第一图书网, tushu007.com

<<慧心自在>>

图书基本信息

书名：<<慧心自在>>

13位ISBN编号：9787544336772

10位ISBN编号：7544336778

出版时间：2011-6

出版时间：海南

作者：杰克·康菲尔德

页数：357

译者：维民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

2007年我同一行禅师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，感到迷茫和孤苦，于是请求和平工作团（Peacecorp）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敬的朝拜者、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》，论述色空的《八千颂大般若波罗蜜多心经》，以及龙钦巴尊者的藏文识论。

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，导向身表轻快性十二法聚，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、沙伦·萨尔兹伯格、约瑟夫·葛斯坦、一行禅师，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。
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、精神分析法、完形疗法、荣格疗法。
在早期那洛巴佛学院（NampaBuddhistuniversity）、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。
本书一开始就描画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。

第一图书网, tushu007.com

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。

内容概要

身为当代著名禅修老师和心理治疗专家的康菲尔德，结合佛法禅修与心理治疗两大领域的经验，写成了这本佛法的心理疗愈经典著作。

《慧心自在》将禅修思想与现代心理学结合，并将灵性修行落实于日常生活中，且从心智的专注力和观照力转到心灵的情感疗愈。

一开始就先从神圣性与慈悲谈起，勾勒出一种对心理学与人类生活的积极且正面的态度。

《慧心自在》共分五大部分：第一部分解释了佛法如何看待心理健康与意识；第二部分详细说明如何透过修习正念，以获得心灵的疗愈和觉醒；第三部分主要讨论如何转化不健康的情绪；第四部分讲解佛法心理疗愈学使用的方法，从专注与观想的力量，到复杂的认知上的训练，以及具有转化力量的社会实践；第五部分探讨意识最高境界发展的各种可能性，即心灵极度安乐与解脱的状态。

《慧心自在》语言平易近人，充满灵性的抚慰，又能恰如其分地传达灵修奥义，并提供各类修行与治疗方法，也有很多成功的治疗案例。

通过修行者的人生故事与觉醒历程，我们能找到包容万物的心灵力量，并对生命产生最深的信任，以及在追求真理的道路上，获得崭新的视野与修炼方式。

穿插文中的诗篇、哲语，以及每章后面的实修练习，为本书可读性增色不少。

作者简介

作者：(美国)杰克·康菲尔德(Kornfield.J.) 译者：维民杰克·康菲尔德,生长在美国东岸的一个科学及知性的家庭。
1963年就读于达特茅斯学院，主修亚洲研究，在学期间受到陈博士的鼓励，开始学佛，1967年毕业后，立刻到东南亚修学，在阿姜查主持的巴蓬寺出家，他也曾经在马哈希法师和佛使比丘座下学习，并曾追随过西藏喇嘛、禅师、印度教上师。
作者1972年回到美国，还俗，1976年获得临床心理学博士学位，身兼佛学老师和心理治疗师两职。
作者曾与约瑟夫·葛斯汀(Joseph Goldstein)合作建立“内观禅修社”(Insight Meditation Society Barre Massachusetts)，也曾在科罗拉多州的那诺巴学院教学，及经常在美国、加拿大和世界各地举办密集禅修。
他所到之处都受热烈欢迎，为美国最受欢迎的内观教师之一。
他擅长结合现代心理学与禅修思想，将灵性修行落实于日常生活。
他不仅是美国最受欢迎的内观禅大师、内观学社与灵磐中心的创办者，还是位临床心理学博士，著有《当代南传佛教大师》、《狂喜之后》、《踏上心灵幽径》等多部畅销著作。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

导读
第一部分　你到底是谁？

1　神圣性
2　用慈爱拥抱世界
3　谁在镜中看?
4　意识的染着
5　自我的神秘幻象
6　从整体到个人
第二部分正念观照…
7　正念的释放力
8　人身难得
9　情感之河
10　叙事之心
11　远古潜意识
第三部分　转变苦因
12　佛教人格类型
13　化欲望为充实
14　超越憎恨到无争
15　离妄向智
第四部分　寻求自由
16　受苦与放下
17　心的指引
18　神圣形象
19　心行
20　静定和心的奥秘
第五部分　实证慧心
21　美德、救赎与宽恕
22　菩萨
23　中道的智慧
24　觉醒的心

章节摘录

版权页：插图：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犯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，杰克和他的兄弟们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”，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。

媒体关注与评论

本书是作者继《踏上心灵幽径》之后，有系统地整理出一套佛法的心理疗愈学……综观全书，以我多年的经验，这是一部比正向心理学还深刻的心理疗愈学，也是东方献给世界的珍贵礼物。

——慈济大学宗教与文化研究所教授余德慧作者是心理学专家，跟从泰国当代高僧阿姜查学禅，能以现代心理学说明禅修的方法和过程，让读者一目了然，自修自学，让我叹为观止。

本书活泼灵规，是有志学禅和疗愈身心者的好工具。

——中华维学会理事长郑振煌本书禅修者实际修持正念禅法、慈心禅或者愿意以好奇的心面对过去的创伤，走向疗愈之路。

这样的路径能带领现代人直接找到解决生命当下与提升心灵的着力点。

——香光尼众佛学院副院长释自鼐

编辑推荐

《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》是作者杰克·康菲尔德所著，继《踏上心灵幽径》之后，有系统地整理出一套佛法的心理疗愈学……综观全书，以我多年的经验，这是一部比正向心理学还深刻的心理疗愈学，也是东方献给世界的珍贵礼物。
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，慈济大学余德慧教授、中华维鬘学会理事长郑振煌、香光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》特别适合以下人群：1.医生或心理治疗专业人员、2.刚接触佛法，对禅坐也很陌生的人、3.对佛法的修炼经验较丰富者、4.对生命探索充满无限好奇的人、5.渴望心灵健康和心灵提升的人。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com