

If You Meet the Buddha
on the Road ,
Kill Him

生命的 道 師



國家圖書館出版品預行編目資料

生命的導師 / 席爾登·柯普著；陳蒼多譯。-- 初
版。-- 臺北縣三重市：新雨，2001〔民 90〕

面： 公分

譯自：If you meet the Buddha on the road, kill him!
the pilgrimage of psychotherapy patients

ISBN 957-733-523-3(平裝)

1. 心理治療

178.8

90006294

目錄

譯序 3

第一部分 不要從任何人身取走他的歌 7

一 朝聖者與弟子 9

二 導師的治病隱喻 19

三 揭露自我 29

第二部分 說出故事 39

一 反抗眾神的人的故事 41

二 身分受損的人的故事 57

三 不滿足的弟子的故事 69

四 追尋愛的故事 82

五 權力之旅的故事 95

六 瘋狂騎士的故事 109

七 遊歷地獄的故事 123

八 尋求歸屬的故事 132

九 神聖的勇士的故事 147

十 永恆的猶太人的故事 154

十一 進入黑暗之心的旅程的故事 165

第三部分 「一個愚人的教育」的片斷 175

一 誰介意呢？ 178

二 土地與海 188

三 一半是為了他，一半是為了我 203

第四部分 如果你在路上一遇見佛陀，殺了他吧！ 217

一 學習去學習 219

二 年輕人的朝聖之行 231

三 我的向海朝聖 241

後語 253

生命的導師

If You Meet the Buddha
on the Road,
Kill Him

席爾登·柯普 Shildon B. Kopp ◆ 著 陳蒼多 ◆ 譯

新雨出版社

譯 序

陳蒼多

生活在這個高度文明的世界中，我們多少是某種程度的精神病人，所以我們多少都需要進行心理治療的朝聖之行。一旦進行這樣的朝聖之行，你就會說出故事。作者可真會說出故事。我說「可真會」說出故事，是因為他說出了很多經典的故事：吉爾加默斯的史詩、唐吉訶德的故事、康拉德的「黑暗之心」……，然後在說出故事之外，再奉送「寓意」，讓你仔細咀嚼。

這些故事很吸引我這個很喜歡歷史、很喜歡故事的書痴。

你可曾聽過像本書這麼奇怪的英文原書名——If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him（如果你在路上遇見佛陀，殺了他吧！）其實這並不奇怪，是我們沒有體驗到「見怪不怪」的禪境。「如果你在路上遇見佛陀，殺了他吧」，這句告誡所強調的是：凡是來自自我之外的意義，都不是真實的。所以「悉達」（佛陀）在尋求一位導師的過程中，發現了一個令人舒慰的事實，那就是：導師是不必要的。他必須發現和認識的正是自我。

那麼多的故事，那麼多的文字，句句是格言，字字是珠璣，可是……「生命的導師」只有一位，那就是……？

目錄

譯序 3

第一部分 不要從任何人身上取走他的歌 7

一 朝聖者與弟子 9

二 導師的治病隱喻 19

三 揭露自我 29

第二部分 說出故事 39

一 反抗眾神的人的故事 41

二 身分受損的人的故事 57

三 不滿足的弟子的故事 69

四 追尋愛的故事 82

五 權力之旅的故事 95

六 瘋狂騎士的故事 109

七 遊歷地獄的故事 123

八 尋求歸屬的故事 132

九 神聖的勇士的故事 147

十 永恆的猶太人的故事 154

十一 進入黑暗之心的旅程的故事 165

第三部分 「一個愚人的教育」的片斷 175

一 誰介意呢？ 178

二 土地與海 188

三 一半是為了他，一半是為了我 203

第四部分 如果你在路上一遇見佛陀，殺了他吧！ 217

一 學習去學習 219

二 年輕人的朝聖之行 231

三 我的向海朝聖 241

後語 253

第一部分

不要從任何人身
上取走他的歌

一、朝聖者與弟子

元亨，利貞，勿用有攸往，利建侯——易經

在每個時代中，都有人從事朝聖之行，走上精神的旅程，進行個人的追尋。他們為痛苦所逼迫，為渴望所牽引，為希望所激揚，單槍匹馬，成群結隊，以尋求解脫、啟蒙、安寧、力量、喜悅，或者尋求他們所不知道的一種什麼。他們希望學習，分不清「被教」和「學習」，時常尋找幫助的人、醫治的人、引導的人，以及精神上的導師，並且成為這些人的弟子。

今日在感情上受到困擾的人（也就是當代的朝聖者），都想要成為心理治療家的弟子。如果他們確實尋求這樣一位當代導師的引導，就會開始進行自己的一次現代精神朝聖。

我們不會為此感到驚奇。那些涉及焦慮、懷疑和失望的危機，總是出現在個人顯得不安定的時期，而個人顯得不安定的時期就是：一個人還沒有足夠安定下來，仍然有個人成長的機會。我們必須經常把我們自己的不自在感覺看做是一種機會，藉以「進行成長選擇，不是進行恐懼選擇」。

所以，病人對於成長的渴望也是他的朝聖之行的中心力量。

心理治療家只需要意識到自己的病人的這種力量，不去忽視這種力量，那麼，他就可能會喜歡自己的工作，永遠不會陷入「厭倦」的泥淖之中而不能自拔。他的工作很簡單，那就是：當他面前的病人與幾乎令人癱瘓的衝突掙扎著時，要注意自己知道確實存在著的某種因素，那就是：人們天生渴望追求「關係」和「意義」。治療學家是旁觀者和觸媒。他沒有力量「治療」病人，因為「治療」完全不是他的責任。他無法為病人天生的復原能力增加什麼；每次他試圖這樣做時，都會遇到倔強的抗拒，減緩治療的進度。病人已經有復原的充分能力……由於他「治療家」不「負責」治療，所以，他可以自由看到病人治療的情況出現而感到很愉快。

當然，病人像其他每個人（包括治療家）一樣，其行動時常是出於恐懼，而不是出於對於成長的渴望。如果是出於對於成長的渴望，那麼朝聖之行就會經常開始於一種洋溢著喜悅的心情中，而不會在痛苦和騷動中構思（事實上這種情況是比較常見）。如果人們以平常、自制和避免危險的方式去行動而卻沒有獲得成果，如果他們的生活中有了苦惱和分裂，那麼，他們才會尋求一位心理治療家的指引。否則的話，我們全都會樂於生活在熟悉的情況中——只要這樣行得通，不管成果是多麼平淡。

所以，雖然病人去進行治療時堅持要有所改變，但時常他真正想要的卻是：維持原狀，

要心理治療家讓他感覺好受一點——這種情況並不會令人驚奇。病人的目標是：成為一個較能表現成效的神經官能患者，這樣，他就可能得到自己想要的一切，不必冒險進入任何新的境地。他寧願處在由熟悉的痛苦所形成的安全狀態，也不願意處在由陌生的不安全所形成的痛苦狀態。

由於有這一種太具人性的缺陷，所以剛開始的朝聖病人可能會尋求治療家，就像小孩訴諸仁慈的父親或母親，堅持要父親或母親照顧他。這就好像他來到辦公室，並且說，「我的世界破裂了，你必須把它修復。」

由於這一點，所以我開始工作時的唯一目標是：照顧我自己，尋求樂趣。病人必須提供彼此互動的動機力量。這就好像我站在自己的辦公室門口，等待著。然後病人進入，衝向我，不顧一切試圖逼迫我照顧他。我閃開了。病人跌倒在地上，很失望，很迷惑。現在，他有機會站起來，嘗試新的辦法。如果我對於心理治療的「柔道」足夠熟練，又如果病人足夠有勇氣且很堅持，那麼，他就可能學會對自己感覺好奇，學會了解我的實際本然，並且開始解決他自己的問題。他可能把自己的倔強轉變成果斷的決心，把自己對「安全」的要求轉變成為對「冒險」的追求。

那麼，你可能會問，「心理治療家的存在對於這樣一位追尋者有什麼持續的價值？」心理治療家可能在很多方面是很有用的。首先，他會提供另一個掙扎著的人，使這位自我中心且只看到自己的問題的病人面對著這一位掙扎著的人。心理治療家能夠詮釋、建議和提供感

情上的承諾與支持，滋養個人的成長，尤其是，他能夠傾聽病人所說的話。我並不是說，他只會聽到對方所說的話；我是說，他會以積極和有意義的方式傾聽，提供自己本行的權宜方法，也就是，他自己的顫慄自我所表現出的個人弱點。他以這種方式傾聽，就會促使病人易於說出自己的經歷，因而獲得自由。

治療家提供一種「夢幻似的氣氛……在其中……〔病人〕沒有什麼可以依賴的，除了……〔他〕自己那種很容易有錯失的主觀判斷。」我剽竊的這則描述是由楊格（Carl Jung）所寫出的，用以描述《易經》的使用；《易經》是具有三千年歷史的中國經典，我在此章開頭曾引用其中幾行。

首先，病人試圖利用治療家，就像好幾世紀以來，很多人試圖利用《易經》——最古老的卜卦之書。《易經》是由一些圖像構成，而這些圖像則取自此書起源的那個時代的神話、社會及宗教制度。東方人常常尋覓這些圖像，做為神諭的指引，就像一些基督徒打開聖經中隨意收集的詩歌，希望獲致特別的忠告，以便知道如何解決問題。同樣的，接受心理治療的病人在開始時，可能試圖要求治療家給予他忠告，讓他能夠感到快樂，也可能試圖要求治療家告訴他如何生活，使他不用為自己的生活負完全的責任。

然而，易經、聖經，以及當代的心理治療家和其他導師，全都不是優秀的先知。它們較重要的意義在於：它們針對曖昧、不可解決和不可避免的人類情況，提供智慧的泉源。它們的價值就在於它們提供了固定又不陳腐的形象，提供一些圖像，「讓人們沉思，在其中發現

自己的身分。」追尋者必須接觸這些泉源，傾聽智慧之書或自己的導師所發出的回音。朝聖者在整個朝聖過程中都堅持要了解自我。那些幫助朝聖者的人會提供「一種長久的忠告，要他小心地檢視他自己的性格、態度和動機。」

追尋者希望發現一種確定的什麼，一種永恆的什麼，一種不改變的什麼，俾便依賴。但他卻會有一種想法，那就是：生命就是外表所顯現的模樣，是一種多變、曖昧而短暫的混合體。朝聖者可能時常會感到失望，但卻終究是值得的，因為這就是一切。朝聖的病人想要獲致一種確定的生活方式，結果卻發現：

道可道

非常道；

名可名

非常名。

他所保有的，可能只是他所願意放棄的。我們可能張開手掌舀起滿滿的冷冽流水。無論我們多麼口渴，拚命抓著水，卻都無法握緊拳頭把水抓到嘴中。

朝聖者在任務急迫的狀態下出發，所以他難以學習這種有耐心的屈服。這一點可以從一個古老的禪宗故事中看出來。有一位禪師忠告他的三位年輕弟子說：如果他們要有所領悟，