

<<觉知生命的七封信>>

图书基本信息

书名：<<觉知生命的七封信>>

13位ISBN编号：9787807606635

10位ISBN编号：7807606630

出版时间：2010-4

出版时间：南方出版社

作者：焦谛卡禅师

页数：194

译者：果儒法师

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>

<<觉知生命的七封信>>

内容概要

本书以焦谛卡禅师写给学生与法友的诸多信件精编而成，涵盖了人生如何才能真正快乐、如何面对生活中无处不在的烦恼、人生中的真爱、个人如何独处、面对生死的态度，以及禅修指导等诸多问题。

在这些信中，焦谛卡禅师以无限的耐心与慈悲心，给予生活中的人们以心灵指导，让人们鼓起勇气去面对生活中的烦恼与困难，并去发现人生的真谛，从而改变自我的生活。

焦谛卡禅师用最简洁的语言表达了最深邃的生命体验。

<<觉知生命的七封信>>

作者简介

焦谛卡

闻名于世的南传佛教禅师。

1947年生于缅甸。

1973年毕业于仰光理工学院，成为电机工程师，其后出家，受沙弥戒。

1974年受比丘戒。

禅师数十年如一日地精进禅修，于南传佛法有精深造诣，并多次前往亚洲、欧美各地弘法并指导禅修

。

<<觉知生命的七封信>>

书籍目录

缘起：分享生命的感悟前言：我选择了最好的生活方式第一封信 简朴而安静的生活 独处的生命诗意 如实地接受一切 简单的生活方式 人生四十才开始 真正具有创造性的工作 观想的力量 只能做的，其他的顺其自然 没有钱的生活真轻松 我住在疯狂的世界之外 不再追求快乐，才会快乐第二封信 深爱来自于深入的了解 出家所要付出的代价 我们之间没有隔阂 我的心毫无保留第三封信 寻求自由生命的答案 心的伟大力量 人生的方向来自内在 盲目的信仰不是修行 每次放下都是一种觉醒 不善的念头使人不快乐 学习爱最积极的方法第四封信 做个小人物真快乐 最好不要期望完美 愿意接受任何经验 寻找满足等于寻找痛苦 不去任何地方，就不会迷路 生命像一首诗 过有智慧的生活 承认黑暗，才可以获得光明第五封信 活在当下的生活中 学会保持正念 法在生活中，不在书本里 自己和自己的生活方式 与朋友分享的时光 相互冲突的希望和欲望 你能逃离自己的影子吗第六封信 最需要了解的是自己的心 禅修是要解开内外各种问题 忙碌是一种浪费的生活方式 多多阅读自己的心 心烦意乱是一种自我沉溺 学会“做自己” 直接体验自己的心 觉知自己的烦恼 小心别让自己变成魔鬼 必须训练自己，不要想太多 禅修与全部的生活有关 我们经常对自己说谎 感受越深，对感受就越沉默第七封信 爱是救世的良药 开启人心的钥匙 纯净的爱不会引起痛苦 伤害他人等于伤害自己 爱让心灵体验 “去爱人”的真正含义 多数的成人其实只是小孩子 人人都很寂寞 真正的力量展现在自制中

<<觉知生命的七封信>>

章节摘录

学习爱最积极的方法 若不知道控制最深处的自我，就会以轻慢心去控制他人。

——歌德 啊，美丽的梦，这些美梦曾经带给我欢乐，让我成长茁壮。

年轻时这些美梦让我很受用，但现在我知道梦也只是梦而已。

有时我希望能再度活在梦中，享受那种无知之乐。

我得一个人在中午爬上这座山，我渴望有个同伴，可是我找不到。

我必须使身心更强壮，才能独自爬到山顶。

我知道孤寂是什么样子，我正为孤寂做准备，这是我的命运。

甜美、甜蜜的孤独。

我最亲爱的朋友，深入了解自己吧。

我越来越不想教导他人，然而遇上聪明、有度量的人，或是懂得质疑经典的佛教徒，我还是很有兴趣谈一谈。

最糟的是遇上说起话来像宗教的人，我受不了这种人一副无所不知的样子。

如果你把你的经历写下来，我会读的。

一个充满“矛盾的理想”的人，一个信佛的美国犹太人，一个知识丰富却不知道自己要做什么的人，玩世不恭、冷眼静观世间上演闹剧，却又觉得自己有问题的人。

（我也差不多是这样，只是我比较了解我的心。

） 你看吧，你对人家这么好，人家不仅不感激，反而认为你是“便宜货”，又笨又好用。

为什么？

因为他们不懂得尊重。

他们没学过如何建立良善的人际关系，或许也从未被人尊重过。

人是从经验中学习如何与人往来，而不从书本上，或许他们曾经与互相操纵的人在一起生活，如父母、配偶等。

不操纵别人的人很少见。

人之所以操纵别人，是因为不信赖或不尊重别人，也不信赖自己。

如果彼此尊重、相互信赖，就不会互相操纵。

操控是懦弱和不成熟的象征。

生命充满奥秘。

无法体会这点，就不知道如何获得惊喜和快乐。

想要对生命的一切现象做出完美的解释，不仅没必要，而且也绝不会成功。

我不愿做科学家，宁愿做神秘主义者，有些科学家也是神秘主义者。

欺骗（自欺）绝不会让人成长，或让人有洞察力。

想要了解真相，首先需要勇气和诚实。

每个人都同时具有天使和魔鬼的性格，如果否认魔鬼，魔鬼会在黑暗中缠住心灵，让魔鬼在光明中现身吧。

受自己欺骗、蒙蔽、催眠，使得生命更为空虚。

这个社会充满焦虑、寂寞、空虚的人。

在我们的社会中，有各种“依赖”伪装为爱，有的是互相帮助，有的是彼此满足欲望，有的是通过各种人际关系进行的商业活动，有的甚至是明显因寄生而引起的被虐待狂。

两个感到孤独和空虚的人彼此联系，以一种心照不宣的默契，让彼此免受寂寞之苦，这也 very 常见。

——罗洛·梅 “悲剧就是看清了自己是什么人。

”对容易分心的人来说，最好是让心忙于观察一个接着一个的对象；而平静和有正念的人只需观察自然生起的对象就可以了。

有人反对你，是你自己的态度出了问题。

——艾克哈特大师 生活没有目的，表示生命中没什么值得重视，没有中心，一切所谓的理想都是借来的。

<<觉知生命的七封信>>

就像现在，你没有稳固的立足之处。

<<觉知生命的七封信>>

编辑推荐

《觉知生命的七封信》来自著名禅师的七碗“心灵鸡汤”。
出世禅师写给世俗男女的“忘情书”。
出世的灵性禅师开给世俗之人的七张“药方”。
亲情、爱情、友情、理智与情感、欲望与清明，七封长信破解了人世生活中最大的烦恼。
一名禅师，描述了最诗情画意的出家生活；表达了最百转千回的世俗之情。
从尼采到荣格；从克尔凯郭尔到维特根斯坦；从老子到僧璨，东西方的人类思想精华竟汇聚到一个人的心灵之上，这就是焦谛卡禅师无所不包的精神生活。

<<觉知生命的七封信>>

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>