

<<佛祖也纠结>>

图书基本信息

书名：<<佛祖也纠结>>

13位ISBN编号：9787508628745

10位ISBN编号：7508628748

出版时间：2011-8

出版时间：中信出版社

作者：夏洛特·卡塞尔

页数：266

译者：白丽梅

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>

<<佛祖也纠结>>

前言

前言 生活的目的就是活着。

活着不是去聚敛财物、取得成绩、积累成功，也不是为自己打造一个合适的模具。

活着就是去触摸、感受、倾听、观察、体验自己当前充满活力的生活；活着就是去接受在自己心里流淌的狂野想法，接受人的动物本性、智慧、在胸口跳动的恐惧、掺杂着泪水的笑声和超越自我的喜悦；活着就是去接纳任何一个自我——无论是阴暗的、可爱的、激情的、天才的还是笨拙的自我。

通过这样的自我接纳，你可以成为自己和他人的好朋友。

这样做并不排除实现目标、积极进取和珍重自我；这样做是因为人的身体、心灵和精神三者交汇，融为一体，可以去做任何使人充满活力的事。

通过这样的自我接纳，我们的意识渗透到人类体验的广袤领域，我们开始洞悉一切生灵之间的联系，洞悉所有兄弟姐妹之间的联系。

换句话说，我们开始体会爱的真谛。

……很多书都教导我们，只要相信自己、付出努力，你就会得到想要的一切；而佛教主张，要越过那些因为自身需求和期望而产生的混乱与压力，从而体验真正的自我。

它并不是让你自我膨胀或者追名逐利，而是让你解放自我，感受快乐、宽容和开放。

由此起步，生活中种种问题的答案常常会不期而至。

许多东方的精神传统都会包括一些具体的步骤。

佛祖为使我们保持正念和觉知，勾画了八个步骤，即八正道（详见第5节）。

本书中的各个步骤相互支撑，为最后一章“放手”作好了铺垫。

因此，请记住，当我提到“自我”能做的事时，一定要理解为这只是一个选择，而并非是必需的。

我们应将目光放在清除通往幸福、自由和真实自我之路的障碍上。

这些步骤并不想成为一堆让你惭愧内疚、按部就班、思想僵化或内心挣扎的条条框框，而是为你指出一条自由之路。

无论采纳与否，你是，而且一直都是一个有着美好人生的人。

<<佛祖也纠结>>

内容概要

生活所有的烦恼都是因为工资太少，钱不够用？
工作所有的问题都是因为老板没能力，制度不人性？
婚姻所有的问题都是因为爱人不体贴，孩子不听话？
当人生遇到困境，我们习惯简单归因，头痛医头，脚痛医脚，但你是否仔细想过：一切问题的根源在哪儿？

本书讲的是如何从困境走向自由。
摆脱困境，从来都不只是被动妥协、哪儿疼医哪儿这么简单，而是在种种问题的历练中，形成一种内在的稳定感，让你即使面对狂风暴雨，也能保持内心的平静，不再挣扎、不再对抗。
这需要你了解自己最深层的感受，理清自己容易受困的根源，需要你拿出勇气，在日常琐事中大刀阔斧地改变、重生。
当你回归自我、接受生活的本来面目时，种种问题的答案自会不期而至，因为打开困顿之门的钥匙本就在我们自己手中！

<<佛祖也纠结>>

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、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。

<<佛祖也纠结>>

书籍目录

序 亲历困境

前言 欢迎踏上精神之旅

第一步 直面内心：是什么让你受困？

1. 找出不安或受困的根源
2. 让身体为你引路
3. 什么样的人容易受困？
4. 什么样的人不易受困？
5. 用佛教教义开启解困之门
6. 受困和挣扎的区别
7. 是什么让改变如此艰难？

8. 超越恐惧，勇敢前行

第二步 开放自我：尽纳生活的启示

9. 佛祖无处不在
10. 感受内在的流动
11. 展现当下的自己
12. 学会超越自我
13. 体验身边的点滴小事

第三步 集中注意力：洞悉自身的节奏

14. 做生活中的智者
15. 哪些外界因素在影响着你？

16. 做自己的旁观者
17. 清理混乱的生活
18. 你的思想并非你真实的自我
19. 感受与整个宇宙的联系
20. 返璞归真，回归本我
21. 留心错误核心观念的作用
22. 明辨“真我”和“假我”
23. 感受初心的自由

第四步 融入现实：接受生活的本来面目

24. 睁开双眼，毫无偏见地看世界
25. 留心自己编造的谎言
26. 学会从多个角度看问题
27. 审视自己与欺骗有关的经历
28. 一步一步开始讲真话
29. 摘掉夸大真相的有色眼镜
30. 抛弃恐惧，真实地活着
31. 你我同为世界的一分子

第五步 亲近他人：用爱沟通彼此

32. 体验无处不在的爱
33. 为彼此搭建爱的庇护所

<<佛祖也纠结>>

34. 透过镜子看清自己
35. 挖掘心中流淌的智慧
36. 清醒面对爱情和友谊
37. 摆脱羞愧感的束缚
38. 让倾听联结彼此
39. 伸出双手，帮助他人

第六步 马上就做：将思想付诸行动

40. 找寻内心的火焰——改变之源
41. 通过行动重新梳理思路
42. 保持情绪稳定，克服恐惧心理
43. 合理利用能量和精力
44. 在脑海中勾画行动后的成果
45. 将思想付诸行动的八步骤
46. 扫清路障，克服消极思维
47. 克制一时的冲动
48. 善待身体——保持轻松自在的灵丹妙药
49. 消除思想禁锢和破坏心理
50. 坚持到底的十七条法则

第七步 坦然放手：不为结果所缚

51. 欢迎抵达
52. 注意放手时的退缩征兆
53. 感受虚无和未知能量
54. 跟着感觉走
55. 只管去做，莫限定时间表
56. 不为结果所缚
57. 不要设定剧情的发展
58. 记住，你不是行为者
59. 热情退去时坦然放手
60. 不依附于便利设施
61. 感受自由的友善
62. 放下自我，融入生命

后记

致谢

<<佛祖也纠结>>

章节摘录

3. 什么样的人容易受困？

理解就像小溪流水……在佛教中，知识被视为通往理解的障碍。

如果认定什么为真相，我们可能坚守这一信念，即使真相真的来敲门，我们也会拒之门外……我们必须学会超越自身观念。

--一行禅师《般若之心》 人们受困的程度大多不同。

每个人在生活中都会身陷逆境，但有些人即使遭遇童年不幸、经济拮据、身患重疾、婚姻失败、缺乏安全感、工作乏味无趣等，也很少会长时间地陷入困境。

他们如果在路上绊倒，会自己爬起来，重新整理行装，继续前进。

其中的主要差异就在于他们坚信自己拥有渡过难关的能力，这其中包括随机应变、勇于创新、持之以恒、勤于行动和向他人求助、与别人合作的能力。

在此给大家举个例子来说明积极进取者和易陷困境者之间的差异。

假设有几个不愿受困的人，在严寒的冬天，驱车行驶在崎岖不平的偏远小路上，车子跌进一个坑洼之后出故障熄火了。

他们中有人迅速从树林里找来一些树枝搭了一个简易的小棚取暖，有人把所有可以共享的食物集中在一起，并且生了一堆火。

做完这些，满足了即刻的需求之后，他们围坐一圈，互相听取意见，讨论该怎样获取帮助、该由谁长途跋涉去寻求救助。

于是一种共患难的感觉油然而生，他们相信有办法摆脱眼前的困境。

而另外几个易陷困境者的车子同样也在一条偏远小路上出了故障，他们的第一反应就是惊慌失措和埋怨生气。

“哦，太可怕了。

我们太蠢了，根本就不该来这里。

”紧接着有人就会说一些抱怨的话：“你就不该撞到那个坑里。

”对方也随之反驳：“我也没办法。

大家都在说话，闹哄哄的，使我没法集中注意力。

”大家个个心情烦躁、绝望流泪，一种无助的情绪迅速弥漫开来。

车上仅有的几罐啤酒也很快消耗殆尽，大家的情绪更加反复不定。

结果没有经过任何商议，就有人走出十五英里之外去寻求帮助，使得其他人既担心又难过。

他们一会儿坐在车里，一会儿又下车站在那儿四处张望。

每个人都因为恐惧和担心而感到孤单无助。

其间任何有关接下来该怎么做的提议都会遭到一片质疑。

最终这两群人都获救了，到了安全的地方。

那些不愿受困者想起这次经历，会将它看做是一次冒险，感觉彼此更加亲近，对自己应付困难的能力也有了进一步的认识；而那群易陷困境的人在任何时候想起这次经历都会无比难过，把它当做是一次精神重创，彼此之间的关系更加紧张。

因为此次的恐惧经历，使他们对以后诸如此类的探险也会敬而远之。

大部分人都有受困和解困的经历。

一般来说，身处困境是由诸多因素，而并非单一因素造成的。

从一个人的内在感受，而非其行为的外在表现，就可以判断他是否受困。

比如说，一个人拼命工作却丝毫感觉不到乐趣，工作只是为了证明自己所做的是值得的，自己是成功的；而另一个人努力工作则源于他对工作的迷恋、执著和从中得到的乐趣。

前者感到压力重重，后者则不然。

从以上这些例子，可以看到易陷困境者的一些心态特征。

接下来会谈一些我个人的观点和体会，但并非人人适用。

对大多数人来说，有些适用，有些不适用。

<<佛祖也纠结>>

我们先讨论容易受困者的特征，然后再说说不易受困者的特征。

是什么因素使人受困？

1. 无助感或内心缺乏理直气壮的感觉。

那些易陷困境的人常常很难自己采取行动，就好像敦促自己采取行动的意志力受到阻挠或根本就无力行动。

机会来来去去，但你却只是置身事外，远远观望，无力迈出第一步，只能眼睁睁看着一份好工作或一段可能发展的感情落入他人囊中，但这并不意味着这些感到无助或感觉没有资格的人不够努力。

事实上，他们常常很努力地干着一些没有报酬或毫无乐趣的工作。

如果要他们通过放松心情、学习新的技能或者接受挑战来改善生活，他们就会恐惧不安或者懒于行动。

2. 思维消极。

有一位帮助问题家庭的社工朋友说：“借口无大小。

”一想到变化，易陷困境者脑海里立即就会冒出一些消极、负面的想法：为什么不管用、这事多难啊、以前就没什么办法等，以及太棘手、太热了、太尴尬了、时机不对、感觉不好、囊中羞涩、难为情等借口。

稍稍感觉不舒服的事就选择逃避，而不是采取行动。

3. 生活乱七八糟。

易陷困境的人在解决问题、统筹规划、安排生活方面都毫无条理、混乱不堪。

冲动和感情用事大行其道，理智和合理计划则惨遭遗弃。

他们常常会因为无法完成任务、无法按计划行事、无法预算基本生活开支而感到心烦意乱、灰心沮丧。

生活处于一片混乱时，就会失去重心，不幸的事也就接二连三地发生了：账单逾期未付、水龙头从滴答漏水变为哗哗流水、汽车的奇怪声响最终造成交通事故或不得不花大价钱去修理。

4. 无法以恰当的方式平定自己、安慰自己。

有些人总是慌慌张张、焦躁不安，因为在面对压力的时候，他们无法以恰当的方式让自己平静下来。

他们不会通过深呼吸、寻求支持或者休息片刻等办法来让自己镇定，而是暴饮暴食、上瘾成性、食用糖果、服兴奋剂、毒品、强迫性行为或数小时反复思考同一个问题等。

在这种不安的状态下，他们很难让心情放松、平静下来，所以也无法做到积极创新、理性决策或感受快乐幸福。

5. 难以接近他人，缺乏支持系统。

易陷困境者与他人相处时，常常会感到孤立、焦虑。

他们害怕被人羞辱、奚落、抛弃或批评。

没有彼此关爱的人际联系，就失去了可以激励人们勇敢冒险、积极内省或解决问题的有效支持、思想、灵感、鼓励和友谊。

6. 借助外界因素来寻求幸福感或认为“值得”的感觉。

易陷困境的人常常会有一种错误的信念，那就是：只有优越的地位、丰厚的财产、美丽的外表、辉煌的成就或事业的成功才能证明他们所付出的一切是值得的、他们是招人喜爱的。

他们追求名誉、金钱和性；梦想成为大师、专家、顾问；渴望与理论、信仰、修行和宗教联系在一起。

但是生命中有失败、有喧嚣、有美好，接受生命的本真，这一需求没有神奇之道。

读书、向大师请教固然不错，但最终我们要设法静下心来，围绕自我，安然处世。

7. 缺乏自我关怀和合理设限。

自我关怀涉及方方面面：充足的睡眠、合理的饮食、定期锻炼体检、表达真实自我、拥有舒适宜人的住所、避免压力太大、玩得开心、挖掘自身潜质、自得其乐地生活等等。

自我关怀还意味着毫无愧疚、毫无惧意地说“不”、“是”、“也”等。

它就像深呼吸一样让你调整自我，珍视你所拥有的生活，从而获得平衡、取得共鸣、采取恰当的行动。

<<佛祖也纠结>>

8. 将自我意识等同于形象、概念和信念。

人们容易陷入困境是因为他们将思想、信念和想法与其身份特征等同起来。他们想当然地为自己设计了一个在他人面前的形象，而不是考虑真实的自己是什么样的。他们认为好、坏、对、错都是绝对的，却看不到这些观念、思想在不同情况下会有不同的诠释。

9. 重复同一行为，却期望产生不同的结果。

这主要指的是对伴侣唠叨、对孩子说教、以某种方式经营公司、过度饮食、逃避问题、健康不良或过度疲惫。

易陷困境者总是重复着同样的行为，却希望能产生全新的神奇结果，但这种事绝少发生。

10. 关注让自己茫然的事物、关注生活中坏的一面和糟糕的状态。

在困境中，许多人都将重点放在自己是多么不知所措、多么难过和不幸；总是不停地谈论自己的不幸、缠着别人诉说自己的悲惨遭遇、希望博得同情并让别人关注自己的问题。或者就是从来不去剖析自我，而是一味地谈论这个社会的境况是多么糟糕、那些负责人是多么愚蠢，这样就会形成一种负面循环。

相反，他们应该自问：“今天我该做什么让自己感觉好一点儿？”

我怎样才能的人际关系中更个性一点儿？

我怎样才能对周围的人或物产生积极影响？

理解这一切的关键是要明白，所有这些特性是如何影响神经系统和放松能力的，我们该如何拥有聪明的头脑。

换言之，如果一个人总是处于心情焦躁不安或身体疲惫不堪的状态，那就很难作出理性思考、迅速反应和明智决定。

反之，因为缺少计划或不考虑自己行为所造成的长远后果，就会一味冲动行事或作出一些目光短浅的决定。

4. 什么样的人不易受困？

不易受困者通常都有积极的人生观、特有的反应方式和信念，所有这些可以帮助他们在面对任何情境时，都能重新整理思路，勇往直前。

这并不是说他们不会遭遇困难或感到失望，而是他们有办法摸索出路，继续前行。

在阅读下列特征时，请想一想哪些特征是可以做到的，我们可以从哪里做起。

1. 相信自己有解决问题、采取行动的能力。

那些常常面对生活中各种挑战的人在感到困扰的时候，会学着采取行动。

他们关注各种可能性，利用各种资源，愿意尝试各种解决方案，开放式地接受各种解决难题的创新方法。

他们秉持“有志者，事竟成”的信念，抱着积极解决问题的态度。

如果一种方法行不通，他们便会尝试另一种。

2. 不愿长期处于一种极度不快、沮丧的状态。

不易受困者的幸福指数要高于易陷困境者。

他们不愿长期处于生病或抑郁状态而不去采取应对措施挽救局势；他们认为生命是何等珍贵，怎能痛苦一生；他们满怀信心，采取行动，寻求改变；他们知道快乐是可以追求的-生活在快乐中，感受着快乐-这才是他们想要的生活。

因此，当他们感到压抑、焦躁或痛苦的时候，就会想办法解决问题、改变现状或脱离困境。

3. 能从朋友或家人处寻求支持。

不易受困者通常生活在一个朋友、家人围绕的圈子里，或处于一个精神家园。

他们可以寻求安慰、享受快乐、倾诉恐惧，相信自己可以被他人接纳，可以被他人理解。

这种亲密关系可以让人得到深深的抚慰，从而缓解焦虑，减轻被疏离或隔离感。

4. 不将自我依附于生活成败。

生活就是各种因素的冒险与尝试：友谊、人际关系、工作、事业、家庭、才智和社会历练等。

不易受困者会去享受生活，但却不会依赖于所取得的成绩或他人的赞扬来评判自我价值。

<<佛祖也纠结>>

他们也许会享受成功，但其真正的快乐在于探险，在于学习、创造、获知、成长和获取新体验的过程。

他们不断开发、培养自己的才智，但又明白自己并非自我创造物。

他们知道人生在世总是有得有失。

当人际关系出现问题或遇到困境时，他们也会悲伤、难过，但却不会过分自责。

他们更愿意体验各种感受，从中汲取教训，然后继续前行。

5. 愿意尝试新的处事方式，犯错之后会另找出路。

不易受困者在努力达成目标的过程中，不怕犯错。

如果一种方法行不通，他们就会换种方法。

就像玩沙子的孩童们，在花数小时修城堡的过程中，他们不会不停地去想是对还是错、是成功还是失败；相反，他们只有如何修城堡的想法、计划和设想，只是朝着自己的目标前进。

其间或许会生气、难过、灰心，但最终会冷静下来，重新尝试。

6. 勇于接受挑战，能够接受挫败和不安。

面对新的冒险，为了改善自己的生活，不易受困者或者会心甘情愿地接受不适、不安的感觉，或者会尽力挖掘其潜质。

他们着眼于大局，比如一个决心在经济上更加稳定的人会控制开销，在学业或培训中坚持不懈；或者为了赢得有利形势，宁愿承担风险。

7. 诙谐幽默，心态放松。

不易受困者把自己看做是生活洪流中的一部分，因此，当他们重复犯错或者和某人关系紧张时，会更容易放松，会对自己的小毛病一笑置之，宽恕自己、宽恕别人。

这种开阔的心胸会使人不再自我沉溺，而是用一种愉悦的心态看待自己、看待每个人都不可避免会犯的错误。

这样，就更容易拿自己与别人开玩笑，因为他们不觉得有缺点是种耻辱。

8. 对全人类的幸福表示深切关注。

我一再看到那些不易受困者将自己看做整个社会的一分子。

他们不会对周围人们的痛苦漠不关心，而是尽力缓解他人痛苦，与人为善，努力创造一个更加公平的世界，这反映了他们开阔的人生观和超越自我沉溺的能力。

当你阅读上述特征的时候，注意一下自己的生理和心理反应。

你能否领悟到为什么这些特征比易陷困境者的特征更让人心情愉悦、感觉轻松？

作为一名在精神创伤、上瘾成性和人际关系方面有着28年工作经验的精神治疗医师，我充分认识到，许多陷入困境者的症状都是源于曾经的精神创伤。

但是痛苦经历并非终身监禁，许多人已经渐渐从身陷困境者的生活方式转向了不易受困者的生活方式。

请从这一点做起：对自己仁慈宽大-接受当下的自己。

认识到自己为何受困及何处受困是摆脱困境的关键一步。

不要总是关注生活中的困境，而要把注意力集中在那些你已经具备的不易受困者的各条特性上，要像学习一门新技能一样开始实践-认识到这一点，也是非常重要的。

练习：开始学着摆脱困境 1. 注意自己什么时候会感到消极、无助，会说“不”或“哎哟”。

或“哎哟”。

然后用一句积极的话语来改变看法。

“好，现在我该怎么办？”

“总会有办法的。”

“别人能改变境遇，我也能。”

“今天我该做些什么？”

“转为积极思维就像启动自身系统。”

2. 注意自己什么时候从情绪激动中摆脱出来。

什么时候会恢复理智、面对现实？

<<佛祖也纠结>>

什么时候会全面考虑自己行为的长期影响或后果？

3. 快乐、积极地与人相处，避免陷入痛苦和无助；抵制内心与自己或与他人没完没了的负面交流；谈谈打算怎样珍爱自己，怎样和别人度过快乐时光。

· · · · · ·

<<佛祖也纠结>>

编辑推荐

几乎所有的书--理财、情感、亲子教育、工作方法--归根结底说的都是一个主题，即教你如何解决问题、摆脱困境。

而我们是否能够透过表象，看到问题背后的东西？

透过种种混乱与压力，看到我们给自己设置的障碍和牢笼？

回归自我、解放自我，才是一切问题的解决之道。

这也是佛教智慧的魅力所在。

如果你正困在生活里，如果你的现状符合以下特征，《佛祖也纠结：给困顿生活的一贴复活剂》就是你救命的人生复活剂！

总是从外界寻求幸福或成就 总是关注生活中糟糕的一面 很难自己作决定，做事总没有理直气壮的感觉 遇到问题总是能给自己找出一大堆借口 缺乏自我关怀，说“不”时总心存愧疚 喜欢维护自己在他人面前的形象、身份 重复同样的行为，却期望不同结果

<<佛祖也纠结>>

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>