

慧心自在

阿姜查的禅修疗愈之道

(美国) 杰克·康菲尔德 / 著
维民 / 译

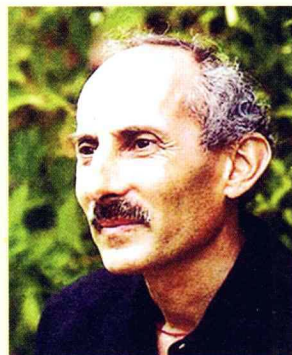
The Wise Heart

A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

由心智的开启转向心的自愈

将佛法引入西方治疗的心理学家
当代西方最具影响力的禅修大师

大学余德慧教授、中华维鬘学会理事长郑振煌、
尼众佛学院副院长释自鼎 联合推荐



慧心自在

阿姜查的禅修疗愈之道

The Wise Heart

A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

(美国) 杰克·康菲尔德 / 著
维民 / 译

THE WISE HEART by Jack Kornfield

Copyright © 2008 by Jack Kornfield

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2011 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2011 海南出版社

本书由 Bantam Books 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2010-059 号

图书在版编目(CIP)数据

慧心自在/(美)康菲尔德(Kornfield,J.)著;维民译.

—海口:海南出版社,2011.6

ISBN 978-7-5443-3677-2

I. ①慧… II. ①康…②维… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 049264 号

慧心自在

作 者：[美国] 杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield)

译 者：维 民

责任编辑：柯祥河

特约编辑：张 奇 刘 铮

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印装厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：23.5

字 数：400 千

书 号：ISBN 978-7-5443-3677-2

定 价：38.00 元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

导 读



2007 年我同一行禅师^[1]一起在加州大学洛杉矶分校主持一个禅修心理疗法大会。

当我站在讲台上看到近两千名的听众时，我感到困惑，是什么吸引了这么多人参加这场为期三天的聚会？是因为需要找到一条智慧之路以应对现代生活中极其普遍的冲突、压力和疲惫不堪？还是因为渴求一种心理学把精神面和人类至高的潜能纳入其治疗方式中？还是因为希望找到一条安神宽心的捷径？

我发现讲演必须是个人化的、切合实际的，就像我在本书中所写的那样。这些会议参加者企求的激励和支持，同旧金山灵磐禅修中心的学员是一样的。进入我们光明禅堂的人不是要避开生活而是要寻求一条穿越它的智慧之路。他们各有自己的问题，而且真心寻求幸福。他们常常心忧天下，忧心它不停的战争和愈演愈烈的环境问题。他们疑惑，留给其下一代的会是什么？他们听说了禅修，希望找到佛教许诺的喜乐和内在自由，以及一条较智慧的关怀世界之路。

四十年前，我来到泰国一个丛林寺院寻找自己的幸福。出身痛苦家庭的年轻的我，从达特茅斯学院亚洲研究专业毕业后，感到迷茫和孤独，于是请求和平工作团（Peace Corp）派我去佛教国家。回想起来，我知道我要逃避的不只是家庭痛苦，还有来自我们整个文化的痛苦——它在越南战争中是如此的显而易见。在湄公河流域附近的几个省的乡村



健康医疗队工作时，我听到了禅师阿姜查乐意接纳西方学生的事。我满怀期待，希望佛教教义能帮助我，甚至让我开悟。到阿姜查寺院几个月后，我持戒皈依了。接下来三年，我修习禅定、布施、慈心，这是佛法修行的核心，也是我一生佛法实修旅程的开始。

就像今天的灵磐禅修中心，丛林寺院接待了一连串的来访者。每天，阿姜查都坐在一个空旷地边缘处的木椅上向所有来访者致意，他们有当地农人和虔诚的朝拜者、求道者和士兵、年轻人、首都来的部长们，还有西方学生。所有人都有其灵性上的问题和矛盾，有苦恼恐惧和渴望。有时阿姜查会抚摸一个刚死去儿子的男人的头，在另外一个时刻，会同一个醒悟过来的店主一起嘲笑人性的自大。上午他也许在给腐败的政府官员讲授伦理，下午则向虔诚的老尼传授观心法。

即便在陌生大众中也存在显然祥和互信的气氛。师父的慈悲以及指导让我们在生死乐忧的旅途上共同探索，我们就像一家人一样相处。

阿姜查和其他法师们实践的是生活心理学，这是地球上最古老和最完备的治疗与领悟系统。这个心理学消除了世俗问题和精神问题的区别。对于阿姜查来说，烦恼忧虑、精神创伤、钱财麻烦、身体疾病、静坐问题、伦理矛盾和社会冲突都是佛教医药要处理的苦难。通过他自己进入深度禅定，通过其老师传下来大量善巧的法门，他能应对范围广泛的人类问题和可能事件。完整的禅修训练、心理治疗法，认知和情绪训练、冲突解决方法——这一切都被他用来唤醒来访者本身的正直、平等、感恩和宽恕这些品德。

阿姜查作为治疗家显示出来的那种智慧，是通过古代文字传承下来的，先是佛陀教导的记录，然后是一百多代人的学习研究和实修，并加以扩展。古代文字传承是一个巨大的智慧库，是人类思想的深刻发掘，不过西方人不易理解它。

此刻，一场冬季暴雨正倾注在我写作的小木屋上，木屋位于灵磐禅修中心上方的森林中。书桌上是一些经典著作，它们来自于佛教的许多主要历史宗派，有《阿毗达摩概要精解》^[2]，论述色空的《八千颂大般若波罗蜜多心经》^[3]，以及龙钦巴尊者^[4]的藏文识论。随着时间的过



去，我学会了珍视这些经典，知道它们充满智慧珍珠。《阿毗达摩概要精解》不仅是早期上座部传统的经典名著和佛法心理疗愈学根本纲要，也是所有著作中最为难懂者之一。如何解释下文：“不可分离物质现象构成了纯八法聚^[5]，导向身表轻快性十二法聚^[6]，所有物质组合起源于意识”？而在印度、中国和日本被尊为大乘圣典的《心经》，其内容有如空幻的神话和近乎无解的禅宗谜语的混合。按同样方法，对大多数读者来说，分析救命药物的生化结构，也许同理解龙钦巴尊者关于自性空的说法一样容易。

我们都在寻求的是这些经典背后的经验，那些丰富深刻而自在的经验。当洛拉带着癌症来到灵磐禅修中心时，或者沙隆法官来学习宽恕时，他们每个人希求的是精髓，是那点亮这些文字的心悟。可是如何找到它呢？

像我的师父阿姜查一样，我尝试把这些经典的精粹用生活化且直接实用的心理学表达出来。我已经是佛教长老辈的一员，这些长老包括佩玛·丘卓（Pema Chödrön）、沙伦·萨尔兹伯格（Sharon Salzberg）、约瑟夫·葛斯坦（Joseph Goldstein）、一行禅师（Thich Nhat Hanh），以及其他帮助把佛法广泛引入西方的人。为了做到这一点，在仍然忠于我们自己文化根源的同时，我们主要专注于核心教义，专注于佛教智慧的本质。尽管这个角色不同于更正统的和更学术性的佛教徒，但对于把佛法引入一个新文化，它是至关重要的。它是一条路，能促成关于这些卓越学说的一个非宗派的理解方法。我另一个师父佛使尊者^[7]是这样鼓励我们的：莫把那些教导区分为上座部、大乘或金刚乘的学派，只说一个佛乘就可以了，这是醒悟的核心生命原则。

同这些基本佛教教义并行不悖的，是我也从西方心理学传统中引入了重要的洞见。我对西方心理学的兴趣开始于从亚洲回来后，当时碰到了一些在寺院未曾出现的问题。

在与女友、家人相处方面，及如何进取这方面，我都有困难。我发现不能单单用禅修转化我的问题。没有捷径，没有精神便道可以让我免除这样的功课，即把静坐所学得的法则在日常生活中体现。



为了弥补我的佛法训练，我进入心理学研究所，研究各种治疗方法，包括赖奇呼吸法^[8]、精神分析法、完形疗法^[9]、荣格疗法^[10]。在早期那洛巴佛学院（Naropa Buddhist University）、禅修中心和世界各地的学术会议中，我同具有创新精神的同事们一起工作，因而促使了东西方心理学之间的对话。这个对话逐渐变得更丰富、更微妙和更开放。今天，对于心理健康之较积极正面、注重精神和眼光远大的方法，各个学派的医生都有广泛的兴趣。许多受制于医疗保险系统的工作者，在同这个系统作斗争。当我讲授神圣性、慈悲训练、转化苦难和以非宗教的方式培养我们同生命的神圣联系时，这让我感到明显的宽慰。

神经生理学方面的探索，进一步扩展了这个对话。我们现在可以窥探脑部结构，研究佛陀许多世纪以前所揭示的同样重要的问题。脑神经科学家通过研究禅修者获得宝贵的资料，证实佛法心理疗愈学对人类潜能的精确分析。因为这些资料与分析依据数千年的实验和观察，所以佛教法则和教义很适合西方的心理科学，它们有助于我们理解感受、压力、医疗、情绪、心理治疗、人类潜能以及意识本身。

我通过自己的经历知道，心理学——无论是东方的还是西方的——的真正实践让我对生命更开放自由、更加顺其自然。我发现，抛开西方的术语（如“反向移情”和“情感投注”）或东方的术语（如“俱起意识”和“变相”），而用渴望、伤害、愤怒、慈爱、希望、拒绝、放下、亲近、自我接纳、独立，以及内在自由这样的说法更有帮助。开悟（enlightenment）这个词有太多的理解和误解，我代之用内在自由和解脱明晰地表达通过佛法修行可达到的全面觉悟。我希望学生和修行人的觉悟事迹帮助我们信任自己深广的慈悲力。我希望我们能找到包容——悲哀、孤独、羞辱、欲望、悔恨、沮丧、快乐以及和平——的力量，让我们无论在哪里，无论面临何事，都能从中解脱而自在，找到深厚的信心。

我身为西方的佛法老师，虽没有像师父阿姜查那样坐在户外接见来访者，但我经常和学生与求道者见面。我通常同来上禅修课的人，或者在此地闭关的人谈话，这些人来此参加为期3天到3个月不等的禅修。



闭关期间，每天都有佛法课程和禅修指导，有一个集体修行阶段计划，还有长时间的静默训练。每隔一天，学生单独会见老师。这个单独的会面或交谈只有 15 到 20 分钟。

学生来面谈时，我们一起默坐几分钟。然后我问他们的体验，以及如何处理。从这里起步，可以展开一场深刻的对话。有时，我只是带着慈悲心静观他们的修行；其他时候我会提供建议。我们常常观察学生当下的身心，就像佛陀经常对来访者所作的那样。在这本书中你会更完整地看到我和其他老师们是如何做的。你可以切实感受到，我们是如何实在地把这个广大慈悲的心理学运用在我们今天的生活中的。

如果你是个临床医生或精神健康专家，佛法心理疗愈学将会向你展示一些新奇的理解和可能。它也许会渗透进或者转变你工作的方法。如果你不了解佛教教义，对静坐禅修感到陌生的话，你将会了解到静坐禅修是再自然不过的事。只要慎重地集中你的注意，它就开始了。当你研读这本书时，你就在做一种禅定功夫。如果你在佛法修行上较有经验，我希望你用全新的方法挑战自己，这些方法就是用来帮助你踏上实证觉悟之路。

为了理解这个对话，我想借重一位贤哲多次说过的话：“佛教教义不是宗教，而是关于心的科学。”但这并不否认一个事实，即对于世界大多数人而言，佛教也具有宗教功能。像大多数宗教一样，它给信徒一个富含虔诚修行、集会礼仪和神圣事迹的传统。但这并非它的源头或核心。佛陀是人不是神，他给其追随者的是经验教训和真修实行，以便帮助他们踏上认识并释放苦难的革命性道路。通过内证实修，佛陀发现了一套系统而卓越的训练方法，可以造福人类并实现最高水平的人类发展。今天，正是这条实修和解脱之路吸引许多西方学生转向佛教修行。

本书中所讲授的东西对大部分的西方心理学，对唯物主义、犬儒主义以及见于西方文化中的绝望，都是一个有力的挑战。本书一开始就描绘了关于心理学和人类生活的彻底而正面的方法。第一部分从神圣性和慈悲开始，阐述了心理健康和意识的佛学观点。第二部分详述了正念观照（mindfulness）实修的治疗和觉悟作用。第三部分专述非健康情绪的

转化。第四部分概括了广泛的佛法心理疗愈学工具，从禅定和观想的力量到精巧的认知训练和转化性的社会实践。第五部分探讨了意识最高境界的发展，即精神安乐和解脱的各种可能性。

在大多数章尾，提供了专门的佛法实修练习供读者尝试。请敞开心胸，把这些练习当做探索试验。如果你没有时间做全部练习，信任你的直觉，从你觉得最有益于你心灵的练习开始。如果你投身于练习一段时间，你就会发现它们转变了你的心态，转变了你的处世之道。

让现代心理学理解和促进人类潜能发展到最高境界，是一项刻不容缓的任务。这个世界的苦难和幸福，无论个人的还是集体的，都有赖于我们的意识。我们必须找到更智慧的生存之道。幸运的是，这是绝对能做到的。在这本书中，我介绍了深远而广大的佛法观，它们可以治疗我们的心，解放我们的理智，并且有益于众生。

注释：

[1] 一行禅师 (Thích Nhất Hạnh)，1926 年生，越南人，是现代著名的佛教禅宗僧侣、诗人、学者，左翼佛教主要提倡者。在汉传佛教传统中，出家众都以“释”（越南文为 Thích）为姓，一行 (Nhất Hạnh) 是他的法号，因此有人直接称呼他为一行禅师。

[2] 《阿毗达摩概要精解》(the Comprehensive Manual of Abhidhamma)，此书根据《阿毗达摩概要》(Abhidhammatthasangaha) 写成。据说该部著作是由阿耨楼陀尊者所著；在厚约只有五十页的九章里，作者提供了佛教里最为深奥的《阿毗达摩论》的基本概要。阿毗达摩，巴利语 Abhidharma，意为“论/论藏/对法”，三藏之一，又作阿毗昙、阿鼻达摩、毗昙。阿毗达摩原指有关教法之研究，其后广至于经、律二藏之论述，皆称为阿毗达摩。其成立约于公元前后，最初仅为简单归纳一些佛教名词，后却逐渐演成解释之形式。

[3] 《八千颂大般若波罗蜜多心经》(the eight-thousand-verse “large version” of the Heart Sutra)，早期的心经，相当于《大般若经》第四会，此经通常被视为印度大乘佛教般若经典的各种演变当中最早期者。

[4] 龙钦巴尊者 (Longchenpa), (1308 ~ 1364 年), 又名无垢光尊者, 是藏传佛教宁玛派大师, 被认为是继莲花生大士之后的第二佛陀。他的修行与学问成就, 深受所有西藏佛教四大宗派的尊崇。在许多著作中, 闻名于世的《广大心要》是佛教经典之作。

[5] 纯八法聚 (the pure octad), 只拥有八不离色的色聚 (kalapa) 名为“纯八法聚” (suddhatthaka-kalapa) 或“以食素为第八法的色聚” (ojatthamaka-kalapa)。八不离色为地、水、火、风、颜色、香 (气味)、味 (味道)、食素。

[6] 身表轻快性十二法聚 (the dodecad of bodily intimation and the lightness triad), 八不离色、加上“身表、轻快性、柔软性与适业性”这四色即成身表轻快性十二法聚。

[7] 佛使尊者 (Ajahn Buddhadasa), 1906 ~ 1993 年, 现代南传佛教大师, 泰国著名佛教僧侣。法号“因陀般若” (Indapanno), 意思是“大智慧”。因为发愿成为佛陀的侍者, 而更名为佛使 (Buddhadasa)。创建“解脱自在园” (Suan Mokkh) 禅坐中心。

[8] 赖奇呼吸法 (Reichian), 奥裔美籍心理学家及心理分析家, 赖奇于 20 世纪 30 年代发现了“生命能”。赖奇发现身体的紧张和僵化与精神上的僵化及心理上的局限之间存在着某种联系。生命能疗法的一个重要部分是呼吸, 赖奇认为“没有一个神经机能病患者……能够均匀地深呼吸”。不同于当时精神分析的冗长无效, 生命能疗法从身体入手, 让来访者迅速摆脱身体及心理的伤害。赖奇是现代意义上第一个将身心结合起来治疗的人, 而且, 由于他的贡献, 心理治疗界开始越来越重视身体工作的重要性。

[9] 完形疗法 (Gestalt), 德文 *gestalt* 意指一个整体, 或是一个完整的形式、模式或是形体。原为精神分析师的弗列兹·波尔斯医师 (Dr. Fritz Perls) 等人发展出让心理治疗效果更立即、显著的完形治疗。完形治疗是一项促进心理健康及个人成长、解决人际冲突、增进个人效能、改善沟通的工具。它重视接触与此时此刻的觉察, 是一种有力的心理治疗方法。完形治疗提供提升对自我及环境觉察的技巧, 借此觉察让个人更能接受并运用自己的创造力、强项和能力。

[10] 荣格疗法 (Jungian), 荣格 (Carl Gustav Jung, 1875 ~ 1961 年), 瑞士著名精神科医师, 也是分析心理学学派的创始人。国际精神分析学会的第一任会长。荣格是一位学贯东西的学者, 在世界心理学界都得到了很高的评价, 是心理学的鼻祖之一。

目 录



导读	1
----------	---

第一部分 你到底是谁?	1
-------------------	---

- 1 神圣性 / 3
- 2 用慈爱拥抱世界 / 13
- 3 谁在镜中看? / 25
- 4 意识的染着 / 36
- 5 自我的神秘幻象 / 48
- 6 从整体到个人 / 65

第二部分 正念观照	79
-----------------	----

- 7 正念的释放力 / 81
- 8 人身难得 / 95
- 9 情感之河 / 108
- 10 叙事之心 / 119
- 11 远古潜意识 / 131

第三部分 转变苦因	143
-----------------	-----

- 12 佛教人格类型 / 145



慧心自在

- 13 化欲望为充实 / 159
- 14 超越憎恨到无争 / 178
- 15 离妄向智 / 193

第四部分 寻求自由 207

- 16 受苦与放下 / 209
- 17 心的指引 / 223
- 18 神圣形象 / 239
- 19 心行 / 257
- 20 静定和心的奥秘 / 270

第五部分 实证慧心 289

- 21 美德、救赎与宽恕 / 291
- 22 菩萨 / 309
- 23 中道的智慧 / 323
- 24 觉醒的心 / 338

第一部分

你到底是谁？



1

神圣性 我们的原始善性

哦，生而尊贵，本来荣耀的你，记住你的光明真性，那心性本体。
信赖它，归向它，它就是归宿。

——《西藏度亡经》

我突然看见他们心灵的内在美，他们内心那罪欲以及我见不能触及的深处，他们真实的核心，那每一个处在圣洁中的人。只要他们都能看到真正的他们，只要我们总是这样相互观看，就不会有战争，不会有仇恨，不会有残暴，不会有贪婪……我想大的麻烦将会是我们伏地而彼此敬拜。

——汤玛斯·默顿^[1]

在泰国古都素可泰（Sukotai）北边的一座大寺庙里，曾耸立着一座巨大古老的泥塑佛像。虽然不是泰国佛教艺术中最精美的作品，但它已经被关注了五百多年，它的长久不衰可敬可佩。猛烈的暴风，政府的变迁，以及入侵的军队来而复去，可是佛陀塑像常在。

然而，看护寺庙的僧人发现塑像有一处开始裂了，需要修理和重新



油漆。遭受一系列酷热干燥气候以后，有一条裂缝变宽了，一个好奇的僧人用手电筒照窥缝内。结果反射到他身上的是闪闪金光！在这个朴素古老的塑像内，寺庙僧众发现了东南亚最大、最辉煌的金身佛像之一。自从被人们发现后，这尊塑像吸引了泰国各地大量的虔诚信徒。

寺庙僧众相信，人们在这件辉煌的艺术品上覆以陶土，是要在纷争动荡的年代保护它。同样的道理，我们每个人都遭受到威胁而使得我们掩盖住自己的内在神圣性。正如素可泰的人忘记了金身佛像一样，我们也忘记了我们的本性。大多数时间我们都在保护层下行事为人。佛法心理疗愈学的基本目的是帮助我们看清盔甲下面的原初善性，也就是我们的佛性。

佛法心理疗愈的第一项原则：

1 观看众人的内在神圣性和美善。

著名的荣格心理分析学家罗伯特·约翰逊承认，对于我们许多人而言，信赖自己的善良是非常困难的事。我们很容易把自己最糟糕的恐惧和念头当做自己的真实面貌，即荣格所称的“暗区”。约翰逊写道：“奇怪，人们对其暗区的高贵面的抵制要强于他们对黑暗面的掩盖……发现自己具备深邃高贵的特性比发现自己是个庸碌之辈更加麻烦困难。”

我们执著于局限和贫乏的自我认同，将它化为强烈的习性，以至于担心一旦没有认同我们会无所适从。如果完全了解我们的神圣性，就会导致根本的生命变化，它可能要求我们承担大事。而且我们的某部分会知道，恐惧和受损的那个自我并不是真我。我们每人都需要找到让自己通向完满和自由的道路。

要在我的家庭看到我本身的善性是困难的。我最早记得的是父亲可怕而喜怒无常的暴力形象，母亲被打得鼻青脸肿而惶恐未定，还有四个男孩的疑惑，他们心里都在想：“我们怎么会生在这个家庭？”每当父亲



第一章 神圣性

把车开进车道，我们都会屏息静气。好的时候，他是体贴而幽默的，我们也感到轻松，但更多的时候我们必须躲藏起来，避开他一触即发的怒气和滔滔责骂。全家旅行时，父亲会因压力过大而抓住母亲的头撞向挡风玻璃，或者因为其他驾车者的违规行为而责罚孩子们。我记得我父亲的祖母劝我母亲不要同父亲离婚：“至少他有时会保住一份工作，不像精神病院的那些人那么疯狂。”

我也知道，这种不快不一定全都会发生。我还记得，六七岁时，在父母吵架的痛苦日子里，我离家出走。我心里面有某样东西让我觉得我不属于这个家，仿佛我投错了家。同儿童们一样，我有时会幻想，有一天有人敲门，进来一个文雅的绅士，问我的名字。然后他就说，杰克和他的兄弟是秘密地安置于这个家的，但是现在他真正的父母，即国王和王后，要他回到他真正的家。这些童年幻想激起了我生命中最强烈的追求之一，渴望成为某种有价值而且真实的东西的一部分。我在寻求我那生而高贵的真家。

在愤世嫉俗习以为常的那些年代，我们可以把原始善性仅仅视为一个鼓舞人心的说法，但是通过它的聚焦，我们会发现一条完全不同的观看和生存之路：这条路的目的是改变我们的世界。这并不意味着我们忽视庞大的人类悲苦，也不意味着我们让自己愚蠢地屈从于喜怒无常甚或暴力的个人。其实，要发现他人人格的尊贵，必须了解他们的苦难。佛法心理疗愈学原则中最主要的是“四圣谛”^[2]，它起始就要了解人类生活里不可避免的苦难。这个真理难以用现代文化讲述，因为现代文化中人被教育得要不计代价避开不舒适，在这个文化里“追求幸福”成了“幸福的权利”。而只要我们在受苦，那么了解受苦的真相就总是那么新鲜和有益。

佛教教义帮助我们面对从羞辱抑郁到烦恼愁苦的个人苦难。处理人世众生之苦，帮助我们对付痛苦之源：人类灵魂中的贪、嗔、痴。虽然注意我们的苦难至关重要，但这并不掩盖我们的神圣性。

“神圣性”（nobility）一词并不专指中世纪骑士和宫廷贵族。它出自希腊语“gno”，意思为“智慧”或“内明”。在英文里，“神圣性”