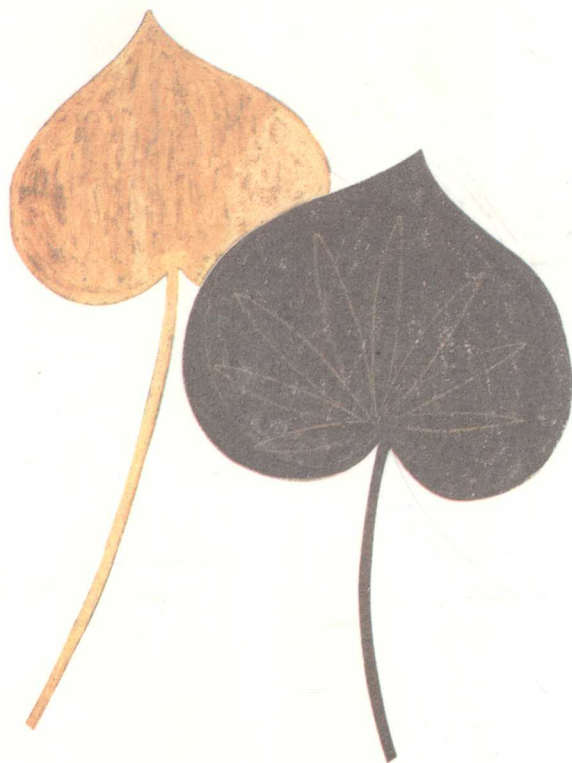


B946.2
74

踏上心灵幽径

A Path With Heart

【美】杰克·康菲尔德 [Jack Kornfield] 著
易之新 黄壁惠 释自鼎 译



西方最受欢迎
的禅修大师
关于灵性修行的
经典之作

继《西藏生死书》之后，又一开启智慧与慈悲的灵性巨著！



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

踏上心灵幽径

A Path With Heart

[美]

杰克·康菲尔德

[Jack Kornfield] 著

易之新 黄壁惠 释自鼎 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：郭良原 曹克颖

装帧设计：朱 锴

图书在版编目 (CIP) 数据

踏上心灵幽径 / (美) 杰克·康菲尔德著；易之新，黄璧惠，
释自鼎译；—深圳：深圳报业集团出版社，2009.4

ISBN 978-7-80709-170-7

I. 踏… II. ①杰… ②易… ③黄… ④释… III. 禅宗—人生
哲学—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 042050 号

踏上心灵幽径

(美) 杰克·康菲尔德 著
易之新 黄璧惠 释自鼎 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
开本：787mm×1092mm 1/16
印张：23 字数：276 千字
ISBN 978-7-80709-170-7 定价：38.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

心理治疗有如灵性修行的道路

易之新

本书作者杰克·康菲尔德是当代美国佛教的代表人物。他跟随南传佛教大师阿姜查五年，接受扎实的内观训练，又取得临床心理学博士学位，实际从事心理救助工作。他身兼禅修指导老师和心理治疗师，结合这两个领域的经验而写成本书。

从他的观点来看，这两个领域其实是不可分的，两者的区隔是武断的人为现象。从表面来看，在当代社会中，心理学和宗教灵性确实被划分开来。精神科医师和心理学家从症状与疾病分类的角度看待“异常”[异于平常]的心理状态，常常排斥不同于主流学说的其他可能性；宗教人士、神职人员则以信仰、灵性的追求为最高指导原则，虽然也为信众提供咨商辅导，但毕竟只是为终极的信仰服务，并非以对等的角度看待二者，也不见得真正接纳人性的阴暗面。

我有位朋友是精神科医师，他很坦白地告诉我，他因为没有宗教信仰的亲身经验，有时觉得很难区分宗教妄想与宗教信仰，面对病人的宗教或灵性议题时，常不知如何回应。我还有位身为咨商师的朋友，为其宗教信仰中的教友提供心理咨商，她也坦承，她的心理咨商绝不能违背信仰的教义。这两位朋友分别诚实说出了武断区隔二者所造成的困扰，对他们而言，这是不得不然，是既成事实。

我参加过基督教和佛教的团体，在探讨深奥教义、崇高目标时，也有许多人提出自身面临的现实问题。老师虽然大多能耐心倾听、谆谆劝告，但很少能针对问题本身作出深入的处理，大多还是以信仰追求的境界掩盖真实人生的困境。我参加过南传佛教的十日内观，老师承认密集禅修常会引发强大的情绪，牵涉到成长过程的经验，甚至与累世业习有关，但我并未看到适当而具体的处理方式，多半仍以内观修行的方法因应；观察几位朋友的实例，并未见到持久的效果。上述在信仰和修行路上的现象，如果能与心理学结合起来，很可能会事半功倍，这是我和许多朋友的亲身经验，应该不至于以偏赅全。

有些人想追求超越境界，又愿意诚实面对人生；既想探索如何成为涵盖身、心、灵的完整全人，又不想受限于僵化教条与主流学说。对这些有心人而言，上述的必然事实与既有现象都成为值得挑战、有待商榷的课题。

我认为杰克·康菲尔德是一位既熟悉、尊重宗教与心理学的主流，又能跳脱教条与学说，优游于现实人生与超越境界，从全人而整体的

观念与经验来教导灵性修行与心理探索，将二者好好结合为一体的大师。本书就是他的代表作。

全书共分四部分，第一部分共五章，介绍灵性修行的基本观念与态度，思考人生真正的价值在哪里，我们的时间精力是否投注于自己看重的价值，我们渴望的是爱、接纳、了解，实际的现况却是充满外在与内在的战争，活在各种上瘾和欲望之中。

从自己不满的现况到追求真正的价值，就是灵性修行。但追求真理的道路有许多，我们要如何选择？作者认为必须选择一条与心联结的道路，然后坚定地投入。在过程中，一方面让身、心、灵得到深刻的疗愈，另一方面则要耐心地持续修行，像训练小狗一样平和地重复千百次，以破除多年积习〔甚至累世〕的机械性反应，得到真正的自由，活出精彩的人生。

第二部分共六章，谈到走上灵性修行道路后会遇到的各种困难与进展，并提出许多面对困难时有用的处理方法与态度，以及如何看待灵性的进展，避免陷入自我膨胀、属灵骄傲的人性陷阱，并介绍修行路上可能出现异于平常经验的身心现象〔如狂喜、拙火〕，要学习以平衡的态度面对各种经验。

作者在第十、十三章以南传佛教的内观为例，说明灵性修行的过程与目标。书中谈到许多不同层次的境界，虽然有强烈的佛教背景，但作者对各种不同宗教和灵性传承的认识与含融，使读者可以体会作者不自限于某种宗教信仰或教条学说的精神，发现“修行”的路虽然

有许多，但“内在历程”与“终极目标”都是一致的。

前两部分着墨的重点为修行的基本精神与实修历程，可说是较强调“灵性修行”的部分，但也可看见“心理探索”的层面贯穿其中。第三部分则是从“心理探索”的层面探讨全人的整体观，虽然讨论的内容仍是“灵性修行”，却是从非常“心理学”的角度来看待灵性修行。

第三部分共有九章，第十二到十五章及第二十章谈到如何扩大灵性修行的范围，包括扩展到人生的各个不同阶段〔从婴儿期到成人期的各阶段都具有灵性的意义，甚地方官开始至人生的每一件事都不是出于偶然〕，扩展到自我追寻的各个层面〔认识并接纳阴影、自我的成长、无我的体悟、真我的实现〕，扩展到人与人的关系〔学习有智慧地慷慨布施、健康的慈悲之道，跳脱病态的相互依赖，进入相互交融的一体感〕，乃至扩展到生活的所有部分〔家庭、工作、社区、全体人类、所有众生〕。

第十六、十八章谈到真正愿意走上这条心理与灵性的修行道路的人，不能自行其是，需要有同伴和向导，特别是需要在这条路上有经验的老师。作者除了分享如何寻找老师，并慎重说明老师可能产生的问题，这些内容也都脱离不了心理层面的议题。第十九章则从心理动机、意图的角度介绍佛教“业”、“报”、“因果”的观念，由此建立为自己负责、从自己影响整个世界的态度。

第十七章直接谈到“心理治疗与禅修”的关系，可说是本书最重要、最特别的一章。事实上，这两者本来就是追求终极意义的探索过程中，不可分割的部分，只是在方法上以不同的形态呈现出来。对作

者而言，心理治疗就是一种灵性修行的道路，也是其他修行道路不可忽视的部分。虽然作者强调这种观点是针对西方社会的人，但笔者认为，即使是东方，在现代化的影响下，灵性修行显然也牵涉到许多心理议题，而心理治疗也常需要面对灵性议题。实在有必要结合两者，对有心追求灵性的人，才能得到完满的成果；对有心探索自我的人，也才能得到深入的收获。

第四部分是总结，共有三章，介绍灵性成熟的特质与境界。作者以充满诗意与人生体验的笔触，描写了难以用语言文字说明，却可以追寻、体悟的丰盛与完满人生。

心理学界从20世纪60年代末开始提出“超个人心理学”，试图将心理学的境界提升到超越自我的高度、全人而整体的深度，从那以来，就有各式各样尝试整合心理与灵性的学派与治疗方法，其中很重要的一个部分就是将东方的智慧与禅修方法，与西方现代心理学的理论与实务相结合。有些人撷取禅修的方法，运用到心理治疗之中，得以改善许多“症状”与“疾病”；也有些人撷取心理治疗的方法，使禅修的内容更为丰富。但能够将心理学、心理治疗提升到与灵性修行对等的地位，切实以整合的观点来看待人性与人生追寻之路的人，实在不多，本书作者杰克·康菲尔德堪称其中的翘楚，而这本代表作也可说是结合心理与灵性的典范之作。但最重要的还是为自己找到一条与心联结的道路，诚实地面对自己，踏实地走在其中，那么，这本书必然能成为你的好友。

目 录

导读	心理治疗有如灵性修行的道路	001
----	---------------	-----

PART ONE 踏上心灵幽径：基本法则

序 曲	灵性修行与心理治疗的结合 —— 我的亲身经历	003
--------	------------------------	-----

在本书一开始，我强调的是我个人的旅程，因为我学到的最大课题，就是普遍性必须和个人性结合，才能完满地实现灵性生活。

第 1 章	我是否好好爱过	011
-------------	---------	-----

我们若不能以最朴实平常的方式感到快乐，不能以心彼此接触，用心碰触自己被赋予的生命，即使是最超绝的状态和最特别的灵性成就，也都微不足道。

第 2 章	停止战争	023
-------------	------	-----

当我们步出战场，才能重新观看，就如《道德经》所说：“双眼不被渴望遮蔽，就能仔细观看【故常无欲，以观其妙】。”

第
3
章

坐定 033

当我们在禅垫上坐定，我们就成为自己的寺院，创造出慈悲的空间，让所有事物都得以在其中出现，包括悲伤、寂寞、羞愧、欲望、懊悔、挫败与快乐。

第
4
章

必要的疗愈 043

在灵性道路上，需要发现内心深处的创伤，才能达到真正的成熟：包括来自过去的悲伤、未实现的渴望、一生累积的哀痛。正如阿姜查所说：“如果没有痛哭过许多次，禅修就还没有真正开始。”

第
5
章

训练小狗：观呼吸 059

专注绝不是出于力量或强迫。你只是把小狗再捡起来，重新回到此时此地。

PART TWO 灵性生活的前景与危险

第
6
章

稻草变黄金 073

踏上真诚的灵性道路，并不是逃避困难，而是清醒地学习犯错的艺术，引导它们成为心的转化力量。

第
7
章

为魔鬼命名 085

懒惰和昏沉是正午之魔，每天午餐后就来报到，当我们驱除其他魔鬼之后，骄傲之魔就会偷偷出现。

第
8
章

困难的问题与固执的访客 105

任何身体、心灵和心智的经验，在意识中重复出现时，就是一个信号，表示这个访客要求更深入、更彻底的关注。

- 第9章 灵性的云霄飞车：拙火与其他副作用 122
光或异象的炫目效果，狂喜和能量的强烈释放，都是美妙的标志，表示旧有微小生命和身心结构的崩解，但它们不能产生智慧。
- 第10章 自我的扩展与消融：暗夜与再生 139
当我们终于能以平等的心和开放的心智看待恐怖与喜悦、生与死、所有事物的得与失时，就会生起最美丽和深度的平静。
- 第11章 寻找佛陀：一盏照亮自己的灯 162
面对各种灵性教导与修行，必须保持真正的探索精神。这些教导和修行在我和其他人身上会产生什么影响呢？佛陀的遗言谈到我们必须成为一盏照亮自己的灯。

PART THREE 扩大修行的范围

- 第12章 灵性生活的周期 177
如果我们认为修行就应该如何，反而会造成阻碍，使我们无法尊重实际发生在我们身上的情况。
- 第13章 神圣之地，没有疆界 190
神圣而充满灵性的阶段之后，会出现相反的极端：暴饮暴食、耽溺于性欲等，这是灵性的暴食症。灵性修行不会让我们脱离痛苦和困惑，只会让我们了解逃避痛苦无济于事。

- 第14章 **我是谁：无我或真我** 205
灵性生活有两个并行的任务：一个是发现无我，另一个是发展健康的自我感。表面上两者互相矛盾，但两者都必须实现，我们才能觉醒。
- 第15章 **慷慨与慈悲** 224
成熟的爱和健康的慈悲并不是依赖的关系，而是相互交融的关系，出于对自己和他人的深度尊重。
- 第16章 **你无法独自完成：寻找老师的带领** 237
老师最伟大、最纯粹的力量就是以自己的自由和喜悦形成的氛围。
- 第17章 **心理治疗与禅修** 254
现代心理治疗最擅长的部分，很像共同禅修的过程，治疗师和案主坐着，一起学习专注于案主无法碰触的自我部分和层面。
- 第18章 **皇帝的新衣：老师的问题** 264
当知愚人、智者，佛性本无差别……前念迷即凡夫，后念悟即佛。
- 第19章 **业：心是我们的园地** 282
心是我们的园地，每一个行为都有意图，意图有如被播下的种子。虽然是相同的行为，但有不同的目的或意图，就分别成为可怕的行为或慈悲的行为。
- 第20章 **扩大修行的范围：不分彼此的心** 298
假设你把邻里视为修行的寺院，你会怎么对待你的寺院？你在那儿的灵性任务是什么呢？

PART FOUR 灵性的成熟

第21章 灵性的成熟 319

人在灵性生活中成熟时，就更能与矛盾自在相处，欣赏生活的模糊之处，包括其中的诸多层面和内在冲突，并以宽宏的心面对其中的美丽与丑陋。

第22章 伟大的乐章 333

灵性生活是革命性的，它让我们踏出个人的自我认同、文化和宗教，更直接地体验生命中伟大的奥秘、伟大的音乐。

第23章 开悟就是与万物亲密 343

把祝福带给我们接触的所有对象，是多么美妙的生活方式。以心尊重、祝福、欢迎，从来就不是以宏伟、不朽的方式进行，而是在此刻，以最直接、最亲密的方式进行。

踏上心灵幽径：基本法则

在灵性道路上，需要发现内心深处的创伤，才能达到真正的成熟：包括来自过去的悲伤、未实现的渴望、一生累积的哀痛。正如阿姜查所说：「如果没有痛哭过许多次，禅修就还没有真正开始。」

序曲 灵性修行与心理治疗的结合—— 我的亲身经历

在本书一开始，我强调的是我个人的旅程，因为我学到的最大课题，就是普遍性必须和个人性结合，才能完满地实现灵性生活。

传统灵性与现代生活的调和

1972年夏天，在首次到亚洲学习五年之后，我顶着光头，穿着僧袍，回到父母在华盛顿首府的家。当时美国还未有任何南传佛教寺院，但我想知道在美国当和尚会如何，即使是很短的一段日子也好。和父母住了几周后，我决定去长岛拜访我的双胞胎弟弟和他太太，于是穿着僧袍、带着钵，拿着母亲买的车票（身为出家的修行者，我不花费，也不管理钱财），登上从华盛顿到纽约中央车站的火车。

我在当天下午抵达，随后就沿着第五大道走去找我的弟媳。经过这么多年的修行，我一直非常平静。我行走着，就好像正在禅修一样，擦身而过的路人和帝梵尼之类的精品店，对我来说就像森林寺院里的风和树。我要在伊丽莎白·雅顿的店门口和弟媳碰面，有人送她这里的生日礼券，提供一整天的全套保养，包括护肤、做头发、按摩、修指甲，等等。我按约定在四点钟抵达，但她没有出现。我等了一段时间之后，走了进去。店员惊讶地问：“我能为你效劳吗？”“是，我要找朵丽·康菲尔德。”“哦！”她回答，“她还没好，请你到四楼的候客室

等待。”于是我搭电梯到四楼，一出来就碰到候客室的接待员，她也用略带怀疑的语气询问我：“我能为你效劳吗？”我告诉她，我要找弟媳，有人请我到这里等候。

我坐在一张舒适的沙发上，等了几分钟之后，决定盘起腿、闭上眼睛，开始打坐。我毕竟是出家人，在那里还能做什么呢？十分钟之后，我开始听到笑声和喧哗的声音。我继续打坐，之后我听到走廊那边传来一阵嘈杂声：“他是真人吗？”于是我睁开双眼，看见八到十个穿着伊丽莎白·雅顿“睡袍”的妇女盯着我，许多人的头发还上着发卷或长得像钓线卷轴的古怪玩意儿，有些人的脸上涂了像是绿色酪梨酱的东西，其他人则敷着泥巴。我回望她们，怀疑自己到了陌生的国度，然后听到自己说：“她们是真人吗？”

从那一刻起，我意识到自己必须在佛教寺院美好而古老的教法，以及现代社会的生活方式之间，找到调和的方法。在过去这些年，对我和许多寻求真诚灵性生活的人而言，这种调和已成为最为有趣且迫切的课题。大部分美国人并不想过传统的传教士、和尚或尼姑的生活，然而我们当中有许多人都希望将真诚的灵性修行带入生活。本书将会谈到这种可能性。

我的灵性旅程

我的灵性生活是在我十四岁时，别人送我的一本书引发的，那是洛桑·然巴（T.Lobsang Rampa）写的《第三只眼》（*The Third Eye*）。它以半虚构的方式描述了西藏的神秘之旅，是一本有趣且深具启发的书，为我提供一个可以遁逃的世界，那似乎远远好过我所居住的世界。我成长于美国东岸一个科学与知性的家庭，父亲是生物物理学家，研发出人工心脏及肺脏，在美国太空总署的太空医学部门工作，也在医学院教书。我接受了“良好的教育”，也进入“常春藤联盟”大学，身边有许多聪明和有创意的人，他们虽然拥有成功的事业和知性的成