

如何接受愛、
給予愛，
並與更高的愛
相遇。

心的煉金術

愛的教導之書

Alchemy of
the Heart

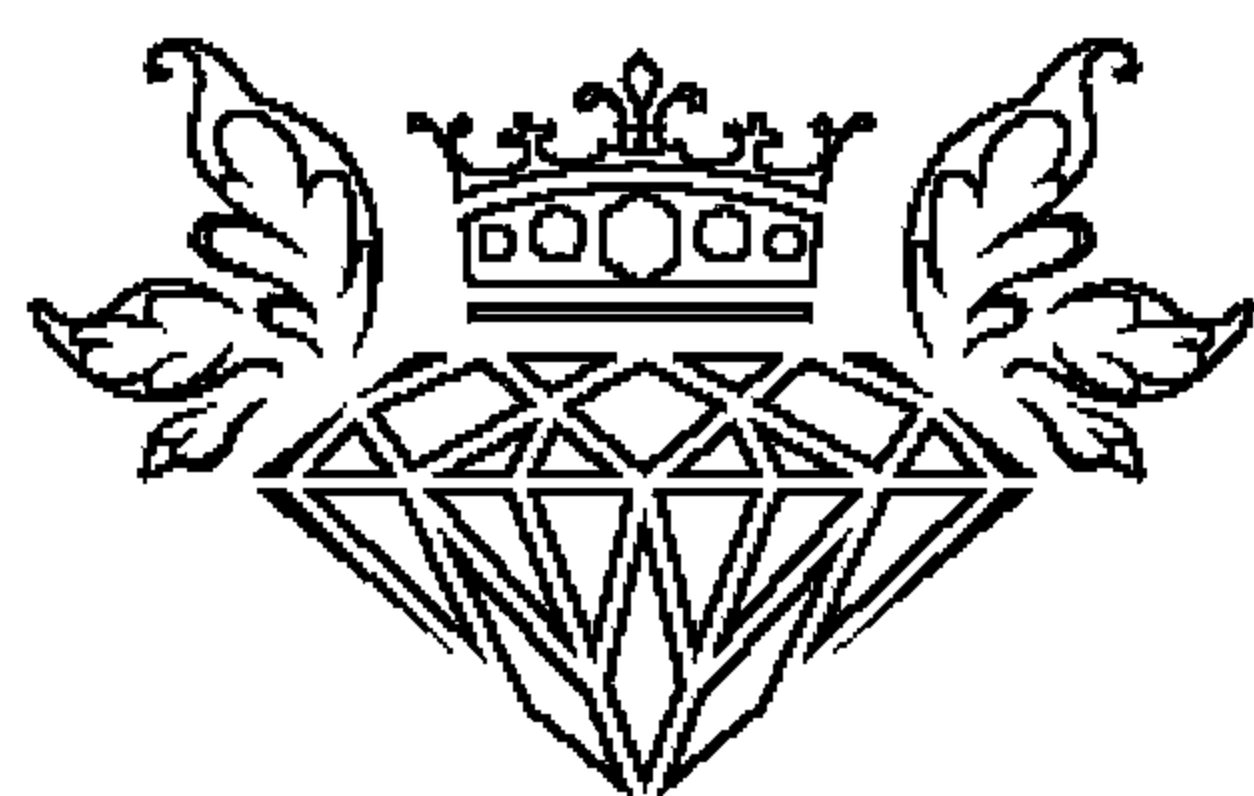
How to
Give and Receive
More Love

心是一個偉大之處，
心是我們內在與神性自我相遇的地方，
這個相遇發生時，會產生煉金術的變化，
我們將蛻變成為愛，
綻放如鑽石般璀璨的光芒。

著——依麗莎白·克雷爾·普弗特
派翠西亞·R·斯巴達羅

Elizabeth Clare Prophet & Patricia R. Spadaro

譯——鄭焱城



St. Royal College
天使神秘学院

※ 专业占卜预测机构

※ 神秘学培训机构

※ 水晶能量研究中心

※ 神秘学资料库

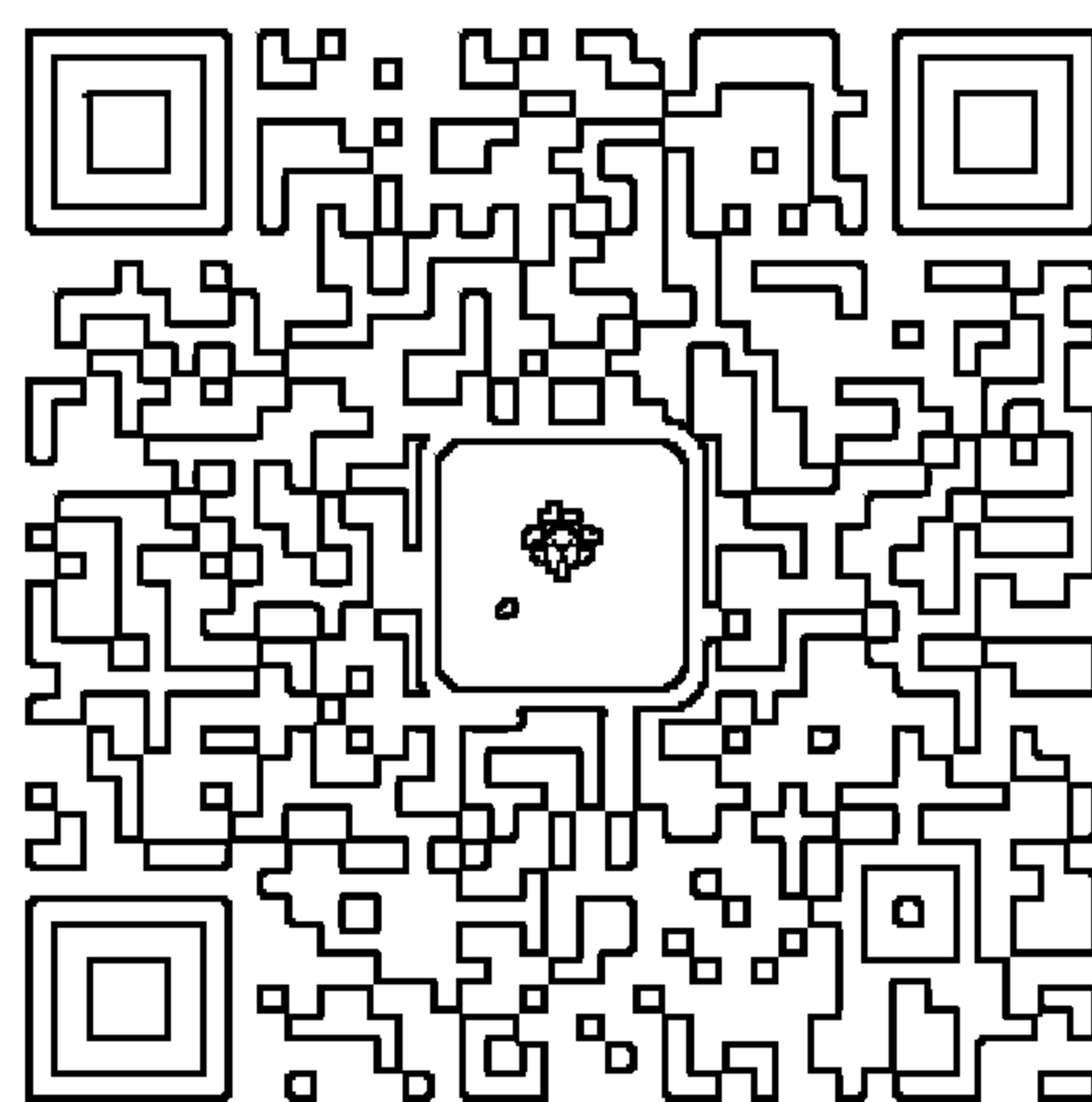
※ 官方微信：strcdts

※ 微信公众平台：strc2011

※ 读书交流QQ群：

占星塔罗占卜师交流群：814594478（加入密码：PDF）

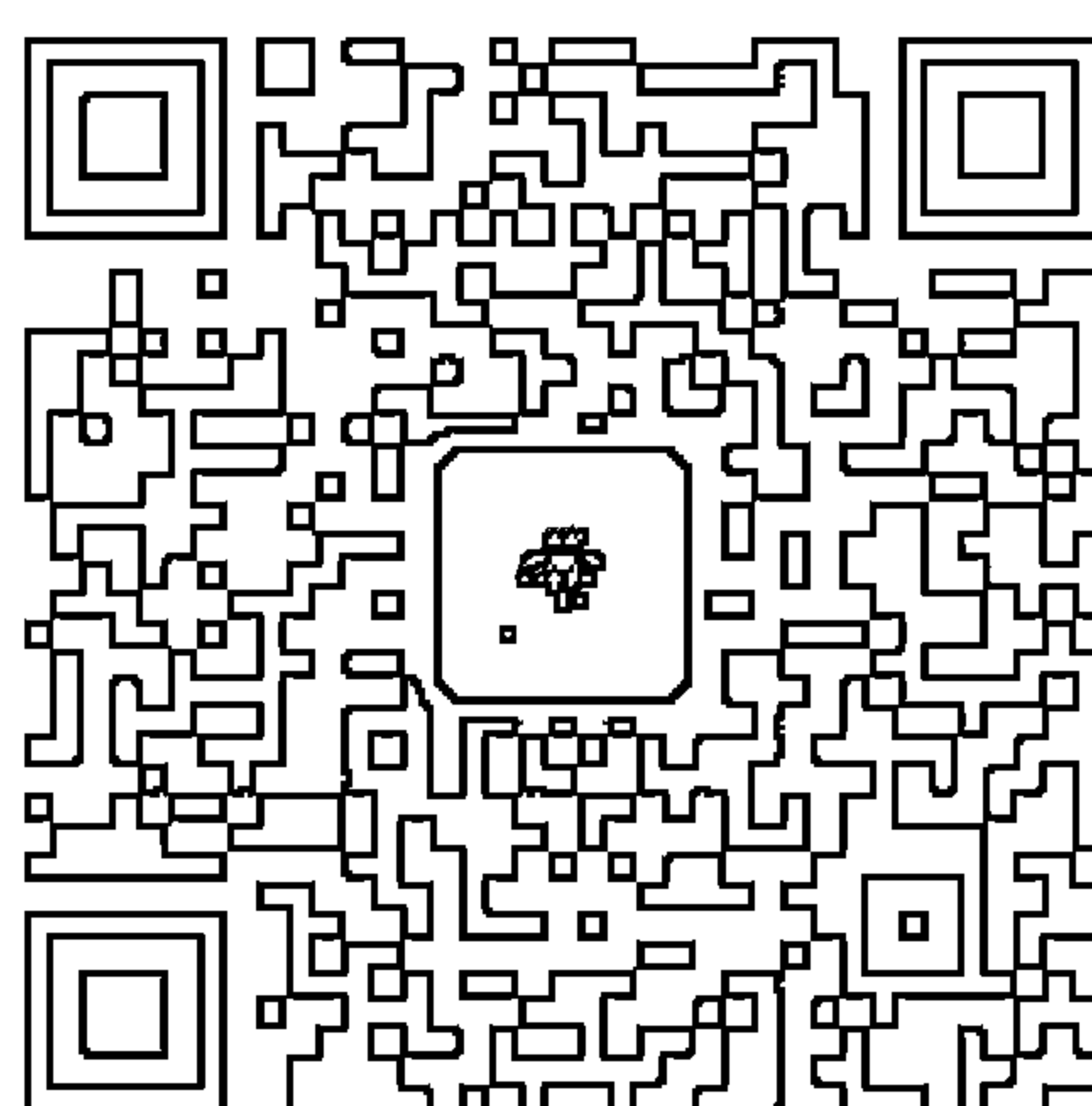
神秘学其他综合群：659338717（加入密码：PDF）



微信号：strcdts

天使神秘学院

天使神秘学院 院长QQ：715104687



微信公众平台：strc2011

制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把原版书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为了能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

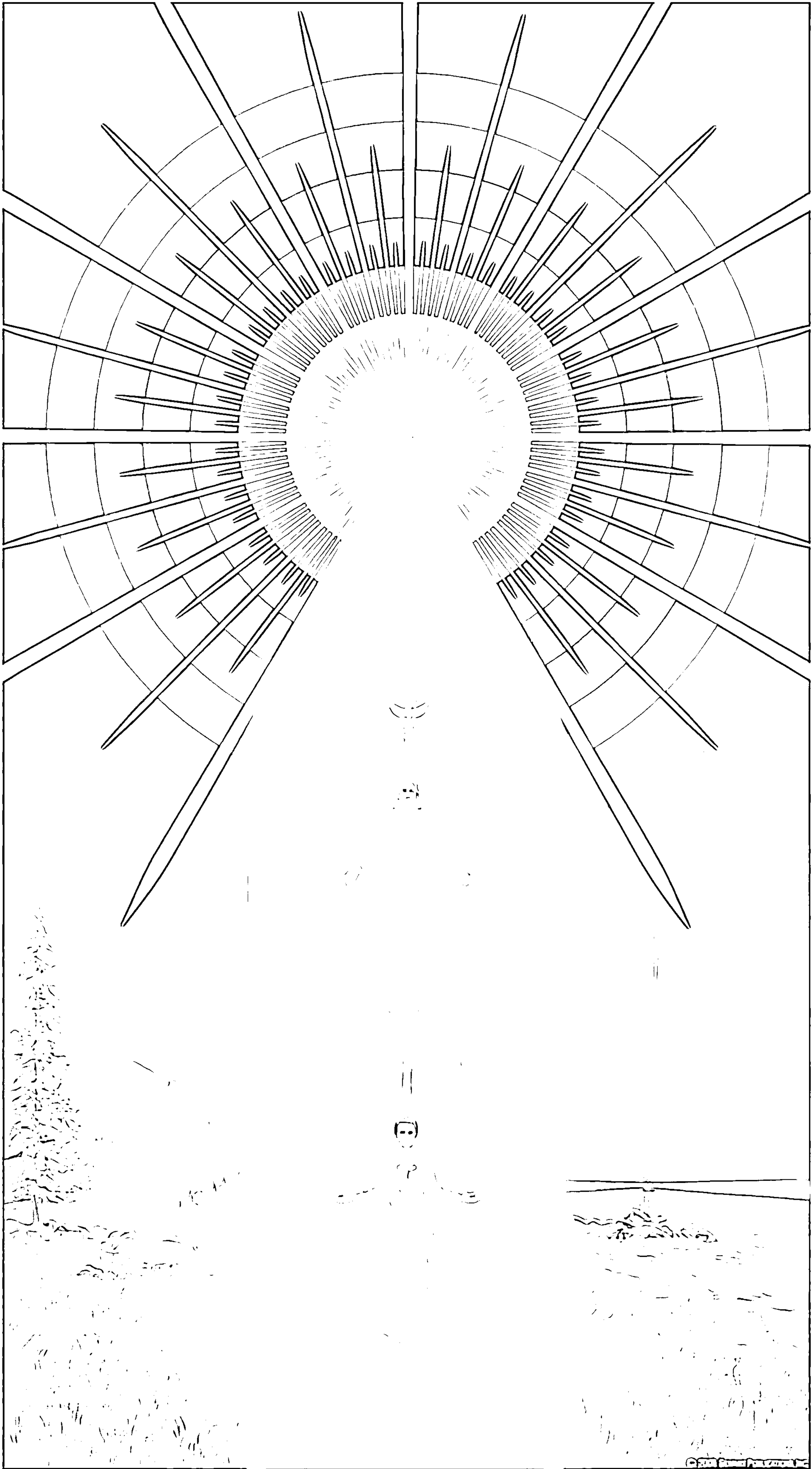
为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

- 一、尽量在本学院的网站购买电子书籍。
- 二、请勿用技术手段把电子书内的水印及加密去掉。
- 三、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

- 一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。
- 二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院
2019年1月



圖一／ 你的神聖自我圖

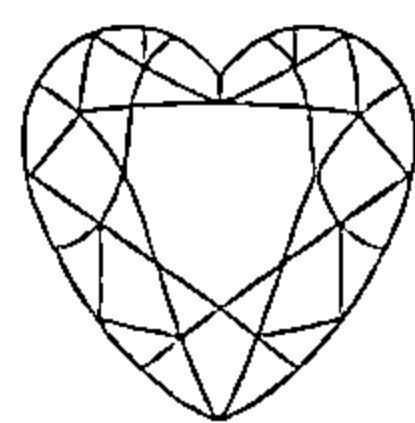
圖二／ 三聖火焰



圖三／ 心的密室

在東方的傳統，心的密室被描述為八瓣的蓮花，或脈輪，叫做阿南達—康得（Ananda-Kanda）（意思是「幸福的根」）。在這個心的聖堂裡，住著你的神聖火花，祂是與靈性一體的。





伴侶、父母、孩子、夫妻離異、痛失親人、成癮，
即使是最強烈的關係和最艱難的心靈課題，
都會成為一道敞開的門，
引領我們通往更高的愛。

學習如何擴展並強化心的力量，
在生活的所有領域中去創造更有意義的關係。

《心的煉金術》充滿了靈性智慧和啟發性的故事，
帶領每一個尋求者進入心的旅程。

這些實際且不朽的教導，遠超越了所有的文化。

／譯者序

迎接一個充滿愛的「心」紀元

我從小就喜歡探索各種靈修法門，一個偶然的機會，與馬克·普弗特（Mark L. Prophet）（本書作者伊麗莎白·克雷爾·普弗特〔Elizabeth Clare Prophet〕的丈夫）於美國創立的頂峰燈塔（The Summit Lighthouse）靈修組織結緣，二〇〇五年成為該組織守護「聖火」的一員。多次閱讀此書後，感受到它對人心的深度啟發，在國內目前百花齊放的靈修法門中必然錦上添花。因此在內心強烈的驅使及因緣際會下，終於讓這本譯書順利誕生，希望這本書能引領關心地球永續發展的有緣人，對這個美麗星球帶來正向的力量。

這是一本不同於一般的靈修書籍，它具有一股神聖的光明力量，能讓你的心

很快帶來成長。不論你是虔誠奉獻的基督徒、深度覺醒的佛教徒，或是潛能開發的光行者，甚至你只是擁有一顆追求真理或良善的心，都可受益無窮。好好閱讀它，你會與我一樣在內心深處產生共鳴，你會發現我們都是神聖的一部分，而且原本就是一體共存的。

生命本源平等存在每個人心中

生命本源，基督教稱爲「造物主」，佛教稱爲「如來藏」，在這世上還有神、道、宇宙主宰、至上意識等各種稱呼，不論名字爲什麼，所代表的意義是一樣的。這生命本源遍存於一切生命及萬事萬物中。耶穌說：「神的國就在你們裡面。」佛陀說：「一切衆生皆有佛性。」又說：「一切唯心造。」因此，本源就在我們心中，不用千方百計的往外尋求。

當我們了悟本源就在心中，我們就有權利和義務將本源的力量發揮出來去造

福自己及他人。耶穌與佛陀全面開展這個力量而成為偉大的「基督」與「佛」，同樣的，我們也都有這個可能性，這是生命的最大奧秘。

愛是全宇宙最高生活準則

「愛」維繫著整體宇宙星際、地球山河大地及萬事萬物。愛是一種人性流露的光輝，從我們誕生的那一刻起，我們就不斷練習如何給予愛及接受愛。父母對子女的養育照顧就是愛的付出，子女對父母的孝順報恩就是愛的回饋。因此我們每一個人都是愛的學習者。

綜觀各宗教及法門，雖各有努力追求的神聖目標，其核心理念都離不開「愛」。耶穌宣揚愛的真諦，佛陀鼓勵慈悲的菩薩心。慈悲就是愛的展現，只是以不同的方式表達。因此，如何回歸本性中「愛」的原點，並進一步延伸，去愛自己、愛家人、愛一切衆生，就是我們生活的最高準則。

不要讓愛離開心中的寶座

當我們夜深人靜，面對自己、他人及周遭萬事萬物時，捫心自問：「心中有沒有愛的感受？」若答案是肯定的，代表心中的寶座有「愛」的存在。言語或行為或許可以取巧、造假或修飾，但我們心中有沒有愛是騙不了自己的。因此，心中有愛的人，自然會洋溢出幸福、平安、喜樂的波動。

不論你在世上扮演何種角色，不論你的地位有多崇高，如果發覺自己心中已經少了「愛」的感受，衷心期盼你藉由此書來開展自己內心「愛」的能力。重新連結愛的源頭，讓自己成為愛的管道或愛的化身，幫助這個飽受人類貪婪、私欲或暴力所摧殘的美麗星球，開啓一個充滿愛的「心」紀元。

願每一顆心都在愛中獲得圓滿！

目錄
Contents

II
強化你的心 051

第5章 與慈悲連結 052

第6章 建立動能 059

第7章 滋養自己 065

第8章 培育你的心 076

第9章 心的力量 083

第10章 培養感恩 090

第11章 當……我該如何去愛 100

譯者序／

迎接一個充滿愛的「心」紀元 005

I
打開你的心 011

第1章 增強我們愛的能力 012

第2章 心的視角 019

第3章 延展心的肌肉 030

第4章 「我愛，因此……」 040

III
療癒你的心 111

第12章 悲憫之心 112

第13章 自我超越的奧祕 123

第14章 寬恕的儀式 132

第15章 與神和平相處 139

第16章 臣服於更高的愛 146

第17章 清理你的心 154

IV 守護你的心 167

第18章 持續看顧你的心 168

第19章 靈性的保護 181

第20章 柔軟的力量 195

V 進入你的心 203

第21章 密室 204

第22章 神聖的火花 211

第23章 以心為中心的祈禱 215

第24章 進入心的祈禱和冥想 219

注釋 260

II

Opening
the
Heart

打開你的心

最高與最完美的愛，始於你個人獨特之心的表達——
而我們都會各自唱出些許不同的心之歌。

增強我們愛的能力

美麗的靈魂是宇宙性的、開放的，並為一切發生做好了準備。

——法國哲學家蒙田（Michel de Montaigne）

有一天，清晨稍早的時候，街上睡滿了無家可歸的印度窮人，瑪爾科姆·馬格里奇（Malcolm Muggeridge）陪著德蕾莎修女到加爾各答火車站，為她送行。

「當火車開始移動，」他說：「我步行離開時，感覺好像留下宇宙

所有的美麗和喜悅。某種來自神的宇宙之愛，已經透過德蕾莎修女渲染開來。」

同樣的，某種來自神的宇宙之愛，也觸動了馬格里奇。那些體現著愛的活生生的火焰，就是轉化者——轉化了他們所觸及的一切事物。以馬格里奇為例，他原本是一個脾氣暴躁、抱持不可知論的英國記者，在一九六〇年代第一次採訪德蕾莎修女並與她相遇時，徹底被改變了。「對我來說，」他寫道：「德蕾莎修女的本質就代表了愛在行動中……她是黑暗時代裡一道燃燒、閃亮的光。」¹

不管你是誰，無論你受到什麼樣的召喚，你也可以成爲一個愛的轉化者。你可以觸及另一顆心，以及許多其他只在等著你的心——那些只對你心的獨特表達有所回應的人們。

當你再仔細想想，真的沒什麼比增強我們愛的能力更重要的事了。一

名弟子曾問釋迦牟尼佛：「我們的修行，部分是爲了要擴展我們的慈悲大愛，這麼說對嗎？」佛陀答道：「不對！不是這樣。應該是說，我們的修行完全都是爲了要擴展我們的慈悲大愛。」

使徒約翰基本上也說過同樣的話，對愛做出了最美的詮釋：「我們應該彼此相愛。這就是你們從起初所聽見的信息……沒有愛心的，就不認識神，因爲神就是愛。」（《約翰一書》3：11；4：8）²如果神就是愛，我們就是按照神的形貌與相似性所造出來的，正如《聖經·創世記》及東方經文所說，在我們的最核心深處，我們也都是愛。神創造了宇宙，因此，我們（與神）才能體驗更多愛的奇妙。

這就是爲什麼我們生活中最重要的問題，總是圍繞著給予愛和接受愛這些與生俱來的需求上。當我們感嘆生活中欠缺感恩、尊重，甚至是缺乏自尊時，我們心裡嚮往的其實是愛。當我們不得不在這座生活迷宮裡接受

或許是痛苦的挫折和坎坷時，那是因為我們試著再次獲得神聖之愛的經驗，這份愛是我們靈魂與生俱來的。

這座生命迷宮帶著我們攀上高峰，並進入內心的深谷。這些人生風景是被我們自己的業力所形塑的——我們過去選擇愛或不愛的後果。每一次我們來到一個Y型岔路上，我們再度面臨選擇——愛或不去愛，是要打開我們的心，分享我們與生俱來的禮物，還是關上它假裝沒有人在家。

人生的旅程不總是那麼好走，有的時候，我們選擇比較安全、比較低的路走，好讓自己喘得過氣來。有的時候，我們再也走不回路的高處，這是可以理解的。或許我們在今生或前世曾遭受到很深的傷害，以致我們不想要打開我們的心，害怕再次被拒絕。或許我們因失去了摯愛而遷怒其他人，甚至遷怒神。也或許，我們對自己的缺陷深感罪惡，然後努力說服我們自己不值得被愛。

在某些情況下，我們會不知不覺豎起一道牆將自己隔離開來，我們撤退到內心的城堡，並築起層層防禦將它圍繞起來，這樣就沒有人能接近我們，而我們也不去靠近別人。然而，這些防禦措施使我們無緣獲得我們最渴望的東西——一種給予愛與接受愛的親密經驗。

這時，宇宙會設法喚醒我們，讓我們回到較高的人生道途上。我的老師和已故丈夫馬克·普弗特曾經說過：「地球上的一切經驗都是爲了教導我們愛的意義。地球上所有關係，也是在教導我們愛的意義。一切事件的發生都爲了靈魂的教育……都是爲了教導我們愛的意義。因爲愛是撼動整個宇宙的力量，愛會發出一種純淨的音頻，讓每一個人都能自由擁抱自己的神聖臨在和神聖計畫。」

如果我們能夠擁抱真理——我們所有的經驗都是設計來教導我們如何給予和接受更多的愛——那麼，頃刻間，我們生活中發生的一切際遇都會

有其意義，我們也會覺知到以愛行走於較高的人生道途的需要。如此一來，進入那些深谷及高峰的人生旅程，就會變成一趟神聖征途。

德國詩人里爾克（Rainer Maria Rilke）曾說過：「耐心去面對你心中所有尚未找到答案的問題，試著去愛它們，並與它們同在。」我們在征服心的人生道途上，有哪些問題是我們必須與之共存的？

這裡有幾個問題：

我如何才能打開我的心，自由與他人分享我的愛？

我如何才能強化我的心，實現我存在的理由，並撫慰那些身陷痛苦的人？

我如何從過去的傷痛中療癒我的心，並擴展我愛他人的能力？

我如何能在給予時，可以找到時間滋養自己？

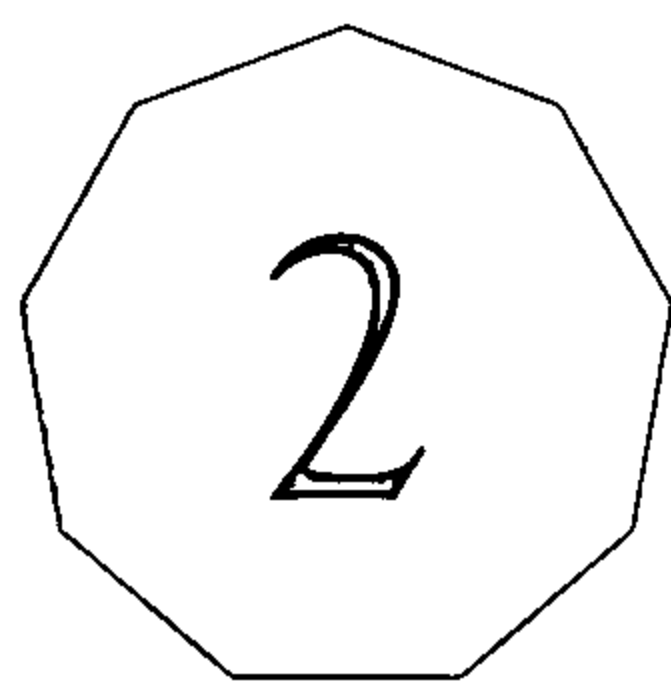
我如何進入我的心，點燃內在深處的愛之火？

你敲擊著實相之門，
抖動你的思想羽翼，放鬆你的肩膀，
然後敞開。

——古波斯詩人魯米（Rumi）

我如何才能成爲一個活生生的愛之轉化者？

煉金術始於心的視角。



心的視角

「真理位於何處？」

「在你的心中，」他說：「因為經由心，人了悟真理。」

——《廣森林奧義書》（*Bṛihad-Aranyaka Upanishad*）

古代的煉金術士最廣為人知的，就是他們能將基礎金屬轉化成黃金的實驗。但是，許多煉金術士也是靈性的探索者，這個實驗的目的是去找到靈性轉化和永恆生命的關鍵。他們試圖將象徵較低自我的基礎金屬，轉化成如同黃金的最高潛能。

煉金術是自我轉化，這種改變對靈性成長是非常必要的。這就像波斯偉大的神祕詩人魯米所寫：「不斷轉變生命的煉金術是唯一的真理。」³

煉金術大師聖哲曼（Saint Germain）教導實相觀就是「心」，而了悟一切實相的關鍵就是「心的視角」。他說：「專注於你的心，你就可以看見萬事萬物，如同它們的真實面貌。」

「心的視角」意思是透過你的心，有意識的去思考、感覺、行動和呼吸。無論你做什麼，即使是為他人送上一杯茶，也可以擴展你的心。心的視角會改變你對待別人、別人對待你，以及你對待自己的方式。心的視角邀請你真誠，並培養你的慈悲。

一位很有智慧的僧人曾被其他師父問起，如果早晚課時見到同修打瞌睡，他們該怎麼做。他們問道：「我們是不是該去掐他一下，讓他保持清醒？」師父回答：「要是我看到同修在睡覺，我會把他的頭放在我膝上，

讓他可以好好休息。」⁴這就是心的視角。

當我們有了心的視角，我們致力於在心中保持一個溫暖、敞開的地方，就算是處於痛苦的人，也能安全的進入那裡。心的視角是具創造力的天才，能找到方法將愛挹注到每一次挑戰之中。對於棘手的問題，必然能夠找到一個獨特和較高的解決辦法。

牧師韋恩·穆勒（Wayne Muller）在《心靈的遺產》（*Legacy of the Heart*）這本書中提到一則越南民間故事，展現心的視角改變，能夠使似乎不可能的情況，轉變成一個給予和接受更多愛的機會。穆勒寫道：「在地獄裡，每個人都得到了豐盛的食物，然而他們得到的筷子長達一碼（譯註：一碼約91公分）。雖然每個人都得到他們需要的所有食物，但由於筷子太長，食物永遠送不進他們的嘴裡。」

「在天堂裡，情況完全一樣：每個人都得到豐盛的食物，他們的筷子

也是一碼長。但是，在天堂裡，人們卻用他們的筷子相互餵食。僅是這樣慈悲的行爲，就能立即將地獄轉變成天堂。」⁵

我們有太多的機會練習用心的視角看世界。在一個競爭激烈的世界裡，很多人覺得自己不得不拔刀相向，其實這正是我們直接走向心的機會。你或許正在思考、正在說話、正在感受，但看著你自己透過你的心去做所有這一切，直到你感覺到好像你的心（而不是你的頭、你的自我、或是你的防禦機制）在思考、在說話、在感受。這需要練習，但這是可以做得到的。

透過心的視角，我們應該盡可能有意識的和內在的靈魂之美產生共鳴，而不是只去觸及外在的人格特質。我們盡量不要去批判別人，因為我們永遠不知道他人背負了些什麼——也不知道我們是否正確解讀他人的行爲。

正如美國詩人亨利·沃茲沃思·朗費羅（Henry Wadsworth Longfellow）曾寫道：「每個人都有不爲人知的祕密傷心事；我們常說那個人很冷漠，

其實那只是他正處於低落罷了。」

有的時候，我們太忙碌於我們想要完成的事，以至於沒有時間透過心去接近我們的生活。有一次，來自美國的四十名教授到加爾各答拜訪德蕾莎修女。其中一位教授大聲問道：「跟我們講一些如何能改善生活的方法吧。」他可能沒料到修女提的方法竟是如此簡單。德蕾莎修女說：「對彼此微笑，給彼此一些時間，欣賞彼此。」換句話說就是，記得用心。

魯米在人人隨處可得的這顆心上，提出了最具說服力和最有洞察力的教導。他告訴我們，心的視角與從我們先入爲主的觀念大不相同。在魯米所寫的一首詩裡，摩西去會見一位能夠自發對神說話的牧羊人。在他得到神啓的獨白中，牧羊人提議他可以修好神的鞋子，清洗神的衣服，並替神打掃房間。摩西很震驚，責備牧羊人竟敢用如此不得體的口氣對神說話，就像是在和自己的叔叔聊天一樣。

深感愧疚的牧羊人便獨自進入沙漠中流浪，神忽然斥責摩西爲什麼讓牧羊人與祂分離。神認爲敬神的方式不是最重要的，而是其中是否蘊藏著一種燃燒的愛。神解釋說：「我不是去聽那些話語，我看的是心。」⁶

透過心的視角，我們也會碰到一些挑戰來到面前，知道這些「愛的機會」（Love ops）是我們被召喚去愛、或學習更多關於愛的事物的時刻。

對派崔克（除了公眾人物之外，這些故事中的名字已被更改）來說，他生命中的挑戰是一連串的警訊，召喚他走向更高的愛。他三十七歲那年，第一次心臟病發作，後來又發作了兩次。到現在六十一歲，他已經歷了三次開心手術、九次冠狀動脈繞道手術和二十次心導管檢查。最近醫生們爲他的心臟上進行了一個新的實驗性外科手術，他們不確定他是否能支撐到最後。但是他完成了手術，甚至在心因性肺水腫反覆發作中倖存下來。

派崔克的醫生們一致認同，他是以一種不可置信的意志活了下來。派

崔克說使他能倖免於難的，就是他對神聖之愛的追求。他的心臟面臨生理上的挑戰，使他更能感受到心靈的靈性潛能。他因此領悟到，生命的意義僅是對進入永恆的一種準備。他說：「我在身體所經歷的一切，已經幫助我開啓我的靈性；我心臟的病痛，讓我覺察到我靈性活生生的架構。在我的健康狀況惡化時，我的愛也在滋長。」

派崔克回顧年輕時代，發現他常常情緒化的自我摧殘。他說，和他這一代的許多男人一樣，在那些日子裡，他就如同在火箭上疾駛，不知何去何從。派崔克也提到：「我們都害怕不能完成我們認為父母想要我們去做的一切。我現在才明白，我在很多事物上虛耗精力，但它們最後並不會和我一起離開人世。我無法帶著我的車走。我不會帶著我的家走。我的事業很成功，但我也不會帶著它一起走。我最後唯一擁有的東西，就是我的靈性。」

這樣的覺醒，帶給派崔克新的生命，也帶給他一種強烈的渴望，適時去表達更多的愛和傳達他所學的東西。他特別想要幫助他的孩子們發展更高的靈性感知，並了解當我們專注於心的時候，就可以領悟到生命有多麼神奇。他說：「他們不必太擔心要和別人競爭，他們必須做的是成為真實的自己，並在這一生中，敞開自己，去面對追尋神聖之愛的挑戰。」

心的視角

這本書每一章最後都有一個「心的視角」練習，我們會提供實用的技巧，增強你給予和接受更多愛的能力，並用來創造屬於你自己的「心的煉金術」。

創造你自己的「心的儀式」。

你可以在早晨起床或睡覺前做。從單純專注於你的心開始。花幾分鐘，閉上你的眼睛，並感覺存在於你心的靈性臨在。這是你與你自己的靈性自我重新連結的時候，並憶起你很久以前所立下的靈魂內在誓言，使自己成為活生生的愛的轉化者。你可以在一天當中重複做這個簡單的儀式，尤其是當外在情況誘使你，將你的愛從你心的寶座移開的時候。

練習專注於你的心。

當你在一天結束後，定期將你的覺知帶到你的心。試著有意識的思想、感受、行動，甚至呼吸，如同你是透過你的心去做這一切。

找一段簡單的祈禱文、肯定語句或真言。

這樣的祈禱文、肯定語句或真言可以幫助你連結你的心和神的心，讓它成為你每日靈修的一部分。如果你在一天中有想批判自己或他人的衝動，因此感到懊惱或遠離你的心時，請立刻暫停。將注意力重新專注於你的心，並念誦你的肯定語句或祈禱文，你想要念幾遍都可以。念誦的語句可以如下面的例子一樣簡單。

神*啊，祢是多麼的壯麗偉大！

神聖的臨在啊，

讓我見如祢所見的、

聽如祢所聽的，

說如祢所說的。

唵嘛呢叭咪吽*

O God, you are so magnificent!

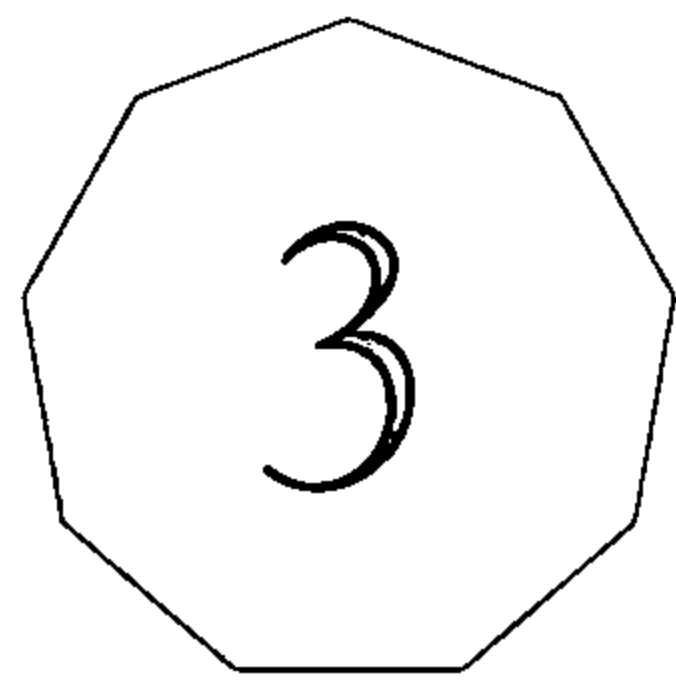
O Divine Presence,

*let me see as you would see,
hear as you would hear
and speak as you would speak.*

Om Mani Padme Hum

*對於宇宙的至高靈性，你可以使用任何你感到最自在的稱呼。

**「唵嘛呢叭咪吽」這句古老而受歡迎的佛教慈悲真言，意思是「向蓮花上的寶珠致敬」。蓮花上的寶珠，已有很多種解讀，包括靈性寶珠的開展、在覺醒意識的蓮花內開悟、智慧與慈悲的合一，以及心中之佛（或基督）的覺醒。



延展心的肌肉

愛並非不須努力；
相反的，愛需要用心經營。

——心靈導師史考特·派克（M. Scott Peck）

雪萊承認：「我沒有什麼真正的朋友！」她試圖解釋這麼多年來她變得
得多麼孤單。

我溫柔的問她：「那妳是任何人的朋友嗎？」

她沒料到我這樣反問，沉默的回頭凝視我，事實是——除非妳是自己

的朋友，否則妳不可能有任何朋友。

愛，也是如此。要把我們想要擁有的吸引過來，祕訣就是開始讓自己成爲它。與其渴望被愛，不如成爲愛本身。如果想要增加自己給予和接受更多愛的能力，就從給予他人更多的愛開始。

延展吧！做一些你不想做的事。那是聖方濟（Saint Francis）曾做過的事——而這改變了他一生。

聖方濟原來是一個富商的兒子，他見到癡瘋病人總是很害怕，一看到就避開，甚至請別人替他將救濟品送去給他們。有一天，他正騎馬繞到彎路時，巧遇一個全身長滿瘡的癡瘋病人，這可憐人的樣子和惡臭令他厭惡。

他的第一個衝動就是想調轉馬頭準備逃走，但他阻止了自己。他突然意識到，自己不能假裝愛著神，卻又背離一個正需要協助的人。這一次，他沒有讓自己的厭惡感占上風，而是打開了他的心和錢包。他下了馬，當

他伸手把錢遞給這個癡瘋病人時，他親吻了這個人，並給了一個擁抱。

聖方濟與這個癡瘋病人的相遇，是他一生中的轉捩點。藉由這個經驗將他帶到另一個境界，他覺得超越了自己最大的弱點而獲得勝利。他後來寫道：「這一切對我來說有很大的改變，最初似乎讓我覺得痛苦和無法克服的事，都變得輕鬆愉快。」

這不僅是一個聖人的生平故事，也是教導我們如何快速啟動「心的炼金術」這門課。你的生命中是否有一個需要你去愛的「癡瘋病人」——一個令你反感的人或一件你不想做的事？那個人或情境可能是愛的使者來告訴你，你的心需要在那個人或情境的方向上多延展一點。

正如魯米所告訴我們，生而為人就像成爲一間「客房」，每天早晨都有一個新的信使來到。這位詩人建議，儘管發生了不幸的事，這個客人粗暴的進來並帶走了你所有的家具，你仍然要歡迎他，因爲這個客人可能會

為嶄新和美好的事物清理出一些空間。他說：「感謝生命中所有到來的人，因為每個人都是由上天派來當我們的指引者的。」⁷

打開你的心去擁抱讓你痛苦的人或情境，這種痛苦可能是你曾有過最重要的生命轉折經驗之一。它也可以是最勇敢的，因為愛需要勇氣、需要意志。愛需要勇氣，因為它迫使我們進入未知的領域。馬克·普弗特曾將「勇氣」定義為「心—時代」（coeur—age）——「心」時代的到來（coeur 是法文的心）。勇氣是心中愛與智慧的發展，激勵我們對正確、榮耀及必要的事採取行動，即使它讓我們感到暫時不舒服。

在《少有人走的路》（*The Road Less Traveled*）這本書中，史考特·派克貼切的將愛描述為「一種為了培育自己或他人的靈性成長而延展自己的意志力」。他說：「一個付出真愛的人，無論是對他有意識不喜歡的人，或者他其實在當下並感受不到對那個人的愛的人，甚至發現在某些地方還

挺讓人感到厭惡的人，往往都會採取愛和建設性的行動」⁸。

如果我們因為感到不舒適，就不再擴展自己，或者不再對別人付出，那麼我們已停止了愛。尼爾有一份壓力很高的工作，專門協助舉辦大型會議。他曾說：「我發現，如果我沒有讓自己多盡一份心力，我就不會成長。」當他忙著在下次危機發生前打理好一切時，常常會有夥伴看起來不知所措，需要幫助——需要愛。接下來就是選擇：擦身而過或擴展愛。

尼爾說：「我發現，當我真的累了，愛的考驗就來了，有人需要幫助，卻造成不便，這也是我最不想做的事。但去做這件事會迫使我離開我的舒適圈。如果我不能超越去做這件事的痛苦點，祝福就永遠不會降臨。」

就像運動員的跳高訓練一樣，要達到征服內心的一個新水平，就需掌握最初的推力。這是需要練習的。但隨著我們維持繼續傾注全力，我們會變得更加敏捷，直到我們能精通跳躍，並準備再次增加橫杆的高度。在心

的領域裡，每當我們允許自己超越已接受的任何限制，我們就擴大了愛的能力。

我們的靈魂想要我們超越這些限制，因此我們經常不自覺吸引了那些會帶給我們面對生命下一階橫杆的人出現。關係，就是衆人熟知的機會，讓我們得以延展心的肌肉。

就像許多的新婚夫婦一樣，羅伯特不明白到底是怎麼回事，蜜月期突然中止時，幾乎他所做所說的每一件事，都會惹他的妻子瑪麗亞不開心，他們想不出該如何克服這個障礙。經過一些令人痛心的爭論和冷戰，他們決定擁抱「癡瘋病人」。他們花了一段時間溝通，並做一些深入的靈魂探索後，兩人才開始了解他們正面對的是愛的啓蒙所帶來的挑戰。

瑪麗亞意識到她不滿的根源來自內心，並對新婚丈夫如何滿足她的需求有一些不切實際的期望。她不得不軟化自己的心，設身處地站在羅伯特

用長一點的時間去看看什麼會讓你高興，
用更長的時間去看清楚什麼會讓你痛苦。

——法國作家科萊特（Colette）

的立場去想。單身很久的羅伯特，不習慣與別人分享他的世界，他不會在一夕之間改變。對羅伯特來說，他意識到如果要在愛中成長，他就不得不打開自己的心，讓自己不再那麼以自我為中心。

羅伯特說：「我從來沒想到我會這麼說，但和一個不讓你為所欲為的人結婚，真的是一個來自神的禮物，它就像我們正引導彼此登上梯子進入天堂。」

愛一旦找上你，就一定不會讓你維持原狀；而且當你找到了，愛也不會讓其他人維持原狀。有一天，羅琳·霍爾（Lorraine Hale）在下班回家的路上，停下來告訴母親，自己在紐約市公立學校當輔導員的工作受到挫折。她母親克萊拉（Clara）說：「羅琳，神讓妳在地球上是有原因的，祂將向妳透露這個原因……保持安靜和用妳的心傾聽，當祂把它放在妳面前時，妳就會知道。」

羅琳在回家的路上，當交通壅塞中等紅綠燈時，她看到一個衣衫不整的年輕女人坐在木箱上。雙眼幾乎無法睜開的這個女人，懷裡抱著一個小小的嬰兒。綠燈一亮，羅琳繼續行駛，但她的心中始終忘不了那個嬰兒。經過幾個街區後，她調頭回到那個角落，把車子停下來。她遞給這個女人一張紙條，並說：「這個給妳，到這個地址去。我的母親會幫助妳。」

隔天早上，這個女人和孩子來到克萊拉·霍爾的家門口。擔任寄養父母的克萊拉已經扶養數十名兒童，但在那之前她從來沒有直接領養過街上的小孩。心的延展很快改變克萊拉和羅琳的生活。同年，她們在哈林區成立了「霍爾之家」，是美國第一間專門致力於照顧毒癮母親生下的小孩的非營利托兒所。

霍爾之家這些脆弱的孩子大多來自監獄、醫院、警察局、福利辦事處、牧師、社工、親戚，有時是這些兒童的母親。工作人員提供了全天候的「關

愛——照顧」。每個孩子都獲得全面的照顧，包括為他們準備營養豐富的食物。霍爾之家除了照顧那些出生就有毒癮的嬰兒之外，也照顧那些感染愛滋病毒或有愛滋病的兒童。

霍爾家族還創立了「返家計畫」，是一個幫助母親從毒癮康復重返社會，並負起父母責任的專案計畫。克萊拉於一九九二年去世，而羅琳繼續他們的工作。

羅琳說：「我們缺乏有經驗的知識，但我們可用一個人給予他人的最偉大的禮物來彌補：愛。就是純粹的愛，灌溉這些藥物濫用的幼小受害者，帶來奇蹟的成果。我所提到的這種愛，能讓那些歷經數週折磨的嬰兒，安然渡過這段身體排除母胎中吸收到毒品的時期。」⁹

你不必遠走他方去尋找需要你愛的人。事實上，通常會有人就在家門外（或在你家裡）正呼喚你再把你的心打開一些。

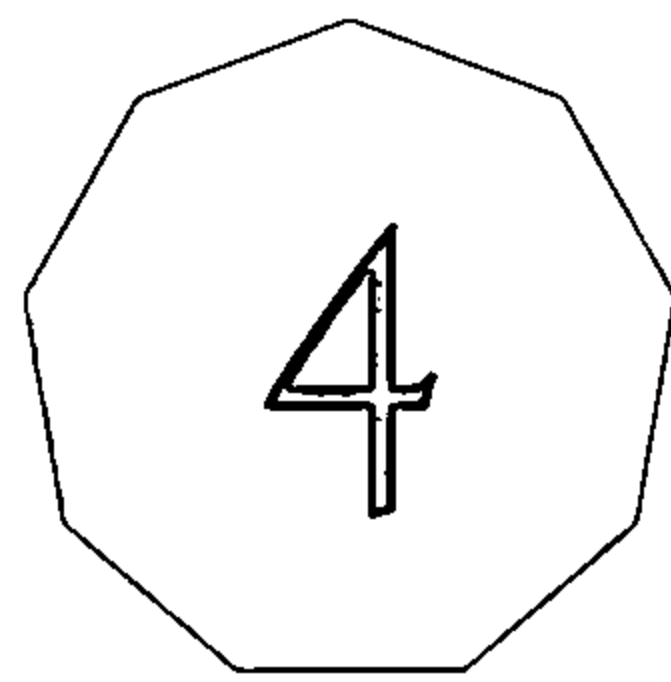
心的視角

確認下一個延展，它將幫助你再把心打開一些。

你生命有哪些人或事，是要來讓你延展的信使？他們想試著告訴你什麼？你又必須做些什麼來達成下一個延展？

擁抱「癡瘋病人」。

有沒有惹惱你的人或你不想做的事，只因為那會迫使你走出你的舒適圈？你要如何打開你的心，去擁抱你生命中的這個「癡瘋病人」？



「我愛，因此……」

朋友有困難時，

千萬別去煩他，問他有什麼是你能做的，

想到對的事就去做。

——美國小說家愛德格·華特生·豪伊（Edgar Watson Howe）

心的言語或許是詩意的，但心的行動卻十分務實。我們在愛的時候，我們所必須做的和必須放手的事就會很明顯。你可以對自己說：「我是愛，因此我不能懷著憤怒、驕傲、自私或妒忌。我是愛，因此我不能緊抓著會削弱我創造能量的怨恨和痛苦不放。我是愛，因此我生命中不能出現阻撓

我去做必須做之事的狀況。」

爲了將愛付諸行動，你願意做什麼？以及你願意如何改變？寫下：「我是愛，因此——」，這是一種強而有力的填空練習。首先，列出你生命中必須先放下讓你可以給出更多的愛的事，不論它是悲傷、恐懼、自私、對自己感到遺憾或缺乏自信。或許你需要放棄超時的工作，你才能花更多時間與家人相處。

我是愛，因此必須摒除自私自利！必須放下憂慮！必須去除不滿足的虛偽感！我是一個愛的支柱，因此我邀請天使進入我的生命裡，以一種心如繁花盛開、吐露芬芳的方式，幫助我清理我的意識狀態！

下一步，寫下當你去愛後，那些事物所形成的正向願景。當你是愛的時候，你的宇宙像什麼？你的生命像什麼？你的心像什麼？你如何對待自己？你又如何對待他人呢？

然後，大聲宣告所有你寫下的愛之承諾：**我是愛，因此……**

我們每個人的「因此」都有所不同。對記者庫爾特·雪爾克（Kurt Schork）和攝影師米格爾·吉爾·莫雷諾（Miguel Gil Moreno）來說，這個「因此」是指到很少人願意冒險前往的地方——世界上的戰區，例如波士尼亞、科索沃和車臣。他們冒著生命危險到前線，使國際社會意識到這些戰區真正發生的事。二〇〇〇年五月，他們在西非塞拉利昂遭到可能是叛軍伏擊殺害，當時他們正在報導這場血腥內戰的受害者。

他們兩人都預知面臨的風險和工作的重要性。米格爾的母親說：「米格爾正從事他所熱愛的工作，他死於令他有使命感的工作，他覺得他的任務是要替那些孤立無援的人發聲。」¹⁰

對萊西亞·卡爾泰利（Lesia Carrelli）來說，這個「因此」是面對她的最大恐懼以及轉變成她的最大力量。在她九歲時，和祖父母在地下室

玩捉迷藏遊戲時，一個鍋子爆炸了，萊西亞身上有一半遭受二度和三度灼傷。儘管她倖存下來，但她的臉因傷疤組織而變皺，並且害怕火和天然瓦斯。她成年之後，痛恨去幫車子加油或看到電影中有火災的場景。

萊西亞為燒燙傷的孩子們提供諮詢，並且在公開活動和學校演講，但她從來沒有去面對自己真正的恐懼，直到在未婚夫、消防隊長布魯斯·卡爾泰利（Bruce Carrelli）的幫助下參加防火演練。布魯斯從旁協助她，萊西亞在四度嘗試後，終於能爬向一組燃燒中的梯子，打開消防水管的噴嘴往火焰上噴水，直到將火澆熄。當她釋放壓抑了二十六年的情緒之後，忍不住哭了八天。

現在，萊西亞說她「面對火龍」之後發生了很多好事，她的熱情驅使她協助受到燒燙傷和其他傷害，需要治療「內在和外在」的孩子和成人。她在研討會中演講，在國際的燒燙傷營隊做諮商，以及藉由她個人的經驗

在營隊爲燒燙傷的小孩設計支援系統。她再也不害怕點火或烤肉。

她建議：「不管你的恐懼是什麼，去擁抱它們。當你勇於面對恐懼時，它便瓦解了。」¹¹她也告訴其他人，生命中經歷的每一件事，都蘊藏了潛在的祝福，她的傷疤給予她不可思議的使命感，並讓她發展出此生的志業。

對艾倫·福爾斯丁（Aaron Feuerstein）來說，這個「因此」是指犧牲短期收益去幫助那些最需要他的人，他是波士頓附近一家莫爾登·米爾斯（Malden Mills）紡織廠的老闆。一九九五年十二月，在他七十歲生日的那晚，他的其中三間廠房被火燒爲平地。一個鍋爐爆炸引發一場大火，只留下斷垣殘壁和一堆還冒煙的扭曲金屬。莫爾登紡織廠是麻塞諸塞州梅休因市最大的雇主，有三千個工作受到威脅，更糟的是，這件事剛好發生在耶誕節的前兩週。

在那場火災的晚上，艾倫對他的員工做了三項承諾：答應每人發放

二百七十五美元的耶誕節獎金；承諾一定繼續支付員工的月薪，維持三個月的健康保險；以及承諾一定會重建廠房。

他的員工都感到很震驚，他們知道艾倫可以雙手一攤，帶著三億美元的保險金一走了之。假如他真的這樣做，那他的三千名員工和他們的家庭，更別提在鎮上所有支持他們的相關產業，一定都會陷入困境。然而相反的，艾倫爲了他們，卻以不可思議的信念和決心將自己的前途投入難以預料的風險中。

艾倫說：「一個執行總裁，怎麼會沒有良心的讓他三千名員工和整個城市成千上萬的人失去工作，只爲了獲得短期收益，太讓人難以想像了。」

¹² 艾倫的員工以最快的速度重建紡織廠，使之再度運轉。僅僅三個月後，其中一間未被燒毀的廠房，生產力竟然成長了一倍。

艾倫直覺的知道，當我們打開我們的心，當我們宣稱沒有任何事可以

阻擋我們愛的表達時，所有內在和外在的力量會團結起來回應我們的呼喚。只要我們內心的動機是純粹的，以及我們所要求的是遵循神聖的計畫，神會派遣無形的幫手在我們所愛的工作上協助我們。

艾倫也知道主宰心的另一個祕密：當我們給予的時候，要調整我們的禮物（我們的才能、行動和資源的禮物），不是我們認定自己能夠提供的，而是要符合對方所需。就如同一個猶太教拉比在自己家中宴請許多窮人的老故事。食物價格比較貴的時候，拉比注意到客人盤子上的麵包比平時小。他直接走向廚師，要他們把麵包做大一點，讓人們足以充飢，不用考量價格。

我們愛的行動經常沒有獲得大眾的關注，然而，我們做的小事情，一個接著一個，加總起來對某人的一生也會產生戲劇性的變化。正如德蕾莎修女所說：「我們沒做偉大的事，我們用偉大的愛來做小事。」曾子在《中

庸》裡也教導我們：「故君子尊德性……致廣大而盡精微。」（譯註：君子尊崇道德修養……到達廣大而精微的境界。）

當然，給予別人不表示我們應該壓抑我們自己的需求。愛是犧牲，但絕非在過程中毀了自己。你無法將自己分成一千片，但可以多留點東西給予他人。

有的時候，要讓自己設定界限或優先去做某件事是很難的，尤其是當別人很迫切的找你時。但如果你提供有意義的支援給他人，你得允諾自己去做那些累積你心中愛之火燄的事情，如此你才能用這股愛之火去溫暖和培育他人*。

*參見第7章〈滋養你自己〉。

心的視角

你的「因此」是什麼？

花一些時間靜心，寫下你願意放下的，以及你為了將你的愛付諸行動而願意做的事（如第四一頁的粗體字）。大聲宣告你愛的承諾：

我是愛，因此

把你的諾言放在每天可看到的地方，每日至少大聲說一次。

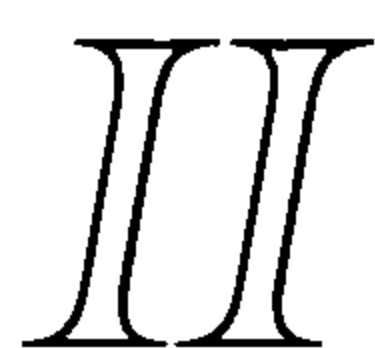
在你每日行程表上規劃好時間，去做好你愛的承諾。正如美國管理學大師史蒂芬·柯維（Stephen Covey）說的：「關鍵不是你在時間表上寫下要優先做什麼事，而是好好規劃你的優先順序。」

調整你的禮物，以符合所需的大小。

你生命中有哪些區塊需要重新調整，讓你所給予的——從精神和物質資源——以符合所需，勝過於你認為有能力提供的？

正視你的恐懼。

有什麼事阻礙了你進步，讓你害怕去面對？問你自己要如何才能去除那些恐懼，以及你需要什麼樣的支持？



Empowering
the
Heart

強化你的心

愛是一種創造性的勢能和力量。

一旦你頓悟到自己和神是共同創造者，你的生命就改變了。

你會開始意識到「這是個太棒的責任，我要用我的力量來創造什麼？我大概會活七十幾年，也許有更久一點的時間可以這麼做。那麼，我要來創造什麼？」

與慈悲連結

我的朋友們成就了我一生的故事……
把我的缺陷轉變成美麗的特權。

——美國作家海倫·凱勒（Helen Keller）

桃樂西·坎菲爾德·費希爾（Dorothy Canfield Fisher）曾說：「母親不是讓子女依賴的人，而是使子女不再依賴的人。」這是因為一位真正的母親是充滿慈悲的，慈悲是賦予權力（empowering）。慈悲是支持但不過度保護，慈悲是撫慰但不縱容。

雖然慈悲（compassion）和同情（sympathy）這兩個字有時會被互換使用，若是我們能夠區分，對於我們更了解慈悲之愛及虛假的慈悲之愛有很大的幫助。慈悲是賦予權力的，因為它幫助我們學習面臨所有挑戰隱含的靈性課題。慈悲不讓我們因自己的境遇而去責怪他人，而是告訴我們自己面對這處境時，該如何回應才是最重要的。慈悲邀請我們攀升到更高的有利位置，所以我們可以從一個新的層次去面對我們的挑戰。

另一方面，人類的同情讓我們扮演受害者的角色。它鼓勵我們沉溺於自憐自艾，並使我們停留在原處。同情引誘我們逃避現實，不去面對它。

同情可能讓你當下感覺很好，但從長遠來看，它對我們靈性的成長沒有任何幫助。父母若因為出於同情而寵孩子，不讓孩子去經驗那些磨練他們成熟的挑戰和艱難工作，孩子可能永遠都長不大。不管我們現在年紀多大，如果不好好深入「心」的課題，我們的心就永遠不會成熟。

如同很多父母一樣，蘇珊直接學到，對待兒子最好的方法是給予慈悲而不是同情。過程中，她得到一些關於自身非常重要的「心」課題。她兒子麥克多年來都在努力克服情緒上的問題。他曾經還可以工作，但二十一歲那年起，卻一切依賴蘇珊。他連簡單的家務也不做，大部分時間都只想待在家裡。

與許多朋友和專業人士談過之後，蘇珊終於知道麥克需要心理的協助。她意識到自己和麥克得做一個重要的決定——他應該繼續住在家裡？還是搬去團體之家接受專業的照顧？

蘇珊說：「當時我是在家工作，所以我其實是可以照顧他的，這也是他想要的。但並不是對他最好的，因為我已經成為他的拐杖，我阻礙了他的成長。這其實是一個大問題。你以為你為孩子做了最好的選擇，因為你已經為他們做好一切安排。但往往事實並非如此。」

麥克勉為其難的搬進離家七十哩遠的團體之家，蘇珊每週去探視他。短短三個月之後，他獲得了極大的改善。蘇珊承認：「我意識到，在我們之間保留一些空間，是我為兒子所做最棒的事。這是一種更高的愛。」

這也是蘇珊能為自己所做最棒的事。她現在能花時間滋養自己，致力於自己靈性的成長，並找到了一些新的方法可以服務其他人。蘇珊甚至決定轉變她的職業生涯。她承認：「當時我抑制自己的渴望不去這麼做，所以也壓抑了我的兒子。最痛苦的選擇，往往幫助我們得到最大的成長。」

要分辨我們是陷入同情的循環還是慈悲，不是件容易的事，尤其是在親密關係中。我們如何明確的知道呢？首先，慈悲給予能量，同情則容易降低能量。慈悲讓人覺得被支持、更有力量，同情則令人感到窒息。

在以慈悲為基礎的關係中，彼此都為成為真正的自我而保留空間。他們尊重彼此的需求，並幫助彼此開展。慈悲，因為是愛，所以能促進成長。

然而，在一個以同情為基礎的關係中，其中一人或雙方會感到沮喪、受限制、缺乏創造力。他們開始失去自我存在感。同情的關係會形成依附關係。

艾里卡·蕭皮克 (Erika Chopich) 和瑪格麗·保羅 (Margaret Paul)

描述依附者為「給別人權力去定義自己」。他們說依附者是「透過他人來體驗自我意識和價值。他們允許別人定義他們，並要別人為他們的感受負責。」¹ 梅樂蒂·夏緹 (Melody Beattie) 說，依附者是某種「讓他人的行為受自己影響的人，或執著於控制他人的行為的人」。²

關心他人是很正常的，但當我們對他人的擔憂到自我毀滅的地步時，就不太健康了。就如同梅樂蒂所說，依附者傾向於讓自己過度擔心別人的事，或想盡辦法幫忙但幫不上忙。他們盡量努力避免傷害別人的感情，但最後反倒傷了自己。當他們說「是」時，真正的意思其實是「不」。³ 約翰·格雷 (John Gray) 寫道：「很多人在善良的錯

你若想要別人快樂，就練習慈悲心。
你若想要自己快樂，更要練習慈悲心。

——達賴喇嘛

II
強化你的心

覺下，往往會犧牲太多，因而失去真正去愛以及獲得他們所需要的愛的能力。」⁴

有些好書和健康照護專業人員，可以幫助我們找出自我毀滅模式的根源，並重建健康的關係。從靈性的角度來看，保持良好關係的最重要關鍵之一，就是去培養我們與我們較高自我（Higher Self）和神之間獨一無二的關係，並幫助我們的另一半做同樣的事。丹麥哲學家齊克果（Søren Kierkegaard）曾說：「愛另一個人，即是幫助他們去愛神。」那股強大內在的精神連結，將會在愛的旅程中為我們帶來永續的支持。

如果允許某人完全依賴我們而得到快樂、安定和自我的價值，我們就沒有幫上他們任何忙。我們能夠也應該去鼓勵、支持並使他人變得更堅強，但我們不能代替他們成長。在自我主宰（self-mastery）的道路上，每個人都應該建立自己個人與神之間的關係。

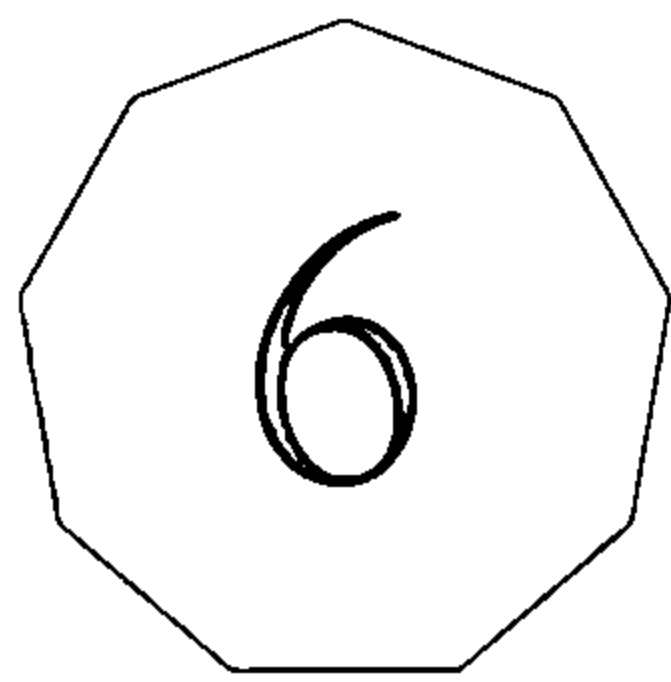
心的視角

運用慈悲的教導。

在你與他人的互動中，你學習到關於慈悲的賦予權力，以及同情讓人感到窒息、降低能量的區別嗎？你要如何把這些經驗運用在你當前的人際關係和互動中呢？

評估你人際關係的品質。

列出你現在生活中主要的人際關係清單。是否有你過度關心的人或有過度保護你的人？是否有人需要你以更慈悲、給予對方力量的方式去支持，而不是以同情和依賴的方式呢？



建立動能

生命中只有工作和愛……

如果我們是幸運的，我們熱愛我們的工作。

如果我們是智慧的，我們願意為愛而工作。

——加拿大詩人諾亞·賓謝（Noah Ben Shea）

永遠都不會有一張清單告訴你該做什麼、不該做什麼——一個現成的公式——告訴你如何愛得更多。我們每個人都必須找出釋放我們內在愛之源泉的重要關鍵。

然而，愛的大師們告訴我們一件事，就是當我們讓愛成爲一種習慣，

就會更容易去愛。他們說，自發性流動的愛，需要透過習慣而產生。愛是一種動能，藉著每天做一些事，當事情不容易時也要做，就能獲得動力。藉由啟動愛的幫浦挹注愛的泉源，你的心將會準備好，瞬間就能撫慰一顆不安的心、疲憊的身體或受苦的靈魂。

當人們需要愛的時候，他們是當下就需要。他們處於痛苦絕望，他們生病或想自殺時，他們需要的是，從你的心到他們的心立即的傳遞。如果你的寶寶正在大哭，你不會等忙完手邊的事才過去看看怎麼了。同樣的道理，這也能運用在你盡力透過你的心來增加愛的流量。你一直都在與神連結的熱線上，祂會在白天或夜晚的任何時段叫你，說：「某人現在有狀況了，快去幫助那個人。」

當我們心中有愛的時候，我們不會說：「我很關心你，但現在不太方便，所以我不能這樣那樣。」愛的多寡是透過我們採取的行動來評估，而

最重要的是，我們在非尋常的狀況下還能持續不斷給出。

緬甸民主運動的領導人之一吳丁吳（U Tin U），就是了解這個原則。在會引發大多數人抨擊或抱怨的情況下，他決心讓他的愛繼續存在。他已經坐牢三年，在即將服完刑期時又被判了七年徒刑。最後終於在一九九五年獲釋。

談起他的坐牢及單獨監禁，他說，即使受到嚴格的限制，他仍然找到了方法讓他的精神保持清明。他說：「我在監獄裡的囚房完全被鐵絲網環繞著，我一直待在屋內，這鐵絲網不斷提醒我自由是多麼寶貴……當我失去自由時，更能激發我去反思自由的寶貴。這使我充滿了喜悅……」

「我還會定期背誦以巴利文寫的佛陀訓示，研究它們，這大大的激勵了我。此外，有人偷偷拿給我一本內含耶穌言行語錄的小冊子，我非常喜歡祂寬恕和真誠的態度。」

反覆不斷的去，造就了我們。

因此，卓越不是一個單一的舉動，而是一種習慣。

——古希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）

在他服刑期間，吳丁吳的妻子會來探視他，帶食物給他。不論她的到訪和禮物多麼珍貴，吳丁吳會走出去與他的獄卒，甚至一些軍事情報人員分享這些食物。他說：「我想克服任何將他們視為敵人的感覺，所以我嘗試去和他們分享一點我的食物。他們也同樣在監獄裡過著艱難的生活。」⁵

吳丁吳本能的知道，如果我們能夠建立愛的動能，我們的心將永遠不會關起來。如果我們持續不斷讓愛的暖流從我們的心流向他人，那我們的心門將永遠不會關閉。

如果我們能在靈性層面看到一幅對敵人寬大之心的畫面，它將看起來是凸起的——擴展的、充滿著光、不斷煥發光芒。當我們不散發強烈而純真的內心之愛，當我們如此的自我獨攬而不能給予時，心就會變成凹陷的——塌落的、下陷的、鬱悶不樂的。

愛的大師們也告訴我們，如果我們的心能夠保持敞開，即使是面臨痛

踏踏實實的過好每一個日子，才有可能從此以後過得快樂。

——美國科幻小說家瑪格麗特·博納諾
(Margaret Bonana)；

II
強化你的心

苦時，我們可以成為地球上慈悲和正面改變的媒介。古老的猶太神秘傳統卡巴拉（Kabbalah）的教導告訴我們，我們每個人盡一己之力的貢獻，造成了世界的現狀。我們若不時時刻刻對地球增加良善的力量，就會增加負面的力道。

卡巴拉也教導邪惡本身並沒有力量。完全是我們的負面想法、情緒、言語及行為賦予了邪惡力量。

相反的，我們所做的良善行為將剝奪邪惡的力量，並促使神聖的世界對我們的世界賜予祝福。⁶ 當我們有夠多的人體現愛的品質，一個接一個持續下去，這個世界將變成充滿愛的地方。如同甘地曾說：「這是我堅定不移的信念，我們可藉由真理和愛來征服整個世界。」

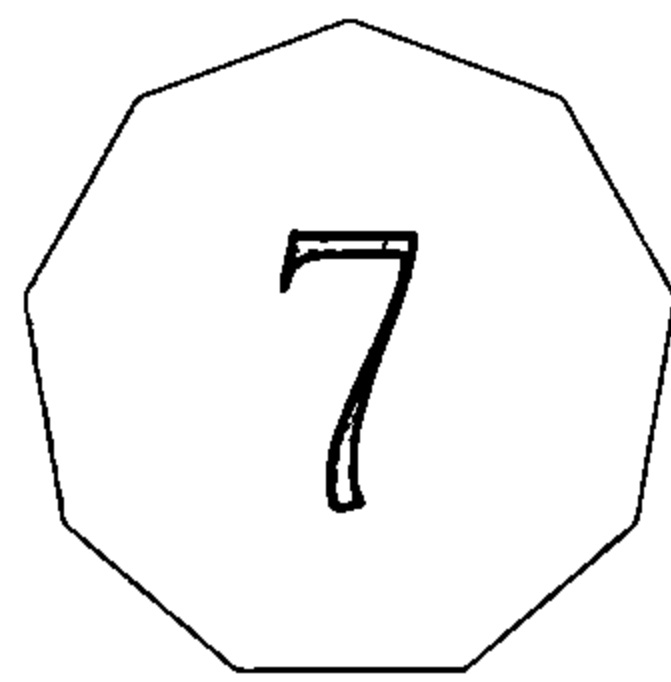
心的視角

啟動愛的幫浦。

在你生活中有任何挑戰性的境遇，可以成為讓你的愛繼續流動的機會嗎？你究竟在這些情境裡能做些什麼來維持愛的動能呢？

給予愛的傳遞。

回顧今天你與他人的互動，有沒有人需要從你的心傳遞出來的愛呢？你有花時間來滿足這個需要嗎？如果沒有，你現在要如何做才能提供他所需的愛和支援呢？



滋養自己

給我們自己所需要的，意味著我們變成……我們自己的諮商心理師、知己、精神導師、合作夥伴、最好的朋友和照顧者……如果我們傾聽自己和我們更高力量的聲音，我們就不會被誤導。

——美國作家梅樂蒂·碧緹

凱莉面臨人生的十字路口。她極想弄清楚爲什麼她總是無法專注於人生的方向。在她搭乘長途巴士返家途中，有很長的時間去思考。她在內心靜默的深處，大聲呼喚神和她較高自我的內在智慧來幫助她釐清。

當凱莉下車的時候，得到了驚人的啓示。她生命中第一次，看到自己

無法專注實現目標的原因，是她深信自己無法實現這些目標。她從未讓自己步上正軌，因為她害怕自己會失敗。

像凱莉一樣，有時候，我們缺乏自信心或堅定不移的決心，它就有可能回到愛的危機——自愛（self-love）的危機。

我們愛自己、欣賞自己嗎？如果我們不愛自己，我們會破壞我們自己的靈性、情感和專業上的成長。我們不讓自己向上提升，只因為我們不相信我們有能力或值得向上提升。

這種靈性疾病（通常是被誤導的父母、同伴、權威人士及媒體所強化）會影響我們形成錯誤的信念，以為我們不值得擁有令人滿足的工作、有意義的人際關係、美麗的家園、甚至崇高的靈性經驗，那些是我們需要且值得擁有的。另外，如果我們不愛我們自己，我們會造成自己給予和接受愛的能力短路。事實上，我們可能會失敗，不論是有意識或無意識的，只是

爲了證明我們是不值得的。

哈維爾·漢瑞克斯博士（Dr. Harville Hendrix）寫道：「這種無意識的自我憎恨不僅會妨礙了愛的表達，也會影響愛的接受。如果你不自覺的憎恨自己或甚至討厭自己的某些部分，你就不覺得自己值得接受愛。」⁷

那些有靈性傾向的人們，容易對自己保持高標準，以及過度批判自己。他們也容易對別人所說的話極爲敏感。我們應該對生活中需要改善之處保持實際的態度，我們也必須對生命的本質和靈性落實。人生是一條道路，而靈修是一個過程。今日的我們不是昨日的我們，正如，現在的我們也不是明天的我們。

當我們對待孩子時，我們知道他們在持續成長及改進的過程中，因此我們不會因他們犯了錯而批判他們。然而，我們大多不會將這樣的過程沿用到成人的生活裡，並以同樣的方式來對待我們的靈魂。

靈魂就是我們的內在小孩，他仍在精煉的過程中，仍在展現他完全的潛能中。無論我們的內在小孩正在經歷什麼，在他步上成為完整的道路時，我們都可以去愛我們的靈魂。最重要的不是我們還要走多遠，而是我們是否完全參與這個過程。我們能夠傾聽內心告訴我們的人生下一步，並採取行動嗎？

或許我們有點像麗莎，我們不想面對我們內心已經告訴我們的。麗莎是一個單身母親，當她不在照顧孩子時，她就是在工作——夜以繼日的工作。她讓自己保持忙碌，以致沒時間自我反省。她後來意識到，多年來她一直隱藏很多罪惡感，並竭盡所能的逃避面對它。

她承認：「好好看清自己是非常困難的。給我一些讓我可以把自己投入的事情——譬如要用一年去完成的計畫，這些對我來說更容易些。給我一些需要我全部精力投入的東西，就不必思考自己的問題，這些對我來說

更容易些。但這卻切斷了自己的情感。」

孩子長大離開家之後，麗莎終於有了空閒時間。她沉思，我現在該怎麼辦？靜默就像喚醒她的電話鬧鈴一樣，它幫助她看到自己從未花時間去了解內心深處的自我。她說：「你可能如此忙於事業和孩子，以至於不花時間去弄清楚真正的自己和你想成為怎樣的人，不去花時間問自己真正需要的是什麼。」

麗莎新獲得的孤獨已成為她自我反省的時刻，也幫助她發現自己長久逃避靜默的原因之一。她看清自己因為責怪父母的管教，多年來一直與父母保持距離。同時，她也因身為一個父母難以管教的孩子而感到內疚。現在她已開始和父母更頻繁的溝通，並欣賞到他們多麼美麗和有愛心。她說：「我已經和我父母在真心的層面上重新連結，在心中開啓一個完全嶄新的世界。」

麗莎也努力改變她的節奏，刻意放慢腳步。她說：「我必須允許自己去滋養我的靈魂，現在我會停下腳步來看夕陽和欣賞小東西。我的庭院裡長著一株三色堇，每當我經過它就得到很多的收穫。以前我常開車經過，卻從未注意到它。」

如果你想要給予你的心力量，就開始傾聽你的心告訴你在當下那一刻需要什麼。它可以是停下腳步聞花香、做背部按摩或探索職涯轉變等等任何可能。傾聽我們的心給予的力量，因為它是對我們自己的需求承擔責任的第一步。

作家及佛教禪修老師傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）建議：「如果你想要愛，就花些時間傾聽你的心。在最古老及睿智的文明中，人們與他們的心對談是一種固定的練習……在我們每人心中，有一個會心的聲音、一首歌，可提醒我們，什麼是我們最看重的和最渴求的，且是我們從

每一天花時間，讓自己回家——回到自己。

——美國教育家兼心理治療師羅賓·葛薩姜（Robin Casarjian）

II
強化你的心

孩提時代就已知曉的。」⁸

有時候我們會否認我們內心的聲音，我們認為照顧好自己的需求是自私的。但當我們照顧好自己的需求，其實正補充了我們靈性和身體上的儲備，以便我們更可以給予他人。如果我們不能滋養自己，就不能真正珍惜和滋養他人。耶穌說：「你要愛鄰如己。」（《馬可福音》12：31）——換句話說，愛你的鄰人就像你愛自己。如果我們不能愛自己，我們又如何能愛他人呢？

在釋迦牟尼佛可以開始他的人生使命之前，他必須學習一個關於自我滋養的重要課題。六年來他實踐嚴酷的自我棄捨和身體苦行，變得如此虛弱，終於昏倒了。當他清醒後，他意識到經由否認身體的需求，其實正在破壞最想完成的目標。他後來解釋：「不可以此羸劣之體……然後得修行道。」（《增壹阿含經》）他在照顧他人之前，先要照顧好自己。

我們也必須照顧好自己，以便可以向他人傳達慈悲。當你需要獨處以聚集你內在的力量時，就去做。當你需要時間重新聚焦於你生命中的優先事項時，就去做。當你需要滋養時，不要把這項工作交給別人。

如果我們指望別人的愛，來彌補我們不愛自己、不尊重自己的事實時，我們可能會落入盲目崇拜偶像的危險陷阱中。我們可能對自己說（有時一遍又一遍的反覆述說）：「啊！這是我在全世界所見過最美好的人，終於我找到了會完全愛我的人，現在我所有的問題將會得到解決了。」這是一個陷阱和不幸的治病處方。

當你愛自己時，你要為你的人生方向及滿足個人的需求負起責任。舉例來說，珍住在佛羅里達州迪士尼世界附近——靠近她所說的「米老鼠」。她擁有一份好工作，但她厭惡寒冷的城市和在壅塞的高速公路上通勤。她說：「人們對彼此的微笑太少，每個人都太忙而無法關注他人。」

愛是給自己的最重要禮物。

——法國劇作家吉恩·阿努伊（Jean Anouilh）

II
強化你的心

珍每年都會來一次大逃脫，到她最喜歡的蒙大拿州山谷度假。這是她十年來的度假勝地。她對這個地方非常著迷，甚至在那裡購買了第二間房子。

終於，城市的擁擠和喧鬧讓珍無法忍受了。她停下來並問自己，一個可能是她一生中最重要的問題：「如果我只剩六個月的生命，我會去哪裡？我會做什麼？」她的心沒多久就回應了這個問題。她說：「因為你永遠不知道自己還有多長時間，我決定最好現在就搬家。」

當珍的計畫展開時，她遇到且愛上了她夢中情人。但她仍然確信必須搬家。珍在蒙大拿州住了幾個月後，她的未婚夫計畫搬過來，而她也找到了一個很棒的工作。雖然薪水比原來的工作少，但錢不是她最關注的。她說：「這對我來說是一個生活品質的問題，畢竟，釣魚的花費比去看米老鼠少，而且更有趣。」

這個故事的重點不在於珍搬離了城市，因為對某些人來說，城市是他們所需要的。最重要的是，珍問了對的問題，也傾聽了她內心的答覆——她正爲了滋養自己負起責任。

心的視角

列出有關你如何愛自己的清單。

如果你很難做到愛自己，就問別人欣賞你哪些地方。

檢視你的心。

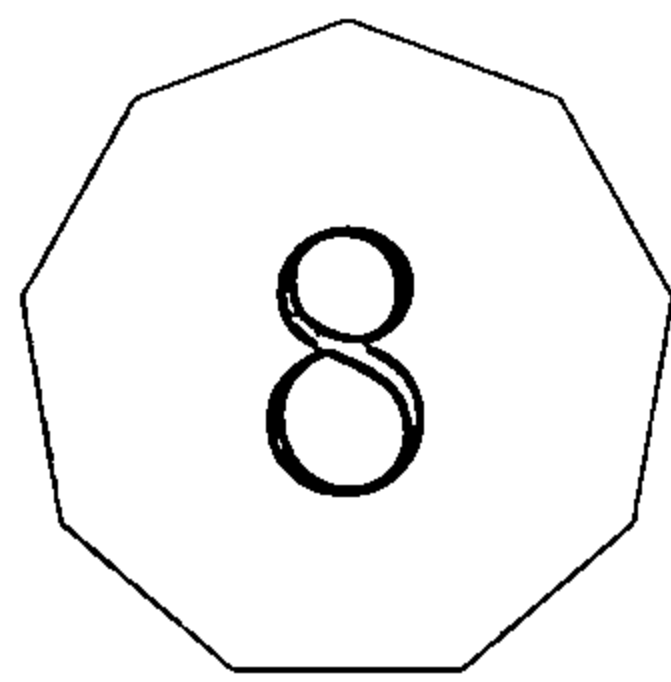
問你的心，現在需要什麼才讓自己更和諧與平靜。

面對艱難的問題。

如果你只剩六個月可活，你會全力投注時間的是什麼？你的目標會是什麼？你會如何過你的生活？

是否有任何你需要畫出的界限。

這些界線能滋養自己，讓自己可以提供他人更好的滋養嗎？
你如何更有愛心的與他人溝通這些界限？



培育你的心

II

強化你的心

真實僅存在我們心中。

這就是為什麼有這麼多人生活在不真實中。

他們以外在形象當作真實，卻從未讓內心世界自我主張。

——德國作家赫曼·赫塞（Hermann Hesse）

芝加哥一個廣播節目的主持人正與我談論與神合一需要什麼。他說：

「看看猶太教拉比是多麼嚴謹及守紀律，從還是年輕男孩開始，每天都學習好幾個小時。他們把自己沉浸在古代的書籍、經文和《塔木德經》中，成為律法和經文的專家。」

這當然是在許多宗教都可見到的紀律，但在我看來，主持人暗示著最勤奮好學的人，藉著博學與心智紀律，將成為卓越的生命——這就是他達到與神合一的條件。

我回答：「雖然你可能擁有那些所有的知識，但沒有愛。知識本身並不能保證我們能進入天國、或達到我們的靈性成就、或與神合一。與神合一取決於我們的愛有多少。」

像這樣的討論可能一直進行了億萬年。事實上，在美國作家馬克·吐溫（Mark Twain）討人喜歡的《亞當與夏娃的日記》（*Diary of Adam and Eve*）裡，夏娃想到亞當時悲嘆的說：「我希望能讓他了解，有一顆善良的愛心才會使人生富足。假如沒有了愛心，即使擁有智慧，人生也是貧乏的。」智慧是一種奇妙的美德。但除非我們的智慧是與愛、神聖的旨意相融合，否則我們的智慧在靈性方面是起不了作用的。

在這新的千禧年，我們的社會將被迫要精通這個課題。技術和科學正以創新紀錄的速度加速前進，那我們內心的發展又是如何呢？我們能不能平衡科學的進步，與內心的發展同步呢？這將使我們對基因工程、環境等問題做出明智的選擇。我們是運用通訊科技來告知、解放，或者是用以控制和管理？我們能運用足夠的愛和智慧，抑制濫用權力的誘惑嗎？

我們要如何隨著社會應對這些挑戰，取決於身為獨立個體的我們如何發展我們的心。曾子在《大學》曾教導，發展心就是讓世界維持秩序的關鍵。他說：「欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心。」（譯註：要讓世界維持光明德性，必須先把國家管理好；要把國家管理好，必須先讓家庭有序；要讓家庭有序，必須先培養好個人的生活；要培養好我們個人的生活，必須先端正我們的心。）

雖有明智，弗能然也……唯通於太和，
而持自然之應者，為能有之。

——《淮南子·覽冥訓》

我們教導我們的孩子順應他們的心嗎？我們的孩子能否自由表達內心的最良善品質，成為未來的先驅者。多年來，我一直非常關注我們教育系統的品質。我一直關心我們的孩子有充分的機會，來平衡他們心智的發展、專業的技能，以及我所說的「心的培育」。

培育心，讓我們能充分發揮我們的靈性潛能。培育心，會指示我們應如何依靠自己內在的能力和資源來應付面臨的挑戰。培育心，會增強靈魂邁向超越自身之旅的能力——探索宇宙可及的最遠之處，以及內在存在的最深之處。

如果我們被教導只強調用實證方法來面對某個情境，我們善於分析的大腦就變成我們賴以形塑生活的唯一工具。然而，我們被賦予的還有更多。我們的心和靈魂都不斷的感知、直觀和察覺那些無法被實證證據所解釋的事物。對智性來說無意義的，往往對心和靈魂具有完美的意義。如果我們

不專注和微調內在生命的精微系統，我們天生的靈性能力將會維持潛伏的狀態。

馬克·普弗特和我都很關心公共教育系統中所欠缺的元素。一九七〇年我們成立了國際蒙特梭利學校（Montessori International），使我們的孩子和其他來到學校的許多人都能接受真正的全人教育。那時期，我們的學校提供了從學齡前兒童直到高中的課程。

每一個珍貴的小生命都必須得到最大的機會去了解存有的科學（science of being）。每一個人都必須被教導如何用心去傾聽並跟隨靈魂的內在啟示，這將在他們不朽命運的過程中指引他們。這需要教師的指導而不是監督。教師必須退後一步，去促成每一個學生獨特的心靈智慧的開展，而不是去控制。

實際上，唯一真正的教育家是神和內在的靈性，所有其他的教師都是

你無法教導一個人任何東西；你只能幫助他發現自己內在的東西。

——義大利物理學家伽利略（Galileo）；

來協助我們的替身，直到我們學會傾聽自己的心、靈魂和較高的心識。

培育心，讓我們準備好可以成為活生生的愛的轉化者。我們將學會直覺感知他人所需要的，並且學會恰當滿足當時所需求的。因此，煉金術的配方總是來自於心。

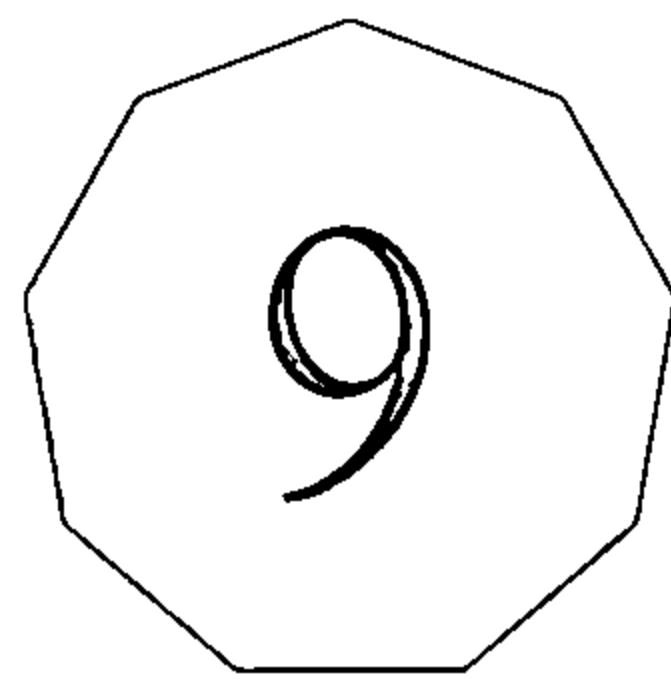
心的視角

在你得到的每一次機會中，培育你的心。

在某個時候，在某些位置，我們都有機會教導某人某些東西。想想你身為教導者的一個情境，你將如何更好的運用這個機會來指引及導引，而不是控制呢？你將如何創造性的找出培育心及心識的新方法呢？

欣賞你內心的智慧。

當你面對一個問題，而沒有合乎邏輯的解決方法時，花點時間進入你的心，祈求較高自我啟動你內心的神聖智慧，來啟示你正在尋找的答案。然後傾聽你內心的回答。要有耐心，因為它可能會立即到來，或在幾小時或未來幾天之後才顯露。



心的力量

所有強大的事物都比不上神聖的愛，
如此的強大和不可抗拒。

——英國大主教威廉·勞（William Law）

聖雄甘地不是一個高大的人，但毫無疑問的，他是一個強大的人，強大到足以領導一個國家獨立。甘地的力量並不是來自身材大小、地位或頭銜，它是來自於愛。他曾經寫道：「我約束自己不能怨恨地球上的任何生命。經過長期虔誠的戒律，我已超過四十年沒有怨恨任何人。我知道這是

一個很大的要求。然而，我以全然的謙卑做到了。」

心的力量，遠超過任何其他的力量。這就是為什麼東西方聖人都這樣說：我們不需要很多人去創造靈性上的轉變，只需幾個強大的心來點燃火苗。法國作家安德烈·紀德（André Gide）說：「這個世界，將由一兩個人所拯救。」——也就是由你和我，從我們這裡開始。

當我們愛時，純粹是爲了愛，而沒有任何別有用心動機，神會賦予我們更多的力量，因為祂信任我們會明智的使用這力量。例如，拉里在紐約市的健康食品店變得如此成功，令人感到驚訝。他說：「我真的不知道爲什麼，我不是一個生意人或會計。」他的店做得很好，以至於人們不知道爲什麼他不擴大經營或開第二家店。但拉里沒有往這條路走，因爲對他來說，賺更多的錢並不是衡量成功的標準，而是和心的接觸。

拉里說：「我的生意很棒，因爲它讓我有機會協助那些確實想幫助自

己的人。因此，它與當地雜貨店或任何其他零售業有所不同——這是一個獨特的時刻，當你有機會去幫助那些人，他們正迫切尋找療癒嚴重疾病的答案。幫助這些人，讓我感到很多喜悅。我不會想占他們便宜。我唯一關心的是，我們怎樣才能繼續為那些向我們求助的人服務。」

拉里的真誠關切和心的力量是有感染力的。有一天晚上，在他店裡工作的年輕女孩下班時，她激動的告訴同事，她很喜歡在那家店工作以及與他們每個人一起工作。這不是你經常會在工作場所聽到的，這話對拉里產生了影響。他說：「沒有任何更重要的事情或同伴的尊重，可以和這種發自於內心分享的愛同等相比。」從他的心分享的愛，自然會將更多的愛和豐盛帶到他的門口。這份愛賦予他的心力量。

純粹的愛總會帶來力量；因為我們愛得越多，我們的心就更有力量去影響其他人的心。矛盾的是，當我們獲得更多的力量，也總是考驗我們是

否可以愛得更多。考驗會以各種形式出現。我們是怎樣對待家裡的孩子？我們怎樣對待在家裡或工作中依靠我們的人？我們如何使用錢，我們把錢花在哪裡呢？我們如何運用我們被賦予的權力——是為他人服務或為自我（ego）服務？

你曾經看過一個看似溫柔的人，或甚至是你自己，當賦予一定的權力或責任時，卻突然變得不一樣了？在他還沒得到新頭銜及職位之前，他看起來像個聖人。之後，就發生了驚人的變化。如果沒有愛的注入，力量可能很快的失去平衡。每當力量新增時，就需要更多的愛注入。

換句話說，唯一能夠成功掌握力量的人，就是那些真正懂得愛的人。當你愛時，你對生命產生了巨大的敏感度。你了解人，你了解他們的痛苦，你了解他們的需求。當你愛時，你有能力把自己放在另一個人的內心；看到另一個生命受到傷害，讓你也感到難過。因此，你把力量用於慈悲，而

孟子曰：「大人者，不失其赤子之心者也。」

——《孟子·離婁下》

II
強化你的心

不是控制。

當我們正處於愛的考驗中，而逐漸失去平衡時，總是有某些東西或某個人拿出一面鏡子，讓我們看到我們的光環變得有點歪斜。魯米在他的一首詩中，講述一則關於所羅門王的寓言。他告訴我們，所羅門王有責任去裁決人民的事務，但他的思緒卻擾亂了社會。所羅門王的王冠連續八次，從他的頭頂滑下。

最後，國王對它的王冠說話，並問為什麼它一直滑落蓋住眼睛。王冠答說：「當你的力量失去慈悲時，我必須顯現出這種情況看起來像什麼。」明智的國王跪求寬恕，一瞬間王冠就回到他的頭上。

在這首詩的結尾，魯米提及，即使像所羅門或柏拉圖那樣的智者「也可能搖擺不定和變得盲目」。他勸導我們：「傾聽，當你的王冠提醒你什麼讓你對人冷漠之時，你要好好傾聽，因為你縱容你內心貪婪的能量。」⁹

這個考驗不在於我們能否總是停止王冠滑落，因為在我們學習愛的課題時，它有時會偏滑。真正的考驗是：我們能否承認它已經偏滑了——我們是否有足夠的愛和謙卑，去做一些讓王冠再度正立起來所需要的事情呢？

心的視角

從愛的考驗中學習。

想想你生命中被賦予強大權力的例子（作為父親、主管、計畫負責人等）。和這些相對應的愛之考驗是什麼？你從這段經歷中學到什麼？

尋找鏡子。

在你的生命中有某事或某人就像一面鏡子，試圖告訴你的權力使用已經與愛的慈悲心失去了平衡嗎？你要怎麼回到中心呢？

培養感恩

但聽我說：在這一刻，停止悲傷。

你就會聽到祝福如同盛開的花朵飄落在你四周。
神！

——古波斯詩人魯米

莎倫和朋友一起在高山健行，突然感到呼吸困難。她的水也快喝完了，而下山仍是一段很長的路。她說：「我不知道該怎麼做。」

然後莎倫聽到一個來自內心的聲音：「告訴妳自己，妳所能想到的一切妳心懷感恩的。」她開始這樣做，在下山途中一直持續。「當我感恩了

一件又一件事，我感到越來越強壯，直到能讓我回到正常的呼吸。」每當莎倫面臨艱難的處境時，她都回到那把鑰匙——專注於她所感恩的事物上，這是讓她渡過難關的關鍵。

感恩給予我們力量，因為當我們感恩時，我們建立一個∞字形的愛之流，從我們的心流向神的心。當我們對神獻上愛和感恩時，光芒和祝福會返回到我們身上。如果我們在忙碌的日子裡，不花點時間對持續賜予我們呼吸、生命和機會的靈性本源，感受和表達我們由衷的感恩，我們就無法連結上那股在日夜任何時刻都可供給我們的巨大能量資源。

有時候，我們無法充分利用那些給予我們的大多數祝福，是因為我們只關注負面，而不會注意到生命的豐盛。某些美好的事情發生了，而卻老想著過去一件做錯的事情。感恩，可以幫助我們重新恢復心的視角——無論在我們生活中發生什麼，心的視角都視它為一次機會，甚至是一份禮物，

可以幫助我們打開心和成長。

當我們有意識的培養感恩時，我們養成看正面的習慣。在事情有機會呼吸生氣之前，不要剖析它們。我們自然會更加平衡和平靜，因此會較少批評與責怪。我們充分利用自己所擁有的，並能更享受生活。

安德烈·波伽利（Andrea Bocelli）學會了實踐感恩和心靈視角的藝術。這位廣受歡迎的歌手的非凡吸引力，與他溫暖的心和聲音品質有極大關係。安德烈除了錄音事業和音樂會演出之外，有一個美滿的人生。他和妻子以及兩個孩子住在他成長的托斯卡尼。他滑雪和騎自行車，喜愛騎馬，也有訓練有素的馬匹。

這一切令大家印象深刻的是，安德烈從十二歲起雙眼就失明了。他內在的力量反映出他父母的堅韌不拔。他們迫使安德烈面對現實——他的失明和龐大潛力的現實。如果有人敢叫他「可憐的小男孩」，他的母親會像

〔愛〕是從一切事物中學習，是在一切事物中看見神的禮物及慷慨。

——蘇菲神祕學大師謝赫·穆扎法爾·厄扎克
（Sheikh Muzaphar Ozak）

II
化你的心

閃電一樣快速回應。當年輕的安德烈問母親，他長大後能否看見某一棟房子時，她告訴他不能，「但你將能看到我們所不能看到的其他事物。」

當安德烈還是一個孩子時，就去露德朝聖，向洞穴內的萬福聖母祈禱。在離開洞穴的途中，他向家人的朋友，一個陪著他們的牧師透露，他沒有禱告失明被治好；相反的，他只要求平靜。現在，他的母親說，安德烈為那些受苦的人帶來寧靜，因為他的聲音「撫慰和帶來光明」。她說：「我感謝我們的主，安德烈以同樣的態度過日子，用一顆開放的心來唱歌。」¹⁰

安德烈承認，他喜歡挑戰困難的事情。在他的歌唱事業起飛之前，安德烈學習法律，並擔任辯護律師一年。最後，他真正的熱情將自己推往另一個方向。他說：「唱歌是我的命運。」他晚上在鋼琴酒吧表演，白天學習音樂。一九九二年，當他的錄音樣本傳到帕華洛帝（Pavarotti）的耳裡，這位當代聲樂巨擘對年輕男高音讚賞不已，讓他取代自己錄音，安德烈於

是開始躍入鎂光燈下。

安德烈的新挑戰是歌劇，當他表演和唱歌時，他不得不學會在舞臺上走台步。在最近一次接受芭芭拉·華特斯 (Barbara Walters) 的採訪中，安德烈說他不考慮做他不能做的事，但專注於他所能做的事。他從不對自己感到遺憾。安德烈解釋，有很多人看見所有事物，但沒真正看清任何事物；還有一些人不能看見任何事物，卻能看清一切事物。他說：「我不看，但我見得到。」

當我們懷有感恩時，我們看得到我們的心。這是在安東尼·聖修伯里 (Antoine de Saint Exupéry) 的迷人童話小說《小王子》 (The Little Prince) 中，小王子向狐狸學習到的祕密。狐狸對小王子說：「我的祕密很簡單：人只有用心才能看見事情的本質，真正重要的東西，是肉眼看不見的。」

我們可以有有意識的培養感恩及開始用心觀看的方法之一，就是尋找感激他人的機會——向他們表示我們是多麼感謝他們。當我們感激別人時，我們分享他們的祝福。伏爾泰（Voltaire）說：「感謝是一件很奇妙的事；它讓別人的優點也成為我們自己的。」

培養感恩，就是學習對待每一個人，如同我們對待兒童那樣，珍惜他們的一切努力，並為他們加油。不管孩子的作品是如何粗糙，它總是純淨的。不論他們畫或做得如何，他們的努力是美好的，需要我們感謝他們的努力。當孩子看到我們感謝這一努力時，他將繼續一個又一個努力。當有人真誠感激你做的某些事時，它不會使一切感到不一樣嗎？它不會讓你想要一次又一次的做它嗎？

感恩和感謝不僅會給予你力量，也有益健康。美國心臟數理研究所（Institute of HeartMath）的研究人員指出，憤怒及挫折等情緒會造成

心臟和其他器官的壓力。另一方面，愛、慈悲及感激等情緒會創造體內的調和，導致免疫力增強和改善荷爾蒙的平衡。

大衛·麥克阿瑟和布魯斯·麥克阿瑟 (David McArthur and Bruce McArthur) 寫道：「當科學家看到愛與挫折功效的差異性時，他們發現愛的轉化力的驚人示範。」挫折會讓我們的心率變異性，也就是加速和減慢心跳，產生混亂模式；相反的，他們認為，深切由衷的真誠感激會產生一種平衡、有序的模式，通常和高效率的心血管功能相關。他們說：「這是一個愛的轉化力在我們體內運行的有力範例。當這種模式發生在心臟時，身體其他系統也將強烈受到心臟的秩序和效率所影響。」¹¹

感恩的力量是如此強大，它可以提升或降低整個文明。我們可以談論有關導致世界上偉大文明沒落的一切，甚至追溯到消逝的亞特蘭提斯大陸，但這一切歸根究柢是沒有對靈性感恩。當人們不能對神賜予的禮物感恩時，

文明就會沒落。

當我們對某事心懷感激，我們就是認出給予的人，我們就是留意到給予我們的禮物，並與他人分享。我們明白衡量成功真正的標準，不是我們已經完成了什麼，而是我們是否已經使用神所賜予的天賦，去了解別人的優點。

當我們感恩時，我們想給予得更多，因為我們的杯子已溢滿。奧黛麗·赫本（Audrey Hepburn）是感恩的一個美好例子。一九八八年，她成為聯合國國際兒童緊急救援基金會（UNICEF）的親善大使。她原本可以在晚年享受舒適的退休生活。相反的，她常花時間搭乘小型飛機前往衣索比亞、中美洲、孟加拉、越南和索馬利亞，在那裡她親眼目睹了孩童悲慘的困境。她曾說：「我這一生都在為這個角色試鏡，我終於得到了。」

這位女演員覺得不得不這樣做，是出自於自己的童年經驗，她在二次

如果你一生中所做的唯一禱告是「謝謝你」，
那就夠了。

——德國神學家艾克哈特大師（Meister Eckhart）

大戰後收到食物和救濟所產生的感恩。她說：「我一直有很多特權；任何享有特權的人應該對沒有特權的人做些事，是合乎邏輯的。因為他們無法幫助自己，他們無法為自己大聲說話，所以我們必須幫忙。」

心的視角

尋找機會表達你的感恩。

問問自己：今天我可以感謝誰呢？我要如何感謝他們呢？

創造一個感恩儀式。

記得每天感謝神在你生活中的祝福，作為你日常靈修的一部

分。走進你的心，並對神獻上你的愛和感恩。感受從你的心到神的心產生的∞字形愛的回流。

創造一個感恩的資料夾或日記。

有時我們不承認我們擁有的天賦和良好特質。我們傾向於貶低自己。有一個可以修補的方法，就是保存一個特別記錄你靈性成功的資料夾或日記——當你表達你較高自我本質的時候。

如果有人感謝你為他們做的一些特別事情；或者當有人激怒你，你終於能重編你的內在軟體而不回應時；或者你在某人的生活中有真正的影響時，你就記下它。當你做這些紀錄時，要感謝神給你這份可以傳遞給別人的禮物，如果你感覺沮喪或心情低落時，就打開你的資料夾讀一讀。

當……我該如何去愛

對於一個人去愛另一個人：

或許是我們所有任務中最艱難、終極、最後的考驗和證明，所有其他的工作只是為了準備。

——德國詩人里爾克

喬伊絲深受家人信賴。當她的任何一位手足或表親遭遇困難，都知道喬伊絲會出手伸援。有些親戚認為她太天真了。他們說喬伊絲免費給人東西、讓別人利用她的方式，是荒謬可笑的。但喬伊絲並沒有用他們的生活哲學來過日子。當她付出時，她尋求的不是一筆公平交易。她給予，因為

那是擁有愛心的人會做的事。

阿爾伯特·史懷哲（Albert Schweitzer）曾說：「我知道一件事：在你們當中唯一真正快樂的人，是那些尋求和找到如何為別人服務的人。」一顆開放和給予力量的心不會說：「我將會做這件好事或我將去愛這個人，是因為我可以獲得一些回報。」事實上，如果我們以這樣的動機做某件事，那這件事就不是愛。愛和利己主義絕不能混淆。

在新的千禧年的交接期間，諾貝爾文學獎得主小說家索爾·貝婁（Saul Bellow）觀察到，雖然我們生活在一個「不斷為自身利益鑽營」的社會中，性「已成為愛的代替品」，幸運的是，人們仍有能力發現無限慷慨的愛。他說：「你看見慷慨的行為對人類體系有非常特別的影響。為了承擔你對另一個人的愛，還有什麼是你不能樂意、欣然分享的——而且是在這個認為利己等同於頭腦清楚、犧牲則是烏托邦主義或完全瘋狂的社會裡這樣

做。」¹²

德蕾莎修女的一生都在行使愛，照顧窮人和無家可歸的人，她心中沒有一絲不可告人的動機，甚至沒有要窮人改變宗教信仰。她曾說：「改宗不是我們的工作——那是神的工作。我們從未要求任何人改變他們的宗教，我們的使命是藉由服務來彰顯神。」

當我們親自以愛的行動接觸某個人的生活時，我們都流露了一點點神聖。德蕾莎修女所知道的是，很多人無法經驗到神的安慰、智慧或愛，除非我們親自將它帶給他們。這是世界上的神秘主義者早已發現的偉大萬能之鑰。

他們還發現，成熟的心在分享愛之前，不會去評價所愛的對象。有一個人參加了我的工作坊，在問與答的活動期間，他告訴我他很愛他的妻子，但他無法無條件的愛她或愛其他人。他說：「我好像總是對那份愛提出條

件。」然後他問我要如何才能打破表達愛的障礙。

這年輕人問了一個很好的問題。當他人暴躁、自私或沮喪（當然，這是我們從來不會顯現出來的行爲！）時，我們該如何去愛。但是，當有人暴躁、自私或沮喪時，那不正是最需要我們真心的時候？如同某個人敏銳觀察到：「人們最需要愛的時候，就是他們覺得自己最不值得被愛的時候。」

當我們真正愛時，我們會對一個人的潛能（變成真正的他）保持覺察——無論是對我們的配偶、同事、子女，或甚至是對我們自己。我們不必愛人們的任性行爲，但我們可以愛那些仍在奮鬥中的靈魂，他就像我們所有人一樣，都可以成爲靈性的更偉大表達。

神知道我們所犯的錯誤，卻仍然愛我們。即使在我們最黑暗的時刻，仍看到我們偉大的靈性潛能。如果我們要創造一門心的煉金術、一顆轉化和進化的心，我們也必須如此做。如果我們可以從神的視角來看各種情境，

我們可以開始去愛，就像神愛我們一樣——畢竟，這不就是目標嗎？

當你陷入困境時，試著祈求神告訴你該如何去愛。我曾這樣做了一天。

我在心中冥想神的愛，我請求神進入我的心，使我明白該如何像神的愛那樣去愛。我很幸福，感受了奇蹟，感到經由我的心，神是如何愛生命。我意識到我們愛的表達可能如此偉大，但神聖的愛和人類的愛之間有很大的差別。我們看的方式和神看的方式之間，也有很大的差異。

多瑪斯·牟敦（Thomas Merton）看清了這一點。他寫道：「那就好像我突然看見他們心中奧妙之美……每個人在神的眼中都是獨特的。只要他們能看到真實的自己。只要我們能夠以這樣的方式看待彼此，將不再需要戰爭或仇恨，將不再需要殘酷或貪婪。」

靈性的偉大智者將這稱為「無瑕概念的科學」（the science of the immaculate concept）——在心中保持靈魂神聖藍圖的純粹形象。因為我

期待有所回報將導致取巧的心態，因此古人曾說：「要拋棄虛假的靈性思想，就像扔掉一雙舊鞋。」

——韓國鏡虛禪師

們的靈魂是以神的形象和樣貌創造出來的。無瑕概念的科學就像頂尖表演者或卓越運動員所使用的觀想科學。研究結果顯示，當他們觀想自己達成目標時，他們更有可能做到。

如果我們可以觀想自己和他人達到我們最高的潛能，如果我們可以對待他人就像是他們已經以愛的方式行動，我們將迫使那最高的成果顯現出來。我們越視彼此為出色的人，我們就越有可能成為出色的人。

在十六世紀，卡巴拉大師摩西·科多巴羅（Moses Cordovero）寫了一本培養靈性美德的流行和實用手冊《黛博拉的棕櫚樹》（*The Palm Tree of Deborah*）。他的前提是，既然我們是照神的形象和樣貌創造出來的，我們就要經由美德和善行來模仿我們的造物主。

科多巴羅開始解釋如何在心中保持他人的最高形象，以培養慈悲的特性。當人們冒犯或激怒我們時，他建議，想想他們的良好特質。如果這樣

做有困難時，他建議就像神所做的一樣，回憶起從他們出生那一天起做的好事。他說，當人們看起來不值得尊重時，要記得他們曾經（即使是嬰兒期）沒有任何罪。

然而，對他人保持無瑕的概念，並不意味著當我們在身體、心理或情緒上真正感到危險時，應該忽視我們內心和靈魂的警告。我們不必縱容個人的行為，或是允許他人傷害我們。雖然愛不批判，但愛是明辨的。雖然愛不傷害，但愛是是真誠的。

有時，最高的愛就是真理，尤其當我們所愛的人需要喚醒鈴聲時。如果你不能支持某人正在做的事，你可以平靜但堅定的說：「這不是我可以參與或贊同的事，也不是我可以允許你當著我的面做的事。」

我們的人際關係，為我們靈性進化之路，形塑了一些最重要的墊腳石。如果某個人有一種意識深處的核心模式已低到你無法接受，而且不願努力

治癒這些模式，那麼你的進步可能會被限制。這就爲什麼說，在婚姻中我們應該有同樣的連結。

另一方面，我們不能只因一分鐘前我們的伴侶、朋友或孩子做了我們不喜歡的事，就收回我們的支持。如果我們試著像神一樣去愛，我們將支持每個人走自己的路，並體認他的神聖潛能，而沒有質疑、嘮叨或批判。我們將找到方法來創建內心相互支持的系統。

研究人員們發現堅固的心的聯繫，不僅有情感上的支持，而且能使我門維持身體健康活力。例如，一九六〇年代早期的研究人員研究了美國羅塞托鎮（Roseto），這是一個由義大利移民於一八八〇年代在賓夕法尼亞州所建立的小鎮。羅塞托鎮的居民比鄰近城鎮的人更健康。他們的衰老率較低，而死於心臟病發作的死亡率比鄰近地區的居民少了百分之四十。然而，羅塞托鎮和鄰近地區的居民在肥胖、吸菸、缺乏運動與血清膽固醇濃

度等因素上並沒有顯著差異，所不同的是他們社區和聯繫的程度。

斯圖爾特·沃爾夫博士（Dr. Stewart Wolf）是研究這種現象的研究者之一，這種現象被稱為「羅塞托效應」（Roseto Effect），他提及促進良好健康的唯一最大因素是「在社區內有非凡的凝聚力和無條件支持的觀念」。當時，他們緊鄰而居，而且很多人都是三代同堂。

其他研究人員指出，羅塞托鎮居民藉由他們生活的享受和相互的信任、支持來識別自己人。沒有人感覺被遺棄。此外，後來的研究顯示，隨著羅塞托鎮的年輕居民採取更美國化、孤立的生活方式，鎮上強大的社會連結就開始鬆散，心臟病的發作率提高到與美國其他地區一樣。

羅塞托效應對我們如何對待老人，並將他們納入我們的社區，具有重要的意義。更重要的是，它指出心的連結對我們的生存是至關重要的。他的研究已證實這些發現。一項研究顯示，參加支持小組的晚期乳腺癌患

愛若非真愛
說變就變……

喔，不！愛是永恆的標誌

看起來彷彿在狂風暴雨中，卻永不動搖。

——英國劇作家威廉·莎士比亞（William Shakespeare）

II
強化你的心

者的壽命，是不參加者的兩倍。杜克大學的另一項研究指出，心臟病患者若已婚或有密友，會活得比較久。就像法國女演員的珍妮·莫羅（Jeanne Moreau）曾說過的一句話：「年齡不會保護你免於愛的傷害，但愛在某種程度上卻能幫你免於衰老。」

心的視角

對自己和他人保持「無瑕的概念」。

你覺得你在任何的關係中，會把不切實際的條件加在你所愛的人身上嗎？當你發現很難給另一個人充分的支持和愛時，提醒自己，神對你多麼有耐心，神多麼愛那個困擾你的靈魂。試著超越外

在的個性，看這個靈魂的真實本質和潛能。將你的視野停留在最高的形象上，讓你的愛流動，並讓神來關照其他的部分。

評估你的支持網絡。

你生活中是否曾缺乏與他人緊密連結，而影響了你良好狀況——身體、心理或靈魂嗎？今天有一個人或更多人，與你分享一種相互信任和支持的緊密連結嗎？如果沒有，考慮加入一項與他人分享你目標的活動，例如一個能一起討論書、指導孩子、或改變你鄰里條件的團體。



Healing
the
Heart

療癒你的心

療癒內心由慈悲開始——

將慈悲擴展到他人，將慈悲擴展到我們自己。

首先肯定，我們的命運操控在我們的手中。

不論我們做過什麼，不論我們經歷過什麼，我們都可以超越自己。

我們可以學習，經由我們的心來掌握創造性流動的能量。

悲憫之心

幸福，就是擁有良好的健康，以及不好的記性。

——瑞典女演員英格麗·褒曼（Ingrid Bergman）

里奇和他的第一任妻子已離婚了二十年了，但他對婚姻結束的方式仍感到遺憾。他回憶：「我自己深陷其中，我對許多問題感到困惑不已。」他一直耿耿於懷，從未對親家表示多麼看重他們，也一直深感抱歉，離婚對親家的生活帶來如此巨大的衝擊。

多年後，他鼓起勇氣寫信給前妻請求寬恕。他把信寄給兒子，並請他將信轉交給母親。

里奇說：「接下來我就接到她的電話，當我聽到她諒解的話語，就像是某個人第一次打開我的心一樣。她也告訴我她母親的留言：『請告訴里奇，我很久以前就原諒他了，我幾乎忘了這件事。』對我來說，這是一個人可以對另一人所說的最友善的事情。多年來，我一直在處理各式各樣的罪惡感，而這些話療癒了我。」

打開心扉，以及在信中流露出內心最深處的感受，是里奇踏出的一大步。他必須克服被拒絕的恐懼。但一旦他行動——一旦他擴展慈悲，並請求寬恕——恐懼和內疚，將被愛的療癒力量沖走了。當他與表弟細述這個故事時，才意識到自己鼓起多大的勇氣。他的表弟最近才經歷了艱難的離婚。里奇說：「當我鼓勵他去尋求解決，因為那對我意義重大，他十分驚

慌。他盡可能迅速的離開我的桌前。」

這是我們的正常反應。當有些事情很困難或令人討厭時，我們會想盡快逃離。英國首相溫斯頓·邱吉爾（Winston Churchill）曾說：「人偶爾會被真理絆倒，但大多數人會自己站起來，並倉促離開，假裝什麼事都沒發生過。」當我們走在心的道路上，在某一個情況上「絆倒」，就必須解決。不論它令人多麼不舒服，我們不能只是撐著站起來、匆忙離開。因為我們知道，除非我們停下來，並請求原諒，否則不可能真正自由的使靈性進步。最初、最後、以及向來如此，要求我們去原諒、原諒和原諒。

在這個訓諭背後，有一條簡單的法則。當我們拒絕原諒那些對待我們不公平的人，即便他們一次又一次冤枉我們，我們便將自己與他們綁在一起。安德烈·紀德說：「你不能給予的一切，將會占有你。」我們拒絕原諒的人、我們所生氣的人，都會成為我們的主人。無論我們如何努力朝任

何方向移動，都只能走到未解決的繩索所允許我們的範圍內——這通常是一條很短的繩索。繩子短，是因為我們的靈魂會不可避免的再度返回現場，爲了恢復和諧與解決問題。

這就是爲什麼人們在離開人世前，如果沒有與仇敵和解，當他們到達生命的另一邊時，會處於驚愕。他們將發現，當我們不放下怨恨、憤怒或復仇的欲望時，我們必須與同樣的人再次輪迴轉世，直到我們學會愛。因此，在家庭、甚至國家之間根深柢固的仇恨，不僅長達一代；還可以追溯到幾世紀，或甚至好幾代。這世仇將永無止境，直到他們能原諒爲止。

不僅人們會帶著不原諒之心離開人世，如果他們不原諒，可能更快離開人世。田納西大學有一項研究是測量寬恕人格的影響。當學生談起背叛的經驗時，研究人員測量了血壓、前額肌肉張力和心跳等指標。研究人員發現，那些更容易原諒的人，比那些懷恨的人，血壓比較低，血壓上升的

幅度也比較小。¹

對我們許多人來說，寬恕的議題是令人困惑的。因為我們被錯誤的教導，寬恕會抹去過錯或罪行。我們認為，當我們對所做的事乞求原諒，或者當我們原諒另一個人時，就是事情的結束，我們沒有更進一步的責任。寬恕並不等於赦免，我們仍然需要為自己的行為負起全責。如果你花錢雇人將你的車漆成藍色，這人卻把車塗成紅色，你可以原諒他，但他仍須改正情況，重新油漆你的車。

當神赦免我們時，我們的惡業（罪）將被封住一段時間。就好像神從我們的背上拿走這個業力包袱，讓我們有時間去追求自我修練之道，並準備好再次面對時，能通過試驗。它還會再來的，當我們通過最後的考驗時，我們就可以畢業，前往靈性修練的下一層級。

這就是宇宙的運作方式。如果我們發脾氣或動怒，我們將在耐心和寬

恕的程式上再次接受考驗。這個考驗可能會以一套新的情境出現，或以同樣的场景和同樣的演員重播來呈現。無論如何，我們必須展現在這樣的情況下，能挹注多少愛和寬恕，來治療我們自己和他人的。

耶穌是愛的先知，他所教導最深奧的事物之一，就是主禱文中關於愛的靈性動力：「免我們的債，如同我們免了人的債。」（《馬太福音》6：12）我們太習慣聽到這些話，以至於沒有真正去思考其中的含意：神原諒了我們自己的過失和錯誤，我們也要以同樣的方式，原諒別人的過失與錯誤。

這就是業力的基本法則：你怎麼對待別人，別人就怎麼對待你。神將依照我們給予他人多少悲心，以同樣的比例，給予我們寬恕。如果我們不去寬恕，悲憫就會遠離我們。無悲心的最大危險是，會傷害無悲心的自己。

寬恕的法則是一個簡單的能量方程式，無論我們所想的、所感覺的和

所做的，都會在我們存在的能量層面上產生後果。例如古代東方的風水，提及我們環境中的雜亂或堵塞，會在我們的生活中造成障礙。同樣的事情，也適用於我們的內在領域。當我們自由的給予和接受愛時，當我們快速處理和解決生活中的問題時，能量就可以移動。但如果我們堅持怨恨或憤怒時，能量就會堵塞。缺乏寬恕和愛而變得尖酸刻薄時，阻塞的能量就會讓心周圍變硬。在靈性層面上，這將創造出剛硬的心。

如果你想要療癒心和啟動悲憫，一個好的經驗法則就是盡快處理剛進入你生活中不愉快、沉重的問題。原諒別人，並以誠摯的心請求寬恕，這樣你們雙方就可繼續往前走。

然而，偉大的大師們並沒有說寬恕必定是容易的。要原諒那些對身體、心理和靈魂犯下嚴重罪行的人並不容易。有一個女人在信中向我傾訴：「我已盡力嘗試了，我就是無法原諒前夫對我女兒的騷擾。他們因這件事而痛

愛的故事並不重要，重要的是一個人要有愛的能力。

——美國女演員海倫·海絲（Helen Hayes）

III
療癒你的心

苦一生。我的女兒和女婿的婚姻有問題，一直無法走出這一切創傷去工作。我無法原諒他，我該怎麼辦？」

我向神祈禱這件事，收到了一個給予這個女人力量和解脫的教誨，我傳授給她。我學習到，解決之道是兩個步驟的程序。第一步是祈求神聖的悲憫。我們可以原諒犯錯者的靈魂，我們可以請求神寬恕這個靈魂。

第二步是祈求神聖的正義，用於約束那緊握靈魂不放和經由靈魂運作的內在及外在的負面勢能。我們可以請求神管制那個不真實的自我，那個造成他犯錯的黑暗面。我們也可以請求神給予這靈魂一個懺悔他行為的機會，和一個強化自己的機會，以至於當同樣的情況再次發生時，他能抗拒犯錯的衝動。

然而，我們原諒某個人，並不意味著我們要赦免他的傷害行為。但它確實意味著，我們可以放下我們的不平感，讓神接手這種情況。至於何時、

何處及如何處理，都是神的事——主說：「伸冤在我，我必報應。」（《羅馬書》12：19）

這意味著我們的工作是去寬恕，而神的工作是做出審判，以及送出增加的業力，來幫助靈魂學會教誨。事實上，無論他的行為是什麼，我們都可以愛那常駐於每人內心深處的靈性本質。我們細胞最核心處活生生的火焰，就是神，因此我們可以愛這個靈魂、崇敬那道光，即使使用那光的意識已不再服務靈性。

理解了寬恕的兩個部分——寬恕靈魂，祈求神管制經由靈魂運作的負面勢能——對寫信給我的這個女人是一生的療癒。這個教誨釋放了她，因為她知道神會施給神聖的悲憫和神聖的正義。經過多年的痛苦後，她終於可以放下這種情況了。

心的視角

自我反省你的寬恕能力。

當問題發生時，你能否輕易的解決，或讓問題長時間困擾著你？你能否放手，把問題交給神，忘了它們嗎？

尋求解決之道。

在你的生活中是否有從未完全解決的問題——可能是多年前發生的事，仍然讓你一直承擔嗎？

假如有一個你沒有原諒他、或他沒有原諒你的人，對他說出

來，或寫一封信給他。祈求對方寬恕，或是告訴他你原諒他了。
如果這個人已不在人世，你可以將這些寫在信上，把信燒掉，並
請求天使將你的信送給那個靈魂。

III

療癒你的心

自我超越的奧祕

身為人類，我們的偉大不在於能重塑世界……
而在於能夠改造我們自己。

——聖雄甘地

通常，你必須原諒的最重要的人，就是你自己。有時候，我們深信自己不值得原諒。我們看著自己的人性部分，就說自己不夠好。但我們在這裡，不是去完善自己的人性部分。我們在這裡，是去釋放出自己內在的偉大，並彰顯我們靈性自我的全部潛能。

我們每個人都犯過錯，必須去觸碰我們可能已造成他人的痛苦。我們要用我們內心全部的敏感度去感受，必須用自責讓我們的靈魂確信永遠不像那樣再次傷害另一個生命。但我們也必須忘懷。

無論犯了什麼錯誤，我們在當時已盡了全力。現在是我們原諒自己的時候了，讓生活回到正軌，將我們的眼光專注於內在的靈性潛能。我們全都擁有這種潛能，但我們並不總是接受它。

自我原諒和自我接納如此困難的原因之一，是我們很多人在成長的過程曾被輕視或嘲笑。指控我們的人，可能已毫不留情的責難我們了。《聖經·啓示錄》是戲劇的原型，談論那「在我們的神面前晝夜控告」我們弟兄的指控者。弟兄的指控者，就是那些習慣批評、譴責他人的人的原型。

面對這樣的指控者，我們誤以為我們只是不可愛的。這些刺耳的批評紛飛時，我們並不總是明白為什麼這些指控者必須批評和挑剔，讓我們倒

下，才能自我感覺良好。

我們當然能從建設性和令人振奮的回饋中獲益，但我們的社會往往強化了負面部分。我們傾向於一面看著他人，一面在心理上把他們抨擊得體無完膚。我們不喜歡他們的穿著、他們的眉形、或他們的眼鏡樣式。我們被教導，用不可能的標準審視彼此（和我們自己），而不是用這偉大恩賜的眼光，觀看彼此活生生的靈性、榮耀靈性。我們被教導，爲了被接受和被愛，必須達到那些外在的標準。然而，我們靈魂的真正渴望是，以我們最核心深處是誰、是什麼而被愛著，而不是因爲我們的人格、外表或甚至是我們的成就而被愛著。

我記得有一天，當我和我的丈夫馬克一起走在街上時，他如何把他愛的傳達給我——真正的我。他說：「伊麗莎白，我愛妳的靈魂。」我記得我當時很激動的哭了。我生命中，第一次遇到一個人有能力知道我的靈

魂——以及我所有的缺點、過錯和問題——他能愛我原本的樣子。他愛我，不是因為我完美或不完美，而是因為我就是我。

每次我們批判，實際上就像是把神釘在十字架上一樣，相互嚴厲和無情的批判。在心的道途上，我們有責任將神從十字架上放下來，以滋養的方式，而不是貶低。如果你想要批判，花點時間暫停一下，檢視真正困擾你的是什麼。問問你自己，為什麼我需要去批判，我在害怕什麼？

心理學家告訴我們，批評他人，實際上是對我們自己某些部分的批評。我們最不喜歡別人的部分，和我們不喜歡自己的特質有關。哈維爾·漢瑞克斯博士在和妻子的關係中發現這點。他說：「我們必須學習去愛另一個身上有我們最不喜歡自己的特質的人。」

例如，漢瑞克斯說，他總是很氣妻子花太多時間講電話，然而自己有時會花很多時間在電腦前。他說，如果他可以理解對妻子來說講電話很重

要，他若是能夠尊重她的需求，就可以超越他對自己某一部分無意識的憎恨。這樣不僅增加對妻子的愛，也加強對自己的愛。他說，每當我們不批判他人，以同理心、不評斷的態度接近他人時，我們也正在尊重自己，而不是排斥自己。²

這其中非常重要的含意是，我們面臨很多的心理、靈性、甚至身體上的挑戰，可能是始於我們不原諒和不接納自己。我們無法原諒自己時，往往也不會原諒別人。我們對自己抱著不可能的標準時，往往也同樣的對待其他人。我們對自己苛刻和嚴厲時，也會對他人苛刻和嚴厲。但是，當我們與自己和平相處時，我們可以與世界和平共存。當我們原諒自己時，我們可以更容易的原諒別人。

事情的真相是，神給了我們自由意志，把我們放在這個稠密的物質世界時，祂知道我們會犯錯。嘗試與犯錯，是不朽的煉金術士的途徑；他為

了追求更高的目標，經過一次又一次的試驗。犯錯是爲了推動我們向上和向前，因爲我們從中學習，讚頌那些讓我們成長的教訓。當然，我們從不打算停留在跑步機上原地踏步，不打算重複同樣的錯誤，而是要在自我超越的螺旋上爬得越來越高。

自我超越是宇宙的法則。靈性世界如同物質宇宙一樣，都不是靜態的。居住在靈性領域的生命，從聖人、大師到偉大的大天使，都在愛、智慧和力量中不斷成長、進步及成熟。藉著我們處理每天所擁有的能量，驅動我們生命引擎的能量，也意味著我們會不斷超越自己。

我們沒有經驗進步，是因爲我們被困在一個自我限制的模式（restriction）中。我們不認爲自己可以成爲更高的模式。如果今天你擁有與昨天一樣的自我形象，那麼你是用今天的能量，創造了與昨天創造的同樣模式。假如你有一個潛伏在你任何地方的信念，接受限制，接受尖刻指控者的譴責，

人生就是一場實驗。

——美國思想家及作家愛默生

III
療癒你的心

這將會阻止你重新創造更高模式的樣貌和形象。你批判別人的時候，你是在鼓勵他們堅持自我限制的概念。

簡單的說，如果我們不是我們想要的樣子，可能是因為我們把太多的精力投入舊的模式上。但愛創造新的模式。愛是自我超越的，愛向我們展現，我們掌握了自己的命運。

我每天都能成爲一個全新的人——這是一個令人興奮的概念。你是靈性的共同創造者，共同創造的過程就發生在你身旁。你是一位靈性的科學家。你是一位生命實驗室的煉金術士。如果你想要的話，你每天創造的，都可以是一個全新的愛的表達。

心的視角

你堅持自己的自我限制模式嗎？

你可能堅持哪些錯誤的信念，是受到權威人士、同儕等等所強化而被誤導？你想要彰顯的更高形象是什麼？你能做什麼來幫助自己日復一日的維持那個更高形象？

下次你感到被責難時，允許自己肯定的說：

「我呼喚寬恕的律法。神已經原諒了我。我今天會過得更好。

因此，我不接受這種罪疚、羞辱或罪人的標籤！」把你所有的指責、羞辱及罪惡感，丟進心的煉金術火焰中。讓那些火焰，像寬

恕的大熔爐，燒毀你內心周圍的監獄柵欄，讓你的靈魂自由。

使用情境當作一面鏡子。

想想一個困擾你的他人特質或行為。它提醒你不喜歡自己的某些地方嗎？設身處地為他人著想，試著理解為什麼他可能需要採取這種方式。現在想想自己內在的對應行為，並問自己這種行為如何對你的目的有用。

寬恕的儀式

不能原諒他人的人，摧毀了自己必須通過的橋梁。

——英國宗教詩人喬治·赫伯特（George Herbert）

我們不處理來到面前的問題，未解決的能量會像沉積岩岩層一樣阻塞我們的心門。它會讓我們整夜輾轉反側。然而，當我們的按鈕被觸動，未解決的感覺可能突然被喚醒，致使我們以令人驚喜的方式去反應。

保持內心通道敞開的一個好方法，就是在每天睡覺前，創造屬於你自

己的臣服儀式（參見第一三五頁）。作爲這個儀式的一部分，你可以請示神告訴你隔天解決的實際步驟。

有段廣爲流傳的禱告詞，讓許多人的臣服儀式成功奏效，那就是「寬恕的肯定語句」。約翰的一個朋友將這段肯定語句送給他，他上班時，將它塞進辦公桌抽屜裡。那個星期，他和妻子的一個朋友一起吃午餐。妻子的朋友聽到一些壞消息。她告訴約翰，他的妻子有外遇，甚至在他們結婚之前就已經發生了，對象是與他們夫妻一起工作的銷售部副總。

約翰在懊惱和受傷中，先後打電話給他的妻子和情夫，質問他們。他記得：「當我掛上電話時，感覺到燃燒的怒火壓垮了我。當下我可能會容易失去控制，做出一些蠢事。突然間，我感受到一個非常明確的指示，於是我打開了書桌的抽屜，拿出那份寬恕的肯定語句。我大聲念了幾遍。因爲我那時還在上班，所以是不張揚的進行，但是全心全意的。當我這樣做

時，我感覺到一種令人難以置信的和平臨在，來到我面前。我感覺那股要爆發的能量消散了。我開始能夠清楚的思考了。」

當約翰冷靜下來，他想起岳父曾經是個酒鬼，妻子從未感受來自她父親的愛。現在她正竭盡所能的試圖討好丈夫和情夫。這一事件也證實了約翰這幾個月來一直在懷疑的事——爲了自己的靈性成長，該是超越這段婚姻關係的時候了。

約翰沒有被困在復仇或內疚的局面，他在這種情況下，對自己和妻子都採取了正面的一步。在幾星期內，他們離婚了。因爲他原諒了妻子，他自由的向前邁進。約翰說：「我們最後可以分手做朋友，是那段肯定語句幫我釋放了憤怒，解決了一個阻礙我靈性開展的不健康情況。」

心的視角

創造你自己的臣服儀式。

在你入睡前，讓這一天的事件，在你內心之眼前經過，就像一部電影一樣。然後向神說話，告訴祂關於你的這一天。如果你背負著尚未解決的情況，請求神寬恕你，幫助你原諒別人，在你與那些你點名的人之間，重新建立∞字形的愛之流。將愛從你的心經由這個∞字形的愛之流，傳送到曾被你不公平對待或曾經對待你不公平的人的心中。

當你睡覺時，請求神或你最喜歡的聖人、大師或天使來教導你的靈魂，並明確告訴你該如何解決隔天的情況。請求在對的地

點、對的時間、做出對的事情的機會。

體驗寬恕的肯定語句。

在唸這肯定語句之前，為自己和那些你點名的人祈求寬恕。

在你心靈之眼中，看到一把在你內心燃燒的神聖之火。看到這愛的火焰像是強烈的粉紅色火焰混合著紫色。³看著這些寬恕的火焰變得越來越猛烈，在能量層次上，轉化那些無法寬恕的硬化能量及傷害、痛苦的回憶。

當你說出這些肯定語句時，你的心可以成為神聖之愛的工具。

當你說這些話時，把紫—粉紅色的火焰，從你的心送到那些你點名的人心中。看著這些火焰軟化、然後融化所有剛硬的心。

當你變得更善用這種觀想時，你可以將這顆燃燒的光球送給

越來越多的人，甚至觀想這寬恕火焰，就像寬恕的療癒藥膏一樣，遍及整個城市、國家或遭受戰爭蹂躪的地區。隨你的喜好，重複下列的肯定語句。你重複越多次，你所建立的動能與力量就越大。

〈寬恕的肯定語句〉

「我是」* 寬恕就在這裡運作，

驅散所有的懷疑和恐懼，

帶著宇宙勝利的翅膀

讓人永遠獲得自由。

「我是」正全力的召喚

為了時時刻刻寬恕；

在生活中的每一處

我溢滿寬恕的恩典。

AFFIRMATION FOR FORGIVENESS

*I AM * forgiveness acting here,
Casting out all doubt and fear,
Setting men forever free
With wings of cosmic victory.*

*I AM calling in full power
For forgiveness every hour;
To all life in every place
I flood forth forgiving grace.*

*「我是」(I AM)是來自於「我是自有永有的」(I AM THAT I AM)」。每一次當你說「我是」時，你其實是說：「神在我裡面是……」這「我是」是靈性的大能經由你個人運作。

與神和平相處

你無知的標誌，是你對不公正和悲劇的信念的深度。

毛毛蟲認為世界末日到了，造物主卻稱之為蝴蝶。

——美國小說家理查·巴哈（Richard Bach）

「我只是不明白。神怎麼能讓這種事情發生？怎麼能讓我的寶貝（或丈夫、妹妹、母親）死亡？」

這種方式，是當我們聽到不合乎邏輯解釋的悲劇時，引起的回應。但不是神「讓」這些悲劇發生的。因果循環法則或業力法則（「種什麼因，

得什麼果」）告訴我們，我們現在所發生的一切，是我們自己過去（這一生或前世）所作所為造成的結果。神除了給我們的靈魂愛之外，還給了我們自由意志，祂尊重我們的自由意志。祂允許我們去試驗，所以我們可經由直接體驗我們行為的結果來學習。

當然，當人們傷害他人時，他們每次的新行為都會形成負面業力。因此，所發生的一切，未必是我們過去所做事物的回報。有時靈魂甚至自願做出犧牲，來幫助他們身邊的某個人學習重要的靈魂課題。

我們永遠無法確認任何悲劇背後的真正原因。但我們總是有一種選擇，我們可以詛咒神、責怪自己或他人，或者我們可以打開我們的心，傳送更多的愛，試著理解給我們靈魂的教導意義。

當我們對神生氣時，我們未必有意識的知道。有時，我們只能從我們存在的次層級所呈現的症狀來判定。例如，無意識的發怒，可以讓我們花

過多時間吃東西或睡覺。無意識的發怒，會使我們消極、怨恨或漠不關心，作爲一種無聲的反抗。無意識的發怒，會導致我們批評別人，或執迷於我們外在的事物，甚至是我們的工作，以避免面對我們發怒的根源——逃避現實的任何東西。

如果我們從未解決通常隱藏在憤怒底下的傷害，我們將帶著這份憤怒，終生飽受其害。長遠來說，有意識或無意識的對神發怒，都會影響到我們原本或許能安穩的度過一輩子。

有時，處理我們的悲傷（或許這意味著要學習的功課）的唯一辦法，就是要感謝我們所擁有的一切。當毀滅性的大火席卷美國洛斯阿拉莫斯市的時候，一名電視台的記者訪問當地一個居民，當他看到大火吞噬他家鄉和他家的畫面時內心的感受。這個人說：「當我們看到那些畫面時，我的太太和我只是相互擁抱，告訴對方，我們是多麼感謝所擁有的一切。」

約翰和麗芙·沃爾什（John and Reve Walsh）在他們的六歲兒子亞當（Adam）於佛羅里達州的一家店被綁架時，遇到終極的考驗，那時麗芙正在三條走道遠的地方購物。幾個星期後，在一條灌溉渠道裡找到了亞當被砍掉的頭。約翰是一名旅館開發商，他身心交瘁，無法工作，失去了一切。但他和妻子把他們的悲傷和失去兒子，轉為可以拯救數百萬人的事情。

約翰和麗芙的努力，導致兩個法案的通過，其中之一是成立美國國家失蹤及受虐兒童中心，以及免費熱線電話。他們還建立了非營利組織亞當·沃爾什兒童資源中心，並致力於立法改革。另外，約翰成為最受歡迎的電視打擊犯罪節目《美國頭號通緝犯》（America's Most Wanted）的主持人。

沃爾什家族的悲劇也促使「亞當代號」（Code Adam）計畫在一些商店中實施。亞當代號是一個透過公共廣播系統的特別警報，當一個孩子獲報失蹤時，銷售人員會把工作停下來，協尋失蹤的兒童，並監測所有出口，

在生命裡，儘管有些時候日曬雨淋，
祂已經善待了我。

——美國詩人朗費羅

III
療癒你的心

以防止兒童被綁架。

約翰幫助失蹤和受虐兒童的傑出成就，已獲得了無數獎項和榮獲三位總統的表揚。他告訴《時人》(People)雜誌的一位記者說：「你不應該埋葬你的孩子，他們是你的遺產。但如果不是爲了亞當和我對他的愛，我將永遠不會完成我做到的事，例如《失蹤兒童法》，將使聯邦調查局立即調查失蹤兒童案件。」⁴

雖然我們可能不必面對像亞當被殺的悲劇情況，但我們都會面臨艱難的情境。我們會生氣或會試著找出隱藏的祝福或教訓呢？淮南子在「塞翁失馬，焉知非福」的故事裡，說明了這一點。古時候，中國靠近邊境一帶住了一位養馬的老翁，有一天，他們家的馬突然不見了，人們都前來慰問他，告訴他他們爲這件事情感到遺憾。

老人說：「這怎麼就不能是一件好事呢？」過了幾個月，這匹馬帶著

胡人的駿馬回來了。人們都來祝賀他的資產突然增值，老人說：「這怎麼就不能是一件壞事呢？」

結果，因為他的家中有很多好馬，他的兒子喜歡騎馬，摔斷了腿。人們都為這場新災難前來安慰他們一家，老人說：「這怎麼就不能是一件好事呢？」接著胡人大舉入侵邊境一帶，他那仍然跛腳的兒子因而豁免不用去打仗。這位老人可以在每次看似負面的事件中感到憤怒，並埋怨上蒼。但他臣服於每一個情境，並守候著隱藏的祝福出現。

心的視角

深度思考你或另一個人生活中的一個困境。

往內心深處看，並問你自己，你的內心是否依然懷有任何憤怒。你能在這情境中，找到一個隱藏的祝福或教訓嗎？你如何把你的損失，引導成可以幫助別人的正向事物呢？

臣服於更高的愛

去愛吧！就像你從未受過傷害一樣；
舞動吧！就像沒人看著你一樣。

——美國棒球員薩奇·佩吉 (Satchel Paige)

我們都曾經感到過像查理·布朗 (Charlie Brown) 所說：「花生醬的味道，嚐起來就像沒回報的愛那麼索然無味。」也許一段關係或友誼行不通，我們會感到被遺棄或被拒絕。或者我們愛一個人，卻意識到他們並不是我們所認為的樣子。有時候，悲傷或內疚幾乎難以忍受。我們付出這麼

多的心——爲了什麼？

有時候「爲了什麼？」的答案，就是痛苦本身。詩人紀伯倫（Kahlil Gibran）寫道：「你的痛苦就是破繭而出的領悟。」當你因爲你的愛被拒絕而處於痛苦中，你可以請求神來療癒創傷、賜福給你所愛的人，並幫助你們兩人都能更成爲真正的自我。最重要的是，你可以請示神告訴你爲什麼會受到傷害。

也許我們會受到傷害，是因爲我們期待一些不切實際的東西回報我們的愛，或期待別人填補我們自尊的空虛——藉由愛和滋養我們自己，是我們唯一能做的事。也許我們是依賴人的性格，而不是尋求超越人格的靈性本質。不論痛苦的根源是什麼，如果我們能多加注意，它就可以教導我們。

要記住最重要的是，愛是永不會浪費的。「沒有無回報的愛，」美國詩人華特·惠特曼（Walt Whitman）寫道，「償還的方式不是某一種

愛永不迷失。如果沒有回報，愛會回流、軟化及淨化心靈。

——美國作家華盛頓·歐文（Washington Irving）

就是另一種。」無論發生什麼事，愛總是值得的，因為愛的每一刻都促使我們更接近靈魂所追求的更高的愛。在我們生命的最根本層面上，我們都渴望與自己「神聖的愛人」——神，以及我們的「雙生火焰」（twin flame）——相聚。我們的雙生火焰是我們的「另一半」，正如柏拉圖所描述的，是最初我們一起被創造的原始伴侶。*

雙生火焰經常被誘導遠離彼此，在他們一起邁向神聖天命的路途中暫時繞道而行。這些外圍岔路會誘陷我們步入與他人造成負面業力的情況。在許多狀況下，我們不能自由與我們的雙生火焰在一起，直到我們第一次與他人平衡這些業債。唯一能讓我們從這些業力的糾葛中釋放的就是愛。

我們所付出的每一點點愛，不僅會幫我們平衡業債，也使我們更接近與雙生火焰及神的結合。了解愛，可以幫助平衡我們欠別人的業債，將幫助我們看清所有的關係，作為給予更多愛的學習經驗和機會，即使這份愛

似乎是被拒絕。

另一種看待我們愛的啓蒙的方式，是經由「奉愛瑜伽」（bhakti yoga）的透鏡。在印度教中，奉愛瑜伽就是神聖之愛的瑜伽，是四個瑜伽流派（或與神合一之道）中的一種。奉愛瑜伽以不同的方式練習，但本質上是奉獻給高於一切的神——一種導向神之心的奉獻。

每當我們伸出援手觸及另一個人時，我們其實是將愛之箭從我們的心傳到神的心。當我們爲另一個人服務——無論是困惑的小孩、易怒的同事，或我們幫忙按電梯的怪異老婦人——我們是在爲他們內在的神服務。本質

* 有些人會用「靈魂伴侶」（soul mate）來指雙生火焰。但這兩個詞有不同的含意。雙生火焰是完整神性的兩個一半，他們是具有相同的靈性本源和獨特天命模式的靈魂。靈魂伴侶分享生命中互補的呼喚，是人生旅途上的夥伴。你可能擁有一個以上的靈魂伴侶，但你卻只有一個雙生火焰。請參看由頂峰大學出版社（Summit University Press）出版的《靈魂伴侶和雙生火焰：愛和關係的靈性次元》（Soul Mates and Twin Flames: The Spiritual Dimension of Love and Relationships）一書。

上，我們正臣服於更高的愛。

如果我們練習去看超越了我們所服務的人的外在人格，達到我們愛（神）的真正目標，我們會領悟到，我們對所有人的愛是真實反映了我們對神的愛。畢竟，這是我們自始至終所愛的神。不僅如此，當我們愛的時候，是神經由我們在愛。

我們每個人都戴著面具，在某種意義上，在面具背後是活生生的靈性臨在。神把自己偽裝起來，使我們有非常多的機會，藉由愛所有這些靈性的不同展現與表達，付出我們的愛回報給祂。面具本身可能看似不完美，但我們知道「愛之主」住在裡面。實際上，愛只來自一個本源，我們可以感激在我們生命中的許多人，都已成為那神聖的愛的美好工具。

所以，當你感到痛苦的失落時，問問你自己：「我付出這麼多的心，是爲了什麼？」並問你自己另一個問題：「我真正愛過誰、我真正愛過什

愛那些命運將你們聚在一起的人，但要全心全意的愛。

——羅馬帝國皇帝馬可·奧里略（Marcus Aurelius）

III

療癒你的心

麼？」

如果你允許自己更加深入，答案會是：「我其實一直是愛那駐留在那個人裡面的靈性。」你的愛的美麗和強度不可能是對外在自我的愛。實際上，你是愛經由那個人裡面的靈魂和靈性本質所表達的自身。這種愛是永不白費的，這是神的愛。

阿爾瑪·瑪麗亞·馬勒（Alma Maria Mahler）是作曲家古斯塔夫·馬勒（Gustav Mahler）的妻子，在她的回憶錄中，談到他們共享這種內心深處的愛。她寫道：「我們每個人都嫉妒他人，雖然我們極力掩飾。他常說：『如果妳突然被天花這些病毀了容貌，那麼最後，當其他人都想看妳的時候——我就可以讓妳看到我有多愛妳。』」⁵

心的視角

反省你與家人、朋友、伴侶、合作夥伴或同事的人際關係。

你能憶起任何這些關係中，透過彼此的愛及服務來還清「債」，讓你們繼續往前邁進的轉捩點嗎？

超越痛苦向前看。

當你面對似乎是失去愛的被拒、悲傷時，問問自己：為什麼我要去愛？我真正愛過誰和什麼事物？這訊息是什麼？這種痛苦試著去打破狹隘理解的陳舊「空殼」是什麼？要透露給我的新領悟又是什麼？

愛到極致。

試著去了解：當你愛別人、服務別人時，你是真正的愛、服務那個人內在的神聖靈性，你真的將愛之箭由你的心傳到神的心。

清理你的心

當所有的心結解開時，

那麼即使在這裡，生為人類的凡人，將成為不朽。

——《卡塔奧義書》(Katha Upanishad)

很多人認為心之所趨總是對的。他們說：「跟隨你的心。」然而心，就像我們任何的靈性天賦一樣，可能變得混濁不清，尤其是當我們尚未從過去的傷害中痊癒，或尚未原諒自己或他人。

例如，我們心的天生敏感度，以及想要敞開和分享的渴望，可能會被

拒絕的恐懼而遮蔽了。過去的痛苦記憶，會導致我們小心提防或努力防禦，而沒有慈悲和支持。當我們遇到一個我們寧願不去處理的困難情況時，很容易會退到我們城牆後面的舒適區，往上增高防禦！但我們有另一種選擇，除了在第三部分提供的寬恕和自我超越技巧之外，另一種療癒心靈強而有力的方法，就是清理你的心。

現在一股水晶般清澈的能量流，從靈性通過你的較高自我，流向你的心。它是從「上方」往下的能量轉移。它以光速移動，以靈性火焰在你心中爆發，在你的心臟部位跳動，維持著你的生命流動。這個移動中的能量流，是你純淨、創造性的愛的天然資源。

當這股能量進入你內心的每一刻，你正決定如何使用它。你打算以什麼樣的獨特振動來封印這股能量？你將以愛或批判、和平或憤怒、慷慨或自私，來表達這股能量？

如果我選擇用愛，經由我的心散發能量流，這股能量最終將以愛的祝福返回我自己。如果我送出憤怒、怨恨或批判，這不和諧的能量，依照因果循環的法則，也會返回到我自己。某一時間、某一地方，我們將是我們所有已發送出的能量的接收終端。

當我們發出去的負能量電流返回到我們身上時，我們仍有機會改變它的特性——把它轉變成正向的。能量守恆定律告訴我們，能量是不生不滅的，但它可以通過轉換及淨化的階段。如果我們選擇以仇恨對仇恨、以憤怒對憤怒、以恐懼對恐懼，這個惡性循環將會持續運作。但如果相反的，我們是以愛對仇恨、憤怒和恐懼，我們就把這個循環變成螺旋，帶領每個人達到一個新的層次。佛陀曾說：「仇恨永遠無法化解仇恨，只有愛才能療癒。」

我們一次又一次誤用我們內心的能量。也許我們一直不和善、批評或

吝嗇。在能量的層次上，我們的負面想法、感受和行爲，在我們心的周圍創造出看起來像糖漿的物質。在嚴重的情況下——當內心充斥著憤怒、驕傲、怨恨或自私時——這種負面能量會像岩石或混凝土一樣的聚集和凝固，這種「心的剛硬」會阻止愛的陽光到達我們的心，或從我們的心散發出去。這種負面能量會留在我們身邊，成爲我們意識的一部分，直到我們用愛來轉變它。

正如我們每天要洗去身上沾染的污垢和灰塵，我們也要有一個沐浴和淨化我們心靈的日常儀式，讓我們釋放出蒙蔽我們靈性視野和失去視角的垃圾。每一個靈修傳統，都有他們對淨化的特定作法。這些大多是祈禱和冥想的神聖儀軌，召喚聖靈之光淨化我們的心。在一些傳統中，這強而有力的聖靈轉化能量一直被視爲紫色的光，被稱爲「紫色火焰」。

就像一縷陽光穿過稜鏡，折射出七種顏色的彩虹，靈性之光以七種光

線或火焰顯現。當我們在祈禱和冥想中召喚這些靈性火焰時，每個火焰在我們身體、心理和靈魂中創建一種特定的行動。紫色火焰是激勵慈悲、寬恕與轉化的靈性之光的色彩與頻率。

「轉化」(transmute)，就是將事物改變成更高的形式。這術語在幾個世紀前就被煉金術士使用，嘗試在物質層面上，把廉價的金屬轉變成黃金——並在靈性層面上，達到轉換和終極的永生，這正是紫色火焰所能做的。紫色火焰是一種高頻率的靈性能量，能將我們的業力中「粗劣」的元素，從我們真實自我的黃金裡分離出來，並轉化它，使我們能夠達到我們最大的潛力。

療癒師、煉金術士、大師們已使用這種高頻率的靈性能量，帶來能量平衡和靈性轉換。二十世紀預言家艾德格·凱西 (Edgar Cayce) 確認紫色光的療癒力量。從三次瀕死經驗中倖存的作家丹尼·白克雷 (Dannion

Brinkley)，看到和經歷了在他瀕臨死亡時出現的紫色火焰。

他說：「紫色火焰是愛最純淨的地方，它真的賦予你力量。紫色火焰是服務所有靈性傳承，和對一切事物給予敬仰和尊嚴的一種光芒。它給予我們一種相互連結的方式……紫色火焰的偉大不在於產生熱，而是產生愛。」⁶

是什麼使紫色火焰成為如此強大的工具？在我們的物理世界，紫色光是可見光譜中的最高頻率。正如沃夫·卡普拉（Fritjof Capra）在《物理學之道》（*The Tao of Physics*）一書的解釋：「紫色光具有高頻率和短波長，因此含有光子的高能量和高動能。」⁷對於所有的靈性火焰，紫色火焰在振動作用上，是最接近我們物質宇宙中的化學元素和化合物。因此，它在物質的原子和次原子層次上具有最大的能力去穿透和轉換物質。

喚起聖靈的紫色火焰的肯定語句和禱告，可當作任何靈修的輔助之用。

曾在祈禱和冥想中使用過紫色火焰的那些人，發現它幫助解決不健康的意識模式、轉化負面業力、驅散內在的痛苦，以及帶給他們生活的平衡。它創造一種內在自我的覺知及協調，並提高創造力和增加敏感度。它有助於讓我們的心門保持敞開，即使在我們走過了痛苦的經歷，仍是如此。

最近，貝絲與我們分享她使用本章節末尾第一段肯定語句後，所帶來的不可思議結果。貝絲承認，她與母親之間的關係需要療癒，所以她決定開始念這段肯定語句。有一天，當她開車去母親家的途中，她專注於心，一遍又一遍重複這段肯定語句。

她說：「我的祈禱得到一個美妙的回應。我媽媽和我竟然坐在一起聊了三小時，這是我們從沒做過的事。當我們兩人抒發受傷的感受而沒有發脾氣時，很多舊包袱被清除了。即使我們可能完全不同意彼此，現在我們至少可以相互尊重，而不是讓受傷的感受分離我們。」

我見過成千上萬的人成功運用了紫色火焰。每個人看到成果的時間並不一定，從一天到幾個月都有可能。但如果你持續不斷，你就會開始感受到不一樣。

我總是給予剛剛採取紫色火焰實驗的新手這樣的建議，我告訴他們，念誦紫色火焰的祈禱和肯定語句，每天十五分鐘，至少持續一個月，並注意到他們生活中開始發生的正面變化。你可以在每天的祈禱儀式期間，或是在你準備這一天的晨浴時，甚至是當你去上班、運動或做你的工作時，念誦這些肯定語句。

心的視角

用祈禱、肯定語句和觀想，來清理你的心。

以下的肯定語句已幫助很多人，連結他們充滿愛的心及清除心中的障礙。由於經常使用，他們可以在心的周遭創造一種靈性氛圍，幫助我們對自己、對許多在困境中需要我們愛及祈禱的人，變得更敞開、更敏感和更慈悲。

這些肯定語句會召喚紫色火焰的煉金術，清理過去經歷的痛苦記憶。它們也可以幫助清除潛意識中，曾受到同儕、壓榨或恐嚇我們的權威人物的批評。紫色火焰可以解決這些意識的模式，釋放我們成為更真實的自我。

許多肯定語句使用神之名「我是」（I AM），來獲得靈性力量。「我是」是「我是自有永有的」（I AM THAT I AM）的縮寫，乃是神的名字，當摩西看到燃燒的樹叢時，神向摩西顯現的。「我是自有永有的」簡單卻有深遠意味：如其在上，如其在下。如同神在天上，如同神在世上與我同在。就在我站立的地方，神的力量就在那裡。（As above, so below. As God is in heaven, so God is on earth within me. Right where I stand, the power of God is.）因此每一次你說「『我是』……」，你真正申明的是：「我裡面的神是……」

這些清理內心的肯定語句是很容易記住的。你可以大聲念誦出來，當成你每天靈修的一部分，特別是當事情不順利，或你的心周圍感覺沉重時。觀想紫色火焰在你的心中，軟化，然後融化

你內心的任何剛硬——將憤怒轉化為慈悲，苦痛轉化為甜蜜，焦慮轉化為和平。你背誦肯定語句一次、三次或你想要的更多次，直到感受到你的心回應了愛的療癒力量。

〈清理心的肯定語句〉

「我是」紫色火焰的存有，
「我是」神所樂見的聖潔。

我的心是紫色火焰的脈輪*，
我的心是神所渴望的純淨！

紫色火焰，祢的愛是神聖的，
在我的內心熾熱的燃燒！

祢的悲憫是永遠真實的，
讓我永遠與祢和諧一致。

AFFIRMATIONS FOR CLEARING THE HEART

I AM a being of violet fire,

I AM the purity God desires!

My heart is a chakra of violet fire,*

My heart is the purity God desires!

Violet fire, thou love divine,

Blaze within this heart of mine!

*Thou art mercy forever true,
Keep me always in tune with you.*

*心是身體內七個主要的能量中心或脈輪中之一（參見第二〇四、二〇六頁，有更多關於心輪的介紹）。

IV

Guarding
the
Heart

守護你的心

在今天步調快速的世界裡，我們經常被外在和內在壓力轟炸，
擾亂我們內心的平靜與和諧的節奏。

靈性的主宰需要我們守護我們的心，
防範那些讓我們遠離愛的中心的入侵者。

如果我們要主宰心靈，我們必須學會調適生活的步調，
符合內心的自然節奏。

持續看顧你的心

最輕微的聲音很重要。

最短暫的節奏很重要。

你可以做任何你想做的事，但每一件事情都很重要。

——美國詩人華萊士·史蒂文斯（Wallace Stevens）

揚升上師迪瓦庫（Djwal Kuhl）說過一個精彩的故事，是荷蘭海邊的一個小鎮，那裡的人們比其他地方的居民過得更快樂、更聰明。沒有人知道爲什麼，但迪瓦庫說，那是因爲有一位仁慈的磨坊主人和他的妻子，把許多愛帶進工作的結果。小鎮居民用一袋麵粉將這份愛帶回家，然後將愛揉

進自家麵包裡烘烤。

當小鎮居民每一餐享用麵包時，磨坊主人和他妻子散發的愛的更新力量，就圍繞在餐桌旁，進入了這些居民的身體裡。迪瓦庫說：「像放射性的力量，這充滿活力的愛的能量，從磨坊主人和他的妻子擴散到整個社區。」他說，就像透過充滿神聖之愛的雙手準備的食物，可以創造靈性上的幸福。所以我們灌注愛的行動，將增進這個地球社區的美。

你的心有很大的療癒潛能。在有些時刻，有人會需要從你的心直接注入愛。雖然我們都可以作為療癒的工具，我們卻不是自動成為其中之一。為了使我們的心成為一個療癒之光的貯存所，做好準備，在收到通知的那一刻給予愛的灌注，我們必須打開我們的心，並且擴大我們的愛。此外，我們也必須守護我們的心。

當我們不能維持神給予我們的光——當我們允許這股能量經由爆發憤

怒、生氣、驕傲、不寬容、自私和批評等等而耗盡時，我們就會危及我們作爲療癒工具的能力。神想要把更多的光和能量交託給我們，但我們必須值得被增添力量。換句話說，宇宙銀行提供的能量，不會超過我們能證明自己會明智使用的部分。

當我們沒有保持警戒時，難以駕馭的入侵者將在我們的心中引起騷動，會使我們失去已獲得的可貴根基。羅馬皇帝馬可·奧里略在《沉思錄》(Meditations)一書中寫道：「憤怒的後果，比造成它的原因慘痛多了！」第八世紀的佛教論師寂天菩薩在《入菩薩行論》這樣說：「一瞋能摧毀，千劫所積聚、施供善逝等，一切諸福善。罪惡莫過瞋，難行莫勝忍。若心執灼瞋，意即不寂靜。」(譯註：憤怒的一瞬間，就會摧毀一個人億萬年以來，供養諸佛、布施等一切善行所積聚的福德。沒有哪一種罪過像憤怒那麼嚴重，也沒有哪一種修持像安忍這麼難行。如果一個人的內心執持怨

恨憤怒，那麼他的心意就得不到寧靜。」¹

新神學家聖西默盎（Saint Symeon），是十世紀拜占庭（譯註：今土耳其）的隱修聖人和神祕主義者，他提到守護心是靈性探索者的主要任務。他說，我們必須在我們心中密切「守護」。爲了說明他的觀點，西默盎引用《馬太福音》耶穌對文士和法利賽人的回應，他們指責門徒違反律法，在吃飯前沒有洗淨雙手。

耶穌試圖讓他們明白，使我們聖潔的，不是儀式和外在表現，不是我們在外面所做的行爲；使我們聖潔的，是在我們心中發生的。耶穌說：「入口的不能汙穢人；出口的乃能汙穢人。」（《馬太福音》15：11）出口的，就是「從人心裡」發出來的。換句話說，我們內心的狀態會影響我們的言語和行爲。耶穌繼續說，從心可以「發出惡念」以及「苟合」，像是謀殺、姦淫、偷盜、詭詐和淫蕩。

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，
強如取城。

——《箴言》16：32

因此，聖西默盎說看守心是如此重要，以至於教皇們「放棄所有其他形式的靈性努力，完全專注於守護心這一項任務，相信經由這樣的做法，他們也會擁有一切其它的美德」。²

有一種「從心」發出的、難以捉摸的危險類型，可以造成和狂怒一樣的侵蝕性，就是易怒的力量。揚升上師艾爾莫亞（El Morya）在阿格尼瑜伽（Agni Yoga）的書裡，描述由易怒造成的毒是「危害」（imperial）。

危害是一種可以感染、削弱和最終摧毀的毒素。它可以使計畫失敗、關係破裂和企業潰敗。危害可以像病毒一樣傳播，除非我們決定停止這個連鎖反應，遵守戒律，並用絕對的和諧來面對易怒的力量。如果我們被這種危害的模式繫住了，不去守護我們的心，我們會產生同樣的能量，並增加我們的動能，成為這種傳染病的帶原者。

易怒這種毒藥的解毒劑是什麼？艾莫爾亞說：「我們深信耐心的力量，

耐心的強度會創造出一種特殊物質，就像一種強力的解毒劑，甚至能中和危害。」³ 耐心是一種愛的有力形式。

同樣道理，我的其中一位心靈上師曾對我說：「它還不足以合乎真理。它還不夠代表正確的緣由。你必須用一種完美的愛和一顆完美的心來做這件事。你不可以懷有任何的仇恨或怨恨，因為你會瞬間給自己招來更多的黑暗。無論你的內在是什麼，你將會吸引到同樣的東西。」對我們的愛有越強烈的對立面，我們就越需要去愛。

這就是托尼試圖傳給他兒子的教誨。他的兒子請托尼給他建議，當孩子需要管教時，要怎麼做才行得通。他擔心自己做得對不對。托尼從養育兒子以來，發生了很多事。現在，托尼每天做心的冥想，當作靈修的一部分，他明白「以心為中心」是多麼重要。當他的兒子前來尋求建議時，他很欣慰自己可以向兒子分享多年來學到的東西。

托尼給了兒子所需要的真誠和支持。托尼告訴他，他養育的方法並不一定是最好的方法。托尼建議：「撫養小孩，唯一的方法就是愛。」他說，雖然那份愛有時可能必須要嚴格，但它總是來自內心的中心位置。「絕不生氣的任何事；如果你感到強烈的怒氣翻騰，去看看鏡中的自己。你所氣的人，可能就是你自己。」

托尼繼續告訴他，當我們出於愛對待孩子時，我們有一個極妙的機會，可以阻止還在萌芽狀態的潛在問題。他說：「當你生氣時，挖掘你愛的積蓄。如果你仍然覺得有必要和孩子討論發生了什麼事，你要發自於愛。在生氣中，沒有人會聽見任何東西。」

托尼是對的，關於那些試圖讓我們離開愛的「反愛」（anti-love）力量，唯一真正的方法就是**散發更多的愛**。如果我們給出的愛如漲潮般洶湧，那麼愛的對立面將禁不起從我們心中的光之瀑布奔流而下的壓力。

心的視角

靜下來數到九。

我們都必須處理那些測試我們的耐心、和諧及誘使我們生氣的情況。古羅馬哲學家塞內卡（Seneca）說：「對憤怒最好的治療，就是延遲。」如果你正參加一場會議，發現自己或別人怒氣沖天，試著建議休息十五分鐘。

喝一杯水冷靜下來，到外面呼吸一些新鮮空氣，並做一些深呼吸。下定決心，你不會被會議有關的任何人或事離開你的和諧中心。以愛和決心大聲念出下面的肯定語句三遍：「我絕不會離開愛與和諧，它們永遠都在我的心中！」下定這樣的決心後，有意識的將手邊的事交付給神。

為了幫助控制不時湧現的失控情緒和負能量的流竄，你還可以使用以下的祈禱文，當作一個安全閥。用熱忱大聲念出，了解你較高自我完全主宰了你的能量、你的會議、以及你的生活。

〈數到九〉

神聖的愛現在來到，
守護著祢賜予我的靈魂，
讓我的世界現在完全成為祢的，
壟罩著我的神之光正閃耀。

我數一，就完成了。
喔！感官世界，靜止下來！
數到二和三，「我是」自由的，

和平，是神的旨意。

數到四，我崇拜

我的存在全然神聖。

數到五和六，神啊，請讓我專注

仰視祢的莊嚴！

數到七，來吧，天堂啊，

我的能量掌握在我！

數到八和九，我完全是祢的，
我的心智世界被擁抱其中！

白色火焰之光現在環繞著我，

所有的怒潮都被排除在外！

神自身燦亮的大能環繞著我

「我是」被愛守護著！

我現在接受這些以全力完成的！「我是」現在這些以全力完成的！
「我是」，「我是」，「我是」神賜予的生命，一直在各個方面完美的展現。
這個召喚是為了自己，這個召喚是為了這地球上的每一個男人、女人和
孩子！

COUNT TO NINE

*Come now by love divine,
Guard thou this soul of mine,
Make now my world all thine,
God's light around me shine.*

*I count one, it is done.
O feeling world, be still!
Two and three, I AM free,*

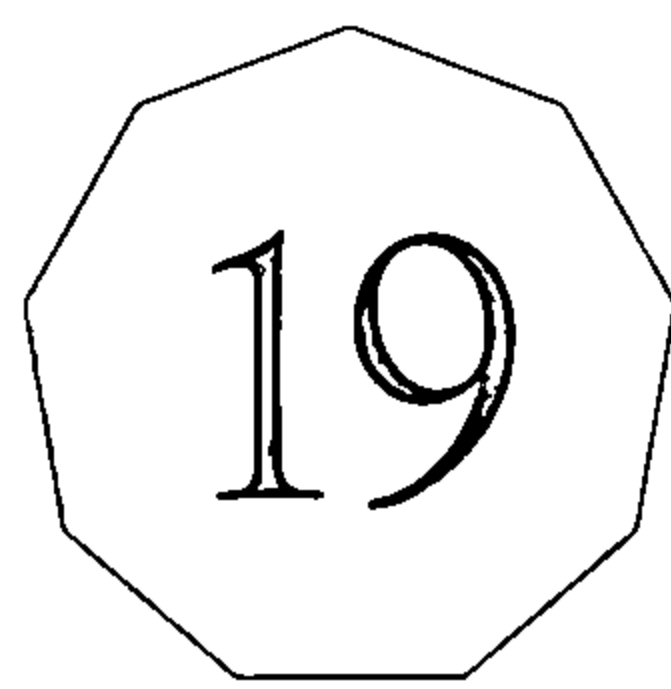
Peace, it is God's will.

*I count four, I do adore
My Presence all divine.
Five and six, O God, affix
My gaze on thee sublime!*

*I count seven, come, O heaven,
My energies take hold!
Eight and nine, completely thine,
My mental world enfold!*

*The white-fire light now encircles me,
All riptides are rejected!
With God's own might around me bright
I AM by love protected!*

I accept this done right now with full power! I AM this done right now with full power! I AM, I AM, I AM God-life expressing perfection all ways at all times. This which I call forth for myself I call forth for every man, woman and child on this planet!



靈性的保護

帶上光明的盔甲。

——《羅馬書》13：12

今天有很多談論身心連結和正向思考的重要性。研究人員證明，我們的想法和感受可以顯著改造我們的成就和健康，變得更好或變得更壞。正面的態度可以製造奇蹟——負面的想法和感覺，對我們自己和其他人來說，都會是一記重擊。

像焦慮、憤怒、嫉妒、嘲笑，欺騙、占有欲等等振動，不是內心與生俱來的節奏。像一台情緒化的麥克卡車直接衝向你，這些侵略性的振動可以完全扳倒你，造成事故。它們可以打擊你，讓你頭痛，或者讓你覺得愚蠢、易怒和無精打采。它們就像一陣突然襲來的焦慮感，或是迅猛而短暫的憤怒。有時這種「反愛」的能量可以進入你的家，破壞你的家庭生活，引發重大的騷亂。

當你感到這種能量在你的周圍或內在時，似乎無處不在，可能誘使你責備自己，或責怪那些親近你的人。這種情況可能是心的一個信號，告知你有一些內在的功課要做，返回心的中心。但它們也可能是一個警告，你必須捍衛你給予和接受愛的權利。因為在愛與愛的交會點，總會有對愛的表現的強烈對立。

對於每一個行動，存在著相同和對立的反應。當你決定要體現更多的

愛時，你可以預期你將面臨「反愛」的力量。每次你想要在愛的螺旋中走得更high，你將面臨在螺旋旋轉的愛的對立面。正如俗話說得好：「好心沒好報。」例如，你可能會發現，那些嫉妒你愛的關係、或嫉妒你新的努力的人，將會試圖摧毀它。

人性自我的力量，會以嫉妒、仇恨和憤怒，對我們的愛做出反應，試圖將我們從愛的中心移走。它們正試著要我們陷入嫉妒、仇恨和憤怒。

法蘭德斯人(The Flemish)的神祕主義者安德衛的哈德維希(Hadewijch of Antwerp)寫道：「我的痛苦是巨大和不為人所知的。他們對我很殘忍，是因為他們希望說服我不用愛的力量驅策自己。他們不明白，我也無法向他們解釋。我必須活出我自己；什麼樣的愛能勸導我的靈性，在這樣的狀況下，我才真正的存在。」⁴ 聖人和大師們都明白愛需要我們堅守，不能藉由降低我們心中滋長的愛之火焰的強度來退讓。

當你正和平的解決任何情況時，你可以在心的周圍建立保護區來守護你的心。從你存在的太陽中心——你的心——你可以命令你的內在力量。人的小我會試圖將你從愛的道途拉開，但藉由堅守於你心中，你就能保持在控制與平靜中。

這就是喬達摩（譯註：佛陀未成道前，大家均以他的姓氏稱呼他）所學到的。根據佛教相傳，喬達摩在菩提樹下獨坐靜觀、發願開悟時，魔界不想見到他成佛，就在他的周圍擾亂。天魔波旬首先想勸服他，讓他難以持續奮鬥。接著以暴風吹襲、降下豪雨、飛砂走石、山崩土裂、魔軍怪獸、黑霧黑暗等等攻擊這位未來佛，但依然沒有奏效。波旬又派遣三個能歌善舞的魔女，在喬達摩面前以美色和情欲破壞他的定力。最後，波旬挑戰喬達摩，直指他沒有開悟的權利。

喬達摩不為所動，他以手指觸地，並說：「此地證我。」說完之後，

大地發生振動，地神來到面前，合掌對佛陀說：「我為作證。」地神證明佛陀已經修成佛道了。這個手印被稱為「觸地印」（譯註：左手自然下垂，掌心向內，食指直向地面，指尖觸地，又稱「降魔印」），象徵一個人不受動搖，宣告他有權走上靈性道途、擔負愛之火焰、與神合一。為了承擔這種愛和完成他的人生使命，喬達摩不得不先捍衛自己求道的權利。

每當我們決定行走於心的道途上，我們也必須擁護和捍衛這份愛。我們必須成為和平的勇士，堅決對抗那些試圖從外在和從內在將我們和愛拆散的「反愛」力量。他們將試圖阻止我們保持與神的個人關係。他們將試圖消磨我們的自尊，這樣我們就不覺得自己值得被愛或去愛。

我們該如何處理「反愛」呢？首先，揚升大師告訴我們要記住：我們應該要關注的，不是那些似乎反對我們愛的人，而是來自於他們的能量。這就是寂天菩薩所說的會創造苦難、「此敵唯害我」的憤怒。⁵面對直接

今天我把自已綁起來，
神的威力會指引我，
神的力量會保護我，
學習神的智慧，
用神的眼睛去看。

朝我們而來的憤怒、刺激或嫉妒時，第一步是不要用個人化的角度來看待這些能量。

第二步，也就我們在上一章提到的，大師們說無論面對的是多麼強烈的「反愛」，唯一的方法就是帶來更多的愛。這是心的光與火，面對即將來臨的黑暗，並消滅它。

只有一顆充滿愛之火焰的心，可以在面對另一個人生氣或意見不和時，不會對生氣或意見不和產生自動的反應。只有一顆充滿愛的心，才足夠敏感意識到，生氣或憤怒其實是一種求助的呼叫。只有一顆成熟的心，才能力用寂天菩薩的肯定語句來面對艱難：「乃至眾生疾，尚未療癒前，願為醫與藥，並作看護士！」⁶

有時守護心意味著劃出愛的界限。我多年來費一番苦功才學到這門課程。一旦有人打電話給我，把他們所有的挫折用怒氣沖沖的連珠砲宣洩出

來。在我掛斷電話後，我覺得痛苦經由這通電話進入我的身體和心中。我意識到，爲我自己及電話另一端的人，能做的最有愛的事，就是禮貌但堅定的劃出自己的界限。

人們生氣的時候，我們總是有一種選擇。無論他們是多麼的不安，我們可以保持專注於我們的心。我們可以溫和的解釋，當他們覺得好一點時，我們將很樂意跟他們談，但現在我們將必須結束對話。

當人們對抗我們，或是抱怨我們時，通常有我們要學習的東西。在謙卑中，我們可以傾聽，並看看他們所說的，在我們心中聽起來是否真實。無論如何，有一個時刻會到來，你內心的判斷會告知你必須劃清界線時。

如果情況或關係是如此充滿批判、意見不和或濫用，就是有毒害的；爲了我們自己靈性的成長，我們有權說明：「我必須繼續前進。我的愛現在對你沒有幫助，你必須找出一些你需要的其他方式。」或者如果有人即

將犯下嚴重的錯誤，你可能不得不說：「這對你和我來說，都是不健康的。我不會參與，也建議你拋下。讓我們一起在愛中往前走。」

心不只對有毒害的想法和感受很敏感，它也對環境敏感——對噪音、參差不齊的節奏，以及工作與家庭的壓力。在現今的世界裡，我們總是無法避免這些壓力，但我們可以學會如何處理它們。

聖哲曼曾給予這個實用的建議，來處理這些來到我們面前的壓力：「通常這是態度的問題……如果你是無精打采的，如果你很懶散、放任、無所事事——電視機開著，廣告轟炸……貓叫狗吠，孩子尖叫著，電話響個不停——你如何期望保持冷靜？這是一種安排，而你允許它的發生。」

「現在，你可以在這些事情中保持平靜，但不是抱著鬆散的態度，因為任何時刻爐上的馬鈴薯會燒焦，每個人都會爭論，你只要稍不留心，包括你自己也會如此……這需要一、二、三、四、五的重要性——幾個簡

單的條件：不要讓家人被這些來自四面八方的混亂轟炸。不要讓這一切事情同時發生。

「努力與心交流。把貓餵飽、把狗放到屋外、關掉電視機、確保爐子上都安全，並讓你的每一個家人、家屬或朋友，都有機會享受和『神的意志』（God-determination）交流的循環，藉由你愛的存在，由心表達非常重要的東西。」⁷

一種幫助守護心的有效技巧，是在冥想中召喚保護性的白色之光。使徒保羅在《以弗所書》、《羅馬書》等書信勸告我們：「要穿戴神所賜的全副盔甲」和「光明的盔甲」。世界上宗教的聖人和神祕主義者，已經在他們的冥想和祈禱中看到白色之光。白天的「雲柱」和夜間的「火柱」伴隨著以色列人走出埃及的曠野。神經由先知撒迦利亞應許：「我要作耶路撒冷四圍的火牆，並要作其中的榮耀。」（《撒迦利亞書》2：5）

真主啊！請求你照亮我的心……
照亮我的聽覺、照亮我的視力……
照亮我的前面、照亮我的後面。

——伊斯蘭聖徒阿布·塔利卜（Abu Talib）。

白色之光可以幫助你保持專注和平靜。它可以保護你免於受到別人的憤怒、指責、仇恨或嫉妒等衝著你而來的負面能量。「想像你是光」是一位十三世紀卡巴拉神秘主義者的慣用方式。他寫道：「無論在心中牢固的植入什麼，都將成為重要的東西。所以，如果你祈禱、請求神賜福，或者如果你希望你的意圖成真，想像你就是光。環繞你的四周——每一個角落、每一側邊——都是光。」

「轉向你的右邊，你會發現閃亮的光；轉向你的左邊，一道輝煌、耀眼的光芒。在它們之間、之上，是光的臨在。環繞這個，是生命之光。這一切上面，是光的皇冠——加冕思想的願望、照亮想像的路徑、擴展視覺的光芒。這種光是深不可測、無窮無盡的。」⁸

心的視角

不用個人化的角度，處理那些似乎是個人的事情。

當面對具有挑戰性的情況時，退後一步，問你的心，另一人似乎是對你生氣、發怒或厭惡的真正原因，其實這些是他們更深的舒服的症狀。寧可從你的心採取行動，試著幫助治療他們不安的原因，而不是只對症狀有所反應。

必要時劃出界限。

你的生活中有出現狀況，或是有害的關係，正在消耗你的能量，或試圖讓你以不愛的方式行動嗎？你如何在這種情況下劃出愛的界限呢？

冥想白色之光，提升你的靈性保護。

你可以用以下〈光的管道〉的肯定語句，召喚保護的白色之光。光的管道是一面能量的盾牌，來自於從神，經過你的較高自我，回應你的呼喚。最好在開始忙碌的一天的每天早上，念誦這些肯定語句，最好念三次。如果你在一天之中，覺得能量低落、耗盡或易受傷害時，請離開幾分鐘，重複這些肯定語句。

當你在說這些肯定語句時，觀想你自己像第一頁「你的神聖自我圖」所描繪的。你的較高自我就在你的正上方。在你的較高自我之上，是你的「我是臨在」（I AM Presence），是與你同在的神的臨在。

看見並感受到耀眼的白光瀑布，比太陽照耀在剛落下的雪還要明亮，從你的「我是臨在」帶下來，包覆住你。看見它凝結成不可穿透的光牆。

在白光的閃爍光環裡，看見自己被聖靈的紫色火焰所包圍，高頻的靈性能量將（你自己或另一人的）負面能量，轉化為正面和愛的能量（參見第一五七～一六六頁）。當你大聲祈禱時，你肯定神和在你內在的神的力量，主宰了你的家人、人際關係、工作和世界。

〈光的管道〉

摯愛的燦爛的「我是臨在」，
圍繞我將我封印在祢光的管道中
祈請來自揚升上師的火焰
此刻以神之名召喚。
護祐我聖殿 * 免於所有朝向我的不和諧。

「我是」召喚紫色火焰現前
燃燒並轉化所有的欲求，

奉自由之名持續下去

直到「我是」與紫色火焰合而為一。

TUBE OF LIGHT

Beloved I AM Presence bright,

Round me seal your tube of light

From ascended master flame

Called forth now in God's own name.

Let it keep my temple* free

From all discord sent to me.

I AM calling forth violet fire

To blaze and transmute all desire,

Keeping on in freedom's name

Till I AM one with the violet flame.

*這裡的「聖殿」(temple)一字，指的是我們存在的很多面向，包括我們的身體、頭腦和情感。正如保羅在《哥林多前書》(3:16)所寫的：「豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？」

柔軟的力量

完全發自於你內心，
將讓你贏得別人的心。

——德國作家歌德（Goethe）

老子在《道德經》中教導：「柔弱勝剛強。」老子提到水具有侵蝕最堅硬岩石的巨大力量。老子談的是柔軟的終極力量。依此類推，他說：「善戰者，不怒；善勝敵者，不與。」（譯註：善於戰鬥的人，不會輕易生氣；善於克敵制勝的人，不用與敵人交戰。）

一個孩子的親吻、一個簡單的微笑、或一句善意和理解的話語，可以比任何強力，更能創造正面的改變。在《你的七個能量中心》（*Your Seven Energy Centers*）中，我們談論到柔軟作為一種接納方式，在那裡不自然、強力的人類行為和反應，都會讓位給心的自然運作。柔軟是一種滋養、付出、但不冒犯的態度。柔軟是脆性、硬度或抗力的相反面。脆性的東西可以打破，但柔軟是有彈性、可彎曲的。一位明智的評論家曾說過：「能屈能伸的是有福的，因為他們不會被彎曲而變形。」

我們說明，這就是武術如太極拳背後的原則。這些武術是以培養內在的力量和發展柔軟為基礎，這將會勝過於使用外部肌肉的力量。身體看起來是柔軟的，外形柔和，但卻有全神貫注的內在力量。

二十世紀的太極拳師父鄭曼青教導，真正的掌握和能量來自於柔軟，而不是剛硬；來自於靈活，而不是力氣。沃爾夫·洛文塔（*Wolfe Lowenthal*）

出版鄭曼青師父的教導，說他教導了溫柔、敏感和慈悲是精通武術的祕訣。

他說：「一個人藉由變得侵略性和防禦性來彌補內在的軟弱，但僵硬的能量會阻擋氣（我們的能量或生命力）的流動；它是我們部分潛在力量的不連貫表現。」另一方面，柔軟的能量是與氣一致的，並且不會堵塞氣的流動。師父教導，例如，箭的力量來自弓和弦的靈活、柔軟和活力。他說：「這是一個矛盾的論點，真正的柔軟只能來自力量。」⁹

著名的出庭辯護律師蓋瑞·史賓斯（Gerry Spence）在《如何爭辯和每次都贏》（*How to Argue and Win Every Time*）的一章裡，提供了一個如何不戰而勝的例子。他說，剛從蜜月回來後，他從妻子學到了這個教訓。他想向新婚妻子證明家是由他掌管的，正在訂自己的基本規則。所以，他故意下班後與一位朋友出去喝咖啡，沒有準時回家吃晚飯。他對這點特別敏感，因為這是他在前一段婚姻中爭吵的主因。

當他晚了一個小時，終於回到家，新婚妻子以一個大大的吻和微笑迎接。她沒有任何怨言，她說她已經吃過飯了，把他的晚餐放在烤箱裡保溫。他驚訝妻子沒有對他發脾氣。

第二天晚上，他又做了同樣的事情，認為妻子是演出來的。再一次，他的妻子用同樣愛的方式對待他，縱使他從沒有為晚回家道歉。當他問妻子，她是不是有一點生氣，妻子告訴他，她確信他在辦公室很忙，而且成年人不需要有人告訴他們何時該回家吃晚飯。

史賓斯說：「她贏得第一次不戰而勝，結婚的幾年來，我也不再故意在晚餐遲到……信任產生信任，我變成值得信賴的。我在那個晚上再次學到，我以前學過很多次、時常忘記的道理——無論是在廚房、臥室或法庭上，愛的示範，是最強有力的論證。」¹⁰

柔軟和開放的力量，而不是剛硬和封閉的，是有意義的對話基礎背後

善者，吾善之；
不善者，吾亦善之；德善。

——《道德經》

IV
守護你的心

的驅動力。已故的物理學家大衛·玻姆（David Bohm），是麻省理工學院「對話計畫」的創辦人，他提到「對話」（dialogue）一詞，源於dia（通過）和logos（話語）。因此，「對話」描述的是通過或圍繞參與者的一種有意義的流動過程。

在一篇有關對話的論文中，大衛·玻姆、唐納德·惠克特（Donald Factor）和彼得·加勒特（Peter Garrett）解釋說，對話既不是辯論（辯論意味著一個意見將勝過另一個意見），也不是討論——這詞和碰撞、衝擊有共同的字源意義，意味著拆解的意思。在真正的對話中，我們暫停我們的假設，並自由的交換想法和資訊。透過這麼做，我們就到達一個我們無法獨自達到的地步。

瓊恩是一個會議協調人，提醒她所幫助團體中的人，有時我們必須放棄自己的議程，來達到更偉大的真理。「成功的會議，發生在當我們在擁

護和質疑之間撞擊出平衡時——當時我們不僅說明我們自己的觀點，我們也提出質疑。我們可以提出問題，試著了解他人的觀點，而不是一直鼓吹自己的理由。這就是我們獲得最大進展的時候。」

心的視角

更常詢問。

下一次你在討論或開會時，敞開自己，達成一個可能是你以前從沒有想過的新認知。當你主張自己的立場時，試著花大量時間去問問題、探討選擇，看看會發生什麼。

試著柔軟一點。

你能回憶起一個事件，當時你使用暴力，而不是柔軟，所以阻擋了進展嗎？你能想起一個時候，當時你使用柔軟，而不是剛硬，幫助自己在不過勞或壓力下獲得想要的結果嗎？現在你的生活中是否有些情況可以應用更大的柔軟呢？

V

Entering
the
Heart

進入你的心

心是偉大相遇的地方。

它是我們與真正的自我及神相遇的地方。

每當這個相遇發生時，將會有一個煉金術的轉變，
而我們再也不會和原來一樣。

密室

至高無上的天堂，照耀著心中的蓮花。

——《解脫奧義書》(Kaivalya Upanishad)

從基督教的默觀者到佛教的禪修師父，世界的神祕主義者已經發現了與他們心中神聖溝通的魔法。他們描述心是這個世界與靈性世界之間的聯繫。他們說，在那裡，天堂和地球之間的中點，我們可以尋找和發現我們本質的實相。

因此，心不僅僅是身體的器官；它也是我們更高意識的寶座和自我轉化的跳板。在東方的傳統裡，心是人體能量系統的支點。它是七個主要能量中心（又稱為「脈輪」）中的一個。每個脈輪象徵性被描述成具有不同花瓣數的蓮花。

這些能量中心，肉眼看不見，它們是在精微的層面上運作，影響我們生活的各個層面。它們就像接收和發送站，處理和轉換、降低時時刻刻流向我們的靈性能量，滋養身體、心智和靈魂。

《你的七個能量中心》一書對此有更詳細的解釋。心，是身體最重要的能量中心。就像我們肺部的含氧血液是由心臟為幫浦，輸送到身體其他部位，因此我們從靈性接收的能量在流到我們身體的其他脈輪或系統之前，會先通過我們的心輪。

當能量通過我們的心輪，它將接收心的印記——我們內心的獨特振動

和品質。那印記的好或壞，影響我們所說和所做的一切。正如《箴言》

（23：7）所說：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」這就是為什麼要運用我們在第三部〈療癒你的心〉討論的技巧，來治療和清理心是多麼重要。

我們的每一個靈性中心或脈輪，為我們提供一種不同的方式來感知和接受神。經由心輪，我們可以選擇去經驗神就像愛、慈悲、慈善、舒適、柔軟、敏感、辨別和感激。或者我們可以選擇濫用流經我們內心的創造性能量，表達為仇恨、厭惡、憤怒、自私、惱怒和漠視。

神秘主義者描述心就像一處庇護所，在那裡我們可以靜修，與神交談。魯米寫道：「心只不過是光之海，神看顧的地方。」佛經和印度教經典告訴我們，心是「一切萬有之主」的永久住所。

神秘主義者也揭示，可以這麼說，在我們心中有一間前廳。這是你的

內在殿堂、聖所、大教堂——你的私人冥想室。在印度教裡，這處內在殿堂被稱為第八脈輪，叫做阿南達——康得（Ananda-Kanda）（意思是「幸福的根」）。它也稱為祕密或隱藏的心室。耶穌描述這密室時，他說：「但你禱告的時候，要進你的內室，關上門，禱告你在暗中的父。」（《馬太福音》6：6）

心的密室是進入宇宙次元的入口。古代的《唱贊奧義書》（Chandogya Upanishad）說：「心中的小小空間就像浩瀚的宇宙一樣偉大；天和地在那裡；太陽、月亮和星星；火、閃電和風在那裡；現在一切都是，也一切都不是。」有一篇梵文經文勸誡我們藉著觀想一座美麗島嶼在我們心中，進入冥想，這座島嶼上金色的沙灘上灑著珠寶，成排芳香開花的樹矗立海岸。在美麗的樹蔭下，是一座紅寶石的廟宇，我們和我們的導師在那裡一起做深度的冥想。

當我們在冥想中穿過我們心輪時，那裡的後面有一扇門通向密室。坐在寶座上那裡的，是我們的內在導師，我們的較高自我。這位心愛的朋友提供神聖的指導和靈性的連結，在各種靈修傳統裡有各自不同的名稱。

印度教傳統描述住在心中的靈性為：「心最深處的自性，它不比拇指大」，也被稱為阿特曼（Atman）。基督教的神祕主義者則稱「心的內在之人」或內在之光。耶穌發現較高自我是「基督」，喬達摩發現祂是「佛」。因此，較高自我有時被稱為內在基督（基督自我），或內在的佛。

心之密室的特殊音質，允許我們聽到神和我們的較高自我「靜寂微小的聲音」，並接受我們非常迫切需要的神聖指導和理解。我們經常認為我們自己太忙了，以至於不能停下來傾聽。然而，這間密室並不遠。你並不需要花太多時間進入，就可以與你的內在導師進行一場快速的通訊會議。

隱藏在眾生心中的是阿特曼、靈性、自性；
它比最小原子還更小，比廣闊的虛空還更大。

——《卡塔奧義書》

心的視角

經常與你的內在導師諮商。

你的較高自我知道所有一切，如果你花時間調到聽進那聲音，祂可以教導你，給你準確無誤的指引，警告你危險。一旦你認出這內在的卓越臨在，你就可以在一天的關鍵點，到你的密室靜修，和祂溝通。你可以說：「喔！親愛的，我非常感激祢的指引、照亮和愛。請教導我。指引我的生命功課，告訴我必須採取的下一步。」

你可以進入你的心，連結你的較高自我，並問你需要解答的具體問題，例如下一步要採取什麼行動，或是如何解決已出現的

情況。接下來，是最重要的其中關鍵：傾聽。答案可能不會立即來臨，但它在適當的時間將會到來。

神聖的火花

身體本身是一個屏幕，用來遮蔽和部分透出你內在燃燒的光。

——古波斯詩人魯米

神秘主義者們還透露，在心的密室燃燒的是一種「神聖的火花」——神已賜予我們的神聖火焰，是來自神心中的火花。從本質上說，神聖的火花就是神在你裡面的一部分。它是純粹的靈性。它是你與本源的聯繫點。我們也許相信我們是在地球上行走的人類，但事實上我們是與神連結的神聖

生命。

世界各地的神祕主義者，相信神的一部分駐留在我們每個人的心中。使徒保羅寫道：「豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？」（《哥多林前書》3：16）。在印度教傳統中，《卡塔奧義書》提到「靈性之光」，那是隱藏在所有生命「心的祕密高處」。猶太神祕主義者指出內在的神聖火花，生命的氣息（*neshamah*），作為通往神聖世界的橋梁。

那些接觸過這個神聖火花的人，將它描述為神聖的火焰以及神聖的種子。西恩那的聖凱薩琳（*Saint Catherine of Siena*）在她的禱告文中之一說：「在你的本質中，永恆的神格，我應來認識我的本質。什麼是我的本質……？它是火，因為祢只不過是愛之火……祢是火，並與（靈魂）分享火。」¹

基督教神學家和神祕主義者艾克哈特大師曾說：「神的種子就在我們裡面。」艾克哈特說：「我們有一部分永遠在靈性裡，而且是神聖的……

靈魂在內心最深處，被神親吻。

——中世紀德國神學家赫德嘉（*Hildegard von Bingen*）

V
進入你的心

在這裡，神永不止息的發光和燃燒。」同樣的，佛教徒說神聖的火花爲「如來藏」，每一個衆生都有。

佛經說：「一切衆生皆有佛性。」佛教的著作和藝術作品，常將心象徵爲一朵蓮花，當它被培育後會開展來揭示佛性。在我們每個人的那朵心之蓮花，注定要開花，開展我們全部的靈性潛能。

在一些傳統中，這火花被稱爲「三聖」火焰（參見第二頁的圖二〈三聖火焰〉），因爲它產生靈性的主要屬性——力量、智慧和愛，對應三位一體。每次我們汲取這內在的火焰，我們是由愛、靈性的部分去行動。它是火、活力及創造性的火花，激發我們最好的思想、感受、言語和行爲。這道火焰是靈性力量——改變我們自己的生命，以及最終改變世界的力量。

你的神聖火花，與東西方的聖人、大師和揚升上師（揚升上師是那些來自所有世界上靈修傳統的人，他們已完成存在的理由、從地球的教室畢

業、與神重新結合。）心中燃燒的宇宙之光，是相同的。他們的火焰和我們的火焰之間的唯一區別，是它的大小和強度。火焰越強烈，光明的稟賦就越大。光越大，我們必須成為活生生的愛之轉化者的力量就越大。

就像偉大的靈性改革者一樣，我們可以增強我們靈性火焰和賦予愛的能力的大小和強度。神秘主義者給了我們幾個常用的方法去擴大光。這個方法涉及心、頭和雙手的練習，因為我們不只經由冥想和祈禱來擴展火焰。我們也經由我們心的實際運用來擴展它——我們每天滿足他人需要所採取的行動。

在這本書的前四部中，我們討論了一些實用的方法來打開心、療癒心，並賦予心力量。在下一章起，我們將探討當我們進入我們內在的城堡、我們神聖的蓮花、我們心的密室時，如何經由祈禱和冥想將心的火焰燒得更旺。

以心為中心的祈禱

我們的祈禱，應是從充滿愛的心的爐火中，湧現出來的燃燒話語。

——德蕾莎修女

靈性改革者已經發現如何利用心之火焰。經由熱忱的冥想和祈禱，我們可以釋放心中被囚禁的閃電。

我們在密室的冥想是非常隱私的經驗。正如《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）所說，他們開始從我們周圍及內部所發生的一切移開我們的注意

力——「所有的門關了，頭腦被局限於心。」基督教傳統稱之為「收斂心神」(recollection)，將頭腦從外部事務抽離出來，並將我們的注意力放在內心的神臨在。

當我們藉由奉獻和愛進入內在時，我們接觸內在火焰，並與神的能量交流。馬克·普弗特曾說：「我們個人身分的微小靈性火花，是我們和宇宙連結的關鍵。〔神的〕靈性是我們這個世界的架構。祂的能量及模式是唯一的救贖恩典。我們自己必須用這光來重新辨別、再度整合及激活我們自己——這必須有意識的完成。」

經由祈禱和冥想，我們將注意力轉回到內在之光，這是我們存在的真正本源。我們變成浸淫在光中——更新、翻新和重新補足——所以我們可以給需要它的人更多的光。我們建立了我們的愛的貯存庫。當我們與坐在我們內心寶座上的較高自我交流時，我們也可以獲得心的智慧，找出棘手

問題的解決辦法。

神秘主義者們建議我們，將冥想與來自內心愛之火的口語祈禱結合在一起。例如《靈光之書》（Zohar）指示：「不論一個人思考或心中冥想的東西，實際上是無法實現的，直到他用嘴唇清晰的表達出來。」口說的話語，啟動我們冥想神的成果，並凝聚在物質層面上。

每一個靈修傳統都有自己美妙的辦法，經由祈禱和冥想進入心——從安靜的持誦神聖話語、動態的反覆持念真言，到鼓舞的唱誦巴贊（bhajans）等虔誠歌曲。以下章節以短暫的冥想開始，你可以每天進入你的心。之後則是來自世界上的靈修傳統裡以心為中心的冥想和祈禱。（冥想指引是中文明體字，而祈禱文則是中文楷體字和英文斜體字。）

當你與你的心進入更深層的交流時，每一段祈禱都可以大聲念一次、或重複多次，就像真言一樣。歡迎你使用任何或所有提供的東西，來增強

你自己的靈修。願它們幫助你與內心深處期待你的神聖臨在，共同創建一個更豐富的體驗。

24

進入心的祈禱和冥想

我要的是一顆燃燒的心；伴隨著燃燒！點燃在你心中的愛之火焰。

——古波斯詩人魯米

耶和華——我的力量，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在你眼前蒙悅納。

神啊，求你爲我造清潔的心，使我裡面重新有正確的靈。（《詩篇》
19：14；51：10）

進入密室的冥想

1. 進入你的神聖空間。

你即將開始你每天生活中的最重要的經驗。它是一種神聖的儀式，你可以每天做一次、或一次以上。

首先，找一個不受干擾的安靜地方。很多人發現，將一個房間或部分房間用於靈性儀式，和創建自己本身的聖壇，有助於他們更容易建立神聖的連結。²

坐在舒適的椅子上，將雙腿分開、不交叉，雙腳平放在地板上，或採用蓮花坐的姿勢。讓脊椎保持直立，榮耀你的內在靈性。這些位置最有利於通過你靈性中心的能量流動。你也可以雙手分開來，彎成杯形，並放在大腿上，呈一種接受的模式。彎成杯形的雙手，象徵你將自己當作獻給神

的聖杯：「將祢自己灌注我裡面，活生生的靈性啊！」

2. 專注在你心中。

一旦你坐下來，閉上眼睛，做一些深呼吸，並從外在環境及對這世界的關注中，收回注意力。每次你呼氣時，有意識釋放掉一天的緊張。放下憂慮、擔心和關注。從你在家庭和工作中的問題、身體和情緒上的負擔中，收回你的注意力。暫時將它們全放在一邊。

現在，將能量和注意力集中在你胸部中心的心輪上。用你的心靈之眼，看見正午的太陽強光。將那火熱的光球畫面傳到你的胸腔中心，你知道除了這偉大的光球之外，沒有別的東西。

再深呼吸一下。當你呼氣時，觀想你自己輕輕的降下光、能量和你發光的心輪的意識領域中。你完全的進入，從一個受限的時空次元，移到一個永恆、無邊的次元。

3. 進入密室。

當你越來越深入你的內心深處，觀想自己進入心輪的密室。觀想自己走進這間密室，就像你將進入一座宏偉的大教堂、一間私人的禮拜堂、一所美麗的猶太教堂、清真寺、佛寺或印度教神廟。

當你繼續在你心的密室冥想，開始去感受完美之愛的神聖寂靜。這是一種內在的體驗，彷彿你與你的造物主在宇宙中獨處。你在你的神裡面；你的神也在你裡面。

4. 觀想和感覺你的神聖火花。

當你在密室內就位了，將你的注意力導向在中央聖壇燃燒的神聖火焰、神聖火花。你心中的聖壇是你爲了「改變」而前往的地方——爲了轉化、爲了煉金術。我們來到這聖壇，留下自己腐壞的部分——如同使徒保羅所稱的「舊人」，這是我們的舊習慣和模式——並積累更多較高自我的光，

也就是「新人」。（當你爲自己禱告時，觀想自己脫掉你準備好丟棄的氣場。看它們掉落到地上，讓它們被火焰燒盡。）

把雙手交疊放在你胸部的中心，在心輪點上面。感覺你的心跳動，用你的內在之眼看到，這是你的神聖火花在你心的密室聖壇上正在脈動著。你可以想像這火焰有三個部分，代表三個主要的神聖屬性（參見第二頁的圖二〈三聖火焰〉）。在你左邊是藍色火焰，代表神聖的力量。中間是黃色火焰，體現了神聖的智慧。在你右邊是粉紅色火焰，散發著神聖的愛。

5. 向你的內在導師問候。

在這間密室裡，在你的個人聖壇前，你接近你的內在導師和指導者，你的較高自我。當你站在你的聖壇前，先在神聖的火焰前頂禮，然後在你的內在指引前頂禮。每次你這樣做時，都是提供你一個衷心祈禱的機會，例如：

萬能的神，我在祢放在我心中的火焰前頂禮，我心中的火焰是祢的一部分。我親愛的內在基督、內在佛陀、內在之光，告知我今天祢一定會讓我以神聖火花的力量、智慧和愛去做的事，使我可以成為祢的心、祢的頭和祢行動的雙手——我的心與祢的心合為一個心跳動著。

爲了增進內在燃燒火焰的強度，花一點時間從你的心，向神發送熱烈的愛和感激之弧，並感受那份愛的回流。

6. 表達你奉獻和感恩的內在之火。

我們的祈禱文、肯定語句和真言是我們心說出口的冥想。它們是我們靈性的慶典。當你說出每一個字，感受到那個字在你心中產生的靈性共鳴。

神秘主義者勸誡我們，要避免刻板的儀式和善行。真正提升我們靈性

的是我們挹注在儀式、祈禱和善行的意圖、動機及奉獻上。我們注入所說與所做的每一件事的內心品質，創造了煉金術的轉變。

7. 當你祈禱時，創造性的觀想。

在開始你的靈修之前，你可以把你的祈禱奉獻給一個特定的結果，例如解決一個在工作、家裡或世界上發生的挑戰狀況。觀想一個磁鐵吸引靈性的創造性能量，填入你保持於心裡的藍圖。

運用你的想像力去看，就像是觀看電影銀幕上演著你祈禱的預期成果、你祈禱解決的處境。當你背誦你的祈禱文、肯定語句或真言時，看到每一個字所描述的行動就在你眼前發生。

當你在心裡牢記這些成果的畫面，對新鮮、新奇的事物保持開放。神是非常有創意的。我們的祈禱並不總是以我們期待的方式回應，但總是以我們最需要的方式回應。

心中火焰的冥想

當你大聲禱告〈「我是」心之光〉時，你可以想像成千上萬的陽光光束從你的心傾瀉而下。看到強烈火熱的粉紅色雷射光束，穿透和溶解你自己、親人，或需要你內心給予光的人，心中的任何黑暗、絕望或沮喪。看到這些慈愛的光芒，將你在人際關係、你的家庭、你的靈性成長、你的職業、你的社區和你的國家上，會影響成功的所有障礙，都打破了。

——「我是」心之光——

「我是」心之光

在黑暗的存有中閃耀

將一切變成基督心識的黃金寶庫。

「我是」向外放射出我的愛

到這個世界

消除所有錯誤

打破一切藩籬。

「我是」無限之愛的力量，

擴展自身

直到勝利，

永世無盡！

I AM the Light of the Heart

I AM the light of the heart

Shining in the darkness of being

And changing all into the golden treasury

Of the mind of Christ.

I AM projecting my love
Out into the world
To erase all errors
And to break down all barriers.

I AM the power of infinite love,
Amplifying itself
Until it is victorious,
World without end!

〈「我是」神的兒女〉

「我是」神的兒女。這一天「我是」為心中的物質充電，這是我 and 全能神手中的愛之火焰共同主宰的。

我從我的存有的任一方向往各處放送，去執行神的完美工作，並讓所有「我是」

送出的神聖之愛返回我身邊。

I AM a Son / a Daughter of God

I AM a Son / a Daughter of God. This day I AM charging the substance within my heart that is mine to command with the flame of love from the hand of Almighty God.

I send it forth from my being everywhere in all directions to perform the perfect work of God and to return to me with all the divine love which I AM sending forth.

〈我心中的神聖基督火焰〉

神聖的基督自我 * 在我之上，
祢平衡了我的靈魂，

讓祢的祝福散放

降臨，使我成為完整。

祢的火焰在我心中永遠熾熱燃燒，

祢賜予我的平靜永遠升起，

祢的愛保護我、擁抱我，

祢耀眼的光籠罩我。

「我是」祢三重的光輝，

「我是」祢活生生的臨在

現在擴大、擴大、擴大。

在我裡面的神聖基督火焰，

來吧，擴大祢三位一體的光；

將粉紅色、藍色、金色和白色的本質

注滿我的生命。

祢的火焰在我心中永遠熾熱燃燒，
祢賜予我的平靜永遠升起，
祢的愛保護我、擁抱我，
祢耀眼的光籠罩我。

「我是」祢的三重的光輝，
「我是」祢活生生的臨在
現在擴大、擴大、擴大。

對我臨在的神聖生命線，
永遠親愛的朋友和兄弟，
讓我持續徹夜祈禱，
祢本身就在這裡的行動中。

祢的火焰在我心中永遠熾熱燃燒，
祢賜予我的平靜永遠升起，

祢的愛保護我、擁抱我，
祢耀眼的光籠罩我。

「我是」祢三重的光輝，
「我是」祢活生生的臨在
現在擴大、擴大、擴大。

Holy Christ Flame within Me

Holy Christ Self above me,
Thou balance of my soul,
Let thy blessed radiance
Descend and make me whole.*

*Thy flame within me ever blazes,
Thy peace about me ever raises,*

*Thy love protects and holds me,
Thy dazzling light enfolds me.
I AM thy threefold radiance,
I AM thy living presence
Expanding, expanding, expanding now.*

*Holy Christ flame within me,
Come, expand thy triune light;
Flood my being with the essence
Of the pink, blue, gold and white.*

*Thy flame within me ever blazes,
Thy peace about me ever raises,
Thy love protects and holds me,
Thy dazzling light enfolds me.
I AM thy threefold radiance,
I AM thy living presence
Expanding, expanding, expanding now.*

*Holy lifeline to my Presence,
Friend and brother ever dear,
Let me keep thy holy vigil,
Be thyself in action here.*

*Thy flame within me ever blazes,
Thy peace about me ever raises,
Thy love protects and holds me,
Thy dazzling light enfolds me.
I AM thy threefold radiance,
I AM thy living presence
Expanding, expanding, expanding now.*

*「神聖的基督自我」是你的較高自我的另一個說法。「神聖的基督火焰」是你的神聖火花，是駐留在你心之密室內的三聖火焰。

心之島嶼的冥想

「進入心的花園，就是進入一個存在於神心中的密室，它可以透過冥想和觀想，在你身上成爲神的國度……」

「東方的奉獻者，看到地球轉變成了珠寶水晶。翡翠、鑽石、紅寶石，構成了甘露海中央的島嶼；最聖潔的靈性本質，是來自花開樹的芳香。你也應該用你的想像力，創建這個莊嚴的場景……」

「它是很具體的。因此，對這個懸浮在閃閃發光大海上的珠寶島嶼，在你心裡描繪出具體的輪廓。然後，看到自己從海岸穿過熱帶樹木和植被，到達島嶼的中央，以及最高的海角。」

「熱帶鳥、花的優雅、以及輝煌的色彩，使這場景更爲生動。一會兒，你就聽到鳥兒的歌唱，就像牠們唱著天國的歌，並調整靈魂的頻率到聖母〔物質〕上升的三角與靈性下降的三角所交會的平面上。」

「當你在陽光來到你的島嶼中央時，具體的觀想供奉著大師圖像和神聖存在的平台和寶座。你可能想去查看這個為世上的國王和王后所建造最美寶座的歷史作品，挑選一個華美雕刻、金箔和鑲嵌著寶石和半寶石的設計，並想像它上面有一個天鵝絨坐墊……」

「當你注視著藍天窗的圓頂，和這地方準備迎接萬物之主時，給予以下的祈禱，使你的靈魂與隱藏在內心密室中的基督意識及它完美的畫面結合在一起。」

主啊，我的主，
和我交談並一起走走
在我的天堂花園，
我海上的島嶼！

來吧，主啊，在這涼爽的日子裡。

來吧！因為我已準備好了，

我的供奉是以較低自我為犧牲

在心的聖壇上。

我來到祢的面前，主。

我在祢的本質中看到祢，主。

我是祢的無所不在，主。

教導我如何成為祢自己，

如何在地球行走，

作為心、頭和手

在祢的意志下回應祢的旨意。

無限的造物主啊！

一切在上或在下的神，

我會知道那就是祢本身，
來我這裡，進入我裡面。

愛之神啊！

讓我與祢同住，在祢裡面。

——
揚升上師迪瓦庫

O Lord my God,

Come and talk and walk with me

In this my paradise garden,

My island in the sea!

Come, O Lord, in the cool of the day.

Come! For I have prepared the way,

And my offering is the sacrifice of the lesser self

Upon the altar of the heart.

*I come before thy presence, Lord.
I see thee in thy essence, Lord.
I am thy omnipresence, Lord.*

*Teach me how to be thyself,
How to walk the earth
As heart and head and hand
Responding to thy will at thy command.*

*O Infinite One,
Thou God of all above, below,
It is thyself that I would know.
Come unto me, come into me,
O God of love!
Let me dwell with thee, in thee.³*

——Djwal Kul

心之蓮花的冥想

「古代瑜伽士相信有一個真正的靈性意識中心，稱爲『心之蓮花』，位於腹部和胸部之間，在深度的冥想中可以顯現。他們聲稱它具有蓮花的形狀，並閃爍著內在的光。據說是『超越悲傷』，因爲那些看見它的人充滿了非凡的平安和喜樂的感覺……」

「如果認爲身體是繁忙和喧嘩的城市，那麼我們可以想像，在這座城市中央，有一座小小的聖殿，在這座聖殿內，靈性（阿特曼），我們的真實本質，是存在的。無論外面的街道發生什麼事，我們總是可以進入這座聖殿敬拜。它一直是開放的。」⁴

——帕坦伽利《瑜伽經》作者，斯瓦米·帕拉瓦南達及克里斯多夫·伊舍伍德

(Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood)

「至高無上的天堂，照耀著心中的蓮花。那些掙扎和渴望的人可以進入那裡。退出後進入隱居。讓自己以直立的姿勢坐在一個乾淨的地方，頭和脖子對直。控制所有的感覺器官。虔誠向你的老師頂禮。然後進入心中的蓮花，並在那裡冥想梵天*的存在——聖潔的、無限的、幸福的。」⁵（參見第二頁圖三〈心的密室〉）

——《解脫奧義書》

「在梵天的城市裡，是身體，有心，在心中有一間小屋。這屋子有蓮花的形狀，在裡面居住的，是要被尋求、質問和領悟……」

「心中的蓮花，是梵天以祂所有榮耀駐留之處——那，不是身體，而是梵天的真實城市。梵天，居於其中，不受任何行為影響、不老、不死、免於悲傷、免於飢餓和渴求。祂的欲望是正當的，祂的欲望是滿足的。」⁶

——《唱贊奧義書》（*Chandogya Upanishad*）

*梵天是終極現實，絕對的。

〈引領我們從虛幻到真實〉

有一道閃亮的光

超越地球上一切萬物，超越我們所有人，
超越天堂，超越最高處，

至高無上的天堂。

這是在我們心中閃耀的光！

祢的萬能顯現啊，請祢對我們顯現：

從虛幻，引領我們至真實；

從黑暗，引領我們至光明；

從死亡，引領我們至永生。

——
《奧義書》

Lead Us from the Unreal to the Real

*There is a light that shines
Beyond all things on earth, beyond us all,
Beyond the heavens, beyond the highest,
the very highest heavens.
This is the light that shines in our heart!*

*O Thou that art manifest, be Thou manifest to us:
From the unreal, lead us to the Real;
From darkness lead us to Light;
From death lead us to immortality.*

——the Upanishads

〈嗡嘛呢叭咪吽〉*

Om Mani Padme Hum

*意思是：「向蓮花上的寶珠致敬！」參見第二九頁。

內在宮殿的冥想

「考量聖奧古斯丁（St. Augustine）所說的，他在很多地方尋求〔神〕，但最終發現祂就在自己裡面。你認為理解這個真理，明白不必去天堂與永生的天父談話，或在祂身上找到喜樂，對於遊蕩的靈魂是不太重要嗎？不需要大聲呼喊。無論我們如何輕柔的說話，祂就在附近足以聽到我們……」

「讓我們想像在我們裡面是極其豐富的宮殿，完全由黃金和寶石建造；總之，像爲了主這樣建造的。想像一下，也確實如此，你盡心盡力使宮殿成爲如此美麗；因爲沒有大廈像純粹和充滿美德的靈魂一樣美麗。美德越大，寶石越璀璨。也想像一下，在這座宮殿裡住著這位偉大的君王，祂的仁慈足以作爲你的天父；祂坐在極其珍貴的寶座上，那就是你的心。」

「……所有的這些想像是必要的，這樣我們可以真正理解，在我們裡面的，比我們在外面所看到的更爲珍貴……如果我們牢記在我們裡面有一

位像這樣的客人，我認為就不可能對世俗的事情如此關注，因為我們會看到緊臨我們內在所擁有的是如此的卑微……

「……多麼奇妙的事情，祂會以祂的宏偉來填滿一千個世界，並以極小的東西來包覆祂自己！事實上，因為祂是主，祂可以自由去做想要做的事，因為祂愛我們，祂使自己適應我們的大小。」⁷

——聖女亞維拉的德蘭 (Teresa of Avila)

〈願我今天可以看見祢〉

我最親愛的主，願我今天、每一天都可以透過這些久病的人看見祢，在我服事他們時，讓我能夠服事祢。

就算祢引人注目的隱藏在那些易怒、嚴格、不講理的人之後，願我仍然認出祢，

並說：「主耶穌，受苦的病人，能服事祢是多麼甘美……」

主啊，增強我的信心，賜福我的努力和工作，現在，直到永遠。阿門。

——德蕾莎修女

May I See You Today

Dearest Lord, may I see you today and every day in the person of your sick, and, whilst nursing them, minister unto you.

Though you hide yourself behind the unattractive disguise of the irritable, the exacting, the unreasonable, may I still recognize you, and say:

'Jesus, my patient, how sweet it is to serve you...'

Lord, increase my faith, bless my efforts and work, now and for evermore.

*Amen.*⁸

——Mother Teresa

〈光，給我們光〉

永恆的三位一體，我甜美的愛！

祢，光，給我們光明。

祢，睿智，給我們智慧。

祢，至高力量，強化我們。

今天，永恆的神，

讓我們雲霧消散

這樣我們可能完全的明瞭

並以一顆自由和單純的心，

忠實的跟隨祢的真理。

永遠燃燒的火焰啊！

靈魂在祢裡面來認識它自己

無論它轉向何處都發現祢的偉大，

即使在最微小的事情上，

在人群和所有創造物中，

因為在這一切中，它看見祢的力量、

智慧和慈悲。

祢，光，讓心單純，

不是兩個面貌。

祢使它慷慨，而不吝嗇——

如此大方就有空間

用它的慈愛對待每個人。

請別緩慢，最慈善的天父，

用祢慈悲的雙眼仰望

這世界。

——西恩那的聖凱薩琳

Light, Give Us Light

O eternal Trinity, my sweet love!

You, light, give us light.

You, wisdom, give us wisdom.

You, supreme strength, strengthen us.

Today, eternal God,

let our cloud be dissipated

so that we may perfectly know and

follow your Truth in truth,

with a free and simple heart.

O fire ever blazing!

The soul who comes to know herself in you

finds your greatness wherever she turns,

even in the tiniest things,

*in people and in all created things,
for in all of them she sees your power
and wisdom and mercy.*

*You, light, make the heart simple,
not two-faced.*

*You make it big, not stingy—
so big that it has room
in its loving charity for everyone.*

*Do not be slow, most kind Father,
to turn the eye of your mercy
on the world.⁹*

——Catherine of Siena

〈我是祢的傑作〉

神說：

你永遠

在我眼前。

神，我是祢的傑作。

在開始之前，

那時早已，

我就在祢的心裡……

透過神，我有活生生的靈性。

透過神，我有生命和活動。

透過神，我學習，找到我的道路。

如果我召喚真理，神及

上主會指引我的腳步；

調整我雙腳符合祂

誠命的節奏。

我像尋找春天的鹿一樣的奔跑。

我擁有在高處的家。

——中世紀德國神學家赫德嘉

I Am Your Opus

God says:

Ever

you are

before my eyes.

God, I am your opus.

*Before the beginning of time,
already then,
I was in your mind. . . .*

*Through God I have living spirit.
Through God I have life and movement.
Through God I learn, I find my path.*

*If I call in truth, this God and
Lord directs my steps;
setting my feet to the rhythm of
his precepts.*

*I run like a deer that seeks its spring.
I have my home on high.¹⁰*

——Hildegard of Bingen

〈賜予我們去愛〉

主啊，請賜予我們愛祢；賜予我們可以愛那些愛祢的人；賜予我們可以去做能贏得祢愛的行動。使愛祢比對我們自己、我們的家庭、我們的財富和甚至冷水更為親密。

——伊斯蘭教先知穆罕默德

Grant Us to Love

O Lord, grant us to love Thee; grant that we may love those that love Thee; grant that we may do the deeds that win Thy love. Make the love of Thee to be dearer to us than ourselves, than our families, than wealth, and even than cool water.¹¹

——Muhammad

〈願成無盡藏〉

乃至眾生疾，尚未療癒前，願為醫與藥，並作看護士！
為濟貧困者，願成無盡藏！願諸資生物，悉現彼等前！

若人因見我，生起信憎心，願彼恆成為，成辦眾利因。
惟願毀我者，及餘害我者，乃至辱我者，皆長菩提緣。¹²

——寂天菩薩《入菩薩行論》

May I Become an Inexhaustible Treasure

May I be the doctor and the medicine

And may I be the nurse

For all sick beings in the world

Until everyone is healed...

*May I become an inexhaustible treasure
For those who are poor and destitute;
May I turn into all things they could need
And may these be placed close beside them. . . .*

*And when anyone encounters me
May it never be meaningless for him. . . .
May all who say bad things to me
Or cause me any other harm,
And those who mock and insult me,
Have the fortune to fully awaken.¹³*

——Shantideva

〈利樂此等諸有情〉

但修慈悲安樂法，與眾生幸福安穩，
任何生物及生類，怖動者與定立者，

任何長身大身者，中身者與短軀者，
微細者與粗大者。

目見者與不見者，住遠者與不遠者，
已生者與住胎者，利樂此等諸有情。¹⁴

——《經集》

May All Be Blessed with Peace

May creatures all abound in weal and peace;

May all be blessed with peace always;

All creatures weak or strong,

All creatures great and small,

Creatures unseen or seen,

Dwelling afar or near,

Born or awaiting birth,

—May all be blessed with peace!¹⁵

——the Sutta-Nipata

／揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶／*

——《心經》

Gah-tay Gah-tay Para-gah-tay Para-sahm-gah-tay Boh-dee Svah-hah

——Heart Sutra

*這是廣為流傳的《心經》的最後一句，很多的佛教徒每天念誦。據說這句真言可消除所有的痛苦。意思是：「去呀！去呀！去彼岸呀！用許多許多到彼岸的方法去彼岸，去成就菩提大道。」

神駐留在所有眾生心中，
親愛的，你的神就住在你的心中
祂神奇的力量運行著萬事萬物……
在時間之流上快速轉動……

我給予你的遠見和智慧話語
比隱藏的祕密更奧妙。

在你靜默的心中思索它們，
然後，在自由中，追隨你的意志。

——
《薄伽梵歌》

Part 1 打開你的心

1. Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (Garden City, N.Y.: Doubleday & Company, Image Books, 1977), pp. 44, 109.
2. 本書引用的《聖經》譯文採用中文英王欽定本。
3. Coleman Barks et al., trans., *The Essential Rumi* (HarperSanFrancisco, 1995), p. 188. The quotes of Rumi cited on pages 7, 66 and 166 are from *The Essential Rumi*, pp. 200, 8, 172.
4. See Jack Kornfield and Christina Feldman, *Soul Food: Stories to Nourish the Spirit and the Heart* (HarperSanFrancisco, 1996), p. 141.
5. Wayne Muller, *Legacy of the Heart: The Spiritual Advantages of a Painful Childhood* (New York: Simon & Schuster, Fireside, 1993), p. 176.
6. Barks et al. *The Essential Rumi*, p. 166. 6. Ibid., p. 109.
7. Ibid., p. 109.
8. M. Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual*

- Growth* (New York: Simon & Schuster, Touchstone, 1978), pp. 81, 116–17.
- ⁶ Lorraine E. *Hale, Hale House: Alive with Love* (Hale House, 1991), p. 8.
- ⁷ "Slain Journalists Honored by Colleagues, Diplomats," CNN.com, 25 May 2000. <http://www.cnn.com/2000/WORLD/africa/05/25/slain.journalists.02/> (6 June 2000).
- ⁸ Lesia Stockall Cartelli with Barbara Bartocci, "The Fire Within," *Woman's Day*, 16 September 1997, p. 25.
- ⁹ Shelley Donald Coolidge, "'Corporate Decency' Prevails at Malden Mills," *Christian Science Monitor*, 28 March 1996.

Part 2 強化你的心

- ¹ Erika J. Chopich and Margaret Paul, *Healing Your Aloneness: Finding Love and Wholeness through Your Inner Child* (HarperSanFrancisco, 1990), p. 41.
- ² Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Center City, Minn.: Hazelden, 1992), p. 36.
- ³ Ibid., p. 37.
- ⁴ John Gray, foreword to *Handbook for the Heart: Original Writings on Love*, ed. Richard Carlson and Benjamin Shield (Boston: Little, Brown and Company, 1996), p. x.
- ⁵ Aung San Suu Kyi with Alan Clements, *The Voice of Hope* (New York: Seven Stories Press, 1997), p. 278.

9. See Elizabeth Clare Prophet with Patricia R. Spadaro and Murray L. Steinman, "The Origin of Evil," in *Kabbalah: Key to Your Inner Power* (Gardiner, Mont.: Summit University Press, 1997) pp.142–45.

7. Harville Hendrix, "The Mirror of Love," in *Handbook for the Heart*, ed. Carlson and Shield, p. 93.

8. Jack Kornfield, "The Wellspring of the Heart," in *Handbook for the Heart*, ed. Carlson and Shield, pp. 44–45.

6. Barks et al. *The Essential Rumi*, pp. 190–91.

10. "Eddi Bocelli's Story." <http://www.geocities.com/Vienna/Choir/6642/eddi.html> (23 June 2000).

11. David McArthur and Bruce McArthur, *The Intelligent Heart: Transform Your Life with the Laws of Love* (Virginia Beach, Va.: A.R.E. Press, 1997), pp.40–42. See also Doc Childre and Howard Martin with Donna Beech, *The HeartMath Solution* (HarperSanFrancisco, 1999).

12. Thomas Petzinger Jr., "Talking about Tomorrow: Saul Bellow," *Wall Street Journal Interactive Edition*, 2000. <http://interactive.wsj.com/millennium/articles/flash-SB944523384413082346.htm> (24 July 2000).

Part 3 療癒你的心

1. Angela Pirisi, "Forgive to Live," *Psychology Today*, July/August 2000, p. 26.

2. Hendrix, "The Mirror of Love," pp. 93–94, 97–98.

3. 就像陽光穿過稜鏡會折射成七色彩虹，我們口語祈禱召喚來的靈性之光也是七束光或七道火焰。紫色火焰的顏色和頻率，是激發悲憫、寬恕和轉化。粉紅色火焰是神聖的愛的火焰。（參見第一五七—一六一頁）

- 4 Tom Glatto, "The Mourning After," *People*, 30 March 1997.
- 5 Norman Lebrecht, *Mahler Remembered* (New York: W.W. Norton & Company, 1988), p. 148.
- 6 Dannion Brinkley, quoted in Elizabeth Clare Prophet with Patricia R. Spadaro and Murray L. Steinman, *Saint Germain's Prophecy for the New Millennium* (Gardiner, Mont.: Summit University Press, 1999), pp. 305, 306.
- 7 Fritjof Capra, *The Tao of Physics*, 2d ed. (New York: Bantam Books, 1984), p. 141.

Part 4 守護你的心

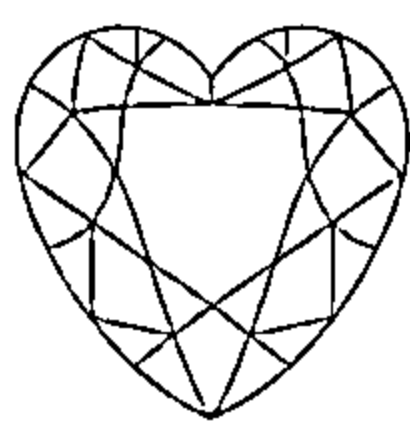
- 1 Robert A. F. Thurman, *Essential Tibetan Buddhism* (HarperSanFrancisco, 1996), p. 142; Acharya Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, trans. Stephen Batchelor (Dharamsala, India: Library of Tibetan Works & Archives, 1979), p. 57. (中譯參見：寂天菩薩造論，如石法師翻譯，《入菩薩行論》第六品〈安忍〉。)
- 2 Saint Symeon the New Theologian, quoted in *Teachings of the Christian Mystics*, ed. Andrew Harvey (Boston: Shambhala, 1998), p. 60.
- 3 Helena Roerich, *Heart* (New York: Agni Yoga Society, 1975), p. 272.
- 4 Hadewijch of Antwerp, quoted in *Teachings of the Christian Mystics*, ed. Harvey, p. 84.
- 5 Thurman, *Essential Tibetan Buddhism*, p. 142. (中譯參見：寂天菩薩造論，如石法師翻譯，《入菩薩行論》第六品〈安忍〉。)
- 6 *Ibid.*, p. 160. (中譯參見：寂天菩薩造論，如石法師翻譯，《入菩薩行論》第六品〈安忍〉。)

- ² Mark L. Prophet and Elizabeth Clare Prophet, *Lords of the Seven Rays: Mirror of Consciousness* (Gardiner, Mont.: Summit University Press, 1986), pp. 503-504.
- ³ Daniel C. Matt, *God and the Big Bang: Discovering Harmony between Science and Spirituality* (Woodstock, Vt.: Jewish Lights Publishing, 1996), p. 73.
- ⁴ Wolfe Lowenthal, *There Are No Secrets: Professor Cheng Man-ch'ing and His Tai Chi Chuan* (Berkeley, Calif: North Atlantic Books, 1991), pp. 111, 67.
- ⁵ Gerry Spence, *How to Argue and Win Every Time* (New York: St. Martin's Press, 1995), pp. 28-29.

Part 5 進入你的心

- ¹ *The Prayers of Catherine of Siena*, ed. Suzanne Noffke (New York: Paulist Press, 1983), pp. 104, 91.
- ² See Elizabeth Clare Prophet with Patricia R. Spadaro, *The Art of Practical Spirituality: How to Bring More Passion, Creativity and Balance into Everyday Life* (Gardiner, Mont.: Summit University Press, 2000), pp. 39-52.
- ³ Taken from Kuthumi and Diwal Kul, *The Human Aura* (Gardiner, Mont.: Summit University Press, 1996), pp. 158, 159-60, 161, 162, 194.
- ⁴ Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood, *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali* (New York: New American Library, Mentor, 1969), pp. 49, 50.
- ⁵ Ibid., p. 49.

9. Ibid., pp. 49–50.
7. *The Way of Perfection* 28:2, 9–11, in *The Collected Works of St. Teresa of Avila*, trans. Kieran Kavanaugh and Otilio Rodriguez (Washington, D.C.: Notes to pages 148–187 197 ICS Publications, 1980), 2:140, 143–44.
8. Muggeridge, *Something Beautiful for God*, pp. 74–75.
9. Compiled from Catherine of Siena's prayers. See *The Prayers of Catherine of Siena*, ed. Noffke, pp.105, 100, 131, 82.
10. Gabriele Uhlein, *Meditations with Hildegard of Bingen* (Santa Fe, N. Mex.: Bear & Company, 1983), pp. 94, 95–96.
11. *Lotus Prayer Book* (Yogaville, Va.: Integral Yoga Publications, 1986), p. 85.
12. 寂天菩薩造論，如石法師翻譯，〈《入菩薩行論》第三品〈受持菩提心〉〉。
13. Thurman, *Essential Tibetan Buddhism*, pp. 160, 161.
14. 雲庵比丘尼譯，〈《經集》〈小部經典二慈經〉〉。
15. *Lotus Prayer Book*, p. 180.



New Dimension 01

心的煉金術——愛的教導之書

如何接受愛、給予愛，並與更高的愛相遇

Complex Chinese Edition Copyright © 2017
NEW PLANET BOOKS. All rights reserved.
Alchemy of the Heart: How to Give and
Receive More Love from the Pocket Guides to
Practical Spirituality series, by Elizabeth Clare
Prophet and Patricia R. Spadaro. Copyright ©
2000 SUMMIT PUBLICATIONS, INC.
All rights reserved.

原書首先以英文出版，在美國印刷。
本書繁體中文版是根據新星球出版與頂峰大學
出版（Summit University Press）簽訂的出版協議
製作發行。

Summit University Press
63 Summit Way, Gardiner, Montana 59030 USA
Tel: +1 406-848-9500 Fax: +1 406-848-9555
Email: info@SummitUniversityPress.com
Web sites: www.SummitUniversityPress.com
www.SummitUniversity.org
www.SummitLighthouse.org

本作品未經頂峰大學出版的書面許可，除非有
評論者要在評論中引用簡短段落，所有內容不
可以任何格式或媒體形式複製、翻譯、電子存
檔、張貼或傳播。

頂峰大學出版、頂峰大學、頂峰燈塔均在美國
專利商標局登記註冊，版權所有，翻印必究。

SUMMIT UNIVERSITY  PRESS®

Alchemy of the Heart :

How to Give and Receive More Love

作者／依麗莎白·克雷爾·普弗特
派翠西亞·R·斯巴達羅
Elizabeth Clare Prophet
Patricia R. Spadaro

譯者／鄭焱城

審訂／賀思綺

美術設計／謝安琪

責任編輯／簡淑媛

校對／黃婉俐、簡淑媛

新星球出版 New Planet Books

業務／郭其彬、王綏晨、邱紹溢

行銷企畫／陳雅雯、張玟瑜、蔡瑋玲、余一霞

總編輯／黃婉俐

發行人／蘇拾平

出版／新星球出版

105 台北市松山區復興北路 333 號 11 樓之 4

電話／（02）27182001

傳真／（02）27181258

發行／大雁文化事業股份有限公司

105 台北市松山區復興北路 333 號 11 樓之 4

24 小時傳真服務／（02）27181258

讀者服務信箱／Email:andbooks@andbooks.com.tw

劃撥帳號／19983379

戶名／大雁文化事業股份有限公司

電子書 2017 年 8 月出版 建議價格：新台幣 200 元

ISBN：978-986-94901-9-1 (PDF)

其他類型版本說明：

紙本書 2017 年 6 月初版一刷 建議價格：新台幣 300 元

ISBN：978-986-94209-5-2（平裝）

ALL RIGHTS RESERVED