

<<像莲花一样生存>>

图书基本信息

书名：<<像莲花一样生存>>

13位ISBN编号：9787111416012

10位ISBN编号：7111416015

出版时间：2013-4

出版时间：机械工业出版社

作者：帕维尔

译者：郭瑛

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;像莲花一样生存&gt;&gt;

## 前言

刚刚接到出版社邮寄来的样书时，略微一翻，只觉得是一本普通的心理自助图书，像在冬日里喝下午茶，可以呷一口碧螺春，翻一页书。

可是开始翻译工作后，随着时间经过，愈加体会到作者对于超个人心理学、藏传密宗佛学和东西方灵修思想的广泛研读和修习，更不必提作者丰富的词藻、深厚的文字功底。

整个翻译的过程，如同紧握作者的脉搏，跟随作者深沉的呼吸，推开一扇又一扇厚重的大门，走下一阶又一阶吱呀作响的楼梯，在层层雾霭后，最终嗅到内心深处那一丝莲花香。

在这个过程中，时而轻松，时而烦躁；时而喜悦，时而沮丧；时而畅快，时而疼痛；时而恍然大悟，时而被打回原形；既有剥离习性的阵痛，也有放下重负的欣慰。

如果你期待的仅仅是一碗心灵鸡汤，那么这本书对你来说可能不那么可口，反而会有些许枯燥和干涩。

如果你希望的是一次洗涤心灵、重见本性的过程，那么这本书正是合适的选择。

在翻译本书的过程中，我想起别人告诉我的一个梦，愿意与大家分享：“我梦到自己站在金碧辉煌的大厅里，身着色彩绚丽的华服，对着巨大的铜镜翩翩起舞。

镜中的我面容姣好，婀娜多姿，犹如巨星一般无可挑剔。

我对着镜子欣赏着自己，突然发现镜子的后面还有空间。

我拎起裙角，绕过镜子，发现金碧辉煌的大厅的另一半阴森黑暗，十分破败不堪。

刚才那面铜镜的背面仍然是一面镜子。

我蹑手蹑脚走上前去，突然，镜中出现了一具骷髅。

就在此时，我猛然从梦中醒来，顿时感到轻松畅快，说不出的喜悦贯穿全身，整个人都释然了。

”这个梦境对某些读者来说，也许有些许恐怖。

我愿意这样理解：骷髅代表当我们停止与美貌、地位、名望、角色等外在信息相等同后，所剩下的生命的本质。

外在信息终究是会消逝的，所有的琼楼玉宇、绚丽服饰、美丽容颜都是关于我们的信息而已，它们不是永恒的。

当不再执著于这些外在的信息，我们最终会一窥本性的奥秘。

也许初次遇上真我的我们会惊讶甚至惊恐，认为一切不像想象中那么完美而不愿意触及。

但是如果我们这么做了，也许就会如大梦初醒后一般，感到宁静、安详和美好，独自一人静静坐在晨曦里，守候这一份来之不易的对生命的感悟。

克里希那穆提（Krishnamurti）曾经说过“活在世间，但不属于它”。

我一直在生活中不断地体悟和思索这句话的意味，每次有了新的感悟便内心充满了喜悦和力量。

本书也是如此，初读之下，似乎简单明了，甚至作者提供的练习也看似简单平凡。

而其中深味，恐怕需要不断在生活中加以体悟才能有更加真切的理解。

这是一本融合心理学思想与密宗修行法门的著作。

如果你是无神论者，本书非常适合你，因为它不涉及轮回或者前世，它只是告诉你如何在日常生活中修行，如何做到莲花般的自我净化。

如果你是希望能够在日常生活中运用密宗法门修行的人，那么本书也是一个非常有效的开端。

作者以浅显易懂的练习和逻辑辩论，挑战生活中理所当然的信念，帮助你蜕去沾满尘埃的层层外壳，走上一条重生之旅。

本书的翻译过程是在北京六环外一座美丽的小镇里完成的。

清晨在有着数千年历史的京杭大运河的水汽中伸个懒腰，夜晚在贮藏着更为悠久的记忆的田间小道里徜徉踟蹰。

这样的生活是恬静的，保持内心的平衡也较为容易。

而生活更多的是跌宕起伏，即使不是如“少年派”一样面对猛虎和大海，我们也可能会因生活中的很多琐事大动肝火。

也许在这样的日子里我们会短暂地失去方向，甚至失去了对自身的感受。

<<像莲花一样生存>>

请不要害怕，更不要放弃，记住你随时都可以重复自我净化的过程，你有力量不断地抖落身上的尘埃，在世间培育一方属于你自己的荷塘。

在翻译此书的过程中，我正处于人生中的一个转折点，翻译的过程促使我不断地检视前进的方向。与此同时，我也得到了来自他人的支持和帮助。

特别感谢鼓励和支持我的雷晓宁博士，感谢关心和帮助我的陈连合先生，感谢带着爱教导我的聂振伟老师、邓林园老师和王海光老师，感谢热心支持我的夏文玲老师和廖岩老师，还有我所有的朋友们；带着你们的善意，我会继续勇敢地揭开虚假的迷雾，寻找永恒的本性。

最后感谢我亲爱的父母，你们一直是最温暖的力量。

也许你的耐心细品，会得到与我不一样的发现。

期待你的发现。

郭瑛 2013年1月20日 今天有大雪

## <<像莲花一样生存>>

### 内容概要

这是一本能帮助我们打破身份认同的好书。

它以莲花的意象为核心，优美地阐述了我们不是我们所想的一切，同时还提供了切实可行的实操方法，让人爱不释手。

通过它，我们能找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬

《遇见未知的自己》作者张德芬年度推荐最佳“身心灵图书”！

一次简单的冥想就可以改变一个人！

全球疯行的冥想练习法！

打破身份认同，思维上不再受困，心理上更加强大！

纽约州立大学著名心理学家帕维尔 G. 索莫夫最畅销的心理自助作品。

脱毒急救室教会你重获自己的傻瓜方案：自我清洁五步法、涅槃玩偶仪式、伸手仪式...

通过“身份脱毒”的练习和冥想，你将学会放下所有的压力、担忧、愤怒、苦难、失望和恐惧。

我们之所以感受到折磨，是因为我们失去了对真我的察觉，将每天的挫折全部吸收。

受佛教心理学的影响，本书将通过澄清真正的你，从而指导你重获新生。

通过“身份脱毒”的练习和冥想，你将学会放下所有的压力、担忧、愤怒、苦难和对赞许的渴求，如同莲花抖落身上的泥土一样自然。

当你试着与生命中的失望、挫折和恐惧分离时，你就迈出了强大的“莲花自身”的第一步，无论身处何种的环境，你都将具有强大的生命复原力。

以镜子为喻，以“涅槃”为工具，以“我不是”为口号。

将深入我们身心的有毒信息一一解析，并帮助我们将它们剥离开来。

找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。

<<像莲花一样生存>>

作者简介

作者：（美国）帕维尔G.索莫夫（Pavel G.Somoy）译者：郭瑛

<<像莲花一样生存>>

书籍目录

第一部分种下蓬花的种子 第一章莲花的效应 第二章 自我的脱毒 第二部分出信息的淤泥而不染 第三章  
我不是所有这些 第四章我也不是“无” 第三部分我是谁？  
第五章“我是”的根 第四部分持续成长 第六章莲花的绽放 第七章脱毒急救室 参考文献

## <<像莲花一样生存>>

### 章节摘录

版权页： 让我们总结一下。

自我是多孔易渗透的、贪婪的、永远不完整的。

它的空隙里充满信息的灰尘，一旦你开始寻求认可，与他人的印象等同，你就是把自己与“这个”和“那个”交换，将真正的自己与非己交换。

自我是有黏性的，它附着、联结、等同外界。

自我依靠外界的反馈、验证和认可来证明其存在。

于是，自我渐渐地依赖于信息之镜的反射、依赖于赞扬、依赖于社会地位和阶级。

自我与形式相联系，它错误地把形式当作本质。

我们先是认为“我们是这个”，随着时间的推移增加了“我们是那个”，再加上“我们是那个”——我们的本质就这样被厚厚的信息涂料所掩盖了。

但是，形式是在不断变化的，如果太依恋形式则会给自己造成伤害。

一旦你将自我身份投射到外在的信息，一旦你习惯于将自己等同为外界的信息，世界就会改变，而真实的你与特定背景下的你也越来越紧密地联结了。

但是，联结将导致损害（对自我的伤害）。

突然间，你与镜子间的联结被切断了；熟悉的反射消失了，同一性也随之而去。

我们惊慌失措地想：“如果我不再是这样或者那样，那么我是谁？”

于是我们争先恐后地对自己再投资、再包装。

因为贪婪和执著，我们不断追寻一面可以随我们心愿反射的镜子，追逐来自外界的另一个信息身份、另一个回声、另一个反射和另一个联结。

在这个不断追寻我们是谁的过程中，我们不断地搜集信息灰尘，如同不断地被水浸润。

毫不奇怪，我们被困住了。

以信息为基础的（即以自我为基础的）身份是依附外界而存活的，是一条与真我渐行渐远的道路；它依赖于形式、描述、反射（在一定条件和社会背景下的镜子）。

自我——作为身份的基础——经常依赖于外在的资源。

它并不属于我们，它是一个内化的战利品——充斥着欢迎、赞扬、认可和评价。

它是一个永不知足的口袋，里面充满了各式各样的信息碎屑。

它必须是这样的，以信息为基础的身份缺乏持久的本质，这是所有形式的共同命运。

形式总是在变化的，因此即使是最佳方案，它仍然像湿沙一样不坚固。

与自我的执著、依附、受阻、积累信息的灰尘相反，莲花般的自我能够自我清洁、自我独立、自我成长和保持纯净。

与自我是建立在外界的基础上（地位、环境、他人评价）不同，莲花般的身份仅仅参考自身。

自我的本质是依赖信息的，而莲花般的身份在本质上是经验性的。

自我的身份是表面的、稀薄的（依赖于形式、信息），而莲花般的身份是内在的、不变的：因其建立于本质之上。

## <<像莲花一样生存>>

### 编辑推荐

《像莲花一样生存》写到，我们之所以感受到折磨，是因为我们失去了对真我的察觉，将每天的挫折全部吸收。

受佛教心理学的影响，《像莲花一样生存》将通过澄清真正的你，从而指导你重获新生。

通过“身份脱毒”的练习和冥想，你将学会放下所有的压力、担忧、愤怒、苦难和对赞许的渴求，如同莲花抖落身上的泥土一样自然。

当你试着与生命中的失望、挫折和恐惧分离时，你就迈出了强大的“莲花自身”的第一步，无论身处何种的环境，你都将具有强大的生命复原力。

以镜子为喻，以“涅槃”为工具，以“我不是”为口号。

将深入我们身心的有毒信息一一解析，并帮助我们将它们剥离开来。

找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。



<<像莲花一样生存>>

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:<http://www.tushu007.com>