

# 过禅意人生

存在主义治疗师眼中的幸福

包祖晓著

包祖晓医学博士  
教您如何摆脱常见的“心理误区”，  
轻松、宁静、从容地过上幸福人生！

华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# 过禅意人生

存在主义治疗师眼中的幸福

包祖晓 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

过禅意人生：存在主义治疗师眼中的幸福/包祖晓著. --北京：华夏出版社，2018.10

ISBN 978-7-5080-9566-0

I. ①过… II. ①包… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 190422 号

## 过禅意人生：存在主义治疗师眼中的幸福

---

作 者 包祖晓

责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2018 年 10 月北京第 1 版

2019 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16 开

印 张 14.75

字 数 120 千字

定 价 59.00 元

---

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：[www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。



在此，我谨向我的母亲池玉香和已故的父亲包汝省表示感谢，感谢你们不仅给了我生命，还教会我如何过禅意的生活。

我想向妻子张丽和女儿包静怡表示感谢，感谢你们的陪伴和宽容。

我想感谢台州医院心理卫生科的陈宝君、虞安娜、李燕、何聪聪、章永川，以及中医科的何贵平，感谢你们提供宝贵的意见。

我想向我的来访者表示感谢，感谢你们的信任，没有你们提供的临床资料，我无法完成此书。

最后，我要向所有帮助过我的人表示感谢。



但是除了一个人生活中那种简单和谐外，幸福又会是什么呢？

——阿贝尔·加缪

“人，诗意地栖居在大地上。”德国存在主义哲学家海德格尔如是说。然而，进入 21 世纪以来，世事日趋繁复，人们心中的压力也越来越大。这种“诗意栖居”的生活似乎已经与我们渐行渐远，只剩下一个令人憧憬的魅影。现代人在所谓变得更加现实的假象中丧失了对自己的把握，他们想要得到快乐和幸福，但却不知道如何得到它、在哪里找到它。许多人的生命耗费在忧虑、恐惧、抑郁、悔恨、疑惑、迷惘和焦虑之中，即使那些小有成就的人，甚至许多社会“精英”，也时常感到不堪重负。

很多时候，这个世界快得让我们难以跟上，更不用说有足够的时间进行独立思考和重新为自己定位了。我们总是忙忙碌碌，追逐着自己的尾巴，被搞得晕头转向。由于没有时间进行深入地洞察自身、了解彼此，人们就失去了自己的信仰和价值观，整天跟着媒体所宣传的那些理念走，让自己的生活基于那种幸福和 / 或成就就是唯一目标的假设。然而，这些理念许多时候只是一阵风——引领一时的风尚。从某种程度上可以说，我们依然处于“由于畏惧而假装相信的年代”。

亨利·詹姆斯对此深有所悟，他睿智地指出：“要尽全力生活，不这样就是错的。不管干什么事情，只要有自己的生活就行。如果没有自己的生活，

那你还有什么？”这句话的意思是：重要的不在于生活是否幸福，重要的是生活本身。

作为精神/心理卫生科医生，作者对此深表赞同。我们应当坚持对真理和正确的生活方式进行探索和追求，而不应该把自己裹在“保持积极乐观”、跟随大流和时尚等积极心理学的糖衣之中，像天真的孩子那样想象自己能够吃、住、睡在一家糖果店里并从此永远快乐。因为，生活本身是痛苦的，没有捷径，生活的奥妙不是那种涂抹出来的笑容所能够替代的。

存在主义哲学和心理学告诉我们，当某种生活方式被强加到人们头上，即便是你言之凿凿能为大众带来福祉的那种，实际上是在实施一种专制；为了打造一种平稳舒适、乌托邦的生活方式，只允许那些愉快和积极的情感存在，那到头来总会招来灾难，也就是说，清除那些消极负面的东西只会让阴暗面更阴暗。

还有一种值得注意的现象是，除了那些身体本身的原因（如痴呆、孤独症、脑外伤等）外，精神疾病/心理障碍均缘于不能有效地处理和对待生活问题。但不知为什么，这些生活中的难题变成了医学上需要治疗的病症，许多人还因此长期服用精神科的药物。

作者在长期的临床工作中发现，如果从存在主义心理治疗的角度分析，无论是专注于出人头地，拼命地积累物质财富，或者是忙于消费和娱乐，忙于养生保健等，都与逃避死亡、无意义、孤独、自由和限制等基本存在性困境有关。心理卫生科医生不能只知道开药，更要紧的任务应该是以帮助人们重新恢复对生活的感受为目标，使来访者成为独立的个体，能够体验到存在意义上“人”的自由与意义。研究禅学的人都知道，这些目标恰恰是历代禅师们所致力解决的问题。例如，佛陀早就提出了“人生本苦”、“诸法无我”和“诸行无常”等存在性困境，并提出了“八正道”等解脱方法。

因此，我们必须把慢性疾病、心理障碍等医疗问题还原回生活中的问题加以解决，把单面向的人转化为活生生的人，使来访者以心甘情愿、热切的态度与生活保持一致，学会在逆境中寻求出路。

有鉴于此，作者以长期的存在主义心理治疗和“禅疗”实践为依托，在整理大量国内外文献和临床经验的基础上，撰写了《过禅意人生：存在主义治疗

师眼中的幸福》。书中每篇内容单独成章，以禅学故事、电影故事以及心理治疗中的真实案例为主要组成部分，旨在帮助读者认清生命的实相，摆脱常见的“心理误区”，过上幸福的人生。

本书不仅写给正在遭受各种痛苦折磨的人，还可供普通人群、高“压力”人群、“亚健康”人群阅读和使用。

此外，本书是“禅疗三部曲”（《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》、《唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心》以及《做自己的旁观者：用禅的智慧疗愈生命》）的生活版，内容互补而不重叠，有兴趣的读者可相互参考。

包祖晓

2018.8.1



## 目录

contents

- 安住当下 / 001
- 摆脱完美主义 / 005
- 保持平常心 / 009
- 保持正念 / 015
- 不再追求快乐才可能快乐 / 020
- 持戒 / 025
- 存在的都是有意义的 / 031
- 放下 / 036
- 感到压力意味着追求的方向错了 / 042
- 观照身体 / 047
- 过自己想过的生活 / 050
- 好活好死 / 055
- 接触自然界 / 060
- 接纳自己 / 066
- 拒绝依赖 / 073
- 忙碌是一种浪费生命的方式 / 077
- 没有什么是无用的 / 082
- 莫闲置心灵 / 086
- 培养爱的能力 / 091
- 去“我执” / 097
- 让自己有尊严地活着 / 102



- 身体是“我”的客房 / 106
- 生命故事可以重写 / 111
- 生命中唯一不变的是“变化” / 117
- 事实并不像你认为的那样 / 122
- 适当幽默 / 126
- 顺应自然规律 / 130
- 探索生命高于治病 / 135
- 体验比思考重要 / 139
- 天人合一的状态是存在的 / 144
- 享受独处 / 148
- 向动物学习生存 / 153
- 向婴儿学习正念 / 157
- 性格是可以改变的 / 160
- 一切都在 / 163
- 在平凡中活出优雅 / 167
- 在日常生活中保持觉知 / 171
- 找回自己 / 176
- 知足 / 180
- 直面恐惧 / 186
- 至德无德 / 192
- 自由是成为自己的能力 / 200
- 尊重事实 / 205
- 做大脑的主人 / 208
- 附录 / 212**

## 安住当下

生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣，来者不可追，如果我们不追求当下，就永远探触不到生命的脉动。

——一行禅师

有一老宿在结夏安居的三个月都没有对住众说法，有僧人叹气说：“一个夏天就这么过去了，我也不敢指望和尚说佛法，能听听正因两个字就心满意足了。”

老宿听了就说：“闍黎！别期望得太快，若谈到正因，一字也无！”

说完这话他就后悔了，自己扣扣牙齿说：“真是没事找事，无端多说了这句话！”

住在隔壁的另一老宿听了就笑说：“好一锅稀饭，被一颗老鼠屎污染了！”

这段内容总体意思是：安住当下，不要无事生非。下面这则公案也是如此：

僧人问赵州禅师：“学人刚到丛林，求禅师指示。”

赵州说：“吃过粥了吗？”

僧人说：“吃过粥了。”

赵州说：“那就去洗钵盂吧！”

僧人因此大悟。

从某种角度可以说，禅学教育就是“安住当下”的教育。

在禅学中，“当下”并不属于时间的维度，时间在“当下”是完全消融的。

我们无法定义“当下”，因为在你谈论“当下”的一刹那，它便已悄然而逝。也就是说，“当下”并不是可以测量的时间段，既不是一分钟，也不是一秒钟。“时间尺”无法捕捉到它，“头脑”也看不到它。通常来说，我们能计算、计数时间，如每天有24小时，每周有7天，等等。对于我们的大脑思维来说，时间似乎是可以计算的。但“当下”超越其外。“当下”并非“过去”与“未来”之间的片刻，它属于另一维度。活在“当下”并不是外在的（比如墙上的时钟），它是内在的事件，是一种存在的方式。《金刚经》所说的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，就是这个意思。

这一理念对我们的工作和日常生活具有重要的指导意义。正如伊丽莎白·库布斯-罗斯所说：“只有当我们真的明白并理解我们在地球上的时间有限，而且我们无法知道自己的时间何时用完时，我们才会开始全然地活出每一天，好像那是我们仅有的一天。”电影《偷天情缘》很好地阐述了“安住当下”的意义：

男主人公菲尔是一个自大、自恋、刻薄的人，从来不会考虑到别人的感受。他总以为自己是明星，全世界的人都应该为他服务。然而，时间停滞在2月2日那天不断重复之后，他心理上开始有了一系列的反应：首先是不可思议，然后开始开心地给自己找了好多乐子来过这样的日子，再然后他开始变得恼怒，最后选择了自杀。但是，老天偏偏不放过他，不管他选择怎样的方式结束当天的生活，第二天醒来时总是躺在旅馆的那张床上，收音机里永远传来那两个聒噪的播音员重复播放的新闻。渐渐地，他开始“安住当下”，修身养性，改善人际关系，最后竟然变成了一个广受欢迎的人，跟女制作人丽塔之间的爱情也修成了正果……

“安住当下”这一原则还告诉我们，人必须听从自己内在时间的召唤，以此决定用自己的时间做什么。对此，海明威有一条原则——不要混淆行动（action）和活动（activities）。他花时间去做别人只敢梦想的事。有一次，海明威的恋人兼学生马琳·黛德丽问海明威：“夏威夷一个夜总会请我去演唱，报酬丰厚，我是否接受这个邀请？”海明威告诉她：“不要去做那些你的心不想立即

去做的事。”

需要注意的是，在我们现代的生活中，许多人对“当下”这词产生了许多误解和误用。一种情况是，认为生命短暂，要及时行乐，所以不想工作、不想做事，对生命毫无敬畏之心，整天无恶不作、花天酒地。另一种情况刚好相反，认为“时间就是生命”、“有外在力量支配着自己的生命”，我们必须“舍己为人”，要“有所作为”。借用电影《肖申克的救赎》里面的话说就是，这些人“要不就是忙着生活，要不就是赶着去死”。其实，这是对“当下”的庸俗化。

下面再借一则禅学故事来强调一下“安住当下”的重要性：

寺院之中，最小的一个和尚负责打扫院子。从春天扫到夏天，一直扫到秋天，小和尚一直勤勤恳恳、任劳任怨地工作。

可是深秋来临，花草凋零，树叶飘落。一夜便是一地落叶，小和尚每天很早就要起床打扫，可是刚扫过，一阵秋风吹过，又会有树叶落下。小和尚不得不一次又一次地打扫。

这实在是一件苦差事，几日之后，小和尚便有了些怨言。每天看着落叶头痛不已，恨不得将那些树连根拔起。

一天，一个师兄给小和尚出了一个主意：“你在打扫之前，先把树上的叶子通通摇下来，然后一起扫干净。”

小和尚一听，觉得这是一个不错的主意。因此，在第二天的时候便特意起了一个大早，爬到树上，开始使劲摇动树枝，让叶子通通落下。

然后小和尚就开始扫了起来。果然，扫的时候没有树叶落下来。小和尚十分高兴，心想明天可以不用打扫了。

可是，第三天小和尚起床一看，寺院如同往日一样，还是一地的落叶。小和尚一脸惆怅地看着寺院中的大树。

方丈禅师意味深长地对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么勤劳，明天的落叶还是会飘落下来的啊！世上的事情都是无法提前的，只有认真地活在当下才是真实的。”

有心理卫生科临床经验的人都知道，焦虑症、强迫症、失眠症、疑病症等

病人基本上都没有“安住当下”的能力。我们经常会遇到一些来访者，当医生给他布置作业，让其进行练习时，他往往会说：“医生，这方法万一无效，那怎么办呢？”另一些人则说：“你讲的这些我都懂，也知道有好处，就是做不到。”

一些失眠症来访者，在睡不着时，往往不会去专注自己的呼吸或身体感受，而是想：“如果今天睡不好，明天做不了事咋办？”“如果得不到充分的休息，身体垮了咋办？”结果是，越着急越睡不着。

一些焦虑症来访者学不会“忍受痛苦、为所当为”，而是整天想着：“万一出现身体不适、应付不过来怎么办？”结果是越回避，症状越顽固。

一些疑病症来访者往往不相信医生的诊断及各种检查，而是想着：“万一医生误诊了咋办呢？”结果是不断地看医生，但症状一点也没改变。

相应地，培养来访者“安住当下”的能力，就成了许多心理障碍治疗的关键环节。无论是格式塔治疗、存在主义治疗等心理疗法，还是“禅疗”，都非常重视这一原则，即让来访者学习如何在当下妥善处理他对生命的意识，教会来访者聚焦于即时即刻的过程而不是结局，使来访者最终具备“在自己面前”或陪伴自己的能力，以及“在另一个人面前”或陪伴另一个人的能力。

## 摆脱完美主义

如果在我们心中还存在一丝对错的观念，那我们的的心灵就会在混乱中毁坏。

——禅宗三祖僧璨

宝积禅师走过一个市场，看到一个客人在买猪肉。

客人对屠户说：“割一斤精肉来！”

屠户听了，放下屠刀，双手叉腰，不高兴地说：“老兄！我卖的猪肉哪一块不是精的？”

宝积禅师一听此言，心中惊觉：“人生何处不可参禅？”



这段话告诉我们：一切都是最好的安排。这对我们摆脱完美主义具有指导意义。

完美主义是日常生活中常见的一种心理状态，它和洁癖一样，都具有强迫自己维持事物完整性及秩序性的心理倾向。具有这种特点的人，当原本计划的事情没有按照自己所期望的方式展开时，就会万分失望，认为事情糟透了。“每次”、“应该”、“必须”、“不得不”是他们的口头禅。他们的思维方式往往是“全或无”的形式，他们看待事情往往是是非白即黑。例如，“如果这次考试成绩不够理想，那我的人生就完蛋了”。

有精神/心理卫生科临床经验的人都知道，完美主义是一系列心理障碍和精神疾病的人格特质。抑郁症、厌食症、焦虑症、强迫症、边缘性人格障碍、酒精依赖等心理障碍，以及施虐狂、工作狂、夫妻关系和人际关系的破裂、各种嗜癖行为，甚至是自杀，等等，这一系列问题均与完美主义有关。

持这种思维模式的人，即使不患心理障碍，也往往是活得相当辛苦、相当累。因为，一旦被完美主义统治，就会满脑子“我应该这样”、“我不应该那样”，或者是“我不能这样”、“我不得不这样”，他们就像是被人操纵的机器，或像是被人牵着鼻子走的牲畜一样。

电影《黑天鹅》对完美主义的危害进行了形象的展现：

年轻的芭蕾舞女演员尼娜出生于一个单亲家庭。她的母亲曾经是一位芭蕾舞演员，但是因为怀了尼娜，不得不放弃心爱的芭蕾舞艺术事业，被迫离开舞台。出于她自己未能戴上明星桂冠的遗憾，尼娜母亲把全部希望寄托在尼娜身上。

在母亲的严格管教下，尼娜的生活简单得就是一条直线：早晨从家门出发，乘车到剧团；晚上从剧团再乘车回家。即便回到家里，母亲也安排好了她的所有活动，包括准时上床睡觉、准时起床、吃什么、喝什么，甚至梳洗和穿什么衣服。

尼娜在饰演白天鹅时非常顺利，其表现无可挑剔。但无论她多么努力，就是无法胜任黑天鹅这一角色。当她把母亲、总监、莉莉、舞伴都想成了迫害自己的对象，当她敢于对抗母亲，敢于拿刀杀害莉莉（当然是假想的敌人）……之后她成功地演出了邪恶的黑天鹅一幕，满含深情的表演让她似乎变成了一只真正的黑天鹅，两只舞动的胳膊变成了一双翅膀，充满惊艳的美。

这一幕的成功让大家对尼娜刮目相看，莉莉也来祝贺她，这时尼娜才发现，原来刚才刺杀的是幻想中的自己。

可以说，片中女主角完成黑天鹅这一角色扮演的的主要原因，在于她放弃了完美主义、放下了强大的意识控制。如果从禅学的角度看，她打破了强大的理性思维，使假我与内在的真我获得了整合。如果用心理学的语言来描述，她突破了自己强大的心理防御系统，使阴影得到整合。

作者的一位患有焦虑障碍的来访者在摆脱了自己的完美主义之后，不仅焦虑消失于无形，学习也变得轻松自如。下面是她改写的《黑天鹅》：

制片人耍制作一个舞台剧《黑天鹅》，希望找到一个能演绎这两种风格的演员。妮娜很想得到这个角色，但是她并不适合演黑天鹅。然而，她还是想尝试一下，她费劲口舌才得到了替补的角色，为了真正得到这个角色，她很辛苦地练习。但是，情况并不是很乐观，她依旧演不出黑天鹅的感觉。沮丧的她倒头就睡。梦里，她看到了另一个自己，那个自己告诉她：我是你的化身，我一直住在你心里，但是你从来没有察觉到我的存在。其实我不是你眼里的黑暗的一面，相反，你很需要我。梦醒了，而妮娜也大彻大悟。

她决定放开自己，出去疯狂一次，她去唱歌，去电影院，去小摊吃烧烤……那些都是她从前不敢做的事。但她还是会坚持练舞，但只局限在规定的时间内，其他的时间她都在释放自己。而后，她发现，黑天鹅的舞蹈她似乎游刃有余了，她进步得非常快。演出快要到来的时候，制片人最后要再检查一下大家的表演，他惊喜地发现妮娜的舞蹈进步很大，她的黑天鹅演得很好，而且白天鹅演得更是唯美，于是在最后关头，他决定让妮娜来演。

最后，妮娜的演出非常成功，她成了万众瞩目的主角。

庄子对完美主义曾有一段精辟的论述：

果真有完成和亏损吗？还是没有完成和亏损？有完成和亏损，好比昭文的弹琴，没有完成和亏损，好比昭文的不弹琴。

庄子的意思是说，昭文虽然是弹琴大师，但不管他弹得多好、多久、多少次，都无法呈现所有美妙的声音，总是有些被遗漏（亏）了。因此，除非他不弹琴，否则只要他一弹琴，就一定有“完成”的部分和“亏损”的部分。换句话说就是，只要你有所作为，结果就一定有“得”的地方，也一定有“失”的地方。譬如，有人在得到财富时，却失去了健康；有人失去了权位，却得到了爱情。

下面再借一则故事来强调一下“摆脱完美主义”的重要性：



某位男士从小对音乐有兴趣，特别喜欢拉小提琴。但成年后却追随父亲的脚步往商场发展，后来也成了一个相当成功的企业家。有一天他陪父亲到一家高级餐厅进餐，现场有一位小提琴手正在为大家表演，琴声悠扬缭绕。年轻的企业家在聆赏之余，想起自己以前学小提琴的种种，觉得好像失落了什么，怅然地对父亲说：“如果我当年好好学琴的话，现在也许就能在这里表演了。”父亲微笑地回答道：“儿子，你说得没错，但如果是那样的话，你今天也就不会在这儿用餐了。”

在心理卫生科，如果一个来访者言语中“每次”、“应该”、“必须”、“不得不”等表达方式逐渐减少，而“我觉得”、“我喜欢”、“我想要”等表达方式在增加，就意味着他处于逐渐疗愈的过程中。

在临床心理治疗过程中，除运用规范的现代心理治疗技术之外，我们经常运用禅学中的“无我”、“无常”、“平常心”等理念以及“正念禅修”技术，帮助来访者克服人格中的完美主义。