# 新世界-灵性的觉醒读后感之一

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-09-14

*第一篇：新世界-灵性的觉醒读后感之一《新世界-灵性的觉醒》读后感之一方慧玲第一章人类意识的绽放中的缘起让我明白人在看到自然界的美景，第一朵花在星球上绽放并迎来阳光时宣告植物生命进化转变的事实。人类渐渐地给花朵吸引并为之着迷，会忍不住的心中...*

**第一篇：新世界-灵性的觉醒读后感之一**

《新世界-灵性的觉醒》读后感之一

方慧玲

第一章人类意识的绽放中的缘起让我明白人在看到自然界的美景，第一朵花在星球上绽放并迎来阳光时宣告植物生命进化转变的事实。人类渐渐地给花朵吸引并为之着迷，会忍不住的心中会觉得亲近，升起愉悦之情。看出花朵的美丽，能够唤醒人类去正视他们自己最深处的本体（being）－也就是他们的本质－之中的美丽。体会到“美”是人类意识进化过程当中最重要的事件之一，因为喜悦和爱是与那个体会息息相关的。任何领域的生命形式——举凡矿物、植物、动物或是人类，都可以说在经历“开悟”的过程。

每个创造物和每个生命形式当中永存的意识或灵性，同时人们也能够认识到，它和人类自身本质的合一的，所以能够爱它如己。之所以是花朵，不是因为只有它有空灵的本质，而是相比其他的生命形式，花朵的外相比较不会遮掩其永存的灵性。除此之外水晶、宝石和动物类就一直对人类有着重要的意义。就如所有有生命形式一样，它们也是万物之中的那个至一生命（one life）、至一意识(one consiousness)的短暂显化(manifestation)。人类之所以会有如此特殊意义和对此着迷就因为它们脱俗空灵的特质。还有所有新生的生命形式，也会让我们有同样的感受，也是因为这个原因。

作者表明本书的主要目的是为了要带来意识的转化，也就是：觉醒。所谓觉醒，很重要的一部分就是去辨识出那个没觉醒的自己——也就是小我，在小我思考、说话和行动的时候，辨识到它，并且辨认出那个集体受到制约的心智动作过程。因此，本书揭示了小我的几个主要面向，以及它在个人层面和集体层面的运作方式。这也是为了两个重要而且相关的理由：第一，除非知道小我背后运作的基本机制，否则你无法门诊部出它，而它会一直欺骗你。第二，“辨识出小我”的这个举动，正是觉醒发生的方式之一。

我们世袭的功能失调：根据基督教的教导，人类共同的正常状态之一就是原罪。原罪的意思就是：活得不够有技巧，盲目的生活，因此就会受苦并制造苦因。所以，抛开文化的包袱和错误诠释之后，“罪”这个字所指的就是人类世袭下来的功能失调状况。人类的成就就是非凡而且无可否认，科技加强了人类心智破坏的影响力：这个星球和其他生命的形式以及人类自己都深受其功能失调之害。第一次世界大战的爆发表明了人类因为相残而受的苦远超过自然灾害所带来的苦。如果人类的心智结构还是不改变的话，我们会不断在重新创造出本质上如出一辙的世界，同样的邪恶，同样的功能失调。

2024年8月

**第二篇：新世界-灵性的觉醒读后感之二**

《新世界-灵性的觉醒》读后感之二.方慧玲

阅读了章二和章三后慢慢的了解小我是怎么一回事。人类的现状之字句，无论是发声说出来或是没有说出来，而只是以思想的形式存在，都会在你身上投下一个像催眠一样效果的魔咒。当把一个字句与一个事物联结的时候其实不知道它们是什么。只是用一个标签把一个谜团给盖住了。当不再用字句和标签来盖这个世界的时候，那个久已失去的感受就会重回生活之中。实上透过真相的表层，万物不但与其他事物相连，同时也和它们生命的源头相连。当愈快的加诸一个言语上的或是心理上的标签在人、事、物或情况上面时，所面临的实相就会变得越浅薄和无生命力，而也会越加的远离实相，也远离了在自己之内和周围展开的生命奇迹。在生活中我们都时时产生一些错觉，“拥有”某物，这是什么意思呢？将一些东西变成我年拥有的。这其实是所有权的心理概念动作的方式。小我通常把“拥有”等同于“存在”：我拥有所以我存在，我拥有越多，我的存在越多。小我经由比较而生存，别人如何看待你会变成你看待自己的方式；小我的自我感，在大多数情况下是受限制于别人眼中你的价值。需要别人来给我一个自我感，而所处的文化背景中，多数人都把自我价值等同于你有多少和你有什么，同时你又无法超越这个集体迷思的话，终其一生都注定会去追求一些事物，无望地在那里寻求自己的价值和完整的自我感。

如何放下对事物的执着呢？当停止在事物中寻找自己的时候，对事物的执着就消失了。而需要做的就是“只要觉知到自己对事物的执着”如果面对失去的威胁时不生气那就表示你对它们也已经不执着了。“我是那个觉察到自己有执着的觉知” 这也代表意识转化的开始了。

人的思想和心智的内容是给过去所制约的，过去则是：人的教养、文化、家庭背景等。人心智所有活动最核心包含了一些重复和持续的思想、情绪和反应模式，这实体就是小我的本身。小我的内容因人而异，但是在每个小我中运作的结构都是一样的。

抱怨是小我最喜欢用来壮大自己的伎俩之一，每个抱怨都是心智编造的小故事，对他人的抱怨会形成一种习惯，同时也是一种无意识的习惯，连自己也不知道在做什么。为他人贴上负面的心里标签，都是抱怨行为模式的一部分。怨恨则是伴随抱怨和为他人贴标签而产生的情绪，会为小我增加更多的能量。在开始出现抱怨的声音的时候，就去辨识它的真实身份，它每被辨识出一次，就会被削弱一次，让我想到了我们的觉察，看似只是看到了，实际这种看到本身就已经有了改变性的意义。

抱怨除了带来怨恨也可能带来其他的强烈的情绪，并转变为激烈的反应，这只是小我在强化它的一种方式。而怨气是会因不断重复事情的经历而持续、增强。放下和宽恕不能从根

本上解决，有了这样的意识—“怨气之后增加虚假的自我感、让小我继续存活，此外别无他用”的时候，宽恕就自然产生了。

内在目的是——觉醒。一段关于内在目的的对话，也解答了很多我的疑问，仿佛问的就是我自己。

觉醒作为的三种形式:接纳、享受、热诚。当无法享受做的事情的时候，至少可以接纳它，接纳的意思就是 ：此刻，这就是当前状况和这个时刻需要我去做的，所以我心甘情愿的去做它。如果既不享受又无法把接纳带入作为之中，就停止它。当能够享受自己的作为时，随着臣服行为而来的平和，就会变成充满活力的感受。热诚意味着作为中，有很深的享受，再加上一个努力迈向的目标或愿景。

觉醒就在当下，解脱只在此刻。

2024年2月

**第三篇：新世界-灵性的觉醒读后感**

《新世界-灵性的觉醒》读后感

看过缘起才明白为什么人在看到自然界的美景时会忍不住的心中会觉得亲近，升起愉悦之情，还会产生很多平时不曾有的感受。每个创造物和每个生命形式当中永存的意识或灵性，同时人们也能够认识到，它和人类自身本质的合一的，所以能够爱它如己。之所以是花朵，不是因为只有它有空灵的本质，而是相比其他的生命形式，花朵的外相比较不会遮掩其永存的灵性。除此之外还有所有新生的生命形式，也会让我们有同样的感受，也是因为这个原因。看到于丹老师的书中也在讲人要亲近自然，然后就能感悟人生，涤荡心胸。我想原因也是这样，因为自然界的很多东西，让我们感受到生命中永存的意识或灵性，所以才会亲近，而《爱和自由》中讲的关于和孩子一起成长，也是因为孩子身上那种生命永存的意识和灵性还没有被掩盖住，而因为感受到了这种存在，才会对孩子有这样的亲近感觉。

觉醒—去辨识那个未觉醒的自己——也就是小我，在小我思考、说话、和行动的时候，能辨识它，并且辨认出那个集体受到制约的心智运作过程。就像是《爱和自由》中讲的，先要知道是自己的感受在主导，还是自己的思维在主导，要先知道了，才能通过自己不断地觉察知道是哪个环节出现了问题，没有流动起来，和这个讲的是相通的。

我们世袭的功能失调：对于“原罪”我是一直有误解的，看了这次的解释觉得是我的浅陋和误读有问题。原罪——活得不够有技巧，盲目的生活，因此就会受苦并制造苦因。所以，抛开文化的包袱和错

误诠释之后，“罪”这个字所指的就是人类世袭下来的功能失调状况。

“试着变成好人并不会让你变得更好，而是经由找到那个早已存在于你之间的良善，并且允许那个良善彰显出来，才会让你变得更好。”这个就和“你本身就是智慧具足的”一样，是回归而不是成为。

小我——与外在形相的认同，包括念相、思想、情绪形相，相认同，会照造成我们无视于我们和整体的联结，完全无法觉察我们内在与其他万物以及源头的合一。这样的遗忘就是原罪，受苦和幻相。当“我们与万物显然是分离的”这个幻相主导了我所想所思所说所做的时候，就创造出了如今的世界。

事实上透过真相的表层，万物不但与其他事物相连，同时也和它们生命的源头相连。当愈快的加诸一个言语上的或是心理上的标签在人、事、物或情况上面时，所面临的实相就会变得越浅薄和无生命力，而也会越加的远离实相，也远离了在在自己之内和周围展开的生命奇迹。而这样也许会有些小聪明，但会失去智慧，还有喜悦、爱、创造力和生命力。这让我想到了“评判”评判不只是让人能够中立的看事物，更深的层面是更能发现实相，领会真谛。

“我是什么？”这个问题在《开启的世界》中曾出现过，从一个孩子的成长来看，貌似他越来越知道自己是什么，但却是建立小我的

过程，他在给自己贴上各种的标签，并开始对这个标签深信不疑，这个标签的集合就是“小我”当对这个标签的集合深信不疑的时候，就不知道自己还有本我的存在。脑袋中的声音，让我想起了自己的很多对话，这个时候我的确和那个不断与自己说话的疑似精神病人没什么区别，只是我没有说出声音而已。

小我通常把“拥有”等同于“存在”：我拥有所以我存在，我拥有越多，我的存在越多。小我经由比较而生存，别人如何看待你会变成你看待自己的方式；小我的自我感，在大多数情况下是受限制于别人眼中你的价值。如何放下对事物的执着呢？当停止在事物中寻找自己的时候，对事物的执着就消失了。而需要做的就是“觉知到自己对事物的执着”—“我是那个觉察到自己有执着的觉知”

小我的典型特征：需要更多。像是暴食症患者一样，只不过他们的症状是不断的吃，甚至是让自己呕吐之后继续的吃，而我们的更隐秘。这就是为什么人们常说“不要忙着赶路而忘记了为什么出发”现在的人，很少有停下来的时候，总在不断的动，像是有什么东西在追赶，但是又不知道要去向哪里，即便是重复的转圈，也不能停下脚步.感觉内在的身体，就像是在做呼吸禅的时候，我也会出现“感觉不到什么”原来这是心智在说话，这一节所讲的，就像是在呼吸禅中的第三步，感受自己的全身，能有利于以后再做的时候。

本体的遗忘，让我想起了爱要“忘我”，那个我就是“小我”因为本我会爱，忘记小我的时候回归本我，自然就知道要怎么爱。

超越所有理解的平安，这段里讲的解释了为什么人在面临生死和极度痛苦的时候更容易开启，因为那些给人自我感的东西消失了，小我就瓦解了，就会觉醒.抱怨和怨恨，每个抱怨都是心智编造的故事，而为他人贴上负面的心里标签。怨恨则是伴随抱怨和为他人贴标签而产生的情绪。在开始出现抱怨的声音的时候，就去辨识它的真实身份，它每被辨识出一次，就会被削弱一次，让我想到了我们的觉察，看似只是看到了，实际这种看到本身就已经有了改变性的意义。

抱怨除了带来怨恨也可能带来其他的强烈的情绪，并转变为激烈的反应，这只是小我在强化它的一种方式。而怨气是会因不断重复事情的经历而持续、增强。放下和宽恕不能从根本上解决，有了这样的意识—“怨气之后增加虚假的自我感、让小我继续存活，此外别无他用”的时候，宽恕就自然产生了。

我是对的，别人是错的。能带来小我渴望的优越感，让小我强大起来。与幻想抗衡，就像是当我表述的就是事实的时候，事实就摆在那里，毋庸置疑，不需要说服谁，不需要证明什么，当有人认为不对时，也不是对我的冒犯。小我会觉得每件事都冲着它来的，情绪、防

卫的心理、甚至攻击性就会出现。所以我要在自己有这种心理和反应的时候就觉察到，经由觉知分辨哪些是事实，那些是意见。

“你原本即是的那个本体，就是真理。”对这句还没有理解，想起我在练习的忠于自己的心，但是我很多的东西真的是我的心吗？要觉知到自己的心，这个也是一样。

当我把在他人身上看到的小我和他们的身份混为一谈的时候，就是我的小我打算利用我来强化它的时候。它会加强我和别人的分离感，使我无法感受到我们共同的人性，也感受不到和他其实是源自于致一生命。就像是学习了《弟子规》要自己去力行，而不是对别人指手画脚一样，了解了关于小我的这些，会让我看出一些别人的小我，但此时更要觉察自己，不要让自己的小我利用了这样的机会，辨识小我的真面目，就不会觉得有人是错的，只是个人内在小我在作祟，而人们或多或少都为这个小我所苦，慈悲心就产生了，就不会去反应，不去反应就不会助长小我。

“灵性的领悟就是清楚的看见：我所感知的、经验的、想到的、感觉到的，最终都不是我，我无法在这些稍纵即逝的东西当中寻找到我自己。”我没有感受，但还是觉得要记住它。

小我会通过角色扮演来实现，通过让我成为“某人”，那么我现在对自己的一些列所谓的认知，也是小我给自己的标签和角色框定

吗？也许是的，我不知道。“我是有无限可能的，只要„„”我的定义中还是有条件，这是事实还是又一个小我的假象呢？

意识到自己正在扮演一个角色，正是从这个角色获得释放的开始，而完全的认同自己的角色，则会把一种行为模式和自己的本质混淆。在社会中我们都在扮演很多临时的角色，在互动中，“你并不是在和那个人来往，而是你自己心目中的你，和你心目中的他在来往，对方也是。”所以两人小我之间的互动，实际上是四个心智概念的身份在互动，冲突就在所难免。了解了这些，就更能接纳无处不在的冲突了。

不要说我是不快乐的，可以说“我内在有不快乐的情绪”把想法和实际的情境分开来，看着事实，觉察想法，就不会被不快乐掩盖了自然状态下的平安，这才是真正快乐的源泉。

允许自己或孩子受苦，关注自己的孩子，尤其是无形的关注，当下，当自己不是一个母亲，只是一个生命的时候，孩子也不是孩子，是一个被倾听关注的生命，之间是平等的。为什么很多父母会说和孩子一起成长呢，因为在另一个人之中辨认出了自己，而对方也会觉得被爱，他感受到他的本体被认出来了。

“爱就是在他人之内辨识出你自己的本体。”由此可以看出，我们和他人都是独立存在的是个幻相。“渴望被爱，其实是渴望被认可，不是外相层面被认可，而是本体层面。”“当其他人，认出你的本体的时候，经由两个人，那份认可就把本体的向度更加完整的带到这个世界上来，那就是可以救赎这个世界的爱。”“就是在这个二元对立的世界中，辨识出合一。”

行动就是为了行动本身，而不是用来保护或加强或顺从角色的身份认同，那么无论做什么，力量都会非常强大。当完全是自己的时候，是最有力量的，最有效率的。但是又不要试着去做自己，一旦试着去做，就又是一个角色扮演了。因为我是我自己，不用去刻意去做。“放弃定义自己，也不要在意别人怎么定义你。”

“没有所谓的好和坏，而是我们对它的想法造成了好坏。”莎士比亚

当在负面情绪中能意识到“此刻我正在为我自己创造痛苦”这份觉知，足以超越被制约的小我状态和它所产生的反应的限制。

很多无意识的信念让人不快乐，而在书中列举的六个中，我都有，我想以后我可以有意识的去觉察了，看看是哪条让我不快乐。

快乐的秘密—在你的思想和情绪发生的时候，对它们有所觉知。任何过去发生的事情，此刻都无法阻止你活在当下；而如果过去无法阻止你此刻活在当下，那么它还有什么力量可言呢？不管是疏离，还是童年的情绪伤害，还是人类集体的痛苦之身，这已经不是个人的问

题，而是集体的现状，面对这个事实，首先了解他，它以负面情绪思想、戏剧化事件为食，娱乐和传媒也会滋养它，女性还会有集体的痛苦之身，国家和种族也会有。了解了这些之后就是怎么能从中解脱出来。

第六章讲的那个故事，看似很玄，但生活中却总有发生，“当早上起床碰了桌角，接下来就有一连串的倒霉事”，就像是《秘密》里面说的一样。不快乐的能量也会传染，而唯一的方法就是保持临在，我理解就是关注当下，觉察自己。看到关于痛苦之身导火索就想起曾老说的情绪负债，我想是一样的。

时常问自己，“此时此地我可以给予什么？我对这个人和目前的情况，能够提供什么帮助呢？”你不必拥有任何东西，就可以感到丰盛，而如果你持续的感到丰盛，你所要的自然会来。

“因为凡有的，还要再加给他，凡没有的，连他所有的，也要夺取”—《马太福音》

把“认识自己”和“认识关于自己的事情”区别开来。没有“好与坏”像那个智者一样，不去评判，接纳它，“不在意任何所发生的事情”相信生命本身会赋予我力量。感觉很难，但也许这也是小我的一个借口。白隐禅师的故事让我想到了“闻谤不辩”只是知道方法，知道这么做会有好处，看了此书，知道了那是为什么。

“这个，同样的，也会过去”—“无常”。不抗拒，不评判，不执着。可以享受并尊崇俗世的事物，但不会把它们原本没有的重要性和价值加诸其上。可以积极的参与创造之舞，但是不执着于结果，也不会对这个世界有不合理的要求。

认识但不评判，看只是看，听只是听。那个经验者是，我，是意识。呼吸禅的时候能感受到一些，但还是会像那个小徒弟一样又出来。本章所讲的和《故道白云》中讲到的是如此的一致，可见觉察呼吸是进入当下的好方法，而我在做的过程中也是真的有这样的感受。

内在目的是——觉醒。一段关于内在目的的对话，也解答了很多我的疑问，仿佛问的就是我自己。

觉醒作为的三种形式:接纳、享受、热诚。当无法享受做的事情的时候，至少可以接纳它，接纳的意思就是 ：此刻，这就是当前状况和这个时刻需要我去做的，所以我心甘情愿的去做它。如果既不享受又无法把接纳带入作为之中，就停止它。当能够享受自己的作为时，随着臣服行为而来的平和，就会变成充满活力的感受。热诚意味着作为中，有很深的享受，再加上一个努力迈向的目标或愿景。

觉醒就在当下，解脱只在此刻。

**第四篇：新世界灵性的觉醒 2024.8.18**

《新世界:灵性的觉醒》读后感

作者经由自己的亲身经历，描绘了痛苦之身如何控制人类，而我们又如何能够借助于临在之光，也就是意识的觉醒，从痛苦之身中破茧而出。那份对痛苦之身的知晓，就足以开始转化的过程。接下来要做的，就是接纳——允许自己在痛苦之身爆发的时刻完全地去感受当下的感觉。

他首先分析了小我的成因，是来自于对虚幻自我以及外在形相世界的认同，再加上小我“总是需要更多”的本质，形成了人类痛苦的根源。

很多人如此认同于他们脑袋里的声音，和伴随那个不间断思想而来的情绪，所以他们被小我的心智完全掌控着。

快乐的秘密，就是与生命合一，与当下合一，在当下每一刻为自己的内在状态负责！而要做到这一点，只不过是一种选择，但是这个选择却是我们要一而再、再而三不断练习、实践的，直到它变成我们的一种生活习惯为止。当痛苦之身发作的时候，最重要的就是要有所觉察，借由意识之光，化解黑暗的无意识。

那份对痛苦之身的知晓，就足以开始转化的过程。接下来要做的，就是接纳——允许自己在痛苦之身爆发的时刻完全地去经历当下的感觉。

借由观察自己和当下的关系，以及从对所发生之事的反应当中，看到我们究竟是谁如果想要体察我们真正的本质，就必须先发掘我们的内在空间以觉察呼吸和感知内在身体的方式，去体会那个在静默中才能体悟到的真相：我们是那个不受制约、无形无相、永恒的意识。

我们的内在目的就是觉醒，并且让未显化的那个向度的意识，经由我们而流入这个显化的物质世界。而外在目的总是会随着时间而改变，因此它始终是第二位的。我们所要做的，就是把临在的质量带入外在的工作上，这样，就能让内在目的与外在目的合一了。

**第五篇：《新世界灵性的觉醒》读后有感**

《新世界灵性的觉醒》读后有感

其实第一次听说《新世界——灵性的觉醒》这本书，还是在看小S主持的一期综艺节目《康熙来了》里，在节目里她说，她老公逼着她看一本书，她老公非常喜欢这本书，就是这本《新世界》，是《当下的力量》的作者写的。《当下的力量》非常有名的一本书，我也读过，所以对《新世界》产生了兴趣，所以在手机上下载了电子版的看了一遍，后来感觉这本书的内容写的还是很深的，粗略的读一下没有太大效果，就买了纸质版的书，用了大概一周的时间，重新认真读了一遍。

这是一本非常好的书，对我的思想触动非常大。里面很多句子都能算上哲理名句。它是我思想上的一次变革，在读的过程中甚至有些小开悟，它让我重新审视自己，我为什么来到这个世界？人活着的目的是什么？为什么我时常收到伤害不开心？怎么样才能成为一个内心有力量的人？

摘录书中精彩的句子：

自远古以来，花朵、水晶、宝石和鸟类对人类心灵就一直有着重要意义。它们对人类之所以会有如此特殊的重要意义，以及人类之所以会对它们如此着迷并感觉亲切，就是因为它们具有超凡空灵的特质。人类的认知当中，一旦有了一定程度的临在、定静和警觉，就能够感受到神圣生命的本质。然而除非上述这种情形能够发生，否则在部分的人类，只能看到这些生命的外在形相，而无法觉察到它们内在的本质，就像人类只会认同于自己肉体和心理上的形相，而无法觉察到自己的本质一样。

作者的突然开悟，和佛陀相似。他告诉我们：人可以不借助任何宗教而能得到心灵的平息。任何一个人，都可以自由和宇宙沟通。其实原始宗教里面是有这样的修行的。不过到了后来，人们越来越耽于繁琐的教义，而忘记了宗教的本质。这就像中国的绝地天通一样。

人对事物的态度分三种境界：接纳、享受、热诚。

《圣经》中描述的原罪。托尔说，原罪并不是指我们真的有罪，而是，我们忘记了本我，活在一个虚幻的所谓自我当中。人生的意义就是找到真正的本我。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！