

<<还我本来面目>>

图书基本信息

书名：<<还我本来面目>>

13位ISBN编号：9787508055916

10位ISBN编号：7508055918

出版时间：2010年01月

出版时间：华夏出版社

作者：赛安慈

页数：297

译者：吴至青

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<还我本来面目>>

### 前言

2009年初，我回台湾过春节，有人大力推荐我看《还我本来面目》这本书。

基于爱读书的习惯，我立刻就去购买了这本书。

回京后仔细阅读，果然一个“好”字。

自从接触灵性的世界以后，我一直在探讨物理学和灵性的关系，希望能看到两者之间的相关性，而至青和安慈老师的著作，是我见过把这两者之间的关系解释得最清楚的，可以让我们很容易就明白“心物融合”的境界。

但是这本书的功能不仅于此，它还从不同的角度来解释作为一个“人”，我们究竟可以用什么样不同的方式来剖析自己。

两位老师的立论，不但符合科学的标准，许多经验更是他们亲身体会而来的。

读完这本书，你不但能够更了解自己，对自己的本来面目有更多的理解，同时也能对自己的性格做一番全面的了解和接纳。

这份了解是来自勇于面对自己的创伤，愿意与自己的负面情绪共处而来的。

这是一本疗愈人心的书，因为它也阐释了我们童年时候的遭遇是如何形成我们今日的创伤和痛苦，进而教导我们如何去因应和面对。

在读完这本书之后，我立刻与安慈老师联络，问他们是否有兴趣来内地教学，他们欣然同意。

所以，两位老师现在每年固定来内地分享他们的疗愈方法和经验，造福了不少人。

## <<还我本来面目>>

### 内容概要

我们必须先体会到：我们现在所认定的「我」，其实并不是真正的「我」。

我们其实比可见的形体要大很多。

如何将意识从肉体次元扩展到能量体次元、意念体次元，并触及自性本体次元，本书揭示的宇宙真相，将引领您回返这条灵性之路。

人从投胎入人体、到呱呱落地，到年纪稍长学习做父母亲心中的好孩子，到入学努力做好学生，到脱离父母进入社会学习做好公民，人的一生可以说就是社会化的过程。

为了能适应社会环境，应付生活不断遭受的挑战和威胁，我们不停地调整自己，我们的本性也不断地被扭曲，渐渐的，在这个扭曲本性的社会化过程中，形成了另一个「我」。

现在我们认知的「我」，事实上是经过了一个遗忘的过程所形成的另一个我，和最初来到这世界上的我，其实是完全不同的两个人。

「自我疗愈」就是重新寻回自性本体的过程。

首先要了解的是：人不只是单一肉体的存在，人是一个多层次元的互动系统，人的多重能量存有包括了——肉体、能量体、意念体和自性本体四个次元。

以这样的眼光为基础，来看我们人类身体功能的运作，才可能再进一步往下谈疗愈，因为疗愈不是只发生于肉体的层次，疗愈必须是在多层能量次元体系才能发生。

在了解人类四个层次的次元之后，我们就能明白，发生疾病的原因，以及如何治疗的答案。

更重要的是，我们了解到自己不是一个寻找灵体的肉身，而是一个存在于肉身的灵体之后，我们会对于以往曾经发生在自己身上的痛苦经历有更深一层的认识，帮助读者清楚自己来到这个世界的目的和责任。

<<还我本来面目>>

作者简介

赛安慈博士，纽约市立大学亨特学院社工研究所教授，他身世传奇，是全美极少数没有受过正规教育而获得博士学位的大学教授。  
在美国首创并研发“灵性与疗愈学”。

<<还我本来面目>>

书籍目录

推荐序1 找到自己，还我面目推荐序2 我的疗愈奇缘推荐序3 信任自己 在的能耐推荐序4 在生命大戏中，从演员到导演前言1 疗愈这回事——我的探索历程前言2 疗愈就是找回自我的过程第一章 疗愈——先从物理学出发第二章 我是谁——人的四次元第三章 忘了我是谁 第一节 创伤是福分 第二节 低层自我 第三节 形象自我 第四节 防御 第五节 面具自我 第六节 高层自我第四章 我变成了谁——五种人格结构 第一节 分裂型人格 第二节 口腔型人格 第三节 忍吞型人格 第四节 控制型人格 第五节 刻板型人格第五章 气轮第六章 如何疗愈自己？第七章 高次元自我疗愈

## &lt;&lt;还我本来面目&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章疗愈——先从物理学出发用“顶天立地”来形容人类的处境是最恰当不过了。

人同时存在于两种不同的世界，头上顶着高层次的灵性世界，脚下踏着物质化的实体世界，人既有肉体也是灵体。

乍听之下灵与肉是两个截然不同的观念，但灵性和肉体并非毫不相干，因为物质即能量，有形无形皆是不断振动的能量，两者的分别在于振动频率不同，因而产生不同意识或形式的不同物质。

振动频率高的成为无形的物质，如人的思想、感觉和意识；振动频率低的成为有形物质，如看得到的桌子、椅子、人体等等。

关于物质即能量（energy，也就是我们熟知的“气”或是物理学上的“振动”），源自古埃及和希腊的“秘传哲理”谈到宇宙七个原理的“振动原理”（principle of vibration）就明白指出：“没有任何东西是静止的，一切都在动，一切都在振动。

”而东方圣贤如佛陀，也在2600年前指出，宇宙间的所有事物，都是由振动组成。

近代的科学也印证了能量和物质问的关系，最有名的就是爱因斯坦的 $E=mc^2$ （E是能量，m是质量，c是光速）。

然而，由于人类受限于感官所能触及的三维空间及线性的时间观念，误把实体的、有边界的物质，与连续的、波动的能量场视为两种不同的东西，前者以牛顿的古典动力学（classical dynamics）为代表，而后者以马克斯威尔（James C. Maxwell）的古典电动力学（classical electrodynamics）为代表，两者成为19世纪末古典物理学达到巅峰的两大支柱。

可是，当科学家再往最微细的次原子领域探索，或向最广阔的宇宙苍穹深究时，却发现在人类感官经验所不及的境地，物质与能量的本质其实是合而为一的。

20世纪初的量子力学及相对论，也彻底颠覆了古典物理机械式的时空观。

<<还我本来面目>>

媒体关注与评论

我这做电影的累业厚重，想跳出色相界谈何容易！  
深深敬服他们二人对性灵及存在本体的究竟追求。

——李安 它也阐释了我们童年时候的遭遇是如何形成我们今日的创伤和痛苦，进而教导我们如何去因应和面对。

——张德芬 有机会接受老友至青及安慈的疗愈帮助，受到很多的慰藉与启发。

我这做电影的累业厚重，想跳出色相界谈何容易！

深深敬服他们二人对性灵及存在本体的究竟追求，更高兴他们把这些可爱可贵的经验及智慧，分析整理出来嘉惠众生。

——国际知名导演 李安 读完这本书，你能对自己的性格做一番全面的了解和接纳。

这是一本疗愈人心的书，它也阐释了我们童年时候的遭遇是如何形成我们今日的创伤和痛苦，进而教导我们如何去因应和面对。

——身心灵作家 张德芬 这是一本需要慢读、细读、一读再读的书。

如果用一种重新认识自己的心境读，你的人生可能从此不一样。

——台湾《商业周刊》发行人 金惟纯

## <<还我本来面目>>

### 编辑推荐

《还我本来面目:如何接纳自我和欣赏生命》：张德芬推荐身心灵作家读完这本书，你能对自己的性格做一番全面的了解和接纳。

这是一本疗愈人心的书，因为它也阐释了我们童年时候的遭遇是如何形成我们今日的创伤和痛苦，进而教导我们如何去因应和面对。

这是《还我本来面目》作者吴至青老师和赛安慈老师多年教学和自己体会出来的心血结晶，是一本不容错过的好书。

给天性敏感的人，国际知名导演李安，身心灵作家张德芬，台湾《商业周刊》发行人金惟纯推荐阅读

1 分裂型人格 2 口腔型人格 3 忍吞型人格 4 控制型人格 5 刻板型人格



<<还我本来面目>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>