

當下覺醒



[當下覺醒 下载链接1](#)

著者:史蒂芬．鮑地安

出版者:心靈工坊

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9789866782893

覺醒就像意識的地震，會移動你的心靈板塊，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。但是，要怎麼做才能喚醒這個真實的靈性本質？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，你要做的，只是睜開你的雙眼，一次而永遠地認識它、體驗它。這個珍貴的靈性本質一直屬於你，就像不同版本的浪子故事所述說的相同結局：你只是發現始終藏在你口袋裡的鑽石。

《當下覺醒》就是專為喚醒你、幫助你找出藏在口袋裡的鑽石的實用指南。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，乃至於在日常生活中具體實現體悟的持續歷程。作者史蒂芬．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。

閱讀本書，你將能從受苦和分裂的夢中醒來，進入真實本性的光輝與喜悅。你將發現，長久以來你所傾心尋找的，其實一直在尋找你。

本書特色

作者涉獵亞洲文化、禪學、西方心理學、藏傳佛教、印度吠檀多哲學...，本書為他融合各家思想再加上三十多年實修經驗而寫成的。在關於靈性覺醒的主題中，本書最為簡明扼要，沒有複雜的專業術語或繁冗的修行方法，既深刻又實用，能引導讀者穿越覺醒的錯綜複雜！

作者介紹:

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恩．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年。

史蒂芬．鮑地安是《瑜伽雜誌》（Yoga 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。他的網站stephanbodian.org。

目錄: § 內文
進入無門之門

我年滿十六歲前幾個月，母親突然車禍去世。我努力適應這個令人心痛的失落時，發現自己也失去了某件同樣珍貴的東西：我對慈愛全知之神的信仰。從孩童時期開始，祂原本一直指引我、照顧我。我原本充滿歸屬感和意義感的世界，在那短短幾週完全瓦解。我面對喪親的哀慟，卻缺少支持的力量，沒有人協助我處理我的感受，所以我轉向哲學世界，以處理我的痛苦。

在美國超驗主義哲學家們中，我發現他們暗示有更神祕、非個人化的神聖，充滿萬事萬物，為之賦予生命，又超越其上。我從愛默生和梭羅走向德國觀念論哲學家，如康德和叔本華，他們挑戰我認識究竟真實的傳統方式，指出先於思想的一種基本原則。我知道這些哲學家受到亞洲智慧的影響後，立刻走到佛學與禪學的門口。

在那個年代，佛學書籍非常稀少，而且往往很難讀懂。但我找到的少許禪學書籍中，我看見一些大師的形像，他們鎮定地坐著，即使周圍發生地震或武士威脅砍頭，也不受到干擾。我因為艱困童年的痛苦和對母愛的渴望而感到困擾，非常希望超越我的痛苦，擁有這些大師顯然已得到的堅定不移的穩定感和平等心。經過幾年的研讀，包括大學的亞洲哲學課程，以及體驗改變心智的藥物，我最後在電話簿查詢「禪」，開始每週挑一個傍晚到曼哈頓市區的禪學中心打坐和聽人講道。

走上無路之路

一個特別溫暖的夏日黃昏，禪堂充滿日本薰香的刺鼻氣味，一位禪師的資深弟子，大約是我母親年紀的婦女，對我說了一句話，點燃深藏在我裡面的熱火，使我啟程走上無路之路。她輕柔地說：「坐禪是帶你回家的路，回到你失去已久的家。」我是無家可歸的大學生，內心也沒有穩定的核心感，我被這些話深深打動，渴望找到真正的家，我知道那是永遠也不會失去的家。

三十多年前的那一刻，我首度面對靈性旅程核心的主要矛盾。根據我閱讀的書籍和接受的教導，我如此熱烈尋找的家就存在此時此地，在我裡面。畢竟，家並不是什麼奇特陌

生的伊甸園，而是我生來歸屬的地方，是與生俱來的權利，是我的自然狀態，也是早已從我裡面照耀出來的覺醒本質。如今卻有人告訴我，坐禪是到那裡的路，即使顯然沒有要去任何地方。我的腦袋就是無法接受這個矛盾，於是採取最單純的方法，把注意力從尋找家轉移到數呼吸。

許多年後，當我終於回到家，再也不離開時，我才了解自己不曾離開家，連一秒也沒有離開過。就如我有一位老師喜歡這麼說，它是最接近你的地方，你的家園，它是從雙眼向外凝視、產生各種思緒、擺動雙手雙腳的靜默當下。不是你認為自己所是的「我」，而是你真正的那一位：所有對象的主體，奧祕、無法理解的主體，先於所有特徵的「我是」。我真正的家顯然像呼吸本身一樣近，即使我的老師一直指著它（就如我現在所做的），但不知怎麼地，我卻完全看不到它。結果，我尋找了二十幾年，長時間打坐，聽了無數教導，閱讀數不盡的書籍，卻沒有發現自己一直在那裡。

~~~~~

### 呼吸與體會

閉上眼睛，想像你住在自己真正的家中，不論你覺得那是什麼地方。花一點時間，用你所有的感官體驗這個家，包括影像、聲音、味道。你有什麼感受？你在哪裡感受到它？家這個字引發的感受和影像，是否有任何令你驚訝的地方？

~~~~~

在我們內心最深處，豈不都渴望回家？不是兒時的家，而是我們覺得可以完全自由成為自己的地方，一個全然滿足、放鬆、自在的地方。你也許不曾在世俗層面體驗過這種家，但可能偶而瞥見其可能性。當你在海灘漫步、聆聽音樂，或緊緊靠在情人的臂彎時，也許遇過這種暗示：閃過片刻難以描述的平靜與愛，時間好像停止下來，空間完全敞開，而你遇見某種難以描述的神聖與深邃事物。可是，這類經驗必然時有時無，而你也可能不得不相信自己無法一次又一次地常常體驗到這種平靜感。或是，你可能被偶然的經驗吸引，而耗費數年，想透過靈性教導和修行，重新體驗它。

我們從未離開家，卻又必須重新找到家，世界各地的靈性傳承都以浪子的寓言表達這個關於家的矛盾。

浪子離開父親的家，流浪尋找遠方的財寶，忘記自己是誰，多年後偶然經過家門，被父親發現，歡迎他回來，給他原本就要給他的繼承權和與生俱來的權利。有一個版本說他找到藏寶圖，引領他回家，找到埋在壁爐下的珠寶。另一個版本則是浪子成為窮人，找到一直藏在口袋裡的珍貴鑽石。

寓言的各種版本都承認靈性旅程的奧祕：沒有要去任何地方，但離開往往是不可避免的，因為會使我們耗盡，使我們謙卑，使我們做好準備，以原本無法體驗的感恩與謝意接受寶物。我們向外尋找答案，卻得到一次又一次的虛空，藉此發現自己什麼都不是：快樂的經驗、有形的財產、靈性的成就、極樂的心理狀態，每一件事都會來來去去，我們因此能更開放地認識自己的原貌、真實本性中無法摧毀的珍寶。耶穌說這是不會朽壞的。

。 (收起)

[當下覺醒_下载链接1_](#)

标签

心灵成长

靈修

觉醒

禅修

心靈

修行

NEWAGE

评论

觉醒只能靠意外和偶然么？

[當下覺醒_下载链接1_](#)

书评

[當下覺醒_下载链接1_](#)