

東方與西方的心理學與思想

存乎一心

人的世界與宇宙世界之間的介面是心。
人與天地的力量合一，就能在照料生命花園這件事上，
培養出越來越強的覺察力與責任感，
繼之以活在當下的態度去因應世界，展現出跨越時空的潛能。

The Illuminated Heart
Perspectives on East-West Psychology and Thought

文學院創辦人

卓 Jock McKeen、黃煥祥 Bennet Wong 著 李聖潔 審閱 傅馨芳 譯

東方與西方的心理學與思想

存乎一心

The Illuminated Heart
Perspectives on East-West Psychology and Thought

加拿大海文學院創辦人

麥基卓 Jock McKeen、黃煥祥 Bennet Wong 著

李聖潔 審閱 傅馨芳 譯

存乎一心：東方與西方的心理學與思想 / 麥基卓
(Jock McKeen), 黃煥祥(Bennet Wong)著；傅馨芳
譯。-- 初版。-- 臺北市：

張老師, 2014.01

面：公分。-- (心靈拓展系列；181)

譯自：The illuminated heart : perspectives on east-
west psychology and thought

ISBN 978-957-693-830-6 (平裝)

1. 心理衛生 2. 心身醫學
172.9

102022411



心靈拓展系列 D181

存乎一心——東方與西方的心理學與思想

The Illuminated Heart : Perspectives on East-West Psychology and Thought

作者→麥基卓 (Jock McKeen)、黃煥祥 (Bennet Wong)

譯者→傅馨芳

責任編輯→苗天蕙

封面設計→徐璽

內頁設計→黃啟銘

發行人→李鍾桂

總經理→林聯章

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers Co.

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141新北市新店區中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞網)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2014年1月

I S B N→978-957-693-830-6

定價→600元

法律顧問→林廷隆律師

排版→菩薩蠻電腦科技有限公司

印製→永光彩色印刷股份有限公司

The Illuminated Heart : Perspectives on East-West Psychology and Thought

By Jock McKeen and Bennet Wong

Copyright © Jock McKeen and Bennet Wong

Complex Chinese translation copyright © 2014 by Living Psychology Publishers Co.

All rights reserved.

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

推薦序1 色不異空 金樹人 008

推薦序2 充實 蔣勳 012

前言 016

致謝 019

本書結構 020

PART I**開始**

I.1 序曲 024

I.2 橋上 029

I.3 思想的交會 031

I.4 物歸原主 037

I.5 重要概念 042

I.6 助人 050

I.7 動態同理心模式 055

I.8 煥祥的職業拼圖 064

PART II**西方**

II.1 西格蒙·佛洛伊德：備受爭議的先驅 070

II.2 自我動力：成長與防衛 091

II.3 客體關係：發展連續系統 098

II.4 不可能的任務？ 108

II.5 雷普斯的間奏 112

II.6 威漢·賴克與身療法 114

II.7 何謂正常？ 127

II.8 阿爾弗雷德·阿德勒：被漠視的鼻祖 130

II.9 潛意識的多種表達方式 141

II.10 卡爾·榮格：搜尋靈魂 143

II.11 接受未知：煥祥的觀點 163

II.12 存在主義：於今日世界尋找意義 168

II.13 參與 195

II.14 完形療法：接觸、覺察、行動 199

II.15 非一般次元的實相 224

II.16 深度對話心理學 227

PART III

中國哲學

- III.1 黃河之地 242
- III.2 空與滿 248
- III.3 《易經》 250
- III.4 先哲的學說 261
- III.5 孔子：人本主義的先鋒 265
- III.6 心與三個層次 280
- III.7 道家思想 286
- III.8 尋訪寒山寺 299
- III.9 佛教與禪宗 301
- III.10 天台山 312

PART IV

中醫

- IV.1 科學與直覺 322
- IV.2 古典中醫 326
- IV.3 指導靈、轉世、祖先 348
- IV.4 古典中醫的心靈層面 352
- IV.5 奇遇 366

PART V

統合

- V.1 個人與社群 372
- V.2 雷普斯：已經加入了！ 385
- V.3 模式與歷程 386
- V.4 自我與非自我 394
- V.5 「我」的問題 400
- V.6 保羅·雷普斯：一位現代禪師 411
- V.7 影響未來 419
- V.8 兩個世界：可預測性與混沌 422
- V.9 循環 440
- V.10 意識與連結 444
- V.11 明心 457
- V.12 從放逐到合一 461
- V.13 結語 468

附錄 1：關鍵詞再解 470

附錄 2：中文詞彙註解 475

註釋 482

東方與西方的心理學與思想

存乎一心

The Illuminated Heart
Perspectives on East-West Psychology and Thought

加拿大海文學院創辦人

麥基卓 Jock McKeen、黃煥祥 Bennet Wong 著

李聖潔 審閱 傅馨芳 譯

獻詞

謹以此書獻給

榮格與孔子

你們是來自過去的聲音
代表先人的傳承

珍妮佛·班曼·薩斯（Jennifer Bement Sass）

妳一生在愛的關係中的學習
鼓舞了我們

卡翠娜·馬利斯·黃（Katrina Marlise Wong）

因為妳
我們個人與可能的未來有了連結



黃煥祥先生於2013年9月25日因巴金森氏症之併發症逝於
加拿大Nanaimo綜合醫院安寧緩和病房，享年83歲

In Memory of Ben

煥祥……

你真摯的友情
無與倫比

對我
也對所有你曾觸動的人

如今
你這顆明心
燦爛地閃耀著

在群星中
在浩瀚的夜空裡
也溫柔地散發著光
在我們每個人的心中

你留給我們的
將繼續傳承下去

愛你的基卓

Ben ...

You are
the truest friend
a person could have

not only for me
but also
for all whom
you have touched

Now
your illuminated heart
shines brightly
amidst the stars
in the vast night sky
and glows softly
within each of us

Your legacy goes on

Love,
Jock

推薦序1 色不異空 金樹人 008

推薦序2 充實 蔣勳 012

前言 016

致謝 019

本書結構 020

PART I

開始

I.1 序曲 024

I.2 橋上 029

I.3 思想的交會 031

I.4 物歸原主 037

I.5 重要概念 042

I.6 助人 050

I.7 動態同理心模式 055

I.8 煥祥的職業拼圖 064

PART II

西方

II.1 西格蒙·佛洛伊德：備受爭議的先驅 070

II.2 自我動力：成長與防衛 091

II.3 客體關係：發展連續系統 098

II.4 不可能的任務？ 108

II.5 雷普斯的間奏 112

II.6 威漢·賴克與身療法 114

II.7 何謂正常？ 127

II.8 阿爾弗雷德·阿德勒：被漠視的鼻祖 130

II.9 潛意識的多種表達方式 141

II.10 卡爾·榮格：搜尋靈魂 143

II.11 接受未知：煥祥的觀點 163

II.12 存在主義：於今日世界尋找意義 168

II.13 參與 195

II.14 完形療法：接觸、覺察、行動 199

II.15 非一般次元的實相 224

II.16 深度對話心理學 227

PART III

中國哲學

- III.1 黃河之地 242
- III.2 空與滿 248
- III.3 《易經》 250
- III.4 先哲的學說 261
- III.5 孔子：人本主義的先鋒 265
- III.6 心與三個層次 280
- III.7 道家思想 286
- III.8 尋訪寒山寺 299
- III.9 佛教與禪宗 301
- III.10 天台山 312

PART IV

中醫

- IV.1 科學與直覺 322
- IV.2 古典中醫 326
- IV.3 指導靈、轉世、祖先 348
- IV.4 古典中醫的心靈層面 352
- IV.5 奇遇 366

PART V

統合

- V.1 個人與社群 372
- V.2 雷普斯：已經加入了！ 385
- V.3 模式與歷程 386
- V.4 自我與非自我 394
- V.5 「我」的問題 400
- V.6 保羅·雷普斯：一位現代禪師 411
- V.7 影響未來 419
- V.8 兩個世界：可預測性與混沌 422
- V.9 循環 440
- V.10 意識與連結 444
- V.11 明心 457
- V.12 從放逐到合一 461
- V.13 結語 468

- 附錄 1：關鍵詞再解 470
- 附錄 2：中文詞彙註解 475
- 註釋 482

色不異空

金樹人（澳門大學教育學院教授）

這真是一場令人目不暇給的心靈盛宴。我想到1987年卡柏爾·亞瑟（Gabriel Axel）所導演的電影《芭比的盛宴》（Babette's Feast）。

芭比是位巴黎難民，流落到丹麥的一個偏遠小村。牧師的兩位小女兒收留了她，在家幫傭。為了感激兩姊妹的收留，她在牧師百歲冥誕當天，親手炮製了一頓村民從來沒有見過的宴席，包括牛頭、海龜、鵝鶉等正宗法式大餐。餐宴上來了十二位賓客，深層的愛透過味覺傳遞，一場盛宴無心插柳地化解了村民之間積累的宿怨。每一位村民都會永遠記住這一餐。兩姊妹問，是怎麼做到的啊？芭比說，當她專心投入，給出最好時，想到的只是賓客的快樂。她的知音，一位聲樂家曾經告訴她：「藝術家心靈深處總是有一種吶喊：『給我機會，讓我做到最好。』這吶喊——做到最好，會直上雲霄，響徹世界。」

本書所提供的這場心靈盛宴，也誠然是基卓與煥祥這兩位大廚雙手奉上的藝術精品。他們所提供的山珍與海味，傳遞著內心的大愛與至誠；這東西大餐，穿透我們的味覺與視覺，在魂魄深處產生綿綿不斷、繚繞不絕的迴響。

我閉上雙眼。藍海與黃河的意象不斷地在腦海中交匯與沖刷。君不見，盈盈湛湛的海水一波又一波地輕濤拍岸；君不見，澄澄燦燦的黃河之水天上來，奔流

到海不復回。有些交匯之處，藍是藍，黃是黃。有些沖刷之處，藍中有黃，黃中有藍。基卓，中國化的洋人，似雞蛋；煥祥，洋化了的中國人，似香蕉。在他們的身上，藍是藍，黃是黃；而在他們的內心，藍中有黃，黃中有藍。

這些年來，騰飛的中國逐漸西化，西方也開始轉向中國。美國夢，中國夢，同樣是夢，夢的深邃本質相同，可夢的內容，西方與東方大相逕庭。夢的異同面相，折射在心理療癒的知識體系，大抵也呈現出類似的文化原型。基卓與煥祥來回穿梭於東學與西學，從心理學、精神醫學到哲學與中西醫學，足跡遍布五大洲。本書始於心理療癒，衍生而出對人類心性本質多元的深邃探究。

事實上，心理療癒的知識奠基於對於人類心性的理解。古今中外，人類心性知識體系的建構，由於觀察的角度不同，映射出五彩繽紛的多元光譜。我們試著在一個平面上畫出經緯線。經線是過去、現在、未來，緯度是身、心、靈，這經緯線所構成的平面大致能將人類所有的心理現象涵蓋進去。如果再加進一個從個人、家庭到文化、宇宙的生態系統維度，就出現了一個綜合性的大圓球體。孔子與榮格找到一個自己的位置，基卓與煥祥也各自站在自己的位置，觀看著這個涵攝人之所以為人的壯觀綜合體。在旁圍觀的，從佛洛伊德、阿德勒、波爾斯到羅傑斯，從老子、莊子、慧能到寒山子，各就其位，以他們的生命閱歷與聰明機智，穿透人性的表裡，演繹出不朽的洞見。

「洞見」（insight）之深處，即是「盲點」（blindness）之極致。解構主義文學批評家保羅·德曼（Paul de Man, 1919-1983）在其《盲點與洞見》（Blindness and Insight）的論述中，指出了人類認知的弔詭質地。他的原意，係指文學批判的本質，存在著矛盾與雙面性：Critics（paradoxically）display the greatest blindness at their moments of greatest insight. 我們的觀看位置即具有這種矛盾的弔詭性：我們的看見，正是因為我們的看不見。而且，我們的看見，也會造成我們的看不見。

墨子蔽於用而不知文。

宋子蔽於欲而不知得。

慎子蔽於法而不知賢。

申子蔽於勢而不知知。

惠子蔽於辭而不知實。

莊子蔽於天而不知人。

荀子在《解蔽篇》中說：「凡人之患，蔽於一曲，而闇於大理」。看見之時，就是遮蔽之始。試若站在不同大師的位置，就知道何以佛洛依德蔽於過去而不知未來；莊子蔽於天道而不知人倫。由是觀之，蔽於身而不知心者，蔽於心而不知靈者，則又不知凡幾了。「凡萬物異則莫不相為蔽，此心術之公患也。」因此，心性本質之相互為蔽，造成了觀者的遮蔽，其實也無可厚非。

解蔽之道，但須適度地放空。《心經》道：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」「色」的本質是「空」，「空」神隱於「色」之中。透過「色」，理解人之為苦以及解苦之道；放空，才能穿透「色」的種種遮蔽，趨近苦之本質，苦之空性。

這一頓東西薈萃之饗宴，有山上之珍奇，與海底之美味，該如何享用？我建議讀者不妨採取「正念」（mindfulness）的態度來閱讀。正念閱讀有三個要領：覺察，當下，不二。也就是說，透過有意識的專注，在此時此刻，以一種不帶評價的方式，如實地閱讀。評價是心智的慣性，容易阻礙我們對新知的吸收，最要放下不二之心。你可能會拒斥一些理論，也許會被一些章節強烈吸引。放空自己，與這些文字詩歌真誠的「接觸」（contact），在相互吸引之處，也許是一行文字，也許是一段詩歌，如若令人齒頰留香，回味無窮，亦足矣。就如同書中第三部第9章引用莊子之言：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」

在這些哲人大師之前，基卓與煥祥清楚地知道自己所立足的位置。這些大師在此的顯影，都是基卓與煥祥合體的化身，如同生命核心轉化出來的美麗花瓣。感佩基卓與煥祥一生懸命，心繫著「關係」花園的營造，「之間」奧祕的探索。

我摩挲著他們的文字，主編傳來煥祥辭世的消息。煥祥曾進出醫院數次，此時他可以徹底放下了。他在書中說過：「當一個人死亡時，他們會瀰漫在宇宙裡，真的可說是無所不在。」

如是，看起來好像消失的，仍在那兒，無所不在。

充實

蔣勳（美學家）

我有一些朋友常常去加拿大溫哥華附近一個小島。據說是上課，一種關於身體的課，一種關於心靈成長的課。

我很嚮往，但沒有去過。朋友的敘述很難讓我知道課程的內容細節，但我看著他們敘述時歡喜的表情，相信他們在課程裡得到了很大的滿足。

許多人對美下過定義，黑格爾、康德、桑塔雅那，定義常常很抽象，並不容易理解。

但我一直喜歡孟子很簡單的一句話：充實之謂美。

「充實」，我們還常常用到的兩個字。像空的杯子被水充滿，像陽光充滿了教堂的空間，像潮汐一波一波充滿了港灣，像種子的硬殼被蜷曲柔軟等待開啟的生命充滿。像廟宇的鐘聲，回聲震盪，充滿黃昏的寺院，也充實信徒的心。

我們容易看到一個杯子被水充滿，我們容易看見一個房間被家具充滿。有時候我們忽略了真正充滿房屋的不是家具，而是空氣，是無所不在的光。

達文西曾經解剖心臟，觀察一個血流充滿的複雜空間。他第一次界定了心房、心室。帶著溫度的液體，充滿心臟內在的空間，那微微的跳動、膨脹，好像是物理，又像是心理。孟子說的：充實，好像是物理，又像是心理。