

WAIT
THE SOUL

心慢下来， 等等灵魂

戴萍

分享疗愈的私密技巧和
珍贵法则



九州出版社
JIUZHOU PRESS

心慢下来，
等等灵魂

戴萍 ●

一切都是恰好的。



图书在版编目(CIP)数据

心慢下来, 等等灵魂 / 戴萍著. — 北京: 九州出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5108-2651-1

I. ①心… II. ①戴… 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(2014)第027519号

心慢下来, 等等灵魂

作 者 戴 萍 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 16开
印 张 15
字 数 210千字
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2651-1
定 价 32.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

引语——

我曾经试过一个最简单的喜悦技巧：当早晨醒来时，第一句话问自己今天能做什么会带来喜悦和欢欣，并开始微笑，而不是将精神集中在怎样才能熬过这突然冒出来的一天，及自己不得不处理的问题上。

确实如此，只有当你专注于喜悦，你才能得到喜悦而不接受任何妥协。

慢下来，感受自己，进入你身心的微宇宙，请你打开这本书。

目 录 Contents

第一章 正能量， 如果没有几年可活 001

地球公转和自转等分确定的时间法则不变，1年还是365天，每天还是24小时，但实际上不同以往，宇宙在加速膨胀，时间在加快流逝，这是不容我们以年龄感知来搪塞的客观现象。与此同时，人类也在难以避免地发生着转化。

第二章 放开心， 追寻当下的喜悦 019

向神或宇宙超自然力量臣服，意味着让自己遵循能真正被激发的事物。臣服不是被动，藉此你得以通向内在的积极流动的能量，你把一切俗世烦恼焦虑都交托出去，你也是向命运臣服，向人事臣服，接受了当下，让喜悦之流有一个大门可以流入，当你持续有意识地这样做的时候，喜悦便很难离开你。

第三章 爱自己， 倾听身体的呐喊 037

当你只在生病或不对劲的时候，才对身体有觉知，你的觉知不是完全的，你应该在状况很好的时候，就试着去跟身体接触，扫描身体的每一部分，它们都可以单独谈论，但它们不能单独的存活，当你逐渐地认识到和发现了身上这些不同的部分是如何美妙地配合成一体，你会感受到真实的活力和振奋。

第四章 在谷底， 也不臣服于负能量 065

导致我对于负面讯息带来的恶果进行真正反思，还是在于我认识到自己在面对深爱的人时，总是相反地表达自己的情绪，那是因为总是觉得自己是一个失败者和令人失望的女人，为此很沮丧。而当我关掉计算机一个星期，我又找回了自己，头脑中不再上演糟糕的网络故事剧情。

第五章 沉下心， 清理周遭的纷扰 071

在我们的青春期，房间杂乱是一个必经的过程，甚至可以说是必要的，青少年往往通过这一点来表达自己的愿望，拒绝家长的命令，对抗父母强加的生活模式。而随着成熟我们终将会明白，整理房间并非令人不快的任务。只要给自己找到好的理由，它就可以变成一种享受。

第六章 放轻松， 摆脱虚无的论断 081

我们心里如果有一股执着形成时，当对方的能量愈大，两人的对抗就愈大，如果我们的心是比较能接受对方，对方的能量愈大；就愈容易把你的能量融掉，两种情况孰是孰非？

第七章 你是谁， 就有怎样的朋友 091

从能量学的角度来说，论断别人既伤别人也伤自己。当你论断的时候，是一种潜意识中企图改变世界或他人的表现，你就将注意力从自身转移到别人了。通过关注外在，你阻止了注意到自己的内在正在发生什么。这无疑是一种能量之耗损，你将能量给了那些你所论断的人和情境。它们占据了你的思想和注意力。它们让你入迷，就像一部电影一样。

第八章 熬过去， 宽恕内在的小我 099

当你释放了不肯宽恕的念头，你便重获了真我状态的平静与健康。毕竟不肯宽恕产生的攻击性会令你感到罪恶，你会因此生病和受伤，那罪恶感也令你下意识地担心被对方报复，你唯有先伤害自己，以取得抵消对外在来源的处罚的担心，你的小我的自我惩罚说不定还会选择一场意外。

第九章 守本真， 不愿被牵缚的人生 111

我们大多数人在某种程度上，在社会上“被选择”“被决定”了，由此，阻断了自我实现之路，违背了成为你自己的生命最根本动力。你的生命体验是被动参与的，或者说是别人的意志的结果，不管别人的意志看似多么伟大或美好，你都不会感觉到位，亦即不会很好地接通你的内在能量源泉。

第十章 慢慢来， 做你喜欢的事情 131

按照同样的行为模式去行动，不同的人往往得到不同的结果，有的事半功倍，无往不利；有的事倍功半，困难重重，其中一个原因是，你有没有找到自己的能量感觉。关键在于你是否大量地去行动，而在于你以什么样的感觉源点出发去行动。

第十一章 舍与得， 理解不同的修行 143

进入宗教状态是好的，选择一种信仰，意味着你要真诚地投入对一个非直观的世界的追求中去，并愿意为此付出代价，而它反馈你的是完全的值当，人作为有限的存在，根本无力为自己承担一切。把无力承担的交给神，你的能量运行系统便开始了神奇的运作，至少你可以达到高频能量的喜乐平安。

第十二章 实现爱， 提升向上的能量 153

男性能量要实现自己，女性能量愿滋养他人。男性能量让一个人能够做真正的自己，女性能量让一个人身边有一个温暖的空间，在这里他人可以做自己。让两者和谐、整合，就是情爱炼金术。

第十三章 认可自我， 重逢人生新的可能 169

当你决定只以肯定句给予自己，无疑等于你对自己的潜意识说：“我承担我人生的责任。我知道我总可以做点什么来改变现状。”它们可以帮助你消除一些陈旧的你不想继续拥有的东西，为你的生活创造新的可能性。

第十四章 不悲观， 穿越未知的恐惧 177

当我们再去仔细盘查：到底在恐惧什么？是否来自头脑当中一直想象推断出来的危险不安？这些头脑想象出来的危险不但一直削弱我们的精神、体力及免疫系统的健全性，更剥夺了我们面对问题的力量感。因此，我们不但要用健全的意志力一再驱散那些栩栩如生却莫须有的恐惧，更要进一步加强内在的信心及自我解决困境的能力，那么，恐惧就是我们的好朋友。

第十五章 爱与痛， 了结家族的罪性 183

在所有关系当中，最重要的就是与父母的关系。无论父母是否健在，无论是不是与父母同住，与父母之间的关系决定了我们往后与其他人的关系及人际出现的种种状况。

第十六章 清理身心， 为自我疗伤 195

懂得内省才能够真正清理自身，在你提升自己能量的过程中，会不断地有更底层的负面能量浮现出来，你需要将自己进一步清理和净化，才能连接越来越高频的能量。可能你会问道：我如何知道自己哪个部分需要疗愈呢？答案是自省，随时检视自己，随时保持觉知，这是自我疗愈的不二法门，也是拓展能量的唯一途径。

第十七章 走出去， 拥抱户外生活 219

当人赤脚站在土地上时，身体是与地球的负电一体的，外在的电磁波不会干扰到内在的人体生物电，而且自然会与地球的生物钟连接。长途旅行的人如果到新地方，立刻在土地上接地二三十分钟，时差的现象会减少。

后记：心慢则灵 227

第一章

正能量，如果 没有几年可活

地球公转和自转等分确定的时间法则不变，1年还是365天，每天还是24小时，但实际上不同以往，宇宙在加速膨胀，时间在加快流逝，这是不容我们以年龄感知来搪塞的客观现象。与此同时，人类也在难以避免地发生着转化。



你是否感到时间越来越快，尤其是今年，1天，1星期，1个月，转瞬即逝？有时候熬夜，一下子就天亮了？是的，你没有错，地球上的时间正在加速，用天文学术语说是塌缩，并且还在不断塌缩着。据美国国家标准和技术研究院的时间测定师宣称，为调准以地球自转速度为标准的地球时间和原子时钟的时间，自1972年起到1999年的27年为地球的标准时钟追加过共22闰秒的时间，但1999年后却没有追加过闰秒，是因为地球的自转速度加快了。

千万年以来，地球的舒曼共振或脉冲为每秒7.83周，军事上一直将其作为极其可靠的参考来使用。但自1980年以来，该共振逐渐提高，目前已经超过每秒12周，意味着现在每天等同于不到16个小时，而不再是过去的24小时。

还有一例：我们可以利用手表或者计算机荧幕下方的时间显示栏做个时间加快的实验论证。首先，用鼠标双击计算机右下角的时间栏，然后注意看秒的跳动频率，是不是出现五快一慢？

也就是其中有五秒的时间跳动频率一致，另外一秒跳动延迟。这种现象是近年才出现的，具体原因不详。

据一个网吧投票：72%的人确实认为时间是变短了。

当然，由地球公转和自转等分确定的时间法则不变，1年还是365天，每天还是24小时，但实际上不同以往，宇宙在加速膨胀，时间在加快流逝，这是不容我们以年龄感知来搪塞的客观现象。与此同时，人类也在难以避免地发生着转化，譬如有些人对新的时间步伐有不适应感，他们无疑是一些敏感的人，很大部分因此被带入各种宗教灵修及疗愈活动，试想一下在不断压缩的时间中生活，是不是仿似坐飞机下降时被低气压压迫头部？有的人耳朵剧痛，有的人没太大问题，

根据先天素质而定。那些耳朵剧痛的人就要想办法调整自己以适应气压变化了，以免引起耳膜穿孔。

西方科学界也有一个光子带说法，即一道能量波正通过银河，改变着它接触到的所有生命，这道光波影响能量和物质的核心本质，把一切事物带进更高的振动，它也改变了时间的本质，因此你有很多想做的事情总是没有做，因为时间不饶人了。

美国宇航局宣布，近期智利发生的里氏 8.8 级大地震冲击力巨大，可能移动了地球轴心，从而缩短了每天的时间长度。根据美国宇航局“地球天文台”的地球海平面高度变化图显示，一股开尔文波向东推进进入中太平洋海域，从而重新形成当前的厄尔尼诺事件，科学家说倘若因此引发冰川持续消融，将加剧地球自转的不确定因素，时间会否大幅度塌缩，也未为可知。

试想，当每天的时间从 24 小时塌缩到 1 小时，我们又能怎么样？

我们赖以生存的环境给人的感觉上正在进入一段改变又刺激的时期，并在时间加速度下以史无前例的频率振动着。无数人承受着各种身心问题；头痛、心寒、胸闷、精力耗竭、注意力分散，凌晨三四点钟莫名其妙地醒来。那股通过银河并改变时间的能量波或光波正令越来越多的人体验到追求神灵的渴求，藉此自我平衡身心。

一波又一波的能量正在朝我们的环境冲撞、消退，进行整合，每一回合都更迅猛。你也许注意到，过去几年你快速成长，经历许多变化，学习许多新事物，这便很可能是那股能量波的功效。

那股光的能量波开始在我们的气场演化，要求你打开你的心，适应新情况。你唯有提升自己，与它的频率接近，才不致感觉动荡不安。与此同时你的较高的本质展现出来，在时间的快速流动下，你甚或可以更快地达至一种理想的身心状况。当然许多人一开始也许会抗拒这些变化，因为那意味着日常观念及方式的改变；也有些人没有能力面对自己的不适应，而企图藉酗酒或嗑药来麻痹；有些人

必须经历高度的挣扎痛苦，才会注意接收到一股微妙的内在讯息。

这是一个相当刺激而又需要谨慎对待的人类历史的特殊时期，如今很多人开始将它视为世界大浩劫的前端。



美国生态学家泰瑞司·麦凯南将中国易经的六十四卦象作数学处理，得到一个时间函数，并将之用于对应人类历史而形成一个“重大事件发生曲线图”，从中显示人类历史有一个“时间终结”的奇点，作者认为它就是将发生的 26000 年一遇的地球、太阳与银河系中心连成一线的岁差天文事件。

《圣经》指出：“世界末日那一刻，太阳会变黑，不再发光。月亮也是。”又及：“我们即将迎接宣判日的到来，充满了火焰和硫磺石。”其景象和“太阳风暴说”不谋而合。

尽管如此，关于世界末日说，我们还是很难说有什么绝对的确切依据，有人统计过：迄今为止，人类历史上 30 个关乎世界末日的预言统统落空了。好了，至此我们应该是可以喘一口气，把人类集体对死亡恐惧的末日情结放一放了。又似乎不然，总有一些惴惴然的阴影滞留在一些人心中不去，各种关于地球灾劫的电影不断涌现。为什么？据《华严经》指出，一切唯心所现，唯识所变。如果我们的念头好境界就好，反之亦然，境界是念头变出来的，所谓灾难都是末世人心造成的。

无论如何，全球人热衷灾难大片，这一集体潜意识的强大力量不可小觑。

试以灾难片的某个场景描述一下：午夜，香港上空将布满了一道五彩斑斓的光，在中国很少有人能够看到这种极其迷人的极光现象。不过，人们欣赏美景

的心情不会持续太久。几秒钟后，香港所有电灯泡开始变暗并闪烁不定，接着光线在瞬间突然增强，灯泡变得异常明亮。随后，所有电灯全部熄灭。90秒以后，整个中国南部地区都将停电。1年后，数以百万计的人们开始死亡，国家基础设施变成一堆废墟。同时，欧洲、中国以及日本等地区或国家也都一样，在灾难中苦苦挣扎。这次灾难来源于猛烈的太阳风暴，发生在距离我们1.5亿公里之外的太阳表面。

上述故事听起来或许荒谬，一般情况下太阳不会对地球造成如此巨大的灾难。不过，美国国家科学院在2009年发布的一份特别报告中声称，这种灾难完全有可能会发生。

我们似乎将暴露在一种超级危险中。够了，不用再继续进行耸人听闻的揣想了。

所幸我们也听到不少不赞同美国国家科学院特别报告的科学家们表达了异议，理据是太阳风暴的影响主要集中在外层空间，而由于地球磁场和大气层的阻挡效应，生活在地球上并不会因此受到过于明显的干扰。



你相信世界浩劫说吗？

无论你相信不相信，都要做好准备了，因为至少我们确实是处在一个地球磁极加速和高能量袭击的情形中，地球变化正在发生，诸多预言不可尽信也不可全然不信，各类型灾难大片是否是全世界人的集体潜意识灾难演习？未为可知。但它的出笼对于全世界人的集体潜意识灾难趋向的有所强化，则已是定论。瑞士心理学家和精神分析医师荣格便指出：“强而有力集体潜意识不但影响我们个人的

生命过程和行为，同时也影响文化和历史事件。”那么，我们应该怎样做？

当今西方一部分科学家的光子带说法太能佐证玛雅预言了。

根据光子带说法，地球所在的银河系中除了星团黑洞等等之外，还存在一个非常奇特的玩意儿叫做光子带。大约在 1961 年时首次被发现，它呈甜甜圈形，其中心和太阳公转轨道中心重叠，半径和太阳公转半径相同，但其平面和太阳公转平面垂直，也就是说太阳系每公转半圈就会遇到一次光子带，要通过整个光子带要两千年的时间。上一次我们的环境离开光子带是 10 万年前的亚特兰提斯王朝，如今，10 万年后，我们又到了光子带全面来临地球的时期。

光子带含密集及高震动力的光子，以致地球一旦进入它，电磁场会被剧烈改变。生活在地球上的我们的人体结构，其振动频率也会瞬间遭到提升。那么一些没法顺应时势提升的人们会怎样呢？在地球强制净化的过程中，你们必须惨遭消亡吗？

你可以在许多经文中看到，也在古老预言中看到，这一情况的潜在性是存在的：一些人必得放弃生命，以令另一些人保全，它是人类历史的淘汰法则。《圣经》喻示世界末日有一半人被摘去：“那时，两个人在田里，取去一个，撇下一个。两个女人推磨，取去一个，撇下一个。”世界上许多民族的预言都提到了末法后期以及 20 世纪末至 21 世纪初，人类会面临一场大劫难，淘汰许多人，留下少数好人，诚如刘伯温“烧饼歌”说：“行善之人得一见，作恶之人不得观。”

据说通过光子能量波考验的人，身体会变得较透明和轻盈，这是可以解释的。姑且借用一个二元论的概念，简单地从善恶观来说，善是一种净化，其频率远比恶的频率高。打个比方，各种能量混合在一杯水中，在某个程度上，它们融合在一起，但到了一个特定点，比较沉重的元素沉到杯底，而比较轻盈的元素上升到顶端，自然分隔出两个层次。毋庸置疑，善良令你轻扬透明，而邪恶令你浑浊沉重，难以翻转。

物理学界已经证明，我们这个世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的。

这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使我们的世界表现成目前的样子，我们的身体也是如此带着振动频率。美国著名的精神科医师戴维·霍金斯博士运用人体运动学的基本原理，历经 20 年临床实验，对几千个测试对象进行研究后，发现人类各种不同的精神状态会产生不同的人体频率，这些频率分布在 1-1000(100,000Hz) 的范围。身体的振动频率如果低于 200(20,000Hz)，则会削弱身体健康，而从 200 到 1000 的频率则使可增强身体健康。

美国心理学家霍金斯博士发现，当一个人想着邪恶的念头时，就在削弱自己。冷漠、痛悔、害怕、焦虑、欲望、发火、怨恨、傲慢，依次是 20-175，这些全都对人有害。而信任在 250，是中性的，对人有益。再往上的频率依次是温和、乐观、宽容、理智和理解、关爱和尊敬、高兴和安详。平静和喜悦在 600，开悟在 700-1000。他遇到过的最高最快频率是 700，出现在他研究特瑞莎修女（获 1997 年诺贝尔和平奖）的时候。当特瑞莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。《圣经》也说耶稣在村子里的出现，使围上来的人们心里除了耶稣什么都没有。1000 被霍金斯博士称为是“神的意志或精神”，这是绝对力量的频率，甚或更高。

霍金斯博士的研究成果和宗教的教义不谋而合。道家认为提高人的心性 is 修炼的根本，在低层次可以达到祛病健身，而高层修炼的最终目标要达到天人合一，使自己的能量智慧和宇宙完全贯通，这也就是佛家所说的开慧开悟，《圣经》所说的“在基督耶稣里都成为一”。

一个穿越大变动时分的保身秘诀有了：你提升自己频率。以便和地球上骤然提升的光子能量波相适应，在地球净化的考试中过关。而如果你能将频率提升到 1000，那么你已经与纯粹的神合一，与光合一，耶稣是世界的光，神人和圣人都是带光的。你需要觉醒，选择觉醒与提升，尽管暂时我们没有获得数据：多少能量级别的人士可以通过地球末世考验，你必须开始做一些功夫了，你的生命掌握在自己手中。