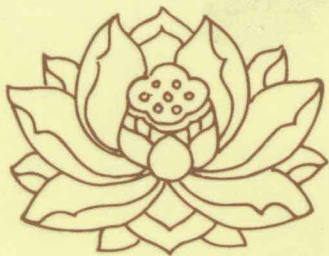


从挫折中觉醒

化解逆境的39堂心灵课

A Blessing In Disguise



睿智的人生箴言，感人至深的真实故事
优美的灵魂诗篇，化解痛苦的心灵指引

一行禅师欢喜推荐

生命中最美的事，是能够真实地做自己。
只要找到心和爱的所在，你就是人生戏场的幸福主角。
变得更加真诚，善良，自在，快乐。

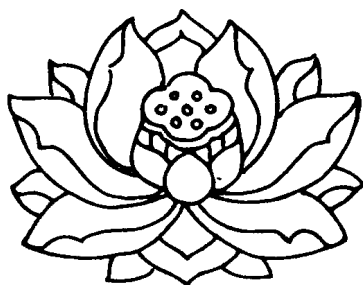


深圳出版发行集团
海天出版社

「美」安德里亚·乔伊·科恩◎著 白哲文◎译

从挫折中觉醒

化解逆境的
39堂心灵课
A Blessing In Disguise



图书在版编目 (CIP) 数据

从挫折中觉醒：化解逆境的39堂心灵课 / (美) 科恩著；
白哲文译。—深圳：海天出版社，2011.6

ISBN 978-7-5507-0142-7

I. ①从… II. ①科… ②白… III. ①挫折 (心理学) - 通俗读物
IV. ①④B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第067200号

A BLESSING IN DISGUISE©2008 by Andrea Joy Cohen
Simplified Chinese language edition published in agreement
with Julie A.Hill and Assoc.LLC, through The Grayhawk Agency.
All rights reserved.

著作权合同登记号：图字19-2011-043

从挫折中觉醒

A BLESSING IN DISGUISE

丛书策划：明名文化

策划总编：刘 秋 凤

责任编辑：何 志 红 (E-mail: 651020741@qq.com)

责任技编：梁 立 新

出版发行：海天出版社

地 址：深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址：www.htph.com.cn

订购电话：0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次：2011年6月第1版

印 次：2011年6月第1次印刷

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：15.5

字 数：180千

定 价：28.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

A Blessing in Disguise

各界名人真情推荐！

“这本书分享的是用心体察生活，进而深化对自我的认知，实现个人转变的故事。当我们带着觉性度日，每天的生活都将是新的，生命就有了非凡的意义。”

——影响深远的精神导师
一行禅师（Thich Nhat Hanh）

“书中故事的每个主角，都是经历丰富，学识广博的人。他们透过最动人心弦的故事，分享人生当中最宝贵的智慧，是一本适合放在枕边长期阅读的佳作。”

——闻名全美的心理治疗师
贝拉露斯·纳珀斯蒂（Belleruth Naparstek）

“人生无常，但选择权永远在我们手中，这本书可以让你清晰知道你的人生应该怎样选择。”

——知名演说家及媒介出版人
苏珊·杰弗斯（Susan Jeffers）

“这是一本可以让你变得优雅从容的好书，如果你今年必须要读一本书，这就是首选！”

——畅销作家
史蒂芬·拉维（Stephen Levine）

“如果你希望得到抚慰和疗愈，阅读本书乃最佳之选。”

——美国著名学者
达尔玛·辛格·卡尔萨（Dharma Singh Khalsa）



目录 CONTENTS

推荐序 / 一行禅师 9

怎样读这本书 12

前言 13

爱你的灵魂 18

第一章 因祸得福

1. 智慧的指引 22

2. 回归真正的自我 24

3. 疗愈心灵的伤痛 30

4. 内在的交响乐 42

5. 面对生命的困局 46

6. “是！”的力量 54

转化心灵的思维练习1 59

第二章 心灵告白

7. 生命的意义 62

8. 爱因斯坦的发现 64

9. 花开花落 77



- 10. 我的太阳 83
- 11. 以己为鉴 87
- 12. 一个女孩的梦想 90
- 转化心灵的思维练习2 95

第三章 无畏无惧

- 13. 光芒 98
- 14. 照亮黑暗的秘密 99
- 15. 苦尽甘来 103
- 16. 最后的礼物 110
- 17. 觉醒 116
- 18. 临终与死亡 123
- 转化心灵的思维练习3 130

第四章 觉悟人生

- 19. 心灵宝石 132
- 20. 成为自己的救世主 134
- 21. 自己是最好的礼物 139
- 22. 坚持的回报 143

- 
23. 孩子眼里的一课 149
24. 诚恳的力量 153
- 转化心灵的思维练习4 155

第五章 精神礼赞

25. 天与地 158
26. 快乐的奥秘 159
27. 母亲的最后一课 164
28. 遇见佛陀，就说“唔” 169
29. 心灵的朝圣之旅 173
30. 恐惧、接纳与信任 175
31. 心灵的园丁 179
32. 住棚节的启示 183
- 转化心灵的思维练习5 187

第六章 亲密关系

33. 至贵者是爱 190
34. 马修的故事 191
35. 学会放弃 203
- 



36. 灌篮比赛 210

37. 亲密无间 217

38. 半梦半醒 225

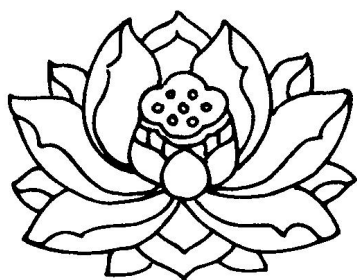
39. 孕育生命 226

转化心灵的思维练习6 230

活在当下 / 安德里亚·乔伊·科恩 232

致谢 234

心灵导师简介 235



A Blessing In Disguise

39位大智者朋友，
送给您的黄金心法。
峰回路转的智慧，唤醒生命中的爱与觉知。

亦将此书献给我最敬爱的父母
亚伯与弗洛伦斯·科恩

推荐序

一行禅师

科恩博士与她的同事写的这本书，在于和我们分享如何用心体会生活，以及对自我的深化认知，进而实现个人转变的故事。随时留心体察，就会发现生活本身就是一种学习的机会。人们可以从中学会宽容、克服沮丧、化解嫉妒、断除烦恼的智慧。与生俱来的自我疗愈力与内在的能量将被重新唤醒，内心可安住于平静之境。

终日劳碌奔波的人往往无暇静下心来去觉知当下。心无旁骛地专注于当下，人生就会豁然开朗。“能纯然活在当下，并清楚知道我是谁，将要去往何方”，此点对现代人尤为重要。

人们常常为将来而活。他们会说：“等我完成了学业，拿到博士学位的时候再好好享受人生也不迟。”可是，千辛万苦拿到学位后，人们又会说：“还是找到一份好工作以后，我再安心过日子吧。”找到工作以后呢？还要买车。买完车还得买房。如此一来，人永远无法活在当下。

“等到将来再好好活也为时不晚。”然将来究竟有多远，谁也不得而知。不能全心全意地活在当下，可能一辈子都没有机会去领略人生的真谛。因此，如果说幸福有什么秘诀，那就是时刻记住，人是为现在而活，此时此地就是要圆满活着的唯一理由。



当下才是生命最精彩的瞬间，至真实的时刻。随时随地觉知当下，专注于内心世界，此乃最美妙、平静而愉悦的境界。能够静默地觉知当下的人，将会对自身处境洞若观火，体会到进入灵性的美好。

专注力是所有觉知力中最为美好的，能让人清明地觉知当下。专注力亦是疗愈身心和修炼内在的关键。由于人性的善忘与怠惰，与生俱来的专注力往往日渐被埋藏起来。人们很少能够觉知到，自己是个眼明心亮、身体健全的人。反之，大多数人都善于忘却本源，不仅对眼前的幸福视而不见，还要四处苦寻，忘记快乐就在心的本源处。

专注于呼吸，在一呼一吸之间，即可看到眼前有棵美丽的树苗——专注力的种子正在生根发芽，悉心照料，给予滋养，它将会日益茁壮成长。

人的内心潜藏着一种奇妙的力量。在日常生活中用心体察、专心一处、满怀关爱，并且渐次提升专注力，就能发挥这种奇妙的力量，把平凡的世界变成天堂。

修炼专注力，是获得解脱的途径。尝试放下焦虑、紧张、工作及周遭带来的牵绊和烦恼，一心一意地走路。每专心走一步，解脱烦恼的能量就会显现。专心安住于此，相信每个人都有转化生命、解脱自我的能力。让同情心作证。

心并不需要受到外在环境的影响，因为人不是任由命运摆布的棋子，也不是随波逐流的草木。当带着觉性度日，每天的生活都将是新的，人生就有了非凡的意义。你会发现，人不是机器，生活不必是日复一日枯燥麻木。那时，你便能领悟到，

生命是个奇迹，宇宙是个奇迹。让我们重新学习带着觉性去喝茶、吃饭、洗碗，专心地走路，静坐，开车，和工作吧。

心境澄明，真实地观照当下，这是正向的能量。反之，逃避的念头则是负面的能量，阻碍个人的成长。修炼专注力能够帮助我们，当逃避的念头出现时，可以笑言：“老相识，我已觉知到你的存在，我不怕你的。”只要能坦然面对自我的陋习和短缺，负面的想法和能量将不攻自破。

更没有必要逃避现实或逃离当下，转而去追寻虚幻的快乐。所谓的“乐园”，不过是幸福的幻影而已。当你学会修炼内在的信念、能量、正觉、专注和洞察力时，就会明白，当下即是光明与力量所在。



怎样读这本书

安德里亚·乔伊·科恩

本书收录了三十九篇感人至深的文章，分为六个篇章：因祸得福，心灵告白，无畏无惧，觉悟人生，精神礼赞，亲密关系。每章皆以作者原创的诗歌开篇。

阅读本书没有固定的方法，既可顺次阅读，也可跳读部分章节，或者每周读一节，然后花一年时间读毕。你可以与朋友组建讨论小组，共同探讨。为方便进行讨论，每章的结尾特别附带转化心灵的思维练习。另外，在我的个人网页（[Dr AndreaJoyCohen.com](http://DrAndreaJoyCohen.com)），有更多与本书相关的信息与方案，如果你准备进行小组讨论，不妨以此作参考。

写作本书为我平添了许多乐趣，希望它能为你带来同样的欢喜。



前言

安德里亚·乔伊·科恩

世界日新月异，随时会遇到挑战与困难。然而，这些是生命赐予的礼物，可带来心灵和精神层面的成长。你是否已经准备好，直面人生的艰难考验？还是经常会因为陷入困境而感到孤立无援、一筹莫展？也许你已发现，人生悠长，生命中有太多难以把握的事。然而，正所谓“塞翁失马，焉知非福”，磨难背后往往潜藏着转机与希望。

陷入逆境时，人容易动摇信念，自怨自艾：“为什么偏偏是我？怎么我会遇到这种事情？我可是个善良的人啊。”读毕此书，你将明白，幸福并非天注定。本书的39位智者，他们都曾陷入困境，历经重重艰难。他们在历练中越挫越勇，不仅从中获得从未有过的宁静与智慧，正向信念也益加坚定。他们深知，正是历经困难和阻碍，才体会出“因祸得福”的道理。阅读这些真实的故事，你将学会转逆境为机遇，从此人生拨云见日。

如同许多哲人所言，“人生不过是心灵在尘世间的学堂”。在这所学堂里，人每天都有机会变得更加诚实善良、富有耐心，而不再愤世嫉俗，怨天尤人。不断地接受考验，直到有天领悟到人生的真谛，一切忧愁与苦难将不复存在。

那么，我们怎能觉知到，自己所面临的正是人生的重要考验呢？是在一次意外中撞伤了膝盖；或是因为爱情或婚姻不顺



遂黯然神伤；还是由于机遇擦肩而过，而你依然默默无闻；抑或是工作不尽如人意？这些问题曾令你感到困惑无助，却又难以启齿。也许你曾质疑，这些苦恼都是源自伴侣或老板，和自己无关。事实上，数年以后，你再回首时可明白这些问题和处境，都代表着不凡意义。

人需要鼓足勇气后，才敢用显微镜来审视自己的人生；并做出适当的反应。同时，生命需要时常修葺、灌溉和施肥，为了成长和爱不断延伸空间。人生除了要追求安稳的生活之外，更需要常新和改变。你会换新工作、结识新朋友，寻找新伴侣，建立全新的态度。但最为重要的是，为灵魂寻找新出路。考验无处不在。所幸只要用心观照，便会有所收获。你就是你的人生之旅中的英雄。每个历练都会让你因祸而得福。

本书所有故事都是真实的。故事的主人公，有心理学家、医生、艺术家、律师、作家，还有心灵导师。他们来自不同的国家和职业，有着不同的宗教信仰和人生观。他们都曾经历过坎坷，仍处世富有哲理且为人心胸宽广，并且不乏爱心，充满力量与热情，他们的故事必将鼓舞每位读者。

本书谈及人生的各种面向，比如父母亡故、宽恕他人、怀孕时的心理变化、消除抑郁、面对离婚及乳腺癌的治疗等等。这些智慧故事将会坚强内在，鼓励你勇于面对，更深刻地理解人生。

全书两个主旨：首先是教你在有觉知的状态下自在地表达自我，继而学习消除恐惧、自卑与负面能量。本书所有编著者都明白，只有勇于表达内在真实的自我，即会得到圆满与祝

福。另外很重要的一定要进行自我疗愈。疗愈意味着摆脱习气制约，活出真诚的自我，创造生命的实相；同时也意味着疗愈灵魂，并从中学会如何汲取成长所需的养分，让人生变得更加优雅从容。

智者常言，人生需要指明灯。希望本书能成为你生命中的一盏明灯，为你指引光明。虽不可能面面俱到，但衷心希望本书可以帮助你：

- § 克服恐惧、愤怒、爱情与信任等期许
- § 学习永远与生命相随的爱与痛苦的功课
- § 充分享受爱、美丽与亲情
- § 学会对人生作出正确的抉择
- § 鼓起勇气去实现酝酿已久的梦想
- § 追寻自己想要的圆满生命
- § 心怀慈悲，与上帝同在

要做到以上，首先要认识自我，进而提升灵魂，使之不断成长。最后，为你提出几点忠告。希望你能够产生更多善妙的新想法。

- § 你可以稳健平实，也可以跳跃创新。
- § 当你决心把梦想变为现实，一切皆有可能。
- § 要学会感恩、同情、宽容、忍耐、积极与真诚。
- § 希望是心灵的一种支持力量。



§ 逆境的回馈，使生命将更加精彩而富足。

§ 真正的慈悲，不仅要懂得爱，还要学会去爱。

§ 信任与生俱来的信念。

我用了数年时间才真正领悟到生命中最重要的一课。很长一段时间，我既不愿接受、也不甘面对现实。一直以来，我只会不断预设自己的人生，极力规避错失，力图少走弯路。出于内心的恐惧，我常对事情作最坏打算，用主观的臆测去假定未来。

实际上，这样做是徒然无用的。我会因此错过生命中的珍贵礼遇。不仅如此，它还会成为个人成长的阻碍。当我没有真正去面对，并从中领悟到这些人生课题时，同样的问题便会以重复或更严峻的方式不断出现，直到我领悟为止。甚或，我发现极力避免的情形，往往变成我害怕的事实。因此，我按照一行禅师所言，决心潜修以消除内心的恐惧，直到可以坦然无畏地专注于当下。

如果你在主修或辅修一门课程，请不要忘记请身边的人帮助你，和平竞争，互相交流。纵然每个人终要为自己的人生负责，请别忘了，生命中与你相伴相随的，还有你的朋友、亲人、导师，他们能为你带来鼓舞和慰藉。

无论你的财务状况如何，当你觉得需要支持的时候，不妨向可以为你提供鼓励和援助的人寻求专业的指引。

请相信，每个人都能够摒弃旧习，迎接新的挑战。请为自己的人生作抉择。本书邀你开创属于自己梦土的人生。