

《当下觉醒》

图书基本信息

书名：《当下觉醒》

13位ISBN编号：978754475488X

出版时间：2015-12

作者：[美]史蒂芬·鲍地安

页数：220

译者：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《当下觉醒》

内容概要

本书是一份教读者如何开悟并唤醒灵性本质的实用指南。它像一张循序渐进的地图，通过它可以找出藏在口袋里的钻石。阅读此书，能指导人们从受苦和分裂的梦中醒来，进入真实本性的光辉与喜悦。

《当下觉醒》

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。

《当下觉醒》

书籍目录

导言 无路之路的旅程指南/ 1

觉醒就像意识的地震，会移动你心灵的地壳板块，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。

第一章进入无门之门/ 19

神或真理所追求的，是通过你意识到它，通过你的眼睛在每一个地方看见它，通过你的嘴唇在每一个地方品尝它。如同一位哲人所述：“你所寻找的，一直在寻找你。”

第二章无我追寻/ 37

蛋糕的图像就是无法消除饥饿感，你必须尝到真正的东西。这个矛盾便是开启的秘密：你的本质就是佛性、基督意识、大心、纯粹精神。但除非你面对面遇见它，否则体验不到你寻找的快乐和满足。

第三章脱离已知/ 55

不知道是最深入的知道。任何概念都只会使你离开当下丰富、深入而精彩的经验。一旦你为花朵或昆虫分类命名，就不再能真正看见它们的原貌，只剩头脑所理解的它们。

第四章当下的练习/ 75

打开觉察，使之像天空一样，欢迎各种生起的经验，就如天空欢迎云朵，既不会忽略，也不会沉迷。你不需要集中精神，放松与放下即可，允许每一件事如其所是，不做任何控制。

第五章当下经验者是谁/ 93

我们一再使用“我”这个字，好像我们知道它的意思，但“我”是谁、是什么、在哪里呢？你说“我看”、“我想”、“我做”、“我要”，但这个“我”是指什么？你真的知道它是什么吗？

第六章自发的觉醒/ 113

纯净的清醒是你与生俱来的权利，你的自然状态，在每一刻的觉察中，它一直与你同在，可以随时取用。你只需要放下所有努力，死去而进入你已是的你。如果危机或苦难有助于引起这种死去，那就接受吧！

第七章觉醒以后/ 135

一旦你知道自己是谁，就已点燃了“真理之火”，一开始那可能只是发亮的余火，之后它会成为烈火，烧尽一切虚假。真理有一种自然的渴望或决心，要通过我们全然唤醒自己。

第八章光之体现/ 153

觉醒通常在瞬间发生，但觉醒引发的转化过程往往非常缓慢，可能要花费一生的时间。一旦你知道你是谁，接下来的问题就在于你如何能在生活的每一刻活出这种认识。

第九章释放光中的黑暗/ 173

灵性觉醒的本质必然涉及某种程度的灵性逃避。因为觉醒通常至少会消除一部分的制约，使你觉得较自由，可能使你相信你的旅程已经完成，但其实更深的体现过程才正要开始。

第十章觉醒的生活/ 195

当你的行为是出于认识到每一个人和每一件事毫无例外都是神性的展示、意识的表现、灵的化身，你就正在活出觉醒的生活。你既是无限的开阔，万事从中生起，同时又是其中的一部分和细微的粒子。所有分裂感都已消融，只有这个唯一的、活生生的、正在呼吸的实相。

《当下觉醒》

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:www.tushu000.com