



心之道

致焦虑的年代

THE WISDOM OF INSECURITY
A Message for an Age of Anxiety
by Alan W. Watts

[美] 阿伦·瓦兹 著
李沁云 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

心之道

致焦虑的年代

[美] 阿伦·瓦兹 著
李沁云 译

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

THE WISDOM OF INSECURITY: A Message for an Age of Anxiety

By ALAN W. WATTS

Copyright © 1951 by Pantheon Books,

copyright renewed 1979 by Mary Jane Yates Watts

Introduction copyright © 2011 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Pantheon Books, an imprint of
The Knopf Doubleday Group, a division of Random House LLC

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

All rights reserved

著作权合同登记号桂图登字:20-2013-279 号

图书在版编目(CIP)数据

心之道:致焦虑的年代/(美)瓦兹著;李沁云译. —桂林:广西师范大学出版社,2015.4

ISBN 978-7-5495-6165-0

I. ①心… II. ①瓦… ②李… III. ①东方哲学—研究 IV. ①B3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 284975 号

出品人:刘广汉

责任编辑:黄越

装帧设计:朱晓君

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-31260822-882/883

山东鸿杰印务集团有限公司印刷

(山东省桓台县唐山镇驻地 邮政编码:256401)

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:7 字数:100千字

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

定价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

人生仅仅是
出生前和死亡后的黑暗之间
火花般一闪即逝的短暂瞬间，
充满了混乱和痛苦，
这是真的吗？

THE WISDOM OF INSECURITY

A Message for an Age of Anxiety

by Alan W. Watts

TO DOROTHY

代译序 阿伦·瓦兹的安心之道

如果阿伦·瓦兹（Alan W. Watts）能够活到今天，看到我们的世界已被看不见的网络所互联，看到人们通过智能手机、平板电脑、车载电视等移动终端不断地接收着信息，看到视觉和听觉刺激无休止的“轰炸”成为了日常生活的常态（例如，在健身房一边头戴耳机、目视荧屏一边挥汗如雨的人，已被我们视为理所当然），看到我们对着一方屏幕即可以完成诸如观影、购物、工作、订餐、游戏、读书、聊天、通信等越来越多的事情——并且往往是同时完成好几件事情——他应该不会对科技的进步和人类生活的变化感到特别惊奇，但是当然，在他眼中，这样的变化会是一种“异化”。

早在1951年，瓦兹便于《心之道》一书中警告过读者，现代人产生幸福感的心理机制过分依赖于大脑、

依赖于对感官的剥削，而这会形成一个恶性循环：“它必须要么生产出越来越多的欢乐，要么就垮台。”他拿来警醒读者的现代人形象，是一个每时每刻都对手提收音机爱不释手的人。这很容易让我们联想到六十年后的今天，那些无时无地不低头看手机的人们——这其中也包括我们自己。

上述恶性循环是现代人拿来对抗生命中难以消解的不安全感和焦虑感的办法。以多功能的电脑终端为例，我们一般都将网络时代带来的这一崭新生活方式认知为“便捷”、“放松”和“休闲”。然而在瓦兹看来，这种做法无异于饮鸩止渴，因为它的解决方法是制造出更多的欲望，而这将会导致不可逆的感官的钝化以及大脑的疲累。瓦兹没有简单地号召读者从外部刺激中“撤退”并回到自己的内心。在指出现代人高度依赖大脑，大脑的欲望却因其模糊性和不确定性而难以变得真实的同时，他告诉读者，要相信身体的本能智慧，并且把矛头指向了大脑听命于的那个自我意识，也就是我们每个人脑海中的“我”。瓦兹想让读者认识到，并不存在着一个固定不变的“我”，被“称作‘我’的那个东西——事实上是由持续变动中的经历、感受、想法和感觉构成

的一股流。然而因为这些经历包含记忆，我们就有了“我”是一个固定不变的事物的印象”。瓦兹深刻地指出，我们心中非常固执地保有的那个“我”，是造成不安和焦虑的罪魁祸首，而意识到这样一个“我”的虚幻性，则是通往解决之道的智慧^①。这一观点就是面对我们所处的“焦虑的年代”时，瓦兹给出的应对之策。

在这里，如果不对阿伦·瓦兹的禅宗思想背景加以介绍，我们便无法真正地理解他于本书中所持论点的核心。产生于幼时的对终极事物和哲学、宗教、心理学的热情，在青年时期把瓦兹引向了东方的精神哲学。彼时的瓦兹参与了伦敦的“佛教会”^②，以此为契机，接触到了当时一些著名的精神领域的作家和学者；他与铃木大拙^③的相遇，亦是发生在此期间。虽然瓦兹自称为一个“自学者”，可是他日后把自己出版于1936年的《禅

① 本书英文版标题 *The Wisdom of Insecurity* 的直译即是“有关不安全感的智慧”。

② 佛教会，Buddhist Lodge，1924年成立于伦敦，后改称 Buddhist Society。

③ 铃木大拙（D. T. Suzuki，1870—1966），日本著名禅宗学者，曾从事佛教典籍的英译和西方神学著作的日译工作，并以英文写作了大量有关禅宗的作品，在东西方宗教文化交流方面贡献卓著。

的精神》^① 称作是“对铃木大拙早期著作的普及”。并且在其 1957 年出版的为西方读者讲解禅的历史的《禅道》^② 一书中，仍然充满了对铃木大拙作品的广泛征引。这足以说明铃木对他在禅学研究道路上的影响，也说明了瓦兹的自学亦有专精之领域。此外，瓦兹的第一次婚姻也在他追求禅宗的历程中起到了推动作用。瓦兹 1938 年婚后随妻子移居美国纽约。就是在纽约，他跟随日本临济宗禅师佐佐木指月^③——瓦兹岳母的第二任丈夫——研习禅法。

瓦兹拒绝被任何一种思想框架框住头脑，这或许是他并未成为一个日本禅的僧人，也没有以居士身份承继佐佐木指月的衣钵的原因。相反，他去了伊利诺伊州的一家英国圣公会系统的神学院，在那儿研究基督教经典、神学和教会历史。对东西方宗教和哲学的融合，贯穿于瓦兹的求学和职业生涯之中。从神学院毕业之后，他有过短暂的圣公会牧师生涯，并曾任教于美国亚洲研

① 《禅的精神》，英文原标题为 *The Spirit of Zen: A Way of Life, Work and Art in the Far East*。

② 《禅道》，英文原标题为 *The Way of Zen*。

③ 佐佐木指月 (Shigetsu Sasaki, 1882—1945)，亦称曹溪庵 (Sokei-an)，日本临济宗禅师，1930 年于纽约创立“美国佛教会” (Buddhist Society of America)。

究学院^①，之后又于二十世纪五十年代中期，成为了以写作、广播和演讲为生的自由职业者。瓦兹丰富的著述——在 1973 年去世以前，已有二十五种书籍问世——涵盖了禅宗、道教、印度教、基督教神学、宇宙论、心理学、精神治疗等广泛的领域。终其一生，他努力成为一座桥梁，沟通古代与现代、东方与西方、文化与自然。

瓦兹创作力丰沛的年代，恰好是“垮掉派”在美国风靡的时代。尽管瓦兹本人并非文学家，或许无法被纳入“垮掉派”体系，但与“垮掉派”的愤世嫉俗和热衷大麻相映成趣的是，瓦兹于六十年代参与过与迷幻药有关的心理医学实验，并在其晚期著作中津津乐道服用致幻剂后的体验。不过，瓦兹与“垮掉派”更实际的联系其实是禅宗。“垮掉派”的代表人物杰克·凯鲁亚克、艾伦·金斯堡、加里·斯奈德等人受到铃木大拙影响，均修行过禅定，掀起了美国的禅宗热潮，而瓦兹在 1959 年出版的《垮掉禅、方形禅与禅》^② 则为他们的禅修实

① 美国亚洲学院（American Academy of Asian Studies），位于加利福尼亚州圣弗朗西斯科市，后改称加利福尼亚州整合研究学院（California Institute of Integral Studies）。

② 《垮掉禅、方形禅与禅》，英文原标题为 *Beat Zen, Square Zen and Zen*。Beat Zen 亦译为“披头禅”。

践命了名。

不让自己的头脑被框住，并不意味着思想没有支点。在其去世后才出版的《道，一条水路》^①中，瓦兹将自己称作一个“禅宗信徒”。的确，禅就是瓦兹思想最坚实稳固的那个支点。虽然直到1957年，瓦兹才通过《禅道》向读者展示了他有关中国禅、日本禅和中日文化、艺术的丰富知识及体悟，但在此前六年便已面世的《心之道》一书中，已然处处充满了禅机。

《心之道》的第五章和第六章是瓦兹集中提出驱除不安感和焦虑感办法的菁华章节。他以当代读者易于接受的轻松、日常的语言反复论述了“自我”之“我”的虚幻性。他说道：“对过去的回忆是当下体验的一部分。当你清楚地认识到记忆是当下体验的一种形式，你会明显地看到，试图把你自己跟这个经验分开是不可能的。……存在着的只有经验。不存在着经历经验的某样东西或某个人。”瓦兹所讲的，是禅宗的“无我”观念。并且“由于‘我’无非是我现在所知道的一切，所以一旦清楚地意识到‘我’不可能逃避当下时刻里的现实，我

① 《道，一条水路》，英文原标题为 *Tao, A Watercourse Way*。

们内在的混乱状态就一定会停止。除了以觉察欢乐的那种完满的方式去觉察到痛苦、恐惧、厌倦或悲伤，不存在别的可能性。”瓦兹所说的“觉察欢乐的那种完满的方式”，就是忘掉此刻或只拥有此刻、是对当下时刻的觉察。因为在经验某事的那一刻，我们忘掉了我们正在体验它，这正是对那一时刻的最完满的拥有；可是只要我们意识到自己正在体验，只要意识得到“我”的存在，那便已是另外的念头/时刻。在这里瓦兹虽然运用了现象学的分析方法（实际上禅宗对相续念头的划分比瓦兹所论述的还要细微，他自然是选择了更为西方读者所熟悉的一种方式），但他反复楔入读者心中的观念——当下的一刻即是生命的全部——则显然来自于曹洞宗^①默照禅“心在当下”的基本原则，也契合于《金刚经》“应无所住，而生其心”的核心思想^②。

① 中国禅宗的法脉在历史上衍生为五家：临济宗、曹洞宗、沩仰宗、云门宗和法眼宗。其中临济宗的主要修行方法是话头禅，而曹洞宗则是默照禅。

② “住”的含义是攀缘，或者说固着、执着。举例来说，当我们因为对过去的记忆而苦恼时，就是“有所住”的状态，心并不在当下。心在当下是实现“默照”的前提。根据圣严法师的解释，“无所住”即为“默”，“生其心”的“心”则是具有“妙有”功能的觉照之心。

南宋慧开禅师撰写的禅门公案集《无门关》，记录了中国禅宗的二祖神光慧可禅师证道前与菩提达摩祖师的初次会面。慧可来到达摩祖师面壁修行的少室山求法，但屡屡不被理睬。他耐心地在洞外打坐，期待着达摩祖师改变主意，直至冬日到来、天降大雪，达摩的态度才略有松动。为表达求法的殷重之心，慧可砍掉了自己的左臂。达摩终于问他所求为何。

慧可便说：“我的心不安宁，请您为我安心。”

达摩回答说：“把你的心拿到我的面前来，我为你安心。”

慧可说：“当我寻找我的心的时候，我找不到它。”

达摩于是答道：“我已经为你把心安好了。”听到这句话，慧可当下顿悟了。

这个公案告诉了我们“无心”是正道的道理。暂时我们可以把这里的“心”简单地理解为分别心、烦恼心和妄想心。而“无心”与“无我”是相通的，一旦放弃了用我们的妄心去分别世相和制造烦恼，我们就能意识到“我”的虚妄，烦恼也就随之消失了。^①

① 这个观点是禅宗乃至整个大乘佛教的中心思想之一，在《楞严经》和《圆觉经》中都有精彩、透彻的论述。本书第八章所述的心像一面镜子，尤其与这两部经中的道理相应。

瓦兹用来对治现代人来自生命深处的不安与焦虑的办法，是一千五百年前中国禅宗初祖的安心之道，是禅法的基本理念。《心之道》的第五章引用了上面提及的公案。有意思的是，在这样一本处处不离禅宗思想的书中，瓦兹一语未着“禅”字。即使是拿禅宗公案举例，也把初祖和二祖的名字（或禅宗其他祖师的名字）以“智者”和“一个人”或“徒弟”来代表，直到出版专门普及禅宗历史的《禅道》时，才在书里让公案的主角们恢复了名字。禅宗在历史上形成了“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”的原则，因此不妨说瓦兹的隐去名字倒是符合了禅宗的做法：摒弃名相，突出重点。这一做法在禅宗尚未在美国形成热潮的1951年以及其后的几十年，使《心之道》吸引了比单一的宗教/哲学爱好者更为广大的读者群，成为了经久不衰的人文经典。另外，如我们现在所见，《心之道》大量引用了《圣经》的内容以及西方文学中的诗歌，这显而易见是考虑到西方读者的文化背景。而这对于已与传统的宗教文化脱节、拥抱西方文化的那部分当代中国读者，同样不会造成障碍，反而会带来一种新的阅读感受，让人以为瓦兹仅仅是在就事论事地谈论如何解决现代人的心理

问题。在这个意义上，这本书可以划归至大众哲学或大众心理学的范畴。六十几年后，我们似乎还能想象得出瓦兹该有多么得意于他的“花招”：通过“放弃”禅宗，他获得了向东西方的广大人群传递禅宗思想的最大可能性。

不安和焦虑，都是心的问题。瓦兹的安心之道回到了“心”本身。不仅是禅宗，佛教的所有修行方法都教人向自己的心内去求。当我们手持或大或小的网络电脑终端，时刻以炫目和震撼的视觉、听觉刺激冲击着自己的感官，我们便是在向外求索。然而外界不可能填充我们的心——“内”与“外”的分裂一旦存在，我们就开始面临不安感和焦虑感的深渊。瓦兹融合了古老而珍贵的禅宗智慧，告诉读者：“我们不是分裂的，人跟他的当下经验是一体的，我们不可能找得到一个独立的‘我’或一颗单独的心。”他的话里包含了《楞严经》中最玄奥的“心物一元”论，并且他强调提出了“当下的时刻”。如果我们按照他的方法去实践，放下“我”而全心地投入到每一个“当下”中去，我们就可以阻断主观分裂感的产生，那么就再也不会有不安和焦虑的感受。瓦兹后来在《禅道》一书中又以西方符号学的语言

谈到了主观分裂感产生的源头：“我们的问题在于，思维的力量使得我们能够在事物本身之外建立事物的符号。”符号建立了以后，便有了能指和所指的分别，心与物也就分裂了；而禅宗的修行目的即是摆脱符号的束缚，证悟无我之空性。如果读者经由《心之道》而对禅宗的基本方法感兴趣，亦可将《禅道》作为继续阅读的书目之一。

《心之道》这本书不但是解决不安全感和焦虑问题的终点，更是读者可以借其理路而继续探索禅法奥秘的一个起始点。无论是否信奉佛教、禅宗，我们都有可能从中获益。抛开宗教的说法不谈，毕竟生命的历程本身，已是一场修行。

李沁云

2014年7月写于北京