

禅非智慧 · 禅非科学 · 禅不救世界 · 禅只救人心

空镜救心

ZEN AND PSYCHOTHERAPY

中国禅与现代心理诊疗

[美] 张源侠◎著



空镜救心

ZEN AND PSYCHOTHERAPY

中国禅与现代心理诊疗

[美] 张源侠◎著



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

空镜救心:中国禅与现代心理诊疗/[美]张源侠著.-北京:中国戏剧出版社,2004.12
ISBN 7-104-02020-9

I.空… II.张… III.禅宗-应用-精神疗法
IV.R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130129 号

空镜救心——中国禅与现代心理诊疗

著 者:[美]张源侠

责任编辑:郭媛媛

封面设计:Oak

出 版:中国戏剧出版社

发 行:新华书店

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

开 本:787×1092毫米 1/16

字 数:141千字

印 张:14

出版日期:2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号:ISBN 7-104-02020-9/C·151

定 价:20.00元

版权所有·侵权必究

(如有印刷质量问题,可与承印厂联系)

中国

禅的发源地

哪里可以找到真正的禅师呢

遥想大唐盛世

中国人的心灵在禅师的一棒 一喝 一默 一笑中

像旷野的花一样烂漫

因此那个年代不需要心理医生

而今

世界变幻如电

焦虑 浮躁 抑郁 孤独的心灵

需要一滴荷露的清涼

我

从禅海里舀一瓢水

为害怕心理治疗的中国心洗尘



空镜救心

前言

ZEN AND PSYCHOTHERAPY

中国禅与现代心理诊疗

《般若波罗密多心经》道：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”用简单的话来说，这叫做“缘起性空”。世界万物变化都是因缘际合所至，而万变不离空之根本。

缘起易懂，性空难解。中国佛教流传最广的是净土宗，只要常念一句“南无阿弥陀佛”，就可以到西方极乐世界去。面对人生挑战，不必多思，一心念佛就可以了。但若以佛教的性空而论，西方极乐世界也毕竟是空，念佛不过是骗小孩的花招而已。但世人疲懒，宁愿一心念佛，也不愿真心探究存在实相。

禅的出现为探究存在实相打开了一道玄秘之门。面对千奇百怪的世间万象，

人类的心灵触角通过禅延伸到了存在表象的里面。禅的挑战撕破了威权的画皮，包括佛教本身披着的外衣。当你到达禅悟的那个点，你会发现所有的表象都不过是皇帝的新衣，而你的悟可能就像直言的孩子一样简单。禅的玄妙、优美和嬉皮使得你即使看透了皇帝的新衣，你也依旧可以装作没有看见，就如老子所谓“和其光，同其尘”。用禅本身的话来说叫“看山又是山，看水又是水”。

禅眼在破关前的那一刻毒如蛇狼，在破关以后泓若秋水。来自东方的我在西方学习现代心理治疗，我用我的禅眼撕咬那张20世纪人类精神最玄妙的画皮，我进到了存在的里面很深很深，知道了外人不知道的妙趣。

我在美国芝加哥的4年时间里，年年开设一期八讲的《禅与心理治疗》讲座。我是惟一的一个来自中国的心理学家在芝加哥公开探究这个命题。在我的讲座中，我对美国听众说道：“来吧，挑战我，击败我，超越我，粉碎我！”

但没有人能够做到！

于是我不断地对自己说：“来吧，挑战我，击败我，超越我，粉碎我！”

旧的我不断地死去，新的我天天在自我挑战的搏杀中重生。在旧我向新我的转化空隙中，我不断获得灵性的见地，要在此与大家分享。

张源侠

空镜救心

ZEN AND PSYCHOTHERAPY

中国禅与现代心理诊疗

目录

前言 1

第一章 禅的精神分析 1

当教授遇上文盲 3

“身是菩提树”的自卑之谜

假如自恋者那西色斯与神秀禅师相遇

强迫症下的“勤拂拭”误区

“尘埃”：孕育钻石的温床

当佛祖遇上妓女 11

波德莱尔怎样参出“白骨观法”

精神分析与禅的交汇：“观风大法”

当弗洛伊德坐在你的背后 14

以“退”之道破解童年阴霾

“自由联想”中的超现实主义意向

重回春秋战国 24

谁能治疗屈原的忧郁症
与尘埃相亲密

慧能偈语：心理学的革命 27

超越物质：由“佛＝非人”说起
慧能的大化境：扫荡科学主义的方法论

当王子想造皇帝的反 37

吓出来的智慧
荣格释“空”

微精神分析怎样逼进“无一物” 44

老庄“超越潜意识”解
佛陀的“虚实”之道
存在于禅宗的心理学能量模型

第二章 “以心传心”：现代心理动力学之核 57

禅与现代心疗同道之一：回归自然 60

从“有为”的海洋里拔出
奥秘在自心

禅与现代心疗同道之二：自修自救 64

必需的挫折感
挫折感新解：“但立拳脚”下的医患关系

禅与现代心疗同道之三：普渡与平等 71

我把我的情欲献给你

一体与相通

心理学的胜境：患者为医之师

第三章 认知疗法之祖：“善知识开真法” 83

德山真传：病人就是健康人 85

阶级斗争是纲

禅悟“中道”

去除执着 = 消灭片面观 88

骑驴觅驴：人类的第一精神疾症

骑驴不肯下：人类的第二精神疾症

从阳光里看到黑夜 92

大误区之一：苦谛 = 抑郁症

大误区之二：喝佛骂祖 = 躁狂症

见山是山见水是水：抑郁症的肯定性救赎

换一种脑筋 99

买一张去西天的门票

祖师爷的烦恼

执着心恶于癌 102

善财童子：到处是药

三无禅法延伸出的现代静修术

慧能的理性情感疗法 105

“磨砖成镜”与非理性批判
“内隐脱敏训练”：想像自己的变态行为
比比谁的嗓门大
用棒喝治疗强迫症

第四章 格式塔疗法：“西方禅” 118

格式塔是一座什么塔 120

圆相禅法治疗内心结构破裂
格式塔里的太极图
椅子上的心灵游戏
回到你的背面

以“禅眼”看世界内在的奇妙链接 126

檐头水滴声：整体性觉知探幽
休姆诗歌中的圆相信息

现时现地：禅与后现代主义的圆融 131

“自家宝藏”与格式塔不谋而合
念念皆禅：格式塔疗法的另一种解读
享受单纯一心的生活

“杀佛”与呼喊疗法 139

舍利子就在你身上
启迪后学的禅门奇语

格式塔疗法：有500万信徒的“西方禅宗” 143

不避色，故有大德

“好一个寸丝不挂”

以“禅眼”揭破修道者的隐饰 146

禅的皮肉骨髓

禅的“伎俩”

从“归复自然”到“存在即合理” 149

解脱偈语

“选择与整合”之道

自证自明秋月朗

血溅禅堂

第五章 人本主义心理疗法：通向禅的道路 156

禅与马斯洛的满足论相契合 157

日日是好日

和尚会不会爱上美女

怕死者是勇者 162

放下生死反获安全

以爱击退恐惧心和自杀欲

何不自射

爱包含善恶

马斯洛“需要论”排列的偏误 171

心理技巧训练出的合体≠尊严

廓然无圣

治疗灵魂病的超级咨询家 175

禅的“无我”与吸毒者的“无我”

如人饮水冷暖自知

自证自悟：自主心理障碍

“高峰体验”的狂喜应适可而止

水中无月：去病首先去除防御

“纯精神休养”让你接近本体 188

咨询师能否走出面具

开放然后开悟

信任自己的机体

出自内心的评判：“我无师承”

心理治疗的第三势力：人本主义 196

将我的脚伸进你的鞋子

石头路滑：“患者自觉”新析

心理大师的直觉

心理师与禅悟都在追求的“啊哈”感

后 记 204

参考书目 206

第一章 禅的精神分析



人的形体，脱光了赤条条，看起来差别并不很大。不管是亿万富翁、无业游民，还是真仙、活佛，都是四肢一头。若真有三头六臂，那也是畸形怪胎，连存活都难，谈何神通。

人的真正神通只在于那个看不见摸不着的心灵。帝王将相、亿万富豪凭借心灵的魔力呼风唤雨、颠倒乾坤；而无业游民、精神病患者在心灵的牢笼里挣扎煎熬，生活犹如人间地狱。

六祖大师道：“一念悟，众生即佛；一念迷，佛即众生。”一切的奥秘就在于那个一念。竹原宗元道：“若究此事，如失却钥匙相似，只管寻来寻去，忽然撞着，咦，在这里！开个锁便见自家宝藏，一切受用，无不具足，不假他求。别有什么事？”

所谓七窍通了六窍，还有一窍不通，这不

空镜救心

中国禅与现代心理诊疗

通的一窍却是问题的关键。禅的妙趣就在于点出那神秘的一窍，然后看你自己有没有魄力去打通那一窍。那一窍如果通了，你就得道，你就成仙，你就是佛，你就有财富，你就幸福，你就自在。

禅是东方的精神解脱之道，精神分析则是西方的一种对精神疾病的治疗学。禅自诞生之日起，就对东方的文化起到了根本性的影响，而精神分析在20世纪诞生不久，便很快从精神病院走向整个现代西方文化。禅是东方的智慧，精神分析是西方的智慧。禅是单一的、整体的，精神分析是具体的、解剖的。在一般人的眼里禅是宗教的，精神分析是科学的，但在精神分析家眼里，禅具有非凡的心理治疗价值。20世纪除弗洛伊德以外的几位精神分析大师——荣格、霍妮、弗洛姆，都对禅怀有特别的兴趣。尽管以上几位大师对禅怀有特别的兴趣，但他们思想中根深蒂固的西方传统，并没有将禅真正融入精神分析。而东方，尤其是中国，因为在心理治疗上的落后，也没有将禅与心理治疗完全结合起来，成为一门充分的圆满的理想“禅的精神分析”。现在有没有可能、有没有必要去建立一门“禅的精神分析”呢？

中国禅的真正创立者是六祖慧能，精神分析的创立者是弗洛伊德。依此二人的思想脉络，我们可以找到禅与精神分析的交汇点。六祖慧能的禅集中在他惟一的一本《六祖坛经》里，弗洛伊德的精神分析则卷帙浩繁，所以我们从《六祖坛经》入手，以禅为基础，参照精神分析，可以得出许多重要的结果。

中国禅的创立者慧能是一个文盲，西方精神分析的创立者弗洛伊德则是一个拥有博士学位和教授职称的学者。在现实生活中，若要比较一个文盲与一个教授创造出来的东西谁优谁劣，人们会毫不犹豫地投教授的票。人们普遍的对教授的尊敬，在本质上是对科学的尊敬，但在某些现代科学尚无法解决的领域里，这种尊敬就有可能是一种迷信。事实上，我们可以看到在人类精神这一神秘领域里，



教授不如文盲的怪现象是经常发生的。现在我们就来看一看作为文盲的慧能和作为教授的弗洛伊德，在他们各自创立的精神拯救之道上谁优谁劣。有趣的是，在我们作这番比较之前，慧能早已与一位教授比较过了，这位教授是谁呢？

当教授遇上文盲

尼采说，因为他的病痛，使得他进入了生命里最黑暗痛苦的那一部分，就在那里他看到了最快乐、最强壮、最富创造力的超人形象。

当慧能在五祖弘忍大师门下做一个挑水舂米的伙夫时，神秀已是弘忍门下1000多弟子中的首席大弟子了，并且已经常代师授徒，被门下弟子尊为“教授师”。终于等到有一天，五祖弘忍萌生退隐之意，希望找一个了悟佛法之人来做自己的接班人。于是，五祖弘忍召集所有徒弟来到大堂，对他们说：“世间之人把生死看做一件大事。你们整日只求能够获得福德果报的道路，而不考虑脱离生死轮回的苦海。若是自己的本性都迷失了，即使修了福德又怎么能拯救你们脱离生死苦海呢？现在你们回去，用自己本身的般若智慧，作一首偈，拿来给我看，如果我看了觉得谁能悟到佛法要义，我就把衣钵传给他，他便是禅宗第六代祖师。”

门下弟子虽然个个觊觎六祖宝座，但一想到神秀教授师对佛法的精通，便又一个个打消了念头。可大家都没想到，那个博学多才、精通佛法的神秀教授，虽然平时口若悬河，但真要以一首偈来表明自己对佛法的理解，心中却没有落了着落。

神秀作好偈后，几次想呈给五祖弘忍，但每次走到禅堂前，心中便恍惚不安，汗流遍体，不敢上呈。这样折腾了4天，前后共有13次，都没勇气将偈交给五祖大师（精神分析：一个如此缺乏自信的人，不但可以确定没有开悟，而且还可能患有某种程度的焦虑

空镜救心

中国禅与现代心理诊疗

症。)最后,神秀想出一个折衷的办法,将他的那首偈写在禅堂的一座墙壁上,但并不署名。这首偈是这样的:

身是菩提树,
心如明镜台,
时时勤拂拭,
勿使惹尘埃。

第二天众人见了此偈,齐声叫好。弘忍大师一见,知道是神秀所作,于是在三更夜唤神秀入堂。神秀心里七上八下,不知此偈是否得法。五祖大师弘忍叹了口气:“你作此偈,未见本性,只到门外,未入门内。如此见解,要得到至高无上的觉悟是不可能的。你若想得到至高无上的觉悟,必须从自己的内心入手,认识自己的本性。在生活的每一时刻都要保持对自我的觉知,从而懂得万事万物的本性原是相通无疑的,它们绝对的真知本性只有一个。以这样的认识来对待万物,才能离开它们的虚妄表象,看到它们真实的本性。万种境界的本质都是相同如一的,这就是真相。如果有了这样的认识,那就见到了至高无上的佛道本性。”

从如上五祖弘忍大师的训词中,可以看出弘忍与神秀在精神境界上的根本差别。奇怪的是,弘忍本身参透佛道,却不是一个好教师。在弘忍的门下,那1000多个求佛法的弟子似乎都没有自信,他们盲从神秀,而神秀在弘忍面前也毫无自信,他对弘忍的尊敬是一种膜拜。

这种明显的不正常的盲从现象是如何发生的呢?这种盲从现象源自对佛法的误解。佛祖释迦牟尼的本义,是指一个真正了解生命奥秘的大觉悟者。佛祖在存在的本质上与常人没什么两样,但这种见解的确很不容易被普通人理解。正因为如此,佛在普通人眼里便成了一个怪物,成了天外来客,成了与人完全不同的神。在生活中,通佛法的人显得高人一等,弘忍的1000多弟子,在神秀教授师面前是自卑的,而神秀在弘忍大师面前是自卑的。虽然弘忍了脱了自卑,



但他却没能让他门下的弟子了脱自卑。

弘忍的个人得道，使他在弟子面前显示出超人的智慧与光芒，弟子只能仰视他，却不得其门而入。大弟子神秀由于精通佛法，在知识的层面上超过了所有弟子，所以众弟子尊敬他。但神秀却没有悟道，所以门下弟子只能根据修行的时间长短，入门的先后，资格的老嫩，佛理的多寡来排水平的高低。结果我们看到，这么一群寻求解脱的弟子，虽然离开尘世生活，却又进入了佛法的迷魂阵。佛法何以会变成迷魂阵呢？让我们再回过头看一看神秀的那首偈。

“身是菩提树”的自卑之谜

因为佛祖在菩提树下悟道，所以菩提树也在一夜之间变成了树中之神，似乎菩提树中有某种特殊能量或神性。神秀把身体比作菩提树，而不是梧桐树、柳树或其他树，这种比喻的背后便是明显的自负情绪。在弘忍的1000多弟子中，其他的弟子是不敢以菩提树自比的。有些人可能会把自己比作松树、柏树、柳树，有些人则更自卑些，会称自己为灌木、杂草、野花。

每个人都在无意中为自己分类。整个社会也在进行分类，根据知识多寡分为博士、硕士、学士、大专生……文盲；根据金钱多寡分为富人、小康、贫民；还有许多的分类。只要分类存在，自卑便无可避免。精神分析大师阿德勒，把人类心理源动力归纳为自卑，极度的自卑会造就自卑情结，而自卑情结往往会表现出极度的自负，就这一点而论，神秀在说出“身是菩提树”的时候，正表明了他的自负，而这自负表明了神秀内在的自卑情结。

从“身是菩提树”这一句，我们用精神分析的方法分析出神秀的自卑情结。我们重读《六祖坛经》中的那段描写：“神秀作偈已成，数度欲显。行至堂前，心中恍惚，遍体流汗。”这最后两句的症状，活脱是一个患者焦虑发作的症状。佛教当其成为一门宗教，佛祖当其成为天神，佛的信徒们在佛祖面前必然自卑，这种自卑容易导致自我蒙蔽，结果是很难根本解脱。