

《灵性开悟不是你想的那样》

图书基本信息

书名：《灵性开悟不是你想的那样》

13位ISBN编号：9787508074405

10位ISBN编号：7508074408

出版时间：2013-1

出版社：华夏出版社

作者：杰德·麦肯纳

页数：252

译者：鲁宓

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

《灵性开悟不是你想的那样》

前言

《灵性开悟不是你想的那样》

内容概要

你真的想开悟，或者，你只是满足于追求开悟的过程？

麦肯纳二十来岁时受到启发，相信世上有真相，于是停止一切外在事务，花了几年时间尽力追求了解真相，在30岁时“开悟”，知道自己完成了追寻。他将自己采用的方法称为“灵性自体解析”，亦即以文字书写的方式探究一切说法的真假，直到最后的真相显现。

麦肯纳认为，开悟是关于了悟真相，而不是要成为更好或更快乐的人，不是要达到个人成长或灵性进化。对许多执着于某些大师或信仰的人而言，这不啻为一记棒喝。

《灵性开悟不是你想的那样》

作者简介

[美]杰德·麦肯纳 (Jed McKenna)

一个并不符合所谓“灵性老师”形象的灵性老师，喜欢打电动、骑越野车、跳伞、读惠特曼的诗。他在美国的爱荷华州有个道场，有许多学生，还写了“灵性开悟三部曲”，本书是三部曲的第一本。

《灵性开悟不是你想的那样》

书籍目录

- 1.再简单也不过了 / 1
- 2.矛盾 / 10
- 3.大想法 / 12
- 4.平静与自我满足 / 24
- 5.完成了 / 25
- 6.永恒心智的顽石 / 33
- 7.既不神圣也不明智 / 40
- 8.无心 / 47
- 9.同时在游戏之内与之外 / 57
- 10.何必闲谈幻相与开悟？ / 58
- 11.杀佛 / 63
- 12.一个真相 / 76
- 13.终极真相 / 77
- 14.精炼之火 / 86
- 15.自愿暂停怀疑 / 87
- 16.各境界的和谐 / 94
- 17.杀了我 / 98
- 18.未锁的牢笼 / 107
- 19.代号贝亚特丽斯 / 108
- 20.就在此处，就在此刻 / 118
- 21.终极武器！ / 124
- 22.在梦中谈真相 / 126
- 23.如我这般不朽与深奥 / 138
- 24.黄金定律 / 139
- 25.未被珍惜的剑 / 149
- 26.原始的人性活动 / 151
- 27.更远 / 158
- 28.层次 / 159
- 29.最穷困之物都闪耀 / 170
- 30.所有诗歌的源头1 / 177
- 31.荒谬电影院 / 183
- 32.无我是真我 / 191
- 33.有如死刑 / 192
- 34.狂热心灵的病房 / 205
- 35.在活着时死去 / 206
- 36.有何不可？ / 217
- 37.失败的配方 / 219
- 38.访问杰德·麦肯纳 / 226
- 39.历史记载的不足 / 238
- 40.费莱博士的访谈 / 239
- 41.扮演杰德·麦肯纳 / 242
- 42.佛陀的忧郁蓝调 / 247
- (后记) 你正在沉睡，而你可以醒来 / 251

《灵性开悟不是你想的那样》

章节摘录

版权页：“《道德经》警告我们要小心路上那些五光十色或花言巧语砌成的陷阱。在觉醒的路上有很多事可看可做，一切都很新鲜、很神奇。比方说，有些时候你会停下来发展你觉得很特殊的能力，如预言、感应、通灵、魔术、转盘子，等等。在坐禅时，学生可能会进入无时间性的合一意识。他也许在一次绝妙的静坐中就解开了他人生中的所有复杂问题，他也许感觉自己吐出了卡在胸中多年的一个大铅块，他还可能深入地獄，屠杀了心中所有的恶魔。有了这种体验，他可能会跑去找老师分享他的胜利和经验，心想自己是顺利在开悟之路上前进了一大步，但老师却泼他冷水，说那都是魔境。”玛拉现在皱起眉头，明白是她被泼了冷水。“当一个禅宗大师提到‘魔境’这个词时，他是要告诉学生，他们在路上停下来捡拾的宝石或摘取的花朵，只在他们选择抛弃掉这些的世界里才有价值或美感。《道德经》之所以要人小心五光十色的陷阱，是因为如果要拥有它们或从中获利，你必须停止旅程，留在梦境中。那些东西终究只是觉醒过程中的分心之物，为了摆脱幻相，你必须放弃自己拥有的一切。真相的代价就是一切。一切。这是不可违背的法则。”玛拉看起来很难过。我以较温和的口气继续说。“我之所以提到魔境，是因为目前就是这种情况。你在静心时有了一些很深刻的体悟，便跑来告诉我，这是可以理解的。西方灵修似乎把开悟与自我完善画上等号，所以很自然地会假设挣脱心智与情感上的包袱，是通往开悟的路。但我要告诉你的是，在追寻开悟的背景下，你的体验是魔境。你把这些无价的珠宝带来给我，而我告诉你应该把它们冲下马桶，继续前进。”我停下来让她沉淀一下。现在要做的不是帮助玛拉追寻开悟，而是让她明白她并不是在追寻开悟。有时我很好奇自己能否当一个好的禅宗大师，但我恐怕做不到。或者，也许我可以，就看你怎么想。我的标志会是佛陀的头插在一根长矛上，血滴个不停，血管晃呀晃的。标志下方的格言则是：“死吧！”学生坐完禅后会在我的门外排队，一个一个进来告诉我他们的体验，而只要第一个人一开口，我就会以最高的音量大吼：“你不是他！你不是真的！你是魔境里的人！你只是个梦中角色！”此时，我可能会开始用棍子打学生，这就是当禅宗大师的额外好处之一。“你应该死掉才对！你怎么没死？你为何来见我？你就是最大的问题！滚出去，等你死了再回来。我要跟那个死了的家伙谈，而不是一个愚蠢的梦中角色。现在给我滚出去！”基本上，这就是追寻开悟：你以为是你的你（还有那个以为你是你的你，以此类推）都不是你，只是你的根本真相所梦出来的短暂角色。开悟不存在于角色之中，而是在根本真相里。当然，作为一个梦中角色没什么不对，除非你的目标是觉醒，那么梦中角色就必须被无情地毁灭。如果你渴望体验超出普通经验范围的狂喜、大爱、变异意识状态或被唤醒的拙火，或得到上天堂的资格，或拯救所有生灵，或只是要成为一个最好的人，那就欢呼吧！你来到了正确的地方：梦境，二元对立的宇宙。但是，如果你想要摆脱假货，弄清楚什么是真实的，那么你就来错地方了，而且你前方有很困难的挑战，假装并非如此一点用也没有。刚才说到佛陀的首级，以及我吼着要学生去死那一段，并不是我认为自己没办法当一个好的禅宗大师的理由。事实上，我认为那可以让我成为一个很酷的禅宗大师，但缺点是，我想可能留不住学生。其实，我是个很温和的家伙，教导方式很轻松，学生留存率很高。如果真的要有一个旗帜或标志，应该会是塔罗牌中的傻瓜牌的极简版——那个傻瓜幸福地大步跨出悬崖，坠入虚空。

《灵性开悟不是你想的那样》

后记

你正在沉睡，而你可以醒来 划，划，划你的船， 轻轻地划向小溪。 快乐的，快乐的，快乐的，快乐的， 人生只是一场梦。 灵性开悟是最岂有此理的一件事。 真的，它是自我挫败，是我们对自己发动的战争。追求真相是一项很独特的挑战，因为想要真相的，正是唯一阻挡了真相的。这场战争，我们杀敌反而会输，必须战死才能获胜。我们最大的敌人正是发动战争的自我，所以怎么可能会胜利？当自我被摧毁之后，谁赢了？若是知道胜利的代价，还有谁愿意发动如此无谓的战争？阿周那不愿意。他衡量了得失，然后放下武器，而没有发动这样的战争。《薄伽梵歌》就是关于他为何又拿起武器的故事，总结起来，就是下面这两行文字： 不真实的不存在； 真实的永远不会停止存在。

如果要归纳出这本书与我的教诲的精髓，我会说，最后不过就是如此：自己思考，弄清楚什么是真实的。就是这样。问你自己什么是真的，直到你知道为止。本书的其他内容、我针对这个主题所说的其他事情，都围绕着这个核心。我希望在此结束。这是你的表演、你的宇宙，没有其他人在这里，只有你，而且也没有任何事情是对你隐瞒的。你要完全靠自己，直接了悟所需的一切都已齐备，没有其他人有你需要的东西，也没有其他人可以领导你、拉你、推你或背起你。你的成功不需要别人。这件事简单到不能再简单了：你正在沉睡，而你可以醒来。如果了解这一点，你就会明白这是你所能听到的最好的消息。 庆祝吧！这条路为你而开。 千里之行，始于足下一步。这本书主要是关于这个“第一步”，而不是旅程的其余部分。一旦你开始了，就无法停止或回头，但如我们在跳伞时所说的，你必须小心这第一步。 真是太厉害了。

《灵性开悟不是你想的那样》

媒体关注与评论

《灵性开悟不是你想的那样》

编辑推荐

《灵性开悟不是你想的那样》

精彩短评

《灵性开悟不是你想的那样》

精彩书评

1、 A, I only bought and read the Chinese translation of The Damnedest Thing ;B, I've downloaded an Ebook of The Damnedest Thing (English);C, I found that there's a lot of differences between them, especially in the chapter of Layers. I ' m gonna tell you something weird:In the Chinese Version of chapter Layer, page 161, there's a paragraph which DO NOT exist in the downloaded English version Ebook. And this very paragraph seems really weird, I'll translate some of the content back to english here:(After Jed's conversation with Chris, Jed continued cleaning the dishes, and mentioned the Vietnamese Zen master...And Jed says:"I disgress, that's where my mind really goes when I wash the dishes...ten years without ever speaking to me" OK, now we come to the paragraph.).....I might divert my attention to video games, movies or a conversation for a while, but I always go back to the center of awe, gratefulness and Great pleasure. This is the natural status after awaking. (Sorry for my poor translation...)(After this paraprph, it's : "I finish the kitchen and make my way upstairs. I get the PlayStation..... ");Don't you think it's weird!?Firstly, this paragraph doesn't exist in downloaded English version Ebook. There are two possibilities:A, This paragraph never exist in any version, Jed never say anything like that. Then Jed, you should give a call to the Chinese version Publisher.B, This paragraph do exist, but not in the version that I downloaded.If it's situation B, and I think it's getting more weird~! Because, to my understanding, Jed has said many times that the Truth has nothing to do with those "Joyful Status", if you want to find those "Joyful Status" go somewhere else, the Truth ,or Wake Up, whatever you call it, never give you such things, am I right, guys? So, why Jed says he has such Joyful Status after realise the Truth???WHY? WHY? WHY?????I think I express myself clearly, well, I hope so.....Tell me, it's A, or B.....

2、“绝大多数人类的心智都停滞在十二三岁就不成长了，所以这个世界才会有这么多荒唐、不合理、丑恶的事情。因为大部分人都是用儿童心态在行事为人，真的很幼稚，损人又不利己。”说这段话的是一个名叫杰德·麦肯纳的美国人，二十来岁时受到启发，相信世上有真相，于是停止一切外在事务，花了几年时间尽力追求了解真相，在三十岁时“开悟”，知道自己完成了追寻。（封底侧页）有意思的是，这个“开悟”（没有反讽，只是疑问）的人却力劝我们所有的人，放弃开悟而做“人类成人”——其特色是：臣服、顺流、为自己的情绪和生命完全负责、和宇宙的频率同频共振。然后，会得到什么样的益处呢——所以“心想事成”是他们生活的常态，而不是奇迹。在我看来，杰德之所以劝大家放弃开悟，一方面是因为开悟确实太难做到；更重要的原因则是——开悟是一件非常“无趣”的事情。杰德强调开悟的状态是“恒久非二元觉知”。也即，开悟是一种恒久的无我、无分别心的觉知状态。要失去自我才能开悟，或开悟就会导致失去自我。他描述说：由于没有自我感，所以我没有占有、权利或应该拥有什么的感觉。我不会把任何事物视为理所当然，没有任何东西是我的，全都是借来的，最后都要归还。我的身体不是我自己的，我的生命不是我自己的。我什么都不想要，什么都不缺失，我是自由的。（161）问题就在这里，假如到了你真的什么都不缺失，又什么都不想要的话，那么，你干嘛还想要获得开悟呢？也许你的回答是：我就是想要那种什么都不想要的状态。这“最后一要”究竟是为了彻底的不要，还是本身就是要的累积？要到最后是什么都不想要，我想没有什么比这个结果更让人无趣的了。当然，想不想要是一回事，能否要到又是另一回事了。克里希那穆提就认为个人无法达成开悟，因为那意味着个人自我感的结束。书中也有相同的说法：你永远无法达到灵性开悟。你以为是你的你，并不是你。以为你是你的你，并不是你。根本没有你，所以，是谁希望开悟？（10）难道我们对开悟的追求真的就像那条追逐着自己尾巴的蠢狗一样可笑？或许，放弃了对开悟的追逐，本身就是一种开悟。我们都各自站在无限的正中央，这世界并非我们以往理解的那样，它只是梦一场，但真实的和现实一摸一样，最后连同这整个世界，我们都会被遗忘。是不是就这样，像梦一场。

3、看过这本书后，只知道自己想写些什么。首先，很幸运若干年前就知道有了张德芬老师以及她的“遇见”系列，由于此系列书的指引，将自己带到了这本书前，并有幸阅读了。至少，目前了解到人生只是一出戏，一切均是幻相。人赤身裸体地来到这个世界，好戏立刻登场，我们拥有的物质、人际关系等都是这出戏的道具，并且是我们自己所吸引而来成为的实相。灵修同样是这出人生大戏中的一幕又或者是其中的娱乐游戏工具之一；而这一切就如书中所指出的“所有的信仰、所有的概念、所有的思想——全是，全都是假的”。所有的这一切都是我们从外部借来的，并非属于我们自己本身，所有的一切终究将归还于出处，包括我们所暂时拥有和安住的躯体，我们终将赤裸裸地离开这个世界。

《灵性开悟不是你想的那样》

一如书中所言：“生命本身没有意义。开悟是万不得已的事，是当你对幻相和谎言痛恨到了极点之后，不得已的选择。而且不是你选择开悟，而是它选择了你。”那么，开悟又有什么意义吗？自己很想知道。至少，目前为止，自己没有答案。所得到的生命的意义就仅仅是如张德芬为此书做的序中所言，也如该书的作者力劝所有人的：“放弃开悟而做成人，人类成人的特色就是臣服、顺流、为自己的情绪和生命完全负责、和宇宙的频率共振，所以“心想事成”是他们生活的常态，而不是奇迹。”所以，顺其自然、对自己负责，亦对自己的人生负责，与宇宙的频率共振，成为人类成人，经验体悟生命的过程。在此，谢谢张德芬老师同她的“遇见”系列，同时也谢谢该书的作者，有幸让自己阅读了上述这些书，并有所体悟。期待该作者的另两本书的中文版。同时更感谢至目前为止，自己所经历的人和事，谢谢！

4、作者将开悟的状态描述为：由于没有自我感，所以我没有占有、权利或者应该拥有什么的感觉。我不会把任何事物视为理所当然，没有任何东西是我的，全都是借来的，最后都要归还。我的身体不是我自己的，我的生命不是我自己的。我什么都不想要，什么都不缺乏，我是自由的。我正常无事的时候的清醒状态，是一种快活的欢乐，到一种几乎让人难为情的、轻浮的愉悦。我可能会分心沉迷于电玩、电影或者一段对话中一会儿，但总是要回到那个包含了敬畏、感恩与莫大喜悦的中心。这是觉醒后的清明与自然的状态。与未觉醒的状态相比较，后者总是处于充满欲望的挣扎之中。执着和欲望是永远扮黑脸的坏人，但它们并不是问题，而是潜在疾病的症状——那个疾病驱使我们过着违反自然秩序的生活。我们把生命浪费在徒劳无功地想要击退狂潮，筑起自我感，必须不断重建才能留存下来的小小沙堡。在这个场景中，我们把所有的自然元素视为错误，然后把自己的人生与生命能量都用来对抗它们。作者所写都是开悟不是什么。有用的部分：53页，一段话；61页，一首禅诗；110 放开舵，最终掌舵的，都是宇宙无限而准确的智慧；122 我不思考，而是观察；122在此时，在每个地方，在每件事物上都看到完美；161以上的一段话；166 克里斯的自我观是他的奥帆的墙壁、地板和天花板；人类成人的特色就是：臣服、顺流、为自己的情绪和生命完全负责、和宇宙的频率同频共振。最重要的灵修方法还是观照。恒久非二元觉知

5、有人在一次演讲中问克里希那穆提，问他是谁，以下是他的回答“你是谁？这是个很重要的问题吗？还是应该说“我是谁？”不是你是谁...而是我是谁？如果我告诉你，我是谁，那有什么重要？这个问题只是出于好奇，不是吗？就像在橱窗哪儿，念菜单一样，你得走进餐馆，去吃东西才行。但是如果你站在外面，念菜单...那不能消除你得饥饿。所以，告诉你，我是谁，真的毫无意义。首先，我谁也不是，对不对？就是这样。就这么简单。我谁也不是。但重要的是：你是谁，你是什么？当他们问你是谁时，那个问题里就隐含了...你是个非常了不起的人物，所以我要模仿你...模仿你走路的样子，你说话的样子...你怎么刷牙，或者不管什么。我要模仿你，这就是，我们模式的一部分，你明白吗？有些英雄，或者开悟的人，或者古鲁...你说：“我要拷贝你做的每一件事”...这变得如此愚蠢无稽，你明白吗？幼稚的去模仿别人。而我们不就是大量模仿的结果吗？各个宗教都说过——他们不用——模仿这个词——交出你自己...奉献你自己，跟随我，我是这个，我是那个，膜拜——对不对？这一切就是你的样子。在学校里你模仿。获取知识是一种模仿。当然还有时尚，短裙，长裙，长发...短发，胡子，不留胡子——模仿，模仿，模仿。内在我们也模仿，所以这些我们都知道。但是去发现你是谁，“你”是谁，而不是讲话者是谁...这要重要多了，而要发现，你是谁？你就必须去探寻。你就是整个人类的故事。如果你真的看到了这点，这就给了你巨大的生命力，能量，美，爱...因为你就不再是一个在地球的角落里挣扎的渺小的存在体。你就是这整个人类的一部分。有着巨大的责任，活力，美和爱。但是我们大多数人不愿看到这一点，因为我们大部分人都只关心自己...关系我们特定的琐碎的问题，特定的小小的苦恼等等。而要走出这狭小的圈子，看起来几乎是不可能的...因为我们是如此局限，如此程式化，就像计算机一样...因为我们学不了新东西。计算机能，但是我们不能。看看这其中的悲剧。我们制造的机器，计算机，能学的快得多...比我，比大脑，学的多得多，快得多...是大脑发明了这些...他们变成了极其智能的机器。——对不对？而我们的大脑懒惰，迟缓，愚笨，因为我们总是遵从...我们服从，我们追随...有古鲁，有牧师，还有富人——(你们跟上了吗?)而当你反抗的时候，就像革命者和恐怖主义者所做的那样...那些作为依然是非常肤浅的——改变着所谓社会的政治模式，社会只是人们之间的关系而已...而我们所谈的革命，并非外在的，而是心理上的革命，其中没有深藏的遵从。你也许会穿上裤子，因为你在国家里...而在印度就有不同的穿衣方式...这不是遵从，那什么也不是，很幼稚。但内在地，没有一丝的遵从感。遵从存在于有比较的地方。对于头脑来说，要完全摆脱比较，也就是去观察，深植于你的整个历史。“[视频链接](#)

《灵性开悟不是你想的那样》

：<http://www.tudou.com/programs/view/FEnkmWaBF1g/>而《灵性开悟，不是你想的那样》的书中，有一段访问，访问作者杰德·麦肯纳：“我们收到很多跟你个人有关的问题。大家都想知道你的过去、你的人际关系、你的财务状况，你的一切。例如，你有没有朋友？你有没有学生/老师之外的社交关系？”他的回答是：“这整件事与我个人无关，如果把焦点放在我身上，会有反效果。注意力向外的心智会远离觉醒这个重要任务。对此不够认真的人总想抓住某样东西，总是在寻找某样外在事物来转移焦点，但他们其实只是想将注意力保持向外。许多人与组织的存在的目的就是为了提供这样的功能。”而克里希那穆提，1929年8月3日，在贝赞特夫人和三千名会员的面前，斩钉截铁地宣布解散专门为他设立的、为迎接世界导师的来临作了18年准备的世界明星社。他认为“真理是不受限的，没有条件的，走任何一条路都趋近不了，所以也是无可组织的。所以我们也不应该建立组织，来带领人或强迫人走哪一条路。”

6、说起来，和杰德的这本书《灵性开悟不是你想的那样》还真是有缘。10.1开始看的，10.14就看完。其中感受很深，今天还在想这个问题——生命的真相就是无意义，人做很多事情只是在这空虚的生命中添加一些装饰和幻想，让它看起来没有那么虚无。既然，生命的真相就是无意义，基于了解并认同这真相的基础上，再看认为的这些举动便觉得很有趣了。反正生命是虚无，做啥也是无意义的，何不约上三五好友去吃个火锅去热闹一下？在家喝白粥发呆也是虚无，出门high一个也是虚无。何不找点目标，找件事儿做？无目标无事干也是虚无。人生不就是这么呼呼哈哈过了嘛，无论如何都是徒劳，都是在幻象中表演酸甜苦辣而已，那何必那么在乎得失呢？无非就是来到这个人世体验一把。哇，上天已经对你不薄了，给你这精妙的人形，可以思考的思维，到人生游乐场的入场券。虽然绝大多数人都在幻梦中表演一生，那又有何关系。醒不醒来，开不开悟，得不得知真相反正都是虚无，都是无意义，都是徒劳。至于要发呆，还是要high；要放弃，还是要追求，都OK，人的自由。突然想到最近买房，说是为了利用住房公积金，为了货币不贬值，其实是不是为了找点事做去掩盖那份虚无呢。于是去认筹，认真选房，跑公积金证明，开单身证明，搞得挺“充实”呢，要用这份“充实”掩饰那份生命本质的空虚吗？那想出游算不算呢？谈恋爱呢？结婚？生子？赚很多钱？shopping？要不是因为到了年纪还未婚，所以显得我很空虚，我也不会那么急切想摆脱它而思考看书吧。毕竟按部就班地结婚生子多“充实”啊。那份“虚无”会被掩盖得好好的吧。会时不时出来扰人吗？我就不知了。这样看来，那些很有激情追求热爱生活的人，算是一点点也无法接受空虚吗？如果空虚就是生命的真相，那他们的激情和热爱又算什么呢？不懂。济公算不算了悟生命真谛的人呢？放浪形骸，无拘无束，看人间善恶不过是各自的一场幻梦，连同他自己的人生也是在这剧场的一次演出。大家做的种种事，无非是努力证明那不存在的“我存在”。有趣的句子：P3（译者序）：在深刻的沮丧与绝望中，可以看到无我的真相。P4：开悟不是去拜访真相，而是你内在的真相醒了过来。P7：不管恐惧戴上了什么面具，都是驱动人类个体与整体的原动力。简而言之，人类是以恐惧为基础的生物。P8：（学生的到来）而这一切都始于一股离开目前航道的欲望。P41：伪装总是会发出一种尖细的音调，让“听得见”的人觉得刺耳、不和谐。P50：脑部并不适合严肃的思考活动，当你需要进行认真严肃的思考活动时，第一步就是把整个场地移到头脑之外。把它写下来让你得以成为自己的老师、自己的批评者、自己的对手。把思绪具体化，放到外面，你就可以成为自己的上师，评判自己，给予建议，提供更客观、更有高度的观点。P52：灵性自体解析是一种辨识的过程，消除不实，逐渐剥开虚妄，只留下真实。P70：开悟代表集体共享的梦想——梦想着一个理想化、有纯粹的美与喜悦的完美世界。这不仅是新时代运动的幻想，也是所有人的秘密希望。这是我们共享的救赎美梦，然后，它只是个幻想。P71：受苦只意味着你正在做噩梦。快乐代表你在做美梦，开悟则表示彻底离开梦境。P74：“见佛杀佛”的意思是“走得更远”。你所跪拜的那个偶像——都只是你自身妄念的另一种投射。P106：茱莉似乎能够放松地进入当下，让宇宙来驾驶。如果有所谓的生命快乐秘诀，我要说“就是这个！”P109：道德是当你依然想掌舵，不愿让船顺流而行时的一套为你的生命导航的规则与条例。《道德经》说的“大道废，有仁义”，就是这个意思。P110：恐惧与自我——换言之，就是无知——让人继续抓着舵；放开舵——不管为了什么理由——船就会自己驾驶。P127：没有任何知识的积累能带来对真相的领悟。P128：真相是很难相处的同伴，没有温暖，没有慰藉，没有联系。只有真实。——自己批注：人生来寂寞。P131：你最黑暗的绝望时刻，其实是你最诚实、最清明的时刻。P131：在那股黑色绝望的核心，有着对以下这个真相的知晓：一切皆徒劳。P134：我不是在告诉你乌云没有关系，而是在跟你说乌云极其庞大、极其黑暗。我不是在说你可以接受乌云，而是说乌云就是现实，所以要处理它、对付它。P141：当他们提到“指月的手指”时，意思是你应该看手指所指的方向，而不是手指本身。不

《灵性开悟不是你想的那样》

要把手指误认为月亮。比方说，如果你开始把我当成什么伟人，我就会用指月的手指这个比喻来让你回到正轨，让你的注意力回到月亮上，而不是手指。P147：如果想要更加真实，那就要逐渐变得不虚假，少一点胡言乱语、少一点狗屁，就必须深入自己的内在，拿着分辨的探照灯，找出那些狗屁，照亮它，然后光亮就会摧毁它。P148：我没有什么不对劲，我不应该想要改正，不应该试着把方块塞进圆洞里。我跟其他人不一样并非因为我有缺陷，而是因为注定要做其他事。“不一样”也许看起来像诅咒，但重要的是，这也是一种福佑。不要再去修正诅咒的部分，而是要去弄清楚福佑。

7、修道如牛毛，成道如牛角。在JED这里给出了具体的估算，万分之一！JED认为整个地球上同时活着的开悟者也就五十几个，大多数还不愿意被别人知道。看到这个数字我不但没有一点悲哀，反而充满了喜悦。因为不用再为能否最终开悟而纠结或执着了！顺便说一句，这本书对破除“法执”和“我执”是相当有益的。这本书写作风格独特，引人入胜。JED应该是属于已经明心见性的人（我不得不接受这个不吃素、不打坐的家伙居然开悟了）。他的很多说法可以在《金刚经》《心经》《道德经》《六祖坛经》等经典中得到印证，而且他是以一种全新的方式来讲的，毫不晦涩，没有故弄玄虚，绝不装B，读完此书感觉对三教经典的理解也大有帮助。除了描述开悟不是什么，比喻开悟是什么，JED还强调了一些具体可行的建议，比如：问自己“我是谁”；独立思考不依赖于上师的带领。虽然不是他发明的，却是他认为重要的。“更远”！这是JED给出的另一个建议。虽然本人自觉开悟无望，“更远”也是我给回JED的建议。从身心灵、性心命、物质/能量/信息的解构来讲，无疑信息层面（包括身心灵中的灵、性心命中的性）是最难达成开悟的，但是少了其它两个方面，这样的开悟是否完整？无论在佛教、道教、瑜伽等领域，对物质和能量层面（身心、心命）的关注都是必不可少的和相当重视的。JED，你确定你到山顶了吗？书中最诡异的事是JED对他打电子游戏的描述。想想看，一个觉醒的开悟者在现实生活中玩虚拟游戏，按照他的比喻，这不是在梦中梦见自己做梦吗？这个场景太好玩了，让我感觉他就是一个活死人。JED说“寻找”和“找到”是普通灵修和开悟者之间的重要区别，很多人只愿意寻找，而不愿意找到。我就是那个更喜欢过程而不是结果的家伙。让我继续在帕拉图的电影院里看电影吧，不过通过修炼也许我可以选择更多的看看喜剧，而不是悲剧。多做美梦、少做恶梦。到达悬崖边的那天，就跳下去呗，何必着急。P.S. 我有英文电子版，需要的同修可以豆邮我留下邮箱。

8、这本书其实想要说的，其实很简单。大概就是真相是什么——真相就是无我；无我是什么——很难描述，就像对一个不知道火是什么的人如何描述火，必须得自己看到后；那如何灵性开悟也就是做到无我——就是不断的追问自己，真相是什么……哈哈，这样总结起来是不是很无语，个人感觉这本书大部分就是让人挺无语的，但是其中还是有很多能引起我的共鸣的东西，比如所有宗教的偶像，戒规等，其实都是另外一种迷幻；比如如果你要追寻真相，那么这条路必须你自己走，什么上师，书籍，只是贩卖机而已，没有任何帮助（和这本书一样）；又比如，世人其实大部分都是被恐惧所驱动的（这个的确是我自己所思考的结果）；又比如，见山是山，见山不是山，见山是山的过程（其实东方哲学有很多类似的东西，我们已经习以为常，而西方貌似对此突然来了兴趣）；又比如老庄所说的“无我”……等等，总体说来，很多东西都很熟悉，感觉作者把他们很熟稔的杂糅了起来。按照作者所说的，只要有“我”，我们就像穿上戏服的演员，毫无知觉的把演戏当作真实；但如果你知道真相，其实也可以继续表演（俗话说得好：“人生如戏，全靠演技”），只是你明白这只是一种表演而已；又或者，“无我的人在自己之外的某样事物上找到了定义，他们不是去投射，而是去完成”……“重要的是交托出去——不管是将自己交给神、交给国家、还是交出去雕刻一根拐杖”我觉得，相对来说，比起彻底的开悟——放下一切，不如做一个交托出去的无我，比较有趣。

9、如果我诚实的说出自己的想法，让您感觉不舒服。我真诚跟您道谦，请原谅我的无知和不礼貌。如果说这书的作者真是开悟者，我恭喜他。但是这书对我而言，几乎没有什么意义。全书我唯一认为有意义的话，总结起来只有两句。一，要开悟只有靠自己。自己提问，再自己努力回答。这样的过程最好以书面的形式进行（这是更有效的思考方式），这种有效用的方法早前两年我发现并已经开始这样做了。二，实践才是检验真理的唯一标准，去认同那些经过你实践的真理，小心实践你相信但没有实践的真理。我一直是怀疑主义者，我总会习惯性的怀疑某样东西。所以，这一条也是我一直在做的。书中大量的叙述基本上都是无意义的文字。而关于开悟，书里几乎等于没说。又说人都会开悟，只要大家经历死亡就都开悟了。这样的话很扯蛋。他自己也没有死过，如何证明人死后就能开悟呢？他不能。为数不多的对开悟之类的描写，大多用比喻。如果你的思路真跟着这些比喻走，那恭喜你，你大概会以为自己真发现真理，高高兴兴地成为作者的信徒。不过，现实世界远比他用的比喻复杂得

《灵性开悟不是你想的那样》

多。这些比喻是经不起推敲琢磨的。可能因为他不是中国人，不是真能理解阴阳真正的意义，他在书中对阴阳的论述，我是真心不认同的。他对《道德经》里的“刍狗”的解释，也是我真心不认同的。他在解释许多概念上都显得有些自以为是。只要是逻辑思维解释不了的，绝大部分就抛开或否定。以这样的方式的论述，想让我这样的信服，确实是一件很困难的事情。他说，开悟绝对是一件个人的事情。别人是无法帮忙。犹如一段徒步旅行，别人能给你的只有路标和沿途的风景。但是如果你不走，没人能替你完成这段旅行。这些话，我是十分认同的。大部分人对于灵修，大概都停留在看别人描述的沿途风景和路标罢了，其实他们并没有开始自己的旅程。与本书的作者相比，一些真正的大师，经历了那一段灵修的旅程以后，至少还跟留下一些风景描述和路标，而这家伙写了本书，只叨了些日常琐碎，还告诉别人，开悟跟死是一样的，不值得期待。不值得留恋。他说他达到了开悟，然后又说，达到那里几乎没有方法（除了以书面的形式问自己），他把那些大师留下的路标都毁了一遍，说那里不是。然后再说，开悟人人都能到，死了就到了。哈哈。当我读完书，再把这些要点联系起来一看，感觉特别有意思。禁不住想笑。再仔细一想，他写的书是跟一般的灵修著作不太一样，是那种典型“遇佛杀佛”的思路，什么样的理论，什么样说法在他那里都不那么正确，当然，他自己好像也没什么正式的说法。这样的著作，对于一般的灵修类读者而言可能真的有些吸引力，别的千书万书都是教导做这个做那个，如何如何才是对的，有用的有效的。作者这种反其道而行之的作法，正好迎合了灵修类读者长期未能得到满足的逆反心理。如果说这样的书畅销，我不会觉得意外。但如果你真心认同作者的观点，那就要小心了。他告诉你中国菜不好，日本料理太生，印度手抓饭又不够卫生，西餐里刀刀叉叉的又太麻烦……但是他没有告诉你什么能吃。呵呵。我猜想这会是一本赚钱的书。但在我的价值体系里，这书不值得买。

10、随着时代的快速发展，在成功价值之外，一股灵性思潮诞生了：张德芬女士的“遇见”系列便是其中的代表。这是必然的趋势：成功价值这种价值观有其内在的体制性问题，它必然导致人类的痛苦。当这种痛苦已然无法忍受，包括这个社会的权威、传统以及压力越来越大的生存困境步步紧逼时，人们必然会叩问自己的生命：这样值得吗？人这一辈子应该如何度过？任何对这个时代有过研究、有过思考、有过痛彻心扉的感受的人，都会承认这么一个事实：这个社会有问题。这个社会迫使着人的思想、感受与行动相分离，意识与潜意识分离，表面上的梦想、欢乐以及浓墨重染的亲情、友情、爱情掩盖不了每个人内心的惶恐、压力与困惑，事实上，我必须指出：二元对立的一个规律就是对立面相互依存，我们内心的困惑、恐惧、不安正是由梦想、理想滋生的，因为梦想与理想就像是一根救命稻草，而这个社会的人们仿佛都在海里踩水，靠着这根稻草而不至于沉入无底深渊。在困惑中，人们做了什么？没有深入研究过这个时代的人们采取的是来自父母、传统、社会预先设置好的价值观：去努力、去奋斗，靠自己过上想要的生活。这也是郭小四的价值观：这个社会很丑我知道，但我掌握了这个社会的规则然后去玩残他。然而，我必须再次指出：在二元对立的世界，你因为恐惧而寻找解决恐惧的方法，这个方法仅仅只是恐惧的延伸，因为方法正是因恐惧存在的。它无法解决恐惧，即使你觉得恐惧已经不见了。没有的，恐惧只是在你的心底里蛰伏了下来，它悄无声息的噬咬着你的内心，让你遇到一个又一个的新问题，直到最终你再也无法忍受时，你会发现：我必须直面恐惧，直面这个源头而不逃离它，如果我能够看透恐惧、看穿恐惧，这样我才能够真正的自由。然后，你会遇到什么？如果你真的能够走到这一步，恭喜你。因为据我的认知，当年心学王阳明在龙场的三年悟道也是在参破这个问题。接下来，你会遇到什么？你会遇到死亡。没错，是死亡。不是生理意义上肉身的毁灭，而是我，这个想要追逐梦想的我，这个恐惧着的我，这个左思右想的我，是否真的存在。如果你能看到这一步，恭喜你，你已经找到二元对立的真正根结了。穿过死亡，你就达到灵性开悟了。是的，灵性开悟不是静心，不是参禅，不是念佛，不是追逐各式各样的上师，更不是有关爱、慈悲、合一意识、喜悦。我经常看到各种各样的帖子，讲述主人公因为明白了向外追寻徒劳无功，明白了顺其自然、放下，然后回归自己，做自己，然后外在的事情就变得好了，以前想追求的自然而来的来到自己身边。这些故事中回归自己后事情是否就顺利了我不知道，我想说的是：不要被奖励所迷惑误导，因为看到这样的帖子后人们往往就会逼自己：我要活在当下，我要看淡放下。这是没用的，因为你没有直面问题的根源：恐惧。恐惧的根源就是恐惧无我。你要活在当下是为了获得奖励，而不是为了活在当下。所以杰德说开悟相当于在着火的高层办公室被烧死和豁出去撞破窗玻璃跳下100层楼之间做选择。没有错，这才是真正的开悟：直面恐惧，直面真相，不再抱有任何的希望。为什么不抱有希望，这还是因为二元对立：希望掩盖着绝望。我经常看到有些佛学大师在微博上说：看淡、放下、风轻云淡，人生本来如此。我想说的是：你没有指出问题的根源，你这么说只是在人们的内心中制造出另一个二

《灵性开悟不是你想的那样》

元对立：我一定要放下。这跟我一定要成功有什么区别？开悟是关于真相，真相的代价是一切。开悟不能给你带来奖励，除了让你看到什么是真实。开悟如文殊菩萨悟道时十万魔军来袭，开悟根本不是靠静心、参禅等等方式做到的。因为，开悟的这场自我战斗你必须战败，因为只有这样才能“无我”。明白了这些，你还有纯粹的意愿想要看破二元对立，想要追寻真相吗？如果有这个纯粹的意愿，那么我祝福你，你会看到什么叫做真实，像当年柏拉图离开洞穴来到太阳下的那个比喻一样。

11、走过了人生很长岁月，难免会看见循环了无数次的圆。——@avaziyi不知道自己在这里谈灵修是否有点做作。也不清楚，到底进入“灵修”“心灵成长”的人到底为什么来，现在处于什么状态。看了一些《灵性开悟不是你想的那样》的书评，也想总结一下。·别人看着修这种人感觉是灵修里面的一大通病和阻塞地带。别人看着你的时候，你是君子，转过身去就成了小人，回归到了现实生活中。看了书，OK，灵性的，好，那我这几天表现好一点，这样才不是白看了嘛~这类人，兴趣很大，好奇心很重，但是可悲的是，只是停留在最最表层，看一本书的价值仅仅是看后的一两天，然后第三天又被打回原形。他们去试验“灵修”，仅仅是为了好玩，好奇或者好友介绍，闹着玩。没有更深入的反观自己，仅仅是为了应付或者捣蛋。·修给别人看灵修、修行就仿佛成了一种生活的调剂品和增添剂，作为少数“高端”的名称，吸引了不少趋之若鹜的老人和年轻人。或许就像没有喝过酒第一次见酒就奉为“只应天上有”的人，修给别人看的人希望通过人人的好奇心，驱使大家来看我，看看自己好牛逼，操盘着你不懂的东西。这种人修行的劲头来得快，去得也快，就像现在信息爆炸的互联网，小数据还没有处理好的我们就都开始朝着“大数据”迈进。这其中除了大多数人的兴趣和炫耀以外，我们也需要将时代背景的呼唤纳入考虑范围。·修着看别人如同张德芬在序言中写道的一样“最早我沉迷于所有的灵性课程、修炼法门中，也崇拜、仰慕很多灵性老师”，我们为什么会接触到身心灵，更多层面是为了解决生命中的问题，不管是婚姻、两性关系、家庭问题，我们发现在我们之外还有一批“开悟”的人，他们懂很多决策，制定了一些冥想方式、修行体系，然后我们融入进去，一边修自己，一边和别人做对比。修着看别人的人可能会在“修行界”摸爬滚打数十年，但是他们进了此门之后难免会在屋子里东窜西窜，今天是“占星屋”，明天是“塔罗牌房”，后天是“光教室”，因为这些房子被我们强行分开，我们想要马上达到内心的平静，或者解决其中一个问题，那么我们就像投资一样，今天看房地产有涨，就投资这块；明天看房地产不行了，金银有涨，又换到那里。我们东窜西窜，将自己的身体和命运一次次买断，别人1好，那我跟着1，别人2好，那我跟着2，我们只是进入了灵修的世界，却没有进入自己的世界。就像拿着荧光棒挥舞的台下人员，一直没有上场表演的机会。张德芬在书中还提到了柏拉图的“洞穴理论”：“一群人被锁在电影院的座位上，哪里也去不了，他们以为所有的真相、现实，就是银幕上所呈现的。他们每天随着银幕上的剧情起伏而又悲又喜，不可自拔。有些人——可能是有识之士吧——有天突然发现，他们手脚上的锁链其实没有锁死，他们是自由的，可以起来走动，于是他们看到了戏院的全景：一群人坐在那里盯着银幕又哭又笑，而银幕上的“剧情”来源，则是后方放映室的一撮光线而已。其实每个人都可以自由起来走动，而他们的人生剧情，也绝不是受限于银幕之上而已。”这种状态其实上面三种人身上都出现过。只不过因为各种原因，他们放弃了弃暗投明，仍然在原有的生活中摸爬滚打、乐在其中。或许更深的探索是这样的。我们依旧思考着“安全”和“保证”，在外围纷繁世界中，我们无法找到安全，那我们是否能在内心找到这块固定的石头？是否有一种永恒不变的东西可以引导我？于是就有了前面说过的“崇拜大师、法师、灵修师”，却不想这又一次掉入了我执的陷阱。总想把自己的生命的经验记录下来好为未来做规划和准备，却不想又一次陷入了头脑和逻辑之中。这类人太多了，不管是修给谁看或者怎么修，更深的问题是我们将“灵修”和“真实的生活”隔断了。我在之前写过这么一段话：“修并不是，或者说最开始，仅仅是修一点，一方面，强调一个部分，一个部件的修理。但是随着修行的深入，慢慢会发现修行并不是退离生活的，或者说我只修身，只修我的胃：身体有不同部件，或许这个时候这块有问题，就专注这块。但是迟早，你要面对所有的部件：头，胃，身体，情绪，感情，心情，灵性。你会发现修行是一个整体，一个集合。”我们仿佛又陷入了这样的陷阱：·把灵修和生活隔断开，“这个下午是属于灵修的，不要拿工作给我！”·把灵修仅仅当成工具，“灵修能帮我减缓压力吗？我不想工作，但没钱，灵修能给我钱吗？”探索这样的问题，太大，太深，我仅仅说说我的一些想法。·灵修，并不是为了达到某个状态，并不是一条路，你走上了，就可以达到终点。它甚至无路可寻。或许你还卡在“以坊间所贩卖的各种灵修方式，以各大宗教宣传教导的修行法门，我们一辈子都开不了悟”的沉闷中，但是从这点你必须看到修行并不是打游戏，积分够了就可以升级。念咒语、打坐、静观都是可以去实施的方法，但它并不保证你就能看开悟，或然你会卡在形式中，

《灵性开悟不是你想的那样》

但是这样的方式是必须的，“灵性课程和老师都是很好很棒的，她们也许不能让我们达到所谓的“开悟”，但是诸多课程和老师还是能够帮助很多迷失困惑的灵魂”。修行是无路可寻的，就如同佛家所说的“不可说”，一说出来或许就落入了言语的二元对立中。·灵修，并不是为了自我的快乐和幸福，或许刚开始它是，但这决不是结束：开悟是关于了解真相、修般若智慧、看到更大的宇宙法则和规律。修行，并不仅仅是让你开心、喜悦，或许能通过其你内心能很平静、慈悲、智慧，但是这种与宇宙的连通性并不会只停留在“我”身上，这个时候你的心是打开的，没有一个“我”，有的仅仅是合一。我是撒落草地的一抹朝阳，柔柔地，柔柔地，抚摸你斑驳的皱纹；我是路过人间的一缕暖风，温情地，温情地，亲吻你枯瘦的身躯；我是漂浮天空的一朵白云，悠闲地，悠闲地，欣赏你忘我地独舞！（来自@1988xiaoyu）那么修行是什么呢？或许“修行”一词已经用烂了，不过就如同那大海，波涛汹涌的海面下，依旧是如如不动的深蓝。书中写到：“杰德力劝所有的人，放弃开悟而做人类成人，人类成人的特色就是：臣服、顺流、为自己的情绪和生命完全负责、和宇宙的频率同频共振，所以“心想事成”是他们生活的常态，而不是奇迹。他认为，绝大多数人类的心智都停滞在十二三岁就不成长了，所以这个世界才会有这么多荒唐、不合理、丑恶的事情。因为大部分人都是用儿童心态在行事为人，真的很幼稚，损人又不利己。”提供的方法是：“放开自己人生的船舵、臣服而顺流，睁开双眼真诚地看这个世界并且面对自己，还有他特别提出的一种像写日记般的方法：“自体灵性解析”（本书中有详细介绍），但他在第三本书中说，最重要的灵修方法还是观照（所有的大师也都这么说），而他给的方法就是：在日常生活中，不断多次地提醒自己：我是个演员，这只是我演出的角色而已，我不是我的身体、头脑、思想、情绪、遭遇、名气、财物……”正如作者所说的，其实修行很简单，就是“修给自己看”“修着看自己”，观察自己在生活中每时每刻念头的起伏，为自己的言行考虑完全负责，认真生活而不较真。修行很简单，就是有意识地、每时每刻地觉察到自己的呼吸和思绪，谨慎对待自己的言行（众居防口，独处防心），为自己负责。在修行中会遇见很多生活中的问题，随着内心和身体的灵敏，你的体质、情绪都会出现新的状态。或许你的湿热型体质因为修行得到了改善，或许你开始吃素，你自己的情绪会出现巨大的问题，然后你通过一次次的反省和错误，找到了暂时性的安全，这些都是可喜可贺的成长……同时，通过修行，你了解了禅宗、佛法，学习了占星、塔罗、光，领略了家排、花精，认识了克、胡、康、佩、一、唐、艾、阿，这些都是好的、可喜可贺的，因为你知道这些都是路标，脚，还在自己身上……修行中会遇见太多的问题和困难，不过这也是真实生活带给我们的礼物，因为人一直在路上，有晴天也会有雨天，有知己也会有底细，但是这都是一次次真实地让人感动的经历。一次次的成长，你会经历我最先说的几种状态，不过还有更多，比如：·修着被人看：被别人追问，被头脑打岔，被言语、情绪硬生生地拖到爆炸地带，你在咒骂、内心在开枪射击，但这也是一种修行。锻炼你的定力和专注度，灵敏度。·修着被自己看：这也是常出现的例子，自己的反讽、嘲讽，看见自己的无知和小儿科犯傻，看见自己的执着和害怕，看见自己的炫耀和强势……看着看着就笑了……看着他，去体会，内心就会渐渐温柔下来。·修着看世界：世界在你心中，修行中你的慈悲、智慧会被更大程度挖掘，你会更敏感、慈悲，内心的声音和外在的各种纷繁往来也会加大你的压力和修行难度。或许你还孤独着，或许你还被质疑和诋毁，那在这里需要您内心的何种力量和声音，自己去证悟。修行是孤独着的痛苦，痛苦后的舍去，舍去留下的光泽，光泽背后的合一。或许如同书中所言：“开悟是万不得已的事，是当你对幻相和谎言痛恨到了极点之后，不得已的选择。而且不是你选择它，而是它选择了你。”

12、当我走上这条路，不长，一年不到的样子，我觉得好美，而且似乎可以永无止境，而且似乎这条路的目标比世界上大多数的目标都来得高尚。了解人，提升意识，纯净，宗教，神秘主义，心，头脑，静坐，冥想，静心，工作坊，艾克哈特，一行禅师，奥修，张德芬……我甚至部分因为它而辞去了工作，想要做灵修领域的翻译。然后，就当我满怀喜悦地觉得将要迎来人生的，一个崭新的，脱俗的，将要引领我去到一个完全不同的领域的阶段的时候。这本书，“咣”地摔到了我的面前。它狠狠地嘲弄着一切宗教，称灵修传统只是更大更温和的迷糊汤。对，我接触过藏传佛教，深深害怕那些摇着转经筒念着经文觉得说一点对佛祖大不敬的话就要下地狱的人。然后我接触到灵修，觉得，bingo！对了，这应该就是我要的，直指人心，不被仪式、头脑和稀奇古怪的故事所牵绊。正当我心醉神迷，觉得可以在这条开满鲜花的道路上，与众不同地一直走下去，周围还有那么多志同道合的脱俗人士为我加油鼓劲的时候。我觉得是那么好，靠近生命的真相，所有一切都会来，爱情，财富，我想要做的事，关系，都可以藉由这条道路统统实现的时候。这本书，就像吸血鬼一样的溜到我的面前，说：“所有的上师、传统都是兜圈子的东西，那些都不是真相，都只是市场中贩卖的东西。真相就是一切，

《灵性开悟不是你想的那样》

只能凭借纯粹的意愿才能达成，这条路没有任何人可以跟你一起，你必须自己走，自己去看，自己完成。”真心话，我好难受。我已经否定过了，也自以为找到了极致。可这个吸血鬼不肯罢休，他在强迫我要把现在的东西连根拔起，要继续看，越过情绪，越过上师，越过那些所谓的美好，而且没有方法的，自己去看。他一再强调是虚无，从内心最深最深的某个地方，我仿佛也明白。那什么东西是重要的？如果说我已经否定了一些看似坚固的东西，而找到另一些以为真正坚固的东西，杰德·麦肯纳阴森森地跑来告诉我：“小心噢，你所找到的东西看似美好，但根本不是真相。”我、不想开悟！开悟一点都不好玩！可真相是什么？你妹的，玩笑开大了！

13、书看完了第一遍，对于这本书的赞美之辞我就不赘述了。只是有个小问题：书里第69页的倒数第7行：“那么受苦呢？佛陀说……”，“暂停。”——Jed在此说了句“暂停”，其实，我是蛮希望看到Jed在此书里谈谈他对受苦是持怎样的看法。可惜被他喊了句“暂停”。我在德芬姐的博客评论里提了这个问题，德芬姐给了回复：“在云霄飞车上尖叫的人是在受苦吗？电影里面的演员在受苦吗？”嗯~我可能要先定义一下我所指的受苦，比如：生下来就缺胳膊少腿的婴童，面临受苦的余生；那些因为战争冲突，炸弹轰炸，造成的缺胳膊少腿的儿童，也是要面临受苦的余生；诸如此类……换言之，我指的是“被”受苦。在云霄飞车上尖叫属于“主动”受苦；电影里面的演员明星亦然（并且，还有高片酬回报）。Jed的整本书非常清晰。但是，在被受苦这个节点上面，失焦了。存疑。

14、看过很多新时代的，灵修的书籍，却并不能使自己觉醒。曾以为灵修是关于个人成长，杰德却否定了这一点，他告诉我们，开悟不等于合一意识，开悟就是了悟真相，而开悟的途径是灵性自体解析。这使一种智性的，而非心灵过程。其与意识无关。我不知道这种观念是否正确。借用杰德的比喻，作为毛毛虫的我们，或者是走出了毛毛虫的行列，却没有变成蝴蝶的这个阶段，我们又怎么能评价一个人是否真的开悟呢。有时候觉得这种终极的问题本身无解。还是在玛雅的幻象宫殿追求真实的假象好了。或许那样更为快乐。很喜欢杰德的表述方式，理性清明而又轻松幽默。看到柏拉图的比喻我想起《苏菲的世界》，算是我小时候的哲学启蒙书。杰德的教导说明开悟不是什么，带着否定的诙谐，却又不像克里希那穆提那样的否定。克氏的文字读来让我感到不舒服，而杰德不会，可以说很喜欢。总的来说这的确是一本好书。最初接触到灵修，应该说是方兴未艾的“大转变”。开始阅读到一些关于水瓶时代，人类意识的大转变，集体觉醒之类的书籍。然后几乎所有坊间贩卖的灵修资料都会以此为背景，用一系列关于意识，能量的理论来诠释他们的作品。然而杰德也否定了这一点。一直不太喜欢《秘密》这样的书籍，似乎在教导人们如何心想事成，利己利他，但是实际上不过是增强虚假的自我罢了。而普通人根本没有十足的能力“心想事成”。这同样是一个阶段，与开悟的路并行。杰德提到他几乎在事情未发生之前就已经心想事成。或许那就是开悟的境界吧！但是我们无法理解他对于家人的态度，开悟了，了悟了真相，从巨大的游乐场中解放出来，看见了真实，不再被角色扮演所困，也很难进入角色扮演。看完书似乎明白了一些事情，但似乎又变得更困惑。

15、坦白说，并不觉得作者是个开悟的人，就算用他的定义亦如是。但奇怪，这并不影响本书的可观性和启发性。我想，最重要的是他能以一个全新角度谈修行，让我们惯常的焦点得到松动。可也就那么多，书中过份强调他那智性的方法，过份贬抑心的修行，其实是另一种二元，ego亦在此偷偷露了脸。总括来说，其实就两句话：人生梦一场，戏一场。你要是认真便输了。（补充一点 不要认真，并不代表懒散麻木毫无冲劲，而是一种充满觉察的放松，专注但不投入戏中剧情。）

16、觉醒后的几种活法：一类是认为世界是至大无边的空无，生死如过客，一切终将归于空无，所以，默默无闻，随缘度日，活着等死……一类是认为世界既无又有，偏于无限的有，不可叫一日闲过，大兴各种事业，甚至立千秋百代之功业……在这一类里又略分三种人：第一种视他人比自己重要，他们可以投崖饲虎，割肉喂鹰……第二种人视他人如自己一般重要，一法无二，一碗水端平，不偏不倚……第三种人视自己比他人重要，这类人“拔一毛以利天下，吾不为也”……你觉得本书的作者是哪一类？张德芬给大家推荐了很多好书，但是如果大家跟她一样，不断用后面的书去盖（tui）过（fan）前面的书，实在不可取。百年之后，还有几个作者的书能继续成为经典被人诵读？千年之后呢？摘自微信公号：琉璃光岛

《灵性开悟不是你想的那样》

章节试读

《灵性开悟不是你想的那样》

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