



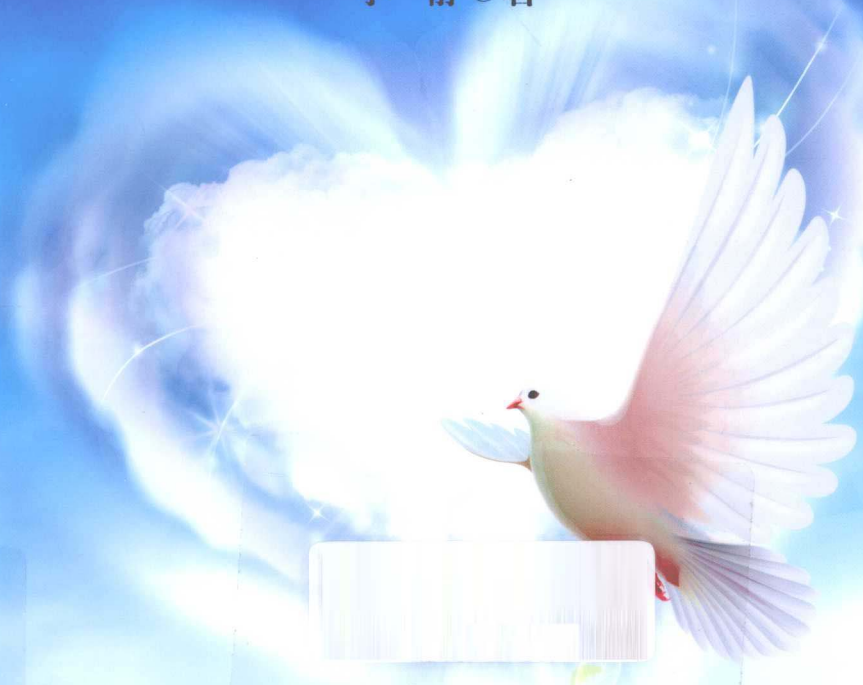
心灵平静的人，他总是平和、快乐、容光焕发，从此不再被恐惧所困扰。

他得到的永远是快乐，长久的健康，不灭的财富和永恒的爱。

倾听心灵的呼唤

QINGTING XINLING DE HUHUAN

李 静◎著



世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，
比天空更宽阔的，是人的心灵。



中国商业出版社



心灵平静的人，他总是平和、快乐、容光焕发，从此不再被恐惧所困扰。
他得到的永远是快乐，长久的健康，不灭的财富和永恒的爱。

倾听心灵的呼唤

QINGTING XINLING DE HUHUAN

李 静◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

倾听心灵的呼唤 / 李静著. — 北京 : 中国商业出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5044-8042-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第050805号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c_cbook. com](http://www.c_cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定价：36.00元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



前言

做一个心灵的拯救者

这个广袤的世界中，万事万物都需要成长，树苗需要成长，花儿需要成长，孩子需要成长，我们的心灵也同样需要成长。世界上最美好的事情莫过于成长。树苗成长了，变成了苍天大树，再也不惧狂风暴雨，更为人们带来一片碧绿和清凉；花儿成长了，开出美丽的花朵，带给大自然一片芬芳；孩子成长了，挣脱父母的双手，打造出自己的一片天地；我们的心灵成长了，我们便可以找到真正的自己，释放出我们内心的所有能量，让生命的本质呈现，让受限的心灵放飞，让生命回归生命，让生命本身散发出独特而清幽的芳香。

数年前，我在从家乡开往北京的火车上认识了一个叫赵洋的人，那时他的身体非常弱，肺的一半已经被切除。他人生的大部分时间都花在了那些被遗弃者身上。对于他来说，没有不能解决的问题，没有无法帮助的人。他是一个“心灵的拯救者”。很多彷徨、无助甚至堕落的人，都会在他的面前找回自我。他是囚徒的朋友，是死刑犯的最后寄托。他对那些酗酒的恶棍和各种几乎不可救药的



人提供帮助。

“我需要请心理医师来吗？”医生对一个不久于人世的穷困潦倒者说。“什么，给我请一个心理医师？”那个人说，“没有用的，不要让他来了，我死了，还不如一只死蚂蚁。”不知道是什么原因，赵洋就好像有第六感官一样，发现了他。当那位医生回来时，那个人说：“是的，他发现了我。是你告诉他的吗？他一定是从窗户爬进来的。我只不过是小睡了一会儿，而当我醒来时，他就站在那里，脸上带着微笑，对我说：‘我终于发现了你，我的原则是，不让任何一个有罪过的人失望。’我们之间进行了一次对话，我相信，我的问题已经都解决了。”

贫穷的同富有的人一样，在赵洋那里得到了心灵的安详与宁静。如果赵洋发现某个人满口污言秽语，他就会对其进行劝导，而当赵洋离开这个人时，这个人嘴里说出来的一定是背得半生不熟的安慰别人的话。他不但在别人犯错误之后对其进行拯救，在别人正在犯错误时，他也会对其行动拯救。他把这些人从城市的垃圾筒里捡出来，让他们重新走上正轨。

有一次，他遇到了一个任性的女孩。之所以能够遇到她，也许是因为他和她在人生历程中有一段心灵的默契，他将拯救这个失落女孩那颗空洞的心，为什么这样说呢？因为当赵洋遇到那个女孩的时候，这个女孩已经被爱弄得疲惫不堪了，她拖着疲惫的身躯回到了那个早已将她遗忘的家。她在那个家里，她想到死，就在他即将



和这个美妙世界告别的时候，赵洋来了，对她讲了生命对人是多么的重要，对她讲了一个人充满博爱，将会用一颗包容的心来容纳整个世界。在那一天里，他不断地开导女孩，最后女孩开心地笑了，她放弃了死亡，她要坚强地活下去，最后女孩给赵洋一个舒适与快乐地笑，谢谢赵洋对她的开悟。

我永远也不能忘记赵洋对他人心灵和自我心灵的拯救。无论我们所处的社会是多么的物质化，他都能用他博爱的心灵去感化人。他的这种博爱是空前的，这就是人类之爱在善良人心中的力量。赵洋说：“心灵，是我们的精神花园，是我们成长的地方！心灵的成长，不是自动自发，而是我们每个人去主动追求的结果。让心灵成长，就要找到真正的自我，看清自己的灵魂，明白我们内心的真正渴望。这样，我们才能看清生活的真相，在生活中每一个人真实所在，过得快乐。正像李开复所描述的那样：“不要做别人，要做自己。听从自己内心的召唤，寻找自己的理想目标，引领自己的一生。”



目 录

倾听心灵@呼唤

第一章 用什么灌溉心灵

如果说生命是一座美丽的圣殿，那么我们的心灵便是这座圣殿的灵魂。一个人心灵世界的所有一切都清晰地写在这圣殿之上。心灵的容量有多大，我们人生的路就有多宽广！心灵的境界有多高，人生的智慧就有多富足！让我们建造一座心灵的富饶圣殿！

- 让心灵得到释放 / 3
- 追求心灵的安适 / 6
- 使心灵忙里偷闲 / 8
- 以心灵书写人生 / 11
- 打开被囚禁的心灵 / 14
- 让心灵处于不设防状态 / 18
- 审视自我的内心 / 21
- 给自己一颗宁境的心境 / 25
- 用内心深处的面包滋养心灵 / 29
- 开放你的心灵 / 34

第二章 唤起内在的力量

一个人的性格决定他的行为，一个人的行为决定他的命运，而内在的力量可以改变一个人的性格！用内在的力量成就完美的一生。

积蓄内在的力量 / 41

释放内心的力量 / 48

改变内心会使整个人生更美好 / 51

发现你内在的力量 / 54

加强内在力量的修炼 / 61

内在无形也有形 / 65

发挥你的内在动力 / 68

内在的富足吸引外在的财富 / 71

开发我们内心的力量 / 73

挖掘内心的强烈渴望 / 81



第三章 感受生活的力量

古希腊思想家苏格拉底说：“惬意、美丽和公正的生活是一体的。”爱尔兰作家玛丽亚·埃奇沃思说：“如果我们珍惜当下，岁月也会善待自己。”美国残障教育家海伦·凯勒说：“有时候我想，用仿佛明天就会死去一样来度过每一天是一个极好的习惯。”汲取当下的力量，把握每一个今天，留意生命的每一刻，你会心存感激，因为你发现了生命的真谛：活着真好！

生活最重要 / 85

何时无休止正开始生活 / 89

生活不等同于生存 / 94

生活的天赋 / 97

追求生活的平衡 / 101

生活原来如此神秘 / 106

勇敢地对生活负责 / 110

这才是生活 / 113

以高贵的态度生活 / 117

学会循序渐进地生活 / 120

向生活致敬 / 125

给生活以色彩与光明 / 129

生活的常识 / 132

悠闲是你生活的必需品 / 136

第四章 活在当下的日子里

“活在当下”是禅宗的语言，是说人应该放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，把富足的精神力用来承担眼前的这一刻。失去此刻就没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往来生了。“活在当下”也就是“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎向痛苦”，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，以淡然自然的态度来面对人生。

过好生命中的每一天 / 143

活在当下 / 147

乐在当下 / 153

每天清理心灵的垃圾 / 159

相信生活的多重性 / 164

学会休息 / 168

让心灵随着音符跳动 / 173

做自己喜欢做的事 / 179



第五章 找到内心深处的自我

在你痛苦的时候，是谁对你不离不弃，真正扶你走出伤痛的牢狱？在你遭遇挫折一蹶不振的时候，是谁鼓励你爬起来，继续向前？在决定你人生起落的大事件上，是谁果断地作出抉择，决定自己前方的道路？是妈妈？是爸爸？是爱人？是朋友？或许我们的亲和朋友会给我们建议，给我们关爱，然而，一个人如果自己不去思考，不去努力，不想向前，他人所有的努力都毫无意义。因此，谁才是你生命中最重要的那个人？不是他人，而正是你自己！所以，请认清自己，珍爱自己，相信自己，你是这个世界的唯一！你的存在就是一种价值！在人生的关键时候，唯有自己才能拯救自己。你才是自己人生的真正创造者！

认清自我价值 / 185

自己才能拯救自己 / 193

每个人的身体里都有一颗神奇的种子 / 198

对自己要求高些 / 201

你创造了自己的人生 / 205

找出你与别人的思想差距 / 210

知道你是谁 / 213

和“每个自我”对话 / 218

打开心门明白什么对自己最重要 / 221

听从自己内心的声音 / 226

做最踏实的自己 / 233

做最好的自己 / 236

第六章 增强内心的能量

创造我们的那种力量也同样支撑着我们、滋养着我们，而这种伟大的力量就在我们的体内。大多数人在撒手人寰、离开这个世界时，还有相当大的一部分潜能压根就没有被开发。他们只是使用了自身能力中很小的一部分，而其他更珍贵的财富却白白地闲置在那儿，原封不动。所以，最大化地开发一个人的潜能，已成为每个人一生都要面对的重要命题。

一切取决于自己 / 243

你必须知道你想要什么 / 248

做自己思想的主人 / 251

相信自己的力量 / 256

了解自己的内心需求 / 258

认识生命中最真实的自己 / 263

学会自律 / 271



第七章 放飞心灵的翅膀

让生命失去欢乐和色彩的不是痛苦，而是我们片面的看生活的视角，让生活走向苦难和失败的不是“顽强”的无法逾越的困难，而是我们将自己牢牢锁拷住的心灵枷锁。没有谁的心灵是永远完美无缺的，心灵也会困惑，也会迷茫，也会有受限的时刻。放飞心灵的翅膀，让生命没有约束的飞翔！

不幸源于你的内心 / 277

内心快乐就没有痛苦 / 281

解除心灵的枷锁 / 286

一个人最重要的是他的内心 / 292

用平常心活出真实的自己 / 295

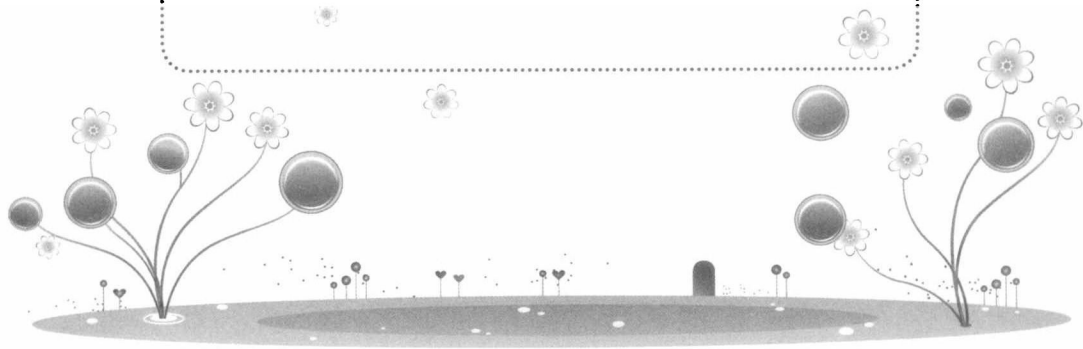
扫清内心的阴霾 / 299



第一章

用什么灌溉心灵

如果说生命是一座美丽的圣殿，那么我们的
心灵便是这座圣殿的灵魂。一个人心灵世界的
所有一切都清晰地写在这圣殿之上。心灵的
容量有多大，我们人生的路就有多宽广！心灵
的境界有多高，人生的智慧就有多富足！让我
们建造一座心灵的富饶圣殿！





让心灵得到释放

伟大的心灵导师张德芬曾经说过：“亲爱的，外面没有别人只有自己。”我们看到的外在世界的一切都是我们内在投射的结果。所以，无须改变外在，只要改变我们的内心，我们就能改变自己的命运。

追求心灵的成长，就是为了让自己的生活在觉察中，为了更好地去感受生命的快乐和喜悦，更好地去感受和表达人世间最美好的事物——爱，让自己生活在一种富足而丰盛的人生中。

“我希望我能够偶尔逃离地球，然后再回来重新开始。”一位朋友对我这样说。我也有同感。尤其是从2008年之后，在经历了人生的许多变化之后，这种感觉也变得越来越激烈。

当日子变得平淡如水，工作变得辛苦则又乏味时，我们必须能够逃脱一下，否则，生命就会变得索然无味。

我们如何才能逃离呢？当然，我们可以坐上热气球，飘到空中，越升越高，直到城市变得像蚂蚁窝那么小，高山变得像小土堆那么大，云朵像小毯子一样。

但是，我们所需要的不是外在的而是内在的。在我们生活变得枯燥乏味之前，我们应当释放一下自己的心灵。

一本好书，一首韵律优美的音乐就能帮助我们逃离地球。“一本好书就可以把我们带到很远古的时代，也可以把我们带到一个很神奇的地方。一首韵律优美的音乐就能让我们在宇宙中飘逸，也可以使我们在海面上畅游。”心灵励志作家韩娜说。

这真是一种天才的设想，因为天才的作品就如一只强壮的翅膀，可以升华我们，把我们带到很远的地方。文学就好像一张魔毯，只要我们懂得如何使用。

“热爱这个地球就能使我们逃离这个地球”，这种说法似乎很奇怪，但事实就是如此。一旦我们发现这个地球的可爱之处，这块土地就会美丽得让我们惊讶不已。

我们总是被琐事迷上眼睛，无法看到这个世界的美丽之处。在我们生活的这个世界上，充满了美丽、优雅和绚丽，只要我们推开门，走出去。

纯真的爱犹如一首诗。我们并非坠入河流而是爬上了爱的高山。把自己的心交给别人会使我们快乐无比，也是自我解脱的最好方式。

我们的信仰也不应该那么沉重，而应该给自己插上翅膀，飞离沉闷与恐惧。它应该是我们心灵的避风港。

是的，我们有很多方法离开地球，然后精神饱满地回来，以一种全新的姿态投入日常的工作。

当然，我们要说明的是，追求心灵的成长，并非是要否定我们的物质生活，而相反，当一个人的心灵得到真正的成长之后，他的人生也会因此而变得成功而富饶！因为，这样的他，是真正的他，他能够真正走在通往自己人生天职的道路上，他活出了自己的灵魂，这种来自原始生