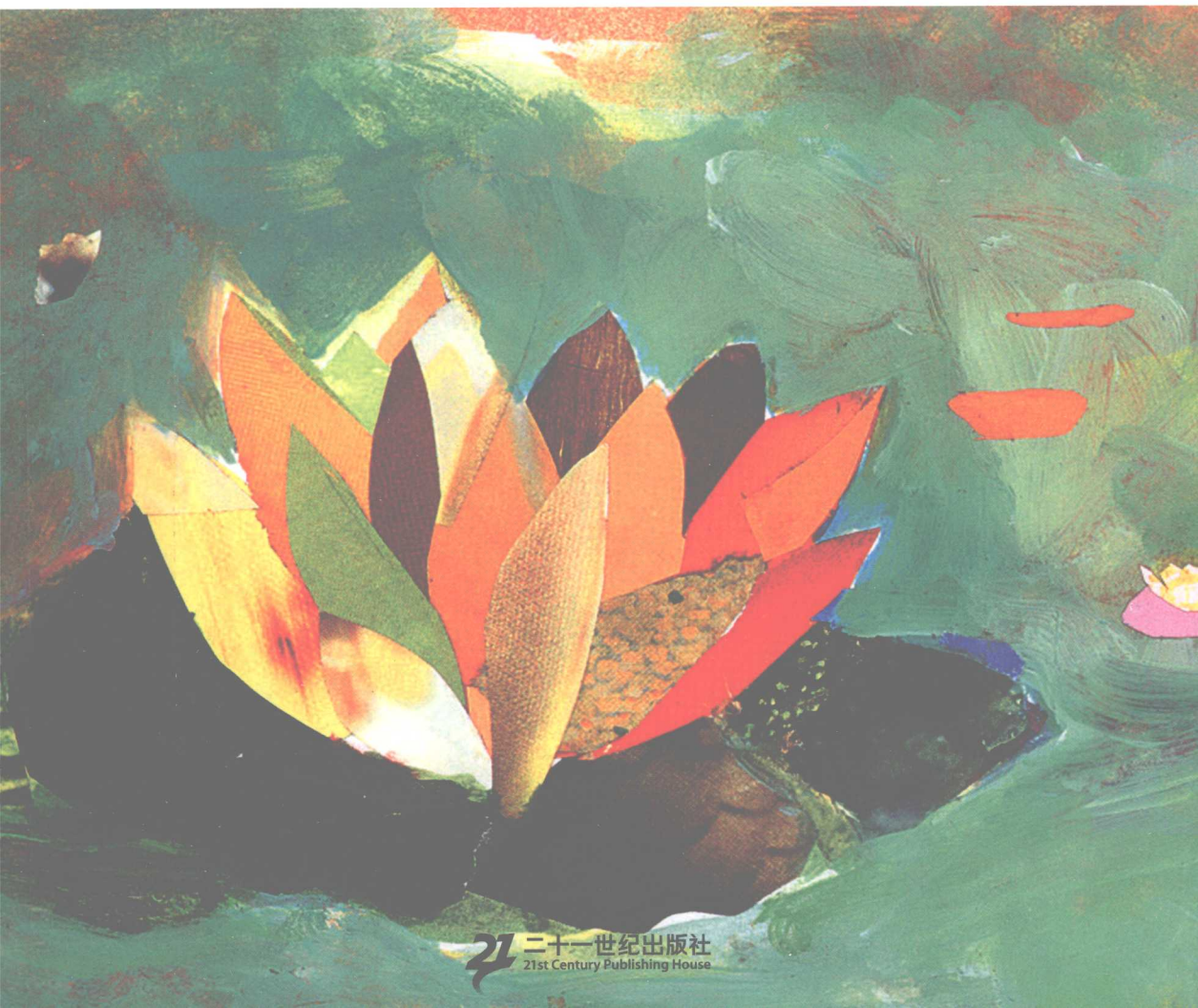
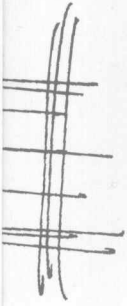


平 静

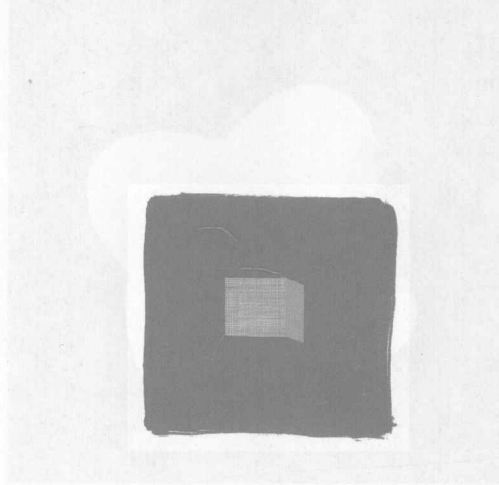
平静内心的 25 种方法

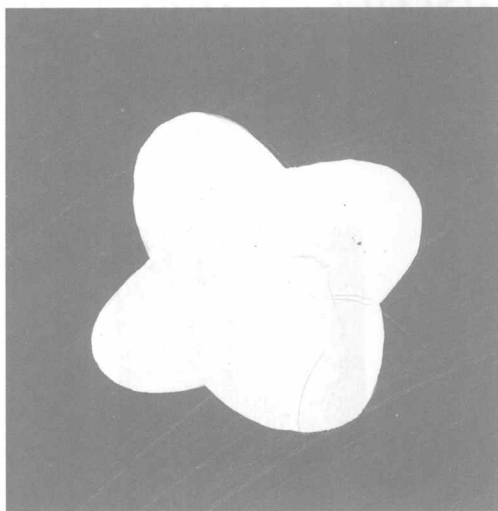
[英] 麦可·乔治 ◆ 著 刘秋凤 ◆ 译





Discover Inner Peace



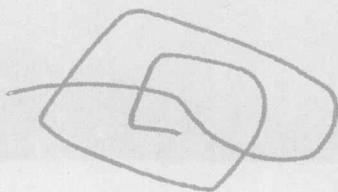


B842.6/53

2009

平静

平静内心的25种方法



[英] 麦可·乔治 ◆ 著

刘秋凤 ◆ 译

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



情平

平心静气，平心静气





自序

改变一生的体验 8

前言

心灵的旅程 10

心灵的语言 12

第一章：自我、世界与心灵 14

混沌 16

练习1：贝壳的启示 17

认知与真实性 18

练习2：奇妙的窗 19

四根支柱 20

创造力与心灵 22

练习3：崭新的认知 23

理智与直觉 24

情绪与情感 26

透视时间 28

练习4： 28

惬意的一天 29

改变 30

自我与他人 32

无限的能量 34

练习5：练习丹田 35

心灵的泉源 36

练习6：至高无上的和谐 39

第二章：心灵的季节 40

春天 42

夏天 44

练习7：光的力量 45

秋天 46

练习8：承诺的果实 47

冬天 48

第三章：内在的宇宙 50

看清自我 52

练习9：自我的巨轮 53

主权在你的手中 54

独一无二 56

责任 58

价值 60

自大与谦逊 62

真相与诚实 64

第四章：放下 66

让万物回归原位 68

让情绪回到本然 70

练习10：情绪旋风的止息 73

毫不执著 74

练习11：内心的花园 75

无为而治 76

练习12：逆流而上 79

第五章：世界的礼物

大自然之美	82
练习13：乡野漫步	85
发现瞬间的丰富	86
练习14：专注于当下	87
月亮与星星	88
神奇的大自然运行	90
视觉想象力	92
练习15：心灵的画廊	95
音乐精神	96

第六章：内心的寂静

已是永恒	100
练习16：秘密花园	101
更静谧的空间	102
练习17：平静的绿洲	103
心灵的呼吸	104
练习18：幸福的渔夫	105
禅修的道途	106
练习19：心灵路标	109
瑜伽与和谐的艺术	110
祈祷与誓言	112
练习20：洪流里的自在	113
闭关禅修	114
睡眠与心灵	116

第七章：爱的能量

无私的艺术	120
练习21：学习给予	121
由恐惧到爱	122
练习22：走出森林	125
激情与热忱	126
同情与体谅	128
因果循环	130
家庭与心灵	132
友情与心灵	134
练习23：爱的循环	135
宽恕与和解	136
一个没有陌生人的世界	138

第八章：内心的力量

面对死亡	142
练习24：驶去的船	143
超越痛苦	144
练习25：降伏巨龙	145
生命的轨道	146
旅程的终点	148

结 语

清新的慈悲	150
-------	-----

自序

改变一生的体验

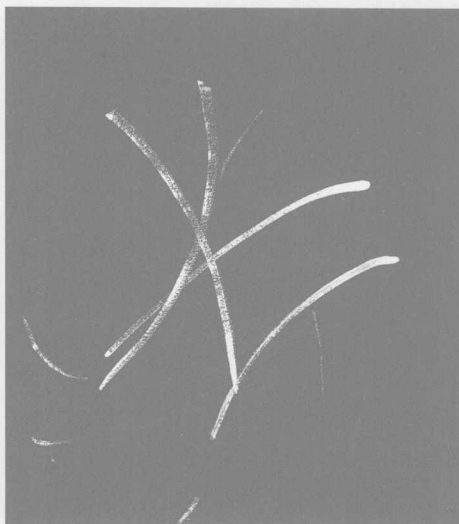
大约在二十多年前，我曾有过一次极为卓越不凡的心灵体验。当时我与许多人在印度北部的阿布山顶进行冥想，突然有一道纯净的白光从山顶放射出来。那道白光如羽翼般轻柔地笼罩着我，令我感受到片刻珍贵的宁静。在那真诚无伪的时刻里，我听到一个声音对我说：“欢迎回家，你的追寻已经结束了，我爱你。”

我至今不知那声音从何而来，但是在内心深处，我感觉自己与那股神秘的力量有着某种特别的联系。就像久别的挚友在分离千年之后，又在某个特殊的时空里重逢，彼此的感觉是那般熟悉而温暖。

多年后再度回想，那次美妙的体验，事实上改变了我的一生：我开始走上探索心灵的道路，并对真实的人生持续进行深度的观察。我发觉灵魂与心灵不在我的体内，也不在我的心里，因为我就是灵魂，我就是心灵！历经多年的冥想训练，我获得极为丰硕的成果，开始了解永恒的意境，并明白心灵是不朽的。

尽管社会上关于心灵成长的见解很多，但真正可以落实的方法似乎很少。人们追求心灵的成长，而世界上的战争与冲突却不断增多；人们阅读许多成长类的书籍，但人与人之间的关系却日益疏离。事实是，我们越渴望获得成就，内在却越感到空虚。

当我们依循社会惯例，忙于消费、竞争，争取权力、金钱时，每一个人的心灵深处，其实都渴望获得三种宝藏，那就是：希望被人关爱，在日常生活中感受喜悦，在嘈杂混乱中获得平静。但大多数人几



乎都在向外追寻，这也是他们错失心灵成长机会的原因。事实上，我们早就拥有了想要追求的东西。

爱从未远离我们，是我们于心灵迷失时，自己离开了爱。在这充满喧嚣和浮躁的年代，心灵是生命财富与喜悦的泉源，也是我们所能给予别人的最佳礼物。

这本书里所叙述的心灵与心理的练习方法，是为了帮助那些渴望真正平静，希望让心灵步入正确轨道的人而设计的。遵循本书的指引，你也有机会找到内在的神秘力量，与自己的心灵真诚相遇。

这将会是一段充满爱的旅程，引导你回归到心灵的家园。一旦回到温暖的家，你就有能力运用疗愈的力量，与他人共同分享平静的美好。

——麦可·乔治

前言

心灵的旅程

探 索心灵是人生当中最重要的旅程。当我们年纪渐长，感觉体力大不如前时，许多人误以为人类的思想也会渐趋成熟。但实际上，心灵的年轮不见得与生理的年龄成正比。

许多四五十岁的中年人，仍在争逐名利，在金钱物欲中打滚；他们累积了许多财富，拥有很好的社会地位，却需要依赖酒精、药物来获得宁静；快乐对他们而言，是遥不可及的事情。那些将金钱与心灵放在天平的两边，认为金钱那一边永远比较重的人，如果等到薄暮之年疾病缠身时才惊觉心灵的重要性，已浪费太多光阴。

不过“探索心灵”永不嫌晚。因为心灵成长为我们带来的报酬是难以估算的。钞票买得到享乐，但买不到平静。心灵层次的提升，能让我们拥有真正的快乐与幸福。何不立即动手去做，跟随我们一起踏上探索心灵的旅程？

我们常用“旅行”二字来比喻心灵探索的过程。在现实生活中，我们喜爱度假，安排一段假期去遥远陌生的地方旅行。若旅程当中感到疲累不堪，我们会想：干吗没事不远千里来这里，家里多么舒适、多么温暖啊！但是抵达目的地时，疲累又突然一扫而空，我们会觉得完全不虚此行。然而，心灵探索与地理探索的旅行是截然不同的，其中最大的差异是，在心灵探索的旅程中，我们所追寻的，是一种原本就拥有的东西。





另一项差异是，地理探索是向外探求，出发到远方，有探索未知的意味；但是心灵探索是向内寻找，是探知内我的心灵旅程。虽然我们已有所要寻找的宝藏，但大多数人浑然不知，仍在不停地整理行装，采用地理探索的方式向外意图寻宝。

根据多年来的体验，我诚恳地建议你，最好把心灵旅程想象成没有距离的旅程，因为心灵其实就在方寸之间，唯一会阻碍我们的，是旧有的思维模式，例如“太难了，我一辈子都不可能找到自己的心灵，我根本做不到”等等。

阅读并做过本书的练习后，当你渐渐掌握自己的心灵，就有可能在刹那间，感到微妙的内心转变。灵光乍现的时刻，是难以言喻的，你不知道它何时会来，也无法掌控它停留的时间，但你会感觉到平静与爱。

心灵成长不是直达车，在探索的过程中，或许你会经历原地踏步或时进时退的阶段，但是请不要气馁，终有一天你会明白，并全然安住在安详平静的爱之灵光里。

心灵的语言

要 如何形容心灵这个无形的语言呢？本书采用几个名词，希望能借此描摹出心灵的概念。或许一开始你对这些名词不是很熟悉，但它们是踏上这趟旅程不可或缺的元素。

心灵：当心灵健康时，我们就浑身洋溢着暖暖的爱，充满自信，并且有力量帮助他人；当心灵晦暗，被烦恼所蒙蔽时，我们又会感到抑郁、烦躁与不安。令人感到欣慰的是，心灵并不在我们之外。我们的心灵是唯一而独特的，因为我们自己就是心灵。

心灵探索：探寻并认同自我。我们并不认识内在的自己，我们所认知的自己，与真正的自己其实是不同的。若能追随心灵的声音，向内探索自我，我们就能获得真正的平静。

以自我为中心：大多数人在心灵迷失时，只会用外在的事物，例如地位、财富、信仰等来安慰自己；然而，心灵探索鼓励我们用爱与包容来面对困难。而且，心灵主义的圭臬就是真诚关怀他人，以他人为先的利他主义。

爱：我深信爱是心灵正面能量的释放，是最深层的关怀，它让我们保有自己的同时，又与万事万物融为一体。

因缘：因果与缘分。我们若作恶，就会得到负面的能量；我们若付出爱，将获得无以估量的丰美果实。







第一章

自我、世界与心灵

心灵的流动就像一场美丽的舞蹈，在这舞蹈中，有两位要角。第一位是“自我”，它就像花哨的舞步，配合音乐旋转、踢踏、滑步，变化多端。而心灵，那内在的核心则岿然不动，不管音乐情境或韵律如何变化，心灵始终微笑如一。

对人类来说，身体只是心灵的载体，这也是现代美容行业备受大众质疑的原因。简言之，不论你是医生、企业家、教师或罪犯，不论你命运乖蹇或一帆风顺，这些外在事物与外在象征都无法改变我们内在的本质。事实上，我们就是心灵！一旦你有这层认知，心灵就会开始指引我们，让我们对习以为常的一切产生质疑。

西方世界讲究科学，重视理论，对所谓的情绪管理，也强调要以科学的方法来掌控。当我们开始心灵探索的旅程时，会对所谓的理性主义产生质疑。科学能代表一切吗？其实不然。若我们审慎检视自己的内在，会发现心灵的本质是那么真实，进而将自我了解视作生活的指南针，如此我们将获得更有创意、更有爱心、更加平静的生活。在累积满满的心灵财富后，我们将对自己充满信心。



混 沌

生命究竟有何意义？数个世纪以来，哲学家与学者们从未停止过思考这个问题。因为，生命的意义在于顿悟自己本有的灵性本质。

许多人的内心充满恐惧，对于改变裹足不前。实际上，如果我们都明白诸事无常，而无常即代表变动和机会，那世界该有多么美妙啊！

与其尘封在自我的狭小世界里，不如从日常琐事中后退一步，静下心来试着把整个世界想象成蛛网般交织的浩瀚因果网。每条蛛丝向各方放射，连结其他蛛网。乍看之下，似乎曲线密布，错综复杂，其实还是有迹可循。若能这样思考，我们就能坦然面对人生的变幻。

探索心灵在于明白生命的意义，心灵是智慧之光的中心。它就如一面从未用过的镜子，必须有人去凝视，才能折射出影像。所以，若不去了解、观察自己的心灵，生命将失去意义。

对于生命的认知，我们时常处于混沌与模糊的状态。我们须去探索变幻莫测的万事万物，在恒常的变化中寻获生命的真谛。深入了解、认知生命的本质后，心灵就不再处于混沌的状态中，对于不断改变的世界感到惧怕和紧张。因为，我们的生命来自于自然的生命本源，若能对生命的本源——心灵的深处进行探索、观察，心灵的成长与幸福的生活便唾手可得。

