

# 《与心为友》

## 图书基本信息

书名：《与心为友》

13位ISBN编号：9787510441332

10位ISBN编号：7510441331

出版时间：2013-5

出版社：新世界出版社

作者：巴克提·提尔塔·斯瓦米

页数：188

译者：杨培敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《与心为友》

## 内容概要

# 《与心为友》

## 作者简介

## 书籍目录

前 言

编者序

作者自序

导 言

第一章

对话——连接自我之道

超越表象

心灵之途上的障碍

求救信

改变内在的连接

寻根溯源

问答录

如何改变“成见”？

朋友患心理疾病会影响我们吗？

为什么内心常常充满恐惧？

人为什么要宽容？

第二章

目标——大海航行之舵

业精于勤

无舵之舟

心想事成的方法

问答录

“我们为什么活着？”

人们如何对原本厌烦但却不得不做的事情逐渐产生兴趣？

通过设定小目标来步步实现大目标的方法果真奏效吗？

为什么人们会害怕成功？

第三章

感恩——万物依存之源

万物依存之源

是什么阻碍了你的感恩之心

感恩之心从何而来

问答录

为什么自卑感是阻碍我们精神和灵性成长的大敌？

为什么人们时常会批判道德品质崇高的人？

是什么让我们无法内心坚强、乐观、平和而又愉悦地活着？

身为父母，如何用自身具备的灵性力量来教育孩子？

是物质能让人终极快乐？还是精神？

第四章

热情——捍卫灵性之盾

热情造就成功

停滞的原由

问答录

在灵性成长的“停滞期”，一个人应当如何保护自己的热情和信念？

怎么做才能避免让热情误入歧途？

我们如何对不感兴趣甚至有些厌恶的事情产生热情？

当我们缺乏热情时，该怎么办？是否永远把它当作心智的磨练，从而更加坚持不懈？

如何找到人生的平衡点？

## 第五章

觉知——通达本质之路

认识本质

神的富裕

做得好，亲爱的，做得好

在觉知中发现奇迹

问答录

为什么人常常在清晨时灵光闪现？又该如何把握？

“走路”真的能排解负面情绪吗？

没有觉知力的人是否就会遗忘并进而堕落呢？

培养觉知力，能有助于人际交往吗？

觉知力与环境或风水有何关联？

## 第六章

逃离——永脱痛苦之法

逃离苦地

寻找解决痛苦的永恒之道

逃离的边缘

问答录

跌倒后重新爬起来或者戒瘾后重新上瘾再戒，为什么会难上加难？

灵修者能脱离俗世生活吗？

## 第七章

假装——催生奉爱之心

灵性成长催生奉爱之心

“假装”

真实的行为

问答录

“假装”有爱心并期待别人的回应和认可，是危险的事吗？

果真是“种瓜得瓜，种豆得豆”吗？

健康的“假装”和不良的“假装”之间的区别和信心有关吗？

灵修的程序是必不可少的吗？比如念颂、敬拜、内省等。

神会夺走人的自由意志吗？

“稳定”等同于“停滞”吗？

为什么“成功”和“失败”都会让人停滞不前？

后记

# 《与心为友》

## 精彩短评

- 1、修行，改变好书之一
- 2、好多观念改变了。

# 《与心为友》

精彩书评

### 1、《与心为友》的笔记-第21页

问：人为什么要宽容？

答：人活在这个物质世界，就意味着会犯错误，堕入幻象，欺骗他人以及拥有不完美的情感。有时我们发现，这些错误、虚幻或背叛接踵而来，难以逃遁。每个人都会在某一刻、以某种方式经历一些毁灭性的打击。但是，我们必须自问，对于背叛和欺诈，我们还想恐惧多久。

如果我们总是耿耿于怀，无法宽恕别人，这首先就好比我们容忍那个人一次又一次地攻击我们。其次，这也意味着我们没有充分走入现在，迈向未来。第三，如果我们总是这样紧紧抓住二元性不放，就无法超越问题本身。最后一点，我们没有培养出来充分的爱，以便在我们被愤怒和怨恨的阴云笼罩的时候，依然有主活跃在我们内心。或许，我们有时甚至希望另一个人也感受一下背叛的滋味，体会一下某种痛苦。如果是这样，我们就必须问一问自己，在我们将痛苦放下之前，我们想让别人经受多大的痛苦。看一看古往今来的圣人，有那么多人经历过背叛、失望、攻击和误解，但是他们没有心怀怨恨，没有允许自己堕落到这个层面。

既然我们希望得到别人的宽恕，那么我们也应当宽恕他人。正如我们不得不面对那些背叛过我们或令我们失望的人，我们也在生活中背叛过他人或令他人失望。因此，既然我们祈求宽恕，就应当学会原谅别人，而最终，我们也必须宽恕自己。有的人曾经做过错误的选择，或者经历过一些不堪回味的往事，于是他们一直保留着不健康的内心对话，始终无法原谅自己，很难迈进新生活。

从灵性的意义而言，这就好比我们在充当神的角色。我们趾高气扬的认为，我们可以和神一样伟大。我们自怜自伤，把自己的过去和伤痛置于生活的中心，有的人甚至把创伤或错误当成了神，在思想和内心深处顶礼膜拜。如果是这样，我们又如何迎接神的到来呢？这些没用的“神”替代了我们和神之间真正的连接。我们只有把它们清空之后，才有空间迎接安慰真正值得崇拜的神。要铭记的是，最伟大的崇拜不仅仅是外在的形式而已，而是一种内在的、穿透到灵魂深处的东西。因此，有益健康的内心对话不是可有可无的选择，而是丰富的灵性生活中不可或缺的元素。



# 《与心为友》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)