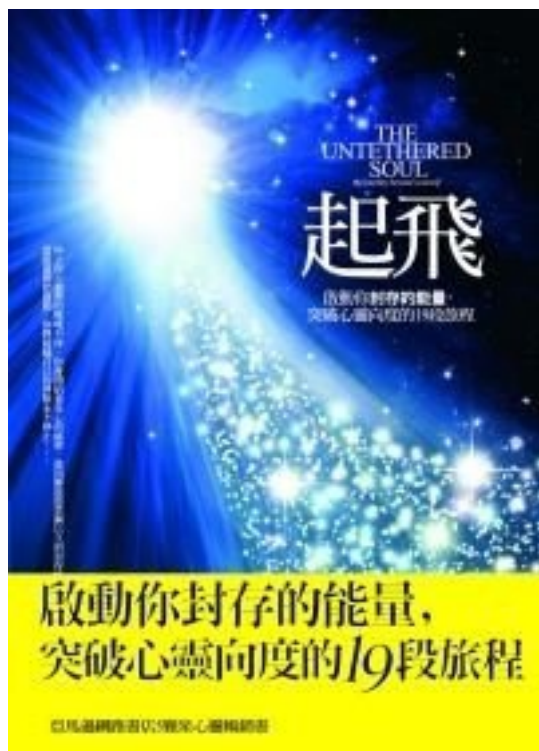


起飛



[起飛_下载链接1](#)

著者:麥克．辛格

出版者:橡實文化

出版时间:2010-3-25

装帧:平装

isbn:9789866362118

展開內在的旅程，世界與我完全改變！

停止你大腦裡的喋喋不休，

你會開始看見心的祕密，

帶你掙脫外在世界的束縛，前進生命的深處，

進而解放那禁錮已久的封存能量，

當能量開始啟動，就決定了生命如何飛躍！

若你正在尋找不受信條與儀式障礙的實用靈修，這本書正是透過「你」所展開的心靈之旅。沒錯，在這件事上，它不需要你的知識，不需要你的分析，而是要你的直接經驗。

閱讀本書，你會發現在一些深入的主題上面，你比自己認為的知道更多。事實上，你早已知道如何找到自己；不過是一時分心與迷惘而已。只要重新對準焦點就會了解，不只能找到自己，還能解放自己。做或不做，完全由你決定。

本書19段旅程是一面面的鏡子，幫助你從不同角度看清「自我」，雖然即將展開的是內在的旅程，但作者提出的靈修方法相當直接而簡單，從日常的生活中開始，覺察你形影相隨的念頭及情緒，發現那股內在能量的起源與波動，接著，更進一步深入探討如何才能擺脫意識的習慣性思想、情緒與能量的形態。最後，當你放下並願意放開生命中身體、情緒與頭腦的面向時，便能引領真實自我體驗「宇宙合一」的狀態。

無論你是首次探索內在空間，或早已致力於心靈之旅，本書都將改變你及周遭世界的關係。只要你願意以最自然與直覺的方式，誠實看待自己，你將不會再有困惑，不會再缺少活力，也不會再責怪別人。將確切地知道該做什麼。切記，若我們在找「自我」的根源，其實就是在找你。

【誰適合閱讀？】

- 1.對「自我」充滿好奇的人
- 2.生活忙碌沒太多時間，但很想重新認識「自己」的人
- 3.對禪修有興趣的人、有意踏上心靈之旅者
- 4.想深刻鑽研、體悟心靈修行的人

名人推薦

「在《起飛》一書中，麥克．辛格一步步帶領你修習乃至圓滿『智瑜伽』（Gyana yoga），反璞歸真。尤其，他是以優雅而簡易的方式加以完成。仔細閱讀此書，將讓你得以瞥見永恆，且不止於此。」

—迪帕克．喬普拉（Deepak Chopra）

《死後的生命——繼續前進與成長的祕密》（Life after Death: The Burden of Proof）作者

「麥克．辛格以清晰而樸實的文筆，傳遞了歷代偉大心靈教法的精髓。《起飛》每一章都是禪修指導，引領你跨越人類身分地位的束縛，優雅地逐一解開我們所有的靈魂纏結，讓它得以自由飛翔。本書的精準與簡單，正反映出它大師級的風采。」

—詹姆士．歐迪爾（James O' Dea）

思惟科學協會（Institute of Noetic Science）主席

「接觸本書使你得以深入靈修，你將於其中發現可以映現你絕對清淨自性的鏡子。若你正在尋找不受信條與儀式障礙的實用靈修，請閱讀此書。」

—薩曼．沙赫特．撒羅米拉比（Rabbi Zalman Scharchter-Shalomi）

《具有國族情感的猶太人》(Jewish With Feeling)與

《從變老到成聖》(From age-ing to sage-ing)的共同作者

「麥克．辛格為我開啟心智，達到完全嶄新的思想維度。《起飛》在心理與理智上，都以新穎且令人興奮的方式挑戰了我。它可能得多讀幾次並且花很多時間去做反省才行，但對於尋求更加了解自身與真理的人來說，本書絕對是一本必讀的好書。」

一路易士．奇瓦西 (Louis Chiavacci)

美林 (Merrill Lynch) 證券資深副總裁

列名《霸榮財經週刊》 (Barron's) 美國前五名投資經理人之一

「《起飛》是一本關於屬靈意識之道的精采巨作。它的書寫清晰且強而有力。麥克．辛格為那些有意踏上心靈之旅者提供了堅實的踏板。」

一阿布都兒．阿濟茲．薩伊德 (Abudul Aziz Said)

美國大學 (American University)，伊斯蘭和平學系 (Islamic Peace) 主任，和平研究所教授

「本書為世上求知若渴的靈魂帶來無窮的喜悅。」

一瑪．瑜伽．夏克提．撒拉斯瓦提 (Ma Yoga Shakti Saraswati)

撒拉斯瓦提國際宣道會 (Yofashakti International Mission) 創辦人

《今日印度教》 (Hinduism Today) 「二〇〇二年之印度人」 (Hindu of the Year 2000) 獎得獎人

「東方與西方原本各自發展，但麥克．辛格卻以出色的文筆為這兩大傳統搭起溝通的橋樑，教導人們如何在心靈探索乃至日常瑣事的生活中達到圓滿。弗洛伊德曾說，生命是由愛與工作構成。辛格在這本精采的書中，以雄辯滔滔、機智且令人信服的推理，指出它們同為無私奉獻的兩端，從而完成此一思想。」

一雷．科茲威爾 (Ray Kurzweil)，發明家，國家工藝金牌獎得主

《心靈機械的年代》 (The Ages of Spiritual Machines)、《奇點迫近》 (The Singularity is Near) 作者

「這是一本深具影響力的書，且顯然自成一類。麥克．辛格以深入淺出的方式，帶領讀者展開一段心靈之旅，從受自我束縛的意識開始，最後幫助我們超越短視且被控制的自我意象，到達內心自由與解脫的狀態。麥克．辛格的書是送給所有躑躅於途且渴望更豐富、充實與創新生活者的一份寶貴禮物。」

一瑜伽士安瑞特．迪沙 (Amrit Desai)

國際公認之現代瑜伽先驅

作者介绍:

作者簡介

麥克．辛格（Michael A. Singer）

1971年佛羅里達大學經濟學碩士。攻讀博士期間，有過一次深刻的內在覺悟，之後前往閉關，專注於瑜伽與禪修。1975年，創立「宇宙聖堂」（Temple of the Universe），是有悠久歷史的瑜伽與禪修中心，在這裡任何宗教或信仰派別的人都可以一起來體驗內在平靜。長期以來，辛格在商業界、藝術界、教育界、保健與環保各方面貢獻卓著。著作內容整合東西哲學：《尋找真諦》（The Search for Truth）與《宇宙法則三論：業、意志與愛》（Three Essays on Universal Law: Karma, Will and Love）。

目录: 前言

第一部 喚醒意識

在裡面察覺你一直在自說自話，始終默不作聲。這是探查你生命深處的入口。意識到你正在注意「聲音」說話，是展開內在奇異旅程的起點。

1. 察覺腦袋裡的聲音
2. 擺脫內在的室友
3. 仔細思惟：你是誰？
4. 進入清明的自性

第二部 體驗能量

如果你願意體驗生命的禮物，而非對抗，則將前進生命的深處。當你達到這個境界時，會開始看見心的祕密。心是「能量流」進出以維持你的存在。這股能量啟發你並滋養你。

5. 無限的能量
6. 靈心的祕密
7. 超脫封閉的積習

第三部 解放自我

內心敏感是不幸福的徵兆。這和身體不舒服時發出痛苦或顯現其他症狀一樣。疼痛不是壞事，它是身體和你對話的方式。

8. 當下放手
9. 去除心中的刺
10. 為靈魂取回自由
11. 痛苦乃自由的代價

第四部 跨越心牆

真正的自由很近，只在牆的另一邊而已。覺悟是很特別的事。但實際上，人們不應該聚焦於它；焦點應該放在你自製阻絕光線的牆上。

12. 拆除護牆
13. 高飛遠翔
14. 放下虛妄

第五部 活出生命

像颱風眼一樣，它的力量是空。所有東西都繞著它旋轉，但它不動。生命的漩渦從中心取得能量，而中心則從生命的漩渦取得能量。

15. 喜樂之道
 16. 卸下心防
 17. 觀照死亡
 18. 中道的奧義
 19. 上帝慈愛的眼睛
- • • • • [\(收起\)](#)

[起飛_下载链接1](#)

标签

靈療/能量

心靈

心理学

灵修

正面訊息

NEWAGE

灵性

李欣频

评论

他的兩本書都挺好，里面也有馬哈拉吉的理念，感覺不錯只是覺得不是很玄，怎麼覺得似曾相識！對自己說多次強調不要抓住任何東西了！

我是个俗人，成长方面，只喜欢鸡血书，不喜欢灵性方面的书

[起飛_下载链接1](#)

书评

还在校园的时候，偶然的机会了解到人自我的分裂，犹如主人和奴隶的关系，是相互驱动的，算是认识自己的一个进步，不过始终不得解，如何发现并控制自己的这种分裂，如何帮助自己从诸多痛苦中走出，那个时候悟不出，不了了之，事情就这样慢慢的过去而淡忘了。这些年中，继续遭...

很多人都有过阅读心灵成长类书籍的经历，我也读过好几本。说实话，大多没能带来太多帮助。一类鸡汤式的，让你“放下”、“去宽恕”、“去爱”……另一种欧美范儿的文风，旁征博引，用大量的例子和呼吁叨叨车轱辘话试图让你明白些什么，但其实我不太明白，只觉作者顾左右而言他...

一般來說，我們都活得太投入，就像看電視看入迷一樣，被外在世界的戲劇牽動着情緒和思緒，令我們動輒七情上面，暴跳如雷，悲從中來。
可我們其實不是我們的情緒，當我們沒有情緒的時候，我們不是還好好的存在着嗎？
我們也不是我們的思緒，當我們不思想的時候，我們不但在，...

我觉得这本书很适合在个人痛苦迷茫之后，重新寻找信仰的时候看。
你会知道内心里面的多种矛盾和痛苦，倾听那些让你无奈的声音，敢于面对所有的东西。没有什么人事物，是不能面对的。相信你自己。

这是一本读后会让人产生思考的书，带给你清醒的感悟和感受。下面是我关于书中一些句子产生的联想和思考，想和大家分享。
清醒地活就是享受当下，不抱怨，不逃避，去改变，去尝试。
1.有一个非常简单的办法可以让你保持内心的开放。那就是永不关闭内心。——《清醒地活》...

文/暮烟如雪
“若你将精力都花在保持极端上，那你不会取得任何进展。你陷入到了一成不变之中。”这是我正在面临的问题，我把自己陷在坑里，较真一些琐碎的事情，我没有花心思去想制止，如何放开这极端……
而此时，我看着这本书《清醒地活》，《大涅槃经》有云，人生有八苦...

尤其要紧的是：你必须对你自己忠实；正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实才不会

对别人欺诈。这是作者在书中引用的话。
在《清醒地活》这本书中，心灵大师迈克·辛格为我们创造了一个平静，祥和的环境，让我们能够认识自己，改变自己，活出更好的人生。 我就是一个非常敏感...

神棍是广东俗语吧，就是拿信仰迷信等方式赚钱的人。我对赚钱的方式通常没有多大的道德判断，要是你卖一个信仰，但如果你真能达到给予别人自信，提高别人心灵的作用，我觉得也没有什么大问题，俄国诗人Pushkin讲过，一个能提高你灵魂的谎言，比一个底下的真相更为珍贵（A decept...

我们一直都在等待，等待了好久好久，却终究不知道自己到底是怎样的存在。我们活着，然后面对死亡，知道自己离开这个世界，我们，究竟在哪一个时刻是清醒的，哪一个时刻有事意识到自己是清醒的，这不是一个很深奥的问题，也不是哲学家们在讨论“我是谁”的课题。我们，已经昏睡...

当人们保护自己存储下来的东西时，生活就变得停滞不前了。人们会说这样的话：“你知道的，我们从来不会在你爸爸面前谈论那个话题。”周围总是充斥着这样那样的规则，因其带给内心极大困扰，所以这样的事情不能发生。这样的生活只会令人感受不到生命中的欢愉、热情和兴奋。大多...

如书中所说，我也有过这样的经历：心烦意乱的时候，头脑中会冒出很多声音，对我的想法、做法提出质疑，以至于淹没了内心最真实地想法。然而，不管你头脑中的这个声音说什么，大多数的时候，生活会远远超出你能控制的范围。这就好像是你坐在黑夜中，心里盘算着是不是该让太阳...

这本书值得我们去反复读，反复应用和思考。它给了我一个不断认识自己的方法，就是在碰到自己内心有消极能量的那一刹那时，不去压抑和逃避，而是去化解和思考，发现产生这种封闭能量的原因，然后自己有意识的进行调整，包括自己的语言，思考的方向，以及对应的行动。 推荐。

喧嚣的世界中，我们放任了自己，私欲和野心失去了约束。我们总是慨叹，天不与我，仇怨、抑郁、焦虑油然而生。我们在自己的情绪漩涡中失去了方向，任由情绪肆意泛滥。内心中总有一个声音响个不停，为什么我总是这么倒霉，不走运的为什么总是我呢？

我们在内外交夹下，失去了辨别...

When something in life cause disturbance inside of you, remember that they are just a feeling you' re experiencing . YOU can handle a feeling . Never try to pull them away . Just let it pass through like the wind . Don' t try to avoid them . If you do that ...

第一部分、唤醒你的意识 第一章、倾听大脑的声音 1.
产生问题的真原因并不是生活本身，而是对生活进行思考得出的混乱想法造成的问题。
2.
你在自己的头脑中重新创造这世界，是因为你可以控制自己的思维，却不能控制这个世界。 3. 你是在自己的内心世界里，重新创造了外部世界， ...

你所以为的那个正在体验、经历、评判的你并不是真正的你，而那个往后退一步，正在觉知、观察、见证这一切的你才是真正的你。
你不是你感受到的痛苦，也不是经常焦虑的那个部分，你是觉知并观察到正在体验这些事的人。 内在成长的关键，在于停止思索与自己有关的事。你必须意识...

[起飛_下载链接1](#)