第一图书网, tushu007.com

<<活在当下>>

图书基本信息

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“我们总是不能让该来的来，让该去的去……”在本书作者拉姆·达斯看来，这是我们这个时代最大的苦难来源！

《活在当下》于1971年在美国出版，并迅速热销200万册，同时也挑起了人们关于如何更好地“活在当下”的热门话题。
《活在当下》（30周年纪念版）于2001年出版，书中增加了作者近年来的感悟和灵性启发，对于“活在当下”这一理念进行了更为深刻、理性的论述。

拉姆·达斯现身说法，从自身罹患疾病和灵性觉悟的角度，对人们恐惧的疾病、衰老、变故等进行了全新的解读——“它们不仅是自然而然的生命过程，而且是一次做回真正自己的绝好时机！”

拉姆·达斯告诫人们，不要执著于一些外在的、稍纵即逝的东西，而是要关注生命中永恒的东西——爱、美、智慧。
一旦学会了从灵性的角度看待世事，许多苦恼便不再困扰我们，从而找到活在当下的美好理由。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

拉姆·达斯（Ram Dass），本世纪最受推崇的心灵导师，原为哈佛大学心理学教授，后为追求人生真义，赴印度灵修。

1971年，《活在当下》出版，热销美国200万册，其“活在当下”(Be here now)的理念唤醒了一代西方人的心灵意识。

2001年，拉姆·达斯潜心修习30年，推出了《活在当下(30周年纪念版)》(still here)，解决了这个时代最大的心灵问题:“总是不能让该来的来，也不能让该去的去。”

2012年，《活在当下》中文简体字版本面世，这部堪称“当代人心灵解药”的经典作品终于与苦苦期待了它40年年的读者见面。

第一图书网, tushu007.com

<<活在当下>>

书籍目录

引言　另一扇窗
第一章　新的角色
脱下张伯的外套
去日留痕
第二章　慢行观风景
渐行渐近
尊容与尊严
又得浮生半日闲
将痛楚乾坤大挪移
来吧，我就在这里
心灵配方
乐天派凯利
无暇自伤自怜
第三章　压轴戏
舍却危脆身
三问死神
新生
解脱
我去也！

美丽新世界
第四章　砥砺灵性
指点迷津
做自己的旁观者
爱和信心
第五章　灵台勿蒙尘
心境与心结
内观的禅意
坏情绪的放逐
不过如此
第六章　灵性的觉醒
拥抱灵魂
和自己握手言别
第七章　心灵转机
抛不开这张“皮囊”
入戏
成者并非皆是王
会说话的青蛙
安分做智者
再见，孤单
一个好汉三个帮
解开名缰利锁
颐养天年
灵性的对白
何妨做个老顽童

第一图书网, tushu007.com

架起心桥
第八章　此时此地
活在时间之外
覆水难收
和过去做个了断
化忧伤为智慧
不得自寻烦恼
处变不惊
和恐惧促膝长谈
时间之门
个中三昧
此即永恒
后记

<<活在当下>>

章节摘录

版权页：活在当下的拉姆·达斯（引言）3年前一个寒风凛冽的冬夜，一轮满月从东方冉冉升起，拉姆·达斯躺在加州圣？
安塞尔莫家中的床上，整理着有关老去和死亡的这本《活在当下》30周年纪念版的思绪。
当年他65岁，已是满头银发，有着数百小时陪伴身患重疾之人的经历。
其时，他已经完成了这本书的手稿（本月即将由Riverhead出版社付梓）。
但就在1997年的同一天，编辑埃米·赫兹将稿子退给了他。
赫兹说，该书“太过肤浅——虽说幽默风趣，但没有真正切中问题的实质。
”拉姆·达斯躺在床上辗转反侧，思考着如何深入问题的实质，如何将老去这个主题表达得更加直观，而非隔靴搔痒、泛泛而谈。
他问自己，提到老去，人们最恐惧的是什么？
是体弱多病、颠三倒四、生活不能自理，还是坐在轮椅上衣来伸手饭来张口？
他闭上眼睛，试图体味腿脚不听使唤、大脑想不起最简单的一些事时的感受，这时，电话铃响了。
他起身去接电话，却一下子摔倒在地上。
几个小时后醒来，他发现自己躺在重症监护室里，因中风全身瘫痪——这一事件可以看做是他完成本书的一个极端例子。
医生说，他大脑内溢血严重，可能九死一生。
这一消息随即在朋友间传了开来：“拉姆·达斯得了中风，不能动也不能说话，恐怕连小命都难保了……”这之前很多年，我没见过拉姆·达斯，也不曾想起过他，但这一消息还是让我大为震惊。
作为心理学教授理的查德·阿尔伯特，1963年后旅居印度，易名拉姆·达斯，意为“上帝的仆人”。
《活在当下》说的是他从一位“神经质的犹太大家”到一袭白袍、发现内心祥和的瑜伽大师的转变，该书销量达200万册，打动了无数婴儿潮一代人的心弦，同时也遭到了同行的嫉恨，斥他的理念为狂妄和无知。
但读过这本书或听过他演讲的人，都能了解自己的处境。
他首先是一位语言大师，一位才华横溢的老师以及能抓住千千万万人心的演讲家。
他无法说话，因病变得沉默寡言，似乎是一个残酷且令人痛苦的结局。
然而，中风一周后，拉姆·达斯醒了过来，由此开始了一段漫长的康复过程。
去年秋天，在纽约从事艺术品交易的朋友凯茜·戈德曼邀我和她一道去圣约翰大教堂看望拉姆·达斯。
“他得了中风，话都说不周全。
”我说。
她耸了耸肩，说：“我们去瞧瞧不就得了。
”

后记

我做到了父亲上了年纪时，和其他老年人一样，行动变得迟缓起来。
不论是上车、爬楼梯、躺在他心爱的躺椅上，他都带着极大的耐心，像是在修禅一样，专心从容地去做每一件事。
每做完一件事，或大或小，他都会心满意足地说：“ 我做到了。
”你我一直在藉本书探讨人生，想方设法看清自己的后半生，适应人生的这一转折。
我愿每一个人都能像我父亲一样释然、满足地安于老去。
——我终于做到了！

媒体关注与评论

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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