

奇迹课程



[奇迹课程 下载链接1](#)

著者:海伦·舒曼

出版者:云南人民出版社

出版时间:2011-10

装帧:精装

isbn:9787222081819

《奇迹课程(独家授权中文简体完整版)(套装共3册)》包括《教师指南 词汇解析 心理治疗 颂祷》、《学员练习手册》、《正文》讲述了：内容共分为三部分，第一部是长达六百余页的正文，以第一人称的对话方式解析人类的痛苦，旨在治愈心灵的创伤，带领读者回归真爱之源。第二部《学员练习手册》中提出了一套三百六十五个练习，以潜移默化的训练转变我们深藏不露却根深蒂固的错误心理观念，带领读者积极地改变自己的心态。第三部《教师指南》，则提纲挈领地澄清一些观念问题，供读者参考或反省之用。读过《奇迹课程》的读者不仅对自身心理有了更清楚的认识，也受书中理念影响服务于他人。有人组织慈善机构，有人成立心理谘商机构，还有人组织跻身于大学认可的研究机构，遍布世界的读者也成立了无数的读书会及网站，自动分享并推广此书。正因它的博大精深，很多研究者源于其中思想所写的书都成了畅销书。

作者介绍:

海伦·舒曼

哥伦比亚大学医学心理教授。1965年开始写作此书，花了约莫七年半的光景，终于完成了这本心理学界的旷世巨著《奇迹课程》(A Course in Miracles)。

若水

生于中国大陆，长于中国台湾，居于美国加州。中国台湾辅仁大学中文研究所与美国波士顿学院神学研究所硕士。融会儒学、老庄、禅密的精神，应用于心理咨询与辅导工作。著述与译作颇丰，如：《事事本无碍》、《明日之我》、《从已知中解脱》、《超个人心理学》、《告别娑婆》、《奇迹课程》。

目录:《教师指南 词汇解析 心理治疗 颂祷》目录:

教师指南

导言

壹、谁是上主之师?

贰、谁是他们的学生?

叁、教学的次第

肆、上主之师的人格特质

(一)信赖

甲、信赖的形成

(二)真诚

(三)包容

(四)温良

(五)喜乐

(六)不设防

(七)慷慨

(八)耐心

(九)忠信

(十)开放的心

伍、如何获得疗愈?

(一)疾病在人心目中的目的

(二)知见的转变

(三)上主之师的任務

陆、一定会得到疗愈吗?

柒、需要再三疗愈吗?

捌、如何避免难易有别的观念?

玖、上主之师需要改变生活环境吗?

拾、如何才能放下判断?

拾壹、世界怎么可能太平?

拾贰、拯救世界需要多少位上主之师?

拾叁、牺牲究竟是什么意思?

拾肆、这世界会如何结束?

拾伍、每一个人最后都会受到审判吗?

.....

词汇解析

《学员练习手册》目录:

导言

上篇

课题

1. 我在这房间(街上、窗口、此地)所看到的一切, 不具任何意义

2. 我在这房间(街上、窗口、此地)所看到的一切, 对我所具的意义, 完全是我自己赋予的

3. 我并不了解我在这房间(街上、窗口、此地)所看到的一切

4. 这些念头就像我在这房间(街上、窗口、此地)所看到的事物一样, 不具任何意义

5. 我绝不是为了我所认定的理由而烦恼
6. 我烦恼，是因为我看到了根本不存在的事物
7. 我所看到的只是过去的经验
8. 我的心里塞满了过去的念头
9. 我看不出任何事物的当下真相
10. 我的想法不具任何意义
11. 我那无意义的念头，显示给我一个无意义的世界
12. 我烦恼，是因为我看到了一个无意义的世界
13. 无意义的世界令人恐惧
14. 上主从未创造过无意义的世界
15. 我的想法乃是我自己营造出来的意象
16. 我的念头没有一个是中性的
17. 我所看到的一切，没有一个是中性的
18. 我的看法所导致的后果，并非只有我单独承受
19. 我的想法所导致的后果，并非只有我单独承受
20. 我决心看见
21. 我决心以不同的眼光去看事情
22. 我所看到的只是一种报应形式
23. 只要放下攻击的念头，我就能由眼前的世界脱身
24. 我认不出什么是对自己最有益的事
25. 我不知道万物的目的何在
26. 我的攻击念头等于否定了自己百害不侵的本质
27. 首要之务，我要看见
28. 首要之务，我要以不同的眼光来看待万物
29. 上主在我所看到的万物之内

.....

下篇

《正文》目录：

正文

导言

第一章 奇迹的真谛

壹、奇迹原则

贰、启示、时间与奇迹

叁、救赎与奇迹

肆、挣脱黑暗的势力

伍、圆满与灵性

陆、需求的幻相

柒、对奇迹本能的曲解

第二章 分裂与救赎

壹、分裂之始

贰、救赎的防护作用

叁、上主的祭坛

肆、疗愈是由恐惧中解脱

伍、“奇迹志工”的任务

一、奇迹志工的专用守则

陆、恐惧与冲突

柒、因果关系

捌、最后审判的意义

第三章 纯洁无罪的知见

壹、救赎无须牺牲

贰、奇迹即是正知正见

叁、知见与真知之别

肆、错误与小我

伍、超越知见

- 陆、判断和主权的问题
- 柒、创造与自我形象之别
-
- 第四章 小我的幻相
- 第五章 疗愈与圆满
- 第六章 爱的课题
- 第七章 天国的礼物
- 第八章 回归之道
- 第九章 接受救赎
- 第十章 疾病的偶像
-
- · · · · (收起)

[奇迹课程_下载链接1_](#)

标签

- 灵修
- 心理学
- 心灵成长
- 奇迹课程
- 心灵
- 修行
- 灵性
- 人生

评论

历时22个月，完成了正文。一句话概括：“真理的道路怎会难行？干扰你之物根本都不

堪一击。”

新纪元运动，冒着基督的名，试图将基督教、佛教、伊斯兰教、心理学、藏传佛教都融合起来。蛊惑年轻人的心智。

这么下去，会不会成神棍啊

2014.4.9/2016.3.30
对「小我」有很深度的分析。内容是极好的，可惜用的是基督教的词汇和表达方式，影响阅读，影响我们理解真正的本义，这是最大的缺陷。

真理无需证明。

找到了陪伴终生的书！爱不释手！看了对其他灵性书没什么兴趣了

内容过多过重宗教色彩。文字形式是一段一段的——我最讨厌的类似微博的形式。

环环相扣，逐步深入。西方人的逻辑表达相当详细，加上若水的翻译很见功力。任何信仰都可读。

不要相信前言说什么这是适合普遍观念的，这就是基于基督教教义的习练。。。《正文》其实要表述的就这么点意思，结果同义反复说了684页。。。还不如直接看《教师指南》实在。。。《正文》更像是导言，真正的课程是《练习手册》。。。明天开始，日行一课~~ ps：三星是给《正文》的，真正如何待明年此时再做评价~~

我精神的归属

emmmmmmm神棍.....

读多了威尔伯的书，我已经读不进去这种圣经调的书

都什么鬼

关于空性的一些练习，颇有收获。老外就是擅长把中国一两句的内容弄成几百页的书。

灯塔。

一生要修的课程

学习的关键，即在于你甘愿放弃自己为万物设定的种种目的。认清它们本身并无意义，不再作“好”“坏”之分，这是学习成功的唯一途径。

前前后后用了三个多月终于读完了正文。很精彩的一本书，原来人可以这样活着。不愧为新思想运动的集大成者。

如果一定需要理解 那就是没有理解。

不知怎么说啊，一般吧，不推荐。

书评

从听到这本书的名字，到下载电子版，懒懒散散地翻了一百多页，再到在图书馆网站检索到它，记下索书号，然后在一排排书架中某一处不显眼的位置一眼看到了显眼的深蓝色书脊，我欢喜且感激这样与一本书的相遇。
我不敢说我读懂了这本书的内容，事实上其中有一些内容比如歌颂上主之...

自08年开始接触修行本书法门，生命整个脱胎换骨，希望多和同修的朋友交流。
因为“救恩来自弟兄。” 修行交流微信号：wy27834 觉行者 公众号：wy2322 告别娑婆
(以下文字全部是我本人对奇迹课程的诠释，与任何其他个人或团体无关。) 1
什么是奇迹课程...

若没看过同类书籍，直接读这本书，肯定认为这是本纯宗教的书籍，通篇都好似在反复诵读祈祷。甚至还会看不下去。可这种描述法是该类书籍的共通处。因为，对于心灵，其实没啥好说的，也很难说，关键之关键也就这几句话。言外之意只能靠自己去体悟和感受。看本书前，建议先看《当...

我是3年前买的这本书，第一次只看了几句，便放置高楼，锁了半年。
什么基督容颜，什么清白无罪，什么上帝与圣子，什么圣灵与小我，什么祈祷与宽恕。仿佛离我那么遥远，此生都无缘再见。 However
半年能发生什么，改变什么，我不知道。只是当我第二次拿起此书的时候，我震...

这本书不是指导如何行动，比如说变成有钱... 而是内观心法, 看看自己内在的想法, 念头, 我们如何把意义赋予给万事万物? 赋予种种价值. 陪你一起跳出旧盒子去看世界。
旧盒子是由催眠机制和分裂的信念体系编织的, ego
并无实体, 也非真实, 只是看似符合某种错误知识体系下的种种逻...

这本书要求达到的，是完全无我的境界。没有一个独立的个体。我目前无法接受。
可能更适合南交1~5宫的人，毕竟追求融合是他们的这生的意义。
另外，关于SEX……这里似乎只有一个作用——生育。
和我的理解不同，也是我无法接受的部分。
SO，我想我需要一段时间想一想，思考清...

拆一个小木屋不需要什么技巧，谁都可以做到。但是拆掉一个摩天大厦就需要专家了。我们现在的情况就是这样的，我们对幻的认同已经像一个摩天大楼那样了，破幻需要考虑哪里是关键，还需要注意拆的时候不要伤到周围，造成恐慌。奇迹课程于是提供了一条在美梦中觉醒的道路，不断疗...

这是一本需要有耐心慢慢读的书。没有全部读完，偶尔会去翻一下。
记，终结我灵性路上探索的一本书
整整两年的时间，我把这两年的时间用来读和灵性有关的书籍，当然也饶了不少弯。现在市面上灵性哲学的书籍越来越多了，而在众多书籍中，这本就好像是圣坛中遥不可及的圣书。我喜...

你只能有一个老婆，但是却可以用爱心对待所有人。
你可以周游世界，但是只有一个地方才是你真正的家。
互相敌对的兄弟二人终于重归于好，手拉着手一起走上天国的阶梯。
所有的情歌都是唱给上主的。你不是已经开悟了，就是在开悟的路上。
这不是一个胜者为王的世界，这是一个败...

<http://blog.sina.com.cn/u/2676142295>

《奇迹课程》可能在灵修书籍中是最究竟的，和拉玛纳吗哈希和莱斯特一样的究竟，都强调人生是一场梦幻，一切由我造，由心造，《奇迹课程》本省有点否定生命的倾向，也太严肃了点，刚开始看的时候可能会有点抗拒，不过回过头来看还是不错的。

一本天书，宇宙下载咨询，莎士比亚的文体，抽象的心理学阐述，使用一部分宗教语言表达，重新阐释J的灵性信息，可以说是金刚经心经重复了100遍，若不是人的头脑对复杂上瘾，喜欢折腾，何须如此，真实太简单，简单到无法理喻，无法相信，直到它砸进梦境，头脑晕了，心被震撼了， ...

不要相信前言说什么这是适合普遍观念的，这就是基于基督教教义的习练。。。《正文》其实要表述的就这么点意思，结果同义反复说了684页。。。还不如直接看《教师指南》实在。。。《正文》更像是导言，真正的课程是《练习手册》。。。明天开始，日行一课~~ ps：三星是给《正文》 ...

有一天妈妈单位卖旧书，她单位旧书的定义就是没人看的书，是崭新崭新的，各地基金会赠阅的书。台版的《奇迹课程》就是废纸之一，崭新的废纸，还是新版加补充本。我这人贱，爱书心切，抢救了几本硬壳的书，拿回来一看，果然有它废纸的道理。这本书...

[奇迹课程_下载链接1](#)