

存在禪—活出禪的身心體悟



[存在禪—活出禪的身心體悟_下载链接1](#)

著者:艾茲拉．貝達

出版者:心靈工坊

出版时间:2002年11月15日

装帧:平裝 / 25K / 普級 / 單色印刷 / 初

isbn:9789572808429

我們需要一種清晰明確的實修方式，幫助我們在真實的生命經驗中體證自己的身心。

本書將引領你進入開闊的自信，體悟心中本有的祥和及解脫。

對禪宗的「體證」有誠意探索的讀者，本書可能是你今生必讀的實修指南。

一胡因夢，作家、身心靈療癒課程講師、譯者

現代人很需要一種清晰的修行方法，幫助我們從真實的生活經驗中學習。本書正是一本不折不扣的「實修經典」，所謂「存在禪」就是要活出禪的身心體悟，幫助現代人紓解壓力、超脫不安和痛苦。本書作者艾茲拉．貝達是一位資深禪師，但他在書中卻極少用到「空性」或「不二」之類的專有名詞。他認為修行無法被化約成一種理論或公式，不管讀者所選擇的是坐禪、內觀或藏密法門，最重要的是要將修行落實到日常生活裡。

全書分成三個部分，每一部分都代表著覺醒之道的不同面向。

第一部分介紹「修持的基本要素及重點」，讀者如果已經有打坐基礎，將會受益更多。

第二部分強調「轉化情緒煩擾的方法」。修行必須和我們的情感生活結成一體，尤其要逐漸擺脫恐懼所帶來的束縛。不管發生了什麼，我們遇到的每一件事都是修行的機會，也是學習的機會，尤其在失望時更是如此。我們不但能從失望中學習，所有的起起伏伏也都是修行。

第三部分描述的是「慈悲心的覺醒」，從中我們可以品嚐到修行生活最重要的成分——那份安住的意願。這份意願越是能穿透我們的虛飾，我們就越能放下自我批判和過度執著的傾向，並因此學會放鬆，即使在淌渾水的時刻也一樣。一旦學會安住在經驗之中，就會在痛苦的周圍發展出一份開闊的心胸；但願本書能引領你體驗到這份開闊性。這正是我們每個現代人都想要、都需要的——甘願安於生活的真相，因而體悟到心中生起的祥和及力量。

推薦者：蔡昌雄，南華大學生死學研究所助理教授

作者介绍:

艾茲拉．貝達（Ezra Bayda）

艾茲拉．貝達是一位平常心禪學派的禪師，在一九九八年正式成為夏綠蒂．淨香．貝克（Charlotte Joko Beck）的法脈傳人。他修習禪定長達三十多年的時間，目前在加州聖地牙哥的禪修中心任教、寫作及生活。

目录:

[存在禪—活出禪的身心體悟_下载链接1](#)

标签

禅

灵修

胡茵梦

胡因梦

修行

身心灵

成长

心理

评论

跳脱阅读

[存在禪—活出禪的身身體悟_下载链接1](#)

书评

每本书都有个故事，这本书终于买到了，当当缺货有好几个月了吧？ 1. 最大的问题——“我” (ego) 人，最大的问题是什么？那就是，有“我”。形象点儿说，就是有“我”的意识，于是有了“我”的标准，“我”的成功，“我”的价值，“我”的形像……所作所为所想皆围绕“我”……

看，如何在薄冰上滑行 ——记《平常禅》 文/张素闻
人生，犹如在薄冰上滑行，随时都有可能掉进冰冷的河水中去，流浪生死，尤其癌症病人。《平常禅》的作者艾兹拉·贝拉曾罹患过免疫系统失衡的疾病以及前列腺癌，从老师变成电脑程序设计师，最后发现自己的天职是做木匠，他...

野兽按：和讯网文化生活部总监邹琦喜爱胡因梦，读了她写的，译的不少书，听说她近来在北京，就让我朋友钟蓓（她是和讯网读书频道的编辑，邹琦的下属）安排一次视频采访，她知道我跟立品图书和胡因梦比较熟，就让我帮忙安排。我找了立品图书的老总黄明雨，跟他说了这事。他和...

说到禅，我们就会想到静心，想到淡定。那是一个远离凡尘的世界，我们向往，又无法企及。我们有太多的挂虑，拿不起放不下。然而，有一本书告诉我们，其实我们也能抵达。修禅，就在这凡尘俗世。这本书是《平常禅》。

它有着近年来少见的漂亮封面，绿色的底子，长了绿苔的“铁轨...

《平常禅：活出真实的自己》的中文繁体版名为《存在禅：活出禅的身心体悟》（Being Zen: Bringing Meditation to Life），2002年11月心灵工坊出品。内地版少了一篇蔡昌雄先生的推荐序“在荆棘丛中下足，于月明帘下转身”。巧妙结合了印度冥思无限的瑜伽功夫，以及中国「...

只是简单的一行字/便可以穿透生命的本质/好比一支悠远的曲子/穿越了时光种种/一直到达它的深处
平常禅/平常人/平常心/平常的选择/我知我离这样的境界还很远/想起武汉的某一个夜色凄婉夜/一曲白月光/照亮了心房
我们/何尝不是这世间苍茫中行走客/活在世间/却并不属于它的...

尝说：从业有三个心路历程：战战兢兢、春风得意、如履薄冰。算是18年工龄的一个总结，亦算常引以为豪的一份经验。然而今天，发现这还不够，也不尽然对！
《平常禅》开篇即写到了我自认为很有信心地去把握的心态的不足。它写道：
“我们大部分人都像是在无人驾驶...

当身陷一个冗长毫无终结迹象的会议时，我会尝试以观照自己的呼吸来做为渡过的方法，出息、入息，感受那一呼一吸间逐渐平定下来的当下。观照呼吸是个很好玩的“游戏”，有说要数息，数不能乱数，呼出吸进完成为一，如此反复，在细分下去，还有一个定息，这个仿佛更重要，意思是...

是胡因梦的序言，让我买下了这本书：
... “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...

拿起这本书是有目的性的，想解决一些内心的烦恼。

但是这本书第一章就明明白白告诉我，人生有八十三种烦恼，而第八十四种就是——希望人生没有任何烦恼。禅学把这叫做妄念，因为幻想和真实不一致，而我们对于事情做出的反应总是根植于幻想，最终的对策也并不是由...

之前对禅的所有理解，都来自于中国古代的禅宗小故事。
两个衣衫飘飘的古人，安然的坐在菩提树下，砌上一杯茶，看着远山与白云，天空中有一只大雁飞过，空余雁鸣声。很美，也很遥远。
后来，又读了许多高僧的故事，砍柴挑水，参禅悟道。禅是什么，我还是很模糊。
参禅，我更加...

第一次看到这书的时候 当时就挺震撼的 虽然当时还不知道威力这么大。 后来 不用说肯定马上就买回家咯。
结果，完全没想到，它就像一根刺一样狠狠地刺进我的心脏，让我没有喘息的机会。它甚至残忍到在心脏上刺来刺去，折磨本来受伤的心。可能我说这些都是因为心灵伤到的缘故。 ...

断断续续花了2、3周才把这本薄书读完。多半利用乘地铁上下班的时光。本来以为自己已经把世俗的工作看淡并解脱，不再执着于功名利禄的追求，不再轻易被别人的情绪、看法所左右。但是近几周客户重大问题的轮值支持工作，又把平淡的心境搅乱。生活中原本计划好的事情经常被突如其来...

逆来顺受这个词，在普通人的词典当中，绝对是一个贬义词，用来形容那些总受欺负的人。
也许在一个力主强化“自我”这个幻像的文化当中，只有不断凸显自己、不断与外界抗争，才是被人们所认可的。
但是，世界的真相，往往并不是“自我”所喜欢的，或者说，每个个体的“自我” ...

《平常禅》不是一本用眼睛看，用思维读的书，她是本有生命的书，只能用心用身去体会，就好象我们的人生一样，只能用身体去悟。这本书让我觉得不管中西、古今但凡“开悟”的“禅师”（佛、仙、圣人、哲人）都一样，强调的都是“认识你自己”。“活在当下”。我曾经读过一些书， ...

一旦认清了自己心中的黑暗，就能同理别人心中的黑暗。
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!”一旦培养出愿意安住在经验之中的习惯，你会发现每一件事都是可行的。
带着好奇心来观察自己的反应，我们就会看到自己何时以及如...

对胡老师仰慕已久，昨晚终于得见。实际上缘于参加立品图书在涵芬楼组织的一个读书活动，主题就是胡老师的最新译著——《平常禅》。修行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。这本书告诉我们如何领悟生活中的禅意，如何“活在实修生...

最近就遇到了书中所说的修行碰到的绝佳机会--倦勤，不想工作，唯一庆幸的是我碰到了一个能愿意容忍和慈祥的上司，告诉我，即使你辞职了，同样的问题还是会出现，他说的没错。
边读这本书，就边回顾自己过去的人生，只能说社会越发达，科技越先进，能替代的安慰剂真是多到海了去...

[存在禪—活出禪的身心體悟_下载链接1](#)