

<<做自己的先知>>

图书基本信息

书名：<<做自己的先知>>

13位ISBN编号：9787508630021

10位ISBN编号：7508630025

出版时间：2011-9

出版时间：中信出版社

作者：李欣频

页数：234

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>

## <<做自己的先知>>

### 前言

人生就是一连串解密的过程，解到最后，就看见了神文/李欣频当我开始写这篇自序时，正是台北3月多雨阴郁的春天，离当初去印度的2005年盛夏8月已经半年多了，我很少有作品写了这么长的时间——原本只是50页笔记本的匆匆记录，回台后重新忆起每个心绪的画面细节，终于完成了这部修行日记。回首过去这段经历，仿佛一场梦幻之旅，越看越不可思议。

当初会开始潜心修行，也是因为从人生的困境中被迫转弯，意外地被带出了生活轨道，看见了另一个极浩瀚的世界，就像电影《迷走星球》中的场景：家门一打开，发现整个房子飘浮在无限星际的外层空间——完全超出想象的惊奇旅程，如云霄飞车般，连思考都来不及。

35岁以前的我，充满了疑惑，到处向别人寻访生命的解答；等到自己有一天累了，静下来看了《与神对话》《告别娑婆》《奇迹课程》等作品之后，决定不再外求，专心地向内探索自己——原来浩瀚的宇宙就在“我”之中。

一如书中提到的：人生就是一连串解密的过程，解到最后，就看见了更高智慧的自己！

也正因为如此，我决定把整个极私密的印度修行过程详述下来，在此，建议正在翻阅这些文字的你，可以把这本书当成个人游记抑或科幻小说看都无妨，因为这就是文本可随意解读的自由。

更何况，我完全没有想要说服谁的企图与必要，但你们可以试着不用原有的传统思考去判断，而改以一种宽广、接纳万象的心情，就像在经历一场梦，或是看一部奇幻电影就好了。

《告别娑婆》中提到：奇迹能取代千百年的学习过程。

一个月内贯穿累生累世、经历宇宙意识，现在已经知道自己从哪里来，往哪里去。

当视点转向自己，就已经没有什么要冲刺的目的地；看透死亡幻象，进入合一意识，就不可能再感到伤痛或失去——我很幸运在35岁生日前后，通过闭关修行，瞬间到达了这样的生命视点，从此转换了我未来的剧本。

整本书日夜书写，耗时8个月，全书有8万多字，我终于在很美的祝福之流中，顺利完成了描述修行意境这项非常艰难的工作，整个过程仿佛重历其境。

将来还会不会继续书写？

很难说，不过可以确定的是，总有一天，我的笔会因为自己进入更深的大宁静中，而停下来。

## <<做自己的先知>>

### 内容概要

不再逼自己成为更美好的人，不再强迫自己成为别人，就像出污泥的莲花已经开展，它生来就是一朵完美的莲花，完全不必与玫瑰比较，也不必努力成为一朵“更好的莲花”，现在就是最美好的时刻。

在与真实的自己相遇，与自己真诚地和解后，知道自己没有什么好害怕，没有什么可以损失，没有什么需要去改善，没有什么要去克服，甚至可以大胆地邀请恐惧前来，大肆庆祝自己的失败，于是，挫折感消失了，迎向未知的勇气自然升起。

本书是台湾知名作家李欣频的作品，书中讲述了她在2005年两次印度修行之旅的体验。在第一次为期21日的灵修中，作者详细记述了每一天的修行经历，通过静心、与神对话、与神同行的方式，作者更深地了解了如何成为一个更高层次的自我，理解了宇宙的宏大无限与自体的渺小，从而更能体会活在当下、积极的心向和善待他人的重要意义。

## <<做自己的先知>>

### 作者简介

李欣频

台湾政大广告系毕业、政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士。

并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

曾任大陆旅游卫视频道&lt;创意生活：土耳其、台湾&gt;特约外景主持人。

有著作家诗人的孤僻性格+灵修者洞察深处的眼睛+旅行者停不下来的身体+广告人的纤细敏感与美学癖+知识布道家想要世界更好的狂热+教育者舍我其谁的使命感。

曾任广告公司文案、台湾诚品书店特约文案、宏棋数位艺术中心特约文案创意。

## <<做自己的先知>>

### 书籍目录

第一篇 众神花园, 看见自己

第二篇 遇见恩典, 与天对话

第三篇 最美的降神会, 最远的宇宙旅程

第一天: 匆忙启程. 失落过程

第二天: 蒙古前世. 与天共舞

第三天: 宇宙视野. 与自己会面

第四天: 两场葬礼. 惊见CosmicBeing

第五天: 埃及前世. 落发玩笑

第六天: 进入父亲的意识. 继续埃及的前世

第七天: 宇宙意识. 气息全止

第八天: 生日前初见自性佛. 与未来的自己相遇

第九天: 腹泻的三十五岁生日. 看清电玩般的虚幻人生

第十天: 为我解梦, 瞬间看一生的视觉经验

第十一天: 光剑刺进第三眼. 发现人类头脑情绪储藏库

第十二天: 统御空无的百人金色大法轮

第十三天: 被电影心灵点滴触动

第十四天: 跌回人间烦恼界. 意外进入佛陀意识

第十五天: 医生突然现身的奇迹

第十六天: 前世西藏喇嘛的立愿. 此生已定的人生剧本

第十七天: 经历西藏前世的树下圆寂. 看见此生的未来预告片

第十八天: 原野奔跑的小女孩. 新世界的加冕仪式

第十九天: 点化最终仪式. 有到无到有的空合经验

第二十天: 第一次给爱, 课程最后的漫长夜

第二十一天: Oneness Temple 的无时间感

第二十二天: 此生给出最多爱的一天

第二十三天: 继续在恩典的流之中无尽给予

第二十四天: 最后一天仪式

#### 【返台之后】

第四篇 失望的旅程, 圆满的实相

天与人相会的奇妙国度

两段前世生死画面

失恋是为了证明分不开

万象明灭合钻圆满

意识双修意念飨宴

机票到位圆满返程

#### 【后记】

## &lt;&lt;做自己的先知&gt;&gt;

## 章节摘录

终于让自己完整了，全然接受自己同时拥有光明与黑暗、爱与愤怒、慷慨与嫉妒、勇气与恐惧、好与坏……两面，当我不再分裂，把破碎在外的自己一一拾回，阴阳两极重新愈合——见到自己如实的面貌，不再编织虚假美好的故事幻相与成功目标，不再逼自己成为更美好的人，不再强迫自己成为别人，就像出污泥的莲花已经开展，它生来就是一朵完美的莲花，完全不必与玫瑰比较，也不必努力成为一朵“更好的莲花”，现在就是最美好的时刻，这也就是为什么，每当我们害怕情人不爱如实的我，每每试着努力想在情人面前表现更好时，真我与真爱就被藏到假面之下，于是“恐惧”与“虚假”被带入关系中，灵魂之间便无法真实地相联结，所以只要任何一点误会或猜疑，就会导致关系的破裂，这也就是瑞哈夏要大声疾呼地说：在这里，觉醒！

每当我们害怕情人不爱如实的我，每每试着努力想在情人面前表现更好时，真我与真爱就被藏在假面之下，于是“恐惧”与“虚假”被带入关系中，心与心之间便无法真实的连结，所以只要任何一点误会或猜疑，就会导致关系破裂。

当我真实地返回自己的内在，长期麻木已久的感官都苏醒了，像是在激瀑泉源之中，变得更清明纯净。

在这些体悟背后，也清楚地感知到是谁在呼吸，谁在感觉，谁在思考，谁透过这些感官在体受生活……于是，探索内在的旅程，开始了接连的惊奇。

在与真实的自己相遇，与自己真诚地和解后，知道自己没有什么好害怕，没有什么可以损失，没有什么需要去改善，没有什么要去克服，甚至可以大胆地邀请恐惧前来，大肆庆祝自己的失败，于是，挫折感消失了，迎向未知的勇气自然升起，让自己敞开在全然的经验之中，潜能就不断地冲破过往的上限，就像水滴回到大海一般，自我的边线消失了，这就是真正的自由。

仪式后，静静地躺着，放松在很深的和平里。

意识停留在呼与吸之间，我回到了生命的中心，回到更深的真理，回到存在，在宁静中感觉自己变成了空气，变成了石头，变成了摇摆的海草，变成光，忽暗忽动；感觉自己在外层空间的高度，看到自己只是来地球做短暂的旅程，此身感官只是体悟一切的配备；也看到自己最后一天要离开地球时，感动地哭着，向所有曾给过我快乐、爱、痛苦、恨……的人们真心地道谢与道别，感激他们给了我一个很精彩的回忆——到了这样的视点，看到地球真的很美，然后就有很深的明白。

之前生命的35年，我努力建构出一个多元而华丽的自我城堡，这城堡表面充满了冒险、勇气、创意、自信、风采……，我受到许多来自媒体与读者的称赞与名声光环，但我自己心里很清楚，在城堡之内，只有我一个人，很孤独，很空虚，很沮丧，经常想离开这世界，连所有的人际关系，都成了吹弹可破的险象……这一切，在这几天内我以掉不完的眼泪，把这些虚假的表相冲刷掉，很痛，但也觉知到自己里面有许多东西正在死去，已经死去——恶梦已死，伤痛已死，故事已死，重担已死……痛极死过之后，从内心深处升起再生的喜悦，我看见了自已一张新的素颜，很美，很真，一个不在乎别人眼光、充满全然的爱与被爱的脸；我从自己高处不胜寒的冰冷城堡中走出来，赤脚踏在原始的土地上，把心交托给整个存在，开始拥抱身边的人，了解自己其实只是整体意识的一部分，了解去谴责别人也只是在谴责自己，了解爱别人之后自己也同时幸福了起来，我终于感觉到真正的喜悦。

我已经带着更敏锐的感官，更纯净的爱与灵体上路了，这是我今年给自己35岁最精彩的生命旅程，探索自己的惊喜才正刚开始。

<<做自己的先知>>

后记

<<做自己的先知>>

媒体关注与评论

像这样美好清透、智慧洞悉的对话，就是“高我”给我的珍贵礼物，这个礼物，是通过欣频真诚的分享所引动开启的。

而我也只是想真诚地介绍、如实地分享给每一个与这本书相遇的人。

——台湾前ELLE杂志执行副总编辑 胡慧嫚



<<做自己的先知>>

编辑推荐

《做自己的先知》编辑推荐：1.著名艺人、作家 伊能静 亲自作序2.心灵畅销作家 张德芬 鼎力推荐3.李欣频从创意界跨足心灵界最重要的一本书

## &lt;&lt;做自己的先知&gt;&gt;

## 名人推荐

萃取生命的纯度从烦恼中解脱的过程就叫修行。

修行是一条通往人类内心最深远处的道路。

在这条道路的尽头，我们可以找到一种智慧，这种智慧能够让我们了解到生命的真谛，使我们能够成为在人间如意行走而不被任何现象困惑的个体。

有个词叫六根不净，比喻心绪不宁。

我等凡夫俗子容易被外人的看法和自己的惶惑绑架，常常患得患失。

整个生命吵吵嚷嚷，处在一种高分贝的精神噪音中，非常疲乏。

而内心的声音，通往智慧的声音，隐没在这喧闹嘈杂中，往往被忽略了。

李欣频的新书《做自己的先知——李欣频修行日记》，就是分享她清除杂音、过滤出自我清越之声的经验。

抛开杂念，不为他人所累，不四处乞求答案，回到自身。

与自我对谈，聆听他早已洞悉的真相，萃取生命的纯度。

书中说，“不再逼自己成为更美好的人，不再强迫自己成为别人。

就像出污泥的莲花已经开展，它生来就是一朵完美的莲花，完全不必与玫瑰比较，也不必努力成为一朵‘更好的莲花’，现在就是最美好的时刻。

”小时候做父母的老爱说“别人家的小孩如何如何”。

大了成家立业，夫妻也一定有“你没那谁贤惠”“你也没那谁有本事”之类的对话，然后一起对自己的孩子吼说“你就不能让我省省心，学学那谁谁！”

”“别人”成了紧箍咒，成了围城，一代代的循环下去。

以至于离了和“别人”的比较，我们似乎都没有目标，不会生活了。

李欣频在修行中学会的第一件事，就是从“别人”的标准里走出来，向内接受自我。

在老师的带领下，她和其它学员一起面对自己的欲望、愤怒、胆怯，全部。

经验它们，超越它们，明白它们是生命组成的一部分。

修行使得她能用更从容的眼光看待光怪陆离的人间、盈虚有数的际遇，接触人类史上最高等的智慧。

如同一下升到高空，极目苍穹，视野和视角都豁然开朗，不再如闭塞的井底之蛙，因看不清真相、死钻牛角尖而为无谓地斤斤计较。

不过李欣频并不想讲些严肃无趣的大道理，那太不符合“创意天后”的性情。

她选择用日记的方式来讲一段亲身奇遇。

她在前言里建议读者，“可以把这本书当成个人游记，抑或是科幻小说看都无妨，因为这就是文本可随意解读的自由。

更何况，我完全没有想要说服谁的企图与必要，但你们可以试着不用原有的传统思考去判断，而改以一种宽广接纳万象的心情，就像在经历一场梦，或是一部奇幻电影就好了。

”李欣频用亲切的私房话毫无保留地讲述她在修行中所经历的一切。

就像招待一场茶会，摆上一壶茶、几碟小点心，而后讲些趣闻轶事，气氛轻松又时时充满惊喜和乐趣。

无怪此书刚在台湾上架一周，就跻身诚品书店排行榜前十。

无数读者跟随她一起去领略如宇宙万象般精彩纷呈的所见所闻，体验微妙频繁的心理变化和澎湃汹涌的心灵感悟，最后一起经历醍醐灌顶的瞬间。

如同一间房子的门窗都纷纷打开，日光普照，清风游走，从里到外都窗明几净，温暖通透。

沐浴着这样酣畅淋漓的快慰，我们将明白自己从何处来，要到何处去，洞悉生命的秘密，成为自己的先知。

<<做自己的先知>>

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>