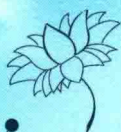


做自己的旁观者

用禅的智慧疗愈生命

包祖晓 / 著



生命是一场冒险的旅行，

无论是专注于出人头地、拼命地积累物质财富、
忙于消费和娱乐，还是忙于养生保健，

我们都逃避不了死亡、无意义、孤独、
自由和限制等基本生命主题。

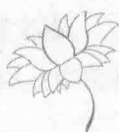


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

第 26 页 共 28 页

用禅的智慧疗愈生命

包祖晓 / 著



華夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做自己的旁观者：用禅的智慧疗愈生命/包祖晓著.--北京：华夏出版社，2017.10

ISBN 978-7-5080-9253-9

I. ①做… II. ①包… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 184668 号

做自己的旁观者：用禅的智慧疗愈生命

作 者	包祖晓
责任编辑	梁学超 苑全玲
出版发行	华夏出版社
经 销	新华书店
印 装	三河市万龙印装有限公司
版 次	2017 年 10 月北京第 1 版 2017 年 10 月北京第 1 次印刷
开 本	720×1030 1/16 开
印 张	14.75
字 数	209 千字
定 价	39.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028
网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

致 谢

在此，我谨向我的母亲池玉香和已故的父亲包汝省表示感谢，感谢你们不仅给了我生命，还教会我如何唤醒敬畏和真诚地生活。

我想向妻子张丽和女儿包静怡表示感谢，感谢你们的陪伴和宽容。

我想向我的来访者表示感谢，感谢你们的信任，在你们“疗愈生命”的同时，我的生命也在不断地疗愈，没有你们提供的临床资料，我无法完成此书。

我想感谢浙江省台州医院心理卫生科的虞安娜，感谢您协助整理文稿。

我想感谢浙江省台州医院心理卫生科的陈宝君、李燕、何聪聪以及中医科的何贵平，感谢你们提供宝贵的意见。

最后，向所有帮助过我的人表示感谢。

前言

我们生活在一个艰难的时代，本以为科学和技术的进步会带来安逸、舒适和幸福，然而事实却并非如此。我们的经济建立在持续发展和扩张的基础之上；我们最大限度地开采使用可以获取的各种资源；我们拥有越来越多的个人财产和可供消费的商品，以及无数可供炫耀的技术成果。但是，我们仍然未能达到那种永久快乐的状态，而且很可能今后也无法享受到这种幸福和快乐。即使我们在某一天体验到了快乐和幸福，但就在第二天，我们又会认识到，我们一点都没有减少绝望和自我挫败的倾向。

医疗上的景象亦是如此。如今，现代医疗不断展现出近乎神奇的技巧和力量，令许多外行人感到惊奇。可是，在这同时，许多人对现代医学感到不安。批评者认为现代医疗技术建立在实用和效果的考量上，而医学的内在“缺乏灵魂”，这很可能会带来丧失人性的诅咒。

于是，有人从各种幸福哲学、养生书籍和大师处寻求慰藉，希望借此应对“人固有一死”的恐惧；有人从追求物质财富、权力和时尚中确立自己的“存在感”，希望借此逃避生命本身的“无意义”；有人靠不停地忙碌、工作、趋同、应酬来充实生活，希望借此来逃避内心的“孤独”和“存在性自由”；有人不断用药物控制自己的焦虑、抑郁、失眠等心理痛苦及各种躯体不适，借此麻痹自己的躯体与心灵的感受，使自己免受直面“存在性”困境的痛苦……

德国精神科医生曼弗雷德·吕茨提出：“在这个世界上，其实没有精神分裂症，没有抑郁症，没有成瘾症——有的只是承受着各种不同痛苦现象的人。”存在主义心理治疗家欧文·D·亚隆提出：“如果我们专心想我们活着（即我们在世界上存在）这个事实，并且尽力把那些让人分心的、琐屑的事物置于一边，尝试去认真考虑导致焦虑的真正根源，我们便开始触及某些基本主题：死亡、无意义、孤独和自由。”

作为精神/心理卫生科医生，作者对这些观点深表赞同。例如：许多以失眠（尤其入睡困难）、焦虑为主诉的求治者，其潜意识中蛰伏着深深的“死亡恐惧”或“无意义感”；那些抑郁症患者们，他们感触到了这个社会没有出路的负罪感、实在的压迫感和绝望感，而我们这些“健康人”却在悬崖上翩翩起舞，对所有真正重要的问题视而不见，还以为这是正常的；那些把“今日不搏何时搏”贴在脑门上的成功人士，在患了心理障碍之后，才会卸除所有的面具，直面自我、流露真情；至于那些打着“人生得意须尽欢”的幌子放纵自己的瘾君子们，他们依赖的并非酒、性或者药品本身，而是一个不会让他们难堪，不会轻视、伤害他们，能让他们陶醉在迷狂中的世界……

可以说，生命是一场冒险的旅行，无论是专注于出人头地、拼命地积累物质财富、忙于消费和娱乐，还是忙于养生保健，我们都逃避不了死亡、无意义、孤独、自由和限制等基本生命主题。如果我们想要“疗愈生命”，就必须深入人的“存在性”困境。而这恰恰是“禅学”的核心主题。

有鉴于此，作者以自己长期的临床实践为依托，在整理大量国内外文献和临床经验的基础上，撰写了《做自己的旁观者：用禅的智慧疗愈生命》。该书对生命旅程中的“存在性”困境及解决误区进行了系统的分析与论证，从存在主义哲学和心理学角度深入分析了心理障碍和躯体疾病背后的“存在性”原因；深入论述了禅学对生命“存在性”困境的认识、现代心理疗愈系统中的禅学智慧以及修禅疗愈生命的原理；从接纳、停顿、专注、旁观、爱等方面对修禅的基本要素及方法作了详尽的介绍，对运用禅学智慧疗愈心理障碍进行了系统总结，并附“运用禅学智慧疗愈生命”的典型病例。

对部分人来说，这是一本令人不舒服的书，因为它剥夺了人在面对“存在性”困境时，把权力、奋进、时尚、合群、疾病等当成借口的机会。尽管如此，作者仍然相信，会有越来越多的人愿意把这本书当成行路的指南。

本书内容雅俗共赏，不仅是写给正在遭受各种痛苦折磨并准备去“疗愈”的人看的（尤其适合患有各种心理障碍以及慢性躯体疾病的人）；还可供健康保健人员、临床医护人员、精神/心理卫生工作者阅读和使用；对于找不到“存在感”和“意义感”的普通人群、“高压”人群，阅读本书具有醍醐灌顶的作

用，能帮助他们早日认清生命的实相，让他们带着敬畏感过上真诚的生活。

此外，本书与《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》以及《唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心》互为“禅疗三部曲”，内容互补而不重叠，有兴趣的读者可相互参考。

包祖晓

2016.10.1

第一章 生命旅程中的“存在性”困境 / 1

生命旅程的实相 / 1

生命旅程中主要的“存在性”困境 / 3

第二章 解决生命“存在性”困境的误区 / 15

我们是“娱乐至死的生物”吗 / 15

解决“存在性”痛苦的错误方式 / 20

第三章 “存在性”痛苦与疾病 / 35

谁是健康 / 正常人呢 / 36

“存在性”痛苦与心理障碍 / 39

“存在性”痛苦与躯体疾病 / 53

第四章 禅学对生命“存在性”困境的认识 / 57

人生本苦 / 57

“存在性”困境是逃避不了的 / 59

“我”并不存在 / 62

“我”是一种“存在性”体验 / 64

第五章 现代心理疗愈系统中的禅学智慧 / 69

行为主义治疗中的禅学智慧 / 69

精神分析 / 分析心理学中的禅学智慧 / 71

存在主义治疗中的禅学智慧 / 79

其他疗愈系统中的禅学智慧 / 82

第六章 修禅疗愈生命的原理 / 87

第七章 禅修的基本要素及训练方法 / 93

接纳 / 93

停顿 / 98

专注 / 103

旁观 / 107

爱 / 124

小结：牧牛的过程 / 131

第八章 禅学智慧适合疗愈心理障碍 / 139

心理障碍的诊治现状具有局限性 / 139

禅学智慧在疗愈心理障碍中的意义 / 142

禅学智慧在疗愈心理障碍中的实务 / 144

第九章 运用禅学智慧疗愈生命的案例选析 / 157

人际交往困难的赵先生 / 157

容易紧张的朱女士 / 167

为睡眠困扰的叶女士 / 184

反复腹部不适的陈先生 / 199

情绪低落的唐女士 / 208

主要参考书目 / 223

第一章 生命旅程中的“存在性”困境

我在哪里？我是谁？

我怎么会在这儿？

这个叫“世界”的东西到底是什么？

我是怎么来到这个世界上的？

为什么没有人先问过我的意思？

如果我是被迫参加演出的，

导演在哪儿？我要见他。

——克尔凯郭尔

生命旅程的实相

我们的本质就像梦的本质一样，我们短促的一生不过是一场睡眠。

——莎士比亚

克尔凯郭尔提出：“我们从来不曾拥有自由。”从存在主义哲学的角度看，这一观点无疑是正确的。因为，我们的“存在”带着一种被抛置感：我们不能选择什么时候来到这个世界上，不能选择出生的人种、国籍和家庭，不能选择长相和智商。当这些都不能选择的时候，某种程度上，我们也不能选择未来的生活与最终的命运。换句话说，我们是“被迫”来到这个世界上的。

存在主义心理学家科克·J·施奈德经常向人们提出如下比喻：

如果我告诉你，你将要进行一次“伟大的冒险”，你将要为这次冒险而

得到所有的装备——食物、帐篷、衣服，那你会怎么想呢？

如果我进一步告诉你，你将在这次旅行中体验到宇宙令人恐怖和惊异之处，一路上你将要遇到一大批各种各样的存在物（beings）——人类和非人类，每天你都会有机会对一种全新的生活方式感到惊异、受其触动和产生遐想，那你又会怎么想呢？

而最后，也是真正关键的：如果我告诉你，你要花费大约 80 年的时间来完成这次旅行，在大约 80 年之后，你要进行一次更令人着迷的和更不可思议的旅行，那你又会怎么想呢？

如果把这三个比喻代入我们自己的人生，难免使人产生毛骨悚然之感，但这是生命旅程中无法逃避的“存在性”困境。《西西弗斯神话》曾对这种人生困境进行了深刻的描写：

西西弗斯是科林斯的建立者和国王。他甚至一度绑架了死神，让世间没有了死亡。最后，西西弗斯触犯了众神，诸神为了惩罚西西弗斯，便要求他把一块巨石推上山顶，而由于那巨石太重了，每每未上山顶就又滚下山去，前功尽弃，于是他就不断重复、永无止境地做这件事——诸神认为再也没有比进行这种无效无望的劳动更为严厉的惩罚了。西西弗斯的生命就在这样一件无效又无望的劳作当中慢慢消耗殆尽。

克尔凯郭尔对人类的“存在性”困境也提出了相似的论述：

无论一代人可能从另一代人身上学到什么，从根本上说，没有哪一代人可以真正地从其先辈那里学到什么……因此，没有哪一代人从另一代人那里学会如何去爱，没有哪一代人是从其他点上开始而不是从头开始，没有哪一代人比他前一代的人所被分派的任务更少一些……在这一点上，每一代人都是从最初开始的，他们与所有先前的每一代人所拥有的任务都相同，他们的任务也不会更深入，除非先前的这一代人逃避了属于他们的任务并哄骗他们自己。

可以看出，从“存在”的角度看，人生不仅是一场终点明确——死亡的冒险旅行，而且是孤独的旅行，旅途中还要忍受各种责任的限制、人际关系的困扰、疾病的折磨、意义感缺失等痛苦，难以自由地、幸福地享受旅途风景。下面借电影《七宗罪》中“翠茜和沙摩赛关于怀孕的对白”来说明人们对生命旅程中这一实相的深深无奈：

沙摩赛：我不知道……你是否找对人谈。

翠茜：我恨这城市。

沙摩赛：我曾爱过一个人，我们形同夫妻，然后她怀孕了，那是好久以前的事，我记得那天早上去上班，那天跟平常完全没两样，是我首次获知怀孕的事，我突然感到恐惧，头一次那么怕，我记得当时心里想：怎能让孩子在此出世？在这种烂地方长大？我告诉她我不想要，我用了好几周时间逐渐劝服她。

翠茜：我想生小孩。

沙摩赛：我此刻能告诉你的是：我知道……我肯定当初没下错决定，但我毕生都在后悔，如果你不想留下孩子，如果你决定拿掉，千万别告诉他你有孕，但若你选择生下来，你就要尽力去爱护那小孩，我只能给你这忠告。

生命旅程中主要的“存在性”困境

人仅仅是一棵芦苇，是自然界中最虚弱无力的芦苇，但是他却又是一棵会思考的芦苇。

——布莱兹·帕斯卡尔

在哲学和心理学领域，生命旅程中主要的“存在性”困境涉及认识自己、死亡、自由与限制、孤独和无意义等。从某种程度上可以说，整个人类历史，不管文化、地域和人种方面有多大差异，均围绕上述“存在性”困境展开。

一、认识自己

认识自己，又称“自我意识”，是人区别于动物的关键所在。在中国古代，老子说过，“知人者智，自知者明”。佛禅学中也把“我是谁”的问题当作核心的生命问题进行研究、参悟。庄子说，从前自己做梦，梦到自己是一只翩翩起舞的大蝴蝶，但究竟是自己做梦化为蝴蝶了呢？还是蝴蝶做梦化为自己了呢？这是不清楚的。冯之浚先生认为，认识自我的困难在于“我”之复杂，每个人身上都有四个“我”：一是公开的我，自己知道，别人也知道的部分；二是隐私的我，自己知道，别人不知道的部分；三是背后的我，自己不知道，别人知道的部分；四是潜在的我，自己不知道，别人也不知道的部分。

在国外，古希腊有一句名言就是：“认识你自己。”西方神话中著名的斯芬克斯之谜也提示了“认识自己”之困难：

狮身人面兽斯芬克斯每天都在问过往的行人一个问题：“有一种动物，它在早晨的时候四条腿，在中午的时候两条腿，在晚上的时候三条腿，这个动物是什么呢？”过往的人答不上来，就被狮身人面兽吃掉了。年轻的俄狄浦斯在路过的时候，说出了最终答案：“这个动物就是人。”斯芬克斯大叫了一声，跑到悬崖边跳了下去。

俄狄浦斯尽管回答出了问题，但由于没认清“我是谁？”，导致误杀了生身父亲，娶了亲生母亲为妻，最后只有把自己的眼睛弄瞎来惩罚自己。难怪德国著名诗人歌德提出：“人是一个糊涂的生物；他不知从何处来，往何处去；他对这个世界，而首先是对自己，所知甚少。”苏格拉底也写道：

智慧是唯一的善，

无知是唯一的恶，

其他东西都无关紧要，难道这就是最终结果吗？

认识你自己。

电影《美梦成真（飞越来生缘）》更是尖锐地提出了“认识自己”的重要

性：“当一个人既不自知，也不接受自己所做的事，于是要永远承担后果。所以，地狱中人并不只是我们平日所想的十恶不赦，罪不可恕的大恶人，还有很多浑浑噩噩、不愿接受因果的糊涂人。”

二、死亡

死亡是最显而易见、最容易理解的“存在性”困境。尽管我们现在存在，也不管我们身体多么健康，总有一天，这种存在会终止。死亡将如期而至，绝无逃脱的可能。这是一个恐怖的实相，引起了人们巨大的恐惧。斯宾诺莎提出：“每一事物都在尽力维持自身的存在。”这种对死亡必然性的意识与继续生存下去的愿望之间的张力构成了存在的一个核心冲突。

古今中外的哲学家、心理学家、医学家、文学家、艺术家们从来没有停止过对死亡的探讨。例如，莎士比亚在《哈姆雷特》中就深入地论述了生死问题：

生存或毁灭，这是个必答之问题：

是默默地忍受坎坷命运之无情打击，

还是与深如大海之无涯苦难奋然为敌，并将其克服。

此二抉择，究竟是哪个较崇高？

死即睡眠，它不过如此！

倘若一眠能了结心灵之苦楚与肉体之百患，

那么，此结局是可盼的！

死去，睡去……

但在睡眠中可能有梦，啊，这就是个阻碍：

当我们摆脱了此垂死之皮囊，

在死之长眠中会有何梦来临？

它令我们踌躇，

使我们心甘情愿地承受长年之灾，

否则谁肯容忍人间之百般折磨，

如暴君之政、骄者之傲、失恋之痛、法章之慢、贪官之侮或庸民之辱，假如他能简单地一刀了之？

还有谁会肯去做牛做马，终生疲于操劳，默默地忍受其苦其难，而不远走高飞，飘于渺茫之境，

倘若他不是因恐惧身后之事而使他犹豫不前？

此境乃无人知晓之邦，自古无返者。

莎士比亚继续写道：

谁愿意负着这样的重担，在烦劳的生命的压迫下呻吟流汗，倘不是因为惧怕不可知的死后，惧怕那从来不曾有一个旅人回来过的神秘之国，是它迷惑了我们的意志，使我们宁愿忍受目前的折磨，不敢向我们所不知道的痛苦飞去？这样，重重的顾虑使我们全变成了懦夫，决心的赤热的光彩，被审慎的思维盖上了一层灰色，伟大的事业在这一种考虑之下，也会逆流而退，失去了行动的意义。

电影《美梦成真（飞越来生缘）》中的男主人公 Chris，在面对自己心爱的小狗死亡的时候，心中萌生了恐惧、不舍的情绪。在自己的完全意识中面对自己的死亡时，Chris 更是坦白地承认了自己面对死亡时的恐惧，恐惧自己的消失（disappear）。

存在主义心理治疗家欧文 D·亚隆在他的《直视骄阳》中记载了一位死亡恐惧病人的诗，表达了我们人类对死亡的深深恐惧和无奈：

死亡，四处弥散

它攫取着、推搡着、啃噬着我

无处可逃

我只能

痛苦地尖叫

疯狂地哀嚎

死亡，在每一天里若隐若现
我试着留下走过的足迹
兴许这会有点用
我竭尽全力做到
全然活在每个当下

但死亡潜伏在黑暗之中
我所追寻的
这令人舒适的保护伞
如同包裹孩子的毛毯
在寂静的寒夜里
当恐惧来袭
它们就这样完全被浸透

那时
将不再有我的存在
不再有一个我
能自然呼吸
能改过自新
能感受甜蜜的悲伤
而这难以忍受的丧失
竟无声无息地逼近

死亡本来什么也不是
死亡却成了一切

三、自由与限制

萨特曾说过，人类是注定要受自由之苦的。亨利克·易卜生提出，自由是

“我们最美好的财富”。科梅佳强调说，失去我们的自由的代价要比人们所觉察到的大得多。他声称，因为自由是“一种进步的需要和一种生存的需要”。如果我们失去了我们的内在自由，我们就随之失去我们的自我方向和自主性，而这些正是把人类与机器人和电脑区分开来的特质。罗洛·梅甚至把自由作为心理治疗的目的：

心理治疗的目的是使人获得自由，尽可能地使人免除症状，无论是像溃疡这样的生理症状还是像严重羞怯这种心理症状；要尽可能地使人免除成为工作狂的强迫行为，免除他们从儿童早期就习得的习惯性无助行为，或没完没了地选择异性伴侣，而这些异性伴侣会引起持续的不快和持续的惩罚。

电影《逍遥骑士》中的两个主人公为了逃避麻木的生活，逃避看似自由实则处处受阻的现实，逃避虚伪的“卫道士们”敌意的侧目，寻找梦想的自由。他们天真快乐地上路，伴随着轻快的西部音乐，仿佛生命如风般美好而清新，却被二流的汽车旅馆拒之门外，露宿荒野，在夕阳无限美景之余，一再地看到人类凄惨破败的景象；他们虔诚地祈祷，以为信念真的可以将沙土变成谷粮，生活真的可以无拘无束地快乐，男女之间真的可以有心无芥蒂的单纯快乐；他们在游行狂欢的队伍后面随性地张扬，却被无理地抓进了牢狱；他们以大麻、酒精和迷幻药来释放对现实的不解，拯救对生活的希望。然而，主人公 Waytt 反复地对伙伴 Billy 说：“我们把一切都搞砸了。”最后，这些无害而善良的人们被生活中那些所谓“正直”的“君子们”以道德的名义杀害。

电影《楚门的世界》也描写了追求自由的不容易。楚门想去斐济时，所感到的是来自工作、母亲、妻子、朋友以及从小就被强加的思想（水的恐惧、飞机的不安全）等方面各种各样的压力。于是，他想追寻梦想的自由一次次被扼杀。最后，在自己的坚持下，他达到了“自由”的状态，下面是“楚门与创造者的对白”：

楚门：你是谁？