



佛学与心理治疗丛书



Minding What
PSYCHOTHERAPY
AND THE BUDDHA
WITHIN Matters

正念生命中
重要之事

佛学与精神分析的对话

〔美〕罗伯特·兰甘 著 董建中 译

东方出版中心



佛学与心理治疗丛书

Minding What
PSYCHOTHERAPY
AND THE BUDDHA
WITHIN Matters

正念生命中
重要之事

佛学与精神分析的对话

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

正念生命中重要之事:佛学与精神分析的对话/(美)
罗伯特·兰甘著;董建中译.上海:东方出版中心,2011.3
ISBN 978-7-5473-0297-2

I. ① 正… II. ① 兰…② 董… III. ① 人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 022459 号

正念生命中重要之事——佛学与精神分析的对话

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:160千
印 张:12
印 数:0,001—3,250
版 次:2011年3月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5473-0297-2
定 价:26.00元

版权所有,侵权必究

懂得智慧的所在、懂得力量的所在、懂得领悟的所在，
或许你还知晓日子和生命的长短，
知晓眼中光芒和宁静的源头。

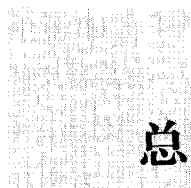
——詹姆士·沃克*（1794—1874）

半身纪念像铭文，
剑桥，马萨诸塞州

……因为在梦中
在高门后面空无一物，
甚至没有虚无。
因为在梦中，
那张脸注视着我们，而那脸的后面空旷无人。
没有反面的正面，
单面硬币，事物的一面。
那微薄之物，如似箭光阴抛给我们的恩惠。
我们是自己的记忆，
我们是那变幻的模糊人影
是那堆破碎的镜子。

——豪尔赫·路易斯·博尔赫斯*

《剑桥》（1969）



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

前言

本书所提供的，是一份慷慨的精神馈赠，它带来个人、职业、社会、文化、心灵方面的反思。罗伯特·兰甘想了解自己“本然”是何人、自己“已然”变为何人，他还想知道我们——他的读者——可以成为何人。他的内向渴望成为给予我们的礼物。经由遭遇他、他的思想和观念、他的临床工作、他的人生哲学、他在道德和心理上的自我审视（其强度超出心理健康职业中的自我心理追询），我们成为他的同业者甚至同道者。我们是同道探索者，我们想更好地运用自己的心、思想和灵魂，来实践自己的人性。毅然的觉知和无畏的追求，能够成为一种存在方式：它赋予我们某种余裕，来应对本能反应、冲动和记忆之湍流——它们守候在我们人生历程中的每个角落。毅然的觉知能够开启一条心路，引导我们穿越时间、境遇、可能性之丛林。

这些汇集了学识、引人入胜及会意的精彩页面，唤起读者对人生的惊叹：惊叹人生的来龙去脉、惊叹人生的意义和况味。阅读它们，令我想起艾里克森（Erik Erikson，儿童精神分析师、著述者，也是我的老师）的话：“在印度（当时我在酝酿撰写《甘地的真理》），我想到佛教、想到佛教对意识的探索，它揭示出我们每个人何以成为个体，而我们确实是个体。在此，弗洛伊德跨越时空与佛陀相会。我们不断地努力寻求佛陀的真谛并品味它们。

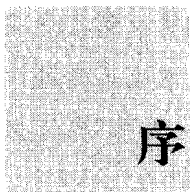
当我们实施精神分析、坐下来进行临床治疗之时，我们是如弗洛伊德般地渴望人性真谛、渴望获得智慧来终止自己的痛苦、渴望获得自我认知来解除我们的桎梏。”尽管此后艾里克森迅速声明自己“不了解佛教义理”，但他在内省感悟的瞬间，看到佛陀和弗洛伊德是两位智慧观察者——观察他们的人类同伴，也是两位思想家——能够帮助他人更率直地自我觉知、更勇敢地决意承认：我们的自我会迷失于盲目激情，从而导致激情主宰我们的日常生活。

对于兰甘来说，要揭示我们是何人、我们何以如此，是一项极为艰巨的挑战。它是一场清醒、敏感、审慎、翔实的追索：追索此生的意义。它力求发现：我们是何物、我们是何人、我们来到此时此地的目的。这场追索既包括哲学和神学意义上的“向内看”，也包括“向外察看”他人。当临床治疗师思考某个人的言语、思考其存在及行动方式时，治疗师从外部获得的理解，能够成为患者的内在动力，促使患者进行自我理解。

佛陀和弗洛伊德都强烈关注人类存在之现实。兰甘出色的甚至令人心醉神迷的、有关行动和存在之可能性的洞察，因两位大师的启示而得以充实，这些启示也照耀着治疗师、患者、朋友、亲人、配偶——照耀着相互关联的我们中的每一个。在这种光辉笼罩下，我们每个人在看到身边他人之时，眼神中或许会流露出某种尊重甚至崇敬之情。

罗伯特·科尔斯，医学博士

于马萨诸塞州康科德



序 言

佛教和精神分析都鼓励人们把注意力转向心理本身。培养注意力、关注心理,更确切地说,弥补心理,是佛教和精神分析为减轻人类苦难而想出的策略——两者对其有不同理解,但想出的策略却很相似。我同时从事佛教和精神分析两方面的实践工作,必然也有我自己的独特实践。我心中的事物,你是否也会关注?

我的心会漂游到陌生奇特之地。这些地方仅仅存在于我的心中——在我们的中心,所以我们可以相伴去那里。我们进入记忆和联想的星空,在那里,现实和时光交织在一起。我的期望是,我的这些文字之流能够携带着(正在写作的)我和(正在阅读的)你,不仅饱览文字所描绘的掠影美景,还能够觉知到流动本身;不仅观赏那些引人注目的对象,还能够觉知到注意本身。

相应的,本书的结构较独特,它犹如双螺旋线,不断从一种写作方式转入另一种。这两条写作脉络交织在一起,是为了令读者注意到:自己是如何参与内容、又如何进入与文字模式的关联之中。一条脉络是随笔,是对佛学和精神分析相关问题的沉思;另一条脉络是插叙一个虚构的精神分析个案故事,二者交替出现。有趣的是:随笔导向其所包含思想的分析性评估,而描述精神分析治疗过程的故事,则导向非分析性地倾听一个故事、沉浸到故事情节中。佛教和精神分析处于随笔的前景中,其无言的背景却

是故事本身。从一种写作方式进入另一种会引起注意，令人意识到其中的间断。注意力的转移会令你觉察到两者间的一个空白区域，这也正是写作本书时我的感受。本书与众不同，因为它充满“空洞”。“缺失之物”具有重要性，不是因为必须找回它，而是因为正是这种缺失成就了“此在”。

空洞是网络的组成部分：随笔中触及的问题会在短篇故事中反映出来，反之亦然。我认为，精神分析会话中隐含有佛教感悟，而佛教思想中也隐含有精神分析感悟。空、记忆、时间、死亡、德行、快乐、失望、希望、我们对彼此的重视——都是本书关注的人性话题，它们或是抽象地反复出现在随笔主题中；或是以主观体验的形式出现在短篇故事的对话中。

第一章“关注内在”，是在佛教和精神分析的视野中，探讨“内省注意”的实质。第一篇故事“咨询室”，展示分析师和被分析者之间的“注意”的相互影响。经由将事物保存在心中，注意创造这个世界并使其具体化。未进入心中的事物，则存在于无意识或空之中。第二章“寻找空”即就后者展开。在“开悟”一章中，我们的被分析者也发现了自己面前的空。之后的章节依次探讨“意识”、“神秘的之间”、“执著”和“记忆、梦、感知”，主题反复出现，故事交织其间。这种交织在每章的随笔和小说式短篇故事之间建立起一种节奏，使得它们处在对话的关系之中。

然而我是何人？有何权利讨论这类话题、想象这种对话？和你、正如你一样，我发现我正经历着属于自己的人类生活，在这个世界中思索、感受、正念。我们是有知觉的存在物，我们生而相互属于、相互陪伴，在此地此时短暂地共同活着。谁人不探讨这个话题？人人心中都有一个宇宙。

人人心中都容纳有他人讲述的事物。贯穿本书，你会不时发现一个星号，它标记出“众生网络”中的又一个交叉点。请暂时忽略它——留待过后再看。之后可参考“来源及注释”部分，看是谁进入思绪，是谁的身影笼罩那段文字。这一部分不只是脚注的汇集，更提供了他人文字对本书文本影响的背景。因此，这部分内容就其自身而言也值得一读，它们是对各章内容的启发性注释，为其找到来自他人的根据。最后，“参考文献”部分，提供