

<<你值得过更好的生活>>

图书基本信息

书名：<<你值得过更好的生活>>

13位ISBN编号：9787508065137

10位ISBN编号：7508065131

出版时间：2011-6

出版时间：华夏出版社

作者：罗伯特·沙因费尔德

页数：239

译者：胡尧

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>

<<你值得过更好的生活>>

前言

女人常会因为情感方面的挫折走上灵性成长之路，男人常会因为金钱方面的挫折去寻找生命的真相。是挫折迫使我们停止奔波，让我们向内看去认识我们自己。

此刻，感恩生命中发生的一切吧。

即使是挫折。

当我们开始静心，会蓦然发现很多无明的信念和行为都是出于自己的恐惧。

也许，母亲告诫我们说：“不要相信别人”，父亲常常说：“我们没有钱”，我们习惯了服从于父母的权威，以至于对他们某些匮乏的信念也照单全收。

同样，在成长的路上我们也许还被复制了很多理念，比如“成功是艰苦的”，“爱情是心碎的”，“人生是坎坷的”。

我们的人生真的也如此呈现吗？

其实这一切都只是因为我们的潜意识里被输入了限制而已。

在限制里，我们会看到有钱人时充满嫉妒，觉得幸福的人生是别人的生活。

我们也许会假设自己的丰盛之路充满艰险。

但我们就是从来没问过自己为什么不能简单幸福地走入富足和自由。

现在是时候了……像个孩子一样微笑，在心里呈现出你渴望的人生。

那幸福丰盛的状态早就已经在你的心灵里，等着你快乐的活出来。

听到自己的内心在说：我值得拥有美好的伴侣，我值得过丰盛的生活，我配活出人生极致的美好。

这样，我们才渐渐明白“是我创造了一切”的含义，才开始迈向本书作者所说的“彻底解脱点”，开始玩下半场生命游戏……崭新的一切，从“彻底解脱点”开始。

所以，更感恩生命中发生的一切吧。

宇宙回应你“已经”的样子。

此刻你的内在“已经”在爱里，在丰盛里，在感恩里了……

<<你值得过更好的生活>>

内容概要

你一辈子都没有发觉，你一直都在玩金钱游戏……并且总是输掉。
现在，你终于可以赢了！

你是否负债累累，财务上捉襟见肘？
你是否财务状况良好，却想要更好？
你是否觉得要维系自己的成功，会让自己感到非常费力？

以上任何一个问题，如果你的回答是“是”，你就是在玩金钱游戏。
你曾习得了一些特定的规则，你毫不怀疑地信守这些规则，你从未怀疑过它们的有效性，或寻求改善的可能性。
你可以在这个游戏中玩得越来越好。
你可能会获得一连串的胜利——但是你永远不会赢。
何以见得？
因为金钱游戏诞生之初的设计就是让人永不能赢的。

只要你依循习得的规则去玩这个游戏，那么不论你积攒了多少钱，你总得付出各种形式的代价，诸如压力、局限、人际关系的紧张、疾病、梦想的破灭等。
要赢得这个游戏，只有彻底从中解脱出来，将所有你所以为的规则统统撇弃，并开始一盘全新的、能够让你赢的游戏。

《你值得过更好的生活》将让挣钱成为你生活中最不重要的事。
一旦你获得解脱，你将不再为账单或还信用卡支票而苦恼了，你不再因为那代价太昂贵而拒绝自己真正想要的；你不再问自己“我买得起这个吗”或“我该买这个吗”，累积、管理和持有更多你想要的事物，将不再繁琐、不再令你感到烦扰，也不再有任何压力。
一旦你获得解脱，金钱将会以不可思议的方式汹涌而来。
一旦你到达那个点，你生命中的其他领域也将发生翻天覆地的变化，一切将超乎你的想象。

<<你值得过更好的生活>>

作者简介

[美] 罗伯特·沙因费尔德 (Robert Scheinfeld)

二十多年来，沙因费尔德在一百九十多个国家，帮助过许多人以更少的时间和努力享受更多乐趣的同时，创造出惊人的成果。

他乐于帮助他人从自我限制中彻底解脱出来，并活出最充满力量的生活。

胡尧

现居北京，专职开启指导（或开启教练）事业，即指导他人玩“人性游戏”第二阶段的中国版。译有《无量之网》。

<<你值得过更好的生活>>

书籍目录

推荐序 张德芬

推荐序 张馨月

推荐序 杰克·坎菲尔德

介绍

第一章 金钱游戏规则

第二章 三个闹心的问题

第三章 好莱坞也逊色

第四章 大现光明

第五章 钱是如何来的

第六章 魔镜啊，魔镜

第七章 开启你的透视眼

第八章 百年寻宝

第九章 自己做主

第十章 开始加速

第十一章 彻底解脱

第十二章 过来人的话

第十三章 无拘无束地玩耍

第十四章 问答

第十五章 邀请

附录

注释

译后记

词汇说明

<<你值得过更好的生活>>

章节摘录

版权页：插图：好莱坞电影中的每样东西看起来都真实无比，但实际上则不然，一切都是虚构的，都是幻象，电影特效将幻象夸大到让人难以置信的程度。

当你坐在电影院里，你知道那是幻象，但为了享受乐趣，你会暂时放下自己的不信任。

如果你到幕后去了解电影的实际制作过程，了解各个场景的实际模样，了解电影特效是怎样被制造和使用的，了解发生在剪接室里的事情，然后再观看屏幕上剪辑完成的成品，将这两种情况加以对比，你一定会为电影制作所涉及的复杂程度、时间、精力和努力而惊讶不已。

正如你所知道的那样，好莱坞影视具有绝对的说服力，而且必须得这样，不然我们就会中途离开电影院，绝不会再把辛苦赚来的钱拿去看电影。

你的人生和人性游戏中的一切也一样。

在你的电影中，你看到的一切都不是真的。

在你体验之前，每一个场景都被精心设计过。

除非场景完全符合你想要拥有的人性游戏体验，否则你的电影不会有结果。

不管你当时如何称呼或评判，为了帮助你用自己想要的方式来玩人性游戏，你都必须精心设计好每样东西。

在你的电影里，没有随机和偶然。

为了对你产生特定影响（尤其是金钱游戏）——限制你并让你确信你跟“真正的你”完全相反。

跟好莱坞电影里的情节一样，在你的世界里一切真实无比，可实际并非如此。

一切都是虚构的，你的五种感官体验到的只是幻象——所有道具和特效只是为了创造一种备选现实，为你进行人性游戏而设计——你自己的特效也将幻象夸大到令人不可思议的地步。

当我带你走到幕后，让你知道人性游戏乐园的纯体验式影视剧是如何制作的，你就会为其涉及的复杂程度、时间、精力和努力而赞叹不已，这是毫无疑问的。

<<你值得过更好的生活>>

后记

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

——《金刚经》 在翻译本书的过程中，我有许多的感慨、联想和反思。

曾经的我，在十岁时，因一个回头，空身忘我，恍如隔世，从此思考人生大事。

大学时，因读到百丈禅师的一句“一切言语，山河大地，一样转归自己”，狂喜三天，得悟《楞严经》一语“十方虚空在汝心中，犹如白云点太清里；况诸世界在虚空耶？

”换句话说就是“世界在你心中”。

用本书的话说，整个宇宙都是你创造的游戏场。

如此一悟，也不难明白为何释迦牟尼佛出生时会说“天上地下，唯我独尊。

”也不难明白何为《圣经》开头会说：“起初，□也(神)创造了天地。

”佛经和禅宗里不乏对我们真实身份的详细描述：《般若波罗蜜多心经》：不生不灭，不垢不净，不增不减。

《六祖坛经》：何其自性本来清静；何其自性本不生灭；何其自性本自具足；何其自性本无动摇；何其其生能生万法。

马祖道一禅师：汝自家宝藏一切具足，使用自在，不假外求。

似乎，早在数千年前，人类意识的巅峰就被释迦牟尼佛、老庄、孔孟、苏格拉底、耶稣基督、查拉图斯特拉等历史上的圣哲到达过，他们留下来的言行录就成了永恒的经典，成为指引人们达到同样精神境界的线索。

在数千年后的今天，我们似乎用所谓的科学再次证实了他们共同的发现。

如果我们本来的身份是无穷的力量、无限的智慧和丰盛，是如此不可思议，那我们何以会被束缚在“人”的这个躯壳或身份里呢？

近代在西方世界传得很盛的一部经典《奇迹课程》说：“本来你在圆满一体的境界里，突然升起一念‘假如，假如，假如我不活在圆满一体的境界里，那会怎样？

’这一念起，顿时创造了三千大千世界。

”美国本土的一位觉者莱斯特·莱文森曾说：作为拥有无限幸福的无限存有，我们在寻求这样一种快乐：“我是一个个体，独立于其他之外。

”为了成就此念，我们创造了身体和物质世界。

此生的地球之旅就是让我们学会或忆起我们全然的自性，全然的自由和毫无限制。

近代教育家王凤仪先生曾说：

把自己当作一个全球看，是天理，没有人我的分别，看天下为一体，就是天良。

我就是全球，全球就是我，那有多大呐！

心里要常存着天下，和天为一体，行一事是代天行，说一句话是代天言，这样心性自然发展了。

《开启的世界》的作者阿勋提问到：如果有一天，有一个佛想直接体验自己不是佛，而是一个凡人，会想些什么，做些什么？

这些都是隐藏在这个世界里的，指向真相的线索。

可是如果在第一阶段，我怎么找得到？

即使找到了，我读得懂吗？

似乎这一切的反思之后，又应了一句古老经典中说的话：“整个宇宙都在等待你的解脱，因为那也是袍的解脱。

”整个宇宙就是大我，那么，就是大我在等待身为“人”的这个我的解脱。

我们的幸福取决于，大多数时候，我们是觉醒于我们的大我，还是局限在重重束缚的人我。

既然如此就不难明白，为什么《零极限》里说：生命的意义在于每个时刻都能回归于爱。

为了实现它，一个人需要知道，他对自己所造就的生命道路负有百分百的责任。

他必须了解到，是他的想法创造了他生命中的每个当下。

困扰并非来自某些人、某些事，某些情景，而是来自对这一切的思虑。

他必须意识到，根本就没有“外在”这回事。

<<你值得过更好的生活>>

现在，你也不难明白，为什么根本没有“外在”这回事，因为世界在你心中，因为整个宇宙都是你创造的游戏场。

在这方面，拜伦·凯蒂提供的“功课或称一念之”这个工具，给许多人带来了消除纠结念头的福音。

许多人在使用“功课”后，发现了事实的真相，从多年的痛苦和纠结中获得了解脱和自由。

非常巧合的是，拜伦·凯蒂的“功课”的第一个问题是“这是真的吗？”

本书作者则直截了当地告诉你，发生在这个世界里的一切都是虚构的，都是全息图，都是幻象，都不是真的。

由莱斯特·莱文森创立并传播的释放法，也是用几个简单的问题将你带入情绪的中心，并从中收回力量，获得更多的自由。

这和本书从彩蛋中收回力量的“流程工具”有异曲同工之妙。

在禅宗里，有“悟后起修”的说法，其实说的也就是本书所谓的人性游戏第二阶段的内容。

先悟到“本心、自性”，然后把各种烦恼习气、贪嗔痴等习性一一转化掉，通过什么转化呢？

“无执或放下”。

换句话说就是本书所谓的“不评判”，不把全息图和幻象当真。

禅宗初祖达摩祖师留下了达摩禅法的心髓：“二入四行”。

其理入，是要舍伪归真，凝住壁观。

无自无他，凡圣等一。

坚定不移，不随他教。

与道冥符，寂然无为。

在人性游戏第二阶段，认清所有发生的一切不过是全息图，是幻象(即舍妄)，认识到真相是，所有发生的一切，是具有无限可能性的能量场中的模式，被灌注能量后显化在全息图里而来的(即归真)。

所有的一切都是虚构的，都是幻象，都不是真的，包括日月星辰、山河大地、你及所有人(即无自无他，凡圣等一)。

你需要承诺、耐心、自律和勇气进行第二阶段的功课，跨越“彻底解脱点”，放下你的怀疑和试图想证明的种种想法(即坚住不移，不随他教)。

你不需要再定计划，设定目标达成结果(即与道冥符，寂然无为)，跟随你受到的启发，每一分每一秒地过生活，活在响应模式中(即活在当下，念起即行，无所住而生其心)。

在人性游戏第二阶段，当你遇到任何让自己有不舒适感觉的人、事、物，不再把那些当真，不纠结在全息幻象里，它们都是大我在过去放置在能量场中的模式所引发的结果，此时只要运用流程工具收回力量即可(即抱怨行：修道苦至，当念往劫，舍本逐末，多起爱憎。

今虽无犯，是我宿作，甘心受之，都无怨忤。

经云：逢苦不忧，识达故也。

此心生时，与道无违，体怨进道故也)。

在人性游戏第二阶段，你不再设定目标，不再打小算盘，不再刻意达成特定的目标，除非你受到的鼓舞和启发让你这么做。

每一分每一秒地过生活，活在响应模式里，做那些自己受鼓舞和启发而做的事(即随缘行：众生无我，苦乐随缘。

纵得荣誉等事，宿因所构，今方得之，缘尽还无，何喜之有？

得失随缘，心无增减，违顺风静，冥顺于法也)。

在人性游戏第二阶段，你不再为满足无穷的欲望，获得安全感等限制性的需求而做事或生活，而是纯粹为了乐趣，为了刺激和挑战才去做那些让你受鼓舞和启发的事(即无所求行：世人长迷，处处贪著，名之为求。

道士悟真，理与俗反，安心无为，形随运转，三界皆苦，谁而得安？

经曰：有求皆苦，无求乃乐也)。

在人性游戏第二阶段，你把注意力从创造物(大千世界纷纭众相)，转移到创造者(大我，圆满的自性

<<你值得过更好的生活>>

等)和创造过程(念起即行)上(即称法行：即性净之理也)。

似乎这样看，当你走上人性游戏第二阶段的旅程，也同样是踏上了行禅的旅程。

只不过，你可以换一种心情过生活，你是在玩游戏！

也许到此刻你还不情愿这么看。

最后，谈谈我是怎么创造出这本书的。

当然，你也知道，我通过一个叫罗伯特·沙因费尔德的家伙写了这本书，然后一路传播，最后通过几个人，让他们告诉我要我翻译它(其实是让我能仔细地、好好地读它)，于是我就翻译了。

于是现在你也能看到了，你通过罗伯特·沙因费尔德写了这本书，通过我翻译了这本书，通过华夏出版社出版了这本书，然后又通过网络或书店等方式知道了这本书，于是你拿起来读，爱不释手……

或许我们来到这个世界上，都像孙悟空那样，在如来佛掌(游戏场)上跳来跳去，最后在其中一根天柱旁边撒了一泡尿，然后写上：“某某到此一游。

” 胡尧 2011年2月13日

<<你值得过更好的生活>>

编辑推荐

<<你值得过更好的生活>>

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>