

<<佛祖也成婚>>

图书基本信息

书名：<<佛祖也成婚>>

13位ISBN编号：9787508628639

10位ISBN编号：7508628632

出版时间：2011-7

出版时间：中信出版社

作者：夏洛特·卡塞尔

页数：288

译者：袁陇珍

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>

<<佛祖也成婚>>

前言

前言流过你心田的河流，也会流过我的心田。

——印度诗人，卡比尔很多夫妻恩爱甜蜜，数十年如一日。

有些夫妻耳鬓厮磨，息息相通，感情和性爱也历久弥新。

本书探究如何与爱侣营造相爱互信的夫妻关系——基于彼此相知、理解和体谅，夫妻双方既能保持个性独立，又能融入夫妻一体的平衡关系。

本书也将阐明，随着渐渐彼此了解——摆脱理想爱人形象的羁绊，抛却对爱人的幻想和期望——夫妻如何活得神采飞扬，自然舒心。

从佛教的视角来看，心灵觉醒之旅涵盖理解我们的固执——我们都为偏执的期盼、恐惧、要求所苦，夫妻关系也不例外。

我们要学会对自己的行为自觉自醒，其中包括对爱人的言行作出的激烈反应。

我们发现了自己突发的情感反应如何有助于我们觉醒，而非让我们放弃婚姻。

要学会活在当下，承认自己的愤怒、恐惧或伤心，由此，才能面对真实的自己，不再对爱人有所隐瞒。

转而，夫妻会更加相亲相爱，天长地久。

当我们放下成见，不再以老套乏味的方式行事，才开始觉察拥有一颗澄明的心多么自在，即众所周知的佛法的禅心，或“初修者之心”；才会心怀理解、善意和关爱，开始了解彼此，并渐渐顿悟夫妻关系。

这样，夫妻会彼此吸引、谈笑风生和心情愉悦，而非彼此恐惧、固守己见和忧心忡忡。

怀有初修者之心，我们才能活在当下。

渐渐学会在人生舞台上默契和谐，我们就会看到彼此日日换新颜。

你是谁？

我是谁？

你感觉到什么，需要什么，在想什么，希望什么？

我的感觉、需要、想法和渴望是什么？

时常反省这些问题，夫妻关系才会永葆活力，不会寡淡乏味。

虽然我引用了很多感情深厚的恩爱夫妻的实例，但是本书并未界定何为美满婚姻。

而且，本书鼓励人们投入当下的人生之河，积极并饶有兴致地顺应其变故、困境和顺境。

本书也展示了个人的心灵觉醒和彼此的情感发展如何与我们营造和睦夫妻关系的能力紧密交织。

夫妻和睦没有定规可以遵循，没有原型可以效仿。

为写本书，我访谈的夫妻也迥然不同。

一对夫妻在大学初遇，从此永不分离。

其他夫妻一度吵吵闹闹，或夫妻关系了然无趣，最终归于亲密恩爱。

一些夫妻是初婚，还有一些是再婚或第三次结婚。

一些夫妻年龄差距大，有两对老妻少夫，妻子比丈夫大14岁。

还有许多夫妻在种族、宗教、性取向、精神信仰、社会阶层、文化背景方面都有差异。

但是，他们健康和谐的夫妻关系更大程度取决于自觉、承诺、坦诚、接受、共同的价值观以及接受差异和化解冲突的能力——还有彼此的爱慕——而非取决于恋爱时间的长短或个人背景。

夫妻之间难免会有差异，由此，夫妻产生分歧时，我们就要探究如何化解随之而来的冲突，以及已成习惯的令彼此疏远、情绪激动或发泄压力的种种吵闹。

读者能深入了解源自童年根深蒂固的“斗不过就逃”的儿童心理反应——怒气冲冲的叛逆少年会说，“别告诉我怎么做”，或受惊吓的孩子会乞求，“求你告诉我，你爱我”。

了解这一点，就会更了解冲突的根源。

我们能够学会走入当下，因此，不会为这些儿童心理反应所束缚。

巧妙化解夫妻冲突不会一劳永逸。

然而，心怀善意和胸襟宽广，和睦夫妻就会包容彼此的差异。

<<佛祖也成婚>>

正如一对夫妻对我所言：“不是没有冲突，也不是总能解决，而是我们能够心平气和，坦然坐下来谈任何问题，因为我们心里清楚，彼此会互听心声，冲突不会拆散我们。

”本书探讨了夫妻关系保鲜和以诚相待的种种尝试，并未提出让夫妻勉强凑合、面合心不合的应付手段。

它不是专注于流于表面的夫妻相处的“权宜之策”——态度更温和，更有吸引力，多夸赞逢迎——或其他虚伪手段。

确切地说，本书有益于读者深入了解自我，因此，他们会真正明白阻碍夫妻彼此坦诚、包容、相知的原因。

自觉自省也同样适于生活中的其他关系。

本书强调，夫妻致力于对彼此的了解和接受如何有益于培养互信和安全感。

学会活在当下，放下对爱人的偏见和期望后，人人都会畅所欲言，表达爱意。

相应地，这也培养了“夫妻一体”这个让夫妻心灵自由、日臻完善、默契和谐的一体王国。

夫妻恩爱的心灵之旅要求我们，彼此推心置腹，找到难免出现、不愿示人、内心隐藏的伤痛和恐惧的根源，因为与爱人的疏远反映出我们内心有所保留。

由于渴望体验更深情、更多彩、更甜蜜、更成熟、更默契的夫妻之爱，我们才愿意打开心结。

对所有人而言，夫妻和睦的心灵之旅需要我们心甘情愿地不断探索全新的每一天和当下的爱人。

最后，一段佛陀推崇的婚姻是夫妻结合的深刻体验：彼此的言辞、姿势、表情、触摸和沉默都应保持和谐默契。

那种体验是时时刻刻不断觉醒的、彼此的心有灵犀。

借用激情澎湃的诗人卡比尔的诗来诠释夫妻关系：“流过你心田的河流，也会流过我的心田。

”人生之河奔流不息，流过人人心中，也流过夫妻心中。

只要超越自我，摆脱偏见并走出恐惧，我们就能体味生活的美好。

对勇于迎接恐惧和怀有生活热情的不断探索夫妻关系的人来说，回报颇丰——他们日益心情舒畅，互相信任，快乐无比，心境澄明，化解冲突会游刃有余，还有持久、热烈、像春天清澈溪水般灵动欢快的性爱。

<<佛祖也成婚>>

内容概要

这本书写给所有围城内外的人，不管你是沉浸在爱情的喜悦，是苦于重新找回曾经的激情，还是挣扎在痛苦的泥潭中无以自拔，它都能让你放下对爱情和婚姻的成见，用一颗初见之心重新审视你的爱人和爱情。

作为一名具有30多年经验的心理治疗师和佛教研究者，作者以东方佛学的视角阐释了婚姻中两人相处的基本原则，用娓娓道来的故事和案例，告诉我们如何为爱情保鲜、如何化解争吵和冲突，如何相互体察对方的内心，真正过上王子公主的幸福生活。

<<佛祖也成婚>>

作者简介

夏洛特·卡塞尔(Charlotte Kasl)

哲学博士，资深心理治疗师，在佛教和心灵修炼领域深入研究三十余年。

她同时也是一位畅销书作家，著作包括《佛祖也谈情》、《佛祖也育儿》、《佛祖也纠结》、《殊途同归》、《女人、性与成瘾》、《心灵家园》等，内容涵盖人际关系、快乐、心灵疗愈和成瘾行为等，将精神与心理的多个方面联系在一起。

她还组织过多个教育团体，是儿童依附治疗与培训协会的创始成员。

<<佛祖也成婚>>

书籍目录

前言

第一章 婚姻是一场美丽的修行

夫妻相处之佛法

只爱优点，还是爱全部

学会信任自己，聆听他人

恩爱夫妻的共同特征

初修之心：若人生只如初见

理解自己，体谅爱人

第二章 夫妻的默契合一

我和你：付出彼此的真心

体验“一体”：彼此心心相印

如何了解彼此的需要

体味默契

第三章 自省

识别伪装

评判爱人即评判自己

反思自己的问题

活得快乐

留意你的借口

第四章 平常生活，简单相爱

珍视信任：夫唱妇随

审视动机

留意误解

相信直觉

夫妻相爱的忠告：共对偏执

走近禅定和心理治疗

第五章 在婚姻中共同成长

儿童化心理反应

结婚心理探源

重识“离家”的意义

夫妻相处是个过程

阶段一：若即若离

阶段二：时近时远

阶段三：知己知彼

阶段四：远近适宜

阶段五：亦远亦近

第六章 沟通旨在共鸣

和谐交流

成功交流方略

慎提忠告

意随心动

坚持己见，不存戒心

学会道歉

彼此原谅，重归于好

第七章 与冲突为友

<<佛祖也成婚>>

巧妙化解冲突

迎接分歧，达到双赢

不要积怨

识别假冲突

理性应对“争执—逃避—冷处理”反应

.....

第八章 享受性爱

第九章 为爱情保鲜

<<佛祖也成婚>>

章节摘录

第三章自省识别伪装我不能为自己辩解，我很害怕，先生，你知道，因为我不是我自己。
——刘易斯·卡罗尔，《爱丽丝漫游奇境》无论你多了解自己，加强自我了解都有助于我们铭记，人都在伪装。

孩提时代，很多人已戴上了符合某个形象的面具——听话的男孩、乖巧的女孩，漂亮、安静、有魅力、坚强、聪明、大方等等。

很遗憾，如果伪装对生存至关重要，它已如鬼魅附身，真假难辨。

因此，我们最终过着违背真实自我的生活。

然而，越意识到自己在伪装，越想卸下面具，夫妻就会越互相信任，越有安全感，越会以诚相待。

要卸下面具，先要意识到面具的存在。

我发现了一个行之有效的方法，就是扮演你伪装的角色。

在研讨会上，我让夫妻们在房间里轮换饰演一系列人格角色——有魅力的、发怒的、勾引人的、轻浮的、腼腆的、疯疯癫癫的等等。

对每一个角色，我让他们演一会儿，再停下来，留意身体的感受——感觉疯狂、紧张还是平和？他们会说，这个角色让人自在，或那个角色难堪，或很怪。

这种方法可以帮助他们认识到，如果能进入一个角色，也能摆脱这个角色。

我在一些夫妻身上作了类似的尝试。

例如，一个饰演渴望爱和关注的角色，另一个饰演能满足这种需要的角色。

一个饰演内向或忧郁的角色，而另一个饰演哄其开心的角色。

再互换角色。

练习的结果是释放自己，并懂得，实际上，人大多时间都在伪装。

20多年来，汤姆和乔迪在夫妻关系中扮演了好几种角色。

乔迪母性十足，有责任心，能当家。

汤姆则既顺从又逆反，他有恋母情结、花钱大手大脚、贪玩、温和、具有创造力。

他们都能胜任自己的不同角色，但是都因为伪装而心生无聊，痛苦难耐，急于排遣。

我们先了解乔迪的“母性”面具，它与汤姆的“恋母”面具互补。

他们选择表演汤姆下班回家的情形，汤姆忧心忡忡，有气无力地抱怨：“今天，我过得很痛苦，大家都很难伺候，真累。

我……”乔迪开口了，轻声细语：“哦，亲爱的，快坐下。

想喝汤，茶，还是别的？”

他们边演边笑，直到笑得前仰后合。

然后，乔迪用惯常的口吻说：“真可笑，太傻了。

真不敢相信我们一直如此。

”汤姆朝她笑笑。

“你们俩真般配，”我说，“汤姆，你感觉戏中你多大？”

”“噢，8岁吧。

”他又乐了，“我很愿意想自己有多大。

那样，啥问题都清楚了。

”我又问：“如果不伪装，你们怎样满足自己的需要？”

”我让乔迪等到看汤姆想要什么，然后再回应。

他俩试演了几次，最后情况如下：汤姆进门，沉稳地说：“我累了，今天真忙。

”乔迪笑脸相迎：“是呀，这一天多忙啊。

”汤姆：“嗯。

”顿了顿：“给我拿点喝的好吗？”

”“好啊，”乔迪说，“想喝什么？”

”一阵停顿后：“我其实想要你的拥抱。

<<佛祖也成婚>>

” “可以啊。

”通过同意卸掉伪装，扮演彼此的角色，汤姆和乔迪中断了他们计划好的游戏。

他们发觉自己的角色根深蒂固，已成为习惯：“我经常表现得弱小可怜，所以你照顾我。

” “我像母亲一样疼你，你才不会离开我。

”如此等等。

撕去伪装，他们才能了解真实的自己。

乔迪慈母般地疼爱汤姆，因为她深信自己平凡普通，不得不加倍关心丈夫以换取爱情。

汤姆对自己的恋母情结既爱又恨。

但是，当他们一起卸下面具，笑着抱在一起时，他们已经“夫妻一体”。

若你和爱人又陷入了老套的争吵，试着转换角色演出来，然后再扮演原来的角色，尽量夸张一些。

如果演得淋漓尽致，你才会感到自己已习惯了那个角色。

也许你会很难堪，可是，如果你演自己和演爱人都演得逼真，可能会深受启发——甚至觉得滑稽可笑。

承认自己扮演的角色，再回到本来面目，会感觉浑身轻松。

一起表演会让夫妻亲密无间。

从某种意义上说，自在就是彼此没有遮掩。

评判爱人即评判自己那轮满月会洒满你的心房。

——鲁米，《做正融化的雪》大多数人不想对别人品头论足。

想觉醒，先应该意识到对他人的评判常反映出对自己的评判。

以后，你一说爱人麻木、不诚实、不友好，就会发觉是自己在挑剔爱人，想一会儿，再自问：“我是在说自己吗？”

”假若我一再数落爱人麻木，是因为自己有时不关心爱人吗？”

如果我因爱人对难缠的上司束手无策而指责他，我会想：“我有没有无可奈何的事？”

”我们的回应也许是清晰的镜像，会反映用同样的方式对待相似的情况，或反映出自己对过去的耿耿于怀。

不管怎样，谨记，评判爱人就是在评价自己。

你也许能审视自己的回应，反思：“我现在的感受是我认为的爱人此刻的感受吗？”

”例如，无论何时你以为爱人很生你的气时，要自问：“我是生气，还是常强压怒火？”

”如果你开始怀疑爱人有私情（实际上你没有证据），要想：“我是因为性生活不满意，而猜测爱人行为出轨了吗？”

”细思量，就会抹去疑虑。

因此，我们常试图维护自己的某种形象，却不去深究自己的真实感受，尤其是自己认为很糟或有不好的主观臆想时。

镜像也能反映你仁爱体贴的一面。

还记得你曾经很烦恼，爱人尤其懂你的心思吗？”

因为他/她善解人意，你的心情会豁然开朗，这时你才顿悟，原来自己有爱心，还乐于接受他人。

婚姻美满的夫妻长于考虑彼此的优点，夫妻感情会逐渐升温，夫妻关系会日益稳定和睦。

然而，对那些固守自己负面形象的人而言，流露善念和智慧很艰难，因为那有损他们负面的自我形象。

有必要记住，固守负面形象和固守言过其实的形象一样自私，因为它们都会让人深信，江山易改，本性难移。

一旦认识到自己的成见如此顽固而强烈，我们就会知道它们是了解真实自我的绊脚石，还会阻碍我们与他人交往。

在心灵之旅，人人皆可为师，因为他们都是一面镜子。

夫妻亲密无间暗含天天乐意照爱人这面镜子，并愿意了解爱人对自己的看法。

若不愿意去照，就会打破镜子，或不管不顾镜中自己的形象。

只要在镜子中扫一眼，就会意识到，我们想隐藏的只是本真的人性或情感。

<<佛祖也成婚>>

反思自己的问题在夫妻相处中，关键要找出问题属于一方，还是属于双方。

不要因为夫妻恩爱，就为彼此的问题大包大揽。

在给夫妻提供咨询时，我会在纸中间画一条线，问：“好吧，现在搞清楚问题出在你身上，对方身上，还是出在你们两个人身上？”

”比如，一方和朋友吵架了，那是他的问题。

可是，如果他没完没了地向爱人唠叨，他就影响了“夫妻一体”，他需要自己处理令人头疼的友情或不再唠叨。

爱人可以通过制止、劝告、支持来参与。

但对方可以心怀善意，清楚地提醒他：“你知道，我理解你很生朋友的气，但我不想每晚都说。

我很愿意帮你，但是更想每晚说点别的。

”这就好像在说：“我知道了你的烦恼，我很在意你，但那就行了，自己的问题，自己解决吧。

”通常，不能分清谁的问题是因为不完整的成长阶段。

即，在幼年，我们自认为人人都围着我们转，而且都会对我们的奇思异想感兴趣。

我们还常认为，如果别人不在意我们，或不想听我们的想法，就说明别人根本不爱我们或不关心我们。

我们要走进当下，明白我们是成年人，这表明我们有责任承担自己的生活。

埃克哈特·托利在《当下的力量》中提醒我们，出问题后，有三种选择——逃避、改变、完全接受；否则，会耗费精力，有碍我们活在当下。

一股脑儿地把沮丧抛给爱人，不想自己努力解决，这对夫妻关系很苛责。

相反，越是理清自己的困难，越会给夫妻关系注入活力，我们就越能形成“一体”。

<<佛祖也成婚>>

编辑推荐

《佛祖也成婚:婚姻不是"地位"之战》：美丽的童话告诉我们：“王子与公主从此过上幸福了的生活”
悲催的现实告诉我们：“婚姻如同上吊，别以为绳索一拉双脚腾空，就很快结束。

”你以为找到对的人长相厮守，从此便能佳期如梦？

人生没有一劳永逸的快乐，烦恼总是来了又去婚姻没有不劳而获的幸福，修行是永远的功课

<<佛祖也成婚>>

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>