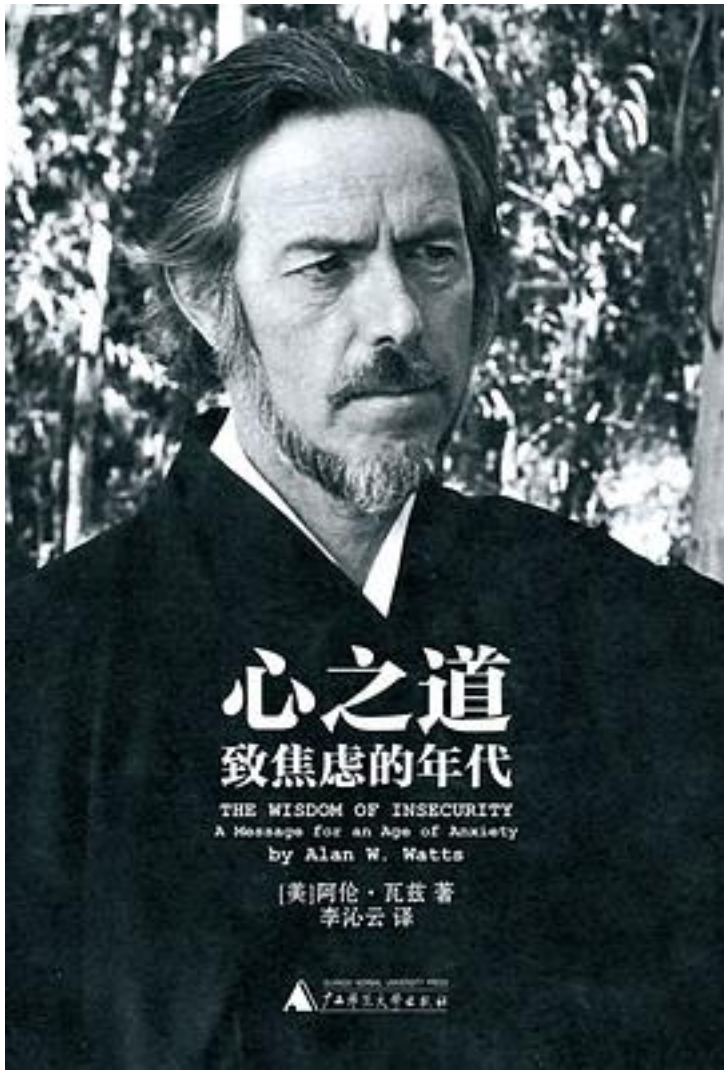


心之道



[心之道_下载链接1](#)

著者:[美] 阿伦·瓦兹

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787549561650

《心之道》是一本关于东方哲学的著作，也是一剂关于现代人焦虑问题的良药。阿伦·瓦兹针对现代人面对的危机，即一个人如何生活在一个他永远不能从中获得安全感的世界，从东方禅学思想的角度提供了一个可能的解答。他指出这个问题本身包含着它的解答——人们恰恰应该接受生活中充满痛苦与不安全感的事实，而不应该拒绝和逃避它们。为了有一个充实的人生，人们应该拥抱现在，活在当下。

“任何需要修正生活进程的人都可以从这本书里获益。”

——狄巴克·乔布拉（迈克尔·杰克逊人生导师/克林顿最赞赏的身心灵大师）

阿伦·瓦兹是“迷幻一代”最值得尊敬、最深思熟虑的大师。

——美国《时代》周刊

阅读阿伦·瓦兹对我们是一种挑战，它让我们探索一种思考的全新道路，启发我们去过一种更加充实满足的生活。瓦兹的遗产存在于《心之道》之中。这本书充分展示了他锐利的智慧、敏捷的机智、迷人的优雅。对那些于我们所有人来说都至关重要的永恒问题，它清晰而又智慧的处理方式是无与伦比的——《心之道》是一本重要的书。

——葛瑞格·摩顿森（《三杯茶》作者）

瓦兹也许是为西方阐释东方行为准则的当代阐释者中最重要的一位，他有一种罕见的天赋，能“优雅地书写那些不可书写之物”。

——《洛杉矶时报》

《心之道》并不是要让我们去逃避，而是让我们能在碰巧身处之地继续——继续生活下去，而不去想象推动世界，乃至下一个时刻运行的负担是我们的。它不是一种虚无主义的哲学，而是一种基于现状的哲学——我们应该活在当下，应该坦率地认识到，我们存在于一个破碎的波峰处。

——菲利普·韦尔赖特（《艺术与文学》）

这本书完全逆转了所有关于人类现状的一般思路。这个世界的危机状况迫使我们面对这样一个问题：一个人如何生活在一个，许多人都被剥夺了宗教信仰的安慰，他永远不能从中获得安全感的世界？作者指出这个问题本身包含着它的解答——最高的幸福，精神洞察与确信都只能在这样一种认识中被找到，即无常和不安全感是生活中不可避免、不可分割的一部分。由简单而明晰的方式写就，这本书是一部及时的作品。

——（伦敦）《书籍交换》

作者介绍:

阿伦·瓦兹(1915—1973)，美国神学博士，禅宗信徒，对印度与中国的哲学宗教有精深的了解。他的思想受到铃木大拙的影响，同时又不局限于东西方宗教和哲学的某一领域，这也让瓦兹赢得了“二十世纪最具原创性、最‘离经叛道’哲学家之一”的头衔。

瓦兹生前出版有二十多部有关宗教哲学和心理学的著作，在美国几乎每一部都是畅销书，并被以多种语言在全球翻译出版，其中包括他最著名的作品《禅道》。作为一个狂热的演讲者，瓦兹在二十世纪六十年代定期出现在广播节目中，并主持了热门的系列电视节目《东方智慧与现代生活》。他

在美国的影响力甚至超过了吉杜·克里希那穆提。在1959年出版的《垮掉禅、方形禅与禅》中，瓦兹为美国“垮掉一代”的禅修实践命了名。他与美国著名生态诗人加里·斯奈德之间也有深厚的友谊，为美国环境保护运动的兴起提供了哲学上的助力。

目录: 代译序 阿伦·瓦兹的安心之道

导读

前言

第一章 焦虑的年代

你无法抓牢生活，就像你不能将一条河放在桶里带走。要是你试图将流动的水抓住并放入一只桶内，这只能清楚地表明你并不懂得流水的性质而且你将永远失望，因为水是不会在桶内流动的。想“拥有”流水，你必须放手让它走、让它奔流起来。对生活和对上帝而言，也是如此。

第二章 痛苦与时间

这就是人类的困境：意识的每一次增强都需要付出代价。不对痛苦更敏感，我们就无法对快乐变得更敏感。记住过去可以使我们为未来做出计划，但是为快乐做计划的能力却被担忧痛苦和恐惧未知的“能力”给抵消了。

第三章 生活的大流

明天以及有关明天的计划有可能一点也没有意义，除非你充分地当下的现实接触，因为你生活在当下而且只生活在当下。除了当下的现实，并不存在着其他的现实，因此，即使一个人可以永生，为了将来而活也意味着永远地与生活失之交臂。

第四章 身体的智慧

试图取悦大脑就像是想要通过耳朵来饮水一样。于是，他们就更加不可能享有真正的快乐，对生活中最强烈和最微妙，而事实上也极其普通和简单的那些欢乐，变得迟钝、麻木。

第五章 关于觉察

为了了解音乐，你得听音乐。可是只要你开始想着“我正在听音乐”，你就已不在听音乐。想要弄明白欢乐或恐惧，你一定要全心全意地感知它。一旦你开始给它们命名并且说“我很快乐”或“我害怕”，你就没有在觉察它们。

第六章 神奇的一刻

意识到不可能从痛苦中逃离之后，心就会对它做出让步、吸收它，并且只对痛苦有清晰的感觉，而不会感到有任何的“我”在感受痛苦或反抗痛苦。在这种情况下，心是在以它体验快乐的完整、自然而然的方式在体验痛苦。痛苦是这个当下时刻的性质，而我仅仅能活在这一刻。

第七章 人生的变革

舞蹈的含义和目的就是舞蹈本身，跟音乐一样，它是通过进行过程中的每一刻来实现的。你弹奏一支奏鸣曲，并不是为了到达最后一个和弦；假如事物的意义仅仅在于终结之处，那么作曲家只要创造终曲乐章就行了。

第八章 创新的道德

每个人都有爱，可是只有当他心悦诚服地接受了“爱自己”的不可能性和必然会导致的挫败感，他的爱才能够流露出来。这个信念是不会经由谴责、通过痛恨自己、通过说“自我之爱”的坏话而建立的，它的形成只能通过觉察到这一点：我们并没有一个可供被爱的自我。

第九章 回顾宗教

开放的心懂得，曾被最详尽地探究过的领地实际上也没有完全被了解，只不过是千万次地被测量过和做上记号。我们测量和标记的到底是什么？这个引人入胜的谜团最终势必会通过捉弄我们而使我们离开原有的思维，直到心忘了再去兜着圈子追究它自己的运作过程，直到心变得能够觉察到，在这一时刻，存在就是不折不扣的奇迹。

．．．．．(收起)

[心之道 下载链接1](#)

标签

哲学

心灵

禅宗

心理学

焦虑

阿伦·瓦兹

灵修

宗教

评论

我爱人翻译的。详见我的豆瓣书评。

不知是原文还是翻译还是我的智商的问题，越看越焦虑。

我知道这类参杂哲学宗教等观念性强等著作难以翻译，但这种书恰恰最需要优质的翻译
但是这本书的翻译实在太差了 很多时候语序 逻辑 用词根本未经整理
长句和没完没了的破折号直接就丢那了 很多地方根本不知所云

老里八早一个老外都知道要跟着老子顺应自然无所求就是无所不求，而我们还困在上班中困在物欲里面丢人丢人。（不过此书论点嬉皮非常偏激，三观不稳重者，慎读，会被带跑偏，那头都没沾好。）

嬉皮士先行者 白左祖师爷 费拉化的引路人

阿伦·瓦兹的名作之一，绝对不可错过的西方介绍禅宗精神的经典作品，很赞的中文版

虽然没有特别详细深入，但也把该说的都说到点上，在于“我”的分裂，才是世界复杂的开始

挺有启发的，提到对媒介的过度消费和心理预期拔高的问题，去年自己完整经历了这个阶段，但现代文明和消费主义就是建立在这种欲求之上的，不能完全否定欲望和世情的意义（个人这么以为，也不能指望年轻人活得像个僧侣，任何一种生活方式都有巨大的代价，脱俗本身也很俗气很刻意）；讲到人追求安逸这种欲求本身在心理学上的一种矛盾性，跟卡伦霍尼的观点类似，本质是逻辑混乱；世界是混沌的，迎向混沌没错，但仍然得是在保护自己的前提下，每个人的悟性不同。一个人不可能在短期内离他自己太远，不符合自然规律。人的分裂也是人的本性。另从心理学上，人也不可能完全活在当下，对未来的焦虑恰恰是进化的一种自我保护，适度的焦虑和游离是有价值的，就像疼痛这样一种体验会推动人做出改变。当然焦虑无度就会导致无法行动，本质都是能力问题。

如何救赎自我？根本没有这种说法，因为‘自我’是没有的。如何“爱自己”？这作法本身就是徒劳。啊，简直感人肺腑。尽管看上去是被朋友圈传播烂了的“活在当下”，但是非常详细地给读者一种对生活的新的阐述方式。若是结合存在主义与消费社会等内容一块儿看，感触会更深。

一本很有养分的书.不过还是要重读多多揣摩.
感觉自己在和宇宙合二为一的道路上又进了5公分.你就是你所感知到的一切.

“人生仅仅是出生前和死亡后的黑暗之间火花般一闪即逝的短暂瞬间，充满了混乱和痛苦，这是真的吗？”这本书展示了如果没有《大乘起信论》的影响，禅宗如何可能。

阿黄赠书；翻完了，一星给翻译。最后落脚点和八十年代的热泪盈眶差不多，大概八十年代人们也是这么读海德格的

给3星，有点慌慌，因为我没有读懂。如果说是一本好书，那就是我的领悟力、状态以及速度上出了问题，在书店翻完的。

奠定了新时代灵修的哲学基础

值得常翻看，正如禅宗所谓明心见性，直指人心。智慧是需要善知识的领路人，自身的资质以及机缘巧合才会领略到的，不敢说空，但打开了对佛学的新认识。

字字珠玑

很讽刺的一点是，我在焦虑期最重的时候开始翻这本书，焦虑期过去才开始认真读这本书。莫问过往，莫问未来，只谈“此时此地”。

绝对的洗脑书籍，让你活在当下，感受自我，但是并没有实际意义，看完该焦虑该紧张还是要继续。最后几章看得实在催眠，跳跃着看完了。某些观点还不错，可以辩证的接受：我们追求一味的欢乐和对未来的过分规划都是徒劳的，反而影响了现在。快乐和痛苦伴随才有意义。一切都是运动的前进的。

[心之道_下载链接1](#)

书评

最近在读美国作家卢克·莱因哈特的《骰子人生》。故事里的主角是一位心理医生，每天都要与各式各样的心理障碍者打交道。表面上，他是位工作受人尊敬、对待家人诚实可靠的好男人，可渐渐地，他开始厌倦这样的生活。他决定打破自己的生活方式，一个偶然的机​​会让他决定以“骰...

阿伦·瓦兹所说的，翻译成《金刚经》里的一句话，中国人可能更熟悉：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。
过去心不可得——你无法抓牢生活，就像你不能将一条河放在桶里带走。想“拥有”流水，你必须放手让它走、让它奔流起来。现在心不可得——为了了解音乐，你得听...

写书评的时候看到“世界这么大，我想去看看”这则很火的百度头条。有人支持，也有人反对。反对理由无外乎人生在世有太多的责任要担，有太多的“债”要还。也有某日报把矛头对准了“环游世界”，反问：难道人生除了上班下班上课下课买房买车结婚生子，就只剩下旅行了吗？继而探...

神学大师的《心之道》这本书出版在1951年，到现在已经有六十多年了。
这本书的作者瓦兹，对于我们来说并不熟悉，瓦兹是一位美国的神学博士，也是一位作家，而且是畅销书作家，他的几乎每一本手，都很畅销。出生1915年，今年正好一百年了，他还是那个时代有名的演说家...

上个世界有个动物试验，好像是指使受试老鼠打吗啡之类的兴奋剂，让它在一个轮子上跑。跑的越多，兴趣剂也打的越多。可怜的小运动在轮子上跑，开始还知道吃饭，后来太快乐了，不断地断，跑到力竭而亡。
是不是想起了工作中的你我？其实我们看起来可能更惨，为了赚更多的钱，在疯...

壮士，干了这碗鸡汤上路！离开地狱的路在地狱的中央。
荔枝软文已无法满足我们，来一碗神学博士喂的高端鸡汤，纯正鲜美高下立判。

阿伦·瓦兹的这本小书共九章，下面是读书笔记，没啥新意地理了下章节大意，轻喷。
【一】焦虑的年代 1、科学与宗教的冲突并未解除 科学虽不...

人的焦虑，多半是来自于过去已发生的事情和未来要发生的事情。而过于已经发生过的事情，你根本无力改变，忧虑再多，也是徒劳；而一味地为未来焦虑，即使一个人可以永生，为了将来而活也意味着永远地与生活失之交臂。
而人的愤怒，多半是由于脑中根据过去已有的经验所推测出的或...

阿伦·瓦兹不仅仅是一个心理学家这么简单，在看书的时候要明白他是一个禅宗的信仰者。理解了这一点就不难体会书中常常所说的活在当下，过去现在未来都是你，万物归一的想法。但新颖的是他对痛苦的态度没有像别的书一样说你要忘记、你要向前看还有更美好的生活；而是告诉我们...

阿伦·瓦兹对我们而言显得陌生，相对笛卡尔更显得陌生。他100周岁的时候，《心之道》中译本终于面世，当然，他远没有活到这一天。“初版于1951年的《心之道》在北美亚马逊上至今依然位列“现代哲学”类销量榜榜首”。一方面说明这种解决方式依然热销，另一方面也说明这种解决...

压力、烦恼、焦虑甚至是抑郁，被公认为我们当下中国社会的高频词条。没有人希望自己的生活被这些词语笼罩，乌云密布，透不过气来。但是这些现代人的心理问题都不是凭空产生的，都是现实社会进程走到今天这一步必定捎带来的副产品。那么我们每个人是不是真的就只能认命，只能服...

1951年初版，用现代的语言详细讲解禅宗的“无我”，受用了，谢谢！
读书时，禅宗祖庭少林寺正在闹风波，这算什么？
为了了解音乐，你得听音乐。可是只要你开始想着“我正在听音乐”，你就已不在听音乐。想要弄明白欢乐或恐惧，你一定要全心全意地感知它。一旦你开始给...

有则笑话说的是普通市民的烦恼：有人在火车站错过了火车，心情郁郁，决定去喝杯咖啡。走进咖啡厅发现当日推荐咖啡已经售完，只好买了一杯价格昂贵的特调咖啡，看看价格，心情愈发好不起来……笑话看起来好象是“倒霉蛋的小麻烦”，令人忍俊不禁，但是现实生活中除了过不去的难...

生活就是一位智者，他教会了我们如何去经营生活，如何在平淡的生活中活得有滋有味。当然，生活也是一位鞭挞者，他用血淋淋的事实告诫人们，对不起生活，也就是对不起自己。《心之道致焦虑的年代》这本书，是一本西方哲学。一说到哲学，总感觉其是高深难懂的，尤其是西方哲学中...

[心之道_下载链接1](#)