

白 幽 编著



不一样的 心灵成长之路

这是心灵的**幸福之旅**，与自己的**内心和解**，
与生活和解，获得心灵的**释放与成长**。

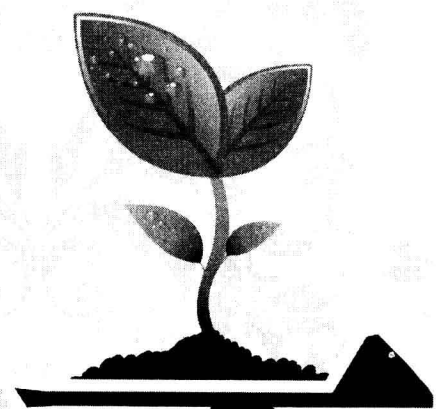
更精彩的心灵成长故事，更丰富的心灵体验分享，
尽在本书中……



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

白 幽 编著



不一样的 心灵成长之路

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

心灵成长不是一个漫长而痛苦的过程，而是一个充满喜悦和充实感的过程，在心灵不断成长下的生活才是最美好的生活。获得心灵成长最有效的方法就是通过生活本身，通过在每一个当下，活出真正的自己。

本书揭示了一个在这个社会、文化、智能高度文明的世界里似乎已经被遗忘了的问题——如何全能地生活和热爱我们的生命。本书面向最为广大的读者群——为了任何活着的人，任何想活得更更有生命力，更全然的人们。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

不一样的心灵成长之路/白幽编著. —北京：电子工业出版社，2012.7

ISBN 978-7-121-17344-8

I. ①不… II. ①白… 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(2012)第 125187 号

责任编辑：戴 新

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：16 字数：252 千字

印 次：2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010)88258888。

也许这是一个浑沌的时代。

伦理道德的底线屡遭挑衅，打扮得花枝招展的女孩在公众面前宣称“宁可坐在宝马里哭，也不坐在自行车上笑”；音乐学院的高材生原本高贵的弹钢琴的手却握住了屠刀；无良商家屡屡制造“毒奶粉”、“瘦肉精”、“地沟油”、“染色馒头”事件……也是在这个年代，全球各地陆续发生了地理和气候上的自然混乱，可谓是天灾人祸接踵而至。

但，也许这又是一个缤纷的时代。

即使是世间最美好的感情，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。也许是对这个道理的觉知，这些年来，追求心灵成长的人越来越多，关于灵性成长的书籍更是如同雨后春笋一般涌现出来。

不管这个年代是好是坏，它都是一个最急需也最适合心灵成长的年代。如果说以前的中国人最大的问题是温饱问题，那么今天的中国人最大的问题就是心理问题，而心智与生理不成正比地成长，正是造成这所有问题的根源。

我们可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝心智的成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。心智若不能随着我们生理的成熟而成熟，我们将会为此付出沉重的代价，承受巨大的痛苦。

如何使心智快速成长，是这个时代里我们每个人都必须面对的课题。心智的成熟需要唤起隐藏在我们生命深处的灵性，让灵性的光芒带领我们的意识去穿越困境，去发现自我的本质，不断地领悟人生的真谛，不断地体会和实践生命中的秘密。

人类有追求完美的天性，但真正的完美是不存在的，过度追求完美是人类一切痛苦的根源。不完美是生命的常态，只有承认自身的不完美才

能将自己的缺陷和长处统一在一起，形成一个完整的自我，同时，缺陷和长处这两股力量就会融合，相互作用，发出强大的力量。这股力量能让人看清楚事物的本质，把人从苦难中拯救出来，人们把这个过程称为灵性的觉醒。

阅读《不一样的心灵之路》的过程，就是一个唤醒灵性的过程。本书独辟新径，对灵修技巧和现代心理学进行融合，用浅显的语言解释了那些深藏在我们无意识里的行为和动力，了解一个真实的自我，让自由与爱重新回归自身。

这本书针对日常生活中发生的问题——人际关系、家庭、工作、境遇改变和自身的情感、习惯和人格模式，以及对身体的态度，提出了实际的技巧，让人们得到确实的体验。

简单来说，本书讲述了如何通过内在世界的改变，去体会外在世界因此而发生的变化，让读者切实感受到自己的生命是如何改变的。

本书面向最为广大的读者群——为了任何活着的人，任何想活得更更有生命力，更全然的人们。它揭示了一个在这个社会、文化、智能高度文明的世界里似乎已经被遗忘了的问题——如何全然地生活和热爱我们的生命。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

第一章 心灵成长需要唤醒沉睡的灵性

心灵是生命的导师.....	1
灵性觉醒的旅程.....	3
灵性要用心来感应.....	5
整合灵性与物质.....	7
唤醒心灵的潜意识.....	9
灵性让一切轻而易举	12
进入“心想事成”的感应世界	14
从梦中发掘自己的潜能	17
拥抱心灵的阴影	19

第二章 内省感知,遇见未知的自我

发现我是谁	23
虚幻的自我	25
人生从认识自我开始	28
当下时刻的小我	30
容许小我的缩减	33
通过内在工作回归自己的本质	36
存在是最深刻的自我	39
勇于突破自我界限	41
维系与生俱来的神性	43
站在故事外,纯然地观察.....	46
触碰世界之前,先端详自己.....	48

第三章 承认不完美,心灵才自由

追求完美是痛苦的根源	51
超越痛苦才能开启智慧	53
每个人都是一块独特的拼图	54
认清并接受生命中必然的缺陷	56
上帝爱圣徒,更爱罪人	57
拥有自己的标准	59
世界接受的是我们对自己的评价	61
始终以“受教者”的姿态对待自己	63
自爱,从心出发	65
自爱而不是自恋	68
自卑是对自己的抱怨	70
相信自己才能成功	72

第四章 苦不入心,生命自有芳华

危机时代,苦难处处有	74
痛苦是保护生命的有效设置	76
受苦的人没有悲观的权利	78
用苦难拓展生命的宽度	79
困惑是成长的机遇	80
人生的低谷是一面镜子	82
还原痛苦的本来面目	83
瓦解痛苦之身	85
破除“我执”,获得解脱	87
用自尊承受苦难	89
超越苦难才能无畏哀伤	92



第五章 在沉默的宇宙中保持清静

欲望是清静的劲敌	94
冥想是一种定力	95
在冥想中感知思想的沉静	98
用自律保持精神的安宁	99
时时保持心灵的宁静	101
在静坐中感受清明	103
在内心种一粒信仰的种子	105
尽情独享一场心灵瑜伽	106
超越孤独,享受单独	107
祈祷唤醒内在的光明	109
执著无需固执	110
用智慧达成人生的完满	111



第六章 在善意中辐射和谐的能量

成为一个良善的人	113
为何人无法彻底良善	114
与所有生命建立关系	116
善心让地狱变成天堂	118
拥有纯然的爱	119
守住灵魂的闪光点	121
用爱化解怨恨之心	122
抛开“小我”,同自私分手	124
手捧追求人间正道的指针	127
珍爱万物的灵性	129
真诚地热爱我们的星球	130

第七章 爱是一切的源起

一切均由爱自己开始·····	133
什么是爱·····	135
爱就是学习如何被爱·····	138
爱无关乎思想·····	139
依赖与爱的关系·····	141
爱与恨的关系·····	142
自由是爱的内涵·····	144
爱是自我完善的特殊体验·····	145
爱与自律相辅相成·····	148
自我牺牲不是爱·····	150
自私自利和痛苦终结于爱·····	152

第八章 品味当下的喜悦

当下永远是力量的源泉·····	155
臣服于当下·····	158
没有你的故事,你是谁·····	159
在每个当下真实地觉知·····	161
每天都是活跃的当下·····	162
发现生活情境之下的生命·····	164
放掉心理时间·····	165
喜悦和安逸常伴当下·····	166
抛开无谓的概念生活·····	167

第九章 感悟生命的真谛

生命的意义原本简单·····	170
生命的内在本质·····	171

身体呈现出的生命秘密·····	173
生命从不卑微,它拒绝贬值·····	175
归还你的自由之身·····	177
超越生命的局限·····	179
了解死才明白生·····	180
死是活的一部分·····	183
寻找你的命运之轮·····	184
安心于造物主的安排·····	188

第十章 还原生活的原本面目

人在生活中,心在生活外·····	190
生活不能装的太满·····	192
人生需要独处·····	193
坦然面对自己的失意·····	195
原谅,让生活不再纠结·····	197
别让理想绑架了生活·····	199
远离娱乐,回归朴素·····	201

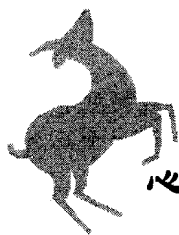
第十一章 放慢身心,唤醒你的正面能量

拥有一个不被扭曲的心灵·····	203
找寻内在的平静·····	204
保持内在的自我交流与反省·····	206
微笑是最重要的灵性品质·····	208
不做情绪的奴隶·····	210
抛弃无谓的焦虑·····	213
别让愤怒灼烧自己·····	214
去除嫉妒心,为他人的成功喝彩·····	216
自闭是心灵的一剂毒药·····	218

进行积极的自我交谈.....	220
正面关照,无为而为	223

第十二章 在亲密关系中灵修

亲密关系的真谛.....	226
关系意味着无“我”	228
婚姻是更深的亲密.....	230
爱是独立平等的宣言.....	231
给爱人全然的自由.....	233
习惯是对爱的戕害.....	234
放弃和超越让我们更接近爱.....	236
性为什么成为一个问题	238
性能量支持生命力.....	239
 参考书目.....	 241



第一章

心灵成长需要唤醒沉睡的灵性



心灵是生命的导师

许多东西使用了一段时间之后都需要维修，车使用了一段时间以后就要被送去维修保养，我们的身体也是如此。但是大多数人活了一辈子，却很少有人对自己的心灵和精神领域进行任何形式的保养和维护，只是任由岁月流逝。大多数人想着让心灵自然而然地修复，但其实这是不可能实现的，只是暂时把心中的问题压抑了下去，但它们最终会变成身心的疾病。所以我们要呵护自己的心灵，像呵护自己的爱车一样，甚至要加倍地呵护心灵，因为我们的内心才是创造一切的源泉。

如何对心灵进行维修和保养呢？首先必须正确认识心灵在生命中的主导地位。心灵是生命的导师，凡是遵循了自我心灵选择的人，都是显示了真实的自我本质的人，真实的自我本质是没有任何虚假装饰的，也是绝对尊重每个生命体和个人的自由意志的，自然不会对心灵施加压力或造成伤害。

让我们先对心灵做一个简单的了解。在古希腊时代，人类就开始探讨有关心灵的问题。苏格拉底强调人有灵魂而且与肉身完全不同，并且灵魂可以不朽。他甚至提出“绝对灵魂”的概念，以表明对人类在肉体之外的另一种存在的坚信。对此，苏格拉底有过如下的表述：“灵魂通过追随理性和做哲学的永久伴侣来免除欲望，它通过对真实的、神圣和不可推测的事物的沉思来从中汲取灵感……当肉身消亡后，灵魂可以到达一个与它自身性质相关和相同的地方，并在那里获得不朽。”

这是一段来自 2500 多年前的语言，却是如此清晰地解析了我们许多人至今仍认知模糊的心灵世界。也许我们无需通过哲学家的语言去了



解我们的心灵对我们的生命究竟起着怎样的主导作用，看看我们身边正在发生的事情吧！

人们正在遭受困扰，生活缺少快乐，缺少阳光，呼唤成长的心灵；每天浑浑噩噩，不知所云，没有进步的心灵；不知道活着是为了什么，每天只考虑自己一日三餐，只考虑自己利益得失的心灵；面对困难缺乏勇气，面对选择裹足不前、举步维艰的心灵；每天醒来的时候，不愿意起床、不愿意移动脚步、宁愿长睡不醒的心灵；面对新鲜的事物，缺乏好奇心，没有任何探索愿望的心灵；当你对一切都无所谓，没有人生目标、没有任何动力的时候，你的心灵已经处于深度的睡眠状态；当你对自己彻底失望，对身边的人彻底失望的时候，你的心灵已经进入深度昏迷和休克的状态；当你每天都在买醉，每天沉迷在麻木、麻醉之中的时候，你的心灵已经接近死亡；当你认为这个世界上再也没有人值得相信的时候，你的心灵已经完全被封闭了起来。

心灵是一个人的内在精神世界，心灵支配着人的行为。我们都被自己的心灵支配着，如果我们的心灵是糟糕的，那么我们就被糟糕的心灵所支配，我们的人生将变得一塌糊涂。因此，我们需要改变我们的心灵，我们需要自救。但心灵与行动之间的复杂牵制注定了心灵的改造不是一件容易的事情，而是一项巨大的工程。

首先，对自己的心灵，我们要有足够的了解。我们应该让自己站在一旁，像陌生人一样来评估自己，分析心灵的优点和缺点。没有完美的心灵，心灵总会有两面，相对的两面：美和丑，善和恶。在人们的心灵中，总存在着美与丑、善与恶的较量，这种较量磨炼了意志，也造就了高贵。

心灵中总有阴暗面。在如疾风骤雨般的非议面前，任何人心中仇恨的火种随时都有可能被点燃。在别人势如破竹的成功面前，嫉妒之情会如雨后春笋般冒出来。但是成功的人总能在危急时刻扑灭仇恨之火、嫉妒之火，将这种邪恶的力量转化为迈向成功的动力。每逢无尽的非议袭来，每逢无边的嫉妒袭来，伟大的人总是以坚强的信念来照亮心灵阴暗的角落。

心灵健康的人，一定懂得用希望来代替绝望，用勇气来代替胆怯，



用乐观来代替悲观。如果心中充满了阳光，那么一切仇恨、妒忌都会被抛向九霄云外，因为这些阴暗的思想，并不能存在于阳光里。一个人如果内心充满积极的思想，那么他定能肃清一切心灵上的“叛乱分子”，他就会比那些处于沮丧、失望、犹豫中的人活得更更有意义！要拒绝让思想的“叛乱分子”侵入自己的心灵殿堂，要经常对自己说：“每一个仇恨、邪恶、沮丧、自私的思想进入我的心灵，都会夺去我的快乐，降低我的才能，阻碍我的前程。我必须立刻用相反的思想去驱逐它们！”如果能让心灵中充满了善良、高尚、友爱、诚实与和谐，那么一切不良的思想自然就无立足之地。

我们应做心灵的主宰者，能够统治自己的精神王国，知道怎样用积极的思想消除各种消极、罪恶的思想。生活中有太多的人乐于抨击别人的缺陷，总是取笑别人的灵魂是如何的丑陋，而忘记打理自己的心灵花园。久而久之，美好的心灵花园日渐荒芜，杂草丛生。很多人常常因为不注意个人的修养而让心灵沾染污垢，又不知道如何加以清除，这实在是一件可悲又可怕的事情。

心灵是生命的主导，而每个人都是自己心灵的主人，心灵的四季更替，完全由自己来决定。人的心灵就是一畦田地，种什么长什么，种瓜得瓜，种豆得豆。什么都不种，就会荒草成灾。掌控调控心灵的艺术，能让心灵重归伊甸园。



灵性觉醒的旅程

什么是灵性？灵性就是开悟，用佛陀的话说，就是苦难的终结。人类需要通过自身的顿悟，唤醒沉睡的灵性，终结自身的痛苦。

那么如何才能使灵性觉醒？觉醒是一个并列结构的合成词，即“觉”和“醒”同义，本义都是睡醒，从睡梦中醒来的意思。《庄子》中庄周蝴蝶梦醒用语为“俄然觉”，诗云“大梦谁先觉”之类可证“觉”意亦为睡醒。后引申为醒悟，觉悟。

艾克哈特·托利在《当下的力量》这本书里曾经提到过一段自己的经历，他说自己在三十岁之前一直处于持续性的焦虑状态，由潜意识深



处升起的对空寂和“不存在”的渴望，强烈地淹没了想要活下去的求生本能。某日凌晨时分，他在极致的恐惧中惊醒过来，心中不断地涌出一个念头：“我活不下去了，我再也受不了自己了。”

就在这濒临崩溃的时刻，他突然觉察脑子里的念头很值得再探究一下，于是质问自己说：“如果我受不了自己，那么必然存在着两个我，‘我’和我受不了的那个‘自己’，而且他们之中应该只有一个是真的。”当这段自我对话结束时，他的心突然空了，变得万念俱寂，“自我”怎么也起不了作用了，接着便卷入一股旋涡式的能流中。

这股能量的旋转速度变得越来越快，令他整个身体开始震动不已，然后他听到胸腔内传来一个声音，嘱咐他“不要抗拒”，接着就被吸进一个虚空中，但这虚空感觉上并不在外面，而是在身心的内部。当他从这种传统所谓的“深定”状态中出来时，闭着的双眼却看见一颗宝石的影像（印度瑜珈系统称之为“蓝珍珠”，代表内在的本性或神圣的原型）。当他把眼睛睁开时，房间里的一切变得出奇明亮，就像镀上了光似的，充满了生机。接下来的五个月里，他持续地处在“深定”中，几年之后他借由灵修经典和某些精神导师，得知自己已经有了见性开悟的体征。

这种悟境令托利不再执著于物质次元，他放下了所有关系，没有任何工作，也没有任何身份，就在加拿大某座公园的长凳上度过了两年的岁月。在一部近期发行的灵修纪录片里，托利向采访者描述那段完全安住于“当下”的日子：他每天无所事事地坐在长凳上，看着来来往往的行人、天空的飞鸟和远方的渡轮，心中充盈着最强烈的至乐感。

但即使是世间最美好的经历，也仍然是变幻无常的；他的至乐感逐渐地转化成持续性的祥和与宁静。那种感觉连旁人都能接收到，于是经常有人前来求教于他，希望也能达成同样的心境。于是自然而然地，托利变成了欧美近十年来最重要的精神导师之一。

并不是每个执迷于繁琐生活中的人都像托利这样的幸运，觉醒需要我们寻问自己的心灵，寻找真正的自己。这个世界往往因为过于现实，而成了沉睡的世界，要想恍然醒来，那是不容易的事情。

也许觉醒只需要一瞬间，也许需要一辈子，有人也可能一辈子都觉



醒不了。但在某种迷茫过后，你会去认真寻找为何迷茫，而走过这个坎，你就会恍然大悟，看清世界，这也就证明你已经进入觉醒期，但完全觉醒还需要自己去寻找使命。

何为使命？有的人活着可能是为了自己，有的则为了利益，为了金钱，为了爱情，为了家人，这些都不为过！因为人们都会去为了达到自己的目而付出，但为何要付出呢？前面这些看来都是为了达到某种目的而去付出，当然不能称作使命。

使命是自己的，每个人都是带着使命来到这个世界的，而且都在为了未来而付出，并不是为了达到某种个人利益或目的去付出。

未来的事情无人能知，只能活在当下。遇到困难和疑问首先要问自己，问自己的内心，这样才能更快地找到答案。一切真理都在心中，所以，每个人都要有问心的觉知，问自己，救自己，才是觉醒者的意义。每个人都懂得自救，那么也就不存在救世主，而一律等待着别人来拯救自己的永远都不会得到救赎！

慢慢地问自己，慢慢地去学会用心感受这个世界，你就会找到答案！

前人曾说过，“人类不面临死亡，永远不会觉悟”，但是，我们不要被这句话束缚住原本的意识，需要把它反过来思考，“人类不要等到面临死亡的时候才觉悟”。两者可能意思相近，但却有着不同的含义，后者留着后路让人去思考，所以在这个层次的时候，你就要对未来作出充分的准备，时时刻刻都不要忘记曾经的灾难与痛苦，相信人类无穷的力量能够战胜一切，勇敢面对未来。



灵性要用心来感应

和所有人世间真善美的东西一样，灵性要用心去感应，而不是用脑去思索。

现代社会，人人被日常的琐事所包围，每天都在不停地思考和处理问题，每个人都是思考的高手，但遗憾的是，我们一直纠缠于对问题穷追不舍的思考中，却丧失了心灵感受的能力。很多时候，表面上我们找