

# 生命的玫瑰

身心灵深度疗愈之旅



李思坤  
著

世界图书出版公司

# 生命的玫瑰

身心灵深度疗愈之旅



李思坤  
著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命的玫瑰：身心灵深度疗愈之旅 / 李思坤著. —北京：世界图书出版公司北京公司，2014. 7

ISBN 978-7-5100-8247-4

I. ①生… II. ①李… III. ①李思坤—自传 IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第 144527 号

---

### 生命的玫瑰：身心灵深度疗愈之旅

---

著 者：李思坤

责任编辑：黄秀丽 于 彬

封面设计：汪要军

---

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司

( 地址：北京市朝阳区大街137号 邮编：100010 电话：010-64077922 )

销 售：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

---

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32

印 张：6.5

字 数：105千

版 次：2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5100-8247-4

定价：28.00元

---

版权所有 翻印必究

( 如发现印装质量问题，请与本公司联系调换 )

## 前 言

---

从2009年5月完成我的第一本书稿《爱的功课》至今，我已经有一段时间没有写作了。很长一段时间里，我都无法用语言来表达我所经历的一切。我听到一些灵修的朋友在问，思坤曾经推广过那么多课程，推荐过那么多老师，她这几年都哪里去了，怎么没有她的消息了？我的回答是，我其实从来没有离开过灵修的道路，而是相反，生活把我带向了更深的灵性探索。在这期间，生活中出现过许许多多非常大的挑战，但无论多困难，我都坚持着走过来了，并开始真正地深入疗愈的核心。

是的，现在看来，若干年前的那些内在工作还只是非常表面的，尽管它们给我带来了许多美好的体验与感悟，但是，那时候的自己，潜意识里总是带着一种逃避生活的愿望，以及灵性成长



## 生命的玫瑰：身心疗愈之旅

的目的，不是为了真正踏实地去生活，而是指望有一天可以拉着自己的头发离开地球，这也是灵修圈内的一个普遍现象。很多人（包括曾经的我）只顾着追求各种神秘体验，或者收集各种灵性知识。而这几年中国内地的灵修圈俨然一个时尚圈，各种各样的课程与各种各样的老师以及各种各样的方法，比任何时候都要热闹地粉墨登场。我们也确实比以往任何时候都更加幸运地迎来了灵性修行的热潮。是的，这是一个伟大的时代，这是一个人类意识改变的时代，但是，这也是一个泥沙俱下、鱼目混珠的时代。我自己就亲眼见到不少人，多年来上了各种课程、经历了各种老师之后，进入了前所未有的混乱与迷茫。在所有炫目的体验之后，他们并没有找到自己内在真实的本质。

就我本人而言，我也经过了一段很长时间的失落与起伏，其中包括数度出现的信仰危机。虽然，我并非宗教人士，但是，这么多年来，我对真理的渴望、追求与虔诚却是炽热的，我也曾经数次瞥见过真理。然而，近几年来，生活，这位最伟大的老师，却让我看到，我几年前所走过的路，以及我自认为取得的一些内在成就，几乎一钱不值。一度，我真正进入到灵魂的暗夜。我现实的工作及一些关系，又给了我巨大的挑战。那些极度戏剧化的“安排”与不



## 前 言

可思议的发生，促使我不得不一而再、再而三地将我曾经自以为已经掌握的灵性知识真正地内化成真实体验，并且在一次次地穿越现实痛苦的过程中，将灵性的教导落地于我的生活及工作中。而曾经以为可以不通过现实的生活与工作就能到达的自由，在这些看似残酷的现实面前，变成了一地鸡毛。好在，存在的恩典总是无时无刻地照顾着我们，尤其是在那些巨大的挑战背后，总是藏着巨大的礼物。当然，前提条件是，你要认出它们，并且，永不放弃。

过去一两年间的挑战给我的身心灵带来了巨大的打击，内外交困的结果是，2013年的春天，我以一场叫不出名目的重病的形式直接躺倒了。有生以来，我第一次真正面对我人生中更深刻的诸多议题，真实的疗愈也由此开始。而这整个过程，得益于我结缘的“La Vie De La Rose”（这是一个法语与英文的结合体，中文译名：“生命玫瑰”，下同）花精，她一直陪伴着我，也不断地疗愈着我。正如她的名字一样，引领我一步步走向我生命的核心，而这个核心，恰如一朵开放在心中的玫瑰。只有当你深入自己的内在，到达生命真实的本质时，你才能感受到它所散发的芬芳，经验她全然绽放的生命之美。

正如我在《爱的功课》里所描述的一样，在《生命的玫瑰》



## 生命的玫瑰：身心灵疗愈之旅

中，我仍然以自己的亲身经历，来描述不同的灵修方法作用于我个人的过程。在这里，我是一个亲历者、一个学习者、一个被疗愈者，更是一个分享者。作为一个灵性老师，要如此袒露自己的脆弱需要很大的勇气，但是，除此之外，我不知道还能用其他的什么方式来表达我自己。更何况，对于我来说，袒露本身就是一个深刻的疗愈。所以，其实，我也别无选择。但是，我也知道，我们每个人都是相同的。正如很多读者在《爱的功课》中看见他们自己一样，我相信，你们很多人也会在《生命的玫瑰》中看见自己。

这一年多的疗愈过程，是一个不断地剥除小我的过程，也是一个不断地深入经验真我本质的过程。它使得我更加了解，疗愈自己是唯一的解脱之路，尤其是在这样一个乱象丛生的世界。是的，很多人也许会反对我这种说法——我也曾经反对过，我们头脑里的灵性知识会告诉我们：我们的本质是光明的佛性，而它是完美的，不需要被疗愈。是的，从绝对层面来讲，这种说法是真理，一点不假。可是，活在相对层面的我们，携带着生生世世的无明业力，要真正活在真理中，谈何容易！所以，还是现实一点吧，好好疗愈自己，并且，不再求疗愈什么时候完成，只是去疗愈，带着一颗不渴求结果的心



## 前 言

去做。至少，对于现在的我来说，就是这样的态度。在经过了一年多的深度疗愈之后，我的头脑还是会时不时地冒出来说：“好了，够了，我不再需要什么疗愈了。”但我的心知道，一切还只是刚刚开始，而疗愈之路，永无止境。

2014年3月，为了完成这本书的最后部分，我特意安排出几天时间，来到我心仪多年的大理古镇。机缘巧合，在朋友的客栈里，我遇见了来自法国的老太太安妮克。几天以后，才发现，原来她也有着几十年的灵修经验。世界真小，她所教过的一位学生，我也曾经向她学习了一天的玛雅历法。我请她帮我做了一次玛雅历的阅读个案。不得不说，这是一次奇妙的旅程。就在我刚刚度过生日的一个月的时间里，我得以从这个四维的能量图谱中看见自己过往的历程，并且，听她讲解我今生的灵魂契约。

是的，没有什么信息是新的，没有什么信息是自己的心不知道的。只是，当我们走过这条路时，再回望整个蓝图，你不得不再次赞叹这个宇宙的奥妙。是的，我们就是最伟大的编剧，我们编写着我们各自生命的剧本，并且很投入地出演原本就定好的角色，经历原本就设计好的一些关键情节。而疗愈是什么呢？它是当我们在那些跌宕起伏的情节中感到受伤、愤怒、郁闷和无力自拔的时候，让





生命的玫瑰：身心疗愈之旅

我们想起，我们就是编撰并导演这一切的那一位，那个纯粹的意识与觉知，而所有这些充满挑战的情节，无非是为了让我们的意识可以不断地提升而已。并且，最终我们会知道，作为那个意识本身，没有什么是需要被疗愈的。

感恩这完美的安排！而我，正在路上。

李思坤

2014年3月于大理

# 目 录

前言

## 上 篇

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 悄然绽放的玫瑰·····     | 003 |
| 2 内在的圣所·····       | 007 |
| 3 我们对什么着迷·····     | 015 |
| 4 宽恕自己与宽恕他人·····   | 021 |
| 5 如何与高灵联结·····     | 027 |
| 6 剥尽生命的洋葱·····     | 035 |
| 7 有多少种方式可以过河？····· | 045 |
| 8 认出神的礼物·····      | 051 |
| 9 人生的意义何在·····     | 059 |
| 10 我如何交出了我的力量····· | 067 |
| 11 无可摧毁的纯真·····    | 075 |
| 12 经验真实的自己·····    | 081 |



生命的玫瑰：身心灵疗愈之旅

13	让天使来指引你 .....	087
14	每一种关系都是你的镜像 .....	095
15	疗愈生生世世的女性伤痛 .....	103
16	展现更高的目标 .....	117
17	像块磁铁一样 .....	125
18	服务，来自灵魂的选择 .....	131

下 篇

19	亲爱的水晶 .....	139
20	亲爱的小孩 .....	153
21	连根拔起 .....	173
22	疗愈的本质 .....	181
23	疗愈我，疗愈地球 .....	187



上

篇







# 1

## 悄然绽放的玫瑰

2011年是我接触身心灵成长工作的第十个年头，我用了十年的时间，才算得上真正开始“落地”了。我一步步地进入到自己的工作与生活中。我指的这个“进入”是相对于我以前的状态来说的。以前的我，总是感觉“生活在别处”，并且，潜意识里认为修行也是为了去别处。可以说，一直以来我并没有停止过修行，只是近两年所发生的事情，过程非常剧烈，感触也非常深，却不知如何用文字去表达。可以说，经过了这两年的时间，我才算是真正开始了我的“修行”。身处这个过程的我，已经不再有太多向谁诉说的愿望，哪怕这个诉说的对象是我自己。内观的道路有时候是极其艰辛的，我个人的体验是，越往后走，越难。真的，没有什么鲜花，更不可能有掌声，有的只是越来越大的挑战，一次比一次升级，直到



### 生命的玫瑰：身心疗愈之旅

你可以不断地突破所有的局限，直到这个你，这个我，完全地消失。我知道，我的自我仍然强大，我还有很长很长的路要走，但至少有一点我是清楚的，我不想后退。因为，我真切地体会到在这个轮回里打转，实在是太苦了。而对于自己所选择的道路，我也是坚定的，我知道，我们每个人都一直被存在照顾着，我们走在正法的路上。

写作一直是我的习惯。而前两年强烈的过程让我放弃了表达的欲望，直到我遇见了这个叫“生命玫瑰”的花精，她重新唤起了我写作的欲望。其实，我是在2012年的夏天在美国遇见她的（请允许我使用这个女性的“她”，虽然花精是没有性别的，可是，在我的心目中，这个花精带着强烈的女性能量与意识，它与这个时代的女性能量的觉醒也有着深刻的关联），当那几滴液体滴进我嘴巴里的时候，我就知道，她的能量是如此的高频，却又如此的落地，可以说，它同时拥有来自天空和大地的能量。我知道，她是我一直想找的东西，而她，也仿佛一直在等待着我……更何况，我一开始就被她美丽的形象深深地吸引。玫瑰，一直是最爱的花朵。根据我的体验，“生命玫瑰”花精，可以说是这个地球上频率最高的花精了，她的诞生本身就带着美妙的传奇（容我以后慢慢展开），



## 1 悄然绽放的玫瑰

而她，仿佛也一直等待着我们，把她带到地球的这一端。

从美国回来以后，工作上一如既往地忙得不可开交，这几盒花精在我的家里躺了半年，我也没有真正地去使用她。直到2013年初，我终于感觉到了一种紧迫的呼唤。而那个时候，我自己内在的修行也进行到了一个很关键的时期，工作及关系中积累下来的一些问题已经到了崩溃的边缘，而直觉告诉我，“生命玫瑰”花精会帮助我穿越这个过程，她会支持我的灵性成长。是的，从我正式使用她开始，几周下来，我不得不惊叹于她的神奇！她直指我当下的问题，并一次次地帮助我从业力的泥沼中站起来。一旦我落入到世相的幻相中，她就如神奇的魔棒一样，让我一再地回归灵魂的最高目标……最重要的是，她再次唤醒了我写作的冲动，两三年来已经干涩的思维，似乎被滋润了，我再次经验到那久违的蠢蠢欲动。

其实，我不是一个很有计划性的人，对于写作，我几乎无法预谋，而对于这一次的写作冲动，我也并没有太多的想法，我只能信任那个流动，让它自然地发生。我试着先围绕着我所选中的花精，以及她所传递的讯息，再结合我自己的感悟来展开。通常，每周，我会抽一张花卡，阅读《扬升神谕》中的相关文字，找出相应的花精，每天喝下几滴，并开始觉知自己的变化。是的，我已经分明看





生命的玫瑰：身心疗愈之旅

见“生命玫瑰”正悄然绽放，而此刻，在我写下这些文字的时候，我的浑身都被一股巨大的能量包围着，这些文字，不是来自于头脑，而是完全自动地流出来的……