

NEXUS

体验心灵解放 获取身心幸福 提升精神境界
为自己注满正能量

超个人 团体工作方法

[加]奥诺雷·弗朗斯 著 马前广 等译



NEXUS

超个人 团体工作方法

[加]奥诺雷·弗朗斯 著 马前广 等译

图书在版编目(CIP)数据

超个人团体工作方法/(加)弗朗斯(France, H.)
著;马前广等译. —上海:格致出版社;上海人民出
版社, 2014

ISBN 978-7-5432-2362-2

I. ①超… II. ①弗… ②马… III. ①社会团体-工
作方法 IV. ①C912.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 048059 号

责任编辑 高 璇
装帧设计 路 静



超个人团体工作方法

[加]奥诺雷·弗朗斯 著

马前广 等译

出 版 世纪出版股份有限公司 格致出版社
世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)



编辑部热线 021-63914988
市场部热线 021-63914081
www.hibooks.cn

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海市印刷十厂有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 19.75
插 页 1
字 数 355,000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-2362-2/B·20

定价:45.00 元

马前广，华东政法大学心理健康教育与咨询中心专职教师，复旦大学社会科学基础部博士在读。主要研究方向为心理健康教育与心理咨询。曾在各类心理学刊物发表相关论文十余篇，参加和主持上海市各类课题多项。



序言：联系

2001年发生在美国的“9·11事件”，在这个看似已经疯狂的世界中，永远地改变了民众对安全感的认识。原先那种认为世界是正常的，以及对于未来的乐观主义已经不复存在，我们的注意力已被引向了原本存在于北美社会中的自满自大和物质主义。很明显，一个人可以在任何时间灰飞烟灭。同样，人的接触范围也可以到达世界上的任何地方，即使在世界上最遥远的地方发生的事情，也会影响到自己和左邻右舍的生活。简简单单的一封信中包含着致命的炭疽，或者在某个航班上暗藏着恐怖分子的武器。我们每个人如何解读全球范围内发生的这些疯狂事情的意义？根据瓦茨(Watts, 1958)的观点，社会在决定个人健康发展方面起着极为重要的作用，社会中发生的各种事情，将会塑造人们的生活和行为，瓦茨将其称为人类生活的“社会场域”(social field)。在我们的社会制度和风俗习惯中，有很多自相矛盾的地方，这些都会影响我们的身份和我们的内在本质。从本质上来看，这些都是世界上发生的种种事情综合作用的产物。因此，从这方面来说，人类无法摆脱世界上各种矛盾的影响，正如我们无法摆脱大陆漂移这样的文化变革的影响一样。

人类总是与生命的二元性密切相关，这种生命的二元性既会产生能量，也会产生各种问题。在“生命游戏”中也许存在着解决之道，但是人们在世界既定的各种秩序不断变化的情况下，该如何去进行这场“游戏”呢？在个体层面，人们面临着在宇宙秩序中的二元性困境。从本质上讲，总会有各种对立面存在，但这些对立面并没有好坏之分，亦不存在此消彼长的各种力量。我们的生活总是与各种矛盾相伴，作为咨询师，我们苦苦寻求着答案与解决办法，这些有助于我们超越以往所做事。文化不仅在我们探索自己本性方面发挥着主要作用，还在我们帮助他人应对每个人必须面对的、“不断变小”的世界所带来的新挑战方面有着重要影响。仅仅



运用那些以欧洲为中心的世界观和方法论不能够解释所有发生的事情,也不足以让我们理解各种文化。任何心理咨询师都无法将精神、心理、情感和外部世界相分离,因为这些都是以前的心理咨询理论所强调的,而实际上这些理论都是一脉相承的。尽管如此,本书所依据的超个人心理学理论,却能够将所有要素与“文化友好”策略紧密联系起来,并相应地能对很多人产生作用。沃恩(Vaughan)曾强调说,我们“已经描绘出超越之前被认为是人类发展瓶颈的超个人发展,并且已经发现了不同传统背景下一般心理发展和精神发展顺序的初步证据”(引自 Sheikh & Sheikh, 1989:94)。

超个人心理学通常被认为是心理学的“第四股势力”,超个人心理学与传统心理学的研究目标、范围和方法都有非常大的不同(Sheikh & Sheikh, 1989)。超个人心理学的字面解释非常容易,就是超越个人的心理学。在某种程度上我们可以说,超个人心理学超越了传统心理学人格概念所定义的那些常规结构。沃尔什和沃恩(Walsh & Vaughan, 1993)强调说,超个人是一个发展过程,在这个过程中人能够超越身体、心理、社会和精神上的自我限制,从而达到对个人无限潜能的自我实现。超个人体验可以定义为自我认同感不断扩展,直至超越个体或个人层面,进而容纳更广泛意义上的人类、生命、心灵或宇宙等方面。本书接下来的章节将遵循超个人心理学关于团体工作的方法,同时运用其他与之相关的心理学理论和观点。

超个人思想的多元文化基础与理论基础

与其他诸多心理咨询理论不同,在超个人思想中并没有一个个人被认为是超个人方法的最初创始人。下列心理学家通常被认为是当前创建、阐述和研究超个人理论的代表,他们是肯·威尔伯(Ken Wilber)、查尔斯·塔特(Charles Tart)、斯坦尼斯拉夫·格罗夫(Stanislav Grof)、罗杰·沃尔什(Roger Walsh)和弗朗斯·沃恩(France Vaughan)。威尔伯将诸多不同形式的东方智慧引入西方心理疗法和心理学中,让西方了解到了东方智慧。他以富于逻辑的方式重塑了这些智慧,并通过自己的著作,帮助人们更好地了解了这些充满神秘色彩的东方智慧。查尔斯·塔特研究和描述了人类的意识状态,并且绘制和描绘了人类意识转换状态的模型。而斯坦尼斯拉夫·格罗夫则研究了意识在化学反应下的诱导状态,并且提出了与荣格(Jung)的原型理论相类似的观点。另外,罗杰·沃尔什和弗朗斯·沃恩

发表在《超个人心理学》杂志上的著作,将那些原本是先验的和形而上的哲学观点转化成更为实际的和易于理解的心理治疗方法。这些方法“与西方传统心理学所认可的方法相比,更有价值,更具一贯性,也更为实用”(Fadiman, in Mahoney, 1989:226)。

超个人团体理论以对人类本质和心理潜能的三个基本特征假设的探讨为主要核心内容:(1)我们通常的心理状态是不清晰的,尚未被人真正领会,并且在绝大多数情况下我们都无法控制;(2)这种未经训练的心理状态可以训练并且加以澄清;(3)这种心理训练可以催化超个人意识和行为的发展。这些内容可以划分为:道德训练、注意力训练、情感转化、动机、提升觉察,以及智慧(Walsh & Vaughan, 1993),这个团体模型还包括了其他一些用来探索个人内部和人际相互作用的方法。沃尔什和沃恩认为,超个人的本质具有自相矛盾性和多元文化性,他们强调说:

任何人都不是十全十美的,我们可以从他人的错误中习得教训,这样可以将那些与我们意见不合的人看做我们潜在的老师,从他们身上可以学到对现实不同的认识,这对于我们来说可能是十分有益的。与仅仅认为他人要么完全正确,要么完全错误的态度相比,这看起来是一种更富理性、民主和同情心的态度。除此之外,它能够促使我们在更大范围内,与多种多样的、具有不同现实观念的人相互理解和交流,不管这些人不是有着相同的、对于恐惧的体验或是对于快乐的渴望(Walsh & Vaughan, 1993:133)。

超个人方法既没有很久远的历史,也不是很新的学科,沃尔什和沃恩强调超个人方法是“对古老智慧的重新认识”(Walsh & Vaughan, 1993:1)。例如,意识转换状态(altered states of consciousness)一直是从亚洲人到西半球原住民都会使用的诸多古老而传统的方法之一。超个人方法容纳和吸收了许多来自不同传统文化的民间医药和其他实践活动。个人可以通过将个人注意力集中在知觉敏感性上获得意识转换状态,从而可以让自己的知觉变得更为敏锐。而人们一旦这样做,个人的知觉过程将会随着个人意识状态的变化,以可预见的方式发生变化,并且有可能达到某种特定的、在传统心理疗法下无法达到的觉悟状态。例如,根据卢埃格尔(Lueger)所述,形成来自“印度教、佛教和苏菲派^①等古老传统下(通过超越而扩展的)

① 苏菲派(Sufi),伊斯兰教的一个派别。——编者注



更高层次的觉察和意识水平,可以实现与真实自我或宇宙自我的连接,以及与自然建立起真正的统一感”(Sheikh & Sheikh, 1989:226)。通常来说,普通的意识状态并不是人们最优的意识状态,因此通过提升个人超越这些平常意识水平的能力,可以增加个人对于存在于自我和环境中的不同力量的理解。在某种程度上,当个人能够抛弃孤立或错误的自我(幻境)时,可以达到一种理解、领悟甚或可能是“开悟”(觉悟)的境界。即便是患有神经官能症的人,他们在认知上会出现曲解现实的情况(虽然并不一定每个人都是这样),也会在他的自我变得更为平衡时将孤立或错误的自我抛弃。促使来访者从幻境(illusion)中觉醒,体验心灵的解放,是超个人心理咨询方法的目标。因此,通过心理上的治疗,人们可以变得有觉悟。从这个意义上讲,超个人方法“并不能看成是对于当前主流文化的成功调整,而应该看成是那些在不同传统下被称为解放、觉悟、个性化、确然或真知等状态的日常经验”(Fadiman, in Mahoney, 1998:227)。

达到更高层次意识状态的方法,则是要更多地去觉察自我和周围的环境。另外,冥想也可以帮助人们认识到自己思想和幻想流动的本质(这被称为“去催眠状态”,de-hypnosis)。人们可以洞察到社会力量是如何塑造自己的,因此人们也可以“放开”一直在约束自己、让自己按照特定方式去行动和信仰的所有幻境。由此可知,人的目标应该是释放意识自我,进而获得被称为是“觉悟”的新认识。获得觉悟需要以下七个要素:

全神贯注:对刺激准确而清晰的觉察;

全心努力:能量+觉醒;

积极探查:对体验进行积极的探索;

极度欢喜:对所得觉悟和经验探索感到欢喜;

专注集中:有能力将注意力维持在特定对象上;

心平气和:在焦虑和焦躁中也能保持平静和安宁;

镇静平和:有能力在经历刺激时不让自己的情绪过于焦虑和不安。

获得身心幸福的要素

想要获得身心幸福,甚或是获得觉悟,并没有什么秘密可言,因为只要能与存在于自然中的万物和谐自发地“生活”,就可以获得这些。在研究了诸多具有治疗

作用的传统文化之后,沃尔什和沃恩提出了一系列获得幸福的要素,这些要素被称为是“超越艺术的核心:道德训练、专注、情感转化、动机再定向、觉察改良和培养智慧”(Walsh & Vaughan, 1993:2)。接下来的部分将针对这些要素如何相互作用,从而帮助人们获得幸福,以及我所认为的可以提升或扩展他们观点的几个方面:觉察、同情、情感转化、道德训练、冥想和再聚焦、动机,以及智慧等做出相关论述。

提升觉察

觉察作为一个过程,听起来和内省相类似,但是它们是不同的。不同之处在于内省是向内审视自我获得感悟的方法,这是人们尝试用来弄明白或搞清楚一些事情的方法,在这一过程中,人们会对个人的行为进行重新审视和分析。最后,也许人们就会像波尔斯特所说的那样:

会被失败或成功的期望弄得心烦意乱。我们都是如此地富有成见,会用某种行为取代另一种行为。我们是如此地富有成见……会采取这种行为代替其他行为。我们是如此地富有成见,会用相关代替不相关……考虑到这些偏见的存在,我们可能不会去关注那些不符合这些偏见的人 (Polster, 1966:9)。

这并不意味着人们可以从发生在自己周围的事情中脱离出来,从而变得善于内省。这种分离虽然有时是舒服的,甚至是具有保护性的,但最终它是十分具有破坏性的。觉察是个人注意和观察一个人做了什么,一个人感觉怎样,一个人的想法是什么,以及一个人的身体各器官感觉如何的过程。这些想法和身体感觉,就像是不不断消逝的场景,当它发生时,人们的体验就像是一幅展开的全景画。关于个人变得有觉察能力对人们的意义,可以参考下列观点:

在弗洛伊德(Freud)的狭隘观点中,觉察意味着要能认识到那些被压抑的冲动和本能欲望。在弗罗姆(Fromm)的观点中,寻常人都只是半觉醒的;他或她可以意识到各种表象,但是有潜力意识到表象背后的现实。所以,想要意识到那些未意识到的东西,就意味着个人要觉醒,意味着要能够理解和知道现实(Sheikh & Sheikh, 1989:115)。

在一个人的日常生命运动之中,人们有可能观察到存在于生命中的各种无声状态,人们可以倾听到不曾用口头发出的声音,感觉得到那些看不见的能量在我们

周围流动,这都是一种形态或过程。同样地,当倾听他人和自己所说的话时,人们将会注意到其他人是如何说的,并且可以用所有的感官、感受、想法和身体反应去体验,如果能够做到这一点,那么这是一种完全的联系,它可以促使人们接受各种可能性。联系是觉察不断发生作用的过程,这个觉察过程可以帮助人们理解当前所发生的事情,并将之转化成个人观点。它有两个方面的作用,分别是发现意义(meaning)和界线觉察(boundary awareness)。第一个方面的作用在于它能够保证人们与自己时刻保持一致,在任何既定的时间,知道自己是如何感觉以及如何思考的。发现意义并不是人们在行动前必须要处理的事情;第二个方面的作用在于帮助人们注意到自己与环境之间的交互作用,界线变得越发清晰,人们就会更为自发地对环境做出反应,人们将会在自己周围的环境中,看得更多,体验得更多,并且觉察得更多。试图将自己的感受和想法进行分离,是非常困难的,甚至是完全不可能的。超个人方法的中心要义,在于帮助人们再度觉察到自然节奏,这种节奏存在于周围环境中,它经常被各种日常活动所干扰和阻断。当人们开始思考和分析的时候,不可能觉察到当下发生的事情。用同等程度的觉察同时参与两件事情非常困难,因为人总会有所遗漏。如果人们仅仅去觉察当前发生的事情,让其自然发展,那么人们就可以从整体而不是从部分上去体验它。阿拉斯特曾强调说,健康的人:

体验和行为是相互重叠的,并且内在感受和外在表达是一致的;但是在诸多案例中,行为是体验的合理化表现或抑制的结果,行为只是一个伪装。体验具有有机性和启发性,而行为是以条件反射为特点的。促使改变产生的是体验,而不是行为,与此同时,体验增强了个人的敏感性(Arasteh, 1984:150)。

这也就是说,如果人们想要更敏感,可以学着信任自己的种种自然过程。如果忽略或滥用自己的身体,就可能会破坏自己的身体;如果人们能够与自己的身体共同作用,顺应而不是去违背身体的规律,它也会给人们回馈并且帮助人们发展。随着人们觉察能力的不断发展,人们将会感觉到更多的自己作为完整存在之人的智慧。例如,人们慢跑的时候会知道,一旦能够克服自己强加给自己的限制,步伐就会呈现出一种自然的节奏,跑的时候看起来就像是在滑行,非常流畅,这时意识并没有告诉身体应该怎么做。而一旦由意识掌管自己的身体,那么人们将会感到非常疲倦,会不由自主地想终点在哪里,步伐将会变得蹒跚,最终会想着该休息休息

了；但是如果人们在跑步的时候，不去想任何事情，就可以觉察到自己周围的所有事物。人们就会在这样一种奇妙的觉察状态中，变得乐于接受各种新的领悟、体验和理解。在苏菲教的传统中，觉察是个人最终自我的重生，开启人们通向全新生活之路。

觉察可能突然发生在一个人身上，也可能是逐步发展的。但是个人的觉察总是不够的。探求者如果想尽可能消除那些不合适行为，他或她必须悔悟，决定洗心革面，并最终将仇恨和凶狠从自己身上清洗掉（Arasteh, 1984:157）。

变得富有同情心

想要拥有开放的心态，让同情之水、理解之水和宽恕之水向前流淌，是一个人成熟的标志……然后我们……将会向着更为自由的方向前行，并让同情、理解和宽恕之水惠及他人，治疗他人的痛苦，帮助他人找到康复的方法（Vanier, 1998:102）。

在超个人理论看来，能够对他人怀有一颗同情心是我们所渴望得到的最高尚的品质之一。想要富有同情心，就意味着想他人所想，急他人所急，希望他人避免受到痛苦和悲伤的折磨，包括社会、智力、心理和精神上的各种折磨。不过，同情心发自一个人内心深处，并且使人能够拥抱自然中的万事万物，这是一种超然的感觉，将我们与周围一切的存在连成一个整体。当我们移情的时候，我们是与对方分离的，但是当我们体会到那种超越自我的同情感时，我们是与宇宙紧密相连的。只有在我们认识到自己是联系我们的共有身份的一部分，而不是一个单独的自我或自己本身时，这种情形才会发生。布雷热说道：

同情心是指能够理解他人的主观世界，而不从他人那里索取任何回报，索取意味着占有……一个富有同情心的心是通过他人的眼睛去看，用他人的心去感受，并且没有任何私心杂念的（Brazier, 1995:195）。

在这样一个充满压抑的世界里，人们因为缺少认同而变得沉重不堪，也因此他们丧失了生命中最珍贵的礼物——爱。压抑剥夺了人们成为有同情心的人的机会，没有同情也就没有爱。当一个人充满同情心的时候，他会觉得活着很有意义，能够理解其他人和其他生物的幸福快乐，这是一种能够在所有生物背景中审视自己的能力，能够理解人们实际上是与小鸟、蜜蜂之类的生物紧密相连的。当一个人

富有同情心时,他的每次体验都会变得充满意义,即使是负面的体验,也同样可以帮助我们走上通往更高觉悟的“康庄大道”。这也就是说,每个人都是大家庭中的一员,我们应该爱护家庭中的每个成员,不管其多么渺小。我们只有用谦逊的心态去生活,才能够在世界上生存下来,因为是另一个人给了我们生命;这也意味着一个人如果想要变得谦逊,就需要接受来自人性的警醒。即使伤心失望也会变成促进自我成长的机会。布雷热接着说道,同情心:

可以从一系列的观察、移情和关怀技巧开始,需要人们多去思考,多一些时间和关注,在行为上需要积极倾听,乐于助人,慷慨大方,这样我们所有的人都能在自己的职业工作和个人生活方面得到有效的提高。当同情心开始滋长的时候,它不可避免地会成为我们的一项艰巨任务,需要 we 消除生命之中的各种阻碍,探索无边无际的万物之道,在天地之道中,我们失去了对分离的依恋。世界需要我们的善意(Brazier, 1995:200)。

情感转化

事实无处不在,不管你在什么地方,即使你看不见它的时候,它也在你左右;你可以借助任何手段看清事实是什么,也可以将自己从妨碍你看清事实的某些束缚中解脱出来。科学家固守自己的科学家身份,人们也应固守自己的身份。当你知道自己该如何去做这些事情时,你在这一时刻就会发现事实的所在(Ram Dass, 1975:2)。

强调事实的本意在于人可以通过自己的感觉、情感、想法和认识对其予以注意,从而提高人的觉察能力。通过对整体更多的觉察,人们可以变得更为负责和完整。因此,不能脱离所在的环境去审视自我,最好的方式是通过评判个人、团体、团体所在的环境和人与宇宙之间的关系来审视自我。这是情感转化的实质所在,或者说这些能够“促进人的成长,将人从人格的束缚中解脱出来,从而认识到自己与全部自我之间的同一性”(Leuger,转引自 Sheikh & Sheikh, 1989)。除此之外,如果人们想有效地生活,则必须减少自己“诸如恐惧和愤怒之类的破坏性情绪”(Walsh & Vaughan, 1993:4)。换句话说,帮助人们提升个人生活质量的,是个人积极情感的增强和乐观态度的培养。不过,仅仅拥有诸如认同、同情心、宽容和慷慨大方等为善的品质还不够,还应该学会将人的本性转化为如水般平静的表达,培养平和的心态。换句话说,人必须乐于去体验事物本身,而不是体验自己所期望的这些事物

的状态。鲁米的诗歌清楚地表达了这种看法：

继续前行，虽然前方并没有明确到达的终点

请不要设法站在远处旁观

这不是人类应该做的，到它们中间去

但是不要让恐惧指引自己前进的方向(Rumi, 1898:278)

除了平和如水的心态之外，人们还应该学会不要凡事都将自己放在首位，人们必须将自己从庸俗的物质主义中“解脱”出来，只有这样人们才能变得更为仁慈。附着可以被看成是限制人们精神发展的，并使人产生不必要情感反应的条件。人们在没有意识到的状态下，会将自己附着到某些“事物”之上，却没意识到“抓住不放”其实是自己身心痛苦的原因所在（比如，认同外部目标）。而一旦人们接受这种观点，那么存在于每个人内部的潜能就可以得到释放。从本质上看，每个人都是宇宙中微不足道的一分子，因此培养慷慨和宽恕的品质有助于帮助人们超越其物质存在。与此同时，人还必须要承担自己的责任，认清彼此之间的相互联系。实现这个方法之一，就是要形成对内在自我和外在自我的广泛的觉察感。

道德训练

对道德训练的关注来自对不道德行为的关注，而这些不道德行为通常都是由破坏性的心理因素（比如，贪婪、恐惧、愤怒）引起和增强的。人的道德行为可以逐步削弱这些不道德的行为，并产生善良、同情、平和等心理。当人们达到超个人意义上的成熟之时，道德行为可以自然地产生于个人对所有人 and 所有生命的认同之中。在团体中，道德训练最简单的方法，就是领导和成员都提倡这样的道德行为，要指出这既是团体的底线，也是促进所有人发展的方法，并且需要讨论道德行为在何时出现和在何时不会出现。合乎道德的言行举止在团体中有助于建立相互信任的气氛，可以提高成员的冒险精神，促使成员真诚地参与其中。所有这些都会促进超个人团体自身的发展，并且可以在成员的心中形成道德的观念和标准，增强其在团体之外的道德行为。

对于团体成员来说，最初的道德训练主要是将自己的注意力指向个人内部。在苏菲教派的传统中，这被认为是忏悔过程的一部分，也是通往整合道路的第一步。这是对一个人在生命中成就感缺乏的认识，是对一个人的动力、愿望、行为的

观察,同时也是对个人身上的不公和憎恨的清除。为了探索这些内在心理,咨询师可以创设各种情境,让来访者看清自己,并设法让其震撼于自己所认识的真实状况,接着给他们提供多种多样的练习,推动他们沿着特定线路发展。例如,咨询师在最后一分钟改变了会见的时间,可能来访者将会在会见开始时抱怨这种突如其来的改变,觉得咨询师对自己缺少尊重,咨询师接着可以解释说这个时间的改变是有目的的,向来访者说明追求他人尊重和追求知识之间的不同。咨询师可以进一步解释当个人追求他人尊重的时候,人们经常在行为上表现出一种对他人操控的状态,表现得很虔诚或很博学或具有一种特权感。与有效追求知识的态度相比,这是一种截然不同的姿态。追求知识要求人们必须谦虚谨慎,心胸宽大,不能操控他人。人们周围环境中的现实世界的变化,也将会在团体成员中产生相应的反应。个人冲动的反应(比如,冷漠、愤怒)与从容不迫的超个人反应(比如,注意、合作、私下慷慨的行为)之间存在本质的区别。其关键点在于,个人追求他人尊重是可以观察到的。如果人们处于自我意识增强阶段,那么这十分重要。但如果人们处于自我超越阶段,那么他将在超越的过程中意识到这些,并予以摒弃。

冥想和再聚焦

沃尔什和沃恩(Walsh & Vaughan, 1993)曾用“注意训练”(attentional training)这一术语来描述超个人方法的这一重要元素。注意训练是将人的意识集中在意识上的过程,让意识不再迷失。西方社会通常对冥想有一种误解,他们经常将冥想夸大为具有超自然的特点,或者将冥想看做从世俗生活中退隐的方法。实际上冥想有很多种,有些冥想具有神秘体验的特点,有些则能够提高人的觉察能力。各种形式的冥想都以某些方式源于不同文化。不过,尽管有这些文化上的差异,冥想在其过程中仍具有哲学上的相似性。冥想具有超越文化的特点,并且给人以相似的体验。冥想具有多种形式。举例来说,在苏菲教派中,苦修僧人的圆之舞,是一种冥想;在瑜伽中,连续不断地重复颂歌是另一种形式的冥想;而在佛教中,对人的呼吸保持全神贯注的状态,或全心参悟佛印(谜)传递的信息也是冥想。在所有这些冥想的例子中,冥想的结果都是将人引向空的状态或自我空灵,以及完全意义上超越自我的感悟。在佛教中,冥想的最终境界是达到极乐世界或与宇宙万物合而为一;在苏菲教派和基督教中,是达成与上帝之间某种神秘的统一。这个思想难以用言语表达,也许最好的描述正如 T.S.艾略特所说的那样:“言语在重压之下拉伸、破裂,有时会折断,会因为它不精确而紧张地滑落、跌倒、死亡和腐烂,言语不会驻留

在任何地方,也不会停留在剧本之中。”(Elliot, 1968:12)

冥想是形成一种自己可以控制的态度,但却不被态度所控制的过程。当人们在冥想的时候,所发生的其实是个人意识的转化。实际上,禅宗的目的也是通过认识和完善自我意识的过程来增强人们的理解力,不过禅宗的冥想却是试图将人们从理解力的约束中解脱出来,所以这里存在着一个悖论。根据汉弗莱斯所述,人们“不应该在冥想中涉足太深,在其还没发现……某个能力比思维意识更为优越之前”(Humphreys, 1968:154)。思考是重要的,但是如果开悟即将出现,或者真理即将显现时必须要将之抛弃。慧能的佛经认为,开悟的人与无知的人之间并没有什么区别,但是造成两个人不同的原因是,一个人认识到了这一点,而另一个人没有。因此,一个人可以以一种自然、全然、灵活的方式去行动,让自己变成一个全新的人。根据胡佛所述:

对事实的追求是日常意识的主要功能。日常意识不受有意识行动的影响,不受诸如对和错、获得和付出、有限的或无限的等概念影响……我们所有的日常活动——走路、站立、坐下、躺下——都是根据情境做出的反应,以及在活动发生时与环境所做的各种交易(Hoover, 1980:77—78)。

禅宗冥想的要义与人类自身一样古老。东西方冥想体验的过程,都是将灵魂或者自我向上帝或者神灵敞开的过程。根据不同的文化或者观点,人们可以通过不同的方式与上帝或神灵相联系。例如,意大利热那亚的凯瑟琳圣女(Saint Catherine)将之描述为:“我如同上帝,我不认识任何别的我,除了作为上帝的我本人。”而加拉尔-尤丁·鲁米(Jallal-Uddin Rumi)将之描述为:“所爱的是全部的全部,爱的人只不过是自己一人;所爱的是所有活着的生物,爱的人是一个死去的东西。”(Rumi, 1898:27)这些观点的内在联系是,在每个人心中都有一种内在知识,这种内在知识只有在一个人达到天人合一或者完全悟通自己与上帝的关系时才能显现出来。但是获得知识不是目标,目标是对人的灵魂的拯救。因此,基督教和伊斯兰教的神秘主义者建言,促使自我与上帝统一的一个十分有效的方法,其关键是自由,因为:

只有毫无欲望的人才能完全理解自己的精神本质;如果一直是欲望的奴隶,他(或她)最多只能看到自己的外在轮廓……所有的生物都依附于精神而生存,并且它毫无保留……它养活和滋养了所有生物……所有的生物回归于此(Happold, 1963:152)。

请思考一下谦逊和热爱这两个主题。看起来要接受这些道理必须伴随着一定程度的自我克制。通过消除自己所有的感情、渴望、快乐和自我爱好的方式来克制自己。换句话说,自我内部的神明只有通过去除自私的冲动和愿望、想法和感受才能获得。庄子曾说:“不以好恶内伤其身,常因(经常因循)自然。”(Ramaswami & Sheikh, 1989:447)因此,冥想是倾听内在生命旋律的过程,并且这一过程充满奇妙和创造性。人的内在蕴藏着宇宙的知识,等待我们用一种全新的方式去揭示。我们的精神世界充满了符号、想法和形象,可以引导我们走向开悟。佛教的这种玄妙体验与基督教、伊斯兰教和印度教的方式有异曲同工之妙。在薄伽梵歌(Bhagavad Gita)中(Radhakrishnan, 1948),克利须那神(Krishna)曾说:“将你所有的行为全部放下。将我看做你最亲近的爱人。要懂得我是你唯一的庇护人。将我从内心深处和自己的意识统一起来。与我成为一体,你会在我的庇佑下克服所有的困难……因为大梵天存在于每个生灵的心里。”(Happold, 1963:158)

理解动机

想要形成平衡的自我,免受心烦意乱和思虑重重的烦扰,必须鼓励人们更健康地生活,而这么做,需要像沃尔什和沃恩强调的那样:“逐渐变得超然于各种欲望,不再那么以自我为中心,少强调一些获得,多强调一些付出。”(Walsh & Vaughan, 1993:5)但是人们如何才能让自我不受以自我为中心的内驱力控制呢?社会状况完全可以影响一个人的表现,因此要超脱于这一现象可能会与人的本性相违背。实际上,这是一种甚至影响到动物世界的广泛存在的现象。在早期关于蟑螂的一项实验中,研究者对比了蟑螂在有其他蟑螂在场和没有其他蟑螂在场的情况下,沿着跑道逃离光线的奔跑速度。研究发现,当有其他蟑螂在场的时候,蟑螂跑得更快(Zajonc, Heingartner & Herman, 1969)。在老鼠中同样如此,当有其他老鼠在场的时候,性行为发生的频率更高(Baron, Kerr & Miller, 1992)。这种现象被称为“社会助长”,福赛斯将之定义为,“人们的工作任务在有其他人在场的情况下,其表现或成绩得以提升的现象”(Forsyth, 1999:269)。

社会觉察理论基于个人在社会情境下会提高自我觉察水平的思想。当有他人关注的时候,执行者对他们的行动会有更高的觉察。反过来,人们将会觉察到理想中的表现和现有表现之间的差异,从而促使自己做得更好,更加努力。在体育训练中经常用“镜子方法”来提升个人觉察,一般会产生更好的结果。不过社会觉察同样也可以导致个人损伤,如果人们感觉他们所做的没有达到设定的目标,就会认为

不可能接近自己的理想,然后在身体上和心理上都会消极地应付这些任务。因此自我意识可以提高个人表现,不过更可能出现的情况,则是降低个人的表现。但是自我意识是如何重新改变人们的动机,让人们转移自身需要进而在意他人看法的呢?在佛教中,自我意识可以转化为减少个人欲望,并且达到真正快乐的途径。沃尔什和沃恩强调说,“强迫性欲望的减少……据说可以导致相应的内心冲突的减少,现在这一论断得到了高级递质(advanced mediators)研究的支持”(Walsh & Vaughan, 1993:5)。

获得智慧

如果人在心理上是安全的,那么他们关注的焦点能够从个人中心转移到宇宙中心上。这是我所坚信的,人们在精神实践中谈论“去除自我”是非常有意义的。我相信如果人们在一定水平上达到个人成熟和自我整合,他们能够做出下面的改变:从“生命是发生在我身上的”转变到“生命是正在发生的”。这是一种快乐的转变,是一种从内在到外在、从“关注自我”到关注宇宙或全体状况的转变(Boorstein, 1994:101)。

沃尔什和沃恩(Walsh & Vaughan, 1993)对知识和智慧从本质上做了区分,他们认为知识是任何人都可以获得的東西,而智慧则是人的一种存在状态。智慧出现在人们对自我和环境获得一定的感悟之时,它是一个“成长”的过程。从心理治疗层面来看,布雷热认为,“当咨询师消失的时候,来访者的部分牢笼也随着咨询师的消失而消失”(Brazier, 1995:215)。随着人们逐渐变得明智,个人会相应地使自我和周围环境更为统一,他人的影响将会逐渐变小。人们觉察到各种客体和事物其实都是毫无意义的时候,更有可能是他们获得智慧之时。这就是说,人们可以超脱身心所经受的痛苦,知觉性自我会将个人注意力集中在宇宙和超越痛苦的力量上。那些原来看起来坚不可摧的痛苦其实都只是一种幻觉,因此凭借个人的智慧,人们可以从外界那些束缚个人创造性、幸福和自发性的力量中解脱出来。布雷热接着说道,“一个愚昧的人容易被一切事物所吸引、抗拒和迷惑,而一个明智的人则可以从一切事物中获得启发”(Brazier, 1995:222)。沃尔什和沃恩曾说,这种解放性的感悟在很多传统中都已为人所知,“在东方这种感悟被称为智慧(jnana,印度教)、般若(prajna,佛教)或理乘(ma'rifah,伊斯兰教),在西方这种感悟被称为真知(gnosis)或圣知(scientia sacra),获得这种解放之时,也是实现个人超然艺术这一目标之时”(Walsh & Vaughan, 1993:7)。