

《不是偏执狂，就自由了》

图书基本信息

书名：《不是偏执狂，就自由了》

13位ISBN编号：9781620960729

出版时间：2015-7-13

作者：乔伊·罗特

译者：丁强,孙翠艳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不是偏执狂，就自由了》

内容概要

你是不是执着努力想实现精神的超脱？你是否曾经感到困惑，为什么找不到开悟之路？你是不是曾经苦苦寻找，支付昂贵的冥想课程，采用特殊食谱，追随灵魂导师，以及所有其他疯狂的理念，只为终有一日更够达到全然自由和平静的境界（甚至想获得无上喜乐）？停！你过于执着于心念了。在《不是偏执狂，就自由了》中，乔伊·罗特恰恰说明了这样一个道理，正因为你太过执着，所以不可能真正达到你的目标，因为你自身已经是自由的了！不要再无谓盲目地去尝试太阳底下的一切了，把自己带往真正的喜乐吧。不要再追寻更有智慧，更特殊的的导师了。不要再想传宗接代，小我，以及饮食，以及虚假的自己了。停下所有的一切，只剩下眼下最直接的体验，至少让真正的清明有机会自我显露。清明就是简单的存在形式，清明就是看到事物的实质，看到它本来的样子。“现在就进行内观，去体会自己的直接体验吧。”这完全不需要费力，不需要任何尝试。为什么？因为直接的体验无法避免，它们一直就在发生着。“那么，你准备好了吗？现在就开始读这本书吧，现在就走上那条唯一的，通往无上喜乐的道路上吧。”因为你早晚都会选择这条路。

《不是偏执狂，就自由了》

作者简介

乔伊·罗特从年轻时候就开始受到严重焦虑的折磨。几十年来，他一直饮食失调、有上瘾症、强迫症，还有无法逃脱的恐惧感。到了30岁的时候，他的身体也出了问题，情绪大起大落，脑子里被各种挥之不去的讨厌想法和体验所占据，简直让他走投无路。

那时，罗特住在树林中的一间小木屋里，睡在日式榻榻米上。他病得太厉害，连动都动不了。他陷入深深的抑郁中，毫无希望。尽管他做的全是正确的事，比如练习了多年冥想、瑜伽，遵从各种“健康”的饮食建议，呼吸洁净的空气，喝纯净的水，等等等等，但他还是没有任何好转。

就在一切都变得不能再糟糕的时候，在这个虚妄的世界中，这个原本一直以为是真实的世界中出现了一道裂缝。罗特朝这道裂缝里望去，在一切假象之下，是在那一刻以前从未受过质疑的一切。他开始走上了一条“无为”之路。“无为”的本质其实至纯至简，始终存在，天衣无缝，不可分割的生存形式。

罗特的书助您窥视这个现实世界的本质，其实这个世界原本就是天衣无缝、单纯简单、轻松喜乐的；他带你一起从那道裂缝窥视这个虚妄世界，无论是谈论独一无二的现实世界的本质，饮食紊乱，对抗压力和疾病，或者其它话题，他都教你从不同的角度来看待这些事物，而把那些禁锢住我们，让我们受尽煎熬，古老陈腐，让我们痛苦不堪的限制统统抛在身后。如果你能到达这个境界，你就回归了轻松简单的本真自我，而罗特会在那里迎候你。

还不确定怎么才能开始吗，那么就买一本罗特的畅销书——《不是偏执狂，就自由了》吧。它帮助我们去掉所有遮蔽我们双眼的妄念，它们一直在阻碍我们去寻找更美妙、更接近灵魂，更平和的生活和自己。

《不是偏执狂，就自由了》

书籍目录

前言
正念之路并非你想象的那么曲折
宏大观念
否认自我的存在
认同和反驳
示现
所谓信念
所谓深意
所谓正宗
瑜伽
所谓冥想
所谓积极改变
所谓正面思考
所谓更当下，更临在
陷入思绪
需要时间（留出时间）
所谓影子
所谓自我
仍然感觉分离/感觉不到万物为一
有无选择
寻找“我”或自我的尝试
恐惧和担忧
所谓平衡
所谓不再恐惧
“灵性”体验
所谓近在眼前
所谓现世的导师
饮食
所谓智识的理解
我还没体验
停止心念
作为观照者
摒弃妄想
害怕消失
无我的悲伤
简单创造幸福的网络课程
请联系我
一个小请求

《不是偏执狂，就自由了》

精彩短评

- 1、 禅
- 2、 明白了很多道理，可还是走不出思维困境，这本书对我有帮助。
- 3、 这是一个非常棒的书，它什么都说了，也什么都没说，你觉得这本书写了什么，它就写了什么。
- 4、 全书套用了佛学的基本知识。两个词概括整本书：正念，出离。
- 5、 2017年看完的第一本书，感觉全书就只有一句话就是清明本就实然，看不懂，可能道行太浅。

1、弗洛伊德曾在其理论体系中按照焦虑的不同来源，将焦虑分为三类：现实性焦虑、神经症性焦虑以及道德性焦虑。其中现实性焦虑产生于对外界危险的知觉，神经症性焦虑产生于本能性冲动可能导致的后果，而道德性焦虑则是对自我罪恶感和羞耻感的体验。后来日本心理学家森田正马提出了神经症的形成基础，森田正马认为神经症的出现是因为本来存在着的疑病素质，在偶然的诱因下，通过精神交互作用而形成了神经质症状。通俗来说，我们每个人都有对生的向往、对死的恐惧，生存欲的过于强烈会引起对事物的超常要求，因为惧怕达不到自身的欲望而产生了强烈的死亡恐惧。而死亡恐惧往往与惧怕失败、害怕疾病、恐惧不安等心理活动相联系。因为恐惧，所以极力想要避免、想要摆脱这种状况，但这样引起的后果却是我们对这种心理更加关注，于是我们想用主管愿望控制客观事实，从而引起精神拮抗作用，于是神经症便由此形成了。从这里我们可以看出，森田正马的“疑病素质”与弗洛伊德“三种焦虑来源”，虽然各自独立，理论深处却都认为神经症或者焦虑都是由于我们的“想法”、我们对待想法的态度导致的。其实在生活中我们往往都会经历，有的时候因为对未来的状态过于焦虑不安，所以我们在心里对自己说“没事的”，然后我们的注意力便全都被引起你焦虑的想法吸引而来，从而整个人都彻底的坏掉了。我们的焦虑状态往往并不是因为我们对现实的应对问题，而是来自于我们对现实的理解。因为作为社会人，我们必然会存有某种不安心理，即能否在不断变化的环境中生存下来、自己的心身状态能否适应外界环境。所以我们便会竭尽全力让自己的行为具有某种积极意义，而当我们突然发现根本没有发生我们期待的某种结果，一种不安的焦虑就自然产生了。我们每个人都知道，现在的社会是一个快节奏的社会。快递一个昼夜就可以从北京到达济南，信息一眨眼的的时间就可以通过互联网传遍大江南北。在这样快节奏的背景下，我们对于自己是否具备能够未来获得自己想要的生活的能力，自然也更加怀疑。因为我们根本无法确定十年后，甚至一年后世界会发生什么样的变化。这种社会状态的增多最为直观的表现，应该算是心理咨询师开始如雨后春笋大幅度增多。因为几乎每个人都在思想的洪流下进退不得，难以停顿下来问问自己究竟想要什么。于是焦虑也就开始在社会上大幅度蔓延。很多心理学家意识到焦虑似乎是一个不错的市场，每个人都在刻意的为自己的行为寻求所谓的“意义”，每个人都在为自己的未来担忧、为自己的过去忏悔。就像乔·卡巴金在《正念：此刻是一枝花》里说的那样：人们已经忘记了只有当下的此时此刻才是最有意义、最应该体验的时刻。而且卡巴金教授也就此提出了自己的“正念”理论，指导读者专注当下、进行当下的感悟、去体验当下的身体与灵魂。而进入正念要求的便是具备强大的专注力，这也是卡巴金赋予给冥想、瑜伽之类修行的意义——增强自己的专注力。但这一切却被本书作者乔伊·罗特否定了。本书作者在年轻时候就被严重的焦虑所困扰，为了拜托焦虑，作者先后长时间体验过冥想、正念等各种各样的修行。但就作者而言，这些让他专注于当下的修行并没有给他带来什么好的影响，甚至曾经一度让他更为焦虑——引起他自杀的冲动。令人欣喜的是，作者最终还是从困扰他的焦虑中摆脱了出来——用他偶然发现的不同于冥想的方式。并且在本书中为这种方式作出了初步介绍。在本书中，作者直接否认了“意义”“自我”“思想”等冥想中极为重要的词汇。因为在作者看来，根本没有什么所谓的我们人类赋予意义的词汇，有的仅仅只是实然。好吧，什么是实然，作者给出的解释是：实然就是实然，不是什么其他的东西。实然是我们在体验当下时体验到的存在。因为作者认为我们的思想、行为根本没有什么所谓的积极意义，也没有什么所谓的积极改变。所有的一切都是人为定义的，根本就不符合什么实然本然。在这里我们似乎可以看到森田疗法中的“顺其自然”、“为所当为”，也就是不专注于自己的思想，而只是努力去做应该做的事情。但是就我本人看来，作者在书中提出的“无为”、体现当下等概念，在卡巴金的正念书中似乎都有所体现。而且作者认为自己的方法无需修行，只需要体验当下，认清只有实然、而无它物，似乎有些强人所难。但是作者在书中所说的种种状态，似乎也是正念所获取的状态。所以我贸然猜测，作者所发现的方法不过是正念之路理应到达的终点。所以我并不向那些试图修行冥想的读者们推荐本书，因为书中的语言过于玄妙，也没有什么具体步骤。而且实然本然也颇有一股“本来无一物，何处惹尘埃”的味道。但本书也能让我们认识到所谓的“无为”，如果你真的了解了这本书的内容，或许你也可以像作者一般无欲无求，摆脱焦虑。

《不是偏执狂，就自由了》

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:www.tushu111.com