

<<生活在禅中>>

图书基本信息

书名：<<生活在禅中>>

13位ISBN编号：9787807092506

10位ISBN编号：7807092505

出版时间：2009年4月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：夏绿蒂·净香·贝克

页数：278

译者：陈丽西

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>

<<生活在禅中>>

前言

“生活在禅中”没什么特别：就是好好过日子而已。
禅就是生活本身，不需要添加任何东西，如临济大师所说：“不要把别人的头安在你的头上。”如果我们试图通过禅（或其他灵性途径）来实现自我的美梦，就与天地、与自己喜爱的人、与自己酸疼的背、与自己痛楚的心及自身的手脚分离开了。
美梦或许会让我们“安静”一阵子，但马上现实就会以千百种的方式闯入，然后我们的人生就又变成焦虑的奔走、无声的绝望以及乱糟糟的闹剧了。
心烦意乱，拼命去追求特别的事物；生活在别处，永远不在此时此地；什么都好，就是现今这个平凡的生活不好，它太平淡无奇了。

<<生活在禅中>>

内容概要

在《生活在禅中》中，净香•贝克传达了“平常心禅”的修行主旨：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。

换句话说，净香要帮助修行者达到的存在状态，只是如实过自己的生活，维持感官的开放度，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，进而领会苦的真谛，发现我们与生俱来的慈爱与悲心。

应该说，净香•贝克的“平常心禅”并不是什么新东西，而是古老禅宗的现代版本；而善于运用形象化的比喻揭露我们习惯的思维、行为模式及存在的问题，将禅修放在现代都市生活环境下加以考量，则使“平常禅”成为有别于古老禅宗的浅显易懂的“现代禅宗”。

<<生活在禅中>>

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。

20世纪60年代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的第三代传人，并开始担任洛杉矶禅修中心的住持。

目前任教于美国圣地亚哥禅学中心。

著有《爱情与工作的每日禅》、《生活在禅中》。

<<生活在禅中>>

书籍目录

序言一、挣扎 旋涡与死水 痛苦之茧 西西弗斯与人生的重负 对压力的反应 插线板二、牺牲
牺牲与受害者 无法满足的愿望 公正 宽恕 没有人喜欢听的话 飓风之眼三、分离与联结 我们
能被伤害吗 主体与客体 整合 为番茄而战的人 不要批判四、改变 耕耘土地 经验与体验 冰
冷的睡榻 融化冰块 城堡与护城河五、觉察 觉察——似非而是的隽语 回归知觉 专心就是专心
虚假的归纳 聆听身体六、自由 修行的六个阶段 好奇与着迷 转化 自然人七、神奇 下坠
鸽之声与批评之声 快乐 混乱与神奇八、无奇 从戏剧化到平淡无奇 平常心 桃乐丝与锁住之门
荒漠飘泊 修行即付出

<<生活在禅中>>

章节摘录

痛苦之茧 当我们在禅堂里鞠躬的时候，是在尊崇什么呢？

回答这个问题的方法之一就是问问自己在日常生活里真正尊崇的是什么？

我们的想法和作为可以显示出它的答案。

真相是：我们没有在生活里尊崇佛性，我们也没有尊崇那位环绕在一切事物四周——包括生与死、天使与魔鬼以及其他所有的相反事物——的神。

我们实际上对这些都毫无兴趣，我们当然也不愿意去尊崇死亡、痛苦或损失，我们尊崇的是一个自己竖立的虚假神明。

《圣经》里说：“除了我以外，你不可有别的神。

”然而这正是我们在做的。

我们竖立起的神明是什么呢？

什么是我们时时真正尊崇、真正专注的东西呢？

我们可以称它为舒适、愉悦和安全感的神明。

为了崇拜这个神明，我们会摧毁自己的生命；为了崇拜这个舒适和愉悦的神明，人们用吸毒、醉酒、飙车、暴怒和盲目的冒险等等方式来谋杀自己。

政府则在更大、更带摧毁力的层次上崇拜这个神明。

除非我们能够诚实地看透这就是我们现在的生活，否则我们就无法发现自己真正是谁。

我们都有各种各样应付生活的方法，都有各种各样崇拜舒适和愉悦的方式，它们全都是根据于一点：我们对遭遇任何不愉快事物的恐惧感。

我们想象自己如果有绝对的控制力的话，就可以躲避任何不愉快的事物。

我们觉得自己如果能够事事顺利，并且事情一不顺利就发脾气的话，就可以封闭住对死亡的焦虑，就可以永远活下去。

我们认为自己如果去讨好每一个人，生活里就再也不会发生不愉快的事情。

我们想象自己如果能像演视明星般耀眼、有效率又令人敬佩的话，就会有满场着迷的观众，使得自己不会再有其他感觉。

我们觉得如果可以从这个世界退出，光是用幻想、美梦和情绪上的快乐来娱乐自己的话，就可以逃避一切不愉快的事情。

我们认为如果能够把每一件事情都想通，能够聪明地把每一件事情都归纳在计划或秩序中，作一个智力上的全盘了解，自己就不会再有威胁感。

我们想象如果去服从一个权威，让他来告诉我们该做些什么，我们就可以把自己的生活交给他去负责，就不用再担负这个责任，就不用再为了要作某个决定而焦虑。

我们觉得自己如果去疯狂地追逐生命，追逐任何一个能让人愉悦的感觉、刺激和娱乐的话，就不会再有任何痛苦。

我们认为如果能够指使别人，把他们踩在自己的脚下，控制住他们的话，他们就无法来伤害我们。

我们想象如果可以进入极乐状态，当个没有心智的“佛”，只是享受阳光、放松自己，那么我们就不需要对这世界上的种种不愉快负任何责任，就可以开开心心地过日子。

上面说的是我们真正崇拜的这个神明的各种版本，一个不会让我们不舒服或不愉快的神明，而地球上每个生物多多少少都在追求它。

当我们追求它的时候，就和真正的生命失去了接触；而当我们与生命失去接触的时候，我们的生活就会每况愈下，然后我们一直想要躲避的不愉快就会把我们压垮。

这个问题自从有人类开始就已经存在了，所有哲学和宗教都是为了要处理这个基本恐惧所作的不同尝试。

只有这些尝试失败后，我们才会愿意开始从事严谨的修行，而这些尝试是一定会失败的，因为我们所采纳的系统并不以真相为依据，所以不论我们多么狂热地努力，也一定会行不通。

迟早，我们会觉得有哪里出了差错。

不幸的是，我们经常只会把自己的错误加重，我们要么加倍努力，要么用一个新系统来粉饰这个

<<生活在禅中>>

有缺点的旧系统。

比方说：当我们试着在身外寻找什么东西或什么人来解除自己的恐惧时，就会把自己交付给一个虚假的权威或宗教领袖，希望他们能够帮助自己过日子。

昨天有只蝴蝶从一扇开着的门飞进来，在我房间里翩翩飞舞，有人捕住了它，带到外边放了生。这件事情使我想起蝴蝶的一生。

一只蝴蝶是由一条毛毛虫开始，毛毛虫爬得慢、看不远。

毛毛虫后来会自己做一个茧，待在这个黑暗、安静的空间里好长一段时间。

最后，在看来像是无穷尽的黑暗之后，一只蝴蝶破茧而出。

蝴蝶的一生和我们的修行十分相似，不过我们对两者都有些误解。

例如，我们可能因为蝴蝶很美，就想象它们在茧里的生命一定也很美；我们不了解一条毛毛虫要变成蝴蝶需要渡过种种难关。

同样的，当我们开始修行的时候，也不知道自己得经过那又长又难的转化。

我们必须看透自己对身外之物的追求——追求那能带给我们愉悦和安全感的虚假神明；我们必须停止自己各式各样短视的追逐，而能够纯然松弛地进入茧里，进入那生命的痛苦黑暗里。

如此这般的修行需要花上我们很多年的时间，与蝴蝶不同的是我们不会一次就破茧而出。

当我们在痛苦之茧里团团转的时候，也许可以非常短暂地瞥见一只蝴蝶翩翩飞舞在阳光之下，这个时候，我们就可以感觉到自己生命的美妙——这是当我们作为一条小毛毛虫，整天为了生活忙忙碌碌时所不知道的。

我们只有在接纳痛苦、不再崇拜舒适和愉悦的神明后，才能开始了解一只蝴蝶的世界。

我们必须放弃像奴隶般地屈服于自己所设计的那套躲避痛苦的系统，我们必须认清自己无法用跑得更快或是更努力来逃避不适。

我们逃避自己的痛苦越快，痛苦越会追上我们。

当我们依赖的那些带给自己生命意义的东西再也解除不了自己的痛苦时，我们怎么办？

有些人永远也不肯放弃虚假的追逐，最后可能会过量而死，也许是实际的吸毒过量，也许是跟这个比喻相似的下场。

在想要获得控制权的挣扎之中，我们竭尽全力，我们更拼命地尝试，我们前行的脚步更快，我们压榨他人更紧，我们压榨自己更紧。

可是，生命是不可能真正被控制住的，每当我们躲避真相的时候，自己的痛苦就会增加，而痛苦却正是我们的老师。

打坐并不是要找到一个高兴、极乐的境界，即使这种境界在打坐时可能会发生，在我们一次又一次地真正体验自己的痛苦以后，终于能放下。

对新鲜事物的臣服与开放，是我们体验痛苦的结果，而不是由于我们找到一个可以把痛苦关在外面的地方。

禅修时候的打坐以及每天的修行就是要把自己裹在痛苦之茧里。

我们不会很情愿这样去做，在初期，我们也许只情愿停留在一丝丝的痛苦里一会儿，就立刻逃开；然后，我们又会再停留在那一丝痛苦里一会儿，又再次脱逃；到最后，我们就会愿意在某段时间内去体验自己的那一丝痛苦；再后来呢，我们也许就会愿意去多忍受一些痛苦。

当我们看得比较清楚的时候，就可以单纯地坐在自己的茧里，发现它是我们到过的唯一祥和之处。

当我们真正心甘情愿地裹在茧里面——换句话说，当我们愿意体验生命的自然运行，对生与死、愉快与痛苦、好与坏等等相反的事物都愿意欣然接受，并且非常自在的时候，这个茧就会开始融解了。

不像蝴蝶，我们会在茧和蝴蝶的状态之间更迭多次，整个过程会在我们的一生中持续不断。

每一次我们发现自己的人生有什么尚未解决的地方，就需要织起另一个茧来，在里面安静地休息，直到这个学习的过程完成。

每一次我们的茧破裂，让我们能够往前行进一小步，我们就更为自由了。

变成蝴蝶的第一步，最基本的一步，是明白毛毛虫不可能一下子就变成蝴蝶。

我们必须看穿自己对舒适和愉悦的虚假神明的追逐，我们必须把这个神明的样子看得清清楚楚。

我们必须放弃自己认为理所当然该有的权利——认为人生亏欠我们。

<<生活在禅中>>

比如，我们必须放弃这样一种概念，就是认为我们只要为别人做了什么事情，就可以要求他们来爱自己。

我们也必须了解我们不能操纵生命来满足自己；同时，找自己的差错或别人的差错也不是有帮助的好方法。

慢慢地，我们就会放弃自己的自负。

真相是：茧里的生命经常是令人感到挫折的、惹人伤心的，而且它永远不会完全地离开我们。

我的意思并不是说从早到晚我们都会觉得自己“被痛苦缠身”，而是我们对自己的本质以及自己在生活中真正做了些什么事情会比较有觉察，而这点是很痛苦的。

但是如果没有这个痛苦，我们就不可能获得自由。

我最近听到一个职业运动员引用的一句话：“爱，不是分享愉悦，而是分担痛苦。

”这真是一个好见识。

当然我们也可以和伴侣外出，享受一顿晚餐，我不是在怀疑一同享乐的价值。

不过，假如我们想使一个关系更为亲近和真诚的话，我们就需要和我们的伴侣分享那些我们最害怕与别人分享的事情，当我们这么做的时候，对方也就可能同样这么做。

然而我们却不会这么去做，我们只想维护自己的形象，尤其是在我们一心想要造成好印象的人面前。

“分担痛苦”并不表示要去告诉我们的伴侣，他们是如何如何在惹恼我们。

那样做是在说“我在生你的气”，它不会帮助我们粉碎自己的虚伪偶像，也不会帮助我们像蝴蝶一般的生命坦然开放；与别人分享自己的脆弱才能够帮助我们如此。

有时候，我们见到一对一辈子都在做这种困难工作的老夫妇，在这个过程中，他们相偕老去。

我们可以感受到他们之间无尽的安详、共享的自在，既美丽，又难得。

若是没有这种坦然开放和敏感的品质，伴侣们就没有真正了解对方，他们只是一种形象和另外一种形象在一起过日子罢了。

我们也说不定会为了逃避痛苦之茧而让思绪飘入一种朦胧的、没有焦点的境界，这种带着暧昧愉悦的飘移可以持续上好几个小时。

当我们发觉自己在这么做的时候，可以问问自己什么好问题呢？

<<生活在禅中>>

编辑推荐

《生活在禅中》作者是西方神学第一人，美国“平常心禅”创始人。真正意义上的禅修，不是为了生活变得更好，而是接受它可能变得更糟。

<<生活在禅中>>

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>