

内觀之說

心灵和谐的疗法



【日】真荣城 辉明 著

陈幼寅译 王祖承主审



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内观之说

——心灵和谐的疗法

(日) 真荣城 辉明 著

陈幼寅 译

王祖承 主审

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书是对于内观疗法的深入解读。通过一篇篇短文逐渐向读者展开内观疗法的发生、发展,让读者对内观疗法有一个更深入的了解。

本书适用于精神科医师和心理咨询师参考使用。

上海市版权局著作权合同登记章

图字:09-2011-342

图书在版编目(CIP)数据

内观之说:心灵和谐的疗法/(日)真荣城 辉明著;陈幼寅译.

—上海:上海交通大学出版社,2011

ISBN 978-7-313-07663-2

I. 内... II. ①真... ②陈... III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 158937 号

内 观 之 说

——心灵和谐的疗法

(日)真荣城 辉明 著

陈幼寅 译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:880mm×1230mm 1/32 印张:5 字数:149 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~2 030

ISBN 978-7-313-07663-2/R 定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0512-52219025

序

我以最喜悦的心情祝贺《内观之说——心灵之说》出版。《内观之说——心灵之说》的系列文章曾在“自我发现会”的机关杂志《安稳》上连续登载并获得好评，这次又重新通读了一遍，对于真荣城先生的如此丰富多彩的话题甚感敬佩，特别其中的关于“与时俱进”的话题印象尤为深刻。

我与真荣城先生的初次见面是30年前的事了。真荣城先生现任大和内观研修所所长，它的前身是内观研修所，那个时候我在内观研修中做吉本伊信先生的助手。当时，真荣城先生为了做研究从爱知县来到这里，正在做集中内观前后的内观者的心理测试工作。那时无意中发现了从精神卫生中心介绍来的酒精依赖症的K先生，真荣城先生看了内观前的测试报告后说：“这是一个罕见的严重病例，如果这样的病例也能在内观疗法中有良好转变的话，我要重新审视内观疗法的作用。”从那一周后，真荣城先生仅仅从K先生为了接受测试而进入房间的态度就已经知道K先生病情的变化了。

在调查之初，真荣城先生与K先生会面时还没有那样的计划，之后，真荣城先生就更深入地介入了内观研究，现在正承担着内观研修所的中心工作。

我大学毕业后进入了佛学世界。因为要进入修行生活而了解了内观，但是对心理学方面的知识是一无所知，在真荣城先生的指导下初步学习了心理学，也是在他的帮助下，我获得了临床心理士的资格。

阅读这本册子对于理解内观的多面性和它的理论一定是有帮助的。

北陆内观研修所及“自我发现会”会长
长岛正博

目 录

关于内观	1
第一回至第三十五回	9
第一回 内观与吉本伊信(1)	9
第二回 内观与吉本伊信(2)	11
第三回 心理的治愈与内观的意义	15
第四回 内观与新闻报道	17
第五回 “毛毛会”与内观	19
第六回 “爱”与内观	21
第七回 中国的“森田与内观”	23
第八回 “面谈者”考	25
第九回 故乡的山	26
第十回 内观疗法与梦	28
第十一回 “面谈者”考续	30
第十二回 “絆”考	31
第十三回 “絆”考续	33
第十四回 咨询与内观	35
第十五回 与校友谈内观	38
第十六回 人际关系考	40
第十七回 不可思议的“心”	43
第十八回 内观的生活方式	45
第十九回 直面死亡	47
第二十回 《宫本武藏》读后感	51



内观之说

——心灵和谐的治疗法

第二十一回	“咨询”考	53
第二十二回	千年同期生会	55
第二十三回	“生存意义”考	57
第二十四回	“内观”考	59
第二十五回	少年的泪	60
第二十六回	“自立”考	62
第二十七回	内观与教养	63
第二十八回	幸运的病历	64
第二十九回	暂别“毛毛会”	66
第三十回	心中的镜子	67
第三十一回	中国的心理疗法	69
第三十二回	来自韩国的内观者	70
第三十三回	逆抵抗	72
第三十四回	“灵性”	73
第三十五回	大和内观与西洋心理疗法	74
特集(1) 中国与韩国的内观		77
第三十六回至第五十七回		81
第三十六回	被害者的内观	81
第三十七回	“和解”考	82
第三十八回	咨询式的家庭访问	84
第三十九回	青春期的心理	86
第四十回	从中国到韩国又传到日本	87
第四十一回	“精神分析”与“内观”的片断	89
第四十二回	咖喱饭的吃法	90
第四十三回	不在,不在,吧	92
第四十四回	内观与共时性	93
第四十五回	关于“合掌”	95
第四十六回	耳中的“钟声”	96

第四十七回	屏风、包袱布及内观	98
第四十八回	“罪恶感”	99
第四十九回	作为心理疗法的内观	101
第五十回	“自力”与“他力”的问答	102
第五十一回	“向前看”考	103
第五十二回	国际交流与内观	105
第五十三回	少年的祈祷	106
第五十四回	毕业典礼上的致辞	108
第五十五回	占卜师的梦语	109
第五十六回	“美铃会”	111
第五十七回	师徒问答	113
特集(2) 特殊座谈会		115
第五十八回至第七十回		119
第五十八回	“太宰治研究家”的故事	119
第五十九回	心中的教育——如何生存?	120
第六十回	“文化差异”谈	122
第六十一回	罪恶感的片断	124
第六十二回	“厕所”的话题	125
第六十三回	死之壁	127
第六十四回	日中文化的差异	128
第六十五回	为了生存	130
第六十六回	面临郁闷	131
第六十七回	故事与内观	133
第六十八回	鲁滨逊·克鲁索与内观	134
第六十九回	没有镜子的地方	135
第七十回	精神疗法与直观	137
特集(3) 倾听孩子的心身		139



内观之说

——心灵和谐的治疗

特集(4) 倾听大会的主题.....	143
特集(5) 出席大会开幕式.....	145
后记	148
解说辞	150

关于内观

“内观这个名称,还是比较容易理解的。仅从汉字上看,大致地就能看出它所包含的意义。但是,如果有谁知道内观创始人吉本伊信先生是如何说明的,我想当面请教……”

2007年在中国上海召开了“中德心理治疗大会”,肖泽萍教授任大会主席并邀请我参加专题讨论。徐博士代表中国方面参加了会议,会议期间他向我提出了上面的咨询。我回忆起吉本伊信先生的一本著作《内观的邀请》(朱鹭书房出版)中的内容给予了下面的回答。

“内观一词,从字面上看就是‘观察内心’。为什么要观察内心呢,就是要在感恩的心情下生活,并且在这样一种心情中让自己的心理有一个大的转变。”我根据吉本伊信先生的说明作了这样的解释。徐博士听后又说道:“确实,也许可以用创始人个人的名字给疗法冠以称呼,如森田疗法。但是这样就不太容易明白疗法所包含的意思。现在先生给了我这样的说明,内观疗法仅从字面上就能推测它的含意,用内观疗法而不用吉本疗法给予命名,可见创始人的真知灼见。”

徐博士毕竟是精神科的医师,他说想给内观下一个定义。

对于这样的质询,本人在拙作《作为心理疗法的内观》(朱鹭书房出版)(注:该书已有中译本,《内观疗法》。由人民卫生出版社出版。)一书中仿效河合隼雄先生的叙述已做出了如下的介绍:即对于为了解脱内心的烦恼和问题的内观者,通过自身的内观体验,在精通内观的专家的帮助下,在可能的范围内保持对内观者所担心的事给予足够的关心,让内观者反复地回顾自己的人生过程,在这样的过程中,让他重新感受到现在生活的幸福。内观疗法就是这样的一种帮助治疗的方法。”

会场中从西欧来的参加者也不少,德国医师以及在座的已有禅的体验的人对于内观也提出了一些质询。下面根据大和内观研修所正在施行的方法做了介绍。“在房间的一角设有屏风,置内观者于其中。内观者从

日常生活中退出,让他进入到一个非日常的世界中观察自己。此时不仅对外的视野被遮蔽,而且要断绝与外面世界的一切交流,也就是说在内观时,报纸、收音机、电视以及手机都不能使用。在大约1平方米狭小的屏风空间中,从早上五点起床到晚上九点熄灯止,安静地回顾自己的人生。”正在说明时,坐在正中的香港年轻的临床心理士举手示意提问:“在咨询辅导时当事人可以自由讲话吧,但在内观疗法时,听说讲话的内容是有一定的限制的,是吗?”“是的,在内观时有三个方面的课题,面谈时的讲话只能沿着这些课题进行。例如,以母亲作为自己的思考对象的话,从母亲处得到的,返还给母亲的,给母亲添麻烦的,依年代顺序就这三个主题的内容向面谈者做出报告。”正说着,又有人质询:“面谈的时间有多少呢,可以不说出回忆好的全部事情吗?”

“其实,与面谈相比内观的时间是最主要的。从这一次面谈到下一次面谈,时间是在一个半小时到两小时之间,这个时间是主要的,而面谈是处于从属的地位。因为如果面谈的时间延长了,内观的时间只能缩短,所以要尽可能缩短面谈时间,理想的面谈时间大约在五分钟左右。因此,没有必要把回忆好的事全部说出来。”

我已经有四次在国际学会上,就内观作过介绍。在专题研讨会或演讲会结束时,总有人提问要更多地了解有关内观疗法,使我感到有些惊讶。

吉本伊信先生深切地感到,当今社会上有太多的人每天都生活在迷茫之中。吉本伊信先生曾经回忆到,在他从迷茫中成功开悟的瞬间,他就想把“这样的喜讯带给这个世界上有关的人”。

对于“什么叫内观”的提问,是不能单纯地给予回答的。例如,内观创始人在《内观的邀请》的序文中写道:“内观从字面上讲就是观察内心,如果这个说法听起来有点宗教的感觉的话,那么可以用‘自我观察法’、‘自我洞察法’这样的词语”,这就是内观用词的解释。如果这样的解释还不能理解“什么叫内观”的话,那么与提问所一致的,在此书的第二章里,就揭示了“内观为何物”的内容。在第二章的第一节中,著者提出了这样一个问题:“为何要进行内观呢?”以下给出了答案,即:“在一种逆境的环境之中,……要在一种感恩的心情下生活,并且在这样一种情绪下让自己的心理有一个大的转变,这就是生活在这个世界上的目的,因此要接受教育。”

然而,这样只是回答了内观的目的,还没有说明“内观为何物?”吉本伊信先生在为三木善彦所著的《内观疗法入门》(1976年)一书的序文中写道:“内观就是要深入到自己的内心世界里,从过去到现在,在与他人的关系中,在自己与他人之间产生的‘我接受他人的’、‘我给予他人的’以及‘我给他人带来麻烦的’三个方面的问题上,进行冷静具体地回顾。”

当然,这只是有关内观方法的一种叙述。至于“内观为何物”应该包括内观的本质与全貌,也就是说还是没有揭示出“内观的定义”。

1. 试着给内观疗法下个定义

关于内观,有内观法与内观疗法两个提法。两者的区别在于下定义的角度不同。在《从心理疗法的角度看“内观”》(真荣城,2004年)一文中对这方面已有叙述,这里不再重复。简言之,以精神修养方面而言则称为内观法,以心理疗法方面而论就是内观疗法。下面就心理疗法方面的提法,给出一个“内观疗法的定义”。

内观疗法,对于为了解脱内心的烦恼和问题而来做体验的内观者,通过自身的内观体验,在精通内观的专家的帮助下,在可能的范围内保持对内观者所担心的事给予足够的关心,让内观者反复地回顾自己的人生过程,在这样的过程中,让他重新感受到现在生活的幸福。这样的一种心理治疗的方法称为内观疗法。

以上就是拙著《作为心理疗法的内观》(2005年)一书中效仿河合隼雄先生(1992年)所下的定义。这个定义对于完全不了解内观的人来说可能不容易理解,下面还是先援用吉本伊信先生的说法,再加以补充修改。

“内观疗法,对于为了解脱内心的烦恼和问题而来做体验内观者,通过自身的内观体验,在精通内观的专家(面谈者)的帮助下,进行自我观察。此时,面谈者在屋内一角设立屏风,尽可能地提供一个可以遮蔽外界刺激的环境,内观者在一定的时间内,集中精力地深入自己内心,从过去到现在,在与他人的关系中,在自己与他人之间产生的‘我接受他人的’、‘我给予他人的’以及‘我给他人带来麻烦的’三个方面的问题上,进行冷静具体地回顾。这就是让内观者反复地回顾自己的人生过程,在这样的过程中,



让他重新感受到现在生活的幸福。这样的一种心理治疗方法称为内观疗法。”

以上的“内观疗法的定义”就是本人参考吉本伊信先生(1983年)和河合隼雄先生(1992年)而归纳总结的。

下面叙述的是内观治疗结构的形式与内容。

2. 治疗的结构

【形式方面】

(1) 场地的布置

内观的根源产生于佛教。佛教围绕着苦修苦行,它的前一阶段叫做“身调”。那个时候,不喝、不吃、不睡,这个感受是很强烈的。如果问起体验过的人,他们会说:“感觉是不同的,在屏风中感觉会很安心。”家里做家务的普通主妇在内观后往往会这样讲:“平时在家里考虑的就是做这个菜,还是做那个菜,现在完全不用考虑那样的事了。”因此,如果不是亲身体验而仅通过他人的叙述来了解治疗结构,就会形成一个错误的印象。下面显示的是实际的面谈状态。

在安静的房间内的一角设置屏风,将内观者安排在屏风中,除了上厕所及洗澡以外,内观者都将安静地待在屏风里,吃饭也将在屏风中进行。屏风不仅把内观者与外界隔开,也起到保护内观者的作用,把内观者从吃饭到洗澡等一切的日常生活中解脱出来,在屏风中只是专心地观察自己。

这里使用的屏风与中国周朝时代就使用的“防风”家具完全一样。这样不仅可以隔断外界的刺激,还可以保护作内观体验的人,这就是内观场地布置的基本形态。另外,就屏风的效用而言等于创建了一个与日常生活不同的空间。

(2) 行动的限制

在屏风中任意舒适的姿态都可以。

原则上讲,内观必须在屏风中进行。在面谈时以及向面谈者报告时

必须正座,面谈结束后,可以采用其他舒适的坐姿。至于怎样的坐姿比较合适,下面予以说明。

乐坐。就是盘腿坐。不能跷起二郎腿,而是脚底与脚底并排的坐姿。不习惯的话,坐久了小腿与肌肉会酸痛,习惯了就没有问题了。

安坐。就是普通的盘腿坐,左右脚可以互相交替比较舒适的坐姿。

体操坐。就是抱着膝盖的一种坐姿,脚可以向前伸出完全没有关系。

无论采用哪一种坐姿都要保持安静,坐着的时候必须体现出“静坐”的意味。

总之,内观时一定要保持安静。报纸、收音机、电视机当然是不能使用了,就是电话也不能使用,与外界的联系要完全隔断。

睡觉时,将屏风收起,就地铺好卧具睡觉。处于同室的内观者,禁止交谈。内观房室内是不可吸烟的,如要吸烟,可以走出屏风到事先准备好的吸烟室吸烟。毫无疑问,严禁饮酒。

(3) 时间的条件

集中内观,原则上用一周的时间(可以八天七夜或七天六夜)。研修所也接受二宿或三宿的短期内观,这个时间表各内观研修所略有不同。起床时间早上五至六点,熄灯时间晚上九至十点。

面谈应由面谈者到屏风前进行,时间间隔大约一至两小时。一次面谈时间根据内观者或当时情况而定,一般控制在五分钟左右。一天面谈八至九次。一日三餐由面谈者送到屏风前,用餐结束,也由面谈者撤下,其他如洗澡等的准备工作也由面谈者承担。这样可以让内观者珍惜在内观期间的分分秒秒。

(4) 课题联想的探索法

项目的设定运用自由联想法,一般设定不同的三个项目,笔者把它称之为“自由联想探索法”。项目根据对象的不同而定,比如对象是母亲,那就在“从母亲处得到的”、“返回给母亲的”、“给母亲添麻烦的”这三个方面给予考虑。

这里所说的自由联想法与精神分析是有所不同的。在精神分析中,对浮现在脑海中所有的事,即使不愿意讲,也是被要求全部讲出来的(前



田重治,自由联想法摘要,岩崎学术出版社,1984年)内观面谈时,对于不想说的就可以不说。在内观时,两次面谈之间是观察自己的时间,这是非常重要的。与和面谈者对话相比,更要紧的是能够看清自己。因此,在内观研究专家中也有人主张(武田良二,禅的疗法·内观法,文光堂出版,1972年)与其削减内观的时间,不如减少面谈的时间。面谈者的工作就是当内观者没有按照内观的项目进行自我调整的时候,要及时给予指出并予以修正。

(5) 关于面谈时的“合掌”

虽然笔者本人也是这样做的。但是在欧美学习过心理疗法的面谈者(治疗专家)中,有不少人抵制内观时合掌的做法。他们的理由可能是,合掌带有宗教的色彩。因此,暂且不论在内观研修所内进行的内观,笔者本人在医院里实施内观疗法时,也不使用合掌。

那么,合掌到底是意味着什么呢?讲到这一问题时,我脑海中不断地浮现出吉本伊信先生的容貌,在回答这个提问时听到了下面的解说:“人类中无论什么人都身含佛性(所谓佛性就是能用宗教的方式进行抗拒),或者说是良心。也可以认为是一种超自我的状态,即使是罪恶深重的罪犯也是有良心(佛性)的。面谈时合掌,不仅是对内观者本人,而是对内观者身后的潜在的佛性表示出的一种敬畏,也可以表示为面谈者想唤醒内观者的佛性的意思。这个时候,在面谈者的心中有这样一个想法。要我来解决内观者的苦恼,医治他的病是很困难的,或者说是不可能的。为什么呢?作为我本人来讲是无能为力的,但作为面谈者的我是可以的。我要祈祷,我能做到的就是,要尽可能地把内观者潜在的佛性显现出来。”内观面谈时的合掌应该含有这样的意味。所以,合掌也象征着内观的人生观。

如前所述,屏风的设立已经创造出一个非日常的世界。这里的合掌与印度日常化的合掌是有所不同的,在我们的国家里合掌是非日常化的。合掌与屏风可以共同营造一个非日常化的环境,如果能有这样认识,那么内观面谈时合掌也就不可缺少了。

(6) 房间的形式(通间 长山,2006年)

最近,在一些内观研修所里有不少“可在单室里进行内观”的醒目提法。确实,现在不希望与他人同室起居的情况也不少见,也许这是必要的。

然而,在一个大房间里分隔成小间的内观,与单室里的内观会有不同的感觉,因此全部都搞成单室似无必要。较为理想的是,单室的与分隔成小间的内观都要体验一下。这不是对内观者而言的,对面谈者来说,应该积累在两种房间形式中工作的经验。特别是对面谈工作的训练,原本就应该分别在两种房间形式中进行,只有如此才能真正体会到两者的不同之处。

内观用的大房间,长山先生们称之为“通间”,下面摘录两点有关这方面的治疗体会。

与多人在一起可以壮胆。在通间里内观者与内观者距离要足够大,不能使一些细小的面谈内容被听到。在通间中的氛围是比较紧张的,这样内观者与内观者会产生共鸣。同室他人的粗喘的呼吸、抽泣的声音使人有身临其境的感受,与内观用的磁带相比有较强的治疗影响力。与不见面又相互不了解的同伴在一起,会有同感意识,相互之间会产生一定的影响。

当然,内观者与面谈者应该是一一对一的关系,现在同室还有其他的内观者的存在,不免有一定的钳制作用,单纯的一对一关系的形成就比较困难。

的确,通间里有小孩或有心理强烈不安的内观者(女性较多),与单室只有一个人相比,能在一起安心地完成内观治疗的情况就比较少了。

【内容方面】

面谈时对话的内容集中在三个项目中,具体地讲,与对方的关系中,内观者应从“我接受他的”、“我给予他的”以及“我给他带来麻烦的”,这样三个方面进行思考并与面谈者对话。

可是在内观者中有人会抵制这种要求。他们会说,“我没有从他那里得到过什么,我好像没有给他造成什么麻烦,与此相反,他倒给了我不少麻烦,”等等。即使没有上面的这样说法,但是在内观开始时,对原先设置好的三个项目不知所措的人确实不少。在内观时,有“三日面壁”的说法。人嘛,眼睛都是向外看的,外面的世界看得清楚,自己内心世界就不容易看清楚了。因此在内观开始的三日内,往往有人会这样说:“与其说我给他带来麻烦,倒不如说他给我带来不少麻烦。”这就称之为外观,当超越了“三日面壁”这个阶段,人的看法才会发生变化,这是认知结构的变化。

关于这方面的具体例子是不胜枚举的。《作为心理疗法的内观》



(2005)中介绍了一位母亲患有精神分裂症的年轻儿子的例子,看了这样的例子就容易明白了,下面简单地给予叙述。

那位母亲当初在生下那个青年后,康复情况不好,陷入了精神错乱之中,也曾经被送入到精神病院中。以后,偶尔会在外过夜,即使回到家里也是一个人在屋内的角落里独自私语,有时早上也不起床,早饭都是父亲做的。他回忆说,作为儿子,母亲从未给过什么关心。因此,在内观开始的几天内,对于面谈者提出的“对于母亲的自我反思”的内容很抵触。其理由是,说她死了倒还可以,活着只是一具行尸走肉,与母亲从未有过什么亲密的交往。

普通的内观都是从母亲那里开始的,而他却是从父亲那里开始的,其次是祖父母、叔父母等等。第三天内观的对象从身边的亲戚又转向自己的班主任老师。

在他一年级的一次运动会时,正巧前一天母亲又在外过夜刚回到家里。他因为觉得运动会人太多而没有参与,父亲又因为出差而不在家。运动会上有一个亲子二人三脚的项目,他看着其他同学都是母亲拉着孩子进入场地集中,而自己却不能进去。因而就转身逃进了厕所,负责老师就拼命地寻找,厕所的门关着,他在里面哭着说:“我没有母亲!”后来,班主任女老师敲开了门,代替母亲和他一起完成了那个项目。

他在屏风中回忆起那段情景时,不知是什么时候,母亲为他做饭的身姿浮现在他的眼前,运动会的第二天母亲总待在他的身旁。母亲那天晚上没有服用安眠药,一夜也没有睡好,通夜为儿子制作盒饭。看到晚上母亲在厨房里忙碌的身影,这个时候他的思想发生了变化,他意识到母亲是有病在身的。

到了这个时候,青年的意识开始清醒了,产生了内观应有的效果。“虽然母亲有精神病,学校运动会期间她还在外漂游,但是还会给我制作盒饭,而且还知道我喜欢吃什么东西费尽工夫为我做饭,而我却把这些事情全部都忘记了。”说着说着眼泪就流了出来。那时这位青年看母亲的目光也发生了变化。

通过这样一些事件,这位青年改变了对母亲的看法,从而也改变了自己的生活观。

第一回至第三十五回

第一回 内观与吉本伊信(1)

“依据内观的经验,从心理学临床的角度出发,写一些一般读者容易看懂的东西。”这是今年夏天,我接受了编辑部给我发出的邀约。至现在为止,内观临床经验的整理工作也许可以说基本结束了。

时值晚秋,岁末的声音已经临近。原稿递交的截止日期也快到来,文章的标题却还未确定,笔者心中的焦急与口中的长吁短叹成了一个混声合唱。虽然说“标题和内容都可自由写作”,而现在留下的只有遗憾的心情。在混声合唱与遗憾心情的交错中,已经体会倒似有难产的苦楚。好似19年之前,第一次在吉本伊信大师手下体验内观,三日面壁时所遇到的困难。现在内观已经确定了有这样三个项目(接受、返回和麻烦),在此之前大师在内观中需要确定对象时,曾经引入“反省”。恐怕我现在也需要好好地“反省”一下了。

无论如何在一周内要完成它。目前在内观中运用的方法是经大师改良而成的,我想这是非常重要的。因此,如果要讲起内观的话,就一定要从大师这里开始。

人与思想

1995年5月13日埃里克·埃里克森逝世,他是一位知名的精神分析学家,是他首先开始提出“个性”这一概念。在他逝世后的第二天5月14日,由他所提出的“个性”这一概念就快速地传开了。这一概念的提出与他的人生经历有着密切的关联。