第一图书网, tushu007.com

<<唤醒内在的智慧>>

图书基本信息

书名：<<唤醒内在的智慧>>

13位ISBN编号：9787229048341

10位ISBN编号：7229048346

出版时间：2012-3

出版时间：重庆出版社

作者：丹·米尔曼

页数：168

译者：法蓝西斯·张

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

前言

前言　　我们无法教导人们，　　我们只是帮助他们发现　　存在于他们内心的事物。
——伽利略（Galileo Galilei）　　什么是你从生活中所学到的最重要的生命本质？
许多年前，我问自己这个问题。
从那时起，时间和经验提供了答案与洞见，这些答案一步步导向“心灵法则”。
心灵法则属于我们每一个人。
它可以在每个人的内心发现；它存在于每个宗教、文化和道德系统的核心。
引导我通向这些宇宙共通法则的方法是自问：“如果有天，我在山上遇见我的高层意识／更高自我，他以一个智者的形态出现，这位智者会教导我什么？
”这个问题开启的是，存在于每个人心里的智慧源泉。
所有心灵旅程的体验都得自生命的课程与性灵的探索。
在本书中，我将生命的心灵法则透过我与一位虚构的智者间的对话及经历呈现——这位智者是个优雅、慈悲、具同理心的女性，她透过自然世界意义深远及鲜明的意象，教导人生的真理。
和我之前的长篇冒险小说相较，这本书的形态比较接近寓言。
山居智者的原型形象，赋予了这些心灵法则简单但深刻的血肉与情感层次。
我诚挚地邀请读者与我一起踏上这趟心灵的旅程，随着智者指导我行走山间的小径，一同探索在迂回曲折的生命道路上，我们命定要掌握的最具启发性的法则。
这些法则扩展了我的视野，并提供我改变人生路途的方法。
我希望也相信，它们可以为你的生命带来同样美好的改变！

内容概要

如何在现实艰困的世界里，找到内心的平静？
如何避开生命里的浅滩和暗礁，航行在正确的航道上？
物质成功的同时，能否获得自我实现的满足与成就感？
解决这些问题的方法与力量，都存在于我们的内心。

我们的心一直是直觉智慧的广大储藏室，里面藏有反映宇宙最初智慧的法则：找到生存在世上的勇气的选择法则，调节我们的身体、心智和情绪的平衡法则，将漫长的旅途转换成一连串的小步骤的过程法则，认识到自我局限的慈悲法则，等等。
每一条法则跟我们的生命价值与质量息息相关，能为生命带来美好的改变。

这些法则是一直栽种在你心底的种子，等待正确的时间萌芽和生长，等待着通过你的实践来唤醒它们，从而结出勇气、爱和了解的果实。

作者简介

丹米尔曼（Dan Millman）：欧美顶尖身心灵导师、前世界级蹦床锦标选手、斯坦福大学体操教练、美国最好文理学院欧柏林学院教授、武术辅导员。
1996年之前，幸运之神虽然持续眷顾着丹，但外在的荣耀和光环始终没有为他的内心带来永恒的宁静与满足。
直到遇见亦师亦友的苏格拉底，他开始学习遵守某些特定的戒律清规，掌握某种看待世界的方式，清醒地过着单纯、快乐、不复杂的生活。
在长达二十年的灵性追寻之后，他在世界各地主持“和平勇士之道”的演讲、研讨会，深深地影响着不同社会阶层、年龄层的读者，包括身心灵健康、心理学、教育、政治、体育和艺术等领域。
其多本畅销著作已被译为29种语言，发行量超过上百万册，出版有《深夜加油站遇见苏格拉底》、《写在深夜加油站之后》、《心灵的运动家》、《时时刻刻》等。

书籍目录

国际好评
推荐序：智慧的明灯
前言
开场：与山居智者相遇
1寻找中庸之道【平衡法则】
如果重力是牵引宇宙的力量，平衡就是解开宇宙神秘的钥匙。

平衡可以应用在我们的身体、心智和情绪，以至我们所有存在的层面。

平衡法则提醒我们：我们做的任何事，都可能过犹不及。
如果我们生活或习性的钟摆经常固定在一方大力摆动，它将会不可避免地震荡回另一边。

2取回我们的力量【选择法则】
我们拥有自由意志，但也同时被它巨大的责任——选择的力量束缚和祝福。

我们的未来，大体上而言，是既定的——因为我们无法控制所有的境遇；但是，我们可以选择面临事物时的反应。

重新取回选择的力量，我们便找到生存在世上的勇气。

3按部就班【过程法则】
过程是将任何旅程转换成一连串的小步骤，一次一个步骤，一次一个步伐，朝着我们的目标实现。

过程法则在时间的铺陈中教导我们耐性；它以细心的准备为根基，并信任我们由内开展的潜力。

4活在当下【现在法则】
时间是矛盾的幻象。
它在“过去”和“未来”之间延伸，然而，除了在我们的心智，它，并不存在。

时间的概念是传承的思想与语言的积习，是人类社会的协议。

有关时间的真相是玄妙的真理：我们有的只是“现在”。

5唤醒悲悯【慈悲法则】
宇宙并不评断我们，它只是提供结果、课程和机会，透过因果法则，让我们学习并获得经验的平衡。

慈悲，是认知到我们每一个人，都是在自身现有的信念与能力的局限里，尽己所能。

6信任你的心【信心法则】
信心是我们和宇宙智慧的直接联结。
它提醒我们，我们知道的，比听到或读到或研究的多。
我们必须做的只是观察、倾听和信任，透过我们每一个人运作的宇宙圣灵的爱与智慧。

7扩展我们的实相【期望法则】
能量跟随思想；我们所能想象的事物是向前移动，不是往后。

我们所假定的，期望的，或相信的，创造并影响我们的体验。

借由扩展我们对于可能性的最深信念，我们可以改变生命的经验。

7活出真实自我【诚实法则】
诚实表示，不论诱因的多少，我们的生活与行为，都和我们最高的视野及心灵法则一致。

在诚实的核心中，我们认知、接受并表达自我真实的内在。
因而我们以身教榜样，而非言语启发他人。

9实践生命【行动法则】
不论我们感觉或知道什么，不论我们有多少潜能和才华，只有行动带给我们生命。

我们许多人明了诸如承诺、勇气和爱的概念，但只有实践的时候，我们才是真正知晓。
实践通往了解，而行动，将知识淬炼为智慧。

10随自然之歌起舞【循环法则】
自然世界有自己的韵律、模式和循环——季节的流换、星辰的运转、潮起与潮落。

四季不会争先恐后，天上飘浮的云朵也不会和风赛跑。
所有的事物在最恰当的时机发生，在时间的循环中，像海浪般起升下落。

11拥抱更高的神圣意志【臣服法则】
臣服表示展开双臂接受此刻，这个身体，和这一生。

臣服是脱离小我的意念，活在与更高的神圣意志——心的智慧——的和谐与一致中。

臣服不是消极的接受，臣服是将每个挑战都视为灵性成长和意识扩展的方式与机会。

12记得我们与万物的联系【合一法则】
我们以独立，有着各自不同命运的个体身份，出现在地球。
但就像每一颗分离的雨滴都是海洋的一部分，我们每一个人也是意识海洋——神的身体的一部分。
在我们同属一个家族的最高真理中，找到爱和内在的宁静。

将恐惧、嫉妒和怨恨的包袱抛开，乘着了解的翅膀高飞，进入无限的慈悲之境。

结语：智者的道别
译者后记

章节摘录

寻找中庸之道【平衡法则】　　如果重力是牵引宇宙的力量，平衡就是解开宇宙神秘的钥匙。
平衡可以应用于我们的身体、心智和情绪，以至我们所有存在的层面。
平衡法则提醒我们：我们做的任何事，都可能过犹不及。
如果我们生活或习性的钟摆经常固定在一方大力摆动，它将会不可避免地震荡回另一边。
要谦卑，因为你是泥土所造。
要高尚，因为你是由星辰组成。
——塞尔维亚谚语　　“我们现在是顺风，所以它还没感觉我们的存在。
”智者轻声地说，指引我的视线到池边——一只白鹭鸶正完美平衡地以单脚站立。
“你能像那只白鹭一样平衡吗？
”她问。
“你是指单脚站立吗？
”　　“我是指感受白鹭内在所感受的。
你能在日常生活中保持那般的镇静吗？
”　　“可以……也许……我不知道。
我现在还在努力试着想清楚，我们是怎么来到这里的？
”　　她重复她的问题：“你很少感受到那样的宁静，是吧？
”　　“嗯，很少吧，我想。
”　　“一个诚实的答案，一个好的开始。
”她坐在洒满阳光的小圆丘上，边看着池塘，边说着，“想想，在自然规范下的人类生活里，'平衡'扮演着多么重要的角色。
人类，事实上是中庸的产物。
我们的游泳技能怎样也比不上水中生活的鱼类，我们无法飞奔矫健如印度豹，体能也不及大猩猩强壮；但是我们拥有这些动物所有的能力，而且是一种平衡、适度的能力。
”　　智者再一次指了指雪洁的白鹭，它依然保持着同样的姿态，稳健地伫立在池边：“每个人类的身体都渴慕平衡，并从内在的平衡和宁静中受益。
你现在能在内心感受到吗？
”　　她将手掌放在我的胸前，我立刻感到一股深沉的平和穿透身体，也抚慰并平静了我的心。
她轻声说：“感受它。
”　　“是的。
”我的口气带着喜悦。
“这种沉静的感觉提供给我们一个参考架构。
它会增加你对平衡的觉知，也会降低你对平常所经验到的不平衡的容忍度。
”　　“怎么说？
”　　“嗯……假设你建议一个很紧张的人'放松'，而那人却从不知道'放松'的感觉时，这对他并不会有什么帮助。
然而，一旦他们体验过深度放松，就有了所谓的参考架构。
当紧张浮现，他们比较能感受到，并且采取步骤去释放这种紧张。
同理，一旦你体会过真正的平衡，就会开始注意到你生活中不平衡的地方；这就像是一个自动讯号，要你回到内心的那个中心点。
运用平衡法则可以帮助你注意到自身的不平衡与失序。
”　　“就这么简单？
”　　她笑了：“非常简单，但不是很容易，因为我们向来所习惯感知的情绪，不论是在身体或心理层面，即使是焦虑或极端的不平衡，对我们来说，都是'正常'的感受。
许多人说的'神经衰弱症'，事实上是思想、脉冲或情绪的不平衡和夸张的表现，这些我们偶尔都会感觉到。

因此当我们刚开始转换到真正的平衡状态的时候，确实会感到奇怪和不习惯。
”　　“那么我要如何转换到真正的平衡境界？
”　　一条鱼儿在这时跳出水面，池塘表面泛起一阵涟漪。
智者回答：“到那宁静的地方，你内心静止无波的池塘。
仔细看，仔细听。
注意你身体或生活中因为做得太多或太少而引发的波动涟漪，仔细检视生活的每个层面，你的饮食、运动、工作，以及与他人的沟通互动。
”　　当我思考的时候，另一个想法浮现：“在现今的世界局势下，花这些精力往内省视，去发掘平衡和沉静，这样好像有点自我中心。
”　　智者微笑，示意我跟她一起绕着池边行走。
“许多人将'自我中心'和'自私'混淆了，”她说，“但一旦你找到自己的平衡，你同时也找到改变世界的内在力量与平静。
”　　她弯下身捡起一根约一两米长的细长树枝，然后放在食指上，试着以单指让它平衡。
树枝起先直挺地竖立，接着开始前后来回地倾斜，最后掉在地上。
“渴望和执著，牵引你向前；”她说，“恐惧、抗拒和逃避，则让你后退。
任何一种极端的形式，即使是在某个议题上采取僵化固定的立场，都会使你偏离平衡，失去衡量各方价值的机会。
你了解吗？
”　　“我想我了解吧……但我不是很确定。
”我回答。
　　“很好！
这表示你已经准备好学习了。
”　　……

媒体关注与评论

丹·米尔曼是我最欣赏的外国灵性作家之一，他的《深夜加油站遇见苏格拉底》和我的著作《遇见未知的自己》有许多相似之处。
他的新作《唤醒内在的智慧》同样是用简单易懂的叙事方式，来阐明千古不变并且可以历经考验的灵性真理法则，读完让人感到灵魂又获得了一次彻底的洗涤，强力推荐本书。
——身心灵作家张德芬　　智慧、有趣的哲理，和呼吸一样简单，却如"道"般优美。
——灵性导师 杰克·康菲尔德　　丹·米尔曼将他多年探索心灵至理的心得，过滤成单纯精美的简明原则，并以极美妙的文字和寓言小说形式将之镶嵌和包裹，这种方式，容易引人入胜，也让人轻松阅读。
——王季庆 中华新时代协会创办人　　十二则简短朴素的心灵文字，直指人心般地震撼了我。
这本小书用浅显但绝不浅薄的道理，几乎将所有心灵书籍絮絮叨叨想传达的内容都包括了，我读完后得到一种奇妙的安顿感。
——朱全斌 台湾艺术大学应用媒体艺术研究所教授

编辑推荐

身心灵畅销书作家张德芬亲笔推荐 张德芬最欣赏的外国灵性作家丹·米尔曼涤荡灵魂之作 全美顶尖身心灵导师丹·米尔曼的智慧修行课 智慧在心 不假外求 直指人心般震撼 阅后顿生安顿感 用浅显但绝不浅薄的道理述尽所有心灵书籍絮絮叨叨想传达的内容

第一图书网, tushu007.com

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