

<<找回无条件的爱>>

图书基本信息

书名：<<找回无条件的爱>>

13位ISBN编号：9787510821295

10位ISBN编号：7510821290

出版时间：2013-7

出版时间：九州出版社

作者：陈玉慧

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>

## <<找回无条件的爱>>

### 内容概要

从骨科病房、心理诊所到精神病院，从佛洛伊德，荣格星座到印度瑜伽，从一个国家到另一个国家，从一座城市到另一座城市，她一路走来，求医无数，最终遇到一段震颤人心的人生导师的教诲……陈玉慧潜心5年，走过无数漫长及令人动容的疗伤旅程，触摸自己、追求人生导师的一段真实的心灵体检。

## <<找回无条件的爱>>

### 作者简介

[作者介绍] 陈玉慧 (Jade Y. Chen)，旅欧台湾著名女作家，台湾《联合报》驻欧特派员，德国《南德日报》《法兰克福广讯报》特约作家，被林怀民誉为“当代最动人的散文家”，陈芳明称其为台湾的“世界之窗”，德国作家史蒂曼认为她是“德国文坛最值得期待的作家”。曾获第一届世界华文文学红楼梦奖决审团奖、台湾文学奖金典奖、《联合报》最高荣誉特别贡献奖等。

著有小说《征婚启事》《海神家族》《China》，散文《失火》，戏剧《戏蚂蚁》《离华沙不远》等。

<<找回无条件的爱>>

书籍目录

[目录]玫瑰盛开的魔山角落 001荣格、星座，与我 014练功胜过买保险？  
029遇见上师流泪 049五个我 055自然心与社会之我 063中心之我与利他 066人生如一场虚幻电  
影 071从人生之梦觉醒 077细微身识书 082认出本觉 088修止的起点 099修止与执著 113艺术工  
作者与修止 121发心、虔诚心、慈悲心 129说不出我爱你 141最差劲的佛教徒 147后记

## &lt;&lt;找回无条件的爱&gt;&gt;

## 章节摘录

[精彩试读]玫瑰盛开的魔山角落先是头疼，再是耳鸣，最后便是失眠和焦虑。

多少次，我去了内科、耳鼻喉科，再不然便是骨科，几乎生活的大半时光都花在看医生这件事上。

疼痛像一把刀架在我颈上，耳朵居然整天像夏蝉作响，我从此再也无法平静地睡眠。

记得小时候，我的梦想是住在夏威夷，每天去游泳晒太阳。

我那时做梦也想不到，长大的我，竟然在德国住进精神疗养院，“玫瑰的角落”（Rosenecke），这是位于南德阿尔卑斯山附近一家专收心理病患的医院。

那是公元二〇〇〇年，我深陷身体的痛苦已有好一段时日，这病说来可笑，是因为一颗牙齿，由于这牙齿的高度失调，从此让我陷入奇怪难解的疼痛。

也许虚荣心实在太重了，一直认为自己牙齿不够白，也或许实在太闲了，居然有空在牙齿上大做工程。

问题是爱美绝不能偷懒，我却懒到只肯在对门的牙医诊所治疗，他不能算庸医，但是有颗假牙却完全做错，开始了我多年的恶梦。

先是头疼，再是耳鸣，最后便是失眠和焦虑。

多少次，我坐在牙医诊所等候应诊，我去了内科、耳鼻喉科，再不然便是骨科，几乎生活的大半时光都花在看医生这件事上。

那时，疼痛像一把刀架在我颈上，使我无所适从，尤其耳朵居然整天像夏蝉作响，我从此再也无法平静地睡眠了。

我开始不停看医生，从慕尼黑到柏林，甚至欧洲各地，只要听到哪里有名医，我和明夏便会一地又一地的拜访。

有一次，我们从慕尼黑远道到丹麦边境去看一位德国骨科名医。

经过了长久的等候，终于得到他的接见。

他仔细看着X光图，回头对我说：“您的疼痛，是因为您住在异乡。”

他以很权威的态度，似乎在嘲笑我般地解说病情，“您的身体以这种方式抗议。”

我要离去前，他突然微笑看着我说：“您知道吗？”

我觉得您应该去跳舞……”我愈来愈疑惑，也愈来愈惶恐，因为这些名医都没法解开我的谜题。

那时，慕尼黑有一家大医院成立了疼痛中心，专为身体出现莫名疼痛的患者检查与治疗。

我因为长期找不出病因，最后也只好去了。

那是一整天的检查，从X光到核磁共振，验血验尿等等，一个医生群共同为我应诊，他们问了好多问题，主治医师是一位年轻时尚的男医师，他详细地看着我的检验报告，然后微笑告诉我：“我有一个好主意，你去基姆湖（Chiemsee）的‘玫瑰的角落’吧，那里对你一定很好。”

那时，我并不知道，疼痛医生若找不到解药，就只会把患者送去玫瑰的角落。

基姆湖是德国一个名湖，风景优美，可能是德国最美的湖之一。

我当时没想得那么严重，“玫瑰的角落”，这个名字听起来很浪漫，但其实就是精神病院。

……

## &lt;&lt;找回无条件的爱&gt;&gt;

## 后记

后记 东方文化有不少佛教教义，很多道理我们从小听到大，比方说，我父亲以前便常对我们说“知足常乐”，我少时认为这种道理非常俗气可憎，“我干吗知足常乐啊，我要与众不同，我干吗知足，我一知足，我就停在那里，不会进步了，我是很酷的艺术家居。”

知足常乐是给山上的老人听的，跟我有什麼关系啊！

？

”因为那时我的人生处于无明状态，虽然听过许多重要道理，却无法体会那些道理。

又比如，很多人也说，“退一步海阔天空”，我们会觉得陈词烂调，会认为“退一步海阔天空”那种人根本就是阿Q嘛，自欺欺人。

无明的人也会把“塞翁失马，焉知非福”当成是一句成语而已。

这些年来，我开始对这些过去的大道理生出全新的审视。

过去的求道中，无论是去荣格学院或是学星座学，或读奥修、托勒、克里希纳穆提或佩玛丘卓的书，确实学到很多东西，那些句子当然听起来都很不错，这些书都很好读，读了很感动，因为他们也都是过来人，可是，没有上师，没有心法，真的很难修行。

很多人都在求一个心法，心法很多，但要找到适合自己的心法，也需要用心。

我其实常常追问，人生的目的是什麼？

有时我们追风筝，或是追月亮，追着追着，我们也忘了动机是什麼。

回到最初，去检验动机，更容易发现自己，恐惧与希望，人就是会在这两个光谱中摆荡。

修习藏教需要个上师，我的上师便是措尼仁波切，但并不表示我就不能再接触别的老师或去上藏教之外的课程。

我并不拘泥，也在YouTube和别的老师学习，例如明就仁波切，他是措尼的弟弟，他也用唱诵、打鼓、跳舞的方式来做修止。

明就仁波切小时候被送去禅院上课，有点被寺庙里的气氛震慑到，经历了好几年的恐慌症，但他是真的靠练习修止，练好了。

好多年前，美国威斯康辛大学有个科学研究想知道修行者的波是否真的比较长，结果明就仁波切的波长最长，于是被美国《时代杂志》誉为“世界上最快乐的人”。

我也去上索甲仁波切的课，同时也非常喜欢宗萨仁波切，宗萨仁波切本人是个艺术家，拍过电影，他讲道的方式和措尼截然不同，每个老师都有自己的风格，我喜欢读宗萨仁波切的书。

索甲仁波切英文非常好，因为英文无碍，大概是众多老师里唯一可用英文把心法讲得最透彻的人，不只幽默而且直指人心。

我学佛的动机最初是因为自己活得很不愉快，恐惧心很大，生活很茫然，想要明心见性。

这样学了一两年，今年到瑞士琵琶登伯格闭关时，我几乎又忘了我的学佛动机，傻傻地问老师：“我干吗学修止，我不知道我的动机是什麼了。”

”老师告诉我这几个字：“因为你要free from everything。”

”那一刹那，我好感谢老师，是啊，就是要学会在人世间不执著，因为我过去是那么的攀缘，执著在我不定的心性上，而觉得不快乐，学了修止，我开始有所改变，却又慢慢忘了自己的动机。

所以我想，要时时刻刻提醒自己，要回到发心，也就是要从动机开始问起，所以，当你发心变弱时，可以回到这层面去想。

不过，就算是小动机也没关系，如果你学修止是要自己身体好一点，心情不要那么乱，也无妨。

但真正的发心，当然是要无私利他才会更好。

我因为练了修止，跟老师学佛法之后，觉得自己变得更无畏、更无惧，比较能够同情他人，更愿意帮助他人，希望更多人来学这佛法，我也愿意拿出自己所有的东西跟别人分享。

说真的，我以前是那个不分享的人，现在倒是觉得自己愿意分享了，因为，我感受到，能和别人分享是幸福的，因为你还有东西可以给别人。

我以前常在想象我以后要过什麼样的生活，自从接触佛法后，我比较会问的是，我想成为什麼样的人？

## <<找回无条件的爱>>

变化是逐渐发生的，并不剧烈，我逐渐想成为一个利他的人，以什么方式，我不知道，但绝对不是堆一堆钱砖发钱。

可以怎么样帮助人呢？

我现在会想这种问题，以前我总觉得，自己的事都忙不完了，哪有时间管他人？

我甚至也想过，如果有一天自己的修行更精进了，又有人想学，我也可以教人，这是我的大转变。

以前台湾卖咖啡有个广告词——“好东西要和好朋友分享”，我现在觉得自己就是这种心情。

我以前对“分享”这两个字充满排斥，“什么叫分享？

”我一听到别人说这个词便有一种反感，尤其有人爱说share这个英文字，所谓的share就是你付你的我付我的，根本就不是什么share。

那时，我觉得大家都在骗自己，我不要骗自己，所以我不要分享……现在我觉得自己太执著了，也很可笑，其实我也没什么好分享的，我走少人走的路，人家也不懂我，我怎么分享？

而且我可能有某种优越感，觉得既然别人不懂，我就不讲那么多，或者我也怕麻烦，别人不懂，我还要去解释吗？

以前身为创作者，我不能把我的故事说出去，不能把我好的点子说出去，万一被偷了，别人就会马上跟上，甚至可能写得比我更好。

当然，这也和我从事新闻工作有关，我有个线索，那是我的，在发布之前，我都不能跟别人分享，这是职业的要求，慢慢也变成我的习性，好像很多事情不能马上和别人分享。

我现在分清楚了，若是资讯，有时效性，也许不能立刻分享，不过这样的分享也不重要，比较重要的是智慧、慈悲之类的东西，或是金钱、物资的救助，那是可以马上救助到需要的人。

三年来我常读佛书或与佛书有关的书，不太读文学书了。

之所以如此，可能因为所有的文学书对我来说，都只是作家辛苦地描述轮回世界（samsara），是作者的细微身所看到的世界，我对那些细微身世界逐渐失去了兴趣。

当然，其中一定也有非常有趣的，但我慎选其书，也就读得愈来愈少。

而且，我自己的文学创作也脱不了自己的轮回世界，我且希望自己再多精进修止，能够提升自己的写作。

现在写作时，我还没有办法把“写作的技艺”与“对心法的理解”结合在一起，我目前把两个分开，譬如我帮老师写一本书，但我绝对不是修法有成的人，而只是帮老师整理，但在写小说时，我在实现那个社会之我，在自己的生活里提炼创作的养分，但我把那些生活中的吉光片羽用写作的技艺表现出来，重点在感官和精神世界，找出艺术性并表现出来。

修止会训练我们对自己的念头有所观看，所以在写作时，我比较有“一粒沙见一世界”的譬喻能力，但这一部分也不过是增进自己的写作技艺部分，如今，我开始认为，修止对作家的影响真的很大，有了菩提心，如果还可以运用写作技巧，作家一定可以做更大的书写转换。

我相信，有一天我也会有所转变。

## <<找回无条件的爱>>

### 编辑推荐

[编辑推荐]她去过玫瑰园，她加入荣格学院，她走访印度瑜珈大师……她来到奥地利阿尔卑斯山山顶……心灵导师告诉她：“去找回无条件的爱吧，去爱人如爱己。”轻抚心底的一抹浮尘，找回蜷缩在角落的忧伤，一起跟着疗伤派台湾掌门人的脚步，找回无条件的爱，歌唱人间最性情的心灵之歌，盛放心灵最惊艳的那枝花……

<<找回无条件的爱>>

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>