

《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 and 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