

<<活在恩典中>>

图书基本信息

书名：<<活在恩典中>>

13位ISBN编号：9787508071916

10位ISBN编号：7508071913

出版时间：2012-11

出版时间：华夏出版社

作者：阿迪亚香提

页数：213

译者：李思坤

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>

<<活在恩典中>>

前言

2009年春，我与阿迪亚香提在电话中谈到跟真音出版社合作出版一本新书及一系列有声读物的可能性。

在这个过程中提到，我想要出版一本有关他的教导的书，这本书既对那些刚刚走上灵性道路的人很有帮助，同时又不失深度。

阿迪亚(正如学生与朋友们所叫他的那样)使我很惊讶，他说：“我教得越多，越是发现最基本的东西才是我教学中最重要的部分。

我注意到，当我以一种清晰的方式来谈论本质性的灵性洞见时，那些新上路的与那些已经在这条路上几十年的人，都会获得巨大的收益。

”关于《灵性探索的基础》一书的构想，成为2009年秋天在加州洛斯加托斯举办的连续五天的系列讲座的主题。

这些讲话经过录音整理后，被编辑成《活在恩典中》这本书。

当你在阅读《活在恩典中》时，我的建议是，慢慢来，尽可能地注意到那些在你的内在引起共鸣的地方、那些有所领悟的时刻、那些阿迪亚所说的“啊哈时刻”。

就某种意义而言，《活在恩典中》是一次(能量)传导，是对我们超越任何定义的真实本性的揭示。

这份传导是一次心与心的相遇，就像是揭开面纱一样，我们直接看到存在本体中的某种无疆界的真相。

这份传导不是发生在话语的层面，而是在感觉的层面，它是沟通中更精微的部分。

这本书充满了各种指引。

问题是，我们是否可以跟随这些指引？

几年前，我采访阿迪亚及他的工作，我问他是否想过将能量传递出去。

他说：“我并没有刻意地谈论它，但是，它其实是我教导中很重要的一个方面。

”《活在恩典中》对于读者来说，就是这样一个机会，可以在存在这个浩瀚而敞开的维度与阿迪亚相遇。

这是一次让我们的心获得自由的相遇，它邀请我们一直下落、下落、再下落，无需着陆。

<<活在恩典中>>

内容概要

就像是投入爱人的怀抱或是在晚上将我们的头埋入枕头中一样，我们可以臣服并进入我们真实本性的美丽之中。

《活在恩典中》是让我们进入“我们为何受苦”的核心的一本书。

它是来自阿迪亚香提的邀请，这是由恩典所带动的一刻，当生命不再与你分离，当生命成为一种对那些不可定义、充满奥秘，又巨大的东西的表达时，你就活在恩典之中了。

<<活在恩典中>>

作者简介

[美] 阿迪亚香提 (Adyashanti)

现居美国加利福尼亚北部。

1996年，在一系列灵性觉醒的蜕变之后，在跟随禅修老师学习了14年之久后，阿迪亚香提开始了他的教学生涯，他常常被人们拿来与中国早期的禅宗大师以及教授不二论的印度大师阿德伟达吠陀相提并论。

他已出版《空性之舞》、《真正的修行》、《觉醒之后》。

想了解更多阿迪亚的信息，请访问他的官方网站www.adyashanti.org。

<<活在恩典中>>

书籍目录

编者序

前言

第一章 人类的两难困境

我们之所以受苦，最重大的一个原因就是，我们相信自己脑袋里的想法。

第二章 解除我们的苦难

只有在这个片刻、当下，我们才有能力醒过来，给痛苦一个终结，就是这个时刻让发生在过去的一切变得如此值得。

第三章 从小我的催眠中醒来

99%的人活在小我意识状态的催眠之中，呼吸于其中，但是，也正是这个催眠，让我们极力渴望要从中逃脱。

第四章 放下挣扎

你所需要做的一切就只是去注意到，你的内在有一个没有挣扎的地方。

第五章 体验情绪的天然能量

你必须真正地沉入痛苦，甚至是放松地进入这个苦痛之中，以便你可以允许这个苦痛开口讲话。

第六章 内在的安定

为了达到安定，我们必须以一种新的方式去倾听。

第七章 亲密与敞开

当你习惯于越来越放松地进入到自己不知道的空间时，你会注意到有一种你与自己的亲密感会悄然生长，甚至有时你都不知道你在与谁亲密。

第八章 苦难的终结

你必须在你的肉身死亡之前“死”去，如此，你才能真正地活着。

第九章 真实的自主性

想着我们可以拽着某位灵性导师的衣角而开悟是一个巨大的幻觉。

第十章 超越对立的世界

记住，我们的目标不是要变得有灵性而没有人性，而是既有灵性又有人性；我们的目标不是变成一个非人的神，而是要成为一个有神性的人。

第十一章 活在恩典中

如果我们有心去看的话，恩典一直都包围着我们。

美好的时刻是恩典，艰难的时刻是恩典，令人困惑的时刻也是恩典。

关于作者

译后记

<<活在恩典中>>

章节摘录

版权页：打开通向苦难的门这个让痛苦升起的自我感是怎样的呢？

当没有自我感时，我们仍然可以感觉到受苦，也可以感受到某种烦恼。

一个婴儿可能生气，它会哭会喊，但是这种痛苦与我们长大成人并意识到我们是谁以后的痛苦是不同的。

我们有一种观念，要成为一个自我、某人，某个不同的人、某个独立于其他一切的东西，正是这些分别令痛苦升起。

随着我们日渐长大，我们开始发展出一个叫做小我的东西。

我们的小我，其最基本的感觉就是我们对自己是誰的认识所产生的感觉。

我们对于认识所产生的小我感，基本上就是我们将自己与周围世界的人分离的那一刀。

这种他者感在最初并不真的是个问题。

实际上，正如我们所看到的，在小孩子开始发现他们之外的他者时，那实际上真是一个伟大的发现。

当他们开始说，“这是我的，不是你的。

那是我的！

给我！

我要这个！

我要那个！

”这时候，情况就开始转变了。

孩子们刚开始学到以这种方式去看世界的时候是很带劲儿的，这也是为什么他们如此喜欢去运用它的原因。

当他们发现了基本的自我感时，这就帮助他们在这个世界里找到了一种平等感，帮助他们去定位：“我在这儿，在你对面。

”这像是很必要的一件事。

我说“像”是很有必要的，因为它几乎发生在每一个人身上。

每一个人都会发展出一种分离的自我感，一个小我的结构。

所以，如果说这是错的或是它不应该发生，那就完全没有道理，因为它确实这样发生了，并且它一直都是这样发生在几乎每一个人身上的。

但是，我们的自我感有一个阴影，那就是，当我们以一种分离的、不同于我们周围生命的方式来看待我们自己时，就会衍生出一种隔绝感和恐惧感。

因为，当我们以他者的方式来看待生命，当我们将彼此视为“他者”时，那些“他者”就会被当成潜在的威胁。

当然，对于小我而言，生命本身就是最大的威胁。

生命是一个巨大的发生。

你可以去旅行，你可以去度假，你可以到地球的另一端，但你还是无法逃离生命。

你可以到达月球，但你还是无法逃离生命、无法逃离存在。

只要我们从本质上将存在视为真实的我们之外的某物，我们就在将存在视为一个潜在的威胁。

把存在视为一个潜在的威胁会衍生恐惧，并最终繁衍出冲突和痛苦。

<<活在恩典中>>

后记

能够接触到阿迪亚香提这样的老师本来就是一个恩典，而能够有缘翻译这本《活在恩典中》就更是一个恩典。

在整个翻译的过程中，我常常不由得击节叫好，那些深刻的洞见，那种化繁为简的穿透力，实在让人有醍醐灌顶之感。

与他的《空性之舞》比较起来，这本《活在恩典中》更简单、直接、易懂，他对于造成我们受苦的最真实的根源有着非常清晰的阐述，相信每一位读者都能从中获益。

本书翻译过程的前后，也正是我一直在接受神圣恩典的时刻，我能够感觉到那巨大的赐福，无论它以怎样的形式将那些生命的礼物送到我的面前。

感谢我亲密的伙伴梦桐给我的挑战与帮助，感谢我的同事子衡、倩倩、苗媛、昱彤、于颖对我的支持，感谢那些一直以来支持与关心着我的家人与朋友，感谢编辑的信任，给了我这样一个美好的机会。

<<活在恩典中>>

编辑推荐

《活在恩典中》是西方极受欢迎的身心灵导师——阿迪亚香提的又一力作。

《活在恩典中》是提示大家，首先要有一种愿意进入自己内在的意愿，唯有这样，我们才有能力且有机会让自己变得更加柔软与开放，从而保持与万事万物的连接，并在这种体验中提升自己，感受宇宙的恩宠。

这是一本关注心灵的读物。

<<活在恩典中>>

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>