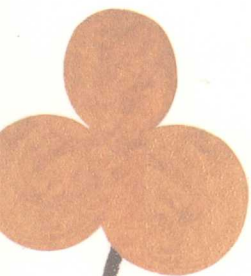


爱情与工作的

每日禅

〔美〕夏绿蒂·净香·贝克 著
陈丽西 译

在一个关系中，我们可以看到自己
身体、心理、知觉和念头的真正面貌。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

爱情与工作的每日禅

[美] 夏绿蒂·净香·贝克 著

陈丽西 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈 曦

装帧设计：朱 镔

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情与工作的每日禅 / (美) 贝克著; 陈丽西译. —深圳:
深圳报业集团出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80709-262-9

I. 爱… II. ①贝… ②陈… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056761 号

Everyday Zen by Charlotte Joko Beck

Copyright © 1989 by Charlotte Joko Beck

Simplified Chinese Translation copyright © 2009 by Lipin Publishing Company

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

All Rights Reserved

爱情与工作的每日禅

[美] 夏绿蒂·净香·贝克 著

陈丽西 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14.75 字数: 148 千字

ISBN 978-7-80709-262-9 定价: 28.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

推荐序

张德芬
〔著名身心灵作家〕

看到立品图书公司与深圳报业集团出版社准备出版夏绿蒂·净香老师的《生活在禅中》，我立刻主动联络他们，询问是否也要出版我最喜欢的《爱情与工作的每日禅》，答案是肯定的，这令我雀跃不已。

和《爱情与工作的每日禅》结缘，是在十多年前的一个读书会上。当年胡因梦老师来北京，鼓励一群朋友组成读书会共同研习好书，当时她推荐的第一本书就是这本《爱情与工作的每日禅》。

当时的我，有两个小孩，也有收入不错、自由度颇高的培训顾问的工作，但是我精神上却非常不快乐。朋友介绍我加入了这个读书会，在读了这本书之后，对于净香老师浅显的语言、深刻而又实用的哲理，印象非常深刻。

记得当时这本书在台湾已经绝版，我们只能用复印本来读。即使如此，我还是如获至宝似地每天读它，想在净香老师智慧的言语中，找到我人生疑惑的解答，让我脱离心中种种无明的痛苦。

读了一段时间之后，虽然生活没有起什么显著的变化，但是心理上似乎有了一些安慰，知道自己应该朝哪个方向努力了。

我觉得净香老师的话，每一句都打入了我的心坎中，她描述的境界是如此地美好，让人悠然神往，但是对我而言，却又好像不

知道如何入手。如此这般，我又流浪了好多年，最终才逐渐走上了心灵成长的正途，并把自己的心得写下来，出了好几本书 [《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》]。

这本书最适合从头到尾看过一遍之后，把它放在床头当枕边书，随时拿起来看。任意翻阅一章，都会觉得心灵受到了洗涤，感到一股纯净的能量就在净香老师的话语中，透过纸张传达到我们的心灵。

不过，净香老师的谆谆教诲，我是到今年初才开始贯彻实行的，那就是：打坐。她在书中鼓励我们“老老实实在蒲团上”，对当年的我来说，这似乎是件遥不可及而且永远不会发生的事。

在坚持每天早晚打坐一个多小时之后，我再次读到净香老师的书，更加能够体会她

教学的深意和苦心；再度看到她说“好好打坐”的时候，也不会感到愧疚了。

但是无论你是否能够打坐或不能打坐，我都建议你读读这本书。不能好好静坐的人，可以试着体会净香老师描述的那种美好境界，试着在生活中调整身心，实践“生活禅”的理念。而打坐有功底的人，也可以因为这本书而更上一层楼，进入更深的境界，有更深刻的体会。

事隔十多年，手中再度握着净香老师这本平易近人、轻松好读的禅书，心中充满喜悦。希望读者们也能跟我一样，与这本书结下深厚的因缘。

<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

序言

弗洛伊德说过：“成功的生活意味着爱情与工作都很顺利。”然而大多数禅学教导出自传统的寺院道场，和世间浪漫情爱、家庭生活、工作与职业等大千世界是脱节的。西方修禅的学生们只有极少数住在传统的寺院里，大部分是和平常人一样将时间和精力放在建立或解除人际关系、给孩子换尿布、协商房贷和寻求工作升迁上面；可是为这些学生提供服务的禅学中心却时常有一种疏离感。灰袍、光头和传统寺院的

仪式可能会加深人们对禅的误解，以为禅是替代日常生活的奇怪的舶来品，却不知道禅其实就是平凡的日常生活，只是过得更充实罢了。因为传统禅的经验和教诲是来自出世修道生活，经过它训练出来的老师不一定能对生活在20世纪西方的学生们谈论现实人生。他们可能会无意中鼓励学生对人生采取一种消极态度，通过追求特殊的体验来逃避现实人生的问题。因此要把禅融入西方文化中，就必须运用西方的方式：把“砍柴、喝水”换为“做爱、自由”。

人们一旦想追求自我与生命的当下觉醒，禅的精神就会出现。在圣地亚哥郊区一条宁静的小路上，一栋外表并不起眼的小屋内，禅的精神正在悄悄地茁壮成长。探索人际关系，解决职业困境——把禅带进爱情与工作中——是夏绿蒂·净香·贝克教导大

家的一种“令人惊叹有着纯真活力的禅”的核心。

净香是一个典型的美国禅师。她出生于新泽西州，先后在公立学校以及欧柏林音乐学院 [Oberlin Conservatory of Music] 就读，毕业后结婚成家，后离婚。她当过老师、秘书以及大学行政助理，养育了四个子女。她直到四十多岁才开始禅修，先是拜洛杉矶的前角博雄禅师 [Maezumi Roshi] 为师，再向安谷禅师 [Yasutani Roshi] 和宗渊禅师 [Soen Roshi] 学习。她在圣地亚哥与洛杉矶的禅学中心之间往来了许多年，天赋以及勤勉使她能够很稳定地进步。她发现自己越来越喜欢教学，而别的学生也认为她思想成熟、清明及富有慈悲心。后来她被指定为前角博雄禅师的第三位禅道继承人，于 1983 年搬到圣地亚哥的禅学中心，教导禅修至今。

因为净香是个美国妇女，并且在修行前有过完备的世俗生活，所以她能摆脱一些传统日本禅的局限，她的禅不矫饰也不自负，显示了中国隋朝章安大师的真谛“无奇”——自在无殊。自从搬到圣地亚哥以后，她不再理光头，也很少穿着僧袍或挂用头饰。她和学生们正在发展出一套本土化的美国禅，既严谨又有纪律，且适应西方的生活方式。

净香对于禅的谈论往往直指人心，同时不失常识，足以作为典范。她一生中个人的奋斗与成长，加上多年来以慈悲心处理学生们的精神创伤与困惑，使她不仅养成了难得的心理洞察力，而且又能够灵活运用适当的言辞进行有效的描绘。她的教学非常实用，注重培养对整个人生的洞察力，而不追求特殊的体验。她非常质疑各种通过强烈的灵性开启以求解脱的捷径。她知道若以不自然的

诱导来造成灵性的开启，并不能保证以后生活就会上轨道并有慈悲心 [甚至会有害处]。她宁愿让整体人格缓慢但健康可靠地成长，在过程当中注意处理各种心理疾病，而不是逃避它们。净香有位学生伊利胡·史密斯 [Elihu Genmyo Smith]，曾经描述净香的理念如下：

“修行有一种法门，我名之为‘和万物在一起’。对待我们的情绪、思想、情感和感受，我们敞开心胸接纳它们，而不要用铜墙铁壁般的意志挡开它们，也不要用力看透它们。我们应该提升自我觉察力，知道每一瞬间发生了什么事情、自己起了什么念头和体验了什么情绪。我们应该专注在整体而非狭窄的意识上面。

“换句话说，我们应该时时刻刻知道自己身体内外的变化。在打坐时，我们能够觉察种种变化的发生，要让它们继续进行，不

要试着去掌握、分析或推开它们。我们越能够看清楚自己感情、情绪和念头的本质，就越能够很自然地看透它们。”

净香实行十分正确的平等观念，她认为自己是个向导而非领导，她拒绝被神化。她把自己生活中遭遇的困难都提出来与大家分享，使她的学生们可以在这种人性化的环境里找到自己的那条路。

这本书把净香在密集禅修的场所以及每个礼拜六上午的活动中所说的话，记录编辑起来。书里，净香时常提到的“坐禅”[zazen]，就是“打坐”[sitting]、传统禅的冥想。“僧伽”[Sangha]就是聚在一起修行的佛教徒。“法”[Dharma]大致是“真理”、“学问”或“正确地生活”的意思。“参禅”[sesshin] [日文称“与心联结”]为期二到七天，除了师生间必要的交谈以外，全在静默中进行。每天一大早开

始，起码有八个钟头的打坐和默观修行。参禅不仅是对个人的艰苦挑战，也是一个迈向觉醒的过程。

净香不能接受浪漫化的灵修通过把事物进行甜美轻柔的理想化以逃避现实人生的苦难。她经常引用的一句话是：“枯树鲜花开。”如果能够真正体验每一当下，拿掉心中的那个“小我”，日常生活的美妙就会显现。她和我们共同走在这条修行之路上，以平凡无奇的话语引导着我们：朴素的外表下藏有典雅高贵的智慧。

史蒂夫·史密斯 加利福尼亚伯克利

1988年10月

目录

推荐序 001

序言 001

一 起步

开始禅修 001

活在当下 007

权威 014

恐惧的瓶颈 017

二 修行

修行不是什么 021

什么是修行 023

专心之火 030

强求开悟的经验 034

修行的代价 038

修行的报酬 041

三 感情

大容器 045

打开潘多拉之盒 049

不要动怒 053

虚假的恐惧感 061

不抱希望 063

爱 069

四 关系

- 寻觅 073
- 在关系中修行 079
- 体验与行为 088
- 不可能成功的关系 091
- 关系不是为了彼此 096

五 受苦

- 真苦与假苦 102
- 解脱 108
- 没关系 113
- 悲剧 118
- 观照我 121

六 理想

- 原地踏步 128
- 愿力与期待 130
- 看透上层建筑物 134
- 恐惧的囚犯 143
- 远大前程 148

七 界限

- 剃刀边缘 153
- 新泽西州不存在 162
- 宗教 169
- 开悟 175

八 选择

- 从问题到决定 178
- 转折点 186
- 关起门来 190
- 承诺 194

九 服务

- 实现神的旨意 199
- 不带交换 202
- 木心的寓言 206