

<<佛祖也谈情>>

图书基本信息

书名：<<佛祖也谈情>>

13位ISBN编号：9787508628363

10位ISBN编号：7508628365

出版时间：2011-7

出版时间：中信

作者：夏洛特·卡塞尔

译者：徐嘉

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>

<<佛祖也谈情>>

内容概要

剩男剩女当道，相亲节目盛行，
各色约会宝典大行其道，我们却仍感觉力不从心，
遵照“宝典”，我们做到了取悦对方、吸引异性，
却从未真正拥有一段坦诚、真实而长久的感情。

这是一本写给所有努力在心灵之旅中寻求真爱之人的书。

作者将佛家智慧融入两性情感，将恋人间的关系视为一段心灵成长的曼妙旅程，它助你透析自我、与自己为友，从而满心喜悦地接纳另一个人走进你的心。

这里没有恋爱技巧、没有速配指南，没有“男女约会法则”的条条框框；你将看到的是如何找回真正的自己，如何用一种全新的领悟从种种恋爱定式中跳出来，如何敞开心扉来迎接你的那个Ta。

现在就开启这段爱的旅程吧.....

<<佛祖也谈情>>

作者简介

夏洛特·卡塞尔，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30余年。她同时也是一位畅销书作家，著作包括《佛祖也成婚》、《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、性、精神治愈和成瘾行为等，将精神与心理的多个方面联系在一起。她还组织过多个亲职教育团体，是儿童依附治疗与培训协会的创始成员。

<<佛祖也谈情>>

书籍目录

前言 这本书能为你做些什么？

第一章 爱的准备——踏上一条诚实慈爱之路

1. 如若佛陀约会
2. 依托自己的心灵智慧
3. 我们为何渴望另一半？

4. 忠于你的旅程
5. 留意自己编造的谎言
6. 接纳合一与分离
7. 突破内心的界限
8. 跟随心灵的引导
9. 做完美的面具还是真实的自我？

10. 以仁爱之心人对己

第二章 唤醒欲望——你是谁？ 你想要什么？

11. 清楚表达寻爱的意愿
12. 寻找真正平等的伴侣
13. 你的寻爱标准是什么？

14. 保持自我，还是迷失自我？

15. 你的需要是什么？

16. 你打算付出什么？

17. 性吸引可以长久吗？

18. 原谅父母就是原谅自己

19. 解决旧日的伤痛

20. 突破旧我，敞开心扉

第三章 真爱之火——开启一段爱的旅程

21. 在爱中保持清醒的头脑
22. 利用征婚启事、婚介机构和单身俱乐部
23. 第一次约会的惊鸿一瞬
24. 单身父母的约会法则
25. 同性之爱：真实地活着
26. 佛说云雨：性欲与灵性
27. 如何找回迷失的自我？

28. 施与受的流动

第四章 爱的旅程——保持觉悟，保持清醒

29. 与你的恐惧为友

<<佛祖也谈情>>

- 30. 与你的矛盾情绪为友
- 31. 关于治愈与怜悯的冥思
- 32. 夫妻的施受冥思法
- 33. 想要逃避时怎么办？

- 34. 设定自己的底线
- 35. 克服爱情强迫症
- 36. 打破那些自我编造的谎言
- 37. 是命中注定还是字露天机？

- 38. 接纳无常、失去和喜悦

第五章 爱的成长——让爱成为长久的承诺

- 39. 不期待完美的爱情
- 40. 放手，让彼此自由
- 41. 你真正需要面对的人是自己
- 42. 感知新爱的苦乐参半
- 43. 恋爱也要学点儿创意学

第六章 活在爱中——你我合二为一

- 44. 享受二人的美好相遇
- 45. 信守对彼此的约定
- 46. 你为这段爱情打几分？

- 47. 婚姻，长久的承诺
- 48. 爱人是天之恩赐
- 49. 你便是爱之源泉

<<佛祖也谈情>>

章节摘录

9. 做完美的面具还是真实的自我？

种子于地下孕育片刻，便向上生长拥抱太阳。

所以你也应品尝渗入的光，然后朝着智慧努力前行，不事伪装，毫无遮挡。

那便是你如何来到世上，像一颗星星，无名无姓。

--鲁米《若我是你》 在精神层面上我们都是是一样的，有着本真，有着纯粹的能量。

我们来到这世上“像一颗星星，无名无姓”，我们便是纯粹的潜力。

从分子生物学上讲，我们的身体都是由同种物质构成的，不因肤色、种族、性别或民族背景的不同而不同。

在胚胎期我们是完全一样的。

出生时，我们的身体差异开始显现，于是我们开始受到男女性别文化定式的影响。

我们如何对待这种显而易见的同而不同的二分法呢？

答案是要通过一种精神途径，在本章最后的部分我将谈到。

现在我们姑且先探讨一下涉及浪漫、爱情、约会的特定性别规则的概念。

我的书桌象征着男女分则的一个巨大鸿沟。

桌的一边摆着约翰·格雷、特雷西·卡尔博特、艾伦·费恩和雪莉·施奈德、帕特里夏·爱伦以及其他作者写的恋爱类书籍。

这些书中满是对男人和女人不同的规则说明，告诉他们做什么、说什么以取悦对方、吸引异性，以及建立一种在我看来往往是以操纵他人为基础的感情。

书桌另一边则摆着约翰·威尔伍德、拉姆·达斯、克里希那穆提、史蒂芬·拉维和安德里亚·拉维以及其他作者写的关于佛教、贵格派、苏菲主义、禅宗精神关系以及智慧的书籍。

这一摞书中没有一本谈及对男人和女人的区别对待。

另外一小摞书是两本我最喜欢的恋爱类书籍，作者分别是苏珊·佩姬和芭芭拉·安吉丽思，这两本书都在真正意义上鼓励男人与女人展示真我、敏锐洞察、真诚交往。

从精神的角度来看，我对那些关于爱的法则与规定有这样的疑问：它们是帮助人们与本真相连，触碰那关爱、和善与真诚所在的心明如镜的那部分自我，还是限制了人们，将他们同真我阻断分开？

一行禅师的佛徒罗文·康拉德曾这样评说道：“这些书中的建议似乎意在形成所谓的‘因果报应’。

在解决一个问题的同时又为更多的问题埋下了种子。

”比方说，我们不择手段地抬高或展示自己的魅力，一旦虚伪的面具脱落，另一面的自我暴露，我们便种下了愤怒和怀疑的种子。

如果我们没有展示自然真实的自我，而是试图将自己同一种虚伪的表面形象相融，进而在此过程中迷失了自我，这种情况就更不必提，其结果必定是后患无穷。

我也同佛教修行者、精神治疗医师同时也是我的好友基思·沃克谈论过有关约会法则的问题。

他是这样说的：“在我看来，约会往往成了一件关于取胜、占有、满足欲望的事，而非是要建立一种基于坦诚、真实而生动的感情。

你想的是怎样让对方陷入罗网，怎样挑动对方的情绪之弦让他们想拥有你，而不是问一下怎样能敞开心扉真正与另外一个人建立关系。

有些约会法则简直就像是用户手册，然而谈到感情问题时我不希望自己是用户。

”我也同基思·沃克谈及男女分则的事。

他说：“从根本上说，感情是通过不同生物体所传递的同一种能量。

人们太过纠结于他们之间的不同，而忽略了爱的本质。

对爱之本质的领悟应超越性别的范畴，它是一种无形的存在。

<<佛祖也谈情>>

” 在一段感情中，我们应如内心所愿那样展现真实的自我。

只有这样，我们才能避免因果报应的问题。

如果有人爱上了我们所戴的“人格面具”，我们有两个选择：其一，继续戴着面具，从而失去了自我；其二，冒着失去这段感情的风险，卸下面具。

在所有恋爱关系中，在展现自我之时，真诚多一分，我们所建立的精神联结就多一分，共同相处的快乐也便多一分。

精神伴侣不愿相互追逐，也不愿一争高下-他们只需要一个同时也需要自己的伴侣。

他们想要建立一种共享的联结，感受其中的甜蜜与幸福。

两性的平等不仅能够形成真正的亲密感，从而使个人受益，还有助于从根本上消除主从关系的心态。

这种心态使得男女之间难以面对面、心贴心、精神平等地彼此相待，损害了这一亲密与爱情的基石。

抬高或贬低对方都不会形成真正的亲密。

我们需要看到，我们彼此不同，但却相互平等。

我在《女人、性和瘾》(Women, Sex and Addiction)一书中，对一些幸福的夫妇进行了研究。

我多次发现这些感情成功的双方都有着相当多样的情感，这包括诸多能力，例如给予与接受、忍让与独断、狂野与温柔、倾听与倾诉。

在感情和行为上，他们不会被性别角色的刻板定式所限制。

他们相互促进，彼此提高。

他们并不是没有互补性，或从未有过感情波折与问题-他们当然经历过这些。

但是他们的情感之系如此之牢，作为夫妻的共同联结如此丰富，这为他们提供了一种动力，给对方以最大的尊重，共渡难关。

亲密关系要求我们时时刻刻协调同自己以及同挚爱的关系，这就使得两人之间是一种无拘无束、流畅自如的状态，相互不存在任何的臆断和猜测。

通过与我们的挚爱建立联结，我们可以开怀包容自己以及伴侣的内心波动。

我们会意识到，有些人喜欢躲进自己的天地去解决问题，而另一些人则喜欢把事情讨论个明白；有的人喜欢安安静静地和你一起进行各种运动，因为说话会打断这种平静的联结，而另一些人则希望在一起时讲讲故事，谈天说地。

与此同时，也没什么是一成不变的。

也许周二漫步公园时我们想安安静静的，而周五的时候又有聊天的欲望。

其实，每当我们对所有男人、所有女人或者某一特定的人群下定论时，那十有八九是错误的。

按照贵格会的教义，我们应当聆听心中那个平静而微弱的声音，并由它引导。

我们就生活在对当下的一串串有意识的感悟之中。

这种动态地看待感情的方式与约翰·格雷的火星金星观有着显著不同。

他的书基于文化背景构建的对所有男人和所有女人的谎言，这些故事都强化了错误核心信念。

例如，当谈到强势独立的女性难以吸引男性的问题以及女性有多么需要男性的问题时，他写道：

过去女人在很多方面都无法养活自己，她显然需要一个男人。

这种无助实际上成了她吸引男性的原因，它给男人以追求她的信心，以养活她、支持她的使命感与责任感。

这种保护无助女人的男人形象听上去像是父母和孩子的关系，而不是两个平等伴侣的关系。

显然，这种文化定式剥夺了两者的人性潜力与完整度。

这种不平等正是形成致命感情的罪魁祸首。

事实上，那根本不是一种感情，而是生活在一起的两副面具。

而且，尽管有些男人可能会被无助的女人所吸引，但我们不应当强化这一观念。

随着我们精神的不断发展，我们越发享受在人性的丰富中彼此相见，见证才能与力量，感受喜悦、恐惧与悲伤，了解需求，放飞热望。

约翰·格雷以及其他的作家列出过众多具体的条目，告诉我们在遇到令人却步的伴侣时应该说什么、不该说什么，言下之意是如果我们只说对的话，只做对的事，就可以让感情运转下去。

<<佛祖也谈情>>

这样一来固然很好，然而正如我们所知，即使有人能把所有的建议都一一记住，感情的事也远比这复杂得多。

而且，我们极易被识破，容易到我们自己都不愿相信。

当一个人想弄虚作假或是“尝试做对的事”时，别人都是可以察觉到的。

基思·沃克对遵守约会规则有这样的评论：“强迫自己相信或接受某个规则、想法或模本却并不理解，并不感觉与之相连，实则是对自己的一种暴力。

有人说‘其他人比你更了解什么最适合你’，这实际上已经即刻使你脱离了灵性之旅。

“我们需要听取内心的提示-我们觉得开朗放松吗，还是焦虑不安？

-而不是顺从地讲别人的话语。

做自然真实的自己可能会让人感到尴尬或是恐惧，但正是通过这样的探索，我们才能逐渐认识自己。

这并不意味着我们不需要听从明智的劝告，不需要学习交际技巧，而是说我们永远不能与自身的见解或精神为敌。

与其生搬硬套那些并非我们经验所得或感觉不真实的老一套规则，不如诚实地犯错并从中吸取教训。

诗人卡比尔曾写道：“正如河流将自己献给海洋，我的内在向你的内在涓涓流淌。

”这就是一段健康的感情应有的样子。

精神在我们体内、我们之间、我们周围流动着，将我们联结在一起，并成为它的一部分。

无论与何人相见相识，如果你想要融入河水中，随波流淌，你就必须屈服于真理，超然于结局，感受着滑身而过的水流，呼吸着同内心智慧合二为一的美好。

如果我们没有被思维定式模糊了双眼，而是用新鲜的视觉和开放的思想去看待对方，那么倘若我们问这些问题，结果又会是会是如何呢？

你是谁？

你喜欢什么？

我很了解你吗？

什么能让你有被爱的感觉？

我们如何看待彼此的分歧？

通过这样的提问，我们其实是将同伴作为一个独特的个体来看待。

我们通过他们今时今日的表现了解他们，而不是依据臆想、思维定式、推断或希冀。

这里只有我们两个人，四目相对，倾听，回应，编织一条特别的感情纽带。

如果你这样做了，你会发现你自己如同星星般，如此璀璨，如此光明。

……

<<佛祖也谈情>>

媒体关注与评论

两性关系是个永远说不完的话题，而这本小书给人最深的感触就是--真诚。作者用佛家智慧来解读两性情感，用平实的语言告诉你，如何真诚地待己待人，如果敞开心扉，建立一份基于坦诚、真实而生动的感情。

这一理念跟我们一直强调的“做真实的自己”不谋而合。

可以说，这不光是一本实用的恋爱指南，更是一本寻求个人成长的精神手册。

——身心灵畅销书作家 张德芬

<<佛祖也谈情>>

编辑推荐

为什么你条件不错却还单身？

为什么约会法则说得头头是道，用起来却不是那么回事？

为什么成功让对方陷入情网，到头来却发现并不是我想要的？

或许该先问问自己： 我只是想要摆脱“黄金剩斗士”的称号， 还是要一份真诚平等、鲜活灵动、心心相印的感情归宿？

<<佛祖也谈情>>

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>