



佛学与心理治疗丛书



Ordinary Mind

EXPLORING THE COMMON GROUND OF ZEN AND PSYCHOTHERAPY

平常心 禅与精神分析

〔美〕巴里·马吉德 著 吴燕霞 曹凌云 译 张爱宁 董建中 校



NLIC 2970713244

东方出版中心



佛学与心理治疗丛书

Ordinary Mind

EXPLORING THE COMMON GROUND OF ZEN AND PSYCHOTHERAPY

平常心 禅与精神分析

〔美〕巴里·马吉德 著 吴燕霞 曹凌云 译 张爱宁 董建中 校



NLIC 2970713244

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

平常心：禅与精神分析/(美)马吉德著；吴燕霞，
曹凌云译. —上海：东方出版中心，2011.5

ISBN 978-7-5473-0318-4

I. ①平… II. ①马…②吴…③曹… III. ①禅宗—
通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第051883号

图字：09-2011-165

ORDINARY MIND by Barry Magid

Copyright © Wisdom Publications

This edition is arranged with Copyright Agency of China.

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Orient Publishing Center

All rights reserved

平常心：禅与精神分析

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路345号

电 话：021-62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山亭林印刷有限责任公司

开 本：710×1020毫米 1/16

字 数：175千

印 张：12.75

印 数：0,001—3,250

版 次：2011年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5473-0318-4

定 价：28.00元

总序一

最早和心理学结缘,是在 20 世纪 80 年代中期。因为讲授唯识的关系,翻阅了一些心理学相关著述。当时就感到,佛法与心理学有不少相通之处,适当运用心理学的概念,有助于现代人更好地理解并接受唯识思想,同时,还可作为教外人士接触佛法的方便之道。尤其在那个年代,人们对佛教睽违已久,误解重重。在多数人心目中,佛教所代表的无非是迷信,是古老而不合时宜的;而心理学所代表的则是科学,是崭新而契合潮流的。在这样的认识背景下,以心理学作为桥梁,可使佛法具有时代感与亲和力。

从另一个角度来说,若是由心理学走入佛门,往往更关注对佛法的实际运用,关注怎样以此解决自身问题,这恰与佛陀说法设教的本怀相应。佛陀从修行到证道,从说法到度众,并不是为了创立某种学说或理论,他所关注的核心始终是人生的大事,是为了帮助人们认识自己,明心见性,最终离苦得乐。所以,佛教与心理学的结合,比之哲学、文学、艺术等其他学科有更多的共同点,可以说,这是一项从理论到实践的全面结合。

佛法为心性之学,和心理学一样,是以解决心理问题为目标。当然,两者对心理问题的定义并不一致。心理学所解决的,主要是异常的心理问题。换言之,只是对某些异于常人的言行和病态心理进行纠正。所以,治愈标准只是成为一个正常的人,一个为社会大众所接受的人。至于人类共

有的无明、我执、贪嗔痴等心理隐患，并不在其解决之列。事实上，在我们的观念中，早已将这些问题赋予了合法地位。除非这种烦恼心理发展到病态、失控或危及他人的地步，我们不会认为，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解决的，不仅是异常的心理问题，还针对那些我们习以为常的烦恼，以及在生命中潜伏已久却未被发觉的病灶。从佛法观点来看，每个人都是无明烦恼的病毒携带者，区别只在于发作程度的轻重，在于是否超越常人认定的范围。

这些年，亚健康的概念已经为人熟知。其实，我们的心灵又何尝不是处在亚健康，甚至不健康的状态呢？据有关资料表明，心理疾病的发病率正呈现逐年上升的趋势，成为 21 世纪危害人们身心健康的重大隐患。而它给个体、家庭和社会带来的危害，也越来越不容忽视。看看媒体上那些触目惊心的报道吧，多少人因此走上了绝路，多少人又将他人送上了绝路？或许，每个自杀者和施暴者都有不同的人生故事，但最大的共同点，就是他们有着扭曲而受伤的心，有着无法承受的内心痛苦。我们看到的，是生命的摧毁和被摧毁，而在这些悲剧的背后，无一不是心的问题——是心病了，病得很重。

与这些灰色故事相反的，则是充斥整个时代的喧哗、娱乐和声色。为什么今天的人格外需要娱乐来支撑？为什么宁愿将生命无休止地挥霍在声色中？固然是由欲望的驱使，但在很大程度上，也是一种本能的掩饰。每个生命都有与生俱来的迷惑——因为我们不了解生命真相，不知道生从何来，死往何去，甚至不知道“我是谁”——这些没有答案的问题，就像生命中无法愈合的伤口，不时令我们隐隐作痛。不仅如此，它还使我们对自己产生错误认定，从而失去方向，陷入荒谬颠倒的生活。哲人说：“没有思考过的人生是不值得过的。”事实上，如果没有正确的方法，思考只会让我们更痛苦，更茫然。所以，很多人都会逃避这种思考，用一些娱乐来掩盖它，好像这样就永远看不见伤口，看不见那些让我们不安的问题。殊不知，这种讳疾忌医终究会埋下更大的隐患，带来更深的伤害。

看到这些,我越发感到佛法对于今天这个时代的重要性。那么,怎样才能使佛法真正走进人们的生活,成为他们的心灵良药和终极依归?在过去十多年,我所做的,主要是以“人生佛教”为立足点,用佛法智慧解决人生和社会存在的各种问题。在这个过程中,我注意到,人类的一切问题归结到底都是心灵问题。正是因为观念和心态的不同,决定了人生道路的千差万别。佛教为我们提供的,正是对世界、对人生的一种认识,通过对认识的调整,完成心态乃至生命品质的改善。

2007年,我应邀参加“第五届海峡两岸心理辅导论坛”,并在会上作了“佛法对心理问题的解决”的讲座。论坛期间,通过和一些与会者的对话,萌生了促进佛教界与心理学界交流的愿望。也可以说,二十年前的想法开始因缘成熟,逐渐成形了。此后两年,我陆续接到不少来自心理学界的邀请,并参加了“复旦大学第二届中国荣格学术周”、中德心理治疗研究院的“心理学界与佛学界的对话”、“首届华人应用心理学发展论坛”等活动。2008年秋,我们还在苏州西园寺召开了主题为“佛法与心理治疗”的论坛,有近百位佛教界人士及心理学界的专家学者参与。这是佛教界首次与心理学界主动交流,论坛内容并已编辑成《人世间》专刊出版。在每一次交流和对话中,我都能深深感受到主办方或与会者对佛教的浓厚兴趣。而对我自己来说,也能从这种交流中得到很多启发,帮助我思考,怎样才能使佛法更直接地利益大众,包括那些对佛教心存偏见和抗拒的人。在这些方面,心理学确实有很多经验值得我们借鉴。

与此同时,西园寺的殿堂和教室中,也时常出现心理学从业人士的身影。其中,有相互交流的需要,也有他们自身充电的需要。随着社会的飞速发展,竞争日趋激烈,诱惑铺天盖地,如果没有较强的调适能力,是很容易心理失衡乃至出现病变的。在这种状况下,不仅心理治疗开始普及,相关从业人员的队伍也在急剧扩大。这一现象既是可喜的,也是令人担忧的。作为一个新兴行业,国内对心理咨询师的从业资格认定并不十分严格。如果治疗师不是真正意义上的心理健康者,自身也潜藏着某些问题,

一旦接触负面情绪增多,很可能会激发内在隐患。再或者,内心没有强大的正念为主导,就容易在治疗过程中黏着于患者的情绪,从而被负面信息所感染。所以,心理治疗师的自身调整是极为必要的,而且需要长期进行。这样才能保持健康稳定的状态,才能给予病人有效帮助,而不是在治疗过程中为之所转,祸及自身。

正是基于这样的需要,国外已将内观、禅修等佛教修行法门引入心理培训,作为咨询师健全自身素质的重要课程,并取得了卓有成效的进展。可以说,西方心理学界对佛教的了解与合作已进入实质性的阶段。在此之前,虽有荣格、弗洛姆等将佛教引入心理学的先行者,但他们的研究主要是从理论着手,尚未付诸实践。20世纪80年代起,美国麻省理工学院卡巴金博士就内观在减轻压力方面做了不少重要的心理学实验,获得多方肯定,他的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用。由此,内观和禅修开始在心理学界普及,并发展出辩证行为疗法、接受实现疗法等,在边缘性人格障碍治疗、创伤修复等方面有所进展。此外,神经认知和脑科学通过对禅修者的脑部变化进行研究,发现禅修会导致生理性的良性变化。这些发现使心理学界将更多关注投向佛教——这个源自古老东方的,有着两千五百多年历史的智慧宝藏。

本次出版的“佛学与心理治疗丛书”,主要是为了把国外心理学界将佛法运用于心理学研究和临床实践的成果介绍给大众,以期促进并加深双方交流。首批出版的共五本,分别是《意识的转化》、《精神分析与佛学》、《正念生命中重要之事》、《平常心:禅与精神分析》、《正念与接受:认知行为疗法第三浪潮》,相信这些内容会给我们带来全新的视角和启迪。因为作者都是心理学专业人士,同时又在研修佛法,并有一定的实践经验,所以这些成果都是代表他们运用佛法认识人类心灵、解决心理问题的宝贵经验,是古老东方智慧与现代西方文明的结合,意义重大。

总之,无论从教界弘法的需要,还是心理学发展的需要来看,双方都在期待全面且深层的交流。作为以弘法、教育为重点的戒幢佛学研究所来

说,我们非常乐意促成这种交流。人类物质文明已发展到一定高度,与此同时,片面追求物质发展带来的心理问题也已到了不容忽视的地步。不论个人幸福还是社会和谐,都离不开健康的心灵。而当今社会的最大问题恰恰是人的心态失衡,因此,人类应该到了关注心的时代了。我相信,佛教界和心理学界联手合作,必然能在未来大放异彩,造福人类。

济 群

2010年5月

于西园戒幢律寺

总序二

20多年前，在1984年，我开始心理学和精神分析学习的时候，遇到了高觉敷老师，他是把精神分析引入中国的主要学者，也遇到了南京栖霞山的圆湛法师，他启发与引导我做有关“禅与精神分析”的研究，那是我硕士论文的选题。

仍然记得当时在栖霞寺方丈室的情景，古朴的书橱中尽是佛教经卷，外边下着绵绵的秋雨，室内凝聚起一种特有的平静和安宁；圆湛法师谆谆启示，从唯识佛法解读“无意识”和“梦”之要义，以及心性与佛性之本质内涵。佛教与心理治疗两者的融会与实践，在实践中体现其意义和价值，正是我步入心理学之门后便拥有的梦想。

2008年秋，济群法师在苏州西园寺主持了以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛。我在开幕致辞时提到这样一件事：

1985年，高觉敷先生主编了第一部《中国心理学史》，但其中并没有关于佛教与心理治疗的专门内容。我当时曾问高觉敷先生，为什么不把佛教与心理学专列一章呢，难道佛教与心理学没有关系吗？高觉敷先生说，不是没有关系，而是太有关系了（高觉敷先生与弘一法师是朋友，深悉法理，并曾撰写过宗教与心理学的论文）。高觉敷老师接着告诉我，尽管佛教与心理学关系密切，但遗憾的是，心理学界中难得有人能胜任撰写这样的内

容。高觉敷老师还补充了这样一句：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。

在讲完这件事之后，我接着说：那么今天，佛教与心理治疗，作为第三届戒幢论坛的主题，也在普仁大和尚和济群法师的推动下成为现实。由济群法师主持召开此届“佛法与心理治疗”论坛，以推动佛教与心理治疗的研究与结合，既是对佛法的弘扬，也是对心灵的启迪；必能造福众生，促进心理治疗的发展。

而此套以“佛学与心理治疗”为主题的心理学译丛，特别邀请了济群法师作为主编，也可看做是戒幢论坛之“佛法与心理治疗”的实际推进。

“佛学与心理治疗”，既可看做是学术的主题，本身也是社会的需要，其中还蕴含着文化心灵的涌现。毫无疑问，我们和我们的社会需要心理学，需要一种有哲学的深度、有宗教的高度、有文化的传承、有社会的责任、有专业的能力，同时富有心灵境界的心理学。这种心理学不仅是一种学术研究，不可能只是西方的传入，而有可能产生于佛教与心理治疗的结合。这也是我们心理分析与中国文化的追求与努力，也正是参与“佛学与心理治疗”丛书诸同仁的期望。

当我在美国和瑞士从事心理分析研习的时候，常听到人们说“荣格便是慧能的化身”。实际上，荣格的无意识探索，荣格的分析心理学体系，与佛法和佛教文化有着深切的渊源。20世纪20年代，《西藏度亡经》由卡孜·达瓦桑珠(Lama Kazi Dawa-samdup)和美国学者伊文思·温兹(W. Y. Evans Wentz)合作译成英文出版，荣格为其撰写了序言，并在此序言中坦称，他对于集体无意识的心理学研究，深受《西藏度亡经》的启发。一部《西藏度亡经》，几乎是被荣格视为至宝，为其带去了“中阴得度”之理解无意识的契机。荣格称他常把《西藏度亡经》带在身边，认为自己许多富于启示性的观念和发现都要归功于这部西藏佛教经典，以及其中所包含的佛教心理学精华。从最近出版的《荣格与密宗的29个觉知》、《荣格与佛教》和《荣格心理学与西藏佛教》等著作中，我们都可看到这种相得益彰的功德。

弗洛姆与铃木大拙合著的《禅与精神分析》(1960),也是影响深远的著作。该书缘起于1957年的一次“禅宗与精神分析”对话与座谈,引起了国际心理学界对于禅宗佛学的兴趣和热情。实际上,整个西方的精神分析,以及广义的动力心理治疗、人本主义心理治疗和格式塔心理治疗,包括荣格,包括马斯洛、罗杰斯和弗洛姆,也包括拉康和比昂等,都深受佛教思想的影响。众所周知,我们的沙盘游戏治疗,也与佛法教理有着深刻的渊源。从1998年开始的“心理分析与中国文化国际论坛”,其中也包含了佛法与心理治疗之结合与发展的努力。

在以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛上,济群法师作了“慈悲与同理:论大乘佛教中的慈悲”的报告。对于济群法师的报告,我作了这样的点评:“济群法师的开示和演说,留住了时间(放在我们面前的钟表停止了走动),凝聚起一种理念,启发着无限的智慧。慈悲以菩提心为基础,这是济群法师说的,极具智慧与内涵。济群法师给我们所传达的是慈悲心与菩萨行,体用兼备,凸现圣者的品格与境界。”

在济群法师之后,我作了“慈悲与转化:心理分析与心理援助”的报告。这报告基于我们心理分析与中国文化志愿者团队,在四川震区心灵花园的行动和实践。自从2008年7月受明海法师之邀在柏林禅寺作了有关讲座之后,我们的心灵花园体系已被称为“慈悲疗法”。“无缘大慈,同体大悲”;慈悲中包含了我们心理分析所追求的心灵与转化。

在参与玉树心理救援的过程中,我曾去拜访结古镇禅古寺的洛卓尼玛仁波切,听其讲述面对灾难的心情和态度。洛卓尼玛仁波切告诉我,佛法修行,要在一心。“惟此心,惟此慈悲心,始能获得解脱……解脱是一种智慧,由此超越轮回……”实际上,以心理分析与中国文化为基础的心理治疗,也始终“以心为本”。“心病还须心药医”,此之谓也。

数年前,我与朋友前往苏州西园寺,去拜会济群法师。在西园戒幢律寺大雄宝殿的后面,有“佛即是心”四个大字,当你抬头仰望的时候,似乎能够听到海上观音与诸罗汉们如是的启示。随我同去的友人也在观望,问我

应该从左还是从右来读这匾额。我说：“‘佛即是心’，但也不妨读作‘心是即佛’（从左到右），功夫便在这‘是’字上。”

是心是佛，心是即佛；正如《观无量寿经》云：“佛心者，大慈悲心是。”以此作为“佛学与心理治疗”之心理学译丛的序言。

申荷永

2010年7月

于天麓湖洗心岛

献给我的老师，
夏洛特、沙龙、萨姆

前言

如果要问，我们希望自己过怎样的生活？有许多人可能会这样回答：“我希望我的生活健康而充实。”还有一些人或许会补充道，我希望自己的生活令人满意而且对他人有益。这些都非常好！但是对于我们大多数人来说，生活并不像自己所希望的那样，我们会困惑于：“为什么是现在这种状况？”“为什么我们不能实现自己想要的生活？”

有许多方法，可以令我们梦想成真。心理治疗通常是我们努力的方法之一。的确，它通常都很有效。但是，心理治疗仍无法令我们对自己的生活彻底满意。作为一个禅修指导老师，我一次又一次地听到自己的学生的这类表白：“我身处治疗已经15年，确实学到了很多对我有帮助的东西，但仍旧缺失某些东西。我仍然没有真正自由。”通常这么说的学生，其本人常常就是治疗师（在我教学期间，我身边总是会有三四十个身为治疗师的学生）。他们告诉我，他们仍旧无法安心自在地过自己的生活。

当有人问我：禅修能带来什么？我的回答是：“什么都没有。”我从不给建议，也从不许诺解决方案。对于每位新学生，我只是要求他/她尽力做好，给他们一些简单的涉及觉知的指导。这种觉知包括几个方面：首先，在冥想、打坐(zazen)过程中，我们必须清楚自己在做什么和没做什么。当我们坐着时，我们需要观察和标识我们的念头，充分体验我们的身体和身体

的全部紧张状态及感觉。其次,我们必须不断修习,体验我们每天的生活和生活中出现的问题。这是个困难但必须严格要求的工作,尤其在修习的最初几年。随着时间推移,渐渐地学生看到了生活的“答案”——一种健康而充实的生活——并不存在于什么神秘的香格里拉,而是存在于她自己的内心和身体里,在她自己的直接体验中。

随着禅修的继续,学生的勇气和决心逐渐增强,她注意到,有必要质疑这种与生俱来的二元性:即有一个“我(me)”在察看“困扰”。很显然,“修复”自己和他人绝对不是解决人类困扰的答案,于是那些不停地(并且是无效的)“修复”的努力就逐渐停止。当这一切发生的时候,人们便开始领悟到“修复”和“转变”之间至关重要的不同了。

但是非常难以(如果还有可能)用言语传达出这两者之间的差异:“被修复的人生”和“被转变的人生”。因为在禅修中有一种强烈的身体感受,这种感受明显只出现在打坐的沉默和挣扎中。如果我们不带任何思考,只是去体验情绪带来的身体紧张,处于惯性中的自我感或躯体感就开始弱化,我们每个人都渴求的理想生活,即转变的人生,就萌发其中了。如果修习者失去了与现实以及当下的接触,而是坚持在自我中心(self-centered)和内疚感的基础上寻找解决方法,那么禅师会向这位学生指明这点。

禅修可能是艰难的、令人挫败、进展缓慢,但是一段时间以后(通常很漫长),学生将会注意到,她的情绪反应减少了,明确而健康的行动能力增强了。她不再像以前那样自我中心和武断处事。相反,她的人际关系变得更为亲和如意,慈悲之心也会更频繁、更油然而生地出现。

但是,禅修是持续终生的,而且永无止境。它是这样一个过程:反复体验进入我们生活的每个事物,每时每刻皆如此。

好的心理治疗和禅修,都能揭示我们生活中的痛苦之处和隐秘之物。不同之处在于它们对所发现的内容的处理方式不同。一个治疗师,如果他同时禅修,那么他会在其自身内部和与患者的工作中处理这种内容,这和他禅修之前的处理方式大为不同。我的一些同时也是治疗师的学生,经常

会告诉我，他们工作的方式发生了变化，令他们和我都有感触的是，真正的转变开始取代那些徒劳的帮助和修复之全部努力。

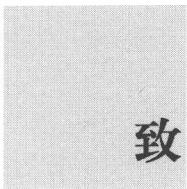
转变的基本过程改变了我们做的每件事，但仅靠我们自己的努力是无法达成的，而是要通过心理和身体共同的变化完成。它总是令人惊讶、充满力量而又奇妙，但也非常普通——普通得如同擦洗胡萝卜。

巴里·马吉德显然把他自己从禅修和禅修指导中获得的这种转化观(transformed perspective)带进他自己的心理治疗中。《平常心》一书就是这一重要主题的精彩讨论。我衷心希望每个人，特别是治疗师们，能够带着关注和思考来读这本书，既为了治疗师自身，也为了这本书能够对治疗师所诊治的来访者的生活有所贡献。我们每个人，无论是否经历过心理治疗，都能从中有所收获，了解到痛苦的真正缘由和消解之方，并且可以按照生活的本然面貌完全充分地体验生活。

夏洛特·净香·贝克

美国加利福尼亚州

圣地亚哥



致 谢

在写成本书的过程中,有关本书的早期版本以及我在此力图探讨的主题,来自许多人的交流分享和意见,事实证明是非常宝贵的,在此我要对他们致以感谢,特别要感谢:阿特伍德(George Atwood)、博布罗(Joseph Bobrow)、窦林(Sharon Dolin)、诺德斯特龙(Lou Nordstrom)、平托(Pauline Pinto)、林斯特伦(Phil Ringstrom)、鲁宾(Jeffrey Rubin)以及萨弗朗(Jeremy Safran)。我还要感谢“平常心僧伽”的全体成员,他们带来了把治疗与禅修相整合的经验性思考,也正是他们对禅修的持久热情,使得禅堂得以顺利建成。最后,我要感谢我的编辑巴托克(Josh Bartok),感谢他细致深入地阅读我的手稿,感谢在本书出版过程中他所提供的宝贵建议和不懈支持。