第一图书网, tushu007.com

<<爱情与工作的每日禅>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

弗洛伊德说过：“ 成功的生活意味着爱情与工作都很顺利。
”然而大多数禅学教导出自传统的寺院道场，和世间浪漫情爱、家庭生活、工作与职业等大千世界是脱节的。
净香是一个典型的美国禅师，这本书把净香在密集禅修的场所以及每个礼拜六上午的活动中所说的话，记录编辑起来。
“ 参禅 ”为期二到七天，除了师生间必要的交谈以外，全在静默中进行。
　净香不能接受浪漫化的灵修通过把事物进行甜美轻柔的理想化以逃避现实人生的苦难。
她经常引用的一句话是：“ 枯树鲜花开。
”如果能够真正体验每一当下，拿掉心中的那个“ 小我 ”，日常生活的美妙就会显现。
她和我们共同走在这条修行之路上，以平凡无奇的话语引导着我们：朴素的外表下藏有典雅高贵的智慧。

作者简介

夏绿蒂·净香·贝克[Charlotte Joko Beck]，美国“平常心禅”创始人，《平常禅：活出真实的自己》的作者艾兹拉·贝达的老师。
她是四个孩子的母亲，曾做过老师、秘书和大学行政助理。
二十世纪六十年代依止安谷白云及中川宗渊两位日本禅师习禅。
一九八三年正式成为前角博雄

<<爱情与工作的每日禅>>

书籍目录

推荐序序言一 起步 开始禅修 活在当下 权威 恐惧的瓶颈二 修行 修行不是什么 什么是修行 专心之火 强求开悟的经验 修行的代价 修行的报酬三 感情 大容器 打开潘多拉之盒 不要动怒 虚假的恐惧感 不抱希望 爱四 关系 寻觅 在关系中修行 体验与行为 不可能成功的关系 关系不是为了彼此五 受苦 真苦与假苦 解脱 没关系 悲剧 观照我六 理想 原地踏步 愿力与期待 看透上层建筑物 恐惧的囚犯 远大前程七 界限 剃刀边缘 新泽西州不存在 宗教 开悟八 选择 从问题到决定 转折点 关起门来 承诺九 服务 实现神的旨意 不带交换 木心的寓言

章节摘录

首先我们到身外寻求解答，一开始是在一般的层次上面。
这世界上有许多人认为自己如果能够拥有更高级的汽车、更讲究的房子、更愉快的假期、更体谅人的老板，还有更有趣味的伴侣，自己的生活就成功了。
我们全都有过这个阶段。
慢慢的，我们快把这些。
如果 ” 用光了。
“ 如果我有这，如果我有那，我的生命就会圆满。
” 我们当中有谁不在使用这些 “ 如果 ” 呢？
我们先是把粗钝层次的 “ 如果 ” 耗尽了，然后我们的追寻就转到更微细的层次上面。
最后，因为我们不能在身外找到让自己感到完美的东西，我们再转求灵修。
很不幸，我们仍然把同样的追求方式带了过来。
大部分来到禅学中心的人，不再认为一部豪华轿车就能满足自己，却认为开悟可以，于是又有了一个新的甜饼，一个新的 “ 如果 ” 。
“ 如果我能理解真理，我就会很快乐。
” “ 如果我能有开悟的体验，我就会很快乐。
” 我们带着一向的成见来学习禅，以为自己因此就会开悟，就能掌握住那块一直得不到的甜饼。
我们一生就是由我们这个小小的主体对客体的不断追寻所组成。
然而拿一样有限的东西——比如我们的身心——去追寻外面的一个东西，那个东西也就成了一个客体而变成有限的了。
因此我们是在用有限的东西追寻同样有限的东西，到头来只不过得到更多让自己悲惨的愚蠢事物罢了。
我们花了很多年建立了一套对生命的局限看法。
一边是 “ 我 ” ，另外一边是 “ 它 ” ，这个外界的它会伤害我或取悦我。
我们常常躲避那些会伤害自己或者让自己不愉快的事物，哪些人和事会带来痛苦或快乐，我们就逃避或追求它们。
大家全都这么做。
从早到晚我们置身生活之外，看着它、分析它、评判它：“ 我能从中得到什么好处呢？
它能给我快乐和舒适吗？
还是我该逃避它？
” 在我们亲切友好的外表底下，其实藏有很深的不安。
假如把每个人的表层刮下，就会看到狂奔的恐惧、痛苦和焦虑。
不过我们有掩饰的方法：狂吃、豪饮、工作狂、不停地看电视。
我们永远都在遮蔽自己的一种基本存在焦虑，有些人就这样过了一生。
年纪越大，情况越糟。
有些事情，我们在二十五岁时不认为很严重，到了五十岁时就会觉得糟糕透了。
我们都认识一些生不如死的人，他们把自己紧缩在非常狭窄的观念中，因此丧失了生命的弹性、欢乐与流动性，使得他们自己以及周围的人全都非常痛苦。
像这样可怕的事情可能发生在我们每个人身上；除非我们能够觉醒，知道自己必须改变，知道自己必须修行。
我们必须看破这个区分 “ 我 ” 与 “ 它 ” 的幻象，而修行可以把这两者之间的距离拉近。
只有当物我合一的时候，我们才能勘透生命的本质。
“ 开悟 ” 并不是一件我们能够去获取的东西，它是空无。
我们的一生中总是追求某个目标，而开悟就是要终止这个行为。
但是，光在嘴巴上清谈是没有用的，每个人都得去实修，没有别的方法可以替代。
我们即使花上一千年来看这方面的书，仍然没有一点用处。

我们必须实修，全心全意地终生修行。
我们真正想要过的是一种自然的生活。
我们的生活是这么的不自然，以至于刚开始禅修时，我们会感到很困难。
可是当我们灵光乍现，明白生命的种种问题其实并不在自我之外时，我们就已经踏上修行之路了。
一旦觉醒后发现原来生命可以比自己所想象的更开放和快乐时，我们就会喜欢修行。
我们都希望能够清明地生活，因此接受禅的训练。
禅的存在已有千年之久，其中要是有什么荒诞之处也已被清除干净。
它虽不容易，但却不疯狂。
禅非常踏实、实际，和我们的日常生活息息相关。
它可以让我们更努力地工作、更成功地教养子女、更好地维持人际关系。
有一个健全与平衡的修行才能有一个健全与满足的人生。
我们需要做的是：从我们盲目无知的疯狂中，找到一条道路。
要有勇气才能好好地打坐，禅修并不适合所有人，我们必须愿意做难做的事情。
只要我们能够有耐心、有毅力地修禅，再加上一位好老师的指导，我们的生活就会慢慢地平衡稳定下来，我们的情绪也就不会再那么难以控制。
当我们打坐时，会发现最需要修炼的是自己又忙又乱的心，我们的心经常充满了狂乱的思绪，而修行的难题就在于把这些思绪导入清明与平衡中。
当我们的心变得清明、平衡和不执著时，就会有个开口——在那一瞬间，我们就能够领悟自己真正是谁了。
打坐不是一件几年就能精通的事，我们必须终生奉行。
一个人心灵能开启多少是没有止境的，最后我们会领悟到自己就是无穷无尽的宇宙的根源。
我们下半生该做的工作就是无限敞开心胸，并且将之表达出来。
当我们越来越能领会到这个道理时，对别人就会有慈悲心，自己的日常生活也会产生变化，不论是生活、工作或人际关系都会不一样了。
学禅是一辈子的事情，不要以为每天坐在垫子上三四十分钟就够了。
我们整个人生，一天二十四小时，都在修行。
现在让我来回答一些禅修与人生之间的关系问题。

编辑推荐

《爱情与工作的每日禅》告诉我们在一个关系中，我们可以看到自己身体、心理、知觉和念头的真正面貌。
台湾著名身心灵作家张德芬作序推荐，一本对她影响至深、令她爱不释手的书。

第一图书网, tushu007.com

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