



镜与灯人文译丛

空椅子

The Empty Chair

[英] 迈克·博克斯霍尔 著

沈凌 译



镜与灯人文译丛

空椅子

The Empty Chair

[英] 迈克·博克斯霍尔 著 沈凌译

图书在版编目(CIP)数据

空椅子 / (英)博克斯霍尔著;沈凌译
—南京:江苏凤凰教育出版社,2015.8
(镜与灯人文译丛)
ISBN 978-7-5499-5388-2

I. ①空… II. ①博… ②沈… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 208999 号

The Empty Chair by Mike Boxhall
Copyright © 2013
Published in Great Britain by Book Guild Publishing

书 名 空椅子
原 书 名 The Empty Chair
作 者 [英]麦克·博克斯霍尔
译 者 沈 凌
责任编辑 韩宇新
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 扬州市文丰印刷制品有限公司(电话:0514-84225777)
厂 址 扬州北郊天山镇兴华路25号(邮编225653)
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 10
版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5388-2
定 价 20.00元
网店地址 <http://jsfhjybs.tmall.com>
新浪微博 <http://e.weibo.com/jsfhjy>
邮购电话 025-85406265,85400774 短信 02585420909
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

“镜与灯人文译丛”编委会

主 编：许 钧 吴文智

副主编：顾华明 朱永贞

编 委：许 钧 吴文智 顾华明 朱永贞
许 多 张 平 孙兴春

作为一个外国文学翻译者与研究者,有太多的机会接触大量外国文化,并深深为世界各民族文化的缤纷多彩、丰富浩荡所折服。在这世界文化丰富多彩的浩浩荡荡中,各民族文化的独特性与多元化彼此交融、互相渗透,并在此过程中不断发展着和变化着。这种发展与变化又进一步促发了各民族文化之间的激荡、交流、碰撞、吸收、借鉴、扬弃、融合与改造,进一步催发出更加无愧于时代和人民的优秀文化作品,使得各民族文化在不断丰富自己内涵的同时,也丰富着全人类的文化宝库,使之日新月异,从而推动了人类社会的不断向前、不断发展。

在这样一种浩浩荡荡的交融与发展中,无论是个体,还是群体,任何把自己禁锢、封存、隔绝起来,意欲独善其身的做法与想法,无疑都是愚昧的、不可取的。只有置身其中,勇敢面对,从这种交融与碰撞中博采众长,吸取自己发展所需要的营养才是正确选择。问题是,面对这样丰富多彩、浩浩荡荡的海一样的文化大潮,如何更加方便和自如地去选择我们自己的需要,并不是那么容易做到的事情。毕竟,就大多数人来说,直接阅读国外文化作品,依然要受诸多条件,特别是语言障碍的限制与影响。因此,不断推荐、翻译与出版更多的优秀国外文化作品给我们的大众,正是我们翻译工作者与文化出版人责无旁贷的职责。这套

由江苏省翻译协会与江苏凤凰教育出版社联手打造的《镜与灯人文译丛》，就是肩负着这样的职责，来为我们新时期的民族文化创新与未来文化发展战略服务的。

《镜与灯人文译丛》取名于美国文学理论家艾布拉姆斯的著作《镜与灯》。镜者，映像其中，意在反映外在事物；灯者，明示外物，意在指示外物的发展变化。《文丛》之所以取名于此，一者表达入选著述皆为对外在现实或精神世界的心灵映照，一者意为入选著作可提供理论上或思想上的指引。

综观世界各民族文化，不论是古代的，还是现代的，也不论是东方的，还是西方的，一切文化思想的形成，都是人类智慧的结晶，都是人类文明发展的象征。研究借鉴世界各民族文化，对于光大人类文明，开拓智慧领地，扫除愚昧落后，振兴本民族文化，无疑具有重要意义。人们只有用人类创造的一切知识来丰富自己的头脑，才能成为无坚不摧的力量驾驭者。对于国外文化中的科学理性精神、现代人文精神与人道主义、近代民主政治与法制思想、现代市场经济理论、西方现代理论、可持续发展的思想和战略等，我们要以充分的民族文化自信，敢于敞开胸怀，大胆接纳，在激荡中学习借鉴，在碰撞中扬弃升华，在交融中丰富发展。我们完全有能力坚持“以我为主、为我所用”的原则，博采各种优秀文化之长，向世界展示中国现代文化建设的成就。我们也完全有能力把我们的民族文化建设成符合时代要求的、代表人类文化发展最高水平的社会主义现代化文化。这，就是我们中华民族的文化自信。

《镜与灯人文译丛》译介西方优秀、积极的社会学、心理学、哲学或跨学科的著作，旨在反映当前国外理论界与学术界的优秀成果和研究方法。镜，鉴也，景也。借鉴国外精华思想，领略国外学术风骚，是出版

的重要使命。灯,光也,明也。引入国外优秀学术成就,照亮未来学术之路,亦是出版的重要责任。江苏凤凰教育出版社秉承多年专业出版的理念,积极探索学术领域的发展和进步,举大教育概念,行大教育事业,始终致力于开发教育学术领域的先进思想,展示人文领域的先进成就。

《镜与灯人文译丛》的引进出版得到了江苏省翻译界各位专家学者的全力支持和有益指导,相信本《文丛》的出版必定会给我们的文化界与学术界带来不凡的亮点。

长江学者,南京大学教授、博士生
导师,中国翻译协会常务副会长



2014.9.19 于南京

前言

本书得以诞生,部分源于我对自身困惑之真义的探求,那是一处巨大的宝藏,另有部分源于跟数百名学员的互动,在过去的15年间,我一直在与他们分享并探索自身的困惑。

这种关系维持了多年,大家都受益匪浅,之后我发现不断有人建议我写本书。但我总感觉有种顽固的念头深植于内心,让我自己不情愿下笔,因为我体验到这项工作正如宇宙万物一般,并非一成不变的。然而,事实证明学员们也同样固执,最终他们还是说服了我,凭着这么一席话:“迈克,你都已经80高龄了,不可能永远陪伴着我们同行。请留给我们一些可以保存的东西吧。”看来我在戒除执念方面的授课还不是很成功啊!

我最后还是屈服了,并且承诺我会创作一本虚拟书,不设限定的结尾,我每隔一个月都会在其中添加些见解。这本书可在网站上读到:www.theemptychairteachingfoundation.com。实际上,我每个月都会在上面发布些更新内容。因为是在线书,所以我也能随时更改我发表过的言论。我们不是都希望自己有这种能力吗?

然而,抱怨之声还是没能平息。如今我只好举起白旗,而这本书——《空椅子》,即是其最终成果。我还会继续在网站上发布一段时间更新,如果能积累足够久的时间,也许有一天会出第二部——与第一部一样,就其本质而言,都是由学员们创作而成,还有他们走到一起形成的绝妙协同优势。

大概在我40岁时,正从中年危机中走出来的当口,我开始做治疗师这一行。接受培训然后修行,刚开始做顾问/精神治疗医师,然后做

针灸医师,再后来做颅骶骨治疗师,我逐步深入身体内部,在这个过程中我发现,任何个体存在突显的表层都包含其内层,并且无论最里层有什么,都与其外部形态密不可分。

我发现,笛卡儿学派中的心/身分离(据我所理解的笛卡儿理论),只有从已经身心割裂或者脱离实体的智能这一观点出发,才能站得住脚,才能有效。我已深有体会,很多种真相都是只在一种环境下为真,换作另外一种环境下就未必为真。这对于我来说是一大发现,或许也使我多了一点宽容。“要是我在20岁时,就能明白现在80岁才明白的道理,该有多好!”即是由此想法引发的感慨。

经过在名为教学的这片经验之海中试验性的浅尝,同时适当地向医师推荐颅骶骨治疗的高级教程,我渐渐发现(或许是一开始是从我的学员身上发现的),我传授的并非什么技巧性的东西。它已经成为一种共修,由此产生的是对精神具象的探索,并且我发现,在精神的无数种表达方式当中,采取的形态即是我所谓的那个“我”。

我本无固有的存在,除了其他概念的集合,而这些概念本身亦无固有的存在,初次意识到这一点,真是一次非凡的体验,而一开始是如此惶恐不安。

常言道,亲不敬,熟生蔑,但也许更有效用的是,亲熟也会产生感知,那就是在其特定的真实中蕴含着我们唯一能得到的安全感。如果我未同宇宙万物割裂开来,那么我即宇宙!每一次,我们都将它转变为一个概念,再与恐惧感纠缠不休,我们已失去了它。还是吃午餐去吧!

同样还慢慢明了起来,人们不一定需要特定的职业标签,也能够胜任这项工作——只要有这方面的心愿就够了。把当前所有学员的情况列出,就会发现他们来自你能想到的各行各业,其中包括银行家、心理学家、教师、家庭主妇、律师、医生、学生、农民、治疗师、诗人、舞蹈家、物理学家、哲学家、牧师、石油生产商、艺术家、工匠、裁缝、士兵、水手、富人、穷人、乞丐,据我所知还有小偷。然而,你可以看到,我并不传授职业技能。我只是尽我所能,与他们一同行走在路上。

我要看看这些主体在此生中怎样对我揭示他们自己,也要请你与我一同踏上这条更加觉醒之道,看看它在你自己的生活中如何反映。

虽然不易察觉的习惯会带给我们诸多失落,但我希望这项工作能够引领我们,能让有些人从这失落中寻得自由,这便是我的夙愿。只有我们挣脱了这些枷锁时,才算是真正的有用之身。

不可能有两条相同的路,所以这里没有说教式的练习,也许可以有指向月球的教鞭。请将目光投向月球,那就相当于你自己的体验,而不是关注教鞭,也就是各种概念。

在2008年,我的妻子芭芭拉送给我一把结实的木制椅子,木料出自西苏塞克斯的一处森林,粗略砍削而成,于是这本书的书名就此明朗。这把椅子还拍摄照片放在了封面上。它真是一个绝妙舒适的庇护之所。

致谢

在我工作中,尤其是教学工作中,有多位朋友提供过大力支持。

我总是说,学员们才是真正的导师,但我要出版本书就必须特别致谢以下诸位朋友:

英国:有几位朋友屡次为我提供帮助;亨丽埃塔·弗斯和阿曼达·比格斯在很多场合帮助过我,我深表感激。还有些朋友担任旁听,我靠他们来测试概念以及收取反馈,我想到了我的良师益友——詹姆斯·罗和戴维·莫斯廷。谈到这里我不得不提到安德烈亚斯·伯恩森,他已经同我一道经历了70多次课程。很多启发性的对话都是源自这种亲密关系。米·费里特,约翰·威尔克斯和薇薇恩·莫斯也一直陪伴着我。还有乔·菲特,这些年来在多次课程中都帮了大忙。

美国:科斯·史葛和温迪·布里奇沃特,在佛蒙特州为我筹办了第一次课程。随后在圣达菲,一系列课程由此展开,大获成功,这都要归功于克莱尔·邦瑟巧妙的组织安排,之后又在北卡罗来纳州和佛罗里达州重复授课多次,其间我得到了帕特·多诺霍和雪莉·菲利普的协助、组织安排,以及热情友好的招待,我欠他俩太多的恩情,与他们的友情我将永世珍藏,铭记于心。

西班牙:起初是普约尔公司和托妮·希门尼斯邀请我去西班牙,现在我非常满意自己能在那个国家待那么多年,并且在他们的热心支持下开设了大量的课程。翻译总是发挥重要作用,米格尔·伊里拜仁一直以来做了大量工作。他现在还是我的西班牙语出版人。现在我的课程固定由马努·马力诺和乔斯·阿格斯来组织,与他们合作非常愉快。戴安娜·马丁内兹一直孜孜不倦,负责介绍全新的听众给我。我一直

以来都受到卡梅·蕾娜利亚斯多方面的支持,她是一名翻译,也是我非常要好的朋友。我非常珍惜能够有她相伴。

意大利:我第一次到意大利,是艾达法拉利和翻译墨李希特带我去的,我们一起开设了几次出色的课程。最近课程规划已由哈库莎和布雷西亚主办,西尔维奥·马苏里拉和劳拉·迪·莱娜指导,后者也担任现场翻译。最近,翻译队伍中又有一位新星冉冉升起,名叫基娅拉·葛莉欧利,也是我的作品《定境中交谈》的翻译。

爱尔兰:我的伙计们一直都是都柏林受人尊敬的律师和中间人,费格斯·阿姆斯壮,就像在美国给予我照顾的那些人一样,经常慷慨地欢迎我去他家做客。

还有许许多多其他的朋友们,不胜枚举,包括很多学员,都以各式各样的方式为这项事业作过贡献。还有很多我专门称之为导师的那些朋友,我将在别处单独列举,然而在所有人当中,自始至终,我最感激的是有幸与芭芭拉结为夫妻。

序 言

空椅子——传授真义；并非表象

精神上的内容无法描述,但其中况味或可被唤起,从而弥漫在我们的体验之中。将捉摸不定化为触手可及的这种精妙之工将在以下篇章中得以完成。我们将被引入直接体验的世界,以一种非常轻松、开放,而又巧妙的方式揭示出来。迈克·博克斯霍尔(Mike Boxhall)表达了他敏感而丰富的体验,通过故事,诗歌,小短文和注释文呈现在我们面前,借此方式我们也得以窥见自己的当下现成。当下是我们存活于世的基本性质,是直接供养感知的生命力,支撑并揭示着我们的所有体验。这并非什么可以掌握的理论,但它却遍及我们生活的方方面面。或许听起来颇具神秘感,但正如作者一次又一次展示在我们面前的,正是通过我们平庸的生活、有限的能力,以及种种凡尘俗事,我们才得以触及自身永远自由的当下现成。时时处处存于当下的途径在于从不回避正在发生之事。我们不必强求非得有创新或非同寻常的作为,只需专注于我们自身,我们生命的体悟即可。

可能听起来有点抽象,但当你翻开本书,将会领略到迈克那温暖人心的精神力量,通过他的促进能开辟一条坦途,引领我们与自己的内心交谈。以我之见,本书并非谈论任何实质性问题,并不寻求建立信念,也不阐述任何教条。读完本书,你不会有任何收获,除了引发你对自身当下,你已拥有的当下更多的体悟。

这种书的阅读体验,有点类似进入冥想。无论什么出现在我们面前,都要敞开心扉,坦然直视,然后与之共处,直到我们能够接受其存在。当然,我们必须忠实于自己,以我们自己的方式来解读,以免过于

被某些片面的观点吸引而有失偏颇。也许我们的选择主要是在为我们的信念和设想服务,因此我们需要肯定自己确知什么,而非一味寻求新奇的刺激。仔细观察我们如何选择,便可帮助我们对自身,乃至对本书有所发现。

本书宽厚大度而又鼓舞人心的氛围,仿佛一次温柔的心灵按摩。莫强求,放宽心,一旦放下了内心所有的挣扎与焦躁,抛却种种凡尘俗事,我们就得以回归自己的本然真性。

詹姆斯·罗

目 录

主编的话	001
致谢	001
前言	001
序言	001
导言	001
1 深入定境	012
2 心灵幽径	022
3 感知	024
4 因缘结附	028
5 平凡	031
6 平凡之福	036
7 爱与恐惧	041
8 困惑之福	046
9 顺势而为	057
10 形式和虚空	070
11 改变	079
12 智性与心智	083
13 颅骶骨疗法与冥想	087
14 本质与年龄	089
15 交谈	093
16 谁在起效?	098

17	清静无为	102
18	教学	110
19	我能教吗?	113
20	开放还是关闭	119
	作者简介	125
	关键词索引	129

导 言

空椅子象征着教学永不止息。它永远存在。无论何时何地，都会有人占据这个位置，尽其所能为真理发出清晰而真诚的呐喊。

此处我们论及的教学指的是对本真感知的延展，我将其称为灵性。

因为文字是语言以及当下经验反映，由此会产生共鸣。共鸣宛如思想的火花；有助于将感知引燃或重新引燃，使感知的延展具有无限潜力。

在历史长河中，这火花不时地唤起感知的延展，反映出它引燃的时期、地域、空间和社会环境，所采用的方式也不尽相同。如今我们所处的时期，就如同一团略微炽热的余烬，只差扇一阵风就能重新引燃。集体主义的时代即将来临，这看起来大有可能，而其中的火花及其引燃的意识也必然是合作而非支配。或许我们可以换个说法，将其称为“共修”，而不是改头换面或死灰复燃的某些“教条”。

就是这些想法激励着我，毅然决然地，由个人观点出发，探索一条道路，我心知肚明，自己没有责任去影响他人前行的方式，但我深信，像我这样一个平庸的人，如此声势浩大地作出探索，或可有助于他人对自身的平庸作出正确评价，或者确切地说，获得一种自我认同感。

我读到过许多关于灵性方面主题的材料，似乎都在怂恿我们去否定自己，并妄图从另一个时间、空间，以另一套范式取而代之。认为灵性只有在另一种语境和文化中才能觉醒。市场上充斥着此等奇谈怪论，而我们只要买得起都会买下来。这便是唯物主义的本质。

我不得不承认，我正浸淫在同时包含东西方心理学的海洋。两者的表现形式分别源自犹太/基督教和佛教。这也就是“我从何而来”，对