

<<唤醒灵性的生活>>

图书基本信息

书名：<<唤醒灵性的生活>>

13位ISBN编号：9787508065182

10位ISBN编号：7508065182

出版时间：2011-9

出版时间：华夏出版社

作者：董桃福

页数：284

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>

<<唤醒灵性的生活>>

前言

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，始终满怀着爱，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

<<唤醒灵性的生活>>

内容概要

“一条鱼的状态由水决定，一头牛的状态与青草有关”，而一个人活出的生命一定和他所读的书密切相关着。

这是一本可以滋养生命的书，它在指出都市人心灵困境的同时，也给出了唤醒灵性生活的方式。董先生提出，所有的时空都可以成为修心的道场和礼拜的教堂，成为坦然生活和让生命闪光的地方。他认为灵性生活的方式很简单，可以像晨间散步那样简单，不是一定要到哪里去，但一定要自然、随性，懂得享受微风、太阳、小鸟，也就是享受自己。对应当下人们普遍焦虑、浮躁，缺乏安全感的状况，它提供了一种自然、悠然的生活的方式，并建议我们积极反观生命和内心的看法。它可能不是一剂药到病除的良药，但肯定可以点爆我们内心的愿望。

<<唤醒灵性的生活>>

作者简介

董桃福，诗人、作家、评论家。

《第一财经日报》在刊登他的专访时，称其为“资深读书人”，他认为阅读是一种人类灵性进阶修习的重要活动，反对重“术”的读书方式，批评时下很多人太现实，太功利，以至于等不得一颗播下去的种子发芽。

这与他在《唤醒灵性的生活》中所倡导的主题一致。

他在灵性修持方面功力深厚，深得张德芬的推崇，出版有《沙之书》、《带着禅心去上班》、《学会做自己的奶酪》、《书虫的诗生活》、《事关书卷》、《旷世情殇》等书。

现在昆明，诗意地栖居着。

营销支持 —

推荐语有多久，你没注意日出月落；有多久，你没毫无心事地散过步；又有有多久，你困在所谓成功与拼搏的圈套里，全然忘了平实生活的真味？

我们过着鲁莽匆忙的日子，早已忘却本心，忘却日常、细微之处的灵性与生活之美。

事实上，对一种明识本心、悠然舒坦生活的渴望，是我们的天性，就像一朵花必须要开放那样。这本书要做的，只是唤醒，唤醒我们对纯然心性与悠然生命的渴望。

<<唤醒灵性的生活>>

书籍目录

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

第02课 跟上帝谈谈自己

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

第04课 那个本来的天使

第05课 折翅天使的回归

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

第07课 心灵回归的仪式

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

第09课 自然之声：与灵性之歌协奏

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

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。

<<唤醒灵性的生活>>

第11课 攸关心灵的大地之书

第12课 书籍比男人、女人更值得信赖

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

第14课 信任自己，保持最好的心灵状态

第15课 回溯记忆的废墟：大火灭了，余烬尚温

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

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

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

第19课 除了自己，至少珍惜一个人

第20课 这才是你的生死游戏……

第21课 生命开不得玩笑

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

<<唤醒灵性的生活>>

第23课 生命是粗粝的顽石，需要时光的精雕细刻

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

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

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

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

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

第29课 减压秘技一：寻找生命树，呵护你的苍翠

第30课 减压秘技二：亲近水源，润泽生命，洁净灵魂

生命课

最好在心中藏好一个海，如枯水期的晚年生命不会干涸。

第31课 由外而内：干干净净面对世界

第32课 珍视当下：就像一朵花，开放是职责

天风之谷

天风吹过，万物都是启示录，每一棵树都是解读世界的诗句。

走一步，挥刀，砍下荆棘；再走一步，挥手，抹掉蛛网；接着再走一步，挥锄，挖土，填平坑道；再走一步，举枪，射杀虎视眈眈的狼……走走走着，不过是一步又一步而已，一条路，已经延展到天边。

<<唤醒灵性的生活>>

第33课 末日预言的流传中，面向内在的灵性复苏课程

第34课 最重要的救赎就是救赎自己

领导课

领导其实应该是“灵导”，由灵性导航，开始每一天的灵性航程。

第35课 “灵性领导者”秘密手稿

新生课

治疗通过新生。

治疗从态度开始，要先承认自己是有病的。

没有病的人不会同意接受任何的治疗，没有治疗也就很难达到真正的健康。

第36课学说话游戏

后记

<<唤醒灵性的生活>>

章节摘录

版权页：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，始终满怀着爱，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……

<<唤醒灵性的生活>>

后记

对不起，请原谅，我爱你，谢谢你！

终于完成了。

它可能不好，但是完成了。

只要能完成，它也就是好的。

德国作家托马斯·曼的几句话在我的脑海里海豚一样优雅地蹦出来。

心灵的故事，属于无法讲述的范畴，我还是冒险地讲了，而且非常真实，每一段似乎都在唤醒某个隐秘的角落，重新体验时光已经让灵光变成琥珀的过程。

我祝福所有在这本书中提及的人，那是一个又一个真实的名字，一颗又一颗闪着亮光的心，一个又一个活生生的充满着爱与恩典的生命……我祝福你们！

心灵的课程是真实的。

但毕竟，这不是一本小说，所以，我的核心不在于塑造人物，我始终在心灵的沙滩上撒野。

故此，不必太在意每一章节之间的衔接，不少部分干脆就是一笔带过的，如此的写法好像让我像超人一样，可以在需要的地方出现……那些与我的心灵主题似乎关系不大的，我就简化了，原谅我。

最真实的生活场景绝不是我描写的，而是你正在经历体验的。

我最希望的就是将你带到你自己的心灵沙场，你也可以玩一场沙雕游戏，因为你的心灵预备了所必需的一切。

我甚至不是一个启迪者，也不算一个引导者，我是一个敲钟人，我所写的就是钟声，提醒你该起床了，该用餐了，该做某事了！

最后，我还希望我是一个守望者，看着你因为这本书开始在草原上放牧自己的灵性的羊群，那将是我最大的欣慰。

我记起一个采访。

有一次，一家本地报纸采访我关于成功的主题，其中一个问题是：你最大的理想是什么？

很小的时候，曾经树立大理想，立志做大人物；长大以后，每天都将理想压缩压缩再压缩，最后把“理”字压掉、打掉、丢掉、卖掉、埋掉……只剩下“想”：能做个平安的市井小民就已经很知足了。

不过，这一定会让伟大的灵魂不安，这也太没出息了，于是还是会在跌倒以后爬起来。即便做个市井小民，小民总还得有理想的，那是什么呢？

我还记得当时的回答：我的大学毕业论文是评述一本叫作《麦田里的守望者》的小说，一直以来，我的理想都是做一个守望者：“不管怎样，我老是在想象，有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏。

几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。

我呢，就站在那混账的悬崖边。

我的职务是在那儿守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是往哪儿奔，我得从什么地方出来，把他们捉住。

我成天就干这样的事。

我只想当个麦田守望者。

”，直到后来我成为一个心灵顾问以后，我想，不仅仅是守望，我还得干点什么，就想到做个“拾荒者”。

这是成功学大师奥格·曼狄诺在《世界上最伟大的奇迹》一书中提出的一个概念：指的就是那些拯救心灵，唤醒沉睡的灵性的人，另一个名称是“上帝的助手”，不仅仅是“守望者”，我还得不断行动，也许是宁静地、低调地，但是一直持续的行动，用自己每天的工作增加人类中“善良家族”的数量。

遗憾的是，“人类爆炸性地制造废物，我们这一行的人手还远远不够”。

哪天要是有一所专业的“拾荒者大学”，我是说“灵性成长学院”，或者有关灵性成长的种种课程能够在所有学校里面开设，那就算我的最大愿望实现了！

当然，看见理想渐行渐远，我也开过这样的理想玩笑：“中学时代的作文交给火焰以后，剩下来

<<唤醒灵性的生活>>

最伟大的理想，就是在非人的时代做个人，在老东西堆里做个孩子，在鸟笼外面做一只喜鹊，在罌粟丛中做一棵小草，在陆地之外做一个小岛，在挽歌不及的键盘上做一个单调的音符，其音若雨丝柔弱地滴落——只有土地听得到滴落时的心跳。

”当然，第一步，能够有一本书传达这个信息我觉得已经很好了。

在这个过程中，我想到很多人，他们构成一个群体，集合成一种力量，让我在马不停蹄的忧伤年代也马不停蹄地思考，终于有了些想法，能够成就今天的这样一个灵修读本。

列举所有的名字几乎是不可能的，但是，下面的两个人——是真正的心灵动力。

我的学生兼最好的朋友之一，一个天才诗人、最好的编辑、最热爱本民族——彝族——本地本家乡，他与我一样，都是大理南涧人——优秀活动家施袁喜，总是在后面催我：董老师，赶紧写吧，大家期待着呢！

还有一个更重要的人，无论在何种情况下，都悄悄地将我列入“天赋才华”那一伙——让我多少有点自得——始终给予无上的信任。

事实上，我知道，我们这些人都有些臭毛病，为了友情，为了我们正在成为灰烬的这一帮上世纪六十年代人那一点残留的理想主义火星，不惜玩火，不惜将星星看成太阳……不过，我怎能不感慨这样的信任和帮助呢？

他一直在催稿，为了这部他甚至还没有看到的稿子，与出版社的老总们磨破了嘴皮，跑路联络磨破了鞋皮……有这样的助力，我怎能不尽快完成书稿？

他是真正天才的诗人——他唱给自然的诗歌在中国当代诗坛无出其右，他是朋友心目中当之无愧的汉语帝王，惜墨如金，却一击而中，大有“小李飞刀例无虚发”的气概。

不要伸舌头，读读那部百元一本的《灰喜鹊》诗集舌头会缩不回去的。

我说的是何三坡。

这个出版界资深人士、人际界资深朋友、北京燕山的资深守护者……就是他，促成我决定放下一切别的事情，将这部书稿改得尽量有点像书的样子。

到此，我还不知道如何表达我的感谢。

我不敢轻易说这个词，但是又在前面的篇章里刚刚上过课，我不得不说吗？

对不起，请原谅，我爱你，谢谢你！

除此之外，还有一些人，让一只鸟终于可以飞出来测试天空的高度。

新华文轩的出版策划人朱鹰先生对这本书的出版做了大量的工作，长途电话与我交流书稿修改和出版的种种事宜。

责任编辑杨永龙和李晓娟更付出了太多的精力与时间，一直不断地与我商讨书稿，希望好一点，再好一点。

完全以打造精品的心态做着每一件具体的事……点点滴滴，让我更了解一本书的诞生过程，与一个孩子的成长一样，几多心血和汗水倾注其中。

感激之情难以言表。

当然，写作是愉快的，修订过程则充满艰辛，不少于十次的修订，十万字左右的不断增删，这是一个典型的修行过程。

其中甘苦，唯夜晚与我知晓。

从写作第一天开始，我就用了百倍的虔敬之心为这本书的未来祷告：这将是一本去收割十万灵魂的书，承担着“唤醒灵性生活，发出黎明通知”的责任。

我的书房里最大的提醒，就是“十万册”这样野心勃勃的数字。

不。

不是我的数字，是需要唤醒的第一批灵魂的数字，在一个失去信念根基的年代写作，如果能够唤醒十万人，我想，足够了。

只是，这个美好的愿景可能不是靠一本书，需要一个系列，一个群体……如果，你觉得这是重要的，那么，加入进来，我们一起创造。

我无论如何还要感谢整个书写史上那些陪伴我熬过无数深夜的人：诗人、小说家、心理学家、成长教练、励志讲师、瑜伽修行者、传道者、使徒、自然守护神、公众代言人……叫各种名字的天使，等

<<唤醒灵性的生活>>

等。

“ 没有人在孤独隔绝的环境下写作。

我们总是建基在前人的佳绩成果之上，并且心存一丝企盼，希望现今和将来的读者会留意我们的辛劳作品。

当写作的主题是关乎历史的讨论时，难度和感激之情就会跳升两至三倍。

” 我写的不是历史，是一个人的灵性觉醒史，但是，有多大不同吗？

翻开《属灵传统礼赞》，傅士德放在前面的这段“ 鸣谢 ” 词还是会把我打动。

我知道，所有这些人类历史上的智慧的传播者，都是我该感谢的啊！

再一次，怀着敬意，虔诚地、真诚地，向所有给我灵感和智慧的前人，尤其是那些被我一而再引用到的诗人、作家、文字圣徒、讲台上的福音……向所有那些伟大的灵魂致敬。

向我始终虔敬热爱着的上帝致敬！

我希望这是一本最终会被焚毁的书，我只是以此引出你的灵性觉醒故事。

你如果能读到这句，就说明书籍已经出版了，你也花费资财、耗费时光读到这一句了……那么，烧掉这本书，开始写你自己的“ 灵性觉醒史 ” 吧，开始你自己的生活，这是我最真诚的祈祷和祝愿。

再说一遍：对不起，请原谅，我爱你，谢谢你！

作者 2011年6月18日

<<唤醒灵性的生活>>

媒体关注与评论

一本精彩的好书！

终于有我们本土作家写了这样一本充满灵性、实用性、知识性的好书了。

36堂实用的心灵课，也是36堂帮助我们进入内在殿堂的灵性修持工具。

董老师旁征博引说故事的本事，加上自己的灵修累积的深厚功力，为这本灵性成长的好书，增添了引人入胜和转换读者意识的神秘色彩。

——张德芬（亚洲都市身心灵系列畅销书作者，心灵导师）这是一本充满魔法的灵修书，翻开它，你的生命就将踏上一次奇妙的旅程。

最终你会发现，自己已变得比你想象的还要美好和清澈。

——何三坡（诗人，文化评论家）

<<唤醒灵性的生活>>

编辑推荐

《唤醒灵性的生活》：36堂心灵修行课张德芬、何三坡倾情推荐，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。

未必大富大贵，但是身心灵平衡和谐；未必处处成为第一，但能展现最好的自己；并非一帆风顺，但可以消化痛苦，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，但是懂得欣赏缺憾。

这就是真正的好人生！

灵性的生活就是在最日常，最细微之处。

唤醒纯然的心性，活出悠然的生命。

<<唤醒灵性的生活>>

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>