

心靈女戰士



[心靈女戰士_下载链接1](#)

著者:央金拉姆

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2013-1-31

装帧:平装

isbn:9789861752969

第一位中國籍葛萊美音樂獎得主，用生命實踐的覺醒手冊

女人覺醒自助手冊，戰勝自己內心煩惱

找回溫柔慈悲智慧，蛻變成圓滿的女人

◎這個時代人類的覺醒，會從女性開始！

集靈性歌者、禪舞者、超逸覺者、女企業家於一身的央金拉姆，某次在山中錄音時，意外唱出了大地的呼吸，感受到大地母親的訊息：一直在養育人類的地球母親已經老了、受傷了，需要再生；大量的女性需要先連結大地母親的能量，才能促進地球重生，加速人類進化。全球女性覺醒的時代已經來臨，二〇一二之後人類的覺醒，一定會從女性開始。

◎快樂女人居家覺醒六法：在淋浴、拖地、洗碗中覺知觀照，找回內心的力量

央金拉姆承繼藏族的母系傳統，自幼在母親的帶領下，從煮茶洗碗、擦窗掃地中學會「藉境練心」，體驗到純淨的自心，而後用非凡的膽識撞擊出她傳奇的一生：從藏族牧羊女、絕望的跳河者、奇正製藥創辦人、長年實踐修行和閉關的瑜伽女，到第一位中國籍葛萊美音樂獎得主……一路走來，她用整個生命去探索覺醒之道，為現代女性提煉出在生活中覺醒的方便法門——「央金瑪覺醒六法」。

◎女性覺醒的特殊途徑：直覺快速的「央金瑪歌舞覺醒法」

央金發現，要讓大量女性快速覺醒，就得使用大地母親的法門；而經驗自性最快的方法，就是央金瑪歌舞覺醒法。讀者可透過靜心音樂CD，經驗到覺醒之音，讓心靜下來，體驗到大地母親的妙音，帶給你驚人的再生能量。

～大地母親時代是大量女性覺醒的時代～

覺醒的女人，是快樂的女人

覺醒的女人，是自在的女人

覺醒的女人，是慈悲的女人

覺醒的女人，是智慧的女人

覺醒的女人，是富有的女人

覺醒的女人，是圓滿的女人

作者介绍:

央金拉姆

（藏族女瑜伽行者、奇正藏藥創辦人之一、第一位中國籍葛萊美音樂獎得主）

許多女性朋友見到央金都會說：「妳的生命狀態讓我們看到女人的希望！」

她是一位清淨而歡喜的現代女修行人。由於家族落難，自幼為牧羊女。兒時跟著阿媽學習生活中的「心法」，種下覺醒的種子。

曾經為了發揚藏族文化，大學二年級即輟學創立藏醫藥事業，投注了八年的心力，成為成功的年輕女企業家。

二〇〇二年與陳履安出家後還俗的兒子陳宇廷結婚之後，她放下藏藥事業，全身心投入心靈修行。在十年的專修閉關，體悟自心本質，突破煩惱恐懼的過程中，逐漸與內心的自性合一。

從開始的居家修行接收到妙音天女的啟迪、山中閉關得到大地母親的訊息、空行母的教授、禪修出現各種善境界，到最後不執著覺受，回歸平常，成為一個平靜歡喜，時常活在當下的妻子、母親、心靈姊妹……透過自己的實證，融貫出現代女性在忙碌生活中覺醒的方法。

她今生的願心是以心靈音樂和自性禪舞幫助女性覺醒。如同曾獲八次葛萊美獎的美國音樂大師保羅．溫特所說：「央金，在妳的聲音裡，有一種古老而神祕的音感，來自於大地母親的聲音，來自於我們祖先古代傳承的呼喚。我們恰恰都需要這種呼喚，呼喚我們去聆聽心靈深處的聲音，幫助我們覺醒……」

央金的官網www.yangjinlamu.org

央金的博客blog.sina.com.cn/yangjinlamu

目录: 推薦序——老公的用處 陳宇廷

推薦序——認清自心和生命的真相 陳履安

推薦序——找回生命價值與自性 楊定一

推薦序——擁抱美麗，找回女性的力量 賽娜．善賓

推薦序——女性覺醒自助手冊 漢娜．斯特朗

推薦序——從內心的覺醒來影響外在世界 彼得．巴菲特

推薦序——重新恢復女性能量 佩姬．洛克菲勒

第一部 心靈女戰士

我的心願 找到女性內心的鑰匙

第一章 大地母親時代的來臨

來自大地母親的訊息

人類覺醒是女性偉大的使命

第二章 傳承自藏族母親的心靈基本功

西藏・阿媽・我的夢

在生活中「藉境練心」

阿媽用佛法在我心中種下究竟法則

阿媽過逝後，仍在夢與歌中教導我

第三章 在成長、創業、出嫁的經歷中，尋找生命的答案

走出大山，嚮往出家

為情跳河，重生後更奮發

憑著對藏族的熱情，把藏藥事業經營到上市規模

事業上成功，內心卻不快樂

有幸得到上師的教導

夢中預視了自己嫁入漢人官家

生命的答案，要往內心找

第二部 快樂女人覺醒六法

踏上覺醒之旅

第四章 央金瑪覺醒六法之一——發現自性：與自己內在的覺醒大師相遇

發現自性：體驗到頭腦背後的觀察者

第五章 央金瑪覺醒六法之二——提升自心：居家四課練覺性

家，就是一個女人的道場

居家第一課：創造環境

居家第二課：禪修

居家第三課：清理

居家第四課：隨處練心

第六章 央金瑪覺醒六法之三——認清自心：運用煩惱修行
認清自心：運用情緒和煩惱修行
不生氣就是女人保持年輕的祕法
從憤怒中發現不動的自己
另一個大覺醒：憤怒和覺醒的能量本質相同
突破更大的煩惱：體驗死別，了解生命無死
第七章 央金瑪覺醒六法之四——回歸自性：與自性相應
回歸自性：就是與自性相應
體會到本性明光的自心
第八章 央金瑪覺醒六法之五——實現願心：自覺覺他菩薩行
實現願心：活出真實的生命
心靈音樂探索之路
跟隨內心直覺開放自己，奇蹟一路發生
終於實現願心，心靈音樂連接東西方
第九章 央金瑪覺醒六法之六——任運自心：讓一如狀態變成生活行為
任運自心：讓一如的狀態變成生活行為
音樂讓我和一如連接
第十章 央金瑪歌舞覺醒法
覺醒之音、覺醒之誦、覺醒之舞
央金瑪歌舞法與覺醒六法的關係
第十一章 我的日常觀想法
附錄——覺醒之旅名詞解釋
．．．．．[\(收起\)](#)

[心靈女戰士_下载链接1](#)

标签

灵修

女性觉醒

修行

冥想

藏传佛教

瑜伽

宗教

身心灵

评论

同样的“一”的状态，在女性写的书里好像更容易理解更清晰明了，央金通过切生的经历，提到的适合日常生活里的实修方法很实用，也能随时随地运用，谢谢这样的书，读一遍之后心也变得明快轻盈起来

看样子真的很少有人知道她，陈宇廷就更没人知道了吧。他们曾是我的楷模，我向往的人生。

期待了3年了

关于婚姻和家庭，很不错的一本书。

内心的能量从心底升起，无法言表

希望老师长久住世

家是女人的修行道场

[心靈女戰士_下载链接1](#)

书评

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...

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！”。

这是一本帮助女性找到觉知觉醒钥匙的书！
我们的觉醒其实是在生活中完成的，有6种方法：1、发现自性 开始升起觉性
发现有另一个不动的自己在观察着自己。当你发现自性，你就走上了觉醒之旅。
2、提升自心——居家四课 安住→静坐→清理→随感觉 在居家生活中练习专注...

这是一本带给我快乐和启迪的书，我慢慢地读，慢慢地品，有时候被感动得哭泣，掩卷，心里只是深深地感动；有时又在心底笑，惊叹女人的感觉真像呢，就是智慧如央金拉姆，也会有和我相同的感受和烦恼，所以有会心一笑。
“女性只有自己疗愈了自己，才能疗愈男人的恐惧...

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...

我是看完《念完哈佛念阿弥陀佛》时，对央金有兴趣的，然后无意中看到这本书的电子书，直接用kindle看了电子书。
从时间上看是昨天下午，心情烦躁到不行，然后出去吃碗面，带着kindle有点恍然若失。看了一点点，什么都不做，静静坐在面馆等着，看情绪像海浪一样漫过自己。以...

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...

满怀着亲切、喜悦和感动之情读完此书，受益多多。它提供了现代女性在觉醒路上所需的修行系列方法，真实，好学，实用。练习“止”，更多地向内寻求答案，在日常生活中保持觉性。修行就是让自己的一切变得简单、自然起来，回归生命的本源。通过发现自性、提升自心，认清自心，回...

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。。

这是一本带给我快乐和启迪的书，我慢慢地读，慢慢地品，有时候被感动得哭泣，掩卷，心里只是深深地感动；有时又在心底笑，惊叹女人的感觉真像呢，就是智慧如央金拉姆，也会有和我相同的感受和烦恼，所以有会心一笑。
“女性只有自己疗愈了自己，才能疗愈男人的恐惧...

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...

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...

心靈女戰士_下载链接1