

<<不一样的心灵成长之路>>

图书基本信息

书名：<<不一样的心灵成长之路>>

13位ISBN编号：9787121173448

10位ISBN编号：7121173441

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：白幽

页数：242

字数：252000

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>

## <<不一样的心灵成长之路>>

### 前言

也许这是一个浑沌的时代。

伦理道德的底线屡遭挑衅，打扮得花枝招展的女孩在公众面前宣称“宁可坐在宝马里哭，也不坐在自行车上笑”；音乐学院的高材生原本高贵的弹钢琴的手却握住了屠刀；无良商家屡屡制造“毒奶粉”、“瘦肉精”、“地沟油”、“染色馒头”事件……也是在这个年代，全球各地陆续发生了地理和气候上的自然混乱，可谓是天灾人祸接踵而至。

但，也许这又是一个缤纷的时代。

即使是世间最美好的感情，也会随着时间的流逝而变化，只有实现了心灵的宁静与安详，喜悦感才能常驻心间。

也许是对这个道理的觉知，这些年来，追求心灵成长的人越来越多，关于灵性成长的书籍更是如同雨后春笋一般涌现出来。

不管这个年代是好是坏，它都是一个最急需也最适合心灵成长的年代。

如果说以前的中国人最大的问题是温饱问题，那么今天的中国人最大的问题就是心理问题，而心智与生理不成正比地成长，正是造成这所有问题的根源。

我们可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝心智的成熟。

拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。

心智若不能随着我们生理的成熟而成熟，我们将会为此付出沉重的代价，承受巨大的痛苦。

如何使心智快速成长，是这个时代里我们每个人都必须面对的课题。

心智的成熟需要唤起隐藏在我们生命深处的灵性，让灵性的光芒带领我们的意识去穿越困境，去发现自我的本质，不断地领悟人生的真谛，不断地体会和实践生命中的秘密。

人类有追求完美的天性，但真正的完美是不存在的，过度追求完美是人类一切痛苦的根源。

不完美是生命的常态，只有承认自身的不完美才能将自己的缺陷和长处统一在一起，形成一个完整的自我，同时，缺陷和长处这两股力量就会融合，相互作用，发出强大的力量。

这股力量能让人看清楚事物的本质，把人从苦难中拯救出来，人们把这个过程称为灵性的觉醒。

阅读《不一样的心灵之路》的过程，就是一个唤醒灵性的过程。

本书独辟新径，对灵修技巧和现代心理学进行融合，用浅显的语言解释了那些深藏在我们无意识里的行为和动力，了解一个真实的自我，让自由与爱重新回归自身。

这本书针对日常生活中发生的问题——人际关系、家庭、工作、境遇改变和自身的情感、习惯和人格模式，以及对身体的态度，提出了实际的技巧，让人们得到确实的体验。

简单来说，本书讲述了如何通过内在世界的改变，去体会外在世界因此而发生的变化，让读者切实感受到自己的生命是如何改变的。

本书面向最为广大的读者群——为了任何活着的人，任何想活得更更有生命力，更全然的人们。

它揭示了一个在这个社会、文化、智能高度文明的世界里似乎已经被遗忘了的问题——如何全然地生活和热爱我们的生命。

## <<不一样的心灵成长之路>>

### 内容概要

心灵成长不是一个漫长而痛苦的过程，而是一个充满喜悦和充实感的过程，在心灵不断成长下的生活才是最美好的生活。

获得心灵成长最有效的方法就是通过生活本身，通过在每一个当下，活出真正的自己。

《不一样的心灵成长之路》揭示了一个在这个社会、文化、只能高度文明的世界里似乎已经被遗忘的问题——如何全能地生活和热爱我们的生命。

## <<不一样的心灵成长之路>>

### 作者简介

白幽，教育学硕士，通过不断地自我觉察及修炼，得到了很多健康积极的生活体悟，对现代人身心灵成长有着自己独到的见解。

心灵是生命的导师，凡事遵循自我心灵选择的人，都是显示真实的自我本质的人。

唤醒你的灵性，通过内在世界的改变，从而看到外在世界也因此发生了显著的变化，让你感受自己的生命如何蜕变。

## <<不一样的心灵成长之路>>

### 书籍目录

#### 第一章 心灵成长需要唤醒沉睡的灵性

心灵是生命的导师

灵性觉醒的旅程

灵性要用心来感应

整合灵性与物质

唤醒心灵的潜意识

灵性让一切轻而易举

进入“心想事成”的感应世界

从梦中发掘自己的潜能

拥抱心灵的阴影

#### 第二章 内省感知，遇见未知的自我

发现我是谁

虚幻的自我

人生从认识自我开始

当下时刻的小我

容许小我的缩减

通过内在工作回归自己的本质

存在是最深刻的自我

勇于突破自我界限

维系与生俱来的神性

站在故事外，纯然地观察

触碰世界之前，先端详自己

#### 第三章 承认不完美，心灵才自由

追求完美是痛苦的根源

超越痛苦才能开启智慧

每个人都是一块独特的拼图

认清并接受生命中必然的缺陷

上帝爱圣徒，更爱罪人

拥有自己的标准

世界接受的是我们对自己的评价

始终以“受教者”的姿态对待自己

自爱，从心出发

自爱而不是自恋

自卑是对自己的抱怨

相信自己才能成功

#### 第四章 苦不入心，生命自有芳华

危机时代，苦难处处有

痛苦是保护生命的有效设置

受苦的人没有悲观的权利

用苦难拓展生命的宽度

困惑是成长的机遇

人生的低谷是一面镜子

还原痛苦的本来面目

瓦解痛苦之身

破除“我执”，获得解脱

## <<不一样的心灵成长之路>>

用自尊承受苦难

超越苦难才能无畏哀伤

第五章 在沉默的宇宙中保持清静

欲望是清静的劲敌

冥想是一种定力

在冥想中感知思想的沉静

用自律保持精神的安宁

时时保持心灵的宁静

在静坐中感受清明

在内心种一粒信仰的种子

尽情独享一场心灵瑜伽

超越孤独，享受单独

祈祷唤醒内在的光明

执著无需固执

用智慧达成人生的完满

第六章 在善意中辐射和谐的能量

成为一个良善的人

为何人无法彻底良善

与所有生命建立关系

善心让地狱变成天堂

拥有纯然的爱

守住灵魂的闪光点

用爱化解怨恨之心

抛开“小我”，同自私分手

手捧追求人间正道的指针

珍爱万物的灵性

真诚地热爱我们的星球

第七章 爱是一切的源起

一切均由爱自己开始

什么是爱

爱就是学习如何被爱

爱无关乎思想

依赖与爱的关系

爱与恨的关系

自由是爱的内涵

爱是自我完善的特殊体验

爱与自律相辅相成

自我牺牲不是爱

自私自利和痛苦终结于爱

第八章 品味当下的喜悦

当下永远是力量的源泉

臣服于当下

没有你的故事，你是谁

在每个当下真实地觉知

每天都是活跃的当下

发现生活情境之下的生命

放掉心理时间

## <<不一样的心灵成长之路>>

喜悦和安逸常伴当下  
抛开无谓的概念生活  
第九章 感悟生命的真谛  
生命的意义原本简单  
生命的内在本质  
身体呈现出的生命秘密  
生命从不卑微，它拒绝贬值  
归还你的自由之身  
超越生命的局限  
了解死才明白生  
死是活的一部分  
寻找你的命运之轮  
安心于造物主的安排  
第十章 还原生活的原本面目  
人在生活中，心在生活外  
生活不能装的太满  
人生需要独处  
坦然面对自己的失意  
原谅，让生活不再纠结  
别让理想绑架了生活  
远离娱乐，回归朴素  
第十一章 放慢身心，唤醒你的正能量  
拥有一个不被扭曲的心灵  
找寻内在的平静  
保持内在的自我交流与反省  
微笑是最重要的灵性品质  
不做情绪的奴隶  
抛弃无谓的焦虑  
别让愤怒灼烧自己  
去除嫉妒心，为他人的成功喝彩  
自闭是心灵的一剂毒药  
进行积极的自我交谈  
正面关照，无为而为  
第十二章 在亲密关系中灵修  
亲密关系的真谛  
关系意味着无“我”  
婚姻是更深的亲密  
爱是独立平等的宣言  
给爱人全然的自由  
习惯是对爱的戕害  
放弃和超越让我们更接近爱  
性为什么成为一个问题  
性能量支持生命力  
参考书目

## &lt;&lt;不一样的心灵成长之路&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“我到底是谁？”

相信很多人一定这样问过自己不止一遍。

每个人都真实地存在于这个世界上，但很多时候我们确实为这一问题而困惑，也正是由于这一问题的存在，由此衍生出我们人生中无穷无尽的问题。

很多人经由他们生命的内容来定义自己。

在生活中我们常常会把自已定义为某某人的妻子或丈夫，某某的孩子或父母，或者是干脆以某种职业为自已定性，仿佛这些才是真正的自己。

当生活中缺失了那些代表自己的内容时，就会变得痛苦不堪。

其实，“我”仅仅代表的是我自己，是心灵是灵魂，是与众不同的思考，而这个“我”甚至不包括我们的肉体。

很多时候我们也许根本不想了解自己，因为我们害怕可能会发现的事实。

很多人都暗自担心自己是不好的。

其实，发现自己是谁是生命中最重要事情，下面的故事说明了这个道理。

有位修行很深的禅师名叫白隐，无论别人怎样评价他，他都只是淡淡地说一句：“就是这样的吗？”

在白隐禅师所住的寺庙旁，有一对夫妇开了一家小店，家里有一个漂亮的女儿。

某天夫妇俩发现尚未出嫁的女儿竟然怀孕了，这种见不得人的事，使得她的父母异常震怒！

在父母的一再逼问下，这位女儿终于吞吞吐吐地说出“白隐”两字。

她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师不置可否，只若无其事地答道：“就是这样吗？”

孩子生下来后，就被送给白隐，此时，他的名誉虽已扫地，但他并不在意，而是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，但他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一样。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了，她老老实实地向父母吐露真相：孩子的生父是住在附近的一位青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”

仿佛不曾发生过什么事；即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝！

对于白隐禅师来说，无论外界发生了什么，对他而言都是没有差别的，真正的他一直没有改变过，无论发生的是好事还是坏事，他还是原来的他。

事实上，我们的本体拥有强大的智慧，它会给我们带来一些冲突，并借机让我们通过观察这个冲突而认清一些事情。

但是这并不是要刁难我们，如果我们把那些冲突看做是一种困境，那一定会很痛苦。

如果我们能看清自己之所以会跌倒是因为路上有东西绊住了我们，那么我们会认清障碍是什么。

我们想要探讨的，就是要看看本体给我们带来的障碍是什么。

我们要消除它、分析它，并认识到这些障碍是来自我们的童年、人际关系或是来自我们目前的生活。

我们会逐渐发现属于我们的珍宝，当内在的珍宝被发现，其他的事情也会毫不费力。

印度伟大的哲学家和灵性导师克里希那穆提花了超过五十年的时间在全世界各地讲学，试图通过语言向人们传达关于灵性的观念。

在他晚年的一场演讲中，他问了一个让听众非常惊讶的问题：“你们想知道我的秘密吗？”

大家立刻竖起了耳朵。

听众当中有很多人听他的演讲二三十年了，可是还是无法领会其中的精髓。

这么多年了，大师总算要透露领悟的关键。

“我不在意任何发生的事情，这是我所有的秘密。”

克里希那穆提对这句话并没有多加阐释，但是其中所隐含的真理，确是非常深远的。

“我不在意任何发生的事情”，“我的内在即真我，它不受外界的任何干扰，我只是纯然地站在一边观察发生的事情。”



## <<不一样的心灵成长之路>>

”为了生活，我们每个人都扮演着不同的角色。

好员工、好朋友、好国民、好子女、好媳妇、好女婿、好父母，甚至是好人！

然而在这出人生的舞台戏中，有多少角色是我们心甘情愿演出的？

为了演好这些人生大戏的不同角色，我们每个人都要因地因时地戴上一些面具，时间久了面具就成了我们身体的一部分，和我们的血肉甚至是灵魂连在了一起。

真正的自我就是我们从小到大一直保留的那个意识，那个意识在你小时候有记忆以来，就一直存在，陪着我们上学、读书、结婚、做事。

所以，有一个东西，在我们本体之内是一直没有变的，尽管我们的身体、感情、感受、知识和经验都一直在改变，但是我们仍然保有一个基本的内在真我的感觉。

这个内在真我不曾随我们的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以目睹、观察人世百态，欣赏日出月落、云起云落，而岁月的流逝，环境的变迁，都不会改变它，它才是真正的“我”。

只是时间久了，它被外在的种种思想情感包裹了一层又一层，我们再也无法感知它的存在。

## <<不一样的心灵成长之路>>

### 编辑推荐

这是心灵的幸福之旅，与自己的内心和解，与生活和解，获得心灵的释放与成长。  
更精彩的心灵成长故事，更丰富的心灵体验分享，尽在《不一样的心灵成长之路》中……

<<不一样的心灵成长之路>>

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>