

經典背後的生命經驗，讓話語綻放光芒的智慧核心，
如何才能找到？

智慧的心

佛法的心理健康學

傑克·康菲爾德 Jack Kornfield —— 著

周和君 —— 譯

The Wise Heart

A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

澳門大學教育學院教授
金樹人

中華維醫學會理事長
鄭振煌

香光尼眾佛學院副院長
釋自耀



心靈拓展系列 D165

智慧的心：佛法的心理健康學

The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

作者→傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield)

譯者→周和君

編輯→張慧茵

封面設計→徐璽

內頁設計→楊玉瑩

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷→2010 年 11 月

I S B N→978-957-693-759-0

定價→450 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→菩薩蠻電腦科技有限公司

印刷→永光彩色印製股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

Copyright © 2008 by Jack Kornfield

Complex Chinese translation copyright © 2010 by Living Psychology Publishers

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

through Bardonia-Chinese Media Agency

All rights reserved.

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有 · 翻印必究 Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

智慧的心：佛法的心理健康學／

傑克·康菲爾德 (Jack, Kornfield) 作；

周和君譯。--一版。--臺北市：

張老師，2010.11

面；公分。-- (心靈拓展系列；D-165)

譯自：The wise heart:

A Guide to the Universal Teachings of Buddhist
Psychology

ISBN 978-957-693-759-0 (平裝)

1.佛教心理學

220.14

99021191

港台書

B94
201122

智慧的心

佛法的心理健康學

傑克·康菲爾德 Jack Kornfield——著

周和君——譯

The Wise
Heart

A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology

智慧的心：佛法的心理健康學

The Wise Heart :
A Guide to the Universal Teachings of
Buddhist Psychology

目錄

推薦序一	把心帶回家／鄭振煌	004
推薦序二	優質的心理衛生學／余德慧	005
推薦序三	現代佛法實踐的新詮釋／釋自鼎	012
導言		018

第一部 你的真實面目是什麼？

第一章	高貴性——我們本初的良善	026
-----	--------------	-----

第二章	以慈愛擁抱世界——慈悲的心理學	038
-----	-----------------	-----

第三章	誰在凝視鏡子？——意識的本質	052
-----	----------------	-----

第四章	意識的各種染著	066
-----	---------	-----

第五章	自我的神祕幻象	079
-----	---------	-----

第六章	從普遍性到個人性——弔詭心理學	097
-----	-----------------	-----

第二部 正念：偉大的醫術

第七章	正念的釋放力量	114
-----	---------	-----

第八章	珍貴人身	129
-----	------	-----

第九章	感覺之流	143
-----	------	-----

第十章	說故事的心靈	156
-----	--------	-----

第十一章	古老的潛意識	169
------	--------	-----

第三部 轉化痛苦的根源

第十二章 佛教徒的人格類型 186

第十三章 化欲望為豐盈 203

第十四章 超越仇恨到不論斷的心 225

第十五章 從虛妄邁向智慧 242

第四部 尋找自由

第十六章 苦難與放下 260

第十七章 心的羅盤 277

第十八章 神聖形象——想像、儀式及皈依 295

第十九章 心的行為主義——佛法的認知訓練 314

第二十章 專心與心靈的神祕面向 329

第五部 體現智慧的心

第二十一章 美德、救贖及寬恕的心理學 352

第二十二章 菩薩——關照世界 372

第二十三章 中道的智慧 388

第二十四章 覺醒之心 405

本書內容引用出處 428

感謝 430

相關閱讀書目 432

推薦序一 把心帶回家

鄭振煌 中華維髮學會理事長

我們的本心像虛空，無邊無際，對一切事物不迎不拒，任他白雲蒼狗、高山大海、動植礦物來去自如，不批判，不分別。

我們的本心不只像虛空，還像一面大圓鏡，具有覺知的能力，物來不黏，物去無痕，觀照而不執著。我們的本心不只像虛空，也不只像大圓鏡，還像太陽，送出溫暖和光明給萬物，卻不求回報。

我們本來是這麼圓滿的，現在卻變成支離破碎、痛苦煩惱、彼此鬥爭、永無寧日。

是什麼問題？該如何解決？解決了又如何？

這些是人生的最大課題。本書提供了最清楚、最有效的說明。透過禪修，才能理解人生的奧秘，達到圓滿的境界。

我畢生浸淫於佛法，得益非淺。禪修不關宗教，是人人的必修課。作者是心理學專家，在南傳佛教出家，從泰國當代高僧阿姜查學禪，能以現代心理學說明禪修的方法和過程，讓讀者一目了然，自修自學，讓我歎為觀止。佛法書籍往往令門外漢不知所云，讀了等於沒讀。本書活潑靈現，加上譯文流暢，入木三分，是志學禪者的好工具。

二〇一〇年九月三日於維髮學會

推薦序二 優質的心理衛生學

余德慧 慈濟大學宗教與文化研究所教授

近幾年來，台灣輔仁大學哲學系傾力發展哲學諮商（philosophical counseling），韓國國立江原大學發展人文治療（humanity therapy）以及日本大阪大學發展臨床哲學（clinical philosophy），慈濟大學則設立「人文臨床與療癒研究室」，試圖將過去被視為書齋學問的人文學帶到臨床領域。在宗教領域，基督教的牧會諮商更是源遠流長，是現代諮商的濫觴。以台灣為例，基督宗教的「靈性療癒」漸次發展，而佛教朝臨床領域發展則以安寧照顧為主。然而，近幾年來，台灣出版界對佛教心理諮商的推動不餘其力。「療癒」（非治療）儼然成為顯學。

本書作者康菲爾德（Jack Kornfield）在近幾年也逐漸為人所知。當初幼獅文化翻譯康菲爾德的書《踏上心靈幽徑》，居然乏人問津，直到二〇〇八年張老師文化重譯此書，才開始流行。

康菲爾德曾在泰國叢林跟隨阿姜查修行多年，返美之後攻讀臨床心理學博士，並結婚生子。現居住在舊金山。本書是他繼《踏上心靈幽徑》之後，有系統地整理出一套佛法的心理健康學，裡頭每章都附有練習，也可以說是自助式的佛法心理保健之道。

雖然他的論點以阿姜查的修行法門為主，但是他對宗教分門立派顯然不感興趣，這是現代宗教的特色，大家儘量避開傳統宗教的分野，鼓勵宗教會通。

康菲爾德的佛法心理健康學可歸納出二十六條法則。但是這只是為方便而舉的綱目，無須看得太認真，真正的精華在幾個關鍵點上。從台灣的風土民情來說，我們有太多的創傷經驗，可是我們的問題不在

於逃避災難，而在於面對苦難的態度。佛法心理健康學的重點在於把創傷轉化為慈悲，許多媒體透過受創者的哀嚎、不肯寬量、怨恨將創傷加深，而一般的心理治療則是想辦法減輕創傷，可是佛法心理健康學卻能導引受創者轉化：「最令人驚訝的是那些曾被監禁與刑求的尼師與僧侶的反應。根據哈佛心理學家所做的一項研究發現，他們當中只有極少數人，甚至根本沒有人出現常見的受創反應，反而是更深化其慈悲心，以及對生命充滿喜樂的感激。他們修習的慈心觀、悲心觀，以及智慧，讓他們願意為自己的敵人祈禱。」（第二十四章「覺醒之心」）

我們怎麼把自己撐起來？

許多人以為：將佛法化成某種撫慰技術，就可以做為佛法的入世關懷。這是個錯誤觀念。真正的佛法是透過澈念而產生的心法，佛法本身沒有文字、儀式或影像，只有慈悲。真正的佛法是讓慈悲得以實現的種種心法，而非長篇大論，亦非神祕的儀式。

活著本身就很不困難。就以人希望的自由來說吧，那真是困難重重，難不在外在的壓迫，而是我們無法掙脫的各種束縛本身即是我們的存在條件，擺脫束縛往往會將我們引以為習的生活破壞，所以，人希望的自由總是困難的自由。佛法心理健康學則是鑽研靜心解脫。許多人視解脫為無物，以為擁有才是成功幸福，這種顛倒使許多人身陷其中難以自拔，但助人的俗世心理學卻不置一詞，視而不見。

自我一直都是難題

佛法的慈悲不在於是否心生慈悲心，而是「自我」這個難題。我們的「自我」是個「偽幣」，它錯誤

地被視為「我的實相」，實則是從他人轉反來的「自身」。這是老天用這種奇妙的手法為我們建造的「自身」。佛法的基礎就在萬物彼此締結，而締結的方法之一就是「運用他人形成自我」，這並非簡單的鏡像邏輯，其複雜的程度超過我們的想像，亦即，並非我父母如何待我，我就會變成怎樣。例如作者在個性不合的父母爭吵下成長，他的自我是在厭惡爭吵之下不斷地峰迴路轉。一方面自我由他人制約，一方面自我又是個感應機制，有反抗也有順應。可是無論怎麼糾纏，許多佛法的實踐者都採用當機立斷的「持敬」工夫。無論是達賴喇嘛或是阿姜查，都以「保持尊敬」的心做為覺照（mindful）的工夫。

佛法的尊貴在於它比任何人類知識或思想更明白地顯露慈悲的必要。

為何需要慈悲？

首先，人的自我遺忘使得人與生態的交互性被忽略了，而佛法則徹底要人類認識萬物的相互締結，甚至清楚地表明「自我」來自他人而非自性，乃至無自性。我們的自我主張其實猶如「滴水入水」，龐大的水分子彼此關聯著時空、能量、鍵結與分裂。

人的傲慢與自我裡的「被瞧不起」密切關聯著，人的謙虛與自我被善待的部分相關聯。我們自私是因為感覺到被掠奪著的自我，我們自利是因為感受到自己的匱乏、他人的不給予。真正的佛法是：當你感到窮困時，你反而應當努力義助他人，而獲得自我的豐盈。這道理很簡單，窮困讓人貪得，一心一意想從他人口中奪下麵包，但此掠奪性的獲得只是讓擁有物增加，自我因為掠奪他人而感到空虛，因此，增加擁有物並不能使自我感到充實。但是給予他人卻反轉成自我的充實。奧妙在於：在萬物締結的世界裡，自我的



充實帶來世界的歡迎，締結的事物會以凹面反過來保護窮困者，此時，窮困者將受世界的福報，窮凶者則造成惡極。

神性的擁抱

換個說法。我們受傷的自我需要「神性的擁抱」，那就是慈悲。

所稱的「神」並非一般宗教的神祇，而是自我的陰面。許多人誤解自我的陰面是自己的缺點，是自己的陰暗面，事實剛好相反，我們的自私自利剛好就是自我的正面，我們追求成功，就是自私自利的完成。而在這正面的世俗卻隱藏著神性，如側隱之心、不忍之心、天良之心。這神性被認為是被自我遮蔽，其實不然。神性的存在如同我們的邪惡，都是自我的構成，甚至相應相生。人不知其邪惡，則其神性必然也無影無蹤；例如我們的勇氣仰仗的是我們的脆弱。一般心理衛生討伐懦弱，那是片面的知見，以為勇敢膽識是祛除懦弱的利器，這是淺薄的認識論，在卓知的認識論裡，膽怯才是勇敢的根源，多少勇敢但看你有多少恐懼。害怕打針的孩子在哭怕之餘，用眼盯住扎入皮膚的針而生出勇氣，母雞因極度害怕老鷹啄其小雞而奮不顧身。我們的神性隱藏在暗處，我們的缺陷刺激神性。

神性是多元的。依照藏佛或南傳佛教，廣大的虛空是最大的神性，而儒家的本心，如側隱、是非之心則是小小神性。體會大虛空的修行是內心的禪定，讓心無所住而流動、清空萬里，一切通澈，是大神性，只有在深度入定才體會得到。在人間，我們見苦難而生慈悲心，見孤苦而生陪伴膚慰之心，都是小小神性。但神性大小無關宏旨，重點在於步向神性的修為：安住、覺照與正念。

安住

最有益的修為是「安住」。這「安住」指的是讓意識儘量降低其捕捉、攫取的頻率，讓意識如見雲煙的過去，一般簡單的清閒靜坐就可以做到，無須到入定的程度。安住不是與萬物疏離，而是體會到與萬物一起流轉，范仲淹在岳陽樓看湖的心情、李後主獨上小西樓的心情、杜甫的「城春草木深」的感慨都可以體會安住之一二。有一天傍晚，我見到一位老農夫對著向晚的黃昏夕陽閒坐，其神態之安定，我在剎那之間驚為天人。在專心工作之後，心無所繫的閒逛街頭、鄉間漫步，可說是最佳的安住訓練。

覺照

人能安住是因為隨時覺照。許多人覺得覺照很難，其實是心猿意馬。人隨時都可以覺照：走路輕緩慢，睡覺輕緩躺，吃飯靜心，說話聲細，工作專心都屬覺照。甚至你看日本料理師父切生魚片的心情，都可以說是覺照。在台灣許多美食節目的喧嘩、粗糙的對待食物以及急忙的吞嚥，都使「覺照」消失得無影無蹤。

正念

正念並非根據某些正確信念來行使的，正念是一種心態，是自己跟自己最真實的部分相處的態度。例如，當我們因為某事而心頭煩亂，會出現「亂念」，整個看事情的心態全都亂了套。此時的「正念」是把自己重新擺正，如呼吸一下、放鬆一下身體、暫時放掉「亂念」，在草地走走，等安靜下來，重新看事

情，這過程就是「正念」。許多人吃飯狼吞虎嚥，但若能瞬間放下食物，仔細體會自己身體的感覺，如果飽就離開，餓就繼續進食，能慢條斯理欣賞食物的滋味，以悠閒的感覺進食，這就是「正念」。所以「正念」不是指什麼「正確的念頭」，而是「察覺己身，自我導正」。如何為「正」殊難界定，但傾聽身體的聲音或「願有良知」，都可以產生正念。

從最簡單的情況來看，正念是很好的保健之道。我們的身體必須被我們察覺之後，如發現有問題就需要調整正念過程，剛好就是最佳的調整。許多人寧可聽信話語，把身體交給外物，如服用保健食品、各種保健藥丸。我們把這些東西吞入而不理會身體訊號，立刻會出問題。身體的調整往往可以透過正念過程，將微細的身體信號體會出來，依照感覺來調整。雖然醫師常強調身體感覺不是可靠的信號，但是我們不可能每天作儀器檢查，正念的保健剛好補滿這一塊。

正念的精神領域是專注。當我們靜下來體察身體，我們首先會越過知識的障礙，把知識性的影像、觀念排除，以比較赤裸的直覺梭巡於自身的存在感，一旦赤裸地接觸到存在感，專注就會發生，所以無論是閱讀、靜坐、行走、做事，都會有同樣的專注。這個層次的正念是屬於善知識的正念。

許多人的生活飽受挫折。上班族下班之後的喝酒、夜店狂歡、唱卡拉OK、演唱會瘋狂等等，都一再加深其摧殘。年輕人衰敗的很快。「我們曾見過當進入甚深禪定境界時，喜悅如何自然而湧現。學生們描述他們的經歷，包括全身震顫，喜極而泣，陣陣清涼感，內心蕩漾狂喜漣漪，輕飄飄的喜悅，如碧綠湖水般的喜悅，身體激動，感恩的喜悅，自在與歡樂的喜悅，以及寧靜的狂喜等。他們述說自己身、心、靈的喜悅，世界之美的喜悅，以及看見他人快樂的喜悅。」（第二十四章「覺醒之心」）



正向心理學還不夠好

綜觀全書，以我多年的經驗，這是一部比正向心理學還深刻的心理健康學，也是東方獻給世界的珍貴禮物。雖然是由西方人來寫，但這無關緊要，西方人有足夠的詞彙與體會將南傳佛法以更清晰的方式來表達，毋寧是個好現象。中國人自有一些宗教文化的習氣，對佛法流於空談或心智的遊戲，已經逐漸不足為取，西方人的犀利理性，亦對佛法會出現閉塞之處。

本書不能說沒有缺點。本書提供二十餘個練習，每個練習看起來就像正向心理學的練習技巧，反而予人不切近的感覺。我建議讀者對那些自我的激勵話語不必看得太認真，對那些指導默唸詩詞也無須遵行，在自然的情況之下，自然會有一些自己說給自己聽的話，那才是正念之道。



推薦序三 現代佛法實踐的新詮釋：契入慈愛與智慧的一把鑰匙

香光尼眾佛學院副院長 釋自鼎

張老師文化在二〇〇八年重新翻譯傑克·康菲爾德在一九九三年出版的《踏上心靈幽徑》，深受好評。今年再度推出同作者於二〇〇八年出版的新書《智慧的心：佛法的心理健康學》中譯本。這兩本書前後相距十五年，也是作者累積近三十五年指導禪修經驗的力作。兩書內容的相同點是以禪修的經驗為主軸；差異點則是新書以阿姜查的禪修方法為主，並增加更多實際指導禪修者療癒和轉化的紀錄，以及對西方心理治療提出建議與批判，全文簡要而精彩，但意義深遠。

本書內容生動易懂，讀者抱持著輕鬆和探索的心跟隨著作者進入內文，不要太在意佛教的專有術語或概念，只要記得常常和自己的內心相連，則必有斬獲。

本書獨樹一格地發生有其故事，更有時代的需要，此書內容可從四個層面看到其來龍去脈與價值：一、是一本實踐佛教與心理療癒的紀錄；二、以個人經驗展現佛教的實徵精神；三、對心理治療的影響；四、如何從本書獲益。

一、實踐佛教與心理療癒的整合紀錄

一本感人好書，蘊含一個時代社會的脈絡和撰寫者的生命親驗。本書具有一本好書的特質：內容承載作者個人心靈成長的縮影，字裡行間常能讓讀者感受到作者對所處時代人心苦難的反省之外，並提出具體

的解決方案與範例。這些範例多半來自作者個人或受助者心靈轉化的歷程，或是作者在推動禪法過程中的摸索、困頓和超越。這本書並不著力在告訴讀者，佛教禪修的境界有多高超或佛教心理理論有多深奧。更重要的是：從禪修者實際修持正念禪法、慈心禪或者願意以好奇的心面對過去創傷，走向療癒之路。這樣的路徑雖然離開悟尚有距離，但確實能帶引現代人直接找到解決生命下手處與提升心靈的著力點。

本書的禪修修鍊歷程和心理療癒的內容，和作者個人的生命經驗密切相關。作者大學畢業後因參加和平部隊而到泰北服務，後來在阿姜查的森林道場出家修行五年。一九七二年回到美國後，還俗並攻讀臨床心理治療博士學位；從此持續進行佛法禪修與心理治療的整合工作至今；同時在美國麻州，與約瑟夫·葛斯坦（Joseph Goldstein）等人創辦內觀禪修協會（Insight Meditation Society）。然而，為走出一條日常生活中實踐禪法的新場域，並能真正幫助禪修者受益，作者另外在北加州和其他教師共同創立靈磐中心。中心創立於八〇年代左右，廣納各家法門並發展日常生活中實踐禪法的教學法。根據作者的口述歷史，靈磐中心因應現代西方學習者的狀況而作新的調整和整合。例如新手容易因刻意用功而繃緊身心，或因而產生低自尊等問題，以致禪修教師無法依循亞洲傳統強調一心精進的態度而必須作調整，心理治療成為禪修的輔助工具。靈磐中心的教導似乎有一個適合現代人的次第：先對自己修養慈心，安定自己的身心後，接著進入禪修。如果在禪修期間引發創傷經驗，或因心理適應等問題的學員，嘗試從禪修找到解決之道，於是靈磐中心就開展出以禪修實踐、心理治療和禪修生活運用三者兼備的現代人佛法實踐場域。

二、佛教實徵精神的現代意義：第一人稱或第二人稱的方法？

經驗現代佛教不同於傳統之處，在於現代個人主義重視並尊重個人生命經驗的獨特事實。佛法本身的內涵在於透過個人的親自實驗、檢證「法」（Dharma）的定義之一「來親身體驗」（ehipassiko）！個人的經驗是第一手的資料，是真正能夠引導個人離苦的線索，更是教法的真正目的。概念或理論都屬於地圖的功能，上路永遠靠自己。佛法就在這身心當中，不用向外求助。因此，本書作者大量敘述個案生命過程中遭逢種種困難與轉化歷程，蘊含佛法的親自驗證的精神：以關愛的心覺知所有的煩惱、喜悅，直視種種的心理狀態，不壓抑也不畏縮，從親自觀察心理的運作、生起和消失，轉而觀空、放下。

這樣的歷程以個人親身經驗為真實基礎，稱為「第一人稱的方法」（first person methods），不同於一切「以見為憑」的科學典範。科學典範主張：所有觀察的對象都和主觀分離，是純粹屬於客觀的事實，也才能具有被承認、被探討的價值。其餘的屬於個人臆測、不能登大雅之堂，更遑論有研究的價值。但是從七〇年代以來，不少西方科學家開始對於心靈世界的視野，因為迷幻藥、各傳統的禪修輸入以及有識之士的努力，如達賴喇嘛和「心與生命學會」（Mind and Life Institute）積極促成佛教學者和科學家之間的對話等，也同時開拓東西傳統對佛教心識學與神經科學間的認識。這一大步的跨越，對於西方知識分子提供一個新的視野，承認過去只有西方心理才是心理學的侷限性；對東方知識分子而言，漢語世界所傳承的儒釋道的文化資產，都值得我們投入其中進行實驗與研究。如本書作者三十五年埋首教導禪修、不斷改善教與學的求真精神、力行態度和不畏懼被批評的立場和方法，走出一條現代佛教的心靈之路。