第一图书网, tushu007.com

<<当下觉醒>>

图书基本信息

书名：<<当下觉醒>>

13位ISBN编号：9787544724692

10位ISBN编号：7544724697

出版时间：2012-2

出版时间：译林出版社

作者：【美国】史蒂芬·鲍地安

页数：220

译者：【台湾】易之新

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

前言

我写本书的动机，就像许多其他灵性指南的作者一样，是出于自身灵性旅程体验到的复杂与困惑。
多年来，我在好几种自古传承的学习和修行中，接受了许多指导，但在航行的路途中，遇见各种开启、微光、障碍和挑战时，却往往发现自己仍独自流浪于未知的领域。
　我在禅宗出家修行超过十年，禅宗认为向真我(true self，或称为“佛性”)觉醒，是灵性道路难以用言语说明的目标，是我们长久打坐、面壁、观呼吸，或与千百个公案谜题搏斗的理由。
但这种觉醒(或称为“见性”)的本质，却很少见到详细的解释或描述。
其实这种描述是被刻意避免的，以防我们根据听闻的内容，编造出虚假、模仿的觉醒经验。
我们被鼓励去阅读古代大师的开悟故事，发现觉醒通常是由意外的事件促成的，比如石头打到竹子或老师突然棒喝。
觉醒必然是瞬间发生而全然完整的，但修行人体悟的觉醒本质被刻意以隐晦、诗意的语言来描述，以避免初学者做出不成熟的解读。
因此，我虽然常常请禅师评估我的进展，印证所有真实的洞见，但在迈向开悟的路上，我仍觉得自己是蹒跚独行。
　在这个制度下修行十年后，我脱下袈裟，离开禅寺，因为我断定自己一点也没有更接近我渴望和追求的体悟：老师们的建议基本上就是更久的禅修和更努力的打坐，这已不再引起我的共鸣，也在实修中被证明是徒劳无益的。
我当然有过一些闪现的灵光，体验到人生的活动和喧嚣之下存在的深邃寂静与静默，那是些短暂的片刻。
有一次出现在骑摩托时，还有一次是坐在山溪旁，在永恒当下的明光中，时间好像静止了。
有一次，在这种经验之后，长久的焦虑感得以解除，持续了数个星期。
但我知道自己并没有达到山巅，我的评估也得到禅学老师的肯定。
这位老师常常印证我对公案的体会，但有时会停顿一下，从老花眼镜上头凝视我，关爱地说：“还不够清楚。
”　接下来几年，我涉猎其他形式的佛教修行，包括内观和西藏密宗，然后巧遇一位印度教不二论吠檀多的大师。
他并没有鼓励学生通过禅修得到开悟(这是我原本习惯的做法)，而是教导说，我们一直具有已经觉醒的真实本质，这是我们与生俱来的权利，是我们天生的情况，是我们的自然状态，我们不用努力或奋斗，只需要在某一刻认识这个真理。
我在这么多年的努力奋斗后，发现他的教导对我而言真是一大解脱，其实这些话呼应了早期禅学大师的教导，这些大师在佛教传承中受到高度的尊敬，只是很少有人在实修中遵循他们的教导。
　我在这位老师的指导下，对于自己到底是谁这一问题，得到深刻无误的觉醒。
但觉醒并不像我期待的那样彻底而不再退转，我持续数天都在开阔平静与不安恐慌之间摆荡。
我觉得底部好像脱离了虽不满意却很熟悉的生活，没有立足之处，这种无根的感觉既令人兴奋，又令人害怕。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

开悟就在此时此地，你要做的，只是睁开你的双眼。
觉醒就像意识的地震，会移动你的心灵板块，把震波传送到生命的每一个角落，在你的存有核心启动深刻的转化。
但是，要怎么做才能唤醒这个真实的灵性本质？
《当下觉醒》就是这样一份唤醒你的实用指南。
它给你一张循序渐进的地图，帮你找出藏在口袋里的钻石。
阅读《当下觉醒:你所寻找的,其实一直在寻找你》，你将能从受苦和分裂的梦中醒来，进入真实本性的光辉与喜悦。
你将发现——长久以来你所倾心寻找的，其实一直在寻找你。

作者简介

史蒂芬?鲍地安（Stephan Bodian），《瑜伽杂志》（Yoga Journal）前主编，畅销指南书《禅修入门》（Meditation for Dummies）的作者，《佛教入门》（Buddhism for Dummies）的共同作者，同时也是觉醒学院（School for Awakening）创办人兼院长。
在跟随数位当代伟大的灵性大师（如铃木俊隆）学习，经过一连串深入的觉醒后，他目前致力于谘商、指导、教学与写作，以点燃并促进别人内在的真理火焰。

易之新，开业医师、文字工作者，译有多本身心灵书籍，如《懂得爱》、《踏上心灵幽径》、《存在心理治疗》、《超越自我之道》、《疾病的希望》等。

第一图书网, tushu007.com

<<当下觉醒>>

书籍目录

导言 无路之路的旅程指南
第一章 进入无门之门
第二章 无我追寻
第三章 脱离已知
第四章 当下的练习
第五章 当下经验者是谁？

第六章 自发的觉醒
第七章 觉醒以后
第八章 光之体现
第九章 释放光中的黑暗
第十章 觉醒的生活

章节摘录

版权页：父母可能带着最好的意图告诉你，好女孩不能生气，要开开心心、乐于助人；或是大男孩不能哭，要压抑感受、表现刚强。
当你的行为方式符合他们的教导，就给你正向的注意。
结果你开始假装自己是快乐或坚强的，即使你并不真的觉得如此，于是你的内在经验（被视为不被接纳的）和外在的人格面具（即“ 自我 ”）之间，产生了裂痕。
如果你像大多数人一样，你可能花费一生假装成你所不是的某个人，试图以此赢得爱和赞同，或确保你的生存。
但内心深处却自觉不足，因为你永远无法真的变成你投射在自己身上的影像。
这个过程本身并没有错，其实它显然是无法避免的，但它会造成很大的痛苦。
例如，许多人产生上瘾行为，企图以无效的方式填满内心的黑洞或空虚，如酒精、毒品、抗忧郁剂、食物、性、物质享受，没错，还有灵性信念。
内在的空虚如此恐怖、如此难以承受，以至于愿意做任何事，包括沉溺于自我伤害来避免面对它。
灵性信念为“ 自我 ”提供更正向的身份认同，盖在黑洞上面，补偿不足的感受。
你可能认为：“ 我一定是好人，因为我遵守福音书的话、瑜伽圣人的教导、佛陀的话语。
”一段时间之后，你把这些信念塑造成舒适的内在世界，核心就是更崇高、更属灵的你，但这个世界只不过是一种幻想，另一种披着“ 自我 ”糖衣的建构，并不会使你更接近真实的灵性觉醒。

媒体关注与评论

本书是我读过的书中，关于灵性觉醒最简明扼要的指南，既深刻又实用，引导读者穿越觉醒的错综复杂，这原本是只有少数人可以自行走过的路。
本书为真诚的灵性追寻者提供罕见而令人欣慰的清晰与慈悲。
——阿迪亚向提(Adyashanti)，著有《觉醒冲击》(The Impact of Awarening)与《空性之舞》(Emptiness Dancing) 许多书籍都谈论灵性觉醒，但《当下觉醒》开创崭新的局面，为觉醒的整个历程绘出详细的地图。
这本智慧之书深刻且容易理解，完全没有专业术语，能引导你一步一步走上回家的通途，回到你光芒四射的自然状态，找到你最深处的真我。
——瑟亚·达斯喇嘛(Lama Surya Das)，著有《唤醒内在佛陀》(Awarening the Buddha Within) 不二智慧的介绍是高度的艺术，既需要精准而有说服力的语言运用，又需要深入了解矛盾吊诡的人生。
史蒂芬·鲍地安在《当下觉醒》中，不但能掌握这种双重的挑战，更为有幸阅读此书的读者打开大门，进入当下此刻真实而难以言喻的可能性。
——史蒂芬·寇普，克理帕鲁卓越生活学院院长(stephencope，director of the Kripalu Institue for Extraordiary Living)，著有《瑜伽与真我的追寻》(Yoga and the Quest for the True Self) 史蒂芬·鲍地安精彩地展示开悟并不是需要去获得的状态，而是我们内在的状况，是已经存在的，只是等待我们的认识。
所有真诚渴望直接面对绝对真理，并想活出觉醒生活的人，都必须一读本书。
——理查·密勒博士，瑜伽治疗国际协会共同创办人(Richard Miller，Ph．D．，cofounder of the International Association of yoga Therapy)，著有《瑜伽眠：瑜伽的核心》(Yoga Nidra：The Meditative Heart of Yoga)

编辑推荐

《当下觉醒:你所寻找的,其实一直在寻找你》编辑推荐：你所寻找的，其实一直在寻找你。
一本深入浅出的灵性手册。
一份唤醒你的实用指南。
一幅准确优美的灵性地图。

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