

平靜的心靈

THE HEART OF STILLNESS

大衛·吉柏

David A. Gribble

在紛擾不安的環境裡，
你需要營造更自在的
生活方式！



國家圖書館出版品預行編目資料

平靜的心靈：心靈練習方法的要素／大衛古柏
著．-- 初版．-- 臺北市：耶魯國際文化，

1997「民86」

面；公分．--（耶魯國際文化智慧全集
：8）

譯自：The heart of stillness : the elements of
spiritual practice

ISBN 957-8635-87-7（平裝）

1. 精神生活 2. 修身

192.1

86011390

耶魯國際文化《智慧全集8》

平靜的心靈——心靈練習方法的要素

作 者／大衛古柏

譯 者／蔡淑卿

發行人／韓政良

總編輯／周 誦

編排輸出／唱經堂叢書企劃工作室 Tel: 763-6578

出版者／耶魯國際文化事業有限公司

法律顧問／君翰法律事務所林宜若律師

地 址／台北市南京東路五段156號7樓之1

電 話／（02）8787-0185

郵撥帳號／1608820-0

郵撥戶名／耶魯國際文化事業有限公司

印刷／世和印製企業有限公司

登記證／局版台業字第5434號

總經銷／農學股份有限公司（02）917-8022

出版日期／1997年10月初版第一刷

定價／280元

Copyright © 1997 by Yale Management & Publishing Services, INC.

Printed in the Republic of China October 1997.

著作權所有・侵害必究 如有缺頁、破損，請寄回更換

智慧全集

平靜的心靈

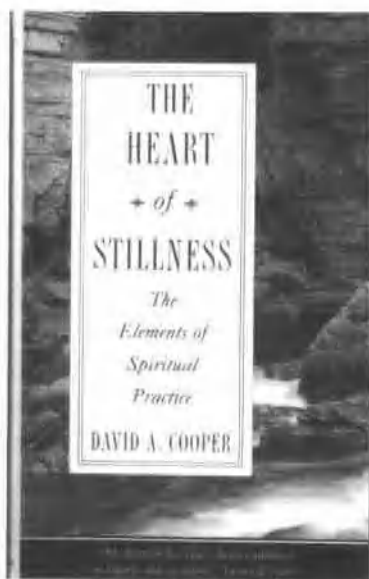
心靈練習方法的要素

大衛占柏 著

蔡淑卿 譯

耶魯國際文化事業有限公司

Yale Management & Publishing Services, INC.



Copyright © Bell Tower 1992

© 1997, Chinese translation copyright
by Yale Management & Publishing Services, Inc.
Rights Service through Agent,
BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY



自序

有史以來，人類探索心靈深層潛質，一直是不曾間斷的話題。

當最初有人意識到在人類心靈深層隱藏著一位思考者時，人們就開始探索並仔細觀察這段內心歷程，以便了解它是如何進行的。這種研究的基礎，相信最初是靠人類的直覺，而當我們終於了解思想的起源後，人類創造力之重大秘密就將會被揭露出來。

而後雖然在二十世紀期間，科學明顯地增長了基本知識，但是關於心智的功能及思想的開端，卻增加得緩慢。當然，科學因為發展出測量的工具及評估的方法，而開啓了新的探索之路。然而，心靈自我探索的成果還是非常個人的，所以由個人在寂靜及孤立中完成，還是比在實驗室或學術研究的情況下進行來得好。

有許多當今的知識是不容易學得的，必須投注多年的心力在特定的範疇中探索，才能建立有效的架構；但是即使是那樣，我們所付出的努力，也可能只限於擁有知識大樹中的一根分枝而已。因此，除了最粗淺的範圍，人類知識上的大部份成就，對一般人而言還是無法達到。



但是，反過來探討，我們每一個人確實只有達到知識領域最高層次的潛力；每一個人都可能會達成專家們所指的個人發展最佳狀態。這並不需要吸收大量的資訊，也不需要特別擁有智力上的天份。

進入自我心靈探索訓練是靠動機、意願及努力，來探求自我內心的領域。

《平靜的心靈》是做這類檢視的人門，它詳細地討論應用於心徑探索的重要因素，也討論了途中可能遇到的障礙、迂路及意料之外的困難。這本書與早期的作品《沈默、樸實及孤獨》（Silence, Simplicity and Solitude）（Bell Tower, 1992）是同一系列的書，後者描述如何設計一個心靈的避靜所，以進入有助於內心探討的環境。

對於有心達到內心寧靜，以加強自我探索過程的人來說，《平靜的心靈》提供了有用的資訊。這本書從佛教、基督教、印度教、回教和猶太教傳統中，交叉引用了許多智慧教示；結合了現代與傳統，這本書使我們彷彿正與哲人面對面地交談著。我常常覺得，這本書的完成，將有助於我在啓蒙過程中，將這些智慧與人生整合。與其說我是寫這本書的老師，不如說這本書才是教了我許多事的老師。



感謝一些前輩，的確激發了我的靈感，例如：佐門史卡區特（Reb. Zalman Schachter）、史羅摩卡兒勒貝其（Reb. Shlomo Carlebach）、雷達斯（Ran Dass）、皮爾維拉亞特伊納亞特凱恩（Pir Vilayat Inayat Khan）、畢羅海德（Bilal Hyde）、賽歐波翰神父（Father Theophane）、喬瑟夫高斯登（Joseph Goldstein）、傑克柯恩菲爾德（Jack Kornfield）、以及沙任薩爾斯伯（Sharon Salzberg）。

對我來說，許多心靈上的引導者都已不在世上了，但是透過他們的著作，其精神仍然活在我的心中。這些先進導師為數眾多，在此無法一一提及，我也誠心感謝很多作者、編輯者及出版商，他們提供給一般人眾各家智者的重要研究。另一方面，也感謝許多堅持信念的人犧牲小我、不計較金錢得失，使這些智慧能夠普及化。

今天，每個人隨手可利用的心靈發展資源，已經遠多於古代的國王、皇帝，或甚至是上世紀的博學學者。

感謝我的編輯托奈特·里波（Toinette Lippe），因為他的信心和毅力，《平靜的心靈》才得以付梓。同時，我也要向我的事業夥伴亞倫·西奎斯特（Alan Secrest）及我的妻子莎莎娜



(Shoshana) 表達我最深的謝意，他們的全力支持及生活上的援助，讓我得以專心完成這本書和以前的著作。

目錄

自序

3

前部曲

征服焦躁的心

9

第一部曲

心靈練習的要素

33

前言

淨化

34

37

集中精神

努力

59

控制

73

第二部曲

不愉快的心理狀態

103

前言

慾望

104

反感

107

痛苦

123

131



前部曲

征服焦躁的心



在暮鐘響起時，剛剛抵達的避靜者開始依序進入冥想廳。在群眾裡有很多熟面孔是過去這幾年，我在無數的避靜所中所見過的。而其中有很多位避靜者他們自己就是很有名的冥想導師。和這個房間裡很多人比起來，我只能算是初學者。雖然我有十二年的冥想經驗，並且累積了數千個小時在避靜所裡，但是這裡有些人已經有三十或四十年以上的冥想經驗，而每年仍在累積多次避靜的經歷。然而我尚未見過任何人會因此而自滿於他的冥想技巧。心靈的避靜是一種謙遜的實踐。確實，那些資歷最久的導師說的沒錯，我們都只是初學者。

在威帕沙那（Vipassana，一所佛教學校）派系中，其中一位為首的緬甸導師，在這裡指導為期二個月的沈寂避靜，這次避靜在媒體宣佈之前，就已被一百多位參加者預約額滿了。

這次避靜的籌劃者笑稱此次為「巨頭冥想」，因為可能從來都沒有這麼多的冥想導師，從世界各地聚集在一起這麼長的時間。其他人，像我就是從旁人處聽來的，並且在六個月之前就趕緊報名。我們會花千把個鐘頭的時間一起沈浸在完全的寂靜當中，甚至絕不去看別人。我們熱切期待接受這位緬甸冥想大師的高度修養訓練，就像蜜蜂被蜂蜜吸引著一樣。



以上是我在麻州巴爾市（Bare, Massachusetts），等待一個特別的六十天避靜之開幕式致歡迎詞時所做的筆記。儘管這是一個東方佛教的課程，但是參加者卻來自各個不同的宗教傳統，例如：有一位天主教耶穌會教士、一位經常坐在長袍裡面的聖本篤修會僧侶、一些神父和修女、一位印度教派系的教師及相當多的猶太人。有一些避靜者自認為是佛教徒，但另一些人，像我則經常使用受過訓練的避靜形式，來強化自我的練習。我們很多人都發現，透過避靜時深度的冥想，便能開啓神奇大門。

大部份的參加者來自美國各州，也有很多人是從其他國家來的。我記得當我聽說有人是來自加德滿都（Kathmandu）時，忍不住笑出來。我不由得想到很多人到印度去尋求啓發，而這個人卻為了一個佛教避靜從加德滿都（Kathmandu）來到麻州的一個小鎮。而其他則來自包括德國、斯堪地那維亞、英國、澳洲、越南、緬甸、泰國、阿根廷和南非。我和我的妻子則來自耶路撒冷（Jerusalem）。

我們每天的課程是簡單而艱苦的，必須每個鐘頭輪流坐著或站著冥想。每天清晨五點三十分開始了第一次冥想，也有很多人更早就開始了；而一天當中最後一次的靜坐在晚上十點結束，但



是仍然有人一直待在寬廣、黑暗的冥想廳中直到過了午夜。而我通常是在清晨三點至四點之間開始我的避靜生活。

吃東西也是一種寂靜的冥想。當舉起或放下湯匙、咀嚼或吞嚥時，我們仍舊維持著心靈的飽足。唯一說話的時刻是當我們向指導教師報告冥想的體驗時。這些導師並不想知道太多關於我們內心的幻象、閃光或和天使的對話，那些都只是普通的幻想。他們有興趣的是關於我們如何克服疼痛，或是否注意到身體呼吸時胸部起伏的這些細節。

我的妻子莎莎娜坐在大廳的另一邊，我們打算兩個月時間不說話、眼光不接觸，同時也不睡在同一寢室。在這之前，我們已經在同一个避靜中心內做過四十天的沈寂避靜。雖然平常已有很好的溝通，但是經過這四十天的訓練，更在我們的關係中增加了溝通的新途徑，原來良好的默契並不需要藉助語言，一切已盡在不言中。

在上次和這次的避靜期間，莎莎娜和我曾經在週五傍晚時稍微「作弊」了一下，因為在猶太人的傳統中，週五日落前是點燃安息日蠟燭的時刻，因此，每週進行這個例行儀式時，我們便會在餐廳的角落安靜的相遇，點燃蠟燭，將手劃過火焰，把光亮納入心中，然後蒙上眼睛，就像每



個安息日沈默的祈禱者一樣。在完成儀式後，剛剛張開眼睛的一刹那，我們有時會捕捉到對方投來的一瞥、一個微笑及動作，這就是整個星期以來，我們唯一有過的溝通。

在接近避靜的尾聲時，莎莎娜有時候在週五傍晚點燃蠟燭之後，會回到我的房間和我一起吃酒和麵包做傳統的禱告。我們通常以葡萄汁來代替酒，因為避靜的規定是反對藥物及酒的。我們安靜的吃著東西，雖然我們渴望撫摸對方，但因為避靜中心的規定不能有性愛，所以我們嚴守規範。

雖然也有其他的夫妻是，一起參加避靜的，但是有更多避靜者的配偶都留在家裡帶小孩。我發現有些人來這裡參加前半段的避靜課程，然後再換他的配偶來參加後半段的課程，這是有家庭的人參加避靜的方式。

避靜者擠滿了房間，他們帶著坐墊，有的赤足，有的穿著襪子安靜的走進來，儘量以舒適為主，大家像是老朋友一樣。大廳裡用草蓆排成八列十四排，在大家都坐定之後，很多人便把披肩或毯子披在肩上，這種動作讓我覺得，好像每個人都在人群當中織出一個屬於自我的繭，而他們



彷彿能夠待在蘭裡的孤獨世界，直到避靜結束。

這是個非常有趣而且特殊的團體，參加的人數男女各半，很多人都費盡心思，才得以暫時將他們的工作擱置兩個月。莎莎娜在避靜開始前幾天到達，而我則在前幾個禮拜就來了，因為我要在主儀式開始之前先做二十天的個別避靜。我很幸運能有多出來的時間做整合協調，使兩個月密集的課程得以延長。這種單純的形式便是我全部的世界了。

不久之前，一位冥想導師告訴我一個有關他自己的故事，當時他正從東南亞做完避靜回到美國，在通過海關時，一位關員問他在東南亞做了些什麼，他回答說他剛做完一段長時間的避靜，這位關員接著說：「歡迎回到真實的世界。」

什麼是真實的世界呢？當我們安靜的坐著時，會發現過去我們所認為真實的事物，現在竟然變得很不真實。在仔細的觀察之下，每天我們都會體會到真實的瓦解，剩下來的完全不同於以前最初的概念。甚至，當我們集中心思在避靜冥想時，外在的實體與我們腦海中活潑的幻像比較起來，反而變得模糊不清。到底那一個才是真實的呢？



參加避靜是爲了尋求新的理解方式，來看清事物的真實性，而不只是「好像是」的形體。身處這種環境中，一股無形的力量將大家凝聚結合在一起，不需注視對方，也不需言語，只要集中精神以洞察自己的內心世界。透過這樣的過程，可以在這裡學習到如何征服冥想世界裡所謂的「焦躁的心」。

所有的避靜者都已抵達，並坐在草席上等待導師的出現。這時屋內非常安靜，彷彿一根針掉在地上都會劃破這樣的寂靜，此時大部份的人都已開始進入冥想。

如果這只是一般的避靜者聚會，那麼那種期待著奇妙事情將要發生的感覺，會使得我們煩躁不安；而我們大部份的人都認為，避靜是從大師走進來才算開始，或者冥想是從鐘響之後才開始。但是這一次，有些較有經驗的避靜者似乎從一走進大廳、還未坐下來，就開始冥想，對他們來說，這只是從以前就開始持續下來的練習而已。這些較有經驗的冥想者和導師，不需要語言就能影響我們其他的人，看來這將會是一次非常成功的避靜。

我甚至覺得，即使今晚導師沒有來或鐘聲沒有響起，對大部份在場的人也沒什麼關係，他們