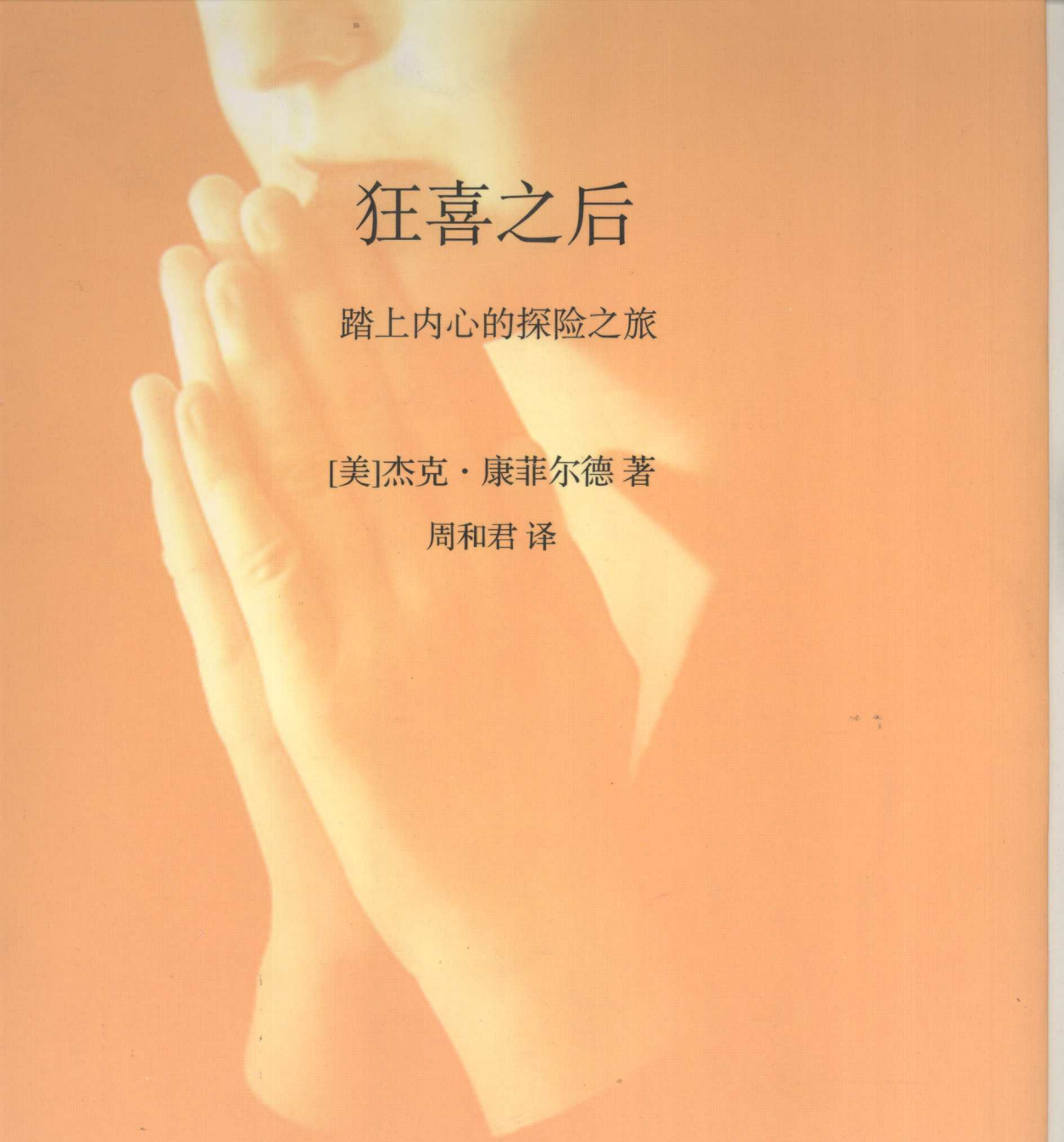




狂喜之后

踏上内心的探险之旅

[美]杰克·康菲尔德 著

周和君 译

Jack Kornfield

After the Ecstasy, the Laundry

云南出版集团公司
云南人民出版社

狂喜之后

After the Ecstasy, the Laundry

[美] 杰克·康菲尔德 著

周和君 译

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

狂喜之后/[美]康菲尔德著;周和君译.—昆明:云南人民出版社,2008
书名原文:After the Ecstasy, the Laundry
ISBN 978-7-222-05343-4

I. 狂… II. ①康… ②周… III. 情绪—自我控制—通俗—读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第013137号

著作权合同登记号:图字23-2007-022号

After the Ecstasy, the Laundry

Copyright © 2001 by Jack Kornfield

This translation is published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Yunnan People's Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑:项万和 郭素芹 董继梅

装帧设计:高雪

责任印制:施建国

书 名	狂喜之后
作 者	[美] 杰克·康菲尔德
译 者	周和君
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787×1092 1/16
印 张	20.25
字 数	252千
版 次	2008年3月第1版第1次印刷
印 数	1—5000
排 版	九章图文设计有限公司
印 刷	河北省三河市华晨印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-05343-4
定 价	35.00元

尊敬的读者:若你购买的我社图书存在印装质量问题,请与我社发行部联系调换。

发行部电话:(0871) 4194864 4191604 4107628(邮购)

推荐序 最贴近真实的心灵地图

胡因梦

渴求真理，追求良师的指引，加入一个探索生命真相的团体，在其中获得归属感，并且开始踏上内心的探险之旅，这是全世界的探寻者在真理之道上最初始的共通流程。

然而一旦打开内心之门，接下来要面对的却是各种错综复杂的修道问题，其中包括主观与客观、内在与外在、个人与群体、出世与入世、肉体与精神、引领者与追随者、自然界与人类社会、显意识与潜意识、男与女、相对与绝对等极难辨识清楚，也极难圆融看待的二元对立问题。

想要帮助求道者或修道者在见地和认识上绘出一幅完整的心灵探险图，必须兼具主观的实修体验以及客观的认知能力，更重要的是，说法者必须有能力跳脱传统东西方宗教的诠释窠臼，以符合时代精神的语言工具，结合灵修、精神分析及心理治疗、诠释现象学、伦理学、哲学、文学与诗等各个领域的素养，才能达成这项艰巨而又隐微的整合二元对立的任务。

西方社会里能身兼传统学问僧与实修僧双重身份的精英，寥寥无几——譬如肯·威尔伯、拉姆·达斯、迈克尔·墨菲、罗杰·沃尔什、艾伦·沃茨、约瑟夫·戈德斯坦等人，杰克·康菲尔德可以说是其中最擅长说故事，语言平易近人，又能恰如其分地传达灵修奥义的博学说法者，他也是将南传佛法介绍到西方的重要法师。

他的七本著作目前译成中文的只有三本——《心灵幽径》、《当代南传佛教大师》、《狂喜之后》。在美国，这本《狂喜之后》被誉为近三十年来描述内心实修转化最具说服力、最真实无欺的经典之作。

此书结集了佛教、基督教、犹太教、印度教以及伊斯兰教苏菲派的精神导师在修行过程中的第一手经验。故事以童年创伤揭开苦、集、灭、道四圣谛的序幕，接着以禅宗《十牛图》第一图的寻找自性之牛，引申出现代人内心的觉醒召唤。一旦回应了内心的召唤，求道者便归返为修道者，而修道的第一步就是要蜕去身心所累积的重重甲冑。在这一点上，作者显然将身心脱落及减轻压力视为首要之事；反观岛内热衷于修行的求道者，有许多仍汲汲于功德的累积，在观念上错将道途视为世俗的成就之道，即使试图进入禅定体验，也难脱苦练功夫的沉痾心态。

作者在前五章阐明了苦难的积极意义、空性与无我的真谛，可以帮助修行者从一开始便清楚地见到这张心灵探险图的目的地，这种从果地起修的认知方式，充分展现出作者的诚实、慈悲以及对真理的深刻体悟。

从第六章开始，本书探讨所有修道者内心最深的召唤——开悟见性。在一般人的认知里，开悟见性似乎是道途的终点了。一个已经见到自性的人，照理说从此之后就可以悠游于天地之间，永远过着解脱自在的生活，但是作者却提出了见性之后的有力证据，证实开悟只是一个起点，随之而来的却是更难招架的磨难、羞辱、丧失恩宠等属于灵魂暗夜的考验。换句话说，解脱这件事是无法退休的，各宗派的修行高人在开悟后仍难以避免向下沉沦的可能性。因此正确的态度是不断地打破我们为自己设定的完美标准，以真正开放而坦然的心胸来礼敬人性的局限。

在第十章中，作者揭露了修行团体或道场中大师们对弟子滥用权威、性剥削等失德的行为，也探讨了弟子将师父神化以及无法区分魅

力与智慧的盲信屈服态度。人类在政治上已经建立自由民主的体制，然而在宗教上却仍停留在神权崇拜的落伍阶段。此等现象遍及全世界，自古至今从未停歇过，从中古世纪猎杀女巫的宗教审判与十字军东征，到第二次世界大战日本著名禅师扭曲禅宗教义而鼓励信众参战，甚至到藏密各宗派之间的权力斗争，都显示出人类对权力的热衷，远甚于放下自我。如此真实的提醒，足以唤醒许多甘于被剥削的信徒，及早放下盲目的权威崇拜，回归到自己的平等佛性，体会平常心的真谛。

在后半部的章节中，康菲尔德开始扩大读者的视野，从个人内心的实修，转向日常生活关系互动的面向，其中包括如何面对家族成员之间的业力问题，如何从独修进入团体共修，再扩大到对大自然、地球、众生的关怀与联结，最后回归到一味的平常状态，以最本然、最单纯的面目，满怀欢喜与幽默地如实存在于世间。

本书处处可见超越二元偏见之圆融真理，使修道者领悟到灵修并不是在逃避困难，而是要清楚地学习“犯错中的艺术”，并将其转化成我们内心最真实的力量。

本书不愧为现代人在修行之旅中最贴近真实的心灵地图。

目 录

推荐序 最贴近真实的心灵地图/胡因梦 1

开场白 1

前 言 几个老实的问题 4

PART ONE 狂喜之前

这世间有千百扇大门通往灵性之路。无论那机缘是美善的智慧，还是在幽暗林间所生起的困惑和悲伤，这股神秘呼唤的力量就跟地心引力一般，吸引宇宙游子们返回自己的本心。

第一章 巴巴 雅加和神秘的渴望 15

第二章 心灵的守护神 38

第三章 启蒙之火 52

PART TWO 觉醒之门

我们必须记得的是，求道之路最终就是此心，任何灵修的目的都是为了打开我们的心门，让我们看清眼前的事物。我们的本然面目就是道路和目标。

第四章 心灵乃宇宙之母亲——哀愁之门 77

第五章 空与万有——空性之门 88

第六章 你到底是谁，漫游者吗？——开悟以及永恒之门 101

第七章 无门之门——永恒当下之门 111

PART THREE 黑暗的修行所

或许我们希冀的开悟之路是秩序井然又能够掌握的，但穿梭在这心灵的道路上，只有悠游于旅程，我们才能窥其风貌。

第八章 超越证悟——觉醒的地图 125

第九章 开悟并非一劳永逸 139

第十章 恶的救赎 156

PART FOUR 在清洗中觉醒

开悟经验带给我们的支撑力量就是日益滋长的包容心，让人更能接受事物本来的面目。我们在这崭新且辽阔的包容里，能够觅得心灵的宁静和谐。

第十一章 觉醒的生命曼陀罗 177

第十二章 此身有佛 188

第十三章 觉醒的情感和平凡的完美 209

第十四章 礼敬家庭的因果业力 231

第十五章 弟兄姐妹，来自团体的恩赐 252

第十六章 与众生一同开悟 271

第十七章 智者的笑声 291

代跋 取下开悟的神秘面纱/明法比丘 308

开场白

三十多年前，我刚到某座林中僧院出家修行，我必须学会如何向他人顶礼致敬。我起初表现得相当笨拙，每次进入禅堂，我们都得把头恭敬地置于双掌间，做五体投地的顶礼。这是为了培养出家人的恭敬心和正念，借着肢体俯伏敬拜的动作，来向简朴、慈悲和正念的出家之道献上敬意。每当我们坐下接受师父的开示时，也以相同的恭敬心顶礼致敬。

在正式入院修行约两周后，某天，有位年长师兄将我拉到一旁耳提面命，“在这儿，你不能只有在进禅堂静坐或接受师父开示时才行礼致敬，凡是遇到长辈都得行礼如仪。”我身为本寺唯一的西方人，也希望自己凡事符合规矩，于是就问他，哪些人算是我的长辈。他回答：“按理说，凡是比你早出家者都算长辈。”我愣了一下才会意，原来这座僧院里的每个人都是。

于是我开始向他们行礼。有时候感觉相当自在——因为寺院中的确有相当多睿智且值得尊敬的长辈。但有时心里却很不是滋味。我就碰到过年仅二十岁，充满骄慢习气的僧侣，他出家只是为了取悦父母或是换取温饱，只因为他比我早出家一个星期，我就得低声下气向他行礼。有时我得向在休耕期到寺庙短期出家的邋遢老农行礼致意，而他却经常口嚼槟榔，而且一辈子从来没打坐过。要我将这些共居于森林里的同伴当成大师般尊敬实在很困难。

但我还是每天行礼如仪。由于我内心冲突不已，便开始寻求解决

灵修生活所面对的真正挑战不是在深山隐僻处，或意识进入超凡状态；真正的挑战就在当下。它要求我们怀抱着一颗睿智而充满尊敬和慈悲的心，以欢喜之情迎接生命中遭遇的万事万物。

之道。终于，某天我又开始向长辈行礼的时候，我试着从自己礼敬的对象身上，寻找一些值得尊敬的地方。我向老农眼眶四周的皱纹礼敬，因为他阅尽人世沧桑，他经历痛苦并且克服人生的苦难。我向年轻僧侣身上所洋溢的活力和嬉笑礼敬，他们眼前充满不可思议的人生，正等着他们去体验。

我开始乐在其中。我向长辈们行礼，进入和离开禅房时我合十行礼。进入自己森林中的茅舍时我行礼，沐浴前我向古井礼敬。过些时日之后，礼敬成了我对待万物的方式——它是我日常生活的一部分。凡是生物，我都心存敬意。

礼敬的精神正是本书之主旨。灵修生活所面对的真正挑战不是在深山隐僻处，或意识进入超凡状态；真正的挑战就在当下。它要求我们怀抱着一颗睿智而充满尊敬和慈悲的心，以欢喜之情迎接生命中遭遇的万事万物。我们能同时向美善和苦难致敬，向我们内心的纠葛和困惑，向我们的恐惧以及世界诸多的不公义致敬。

用这种方式向真理致敬才是通往自由之道。向生命的本貌而非理想憧憬致敬并不是件易事，但不论这有多困难，它却是最有用和高贵的修行。

向我们生命中的悲伤和背叛等各种残酷事实致敬是接受它们的存在；我们从这发自内心的礼敬动作中发现，万物都是有理可循的。当我们学习向万物致敬，就会发现自己的心能容纳比想象中更多的自由和慈悲。

波斯诗人鲁米曾这么说：

皮囊如寄居，每个早晨，都是新的落脚。

欢喜、沮丧、不义、

须臾的觉知，

如同不速之客。

接纳且招待他们每一个，
即使是一群忧愁的丑角，
狂扫过你的屋舍，
带走你的家当。
你仍要待客以礼，
因为他可能带来某些崭新的欢悦，
涤净你的心灵。
无论是灰暗念头、羞愧或恶念，都要在门口笑脸相迎，

欢迎它们进入你的内心。
要对每位访客心存感激，
因为每位来客都是上天派遣来
指导我们人生方向的使者。

前言 几个老实的问题

当飞鸟和书本的意见相左时，永远要相信飞鸟。

——詹姆斯·奥杜邦 (James Audubon)

开悟的确存在。人确实有可能证悟而体验到无边的自由和喜悦，进入天人合一的状态，心灵融入永恒的恩宠中——这些狂喜经验比你想象的来得常见，它们并非遥不可及，同样的，它们也不会久留。悟道和觉醒让我们窥见了世界的实相，它们带来心灵的提升与转化，但它们终会过去。

当然，或许你曾读过某些经典，提到东方出现过完全证道的圣哲，或在西方有一些完美的圣人和神秘主义者。但这些理想化的故事可能会误导大众。事实上，在内心觉醒这件事上，并没有永远维持开悟这种一劳永逸的事情。在我们身上发生的悟境并非如此。

我们都知道情人甜蜜热恋后，接着就进入婚姻，过平实的生活；在选举的激情过后，就要面临执政的艰难考验。烧柴洗衣灵修的生活，也是如此：在体验天人合一的悟道狂喜之后，还得烧柴洗衣。

大部分灵修的故事都只描述修行者那灵光乍现的片刻或开悟，且点到为止。如果我们追问道接下来的光景呢？当禅修大师回家去跟老婆和孩子一起生活时，会发生什么事？基督教神秘主义者是怎么逛街的？经历过狂喜之后的生命是什么样的滋味？我们该如何把自己的开悟经

人确实有可能证悟而体验到无边的自由和喜悦，进入天人合一的状态，心灵融入永恒的恩宠中——这些狂喜经验比你想象的来得常见，它们并非遥不可及，同样的，它们也不会久留。

验融入生活，保持一颗完整的心看待世界？

为了探索这些问题的答案，我曾和一些已精进灵修了二十五年、三十五年甚至四十年之久的人士晤谈过，特别是那些修为已达当代西方禅修大师和灵性导师地位的喇嘛和方丈。他们告诉我关于自己的初悟体验，以及在开悟后仍不断精进，一心寻求在世间完成圆满道业的心得。

以下是某西方禅修大师的开悟体验及其后续发展。以往这类悟道经历鲜少向大众公开，这是怕给世人错误印象，以为拥有开悟心灵的人，总有些奇特之处。这经验本身虽然殊胜，但它却不是发生在特定的人身上。它可能发生在我们每个人的身上，只要能达到放下和开怀的境界，在因缘具足的情况下，便能体验此狂喜，而我们也能以前所未见的崭新方式去觉察这个世界。

这位师父在追随多位禅修大师，经过多年潜心修行后，于五十八岁那年获得证悟，但他还同时发展自己的事业并肩负家计。

参与整个星期的禅七训练总对我造成强烈冲击。我感受到内心深处有股情绪释放出来，而且许多前尘往事的记忆也强烈翻涌上心头，仿佛我在经历着生产过程——伴随着猛烈的肢体疼痛和净化。这些体验在我返家之后仍会持续好几个星期。

这次打禅七刚开始的情况也一样。在头几天里，我一直跟强大的情绪波动和周遍全身那股释放出来的能量在抗争。每当我抬眼望向师父，就只见他不动如山地端坐着，他的存在犹如汹涌暗潮中的舵，对我的心理产生了稳定的作用。我犹如溺水之人，心理近乎崩溃，但他激励我，让意识沉坠入公案（koan），让自己全然放空。我分不清自己的生命始于何处或将迨于何时。

然后有股令人惊喜的甜蜜渗透进来。我看见窗外有三棵嫩绿的白桦树，它们就像是我的家人。我可以感觉到自己走过去轻抚

那滑柔的树干，而我也与树合而为一，轻轻抚触着自己。我的禅修满溢着亮光。

我以前也曾进入过禅定的至乐——那是发生在某次禅修中，我全身疼痛，奋力挣扎到极点之后，突然涌起的喜悦之潮——但这次情况不同。所有的挣扎都止息了，我的心灵变得光芒四射，洋溢着幸福，像天空般辽阔，内心充满一股甜美至乐的自由和觉悟。我像尊菩萨，能够轻松自在长时间地静坐，感觉自己被这整个宇宙所环绕和保护。我安住在一个无限宁静和难以言传的喜悦的世界中。

生命的伟大真理是如此清晰——贪婪的本质正是人间苦难的原因；由于我们执著这个渺小的自我感，这谬误的自我，于是表现得像个心胸狭窄的地主，毕生精力就围绕在琐事上争论不休。我为人类那些微不足道的悲伤哭泣起来。接下来好几个小时我忍不住一直微笑，后来干脆纵声大笑。我看清楚原来这一切是那么完美，只要我们敞开心灵如实地观照，那么每一个瞬间都是开悟。

接连好几天我安住于这永恒宁静中，我的身体飘浮，心识一片虚空。有时我醒转且清明，并感受到爱与喜悦的波流不断流贯我的意识，然后内在便不断涌现清澈的体悟。我看清楚了世人视为因果业力的作用力，是如何以各种形式在生命之流中开展，也明白所谓精神上离弃的看法是多么荒谬可笑，因为它要人们放弃凡俗的生活与生命中的各种乐趣。事实上，涅槃是既开放又充满喜悦的，它比我们所追求的那些微不足道的喜悦要重要得多。我们要做的不是弃绝世界，而应该是拥抱世界，尽情生活。

心灵开悟故事的结局，通常都是这类顿悟的感言。智慧随着开悟而来，之后世事便能顺其自然。通常，我们对悟道者的印象是他们一旦开悟就从此幸福快乐，但如果我们想对这故事追根究底呢？

几个月之后，所有悟道的狂喜都化为沮丧之情，连我的工作也出现严重错误。我跟小孩及家人的相处也不断出状况。噢，我的教学情形还不错。我讲的课很精彩，但你若问我太太，她就会告诉你我变得愈来愈暴躁和没耐心。我了解这份伟大的灵性洞见是真理，它存在于人生表象之下，但我也明白生命没有因悟道而产生任何改变。老实说，我的心智和个性跟以前几无差异，我的感官知觉也一如往昔，或许反而更糟了，因为如今我的感官更敏锐。虽然我得以体验这些宇宙大奥秘，但我仍须仰赖心理治疗来协助我弄清楚日常生活中所犯的一些错误，并记取凡人生活的各种教训。

我们在这则关于心灵开悟的故事中，能得到什么样的启示？它提供我们一面自我了解之镜。世界各民族的信仰传统有极大部分是借由口传流传下来。我们一再述说《圣经》中洪水和诺亚方舟的故事，有关巴·善·多佛（Bal Shem Tov）、穆罕默德、圣特蕾莎、密勒日巴、克里希那和阿周那（Krishna and Arjuna，克里希那为印度教传统中伟大的英雄和统治者，他是毗湿奴神的化身，曾教导阿周那作战，即为著名《薄伽梵歌》的内容）。在现代，我们则向托马斯·默顿、铃木大拙、安妮·弗兰克以及金博士所树立的典范学习。我们从其他人的灵性生命中看见自己精神开发的各种可能性，更了解如何明智地生活。

在灵修根源中也包含观察他人。我的老师阿姜查（Ajahn Chah，1918—1992。泰国东北部著名法师。教法简明，意念深远，善用日常生活事物引出佛法内涵，吸引不少西方人来学法）知道如何从一个人的性格中同时窥见他受苦和解放的因子。所以凡是来见他的人，他都会像表匠一样先把表的外壳拆开，细究这只表内在如何运作。

身为专职灵修者的我，遇到许多良好因缘，使我能有机会亲炙许

多当代灵性导师，与他们的生活有密切接触。我曾跟基督教修道院的睿智职司和修女们、耶稣会的神秘主义者、伊斯兰教苏菲派导师和佛教的大师以及言格派老师等，共同生活并切磋过。跟这些先进相处时，我从他们的身教和言教中，窥见现代灵修之旅的各种面向，以及这些在求道路上最精进的人会遭遇什么样的困难。下面就是一个例子，说明亲近这类贤达之士能学习到什么。

自 90 年代初期开始，我就一直参与筹办一连串聚会，让所有伟大教派的佛教宗师们能聚集一堂共同切磋。有一次的会议由来自西方和亚洲的灵修宗师们齐聚一堂，讨论佛教各种修行法门可能为现代世界带来什么助益，并且提出各自在修道上所遭遇的困难。整个房间里坐满了慈悲善良的禅学大师、喇嘛、僧侣和禅修大师，他们以智慧奉献的志业和组织都曾利益无数的众生。我们悟到许多成功的法门，以及修道和参与利益众生志业的欣喜。但当我们开诚布公谈及自己修道路上的瓶颈时，就明显地看出灵修生活并非全然和谐宁静；它还同时反映出我们内心共同的冲突挣扎和个别感官的认知，即使是这样一群威严和虔诚修道的人，他们的认知还是有很大的偏见和盲点。

西尔维娅是位来自德国的佛教老师，她谈到在佛教团体中，女人和女性的智慧要被接纳有多么困难。她指着周遭安放的许多菩萨金身和悬挂的精美唐卡说，这些作品所描绘的全都是男性。然后她请在场喇嘛及老师跟她一起闭上眼睛，观想自己正进入一个转化过的房间，而他们礼敬的对象是一位女性的上师，而她身边许多咨询顾问一直就是女性，所以四周安放的菩萨和大哲的圣像，自然都是以女儿身示现。当然，她们从未宣扬身为男人有任何低劣之处。此外，她还要求这些男士坐到后面去，保持沉默，而且散会后要到厨房帮忙煮饭。当她带领的静坐结束后，在场男

士们眼睛再度睁开，每个人都显得有些惊讶。

然后有位英裔的西藏尼师艾妮·天津·帕莫谈到她们修行的困境。她个人已修行二十年之久，与其他尼师组成十二人的小团体在西藏离边境不远处的洞穴内灵修，她以轻柔语调叙述她们灵性上的渴慕，以及这些虔诚的女人所面临的不可思议的艰难处境，她们只准生活在喇嘛寺的边缘地带，通常无法聆听开示教诲，也没有食物或支援。当她说完话，有人把脸埋入双掌中，哭了起来，誓愿要尽己所能让那些生活在他社区中的女人，能被提升到较平等的地位。但多年过去了，许多佛教国家的年长老师仍不断抗拒这观念上的转变，他们有时以传统之名拒绝放弃男尊女卑的陋习，有时则因心理和文化上受到制约。在那次会议上，有位资深的禅师住持承认他跟自己的母亲关系非常恶劣，这使得他几乎不可能指导自己寺庙中的尼师进行禅修。其他男性也承认他们在这方面遭遇到诸多困扰。

佛教徒和僧门

我们的话题又转到其他形式的盲目偏见，像是某些佛教大师僧团之间的山头主义和引起彼此权力斗争的破坏性势力，身为老师面临的孤立和寂寞，以及老师们可能借由滥用权力、金钱和性关系来剥削学生。在私下的讨论里，我们还谈到某些较私密的问题：有些老师叙述自己离婚的痛苦，内心经历过的恐惧和沮丧，跟家人或其他同修在生活上的摩擦。禅修老师们提到身心压力和疾病，自己正值青春期的孩子威胁着要自杀，或是像好斗的公鸡似的只想在外面整夜鬼混，他们向父母摆出挑衅的姿态：“你是个禅学大师，我倒要瞧瞧你有多受人喜爱。”我们都面临着来自于身体、个性、家庭和社会的问题。我们看见彼此共通的人性。