

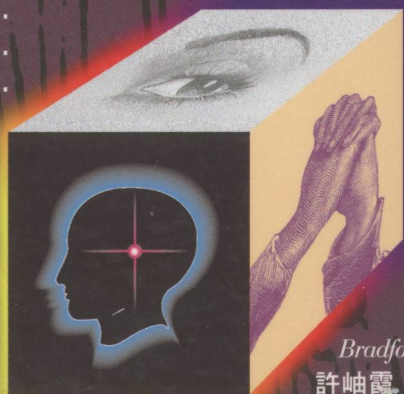
人決解法無仍，展發度高技科式各、學理心、學醫憑任

人類存在的困境。其實，我們就活在靈性急救箱裡，卻不知不覺……

喚·醒·日·常·生·活·的·靈·性

靈性急救箱

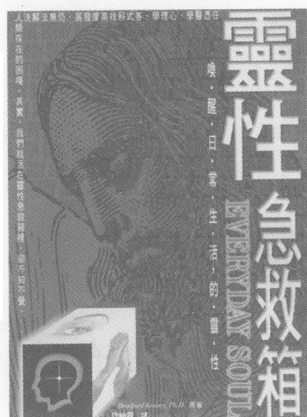
EVERYDAY SOUL



Bradford Keeney, Ph.D. 原著

許岫靈 譯

AWAKENING THE SPIRIT IN DAILY LIFE



靈性急救箱

喚醒日常生活的靈性

Bradford Keeney, Ph.D. 著
許岫霞 譯

大村文化出版事業有限公司

靈性急救箱：喚醒日常生活的靈性 / Bradford Keeney, Ph.D. 著
許岫霞 譯

--初版-- 臺北市:大村文化, 1998 [民 87]

面：公分。--(智慧生活文庫 Z032)

譯自：EVERYDAY SOUL - awakening the spirit in daily life

ISBN：957-8431-51-1 (平裝)

1. 精神生活 2. 靈修

192.1

87005198

智慧生活文庫 Z032

靈性急救箱——喚醒日常生活的靈性

作 者◎Bradford Keeney, Ph.D

譯 者◎許岫霞

發行人◎賴章甫

副總編輯◎楊懷勛

執行編輯◎曾美鳳

企劃編輯◎李莉君、張文靜、曾美鳳

會計行政◎李春禎

發行組◎黃加偉

封面設計◎黃淑鎂

法律顧問◎劉錦樹

出版者◎大村文化出版事業有限公司

發行所◎台北市大理街 157 號 6 樓之 1

郵撥帳號◎17259719

電 話◎(02)2306-9258

傳 真◎(02)2308-3103

訂購專線◎(02)2306-9259

總 經 銷◎旭昇圖書有限公司

電 話◎(02)2245-1480

電腦排版◎陽明電腦排版股份有限公司

印 刷◎日益彩色製版印刷公司

登記證◎局版臺業字第 5180 號

出版日期◎1998 年 5 月初版

定 價◎200 元

網 址◎<http://www.dartsun.com.tw/>

電子郵件◎dtsun@ms17.hinet.net

本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得

版權所有・翻印必究

I S B N : 957-8431-51-1

◎本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

原著書名◎Everyday Soul : Awakening the Spirit in Daily Life

Text Copyright ©1996 by Bradford Keeney, Ph.D.

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC.

Translation Copyright©1998, by Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD

※Printed in Taiwan.

序

我們需切記：我們的宗教性心靈是存活的，而且人人內心皆有
能力覺醒，並以神性的姿態行走。我們藉以走過生命的態度，是每
個人最大的責任；而隨著每次嶄新的日出，我們應該牢記這一點。

——湯瑪士泰爾

伊瓜蘇瀑布是地球的地理重心之一，永遠推動著充滿生命力的水流，流入南美洲的河流網絡。二百七十五座小瀑布，猶如代表著世界上不同的國家，形成一公里半長的新月狀，隆隆作響的急流，衝進高度超過二百呎的大瀑布水塘。每天，激流從峭壁上跌碎下來，產生無數道彩虹。在瀑布色彩斑斕的霧靄中，土地和天空結合，反映著關於生命奧秘的真相。

伊瓜蘇瀑布為豐沛的熱帶雨林所環繞，那是無數植物和鳥類，爬蟲類和昆蟲，以及哺乳動物、包括美洲豹和山獅的家。在這糾結的草木深處，住著雨林古

老的守護者——瓜朗尼（Guarani）印地安人。身為一名大學教授和心理學教師，我從未想過有一天我會置身於雨林中，與該族的精神長者一起禱告。

我被帶到南美洲雨林的中心，如同我被帶往世界各地的方式一般地神秘——從非洲南部的喀喇哈里沙漠，到偏遠的澳洲西部內地，再到稠密的日本城市：都是透過夢境。而現在，在雨林的蒼穹下入睡，我再次進入夢境。在夢境中我看到受人崇敬的瓜朗尼僧人的面容（即「雨林的祭司」）透過火圈看著我。然後我聽見他發出巨大的喉音，這聲音將我喚醒。我張開眼只見他真的生了火，而且正透過那火看著我。他笑著說：「我也能夢見你」。

靈性世界不只教我們如何進入夢境的實體，也啓發我們去夢見，那滋長並產生我們靈魂最深刻品質的真實。安達斯僧人說出有五百年久遠的預言；它界定我們此刻的時代，是神性之火的第一次復甦，重新點燃我們心中的燭光。同樣的，我在世界上其他地方所遇見的靈性人物，也帶著這樣的光輝，且用它來幫忙點燃其他人的內心領域。這神聖的光從一顆心散播到其他，不論膚色、信仰、國籍，兀自運轉。

人皆有靈性的天賦，即使是心存疑問的人。我被帶入靈魂奧秘的中心，儘管

我力圖逃避。身為學院中的心理醫師，寫過無數的專業書籍，我並不急於和任何僧侶、傳統行醫者或藥師、靈魂長者套關係，而威脅我高社會地位的生涯。

使我敞開心扉的是瓜朗尼的生活之美，和它的完整性，而非奇蹟、力量、或保證得到神秘的知識。靈魂藉由愛和聯繫的奧秘觸動我們的生命。生氣勃勃的靈魂既有喜悅亦有痛苦，它擁抱心靈的所有渴望。如同魯米（Rumi）詩情畫意地捕捉：

傾聽狗兒為它的主人而呻吟

那哀鳴 是連繫

有些愛之犬

無人識其名

使 你的生命

融入其中

所有的精神傳統都迎合對神性的渴望。就像那「愛之犬」為其主人哀號，他們

以懇求神性出現的心情，列隊接受恩典。對於那些感覺沒有聽到任何回應，因而放棄尋求神性的性靈尋求者，魯米的回應是：「你所表達的企盼，就是回饋的訊息。」

無論你是否固定上教堂，是不是教會成員或沉思者，或者是一名尋求者，好奇地想發現一條精神途徑，抑或只是感到失落，本書可指引你體驗日常生活的神性。在各種心靈傳統歧異，而資源遍布的環境中，請你發現你自己與神聖靈魂的關連。透過個人軼事、實際練習、以及靈魂長者們多樣的故事，可以更容易接近性靈生活的益處。在這兒你能藉著珍貴的教誨和祝福開始你的每一天。

在你採取行動之前，先停下來自問，你現在的信仰及對靈性的假設。靈性生活不只是禮拜天早上的事情、或者是睡前的祈禱、或是印地安人的集會小屋，或每日一次的冥想。將其他人對神聖天性的說法置之身外，思考你最能信賴且感到最自在的靈魂、神性或宗教性的想法。如果你身在陡然向地面俯衝的飛機上，你將大聲呼喊的，是誰？

對你所察覺的神性存在的可能性，無論是美麗的藝術作品、或沐浴在愛之中，你必須敞開你自己。你的生命拜決定性的時刻所賜，不論在意識上是否能說

清楚。無論孩子的誕生；墜入愛河；因音樂、詩歌或舞蹈而感動；看著旭日升起——都是神聖的時機。肯定地去開啓在日常生活靈魂的入口，靈魂、神性或宗教性的光輝就在你的世界。我們的任務則是更充分地喚醒你，進入日常生活中靈性的生命。

在歷史上俯拾皆是：無數的聖人、行醫者、僧人、神秘主義者，他們瞭解如何日日復一日間呼吸靈性的氣息。他們因愛與憐憫而充實，深刻地豐富他人的生命。進入生命中神性庇佑的途徑始於敞開你的心靈，感受靈魂交流的熱情。顯而易見的，神性經驗不只帶來信心，它喚醒了內在光輝，這光輝告訴我們如何深刻地接受和瞭解，向前行進，調和遍及生活一切的神性元素。靈性宇宙的核心已開展，迎接每一個人。我們必須對它承諾，並墜入守候已久的美麗與優雅之中。

☞我這微小的光亮，我將讓它閃耀
喔，我這微小的光亮，我將讓它閃耀
喔，我這微小的光亮，我將讓它閃耀
讓它閃耀，讓它閃耀，讓它閃耀！☞

〈傳統福音之歌〉

I. 基礎的準備

目錄

序言

01

I 基礎的準備

第一章 無法壓抑的渴切

02

自溺

08

走出瞭解，走入直覺

13

少一些無所不知，多一些無所不信

14

第二章 在阻礙中創造恩典

28

點石成金

31

建構你的真實

32

接受與轉型

36

第三章 生命中的顛躓

52

日常生活劇場

55

做你自己

58

摔跤

61

與瘋狂智慧打成一片

64

減少幾分嚴肅

65

尊重錯誤

67

神聖的丑角

68

生命戲劇中的真實角

69

II 靈性生命線

第四章 生命的韻律：敞開心扉

84

靈魂的韻律有苦有樂

88

生活即韻律

90

不同的視野和舞步

93

第五章 夢境：進入夜晚之光

靈魂的鼓聲
進入韻律

96 95

靈魂之夢
心靈重擊與夢境入口

110 112

保護奧祕

114

進入夢境時光

115

進出夢境時光

117

轉型的中點

119

第六章 喚醒靈性：生命力的領受與滋養

能與喀喇哈里布西門人

145

喚醒靈性

142

忘我表現

145

復原之愛

151

III 與神秘共存

第七章 神聖之光的撫觸

照亮所有靈性傳統的神聖之光

光帶來的個人轉變

遇見那光

飛向太陽

166

170

174

180

188

第八章 靈魂的熱情：從自我尊重到靈性之流

在靈性之流中的生命

等待達力力

心靈與美的藝術

共譜神聖樂曲

無神

192

193

197

200

203

210

附錄

212

第一章 無法壓抑的渴切

你所追尋的已到來，但你卻視而不見。

——聖湯瑪斯福音

我

們靜靜地站在車庫裏，看著外面的傾盆大雨。這雨已傾洩而下七個日夜，而且看來沒有要停的意思。十二歲的我已開始好奇：是否它真能沖走這個世界？這雨非比尋常；密到無法看穿，嘈雜到足以吸去所有對話。豪雨成災，工兵部隊說五百年內應該不會有第二次。而類似如此令人難以置信的水災去年才發生過。

這位居密蘇里州史密斯村的社區，早已習慣季節性的水患，但卻不像這次一樣。大水淹沒整個城鎮，以沙袋填塞河堤的努力證實是徒勞。在我們等待電力、食物、及飲水之時，我對大自然如何主導這場神話般的演出感到佩服；而我們控制一切的力量，卻使自己看不見所處的位置是何等脆弱。我祈禱著雨停，祈禱著棒球、糖果和蘇打汽水再回到我們的小鎮。

當雨勢開始停頓時，我們的憂慮卻很快轉變；我們揣想，雨後還殘存些什麼？在這場水災中我們倖免於難，而這個社區存活的毅力，則幫助我父親，即小鎮牧師，說服了華盛頓特區的國會建造水壩。洪水，在若干年後，致使我們遷到有著豐富誇口素材的地方；且使一個歷經水患洗禮的小鎮，搖身一變成爲新興的夏日湖濱勝地。

我在成長過程中目睹的，不僅是年度的暴風雨，也是小鎮居民日常生活中的暴風雨。他們帶著情感生活中的洪水與風雨求助於我父親，一如求助於我的祖父；他們倆都是浸信會牧師。當時並沒有心理醫師或心理顧問，心懷困擾的人們求助於傳道者。

當這場大洪水幾乎摧毀整座城鎮時，本地居民向我父親尋求解答：怎有這樣的事發生？他們又如何繼續生活？我還記得他們在雨後的星期天齊聚教堂的情景，且心想我父親將說些什麼呢？四處是水患的惡臭，瓦礫殘骸散亂在街頭。從這滿目瘡痍中還能有什麼樣的希望復甦？

答案卻來自於教堂本身。父親感謝道：固然一切似乎都被摧毀了，在這一片毀壞中卻發生了一件小小的奇蹟。供奉教堂聖經的聖餐桌漂浮起來，因抵住了天花板而使聖經保持乾燥。這本聖經是教堂中唯一沒有沾染泥水的物品。毋需探討心理的創傷，或情感上的麻木，以及在洪水中失去家園的損失；心理學的詮釋也得屈服於神聖的體驗。人們對那本未遭波及的聖經，開放了自己，而祂亦能賦予他們對於未來的希望。這是一道光芒，穿透所有加諸他們身上的黑暗。

在那一刻我學到：在煩擾苦惱的時候，我們如何藉著追尋觸動靈魂、喚醒靈