



*The Si Chu Tui
Chan Yi Ang Pan*

柳东林◎著

哲思黜退 禅意盎然

——现代西方文学的禅化述要

哲思黜退 禅意盎然

—— 现代西方文学的禅化述要

柳东林◎著



*Xi Shi Chu Tai
Chan Yi Ang Ran*

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哲思黜退 禅意盎然/柳东林著. —北京: 中国社会科学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5161-0296-1

I. ①哲… II. ①柳… III. ①文学史—研究—西方国家
IV. ①I109

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230203 号

责任编辑 喻 苗

责任校对 王雪梅

封面设计 李尘工作室

技术编辑 王炳图

出版发行	中国社会科学出版社	出版人	赵剑英
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编	100720
电 话	010-84029451 (编辑)	64058741 (宣传)	64070619 (网站)
	010-64030272 (批发)	64046282 (团购)	84029450 (零售)
网 址	http://www.csspw.cn (中文域名: 中国社科网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京君升印刷有限公司	装 订	广增装订厂
版 次	2011 年 12 月第 1 版	印 次	2011 年 12 月第 1 次印刷
开 本	710 × 1000 1/16		
印 张	20.5	插 页	2
字 数	338 千字		
定 价	55.00 元		

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

序

东方的佛禅孜孜于见心见性的行持，并不信任语言文字的传达转述，却又生出了无穷无尽的文字公案，举凡宇宙时空、实相非相、生灭来去、常断一异、他我法我……万法俱可寓意，就是不讲逻辑理性的法理，不肯坐实禅究竟是什么。

禅门的回答千奇百怪，学界的表述人言人殊。诸如禅是生命本身，禅是生活的艺术，禅是一盏灯，不一而足；“庭前柏子树”，“东边竹子高，西边竹子低”，“鸡寒上树，鸭寒入水”，“吃茶去”，饥来食，困了眠，麻三斤，干屎橛，担粪汉，呵佛骂祖，诉诸棒喝，等等，等等，都是禅的释义。有学者认为禅该是“生命的减法，彻底的减法，是生命的归零”状态，减却一切认识成见，从生命的自心自性开始认知，现代学者长长的论述，相对于禅家不着边际甚或蛮不讲理的理解，似觉离题更远。

上世纪八十年代东西方的思维方式、表达程式发生过逆转，东方学者心慕西方的理性，明晰的概念，缜密的推演，斩截肯定的判断。西方学者则对东方的直觉、非理性、不可思议、不可言传的妙道产生了浓厚兴趣。然而无论怎样“逆转”，如何“互融”，变相的色相仍旧属归各自的文化谱系。西方文学根植基督教文化，多少个世纪来，西方文学呈现的优越性及缺憾，均可到基督教文化中追根寻源。有学者以为基督教起源于西方人的“制造意识”、“造物意识”，这是一种集体的无意识。在西方人看来，世上没有什么不可以“制造”出来，其所导致的后果，常让人纠结难解。它所“制造”的全知万能的造物主形象，虽曰无所不知，无所不在，君临万有，独掌乾坤，却让理性的西方难能理喻，难契学理。此“制造意识”、“造物意识”倒是保证了西方从神本主义到人本主义的平衡过渡，宣称“上帝死

了”的尼采让有着强悍意志的“超人”填充了上帝“死”后的空白，他和他的老师至今难以摆脱与希特勒的干系。反观佛家态度，自以为不可能全知全能“即灭定业”，不能“化异无缘”，不能“尽众生界”。暗自思忖，反复考量，这确乎是人类之“不能”，哪怕是得道超凡的精神领袖，人文巨擘，也照例无能。

柳东林博士研究西方文学多年，教学相长，获益孔多。近些年来潜心佛教与文学关系研究，自觉获得一体大势雄的参照系统，使自己原有的学术积累次第醒豁，于是就有这部洋洋大观的学术著述。他注意到西方现代文学是“在一个巨大的思想背景下展开的，那就是同样具有多元化特点非理性主义思潮”，“逻各斯中心主义不断被解构，二元论思维不断被质疑，禅的轻概念、无逻辑、非思量等特质，使西方人如获至宝”，诸多西方学者似彻悟般宣示：“禅的精神是普遍性的，根本没有东西之别。”由是作者获得了富饶丰赡的书写依据，哲思黜退，禅意盎然。全书析为六章二十四节，从容自在地展开了之于西方现代文学悟有所得、本有所据的“禅化”描述，诸如：全新的自然观与“我梵一如”；“我”之困与“我即空”；禅境“乌拉尼亚”；无人缚何脱缚；“天书”与“东方意味”；难以附着的河床；放下“野鸭子”；丢掉“鱼篮子”；“血性意识”与“无心”；“非思量”与“随流去”；达摩流浪者……洞见通脱，惬意畅心。

时间和学术场地的原因，作者似未能更多、更大程度地罗掘西方作家习禅、论禅的事实依据，庶几引为憾事。他还是看到了西方学者之于禅意禅思的直觉能力：巴瑞特发见劳伦斯作品体现出的“无心”、“非心”；麦卡锡明确指出《浮士德》浓郁的禅诗韵味，都是通过禅家不屑的“文字”传达出来的。如何理会，怎样对待语言文字是该命题的根本课题。繁花似锦的“文字”能否指证“真如”世界，能否得心见性，表达述说颇费周章。

禅家的公案俯拾皆是，机锋所向，千姿百态，禅究竟能否把握得住，佛法何谓？佛认为用言说表达的事物，包括佛所说之法，都非真实，不可以“言说”取，不可以“相”取，欲得真髓，只可把握“实相”，而“实相”亦“非相”，亦属“无相”，既不可言说，又不可思议。佛禅往往将问题推置于绝境，意在使人自认概念、判断、推理和人的全部认知，在本质上不能到达真实，只是一种虚妄的矛盾存在，因之禅师们处处寻觅矛盾，

拆穿矛盾，甚或人为地制造矛盾，让人摆脱言说理性的纠缠而直达心性真如，言语道断，目击道存。作者之于禅语禅意，文学语言的认知体悟，达到了让人满心欢喜的境地。

佛禅之于生命的洞悉，其深刻性、践行性是无可比并的。诠释生命如同生命一样诱人，故而疑多悬解，佛禅称生命是“一股振动之流”，是流程，是过程，是宇宙生生序列的环节，生动活泼，绵延相续，前前逝去，后后生起，每一过程，所有环节都该呈现出各自应具有的盎然生意。因而佛禅看重可感正历的“当下”，高贤大德读出了经藏的无上妙谛：佛教似无尘俗的时间观念，“一朝风月，万古长空”，捕捉到“当下”即获得了“万古”，佛禅的生活态度给人以宽阔的蕴藉。不问既往如何，不计未来怎样，只求看顾好“当下”，为生命而惜缘，则会“日日是好日”。有感于是，对该书作者之于佛禅的沉潜、颖悟，之于文学全身心的倾与，朝圣般的追循，亲人一样的喜爱，我们有理由期待，期待他的读写新得，期待他的学术将来。珍惜“当下”的“时节因缘”，坐拥书城，梦好身闲，谛视倾听宇宙万籁的生息脉动，常驻“我梵一如”的无差别之境，得鱼忘筌，得意忘言，不计较，莫思量，“一片光明心比月，十分欣喜我知鱼”，孔老乎？庄禅乎？毋庸辩言，生意在焉，无须岭外觅“春”，“春”已烂漫于自家“枝头”。

柳东林周围有一大批知己通达之士，居地或近或远，年纪不计青老，个个存高谊有怀抱，“相见亦无事，不来常念君”，多年的高情联谊，彼此成为倾诉与被倾诉者。林间湖畔，山行水行，庙堂江湖，酒楼茶肆，流连勾留，把酒临风，淋漓尽致，一片神行，实乃人生不可或缺也。

文字“不离”，拉杂叙出作序。

王树海

辛卯蒲月十三日匆于吉林大学南新校，世纪三栋“有风自南斋”

目 录

序	王树海 (1)
导论	(1)
第一章 理性的危机与非理性思潮	(5)
第一节 西方理性主义的危机	(5)
一 理性本体论的质疑	(5)
二 非理性的认识论及精神分析	(6)
三 科学否定科学主义	(7)
第二节 “非理性”的多维度描述	(8)
一 上帝之死——本体论层面描述	(8)
二 流动的实在——认识层面描述	(10)
三 无意识的揭示——意识层面的描述	(11)
四 符号的人——人性论层面的描述	(12)
第三节 “他者”与文化重构	(14)
一 西方的没落与“他性”的建构	(14)
二 动人心魄之佛禅	(15)
三 被忘却的存在	(17)
第四节 思想的不断退后与文学的禅意	(18)
一 不断退后中的西方思想	(18)
二 全新自然观与“我梵一如”	(21)

三 “我”之困与“我即空”	(22)
第二章 自然与生命的话题	(26)
第一节 “感应”与“虚空”之境	(26)
一 生命契合与清除遮蔽	(26)
二 错位中的“通灵者”	(31)
三 虚空世界的神秘体验	(35)
第二节 自然之境与融入生命	(39)
一 “纯诗”之境	(39)
二 “东方意味”和隐逸世界	(44)
三 “荒原”意象	(50)
第三节 本真的显现	(56)
一 意象与东方情结	(56)
二 若隐若现的面孔	(61)
三 化为鱼,化为树	(65)
第四节 颠覆人类中心	(67)
一 寂静的春天	(67)
二 自然中的一份子而已	(70)
三 禅境“乌拉尼亚”	(74)
第三章 被终结的“人”	(85)
第一节 “人”的迷失	(85)
一 “异乡人”与“空心人”	(85)
二 无人缚何脱缚	(89)
三 胆怯的“我”	(93)
第二节 奥尼尔的追问	(97)
一 现代“失魂者”	(97)
二 印证的迷乱	(99)
三 我是谁	(103)
第三节 “人”的卡夫卡式解读	(106)
一 地洞中的穴鸟	(106)

二 人形虫和虫形人·····	(109)
三 K 即城堡,城堡即 K ·····	(114)
第四节 不能承受之轻与重·····	(123)
一 “玩笑”中的玩笑·····	(123)
二 轻者非轻,重者非重 ·····	(127)
三 灵与肉的融合·····	(129)
 第四章 “绵延”的世界·····	(135)
第一节 无意识与禅·····	(135)
一 意识之流·····	(135)
二 无意识的显现·····	(137)
三 禅的开悟·····	(139)
第二节 “逆向的哥白尼式革命”·····	(140)
一 新矿藏的发现·····	(140)
二 寻找失去的时间·····	(142)
三 身体的回忆·····	(148)
第三节 “天书”与“东方意味”·····	(151)
一 电光石火的“顿悟”·····	(151)
二 “魔鬼的祖母”·····	(156)
三 观音妙智力·····	(161)
第四节 放飞自由的心灵·····	(166)
一 贝内特先生和布朗太太·····	(166)
二 难以附着的河床·····	(171)
三 放下“野鸭子”·····	(176)
 第五章 原始情怀的回归·····	(180)
第一节 原始主义倾向·····	(180)
一 向往天真时代·····	(180)
二 丢掉鱼篮子·····	(182)
三 回归天然的文学体验·····	(184)
第二节 “血性意识”与“无心”·····	(186)

一	生命之火·····	(186)
二	非情结之“恋母”·····	(189)
三	“无心”之“虹”·····	(195)
第三节	遥远的梦与现实的纠结·····	(205)
一	沙多里斯的梦·····	(205)
二	模糊中的喧嚣世界·····	(210)
三	大荒野大森林之光·····	(216)
第四节	硬汉子的原始情结·····	(225)
一	简单而直接的男人世界·····	(225)
二	“非思量”与“随流去”·····	(233)
三	见山只是山，见水只是水·····	(239)
第六章	存在与荒诞 ·····	(249)
第一节	西方语境下的“荒诞”·····	(249)
一	从存在到“此在”·····	(249)
二	“此在”意味着荒诞·····	(252)
三	无与空·····	(254)
第二节	拒绝屈从的“局外人”·····	(259)
一	谁拿走了我的存在·····	(259)
二	“常人”杀死“局外人”·····	(261)
三	幸福的西西弗·····	(266)
第三节	穿梭——散乱了一切遮蔽·····	(270)
一	荒诞之中的穿梭·····	(270)
二	“比塔”的启示·····	(273)
三	被散乱的精神旨归·····	(281)
第四节	体验在路上·····	(289)
一	宣泄生命状态·····	(289)
二	心灵的无目的性·····	(294)
三	达摩流浪者·····	(300)
结语	·····	(306)

参考文献..... (308)

后记..... (316)

导 论

20 世纪以来的现代西方文学，呈现出一种强烈的颠覆性特征。如果要笔者为其寻找一个关键词的话，那么应该是“多元化”。西方文学的多元化特征，瓦解了旧有的分类、概念和原则，使个体与种类之间的共同性被模糊化。而这一特征，也使我们对其所进行的研究，常常陷入无规律性、无参照性的困惑之中。从文学的自身发展来看，任何一种文学现象的发生，都不会是突如其来的，都能在其自身的文学传统中找到一些规律性的东西。问题是，这些被后人称为“规律”的东西，真的是文学发展的一种必然，还是后人根据某种思想观点，依照某种现成分类方法，使用某种特定的概念所进行的一种建构。如果是后者，那么这些规律还可靠吗？这是笔者对所谓的“规律”的主要质疑。面对 20 世纪以来纷纭复杂的现代西方文学，我们很难找到一种一劳永逸的规律来概括它。笔者认为，如果排除了书写方式的因素，我们甚至可以说，在本书研究视域中出现的每一个作家，都不隶属于任何一个流派。

这就给我们对现代西方文学的研究带来了新的课题，我们将以什么样的角度来把握这一多元化的文学现象。文学是作家的思想展示过程，更是作家的生命体验过程，当人们习惯于对一个作家进行形而上的阐释时，往往就会陷入到某种思想所设定的框架之中，也必然会按照某种流派的特征来概括作家、作品。其结果往往使我们在经历思潮、流派的概括之后，离作家、作品更远了。我们幻想怎样才能掀去罩在作家头上种类属性的面纱，当清除一切遮蔽，当所有的类别、概念都不复存在时，我们就可以与

作家一道，去倾听生命那伟大的律动。这确实是一种近乎于理想化的体验方式，但是用于文学研究却几乎是不可能的。因为我们可以不拘泥于任何一种分类方法，但我们却要遵循一种书写方式，这就非常容易使我们在破除了理性主义的分类方法之后，又陷入到自己重新制定的分类方法的圈套之中。

我们书写方式的依据就变得异常重要了。我们在对西方文学全面考察中发现，20世纪以来的现代西方文学是在一个巨大的思想背景下展开的，那就是同样具有多元化特点的非理性主义思潮。我们无法为非理性主义思潮，甚至是“非理性”作出任何的概念定义，只能以多维度的描述，让我们从更多角度接近它。非理性主义思想对传统的理性主义思想的悖逆，是以一种无中心的多元化的价值取向而向四处散发。从19世纪以来的西方思想，伴随着理性本体论不断被挑战，逻各斯中心主义不断被解构，二元论思维不断被质疑，体现了一种思想的退后的趋势（参见本书第一章第四节）。这样一个退后中的背景下的无中心、多元化的思潮，能够帮助我们更深刻地把握多元化的西方文学。这给我们带来了一定的书写依据，我们以对非理性主义思潮的考察，按不同的章节进行编排，对作家作品进行研究。这样做的目的，并不是要发现这些作家作品的个体与种类之间的共同特征，或是体现了什么样的流派特点，而是要从多元化的角度，尽量去发现作家作品对生活独特的感受方式。这样做使我们排除了理性主义分类学方法由整体去把握个别的缺憾，但同时又使我们面临着一个新的困惑，由于非理性主义是相对于理性主义的对立面而出现的，它的出现也是对自身的理性思想反思的结果，其核心还是西方传统的逻辑生成。所以非理性主义思想不论怎样打着反理性的旗号，它的背后却始终隐藏着一个理性主义的思想方式。在它所标榜的一切反理性主义的思想主张之中，总是无法彻底清除理性主义的残余。这也成为西方思想的一个重大课题，在我们对西方非理性思想的梳理过程中，发现了一个趋势，不论是海德格尔也好，还是德里达也罢，他们对理性主义的解构，最后的结果总是要与禅相遇——“哲思黜退，禅意盎然”。超越了理性主义及二元分别的禅，不是相对于任何一种思想而进行的“反”、“非”，它没有一种对立而存在的思想，而是以心的整体来悟得生命的意义，这正是我们对文学的一种理想化的体验方式。接下来的问题就变得非常的凝重——西方文学有禅意吗？如果有，它

的学术依据是否成立？

本书所要探讨的西方文学中的禅意倾向，并不是依据佛教思想来对应考察西方文学，也不是考察西方作家受佛禅思想的影响在作品中表现佛禅的思想特点。禅意之禅与佛教思想，经过漫长的历史演变，有着许多的不同。佛教思想从根本上来讲，终归是具有浓厚的宗教色彩，也具有形而上学的思考；而禅意之禅，深深根植于中华文化的基础之上，已经脱离了形而上学的思考，超越思与不思，是一种最为本真的“非思量”。所以，本书所说的禅，是避免了复杂的佛教教义和刻板的修行之道上的纠缠，而成为一种活脱脱的生命状态的自我觉悟。

从19世纪末期以来，随着东西方世界的文化交流往来的频繁，西方世界也逐渐认识了东方的禅。这更得益于日本新禅学的兴起，以及日本新禅学大师们向西方世界的传播。日本禅学家释宗演、铃木大拙等人在20世纪初期，向西方世界送去了在西方人看来全然没有头绪而又神秘的禅，使得禅在西方得以风靡。伴随着西方思想的不断退后，逻各斯中心主义不断被解构，二元论思维不断被质疑，禅的轻概念、无逻辑、非思量等特质，使西方人如获至宝，形成了西方式的禅学热潮。在对文学的研究中，也出现了西方文学的禅意研究的话题。

针对西方文学的禅意研究，目前主要有两种倾向，一种是以作家本人有习禅、论禅的事实为依据，对其文学作品进行禅意研究。一种是对作家本人没有习禅、论禅的事实依据，研究的目标就是发现其作品中的禅意。中国学者（含港澳台和海外华人学者）相对来说比较谨慎，多属于前一种倾向；而西方学者却更为大胆，他们敢于走出习禅、论禅这一事实依据，大胆地发现西方文学作品中的禅意。

这是我们所面对的一种学术尴尬，中国学者对禅有较深入的理解，对西方文学中的禅意挖掘得比较深刻，但却主要集中在对有习禅、论禅为前提的作家，像对史蒂文斯、塞林格、凯鲁亚克、金斯伯格、史耐德、惠伦等作家进行研究。但是一般研究思路，基本上是考察作家接受禅的过程——挖掘其作品中的禅意。旅美学者钟玲在2006年和2009年分别出版的专著《史耐德与中国文化》和《中国禅与美国文学》（均为首都师范大学出版社出版），可以说是这类研究中的集大成者，有很高的学术价值。但是对于离开习禅、论禅这一事实依据，主动去发现西方文学作品中的禅

意，中国学者却比较沉寂。应该说中国学者对西方文学中的禅意研究，基本没有走出以习禅为事实依据的研究范畴。

相对于中国学者在发现西方文学中的禅意的寂寞状态，西方学者却显得比较活跃，尤其是美国学者步伐更大一些。美国学者巴瑞特在他著名的论著《禅与西方文化》^①中，大胆地指出劳伦斯作品体现的“无心”，是对禅的“非心”之说所作的一种摸索，同时巴瑞特还发掘了乔伊斯在《尤利西斯》中的禅意。美国学者麦卡锡在他的论著《诗、形而上学和禅》^②中，也明确指出，《浮士德》里面具有禅的诗意。这些作家都没有习禅、论禅的事实依据，而西方学者却敢于大胆去发现，麦卡锡博士在以上的著述中还指出：“禅的精神是普遍性的；根本没有东西之别。”还有许多西方学者热衷于这样的发现，如兰丝·罗斯、弗洛姆、艾伦·沃茨等。遗憾的是，西方学者尽管能够走出习禅、论禅这一事实依据，超越了以习禅为事实依据的研究范畴，但只是一些发现，却不能够深刻挖掘，同时西方学者又囿于西方的思维方式，对禅意的理解很难走出西方二元思维和逻辑方法的限定。

本书的宗旨就是发现和挖掘现代西方文学作品中所呈现的禅意，正如日本禅学家铃木大拙所言：“禅是生命本身，只要有生命活动的地方，就有禅。”^③当然，这只是我们本书的一个部分，我们不仅要发现，还要以禅的视角分析西方思想深刻危机的根源。在我们所关注的作家中，大都缺少习禅、论禅的事实依据，这些作家以不同的文学实践活动，或者以作家对生命对自然的态度，无限地靠近禅；或者凸显西方思想所无法克服的深刻危机，为我们以禅意的视角分析其危机的根源提供了条件；也有作家在其作品在对生命的体验中，显现了超越形而上学的思考，为我们挖掘其作品的禅意倾向提供了可靠的依据。

哲思黜退，禅意盎然。

① 载弗洛姆等《禅与西方世界》，徐进夫译，北方文艺出版社1988年版。

② 参见铃木大拙《禅与生活》，刘大悲译，光明日报出版社1988年版，第215页。

③ 同上。

第一章

理性的危机与非理性思潮

第一节 西方理性主义的危机

一 理性本体论的质疑

西方理性主义思想，在整个西方思想发展的历程中，占据着绝对的统治地位，尤其是文艺复兴以来的近代西方世界，在科学主义背景下更是将理性主义推到了一个登峰造极的地步。理性主义以一种不证自明的方式建立起的至高无上的权威，在 19 世纪和 20 世纪受到了质疑，正如海德格尔所追问的那样：“什么是理性？理性是什么，在何处，通过谁来决定？理性本身已经成了哲学之王吗？如果说‘是’，那么是凭何种权力？如果说‘不是’，那么理性又是从何处获得其使命和角色的呢？”^①

理性主义犹如一座巍峨的大厦，它的动摇是从内部开始的。作为理性主义高峰的标志性人物康德，就在自己严密的理性思辨体系中无奈地发现，理性主义已经有了无法避免的限制。康德认为，世界分为现象和本体两个部分，本体又可称为物自体，或自由意志，或上帝的自由创造。它是不以人的意志为转移的，是不可知的。康德认为，人只能认识现象，而绝

^① 海德格尔：《什么是哲学》，载《海德格尔选集》，孙周光译，上海三联书店 1996 年版，第 588 页。

不能认识本体。确切地说，理性主义对客观事物的认识功能就此终结。康德对理性的贬斥，为之后非理性主义思潮的产生，在理性主义思想内部提供了理论依据。

非理性主义思潮产生于19世纪，风靡于20世纪。它从理性主义的强大的围堵中突围而出，终于汇聚成了一股巨浪。以叔本华、尼采为代表的唯意志论，敏锐地觉察了理性的思辨性的空洞软弱，也意识到了理性的工具性对人的排斥，所以在唯意志论那里，大肆扩张人的肉体欲望和本能意志的不可遏制性，强调生命意志是世界的基础，万物的动力，同时以意志来造反理性。在叔本华看来，人的理性、知识，只是表面现象，在这表面现象的背后的本质，则是盲目的意志、欲望。表面看来，似乎人的意志、欲望是受人的理性指导的，其实不然，理性不过是意志雇佣的向导罢了。叔本华有一个非常形象的比喻，意志好比勇猛的瞎子人，而理性不过是能看见路的被意志背负着的，听从指挥的瘸子。人的记忆、性格、智慧等一切心理意识现象，甚至连人的肉体的活动，都是由意志决定的。叔本华进而指出，不仅人有意志和欲望并由意志和欲望来支配一切，而且整个宇宙也是这样的。意志无所不在，它既是每一个特殊事物的内在本质和核心，也是全部事物的实质和核心。

二 非理性的认识论及精神分析

如果说唯意志论动摇了理性主义的理性本质论，柏格森的直觉主义生命哲学，又对理性的认识论方法论进行了全面的否定。柏格森认为，理性主义认识方法犯下了一个根本性的错误，就是认定任何一种认识都必须从一些有固定界限的概念出发，问题是我们用这些固定的概念去把握的却是流动的实在。柏格森的哲学宗旨是建立一种以直觉为基础的哲学体系，以摆脱近代科学主义的抽象、分析的理性方法，并将直觉视为真正的实在。柏格森从对意识的研究入手，提出了“绵延说”，认为传统的理性主义的心理分析方法，只是停留在事物的表面，无法深入心理本质的实在，人的心理本质的实在其实是一种心理的绵延。想要触及这种本质的实在，就必须抛弃理性主义、科学主义的习惯，摆脱一切因果律和决定论的束缚，转向内心世界，专注于内心绵延的搏动，这样才能获得接近于真实的自由。