

大意识 · 大心

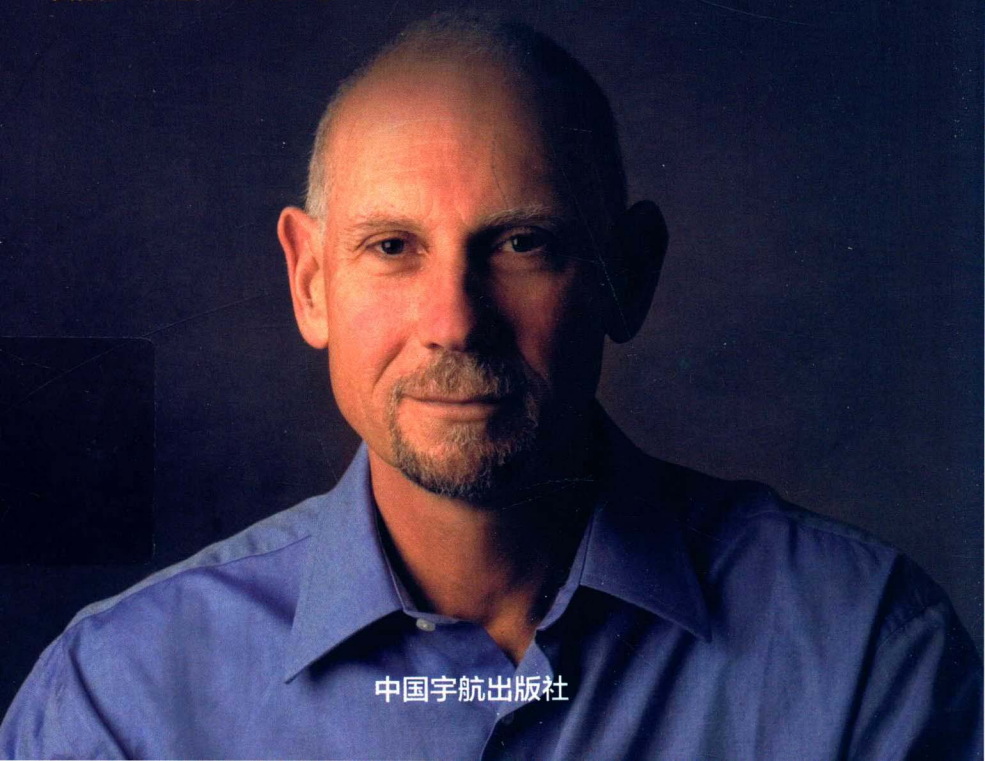
觉醒如此简单

BIG MIND BIG HEART

超个人心理学专家肯·威尔伯倾情作序
心理学家、声音对话疗法创始人哈尔·斯通博士和
西德拉·斯通博士作序推荐

(美)莫泽尔 著
阚冬 译
马航 审校

东方禅学智慧和西方心理学的完美结合
充分发掘自己的子人格
通过声音对话方法
和体内千姿百态、各具灵性的角色对话
无需多年修炼、寻觅
即可激活自我，走向觉醒



中国宇航出版社

大意识·大心 觉醒如此简单

BIG MIND
BIG HEART

(美) 莫泽尔 著
阚冬 译
马航 审校

中国宇航出版社

· 北京 ·

Copyright©2007 by Dennis Genpo Merzel
Originally published by:
Big Mind Publishing
32 West 200 South, #429
Salt Lake City, UT84101, U. S. A.
著作权合同登记号: 图字: 01 - 2015 - 4785

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大意识·大心: 觉醒如此简单 / (美) 莫泽尔
(Merzel, D. G.) 著; 阚冬译. -- 北京: 中国宇航出版
社, 2017. 1

书名原文: Big Mind Big Heart: Finding Your Way

ISBN 978 - 7 - 5159 - 0894 - 6

I. ①大… II. ①莫… ②阚… III. ①禅宗 - 研究
IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 232462 号

责任编辑 董琳

责任校对 杨煜坤

封面设计 艺和天下

出版 中国宇航出版社
发行

社址 北京市阜成路 8 号
(010) 60286808

邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010) 60286888
(010) 60286887

(010) 68371900
(010) 60286804 (传真)

零售店 读者服务部
(010) 68371105

承印 北京中新伟业印刷有限公司

版次 2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

规格 880 × 1230

开本 1/32

印张 8.5

字数 128 千字

书号 ISBN 978 - 7 - 5159 - 0894 - 6

定价 26.00 元

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

致 谢

我非常感谢肯·威尔伯先生鼓励我撰写本书，并感谢他为本书撰写了生动的序言。接着我要感谢哈尔和西德拉对我的鞭策和鼓励，感谢他们用序言对本书做了介绍。

我还要感谢阅读最初手稿的人，他们克服困难，读完手稿，并提出了建议。我也要感谢那些评论本书的人，他们的评论出现在本书的封面上，或者出现在文前页。

我还要深深感谢马克和玛格丽特·埃斯特曼对本书做的编辑加工和修改。在我和我的孩子去夏威夷度假的旅途中，我开始写作此书，有时用我的黑莓打字，有时拿起电话听写，总共花了10天的时间。但是他们却花了10个月的时间才使得本书得以出版发行。没有他们的辛勤劳动，本书不可能这么快和读者见面，我也不可能写得这样开心。我们合作得真的很开心。

推荐序一



肯·威尔伯*

我认为，在过去 200 多年的佛教发展中，禅宗大师丹尼斯·金珀·莫泽尔创立的“大意识大心”训练法，是最重要、最本质的发现，对此，我怎么强调都不为过。对于追求顿悟和自性的人来讲，这个方法最原始、最彻底、最有效。它虽然简单，但却不失普遍性，在任何你想追寻的灵性道路上都可以使用它，甚至可以把它当作实现自性的修炼途径。这个“自性”，你可以称它为上帝、耶和华、真主、佛、道、婆罗门或者空寂等等。叫什么名称无所谓，因为大意识大心方法的核心就是自身空寂，它没有任何特定内容，它可以拥抱一切事物，并和他们融为一体。

* 当前美国著名的心理学家、哲学家之一，超个人心理学界的天才，被誉为意识研究领域的“爱因斯坦”。（编者注）



大意识·大心：觉醒如此简单

Big Mind · Big Heart: Finding Your Way

根据禅宗的解释，体悟到自己的本性或者瞥见最终的实相，都可以叫作顿悟或者明心见性。这种感觉就是见自本性或者说发现大意识大心。但这通常要历经多年艰苦卓绝的修行，才能使心灵深处的顿悟发生（我知道，我也做过）。在大意识大心方法的帮助下，顿悟或者明心见性却可以很快地实现，这样的事例我见证过多次。一旦你顿悟了，明心见性了，你就可以随时随地见到自性，招之即来。而这只不过是你发现了自己唯一真实的自性、本我、实相、本原……当然，和前面一样，你想叫什么就叫什么吧，其实这都是一回事儿。并且，这个强烈的初始顿悟可以通过持续的练习而无限深入，金珀大师深入浅出的指导会带领你通过持续地禅修，深化这种觉醒。我坚信，你一定会觉醒！

金珀创立的这个方法，不仅仅来源于佛教，他也汲取了西方心理学的一些方法，尤其是声音对话方法和子人格方法。并且，他令人吃惊地找到了一种有效的方法，将东方文化的精华和西方文化的精华融合了起来。这个将无限自我和有限自我融合起来的方法简单易懂而且卓有成效，令人叹为观止。

就像当下一样，大意识大心一直与你的智慧同在，与你

的觉悟状态同在。如果在某种程度上你还没有顿悟或者觉醒，其实现在正在读的这页内容就是大意识大心、就是上帝、就是灵性。智慧离你很近，就在眼前，只是你没有发现。这本书将会展示你自己本身已经觉悟的部分，它已经被开启，与你的灵性融为一体，完全觉醒了。只要你领悟到那个状态的存在，一个崭新的世界就会向你张开怀抱。我敢肯定地说，你手里的这本书，能够打开你智慧的眼睛，让你看见真我是如何完全、彻底地出现在你面前。不仅如此，灵性在通过你的眼睛审视、通过你的耳朵聆听，而现在，你正手捧着这本书！其实，灵性一直都是这样太近而被视若无睹，太明显而被置若罔闻，太简单而被嗤之以鼻。而现在这个不寻常的发现恰恰就在你眼前的这本书中恬静地等着你。

在加州整合学院，我们发现大意识大心是个非常有效和本质的方法，所以它被作为培训项目、研讨会和整合生活练习的核心部分。我们惊喜地发现，这是个基本上 100% 有效的方法，因此我才敢在此承诺：当读完这本书时，你就已经是开悟者中的一员了，无论你是不是一个初学者。

在对东西方经典的融合中，金珀没有把“发展心理学”



大意识·大心：觉醒如此简单

Big Mind · Big Heart: Finding Your Way

加入其中的原因在于，大意识大心方法很简单，跟你所处的阶段没有关系。无论你处于巫术阶段、神秘阶段、理性阶段、多元阶段、整合阶段还是超级整合阶段，都可以使用大意识大心方法觉醒到那个始终存在的、无处不在的和没有疆界的实相境界。如果有兴趣，你可以去研究这些阶段是如何与灵性相啮合的。正如我在自己《整合灵性》一书中介绍的那样，金珀·莫泽尔作为整合学院精神整合中心的创始成员之一，参与研究、归纳了很多方法，他试图把各个阶段的意识整合在一起。

从现在开始，使用这本书中简单、本质的方法去发现自己的真我，你将收获意想不到的喜悦。在这本书里，你可以用书中的情景剧将无限人格下的自我和有限人格下的自我融合起来。通过愉悦的阅读，你将会获得这些真实的体验。我的朋友，我真的为你高兴，同时也希望你能够让自己的大脑放松下来，此时此刻，让你的意识无拘无束地遨游，因为此时疆界已然不存在了。当你开始阅读，或者说让书浸入你的身体中，让每一朵词语的浪花洗涤你，很快你就将变成崭新的“你”。也就是说你已经到了“我是”阶段，你拥有了真

性、无限性和永恒性。相信我，这本书确实是让你觉醒到“我是”阶段的学习手册。此时此刻，“我是”已经通过你的眼睛看世界了。

我也把自己最真挚的祝福送给书中使人觉醒的文字，希望世界上每一个角落的人都能因此而觉醒，悟出他们是谁，他们是什么。在大意识大心里，痛苦、憎恨和愤怒都不见了踪影；在大意识大心中，感激和喜悦会悄然产生，并以最明晰、最震撼的感恩之心狂舞。大意识大心为你掘出了取之不尽的顿悟、喜悦、幸福、慈悲和智慧之泉。这种喜悦、幸福、慈悲和智慧之泉又从你的大脑、你的心灵喷薄而出，并通过焕然一新的你，一路欢歌、一路神采飞扬、无拘无束地倾泻到世界的每一个角落。

朋友，请看着我并听我说，我会很认真地问你：“难道现在不是你觉醒的时刻吗？你已经在这个梦里沉睡多久了？”难道你还没有感觉到智慧的使者在你耳边轻轻地呼唤：“喂，请醒醒，这只是一个梦！”你知道的，是不是？在灵魂的最深处你是知道的，自己是可以醒来的，对不对？你追寻它多久了？好吧，现在是时候让这伟大的追寻结束了。只要你在



大意识·大心：觉醒如此简单

Big Mind · Big Heart: Finding Your Way

追寻，你就是在期待未来，因为你认为未来某一时刻的觉醒一定好于现在。然而，开启一切觉醒的钥匙就在眼前，为什么你还要远离你的觉醒之路呢？

来吧，停止追寻！歇歇脚，开始阅读这本使人当下觉醒的手册吧。我相信，你将永不回头。那么有一天，如果你我相遇，我们会认出彼此，对不对？你眨眨眼，微微一笑，生起心中的光辉，当我们四目相对的时候，我们看到的就是唯一的自性：大意识大心。至此，那日日夜夜、无穷无尽的追寻与痛苦一去不复返了。

现在请跟我一起向丹尼斯·金珀·莫泽尔充满无限敬意地、深深地鞠一躬，感谢他为我们提供了这样一个本质的、简单易行的觉醒方法。我也将为有缘众生送上功德，我心存深深的祝福，把这本不同凡响的书交到你的手里。

2007年2月于
科罗拉多·丹佛

推荐序二



哈尔·斯通博士和西德拉·斯通博士*

本书讲述了一位卓尔不群的先生丹尼斯·金珀·莫泽尔的人生历程。他生于西方、长于西方，但他早年在精神领域表现出来的灵性是不容忽视的。作为教师，他经历了更多源自禅宗的深刻精神体验。

我们第一次见到金珀是在1983年，那时他是洛杉矶一个禅修中心的资深老师，哈尔对他的第一印象非常好。那个时期，这家禅修中心面临着很大的挑战，但是金珀以独到、深邃的思想和可以实操的智慧，应对着这一切。也就是在那个时候，哈尔和我们的团队用声音对话、人际关系和心理学子人格的分析方法对禅修团体进行了培训。在那之后，我们帮

* 斯通夫妇是最早应用“内在儿童疗法”的心理学家，他们发展了内心对话疗法。（编者注）



大意识·大心：觉醒如此简单

Big Mind · Big Heart: Finding Your Way

助其他对此方法有兴趣的禅修中心学员进行了持续的培训。

此后很多年，金珀一直怀着喜悦的心情不断对自己从事的灵性和精神教学工作进行发展和完善。他将全部身心投入到了“大意识大心”方法的研究上。同时，我们很荣幸地看到，金珀把心理学子人格理论和声音对话方法的一些基本原理和内容，应用在了他的大意识大心方法中。

令人欣慰的是，不同行业的人们创造性地将我们在心理学中开发的子人格理论和声音对话方法应用在自己的工作中，其中包括被很多企业管理顾问和培训师开发的基于不同语言、不同格式的应用方法。他们再把这些方法应用于企业当中，尤其是服务于企业高层管理人员。舞动疗法和身体疗法也运用这样的方法使人们能够体验到每一个不同的子人格，同时帮助人们通过身体接触到子人格。我们的方法还被修行者、心理学家、科学家、传统的心理咨询人士、占星士等广泛地应用。很多在觉醒道路上踟躇前行的人们也对我们的方法产生了共鸣。对于佛教徒的吸引，则是源于我们的方法是一些基本佛法的体现。

把心理学子人格理论和声音对话方法进行区分是非常重

要的。声音对话方法是一对一的过程，在这个过程中，一位接受过培训的教练帮助一位患者保持和开发患者本身不同的子人格能量。在这种情况下，教练要保持绝对的中立，不能对学员各种发掘中的子人格产生任何带有个人情结的喜恶倾向。对我们来讲，子人格理论的目的是帮助人们提高自我意识的能力，在这个过程中人们可以接受对立的观点、能量和子人格。

对有些人来讲，这种方法最大的价值在于能够帮助他们接触到对自己有价值的子人格。例如：很多教练都在强调生命能的重要性，因为我们大多数生活在西方文化背景里的人们，过于着重自己所做的事情和成就了。生命能是进入灵性能的敲门砖。

在开发子人格能量方面做出突出成绩的人一个是朱迪思·斯通。朱迪思是“声音对话”方法的资深导师，同时在“声音对话”的基础上，她开发了身体对话方法。在身体对话方法中，她可以让学员与自己身体的各个部分进行对话，从而得到令人惊讶的结果。这个方法可以让人们更加了解自己的身体，实现协调平衡，从而满足身体各个部分的需求。



大意识·大心：觉醒如此简单

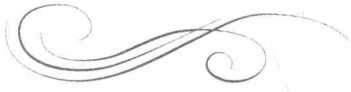
Big Mind • Big Heart: Finding Your Way

另一个人就是金珀了。他对心理学的子人格有自己的认识，用声音对话方法开发了自己独特的应用领域。他不在乎过程中出现的能量，而是把重点放在了帮助人们体会大意识大心的精神追求上。当今社会越来越多的人对于觉醒及精神层面的探求有着非常强烈的渴望，金珀的方法能够满足在这样的社会节奏、生活习惯下的人们不断增长的觉醒需求。

在精神追求领域，金珀是一个探求者和极具权威的老师。这本书可以说是他不断探求新方法的见证。在这本书里，他以自己作为实例进行分析。用声音对话的方法，他允许自己身体里很多不同的精神自我与读者直接对话。对于那些追求觉醒的人来说，这本书真可谓是他们的良师益友。正是在这些人的身体内，千姿百态、各具灵性的角色也在等待着被邀请出来进行对话。金珀的方法被广泛认可，其实也意味着很多人通过这样的方法把自己身体里极具灵性的角色激活，从而帮助自己走上了正确的觉醒之路。

2007年2月于
加利福尼亚·阿尔比恩

前言



所有世人都会面临很多挑战，我们无时无刻不在为自己的孩子、父母、配偶、朋友和深爱的人担心，并且在各种各样的关系中纠缠不已。我们期望自己、家人和孩子能够发挥出他们的最大潜能，使他们在這段生命时光中更快乐、更喜悦。

我们会把很多工作中的压力带回家，我们每天都在担心经济危机、恐怖主义、全球气候变暖和自然灾害。我们每天都在努力寻找能够使生活变得更加平安的方法，以期望恐惧、焦虑、愤怒能够越来越少，自己可以简单、平安地度过每一天。

这本书能够帮助每一个面临这种挑战和问题的人们，这里所提供的方法融汇了东西方文化的精华，并且有可能是你所知道的最好的方法之一。本书能够帮助你整理思路、情感和情绪，让你对自己的困惑有全新的观察视角，并最终认识到，对自我和自己观念的强烈依附才是我们每个人遭受痛苦



大意识·大心：觉醒如此简单

Big Mind · Big Heart: Finding Your Way

和缺乏安全感的根源。在这本书的帮助下，你可以清楚地看到，自己会慢慢脱离那狭隘的自我维度，充分释放一直被压抑的功能，从而成为一个完整的人。

本书是基于 35 年的研究、在克服种种困难后觅得的方法，可以帮助每一个人实现自由、圆满和觉醒。学习这种方法，你不必是佛教徒或者学者，本书的行文能够让任何普通人理解、明白。本书讲述了一种修习方法，这种方法通俗易懂却又价值非凡，可以满足各种迫切的需求。

我的人生道路引领着自己步入禅宗，当然不同的“道”一样可以把我引领到这一方向。在我最初发现“大意识大心”方法时，我就已经把这个方法分享给成千上万的人了，他们中有儿童、少年、青年、中年、老年和弥留之际的人。这个方法也适用于各类从业者：教育人士、医生、治疗师、企业家、职场精英、政府工作人员、法官、修行者、艺术家和运动员。此方法也适用于拥有各种不同信仰的人和没有具体宗教信仰的人士。本书的方法已经在以上所有人群中进行大量实践，因此，我很自信地说，无一例外，每个人都会从这个方法中发掘出对自己有价值的东西。

读者推荐（节选）



本书告诉我们，自己看待事物的视角不能一成不变，要易于转换，要学会从对方的立场考虑问题，学会接受对方的观点，这是生活的技巧，因而阅读本书可以使我们生活的各个方面都得到提高。

——米歇尔·泽莫门 律师、仲裁师、禅师
美国犹他州最高法院前主任法官

当今世界人们的需求越来越多，为了满足这种需求，领导们各尽所能，尽量满足大众的需求。金珀在本书中提供的方法，不是告诉领导人应该做什么，而是帮助他们从更宽广的角度更好地了解自己、认识自己，如此一来，不仅领导人会从中受益，我们也会从中受益。

——格莱纳·库鲁克 教授 博士
国际健康战略政策咨询公司总裁

金珀大师的书把我们带到了他的即时课堂，就如他把我