第一图书网, tushu007.com

<<平常禅>>

图书基本信息

书名：<<平常禅>>

13位ISBN编号：9787544321921

10位ISBN编号：7544321924

出版时间：2007-7

出版时间：海南出版社

作者：[美] 艾兹拉·贝达

页数：179

译者：胡因梦

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

第一图书网, tushu007.com

前言

真正的领悟　活在我们这个“进步”的文化里，人们显然越来越不安：追求各种目标的速度越快，我们就越不知道什么是祥和及满足。
对大部分人而言，生活已经成了一个令人厌倦的难题。
虽然我们很想忽视自己的困境，但规避问题还是无法带来满足。
　除非真的发现自己就是生命的本身，否则我们仍不断地想要改变和控制人生，总希望能解决掉眼前这个恐怖的难题。
我们甚至急于想抓住伟大的宗教以及其他一些真挚的教诲。
然而，要想真的领会它们，不能只是在头脑里理解就算了(虽然头脑的理解也能带来一些助益，但却不能帮我们建立起成熟而统合的领悟)。
那么，我们到底该怎么办？
　这真是一个大哉问！
虽然许多杰出的著作早已详述过人类的困境以及其中的成分及结构，但鲜少能清晰地说明如何才能发展出真正实用的修行方法。
譬如“只要放下就对了”之类的说法，就像是在对一个即将溺毙的人说：“游到对岸去吧！”　如果你想觉醒，不要只是在嘴上说说就算了。
这本书真的能带给你实际的指引——你需要的那种指引。
但不是“按照此法去做”之类的简单方程式，而是能鼓舞你，又能帮助你——甚至能启发你——的言教。
虽然所有的阅读都只是修行的初阶，那仍然是极重要的一步。
不论是初学者或是老参，这本书都能为你们厘清一些困惑。
　至于艾兹拉这位领航者，虽然我已经认识他多年——他既是我的学生，也是友人，现在更是同事，但我还是很难将一堆的美言和他的名字串在一起——因为美言总是无法真实描述出一个人。
不过我确实活在艾兹拉的仁慈、稳健和敏锐的洞见中——最重要的是，他真的永远精进不懈地修持。
我信心十足地将他这本著作推荐给你。
享受它！
从其中获益！

第一图书网, tushu007.com

<<平常禅>>

内容概要

艾兹拉•贝达是一位资深禅师，但他在书中却极少用到“空性”或“不二”等专有名词。
他认为修行无法被化约成一种理论或公式，最重要的是安住于当下，活出禅的身心体悟。
所谓“平常禅”就是指在日常生活中修行，这是对“至道无痕”的生动体悟。
在本书中，艾兹拉•贝达藉由个人往事，指出人们是如何在逃避真实生活，而唯有“活在实修生活里”，才能转化愤怒、恐惧、痛苦及烦恼，开放本觉和与生俱来的慈悲心，真实地“活着”。
“平常心禅”是夏绿蒂•净香•贝克在美国本土建立的现代禅宗。
净香在60年代曾依止安谷白云及中川宗渊两位日本禅师习禅。
1983年正式成为前角"博雄（Hakuyu Maezumi)的第三代传人，并开始担任洛杉矶禅修中心的住持。
其修行主旨为不求特殊的开悟境界，不企图达成有别于当下的超常意识状态，不参公案或话头，不借数息、观息或随息来规避当下的情绪活动，更不主张透过专注禅定引发虚假的三昧境界，因为这种充满至福感的定境，仍然存在着微薄的主客二元对立，所以一旦出定回返真实的日常生活，这份至福感势必消散，而行者又会迷失于尘劳之中。
换句话说，净香要帮助修行者达到的存在状态，只是平平常常在此时此地过着自己的日子，维持着感官的开放度，留意身心在每个当下的反应及变化，逐渐增强对身体的觉知，愈来愈细微地去发现意识底层的焦虑及紧缩倾向，并学习如何替瞬息万变的思维活动加标签，以勘破那些在早期养成过程中所种下的自我信念，如此方能突破这些根深抵固的制约系统，学会安住于身体上的情绪能量。
心理上如果不再企图挣扎抗拒负面的觉受，心量就会因此而拓宽，对空性的体悟也会深化，进而领会苦的真谛，发现我们与生俱来的慈爱与悲心，这才是精神修为最真实而不虚的目的。
本书内文由浅入深，逐渐引领读者进入身心实修体证的动力过程。
在第一、二、三章中，作者先试图提醒我们不要逃避困境，要把困境视为道途；遭受打击时，必须学会将注意力转向内在，而不要习惯性地归疚于别人。
接着他开始阐明实修生活的真义及厘清信念系统的方法。
第四章的体证和目睹以及第六章静坐的三个面向，是本书最具有独门见地的方法概论，在其中艾兹拉为我们厘清了一个重要的观念，那就是“体证”与“觉知身体的感受”乃是截然不同的两种实修体悟。
通常在身体上进行觉察时，我们可能会经验到前文所提到的三昧或三摩地——一种完全融入于客体的专注状态，但这种专注状态只是修行的初阶境界，因为从“体证”的肉度来看，专注于某个特定目标的定境仍然是非常有限的，所以艾兹拉沿用了3+3的默观练习，来帮助修行人将三种不同面向的感官觉受同时纳入觉察，并配合着呼吸来进行。
如果能不断地做这项练习，觉知的范围就会逐渐拓宽，到了某个时刻，我们很可能会突然跳进“纯然目睹”的空间，那时我们就不再认同惯常的自我感了。
第八、九、十、十一章则细腻地剖析了转化愤怒、恐惧、痛苦及烦恼障的实修体悟。
艾兹拉毫不掩饰地描述了自己所经历的慢性病史中的忧患意识，以及种种用心转化业习性的体证，令人不禁感叹东方的许多禅修导师虽有证量，却往往无法或不愿充分言传实修过程中的挣扎及起伏，只以意会式的含糊语言引人入胜，以致于丧失了禅的平等性和直朴精神，而流于威权操控式的教导。
全书结构从介绍禅法修持的基本要点出发，继之以禅法如何对治心念、转化烦恼为抒发主题，最后以觉醒慈悲之心成就圆满修行之功作结，层次井然地盘旋铺叠而上。
贝达禅师以三十年实修之功为基础，于本书字里行间所传达的，悉是禅宗心法的要义。
他不落传统名相窠臼，在我们日用平常的具体情境中，云淡风清地刻画出禅者绵密的心地功夫，突显了他对“至道无痕”的生动体悟。
书末所载贝达禅师个人参与临终照顾的个案纪实，尤其可圈可点，使读者清楚认识到不假修饰地直下承接自己种种不完美的起心动念，才是禅修的真正精神，读来令人欢喜动容。
生命的本质是爱，生命的烦恼因此也是爱，禅就是告诉我们如何去爱而又没有烦恼的智慧。
但是智慧的撷取，舍弃参与生命的苦难，即别无他途。
本书既是作者生命苦难参与的分享，也是邀约读者共同参与生命苦难、透显生命新机的开始。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

作者简介

艾兹拉•贝达是一位平常心禅学派的禅师，1998年正式成为夏绿蒂•净香•贝克（Charlotte Joko Beck）的法脉传人。
他修习禅定长达三十多年，目前在美国加州圣地亚哥的禅修中心任教、写作及生活。
艾兹拉•贝达更换过三种行业——老师、电脑程序设计师和木匠，患过免疫系统失衡的疾病和摄护腺癌，并从事过临终关怀工作。
他丰富的人生阅历，加上诚恳而精确的实修态度，使得他的教诲每每呈现出不同寻常的明晰度。

第一图书网, tushu007.com

<<平常禅>>

书籍目录

译者序：依法不依人推荐序导言第一部分 修持的基本要点　第一章 未经揭露的恐惧　第二章“正常人”的生活　第三章 能否友善地对待自己　第四章 体证和目睹　第五章 第八十四个烦恼　第六章 静坐的三个面向第二部 转化情绪烦扰的方法　第七章 替代式的人生　第八章 如何转化愤怒　第九章 如何转化恐惧　第十章 如何转化痛苦　第十一章 如何转化烦恼　第十二章 工作与修行第三部 生活在禅中　第十三章 刚与柔　第十四章 随它去　第十五章 慈爱　第十六章 慈爱观　第十七章 觉醒慈悲之心
人生的目的是什么？
（代跋）

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

《平常禅》选读第十二章 工作与修行如果处在一个令人不舒服的工作情境里，我们通常的反应定必须另寻出路。
但是在实修生活里，我们并不是以快乐或舒服与否来衡量一件事的价值。
从修行的角度来看，坏事最后往往都变成了好事。
二十五岁左右我所从事的是一般白领阶级的工作，起先当老师，后来又当起了电脑程式设计师。
但是我并不快乐。
我厌恶自己的工作，而且花了一年多的时间苦思自己真正的“志业”是什么。
当时我正开始在修行，有位同修建议我，每当我对工作的焦虑生起时，心里应该避免去思考这件事，而只是试着去感觉眼前身体上所出现的实况。
当时我完全不了解他建议的方法是什么意思，可是基于一份急迫感，我还是试着去做了。
如此修行了几个月之后，虽然并没有洞悉到自己该从事什么工作，不过却发现，一旦放下妄念而集中注意力在当下的实况之上，确实能真切地感受到那份觉察的本质。
某一天，几乎是突如其来的，我发现自己今生的任务就是要成为一名木匠。
虽然我完全没有做木工的经验，可是我心里却很清楚，学习做木工一定会让我意识到许多令我退缩的恐惧和自我信念。
我到底能为世界带来什么贡献?在决定工作的方向时，必须放下无止境的对利害得失的衡量，因为答案只有在真的理解自己是谁、自己的人生该怎么过时，才会翩然而降。
如果不放下头脑的执著，也不去意识肉体上所出现的不知该如何是好的烦躁感，那么这层理解将永远被障蔽住。
觉知之光一旦能穿透层层的紧张和不安，我们就会对人生的目的产生一份清晰的认识。
但如果一心只想在头脑中获得解答，这样的洞见就不会出现。
透过思维活动来做出决定，其实是一种想找到立足点的人性倾向。
促使我们去思考这个问题的驱力，则是一份对安全感的执著。
我们以为凭着一些思考的过程，就可以不去经验伴随着无常而来的无所依恃感。
孰不知，深入于这份感觉之中，才是解决这个问题的关键。
只要愿意经验肉体上的这份无依无恃感，我们的心就会逐渐变得清明起来，因为这么做会让我们看透自己恐惧的根源。
不过要做到这一点，我们必须心甘情愿地放弃主观思考的耽溺倾向。
不过，我并不是在建议大家从此以后就不用思考了，因为我们永远都必须考量一些实际的问题——金钱、教育等等——然而这些逻辑性的事实，不该是我们思考人生志业时的主要焦点。
也许有一个问题我们问得还不够：我到底能为世界带来什么贡献?我们通常只会专注地分析自己能从工作或事业中获得什么，因此很少会考虑自己在贡献社会时所能得到的那份满足感。
我们不妨将“我到底能为世界带来什么贡献?”视为一则公案，然后将脑子里的分析思考放下，以便进入未知中。
提出这个公案之后，就把焦点集中于当下的完型经验之上。
这么做并不能立刻带来任何解答，或许也不是什么愉悦的经验，因为它会让我们再度面对那份无依无恃的感觉。
虽然如此，安住于当下的经验仍然是真实又令人叹为观止的，而且能让我们远离那流转不停的心智活动。
另一个时常在工作中不断面临的困境，就是感觉自己进退维谷、焦虑或不快乐。
我们要的也许并不是另一份职业，却不断地质疑自己是不是该换工作了。
在修行的体悟之中，这是一个很有趣的问题。
如果处在一个令人不舒服的工作情境里，我们保守的反应通常是认为有某些事不太对劲，而必须寻找出路。
但是在修行生活里，我们并不是以快乐或舒服与否来衡量一件事的价值。

第一图书网, tushu007.com

我们必须发现烦恼的价值，并且要学会让烦恼来转化我们。
借由修行我们才终于明白，感觉上不舒服的事不必然是自己所不想要的事。
某个感觉上很糟的情境并不一定是坏事。
从修行的角度来看，坏事最后往往变成了好事。
每一份工作都是一次修行的机会如果你对自己的工作生起了强烈的反应，那么这其中一定有某些值得学习的东西。
问题并不在工作的本身，因为假设有两个人正在做相同的工作，其中有一个人可能觉得很满意，另一个人却只感觉到苦恼。
我们的情绪反应主要奠基在我们为这份工作带来了什么问题，而不是这份工作的本身有什么问题。
我们的反应永远都和我们带来的包袱有关——各种的期望、需求和计画。
但这并不意味我们该为了修行的理由而留在某份工作里。
不过我们至少要考虑一下我们在这份工作中到底能学会什么，然后才决定是否该离职。
只要你还有强烈的情绪反应，留在那份工作里经常是有助益的，因为你大可趁这个机会看透自己的信念系统和恐惧。
只有一件事是可以确定的：即使进入另一份工作，相同的恐惧和信念还是会伴随着你。
但如果停留在某份工作中是不切实际的，那么你不妨设定一段时间，并发愿在这段时间里尽力学习。
即使我们喜欢自己的工作，或是并不打算离开目前的工作，我们还是可以在大部分的上班日里进行觉察的练习。
最重要的是，我们必须改变自己和工作的关系，不再将工作与修行一分为二，而是将工作视为道途。
我们时常会忘掉自己真正的工作是什么，我们真正的工作就是去发现自己是谁。
如果能记得这一点，就不会那么轻易地将工作和修行一分为二了。
我们会开始认清，自己遇到的每一件事都可能是修行的机会，即使是在工作的职场中。
要达到这种转化，长期以来的受制观点和习性必须转变；但是我们只能一步一步地转化自己和工作之间的关系。
这时正念的修持就变得特别有帮助了，也就是要留意当下这一刻的质地。
正念即是修行中的蓝领阶级工作。
其中没有任何浪漫、神秘或令人兴奋之处，因为要对治的都是一些日常生活里最琐碎的基本问题。
一旦不再追求细微需求的满足，就侩开始明白每一件事都可以变成修行的机会。
我们会发现拿起电话筒、关上门、留意周遭的声音、甚至上厕所时，都可以提醒自己在当下保持觉醒。
这样我们的工作就变成了觉醒的契机。

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