

《大地母亲时代的来临》

图书基本信息

书名：《大地母亲时代的来临》

13位ISBN编号：9787201084350

10位ISBN编号：7201084356

出版时间：2014-1-1

出版社：天津人民出版社

作者：央金拉姆

页数：224

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

《大地母亲时代的来临》

内容概要

《大地母亲时代的来临》

作者简介

禅修大师，世界级的心灵音乐家。

第一位中国籍获格莱美音乐奖得主。

2011年，她演唱的专辑《上山之旅》获得第53届格莱美NEW AGE音乐奖。

央金拉姆出生于甘肃天祝藏族自治县，在阿妈古老传承的心法中长大，自幼表现出极高天赋。新世纪以来，央金拉姆潜心修行，得遇上师指引，并多次闭关实修，获得很大成就。

她独创了“央金玛歌舞觉醒法”，把音乐、舞蹈和修行融为一体，通过古老的“观音法门”，创造非同寻常的体验，使观者快速进入觉知的境界。她如此的教授方法，深得弟子们和观众欢迎。

《大地母亲时代的来临》

书籍目录

《大地母亲时代的来临》

精彩短评

- 1、带着觉醒做事，当情绪波动来临的时候，只需看着它来和过去，用灵性自己的视角去看待
- 2、看完了《念完哈佛，念阿弥陀佛》才寻图索骥找到这本书的。也是一本好书。但是，对于书中说说，倒并不如何的特别的向往和感触。。。但是绝对值得一看。
- 3、陈宇廷的妻子写的书，我觉得乏善可陈
- 4、一个做任何事都会成功的女人，商业、音乐、修行~
- 5、如果体味过了就只是一般
- 6、今年的新方向就是静坐，找到觉性
- 7、书中有很多自修的方式，反复提到活在当下能令人忘记烦恼。想想也是，很多烦恼其实要么是过去的执念要么是未来的妄念，好像跟当下并没有多少的关系，而人恰好时时刻刻的活在当下，时间只有当下对人才能产生实际的意义。一些修行，没必要去寺院，实际上很多条件也不允许我们去寺院，但是如果若是有机会，我还是愿意去寺院住一段时间，感受下那种诵经带来的清明。修行可以在生活中，我尝试着联系集中注意力，想像我能像洗去污垢一样洗澡，清理内心一样清理房子，学着与自己的痛苦共处，试着内心平静，也不知道这种东西多久能让我发生一个质的改变。至于作者说的那些高而玄妙的修行所感，我是没法达到的，但是我愿意尝试这赤脚走路，并且感受脚与地面的触觉。央金拉姆，听过她的歌，看过她的简介，知道她成功又非凡的一生，作为女性，我对她肃然起敬。
- 8、我用心读完了，但有些不明白的地方，上网搜索又找不到他们的联系方式，他们在大陆的课程又不是很多，真心不知道怎么办，在碰到他们书中说的，但又不是完全明白的地方，需要请教他们，如果有联系方式，或者群主就好了。。
- 9、或许是女性，所以文字柔软地让人身心安宁。修行，让我有了更具体的理解。生活中处处是修行。另，听着她的歌，读着她写的文字，会有很静谧，很安稳。
- 10、觉知每一个当下
- 11、法的路很清晰的摆在那里，最重要看到一句话：冤亲平等。
- 12、我是看完了宇廷老师的《读完哈佛再读阿弥陀佛》才链接到他老婆的这本书的。可能是因为宇廷老师文字的吸引力，让我觉得这本书稍显逊色许多。更多的像央金老师的自身成长的感悟。
- 13、感觉作者还是有修行到一些东西，而且大概是早年生活的关系表达得干净纯粹，还算值得一读吧。
- 14、熬夜看完了这本书。心境果然是不同了，之前在看前半部分的时候觉得不适用于我，可是最近的经历确认我觉得真的需要再回过头来看看这本书。
- 15、实用
- 16、政杰送我的生日礼物
- 17、在意识到自己内心日渐浮躁脾气越来越坏时救急看的，核心思想是把修行的观念放到居家生活中，做每一件小事时都保持觉性，最重要的是亲自试验。全书最好看的还是最后一部分：我的修行。比较完整的道出了央金拉姆的成长过程。
- 18、第一次读这样的书。
- 19、能有启发就不错。这本儿书讲自我感受比较多，而且暂时觉得都是类似的感受（略重复！），有点像日记。喜欢那段儿关于收拾屋子的，比价有共鸣。
- 20、愿，大地母亲时代来临
- 21、当你真正的开始爱自己，你才会向周围的一切发散出爱的能量；如果你只是期待用别人的爱来填补自己的话，你将变成一个黑洞，永远都会无休止的索取。“发现自性”“提升自心”“认清自心”“回归自性”“实现愿心”“任运自心”。这六个方法能帮助现代人在日常生活中觉醒。
- 22、在觉中修心修身
- 23、读了节选部分，等我有人民币了买一本吧。。
- 24、看第三遍，读下来并录音，发现自己好平静喜乐
- 25、妄念是可怕的
- 26、非常轻松，能量很顺畅，很舒服很启发
- 27、一对神仙眷侣般的修行人！好令人羡慕！开悟了的空行母声音舞蹈！国内外知名人士都与他们共修，多希望能参加体验但学费太高了！发展承传文化交流！内心随喜！

《大地母亲时代的来临》

- 28、家是女人的道场，这个概念对我很有帮助哦,haha
- 29、讲座回来受到启发，也是西西之前提到过，看的。第一遍用头脑和思维读，简单平常。第二遍用心看，觉得好极了。后面会写书评。
- 30、在我决定辞职的时候，从手机APP里遇见了这本书，她提醒了我与自己的交谈，多久没有静下来好好审视自己，走了那么长的路，你感受如何，你想去哪里。慢慢慢慢，自我浮出来。
- 31、真的很好，希望自己早日进阶到一个阶段然后再读读
- 32、是位修行者，让人羡慕。但愿我也能获得如此平静与自由！
- 33、挺好的。
- 34、继续修炼一颗温润的内心。
- 35、当下即可修行
- 36、在当下的生命情境中练心
- 37、这本书比作者爱人陈宇廷的那本《念完哈佛念阿弥陀佛》实践性更强，但是建议先看陈宇廷这本再看央金这本，不然大概会觉得央金是三教九流。
- 38、看了《念完哈佛念阿弥陀佛》才发现央金拉姆是陈宇廷的妻子，也是一个很神奇的人，办过企业，获得过格莱美奖。简单的介绍她的生活，怎么一步一步走过来的，再成功之前也走了不少冤枉路。还写她的她认为觉醒的六个步骤，如何去练习。很多心理学和灵修的书都会提到，接纳，能量等等。她把居家生活的每件小事都可以看做是修行，只要认真做好了，生活自然就会好，生活好了，烦恼自然就会少了，一点点烦恼再通过修行去除，生活自然会越来越好，
- 39、音乐与文字，是绝配！
- 40、因为边做卫生边听，所以对居家部分很有感
- 41、此生不修，不过是拖延到下一世；世世不修，不过是耽溺在轮回中。没有好与坏，皆是造作。只是万一有一天你体会到无尽轮回的苦楚，如我当时一般无助，该怎么办。一念放下，万般自在。简单几个字，哪个修行人不是耗了几十年。
- 42、作为朋友送给我启发我灵修的一本书，我只能说——不能作为我喜欢的起点。灵修这种事，分分钟出戏觉得满纸荒唐言。
- 43、这本书帮我把以前学习的灵修，宗教知识翻译成了呼吸吃饭每个日常动作，因为她是在用自己的经历书写，因此读起来能觉得与作者在一起呼吸，思考，交流，对话。也帮我找到了与自己对话的开始
- 44、只能说这书写的确实一般，但也不忍心给两颗星，勉强三颗星，给这个时代依然坚持的修行者。书中都是她自己的修行体验，从女性生活角度出发，有些参考价值吧，但作用不大，央金拉姆的音乐真的很震撼，这本书可不看。
- 45、2012年底，大地母亲开始觉醒，越来越多的女性也开始觉醒...
- 46、2015-一无所获
- 47、师父让我读的用上上次豆瓣送的五块钱的券买了 粗略看过 感觉还是属于那种 道理都懂 但是有多少人真正有条件做到这些 就拿我妈来说 她自己本身也很文艺 喜欢唱歌弹钢琴自己做咖啡 喜欢看小津安二郎喜欢旅游喜欢欣赏自然里美好的事物 可是现实的生活是 她没办法辞去工作就一天到晚在家里享受这些能给身心带来平衡的事物 对于大部分普通的人来说 我们需要工作需要在外打拼 社会活动的确会带来烦恼 但不去活动我们会挨饿 还是在正常的工作生活中找平衡比较实际
- 48、August 2014
- 49、好好保护女身，好好做女人过此生:)
- 50、非常有深度

1、一、从花蕊夫人说起：男权社会下，女性道德的工具性

花蕊夫人，后蜀主孟昶贵妃，貌美，工诗词。今人知其人，多是因其《述国亡诗》。后蜀不战而降于大宋后，宋太祖召见花蕊夫人，花蕊夫人吟出：“君王城上竖降旗，妾在深宫那得知？十四万人齐解甲，更无一个是男儿！”。

此事北宋诗人陈师道的《后山诗话》有载，两宋之交的魏庆之的《诗人玉屑》也有记载。但历史上确有其事吗？早在五代的何光远就在《鉴诫录》中就记有：“故兴圣太子（李继岌）随军王承旨有咏后主出降诗云：‘蜀朝昏主出降时，衔璧牵羊倒系旗。三十万人齐拱手，更无一个是男儿。’”在诗艺上，花蕊夫人的诗要更胜一筹。但是，花蕊夫人诗在诗意和词句上明显是因袭王承旨的诗。因此，南宋吴曾在《能改斋漫录》中就认为花蕊夫人诗是因袭前作：“前蜀王衍降后唐，王承旨作诗云云。其后花蕊夫人记孟昶之亡，作诗云云。陈无已诗话载之。乃知因袭前作”。明人郎瑛进一步认为其有附会之嫌，其《七修类稿》云：“世传此诗乃花蕊夫人蜀亡辇入后宫，宋祖问而作者。传记杂编又载为前蜀王衍降唐时，兴圣太子作。既皆蜀亡之作，其词又类，正史不载者，当存疑以俟”。因此，很可能是好事文人将王承旨的诗进行改写，按在花蕊夫人头上。值得思考的是，文人好事的目的是什么？为什么这一文人好事之举广为流传？要想得到有价值的回答，我们应该先追问：为什么男性口吻的王承旨诗没有女性口吻的花蕊夫人诗广为流传？答案当然是，女性口吻更能激励男儿壮志豪情，这是由于男女两性的微妙关系决定的。花蕊夫人诗道出其对十四万男儿竟没有一个有男子汉气概的愤慨，透出其心有余力不足的无奈。正是因为出自花蕊夫人这一弱女子之口，更显振聋发聩，更能激起世上男儿慷慨悲歌的豪气，而这正好又成了宋朝以后天朝子民丧失尚武精神的针砭与医救。这或许应是此诗广泛流传和花蕊夫人广为人知的原因。

古代，在男权社会的实际生活中，女人的地位未必与男子地位相差悬殊，处处受压迫。但是，在男权社会的话语表达中，女人却处于失语的境况。男人们在把握话语权时，为女人贴上了两个标签：一个是“红颜祸水”，一个是“自由之女性引领我们向上”。前一标签周所周知，后一标签却鲜有人注意。每逢世运由盛而衰，在寻找原因的时候，总会找出一条“红颜祸水”。而在世运衰颓，国人需要激励自强之时，男人们又总是在有意无意中，寻找出一位“自由女性”，大加歌颂，期望“自由之女性引领我们向上”。宋朝杨门女将故事的流传，明清之际之柳如是抗清义举的传播，晚清革命志士对明清之际的烈女“男降女不降”的宣传鼓吹，文革后张志新事迹引出的激愤，这都是对病态的社会在寻找自由女性的引领。

两个标签都是男人赋予的，都具有强烈的男权主义色彩。权力社会中，犯下重大罪过的当权者总是将罪责推给弱小一方。“红颜祸水”便是男权社会的男人们，将责任推给了女人，女人成为世乱国衰的罪魁祸首。而第二个标签，表面上是对女性的颂扬，实质上却是根深蒂固的男权主义。当听到一个女子说出“十四万人齐解甲，更无一个是男儿”，展示出捍卫家国的强烈意愿，最受刺激的是男子们，男子们一般都会心想：小女子尚无此，何况大丈夫？这种心理刺激是背后是认定一条“公理”：男人必须比女人强。女人能做到的男人更能做到，应该做得更好。这在中国的启蒙读物《三字经》中，显露无疑：“蔡文姬，能辨琴。谢道韞，能咏吟。彼女子，且聪敏。尔男子，当自警。”充满男权意识的男人们，在能力上和道德上，都是不肯输给“小女子”的。“小女子”在男人们口中被表扬，都是有目的的。

男权社会对于女性道德的要求，有些本不是出于压迫女性的目的，而是出去鼓励男性的初衷。比如，“士为知己者死，女为悦己者容”，“忠臣不事二主，烈女不嫁二夫”。这两句话，均是男女并举，首要目的都是强化男性的价值取向，而为了进一步达到强化男性价值取向的目的，加入的女性的价值取向，以女性遵守自己的道德准则来督勉男性也遵循自己的道德准则。不同的是，“士为知己者死，女为悦己者容”是春秋战国时期的道德准则，周朝天下分为若干诸侯国，各诸侯国争夺人才，士有很大的独立性和自主选择权，可以选择那个最赏识尊重自己的君王，为之出生入死，读读太史公的《史记·刺客列传》，“士为知己者死”一语，跃然纸上。而“女为悦己者容”也是说，女子的独立性和自主选择权，这和“士为知己者死”不但文句对偶，文义也对应。而“忠臣不事二主，烈女不嫁二夫”一语，则是战国结束，进入秦汉后的帝王专制时代的产物，天下只有一个皇帝，皇帝为了维护自己的长久统治，要求臣民在道德上只忠于自己一人一姓一系，不能在为第二人也就是自己潜在的敌人效劳。“忠臣不事二主”成了皇帝倡导下的价值取向，而为了劝勉臣子们对自己忠诚，后面又被补充了一句“烈女不嫁二夫”。

遗憾的是，出于强化男性道德意识的目的而给女性戴上了道德枷锁，结果却常常是男性继续道德堕落，女性道德枷锁越来越沉重。“忠臣不事二主，烈女不嫁二夫”本意是要鼓励男性忠君爱国，但是，结果却是，男人们国安口口言忠君，国乱人人当贰臣。但是，当了贰臣的男人们竟

《大地母亲时代的来临》

还是要求“烈女不嫁二夫”。明清易代后，这种现象最为普遍。多少明朝臣子入职满清，甚至在满清南下以及维稳的过程中充当急先锋，没有做到“忠臣不事二主”，但是，他们却比以前更加强调“烈女不嫁二夫”“饿死事小，失节事大”，更加严格要求女子裹脚。他们没有意识到“饿死事小，失节事大”不是在教育女子，而是教育男子要忠君守节。历史的发展，有时就是这样滑稽，滑稽的背后是人性的黑暗与自私，是道高一尺魔高一丈的无奈。皇权社会，皇帝有过，臣民受处受罚；男权社会，男人堕落，女人披枷带锁。

二、从《致青春》说起：女权主义，何处是故园？因为才女胡紫薇的一篇影评方才观看赵薇的《致青春》，看完《致青春》后再看影评，便觉得有些怪怪的。自认不是一个男权主义者，所以当得知一位女性拍了一部“女权主义”的电影后，还是很替没有思想没有灵魂的中国影视感到庆幸的，怎能舍得不捧场呢？的确，“故事里所有的男孩儿都配不上他的那个姑娘”，并且，不只是在电影故事中，现实生活中的情况更是多得很，正是所谓的“巧妇常伴拙夫眠”。现实生活中，许多女性要比她身边的男人优秀。古人云：“女子无才便是德”，不知道是否是男子们为了防止女子与自己竞争而在意识形态上压制女子，为女子设置了明确的禁区。近代以来，女子走出闺阁，开始享有与男子平等的权益，于是便出现了许多压倒众男子的女强人，不知羞煞多少男子，又叫多少女性引以为豪。女权主义运动，无疑是促进了女性的解放，纠正了男权主义社会的很多不公平。我前面说过，我不是一个男权主义者，但我也不是一个女权主义者，我只是一个相信“天赋人权”的人。无论男权主义，还是女权主义，在一定程度上都否定了某些人的“天赋人权”。

看完《致青春》，首先想到的是《再生缘》，这或许在某种程度上可算作中国女权主义的先驱之作了吧！五十年代，陈寅恪先生在《再生缘》中看到了独立自由之精神，兴之所至，有了《论再生缘》，引起学界对《再生缘》的关注。无论是《再生缘》中的孟丽君还是《再生缘》的作者陈端生，都要比她们身边的男人优秀许多，这是在男权社会经常出现却又被男权社会掩盖的一项事实。

小说中，陈端生作为一名聪慧女子，没有像其他才女那样被埋没于闺房，因刘家父子求婚不成后的陷害逼迫，走出闺门，寻求正义，女扮男装，在朝廷上做了公相，虽使冤案平反，正义伸张，其自身却面临着一个身份窘境：一、未婚夫皇甫少华同朝为官，而皇甫少华怀疑起其即是“死去的”孟丽君，并要证明这一点，夫妻团聚；二、识破其男扮女装身份的皇帝，贪恋她的美色，时刻觊觎着她；三、自古而来的男女阴阳礼法使她不能无所顾忌的还原她的女性角色。当然，孟丽君似乎也不急于回到她的女性角色。正如郭沫若先生所说：“她是挟封建道德以反封建道德，挟爵禄名位以反男尊女卑，挟君威而不认父母，挟师道而不认丈夫，挟贞操节烈而违抗朝廷。”她为什么要这样做呢？不只是因她的女扮男装庙堂任官之行为不容于礼教社会，回归女性角色会带来可能的生命危险，更主要的是因她像从精致的笼子里飞出的金丝雀，感受到自由舒展翅膀带来的酣畅，发现天地原来是如此宽广，世界竟是如此美丽，便不再想回到精致的笼子了。命运给了孟丽君一个更广阔的视野和天地，给了她多种选择的“自由”。

陈端生在辞世前没有完成她的小说，梁德绳后续的三卷故事，又使孟丽君回到了女性角色，一则迎合了中国人的大圆满结局心理，二则也把冒出头的女性又压了下去，未脱男权主义的暗影。梁的文采远逊与陈端生，加之他缺乏思想性的结局设计，三卷之续书，可谓狗尾续貂了。但是，假使是陈端生自己来完成小说后文，结尾会是怎样呢？金丝雀虽然不应也不会再回到她的精致的笼子，但是也不能无日无夜地飞翔，她还是需要一个可以栖息可以遮风挡雨的巢穴，需要一双不妨碍她自由而又能够和她比翼而飞的另一双翅膀。

在《致青春》和《再生缘》的故事中，女性人物远比男性人物优秀，这无疑有助于女性在男权主义社会阴影下的解放，也在一定程度上符合事实，但是，这是否是女性解放的恰当道路？这似乎有点像阶级斗争哲学，地主阶级压迫农民阶级，所以农民就要反抗，就要闹革命，翻过身来“斗地主”。难道阶级之间的壁垒真的坚厚到无法沟通调和的程度吗？难道男性和女性必须要追问“哪个性别更优秀”这种没有意义的问题吗？难道探讨男女实现性别和谐不是更有意义吗？

通常，一个儿子在小时候是崇拜高大的父亲的，觉得那个男人无所不能；但是，当他长大后，他会觉得父亲及其普通，没有了对父亲的尊崇，有的只是与父亲的冲突——他看到了一个一个全新的世界；而当他再年岁渐长，体会到人世的艰难，以及再为人父，也许便会理解了自己的父亲，明白何为平凡中的伟大，对父亲是消了敌视，多了几分宽容。女人对于男人的态度，是否也要经历这三个阶段吗？不能跨越第二个阶段吗？或许，对于影片中强烈的女权主义还可以这样解读，“蔡文姬，能辨琴。谢道韞，能咏吟。彼女子，且聪敏。尔男子，当自警。”但是，这又陷入了男权主义的阴影。

男权主义的“权”字，是指“权力”。在男人的权力压迫下，女人要争的是“权利”，实现男女平等与和谐。但是，女性争权利的斗争，却沦为女权主义。主义，讲的是权力，不是权利。女权主义，是对反动的男权主义的反动，但是也像反动的男权

《大地母亲时代的来临》

主义一样反动。女权和男权都应归到人权的旗下，将人权从口号变为现实。三、从央金《大地母亲时代的来临》说起——一根指向男女和谐的手指 难道男女之间就只能像阶级压迫、阶级斗争一样，不能和谐共处吗？！央金认为男女和谐相处是可能的、应然的。央金的《大地母亲》是一本女性觉醒之书，它要唤醒男权主义下沉睡的女性。但是，它并不是在倡导女权主义，而是指出女性应追求自身的身心和谐以及男女两性之间的和谐关系。让我们静心阅读《大地母亲》，倾听天地万物的呼吸，体验“天地与我并生，而万物与我为一”的境界。禅宗有一“指月之喻”的说法，手指喻指佛经，月亮喻指佛法真义。先觉用手指指着月亮对众生说，“看，这就是月亮。”有的人顺着手指的望去，为迷失在黑暗中的自己找到了光明的归宿。有的人却只看手指，不看手指所指方向，误认为先觉在说“手指就是月亮”，或终身以指为月，或不再相信世间有明月，或另仿高山大德。无论张德芬的《遇见未知的自己》，还是央金的《大地母亲》，或是其他书，都只是为你指示月亮的手指而已，并不是月亮（觉悟、幸福）本身。每个人都是独一无二的，有自己独特的的气质，也有自己独特的觉悟道路。所谓导师，也只是自己找到了月亮并帮助别人找到月亮的人。但是，由于气质差异的原因，导师们寻找到月亮的方式并不适合所有人。在某一个导师的指引下，会有人看到的只是手指，而不是月亮，甚至还会有些人连手指也看不到。所以，需要遍访名僧大德，以其找到适合自己的觉悟方式。一直以来，无数执着寻求心灵自由的人便是这样做的。如果你没有惊醒于张德芬：“亲爱的，外面什么都没有，只有你自己。一切外在的事物，都是你内心向外的投射”，也许你会触动于央金的福音：“如果你在自己的生命中存在任何纠结，那是因为你局限于自己的某些有限里面。”和谐，是一个长久的动态过程，不能一蹴而就，也不能一劳永逸。修行，是我们一生的功课，需要“修”，还需要“行”。知难行更难。我们知道我们应该修行，央金告诉我们如何修行。我们能否顺着央金的手指找到我们心中的月亮，这要看，我们能否在修行的山路上一步一步行走，坚持不懈、持之以恒。大地母亲时代，是伴随着我们修炼身心时的一呼一吸缓缓降临的……

2、知道央金拉姆是因为好朋友的介绍，很遗憾没有时间去参加她主讲的课程，只好买了她的第一本心灵成长书《大地母亲时代的来临》，这本书的大部分内容都是在她闭关的过程中完成的，因为她那神奇的人生经历，因为她本是藏族的原因，我对她充满了好奇和好感，喜欢听她那一首首充满西藏风情的歌曲，读完这本书，才知道她那一首首犹如天籁之音的歌曲基本都是来自于自性中唱出的灵性音乐，难怪会在我第一次在酷狗中搜歌的时候，突然冒出了百首之多，央金说，她得到了妙音天女的加持，整个人的灵性被开启，拥有了听到空中音乐的能力，随时能在自性中唱出灵性的音乐，经验到“真空生妙有”的感觉。很难想象那是一种怎样美好而神奇的感受，我相信这和她从小生活的世界纯净有着直接的关系，央金在书中描述的童年的景象对我而言，是熟悉和亲切的，我喜欢她从小时的灵性，喜欢她的阿妈作为一个虔诚的佛教徒对她的点滴教导，阿妈说修行在每一天的家务里，在行走坐卧里，这是多么深刻的体验啊，阿妈若此，方会有今天那个灵动的央金拉姆。原来只是因为好奇所以买了这本书，可是在阅读的过程里，我却一次次因为央金拉姆的觉察而泪流满面，我也如她一般，似乎从小就在寻找着属于自己的“家”，只是央金拉姆找到了，而我只能是无数次的靠近，羡慕她的幸运，能够遇到人生一个个上师，引领她不断的前行。书里最让我感动的是关于央金拉姆姐姐的那段描述，这样的事情大概也只能发生在藏文化里，姐姐在知道自己罹患胃癌晚期后，毅然放弃治疗回家闭关静心，最后安静的离去，回到仙界，这是何等的福德啊，央金拉姆在怀念姐姐时说道：我知道在轮回中，我们会再相遇，在某种禅修情境中，我们会再相见，就像在梦中相遇般真实。我相信，我们的亲人会生生世世的陪伴，下一次，还会再见。拿到书，就听了随赠的碟，当我开着车行走在车流中，那一首《满愿文》入心的旋律瞬间吸引了我，读了这本书，才知道那首歌就是那么自然地发生在一场迎接夏至的教堂音乐会上，那是神圣的吟唱，来自天籁的声音，所以才会感动了教堂里的人们，以为音乐把他们带到了天堂，也感动了格莱美奖的评委们，让《满愿文》成为一个永远的不朽之作。现在我喜欢在阳光下听这首动听的歌，闭上眼睛，感觉心已经和着旋律轻歌曼舞。清迈是我始终的向往，我知道终有一天，我会迈着轻松的脚步，行走在清迈和煦的阳光里，我会在一个个寺庙和悠闲的街道里忘了自己。对清迈有太多的想象，唯独不知道那里会有来自古印度的菩提树，还在一年年盛开着菩提花，看着央金书中的描述，她的沉醉令我流泪，《花香飘来时》那美好的旋律真的是穿越了时空，借由央金拉姆来到这里吗？她的文字令我沉醉，令我感动，我不知道为何，我会那样被她一次次的描述所击中，就是那样爱了，爱那种她的感觉，相信和追随她的感觉，仿佛也是来自远古。我没有找到央金说的那首《狮子吼》，可是我的心里已经有了它的旋律，那是一首来自灵魂深处的歌，那是来自大宝

《大地母亲时代的来临》

法王的吟诵：不开的花，我们让它开花；不和平的，我们让它和平；不平静的，我们让它平静。如同央金拉姆所笃信的一般，我也相信，一个人只要发心是纯净的，只要去实现它，奇迹就会一路发生。这本书让我坚信如她所述：修行的路，其实在我们每个人的心里，修行就是让自己的一切变得简单起来，自然起来，回归生命的本源。本源是最自然和单纯的，从每天的呼吸坐卧，只要活在当下就是觉知。周日的清晨，阳光明媚，结束快走的我，选择了一处寂静的湖边草地，手机里播放着一首央金拉姆的歌，随意的舞动中，一点点感觉自己的心仿若静止在那一刻，迎春花依旧灿烂，小草还是那样发出嫩绿，而我的舞动成为大自然在这个清晨最自然地存在，我就是我，那一刻，旋转、舞动、忘记。去年也正是这个春暖花开的季节，我去上了《舞动心灵》的课，一年的时间一点点的体会用心起舞，与“央金玛歌舞觉醒法”三部曲：觉醒之音、觉醒之诵、觉醒之舞不谋而合，感恩推荐我上课的好友，感恩在课堂里教会我放下和随心起舞的老师，没有他们的关爱不会有我今天内心的澄净和觉悟，又恰恰是在需要不断体证的时候，远方的朋友为我推荐了央金拉姆，这一切让我深深的相信，上天其实为我们安排好了一切，总会有合适的时候，有合适的人为我们点一盏心灯，照亮我们前行的道路，感恩！

3、大地母亲时代的来临即女性能量觉醒时代的来临。某次在山中闭关的央金，连接到大地母亲的讯息：一直在养育人类的地球已经老了、受伤了，需要再生；大量的女性需要先连接大地母亲的能量，才能促进地球重生，加速人类进化。人类觉醒是女性的使命，男女平衡是女性的功课，女性只有疗愈了自己，才能疗愈男人的恐惧，带领世界走向平衡。

4、这是一本疗愈心灵的书籍。尤其为女性照亮了一条自由之路。女性很容易在这个男性力量主导的社会中迷失自己的定位。男性的成功标准，多倾向于外在事物的表现：社会地位、金钱、权利、物质……而女性因为缺乏安全感，也开始追逐男性标准的成功，或者操纵男性去达到这些目的，这让家庭和社会缺乏滋养而失去平衡。如果男性力量是推动科技进步与物质进步的马达，而女性力量就应该是方向盘和润滑油，给予动力以美好的方向，加以灵活运转的能力。很多女性要么在职场中希望自己象男人一样获得成功而丢弃自己阴柔的一面，要么就在家庭生活琐事中感觉自己被日常烦恼淹没而迷失了自己的美丽。这本书，会让女性从一个新的视角去看待自己以及和这个世界的关系，最后你会发现，只要安心的做你自己就好，你的临在就是圆满。不必控制，不必恐惧，用心去感受世界的丰盈，感受自己的美丽，你就可以随时获得真正的幸福。读这本书的时候，也正赶上我在不断的自我更新的时候。记起以前自己很关注社会问题，感觉改变中国的教育现状就是自己的使命，只有这样生命才是有意义的，于是我每天连续工作12小时是很正常的事情，没过多久我就变得很憔悴，压力很大，体重激增，因为我还是时常会陷入无限的迷茫当中，公司中的人事关系让我觉得很有挫败感，我很期待得到领导和同事的认同，几次加薪以及表扬虽然给我带来了一时的喜悦，但是很快就会消散在应对各种复杂的工作关系之中。而面对整个社会的教育问题，我感觉自己力量微薄，经常会被无力感和绝望感而淹没。有一天，我在匆匆去卫生间的时候，看了一眼镜中的自己，感觉自己一下子老了有好几岁！我深深的震惊了一把，一直以来，我所追求的使命并没有滋养我，反而消耗了我的能量，我经常抱怨工作，把垃圾丢给同事或者领导，还有最亲近的人。我并不知道幸福是什么，又何尝能够给予别人幸福呢？如果中国教育系统真的发展到非常高的水平，但是建立它的人都不幸福的话，那么教育出来的人还会幸福吗？如果人们都不幸福，那么拥有再多物质又有什么意义呢？于是，我决心停下来。我发现我之所以为自己设立一个那样的目标，是因为我害怕自己虚度了生命，而我认为有意义的事情就是忙碌，为了一个有意义的目标而忙碌。但是这个目标真的有意义么？如果它不能给我带来滋养和快乐，它有再大的意义又有有什么用呢？9个月前，我离开了原来的工作，在一家小企业里工作，有更多的自由与自主，同时也有更多的时间给自己学习和用心生活。我很感恩过去的一切，所有的人和事，都在帮助我成为现在的自己，而我确实越来越爱自己了。爱自己，意味着接纳自己的所有，不再评判别人和自己，只是全然的接受，所有都让我感觉是命运的馈赠，因此，我每天都处在喜悦之中。以前的同事看到我，都说我气色好很多，朋友说我越来越漂亮了，面容也越来越和善了。确实，每天早上我都会和镜中的自己交流，感恩她给我的一切，健康的身体，姣好的面容，愉快的人际关系。她不是完美的，但是可爱的，与她相处的每一刻都让我愉悦。其实，女人真正要找到的爱人不在别处，就是你自己。当你某一天爱上自己了，能够完全接受自己的一切，完美的和不完美的，优点还有缺点，那么，你离你的真爱就真的不远了。请无条件的爱自己，不管别人对你的评价如何，那都和你没有任何关系。爱意味着没有评判的接纳，接受事物本来的面貌。当你真正的开始爱自己，你才会向周围的一切发散出爱的能量；如果你只是期待用别人的爱来填补自己的话，你将变成一个黑洞，永远都会无休止的

《大地母亲时代的来临》

索取。阅读这本书，也让我最终能够释怀与妈妈的冲突和连结。从小到大，我都感觉到自己的孤独和压抑，其实这些并不是来自于别处，而是来源于我的妈妈受压抑的内心。妈妈为了保全一个家庭，内心积压了很多的纠结和痛苦，她象一个男人一样背负起家庭的重担，但却把生活带来的痛苦推向内心最孤独的角落。我一直以为自己感受到的就是自己的情绪，其实才发现我吸收了妈妈的情绪，并一直带在身上，去经历自己的生活。当我读到这一本书的结尾，央金和阿妈的部分的时候，我放声大哭起来，终于释放了内心的孤独，也终于能够全新的生活。这种作用很难以理解，我究竟是怎么做到的，我也说不清楚。夜里有梦，梦见母亲在前世救了我，于是我选择在此生去帮助她学习，给予她希望。也梦见父亲唱诵着经文，告诉我他也是选择来此世帮助母亲完成她的经历的。其实我们都不必为了谁而放弃或者牺牲什么，我们真正要对自己负责，真心的对待自己，过好每一个当下，就是成全。很推荐这本书，里面有很简单的静心法：做事用心，关照当下；听听音乐，随音乐自然起舞；清理房间，同时清理自己的内心。记得有一次参加一个疗愈workshop的时候，冥想的时候，有那么几秒钟，我清晰的看到了自己的内脏，后来意识一回来，那种感受就消失不见，事后我也忘记了这个事情。在央金的书中读到，她也有类似的体验。其实我们的能量都是相连的，只要我们真正做好自己，也就是帮助别人了。请所有的女性都不要压抑自己的内心，压抑只会带来疾病，也会给子女和其他家人带来负面的影响。记得在修蓝博士的书《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》中就说，日本之所以多地震，是源于整个社会的女性的压抑。每个人多要对自己负起责任，才是对这个世界负责。“每一位女性的每一个舞步，都会带领另一位女性迈出一步；每一位女性打破沉默，就是对另一名女性的疗愈；每一位女性和平的静默，都会带给另一位无上的喜乐。——Zainab Salbi”一个人解脱了，一个世界就解脱了。

5、我用心读完了，但有些不明白的地方，上网搜索又找不到他们的联系方式，他们在大陆的课程又不是很多，真心不知道怎么办，在碰到他们书中说的，但又不是完全明白的地方，需要请教他们，如果有联系方式，或者群组就好了。。

6、刚开始读这本《大地母亲时代的来临》的时候，一直弄不明白为什么那么多人推荐这本写得很“简单”的书呢？一整本读下来，仿佛感觉到了一种温柔的轻声细语（这样说会不会太夸张）这是我第一次接触到这种修行的概念，将修行代入在真正的日常生活中，洗澡，打扮，走路，清扫，相处，在每一个当下中保持觉知，自己慢慢体会和寻找安静，温暖，慈悲的阴性能量。用作者的话说就是，在吃喝拉撒，行住坐卧间保持觉性，这就是禅修。谁都知道现代社会竞争非常激烈，女人像男人，男人像野兽。作为女性，也许，职场上，我们仍需扮演女战士，但回家后，仔细打扫住所环境，扔掉不必要的东西，在断舍离中学会放下，学会珍惜热爱生活，从而提升和找回内心的女性能量非常必要。在此之前，对于修行，一直落于观念中的道场修行，却从没思量过首先最重要的是从身边的清洁打扫做起，家是女人的道场，说的真好！书中有一段话也是我最近经常接触到的概念，摘抄如下：（最近刚好接触到李欣频老师有关“调频”的一些文章和演讲，感觉“调频”：根据环境，适时把自己调节成当下最好的状态，去适应那个当下。和央金拉姆在书中提到的这段不谋而合。）时间和空间在实相里是不存在的。实相的世界就是自心的世界，超越时间，超越空间，超越好坏，超越对错，它是生命的一种觉知的状态，这个状态不在过去里，不在未来里，它就在当下的觉知状态里。以前会把这种概念在实际生活中的效果理解为“心理作用对自身的影响”，但读到这段话后，感觉到了一种震撼，空间，时间，是刹那也是永恒。这也是我读《大地母亲时代的来临》获得的另一个知识和感触。写得简单通俗易懂，也分享了作者自己在禅修时失败的例子，觉得这本随时拿出来翻翻都会有新收获，推荐！

7、2014年元旦之前，忽然有了时间去禅修，家人也都允许。于是在所知道的几处有禅修活动信息里，找到了悟妙法师的音乐禅修营的信息。这个禅修营，对我来说收获良多，其一，便是结缘央金拉姆的音乐。音乐会上，这个神奇的女子，以邀请的方式，让我们一起去感受发自身体的声音，进入她的音乐。她以自己的方式唱着，藏语为主的歌曲，我听不懂，但是身体深深地被震撼，身体挺懂了。回来即搜索她的信息，得到了这本书。书里用最直白的语言，描述了她所悟得女子禅修的方式，非常入我心。于是，摘录于笔记。如此的过程，本身就是跟随自己身体的感受，与她的书中所描述的跟随身体的感受，与自己的自心连接，在日常生活中用音乐和舞蹈的方式来连接自性，非常一致。虽是意外结缘，却倒是合乎我当下的需要与节奏，也确实做好了准备。又说，过程，即一切都是过程。

8、這本書其實不只是給女人看的，男人看了也會很有收獲。尤其我近來體會到，男人不能只是拼事業，賺錢養家，也要進入伴侶的生活，進入她的生命。我和央金還沒有戀愛，就結了婚。之後經驗了男女思考模式、面對情緒、身體需求各方面的不同。作為她的先生，我和她之間的關係也從大男人、上師，慢慢變成了她的兒子、下屬、仆人，又重新升級成為夥伴、道友、情侶。兩人自然結合，我的

《大地母亲时代的来临》

心也自然承載著她的心願，她的心也支持關我的心原。 - 推薦序 老公的用處-陳宇延

《大地母亲时代的来临》

章节试读

1、《大地母亲时代的来临》的笔记-第55页

禅修的两大秘密：

第一个秘密是“少量多次”。最好的禅修方法是每次时间短，一天多做几次。

禅修是为了放松，不是比赛，也不是做功课。每次时间短，次数多，你就会愈来愈喜欢静坐。

第二个秘密是“觉就是禅修”。只要你保持觉性，就是在禅修。

很多人以为禅修是要有一种激动的感觉，像是大神附体了、看到佛菩萨了、心花怒放了。。。其实那都不是真正的禅修。真正的禅修是很平常的，当你习惯在静坐时保持觉性，慢慢地就会发现，在日常生活中，你随时随地都可以禅修。

一段时间以后，你会发现生命开始变化。你心中会有一种宁静的感觉，烦恼自然变少了，会看到周围的美丽，内心有一种很平静的喜乐。

2、《大地母亲时代的来临》的笔记-第169页

觉醒之眠

觉之舞打开身心以后，再做一阵的禅睡，让身心好好地休息。这时你的杂念会非常少，才会体验到觉醒的觉，有觉才是禅。

现代人杂念多，烦恼多，所以，一开始闷着头使劲打坐禅修是难起作用的。身心的疲劳缓解之后，再禅坐观看自己的心，这样效果比较好。让自己的觉性升起，在日常生活中，这珍贵的觉受会极为有用。

。

3、《大地母亲时代的来临》的笔记-第68页

通过清理房子，身体自然地动，在动中会愈来愈保持在当下，身体慢慢打开。心安静、专注在动作上，其实就是在整理身体里面的脉络。在身体的动中，头脑的思维慢慢会停止，你就会处在当下，这时候有一个在动的自己，还有一个觉知自己在动的自己。动中有觉，觉中有动；动我不分，觉我也不分。这是一个在生活中练习觉性的方法，也是一种动中禅法。

4、《大地母亲时代的来临》的笔记-第166页

觉之诵的禅修方法

简单地盘腿坐下，散盘或坐在椅子上也可以，轻松舒服就好；呼吸放到最自然，不要太深，也不要太浅，最舒服就好。

开始发音之前，把身体里的二氧化碳都排完。

首先，找到自己心里最低的音调，轻轻地唱“O.....”，再从“O.....”慢慢变成“OM.....NG”（NG是低沉在身体内的声音）。

听自己内心的声音，声音随着心的频率波慢慢地飘出来.....声音没有了也没有关系，心还是继续，继续在这样的感觉里.....一直维持在这个感觉里，念头自然会在声音的能量里脱落。

随着念头的脱落，自己慢慢就会进入平静的能量之海中。

《大地母亲时代的来临》

5、《大地母亲时代的来临》的笔记-第96页

与自性连接的过程，是经验回归海洋般能量之海的觉醒之旅。

6、《大地母亲时代的来临》的笔记-第102页

驱除烦恼三法则

- 第一，不要让烦恼利用
- 第二，只要看见烦恼就好
- 第三，成为烦恼本身

7、《大地母亲时代的来临》的笔记-第65页

在烦琐的家务事中觉醒

首先要保持觉性。保持孩子般单纯的状态。

第二，事有轻重缓急。家务事可以在处理重要的事情空隙中完成。这样通过在生活中交替做事情，训练当下的能力，既可以让大脑得到休息，又可以做完家务事，一举两得。

第三，你在家里面走来走去，顺手就可以清理和整理手下的杂事，练习当下。

8、《大地母亲时代的来临》的笔记-第55页

静坐的7个要点：

第一是盘腿坐。如果能双盘最好。如果不能，散盘或坐在椅子上也可以。

第二是手结定印。也就是一手叠在另一手上，手心向上，置于双踝之间的腿上。如果不舒服，双手手掌向下平放在双膝上也可以。

第三是双肩自然舒展、放平、放松。双臂自然下垂，手肘有点空，自成圆弧形。

第四是脊椎要直。但也不要硬撑着。若背不舒服，背靠椅背或者垫子挺起来也可以。

第五是颈部中正、下颚内收。但不必用力收，颈正放松，自然下颚就内收了。

第六是双唇微张，上下齿微开，舌顶上颚。

第七特别重要，就是眼睛要睁开。眼睛睁开，放松，可以直视前方，也可以微微向下或向上，但头要平。闭眼容易昏沉，落入痴滞，甚至陷入幻觉中，对日后深入禅修会有障碍。

9、《大地母亲时代的来临》的笔记-第169页

身心的疲劳缓解之后，再禅坐观看自己的心，这样效果比较好。让自己的觉性升起，在日常生活中，这珍贵的觉受会极为有用。

10、《大地母亲时代的来临》的笔记-第128页

原因是你经验的东西，不一定就是实相，也许只是你成长中的一些心愿罢了。这个和你最终的实相还是有距离的。

这种经验是全然在自己的单独里面，是在自己最神圣的能量里面做的事情。

11、《大地母亲时代的来临》的笔记-第47页

《大地母亲时代的来临》

借境练心。通过清理外境，自然清理你的内心。

12、《大地母亲时代的来临》的笔记-第52页

禁语：禁语让我们有足够的时间过滤我们语言的动机，觉察到自己的念头和情绪：禁语会让女人变得安静，禁语会让女人变细腻，禁语会使女人变温柔，禁语会使女人变明白，禁语会使女人变敏锐，禁语会使女人升智慧。

13、《大地母亲时代的来临》的笔记-第32页

在我们思想的头脑后面，有一颗明觉的心，总是默默地看着你，我们将它称为“自性”。自性开始无生、中间不老、未来无死。你很难形容自性，但是感觉得到它的存在。“觉”是通往觉醒、修炼自心、证悟自性的钥匙。“发现自性”就是体验到觉性，也就是体验到头脑背后的观察者，也称为“升起了觉性”，相当于禅宗常说的“悟”。

14、《大地母亲时代的来临》的笔记-167

通过觉之舞打开自己

觉之舞是能够快速放下头脑、打开身体的一个方法。因为我们现代人的教育模式，使我们习惯用左脑的逻辑和判断，比较少用到右脑的感性和直觉。觉之舞是一套帮助人打开身体、进入心灵世界的感性方法。用脑子的想象，是找不到身体的开关的。身体关闭了就无法进入心灵，身心是一体的。觉之舞没有一定的动作模式，重点是带着觉性，听从内心，心会带着你舞蹈。从安静中出发，开始时闭上眼睛，倾听自己内心的声音，跟随心的带领，随心起舞，何时该慢何时该快，心会告诉你怎么舞蹈，慢慢进入自己的内心世界。刚开始的时候，可能会有两个障碍：第一，头脑过分介入，让你无法进入自心；第二，身体会有堵塞的感觉，像是长期堵塞的水沟。然而，只要你坚持跟随自己的心舞蹈，慢慢就会打开。

觉之舞的要领

觉之舞的要领是带着觉性，通向自己的内心。

首先，找一个比较安全、不会碰撞到身体的空间，穿得轻松休闲一点。

其次，带领的音乐很重要，最好是用正面能量的音乐，别放会让你心浮气躁或会挑起你某种情绪的音乐，而要选择能把你内心的力量和美启动起来的音乐。最好是缓慢的旋律和节奏性两种音乐搭配使用。总体来说，这个音乐你听了以后，会把你的心往内带，给你能量，使你的内心受到启发。

在这样的音乐中，你在当下保持觉性，专注聆听，听从内心的声音。跟随你的心，开始舞蹈，你的心会带领着你。为了更容易进入，你可以闭上眼睛，让身体在舞蹈中自由起来，任何念头起来，只是看见就好，不要跟随念头去分析和评价它。不可以去评价自己跳得对还是不对，跳得美还是不美，完全没有批评、没有立场，只是保持当下的觉知就好。

继续随心舞蹈，慢慢让你身体的能量流动起来。能量流动起来了，身心就通畅了，这是一个能触摸到灵魂最深处的温柔之法。而后，你会回归到宇宙的能量里。身体就是一个让你和宇宙接轨的桥梁，身体就是与自心相遇的桥梁。

当你和宇宙接轨了，不可思议的教导和经验会从此开始。你才会对自己、身体、周围和宇宙之间的关联有一个真实的了解和体验，你的生命才会真正成长。

在觉之舞中重生

感到自己从一个橡皮套里面，慢慢挣脱。用你全身的力量张开双臂，慢慢摇动你的全身，深深地用每个细胞挣开橡皮套，慢慢走出来。就像孩子重新被生下来那样，带着崭新的一切，没有任何分别，只是一颗明明白白、清清楚楚的心就好。

轻轻抚摸自己的皮肤，抚摸传达到每一个细胞。深深观照自己的内心，静静聆听自己的内心，关注自

《大地母亲时代的来临》

己内心的孩子，倾听自己内心的孩子。

深深地用心说：“我爱你！”不断地说：“我非常爱你！”

在能用手抚摸到的地方，都深深地对你的心说：“我爱你！”“我非常爱你！”

15、《大地母亲时代的来临》的笔记-第202页

“看到身体里面，看到任何东西，都是一个过程，都不是真实的，要放下，不能迷恋。”

16、《大地母亲时代的来临》的笔记-第58页

放松安住的感觉，有点像你刚运动完，“啊哈”一声，一下子放松的感觉。那时，一切都能清清楚楚地看到，非常明亮清晰，但是心里没有任何念头，心不散乱。

禅修时也不必修其他的法，不必起善念、祈请、感恩。只要安住放松，保持清楚明白就好。

开始本觉，要点有三：

- 一、清除过去之念，不留纤毫痕迹；
- 二、向未来之年开放，不受他境所染；
- 三、安住当下心境，不修整造作。

17、《大地母亲时代的来临》的笔记-第170页

在温暖的阳光里，
找到孤独的自己。
在宽厚的大地上，
找到不安的自己。

《大地母亲时代的来临》

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