

# 大地母亲时代的来临

央金拉姆 著

大地母亲代表着女性能量。日常生活中的修行六法。  
央金行者说：觉醒的女性，将重塑一个更美好的世界。

天津出版传媒集团  
天津人民美术出版社

# 大地母亲时代的来临

央金拉姆  
著

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

大地母亲时代的来临 / 央金拉姆著. -- 天津：天津人民出版社，2014.1

ISBN 978-7-201-08435-0

I. ①大… II. ①央… III. ①女性—修养—通俗读物  
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245681号

天津人民出版社出版

出版人：黄沛

（天津市西康路35号 邮政编码：300051）

邮购部电话：（022）23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：[tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 7印张 2插页

字数：140千字

定价：68.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系021-64386496调换。

## 目 录

- 001 推荐序 认清自心和生命的真相 陈履安
- 005 推荐序 老公的用处 陈宇廷
- 011 推荐序 拥抱美丽,找回女性的力量 赛娜·善宾
- 015 推荐序 从内心的觉醒来影响外在世界 彼得·巴菲特
- 017 推荐序 重新恢复女性能量 佩姬·洛克菲勒
- 019 推荐序 女性觉醒自助手册 汉娜·斯特朗
- 021 前 言 找到女性觉醒的钥匙
- 
- 025 第一章 大地母亲时代的来临  
来自大地母亲的讯息  
人类觉醒是女性伟大的使命  
央金玛觉醒六法
- 
- 037 第二章 央金玛觉醒六法之一  
—— 发现自性:与内在的觉醒大师相遇  
发现自性:体验到头脑背后的观察者
- 
- 043 第三章 央金玛觉醒六法之二  
—— 提升自心:居家四课练觉性

家，就是一个女人的道场

居家第一课：创造环境

居家第二课：禅修

居家第三课：清理

居家第四课：随处练心

095 第四章 央金玛觉醒六法之三

—— 认清自心：运用烦恼修行

认清自心：运用情绪和烦恼修行

不生气就是女人保持年轻的秘法

从愤怒中发现不动的自己

另一个大觉醒：愤怒和觉醒的能量本质相同

突破更大的烦恼：体验死别，了解生命无死

115 第五章 央金玛觉醒六法之四

—— 回归自性：与自心相应

回归自性：就是与自心相应

体会到本性明光的自性

127	第六章	央金玛觉醒六法之五 —— 实现愿心：自觉觉他菩萨行 实现愿心：活出自己的剧本 心灵音乐探索之路 跟随内心直觉开放自己，奇迹一路发生 终于实现愿心，心灵音乐连接东西方
153	第七章	央金玛觉醒六法之六 —— 任运自心：让一如状态变成生活行为 任运自心：让一如的状态变成生活行为 音乐让我和一如连接
163	第八章	央金玛歌舞觉醒法 觉醒之音、觉醒之诵、觉醒之舞 央金玛歌舞法与觉醒六法的关系
175	附录	我的修行生活
208	后记	我的心愿

## 推荐序

# 认清自心和生命的真相

陈履安

1999年秋，我在澳门第一次见到央金拉姆，印象极为深刻。她有清静超逸的修行人气质、藏族人美丽的歌喉，竟然又是一家大企业的CEO，是藏族罕见的人才。之后连续几年，每年年底12月31日近黄昏时，我都会接到她从西藏拉萨大昭寺打来的问候电话，听得见背景里大昭寺僧侣们的诵经声，印象很深刻。

### 开发自性

大部分藏族人，把开启自己的内在世界，当成是生命中最重要的事，也是藏族文化和生活的一部分，保存了很多觉醒自性的有效方法。近年来，欧美很多学府已将开发自性等古老东方学问纳入心智科学领域，开展了大量的研究，有很多突破性的成果，相信这些知识很快就会进入主流教育体系。如果我们从小就能认

知自心和生命的真相，则人类幸甚！

我深信，对心性的认知和觉受更为普及的时候，人们会改变自己的态度、习惯、行为、性格、价值观和生活方式。当人们了解了什么是生命、宇宙的真相，学习到如何让自己身心和谐，才可能进而促成家庭、社会、国家、种族之间真正的和谐。

### 央金的书

央金十多年来认真修行，本书可说是她的心得和心愿报告。书中她与大家分享了自己修行的经验和方法，特别是介绍了如何在居家日常生活中修行、如何在生活中练习保持觉性、把修行和生活融为一体等方法，都是相当难得的禅法。

2011年，她还整合出一套歌舞觉醒法，用心灵音乐、自性唱诵、自性舞蹈、禅睡、静坐等方法，让普通大众自在走上觉醒之旅。

她应邀在中国大陆、中国台湾、美国教学多次，以音乐舞蹈带领学员经历开发自性的旅程。每节课在短短两小时中，参加的人几乎都有觉受，有些人进入特别的境界，也有很多人流泪，效果非常好。

央金说：“流泪是心中累积的抑郁，心一放松，就释放出来了……有觉受很好，没有觉受也很好，重要的是不要执着觉受。觉受到灵界、佛菩萨、神、宇宙，甚至是一如的境界，也都不要执着。我不是你们的老师，只是你们的心灵姐妹、心灵朋友。”

央金问我，她教学的方法算是佛法的什么法门？我告诉她是属于观音菩萨的耳根圆通法门。



## 央金的修行

过去五六年来，央金多次把禅修中的觉受告诉我，在讯佳普（Skype）上累积了上百篇修行记录，以下我选了几次的摘要，让大家对她的修行有更多认识：

2008年

我进入了一个寂静无边的空间里，感觉一切是整体、不可分的，知道人人不分彼此，都是息息相关的。这种感觉让我更尊重生命和大自然，想真心关怀、帮助别人。

2010年

我体验到自心中有各种超自然的能量。每个人都有这些潜在的能力，我不会再被神通、鬼神、灵异现象迷惑。

2011年

最近对自己的贪念、欲念、正面负面的情绪、各种烦恼，能一升起就看见。虽然还是有点烦，但是很快就会自然平静下来，不需要费力去阻断。

2012年

最近常在自然一如的状态中，才知道“活在当下”的感觉。所有的外境，都是自心的投射，都是我的一部分。不论是树、房子、人物、家具……都是我心的化现而已。知道了，就没有我对你错的概念了，过去身心的伤痕都化掉了……在那个状态说出来的“当下的语言”才能帮助别人，而不会有“我在帮助人”的感觉。

2013年

自己做了母亲，才真正感觉到母亲的心。从去年怀孕，六月孩子出生到现在，每天照顾孩子，我体会到天下母亲的心，更知道怎样分享我的经验。

央金是一位清净纯真的修行人。谦恭、平和、稳定。最珍贵的是，她的一些特殊能力只在别人有需要的时候才自然地流露。这是一个禅修者最重要的戒律。

推荐序

## 老公的用处

陈宇廷

曾在书上看到，有些古代高僧大德心境已达如如不动、了了分明，几乎随时随地都在平静喜乐中，这时，他们为了增强心灵的稳定性，会故意养一只超级顽皮的猴子或收一位特别麻烦的弟子，创造逆境来考验自己。

我时常怀疑，说不定这才是央金嫁给我的真正原因。因为我带给她的烦恼，肯定胜过一群猴子和弟子。

其实刚结婚时，央金还在忙她的事业，是位飞来飞去、天天开会、常板着脸、很严肃的女老板。而当时我已经学佛修行十五年，其中有三年还出家。因此，我们刚在一起时，我有点像她的上师，教她佛法，督促她修行。她那时什么心灵方面的书都没看过，我还笑她身为藏族人，怎么什么都不知道。现在想想，当时的我实在很蠢、很可笑，因为她的心灵修行很快就远远超过我了。

结婚十年来，她把精力都花在修行上。也因此，她几乎每两三个月就脱胎换骨一次，性格、想法、见解都有巨大的变化。有几次甚至像是变成了另一个人。

婚后没多久，她放下了事业，到台湾与我和父母同住，开始参加各种禅修和法会。每次她回来告诉我她的觉受和境界，我都很惊讶。一方面我们找书引经据典地告诉她，她的这些境界是什么；另一方面我总是想到，我修了十五年，都没这么多境界，她怎么这么快？

慢慢地，我开始觉得她生为藏族人实在太幸福，心灵修行根本在她的血液中，生下来就具备很多修行的基本条件。

由于她每几个月就变一个人，我时常觉得，别人是追女朋友，而我总是在追太太。她心灵成长太快，我只好拼命追，同时总是想办法制造些爱情和浪漫，要不然太太变成了自己的菩萨上师，婚姻未免会怪怪的。

### **最震撼的变化**

最令我震撼的，是在2008年，她到美国科罗拉多的圣山中去闭关了几个月。

第一次，她一个人带了帐篷，住进了一个有鹿、有狼、有熊的森林里。三个月后，我去接她出来，陪她到纽约参加一场音乐会演出。她那时眼睛亮亮的、身材健美、一身古铜色皮肤。三个月没见了，看到她这么美，感觉很亲近，自然产生了夫妻的爱意。

但是她刚闭关完，对爱情没什么感觉了。我当时很失落。

她说她记了很多闭关笔记，但是不能给我看。当然，我想了些办法，偷偷看了。

一看之下，差点疯掉，她怎么可能已经有这样的成就？怎么办，太太变成了菩萨，那我怎么办？一下子，我被各种负面情绪掌控了，气得不得了，她怎么能为了自己修行的成就，就不理我了？我一气之下，就把她的笔记给撕了（不过很快又捡回来粘好了）。她当然也很难过，马上去纽约演出了，先生却不支持她。

### 最近一次大变化

她最近一次的变化，倒是和以前很不一样。

突然间，她变得极为平和和智慧。以前会烦的事，现在都不受影响，对人、事物的判断和了解，都变得很精准，而且总带着慈悲的爱心。

她变得很温暖、安静，也仍然浪漫。外面的一切顺逆境，好像都不太影响她的心境。早上我睡醒，常看到她像个十几岁的小女孩，青春、单纯、清静。

以前她对我总是望夫成龙，总有许多要我变好、变得更好的要求。现在她不要求了，而是在平和中，一起向前。

这十年中，她自己修行受了很多苦，也被骗了好几次。她会伤心，但从来没有恨意。不像我，有时很想把那些假上师干掉或揭发出来，也会恨自己没能力好好保护她。但近来，央金更不一样了，她明白了为什么以前要经历那些苦。一切经历都是美丽的，她不但找到了答案，也疗愈了自己的伤。

我近来仍然在拼事业，有时也会焦虑和不安，但和她在一起，总会让我平静，也使我更体会到男女能量的差异，感受到社会上男人的苦。现代社会节奏愈来愈快，如果家中没有一股稳定而正面的女性能量，男人因为恐惧会变得更具有侵略性，更加焦虑和不安，社会就会落入更动荡不安的恶性循环当中。

### **家庭主妇的心情**

我在参与央金这本书的过程中，也有很多修行体会和突破。这本书大部分是她在美国家中佛堂闭关的十天之中写出来的。那十天里，我扮演太太的角色，帮她做饭、洗衣、打扫，让她能完全安心写书。她每天在佛堂中，我帮她送饭，深切体会到一位家庭主妇的感觉。我要得不多，看到她吃我做的菜时开心的表情，或说句真好吃，我就心满意足了。

那十天之中，她几乎没离开过佛堂，我送饭时，她偶尔会给我看她写的内容。每次看我都很惊讶，不像是她能写出来的。她以前不怎么会写文章，书中的诗、文和觉醒方法，都是她进入禅修状态中写的。

由于内容是她不同的能量状态中写的，有时语气像知心的好友，有时像姐姐、妈妈，有时甚至像个谆谆叮咛的老祖母。

### **男女能量的搭配**

这本书最早在台湾出版，那时，由于央金来不了台湾，便请我和出版社编辑商量出书的事。出版社编辑很喜欢书中的内容，但对

禅修不熟悉的人很难入手编辑，几次谈下来，我竟成了编辑！

我自然拿出了我麦肯锡、哈佛工商管理硕士的本事，想帮书重新分类、另立章节。其中让我学习最多的是对觉醒六个阶段的讨论。我起初想改成三个阶段，一来好记，二来我觉得逻辑性更强。但央金不希望修改，反而不厌其烦、一再重复解释为什么是六个阶段。我问来问去，她始终不愿改。我也有点灰心，觉得自己没什么用，帮不上忙。

直到最后一次讨论时，我突然懂了，为什么是六个次第。

原因不是逻辑，是能量的流动。这整本书是一个心灵修行的次第，是一个能带着读者体验的过程；同时又根据她自己的亲身经历，在禅修状态中自然流露出来。她很开心老公终于开窍了，她说书是需要男人的逻辑来整理的，只是不希望这个能量被打断。之后，我和她商量，做了些微调和分类，进展得十分顺利。

### **适合男女一起来读**

这本书其实不只是给女人看的，男人看了也会很有收获。尤其我近来体会到，男人不能只是拼事业、赚钱养家，也要进入伴侣的生活，进入她的生命。我和央金还没有恋爱，就结了婚。之后经历了男女思考模式、面对情绪、身体需求各方面的不同。作为她的先生，我和她之间的关系也从大男人、上师，慢慢变成了她的儿子、下属、仆人，又重新升级成伙伴、道友、情侣。两人自然相合，我的心也自然承载着她的心愿，她的心也支持着我的心愿。

我以前也有过不少女友，但进入这个婚姻后，我才发现，我

其实完全不了解女人。

央金是个清静、淳朴、可爱的女孩，也是个多梦、大胆、不受传统局限的女人，也可说是个为了女性在寻找人生答案的勇士。她从小到大，经验了各种女人的苦，在书中都可以看到。我想很多男人看了，会更了解女人，也更能够体会到自己在另一半的生命中能扮演什么角色。

我虽然出过家，创立过佛教学院，事业也有些小小成就，但我发现男人在了解女人方面，有相当多的智障，在心灵提升方面，更不如女人的坚韧和智慧。

央金没读多少书，但她很勇敢去做、去经验，而且从来没有放弃。苦也去经验、乐也去经验，才有今天的平和、喜乐。也让我看到，修行不能光靠聪明、更不能有幻想。不会有什么神佛突然出来保佑，一定要靠自己一步一脚印，稳稳地在日常生活中前进。

经过了二十五年的修行，我才发现，其实心灵修行也不是什么难事、大事、了不起的事，更不是什么神秘的事。只要在吃饭睡觉、坐车开车、上班开会、与人相处、夫妻爱情、孩子教育等日常生活场景中带着觉性，用一些很简单的方法，就能从每一个小烦恼中解脱。

能离开每天的小烦恼，自然慢慢就能面对好友出卖、夫妻离异、事业成败、生离死别等较大的烦恼。甚至有一天，你会发现，烦恼不再是烦恼，都是你自心的游戏。

央金就是这么走过来的，以后也会继续这么走下去，我也总会陪着她。



## 推荐序

# 拥抱美丽，找回女性的力量

赛娜·善宾 (Zainab Salbi)

央金改变了我的生命。她改变了我的生命，不是因为我遇到她之前，我不成功；也不是因为遇到她之前，我还没有功成名就；也不是因为遇到她之前，我还没有实现我的人生目标；也不是因为遇到她之前，我还没有游遍全球，探索世界；她改变了我的生命，是因为她帮助我走上人生最困难的道路——向内找到自心家园的旅程。通过这个旅程，我找到了内心的和平、无上的喜悦和快乐，以及一种前所未有的内在平衡与爱心。

我一直认为我是个很幸运的人，虽然我也经历了人生的种种痛苦和考验，但是从小我就很清楚自己这一生的使命。我生长在伊拉克，见证了战争、流离失所、富裕和贫困、暴力及所爱之人的死亡。但是这些事件，从未阻挡我帮助边缘化女性的投入和使命感。我十五岁就确定了帮助女性的志向，并在二十三岁时建立