第一图书网, tushu007.com

<<心灵探险>>

图书基本信息

书名：<<心灵探险>>

13位ISBN编号：9787508072739

10位ISBN编号：7508072731

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：南希·阿什利

页数：207

字数：150000

译者：代莉

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

第一图书网, tushu007.com

前言

十年前，当我第一次接触到赛斯的作品时，我认为他是个骗子。
一个黄昏，我刚认识不久的一个年轻女孩顺道来我家拜访，她浑身充满了上完瑜伽课之后的亢奋感，怀里夹着一本紫色封面的平装书，书名是《赛斯说》，我只看了一眼封面上的照片就知道那里面会有什么伎俩了。
那里有一个正处于走神状态的女人，自以为是地接受来自另一个空间的某个幽灵的话。
多么无聊的废话！
像我这样一个自尊自重的大学教师才不会对那种玩意信以为真呢！
这种东西到处都是，而那个凯西把这种书全都读遍了。
我又一次想起当初我为什么会那么喜欢她。
虽然17岁的她和我儿子同龄，而存在于我们之间的却不是一种母女间的吸引力。
这种友谊真的很奇特，它到来时正值我觉得自己与我的老朋友，以及与我感觉自己曾归属的世界疏远了的时期。
三年前，七年一次的休假期到了，我带着一儿一女远走西班牙。
那是我第一次体验自己所具有的作为单身母亲的责任，第～次去多个地方旅游，第一次对另一种文化有深入的了解。
我曾想象在这离家又出国的一年里，我的生活会有所不同，而事实也确实如此。
但我没有想到，当我回到自己从1960年起就生活着的熟悉的世界——夏威夷时，它看起来好像完全不同了，我似乎仍然在国外。
那时我并没想到是我自己变了，因为我仍然以为自己还是同样一个人——一个有过“休假年”经验的单身母亲，除此之外，我与以前并无不同。
我不再是那个“与一个男人有亲密关系的女人”。
在家时，我并不会觉得这一点对我的生活有多大影响，但我很快就发现它确实影响着我能做的选择一我的社交生活，我看别人的方式——就像是，在那个时刻之前，我一生都未独立存在过。
而现在，我有了这种独立存在的感觉，却不大确定我到底喜不喜欢它。
另一个不同是我对大学教学的态度。
当我在西班牙时，我为学写作的学生写了一本教科书的大纲——多年来我在夏威夷大学教学时所编写的许多教材之一——已经受到认可并即将出版。
当我回来并继续这项工作时，我发现我不再相信它成立的那些前提了。
事实上，我发现我不再认同于自己以前对写作教学与学习的理解了。
我甚至开始怀疑学生们是否真能用一本书来学习写作。
如果事情真是如此，我又如何为自己的存在辩护呢？
因为我觉得，那个存在是因为有著作出版才得以合理化的。
让我感到奇怪的不只是新发现了自己的独立性和工作，还有我的朋友们。
他们在这儿，谈着我离开之前谈论的话题，好像那一年的离去根本从未发生一样。
他们还是一样使我不安——我对他们感兴趣的事没有多少热情，但同时，我又说不清楚自己的兴趣是什么。
至少凯西这个奇怪的兴趣对我而言很新鲜很新奇。
毫无疑问，我并不相信星象和转世，而她却以“实事求是”的态度来讨论这些内容，但话说回来，我已经不知道自己还相信什么了。
在这种心态之下——在凯西带着我没读过的新书来访不久——我决定向学校请假一年到加州去，那是我来夏威夷之前住过的地方，是美国为数不多的几处我能找到，同时对我稀薄的夏威夷血液而言气候也足够温暖的地方。
我想，通过换一换地方，也许自己能找到一个我在夏威夷找不到的对人生的看法。
那时的我，身上具有所有“中年危机”的典型症状，到处“救火”并想要找到出路一花些时间出去仔细思考我所经历的改变。

第一图书网, tushu007.com

对我而言，有件事变得清楚了：我想成为一个“作家”。
几年以来，我每周都花不少时间写作。
在我看来，自己那些已经出版的文章和教材并不是“真正的写作”。
要当作家，就必须要写小说，而这就是我现在打算做的事。
因此，我请了一年的假，带着我十一岁大的女儿，想找个安静的地方写作，为了理清那些模糊的想法，我们到加州去了。
在金山大桥另一端的朋友家里住了几天之后，毕竟我们要养活自己，我意识到对一个没有工资收入的未来作家和她活泼的女儿而言，马兰郡太贵了。
然后，碰巧有人提到紧邻马兰郡北部的索诺马郡比较便宜。
因此，在一个格外清爽、阳光灿烂的日子，我们恰好朝那边开去，过了圣罗莎，开进西边巨大的红木森林里。
因为受到那些树庄严的美的震撼，我们决定在那一带找个地方住。
我们刚巧在一个乡村小店的告示牌上看到一则启事，于是打了个电话，然后就在一小时之内租下了那个位于蒙特利尔的廉价小木屋，它就位于这波涛汹涌的河畔的红木森林里。
巧的是，我们的两位房东也都是作家，他们以这一丛小木屋的租金来养活自己并使写作习惯得以延续。
那位太太属于一个女作家团体，该团体至今仍然在附近的一个城里十分活跃。
我们一见如故，我也被她生拉硬拽去参加活动——毕竟，我又不是个作家，去那儿干吗？
但是，当我与作家团体见过一次面后，我就上瘾了——倒不是对写作，而是为与自己所见过的最迷人而且多姿多彩的女人们的互动而着迷。
在夏威夷时，我总以为我的生活方式与我的同事比起来多少有点放荡不羁。
但在这，隐藏在“反文化”的气氛当中，我觉得自己简直有点古板。
当我走进当地的健康食品店时，我总是感觉局促不安，我永远都是唯一一个穿着牛仔裤和毛衣而不是嬉皮装的人。
这些人不知有什么办法，总能靠以物易物、交换、兼职和食品票而设法让自己有地方住、有衣服穿、有东西吃。
许多人是艺术家，并且大家都至少热衷于一件事情，不管是妇女运动，建造一所房子，修订学校制度，还是学习营养学或禅。
当然，这是我以自己那年在西班牙小城休假时看村里人那种浪漫的眼光去看他们。
但他们(多多少少)却是和我说同样语言的同胞，而且，他们大多来自同样的中产阶级背景。
在那一年里，我与其中不少人混得很熟，而且还有了几段长久的友谊。
就这样，我们——我女儿和我——就住在那儿，一个嬉皮社区的一棵大树下的小之又小的木屋里。
我把大部分时光都花在我的书桌旁，那是我用一张门板和一个装桔子的木箱设计的，它被硬塞进六尺宽八尺长的厨房里。
当我女儿在河对岸的桥边，那个离我不太远，压力又很小的学校里悠闲度日的同时，炉子暖着我的背。
在这一年里，我并没有创作“伟大的美国小说”——除了少数几篇短篇小说外，我写的东西多半是自我探索性的。
那时的日子过得相当开心——生活在这样令人震撼的周边环境之中、与一些人结识、在小说方面的试水——但大多数时候，我仍然是悲伤的，好像在哀悼一个已然逝去的原来的自己。
在书写过去时，我才开始明白：我至今一直追求而未成功的是通过婚姻生活得到一种方向感。
现在，要全靠我自己去找到生命的方向了——这让我感到孤独。
同时，我也开始认识到在我的工作上，我一直在当女主角，我对学生的关心还不及我对当个明星有兴趣——这让我对回去教书这件事十分焦虑。
话说回来，在这，我是和许多人一起生活着，他们中的有些人和凯西一样奇怪，他们相信各式各样稀奇古怪的事，而不去做他们“应该”做的事——比如，保有一份专职工作并把钱存在银行里。
他们充满令人惊奇的活力、多姿多彩又有吸引力，但他们却与我有天壤之别……又或者，我们也并无

第一图书网, tushu007.com

区别？
　后来，在蒙特利尔这一年并没有帮我理清什么，而是令我察觉到我曾经是什么，现在又不再是什么。
我朦胧地感到，在西班牙的那一年给了我一个对现实的不同看法，我再也不可能是原来那个人了。
在一个“陌生的”文化里过的第二年使我改变得更多了。
通过观察那些拥有不同观念(因而有一个不同现实)的人，我自己的观念也变了很多，与之相比，我开始变得无法接受自己以前的观点了。
我必须摒弃它们，却又不知用什么来取代它们。
　就在此时，我第二次接触到赛斯，在；隹备离开我这里的森林环境回夏威夷和学校去时，我去一位朋友家里跟她道别，她正巧在读《赛斯说》。
在这些人中间生活了一年，我比刚来的时候要开通些也要好奇些。
我翻到书的中间，读到：“如果你扩展你的爱、健康和存在的感受，那你就会在此生及其他生生世世被引向那些特质。
这就又一次归结到：你专注于什么，现实就会变成什么。
恨战争的一代不会带来和平，爱好和平的一代才会带来和平。
”　这个概念有什么(前卫)呢？
我心里觉得很奇怪。
对我来说它挺有道理的。
我很快地浏览了一下书里的不同片段一因为我当时并未处于阅读它的场合，也因为它是如此清晰、统一，这都使我隐隐察觉到它背后的可靠性，并因此而倍感震撼。
过去，我曾大致看过一些“玄秘”书籍，发现那些文字很难让人看得下去，不论它们隐藏着什么好处。
我却发现这本书写得很清楚易懂，而且正如凯西所说：“很切题。
”这个赛斯真的在对我说话呢！
　回到夏威夷后，我买了当时已经出版的所有赛斯的著作——《赛斯备忘录》、《赛斯说》以及《个人现实的本质》。
我先把它们通读了一遍，在某些部分画了线，并在书页边做了批注。
然后我回头开始做他建议做的那些练习，在我的日记里写下所发生的事。
不久我便养成了一个习惯：每日进行“赛斯练习”。
大约三年的时间里，这成了我在生活中关注的焦点。
我变得有点像个隐士，只有去上课或去半条街外的海滩时才离开家。
其他时间我都在家，多半是一个人。
为自己创造一个新的现实世界是我的目的，而赛斯是我信赖的向导。
　一开始，我对他的关键性概念——我们创造自己的现实——有所抵触，因为那时候，现实中有许多令我不喜欢的地方。
我为什么会创造它们？
但我随即又去看那积极的一面，并看到我在现实中所有愉快的方面。
开始欣赏、感谢自己做得“对”的地方，而且还看出那个概念的一个重要含义：如果我们的确创造了自己的现实，我们便能做自己想做的任何改变。
我们掌握着自己的命运！
我看到过去的自己感觉是多么无助，过去的自己还认为完全是“外在的力量”促使我做了那些事，而我没有办法。
因此这个新概念对我而言相当具有启发性。
　过去这些年来，我阅读过很多心理学方面的书。
20世纪60年代初，我发现了马斯洛的理论，那时他说的话就如十年后赛斯对我说的一样有意义。
马斯洛相信我们应该以健康并已实现了自我价值的人作为我们效仿的榜样，而不要将有缺陷、有需要的人作为榜样。

第一图书网, tushu007.com

对我而言，这种看法确实是真知灼见。
他对已达到自我实现的人的描写很有启发性，却又似乎不可企及。
我无法单凭意志就能使自己感受到自己与其他人的一体性和相互联系，也感受不到自觉、开明、诚实、善意、个性、自主、顽皮等特质。
这种特质一定是与生俱来的，或者说，这些人有着和我以及大多数人完全不同的童年。
毕竟，心理学书上说我们在六岁以前已经定了型，而且要改变这种模型真是难以想象——因此你能采取的最好办法就是对你自己是谁——一个静态且固定的模型——逐步适应而已。
　从赛斯那里，我了解到我们并不受自己过去的摆布：我们永远可以经由改变自己的观念来改变我们的现实：我们只要相信那些观念，就能创造我们所要的现实。
这样做其实就是要找到那些阻碍我们创造新现实的有意识的观念，再用富有建设性的新观念来替换原有的观念而已。
如果我们看不到那些观念，那是因为我们想当然地把它们看做是我们现实中的基本假设——而不是因为它们被埋藏在无意识的某处。
(按照赛斯所说，“无意识”——我们的心灵与宇宙同频的部分——要比我们所谓的有意识，由自我支配的那部分具有更强的感知力，而且还与它一样井然有序，只是方式不同而已。
) 一旦我得出这个令人欣喜的认识，即：我们并不是听从自己的过去或什么深不可测的无意识的摆布，我就上了正轨。
似乎我的大脑转了一个弯，无论在我身上再发生什么，此后我都会用新的眼光去看待。
以前我把有些事贴上了“不好”的标签，我现在只把它看做是我还未曾觉察某个观念的证据。
我要是发觉了，我就能改变它。
有了这种新的认识，我就不再感到自己有必要去为自己做过的坏事而苦苦挣扎。
我能明白我为什么要做那些事——起作用的是哪些观念——因此，我更能容忍自己做的事。
接着，自尊和自信的增长又引发了新的启示、新的改变和更多的信心——一种滚雪球效应。
我经常在日记里写道，我处在一种像“茧”一样的状态，经由观念来孕育一只蝴蝶，而当我破茧而出，重新进入世界时，我用的是同样的比喻。
　随着时间的流逝，我震惊地发现这个世界比以前更加充满生机了。
一天，我沿着一条多年没有走过的小路漫步。
在我的印象里那是一条阴暗的小道，但在这一天，它似乎充满了色彩和生机。
从此以后，每次我再去看，它都是这个样子，不可思议的是，我过去看到的却完全不同。
我曾为自己创造了一个阴沉的实相——就在那条山路上，以及在我生活的其他方面中。
　今天，所有这些全都改变了。
在过去五年，我不记得自己有任何感觉沮丧的时候。
我的心情只会从大多数时候的幸福感转变为有点没耐心，而那通常都发生在我的观念生效得不够快时。
我对自己的独立性已经很适应了，而当我跨越障碍、解决困难或向未知探索时，我喜欢那种能够胜任的感觉。
我在大学里的工作已完全改变。
我不再“讲课”，而是把我的课变成了“研讨班”，课程由学生来主持，我只是尽量让自己置身幕后。
通过这个方法，我十分自然地想到以“练习册”的形式为学生写成教学资料这个点子，而且现在，这本书很快就要出版了。
　现在，我有各种各样的朋友，我有了更多样的兴趣并对许多观点都更能包容了。
在变得和大自然及其深沉的节奏更和谐一致之后，我把自己的生活环境安排得使自己能充分享受它的抚慰。
我那间临海小屋位于充满田园风情的瓦胡岛北岸的莫库雷亚海滨，窗外棕榈环绕，波涛起伏，阵阵轻风透过纱窗吹来，就像天然的通风设备一样。
当我在写这篇文章时，我正在观赏屋后郁郁葱葱的山脉。

第一图书网, tushu007.com

墙上挂满了我的艺术作品。
许多年来，我曾玩票性地作画，对我的作品却从不满意。
后来有一天，在细查了好几个我对于自己的创造力本质所持有的观念之后，我想做出一种以布为材料的半浮雕——一种恰好适合我的表现媒介，表达出在我任何著作里从未出现过的强烈美感。
我开始定期完成作品，而现在，它们已经开始吸引一些人，甚至还有了买主。
自从我开始有意识地创造自己的现实之后，我已经有了这么多的新发展。
我从没停止学习，一天，我在海滩上重读《心灵的本质》时，突然有了一个冲动，我立即把它写在书页的空白处——因为我已经开始信任自己的冲动了。
我写道：“一本赛斯练习册。
”第二天，我给简·罗伯茨发了封信，提议由我来写一本与赛斯著作配套的修炼法，并把我想要做的事列出了大纲。
两周内，我收到了回信，她说我的想法不错，可以直接给出版商写信，我照做了。
而其余的，如他们所说，就都成历史了。
写这个冗长又自得的自我祝贺式文章的叙述目的，是想要说明，毫无疑问，的确是我们创造了自己的现实。
如果我们发现自己对它不太满意，我们就能改变它。
当然，如赛斯提出的，现实原本就永远在变动中。
但是，如果我们首先相信自己可以做到，其次，又能下点工夫的话，我们就可以更有意识地介入这些改变。
当我回顾过往时，我可以看出我一直以来是如何创造着自己的现实，我沿路所做的选择又如何成为发展现实所必需的先决条件。
例如，如果我没有看过马斯洛的书，很可能我就没有读赛斯著作的心理准备。
如果凯西没有让我在一年前接触到赛斯的著作，当我在一年后再碰上它时，我的反应可能也会有所不同。
如果我没有写“练习册”的经验，也许我不会想到再写一本有关赛斯的著作。
我们继续在一些行动中做着选择，而它们总把我们导向这个或那个方向。
我们内在的“小我”永远在试着指导我们向自己最大的潜能靠近，但因为我们已经学会去怀疑我们的冲动，因为我们不再相信自己，结果我们常常变得不满足、困惑或陷入一种全面的“身体认同危机”之中，就像我以前那样。
通过承担起对我们的生命进行有意识地管理的责任，我们能重获每个人都与生俱来的信任和信心。
今天，我是个快乐的人，我喜欢自己所选择的方向。
我很高兴自己是有意识地那样做了，也很高兴自己在赛斯著作里可以找到一个能帮助自己的人。
这本练习册的构思出自我对赛斯所教授的内容的正面看法。
我愿意与他人分享自己进步的过程，并希望其他人也能从中获益。
从某些方面来讲，这本书是我让自己试做的课程的一个精华版本。
我相信如果你能完整而忠实地按照这些方式去做练习，你在几个月内就能得到我在三年时间里靠运气才得到的东西。
我曾以某种方式做过所有练习，不过对我而言，它们中的有些练习比另一些练习的效果好得多。
对我来说，做比较“理性的”练习，如观念练习之类的，会比较适应，因为它们与我对一个人如何学到东西的期望比较一致。
即使如此，我觉得自己可能会从更具“直觉性的”练习里获益更多，是它们扩展了我的想象力和观想能力。
在大部分练习里，我试着综合了理性和直觉性的学习方法。
在开始做这些练习前，先找一本厚一点、结实一点的笔记本来当做日记，因为这将是对你所有进步的一个重要记录。
在这些练习里，我已尽我所能，对赛斯的许多概念尽量精确而简洁地进行了总结。
你不必为了做这些练习而买任何赛斯的著作，但对那些比较喜欢直接从赛斯那学到这些概念的人，我

第一图书网, tushu007.com

也提供了自己所引用的这些资料的来源。
　这本书在团体情境里应用最有效。
有许多练习可以让大家在工作坊里一起做，也可以单独做了以后再与团队分享。
团体的价值，不仅在于它提供了不同的观点，还提供了动机。
当你知道这个团体期待你完成某个特定的作业时，你也就有了不再拖延的动力。
　如果你能采取一种游戏般的态度面对这些练习，而不是把它们看做自己必须去配合的日常琐事，你就会更快乐地进步，并且那个过程也会更有意思。
不论你的态度如何，做这些练习是绝对必要的。
只看看书是不够的！
要想变成一个有意识的现实创造者，你需要练习。
这本练习册会给你开个头——然后就全靠你自己坚持下去，把那些观念和行为整合到你的日常生活里。
　祝你在其中找到乐趣！

第一图书网, tushu007.com

<<心灵探险>>

内容概要

《心灵探险(赛斯修炼法)》——新时代灵性经典中的经典！

当你创造了自己的实相，就能达成任何你想要达成的改变。
然而，想 成为一位有意识的实相创造者，需要不间断地练习与修行。
“ 我们并不为
我们的过去，或一个不可测的无意识所摆布。
”——这是赛斯资料的核心，它直指生命的真相。

《心灵探险(赛斯修炼法)》是一本包含了对宇宙、人生的认识，又有 对个体心灵的反思和对意识进行主动地开发和训练的小册子。
书中不断提
到的赛斯哲学，它的魅力不仅在于赛斯对自然、对人的心灵的关注，还在 于他总结了一些实用的提升个人能量、感知心灵本质的方法。
南希·阿什
利女士把这些理论和方法加以整理，提供了自己的宝贵经验，使第一次接 触赛斯的人也能通过实际的练习有所获益。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

[美] 南希?阿什利（Nancy Ashley）
夏威夷大学教授，在偶然的机缘里接触到赛斯书。
她深入卷帙浩繁的赛斯资料，从中萃取精髓，集结成46个赛斯修炼法。
阿什利在身体力行这个修炼法之后，为自己创造出一份喜悦自在的新生活，并发愿将这些可贵的方法与世人共享。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

自序
1.创造力：听赛斯说我们来自哪里
2.未形成的状态
3.架构一与架构二
4.此时此地
5.观念练习一
6.当下的力量
7.梦的演练
8.想象力的作用
9.冲动：直接的联系
10.观念练习二
11.罪恶感与自在感
12.对立：一种人类的建构
13.对话
14.价值实现
15.记忆重现之一
16.观念练习三
17.肯定你的情绪
18.一张成功清单
19.一部可视的自传
20.把爱送给“之前的”自己
21.观念练习四
22.想象力练习
23.多重人格和潜能
24.预测未来
25.来自过去的线索
26.未选择的路
27.观念练习五
28.用对立观念来改变已有观念
29.你的理想自我
30.改写过去
31.秘密
32.你的个人神话
33.观念练习六
34.记忆重现之二
35.“恶”的拥护者
36.观念练习七
37.声音疗法
38.去想象
39.观念练习七
40.观念练习八
41.五年之后
42.与未来的你做朋友
43.放下
44.自我催眠

第一图书网, tushu007.com

45.观念练习九
46.你的神
后记
译后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 赛斯强调，这种划分只是为了方便讨论而进行的专断的划分。
事实上，这两种架构互为补充而且不可分割。
正如自我要依靠内在自我来实现它“显现的过程”一样，内在自我也在始终寻求着自我显现。
这两部分都意识到了这种彼此依存的状态，并且会在直觉、冲动、梦境以及各种不同的意识形态里相遇。
与所有自然界的生物一样，我们生来就具有一种推动力，一种推动我们成长，推动我们发展自我并推动我们去改变并形成自己的力量。
我们也和所有自然界的生物一样，彼此依靠，单一个体的完成总会导向整个族群的完成。
对我们每个人来说，都有一个赛斯所谓的“理想心理模式”。
架构二——或者干脆说在这一结构中起作用的内在自我——不断努力驱使我们向这一方向发展。
这种模式是对我们日常生活里不断改变的环境做出反应，它是灵活的，总会驱使我们朝着有可能实现的最佳方向前进。
这是为了我们自己的利益，也是为了我们所能接触到的所有个体的利益。
因此，为我们提供经验的架构二并不是一个“中立的”媒介，而是一个“善意的”媒介。
它温和地驱使我们做出富有建设性的选择。
要想与这种善意的力量对抗，需要坚定地保持邪恶的信念。
在以后的练习当中，我们会去探究为什么我们总是怀疑自己的直觉与冲动，害怕我们的梦境，总是对任由我们使用的无限的创造源泉缺乏信心。
你会明白，由于内在自我无法直接体验到物质世界，它只能依靠自我通过自身对现实世界的理解来对其加以阐释。
而后，又因为内在自我强烈地渴望着要把这些观念展现出来，它就把这种能量转换成了物质的形式。
并且，我们的探索能力与架构二或者说内在自我还有更真切的接触方法，以及一些发现我们所拥有的创造出我们的物质世界的观念。
不过，在这次练习里，我们会把重心放在“信念”（faith）上。
因为，在架构一当中，我们做绝大部分事情的基础就是信念，尽管我们总是因为认为这种信念是“应该的”而忽略它，其实我们是可以掌控它的。
而架构二会为我们提供必要的知识和能量，这些知识与能量正是我们从架构一当中获得体验所必需的。
比如，我们相信太阳会在早晨升起，而它的确如此；我们认为我们的肠胃会消化食物，它们也的确如此；当我们在驾车时，我们想当然地认为，如果我们转动方向盘，汽车就会驶向相应的方向。
这样的例子还有很多——我们所做出的最微小的行为都是由“我们的意愿终将达成”这种信念所决定的。

第一图书网, tushu007.com

后记

这是一本包含了对宇宙、人生的认识，又有对个体心灵的反思和对意识进行主动地开发和训练的小册子。
书中不断提到的赛斯哲学，它的魅力不仅在于赛斯对自然、对人的心灵的关注，还在于他总结了一些实用的提升个人能量、感知心灵本质的方法。
阿什利女士把这些理论和方法加以整理，提供了自己的宝贵经验，使第一次接触赛斯的人也能通过实际的练习有所获益。
由于书中涉及许多哲学宗教的观点，以及身心灵领域的专门用语，译者在翻译过程中向一些有经验的前辈求教，并得到他们的热情帮助。
这其中有曹进教授、靳琰教授、宁振业副教授和王国礼副教授。
译者的朋友马松、郭军、李扬对译文的遣词造句提出了许多宝贵的意见。
华夏出版社的诸位编辑更是不厌其烦地一遍遍进行修订和校对。
在这里，谨向所有帮助我的师长和朋友致以我最诚挚的谢意！
　代莉

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

我喜欢并推荐赛斯，并不是把他当做神，或是唯一的老师，而是他将有形跟无形的世界、宇宙的生成跟发展，这整个的经过，做了最好的宣示，他讲得最好！
……如果我们像小孩一样，对生命充满了好奇、期待，信赖自己的生命力跟安全感，接纳所有的一切，我们就不需要赛斯，也不需要古老的神祇了。
——赛斯系列繁体版译者 王季庆　在心灵修行的路上，如何将头脑里的“知道”降到“心”的层面，如何让自己卷起“观念的袖子”，踢掉“观念的鞋子”？
这本“赛斯的练习册”就为我们提供了这样一次体悟与验证的机会，一次“知行合一”的实修。
——身心灵作家 张德芬　完成书中的练习曲，静静地观察自己的行为方式，将测出你的实质并帮你塑造一个非凡的自己！
——《创造丰盛》作者张馨月　赛斯体系是一个博大精深的新时代体系，这本书给出了基于赛斯体系的非常简便易行的实践办法，让这个体系真正地为我们洞悉和突破自身局限、拓展生命体验发挥切实的作用。
——身心灵导师 孙霖

第一图书网, tushu007.com

<<心灵探险>>

编辑推荐

《心灵探险:赛斯修练法》是新时代灵性经典中的经典！
迄今为止，赛斯著作的销售量已超过700万本，被11种语言翻译到世界各地。
在书中，赛斯清晰地呈现了人类无远弗界的潜能与我们依随自己的信念创造自己的实相的观念，通过涟漪式的扩展，影响遍及地球各个角落，提升了无数人的生命。
如果你要让自己生命中的重大问题有个解答，如果你要改进你的生活状态，赛斯会让你知道怎么做，不是倚赖他，而是应用你内在惊人的力量与智慧资源。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

我喜欢并推荐赛斯，并不是把他当做神，或是唯一的老师，而是他将有形跟无形的世界、宇宙的生成跟发展，这整个的经过，做了最好的宣示，他讲得最好！
……如果我们像小孩一样，对生命充满了好奇、期待，信赖自己的生命力跟安全感，接纳所有的一切，我们就不需要赛斯，也不需要古老的神祇了。
——赛斯系列繁体版译者 王季庆 在心灵修行的路上，如何将头脑里的“知道”降到“心”的层面，如何让自己卷起“观念的袖子”，踢掉“观念的鞋子”？
这本“赛斯的练习册”就为我们提供了这样一次体悟与验证的机会，一次“知行合一”的实修。
——身心灵作家 张德芬 完成书中的练习曲，静静地观察自己的行为方式，将测出你的实质并帮你塑造一个非凡的自己！
——《创造丰盛》作者张馨月 赛斯体系是一个博大精深的新时代体系，这本书给出了基于赛斯体系的非常简便易行的实践办法，让这个体系真正地为我们洞悉和突破自身局限、拓展生命体验发挥切实的作用。
——身心灵导师 孙霖

第一图书网, tushu007.com

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