

時間的陷阱



[時間的陷阱_下载链接1](#)

著者:楊定一

出版者:天下生活

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9789869599399

當時間變成了人類集體最大的陷阱

我們如何掙脫被時間纏繞的困境

活出全部生命的潛能？

楊定一博士全新作品

19個練習，鬆綁時間的制約，解開人生最後一道束縛

我們誰不是為了虛擲光陰而喟嘆？為錯失時機而懊悔？為趕上時程而隨時緊繃？

你我活在時間的洪流，以為這就是人生的全部，從來沒有想過，生命本來是超越時一空，本來是「非時間的永恆」。

楊定一博士精闢解析，人類怎麼透過頭腦最基本的二元對立，產生「時間」的抽象概念。雖然帶來生存的動力，卻同時成為人類集體最大的陷阱——

我們數算時間，我們催促自己，我們要求彼此按著時間活、依照時間思考、感受、行動、反省、後悔、痛苦……不知不覺，我們都對時間上癮。時間變成了最大的問題，生命沉重的負擔。

全書37章，以科學和哲學切入時間的本質，透過生活每一個角落的點點滴滴，搭配19個隨身練習，陪伴你我一步步走出時間的陷阱。

【走出時間陷阱的幾個隨身練習】

練習：肯定一切

一天重複幾次，就連剛睡醒，或要睡了，也不斷地做下面的提醒。

面對任何事情，再好，再不好，都可以徹底去接受。接受的是——宇宙絕對不可能犯錯，一切都安排的剛剛好。

面對任何災難，還是剛剛好。剛剛好，透過它們，我來到這裡現在，可以肯定一切都剛剛好……

練習：不加形容詞

一天下來，任何事情，好好壞壞，都不要去區隔，不要再加一個形容詞在上頭。像是大、小、長、短、高、矮、胖、瘦、漂亮、不漂亮、好、不好……都不要使用，不要加到所見的任何人事物之上。

見到、聽到、聞到、嘗到、觸碰到任何東西，完全站在一個中立的角度。我們自然成為一個見證者（watcher），看著樣樣，都讓它來，讓它走。不在上面，再加一個念頭……

練習：一天下來，都不要提「我」

試試看，可不可以一天走下去，沒有「我」。

仔細觀察自己，一講到「我」，例如「我」想吃飯，「我」認為……，「我」覺得……，「我」有什麼感受……會發現這些話，都是從小我局限而個人化的角度在講。

只要清楚的看到「我」的起步，或是「我」的來源，而隨時讓這個動機消失它自己。一個人自然不費力地活在非時間的狀態……

【楊定一書房】「全部生命系列」簡介

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。楊定一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。

《真原醫》是從身心，也就是從「有」看著這個世界。希望在這個快步調的社會，幫助你我身心做一個整合，希望每一個人回到均衡。畢竟，在失衡的狀態下，一個人隨時都會被身心的不均衡給拉扯，而難以體會生命更深的層面。然而，一切都是幾面一體。有了「全部生命系列」的基礎，自然可以在這個最完整的預防醫學的每一個角落，體會到愛、平等、寧靜與希望。

從《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》，以及「全部生命系列」《全部的你》、《神聖的你》、《螺旋舞》、《結構調整》、《不合理的快樂》到《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、《定》，再到兩本問答《十字路口》、《插對頭》和這本書《時間的陷阱》，逐漸地，自然移動角度，從二元對立轉到一體，從「空」看著「有」，從內心看著外在，從「在」看著「做」，從「心」看著「人」。

隨著每一個作品，我們深入的，不是知識，而是每一個人內心都有的層面——生命最深的智慧與慈悲。這，是人類終極的療癒。

作者介绍:

作者簡介

楊定一

文字作品：《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》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、《定》、《十字路口》、《插對頭》

音聲作品：《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》、《你・在嗎？》、《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》、《四大的瑜伽》

影音作品：《螺旋舞》、《結構調整》、《蛻變．重生》、《這裡、現在》一日共修營實錄DVD

編者簡介

陳夢怡

編有《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、《定》、《結構調整》、《十字路口》、《插對頭》。譯有《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《呼吸的自癒力》、《奇蹟半生緣》、《性、金錢、暴食症：談形式與內涵》、《親子關係：世間最難修的一門課》、《心理學：適應環境的心靈》等書。

目录: 前言

- 1 時間不是絕對的
- 2 時間中的「非時間」
- 3 時間帶來的重擔
- 4 時間的悖論
- 5 時間離不開「動」或運動
- 6 念相，離不開時間

7 時間，是相對；非時間，是絕對
8 相對世界裡的時間
9 時間，是神經架構出來的
10 所有知識，都是時間的產物
11 沒有時間，也不可能有「想」
12 難道顯化出來的宇宙就是我們的一切嗎？
13 相反的手法
14 一切是註定的嗎？
15 業力、因果，離不開時間
16 時間的箭頭
17 量子眼中的時間
18 時間，讓人之所以為人
19 當下，不是過去和未來的對稱
練習：Practice: All is Good肯定一切
20 在非時間的永恆，沒有過去未來，還可以運作嗎？
練習：參，把自己從時間挪開
21 困在時間，一個人永遠不會快樂
練習：不加形容詞
22 只有在「非時間」的永恆，在．覺．樂才會浮出來
練習：It's all OK! 一切都剛剛好
23 非時間的永恆，真的存在嗎？
練習：一天下來，都不要提「我」
24 放過身體，讓它自己存在
練習：放過一切，包括身體
25 任何練習，還是離不開時間，離不開「我」
練習：沒有練習的練習
26 時間是一個「癮」
練習：參，參什麼？
27 沒有最完美的時機
練習：從後悔到參
28 沒有時間，沒有恐懼
練習：和「我」分開
29 與非時間的永恆接軌
練習：「我一我」的靜坐
練習：所有練習，都是同一個
30 沒有時間，沒有意義
練習：「覺」的練習
31 我們行為的慣性，是時間帶來的產物
練習：All Patterns Exist to Be Broken慣性存在，是用來打破的
32 什麼都不期待
練習：見證每一個習氣，再加上否定
33 跨越時間
練習：Be a Watcher of Breath呼吸的見證
34 沒有目的地，沒有旅程
練習：參，沒有答案的答案
35 時間到了
練習：在非時間，還需要臣服與參
36 真有「未來的人」嗎？
練習：Netti Netti不是這個，不是這個
37 隨時在非時間的永恆
結語
．．．．．(收起)

标签

时间的陷阱

2019

量子物理

觉知

get2019

Jade推荐

评论

以物理阐释时间+以佛学摆脱时间的方法论，感觉比不上《佛陀标准时间》，尤其作者从头到尾一直在cue自己的其他系列作品有点讨厌。我一直觉得，要让现代人去做到佛道的参啊悟啊内观啊念咒啊放下“我”啊，理论上是可以，但都不如直接讲一条：放下手机，立地成佛。这个夏天我无意中干了很多不能用手机的事，比如健身、游泳、呼吸练习、好好睡觉，自然而然就摆脱了时钟时间/社会时间的约束，有了从自己身体出发的日常节奏。所以时间这件事其实没那么复杂和深奥，一上来就总要讲爱因斯坦和释迦牟尼，但它不是就“深嵌”于我们的身心和日常吗。

從物理學方面著手解放心靈的哲學書

我也许看了什么，也许什么也没看。你大可不必读这本书，就好像你不必执着于认为世界上有一个法门可以带你解脱。

很感謝博士能出這樣的作品，反復工程的確很有必要！很有安全感不想从書中出來！相信一體大我相信不會出錯！

什么都没有

时间是一切烦恼痛苦的起源。时间是虚幻的。

[時間的陷阱_下载链接1](#)

书评

[時間的陷阱_下载链接1](#)