



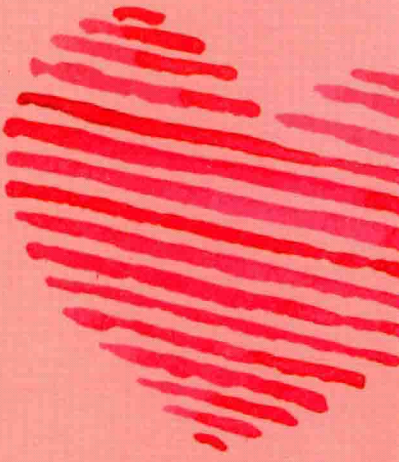
李思坤 / 著

Lessons of Love 爱的功课

深入爱，探索爱，遇见真实的自己！

一本身心灵成长的实用指南！

一张穿越烦恼的内在地图！



中国青年出版社



李思坤 / 著

爱的功课

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

爱的功课 / 李思坤著. —北京: 中国青年出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5153-4627-4

I. ①爱… II. ①李… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 305933 号

爱的功课

作 者: 李思坤 / 著

责任编辑: 吕 娜 李璐依

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 670×970 1/16 开

版 次: 2017 年 2 月北京第 1 版 2017 年 2 月河北第 1 次印刷

印 张: 13.5

字 数: 200 千字

定 价: 39.00

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

序言

这些年,见到形形色色的人,似乎都在追求心灵成长,但层次却不一样。有些人只是浅浅地玩一玩,找些小感应,随着兴趣自生自灭,有些人是在学问中打转,消遣于名词术语中,而思坤是那种将生命投入其中的人。生命包括所思所想所做,时间空间以及金钱,很少有人倾囊学法。但是,我确信多次去印度的思坤有这个经验,当中国经济腾飞,很多人都想尽办法赚大钱的时候,她将自己的聪明和生命用在了求道上。

人为什么要求道?因为俗人道太窄了,遭遇到挫折,经历过戏弄才知道凡夫道的有限。为了能够自由奔跑、跳跃撒欢儿飞腾就需要光明大道,为了求得这个究竟解脱的光明大道“思”——“坤”开始思考“坤道”——那个柔美丰盛的爱,并回归与之合一。这本书就是她求道、修道、悟道的心灵展现,也是一位现代瑜伽女的率真表白。

因为本身是用生命来求道的人,思坤非常理解道友们面临的各类境况。2009年喜乐能量营之后,在去五台山的途中我与她探究,如何去帮助更多的人心灵成长,其中包括设立“新世纪基金会”去帮助一些修道人走出经济困境。记得当时她的表情和眼神,是一种诚挚的关切和牵挂。在以市场经济为主流形态的社会中,用出世的心做入世的事,需要很大的勇气和对人性本善的真知真爱。记得上师姥姥益西措姆经常

重复的一句话：“颠颠倒，颠倒颠，不颠不倒不涅槃”。我不知道思坤经历了多少颠颠倒倒的考验和将来会经历什么样的考验。在此请允许我为她祝福，还是那句老话：吃好好睡，不要太累……

同时，也为这本书的读者们祝福：

请用真爱去经验爱的课程！

源淼

2009年10月18日

美国北加利福尼亚州

自序

找到自由,找到爱

2002年,一次很偶然的机会,我去参加一个四天的管理培训课程。课程结束后,我突然发现,其实传授的不是关于管理的,而是关于心理学的。说实话,它一下子就勾起了我的好奇心。因为还在读大学的时候,我就读了很多哲学及心理学的书,记得大学一年级读弗洛伊德《梦的解析》,我发现晚上做梦的时候经常会经验到两个意识,一个意识在做梦,然而梦里还有一个清醒的意识在分析着自己的梦。话说回来,当时我的感觉是自己接触到的这个学问和我所理解的传统心理学很不相同。如今回想起来,NLP还是偏脑科学的,多年之后,终于在中国广为人知并大面积地流行起来。而那时候这个学问对我来说,就有如天外来客,一下子就激起了我的好奇心。

借由NLP,我开始走上了内在成长的道路。一开始上一些心理学的课程,也请老师做个案治疗。很快我就发现,心理学已经越来越无法满足我内在对真理与实相的渴求了。因此,我开始接触很多心灵培训的课程与技巧。在心灵培训的道路上走得越久,我也就越来越明白,正是这份对真理的渴求让我在这条路上一路飞奔,没有什么事情可以阻止我,让我停下,没有什么困难可以困住我,让我却步。我在多年自我困惑之后终于找到了一条走向自由的道路。

从小到大,我都算是一个一帆风顺的人。成绩好,名列前茅,积极

参与各项文娱活动,成绩颇佳。在学校一直都是受老师和校长青睐的品学兼优的学生。回忆起来,我是我们那个年代里少有的“自由孩子”,父母给我最大的自主权,我可以自行安排自己的一切,该学习时学习,该玩时玩,他们也很少会像现在的家长那样担心未来的我要做些什么。很多次,当人们问起我父母给我的教育时,我会不假思索地说出一个词“民主”。是的,我是在一个给我充分自由和民主的家庭环境中长大的。记得从我很小的时候开始,凡是跟我有关的事情,我的父亲都会和我商量,让我自己做决定。

上大学之前,我都是一个让家长和老师省心的孩子,乐观、积极、向上,永远是学校里的活跃分子。因此,我的青春叛逆期来得似乎比一般孩子要晚,直到我上大一的时候,一个月的军训,一下子让我对“自由”有了强烈的自我意识。我骨子里的叛逆也开始萌芽,以至于之后我对于任何形式的钳制、制约与束缚都变得极度敏感,而寻找自由便成为我成长过程中最重要的议题之一。

大学的日子仍旧过得很滋润,和中学时代不同的是,我不再过多地参与到社团活动中,而是更多地活在自己的内心世界里,更多地经验性格中沉静的一面。少年时较少表现出来的浪漫主义与布尔乔亚式的甜美感伤,让我在我心爱的大学——那家以自由浪漫而著称的学校里得以尽情地发挥。我常常喜欢用“做白日梦”来描绘自己当年的大学生活。

好运总是一如既往地降临在我的身上,我这个天天做梦嗜睡逃课的人,居然又被系里保送了研究生。读研的时光过得飞快,三年的时间大多都让我挥霍了。但毕业分配,我又十分幸运地分到了一个人人羡慕的新闻机构。

接下来,我的好日子也快到头了。我不是指外在,外在的一切都不错,我有一份很好的工作,工作上也总是能得到欣赏;很好的收入,不错的社会地位以及一个为我着迷的男人,如果我愿意像其他人一样甘于生活的平凡,我想我会是过得最舒服的那一个。可是,随着时间的推移,我内在的不满与困惑却越来越强烈。

我学的是新闻专业,曾经的理想就是要做一个“为民请命”、有社会责任感的记者,而我确实去了一个这样的媒体,它以敢讲真话而出名。很快我就发现这其中的荒谬性。一方面,我发现记者所能做的改变实在是太有限了,几篇文章对于整个社会来说,力量是微乎其微的;另一方面,我发现很多新闻界的同仁会产生一种错觉,觉得自己是救世主。对不起,我在这里这样说没有丝毫批判损毁的意味,这是整个新闻界但凡讲点社会良知的人都很容易出现的错觉。而我的感觉却正好相反,我觉得只是社会分工的不同,我们的职业只是一个看上去很美的饭碗而已,没有理由从这份职业中获得任何高人一等的感觉;另一方面,工作让我有机会接触到很多的社会精英分子。但是,当我面对面地跟他们谈话的时候,我总是发现面具背后的虚妄,他们中有很多人被这个社会称为“成功人士”,可是,我发现的是他们成功的背后却是心灵的匮乏。

我承认,在相当长的一段时间里,我变成了一个愤世嫉俗,甚至是相当尖酸挑剔的人,总能从很多现象的背后看见荒谬,总是看到人性的丑恶。我开始变得消极,变得充满负面情绪,这让我感觉特别痛苦。可想而知,我当时的人际关系也十分糟糕。有两三年的时间,我脑子里反复出现的一个词就是“逃离”,我不知道自己要逃向哪里,只是觉得眼下的生活不是自己所想要的,总是感觉自己生活在别处。我想,如果

我的生命就是去等待一个被安排好的结局，那这样的人生味同嚼蜡。如今回想起曾经的日子，那时候太多的精神灵性上的愤懑，我一直想探索终极的意义和真理，我想找寻人生真正的目的，从而对自己与他人内在真实性的要求近乎苛刻，对精神上的富足有着强烈的渴求，可我无法向众人诉诸衷肠、无法求得精神慰藉。那真是我人生中最灰暗的几年，无关外在，只关内在。我的整个身心都处在无边的黑暗之中。那时的我内分泌严重失调，情绪随时失控，躁郁症伴随我那几年身心颠沛流离的日子。

我是一个很喜欢放弃的人，这可能源于从小到大自然都得到的太容易，人生路途过于顺利。回头看看，无论是物质还是爱与认同，对我而言，都唾手可得。这一份来得容易，让我直到三十岁之前，都不懂得感恩，不懂得珍惜，即使在亲密关系中，都是那个刁蛮任性的建宁公主。

我放弃了那份人人羡慕的工作，离开了自己的小家庭，想要寻找一种新的、自由自在的生活方式，可是，什么才是真正的自由，我其实并不知道。我曾经在短暂的一段时间内认为“赚越多的钱就越自由”。但很快就发现，那根本不是我想要的。对于自己的工作我也做出了结论，工作是我实现创造的一种方式，如果在工作中无法创造，那就应该立即停止。因此，接下来的几年里，我平均一年半就要换一次工作，一旦我学会一样新东西，并在不断重复工作的时候，我就会想方设法地离开它。当明白之后，我对工作地选择就变得简单明了。好在，内在的成长，是一条永不重复也永无止境的路，所以，心灵成长就成了我的工作，是我灵魂的最佳选择。

对于亲密关系，也是我最重要的人生课题。30岁那年，我离婚了，

虽然这是我一直想要的结果,回溯过往,甚至在结婚的那一天,我就清楚地听到内在的声音不停地回荡:“我是要离婚的”。可是,当它真正呈现在我面前时,却发现婚姻就如同两棵长在一起很久的植物,一下子连根拔起,自己也痛不欲生。这个痛让我停下来反思,错在哪里?有很长的一段时间,我的焦点永远放在外面,是社会的错,是别人的错,是他的错。那我呢?我有没有错呢?从那时,我的目光开始转向自己的内在。这也是我第一次真正地看向自己的内在,因此,回想起那段人生经历,我心怀感恩。

诚然,我开始了一段又一段的亲密关系,我是个典型的“爱情上瘾症”患者,我曾经自嘲说,年轻时的我,不是在恋爱,就是在幻想恋爱的路上。我谈了很多场的恋爱,甚至从来没有失恋过。直到我遇见生命中真正爱着的那个男人,彼此的那段关系才让我真正成长。现在回想起来,这些也许都是灵魂给我安排的奇特功课,那些匪夷所思的发生,一次又一次就是为了让我去看、去想、去思考那躲藏在爱情背后的人生意义。

这么多年的追寻,就是为了爱!这是每个生命最终极的选择与追求。而这些年的成长让我一路挖掘,通过不同的课程、静心、瑜伽,各种各样的方法与探索内在的道路,以及生命中的种种关系,在自己的身体、心理以及心灵上深度探索,挖掘自己的内心,并最终在那里找到了爱。是的,这就是我要找的!我曾经执着的向外寻找是多么傻的一件事情。而今,终于让我找到它,它就在我的内在,它始终都在!这是一个多么美好的发现啊!而我人生当中的两个重要议题——爱与自由,都在心里。爱就是自由,当你找到了爱,就找到了自由,而爱就是宇宙至高无上的真理,就是这么简单!

所以,这本书,我称为《爱的功课》,因为它记录的是我这么多年来成长的点点滴滴,是我在寻找爱的道路上的一次次功课的总结。请不要把它当成任何的教导,它来自于我个人生命的分享,因为我知道,当每一个生命来到这个世界时,都是来做同样的功课的,此生的目的就是为了让我们的找到内在的爱。假如,我的个人经验对于你来说,是有参考价值的,那是我的荣幸,因为,爱最美好的品质之一,就是分享。

所以,我亲爱的朋友,如果你喜欢我的分享,觉得它对你有一点点的帮助,那么,也请你,把它分享给你生命当中至爱的那些人。

四年多以前,我离开了我熟悉的传媒行业,开始了心灵成长的培训工作,对我来说,这四年的旅程,是一个巨大的生命礼物、一场持续而深刻的蜕变,它源自于我想要跟更多的人去分享的爱与勇气,而它所带给我的磨炼,让我对真理的追求,由轻轻飘荡的蒲公英变为春泥亲吻大地。而如今,它早已经变成了一份踏实而坚定的生命守护。

感恩我生命中遇到的每一个人,每一件事,感恩那些曾经教导过我的老师们,感恩宇宙上师,无论以什么样的形式,你们都让我一次次地找到爱、找到真理,在自由的路上策马扬鞭。如今,找寻者已经不见,可成长的旅程却永不停止。

感恩!感恩!再感恩!

李思坤

2009年9月9日

北京

再版序

生命最本真的喜悦

《爱的功课》这本书记录了我从 2006 年到 2009 年间的心路历程。那时候,国内身心灵成长的热潮刚刚开始,也是我个人全身心地投入到这个行业的开始。绝大部分的文字来自于我的新浪博客,这其中的很多内容是“自动”涌现在我脑海中的,有时候,它会以一个标题或一句话的形式出现,不断地提醒我。有时候,由于忙或其他原因,我没来得及坐在电脑前将之写出来,那个提醒就会不断加强,甚至变得有些强迫,直到我安安静静地坐下来,文字便顺着我的指尖流出,那种类似于强迫般的能量,才变得顺畅。这么多年过去了,我对于自己灵魂的目的已经有了非常清晰地了解,那就是:通过我自身不断成长不断向内探索的经历,找出一条快速、简单而有效的道路,并将它分享出去,去支持到那些像我一样,渴求遇见真理或是找到自己本性的人们。

这么多年过去了,我时不时会遇到我的读者,他们总是在告诉我,《爱的功课》这本书中的内容与自己的内心太有共鸣了,怎么感觉李思坤那么像自己呢?是的,实际上,人与人之间,并不如我们所想象的那样,存在着多么大的差别,我们每个人的本质其实都是一样的,我们也全都是一体共存的。我即是你。当一个人认识了自己,他也认识了整个世界。而随着这些年我坚持不懈的向内寻找,对于人类一体、宇宙一体的认识,有了更强烈的体悟与内证。

等我再回过头来,看着自己十年前所走过的路,我知道,其中很多印迹对今天的我而言,已经不复存在,但是,正因为这些曾经的过往,正因为自己这一路不停地探索,才有了今天的我对于生命更深刻的了悟。恰如凤凰涅槃般,我自己创立的中心,也由从前的“合一觉醒中心”变更为“天际凤凰荟”,我也在不断地成长蜕变中,创造出了全新的疗愈方法与系统——天生疗愈师,并用这些方法,疗愈与唤醒了越来越多的有缘人。生命的礼物,总是一个接一个的到来,现在的我,每一天都活在恩典与奇迹中。我也深深知道,亲爱的你,终有一天,会和我一样,活出生命最本真的喜悦!

感恩生命中所有的相遇,包括每一个人,每一个情境。感恩我的编辑吕娜,以及中国青年出版社,让《爱的功课》再次出版,希望这本书可以影响并支持更多的人走向内在,并最终和真实的自己相遇!

李思坤

2016年11月11日

目录 |

序言——源淼 /001

自序——找到自由,找到爱 /003

再版序——生命最本真的喜悦 /009

第一部分 每天爱你多一点——接纳自我 /001

 导读 /002

 爱无能综合征 /003

 爱自己 /007

 三位一体的身心灵 /010

 接纳自我的三字经 /014

 接纳自己的情绪 /017

 承认自己的“坏” /019

 请不要退而求其次 /023

第二部分 生命就是关系——爱与自由 /025

 导读 /026

 在关系中成长 /027

 做着爱情梦的傻孩子 /031

- 每一个当下都是神性的 /034
- 我真的准备好了吗？ /037
- 爱与自由 /040
- 女人与小孩 /045
- 就只是爱 /050
- 爱哪有什么真谛 /054
- 在关系花园里种下的一颗种子 /057
- 内在的“故事” /059
- 一个人的亲密 /063
- 请不要以爱的名义 /067
- 在爱中静心 /071
- 你问我爱你有多深 /073

第三部分 痛是化了妆的礼物——成长的勇气 /075

- 导读 /076
- 人人都有精神病吗？ /077
- 不要虚假的解决方案 /083
- 认清自我 /085
- 个性就是制约 /089
- 你为什么要对治自我 /093
- 在自己身上下工夫 /095
- 你为什么会幸灾乐祸 /099
- 内在事与外在的事 /102
- 我们都是神投手 /106

慈悲与真相 /109

你会失去什么 /112

活在这个世界却不属于它 /115

有意义还是无意义 /117

第四部分 倾听生命的歌唱——成长之道 /119

导读 /120

回到身体 /121

关于身体的ABC /124

我和瑜伽的恋情 /127

和身体做朋友 /131

生命之根 /133

让全然的经验刺穿你的痛苦之身 /135

脉轮能量与昆达里尼 /139

疗愈的力量 /146

每一件事情都是修行 /149

真理是简单的 /151

活在静心里 /153

说说“临在” /157

观照觉察 /159

在觉知的天空下 /161

感恩的力量 /164

你是你自己的老师 /168