

<<奇迹>>

图书基本信息

## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

## 前言

《奇迹》首次出版是在1986年。

自那时算起，仅在美国，它已有数百万的销量，随后它被翻译为多国语言，畅销至今。

在世界各地，这本书仍然得到众多读者的肯定和追捧，长期位列畅销书榜。

我不断收到一些反馈信息，这些信息表示，这部书以它蕴含的深意，触及了人们生活的各个侧面。

不久前，我修订更新了我的第一本书《创造性的心像》。

自此，我一直觉得我也应对我的另一部作品《奇迹》做些修改了。

这本书的基本观点看上去还是相当容易接受的。

但这本书创作已久，随着我生活阅历的增加和与人共事的历练，我的理解力也进一步加深。

我对许多事情的看法已有所不同，可能对于读者来说，听到更多进行中的故事，再辅以一些“古老而智慧”的视角，这本书会更有价值。

更新这两部书稿后，我认识到修订一部作品与写作的不同，这确实是一项棘手与困难的任务，或者是一种艺术。

因为从某种意义上来说，原著本身是一个独立的整体，我应如何在尊重原著完整性的同时，将我现今的理解融入当时的作品中呢？

当我坐下修改此书时，我已有几年没有读过它了。

通读完毕后，我内心有两种截然不同的声音。

一个声音告诉我：“哇，这真的很棒！”

我都忘了那时我将这些事情说得如此清晰。

”另一种则着实尴尬，当我发现文中那稍显简单或浮夸的语言，或发现一些现在不再赞同的观点时。

对这本书我并没有做大的改动。

我在引言中加上了我近期发生的故事，并对结构做了些许调整。

另外，我简单地润色了一下——添加和删减内容，并通过编辑使其能与我当下的观点融会贯通。

只有在我强烈认为某处需要改进或更精确的时候，我才会做出改动。

有时，我甚至想干脆再写一本相同题材的新书，但我必须抵抗住这一诱惑。

我安慰自己，有些读者对于我的观点演化过程感兴趣，他们可以从我的新书中得到更全面的看法，例如《转变的路径》和《创造真正的财富》。

看过《奇迹》第一版的读者可能会注意到，25周年纪念与第一版的语调稍有不同。

在创作这本书时，我对在这些思想与实践中的方量充满年轻活力的热情。

二十几年过去了，我依然执著于这些观点。

但如今的对将这些观点融入日常生活这一持续挑战有了正确的认识。

因此你可能在书中会注意到这种谦逊的态度——承认并尊重人类生命旅程中的复杂性。

对我而言，过去与现在的最大差别可能就在我对于承认、接受被我们否认的能量——我们的阴暗面的必要性与重要性的理解。

在这点上，“奇迹”这一词对我有了更深层次、更精妙的意义。

它意指当我们开始认知、接受并表达“我们是谁”的诸多问题时，包括我们害怕并排斥的问题，所达到的一种有意识并均衡的生命状态。

欢迎曾读过此书，抑或是好奇于新修订版本，或初次看到的朋友们。

希望你喜欢这本书，并从自我发现的旅程中得到启发。

## <<奇迹>>

### 内容概要

在我们的体内，有一种潜藏的强大力量，它聚集了人类数百万年的遗传信息，但是至今无人能将它全部开发。

1988年，第一次有人试图用一种技巧去唤醒这种力量，接收来自高层智能的指导，这种技巧是我们与生俱来的，开发它、唤醒它，就没有实现不了的愿望。

多年来，沙提·高文女士致力于向全球传播这种技巧，数以百万计的读者和实践者从中受益，他们大多数人从无力的生活中解脱出来，重塑了自己的命运，获得了长久的健康，在生命的关键时刻都获得了清晰的指导，所有的负面情绪得到了释放，甚至获得财富、优化人际关系都能轻而易举地实现，但更重要的是我们的人生由此进入一个更高的层次.....

很多人称这种技巧简直就是一种奇迹，但却非常容易掌握，你只需利用放松和对话，去唤醒这股力量，让它经由你自己这个媒介与宇宙和环境的力量沟通起来。

掌握它，运用它，并非难事，而生命中那些“不可能”一旦梦想成真，会让你不得不加入“心灵觉醒”的运动，并以此为傲

<<奇迹>>

作者简介

沙提·高文

美国著名心灵觉醒导师、全球觉醒运动的一位领袖人物、畅销书作家，早年曾赴印度体验东方修行体系。

多年来，她举办了多个深受欢迎的研究会，帮助数以万计的“直觉法则”实践者完成梦想、转变命运。

同时著有多部畅销图书，包括《创造性心像》《转化之路》《治愈的四个层面》《创造真正的财富》。

<<奇迹>>

书籍目录

第一部 转变命运的直觉法则

我们生活在一个非常刺激且具有威力的时代。

在最深的自觉意识层面上，一种彻底的心灵转变开始了。

第一章 新生活正如你心中所想

第二章 探索体内更高的能量

第三章 找到点燃力量的火柴 第四章 让你的创造力流动起来

第五章 “镜像原理”中的“借镜”技巧

第六章 让分裂的精神和形态统一

第七章 你身体里住着的男人和女人

第八章 直觉+行动 = 创造

第九章 世界上的直觉法则

第二部 与心灵更深层次的对话

信赖自己的直觉，指的到底是什么？

又应该如何去做？

这指的是，无论何等情况下，任何事情均求诸于你自己“最真实的感觉”，也就是个人真性最深的内在感受，并时时刻刻地按照这种感受采取行动。

第一章 信赖直觉带来的真理

第二章 输通并认识你的感觉

第三章 认识你体内的“暴君与叛徒”

第四章 如何激活自我的疗愈系统

第五章 “忙碌者”和“安逸者”的实验

第六章 真正的亲密关系是我与自己的关系

第七章 亲子关系中的“动能流动”法则

第八章 信任肉体就是焕发力量和激情

第九章 相信工作与玩乐是一体的

第十章 财富取决于体内力量的流动性

第十一章 直觉的输通是健康的源泉

第十二章 用直觉管理你的身材和饮食

第十三章 有意识地选择生与死

第十四章 改变我们的世界

第十五章 记得光亮创造的心像

后记

## 章节摘录

版权页： 我们的世界在此刻正进入自觉意识巨大转变，我不断地观察，基于我对自己内在、环绕我四周的人以及我们社会变迁的了解，并经全世界数以千计与我有工作联系的人所作的回馈加以认识。

《奇迹》要探讨的，正是存在于每个人与我们世界内在的自觉意识的转变。

我在本书中所用的“旧的世界”与“新的世界”两个名称，指的是我们将舍弃的旧的人生方式以及我们正在创造的新的生活方式。

对许多人来说，这可能是十分令人沮丧的时刻，因为世界情势以及我们个人的人生正每况愈下。

似乎以往一切挺顺利的事，如今都行不通了。

我相信世事的确一塌糊涂，而且将以更大的强度继续恶化，但我却不认为这全是负面的。

如果我们在情感上只依附旧的生活方式而且抓紧旧的模式不放，而不设法睁开眼睛正视已经发生的巨大转变，那自然难免揪心懊恼了。

看起来似是而非，这些转变却是我们任何人可能想象的最难得的福分。

最显见的事实是，我们遵循了数世纪的生活方式并不管用。

它并未带给我们大家不停追求的由衷的满足、充实与欢乐。

当然，有些人活得相当快乐，不过，我怕更多的人都过着失落、痛苦与不充实的人生。

但是，旧世界上最快乐的人生，也无法与新世界更高自觉意识层次可能提供给我们的圆满与喜悦相比

。

这有如我们一生都在学校里接受教育，而所教的正好与宇宙真正运行的方式相反。

我们努力按学校所教导的方法使人生发挥效能，我们甚或已感受到某一程度的成功，但对多半的人而言，世事从未如我们所希望的那般如意。

那种完美的关系从未实现，或偶尔实现，很快也就变质或消失。

或者感觉钱总是不够花，也就是从未真正感到富裕或有保障。

有时感到从未像自己所想的那样受到赏识、肯定或成功。

即使这些欲望真能如愿，我们仍然有一种茫然的感觉，似乎应该还有更多的东西，更深的意义存在。

有些人或许的确与那些更深的意义联系上了，而且不断地经由一种渐生的心灵觉醒感到充实与扩展。

然而，在顽强且有时令人困惑的旧模式与生活领域中，人们似乎就是看不见曙光。

因此，建立新世界的第一要务，是承认我们的“生活教育”未必教给了我们令人满意的生活方式。

我们必须重返幼儿园，重新学习一种与过去处理事务完全相反的生活方式。

这可能不是容易做到的事，因为这需要时间、承诺与勇气。

因此，体谅自己是十分重要的事，我们要不断提醒自己，我们所进行的这项任务是多么重大。

一如婴儿学走路难免一再跌跌撞撞，我们也必须记住自己正是新世界的婴孩。

我们将在许多错误中尝试学习，而且可能经常感到无知、恐惧或不能肯定自己。

每次婴儿跌倒，我们总不至于跟他发脾气（果真如此，他可能永远没有学习走路的信心与力量了）。

因而如果我们不能立即全然按照自己期望的那样生活并表现自己，也应该尽量不要太苛求自己。

我们现在要学习依循宇宙真正的法则去生活。

与宇宙和谐共存，指的是彻底活生生的生活，充满生命力、欢悦、力量、爱心与每一层次上的丰满。

如此，尽管抛弃旧的世界，在一段期间内可能会感到艰难；无论付出多少，努力改变以进入新世界，却仍是非常值得的。

## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

## 后记

我人生旅程的开端 我始终有一种炽热的欲望，要了解宇宙在如何运作，生命到底是怎么回事，而我活在这个世界里的意义和目的又是什么。

如今回想起来，我认识到我整个一生都奉献于真理与了解的寻求上了。

我出生于一个智力很高、父母受过极好的教育而没有宗教信仰的家庭。

我的父母是无神论者。

我记得我很小的时候，就养成了一种态度，即上帝无非是人类的捏造，一种为了使人们对于自己所处的全然没有解释，也根本不可解的困境感觉好过一些而制造的幻想与迷信。

人类的存在或任何其他种类的存在，不过是自然的偶发事件，原没有什么特殊可测的意义。

我宁可承认我不知道我们如何或为何来到人间，而不愿仅仅为了求得一种安全感而采纳某种过分单纯的解释。

我相信真理是理性的，而任何不能以科学证明的事物，都不存在。

我对软弱得非得找个神来信奉的人，也曾多少有些怜悯。

我这种家庭教养的积极一面，是许多人从小自宗教管束中接受的有关是与非、天堂与地狱以及罪恶的认知，我都没有受到强行的灌输。

此外，我的双亲真心地爱我，而且以一种方式深切地将我视为一个伶俐、智慧且强有力的生命。

虽然在我不到两岁的年龄父母就离了婚，但我得到了他们极多的支持，尤其是来自与我同住的母亲。

我母亲是个思想开明又富冒险性格的人。

她似乎没有她那一代人的那么多的恐惧，因此在她的教养下，我从未感觉世界是一个危险且可怕的地方。

我母亲喜爱探访新奇的事物，我小时候常随她各处旅游，足迹遍及全美、西印度群岛、墨西哥、夏威夷、欧洲。

我们也常迁移住所。

在我大约十五岁以前，我从未在同一地方住过三年以上。

我母亲也喜欢尝试新的事物，对我来说，她是象征大无畏与拓荒精神的伟大学习榜样。

是她那一代受过教育的女性中第一个实行自然生产的孕妇。

我是她的医生不用麻醉剂接生的头一个婴儿，我的出生可算是无比地幸运。

我在十三岁那年，历经了一次情感上的危机。

起先是由头一次失恋所触发的，对象是个年纪大我一些的十九岁男子，当时我深信没人能比得上他，后来演变成一次让我深陷的绝境。

我对人生作了一次长远而认真的审视，认识到人活着实在没有什么道理与意义。

我已经看清了：本该提供人生重大意义的事物，像教育、成功、关系与金钱，本身都是短暂、了无意义与空洞的。

似乎没有任何其他的東西可以弥补这种空虚。

我坠入深深的幻灭与绝望，而且有好些年，基本上我都滞留在这个阶段。

如今回想起来，我认识到我那是历经一处我们所有的人早晚都要经过的地方，也就是神秘主义者所称的穿透幻象的面纱。

那一刻，我们真切地认识到，我们所处的外在世界其实并非最终的现实，我们开始转向内在来发掘存在的真实本质。

在这个时候，往往在情感上，我们感觉跌入了谷底，但当我们真正沉入谷底时，实际上是穿过一扇活板门而进入了一个崭新的世界——性灵真理的领域。

只有全力冲过黑暗，我们才能重见光明。

开始新的体验 其后数年间，我开始有了新的体验、通路以及一种与日俱增却与我过去的理念结构并不相符的觉醒。

在大学，我主修心理学并参与一些接触团体（encounter groups）与敏感性训练团体的活动。

这些活动除了解除我过去情感上的苦痛之外，也引导我对于爱、欢乐以及与大众一体有了新感受。



## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

我学习舞蹈而且发觉，我在舞蹈的时候时常感到一股振奋，有如某种更强的力量征服了我，以一种澎湃而激荡的方式将我向前推动。

我向来对东方哲学有着浓厚的兴趣，因此我阅读了许多有关佛教与印度宗教的书籍。

我勤练瑜伽也打坐冥想，发现这都能帮助我感到更有重心、放松并达成自我的协调。

大学毕业之后，我花了两年时间去世界各地旅行，在印度住了几个月，对东方神秘的传统也获得了深入的领悟。

去各地旅游，对我而言，是一种极强烈的经验，因为身上只带了极有限的钱，也没有什么具体的计划，我全凭自己的直觉生活。

我原本是去意大利度假，结果却花了两年时间环游了世界。

我学到自己可以身无一物而活得很快乐的方法，也能在不为人知的地方安全地漫游。

寻求自觉 当我回到美国之后，我迷上一种称之为“自觉意识”的概念。

当时我无法给它下个定义，但是我知道我对自觉意识的欲望极大，也知道相比起来，其他的事物都微不足道了。

当我看清楚如果我有更多的“自觉意识”，我自然会拥有许多东西，那么拼命去追求事业、金钱或者各种关系，又有什么意义呢？

我迁到旧金山湾区居在，那是寻求自觉意识的最前线所在。

我奋不顾身地钻入此处寻求。

我选修课程、加入工作室实习，猛读新书、打坐并且不停地与有志一同的人谈论。

拜读肯·凯斯（Ken Keyes）的《高阶自觉意识指南》（Handbook To Higher Consciousness）一书之后，我住进了他设在柏克莱城的中心，我们不分昼夜发奋追求自觉意识，整整一年之久。

之后，有好几年，我继续与全力进入个人成长密集过程中的其他人士群集而居。

我想尽方法找各种临时工作维持生活：替人帮佣、办公室兼差、打杂，剩余时间全专注在我真正的工作——我内在的工作上。

这都是十年之前的事了，自那段时间开始，我全部的人生都奉献在作为一个有自觉意识的生命所需的成长与进展上了。

虽然我也想拥有很多的东西，但是我认识到，只要我学习遵循宇宙的真正法则全心且自由地生活，那些身外之物都会自动而来。

因而，我最强烈的热望就成为我迈入光亮中的人生旅程。

创造性的心像 我最早加入的一项实习工作室课程是席尔瓦心智控制课程（Silva Mind Control Course）。

那时我对这类事情仍然相当疑惑，如果不是家母学习过而且大力推荐，我或许根本不会加入。

我永远不会忘记她向我描述的一项技巧，说是你专注心智，心里想你希望发生的事，它就会发生。

我的理智虽然怀疑这种可能，但是心中却向往不已，还记得我在想：“打从孩提时起，我就知道有魔术那回事。

冥冥中，在某一所在魔术必定真正存在。

母亲所说的那种技巧该是最接近魔术的事了。

” 我加入了这项课程，而且简直难以置信！

我们开始时，只学些极为简易的技巧，每个人都能接受，也能做；渐渐地我们进入比较难以解释却非常有威力的过程。

五天之后，我经历了一次强烈的心灵作用：大约有好几个小时，我能够收到除了直觉我完全无从知晓的讯息。

向宇宙臣服 当我最初发现创造性心像的技巧并发觉它的确灵验的时候，我非常振奋，因为我觉得我可以应用这些技巧来创造我一生所要的一切事物。

感到自己可以拥有任何我想要的事物，我真是得意非凡。

这对我来说，是向前跨了很重大的一步，因为它引我迈出早先那种全然无力的态度——人生只是偶发事件，我们能做的也只是尽到人事。

这种态度基本上使人处于牺牲者的地位，也就是说将力量赋予别人以及自己身外的事物。



## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

但运用创造性的心像时，我开始了解到这种力量其实蕴藏在我自己体内，我可以按照自己所欲的方式选择创造自己的人生。

这是一种极具威力且自在无拘的感觉。

当我继续探讨“创造属于自己的现实”的过程中，我渐渐开始了解，我所感到的那股创造性的力量并非来自我的性格或自我中心的自己，而是发自其他的来源。

比方说，有些以往我以为自己想要的事物并没有实现，如今回想起来，我了解没有如愿正是我天大的幸运。

而有些其他的事情却奇迹般地出现，好像有股看不见的力量将一切安排就绪。

有时，我脑海中会闪现一股洞察力、领悟或未来的显像，非常地真切，而且似乎自我内在某一深源涌出。

我愈来愈有兴趣发掘这种创造的力量到底是怎么回事，又是如何运作的。

我开始认识到“它”（我更高一层的自己）似乎远比“我”（人格中的自我）对许多事情知道得更多。

我认为尝试并发掘自己内在的指引到底在告诉我些什么而且遵循着去做，或许是相当明智的事。

而每次我那么做，似乎都很有效。

最后，我对努力控制自己的人生以及使一切都能如我所愿，失去了兴趣。

我开始练习向宇宙臣服，看看“它”要我做什么。

我发现，久而久之，其实分别不大。

宇宙似乎永远要我拥有我想要的一切东西，却似乎知道如何引导我去创造比我自己动手更好的事物。

不过，重点却有所不同。

与其算计自己要什么，设定目标，再设法控制发生在自己身上的事；我则开始练习接纳性地转向内在的直觉去咨询，照它教导我的去采取行动，而不必总是要了解自己为什么要那么做。

这是一种放弃控制而去臣服的感觉，让更高一层的力量来主宰。

就在这个时期，我结识了一位名叫莎莉·鲁斯曼的女士，她成为我一位最重要的老师。

她每周领导一个团体，我开始虔诚地参与，并且持续五年之久。

她教导我许多有关如何臣服并有意识地作为宇宙的沟通管道的方法。

《奇迹》一书中的许多概念，包括我常用的女性与男性的概念，都是莎莉给我的启发，我非常感激她的教诲。

信任自己 追随莎莉数年之后，我发现自己面临了一个老问题：如何不依靠恩师而独立。

我非常爱戴和尊敬莎莉，她给了我无价的宝藏，因而当我面临不能一切都仰望她找答案的时刻，我感到十分艰难。

在我进入加强自己并学习自己的管道时，我把莎莉当做一面镜子，反映我内在女性的力量。

以某种意义而言，在我能够完全信任自己之前，她是我形而上学的母亲，给我所需的支持与安全感。

最终，我内在的指引告诉我，我不能再依赖她了。

全然信托自己管道力量的时刻终于来临。

认识到开出自己的小径而没有他人在前指点进路，我感到惶恐却也有一股纾放的感觉。

我的人生每天都是一次历险，是一刻一分迈向求发现的旅程，只有宇宙是我的向导。

奇迹 写了《创造性的心像》之后，不少人请我再写一本书。

《创造性的心像》出版大约两年之后，我开始有一股强烈的感觉，我会再写一本书。

一天，我在树林里漫步，心中盘想着要写的新书，偶尔也想到该用什么名字。

突然，我的注意力移到小径旁的一丛小树上，一道阳光闪亮地穿过树梢，照在绿叶上。

美极了，当我凝神注视时，“奇迹”个字涌入我的脑海中。

我立刻知道这将是下一本著作的名字，而且我记得那时并非我自己想到的，而是我“收”到的。

我甚至感觉我根本毫无选择：我是被指引去用这个书名的！

我感受到一股激励的力量，开始记札记并告诉友人我已着手写一本新书。

我的出版商设计好了封面，也开始做一些预告性的宣传。

但过了些时日，我发觉自己并没有真正下笔写下什么。

<<奇迹>>

我心里总在想要写了，却没写出来。

事实是，我感觉不到那股要坐下来写的动力，也没有想过要出书就“应该”要动笔写。

在我人生的这个阶段，我仍然坚守人生无需要奋斗挣扎的信念。

我知道事情如果到了发生的时刻，自然会轻易地发生。

如果勉强艰苦地做，我是不愿意做的：我知道我的活力非常旺盛的时候，我想不写也不可能。

好几年过去了，我一直忙着其他的事情。

人们仍在问我有关新书的事，我也始终请他们放心，说是迟早会出版的，私下里，我其实自己也在怀疑，或者必须接受可能写不出来的事实；然而，我仍然相信写得出来的。

写这本书有一点像怀胎十月。

我可以感觉到在我体内有某种东西在成形、生长，而且我知道虽然外在没有什么东西出现，我却在创造中。

当胎儿完全成形要出世的时候，自然会出现的。

如今时刻来临。

这本书进展得十分轻快，在友人的协助下，我的写作过程很富刺激性也相当省力。

虽然我手头尚有一大堆的工作与计划，我似乎仍抽得出时间写这本书。

对于问起这本书的朋友们，我要说谢谢各位的鼓励。

对所有的读者，我要说：“我希望各位读起来与我写得一样过瘾……” 沙提 献上爱心

## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

有时候，奇迹不会发生，仅仅是因为你不相信它的存在…… 相传苏格拉底与一群贵族打赌，他要让一位从来就没有接受过教育的小奴隶，当着众人的面，说出从未学过的知识，在众目睽睽之下，苏格拉底通过一番对话，8岁小奴隶竟然说出毕达哥拉斯定理(即勾股定理)。其实人类的智慧早已以直觉的形式隐藏在每一个人的心中，关键是你如何让它浮现出来。

“这个古老的法则，是该时候告诉大家了……” ——沙提·高文 一念之间，直觉闪现，抓住它，坚持它、信任它，你的命运就会从此转变…… 学会和你的直觉对话，你的人生才更完美！

“闭上眼睛，屏住呼吸，全身心投入和直觉的对话，这之后你就会获得更深的见解” ——相信“直觉法则”，奇迹就会发生…… 激发史蒂夫·乔布斯天才创意的秘密 发现人类最伟大的能量源泉 国际著名“心灵觉醒”导师沙提·高文经典作品 “直觉是非常强大的，在我看来比思维更加强大。基于直觉的理解和意识，比抽象思维和逻辑分析更为重要。” ——乔布斯印度修行感悟

### 编辑推荐

《奇迹:转变命运的直觉法则(25周年纪念版)》首次出版是在1986年。自那时算起,仅在美国,它已有数百万的销量,随后它被翻译为多国语言,畅销至今。在世界各地,这本书仍然得到众多读者的肯定和追捧,长期位列畅销书榜。我不断收到一些反馈信息,这些信息表示,这部书以它蕴含的深意,触及了人们生活的各个侧面。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>