

<<觉醒之后>>

图书基本信息

书名：<<觉醒之后>>

13位ISBN编号：9787508069173

10位ISBN编号：750806917X

出版时间：2012-5

出版时间：华夏出版社

作者：阿迪亚香提

页数：190

字数：130000

译者：屠永江

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>

## &lt;&lt;觉醒之后&gt;&gt;

## 前言

觉醒不是天堂 很多人认为觉醒是件一劳永逸的事情，是一个到达后就高枕无忧的天堂。而阿迪亚香提以平实、睿智而又现代的语言告诉我们，这是一个我们因一厢情愿而导致的误会。

对于觉醒，他给出了一个非常精辟的比喻：在日常状态下的我们就好像开车在高速路上飞驰，一时的觉醒就好像我们突然把脚从油门移开，并且意识到周遭的一切都无法界定自己，从而停止为分裂的状态添加燃料。

但经历一次某种程度的觉醒后，我们的模式依然在，我们的小我依然在运作。

车子仍旧会依照“业报惯性”继续向前。

我们会情不自禁地通过对想法、情绪以及生活中一切的认同和笃信来继续加油，直到下一个觉醒的时刻出现。

一次觉醒向我们展示了一种我们能够达到的可能性，让我们尝到了处于高等意识状态的滋味，并且为我们以后的努力提供了一个参照点。

觉醒也会带来相应的“麻烦”：你可能会由此有了优越感，陷入人生失去意义的低迷状态，或是陷入对高等意识状态的执著。

而阿迪亚香提告诉我们：觉醒意味着放弃自己对于一切的执著，不再相信小我编织的任何谎言，哪怕是那些与觉醒有关的谎言。

我们愿意相信那些谎言，是因为我们需要靠它们来加强小我。

当我们这么做时，必然不会具有觉醒所必须的臣服心态。

因此，想要觉醒，我们还必须具有真正的臣服的品质。

阿迪亚香提在书中也提到：觉醒意味着与无法避免的任何事情无条件地合作。

这正是对这种臣服的品质所做的最好描述。

很多人认为我们所受的制约，是我们觉醒的障碍，觉醒就是要将它们清除掉，让它们土崩瓦解。

其实，也正是这些制约构成了我们的个体性，正是这些制约为我们的觉醒提供了机会。

我们觉醒的努力就是要通过挣扎来获得自由，摆脱这些制约的控制，而非要将它们彻底消除。

阿迪亚香提告诉我们，在觉醒后，这些制约、这些模式依然存在。

大师与一般人的区别在于，他们不仅不会像一般人那样受限于这些制约，而且会在刹那间洞悉到这些都是幻觉，从而彻底看透它们。

于是，这些制约也会立刻消退。

觉醒不是一件一劳永逸的事，它的效果可能只会持续一瞬间，它能维持的长度并不依靠我们的意志力，我们无法通过努力来让它延续。

但我们可以不断地做出觉醒的努力，不断地，毫不气馁地一再重新来过，将焦点放在付出努力，而非对结果的执著上。

这种心态就是一种觉醒。

书中像上述这些中肯、智慧的分享比比皆是。

阿迪亚香提作为一个这条路上的过来人，像个经验丰富的向导一样，耐心细致而又慈悲地为我们指路。

但作为一位真正的大师，他仍旧鼓励我们自己去尝试、去聆听内在的声音，去找到自己内在的指引，独立地走上觉醒之路。

说一千道一万，如果你没有为觉醒付出过真诚的努力，乃至有过某种程度的觉醒体验，那么本书中所探讨的一切都将只是种理论上的探究，而不会对你有实质的帮助。

你能从中获得什么样的共鸣，什么样的收获，就是对你修行程度的一个精确验证。

孙霖 身心灵导师 北京第四道团体创始人

## <<觉醒之后>>

### 内容概要

觉醒之后，我们还是活在那个世界中，只不过我们知道自己不再受特定的身体或人格的局限，我们与周围的世界并不是分离的。

《觉醒之后》是就灵性觉醒这个主题所作的一系列课程及讲座的总结，是对真实自性的深刻洞察，对终极问题——觉醒——以及觉醒后的状态进行了解读，内容深刻且富有启发性，《觉醒之后》中还对一些可能存在的觉醒的误区进行了说明与澄清。

最终，我们要了解的是，开悟并不是你曾经幻想的样子，它只是一种自然的存在状态。

## <<觉醒之后>>

### 作者简介

[美]  
阿迪亚香提 (Adyashanti)

现居美国加利福尼亚北部。

1996年，在一系列灵性觉醒的蜕变之后，在跟随禅修老师学习了14年之久后，阿迪亚香提开始了他的教学生涯，他常常被人们拿来与中国早期的禅宗大师以及教授不二论的印度大师阿德伟达吠陀相提并论。

他已出版《空性之舞》、《真正的修行》，即将出版《活在恩典中》。

## <<觉醒之后>>

### 书籍目录

觉醒不是天堂孙霖

编者序

第一章 探索觉醒之后的生活

觉醒之后，我们还是活在那个世界中；只不过我们知道自己不再受特定的身体或人格的局限，我们与周围的世界并不是分离的。

第二章 真正的觉醒及随之而来的困惑感

当一个人真正觉醒时，当一个人已经超越了二元性的帷幕时，在其他人看来显得迥然不同、相互分离的事物，在他眼中都是一样的。

第三章 “我得到了，我失去了”

生活是灵修的试金石。

生活会让我们看到自己在哪些方面依然存在困惑。

与生活以及其他人打交道，会让我们清楚地看到我们依然会被哪些东西绊住。

第四章 我们通过体验束缚获得解脱

幻觉本身--我们紧抓着不放的信念--正是通过自由的大门进来的。

我们只需要穿越它们，而不是紧抓不放或把它们推开。

我们不可相信它们，但也不可逃避它们。

第五章 彻底不再隐藏

不诚实地面对他人和生活中的状况，等于是在抑制我们对真实自性的表达。

最终，我们必须看到真理本身是最高的善，真理本身是爱的极致表达和展现。

第六章 一些常见的错觉、陷阱与固着点

如果你在觉醒之后，发现自己产生了一种优越感，不要试图推开它。

不要试图推开任何负面的东西。

但也不要喂养它。

只需要看清它的本来面目。

这是最重要的事情。

第七章 生活是一面帮助我们觉醒的镜子

神性本身便是变化莫测的生活。

神性正在利用我们生活中的境遇来实现自己的觉醒，而很多时候只有艰难的处境才能唤醒我们。

第八章 觉醒在能量层面上的表现

当我们处在高度觉察的状态中时，身心的各种障碍（内在的堤坝）就被打开了。

而当它们打开时，身心就会释放出巨大的能量。

第九章 当觉醒穿透头脑、心脏与腹部时

只有在我们彻底释放之后，真相的光明才能毫无扭曲地透射出来。

第十章 努力还是恩典？

你在灵性道路上迈出的每一步都是一次练习臣服的机会。

## <<觉醒之后>>

### 第十一章 自然的存在状态

开悟只是一种自然的存在状态。

### 第十二章 婚礼的故事

就算我想回去，想继续以过去的方式看待事情，我也做不到。

### 第十三章 阿迪亚香提访谈

死亡本身就是生命。

我们必须死去才能真正活着。

关于作者

## &lt;&lt;觉醒之后&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：今天，世界上正在发生一个非同寻常的现象。

有越来越多的人正在觉醒——对生命的实相有过真实的惊鸿一瞥。

我的意思是，人们似乎正越来越频繁地经验到特殊时刻，在这些时刻中，他们从自己熟悉的自我感、熟悉的世界观中觉醒过来，进入更大的实相中——这个境界远远超越了他们所熟知的任何事物。

这些觉醒的经验因人而异。

在有些人身上，觉醒会持续很长一段时间，而在其他人身上，觉醒则非常短暂——它很可能稍纵即逝。

但是就在那个瞬间中，整个“自我感”消失了。

人们对世界的看法突然改变了，他们发现自己与世界之间不再有任何分离感。

我们可以把这个经验比作从梦中醒来——在从梦中惊醒之前，你甚至都不知道自己是在做梦。

在我早期的教学生涯中，大部分来找我的人都在寻求这些深层次的灵性觉悟。

他们正试图从自己想象出来的局限、孤立的自我感中觉醒。

这种渴求是所有灵性追寻背后的动力：为我们自己去发现内心直觉中的真相——生命不只是我们表面上所看到的样子，它蕴藏着更深的奥秘。

但是随着时间的推移，有越来越多来找我的人已经瞥见了这个更大的实相。

本书的教导正是为他们而写的。

觉醒的曙光在传统上，我谈论的这个探索被称为灵性觉醒，因为一个人从自我头脑所营造的分裂之梦中觉醒过来了。

我们认识到——通常是在相当突然的情况下——我们的自我感并不是真正的自己；这个自我感是我们的想法、信念与意象所造成的。

它无法界定我们，它没有中心。

自我或许以一系列转瞬即逝的想法、信念、行动与反应的形式而存在，但是它自身并没有身份。

其实，我们对自己以及世界的看法，只不过是事物本来面目的抗拒。

我们所称的自我不过是一个头脑的机制，用来抗拒生活的本来面目。

从这个意义上来说，自我并不是一个东西，而是一个动词。

它是对事实真相的抗拒。

对于事实真相，它要么推开，要么拉拢。

这种趋势、这种紧抓与抗拒，形成了一个与我们周围的世界相互分离的自我感。

随着觉醒的降临，这个外在世界开始瓦解。

一旦我们丧失了自我感，那种感觉就像是丧失掉了自己曾经熟悉的整个世界。

在那一刻——无论那是对实相的惊鸿一瞥，还是更持久的觉醒——我们突然无比清晰地认识到，我们的真实自性根本不是那个渺小的自我感；不是那个我们一度自以为是的自我。

觉悟到真理或实相是一件很难谈论的事情，因为它完全无法用语言来描述。

不过，我们还是可以探讨通往真理之路上的路标。

如果用最简单的话来概括觉醒的经验性知识，便是：觉醒是一个人知见的转变。

这是觉醒的核心。

一个人的知见从把自己看成一个孤立的个体，变成了把自己看成某个更普遍的存在——同时是每一个事物、每一个人、每一个地方，如果说在这个转变发生之后，我们还有某种程度的自我感的话。

这个转变不是什么巨大的变革；它就像是早上起来的时候照镜子，本能地知道你正在看的那张脸是你的。

它不是什么神秘体验，它是一个非常单纯的体验。

当你看着镜子时，你单纯地认出，“哦，那是我。”

当我们称之为觉醒的知见转变发生时，我们把感官所接触的一切都视为自己。

这就像是对于我们碰到的每一样事物，我们都想，“哦，那是我。”

”我们不是从自我、从分离的某个人或某个实体的角度来经验自己。

## <<觉醒之后>>

那是一种通过一体自性或灵性认出自己的感觉。

灵性觉醒是一种忆起。

它不是变成我们所不是的某样东西。

它不是转变我们自己，而是忆起我们的真实自性，就像我们早就知道它，只是暂时忘记而已。

在忆起的那一刻，如果那个记忆是真实的，我们并不把它视为一件个人的事情。

事实上根本不存在“个人的”觉醒这回事，因为“个人的”这个概念就意味着分裂。

“个人的”意味着觉醒或开悟的是“我”或自我。

在真实的觉醒中，我们清楚地认识到，甚至连觉醒本身也不是个人的。

是普遍的灵性或普遍的意识觉醒到了它自己。

不是“我”觉醒，而是我们的真实自性从“我”中觉醒过来。

我们的真实自性从“求道者”这个身份中觉醒过来。

我们的真实自性从追寻中觉醒过来。

试图给觉醒下定义会带来的是，头脑每听到一个这样的描述，就会对这个终极真理或终极实相形成另一个意象、另一个观念。

这些意象与观念一旦形成，我们的知见就再次被扭曲了。

从这个意义上来说，描述实相的特性几乎是一个不可能的任务，我们只能说它不是我们所想象的样子，也不是老师教给我们的样子。

事实上，我们无法想象自己的真实自性是什么样的。

我们的本性超越所有的想象。

我们的真实自性是观察者——那个观察我们假装成一个孤立个体的意识。

我们的真实本性持续地参与所有的经验，清楚地意识到每一个瞬间、每一个时刻。

在觉醒状态中，我们认识到自己既不是一个事物，也不是一个人，甚至不是一个实体。

我们的真实自性是能够彰显为所有事物、所有经验、所有人格的那个东西。

我们的真实本性是梦出整个世界的那个东西。

灵性觉醒揭示，我们的真实自性是无法言说、无法解释的东西。



## <<觉醒之后>>

### 媒体关注与评论

灵性觉醒是一种忆起。

它不是变成我们所不是的某样东西。

它不是转变我们自己。

它是忆起我们的真实自性。

在一个人能够持续地从真理的角度来看待一切事情之前，他的心是不会彻底满足的。

终究，每个人，无论他知道与否，都处在通往全然觉醒的轨道上——通往全然地知道，通往全然地经验自己的真实自性，通往合一，通往一体境界。

觉醒不是一件一劳永逸的事，它的效果可能只会持续一瞬间，它能维持的长度并不依靠我们的意志力，我们无法通过努力来让它延续”但我们可以不断地做出觉醒的努力，不断地、毫不气馁地一再重新来过，将焦点放在付出努力，而非对结果的执著上。

这种心态就是一种觉醒。

——身心导师，北京第四道团体创始人孙霖这是一本充满智慧且十分美丽的书，它让所有读者为之一振，并摊有清晰的头脑和一颗自由的心。

——杰克·康菲尔德，畅销书《踏上心灵幽径》的作者

## <<觉醒之后>>

### 编辑推荐

《觉醒之后》编辑推荐：不要搞错了，开悟是个毁灭性的过程，它与变得更好或者更幸福没有任何关系。

它是所有假象的土崩瓦解。

它是对虚假表相的看穿。

它是对我们信以为真的一切的彻底根除。

灵性觉醒是一种忆起。

它不是变成我们所不是的某样东西。

它不是转变我们自己。

它是忆起我们的真实自性。

在一个人能够持续地从真理的角度来看待一切事情之前，他的心是不会彻底满足的。

终究，每个人，无论他知道与否，都处在通往全然觉醒的轨道上——通往全然地知道，通往全然地经验自己的真实自性，通往合一，通往一体境界。

<<觉醒之后>>

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>