

当弗洛伊德遇见佛陀

心理治疗师对话
佛学智慧

全新修订
彩图典藏版

徐钧 著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

当弗洛伊德遇见佛陀

心理治疗师对话佛学智慧

徐钧 著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

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. —上海：上海社会科学院出版社，2018

ISBN 978-7-5520-2401-2

I. ①当… II. ①徐… III. ①弗洛伊德(Freud,
Sigmund 1856-1939)—精神分析—关系—佛学—研究
IV. ①B84-065 ②B948

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第175065号

当弗洛伊德遇见佛陀：心理治疗师对话佛学智慧

著 者：徐 钧

责任编辑：周 霏 杜颖颖

封面设计：式夕制作

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路622号 邮编 200025

电话总机021-63315900 销售热线021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：890×1240毫米 1/32开

印 张：9

插 页：2

字 数：210千字

版 次：2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-2401-2/B·248

定价：59.80元

版权所有 翻印必究

再版序



《当弗洛伊德遇见佛陀——心理治疗师对话佛学智慧》第1版于2012年由线装书局出版,出版后意外的获得心理学同行关注和反响,很快此书就在市场上卖完了。淘宝上只有复印件,而淘宝原件高达几百元一本。

同时,由于各种条件的限制,第1版在彩色图片、文献注释、文字校对上都不是十分完善,所以也有读者提出了善意的批评。

2012年之后,国内心理学界和精神医学界对佛学与心理学的对话这一议题的讨论更趋于深化,有很多新的内容出现。我也对自己之前的论文以及对话的过程进行了一定的反思,创作了一些十分重要的新论文,例如反思当代正念流行的前瞻性论文“正念的一些省思”(2013);反思佛学在西方的概念发展及反哺亚洲过程中佛学概念发生的变化,深入探讨佛学与心理学在类似概念上所表现差异的论文《自我与无我:心理疾患等与佛学——兼与杰克·安格勒博士商榷》等。

所以,2017年,在原书市场销空几年的情况,上海社会科学出版社编辑周需与我讨论了此书的重新修订出版的事宜。我觉得十分合适,因此补充了新创作的论文,按照原来论文的文献注释进行了修订,并且确定以彩图形式出版。

徐 钧

戊戌年立春

序：相遇在心灵深处



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，长久沉浸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萦、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很有兴趣。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。

近代中国国人一度中断了对心理学和佛学的修习。改革开放30几年来，一切有了明显改观。特别是近年来国内外一批中西文

化比较研究学人智者，让彼此在心灵深处相遇了。这当中，徐钧是佼佼者之一。他少年便修习佛学，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，两者的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《当弗洛伊德遇见佛陀——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、更易于被中国民众所接受的心理治疗的发展。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

目 录



再版序 / I

序：相遇在心灵深处 / II

绪 论 /1

第一编 佛学与心理学的定位 /7

第一章 佛学和心理学关系的定位——自体心理学观点的
阐释 /9

第二编 历史概要 /27

第二章 佛学心理学的古代历史概要 /29

第三章 佛学与心理学的对话的历史概要 /43

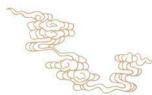
第三编 心理学与佛学的理论比较 /57

第四章 禅与箱庭疗法 /59

第五章 藏传佛教历史上四个梦的精神分析解读 /73

第六章 亚洲佛学文化背景下的阿阇世王情结 /89

第七章 死本能与无常：精神分析的超越性 /97



- 第八章 精神分析的中道：自体的有和空 /113
- 第九章 佛学因缘哲学与精神分析的主体间性 /120
- 第十章 聚焦与因缘哲学 /128
- 第十一章 空，体验存在的基础 /139
- 第十二章 十一面观世音本生传说隐喻的成长之路 /146
- 第十三章 自我与无我：心理疾患等与佛学——兼与杰克·安格勒博士商榷 /158

第四编 正念：来自佛学与心理学的讨论 /165

- 第十四章 关于正念 /168
- 第十五章 正念在心理治疗中的发展 /185
- 第十六章 穿越和当下：临床对话过程中正念的运用 /200
- 第十七章 慈心在正念中的运用 /210
- 第十八章 文献注释：呼吸的正念 /216
- 第十九章 文献注释：慈心的正念 /223
- 第二十章 有关“正念”的一些省思 /233

第五编 来自佛学的心理学案例 /245

- 第二十一章 来自佛学的心理咨询案例 /247
- 第二十二章 三篇应对恐惧的文献 /266
- 第二十三章 丹增旺嘉的黑关经验 /276

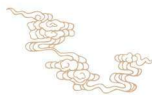
绪 论



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的先河,尽管至今130多年的发展,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、中南半岛文化等所在地区,治愈当时人的心理困扰的这一任务有相当部分是由佛学来承担的。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——特别是佛学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100年历史,深入交流也在50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,目前已成为当代国际心理学界重要事件之一。

早在20世纪80年代中期开始到1990年代,我阅读荣格心理学和精神分析著作时,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开展工作。当时我注意也有很

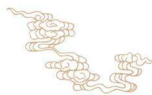


少人在做比较,通常是佛学的说自己理解的心理学的东西,而心理学的只说自己以为的佛学的东西。而这些内容往往获得的效果不好,佛学的人无法接受一些心理学家自认为是佛学的东西,而心理学家也可能无法接受一些佛学人士撰写的关于心理学的东西。这其中有不少问题需要澄清,并不是那么想当然进行的,这需要对两者都有一定深入的了解,并且需要时间的积淀才能慢慢开始。中国著名的心理学家申荷永教授前段时间曾说起一件心理学界的往事,中国心理学史的泰斗高觉敷先生在1985年主编《中国心理学史》时,申荷永教授作为高觉敷先生的助手,询问其为什么不把佛教与心理学专列一章,难道佛教与心理学没有关系吗?高觉敷先生回答说:“不是没有关系,而是太有关系了,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不容易被心理学界所认可。

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,我得以更多思考佛学与心理咨询、治疗的对话这一主题,并得以与研究室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,第一要能够比较清晰地厘清彼此的学科的边界,在尊重彼此边界的基础上进行研究;第二要真正熟悉双方的理论和实践;第三,对话中双方要能够厘清和掌握对话的另一方的经典著作和术语概念,能够在具备共同语境的水平中使用相同或者相关术语进行对话;

第四,是要抱有开放之心,接受各种可能性。有了上述先决条件就有可能尝试性地开展真正的对话。于是,就佛学与心理学对话和研究的思考,我撰写了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的多,大家对这个话题十分感兴趣。其实早在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,显示出西方心理学界在这方面的对话工作已经十分成熟,我也越来越确定这个研究方向的价值。

在2003—2012年,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,并因此继续创作了系列研究的论文,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《亚洲文化下的阿阇世王情结:共情能力的发展》的部分;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》《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)一文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做了《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上发表了《空：体验存在的基础》；2013年在第四届戒幢论坛发表了反思正念运动的前瞻性的批判论文《正念的一些省思》；2015年在第五届戒幢论坛发表了《自我与无我：心理疾患等与佛学——兼与杰克·安格勒博士商榷》的论文，反思佛学在西方概念发展及反哺亚洲过程中与佛学概念发生的变化，深入探讨佛学与心理学在类似概念上所表现的差异。此外，还做了一些佛学案例文献的搜索、整理和教学工作。

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传统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，我们或许要换一种更为认真的态度去对待，我们或许可以从中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10多年以来，我注意到，这个研究在中国已经不是孤单的，现在中国的许多心理学家也有越来越高的兴趣与佛学家进行对话和开展佛学相关的研究。在为第28届国际心理学

大会准备的《国际心理学手册》(华东师范大学出版社2002年版)中,中国心理学泰斗之一的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、2013年、2015年、2017年,济群法师和我也在戒幢佛学研究所策划了五次国内心理咨询、治疗界专家与佛学专家的对话论坛,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》的再版,也是在这样的对话背景中因缘成熟的。

能完成《当弗洛伊德遇见佛陀——心理治疗师对话佛学智慧》一书的写作,其实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、日本的池见阳博士、德国的Dr. Friedrich Markert、Dr. Thomas Pollak等;在佛学哲学方面要感谢吴中上师、雍伦活佛、泽尔青仁波切等,他们都曾和我或多或少地讨论过佛学与心理学的话题。另外,还要感谢那些在写作思考过程中能让我经常与之交流,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、界文法师、廖乐根先生、郭海峰先生等。同时感谢图书编辑的努力。

《当弗洛伊德遇见佛陀——心理治疗师对话佛学智慧》只是一个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有属于自己的立场和意见,然后大家一起探讨。不管这些意见是正面的还是反面的,都是十分重要的,学术也正因为有这些不同的想法和质疑才可以真正健康发展,《当弗洛伊德遇见佛陀——心理治疗师对话佛学智慧》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。

| 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的问题。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与其相对的对话方所宗理论的学科基础和学科目标,这就可以厘清和解决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要求一位现代心理学家在心理学内找到“解脱”这样的生命哲学概念的对应物,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信息,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对心理学家而言不是科学的态度,对佛学家来说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,我还十分困惑佛学与心理学是否有真正对话的可能,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,它们之间存在对话和进一步交流的可能。直到2003年,我开始考虑无法直接对话的那些局面,许多是由于没有厘清彼此的关系定位而引起的。于是我试图寻找一个可以联系两者的共同基点——即佛学术语中的“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,我还于2004年在苏州举行的第五届全球华人心理学大会上做了相关的演讲。在文化心理学分会场,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