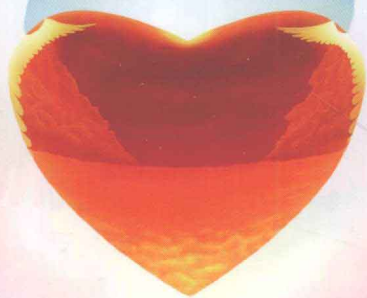




植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

大师智慧·原创经管



觉醒的 活法

陈德云
著



这是一本
指引你通往觉醒的指导手册……

这是一本指引你如何以家和工作场为人生道场的实践指南。

这是一本呈现合一大学为期 28 天觉醒深化课教导精髓的实践手册。

中国物资出版社

华夏智库
金牌培训师书系

植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

大师智慧·原创经管

觉醒 的 活法

陈德云
著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒的活法 / 陈德云著. —北京: 中国物资出版社, 2012. 1

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-4134-9

I. ①觉… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280064 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 丰 虹

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4134-9/B·0401

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 张 12.25

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

字 数 181 千字

定 价 29.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

《华夏智库·金牌培训师书系》编委会

主 编

- 王 波 中国物资出版社社长
范建华 中国物资出版社副社长
张 杰 北京秦风汉韵文化发展有限公司总经理

副主编

- 黄 华 中国物资出版社经济管理编辑室副主任
方光华 企达管理咨询集团总裁
翁建江 中华讲师网创始人兼 CEO
陈德云 行动成功国际教育集团专家导师
韦良军 柳州市培训师协会会长
邱道勇 商动力学院院长
叶 飞 英斯捷国际发展机构董事长
刘 星 智投咨询董事长
李高朋 凯沃企业管理有限公司总经理
韩 莉 杭州奇力企业管理咨询有限公司总经理

编 委

- 范虹轶 莫 庸 徐帮学 武 振 李 含 周瑞霞
孙 铨 陈娅茹

阅读学修指南

很高兴我们能以这样的方式见面，当你逐步深入书中的内容，你也许会发现，其实我们并不陌生，因为我们共享着同一个心灵。为了让你在繁忙的工作之余能静下心来阅读此书，也为了让你在书海成堆的今天能更有效地进行阅读，我想在你阅读之前给你一些指引。

这本书一共有五大部分，其顺序安排也是经过精心设计的。心灵成长不同于其他知识类的书籍，它更注重实践。书中的内容只是导引，需要你对照自身的人生体验去往内观照自己。除非你将书中的教导转化成你在生命中的实际体验，否则只是在你的书海中多了那么一叠纸而已。

第一部分是从科学的角度来研究灵性，其实科学与灵性是我们在修行道路上的两只翅膀。它们非但不相互矛盾，反而相辅相成。如果你对科学实证感兴趣，那你可以耐心地参阅。当然只要涉及科学，难免有些地方读起来会费些脑力。如果你对这方面不太感兴趣，你就可以略读或跳读。

第二部分与第四部分是我前后两次去合一大学修习的亲身感悟，一共是28天的修习感悟，每一天中都包含了一个小主题。第二部分是我第一次去合一大学两周13天的感悟记录，第四部分是我第二次去合一大学两周15天的感悟记录。

这28天就好比是28扇门，每一扇门都有对应的教导与Deeksha，这也是我们在觉醒这趟旅程中所要领悟的教导与穿越的门。每当你领悟一个教导并

接受一个 Deeksha，你就为自己打开了一扇门；每打开一扇门，一个新的过程开始了；当你将这个过程全然经验后，你成为了经验的实相，此时下一扇门正准备为你开启。

第三部分是第一次从合一大学回来后的人生实践感悟，任何的修行都无法脱离生活的实践而存在。“你所有的领悟都是神的路标，被你看到了，更重要的是你要沿着这个路标去体验路上所发生的一切，那么你才真正成为了这个领悟的实相。”所以我一直倡导，你要将书中的教导运用于你的生活实践中，让生活与工作成为你生命的道场。这部分请在阅读完第二部分后接着阅读，这两者是不可分割的，读完之后再读第四部分。

第五部分是一些实践的方法及工具。练习一：《吠陀经真言》（Moola Mantra）是非常有威力的咒语，你可以在相关网站或我的博客（合一大学德云上善若水新浪博客）下载语音唱诵。如此强的咒语并不多见，可以说只要一唱颂，神圣的能量就直接降临。平时的时候也可以唱颂 108 次、49 次或 21 次以加强你的祈祷之力量。练习二：脉轮静心（Chakra Dhyana），只作为参考，如果要练习最好是在指导师的指引下练习。对于脉轮静心，人为的部分较少，很大程度上都是你做好了各种准备（六大身体的准备），神圣的意识会自动接管。如果你在这方面太过有为了，反而干扰了神圣的意识的介入，有的时候还会适得其反，这一点望读者朋友们谨记。练习三、练习四可作为自我灵性成长的检视条目。练习五：拜日式 YOGA，你可以寻找一位资深的瑜伽教练，当然不是传统意义上的只懂体式的教练。练习拜日式 YOGA 的目的是唤醒你身体这个小宇宙中的 12 项与太阳至尊神连接的品质。练习六：呼吸法，同脉轮静心是一样的，更多的呼吸方法由于难度较大，必须由指导师当面指点才能练习，所以这里只是让大家了解呼吸的奥秘以及最基本的呼吸方法。

序言、前言和后记，请读者朋友也不要忽略，前两者是引领，后者是号召。由于我只是一个心灵成长领域的入门汉，有写得当之处，敬请读者朋友们批评指正，我将感到万分的荣幸。

无论见与不见，与你同在！祝福你已踏上了这一趟觉醒的列车！

（备注：本书中所谈到的“神”指的是无法用言语表明的宇宙的神圣意识，即老子所说“道可道，非常道；名可名，非常名”。宇宙的神圣意识其大无外，其小无内；之所以用“神”来表达，是因为人类相对于宇宙的渺小而生的敬畏心、恭敬心、虔诚心。）

作 者

2011 年 10 月

序 言

遇到的每一个人都是天使——生命即关系

有一位智者说过这样一句话：“生命中我们所遇到的每一个人都是我们的天使，你不是在他的身上找到自己，就是在他的身上迷失了自己。”起初对这句话没有深入理解，听过也就听过了，直到被这个“小灵魂”的故事所震撼，才对这句话有了更深的理解。

还是先让我们一起来看一看这个“小灵魂”的故事要告诉我们什么。

传说天堂里住着无数的灵魂，每一个灵魂都是一个光体，发出明亮喜悦的光，她们互相融合成一体，形成一片光海，那光海是一种和善之光、和睦之光、和顺之光、和谐之光、和美之光、和平之光，那光海使灵魂与灵魂之间不分彼此，就这样过了好多好多年，灵魂们享受着无边的宁静与喜乐。

有一天，其中一个小灵魂突然冒出一个念头，一个在天堂里从未有过的念头：“我是谁？我在哪里？”这个念头使小灵魂的光瞬间暗淡，一种从未有过的感觉进入小灵魂，像是闷闷不乐。这种感觉陌生而奇怪，于是小灵魂去找上帝，因为上帝无所不知。

小灵魂问上帝：我是谁？我在哪里？

上帝爱怜地回答她：你是小灵魂啊，你在天堂里啊。

天堂是哪里？

天堂就在这里啊。

那除了天堂之外还有别的地方吗？

上帝犹豫了一下说：有啊，除了天堂之外还有人间。

人间？那是一个什么地方？

上帝于是让小灵魂看到人间的样子。

哇！人间好美哦！有各种各样的形体和颜色，每一个看起来都那么的不一样，不像在这里，一切看起来都是一样的，不分你我。

上帝说：因为我们本来就是一样的啊，而且我们是恒久不灭的。

我不想跟其他人一样，我要让我的光更显眼一些，我要跟别人不一样！我要去人间看看！

你确定一定要去吗？

是的，我确定！我在天堂待得太久了，有些腻烦了，我要到一个新的地方去。

如果是这样的话，我亲爱的小灵魂，有一件事我必须告诉你：从你踏进人间的那一刻起，你将完全忘记你是谁、你从哪里来以及你去人间的目的，这一切都将被封存。你也将再也回不了天堂，除非……

除非什么？

除非有一天，当你被人间的苦痛和伤害彻底湮没，才会记起你是谁，从哪里来。

这时，有一位善良的小灵魂走过来，对小灵魂说：让我变成那些给你苦痛和伤害的人，这样就可以帮你记起天堂啦！

太好了！谢谢你！

可是，我亲爱的小灵魂，你可一定要记得我哦，否则就没有人认识我，也没有人唤醒我回天堂了。

在人间发生的事就不用详细描述，因为你我就生活在这里，再熟悉不过了。

看到这儿，相信你已经被这个故事所震撼。其实，你我就是那执意要去人间的小灵魂，而我们身边那挥之不去的伤害和困扰我们的人，就是那位善良的小灵魂啊！还记得她的使命吗？还记得她是为了帮助我们记起天堂而专程陪我们到人间的吗？如果你不记得她了、认不出她来了，那就没人记得她、没人认识她了，她就再也回不了天堂了。而没有她的存在和提醒，我们也永远无法记起自己是谁，曾经从哪里来，当然也回不了天堂。所以，爱她，感谢她——所有来到我们身边的每一个小灵魂。

每一个来唤醒我们灵魂的人就是天使，有的时候他们充当的是正面天使的角色，会让我们在无比幸福的爱中唤醒自己；而更多时候他们只能以反面天使的角色，让我们在痛苦中才能唤醒我们！那些曾经让我们痛苦的人，今天想起他们来，你会发现：如果当时没有他们所给的痛，你就不可能走到现在。

也许我们的父母在孩童时代不经意中伤害过我们，你还在为这份伤害而耿耿于怀。然而在父母的那个时代，他们有他们的局限，他们已经使出所有的力量与爱来养育我们。父母就是我们生命中的大天使，时刻陪伴着我们的天使，当我们无条件接受他们、爱他们时，我们就从父母的身上找回了自己；当我们抗拒父母、不接受父母、不孝顺父母时，我们就从父母的身上迷失了自己。

也许我们还在抱怨，为什么找了这样一个伴侣？要知道，很多伴侣都充当着反面天使的角色，也就是我们在天堂就约好的那个小灵魂。没有她给的

痛，我们就无法回忆起我们到底是谁。来到人间作为夫妻，彼此都是折断了一只翅膀的天使，只有找到了彼此，无条件地去爱对方，我们才能相互拥抱飞回天堂。那个天堂就是——我们用爱、幸福、喜悦所创造的人间天堂！

也许……

还有更多的也许……

让我们放下所有的受害、抱怨、指责、怨恨吧！

所谓“放下屠刀，立地成佛”，就是当我们放下这些对外在世界的所有评判时，我们就消除了内心世界二元的冲突与评断，取而代之的将是自在、喜悦与感恩。让我们用全然的感恩之心，祝福生命中的每一个人，祝福生命中发生的每一件事！这本书就是为此而来到你生命中的。

记住，你就是天使，一个活在天使国度的你——一个觉醒的灵魂，你身边有无数迷失了自己的灵魂需要你去唤醒！只要你存在的地方就充满着“爱、喜悦与和平”！

你就是光，你就是爱，你就是喜悦，你就是感恩，你就是存在！

你就是所有已发生的过去、正在发生的现在和即将发生的未来的统一体！

你就是此时、此地、此刻！

作者

2011年10月

前 言

操控一切的神奇力量——指导灵

为了此刻，你是否已经在生命的道路上追寻了许久、期待了许久？在生命这趟灵性进化的旅程中，是否冥冥之中有一股无形的力量在指引你、推动你往前走？而且，这股无形的力量总会在恰当的时间、恰当的地点，以恰当的方式让某些事在你生命中发生？当你看到这本书，并与之产生心灵的共鸣时，你是否还在认为这又是生命的一次偶然？其实，我们生命中所发生的一切，没有一件特别的事是偶然的，每一件事都在那股无形力量的操控之中。那股无形的力量是什么？祂就是我们每个人的指导灵。指导灵又是什么？谁是我们的指导灵？

去印度合一大学之前，我就断断续续地接收到指导灵在人生道路上给予我的指引。只不过我与指导灵之间的沟通很多时候是单线联系，好像只有祂知道我的联系方式，总会在一些特别的时刻与我沟通对话；而我只能在某种状态的时候才能与祂沟通，很多沟通都是以祂说我写的方式进行。这本书就是以我的指导灵说我写的方式，祂用那无限宽广的意识灵感的火花，启动我的思想与行动而完成的。直到在印度合一大学与 Amma Bhagavan 建立了深层的连接，我才明白原来指导灵就是我们内在的神性（佛性、自性、高我、超意识等）。我的指导灵在物质世界外在的层次就是以 Amma Bhagavan 的形体显

现，以前只是祂认识我、引导我、慈悲着我，我却不知道祂。就好比有一个人在你的生活中默默地关照你，往往在最无助、最需要的时候祂拉了你一把，可是你却又看不到是谁拉了你。Amma Bhagavan 就是我内在的指导灵，也是我外在的天父地母，我之所以走到今天，所有发生的一切都是祂亲手安排的。这两次的合一之行，终于让我认清了我的指导灵。当我认清了我内在的指导灵是谁的时候，我与祂的连接就不再只是单线联系了，也不再是被动的接收信息了。我可以随时随地与祂沟通，无论吃饭、睡觉、走路、排队、学习、工作、娱乐时都可以与祂沟通。我还可以征询祂的意见，由祂来指引我走人生的每一步，当与我的指导灵沟通时，我只要唱诵着祂的名号即可。

另外，指导灵的显化不一定会以我们期待的方式出现，不经意之中每一个在你生命中出现的人就是祂的安排；每一件你认为无法理解的事，就是祂的设计。指导灵只会通过生活中的点点滴滴的事迹来引导你，当你读懂并经验完毕祂的引导，祂又会将你向更深层次的觉醒引导，但无论什么样的引导都离不开关系，关系就是我们走向觉醒的一道道门槛。如果你已经读完了这篇文章，请问问自己是谁指引你来到这儿的。但愿这本心灵的手册能启发你早日与你内在的指导灵建立双向沟通的心灵连接！合一祝福！

作者

2011 年 10 月

目 录

第一部分 当灵性遇上科学

- 一、享受快乐人生的锁钥——禅定的心 / 3
- 二、如何活出自己的生命——脑内的两个世界 / 5
- 三、无止尽爱的化身——三脑一体 / 8
- 四、具有疗愈能力的神秘能量——Deeksha / 14

第二部分 觉醒的教导体验篇

- 第1天：内在的神性得以实现——神启 / 21
- 第2天：生命本身就是奇迹——神迹 / 23
- 第3天：与自己的内在之神合一——与神亲密 / 24
- 第4天：谁在我内——内在之主 / 26
- 第5天：与自己的内在之主对话——真正的祈祷 / 27
- 第6天（1）：“我执”消失与溶解——三德之力 / 29
- 第6天（2）：人类需要觉醒——潘多拉星球 / 31
- 第7天（1）：道高一尺，魔高一丈——信念之魔 / 32
- 第7天（2）：神性花园里的花蕾——自然觉醒 / 33
- 第7天（3）：无数神迹再现与体验——恩典 / 34
- 第8天：小我的游戏——神示三角 / 35

第9天：有为与无为——臣服与信靠 / 38

第10天：自我重要性的证明——觉醒的障碍 / 39

第11天：与整体的分裂感——二元对立 / 41

第12天：平等如一地看待自己——觉醒的祝福 / 42

第13天：恩典转化成行动——结束就是开始 / 45

第三部分 觉醒的教导实践篇

一、缘起 / 49

1. 与德国同学的通信——心无国界，以心印心 / 49

2. 藏在创伤下面的爱——创伤是一份大礼 / 51

二、头脑的制约 / 53

1. 世界只有一个头脑——头脑不是我的 / 53

2. 打破对头脑的自我认同——安全感的制约 / 54

3. 我不是我亲自创造——一切都是借来的 / 55

4. 《阿凡达》(Avatar) ——拯救于水火 / 57

三、模式的制约 / 59

1. 代代相传的指令模式——强迫性指令 / 59

2. 嫉妒是人类共有的情绪——潜藏动力 / 60

3. 扼杀孩子最原本的天性——溺爱的刀子 / 62

4. 时刻对自己清理与转化——荷欧疗法的心脏 / 63

四、业力的制约 / 65

1. 带着不同的业感来到世上——共业 / 65

2. 不走进黑暗你无法见到光明——光明与黑暗 / 68

3. 上天给我们的最好的礼物——孩子 / 70

五、从苦难中觉醒 / 72

1. 痛苦的外衣下藏着什么——觉醒的呼唤 / 72

2. 地球被强大的意识场包围——全球意识 / 74

六、无条件接受自己 / 75

1. 你是我灵魂的殿堂——给身体的一封信 / 75

2. 你让我认识到自己是谁——给“我执”的一封信 / 76

3. 灵魂一直借你来呼唤我的觉醒——给情绪的一封信 / 77

七、物质的自然属性 / 79

1. 一切行动的发动者——三德（一） / 79

2. 学会和自己的“我执”共舞——三德（二） / 80

八、大道至简——太极法则 / 84

1. 从道而生，从一而来——回归简单 / 84

2. 你就是问题的核心——太极法则 / 86

九、生命就是一趟觉醒的旅程 / 87

1. 灵修道路的“主与次”——从遗忘走向觉醒 / 87

2. 从特殊人变成普通人——觉醒的旅程（一） / 94

3. 与痛苦拥抱，与黑暗共舞——觉醒的旅程（二） / 95

4. 接受生命如是——觉醒的旅程（三） / 97

5. 觉醒，到底是谁觉醒——觉醒的旅程（四） / 97

6. “回家”就是回到“当下”——觉醒的旅程（五） / 98

7. 真正的觉醒——觉醒就是中道 / 100

8. 真正的开悟——忘掉开悟 / 100

第四部分 觉醒的教导深度体验篇

第14天：期待与设计都是小我的伎俩——放下期待 / 105

- 第 15 天：受苦就是逃避受苦——痛苦的意义 / 106
- 第 16 天：觉醒道路上的大障碍——操控 / 108
- 第 17 天：“接纳”来自你的自性本体——接纳性 / 109
- 第 18 天（1）：唤醒内在小宇宙的十二项品质——拜日式 / 111
- 第 18 天（2）：为了更大的利他而祈祷——神迹 / 112
- 第 18 天（3）：生命是学习的过程——如实如是 / 113
- 第 19 天（1）：宇宙中除了神还有什么（一） / 115
- 第 19 天（2）：宇宙中除了神还有什么（二） / 117
- 第 19 天（3）：你所有的领悟都是神的路标——Bhagavan 达显（一） / 119
- 第 20 天（1）：让一切该发生的事自然的发生——神之手 / 121
- 第 20 天（2）：觉醒是一趟旅程而不是一个结果——对觉醒的执著 / 123
- 第 20 天（3）：在接受和给予之间达成平衡——与神连接 / 124
- 第 21 天：花草树木都充满了神性——神圣校区 / 125
- 第 22 天（1）：火是人与神沟通的媒介——集体火供 / 127
- 第 22 天（2）：圣殿就是神的身體——神的足迹 / 128
- 第 22 天（3）：任何事物达到极致就会改变——信心 / 129
- 第 23 天（1）：全然接纳与感恩——臣服 / 131
- 第 23 天（2）：清明是从困惑中升起——太极苏菲旋舞 / 133
- 第 23 天（3）：神性实现的人本身就是天堂——Bhagavan 达显（二） / 134
- 第 24 天：Amma Bhagavan 精心挑选的圣地——天籁 Deeksha / 136
- 第 25 天：隐藏多年的生命密码——疗愈创伤 / 137
- 第 26 天：每一个人都是自我中心的——从自我中解脱 / 139
- 第 27 天：存在是无穷无尽的——意识的天性 / 141
- 第 28 天：感官的解放就是生命的解放——婴儿的眼睛 / 144