

唤醒纯然的心性 / 活出悠然的生命

唤醒灵性的生活

董桃福◎著

36堂心灵修行课 张德芬、何三坡 |倾情|推|荐|

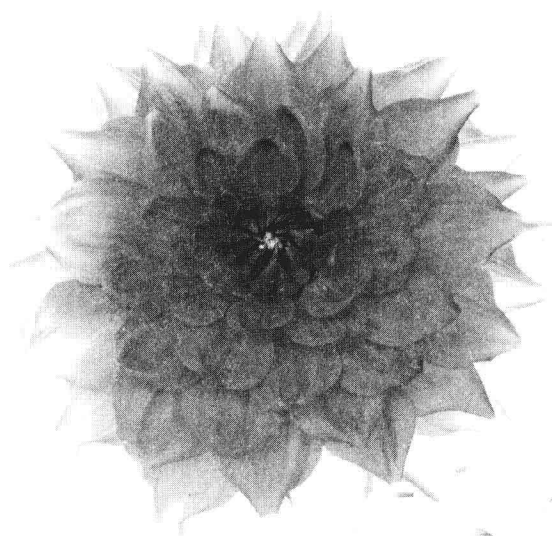
灵性的生活就在最日常、最细微之处

一个人明识本心，就像一朵花必须开放，是天性。
我们要做的，只是唤醒。

华夏出版社



唤醒纯然的心性 / 活出悠然的生命



唤醒 灵性 的生活

董桃福◎著

— 华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒灵性的生活 / 董桃福著. —北京:

华夏出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5080-6518-2

I. ① 唤… II. ① 董… III. ① 个人—修养—通俗读物

IV. ① B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第105356号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

唤醒灵性的生活

作 者 董桃福

责任编辑 李晓娟

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 19

字 数 266千字

版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定 价 30.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6518-2

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

喜乐是可能的，它曾经发生在耶稣身上，它曾经发生在佛陀身上，它也可能发生在你身上，但是要发生的话，你必须将那个不可能的摆在一旁……宗教是简单的、容易的、自然的，它根本就不是在骑马，它只是一个晨间散步，没有要到什么地方去，只有散步就是目的，没有特别要做什么事，只是享受早晨的微风、太阳、小鸟——就只是享受你自己。

——奥修



不敢错过……

不敢错过——

生命中无出其右的话题，每一个都是关于信仰、关于心灵、关于爱、关于恩典、关于救赎、关于苦难、关于自然、关于成长、关于新生、关于未来……特别是，关于传说中那场越来越近的末日灾难。

不想让自己在每一方面都变得更自在一点吗？

不想找到末日来临时可以平安避祸的绿色通道吗？

这不是一般意义上的心灵书，名字只代表一个取向。其实，无论研习、修习，还是唤醒……种种语汇在更高的原野上往来，目标是统一的——帮助你的灵性觉醒，开始好好体验富有的灵性生活，而所有的方法只用八个字概括就够了：“好好修习，天天向善。”

一直以来，所有的课程和类似的书籍都在列举条目，并未注意你的心灵是否能够感受那些听起来非常在理的“真理”小纸条。心灵能够领受的，是一个又一个具体而微妙的生活场景。因为，生命的每一分每一秒都是在某个具体的场景中度过的，所有的领悟必然与场景有关。场景不带来知识，给予的是智慧；不带来条款，伴随的只是体验，甚至无关真理，却始终伴随着心跳的节奏。

将每一分钟的生活都作为修心的旅程和经验，你的心灵就会时刻“惊艳”。灵性的成长不是要过别人的生活，而是要学会去觉察自己的生活。就像经过无数的场景以后，我所体会到的一样——“任何经典都不能代替生活，你要做的只是找到支撑生命的信念，始终满怀爱，以自己的方式度过一生，总有一个伟大的位置，是为你而创造”。

因而，这一次，我的课程不一定非得有一堆真理向你奉献出来——我不是真理推销员；我仅呈现我的无数生活场景和灵修体验，邀请你一起进入生活体验馆，在故事中行走，学习做路上的花草树木、经历同样的山风海雨。

这个过程将带来智慧和体验。更重要的是，它将唤醒你内在的灵性，开始去体验灵性的人生。

当然了，我的故事其实是不重要的，重要的是我的故事连通着你的故事，由此，你会慢慢地找到自己的田地，看到那些属于你的植物、石头、孩子、亲人、事业、日子……

那时，所有的时空都成为修心的道场、礼拜的教堂，成为坦然生活、爱，以及让生命闪光的地方……

这一切原不是为别人所做的，乃是为了自己，发现自己早已是一个无限财

富的拥有者，发现自己的内心乃是永远取之不尽用之不竭的宝库。通过阅读和修行，我们终于找到那句咒语了：芝麻芝麻，开门吧！

比如：未必大富大贵，但是身心灵平衡和谐；未必处处成为第一，尽量展现出最好的自己；并非一帆风顺，但是可以消化痛苦，绽放内心的喜乐；不是没有恨，而是会用宽恕解决问题；不是不需要帮助，而是接受帮助以后懂得感恩；不是任何方面都能取胜，而是懂得让遭遇的失败成为改善的阶梯；不是绝对完美，但是懂得欣赏缺憾。

这一切，原来都连结着心灵，原来都可以让生命变得更丰盛，甚至也可以让脸蛋更圆润、皮肤更光滑。

当你遇到难以“忍受”的事物，如果尝试着“接受”呢？哎呀，居然也是可以变成“享受”的。原来，你不需要改变所有的事物，换一个词，事物就变了。最后，你会发现，这一次阅读，不再是读一本书，而是开始书写你自己的心灵书，探索你自己隐秘的修行通道。这以前，你所感觉的生命中那些黑糊糊的角落消失了，发光的乃是你的全部。

董桃福 于彩云之南

2010年7月16日

心灵的理发师

有个人去理发店剪发修胡子，顺便就和理发师聊起来。他们谈论了许多事，从家长里短到国内国外，从远古神话传说到市井流言蜚语。最后聊到了关于上帝的话题，理发师坚定地说：“我不相信上帝存在。”

“您为什么这样说？”顾客问。

“您只要到街上走走，就会知道上帝不存在。如果上帝存在的话，为什么会有那么多的人患病呢？为什么会有那么多的儿童被遗弃呢？为什么会有那么多的乞丐遭受磨难呢？为什么会有那么多暴力，那么多犯罪，那么多伤天害理的事情每天在发生呢？不是说上帝是爱吗？如果上帝存在，应该是没有这些受苦受难者的。我实在看不出来这些人哪里享受到一点爱了。我无法想象一个充满爱，甚至代表着爱的上帝会允许这样的事发生。”

理发师的话很有哲理，几乎无法辩驳。顾客思考了一会儿，并没有回应，

因为他不想和理发师展开一场很难有结果却往往会带来敌对情绪的争论。再说，理发师正在他的头顶上操着刀子呢，马上还要帮他刮胡子。在这种情况下显然不能影响到理发师，因为影响他的情绪就可能会给自己埋下祸根。

终于，理发师完成了他的工作，顾客道谢之后也离开了。

就在顾客离开理发店之后，看见了一个留着长发且看上去十分肮脏，还满脸络腮胡子的男人站在街上。这人看起来相当邋遢，简直就像这个世界上从来没有干净和面子这种事。

顾客转身，再次进入理发店，对理发师说：“抱歉，我来告诉您一件事，您知道吗？这个世界上，理发师不存在！”

“您怎么可以这样说呢？”理发师一下子变得很惊诧，“我就在这儿，我就是理发师。我刚刚不是还为您服务过吗？您的头发和胡子不是我刚给您修剪好的吗？”

“不”顾客坚定地说，“理发师是不可能存在的，因为如果他们存在，这个世界上就不应该有人留着又肮脏又长的头发和胡子了，您看看，就像外面那个人。”顾客用手一指。

“不对呀，他是有问题，但理发师是存在的！只是因为那些又脏又乱的人不來找我，所以才会有这种情况发生。他们不相信理发师，那只是他们的错。”理发师理直气壮地解释说。

“就是这样！”顾客脸上突然浮起灿烂的微笑，肯定地说，“您说对了，这就是重点。上帝，同样也是存在的。是因为人们不相信他，不去寻求他，不去仰望他，所以，才发生了您刚才描述的那些悲惨的事。”

说完，顾客就离开了。出门时，他满脸期盼，似乎要去见一个重要的人。

就我们的心灵现状而言，我们的确应该先找一位理发师修剪一下自己了……不仅修剪须发，更要修剪我们心中种种可怕的恶念，那里，不知什么时候，已经杂草丛生。

因信而仰

因信而仰，看见至高至尊，心灵亦可尊享那一份荣美；因仰而信，源于认知到自身的卑微渺小。如是，生命刚好可以接纳一份来自更高之地的光辉。仰观，悦见头顶的无限穹庐；俯察，感恩足下的这片立足之地。

第01课 唤醒灵性就是找到生命的终极依托 <<< 002

第02课 跟上帝谈谈自己 <<< 007

生命中特别的爱

孩子是生命中最特别的爱，父母应该以更大的爱和耐心打磨孩子，保持孩子谦卑而丰盛的灵魂。同时，从孩子的成长中获得大启发，因为他们知道在简单的事物上集中所有的注意力和喜乐。

第03课 Atman：我生命中的恩典开出的花 <<< 012

第04课 那个本来的天使 <<< 018

第05课 折翅天使的回归 <<< 020

自然是对心灵的最大救赎

心灵成长的人懂得回归自然，像梭罗一样。其实所有的文明都可以放下，对本来富有的心灵，任何财富的羁绊都可能是多余的。心灵最大的游乐场是自然。

第06课 旅途，回忆从前的通道 <<< 028

第07课 心灵回归的仪式 <<< 035

敬畏生命

天国好像一粒芥菜种，有人拿去种在田里。这原是百种里最小的，等到长起来，却比各样的菜都大，且成了树，天上的飞鸟都来宿在它的枝上。

第08课 亲近大地之心 <<< 038

第09课 自然之声：与灵性之歌协奏 <<< 041

活着就是爱

“人活着，不但是为了食物”……但活着确乎是少不了饮食的！我听过最惊心动魄的关于饮食的小说这样写：科学终于发达到只要将原料放入饮食机，精美饮食就自动出现在餐桌。有一年，突遇灾变，人类濒临灭绝，只剩下一对结婚三十年的夫妻。女的最擅长美食烹调，但极寒之后没有任何原料了，怎么办？第二天，丈夫还是吃到了最后一餐美食。餐桌上的字条写着：亲爱的，通过饮食机，我完全与你成为一体了！

第10课 心灵更需要灵性的营养 <<< 050

心灵的慰藉：书籍与狗

阅读是人生最美的姿态。一次阅读，一次研修，一个观念……都可以是一个人改变的开始，是一个生命茁壮的开始，一种灵性成长的开始，一个灵魂重生的开始，一个人走向救赎的开始……有了这些开始，人类与大宇宙的连结也就顺理成章地开始。

第11课 攸关心灵的大地之书 <<< 060

第12课 书籍比男人、女人更值得信赖 <<< 066

心灵课 I

肉体的癌症我们关注得够多了，心灵的癌症呢，似乎更加严重地发生着。给不良情绪戴上放大镜的人，给别人的所谓弱点加上扩音器的人，给自己的灵魂安装消音器的人，给爱与感恩戴上枷锁或修建暗室的人，罹患心灵癌症的可能性加倍。关爱，从来不是大使命，乃无穷尽的每日细节。

第13课 深入内心，向真我问好 <<< 074

第14课 信任自己，保持最好的心灵状态 <<< 080

第15课 回溯记忆的废墟：大火灭了，余烬尚温 <<< 090

心灵课 II

肉体负责耸立，心灵承担活着。你是否装修过自己的“心房”了，这就是灵修要做的工作。心灵每个人都有，大部分人终其一生从来没有装修过。现在，你要装修自己的“心房”，让季节的花朵可以盛开，让神愿意来住上一晚，最重要的，就像你的房子装修好了一样，住着舒服。

第16课 丰盛源于生活中的每一场圣仪 <<< 098

心灵课III

心灵成长，本质上是一个达至心灵自由的过程，是鸟摆脱羽毛、火焰脱离柴草的过程，是脚离开道路、眼睛超越物象的过程。最终极的心灵自由与万物同在而又超乎其上。就像天空里那种无限的蓝色，你虽无法追随到，但是她在，一直在。

第17课 成长：在有经验的导师指导下踏上你的路 <<< 108

心灵觉醒

人世的一切创造行为是通过一个语言能量的交换行为拉开大幕的，语言的隐秘能量为有大成就的智者所熟知，并为祈祷者所熟练运用。当然，也为恋人们运用，恋人之间，总是将“我爱你”那句圣言不断地重复，因而爱的能量才变得异常强大，最终成为心灵成长的终极法力。

第18课 心界灵音：唤醒灵性的五大秘密法则 <<< 116

第19课 除了自己，至少珍惜一个人 <<< 140

第20课 这才是你的生死游戏…… <<< 148

第21课 生命开不得玩笑 <<< 156

成功课

未必大富大贵，但是身心灵平衡和谐；未必处处成为第一，但一定展现最好的自己；并非一帆风顺，但是可以消化痛苦，绽放喜乐；不是没有恨，而是会用宽恕解决问题；不是不需要帮助，而是接受帮助以后懂得感恩。不是任何事情都成功，而是懂得让遭遇的失败成为改善的阶梯；不是绝对完美，而是懂得欣赏缺憾。这就是真正的成功！

第22课 爱的福气 <<< 162

第23课 生命是粗粝的顽石，需要时光的精雕细刻 <<< 168

茶道课

茶是一棵树，一片叶，一缕香，一分韵……一杯在手，一滴入喉，有如好书在握，诗画当前，需要的是一个品字。细品一杯，终有禅悟时刻；万卷遍览，仅见诗语释物念；百香袭来，唯有茶韵醒禅心。

第24课 让生命的钟暂时慢下来 <<< 180

电影课

每个人的人生都是一部电影。有的人是《宾虚》，有的人是《哈利·波特》，有的人是《教父》，有的人则是《大篷车》，当然，不少人是港片——吵吵闹闹，唧唧歪歪。大多数人是小成本制作电影，是直面生活的记录，琐碎、真实、不能公映，在三五亲朋好友间用小荧幕展示。

第25课 请一个幻想世界的理疗师疗伤 <<< 190

福音课

最早扇动翅膀唱歌的鸟是上帝养的鸟，那叫声就是福音，最早听到鸟叫的人是有福的！真正的福音其实只有一句：享受每日生活，过圣洁如云的日子。

第26课 信仰的失落必会使生活沉入黑暗 <<< 198

财富课

财富是世界在人类心灵的书页上写下的一个特殊的定理。财本善良，富也可贵。财富是万物心灵中本来的拥有。

第27课 为心灵的丰盛承担自己的责任 <<< 206

减压课

树是一个值得信赖的沉默智者，可以保守你任何的秘密，倾听你任何的抱怨，消解你任何的不快，默默地，沉稳地听着你讲话。你站在树下，或者坐下来，靠在树上……任何的心理压力需要的不是某种解决，而是被倾听，倾听就是一种消解。

第28课 心灵解压：不可或缺的静心课程 <<< 212

第29课 减压秘技一：寻找生命树，呵护你的苍翠 <<< 217

第30课 减压秘技二：亲近水源，润泽生命，洁净灵魂 <<< 223