第一图书网, tushu007.com

<<像佛陀一樣談戀愛，就是享受>>

图书基本信息

书名：<<像佛陀一樣談戀愛，就是享受>>

13位ISBN编号：9789574705627

10位ISBN编号：9574705625

出版时间：2011-7

出版时间：人本自然文化事業有限公司

作者：夏綠蒂．凱瑟（Charlotte Kasl， PH.D.）

页数：288

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

前言

與戀人一同踏上自覺覺他的愛之旅　　這本書的目的，是要讓你在生活中創造愛。
你開始自覺，更富同情心，也開始關懷自己，包括你想拋棄、隱藏的部分，你都願意關懷、愛護。
這是一個自覺的旅程，可能不太舒服，很有挑戰性，但是，你將認清自己是什麼人，與自己的所有部分交朋友，然後獲得自由，歡迎任何人進入內心。
　　這一條路，我已經走過好久。
我真的感覺到無拘無束的自由，從舊有的格局中轉化出來。
旅程尚未結束，我願意更謙遜的經驗自己的每一個部分，每一部分仍然需要更深化的同情與了解。
　　在靈性的道路上，只要你想尋找愛人或伴侶，那麼，一髮牽而全身動，事情不僅僅是約會、相愛、羅曼史、結婚，如此而已，人生的很多層面都會涉及。
你開始理解，種種的行為，竟然是長期執著的信念所造就的，這樣的理解產生了新的覺知，讓你超越了執著，讓你從過去的有限格局中解放出來，你也更能洞察自己、看清別人。
於是，你懂得什麼人可以信賴，可以與他創造靈性的結合。
　　繼續朝靈性之路走去，你將逐步發現，同情與接納取代了恐懼、煩惱與負面批評。
你用好奇、充滿魅力，以及輕柔喜悅的心情赴約，你想要的只是讓自己、讓那個人更美麗、更美好。
你不再以貌取人，用偽裝與演戲去選擇對象，你會讓那個人加入旅程，一起學習什麼叫靈性的合一，這是一種非常溫柔、非常高貴的學習。
　　本書適用於男人，也非常適合女人，而且不分男女老幼，沒有年齡限制，也沒有信仰之分，凡是想讓人與人的關係活潑的動起來，凡是真誠希望人與人之間的關係立足於平等，並充滿歡喜與讚嘆，一律適用於本書。
　　本書主旨在於活用佛法智慧，但是我還揉合了基督、猶太、蘇菲與其他東方哲理。
佛教雖然也是一種宗教，可是卻超越宗教或教條信仰，而是一種甚深的生活哲學——是覺醒的悟證智慧，讓我們從怖畏與顛倒妄想中解脫出來。
因此，同情與關愛的慈悲，貫穿我們的所有關係。
人人都可以找到佛性——內在的光明本質——無論我們信的是哪種宗教。
　　本書討論的是靈性之旅中的約會與戀愛，然而理論與實踐必須並行才能圓滿具足，所以我在書中設計了一些練習與建議，幫助各位走上正途。
佛教跟蘇菲與其他靈性的修行一樣，實踐與生活是息息相關的。
我們都有能力活在當下，但是還必須無所求於未來；也就是說，未來的任何結果都隨緣以對，這樣才能真正有助於創造更美好的親密關係。
　　本書也有有趣的特性，就像佛法裡的遊戲三昧，以濟助眾生為遊戲。
如果你能窺見這個精髓，約會與談戀愛就變得好好玩，是一場多彩歡樂的歌舞劇，讓你更加放鬆；特別是，當你執迷於欲求不得的壓力，例如：「我想找到愛人！
」、「現在，我想要個好老公！
」、「我想要老婆！
」……並因此而心生苦惱。
讓你的心柔軟一點，多一些幽默，將沖淡強迫性的執迷。
放開眼界，讓我們更加懂得安排自己。
是的，從無量大千世界的觀點看，剎那生滅的一生，其中的愛情風波，何足道哉？
那只是無常波浪的一場小小秀，過目即忘，來不及珍藏。
　　講到愛情風波，本書不是坊間一般的愛情指導書，讀者切勿抱持這種不切實際的期望，我沒有提供坊間書籍那種快速修護感情關係的祕方，也不會信口開河的保證「從此你們將過著幸福快樂的生活」、成為「神仙伴侶」；或者讓對方吐出「我願意！
」的承諾。
如同市面上的減肥書，確實能讓你甩肉五公斤，但是只有短暫的功效，真正的減肥必須持之以恆，除了長遠改變飲食習慣、多運動之外，你還必須有能力了解自己、愛自己。

第一图书网, tushu007.com

人人都知道，這是很大的挑戰，可是還有更大的挑戰，那就是改變我們對於關係、戀愛、浪漫的貪癡信念與習慣。

當你讀過本書，能把我說的要點放在心底醞釀，那麼你就能心胸更開放，心情更自然，也更加認識自己，知道自己想要的是什麼東西。

你能開始放鬆，對你的恐懼微笑，勇猛真誠。

這樣的改變將讓你照見自己、愛護自己，你不再躲藏，藉故把別人推開。

你變得更有安全感，不再煩惱，也不在意別人對你的看法。

於是，你從所有的關係中找到更大的親密。

你不再徬徨，急著亂釣愛侶，而是學會與自己的本來面目共處，這才是純之又純的真愛與同情了解。

現在，愛之船已經張帆起錨。

旅程開始，如果你真的需要愛人或伴侶，本書將幫助你找到投緣的對象。

内容概要

這不是一本指導「男性該怎樣、女人會如何」的戀愛武功祕笈，而是要告訴你，愛別人的能力，與愛自己的能力息息相關。
放下這些執著的觀念與習慣，開啟靈性的愛之旅，必須從「心」開始，掙脫掉內心虛假的核心信念，讓靈性引導你，找回真實的本來面目。
然後，活在真實的本來面目下，你才能溫柔的談戀愛，與愛人創造靈性的結合。
作者夏綠蒂?凱瑟博士融合了心理學、佛學以及其他靈修教派，深入淺出，剖析各種讓現代男女迷失本性的約會遊戲，就像戴著面具、穿不合腳的舞鞋跳舞，或是照著過往的故事腳本演出。
《像佛陀一樣談戀愛，就是享受》的理論與實踐並行，作者設計了一些練習與建議，幫助讀者喚醒自己的覺知與尋覓真愛。
有些是運用心理學的概念：認清兩人關係結合的基礎，並且別讓關係停留在表面，享受從身到心，一層又一層更深入的探索。
有些是來自於治療經驗：清除兩人關係裡的情緒地雷，劃出關係的底線。
有些則是作者別出心裁的建議：從草擬一則具體的徵婚友啟事，幫助你找到想望的愛人，或是特製的伴侶「關係盤點表」，讓你審慎評估當下的感情狀態。
這些都像佛法裡的遊戲三昧，讓閱讀本書，增添不少趣味。
靈性的愛情之旅，有許多實踐的法門，作者也教導你如何利用「譚寧」這種冥想的法門，幫助你吸入汙濁、呼出光明。
愛與被愛，就像均勻柔和的一呼一吸，與伴侶用「譚寧」同步呼吸，則可以練習將兩人的溝通，深化到心意相通。
最終，則是承諾與放下。
真正的承諾才能讓關係更深化。
而放下愛戀的貪愛和瞋火，放開眼界，對未來的任何結果都隨緣以對，這樣才能真正創造更美好的親密關係。

作者简介

夏綠蒂·凱瑟（Charlotte Kasl, PH.D.） 是執業的心理治療師、工作坊帶領人，同時也是有二十年功力的靈氣治療師，長期參與女性運動、研究另類療法、整體療法，也長期研修東方各教派的修行法。
著名代表作為《Women, Sex, and Addiction》。
她的作品至今已被翻譯成22國語言，全球銷量無數。
译者简介 黃漢耀 譯者常常在屋頂上數貓、數星星、聽都市的聲音、看別人的屋頂……
著有：《寓言屋頂上》、《菜瓜王的寓言》、《淺意識探險家》、《穿紅襪的噴火龍》…… 譯有：《失敗，也是一種力量》、《男人其實很憂鬱》、《細胞記憶》、《性愛鍊金術》、《師法自然》、《量子療癒場》……

<<像佛陀一樣談戀愛，就是享受>>

书籍目录

前言：與戀人一同踏上自覺覺他的愛之旅第一樂章　活在本來的面目下，你才能溫柔的談戀愛1.愛別人的能力，與愛自己的能力息息相關2.讓靈性作主，感受愛的美妙境界◎放下兩性關係的貪愛和瞋火，隨緣才有緣◎享受當下的親吻，並無懼緣起緣滅的無常◎修行也可以像跳一支「宇宙寧靜之舞」◎傾聽內在的聲音，與自己的靈性對談3.沒有覺知，你將一輩子耽溺虛情假愛4.愛是直接碰觸內心的一趟心靈旅程◎鬆開緊箍咒，把愛直接說出來◎拆掉虛假的面具，對伴侶坦承5.時時刻刻都記得做自己，愛情的樂章由你譜寫◎停止責備自己，走出別人負面評價的陰影◎拆解虛假的核心信念，遠離負面的思考◎向過去的傷痛記憶說再見6.掌握分合的節奏，協調的跳一曲雙人舞◎成長總要面對分離，真我才能誕生◎愛沒有誰輸誰贏的結局，激盪能量的過程最珍貴7.以內在靈性為導引，悠游愛情海◎愛讓隱藏的恐懼現形，順應靈性才能安然走過◎以探險的心、練習的態度，勇闖靈性之旅8.虛偽是雙不合腳的舞鞋，引來踩不完的惱人舞步◎因為恐懼，不健康的自我會不斷膨脹◎看清動機、軟化自我，靈性才能成長9.丟掉刻板印象的戀愛守則，愛情要直接體驗◎機關算盡的約會，形成「業緣」◎丟掉面具，認識彼此的本來面目10.愛人是面鏡子，反照出你自身第二樂章　喚醒覺知：先懂得愛自己，才能愛別人11.發送你「準備好了」的意念，給遠方不知名的愛人◎大宇宙不會亂點鴛鴦譜◎移走前任的照片吧！
打造一個容納新愛人的空間12.在愛情裡，真情流露才能營造真實的親密關係13.別讓關係在清淺處徘徊，去享受不同層次的探索14.認清關係結合的基礎，是靈性的合一？
還是勉強的湊合著15.用一則徵婚啟事，幫助你找到想望已久的愛人16.表達愈具體，愈能吸引到你想要的另一半17.整合好身心靈，才能享受更健康、更幸福的愛18.原諒父母也原諒自己，以寬闊的心走出童年創傷19.化解生命經驗裡的過往衝突，療癒痛苦的源頭20.自我設限像是一道竹籬笆，想愛你的人根本無法接近第三樂章　愛與被愛，就像均勻柔和的一呼一吸21.放慢腳步走向愛，別讓一時激情沖昏頭22.開拓管道，為自己製造良緣23.放下不切實際的期待，享受隨緣而來的愛◎別戴面具去第一次約會，否則得一路演到底◎從小細節，覺知約會時的能量互動24.尋覓第二春，要兼顧小孩的感受25.自由的同志約會，不拘泥於兩性戀愛守則◎其實，每個異性戀的心中都有一個衣櫃，也都要出櫃26.相信自己、信任愛侶，才是享受性愛的關鍵◎和諧的魚水之歡，是優雅的靈性共舞◎只要性高潮？
別讓自己淪為刺激的機械反應27.愛就是接受自己的全部，回歸最真實的本性28.愛與被愛，就像均勻柔和的一呼一吸第四樂章　保持覺醒的內心，成為心意相通的伴侶29.用「然後呢？
」不斷追問自己，斬斷恐懼的鎖鍊30.我適合談戀愛嗎？
先解開這道「愛的練習題」◎第一步：寫出單身的好處◎第二步：如果有伴侶，寫出擔心什麼◎第三步：寫下你想要維繫親密關係的理由◎第四步：回頭重讀寫下的前三段◎第五步：找出線索，也就是找出你需要更多安全感之處31.練習譚寧冥想法，發覺你愛與被愛的潛力32.與伴侶用「譚寧」同步呼吸，從溝通到心意相通33.與伴侶攜手，清除兩人世界裡的情緒地雷34.信任你的直覺，用關懷的心劃出關係的底線35.說出真心話，別讓縈繞的念頭變成糾纏的魔咒36.善用靈性的覺知，你就不再老是愛錯人37.珍惜當下一切，品嚐愛的千百種滋味第五樂章　讓靈性引導你，前往內心深處的真愛祕境38.撥開幻覺與假象的迷霧，安穩的走向愛39.釋放恐懼與陰霾，在平靜中迎向未來40.顛覆原有的愛情觀，今日不是昨天的再版◎愛錯人就放開手，專心吸引你想愛的人41.在愛中品味得與失，如同享受潮水的一來一去42.懷抱赤子之心，探索真愛祕境的新奇◎讓期待與現實接軌，成為志同道合的伴侶◎珍惜愛人為你開啟的一扇窗，融入愛人的興趣第六樂章　愛是你、愛是我，細細品嚐愛情綿密的滋味43.心動的瞬間，是愛情故事的緣起◎向前一步，點燃姻緣之火◎發現你的終生伴侶，就從愛上這個陌生人開始44.勇於承諾，讓感情更深化◎愛情關係的承諾，如同守一種修行戒律◎承諾不能勉強，必須出自真心，才能讓感情更深化45.特製伴侶的關係盤點表，評估當下的感情狀態46.透過承諾，你的愛將不斷延伸、擴大47.萬物皆是愛，真愛沒有固定的時刻表48.相信自己的能量：你能愛、你被愛、你就是愛

媒体关注与评论

夏綠蒂．凱瑟的這本著作，應當獲獎，因為她探討感情與約會，見解獨到，不是一般約會書「釣魚與魚餌」、「釣與被釣」的浮面模式，而是?正觸及內心跳動的深刻感情。
凡是想在感情關係中成就靈性成長的人，更要拜讀。
佛性是與我們同在的，在約會時亦然。
—羅萬博士（Rowan Conrad,Ph.D.），心理治療師、一行禪師弟子

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