第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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<创意生活：土耳其、台湾>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。

第一图书网, tushu007.com

<<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】

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，我看见了自己一张新的素颜，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。

后记

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

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

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。

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