

佛祖也纠结

给困顿生活的一贴复活剂

【美】夏洛特·卡塞尔 著 白丽梅 译



人生无处不纠结。

如何突破现状，不被生活的成败得失所困？

让佛祖带你走出困境——



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



佛祖也纠结

给困顿生活的一贴复活剂

【美】夏洛特·卡塞尔 著 白丽梅 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

佛祖也纠结：给困顿生活的一贴复活剂 / (美) 卡塞尔著；白丽梅译. —北京：

中信出版社，2011.8

书名原文：If the Buddha Got Stuck: A Handbook for Change on a Spiritual Path

ISBN 978-7-5086-2874-5

I. 佛… II. ①卡… ②白… III. 佛教—人生哲学—通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 115518 号

If the Buddha Got Stuck: A Handbook for Change on a Spiritual Path by Charlotte Sophia Kasl

Copyright © 2004 by Charlotte Kasl

This edition arranged with Edite Kroll Literary Agency Inc. through Big Apple Agency, Inc.,
Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

All RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

佛祖也纠结——给困顿生活的一贴复活剂

FOZU YE JIUJIE

著 者：[美]夏洛特·卡塞尔

译 者：白丽梅

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：9 字 数：174千字

版 次：2011年8月第1版 印 次：2011年8月第1次印刷

京权图字：01-2011-1719

书 号：ISBN 978-7-5086-2874-5 / G · 709

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

谨以此书献给

蒙大拿州米苏拉的珍妮特·兰金和平中心

和世界各地的和平使者，
他们使破碎的心灵得以修复，
使疏远的心灵彼此靠近，
使受伤的心灵得到安慰。

献给那些
寻求理解，
建立联系，
恢复联系，
伸出友爱之手，
共享资源，
建立平等、公正秩序，
设身处地为他人着想的人们。
我们是兄弟姐妹。

合十致敬

书名注释

佛祖也纠结？

佛祖当然不会纠结，不会陷入困境，这个书名听起来似乎有点儿荒谬。“佛”的字面意思是“醒悟”、“觉悟”，而一个人要么清醒，要么沉迷，不可能醒悟却又困惑着。

佛过去并非佛教徒。他从前叫做乔达摩·悉达多，经过多年对痛苦根源的探究之后，他终于大彻大悟，冲破了独立自我的身份，得无上大道。他头脑清醒、内心平静，开始说法传教，人们便称他为“佛”。

这一书名真正想要说的是，当陷入困境时，何不依靠佛教教义，助你摆脱困境，从此生活悠然自得？你可能不相信，但的确有一些具体的方法可以让你缓解压力、克服恐惧，让你鼓起勇气采取行动，迎接平静和幸福——这一切皆有可能！佛找到了这一方法，无论你是谁背景、信奉何种宗教或者持有何种信仰，他的教义都可以帮助你。

欢迎踏上这趟精神之旅……



If the
Buddha Got
Stuck

序

亲历困境

你要如何度过你这唯一的、未知的、宝贵的一生？

——美国诗人玛丽·奥利弗

十多年前，我告别了明尼阿波利斯的安稳生活，搬到了蒙大拿州。虽然在这里我的经济状况不太稳定，然而蒙大拿群山环绕，河川旖旎，山径悠远，风景美得让人窒息。因为对明尼阿波利斯的单调和喧嚣感到心烦意乱，对身处的狭小住所感到局促拥挤，我渴望能拥有宽敞的空间、繁星点点的夜晚，能有机会欣赏旭日东升、享受夏日清凉的山间清晨。我渴望能在晚间悠然自得地弹奏钢琴，而不会因为担心打扰邻里而惴惴不安。

几年前姐姐的突然离世使我深刻地意识到生命是多么限于时日而弥足珍贵。在她去世的五年前，我们进行了最后一次特殊的旅行：她驱车从明尼苏达州带着我，来到我梦幻般的八角形居所。这幢房子占地十英亩，位于蒙大拿州米苏拉山谷上方。

漫步于巨大古老的黄松林里，山间景色一览无余，我感到自由自在、轻松惬意。在房间里，一年四季都沐浴着缕缕阳光，我可以兴致勃勃地欣赏日出、月升；我可以在清晨散步、写作，进行专题研讨、心理咨询，或者弹弹钢琴、和朋友四处探险……

起初我还能在休闲与写作之间寻到平衡，并合理安排时间。但是几年之后，随着出版期限的临近，我越来越感到烦躁不安。写作，曾经是我和创作女神缪斯的快乐聚会，现在却充满了压力；尤其是在蒙大拿州明媚、湛蓝的美丽夏日里，我尤其渴望能漫游山间，而不是整日坐在电脑前眼巴巴地瞅着窗外的美景。三年前，我曾答应自己在七八月份不进行写作，而现在我却不得不违背自己的诺言，一种熟悉的陷入困境的感觉向我袭来。

看到一只鸟偶尔飞到我书房的阳台上自由觅食，我开始猛吃巧克力，体重随之增加。我逐渐开始逃避膝关节手术之后的理疗，却也未能因此空出时间去和朋友聚会、散步或弹钢琴。我怎么能这样呢？健康、令人满意的体重和幸福感就这样日渐离我远去。

八月的一个星期一，梦想和现实终于发生了猛烈的碰撞。清晨醒来，阳光洒在床上，窗户边传来松鼠啾啾的叫声，似乎昭示着这又是美好的一天。可是，当想到慢慢逼近的截稿期限，内心的绝望顿时替代了短暂的愉悦。我听到一个声音在不停地呼喊：“我讨厌自己，讨厌这种生活！我居然违背诺言，在八月写作！为了写作，为了赶上截稿期限，我甚至连参加聚会也得晚去早回！”我直勾勾、木呆呆地坐在电脑前，时时被写作这一清晰而又现实的任务警醒着。与此同时，心底又有一个沉闷的声音在说：“如果想按期交稿，就必须整天写作，包括这个星期，乃至下个星期——可生活又是为了什么？”整个八月就这样在我的无尽思绪中悄然而逝。



当我猛然意识到那天是国际合唱音乐节的第一天时，我的内心更加纠结了。国际合唱音乐节是三年一次的盛会，来自世界各地的三十多个合唱团将在这个小镇展示一系列不同的文化、传统和音乐。三年前，就是因为写作，我错过了大部分演出，我曾发誓这次一定要把各项日程安排妥当，好让自己整周都可以流连于公园、教堂和购物中心，聆听各种合唱表演——但如今，我却再次身陷困境，心中充满了矛盾与愧疚。

终于，我拿起电话打给我的代理人。

“我觉得压力太大，我要推迟出版日期。”我说。她友善地鼓励我尽量在情人节前交出版，还温和地鼓励我说相信我能做到。

那一刻，仿佛有个声音在我心底回荡，我听到自己说：“我不在乎，我不在乎能卖多少书，不在乎能挣多少钱，不在乎按期出版可能会有更好的宣传效果，这些我都不在乎！我只在乎我的膝盖、我的健康、我的生活和我曾经从写作中得到的愉悦。”

伴随着这个声音，我感到越来越绝望，内心的情绪好像即将爆发的火山一样难以控制。那一刻，我简直要崩溃了，眼泪夺眶而出，我边哭边说：“我做不到，做不到！我讨厌自己，我答应自己绝不再这样，我们必须推迟出版日期！”

仿佛一阵大风吹走了长久以来的矛盾与纠结，我重新感觉到了呼吸。我意识到最终我得作出选择，即使这个选择可能令很多人失望，甚至对我生气。“但这是我的生活。”我不断地这样想着。

我的代理人沉默了许久，最后温和地说：“好吧。”

下午迟些时候，编辑打来电话，笑意盈盈地说：“我听说这件事了，我打电话只是想表示一下鼓励和支持。我们可以推迟出版日期，这肯定会是一本不错的书。”

临近傍晚的时候，我突然情绪高涨，感觉像是一个刚刚毕业或刚从

监狱释放的人。我拎着一把绿色的大折叠椅，带着从超市买的烤鸡、生菜和一本《纽约客》杂志，来到邦纳公园。我坐在壳形演奏台前排的中间位置，乐滋滋地看着公园里来来往往的人们拿着椅子、毯子和野餐用品，准备欣赏音乐。我读读杂志（其实，大部分时间是在看《纽约客》中的漫画）、四处转转、和朋友聊聊天，最后坐下来聆听演唱会，其中最有名的是古巴伊格尤合唱团，他们的和声与节奏是那么紧凑、玄妙。后来，回到家，我坐在阳台上，一边品着茶，一边欣赏着夜空中初升的璀璨繁星。

几天后，在我充分享受了音乐会、漫步、聚会之后，创作女神缪斯清晰而愉悦地唤我收心写作。没有了压力，我在电脑前异常放松，如鱼得水。

我要信守对自己的诺言：书要写，但自己的生活也要有。



If the
Buddha Got
Stuck

前言

欢迎踏上精神之旅

生活的目的就是活着。活着不是去聚敛财物、取得成绩、积累成功，也不是为自己打造一个合适的模具。活着就是去触摸、感受、倾听、观察、体验自己当前充满活力的生活；活着就是去接受在自己心里流淌的狂野想法，接受人的动物本性、智慧、在胸口跳动的恐惧、掺杂着泪水的笑声和超越自我的喜悦；活着就是去接纳任何一个自我——无论是阴暗的、可爱的、激情的、天才的还是笨拙的自我。通过这样的自我接纳，你可以成为自己和他人的好朋友。

这样做并不排除实现目标、积极进取和珍重自我；这样做是因为人的身体、心灵和精神三者交汇，融为一体，可以去做任何使人充满活力的事。

通过这样的自我接纳，我们的意识渗透到人类体验的广袤领域，我们开始洞悉一切生灵之间的联系，洞悉所有兄弟姐妹之间的联系。换句话说，我们开始体会爱的真谛。

本书是关于从受困走向解困、从陷入困境走向获得自由的旅程；是



从价值观的妥协走向诚实守信、坚持真我的旅程；是从沉溺于过去走向活在当下的旅程。这一旅程有时始于隐痛，有时始于刺痛；有时出于生存目的，有时出于“应该获得更多”的想法。有人很幸运地经历了顿悟，这使他们意识到，人生还有一种完全不同的生活方式。心胸是否更加开阔，生活是否更加自如，将成为生命的试金石。

摆脱困境并非一蹴而就。正如月有阴晴圆缺，生命中的失去、变化等自然经历使我们一次次面临挑战：如何从容放手、改变观念、破旧创新、规划生活？令人激情昂扬、不断前行的生活就是无数次地放手，并迎接新事物的注入。摆脱困境有时候像是在恐惧中挣扎，有时候又像是飞跃悬崖，还有些时候只是静观事态变化，既不宜泄也不克制。

摆脱困境即获得自由。我写这本书的目的就是希望能够鼓励大家。无论是感到乏味无趣、恐惧害怕、需要保护，还是感到卑微渺小、精力竭、一事无成，面对种种困境，都要相信自己一定会拥有令人更加满意的生活。你可以通过日常的细微变化，让生活迸出火花、增添活力，也可以通过内在和外在的巨大变化，完全改变自己的人生境遇。

人的一生非常容易陷入困境：在我们创业起程、养家糊口之时，在品尝恋爱喜悦、陷入失恋痛苦之时，在面临日益加快的生活节奏、越来越大的生活压力和经济上的不稳定之时，在面临“获得更多物质或者娱乐就意味着幸福”的思想诱惑之时，我们都有可能在情感和经济上受到困扰，陷入误区。许多人陷入困境不仅是因为当下的种种需求，还因为难以摆脱过去的种种影响，从而在生理上变得僵硬、紧张、害怕。同时，生活中不乏各类批评家或持不同意见者，他们侵扰我们的心灵，诋毁我们的善意，让我们感到愧疚无能。难怪冲破藩篱、获取自由就好像逆水而行，障碍重重。

人们常常说改变有多么困难，这种说法并不完全对。改变确实需要



深层探究，需要心理变化，需要放弃已知世界和我们默认的固有形象。但是，许多改变行为本身却非常容易——不过是一些让事物焕然一新的微小变化和迈出的最初几步——不变才更难。好好想想吧，你身体的各部分想要舒展、冒险和表达自己，经常检查一下身体需要花费你多少精力？整天墨守成规会怎样影响你的身体、心智和灵魂？如果今天就是你生命的最后一天，你会有怎样的遗憾？

所以，请勇敢地放飞梦想吧！想象一下如果生活被赋予更多的个人意义，将会怎样？如果能换换职业、做做自己梦想已久的事，或者对感情更加投入，生活又会有怎样的变化？如果能对自己说“好了，我愿意迈出第一步”，那么你就已经踏上了这一精神之旅。

欲变世界，先变其身。

——圣雄甘地

如果我们改变了自己，也就改变了我们所处的世界。生活陷入困境和成为世界永远的一分子，二者是不可分离的。友好善良、关爱他人、热情微笑、不偏听偏信、拥抱别人，这样就会造就一个和平的世界。当我们变得越来越自如，越来越满腔热情地投入于自我实现，关注的焦点就会自然而然转向家庭、朋友、社会乃至整个世界，从而使个人和集体相互影响、共同努力、摆脱困境。用佛教思想来说，如果我们意识到自身的痛苦，也就意识到了身处的世界的痛苦，我们便开始把自己的生命看做是世界的一部分。

后来成佛的乔达摩·悉达多，致力于探寻人生苦恼之根源。悉达多可曾身陷困境？他能专注于探究痛苦的根源，可见并未身陷困境。但是，他的确进入过一些死胡同，并数次暂时受困。但在探寻过程中，如果此路真的不通，他就会改变主意，另辟蹊径。本书谈及的心灵进化之旅，

和他的修行之旅遥相呼应。

悉达多于公元前 563 年出生于尼泊尔一个富裕的王族家庭。16 岁时，他迎娶了邻国的公主耶输陀罗，生下一子叫罗侯罗。休斯顿·史密斯在《世界宗教》一书中描述了悉达多“四次出游感苦”的传说，正是这四次出游使他弃绝富贵享乐，出家修行：

“悉达多出生的时候，他的父亲找来许多仙人给他占卜未来。人人都认为这个孩子绝非凡人，但他的未来事业却不甚明确。如果他继承父亲的王位，就会成为一统天下的转轮圣王、世界霸主；但是如果放弃王位，那他就会成为普度众生的佛陀。父亲想让他继承王位，所以想方设法、不遗余力地引领他踏上正途。宫殿舞女任由其享用，还传下命令，不允许他的宫廷生活有丝毫不快。当他离开王宫的时候，会派人提前跑到路边，清理老、病、死者。”

然而，悉达多王子却始终对外面的世界充满好奇与兴趣。一天，他逃过父亲的监控，离开王宫，在附近街道转悠。他先是看见一位老人，面色憔悴，手扶竹杖，举步维艰；又看见一个病人，形容枯槁，病入膏肓；接着看见一个死者，直挺僵卧路边；随后，又看见一出家之人，身着橙色缁袍，手持行乞钵盂，那出家人告诉他弃绝富贵、修行解脱之道。

有感于人间老苦病穷之诸多苦恼，以及戒绝享乐之思想的影响，悉达多越来越渴望修行，以求解除世人之苦。正如休斯顿·史密斯所写：“宫殿生活的物欲享乐再也满足不了他，他决定出家修行，以求大道。一天夜晚，他告别熟睡的妻儿，策马离去。到了苦行之处，他命车夫牵马回宫，并剃除须发，穿上赭色袈裟。”

在随后的六年里，他师从印度名师学习禅定，后来又和一群禁欲主义者一起通过禁欲苦行，以求觉悟。几年苦行，他几近饿死，却终无所得，这让他明白了苦行并不能引领自己找到破除众苦的真理。他意识到，



人迷恋苦行就像贪恋荣华富贵和感官享受一样：过度享乐固然不易达到解脱，但是一味苦行，也没有办法进入大彻大悟的法门。从那一刻起，他开始选择一条中间道路——过简朴的生活，但绝不在物质、情感、精神生活上陷入极端。

在修行的最后阶段，乔达摩·悉达多结跏趺坐，静思冥索，依然找不到真正的人生解脱之道。于是，他重新调整修行方法，不再在自身之外寻求答案，而是在菩提树下打坐入定，深信缘起本心，他所寻求的智慧就在自己心中。

休斯顿·史密斯还写道：“几天之后的一个凌晨，东方天空繁星闪烁，他刹那间豁然开悟，灵光独耀，智慧涌现，黑暗过去，光明到来，彻悟心源，从此，悉达多不复存在。久而久之，人们称之为‘佛’，意为‘觉悟者’。”

佛祖释迦牟尼抵制所有想让他成为神的企图；反之，他鼓励所有人唤醒自己心中的佛性。佛教成为一条修行体验之路：如果你不了解自己的内心，不反思自己的内心，则不可能完全了解自己。释迦牟尼开始积极传教布道，同时，每年定期三个月，他都会隐居静思。他的生活成为一种在说法传教和隐居静思中寻求平衡的典范。

本书中的各个步骤与佛祖的修行之旅颇为相似。

第一步，意识到内心的不安、烦恼，以及对更加富足、和谐、有意义的事物的渴望。第二步，以各种方式体验人生。带着好奇与沉醉，摒弃墨守成规的生活，探索与自身惯例、信念、习惯完全不同的世界。用这种方式，为你的生活带来激情与火花，以此挑战自我、愉悦自我，不断适应新形势。你可以报名参加培训班，到一个你从没去过的地方旅游，参加一个陌生话题的讲座，寻求咨询辅导，或者纯粹为了开心而请一天假。

你可能不知道自己为什么会被拽往某个方向，但你只需顺着这个方

向走下去，尝试全新的冒险，用与以往完全不同的方式行事。悉达多如果不溜出王宫，如果没有看到路边穷困潦倒的人，他永远也不会知道人世间的烦恼；他并没有特别的计划，一切都源于好奇。所以，通过体验人生，探索新的道路，你会为自己打开一扇扇的门。

第三步，集中注意力。每时每刻，你都要挖掘内在的自我意识。感官和身体越合拍，你越是仔细聆听，听觉就会越灵敏。

你可以在很多层面上集中注意力。注意自己什么时候感觉紧张、害怕、饥饿、疲惫或需要安慰；注意什么可以让你精力充沛、开心愉悦，又是什么让你精疲力竭、毫无生气；注意自己什么时候想与人相处，什么时候又想要独处。注意力能否集中基于身体的种种状况，但却可以通过以下问题得到答案：“这适合我吗？”“我真正想要什么？”“我的身体告诉我什么？”

此外，你还要留意自己的思想：反对的声音是怎样日复一日地争论、拷问、判断和重复着同样的论调。你开始意识到自己是何等遵守要对人友善、不能发火、绝不能顶嘴、不能做那种事等规则和信念，开始认识到这些想法带给你的桎梏。

第四步，融入现实，即要从现实中梳理过去。这股怒火是否和我的童年生活有关？此情此景是否适合发火？我是像个成人一样感觉清醒、放松，还是像个孩子似的感觉不安、恐惧？我看到的那个人是他本人，还是只是他人的替身？扪心自问：到底什么是真的？在这个阶段，真实和诚实相互映照，向更深层、更自然、更令人愉悦的人际关系敞开大门。

第五步，亲近他人，与他人建立联系，这是我们精神之旅的核心。真正的人际联系可以减轻我们的焦虑、缓解我们内心的孤独感，并为我们提供安全保障：我们敢于进入可怕的地方、敢于欢庆喜悦、冒险行事，因为我们知道，成功时会有人我们加油喝彩，摔倒的时候也会有人帮



扶我们。

第六步，采取行动，即将思想付诸行动。采取行动是每日如何生活的过程：从爱惜身体到报名参加培训班、完成任务，到遭别人伤害时能大声反击、早早起床散步、给花浇水，再到扔掉让生活乱七八糟的冗余之物——所有这些都意味着行动、流动、活力、变换和改变现状，意味着越来越接近真实的自我。

最后一步，坦然放手，是说不要紧抓那些暂时的东西——心灵的、思想的、身体的、生活中的东西——以及渗透于万物、充满活力的生命体验不放。我们不再是行动者，而是心中流淌的生命的表达者。在这种轻松心态之下，各种奇思妙想和清晰答案就会自然涌现出来，帮你走出困惑，实现你所期望的变化。

这一精神之旅要求你愿意改变、愿意感受惊讶甚至震惊。如果心甘情愿地实施以上步骤，那么你就打开了获取自由、摆脱困境之门。人人都能做到这一点——需要的只不过是踏上一条行之有效的道路，并且能坚持不懈、锲而不舍。

佛教和自助

从佛教的角度写一本有关自助的书似乎有点儿自相矛盾——毕竟，佛教关注的是超越自我，而不是自我膨胀或塑造具体的自我。然而，正如我们常被教诲的那样，了解自我是为了解放自我。这本书会帮助你认识到自我沉溺和自我觉知之间的区别：前者意味着自我膨胀，而后者则帮你认识到思想、情感、感觉和渴望的起起伏伏。同时，这一区别会帮助你认识到，是什么让你情绪紧张，是什么让你轻松自如，是什么带给你幸福，又是什么让你焦躁不安或超然世外。

自我觉知具有扩展性。它注重观察，注重调和思想、体觉和外部环



境之间的关系——好比是以娱乐的心态看待瞬息即逝的景象。反之，自我沉溺则会产生严重后果：它消耗能量，妄自尊大，自视过高，影响自身的独立性。

很多书都教导我们，只要相信自己、付出努力，你就会得到想要的一切；而佛教主张，要越过那些因为自身需求和期望而产生的混乱与压力，从而体验真正的自我。它并不是让你自我膨胀或者追名逐利，而是让你解放自我，感受快乐、宽容和开放。由此起步，生活中种种问题的答案常常会不期而至。

许多东方的精神传统都会包括一些具体的步骤。佛祖为使我們保持正念和觉知，勾画了八个步骤，即八正道（详见第5节）。本书中的各个步骤相互支撑，为最后一章“放手”作好了铺垫。因此，请记住，当我提到“自我”能做的事时，一定要理解为这只是一个选择，而并非是必需的。我们应将目光放在清除通往幸福、自由和真实自我之路的障碍上。这些步骤并不想成为一堆让你惭愧内疚、按部就班、思想僵化或内心挣扎的条条框框，而是为你指出一条自由之路。无论采纳与否，你是，而且一直都是一个有着美好人生的人。