

原来,地球还有这样一个没人知道的美丽地方……

sham-bha-la

在21世纪香巴拉 遇见自己



NLIC 2970672367

林千慧 / 著

一段回归真我的旅程
一块人类最后的净土

探索内在,伴随灵性,追求智慧,这是我们灵性生命的基本动能,我在中年才觉察,汲汲营营的工作满足不了我灵魂的渴望,生命与生活已经开始出现警讯,因此开始踏上探索内在之路。探索的过程中,我在生命的黑暗期失去方向,在生命的谷底找不到出路,该使劲时拿不出生命的动能。直到静心沉潜才发现,爱是最大的疗愈之师。

sham-bha-la

在21世纪香巴拉 遇见自己



林千慧 / 著



NLIC 2970672367



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

在 21 世纪香巴拉遇见自己/林千惠著. - 北京:华夏出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6233 - 4

I. ①在… II. ①林… 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 001431 号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权,同意经由华夏出版社出版中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01 - 2010 - 7693

在 21 世纪香巴拉遇见自己

林千惠 著

责任编辑:梅子 晓燕 罗庆

封面设计:海星

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂

装 订:三河市万龙印装有限公司

版 次:2011 年 1 月北京第 1 版
2011 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本:880 × 1230 1/32 开

印 张:9.75

字 数:144 千字

插 页:1

定 价:28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



在广度中涵盖新观念

叶金川

慈济大学公共卫生学系（所） 教授

001

我与千慧相识于一次群众参与的活动上，她是活动召集人。她头脑敏捷，思路清晰细腻，外表温柔婉约，总是安静地微笑着，不会让人觉得强悍。

她在书中描写了一个有山、有水、有梦、有欢歌笑语的胜境——香巴拉，是由志向相同的社会人士，为提升世人意识、提升整体能量，并因应地球未来变化所做之准备而规划的园区。他们希望建设一个全球绿色能量示范村，并将台湾发展成经济科技之外的世界灵修圣地。

在这里，举凡医疗、教育、社会、人文、经济等各个层面，透过心灵成长、环境规划、自我训练、相互扶持、生活参与等各种形式，给人们提供更直接的

选择，来获取自我提升与灵性成长的方式。

作者以一个旅美的女性金融人员身份，因为工作的压力而回台湾旅游度假，却因缘际会地进入现代、先进的香巴拉园区，除了发人深省的心灵对话之外，也与园区内的专家讨论到未来人类生存可能面临的问题，如新能源开发、未来科技发展、未来商品设计、未来农业研发……并安排复建所需的元素，如：珍爱动物，未来农业发展规划……并通过大型会议如：发展未来意识提升研讨、未来地球环境联盟、性灵企业 CEO 联盟等，让全球达成共识。

我想，此书的功能，除了有别于近来很多传媒一直讨论的灾难说之外，更为具体地提出了人类应该如何应对诸示中问题的方法。灾难说虽有提醒的功效，却会造成人们心理恐慌，而绿色建筑、绿色能源、性灵生活才是解决问题之道。作者以对话的方式，一一介绍了各领域的面貌，让我们可以轻松地在一本书里同时窥见一个宏观的园区面貌。这本书不仅在广度上涵盖许多新观念、介绍我们耳熟能详的事物，作者也尝试以轻松有趣的文字表现形式来呈现不同的样貌。

书中提及，有一处灾后急难中心体验营，描述了人与大地的互动，也细说因为食物供应不足所造成的抢食恐慌及口语争执。其实，人灾是继自然灾害之后的二度伤害，而恐惧是最大的元凶。

回想 2003 年 4 月 24 日，台北市和平医院因医护人员集体感染 SARS 而被封院；封院的第四天，我穿着隔离装，戴着口罩，自愿进入医院担任头号义工，并立下誓言：“我会和所有人员一起出来！”

虽然我跟一般人一样也会害怕，但身为一名前线指挥官，我没有权利说“害怕”两个字！因为爱，我产生了勇气；因为爱，我战胜了自我的恐惧；因为爱的扩展，棘手的疾病得到了疗愈。

若没有爱，是不可能看见悲痛的；若没有经过黑暗，是感受不到光明的可贵的；若没有混沌无明，是不可能向往清静性灵的世界的。我想，作者一定是亲身经历才写出书中后段精彩的性灵对话。我知道，目前已有很多先知者在道途上引导众生，很多民众都期待纾压，去除无明，寻找实相。本书可以给读者一些指引的方向。

我想，为民公仆者，应该有绿能生态及永续小区

的宏观观念。为提升居民小区的生活环境及居民的生活质量者可以阅读此书，在老人关怀、儿童养育、疾病治疗等方面可以加入更多性灵的元素。目前，相关决策部门相当重视绿色建筑、绿色能源的发展与推动，更可以结合产、官、学及民间 NGO 组织的力量，以政府资源协助他们，成为支持他们的强大助力。

作者告诉我，因为老师启发她的爱力，经由团体的启蒙与修炼，在静坐中她渐渐酝酿出香巴拉的样貌。书里的一字一句皆可感受到作者对人类真、善、美的执着追求。如同作者所愿，当你阅读本书时，你就在穿越次元，安住香巴拉，我也在思考如何让更多的人达成共识。

未来社会是定位在经济金融的发展？还是生态文明、人文生活？我们应该关注我们的 GDP 有多少？外汇储备有多少？还是人们健康指数有多高？性灵指数有多少？人心社会安定的力量在哪里？再生能源利用效率如何？

希望通过这本著作，能够让所有人有所省思、有所作为，我想这也是我们共同的期待吧！



找到本心，进入梦境

蔡仁惠

台北科技大学建筑系 教授

日本东京大学工学院 工学博士

005

这是一本让人类之“本我”飞翔的书。

我想从心灵层面先来谈谈我对书中情节的呼应。心理学大师荣格认为“本我”是自人类实存以来一直存在于人类心灵的共相，无拘无束；“自我”是人类与社会互动后的我，受社会制约。相对于“自我”之意识层面，本我层次是心灵的无意识层面，不受物理世界的限制，因此在受它支配的梦境里，我们可以超越物理逻辑之时空限制，自由自在地飞翔。

本我为之源，自我之意识层面会因为外在的需求而借由本我的指导产生创意，为生活增添新意。本我也会将社会化所无法纾解的压力以做梦的创意状态让

能量消除，以避免过多压抑能量的累积。

结构人类学认为，人类是同一个结构，地球上因地理环境的不同而产生了适应性的生理及心理，进而衍生出不同的文化。属文化一支的宗教信仰虽不同，但其所原生的宗教神话仪式的深层意义却都是相同的。

进入神话、沉浸于音乐节奏旋律，或进入戏剧情节，或进入书中领域，都可以暂时忘掉自我，脱离社会的自我，与做梦一样回到童心，这是现代过度社会化的人类一种对本我的渴望。曾几何时，我们失去了给儿女讲述神话的童心。书中许多的情节与对谈，似乎在引领我们寻找自己的本心，带领我们进入梦境。

我一直深信，在有限的环境资源中，通过对环境的敏锐观察只取所需，以最简单的方式去营造适合居住的环境就是最佳的建筑。建筑是人与环境之间互动的重要联结，建筑设计师是建筑的决定因子。我常在教学中引导学生设计心法，这个心法不是技术，也不是既成的样式，而是要从整个包括人类与生态的环境结构中，将所有相关的因子做出最精准的整合，此种整合并非简单“相加”的“和”，而是一种更高视

点的洞察。

设计者的天职就是掌握参与者的喜好，让所有环境的参与者包括生物与民众等皆能获得喜悦的心。四年前，我拆掉了台北北科大校园的部分围墙，改以生态水道，创造了校园与都市的生态友善界面——生物多样性，民众面对喧哗热闹的忠孝东路时，有了一股清凉与绿意。每至青蛙繁殖的季节，喧天价响的蛙声合奏，无视喧扰的汽车声，原本生硬的围墙下，并未直接告诉我们可以如此改变，但它就是一个梦的实现，也就是一种更高视点洞察的实践。另外，在忠孝东路与新生南路路口的设计馆外墙，以公共艺术的方式展现生态意象，用来作为台北科技大学生态校园面对都市的绿色大门。三棵大树树高约四十米，树干上爬满绿藤，半年来已绿意盎然。除了绿化、降温以外，让市民也能够感受校园的水与绿意，有所期待地观看植物的生长样貌，借此带领市民一起进入梦境。

生活在水与绿的生态环境里，是未来人类，或者说是所有生物的梦想，北科大的师生也为此梦想在尽绵薄之力。台北北科大建筑系在 2008 年举办了一次师生德国绿色建筑参访，归国后发表了一系列的绿色

建筑演讲，千慧女士也参加了，并于会后主张在台中再举办一场。她邀请了台中五十多位建筑师及百位设计师参与，共同切磋绿色建筑理念，让台北北科大建筑系与台中的业界进行了一次成功的交流。我想作者是关爱地球的人，愿意如此做。本书的故事情节也是基于这样的心情去展开的。

人文素养是想象的能力，是一种心灵觉醒所产生的精神状态，是与“本我”的呼应。希望未来在更多的建筑中能看到独特的文化或历史意念，借由认同产生新的悸动。期待每个人对生活都能用更多的玩心，从艺术的角度来处理空间与美学。这样的生活与艺术在书中也有许多。

本书以一个追求心灵放松者的眼光及心灵，带领我们认识现代新的生活居住小区，用心良苦，无非是要我们在都市丛林中，放下定时器，想想当我们站在地球上，应该要如何与环境互动，身为地球的一分子，应具有什么样的生活态度。

建筑可以更人性，环境可以更贴近自然生态，生活可以更艺术，心可以更本我。我深深地祝福大家，以最小的能量，创化最大的效能——祝您好“梦”！



找到自己内在的香格里拉

修行画家 央金卓嘎

初见千慧是从大陆行修归来后，在 2008 年经艺术家韦龙介绍认识的。那时，她正着手撰写《在 21 世纪香巴拉遇见自己》。在茶余饭后谈天说地时，我们也各自分享自己的想法、感受，写这本书的动机是什么？

千慧借着灵性团体起步，见到自己灵性深处有一个大宝藏，里面放了很多的智慧与慈悲。当“爱”升起时，心中的真、善、美也涌出来，似乎有多到不可数的爱想要散发出来，所以借着写这本书，将内在的讯息、见闻一一导引出来，那是一种爱力的展现。为的是想让世人知道有这么一个香巴拉，这么宁静，我们可以安定地将心稳住，不再恐慌与惧怕，这样的地方就在每个人心中，每个人就在香巴拉！

我在大陆行修也是因先知的理念而感召，科学家指出地球的磁轴偏移，地球的灾难报道频传，他的建议是在世界各地磁场能力很强的地方建设基地，再将各地磁场串联，期望能将地球的偏移导正回来。我因他的为解救地球与世人的心而感动，在因缘下远赴大陆偏远地区开始所谓的基地修建。让自己在全心付出的过程中看到自己的贪、瞋、痴，借着行修而来训练自己的觉知能力。在这个过程中我看到已有许多团体在各地兴建基地或生态村。

在经手两个基地建设后回到台湾，本以为一切已结束，却因与千慧相遇，将我又拉回完成生命任务的轨道。每个人都因天命而来，为完成一件事，与其他的系统代表衔接，将使命和谐、共生地完成。所以每个人各领天命做自己该做的事。

当千慧著作大致完成时，她根据书中的讯息，画出意念中的草图。她说我是修行画家，要我帮她完稿感觉才更完美。我们开始讨论，力图将每个所要展现的精神形象地画出来，我听着千慧的描述更清楚每个设计图所被赋予的更多、更大的功能。当我阅读书中文字时，也为书中的对话感动得热泪盈眶——“因为

基地的创意来自于与宇宙规律的对焦，建设只是再来自于宇宙的讯息复制出来，因此我认为这是重建。”

“我们这辈子来，是为了还原人类原本就有的存在状态！”

我们知道，如此的建设或许是一个天方夜谭，不要说建设需要一大笔钱，就是土地的取得也要耗资不菲。恰巧，在写书的过程中我们一起出游到六龟的妙崇寺参观。住持师父对我们说：“金钱的能量满虚空都是，只是要如何取得？”师父因为相信，用二十多年时间盖了一座百亿的大庙普度众生。这是一个很好的示范，金钱的能量就在“人有善愿天必从之”下，会看到奇迹的发生。当然，一切都还是在“信入、立愿、自省”。

当事情不能顺利进行时，就要回过头来看自己的起心动念，一定是有原因造成。还有，每件事也绝不是一个人的能力可以完成的，需要团队合作的力量。人人都在和谐共生上尽己之力，而且是要将功德分给每一个人共享。

我们曾在墙上比划着如何将这本计划中的图呈现出来，但还缺少一张底色。当千慧找来底色时，这幅

画就已经在我们的比划中完成，不需要真的画出来，我们已将精力投注在墙上了。这真是美好的过程。

要成就一件好事，一定会经历考验。千慧写作时，也遇上人生中灵性的大考验，我用“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”来鼓励她。要坚持走过，把每一件发生的事情当做上天赐给的礼物，要带着觉知去经历与学习。

今年年初，世界各地频传灾难，很多志同道合的人都想为有关地球的绿色能源议题尽份心力。千慧也表示，只要有人愿意听，她也愿意真心分享。我们不想用灾难说，也不想用恐吓说，只希望能借由心灵层面的引导，使大家的恐慌回归到自己的灵性意识，地球面临的毁灭不是天灾，而是人们自己意识的负面造成的人心毁灭。人是因为恐慌，才会有自我毁灭的行为，若将灵性层面提升，就不会再有所惧怕。所以，此书蕴含着灵性的寄托，天堂是每个人都可以去的，没有谁可以审判谁，只有自己审判自己。所以，要上天堂，还是下地狱，全都由自己的意识去判定。当立地成佛后，昨日种种譬如昨日死，一切的荣耀归于灵

性层面，就活在乌托邦的天堂中。

当人性很强时，人会深陷基本的食、衣、住、行、育、乐；当灵性提升时，所思考的不再是如此的人生俗事。而人性与灵性的结合，才是完美的人，也就是所谓的天人合一。虽灵性很高却不懂得做人或与人相处，那只能将自己摆在云端上离世，若是修行的灵性用于世间，就如同《当和尚遇到钻石》所述，那才是真人。而灵性的修持，非一般所言的只有闭关打坐，行住坐卧无不离修行。见花是美，见情境而知当下的觉知语言，就是一种意识的觉醒。

此书内容是否能将实现计划并不重要，而是希望能抛砖引玉，联结到读者心灵深处的觉知，如此，此书的意义就已实现。期望每个人都能找到自己内在的香格里拉，找到那份宁静与安详。即使面对种种天灾，都能泰然自若地了解到——这是上天的礼物，它让我们人类的意识开始共同扬升！

扎西德勒！





自序

林千慧

014

探索内在，伴随灵性，追求智慧，这是我们灵性生命的基本动能。我在中年才察觉，汲汲营营的工作已满足不了我灵魂的渴望，生命与生活已经开始出现警讯，因此开始踏上探索内在之路。探索的过程中，我在生命的黑暗期曾失去方向，在生命的谷底找不到出路，该使劲时拿不出生命的动能。直到静心沉潜，才发现——爱，是最大的疗愈之师。而写这本书是回归真我的旅程。

我们的生命一直是共同体，一生中使用多少资粮，与多少人互动过，眼、耳、鼻、舌、身、意有多少摄受，经历地球多少场域，与大自然宇宙万物有多少联结，我们都很少去察觉。透过生命之师才能看见，原来我们都在一起，原来我们的意识都互相