

<<當下覺醒>>

图书基本信息

书名：<<當下覺醒>>

13位ISBN编号：9789866782893

10位ISBN编号：9866782891

出版时间：2012-5

出版时间：心靈工坊

作者：史蒂芬·鮑地安

页数：248

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<當下覺醒>>

### 內容概要

《當下覺醒》就是為這趟旅程而寫的深刻、實用指南。它給你一張循序漸進的地圖，內容包括最初瞥見覺醒的時刻，乃至於在日常生活具體實現體悟的持續歷程。

史蒂芬·鮑地安以溫柔的指導，沒有複雜的專業術語或繁冗的修行方法，為你提供靈性道路上所需的工具，包括每一章中貼心的，呼吸與體會練習以及“覺醒的呼喚”，為你提供適合日常生活的方式，以瞥見平常背後更深的真理。

在此也要提醒你：《當下覺醒》的教導具有強大的力量，會以意想不到的方式轉化你的人生。當你讀完本書，你將改變！

## <<當下覺醒>>

### 作者簡介

史蒂芬·鮑地安(Stephan Bodian)，自一九七〇年開始習禪，在這之前他在哥倫比亞以及史丹福修習亞洲語言及文化。

他曾接受鈴木俊隆(Shunryu Suzuki，著有《禪者的初心》[Zen Mind, Beginner's Mind])以及前角博雄(Taizan Maezumi)的教導，於一九七四年被指派成為禪師，並在洛杉磯的禪修中心帶領訓練課程。他嫻熟西方的心理學及心理治療，同時也跟西藏上師們學習大圓滿、大手印，之後有十年的時間他跟隨金思·克蘭(Jean Klein)進行印度教吠檀多的學習，他修習及教授不二論至今已超過三十五企。

史蒂芬·鮑地安是《瑜伽雜誌》(Yogo Journal)前主編，暢銷指南書《禪修入門》(Meditation for Dummies)的作者，《佛教入門》(Buddhism for Dummies)的共同作者，他也是覺醒學院(School for Awakening)創辦人兼院長。

在跟隨數位當代偉大的靈性大師學習，經過一連串深入的覺醒後，他目前致力於諮商、指導、教學與寫作，以點燃並促進別人內在的真理火焰。

易之新，開業醫師，文字工作者，長久以來對西方心理學、心理治療充滿興趣，也對東方傳統智慧與修行感到好奇，翻譯作品多與這兩個主題有關，代表作有《存在心理治療》、《聖徒與瘋子》、《踏上心靈幽徑》(張老師文化)，以及《生命的禮物》、《叔本華的眼淚》、《超個人心理治療》、《關係花園》、《疾病的希望》(心靈工坊)。

## <<當下覺醒>>

### 書籍目錄

導言 無路之路的旅程指南覺醒就像意識的地震，會移動你心靈的地殼板塊，把震波傳送到生命的每一個角落，在你的存有核心啟動深刻的轉化。

第一章 進入無門之門神或真理所追求的，是透過你而意識到袍，透過你的眼睛在每一個地方看見祂，透過你的嘴唇在每一個地方品嚐祂。

如同一位哲人所述“你所尋找的，一直在尋找你。

”第二章 無我追尋蛋糕的圖像就是無法消除飢餓感，你必須嚐到真正的東西。

這個矛盾便是開啟的祕密，你的本質就是佛性、基督意識、大心，但除非你面對面遇見它，否則你體驗不到你尋找的快樂和滿足。

第三章 脫離已知不知道是最深入的知道。

任何概念都只會使你離開當下的豐富。

一旦你為花朵或昆蟲分類命名，就不再能真正看見它們的原貌，只剩頭腦所理解的它們。

第四章 當下的練習打開覺察，使之像天空一樣，歡迎各種生起的經驗，就如天空歡迎雲朵，既不會忽略，也不會沉迷於雲朵。

你不需要集中精神，而是放鬆與放下，允許每一件事如其所是，你沒有任何控制的企圖。

第五章 當下經驗者是誰我們一再使用“我”這個字，好像我們知道它的意思，但“我”是誰、是什麼、在哪裡呢？

你說“我看”、“我想”、“我做”、“我要”，但這個“我”是指什麼？

你真的知道它是什麼嗎？

第六章 自發的覺醒純淨的清醒是你與生俱來的權利，你的自然狀態，在每一刻的覺察中，它一直與你同在。

你只需要放下所有努力，死去而進入你已經是的你。

如果危機或苦難有助於引起這種死去，那就接受吧！

第七章 覺醒以後一旦你知道自己是誰，就已點燃了“真理之火”，一開始那可能只是發亮的餘火，之後它會成為烈火，燒盡一切虛假。

真理有一種自然的渴望或決心，要透過我們全然喚醒自己。

第八章 光之體現第九章 釋放光中的黑暗第十章 覺醒的生活附錄一 延伸閱讀：中文書目附錄二 延伸閱讀：英文書目

## &lt;&lt;當下覺醒&gt;&gt;

## 章节摘录

可是，我對這些親切熱誠的男男女女感到更驚訝的，還不在於他們對別人的批判，而是他們對自己的批判。

看看他們歌詞中的評論，似乎非常努力要成為好基督徒，抗拒撒旦的誘惑，因為他們相信自己生來就有缺點、沒有價值，他們自然的洞察力和動力都受到誤導。

信仰為他們提供救贖的可能，但也使他們被原罪束縛。

我能了解他們為什麼如此堅守宗教信念，因為若沒有這種信念提供的保證，他們恐怕就必須面對不確定感和自我懷疑，這正是他們想要克服的。

以信念填滿空？

基本教義派並不是唯一覺得自己有所不足而嘗試採取正確態度和信念來補償的人。

身為心理治療師，我發現找我諮商的人，幾乎每一位都在某種程度上相信自己有所不足或沒有價值，許多治療取向也嘗試以正向的信念取代負向的信念，以支撐自我價值感。

問題在於，沒有任何支撐能對“自我”這個顯然獨立的自己，徹底保證它是足夠的，因為它在某種層面知道自己只是一種建構，是思緒、記憶和感受的集合體，沒有任何實質的存在。

以拉瑪納，馬哈希的話來說，“自我”只是存有“投射到地面的影子”。

難怪它會覺得有所不足，因為它其實並不存在！

從發展來看，“自我”起於童年，那時你得到的訊息是你並沒有因自己的原貌就足夠了，需要以某些方式行事為人才能得到愛，並確保你的生存。

例如，父母可能帶著最好的意圖告訴你，好女孩不能生氣，要開開心心、樂於助人，或是大男孩不能哭，要壓抑感受、表現剛強。

當你的行為表現出某些可被接納的方式，就給你正向的注意，結果你開始假裝自己是快樂或堅強的，即使你並不真覺得如此，於是你的內在經驗（被視為不被接納的），和外在的人格面具（即“自我”）之間，產生裂痕。

如果你像大多數人一樣，你可能花費一生假裝成你所不是的某個人，試圖以此贏得愛和贊同，或確保你的生存，但內心深處卻自覺不足，因為你永遠無法真的變成你投射在自己身上的影像。

.....

<<當下覺醒>>

編輯推薦

覺醒的過程一旦開始，就會發展出自己的動力。

停止一生的夢遊，平安、喜悅的祕密就在你的眼前，現在正是打開祕密的時候。

要喚醒真實的靈性本質，你不需要到禪寺經年累月地打坐，或是四處旅行尋找大師指導。

開悟就在此時此地，你只需要睜開雙眼，一次而永遠地認識它、體驗它。

在這本殷明之書中，備受讚揚的靈性老師史蒂芬·鮑地安（Stephan Bodian）將帶領你走上直達真我核心的旅程。

旅途也許充滿挑戰，但收穫之珍貴是你難以預料的。

一旦掀開遮蔽的帷幕，看見你的真實自己，你終將在日常事物中找到平安與喜樂。

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>