

<<回到当下的旅程>>

图书基本信息

书名：<<回到当下的旅程>>

13位ISBN编号：9787805889054

10位ISBN编号：7805889058

出版时间：2011-5

出版时间：甘肃人民美术出版社

作者：李尔纳·杰克伯森

页数：200

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>

<<回到当下的旅程>>

前言

## <<回到当下的旅程>>

### 内容概要

这本书带领读者进入处在当下的一个层面，提供答案给那些真诚在寻找“真实生活”的人。

这本书回答了：如何治疗并完成结束我们的过去，进而增加处在当下的可能性？

我们生活最主要的障碍是什么？

治疗、宽恕和悔悟在生活中所扮演的角色是什么？

我们该如何从那伤害我们健康、人际关系和生活乐趣所压抑的情感情绪中得到自由？

我们要如何从我执的专制中得到自由？

我们该用什么方式，让喋喋不休的头脑安静下来？

这本美好、充满爱且有力量的书，是非常好的个人成长自助手册，也是专业心理治疗工作者的重要参考书。

书中所提的诸多个案是很好的参考。

自看或送礼皆宜。

## <<回到当下的旅程>>

### 作者简介

李尔纳·杰克伯森 ( Leonard Jacobson )，他是加利福尼亚圣克鲁斯“意识生活基金会”的创办人。二五年“意识生活基金会”被国际宗教科学组织授予和平奖，虽然它不附属于任何宗教团体或教会，但它的教诲却包含并超越所有的宗教。

他曾撰写四部力作：《来自寂静的讯息》、《拥抱当下》 ( Embracing the Present )、《架上天堂与地球的桥》 ( Bridging Heaven & Earth ) 以及最新面世的《回到当下的旅程》 ( Journey into now )。

在过去的二十?，他周游于美国、欧洲、澳大利亚等地区讲学，举办了多场座谈研习会和静修活动，激励启发并引导那些走在真实生命道路上的人。

他现居加州圣塔克鲁兹 ( Santa Cruz )，并在美国、欧洲、澳洲定期的举办夜间授课讲习，周末研习会和长时间的静修活动。

<<回到当下的旅程>>

书籍目录

译者序

前言

第一章?觉醒的呼唤

第二章?觉醒的三步舞

第三章?觉醒第二步

第四章?头脑的天性

第五章?小我

第六章?感受

第七章?灵魂的旅程

第八章?灵魂的功课

第九章?神和存在的永恒层面

第十章?在时间的世界里生活

第十一章?死亡是生命的一部分

关于作者

## &lt;&lt;回到当下的旅程&gt;&gt;

## 章节摘录

这趟旅程的起点和终点都在这里，而唯一能到达的时间是现在。

THE JOURNEY IS FROM HERE TO HERE. AND THE ONLY TIME YOU CAN ARRIVE IS NOW. 我们正展开回归本我的旅程，而这正是我们生命中不可置信的矛盾。

WE ARE ON A JOURNEY OF BECOMING THAT WHICH WE ALREADY ARE. THAT IS THE IMPOSSIBLE PARADOX OF OUR LIVES. 我知道你是谁让我从我知道你是谁说起，你是永恒的存在；你是爱、接纳、慈悲；你是坚毅、明晰、真理；在你的最深层你是纯净的意识，超越形式和内容；你强大得超乎想象；你是神的意志（God's will）在地球上实现的工具；你是宇宙的守护者；你最终的命运是进入合一的觉醒；你是你灵魂的主宰；你是觉醒的男人；你是觉醒的女人。

你是永恒的，只不过你在时间当中旅行；而你的旅程把你从合一带入二元性（duality）的世界；把你带入幻象和分裂的世界；把你从当下时刻带到了过去和未来；把你从实相中带出，进入思想、概念、看法、信念的世界里。

这趟旅程原本是十分有意义的，但最主要的是，我们迷路了，忘了自己是谁，现在我们是执在个人和分裂的世界里运作，我们偏离实相太远了，如娇纵的孩子般挥霍着生命。

由于科技的蓬勃发展，人对世界的影响越来越大我们若继续无意识地在地球上生活下去，这最终会造成毁灭性的结果。

觉醒的时间到了，不过在觉醒前，我们必须清楚知道我们是如何、而且是在哪儿迷失了自己。

人类存在的窘境大多数的人都活在无意识的状态下，就算是睁着眼，呈现出清醒的样子在走路、说话和生活着，可事实上，他们都没有苏醒。

我们迷失在头脑里，头脑的世界是由过去的记忆和未来的幻想所组成的。

它是一个充满思考、回忆和想象的世界，也是一个充满了意见、想法、概念和信念的世界。

这个世界提供给我们当下时刻以外我们对自己的认同感，而这是最大的幻象。

真相是，没有任何生命是存在于当下时刻之外的。

真理就是，你不可能、也不会存在于当下时刻之外。

人类擅于思考的头脑是一个幻象的世界，然而几乎每个人都相信那个世界是真实的，就如同我们睡着了，活在梦里一样，这就是为什么我们必须觉醒。

灵性上的觉醒或开悟，就是要从头脑那个关乎过去和未来的世界中醒过来，进入当下时刻的真理与真实之中。

要一直等到你觉醒，并完全存在于当下之后，你才会了解到你一直都没有真正在这里。

也就是说，除非你醒过来，否则你不会知道你曾经睡着了，而且在梦中还以为自己是清醒的。

而开悟就是从梦中醒来，在意识上有深远的、戏剧性的大转变。

分离我们越是陷在头脑那喋喋不休、永无止境的对话里，我们与当下时刻所揭露的一切生活的实相和真理的分离就越大。

在微细的、无意识的层次里，我们感到与当下时刻分离；也感到与其他人分离。

我们觉得与生命的真实源头分离；也与神分离。

几乎所有人类的行为，都在试图去对付或逃避这个存在于我们无意识生命下的原始分离感。

分离的世界当在头脑里时，我们就存在于一个分裂的国度里。

这个星球上有多少无意识的人，就有多少不同的分裂国度。

我们和那些与我们有类似分裂国度的人相处较为融洽，但和其他人就不那么合拍。

不过，当我们回到当下，我们就离开了自己分裂的国度，而进入合一的境界。

这个合一的境界，是在当下这一刻，经由我们的感官（senses）觉受而感知到的。

在这个合一的世界里，没有任何的记忆或想象来扭曲我们的实相，也没有任何的概念、想法、意见或信念来扭曲我们对此时此地的经历体验。

没有任何的哲理或宗教可以隔开我们，我们的头脑是寂静的，我是寂静的，你是寂静的。

我们的寂静感受怎么可能会不一样呢？

不可能的。

## <<回到当下的旅程>>

在那寂静与临在中，我们合而为一。

我执当你迷失在头脑的世界里，你就被我执控制，并且以“小我”的身份在运作。

且让我用一些简单的句子和短语，综述一下我执在这个世界上运作的基本模式与态度。

“我！

我！

我！

”“我的！

我的！

我的！

”“我是对的！

我是对的！

我是对的！

”“这个我该怎么利用，又如何为我所用呢？

”“我能从中得到什么？

”这个星球现在居住着六十个亿的“小我”，难道你看不到，这个世界正处于令人相当遗憾的状态吗？

人类为了短期的利益而摧毁这个人间天堂，你又怎会视而不见呢？

你看不见老虎、猩猩及其他无数的物种正濒临绝迹吗？

你看不见这个星球上有那么多不公义、凌虐、贪婪、残酷与不平等的种种行径在进行着吗？

这是为什么？

我们和那些跟我们有类似幻象的人相处得十分融洽，可是这叫做勾结串通，我们说这些人是我们的朋友。

反之，我们会对那些胆敢相信不同幻象的人宣战，因为他们是我们的敌人。

宗教，尤其是原教旨主义就是十分明显和危险的例子，而种族主义也是如此。

“我！

我！

我！

”“我的！

我的！

我的！

”“我是对的！

我是对的！

我是对的！

”“这个我该怎么利用，又如何为我所用呢？

”“我能从中得到什么？

”相信你能看出，我执的这种基本态度影响了我们生活和人际关系的每一个层面。

这也明白揭示了，是什么趋力在推动着我们的政治、经济体系，并使我们对强大军力的需求不断扩大。

由于人类以我执的方式无意识地生活在这个星球上，我们非常有可能把这个美丽星球变得逐渐不适合人类居住。

所以将来继承地球的不会是谦恭的人类，而是蚂蚁和蟑螂。

（译者按：此处引用《圣经》的双关语，原文是：谦恭的人有福了，因为他们将承受地土。

）觉醒的时间到了，我们首先必须单个地觉醒，然后集体意识层面的觉醒就会接踵而至。

但是，除非我们愿意去面对在分裂世界和时间旅行中逐渐塑造出来的自我，否则我们是无法觉醒的。

如果要脱离我执的支配控制，我们就必须拥有（Own）、认可（Acknowledge）、坦承（Confess）我们的我执。

真正的处在当下是什么样子呢？

## &lt;&lt;回到当下的旅程&gt;&gt;

在你自己和你的生命当中，有一个超越思维头脑而存在的层面，如果要活在当下，就要觉醒进入那个层面之中。

在那里，你是寂静的，并完全与实际存在于此时此刻的一切同处于当下。

如果你完全处在当下，那么你能拥有的就只有这一刻，这就是在生命的实相中觉醒。

在觉醒临在的最深处，过去和未来消失了，有的只是这一刻。

你觉醒于永恒的当下而无法在时间的世界里运作。

理由很简单，因为在那里时间不存在，而在当下时刻之外，你是不会有自我感的。

这并不是说一个觉醒的人，会一直处在最深层的临在。

他还是可以处于比较浅层的临在，而能够在时间的世界里运作的。

即使在时间的世界里运作，他仍然是深深地扎根于临在，并且知道当下时刻才是生命的实相。

如果你能从根本上觉醒于临在中，你就会活在没有批判、恐惧和欲求的生活中。

你会活在一种包容的状态当中。

在这个世界里，你就是爱的化身，分裂的幻象也消失了。

你活在与万物合一的强烈感受中，并不断地觉知到非个人的、永恒的存在空间。

你平等看待众生，认为他们都已开悟——即使他们自己没有觉察到这一点。

而这也延伸到动物界和大自然界，你根本不可能蓄意伤害任何生命，你是慈悲的，你的行为总是正直诚信，你无法不诚实，因为在内在，有股能量不容许你不诚实。

当你从根本上觉醒于生命的实相中时，你实质上是自由的，不受我执的动机、欲求和反应所束缚。

这并不是暗示一个觉醒的人就是完美的。

他们有时也会像一般人一样对事情产生反应，经历恐惧、彷徨或是感到伤心和愤怒。

所不同的是，现在你知道，你只是暂时性地卡在分裂的幻象中，你不会相信眼前那些虚幻的故事——你知道，那是“过去”将它自己投射到当下的结果。

你也不会去认同情绪化的反应。

而且不管当下升起了什么，你都会负起完全的责任，去拥有和接纳当下的经历体验。

但是，你不会把它当成真相而有所行动。

两种可能性你生命的每一刻都存在着两种可能性，你不是完全活在当下，就是活在自己的头脑里。

当你完全活在当下时，你是处于所谓“临在”的意识状态中的。

你在此时此地，正体验当下时刻的实相与真实。

分裂的幻象消失了，你处于内在的寂静中，与此时此刻和你同在的一切来往互动。

当你在头脑里时，你舍弃了当下时刻的实相与真实，选择了幻象的世界。

当你在头脑里时，你不是活在过去就是活在未来的世界里。

你此时不在这里。

你所体验的都不是实相。

凭借思考、记忆和想象的力量，你创造了幻象的世界，继而被困住，只能生活在这幻象当中。

几乎所有人类的苦难皆源自这个简单的事实。

你还没有在这里啊！

在过去多年为许多人做的个案中，有一个重要的议题曾不断出现。

下面的个案是我认为最具代表性的。

黛安娜是一位四十多岁的女士，参加了几次我的研讨会，最后她安排跟我做一个个案。

在和我分享了一些生命中的困难经历，并且宣泄了一些痛苦情绪后，她终于进入了问题的核心。

“我就是不要在这里。

”在响应我提出的一个问题时，她强烈地表达她的抗议。

多年以来，我从许多人那里听过同样的表述，这是觉醒的主要障碍。

因为，觉醒是需要完全处在当下的。

“为什么你不想在这里？

”她很清楚地回答我：“这里太苦了，我感到困难重重，十分痛苦。

”眼泪自她的脸颊流下，因为她开始将她多年来压抑的痛苦情绪释放出来。



## <<回到当下的旅程>>

她的人生十分坎坷，充满了情绪上的创痛。

“我真的不想在这里。

”她抽噎着说。

“那是完全可以的，”我回答她，“可是你还没有在这里呀！”

”她感到十分困惑。

“你是什么意思？”

如果我不在这里，那么我在哪里呢？”

”“在你出生后，还未能完全在你的生命中展现之前，你离开了这个‘此时此地’的世界，进入了那个‘不在此地’的世界。

你根本就还不在此地，所以你怎么会知道你到底想不想要在这里呢？”

我建议你保留你的决定，直到你真正的能在这里。

”“我不懂。

”她说，“如果我不在这里，那么我在哪里呢？”

”“在你年幼的时候，你进入了人类思维头脑创造出来的过去与未来的世界，并迷失在那里。

那个头脑创造的世界包含了你过去所有的创痛，但是在当下这一刻，创痛并不存在。

你会继续受苦，只是因为你被困在过去痛苦的记忆中，你不断地受苦，是因为你迷失在头脑里，你迷失在过去。

”她停止流泪，十分专注地听我说话。

“你无法知道自己是否想要待在这里，除非你真正能在这里。

”我告诉她，“当你最终将自己从头脑的牢笼里释放出来，并完全处于当下生命的实相中时，你会发现地球就是天堂的所在地。

你的苦难会结束，然后，你会为自己在这一地而心存感恩。

”你是怎么进入头脑世界的？”

每当你思考时，你就进入了头脑的世界。

无论是灵性的思考或是理性的思考，任何想法都会带你到那个世界。

我并不是说你必须停止思考，也不是说思考是不好的。

我只是想告诉你，所有的想法都会带你进入头脑的世界。

你用信念的力量给你的想法赋予能量，你愈是相信你的念头，你就愈会强化它们，你也就愈来愈深陷在头脑世界的牢笼里。

你愈珍视你的想法，你就愈会迷失在头脑当中。

真理是，没有任何真实的生命是存在于当下时刻之外的，我们所有人迟早都要臣服于这个简单的真理。

离开当下时刻我们人类面临着一些困境，因为我们不知道如何停止思考。

这不是事实吗？”

有多少人能够停止思考，而只是单纯地在这里，处于寂静与临在之中呢？”

如果你无法停止思考，你就无法处在当下，因为所有的想法都会带你进入头脑。

思考并没有什么不好。

进入头脑的世界也没什么不好，只要知道你进入的是一个幻象的世界，而只有当下时刻是生命的实相，那么你可以带着你的想法、记忆、想象力等在时间的世界里玩耍，尽情地玩乐吧！”

但要小心喔，在头脑的世界里是很容易迷失的！”

如果你对自己的想法有任何的认同或者是太过认真，你就会和当下时刻及生命的实相分开，你会抛弃神、爱、真理和当下时刻，转而进入头脑的幻象世界里。

那是个充满了扭曲记忆与谎言的虚幻世界。

你可以选择性地思考你可以选择性思考，并在思考的同时保持临在。

“你在思考”是事实，可是你正在思考的却不是真的。

如果你知道我平常是多么不爱动脑思考，你肯定会非常惊讶。

我并没有努力试着去停止思考，而只是在需要的时候才思考，除此之外，我根本就不动脑。

## &lt;&lt;回到当下的旅程&gt;&gt;

无意的思考如果你正在思考，但你并非有意这么做，那就是头脑自己主动在想。

头脑世界经由主动的思考而显现，并把你困在其中。

于是你成了自己头脑的囚犯，无法脱逃，因为那儿有一个非常厉害的典狱长，它就是你的我执。

寂静当你完全沉浸在当下时，思考会停止，你的头脑也会沉寂下来。

你并没有试着停止思考，而只因为你处在当下，一切就自然发生了。

但是还有更深层面的平安与寂静等着要展现出来。

在你的头脑变得寂静后，有一扇内在之门就被打开，允许那无限与永恒的寂静从你本体的核心中显露出来。

这无限与永恒的寂静是你存在的本质，它是你的真实天性，它是所有存在体的本质，它是纯意识永恒寂静的展现，它是你的“本我(IAM)”。

它是你的一个层面，存在于当下时刻，而且只存在于这一刻。

你的这个层面也存在于合一中。

它是你的佛性，它是你的基督，它与神同处于合一中。

处于当下时刻的寂静中当处于当下时刻的寂静中时，我们就没有过去或未来；没有想法、意见、概念或信念，也没有批判、对错、好坏；没有定罪，也没有救赎；没有绝望，也没有希望；没有谴责或罪咎，没有期待或怨恨，没有恐惧或欲求；没有分离，没有切割或界限.....有的只是当下这一刻。

处在当下时刻的寂静中，没有国籍国界；没有宗教；没有信仰、教义、教理信条；没有所属、占有或控制；没有成功或失败；没有结果.....有的只是当下这一刻。

一片广阔无垠的蓝天当你完全沉浸于当下时，你的头脑十分寂静。

你处于纯净意识的状态中，就像那宽广无垠、晴朗清澈的蓝天，看不到一片云。

而当一个想法升起时，它就像一小片云朵，穿越过无垠的蓝天。

你认为那一小片云能遮蔽蓝天吗？

当然不能！

不过如果你认同它、相信它，甚至试着去赶走它，与那片云扯上关系而牵扯不清的话，你将发现自己会被那片云吸进去，而看不见或是失去那片无垠的蓝天。

另一方面，如果你只是单纯地看着想法升起，既不赞同也不反抗它，那你就保持敞开，一直与无垠的蓝天同在。

如果你继续不断地思考，那么突然间，千千万万朵小云彩就会出现，把无垠的蓝天完全遮住。

无垠蓝天不会消失不见，它永远在这里；但是你的觉知会被不断升起的思想遮住，你和它失去了联系，你把自己和自然本质的天性分隔开来。

你那本质纯净的、无限的、寂静的永恒意识，就是那片广阔无垠的蓝天。

从车库走到厨房在一堂咨询课中，有一位六十多岁的中年男子，被我分享的讯息勾起了极大的兴趣，举手发问。

“我如何在日常生活中处于当下？”

”他问，“当我从车库走到厨房时，该如何处在当下呢？”

”当我回答他的问题时，他十分认真地聆听。

“当你从车库走到厨房时，处在当下并有意识地觉知你身体的移动，并且与你所看到的事物同处于当下，与你所听到的声音同处于当下。

用这个方法把你自己完全带入临在，你以宇宙和生命的实相为荣，而宇宙和生命的实相就会显现在你的面前。

”我的话把他带入了临在的深处，他整个人散发着光辉，此时我继续说下去。

“当你行走于临在中时，你会感到和平与爱，以及从你内在升起的最深层的寂静。

在你每一刻的觉知中，你将对万事万物都感到崇敬。

如果你能与你沿途所碰到的一切事物完全地同处于当下，那么，在你从车库走到厨房的这一路上，你就是一个觉醒的存在，你的旅程将是神圣的。

”一场梦有个女人睡觉时做了一个梦。

梦中，她在一辆火车上遗失了两件行李，这两件行李是她唯一的财产，所以她非常懊恼。

## <<回到当下的旅程>>

她开始一节车厢挨一节车厢地寻找，找遍了每一个角落，询问了每一个人，却毫无线索。她费尽心力就是找不到她的行李，她变得愈来愈焦虑，愈来愈沮丧，她的梦变成了恶梦。就在此时，一辆汽车从她的睡房外急驶而过，这辆车的喇叭声让她开始从梦中苏醒，就在她几乎清醒过来之前，她突然想起来她还没有找到她的行李。

“我还不能醒呢！”

”她这样想着，“我还没有找到我的行李啊！”

”就在她准备再次进入梦乡继续搜寻时，她突然想到她只要醒过来就好了，因为这样她就不会在火车上，也没有遗失她的行李了。

在那一刻，她选择从她的梦中觉醒。

这则寓言，反映出我们生活的根本真理。

作为孩童，我们来到了一个没有任何人真正活在当下的世界，得不到我们需要的无条件的爱和接纳。

我们不被允许做自己，不能完全地表达，有时甚至要受到那些本该好好照顾我们的人的凌虐。

这些未被满足的需求与情绪的创伤，就是我们失去的行李，直到我们找到这两件行李前，我们好像无法从梦中醒来。

我们仍然不断地寻找爱、接受和认同，我们仍在寻找一个能与我们同处当下的人，我们仍然试着去逃避痛苦。

但在梦中其实我们永远也找不到我们要的东西，唯有当我们从梦中醒来，我们才会了解到我们要找的东西是遗失在过去的，只要你不放弃寻找，你就会被过去紧紧地抓住，而这个过去正是我们想挣脱的。

只要这个寻找继续不停，我们就会一直迷失，停留在梦中。

迷失在幻象中我们可能花一生的时间去解决问题、超越自我局限或疗愈过去的创伤，但是这些跟当下时刻一点关系都没有。

因此最简单的方式就是直接觉醒进入当下时刻。

在那儿，所有的自我局限和情绪上的创伤都不存在。

投射到未来由于我们的记忆中存在一个不够完美的过去，我们会将这个不完美的过去向前投射，希望创造一个比较好的未来。

这使得不完美的过去长存不灭，并且把我们牢牢锁在幻象的世界里。

把意识带入梦中有些人想要觉醒，但是梦不允许他们醒过来。

如果你被困在梦中，那么就分享它、揭露它，把意识带入梦中，它就会开始释放你。

觉醒的第一步觉醒的第一步，就是承认自己还没醒来；疗愈痛苦的第一步，就是承认你的痛苦；从限制性的信念中解脱出来的第一步，就是承认这些限制性的信念；从怒气中释放出来的第一步，就是承认你的怒气；从恐惧中释放出来的第一步，就是承认你的恐惧。

如果不愿意去认可现在的你，你就永远无法解脱，得到自由。

而且，你必须以全部的爱、包容与慈悲，不带任何批判地去认可这一切。

<<回到当下的旅程>>

媒体关注与评论

<<回到当下的旅程>>

编辑推荐

<<回到当下的旅程>>

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>