

心灵秘密与内省之道  
隐形的力量

金子惠 著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

心灵秘密与内省之道

# 隐形的力量

金子惠 著



中信出版社·CHINACITICPRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

隐形的力量：心灵秘密与内省之道 / 金子惠著. —北京：中信出版社，2009.10  
ISBN 978-7-5086-1637-7

I. 隐… II. 金… III. 内省心理学-通俗读物 IV. B84-069

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134621 号

**隐形的力量——心灵秘密与内省之道**

YINXING DE LILIANG

---

**著 者：**金子惠

**插 图：**金子惠

**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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

**承 印 者：**北京通州皇家印刷厂

**开 本：**880mm×1230mm 1/32 **印 张：**5.25 **字 数：**71 千字

**版 次：**2009 年 10 月第 1 版 **印 次：**2009 年 10 月第 1 次印刷

**书 号：**ISBN 978-7-5086-1637-7 / F · 1702

**定 价：**18.00 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。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033



## 自序 我们是同道中人

灵哈嘉瑜伽创始人、印度的锡吕·玛塔吉 (Shri Mataji) 女士说：智慧的意思是说你知道自己的错误何在，并知道怎样去纠正它。这个对智慧的说法，也正是内省所要做的事情。

中国古代的先贤圣人也不断谈及人要内省。一些箴言警句如“吾日三省吾身”、“行有不得反求诸己”、“见贤思齐，见不贤而内自省”历代都被很多人奉行并流传至今。

目前，有许多朋友正在寻求让自己变得更好，更加有智慧、有力量。内省能够帮助一个人有效地看清自己、改变自己、提升自己，从而发现自己内在潜藏的宝藏。真正力量的源泉来自我们自己。因此，最终的道路是朝向内在心灵的，而不是朝向外在的名、利、权能与科技。

所有希望内省和已经不断地内省、内察的人们，我们都是同道中人，迟早我们会发现内在的心灵之光，这光芒亦会从我们的内心照耀到我们之外。不光我们自己充满平和、喜悦地

享受自己的生命、存在，也会让更多的有缘之人了解自己的真我，那样越来越多的人可以达成心灵的彼此连接、彼此相知、彼此相爱，世界整体一同迈向美好的脚步就加快了。

希望和同道中的朋友分享一些有价值的资讯，以及在内省这件极其重要的事情上的提醒。内省的定义众说纷纭，下定义并不是一个必须，不如将重点放在分享有效、可行的方法上。所以，这里着重呈现一个意欲自我完善的人，如何去进行有效的内省，以及内省可达到何种层面和深度。本书内容主要来自多年来的心灵探索以及自己的内省实践。在创作过程之中，我自身的内省能力也得到了加强，这一切都是荣幸的机缘。

由于日常不断地静坐与内省，清除自己内里的思想杂念，让自身回归清新和自然，已经慢慢地从无数虚幻的思想观念之中挣脱出来，活得越来越真实、简单。而这本关于内省的小书，是几年前就有愿望呈现出来的。基于对发言权的尊重，以及书籍要真正有益于读者的责任感，直到现在，有了一定程度的内在醒觉和感悟，终于有信心完成它了。衷心感谢我的导师锡吕·玛塔吉女士带来的光明启悟。依然须说明，这本小书仅作为一名内省者基于实践而做的一些分享，敬请读者朋友审慎地阅读、参考。

金子惠

2008年12月，于成都



## 目 录

### 自序 我们是同道中人 IX

### 上篇 31种强有力的心灵状态

- 1 选择的秘密 003
- 2 理解力的秘密 005
- 3 安全感的秘密 007
- 4 战胜困难的秘密 009
- 5 诚实的秘密 011
- 6 超越得失的秘密 013
- 7 建立友谊的秘密 015
- 8 放松的秘密 017
- 9 愉悦相处的秘密 019
- 10 享受的秘密 021
- 11 富有的秘密 023
- 12 内心满足的秘密 025
- 13 真爱的秘密 027
- 14 创造力的秘密 029



- 15 成就美事的秘密 031
- 16 谦虚的秘密 033
- 17 谦卑的秘密 035
- 18 洞察力的秘密 037
- 19 言辞力量的秘密 039
- 20 价值的秘密 041
- 21 勇气的秘密 043
- 22 意志力的秘密 045
- 23 幽默的秘密 047
- 24 分辨善恶是非的秘密 049
- 25 能够原谅的秘密 051
- 26 平衡的秘密 053
- 27 毫不执著的秘密 055
- 28 不战而胜的秘密 057
- 29 直觉的秘密 059
- 30 自由意志的秘密 061
- 31 整合的秘密 065

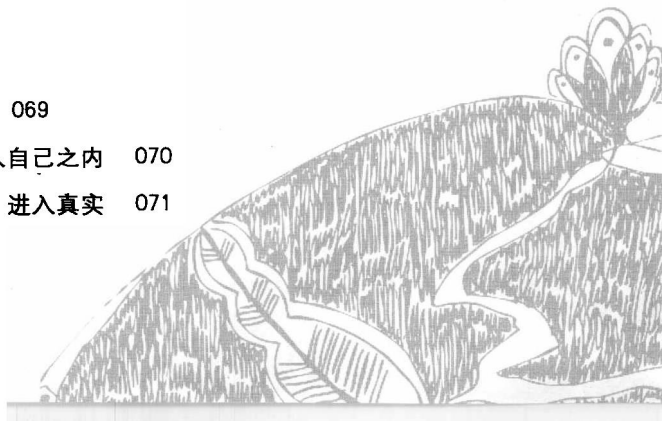
## 下篇 内省之道

### 069 ① 内省

内省的神奇力量 069

内省：让光芒进入自己之内 070

内省：摒弃虚幻、进入真实 071





- 073 注意力的方向、品质
- 075 内省的门槛：注意力由外在转向内在
  - 076 有效内省的先决条件
  - 077 注意力如何抽离、升高
  - 078 内省与入静
- 079 内省：无评判地静观自己
- 080 内省只针对自己，不牵涉他人
- 081 内省不是用思维进行的
- 082 对内、对外的警觉

## ② 思维 085

- 085 苏格拉底的诘问式省察
  - 086 生命体验与思维
  - 088 思维的有效范围
  - 089 思维的二元性
- 091 思维的工具——语言
  - 092 自我
- 095 锡吕·玛塔吉女士说思维

## ③ 自我欺骗 097

- 098 常见的自我欺骗手法一：习以为常
- 099 常见的自我欺骗手法二：找理由
- 101 常见的自我欺骗手法三：刻意地积极思考
  - 104 逃避与面对



## 105 ④ 态度

- 非此即彼 105
- 第三种态度——察知与静观 106
- 在接受与抗拒之间 109
- 在相信与怀疑之间 110
- 在麻木与狂热之间 111
- 对自己的态度 113
- 自卑或自负 114
- 内疚感、罪疚感 115
- 诚实面对自己 117

## 119 ⑤ 责任

- 责任与作决定 119
- 一个人对自己的责任 121
- 责任范围与界限 123
- 内外一致性 125
- 言行一致性 127
- 双重标准 128
- 受害者角色 130
- 对他人与环境的责任 132





138 内在的资格感与外在的资格

139 自我价值感

140 识别角色与资格

142 提供帮助的资格

143 说话的资格

⑦ 内省的人，请这样问自己 147

147 刻意内省与自动内省

148 对自己的责任感

149 注意自己的注意力

150 在行动之前或之后

151 在说话之前或之后

152 面对“自我”

153 人际关系

154 在困苦之中

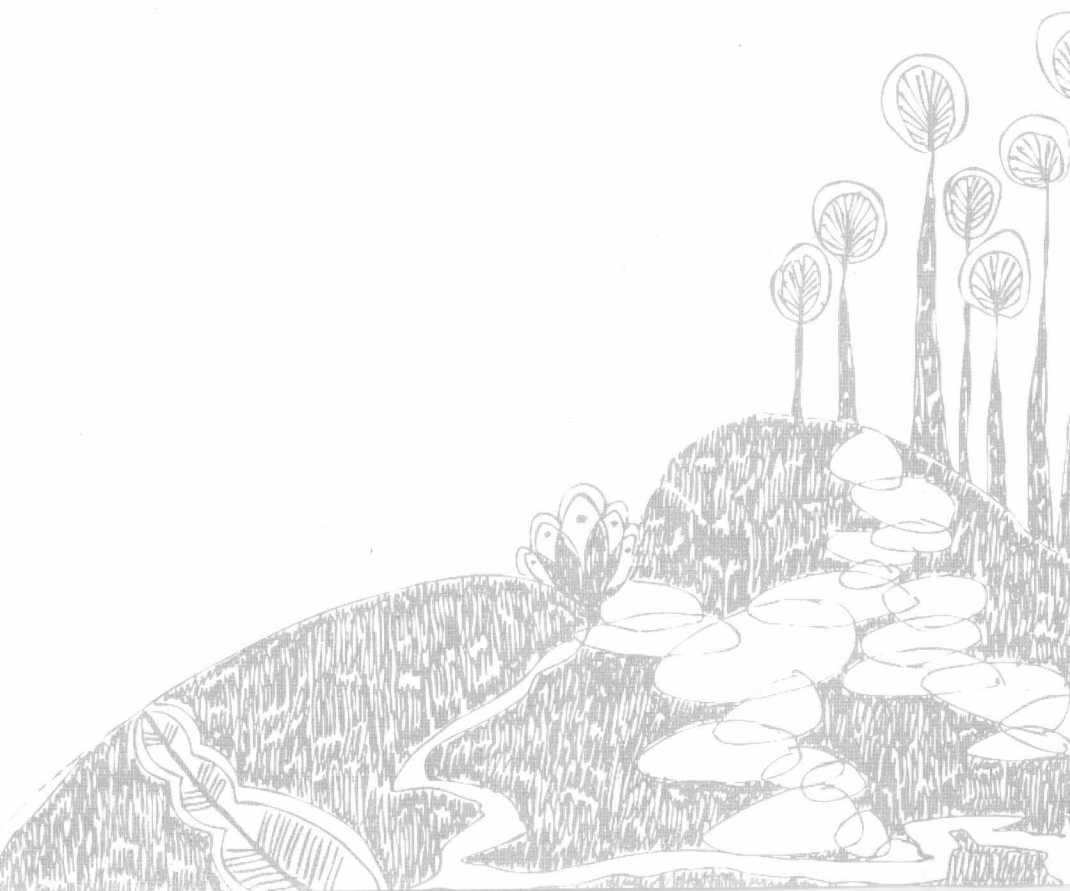
⑧ 锡吕·玛塔吉女士谈内省 155





上篇

## 31 种强有力的心灵状态







## 1 选择的秘密

对于正处于制约中的人来说，有选择就是有能力。那些制约使得现实看起来像是别无选择，可那是假象。当你的注意力得到跳跃和扬升，冲破了思想上的制约，也就是冲破了那些你自认为的不可能，你便来到一个更加广阔的天地，将有各种崭新的可能来到你的面前，于是你的自由度扩展了。当自由度扩展到一定程度，你会感到任何事情都有多种选择，甚至是无数种选择，那么新的问题出现了——如何才能作正确的选择呢？

你作的各种选择，要符合内在的感觉，就是说要用你的心灵作选择。有人说，我的家人、我的工作、我的现有状况等等让我不能按照心灵作选择，我只能根据这些情况作选择，虽然我的心很痛，很难受，但我不得不如此。越是这样的情况，才越能验证出你到底想要什么。而不作选择也是一种选择。当一个人不去顾及自己的心灵，致使心灵死亡了，他就成了行尸走肉，是真正的死人了。

通常，在选购鞋子的时候，你不但要看鞋子的质地、外表款

式，还要试试鞋子是否合脚，舒不舒适。当你最在乎脚的舒适，而不太在乎别人怎么看你的鞋子时，你才能明白，要尊重自己身体和心灵的感受，而超越别人对你的看法。其实，别人怎么看你是别人的事情，和你一点关系也没有。有些人习惯于虚假的事物，要虚荣，要面子，去争取金钱、地位、名誉，可是自己的心被扭曲和折磨着。这和为了让别人认可你的鞋子好看而让自己的脚在鞋里面滴血有什么区别呢？

就如同我们身体碰到火就感到灼痛，本能会让我们立即跳开，避免被伤害一样，灵性的本能也会告诉我们，心里感到不舒服的事情就不要去做。试想一下，如果每一件事情你都是按照自己的内心愿望去做，你的心灵内在就一直是舒适的，那么你就不会太在乎结果，你会接受任何结果，因为任何结果也不影响你的内心感受了。因此，所有那些心里面的难过、痛苦、不舒服的感觉其实都是一个提醒的信号，告诉你某些地方出错了，你要重新选择，要超越外在，去作出让你心灵感到舒适的选择。

当我们活出心灵的本质，在纯然灵性的状态下，便无须再去作什么选择。终极的选择便是无须选择，因为到了那个状态，无论发生什么，你都会顺势而为，顺其自然了。



## 2 理解力的秘密

人同此心，心同此理。之所以人具有对其他人的理解能力，秘密就在于所有的人都拥有共同的心灵本质。在这个共同的心灵本质下，可以彼此感同身受，知晓别人的内心感受和情绪。但是，人与人并不能在所有的层面上完全地彼此理解，只在那些双方都曾有过体验、感受的层面上产生理解和共鸣。

有句话：高处不胜寒。意思大概是说，所处的层面越高，有能力理解这一层面的人也越少，要耐得住高处的寂寞。有人说这句话时，往往同时隐含着需要被人理解的期盼。一个真正在高层面的人，并不需要别人理解他，而是他有能力理解别人。他超越了对外界的心理上、物质上的需求与期盼。假如在任何事情上，我们都需要别人来理解我们，那么，我们首先要省察，我们理解自己多少，我们为何需要被别人理解。

事实上，我们永远都是按照对自己的理解去理解别人。一个自私的人，看别人也是自私的，连别人的慷慨也被他解读成有自私的目的，只有慷慨的人才能理解另一个慷慨的人。一个僵化的

人，看别人也是麻木的，连别人的爱心也没有能力感受到，只有充满爱心的人能真正理解另一个充满爱心的人。也就是说，我们自身的程度，决定了我们理解自己、理解别人的能力。因此，理解自己是首要的。一个人理解自己是最根源的理解力，重点不是要去找寻理解我们的人，得到心理慰藉和支持，而是我们要去超越自己被理解的需要。

理解不是猜测。理解别人是完全不带自己的眼光而知晓对方的状况，是从别人的角度感知别人；而猜测别人是站在自己的角度单方面地以己度人，两者完全不同。

不理解、闹误会时常发生的。这会带来麻烦、困惑、受骗感，也有可能带来幽默和乐趣。对于发生在你身上和你周边的任何事情，通过灵性成长，你会成熟到能理解，能透彻地理解的程度。一个人的理解力越高，活得越好。



### 3 安全感的秘密

一个人活得好好的，为何觉得不安全呢？心里到底恐惧什么，担忧什么呢？

担忧和恐惧那些不可避免的事情，有什么作用？什么也改变不了，只是给自己增加烦恼。比如身体的死亡，它不可避免地会来临，因此，亲朋好友的去世，包括自己的去世都是到时候注定要发生的，担忧恐惧一件不可避免的事情仅仅是愚蠢地自我折磨而已。对于那些有可能发生，也有可能不发生的事情，别人的事情，担忧和恐惧能起什么作用呢？担忧和恐惧依然不能决定和左右事情能否发生，因而也是完全徒劳，没有作用和意义的。担忧和恐惧那些完全不可能发生的事情，等同于用自己的想象来吓自己，更是荒唐可笑了。

另一些人声称自己很有安全感，他会说，你看我和家人在一起，感觉很好，很安全，我爱我的亲人们。但当家人离去，他必须一个人时，心中升起了不安，恐惧开始袭击他。也有人说我生活得很快乐，我的公司运转正常，投资的基金都在升值，可是一