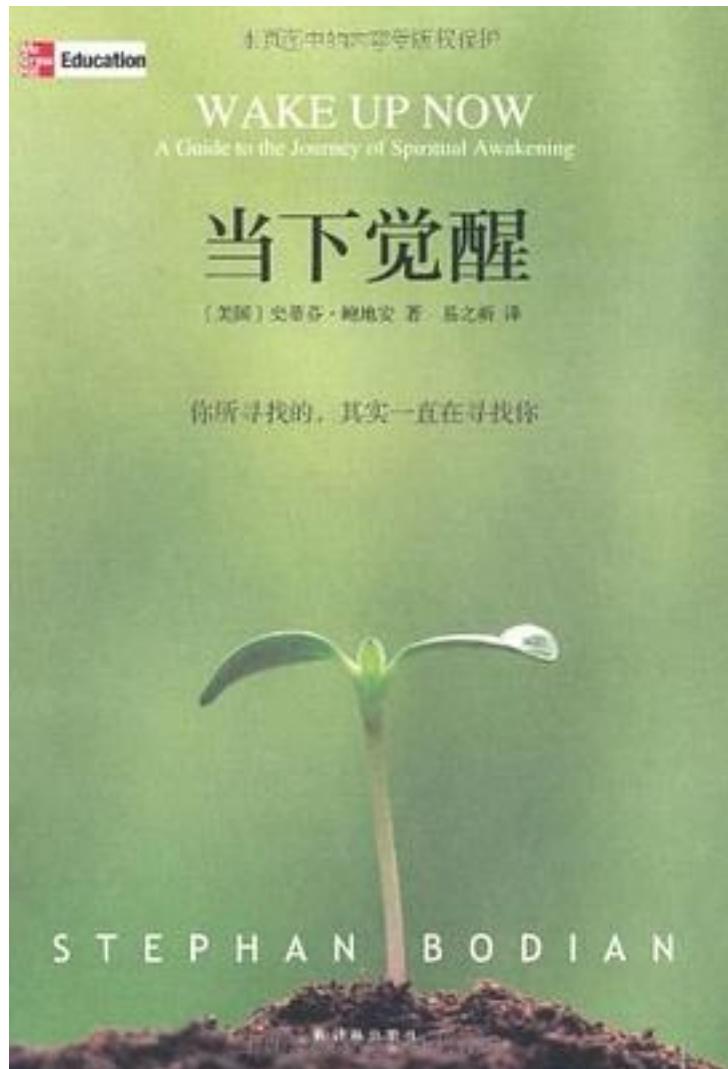


# 当下觉醒



[当下觉醒 下载链接1](#)

著者:【美国】史蒂芬·鲍地安

出版者:译林出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787544724692

一本深入浅出的灵性手册

一份唤醒你的实用指南

一幅准确优美的灵性地图

觉醒就像意识的地震，会移动你的心灵板块，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。但是，要怎么做才能唤醒这个真实的灵性本质？你不需要到禅寺经年累月地打坐，或是四处旅行寻找大师指导。开悟就在此时此地，你要做的，只是睁开你的双眼，一次而永远地认识它、体验它。这个珍贵的灵性本质一直属于你，就像不同版本的浪子故事所述说的相同结局：你只是发现始终藏在你口袋里的钻石。

《当下觉醒》就是专为唤醒你、帮助你找出藏在口袋里的钻石的实用指南。它给你一张循序渐进的地图，内容包括最初瞥见觉醒的时刻，乃至于在日常生活中具体实现体悟的持续历程。作者史蒂芬·鲍地安以温柔的指导，没有复杂的专业术语或繁冗的修行方法，为你提供灵性道路上所需的工具，包括每一章中贴心的“呼吸与体会”练习以及“觉醒的呼唤”，为你提供适合日常生活的方式，以瞥见平常背后更深的真理。

阅读本书，你将能从受苦和分裂的梦中醒来，进入真实本性的光辉与喜悦。你将发现，长久以来你所倾心寻找的，其实一直在寻找你。

作者介绍：

史蒂芬·鲍地安 (Stephan Bodian)

自一九七〇年开始习禅，在这之前他在哥伦比亚大学以及斯坦福大学修习亚洲语言及文化。他曾接受铃木俊隆 (Shunryu Suzuki, 著有《禅者的初心》 (Zen Mind, Beginner's Mind) ) 以及前角博雄 (Taizan Maezumi) 的教导，于一九七四年被指派成为禅师，并在洛杉矶的禅修中心带领训练课程。他娴熟西方的心理学及心理治疗，同时也跟西藏上师们学习大圆满、大手印，之后有十年的时间他跟随金恩·克兰 (Jean Klein) 进行印度教吠檀多的学习，他修习及教授不二论至今已超过三十五年。

史蒂芬·鲍地安是《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，他也是觉醒学院 (School for Awakening) 创办人兼院长。在跟随数位当代伟大的灵性大师学习，经过一连串深入的觉醒后，他目前致力于咨询、指导、教学与写作，以点燃并促进别人内在的真理火焰。他的网站 [www.stephanbodian.org](http://www.stephanbodian.org)。

目录：

[当下觉醒 下载链接1](#)

标签

灵修

心理学

身心整合

修行

心灵

当下觉醒

觉醒

身心灵

## 评论

非常契合现在的体验，所以花了一天就看完了。一个是展示了渐进式修行和传统禅修的弊端，另一个是详细描述了觉醒后生活的整合。很奇怪为什么很少有灵修书籍谈到这几点。

---

终于出版了！为凤凰壹力策划的身心整合系列还有十一本等待出版。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。

---

我觉得“不二论”传统的负面影响就是作者所说的“灵性逃避”。看完第九章的后，作者这样说道：“...并没有欣然接纳情绪是人类处境的自然表现，是你根本性质的另一种完美表现的这一事实。”“我想，那些想学灵修的人都散了吧，西方的心理学更有意义。”

---

你一心想要寻找的，也在寻找你。

良心之作！挺好的！很多修行人心靈導師也死于各種病和常人無誤，覺醒就是知道自己是誰！但是我還是挺模糊不知道

"光明的境界就是领悟到你没有什么地方需要去，没有什么事情需要做，而且除了现在的你，没有什么人需要你去效仿。"

作者提倡放下戒条和形式的修行，还不错。

某些经验一致，暂定评分

看了一半放弃，实在难懂。等开窍了再来

作者是阿迪亚香提的一位学生与朋友。

行动

近期看的最慢的一本，内容关于禅修，可理解但做不到，不过接受了“放下”的理念，对于放松身心，效果倒是不错。

20151001 1st

回答了自己当下的很多困惑 perfect

第一次讀一口氣讀了五遍。讀過最經典的一本

简单易懂，不过需要深入读。期末读的，有点匆忙。

很多体验完全没有感受过，所以没有共鸣，也不敢下定论，对于我来说，过分“玄学”了。

最伟大的开悟指导，我最爱的书之一。

书本不厚，快点一天就可以读完，翻译挺准确，也许还没有觉醒，但是很多概念已经慢慢成形。

寻找自己的灵性，在自己的意识里找寻本我，存在感。

[当下的觉醒](#) [下载链接1](#)

## 书评

一旦你知道自己是谁，就已点燃了“真理之火”，一开始那可能是发亮的余火，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。

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...

活出觉醒的生活 野兽爱智慧

如今，在方兴未艾的身心灵书籍的取名上，“觉醒”是个热词，《智慧的觉醒》，《灵性的觉醒》，《当下的觉醒》，《爱的觉醒》，《生命的觉醒》……

但什么是觉醒？从广义的角度来看，“觉醒”只是灵性书籍中使用多年的一种隐喻，泛

指各式各样的经...

---

[当下觉醒](#) [下载链接1](#)