

<<点亮心灯>>

图书基本信息

书名：<<点亮心灯>>

13位ISBN编号：9787802544680

10位ISBN编号：7802544688

出版时间：2011-11

出版时间：宗教文化出版社

作者：叶凌云

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>

<<点亮心灯>>

前言

安娜极其普通，普通得走在人群中很快就会被淹没掉。安娜又不普通，她的特别在于她平凡的外表下有一颗对人生极其好思的心……文科毕业，爱好文学，喜欢思考，感情丰富，在北京这座大城市里，经历过很多苦痛……她的身体不是特别的好，这可能跟她的“爱较真”的性格有关，比如：对于人生她有很多自己的理想状态，如果现实与她的预期值不一样，她的心似乎就很难接受；她执著于追求幸福的人生，绝不低头，这是她的性格。

说起她的经历，既复杂又寻常。

复杂是说她经历的挫折超越了她的预期，简单是说，可能她的经历跟无数的年轻人一样，生活、工作都遇到了挑战。

另外，她觉得她不能满足父母“望女成凤”的愿望，安娜对此有很多次的难过与伤心。

可是，现在她却认为自己很值得经历这么多的苦痛。

因为没有这些生命中的痛苦和经历她不可能发生现在这样的变化。

那都是因为她遇到她生命中的神，她的灵性导师。

安娜之前在父母的教育下读书为的是翻身，有社会地位，那就是真正的“有出息”。

在这样的教育下，她的读书是完全被动的，她不明白为什么要读书。

初二时，她听别人说她：“谁都有理由不好好学习，就是你没有，因为你的父母有多么不容易你根本不知道，为了父母的辛苦，你也必须好好读书！”

”听到这样的话时，安娜的心有多么的颤抖，她现在仍记忆犹新。

但是她终究没有好好读书。

只是沉溺于她的文学世界之中……她不知道为什么一定要有出息，为什么不能读自己感兴趣的书籍，外在的读书压力反正没有给她考取功名的动力，而父母和环境给她的信息是：读书就是考个中专或大专什么的，将来找份好工作。

并不是真正意义上的广泛读书。

她曾经糊里糊涂地过人生，满脑子认为：“世界上绝对没有什么鬼神；所发生的一切都是偶然的；我可以改变我想改变的一切，无论是我所处的环境还是我的人际关系。

我完全相信自己的意志和欲望，我认为我只要有欲望我就能达成，人的一生的一切全看自己怎么做了。

”这就是安娜的人生观。

下面是安娜的独白：性格方面，我很好强。

我认为自己可以掌控自己的人生走向。

我主要喜欢阅读文学类：小说、散文、诗歌等。

自小父母反对我读与学校课本没有太大关系的书。

他们认为那样会影响学习。

他们不能理解人为什么要读与课本、考功名无关的书？

那有什么用？

求学的流于形式、疾病，两次疾病、工作上遭遇的巨大竞争和压力。

所有这一切都在我进入而立之年之前发生了。

我被推入一个我无法掌控的世界里，我丧失了自信，犹如刺猬丧失了身上的刺。

别人像我这么大没有生过病，我生病了，而且两次。

年纪轻轻的意识到了人可能生病，也可能死亡，这个我无法掌控。

这是我生病后第一次认识到人有不能掌控的东西。

工作中我不向环境屈服，也不向他人屈服。

除非遇上让我心服口服的人。

这就是之前的我。

一个现在的我看了，不可思议的我。

我无法控制环境和他人，这是生活告诉我的。

<<点亮心灯>>

每个年轻人似乎都会有成为什么的理想，但说实话，对这个问题我真心的问过自己几次，我才发现我没有任何真正想成为的，至少在职业方面，我不梦想自己成为医生、科学家、律师、教师等。

就这样一个极度世俗、极度自负的我，工作的压力，伴随着我的不满，我的不顺服，我的抱怨。“为什么倒霉的是我”、“为什么别人都比我顺”、“为什么到头来我什么也没有”（我从不去看我拥有的，我只想我没有的）。

就这样失眠与我同伴，抑郁成疾，我想到了去找心理医生看看。

结果他不能解决我的问题，我看的是个专家号呢！

看病时，候诊时有个大姐知道我的问题后，建议我到教堂去看看，或许对我会有些帮助。

天啊，教堂？

我之前上学时拿上帝开玩笑是最多的，现在去教堂？

我是无神论啊！

但从诊室出来我还是打车去了教堂，才发现那天是平安夜。

这么巧？

确实这么巧！

天知道这是为什么。

走进教堂，我领到一张彩页，上面写着：“人们总是到外面去寻找平安，其实平安在人的里面！”就这一句话让我立时安静下来，我跪在教堂里充当了一晚上天主教徒。

就这样，我第一次接触到了宗教。

神奇的接触，神奇的开端。

后来我常去教堂，但我听到的说法是：“信上帝的就进天堂，不信就下地狱”。

我心里并不相信，我不怕死后下地狱，我就想去除我心理上的抑郁，别人不信上帝，活得不挺好吗？我不信这句话，也不信世上有上帝。

“信上帝真好，他在天上看着我们”。

听到周围的信徒的话，我不觉得上帝有什么好，也不知道上帝是否在看我们。

我甚至怀疑他的存在。

“只要悔改认罪，上帝就会宽恕我们”。

听到这句话时，我仔细回想了一下自己所犯的罪，我感到很不安，因为我做不到，别人打我左脸我把右脸也递过去；我只知道以牙还牙，以眼还眼。

我无法接受四福音里耶稣的教导，我真的做不到。

但我就是在不安中度过，也不敢忏悔，也不相信上帝会宽恕。

也害怕万一有上帝，那我必死无疑。

因为经上说：“陷入罪里就是死”，我恐惧着……看到教堂里有的人祷告时泪流满面，我好奇，感动，渴望自己信，但我就是不信。

但是，伴随着我生活中的苦难的一再加增，我越发痛苦，我想找到信仰的真谛的渴望越来越强，直到我遇到我命运中的一位得道的高人，我的老师，我的心开始跟着她走了，我的心灵之旅开始了……

在这位老师的带领下我开始接触书籍，一本接一本地读，在读的过程中我一次次地向她请教，理论和思辨，展开直面内心的对话。

生平第一次，我爱上了读书，读那些与考学、求职毫不相干的书。

我边读书，边思考，边整理思绪，边向导师请教，然后融合到生活的实践中。

在我的老师，我称这位心灵导师是我的神的引领下，我不知道读了究竟多少本，从几百本，到上千，再到更多……，我不知道我经历了多少次心灵的洗礼和理性的拷问。

每一次的疑惑和痛苦我都会直面地将之带到我的导师那里。

我向她请教，然后再在书中领略，结合生活，我一定要找到真正的接纳点，我只有说服了我的理性和逻辑思维，我才会罢休。

与导师每一次的对话后，我都会反思，都会印证她的见地和睿智。

最后，我的痛苦越来越少，我找到了信仰的真谛，从理性层面我能给自己一个解释，我信了，我找到了内在的巨大能量，那个“内在之神”，那个“阿特曼”“真主”“天主”“道”“苍天”“上帝”

<<点亮心灯>>

”，就是真正的我，“神我”、“生命本体”。

我能真实感受到里面那股能量的生起，并且直到头颅。

意念见到那股能量就消失了，像是细菌碰到的强大的抗生素。

意念不见了，只剩下空寂，就是内在之神，那股宁静、喜悦、创造的能量、平安与我同在。

不，平安就是我。

那股能量流经了我身体里的每一个器官，每一个细胞和每一寸皮肤，它们全部臣服于这股能量，因为它们的生命就来自于这股能量。

我感到我的身体非常健康，疾病不能让我恐惧，死亡也不能，我不知道为什么我什么也不怕了，我充满了信心，我能和那个称之为内在之神的能量对话，我能清晰地感受到它对我的抚慰，轻轻地但无比有力量，我理解了《圣经》上的话，也理解了佛陀的教导，也明白了其他各个宗教的真义，我开始喜欢读《老子》，还有印度教的经书，瑜伽经等。

只要与宗教有关的书籍都纳入了我要读的书目。

之后，我开始接纳理性的拷问：为什么会有这么多的宗教类别？

为什么人们因信仰不同宗教而展开激烈的斗争？

阿拉伯世界和以色列世界是怎么回事？

如果犹太人是上帝的选民，为什么他们遭受那么多的苦难？

到底哪个宗教传达的是真理？

真理究竟存在与否？

如果存在真理，那么到底有多少真理？

唯一吗？

这个世界到底有没有善人与恶人的区分？

善有善报，恶有恶报吗？

为什么我及我周围的很多人的人生痛苦大于快乐？

地震、海啸、饥饿、干旱、疾病、战争充斥着各种媒体，为什么？

伴随着各种疑问，我读书的范围扩展到哲学书目：我开始大量买书，每个月都会买几百块的书。

有的时候也会到一些学术性书店一次性购买一两千元书。

就这样，费尔巴哈、黑格尔、康德、叔本华、尼采、克尔凯郭尔，薄伽梵歌、奥义书、老子、庄子、荀子、佛教十三经，柏拉图、亚里士多德、克里希那穆提、别尔嘉耶夫、舍斯托夫、奥古斯丁、阿奎那、加尔文……等等，我还买了几百本的外文原版书籍，有社会学的、历史学的、还有哲学的、宗教学的……，就这样为的是排除心中的一个个疑惑。

我的疑惑，还有我的体验，以及我的逻辑思维在书籍的一本本的引领下，在与我心中的“神”——灵性导师的对话，思辨性的对话探讨中，我的信仰也逐渐超越了宗教的层次，我问鼎了我的理性，我在我的灵魂深处找到了信仰的真谛，找到我的无穷多个“为什么”，就这样，我开始了幸福而充满恩典的生活，我的疑惑越来越少。

取而代之的是信心。

我不属于任何一个教派，我也不加入任何一个宗教组织，但我相信我是“内在之神”真正的子民，我找到了我自己，那就是“真我”，我里面的巨大能量，我的意志完全臣服于他，我的意念没有威力，它来了又走了，没有伤害到我。

我像局外人一样看着思想的各种谎言和把戏一幕幕上演，我从不与之对抗，因为对抗意念是意志存活的标志，是思想层面的恶斗，只会带来冲突。

相反，意念来时，我静观之，它就走了，这是真正超越意念的途径。

我在思考“究竟是什么导致人的苦难？

”“是否有真正幸福的人生”问题时，奥古斯丁和克里希那穆提、柏拉图，还有老子的观点让我发生了质的转变。

奥古斯丁的《论自由意志》中将人的痛苦源于人的自由意志；克里希那穆提的“思想停止冲突了，外在的一切冲突也就停止了”；老子的“弱胜于强”；柏拉图的“人的心灵由理智、激情和欲望三部分组成，正义之人会让这三者协调运行，各司其职，互不干涉”。

<<点亮心灯>>

就这样我跨过了宗教的门槛，进入了更广阔的思维探索…… 我喜欢上了书，各种社会科学的书，因为每一本书背后都是作者那个真我，同一个“心灵本体”（巨大能量）的动工，我读书就是与里面的心灵的交会和沟通，透过书，我认识人的心灵本性更清晰了，我就是活生生的生命，那个内在的自己，那个居住在我体内的巨大能量，它时刻在那里，供养我生命中的一切。

在看书的过程中，我的心开始释放，开始自由……抑郁不见了…… 有的时候，我会在夜里一直地思考一个问题而睡过去，但是半夜里醒来忽然就有了答案…… 当我这样不断地读书，所有的大家、小家、中国的、外国的书读得差不多的时候，不断地思索，和我的灵性导师不断地探讨，最后才发现：原来所有的宗教，所有的哲学、社会学、伦理学上的东西都有某种共通的东西，这个东西确实是人的心里面的一种东西，一种纯粹的生命体验，一种活着的滋味…… 我读书的方向发生了巨大的变化：不再沉溺于浪漫而虚幻的文学世界里，我成了一个爱读各类书籍，尤其是引发我沉思的书。

没有书，我将不知如何生存，这就是我翻天覆地的变化。

我的心很平安，因为我愿意臣服，世俗的压力压不倒我。

我清醒地知道权柄不在我。

自由意志不能改变什么，只有完全地与心灵里面的生命之能合一，该改变的一切都会改变。

我已经将之完全交托给那股能量，也就是“内在之神”。

我们每个人本自具有的“最纯净之心灵”，我称那个为“神秘地带”。

这一切的改变，我都要感谢我的恩师，恩师给我的印象是：她整个人是宁静的，平和的，没有丝毫的慌乱；她时常处于微笑的状态，她的年龄无法从容颜判别；她与大自然一样，随顺而广阔；她的耐心是超乎常人的想象的；她的智慧像宇宙一样无穷尽…… 不，她就是我心中的神。

以上就是安娜的心路历程的自述。

安娜通过读书、沉思、拜访大师探讨、再沉思、再读书、再探讨……前后探讨历经近30次…… 在探讨中没有什么章法，只是以安娜的心、思维和生活实践以及安娜所处的当今社会环境（汶川大地震、社会交往、工作竞争和压力，媒体报道、国际问题与争端、充斥荧屏的养生保健栏目、科技发展、医学与疾病、衰老、中国掀起的国学热、时下热门的“吸引力法则”、心理暗示疗法……）为走向，完全忠实于安娜心中的每一个困惑，对现实的每一次思考和困惑都带到桌面上“探讨”，只为寻求心的释放…… 所以，对话的内容不免有重复的内容，因为对于一个“零起点”的安娜来说，对导师所谈论的东西并不能一次就彻底理解，有时候即使理解了，生活的实践中也会感到无法真正地实践出来。在修炼身心的过程中，反反复复是每个人不可避免的现实，安娜也不例外。

另外从文体上来讲，就像拉加茨所言：“问答形式有利于使内容生动活泼，且又符合思想与论题的辩证运动……只是让讨论的问题自由展开，而且在新的背景中重又出现。

这正是活生生的对话中常有的现象。

从此意义上说。

重复是难免的，何况重复也是对话的特点，它理应在对话中有一席之地”。

从整个对话的过程来看，安娜的导师一步步将其引入自身生命的神秘地带。

随着安娜认识水平的提高和体悟的加深，谈话的内容一步步变得轻松，变得融合，最后，安娜变成谈话的“主角”，各个疑问得到解答，如释重负，可以自如地进入纯粹之心灵，体验幸福，那种神圣般的感觉，一种活着的滋味…… 安娜作为一个普普通通的人，生活和工作中所遇到的问题，情绪上的波动与起伏，乃至所处社会的整体环境，世界成了一个“地球村”以及所处的网络、媒体时代，诸如这一切与当今社会的普通大众别无二致，她考虑和思考的问题无疑也是很多人在思考的问题；她的困惑也是很多普通大众的困惑。

自由意志（这个说法最初来自奥古斯丁）是控制欲的源头，各种控制欲制造了心灵里面的各种幻影和痛苦，把原本纯净的心污染了或掩盖了。

人如果可以回归心灵的纯净，那里面有真正的幸福和安康，那就是老子口中的“道”，基督徒口中的“主”，佛教徒的“圆满自性”。

既然痛苦与自由意志有关，人缘何需要自由意志？

如何发现自身的秘密——纯净之心灵的巨大能量？

时下流行的说法“吸引力法则”和“心理暗示”的关键是什么，如何能绝对奏效？

<<点亮心灯>>

幸福究竟是什么？

幸福在哪里可以找到？

各种疑惑打通以后，安娜的灵性有了飞跃：之后跟老师探讨倾向于如何实践。

如何回归纯净的心灵？

回归后的境界是什么样的体验……

<<点亮心灯>>

内容概要

这本书将向我们揭示，在心灵导师的引导下，一个经历苦痛挫折的人，如何从痛苦疑惑走向理性思辨，超越了宗教信仰，找到了自性本体的清净，最终心灵获得解脱，拥有了真正的平安幸福。

“ 不论所遭遇为何，一律无所动心，不为任何结果或事缘所苦恼。

”

(语出《薄伽梵歌》)

<<点亮心灯>>

作者简介

叶凌云 东西方文化学者。
精通英、法语。
潜心研究哲学、心理学、伦理学及东西方各宗教。
积十年之心血，研读中外书籍数千册，现处厚积薄发之阶段。

<<点亮心灯>>

书籍目录

写在前面的话

对话一

世界上有偶然吗?

人的本性就是寻求安宁和幸福

“纯净之心灵”是空无但能量巨大

痛苦是解脱盼必经之路

对话二

被欲望负累的人生

真正的快乐

守弱未必弱

人生两件事——心灵和身体的喂养

骄傲是一种可怕的心理活动

专注当下——聚焦能量

对话三

剥离恐惧——思想是一种巨大的能量

吸引力法则——信是关键

.....

对话四

对话五

对话六

对话七

对话八

对话九

对话十

对话十一

对话十二

对话十三

对话十四

对话十五

对话十六

对话十七

对话十八

对话十九

对话二十

对话二十一

对话二十二

对话二十三

对话二十四

对话二十五

对话二十六

对话二十七

对话二十八

附录：参考书目

<<点亮心灯>>

章节摘录

世界上有偶然吗？

安娜：老师，我碰到了一个让我很伤脑筋的问题。

在很偏远的乡下，我有一个年轻的表弟，是我表叔婶的命根。

这个表弟非常懂礼貌、温顺、勤劳，可是前一阵子这个表弟因经过一条狭窄的山路，上面突然之间落下的大石块砸中头部要害，当场毙命。

我表婶身体一直有病卧床，但是因为这个乖顺的孩子而支撑着活着。

当此事发生后，表婶失去了生活的慰藉和希望，想不开吞安眠药自尽了。

导师：嘘……嗯？

安娜：老师，我想问的是：这个世界上有没有偶然？

如果我表弟不是偶然选择了那条山路就不会出事了，通往村庄的路并不是只有那一条；而且他早一分钟或晚一分钟经过那个地方都不可能被砸到。

那个巧合、那个偶然…… 导师：我个人认为：世界上所有的发生没有偶然，所有的发生都导向同一个目的——了悟真相，回归最纯净之心灵。

并没有什么纯粹偶然的，因为如果每一个发生都有其注定的功用，那就不是偶然了。

安娜：“回归……”？

导师：“纯粹心灵”或“最纯净之心灵”。

安娜：嗯…… 导师：沃尔什的《与神对话》中这样记录：“世上没有巧合，没有偶然发生的事情。

每件事，每次遇险都是你的自我召唤给你的自我的，目的是让你能够创造和经验到你的真实身份。

所有真正的大师都明白这个道理。

” 安娜：老师，生活中很多事情，似乎都是偶然发生的。

让我相信“世界上没有偶然，一切都是天意”，这个太难了。

比如：我表弟的命与这个偶然事件不是有关吗？

您能进一步阐释吗？

导师：你的疑问是可以理解的。

但是，我可以这样反证：如果这个世界一切都是随机和偶然的，我们内心世界是我们欲望的领地，我们就可以完全地随心所欲，想干什么就干什么。

我们遇到喜事，无需感激，遇到灾难没有怨言。

我们可以为了达到自己的目的，不择手段。

事后也不应该有任何的良心不安啊！

内心永远不需要寄托，只需要享受今生就好了。

试着想想，这些我们能做到吗？

实际情况是：我们即使不违反法律，我们也不愿意为达目的不择手段(至少大部分人大部分情况下如此)伤害他人。

即使真的这么做了，事后的良心不安是肯定的(尽管有些人表面上不会承认)。

安娜：这一点，我能认同。

导师：我们每个人里面都有一个无形的提醒者：心灵。

尽管很多哲学家和神学家把这个隐秘的、无形的、纯净的心灵称作“内在之神”。

我们的每一次选择，都在我们心灵的知晓之下。

安娜：果真如此？

导师：对，就是我们每个人都拥有的“最纯净的心灵”。

另一方面，一个人事事通达之时，他很可能完全不顾及心灵。

但人遇到巨大的灾难时，大多人不免都会回归沉思的心灵那里寻求解释和安慰：“也许天意如此，为什么老天待我如此不公”。

有意无意地都在回归自己的心灵。

<<点亮心灯>>

再者，只要你仔细回想自己的种种生活经历，每个在当时看似偶然的发生，结果都造成了你如今的认识和如今的境况。

安娜：好像是这样。

导师：经常有人会这样说：“如果没有那个‘偶然’，也许我不会有现在幸福的婚姻”。

安娜：没错。

导师：“如果没有那个偶然，我可能没有现在的成功”。

安娜：就是所谓“塞翁失马，焉知非福”。

P1-3

<<点亮心灯>>

编辑推荐

《点亮心灯——心灵思与问(安娜沉思录之1)》作者叶凌云在站在超越宗教的立场上，探讨生命、心灵问题，诸如“如何消灭心灵不安得宁静？

有否真幸福？

人为何会患病？

绝对健康平安是否可能”，解决一般人心理、思维方面的疑惑，寻求解答。

作者在叙述中，采取对话体的形式，文中所谓的心灵导师，实际上是心中的神。

她认为，神灵就是生命的内在能量，可以思维的内在能量，是每个人生命中的隐形导师。

语言通俗，形式轻松，行文中有许多智慧的闪光。

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>