



佛学与心理治疗丛书



PSYCHOANALYSIS  
AND BUDDHISM AN UNFOLDING  
DIALOGUE

# 精神分析与佛学 展开的对话

(美) 杰瑞米·D. 萨弗兰 编 张天布等 译

中国出版集团 东方出版中心

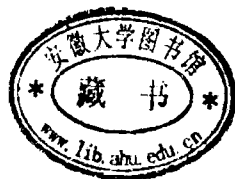


佛学与心理治疗丛书

PSYCHOANALYSIS  
AND BUDDHISM AN UNFOLDING  
DIALOGUE

# 精神分析与佛学 展开的对话

(美) 杰瑞米·D. 萨弗兰 编 张天布等 译



中国出版集团 东方出版中心

## 图书在版编目(CIP)数据

精神分析与佛学：展开的对话/(美) 萨弗兰著；  
张天布等译。—上海：东方出版中心，2012. 11  
(佛学与心理治疗丛书)  
ISBN 978-7-5473-0497-6

I. ①精… II. ①萨… ②张… III. ①精神分析-研究  
②佛学-研究 IV. ①B841 ②B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 234223 号

图字：09-2012-641

PSYCHOANALYSIS AND BUDDHISM: an Unfolding Dialogue by Jeremy D. Safran ©  
2003 Wisdom Publications  
Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese  
Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.  
Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Orient Publishing Center, China  
Publishing Group.  
All rights reserved.

## 精神分析与佛学：展开的对话

---

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本：710×1020 毫米 1/16

字 数：380 千字

印 张：27 插 页：2

版 次：2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5473-0497-6

定 价：48.00 元

---

版权所有，侵权必究

## “佛学与心理治疗”译丛编委会

主 编：济 群 申荷永

执行主编：徐 钧

编 委：徐光兴 张天布 李孟潮 朱建军

观 云 成 峰 界 文 宗 净

恒 强 净 智 明 嘉 廖乐根

李孟浩 叶红萍 董建中 吴燕霞

(排名无先后)

我的老师是加玛·森勒·仁波切(Karma Thinley Rinpoche)。加玛·森勒有一次用他那结结巴巴、口音浓重的英语问我道：“西方心理学如何治疗精神紧张？”“你问这个做什么？”我答道。“是这样的”，他回应说：“我一直以来就是一个神经质的人，甚至在我还小的时候我就容易紧张，而且至今如此。特别是当我不得不对一大群人或不认识的人讲话的时候，我就会紧张。”其情形如同加玛·森勒往常问我的问题一样，我顿时陷入一片茫然之中。部分是因为对某些英语能力有限的人，要找到合适的词语来解释某些事情时我所感到的遣词造句的困难，但还有另一个更为重要的因素。在表面上看来这是个简单的问题，但加玛·森勒是一位年届六旬的高僧，他已经多年执教于讲授佛教的禅定技术。因而那些认识加玛·森勒的人都认为他已达到开悟的境界了。在西方心理治疗师正日渐转向佛学禅修，将其作为一个有效地解决繁复的焦虑问题的策略之际，我算个老几，敢配向他大谈解决焦虑之道？以加玛·森勒多年修持之经验，他也能被日常琐事所烦扰？这怎么可能呢？一个开悟之人又如何能有社交焦虑呢？他真的开悟了吗？开悟了又是什么意思呢？我的头脑一直围绕这一系列问题打转，突然间我的思想停住了。我感觉到一股暖意从加玛·森勒而来，同时也有一股温暖向他流去。我感到年轻、柔和、开放，不固守于我所知一切。

杰瑞米·D. 萨弗兰(Jeremy D. Saftan)

## 总序一

最早和心理学结缘，是在 20 世纪 80 年代中期。因为讲授唯识的关系，翻阅了一些心理学相关著述。当时就感到，佛法与心理学有不少相通之处，适当运用心理学的概念，有助于现代人更好地理解并接受唯识思想，同时，还可作为教外人士接触佛法的方便之道。尤其在那个年代，人们对佛教睽违已久，误解重重。在多数人心目中，佛教所代表的无非是迷信，是古老而不合时宜的；而心理学所代表的则是科学，是崭新而契合潮流的。在这样的认识背景下，以心理学作为桥梁，可使佛法具有时代感与亲和力。

从另一个角度来说，若是由心理学走入佛门，往往更关注对佛法的实际运用，关注怎样以此解决自身问题，这恰与佛陀说法设教的本怀相应。佛陀从修行到证道、从说法到度众，并不是为了创立某种学说或理论，他所关注的核心始终是人生的大事，是为了帮助人们认识自己，明心见性，最终离苦得乐。所以，佛教与心理学的结合，比之哲学、文学、艺术等其他学科有更多的共同点，可以说，这是一项从理论到实践的全面结合。

佛法为心性之学，和心理学一样，是以解决心理问题为目标。当然，两者对心理问题的定义并不一致。心理学所解决的，主要是异常的心理问题。换言之，只是对某些异于常人的言行和病态心理进行纠正。所以，治愈标准只是成为一个正常的人，一个为社会大众所接受的人。至于人类共

有的无明、我执、贪嗔痴等心理隐患，并不在其解决之列。事实上，在我们的观念中，早已将这些问题赋予了合法地位。除非这种烦恼心理发展到病态、失控或危及他人的地步，我们不会认为，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解决的，不仅是异常的心理问题，还针对那些我们习以为常的烦恼，以及在生命中潜伏已久却未被发觉的病灶。从佛法观点来看，每个人都是无明烦恼的病毒携带者，区别只在于发作程度的轻重，在于是否超越常人认定的范围。

这些年，亚健康的概念已经为人熟知。其实，我们的心灵又何尝不是处在亚健康，甚至不健康的状态呢？据有关资料表明，心理疾病的发病率正呈现逐年上升的趋势，成为 21 世纪危害人们身心健康的重大隐患。而它给个体、家庭和社会带来的危害，也越来越不容忽视。看看媒体上那些触目惊心的报道吧，多少人因此走上了绝路，多少人又将他人送上了绝路？或许，每个自杀者和施暴者都有不同的人生故事，但最大的共同点，就是他们有着扭曲而受伤的心，有着无法承受的内心痛苦。我们看到的，是生命的摧毁和被摧毁，而在这些悲剧的背后，无一不是心的问题——是心病了，病得很重。

与这些灰色故事相反的，则是充斥整个时代的喧哗、娱乐和声色。为什么今天的人格外需要娱乐来支撑？为什么宁愿将生命无休止地挥霍在声色中？固然是由欲望的驱使，但在很大程度上，也是一种本能的掩饰。每个生命都有与生俱来的迷惑——因为我们不了解生命真相，不知道生从何来，死往何去，甚至不知道“我是谁”——这些没有答案的问题，就像生命中无法愈合的伤口，不时令我们隐隐作痛。不仅如此，它还使我们对自己产生错误认定，从而失去方向，陷入荒谬颠倒的生活。哲人说：“没有思考过的人生是不值得过的。”事实上，如果没有正确的方法，思考只会让我们更痛苦、更茫然。所以，很多人都会逃避这种思考，用一些娱乐来掩盖它，好像这样就永远看不见伤口，看不见那些让我们不安的问题。殊不知，这种讳疾忌医终究会埋下更大的隐患，带来更深的伤害。

看到这些,我越发感到佛法对于今天这个时代的重要性。那么,怎样才能使佛法真正走进人们的生活,成为他们的心灵良药和终极依归?在过去十多年,我所做的,主要是以“人生佛教”为立足点,用佛法智慧解决人生和社会存在的各种问题。在这个过程中,我注意到,人类的一切问题归根结底都是心灵问题。正是因为观念和心态的不同,决定了人生道路的千差万别。佛教为我们提供的,正是对世界、对人生的一种认识,通过对认识的调整,完成心态乃至生命品质的改善。

2007年,我应邀参加“第五届海峡两岸心理辅导论坛”,并在会上作了“佛法对心理问题的解决”的讲座。论坛期间,通过和一些与会者的对话,萌生了促进佛教界与心理学界交流的愿望。也可以说,二十年前的想法开始因缘成熟,逐渐成形了。此后两年,我陆续接到不少来自心理学界的邀请,并参加了“复旦大学第二届中国荣格学术周”、中德心理治疗研究院的“心理学界与佛学界的对话”、“首届华人应用心理学发展论坛”等活动。2008年秋,我们还在苏州西园寺召开了主题为“佛法与心理治疗”的论坛,有近百位佛教界人士及心理学界的专家学者参与。这是佛教界首次与心理学界主动交流,论坛内容并已编辑成《人世间》专刊出版。在每一次交流和对话中,我都能深深感受到主办方或与会者对佛教的浓厚兴趣。而对我自己来说,也能从这种交流中得到很多启发,帮助我思考,怎样才能使佛法更直接地利益大众,包括那些对佛教心存偏见和抗拒的人。在这些方面,心理学确实有很多经验值得我们借鉴。

与此同时,西园寺的殿堂和教室中,也时常出现心理学从业人士的身影。其中,有相互交流的需要,也有他们自身充电的需要。随着社会的飞速发展,竞争日趋激烈,诱惑铺天盖地,如果没有较强的调适能力,是很容易心理失衡乃至出现病变的。在这种状况下,不仅心理治疗开始普及,相关从业人员的队伍也在急剧扩大。这一现象既是可喜的,也是令人担忧的。作为一个新兴行业,国内对心理咨询师的从业资格认定并不十分严格。如果治疗师不是真正意义上的心理健康者,自身也潜藏着某些问题,



一旦接触负面情绪增多，很可能会激发内在隐患。再或者，内心没有强大的正念为主导，就容易在治疗过程中黏着于患者的情绪，从而被负面信息所感染。所以，心理治疗师的自身调整是极为必要的，而且需要长期进行。这样才能保持健康稳定的状态，才能给予病人有效帮助，而不是在治疗过程中为之所转，祸及自身。

正是基于这样的需要，国外已将内观、禅修等佛教修行法门引入心理培训，作为咨询师健全自身素质的重要课程，并取得了卓有成效的进展。可以说，西方心理学界对佛教的了解与合作已进入实质性的阶段。在此之前，虽有荣格、弗洛姆等将佛教引入心理学的先行者，但他们的研究主要是从理论着手，尚未付诸实践。20世纪80年代起，美国麻省理工学院卡巴金博士就内观在减轻压力方面做了不少重要的心理学实验，获得多方肯定，他的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用。由此，内观和禅修开始在心理学界普及，并发展出辩证行为疗法、接受实现疗法等，在边缘性人格障碍治疗、创伤修复等方面有所进展。此外，神经认知和脑科学通过对禅修者的脑部变化进行研究，发现禅修会导致生理性的良性变化。这些发现使心理学界将更多关注投向佛教——这个源自古老东方的，有着两千五百多年历史的智慧宝藏。

本次出版的“佛学与心理治疗丛书”，主要是为了把国外心理学界将佛法运用于心理学研究和临床实践的成果介绍给大众，以期促进并加深双方交流。首批出版的共五本，分别是《意识的转化》、《精神分析与佛学：展开的对话》、《正念生命中重要之事》、《平常心：禅与精神分析》、《正念与接受：认知—行为疗法第三浪潮》，相信这些内容会给我们带来全新的视角和启迪。因为作者都是心理学专业人士，同时又在研修佛法，并有一定的实践经验。所以，这些成果都是代表他们运用佛法认识人类心灵、解决心理问题的宝贵经验，是古老东方智慧与现代西方文明的结合，意义重大。

总之，无论从教界弘法的需要，还是心理学发展的需要来看，双方都在期待全面且深层的交流。作为以弘法、教育为重点的戒幢佛学研究所来

说,我们非常乐意促成这种交流。人类物质文明已发展到一定高度,与此同时,片面追求物质发展带来的心理问题也已到了不容忽视的地步。不论个人幸福还是社会和谐,都离不开健康的心灵。而当今社会的最大问题恰恰是人的心态失衡,因此,人类应该到了关注心的时代了。我相信,佛教界和心理学界联手合作,必然能在未来大放异彩,造福人类。

济 群

2010年5月

于西园戒幢律寺

## 总序二

20多年前，在1984年，我开始心理学和精神分析学习的时候，遇到了高觉敷老师，他是把精神分析引入中国的主要学者，也遇到了南京栖霞山的圆湛法师，他启发与引导我做有关“禅与精神分析”的研究，那是我硕士论文的选题。

仍然记得当时在栖霞寺方丈室的情景，古朴的书橱中尽是佛教经卷，外边下着绵绵的秋雨，室内凝聚起一种特有的平静和安宁；圆湛法师谆谆启示，从唯识佛法解读“无意识”和“梦”之要义，以及心性与佛性之本质内涵。佛教与心理治疗两者的融会与实践，在实践中体现其意义和价值，正是我步入心理学之门后便拥有的梦想。

2008年秋，济群法师在苏州西园寺主持了以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛。我在开幕致辞时提到这样一件事：

1985年，高觉敷先生主编了第一部《中国心理学史》，但其中并没有关于佛教与心理治疗的专门内容。我当时曾问高觉敷先生，为什么不把佛教与心理学专列一章呢，难道佛教与心理学没有关系吗？高觉敷先生说，不是没有关系，而是太有关系了（高觉敷先生与弘一法师是朋友，深悉法理，并曾撰写过宗教与心理学的论文）。高觉敷老师接着告诉我，尽管佛教与心理学关系密切，但遗憾的是，心理学界中难得有人能胜任撰写这样的内

容。高觉敷老师还补充了这样一句：我是怕我们心理学界的人写出来的内容让佛教界的人笑话。

在讲完这件事之后，我接着说：那么今天，佛教与心理治疗，作为第三届戒幢论坛的主题，也在普仁大和尚与济群法师的推动下成为现实。由济群法师主持召开此届“佛法与心理治疗”论坛，以推动佛教与心理治疗的研究与结合，既是对佛法的弘扬，也是对心灵的启迪；必能造福众生，促进心理治疗的发展。

而此套以“佛学与心理治疗”为主题的心理学译丛，特别邀请了济群法师作为主编，也可看做是戒幢论坛之“佛法与心理治疗”的实际推进。

“佛学与心理治疗”，既可看做是学术的主题，本身也是社会的需要，其中还蕴含着文化心灵的涌现。毫无疑问，我们和我们的社会需要心理学，需要一种有哲学的深度、有宗教的高度、有文化的传承、有社会的责任、有专业的能力，同时富有心灵境界的心理学。这种心理学不仅是一种学术研究，不可能只是西方的传入，而有可能产生于佛教与心理治疗的结合。这也是我们心理分析与中国文化的追求与努力，也正是参与“佛学与心理治疗”丛书诸同仁的期望。

当我在美国和瑞士从事心理分析研习的时候，常听到人们说“荣格便是慧能的化身”。实际上，荣格的无意识探索、荣格的分析心理学体系，与佛法和佛教文化有着深切的渊源。20世纪20年代，《西藏度亡经》由卡孜·达瓦桑珠(Lama Kazi Dawa-samdup)和美国学者伊文思·温兹(W. Y. Evans Wentz)合作译成英文出版，荣格为其撰写了序言，并在此序言中坦称，他对于集体无意识的心理学研究，深受《西藏度亡经》的启发。一部《西藏度亡经》，几乎是被荣格视为至宝，为其带去了“中阴得度”之理解无意识的契机。荣格称他常把《西藏度亡经》带在身边，认为自己许多富于启示性的观念和发现都要归功于这部西藏佛教经典，以及其中所包含的佛教心理学精华。从最近出版的《荣格与密宗的29个觉知》、《荣格与佛教》和《荣格心理学与西藏佛教》等著作中，我们都可看到这种相得益彰的功德。

弗洛姆与铃木大拙合著的《禅与精神分析》(1960),也是影响深远的著作。该书缘起于1957年的一次“禅宗与精神分析”对话与座谈,引起了国际心理学界对于禅宗佛学的兴趣和热情。实际上,整个西方的精神分析,以及广义的动力心理治疗、人本主义心理治疗和格式塔心理治疗,包括荣格,包括马斯洛、罗杰斯和弗洛姆,也包括拉康和比昂等,都深受佛教思想的影响。众所周知,我们的沙盘游戏治疗,也与佛法教理有着深刻的渊源。从1998年开始的“心理分析与中国文化国际论坛”,其中也包含了佛法与心理治疗之结合与发展的努力。

在以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛上,济群法师作了“慈悲与同理:论大乘佛教中的慈悲”的报告。对于济群法师的报告,我作了这样的点评:“济群法师的开示和演说,留住了时间(放在我们面前的钟表停止了走动),凝聚起一种理念,启发着无限的智慧。慈悲以菩提心为基础,这是济群法师说的,极具智慧与内涵。济群法师给我们所传达的是慈悲心与菩萨行,体用兼备,凸显圣者的品格与境界。”

在济群法师之后,我作了“慈悲与转化:心理分析与心理援助”的报告。这报告基于我们心理分析与中国文化志愿者团队,在四川震区心灵花园的行动和实践。自从2008年7月受明海法师之邀在柏林禅寺作了有关讲座之后,我们的心灵花园体系已被称为“慈悲疗法”。“无缘大慈,同体大悲”;慈悲中包含了我们心理分析所追求的心灵与转化。

在参与玉树心理救援的过程中,我曾去拜访结古镇禅古寺的洛卓尼玛仁波切,听其讲述面对灾难的心情和态度。洛卓尼玛仁波切告诉我,佛法修行,要在一心。“惟此心,惟此慈悲心,始能获得解脱……解脱是一种智慧,由此超越轮回……”实际上,以心理分析与中国文化为基础的心理治疗,也始终“以心为本”。“心病还须心药医”,此之谓也。

数年前,我与朋友前往苏州西园寺,去拜会济群法师。在西园戒幢律寺大雄宝殿的后面,有“佛即是心”四个大字,当你抬头仰望的时候,似乎能够听到海上观音与诸罗汉们如是的启示。随我同去的友人也在观望,问我

应该从左还是从右来读这匾额。我说：“‘佛即是心’，但也不妨读作‘心是即佛’（从左到右），功夫便在这‘是’字上。”

是心是佛，心是即佛；正如《观无量寿经》云：“佛心者，大慈悲心是。”以此作为“佛学与心理治疗”之心理学译丛的序言。

申荷永

2010年7月

于天麓湖洗心岛

## 译 序

《精神分析与佛学》一书的翻译历经三年的辛勤劳作。在此对翻译工作小组中为此付出了心血的译者、校对、译审和编辑等各位同道表示衷心的感谢，也对即将能阅读到本书的读者表示恭贺，您终于可以稍微轻松地用中文来阅读到一部触摸心灵的经典了。

当初项目主持人徐钧把这本书推荐给我的时候，我立即翻阅了一下内容，当时带给我的是难以抑制的兴奋感，真有“众里寻它千百度，蓦然低头，原来就是手中著”的感觉。竟然鬼使神差地答应了要将其翻译出来，但是当进入流程才发现，这简直就是一个艰巨的工程。在我们面前的犹如两座让人仰望的高山，精神分析与佛学，两门对人的内心世界有着深刻探索的学问。原著作者是一群在其中研究和实践了好多年的禅师或精神分析师，倾其精华而为著，每一个章节的主题都引人入胜，每一段阐释都发人深思。文章的风格也恰当地反映了精神分析和佛学这两门学问的共同特点——在体验中理解和品味心灵。既然是品味，就不可能是快餐，它需要你用一种放松下来的生活态度和阅读方式去徜徉其中。

在组织的翻译小组开始动笔之后，我数次都有后悔承接这个任务的想法，但每次当我问自己是否要真的放弃的时候，内心又有一个声音在告诉

我：“放弃？那怎么可能？往前走，就像生命一样，其实你不能把握它的结局，但你能做的就是踏踏实实把每一天过好。”这样也好，那就只好走走停停地往前进行。翻译似乎变成了一个把自己整个人都沉浸在其中去理解、体验、品味的过程，所花费的时间，也再不可能用世俗的收入产出比来衡量了。有时候为了一句话，可以让人琢磨好几个小时，甚至好几天，好几个月。几位译者不约而同给了我同样的反馈，我们遭遇的不是一部文字的转换工作，我们踏入了一段使自己修行的旅途。我仔细想了想当初应允翻译时的内心状态：一方面是出于对这本著作的欣喜，这属于“无我(no-self)”的状态在起作用，一种忘我的心生喜悦之感；另一方面是想树立功名的自利之心，是“有我(self)”的状态在作怪，也就是一种自我的执著。其实俗世上的很多事情好像都是在内心这两个状态地结合下发生的，让人觉得既俗气，又有点真性情，这是否就是“不二觉知(non-dual awareness)”呢？翻译过程犹如禅修，也像是精神分析的自我体验，只在每字每句的细研慢读中，才能品味其中的奥妙，似乎这翻译的过程也是一个进入不二觉知的无我修行。开始时有过急切和烦躁，再就是无可奈何地琢磨，后来慢慢就不知不觉心平气静了，自觉自愿地注重了过程中的每时每刻，也就是活在当下，这样焦虑的感觉反倒不明显了，心态就沉了下来，这时候一看，任务也快完成了。

当快要截稿的时候，我从本书的致谢辞里才看到，原来原著的出版也是经历了与翻译非常相似的过程，主编萨佛兰写道：“感谢你们对本文集的杰出贡献，谢谢你们参加这个重要的，有时是困难的对话；这个项目是个长时间的制作，我相信有很多次，你们中的一些人也许会怀疑这本书会不会出版，我自己致力于此的时候就有过这样的疑虑。”

在三年多的翻译过程中，为此作出贡献的人和事也是值得回忆的。2008年10月在苏州西园寺参加第一届“佛法与心理治疗对话论坛”时，徐钧、李孟潮、徐冠民、李波、张彦林和我六个人聚在一起，用了半夜时间，首



次讨论了本书索引中重要的佛教术语。返回西安后由我和李波、张彦林翻译索引初稿，当胡肇龙(George Hu Ph. D)从旧金山来西安时，又经过了一次对英文词义の確認。最后由张彦林和李波两次统稿，每次整理之后都发给在旧金山的童慧琦博士审校。这个索引的翻译还是比较准确的，这给后来的译者提供了一个一致性用语的参考。张彦林后来还搞出了“常用日语——英语佛教用语”的中文版。

为人朴实的李波大夫是商洛市中医院内科的主治医师，他还有着心理学的本科学历，当我们在一起工作交流时，他显示出的对传统文化的了解、对心理治疗的悟性及对临床治疗的把握都令人刮目相看。他不声不响地接下了第三、四、五章的翻译任务。当我还在不断地寻找合适的翻译者来参加的时候，他又不声不响地第一个交了稿，完成任务的过程是那么自然、平常，但文章的风采一点都不平常。

吴艳茹博士是上海精神卫生中心的副教授，也是中国精神分析学术大会的翻译组长，她本是我心目中最不会有困难的人，结果令人惊讶的是，在翻译的过程中，她竟然对我说这是她遇到的最难翻译的稿子，寻常来说她一天翻译一万多字是轻松平常的事情，但这篇文章，有时候一句话就能让她费一个小时。我听了之后真是心中窃喜呀，原来高手都被为难成这样了，看来我翻得慢不用怕丢人了。谁知她交稿的时候说的一句话，把我吓了一跳。“十年之后，我们再把这本书重新翻一遍。那时候的理解可能会更深刻。”我心想：“好老天，十年后，我还不知道自己有没有胆量再接这个活呢。”

王卫主治医师在美国学习了四年的心理学，并在美中精神分析协会(CAPA)的网络远程培训项目中坚持学习精神分析并做个人分析体验三年多。现在是西安新东方外语培训学校的英语教师。他承担了第七章的翻译，在繁忙的教学工作之余挤出时间来，仅用了三个月就交稿，是速度最快的一位译者。

张皓大夫是这个翻译团队中最年轻的一位，他毕业于师范大学心理