

《一个人的生活禅》

图书基本信息

《一个人的生活禅》

内容概要

《一个人的生活禅》

作者简介

《一个人的生活禅》

书籍目录

第一部分

去了骨头、剁成末；分量减半

闭关

信仰的根源

邪恶的厨房魔鬼，妮娜

别冥想

洞见

嘘

活法

他们曾称我为神，但从不会叫我佛祖

汤

厨房密语

地藏仪式

无常

第二部分

别期待掌声

餐厅的声音

我短暂但疯狂的厨师生涯

在把蛋白打成干性发泡状的时候，超越内心的二元对立

放松心情

面包

法号

一杯茶

长老会中的大圆满修行者

拜一位上师

《一个人的生活禅》

精彩短评

- 1、一天在窗下读书 一个人默默地洗衣看书吃饭 整本书看完 市内已经暗沉 是黄昏 觉得此书甚好 回头会再看一遍 也许读书需要心境 感恩
- 2、生活琐碎与禅心感悟。但这些书里写的太多，觉得最近看书看的太散了，还是该读些深入些的书了。
- 3、人物速写吧。勉强可以。

《一个人的生活禅》

精彩书评

1、很有意思的，我发现，在我第一次接触到身心灵修行的说法时，我在复杂的情绪中，既追寻，又逃避，而在这样的过程中，在我周围，会不断有人、有物、有事……各种东西会冒出来提醒我这件事：也许我可以开始修行，开始身心灵修行。就像遇到《一个人的生活禅》，就是这个过程中的一件小物，遇到它貌似偶然又必然。我怀抱着怀疑的态度，其实是有点害怕，害怕这样不同于我习惯的陌生世界，但是又忍不住关注和好奇，觉得那是个奇妙的世界。因此，我遇到这本书时，我还是忍不住一探究竟。这本书很奇妙，它是一个美国作家写的，写的是她跟随西藏上师学习佛法，然而内容又不是单纯打坐、静修。它的奇妙在于，它写的是生活，作者实实在在的经历，透着西方的一些幽默和轻松，让佛法和修行显得不再那么遥远而刻板。作者的人生并不美好，在大学里教书，却因为跟同是教师的老公离婚而离开学校，之后几经波折进入厨师生涯，从在厨房最底层被欺负被压榨，到颐指气使的“上帝”主厨，作者热腾腾急匆匆的厨师经历，也没有煎炸出她温暖圆满的人生。然后来到大吉岭，作者开始在一样的厨房里体验不一样的味道，她不再是控制场面的主厨，在修行人群中，她蒸煮自己，改变味道，开始发现不一样的天空。整本书的内容没有限制在佛法和修行中喋喋不休，却又是在日常活动的描述中，处处是修行，处处是思考和悟道。特别是作者跟大吉岭的人们一起，经历了小朱莉从发现脑癌到去世，虽短暂却让人心碎的时光；跟妇女们一起参加地藏仪式；作者来大吉岭之后，怒气腾腾的厨师生涯。作者在这些描述中，不断的内观自己，跟自己的愤怒、悲伤、迷惑、冲动相处，从挣扎、沉沦、到慢慢安静下来，平静下来，开始安定于当下，领悟当下的滋味，当下的力量，当下的无限。看这本书的时候，我又看到自己最初那种复杂的情绪，害怕沉迷修行而变成怪人，害怕那是骗人的伎俩，害怕被普通社会孤立，但是却又无比厌倦了烦躁喧嚣的生活，渴望解脱。在阅读的过程中，我的情绪不断地起伏不定，跟着作者或喜或悲，一样的看到自己的小我在叫嚣，头脑里的小恶魔在狂笑着控制我的行为和思考，我开始觉得这样的过程和体验很有意思，我开始体会到一点脱离和淡定的情绪。当看到最后一篇，作者的上师说：“耐心点”，“对待你自己、对待佛法，都要耐心点”。就是这个！什么事情都急匆匆，我已经无法控制自己的脚步，找不到自己的节奏，甚至不愿意给自己一点时间，给当下一点时间。思绪混乱却无暇整理收拾。现在拿着这本看完的书，我静静看着《一个人的生活禅》这个书名，开始想给自己一个机会，给当下一点耐心，或许修行可以从此刻开始。

章节试读

1、《一个人的生活禅》的笔记-第1页

烹煮煎炸

人间烟火中的修行

一颗鹰嘴豆勉强跳过锅沿

它要在那口锅里被烹煮

.....

厨师说：

“我也曾经如你般，
被从地里采来，饱经岁月的淬炼，
肉体的煎熬，两次剧烈的磨炼。
我的野性的灵魂变得强而有力。
我用修行来控制它，
然后再次磨炼，当我被磨炼得超越一切，
我就成为你的老师。”

2、《一个人的生活禅》的笔记-第4页

一个真正的主厨。我虔诚地用指尖抚摸了一下白色的围裙，然后开始切菜，准备用做比萨馅料的蔬菜，然后把切好的菜堆放在工作台后面的一架子不锈钢容器里。
面团，酱汁，培根和洋葱，奶酪；面团，酱汁，蘑菇，奶酪；面团，酱汁，凤尾鱼，奶酪，双份奶酪；面团，酱汁.....有东西烤糊了。

3、《一个人的生活禅》的笔记-第25页

自此，“没慈悲”成为我的秘密祷文，无论什么时候只要我要发飙，头脑中这句话就会跳出来让我就此打住。如果我正准备去纠正别人，这句话就提醒我要持公正之心；在我想把自己咄咄逼人的行为，粉饰成聪明机智的评论时，这句话就会戳穿我的意图。这句话在我的脑海里萦绕不去，即使在梦中也伴随我左右，以耀眼的光照亮我的种种回忆，让我检视自己的模式，检视自己是怎么处于愤怒和评判之中

4、《一个人的生活禅》的笔记-第5页

《一个人的生活禅》

有生以来，我从未有幸体验过这种将自己彻底放空的酣畅感受，我也从来没有隐私的空间让自己有机会放空。而餐厅里的人好像都对我和我乱七八糟的事情不感兴趣。在拉法叶的第一个月，我发现大家对我的故事热乎劲持续不到十五或二十秒。没人关心一个前程似锦的大学教员放弃自己的事业、前夫、前情人和其他事情。在拉法叶我得到一个平淡而低调的生活环境，让我从中获得了极致的平和感。

5、《一个人的生活禅》的笔记-第41页

“通常我们的背后有个巨大的过去，面前还有一团庞大的未来，等着我们去捶打，挤出一条路来让它成形。而当下这一刻只是两个庞然大物之间夹着的一个微不足道的缝隙。但其实这个微小的缝隙，就是我们视为当下的这一刻，才是全部。这才是我们拥有的一切。这就是我们为什么要努力放缓脚步，觉知当下

6、《一个人的生活禅》的笔记-第2页

我搅动汤汁的时候，突然想起来，和人比起来，蔬菜多好打交道啊。特别是把一堆蔬菜放在一起，做成一道菜的时候，不同的蔬菜团结协作，融合成一道完美美味的汤羹。它们只会默默地给汤增加美味和营养；蘑菇燕麦片也不会趾高气昂的晃来晃去，说它比昨天的烧荞麦面好吃。从蔬菜身上我们可以学到很多东西，向它们身上学习成为汤的一部分。

7、《一个人的生活禅》的笔记-第32页

我并不是在等待什么、回忆什么，或者跟什么即将发生的事情抗争。过去和将来都被包含在当下这一刻，万物皆专注于当下，此时此刻，发生。

8、《一个人的生活禅》的笔记-第3页

上大学之前的那些年呢？是什么提供了宗教信仰元素呢？浪漫，当然。微风习习的山间，荒无人烟的海滩，来得猛烈，走得揪心。啊，真浪漫啊。炙热的感情、性，在壁橱里做爱，当荷尔蒙在体内蠢动之际，生活雀跃欢欣。但现在生活中的激情都到哪里去了？

9、《一个人的生活禅》的笔记-第14页

“你很努力。”扎西喇嘛边说边点头肯定，“但太奔忙于扮演自己。”他朝我咧嘴一笑，便翩然离去了。

10、《一个人的生活禅》的笔记-第193页

耐心点，P喇嘛经常对我们说。对待你自己、对待佛法，都要耐心点。测试一下，看看这些佛法是否行之有效，是不是能给你带来帮助。如果可以，你的信仰就会增强，然后你就能更加精进了。祈祷是有帮助的。

《一个人的生活禅》

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：www.tushu111.com