



当弗洛伊德遇见佛陀

心理治疗师对话佛学智慧

· 徐 钧 / 著 ·

反映中国心理治疗领域最前沿学术成果，
为心理治疗实务和心理自助疗愈提供全新、有效的理论和方法。



线装书局



当弗洛伊德遇见佛陀

心理治疗师对话佛学智慧

· 徐 钧/著 ·

反映中国心理治疗领域最前沿学术成果，
为心理治疗实务和心理自助疗愈提供全新、有效的理论和方法。



线装书局

图书在版编目(CIP)数据

当弗洛伊德遇见佛陀:心理治疗师对话佛学智慧/
徐钧著. —北京:线装书局,2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5120 - 0704 - 8

I. ①当… II. ①徐… III. ①佛教 - 作有 - 精神疗法
- 研究 IV. ①B948②R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 251005 号

当弗洛伊德遇见佛陀:心理治疗师对话佛学智慧

作 者:徐 钧 著

责任编辑:杜 语

出版发行:线装书局

地 址:北京市西城区鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话:010 - 64045283 64041012

网 址:www. xzhbc. com

经 销:新华书店

印 制:三河市杨庄镇明华印装厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:13. 5

字 数:160 千字

版 次:2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:0001 - 3000 册

定 价:32. 00 元

相遇在心灵深处

(推荐序)

雨果的一句“比天空更为广阔的是人的心灵”，曾经让无数年轻人仰望星空，长久沉静在对深邃的内心世界的无限遐想中，有时是畅快的思想翱翔，有时被烦恼牵引而魂牵梦绕、无明易惑地痛苦着。对心灵的探索成为很多人少年时的理想，乃至终身的职业。

近代弗洛伊德创建了精神分析学，被誉为现代心理学中的超心理学，特别是潜意识学说和精神决定论，大大拓展了现代医学和心理学对心理广度深度的建构和精神症状形成的理解。严格有序的精神分析治疗师的培训和独特严谨的精神分析治疗设置，大大缓解了各种神经症性精神症状，成为抗精神药物出现前主要的精神障碍的治疗方法。人们坚信精神分析是人类探索心灵世界的有效路径。

但是，精神分析不是唯一路径。弗洛伊德当年即对东方文化特别是佛学产生兴趣。而荣格更是因为对佛学的禅和生死学的了解，大大发展了分析性心理治疗学。佛教是关于宇宙存在的系统学说，对人类心理过程的论述博大精深。无数修行者的证悟，一次次昭示佛学不仅仅是走进心灵宇宙的路径，更是一个有明确目标并可达到的不二法门。

近代中国，特别是文化大革命的影响，一度中断国人对心理学和佛学的修习。改革开放三十年，一切有了明显改观。特别是近年来国



内外一批双栖学人智者，让彼此在心灵深处相遇了。这当中，徐钧是佼佼者之一。他少年便随佛学修习，深入接触了汉传佛教，南传佛教和藏传佛教。闭关修习让他对禅修和佛学有了实证的体验。

难能可贵的是，徐钧希望所学可以利益更多民众，将古老弥新的佛学与当今大众心理治疗联系起来。徐钧选择了来自西方文化，对心理世界同样有最深探索潜能的精神分析治疗开始学习。系统的佛学修习让徐钧接受精神分析训练时有了另外的视角。在精神分析培训过程中，一次次的案例分析，一条条心灵解剖的细节呈现，一个个症状缓解的过程，无疑让他有机会将佛教心理学与精神分析学做了最为直观的比较，两者异同和彼此的补充清晰呈现了，这就是今天我们要看到的其力作《当弗洛伊德预见佛陀：心理治疗师对话佛学智慧》。

我相信这只是一个开始，一项十分有意义的尝试。博大精深的佛学和精神分析学对于心灵的研究远远不是这本书可以全然概括的。缘起而行，相信两个领域的学者和修行者能够有更多、更深入的循证研究。

佛教思想深深影响了千年的中国文化。如果能将其精华有效整合到现代心理治疗的理论和实践中，无疑会促进有中国特色的、更易于被中国民众接受的心理治疗发展。佛教僧侣戒定慧的修习历程对于一个优秀的精神分析师的成长有很强的借鉴作用，希望看到更多治疗师有所受益。

时间仓促，水平有限。权当抛砖引玉，希望大家批评指正。期待一个新的学术领域在中国精神分析学界形成并发展。

是为序。

肖泽萍

2012年12月9日于上海家中

前言

当弗洛伊德遇见佛陀，会发生一些什么？

弗洛伊德，开创了当代心理学谈话治疗，尽管至今一百三十年的发展，心理疗法早已经超出了当年弗洛伊德所发现的谈话治疗设想模型，但将弗洛伊德视为当代谈话治疗的最初原型是恰当的。而佛陀，创立了影响整个古代亚洲的佛学，在古代汉文化、印度文化、中南半岛文化等地区，当时人的心理困扰相当部分是由佛学承担治愈功能的。由弗洛伊德所开始的心理治疗与佛陀所发展的佛学，相隔时代和地区都十分遥远，似乎是根本不可能沾边的学科。但随着当今全球化的文化交流以及信息化社会高度的信息沟通，心理学与佛学已经相遇——特别是与当代心理咨询及治疗的深度相遇。这一相遇在西方心理学界已经有百年历史，然后深入交流也在五十年前开始，这一相遇引发了心理学的不少重要进展，例如当代认知行为疗法的发展、精神分析的新发展，等等，目前已成为当代国际心理学界重要事件之一。

早在上个世纪八十年代中期开始到九十年代，我阅读荣格心理学和精神分析著作，发现许多和东方文化中佛学、道家相关的内容。同时，我正好也有机缘接触系统佛学传统的学习。所以这两方面的内容有可能产生交流和对话的想法就一直在我内心酝酿，但那个时候我不知道该怎么去真正工作。当时我注意也有很少人在做比较，但通常是佛学的说自己理解的心理学的东西，而心理学的只说自己以为的佛



学的东西。而这些内容往往获得的效果不好，佛学的人无法接受一些心理学家自认为是佛学的东西，而心理学家也可能无法接受一些佛学人士撰写的关于心理学的东西。这其中有不少问题需要澄清，并不是那么想当然的进行的，这需要有对两者有一定的深入了解，并且需要时间的积淀才能慢慢开始的。中国著名的心理学家申荷永教授前段时间曾说起一件心理学界的往事，中国心理学史的泰斗人士高觉敷先生在1985年主编《中国心理学史》时，申荷永教授作为高觉敷先生的助手，询问其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？高觉敷先生回答说，“不是没有关系，而是太有关系了，但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。”我十分同意这个说法。反过来，其实佛学也是如此，虽然佛学有自己的古代心理学体系，但如果佛学家不了解现代心理学的背景，写出来有关佛学与现代心理学比较研究的东西也是不容易被心理学界所认可的。

自2002年开始，因为一些因缘我受戒幢佛学研究所所长济群法师的邀请，在研究所讲授心理咨询、佛学禅修研究等一些研究生课程，之后又在研究所担任客座研究员。在此期间，让我更多思考佛学与心理咨询、治疗的对话这一主题，并得以与研究所的老师和学生有更多的交流。并且和心理学界、精神医学界的一些朋友交流这些内容。在2002年年底，我开始慢慢有一些感觉产生。我注意到要进行佛学与心理学的对话及研究，首先要能够比较清晰地理清彼此的学科边界，把研究放在尊重彼此边界的基础上；其次要真正熟悉双方的理论和实践；其三，对话中双方要对对话的另一方的经典著作和术语概念能够厘清和掌握，能够在共同语境的水平使用相同术语或者相关术语进行对话；其四是要抱有开放之心，接受各种可能性后尝试性地展开真正的对话就是可能的。于是，就佛学与心理学对话和研究的思考，我撰写了我这方面的第一篇论文《佛学与心理学关系的定位》，发表于

2004年在苏州举行的第五届华人心理学大会上，出乎意料，那次论文报告的分会场人出奇得多，大家对这个话题十分感兴趣。在2003年，我到香港期间，注意到不少相关的英语翻译图书的出版，显示西方心理学界在这方面的对话工作已经十分成熟。于是我也越来越确定这个研究方向的价值。

在2003年—2012年间，我就心理咨询、治疗与亚洲佛学对话的一些主题和心理学同道、佛学家等进行了许多交流，并因此继续产生了系列研究的论文。2004年受申荷永教授、陈侃博士邀请为《中国文化和心理分析》刊物撰写了《藏传佛教历史上四个梦的精神分析解读》；2008年创作了《俄狄浦斯情结概论》（发表于《中国心理治疗对话》第二辑），其中涉及亚洲文化背景下关于人际关系新理解的“亚洲文化下的阿奢世王情结：共情能力的发展”的部分于2008年在戒幢论坛暨第一届佛学与心理治疗对话论坛作了“关于正念”的报告；2009年在中国第二届精神分析大会上发表了整合佛学、存在主义的精神分析论文《死本能与无常》；2010年在第一届亚洲精神分析大会上发表了《佛教因缘哲学与精神分析的主体间性》、《精神分析中的真实关系》，从佛学因缘哲学的角度讨论精神分析的主体间性和咨访互动的动态关系，其中《佛教因缘哲学与精神分析的主体间性》（英语版）后来被国际精神分析学会（IPA）录用，发表在国际精神分析学会官网；2010年受王雷泉教授邀请为《佛教名篇鉴赏辞典》撰写了作为佛学与心理学对话的佛学基础文献慈心禅修、四念住禅修的文献注释和评论；2010年在中国心理学学术大会上发表了《正念在心理治疗中的发展历史》的报告；2011年在第23届国际聚焦（Focusing）大会发表了《因缘哲学与聚焦》的论文，比之前更深入地讨论了咨访过程中微观互动的部分与佛学缘起性空的关系；2011年在戒幢论坛暨第二届佛学与心理治疗对话论坛发表了《穿越和当下：临床对话过程中正念的运用》、《慈心在正念中的运用》；2012年在复旦大学主办的



第二届存在主义心理学国际会议发表了《空，体验存在的基础》。此外，还做了一些佛学案例文献的搜索、整理和教学工作。

《当弗洛伊德遇见佛陀：心理治疗师对话佛学智慧》，即汇集了我在2002—2012年期间的佛学与心理咨询、治疗对话的重要论文，分成五个部分。第一编是讨论佛学与心理学定位的内容；第二编是历史概论，主要介绍佛学心理学的历史大概、佛学与心理学对话的历史发展；第三编是从人类的关系展开佛学与心理学对话的论文；第四编是有关正念的文集，包括正念的历史发展、临床运用的讨论、佛学原始文献注释研究；第五编是附录，收集了佛学中的一些心理案例和杂文。为了读者能够更充分地阅读和了解，我对其中每编和每篇论文都准备了导读。

在近几年与国际心理学界交流过程中，我发现西方心理学家似乎远比我们身在亚洲中国的心理学家，更为热切关注佛学这一亚洲文化对现代心理学的启发和帮助，并且甚至可能比中国人更懂佛学，同时西方科学心理学对此已经有很多实证研究来验证其中的结果。这让我意识到，作为身处亚洲，并且身在中国的心理咨询师，佛学——这一亚洲文化传统，我们或许要换一种认真态度去对待，我们或许可以摄取很多积极的内容和意义，而不仅仅是简单地去批判和拒绝。当西方心理学家已经在比我们中国人更熟悉地研究我们亚洲自己的东西时，我其实感觉到有些汗颜。但最近十多年以来，我已经注意到，这个研究在中国已经不是孤单的，不但是西方的心理学家，现在中国的许多心理学家对此也有越来越高的兴趣进行对话和研究。在为第28届世界心理学大会准备的《国际心理学手册》（华东师范大学出版社）中，中国心理学的泰斗之一荆其诚先生就有一个章节专门讨论了佛学心理学。而在2008年、2011年，济群法师和我也策划了两次国内心理咨询、治疗界与佛学界在戒幢佛学研究所展开的对话论坛，进行了十分有意义的讨论，这是一个长足的进步。《当弗洛伊德遇见佛陀：心理治疗师

《对话佛学智慧》的出版，也是在这样的对话背景中因缘成熟的。

本书的写作，还要感谢我过去的那些老师们和朋友们，在心理学方面要感谢英国的Dr.Campbell Purton、日本池见阳博士、德国的Dr.Friedrich Markert、德国的Dr.Thomas Pollak等；在佛学方面要感谢吴中先生、杨兰活佛等。他们都曾和我或多或少的讨论过佛学与心理学的话题，但十分遗憾二位佛学老师现在已经过世。另外，还要感谢那些在写作思考过程中经常与之交流，而让我有思想火花闪现的心理学家和佛学家，如济群法师、申荷永教授、徐冠民先生、李孟潮医生、张天布医生、王雷泉教授、程群博士、观云法师、成峰法师、界文法师、宗净法师、廖乐根先生等。

本书的出版只是我对此问题探索的开始，它一定还存在许多不足或者根本没有思考的地方，希望读者在阅读中尽量可以保持有属于自己的不同立场和意见，然后大家一起来探索。不管这些立场和意见是正面的还是反面的，都是十分重要的，而正因为如此，学术才可以在这些不同的想法和质疑中开辟道路，实现真正健康的发展。本书如果能够起到一个抛砖引玉的作用，那我想本书的任务就大部分完成了。



目录

第一编 佛学与心理学的定位

- 第一章 佛学和心理学关系的定位 002

第二编 历史概要

- 第二章 佛学心理学的古代历史概要 018
第三章 佛学与心理学的对话的历史概要 028

第三编 人类的关系

- 第四章 藏传佛教历史上四个梦的精神分析解读 ... 040
第五章 亚洲佛学文化背景下的阿奢世王情结 053
第六章 死本能与无常：精神分析的超越性 060
第七章 精神分析中的真实关系：有和空 072
第八章 佛学因缘哲学与精神分析的主体间性 078
第九章 聚焦与因缘哲学 085
第十章 空，体验存在的基础 094

第四编 正念：来自佛学与心理学的讨论

- 第十一章 关于正念 103
- 第十二章 正念在心理治疗中的发展 118
- 第十三章 穿越和当下：临床对话过程中正念的
运用 131
- 第十四章 慈心在正念中的运用 139
- 第十五章 文献注释：呼吸的正念 144
- 第十六章 文献注释：慈心的正念 150

第五编 案例

- 第十七章 佛学历史中心理咨询的案例 161
- 第十八章 三篇应对恐惧的文献 177
- 第十九章 丹增旺嘉的黑关经验 185

第一编

佛学与心理学的定位

本编主要讨论了佛学与心理学对话中如何对两者进行定位。在佛学与心理学的对话过程中，明确定位彼此学科目标，是十分重要的。这种定位的基础是需要仔细阅读和学习相对的对话方所宗理论的学科基础和学科目标，这就可以厘清对话中许多鸡同鸭讲的困惑和困难。而如果这种定位是模糊的，彼此就无法知道对方所愿意接受的和需要接受的是什么。例如一位佛学家可能会将解脱这样的生命哲学概念要求一位现代心理学家在心理学内找到相同的位置，这就是无法进行的讨论；同样如果一位现代心理学家一定要佛学家给出关于婚姻家庭的详细资讯，那也是勉为其难的；但如果双方的话题是商谈如何使得某种焦虑的心理困扰得以调整的策略或者对人性存在的探索，双方就能很快找到共同的语言，互相增益。

同时，在彼此对话中保持开放之心，不管对心理学家和佛学家都是重要的。对一些事物没有了解之前妄下断论在心理学家不是科学的态度，在佛学家也不是一个如法如量的做法。



第一章 佛学和心理学关系的定位

——自体心理学观点的阐释

在2002年之前，我还是十分困惑佛学与心理学是否有一种真正对话的可能，而并非是一些虽然在一起说话，但是各说各话的尴尬局面。虽然我觉得这两者都是十分有价值的内容，他们可能存在对话和进一步交流的可能。直到2003年，我开始考虑直接无法对话的那些局面，许多是由于没有厘清彼此的关系定位引起的。于是我试图找寻一个可以联系两者的共同基点——佛学术语中即“共许量”。不久我在研读精神分析自体心理学文献时，发现自恋的概念与佛学我执的概念如此接近，于是以自恋这一概念为对话的联结基点，横向比较和划分了佛学修行者（特别是那些如佛陀一样）、正常人、神经症、自恋性障碍、精神病性的不同人格维度，讨论了佛学与心理学目标的不同。这些思考最后成就了本篇文章，2004年在苏州举行的2004年第五届全球华人心理学大会上，我做了相关的演讲。在文化心理学分会会场，听众出乎意料的多，也出乎意料的对此有各种兴趣，这让我对佛学与心理学对话的未来也有了更好的展望。

在为本章撰写导读时，我也回顾了这些年全球佛学与心理治疗对话的发展和研究历史，发现经典巨著《精神分析与佛学》中美国心理分析学者Polly Young-Eisendrath也提出和我类似的以自恋作为佛学

和心理学对话基础的观点 (Jeremy D.Safran等, 2003)。同时, 在另外强有力的方面, 随着近年来神经认知研究的爆炸式进展成果, 之前我所举例的佛学修行者、正常人、人格障碍患者等的差异, 也在神经认知研究获得证实, 这些人群之间的确存在大脑运作能力的差异, 甚至存在大脑器质性的差异。美国2004年、2006年对佛学深度禅修者的脑科学实验证明, 佛学长年禅修者大脑左颞叶、海马等位置发生器质性和功能性的优势改变 (Antoine Lutz, Lawrence L.Greischar, 2004)。

随着当前临床心理学对于佛学传统思想和禅修技术的研究及实践应用的深化, 佛学正念训练对于压力的控制、佛学训练和注意力的关系、佛学对于心理咨询的意义等方面被心理学界越来越多地关注, 这也是华人心理学研究中需要被重视起来的主题。但对这一东方传统文化再次被审视和发掘其价值的过程中, 由于佛学于心理学界还是相对陌生的领域, 因此对于佛学的研究和临床运用过程中往往存在的问题是, 由于对佛学了解的欠缺而造成定位的偏差, 最后发生误解的立场影响随后而来的研究和临床运用的问题。本文因此以现代自体心理学的自恋理论作基础, 结合“心理治疗和冥想的治疗目标: 自我呈现的发展阶段” (Jack Engler 1986) 的分类探索来转译佛学的核心观点, 并尝试建立佛学和心理学之间的横



弗洛伊德, 1856-1939



向比较的区间，来为今后华人心理学中关于与佛学对话的研究建立一个可能的支撑点。

一、定位的理论基点

1. 自体心理学的自恋理论

自体心理学是美国心理学家科胡特在1971年提出并逐步完善的，它是精神分析学派当代最重要的发展之一，它超越了原来经典精神分析的观点，对于人性和人格的模型有了全新的定位。自体心理学最重要的理论之一是定义人类的本质是自恋的（Kohut, 2002），这和原来弗洛伊德对于自恋的定义相当不同。

弗洛伊德曾给出“自恋”定义是自己对于自我投注力比多兴奋的状态（弗洛伊德，1998）。有这一表现的个体称之为自恋人格障碍患者。从力比多的方式来说，也就是他将本来应该投注于自我的对象客体的力比多，反向投注到自己身上，这样病人就无法和别人建立有效和融入的亲密人际关系，并且经常沉浸在自己不切实际的幻想中。

但科胡特结合自己对于自恋性人格障碍治疗研究，并吸取了当时儿童发展心理学等成果，修正了之前弗洛伊德这个“自恋”的定义，而提出自恋其实就是力比多的本质，或者更直接说自恋其实就是人类的一般本质，每个人本质上都是自恋的。自恋是一种真正的自我价值感，是一种认为自己值得珍惜、保护的真正感觉，借着胜任的经验。也就是说健康者的自恋并不是不健康的，而且我们整个社会也是允许适度自恋的，而只有个体过度自恋并超出了社会对与自恋许可的范围那才是不健康的。

科胡特的合作者兼学生的巴史克提出了一个认知模型来解释自恋，他认为自恋的达成其实是可以使用当代认知心理学来合理阐述的。自恋是对于自我胜任感的体验，而这一获得的回路开始于大脑的期待型态，然后进行下一步的实施决定，再后付诸行动的实践——当

个体在实际世界中实践后，会得到反馈，这一反馈则再次输入大脑，然后大脑将此信息与之前的期待型态配对。如果输入信息与之前的期待型态配对成功，则个体就可能立即获得自体胜任感的喜悦（巴史克，2001）。



如果不能配对成功，大脑就会再次决定、计划行动、实践，然后又反馈大脑以求得配对的成功。

如果反复没有办法获得成功，大脑则根据实际情况采取或修正期待型态、或修正决定、或修正行动方式等方式来使自己，当然也有可能这一修正仍然是无效的或者是失败的，则个体就可能会放弃这一回路构成，而以别的方式替代，也有可能彻底放弃。这时候，不合适的回路调整就可能直接引起自恋的失败——无法获得自体胜感或自我价值感，因此就会产生自恋失败时的暴怒及焦虑，当焦虑过于强大或者失败时，则个体会体验到消极的防御——抑郁。

至于为什么有人遭遇失败可以成功修正，有的人则没有力量成功调整。据研究其中原因，可能除了个性差异性外，大部分是和婴儿的养育者与婴儿的有意识和无意识的互动之间有关。养育者的情绪直接会内化到无辜的婴儿人格中，或一些不合理的养育互动模式等内化在婴儿人格中，这些构成婴儿将来人格的基础模型。

2. 佛学的我执理论

我们先就佛学定义详细地解释一下什么是我执。