

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

图书基本信息

书名：《神聖的你：活出身心健康、快樂和全部的潛能》

13位ISBN编号：9789570388943

出版时间：2017-1-4

作者：楊定一,編者：陳夢怡,繪者：李研慧、曾曼榕

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

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

內容概要

楊定一博士：「人生最高的祭壇，其實在我們每一個人的內心。」

在這本21世紀最實用的靈性健康書裡，

引導你在日常生活裡如何醒覺、

內在生命和外在世界更均衡，讓人生更圓滿。

醒覺，是意識的翻轉。

在人間活出醒覺的生命，是我們這一生最大的目的。

從《真原醫》到《神聖的你》，楊定一博士都在談全面的健康、整體的幸福。先修正生命的失衡，讓左右腦回歸平衡。只要左右腦恢復平衡，身體的自律神經系統也自然跟著回到平衡，每一個細胞得到放鬆，身 - 心也就平衡。

我們通常都活在兩個世界，一個是身體的世界，一個是念相的世界，後者還是透過角色所建立而強化的。我們已經分不清這兩個世界，也自然會把身體帶到虛擬的境界，來配合角色的念相世界，隨時都在這兩個世界跳來跳去。

這種錯覺，阻礙了我們對真實生命的認識。承認、看穿這一錯覺，是我們活出全部生命的潛能、活出生命永恆的神聖的起步。

「神聖」(sacredness) 這個詞，一般是代表很珍稀、很美，不屬於人間或世界所見的特質。它本身帶著一種永恆的觀念。這本書不是要談任何宗教，更不是要強調任何神聖的形式或形相。其實，真正的神聖可以跟宗教不相關。

本書的「神聖」，反映的是內在生命和外在世界的接軌，達到最和諧、最完美、最平安的境界。但如何去整合內在生命和外在世界，是本書想探討的主題，給你另外一個層面的理解，讓你可以完成你轉變的旅程。

投入「這裡！現在！」不跟它做任何抵抗，神聖的生命自然來活我們，帶我們輕鬆地度過這一生。

把真正的你——神聖的你找回來，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。

找到神聖的你，也就是承認——自己就是老師，就是生命的主人，再也不會被其他的人或一切帶走。

【本書特色】

如果說《全部的你》勾勒出一幅全部生命的藍圖，那麼，《神聖的你》就是這一藍圖點點滴滴的落實。本書十分著重在執行的層面，除了教你如何如何在眼睛看、耳朵聽、觀呼吸……等日常行為中隨時回到「這裡！現在！」，只要對瞬間友好，不再提出抗議，可以全部接受，它自然幫助我們讓人生比較好過，樣樣都順起來。就算沒有順起來，還是接受，它也就自然好轉。

正如楊博士所說的「假如你讓這本書的每一句話帶著你走，甚至帶著你進入全部的生命，你這一生，會有徹底的轉變。」

【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。

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

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》、《全部的你》、《螺旋舞》，以及《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》與《你，在嗎？》音聲作品專輯。

書籍目錄

編者的話 / 陳夢怡

序 / 楊定一博士

第一卷 神聖，深入全部的生命

1. 什麼是神聖？
2. 人間所帶來的錯覺
3. 活在「這裡！現在！」，自然讓全部生命的內在浮出來
4. 醒覺 從局限意識的錯覺，到永恆無限大的神聖
5. 對稱的法則
6. 透過本質，找到神聖
7. 任何形相，本身就是一個解脫的門戶
8. 看清「我」，面對「我」，是走入神聖生命的第一步
9. 萎縮隨時在發作
10. 生命的絕對，是包括人生的相對
11. 透過語言的路標，指向神聖的全部生命
12. 有色有形和無色無形的共同點，是「空」
13. 人類集體的危機，是我們醒覺的最大機會
14. 接受全部的生命 知，未知，不可知

第二卷 憶起神聖的基礎

1. 人，本來就有永恆的觀念
2. 人和神是平等的
3. 達到左右腦的平等，是神聖的第一步
4. 「覺」和「想」不是同一回事
5. Flow 心流
6. 醒覺，還可能再退轉嗎？
7. 念頭來想你
8. 沒有任何東西是客觀的
9. 把神聖的你，找回來
10. 神聖，當作一種練習
11. 神聖的你，和其他練習的異同
12. 神聖，離不開「這裡！現在！」
13. 打破時間，跟生命完全配合
14. 活出生命全部的潛能

第三卷 活在神聖的空間

1. 神聖，是一個「在」的成就
2. 寧靜 現代人最需要的祝福
3. 透過儀式，回到神聖的傳承
4. 在苦難中，找到生命的永恆
5. 清醒的受苦，自然帶來寧靜、信任，是唯一清醒的選擇
6. 集體的痛苦和危機，帶來整體意識轉變的大機會
7. 不後悔，活在不批判的神聖空間

第四卷 走出自己神聖的路

1. 從萎縮，回到圓滿，是我們每一個人都可以做到的
2. 覺察，是解開萎縮最好的方法
3. 從外在的知識，到內在的智慧
4. 面對不確定
5. 神聖女性的黃金盛世
6. 神聖的法

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

7. 聖人一定要傳法嗎？

8. 永恆的現在

9. 對生命，再也沒有一點懷疑

第五卷 神聖的路標，到處都有

1. 神聖的朝聖

2. 人間的關係，是最好的一堂課

3. 愛，也只是生命的本質，和生命的內容不相關

4. 感受和感情，作為意識轉變的門戶

5. 面對感情的失落

6. 把感受，當作最好的練習方法

7. 清醒的受苦，把握「心」

8. 神聖的快樂

9. 快樂，是一種選擇

10. 神聖的「做」

11. 怎麼做，比做什麼，更重要

12. 享受生命 現在！

13. 進入「心」，生命的能量自然爆發出來

14. 醒覺，走出整體的失衡

15. 在人間，踏上神聖的路

第六卷 神聖的低語

1. 神聖的奇蹟

2. 什麼叫做不可思議？

3. 神聖的豐盛

4. 對生命的信任，與信仰

5. 怎麼獲得生命的豐盛？

6. 豐盛，只是一種意識狀態

7. 神聖的形相

8. 笑，最深的領悟

9. 笑自己

10. 醒覺的呼吸

11. 神聖的自然

12. 對稱法則 vs. 因果法則

第七卷 神聖的祝福

1. 神聖的走路

2. 神聖的覺

3. 清醒的覺，是踏出人間的第一步

4. 透過「願」，進入神聖

5. 神聖的祈禱

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

精彩短評

1、依依不捨的看完這本書，還哭了几次！本來就活在喜樂中只是妄想太多，一切念頭念相都是虛幻不實的！心裡充滿感激！希望楊博士可以一直有出品來！醒覺，活在這裡現正每個瞬間才是真正！

《神聖的你：活出身心健康、快樂和全》

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