

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

图书基本信息

书名：《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱生命無限的可能》

13位ISBN编号：9789570388951

出版时间：2017-1

作者：楊定一

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

內容概要

楊定一博士：「透過當下，我們才能充分活在每一個體的瞬間。」

活在「這裡！現在！」，
臣服這個瞬間所帶來的各種變化，
就是活出全部的你。

把全部的你找回來，是這一生最寶貴的一堂功課，
讓我們從一個快節奏、忙碌而瘋狂的世界裡，自己走出來。

全部的你，也可以稱全部的我，全部的生命，全部的一切；活出全部的你，也就是活出全部的生命潛能。

我們所看到、聽到、聞到、嚐到、摸到.....的任何東西，全都是透過神經系統的電子訊號轉出來的認知，經過腦部處理而轉出來的念相。但我們卻將一切形式當作真實，創造出我們所認為的人生。

其實，人生的內容只是生命的「前景」，生命還有一個永恆、完美、無限大的「背景」——「一體意識」；透過這個一體意識，才會有人類腦部的運作，也才會有人間。也就是說，除了「有」，還有「沒有」，才能組合出完整的生命。可惜的是，我們的一生都落在「有」的形相世界，忽略掉了一個更大的境界。

透過「這裡！現在！」每一個瞬間，臣服它、包容它、甚至跟它合作，就可以將局限的意識回到無限大的一體意識，讓每一個人活出最快樂的心理狀態。

全部的你，也可以說是把腦和心或是一切都找回來，都跟生命整合起來。

楊定一博士希望透過這本書，可以把你一起帶回到自己的家、自己的本性，也就是——自己的心。

【關於「全部生命系列」】

在《全部的你》，楊定一博士希望從理論的層面，打開「全部生命」的藍圖，包括架構出一套盡可能全面的詞彙。這一點，主要反映了過去的一點觀察——許多古人的智慧，在文化長年的制約下已成了口頭禪，好像跟我們的生活脫節，失去了意識與生命轉化的力道。所以，你會發現《全部的你》特別以口語來表達，並透過文字的韻律緩緩切入。這一自然形成的風格，帶來了一種沿著意識表層逐漸深入的作用。

然而，即使透過這一全新的用詞和韻律，掌握了《全部的你》所表達的重點，也只能說是修行的開始。接下來，怎麼去運用，把握住每一個瞬間、把握住心，才是關鍵。所以，我又透過《神聖的你》，詳細分享全部生命的重點與生活怎麼整合，希望透過一個執行的層面，把這些資訊落實到生活中。

《全部的你》所談的臣服，不是投降，甚至不是放棄。它只是針對瞬間所轉出來的任何現象，首先可以接受和容納，我們才可以透過「這裡！現在！」找出一個門戶，而可以影響生命。

倘若不如此，每一個瞬間也已經發生，對這個瞬間抵抗，也只是延長自己的痛苦，對生命的全部沒有任何意義。臣服，全部接受，是走出人間的第一步。接下來，生命自然會帶我們走出來，走出任何的困難。

接受每一個瞬間，才可以把生命全部的力量，包括我們目前意識不到的力量帶出來。這個力量，比任何人想像的更大。我們一般所稱的心流狀態(flow)在運動競賽帶來的突破，以及在創作、發明、教學、各級產業作業流程的創新，也只是反映了這個力量的一小部份。

人間任何偉大的作品，包括建築、繪畫、音樂、詩、舞蹈、文學、科學、哲學、金融、政治、社會種種理論都要在臣服的意識狀態下才可以產生。這也是古人所稱的「當下」的境界，與生命如此息息相關，也最能讓我們一生發揮大用。

其實，《全部的你》和接下來《神聖的你》所談的意識轉變，可說是人生最大的典範變遷(paradigm shift)，是從人生最基礎的層面進行最徹底的變革。這一點，正是靠一個人投入全部的生命而完成。

投入全部的生命，其實是人間最重要的一堂功課，讓我們可以把全部潛能發揮出來。它完全不只是理論，而是非常務實的生命課題。我很誠懇地希望每一個人這一生都有機會去接觸、去體驗。

【楊定一書房】書系簡介

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。「楊定一書房」系列，便是站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學系統，用現代的語言重新表達，幫助你我活出全部的生命潛能。

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

作者簡介

楊定一

著有《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》，以及《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》與《你，在嗎？》音聲作品專輯。

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

書籍目錄

新版序 / 楊定一

編者的話 神聖的會晤 / 陳夢怡

序言 / 楊定一

第一卷 這個世界，離不開念頭

1. 全新的意識狀態
2. 醒覺，是從人生的前景，找回生命的背景
3. 頭腦的監獄
4. 我們是感官的囚犯
5. 不是活在過去，就是活在未來
6. 我們是念相和情緒的組合
7. 我們是萎縮體
8. 念頭和萎縮是我們痛苦的來源
9. 療癒萎縮體
10. 走出時空，跳出腦的內容
11. 「存在」與「作為」之別

第二卷 走出身分跟「我」

1. 到處都不愉快
2. 建立身分
3. 任何身分，包括「我」，也都只是念相
4. 「我」永遠需要更多
5. 「我」跟念頭都是無常的
6. 「我」跟任何念頭，也只是局限的
7. 透過「我」看生命
8. 超越「我」，也就是從「相對」找到「絕對」
9. 不圓滿的關係

第三卷 這裡！現在！ 開啟人生的鑰匙

1. 超越和奇點
2. 只有「這裡！現在！」是真實的
3. 除了「這裡！現在！」，其他的一切都不真實
4. 「這裡！現在！」是解脫唯一的門戶
5. 容納一切的形相，也就自然進入「這裡！現在！」
6. 全部的你，在每一個角落都存在
7. 關鍵的，是空檔
8. 生命，不需要非得怎樣

第四卷 透過形相，醒覺

1. 把每一個形式，當作意識轉換的門戶
2. 當下是個場
3. 向萬物說是
4. 我什麼都不知道
5. 什麼都不知道，我每一步都是最後一步
6. 到處都是恩典
7. 生命來活你
8. 真正的愛，就是愛自己
9. 業力，也只是制約
10. 死亡與失落 帶來意識轉變的機會
11. 我們的身體結構，就是為了呈現全部的你

第五卷 一切也只能是這樣

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

1. 一切本來都圓滿
2. 體悟，也只是改變意識的焦點
3. 用空檔來看世界
4. 就讓醒覺的光透進來吧
5. 再一次回到 存在與作為
6. 透過語言，最多只能留下路標
7. 世界是個全像圖
8. 全部的你，是人類的偉大傳承

第六卷 更多的路標

1. 透過知識，一個人不可能解脫
2. 沒有任何東西，有獨立的存在
3. 看清，就是解脫
4. 「這裡！現在！」，是人生最根本的狀態
5. 醒覺，也只是落在最根本的生命狀態
6. 「這裡！現在！」是不可能失落的
7. 沒有什麼好寬恕的
8. 活在「這裡！現在！」，跟守不守戒不相關
9. 走出人間的牽絆
10. 跟生命全面配合
11. 你既是前景，又是背景

第七卷 實踐當下

1. 靜，就是當下
2. 修行不用時間
3. 是嗎？
4. 沒有絕對的重要！
5. 我毫不抗拒
6. 對生命，對一切說「好！」
7. 存在，我只是這樣
8. 「Oh」 喔，是最好的靜坐法門
9. 聽，聽，聽
10. 笑，微笑，會心一笑
11. 就讓感受存在
12. 一個醒覺的呼吸，一個醒覺的一步，也就夠了
13. 每一個瞬間，都是神聖的
14. 感恩的練習
15. 我是誰？

附錄 放下強烈的我，完全投入當下，地球與人類才可能永續

問與答

後記

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

精彩短评

- 1、我读的是16年6月的初版，大师智慧无法仅凭阅读获得，要在每个当下都身体力行。感恩。
- 2、超級喜歡這本書！每一個當下才是真正的自己快樂的泉源！

《全部的你(增訂版)：跳出局限，擁抱》

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:www.tushu000.com