

灵性的修炼  
幸福书系

身心灵导师带来的  
36<sup>堂</sup>灵性觉醒课

田宇 编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

身心灵导师带来的 *Shen Xin Ling Dao Shi Dai Lai De*  
*36 Zhang Lingxing Jingxing Ke*

# 36<sup>章</sup> 灵性觉醒课

田宇 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

身心灵导师带来的36堂灵性觉醒课 / 田宇编著. —北京:  
新世界出版社, 2011.11  
ISBN 978-7-5104-2343-7

I. ①身… II. ①田… 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226512号

## 身心灵导师带来的36堂灵性觉醒课

---

作 者: 田 宇

责任编辑: 李文静 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 230千字 印张: 15.25

版次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2343-7

定价: 32.00元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 前言

英国文学家狄更斯在小说《双城记》中有一句名言：“这是最好的时代，也是最坏的时代。”

不管这个年代是好是坏，有一点不可否认，这是一个最急需也最适合心灵成长的年代。

即使是世间最美好的经验，也会随着时间的流逝而变化，只有实现了心灵的宁静与安详，喜悦感才能常驻心间。

于是，人们追求心灵的成长、灵性的觉醒，也追随着那些心灵导师的脚步，有意识地寻找自我。

每个人在一生中都要经历各种酸甜苦辣，我们能做的就是让自己穿越困境，不断地领悟人生的真谛，不断地体会和实践生命中的灵性秘密。

本书摘录了十位享誉全球的心灵导师的经典教诲，每一位心灵导师触及的议题都深且广。编者从他们的演讲以及作品中

甄选出最直击人心的观点，加以整合编排，于是就有了您手上的这本书。

这些文字是通往心灵之旅的路标，它需要你用心灵去感知，如果其中的词句让你困惑，不妨根据心的指引仔细感知。

在此，编者感谢灵修书籍的译者，称他们为心灵之光的传播者一点也不为过。在本书的编录过程中，胡因梦、张德芬、周玲莹、若水、李继宏、徐克茹、萧顺涵等老师的译本是编者案头的必备之书，让编者在编录过程中受益匪浅。

当然，以编者浅薄的知识和未完全觉醒的心灵来编录这本心灵之书，难免会有不足之处，在此也对读者们表示歉意。

最后，希望读者能借由此书，跟随心灵导师的指引，发现真正的自己。

# 目录

## Part1 奥修卷

### 欢庆生命大典

- 绽放生命潜能 /4
- 过程至上 /5
- 抛弃无谓的焦虑 /7
- 比较是最大的疾病 /8
- 像孩子一样全然和单纯 /9

### 唤醒沉睡的身体

- 从忙碌中解放 /11
- 放开来的艺术 /12
- 身体的美丽 /14
- 身体和情感的关联 /15

### 静心的艺术

- 学习游戏风度 /17
- 让勇气战胜恐惧 /18
- 不设防地进入内在 /19
- 爱与责任 /20
- 柔弱的力量 /22

## 在亲密关系中成长

- 学会单独生活 /23
- 爱与自由形影相随 /24
- 婚姻是更深的亲密 /25
- 甜蜜永在 /26
- 保留爱的空间 /28
- 给女人全然的自由 /29
- 母性是一项伟大的艺术 /30

## 灵性成长和物质进步

- 整合灵性与物质 /33
- 用真诚经营生意 /34
- 金钱是一种工具 /35
- 富有的层面 /36

## Part2 克里希那穆提卷

### 让教育唤醒智慧

- 听命于不满之情 /40
- 积累知识不能通向智慧 /41
- 真正的学校 /43
- 拒绝知识的堆砌 /44
- 遵从爱的指引 /45

## 点亮自性之光

用宁静的内在享受喜悦 /47

从察觉到敏感 /48

孤独与空寂 /49

全身心地投入 /51

寻找静谧之心 /52

超越哀伤 /54

## 自由的真相

挣脱束缚心灵的绳索 /56

自由与爱并存 /58

超越局限 /59

## 活在善意里

成为一个良善的人 /61

为何人无法彻底良善 /62

与所有生命建立关系 /64

拥有纯然的爱 /66

## Part3 马可·奥勒留卷

### 遵从理性是我们的灵命

齐心协力是人类的天性 /70



- 保持高贵的品性 /71
- 履行上天赋予的使命 /73
- 欣然接受人生万事 /74
- 让善良的品质喷涌而出 /75

### 安心于造化的安排

- 专注于心中的神灵 /77
- 把死亡视为自然的一次运转 /78
- 演好人生的剧本 /80

### 让心灵井然有序

- 对美好事物的愉悦体验 /82
- 寻找退隐之路 /83
- 外在事物与心灵毫不相干 /85
- 生命可以承受更大的痛苦 /86

## Part4 埃克哈特·托利卷

### 发现永存的灵性

- 生命的内在本质 /90
- 探看表象之下的美好 /91
- 美源于临在的定静 /92

## 深深地进入当下

- 时间只是一种幻象 /94
- 正确利用钟表时间 /95
- 发现生活情境之下的生命 /96
- 怎么做比做什么更重要 /97

## 感知更深的自我

- 向内寻找你的财富 /99
- 触碰你最真实的本质 /100
- 通过身体进行转化 /102

## 修习臣服之道

- 超越快乐与不幸的内在和平 /103
- 顺从生命之流的智慧 /105
- 在个人关系中臣服 /106

## Part5 阿玛斯卷

### 活在世间，但不属于它

- 你不是你的人格 /110
- 发现无价之宝 /111
- 发现你是谁 /112
- 培养你的觉察力 /114

## 从人格中解脱

- 逍遥自在就是解脱 /116
- 解脱的要素 /117
- 摆脱执著的钻石意识 /120

## 探看生命的不同面向

- 通过内在工作回归自己的本质 /122
- 价值观的改变 /125
- 真相是一个完整的画面 /126

## **Part6 尼尔·唐纳德·沃尔什卷**

### 经由心灵的道路找到神

- 神是观察者，而非创造者 /130
- 不要哀求，要感恩 /131
- 与神的约定 /132

### 爱是最终的实在

- 给予是获取爱的唯一途径 /135
- 播种爱，收获幸福 /136
- 人际的奇妙跃升 /138

## 从内心呼唤快乐

- 与你的最高憧憬相配 /140
- 选择更高尚的存在状态 /141
- 超越痛苦开启智慧 /142

## Part7 拜伦·凯蒂卷

### 转念作业带来的喜乐

- 让批判泄洪 /146
- 四句问话和反向思考 /147
- 明白你真正的幸福之道 /149

### 做真相的情人

- 找出痛苦背后的想法 /151
- 只需管好自己的事 /152
- 拆穿你的故事 /153

### 瓦解痛苦本身

- 你的烦恼值得吗 /155
- 幸福在于失意时的忘记 /156
- 挣脱痛苦的锁链 /158

## Part8 露易丝·海卷

### 毫不犹豫地爱自己

- 爱自己是最好的灵丹妙药 /162
- 我真的不够好吗 /163
- 和童真的自我交流 /165
- 爱自己的疗愈之方 /166
- 银发也是一种美 /168

### 心想事成的秘密

- 我是唯一的思考者 /170
- 身体与心灵的联结 /171
- 筛选有益信念 /172

### 提出生命新方向

- 查看你的“应该”清单 /175
- 改变的必要性 /177
- 改变需要行动 /178

### 宽恕是通往爱的途径

- 化解怨恨之心 /180
- 别人期待被宽恕 /181
- 练习宽恕 /182

## Part9 狄巴克·乔布拉卷

### 让身体的智慧指引方向

生命之谜确实存在 /186

发现人体的智慧 /188

身体呈现的生命秘密 /189

学习身体的智慧 /192

### 世界在你心中

世界由你创造 /194

新意识的产生 /195

玫瑰因你而存在 /197

### 生命的精神法则

用给予激活生命之舞 /199

只有心知道答案 /200

让一切轻而易举 /202

## Part10 一行禅师卷

### 正念的奇迹

正念的七个奇迹 /206

- 每一步都是无上奇迹 /207  
在嘈杂中修习正念 /209  
当下的一举一动都是一个仪式 /210

## 统御你的呼吸

- 关注一呼一吸 /212  
学习随顺呼吸 /214  
穿越情绪风暴 /215

## 活出禅意人生

- 微笑是最重要的灵性品质 /217  
沉淀心的尘埃 /219  
在静坐中感受清明 /220  
保持平常心 /222

## 你可以不生气

- 熄灭心中的怒火 /224  
发现愤怒的本质 /225  
拥有忍辱之心 /227  
带一面明镜 /229

跟随身心灵导师找到你的喜悦生活



# Part1

## 寻找灵性之光

奥修是20世纪最具知名度的灵性大师之一。他从东西方哲学的精华中提炼出对现代人灵性追求具有非常意义的信息，并发展为独特的静心方法。其作品广为流传，是许多追求灵性及心灵成长人士的枕边书。

1931年12月11日，奥修出生于印度。早年他以优异的成绩毕业于印度沙加大学哲学系，曾获全印度辩论冠军。之后他在印度杰波普大学担任长达9年的哲学系教授。

他生前周游印度各地和世界各国，从事学术演讲。根据他的

