖（原名：黄加兴）

一九八九年冬天，在生命中第一段感情渐行渐远的当时，无意间在书店看见了欧林的这本《活在喜悦中》，一开始，并不知道这是一本有启示意义的书；加上之前从念高中开始，也看了许多新时代的书籍，一开始以为欧林的书也像其他新时代书籍一样，但是后来发现，欧林的字里行间充满了不可思议的治疗力量。

那个冬天，因为欧林的书，开启了我身为治疗者、教师的能力，每一次，每读一段欧林的话语时，我非得静心几分钟甚至一两个小时以上，在那些宁静的片刻，欧林仿佛就在身边陪伴着我。这样的能量也同时出现在当我与他人谈话、静坐的时刻，欧林仿佛透过我而治疗在我身边的人。

因为欧林开启光体的课程以及书籍，让我对生命有着更为积极正面的看法，在生活里的每一个当下，我发现我能够一次比一次更深刻地

看见每件事情背后更高的目的与意义，并且看见每个人来到这个世界独一无二的挑战与天赋，就好像我重新参与观看了这些人灵魂发展的历程与故事。每一次人们对我的感激，只会让我更感谢欧林，更紧紧牢记欧林的每一个深入内心的教导。

十多年来，我慢慢地了解到什么是灵性里真实的力量、慈悲、智慧与爱。大爱无言，十几年前，如果要我写这篇序的话，那时的我可能有许多许多的话想说。但此刻，我想所有的读者如果有缘深入欧林的讯息的话，我想，最终你也会和我一样，只想安静地沉浸在欧林无尽的爱之海洋里，让这最柔软、清静、和谐的抚触，治疗、拥抱所有的恐惧与无明。

愿所有的光明种子沉浸光中。

◎黄万晖（原名：黄加兴）

欧林的思想能在台湾生根发芽，黄万晖老师功不可没。

一九九〇年，黄万晖引介美国欧林中心开启光体系列课程进入台湾，是引介欧林系列课程到台湾的第一人。一九九六年起，固定教导开启光体、灵魂占星学课程，同时也教导灵性的致富法则、重回亚特兰蒂斯、吸引灵魂伴侣、水晶灵修与灵疗等不同主题课程。

二〇〇九年六月在灵魂伴侣清清的协助下，黄万晖老师在中国大陆建立了第一个博客<http://blog.sina.com.cn/radiantone>，传播欧林以及新时代的思想。二〇一〇年一月三十一日因为身体的疾病，黄万晖老师辞世。

推荐与分享——全然的感恩道谢

郑锦燕

与其说是一篇关于《活在喜悦中》的序言，不如说是发表一份感恩的心情——致欧林、萨娜娅和一群灵界的生命共同体。

《活在喜悦中》并不是地球人撰写的书，而是来自生命的最高次元——曾经在地球上生活过，已经进化的一个精神体；是导引者、分享者、传输光与爱的最高能量者——欧林，透过萨娜娅·罗曼书写下来。这本书常年来放在我的枕头底下夜夜伴眠。清晨自梦中醒转，惯于顺手随意翻阅，行至任何一页都很欢喜，皆是当日我心情和行事的依皈。因为字里行间，全是欧林的叮咛和无垠宇宙纯净的爱，可以将心安在里面，镇曰喜悦。

数千年来，人们或苦行、冥想、参禅、打坐、颂经、持咒、瑜伽、修密……因为无以数计的宗门派别，各异其趣的修炼法门，不外乎追寻意识的完整（开悟），证悟生命的大调和。《活在喜悦中》条理分

明、系统完善地导引我们全然明白：“转换负面为正面、爱自己、自尊与高贵、认识自己、人格的统一、爱与被爱、开放与接受、感恩与增多律、内心的平安、平衡稳定和安全感、活在光中、自由是与生俱来的本质、拥抱新事物、向前跃一大步、活在更高目标、生命的最高目的——爱的学习与教导。”

敞开心来阅读，你一定会如我一般，进入欧林所引导出来的情境，因洞见生命的瑰丽和谐而感动，曾误以为寂如古井的了然智性，当下恰如莲花绽开而雀跃欢喜。我和很多朋友，因为懂得同意让自己由内而外使心灵富足，外在当然随之富裕起来。

接触《活在喜悦中》，绝没有意外，绝对是你的灵魂已经准备好了。你一定不止一次地对上苍提出真挚的呼求：“我已经准备好了，我要进化、我要跃升。”《活在喜悦中》是上苍对你的应允，阅读时如果“看不懂”，不妨换成另类方式：“不看文字，而看架构。”方法是双手捧书，距心口约两个拳头，成七十五度与目光接触（似古士大夫捧读诗书然），则跳脱文字的斟酌，自在的悠游其意识流、情境化之中。

《活在喜悦中》终于由生命潜能出版社取得版权，并得付梓发行，实是恩典。十多年来，由于中文版权归向，我和一群追寻新时代思潮的好朋友以及分享“开启光体”（欧林所指导的灵性进化的课程）学员，仅能就手中最早由王季庆女士翻译的收藏本，影印成讲义版流通，实在不便，至于大部分热衷新时代的朋友，更因此错过欧林

的智慧者，不知凡几。再见《活在喜悦中》出版真是喜悦，由衷感恩发行人许宜铭老师、主编宝敏及彭瑞凤小姐，将这等美好的讯息分享给我们。

祝福在光与爱中。

◎郑锦燕

- 赤花鹰繁荣顾问股份有限公司董事长
- 御璿意识开发有限公司董事长
- 美国OMNI PHONICS全脑开发大师全球华文总代理
- 美国欧林中心开启光体课程讲师

推荐与分享——温柔敦厚的能量空间

罗孝英

多年前第一次看《活在喜悦中》的中文译本，就为书中温暖的洞见欣喜不已。逐字阅读它，可以建立一种温柔的见识，随意地翻阅它，跳出来的篇章往往带来了刚好解答，很多人反复地阅读它在十次以上。

从原子物理走入心灵的世界，在追求生命奥秘的过程中，爱的感动解放了我对理性思维的执著，物质世界不再只是冰冷的定律，它原是爱的振动。爱的能量贯穿所有存在的形式，给与一切清晰而正面的诠释。在我探索的道途上，欧林始终是给与温柔呵护的生命导师。向上追寻之道也就是意识扩展之道，人性的负面能量必须释放，才能得到意识的提升和生命的体悟。在我的生命中，曾有的困顿与不安，总是一再地被消融在光与爱的感动中，直到我再也不怀疑自己是光与爱的存有。我衷心感谢这些浩瀚宇宙中更高形式的存有，他们让我明白属于灵魂的支持与关怀。

欧林说：“我将帮助你触及你的灵魂以及对灵魂保持更大的知觉，帮助你通过灵魂的眼睛去发现那等待着你的喜悦。”这种喜悦，必须亲身体验。向灵魂开放的意愿，可以启动天人合一的过程，于是就如同欧林所说：“喜悦是一种态度，是爱的呈现——爱你自己和别人。它来自内在平静的感觉，来自于给与和接受的能力以及对自己和别人的欣赏；它是感谢与慈悲的状态，一种与大我相连的感觉。”当一个人能够体会灵魂的知觉，喜悦会自然成为生命的一种频率、一个步调，生活自然带有无所不在的乐趣与喜悦。

欧林在书中创造了温柔敦厚的空间，让阅读的人能够静下心来，用爱和喜悦的心，去看出生活中所传递的“爱”的讯息。他在字里行间注满了爱与关怀，阅读的时候，你能够感受一种温柔的支持，像是他轻轻地送出了爱波，对你说：“你何妨这么看……”看过本书的人，受了他的熏陶，会开始带有一种温柔的感觉。

在未来意识更趋快速扩展的时空环境中，如果你们在探索大我的历程上有艰巨的戏码上演，也只是一再的机会，让我们体会光与爱是一切的解答，让我们能够回归光与爱的本质。愿你也藉由欧林的文字，进入爱与光的世界。

◎罗孝英（Lucia）

·台湾清华大学核子工程学系毕业。

·欧林中心“开启光体”课程授证讲师；译者、心灵工作者、荷光静心花园负责人。

作者序——与宇宙之智慧连结

萨娜娅·罗曼

许多伟大的艺术家、作家、商人、运动员都曾说过，他们最伟大的作品、发明和灵感，仿佛是由一个超乎他们日常真实世界的来源“送给”他们的。往往，科学家们获得洞见和突破，不是当他们在书桌旁研究方程式的时候，而是在一种放松的状态中——也许是在淋浴，在海滩上散步，做白日梦，等等。

这本《活在喜悦中》是当我在宁静和知觉扩展的状态下，由一位我称之为欧林的智慧之源“送”给我的。我经过几个月的时间，在一连串的静坐冥想里收到这份资料。我的宁静状态，就像我们全都知道的，是当我们与“大我”连结起来的时候，也许是一次看绚烂的日落时，也许是在祈祷或怀抱着一个幼儿时的感受。在生命中我们全都经历过那种时刻，尤其是身处于危机中，会突然察觉原先视而不见的答案或解决方法。我们全都有过这种经验，那时自己以超乎平时的智慧水平、力量或