



佛学与心理治疗丛书



PSYCHOANALYSIS
AND BUDDHISM AN UNFOLDING
DIALOGUE

精神分析与佛学 展开的对话

(美) 杰瑞米·D. 萨弗兰 编 张天布等 译

中国出版集团 东方出版中心



佛学与心理治疗丛书

PSYCHOANALYSIS
AND BUDDHISM AN UNFOLDING
DIALOGUE

精神分析与佛学 展开的对话

(美) 杰瑞米·D. 萨弗兰 编 张天布等 译

中国出版集团 东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

精神分析与佛学：展开的对话/(美) 萨弗兰著；
张天布等译。—上海：东方出版中心，2012. 11
(佛学与心理治疗丛书)
ISBN 978-7-5473-0497-6

I. ①精… II. ①萨… ②张… III. ①精神分析-研
究 ②佛学-研究 IV. ①B841 ②B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 234223 号

图字：09-2012-641

PSYCHOANALYSIS AND BUDDHISM: an Unfolding Dialogue by Jeremy D. Safran ©
2003 Wisdom Publications
Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese
Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.
Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Orient Publishing Center, China
Publishing Group.
All rights reserved.

精神分析与佛学：展开的对话

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本：710×1020 毫米 1/16

字 数：380 千字

印 张：27 插 页：2

版 次：2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5473-0497-6

定 价：48.00 元

版权所有，侵权必究

“佛学与心理治疗”译丛编委会

主 编：济 群 申荷永

执行主编：徐 钧

编 委：徐光兴 张天布 李孟潮 朱建军

观 云 成 峰 界 文 宗 净

恒 强 净 智 明 嘉 廖乐根

李孟浩 叶红萍 董建中 吴燕霞

(排名无先后)

我的老师是加玛·森勒·仁波切(Karma Thinley Rinpoche)。加玛·森勒有一次用他那结结巴巴、口音浓重的英语问我道：“西方心理学如何治疗精神紧张？”“你问这个做什么？”我答道。“是这样的”，他回应说：“我一直以来就是一个神经质的人，甚至在我还小的时候我就容易紧张，而且至今如此。特别是当我不得不对一大群人或不认识的人讲话的时候，我就会紧张。”其情形如同加玛·森勒往常问我的问题一样，我顿时陷入一片茫然之中。部分是因为对某些英语能力有限的人，要找到合适的词语来解释某些事情时我所感到的遣词造句的困难，但还有另一个更为重要的因素。在表面上看来这是个简单的问题，但加玛·森勒是一位年届六旬的高僧，他已经多年执教于讲授佛教的禅定技术。因而那些认识加玛·森勒的人都认为他已达到开悟的境界了。在西方心理治疗师正日渐转向佛学禅修，将其作为一个有效地解决繁复的焦虑问题的策略之际，我算个老几，敢配向他大谈解决焦虑之道？以加玛·森勒多年修持之经验，他也能被日常琐事所烦扰？这怎么可能呢？一个开悟之人又如何能有社交焦虑呢？他真的开悟了吗？开悟了又是什么意思呢？我的头脑一直围绕这一系列问题打转，突然间我的思想停住了。我感觉到一股暖意从加玛·森勒而来，同时也有一股温暖向他流去。我感到年轻、柔和、开放，不固守于我所知一切。

杰瑞米·D. 萨弗兰(Jeremy D. Saftan)

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,人类的一切问题归根结底都是心灵问题。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：展开的对话》、《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 with 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，也在普仁大和尚与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,凸显圣者的品格与境界。”

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

译 序

《精神分析与佛学》一书的翻译历经三年的辛勤劳作。在此对翻译工作小组中为此付出了心血的译者、校对、译审和编辑等各位同道表示衷心的感谢，也对即将能阅读到本书的读者表示恭贺，您终于可以稍微轻松地用中文来阅读到一部触摸心灵的经典了。

当初项目主持人徐钧把这本书推荐给我的时候，我立即翻阅了一下内容，当时带给我的是难以抑制的兴奋感，真有“众里寻它千百度，蓦然低头，原来就是手中著”的感觉。竟然鬼使神差地答应了要将其翻译出来，但是当进入流程才发现，这简直就是一个艰巨的工程。在我们面前的犹如两座让人仰望的高山，精神分析与佛学，两门对人的内心世界有着深刻探索的学问。原著作者是一群在其中研究和实践了好多年的禅师或精神分析师，倾其精华而为著，每一个章节的主题都引人入胜，每一段阐释都发人深思。文章的风格也恰当地反映了精神分析和佛学这两门学问的共同特点——在体验中理解和品味心灵。既然是品味，就不可能是快餐，它需要你用一种放松下来的生活态度和阅读方式去徜徉其中。

在组织的翻译小组开始动笔之后，我数次都有后悔承接这个任务的想法，但每次当我问自己是否要真的放弃的时候，内心又有一个声音在告诉

我：“放弃？那怎么可能？往前走，就像生命一样，其实你不能把握它的结局，但你能做的就是踏踏实实把每一天过好。”这样也好，那就只好走走停停地往前进行。翻译似乎变成了一个把自己整个人都沉浸在其中去理解、体验、品味的过程，所花费的时间，也再不可能用世俗的收入产出比来衡量了。有时候为了一句话，可以让人琢磨好几个小时，甚至好几天，好几个月。几位译者不约而同给了我同样的反馈，我们遭遇的不是一部文字的转换工作，我们踏入了一段使自己修行的旅途。我仔细想了想当初应允翻译时的内心状态：一方面是出于对这本著作的欣喜，这属于“无我(no-self)”的状态在起作用，一种忘我的心生喜悦之感；另一方面是想树立功名的自利之心，是“有我(self)”的状态在作怪，也就是一种自我的执著。其实俗世上的很多事情好像都是在内心这两个状态地结合下发生的，让人觉得既俗气，又有点真性情，这是否就是“不二觉知(non-dual awareness)”呢？翻译过程犹如禅修，也像是精神分析的自我体验，只在每字每句的细研慢读中，才能品味其中的奥妙，似乎这翻译的过程也是一个进入不二觉知的无我修行。开始时有过急切和烦躁，再就是无可奈何地琢磨，后来慢慢就不知不觉心平气静了，自觉自愿地注重了过程中的每时每刻，也就是活在当下，这样焦虑的感觉反倒不明显了，心态就沉了下来，这时候一看，任务也快完成了。

当快要截稿的时候，我从本书的致谢辞里才看到，原来原著的出版也是经历了与翻译非常相似的过程，主编萨佛兰写道：“感谢你们对本文集的杰出贡献，谢谢你们参加这个重要的，有时是困难的对话；这个项目是个长时间的制作，我相信有很多次，你们中的一些人也许会怀疑这本书会不会出版，我自己致力于此的时候就有过这样的疑虑。”

在三年多的翻译过程中，为此作出贡献的人和事也是值得回忆的。2008年10月在苏州西园寺参加第一届“佛法与心理治疗对话论坛”时，徐钧、李孟潮、徐冠民、李波、张彦林和我六个人聚在一起，用了半夜时间，首

次讨论了本书索引中重要的佛教术语。返回西安后由我和李波、张彦林翻译索引初稿，当胡肇龙(George Hu Ph. D)从旧金山来西安时，又经过了一次对英文词义の確認。最后由张彦林和李波两次统稿，每次整理之后都发给在旧金山的童慧琦博士审校。这个索引的翻译还是比较准确的，这给后来的译者提供了一个一致性用语的参考。张彦林后来还搞出了“常用日语——英语佛教用语”的中文版。

为人朴实的李波大夫是商洛市中医院内科的主治医师，他还有着心理学的本科学历，当我们在一起工作交流时，他显示出的对传统文化的了解、对心理治疗的悟性及对临床治疗的把握都令人刮目相看。他不声不响地接下了第三、四、五章的翻译任务。当我还在不断地寻找合适的翻译者来参加的时候，他又不声不响地第一个交了稿，完成任务的过程是那么自然、平常，但文章的风采一点都不平常。

吴艳茹博士是上海精神卫生中心的副教授，也是中国精神分析学术大会的翻译组长，她本是我心目中最不会有困难的人，结果令人惊讶的是，在翻译的过程中，她竟然对我说这是她遇到的最难翻译的稿子，寻常来说她一天翻译一万多字是轻松平常的事情，但这篇文章，有时候一句话就能让她费一个小时。我听了之后真是心中窃喜呀，原来高手都被为难成这样了，看来我翻得慢不用怕丢人了。谁知她交稿的时候说的一句话，把我吓了一跳。“十年之后，我们再把这本书重新翻一遍。那时候的理解可能会更深刻。”我心想：“好老天，十年后，我还不知道自己有没有胆量再接这个活呢。”

王卫主治医师在美国学习了四年的心理学，并在美中精神分析协会(CAPA)的网络远程培训项目中坚持学习精神分析并做个人分析体验三年多。现在是西安新东方外语培训学校的英语教师。他承担了第七章的翻译，在繁忙的教学工作之余挤出时间来，仅用了三个月就交稿，是速度最快的一位译者。

张皓大夫是这个翻译团队中最年轻的一位，他毕业于师范大学心理

系，因为在心理治疗方面理论扎实、工作作风严谨而成为陕西省人民医院心理科的治疗师，对精神动力学的治疗有着一种天生的敏锐。他是主动请缨承担第九章的翻译的。因为经常在一起见面，我知道这次任务对他来说付出是很大的，好在他的英文底子好，周围还有一帮好事的同道在帮他，所以完成得还顺利。但是他帮我录入翻译初稿也是费了不少的心血，估计他从我反复涂抹的草稿上也看出了我的惨样，所以总是默默地帮我把一些细节打理好，为此我深为感动。

跟汪智艳结缘是在北京的国际精神分析协会亚洲大会上。当时智艳是我们那个分会场的翻译，分会场的主题是精神分析与佛学和道家文化。我从幻灯上读到她为美国同道约瑟夫·博布罗翻译的发言全文，感到她对佛学和精神分析的理解都比较透，是这方面难得的一个人才，所以就想请她也来参加，她翻了第一章的评论和回应部分。智艳的背景是北大心理系硕士毕业，现在在北京一家咨询公司做心理咨询工作。

再就是那个让人无可奈何的第二章：关于藏传佛教和精神分析的内容，我实在是找不出一个对藏传佛教精通的译者。只好由出版社找到这位我不熟悉的朋友董建中。

本书“导读”的作者童慧琦博士一直是这部书翻译过程中坚定的支持者，每当有难度的时候，我就会想起向她求助，而她也每次都会伸出援手。她是我心中那种对她心存感激，但又不好意思对她明说的人。作为在美国获得临床心理治疗博士，并取得执业资格的中国人，她以横跨两个文化的视角通读了英文原著和中文翻译稿，并为中文版写下了她独具慧眼的评论。

经过十多年的精神动力学心理治疗的学习、实践和思索，我感到佛学似乎在给精神分析的发展开启一个未来，所以经常会自问精神分析的发展趋势莫非必然要跟佛家相遇。何以会有如此想法呢？我们可以从关系的角度来回顾一下精神分析的发展历史，并展望一下发展的趋势。

首先发端的是弗洛伊德的经典精神分析理论，主要从内在心理结构模

型来理解内心的冲突,提出了“意识”、“前意识”、“潜意识”和“本我”、“自我”、“超我”的结构理论,为精神分析奠定了基本的理论基础。因为这个阶段主要的焦点是探索一个人自身内在的需求、禁忌、妥协等各个组成部分之间的冲突,是用给出的结构理论框架来工作的,可以把这个阶段命名为研究“结构的人”的阶段。在“结构的人”阶段,弗洛伊德着重探讨“俄狄浦斯情节”这个重要的主题,也就是说他重点探讨的是关于“孩子-父亲-母亲”之间的关系,是三角关系阶段。

随着儿童精神分析研究的发展,精神分析理论家们把视角延伸到了前俄狄浦斯期,当爸爸和妈妈在孩子的心目中尚未区分性别角色之前,更早期的婴儿内心世界形成过程中,妈妈这个重要的客体对孩子内心表象以及情感的形成有更重要的影响。所以就产生了重点探讨“孩子-妈妈”关系质量的一系列理论,统称为客体关系理论。这个阶段我们可以说重点是在研究“关系的人”的阶段,关注的焦点是“孩子-妈妈”之间关系,属于二人关系阶段。

再进一步看,当代精神分析学家们发现,除了内驱力的需要满足带来的冲突,客体关系的质量对内心的人际情感影响之外,还有一个与此并行的主题,就是一个人的自尊感、自我充实感、自我一致感、价值感等对他自己的影响,这就是对自我(也称自体, self)的研究,探讨的重点是“自我感受的人”的阶段,自恋的主题(包括健康的自恋和病理性的自恋)是其焦点,也可以看成是一个人的关系阶段。

关系都走到自己跟自己玩的阶段了,似乎已经穷途末路了。但是好像对内心世界的探讨还没过瘾,还需要继续,那么接下来路往哪里走呢?佛家说:“我是谁?”“空即是色,色即是空,空不异色,色不异空。”“无我相,无人相,无寿者相。”“应无所住而生其心。”莫非这个“无我”能带我们突出现有的僵局。那么接下来精神分析发展是不是就会进入到研究“无我的人”的阶段,也可以看成是“空”的关系阶段?

正是基于以上的思考,这几年来我在心理治疗的实践中,一方面运用

精神分析的理论和方法,另一方面也同时尝试着用佛家的理念和方法,让这两种理论和技术并行,看看其中的异曲同工。当然佛家没有理论和技术,禅法,我是假借了理论和技术这两个术语做名相,利用现有的意识层的理性资源帮着说明我的想法而已。中国心理治疗学界对有关佛学的话题兴趣也是越来越浓了。

下面给一个公案,让大家来探索一下在临床心理治疗中用平行对照的方法实践精神分析和佛学。(选自一次讲座整理稿)

公案：禅寺斋堂桌子上的一块米饭

我今天讲的这个话题,首先还是立足于临床心理治疗方面的体会。怎么在临床中体会呢?我先说个例子,让大家来共同体会一下。按精神分析的说法就是我们先分析一个病例,按禅宗的说法是我们来看个公案。我现在给大家推荐一个公案。故事发生的时间是2009年的4月;地点是在河北省赵县的柏林禅寺;故事里头的主要人物一个是我,一个是石家庄整合心理中心的主任马宏伟,一个是心理中心的王雪岩,还有很多人;那么是什么事情呢?是我们在柏林寺里头吃了人家一顿饭,这顿饭吃出了我的烦恼,也吃出了我的领悟。

那天我们从石家庄出发的时候,已经是九点多钟了。一路驱车先到达了著名的赵州桥,看过历史悠久的赵州石桥之后,回过头到了柏林寺。有一位居士提前在等着我们,她是一位非常热心学习心理咨询的学员,同时又是一位虔诚修行的佛家居士。

我们进门没几分钟就赶上人家庙里开始用斋了,凡是外来的香客到这个寺里来了以后都是可以免费用餐的。居士就把我们领到了一个大斋堂。我一看,好家伙!这么多人!庙里的和尚,加上当天来这里做法事的居士等上百人,大家都很肃穆,人人双手合十,鱼贯而入,比部队的战士列队还要守规矩。

我一直在旁边等啊等啊等,等到队伍差不多稀稀拉拉的时候,我们两

手一合顺便跟队伍进去了。进去一看，这个食堂好大啊，有一般中小学校的四五间教室那么大。里面的长条桌一排、两排从这头一直排到那头，我估计桌子也是用了好多年了，都是那种很老很旧的桌子，做工很粗但是很结实，一看就是用了好几辈人的那种感觉。那个长条凳子也是那种粗笨的木头做的，凳面也比较粗糙。大家排队进入之后依次找好自己的位置。执事的和尚都提前在桌子上放好了碗，这么长一张桌子放三个碗，意味着这个长条凳子可以坐三个人，所以这一排一排全部坐好了，很肃穆。

有一个执事的和尚嘴里念念有词的说什么呢？我也听不懂人家的口令是什么，只是看大家怎么做就照着做。他的意思就是“起立”，（我们就）一块儿起立，然后“面朝南”，手合上，低下头，然后开始念经。念完了说“给佛行礼”，（鞠躬）行一个礼，再（转）回来，“坐下”，（我们就）坐下，“吃饭”。吃饭的时候我们就看着，有几个执事的和尚，第一个过来，左手夹着大饭盆，右手拿个大勺子给每个人盛饭。他操作得很熟练，每个碗里面给舀一勺米饭，第二个和尚又抱一个大盆，右手拿个勺，每碗一勺菜，什么萝卜白菜之类的蔬菜烩在一块儿，动作很潇洒、很熟练，就这么一阵风样地走过去，很快就把饭分完了。在动手之前大家都关注地盯着自己的饭菜，最后听见有人说“都有了，开始吃饭”。所有的人都不吭声，很虔诚、很认真的开吃，“寝不语，食不言”。

吃饭的时候我就一直在观察，我右边坐着马宏伟，左边坐着王雪岩，两边其他人都不认识，吃着吃着，我一挪动我的米饭碗，饭碗底的桌上露出半个小拇指大一块米饭。我就看着这个桌子琢磨，这么脏的桌子，一块米饭掉在这上面可怎么办？我要不要把它吃了？（心想）这个不能吃，这个桌子太脏了，当医生的是吧，不讲卫生不太好；但是不吃吧又浪费了。先吃饭吧，我就先吃饭了，然后看着旁边的人怎么吃饭。发现他们吃到最后，会把那个碗里面拿筷子一刮，把上面每一粒米都刮完了，还把筷子一舔。吃完菜以后还剩下点菜汤，就有一个和尚过来拿着一个大桶开始给每个人菜碗里舀一勺白开水，把这个碗涮一涮，涮的干干净净的。我一看旁边的马宏

伟，这人平时吃饭都是比较爱上豪华餐厅的人，今天把那个碗也舔得干干净净的；王雪岩在左边把那个剩下的最后一点菜汤都喝完了。就剩我还没行动。我就也把它喝光了吧。碗是舔净了，汤也喝光了，但是就剩这一块米饭了怎么办？哎呀！我就琢磨着要不要把空碗放前头把这块米饭挡住，好不让别人看见，后来一想这也有点太下作了。后来我索性把碗摆起来，摆起来一看，那一块米饭确实有点太显眼。看看两边的桌子上，人家桌面干干净净的什么都没有，雪岩还把她桌子上的一块米饭捡起来抵到嘴里去了。这下我心里头更毛了。要不要吃了这个东西啊？后来我想我还是不能吃，雪岩吃归雪岩吃，她抵抗力好，我要是吃了万一拉肚子怎么办？但我要是不吃，等一下会不会有人数落我啊？他们俩肯定不会说我，那一会儿和尚来收碗的时候会不会说我，他要是看到这块米饭，批评我浪费粮食怎么办？他会不会说“你这儿有一块米饭”，这是很没面子的事情。我就一直在设想他会怎么对待我这个问题。我还设想到，或许这个和尚他是很有涵养的，他不会批评我，他可能自己会把这块米饭捡了吃了。可他要是把这个吃了我就会很内疚，会心想看咱这个人把事情办的，自己掉一块米饭却让给别人给捡起来吃了。后来我想，他如果吃了，这事我还不知道如何应对。但是他要是真的指出来说你这块米饭掉了是浪费粮食，我就会义正词严的跟他说这不是我弄掉的，这是你打饭的时候你弄掉下来的，这不是我的错。我又想我要是这样跟人家说的话是不是有点太没种，不就这一块米饭嘛，掉了你就承认了，有什么不敢担当的。我的一想我担当我有点亏呀，明明不是我掉到这的，就是他打饭的时候动作不熟练撒下来的嘛。

这可怎么办啊？我看着大家吃完饭越坐越安静，而我却是越坐心里头越焦虑。怎么办啊？请各位给我治疗一下，咨询一下吧。

听众：“吃了也坦然，放弃也坦然。”

可是我吃了也不坦然，放弃也不坦然。

听众：“其实你自己冲突了，哪个你都想兼顾，又要顾及自己的感受，又要照顾别人的面子这样的方方面面，你考虑的太多了。如果你只考虑无论

是哪一面，你照顾自己或者是你照顾别人，你就不冲突了。”

怎么办呢这个事？

听众：“问问旁边的人，这块米饭到底怎么处理比较好，因为你不清楚那里的规则。”

但是我看到的好像很清楚呀，不用问，一看旁边马宏伟连碗都舔净了。这还用说啊，王雪岩连那一口水都抿下去了。好像也不用有人告诉我这个规矩，所有人都很虔诚，好像这规矩就是要吃完的，但是我就是不知道该不该吃这个掉在桌子上的一块米饭。哎呀！你们用精神分析给我分析分析吧！你们用佛法帮我点化点化吧！

听众：“他们佛家里头关于这一块米饭是有讲究的，有四句偈子叫做‘禅堂一粒米，大如须眉山，今生不了道，披毛戴角还’。”

这话是什么意思啊？

听众：“就是这块米饭是粒粒皆辛苦的东西，东西虽然小，但是它非常之大，大如须眉山，须眉山是西方圣地啊，那就是非常大的一个事件；那么‘今生不了道，披毛戴角还’是这辈子没做好，下辈子要变猪、变马、变狗、变牛的，变个牲口回来回报它。”

我想我下辈子可能要变个驴，被人杀了以后做驴肉火烧吃，我浪费了粮食要遭报应，我会变个‘戴角’的牲口回还世间来。这么一想就让我心里非常恐惧啊，在那么一种肃穆的气氛里，在那么一个内心对于粮食有如此严肃的恭敬态度里，真的是让我心潮翻滚。但是那块米饭掉在那里确实很脏，我确实没办法吃，我吃了以后肯定会拉肚子的，我真是这样认为的。

请问大家，用精神分析怎么看待这件事？如果把我的这个难受作为一个受创伤的经历，你给我咨询咨询吧。我进了一次庙里的斋堂，吃了一顿免费的斋饭以后给自己搞了个心理创伤出来了，来找你做咨询了，而你刚好学完了精神分析，就用精神分析给我咨询咨询，你会怎么想？怎么看待这个问题？

如果说我没学过精神分析，我就是个香客，就是个居士，我还想知道这件事情放在佛家那里是怎么看待的？我还想问，如果放在佛家的思路里头，他会怎么来解决这个问题？

听众：“我的感觉，这两个我都不了解，我感觉这些有修养有涵养的……我不知道怎么称呼，就叫大师吧。我的印象他是讲随缘，任何一个人和他周围的东西都是讲因缘、讲渊源的，你跟这一块米饭就是有这样的关系，你吃它也对，不吃它也对，没有对错之分。他不会去说你或者去评判你这个人。”

你要是一位师父，你要是一个禅师从哪里领我开悟呢？他的那些理论、技术体系是什么呢？这就是我们今天的主题。

同样一件事情发生了的时候，同样一个案例呈现的时候，我们会有不同的解读，刚才很多位同道都是想用心理咨询的方式给我说“你这个是冲突啊，你这样也冲突，那样也冲突”；“也想从佛家的角度(让我)看开一点，随缘吧”是这么回事是吧。但是你会看到一个案例的出现其实会激起很多不同的思考，既可以在精神分析的框架下去理解和阐释，也可以在佛家的法则中去得到化解。

那么如果在精神分析的理论框架里面，我们可以这样来想：这个肯定是一个超我和本我的冲突，是吧？我不想吃是为了保护自己的需要，我不吃又感到害怕、难受，这是超我的监控作用。超我要惩罚本我，它说：“你不吃是不对的，这事做错了，你要不好意思。”这就引起了我的内疚感。假如还要继续由这个超我演化想象的话，进一步可能会出现一个更加原始的超我，比如说，和尚今天说“你就非得吃了它不可，不吃我今天一定要罚你”，这个就会引起我内心的一个被人欺压迫害的恐惧，叫做一个严酷的超我。以上我们讲的是在心理结构的层面上来阐释内心，结构理论看待它就是一个本我和超我之间在冲突，自我在辛苦地协调它们之间的关系。

去体会这样的内心反应,就是我们说的怎样去看待自己。借助每一时每一刻,去体会、理解自己。对于任何流派的心理治疗师都是需要的,大家是一样的。每一天发生在自己身上的事情都可以帮助我们更深刻、更清楚地理解人心。

从精神分析学派的另一个思路来看,在自恋的这个轴上它又当何解释呢?在自恋这个层面上说,当总害怕别人说我很丢面子、很丢人,我的自尊心就会受伤害,那么这个就是我们自恋受创伤的一个担心。这样就可以在这个思路来展开探讨。

那么如果我们要参禅的话,怎么处理这事呢?刚才有人说的随缘,就是用佛家基本的理念来宽慰我,那咱就随缘;如果说你要领悟禅机的话,这就直接给了你一个参悟的契机。请问是“谁”在这里头折腾?是自己,我,对不对?你看我在这里写这个人物的时候用了第一个人称,是“我”,我没写“张天布”,那请问“我”是谁?这就是禅宗在参禅的时候的一个起疑情的话头。昨天我跟胡从笑去临济禅寺参观的时候,看见禅堂里面挂了几个牌子,其中一个牌子上就写着三个大字:“我是谁”,就是让你去参“我是谁”。请问,你在这折腾来折腾去,是谁在折腾?你害怕自己被杀了当驴肉火烧吃,谁在那害怕?如果你回答说是“我在害怕”,那么就问你“我是谁”,这就是起疑情。好了,去参悟吧。

从刚才这两个思路就可以看出来,其实不论是禅宗,还是精神分析,如果我们把它们放在一起工作的话似乎并不是不可以。我们不是说把这两个合二为一,目前我还没这个本事,但起码我们在每一个个案里可以同时并用,用精神分析的同时,也可以并用禅宗的思路。那么在这个工作过程当中我们尝试着去做一些配合,尝试着去做一些连接,去看有哪些相似的地方,或者有哪些可以相互参与的地方,理论上有什么不同的解读,技术上用了什么样不同的操作,什么样的操作可以相互借鉴等,这就是我们重点在做的工作。

最后顺便告诉大家这个故事的谜底：收碗的时候，只听得一阵叮当之声，风卷残云而去，除了我自己还在那里纠结着，没有任何人关注到那一块米饭。“空即是有！”

张天布

2011年9月

导 读

“生活的秘密在于安享光阴的流逝”

西安的张天布在主持翻译这本《精神分析与佛学》的经典论著时，不止一次地述及“如履薄冰”之心态。而当天布问及我是否可以为其译著写一篇导读时，我马上就体会到了那份如履薄冰之感。在答应之后反悔，反悔之后又说试试看，终于在有了一点感觉之后动笔，如履薄冰地前行。

如宝藏的光芒吸引着寻宝人一般，这本著述吸引着对精神分析与佛学心怀好奇和兴趣的人：一部分是在佛学进入西方主流意识前浸淫于精神分析的西方人，本书的编辑和著述者；另一部分是在佛学浓厚的国度长大，在20世纪80年代之后接触精神分析的几个中国人，本书的翻译者。

佛学年长精神分析2500年，但在我眼中这两个体系都显庞大、厚重和深奥，它们究竟在哪些方面交合，又在哪些方面存在分歧呢？本书的编者杰瑞米·D. 萨弗兰在其“绪论”一章中出色地比较了精神分析与佛学的起源、发展、理论及意义。精神分析起源于100多年前维多利亚时期的奥地利，它的目的是帮助人达到心理上的自由；而佛学起源于2500年前的印度，其目的是破除我执——用心理学的语言来说是破除自我中心的种种亲

附、攀援，明心见性。如果不阅读其他的章节，光是这一章就勾勒出了西方精神分析界对精神分析与佛学的最全面而准确的历史和现状。

第一章杰克·恩格勒的“有我与无我：对于在精神分析与佛学中理解自我的再检验”则围绕他在30年前提出的“在无我之前，需要成为自我”这个引发了很多争议的主题。恩格勒是超个人理论的一位先驱，他既是一位心理治疗师，也教授上座部佛教(Theravada)中的“正念”冥想与佛教心理学。早年在牛津大学取得圣经研究的博士学位，在遭遇“个人危机——个人与灵性上的死胡同”后于1969年回到美国，重新进入大学研究院，在芝加哥大学取得了心理学和宗教学的博士学位。他于1981年提出的著名的“在无我之前，需要成为自我”，如今已成为西方佛学界和超个人心理学界的通用语，被很多老师、治疗师引用，以避免为求证悟而可能带来的急躁冒进。他指出，在一个人有足够的自信去“跃进”到一个未可知的无我中去之前，他需要有一个强大的自我(strong ego)、强大的自我感觉(strong sense of self)。这是他整合佛学的无我(no-self)与客体关系理论和自我心理学理论的一个努力。

第二章马克·芬恩在“藏传佛教和神秘主义的精神分析”中，通过对几个藏传佛学传承中的几个关键性人物帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴的描述，故事中的母子关系、师生关系，论及了精神分析的诸如俄狄浦斯情结、过渡性空间、客体关系和移情等在藏传佛教中是如何得以体现的。

弗洛伊德在创立精神分析时，曾经强调精神分析不应落入医学和神学的范畴，竭力建立一个不沾宗教色彩的又与医学相独立的学科。而对宗教表现出独特兴趣的荣格被弗洛伊德排除出了精神分析的圈子。在尼尔·奥尔特曼的评论中，提出了般若波罗蜜多心经的开篇，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”与当代精神分析及后现代思想有关心理治疗发展理论的一致性。值得一提的是，弗洛伊德将医学与精神分析的分隔并没有成功，无论是在20世纪50、60年代的美国，还是在90年代的中国，最积极活跃地推广和应用精神分析的是医学领域的精神科医生。而在芬恩对奥尔特曼的回应中，提出了精神分析突破心理层面，整合入灵性追问的可能性。

第三章“解构虚无”中，罗伯特·兰甘以自由联想般的语言论及一个悖论——自我消融本身的消融。兰甘一直在纽约由萨利文和弗洛姆所创立的威廉·阿兰森·怀特研究所(William Alanson White Institute)教授和督导精神分析，同时又是内观禅修社(Insight meditation society)长期的会员。兰甘一直在努力与读者透过字里行间以及可以触摸的纸张保持着沟通，他独特的写作风格和内容令我感到惊喜与困惑——开场引用弥尔顿的那一句“将我融化在狂喜中”(Dissolve me into ecstasies)——一种物我两忘的迷醉体验——他随之解释“ecstasy”本为“站在自身之外”。他指出在精神分析中可以达到的消融于“极乐”中的可能性，并进一步指出冥想/禅定对个人思维的追踪；精神分析对往事的追忆，都邀请个人“站在自身之外”，因而都隐约地触及了这份“极乐与狂喜”。读到此处，我觉得这份“站在自身之外”与分离状态的不同，那就是个人依旧对这份消融保持着觉知。他提出，精神分析和佛学面临着同样的哲学问题：我们活在世界上这个事实以及我们该如何面对这个事实。佛学的答案基于苦、集、灭、道四圣谛；而他认为，还可以完全用精神分析的理论框架来阐释四圣谛，并谦虚地加注——这种理解可能完全基于他个人独特的理解和误解。

关于回到自我上去，他指出温尼科特曾经说，没有婴儿这个东西，只有“婴儿-母亲”这个事实。而作为了解佛学的关系性精神分析学家则可以说没有自我这个东西，只有“自我-他人”这个事实，进一步推论，则并没有自我与他人之分。而在史蒂芬·巴彻勒(1983)将佛学的思考引入海德格尔存在主义哲学的时候，将这种变化作了高度的概括：一个人为他人而存在(being-for-others)，而不仅仅是与他人共存(being-with-others)——自我在这种推论中消融了。这种自我的消融，在面对自我死亡与他人死亡中的可能含义与应用。他论及他的一个癌症晚期的病人，如何在生命的最后阶段对没能对人有更深的承诺而后悔，并如何接纳他人的局限，并按照自己的意愿做生活的选择。而最后一次治疗中，病人要求他去买草莓和冰激凌——分析师喂病人吃草莓和冰激凌——不仅关照了自己的需要，也照顾

到了治疗师，令他感到对她有用，在这当中他-我之间的隔膜消融了，而消融本身也消融了——一切都开始自然地流动，没有多少言语可用，既没有“我”也没有“无我”。如果将佛陀教海的精华归结为一句话，那就是“不需执著于主格的我(I)、宾格的我(me)或者所有格的我(mine)”。一切苦难与疾病的渊源在于我执。

在整篇文章中，他时时关照着读者，邀请着读者交换目光——想象那个在高大的中国榆树间躺着的12岁的小男孩或者是那个在印度的摇摇欲坠的桥上的行人？兰甘究竟是谁，而我是谁，你又是谁？

第四章萨拉·L. 韦伯的“一个分析师的皈依”中提出一个论点：佛家面对疾病、苦难、死亡的那份镇静与泰然处之其实也正是难以捉摸的精神动力性的体验之核心。她花了大量的笔墨来描述温尼科特的“抱持”——放弃意愿的甘心、痛苦与平静共存、时间、记忆和欲望都悬置的状态。当进入这种“甘愿无为”的状态时，面对生活中诸般难人难事，虽然也会有强烈的与人摆事实讲道理的欲望与冲动，却也有了这种对自己的强烈反应与欲望之观照，而变得可以将其搁置。

她的语言明晰，我们对自身和他人的苛严评判，经由同情或者慈悲禅修而得到观照。对执著、认同和评判的觉知可以改变我们的体验。让每个人去做自己，去经历他们所需要经历的。爱泼斯坦指出：弗洛伊德的“自由悬浮的注意”(free floating association)与“内观禅修”是相通的。

第五章约瑟夫·博布罗的“真的瞬间——瞬间的真”通过他的临床病例来论及人类生活的“真相”。他认为对真相的认识是人类与生俱来的动力和核心价值，而这种对真相了知的能力会在精神分析过程中和禅修中得到提升。“唯心所现，唯识所变”——在佛学中，真相或真如相是要在破除了妄念、分别执著心之后方能证得，是无法被思考或者揣摩出来的(这只是解悟)，而是在每个时刻里“呈现”出来的，是每时每刻里的真相。而在精神分析中，有比昂的“O”——真相，又被格鲁特斯坦分为情感的真相和绝对的真相。情感的真相可以是精神分析的目标，而绝对的真相则是永远无法被

直接了解的,而比昂的“K”,知识——是在情感层面上,个体对另一个个体的了解过程——则可以引领我们接触到“转化”或“转导”了的真相。博布罗总结道:无论是禅修中还是精神分析中对不确定、复杂性、无知的承受为进一步的了解创造了空间。而对不确定的承受、对真相的逐渐接近恰恰是禅修之路,逐渐接近真相的过程就是真相本身,每一步都是到达。

博布罗所描述的临床分析情境则向我们展示了分析室中分析师保持正念,对自身状态保持觉知(包括性的感觉、无聊、困惑、躯体感觉)对承受分析工作所固有的强大的焦虑的帮助,如何根据这些觉知来应对(包括沉默)。

在对格鲁特斯坦评论文章的回应中,博布罗几乎是带着激情地、罗曼蒂克地述及对简单、平常生活的满足既是一份成就也是一种艺术:读书、聊天、散步、进食、打盹,对平常生活的亲近、承受和享受即是自由。博布罗最后指出佛家冥想者和导师倾向于过分强调了意识和静观的力量,而忽视了无意识动机的力量,忽视了与无意识建立友好的、技巧的关系的需要。相似的议论在第九章中重现,而笔者以为这是“精神分析中心”的论点:对无意识的发现和承认是精神分析的根本,而非静观传统的立足之点。

继博布罗对平常生活的论述后,巴里·马吉德在第六章“你的平常心”中则述及了平常心以及平常之道。想象一下一间紧邻着的分析室和禅室——马吉德在25年的精神分析工作和禅修实践之后,发现他原本认为不相干的两个实践愈发地靠近了。如今在他的眼中两者都是“对每时每刻的觉知的一种结构化的训练”,并尝试描述了两者促成性格改变的共同的理论框架。

马吉德同时将禅去神秘化——禅不是某些特殊时刻里的兴奋与激动,而是生活化的;是如何将心安驻于平常日子的那份简单和重复;是谓开悟前“砍柴、汲水”,开悟后亦是“砍柴、汲水”。在临床中带正念减压小组做正念瑜伽的时候,有的学员可以很专注于简单的动作,有的学员则会急于要想进入到更复杂一些的动作中去,前者清心自在,后者急迫无奈,而要磨去的恰恰就是这份急切。其实此时此刻即是一切,没有什么超越此刻的东西。当你能够将心念注入生活中的琐细之时,生活中一切都是禅。对他的

美国听众，作者提出一个极端的立场：那就是禅修和精神分析的共同目标是“停止去追逐幸福”，远方没有幸福在等待我们，也没有直奔幸福的捷径，幸福不是向外可以求得的，而是要放弃执著、放弃情感上的波澜不惊、绝对平和的幻想，幸福是“安于做自己”的副产品。

我曾在北加州由杰克·康菲尔德创建的禅修中心做静修。晚间有三个导师轮流讲法，一个叫詹姆斯·巴拉兹的导师说的话打动了我：没有必要去追根刨底，拷问过去。第二日有与某个导师的一对一的面谈，当时我颇为是否要走精神分析之路还是走正念之路举棋不定，我因此起了“抉择心”，就写了字条给他，希望能与他面谈。“为什么没有必要去追问过去？”老师说，并非否认过去，其实在佛学中对过去追溯得更久远，只是关注眼前，因为此时此刻是唯一的拥有。后来与威尔·卡巴-金交流，当时他一方面做着静观传统的实践和教授，同时也在做分析取向的婚姻和家庭治疗的实习。我问他两者是否矛盾？威尔道，我们的过去是在现在的每个时刻里得以展现的，有矛盾吗？马吉德所描述禅修与精神分析结合之景象令我向往：这种结合可以为我们提供规范之中的自由、等级之下的独立、有相之中的无相，一种令一切顺其自然的转化。

第七章“精神分析和佛教中的移情与症状转化”的作者波利·扬-艾森卓是唯一一个接触佛学早于精神分析的。她是在习禅多年后接触西方心理学并成为荣格派的分析师。中国的学者曾对“transference”这个词的翻译作过探讨，有学者建议将其翻译为“转移”或者“移置”等，因为“移”的并不仅仅是“情”，当然如今“移情”一词已经约定俗成了。而在作者眼中，移情是将某种状态、形象和感情持久地投射到另一方，并无法认识到他人与这份投射之不同。

扬-艾森卓认为佛学和精神分析的共同目标是减轻痛苦/磨难，提升同情悲怜之心(compassion)。佛学中的痛苦(Dukka)是指平常生活中我们所遭际之苦，而这种“苦”根源于我们希望世间万事万物都能按我们的意愿进展，一旦事与愿违——世界不按我们想要的方式运行——我们就会有负性情绪。而无论是在佛学中还是在精神分析中，将此种“苦”转化的工具是“领悟”和

“慈悲”。只是佛家所有要解决的是普世的状况和苦难的缘由(贪、痴及对无常的否认),而精神分析则着眼于个体的苦难,通过修通内在冲突、缺陷、情结、投射性认同等达到领悟。而真正的领悟不是干巴巴的认知层面的理解而是带有情感的,因而领悟与同情悲悯之心在疗愈中的作用是不可分的。

作者花了大量的笔墨来描述精神分析中的“非客观性的理想化移情”——“抱持-超越”移情,她认为正是这份理想化的移情,蕴涵着分析过程中对个人的苦难的转化的可能。而在佛学中,万物都是休戚相关的,培育对己对人的同情悲悯之心最终既影响了自己也会影响他人。值得一提的是,在上座部佛学的修行中,有一个与同情悲悯(compassion)相近的概念——metta,英语译文为 loving kindness,中文常被称为“慈心”,而最为贴切的意思是一种“广大无边的友善之心”(boundless friendliness)。佛言慈心是证悟/觉醒的成熟之道。国外的修行者会一整年只作慈心修行,将12个月分成三个月对自己、三个月对爱的人、三个月对中性的人(没有强烈的爱恨的人)、三个月对一个困难的人。笔者在临床中带正念减压小组课程结束后,会另带两个月的“慈心禅修”(metta meditation),每两个星期更换修行中念及的对象,聆听组员们也聆听自己的慈心修行的体验,直觉这种广大的友善之心是需要时间来培育的。

无论是精神分析中还是佛学修行中,对苦难作出善意和爱心的回应,才能够帮助我们减轻苦难。更振奋人心的是,在佛的眼中,慈心的修持可以将我们引向觉醒。

第八章劳尔·蒙卡约的“指向月亮的手指:禅修和拉康精神分析实践”是我读得最艰难也最用心的一个章节。拉康对我个人来说一如既往的神秘。无论我怎样提醒自己在繁复中抽取本质的符号所可能带来的简洁之美,对拉康学说依旧抱着防御:自觉智力尚可,而精力有限,允许自己有“拣择之心”,将拉康放下。而为了这篇导读,我必须面对拉康的深奥和随意,并对其中触动了我的某些部分作出随意的甚至是模糊的理解,好在随意和模糊并非有违拉康精神。

蒙卡约述及精神分析如何在一个接着一个的错误中得以展开，如同禅师的生活同样是在一个错误接着一个错误地展开。作为普通人，我们如何面对错误百出的生活，如何放下诸如“我是良善的”、“我是正义的”、“我是有能力的”等观念的执著；作为分析师如何放下所谓的“治疗性野心”——放下做个有能耐的、可以帮助病人、令病人感激不尽的分析师的那份执著，达到拉康所倡导的“自我的死亡”(Ego death)或者禅中所谓的“空性”。这对无论是在治疗室内还是在治疗室外的、无论是自己的还是他人的错误都带来一个令人释怀的新视野：让我们在错误百出中生活和工作吧！我的朋友G，一个英俊的带有法国口音的拉康派私人执业分析师，有一次，突然接到由他邮箱发出的群发邮件，邮件内容充斥着谩骂和淫秽之语，读来令人震惊。很快他的秘书发来邮件，解释说是邮箱遭黑客，并表明在邮件发出时间里分析师本人正在看病人。回想那个我的预设框架被动摇的瞬间，如同窥见一个在分析设置中愿意袒露内心的人，却与那个在社会公开着的人不一样，竟然觉得有一分幽默的新鲜与自由感。

蒙卡约也述及了拉康的阐释性语言以及禅的语言与平常语言的不同之处：分析性的语言应该是模棱两可的，似非而是的，非线性、非指导性的语言。其目标不是去让被分析者去做什么，而是引发一种“特别的意义”。同样禅宗的语言也是非二元的，非“非此即彼”的。

拉康所身体力行的分析设置的随意性几乎令我惊诧和羡慕——想象一个可以在治疗进行到五分钟时让病人开路的人，随意(根据分析师的道理和逻辑)确定治疗费用，或者是在治疗中啜饮威士忌、病人自由联想时数钱的拉康。与复杂性创伤病人工作中对设置的恒常一致(时间、频率、职业化的衣着与话语等)具有高度的要求，但随着信任建立，治疗展开中病人可以渐渐地不再会因为略微的变通和灵动(治疗师休假、治疗师的局限)而退行。

以鲁宾的“幸福生活”作为本书的结尾章节可谓匠心独具——在对绪论与前八章的阅读和思考之后，经由鲁宾个人修行与执业分享，几乎水到渠成地进入到如下的结论：精神分析与静观传统的修行在定义“幸福生活”

上,各有其长短,两者的整合是更为有效的途径。在“幸福生活”中,鲁宾对精神分析与静观传统的不足之处作出了分析:静观传统缺乏对无意识的全面的理解以及系统性地探索无意识的方法;静观传统忽视了家庭环境、既往经历对个体发展的作用,忽视了个人意向(intention)、行为(action)背后的无意识意义与功能。而精神分析的不足之处部分地源自其“悲观的世界观”(聚焦于疾病而非健康)。看到了这两点,鲁宾就开始了对精神分析与静观传统的整合工作。他所创立的静思心理治疗(Meditative Psychotherapy),整合了他三十多年来精神分析与静观传统的学习、修行、临床工作、教学中所得的精华,提出“你能改变、你能得到爱、你能枝繁叶茂地生活”。那么在鲁宾眼中,究竟什么样的生活是幸福生活?鲁宾告诉我们幸福生活接近正念修行和精神分析的整合:幸福生活对每个个体是不同的,因为每个个体有着不同的“个人经历”和每时每刻的不同体验。幸福生活意味着不追求对生活本身的超越,而在于对生活全部的接纳——不强求世事如我们愿望中的那般进行,而是谨慎地、全神贯注地直面摆在我们面前的一切复杂性——美、丑、赞誉、诋毁。幸福生活是带着对己对人的慈悲、怀着同理心、真实、充满活力地去生活。

在鲁宾这里我们可以看到对某一种理念基于深刻理解和实践之后对其局限性的洞察以及不执著,而这份洞察与不执著,服务于对更全面更接近人类思维与行为真相的理念的探索——发轫于西方的精神分析与东方的佛学的整合——如歌德说:东方和西方,再也不能被分隔了。

回到萨弗兰的绪论,他指出,佛学与精神分析的对话可能促进该两大传统的“转化”,彼此丰富。如同佛学从印度传到亚洲国家,精神分析从20世纪初的维也纳传到欧美其他国家时都发生了深刻的转化。而本著述就是西方学者们对精神分析与佛学在美国文化中相互接触碰撞现象所作出的基于自身体验的观察和思考。

佛学与中国文化相接触,产生了禅宗。假定精神分析与中国文化相接触产生了“中国式的精神分析”——我很好奇中国式的精神分析在治疗室里是

怎样展开的？禅宗与中国式的精神分析有何异同、在何处交汇？它们的接触又会如何彼此影响和转化呢？这本书进入中国学人的视野绝非偶然。本书主译张天布正是一个对禅宗和精神分析进行着比较的，一直坚持在临床中同时运用精神分析的技术和理论，也会应用禅宗“公案”“参话头”来开展工作的心理治疗学家。他的《住相与阻抗——禅宗参修与精神分析的异曲同工》、《禅宗的空性与精神分析的主客体转换》、《禅宗参话头在精神动力学心理治疗中解决阻抗的运用》等文章，都是一些有价值的探索，在国际和国内的心理治疗学术交流中颇受重视。而该丛书的引进人徐钧、李孟潮也都接受过中国最为系统的来自德国和美国的精神分析的训练，同时又对佛学有着系统的学习，在个人生活中同时也是禅宗的实践者。徐钧自2008年起参与苏州西园寺的戒幢佛学研究所举办“佛学与心理治疗”的论坛。不仅仅是心理治疗界向佛学靠拢，从中汲取智慧、技术和养分，佛学界人士亦开始学习现代心理治疗的理论与技术。这种两厢情愿的互动的结果令人期待。2011年11月在西园寺进行的第二次论坛讨论上，将佛学中的正念带至西方身心医学主流的、正念减压课程的创立人乔恩·卡巴-金(Jon Kabat-Zinn)博士也来做了交流。这是一个激动人心的领域与时刻——不需要过度地认同，不需要过度地执著，只需要将正念化在自我的构建、日常的生活中，这也是精神分析与禅修的交汇之处——我们必须去亲身体验；不然，我们无法理解别人所体验到的，也无法去教授我们所未曾体验过的。

《精神分析与佛学》这本译著是存在于中国的精神分析与佛学之间这场迷人对话的重要的起点，在这起点之上，我们欣喜地发现了几个沉静、专注、如履薄冰的慎行者。

童慧琦

2011年11月15日于苏州西园寺

前 言

要追溯我初涉佛学之源的话,早在我对西方心理治疗和精神分析感兴趣时就有了。我开始做禅修是在 20 世纪 70 年代初,在温哥华的一个禅修中心里,是在我临床心理学研究生训练开始之前,远比我接受精神分析培训要早。在禅修中心做老师的是一位来自英格兰的热心的年轻和尚,他那虔诚的风格令人怀念,也深深地影响了我,比那些不拘一格的禅师和西藏活佛还要强烈。

xv

但值得称道的是,他真的使我懂得了实实在在地打坐和严守格律的冥想的重要性。尽管我不敢号称是最勤奋的修炼者,但我对佛教的兴趣却自此保持了若干年。不过,佛家的思想和实践的影响出现在我的专业著述当中是 1990 年才开始的。像这样作为一个研究项目来搞的想法我已酝酿了许久。

至于最终促使我尝试着将对佛学与精神分析的兴趣融在一起作为专业研究焦点的动力是什么,我只能推测。毫无疑问,如弗洛伊德教导我们,它一定有多个维度可寻,意识的和潜意识的,而且佛教也教导我们有无穷个维度。但我所能知道的是,时至今日,此研究的时机成熟了。

尽管精神分析与佛学之间的对话已有很长的历史了,但系统地考证这两个学科之间交汇接口的研究却还只是随意而零散的。那些对此对话感

XVI

兴趣的精神分析学家们开始趋向于探讨这个边缘地带，这已经超出主流精神分析的学术思想功能之外。近几年，精神分析学家对佛学的兴趣日渐浓厚，这种兴趣在西方普遍的大众文化中也同步增加。本书是首次发生在主流精神分析学家与撰写过精神分析与佛学交汇主题的作者之间的一次正式对话。

本书的结构形式：在原创文章之后是针对此文的评论文章，其后又接着是原创作者对评论的回应。原创文章由熟悉精神分析和佛学两个领域的作者写成，作者以往都曾在许多方面对这种交汇有过开创性的贡献。评论文章则全是由精神分析理论学家所写，这些人大多数情况下对佛学的主题知之有限，但却热衷于参与到对话中来。我很有幸地能征集到这个杰出的精神分析思想家小组的参与，他们当中的许多人对当代精神分析理论的发展产生过重要的影响，他们有意于此项目的参与，是当代文化在精神分析中以及在普通文化意义中正在变迁的真实写照。尽管在精神分析学界内一直存在着一个喜好佛学的潜在风气，但它并未能像本书那样，所显示的是发生在近年来的对话类型。我的愿望是这个对话能把精神分析与佛学的思想交汇提升至一个质变的新水平，并能激发更多的精神分析和心理治疗学人，甚至是普通大众对这类话题的兴趣。

我已写好本书的绪论：“精神分析与佛学各为一种文化形态”，为这个对话提供了一个导读。它概略地描述历史文化因素对精神分析和佛教发展的影响，以及当下对促进佛教的兴趣的影响。

我的第二个论述主题是回顾在精神分析与佛教中某些重要的论述和发展，目的是为那些可能对这两方面的传统不是很熟悉的读者提供一个背景知识。

我的“绪论”的最终目的，也是全书的目的，是为那些对当代精神分析不甚熟悉的人，提供一些令人振奋和具有发展前景的以及精神分析中正在发生的体验。

XVII

西方心理治疗起始于 20 世纪初精神分析出现之后，而且在此之后的

很多年里,精神分析一直是心理治疗的主流。尽管精神分析对理解人类的内心体验一直都提供了一个内容丰富、经久不衰的概念性框架,但这门学科却也泛起了遏制思考和伪科学无稽的倾向。当精神分析变成一种日益构建完好的文化结构时,它便有失去自己的某些革命性和进步性潜质的趋向,变得有些自负、保守和骄傲。随后于20世纪60年代,精神分析开始进入到自己的困难时期。在精神病学领域内,它正被生物医学革命所取代,而作为一种心理治疗的模式,它也受到了两面夹击,一则为强调实证并声称正统的认知行为学派,另一则为强调人类尊重及潜能的基本重要性的人本主义心理治疗。

然而近几年,精神分析理论和实践已有了一个复兴,它挣脱了保守主义的桎梏,正在形成新的方向,对人类心灵探知的向往在递增。我认为此书正是对精神分析的这种复兴进程和传承的写照。



目录 Contents

总序一 ____1

总序二 ____1

译序 ____1

导读 ____1

前言 ____1

绪论：精神分析与佛学各为一种文化形态 ____1

第 1 章 有我与无我：对于在精神分析与佛学中理解自我的再检验 ____29

评论：有我和无我 68

回应：我们能说什么是“真实的”自我吗？ 74

参考文献 83

第 2 章 藏传佛教和神秘主义的精神分析 ____87

评论：作为一种精神追索的精神分析 100

回应：精神分析中精神羞怯的固存 106

参考文献 111

第3章 解构虚无____114

评论：想象兰甘：一个超越性的自我 128

回应：一种饱和的溶液 139

参考文献 146

第4章 一个分析师的皈依____149

评论：一个沉思的回应 167

回应：游泳课 169

参考文献 174

第5章 真的瞬间——瞬间的真____175

评论：“东是东来西是西，哥俩从来不相逢”（又或，将要喜相逢？） 196

回应：东与西业已相逢——碰撞抖落出什么？ 204

参考文献 218

第6章 你的平常心____220

评论：精神分析与佛学：通向平常心的两条非凡之路 251

回应：路径同样平常 257

参考文献 262

第7章 精神分析和佛教中的移情和症状转化____265

评论：佛教和精神分析中的探索和主观性 277

回应：提升我们的主观自由度 280

参考文献 284

第8章 指向月亮的手指：禅修和拉康精神分析实践____286

评论：灵性概念：精神分析中的灵魂在哪？ 312

回应：精神分析是世俗而非神学的灵性 318

参考文献 327

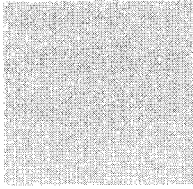
第9章 幸福生活：精神分析和佛学的贡献____330

评论：管理精神分析与佛学间交流的桥梁 351

回应：超越欧洲中心主义和东方中心主义 358

参考文献 362

索引____364



绪论：精神分析与佛学各为一种文化形态

杰瑞米·萨弗兰(Jeremy D. Safran)

弗洛伊德与佛教高僧

尽管在 20 世纪 50 年代至 60 年代，精神分析思想家诸如埃里希·弗洛姆(Erich Fromm)、卡伦·霍尼(Karen Horney)等人只刮起过一阵子对佛学的兴趣之风，这种兴趣仍泛延至今。目前，对这个主题兴趣的复苏有了一个标志，反映在像马克·爱泼斯坦(Mark Epstein)(1995, 1998, 2001)、杰弗里·鲁宾(Jeffrey Rubin)(1996)、约翰·苏勒(John Suler)(1993)、安东尼·莫利诺(Anthony Molino)(1998)和巴里·马吉德(Barry Magid)(2002)等作家的著作成为畅销书。

爱泼斯坦的书像是特别针对非专业的读者与精神分析学界相合奏而打造的。这种兴趣的增加平行推动了佛学在大众文化中的大流行，其意义就像约翰·列农的披头士音乐比耶稣基督还流行一样，在此佛教高僧把弗洛伊德给扳倒了。虔诚的精神分析者可能认为此言是冒读的，但不论你喜欢与否，佛教在此造成的每一个符号都已经驻留在我们的文化之中了，而且它对精神分析思维的影响与日俱增。

我们如何理解精神分析学者对佛学的兴趣逐渐增长的现象呢？精神分析发生在 20 世纪初世俗的观念占优势之时。在此期间现代人的世界观和科学理性主义的显著成就使得许多人对上帝的信仰越来越难了。弗洛伊德(Freud)(1927,

2 1930)认识到,宗教的一个最原始的功能就是为人们面对不可回避的残酷现实及生活中的不光彩时提供一个慰藉。但是他相信宗教是一种不成熟的和自我迷惑的方式,它企图通过相信一个全能的存在或者超凡的父亲形象来找到内心的安慰,于是弗洛伊德像现在的许多人一样改其信仰为科学了。

今天,在 21 世纪之初,人们不再以科学为唯一的信仰。上帝之死造成的存在主义真空比任何时候更加明确。显而易见,精神分析是与物理和化学不一样的科学,但更适用于世俗状态的精神领域。在某种方式上它的作用是填充了以往由宗教所占据的空间。但是精神分析未能广泛地关注更深层的人的生存意义上的问题,比如宗教就会问:在我们面临死亡的时候生活的意义何在?在广阔的宇宙中我们作为个体如何来适应?我们如何在生命不可避免的痛苦煎熬与丧失之中找到生活的意义?

尽管许多人在我们的文化中体验到了精神的饥渴,但是对某些具有现代世界观的人,如果让其回到过去时代的宗教世界观则是很困难的。就像社会学家菲利普·赖夫(Philip Reiff)(1966)曾指出的:过去时代的宗教人士已被心理学人士所取代,而精神分析在此转型中扮演了一个重要的角色。

3 佛教对世俗的精神分析文化的吸引力之一是,它不是一个犹太-基督共适的宗教模式,对上帝的信仰及教义的要求只是口齿间的崇信。就像斯蒂芬·巴彻勒(Stephen Batchelor)指出的,佛教是“没有信仰的宗教”。或在艾伦·沃茨(Alan Watts)的话语里是“一个没有宗教的宗教”。这使得佛教成了一个后现代的宗教,后现代的人们对宗教有饥渴,却又对宗教信仰没胃口。虽然,断言说佛教不需要任何宗教信仰是说到点子上了,但真实情况却要复杂得多。佛教像精神分析一样是个由不同学派、冲突和看似矛盾的信念所形成的杂合体。佛教与精神分析都是一种文化形态,它的源起发展在于表达了固有的文化价值、复杂的内心张力以及内部的矛盾。两者都是治疗体系,都在随其本源文化的发展而发展,随自我的构成而发展,也随着吸纳了它之后所形成的新文化的发展而进展,并且两者都促进了本源文化发生了变革。今日的精神分析已远不同于弗洛伊德时代的精神分析,美国的精神分析也不同于法国的。佛教在当代北美或欧洲也远不同于轴心时代的印度佛教或中世纪的中国佛教。(如果我们了解到这个同化过程体现了当代文化价值、张力及问题的时候,同化了佛教见解的精神分析理论和实践的功用表现

也就得以理解了。)

在本绪论中,我考查了精神分析和佛教在最初的文化脉络以及其后来的发展路径。我也考查了精神分析与佛教随时代而奋斗的内在张力,以及在其中折射出的这两种文化形态的张力。在此两种文化形态之中的共同资源就是:极端的不可知论(或无神论)与宗教信仰之间的张力;另一个则是极端的个人主义与公共导向之间的张力。我通过跨文化形态对比展开了佛教与精神分析的对话,以探索不同的经路为目标,使两种文化形态得以互补。

精神分析的文化起源

就像赖夫(Reiff)(1966)曾指出的,精神分析的发展是在一个能让社会团结一致的传统宗教价值观和象征被瓦解的时期。宗教体系扮演着整合个人与社会,并提供用以治疗个人情感伤痛的普世象征和仪式的双重角色。这些传统治疗体系,通过对个体的苦难赋予某种意义,以及将疏离了的个人重新整合到社会之中而显示其功能。此治疗过程使人进入到对团体价值的信仰和承诺活动中,通过此承诺,一个体验到拯救。因此赖夫解释说这种传统的治疗体系是一种承诺治疗。为了这种疗法能展开,就必须有完整无缺的、一致性的团体使一个人得以委身其中。当精神分析出现的时候,一统西方文化的宗教世界观就不再起到凝聚性和全能的功能了。传统的价值体系崩解了。尼采早已预言了上帝之死,世俗的世界观正保护着它的现代观念继续下去。赖夫看到精神分析与传统治疗体系本质上的不同。以他的观点,精神分析不是一个承诺的疗法,但更像一种使人从传统宗教要求的承诺以及其他社会形式中得以解放的方法。

就如他所指出,弗洛伊德精神分析的目的不是帮助一个人对他的社团价值就范,而更在于使一个人能在与其社团分离的状态下学会如何掌控生活的压力。有些让弗洛伊德担忧的是那些现存的文化价值体系的压抑感,至少是当人们在应对社会要求时会因其苛求或刻板而压抑他们的本能,并因此呈现出心理症状。他强调感知我们潜在的本能激情的重要性,并进而合理运用我们的能力去调节或驯服

它们，远比用刻板的方式要好得多。弗洛伊德相信，这样人们就能发展他们选择如何行动的能力，而非被潜意识的本能激情或潜意识僵化的、抵抗本能的防御所统治。他甚至强调说合理的放弃也比不合理或潜意识的压抑要好。

因此，如赖夫所见，精神分析师不同于牧师，后者言说为构建宗教，“如其以往，他言说是为了在文化中埋葬个人的鲜活生活。想要从文化超我的桎梏中解脱就要在现实世界里适当定位。精神分析不是启蒙，恰恰是反启蒙的，他要终结那对启蒙的需要”。（1966, 77）弗洛伊德没有兴趣去给人们提供任何形式的拯救。他的价值体系中最令人尊敬的一点是兼容了科学观和时代性。从这个角度来说，知识就是力量，允许人有自知之明。按弗洛伊德的思路，一个成熟的个体是现实主义者，而现实主义者不需要宗教的安慰，他认为那玩意儿是妄想。

5 但是赖夫强调，在精神分析内部一直存在着有一股张力，它发生在弗洛伊德的反传统宗教承诺治疗的精神分析本能说，与许多传统文化治疗形式所提供的使人得到拯救和意义的需要之间。跟弗洛伊德的“解释学”（Ricoeur, 1970）相反，阿尔弗莱德·阿德勒提出了一个社会意义的哲学。荣格试图通过将上帝作为一个原型置入人的内心而为宗教注入新的生机。赖克（Reich）发展出了性能量心理学的玄学理论。近来更多的分析学家如威尔弗雷德·比昂（Wilfred Bion）（1970）、迈克尔·艾根（Michael Eigen）（1998）和詹姆士·格鲁特斯坦（James Grotstein）（2000）已发展出一个倾向，就是试图通过能被认可的一种精神分析玄学来发展在精神领域的重新合作。

此外，赖夫未能认识到的是，从某种意义上说精神分析自身就是一个信仰或承诺的治疗方法。分析学家们正日渐认识到，精神分析的过程不是自由的、非建议和说服的。一定程度的融入分析师价值体系的教化是不可避免和心甘情愿的。欧文·霍夫曼（Irwin Hoffman）（1998）已经特别在其文章中讨论了“精神分析的权威”所扮演的角色。他提醒我们，弗洛伊德（1926）自己认为分析师是“一个非宗教的布道者”，而且认识到他或她扮演着一个亲密的、爱的权威角色，这个角色具有与父母所具有的某种权威性一样的连续性。弗洛伊德相信这些权威应该被用来说服患者对其内心世界与外部世界达成妥协。

基于弗洛伊德自己的精神分析概念，如一个“后期教育”，霍夫曼借用了社会学概念——二次社会化（Berger and Luckmann, 1967）来解释通过精神分析的关系

影响一个人的变化过程的机制。他强调正如同儿童的现实性的初步建立,是在依赖父母的人际情感起伏特征的坩埚中铸成的一样,发生在精神分析中的变化不可避免地要依靠一个新的社会化过程,在此过程中分析师的功能就像一个亲密的、可爱的权威。这与赖夫形成了对比,赖夫努力思索着去从某种变化过程的类型来区分精神分析,此过程是通过他命名的承诺治疗来发生的。许多当代的分析学家强调,精神分析不可避免地要在某种社会化程度上融入分析师的或精神分析学界的价值体系(e.g., Hoffman, 1998; Renik, 1996)。¹

在精神分析具有承诺性治疗元素这方面上,它也有着发展出能忠于它的,被认为是“正宗的分析师”学术地位的趋向。如格林伯格和米切尔(Greenberg and Mitchell)(1983)指出的,许多年来弗洛伊德的驱力理论曾作为某人是否为一个真正的分析学家的试金石,拒绝驱力理论可能导致在专业领域的被驱逐。然而,在后现代和多元化的圈子内,相信“抛开书本”的重要性也正在变成一种新的教条(Hoffman, 1994; Greenberg, 2001)。

6

精神分析与个人主义文化

在精神分析感受性方面所发生的另一个重要变化,是随着时间的推移越来越强调一个真实、鲜活生动的自我发展的重要性,以及对个人意义的诠释。弗洛伊德强调学会妥协,并用建设性的方式处理我们的本能需要与文明之间张力的重要性。正如米切尔所指出的,许多当代的分析学家更感兴趣于帮助患者,为他们建立其个人的意义:“患者所需要的不是对其婴儿式的幻想和合理化的重构;患者所需要的是对他的能力的恢复和扩展,并能产生真切的、有意义的和有价值的体验……如果说在弗洛伊德时代精神分析的目标是合理地理解和控制(次级过程)幻想驱力、冲突冲动(初级过程)的话,在我们这个时代,精神分析的目标更多地把注意力放在一个更丰盈、更真切的认同感的建立上面。”(1993, 24)

在精神分析感受性上的这些转变符合了从弗洛伊德时期到我们当今时代的文化图式的重大转变。精神分析诞生在个人主义逐渐得到张扬的时期。在弗洛

伊德时期的维多利亚文化，自我被视为是危险的，所强调的是自我掌握和自我控制(Cushman, 1995)。在过去的一个世纪中，个人主义的文化得到不断发展，而个体也变得越来越与社会隔离。这是一把双刃剑。一方面，当代文化中更加独立的个人更自由地从社会影响的桎梏中走出；另一方面，他/她也斩断了与广泛的社会相结合所带给人的意义感和安全感。

7 按照菲利普·库什曼(Phillip Cushman)(1995)的说法，传统上能带给人们生活的意义信念和价值一致性网络的崩解，带来的结果是自我空虚得到扩展。这种空虚的自我让人体验到传统和社会的匮乏，相互感到内心干瘪，个人信念和价值缺失，以及一种慢性的不可名状的情感饥渴。

克里斯朵夫·拉希(Christopher Lasch, 1979)在同一条脉络上强调，传统文化价值的崩溃和社会结构的破碎，已经导致了自恋文化得以发展的结果。在当代文化中个人倾向于保持自恋的感受，会使他们在自己的独特性和能力上感到宏伟或夸大。这种夸大和过分个性化的自我感受是一种防御，它试图应付那种潜意识的，由于传统社会结构和意义体系崩溃造成的虚构感和孤立感。正如拉希所见，精神分析和心理治疗的创立已经填补了传统文化形态崩解后留下的文化空虚。然而，危险的是精神分析或其他形式的心理治疗能加剧那些他们正试图去治疗的病理状态，通过聚焦在自我丰盈上，他们就能创造出病理性的个人主义。理论学家群体，诸如 D. W. 温尼科特强调的“真自我”，海因茨·科胡特关注的“自恋的正常化”，由此可见，在当代文化中个人主义的感觉是多么深刻和顽固。²

8 但是，人们一旦将个人满足视为良好的或道德生活的副产品时，当代文化中追求快乐的风险就会把追求快乐本身变成了目的。追求自我扩大或支持自我的自恋目标成了一种永恒。因为孤立感产生于传统社会结构的崩溃，人们在追求亲密感时变得越来越绝望。然而，亲密感的难以获得是一个结果，这是因为在原发缺乏亲密感的地方同时去拼命地追寻亲密感的缘故。因为人们已经被支持自恋的防御所占据，亲密感就变得更加难以捉摸。另外，因为传统社会结构的崩溃导致的严重孤立，人们就对亲密的人际关系有不现实的期待，或不现实的苛求，因而注定了他们的失败。人们在寻找他们亲密关系中的某种精神超越，在传统上这些是由宗教带来的。

关系的发展与后现代的转折

当代精神分析的一个重要发展部分是由关系的观点组成的(Aron, 1996; Benjamin, 1988; Ghent, 1989; Mitchell, 1988)。这个观点包括一系列的关系理论进展,通常强调把关系场作为研究的基本单元,而不是把个体视为分开的实体。人类被认为有着最基本的人际关系的的天性;心智被认为由关系元素所组成;而自我则被认为是在关系的语境中构成的。尽管关系学派的理论家追根溯源可以远抵桑德·费伦齐(Sandor Ferenczi),但关系学观点对主流精神分析的影响逐增,我相信,它是当代文化中个人主义危机激化的一个反映。我可部分地认为它是对过分的个人主义观念加以治疗的尝试。有趣的是,尽管关系学理念形成的理论观点同时出自大西洋两岸,但美国文化在其起源和发展中扮演了特别重要的角色。我相信这是个人主义和孤立状态在美国尤为强烈的反映,当关系学的观点被视为是对当代文化的极端个人主义的矫正时,从另一个水平上它又进一步具体地呈现了个人主义。精神分析通过强调关系中的相互作用和在关系场中置入分析师,它挑战了传统的分析师的权威,这与西方民主强调的挑战传统和权威的地位相一致,而在个人内心比在社会形态上更严重。

另一个当代精神分析思潮的重要趋向是后现代的转折。更多的分析师正在强调人类知识的结构本性和作为分析师的理解所固有的局限性(Hoffman, 1988; Mitchell, 1993; Stern, 1997)。结构主义认识论者断言,现实在本质上是模糊的,而精神分析的权威本质仅仅是通过我们对它的诠释来给出形态。这个观点有其深远的意义,并且与心理治疗关系民主化增强的趋势牵上了手。正如我们将要看到的,向结构主义(解构主义)认识论的所有转变和认识都是注定的,这同传统佛教哲学的发展相一致。

与后现代联合的趋势使观念发生了转变,自我的多重性基于一元化(Bromberg, 1998; Mitchell, 1993; Pizer, 1998)。这个转变反映了横贯不同学科领域的一个相似的转变,包括了哲学、文学评论、人类学、社会心理学、认知科学和神

经心理学。虽然放胆推测那些潜隐在如此广阔的文化转变之中的因素超出了本章的范围,在精神分析的思想内驻足片刻于它的意义仍是值得的,能在精神分析的自我多元化概念与佛学的自我概念中寻找出一个导轨。

依照后现代思想,潜伏在自我无结构之下的核心冲动之一是挑战传统和权威的潜在压抑作用。例如,雅克·德里达(Jacques Derrida)说,强调一个文章的最后意义往往不能与作者的意图相一致(“杀死”文本的作者,剥夺他/她的最终权威)。结构的意义就是无穷尽的解释计划和真理的主张,被无穷尽意义的不停歇的游戏所取代。米歇尔·福柯(Michel Foucault)通过分析通向自我的主观经验途径之中包含着复杂的社会力量关系网的解释,来挑战那些他认为的自我奇想,犹如一个自主的自由代理者。

10 现代精神分析由于自我多样性的魅力,已毫无疑问地被这种思潮的风行状态而影响。但是还有其他的影响。例如苏珊·费尔菲尔德(Susan Fairfield)(2001)指出,自体理论所不能精确涵盖的某些潜在事实,却被分析师的多种内在精神需要所塑造。她将我们的注意引向隐含的自命不凡,这种注意通常与一元论者相信一元化的自我批评相关联。一元论者坚守着令人鼓舞的信念,这些信念中有着稳定的、固执的、单一的自我。她还指出,潜在的攻击性与挑战常规边界的欲望相关联。她提出,把自我看成多重性的,有可能是一种内心反抗恐惧的尝试,是想通过分辨出自我真的是破碎的来征服对自己破碎的恐惧。她进一步补充道,北美的分析师与其在文化上的乐观主义一致,倾向于认为自我多样性是积极的术语。对他们来说,一个多样的、对立的自我比单一自我具有更多的潜能。与此相反,强调自我多样性的欧洲理论家们倾向于把更多的重点放在疏离的体验以及与一元自我不足的联结丧失上。

米切尔(2001)不但赞同费尔菲尔德的关于为何将自我视为多元的想法,还汇集了这种观点的临床应用。他的中心论题是自我多样性观点的采用帮助我们强调一致性的心理健康观念中解放出来。在纪念雅克·拉康的一些言论中,他声称美国的自我功能分析所强调的自我(Ego)整合,倾向于抬高合理分析的价值,并且将情感张力病理化。相反地,不同的存在状态有益于扩大不可预见性和生命的激情。有趣的是,可以注意到米切尔对在某些自我的多样性临床应用的理解方面,与其早年所强调的扩大丰富的、新生的自我相一致(Mitchell,1993)。这些感受

也存在于与费尔菲尔德的论述中，他提到美国的分析学家视多样性自我为可能性的“沃土”。

佛教的起源

佛教起源于公元前5世纪古印度的东北地区。在此期间印度文明遭遇了巨大的动荡。乡村社会与农业经济逐渐被市场经济和城市中心所取代。一个新的文化多元和狡猾世故的商人阶层兴起了，传统的文化价值和宗教信仰受到挑战，个人主义的认识开始出现、提高。正如当前个人主义是双刃剑一样，个人主义在印度的成长似乎也同时与不适和愉悦相关联。

在佛教得以发展的农业社会是静态的和保守的。它将社会分为四个等级森严的世袭阶级：婆罗门、刹帝利(武士)，吠舍(手工业者，农民)、首陀罗。这些阶级是世袭的而且被认为反映了宇宙秩序的原型。伦理表现以适合其个人所在阶级的责任和职责所构成。这个世界观虽提供了一种结构和凝聚力，但也为社会变革和个人意识的发生给出了空间。婆罗门，或称神职人员，居于《吠陀经》宗教学识的唯我独尊地位，这清楚地说明了社会各阶级的职责和他们之间的联系。制定繁复的宗教礼仪，包括为了掌握庙宇里的祭祀牺牲，就是婆罗门的职责。

经过了前述一段佛教发生的时期，一个新的宗教趋势开始发展了，《奥义书》的传统得以体现。它包含了对《吠陀经》的重新释义，强调事情的内在意义超越了宗教仪式外在的神秘表现。与此同时它也祀奉着当时的社会体系。《奥义书》的哲理核心是阿特曼(atman，自我，生命本源)的概念，这与我们的灵魂的概念有某种意义上的相同。阿特曼是一个人的本性，它超越了知觉的体验，是与我们体验到的自我相对应的本真之我。此阿特曼被概念化为在表面现象背后的浑然一体的本性。自我的个人体验，以及世界上的一切现象，都是妄念。在其背后隐含着一种超越人类经验的真实。所有的现象在其中都是个“一”。错失了对妄念之蔽背后之实的察觉，使人们落入个人的痛苦和生死的煎熬之中。那些不能认识到他们的真实本性只是世间万物本真的一部分的人，就会经历生命的痛和苦，而死亡

只是生死轮回不息中的一次再生，目的是让人认识到自我的妄执本性，并把真自我或阿特曼与潜在的世间万物之本真统一起来。在当时的历史条件下，这些导致了对生命的看法就是人生即苦，这是思辨带来的麻烦。它可能也部分地被人们与城市化加快引起相关的心理应激，以及传统文化价值崩溃挂上了钩。城市中心的迅速增强也可能导致苦恼的增多(Gombrich, 1988)。对环境的不管不顾引起了这种观点，然而它的结果之一就是感觉上的贬抑和对超越了世俗经验的偏好。

12 两种用来获得超脱的最重要的修炼方法是禅定和苦行(禁欲)。禅定包含着静坐和运用不同的专注技术来专注于心智，从而滤掉浮躁的思绪。苦行包含了主动将一个人的身体置于不同的极端状况下，如寒、热、饥、渴等，这是为征服身体需要，由此体验到超脱之法。

原始佛教多被理解成对这种世界观的不同方式的反应。起先，佛陀否认阿特曼，或任何超脱的自我和灵魂的存在。同时，它也一直教导说自我不存在(一如他经常解释的)，甚至强调自我是非实相的，在感觉上它是由瞬息相连的不同基本成分所构成：记忆、身体感觉、情感、概念、气质(包括潜意识的和遗传条件的两种)，等等。进而，他指出，自我的结构总是被一切变化着的因和缘所影响。在佛教的教诲中与《奥义书》中的阿特曼表述有些相似的地方。两者的基本假设是自我的体验犹如一个基本的、独立的本质俯卧在事情的核心中，体验的修饰是一个矫正。

佛教徒的观点在有些方面更加节制。首先，它不视个体自我为妄念。其次，妄念是自我作为实相或不变的体验。依某个佛经的观点，自我与这个世上的万事万物一样，都是瞬间即逝的无常现象。死亡、生病和丧失是生命不可避免的内容。内心苦楚的产生是力图抓牢欲望并回避令人痛苦因素的结果。解脱的发生则是认识到现实的无常本质，并放弃自我为中心的结果。认识到没有超凡的自我，就如《奥义书》中的世界观一样，自我不是从形态与精神心理体验的集合体中分离出来的。在这方面，佛家的观点比《奥义书》世界观的二元论要温和，并较少产生极端形式的禁欲。佛陀强调反对把极端禁欲作为一种精神修炼，而代之以所谓的中道，意思是在极端禁欲与快乐主义或情欲主义之间的一条路。佛教的目的变成并非对世间体验的超脱，而是去探寻生活之内的更智慧的方法。

13 这些差异使运用两种不同传统的禅修技术无法施展。在《奥义书》传统的冥想中，倾向于潜心把注意力集中在特定的目标上，以全神贯注的冥想经验为目的。

其结果在于将感觉的外界体验撤回，内在刺激减少，产生平静的体验，这些被视为是与一个人希望信以为真的超越现实的体验有关。

这种形式的禅修有时像凝神冥想，构成了佛家禅修的一种形式，但在佛教自己看来，并非是有效的解脱之法。在大多数佛家传统中起作用的是第二种形式的禅修，由对一个人自己心灵的分离性观察而构成。凝神冥想在帮助个人提高注意力技能上起了重要作用，这些技能在一个人以留心的方式观察自己的体验上是必不可少的，但全神贯注的冥想体验并非目的。第二种禅修形式即观禅或正念禅修，就是帮助禅修者发展出对复杂内涵更强大的觉察，以及随时间的推移而发展出的对体验范围内的一切持非评判的接受态度的能力。这样的目的是保持佛家强调的全身心的活在此世，而非追求彼岸的体验。正念禅修导致对非恒常性和所有现象，包括自我，皆在变化中的更正确的评价，它也导致心灵在现实中对所扮角色的正确评价。

早期佛家思想的另一个重要特征是拒绝一切形而上学的思索。至少在早期形式或某些当代变异的佛家思想里基本上既是真实的，又是不可知性的。它在一定的理性范围内是真实的，其真实被定义为它能有效地解除人们的痛苦。而它在理性上不可知性的意思是它拒绝参与到形而上学的思潮中。有一个佛教常讲的故事，一个人被箭射中了，在此紧迫的情形之下，探讨是谁造的箭和用了什么弓射的箭并不在要领上，把箭除掉才是当务之实举。同样的，不论在形而上学的还是在宇宙论上的争论佛教的思维对解除人类的痛苦这一主旨都是不得要领的。此外，把自己托付给被指导的观点或神学的教条，是一种奴役形式。它妨碍了开悟的开放基础，也妨碍对真实存在的觉醒。

14

早期佛家思想的这些特征含义之一，在于它接受支持印度早期社会体制的神学思想结构。在社会水平上，早期佛家思想是一股深沉的民主化力量。它颠覆了神职阶层的权威，并否定了神秘仪式的价值。道德行为不再以遵从某人所属之社会阶层为规范，保存仪式或依靠神职阶层就更没什么意义了。代之以道德行为被定义成依照正确戒律的无私行动。

在某些方面，早期佛家传统的激进与欧洲基督教改良的激进有些相似。早期佛家热衷于纯净化《奥义书》传统中的那些他们视为有问题的特征，就像卢瑟和卡尔文(Luther and Calvin)想净化基督教一样。他们想完全根除神秘和迷信的元素，

削减空洞的仪式,并在个人与救赎之间建立直接的关系(就是佛家所指的开悟)。犹如新教徒的改良包涵着民主元素,挑战教士作为神授者与上帝之间的中介人角色。佛教削弱了神职阶层的神授地位,强调个人对自己的精神命运负责任。像净化基督教神秘元素的尝试一样,佛教希冀净化印度宗教神秘色彩的企图也遭到同样的结局。发展中既取得了对精神世界内在意义的强调,但也牺牲了人类某些对神秘和神圣的内心饥渴。

佛家思想内在的张力和演进

15 从其当初,佛教就一直与以教条主义/不可知论为核心观点的信仰需要,以及认识论/形而上学的绝对论(绝对的教条主义)各派之间的张力作斗争。此情景也以多种形式并行存在于精神分析的张力中。以弗洛伊德的精神分析观点,作为纯正合理、科学的分析趋向与发展一种新的治疗信仰和承诺的趋势之间就有着张力。这种张力的反映之一可见于佛教哲学的演化之中。早期佛教哲学和心理学在其文献典籍中有呈现,诸如《大藏经》(*Abhidharma*)。这些文献强调,自我可被解构成许多种构成元素,这么多元素被视为可觉悟到彼此相依和无常的因和缘。在此基础上,自我的本质被看作是空的。在修炼中,冥想的过程允许个人去体验自我觉悟出来的各种组成元素,这种领悟引导着你达到最终的开悟体验。

随着时光的推移,这些观点变得具体化了,而且出现了一种把自我多种多样的组成成分看作是它基本的和真实的属性的趋势。各种取向的观点被提出,用来说明自我的这些基本组成是什么。作为对此趋势反应的一部分,达观的大乘佛教得以发展。此观点借助于精妙的语言和逻辑分析来解构《大藏经》中的自我分析,将自我解析成各种构成元素,并证明这些元素并无本质的真实存在。争论不是说这些现象是不存在的,而是说它们本质存在上就是空的。换句话说,所有的现象存在于我们对现象结构的依赖。这些观点千百年前就预示了当今的阐释学和结构主义思想。《大藏经》的观点不是一个极端的结构主义,但更接近于霍夫曼所说的辩证的₁结构主义。它将佛家的中道原则扩展到了经验主义水平,但遭到天真的

现实主义与极端的结构主义之间的针锋相对。它强调，空本身仅是一个概念，而且并无任何实质意义。就如同大乘佛法的哲学家所提出的，它的概念犹如一剂药，一剂针对天真的现实主义疾病的良药。但和任何药物一样，服用过多就可致病。

尽管如此，持大乘佛法观念的批评家将其解释成极端结构主义的形式导致了虚无主义。瑜伽派哲学试图矫正大乘思想中虚无主义的趋向，调整其态度转而倾向于(超自然的)和超经验的。瑜伽派认为，感觉以及感知的对象都从种子发生出来，种子包含在某种底层意识之中。这种阿赖耶识状态好比一条河流，它在不断地变化，却依然保持其形状。它具有个人的和普适的形态。

16

后来，在佛教里出现了一个称为如来藏(Tathagatagarbha)的传统，它坚持一切有感知能力的生存者都被赋予佛性，就像开悟者那样具有觉悟和认识到内心认同的能力。这种佛性，或曰如是(suchness)，相当于通常所说的空。但它具有更多的积极含义，被描述成无始又无终，并遍及一切事物。在有些传统中，佛性的这个如是概念更多被当成字面的意思。这接近于一种实用主义，是早期佛教所反对的。然而在一些传统中，此概念被主体化成一种大乘佛教趋向的解构逻辑特点。

在更多修炼实践的水平上，实用主义/不可知论与忠诚/绝对主义两极之间的张力，反映出佛陀被概念化于不同的佛家传统中了。在早期佛教以及某些形式的当代佛教中，佛陀并不被视为是神灵。他是人，是通过自己的努力达到了开悟，为那些精神探索者作了一个榜样。他去世之后，就被视作不再直接活在世间了。随着时光流转，各种各样的学说发展了，佛陀不再是被人顶礼膜拜的人，历史上的佛陀本人被视为唯一的一个开悟的化身。在此观点下，宇宙被无数个佛陀所栖住，过去的，现在的，未来的。所有的这些佛陀都具有在世间的积极存在，并且能帮助有感知的生存者得到开悟。在许多佛家传统中，参修者祈祷或祈求这个样那个样的佛陀，就像天主教徒祈祷赎罪一样。在哲学水平上就有了新的认知，认为这些佛陀不绝对存在于任何感觉中，就像所有的现象，他们在本质的存在上都是空性的。然而，在心理学水平上他们对人的功能与天主教传统对圣徒的功能有相同之处，或者与前现代文化(premodern cultures)中神灵对于信众的功能一样。

这种张力的另一个示例能在某个角色上见到，就是各种佛家传统中对转世重生的信念。尽管事实上早期佛教拒绝永久自我或阿特曼的观念，但是它接受转世

17 重生的观念。就像在《奥义书》传统中，早期佛教的目标公式是从六道轮回(samsara)或生死轮回中获得解脱。这种解脱的状态，又称为涅槃，被概念化为一切自我中心的诉求都息止了的状态。而且，在修炼实践水平上，其目标通常是关注于在轮回重生的来生成就更好的生活。佛家哲学试图用各种方式来调和这种张力。例如，它主张从生命到生命之间延续着的不在于实体的自我或灵魂，而更在于难以解释其缘由的联系。类似于用一支蜡烛之火点亮另一支蜡烛，虽然用火从一支蜡烛向另一支蜡烛传递的比喻并不十分恰当，但也不是那么不同。对我来说，这种解决方案并不能使我完全满意。例如，在禅宗的传统中倾向于强调好的轮回重生和坏的轮回重生都是一种心的状态。

在另一方面，藏传佛教把转世再生的原则放在了相当强调的位置。事实上就有从人群中寻找灵童的传统，因为他们被信任为是已逝高僧大德的化身。

当佛教传到中国后，它就与当时占主流的现世文化、道家和儒家哲学发生结合而改变。尽管佛教在中国产生了多种多样的流派形式，禅宗(广为西方所知的是它的日本名称 Zen)可能是最具中国特色的。古印度文化倾向于鼓励抽象的哲学思维和形而上学的猜断，它倾向拥有厌世的特点。就像我们已经在《奥义书》的思想中所看到的，生即是苦，目的是通过个人的冥想在无尽的生死轮回中寻求解脱，古代中国思想则具有更乐观、更人性和世俗的意味。在道家思想中，解脱是通过调整自我达到与自自然然的万物和谐——得道。这里所谓的道，不是可以用言语和概念来命名的，事实上任何试图以个人能力的介入达到和谐功能的尝试就是与道同在。只有当一个人能够放弃对道的贪图去领会它，他才能做得合乎于道法，因为这样表现出的是自然而然，而非自我意识主导的样子。这就让人能随时融入并感受于心。

18

尽管佛陀最初充当了一个成佛之路的榜样，依法所有的人通过自己的努力皆可达到开悟。印度佛教后来的发展却趋向于呈现出开悟是越来越非同寻常的、稀罕的、异界的状态，似乎只有极个别人才能达到。禅宗倾向于把开悟带回到人间，如禅所做，去其神秘化和去其神圣化。

禅宗有一种破除旧习的要素，这可能受了古代道家某些哲人的影响，它是从习惯和刻板思维中解脱出来的。禅宗传统中的开悟倾向于跟自发性和从意识的抑制中得以解脱相联系。开悟的状态下，事情是即刻感受的，不受自我意识反馈

的干扰。此即明明了了的无我的体验。

藏传佛教与汉地佛教有许多不同，在藏地，印度佛教（如密宗）的发展与西藏的文化传统结合起来，具有深厚的神秘和本波教要素。其结果是神秘的本波教与佛教世界观和认识论有趣的结合。藏地传统强调导师的重要性（如上师），导师被视为佛陀的化身和开悟的法门。藏传佛教的宇宙观经由供奉男女佛菩萨的万神殿得以流传，在禅修感受中可得到详细的视觉化的神性。与此同时这些佛菩萨在现实存在上也被视为是空的，是禅修者自己心灵的创造。

在藏传佛教中，一个最基础的禅修是所谓的上师瑜伽。上师瑜伽的目的是便于发展对某个上师的忠诚与奉献。在精神分析的术语里，藏地传统似乎着重于建立对导师的理想化移情，并借此作为改变之本。这种移情为徒弟坚持在充满许多困难的19精神发展道路上提供了持续的激励，经由一代代的帮助和保持忠诚，使变化（或自痛苦中解脱）成为可能。喇嘛和上师作为现世的警示者，让人知道解脱是可能的，因为他起到了符合弟子渴望实现的原则的作用。另外，与一位合乎某特定品质的喇嘛待在一起可以使徒弟感到有力量。在藏地传统中，与上师的关系永不间断，就像是在精神分析中一样。从一开始，徒弟就被教导培养对喇嘛的一种看似矛盾的态度，他一方面被视为符合佛教传统的最高理想和价值观，另一方面又是一个有瑕疵的人。

就像藏地传统的多样性一样，上师瑜伽使人想起了古印度的绳技，瑜伽师爬上悬在半空的绳索，把身后绳头拉起让你看不见。徒弟被指导并在想象中幻化出冥想界里的佛菩萨世界，或灌输上师的特殊力量，然后运用他的建设性想象力以帮助他培养对现实的某种态度。在每次冥想修习结束时，修习者消融其想象于启发想象的空性之中，他收起了绳索。

虽然有许多许多的上师瑜伽变种，他们都需要一些视觉化修习与祈祷和觉悟的结合，原意是为帮助徒弟看到喇嘛是佛陀的化身（或具备佛陀的具体特征），并能与之建立深刻的联系，最终以此来内化他的特质。例如，某修习者观想中出现了一个明显就是佛陀的喇嘛形象，或其他神灵的形象，他被一群世俗的重要人物跟随拥簇着，万道彩霞从空行母喇嘛身上发出，沐浴和净化着以自我为中心的修习者，渴望和帮助他（或她）去认识一切现象在本质存在上皆为空无。

这些特异的修炼阐明了西藏佛教徒观想修习的两个特点。首先，观想渗透着

20

一种过渡性的逻辑和现实(借用温尼科特的术语)。虽然观想对象是由修习者有意识地建构的。但也被当作好像有它自己的生命一样来对待(你对着观想中的喇嘛在祈祷)。同时,借助于指令的咒语,你明确地保持着你自己,观想与喇嘛本身都无实质的存在。修习者试图进入到某种形式的过渡空间,感受到主观现实与客观现实的界限被有意识模糊掉了。他或她努力保持一种双重视觉,一方面明明知道体验是主观性的;另一方面,又当其好似客观的或真实的。

其次,它包含着对世界结构的虚构,在其中个人认同的正常边界变得可渗透了。在观想中,上师变成与佛陀相同,喇嘛的心智变得与修习者相互不分。这样的认同帮助个人放松了原有的二元逻辑的限制,并挑战常规的自我-他者的区别。当修习者或强或弱地观想到一个完整的万神殿,并同时认识到它既是也不是心智的创造物的时候,修习者就进入了一个丰富和广阔的体验中,并使得惯常的现实相形见绌。

佛教与精神分析文化

世俗化与压抑的回归

现代世界的世俗化趋势,伴随着某种深刻敬意的解放,已经对自我的空性体验作出了贡献,在某些更传统的文化中也已看到一种压抑的形式和对传统生活方式的抨击。这在某些事例中已经引起了对宗教的不同形式变化的关注,是被压抑的一种回复。在20世纪中叶,极少有人能预料到,宗教会再次变成重要的社会力量。可是,从伊斯兰原教旨主义在中东地区以及在国际上的戏剧化影响,到基督徒权利在北美政治中的影响日益增长,世俗化的趋势已经被越来越显著地扭转了。正如卡伦·阿姆斯特朗(Karen Armstrong)(2000)指出的,宗教原教旨主义的出现必须得到理解,它不同于宗教信仰的早期形式的回归,而是对当代精神和文化危机的一种反应。在其极端和严厉之中包含着对破碎文化得以重生的脆弱防御和努力,以及对在自我感受攻击之下的支撑。

另一种反应是“新时代灵性”的出现，它包含了对各种传说的西方灵性和通俗心理学的融合。这种宗教表现形式，滋生于对意义的渴望和对真诚心灵的向往。但是与更成熟的精神形式相对比，它倾向于强化自恋的自我吸取，以及个人全能的元素，那些成熟的灵性形式则强调自我与更广大的存在之间的平衡需要。

我们已经看到，佛教与精神分析都是如何处在不可知论或无神论与信念或承诺的不断斗争的两极张力之中。在精神分析内部，神化弗洛伊德并视他的言论为真理可被视为压抑回归了的另一种形式。

从当代精神分析的角度看，佛教的吸引力之一在于它习惯于对不可知的敏感性，以及它与后现代倾向相协调的结构主义基础。当然，佛教就像所有的宗教，已经历了不同形式的制度化，并且时常丢失其对不可知的敏感性。尤其重要的是别把佛教理想化，这对那些已经与自己精神传统疏离了，却试图在异域的纯净传统中寻求精神意义的西方人来说特别危险。后现代主义者强调批判权威，这在当代精神分析对话中扮有重要的角色，它能帮助挑战佛教的习惯因素，这些因素模糊了它有助于解脱的维度。后现代主义者的批判有助于把光芒播撒到隐伏的各条道路上，在此路上，佛教就像其他宗教传统一样服务于有特权的利益者。

佛教与精神分析中的结构主义

从精神分析的角度看佛教思想，其中最吸引人的是结构主义的认识论，它在佛家哲学中是如此的突出，且与当代精神分析倾向于结构主义的思想相兼容。在这种相兼容的情况下，思考在这两种不同传统倾向背后的动力就很有意思了。在精神分析中已经产生的一个重要的影响，就是普遍转向于哲学的结构主义和其他学科。它的核心动力是通过强调分析师知识的局限性，进一步使治疗关系民主化。与此相关的是对分析关系相互依存和医患共同建构事实的强调。这些强调与西方民主个人主义传统相一致，并且提防着各种形式的权威主义。精神分析的结构主义倾向也与后现代无意义危机中日益增长的强调建构性叙事治疗的重要性相一致。

在佛教结构主义中，最主要的推力是培养一种基本的开放感。这种开放感的核心信念是概念束缚着我们，具体化的倾向创造了痛苦。它强调的不是在结构主

义上适应的叙述，而是所有叙述中的根本的解构。需要引起关注的是，这种对基本开放的强调，在某些方面，与精神分析思想中正在越来越明朗的分析师需要开放和对模糊性内容能够忍受的重要性相一致。

在此两种传统之间具有一些价值的补充。那些对结构主义思想强烈喜爱的分析师，仍倾向于偏好建立理解并帮助其患者发生理解，特别是像我们这种强烈的个人主义文化中，个人意义的建构（这在佛教中趋于忽视）是非常重要的。然而，这种对理解的需要的释放能引导我们产生一种体验，包括敬畏、承受以及在面对生命奥秘时的敬重。

多重自我与无我

23

佛家强调对自我非实相的认识对我们文化中的自恋或空洞的自我结构特点提供了一剂可能的解毒良方。无论如何，首先重要的是它能在心理上被接受。采用自我多重性的观点，能反映出一种尝试，即通过控制对自我不能理解的害怕，来对抗恐惧（Fairfield, 2001）。采用自我为空性的佛家观点，便是一种通过将这种状态平常化的方式，来解决自我主体感受空洞的尝试。

在表面上，佛家注重的无我与当代精神分析多重性自我的概念有相似之处。事实上，精神分析学家对自我多重性的兴趣逐增能够帮助创造一个氛围，利于大家来接受佛家的概念化自我。再者是对不同功能的警惕，也是很重要的。这些功能挑战了保守的自我概念在两种传统中的运用。正如我们已经看到的，当代精神分析在自我多重性上的魅力，滋生了挑战精神卫生单一观点的愿望，这些观点自然有其追随者。对佛家无我概念的强调，是通过强调自我与他人的边界之间的结构特性，和一切生命的相互依存，来减轻生存的孤独感。正如弗朗西斯·库克（Francis Cook）提出的，在佛家思想中：“没有什么是绝对的超越现实，或者是同因缘世界相区别，现实是一种环境，在无我的状态下，个体超然于极其广泛的他者环境之外——父母，祖父母，文化，灵魂，水，矿石，云雾，以及许许多多——甚至能把他变成犹如另一个个体。一旦存在于这个世界上，个体就持续严重地被广泛的他者环境所条件化。”（Cook, 1989, 24）

有趣的是，在某些方面这种观点与客体关系学派的观点相平行，在客体关系中，自体是通过对他人的内化来建构的。然而，从客体关系的观点来看，目的是通

过把某个自体从与他的固有内在关系中游离出来而得到自体的解脱。从佛家的观点，自在来自认识到没有哪个个体是不依赖他人的。³

这里有道元和尚(Dogen)的一段著名言论，道元是13世纪在日本很有影响的一位禅师。他有如下说辞：

求佛之法在于求我
求我之法在于忘我
忘我通过万物可得鉴别

因此，当我们能够去真正地发现方法，且我们能在其中建构自我之体验，那么在我与他人之间的障碍即告解脱。一个真实的体验的产生，不是在真实的自我经验之外的独立存在，而是与存在的经验之外的他人有关，犹如手上的某个指头与其他指头有关一样。某些与此观点相平行的是布伯(Buber)的我-你关系法则，他强调与他人作为主体(更胜于作为客体)的关系，是一种与内在链接经验的联系。佛家与精神分析在自我观念上的深入对话能帮助精神分析解决神秘感，即所体验到宇宙间那种蒙眬的神秘感受。当然，任何形式的精神解脱都有危险，这也是它所使用的防御。就像一种避免解决情感冲突的方式，它或者是一种填充空虚自我的尝试，或者是一种对全能的自恋感的支撑。佛家的传统，虽然对这种诱惑没有免疫力，但至少可以尝试着以不同的方式去抵消。禅宗的传统在特定的情况下强调“此生”或佛家修炼的平常状态，并坚持通过聚焦在切入精神空性，来开通弟子精神自恋的心窍。

例如，在一个有名的禅宗故事中，弟子问他的师傅：“我如何就能开悟？”师傅问：“你吃过饭了吗？”弟子回答：“吃过了。”师傅应声道：“那就洗你的碗去吧。”就像这个故事所描述的，它强调的是完全沉浸在个人自己的每日生活中的“平常法力”，而不是追寻理想化的或脱离现实的解决方式。正如在禅诗中所云：“开悟之前，挑水砍柴；开悟之后，砍柴挑水。”(Watts, 1957, 133)

在佛教本身也有着破除迷信的内在要求，这与精神分析近年来的某些发展相一致，它强调治疗师的自主性和个人反应的重要性(e. g., Hoffman, 1998; Ringstrom, 2001)。传奇的禅师经常因其自主创新和不因循守旧而杰出，他们趋于

25

运用出人意料的策略去喝醒弟子们从保守的方式中跳出来看待事情，目的是承认他们悟道的所见和非条件性的经验。在藏传佛教中有一种“狂慧”(Crazy wisdom)的传统：以世俗遵守的标准来看待的话，被高度尊敬的非凡的师傅奉行此法可能是奇怪或疯狂的，他们的异乎寻常，他们的自动自发，以及不合常理的能力，是他们开悟的一个标志，而非精神病理的信号。例如，西藏最受爱戴的民间英雄人物之一名曰竹巴昆烈(Drunkpa Kunley)，他以其让人无法容忍的恶行如酗酒、狎妓而恶名在外。与此同时，他又被视为一位开悟的上师，能够指导(可能更精确地说是激发)许多人开悟的体验。

如同任何宗教所建立的社会结构，佛教拥有深深的保守元素，在更保守与更激进的因素之间一直存在着很大的张力。但是整个来看它的保守主义，从一开始对佛教就是有一些颠覆性的。佛教自身，非常强调言语和概念的局限性，声称他的教导好比舟筏，人可借而渡河。就像一个人渡河之后会弃舟于身后一般，认识到不同的佛家教导就是一个运输的工具，用来载其循径而醒或达开悟。执著于这些教导，视教导为真理那才是违背佛教基本信念的。在禅宗传说中：“以手指月，指并非月。”再次重审了概念的真实本质。

世间的反复执迷

前现代文化把世界看作是一个充满迷惑之地。在这些文化中，内心现实与外在现实之间的差别，以及主体与客体之间差别的清晰明了程度比现代文化要小。社会学家莫里斯·伯曼(Morris Berman)称此为“共同参与意识”。就像他所指出的：“这种可追溯到科学革命之前的、东西方占主流的自然观念，是一个迷离的世界观念。岩石、树木、河流和云彩都被视为不寻常的生命，而且在此环境中人类感到如在自己的家园里一样。简而言之，宇宙只是一个归属所在。宇宙的成员，不是一个疏离的观察者，而是这出戏的直接参与者。他的个人命运与它的(宇宙)命运息息相关，这种关系赋他的生命以意义。”(Berman, 1981, 16)

与此相反，按照现代意识来说宇宙则是一个机械的整体，运作在非个体原则

的基础上,即就是说是缺乏活力的。人类生活在自然界之外。现在意识就是如此从根本上疏离的。没有令人心醉的与自然之融合,也无归属于宇宙之感受。

欧内斯特·贝克尔(Ernest Becker)指出同样的要点:“现代心智的特点,是对神秘感的天真信仰和朴素希望的放逐。我们把重点放在可见的、清晰的、有因果关系的、永远都合乎逻辑的上面。我们知道梦想与现实,事实与虚构,象征与躯体之间的不同,但随即我们就能看到现代心智的特征又是那么严重的神经质。神经质体现在他‘知道’他的情形是眼见为实的。他毫无疑问,你没有什么能够说动他,给他信任的希望。”(Becker,1973,201)

26

就如汉斯·洛华德(Hans Loewald)(1980)和更近来的米切尔(2000)所指出的,精神分析已趋向于不知不觉间产生出文化价值,此价值就在于不再执迷地体验世界。通过给予次级过程优先于初级过程的特权,和对现实原则先于快乐原则是心理健康的天性的关注,它已对意义的丧失作出了贡献。

精神分析里出现的结构主义动向,已经为现实与幻想之间关系的重新认识开启了一道大门。传统的幻想被视为扭曲了的现实,而精神分析的目标就是对这种扭曲的本质获得领悟。但在米切尔注释洛华德的观点时指出:“将幻想与现实分裂是组建体验的唯一方式。为了生命有意义,有生机,有活力,幻想与现实不能被相互分离得太过。幻想被从现实中分出就变得互不相干和有危险,现实被从幻想中分出则变得乏味和空虚。人类经验的意义产生于幻想与现实之间相互共有的、辩证的张力中,每一个都要求另一个是充分活跃的。”(Mitchell,2000,29)

对我们来说的确已不可能回归到我们祖先的世界观了,我们能拒绝现代的世界观,但我们永远不能完全地逃离它,它不可避免地沾染着我们体验现实之路。对世界某种程度的执迷能够达到吗?在其间我们能体验到那种共同参与的感受,而没有否认的举动或自我的感觉。藏传佛教倾向于将更神秘意识和修行与建构主义认识论整合起来,这或许能提供某些指引。这些修行原发于藏文化之中,它是前科学时期传统文化中的东西,在其间神秘主义与超自然主义的现实存在是作为每个人经验的部分。他们在开悟之前的情况就好像是西方文化在科学时代破晓之时所处的情况一样。

在藏传佛教的文化中,它的特色并不是选用了神秘的修行,而是将仪式与神秘的象征性结合起来,目的为达到佛家的认知目标,就是一切现象对内心存在来

27

说是空无的。与之相对，在当代西方世界，运用藏传佛教的禅修技术，或由他们所创的锻炼之法，能获不同的功效。它能成为介入到对令人着迷的现实之体验的一种方式，这种现实在当代文化中并非是常见的。与此同时，他也提醒我们自己在建构现实中的自我角色。仔细审查这个过程，通过此过程这些修行的操作就能在精炼当前精神分析思想的改造中发挥作用。

简化论相对于不二法门

正如贝克尔(1973)曾经强调的，弗洛伊德的根本领悟之一必须从人类的不可否认的动物性本质来认识。作为一个永远的不因循守旧者、现实主义者和幻想的破除者，弗洛伊德始终坚持提醒我们，即便是我们有着高贵的愿望和自负的清高，我们从根本上还是受性欲和攻击性本能所支配的动物。许多当代的精神分析学家对此观点持批评态度，并认为他把问题简单化了。可是非常重要是要认识到弗洛伊德在此方面的明智，和他洞穿我们自负的激烈见地，以及对自我感受的启迪作用。当精神被视为某种从我们基本的本能中分离出的东西时，问题就出来了。试想，我们不知怎么才能从自己的动物性中解脱，哪里才是神圣和亵渎之间的清晰差别。一直以来有个危险就是，精神性可以通向道德标准而不能到达道德本身，可以导致解离和投射而不能导致接纳。

从佛家的视角看，这种把神圣从亵渎中分离出来的尝试是藏在人们内心两难里的谎言。当然了，强化人们认识到神圣与亵渎是一体的，要比把精神视为本能的派生物要好得多。例如在大乘佛教传统中，就强调轮回即涅槃。(轮回也就是有条件的蒙昧的存在，或生和死之间的来回轮转；涅槃也就是一种开悟的状态，在其间，以自我为中心的存在欲念却消失了。)换句话说，就是没有天堂或理想的状态可达，只有此境和此时，开悟是由这些体验到的现实所构成的。禅宗以其质朴而闻名。例如，临济和尚(Lin-chi)说过：“佛法无用功处，只是平常无事。屙屎送尿，着衣吃饭，困来即眠。”(Watts, 1957, 101)

在藏传佛教里，有些禅修技术运用性画面作为显示神圣与亵渎的不二本质的

一种方式。弗洛伊德在有些事情上是对的，比如，他坚持主张我们高度的敏感性和某种造诣其实是我们性本能和攻击性的衍生物，而在有些事情上则是大错特错的，他的简化法(reductionism)是对我们的最高成就与价值渴望的贬低，而不是对具有瑕疵的、不完美的和自我欺骗的人类本性的赞扬。佛家强调不二法门提供了一个视角，这与弗洛伊德所洞察到的我们的基本动机相共鸣，至今仍为他的简化论提供修正。

精神分析植根于生活中

在对欧文·霍夫曼的《精神分析进程中的意识和自发性》一书充满赞誉的回顾中，唐奈·斯特恩(Donnell Stern)指出，事实证明了霍夫曼这本书的卓著，它植根精神分析于生活之中，这远胜于其他方式。(2001,464)在此，他的意思是指霍夫曼致力于存在主义的观点，他强调，在必然死亡的表象之内存在着不懈地对意义的创造，成为人类内心两难状态的一种谎言。令霍夫曼的著作显得卓著的一个理由是，它极少排斥主流分析家们倾向于认为的异己[最著名的如奥托·兰克(Otto Rank)]，不关注那些是非关系，或者说至少没把它放在中心位置上。

当然了，传统上来说，这种存在主义的关注已经是所有宗教体系的核心了。可以理解的是，精神分析学家在热切地将自己与宗教前辈保持距离时，才勉强地涉足此领域。正如我们大家所知，在某种水平上我们的心与灵魂之间是不被触动的；除非我们能专注于我们的基本生存，关注于出现在每一个死亡阴影之中的生命意义。

在我们生命的各个阶段，当事情进展的顺利时，当我们和我们所最爱的人都健康时，我们会很快撤退到否认的外壳之后去。死亡就变成了一种抽象的东西，而不是当下要关注的了。就像托尔斯泰的小说《伊凡·伊里奇之死》中的主人公在生病之前一样，我们都与某些死亡的事相关，但这些事发生在其他人而不是我们自己身上，或者这些事情将会发生于我们身上，但却只是遥远的将来。

佛教将对死亡、丧失和痛苦的面质置于事物的核心，并且在根本上提供了避

难所。它不是承诺了来世的好日子,或被神圣所佑护,而以对生活给予更好接纳的方式来达到,接纳生活如其所是,连同所有的痛苦和磨难。这条路径有两个重要的特征。首先是相信荒谬的、对万事万物的无常性的全部,认识和接受引导人达到平静的内心体验,及其悦纳生活的能力。有趣的是,弗洛伊德自己也曾在一篇写于第一次世界大战阴影中的文章里表达了同样的感受。在这篇文章里(Freud,1915),他叙述了一段与一位年轻诗人的对话,这位诗人对生存的短暂表示了失望之情。弗洛伊德回应了这样的认识,所有我们所看重和珍贵的东西从本质上来说都是过眼烟云,它既能带来失望,也能带来令我们喜悦的伟大的感激之情。起决定性的因素是,我们是否能够全盘接受这些本质上的短暂,并且不退缩、不抵抗与这种接受相关联的哀伤。

第二个原则是认识到,我们都是人类大家庭的成员,通过共享生活的痛苦和艰难而连接在一起。有一个古老的佛教故事能获得这种重要的大家庭的感觉。一位刚刚死了儿子的母亲去到佛陀前,要求他把自己的儿子带回阳间。佛陀告诉她,如果她能从一个未曾有过人过世的人家里找来一粒芥菜籽,他就能帮她。当这位母亲挨家挨户地走过后,她认识到没有可能见到这样的家庭。她逐渐地感受到内心与别人分离所带来的哀伤在减轻,并能在她的痛苦之中找到安宁。

30 弗洛伊德相信,宗教通过虚幻的拯救承诺强制人们放弃本能。他相信,人生重要的是具有勇气去经历无止境的惩戒威胁,诚挚地感激和接纳生活中的艰辛、残酷及轻蔑,以及放弃宗教的虚妄安抚,以便他们能够奉献其精力在地球上创造当下的更美好的生活。弗洛伊德憎恶任何形式宗教,在此主题上他的世界观与佛家的观点有着密切的关系。两种观念都高度自制,有胆有识,且不做妥协。在弗洛伊德的观点有个时期流于悲观和玩世不恭的同时,佛家的世界观却成了一种更乐观主义的了。这种乐观主义绝非天真和坦率。正如我通过本章所阐述的诸多要点,在佛家看来,任何形式的改变都是可能的,这有些狡黠和荒谬的味道。就像青原禅师(Ch'ing-yuan)著名的阐释:“老僧三十年前未参禅时,见山是山,见水是水。及至后来,亲见知识,有个人处,见山不是山,见水不是水。而今得个休歇处,依前见山只是山,见水只是水。”(Watts,1957,126)

如果我们要将精神分析植根于生活,而不是用其他方式,那就必须接受挑

战，去面质霍夫曼所谓的，在一个更持久并有系统的形式中的意义，以及死亡的辩证法。佛教和精神分析之间的对话，在推动此进程中扮演着更有价值的角色。

对 话

后现代的思维已经挑战着在弗洛伊德时代占主导地位的科学世界观，它已把唯理性和科学的价值相对化了，并且解释了任何形式的权威叙述——宗教或科学——的危险性，因为它们把其他形式的价值排除在外。弗洛伊德视宗教为妄想，但是从后现代的观点来看，弗洛伊德忠实于科学世界观本身就是一种宗教形式。佛教与精神分析之间的对话在两条不同的解脱之路间提供了一个认真比31对。当代精神分析的实践在许多方面吸收了西方个人民主主义价值观。一方面，逐渐强调所有人类经验的相关本性可以视为对西方文化中极端个人主义的矫正。另一方面，更加强调精神分析的关系与所有知识的位置属性之间的相关性，这与强调个人的价值和挑战权威相一致。当代人强调个人意义的建构和赋予自我以丰富的意义，同样与这些价值观相一致，这种解脱模式趋向于同个人自由相关联。

佛家的解脱模式强调自在，不限于对自我中心的渴望。在此观念中，个人经验就如蛮横狭窄的谎言，居于人类窘境的核心。在一定程度上，佛家的观念能为矫正过分的西方个人主义提供帮助，这种过度在精神分析的观念中也有所反映。它也能帮助人们找回在某种形式上迷失了的心灵方向，这种迷失与当前的后现代主义感受相合拍。在另一方面，精神分析能够为某些特定的佛家观点提供重要的对比。个人民主主义的价值观能为佛家和一切宗教力求正统的趋向提供矫正。此外，精神分析强调潜意识的动机能减少以灵性为防御的风险。佛教与精神分析之间的对话围绕着扩展两者的传统潜能来展开。通过这一场遭遇战，佛教将不可避免地发生变化，就如同曾经发生过的那样，当它从印度传播到其他亚洲文化中时就超越了原有的东西。而且，精神分析也不可避免地被改造，就像它当年传播中超越了在维也纳的原本文化风俗一样。虽然现在还不能预知经过这场遭遇战

最终将会出现什么样的新的心理治疗和灵性形式。本书的贡献就在于对这个正在发生的演进过程提供重要的一瞥。

注 释

1. 将精神分析作为一个过程加以更精确的概念化是一个过度简单化的事情，但这也是有可能的。在精神分析过程中，价值观可经由患者和分析师来协商（e.g., Mitchell, 1993; Pizer, 1998）。此外，如刘易斯·阿伦（Lewis Aron）（1999）指出，区分精神分析学界的价值观和分析师个人的价值观是非常重要的。正像阿伦所提议，分析学界可被理解成一个“第三者”，它中介于患者与分析师的二元关系之间。值得品评的是，分析师认为此方式中个人与学界的价值观相互渗透和彼此影响，并且要以反思的形式来处理彼此间的张力。然而，尽管有了这些有效的因素，认识到分析过程不可避免地受社会因素的影响也很重要。
2. 我认可温尼科特的“真自我”的概念，它包含着这样的认识，那就是“真自我”由正在发生的过程而组成，是一个进行时的存在，更甚于静态实体。不过我们要强调，它这方面的思想法则反映了个人主义重要的认识文化习惯。
3. 当然，有人也声称把某个人从旧的客体关系束缚中解放出来的目标，并不一定与没有人是不依赖他人的认识目标相冲突。例如，费尔贝恩（W. R. D. Fairbairn）所言，一个人从对坏的内在客体的依附中解脱了自己，就允许自己开放给新的关系。这些仍不同于佛家思想中的相互依赖之体验。

参 考 文 献

- Armstrong, K. 2000. *The Battle for God*. New York: Ballantine Books.
- Aron, L. 1996. *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- 1999. *Clinical Choices and the Relational Matrix*. *Psychoanalytic Dialogues* 9: 1-29.
- Batchelor, S. 1997. *Buddhism without Beliefs*. New York: Riverhead Books.
- Becker, E. 1973. *The Denial of Death*. New York: Free Press.
- Benjamin, J. 1988. *The Bonds of Love: Psychoanalysis, Feminism, and the Problem of Domination*. New York: Pantheon Books.
- Berger, P., and Luckmann, T. 1967. *The Social Construction of Reality*. Garden City, N. Y.: Anchor Books.
- Berman, M. 1981. *The Reenchantment of the World*. Ithaca, N. Y.: Cornell University Press.
- Bion, W. R. 1970. *Attention and Interpretation*. London: Heinemann.
- Bromberg, P. M. 1998. *Standing in the Spaces: Essays on Clinical Process, Trauma, and*

- Dissociation*. Hillsdale, N.J. : Analytic Press.
- Cook, F.H. 1989. *Sounds of Valley Streams*. Albany: State University of New York Press.
- Cushman, P. 1995. *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*. Reading, Mass. : Addison-Wesley.
- Eigen, M. 1998. *The Psychoanalytic Mystic*. London: Free Association Books.
- Epstein, M. 1995. *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- 1998. *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*. New York: Broadway Books.
- 2001. *Going On Being: Buddhism and the Way of Change*. New York: Broadway Books.
- Fairfield, S. 2001. *Analyzing Multiplicity: A Postmodern Perspective on Some Current Psychoanalytic Theories of Subjectivity*. *Psychoanalytic Dialogues* 11: 221 - 251.
- Freud, S. 1915. *On Transience*. In *Standard Edition*, 14: 303 - 307. London: Hogarth Press, 1957.
- 1926. *The Question of Lay Analysis*. In *Standard Edition*, 20: 179 - 258. London: Hogarth Press, 1959.
- 1927. *The Future of an Illusion*. In *Standard Edition*, 21: 3 - 56. London: Hogarth Press, 1961.
- 1930. *Civilization and Its Discontents*. In *Standard Edition*, 21: 64 - 145. London: Hogarth Press, 1961.
- Ghent, E. 1989. *Credo: The Dialectics of One-Person and Two-Person Psychologies*. *Contemporary Psychoanalysis* 25: 169 - 211.
- Gombrich, R.F. 1988. *Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*. London: Routledge.
- Greenberg, J. 2001. *The Analyst's Participation: A New Look*. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 49: 359 - 381.
- Greenberg, J., and Mitchell, S. 1983. *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, Mass. : Harvard University Press.
- Grotstein, J. S. 2000. *Who Is the Dreamer Who Dreams the Dream? A Study of Psychic Processes*. Hillsdale, N.J. : Analytic Press.
- Hoffman, I.Z. 1994. *Dialectical Thinking and Therapeutic Action in the Psychoanalytic Process*. *Psychoanalytic Quarterly* 63: 187 - 218.
- 1998. *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process: A Dialectical-Constructivist View*. Hillsdale, N.J. : Analytic Press.
- Lasch, C. 1979. *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: W.W.Norton.
- Loewald, H. 1980. *Papers on Psychoanalysis*. New Haven, Conn. : Yale University Press.
- Magid, B. 2002. *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychotherapy*. Boston: Wisdom Publications.
- Mitchell, S. A. 1988. *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Cambridge, Mass. : Harvard University Press.
- 1993. *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- 2000. *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity*. Hillsdale, N.J. : Analytic Press.
- 2001. *The Treatment of Choice: Commentary on Paper by Susan Fairfield*. *Psychoanalytic*

- Dialogues 11; 283 - 291.
- Molino, A. 1998. *The Couch and the Tree*. New York: North Point Press.
- Pizer, S. 1998. *Building Bridges: The Negotiation of Paradox in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Reiff, P. 1966. *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*. Chicago: University of Chicago Press.
- Renik, O. 1996. *The Perils of Neutrality*. *Psychoanalytic Quarterly* 65: 495 - 517.
- Ricoeur, P. 1970. *Freud and Philosophy*. New Haven, Conn. : Yale University Press.
- Ringstrom, P. A. 2001. *Cultivating the Improvisational in Psychoanalytic Treatment*. *Psychoanalytic Dialogues* 11; 727 - 754.
- Rorty, R. 1982. *Consequences of Pragmatism*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Rubin, J. B. 1996. *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*. New York; Plenum Press.
- Stern, D. B. 1997. *Unformulated Experience: From Dissociation to Imagination in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- 2001. *Constructivism, Dialectic, and Mortality*. *Psychoanalytic Dialogues* 11; 451 - 468.
- Suler, J. R. 1993. *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. Albany; N. Y. State University of New York Press.
- Watts, A. 1957. *The Way of Zen*. New York; Vintage Books.
- 1996. *Buddhism: The Religion of No-Religion*. Boston, Mass. : Charles E. Tuttle.

有我与无我：对于在精神分析与佛学中理解自我的再检验

杰克·恩格勒(Jack Engler)

大约在 20 年前,我曾写过这样一句话:“在你能证得无我之前,必须先具有自我。(You have to be somebody before you can be nobody)”当初我是在尝试概括对两种不同观念的整合:即佛家教义中的无我,与新精神分析思潮中客体关系及自体心理学中关于自我发展的重要作用。当初如此强调在尽力达到无我之前需要先具有自我,看似触动了西方的禅修者。他们正在为整合新发现的解脱之道而奋斗,比如将佛学整合到他们的人格和职业生活之中,或正在令人悲哀地发觉人间种种的心痛与迷茫。这个过程步履维艰,而且这样孤独的精神实践既不足以解决日常生活中的问题,也不能直接的指导爱与工作。

35

然而就在最近,这句格言却招致了来自朋友和同道的对其从发展主义立场上给予的如潮的恶评与批判(Kornfield, 1993; Suler, 1993; Epstein, 1995; Rubin, 1997)。在研讨会和工作坊中我总要不断地去面质,甚或在禅修结束时也会被问到,我是否还持有“那样的立场”。“那样的立场”已经有点变成了一个假想敌,一个用以抵挡争辩的简易薄弱的盔甲。故此,当我应邀为此书写本章节时,我把它当成一个是渴望已久的机遇,来重新审视这个主题及曾经发生过的论战。

我论文的第一部分接受了批评者的主要论点,但仍申辩着拥有“自我”(being somebody)的重要性。换言之,就是直面至关重要的心理发展和生活责任,而不是假借灵性和开悟之名试图回避。第二部分安排了一个案例来说明拥有“无我”(being nobody)的重要性,认识到整合和增强自我只是一个最佳的台阶,而非目的,拥有自我或成为自我的体验只是一个错识自己的表现,一个因为“我是谁?”而

36

焦虑和冲突所产生的讹传曲解。

有 我

在那句格言中我首先想要确立的是，在禅修训练及任何精神修炼时会感受到一定的自我功能。这尤其对内观(领悟)禅修和其他形式的正念禅修是确实的，就像大多数的心理治疗一样，是建立在对当下体验的观察基础上的：如对欲望、兴奋、愉悦、满足、焦虑、害怕、丢人、挫折、愤怒、失望、自我疑惑，甚至是对自我发现的狂喜。在心理学上，这种修炼强化了基本的自体(self)功能，特别是自我观察和情感承受的能力。通过允许对自体及他人表象之间潜在冲突的发散式领悟和体验，它同时也增强了自我(ego)的综合能力。经常被建议给学生当成精神训练目标的所谓“超越自我(transcending the ego)”，对于精神动力学取向的治疗师则毫无意义，对他们来说，自我(ego)是一个集合术语，用来表明调节与整合功能。在此所谓的“超越自我”，意思是放弃一些学术味，使我们更有人情味，如思索、计划、记忆、感知、组织、自我反馈的能力，区分现实与幻想的能力，主动控制冲动和行的能力以及爱的能力等。

我想说的另一点是，精神修炼并不能免除我们正常心理发展的责任。这可能不是传统佛家文化的论点。但佛教对西方人具有吸引力的部分在于它似乎能提供一条解决围绕着心理发展任务之路，挑战他们所认为的在生命周期中的特定阶段，尤其是在青年早期和中年过渡期的，认同形成的理论(Levinson, 1978)。佛家教导人无永恒的自我(空,无我)，修正了我们西方人对宿命的误解，也就是说我不必去拼命地找出我是谁，我的欲望是什么，我需要什么，我的能力和责任是什么，我是如何与他人相关的，以及我一生中能或应该做什么。无我的学说似乎把我从这些任务的责任下解脱出来了，似乎证明那不成熟的放弃是正当的，如果我(从精神上)都是无我的，那么我就不必去变成(心理上的)有我。

有时候，这些对个人认同的攻击和扰动可反映在自我主体感受的歪曲上。在此佛家的无我教导能不知不觉地提供不同的目的，若无事实上的合理性，它能解

释和合理化缺乏整合的感觉,内心空虚的感受,非存在的真实感受,及没有自我聚合力的感受。“无我”在此(非佛教)感受里好像是一个合理的术语,来诠释诸多修炼者真实感受到的困惑。存在主义的“空虚”与心理学的无知之间出现了混淆。主观感受到的内心空虚是对空性体验的误解,或者是内心存在的缺位,是未能感到佛家所谓的无我或忘我的那种本质上整合的体验。譬如爱泼斯坦(1989)所描述的主观感受到“空性”的七个状态,那其实刚好是病理性的。在内在精神层面,每一个对丧失了自我而致的虚弱的反映,既有自动夸大也有共生融合。对不执著的教诲听起来也有点像对没能力形成稳固、持久和满意的客体关系的一种自圆其说。

理想的开悟可被自恋地投注到一个夸大性自体的模板上,这个尽善尽美的极致的夸大性自体是所有模板的母本,它原本在心理根器上就有不洁与束缚。理想化的开悟情形是完全纯粹的自我满足状态,是剥离了所有一切不好之后的纯粹个体。这被有些人所羡慕,也不会因将来的希望和失望而受伤害。“完美”在潜意识中意味着从症状的羁绊中解脱出来。使一个人比那些令人羡慕的其他人优越,否则就会发生忌妒。

灵修也可能会产生出与师傅之间的镜像或理想化的自体客体移情,这在现实检验上会招致一些麻烦。尤其是在亚裔的导师们,经常会让人感到有特殊的气场、形象与价值存在的力量。在他们特殊的气场中,一个人可能会感受到特殊的自我,因而会遮蔽了自我真实的感受,如自卑、无价值、羞怯,甚至在内心中有瑕疵、有缺陷等更糟糕的感受。

38

现在比我当年刚开始做这样的观察时要清晰了许多,其实自恋之弊并非仅仅出现在特殊人格障碍或普通人格障碍中。它存在于心理发展与临床诊断的谱系中,也与某些自我结构整合较好的正常功能相互并存。如果说还有什么的话,自恋的动力学或许会更深刻地与每个人的精神灵修相契合。这比我当初所想到的要深刻许多。

事实上有些人是坚决不做那些能抵御焦虑、欲求、认知情绪方式、自身性格结构的精神动力的禅修的。就像心理治疗一样,禅修能服务于防御的目的。这更加促使你去理解无我的教诲,其意义并非我们不必与自己的心理上的自我一起工作,如自己的性格、自己的人际关系。它既是我们自身成长中的进步,也是与过去

相延续的成长之路上的未尽之事。

灵修中的改变：渐悟还是顿悟？偏悟还是全悟？

菲利普·卡普勒禅师(Philip Kapleau Roshi)所讲述的一个生动的例子正好直白地道明了这个主题。那是在禅修工作坊中与学生之间的一段对答：

问：但是开悟并不能消除不完美和人格缺陷？

禅师：不能，但它能将之揭示出来！在未悟之前，一个人容易忽略或合理化自己的缺点，但在开悟之后这些就不必要了。一个人有弱点显然是很痛苦的，但与此同时一个人坚定的决断能使自己摆脱这些痛苦。充分开心窍就不只是短暂地净化了心情。开悟之后需不断修持，去净化心情，这样我们的行为与我们的颖悟才能一致。这一点要务必理解。

39

那个学生并不一定能听得进去禅师的这番话，你能感受到他的失望，他原本希望着，开悟或体验到见性就会解除个人的一切问题和困惑。

惯常的开悟看似能承诺这些。安德鲁·科恩(Adrew Cohen, 2000)在他的杂志专题访谈“什么是自我(self)”中问我是否不同意这样的观点：如果一个人的开悟足够深刻，他的自我执著或因执著而生之痛苦就会消失，因为他的观念已发生了全新的改变，通过把自己当成曾经受过伤害的人，来认识到自己是永远不会被任何事情伤害的人。对空相和个体自我的根本无相的认识，以及对由此带来的痛苦的领悟可以完全改变一个人与个体经验的关系？我的回应是，那只是一个理想的观点，在修习中，恰恰不是依此道而行的。

首先，这只会发生在一个人真的走到穷途末路处。的确，正念的每个瞬间都会嬗变着不同一般的在那个时刻的体验。如果痛苦的经验能够被抱持，不作反应、不作判别、不作审视、不作斥责，也不作排斥，而是清晰、开放、慈悲，那么痛苦就不会引发回避和厌恶。愉悦的体验将不引发执著和贪嗔痴，痛苦将仅仅是痛苦，愉悦仅仅是愉悦，而非相反的趋向——回避反应。与此相对比的精神分析情感理论，则倾向于认为这是天生的，或视之为导致了持续内驱力或动机状态。(Kernberg, 1976; Engler, 1986; Brown, 1993)西藏教法曾说：“让心念自然起落”，心

智就自然澄明，而且容易无碍。但问题是什么念起能够如此完美地切换自我与体验间的关系？每个瞬间都被抱持在这种方式里。一切开悟传统都承认，心灵之路在其终极都要达到自寻烦恼的终结。但这是个宏大的“假设”，我知道还没有人如此说过。除此之外，现实要远远比这复杂得多。

例如，在上座部佛教与佛教通常的传统中，从自寻烦恼中一下子解脱实属不可能，这就是我一直想寻找一种更为可靠的状态的原因。古典与现代的注释惯常解释其为一个逐渐发生或递增的过程，很像心理治疗中所发生的变化一样。这也在佛家修行者的自我报告中得到证实，我曾在印度做过这样的研究（Engler, 1983a），他们都曾经历过开悟的四个阶段体验中的某一阶段，据说在上座部修持中就能发生那些体验。

40

自寻烦恼据说是通过循序渐进地、不可逆地消除那些引起烦恼的、不健康的心理因素（samyojanas）而得以终结的。这些病态因素据说是被消灭在一个特殊的、恒常的四种次第开悟体验中。在每一时刻，一个特定的病态心理因素群被坚决地从心灵中消除掉，修炼者将再不重蹈这些冲突之覆辙。在上座部佛教修习中，这才是开悟状态真正重要之所在，而非主观之体验。西方心理学倾向于强调个人的主观先验，但正是这些不良心理因素的消除，才能引导着烦恼逐渐了结，使心灵获得自由、快乐、轻松、淡定，升起极大的慈悲和对他人的关爱。

开悟的第一阶段预流果（sata-patti）中被消除的因素群，是由那些关于自我的核心信念组成。如认知心理学语境中的病态信念，“不恰当的认知”“核心假设”。这些信念使我们成为什么样，也使我们得以解脱。这其中最主要的是自我表象是单列、分离、独立且自我认同的。现在认为这些都是妄念，仅是自己建构的表象而已。在禅修中的领悟比起在心理治疗中的领悟所带来的即时行为改变并不会更多。这些基本自我信念的修改或摒弃并不能自动改变原先潜在的反应状态，如动机条件、情感和冲动，反而会影响到修习者的那些不健康的、自私的或缺乏慈悲之心的方式。

这些核心动机状态，由第二组“桎梏”而组成；特别是经典精神分析所说的根本动机状态——力比多和攻击性。在佛家术语中，力比多为 kama-tanha，照字面理解即是“驱乐之渴望”或被快乐原则所主宰的行为。攻击性好比是 vyapada，字面理解为“恶意，敌意”，或是以不同的形式朝向他人的攻击性。这些动机状态是体验

41

到的，它远比核心认知要根深蒂固，也更难改变消除。因而在行为治疗的语境中，它们常被提到是削弱了或矫正了而已。这些只是处在开悟的第二阶段须陀洹/一来果(sakadagami)，并非消除了，直到第三阶段不还果/阿那含(anagami)才称为消除了。但是不像精神分析理论，它们被视为有条件的行为而非本能驱力，是人格中与生俱来的东西。

最后一组称为精神桎梏的因素群，大概就是 mana 了，其含义为“我本是”，或者是与自我或者他人相关的痕迹。这是所有自恋的努力之根，也是所谓的到了第四开悟阶段阿罗汉(arahatta)，它到了最后阶段都是无法消除的。

你会注意到这个过程与心理访谈的变化过程极其相似。认知、信念、观点等比较容易顺应和修正。但是核心的动机和驱力状态，及其情感反应对心理干预却会产生更大的阻抗。最难以改变的是感觉到自我是孤立存在的自恋性统一体。我们所能期待的是，首先发生认知改变，接着发生情感改变，自我核心感受最后才发生改变。

禅宗同样也立论于区分小的见性与大的见性，空性领悟在实践中可大可小，但它不失为开悟的灵光乍现。我的老师，安那·葛里卡·慕尼德拉(Anagarika Munindra)惯常用拇指和食指捏成一寸长来比划着称其为“小有开悟”。刚产生出来的一线灵光，并不完全也不能改变任何东西，就如我们都知道的来自东西方传统的许多精神导师的不当方式一样。

老师的不当方式，实际上包含着一个重要的教学意义。不当方式经常发生在亚洲佛教徒中，但我在印度和缅甸的体会是，那里的文化规范和预期，以及数百年的社会角色要求，会迫使行为受到约束，这就是经常由老师们误导也能产生出精神成就，甚至是对业障(samyoianas)的消除。这些束缚在西方的设置里是被摒弃的，亚裔老师们也必须抛开过度地依赖于他们本人的，不得不由自己来决定的东西，特别在涉及与金钱、性、权利以及受到学生们仰慕的理想化客体等相关主题的时候。除了一些非常粗浅的方式，他们无人接受过(教育方式)培训，去处理这方面问题。在我的印象里，他们被自己所发现的曾经的作为所震惊，更别说学生们了。自己能理解有些确定的不当方式非常重要，这并不意味着他们不能对现实的丰富本质有着深刻的理解，也不意味着他们没有开悟的体验。它意味着从不恰当的信念、个人认同、内心冲突、给自己和他人造成烦恼的自恋性投注中解脱出来，

所有一切都不会即刻消失，包括你所接受的理念。

初悟依然是初误，任重而道远。

个人工作的需要

对我来说，有些工作就是、也必然是个人的工作。我也不认为用余生来践行精神领悟是一个很单纯的事情，就像卡普勒禅师所倡议的那样。他说初次开悟之后的持续修炼——如果这种修炼只是更多的练习的话——仍会遗留某些性格的瑕疵、个人的冲突以及爱与工作中难以改变的困难。这是因为在人生某些方面的觉悟并不会自动地转换到生活的另一些领域(Kornfield, 1993)。佛教与其他传统文化所定义的精神觉悟，不会自动地产生出西方所理解的在心理与情绪觉醒、抵御创伤和身体危害以及保持精神完整性等方面的深层需要，使我们远离内心某些隔膜地带，在这些地方深藏着过去受到的创伤以及将会受伤的预感。这种隔膜如同科胡特所说的人格上的水平分裂和垂直分裂的能力(Kohut, 1977)。习惯了的性格防御方式与瑕疵仍然会梗在那里岿然不动。因为我们会遇到一些老师，他们已经对自我的事情和现实有了深刻的认识，但他还会与学生睡觉、鼓励不独立的人际关系、需要不加评判的仰慕、不宽容批评、在他们的圈子里坚持其独断专制。再简单点说，老师们在其禅修的大殿上是强大有力的，但他们在与他人的交往中也可能是焦躁的、困惑的、不成熟的甚至是退缩的。

在一次有关慈悲的讨论会上，我了解到巴利佛教研究中心内不同佛教学派老师之间的冲突。其中有一位西藏喇嘛是一位近来还俗的和尚，他在藏传佛教清心地修持中能毫不困难地以慈悲之心对待芸芸众生。我认为他很有勇气，现在他不再是一位和尚了，因为他发现自己在处置眼前真实的人事时却有许多的困难。杰克·康菲尔德(Jack Kornfield)(1993, 249-250)曾写道：“只有深深地关注我们的整个生命，才能带给我们充分的爱和自由生活的能力……如果我们的精神修持不能让我们明白地去生活、恋爱、工作并与整个生命相连接，那么我们就需接纳多种形式的修炼(他特别强调了心理治疗)，以另一种方式来治疗我们的问题。”而实际上，在佛教社会中，这已经是一种事实了。一个人绝不可能把爱 and 工作中发生的每一个问题都带到精神老师那里去解决。

因为心理学上的自我在西方看来更多是个体结构，很少植根在固有的社会和

文化形态中。禅修在西方也显露出不同的方式,这使得“有我”的论点不可避免。西方禅修的诸多特征突出表现如下:

第一,即便是在精神修炼中,处置情绪与关系问题的需要也是分内之事。因为修炼是通过给心灵竖起一面镜子来揭示个人的问题。烦恼或当务之急能以巨大的力量,或者是一个微小的细节显现出来。有些距觉醒较近的问题能豁然开朗变得清晰。潜抑了的内心可能会浮上意识,我们要重新面质长久隔离与压抑的记忆、掩藏了的情感、潜意识的哀伤和渴望或激烈的幻想等,用初级心理过程来处理欲望与恐惧的想象编码。毫无疑问,这在部分原因下是一种基于相同程序的暴露技术,如心理动力学治疗、正念禅修,这些程序引导着精神动力学的面质。心理内容和情感压抑的去除,断定的悬置、节制,在体验之时观察体验的指令,就像是斯特巴所说的在自我中发生“治疗性分离”(Sterba, 1934; Engler, 1986)。特别当练习强烈地集中在退缩情境中时,它虽然还不能有帮助,但它却接近了潜抑了的、退行了了的,或解离了的内容。虽不能马上有帮助,但它最终会促使练习者去面质那些深深彻痛的、疑惑不安的以及在他/她个人生活中凝缩了的内容。

但是在禅修中的袒露不会自动形成精神动力学感受上的领悟,也可能在有些时候对某些禅修者有用,但这取决于个人的心理学悟性以及过去是否具备曾经与这些素材共同工作的经验,最重要的是老师的应答反应,以及禅修者是否选择与这些袒露了的内容一起工作。禅修传统本身并不鼓励与任何心理内容工作,至少在做正念修习的时候是不被鼓励的。例如,禅宗破解一切相状,特别是变形的相状,如妄想或错觉表现。弟子被鼓励用无心来破除住相,避免任何形式的黏执固着。但是无论你是否明确地与心理内容工作了,练习中还是会经常涉及这些素材。

在马萨诸塞州巴利内观禅修学会,一项针对三个月强化闭关禅修者在修炼前后的罗夏墨迹测验研究中,丹·布朗(Dan Brown)和我发现,至少半数练习者的修习过程是持续的、由初级过程所主导的,诸如值得注意的幻想、白日梦、幻觉、想象、对过去记忆的自发应答、对冲突内容的压抑、缠绵的思索和情绪的释放,以及情感戏剧性的波动等(Brown and Engler, 1986)。康菲尔德(1993)在几年之后的研究结果依然如此:发现大约有一半练习者在三个月强化的禅修闭关修习中,自己不能坚持传统形式的正念修习,因为他们遭遇到许多未解决的哀伤、恐惧、伤害,

以及与父母、兄弟姐妹、朋友、配偶、子女等其他关系之间的心理发展上的问题。这些随之成为他们修习的焦点，正如这些问题需要被关注一样，尝试使他们转移其注意力，去关注一些细小简单的缘起，在觉悟之处消除对目标的执著，就差不多是成功的了。看来，个人的问题、困惑的压力造成的影响的确也是很大的。

康菲尔德进一步还观察到，甚至是高级的西方练习者们发现，有利的修习时机和深刻的领悟成功，多发生在他们重新遇到个人痛苦和恐惧的模式之时，以及在他们的生活发生冲突之时。或者在正念的修炼中他们可以得到某些重要的理解和平衡，但当他们回到家中那日复一日的问题中时，比如见到了父母、堕入了爱河、变换了工作时，过去神经症性的失调行为模式就会突然如以往一般强烈地表现出来，而且还必须去面对。如果他没有这样的话，有一个很大的可能性就是，他在练习的时候在潜意识中习惯于回避处理这些问题。如果功利心太强，禅修将变得干涩、平淡，感到日益不值，如同在心理治疗中治疗师与患者潜意识地共谋着去回避真正的主题，或者是不知不觉间仅与患者的假自我系统合作而已（Winnicott, 1960）。

第二，显而易见，在西方正念禅修中所揭示和面质的诸多个人主题，不是被更多的禅修或其他形式的精神修炼单独治好的。很难说接受或拒绝那些想吸引我们的各种传统，以及会让你彻底解脱的承诺是否有效。但是很多特殊的问题，如早年的虐待、成瘾、在爱情和性中的冲突、抑郁、有问题的人格特质和精神疾病需要特别的关注，可能要有持续的在个人的、专业的及社会的支持下才能解决。涉及爱和工作的问题，或围绕着信任与亲密关系的问题等，不可能通过观照清晰地涌流到头脑中的想法和感受而轻易得到解决。用三十年努力做观照追寻的学生们证实此路不通。康菲尔德注意到，投身修炼多年的学生们最后都带着他们依然没有面对的那些压迫自己的核心焦虑与冲突，离开了禅堂、庙宇或是禅修中心。

45

传统的佛家禅修指南不关注这些主题。系统的佛教心理学（Abhidhamma，阿毗达摩，指南传上座部佛教的论藏）列出 52 种心理因素来界定意识状态以及业障的价值，包括了一系列带给人痛苦的情感——贪婪、嫉妒、憎恨、疑惑、苦恼等。但是没有提到悲伤和希望，作为一种不愉快的感受，这些因素可能混合了其他的精神状态，也没有提到抑郁，没提到我们所理解的心理疾病和精神障碍，也没提到人格、家庭及人际关系的内容。

1980年,当缅甸最著名的学者和禅修大师马哈希尊者(Ven. Mahasi Sayadaw)访问美国时,我记得杰克·康菲尔德用他那生猛的方式问:“当学生们把心理问题拿给你的时候,你怎么办?”在场的其他禅师中间引起一阵匆忙的讨论和明显的困惑。马哈希尊者反过来问杰克道:“是什么样的心理问题?”在他的此次美国之行结束时,他评说,有那么多西方学生被一系列问题所苦恼,这些问题属于他在亚洲所不曾遇到的,这是一种“新型苦恼”——“心理苦恼”!

46 在我学习过的亚洲上座部佛教禅定中心,学生们往往不给老师们提“心理”问题。为何他们不提这个难解的题目呢?如果你观察到老师与学生们一起工作,有一点是明白无误的,那就是他们不会涉及个人的问题,或者说不会卷入到学生们体验的内容中去。他们所强调的是专注于觉悟的目标上,仅仅是他们的念起和念去。在仰光那庄严的马哈希禅修中心做禅修的第三天结束时,一位资深的禅师指导我,他问我到目前为止是否曾看见过“一道强烈的真理之光”——一个十分高级的修炼阶段。很显然,他是希望我在几天之内就能得道。

但这似乎是把复杂问题给简单地技术化了。作为一种有规范的正念禅修,对于亚洲学生来说(不像是西方的学生那样),它不能应用到揭示心理学的或精神动力学的感觉。在此我插入一些非常高级的印度佛教徒给予的关于他们修炼的内容(Engler, 1983a)。有一个小小的例外,他们的自我汇报关注在某种素材的缺失上,对西方修行者来说当潜意识的压抑被揭开之时,那些素材就会出现。这可能还须在不同的自我结构和这种文化的自我体验中做更多的工作,这比指导正念禅修如何修习还要重要(见后述和 Klein, 1995)。

对精神修行能提供解决一切心灵烦恼的万能的灵丹妙药的希望是非常普遍的,也是可以理解的。但它不幸地阻止了师生们去利用其他的资源。更糟糕的是,学生有的会被其老师或自己的超我引导着去相信,如果他们遇到困难那是因为他们还没有练习到足够的时间,或练得不正确,或是练习得不够全心全意。其实问题往往不是学生修习的质量,而是修行能包治百病的错误假设。反之会导致无用的自责和内疚,掺和着早已有的不好的感受。

这种倾向还带来了第二个严重问题。并不是每个人都能够或者准备专注地投身于精神修持,或能独自用心地追寻心灵的深处。如果他们努力迫使自己,或被其老师或同修的同学所鼓动,就会有严重的解体、失调、退行和失功能的危险。

大多数人会干脆放弃,但他们将会背负起“失败”所致的羞愧和内疚的重担。另一些人则会感到气馁、停滞,放弃修行和曾经已经给予过他们无穷助益的群体。

第三,当基本的成长任务被忽视了,或遗留着大量的未解决问题,西方的弟子时常发现要超越某个点进入到深层的禅修会有困难。这个问题的一个表现就是关注焦点和注意力集中,另一个表现则是低水平的挑剔和易激惹,以及对修炼、对老师、对社团的不满。还有些烦恼就是把修习带到日常生活中。汤因比(Toynbee)的格言正好可以用到精神生活中:那些忘记历史的人起源何处?如果它们未被在意识层面所面对和治疗,那将会继续在学生们和他们的社团中重复发生。在不久之前,当一个制度良好的精神社团的某位老师,被迫承认他与学生间的不正当性关系后,社团成员们震惊地发现,有很多学生有过乱伦的经历,或家庭乱伦的经历。单靠时光不会治愈这些创痛。如果它们不被面对,时间只是为它们将来的生活设置了一条护城壕。

总而言之,我完全同意康菲尔德的观点,恢复和发展健康的自我感受和自尊、亲密能力、信守承诺并创造性生活的需要,不能够也不必要与西方的精神修炼相隔离。

心理发展模型的局限

我的综述的实质性问题在于:在成为无我之前必先有我的论断。我同意那些对此提出过见解的人。经过长时间的思考,我认为,心理发展模型对于整合佛家与临床的观点,并不是精神领悟的一个适当的框架。

用线性的阶段性术语来思考会导致自我或无我沿着心理发展之路达到不同的水平,并且如约翰·苏勒(1993)指出的那样,心理与精神的发展上存在着层次差异:第一层是心理的健康,之后是精神的领悟和转化。这倾向于把禅修的体验贬低到了经典的“领悟阶段”(nanas)之前,而领悟阶段则是开悟之前的必备条件。它忽视了禅修促进许多变化的潜在作用,这种变化与心理治疗所表达的目标相一致,例如发展自我的感觉既有内聚性又有灵活性和延展性,同时也能更多地接纳自我与他人那些不被认可的方面。它还忽视了正念禅修能起到的对无常烦恼和领悟之前的忘我的深刻领悟的效果。如我早就表达过的,我不想造成这样的意见分歧。我最初关注的是强化的禅修与发生在“开悟”和“得道”之瞬间的转化,我尽

48 力去理解内在的心理自我结构到底需要什么。

某些最低程度的结构化肯定是有需要的：对思想、感受和身体感觉了了分明的观察的能力；逐步地不加压抑和选择地体验的能力；忍受令人厌恶的情感的能力；忍受初级过程元素的某些能力；搁置或延缓自我评判以及对自我的体验保持良好态度的能力；对一个人自己的行为保持道德识辨和评价的能力，以及哀伤的能力。我有一次问道于穆恁德拉(Munindraji)，一个人在开悟之前需要多大年龄为底线？他说大约七、八岁，需要有能力去区分行为的好坏。换句话说，超我的整合尚需一定的完整。

显然，所有这些心理的能力是遵循着心理发展的次第而进行的。越是强化的正念禅修中，发生这种能力显得越发的重要，同时对能力的要求也越高。但这不同于在心理发展的层级上找出自我或无我的定位。

线性的和循序渐进的模式同样也没有顾及到一个事实，那就是我们不会专门只在某一个水平上发挥功能。例如在临床上我们所见到的表现，往往是俄狄浦斯期与前俄狄浦斯期混合的状态。甚至是严重的自恋性障碍的患者，俄狄浦斯的主题亦然占其主导线索。在神经症或正常结构水平的个体，也时常会有自恋问题的残留。玛格丽特·马勒(Margaret Mahler)(1975)早期提到的心理发育推动分离——个体化阶段逐渐向越来越高的阶段发展，我当初也接受她的观点。马勒的观点在很大程度上已经被海因茨·科胡特(Heinz Kohut)(1971, 1977)更加精确的理解所取代，那就是对自体客体连接的需要是人之常态，而且这种需要会持续人一生。

49 如今我更多地意识到，不同的心理功能在发展线路上并不是按先后顺序出现的。有的可能会按顺序缓慢而行，另一些则可能会发育早熟(Blanck and Blanck, 1974, 1979)。在任何时候，所有这些不同的发育线路之间的交互作用是非常复杂的。多年的经验告诉我，不同的功能水平和类型，也可能与佛家的修行之间共存或相互影响。深刻的精神领悟和认识也能与临床心理病理学之间有一定程度的共存。我正在着手对某些体验了传统开悟的修行者进行个案研究，将来会呈现给大家。

然而，最明显的批评却很少有人提到：心理发展模型预示着重精神性有其发展线路，或都是发展线路的部分——例如，无我的体验是自我发展线路的顶点。但

目前尚没有基础支持这个假设。佛家教导看待无我状态为一个整体，它超越了生死。没有生死也就没有了心理学意义上的发展线路。

佛教与精神动力学的心理学有一定的互补，它们各自研究了对方不具有的某些功能范畴。佛教假定了一个与本性相关的自我和自体结构，它不探究功能的范畴和类型，特别是在西方的临床实践中所涉及的自体障碍和自恋性缺陷。精神动力性心理学则把最佳的功能状态等同于心理上的自我实现，且没有功能范畴与结构的好类型的概念。这些与自我本性结构的实现相伴随。因此我最先号召要用“全谱系”的观察模式来整合。此所谓的“全谱系”的观点也可以使得有些事情得到澄清，那就是开悟和无我的相关体验既不是直接回到孩童的前理智、前合理经验和单一的状态，也不是退行到如弗洛伊德和早期的分析师们所说的某种原始自恋的海洋里的生活状态（生活于子宫内羊水里的状态）。谱系的概念虽然没有直接用到发展模型，但它仍然包含了发展的含义。

除了具有发展的目光，我认为，善待灵修的追求如同任何其他行为一样是很有益处的，可作为另一种选择。就像他们做心理治疗一样，一个人注定要开始其修炼，必含有复杂的动机，有些是意识层面的，有些是潜意识的，有些是适应性的，有些则是失调了的。苏勒(1993)鉴别了十个特殊的精神动力学主题，这些主题总是围绕着有还是没有自主的自我意义打转转。这部分地强调了东方式灵修的吸引力，他们也倾向于把打坐练习当成一种防御的方式，而非自我觉醒。每一个都是主题相关的一簇，而不是一个孤立的动机。这包括了把修炼用于(1) 追求自恋性的和刀枪不入似的完美，(2) 安抚个体化的恐惧，(3) 避免责任和义务，(4) 合理化对亲近和密切关系的恐惧，(5) 潜抑不情愿的或冲突的感受，(6) 回避愤怒、自主和通过被动依赖的适应模式让自己不去竞争，(7) 满足超我对自我惩罚的需要，(8) 逃离内心的体验，(9) 贬低理由、理智和个人动机与行为的反应，(10) 在面对丧失时替代了哀伤和哀悼的需要。

这些动机之一或多个会长期影响修习，使人获得能力、勇气和自发自动地去体察个人的那些还未外显化的动机，通常这需要老师或治疗师来指点。它也可能在一个人的修炼过程中带来某些幻想的破灭或失望，或长时间的执著，或某些诸如老师对信任的背叛等痛苦事件，从而唤醒自己并促使自己独立地去观察和发现。

关于无我

我现在想重新着手，从精神分析和佛学两方面的视角来探讨自我体验的完整主题，提供不同的方式来思索我们称之为自我心理结构的起源、作用和功能。这比较艰难但可以相信，我的思考在过去的二十年里的确也在不断演进。

心理学的自我与存在论的自我之对比

在一开始就要理解到佛家分析所针对的是哪种“自我”是至关重要的。在这个问题上的混淆导致了基本的错误，并由此而引发了与佛家教导不着调的争辩，这其中大量的当代评论是特意从精神动力学的视角来著述的。

佛家的评判不是着眼于当代心理学理论和实践中的心理学意义上不同的“自我”。就如安妮·克莱因(Anne Klein)(1995)曾经在她对当代女权主义反思及对传统佛家思想的研究中所指出的，心理学上的自我是西方文化在近三四百年的产物，它指的是一个自主的、拥有自我区别感的，具有自己的核心愿望、目的、设计和命运的个体。按照人类学家克利福德·格尔茨(Clifford Geertz)(1979,59)所说：

51

西方关于个人的概念是作为一个有边界的、独特的、或多或少整合了动机与认识的领域，一个觉知、情感和判断的动力中心，一个与众不同的机能活动整体，以及与社会和自然背景相对比产生的设置，是一个相当奇特的包含在与整个世界文化相关的、在我们看来是无可救药了的理念。

这种独立自主的自我“特立独行”感，在佛陀那个时代是不清晰的。即便是我们今天这个时代，它也不是大部分西方文化中的或本土美国文化中的那种异常的、每日发生的自我体验。在传入西方的不同佛教文化中，尤其是印度和日本，自我的感受更多的是与他人融合在一起，形成一种“我们感”，这深深地区别于西方体验中的分离的、自主的“我自己”(Kakar, 1970; Suler, 1993)。自我被体验为根植于关系集合中，并且被这些关系所命名，不仅是人类的和社会关系的集合，而且是

与自然界内更多的相关事物的关系集合，到最终宇宙就成了一个整体(Roland, 1988)。

但是在西方感受中的心理学自我的缺乏，意思肯定不是说，佛家的教导和修习缺乏对基本自我力量重要性的赏识，或缺少了对正常心理功能的细微差别的辨识。就如哈维·阿伦森(Harvey Aaronson)(1998,06)所指出，“佛家哲学的全部睿智就在于它通过对因果的探讨而强调了个人功效的工作方式”，特别是心理学意义上的那些对自我和他人有益的和不利的因果关系。甚至是运用了当代精神分析的自体心理学的标准——自我反思和评价的能力、想象力、抱负和目的性、有效地坚持到底的能力、对他人的共情能力——“现存的佛家资料表明，佛陀与其弟子拥有充分丰沛和有效的心理学上的自我功能(Aaronson, 1998, 67)”，而非西方的自我感受。事实上，“看看佛门各位先贤大圣们的模式，以及有效的入世的能力，它象征着一个确实明显的、健康的心理上的自我(72)”。

佛家的批评所针对的正是阿伦森所称的本体论的自我：在我们体验中心里的感受和信念，这些感受和信念具有一个固有的存在论的核心。这些体验是分离的、真实的、持久的、自我认同的。巴利语佛教对自我有一个术语，atta，被用于本体论或超自然的感受，而非心理学上的感受。不管是通过哲学的考证，还是通过了了分明心智状态下的冥想观察，佛教分析的目的就在于表明这种形式的自我作为一种自发的、本体论的核心，是不能在任何的体验要素中发现的。用战车的例子来予以说明：一辆“战车”并不是作为一个可见的实体的或本质性的东西而存在的，它是针对一大堆零件组装而成的一个集合体的称谓，而不是一个以独立的实体而存在的“实质”。但这并不意味着我们称之为“战车”的集合体没有功能。同样的，“自我作为一个可见的实体或本质是被否定了的，但是并没有否定自我的心理功能”。(Aaronson, 1998, 66)“自我”正如“战车”一样仅仅是个名字或称谓，而不是一个存在的、能被发现的“东西”。把佛家分析中的“自我”翻译成熟悉的心理学用语“自恋”是混淆概念，如同许多精神分析评论家所倾向做的。这种分析是本体论的而非心理学上的。

无论如何，我都不同意阿伦森(1998, 66)所谓的这种分析“与精神分析或心理治疗中有关自我的讨论毫不相关”。在某个层面上说，这个观点是关于现实性的。对个人来说到底有没有从本体论核心上我们所说的“自我”？答案是没有。但在

另一个层面上来说，这个话题是关于心理表象的：我们如何对我们自己呈现我们的自我？而且自我表象的要害在于对功能和心灵的健康有深远的影响。佛家分析说，事实上你不可能恰当地给你自己呈现一个独立存在的自己。如果你这么做，就会有一系列的关于你自己心理健康的因果，而且如果你将这些信念付诸行动的话，则会对其他人引起伤害。从这个意义上来说，争论心理学上的当下的感受只是心理学上当下的感受，而不是关于心理学上的自我。它只是一个特殊的自我表象以及自寻烦恼的比喻。

自我是一种适应状态

53

我同意佛家对自我的概念和分析，但我对此却一直有所保留。在我看来，他依然遗留下来一些至关重要的问题没有回答。为何我们仅以这种方式向自己呈现自我呢？假若只是如佛家所认为的它仅能带来痛苦，那可真是没劲。我们须假设，每种心理结构、每一个行为方式的出现只是自我为了适应而努力的尝试，既是为了适应特定的心理发展任务，也是为了应对内心和外界的需要。我们构建自身之法，表达呈现自身之法，总是持续体现在用最佳的努力去解决问题，或协商某些事情。从精神动力学上来看，我们的愿望从来都不是给自身创造更多的痛苦，即使是面对潜意识里经常出现的结果，也不会自我痛苦。仅仅看到严重的适应不良的信念和行为可能会被误导，并会导致用病理的态度看问题，虽然这么做会有某些适应的倾向。

佛教心理学压根不提这茬。尽管它详尽地描述了认同的过程，及在此过程中能引发作为一个独立自我的体验。但佛家的思想并未对我们何以用这种方式来建构我们的体验作出解释。它的兴趣仅在于这种错误的自我构造如何导致痛苦以及它的执著如何能够被放弃。但是就如佛家所主张的那样，如果它对健康的功能并非必需，而且，如果彻底的自在、解脱了的行为全然不依赖于独立的自我感受（如我随后要讨论的），那为何这些自我感受又是如此真切，并普遍深入于我们的精神生活和我们日复一日的体验之中呢？

我们能接受佛家对自我概念的分析，但依然要问一个问题，这个问题也可问道于其他任何一种行为心理体系：它服务于什么目的呢？它企图达到什么状态呢？它试图解决什么问题呢？换句话说来说，我们能否视自我为一种适应的方式，

这可解释自我作为某种事物的呈现、普遍和功能，而不是简单的视自我为一个妄念？这可能会给心灵的执著、顽固以及我们遭遇的巨大困难和阻抗投来一束光芒，借此看穿它的虚幻本质，以及为什么要依附于自我。如佛家所言，这些正是自寻烦恼的根源。

自我的四种体验

为了竭诚回答这些问题，我想审视一下四种不同类型的自我体验。每一种体验看似包含着一个独特的自我核心体验。我要申明，所有的这些都是体验性自我的正常方式，尽管不是所有的方式都是常见的。在讨论前两个类型时，我沿用斯蒂芬·米切尔(Stephen Mitchell)(1993)的对两种自我机制分析。他用当代精神分析的思路来看：自我是多重性的和间断的；以及自我是层置的、单一的和连续的。第一种类型的自我体验是从客体关系理论来探讨的，而第二种则是自体心理学的核心关注点。

54

自我是多重的和间断的

我们都有这样的体会，有时惶恐不安，有时则十分平静自然，在思想上、在感受上和行动上，每时每刻都不一样。我们与不同的人在一起时可能会表现得完全不同，或者对某些人在不同的场合下呈现的和体会到的关系方式也非常的不同。其原因就是“我们学着通过与不同的他人用不同的方式交往，以及与同一个他人用不同的方式交流来变成一个独立的人”(Mitchell, 1993, 104)。这就产生了一种自我的体验，即“间断的、不同构成元素沉积下的不同自我和不同的他人”。米切尔引用哈里·斯塔克·沙利文(Harry Stack Sullivan)(1964)对此的描述是“我-你”(“me-you”)范式：发生在不同的情况下的，非常不同的、离散的“我-你”模式。每一件构成元素不仅包含着自我表象，而且也包含着我所卷入的他人表象。而且每一个构成元素都能以两种方式被体会到：有很多时候，我会体会到的自己是与他人有关系的自己——米切尔给出一个例子：一个需要照顾的孩子正被一个关切的妈妈照顾着；在另一些时候，我建构的自我体会和意义感是存在于我与他人有关系的想象之中——一个关切的妈妈正在照顾一个需要照顾的孩子。每一个现实关系都包含着多重结构，我们拥有许多这样的关系。不同自我体验(self-experience)的构成元素可能会被编码在不同的语言中使用，或伴随着不同的生理

55

状态和体会。最极端的例子就是在多重人格中不同的生理功能伴随出现在不同的个性侧面来表现。即使在日常经验里,我们也知道不同的身体状况伴随着不同的心智状况。“快乐版的自我,从情绪和身体上,都显然不同于抑郁版的自我。”(Mitchell, 1993, 105)在此框架内所体验到的冲突,并不是冲动调节功能、道德禁忌及现实约束之间的碰撞所引起的,而是由“差异的和时常矛盾的自我组织(self-organization)与自我-他人(self-other)关系的撞击引起的”。

“今日之我非我”(我今天不是我自己),只是一句普通而简单的抱怨。但米切尔指出它在自我体验(self-experience)方面具有意味深长的复杂内涵,在其中可能具有比“我(I)”、“我自己(myself)”多得多的东西。

自我是整合的与连贯的

且不管这个变幻的“我”(I),今天的感受不同于往日的,也不论其断续,我们仍然经常认识到“那个或多或少不加变化的我自己的不同版本”(Mitchell, 1993, 107)。这些自体感能感受到在不同情景、心境、时段和心态里转变的独立性。而且这种自体感提供了一种从一种主体状态到另一种主体状态时所独自体会到的连贯感受。再次引用米切尔的话:“我能呈现我(self)作为我自己(myself)的恒定感并确定它的细节内容,在我当下的体验中既有‘我’(self)与‘我自己’(myself)的相合和,也有不相合和,这能够使‘我’(me)感受到强烈的‘我自己’(myself),和‘非我自己’(not myself)。当我不是我自己时,我仍会体验到一个与先前的主体状态的连贯性。”主体性意味着我所具有的每一个体验将依赖于内化的客体关系,或者“宾我-你”(me-you)模式,并非我正实施着的当下。但是“主我”(I)构成了每种体验和发现所赋予的特殊的主体意义,在其中能感受到与昨日曾经实施的和明天将要再发生的相同的我。这是因为我体验到一种独具一格的主体性,就像感受到我自己(my own)也就是感受到宾格的“我”(me)。

体验在三个方面与独立和整合的自我感受有密切关联。第一个方面是内聚性(cohesiveness)。自我——内聚力连续构成一种有意义的整体感。主我(I)与宾我(me)在穿越时间、空间和潜意识状态中所拥有的相同感。我有稳定感,我断断续续体会到的所有相关内容都会把我引向一个点,感到它们好像都是“属于我的”。第二方面是个人的有机感(personal agently),或者用科胡特(1997)的话来说,主动权的核心(center of initiative)。第三方面是个人的价值感和自尊感,即我在

自己和他人心目中是有价值的。

米切尔进一步指出这种自我体验模式的其他方面，他是特意从佛家的视角来说的。我们绝大多数的个人自我体验就像“一个深居于我内部的实体”。我们可以向别人展示，也可对别人隐瞒，就像我们选择一个别人无法察知的东西，“就犹如我们以某种独特的方式感受到个人自己；我们有权支配它的外壳及内核；只有我们明了它的玄妙。就好像感受到自我并不是必然应该前后要有联系，而是独立自主的一种存在和生长”（1993, 111）。“我的”体验的核心，我的内在认同，是感受到“永恒的、深切的私密感”（114）。温尼科特（Winnicott）主张的“真自我”指的就是这种自我体验的模式。

米切尔进一步指出，这两种截然不同的自我体验事实上并不是相互排斥的。我们表现得既连贯又间断；我们把多重性和整体性的元素都组构在自我感受中。健康的心理功能要求有能力在两者之间灵活地来回变化。

用米切尔具有说服力的雄辩为自我的这种人际对话和互动观点建立一个理论基础并不是很困难。我们通过与他人的对照以及与他们之间的关系来定义和体验我们是谁。在决定“这是我”的过程中，我要经历决定“这是谁，以及我不是什么”。自我与非自我就在同一个过程中被创造了。温尼科特（1958）早期曾提出过一个悖论：独处的能力、最大限度拥有私密以及内在的能力是从既孤独又与他人共存的体验中发展出来的。在他人那里我们感到了连接，通过他人，我们第一次学会了成为自己。自我与他人的这种彼此相关的定义，既是单独的自己，同时又是在不同情境、不同时间里的不同的自己，贯穿于一生。就像治疗师和来访者所认识到的，即便是最为个人化的东西，通常也会通过与他人的互动与对话而达到、发现和获知，这对参与的双方都是真实的。在主体间治疗学派的观点里（Stolorow, Brandchaft, & Atwood, 1987），来访者带给治疗师的东西，与治疗师带给来访者的一样多。双方共同发现意义，通过他们的互动发现自我和他人的不同方面，合作创造了各自一方。

但是这种主体间的、关系性的、对话的观点依然不能抵达从佛家观点提出的问题之根本：那就是自我作为单一的、整合的体验，在精神上具有一种独特的地位。无论我们在不同的场合里体验到的自己是多么的不同，无论大多数有关我和他人的对话所弄明白了的理论和临床支持是多么的强有力。我们那种个人自己

“是一个根植于自己内心的整体”感，仍然是独立和区别于他人的（不在乎生命是死是活还是宇宙变化），不可否认地以某种方式集中表现出自我不是其他什么。这又通过另一途径把我们带回到我想提到的一个主题：为什么这种把我们自己的表象引向自己的方式是如此强烈，而面质和领悟却又是如此艰难？

关于自我的精神分析著作经常混淆心理学的与存在主义的范畴。简单地说，自我是多重的或是独立的并不正确。我们有多重地或独立的自我感受或自我体验。换句话说，我们所说的是关于表象：我们是如何在建构和呈现我们的自我体验。换句话说来说，为什么我要以独特的、整体的和连续的我，向我们自己来呈现自己“深居于我们内心的一个实体”？有趣的是，米切尔自己也承认这种表象的虚幻本性——“个人可以认为自我体验的连续性是彻彻底底的错觉”。（1993, 110）他甚至接受沙利文（1964）的观点，认为拥有一个独特的自我意识的观念是自恋性的幻想——按照沙利文的说法“是最牛的幻想之母”。佛家分析得出了完全相同的结论。但米切尔更近一步地指出其具有适应性的、心理学上的优势，至少在西方文化中，连续感和不变感不再是被超个人主义的、不变的群体所拥有和把持：

除了作为永恒且纯正的、连续且不变自我感受之外（即便是在现世观中，它也是在间歇与连续之间变化的），我们就无法把我们的目的、动机及到处都有的冲动的先后次序区分开来……因此我们需要去感受到我们拥有一个内心深处的认同和行动依据，尽管那些认同的内涵可以随着时光的相对变化而变换……起初产生的幻想可能变成了一个生活的实际指南，通过我对它的虔诚的、必不可缺的信念而实现。（1993, 111）

58 佛教完全同意这些幻想变成了“生活的实际指南”。但是佛教又正好把这看成是一个问题！如我所想表达的，佛教在诘问它是不是“必不可缺的信念”或幻觉。米切尔仍然在问这个与我同样的问题：如果它是幻觉（用精神分析的话说）或者是“空”（用佛家的话说），如何才能解释清楚这种特殊的自我感受的出现？

首先必须要说清楚两种类型更深的自我体验和主体性。

解脱的体验

在某些时刻，自体感完全消失，我们不能觉察到自己是一个与自己的体验清

晰分离的独立自体。我们感到的是一个正在运作的完整个人，尽管这种感受是不准确的，因为没有“主我”感(sense or “I”)会感受到“个人”(one)。此时的体验不是以主体/客体模式来建构的。觉知是“不二”的：它具有活性和觉察；不仅是活性和觉知——觉知者(knower)、知之(knowing)与所知(known)，被体验成为一方整体——在佛教传统后期的术语中这些全无分别。在前述的两类自体体验中，体验是自我(ego)围绕着自体表象来建构的。在这里，自我功能作为一种综合原则，没有围绕着自体建构体验。

这种类型的体验在传统上与禅修冥想和神秘体验相关联，虽然它实际上由一系列寻常或不寻常的经验所组成。这在精神分析理论里是个盲点。当一个自发的、有分别的认同和自我感被视为心理发展的支撑时，这种体验的模式难免被阐释成是坚固的自我边界发生了退行和消融，或者是一种心理病理学的症状——这是又一个关于用承诺的方式怎样才能使人相信事实与理论有关系的例证。

精神分析理论家指出这种主体性的模式在文化领域里体现得更为活跃，如游戏、创造、艺术等。早期的理论学家们(Kris, 1952)给这种自我体验赋予了一种健康的“服务于自我(ego)退行”的概念，用以反对病理性的自我(ego)退行。新近的理论学家则倾向于视这种体验为“过渡性”现象，如温尼科特所说。但这似乎像不负责任的说法，只在尝试着把现有理论里不同的功能模式混合起来，而不去组构全新独特的理论。在标准的心理功能模式里没有一个自然的位置给这个自体组织模式。它并没有道出精神分析对人的思考的核心。

59

事实上，我们在任何时候都有解脱的体验。虽然我们一般情况下不会觉察到它，或者我们常常会因其不重要而不屑一顾——这是一个很有趣的自身反应。这是一个瞬间，在其间有着完全的觉知，不含任何对自体的反身意识。通常的例子是：我们听到呼喊我们的名字，即刻予以答应，却并不加以思索。我们在做某些通常情况下使自己感到不舒服、焦虑、自感羞怯的事情，在这种时刻，我们仅仅是在做事，并不焦虑和自知——比如丢垃圾、允许某人开车加塞在我们前面、应孩子的要求帮他做家庭作业；与来访者一起修通或解决他的误解或曲解，而且还是在我们双方都沉默地坐在那里，就像初次相识般的恍然间就相互明白了。

除了这些每日每时的解脱之外，还有“高峰体验”，当我们感受那种全然警觉、生机勃勃与我们的行动一体时，如运动员处在“临场状态”，他的动作会十分清晰

和轻松。一位禅师射手会让箭在无意间射出(Herrigel, 1971);每个最终骑稳当自行车的孩子,都有他首次犯难的经验。

汉斯·洛华德(1978,67)描述了一种“失去自己”的现象,在创造艺术作品中、在审美的沉思中、在爱和亲密行为中它修复了健全的心智,并且也是健康心智的源泉:

我们迷失在对美丽的景色或漂亮的面孔、优雅的园林的凝视中,我们迷失在聆听音乐、诗歌、人类声音的音韵中。我们在性感激情的漩涡中失去控制,我们在戏剧和电影中沉醉和全神贯注,在科学理论、实验、动作的优美中心无旁骛,在与一个人亲密接触中一心一意。

60 治疗师共情的聆听,在那一刻是完整的协调状态,没有任何思考和分心。就像是钢琴家在演奏的时候不会注意她的手指,或关注到自己正在演奏(科胡特的例子),全然沉浸于类似解脱之中。找到许多其他的例证并不难。事实上,令人惊叹的是这种体验是多么的常见,并且是完全渗透于我们的生活中。并且,这种主体形式已经充斥在精神分析理论的周围,只是因为常常不予察觉,错过或忽视它在每日生活中的存在。

早期的理论学家认识到这种状态完全不同于没有分别(nondifferentiation)的原始状态,但因其被认为是“退行到为自我(ego)服务的状态”而失之交臂。这并不是自体的无分别,没有“自体分别的短暂丧失”。正如杰弗里·鲁宾(1997)和其他理论学家所强调的。这种概念化假设一个有分别的自体——体验到单独和连续的自体——是自体体验的理想或优先形式。自体在此没有“丢失”。体验被简单地建构成有分别的——并未围绕着自体感受而是区别于自体体验的。有些理论学家把这种主体形式描述成一种“自体感受的扩大化”,这是一种对自体觉知的荒谬解释,是不存在的。但这个术语的确逮准了一个体验的感受,在此刻超越了“宾我(me)”的局限性、分别感和边界感,使“宾我(me)”的感受有别于所有格“我的(my)”的感受。

这种主体形式的特征为不二觉知,在其中我们自然天成,却又确实觉醒,与每时每刻的现实感浑然一体。辨别力增强了,感受力提高了。在此我们聚精会神,

但又轻松自信,没有自以为是,或担忧我们的表现或结局是成功还是失败,自豪还是被斥责,得还是失,快乐还是忧愁——在佛教心理学中称其为“八风”(lokadhamma,一利、二衰、三毁、四誉、五称、六讥、七苦、八乐,译者注)。在此刻我们感受到浑然一体,并完全体现出活力、精神抖擞、变化无穷。有一种时光顿失、有效和宁静的感受。我们会感到更有创造力、更有趣、更兴高采烈、更有效力。

内在张力和冲突的消失或失效使这种情况有可能实现。苏勒(1993,54)描述了心灵内部发生了什么:

这种统一的[主体形式]包含了在内部心灵结构的各种成分之间不僵化或有摩擦性的边界。任何冲突都包含着两种或数种各异的影响因素间的张力,病理性的自体或客体表象之所以是病理性的,就因为它们强烈地对抗其他的自体或客体表象。压抑性的阻隔物横亘在它们之间,阻止它们被整合并和谐相处。在这种[主体形式]的自发状态下,心灵内部所有的方方面面都被了无痕迹地、有效地(至少是暂时地做到了)联合在了一起。这并不意味着心灵内部的差别就消失在混乱无序的无分别状态里了。

61

其结果就是自发的思想、言表和行动。有两方面可以体现这种自发性:第一,“我(I)”“正在做”某事时没有或少有感受。思想、感受、行动出现了,但并未体验到是由“我(me)”来组构的。它们就像是在出现紧急情况时发生应对那么简单,流畅、轻易、自然、丝毫不受种种杂念的干扰。正如艾伦·沃茨(1957)所说的第二自我的感觉、心灵和觉知有别于思考、感受和“正在”做的行为。

我不会体会到我自己正在“思考”我的思想,“感觉”我的感受,“正做”我的活动。它们只是自发地产生,没有用力和有意识为之。甚至还可见到某个丝毫未加思索和反应的行动,表现得却如“心思缜密”的匠作(Suler,1993,54)。

有人告诉过我一个故事,我不能保证它的真实性,但有可能某位读者将来会写信给我确认或否认它。一位旧金山禅修中心的成员,某一天驾车去乡间一个社区的野餐会。他们本打算爬到一个小山顶上,然后在山尖挖一个灶坑。铃木禅师(Suzuki Roshi)这时正好被晚期癌症所折磨着,病得很严重,所以就落在后面。当大伙爬到了山顶,却发现没有一个人记着带上挖灶坑的铲子。当他们正在抱怨并

责备到底是谁忘了带铲子、为什么没带铲子时，铃木禅师爬上了山顶，他立即明白发生了什么情况，二话没说，即刻转身下山，抓起铲子，拿回山顶。

62 在解脱的体验中，每天生活里的动作行为往往与当下的情景和需要是相称的——既不多也不少，所谓的能为了什么或是什么，在此时不需要什么特别的能力。有一种“趋向正好”和在某种行为和要求的情况下“正适合”的感觉。我们不是此刻的自动驾驶仪，自发的行动不是自动的或习惯性的行为。当我们毫不犹豫地行动时，我们发现自己是在自发地、有目的地、恰如其分地、完全清楚自己动态地行动，没有意识化自我思考的累赘。它可能就像禅宗所说的行走就是行走，跑步就是跑步，冲突和焦虑不会把缓行催生成跑步，或把跑步扼抑成缓行。饥饿了就吃饭。自我意识试图去引导或控制我们的行为是毫无痛苦的，也是没必要的。正与 T. S. 艾略特(T. S. Eliot)在《空心人》中的现代化的感性相反，他写道：“在理想与现实之间，在情感与行动之间‘不会’落下阴影。”

在科胡特(1984)的最后著作中，他看到这种体验不仅是自体固有的潜质，不仅仅是主体性的短暂的形式，而是一种更特定的存在方式，它表现在有效的治疗成果里，这种形式我们有时会体验到，有时不能。自相矛盾的是，他把这种功能归因于“自体”，这种具体化是没有必要的和令人难以理解的，特别是当这种主体形式的主要特征是自然的觉知和行动时。然而，他描述到，理想的精神分析治疗结果是自体功能自发地符合了它自己的内在设想，没有过多想法和反应的负担，详细的过程——阐释、领悟、共情失当和失望、狂怒和补偿——都沉默到背景之中，这不是通过压抑实现的，因为病人已不再需要压抑。理想的结果是：自我觉察到自己的行动，但不必觉察到这种觉察正在起作用，因为这个过程悄无声息地顺利潜行。

63 在一次被忽视但是意义深刻的对自我转化过程的研究中，赫伯特·芬格莱特(Herbert Fingarette, 1963)得出一个与精神分析治疗的理想结果相类似的结论，但同时还要进一步深入地应用这种见解去描述“神秘”状态。他指出了同样相反的方式，在其中神秘主义者和成功的接受分析者都在谈论行动、决定或自然的感受：完全知道他们的行动，但是并没有自我意识。他把自我觉察看作是被冲突和焦虑冲淡了的意识状态。反过来把自己视为本来就是冲突和焦虑的，照此原则去做就会把自体带到一个有别于自我体验的存在结构中。当冲突消散了或焦虑消失了，

有了觉察、意志、企图,但又缺少自我的意义。一个有信心的人没有信心的意识感受——他不“知道”自己是有信心的,就像老子所说的,当一个人有真正的慈悲心时不会有慈悲的知觉感受,而只是在简单地践行慈悲。

除了“通常的”自性主体和不二觉知,还有“不寻常”的状态,大多数精神分析学评论者并不熟知这些。这是与禅修冥想和远古的伟大传统中的灵性相关的意识状态,在上座部佛教中被称为禅那(jhanas)或入定(absorptions)(Buddhaghosa, 1975; Vajiraiiana, 1975)。它们倾向于通过凝神冥想禅修,而非通过正念禅修,筑基于通过对某一点的专注让心灵与关注的对象变成一体。这与正念禅修刚好相反,在正念禅修中倾向于让任何思绪自由流动,也让浮现于知觉中的所有事物全部呈现,不加选择或评判。传统上把入定分成为四禅八定,没有哪一个被认为可以与精神分析的思考相结合。

在入定的每个层次,心灵与身体变得更加沉静。它们的功能更加统一,更加清晰和宁静,以至于达到在初禅时定生喜乐的心智品质。入定的前四个层次(色界禅定)是通过某个特定的禅修对象关注获得的,通过凝神的程度逐步发展到四禅。个人可以发展其在瑜伽和萨满教传统中所描述的精神力量,但是绝大多数佛家门派都不教授这个。因其过于诱惑人心、易被滥用,不但对于解脱没有什么用处,而且还会因为使理想化自我(ideal ego)和自我理想(ego ideal)过度膨胀,而造成对解脱的事实上的阻碍。后面的四个层次被称为“四无色定”,意识专注于任何特定的意守对象之外,拓展到没有羁绊的宁静和纯然的觉察,而这对于西方心理学来说是完全没法知晓和想象的。

从佛家的观点来看,所有这些解脱了的主体形式存在三个问题,“无常”即“平常”。首先,人无论活多久,他都是短暂的。就像所有的意识状态,它们生起又消失。它们有时间的局限,并非永恒存持。其次,所有凝神入定状态的本质都是我们借助于自己的感觉和行动变成“某个人”,而这些感觉和行动也仅是短暂存在的,他不会存在于不朽的解脱状态之中。凝神可以被视为是对导致焦虑和冲突的心理因素的一种反向抑制操作,而不是让这些因素混灭。佛家心理学用了一个技术性的术语“灭(vikhambhana)”将“潜抑(suppression)”区别于“消灭(extinction)”(Buddhaghosa, 1975)。那些自寻烦恼的重要因素依然保留着潜在的张力,并可能在定力波动或入定状态结束之时卷土重来。第三,“一如(oneness)”的凝神状态是

自动的、超越道德的，当它们是完全入定之时，凝神可以被用于好，也可被使在坏。一个人可以通过凝神成为一位开悟的禅师，也可能成为一个武士道。一个盗贼在全神贯注地入室行窃就是他的入定为“一”状态。真诚地从痛苦中永恒解脱，必须包含道德的成分，因为不健康的（不道德的）心理状态与令人不齿的行为不可避免地会引起内心的和人际关系间的冲突。从佛家的观点来看，解脱的主体和行为确有其价值。它为我们展现了一种存在、思考、感受及行为模式，并不是由分散的自我感受构成。“思维”会十分精细地发生、运作，不由自我（self）或主我（I）来思索它，事实上它会毫无焦虑和冲突地、非常有效地发生。感受、意念以及行为同样也会如此。此外，这种自体表象缺失的体验就是自发的慈悲和快乐。在藏传佛教里，这种体验有时会被称为解脱的“灵光乍现”，所谓的“灵光乍现”就好像是摆脱了自我表象和自我建构的体验所带来的负担一样。

65

但是“乍现的灵光”毕竟只是“一闪”，我们想要经常运行这超然于冲突的自我解脱的主体状态，但只能是时不时得之而已。下次还会有另一个司机开车把我挤一下；当我在写这篇文章时，我女儿还会让我帮她做作业；下一次我的治疗师还会做些对我不共情的事情，等着瞧吧！我不能做一个出离当世的我，或是以不同寻常的方式来体现合而为“一”。我希望真实地展示一个绝对的、永恒的、可实用的“不二觉知”。但是在通常情况下发生的却是很少解脱的短暂知觉和意识状态，是倾向于用单一的、分离的和永远有自我残余的方式来重新建构的自我体验。

无我

在一切能使人领悟的教义中，禅修的目的在于消除自寻烦恼的根源及潜在影响。

要认识到并没有“自我”所要求的核心特质和功能，这些东西被认为是自我隔离所致，除了现有的这些表象之外，应该还可能有一个非常整合、连贯的有机整体存在。事实上，所有被归属于“自我”的功能都比以前运作的良好有效。思想无需“思想者”，行动亦无需行动者。但这又是另一回事，甚至是不同寻常的事。这些发现不是另类的过渡状态，而是一种存在的方式。

历史和跨文化的角度，似乎可以被看成是两条探索路径。两者的目的都是重组自我结构，改变自我体验，并非仅仅是感受到意识层面的一种特异或另类的状态。

一种倾向是，从自体表象中改变主体的位置，使之能觉知它自己：自问一下正在思考、感受、体验、感觉、行动的是谁？

去捕捉每日生活体验中这样、那样的“一闪念”：假设我内观了片刻并自问，我觉察到了什么？（事实上，我所觉察到的正是觉察本身）或者一个想法，或一种感受。姑且把“我在写这段话”也当成一个想法。在表示事情的这种方式中有一种隐含的玄机，它假设一个自我，比如“我(I)”，是脱离体验——一个或多或少“客观的”外在世界而存在的。这个主我(I)正在思考着“宾我”(me)——一个语词加工者、编辑者、一份契约、一个出版计划，“宾我”必须对“主我(I)”、自我(self)做出反应。

假设现在我直接将注意力从我的觉察客体转移到主体：正在思考的是谁？如果我(I)说“是我(I)”，那么谁又是这个“我(I)”呢？当我转而去寻找这个“我(I)”的时候，我却找不到它。它无处可寻，因为我深切拥有我自己的感觉，是个人主体的核心，这真是让人有点泄气。如果我非要认真地去探寻个究竟，它马上就变得无处着力。为什么这个平时本是理所当然的“我(I)”的感觉竟是如此的难以捉摸？

这并非是个糊弄人的把戏，认识到这一点很重要。它暴露了当我们在组构那些隔离的自我体验时在认识论上对觉知自我省察的两难处境。

66

弗洛伊德强调，自我(ego)不同寻常的能力，就在于它能把自己当成客体：它能将它自己当成任何其他客体一样对待，观察它自己，批评它自己，谁也不知道除了它自己还有什么(引自 Sterba, 1934, 120)。但有一件事它没有做到，这并未引起弗洛伊德的注意，也没有被统合应用于精神分析治疗：这就是它能把自己当成觉知的主体。无论我能觉知到什么，无论我能注意到或概念化了什么，是否在内在精神世界或感觉领域里，永远有一个我觉知的客体——它永远不能觉察它自己。我能变得觉察到觉知本身，但当这种情况发生时，我已经把这个灵动的觉知当成一个体验的客体了。我不能在觉知的过程中觉知到觉知的根源。换句话说，我不能直接地观察到我的观察本身。如果我竭力去做，每当我集中注意力转而去探索它时，它就消失了；我从未抓住过“它”。我只能在无穷的退行中，把觉知的行动转向另一个觉知的对象。再次引用米切尔的名言：“我(I)”从来就不是我“自己(self)”——今天不是，其他时候也不是。我能描述的“自我(self)”，我(I)能知道或领会的“自我(self)”，不可能是“我(me)”。正如禅宗所说，正在观望的眼睛，看不

到它自己。最终悟出来,把我们的“自我(self)”从觉知中分离出来是不可能的,因为我们就是觉知本身。

如此说来,觉知并非单纯的自我(ego)功能,如精神分析所说的“观察的自我(observing ego)”。正如亚瑟·迪克曼(Arthur Deikman,1982)和苏勒(1993)所指出,精神分析倾向于假设,观察者与被观察对象是有共同条理的现象。觉知却不是,觉知自身不可能被客体化,永远不可能被当成一个客体来领会,永远不能用意识的内容来识别,永远不能以“这样”或“那样”的方式来表达。它是各种本性的基础,没有质性,没有限定,没有边界,不受它所观察到的内容的影响。在本质上,“我”不是一个可被命名或思考的表现,或否认的发现,或遗失的某件东西。尼萨伽达塔·马哈拉吉(Nisargadatta Maharaj)(1982)说过,“‘你是谁’是难以定义和难以描述的”。主观性的觉知是那些可能体验的东西,但它自身并不是体验。它永远存在但极易被忽略;因为就像鱼在水中游,但却永远看不见水。它是一切体验的环境。这些所有的认识就是不二觉知,犹如一个人的自性状态。人不可能认同分离的自我的“宾我(me)”或“我的(mine)”任何表象或活动。印度吠陀教传统中不二论的典型例子就是拉玛那(Ramana)大师在禅修时所参的话头“我是谁?”及尼萨伽达塔·马哈拉吉禅修时候参的话头“我是”。在临济禅法中的公案就起到这个作用。曹洞宗经典的“只管打坐”修行也是同样。禅师在独参时或显或隐的要求是:“关照我这个‘谁’,谁在思?谁在行?”藏传佛教训练弟子放松以进入到本性的觉知之中,“在本真的清净之中静息”(Nyoshul Khenpo)。

这种修行的方式建立于开悟是我们本性的功能的假设之上。修行只要把注意力集中于此,在这上面打好基础,让我们本性自然地发挥功能。因此这些传统倾向于非线性地或探索性地修习(Klein,1995):我们已经从这种观念中“获得了开悟”,目标就是探索我们的自性状态。

第二种方式是从自我的当下表现和体验中直接地开悟,这也是所有佛家正念禅修的基础:比如在上座部佛教中(Goldstein and Kornfield,1987)的开悟(Brown,1986;Namgyal,1986),以及在金刚乘(Vajrayana)佛法中的大手印大圆满修行。这种方式倾向于把开悟当做修行的目标和结果,与其说我们变成什么,倒不如说我们原本就是什么。即一旦得到了,修行者就达到与我相同的认识。因此这种修行的方式倾向于线性的和发展性的(Klein,1995):有循序渐进的阶

段目标。

顿悟与渐悟的修行方式表现出了互相矛盾性。按照修行者的观点来看，两者都是真实的。如果你设想你自己就在河的“此岸”，就像早期佛家所做的或者如目标导向的西方人自然而然所做的，你的目标就是跨越到“彼岸”去——到那方你所在之处。如果你设想你自己已经远在了“彼岸”，那目标就是理想化这个“彼岸”。两者的目标都是积极的实践，通过终结“对自我的执著”来终结自寻烦恼。若坚持只在其中之一去寻法，它们的理念势必是互相矛盾的。

内观禅修的基本指导思想是注目于所有意识状态，对每时每刻在觉知中呈现出来的思想、感受、身体感觉，不加好恶和选择。这种趋向与科胡特(Kohut)曾经做过的假设一样，科胡特拒绝对“自体”这个术语给出一个明确的定义，因为他认为它的本质是不可知的：我们不可能通过内省和共情来洞察自体的本质，只能内省地、共情地感受到它畅开给我们的心理学表现(1977, 310 - 311)。正念禅修与精神分析不同。精神分析探询的是意识的内容——自我和他人的特定表象及其结构，正念禅修则不做这样的分析或探讨。例如，通过直接关注于过程来看自我所有表现是怎样出现和消失、被建构和解构，不管其内容是什么，正念时刻引导着领悟直达自我表象之本质，现象只是建构出来的东西，而且用任何实际的和确切的感觉是没法理解的。

经过训练的了了分明地关注于细微心理活动过程，可以引发心理活动的非自主性(Gill and Brenman, 1959; Deikman, 1966)，通过反复用意识觉知感性的和概念性的刺激，来识别、选择、组织和干预它。当心理功能一旦能自主调节，不受意识觉知和控制时，它就变得接近于觉悟了。我早前曾描述过，明显压抑了的或解离了的自体 and 客体表象是如何典型地植入记忆、幻想和思维之中去的。但更重要的是，禅修实践者能清晰意识到恰到好处的控制，这种控制对于内心感觉性的和表象性的那个世界的建构是很有贡献的。要想达到这种功夫，尚需一定程度的止禅的训练，而这种止禅训练还不同于心理治疗中所要求的自我观察。通过这个“进入凝神”的平台，当注意力能稳定时，在很长时间里完全不会心驰神散，没有监审和反应，禅修者甚至能开始回溯自我表象形成的各阶段，就好像它时时刻刻在发生的那样(见于 Brown, 1986; Englev, 1983, 1986)。在内观禅修的“各种领悟阶段”，就会越来越多地呈现出整个信息处理模式中识别和概念化过程的早期阶段

的特点。

69 借于此，我们把自我和一个表象世界带进了每一个当下的存在中，在此过程中，孤立的、连续的“自我(self)”被视为是一种幻觉，仅仅是建构而成的，是在本体的更精细水平上未能感知到的副产品——就像视觉记忆测试仪的闪光融合现象，当离散的、不连贯的图像闪烁得过快，致使正常的感觉无法区别时，就产生了“视物”的幻象。在此了了分明的本体之背后，没有永恒的或实质性的实体、观察者、体验者或主体组织。仅仅是离散的意识之瞬间，以及在一刹那接着一刹那的觉知中起起落落的觉知的对象。

当体验到这些“念起、念落(udayabbaya)”是一个完整的整体，而且在每个体验的瞬间都是无可辩驳的真实时，就有了对诸行“无常”的深刻理解。这个诸行就是我(I)所得到的“我(me)”。我(I)不仅仅不再感受到感觉的永恒的“对象”，而且我(I)证悟到的思维、感受及感知觉的过程都是一系列离散的和非连续性的事情。每次念起和念落都了无痕迹：在这种完整和非连续性的体验变化中，产生了一个哥白尼式的革命学说。“事物”消失了。外显的只是其在毫秒序列中的显现。不能再说事物总是在变化中的，压根就没有“事物”在变化。任何关于一个永恒的或固有的自我，一个有形的经久的可知的对象的观点，甚至是一个诸如“观察自我”的观察者的想法，都变得完全无可立足。禅修者进而去理解本质性存在的缺如，他或她掌握了直达了了分明的体验方式，体验到在心灵上、躯体上、外在客体上及内在表象上的无我(anatta)和空(shunyata)的本质。

70 进而，在这个体验的水平上，正常情感和行为的动机基础——快乐原则功能和客体寻找自体等——就会被当成是强烈痛苦的根源。在这种觉知的状态下去观察正常的痛苦反应，效果就会变得特别清晰。任何对于快乐和痛苦的趋/避反应——无论这种反应在日常体验中是如何的“正常”——最简单的魅感和厌恶，念想和不念想，趋乐和避苦，想要这个和不想要那个——不考虑他们的目的和对象——都会被体验为阻碍事物自然流动，特别痛苦和错误的努力。这些欲望被看作是无效的努力，是对变化过程的否认和对抗，是想保留某种体验而避免、阻碍、终止或摆脱另一种体验。任何聚拢离散自我表象并与之联结的努力，或极力把自我表象的某些部分认同为“我(me)”，把自我表象的另一些部分驱赶到“非我(not-me)”的努力，在体验上中断、改变或抵消不断建构自我表象的努力，都是无效的和

痛苦的。

然而仅仅领悟到这个过程还不够。如同在心理治疗中一样，这些领悟需要加以修通。在禅修与心理治疗中，最深刻的修通也包括着面质消失，失去“自我(self)”作为独特的、单一的、分离的“我(me)”这个“内住的实体”。佛家喜欢说放下，其实没有什么可以放下的，某件事物永远不会存在于根本就不能放下之处。一个人可以发现事情从其初始就有的方式，自始至终都这样。丧失是一个错误的表达，并不是任何事情真相。这可能才是真正存在主义的，但是在这种探索引导开悟达到自由和解脱之前，通常会使人体验到恐怖与痛苦(在内观禅修中的第六层和第七层“悟境”)。“自我(self)”的表象，在此更倾向用表象一词，具有心理上的和情感上的真实性，没有深刻的哀伤，它就不会放弃。在特殊情况下自我最感怀的体会是从未感觉到“表象”；它或者感觉到似乎的真切(神经症性或正常心理结构者)，或者让人在迷失或缺陷中使劲去寻找(精神病人，人格障碍)。在内观活动过程中这样的领悟必然会发生哀伤，就像在治疗过程中一样。高水平的禅定事实上就包含了普遍的哀伤状态(Engler, 1986, 1999)。当它忽然地领会了自我与客体，并掌握了各种细微的形式时所产生的“开悟”就是放下，在心智上的一切反应就是寂灭。紧接着就是对这种自我表象被扬弃的认同，心灵感悟到了不必有组织地巩固和保护单独自我的方法。

我以前曾提到过的，佛家的内观修持在其完全的悟道过程中，有四种清楚可辨的开悟体验。据说在开悟的不同阶段会被解决掉的那些“不健康的心理因素(akusala citta)”可以被当成用来建构分离的自我感受的不同心理活动。它们能得到面质、修通，并逐渐被降服。

任何涉及自我状态的描述顶多也就说中了部分而已。当用“无我(no-self)”来描述时，只说中了它的一个方面。个人暂时的自然天成的单纯是缘于焦虑使我们的自我意识(self-conscious)缺如了的说法并不正确。那不是从焦虑和恐惧中乍现的自由。在一个人的深邃的内心里，我们正常体验到的自我被视为一种结构，将自我重构为一个“居于内心深处的实体”的潜能开始减少，随后就会永久地消失。

整合统一的体验并不一定是全神贯注的状态。首先来说，它就不是一种“体验”，任何体验在时空中都是短暂的有界限的，依其情景和环境所定。这是万事的基本正道。不管印度教称之为“自性”(Self)，还是佛教称之为“无我”(no-self)，我

是谁被认为是不受时间影响，无始无终——用传统的说法是“无生”“无死”“无存”，不因某些原因和环境而定。其次，它不是因某个人的活动“而存在”，或因某个人所知道和所爱“而存在”，这些所知所爱中我们体验到一种全然关注与和谐。我发现的我自己是“同时既为主体又为客体，既不是主体又不是客体，甚至更多的内涵”(Nisargadatta, 1982)。

跳出对自我分离感受的不认同，自我就会达到天然的镇定、充实、愉悦和对一切存在的慈悲，在行为上也会正直、自由和自然自发。在上座部佛教典籍里用术语“*asankarika citta*”来表示，其字面意思就是“无动机的活动”——自发自然的行动，它适应当下的需要而做出反应，从刻意结果的执著中解脱；唯其如此，一个人才能自由自在地对下一个当下的需要做出相应的反应。

有两种对这种意识状态非常简短的个人描述，人们可以借助每一种描述来接近于无我(*no-self*)。第一个描述出自一位当代西方女性的来信，这位女士是一个禅修会员，跟我们师从共同的印度老师。卡萝(Carol)在其生活过程中曾承受过相当大的痛苦：饱受虐待的童年，纳粹占领了她的国家，因为参加了荷兰的秘密抵抗组织遭到盖世太保的严刑拷打，战后又有两次失败的婚姻，莫名其妙地被石油工业界排斥，后来以一个地质学家的身份工作，长期与反复发作的抑郁症状作斗争，三度企图自杀。这些最终导致她去了印度修禅定。这封信是她最终回到澳大利亚之后，回顾印度的第二段禅传时光所写：

72

有时候我修习打坐得很勤，有时候干脆就不打坐。其实，我整个的生活方式就是一个完整的禅修，因为我生活的每天每时都全然处在正念与觉知中。它处在两个水平上：外在水平就是意念上产生的与他人的交流，在正确的时候说正确的话[*asankarika citta*]。深层次的是第二个水平，在那里有一个不易触动的核心，不能触及的沉静以及专注和安详。因为你也说不清楚，生活原本就是如此简单、不繁杂，而所有的剧变都是我们跟自己瞎折腾之后发生的(Kornfield, reprinted in Walsh and Shapiro, 1983, pp. 330 - 331)。

第二个出自尼萨伽达塔·马哈拉吉(Nisargadatta Maharaj)对学生提问的答复，这个学生询问开悟之后他的体验的本质是怎样的：

当处在开悟之中时，我与万事一样，同时又超越了世间。我发现我自己解脱了一切的欲念和恐惧。并不是说因为我不经意间发现了自在，我就要推论说我应该不经任何努力就达到自在。比如在老师教导下做上若干年不间断的禅修自省，这种从欲念和恐惧中解脱的自在从此便会保持在心。另一方面，我要提醒的是我不需要做任何努力，只需跟随那种不加否认和抵触的想法而动，我还发现这些想法变得自我完善，事情就会顺其自然。在心灵上最重要的变化是人变得沉静、反应灵敏而不拖延。自发性成了一种生活方式，现实变得自然而且真实。最重要的是拥抱一切无限的情感、爱、深沉和安静，使一切都光芒四射、有趣和美好、吉祥如意。

这两种方式都超越了一个最基本的原则，那就是科胡特曾说过的精神分析所不能超越的“自我的存在”。禅修在传统上也认可自我的存在是不可分析的：它不是直达共情的内省，共情的内省只是它的副产品和表现形式而已。但是他们都看到，通过不同的探索方式可以接近自我的存在：通过每时每刻的建构达到觉知和主体的本性，达到自我的“副产品和表现形式”的本性（这些表现形式包括了自我的表象）。

73

自我与无我之间的关系

另类的自我状态？

鲁宾(1997)，苏勒(1993)，与另一些作者曾经提出过对自我与无我的思考。认为自我与无我是自我体验的两个基本类型，具有健康心理功能的自我体验需要在这两者之间震荡平衡。

例如，鲁宾(1997)强调主体的“无自我中心性”(non-self-centric)模式是主体的“自我中心性”(self-centric)功能良好的基础。他批评精神分析忽视了前者，而佛家回避了后者；他声称每一种心理学都过高地估计了某种模式而低估了其他模式。总的看来他的观点是很好的，但他所说的“无自我中心性”体验是包含在通常的自我体验之中的。它们是一种根本的合并状态，潜意识状态，不是惯常开悟中的无我——从居于内在的实体中得到解脱。

苏勒(1993)质疑到：是否无我的体验可以被看作是另一种类型的解体体验。

它似乎是成长和创造性的一个基本形态。在整合-解体-再整合的过程中，自体的表象得以建构、改良、结构、重构，他引用了早期的精神文献中有指导意义的平行观点(Kris, 1952; Schafer, 1958; Van Dusen, 1958; Loewald, 1960)。例如温尼科特(1971)描述了父母沉浸在一种“模棱两可的状态”——一种不存在、不思考、啥也不能说不能做的状态——这种状态会成为迸发新的领悟和产生新的结构的催化剂。

74

分解与重整的过程作为健康心理功能的基础是明确无误的。但苏勒所说的这种情况是心理蜕变的体验，在这种体验中，自我的表象消解了、崩溃了、松散了，但这有助于重构一个强化的、伸张的自我感，它们都不能从离散的自我中释出。自我认同感依然是独特的、连续的，然而扩展的、全新的、强化了了的自我认同的成果。

有我与无我并非仅仅就是自我在正常的心理分解/整合过程中的交互状态，也不简单的就是存在于健康的精神张力下的两个极端对立的主体模式。它们可以更多地被认为是一个有分级的或逐步发展的“阶段”，就像我一开始设想的那样。

有我与无我并无分别

这是一个很难掌握的概念，但我认为它是更清晰地理解自我体验结构的关键所在，也是理解为什么我们向自己呈现自己内涵的关键，如：为何“我(I)”会如此坚定地就是“我(me)”。

无我概念的核心其实是一个极简单的主张：即所有的事物都是相互依存的，包括自我。关照“缘起(paticcasamuppada)”是所有佛法教义应当铭记的核心：一切事物都会因其缘由和条件而发生，一旦这些缘由和条件改变了，事物也就转变了。从心理学意义上来说，只有把事实简明地做出清晰定位的时候，那么我、你、我们大家，哪怕是有千丝万缕的相关，认识他们就不困难。在孤独和哀伤的时候，这种感受带给人安慰和释缓。“自我与无我本无区别”这个概念在文化上、政治上及社会上都确实地成了一种越来越普遍和强大的观念。然而，这其中却隐埋了非常激进和颠覆性实现的种子。

如果我要进一步强调这个概念的话，用佛教心理学与禅修的方式，我根本不能发现任何我称之为“事物”的东西——一个单一的拥有自己独立存在的实体。

我找到的仅仅是诸多刹那间事物的持续流动，它“存在”于起起落落瞬间的无限细微的片段之中。我所感受到的拥有自身现实的客观对象其实只是一个个瞬间的形式或结构。佛教心理学应用“色(rupa, form)”来表示现象的有限性。视觉上的有形可以区分一个事物与另一个事物，因为它能避免任何实质性的内涵模糊而独立的存在。这与量子力学没有内在实质的观念有些相似，它认为物质是“凝固的”或“受限定的”能量(Ferris, 1998)，这就是佛家所说的诸事皆“空”的意思。“空”是在本质上或实质上的存在，若用怀特海(Whitehead)(1929)的意味深长的说法，“事物”所表现出的是一定条件下的所有原本就有的内容暂时性的“合生”。这并不是说事物不存在，或我不存在——它们在，我也在，但取决于以某种形式或某种模式，取决于我们与其他万事万物在瞬间的关系。除了关系，一切皆无。

75

出于同样的原因，“空”也不能直接弄懂，它只有通过实质性存在的缺如时才能搞明白(Klein, 1995)。只有弄懂了“有”是“色”(“things” as “form”)才能弄懂空。这两种领悟均来自《心经》里那句经典的表述：“色即是空，空即是色。”

然而，知道“事物”的空性是一回事，了解自我的空性是另一回事，真切地在了了分明中体验到自我的空性又是另一回事，尤其在接受不可置疑的事实时，这就是正念禅修者所面临的真实的情景。即便不是在正式地禅修，当我保持沉默和专注时，我直观地感觉到我有多么地不能真正拥有我自己身内、身外之物，确实的无物相、无人相、无寿者相，甚至也无我的思维、感受、情感以及功能和身体感觉(无我相)。所有这些我所感受到的事情，好似我(I)自己所拥有的，好像真的感到是因我(me)而发生而变化。而且它们会自己消逝，既不被我的意识和欲望所占有，也不受我指挥(Kornfield, 1993)。当专注达到了慧，内观禅修的高级阶段时，我能观察到意识是如何分解成单个瞬间，而且它们的“客体对象”是如何共同出现和消失的，又是如何不留痕迹地在一个又一个的瞬间里建构与解构的。无需有任何“主体”或“自我”，即便是置身事外或者是幕后，或是穿梭时光来观察的自我，都没必要。

但是“空”或“缘起”的含义仍有很多，不断地追寻和在理智上用心很快会将之搞明白，任谁也无法武断地限定影响某些时刻、发生某些条件的时空范围。在加勒比海上的一只蝴蝶振动翅膀所引起的微小气流，经过佛罗里达海峡热带风暴的充分催化，传到墨西哥海湾时就成了肆虐的飓风(Larson, 1999)。改变了此处一对

76

光子的自旋,将会即刻改变数光年之外的另一些光子的自旋(Ferris,1997)。每个环境条件影响着所有的其他的环境条件,也同时被所有其他的环境条件所影响。

这些当下的机缘,表面上或全息地反映、显现、具体表达了它的整个关系网络。在一个离散的瞬间时机,它是什么也没有的,但它的所有关系会在此瞬间里聚合并相互影响。再次,这种现实的状态具有深刻的不同影响,当它直观地体验到真实的“我(me)”,而不仅是电荷或光子时。我想,在此刻我的形态——任何形式上、生物学上、物理学上以及心理学上的——是我在此时此地的特定的呈现,它正发生在整个宇宙之中。而且除了这些之外,它再也没有任何自己的存在和物质,并不存在主体论的核心。这也是禅修者在第三智中能够立即理解的,即“缘摄正智”(缘的智慧)(Mahasi Sayadaw,1965)。

佛学认为,在这种情况下自我既“有”也“没有”。一方面是有自我,这种特定的构造指的是“我(me)”在其本身不断进行的改变和转化中有短暂的现实。而且这个现实是真实的(大乘佛教称之为“在相对感受中的真实”)。我回想起有一次一位佛教尊者打断一个参会者的发言,这位与会者开始叙述他的问题,他所想象的是典型的佛教所不认可的:“当然了,我知道‘自我’是不存在的。”尊者立即站了起来说:“请等一下!你的‘自我’是真实的!如果你不尊重‘它’的真实性,将招致许多的自寻烦恼。”从另一方面来说,自我是没有的,会感觉到它不是个什么固有存在的“东西”。“有我”与“无我”,“色”与“空”,不仅是共存的,而且是同一的、更加一致,而非不同。

因此我的自我存在体验与无我体验相互渗透着。我的“有我(being me)”体验,不可避免地会对感觉到“我(me)”不存在的体验做出反应,以我所想到的它所能做的或是让它做的方式。

当我适应了作为一个分离的、一直居于内在的、并被深深地认同了的孤独的自我时,对自我固有的空虚感的任何一点觉察都会引起深深的烦恼,如对某个表象、某个时刻的结构。

精神分析关于表象的理论,其实与佛家自我表象的观点相同。即便自我是单独的、分离的和永久的,这些表象也不都是固着的实体或印象,而是一个离散的、非连续性的想象的短暂序列。每一个都是在当下体验到的过去与现在的全新综合体,一个全新的情景和需要所产生的特定的结构,这些结构永远都是短暂的

(Schafer, 1976; Rizzuto, 1979)。但是精神分析理论的逻辑性把事情弄得更难理解，它把对诸事的这些状态的体验性领悟当成是治疗或解脱。相反地，个别精神分析思想家还在尽力地把这种强调存在的非存在感整合到他们的理论之中，这仅仅是能将其概念化，当成一个“灾难”的环境(Bion, 1963, 1970)：一个难以名状的脑子一片空白的环境，无意义感和恐惧感，在此之中自我浮现并演变，并在其中消解。迈克尔·艾根(Michael Eigen)(1993, 1986)描述其为一个“零点”(zero point)，一个“零维度(null dimension)”，它作为一个居于个人内部的“精神核心(psychotic core)”。

分离自我的本质和功能

如果分离自我的感觉是幻觉，是一个形成体验的方式，这种体验没有现实基础而且不可避免地会产生焦虑和冲突，那么为什么我们还会反复地、不断地构建这种关于分离自我的体验呢？这就要我们回到最初的问题上来。

那些认为自我体验中一直有虚幻本质的精神分析思想家在这个主题上与佛家的传统面临着同样多的困难。按照精神分析的理论逻辑，会把这种自我表象视为必不可少的幻想，因为它似乎是整合功能的基础。西方文化在设想自我的时候，必然要以这种方式来寻找某些代表自我的理论上的合法性。在精神分析的理论中，似乎还没有其他方式可以用来说明体验中不变的部分，所以需要内聚性的自我。

当然，比起精神分析理论，佛教心理学更为清楚地知道那些自我建构的幻象的本质。事实上，它为自我找到一个探寻的外在目标。技术性的术语“我执(sakkaya-ditthi)”等同于“自我的曲解”，在临床上表示为“错觉”：一种与现实不符的信以为真。但是佛教并没有详细说明这种自我感觉是如何形成的，但没有指明说如果它只是产生烦恼，为何我们还要建构它。

如果说一切心理结构的产生只是为了应付需求，那么佛家的观点更是如此。那么，有没有一个理解这些特定的自我表象之形成及其功能的方法——用来了解它作为一种适应状态，用来说明它对禅修探寻和领悟的不开化和阻抗，而不是把它视为一个必需的幻觉？我相信是有的。答案就是芬格莱特(Fingarette)(1958)的观点：这就是把自我归置到存在性的焦虑里。

为了自我适应的目的、自我失调的解决以及自我产生的无意识的烦恼，我们会考虑到表面上自相矛盾的所有因素和自我功能，如我们把正常体验到的那种单独的、坚定的、分离的自我看作是精神动力学意义上的一种“妥协形成（compromise formation）”，一种心理上的结构。当面临“危险情景”时所发生的用来约束焦虑、避开不愿意或不喜欢的意识和由此所激发出来的令人厌恶的感受，潜意识中流露出想除去这些事情的企图，因而泄露了未解决之冲突的根源，事实上这些问题是永远都存在、无法解的。

“危险情景”是一切焦虑的基础，用来对抗自我被激发出的某种感受，在此感受中我们失去了存在，恰恰在这种失去存在的感受中我们依旧存在着。这不是死亡的或濒死的恐惧感，这两种感觉是居于第二位的焦虑，只是由认同了分离的自我才被激发的。当心灵活动的“我(I)”与身体上的“我(me)”发生了认同就能诱发死亡和濒死的恐惧，就像某些人与他们的念起与念落分离一样。恐惧的根本是对空性和“无我”的担心。如果体验只是由单独的分离的固执的核心“自我”表象所构成的话，无我或空性只能显示为空虚。忘我只能被体验成一种四顾茫然的恐慌(Eigen, 1993)和“灾难”(Bion, 1970)，而非自由自在。当一个人陷入对存在自我否定的空虚中，就不是在拥有存在自我的同时从分离自我的幻想中得到解脱。

这种对分离自我的认同，使得在禅修的更高级阶段里，在面质无我和“空性”时变得令人害怕，害怕的程度与认同的执著程度成正比。于是它就被当成“大疑”(the great doubt)(在禅宗中)、一个“灵魂的暗夜”(基督徒沉思)、一个“对贪、嗔、痴的觉知”(上座部佛教的内观)。我们试图通过为自己形成连续性和单一的感觉，通过创造出“我(I)”还存在，并将持续存在，而且还用特定的存在地位的幻象来制约这些焦虑。建构并不断地重构“我(I)”来抵御不想要的对无我的觉察，以及抵御自我的所有个别结构之间的相互依赖。

79

但是这种对自己呈现自己的方式并无助益，反而暴露出它竭力想掩饰什么。执著于“宾我(me)”和“我的(mine)”的观念随时都会对“主我(I)”构成威胁，这显然会招致痛苦。在“纯洁受到伤害”的状态下，当我感受到我被不公正地对待了，而且我对自己受伤的修复有着亏欠——我的观念执著于我的清白，以及亏欠了我什么——这些特殊的主我感受(I-sense)就会一起涌上心头。

不把这些与临床上的自恋混为一谈是很重要的。建构一个分离的、执著的自

我的体验与自我在为了修复自恋损伤时所形成的夸大性的自我或神奇的融合(自恋)尝试无关。在试图修复遭到破坏、贬低、卑微、镜映了的心理学上的自我时,会有一种绝望感。对自我分离的认同是不同类型和不同水平自恋的综合,在此可能还找不到一个恰当的术语,因为它是构成正常或病态感受的一种方式,以及构成自我作为分离的、坚定的、单纯的自我认同的一种方式。

我们不需要连续性的和一致性的幻想变成全然觉悟的、鲜活的、有意识的、有感受的和有效的人类存在,或不需要拥有结构性与一致性的体验,这对精神动力学的思想而言听起来有点奇怪。从我们对幻想地坚持和执著地摒弃来说,它事实上抑制和凝缩了存在的全部形式,就像是妥协达成一直在做的那样。我们不需要这些幻想来掩饰我们多元的体验组构,或为目标与动机排个先后次序。或者说我们如此认为,我们需要它来避开空性和自由自在以及我们真正是谁的昭示。

把这种表现称为“幻想”,如精神分析的作者被迫所做的;或“错觉”,如佛教心理学所做的。两者都没有关注到一个事实,即这不是一个关于无知的简单例证。就像在所有的妥协达成中一样,这是一个充满动力学感情的、该当指责的忽略;一个基于并取决于焦虑的、故意造成的忽略;一个在潜意识中努力不去知道,因为我根本就不想知道。一如既往,精神上的痛苦是一个无意识的结果。试图不去知道它永远都不会完全成功:我依然没感受到我自己就是那个真正的我。“我(I)”今天或任何某一天永远都不是“我自己(myself)”。这进一步表明了分离的自我作为一种妥协达成的形式,可服从于存在于它背后的动机。仔细地审视和调查,才是实践的正道。

评论：有我和无我

斯蒂芬·A. 米切尔 (Stephen A. Mitchell)

正如杰克·恩格勒 (Jack Engler) 所言, 我也和他一样曾努力思考过这些问题——非常非常困难的问题——在他试图梳理各种有关我和无我的体验并探索其相互联系的过程中, 能够以阅读的方式陪伴他, 我有一种独特的愉悦感 (我希望这不是一种虚假的愉悦感)。我尤其欣赏的一点, 是他不断提出那些他正在试图解答的宏大而深入的问题, 并提升了它们的丰富性和结构的复杂性。在这篇简要的评论中, 我会谈一谈他的观点中与我的体验相一致, 并且我认为极具启发性的几个观点, 同时也会提出他的结论中我认为值得商榷的地方。

我对恩格勒所讨论的这个问题的兴趣由来已久。与我周围的很多人一样, 20世纪60年代中期, 我还在读大学的时候, 通过阅读艾伦·沃茨、铃木大拙和其他人的一些文字, 我开始着迷于东方哲学以及禅修体验。从很多角度来说, 有些有意识, 有些则无意识。与这些思维方式的接触, 不仅对我的生活, 也对我的精神分析思考和实践, 都产生了深远的影响。在我早期阅读弗洛姆的时候, 我就曾想过, 如果他与铃木会面, 一同探讨精神分析和禅宗的关系, 那会是什么样。戴维·谢克特 (David Schechter) 曾参加过在墨西哥举办的会议, 会上有人问铃木, 精神分裂症患者, 如果说他们缺乏自我概念的话, 是否有可能获得有关无我的启蒙呢? 铃木的回答——根据谢克特的叙述——(与恩格勒所提出的富有争议的观点非常相似) 只有先拥有自我, 才有可能领悟无我。我一直十分认同这一观点, 也十分欣赏恩格勒在这篇文章中对它的提炼, 他指出了在禅修实践中哪一类自我(功能)是被保留和培养的, 而哪一类自我(表征)是被超越的。但我也曾经有过文中所提到的困扰。记得我曾经和其他一些学生一起被邀请参加一次下午茶活动, 嘉宾是一个非常有名的历史学家, 他同时也是一个公众人物。有一名学生, 一个东方思想的信徒, 不停地以“这归根结底取决于你面对空的能力”这样的言论打断了我们的讨

论,导致我们完全无法从嘉宾的经验中有所收获。他话语中的某些部分具有一定的说服力,但我感觉还有一部分是非常错误的:他无法带着更多的复杂性去体验和尊重生命,无论是他自己的,还是其他人的。这些体验一直以来都令我感到困惑和烦恼。因此,我觉得恩格勒对于西方人接触佛教思想的研究十分有趣,对我也很有帮助。他指出了不同的人带到冥想练习中的复杂动机,对本体论中的“空”和心理学中的“空”的混淆,以及对禅修可以解决一切哲学和心理问题的不切实际的期待。

认为精神修行可以消除所有心理痛苦的理想,和传统精神分析实践中认为中立、节制和匿名可以消除所有反移情的理想之间具有相似性,我发现对此进行思考是件很有意思的事情。恩格勒所描述的禅修学生中所存在的“不必要的自我谴责和内疚”,也就是他们仍然感觉自己被一些问题所困扰的现象,使我想起经典的理想化的完美技巧在精神分析候选人身上所引发的羞耻感。同时,恩格勒对老师的不当行为方面的评论也引起了我的很多思考。将犯错的原因归咎为没有真正获得觉悟,表现出人们内心所保存的一种理想:在某个地方,有某个人,在完全觉悟的状态下,能够抵御所有的诱惑以及人生的起伏。

在他试图细化他早先提出的无我必先有我的论点的过程中,我发现恩格勒描述禅修练习者时所用的不均匀一词(在功能和心理病理水平上)与当今的精神分析思想十分相关。我们以一种非连续的方式实现功能,他认为:或许在某些背景下获得了觉悟,但在其他情况下仍然陷在神经症水平之中。恩格勒并没有将心理状态和受启发的程度放在一个线性发展的图谱中,而是将之展现为一种与近期精神分析理念(Mitchell,1991; Bromberg,1998; Davics,1996; Pizer,1998)相当一致的形式,也就是多元而可变的。我观察到,近几年来,这种类似的形式表现为病人和治疗师在功能模型和组织程度方面的不均匀和不一致。传统的有关发展和诊断的结构性的观点认为,更“高级”的自我版本和组织水平会替代和转换更早期、更“原始”的自我版本和组织水平,但这种观点失效已久。

文中对于佛教有关欲望的简短讨论也让我特别感兴趣。在20世纪60年代,东方思想中有一个困扰我的观点就是认为欲望是痛苦的根源。我以为这种提倡放弃一切欲望的观点可能是我当时的一种误读,因为我有(现在仍然有)太多我不想放弃的欲望,并且这些欲望给我带来的愉悦要多过于痛苦。马克·爱泼斯坦在

他的《没有思想者的思想》一书中提到，藏传佛教，与印度佛教相比较而言，其目标并不在于消除欲望，而在于拥有和放弃欲望的能力。恩格勒在文中对这个观点进行了详尽地阐释，将“对感官愉悦的欲望”以及“邪恶的意志”归为条件化的行为，而不是驱力。我认为根据弗洛伊德的描述，对性(Mitchell, 1988)和攻击(Mitchell, 1993)更有用的理解是将它们作为对外界和自我产生的刺激的反应，而不是内在引起的本能驱力。有些人可能会感觉这种说法很难理解，但实际上它与佛教对欲望和渴望之间有所区别的观点是一致的并且能够相互说明的。佛教中，前者是背景化的、反应性的、往复不断的，而后者，渴望，无论是性还是攻击，是成瘾性的、自我强化重复循环的、焦虑所驱动的行为产物。任何曾经激进节食的人都应该能够理解，在节食之后，对于他们曾经渴望的那些食物，例如巧克力或红酒，会变得几乎没有什么胃口。

83

恩格勒文章中令我极其感兴趣的还有一点，就是他对于第三种自我体验的描述，在这种短暂的体验中，自我意识被悬空。恩格勒准确地指出，在精神分析理论中，由于对结构性概念的依赖以及对自我所做的“持久性”和“稳定性”的描述，对这类体验是缺乏关注的。其实，沙利文将自我看作一个抗焦虑系统的观点，尽管他并没有详尽地阐释，其指向的就是这种体验。在一个启发性的段落中(1950)，沙利文指出，在一个没有焦虑的情景中，实际上就完全不存在自我系统。有意思的是，这一观点给沙利文带来了很多的麻烦，因为很多理论家坚信存在一个重要而核心的自我。沙利文认为自我的功能在于清除和处理焦虑，而他备受谴责的原因就在于这种观点将人看作纯粹的顺从者和适应。但这些批评没有看到的是，与恩格勒相似，沙利文指出，自我(恩格勒的概念性自我，沙利文的自我系统)根本上来说是一个自恋结构，在无需自我保护的时候，它就消失了。而这就使得一些与之不同的体验得以出现。不幸的是，沙利文并没有对这种无我状态做进一步的阐释。莱斯利·法伯(Leslie Farber)有关意志的工作对此也有直接的讨论。法伯将意志(will)和意愿(willfulness)区别开来。后者指想要对所有经验保持全能型掌控的自恋性的努力，显然这是不可能被掌控的。法伯同时也描述了当人在没有自我意识和自我保护时的行为状态，在这种状态下，意志成了一个背景，与其他动机和行为完全的契合。这一描述与恩格勒对短暂无我状态和活动的描述很相似。

现在我想转向恩格勒文中提到的解决这些问题的建议。他描述了自我体验

的四种基本类别。前面两种来源与我的工作：多重而非连续的自我以及整合而连续自我。后两种则指无我的体验，一种是反射性意识的短暂丧失，另一种是更具连续性的无我体验。恩格勒认为前两种自我体验是虚幻的，因为，很显然，他认为所有的自我感受根本上都是虚幻的，无论是单一而连续的，还是多重而变化的。而无我，无论是转瞬即逝还是连续性的体验，才是我们的“自然状态”，是“每一刻体验所具有的完整、全部、无可辩驳的现实”，是“事物根本的样子”。恩格勒随后提出了一个我认为非常富有成效的问题：如果单一而分离的自我感知是虚幻的，那我们为何总是被带入其中？它对我们来说有何作用？他给我们的答案是，与很多心理现象类似，单一而分离的自我之所以形成，其主要目的是在特定危险情境下保护我们，使我们免受“根本的恐惧”，也就是对于“空虚”的恐惧。

我很喜欢恩格勒对于前两种自我体验的修改。它们有什么作用？他提出了这样一个问题。它们有什么功能？经过多年观察和参与单一自我还是多重自我的理论讨论之后，我最终认为，有关这些理论对错的辩论是毫无效果的。谁会知道？我们如何判定？与自我一样，理论只是一种构建，对一些事物有用，但对另外一些则是障碍。与其确认自我究竟是单一的，还是多重的，不如讨论这样一些问题来得更有用：将自我看作单一时有什么影响？将自我看作多重时又有什么影响？无论从哲学上还是从临床上来说，都存在很多影响。单一自我（例如20世纪50年代弗洛伊德学派自我心理学家所提出的合成自我）促成了人类可得到最为丰富的体验，而多重自我（例如现今受到后现代主义影响的分析师）则促成了另一种不同类型的体验。这些差别反映在对临床材料的处理方式上。笃信单一自我必然倾向于鼓励病人培养对冲突的意识体验能力，对矛盾的承受能力，不以非黑即白的观念体验世界，能够体验到灰色的阴影部分。笃信多重自我则意味着鼓励病人尽可能地提升注意的连续性和整合性，并追寻此时此刻的生动体验。这些差异其实反映的是分析师个人的生活经历、偏好和价值观，但它们却常常掩蔽在对自我形态的争论背后。

因此，我认为恩格勒所提出的，单一而分离的自我究竟为何而用这个问题是非常有帮助的。而他所说的其中一个功能，或者说其主要功能，在于保护我们免受面对空虚的恐惧，也十分具有说服力。但是恩格勒对于后两种自我体验，也就是短暂和稳定的无我体验，却使用了双重标准。他认为，这些并非是建构或妥协

性的构造。它们是现实的而不是虚幻的。他是基于什么作出如此断言的呢？我觉得他提出这一论点部分地基于推论而部分地则基于某种体验。恩格勒与其他（例如鲁宾）认为我和无我是两种相互转换的状态的学者进行了辩论。恩格勒提出，把握所有经验的建构本质，本身并不是一种建构。“无我体验并不是自我的一种新的建构。”尽管我认为我了解恩格勒所要表达的意思，我仍然并不确信。把握所有经验的建构本质似乎将我们上升到某种元水平。其所反应的是一种透彻的自我意识，这种意识能够观察其本身的过程，我认同恩格勒对我们的提示，不应将其等同于其他已知的自我表征。但是，我们真的要把它当作对于事物本身的直接掌握吗？或通向根本现实的直接路径？我们真的要将无我作为唯一的本质状态，而其他相对的形式都作为虚幻吗？

或许是这样，但我并不确信。首先，我对于任何有关“本质”的宣称都持非常怀疑的态度（见 Coates, 1988 有关“本质”这一宏大而复杂概念的历史回顾，以及 Phillips, 2000 有关达尔文和弗洛伊德理论中本质的概念在美学、道德以及政治层面内涵的极具启发性的思考）。其次，就当前认识论的发展来说，对“现实”和“虚幻”的宣称是一件十分冒险的事情。我认为有些后现代主义者在对“现实”的解构方面做得有些过火。例如，在某种程度上，我还是更愿意认为魔术中的漂浮表演是虚幻的，但分离而单自我建构则更为复杂，即使它是虚幻的，两者也必然不是同一类的。

第三，恩格勒关于禅修实践的描述非常有趣和丰富，呈现了对心理无我状态的理解。如他所示，这种心理状态是各种类型的自我力量经历艰苦发展之后的产物，也是几个世纪以来文化发展和经验的共同产物。这个过程看起来有点奇怪，所有这些努力、经验以及智慧的累积，最终只是回归到了事物本来的样子。与其他有关人类心理和体验的理论一样，从美学与道德的层面，这一观点反映的是其实践者所期待的面貌。

因此，从逻辑层面来说，我认为较为一致的做法是恩格勒将这后两种自我体验作为构建之一，而后再考察它们的作用和好处（很明显有很多）。但我觉得还有一个维度是这篇文章需要涉及的——恩格勒的论证所依赖的经验基础。我曾经与一些拥有各种不同类型神秘主义体验的病人工作过。过去，分析师们认为他们可以通过动力性的分解来理解这些体验的来源，但这一实践已经与现在我们中很

多人的认识格格不入。在分析的情境中讨论这类体验是非常复杂的。它们是病人内在有关人类和生活本质问题深层信念的基础。如果这些与我们可能轻率地称为“超自然”之间的遭遇是“真实的”，那么其他所有事物将会被视为虚幻的，或者其重要性将会降低。“你觉得它们是真实的吗？”是分析师无法回避的问题。

对这个问题我有过很多的思考。比方说，如果我个人没有过与神相遇的经验，那么我怎么会知道这种经验是真的还是假的呢？我不能说病人的经验是“假的”（从本体论而不是主观角度来说），但我也不能说是“真的”。我并不能够作出这样的判断。我所能做的，并且非常重要的，是帮助他们去探索其可能的来源和意义。同时，我也告诉他们，如果我有他们所体验到的经历，那么它们一定会改变我对现实和虚幻的感知。

恩格勒的主要论点，也就是他所说的无我状态应该比自我状态更具有现实性，其基础（或者说相关因素），必然是他多年以来对无我状态的发展。我自己曾有过一些不同类型的短暂无我状态，但恩格勒所提到的第四种状态肯定超出了我的体验范围。如果我也有我想象中恩格勒曾有过的体验，那么我也可能会感受到这种体验根本的自然属性，而最终将其他形式的自我体验看作是虚幻的。尽管我并不觉得自己能够作出评判，但我还是可以说我认为恩格勒对他这些体验的理解非常能够激发思考，也极具吸引力。它们是对人类体验中一些深层的谜题的阐释和说明。

回应：我们能说什么是“真实的”自我吗？

杰克·恩格勒(Jack Engler)

87

我非常高兴斯蒂芬·米切尔同意对这一章节做一些评论。他这些年来就理论和临床问题的思考对于当今的精神分析产生了最生动且最具有独创性的贡献。《精神分析的希望和担忧》(Mitchell, 1993)一书对我而言实际上是试图重新思考这些有关自我和自我体验难题的出发点。我之前并不了解他早期对东方思想和禅修体验的投入,以及他提到的这些经验对他的深远影响。但这一点在他这篇有生命力、深层思考和富洞察力的评论中展露无遗。他触及到了重要的议题,并且直截了当地指出了他所赞同和反对的地方。

我很能够理解他所说的概念问题是极其复杂的这一观点。我还从没有写过比这一篇更加困难的文章。有很多次我都觉得无法完成它。因此,我非常高兴最后他认为这是一篇内容丰富、结构上具有相当复杂性的文章,而不是通常被人们认为的那么令人迷惑。如果说米切尔对我的结论,即单一的、分离的、持续的自我表征是一种以防御为目的的妥协的构成,有所保留的话,我对此也有同感。我提出这一观点的原因,是期待这一假设或许可以填补我所看到的佛教和精神分析思想之间的沟壑。我希望它能够引发进一步的思考,就像米切尔的评论那样。

我想从回应他最主要有所保留的观点开始:在说明后两类的自我体验,包括一种短暂的和另一种更加稳定的无我体验,并不属于建构时,我似乎使用了双重标准——也就是说掌握所有体验的建构本质的过程本身并非是一种建构。他提出如果将这两种自我体验作为建构的一部分,而后考察看待自我的不同方式所带来的影响,而不是考察究竟什么是“真实”的自我,会不会从逻辑上看更具有一致性。这就触及到了事物的核心。其关键点是无我的体验是不是与其他体验一样是一种建构。如果不是,那么我认为我的假设并不存在任何逻辑上的不一致。问题是我们是否能够做出判定。米切尔说他得出了我们所不能得到的结论。

从佛教的观点来说，我们可以，而且这一点是非常关键的，减轻和终止我们自我生成的痛苦从根本上来说取决于我们原始的自我认同——我们认为我们是谁。这并不是一个理论性的问题。如果我们去检视每一种看待自我的角度所造成的影响，正如米切尔建议的那样，我们就会发现其中一些会导致痛苦的终止而另外一些只会制造出更多的痛苦。所以，各种看待自我的角度之间并不是等价的。我们的幸福感依赖于我们辨别不同角度的能力。最为重要的区别并非在于现今精神分析所讨论的自我是单一的还是多重的，而在于这些体验是围绕对自我的感知还是对无我的感知所组织起来的。

88

这是因为所有自我引起的痛苦在佛教观点中都来源于我执(attaavadupadana)，对自我的执著，或者说对单一自我的建构，其分离或固有存在，以及由此带来的所有焦虑和潜在疏离感的认同。最大的困难在于这种自我建构在日常生活中具有自证性的特点。它植根在人类思维和知觉的最深层：人倾向于将每一个体验或知觉的对象看作一个分离的实体，或者说拥有自身分离的具体存在和身份的“事物”，而与其他“事物”之间只具有次级的联系。杰瑞米·海沃德(Jeremy Hayward)(1987)将这种知觉和思维模式称作“实物思维”。但是，实物性，或者说“固有存在”实际上是一种判断或是归因，而不是“实物”的属性——这种情况被怀特海(Whitehead)(1959)称作“错置具体性的谬误”。正如佛教学者安妮·克莱因所说的：“从视觉上、嗅觉上和味觉上，事物都要比他们实际的样子更加稳定、可获得且更易接近。”(1995, 139)不幸的是，实物性是我们所制造出的最有力量、最主要且影响最大的心理判断，尤其在自我的方面：“将‘任何事物’体验为独立存在的强烈的倾向……而不是任何特定的个人经历，是将个体引入痛苦体验或将痛苦强加于他人的最根本的来源。”(130)这种对自我或他人“与生俱来的非思维归因”是“所有其他自我属性体验的本体论基础，包括现代心理学本身”(129)，尤其是将部分有意识、部分无意识的自我表征作为单一的、独特的、分离的“存在于我们内心深处的实体”。

早在后现代主义之前，佛教以及其他主要的瑜伽冥想修行流派就已经发展出了解构这种自我结构的方法，目标并非是判断理论或哲学上有关“现实”的问题，而是为了将我们自己从我们现在所称的病理性信念或功能失调性认知中解放出来。其内在的假设是我们能够进行这样的辨别，正如我们认为我们的病人也能

够——逐渐意识到他们有关自我和他人的无意识信念，检验这些信念所造成的影响，并将“现实”与愿望、幻想和错觉区别开来。之后，我们就必须与我们的病人一样，去哀悼对限制性依恋和身份认同的放弃，而这些在之前恰恰就构成了“我”是谁。

89

问题是要直接证明某些事物不存在是不可能的：“单单指出‘我’这个词所指的某些固有存在的缺失，你是不能说，你看，我跟你说过它不存在吧！”(Hayward, 1987, 68)。这是做父母的常常遇到的一个经典的两难处境：当我的女儿哭着醒来说床底下有一个怪兽的时候，我没有办法找到这个不存在的怪兽给她看。每次我只能让她告诉我怪兽在哪儿，然后再向她表明她认为是怪兽的其实是别的东西。这就像分离而独立的自我：我们只能更加近距离地去观察每一种我们认为可能是它存在的证据，而后去检验，在解释我们的所见的时候，是否必须有一个存在的“我”，还是有其他更加简单的解释方式。

当我们用这种方法去检视我们的日常生活体验时，我们发现的并不是持久的客体或自我，而是知觉性的元素——用佛教的术语来说就是“dharma(达摩法)”——是我们构建我们所“知觉”到的客体和自我的来源。在我们持续构建经验的过程中，这些“dharma(达摩法)”每时每刻都在发生和终止。他们本身并不是真实存在的“物体”，并不像原子或微粒那样是“物体”。它们从根本上来说，是进入我们每时每刻“现实”建构的知觉-认知-情感事件。它们都是我们能够直接体验到的。佛教心理学将这些事件分成五种类型，并称之为“skandhas”，字面意思是“堆”或集合：形式、感受、知觉、心理构造(同时包含认知和情绪)以及意识。如果我们对每一刻的体验进行分析，就会发现，体验是由这五类“现实”——所构成的事件的持续变化结构所组成的。我们反复观察但仍无法在这些体验的基本成分中找到“我”或者“事物”，也是意识到无我性和无常性的路径之一。

这是佛教学派中的“达摩分析”(dharma-analysis)法：观察每一项可能证明自我存在的证据并为这些证据找到更为简单和直接的解释。其目标是启发式的，而不是哲学分析式的。而其理念也并非是为“现实”找到一种更好的描述，而是去理解和确认——至少是从理智的层面——自我，与任何“事物”一样，是无法在经验的基本成分中找到的。

认知科学近期也得出了同样的结论(Hayward, 1987)。但是,区别在于你是如何得出这个结论的。如果你是通过将心理作为一个客体并“客观地”研究知觉过程,将之作为科学推论的结果,那么这个结论并不会在个人层面对你有什么影响。我记得一个澳大利亚的朋友提到过她第一次使用电子显微镜的体验。她描述了当她看到坚固的世界在那样的放大水平下被分解时所体会到的敬畏感。但她说她对自我的感知并没有因为她所见到的景象而改变。她仍然按照自我和“事物”所存在的样子去思考和感受,尽管她的科学观察和推论认为这些只是虚幻的。

另一方面,如果你是通过分析自己的直接经验得出这一结论,那么你的理解就不再是关于“那个世界”的了。你看到的是你,这会影响你看待自我和经营生活的方式。理解到“我”或“我自己”的概念仅仅是一个概念,这是一回事,“但要意识到这个特定的概念所指的这个特定的‘我’仅仅是一个概念”——一种表征——“而且并没有与之相应的存在,就是另一件完全不同的事情了。”(Hayward, 1987, 69)没有与之相应的存在?!

上座部佛教(Theravada)和藏传佛教(Vajrayana)现存的传统就是以这种方式来应用达摩分析的。学生们要记录经历的每一个时刻,一开始是禅修中的时刻,之后是日常生活中的时刻,并且去注意观察进入那个时刻的是哪一类“dharma”。所有可能的体验和意识状态都能够用这种方式绘制出来(cf. Nyanatiloka, 1971)。当然,这需要大量的训练。但是,当学生们的注意力得到更加细致地调节之后,他或她就不再用他们所熟悉的“事物”或“自我”的角度来看待世界,而是开始看到无常,以及“事物性”或“自我性”的缺失。在理想的状态下,这种理解逐渐变得个人化且直接,而不仅仅在理智或理论的层面。

如果这种意识很大程度上仍然维持在概念水平——也就是理智上的理解或判断,或简单地说是信念——那么它就仍然是一种建构,仍是有关自我的一种理论。在这一点上米切尔是对的。无我当然也可能被作为建构中的一种。佛教中甚至对此有一个专门的术语, *ditthi*,意思是“观点”或信念(Narada, 1975)。作为一种观点或信念时,无我并不具有变革性的力量。但是,个人所具有的对自我的观点还是很重要的。作为实践的基础,有关自我的“正确的观点”(*samma-ditthi*)会导向探询,指导你去检视经验中自我存在的证据;有关自我的“错误的观点”(*miccha-ditthi*)则阻碍探询,因为它假设了并不存在的自我指示物。一个通往痛苦

的终结，而另一个则制造出更多的痛苦。

91

只有在变成生动体验的情况下——也就是说是一种“现实”的时候：当你自己发现这是真实的“我”时，无我才会具有我所描述过的变革性影响力。米切尔说我的观点是以体验为基础的这一点完全正确。

这里我们就要提到练习。对于大多数人来说，获得(上座部佛教的方式)或发现(大乘佛教的方式)我所说的无我所具有的稳定的变革性功能通常需要经历漫长而富有挑战的自我探寻过程，需要对意识流中每一时刻升起和逝去的心理体验进行观察。根本上来说都是达摩分析，但需要不断提升观察的精细程度，这就很像是提高放大的水平，从而使人们可以看到越来越多普通的观察下所不能显现的特点。

正如我试图说明的那样，当你这样去做的时候，进入你头脑的将是一些非常值得关注的东西：你会看到*概念-知觉过程中的真实阶段*，在这个过程中，我们将我们的经验二元地分解为自我和客体，并对它们植入“实物性”和固有存在性，从而不断地在字面上导致“在这里的”自我和“在那里的”世界。瑜伽-冥想训练的传统为我们带来了一个重大的发现，当然是经过了长期的尝试和错误，通过正确的练习方法，我们实际上能够体验式地重新追溯这个过程各个阶段——在它们发生的过程中体验他们。这些重要的传统都宣称，一旦达到了高级训练的某一点，瑜伽-冥想练习就会依次呈现出一些独立而可识别的阶段——比在治疗中所呈现的更加清晰。原因之一是在这些经典的练习阶段中——例如，在内观(vipassana)中所谓的内省(nanas)阶段——就是逆向地出现的知觉和概念化过程。每一个“阶段”都是现实建构过程中渐进的环节。

92

丹·布朗(1981)是第一个提出这一观点的人，一开始修炼西藏大手印(Tibetan Mahamudra)，后来修炼印度瑜伽(Hindu Raj Yoga)和上座部内观(Theravada vipassana)禅修(Brown, 1986)。海沃德(1987)随后进一步描述了佛教认知和知觉模型与当代认知科学发现之间的交集。其中最为重要的发现是，对经验所进行的“内部”和“外部”，“自我”和“客体”，“自我”和“他人”，“自我”和“身体”之间的划分出现在知觉过程本身，从最早的输入到最后我们对知觉产生意识并将之编入意义框架的阶段。

能够观察到这个过程本身就具有非凡的意义。通常我们只能意识到这个过

程的最终产物：组成我们日常经验的想法、概念、认知、感受和感觉。这个过程本身的各个阶段处于前意识水平，由于它们发生在极微妙的时间里，因此是在意识之外的。但是，通过禅修练习所能够达到的放大水平，我们就能够观察到每时每刻我们将这些元素带入我们日常经验存在的过程。禅修使我们得以回到这些过程发生的头半秒知觉，就像深入观察宇宙的能力使我们能够看到普通视野所看不到的事物：在进化的早期阶段宇宙是什么样子的。这就是米切尔所思考的“透彻的自我意识”的“元水平”。通过实际体验构建的每一个步骤，就有可能直接看到自我和“现实”的构建性、瞬间性和独立性。越来越深层次的概念性假设将被发现和理解，直到这个知觉的投射过程及其对自我和事物固有存在的归因被直接把握。(Hayward, 1987)

然而，纯认知-知觉模型遗漏了这个过程的情感部分。实际上，内观传统的“内省阶段”描述了我们在治疗中熟知的同样的内省、修通、哀伤和接纳过程。在治疗中，无论深度如何，修通和哀悼对于改变来说要比内省重要得多。这是我想要对布朗的认知模型所要补充的维度(Engler, 1983)。

意识或自我并没有独立而持续的核心实体或稳定的知觉“客体”，只有经验的基本特质(巴利语中的 Khandas, 或者梵语中的 skandhas) 所形成的受、想、行、识和表征每时每刻在被构建和解构，就像微粒实体在量子真空中聚合又立即消失一样，在一个建构消失和下一个建构出现之间，并不持续地存在“我”或是“事物”，这一发现是极其令人震惊的。这种体验就像是自由落体似地进入到一个镜面的世界，在这个世界中，就像疯帽子(Mad Hatter)告诉爱丽丝的那样：“事物不再是他们看起来的样子。”它完全改变了我们对自我和现实的正常感觉，就像尼尔斯·玻尔(Niels Bohr)说到量子物理学打开了微观世界的另一扇窗户一样，如果你想到它的时候没有感到晕眩，那么你一定还没有完全理解它。

然而，看到固有存在的缺失和接受这种缺失是两件完全不同的事情。在这个过程中，会产生巨大且逐渐递增的丧失感，不仅在于知觉世界中坚实而稳定的“实物性”，也在正常感觉中自我作为“实体的存在”。在治疗中，即使我所丧失的只是一个被珍视的信念，而不是一些一开始就从未存在过的“事物”，这些丧失也极难被接纳。在治疗中，真正的挑战在于承认和最终降伏于你的所见。可能会有非常多的阻抗存在：逃避、回避、否认、战斗。每一个阶段只有在前一个阶段的经验被

有效“修通”和完全接纳之后才会出现。也就是说，就像其他转变过程一样，内省是哀伤的必要条件。在每一个“内省的阶段”，知觉-认知的改变引发哀伤工作中的一个步骤或任务：从急性悲伤，经过去组织化和退缩，到围绕一个对自我和世界十分不同的感觉进行再组织(Bowlby, 1969,1973)。

米切尔问道，为什么“只有经过那么多的努力、体验和积累的智慧，才能够回到事物本来自然的状态”。因为在这一点上，与在生活的其他领域一样，我们用错误的归因、功能不良的信念、痛苦的活现、渴望的想法以及无法令人满足的依恋把事情变得非常困难。我们挣扎着抓住我们所拥有的，把自己围困在感觉熟悉和安全的位置，拒绝迎接任何挑战，尤其是那些可能唤醒原始恐惧的挑战。为什么在治疗中，要更清楚地认识自己要付出那么多的努力、体验和智慧？我想答案与此相似，别无其他的原因。

对无我的发现过程是有风险的。在拥有一些体验之前，至少是瞬间的体验之前，都只能对它进行概念化的思考。并且这种思考与分离的自我观点并没有区别。对于这个“自我”来说，无我是个悲观的、自我否定的、否定生活的、毁灭性的想法。这就是它展现给像韦伯(Weber)这样没有体验的早期欧洲学者的样子，也是它展现给弗洛伊德和亚历山大(Alexander)以及很多精神分析思想家的样子，并且仍然是展现在一些当代评论家眼中的样子。甚至可能对于瑜伽和禅修者来说，在尚未拥有无我的直接体验之前，也是这样。克莱因(1955: 127)曾指出，很大程度上正是出于这个原因，“一直到佛教修行者开始注意到伦理道德的重要性、内观的力量以及慈悲的意义之后，有关自我是否存在的问题才被提出，在西方关于‘无我性’的讨论中，这些都是被忽视了的重要而关键的背景因素。空只是那些具有宗教和文化身份安全感的人才会讨论的主题。”否则，无我性的观点就有可能破坏个体感和道德责任感。正如我指出的那样，它会把对正常的、与爱和工作相关的发展任务的回避进行合理化，米切尔也注意到了。最糟糕的是，它还会加重自我障碍中的身份认同问题。

在有关“现实”还是“虚幻”的问题上，我最后还有一点评论，我同样也认为在认识论的当前发展水平下讨论这个问题，是一件冒险的事情。米切尔对这个问题的细致的反思使我再一次对此进行了思考，我想采用一个稍稍有些不同的角度。一系列的联想将我带回到我早期的合作者丹·布朗的一篇论文中。

在对三种主要的冥想系统中知觉-认知改变进行比较研究后(印度瑜伽, 西藏大印和上座部内观), 布朗(1986)指出, 尽管在所有三种系统中每一个阶段的知觉改变在结构上是相似的——都对知觉过程进行回溯——但是对这些改变的体验方式却取决于系统针对体验的连续性和非连续性所采用的观点。这会影响到个体在冥想中所采用的观察角度, 并也因此影响到不同阶段被体验的方式。

三种系统都认可直接经验中意识和显现的本质的非连续性。它们都认同心理生理事件处于不连续的变化过程中。但是, 每种系统的练习者对变化的本质有不同的体验。在数论派(Samkhya)哲学的二元论观点中, 心理和生理事件的即时变迁在印度瑜伽中被体验为“特殊真相(ekatattva)”的连续性转变。在无我以及佛教练习的从属起源观点中, 变化被体验为连续发生的“刹那(ksanika)”和非连续的离散事件。事件对于瑜伽练习者来说呈现出连续性的样子, 但对佛教禅修者来说则呈现出非连续性的样子。为什么是这样的?“现实”究竟是连续的还是非连续的? 很可能两者都是, 取决于——正如量子物理学告诉我们的一样——我们如何架构我们的“实验”。换句话说, 就像布朗说的, 这个悖论可能是瑜伽-禅修练习与生俱来的。

95

同样的悖论看起来也贯穿于西方物理学和社会科学领域: 量子物理学中的场理论和粒子理论; 社会科学中心理健康和疾病的连续性和非连续性模型。这都取决于我们所采用的观察角度, 也就是我们如何建构我们的实验, 光本身有波的属性(连续的)也有粒子属性(非连续的)。那么光又“究竟”是什么呢? 是我们的头脑希望它是这样或是那样。而一些物理学家将之称为“波粒子(wavicle)”, 似乎是另外一种想把它归入具有特定性质的单一“事物”的尝试。

所以, 重新思考这个问题之后, 或许一个特定的冥想系统并未揭示“现实”是什么, 它可能只是通过考察我们的知觉偏差或我们开始观察的角度来表明我们如何建构它。但所有这些训练所做的就是将我们带回自我和世界本身的建构过程。并不是得出有关现实的“真正”描述, 尽管他们常常这样宣称——我可能也曾这么说过——而是向我们直接呈现, 在我们直接的即刻经验中, 任何有关自我的表征都只是建构。重点是要松动我们对自我的焦虑, 引发哀悼和悲伤的工作, 并最终使得生活和体验能够自由地流动, 而不被那些有关“我”是谁的非适应性固着点阻碍。我们在沉默中观察到或想要了解——“带着无限情感的”——每时每刻有关

自我和世界的建构,那些并不是,也不可能是,建构性活动本身的结果。

提问者：如果没有“我”，那么是谁自由了？

尼萨噶达他：世界就不再有那么多的麻烦事了。这就足够好了！

我想再一次表达我对斯蒂芬·米切尔的感谢,他激发我思考了原本以为自己知道的问题。

注 释

1. 伊曼纽尔·根特(Emmanuel Ghent)(个人交流)认为恩格勒有关自我的虚幻性本质以及无我的最终现实源于冥想练习,在这些练习中,任何特定时刻的自我体验都过于短暂以至于任何自我感都成为虚幻。也就是说,这就是极端的多样性,短暂即刻意识的出现被近距离的观察以至于思维的思考者消失了——无我。语言很难表达清楚,因为之后个体变得非常“集中”和“完整”。那么,谁是被个体集中的对象?这是自我的某个版本吗?在一个更不抽象的水平,无我的感觉更加接近于对自恋的剥夺、防御的完全缺失。如果没有自我,那么没有什么事情或人需要保护。

参 考 文 献

- Aaronson, H. 1998. Review of *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*, by Jeffrey Rubin. *Journal of Buddhist Ethics* 5; 63 - 73.
- Alexander, F. 1931. Buddhist Training as an Artificial Catatonia. *Psychoanalytic Review* 18; 129 - 45.
- Bion, W. 1963. *Elements of Psychoanalysis*. London; Heinemann.
- 1970. *Attention and Interpretation*. London; Tavistock.
- Blanck, G., and R. Blanck. 1974. *Ego Psychology: Theory and Practice*. New York; Columbia University Press.
- 1979. *Ego Psychology II; Psychoanalytic Developmental Psychology*. New York; Columbia University Press, 1979.
- Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the Spaces: Essays on Clinical Process, Trauma and Dissociation*. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.
- Brown, D. 1986. The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective. In *Transformations of Consciousness*, ed. K. Wilber, J. Engler, and D. Brown. Boston; Shambhala.
- 1993. Affective Development, Psychopathology and Adaptation. In *Human Feelings*, ed. S. Ablon, D. Brown, E. Khantzian, and J. Mack. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.
- Brown, D., and J. Engler. 1986. The Stages of Mindfulness Meditation; A Validation Study. Parts 1 and 2. In *Transformations of Consciousness*, ed. K. Wilber, J. Engler, and D. Brown. Boston; Shambhala. Reprinted from *Journal of Transpersonal Psychology* 12, no. 2(1980); 143 - 92.
- Brown, G. 1981. Mahamudra Meditation; Stage and Contemporary Cognitive Psychology. Doctoral Dissertation. University of Chicago.
- Buddhaghosa. 1975. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Trans. Nyanamoli. Kandy;

- Buddhist Publication Society. Reprint, Boulder, Colo. : Shambhala, 1976.
- Coates, P. 1988. *Nature: Western Attitudes since Ancient Times*. Berkeley: University of California Press.
- Cohen, A. 2000. *What Is Enlightenment?* 17 (spring/summer): 94 - 101.
- Davies, J. Davies, J. M. (1996). Linking the “Pre-Analytic” with the Post-Classical: Integration, Dissociation, and the Multiplicity of Unconscious Processes. *Contemporary Psycholanalysis*, 32, 553 - 556.
- Deikman, A. 1966. Deautomatization and the Mystic Experience. *Psychiatry* 29: 324 - 38.
- 1982. *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*. Boston: Beacon Hill Press.
- Eigen, M. 1986. *The Psychotic Core*. Northvale, N.J. : Jason Aronson.
- 1993. *The Electrified Tightrope*. Northvale, N.J. : Jason Aronson.
- Engler, J. 1983a. Buddhist Satipathana-vipassana Meditation and an Object Relations Model of Developmental-Therapeutic Change: A Clinical Case Study. Ph. D. diss., University of Chicago.
- 1983b. Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism: A Spectrum Model of Object Relations Development. *Psychoanalysis and Contemporary Thought* 6: 29 - 72.
- 1986. Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of Self. In *Transformations of Consciousness*, ed. K. Wilber, J. Engler, and D. Brown. Boston: Shambhala.
- 1999. Practicing for Awakening. Part 2. *Insight*, spring, 31 - 35.
- Epstein, M. 1989. Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives. *Journal of Transpersonal Psychology* 2: 61 - 71.
- 1995. *Thoughts Without a Thinker*. New York: Basic Books.
- Farber, L. (1996). *The Ways of the Will: Essays Toward a Psychology and Psychopathology of Will*. New York: Basic Books.
- Ferris, T. 1997. *The Whole Shebang: A State-of-the-Universe Report*. New York: Touchstone.
- Fingarette, H. 1963. *The Self in Transformation*. New York: Basic Books.
- Freud, S. 1930. *Civilization and Its Discontents*. In *Standard Edition*, 21: 55 - 145. London: Hogarth Press, 1961.
- Geertz, C. 1979. From the Native's Point of View: On the Nature of Anthropological Understanding. In *Local Knowledge: Further Essays in Interpretive Anthropology*. New York: Basic Books.
- Gill, M. M., and M. Brenman, 1959. *Hypnosis and Related States: Psychoanalytic Studies in Regression*. New York: International Universities Press.
- Goldstein, J., and J. Kornfield, 1987. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston: Shambhala.
- Harvey, P. 1995. *The Selfless Mind*. Surrey, England: Curzon Press.
- Hayward, J. 1987. *Shifting Worlds, Changing Minds: Where the Sciences and Buddhism Meet*. Boston: New Science Library, Shambhala.
- Herrigel, E. 1971. *Zen in the Art of Archery*. New York: Vintage Books.
- Kakar, S. 1970. *The Inner World: A Psychoanalytic Study of Childhood and Society in India*. Oxford: Oxford University Press.
- Kapleau, P. 1979. *Zen Dawn in the West*. New York: Anchor Press/Doubleday.

- Kernberg, O. 1976. *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- Klein, A. 1995. *Meeting the Great Bliss Queen: Buddhists, Feminists and the Art of the Self*. Boston: Beacon Press.
- Kohut, H. 1971. *The Analysis of the Self*. New York:
- 1977. *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- 1984. *How Does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kornfield, J. 1993. *A Path with Heart*. New York: Bantam.
- Kris, E. 1952. *Psychoanalytic Explorations in Art*. New York: International Universities Press.
- Larson, E. 1999. *Isaac's Storm: A Man, a Time and the Deadliest Storm in History*. New York: Crown.
- Levinson, D. , et al. 1978. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Loewald, H. 1960. On the Therapeutic Action of Psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis* 41: 16 - 33.
- 1978. *Psychoanalysis and the History of the Individual*. New Haven: Yale University Press.
- Mahasi Sayadaw. 1965. *Progress of Insight*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Mahler, M. , Pine, F. , and Bergmar, A. 1975. *The Psychological Birth of the Human Infant*.
- Mitchell, S. 1988. *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Boston: Harvard University Press.
- 1992. True Selves, and the Ambiguity of Authenticity. In N. J. Skolnick and S. C. Warshaw (eds.), *Relational Perspectives in Psychoanalysis* (pp. 1 - 20). Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- 1993. *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Namgyal, T. T. 1986. *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation*. Boston: Shambhala.
- Narada. 1975. *A Manual of Abhidhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Nisargadatta Maharaj. 1973. *I Am That*. Durham, N. C. : Acorn Press.
- Phillips, A. 2000. *Darwin's Worms: On Life Stories and Death Stories*. New York: Basic Books.
- Pizer, S. 1998. *Building Bridges: The Negotiation of Paradox in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Rizzuto, A. , 1979. *The Birth of the Living God*. Chicago: University of Chicago Press.
- Roland, A. 1988. *In Search of Self in India and Japan: Toward a Cross-Cultural Psychology*. Princeton: Princeton University Press.
- Rubin, J. 1997. Psychoanalysis Is Self-Centered. In *Soul on the Couch: Spirituality, Religion and Morality in Contemporary Psychoanalysis*, ed. C. Spezzano and G. Spezzano. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- 1996. *Psychotherapy and Buddhism: Towards an Integration*. New York: Pelenum.
- Schafer, R. 1958. Regression in the Service of the Ego; The Relevance of a Psychoanalytic Concept for Personality Assessment. In *Assessment of Human Motives*, ed. G. Lindzey. New York; Rinehart.
- 1976. *A New Language for Psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Sterba, R. F. 1934. The Fate of the Ego in Analytic Therapy. *International Journal of Psychoanalysis* 15: 117 - 26.

- Stolorow, S., B. Brandchaft, and G. Atwood. 1987. *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Suler, J. 1993. *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Sullivan, H. S. 1938. The Data of Psychiatry. In *The Fusion of Psychiatry and the Social Sciences*. New York: Norton, 1964.
- 1950. The Illusion of Personal Individuality. In *the Fusion of Psychiatry and the Social Sciences*. New York: Norton, 1964.
- Suzuki, D. T. 1956. *Zen buddhism: Selected Writings*. New York: Doubleday/Anchor.
- Vajirañāna, P. 1975. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Van Dusen, W. 1957. Zen buddhism and Western Psychotherapy. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient* 1: 229 - 30.
- 1958. Wu Wei, No-Mind and the Fertile Void in Psychotherapy. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient* 1: 253 - 56.
- Walsh, R., and Shapiro, D. (Eds.). 1983. *Beyond Health and Normality: Explorations of Exceptional Psychological Well-Being*. New York: Van Nostrand.
- Watts, A. 1957. *The Way of Zen*. New York: Vintage Books.
- 1958. *The Spirit of Zen*. New York: Grove Press.
- Whitehead, A. N. 1929. *Process and Reality*. New York: The Free Press.
- Winnicott, D., 1958. The Capacity to Be Alone. In *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press.
- 1960. Ego Distortion in Terms of True and False Self. In *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press, 1965.
- 1971. *Playing and Reality*. London: Tavistock.
- Yalom, I. 1975. *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

第2章

藏传佛教和神秘主义的精神分析

马克·芬恩(Mark Finn)

本文是为纪念艾拉诺(Phillip Aranow)博士而写,他对佛教和精神分析之间的对话贡献巨大。

在近2500年的佛教历史中,心理话语和精神话语始终形影不离。我们的当前困境——在当前世界中它们被看作相分离并需要华丽桥接,是非常新近的事。本文的宗旨,是要表明传统的藏传佛教叙事是如何展现精神生活和心理生活中都同时存在的二元性和不可分离性。由于佛教是一种心理成长之道,我将提出:铃木俊隆(Shunryu Suzuki)(1970)所说的“无一、无二”的观点,居于佛教修炼的核心。我希望精神分析读者会看到:近一千年前,佛教上师们就在表述(在叙事中)某些基本的精神分析发现,例如俄狄浦斯情结的心理动力、过渡性空间、客体关系以及移情。我将表明,藏传佛教禅修中的关系,看上去像是在传统的非西方宗教背景中的精神分析关系。最后,我将思索:这些故事如何同时也是含蓄的寓言,它们涉及在实践中无休止地一再出现的权威性和差异性的精神分析议题。

在转向佛教记载本身之前,我想说明我自己的宗旨以及我对我们当前情境的理解。菲利普斯(Adam Phillips)(1995)提醒说,精神分析师所面临的核心问题,不是“我要去信奉什么理论”,而是“我想是何种人物、我想生活在何种世界中”。就我自己而言,我非常想成为一名负责任和有道德的心理治疗师。这个说法似乎有点审慎,但它能够澄清。我不想是个僧侣或古鲁导师(guru),但我确实想生活在如此世界中:在其中,被归为神秘之物者是真实体验,而非哲学。随着我致力于这些目标,我正好想到,佛教和精神分析之间的对话,事实上是科学和宗教之间的“古

101

102

老且更大”分歧的一种形式。

在我沉浸在此辩论之际,我发现一个有益的做法是记住这点:佛教假定存在一种多重决定性之说法。佛教宣称在任何瞬间、任何事物、任何事宜中,都有一种觉悟及一种神经质潜质。无物会始终觉悟;无物会始终神经质。从而在我们所说、所思、所感的任何事物中,都有点疯狂,也都有点智慧。带着那个见解,让我们考虑这个启发性观念:佛教和精神分析之间的对话,似乎有三种反复出现的形态。鲁宾(Rubin)(1996)优雅而又全面地展示了这些议题。第一个见解通常被归功于或归咎于弗洛伊德:把精神修炼看作是退行或病态的,或看作是两者。它可以是多情的乡愁、恬静的怯懦或完全就是智障。这个见解有精神分析和生物学两个版本,经常被称为“还原论(reductionist)”。然而如果我们不严肃对待这种“对宗教和精神”的怀疑论见解,则就根本不需要这个对话。在每个临床工作的日子里,我都必然想到精神的防御性使命,或想到心理疾患的现实。我的有趣发现是:我越是趋近于精神传统自身,则越显然的是,它们拥有对此神经质使命的深入的心理领悟,可据此来理解精神修炼和精神观念。与我交谈的那些藏医似乎拥有精神分裂症、双相障碍、儿童自闭症方面的诊断知识。美国禅宗法师戴多·卢里(John Daido Looi)告诉我,他不得不告诉胸怀大志的学生们:他们在继续禅宗修行前,需要接受更多的心理治疗,而每当这时,他偶尔会遭遇学生们的自恋愤怒。作为心理治疗师,对此我感到同情和有趣。似乎在某些佛教团体中,团体心理治疗被看作至多是一种补救方案,类似于学校告知某人必须留级。

103

第二个主要见解的最佳代表是超个人心理学,而有意思的是,它借助科学地研究冥想,而使得精神和宗教免于简化论耻辱(Wilber, Engler, and Brown, 1986)。荣格如果看到精神分析学员们成群结队地去参加冥想静修,会很高兴吗?我们的当代文化的动向很有意思,因为被反传统文化遗弃的后迷幻(post-psychedelic)研究者及学者们,发现自己与基督教新教和摩门教为伍,它们都利用行为主义及实验室材料,来表明宗教有益于我们、宗教更涉及成熟而非退行。这不只是个讽刺的后现代主义观察报告,因为“佛教-精神分析对话”不是独立于“佛教-犹太教-基督教对话”。或许精神分析师特别感兴趣于佛教,因为佛教允许我们拥有某种精神生活,似乎避开了“信仰上帝”之令人为难的传统困惑。我审视这种情形及我自己的感受,从中领会到莱恩(R. D. Laing)(1967)的这个说法的精确性“经验法则

(the politics of experience)”。是谁处于优势？是谁有资格归类此刻？正如鲁宾指出，此超个人见解的困扰在于，总的来说存在一种倾向：理想化精神修炼、理想化多数亚洲的事物。我想起心理精神(psychospiritual)团体领导者的一次圆桌聚会，也像任何圆桌聚会一样，这次聚会上人们也有点争强好胜。对那个困扰的一个解决方案是这样一种幻想：西藏人不需要心理治疗，因为他们的养育实践是如此完美，他们可以直接令自己升入更高精神王国。聚会上的美国人都遗憾但明智地点头同意：我们的家庭可悲地功能失调。不幸的是，这种令人宽心的无异议气氛，被房间里唯一的真正西藏人——格勒克仁波切——破坏了。他苦笑着说，西藏人非常乐于向自己的精神导师抱怨自己的父母，但这不会被视作没有礼貌。

最后一组，我贴切地称为主张消除隔离者(见 Epstein, 1995, 1998; Finn, 1992, 1998; Suler, 1993; Rosenblum, 1999)。这是目前最时髦的见解，象征着西方社会的佛教体验的成熟。西方治疗师已经发现，在他们自己的生活以及患者的生活中，冥想具有心理治疗般的功效。另外，存在这样一种认识：精神分析偶尔似乎类似于某种精神修炼——对于患者和分析师来说皆如此。此见解的支持者感到，超个人主义者忽略了精神分析的精神深度，正如弗洛伊德学派未能重视冥思修炼的心理敏锐性。汉斯·洛华德(Hans Loewald)(1978)是最经常被援引的主流精神分析师，因为他认为：弗洛伊德已经以自己的方式触及神秘的超越于时间和空间的永恒之地，但由于个性和文化背景的缘故，而未能重视它。洛华德的结论是，在我们的时代，人格的宗教维度可能受到压抑，正如在弗洛伊德时代性欲受到压抑。更具争议性的比昂(Wilfred R. Bion)(1970)把这种神秘性置于精神分析的核心。总的来说，精神分析和精神修炼(特别是佛教)之间的重叠在于，它们都是注意力配置的策略。所有的精神修炼都要求对注意力的不同运用，而所有的心理治疗都把注意力引向心理生活的各个方面。

当我还在读大学时，我曾有位女性朋友，她借助数息来进行禅宗修炼。她希望在更女性化的环境中探索精神修炼，所以她到一个女性禅院进行静修。她在初次面谈中，告诉自己的精神指导者自己不懂得应如何祷告，她所受到的训练只是要她注意自己的呼吸。指导她的那位修女询问她是否认为真的有什么不同。精神修炼是“通俗”的心理治疗吗？精神分析是充当治疗法的精神修炼吗？日本的最早期的临床心理学家河合隼雄(Hayao Kawai)(1996)记得，1945年当他18岁

时,看到第二次世界大战给全世界造成的惨状。他感到,这场战争努力的狂热,受到日本当时的宗教文化(包括佛教)的支持,因此他全盘否定日本,特别是否定日本的宗教。他来到美国,成为一位心理学家。然而在多年的心理治疗实践中,他发现自己不断返回佛教,因为治疗规范要求同时既集中注意力、又要开放注意力。他谨慎地得出结论:他已经变成一位蒙眬的佛教徒,但他建议对于那种蒙眬佛教,要有一定程度的信任。河合隼雄主张的这种蒙眬佛教,吸引了对宗教狂热及正统宗教有所顾忌的人,但某些佛教上师批评它,因为他们担心这种佛教和心理治疗的综合体会淡化精神戒律(Merzel, 1994)。

105

总之,作为整合冥想与精神分析师,我生活在一个复杂世界中,境况岌岌可危。佛教教义能够提供什么助益吗?在许多地方,大乘佛教徒每天吟诵《般若心经》(*Heart Sutra*)。它很简短——通常不超过一页长。佛教有时会冗长枯燥,但又常常会令人惊讶地简短精练。在《般若心经》中,佛陀和弟子们在一起禅修,这时,舍利弗询问观自在菩萨:如何修炼在梵语中被称为般若波罗蜜多(*prajna-paramita*)的先验知识。其答案是我所听到的一个最圆满惬意的说法。观自在菩萨告诉舍利弗:

色即是空,空即是色;不垢不净,无无明,亦无无明尽,乃至无老死,亦无老死尽;无苦集灭道,无智亦无得,以无所得故;心无挂碍,无有恐怖。

一切二元性事物都是“色”:时间、空间、我对自身童年的感受,等等——它们都是心理性的;“空”是永恒——它超然于观念、时间、空间。但是显然“色”也是“色”、“空”也是“空”;然而“色不异空、空不异色”。在我们的世界中,“心理”是“心理”、“精神”是“精神”,但“精神”是“心理”并且“心理”是“精神”。但是为何到此为止?“上帝”是“上帝”、“耶稣”是“耶稣”;“耶稣”是“上帝”、“上帝”是“耶稣”。另一个较少精神性,但常常更加紧迫的话语,是性别。“男人”是“男人”,而“女人”是“女人”,“男人”是“女人”,而“女人”也是“男人”。也可以用临床术语来说:存在真实的关系,也存在移情。但是“真实关系”来自“移情”,而“移情”来自“真实关系”。每个命题都不优先于另一个。同时性促使我们走向超越性智慧。这些都是非常神秘的,这些都是非常务实的。多年前,斯蒂芬·佩珀(Stephen Pepper)(1942)说,西方科学中存在四种“世界假说”:形式论、有机论、机械论、情境论。这四者截然不同、相互排斥。唯一的解决方案,是他所称的一种“后理性(post-rational)折中主

义”。那是对“般若波罗蜜多”的另一种说法吗？

《般若心经》清晰表达出佛教的如此见解：绝对的精神真理及相对的心理真理两者既分离又同一，但我们仍然可以询问：在现实中这是如何可能的？因为禅修即使在团体中进行，也是个人独自进行的活动，所以对禅修心理的探讨始终认为：禅修中的变化过程属于“单人”心理状态。我相信，这是对佛教教义及佛教修炼的严重误读。甚至《般若心经》也是一个对话。如果是在与一位导师的关系情境中进行禅修，则与精神分析的相似性就变得更加明显。藏传佛教的大量传记文献以及“需要观想各种精神存在物”的禅修技术，演绎了佛教的关系方面。罗宾逊 (James B. Robinson) (1996) 注意到，传记和历史更具有藏传佛教而非印度佛教的特征，西藏人对印度导师的描述是最准确的。我要补充说，藏传佛教对历史和生平的强调，也使得它有别于禅宗。罗宾逊建议按照他所称的纵向和横向维度，来分析西藏圣徒的传记。

106

神话的纵向维度使得圣徒“人性化”先验机能；它们使得开悟状态可被普通人理解。它们为虔诚提供了活生生的焦点。它们以仍在挣扎者能够理解的方式，来例证精神的胜利。如果他们能够实现自己的目标，则付出了必要努力的有抱负者，也会实现自己的目标——正是在这种意义上，它们提供了希望。这些故事的象征性层面揭示了这种转变会如何发生。这种价值是先验的，因为它不依赖于历史的准确性。

但是历史的横向维度不应当被忽略。这些故事声称确有其事，维系着精神成就和普通生活的这种纵向链接。圣人们代表着连续性；他们把往日的伟大人物绑定于我们自己的“绑定于历史的人性”。他们是“开悟者返回佛陀本人”之链环中的环节，是最高智慧之源，是当前日子的最高导师。印度圣人借助自己的顿悟和成就，来确保“佛法禅益”、维护传承的纯净。他们使得“离我们较近时代的精神大师”的传承具有合法性。这些大师把当前链接于神圣往日——这个事实使得他们的历史性存在极为重要。不然，则传统发生断裂。所以，这个流派的价值不仅源于教义，而且源于它对历史洪流（我们都居于其中）的神圣性的肯定。(Robinson, 1996, 67)

107

对于精神分析读者来说,应当强调指出:这些西藏传记属于关系性故事。它们是“上溯若干世代的关系链环”中的环节。人帮人、人再帮他人,直至现在。传统精神分析使用了希腊神话,来叙事性地表征心理过程(如俄狄浦斯和纳西索斯)。在发生心理转变和精神转变的情况下,西藏故事则更进一步,因为它们提供对关系的叙事性表征。不存在单独、排斥性的转变之道,因为存在许多故事,虽然它们都是佛教故事。每个故事表征一种与众不同的帮助性关系模式,每个故事表征一种与众不同的成功的个人转变。这些故事作为总体,是对一种真正折中主义的集体叙事性表征。有些圣人结婚了,另有些圣人成为僧侣。有些变得可尊可敬,有些变得令人不可容忍。发现佛教的“无我”、发现自己的本真独特的创造性自我,这两者并非是相互无关的目标。或许,正是对个体混乱的人格强调、对西藏叙事的历史本性的强调,使得它们显得如此关联于精神分析。近来有一本畅销书,卡希尔(Thomas Cahill)写的《上帝选择了犹太人》(*The Gifts of the Jews*)。在书中,卡希尔认为,犹太教借助假定一种线性历史(其中包含往日和未来)——这不同于循环式时间观,并借助于突出独特个体而非群体身份,而决裂于其他宗教(决裂于往日和未来)。这种犹太教观点,支持这种见解:精神分析是根源于犹太教。卡希尔认为,佛教和印度教是传统的循环宗教,它们缺乏往日和未来感,也缺乏个体感。我认为,西藏叙事符合卡希尔的历史标准及个体重要性标准。藏传佛教是在演绎一种修炼观点和修炼方法——把历史和人格看作不可分离于神秘永恒。当然它们不是唯一这样做的传统,但我希望这些故事能够表明:它们的贡献具有重要意义。

在其他场合,我已经深入考察了那洛巴(Naropa)和密勒日巴(Milarepa)的故事(Finn, 1922, 1998)。在此,我想向非佛教读者介绍早期噶举(Kagyü)上师,然后思考所显露的若干普遍性命题。噶举传承是始于印度佛教徒帝洛巴(Tilopa) (Situpa, 1988; Gyaltzen, 1990)。帝洛巴被认为与历史人物佛陀有神秘关联,他无师自通地实现了自己的觉醒。他的禅修方法,是为雇用他的妓院磨芝麻油。他的早年生平几乎不为人知,但据说他的修炼使得他超越“自己家族的傲慢”——这个细节引来精神分析师的遐想,令人想到性格因素和家庭情绪氛围因素并非无关于他的精神之道。藏传佛教潜修者(mystics)会即兴吟唱大成就者之歌,这被称为多哈道歌(dohas)。以下是“帝洛巴之歌”:

芝麻油是那精华。
 愚昧者虽然知道它是在芝麻籽中，
 他们却不理解因果报应之道，
 从而无法取出那精华，那芝麻油。
 虽然本来的自显智慧
 在每个生灵的心中
 如果它未被上师揭示
 它就不会被领悟
 正如存留在芝麻籽中的芝麻油
 它没有显现。
 锤打芝麻来清除渣皮，
 则芝麻油精华显现。
 (Trungpa, 1980, 128)

这首歌中包含藏传佛教的若干基本假定。绝对精神不可分离于相对心理——先前描述的这种不可分离性，构成这首歌的基础，但是要释放出那与生俱来的绝对精神，就必须有相对心理中的坚毅努力。帝洛巴还是一位古典密宗瑜伽士。密宗(tantra)是一种精神训练与修炼传统，发源于印度，并在印度发展为印度教和佛教两种形态。藏传佛教被称为密宗佛教，因为它采用密宗修炼，这使它有别于禅宗或上座部佛教。术语密宗难以定义，但被翻译为“线索”或“连续”。在根本上，它是经验之法。创巴仁波切(Trungpa Rinpoche)说，“在密宗的不灭之观念中，无渊源、无基本前提也无特定信条，唯有自己的体验，而这种体验极为强有力。它事关存在，而非事关弄清楚成为何物、如何成为”。(Trungpa, 1981, 27)这种方法不排斥任何事物：我们的有关“何为精神”的观念，隔离缓冲对精神的原始体验。帝洛巴所获得的大成就，来自在妓院而非在寺院的工作。在密宗中无所不包，心智的排斥倾向受到挑战。

109

在我首次参加的西藏仪式上，我注意到祭坛上有形形色色怪模怪样的食物。起初我以为那是西藏的独特祭品，然后我意识到：供奉的是美国垃圾食品。据解释说，供奉垃圾食品，即体现出对禅修的转变能力的信任。我认为，精神分析拥有

一个密宗特点。“不排斥任何事物”之教导，无论多么令人讨厌，却建立起一种无限定的“线索”和“连续性”。密宗教义引言告诫无条件之法的危害；“疯狂智慧”有其危险。缺少概念性参考点，就使得神志清醒和道德性可被取得。与精神导师的关系，使得这些危险得以减轻。对导师的忠诚减少了傲慢。这种关系“容纳着”学生的强烈体验，导师提供指导和阐释。

帝洛巴的悖论是，他建议拥有一位人类古鲁，但他一个也没有却成就了“道”。由他开始的那个传承，一直延续到现在。这个传承，把对古鲁的献身看作是修炼所必需的，它始于提供一个典范：一个人在没有他人的情况下完成那旅程。这种基于上师的体系及其内在的多级结构，是依托于“无关于任何层级体系”的始创人的颠覆性基本原则。类似弗洛伊德，帝洛巴始终贴近普通人及性行为，无关于学术组织地做出自己的发现。我们大多数人会受益于上师和精神分析师，而对于我们的“自我探索”的孤独并更加自主的基础来说，帝洛巴和弗洛伊德则是两例典范。

110

在上师瑜伽的藏传密宗修炼中，修炼者被要求去观想一位佛陀，有时被要求把自己的上师本人观想为佛陀，并在精心建构起心智意象后，修炼者把自己观想为自己已经观想到的那个意象。为何人必须努力拥有人自身的实质本性？日本的道元禅师(Tanahashi, 1985)创立了曹洞禅(Soto)，他认为，对此悖论的把握，是精神修炼的基础。如果我们已经是一位佛陀，为何我们必须禅修？一位弟子询问一位禅师，“如果风的本性是‘未起’和‘不灭’，为何你扇风？”禅师回答说，“有关风或扇风，你一无所知。”帝洛巴告诉我们：种子必须被植入大地。他的继任者的故事表明，那种研磨是相关于在精神分析中观察到的体验。

帝洛巴的最著名弟子，是印度王子兼学者那洛巴(Naropa)。那洛巴的父母想让他延续他们的皇室血脉，要求他结婚，他确实结婚了。但是他借助不圆房，来抗拒父母。在回避性生活八年后，那洛巴得以解脱，到大学从事佛教研究。作为学者他非常成功，在学术团体中取得领袖地位。一天晚上，他梦到一个令他不安的老妇人，她告诉他：他只是了解佛教教义的字词，而不理解它们的内在含义。那洛巴接受了这个挑战，去寻找帝洛巴，因为这位老妇人提到了这个人。那洛巴试图找到帝洛巴，在此过程中，他的精神观念被动摇了。他遇到患病的动物和人们，试图避开，结果却发现，所出现的这些表象是帝洛巴的显形。他遇到的有反社会行

为的人们，他们违反各种佛教戒律。而每当他努力避免卷入这类事，原来都是帝洛巴在起作用。每次他决心不受自身成见的控制，他总是失败。他被劝告要留意自己的内心，留意自己内在的空行母(dakini)。(西藏人的精神世界中不仅充满为人熟知的佛陀，还充满“我们心理觉醒的潜质”的令人生畏、怪异或情欲的表征。其中某些表征似乎源于印度密宗，另有些来自本土的前佛教时期的苯教(Bon)。其众神庙也如欧洲大教堂般装饰华丽。这些表征，类似古鲁瑜伽中的上师，也被理解为既内在、又外在)。¹帝洛巴指示那洛巴去注意的那个空行母，是开悟的女性表征，它化身为愤怒和欲望。他的修炼是把开悟等同于性爱和攻击性。这个修炼并不容易，那洛巴变得有自杀倾向，于是帝洛巴同意更直接地指导他。

倒数第二个教义要求那洛巴回忆自己的受孕时刻，并感受对父亲的恨及对母亲的思念。帝洛巴警告他：某些冥想者可能变得非常恐惧于某个原初景象，而无法继续进行。(印度佛教发现了俄狄浦斯情结的重要性，而确实不寻常的是，精神分析几乎没有注意到这个发现。²当然，是古希腊人创造了古希腊神话和戏剧，但是西藏人将其意象置于“心理转变技术”的核心。)那洛巴的这个“修通”的结果，是对其身体和性欲的一种新体验。他生活在森林中，与一位年轻女人恋爱并发生性关系，并当了上师。虽然许多传统修行者曾经认为他名声不好和令人讨厌，但现在，那洛巴被称为大法师。

西藏人似乎已经发展出一种与俄狄浦斯情结的灵活关系。对俄狄浦斯情结焦虑的解决，显然是那洛巴旅程的核心所在，而在《度亡经》中也包含类似的引导意象，这似乎表明存在一种与经典弗洛伊德理论相一致的普遍适用性。然而在那洛巴子孙们的传说中，甚至没有提到俄狄浦斯情结因素，他的子孙们更轻松地与心理动力抗争，显得更具有后弗洛伊德(post-Freudian)心理特点。

那洛巴最著名的学生，也是这个传承的第一位西藏人，是马尔巴(Marpa)(Tsang, 1982)。马尔巴出生于富裕的农场主家庭。他的父母担心他从小就有的暴躁脾气和倔强。所以他们鼓励马尔巴学习宗教，希望禅修会驯服他。他是个专心致志的学生，并拥有语言天赋。在随西藏上师学习之后，他想去印度，去接触那源头。他克服父母的反对，在印度接触到那洛巴。如果这个故事有什么独特之处，那就是，那洛巴频频指示马尔巴去随其他大师学习。有一个难忘的插曲中，那洛巴派马尔巴去向库库瑞巴(Kukuripa, 藏语名字是 Shiwa Sangpo)学习。库库瑞巴

生活在一个有毒湖泊中的小岛上，岛上有许多野狗。马尔巴告诉这位相貌粗野的上师说，是那洛巴派他来，并请求指导。但库库瑞巴指责那洛巴是个骗子。然后库库瑞巴询问马尔巴是否感到生气，因为他指责那洛巴。马尔巴承认自己的愤怒。库库瑞巴于是说，马尔巴的愤怒表明，那洛巴是他的前辈或首要上师。

112

马尔巴在完成跟随库库瑞巴的训练后，返回那洛巴身边。那洛巴询问他是否已经完成自己的任务。马尔巴回答说是的，于是那洛巴开始指责库库瑞巴平庸。马尔巴感到疑惑：或许这些上师的天性就是如此争强好胜。那洛巴然后询问马尔巴是否生气。马尔巴说不，那洛巴于是宣布，这表明他，即那洛巴，确实是马尔巴的首要上师。

考虑到在各个故事文本中对马尔巴的暴躁的强调，这个故事是否意指某种“修通”？然而那洛巴能够包容和驯服马尔巴，这表明：他，即那洛巴，不是教义的唯一来源。那洛巴确立了一个关系，但借助补充其他上师，来推翻自身权威的狭隘限定。另一方面，层次体系既被确立，又被挑战。

马尔巴有若干次印度之旅，在印度待了近20年。他最终确立起自己的生活——它不同于学究式僧侣或荒野森林瑜伽士的生活。他与一位很有主见的女士结婚，建立了家庭，经营一个富足的农庄。在肖像中，他是位高大强壮、留着平头的男人。我猜想他是希腊人物佐巴(Zorba)和莎士比亚《暴风雨》中人物普洛斯特罗(Prospero)的混合体。他与自己的最重要学生密勒日巴(Milarepa)的故事，是这些叙事中最著名的，他也是此传承中收有西藏信徒的第一位西藏古鲁。

密勒日巴的传记(Lhallungpa, 1982)，是世界宗教文献中的伟大著作之一，相比于其他噶举(Kagyü)的故事，其细节、风格、广度都更加丰富(对密勒日巴的详细了解，见 Finn, 1992)。密勒日巴的早年生活很坎坷。他在年轻时即丧父，家产被留给伯母和伯父，他们如对待奴隶般对待密勒日巴及他的母亲和姐姐。密勒日巴的母亲充满复仇欲望，她要求密勒日巴学习巫术，来谋杀伯母和伯父。密勒日巴犹豫不决，于是她威胁要自杀——如果他拒绝。面对这个可怕威胁，密勒日巴答应了。他学习巫术，并用自己的魔法弄塌了伯父的房子。在这个灾难中，伯母和伯父的孩子们全被杀死，但密勒日巴的伯母和伯父幸存下来。密勒日巴意识到自己犯了谋杀罪，他陷入绝望的困境，决定找马尔巴寻求修行。

马尔巴的传记使我们触及马尔巴作为上师的体验。马尔巴梦到密勒日巴到

来,并梦到密勒日巴是马尔巴的精神继承者。他还知道了自己的痛苦职责:克制自己的庇护,而令密勒日巴遭受各种严酷考验,这是由于密勒日巴杀过许多人。马尔巴极为苛刻地对待密勒日巴,使得马尔巴的妻子达梅玛(Dagmema)非常生气,她要求马尔巴不要那么严厉。马尔巴拒绝接受,于是密勒日巴感到绝望。在跟随马尔巴长时期进行更常规的修行后,密勒日巴前往大山,进行独居冥想修炼。在此期间,发生了他的修行之旅中最重要(或最经常被引用)的体验。在寻找木柴时,他因疲惫而累倒,绝望地呼唤马尔巴。马尔巴显现在一朵云上,并以他特有的粗鲁问道,“怎么了?你知道应该如何修炼。开始修炼吧!”受到这个粗鲁指导的鼓励,密勒日巴返回自己的山洞,但那山洞已经被魔鬼占领。最初他很害怕,他试图用瞪眼和咒语等魔法驱走它们,但是这些只对小魔鬼起作用。然后,他回忆起马尔巴曾教导他说,任何现象都出自自己的心理。

113

于是他邀请那些魔鬼留下做客,招待它们茶水和淡酒,并与它们交谈。他越是变得自信和好客,魔鬼们就越是被激怒。最后,它们变成一个巨大魔鬼,而密勒日巴轻快地走入它的嘴中。那魔鬼消散为一条彩虹。由于这个体验,密勒日巴最后成为一位大师,并可能是藏传佛教最重要的诗人。

按照精神分析的说法,他最终能够勇敢面对自己那可怕的对愤怒母亲的内化以及面对自己的同样可怕的认同于她:她曾威胁要自杀,而他曾杀死许多孩子。不再被胁迫于一个病态的内心客体及自己的攻击性,他从而能够重新回到人类社会。如果说帝洛巴和那洛巴的故事,在内涵(俄狄浦斯情结和性欲)和形态(帝洛巴的疏远和中立类似于经典精神分析师的态度)上,类似于弗洛伊德精神分析,则马尔巴和密勒日巴的故事,显得更类似于客体关系/人际间模式。相比于帝洛巴,马尔巴更属于“真实个人”。他没有平静地超然于自己的学生,而是与学生形成一个本真的关系。沙利文就像马尔巴般严厉,他感兴趣于棘手个案,据信他曾说,“上帝使我们免于平淡无奇的治疗。”这些故事并不平淡无奇,它们充满冒险、敌对、误解。导师有时提供支持,有时则残忍地挑起冲突。因为全部佛教都强调自我的虚无,而强大、独特、创造性的人格则浮现自这些教义。在他的后半生中,密勒日巴被鼓励去结婚,正如马尔巴那样。他拒绝了,回答说,“马尔巴是头狮子,我是只狐狸。如果狐狸跳跃得和狮子一样高,他可能会伤及自己的后背。”(Gyaltzen,1990)

114

在密勒日巴离开马尔巴的前夕，马尔巴告诫他说，在未来，大多数学生需要得到更温和的对待。密勒日巴的佛法继承者是冈波巴(Gampopa)，他们间的关系是这种较友好方式的典范(Stewart, 1995)。年轻时，冈波巴追随父亲行医。一场瘟疫令他失去妻子和孩子，而他无法挽救她们，这令他大受打击。他决定去进行精神修炼，并在冥想方面取得巨大成功。他开始梦到一位衣着褴褛的绿色瑜伽士(据记载，密勒日巴由于吃荨麻变成绿色)。冈波巴把自己的梦，告诉了其他和尚，那些和尚告诫他要警惕有古怪瑜伽士的梦，那些古怪瑜伽士会让他背离寺院戒律。冈波巴不理睬他们的告诫，他要找到自己的绿色瑜伽士。密勒日巴根据自己的梦，知道冈波巴将要到来，并将成为他的精神继承人。冈波巴的弱点是骄傲——他几乎太精通冥想。从最初，密勒日巴就把冈波巴欣然接受为自己的精神儿子——这截然不同于那个早先的故事。在这样做时，他由衷地表达出感激和喜爱之情。冈波巴述说在冥想中看到奇妙景象，密勒日巴非常和蔼地对此作出回应，从而耐心地减少冈波巴的骄傲。密勒日巴常常会说：无论发生了什么，都无所谓好坏，并向他提供一些有关冥想技术的小建议。冈波巴曾经谈到这样一个幻象：他母亲口渴得要死。或许这相关于他的丧妻心理创伤，但遗憾的是，无法获得冈波巴的早年生活细节。而另一方面，贯穿于冥想之旅，“感受”和“相关于早年客体的意象”的整合，是核心性的。在西藏传记中，并没有戏剧性的精神逃避于“我们的父母及我们对他们的感受”。冈波巴能够减轻自己的刻板和骄傲、能够取得领导地位。在此传承中，是他最初建立起带有等级层次和较大型学生团体的正式组织。他设立了一个修行场合，有 51 600 位僧侣参加，并有复杂的官僚结构(Trungpa, 1980)。除了来自西藏康区(Kham)的三位瑜伽士外，全部僧侣都严格遵守规定。这三位瑜伽士左右为难。虽然他们想遵守规定，但他们仍然忠诚于那洛巴所创立传承的云游方式，在聚会上需要饮酒、唱歌和跳舞。这类活动冒犯寺院秩序。由于他们拒绝遵守，他们被负责法纪的僧侣赶走。与此同时，在高山上，冈波巴有仁慈的精神正在离开的意象。他领悟到这个意象意味着必须让那三位来自康区的瑜伽士回来。冈波巴呼唤那些瑜伽士，对于他们的答唱，有精彩记载：“儿子们，不要再走了，回来吧，回来吧。”瑜伽士们最终听见，用自己的歌唱作出回答：“我们正在回来，我们正在回来。”在他们终于回来时，每个人都跳起舞来。据传说，现在在岩石上，还能看到他们的脚印。

精神分析的疯狂瑜伽士是何人？何人是那疯狂瑜伽士——他将复活佛教和精神分析之间的对话，而这种对话已经开始得到尊重？究竟为何要在佛教和精神分析之间进行对话？我所叙述的全部这些传说，可以被看作一种较早发展的民间精神分析，只具有相对和人类学上的意义。我的目标显然不够平心静气。我用这些记载来表明：精神分析有希望成为多元性和个体性的。但即使那样，也仍然走得不够远。我所想要的精神分析，应当容许神秘之物，无论那是多么难以界定。我认为，这些故事示范了洛华德所期望的：弗洛伊德的无意识荒莽——不压抑宗教体验。我认为，某些人感到神秘之物很有趣，但并无必要。另有些人则认为它是人生的必需品。我不知道为何会如此。最近，一位患者向我引述默顿(Thomas Merton)的话。默顿说，我们需要祈祷，正如溺水者需要空气。我不能肯定默顿所说的我们是意味着每个人，但对于它所指的那些人，我希望这些古老传说能够提供一点新鲜气息。

评论：作为一种精神追索的精神分析

尼尔·奥尔特曼(Neil Altman)

116

芬恩所写的章节认为，心理和精神话语并非互不相容，这截然不同于精神分析传统中的弗洛伊德及其他人的观点。事实上他声称，从佛教视野看，它们是“不可分离的”。他首先证实：信奉西藏佛教并不意味着排斥心理关怀。他用实例表明：佛教上师关心自己学员的心理健康状况，可能会建议他们寻求心理治疗，似乎把“神经质”看作精神之道上的一个障碍。芬恩告诫不要理想化藏传佛教，不应该相信他们是“异于我们的精神生命”从而“没有普通西方人所具有的那种心理焦虑”。他引述格列仁波切(Gelek Rinpoche)的说法：如果西藏人感到可以随意谈论的话，我们会听到西藏人发出许多同样的心理上的抱怨，无异于美国人的情况。芬恩发现有证据表明，在密宗传统中，佛教徒寻求精神成长的场合，不仅是在纯净之地如喜马拉雅山，而且在粗俗领域如性欲和好斗情绪中，这种领域更为精神分析所熟知。借助于有关精神转变是如何发生的西藏叙事，芬恩展示出“导师—弟子”关系的核心性及其变迁，从而建立起与精神分析的移情和反移情概念的关联，反驳了任何“精神转变完全是‘单人(one-person)’现象”之见解。芬恩找到精神体验被接纳的证据：例如精神分析师洛华德(Loewald)和比昂(Bion)，以及当前把冥想接受为辅助性治疗形式。总之，他看不到什么理由，不可以在佛教和精神分析之间形成一个双向“大道”——正当精神分析更关注于人际间关系的时候。然而按照我的理解，芬恩的行文中含有这样一种更基本的论点：当代精神分析以及总体而言的后现代主义西方思维，已遭遇现代西方特有的二元思维的内在局限性(科学与精神、理性与非理性和情绪、主体与客体、往日与当前、自我与他人、男人与女人)。这种思维——它既解构(c. g., Dimen, 1991; Goldner, 1991; Harris, 1991)又对立(c. g., Benjamin, 1998; Hoffman, 1998)，在很大程度上是当前精神分析的特征——非常符合佛教传统，该传统弱化这种二元性。在此，理论的下一

步发展以及治疗议题,都面临危机。精神分析刚开始探索这样一种过程的内在的治疗潜力——把我们自身和患者从过度刻板和两极分化的思维中解放出来,在这方面,悠久的佛教传统有其自己的说法,对此我们或许能够加以吸收。

我将先探讨若干理论议题,然后转向治疗议题。芬恩提到一个难题,精神分析师因二元思维,而遭遇这个难题。精神分析关系是一个现实和当前的关系,或只是往日关系的重复?我们不得不得出结论:两者皆是,并且同时!这像是个令人迷惑的难题,源于内含的两个二性:我们想让当前和往日是可区分的,我们想让患者和精神分析师是可区分的。在此我们遭遇另一个难题:当前和往日、精神分析师和患者都是既可区分又不可区分。作为精神分析师的我们,似乎所形成的经验强迫我们不去理会思维的逻辑结构,而这种结构正是我们的教养所在——西方哲学的亚里士多德原则。是否弗洛伊德在无意中引导我们走上这样一条道路:经历若干迂回曲折后,与东方精神探索者相汇合?

我将用一个简短的临床案例来说明:患者C先生是位年近40的男性,他试图结束精神分析。近来的每次治疗,都可能会是最后一次治疗。我不耐烦地试图让他确定一个结束日期,表面上声称这是为了让他和我对此做好情绪准备,但这越来越变得像是一场权力争夺。似乎密切相关的是,C先生是在近30岁时才离开父母的家,然后与一位年龄更大且“母亲般慈爱”的女子生活在一起。在终结治疗时,C先生似乎是在试图离开“家”,但遇到了困难。在治疗进行到某个时候,他决定这次确实会是我们的最后一次治疗。接着,他询问在他之后,我是否马上要接待另一位患者。他说他想知道,是否他必须在十点半准时离开。我说:“那有什么关系?当你离开时,无论是在什么时间,我们的治疗就算终结了。”C先生回答说:“很像是,对于治疗的结束,你很刻板!”然后他解释说:“哦,我不会待一整天的。”就在这时我想到:C先生是在试图以他自己的方式离开,而我则妨碍着他,因为我试图以我的方式来终结治疗。

现在考虑这个小故事中的悖论。我是何人?我应当把这个事件序列当成一个此时此地的人际互动吗?或是当成一个基于往日的关系模式反应,而我扮演父母角色?我自己很熟练而稍有强制地处理这次离别,试图控制局势,等等。然而当我透过这个人的眼睛来看我自己,我看到自己还代表着他的往日父母,这个我使得他难以离家。我试图控制他的离开,虽然在表面上我只是试图让他有所准备

地离开,但实际上我是不放开他。有人或许说,最初是他促使我变成他那往日生活中的控制型父母——他无法离开他们;但同样也可以说,他在我身上发现一个事先存在部分,它适合于他的那种需要:重新处理与控制型父母的未完成事件。只有当我们设法打破这个僵局,所有这些才会变得清晰起来(当然是暂时的!),从而使得C先生可以离开。所以现在,我既是我自己——一如我遇到C先生之前的那个我,又是C先生的历史父母的表征——这是我刚刚接受的职责。这些对立矛盾或悖论,当代精神分析师已经非常熟悉。当代精神分析师试图同时关注“此时此地”和“彼时彼地”,并同时关注无可逃避的移情和反移情,这使得弗洛伊德的移情概念及反移情概念得到发展——伴随着这些发展,我们已被导向那些对立矛盾或悖论。按照罗伊·谢弗(Roy Schafer, 1982, 81)的说法:“从而,考虑到精神分析认知,我们遭遇到这个三重循环论证:主体和客体之间、观测和理论之间以及往日和当前之间各自的传统区分,不再一如既往。”

在历史上,精神分析师难以接受这些悖论。他们的困境体现在:只能强调往日或当前之一,只能强调移情或反移情之一。这种非此即彼思维的极端显现,是把移情看作“从往日完全转移至一个白屏的精神分析师身上”。相反的极端,是把移情看作完全源于对精神分析师(作为个人)的真实感知。当然,各个流派的当代精神分析师都不认同这两个极端。但是应当如何解释“自我与他人的不可分离性”以及“往日与当前的不可分离性”?对此的解释策略多种多样。默顿·吉尔(Merton Gill)(1982)做出开拓性努力,他相信,根源于往日的移情,总是在分析师的现实行为中找到似是而非的根据。霍夫曼(Irwin Hoffman)(1983)在主体间方向上更进一步,声称“移情相当于对反移情的期望”。现在,霍夫曼视两极化(例如我们正在思考的这种)为辩证结构化的:每个单极仅仅因相关于其他极,而得以存在。一种辩证观点保留了每个极的完整性:自我和他人、往日和当前,在一种抽象层次上都是可区别的,但在另一个层次上,它们相互构成对方;它们“创造、充实、否定、保留”对方——奥格登(Thomas Ogden)写道(1986, 208)。在洛华德(1980, 1988)的著述中,自我和他人、往日和当前等等之间的差异,属于次级过程中的思维;在初级过程中的思维中并没有它们。依据他的说法,心理成熟就在于通达这两种思维和体验模式。而悖论之观点,则相关于看似不相容状态的同时存在,例如存在一个“自我”和“无我”。佛教以及后现代主义解构派的著述和学说,有时是

建立在悖论和辩证法上,经由否认惯常的思维模式或体验模式,来动摇读者/追寻者的心智。

请考虑《般若心经》的开头内容,它可被看作一个悖论或辩证对立(请回忆:辩证对立的各方彼此相互构成):“色不异空和空不异色”。我相信,这句话意在引起困惑,使得人可以摆脱先入之见、摆脱逻辑及语言的束缚,转而从“原初”开始。

这种对待传统范畴的处理手段,类似于后现代主义思维中的解构策略(Derrida,1978),它寻求完全超越于范畴(如性别)。例如,在巴特勒(Judith Butler,1990,1993)看来,性别只具有施为(performative)现实性,而不具有超出那种虚幻实体的实体性——那种虚幻实体是来自经由施为的重复。性别的存在,完全依赖于我们的“似乎我们相信它存在”之活动。我猜想,有关个体化的自我,佛教可能有相似的说法。

要“解决”悖论,一种方法是进行辩证思维:揭示出看似对立的单极实际上是一个更大整体的部分。根特(Emmanuel Ghent,1992)则采用另外的策略:把悖论关联于一个深层次的过程。例如关于早期发展性需要,根特提到,在临床上,有时完全可以说某位患者是个婴儿,然而同时注意到这位患者是位成熟的成年人。在临床上,可以宣称一位患者(实际上是位成年人)正在表现出孩子气的防御、退行及意图需要。一个深层次过程或许是:患者有一个需要,但患者用依附、挑剔性行为及“困窘”来掩饰它,从而排斥别人(例如治疗师),使得别人意识不到那种需要。在这种情况下,存在一个需要,也不存在需要,两者借助一个“假自体”用“缺乏”来掩饰“需要”,而关联起来。

悖论领域中的精神分析开拓者温尼科特(D. W. Winnicott),坚决主张不去解决悖论,而是容忍它们的存在。过渡性客体,例如幼童的“襁褓”,究竟是一件最宝贵之物,还是一张污旧的毯子?显然它同时是两者。在主体现实中它是前者,在客体现实中它是后者。然而主观性和客观性本身是悖论(或辩证)性地关联着。在温尼科特式的精神分析传统中,解决悖论的努力,很可能曲解情境的复杂性;例如分析师把某位患者仅仅看做是婴儿,以及把那位患者仅仅看做是个成年人,都会单维度地看待那位患者。那些支持辩证对立的人,谈到辩证对立会陷入某一个单极的危险,而不是维持两极间的张力(Benjamin,1998)。

那么,是否精神分析已把我们带到这样一个位置:在这里,我们不得不依据辨

121

证对立观点，采取一种较少线性、较少极化性，但较多综合性的观点，来看待基本范畴——例如“自我”和“他人”、“男性”和“女性”？或者，是否它已经把我们带到解构式的后现代主义观点，在这里，我们受制于自己的概念系统而需要完全超越我们所继承的那类范畴？我们需要做出多么激进的转变？在此，或许我们应当期待于佛教，佛教触及这个困境已有几千年；确实，这个困境正是佛教教义和修炼的核心所在。例如，独特自我性(selfhood)之概念，是否是“爱、怜悯、怜悯行为”(它们指向他人)的必要前提？西方丰富的人本主义传统理所当然地认为：个体化的人类成员存在着、有价值并且承受苦难；而这种苦难的源头，在于物质匮乏、社会不公以及压迫；而且这种苦难可被减轻。我们可以忽视苦难之观念和个体化自我之观念——这个见解使得人本自由主义者担心：我们从而清除怜悯性社会行为——为不受约束的不义和压迫扫清道路。在更个人化的层次上，我们的对家人、朋友及恋人的最深切爱意的依恋，是基于一种对各个个体(或自我)的独特性的感觉。这些纽带，对于许多人来说，是生活自身意义的主要来源。

而佛教则可能指出：这些纽带同样也是我们的最主要苦难的来源，因为它们是非永久的、受制于无可逃避而又不可预料的中断和丧失。佛教还可以指出：个体化的自我同样带来贪婪和仇恨，它们又引发不义和压迫。在佛教看来，怜悯性社会行为是源于开悟、源于对全体人类的慈悲，并由于放下自我和我执，而成为可能。

最后，我讨论有关佛教和精神分析中的目标和技术的若干见解。首先，关系精神分析师(e.g., Mitchell, 1997)的治疗常常限于患者和精神分析师之间的互动，其目的是令(被内化的)依恋系统发生变化。乍看之下，这个目标似乎不符合佛教对“放下我执”的强调。然而这种“依附”成分可以被定义为：人际范式的“内化”的固有成分，即，对“早年人际关系模式的永存化”的刻板期望和需要。关系精神分析的目标可被定义为：使用精神分析关系，来令自己摆脱这种对原初客体的依恋。精神分析师同时作为“新”和“旧”客体之悖论，可被理解为：松动患者的先前存在的内化的依恋系统，很类似于芬恩所描述的“古鲁上师松动他们的门徒”。

正如芬恩所指出，弗洛伊德所倡导的“均匀悬浮”(evenly hovering)态度看起来很类似于佛教所描述的冥想状态。只要所要求的是放下“记忆和欲望”(Bion, 1988)，则患者的自由联想也类似于放下自我。但是这种分析性姿态似乎不符合

精神分析师可能采纳的实用性的目标和期望(例如症状消除),或不符合分析性目标——经由不仅记得患者而且理解患者的心理动力,而促成顿悟。在此似乎有一个悖论或辩证对立:我们必须记得患者、我们必须忘掉他。我们必须放弃全部欲望,而致力于为患者带来更好的人生。但是我们无法忘记患者——除非我们首先已经记得他,我们无法断绝欲望——除非我们在之前已经渴望过。这两者之间存在巨大差异:记得患者并乐于惊讶于他,或记得患者以便防御性地消除不断出现的反复无常的事件和体验。后者对患者的记忆形态,在患者方面,被认作对某种患者变体的一种依附形态,目的在于促成对假自我的依从。这两者之间存在巨大差异:拥有欲望和目标并带有自我反省、拥有固定的欲望和目标但被认作是对患者和自身的束缚。

122

弗洛伊德要求我们进行自由联想并“均匀悬浮注意力”地倾听,从而使得我们面对佛教所引出的许多同样的悖论。应该是由于比昂和温尼科特(两人都是殖民地时期受到东方国家影响的英国人)的共同影响,弗洛伊德的精神分析视野中的某些松散的脉络被捡起,并被织入精神分析,使得它开始显得像一种精神追求。

回应：精神分析中精神羞怯的固存

马克·芬恩

15年前，我在纽约医院威彻斯特分院从事博士后研究。那时候，医院是由精神分析师们管理的。我在自己的雄心壮志和朋友们的鼓励下，邀请一位著名的藏传佛教法师来做演讲。随着日期即将到来，我变得越来越焦虑。当我苦恼于礼仪细节及来访等级规矩时，我的焦虑变得最严重和最明确。医院是个非常等级化的机构，其中当然有许多权威性人物是我所敬畏的。藏传佛教传承，至少与医院体系一样地等级化。当几位法师同时在场时，每个人有一个蒲垫，它们的高度取决于法师在传承中的地位。当法师们进入禅堂时，我们都要站立、拜三次，以头触地。我邀请前来医院的这位法师，是整个传承中最重要的人物之一，被认为是一位大法师的化身，而那位伟大法师则被认为是一位大佛陀的化身。

123

我是否要毫不掩饰地对自己的精神分析老师表示自己的虔诚？我是否应当要求他们向一位身穿奇异袍子的人表示敬意？我是否应含混其辞、冒犯每个人，近似于犯下双重自杀：同时牺牲我的职业生涯和精神生活？这两者都有益于我。在当时我正接受精神分析。我的精神分析师是这所医院的一位教师，我们的分析严格遵守“经典”分析形式。西藏人来访的日期越来越近，在某次，当我的越来越狂乱的想象有所停顿时，我的精神分析师断言：“你认为我的想法是：邀请那位喇嘛来医院是疯狂得不可言喻。”据说这是个确切的解释。我领悟到，我忧虑的根源在于：可能被人发现是疯狂的。“疯狂得不可言喻”之说法，特别令我难忘，因为它正是无法言喻的那些体验方面——在某种意义上，我们的全部有关精神性的谈话，都指向这些体验。说出我的忧虑，令我想到我的信仰。我打电话给我堂兄，他也是位心理学家，他曾安排他的印度瑜伽老师访问各种各样的传统精神健康机构。他的建议很直率，如同我的精神分析师的说法：“服侍好你的法师，别犹豫。”我打电话给寺院，请求给予指示。寺院告诉我，他坐的位子显然应当是房间里最

好的,当他进入和离开房间时,每个人都应当站起来,并且如果可能,应当奉上盛在水晶玻璃杯中的软饮料。我依从了这些要求。大师带着几位随侍僧侣到来了,并且没等我动手,他们即铺设深红锦缎,而我则被告知:我们的大学教员们应当站起来,向这位年轻西藏人致意。就知识而言,交谈不算特别成功,但每个人都很高兴,这个体验使大家受到鼓舞。我没有受到谴责,倒是受到感谢。

在随后的岁月里,我组织会议、演讲,写有关佛教和精神分析的论文。我几乎没有遇到过来自“传统”心理治疗和精神分析领域的敌意。今天,佛教是精神分析文化中幼小但日渐成长的部分。

奥尔特曼对我所写章节的反应,像是又一例:“非佛教”精神分析师基本认同我的论点。他指出,我对《般若心经》的探讨,非常符合当代精神分析和后现代主义思想中的知性发展。我认为他对这个观点的强调有积极意义:悖论与其说被解决,不如说被栖居。我希望他会导师-弟子关系的故事更感兴趣。他也意识到我在那些故事中所看到的东​​西,但他似乎不像我那样热衷于把它们当成精神分析材料。我认为这些叙事应当受到精神分析的更多关注;然后它们会带来许多线索。

124

或许最重要的是,它们把佛教-精神分析对话,从定义和说辞之理论困扰中挽救出来。它们使西方读者感兴趣于显见的家庭困扰,同时也描绘了非凡的神秘主义体验背景中的真实生活。这个神秘世界,并非只有古代先知才可理解。它是我们的日常生活的缘由。《般若心经》宣称:“世俗有相”和“胜义无相”是不可分离的。这些故事从个人与心理苦恼的斗争中,找出抽象的人生哲学。对于作为精神分析师的我,它们是不可抗拒的,因为心理帮助的关系,正处于这些故事中的宗教生活中心,这表明:心理和精神是不可分离的。除我本人之外,我只知道保罗(Robert Paul, 1982),一位精神分析师兼人类学家,也承认西藏故事中的俄狄浦斯情结领悟引人注目。

在这份给奥尔特曼的答复中,我用一个很长的自我表露来开头,这是因为我感到,在他的赞同和鼓励性观点之外,或许我们可以有更多的接触。我开始思考那个感觉的来源。我突然想到,在我的章节中仍羞怯于精神性内容,这可能使我感到我们虽然意见一致,但不是很合拍。我有个感觉:他发现佛教心理学大体上值得接受,但他决定不涉足那种心理学的神秘渊源。事实证明佛教非常被精神分

析所认可,我相信其中的部分原因,在于它是一种基于经验并具有精神色彩的心理变化方法,可被持续探讨,同时又似乎可以避免探讨令人不快的全部宗教问题。我试图为佛教进行精神分析式辩护,但我相信在其中,又有一种对宗教的精神。我注意到,奥尔特曼只是在他文章的开头和结尾处,才使用了“精神”这个词。那么对精神的回避,就很可能是明智而又羞怯的。我们是如此趋近于神学的浩瀚,加点小心并无不当。

温尼科特的过渡空间(transitional space)假设,创造了一种远远较少贬损的方式来看待心智生活的较不理性方面,如游戏、创造性以及宗教。确实,温尼科特的言语是令人共鸣和无所适从,因为它没有什么特别主张。在另一方面,比昂和洛华德的信念则直截了当:存在一种神秘或神圣的心理方面。回想一下,洛华德把“初级过程(primary process)”重新定义为“源于对超越时间的永恒的神秘体验”。艾根(Michael Eigen,1998)注意到,比昂理论中的神秘主义核心成分在精神分析探讨中经常被遗漏。艾根使用富有诗意的修辞,探索由神秘主义或现实所界定的某种临床实践的内在结论。艾根很欣赏佛教修炼,但他拒绝理想化佛教、拒绝深入精神性,他发现,犹太教的热烈表达也吸引着自己。上帝没有被遗漏。艾根精彩地描绘出患者身上的心理机能和精神机能的复杂交互作用。他动情地描述了精神修炼的心理裨益,特别是它们的这种能力:抑制令人恐怖的破坏性,在西藏叙事中我们看到了这点。精神真理具有解放、慰藉、毁灭之潜力。弗洛伊德所担心的是,如果精神性被准许进入精神分析,则通向整个神秘学世界的大门会被轰然打开(Grosskurth,1991)。一旦我们准许精神进入,则我们愿意在超自然之路上走出多远?藏传佛教在目前很流行,但我看到一种矛盾态度。一方面,它充满灵性地宽容和清晰,这明显体现在一些大师身上。另一方面,存在一种洋溢着超自然和超心理学(parapsychological)的宗教文化:作为其基础的那种“心理”观,甚至超出“双人(two person)”心理学而进入一种可被称为“超个人”的世界。从历史角度思考这些议题,或许会有所帮助。

当前对精神分析关系的强调,在很大程度上可被看作反映了费伦齐(Sandor Ferenczi)及其观念的复兴——重新在精神分析历史中获得更加公正的地位。类似地,在按照精神分析方法思考我的精神羞怯的更大背景之时,我疑惑于它或许反映了这种情况:大量精神分析话语继续排斥荣格。不久前,有一期《精神分析对

话》专题讨论米切尔(Stephen Mitchell)的案例,是由当代荣格学派治疗师实施治疗(vol. 10, no. 3, 2000)。米切尔和福斯海格(James Fosshage)对这位荣格学派作者作译记。大体上,他们的语气是真挚和感兴趣的。“精神性”有时被频繁提及,也有时被忽略。没有提及“弗洛伊德-荣格”决裂的最重要因素,即精神性和宗教。有时在宗教和精神分析之间似乎没有任何张力,在另一些场合,对精神话语的排斥则令人感到不堪重负。我的印象是,相比于过去,当代精神分析更公开地不把精神性看作病理性的。但是在这方面,它并不始终如此。我认为我们正在建立一种深刻的普世主义(ecumenical)氛围。我们是否忧虑于精神性会妨碍这个抱负——它将招来宗教,并招来权威、正统、宗派之困扰,而精神分析正在从它们中摆脱出来?我们是否已在使用精妙的佛教不可知论,来使精神分析中的精神性重新合法化,而又不提及家族中的那位瑞士有辱门风者(指荣格)?不寻常的是,在我读大学以后开始接受正规精神分析训练的很久以前,我很少阅读荣格的著作。同样不寻常的是,在大量的有关宗教、精神性及精神分析的讨论会和讨论小组中极少提及荣格。我想,或许我们需要重提到荣格和弗洛伊德,以便真正理解我们当前的情境。

126

随着我年龄增长、较少忧虑于疯狂、较少渴望清晰定位,我更加接纳一种令人心悸的超自然感。临床治疗师述及这样一种必要性:保持对患者的惊奇,无论这是多么难以做到。我发现这样做是困难但有裨益的:努力保持对这个世界的惊奇。相比于一些朋友和患者,那种努力更加令我潜入宗教。那个努力,部分是要保持倾听每个人。回想一下,西藏人宣称世俗谛和胜义谛是不可分离的。他们把世俗谛定义为:可被看到、归类或量度的一切事物。胜义谛则超越于空间和时间。从而,或许存在两个现实原则,一个是相对真理原则,另一个是绝对世界原则,其中后者从未被破译,即使不令人恐怖也经常令人迷惑不解。我想到,荣格真正感受到了这两者的交织,这种交织不要求认同一整套新的限制性“原型”或超心理学(metapsychological)范畴。

令我高兴的是,我的章节中的大量内容得到奥尔特曼的赞同。从某种有利地位看,佛教和精神分析似乎都非常合理而务实。但它们也召唤我们去面对自身心智的荒莽和浩瀚。我希望我们的交谈付诸刊印后,能够更大程度地栖居于这个空间,但是我胆怯于表达自己的向往。

127

我曾经询问本文开头提到的那位西藏喇嘛：如何去找一位导师。他鼓励我在开始与一位导师建立关系时，要做到：判断审慎、善于观察、行事谨慎。他继续说，“你们美国人总是认为只有一个人合适。请想想，你在追寻，而在你身后，可能有站满整个体育场那么多的佛陀，他们恰好在你看不到的地方，怜悯地鼓励着你。”他就是这样指出我在此试图暗示的那个浩瀚空间。

用精神分析的语言来表达，他是在鼓励我不要把精神世界看作静态的“客体”，而是看作一个活生生的“主体”。这是个真正的转变，它令我们心虚于我们自己的有关“认知我们的世界”的权威性。偶尔，在有关佛教及精神分析的对话中，会看不见那位喇嘛所提到的那个体育场。人们可能怀疑这个体育场的真实性，认为或许它是创造性想象的产物。但是我想，这种质疑会不得要领。由于藏传佛教强烈感受到全部现象的建构性本性，这种差别就消失了。布莱克(William Blake)被问及这个问题：如果上帝只是你的想象，那会如何？他回答说，由于他的想象不可分离于上帝，其答案事实上无关紧要。后现代主义的不确定性，不仅把我们引向多重视野，而且令我们返回一种与“总体、不可名状、活生生的无限存在”——我们称之为“精神”——的实践性关系。

注 释

1. 密宗的本尊等同于温尼科特的过渡空间概念,在其中,无法明确心理内部及心理外部。要进一步了解西藏叙事,请参阅 Finn 1992, 要进一步探讨温尼科特对宗教和精神分析之间对话的贡献,请参阅 Jones 1991 及 Meissner 1984。
2. 《西藏度亡经》中还含有俄狄浦斯情结意象,这本书介绍了人死后中阴阶段的变化。然而《西藏度亡经》也被理解为人生指南,因为在某种意义上,我们不断死亡和重生,忍受过渡性阶段的不确定性。见 Fremantle 和 Trungpa 1975; Sogyal 1992。

参 考 文 献

- Benjamin, J. 1998. *The Shadow of the Other*. New York: Routledge.
- Bion, W. R. 1970. *The Psychoanalytic Mystic*. Binghamton, N. Y. : ESF Publications.
- 1988. Attacks on Linking. In *Melanie Klein Today*, ed. E. Bott-Spillius, vol. 1. London: Routledge.
- Butler, J. 1990. *Gender Trouble*. New York: Routledge.
- 1993. *Bodies That Matter*. New York: Routledge.
- Cahill, T. 1998. *The Gifts of the Jews*. New York: Nan talese/Anchor Books.
- Derrida, J. 1978. *Of Grammatology*. Trans. G. C. Spivak. Baltimore, Md. : Johns Hopkins University Press.
- Dimen, M. 1991. Deconstructing Difference: Gender, Splitting, and Transitional Space. *Psychoanalytic Dialogues* 1; 335 - 52.
- Eigen, M. 1998. *The Psychoanalytic Mystic*. London: Free Association Books.
- Epstein, M. 1995. *Thoughts without a Thinker*. New York: Basic Books.
- 1998. *Going to Pieces without Falling Apart*. New York: Broadway Books.
- Finn, M. 1992. Transitional Space and Tibetan Buddhism: The Object Relations of Meditation. In *Object Relations and Religion*, ed. M. Finn and J. Gartner. Westport, Conn. : Praeger.
- 1998. Tibetan Buddhism and Comparative Psychoanalysis. In *The Couch and the Tree*, ed. A. Molino. New York: North Point Press.
- Fremantle, F., and C. Trungpa. 1975. *The Tibetan Book of the Dead*. Boulder, Colo. : Shambhala.
- Ghent, E. 1992. Paradox and Process. *Psychoanalytic Dialogues* 2; 135 - 60.
- Gill, M. 1982. *Analysis of Transference*. New York: International Universities Press.
- Goldner, V. 1991. Toward a Critical Relational Theory of Gender. *Psychoanalytic Dialogues* 1; 249 - 72.

- Grosskurth, P. 1991. *The Secret Ring*. Reading, Mass., Addison-Wesley Publishing.
- Guenther, H.G. 1986. *The Life and Teaching of Naropa*. Boston; Shambhala.
- Gyaltzen, K.K., trans. 1990. *The Great Kagyu Masters*. Ithaca, N.Y.; Snow Lion.
- Harris, A. 1991. Gender as Contradiction. *Psychoanalytic Dialogues* 1: 197 - 224.
- Hoffman, I.Z. 1983. The Patient as Interpreter of the Analyst's Experience. *Contemporary Psychoanalysis* 19: 389 - 422.
- 1998. *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process*. Hillsdale, N.J.; Analytic Press.
- Jones, J. 1991. *Contemporary Psychoanalysis and Religion: Transference and Transcendence*. New Haven; Yale University Press.
- Jose, I. C., and R. Jackson, eds. 1996. *Tibetan Literature, Studies in Genre*. Ithaca, N.Y.; Snow Lion.
- Kawai, H. 1996. *Buddhism and the Art of Psychotherapy*. College Station; Texas A&M University Press.
- Laing, R.D. 1967. *The Politics of Experience*. New York; Ballantine Books.
- Lhallungpa, L.P. 1982. *The Life of Milarepa*. Boulder, Colo.; Pranja Press.
- Loewald, H. 1978. *Psychoanalysis and the Life of the Individual*. New Haven; Yale University Press.
- 1980. *Papers on Psychoanalysis*. New Haven; Yale University Press.
- 1988. *Sublimation*. New Haven; Yale University Press.
- Meissner, W. 1984. *Psychoanalysis and Religious Experience*. New Haven; Yale University Press.
- Merzel, D.G. 1994. *Beyond Sanity and Madness: The Way of Zen Master Dogen*. Rutland, Vt.; Charles E. Tuttle.
- Mitchell, S.A. 1997. *Influence and Autonomy in Psychoanalysis*. Hillsdale, N.J.; Analytic Press.
- Nalanda Translation Committee. 1970. *The Sutra of Heart of Transcendent Knowledge*. Private Publication.
- Ogden, T. 1986. *The Matrix of the Mind*. Northvale, N.J.; Jason Aronson.
- Paul, R.A. 1982. *The Tibetan Symbolic World*. Chicago; University of Chicago Press.
- Pepper, S.C. 1942. *World Hypotheses*. Berkeley; University of California Press.
- Robinson, J.B. 1996. The Lives of Buddhist Saints: Biography, Hagiography and Myth. In *Tibetan literature*, eds. J.J. Cabezon and R.R. Jackson. Ithaca, N.Y.; Snow Lion.
- Rosenblum, R. 1999. *Zen and the Heart of Psychotherapy*. Philadelphia; Brunner Mazel.
- Rubin, J. 1996. *Psychotherapy and Buddhism*. New York; Plenum.
- Schafer, R. 1982. The Relevance of the "Here and Now" Transference Interpretation to the Reconstruction of Early Development. *International Journal of Psychoanalysis* 63: 77 - 82.
- Situpa, T. 1988. *Tilopa: Some Glimpses of His Life*. Edinburgh, Scotland; Ozalendara.
- Sogyal, R. 1992. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco; Harper.
- Stewart, J.M. 1995. *The Life of Gampopa*. Ithaca, N.Y.; Snow Lion.
- Suler, J. 1993. *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. Albany; State University of New York Press.
- Suzuki, S. 1970. *Zen Mind, Beginners Mind*. New York; Weatherhill.
- Tanahashi, K. 1985. *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen*. New York; North

Point Press.

- Trungpa, C. 1973. *Cutting through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala.
- 1980. *The Rain of Wisdom*. Boulder, Colo. : Shambhala.
- 1981. *Journey without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha*. Boulder, Colo. : Prajna.
- Tsang, N. H. 1982. *The Life of Marpa the Translator*. Boulder, Colo. : Prajna.
- Wilber, K., J. Engler, and D. Brown, eds. 1986. *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*. Boston: Shambhala.

第3章

解构虚无

罗伯特·兰甘(Robert Lanqan)

狂喜突然降临,溶我于极乐。

——弥尔顿

131 当你开始读到这些词句时,如果肯暂且停驻目光而留意内心,你和我便结成了一个特殊的关系。某种程度上,你暂时搁置了你的自我——你当前体验的动荡之源——开放给任何可能的奇思妙想。你选择追随我的言说,亦即,尝试体验我的存在。允许自己的心智来陈诉我的言说,自己的言语来思量我的言说。呈现于前的是我们之间谁的声音呢?此刻,你接纳了我传达的意味,伴着我的意识流动,与我的价值选择和抉择相互调情。

且慢,仍有一条裂隙存于你我之间。那就是,你的目光抬离页面时,我的言说变成了干巴巴纸片上的无言墨迹,我消隐了;你的眼神再次落入字里行间,我跳出于前。你携着我的存在穿行于我们的裂隙。

132 有趣的是,这种关系可以说是精神分析性的,尽管如此,并不是说,一个是分析师而另一个是受分析者。通过将这种关系解释为精神分析的,我们聚焦于其中一个人的自我。带着容纳改善的假设,或者希望,致力于我们的存世天性。自我需要帮助。当存在穿通你我的裂隙,它改变了(变得更好?)。若非完全,至少重要地,我成为你所理解的我;同时你也成为我的对象。我们希望借助他者自我所暗示的可能性,逃出狭隘的自我。

裂隙造就了他者,他者暗示重构了某人的自我。此裂隙存于我们之间,亦存于自我之内,乃至新与旧、能与否之间莫不有此。一个人在过去与未来的相互消

解间发现了悬置的现前自我。意识到这个裂隙——这个存在的消融边界，是一个永恒的邀请：只有让固着的自我暂时退场，让他者登台，改变存在本身，自我的有意改变才成为可能。这也是精神分析的邀请。

上面所说的可能有些晦涩，把你搞糊涂了。这么说吧！如果我是一个分析家，你是受分析者，几年里每周来会见我数次，并为此付费。我们可以将之视为“利用”关系。但这不仅仅是我出于贪欲对你的利用，也可能是你出于恐惧对我的利用。其实这更可能是你我对存在的虚无本质的一种充满恐惧的回避。一个判定为利用的关系，可能是责备的投射，也可能导致案例的终结。它提供了确定的假象。为什么我们对彼此这么做？也许是我们不得不这样。接下来我们逃避式的分析工作可能从检查“我们必须如何”入手，致力于解除“必须”的蛮横命令，最好能瞥见其他可能性和另一面的自我。我们实际上也在这样做（不觉几年过去了）。可是恐惧离开了没有？任何自我，即便是全新的，改进了的，富有弹性的自我，能够直面自身的消解，直面无论我是谁，我正在走向死亡，这个心照不宣的、尖锐的、丢脸的事实吗？面对麦可白的台词：“我们所有的昨天，不过替傻子们照亮了黄泉路。”难道不是对虚无本身的消解吗？

1926年，在一封给路德维希·宾斯万格(Ludwig Binswanger)的信中，弗洛伊德也许会不无绝望地答道：“不。”听：“对我来说，这孩子已经取代了我所有的儿孙们，自他死后，我再也不关心、喜欢我的儿孙们，并且发现生活了无乐趣。这也是我一直以来对威胁自己生命的传染病漠然置之的秘密——它曾被称作是勇气[因为在流感流行期间被感染]……你还年轻，可以战胜自己的失败；但对于我，不必了。”(Binswanger, 1957, 78 - 79)

这里便有一个“必须”：我们必须死。

接近自己生命终点的时候，弗洛伊德显眼地把精神分析限定在一个范围：用人类共有的烦恼替换掉神经症性痛苦。这个共同的苦恼很大一部分便源自死的必然性。病、老可以腐蚀生命的活力；死亡和无意义感能侵蚀所有的希望、爱和宝贵的意志。在死亡面前，借助于宗教对来世的允诺，一如弗洛伊德，亦不过是逃避和自欺的幻觉而已。然而凭借他的禁欲的、科学的确定性——没有什么超越死亡的东西似乎可以提供一点自大的安慰，终究不过是用另一种确定感替代了这一个罢了。在我看来，弗洛伊德的转向绝望，忽视了他的精神分析方法的两个解放的、

自我超越的特征：对于基本不确定性的承认，和那个颠覆性的假设——尽管我们终有一死，但对于如何走入死亡我们尚有某种选择的余地。

弗洛伊德或许自认为最终主张了基本不确定性。他的精神分析方法旨在使无意识进入意识，以自我的节制代替本我的冲动，通过提供确定的理性解释来揭示神秘的神经症行为。但是这样的方法一直有着内在的矛盾，在承认不确定性方面纠缠不清。不仅受分析者必须抛弃理智的确定性，分析师亦须放下惯常的期待，使用自由悬浮注意的方法来倾听(Langan, 1997)。参与分析双方的每一方都应接受一颗无知之心，越能向不确定性敞开心灵，分析过程就会越有成效。弗洛伊德冒险踏入了不确定性，但为了确立他的心理动力病因学，又果断地从中抽身而退。于是，精神分析教条成了真理。

如果我们肯冒险比弗洛伊德走得更远些，会发生什么？一个比弗洛伊德对不确定性的接纳更彻底的开放胸怀，会质疑任何真理的定论。我们赞同笛卡儿，为人究竟有无恒常的自我感到困惑。但如果我们不执著于“我”，而向不确定性开放的话，就难以苟同他思索的答案——我思故我在。当代的精神分析理论家（如：Mitchell, 1993；Langan, 1993；Phillips, 1994；Stern, 1997；Hoffman, 1998；Pizer, 1998）所做的正是这一点：将“自我”看作是虚假的，“立于虚空”（Bromberg, 1998）。更进一步，将你自己消融于空中。扩而充之，甚至更彻底地，如果我们破除了“我”的执著，在某种意义上说，我们是不是就消解了死亡？如果没有一个所谓的“我”，是不是也就没人会死呢？

佛陀会不可思议地回答：是。

我认为：佛学对于什么是自我的本质及如何从痛苦中解脱的回答，对当代精神分析理论而言是十分中肯和适切的参考。而且，佛学和精神分析提供解答的方法（即：禅和均匀悬浮注意）显得很类似。对我来说，一种方法通向并且已经通达另一种。每种方法从不同角度揭示出“无我”的隐蔽性和训练有素的注意的启示力量。

但是，亲爱的读者，要记住我们的特殊关系。不仅要注意我所断言的观念内容，而且需观照你我如何盘旋于当前的页面，就是此刻：注意一些内容的时候，忘了另一些。这也就是禅和均匀悬浮注意共同之处，致力于训练我们避开理智意识。我们在言说中联结，同时，又与之保持距离。言说绵延不绝，使我们得以延续

长存,克服了虚无。某个时间里的某处,我们之间的言说与回应,让我们彼此每一方的单独存在消失,在被遗忘了的非存在面前,更加完全地生活。

我们如何从答案中选择,看来取决于我们自己。弗洛伊德的自由意志假设——尽管我们终有一死,但对于如何走入死亡我们尚有某种选择的余地——同样也是佛学的假设。自由意志召唤一个人对生命过程负责。我们可以拒绝行使自由意志,但是自由意志的优势就是:拒绝也是一种选择,选择了自欺和受害,同样得为此负责。我们无法逃避为任何选择负责,甚至无意识的选择也不例外。米哈伊尔·巴赫金(Mikhail Bakhtin)(Clark and Holquist, 1984)将此解释为我们生活不可回避的“责任”,因为“存在无法辩解”。我们的选择深刻地影响了自己和周围人的生活,结果或好或坏,一点也不比历史和环境的影响小。同样在佛学中,逃无可逃的因果之链——业——将我们拴在当前的窘境里,但此困境又包括了这样的必然:我们无法控制过程,但却可以影响结果。我们所做的,不管有意还是无意,都事关重大。

于是,精神分析和佛学,从发现人活着并面对如何活的问题这个哲学事实出发各自求解。佛学的回答基于“四圣谛”,以我之见,精神分析的架构从中受益匪浅。当然,这样理解精神分析的架构,只是我的一家之言,东拼西扯的东西,并不能严格代表特定的精神分析学派。正像百年来的争吵并未统一精神分析学一样,2500年来的辩论、注解和学问亦未产生一个标准的佛学。我这里所说的佛学反映了我个人的理解,还有很多弘法者基于口授的重要传统带给我的误解。¹再次,面对众多分歧,我为自己解答的言论负责。

135

我们生命中的“圣谛”是哪些呢?

“四圣谛”第一种:苦谛。苦是指对我们人类基本的痛苦境况的承认。幸福生活必然与疾病、衰老、死亡相连。任何精神病理学范式中都包括疾病,这也是精神分析存在的理由。理解病理学意味着理解健康;同样,“生活在病态下”这一说法会带来“健康的生活是什么样”的问题,美满生活亦必须面对不可避免的痛苦。在精神分析中,重点强调从病理状态的减少到健康状态的增强之间的转变。弗洛伊德对人类共同的痛苦持认命态度,后世怀有超越希望的理论家抛弃了这一态度,像埃里希·弗洛姆(Fromm, Suzuki, and De Martino, 1960)和唐纳德·温尼科特(Donald Winnicott, 1975)等。在这些人的手里,精神分析成为一个从奴役与束缚

中解放的工具。神经症就是一种作茧自缚——甚至并未觉察到自己把自己拴住了或者说迷了心窍了。精神分析想要用分析关系中的领悟、理解和新的体验来解开一些束缚，所有这些可能依赖于注意的转换。佛学，则更彻底地向超越性开放，如果我们可以恰当地处理的话。

第二种“圣谛”：集谛。集意谓痛苦的根源是依恋，依恋的根源是消耗性的（如贪欲、色欲、饕餮、虚荣——通常是拼命自夸），令人厌恶的（憎恨、嫉妒、发怒）和愚昧的（逃避自省的责任）。从道德措辞翻译为精神动力学术语只能是近似，与原意仍有细微差别：虚荣或许可以看作是充满自恋的；饕餮和贪欲可能掩藏着缺失；好色也许是从易受伤害的亲密关系中的畏缩；憎恨不过提供了自满。这样的链接是否适用和如何应用于特定时间里的具体个人，有待检验，这种自省是对无知的驱散。某种程度上，精神分析洞察和解释的一面正是对依恋的检省。遗传工作追溯过去的爱、惧，以及应对这些情感的权宜之计，如何继续逗留和影响现在的生活策略。分离的自我状态可看作是依恋、情感投注的星座，汇集于保持自我满意的努力中。当这样的努力失败，这个人便想要改变。改变是依恋[或“归属”（Langan, 1999b）]的修正版，对分析师的依恋的质量促使改变发生（或许在佛学的脉络中，相当于对上师的依恋质量）。如果分析的推力是使依恋更少黏附性，那么佛学的推力就是完全驱除依恋。驱除依恋并不意味着必须抛弃俗世，而宁可以不基于依恋的方式生活于其中。正如那个老和尚所说的——这种说法多少令人费解：“我成佛以前，吃、行、睡；成佛以后，吃、行、睡。”

136

第三种“圣谛”：灭谛。灭体现、包含这样的难题：克服依恋，战胜痛苦。表面上，克服依恋需要一个“依恋”去克服，这就反射性地提出了难题。而且如果把没有依恋同没有生存的理由等量齐观的话，这个“灭谛”不免显得像是虚无主义。难道爱不是一种依恋？难道所有的希望和欢乐，决心和有意义的努力，这一切不都是一种依恋？从佛学的有利地位，回答是“不”——或者是“不一定”，又或者“既是又不是”（这种回答会让孩子们气得脸发青）。这个问题暗示了一种二元性，一种在依恋和分离之间的或此或彼的选择。这种看似矛盾的佛教的回答在《心经》中被精妙地描述（Hua, 1980）为：“空即是色，色即是空。”依恋是对色相，即事物转瞬即逝的外表的依恋。以某种方式，由色证空，即是从依恋中解脱。

这是一种重要的、神秘的“以某种方式”。让我们暂时回到“自我”这个话题并

以之为例。放弃我们对于“我”(客我)的根本依恋,会意味着什么呢?这个“我”看起来正是我们体验的中心呀!

但首先,如何克服依恋?一个人如何最终领悟到似非而是的“空-存在-色-存在-空”本身就是第四种“圣谛”——“道谛”呢?“八正道”引领我们理解这个看似矛盾的隽语和痛苦的终止。这“八正道”是:正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。如果你之前在学术典籍中看到过这些表述,甚至了解到更多的与数字有关的概念——三宝、十二善、十结等等,你是对的。它们是在这儿被读到的(参见,例如:Waddell, 1895; Das, 1997; Thurman, 1996)。我们这里仅需注意对“正确”的强调。一个人必须通过选择,努力生活在减少自己和他人痛苦的正确道路上。尽管充满了药方和禁戒,佛坚持强调一个人应基于个人的直接经验来决定何为正确,而非根据信仰或服从决定。佛是一个向导,而非一个神。“道”是可实践的,而非神学概念。一个人应在个人的体验中根据实践结果来评判它。评判精神分析也一样。

137

精神分析也有它的“道”:我领悟到我并非仅是我所认为的我。但佛学的实践之道更进一步,引致逻辑上停止矛盾。如果空即是色,色即是空,我所知的“我自己”这个色相又会成为什么呢?并非仅仅我不是我所认为的我;而恰恰是我从来就不是我所认为的我。我即无我,无我即我。你我之间形成了一个裂隙,此裂隙亦存于我与无我、我与非我之间。同时,裂隙意味着有一个“裂隙相”,此相亦空,实际上并无裂隙。

从这种似非而是的观点出发,佛教法师重新构建了“四圣谛”：“知所苦,无苦可知。弃苦之因,无因可弃。真心求止,止无所止。习止法,无法可习。”追求精神分析,但并无可追求的东西?或者更尖锐地,如果没有可以帮助的“自我”,精神分析又能帮谁呢?

你反感会倾向于,或者反感于——我料想,此种似非而是的辩证法。佛陀(Mendis, 1979; also Hua, 1996; Nyanaponika, 1949)引导他最初的五位弟子(五比丘:一侨陈如,二颞鞞,三跋提,四十力迦叶,五摩男拘利)通过一个逻辑过程认识到“我”的虚幻性。首先是令人不满的前提:无常。一切事物生生灭灭,不仅生而覆灭,而且即生即灭。有情众生皆由五蕴(skandhas)交互和聚所生:色、受、想、行、识。意识是第六种感官,并不比其他五官地位高(即眼、耳、鼻、舌、身、意六根)。

每一蕴都是暂时的。不管任一者还是全体都不能给有情众生一个不变的本质。事实上,并没有一个不变的“我”。

138

无我意味着没有需要墨守、防卫的东西。无我意味着无私的行为,亦即,慷慨、仁慈地对待他人,不迷恋于世间和不可避免会消散的存世之物。一切皆消散兮终无可散;无可散兮消散之散。消散并不意味无事紧要;正相反,每件事,每个行为,每一时刻,事关重大。甚至现在——所有过去与未来之间的未决的盈满瞬间——就是世界的美,他者的珍宝,妙乐发生的时机。此一瞬间向充实的存在开放,足以平息贪、嗔、痴和不安。(记得松尾芭蕉的俳句吗:古池塘,青蛙跳入,扑通!青蛙入古池,止水泛清响。)我们持续的此刻的平衡以某种方式被打破。无我的实现就是从束缚中解放。

但是,逻辑学家会反对说:如果没有可解放的对象,自然也就没有了解放。这种合逻辑的反对理由貌似颇有道理,它是依靠限定语境的方式做到的。在此例中,限定了行动的设定:主体的行动是依赖于客体的。实用主义者威廉·詹姆斯(William James)(1904)在他的论文“‘意识’是否存在?”中面质了这种逻辑——这篇被忽略了的心理学文章,与爱因斯坦1905年发表的相对论相映成趣。根据詹姆斯的观点,其谬误在于一个太过一厢情愿的假设:一个给定点,能且只能位于一条直线上的一个点上。这个假设未能考虑到:一个点可以位于两条(或无数条)直线的交点上。考虑到多条论据或重叠的理解构架,就会明白:意识,在一个语境里似乎必然是主观的,在另一语境中则成为客观的。体验到底是思还是物(或者,是我还是非我)取决于其与另外的思和物的相关语境。相关的语境界定了现实,在与其他语境关联中亦随之改变。詹姆斯于是得出结论:意识作为一个实体并不存在。事实上,意识的流动,正如出入于鼻端的气息之流,却无疑是存在的。意识(以及意识所在暗指的自我)“是虚假的,虽然思维在实体上完全真实,但却是由物一样的材料所构成[参见,‘纯体验’]”(James, 1904, 1158),毫不令人惊讶的是,詹姆斯在晚年对佛学产生了浓厚的兴趣。

努力靠近“纯体验”[参考 Wolstein's (1994)“即刻体验”;also Epstein, 1995],我坚持认为,是佛学与精神分析共通的。佛学中的禅思,努力练习停止(或至少分散)思考,其结果是为了变得更纯粹地意识到觉知。不追逐念头;观察它们,就像呼吸,来来去去;最终连观察也忘掉了。精神分析中,努力反思思考,重新理解一

个人的自我,首先需要微妙地停止习惯的、不停地思考;必须忘记去记忆。禅需要忘却的记忆;分析需要记忆的忘却(Langan, 1999a)。这两者是互补的,就像中世纪基督教神秘主义者的遗忘之云和不知之云(Way, 1986)。它们均通过冒险以较少受约束的方式沉浸在体验之流中,来解除自我的系缚。体验包含了一切:限制与非限制,自我与非我,铭记与遗忘,周虑与疏忽,流动不停与静止不变。一切循环往复,周流不已,起起落落。甚至静中有动,静极而复动。纯体验的上涌之流,一如谢弗(1976)所见,在他关于精神分析理论的行动语言的建议中辨明的;或如米哈里·契克森米哈(Mihaly Csikszentmihalyi, 1999, 825)所称的“合目的体验”之流,在此体验中,如他的一位受访者所说“你在心醉神迷中,感到自己仿佛不存在了一样……[作为一个作曲家]我只是带着敬畏和惊叹坐在那里看着:乐曲自由流淌。”狂喜(ex stasis, 即超脱自我状态)是指立于一个人自我之外的观照。对于所发生的,禅以其旁观思考,精神分析以其避免评论,均可招致立于自我之外的观照,都小心翼翼地触及了狂喜。

139

很多精神分析家想到他们日复一日的工作涉足狂喜,可能会因之畏缩(或战栗着逃离)。这样一种分析视野的改变令人费解,好像几乎不值得尊重,近似危险的福音,或与咨询室里的“资料”相去甚远。典型的患者出于对狂喜的渴求而在精神分析中不呈现他们自己。或者,简言之,患者的到来是出于渴望走出困住自己的存在方式。

对有些人来说,名望就是一种束缚。精神分析带着败坏科学的声誉,更清楚地显得像是一门潜在的激发交流的艺术:“作为一种艺术形式,不管其描述方法多精准或其发现整理得多成体系,它不可能是品格高尚的。原因很清楚。一件艺术品必须是高度个体的,其艺术是非道德意义上的高尚的。它的价值裁断……必须是美学的,其影响……也一定因其受众的感受性而异。不是争辩说理,而只是唤起回应”(Meltzer and Williams, 1988, xii)。分析情境中的“资料”会不会唤起些什么,完全取决于参与分析者。对一个患者的生活太过刨根问底地分析,可能显示出像那句反分析的警句的影响:“被审查过的生活是不值得过的。”或者这样的审查可能显示出一种新能力的成长:对受损的尊严的再调停或修复。一个人仅能基于个人体验来判定其价值。

140

如果精神分析与狂喜相连接成为福音,这一情况如何以及为什么发生,留待

分析询问的开放。依定义,这样一种询问经由一种解构性的回避继续考察建议、说服、回避服从、注意力近视的可能性。你和我试图谈论接下来的事物。你是分析师,分析双方存在不对称。你的工作不是向我灌输佛学,不是建议我修禅,完全不是劝告我。事实上,你陪我一道为我的体验之流惊奇,对我的价值观、经历、文化、社会阶层的设定感到疑惑,为我十分自我的特定天性惊叹。你假设我可以改变上述设定中的一些,我可能相信或不信你的假设。我们希望,你提供这样的机会让我为自己找出来。我希望,我们可以改变我处理自己体验的方式。

佛学也改变一个人处理体验的方式,这与精神分析理论是相关的,但并非一定与特定的受分析者个体相关。通过积极地关注,重新置之于背景中考虑,现实的设定可以成为意识的内容,但是受分析者不一定需要解释这一点。思想和生活的事物不停流逝,依靠背景业已提供的“小船”漂浮,开始偶尔为之已属难能可贵了。

你和我坐在河岸,偶尔评论一下水运交通。只有当我们坐下来,经过一小时接一小时的分析,我们可能慢慢认识到河岸本身也是水运的一部分,同样,彼此的觉知载着你我漂浮其中。这是真实的体验,而非游丝般纤弱的思想。思想是物。你擤一下鼻子,我感到自己身体的界限,会谈结束了?当我走出咨询室的门,我是孑然一身,还是带着你穿越了我们之间物理距离的鸿沟?

横穿裂隙用比喻呈现了我们之间的分离。此分离的常识设定源自一些假设。若非毫无疑问,我们的时代与文化似乎显而易见地承认这些假设。我们的身体是分开的。你无法读懂我的思想(虽然我希望你正在阅读它们中的一些)。我们可以彼此保有秘密。我们甚至可以撒谎。

141

跨界的维度是意识到我们的分离所需的另一维度。我们相互维系又彼此分隔。如果我撒谎,我需要向人撒谎。我的秘密自你脱离,由你的忘却所提供。甚至我们身体的分离可以看作是原本互相贯通的物理体验的迷失。你给了我的自我;我的自我消融在我们给予的连通性中。著名的温尼科特说,没有一个孤立的婴儿这种东西,而只有一个与母亲相连接的婴儿。一种通晓佛学的关系精神分析学必然推论:根本没有孤立的自我,而只有与他者共存的我,甚至同时更进一步,无我,亦无他。

一个人在踏出这更进一步时会踌躇不前,因为这预示着举步者会消融。自我

的消融看似可怕,但神秘统一的狂喜因之呈现:无人处,无他人,一切即一。彼即此。地方是心中之地。时间是瞬间永恒。

阿根廷作家豪尔赫·路易斯·博尔赫斯(Jorge Luis Borges)编写的故事“阿莱夫”,可以作为这种理念的一种文学阐释。阿莱夫亦即经院哲学的“hic stans”(无边的一点)和“nunc stans”(永恒的当下):芥子纳须弥,瞬间含永恒。在布宜诺斯艾利斯的一所快要拆掉的房子里,故事的叙述者被领向幽暗的地下室,他躺在恰当的地方,瞥向适合的角度,在第十九级楼梯附近的不起眼的位置:它就在那儿,阿莱夫,一个闪光的小球包罗宇宙万象,在其中又反过来包含着阿莱夫。他如此描述自己所见:

中心的问题无法解决:综述一个无限的总体,即使综述其中一部分,是办不到的……我眼睛看到的事是同时发生的:我记叙下来的却有先后顺序,因为语言有先后顺序……我清楚地看到宇宙万象的任何一点……在索莱尔街一幢房子的内院天井里,我看到了三十年前在弗赖本顿街一幢房子的前厅所见的一模一样的细砖地……我看到克雷塔罗的夕阳仿佛映出孟加拉一朵玫瑰花的颜色……(149-51)

请注意此处梦一般联想的跳跃:从夕阳下的玫瑰到孟加拉的花儿,从久远以前引得叙述者进入一幢有着别致地砖的房子情境、时空,到留心眼前瓷砖的现在——或者说“当下”,如果用一个更好的词来描述的话,此刻与彼时同时现前,开始彼此混杂交错,相互消融。惯常的自我,未加思索便假定明摆着存在的自我,就像连续的刹那的线性开关。作为主体的“我”记得何时起床,也形成了何时睡觉的期待,这个“我”置我于此,安汝于彼,在超出这篇写就书页的晦涩遮掩的某处。不平常的自我,则反躬自省,同时既取消自己又发现自己,暂时搁置了自我又悬浮于自己联想的矩阵中。联想的矩阵正是所有体验的关联性,借此,往昔连着现在,纯体验的永恒延展中处处包含永恒延展的体验。它也包含着无体验的体验:我的无梦之眠,我忘记太多的所有,我对于使用亚拉姆语的无能。它包含着矛盾和二元性。才说到“这儿”时,这儿已失去其所在。从这个优势出发,躺在恰当的地方,瞥向适合的角度,阿莱夫就是它本身。

“即使你看不到，你的无能显然也驳不倒我的话，”引领博尔赫斯的主人公去看阿莱夫的向导说。此处无法争辩，只可唤起。对于如何我即无我这件神秘的事，我可以无偿作你的向导。怎么能连消融本身也消解掉？对此我也一样，只能坐在后面网织酝酿和挠头。佛学在这些事情上提供了一些指引，但对复杂的心理疆域而言这些指导就像一张地图，从来不是相同的二倍（比例尺）。每一个分析案例都是独一无二的。但是，从此有利地位出发，每一个分析，就其声称改变自我这个范围而言，哪怕是拐弯抹角地，终究必须遭遇这样的难题：没有可改变的自我。理论上，一个以终身线性发展为基础的实证真理已假定了容易的路径。病人像撞坏后的汽车一样被修理、治疗。这个容易的路径业已走到了理论的死胡同。理论本身也坍塌了。

对于精神分析的理解，当代的理论化转向了关系理论、情境理论和建构主义理论。自我成为流动的和多样性的。我认为，扩充此流动性的自我，自我消解了。乃至对自我的消融亦扩而充之，加入佛学的参数，会发现连消融本身也消解了。此处无我，亦无无我。“无”我成为像负一的平方根一样的东西。五个世纪以来，数学从不接受这个数字，它被非难为“异想天开”和贬损为明显的胡说八道，直到必需用它来解决真实世界里的现实问题时才被需要和接受(Nahin, 1998)。依佛学，无我的学说只解决这样的问题：我们现实世界里的真实苦难。正如此，在精神分析中它澄清了治疗改变的人际作用。

143

将无我的断言推到理论的前台，是对丧失，特别是对自我的最终丧失亦即死亡的心理学回应。发生在每场分析会谈中的喋喋不休重现了死亡的深渊。欧文·霍夫曼(1998)提请注意死亡和意义的辩证关系，他视之为分析情境中最基本的关系。面对死亡，生活如何能有意义？要回答这个问题，回避、否认和抛弃责任是权宜之计。一个心理成熟的回应，在霍夫曼所研究的家长中显露无遗，他们不得不承受一个孩子的死亡。他认为“在一个暂时改变了的方向[对生活在那个时刻而言]，在一个更好的共情性认同和对他人局限性的宽容里，在一种增强了的责任感、韧性和承受痛苦的能力中，家长意识会反射性地成长。所有的这些变化，根源于丧失体验和相应的与死亡的面质”(62)。这也许就是精神分析(暗示地)和佛学(明言地)所共享的：其作用就是谨记死亡。就如马克·吐温所写，没有什么比自己将在清晨被吊死更让一个男人心焦的了。

这种聚焦的结果会有效地产生一种道德自决：如何去生活，不只是在个人生命的轨道上孤单跋涉，而是与他人结伴同行。一个人在此时能发现更多的价值感，也更能承受痛苦，但正是借于、经由他人的陪同，生活才变得有了意义。斯蒂芬·巴彻勒(1983)应用佛学的见解对海德格尔的存在哲学作了一点改动，简言之：以“为他者存在”代替“与他者共在”的方式来引领生活。对一个特定的个人来说，生活在为他者存在的方式中意味着什么，值得深究，如果别人只承认这个人本身的价值，不管他有多少缺点和过失而且转瞬即逝，就足以让一个人珍视自己。分析师和受分析者可以容许彼此珍视，使他们的互动有意义，这种情况下，他们可以探索生活的多种模式和道路，扩充于咨询室外的整个人间生活。

最近我的一个病人死了。她曾在癌转移后再次来见我。原本应该都复原了，可以继续像一直以来的方式生活，但结果却不是如此。她走不了路，掉发。她再也无法继续以往的模式生活。她当然感到愤怒、悲痛和恐惧，但开始关注自己想如何生活。她不想再像原来一样生活。她已经在以往的生活里，像在金钱和男人这种俗事上做到了最好。当她重新评估她的过去和她目前的选择，她开始觉得自己以前出于一种自我放纵的恐惧，回避了更深的个人承诺，她现在鄙视这一点。与他人一起，她开始讲出担心什么，感受什么和想要什么。她希望男友陪在身边。但重要的是，正因为他是他，他不能。她放弃了，顺其自然，因为她发现自己能够接受他就是他所是的样子，带着他的所有局限和他所有普通、补偿的魅力。更糟的事情发生了。我们在治疗中一再谈到：她的局限性和过失并不会限定她；无论情况如何，她仍然能选择以自己的方式过有勇气和尊严的生活。

144

在最后两次的前一次见面中，她想要拥抱我，但已不能从病床上抬起胳膊，这让她颇为不安。（我们甚至连握手都没有过。）她请求我将手放在她额头上，感觉到它带着外面空气的清凉而高兴。这一刻，我觉得此处无声胜有声，特别是不知说些什么。我问有什么可以拿给她的，她说那就拿点草莓和香草冰淇淋吧。我去买了些熟透了的草莓和冰淇淋。我用塑料勺子的尖一小口一小口喂她的时候，她望着我的眼睛，很享受地品尝、吞咽她所爱的美味。我们互道了再见。当我离开的时候，我感到她状态很好——非常好——令人印象深刻的是，她照顾到我因而也让我感觉很好。正是她给了我做点什么的的机会，我才觉得自己是有用的。也正因她这样竭尽全力，她为我而在。

这是一种难于言表的体验。我可以说她的努力消弭了我们之间的鸿沟。或者说，在那样一种时刻，她盈满的存在（甚至你读到此的时候，仍然可以感受到）消弭了我们之间的消融。

145

亲爱的读者，还记得吗？我为你写下这篇文章，并不知道你到底是谁。我以为这是一种姿态，不管多无力，却是为你的存在而写，同时带着希望你为我而有的自私。对我来说，你是不是无我的某个人？对你而言我是否也一样？你比我有更多的线索，你可能觉得我看起来像一个内向的独生孩子。但你需要不断问询，这可能对你很重要，即使只有一点点。我们在这个已经接受了分析性关系中，很关注和好奇接下来说什么，我们在想象中容纳彼此，同样在想象中容纳一个自我和此外的一切事、所有人。所有的往昔与现在，我们中的每一位在生活中体验的全部，此刻如你的目光在此页面掠过一样，在我们之间激荡徘徊。这一刻，就像青蛙跃入池塘——扑通！

想象一下我，高高地在一棵树上，一个十二岁男孩在他的树屋里。那实际上不算是屋子，甚至不是一个平台，在一棵中国榆树上 25 英尺高的地方，用几条粗糙的绳子并排捆扎连接在大树干分叉的枝丫间，闪烁的叶子将树中心的空间围成了一个斑斓的绿色球体。男孩发现他并不需要一个底板，他可以躺在绳缆上，肩胛和骨盆恰好被托住，手臂和腿脚悬摇于空中，后脑枕在一根枝干的粗糙树皮上。那根树枝如腿般粗细，微风中轻轻晃动，他的头亦随之摇晃，目光在阳光斑驳的树叶中游荡，一小片活泼的蓝天不时调皮地跃入眼帘，思绪像麻雀一样轻快掠过，身体安卧在温暖的空中，随着那棵树久久摇摆。想象一下在树上的男孩，那个虚构的我。

想象一位行者走在一架摇摇欲坠的索桥上。那桥是用紧密编织的绳缆作为扶栏，一排窄木板被绳索绑在一起形成路径，只前行几步便会摇晃起来。桥下是威斯奴玛蒂河的浅波，在斯瓦扬布山脚下，这条宽阔的大河流入加德满都，将其分为东西两部。卓越的斯瓦扬布纳塔寺里，佛塔上镀金的佛眼坚定地凝视四方，同时照见东、西、南、北。行者停下了脚步，空中现出第一颗明星。半个月亮爬上参差的群山，向高山的溪谷间投下阴影。太阳已经落山，在月光照耀下躺着成条成片的暗影。上游的河滩闪着焚化堆的火光，阴影中浓烟罩着待烧的尸体，河水载着灰烬、半燃着的骨头顺流而下。从斯瓦扬布寺那边，由远及近地，传来断续的吠

叫和咆哮声,那是一群流窜的野狗,在晚上遭遇这些食腐者是危险的。行者停在那里,倾听着,定住了。

146

想想在高高的中国榆树上的十二岁男孩。想想在摇摇欲坠索桥上的行者。想想我。还有你呢?想象一下你?

评论：想象兰甘：一个超越性的自我

斯图尔特·A.皮泽(Stuart A. Pizer)

罗伯特·兰甘给我们引用了松尾巴蕉精辟的佛学俳句：

古池塘。
青蛙跃入，
扑通！

“扑通！”让我们体验到单调的旧意象的消融：寂然不动的池塘水面，青蛙“扑通”溅起涟漪，打破了池塘的映象并再次复归平静。为了消弭兰甘和我之间的消融，我必须保持“扑通”的禅心(参见 Goldstein, 1983)了。我相信那正是兰甘想要和引导我们做的。或许在精神分析的概念里，“扑通”的禅心类似于“求爱惊喜”(Stern, 1997)或者“均匀悬浮注意”(Freud, 1912)以及“记忆或欲望的放手”(Bion, 1970)。看起来，兰甘有时是强调，使自我的消融具体化和使无我的悖论形象化，而使用“扑通”的。

体味一下芭蕉的另一首精粹俳句(一个病人告诉我的译本)：

深秋凉如斯
我有时疑惑
比邻者为谁？

当我读到(而且一再读到)兰甘的文字，我疑惑兰甘是个什么样的人。的确，
147 在兰甘变幻的散文中，我不知发现了抑或是迷失了自我，我同样惊诧：我是谁？我的确信感(我的偏见？成见？)消解在一个博尔赫斯一样的非线性迷宫中(或许有

时还是循环的)。我晕头转向,焦虑不安:对我来说,涉猎兰甘的文章,就如一个初学者面对一个禅师的公案,要忍受其对理智意识的强力挑战。这种令人晕眩的挑战在于:需要突然遭遇一个悖论,在心里盘桓回旋,让这种令人困惑的效果坚持下去,夺去对理解和确信的执著。兰甘的文章像一则公案,只有放弃理解它的不可解性时才是“可解的”,就像那个阿莱夫(the Aleph),它看来容纳了所有方向的所有生命,因此,在完全复杂和矛盾性的包围里,理智的努力相形见绌。再次,我们必须培养“扑通”的禅心。

对沉浸在赤裸裸的体验中而言,接受悖论是基本的,这样的体验也总是悖论性的(Pizer,1998)。我们认为兰甘所在的地方,他恰恰不在。扑通!恰恰当我们认为兰甘不在的时候,他却正在那儿。扑通!他的难以捉摸是有目的的。兰甘用一种写作方法来确保他为读者留下了“其他”内容。他的难以捉摸和暗喻,超越了我的全知。他或许将此称作裂隙;我则叫作潜在的空间,信息是其中的媒介。我可以驳回兰甘,或者我可以借用他。我无法那么轻易地盗用,甚至领会他。因此,在我的放弃中,容忍了所不能轻易同化吸收的东西,我可能某种程度上“从一个太过狭隘的自我中逃离”。

这就是兰甘选择“为他者存在”的方式——在此例中,即是为作为读者的我而在。我又如何能为兰甘而在呢?或许就凭建构我所理解的他的作品,依靠我自己的开放心胸去识别,也伴着误解[如本杰明(2000)所说——看来比较恰当,从某种角度上,兰甘将我们的期待落脚在主体间性]。兰甘问我们怎样携着他者穿越他所称的不同自我的“裂隙”(我们如何疑惑“比邻者为谁?”)。他也问了我们如何能承受这样的认识:无论我们是谁,我们会死。对兰甘而言,这两个问题是核心的而且是相互关联的。我认为他对此二题未言明的回答就是:通过“为他者而在”的行动,即带着深深尊敬和高度严肃,在我们的想象中把握他者。

兰甘设想了读者,设想了他和读者间的关系,他也邀请我作为读者去想象他的自我和我的自我。这些“有意义的行为”(Bruner,1990),有赖于我悬置(“消融”?)我舒适的、可依赖的思考的一面,连同我自己个体的意义模板一面,以便我可以看清这样凸显出来的可能性:与兰甘一起创造意义(参见 Stern,1997)。

这样一种意义的共同创造,正是兰甘和他那个快死的病人在他们倒数第二次会见中所实现的深深打动人的过程。兰甘到医院拜访了她,继续进行他们的面对

死亡的治疗会谈。他们都知道治疗会谈不再能提供完整的目标和人性的连接——的确，固执地墨守对“治疗”的依恋在此刻可能却是非治疗的。兰甘询问他能给她些什么时，她请他拿些草莓和香草冰淇淋。兰甘买了些冰淇淋和极好的草莓，一勺一勺地喂她。在这种创造性的“无治疗”的行动中，这个机智的女人和她热忱的治疗师出人意料地将治疗的核心维持到了最后。草莓和冰淇淋，一勺勺的喂食，代替（以及重构）了良好的自由联想和适宜的解释。在他们之间标准治疗性技术的界线消融了，他们消融性的治疗旅程的消融本身也消解了。因这样的时刻，他们依旧彼此共在，为对方而存在。并且因此，他们不必为试图进行一种仪式性的“非治疗”而相互蒙受尴尬，相反却因此刻在他们超然地分享根本的人性关怀中消弭了丧失的痛苦，这种分享是他们本来进行的治疗的一种转化和变形的形式。这种当前的体验如果像之前的任何经验，就不会被激活和唤醒。对兰甘和他的病人来说，如果他们知道那一刻很快到来，但在那一刻固守而不变通和冒失而莽撞的话，这个亲密而宁静的时刻亦不能存在。那一刻只有现在。把握住现在和构成现在的所有一切。

我记起了我哥哥和我之间一个宁静、亲密的时刻，那时他二十或二十一岁，我十七岁。十七岁的我头脑中颇有多活无益的想法，狭隘而无法摆脱。我的哥哥罗尼(Ronnie)，是一个天才的钢琴家和作曲家，他更率性的风格自然地引领他成为一个职业爵士音乐家。在年少时，我们有一些最钟爱的交流，当他亲自指导我欣赏音乐时，仿佛我们真正为彼此而存在与相互承认。在这个特别的时刻，我第一次访问罗尼的第一套公寓，他播放了一段拉威尔的弦乐四重奏，他打着指挥的手势引领我专注于音乐，并且给了我一个会意的忠告：“只需去聆听当前正在演奏的音符，不要抓住前一个音符不放或是预期后一个音符。整个乐曲一直在你正在听的音符中。只需与你正听到的音符一起住于当下的瞬间里，你就会把握整个音乐之流。”

149

现在想起来，我想那可能是一个演奏家演奏音乐的唯一途径：通过忘掉所有的一切，只专注于当下他/她所演奏的那个音符，去把握整体、结构和整段的连续性。罗尼作为一个年轻的钢琴演奏家，似乎天生就理解专注、在场和“纯然的关注(bare attention)”(参见 Goldstein, 1983)的自由，并且可能天生具备聆听、分析、协调的心灵，就像兰甘和他的病人在他们治疗的“即兴二重奏”中所动人呈现的

一样。

约瑟夫·戈尔斯坦(Joseph Goldstein)(1983)讲过一个林中隐者的掌故。一位隐者正在禅坐中,突然被一只大老虎的咆哮所打断。他为逃避老虎,不慎掉下一个悬崖,所幸半空中奋力抓住一根藤条方不致坠地。隐者看到上面追赶的老虎正从悬崖边上往下看,也注意到悬崖下有另一只老虎正等着它的下顿美餐掉下来。恰在此时,隐者留意到来了两只老鼠,它们开始啃咬他抓着的藤。“在这样一种时刻,”戈尔斯坦问,“你心里会想什么?”接下来他继续讲述:那个隐者看向旁边,发现岩石里长着一株草莓。他够到那颗草莓并吃了它,然后说:“味道多好啊!”戈尔斯坦暗示说那一上一下两只老虎象征着我们的生与死,老鼠总是啃着我们的生命之藤。那么,我们如何体验当前的瞬间呢?戈尔斯坦推许佛教的“纯然关注”修炼,或者像克里希那穆提所称的“无选择之觉”。面对我们的存在困境,许多分析家可能推荐自由联想;注意一个人的欲望、冲突、挫折与愤怒;自我反思(兰甘的“旁观意识”?);容忍不确定性;悲伤和放弃;以及探索真我所在——所有这些在一种共情的、探究的和互相参与的关系中得到促进。如霍夫曼(1998)所提出的,死亡和意义问题面临一个让无意识意识化和使意识无意识化的结合:扩展反讽的自我意识和消减焦虑的自我成见。

在我们调和存在与死亡的努力中,兰甘给我们提供了另一种选择。他希望我们建立一种悖论、矛盾和不确定性(像他缺席的病人不断在场)。但对我们任何人而言让思想屈服于悖论是非常难的,至少有几处,我认为兰甘脱离了悖论的范畴而进入了诡辩的领域。考量一下这些例子:

150

一个比弗洛伊德对不确定性的接纳更彻底的开放胸怀,会质疑任何真理的定论。我们赞同笛卡儿,为人究竟有无恒常的自我感到困惑。但如果我们不执著于“我”,而向不确定性开放的话,就难以苟同他思索的答案——我思故我在。当代的精神分析理论家……所做的正是这一点:将“自我”看作是虚假的,“立于虚空”……更进一步,将你自己消融于空中。扩而充之,甚至更彻底地,如果我们破除了“我”的执著,在某种意义上说,我们是不是就消解了死亡?如果没有一个所谓的“我”,是不是也就没人会死呢?佛陀会不可思议地回答:是。

我在这些论证的字里行间发现了几个问题(或别扭之处)。首先,佛学的难题:据马克·爱泼斯坦(1995,63)说,当被直截了当地问及到底有还是没有自我时,“佛陀保持‘治疗性的’沉默”。佛陀之后向弟子们解释道:“不强化一些错误的自我的看法的话便无法回答这个问题。”如爱泼斯坦进一步阐述的:

如果佛陀回答说有一个自我,他便强化了提问者的夸大,即持有常见不变且独特的理想化观念。如果他回答说本质上没有自我,他就强化了提问者的断见。当另一追随者问及终极的自恋的问题——“什么才是自我的本质?”佛陀答曰:无我无无我。佛陀暗示这个问题本身就有缺陷,因为这样问首先就假定了自我是实体的存在。(65)

佛陀显然是选择保持一种悬而未决的沉默,而打消对自我排斥和具体化的两种倾向[这让我考虑到以此类推到我对分析性中立的定义(Pizer 1992,1998),即分析师必须保持一种类似的辩证:既对进行中的会谈有最佳的开放性,又营造潜在的空间。]

尼娜·科尔塔特(Nina, Coltart)(1992,1996),在其对精神分析和佛学的个人的中肯短文中,接受了“无我”(“万物终究没有一个常一主宰的自我”)(1992,170)对西方思想的挑战,“无我”之途令西方踌躇迟疑。在多年的禅修练习后,她提出自己领会的无我是“心灵的解放”,并补充道:“无我开放了一扇门:使我们能鉴赏到我们的工作像是一个大的宇宙玩笑,我现在可能将我们的工作表达为‘在有可能会看到自我并不存在之前,我们当然会认为它的存在既强大又毋庸置疑’。如我在别处所说的……我们的工作充满了悖论,正是这样才最彻底和令人愉快。”(170-71)在另一处(1996,139),科尔塔特进一步详尽说明:

这个悖论(无我)是完全切实可行的。佛陀曾教导过包括戒律的各种各样的修习方法。这些方法可以加强健康的或治疗性的“真自体”,从神经症性的假自体中唤醒,同时佛陀教导修习者,某种意义上也无恒常的真自体。作为一个中心观念,佛陀尝试论证纯粹的灵魂(的不存在)——自我和上帝的信念中总能识别有这样一种东西:它不仅在此生延续,而且会挪位,是恒常的,

保持同一的,或行入永恒……或转世再生……当然,在精神分析中我们表现出仿佛有一个自我,这个自我可认识地持续,受苦,对治疗和幸福抱有希望,为改变奋争,常相当深地知道自己,体会不同程度的自我实现。但我们在佛学中也一样,那正是给生命以深度和意义的。

最后,我们不能只是无穷尽地在下面这段经文所包含的问题上沉思:

152

一位佛教徒曾开示:“若认此我非我,斯为谎言;因其非我,我应欲知云何‘我非我’”。

科尔塔特的注解让我在兰甘的论点里发现了一个哲学问题。如果我们不完全赞同科尔塔特,不是因为“我”的稳定必须向不确定性开放,而是因为笛卡儿所论争的:一个不变的、恒常的作为灵魂的我与身体的我并非一回事。但是,如玛西娅·卡维尔(Marcia Cavell)指出的,笛卡儿持有这样一个观点:“当我思考时,让我们就反讽的缘故而言,质疑我是否存在,我必须看到,一旦我做出自己的断言而说‘我不存在’……怀疑本身也是一种形式的思,于是毋庸置疑,一定有作为怀疑的主体的我存在。”(Cavell,2000,514)

我认为兰甘即使在表明一种对悖论的激赏时,通过一种具体化或措辞的具体化,尝试使悖论的不可解细致化,实际上却易于使悖论瓦解。因此对兰甘来说“立于虚空”成为一种空间,照字面意思而言可看作是回避或缺席,也因此,一个虚无的自我不会死——而且最终消弭了消解。我怀疑兰甘使用的这些措辞:“裂隙”,“空的”或甚至“空间”,就像它们是实体存在一样。我则更喜欢更动力学的措辞,诸如“过程”或“运动”来表达(或隐喻)中间。作者和读者之间的裂隙可以是一个“潜在的”空间。这空间本身就是桥接或互连的过程所在。我相信这是兰甘论文中一贯的精神:建构主义地处理精神分析中遭遇孤独必死之我的问题,虽然我觉得有一点主观主义。兰甘在我看来似乎是结合了科尔塔特和爱波斯坦在佛教“无我”概念上的看法,而且与精神分析工作共鸣,特别是作为病理性自恋和唯我论自我的解毒剂而言,将生活定位于自我间的交互空间里。他建议应用佛学作为一种舒适的形式,通过相互连通而调和当代精神分析思想和美国超验论。那么,为什

153

么用这个词“空的”？兰甘写道：“言说绵延不绝，使我们得以延续长存，克服了虚无。”我想起了惠特曼在《草叶集》中的一首诗“神圣之死的低语”：

一只无声的坚忍的蜘蛛，
我见它孤独立于小小的海角，
见它怎样去勘测空阔的周遭，
它从自己体内射出了一线一线一线的丝，
不绝如缕——永不疲倦地忙迫着。
而你，哦，我的灵魂，你所立之处，
亦为周围无量无边的汪洋空间所隔绝，
你不断地冥想、冒险、探索，寻觅一些可连接的领域，
直到所需的桥梁架成，直到柔韧的锚下定，
直到你掷出的游丝挂住了什么地方，啊，我的灵魂！

现在我想评论一下在兰甘论述中的精神分析问题。兰甘关于将我们自己消融于空中的论述，他认为出自包括我在内的当代精神分析思想家，他断言的一条想法是最终不灭的自我“立于虚空”。对兰甘而言，就像是简短的宇宙三段论的飞跃，从这些自我消融的空间转承为离开任何“我”的执著，并且因此，或许“无人会死”。当我写下自我之中充满复杂、矛盾和悖论时，我是在强调人性的能力，相比在保持健康上的能力，更能直面存在和关系的悖论体验。我描述了童年时整体功能的发展，有助于在个人的自我体验或自我与他者的体验中获得一种宽容、桥接的或跨越的悖论。从这个视角来说，一个多种侧面构成的自我成为一种功能性的主观自我：合众为一。而且，如我所理解的菲利普·布朗伯格(Philip Bromberg)(1993,1998)，他的巧妙表达“立于虚空”并非置我们于一种虚无或真空之中，而是置于不同现实之间的潜在空间中，这样的空间以某种方式连接了心灵组织的分离天性。当我基于布朗伯格对自我的隐喻立论时，就立于空间的意思，我并非是指我们无基础、漂泊、悬浮以及迷失在空间，而毋宁指我们坚持一种沟通架桥的过程，这也是我们的心灵与悖论携手甚至游戏的能力。心灵的现实存在作为沟通种种主观体验孤岛的架桥过程，是一种无穷的跨越孤岛铺设堤道网络的过程，这些

孤岛：情感、记忆、欲望、内射、表征、言词、隐喻、想法、情绪、想象以及幻想，构成了自我体验的多维成分。因此，心灵现实可看作是精神的综合过程，但不是一个集合；或看作架桥过程，但不是一座桥。我们精神分析的心智模型需要解释健康和病理过程中普遍存在的分离——或复杂的、非线性的结构系统。我们需要一个去中心化的和二维的自我模型；一个像惠特曼所写的包含众多的自我；一个“分布式”自我……我们的创造潜能就在保存和探索自我的别样游离元素之间的过渡空间中——在这种意义上，日常生活或精神分析过程的创造性与画家或诗人的创造过程并无差异。健康在于跨越自我内种种悖论的能力。创造力在于刷新、协调自我之内、之间以及外部世界的材料和关系的悖论中。正如布朗伯格(1993)所写，“健康就是立于现实之间的空间而又不失去现实的能力。这就是我认为‘自我接纳’的方法和‘创造力’的真义——在多样中感觉统一的自我的能力。”

当我在此处主张我们本质上都是多样的自我时，我并不是指我们都有多重人格障碍。病理学可归因于包容、承受或调停这种多样性的失败——并且因分离、分裂或排斥内部潜在空间的程度而不同……分析中的神经症性防御和性格防卫可看作是对内部潜在空间的排斥，而以强迫性的方式对自我内的悖论索解；这些防卫需要否认矛盾的自我体验，而否认又成为内部的双重矛盾……与之对照，与多样自我及其与外部世界的多重关系中的悖论天性相游戏却是创造的过程。富有创造力的艺术家观察、聆听，或命名这种悖论式混杂的丰富生活体验。

现在我可以说明兰甘在他文章里给我们的礼物就是创造的艺术性，他用以多重视角、矛盾和悖论相游戏。以一篇杰出的代表作，他用笔带领我们在一个非线性的世界里旅行。作为读者，我们发现自己被邀请住在如潺潺流水般的兰甘的一段段思想和意象的瞬间里，每每发现自己被下一波(相反的)思想浪花摇撼与托起，在他潺潺的思想之流中不断地落在一个新地方，旋即又被托举起来。兰甘想让我们重新打开心灵。“扑通！”提醒我们注意，如他命名的，悖论式混杂的丰富生活体验——我们能通过“纯然关注”和“无选择之觉”让我们的旧池塘保持开放，迎接青蛙的跃入。最后，对兰甘来说，这意味着让我们彼此关怀。

兰甘援引了博尔赫斯的“阿莱夫”中故事讲述者的话，他说：“我眼睛看到的事是同时发生的：我记叙下来的却有先后顺序，因为语言有先后顺序。”作为对这个兰甘式观点的阐释，他从自己的佛学视角作了清楚的表达：

惯常的自我，未加思索便假定明摆着存在的自我，就像连续的刹那的线性开关。作为主体的“我”记得何时起床，也形成了何时睡觉的期待。这个“我”置我于此，安汝于彼，在超出这篇写就的书页的晦涩遮掩的某处。不平常的自我，则反躬自省，同时既取消自己又发现自己，暂时搁置了自我又悬浮于自己联想的矩阵中。联想的矩阵正是所有体验的关联性，借此，往昔连着现在，纯体验的永恒延展中处处包含永恒延展的体验。它也包含着无体验的体验……它包含着矛盾和二元性。才说“这儿”时，这儿已失去其所在。从这个优势出发，躺在恰当的地方，瞥向适合的角度，阿莱夫就是它本身。

兰甘以一种当前“关系的、情境的、建构主义的”精神分析观点来结合这种佛学视角，把自我看作是“流动的和多样性的”。

156

如兰甘所见，当一元自我被消解时，进一步或可达成“消解本身的消弭”。“此处无我，亦无无我。”最起码在精神分析中，此处有“治疗性的人际间交互行动”的潜能。在与“死亡的深渊”的对话中，兰甘告诉我们“分析师和受分析者可以容许彼此珍视”——正如他诊所中的一幅画所适宜描绘的——画里两个人的二重奏“可以演绎生活的多种模式和道路”。

作为对兰甘的礼物的回报，我想用一个具体分析过程的展开来说明他的观点。我在这里想用一些时间来分享我与“唐纳德”先生分析过程的结束阶段。数年前，“唐纳德”先生以重度的分裂分离和情感隔离状态进入治疗，寻求我的帮助，学习如何使生活充实起来。下面就是我早前所写的唐纳德的“别样人生”中的片断：

唐纳德陷入了对他最初设定的治疗目标的沉思——信息、洞见和解释——当我们之间的会谈过程持续了相当长时间后，他对参与关系、情感体验和留意内心的重要性的意识才觉醒了。他惊奇于如今可以感受到自己与别人是怎样相处的，也能体会别人的感受。唐纳德对我说了这样一段不平常的话：“我想我来这儿的目的是修正我的生活。我唯一能想到的方法就是一种线性的、逻辑的、问题-解决的路径。如今，我的头脑像是能以不同的方式工作了，至少有些时候。现在我的心智更像是散发着春天的气息了。”……

在唐纳德结束治疗那年的春天里，他参加了一个乡镇里的合作园艺团体。某个星期一，他来到我们的会谈当中，热切地向我诉说了他周末在花园中的一个体验。他穿过小路进入花园，“草地上到处长满了紫色的花”，突然邂逅了一大群蜜蜂，被蜇了几口。“还好，”他说，“那点蜇伤实在没什么。大事情是突然看到所有那些蜜蜂飞满整条路的上空。它……就像……就在那儿，清晰的，超越了理解。我不知道我是否能清楚地解释……虽然，我或许现在能容易地理解。但是，当我从这里开始，我想我显然不是能容易地理解的人。而且……那就是悖论！我现在无法真正理解我自己。我甚至不认为我曾经能真正理解自己……我从哪里来，我怎么到的这儿，这中间的过程是怎么回事。就像所有那些蜜蜂飞舞在空中——它就在那儿，但超越了理解。但现在我感觉更可理解。就像草地上飞满了蜜蜂……有时要做的最重要的事不是使它理智化，而仅仅需要退后一步，观察和欣赏它的美。”“唐纳德，”我说，“今天你是我的老师。”

再次，在他与蜜蜂在草地上邂逅的同一周里，唐纳德在一次会谈中和我分享了一段新的个人体验，对他来说感觉像一个开始的信号。他参加了一个工作坊，午餐休息时他驾车去一个餐馆。他的车在公路上行驶时耗尽了汽油，只能步行走出最近的一个出口，找到了一个加油站。当唐纳德提着一罐汽油沿着公路的路肩走回车子的时候，他有了一个现在高兴地称作“不可解释”的体验。突然，唐纳德说，他发现自己觉知到了罐中晃动的液体，液体的晃动感与声音，还有自己走在路边道上的感觉，就像他内在的一声“啪嗒”[一声扑通?]，一种体验自由的愉悦感。他想，“这一刻也是工作坊的一部分”，并且，在这一刻，他没有感到半路耽搁的愤怒，而是感觉到自己活生生地活着。于是他想：“我是一坨屎。”告诉我他的故事时，唐纳德说：“屎并不坏，它让人感到肥沃，复杂。重点在‘是’上，这个词‘是’——我——成为我。那时我想，‘多好呀！’我的泪不由得落下来。”那一刻，我也一样落泪。（Pizer, 1998, 204-5）

我勾画出一幅图景：兰甘，一个十二岁男孩，在高高的中国榆树上。我想象着，几条交叉的缆绳如何在他的肩胛和骨盆下形成了他自己的树屋。我赞同他说

158 的：在死亡深渊令人目眩的边缘，赖以建构意义的正是我们的想象、我们的专注和我们的关联。在分析中，我们都像披头士的歌里所唱的：“挥动着破碎的双翼，学着去飞。”与尊敬的兰甘的高度严肃相对比，我也想敬献一首休斯·默恩斯 (Hughes Mearns) 的诗以回应他的活泼，同时作为结束：

我坐在椅子上，
发现屁股却不在这里。
我感觉不到腿和背，但我只是坐着
像那些小事不值得去注意。

回应：一种饱和的溶液

罗伯特·兰甘

昨天,在楼梯上
我遇见一个男人,他不在那儿。
他今天也不在那儿。
哦,我怎么希望他已离开。

——未名(恰如其分地)

我很高兴斯图尔特·皮泽能将我的拙文看作是一个邀请而著文呼应。这个进行中的游戏主题是隐藏与寻找。我应该将皮泽已经找到的东西藏起来,让他重新找一次。

他在我的“论证的字里行间(或信手涂鸦)”中发现了几个问题。他特别挑出来的一行是我的邀请“将你自己消融于空中……在某种意义上说,我们是不是就消解了死亡?如果没有一个所谓的‘我’,是不是也就没人会死呢?佛陀会不可思议地回答:是。”

反方皮泽认为不是那样,而且他详述了佛陀的古老故事以为回应,他认为到底有我还是无我,不应简单地答是或答否,而应保持沉默。我们或许说佛陀以不答为答,把我们扔回悖论。微妙而难以捉摸的巨大存在淹没了我们犹豫着向本真的接近,面对这一点,回答“是”与“否”同样显得可笑,因为任一简单回答都不相干(又相干)。我们需要大吃一惊,以重新思量我和你的虚幻本质。

这个幻象如何是必需的?我同意皮泽所说的“容纳和桥接悖论是内在的能力,也是人格成长和发展的中心”(1998,90)。我也同意布朗伯格“健康就是立于现实之间的空间而又不失去现实的能力……在多样中感觉统一的自我的能力”

(1998, 186)。我怎么能不同意爱泼斯坦(1998)的佛学评价,他恰当的表述是“成为碎片但不落于分离”。中心的悖论使一与多相对,连续与断裂相对,一种桥接的容纳与断桥的分离相对。存在论的悖论是非决断而持续的。持续(呼吸相连)延续下去遍及时间,产生自己样式的统一体。这个统一体表现为一个心理的我和你的形式,在此时、此地彼此共同持续地存在。持续产生维持者。就像米诺恩公牛舞,我们在悖论式困境的牛角间跳跃。而且,我断言,实际情况尤甚于此。

“共在”必然带来“为……而在”。我猜想,一个超越性的自我打开了存在的体验,在其中我们为彼此舞蹈,我们如此美妙的跳跃和翻腾好像令人停止了呼吸。让我尝试阐明我的隐喻。

在截然不同的自我状态的桥接停止时,一种心理健康的模型亦应止步,简短而更彻底地思考是什么终结了架桥或许有用。如果一种容纳悖论的能力仅仅成为一种心理优点,就像创造性或共情的能力,这种心灵模型只不过提供了另一种吊钩,为我们装满了的心理流行盘子勾来更多的鸣叫和哨声。我们与其以赤裸的米诺恩舞收场,不如以一段闪亮的莫理斯舞谢幕。悖论若变得很平和易知就失去了它的力量,只是生活无尽的二元性里令人挠头的实例罢了。悖论的力量就是推翻可知性。

皮泽提供了一个非常标准的例子,以阐明在一个人(妈妈)为另一者(孩子)存在的情境中,桥接自我状态和这样的桥接如何发生。想象一下学步的幼童首次向着妈妈蹒跚走出几步,满脸欢喜。跌倒,摔落,生气地皱眉;爬起来,恢复信心,站直了再次蹒跚向前。所以,

160

从“会走”到“摔跤”,再到“爬起来再继续”,这一系列转换在父母的“自我保证”下完成,帮助把握整合片刻和协调容忍在“成为碎片”的边沿面前的过度的焦虑……幼童不但体验到了日常重复的序列,而且体验到序列间重复的转换……架桥的体验……我们可以信任从此到彼的体验而不需知道如何。因此,依靠内化上述转换的情感体验,我们形成桥接,跨越的能力基础,形成悖论而不带自我意识的分裂,尽管我们可能带着认知或情感的紧张。(Pizer, 1998, 91)

皮泽似乎完全可信地论证了,对于自我的持续发展而言,学习与为你而在的他者一起体验桥接的能力至为关键。并且精神分析治疗也据以追随这样的结果。当他的病人唐纳德在结束阶段,邂逅那群叮人的蜜蜂,觉察到那罐汽油的晃动时,那些顿悟的时刻,那些“不可解释的体验”足以承受悖论的印证,也堪比我在别处所称的“当下的显现”(Langan,1993)。

然而,此外无余事?正如《般若心经》所云:“空即是色,色即是空。”皮泽落于色边(并非住于色处),我则寻理于空处。皮泽如其兄长忠告的,聆听着出现在他面前的每一个独特的音符。我则依从约翰·凯奇(John Cage),更着迷于音符间无声胜有声的静寂。无事余此外?此外余:无事。换言之,未决的悖论仍是悖论,我们可以用桥接这样的概念来套住或命名这个难题。那样太安全了。当笛卡儿以他无疑正在怀疑这个事实为理由,重新确认自己的存在时,作为思想者的自我,他实际是收束起经验论的甲冑,穿上了实在论的盛装。(参见 Lakoff 和 Johnson, 1999, esp. 400 - 404)

当这些富于思想性的词桥接一个段与另一段,当我持续的“我”桥接多样的自我状态整合进一个持续的同一性的身份,当此身份显露为前后相继、反复变化的转换时,没什么能停留不变。万事皆变化,无物永留存。甚至当时间改变一切,像群岛和其间的桥一样的自我状态也随之成熟而变化,甚至当没有一刻会重复或可重复,没什么能永葆青春。空即是色。

桥对我来说总象是幻觉,不管在此处还是在别处,微妙地摇荡在一个不可思议的无限的空中。皮泽觉得我将空与桥具象化了:“我则更喜欢更动力学的措辞……空间本身就是桥接或互连的过程所在。”如果强制选择的话,我宁愿立足于一个桥而非一个过程(那个需要空间?),但我们已最大限度地避免了作为名词的桥和作为及物动词的桥之间无穷尽的隐喻的交换和灵活的变动。悖论的力量是去撕裂实存,同时使之成为碎片。而非一种容纳悖论、维持桥接的能力,这种能力可以丰富和扩展生活,但它导向(或许发展的)一个持续黑暗的前景:从喘息的生活向确定的死亡无法维持这种跨越。桥也好,思也罢,如此多样而新鲜的自我状态,一切消散在空中。

让我们小心别让那个空具体化。弘扬佛法的张澄基教授(Garma C. C. Chang,1989)可以帮助我们解释这一点:

在“空”这一点上有几个词可以帮助我们理解。当我们说“房子是空的”，我们意思是说它里面没住人；但佛学的“空”并不意味缺席或不在场。当我们说“整个街区现在是空的”，我们意思是说之前街区里有房子，而现在一座也没了；但佛学的“空”并不意味着消失或不存在。空很难定义或描述。我们可以说很多空不是什么，但几乎不能说空是什么。空是相对的、流动的，无法定义和不可解的所有事物天性的符号。哲学上它代表现象如梦如幻的本质；心理学上它意味从所有束缚中彻底解脱。(8 n. 2)

162

更进一步：

有情众生的心念的类型是有限的或有限种类的。当一个人了悟空的真谛(空性)，限定模式的思维就从根本上转化了。用佛学的术语，它们“溶”入了法界——存在的不同方面在空的光明里那种绝对、普遍、相互贯通的状态。(36 n. 14)

哲学上，我们面对的是不可知。认识看起来必须基于言词所构成的知识。我们发现自己被抛入一个二元的世界：此与彼，前与后，你和我，乐与苦，康与病，生与死。我们最终需要和恐惧的并不是对那个世界的更多认识，甚至也不是在与二元世界的悖论谈判的时候更为老练。我们需要和恐惧的是到最后要退出这个世界。我们需要消融二元体验的消融和分解：我们需要消融本身的消解。

菲利普·布朗伯格关于精神分析治疗的一些构想与这种险峻的观点接近：精神分析治疗是一条坑坑洼洼的康庄大道，在分析师从经验出发分享病人的现实时可能出现偏差，当病人的现实中包括了潜在的毁灭性的创伤体验时尤其如此，一个浅坑可以变成一口无底洞。于是，“分析师会体验到一些东西逐渐浸入他的灵魂，让他忘记了一切理论和逻辑，潜在的医源性再创伤的威胁逐步增强，直到分析师被迫去处理病人的体验……因为对病人的一部分自我来说，这种无底深渊般的感受在主观上是如此真切，如果我们作为个人接受和理解我们的病人的这一部分，对分析师来说这种‘无底洞’就得同样是一种‘真切’的体验”(Bromberg, 2000, 13-14)。理解了这样的无底洞并不能代替身处其中的体验，因为只有身临其境才

能提供一种对于新体验的“安全惊喜”，而非再创伤。一个人冒险超越自己所能知的领域，只是为了发现自己可以重新认识的东西。

发展中的做人的体验变得与一种饱和溶液(过饱和溶液或许更恰当)的化学变化相似。比如说，把盐溶于水，当盐加到最大程度时就是饱和溶液，这时再加入一丁点儿盐，就会析出意想不到的大量的盐来。经验上同样地，一个人面对不断消亡的前景，却意想不到地从这种消融的空中获得新生。

缘起性空。在精神分析的架构中，作为一个人的自我体验(孤独而不孤单，特别是与为你而在的分析师同在)能接受不确定。这种精神分析变化的构想，相当于佛学架构中色与空的相互作用：任何一者都被视为另一者的另一面。色与空之间悖论性的相等无法解析，它只是一个悖论，但是在某种意义上它却可以被消解。它并非融入某种广阔的整体中，因为整体本身暗含着二元性，一网罗着多。这样的一个悖论的消解需要摒弃认识，需要一种“思想的限定模式”的根本转换，需要纵身跃入无底的深渊，需要在斗牛的两角间剖心裂肺的腾挪。

我们在内心深处都潜藏着这样的疑虑：有朝一日，我们将不复存在，这个日子很快会到来，你我不会有两样，这也是我们共同的创伤。最终捆住我们的二元性就是生与死。从历史的角度上看，佛陀的中道正是沿着断见论的绝望和常见论对完美的灵魂不灭的热爱之间的道路前进的(参见 Silva, 1975)，但同样地，中道经验性地指向了“中间”，即生与死之间。我想以一个简短的佛教对于死亡的观点作为结束，因为我相信它有助于我们理解如皮泽(1998)所讨论的精神分析的“桥接”的本质和布朗伯格(1998)所巧妙地提出的“立于虚空”的含义。

白度母，字面上意谓“救世主”，是一位西藏尊奉的女性菩萨，因其救度的神力 and 能赐予长寿的能力而著称。“当大慈大悲的观世音菩萨看到遍及世界的苦难，他流下的一滴泪变成一朵莲花，从中又化生出了度母”(Lopez, 1997, 548)。复杂的是，虽然是众佛之母，度母一般却被描绘为一位十六岁的美人(如果她的七只眼不会颠覆你关于美丽的概念)；而且她可以示现为二十一位不同的化身，包括绿度母和红度母，金刚怒目型的和慈眉善目型的。一个洛可可式的可能性的宇宙打开了。修持白度母时，可以借助如下的传统祈请看到她：“如我预见早亡兆，愿见清明白度母，能使阎罗延死期，成就不朽之神通(力量)。以此功德愿速能，成就如意白度母，并将一切诸众生，安立于同等果境。”西藏佛学作为无神论的宗教，如何会

有这样一位华丽的盛装女神？佛学如何能抱有一种不朽的允诺？这些女神可以从多种层面来看。在最浅层的理解上，她们是能干预一个人生活的外在的精神实体。从这个角度来看，度母有点像天主教的圣母玛利亚。在较深层的理解中，这些女性菩萨本身并非实体，但修行者经过多年修习在观想中可以呈现非常逼真的形象。在更深（或更卓越的）的层面，女性菩萨并不可见，但修行者创造了方法赋予其形象并体验到这种形象。女性菩萨不是一个图像，而是一个人的意识安住的本体论外壳。女性菩萨们帮助修行者走向正觉和实相的理解之路。在个人可以视之为神的意义上她们是菩萨；在作为觉悟的序列的意义上她们又不太像是菩萨。

什么才是不朽的神通？在西方所广为人知的是佛教转世的思想：生命被拴在不断转世的轮回中，众生依其前世所造作的善恶之业，受今生的善恶境遇果报。但是，转世并不意味存在一个永恒的实体灵魂；而更像是烛火次第熄灭和燃起的过程。个体生命会彻底结束，死亡就是一个破坏者。

因此，不朽有赖于从转世轮回中逃脱。《西藏度亡经》(Thurman, 1994)中描述了这一过程。当一个生命死亡而尚未转世时，会进入中阴状态，他仍可具有具体的感受，仍呈现为他的自我。障碍正出自对那样一种自我的依恋和执著。当温和的现前阴境逐渐变得更愤怒，中阴生起恐怖心，恐惧于自我的消亡，此时，较容易的求援之路就是逃离，逃避的结果就是逃入另一个子宫，开始另一生；而菩萨的救度之路，或许借助于持续清晰地观想白度母，认识到中阴身是意识所现，其色相本空，故不必恐惧。恐怖，如同愉悦，本质上是幻觉，虚空所成，空不能害空。这就是觉悟和自由所在。

所以，不朽并不意味永世长存。而意味着解脱生死，甚至时空的桎梏。不朽并非抗拒生死，而是以不同的方式认识生死。

从西方意识根植于身体的观点来看，这种死后的全部情境的说法是一种奇谈怪论。尽管不必完全赞同这些说法，仍需承认其中的某些重点与心理学本质的改变有关。第一点是观想的力量。第二点是对于真实自我的改变了的态度。对藏人而言“康复性的转变是基于个人所在处与其自我所投射处之间的宽广度而发生的……仅仅视自己为存在者，经验上，（一些其他存在者）与我是一样的……在终极意义上，个人的存在与其投射或幻化出的存在之间，并无形而上的差别”（Levin，

1981, 262 - 63; 也参见 Govinda, 1969; Blofeld, 1974)。

精神分析的对话(两个存在者的相互作用)又何尝不可以被描述为一种言语的观想, 一项存在论的发展潜力的实验? 当能够确定那些发展潜力已经成为现实, 使存在的状态成为可能时, 治疗就成功了。自我状态的桥接必然需要小的牺牲: 由于桥的击穿优势, 一个人可以把自己当作死了, 或不再能被当成始终相同的一个人来认识。“立于虚空”需要认识自己是空的, 是意识活动的一个又一个空的赋形。这的确很怪。

注 释

1. 特别感谢 Chogyam Trungpa Rinpoche, Kyabje Gelek Rinpoche, Robert Thurman, Larry Rosenberg, Alan Ginsberg, Mark Epstein, Joseph Goldstein, and Stephen Wilder。

参 考 文 献

- Batchelor, S. 1983. *Alone with Others: An Existential Approach to Buddhism*. New York: Grove Press.
- Benjamin, J. 2000. Intersubjective Distinctions: Subjects and Persons, Recognitions and Breakdowns. Commentary on paper by Gerhardt, Sweetnam, and Borton. *Psychoanalytic Dialogues* 10: 43 - 55.
- Binswanger, L. 1957. *Sigmund Freud: Reminiscences of a Friendship*. New York: Grune and Stratton.
- Bion, W. 1970. *Attention and Interpretation*. London: Tavistock Publications.
- Blofeld, J. 1974. *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide*. New York: Causeway Books.
- Borges, J. L. 1966. *A Personal Anthology*. New York: Grove Press.
- Bromberg, P. 1993. Shadow and Substance: A Relational Perspective on Clinical Process. *Psychoanalytic Psychology* 10: 147 - 68.
- 1998. *Standing in the Spaces: Essays on Clinical Process, Trauma, and Dissociation*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- 2000. Potholes on the Royal Road; Or Is It an Abyss? *Contemporary Psychoanalysis* 36: 5 - 28.
- Bruner, J. 1990. *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cavell, M. 2000. Self-Reflections. *Psychoanalytic Dialogues* 10: 513 - 29.
- Chang, G. C. C., trans. and ed. 1989. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Boston: Shambhala.
- Clark, K., and M. Holquist. 1984. *Mikhail Bakhtin*. Cambridge: Harvard University Press.
- Coltart, N. 1992. *Slouching towards Bethlehem*. New York: Guilford Press.
- 1996. *The Baby and the Bathwater*. Madison, Conn.: International Universities Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1999. If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist* 54: 821 - 27.
- Das, S. 1997. *Awakening the Buddha Within*. New York: Broadway Books.
- de Silva, L. A. 1975. *The Problem of the Self in Buddhism and Christianity*. New York: Harper

- and Row, 1979.
- Epstein, M. 1995. *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- 1998. *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*. New York: Broadway Books.
- Freud, S. 1912. *Recommendations to Physicians Practising Psycho-Analysis*. In Standard Edition, 12: 109–20. London: Hogarth Press, 1958.
- Fromm, E., D. T. Suzuki, and R. De Martino. 1960. *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. New York: Harper and Row.
- Goldstein, J. 1983. Bare Attention. Talk delivered at the Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts, May 27.
- Govinda, A. 1969. *Foundations of Tibetan Mysticism according to the Esoteric Teachings of the Great Mantra OM MANI PADME HUM*. New York: Samuel Weiser.
- Gyatso, T., and Sheng-yen. 1999. *Meeting of Minds: A Dialogue on Tibetan and Chinese Buddhism*. New York: Dharma Drum Publications.
- Hoffman, I. 1998. *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process: A Dialectical-Constructivist View*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Hua, H. 1980. *The Heart of Prajna Paramita Sutra, with Verses without a Stand and Prose Commentary*. Trans. R. B. Epstrin. San Francisco: Buddhist Text Translation Society.
- 1996. *The Shurangama Sutra: The Fifty Skandha-Demon States*. Burlingame, Calif.: Buddhist Text Translation Society.
- James, W. 1904. Does “Consciousness” Exist? In *William James: Writings 1902–1910*, 1141–58. New York: Library of America, 1987.
- Lakoff, G., and M. Johnson. 1999. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Langan, R. P. 1993. The Depth of the Field. *Contemporary Psychoanalysis* 29: 628–64.
- 1997. On Free-Floating Attention. *Psychoanalytic Dialogues* 7: 819–39.
- 1999a. What on Closer Examination Disappears. *American Journal of Psychoanalysis* 59: 87–96.
- 1999b. Coming to Be: Change by Affiliation. *Contemporary Psychoanalysis* 35: 67–80.
- 2000. Someplace in Mind. *International Forum of Psychoanalysis* 9: 69–75.
- Levin, D. M. 1981. Approaches to Psychotherapy: Freud, Jung, and Tibetan Buddhism. In *Metaphors of Consciousness*, ed. R. S. Valle and R. von Eckartsberg, 243–74. New York: Plenum Press, 1989.
- Lopez, D. S., ed. 1997. *Religions of Tibet in Practice*. Princeton: Princeton University Press.
- Meltzer, D., and M. H. Williams. 1988. *The Apprehension of Beauty: The Role of Aesthetic Conflict in Development, Violence and Art*. Old Ballechin, Strath Tay, Scotland: Clunie Press.
- Mendis, K. N. G. 1979. *On the No-Self Characteristic (Anatta-Lakkhana Sutta)*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Mitchell, S. A. 1993. *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Nahin, P. J. 1998. *An Imaginary Tale: The Story of the Square Root of Minus One*. Princeton: Princeton University Press.
- Nyanaponika. 1949. *Abidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness and Time*.

Reprint, Boston: Wisdom, 1998.

Phillips, A. 1994. *On Flirtation: Psychoanalytic Essays on the Uncommitted Life*. Cambridge: Harvard University Press.

Pizer, S. 1992. The Negotiation of Paradox in the Analytic Process. *Psychoanalytic Dialogues* 2: 215 - 40.

——— 1998. *Building Bridges: The Negotiation of Paradox in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.

Schafer, R. 1976. *A New Language for Psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press.

Stern, D. B. 1997. *Unformulated Experience: From Dissociation to Imagination in Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.

Thurman, R. A. F. 1996. *Essential Tibetan Buddhism*. New York: HarperCollins.

———, trans. 1994. *The Tibetan Book of the Dead*. New York: Bantam.

Waddell, L. A. 1895. *Tibetan Buddhism, with Its Mystic Cults, Symbolism and Mythology, and in Its Relation to Indian Buddhism*. Reprint, New York: Dover Publications, 1972.

Way, R., trans. 1986. *The Cloud of Unknowing and the Letter of Private Direction*. Wheathampstead, Hertfordshire, England: Anthony Clarke Publishers.

Winnicott, D. W. 1975. *Through Pediatrics to Psycho-Analysis*. New York: Basic Books.

Wolstein, B. 1994. The Evolving Newness of Interpersonal Psychoanalysis: From the Vantage Point of Immediate Experience. *Contemporary Psychoanalysis* 30: 473 - 99.

萨拉·L. 韦伯(Sara L. Weber)

想理解不可理解，
你徒然耗费力气。
一旦你放松这紧紧握着的贪欲的拳头，
当下即是无限的空间——开放，诱人且安逸……
作为与否都无关紧要，
无需强求，
不用欲求
不会遗失任何东西。

169

——尊敬的根敦仁波切(Gendun Rinpoche)

当我还是一个孩子时，我常常在病中体验到平和，这是一种深深平静的感觉。如果我患了流感，发起了烧，世上的一切似乎都歇了下来。尽管很不舒服，呕吐或者鼻塞，我却在一片善意的包围中感到安全。我的卧室好像充满了柔和、温暖的阳光。我妈妈平静而慈爱，给了我一种简直有如天使的受宠爱的感觉，觉得自己是一个睡着的脆弱小孩，在自己的角色中感到安全。就像所有邪恶和可怕的力量都会远离我的家。我不必保护自己，不用争取或与任何事物斗争。流感有它自己所遵循的病程，虽然我明显由它摆布，高度注意每个不舒服的感觉，担心什么时候流感又向我突袭，我和妈妈唯恐某些方面有些疏忽而让轻微的不适酿成了痛苦。宁静在我的存在中处于中心，或许是核心的地位，是一种福气。

170

妈妈抱着我。她替我测体温，在我的额头敷上一块凉毛巾，给我拿果汁喝，叫

医生……最重要的是，她允许我生病，顺其自然。她能知道我感到多害怕和恐惧，同时知道我们都会活下来，因此她感到安全。她对自己和我的主观感觉相当敏感。

这样的心境与另一种情形下我患病时迥然相异。当妈妈的自杀意愿让我害怕时，因我姐姐（她患有未确诊的躁郁症）的在场而引发的对于黑暗和邪恶力量的恐惧时，或者因我不能专注于学业感到焦虑和羞愧时，又或因为不能和同伴们一起玩耍而心情沉重时，我试图待在家里，承受这些难受，但不起作用。在这些状态下，我无法感到平和。那时我搞不明白哪里出了问题，没有真正的亲密，只有对所害怕事物的防御反应，要么紧抓不放要么拒绝接受，想来深感羞愧。

在一次关于抱持的冥想中，我的眼前呈现出了一幅米开朗基罗的《圣母怜子像》。米开朗基罗十五岁时雕刻了这幅巨作，在他的想象中，圣母玛利亚将死去的耶稣基督的头支于膝上。玛利亚抱着已死的儿子，带着一点动人的哀伤神情。她抱着他的胳膊是唯一用力的地方。用这点儿力气就够了吗？基督死去的躯体似乎马上就要滑下她的膝盖，然而尚未滑落。她松弛地直坐着，只有头俯向已死之躯，带着深深的慈悲怜惜，却没有忧心和苦楚。此外的一切显得轻松，放而不收，任由雕刻的形状优雅的流入与流出的石料。或许此处实在的并非生或死，而是其间短暂流露的人所周知的特质——慈悲。

米开朗基罗的基督是优雅的，甚至死了仍然焕发着神圣的美。或许带着开放的心来看一个人的死亡并不十分困难，甚至是一件奇妙的事。一个更令人烦扰的视点是小汉斯·荷尔拜因(Hans Holbein the Younger)题为《墓穴中的基督》的画作中的殉难基督形象。在《白痴》中陀思妥耶夫斯基借书中人物伊波利特之口这样描述这幅油画：

这幅画画的是刚刚从十字架上卸下来的基督……在这幅画里却找不到一丝美的痕迹。这完全就是一具尸体，还在他被钉上十字架以前，当他背着十字架，摔倒在十字架下的时候，就受了无数的苦、无数的伤、无数的折磨以及狱卒的鞭打和众百姓的殴打，最后，又在长达六小时中经受了被钉十字架的痛苦……死者的脸上还看得出痛苦，似乎他还感觉得到的痛苦；这幅画上，他的脸被打得皮开肉绽，十分可怕，脸被打肿了，脸上有一块块青紫，可怕地

肿了起来,而且血迹斑斑,张开两眼,眼球歪斜;暴露在外的两大块眼白,发出死一般的,形同玻璃似的光泽。(Dostoyevsky, 1955, 236)

当小说中的另一人物梅什金公爵看到这幅画后,惊呼:“有人看了这幅画会丧失信仰的!”(237)的确,什么人面对我们与生俱来的剧痛、伤害、沮丧、丑恶和死亡的恐惧,还能保有信仰?我们只不过仅可幸存而已,全然不是完全地生活。并且如果我们不能承受我们的痛苦、苦难和恐惧,我们能在生活中真的在场吗?在精神动力性体验的令人费解的要点中,平和不正正是其核心所在吗?

* * *

在本章中我将探讨一种既微妙精巧又简单纯朴的心智状态或者说是存在状态,这种状态让人全然体验自身和他人的受苦,既不会试图逃避这种苦楚也不会被它摧毁。这种心智状态需要“无欲无求(willing-not-to-will)”(Langan, 1997)。我将阐述在一个长程的精神分析后期,我如何经由冥想,误打误撞地发现那种在无所欲求的空灵中的心智状态,这种状态我在儿时病中已经经历过。在那种状态中的体验有很多是非常痛苦的,但是却兼有大安宁。患者的攻击使人刺痛,但我仍可不受伤,不设防,不疑于己。当我们的心疼痛而且攻击猛烈继续时,我仍能全然安全、稳定,时间、记忆和欲望都悬置一旁(参见 Bion, 1970)。用伊曼纽尔利·根特(1990)的术语来说,“放下”了,而她随之满足,不必有所作为。我既非容器,也不容纳我的任何一部分。我流动不居,抱持自己。

唐纳德·温尼科特是这样界定“抱持”的:“不仅是实际上对婴儿的怀抱,而且指整个环境的供给,优先于一起生活(接受)的概念……[并且它]包括对存在固有体验的管理……由母亲的认识和共情所决定。”(1965, 43 - 44)

婴儿的心身世界依赖于这样的存在状态:灵魂内在于肉体(Winnicott, 1965, 44)。不仅一个人的实际存在基于这个内在的部分,而且人自己个体复杂的心理“存在”感也基于此。对温尼科特来说,刚出生的婴儿并无外在的母亲或他者的意识。但近来在婴儿研究领域的一些进展似乎表明,至少从出生起,婴儿就有一个关于外部世界的意识。或许,那是一种存在的状态,如饥饿这样源于内在的体验与源于外部的状态,像对其照料者们的情绪性存在的体验,都呈现在早期存在的生命之汤里。当然,我们都从经验中知道,当人内在的状态极度不舒服时它会占

有优势,但没有人,甚至一个病得非常厉害的婴儿,所有的时间里都会处于痛苦之中。

对我们每一个人来说,有多方面的内在原因,如心身状态、心理动力、认知结构、容受不适的能力等,让我们或封闭自我隔离他人,或全然与他人搅在一起;我们可能感到自己胸口的心跳,也可能注意妈妈、爸爸或爱人的心跳。我们可能从一种体验轻柔地转向另一种,也可能带着创痛压抑下来,迫不得已生活在一种状态里。或许应该跟上当代的思考来重新把“抱持”定义为一种心智状态,不会妨碍知道他者存在的能力,但那是以低估他者,或许“无情地”以个人自己心身意识的优先为特征的。

生活中遍及接近心智的“抱持”状态的需要,与“一起生活”的状态相交替,在此状态个人是优待或至少是与他者妥协的,这些外在的他者构成了一个人的“客体关系”。的确,温尼科特(1965,44)谈到了保持在“抱持”中“再体验整合状态的能力”对健康发展的重要性。这些状态取决于由母婴间所创造的可信赖的照料关系或对其记忆的存在。这些状态是滋养温尼科特所谓真自体的养料[真自体是一个类似于佛教中无我(Tarab Tulku,1999,20)和创造性的概念]。事实上,只有具有放下自我的能力,与他者亲密才是可能的。

173 替代抱持体验的另一选择被称作冲击体验(impingement)。温尼科特(1965)描述了一个正被哺乳的婴儿。他说对旁观者或甚至对哺乳的妈妈来说,知道这个婴儿是否正得到良好的哺喂亦即“抱持”是不可能的,但不管旁观的他或是哺乳的她,无疑为这个哺乳的过程深深着迷并且感到冲击。在通常情况下,由于别人方面的原因,供给是不充分满意的。我们不能无视或低估他者的不悦、讨厌和控制,这些充斥在我们自己的体验中。虽然我们可以在某些程度上行为表现得与感受不一致,任何成功的对我们实际感受的强制转换,甚至对我们理想自我的强制适应,都会让我们远离真自体。它不会导致个体发展,而只会构筑防御。

弗洛伊德建议分析师在倾听病人时使用一种特殊的注意方式,以尽量减小由其防御带来的影响,让心中的内容自由显露(即让无意识意识化)。他告诫精神分析师应该带着“均匀悬浮注意”去倾听,这样我们的评判机能被暂时搁置起来,可以“不偏不倚地注意所观察到的一切。他应该仅仅去听,不被是否记住了所有的内容这样的观念所干扰”(Freud,1912,111-12)。为了在患者心中也唤起同样的

状态,他指导他们进行不加审查的“自由联想”。更有甚者,他禁止他们在生活中作出任何较大的改变,只为敞开心灵的大门,迎接对其所关心之事的未曾预期和尚未知的解答。

这些目标带着当时时代精神的鲜明色彩。对精神分析来说,要被普遍接受,它得被看作一门科学方有可能。那时的精神分析师是一个冷静的、远距的观察者,穿着与实验心理学家相同的白大褂,视病人为观察的样本,或许他就像一个必须隔离自身感受的外科医生一样。而今日之时代精神,则使精神分析师在分析关系模型中回归到一个更为人性化的位置,分析的目标也需要协商才能决定。但我们如今怎样看待“均匀悬浮注意”的规则和实践呢?对我不那么秘密的议程而言什么才是更恰当的做法?我们中哪个能在规则的基础上实际做到真正的不偏不倚的注意?总之,那种注意究竟是什么样的?

弗洛伊德的目标可能包括了一些与正念禅修(亦称毗钵舍那,或内观禅)的目标相同的东西:培育出即时即刻的觉知,以一种中立的、不偏不倚的态度认识瞬息万变的感知现象。佛教的一个基本信条就是:仅仅以开放、中立、温和的态度去注意一个人的感知觉、思维、情绪和身体体验,就具有治疗的功用。此处的中立并不是在自我、本我和超我之间保持相等的距离,或对任何情绪和痛苦漠然置之、保持距离。它意味着视事物如其所是,在平静和深深接纳的基础上,完全觉知到个人的感知,包括身体和情感的痛苦,甚至罪恶的感受。

174

因佛陀的教化不同,正念禅修有多种形式。通常,修习者练习专注于较深的和简单的感知觉现象上,从注意呼吸开始,归于认识所有事物的无常特性,以及个人自己、他者和世界的分离的缺失(Kornfield,1993)。修习者在这些练习中接受指导,学习如何寂然静坐,专注而不为很多身心感知现象所分心,而且还要在行走、吃饭和做杂务的时候保持和实践正念。

佛陀在《安般守意经》(Anapanasati Sutra)中介绍了一种高度结构化的正念禅修方法,分成十六个观的步骤,呼吸是个人注意的中心(Rosenberg,1998)。第一步专注呼吸直到全然和稳定地了知呼吸,了知其在身体中的表现和它的特质。接下来,同时觉知到身体的感受状态,乃至心理状态,然后是所有这些事物的无常本性。

另一种称作“无选择注意”(Rosenberg,1999)的禅修形式,听起来更像弗洛伊

德的“均匀悬浮注意”。在这种正念禅修中，个体专注于根敦仁波切所说的“身心所起的任何瞬息变化的现象”(Gendun, 1995)，而不去辨别它们，不为其所黏滞，不对它们作评判，也不必评判自身。

不去辨别思想、疼痛、感觉或者任何生起的现象，这意味着什么？在中道而言，它意味着能够同情伤害你的人，因为你明白那源于痛苦和无知。（这并不意味着被动地让别人去伤害你）更根本的是它意味着由衷地不斤斤计较于“我的”脚的移动、饥饿、痛苦、愤怒、权利和需要。个体当前的不加选择，就像黄叶飘落或青草生长，当心跳、愤怒生起，情欲涌上来又退下去，月圆月缺，息入息出，你了了觉知。这种认识并非是将有害的自恋改变为健康的自恋，佛陀是在主张彻底终结自恋。

在佛教的观念里，放下执著甚至比克服我们心理导向的头脑更难。不执著并非冷漠无情，而是……举个例子来说吧，当你的孩子的行为不符合你对“你的”孩子应该如何行为的预期，你感到不满时，仍能爱并且接受它；纵然你是个大学教授，当你的儿子决定成为一名汽车修理工时，你仍能真心接纳而且没有任何借口。或者，用一个更极端的例子来说，当你的孩子经历着躁狂抑郁症的痛苦挣扎时，你仍能保持富于悲怜心的平和。你能做到不执著，而非自欺地告慰自己不是孩子的错，因为你不能总是掌握真理吗？你能做到不为有一个“不相称的”和“不正常的”孩子而羞愧吗？不执著甚至还意味着，如果你的孩子进了哈佛大学，你能不以为傲。想象一下没有羞愧或骄傲的生活。对佛陀而言，生活的每条道路都提供了觉悟的可能性。我们所执著的一切都是暂时的，又何必为其徒生烦恼呢？

在我们对待思想、感觉和态度的态度中，能更清楚地观察到执著。我们只要不去摆脱不愉快的想法或感觉，也不去详细体味令人愉悦的一面或者能满足自我、为我们的自我辩护的一面。执著怎么可以在我们的思想里耗尽它自己，作为一个特殊的例子高度说明了弗洛伊德对康复过程的意见与佛陀的意见之间一个主要的不同。住于痛苦相的过程，比如说是由于一个朋友的迟钝——他不能因而联想到另一曾经受过的、相似的、轻些的痛苦，而将其联结到了过去所受的很多苦，充满了执著。科拉多·潘泽(Corrado Penza)，一个意大利精神分析师和佛教老师，将这个过程称为“增殖”(proliferation)。潘泽(2001)指出：观察这些“增殖”或“自由联想”的目的是从其中得以解脱，并非用其去解释或理解任何东西。当一个人注意到另一者的思维正在增殖，要提醒其将注意收回到呼吸以及更直接的此时

此地的感受上面,这样做能让人很快意识到其“自由联想”正是妨碍自由的东西。或许,他很快便为他们是如何反复絮叨、无聊和空虚而哑然失笑。你和你紧紧捆在一起的过去是可以彻底解开的。

无选择觉知中的最终指示和所有正念禅修的关键部分是专注于感知而不对其进行评判或对自身进行评判,在判断力和洞察力之间有着清楚的区别。当我们看到一些行为是源自愤怒和无知,我们应当尽力避免产生这样的行为和其所导致的结果,但不应评判这个人,我们悬置了阻碍获得进一步认识和接纳的千评万判。通常我们经过慈悲心或仁爱心的禅修练习,用观察来代替我们对于自己和他者的没完没了的评判,这种替换是一个逐渐的过程,远非我们在T恤衫上看到的“别担忧、开心点”那样简单。我们必须注意自己所做的许多的评判,包括我们不应有任何评判的观念在内。我们不仅不再增加一重评判,而且逐渐以我们的慈悲心取代这些评判,并且减少了评判心的生起。

176

对执著、辨识和评判的较深广的认识会改变体验。一个痒的感觉可以被感知为热的或是冷的,或者一种撩拨人的感受,让人紧张、移动而终归无形,但它本身永不会导致搔抓。一个热辣、悸动的心刺痛感觉可以引起感激和喜悦的落泪,而不与任何认知的内容相关联。一种“做点什么”的需要,比如说生活中遇到令人恼火的人,可以引起一种正常的防卫性的基础恐惧感受,或者引起一种对自己身上与之相同特质的憎恨和不接纳的感受;或许会导致反过来对那个讨厌鬼的爱,又或勉强允许这样的人如其所是,去经历其需要经历的一切。也许这种“做点什么”的需要仅仅引起了相关的身体感觉。更根本的,这种一定程度上的正念会导致一种意识:所有这些感知不断生而覆灭。

马克·爱泼斯坦做过一个很好的概括:“纯然觉知的修习者不回避各种情绪(或者纠缠于某种诱人的情绪),于是能够‘包容’任何反应:为其创造空间,但因为相伴的非评判意识的在场,不是完全地理解它。”并且:“思维和感受,剥去其相关的自傲和羞愧,渐渐卸下其负担,而终归被看作‘仅仅是’思维或‘仅仅是’感受”(1995,111,124)。

这种由弗洛伊德和更根本上由佛陀所开出的正念药方,是当下即是,很难获得和保持。正念禅修提供了一种方法,通过修持这种方法,一个人逐渐能“容纳”那些本来会被体验为冲击的更大的不适;筑在自我和他者之间的防御之墙变得更

177

可渗透,同时能更彻底地认识自我。

有时,节制的抱持对发展来说至关重要。病人不能容忍任何小事,视他者的主体性为冒犯。但是坚持受控的抱持,它最终让病人感到惭愧和依赖,不能相信自己、认识自己,对自己有信心或给自己以信任。与之对照的是,放下抱持则允许“分析师和病人”同时放弃外部的控制,放弃超越了个人、自体特别是分析师和病人的自我的抱持,分析师和病人都不知道事物将会如何;分析师头脑深处均匀悬浮注意的状态,不“必”说什么、做什么或把握什么,甚至不必在头脑中寻思什么。正如比昂所说:“什么是重要的,尚未可知,基于此,精神分析师应集中注意。”分析师运用一种“受控的空间,它不满于任何形式的先人之见”,并且表明一种“不持续信赖任何记忆或欲望的元素”,在其中真相得以显现(Bion,1970,69,41,32)。分析在阶段性的展开中,首先认识和承认分析师和病人都紧抱自我;接下来它允许放松那样的紧抱,营造真正的抱持性环境,亦即信任的关系,它是分析中最难取得的成就。

* * *

让我用一个精神分析的案例研究来说明正念的临床运用吧。在这个案例中,从一个具有自我和他者节制特点的抱持性环境,转变为一种以放下为特征的抱持性环境,并且在此过程中,出现了心身改变的体验,这种状态下容许更深刻的创造性存在体验的出现。

本案中的病人是一位极为聪明和敏锐的女性,她经常陷入极度的心身痛苦之中。她患上了受虐性的自我牺牲并且到了一种显著的堕落的程度。她经常带着新的伤口,像她已抓出的许多伤口一样。她的世界里充斥着那些可鄙的施虐狂,公然地占她便宜。在职业上,她敢于并能有效地为被压制的权利而斗争。她忙于在议员、律师和市长们中间斡旋,但每每归于失败。她在任何时候都感到不知道自己究竟想要什么。她恨她的工作。尽管疏远并私下里鄙视她为之或一起工作的每个人,她仍然对他们的痛苦感到极大的同情。她强迫性地去修补痛苦,帮助他们避免因自身行为可能带来的后果。

在治疗的开端,她刚从一段危险的和受虐的关系中脱身,那同时也是一种职业性的和浪漫的关系。她仍然让她的前情人控制她的每个行动,尽管他住在千里之外。他每天打几个电话,就让她感到必须为之守候,必须支持他,不能换电话号

码、向他说不或者向他发火。如果她那么做了,则会为他可能如何报复而恐惧。她无法接受任何一条在乎她的朋友的非常好的建议。实际上,她是如此远离真自我,乃至她说不出想去哪儿吃饭,或想去看什么电影。每个内在的感受、欲望和涌现的愤怒都被抑制、否认和隔离,视为不可接受的。她感到对待别人的态度时而伪善时而不诚实。虽然她好像努力成为“特蕾莎嬷嬷”,但仍然感到骨子里的不诚实。

尽管从我们的第一天会见时起,她就给我一个印象:她能够在遭遇中区别个人的忠诚与欺诈。她带给我文学著作,它们真诚地向她述说。她渴望发现自己的真实声音,不懈地为之努力。同时,她又无法相信生活可以是她自己的,当她偶然发现任何自我存在的迹象时,她又能轻易破坏、否定或贬损它们。她做了很多自毁的噩梦。尽管如此,她仍勇敢地奋力调整自己以使自己可能活下去。

在治疗早期她带给我一盘两岁生日上的录像带,她是录像里唯一出镜的人,但可以听到她父母和姐姐在画外的声音。她看着父母,试图弄清她们想要她怎么做。她的父母没有看出她的窘境,继续将她作为影片中的焦点,但她却没有受到关注。她们以为拍了这个录像就足以说明她们是多么好的父母,但她对她们来说好像不是真的存在一样。不用奇怪,她看起来全然迷惑了,她们在一旁闲聊,完全沉浸在自我陶醉里。她的姐姐理解她的处境并且递给她一个玩具,但她没法玩它。虽然我知道能解释她难以拥有自己的生活的历史实情,我仍惊异于那种能使得一个两岁的幼儿不能玩耍的世界的力量,她发展成一个不可以有自己主体性的人。在录像中她似乎感到她的父母必须是注意的中心,尽管他们中没有一个人在镜头之内,貌似在拍一部关于她的电影。

179

在研究生院期间我曾看过一些玛格丽特·马勒所拍的母婴的影片,这些幼儿正处于和解期,出生后的第二年。在其中一部影片里,所有的幼儿高兴地到处爬或蹒跚学步,不断在玩耍和回到妈妈身边之间徘徊,只有一个不是这样,这个婴儿的妈妈藏在一份报纸后面,不与其他妈妈或她的孩子接触,那个婴儿沮丧地坐在妈妈身边,当其他人活动时她渴望地看着。这个婴儿并非不能生存,她“继续存在”于这句话的字面意义上,就像我的病人,由于抱持性环境的缺失让她无法拥有自己的生活和创造力,以及让生活值得过下去的“当下存在”,她只能带着羡慕的眼光打量面前的世界。

就像马勒影片中的那个女孩，我的病人似乎只能注视别人的活动，而且最好是羡慕他们、顺从他们。所以她靠注意所有代表她父母的人过活，这其中也包括我。这个极厉害和聪明的女人研究了我，试图迷惑我，想要我告诉她怎么办，我经常经不起这样的诱惑，特别是在治疗的开始。我确实感到需要支持她，让她将我理想化为一个知道如何生活的圣人。她梦见我引领着她经过出生的产道，她感觉像尚未出生。我渐渐相信她需要我做那个能引领她到某个不同的、更健康的境地的人，我感到强大的冲动去说服她：她的主体性应当受到尊重，我感到我必须排除自己的主体性，一心一意地专注于她和她的主体性。

我们在这种“抱持”关系中经营数年。尽管感觉好像没有别的方法与她相处。我们在这种全封闭式但依赖于“假自我”的关系中的工作，看起来实际上帮她从几段可怕的、屈辱的、危险的个人关系和职业关系中脱了身。她甚至与一个鼓励她拥有自己的快乐的人结了婚，与他在一起，她允许自己拼命地表达她的观点。她也发现了一些与别人一起工作时能较好保持自己的完整性的方法。这些变化是逐渐地、缓慢地发生的。尽管如此，她依然痛苦，尤其是感到不能从工作中的施虐-受虐式关系中解脱。看来很明显，尽管她已离家许多年，正是她自己造就了她失去活力的存在。尽管现在的情形更微妙，她仍可悲地栖居于自暴自弃和施虐-受虐之间，无法停止试图将世界维系起来的极大努力。

180 在治疗的下一阶段，虽然她终于了解了自己的一些欲望并且不再任由施虐的他人摆布，但她仍然无法拥有属于自己的创造性的生活。她要么感到不知道如何表达创意，要么觉得如果她认清了创造性是自己重要的礼物就会受到攻击，变得为之恐惧。我重复所做的每个解释，包括只是简单复述她所说的内容，以便她能认真地对待自己的想法——她变得能从外部思考，寻求关于如何生活的直接建议，或者对她失败的生活的评价。她常常把这些想法和观点归因于我，变得畏惧它们或者害怕我会因她无法践行而严厉地批评她。她是如此聪明、敏感，能巧妙而顺利地做出这样的改变。暂时看起来她有良好的悟性，但我们慢慢地变得不满足于此。她理想化的我变成了嫉妒的对象，不再是拯救者的形象，我成了一个住在大大的、漂亮的、她似乎永远也无法拥有的房子里的家伙。我们陷入了一种乏味的舞蹈中，在其中她抽去了自己的目标和看法、她的整个存在，代之以我的想法，然后嫉妒我拥有一些她认为自己永远无法获得的事物。

我越来越意识到自己的挫败感。我该怎么帮这个女人倾听她自己，对她自己的存在抱有信心呢？与此同时，我注意到我无法自由亲近自己的主体性，我感到每个想法都是由她控制的，而且我必须密切关注着她，绝不遗漏她说的每句话，永不辜负和忽视她，特别是为我自己的缘故。我必须不成为那个疏忽的、生气的、自恋的妈妈或爸爸，必须成为那个完全自我牺牲的、爱她、尊重她、欣赏她的“好人”，讽刺性的是，虽然常常将她看作是我们两者中“病的”那一个。我绝对不能有独立的想法。在追溯回想中，我领悟到我的感受正像是她，愤怒而无力。我们必须不带任何攻击或隔离成分地，解决她在生活中无法充分信任我和她自己的困难。我将此案例呈现给一些非常敏锐的同行们，包括杰克·恩格勒，他曾经在我们分析学会分享过正念禅修的体验。恩格勒博士是个心理学家，是马萨诸塞州的巴利内观社团的创立者之一，长期修习正念禅定（他也是本书的作者之一）。所有的同仁对此案例都有很妙的主意，更多的关于引领她去向何方，要求她做些什么之类的想法。每个人都打算帮我的病人在更深的层次上与她自己联结，但是每条提议都包含一个关于人是如何组织起来的模型，忽视了她对自我联结的深度回避，我已落入这个陷阱多年了。我的病人用尽一切方法，不管多精巧的方法，来组织起一个关于如何应付世界的策略，从而将早年体验尘封隔离。恩格勒，作为正式的案例讨论者却静静坐着，一言不发，但我能感到他的存在，他就在那儿，这一点似乎是最有帮助的事情，提醒我或许像精神分析本身一样，已变得过度卷入观念和模型之中，而忘记了存在的基础。

181

我决心不再“试图”帮助，不再试图抹掉业已发生在她身上的巨大的错误，不再试图听懂她的每个细微差别。我决定只是在那儿，更多些对自己的关注，让我自己在会谈中更有活力。进一步，我决心只在确信我的话到她耳朵里不会变成意思是她能对自己的问题做点什么——我们称之为她的“小姐，搞定它”模式——的时候，才开口说话。这几乎不做什么。结果是，我开始更多遵循弗洛伊德关于自由悬浮注意的规则，或者更深层次的正念禅修的指引。我想去关注头脑里的想法，而非评判或是抓住它们，也不去禁止对它们有所行动。

一切都发生了变化。引出了一通愤怒而羞辱的长篇抨击；引出了她可怕的孤独感和遗弃感；还引出了她觉得我是有意非难她的感觉。一个偶然的议论表明她明白我关心她，尽管很无力。比如，当我提到她不会游泳的时候（暗含她不能信任

的意思),她带着敌意嘀咕道:“算了吧,你不能教训我。”她对我愤怒不已,指责我羞辱她、批评她、忽视她。大部分情况下,她是恐惧的。

182

我意识到对她和我自己的感觉更近了。某种程度上,我感到能自由地去思考和感受所发生的一切,包括我的以原来的方式作出回应的冲动。我观察到以我通常的方式去评论的欲望升起来又退下去。当一开始我控制住自己不回应的时候,我感到我的肌肉紧张,尤其是我的背部和双肩;当我感觉自己是在抵制她对我的怂恿和召唤,以我们熟悉的模式进行反应的时候,我注意到我的腹部紧绷着。但后来我不再紧张,并留意到阳光投在墙上的图案,我注意到自己的呼吸进进出出,随着我变化的冲动而改变节奏;我注意到自己的心跳以及它和腹部的疼痛,还注意到她的语调,以及进行评判的欲望的起伏,而更主要的是,我注意到自己病态的和害怕的身体感觉。

她的遗弃感转移给了我,但却不再能调动我,那不过是一种感受,会来也会走。她因此责备我,但奇妙的是我感到完全不受伤,也没有内疚。有点让人惊讶的是,我被她责备为抛弃她的时候,反倒更觉得自己真的对她有用。之后,在会谈结束很久以后,我想到在某种意义上她是对的,我丢下了她,也搁置了我与她防御性和受惊角色的微妙的卷入。但当时在会谈中就我自己的体验而言,我感到自在而平静,没有评判,没有防卫性的黏着(或许在佛教意义上说,是没有执著)疼痛或痛苦。我允许它流动,不必为之担心,不用说任何“重要”的事,不必理解它或是记住任何东西。我只是与她和我自己待在一起。

下一次的会谈是以立即的冲突为开端的,当我察觉到对之前的会谈什么也没记住,除了记得它与过去截然不同以外,我感到做了错事一样,为我不再做自己必须做的事而惭愧。想起我之前的决心,我才慢慢平静下来并且循着这种新的感受和想法继续我们的会谈。当我与自己的预期斗争的时候,她却心情不错。

接下来,她有一段时间很快乐并且有幸福的感觉。在她整个生活中,她第一次从偏头痛中解放出来。令人惊喜的是她怀孕了,而一直以来她在怀孕方面经历了很大的困难。(她的偏头痛和不孕症都被诊断为一种自身免疫紊乱的症状。)她看起来变了样,更自在,更放松。她正漂流在自己的生活中。

当然了,她健康状态没能持续。旧的控制、命令的模式和规则又卷土重来。她无法相信自己能创造新的生活,或者她自己可以更充满活力,她又回去看她的

不育症专家，他让她接受大量的药物治疗，包括必须在腿上肌肉注射，导致了严重的瘀斑。她失去了那个胎儿。接着是严重的沮丧和愤怒。无法与自己的感受合拍。她感到违背了自己想要栖居于一个由他人定义的世界的想法。偏头痛也回来了，就像试图去对付一些深层的盛怒和痛苦的感觉，但实际上却让它们更沸腾了一样。

尝到了一些自由的甜头，我想要更进一步。随着时间的推移，有了更多对这个新发现的“无欲无求”的心智空间的涉猎。我不再与她想要每件事情固定不变的防御性合谋，而向任何可能性开放，甚至包括很“坏的”可能性。每次我如此行事，她变得更愤怒、更痛苦、更具潜在破坏性，她确信是她谋杀了她腹中的胎儿们，如果她自己无法过得好，她不想让她们拥有美好人生。她试图说服我她的心理多么受创以致永远无望发现自己的创造性。我像漂在失望和恐惧的波浪里，有时候可以待在我的禅定状态里，让自己能意识到唤起的情绪；有时则惊慌失态，生怕自己是在犯一个大错误，会让她真的垮掉，想返回原来安全的路线。然而，当我们在讨论发生在较紧密的觉知阶段的事件时，出现了变化。接下来，她会告诉我已做好准备接受更多，这或者是由于她接纳了自我中不那么有魅力的部分，或者源于她对自己向往本真地活着的愿望的表达。虽然我们都不能确定将走向何方，我却奇妙地顿然感到安全了，她宣称自己不一定靠得住，但她持续地报告了生活中自发的改进。

当她的恐惧和愤怒变本加厉，阴郁的气氛也更深了。一度或许是经由一些微妙的无意识的传达，我开始注意到房间里有臭的、腐败的气味（实际上并没有）。我与她分享了这种非常奇怪的体验，她并不感到惊讶，因为那时她已经在约束自己堕落的自我了。当她开始揭示这些气味的来源的时候，它们还会与我们待上一段时间：她的爸爸让整个家庭臣服于他那令人丢脸的表现癖之下，尽情表演他那肮脏的、原始的肛欲和口欲。他让家里所有人都来关注他的肠道运动（排便），分享与之相关的所有细节，卫生间里到处扔着脏手纸和灌肠袋。他还反复吐痰，客厅里他的椅子周围扔满了浸湿痰涎的纸巾。他对自己健康的恐惧迫使整个家庭为之担心和烦扰，包括两个小女孩。她对这些事情和别的越过了适当边界的行为的体验，导致了一种与性虐待相似的影响，她感到被它们玷污了，而且觉得自己要对此负责。她揭示了很多自觉羞耻的事情，渐渐地意识到她归咎于我的残酷的评

判其实来源于她自己。

令人惊奇地，她越觉得痛苦，越少发作偏头痛。在几次盛怒发作间隙，她开始记日记，向自我致意。她开始写一本书，还有最令她惊奇的是有生以来第一次她停止强制性地抓挠她的伤口。她正变得更有活力，更能创造和获得她想要的东西。当暑期结束后回来，她报告说她已经有了第一次度假，在其中她摆脱了头痛并且感到真正创造性的快乐。她更能意识到在信任和忠于自己的感知方面的困难。

对于这个病人，显著的心理和生理变化来源于我所说的“抱持”的改变。我经历了从倾听她的“真自体”，为之辩护，不知不觉中试图去“修补”它，到以放下自我、进入她和我自己更深、更未知的心理领域为特征的抱持方式的转变。

请允许我举一个有些平常的例子以说明两种会谈之间的区别。

我的病人非常僵硬地坐在分析椅上，说她非常疲倦。她讲到她的姐姐一家周末的来访带给她的巨大压力。她的身体传达了其所抱怨的愤怒、不安和无法放松。点缀在她抱怨姐姐的极度顺从和姐夫对姊妹间亲密的嫉妒和被动攻击企图之中的，是她自责的陈述，比如“我感到与姐姐很疏远，太令我失望了，我现在应该对此习惯了。每晚都会在剧烈的头痛中醒来”或是“我没法放松下来”。由于我感受到她活跃的受虐癖，这些陈述勾起了我的贪婪和施虐癖，总是否认或贬损她更原初的感受。

在尚未放下的状态，我会对她所说的这些事作些评论，像我之前对她与自我之间的失联络、她将自己的主体性让渡给别人的评论一样，这些评论常常把她拉进一种有点理智性的对于她“应该”做什么的讨论中。而现在，我则注意到自己满肚子极度的愤怒和不耐烦，等着看接下来会发生什么。跟着是沉默，我感到焦虑，觉得她在生气，因为我一言不发、没有把她从不舒服的感受里解救出来。她坐得更绷紧了些，抱起双膝抵于胸前。我感到我的腹部和脖子放松了下来，因为我接受了自己身体和心理中唤起的感受，看着这些老朋友们来来去去。她说道：“我非常想照顾好自己，但我做不到，这太令人失望了。”我感到内疚，我应该照顾好她：让她放松下来，但是只有我是放松的。我问她为什么不能放松点。她猛烈地回应：“我没法放松！冷酷的家伙！你太他妈冷酷了。”这唤起的焦虑让我想说点什么来反应，但我按捺住自己并且感觉就像要跳出自己的躯壳一样。我知道行动于

事无补，所以保持平静，以呼吸平抚自己。她的身体仍然僵硬，两膝勒紧，慢慢地，不知不觉放松了下来。她谈及她的电脑没能存住她一月多来的工作，但她仍然试着用它工作。就像她的生活，努力让事情运转起来，却屡屡受挫。“每次我都焦头烂额。”她谈到她渴望被在乎，被照顾，这些愿望鼓动着她，但却被她照顾别人、保护他们免受自身行为所致的不良后果的强制性冲动所阻止。这正是我们所一起经历的，只不过我不再认同这种感受，逃了出来。

下一次的会谈，病人报告了一个梦：*她在巴黎，正经历一段美好的恋爱。她很开心。一天傍晚她去俱乐部看一场喜剧，那里有一个女人，正在演一场单人秀，她正在反复地射击一部电话，它正滔滔不绝地播放留言。她高兴地笑着。不久一个男人想要谋杀她。*这意味着，她强迫性地对要求她关注的别人的无情的需要作出反应，强迫性地卷入别人的混乱、精神病和焦虑之中，是基于对某个男人要谋杀她的恐惧：如果她做了自己想做的事——射击那部电话，亦即破坏他向她提要求的通路——并且享受与另一个男人的爱与性，他将杀了她。在这个分析过程中，我摆脱了她进行反应的强迫，使之具有进一步探索的更多可能。

一通持续很久的关于被遗弃的脾气发作之后，紧接着是长时间的沉默。非但不是被遗弃，而且一直以来，我的病人被全然地理解和接受。与其通过我们有意地去纠正她对别人的错误反应，好像深植于这些反应中的创伤是危险的，不如在这个新的状态中让她的反应转移到不带反应性的舞台中央。一个非常敏感的女人，她不容许对别人有任何小的伤害，如此残酷地对待自己，她知道她没有伤害到我。一旦她确信没有伤害到我，她领悟到她并不就是她的愤怒。她甚至能自由地挫败作为治疗师的我，这对我们两者而言是一个真实的小说般的体验。她同时也能自由地尝试准备好的每个策略，就像她在上次会谈中所做的那样，让我放弃自己的立场。每次努力都融入了一种恐惧意识：害怕泄露她的羞愧，害怕显露她的敌意，害怕未知的一切，因此探索了她对拥有“自己”生活的恐惧。我无法装作能够不评判、不受伤、不惧她的残忍粗暴；我在这儿就足够了。如果她在伪装的情况下进入这个隐秘的空间，由于我的中立，她就真的被遗弃了。或许同样关键的是，她能够充分地容纳自己，以致在她世界中的他者不是强迫性地去看，如果我们试着回到治疗开始的地方，她正与一个对她造成了现实伤害的他人生活在一起，这一切变化也不会发生。弗洛伊德和正念都强调不对进入意识的东西进行反应

的重要,这一点在极深的层面上至为关键,任何反应在这种情况下都可能造成创伤。

依我的看法,这个案例显示了抱持的性质的一种转变。

* * *

当然了,温尼科特的术语“抱持性环境”过去常常用来描述母-子关系的一个重要的方面,业已变成了对分析师-病人二元关系的隐喻。温尼科特好像说过,母亲在“抱持”婴儿中扮演一个主动的角色;“母亲的照料使婴儿能够生存和发展,不管他尚未能控制,或感到为之负责,在这个环境中什么是好和坏”以及在他或她自己身上什么是好和坏。而且虽然很快她需要“不知道,不再是这样一个‘好妈妈’,允许分离,不去知道那么多”(1965,37,51-52)。当然,母亲必须“做”很多以提供一种形式的抱持性环境。就“抱持”传达给婴儿什么样的情绪状态而言,有太多的遗憾值得诠释。抱持的范围可以指从抱住一个可能摔倒的孩子或约束一个感情崩溃的孩子,到一种梦幻般优雅的状态。甚至对一个尖叫或病得厉害的孩子的抱持的范围也可以从一个情绪激昂的状态到一个身体上努力、情感上注意的状态,但完全不是痛苦的紧抱。温尼科特对此有过陈述:“反应是对存在的替代,反应打断了存在并取消了存在。”(47)

一种不带反映的行动是怎么回事?简直是一种悖论!好的养育和分析都需要极大的自我控制,父母亲和分析师还必须敏于传达不受侵犯的存在体验。为了获得生存的能力,个体必须开发甚至去训练这种感到不受“必须做”干涉的体验,以认识个体何时正在做什么。或许只有当我能在不让病人侵犯到我的存在的情况下与之相处,她才能体验到我对她的不侵犯。

乔伊斯·苏豪尔(Joyce Slochower)曾作过一个引人注目的认证,强调一段“抱持性环境”的重要性,病人在其中体验到一种“分析性协调的错觉”(1996,323;斜体部分)。她描述了一个案例,在咨询室中她的主体性几乎不被允许呈现或在场,她感到她的病人需要她控制自己的主体性。正如苏豪尔告诉我的,她感觉像一个妈妈,太过热衷于照顾生病的婴儿,以致无法认清她连厕所都不上来陪孩子,直到她最终睡着,这种状况有多糟糕。在与此类似的情境中,病人的世界观让分析师陷入一种强烈的紧抱的状态。在咨询室之外和病人不在场的情况下,可以觉察出与病人相关的另一些感受。苏豪尔提醒我们,只有当一个婴儿/病人不需要她的

妈妈/分析师的主体性完全发挥作用时,在分析中让这种体验尽情宣泄才是重要的。她将这段“错觉期”定义为“抱持”,并且认为当分析转变为一个更为相互依存的时期,变成一种“主体间对话”的时候,抱持的想法需要被放下,此时期分析师和病人似乎放下了他们相互抱持的需要,或单独抱持的需要。

这种表达是不够满意的。他们的确停止了彼此死死紧抱式的抱持,但他们停止了抱持吗?苏豪尔(1996)注意到有几次抱持的姿态让分析师更空灵地思考自己的想法。或许在这几次中,当分析师能自由地与她自己在一起时,一种不同的、更少防御和恐惧的抱持将继续。冲击终止了,而抱持以其最简洁、最真实的形式存在着,只有那时一个人才能认识一个“真我”和“真非我”,并且能够有创造性的体验(Kakar,1991),只有那时一个人才能渐渐接近迈克尔·艾根(1981,109)引自一篇犹太祷文所说的“用所有的心、用所有的灵魂、用所有的力量”来生活的状态。

当我问及一个与我有点亲戚关系的病人她女儿怎么样时,“非常棒!”她对自己的回答感到惊讶,因为事实上她对女儿与她的抗争充满了怨恨,那个回答实际上是希望别人对她的感觉。当人们想要或感到需要被支持时,他们希望有一种坦率的顺其自然的体验,虽然他们会出于防御而排斥它。我们可能以让他人束缚、支配或控制的方式行事,但我们真正寻求的却是一种非评判的、不执著的、非控制的、能安全自处的空间。根特描述了“不管被埋藏得多隐秘,对于渴望‘真自体’的诞生或再生的向往”(1990,110)放弃一个理想化的他者,放弃正确地行事,或放弃寻求改善我们问题的一些具体方法,这让我们无比恐惧,我们在灵魂中渴望的是一种在我们自己成长的存在中的信任的感觉。

在结构和自由之间有一个重要的平衡,表面上看来是一种悖论。为了产生更深的内在自由,精神分析和禅修都规定了相当严格的结构,但完全不提倡我们将之和盘托出。结构对于减少创伤和构筑防御很关键,影响现实的存在。一个人使用和选择的结构很重要,我的病人陷入了她的家庭所创造的结构而无法自拔,为的是减轻她爸爸非常混乱的行为在他和他们世界中的负面影响。他是家里最小的孩子,母亲生他之前的三个孩子都夭折了,他和母亲被封锁在死亡的恐怖和生活的恐惧中。正念不对知觉和感觉作出反应,允许为不带恐惧和伤害的体验留出空间。

抱持是人类存在的一个方面,对抱持的需要永不会消失,但它经历了发展上

的、性格上的、环境形成的以及质的变化。那些质的改变根据控制的程度、支持的广度和内化的深度几个维度的变化而发生。控制必须保持一种被紧抱的感觉，或许这种感觉越具体、越刻板，个体越感到害怕。反之，“抱持”越象征性地精细，个体越能进入更深入的信任层次。以一种不具体的方式感受抱持或许不是幻想，选择就是放下(Ghent, 1990)，去活着、去存在，不管死亡和许多其他恐怖，不顾服从另一个控制的被抱持的诱惑；选择就是趋向存在、活着和持有一个人不妨活着，从而可能发现如何过得好的信心；选择就是被抱持在“信仰之域”(Eigen, 1981)。

189

被抱持的需要并不止于三月之龄，它继续贯穿于童年和成年，不断改头换面，渐渐变得象征性地精致和复杂。它不只显现于最严重的退行期，在或长或短的苦恼期中，它更难进入，需要一个分析师做很多努力去达到它。被抱持的需要是过渡性空间和游戏的基础支柱，这种好玩的工作无需任何强制性的努力，可以看作是“相互依存”的隐喻的游戏场。

人们需要他人作为镜像而存在，以反射出深刻的自知。内省力越强，一个人越能了解自己和他对世界的影响。但正如雅克·拉康(Jacque Lacan)(1949)提醒我们的，在我们为自己建构出的任何成体系的意义中，总免不了有幻想的成分。对于一个人是谁的公式化理解总有一点儿不真实感觉，就像看着一张自己的照片时的古怪体验一样。分离体验是一种相当松散地把握我们的模型的能力和允许我们自己处于流动中的能力。他人能教给我们存在的状态，让我们逐渐变得存在于过程中，他们的内在的真达成了我们的生活。像水一样，只有你以一种悬浮的方式将自己交付于它，它才能将你托起。一个人不知道正在干什么。关系模型对精神分析的巨大贡献是它对关系本质和对分析师使用的强调。我认为我们将自己的角色视为“抱持者”是不够的，除非我们将其看作是对存在的更深信任的一种特例，只是存在在我们中的暂时的具体化，穿越过我们自身而已。正念禅修是一条去发现如何较好地信仰中把握我们自己的路。

评论：一个沉思的回应

内维尔·赛明顿(Neville Symington)

这篇文章是带着宁静的心情开始写的。作者在紧张忙碌地写作时突然病倒了，躺在床上。病魔肆意攻击着她，得意于看到她被折磨的样子，但它没想到这个年轻人却让这种情况变成了好事，从中得益。

平和的心境是这篇文章的主题曲，也是一个最高明的治疗性工具。它是一种萨拉·韦伯所定义为“不疑于己”的心智状态，当进一步读下去，它变成一种更复杂的状态，在其中她不被自己的感受所占据。因此当病人变得对她狂怒时，她仍能保持平静，不为自己的受伤而自我设防。她称这种心智状态为“无选择意识”和“正念”。当她采纳了这种心智状态，病人的生活变得更有创造性和富有成效；当她让自己变得焦虑不安，病人的生活则退行了。

正是人格中的精神病性部分发出了激起焦虑状态的共鸣，所以节制人格中这一精神病性部分的第一步就是一种无选择意识或正念禅定状态的展开。当分析师处于一种焦虑的状态中，在人格中精神病性部分的压力下所做的任何解释，只会让病人更激动。因此我认为萨拉·韦伯的方法是正确的。

她所介绍的这种心智状态也是观察法的一种。它是最精确的一种科学观察。她强调了超然于评判的需要。她虽未明言但我认为这暗示了很多评判来自“它我”(me-it is)，一种病理性的疑我。感情上的创痛作为一种搅动的状态与观察相抵触。当她贬抑精神分析披上的科学外衣时，与其说在批评它不科学，不如说是批评它太冷酷，这种冷酷出自一种原初的憎恶而非爱。她强调需要带着同理心观察。无选择注意是一种科学的观察。她观察到她的这种态度影响了她的病人。

在这篇文章里，我很想看到这种观察的方法是如何阐释心智运作的特殊方式的。举例来说，当她提及病人“当然了，她健康状态没能持续”的时候，如果能听到为什么以及会给这种不利的状态带来什么的话，那将是非常有启发性的。看起来

在这个病人那里有两种精神状态：一种是信任或有信心的状态，另一种则缺乏信心。是什么让她从信任转向了缺乏信心？人格中的一些力量无疑要为此负责。无选择注意与洞察力和理解力衔接的方式，阐明了这个心智过程是在富有成效的精神分析中所产生的。

191 或许从另一角度来思考，可以说“无选择注意”的状态就是一种母亲机能的呈现，解释则是父亲功能的呈现，这两者需要协调互换以使孩子（病人）茁壮成长。

我想以一个疑问结束这篇评论。萨拉·韦伯介绍了这种心智状态，但是其他人如何实现这种状态？我的意思是说，我不认为仅仅通过一种推荐的练习就能实现它。我认为必须有实现它的渴望，正是这种内在的渴望才使其得以实现。无法仅仅通过外在的练习、姿势、呼吸等而做到。这种心智状态由渴望所生成，而非被迫练就。愿望有其自身的时间表，催促是无用的。

我认为这篇文章对基于与病人互动的分析师的心智状态的强调很重要。精神分析中的康复因素就是分析师的心智状态。言语是这种心智状态的信使，只有反映出“正念”才对病人的状态有治疗作用，否则只会使之更糟。所举案例中的病人为此事实作了非常清楚的阐明。

回应：游泳课

萨拉·韦伯(Sara L. Weber)

谢谢赛明顿博士，谢谢他对我文章的敏锐而仁慈的解读。很明显他知道并且理解我正努力在工作和生活中倾注更深的心智状态。我对他将这种体验诉诸言语的能力深为赞赏。鉴于他提醒我言语和解释作为这种“无选择意识”所暗含的“心智状态的信使”的重要性，我会试着用言语来表达我看到的心灵在信任方面的一些工作方式。

信任有一种神奇的品质：当下你意识得到它，又不明白它，它既坚不可摧，又脆弱易碎。我的病人和我共有个活得更真诚和更具生机的渴望，也共有一份这个渴望能够实现的信念和信任。但是怎么才能达到呢？当她带着痛苦的自我进入治疗，她同时也就带着这份信念，以及一种信任的能力和一股巨大的能量。她受虐性地一次又一次将这种灵魂深处的信任能力置于错误的人身上，将这种能力让渡给那些更为迷失的人，屈服于他们的疯狂和虐待。

赛明顿博士描述了这个病人的两种心智状态：信任和缺乏信任，后者是由他所称的“人格中精神病性部分”所激发的特点。但我不认为她的体验有这种二元的特质：有时在充分体验和富于信任的状态下生活；有时则在压抑和隔离的焦虑中过日子。我对这种将信任从焦虑、羞愧和甚至是人格中精神病性部分中排除的二元性感到不满。

在大多数焦虑的时刻里她都有信任，或者初步的希望。她相信有一条路，但对自己找到这条路的能力缺乏信任。每当她在自己冷淡而无能的母亲或引人注目而自私的父亲的借口下放弃寻找时，她仍然保有信任。直到最近，当她开始以自己更富创造性的活力生活的时候，仍然保持着对她认为是幻想的事物的信任：我的生活充满了创造之花，我鲜活的生命从痛苦中解脱。虽有她的疾病和麻烦的父母的影响，她能让自己践行信任，就像我小时候允许自己生病的自由一样。她

太想做个不对别人施加伤害的好人，所以在我的办公室里所表现出的失礼举止，说我抛弃了她，正是一种信任的表现。在“好的”行为中间，示“坏”是一种显示信任的行动。

我觉得加深信任能减少焦虑，也使一种敏锐的“科学观察”成为可能，但我不很确定。每前进一步都需要信心，信任自己能从接踵而来的深度焦虑中挺过来，在越来越多的痛苦中坚持下来，盲目的焦虑激惹期是“领悟”体验必不可少的一部分，或许这两者之间的平静期更为深刻。或许只有一个人加深了对自己生存能力的信任时他才能前进。在会谈中，或许她屈从于我以容许自己的成长，我则实在对我们能否一起并独立地坚持下去缺乏信心。我文章中呈现的分析开始的几周，我的病人在会谈中非常生气和激动，而且似乎不顾一切，但她报告了在治疗室以外的一种逐渐增加的幸福感和创造性。几个月内她怀了孕，对于维持怀孕的焦虑以及后来的丧失突然终结了治疗之外的康宁。会谈中的焦虑加深了，就像随之而来的一场与丧失体验的战争。

193

当她读了我正在写的关于她的文稿，也感到信任是最重要的问题。在那以后，我感到与她一起的工作是一个平稳向她自己存在的信任接近的过程，但是之后我们的治疗导致了她的能力的一个飞跃，她能更加独立地信任自己，简单地说，她有了信心。回过头来看，这种变化或许应归于我对她自己“游泳”能力的深深信任（并非一种理智上的相信而已）。我停止了对她的支撑，我相信她已有足够在深度信任方面的体验，这种她投射给我和我所呈现出来的健康的信任，她已能在自己那里找到。一个人尝试发现自己的道路的那个行动构成了信任本身固有的行动。有一度，那种尝试行动的体验可以成为强烈焦虑中潜在的深度信任的表现之一。

一旦能找到一条能安住信任和存在的道路，尽管仍有身体上的痛，依然伤心难过、困扰，甚至面对可能的恐怖和不安，一个人就可以从焦虑的某一方面中解脱出来，一段佛教对痛苦的描述提醒了我：想象一下你被一支利箭射中，体验到那支箭刺入身体的物理感觉——刺入的深度、火辣的感觉、箭头的钝度或是锐利度。你看到血，估计箭有没有刺穿什么重要脏器。或许你会立即寻求帮助，但接下来开始思前想后，并且告诉自己：“哦，上帝！我中箭了！”恐慌升起来，情绪奔逸蔓延，你充分地意识到自己的脆弱，变得充满防御，幻想着报复，这些反应本身就是一支多余而且不必要的箭，让你第二次被射中。当然了，你应该非常清楚地考虑

怎么照顾自己(以及怎么让拿着弓箭的家伙从路上消失),但同时应该放弃额外的想法(“如果箭再偏右一英寸我没准已经死了”或“我真想宰了那个狗娘养的!”)。分离开那些适当的、必需的反应,恐慌性的细枝末节我们几乎没人对付得了,中箭所致的身体疼痛与知道中箭所引起的痛苦相比算不了什么。

佛教的师父们常常会配合各种正念禅修同时教授慈心观,修慈心观时一个人祈愿愉快,从身体和精神的痛苦中解脱,祈愿内心的平和安宁。从痛苦中解脱并不意味着你没有了身体的病痛和痛苦的感受,而是说你能摆脱二次中箭——对痛苦保持更多的距离和更少的认同。当由正念承当时,一切感受都有了质的不同,比如,花开时可以感受到更浓郁的香味,更清楚地知晓而且不留恋任何感受,有一种更强大、宽广的感官,一个人可以由痛苦中注意到鸟儿们的歌唱。

193

我所记述的病人生活的那段时间对她意义重大。那时她正试图生育,之前她甚至开始尝试怀孕,她去看不育症医生,她对自己生孩子的能力缺乏信心。她的不育症——更准确些说是习惯性流产是由于一种心理上信心的缺乏,由于生物上的失调(自身免疫性疾病),或者是由于一种没有孩子干扰下创造自我的渴望?我们不得而知。如果她有一种独立于精神原因的生物学失调,或许早前去看医生是潜意识的自知之明,事实上是一种信任的行动。如果这种自身免疫疾病是她的自我毁伤的一种表现,是她深埋起来的某一讨厌部分的表现,会不会渐渐意识到这种愤怒本是成长中的信任的一部分?或者不育症会不会是一种处理祖母多个孩子和兄弟姐妹死亡带来的创伤的尝试?不管根源是什么,她都得与之生活下去,抱憾终生。在治疗过程中她必须探究自己的黑暗面,探究她的家庭中可怕的、丑陋的事实和她对其的体验,包括而且特别是母亲对她弃置放任的体验,所有这些阻碍了她屈服于对自己流产和对有一个孩子的希望破灭的悲伤。

无选择意识和精神分析性治疗都允许为非常不适的心智状态,如愤怒、恐惧和身体上的痛,也为大的快乐、自由和美提供空间,而不加选择。当生活与生俱来的痛苦、恐惧或失望升起,通常会想要逃避,“做得对”的信念能使生活不再令人痛苦,严厉地考验着一个人的信心,就像那第二重箭的冲击一样。我们都想求助于能帮助终止痛苦的人,有时候我们能获得帮助,有时则不能。重要的是学习区分这两种境遇,允许为自己留出空间来评估是哪一种。痛苦源于我们以无差别的方式逃避痛苦的可怕努力,源于我们的自欺,源于将我们的痛拖入心智的雷区,在那

里我们试图做个交易以逃避痛苦。

194

我的病人和我允许以无选择意识探照雷区。她的健康状况未能持续有两个原因。其一，它从不持续。总有一些事要处理：它变得过热或是过冷；你的身体耗竭了；朋友和家庭成员的亡故。其二，因为她尚未能创造自己发现安全空间的过程，我并不掌控或代劳，让她愤怒而恐慌。我看起来正如她的父母，不会真的关心她。她必须面对一个事实：只有一条路能获得真正的安全，那就是找到你自己。正如她所说的，我不能教会她怎么游泳。当然，她在象征和实际的意义上已经在学习游泳，但她需要一种信念去运用这些课程中的所学游泳而不靠游泳圈。

为什么我保持沉默？当我安坐于无选择意识，我对说出任何我想到的新鲜或真有帮助的话保持开放。我意识到她会把我所说的任何内容当成是一个可以让她脱离所处水域的平台。她会被我所遮蔽，就像一只迷鹿在车前灯光中一样找不到方向。她转向侵犯者的习惯是如此根深蒂固，就像她将我变成一个侵犯者一样。在我在场的情况下她不能独自探索，除非我保持沉默。或许我的沉默是一种解释。或许，我在默默等待她发现一个真正的做母亲的基础，不同于她曾经历的精神病性父母。她的母亲有很多未处理的“故障”而且似乎只集中注意于她的父亲。她的父亲，一个以其鼓舞人心的布道而闻名的牧师，她感到被吸引她的那些布道灵感诱惑和玷污了，因为不知道他到底是谁。或许只有当我停止我的“布道”，她才能找回我和她自己。最后，我没有解释我为什么沉默，因为我发现没有比一言不发更有帮助的言辞了。当我们开始讨论她深自羞愧的来源时，我开始问问题，并且从我的经验出发以描述性和中性的措辞说话，不管怎样，我的言语此时似乎较少扰乱到她，它们不再唤起羞愧或逃避的需要，重新开放了一片空间，以容纳未能出世的婴儿和那个父母病到无法在场的小女孩所引起的深深悲痛。

赛明顿博士或许参考了比昂“无欲求的渴望”的悖论，询问一个人如何才能进入这种无选择意识的心智状态。如果我们相信它只能经由欲求才能获得，那么我们便存在一个矛盾。我并不为它的悖论天性感到特别烦扰。一个学骑自行车的人意识到必须放开手脚才能自如骑行。但它并不是一个人向往的“无欲望的存在”。事实上，放弃欲求以及它的满足是获得无选择意识的一个障碍。

195

终结痛苦是人所共求的，而欲望的终结，一个人宝贵的自我意识的终结可能是一个副产品，尽管很难接受。更进一步，任何人在经历了一些它显示出其价值

的体验之后,只能渴望这种心智状态。这种心智状态并非最初渴求的东西。它往往在不经意间偶然发生。或许它存在于我们出生以前或我们的婴儿期。或许当我们漫步林间,或学打棒球、跳芭蕾,又或在性爱中,在礼拜堂、博物馆,乃至在病榻上或治疗椅上,与它不期而遇。如果我们注意到顿时感到一些释然,可能开始向往它,甚至开始一生的追寻:不清楚它是什么,它在哪儿,怎么获得它,寻找似乎拥有它的人(有时会被其魅力所误导)。作为分析师,我们变得能足够意识到它的力量时,会为之鼓吹提倡,正如此时的我。结果是我们可能开始变得陷入其中,以一种努力追寻的过程来达到一种自如自在的存在状态。悖论性地,我们经常需要这种迫切和强迫来达到那个渴求的心智状态,去与我们自己强大的矛盾情绪做斗争:放弃我们神经质的自我,熟悉的脾性,自我专注,众所周知的痛苦,以及我们的欲望得以满足的愉悦。这种努力既是成功所必需的,又是问题的一部分。幸运的是,正如比昂所指出的,当一个人成功触及无选择意识时,渴求行为摆脱了它的迫切和它的强迫,有一种存在的自在感。

一如内维尔·赛明顿提醒我们的,无选择意识不能仓促达成,但通往它的路径可以被帮助指引或受到阻碍。禅定帮助我察觉自己在不在场。有时在我心中突然开启了一扇熟悉的门,我轻轻滑入。

参 考 文 献

- Bion, W. R. 1970. *Attention and Interpretation*. London; Karnac.
- Bromberg, P. 1998. *Standing in the Spaces*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Dostoyevsky, F. 1955. *The Idiot*. Trans. David Magarshack. New York; Viking Penguin.
- Eigen, M. 1981. The Area of Faith in Winnicott, Lacan and Bion. *International Journal of Psychoanalysis* 62: 422 - 29.
- Epstein, M. 1995. *Thoughts without a Thinker*. New York; Basic Books.
- Freud, S. 1912. *Recommendations to Physicians Practising Psychoanalysis*. In Standard Edition, 12: 111 - 12. London; Hogarth Press, 1958.
- Gendun Rinpoche. 1995. Free and Easy: A Spontaneous Vajra Song. In *Natural Great Perfection, Dzogchen Teaching and Vajra Songs*, by N. Khenpo, trans. Surya Das. Ithaca, N. Y. : Snow Lion Publications.
- Ghent, E. 1990. Masochism, Submission, Surrender; Masochism as a Perversion of Surrender. *Contemporary Psychoanalysis* 26: 108 - 36.
- Kakar, S. 1991. *The Analyst and the Mystic: Psychoanalytic Reflections on Religion and Mysticism*. Chicago; University of Chicago Press.
- Kornfield, J. 1993. *A Path with Heart*. New York; Bantam Books.
- Kristeva, J. 1987. *Black Sun: Depression and Melancholia*. New York; Columbia University Press.
- Lacan, J. 1949. The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience. In *Ecrits: A Selection*. New York; Norton, 1977.
- Langan, R. 1997. On Free-Floating Attention. *Psychoanalytic Dialogues* 7: 819 - 39.
- Mahler, M., F. Pine, and A. Bergman, 1975. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York; Basic Books.
- Penza, C. 2001. Talk at Insight Meditation Society, Barre, Mass.
- Rosenberg, L. 1998. *Breath by Breath*. Boston; Shambala.
- 1999. *Choiceless Awareness: A Quiet Passion*. Wendell Depot, Mass. : Dharma Seed Tape Library.
- Slochower, J. 1996. Holding and the Fate of the Analyst's Subjectivity. *Psychoanalytic Dialogues* 6: 323 - 53.
- 1996. *Holding and Psychoanalysis*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Stern, D. N. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York; Basic Books.
- Tarab Tulku. 1999. *Nearness to Oneself and Openness to the World*. New York; Jewel Heart Transcript.
- Winnicott, D. W. 1958. *Through Pediatrics to Psycho-Analysis*, New York; Basic Books.
- 1965. *The Maturational Process and the Facilitating Environment*. New York; International Universities Press.

第5章

真的瞬间——瞬间的真

约瑟夫·博布罗 (Joseph Bobrow)

你们必认识真理，真理必叫你们得自由

——《新约·约翰福音》第8章32节

不是那感情强烈的瞬间

那已与我们隔绝——没有以前也没有以后

而是每瞬间都在燃烧的一生

——T. S. 艾略特，“东科克”

在一首狂野的流行歌里，蒂娜·特纳(Tina Turner)唱道：“那又与爱何干？爱是什么？绝不是一种二手感情。”在我们的后现代理念里，我们能对精神分析中的真实这个概念说出相同的见解吗？难道我们不知道它是被建构而非被发现，与其说是被解释不如说是被判定的吗？为什么在废物堆里牵出一匹老马？

199

这篇文章的想法来源于两段精神分析，其一是与一个我称为马丁的病人的，另一则是与一个严重分离的病人。在我自己30年精神分析治疗和禅修的思考与实践里，他们也显示了一种持续整合的努力。我希望他们可以提供一面镜子，让我们反思日常做精神分析工作的体验。

在电影《比利·艾略特》中，比利的父亲是一个矿工，一个内心痛苦、严肃而坚强的男人。比利对父亲隐瞒了自己对芭蕾舞的兴趣。尽管这让他很恼火，但最后也软下心来，带比利去上课了。在途中，他遇上了与父亲认同的大儿子，他们共同为经济公平而奋斗。这个长子感到了一种强有力的、背叛式的转变，他乞求父亲

200

不要带比利去上芭蕾舞课。那父亲吼道：“他只是个孩子！”从他话里反映出来的转变让我们感到震惊。我们当然知道，比利是一个孩子，这太明显不过了。但这是父亲第一次与观众一道意识到这个普通的事实。

迈克尔·帕森斯(Michael Parsons)(1986)在他的论文“突然发现事关重大”中谈到了这一点。他描述了一段和一位女性的分析过程，她让他们都认识到：“与一般认识颇相抵触的是：辨别幻想与现实真的很重要。”这是每个分析家都知道的事实，但他们的共同工作让他第一次意识到它。同样，在禅中，当我们从一个全新的视角，卸下障眼之物来看问题时，正是平凡的事物使我们震惊。电影中的一段对白也体现了这一点，比利和他的父亲正在赴伦敦参加芭蕾比赛的公车上，比利问：“伦敦怎么样？”父亲：“不知道。”比利：“为什么？”“从没去过，”父亲回答，“那里没有矿。”比利：“你整天都想着矿吗？”源于只能看到什么是“矿”这个太过明确的习惯，父亲被他在矿道中的视野所局限，他不仅不了解伦敦，也看不到比利出众的天分。

在这篇文章中，我要探讨一个难懂的但却是人类生活的基本维度——真，以及个人寻找本真的行动。我相信直接认识本真是一个人内在的意愿，那决定了人如何利用终极体验以及利用些什么。真理滋养了我们，使我们得自由。

我此处所论的真，并非指实证哲学家或基督教理念中来自天上，带着一个大写首字母“T”的真理，而毋宁是小写“t”的，由自然承载的一种心灵庄严的、瞬间的真。我将不会试图去定义它，因为那就像重烧一壶好咖啡，但我会探究、描述，或者唤起它。我认为真包含着真正的体验，如两个人之间亲密的在场，或一个人与“他者”的亲密关系：动物、植物、矿物，有情或无情。它不请自来，没有号角前奏亦无口哨通知，但常常突然涌现，同时是情绪的、感悟的和变化的，既是反映的也是给予的，与一种业已发生的内在改变相适应。我们想要这种体验，又挣扎着抗拒它。真，正如我现在正使用的措辞，绝不是我们一次抵达便知其所在的某个固定的地点，而更像一个瞬息难预知的新生之物，我们发现时它才创生，而且，它天生就是自证为真并带有一种确信感。手段与目的不是分离的，它展开于过程中。思考与感受、知与行、经验与实存，在此处并非相互对立或排斥。生而为人，真是一种贯穿终生的基础的激发力和内在的核心价值。在真正的精神分析过程和可靠的禅修中，认识真的能力会成长。

真的内部是一种内在的无意识的“转向”或放下,同时也是一种施与的行动。这意味着从狭隘的、防卫的、无意识的观念性和感知性自我结构中转身、摆脱、分离出来。分析师和病人通过一种联合的施与奉献了他们自己,进入均匀悬浮注意和自由联想,进入痛苦和快乐的领悟瞬间,显现出拓宽了的眼界。这就是解放,并且这份自由与一种伦理的转向一起发生。

鉴于几个认识论问题,我将简单回顾精神分析中有关事实的哲学争辩。我将以一种交织的方式探究真的体验,什么培养和阻碍了它以及它的活动。我将涉及无意识交流的本质,分析师注意力的品质与态度,以及分析过程的伦理维度,包括心灵责任的概念。我将编织进禅的观念,并且看看禅与精神分析在人类困境、核心价值方面是如何以迥然不同而又相互增强的方式发出声音的,以及它们潜在的共同基础,比如真与自由。

* * *

马丁在一次分析中宣称:“这是我的时间,我想用来干什么就干什么。”这个断言代表了一个发现,一份新发现的自由感。或者,如我经常与他经历的,它也意味着他已经完全抹去了我之前的陈述可能含有的情绪冲击的痕迹。此处在全能和自由之间能加以区分是很重要的。问题是:是经验在起作用吗?什么才是我们辨别这一点的力量?是不是靠使用多年前一位非临床的同事所称的我们的“蜥蜴脑”(一种神经科学越来越能清楚系统地阐述的事物)?

威尔弗雷德·比昂称之为直觉;唐纳德·温尼科特描述它就像妈妈感应和适应婴儿需要的能力,源于原始的母性贯注;弗洛伊德称其为*自我让度*,分析家将自己交付或让度给他自己的无意识活动以“捕捉”病人的无意识“漂流”;艾里克·雷纳(Eric Rayner)认为它含有一种“审美判断”;约翰·克劳伯(John Klauber)认为是一种“无意识评判”;托马斯·奥格登称作“倾听人性的东西”。希伯来语的“teshuvah”意思是“悔改”,但更为根本的意思则是向真理的回归。寻求皈依的行为,在佛教中可能同样地被解释为“我回心转向”或者“我找到了家”。作为父母我们用这种天生的能力来接收婴儿所发出的信号,辨别他的哭声的质地和含义,激发我们做出回应。

我相信,每一种思考这种活动的角度,蕴含着一种无意识或潜意识地对病人所传达出来的体验的真实性的理解和评估。归根结底,“人性”这个词指涉了一个

相当宽泛的活动,其中包括欺骗。吉尔伯特和沙利文(Gilbert and Sullivan)写道:“脱脂牛奶看似油。”所以奥格登的“倾听人性”意味着倾听真正的人性。同样地,对于活力这个观念而言,躁狂性的防御看来像是有活力的;一个贼在一次成功的行窃之后也许会说他感到相当有活力。我想正是通过一种敏锐地与真理的共振,才能理解真正的人性。我相信真正的活力只能与真一起显现。

“Trieb”一词一直被解释为“本能”,但很多人认为“驱力”更贴近德语的原意。弗洛伊德的驱力理论如今名誉扫地,但是对“Trieb”的法语翻译“pulsion”可能揭示了另一种维度,“pulsion”可以译为“冲动”,其中蕴含着一种脉动。作为分析师我们想知道:这儿发生着什么?是什么“驱动”着此时的交流?在平时的谈话中我们可能会问,他从哪里来?从一种动力的视角出发,我们会问,精神的燃料运作着什么?亦即,在这个在一起的时刻,一个人的精神脉络中搏动着什么?我们将手指搭在脉搏上,正是为了感受这种脉动的余韵和回波。

在与分离状态占优势的病人的共同工作中,我形成了一个想法。在分析中所进行的就像是一种去壳游戏,防御性的屏障既是一种保护,但也是一种麻烦,让生活在他处,使他人失于戒心,也未意识到那个本来空无一物的壳。当我感到在分析中不知所措、迷失、困惑时,我注意自己的呼吸和身体,发现内在的自我正静静地安坐于混乱和困窘中,持续地聆听。我慢慢地明白自己感受之外也有另一些东西在发生,但对其的隐喻式感悟需要花好几个月才能浮现出来。这就像是激活了一种全息探测系统。当一个病人正在诉说的东西与他看起来的感受,以及我在他的在场中的感受之间存在特别大的差异时,我会将自己想象成一个共鸣腔,从谈话中和谈话外接收言语的、非言语的资料,并且捕捉整个过程声音的回响。¹

就像是在语言的限度之下伸出触须,等效于情感声纳的某种东西,注意那些被勾起的感情以及它是如何回响的。弦音已绝——什么是弹奏者在音乐中所要表达和强调的呢?什么又是其弦外之音?就像在池塘里扔入一枚小卵石;涟漪泛起,久久回荡于分析的时间里。听起来有点奇怪,我想知道这些比喻性的触须是否是像探“真”仪一样的东西。与这种类型的病人在一起时,复杂性可能在于一种思维混乱的防御,这样的活动似乎能帮我幸免于混乱,而保持一种觉察和利用我内部反应的能力,以一种多少有用的方式继续工作。

在分析开始的一到两年里,马丁经常抱怨我没给他任何帮助,只是不动感情

的分析。当我开始说些什么时，他经常频繁地打断我，尽管我试图让他注意到这个现象，请他一起反思并沿着不同的路线来解释，他仍要过一段时间才看清。我感到要么被挫败、被抹杀，要么被分离和切断。这样的情形持续了好几周，在一次会谈中，当他再次打断我时，我突然忍不住说道：“当我刚要说点什么时，就像我的想法是我的创见一样，是我把事情扯到了一起，感觉好像是没有你参与的情况下我产生的主意，就像父母新生了一个婴儿，而他的一个兄弟觉得被忽视了一样。你切断了它，你打断了我。”他回答：“是的……我喜欢切断链接。”这不就是我以前读到比昂文章中的“攻击链接”么。他继续着切断链接的发言，“就像从包里提出成串的香肠。”

在某种意义上，他正在不断地与我所作的解释联结，这是分析过程起作用的一个迹象。但是在另外的意义上这带有躁狂的特质。看起来他并没真正受我所说的话的冲击，而只是焦虑地否认它。后来，我们发现这是一种他“解构”事物的方式。“解构”这个词是在他做的一个梦中浮现出来的，在那个梦里，他是一个建筑公司的老板并且任意地拆除工程。他解构我所说的一切，常常是兴高采烈地这样做。这种活动伴随着焦虑，也有各种各样可能的含义，包括可能与锻炼亲密的依恋关系有关，我们尽可能地探索这一点。

204

马丁丰富地联想到和形成了一个想法，但同时又将其歪曲到离谱的程度，错失了从中学习的机会。看看这个过程如何发生是很有启发作用的。当我指出，我认为他正在做的事是怎么回事时，他会听进去，有时候还会认可和同意我的解释，但很快又从中摆脱，带着轻蔑的口气说：“我这样做是因为我可以这样做。”渐渐地线索慢慢清楚起来：在房间里给我一个位置，在他的精神世界中给我一个空间和声音，对他来说太可怕了。马丁想参加的俱乐部里必须只有他一个会员。他的解构是如此难以满足，他纵情于“得意洋洋的报复”的“自由”是如此空洞和虚假。关于他的行为是如何使上司、爱人、老朋友和家人们避而远之，有一长串的故事。我们逐渐能一起看到这一真相的过程非常缓慢，因为这也是他与自己紧密结合的方式，认识到事实的过程相当痛苦。

转向的能力和和其产生的这种情感真实看起来是核心所在。病人可能有不同的意愿和能力实际做到这一点，而与其诊断状况无关。其中一些尽管有着深深累积的创伤和自我能力的严重不足，却像精神分析老手甚至清教徒一样，似乎为一

种求真的渴望和意愿所激发，一步步地深入下去。艾德里安娜·阿普尔加思 (Adrienne Applegarth) 称这种品质为“飞碟游戏”。我则将它看作是我们创造的，我们时时刻刻所处理的纸牌游戏。

认识论

在某种意义上，对于被看作是无根据和任意的宗教启示的断言来说，这个科学时代是一种反应。实证主义意味着你可以对某些事有确定的认识。真脱离了魔法般的属性并且变得能够被检验、证明和重复。它并没有从高高在上的地方跌下，其权威也非源自教宗和其他法令。弗洛伊德正是在一个实证主义观点占统治地位的时代提出他开创性的思想的。

205

就人类的思想和心灵而言，对客观性的追寻在精神分析过程中逐渐走上了重视主观要素的道路。精神分析如今陷入了一种认同危机，它被五花八门地解释为一种科学，一种自然宗教，一门艺术，一种意义建构的解释学努力，一种形式的诗歌，一种分享的沉思。什么才是野兽的本性？查尔斯·斯皮桑诺 (Charles Spezzano) (1993) 问：“什么是精神分析立足的基础？”正如维多利亚·汉密尔顿 (Victoria Hamilton) (1996) 所表明的那样，这种问题和我们发展出来的用以回答它们的认知模式，并不存在于一个真空的，独立于信念、价值，以及提出该问题的精神分析师的经验的前意识簇。所以，“什么是我们的真正本性？什么是我们所依据的根本基础？”这样的问题才变得意义重大。

当欧文·雷尼克 (Owen Renik) 写下分析努力中的“不可克服的主观”时，完全抛弃了一个客观的观察者的观念，而其他，如葛兰·贾巴德 (Glenn Gabbard) 和哲学家玛西娅·卡维尔，则重新介绍了与 19 世纪科学的实证主义方法不尽相同的客观性的观念。卡维尔的主要观点之一就是：有一个共有的“外在”客观真实，它与个体主观的“真实感”不是一回事，它是可知的，但无法全然或一定可知。这种一个客观真理与个体真实感不相关的概念，使我们的主观性和我们内在的体验成为可能。后者的存在有赖于前者的存在；任一者不能离开对方而存在。悖论式

的是,这个共有的、外在的和公共的客观真实的概念,对我们去思考,去成为有着复杂和独特内部世界的主体,能够与他人的私人世界进行主体间的互动而言,是必需的。

贾巴德提醒我们:在“客观”这个词中有一个客体。分析师的角色,由于其处于患者的主体之外的位置,给了他一个关键的优势,从此出发去传达与患者所认为的真实不同的观感。成为一个“主体”,不可避免地卷入一场与“他者”的遭遇,可以说,在无意识的过程中,同时成为客体而存在。刘易斯·阿伦和谢尔顿·巴赫(Sheldon Bach)提到,在主观和客观的自我体验之间移动和保持张力,发展这样一种能力是重要的。

认识论处理这样的问题:我们如何知道我们所知之物(认识如何可能)。那些专断的主观性倾向于认为最好的认识者是最接近资料的那一个。贾巴德和其他人指出了—个外在于患者的内部世界的立场的价值。

对比昂和詹姆士·格鲁特斯坦(他曾创造性地发展了某些比昂的想法)来说,精神分析的基础是“O”,他用以指涉真理,终极实在的一个不饱和符号。“O”包括但不等同于无意识,弗洛伊德和其他一些人认为后者是精神现实的基础。“O”无法被直接认识或了解,也称为情感的真,心灵的真,以及精神分析的目的,它就是“存在”。格鲁特斯坦说,除非经由一个神圣的契约,由一个协调和变化的他者(父母)对之加以转换,否则在婴儿的心里,“O”便等同于极深的焦虑、莫名的恐惧和破坏性的混乱。它无声地运转,我们可以通过一种注意,使我们能接纳和感受它,类似一个母亲借以调谐和想象她的婴儿时所进行的幻想。同样地,放弃记忆、欲望、理解和“对确定性的焦急追寻”,分析师也许会梦到他的患者。伊丽莎白·比安凯迪(Elizabeth de Bianchedi)(2001)最近谈到这种“做梦”[比昂的阿尔法梦工作(dream work alpha)]意味着“心与心的接触……真的可以在一个人的心里感受到另外一个人正在感受的东西……直观的活动。夜里做梦可不简单,它是一项心的功能,热情地运转,通过它我们将粗的觉知转换为影像存储起来”。分析师开放自己,接纳患者,使患者的情绪体验更新重建,以一种合用的方式表达它。这种活动构建起一种能力,容受和表现以前莫可名状和无法表征的体验。

比昂说,尽管我们描述了“O”,但无法直接认识它,只能通过它的变形或转换作用,经由一个“K”或理解的联结方能间接认识它。这可从一些特定的事实中得

到反映,比如,在分析进行中,它会“浮现”。这个根本的、难以言喻的真并不出自感性,但我们可通过直觉将自己置于与之协调的状态,这种直觉比昂也视之为非感觉的。去掉“K”是指积极地不分辨、也不打破认知的能力,或者不虚伪。

克里斯多夫·博拉斯(Christopher Bollas)(1998)说,当我们诚实地践行弗洛伊德的忠告,即分析师要保持均匀悬浮注意时,我们实际上收到了自我以尚未预期的方式发出的信息。在那样的状态中,我们与他人的无意识共鸣。尽管弗洛伊德在一定方式上表现了西方智识传统的优点,在这个教导和他发现的自由联想中,他颠覆了我们的西方以求知为基础的认识论传统。格鲁特斯坦说:“理智被高估了;在一种我们对自己能知和所知的领悟中,‘O’在事实之后得以转换”(个人通信)。不仅克莱因的拥护者对这个维度感兴趣。卡尔·梅宁哲(Karl Menninger)也会就“无欲的意志”发表意见,斯蒂芬·阿普尔鲍姆(Stephen Applebaum 1999)也在一篇感人的美文写道:“此处事物自由地继续。”

207

今日在精神分析中的很多辩论,仍然显示了一种在主体和客体之间的割裂。心灵的真实和分析过程本身是一种建构还是发现,就是这样一种辩论的例子。辩证思维会有帮助,但即使是最高明的当代构想也保留着一些二元论的成分,类似于我们所称的“交互”模型,我们在其中摇摆于阿伦和巴赫(Aron and Bach)所描述的主观体验模式和客观体验模式之间。

佛 学

佛学对这些讨论会有什么帮助呢?佛教的禅修和正念在日常生活中帮我们深入生活的瞬间,不管其中有些什么内容,甚至在强烈的紧张和焦虑之下,坚持正念的非评判性觉知,让我们发展出一些能力,能非常精确地观察我们的感受、思想、呼吸和身体感觉,如其所是,如其彼此所交互,能创造愉悦、难受和“中性”的心智和存在状态的所有形式。同样,我们培养了对当下瞬间的全身心的关注或纯然的关注。当我们逐渐失去关注的焦点,有点迷糊时,一旦觉知,即返回焦点。在开始练习时,关注的焦点通常是我们的呼吸。我们“转”而复转,一再而再,一心一意

地关注我们即刻的体验。

我们来看看佛教中“三轮”的观念。三轮是指：一，能知者；二，所知境；三，能知智。尽管我们大多数将此视为理所当然——它们事实上居于我们的智识传统的中心——在禅修中，我们开始发现它们是空的；不是空无一物，而是没有根本实质。当我们逐渐能够关注，能够安顿身心，可能会发现我们不再想到任何特定的状态；不再是一个试图实现一个目的的主体，比如正念呼吸的主体。我们只是在呼吸。我们允许自己变得感受敏锐而全神贯注。

当我们与自己研究的“客体”日渐亲密时，那种基于主客二元性的固定的概念结构渐渐淡化，一种更深的，无分别的认识能力显露出来。真理，或本真，不是某种外在的东西，不是一个可以让我们保持超然视角的“位置”。当三轮作为分离的实体消失之时，也就是洞察力产生之日，我们以如其所是的方式触摸生活，正如生活经由我们而脉动。道元禅师曾写道：“研究我便是忘却我。忘掉我便是被一切存在唤醒。”他是13世纪一位重要的日本禅师。令人惊奇的是：这里提到的觉知的特质并非某种模糊不清的混合物，而是鲜明、生动而富有洞察力的。

208

看看这些非同寻常的观点：观察而不依赖一个分立的观察者和所观察的对象，行动而不依赖一个行动者和所据以行事的规则，认识而不依赖一个认识者和所认识的境界。在这种觉知状态中，无需在主客两边像耍把戏一样搞平衡，而两者的差异并未抹消。

在禅的理念里，我们生活的根本基础，我们真正的人性，或许被称作充满无限可能性的、有创生能力的空。众多的存在各自呈现着它：小鸟歌喉里唱着的是它，孩童嘴里嘟囔的是它，风吹着它，我们肚子里咕噜着的也是它；非常之事物非但不是外在于生死之间的平常瞬间里，而毋宁是其中的一部分。过着浑浑噩噩梦游般的生活，不断重复别人的二手生活，都会让我们错失它。一次，佛在说法时，一言不发，只用手拈花示众，众弟子不知其意，只有迦叶尊者展颜而笑，他径直地领悟到了单纯、明晰而宝贵的东西，一点儿也不深奥。这个故事常用来描述禅宗的师父向徒弟传道的过程，那么，到底传递了什么东西呢？

它不是具体的，感觉体验本身创造和保持了不满足和痛苦的循环；或者如梅斯特·埃克哈特(Meister Eckhart)所称：它是五种感官的向外追逐，贪取、执著、认同、造作和利用感觉体验的过程。经由此种贪执，或通过作为其反面的厌离，我们

无法获得安宁或者邂逅本真。但是当我们既不贪执也不排斥的时候，它在生动的一瞬间，出乎意料地突然迸现：自己所看、所听、所闻、所尝以及所触摸的正是莫测高深的本真，比昂的构想与此恰成对照，他的“O”需要经由转换和非感觉的方式才能得以认识。我们毕竟是造物的化身。这种直觉像风流韵事可遇不可求，我们最好不要重复以前灵与肉的撕裂。

209 因为自我并无绝对不变的恒常特性，我们发现自己与他人有着根本、本能的联系。因为我们是空的，我们互为彼此。我所面临的情境，人和内部现象，如其所是，毕竟空而亦为胜义有。起、坐、笑、哭都是我们未曾认识的珍宝。这不是一个抽象概念，也不是一条需要团结或辩论的教义，而是一种持续不断的人的体验，消散（区别于零散）后又生起，同时又一起消散。

“真”不是一个抽象的概念，而正如卡维尔所说，是一种共享的、深刻的、经验性的感受。也如比昂所述，它无法经由感官直接可知和见到，但只有我们运用二元性的认知，作为一个主体认识客体时，它才能自然浮现出来。

玛格丽特·阿登(Margaret Arden)(1999)写道：“后现代主义者抓住测不准原理不放，简直成了迷信。”在禅宗里，“不知”(not-knowing)这个概念并非全部，相反它表现了落入顽空的状态。精神分析中与之对应的概念，可能要数分析过程中理论上非常重要的“解构”了。我们可以利用不知，正如我们以助长和妨碍的方式运用认识。如今“不知”这个词已相当流行，我们常常说得多，做得少。

比如，自由联想是一个飞跃。当我们实际做自由联想时，我们真的不知道接下来会浮现出什么内容。它颠覆性地破坏了惯常的体验和确定性。但我们却将之具体化和绝对化了，放弃了我们的直接的、变形的、非二元性认知的能力。一个禅宗公案鼓励我们“百尺竿头，更进一步”，这也是一句真言，一个真理的姿势。炫耀着解构主义的旗帜，无助于我们做到这一点。它一点也不深奥，关键在于容纳暧昧、复杂和不知，我们开始了解自己未曾意识到的自我。我们非二元性和透彻地认识到非常平实的真，包括我们认识的界限，这种认识不是推论的。在每一瞬里得新生，瞬间是暂时的，但慢慢地、部分地得以整合，它可以很有分量，成为伟大的“瞬间”。悟，表达了深刻的共鸣体验，当主客相逐的二元性观念逐渐消失时，它发生了。

禅宗中，我们的本真无法以思量而彻底了解或弄明白，但它却体现在平常体

验的每一瞬间里。我们只有让眼中评判的天平坠落，从二元性的迷睡中醒来，方可认识它。正如生活在中国唐代的庞居士(Sasaki, 1971)所写的诗偈：

日用事无别，唯吾自偶谐。
 头头非取舍，处处没张乖。
 朱紫谁为号？丘山绝点埃。
 神通并妙用，运水及搬柴。

210

在佛学中，这种不可思议，同时又平淡如常的“如其所是”有时被称为“真如”(tathata)。真如可以看作与生生灭灭的事物本来面目的亲近。玛丽恩·米尔纳(Marion Milner)有与此类似的描述：邂逅“纯净的真如，事物独一无二的特质”(1987, 281 - 282)。

我们人类与生活于其中的世界紧密相连，既是独特的，又是空的。济慈写道：“每一点思都是一个理智世界的中心。”这与佛教因陀罗网的隐喻相类似：忉利天王的宫殿里，有一种用宝珠结成的网，一颗颗宝珠的光，互相辉映，你中有我，我中有你，重重无尽……我们何以能成为一个特殊的点同时又是一个世界的中心？我们不知道，但就是那样。这是主观还是客观的？二方面都是？抑或都不是？它是一种变迁的体验吗？或许是，它无法被任何范畴所局限。正如比昂所写，它一定是“存在”。

佛陀不是一尊神而是一个人，他所安住和思考的真理并不奥秘抽象。他告诉提问者：“别把我的话当作真理，不可以迷信；应该从你自己那里找。”本着这种精神，让我们考查一下能促进真理浮现的条件、精神分析中的伦理规范以及居于我们生活核心的问题。

分析师的在场

我正描述的注意需要某种近似于一个人全然在场或者存在的状态。悖论性

211

的是,这种注意力依赖于济慈所称的“消极能力”。它依靠潜意识沟通并利用投射性认同机制,但它本身并非投射性认同。它不太类似梅兰妮·克莱因(Melanie Klein)所充分描述的介入的、消极的以及控制变化的沟通,而更像比昂所描述的沟通类型。我认为,在两个分离的“容器”之间,各种各样的内容进进出出,它仍不见得会发生。温尼科特的中间区或潜能空间的概念,这两者的重叠区与之更为接近,但这些术语容易给出一个误导的抽象和“迷茫”的印象。

里尔克(Rilke)写道:“如果有人对于一切有了准备,无论什么,甚至最不可思议的体验,也不排斥,那么他就会把同别人的关系,当作活生生的事物去体验,甚至充分理解自己的存在。”听取心声——与自我感通,与生活本身共振——并非简单地共情或容纳。它有一种明辨、洞察的品质,可以帮助我们更深刻和更真实地认识。它带来了自由的气息。它牵涉两个主体,两个大脑。幻想是一个感通过程。母亲运用所有通道了解她的整个存在的子宫里的婴儿的状态,同时凭直觉对这种认识作出响应,两者无法分开。就像因陀罗网,这种情感的互联领域促进了大脑中神经连接的成长,这对情感生活和创造性思维是不可或缺的。心与身不可分割地一起工作。

一段临床小品:杰瑞米是一个被恐惧折磨和撕裂的患者,他无法说出让他忧虑的是什么。它是可以感知的,无意中,我发现自己深深安坐,试着感知我的呼吸,集中于这种分离性的占据我身体的增长的恐惧感。慢慢地,它开始消融,我感到一种深沉的呼吸,开始放松下来。我扫视着杰瑞米,他也不同平常地看着我,就像他也知道发生了某种不寻常的事,他的脸、表情和感触发生了变化,恐惧和分裂缓和了下来。我们没有说一句话。他终于开始找到一些词来描述他的体验。

我开始认识到像这样的事并不少发生。我想起了玛丽恩·米尔纳的随笔“身体的集中”(1987)和她的书《活神之手》(1969)。米尔纳描述了在与几个病人做分析时,她是如何尝试以禅修的方法注意自己身体的感觉的。她发现与这些被分析者做分析时,经典的解释有时不起作用,而以一种集中于自己呼吸和生理状态的方式,却同时能与病人保持连接,似乎能帮助这些病人发展出洞察他们自己内部现实的能力,并最终使用符号和言语表示和传达出来。

212

这种体验并非玩笑;它们充实了“抱持性环境”的含义。分析中的病人经常谈及一点:他们感到面临着将自己放在分析师手里的前景。他们带着不同程度的焦

虑问：“我在好的手里吗？”彼得·福纳吉(Peter Fonagy)和他的同事确认了一个儿童思维能力的关键成分。儿童发展了一个关心的他者的内在影像，他在心目中视儿童为具有内部世界的个体。但发展并非限于心智，正如弗洛伊德提醒我们的：最初的“我”的感受具有身体的“我”的性质，婴儿最初是通过母亲内部的化学变化、声音、气味与她的无意识相联结，之后，随着出生，则通过她的触摸相联结。

我们不在身体上接触我们的病人，但在情感上，在我们的精神和身体上的专注中，以“抱持”的方式与他们接触。“こころ”(KOKORO)是一个日语词，意思是“心灵”。我认为我们是用一颗有血有肉的心灵来读懂、熟悉以及“抱持”我们的病人的。我们并非分别提供情感的支持、了解、包容和解释，所有这些都是同一个过程。

我认为这样的活动促进了潜在的本真的显露和转化。我们变得像原始的客体，生活本身的基本元素：地、水、火、风。如果一个人的心灵是海洋，他的声音、言语和感受就会无拘无束地深深回荡。如果一个人的心灵像肥沃的大地，各种各样的种子就可以扎根，生长。患者能识别和回应这样一种气氛，但常常不能接受或利用它。当我们致力于用言语来识别、象征和表达我们对于主体间过程的内在体验时，也就是精神分析的过程，沉默可以成为这个过程的催化剂。

另一段小品：桑德拉正在努力放手一段亲密关系。“放开他，”她说道。认清他的自由正如她自己所拥有的自由一样，非常难。她会悲伤，并且酗酒。在治疗中有一大段的沉默。在沉默中我有一个关于一段电视广告的梦想，在广告里，一个十几岁男孩正在做他的家庭作业，被电视里的一个女人正在脱衣服的画面给吸引过去了。男孩看看周围没人，目光固定在了画面上。广告歌曲有着情欲性的节拍，歌词是：“热情正在燃起。”当那个女人就要脱下她的肩带时，男孩的妈妈出现了，切换掉频道，问：“你在干吗？”“嗯……没什么，”他带着被逮个正着的慌张回答。

当我慢慢察觉我的注意力正在漫游时，我看到桑德拉带着神经质的微笑。（听起来有点奇怪，我当时并未意识到自己正在做白日梦，而且不记得其性的含义。）我问她为什么笑，她说不知道。我们更谨慎地讨论着，过了一会儿，我提示也许笑里呈现了情欲的感受。她认为她“只不过感到了关爱，如果有性的感受，只会发生在门外发生”。

这再次引起了我的共鸣，以一种定时释放的方式回响，我真的进入到了我的白日梦当中。这与弗洛伊德“后遗性”的概念类似：对新的意味的追溯性归因；我认识到我认为自己已经知道的事情的重要。我提示：如果有性的感受，她可能会把它们扔出门外。她笑了，开始谈起她对于离开她的现男友有一种新的兴奋感，她们之间没有性关系，而占支配的是控制和权力的冲突，离开他也许会找到一段新的爱情。昨天她看着一张她与前男友的旧照片，他们之间有过性关系。她惊奇地发现，以前她能感到情欲。接着她看着我，说：“昨天我对自己说，明天[就是我们当前会谈的这天]我得给自己找一个……”

我惊讶了，她是急切地想要靠情欲来避免分离或抑郁的感受吗？还是在移情中出现了真正的情欲感受？如果是，这种感受用来作什么？我没法完全知道答案，尽管我有预感。我不想很快将它解释成防御性的情欲化，因为桑德拉看起来在性方面没有欲求，并且我们从未能谈论它。情绪和思考，节制和洞察，都包含在这个吐露真情的活动里。它不仅仅只是“掏心窝子”那么简单。

在接下来的会谈中，桑德拉变得更能谈论与性感受相联系的羞耻和厌恶，更能谈起她的少女时期，更能谈及工作中的当前事件（她看到情侣在拥抱，搅起了强烈的感受），并且谈到她处理冲突和强烈欲望的方式，比如靠渴求和吃很多巧克力的方法。我们能讨论到在移情中生活发生了什么变化。这对她来说，是难堪和痛苦的。更多的移情内容搅了进来。她描述了下班很晚回家发现她的狗很沮丧，因为她是那么忙、急躁、疲倦和精疲力竭，她没有好好和它一起玩。我说：“你对你的另一部分回答说，你想要某人与你一起玩，倾听和关注你，并且给你一个拥抱。”桑德拉的眼里涌出了泪水，她僵硬的表达显著地软化了；那是个强有力的时刻。渴望与伤痛在治疗室中活生生的呈现。

214 下一次的会谈中，她讲述了一个梦，那让她想起了看到她父母裸体的场景。他们都若无其事地光着身子走来走去，桑德拉假装无所谓，觉得那很正常。她会全身僵硬和麻木。后来的会谈中，她不断重建青春期冲突，更深入地检验了与女人之间的关系，特别是与她母亲的关系。过去与现在容纳在这个活动中，她深刻而强烈地意识到自己“丢失了一些东西”，那让她在人前敏感、脆弱而胆怯。现在，我能感到空并认识到“基本缺陷”（basic fault）阶段是可忍受和可思量的。

我引证这个案例是想说明这样几点：

首先,沉默可以是富有创造性的,不只是剥夺或令人沮丧的。通过这样的时刻,对桑德拉而言,从她迫切想解脱的感受中,导致了一种有益的延展。当她能够在沉默中,在多种感觉通道上让任何感受唤起共鸣时,它便能进入我们的对话,并且荡漾进(以及浓缩进)她人格的不同层面,包括各种爱的渴望和与其相关的冲突和恐惧。“应无所住而生其心”是一个禅宗公案。当两个人可以住于富有创造性的沉默中,有用而合用的真相便显现出来。

其次,一种深深的包括对我们所有内在体验的接纳的态度,一种非评判的接近,是分析师的均匀悬浮注意和佛教徒正念修行的共同特点。在移情—反移情的母体里,被忽视为普通的事物,或被作为妨碍而摒弃的东西,如果能允许其发展,就能显示出一个有效途径而进入病人的内在体验和情结纠缠的微妙维度中。禅与精神分析就是在我们收获平常的地方的再开垦工程。(Bobrow,2000)

第三,这个案例说明了我们作为分析师在日常工作中的实际所为。在临床精神分析中已经有了一种禅修的要素。虽然一个深思专注的分析师不需要禅修就能利用他的幻想,但对此发生兴趣并有能力加以运用去建构或发现合用的真相,是有益的。禅修或许能帮助我们处理强大的与生俱来的焦虑,它对看起来不可能的心智状态都能产生影响(更不必说最平常的状态了)。带着增强的分析性专注,我们以关心和创造性探究它们。

伦理学

对意识、潜意识和无意识的善于接纳、富于响应的专注,并非存在于真空中的孤立的技巧。我认为,它本质上是一种内在的“转向”本真,同时是给予,允许他者进入的表现。这种专注意味着渐渐变得能意识到狭隘的、防御性的、无意识的自我结构,并能转换或分解这个结构。在我们试图逃脱,不去了解痛苦的事实时,我们的“解决之道”造成了新的问题,某种情况下,还会形成新的伤害。自由地在行动中了解自我与一种伦理的转向一同发生。在这最后一节里,我会检视专注与伦理的关系。

在对创伤的反应里，婴儿要么选择要么拒绝接受一个内维尔·赛明顿称之为“生命给予者”(lifegiver)的内部客体。一旦婴儿选择接受、创造出这个内部客体，它随之也就成为创造性情感生活的一个源泉；如果否认它，他会在无意识中与创伤性情境和人物的分裂的一面认同，将自己封闭在一个自恋性的套子里，就像孤独症患者的自我封闭一样。这类同但不等同于温尼科特过早形成的假自我(Winnicott, 1975)以及埃斯特·比克(Esther Bick)的坚韧的第二层皮的概念。后者赛明顿叫作自恋性选项，他视之为很多心理混乱的关键。他并不同意由富于雄辩的奥托·肯伯格(Otto Kernberg)提出的有所谓好的或健康性自恋和坏的或有害的自恋的区分，宁肯把自恋当成与创造性，赋予活力，肯定真实相对的概念。

出于对精神痛苦的潜在的毁灭性的焦虑，婴儿拒绝接受生命给予者。赛明顿在描述这个过程时，与比昂的观点一致，认为容忍挫折的能力是关键。就像克莱因和比昂所强调的一样，赛明顿阐明了婴儿作出这种选择的无意识维度，论及婴儿出于回避或脱离痛苦的意图而作此选择。这个构想并未忽略创伤致病因素中情感氛围的作用；而恰恰诉诸婴儿对其展开中的发展的参与。我们面对未知世界，将打出手中的那张牌，这是精神的责任，这个过程比我们所认为的要开始得更早。当我们决定从痛苦中脱离，我们或许同时脱离了生活。虽然这可能是反应性和生存驱动性的，但我们发展出的保护性结构让生活呈现出它自己的面貌。它们可以变成非常妨碍的，甚至有害的，需要处理的力量。

216 患者的反应的频繁和力量曾给我印象深刻，这种反应不仅源于我犯的一些错，比如无效的准备或不适当的干预或呈现，而且更由于有效的解释或容纳的呈现，比如：当我说出的一些话或我的深深共鸣的姿态触动了他们。我不认同原发性有害和嫉妒的理论，虽然我承认它们的存在和力量，但我认为那不过是我此处所说的无意识地拒绝性选择的副产品的一部分。我也不认为人性本善。当然，我们本质上具有行善或作恶的能力，但两者均非先验性地写入人性的东西。

选择接受给予生命的他者，创造了一个内在的空间，以容纳他者的存在。自恋的对立面不是一个我们被动顺从的武断专横的“真实”，而是带着激动和痛苦挣扎的创造性的源泉。我发现这些想法临床上很有用，下面我会给出一些实例。

我感到我的另一个患者——史蒂文一直在掩饰着什么，我发表了一段触动他心弦的评论，试着搞清楚接下来会发生什么。他激动得流下了泪，但接着他无意

识地改变了话题或者说是“逃离”了这种感受。我指出了这一点。渐渐地，令人煞费苦心地，他慢慢能表述一些他真实的内部反应。我注意到他的措辞：“我不能给(give)你太多，”他说，过了一会儿，又说：“我不能给(give)你信任。”

我们以平常言语来听一下这些话。一场演出的主持人请观众“把热烈的掌声送给”(Give it up for)他正介绍的那位表演者，意思是“让我们认识并欢迎他”。这个短语还有一些变形：“屈服”(giving in)或服从，“放弃”(giving up)或让与，当然还有“交给”(giving over to)或交出。“正直”这个词蕴含着整体和道德上的坚毅两方面内容。法语中对以一种深刻和直接的方式意识到一些事的表达为“prendre conscience”，字面意思是抓住良心。我认为在理解上其中暗含了一种凭良心行动的意味，“意识到”涉及为我们的精神生活承担责任。

这个过程包含了放弃(giving up)和给予(giving)。在某种意义上它是放弃了对客体的全能控制，依其自主并接受它能提供的东西，这是一种可观的发展成就，需要像制造新鲜面包一样不断翻新。正如格鲁特斯坦曾经跟我说的：“我们就是我们(在想象中)对客体所做的一切。”这暗示我们就是从与客体的调和中衍生出来的。这种客体可以无拘无束地在我们的内在世界里作为他者拥有一席之地，而不是胶着地黏附，病态地混合，或无意识地分裂。当然了，它可能并不遂一个人的愿望或对一个人的需要作出反应，让一个人失望，或丢下一个人。在安全、信任感和治疗联盟的形成、发展中，真实是一把钥匙，并且是常被忽视的要素。尽管如此，这种“释放”仍可引起深深的焦虑。无疑环境扮演了一个关键角色，患者自身也起了重要作用。

217

我们的内在性扎根于相互关系和对话中，正如勒内·斯皮兹(Rene Spitz)所称，取决于这种无意识的选择。伴随着这种纵身跃入未知之水的是发掘生活的精神财富的能力，与之成对照的是穿行于雷区般的战战兢兢；在裂痕之间而不是掩盖裂口的存在；创造性地“分隔”而非通过裂缝永远落入无底的深渊。自由地自由联想意味着自由深深地与我们的精神之源相“联结”，承认并享受内在的“联结”。

让我们思考一下卡拉的案例，她是一位聪明、富有魅力、表现合作的病人，虽然我削减了她的诊费，但她仍积累了一大笔账单未付。我们探讨了这件事包含的一些动力学意义。她唤起了我的被剥夺和无助感，这也是她在她妈妈那里感受到的体验。当我了解并努力解决这些问题时，她发生了改变，虽然我不能完全理解，

但我认为我以一种新的方式为我们的相互体谅提出了这个问题。当我们探究她对我开始以不同的方式作出解释的反应时，她渐渐清楚地意识到这一切是怎么回事了，我也能更好地处理这个问题了。无意识的材料显示，并且通过诠释性的对话她谈道：她觉得我比她更有能力建设性地处理这种困境，并且不仅有这种能力，还能实际运用它。很明显她嫉妒我这种老到的能力。我应当保持这种如她所感的无助，不做任何强于她的举动。因此，她想要我和她内部的他者付出代价。她不能“给我这些”——不支付未偿的账单，那会自然地越积越多，但事实上我可能有一天会发现一个与我的自我感觉良好相调和的“解决方案”，但是她暂时却无法做到。带着对我的能力的抱怨与嫉妒，这个“好”病人试着破坏分析，怨恨的情绪占据了分析过程。

之后，卡拉吐露说在会谈结束后，她与她刚出生的孩子安静地坐在候诊室里，想看看还有谁接下来要见我，但还是从远处，“潜移默化”地注意我身上发生的一些事。这让她感到害怕，她害怕在诊室里发生的情景在实际生活中再现。她不想“从我这儿接受她自己尚未给予的任何东西”。

218

另一个病人，马丁。在某种意义上更加难以打交道。因为他表现出极端的反抗，难以出现移情，对上面提及的困境的反应截然不同。经过好几回合对他的探索和解释被打断，在他开始打断时，我不由自主地说“别插嘴”。这让他感到震惊和迷惑。接着他笑了。渐渐地他开始适应这种情景，有时候他争道：“不，轮到我了。”我笑着继续说下去。当他打断或妨碍时，我平和而坚定地重复“现在该我了”，通常他会让我说。转向“生命给予者”，他给了我发言的机会，也就在内心容纳了我的位置。就像一个专横的小孩，他正在学习轮流做事情。这种错觉游戏需要事实作为依据；错觉游戏导致对更深的真理的领悟；这反过来又激发对错觉的创造性利用。

经过成周成月的努力，经历许多迷茫和困惑的循环，有时候我觉得自己看清楚了，有时又陷入更艰难的斗争，再次失去方向。我自然而然地作出反应，虽然我在努力保护自己和我们的分析关系，但这些反应并非防御性的。马丁感到了我的一个变化，那一定反映了他以及我们之间的一种内在的行进过程。或许我们都通过一种实质的改变使我们彼此得以解放。我的陈述和这种有趣的新学问的发动自然地带来了突破，并且已经取得了突破。

在另一个例子里，马丁拿了一张纸巾擦拭他的杯子，之后远远地将用过的纸巾扔进废纸篓。他过一会就重复做一次这个动作。这个动作显出多种含义，有些我们反复讨论过，有些没有，其中有阻断会谈的流畅、使我们分心的作用，也有驱散令人不快的当下或潜在的痛苦时刻的作用，或者说把脏纸巾投进纸篓就像在我们的工作间撒尿，或者是他装作迈克尔·乔丹，“投篮得分”，让我崇拜于他的超凡技巧。我记起了我们分析会谈的早期，有一次我刚擦完杯子，他进了诊室，我看到他对我在擦杯子这件事上的兴趣有甚于我“欢迎他”这件事，并与之认同，以其人之道还治其人之身。

尽管我们探讨了活动的意义，我作出了一些解释，但它仍在继续。如果他投篮投偏了，通常会站起来，拾起纸巾，放进纸篓。有一次，他在整个会谈中都没有去捡纸巾，而在离开时捡起它们放进纸篓，下一次他也这么做了。之后有一天，他既没有在会谈中捡纸巾，也没有在离开时捡起来放进纸篓，而是径直走了。我感到很脏。下次他又这么做了，当他打开门就要走时，我发现自己说：“你拉屎在我的地板上，这没关系，但你不打扫它，这有点过了。”他笑着承认了，转回来，捡起纸巾放进纸篓，然后摇摇头走了。我并不是想挑衅；后来证实这是一种被唤起的反应。

我认为，马丁对我的评论的反应显示出一种卸下包袱的释然。我怎么处理那种他称之为缩头乌龟的情景？我怎么应付感到被玷污，脸上被擦上粪便，无法理清和难以名状的体验？就像他儿时所经历的各种早期创伤。在诸如此类的例子中，他出人意料地不再抱怨我，嫉妒我比他能更有效地在这种困境中幸存、保护自己，并渡过这种困境。他让我明白那对他而言意味深长，并且在某种程度上他好像获得了这种能力。对我在纸巾这件事上的评论，他答道：“我会给你更多，你顶住了。”接下来的数月里，紧张而密集的关于肛欲的材料呈现出来。我认为马丁正在学习“排出大便”，通过这种行动，得到“给予和获取”的能力。

最后一个例子：保罗，一个恢复中的瘾君子，无法让任何人接近或帮助他。他充满了情绪。他一点一点、一年一年地透露出其他沉溺的行为，比如强迫性偷窃、乱搞女人，当时在其中他感到一种报复性的正当，甚至觉得自己完全配称得上是正直的，没有任何内疚和不道德。这些披露出来的事实唤起了强烈的羞愧感。我开始看到在那种状态下，他是如何抹消他人以及他自己的行为的后果的。他痛苦

地开始看到他曾是多么地以自我为中心，而且，当开始了解自己所作所为带来的伤害时，他第一次流下眼泪。他痛苦地向前的每一步，就是让我进入了解他自己情绪和行为的真相，也让他自己体验到这些事实并开始作为一个主体为之负责的过程——在相反的范围里，也是他与我抗争，恐惧于被控制和失去控制感，害怕有温情、爱的感受，需要憧憬的过程。带着强烈的担心，他想在一个最脆弱、最袒露的阶段结束分析，最终我们以某种方法克服了这种焦虑，他坚持了下来。

在五年的密集治疗后，我们同意结束分析。当我们平静下来，保罗说道：“我会想你的。”这传递了一种令人震惊的确实性。我感到满腔的人性亲切之乳涌出于胸，感到对他的真诚的关怀。在我们最后一次会谈中，他给了我一本书，《相约星期二》(*Tuesdays with Morrie*, 1997)，我有点震惊，书的副题写着“一位老人，一个年轻人，以及生活的伟大课程”。我们的课程，也终于要说再见了。

220

但在他给我这本书之前，他已经给过我一张卡片，体现了一种非有形的、真实的、内心的给予。卡片上面以哥特式字体印刷的、看起来像一张旧报纸上的标题，读作“终于笑了”。下面的说明是“彩标中奖者说：它不会改变我的生活”。底下，占据大部分卡片封面的，是一张图片：一位阴郁的难看的农妇，戴着白色的头巾和围裙，穿着黑衣，站在她简陋房子的门口。

一瞬间，我看见了酗酒、饱受创伤的移民母亲，和他对母亲的认同。我大声笑了起来；它是一件绝妙的礼物，一个了不起的承认。他也笑了，我们分享了一段长长的、真诚的笑。过了一会儿，他说：“那不是我，那是曾经的我。”我知道这有一半是事实。对我来说最弥足珍贵的是，他同时承认和表达了他所接受了的事实，带着他有意识地对允许继续努力去改变、去“给我”以及给他自己的否认。那才是真正的礼物。

精神分析的过程为被分析者和分析师提供了一个伦理“转向”或心的改变的机会。赛明顿曾经说过：自私和自我中心之间是有区别的。这多年来对我而言是一桩精神分析的公案；我无法参破它。回想起来，我猜它一定是“存在”。有一天，完全出乎意料地，我突然就理解了它。当然如此。自私，就像精灵般的淘气表现了淘气，或浅红之于红，不仅是“像”红，而且显示为红，也是真的自我的表现。一个人不把自己的所有品性归于自己，而是任由其表现，从而将其给予他人。一个人牺牲自己，“放弃”自我，“欢迎”他人。这一定反映了一个内在的转变，在此转变

中,做自己和与他人相联系之间的感知分裂消失了。自我中心的确完全与此不同。这个转变的过程短暂而需要整合,尽管如此,它无疑是一个自然而然的变化。

真不是某种我们可以获得或修补的东西。它是一种当我们的自我防御性错觉消散,当我们一切放下时,一开始就能领悟,仿佛我们从来就明白的东西。

在那最长的大河之源
有深藏的瀑布的飞湍声
在苹果林中有孩子们的欢笑声,
这些你都不知道,因为你
并没有去寻找
而只是听到,隐约听到,
在大海两次潮汐之间的寂静里。
倏忽易逝的现在,这里,现在,永远——
一种极其简单的状态
(要求付出的代价却不比任何东西少)

如 T. S. 艾略特(1971)写的,这种快乐要求我们“不比任何东西少”。它是分析师的专注中固有的既牺牲又快乐的天赋。它就是这种不断地忙碌的让渡,以及以充满了潜能的丰富基础作为其源头的空。它能够纠正分析师将自己的问题和动机强加于患者的情形——并非被迫中立,晦涩难懂,或自觉并常常因焦虑驱动而自我揭露。

史蒂芬·阿普尔鲍姆与我所见略同,他写道:“有一颗能被唤起的心是关键,你必须是,而不是假装,去关照去参与一个人对他人感受的感受,进入一个人的经验世界,带着决心和技术去面对令人恐惧的防卫——所有这些都是爱的行动,并且被病人体验为爱。”(未发表)

爱的行动与真的姿态一起发生。就像马丁帮我看到的,他们通过给予一堆屎,创造性地脱离自我具有广泛基础的内在亲和力和,得以奉献自我。体现这种能力的或许是最深奥和难懂的自由。它打开了一扇门,让我们得以了解杰拉德·曼利·霍普金斯(Gerard Manley Hopkins)所称的“最亲的新鲜心底事”。

评论：“东是东来西是西，哥俩从来不相逢” (又或，将要喜相逢?)

詹姆斯·S. 格鲁特斯坦

介 绍

222

约瑟夫·博布罗动人的文稿显示了一种深思熟虑，系统论述了当代精神分析中主观——客观的争辩，并且通过比较西方的精神分析和东方的佛教修行，提出了自己的建议，更有意义地重铸了这种争辩。他凸显了“真的瞬间”和“瞬间的真”的重要性，以之作为研究工具，提出了精神分析的存在论和伦理学的维度。在这样做的时候，他回顾了精神分析认识论的发展历程：从一种被称为“客观的”科学到当前更为“主观”(以及“主体间的”)和存在论的认识取向，但后者仍受到二元论(主客两分)的局限。他于是评论了这些观点之间辩证的竞争，并选择了第三条路，即东方佛学的同一性，一个看起来超越了辩证法和西方二元性的存在概念。

他聚焦于无常的瞬间体验，特别是以佛学思考的存在之镜捕捉到的，在西方精神分析的实践中差不多被忽略的瞬间，据作者，捕捉作为后者是在自体的辩证的竿头之间。或许作者的要旨在于，西方的精神分析可以从接受迥异于偏好与神同一的二元性的消除中获益。虽然同意作者的意见，并钦佩他的论证，我愿意扮演(西方的)故意唱反调的人，对这篇发人深省的文章作出我的讨论。

什么是真?

我以引用本丢·彼拉多(Pontius Pilate)作为我讨论的开端：“何为真?”当我读

到作者所呈报的第一个临床案例，即“马丁”的个案，我想起了彼拉多的问句。它让我突然想到：马丁不能面对一个“事实”（亦即他的分析师所理解的事实），是因为被另一“事实”所干扰，一个他自己不顾一切地内部推论的“事实”，他（诚实地）疑惑于他是否能从被分析师所控制和掌管、最后被他重新接纳的真实中挺过来。换句话说，这位患者像是在说：“事情的实质是我不知道我可以承受多少真实。”

真理这剂药要下多重？

这里我想起了胡克定律的适用性：应力等于应变乘于弹性系数。将物理学术语翻译成心理学，意思是任一主体或客体经受创伤（事实）的能力取决于他们内在的弹性。症状，就像谬误，是真理的仁慈的加密。结论：真理是复杂、悖论性和反讽的。它就好像谬误是一种加了密的真理，对明显的真理有一种秘密的理解：它们两者都会逐渐显现出一个不断往复的关系，取决于环境所提供的安全和平衡。在任何特定的发展关头，主体可以承受多少真实？只有真理才能懂得并体谅常常是其“忠实反对者”的对应一方——谬误。或许我们也可以说：东西方思想走到一起，就是为了能最终面对真理的不确定，而追寻实现个体的真诚。

223

真理作为一个哲学和逻辑学的悖论（为谬误辩护）

在精神分析中，我们遭遇了这样一种矛盾：在原始的情绪混乱中，两种事实之间相互冲突。其中之一是防御性的事实，它或许是患者整合在幻想中，对自身弹性的无意识评估和在任一特定的时刻，他对能够在多大程度上承受存在的难以言喻地精确而现实的评估的联结点。我的叙述中的关键问题是，出于对一个人心中承受和预期的假定平衡的考虑，其呈现的真实虽非事实本身，但却显示出真实的轨迹——可以想象真实的到来能唤起、激发和点燃所有可能的推断、分歧、征兆和成见。比昂（1965, 1970）把这种轨迹的终点称为绝对的真，终极实在“O”。海森堡（Heisenberg）（1930, 1958）的“测不准原理”挑战了比昂“绝对的真”的概念。进一

步,想想彩虹的“实质”,是大气中的水滴创造的一种错觉或幻象,当一个人接近它的时候,它所显示出的外观却消失了。这一点不也适用于真?

比昂以更可信的概念“O”的“演化”修补了他绝对的真的概念,也就是说“O”,“真”总是演化着的、短暂的、变化的,不是一个名词,而是一个动词。结论:事实,甚至是真,或许都只是一个海市蜃楼?对于一种总是捉摸不定的真实而言,真诚不就是一个率真(天真?)的探针吗?让我以另一种方式来表达吧:比昂(1992)以为人生而具有一种敬神的宗教本能,并且需要加以省思以证明这种热望是正当的。但悖论性的是,这种对神性的渴望在现实中从不会被满足。以一种相似的脉络,比昂常引证马塞尔·布朗肖(Marcel Blanchot)这样一句话:“对问题来说答案是一种难堪。”这条原则不也适用于真诚与真实之间的关系吗?对我们的真诚而言绝对的真不就是一种难堪吗?我在最近的一份文稿中提出,难以言喻的无意识主体是我们的真诚的监护人,并且就可知的程度而言是最“知道”事实的,或者用比昂的话来说它渐渐“成为”了事实(Grotstein, 2000)。因此,我们所渴望成就的美德,不是真实,而是真诚。

224

事情的真相是:人类,只有极少、非常稀有的例外,能容受真实的不同层次,但几乎不能容受绝对的真。最终,真或许是全息,就是说,它既是整体的又是蕴涵其中的(粒子物理和辩证法则)(Bohm, 1980)。换言之,绝对的真为半真和谬误留出了余地,它们也都向绝对的真的宽容和能力表示了更多的敬意。再换个说法,真是由所有歪曲它的尝试所定义的。

我们从婴儿的发展中知道,婴儿必须被保护,免受绝对的真的过早到来的伤害,这是一种比昂(1965, 1970)称之为“ β 元素”(未心理化现象,这与康德物自体和本体的概念相一致)的现象。母亲、父亲和文化的任务是唤起婴儿对于绝对的真的虚幻的悬置状态,直到婴儿足够成长和发展到能与之和平共处的时候。悖论性的是,婴儿仍需要父母在情感上对其真诚。

容器/容纳,原始母性贯注以及“O”

博布罗多次提出:威尔弗雷德·比昂的贡献也许是迄今为止,一个精神分析

师整合无意识的难以言喻的天性和幻想固有的神秘本性所作出的最深远的努力。母亲(或分析师)在他或她的情绪状态中通过幻想领悟——凭直觉知道,或与之共振——并且“成为”婴儿(受分析者)。以前,分析师以一种具有“客观”特点的姿态聆听他们的受分析者,如今那可能意味着线性的、教导式、解密式的“左半球”聆听。今天,越来越多的分析师用他们主体的/主体间的“第三只耳”来聆听,而非只用更客观的两只耳朵。比昂以他对投射性认同的沟通功能的发现开启了这个革命进程。母亲,在幻想状态中,相当于禅修的状态,能够运用她的“ α 梦境”(阿尔法功能)理解她的孩子。

225

同样,像他所做的,比昂再深入了一步,求助于东方的智慧。他建议,对母亲和分析师而言,要获得幻想的能力,他们必须放弃记忆、欲望、理解、成见和所有依附于客体的感觉形式。他差不多是说“放弃自我”,意思是放弃一个人对自我中心、小器和欲望本身的要求,那当然意味着自恋的丧失。

需要分析师和患者愿意承受的,不仅是客观(象征意义上)真实的现实性和真实性,而且是绝对的真,终极实在(“O”)本身,带着不知但并非盲目地这样做的信念,构成了他们“灵魂的黑夜”。也就是说,他们必须要对一种一致性有信心,虽然他们不知道它是什么,但明白它是存在的。在比昂的词汇中,“明白”(Realizing)超越了认识,它几乎等同于成为。

毋庸置疑,他的意思是需要抛弃表象的所有形式,包括感觉上衍生的和符号化的表象,以便让感官解放出来,对内部的特性保持敏感(Freud,1900)。我希望比昂使用的是“悬置”这个词而非“抛弃”,因为后者太极端了。这也是我与博布罗稍有分歧的地方。悬置的感官(对外界而言)也对它们的缄默有用。“只站着待命的人,也是在侍奉”(弥尔顿,“论失明”)。我这里的意思是:心以全息的方式运作,既以部分(辩证地)又作为一个整体而运转。我认为,精神分析活动,是未满足的感官活动的供述,由于感官活动不饱和,所以能够召唤幻影(他们的欲望的内在客体的幻想)作为精神分析性解释的对象。

在副标题中我同时提及了温尼科特(1958)的“原始母性贯注”。从我自己对哺乳中的母亲的观察来说,我有这样一种印象:妈妈进入了一种“全神贯注”的心智状态,这种全神贯注温尼科特叫作“一种正常的精神病态”,比昂称为“幻想”,包布罗(以其作为分析师的角度)称作“沉思”,我则称之为“出神”。我相信所有这些

描述是一回事，它们共同的特征看起来是对一种改变了的心智状态的构想。母亲全神贯注于她生活中的一件平常事是短暂地背离自我，因此她可以获得进入隐蔽的更高深和更广阔的潜在的觉悟状态，分析师也一样。

比昂暗示过但未能解释(像他习惯地那样)的是，母亲功能的容纳能力不仅是作为她的婴儿的原初感受的翻译器或传感器；也是作为一种保护性压抑或延迟无法忍受的真或过早到来的真的屏障。在精神分析中这种功能就是解释的**剂量**和**时机**。在比昂的词汇中，这种功能被称为“‘L’(爱)与‘H’(恨)之间的转换”。这相当于弗洛伊德(1911)快乐原则的概念，他分给它的任务是不使现实迫近，直到个体为次级过程(客观现实，真)的发生做好了准备。幻想和虚构形成了保护性的毯子，直至发展中的个体准备好“允许圣诞老人死去”并且最终能直面真。以圣·保罗(St. Paul)的话来说，“我们现在是对着镜子观看，模糊不清，到那时就要面对面了。”

博布罗声称：“我们无法通过……贪取和执著，或通过作为其反面的厌离，而获得安宁或者邂逅我们的本真，但是当我们既不贪著也不排斥的时候，它在生动的一瞬间，出乎意料地突然进现：自己所看、所听、所闻、所尝以及所触摸的正是莫测高深的本真。比昂的构想与此恰成对照，他的‘O’需要经由转换和非感觉的方式才能得到认识。”这里作者谈及了在理解比昂关于母亲是如何与她的婴儿一起使用她的阿尔法功能这个构想上我认为是一个问题的地方。困难在于事实上比昂像是把两个过程合并成为一个。母亲同时既沉思地协调、匹配、相称于并“成为”窘迫的婴儿(在“O”中转换)，又“转化”(转换、反省)了这种体验，从而赋予其意义，以便就照管她的婴儿而言，它可以成为一个实际可用的领悟。因此，比昂建议母亲就某种意义而言，必须同时使用左右大脑半球的机能。这个问题暂且不表，回到关于佛教的技术(我竟敢把禅修称为一门技术?)：禅修的结果是如何获得的？他们是完全不知不觉地获得，还是有某种意识反射的存在，允许修禅者“进入”所发生的事？悟是一种使思成为多余的无意识的自我构成和构成自我的功能吗？

“你内部的陌生人”

作者写道：“我相信真正的活力必与真一起显现。”读到这儿，我不禁想起了海

德格尔(1962)的此在和真理的概念,前者意思是“在这儿”(以命令的语气),后者则意谓“去除遮蔽”。在为西方精神分析和东方佛学架起桥梁时,博布罗博士精明地借助于存在论视角。虽不像他阐述的那样多,弗洛伊德也强烈地暗示过精神分析是一种禅思技术,他理解的依据之一是感觉剥夺,在感觉剥夺中无意识可以显露出来。无论如何,就他热衷于被认可为一位科学家而言,弗洛伊德错过了无意识的存在论的和主观性的本质。

因此,存在论思考极少例外而明显地缺乏精神分析的思考。虽然精神分析治疗的目的在于通过分析师这个通道让受分析者有机会“探视”(以及“拜会”)他/她自己。精神分析在时代精神中被设想为“另一个自我”或“第二个我”,在19世纪的小说和在对歇斯底里的精神病学研究中扮演了突出的角色(Grotstein,1999)。在18世纪,评论家爱德华·杨格(Edward Young)嘱咐其他作者“认识你自己……了解你心灵的深度、广度、倾向和全部堡垒;与你内部的陌生者结成完满的亲密关系”(引自Cox,1980,3)。当布洛伊尔和弗洛伊德(1893-1895)研究歇斯底里时,他们发现了“双重良知”(实际上即“双重意识”)是其不变的特征之一。之后,弗洛伊德将双重意识之间的纵轴旋转为水平轴,将意识系统置于无意识系统之上,后来他将本我和其驱力置于后者之中,但第二个我的概念,即“另一自我”(“I”)仍然缺失,直到拉康(1977)提出“他者”(the other)的概念才得以补全,他者即作为主体的无意识。拉康将丧失和欲望归属于无意识的主体(他者)。这就是当感觉和欲望不被满足时出现在精神分析中的那个“第二个我”。我相信这也是佛学中的主题。事实上我想说的是:在他热衷于成为一个逻辑实证主义和决定论的科学家时,弗洛伊德差不多埋葬了无意识本身构成了一个自我的想法,即使是一个完全不同的、有着不可思议的性质的自我,一个使已知的自我完满,并与之一起构成一个存在论的高级主体我(Grotstein,2000)。

“解构”或许是另一形式的建构

我被博布罗博士对马丁的描述打动了,那个“解构”他的分析师陈述的患者。他对这个“秘食者”动人的描述唤起了一种替代意见的可能,一个我以前被遮蔽的

观点,可能阐明在精神分析中透露出来的事实的悖论性质。受分析者遮断或“解构”我们在解释中看到的事实,或许以不同的言语系统展现了另一种真实,手势、姿势或感觉活动影像的姿态,都为了给我们显示一种围绕着一连串虚假的真,他现在是在重复作为一个孩子必须经历的假。但受分析者作为误导者这样做,是为了搞清楚分析师是否会坚持得到遮蔽在受分析者的解构中的真实。他或她或许感到不得不去歪曲,出自于他所认同的双亲自己不能面对真(“O”)并且因此将“真正的真是不可面对的!”这个预设的传统传递给了他们的孩子。

换言之,受分析者从未真的扯谎,因为谎言是泄露真相的揭示者!真一直在场。这也是“骗子们”能被分析的原因。精神分析致力于使受分析者接受他隐藏在谎言背后的事实,谎言是另一种秩序下的“事实”,即使是需要复原的事实。

佛 学

博布罗以最佳的状态解说了佛教观点。当去除了精神分析思考主客两分的辩证法,我们也许能看出其隐藏的真正血统。每条原则都要求主体让与或服从于过程,从而放弃(或悬置)自大、自我、控制和掌握。另一方面,精神分析是以两个过程的轮替为根本特征的,第一个过程是纯体验本身的活动,第二个过程是对该体验的省思。“精神分析”这个称呼和作为其基础的专业实践,限定了前者在把大多数努力花费在解释后者时的价值。比昂,或许比任何其他精神分析师更激进地重新强调了获得纯体验(“O”中的转化)的重要性,并且也再次系统论述了其步骤,精神分析师一旦依此步骤达成了这种“O”中的转化,就开始指导从“O”到“K”(知识)的转换,他借此意指一种对此体验的反省。

229

博布罗似乎提出了一种可能,那就是佛教禅修或许在实现这种纯体验的超验状态上优于精神分析。但并未回答在达成此体验时发生了什么,即在佛教中对这种禅修体验的省思。一个反讽的可能性浮现出来:如果一个人获得了纯体验的状态——如佛教禅修的结尾所定义的那样——他是不是真的需要接受所谓“被分析”的体验?换言之:觉悟不是自然而然以及无意识发生的吗?如果是这样,那么精神分析的“分析”,亦即达成纯体验的状态后紧接着的第二步,是多余的吗?

另外,当读着博布罗的文章,我突然第一次开始对东方几乎没有精神分析感到疑惑。为什么与精神分析和心理治疗相比,佛学和其他类似的训练在东方广为实践,有没有文化-地缘政治的原因? 贫困是不是一个突出的原因? 精神分析追求升华主体的自恋,“改善”他或她的客体关系,这一点会不会与东方放弃自我的追求背道而驰? 佛学是不是古希腊斯多葛哲学的一个化身? 斯多葛主义是不是答案? 我们不能沿着西方精神分析的路线辩证地推理,同时,作为更大的辩证的一部分进入与神同一的状态吗? 我读着这篇令人兴奋的文稿时,这样那样无尽的问题穿过我的头脑。

* * *

作者写出了一篇使人信服的西方精神分析方法论以及其与佛学对比的评论文章。他使得佛学能给精神分析提供很多启发这一点变得清楚起来: 它的哲学观点,它的认识论,以及它独特的存在论和伦理学。我提出的问题是: 是不是西方的精神分析也能给佛学以某种裨益? 作者同样深入探究了精神分析中真实的重要性。我会加入真诚,不管对我们自己或对他人,真诚应是我们的目标,如果有一个目标的话。真理则完全是另一回事。

回应：东与西业已相逢——碰撞抖落出什么？

约瑟夫·博布罗

感谢詹姆斯·格鲁特斯坦对我文章的贴心周全的评论，也感激他们给我这个机会来澄清我的观点，充实我们进行中的讨论，加深精神分析与佛教禅修实践之间对话。勒内·斯皮茨说过：生活始于对话，心理失调是对话出了轨。对话或许比任何其他特性，更能表示精神分析过程和禅修实践的特征，正如它在人类发展中所起的作用一样。两者相逢必生事端，比昂称之为“一场情绪的风暴”发生了。

精神分析与禅修，尤其在禅(Zen)和其他佛教修行方法方面，已经越来越多地得以接触。虽然分析师们为“走出来”和面对批评感到焦虑，仍倾向于透露他们的禅修练习或对静默的兴趣，格鲁特斯坦是一个引人注目的拓荒者，在精神分析的灵性维度上做出了创造性的贡献。

格鲁特斯坦写道，他同意我的论证，但为讨论的目的而希望扮演故意唱反调的人。可是，我不太确定他是不是真的同意我的意见。我不认为自己如他所述“选择了……东方佛学的同一性”。我的兴趣在于描述精神分析和佛学两种训练的方法，能补足和丰富彼此，并阐明两者内在重叠的方法论上的、理论的以及基础的领域，特别是对于“真”的思考。我也并非有意提示“西方的精神分析可以从接受迥异于与神同一的偏好的二元性的消除中获益”。抹掉佛教禅修实践和精神分析工作的差异对两者而言都会成为一个很大的问题。在禅中称陷入僵局为险恶的同一性。在任一特定的瞬间，在同一性和差异性的交集中，两种训练各自按自身的方式作用，可以被各种各样的无意识动机或人格的“部件”所劫持并置于其面前。在佛教禅修和精神分析中，二元性，体验的非此即彼的模式不是被消除；更确切地说，迟早有一天，当它们变得服从于存在的团结时，会不再束缚体验，并且间或消散，为思考、感受和存在的新模式让出空间。当它们不可避免地返回时，不再像以往那样支配我们的体验；相反，我们有了一种新的，替代的成长参照系。

格鲁特斯坦将我文章的标题误读为“当下的真”，那原本是“瞬间的真”：对精神的重量或强度的分享体验，复杂的生活真谛具有直接的、经验性的重量，易亲近而富有冲击力，有时发出信号，赋形并且导致改变。最后，当他写道“博布罗以最佳的状态解说了佛教观点”，似乎含蓄地提醒对我描写的精神分析观点持保留意见。或许我在对西方思想的某些方面的讨论中显得是在非难精神分析。在格鲁特斯坦看来，精神分析在西方思想中是具灵性且特别的那一种，而我可能看起来对其草率置之。如果是这样，促使他作评论的问题看来是：佛学给予精神分析的启发，特别是格鲁特斯坦清楚有力和详尽论述的比昂版本，不是早就有的吗？换言之，那有什么新鲜呢？

我已经批评了西方思想中的某些先在的假设，我认为其不必要地束缚了当前的讨论，但我并非有意看轻精神分析。我更希望展示它是如何通过对另一种世界观，一种意味着成为完整的人的世界观（某种接近但与格鲁特斯坦有细微不同的）的思考而可能得到丰富的；以及精神分析在方法论方面是如何令人惊奇地同佛教禅修方法相似，虽然它们各有特色并且目的不同，为讨论目的简言之，比如：它们都认为人格的整体与我们本性的直接体验截然不同，都追寻我们的生与死的意义。精神分析思考与实践可以对佛学有重大助益。我将在下面的讨论中谈及。

带着这样的“赞同”，纵使开玩笑地放低身段为撒旦或其佛教的对应者魔而辩护，谁需要差异？我想提醒这样的差异所在，甚至隐藏于表面上一致中的微妙差异，而非抹消或掠过它们，但我会建设性地探索它们，辨别其会合点和分歧点：有一点差异的相似和相似中的差别。

格鲁特斯坦的评论分为四个方面：首先，是真理与谬误之间的辩证关系；其次，是精神分析作为一种两步舞的过程（禅的“收获”是什么？）；第三，注意的本性和就感觉体验而言的真；第三，精神分析能给佛学提供什么，以及他们如何能在一种元观点中会合（格鲁特斯坦问道：我们能“沿着精神分析的路线辩证地推论，同时，进入作为更大的辩证的一部分的与神同一的状态吗？”）。我将从这几方面组织我的回应，允许稍微偏离一些主题。

“症状，就像谬误，是真理的仁慈的加密。”这里格鲁特斯坦以一种悖论性重构的方式将谬误的概念改头换面，创造性地描述了真理与谬误的相互依存，一方面可以成为另一方的“忠实反对者”。传说中当佛陀坐在菩提树下专心一处，沉浸于他

的疑问：为什么世上充满苦？魔王来到他跟前威胁、诱惑他，想迫使他放弃沉思，佛陀仍坚定无畏不为所动。但还有另一个故事是这样说的：

一次，魔王造访了佛陀。在他到达时，佛的侍者拒绝他进入，说佛陀不想与他打交道，他不属于这里。佛听到后训斥了侍者，并热情邀请魔王入内，像老朋友一样欢迎他并问长问短，“诱惑情况怎么样？还有分心，迷惑和欺骗？生意还好吧？”

格鲁特斯坦详述了容纳的概念，描述了分析师作为托管者控制了受分析者尚不能面对的真。在禅中贪、嗔、痴是遮掩真的普遍的烦恼，尽管细数起来烦恼可以列一张清单。无知于事物的原貌，他们的本质，同样也可以被称为一种禅师与弟子们共处时作为监护人控制起来的“真”。当然它从根本上无法被任一者为另一者“抱持”或“容纳”，只是与另一者同在，师父从根本上无法给（回）弟子或“传授”给弟子，就像一个分析师不能替他的受分析者站、坐、笑、哭，或一位母亲不能替她的婴儿拉屎和尿尿一样。

在格鲁特斯坦的观点里，真是不可知的而且如此绝对。这有些“不可思议”，看起来像超人，把一个具体的“某物”与我们人类对其的认识努力区分开来，他将之称为真诚的能力。在我看来，与其说从目的中解缚的过程，不如说对我们自己真诚的努力才可以被视为真的行动，行动中的真。我们能想起我们的（自我）在禅修和精神分析中发展出的，作为研究的功能和真的行动，有容受暧昧、不确定和创造性的不知的能力吗？

两千年前的老子写道，说自己知道的人其实不知道（知者不言，言者不知），格鲁特斯坦的观点在某种程度上讲清了认识论上自大的危险，近年来分析师们已经决心革除这个弊端。格鲁特斯坦有一次告诉我：“上帝是唯一的无神论者。”这里上帝的观念是作为人类自大倾向的纠正功能而存在的，人总是倾向于自我夸大，将自己想象成如上帝般全能，却不可避免地坠落于地。所以在格鲁特斯坦的观点里，比昂的“O”，终极实在或真，有两个方面：情感上的真，是在分析的过程起作用的因素并与真诚的努力有关；以及绝对的真，永远无法直接为人所知，或者只能被极少的人所知。

我同意格鲁特斯坦写下的，东西方思想走到一起，是为了“追寻实现个体的真诚，而能最终面对不确定”的绝对真理。但是，在精神分析、禅和日常生活本身中，我们不仅几乎不能容受不确定，还被我们假定和说不清（有时是无意识地压抑，有

时是非经典压抑机制的无意识)的信仰、原则和“程序”所阻碍,而且我们耗费大量的精力却不能直接地认识某些事物。在当前的精神分析思潮里,我认为“不知”(not-knowing)本身成了一种滥觞,甚至被盲目迷恋,说得多,过得和做得少。

格鲁特斯坦对真理和谬误的重构在临床上和经验上听来真实可靠。不管怎样,像所有分析师一样,他很好地注意到了当一个患者在排斥分析探索过程的支配下,不管分析师多么巧妙地解释,也不管他多么坚定地抱持患者和患者尚未能承受的真时,做分析是如何艰巨。这种情况下分析师必须自己发现、保留和接受这些事实:这里是无知,这里是嫉妒,这里是完全拒绝帮助。也就是说,分析师必须面对自己的局限性、不可靠和无能为力,以及分析过程的本身的局限性,在其中他已经做了如此多的投入,尽管放弃是必要的,仍没有放弃。

格鲁特斯坦将真等同为创伤并谈及我们可以承受的梯度。创伤和生活手牵手走在一起,这样的观念同样被2500年前的佛陀呈现在第一圣谛中:处处皆苦。不同的创伤(性或非性的),差异,时间的流逝,伴随分离的丧失,独立,生,老,病,死(三种佛的父亲说过他不想看到的征象)——这些都是生命不可避免的,更不必说要遭受的痛苦。迈克尔·艾根引证了拉康和其他作者,认为我们生而具有体验的能力大于我们承受、利用、享受这些体验的能力,这个事实本身是一个创伤的来源,即使不是首要的来源。

无论如何,它不仅是原始的焦虑或一种与生物学因素联系在一起的错配,即在经验性能力和“器官禀赋”对赋予其反应过程以生命的经验的利用之间的不协调,禅师和分析师从他们的工作中以相同的方式清楚地了解这个反应过程充满了嫉妒、否认、拒绝、歪曲和憎恨。我们不仅仅是敬畏上帝的人,也不需要让神圣的维度激发我们的恐惧。我们面对创伤的冲突反应和保护性,然而有时是有害的建构,不仅是对不确定、不知以及不能控制和预测我们的生活的自我保护性反应,也是一种对鲜活的自由的恐惧,这种自由佛教徒称为“真如”,即“真实”(rightness)的生活如其所是,就在眼前,比我们自己的鼻子更近。我们紧抓住“确信的必然性”的理论不放,认为事物原本如此,或应该如何,害怕突然蹦出来的自由。作为分析师,我们知道这就像害怕愉悦,害怕成功,但这些并不能完全涵盖这个维度。

比昂的“O”,是他对精神分析的基本主题的洞见,可以与禅宗“本性”的概念相比。“O”常常被带着一种畏惧感,刻画成有点敬畏的特征,谈及时会说“嗯,这

个——O”。但当比昂写道：“生活充满了惊奇，令人敬畏的惊奇，”这只是故事的一半。克莱因和后克莱因学派的世界观，和他们对婴儿的天性以及生活的任务和可能性的描述，呈现了人性充满敬畏的一面，有助于我们的理解。虽然有时这一点在克莱因的构想中具有固有[比如与生俱来的嫉妒]的特征，我却将这些构想看成是天赋的才能而非素质。它们帮我们面对并整合难受的情绪，我们的恨与妒。在比昂的观点里，婴儿的兴趣是沟通而非简单的抛弃不需要的内容。比昂对人性的看法以及在格鲁特斯坦手中对其创造性的发展，拓展了人的潜能的眼界。

235

禅的根本基础既不可怕也不诱人。它仅仅是将二元性的观念和绝对的品质与特性拿出来腾空。领悟这种体现在日常生活情境中的真理，不仅是创伤性的（就像一把破除我们妄想的刀）而且是解放性的（就像一柄赐予生命的剑）。这太令人惊讶了——就像我们发现了一直以来就知道的某些事，但现在才第一次“明白”(get)了它。我们可以说它是一种（非盲目乐观）“啊哈！”因此，格鲁特斯坦使用父母的“盟约”这样的措词，此“盟约”不是为了保证婴儿的生存，而将一种看起来内在地令人害怕的、并无实质而表象化的力量，变成无威胁的、婴儿可消化的东西。相反，我们方生方死的本质就其表现形式而言如同亲子的互动，当母亲与婴儿结成依恋时，他们之间的亲密互动就像是一起跳舞——当这个舞跳得足够好时，简直就是个奇迹。白隐禅师有一首《坐禅和赞》，我们在禅堂中可以诵唱，其有一句是这样的：“歌舞尽法音”，能够出轨而存在的能力当然也一样。当事物崩解时，是苦；无需设定一个先存的令人害怕的力量。

一位禅师即兴地将第一圣谛教导给一个特别的学生说：“苦不是全部。”我们被苦所网罗，像戴着一付自觉得意的锁链，如任何一个分析师所知道的，那就像我们通过愚蠢而不顾一切地追求刺激来否认精神痛苦，结果却陷入后者的圈套一样。比昂对分析师的技术的指导，即摒弃记忆、欲望和理解，或许可以被修正为：留心注意被（执著于）记忆和欲望，以及对（理智化的）理解的强迫性需要所阻碍的过程。

格鲁特斯坦写道：“对问题而言答案是一种难堪。”或许那是简易食谱的答案。在禅宗对公案的参研中，师父鼓励徒弟只在心中思考公案，忽略无关的事情，回到公案中的问题本身。目的不在于解决它或找出一个答案，这种研究方法利于一种对问题的展开的领悟，而非获得一个答案。公案是隐喻性的叙事，通常是从师父

和徒弟间自然的、日常的遭遇中提炼出来的；它们是禅的民间故事。字面的意思是一件“需要被清楚解释的事情”，一扇“以独特的优势来显示完整的真的窗户”。它是在日常经验的细节中、日常环境中，脚踏实地去体验神圣性的交集。拔队得胜禅师(Bassui Zenji)在几个世纪以前问他的徒弟：“只今诸人听底物是什么？”或“能听底是谁？”今天的学禅者用这个公案去触及难以捉摸的主体的本性。在形式上这不是很像格鲁特斯坦编写的文集的标题么：做梦者是谁？

236

在禅中，受过训练的专心聚精会神的不知，通向一种非二元性的领悟，（通过不知）创造空间，享受并将之让渡给进一步的知。容受暧昧、挫折、精神痛苦和不确定，就如它们包含生活本身中，这在精神分析和禅的实践中都是关键的能力。当然，我们可能变得迷恋于这种第一手的、直接的认识（使其变得枯燥而了无生气），开始认为我们是如此特别而且不必遭受终有一死的生活的厄运，或者更糟地是，认为我们所做的任何事，不管是如何地自私、残忍、剥削，都是有益于他者“觉悟”的。

真理是无法了解的，“那里”只有极少人能到达，这个想法与不允许写或说出上帝的名字情形类似。如果说有什么不可思议，那在于：虽然我们不能确定真理在那儿，或者描述它、抓住它，但它仍蕴含在我们看、听、触、尝、闻这些感官途径自身的作用中；并且，我愿意补充一点，即它以我们熟悉的无意情绪的形式而出现。在某种意义上这种领悟只会在长期的、密集的禅修之后到来。但是从根本上它就像是发现了我们从未失去但总是错过的某物一样。我们醒与睡、爱与恨、笑与哭，但当仔细地观察，我们无法识别出那个经验者。但这并不意味我们不能直接地了解我们自己以及生动地表达“谁在听”或“谁在梦”的本质。它只意味着不能被或此或彼的思维之网所困住。

精神分析以各种方式对探求理解、真和真诚做出了必不可少的贡献，如对我们所遭受的焦虑的种类和层次的详细描述，以及我们的适应能力是如何经常导致了一种比原本的问题更糟的解决之道。佛教的实践者在渴望超越这个世界和他们的苦，进入一种持续的平和状态时，常常忽视了这个领域。不管被称作“情绪调节”，“管理情绪”，“容纳”，“抱持”，“内省功能”，还是“心理化”，这是个佛学既能教给精神分析一些东西又可以从中学习的领域。最近一行禅师(Thich Nhat Hanh)在谈到他被问及的四十来个问题中，超过90%与如何管理情绪状态有关。人们陆

237

续地将情绪问题带给禅修老师，也把他们的存在和心灵的关注带给心理治疗师和分析师——我是谁？我的生与死的意义是什么？我为何来这儿？（拿克尔凯郭尔和温尼科特的观点一较高下，这种“可怕的”局面已经出现了！）作为分析师和禅修老师，展现出彼此的世界观、哲理和实践，这样是非常有用的。

上座部佛教对正念修行的强调可以帮助修习者管理情绪，而禅，特别是以洞察力为导向，通常涉及参公案的禅修，过去常常有忽视情绪世界的倾向。但禅修老师们通常不知道无意识的情绪领域，尽管他们会谈及移情，却似乎不理解它的无处不在和运转方式。我不认为我们可以全面地谈论注意和意识，而对无意识的动机、冲突、加工以及情感体验毫无理解。

238

无论如何，像苦一样，焦虑也不是全部；精神分析观点中哈特曼(Hartman)的非冲突地带，温尼科特的活力，以及艾根提出的入神，也不是全景。出于2500年的实践，佛学对本性的观点拓展了人类生活的可能性的调色板。虽然痛苦、苦难和焦虑永不会消失（尽管经典佛学的教导如“流入”、“灭”、“了苦”，用以暗示在达到最高的成就时痛苦的永久中止），佛学和精神分析同样关心以从痛苦中解脱为条件的自身的自由，如果不是没有痛苦的话。佛陀的四梵住(the Four Abodes, 慈悲喜舍)之一的舍，以经由实践而开发出的觉悟生活为特征，是一种泰然平和，和格鲁特斯坦视为“超越位”的产物的安宁的特性相似。满足不是静如草木的了无生气、自满或挫败而顺从，是一种难以理解的结果，仅仅较多呈现在某一分析过程的结束阶段，开始阶段则很少。满足于简单、平常的生活是一种成就，并且富于艺术性：读书、交谈、散步、吃饭、打盹，这些一点也不神秘的活动可以是诗意的。但是，将其作为神圣而不带宗教气味的果实一样享受则是另一回事，不仅对少数伟大的神秘主义者或转世的古鲁们，而且对每一个人而言也是可行的。或许自由就是自由地接触平常生活、宽容并从中发现乐趣，或许还要领会它的不平常性。

这种自由对每个过程而言既是必备条件又是追求目标。那么将摒弃感觉作为一种技术(格鲁特斯坦的有趣措词“投出黑的射线”所揭示的)以及视感觉性认识为根本上是隐晦而虚幻的，目的何在？或者是基于这样一种逻辑：如果精神分析的根基，即弗洛伊德的无意识，比昂的“O”，是非有形的、非感觉的，我们必须摒弃感觉。但是，如果我们将分析的客体看成既不是有形的也不是无形的，而是非二元性而且因此互相贯穿在彼此领域中的，那么我们的技术就不必太盲目。

否认欲望和感受在某种程度上是各种宗教的一部分,包括某些印度教规范。比昂在印度成长时接触过的婆罗门传统,常常教导欲望是迷惑之源,必须在对自性的领悟中超越它,自性是一种无处不在的转化了的人类本性。与此形成鲜明对照的是,佛陀的教导中并无这样一种更高的、具像化的自性的概念,那就像在超越(使我们自己摆脱)了我们的人的感情和欲望天性之后,一旦溶入就永远溶入的“某种东西”。佛陀不认为有那种自性,和它出自或进入的那种超越。当佛陀放弃他的苦行并接受了一位少女给的一碗奶和粥后,他发现与欲望和感觉对抗是无用且适得其反的。相反,对我们的知觉活动和结构的敏锐、专注而沉思式的觉知,每时每刻在行动中观察我们是如何建构出一个保护和防卫性的错觉“我”,会把我们带向解放。在禅中,我们说“它”是非我非非我,非二非非二;“它”是空而包含每一方的。从根深蒂固和无意识的心智的苦恼的习惯中解放远比修苦行更艰难。多年前在夏威夷,我认识了伟大的印度微笑圣者美赫巴巴的一个追随者。尽管他宣布放弃说话,如他的上师所做的,但他从未停止“言说”:他总是在自己脖子上所戴的一场黑板上涂画!

禅也是一种按部就班的修炼,当然需要时时刻刻的专注,既专心一处又周觉广知,发现我们理智、感受和身体感觉的相互作用,以及因此产生的各种我们追求、执著和回避的状态的过程。当这些模式显露和解开时,自动化、习惯化的反应模式就被松动和放弃了。我使自己沉浸在禅坐的特定练习中——数息,随息,参公案,只是安坐,纯然关注——以及练习对日常生活活动的正念。我们打起精神去领会而不是简单地被感觉印象和冲动牵着鼻子走。但我们也不阻止它们的出现;密切地观察内部的图谋,不漏过任何东西。乌鸦的聒叫声不是一种干扰,它提醒我们已陷入散乱或昏沉,使我们回到专注的练习中。更深刻的是,哇、哇、哇显示了真本身。

弗洛伊德阐明了无意识体验的本质是心理的而且是有别于物质领域的。但婴儿研究者开始了更深入的讨论,特别是安娜·阿尔瓦雷斯(Anne Alvarez)的工作,她在对塑造内部幻想可以接纳外在的比如步态这样的行为的观察之上的观点,质疑了这些基本原理,看起来相互排斥的观念,根植于它们在内部和外部之间截然分割的分类。

在禅中我们也谈到一种绝对,但它被设想为没有恒常不变的实质和本体。为

讨论的目的，它被称为是绝对的、本质的或本性的。它不仅不是空洞的，而且是一种创造性的源泉，充满了潜能和活力。与之成对照的是，我们的本性的现象一面：来与去，出生和死亡，有高度、重量、形状、颜色、纹理、性别、种族——所有我们生活和世界的细节。虽然在禅中有次第进级和训练的过程（一种逐渐深入的过程，就像格鲁特斯坦描述的在分析过程中承受真相的能力发展的轨迹），但这种训练不仅是让我们更好地准备去容受一种不可知的真的不确定，趋向真的每一步即是真本身。目的就是过程，这也体现在山田耕云禅师（Yamada Ko'un Roshi）的隐喻性见解中：生活的每一瞬间可以被说成是一小部分，但分母是无限的空，分子是任何现象。不管是从时间上，空间上还是别的维度上，我们无法将生活的一部分与其他部分分开。每一部分需要为其他部分，以及整个时刻而存在。认识这种事物如其所是的本质状态：现象的世界在其特殊性，在其善、恶、丑等方面，本身是绝对的，这需要练习。但是，它不是一种命令我们到达某地，获得某物，或变成不是我们的某人。

我认为这是格鲁特斯坦和禅对真的观点的主要不同。在禅的修习中任何现象都可以触发那样一种直接的领悟，越平常越殊胜，任何色、声、香、味、触均可能是妙悟之源。在某些印度教和其他宗教传统中，也部分地在比昂的思想中，通向真的路径通常被看作遮蔽的真，真就体现在它领悟的媒介中。这就是说，逐步而痛苦地，不是通过感觉或渴望去理解，而是“通过五种感官涌出”（Meister Eckhart）的倾向，试图通过感官以一种自我夸大的形式去理解那个难以言喻的被假定为代世人赎罪的对象，即上帝。

这种狂乱而强迫性的渴求，常被其反向的厌恶搞得更复杂，当通过在活动中反复观察而使其消停下来时，以自身作为基础的整个自我结构便退却了。在静止中，感受到一种与上帝同一的体验，一切皆空而我们处于安宁之中。虽然一些灵修之道止步于此，但禅却不是这样。来自一桩公案中的这句话指出了方向：“百尺竿头，更进一步。”我们不住于空。什么是色、香、味、触的“那个”？我们必须将其带回家。最终会有一个突破，就像所有关于“那个”的观念突然崩塌了，并且那种住于无差别的空的感觉让位于一种鲜明的觉知（以一种宽广但并不抹消差异为特征），意识到每一个存在的不可言喻性和宝贵性，恰恰如其所是，在于其全部的特殊性中。一个人也不执著于自身的这种体验，佛陀数十年走遍了印度的大小道

路,传播他的教义。在十牛图中,隐喻性地描绘了禅修的蓝图,觉醒者与市井大众打成一片,将自己自由地分享给他遇见的人们。

不可知,常常以一种突然出现的方式被直接而简单地了知,并且有时以相当幽默的方式传达出来。公案并不意味着挫败心智歪曲者;它们也可以是玩笑式的。一次盐官老师父请他的侍者取犀牛扇子来,侍者回答扇子破了,盐官道:“扇子既破,还我犀牛儿来。”小孩子可以很好作答,但非常聪明的成人回答起来却有点难。犀牛在哪儿?华莱士·史蒂文斯(Wallace Stevens)的一首诗道破了答案——自我与他者,特殊与一般,难以言喻的上帝和耽于感官的人类,内与外,心灵与自然——我们常常认为是对立的一对,在极亲密的彼此融汇中:

241

我就是
我漫步其中的世界
我的所见,所听,所感,
在我之外又出之于我
我发现自己更真切了,也更陌生了。

觉醒的发生,并非只有“见性”(kensho)或禅悟体验这一条路可走,也不一定在禅修中发生。我认为每当转向真,让我们自己与直接的体验、情感、精神、躯体、意识和无意识相接触,我们就以一种直接的和生动的方式觉悟了。这种“转向”就在人格的最深层,尽管意向是有所帮助的,但它不仅仅是一种意志行为。

这儿有一个故事,一位禅师以开玩笑的方式自然地阐明了个人认同和无我、知与不知、真与幻之间的相互作用。山田耕雲禅师,是罗伯特·艾特肯禅师的老师,也是我的师父之一,从1971至1984年每年来美国指导禅修中心。在最后一次访问毛伊禅堂(Maui Zendo)期间,在他返回镰仓的前夜,学员们在晚禅(坐禅)后聚在一起喝茶讨论。在回答了超过一个小时的问题后,山田禅师说:

现在我说最后一句。这“最后一句”,你们知道,是一个公案。我要说最后一句了,哈!以前,乔指着这幅照片[一幅很年轻的山田禅师握着一束花的照片]问我认不认识这个人。我反问他:“你认识他吗?”乔回答:“我不认识

他。”我也说我一点都不认识他。我恐怕要告诉你们，我今晚上说的是假话，我骗了你们所有人（笑声）。而且我应该说也骗了我自己！（更大声的笑）。但是你（指着他自己的头）知道，我喜欢他（更放声的笑）。并且我们需要他，我们不能没有他。今天下午在伊欧山谷（Iao Valley），我正在读威廉·默温（William Merwin）（诗人当时是毛伊禅堂的一个成员）给我的书中的一首诗。这！——是我说的话，还是威廉诗中的话？我不知道。它就像一场梦。就是这样。再见。该睡觉了。

禅的目的不是抹消个体。那个我无法被抹消，也抹不掉。每种存在，和其他的存在，都是独一无二和弥足珍贵的。但事实上，我们是什么？只不过是一场梦，就像我们儿时所唱的：“划、划、划着你的船……”禅师所指的梦，是根据《金刚经》中的描述所说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。一首流行歌中唱道：“生活的秘密就是享受时光流逝。”说来容易做时难——而且要冒很多险。但是，当我们能够做到时，我们可以享受这“快乐的、满心喜悦的”梦一样的生活。

这场梦关于和源于对我们是谁以及什么是我们生死的意义的理解。它和弗洛伊德的梦不一样，后者源自压抑。分析师将受分析者的第一个联想视为与他报告的梦直接相关，其他人则视整个会话本身为一场梦。从会谈如梦到生活如梦：都是易逝的、缺乏恒常同一性的、活泼的、自然的和“上演的”，而非抽象的，一种不可调和的人类矛盾的创造和解放性的生活，不依赖于一个超越人的小人，而来自一种宽广的、互连的真的基础的亲密。我们或许可以称之为禅的梦。

谁是做梦者？为讨论的目的，绝对是不可知的，不是因为它是个秘密，知，姑且说，只归于上帝或作为上帝而知，对我们只不过是人类的理解来说，是难以接近的存在。真理不可知是因为，开个玩笑说，没有知这回事（绝对的），也没有真正的某人去知：没有第一因，没有最初可证明为同一的基本粒子。它只能是，效仿比昂的恰当用词，“存在”。但这是一种生动的“存在”，不是普遍人够不着，只为上帝祝福过的极少数人保留的“存在”。悖论性的是，这种宽广的空是去了解我们与伙伴之间的亲密关系的起点。尽管（我们可说因为）我们脆弱和相互依赖的天性，我们醒来，送孩子去学校，受到别人的行为和感受的影响，呼吸着树木呼出的氧气，笑，

哭,以及作为一个独特的、非常复杂的节点生活在一个多中心的、相互依存的世界里。

凭一个人自己的经验直接知道这一点,而且内化并以之生活,可以帮助我们培养出一个开放和自由的心,感受连接,并发展出对自己和一切事物的悲悯心:动物、植物、矿物、有机的和无机的、有情的和无情的。这个过程通常伴随着一个“有重大意义”的他者而发生;就是说,通过给予和接受,一个加强的和亲密的关系,都既是手段又是目标,并且其自身在形式上和行动上体现了教导的内容。

格鲁特斯坦问,什么是禅的收获?唱歌与跳舞,坐下和起立,欢笑及哭泣——无事黏附于其上,也无事可消除。神圣在人间,平常人一样神圣。不只是极少的伟大的神秘主义者、灵性的精英可以一尝神圣之果,它也是人类与俱来之物。佛陀说到修行:不要因我的话而修行,如果你有兴趣,试着为自己修行,看看会发生什么。这个教诲是实用的,并且教导者是一个人,而非一个神。这一点对于什么是分析师这个观念而言有什么启示?同样在这里,两股潮流的“相逢”已经发生。虽然分析的关系并不对称,我们分析师就像禅修老师一样,对于我们的病人和学生而言有着更多的相似而非差异。我们不是另一个存在的订单。我们的解释不是居高临下的宣布,也不能一蹴而就地治愈一个病人。我记得我是如何喜欢听我的禅修师父讲菩提达摩——我们供桌上画像画的就是他,著名的禅门传奇人物,据说是他将禅从印度带到了中国,提及他就像提及一位老伯,“那个老佛”当然是尊称,或许是崇敬,但不会作为偶像来崇拜,使其脱离了人的范围。分析师更像是年长的帮助者,通过我们自己的个人发现和努力,有希望地发展出一种深深的、持久的信念,确信分析过程是有益的,我们的研究和工作既能与之共存,也能与我们的病人分享这种活的、内在化的知识,包括它固有的限度,并从他们那里学习。

禅的收获,尽管源于彻底的、充满深情的让渡,却是非常实际的。它出自于一种非目标导向的沉浸其中。它默默积累,不请自来,事后方知,并且多半就在别人告诉我们的我们自己中。某些特征性的显露:慈、悲、喜、舍“四梵住”。这些不是禅的目的,但它们却经由真正的修习而彰显。禅的收获,就在看似不令人满意的、无聊的、惯常的和平淡乏味的活动中——安坐,站立,欢笑,哭泣,疲倦,与一位朋友谈话,烹调、摆盘子,出生和死亡——被一种我们与它们的关系的改变,一种其坐标轴的翻转,宣告为不平凡。

这与当代婴儿依恋范式的实证研究发现相一致。能产生安全感的不是一种体验内容本身(比如痛苦之上的愉悦),而在于我们与之联系的形式,我们与之共处的能力,卓有成效地反省它、表征它,使得它成为有意义的。就像格鲁特斯坦曾经说的,思考是对不代谢的混乱形式的神圣的驯服。我们可以说精神分析和禅修帮助我们发展出一种沉思的或分析的力量。增长了我们有能力遭遇、理解和接受事物现状的信心:现在是开心的,现在是难过的,现在是害怕的,现在是混合的,现在获得了,现在失去了。我们的眼界改变了,我们更少挣扎。痛苦并未消失,因为超越并不意味成为超人。丧失是生活的一部分,但伤痛减少了,我们更少躲闪和不安,更能经受住它,找到与之联系的方法使其变得可忍受和有意义:意谓我们可以随它如其所是,因此它最终会过去。轮回——引起烦恼的,使人伤心的,令人痛苦的,创伤性的,不满足的,转化成涅槃本身,不是通过魔法,也不是像盲目乐观者一样将其打扮成快乐,而是通过洞彻体验自身和体验者的本质而达到的。第三圣谛(灭)所谈论的苦的终结不是使苦消亡,而是从反应性的为普通的痛苦添油加醋中的改变。这可能听起来像弗洛伊德的想法,他认为分析师帮助把神经症性痛苦转化为日常的不快。但它不像弗洛伊德的构想听起来那么冷酷。生活中的欢乐、理解、接纳、宁静,以及反讽性,安全感与事情原本的样子相一致。相当满足于事情是如何呈现的,不管发生什么,不带有被动或顺从的意味。布莱克写道:“耽于逸乐而难以自拔者,必痛失其人生之翱翔;任由流散而欣然吻别者,方能永泽恒世之霞光。”

精神分析与禅的相互助益已经在进行中。最近由美国精神分析协会发起的标志性会议,其标题就是“超越解释”(也被称为“解释之前”),指出一个好的治疗联盟如何帮助病人接受、利用解释并从中成长。一个分析师(还)做了什么?这有点难以理解但又是可以感知的,分析师和禅修师父的在场、反应及亲密的交流,促进了病人和学生的(能力)成长,他们自身也获益良多。比昂和格鲁特斯坦所称的阿尔法梦功能是这种治疗性在场的一种描述,是指分析的双主接受并创造性转化他者的体验,并且以一种相互渗透和富于成效的交流形式分享这种体验。另一个例子是精神分析和禅的相逢会使精神分析的“此时此地”定向被公认,而它是由一种“当时当地”的聚焦演化而来的。我们是生活在一个关系性的世界中的——与他者共在,与混杂而经常无意识的情绪共处躯体之内,在禅中,修行和对生活的洞

察之间的关系变得意味深长。禅修老师每天全力以赴地解决行动和移情反移情的卷入。

一个人为了发现自己的想法而接受他者的想法,正如借助他者的生活的真以发现自己生活的真。这不仅是一个运用的陈述:如果你这样做,这种情况就会发生。发现就在做的过程中,两者相互连接。与他者的关系不仅是一种手段,或一个独立的变量。禅师和弟子的对话不仅是“启发”。给与取,行动中自由的力量、紧张、亲密、以及情感交流,不仅是一种“当下即是”体验的背景或跳板。它们也是交互存在的体现:目标就在过程中达成,二者不可分。方法与目的分开只是为了讨论的目的。

僧问云门:“如何是我当务之急?”师答:“你恐他不知。”僧云:“虽然,不得其门而入,诤师指个入处。”云门答:“今汝挂念处即是。”(App,1994)云门在这里不仅暗示了一种方法,在禅中我们说他展示了他的肝肠,也就是说,他自由地给出自己,作为对僧人问题的回答,也与问题内含的隐晦的假设相一致。

什么驱动着我们?给我们提供动力的是什么样的燃料?法语 *pulsion*,相当于我们的“驱力”(drive),其中含有一种冲动的意思。跳动在我们的精神脉络中,促使我们行动的是什么样的情绪燃料?是否到了反思动力模型的时候?我们如何能不通过无意识的体验维度,以及有意识的冥想练习而直接知道真?内观禅修使我们能承受极度焦虑状态或强迫性行为,显示出对复杂的身心感受状态及其快速变迁,在活动中微妙的观察方面,比分析师思考的头脑的想象更强的能力。当然,这促进而非减损了自由联想的能力。无论如何,佛教禅修者和其老师也无法不承认无意识动机的力量,培养我们与无意识生活之间友好的、熟练的关系的必要性,以及他们对意识力量、沉思的心智的过于倚重和过高评价。

整合意味着有差异:它是一种交汇而非混合。精神分析利用了人类固有的沉思能力,禅修则通过驾驭我们的关系需要和能力得以加强。它们的相逢所起的碰撞会抖出些什么来?或许关于我们人的复杂性,我们的善、恶,我们使自己惊奇以及在痛苦和磨难中创造性地成长的潜能,会有一个更细致入微、平衡的、全面的、整合的观点。

246

247

注 释

1. Concetta Alfano (1997)独立地发展了一个相似的观点,他称之为共鸣室。

参 考 文 献

- Albom, M. 1997. *Tuesdays with Morrie: An Old Man, a Young Man, and Life's Greatest Lesson*. New York: Doubleday.
- Alfano, C. 1997. *Echo and Space: Dreaming and Alternation States of Consciousness in the Analytic Hour*. Unpublished doctoral dissertation, Southern California Psychoanalytic Institute, Beverly Hills, California.
- App, V. 1994. Trans, ed. Master Yunmen; *From the Record of the Chan Teacher "Gate of the Clouds."* New York: Koansha Int'l.
- Applebaum, S. 1999. *Speaking with the Second Voice: Evocativeness*. Unpublished.
- Arden, M. 1999. *The Peacock's Tail and the Emperor's New Clothes*. Unpublished.
- Bianchedi, E. de. Case discussion at the Psychoanalytic Institute of Northern California, San Francisco, February.
- Bick, E. 1967. The Experience of the Skin in Early Object Relations. In *Collected Papers of Martha Harris and Esther Bick*. Pertshire, England: Clunie Press, 1987. Bion W. R. 1965. *Transformations*. London: William Heinemann.
- 1970. *Attention and Interpretation*. London: Tavistock Publications.
- 1992. *Cogitations*. London: Karnac Books.
- Bobrow, J. 2000. Reverie in Psychoanalysis and Zen: Harvesting the Ordinary. *Journal of Transpersonal Psychology*, January, 32: 165 - 175.
- Bohm, D. 1980. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Bollas, C. 1998. Lecture on differences between classical and Kleinian technique. Herrick Hospital, Berkeley, Calif., December.
- Breuer, J., and S. Freud. 1893 - 1895. *Studies on Hysteria*. In Standard Edition, 2: 1 - 309. London: Hogarth Press, 1953 - 1974.
- Cox, S. D. 1980. *The Stranger within Thee: Concepts of the Self in Late-Eighteenth-Century Literature*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Derrida, J. 1967. *Writing and Difference*. Trans. A. Bass. London: Routledge and Kegan Paul.
- Eliot, T. S. 1971. *Four Quartets*. London: Harcourt Brace Jovanovich.
- Fonagy, P. 1995. Paper presented at the Los Angeles Institute and Society for Psychoanalytic Studies and the Psychoanalytic Center of California, May 20.

- Freud, S. 1900. *The Interpretation of Dreams*. Standard Edition, 4. London; Hogarth Press, 1953.
- 1911. *Formulations of the Two Principles of Mental Functioning*. In Standard Edition, 12; 213 - 226. London; Hogarth Press, 1958.
- Grotstein, J. 1995a. Orphans of the “Real”; I. Some Modern and Post-Modern Perspectives on the Neurobiological and Psychosocial Dimensions of Psychosis and Primitive Mental Disorders. *Bulletin of the Menninger Clinic* 59; 287 - 311.
- 1995b. Orphans of the “Real”; II. the Future of Object Relations Theory in the Treatment of Psychoses and Other Primitive Mental Disorders. *Bulletin of the Menninger Clinic* 59; 312 - 332.
- 1996. Bion’s Transformation in “O,” Lacan’s “Thing-in-Itself,” and Kant’s “Real”: Towards the Concept of the Transcendent Position. *The Journal of Melanie Klein and Object Relations*, 14; 109 - 142.
- 1999. The Alter Ego and Déjà Vu Phenomena; Notes and Reflections. In *The Plural Self: Multiplicity in Everyday Life*, eds. John Rowan and Mick Cooper, 28 - 50. London; Sage Publications.
- 2000. *Who Is the Dreamer Who Dreams the Dream? A Study of Psychic Presences*. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Hamilton, V. 1996. *The Analyst’s Preconscious*. Hillsdale N. J. : Analytic Press.
- Heidegger, M. 1962. *Being and Time*. Trans. John Macquarrie and Edward Robinson. San Francisco; Harper San Francisco.
- Heisenberg, W. 1930. *The Physical Principles of the Quantum Theory*. Chicago; University of Chicago Press.
- 1958. *Physics and Philosophy*. New York; Harper and Brothers.
- Lacan, J. 1977. *Écrits. 1949 - 1960*. Trans. A. Sheridan. New York; W. W. Norton.
- Milner, M. 1969. *The Hands of the Living God*. London; Hogarth.
- 1987. The Concentration of the Body. In *The Suppressed Madness of Sane Men*. London; Routledge.
- Ogden, T. 1994. *Subjects of Analysis*. New York; Jason Aronson.
- Parsons, M. 1986. Suddenly Finding it Really Matters. *International Journal of Psychoanalysis*. 67; 275 - 288.
- Sasaki, R. F., trans. 1971. *The Recorded Sayings of Layman P’ang*. New York; Weatherhill.
- Spezzano, C. 1993. A Relational Model of Inquiry and Truth; The Place of Analysis in Human Conversation. *Psychoanalytic Dialogues* 3; 177 - 208.
- Spitz, R. 1963. *Dialogues from Infancy*. Ed. R. N. Emde. New York; International Universities Press, 1983.
- Symington, N. 1993. *Narcissism: A New Theory*. London; Karnac.
- Winnicott, D. W. 1958. Primary Maternal Preoccupation. In *Collected Papers: Through Pediatrics to Psycho-Analysis*, 300 - 305. New York; Basic Books.
- 1975. Metapsychological and Clinical Aspects of Regression within the Psychoanalytic Set-Up. In *From Pediatrics to Psychoanalysis*. New York; Basic Books.

第6章

你的平常心

巴里·马吉德(Barry Magid)

251

过去 25 年来我一直践行着精神分析与禅修。起初,这两种方式是各自独立平行开展的。然而随着时间的流逝,它们逐渐融合起来,并且我开始将它们看作是每时每刻都自我觉察(了了分明)的结构化训练,并发展出一套用以描述在各自范围内角色转换机制的共同概念框架。同时,我发现自己处于一个既是精神分析师也是禅宗导师的不寻常的位置,而我的同修者也常发现他们自己处于来访者与禅宗学生的双重角色里。这些表面上完全不同的在实践上的融合,在我看来只是广大社会现象的一部分。那些曾经被视为是纯宗教的或精神上的修炼方式在公众眼里正逐渐呈现出类似于治疗的作用,与此同时,就像许多人会考虑开始精神分析治疗一样,也有许多人选择了加入宗教和一些精神修持的实践。每一次当心理治疗受到经济力量的驱使,向着带有医疗保健的特定诊断、针对症状的治疗方案,以及尽可能多地使用精神药物这样一个医疗模式发展时,各种形式的精神修持也都在提供我们去定位身份认同、生命质量、幸福以及当代生活中价值观的角色,而这些问题也曾经被精神分析师们有效地关注过。我的来访者中有越来越多的人先前不仅有过一些心理治疗的经验,而且对不同形式的精神修炼也有兴趣和体验,比如瑜伽、禅定、武术或一些前卫的混合修炼。对于越来越多的学生、被督

252
导者和同事来说似乎是同样的情况。尽管当前有许多理念上的扩展,无论这些人想通过带有个人心灵探索色彩的精神分析实践去寻求到什么,他们只能很模糊地知道自己的心理治疗所涉及的内容。

大约四五十年前,禅宗及精神分析度过了另一段融合期,这在由埃里希·弗

洛姆、铃木大拙和理查德·德·马蒂诺(Erich Fromm, D. T. Suzuki, and Richard de Martino, 1960)合著的随笔集《禅宗与精神分析》中有详细阐述。这本随笔集源自1957年由墨西哥国立自治大学精神分析系赞助的,在该国库埃纳瓦卡召开的一次会议,约五十位精神科医师及心理学家出席了这次会议,其中多数是精神分析师。这次融合是在像弗洛姆和卡伦·霍妮(Karen Horney)这样最杰出、最有创造性的思想家的推动下,开始于分析团体的内部。这些精神分析师努力阐明对于经典弗洛伊德超心理学的另类解释,于是他们在禅宗里发展出了一种看起来对所有不同的学派都能起作用,并且比那些标准模型令人信服的激进的人格改变方法。对于弗洛姆来讲,关键的一步是从疾病心理学到幸福心理学的醒悟,他将之称作“人本主义精神分析”。“如果我们固守于弗洛伊德的体系,”弗洛姆写道(1960,86),“幸福将会依据原欲理论来定义,如同完美的生殖功能的能力,或者从另一个角度讲是对于潜藏的恋母情境的觉察,我以为,这样的定义与人类存在这样的现实问题,以及作为一个完整的人所能达到的幸福成就而言是离题太远的。任何对于幸福命题试探性回答的尝试,即强调人本主义精神分析的人类存在之基本概念,都必将超越弗洛伊德的参照框架并能够引发讨论,但它也许是不完整的。”

禅宗催生了一代分析师,他们的出现对于顿悟本质的探索,以及在弗洛伊德范式内无法解释的人类潜能来说,是一个珍贵的、全新的资源,因此它为精神分析体系的建立及其改革派范式的改变提供了重要动力。今天,精神分析领域里的局面已经是完全不同于前了。弗洛伊德的霸权已被推翻,多元主义才是当今的秩序。自体心理学的、主体间的以及相关的学派都兴盛起来,而弗洛姆的斗争,从某种程度上讲,占了上风。但对于多数理论家来讲,这样的结果意味着目前只有少数契机能够促使各学派与佛教心理学达到境界的统一。在这方面,西方心理学目前做得很好,谢谢他们!推动已经到来,推动的产生并非像弗洛伊德时代那样来自该领域内的理论张力,而可能来自分析师之间的内部张力。禅修,常常是更深一层的分析,提供了一种针对现代生活负担和职业生涯现实压力的应对方式。同时,精神分析面临着来自东方的一种探寻生命真谛的实践模式的日趋激烈的竞争。日渐广泛的公众无法指望任何一位当代的精神分析师愈来愈多地理解佛家的学说。

从曾与卡伦·霍妮及其追随者有交往的老师和督导那里接受初次的精神分析训练开始,我就被贴上了人本主义及存在主义精神分析师的标签,不过这些都助于我对禅宗修习保持兴趣。在受训的早些年里,我每周需要接受三次精神分析并进行三次禅道修习。在经过了 20 多年的禅宗修习后,我目前的导师夏洛特·净香·贝克女士于 1996 年正式许可我开始自行修习禅宗,而我则在紧邻自己的精神分析室旁开设了平常心禅堂。从那时起,许多现在的和曾经的来访者都参加了几期持续进行的每周一次的团体禅修,以及定期全天候的秘籍摄心修习。在下文中,我将从自己产生于自体心理学及主体间性内部的精神分析观点来论及关于我在禅宗修习中的所见所闻。我会尝试着去解释那些像不二觉知、空性、无我及开悟等容易产生疑问的禅宗术语,并从精神分析角度探究我是如何接受这些意念,以及体会到的它意欲传达的可理解或不可理解的体验。最后,我想说明的是这样两种明显不同的修习是如何被融合在自我与修行这样一个一致的图画中。

自上而下与自下而上

254

首先,我想谈谈一个人修习禅宗时具体应怎样做。正像精神分析一样,佛教也分为许多宗派,其中一派叫禅宗,而禅宗内又有许多流派和类型,它们按各自的发源地分为东南亚禅、中国禅、韩国禅和日本禅。我个人虽然对日本禅的不同分支多有体验,但总体而言,它们大致属于我称作“自上而下”或“自下而上”的两大基本类型。

我所说的“自上而下”修习是一种凝心修习,正像处理公案“哞”一样。传统上讲,这是为临济禅宗寺庙设置的第一个公案。该修习发源于一位和尚与中国赵州禅师偶遇的佳话:那位和尚问赵州禅师道:“狗子有佛性也无?”赵州禅师答曰:“哞。”“哞”意即“无”,尽管它只是历史上佛陀的原旨教义“众生皆有佛性”的最基本信条之一。一代又一代禅宗弟子不断地被挑战,要求向他们的师父解释赵州禅师关于“哞”的思想。当一个人修习这第一公案时,他须通过专注于其全部注意力到其呼气节奏,并同时发出“哞”的声音,随着我们的吸入和呼出,我们的呼吸与

“唵”的发声琴瑟相合。一切都变成这一个音“唵”，内外均逐渐消失殆尽，自我与世界的界限也随之不复存在，只有“此”存在。当我们只存在于“此”时，便没了分别：没有了分离的自我，也没有了分离的客体体验。那么佛性的有或者无自然也就不存在了。

我称此为自上而下的修习，因为它意指会引起一种被称为“一如”的巅峰体验。在传统禅宗术语里，我们会说已临“绝顶”，其与我们寻常的相对的二元论及差异化是相反的。此修习方式假定我们每次都会有这种体验，自我的回归得到了巧妙的转换，而其边界不完全那么僵硬或防御坚固。一直以来，该修习方式都存在一个问题，即我们怎样将无分别或一如的体验带入到日常生活中？有了这样的初始体验，某学生可能会遭到来自传统禅宗导师要求他演示如何“通过从山峰的顶端跨出向下的第一步”的挑战。危险在于，比起从顶端跨下去，人们更愿意于站在顶端看风景。毕竟这样的一个时刻，无论其意义有多深远，总会结束的，余下的问题则是我们如何使日常生活与在这样的时刻获得的启示相得益彰，而非对巅峰体验所带来的快感变得异常上瘾。

自下而上的修习出自于另一种方式。这种修习有时被称为“只管打坐”，并且是曹洞宗所特有的。这里的前提是打坐已成为觉醒方式的完美呈现。我们这样做不是为了成佛，而是因为我们已经是佛。现在，事实是多数时间我们都没有像佛那样的感受——更确切地讲，我们无法相信这本来就是佛的感受。因此任何“只管打坐”的修习都会立即遭遇这种阻抗观念。人们宁可练习与这种阻抗本身在一起，也不愿尝试会引起一如体验的修习。生活中阻抗的两个基本体现是恐惧与愤怒，它们划分出了人们不愿接受或面对的，而这正是自我感到没有出路或者不能随心所欲之所在。在这个层面上禅宗与心理治疗的实践不谋而合。就我所知，没有能与精神分析相提并论的等效物，自上而下的凝神修习是特别为引起一如体验而设计的。但一种集中注意力于阻抗、情绪紧张及躯体紧张的自下而上的“只管打坐”修习会使每一位咨询师和来访者都遇见熟悉的问题：我在回避什么，我期望从他人那里得到什么，我从哪里可以得到我所期待的，如此等等。

在这样的修习中，学生开始时仅仅是坐着并将注意力放在呼气与吸气的感觉上。随着思绪的漂移，我们将其标注为“想法”，并重新将注意力放在呼吸上。（标注想法的一个技巧是仅对自己默念“想……如此这般”并对自己重复该想法。如

果觉得这样过于啰嗦，我们或许可以用例如“担心”这样一个简单的标识解释我们现在的思维模式。)逐渐地我们学会了在思维背后的静默中安置自己。在这样的静默中，我们体验到的仅仅只是躯体上的打坐。也正因为打坐，我们才得以理解自身主体内恐惧与愤怒的躯体表现。这些躯体表现一直以躯体紧张的方式存在于这个或者那个地方，并且与我们心理防御机制相关联。当我们坐着时，我们会将注意力的焦点集中于分离体验的边缘，直抵躯体疼痛或紧张，这代表着我们不愿逾越的那道防线。而那防线之上、张力之内正是我们所住相之处。无论自我习惯于在生命中建立怎样的界限，现在它都将在禅道内尝试建立评判自我及他人的界限，在修习中如何判别我们做得好与坏的界限，对于其他学生或老师期待的界限。每当我们的愤怒或恐惧表明了其中一种界限时，那里就是我们停住的地方。一如作为一种包括一切的“只是瞬间的感觉”的体验。经过多年成熟的修习实践，自上而下及自下而上这两种方式间的区分逐渐消融了。最终，它都会引导我们仅仅把它当成我们体验中的刹那现象，不论当下与未来的每刻会怎么样，我们都会处之泰然。

禅宗修习在情绪上和肉体上均是一个艰苦的过程。一方面，不应把它与目的在于使修习者思绪静止或变得沉寂的任何形式的冥想或放松技术相混淆。但另一方面，过去它很容易被视为是强调身体磨难的修习：长时间的静坐以及由此带来的强烈的躯体疼痛，此外还有作为一位僧侣须日复一日面对的简朴及苦修生活。学生很容易相信修习就意味着征服困难，仿佛禅宗是培养韧性及耐力的一门事务。这种对待方式会导致一个人在解决生活抛给我们的任何形式的痛苦或挑战时以一种张扬的精英主义以及傲慢的方式对待。我们的成就并不是微不足道的，只是与精神分析相比，我们更似俗人。

我清楚记得一位日本的临济禅师向其学生讲述母虎和虎崽的寓言。他说：“当虎崽只有几周大时，母虎便把它们扔到一座陡峭的悬崖下，她只喂养那些强壮到能够靠自己力量爬上悬崖的幼崽，其他不能爬回来的则留在悬崖下面自生自灭。”“你是哪一只虎崽？”他问道。我不是做武士的料，所以很清楚自己属于哪一类。

我所认为的基于精神分析的禅宗，就这样在那座悬崖下生根发芽，旨在根据那些被遗弃的小虎崽的各自需求培育它们。那位日本禅师无疑告诉了我们什么

才是有价值的、严酷的、正宗的禅——你不会对它的精英主义及其所包含的对于那些落后者明显的蔑视而心存不安。讽刺的是，正是这位老师卷入了由于其不断向自己的女学生提出性要求而遭曝光的一系列丑闻里。更可悲的是，在其教育方式内却没有一条能够帮助他承认自己的个人缺陷并进行自我修复的康庄大道。

不幸的是，这位教师并非特例，而是展现出许多老师所重复出现的无能，从种类繁多的各种精神戒律到恰当地处理情欲化的移情与反移情作用，是佛教界接纳精神分析训练的重要原因之一，使得精神分析能够被引入到禅修之中。

对于修习中的情绪困惑的明确认识及消解是一种新美国禅宗的特点，特别是夏洛特·净香·贝克创立的平常心流派。此修习方式直接产生于许多接受了完整的传统禅宗训练的在美国的第一代日本及本土导师在适当地处理他们自己的情感冲突、移情反应、药物滥用及性行为方面的失败经验。简威廉·魏特林(Janwillem van de Wetering)1999年出版的回忆录《禅之背后》，一部对于临济禅师的训练和公案研究的内幕叙述，常常很滑稽的是，不论是“开悟的”导师，有建树的和尚，还是世俗的学生，围绕并摧毁他们生活的情感困惑竟如出一辙。杰弗里·鲁宾(1996)和迈克尔·艾根(1998)，这两位致力于禅修的分析学家也被记录在案，他们代表着有经验的禅修者仅在处理核心冲突及缺陷方面是失败的，而且实际上还强化了既有防御模式。非常常见的是，似乎学生和导师都征服了他们各自的苦楚和伤痛，却屈服于其冲动，体验到与众生的合一，却保留着与家庭的冲突，发现了自我的空无，却继续滥用其权威。他们在静坐中找到了平和，但在生活中却没有。我希望对于移情的理解和对于共情作用的认识可以转变传统的师生关系。所有派别的优秀导师，当然，会为其学生的移情需求及反应运用一种直观感觉，但在理解和处理强烈的理想化移情、性欲化移情、竞争性或冲突性反应，以及失望、愤怒，还有伴随着移情瓦解的回避能力方面他们是多样化的。同样地，他们或许低估了一位明显忠实的学生可能花费数年时间陷入服从角色里的程度。从而形成了对导师的一种病态依恋，或者某些形式的病理性依从。结果是将受虐狂式地忍受痛苦的独自修炼作为一种同理想化的自体客体保持联系的方式。反移情地对付理想化移情的过程中，即使没有遭到不当的责备，对于导师们的自恋来说也是一个持续的挑战。共情可以确保一位导师明白并尊重不同的情感需求和不同学生的劣势及优势而非采用“一视同仁”的教规。

257

258

一 如

关于我提到的“一如”体验，也许需要做进一步解释。从弗洛伊德提出“与万物无尽的结合”作为“万能感”起，许多心理分析就着重关注在这个问题上。不可避免的是，这些尝试试图让“一如”体验符合之前已经存在的心理分析模式，这就常常导致“一如”必须包含某种退行的状态以及自我与他人之间基本差异的丢失。例如，沙菲(M. Shaffii)曾写道：“通过冥想……一种玄妙的却是暂时并且可控的退行发生了。这种深层次体验有助于个体退行到母子关系的躯体-象征阶段”(1973, 442)。而《探寻一如》的作者西尔弗曼、拉赫曼和米里希(Silverman, Lachmann, and Milich, 1982)，尽管他们强调此种体验在心理上的益处，他们仅仅是假定此种体验在退化含义下被理解。无论这种状态是被概念化为对于童年期的一个发展阶段的现实回放，还是我们是从功能性而非临时性角度来考虑退化，都为本书作者留下了一个开放性的问题。但即便我们承认这种状态的存在以及在其他环境下它的适应功能或防御功能，这种“一如”的描述与佛教修习中的“一如”或分离又有着怎样的关系？它们是一致的吗？抑或是相似的？或者我们只是在谈论两种被隐讳地混合在一起，而根本就不相同的状态？

尽管多数作者将注意力放在了启发“一如”体验的强烈的单一瞬间，我们不要忘了禅宗最初并不是因为其自身利益而关注“一如”的瞬间体验，而只是以伴随着二元论观点的摒弃在性格和动机方面的长期变化为目的。

259

如果我们仅仅看个体的体验瞬间，并采取自上而下的取向，则我们能够比较容易地将宗教体验与退行状态结合起来。但我们从日常生活中“一如”运作的角度来建构了真正的修行目标，而不是那些只有当我们“打坐”时才可以体会到的特别的、强烈的体验。而当我们从有效的观点来看同一性，那我想，不同之处也将最大限度地显现出来。

两个修行者的故事

让我们想象两个参与到禅修中的年轻的分析师。A 分析师至今已经在禅修

中心打坐了好几年。一天，他在数息的过程中慢慢地发现，自己已经不再是在呼吸中而是进入呼吸状态。然后突然，他有一种自己与世间所有都成为一个共同体部分的感觉。世界是一个有生机的、合一的整体，正如它现在一样完美。在一天结束后他回家时，他坚信自己有过奇妙的体验，而这正是他开始打坐时所希望得到的结果。他感到自己与众不同，而且很特殊。他有一定的超然的感觉，甚至为那些没有过此种体验的禅修同伴、分析师同事感到遗憾（也就是他所谓的慈悲）。因为他自己的领悟，与病人在一起时，他就比以往更加确信他解释的正确性，并且开始坚信仅仅是跟他待在一起，病人就可以通过微妙的方式共同体验他新发现的开阔感以及完美感。由于他很坚信自己自发的善意，他变得越来越难看清自己可能对病人造成的负面影响，并将病人的失败归罪于他们自发的墨守成规的分别心。

B 分析师至今也打坐很多年，但从未有过像 A 急于告诉他的那种戏剧化的体验。他的打坐经验不仅没有带给他对于“一如”的极乐体验，倒使他对于自己的愤怒和焦躁看得越来越清楚。他已经看到自己为了在禅修中心将一切做得完美所付出的努力，以及自我限制所带来的挫折感。他意识到当自己在刻苦打坐时，肩膀总是紧绷的，像是要给老师留下一个自己是模范学生的印象。渐渐的，他意识到禅修中心的每个人都在跟同样的问题作斗争，在经历同样的痛苦。跟与众不同相比，他觉得自己更像是禅修集体中的一员，支持着周围发生的一切，也被其支持着。他有倾向地将自己的病人分成两个阵营：易于分析的一组，和较难、甚至无法分析的边缘组。但是现在他对于人们所承受的痛苦，能够更多地共情和产生共鸣；而且更倾向于把进入治疗室门槛的人简单地看作是普通人。他和他的病人之间的区别好像不再那么深远或意义深刻了。他并不是变得对于自己不在意了，正好相反，他对于在自己或他人身上产生的一切都更愿意并有准备介入，而且是不带任何形式的歧视和评判的介入。不因人发生了区分而生出分别心。

某种程度上，不论你认为 A 分析师的“一如”体验是或不是退行，这都不重要。重要的是，他很快地在自己内部，将这种体验与自己原来自我为中心的看待事物的态度相结合。使这种体验成为一种特殊的经历，让其更为确定自己是特别的人。相反的，他对于“一如”的认识仅仅增加了他对于自己的特殊性以及与周围其他人的分别心。不论这是哪一种“一如”，都无法在他生活中对于减少分别心和二元思维发挥功能。另一方面，B 分析师逐渐认识到了自己在自己与他

人之间建立的障碍，于是作为他实践的结果，这种障碍逐渐地、非戏剧性地减少了。他从来没有过“奇异”的体验，而他的生活，从表面上看，与他那些没有进行过禅修的同事也差不多。但是他越来越少以自我为中心和二元思维的态度发挥功效。

“一如”持续发挥功效会是什么样的？一个非二元论观点的特点是我们不再有任何问题了。那就是，我们不再将自己的生活分成两个部分：好的，有问题的；而只是简单的生活，一个又一个瞬间。问题并不是从我们生活中消失，而是在我们生活中消失。这种消失并不需要有一些独特的、奇异的事情。当我们从这种不二的方式来思考“一如”时，很明显它就不再依赖于任何退行的相似体上，我们也不会通过这种功效回到某个状态。如果 A 分析师的体验是在其他环境里发生的，那么有可能成为对其自我中心论的挑战而非确认。我们不必深究如何区分这种瞬间体验，它如何在我们生活中发挥功效才是重要的。

主体间性的观点

261

那些通过激活婴儿的无分别的、象征性的或融合状态的相似性，旨在解释宗教体验的分析学理论，在我看来，不仅错误地描述孩童的主体体验，而且更为重要的是，他们把目光盯在了发展谱系的错误结论上。成人心智与儿童心智一样，都是主体间的互相镶嵌，以及由周围事物共同决定的。艾根对温尼科特关于过渡性空间的描述：“自体与他人并不是一回事，也不是两回事；而是通过某种方式构成了一个相互渗透的领域”，实际上是对于主体间性事实的描述，即我们作为成人来讲，我们是互相栖住的。史托梭罗因此将主体间性描述成既非一个人、也非两个人，而是“无人心理学(no-person psychology)”。现实并不包含退行，而是由真实的成熟发展所构成。也许现在终于是时候去终止精神分析认为的：“一如”体验意味着瞬间让事情恢复到原始状态这一想法，并且让他们意识到应该把事情按照他们现有状态来看待。作为一个基本的防御，幻想性地尝试将自己与可能受到苦难的世界分离开来的二元论，代表着一种发展上的失败。

空 性

围绕“空性”也有相似的迷惑。有时,这个词语被用来形容一种“纯然”觉知的状态,是一种暂时思维空乏的另类机制状态。詹姆斯·奥斯汀(James Austin)曾细致地从现象学的角度考虑过禅修者主体体验,也全方位考虑过觉知和专注的各种不同的神经假说学基础。在詹姆斯的考虑中,分程度来看,心智首先是安静的,其次对于各种刺激的外在和内在感受的觉知都逐渐变得空乏了,这包括常规对于时间和空间的觉知。这种注意力集中的“空”的特殊境界,即为佛家文献里提到的三昧。这些意识状态,代表了禅修与心理治疗实践之间的极大的不连续性;在创造最终顿悟的过程中,不同老师分配给各个状态的中心是有所不同的。在日本临济禅宗的传统中,它们被认为是突然的突破,即明心见性的必不可少的序曲。

但是还有另一种对“空”的体验。传统上来说,空是无常的另一种说法:根据佛陀的教导,一切法(体验过的事情和瞬间)都是无所定驻的空和本真的自然。任何个体本真自然的缺失也可以看作是“一如”的另一个结果——一切法都是一个持续变化、共同决定、相互依赖的整体的一部分。空就其本身而言,是着重与所有体验的无常;无需总是在背后安置永久的体验者或观察者,来看着体验如何运作。

262

佛性

当“空”被用来传达无常的含义时,没有一个跟“空”相一致的心理学术语,仅仅用这个词汇就可以描述纯粹的存在感的体验。

如果我说苹果是又圆又红的,我列出了苹果的几个特质呢?如果苹果的存在是它的第三种特性的话,那么其与苹果圆、红的特性是否也同样都是一种体现方式呢?它能否只拥有红、圆两种特性而并没有存在性?假设其本质的存在性,或者与苹果颜色、形状、质地等物理特征相伴随的苹果性(一切恒变,尽管微妙),也就是在假设佛教教导中所否定了的固定不变的本质。同样的,自我的空性不是在瞬间体验的间断之间、之后或之上的一种附加的特质。它只是一种表达了瞬间体

263

验即为一切的方式。杰克·恩格勒(Jack Engler)高明地指出,将佛教理念中的“空”与自恋型或边缘型病人的病理状态下的空乏的抑郁体验混为一谈会带来迷惑。在佛家的理念中,对“空性”的觉知,简单来说就是对于我们生命的川流不息与短暂的不加对抗。在禅修中,我们会看到自己对于让事情来来往往所做的抵抗。这些抵抗点就是佛教所说的执著。不执著就是对于无常的接受。这种对于空性的理解和实践为禅修和心理治疗实践的延续做出贡献,与三昧中的空有所不同。这种对于我们改变的阻抗,对于我们不愿意面对、接受无常以及自己身体上的、关系上的和理解上的局限性,还有我们不愿意为此感到哀伤的分析,实际上成为了我们在禅室里打坐时的内容或一部分。在此我们对于自由联想的运用有一个相似的描述。传统上来说,接受治疗的人会被允许让他们的想法来去自由,并且不添加任何修饰和审核地向分析师痛快地表达想法。当然,对于这种看似简单的设置的阻抗很快就出现了,并且这种阻抗点成为进一步探究的焦点。我们可以说,在禅修中不仅允许我们的想法,甚至是我们的人生来去自由。

释迦牟尼发现的我们所具有的佛性(不论我们意识到与否),并不是与生俱来的、不变的精神本质——甚至不是天生的开悟潜力——而是无常。如果我们不对自身的无常做任何阻抗,我们的人生、我们自己会是什么样呢?如同净香·贝克所说,对于空的体验的完全接受就是意识到“无常实质上不过是圆满的另一种说法”。我们也可以换个角度来说,圆满仅仅是对于生命的全然接受和无分别的另一个名称。

开 悟

263

当我们用来描述某个我们称之为佛陀——这样一个完全无我的个体的时候,领悟的瞬间,或一如的体验,抑或是空性与一个开悟者特定的个性结构是什么样的关系呢?如精神分析或者其他学科中所发生的领悟一样,开悟让我们见得一种新的自我存在方式,一种关于“我们是谁”的全新体验。这种存在方式使一个人具有无分别心:在这一瞬间,不论内容,成为一种完美状态,正如其所是。可以这样

说,一如的体验给了我们一个瞬间的无我的体验,代替了通常以自我为中心的结构来定义我们自己的体验。在传统的公案中,我们有时会听到一个故事以“由此,此僧得以开悟”这样的话来结尾。这诱惑在于它会让我们想象,禅就相当于“自此以后,他会快乐永存”。感觉到某一特定瞬间的完美是一回事,但是凭想象说这种感觉在任何时候都存在又是另外一回事。

正如净香·贝克对开悟描述那样(1989,115):

如果我被告知……我已经没几天好活了,我的感觉还会好吗?

如果我遭遇了严重的事故,面临截肢,我的感觉还会好吗?

如果从此再也从别人那里得不到善意和友好的鼓励,我的感觉还会好吗?

如果我在可能最糟的情况下丢人现眼,我的感觉还会好吗?

264

如此条目不胜枚举。但是“还会好”在这里究竟是什么意思呢?她说“并不是我不会哭喊、抗议抑或者愤恨……我说这事儿好并不是说我因它们而感到幸福……开悟的状况是什么样的?当我自己与我自己生活中的各种情景不再有所分别的时候,不管他们可能是个什么样子,那就是开悟。

注意这种无分别心与特定的情感状态没什么联系。加之于对上述问题中的体验,所谓还好并不是任何一种感受或是确定性。她说她也许还会怨恨它。幸福的一如之光并没有在这里绽放。当我们沉浸在某一单个瞬间的修行体验所带来的完美的无分别的体验时,可以想象某些退行形式的一如占了几许比例。但是用任何一种这样的方式都解释不通为何人终其一生都投身于接纳和运作于极致的那些体验之中,正如贝克所罗列的那些。退行状态那些瞬间,不能让我们竭尽余生沐浴在和谐的、甜蜜的状态中,驱逐进一步的歧视、判断或攀比。在开悟了的生活所谓的一如,并不是某一单个瞬间的领悟,不论那一瞬的感觉是多么的强烈或者有意义,而是不断全心投入的一个运作过程。这一运作过程预示着一个组织严谨、运作有序的紧凑结构。

任何领悟,不管是多么深刻的领悟,都需要一个长时间的修通来达到真实个性的改变。否则,我们不过是徒有一场感受强烈的体验而已。这场体验迅速地把

265

物化当作经验,并让我们在它和我们的日常生活之间准确地评估它的特殊性和间断性。当我最初习禅时,有一个关于禅宗的神话,说开悟体验会奇妙地以某种方式将所有的神经症都自发地化解,并在我们过去所有净化了的情景中浮现。为了个人目的而醉心于这些强烈的体验就是禅修走火入魔(ZEN sickness)的一种特异的潜在形式。这些人,不是把领悟作为一束明光启迪整个生命里程,而是像飞蛾扑“禅”一般,难以自控地沉醉于描绘他们自己的明光。另外,我认为,把禅修比作在雾天里的一次长途跋涉,这会更有帮助。当我们最初迈开出发的脚步,我们可能很难意识到这潮湿雾气的美好。但当我们就这样时复一时地走着,尽管浑身浸湿,我们终会到达目的地。曾有一位老师父这样说过:“你觉得你会识别出自己的开悟吗?”他想让我们明白,但凡是我们能识别到的体验都是已物化了的,是我们已能够定义、掌控,甚至能够引以为傲的单列的物体。

在某些禅学宗派中,修通的过程常通过公案的学习而取得成效。公案字面上是指公共案件,你或许会说公案相当于一个临床的病例报告。但是,不同点在于公案通常是通过一个老师和学生之间戏剧化的机锋对话,试图用一个简单的故事、对白、谜语来阐明心理和哲学寓意。这种耳提面命在当今的学生中是没有办法再重新演绎的。关键在于,每一个学生都用他们自己的方式来提出新的见解和解决方式。如前所述,玉山禅师关于“哞”的公案用于引导一个人的一如体验,随后则变成一个进一步完善和修炼的基础。传统上来说,再一步的完善和修炼要通过修通数以百计的一个个公案积累而成。净香的清空式修习的特效在于把注意力准确地集中在修通我们自身所在环境,也就是,我们的核心信念或组织原则及时追溯到所有开悟体验时的环境,否认它的真实含义,经常会对将体验纳入先人之见构成威胁。

真我还是无我?

所有的公案道出的一个观点都是基于非二元论的、反实在论的和反超验论的。我们需要建立这样一种感受状态吗?公案激发我们去呈现以这样的功能状

态去运作的含义。我们已经从“啐”的修行中看到了非二联系。反实在论的观点通过以下的公案得以说明,如“不思善、不思恶、正与么时,那个是明上座本来面目?”(Mumonkan, case 23)这一公案以这种方式被提出,即尽力理解我们的本体或真我,激发学生去修通自己的全部先入之见。他们内在的实际为何?当已超越了二元对立和“思善、思恶”,就找到内在真实的自我了吗?佛陀教导自性本空——没有固有的或本真的特性。当下的我即是真实的我,这都是公案明面上的文字所告诉我们的。我们的本来面目和当下的面目没什么不一样。一味的寻求某种纯真的或美好的内在本质只会让我们对当下的美好视而不见。艾根(1998,34)追忆温尼科特、米尔纳和比昂的时候说,他们都喜欢“未生之前你是谁?”这个禅宗公案,因为他们都深信“一个原初的真正的自我才是体验的真正主体。内化的过程对人类的全面发展是必要的,但是一些本质的事情也会起作用”。尽管艾根通常赞同对当下彻底敞开心怀,但是我恐怕他和他的导师都在寻求他们认为隐藏在当下之后虚幻的真我,并被想象的本质所诱惑。托马斯·默顿在其晚年的一些思想更接近艾根的想法,这可以在他早期关于“真我”的日记中得到印证。

时间也许淘尽了我阐述的所有关于“真我”及其他的一些东西。显示并没有隐藏的神秘的“真我”或者不同于“隐藏其后”的自我的东西,但是所有这些思考最终是为了观察是什么在那里,或者使其具体化从而虚构了它。真我不是一个客体,但是我背叛了它,似乎承诺在某个地方,有时是作为一种回报:能够精明、精确和机敏地与现实保持一步之距。(Merton,1997,95)

当发现真我只不过存在于当下,这听起来普通和简单得让人失望,但是当下的领悟可能会是非常不一样的。以下是神经病学家和禅修学者詹姆斯·奥斯汀(1998)站在伦敦火车站台对发现本来面目所做的描述:

我出人意料的在9点钟溜达到了伦敦地铁站的露天站台上……在一个干净明亮、温暖和煦的周日早晨去摄心(sesshin)的途中,我有一点出神,乘坐了第一辆列车,飘飘忽忽地在一个我从未去过的车站下了车……我不得不面对列车晚点的事实……站台显得特别空旷……我转身望望远去南下的列

车……这一情景纳含了肮脏不堪的车站、在场地中间破旧灰暗的建筑、在头顶和周围稍露出来的天空。我慵懒地审视着这一再普通不过的场景，意念飘忽、毫无想法。

此时此刻，整个场景包含了三个要素：完全真实，内在的正确，终极完美。
(Austin, 1998, 537)

这是怎么了？就像奥斯汀所说的“没有在观察的人”，有那么一瞬间，只有这个场景。就此，他说，当下的感觉本身就是完美的，没有什么好做的或可害怕的，不过之后他觉察到这一体验本身就是对公案关于本来面目的最好解答。除开思善或思恶，所有关于本质我的思考都少之又少，一切都只是停留在车站里当下的那一刻。

主体间性理论的奠基人乔治·阿特伍德和罗伯特·史托楼罗(Geroge Atwood and Robert Stolorow, 1992)把这种与生活普遍的疏离感看作是“避世心灵的神话”的必然结果。他们将其划分为三个主要方面：首先，与自然的疏离，错误地认为“可以超越生物性的存在与必死性的限制，存有自由的内在空间”。其次，与社会生活的疏离，错误地认为每个人只能认识到自己的意识，因此永远不可能直接接触及他人的经验……这样就彻底忽视了与他人之间的关系所扮演的基本构成性角色(constitutive role)。第三，与主体性的疏离，包括“将主体性的各个方面具体化。这样的具体化是建立在对事物的经验的基础之上，根据经验推及各种物质现实的特性，例如，空间位置、范围、持久性……我们的心智对于外部现实或世界的认识是一种假象，但是在我们头脑中已经形成了根深蒂固的观念”。

自体与他人、自我与世界、肉体与精神、内在与外在，这些二元对立的观念已经微妙地融入到西方哲学之中，也包括精神分析治疗方法及其理论。禅修对这所有的二元对立观念提出了挑战。不管渐悟还是顿悟，禅宗对笛卡尔的思想正面交锋，并动摇了其实体的内化的自我的观念——以及其他的所谓“真实”、“内在”、“本质”的自我或本性，所有诸如此类的观念都与“避世心灵的神话”有着这样那样的联系。禅宗相对于温尼科特的“假自体(false self)”而言，并不是提出一个内在的真实的自体。但是它也不同于科胡特对于核心自体(nuclear self)的描述，后者被科胡特的追随者欧内斯特·沃尔夫(Ernest Wolf)解释为：

当个体的自体发展成为一个独特、单一的一致性结构时，这个结构的极性及其所承受的张力组成了原自体的核心。这一独特的核心结构赋予了自体独特的气质和特定的倾向性，并表现在其一生的发展中，可称之为自体的生命规划。

基于这一定义，如果个体表现能与其生命规划相一致，满足感就会产生。而如果未能实现其内在的蓝图就会使其永远陷入未被满足的状态中。

在将这个说法与净香·贝克所说的作比较，“真实的自体其实什么都不是。它就是某种缺失状态。”那么缺失的是什么呢？它的确是一种缺失，我们可以这样回答，缺的不仅仅是“假自体”，还有我们在生命中追寻的“真我”或者“生命规划”的观念。禅宗中的真我就是无我；简单而直接，让生活是其所是，没有对自我的执著。

非超然性

当我们不再执著于自我或是孤立我们的心灵，我们就会觉察到我们根植于自己的生活之中。自体的“真性”既不是外在的也不是内在的，它既不是内在的人生规划，也不是伟大而超凡之存在的集合。没有任何事物能“超越”当下存在。这样的认识正表述了我之前所提到过的禅宗反对超然性的观点。对二元论和实在论的摒弃并不能将我们提升到一个更高的境界，尽管这可能是通过明心见性的体验所获得的最初的洞见。禅宗在根本上终结了这样一个理想王国的所有观念。准确地说，开悟正是彻底放弃所有开悟的念头。

为了向美国人传达这种定义不同凡响的力量，我有时会说，禅宗和精神分析实践的共同目标在于，让人们停止追求幸福。精神分析学家认识到各种与开悟有关的幻想——对于世俗情感的免疫力或超脱于世外、精神的不朽或者遗世独立、超脱淡然的心态或心如止水的境界。所有这些都是我们孤立的心灵在与世隔绝的状态下想象寻求完美自我的方法。但是如史托楼罗和阿特伍德提醒我们的那样，避世的心灵只是一个神话。无论我们有没有意识到，心灵的本质是互为主体

性和交互联系的。这个真实和混乱的世界与我们的的心灵相联结并参与到其中。从避世的幻境中醒来，我们喜忧参半地回到这个我们长久以来存在于其中的世界，唯一真实的世界。快乐不再是追求的对象，它无需外求，而是成为我们自己的自然产物。

在一部令人喜爱的卡通片《纽约人》中，一位上师和两位门徒外出打高尔夫，当上师用力挥杆一击时，有一个小和尚悄声对另一个说：“如果他果真开悟的话，为什么不打得轻一点儿呢？”这是一个绝妙的公案，和默照禅的经典公案里呈现的困境如出一辙，里面讲述了一位老师父公开宣称一个开悟了的人就会永远免于因果报应，他因此错而受罚，转世为狐五百年。尽管我们不再纠结在二元论的困境里，但高尔夫球还是不由我们控制地、顺风飘向其该去的地方。长年的训练有待完成，即使我们不再以二元对立的思维模式看待生活，生活仍然饱含艰辛。作为一个上师，就像作为一个分析师一样，当其面对挫折或自恋的受损的时候，需要对自我的觉知和控制保持一个恰如其分的权衡。卡通片中这个小和尚，正是希望当他们的上师失球以后不要愤怒地把球杆甩向湖里，不要因他们的窃窃私语搞砸他的控球而冲他们大喊大叫，还希望别因为丢分而弄得人一天都不得安生。受挫感和自恋受损的倾向经由禅修显著地降低，禅修昭示了我们没有必要自我防御。但是如果想象一下，禅修如果能把我们带到一个超然的状态，我们对生活的沧桑变幻全然无动于衷，我们就落入了一如体验所推导出来的瞬间的圆满感所设置的陷阱中。我们将会永远生活在具体的、平凡的是是非非、好好坏坏、生生死死的世界中。那是我们生活的地方，也是我们需要生活的地方。瞧瞧我们的病人吧！他们坚信他们病了，帮帮我们正在努力摆脱痛苦的学生们吧！抛开了二元论和本体论的观点并没有让我们出离世俗；反而它让我们在其中活动得更加自如——因对于本性少加防御和障蔽。

270

得与失

270

正如禅宗的真我与其说是表现出某些东西，不如说是缺失了某些东西，开悟

并非我们能从修行之中获得。泽木心道禅师说过“得是妄念，失才是开悟”。尽管精神分析圈内我们更喜欢说获得领悟，但是禅宗所说的失可能等同于我们在心理治疗中所说的放弃防御和阻抗。当一个病人生活在日复一日的误解、挫折和充满愤恨的感触中时，没人能搞清她是从哪里弄得这些东西，其后的某一天，遇到一个精神分析师，用共情最大限度地使她感受到有另一个人能够真正理解她，一辈子的不信任、绝望和愤怒随着那宽慰的瞬间得以放下。用佛家的观点来看，我们可以说她把“自我”那一部分放下了，那一部分围绕着以自我和他人以及不可能被他人充分理解的特定的表现。由此所获的也不是什么非同寻常之物，只不过是自我不再与自身和世间疏离而已，用道元禅师的话说，即“身心俱忘”意思是指放下身体与心灵上一切的分别体验。这种无分别就是我们所说的“无我”。在此无我并不是一般精神分析意义上的没有了心理结构和边界感，而是一种鲜活的、共时的、有意义的投身于生活。用科胡特的自体心理学术语来看，我们可以说，无我的一切体验正是成熟的自体客体体验。这就是说，全然地投身于每一个当下的体验，为自我价值和理想的实现不断提供了机遇——在传统的佛家语汇中，它便是智慧与慈悲。无我体验的特征在于没有神秘感和无边无际的边界消融。

271

恒常性

我已经强调过功能的重要性，因为它是关于自体的空性和无我的含义的另一个谬见与困境的核心。佛教的教义认为，自体连同其他一切事物都是空的、变化的和无常的。那么，我们如何看待恒常性？近来我每年都去圣地亚哥探望我的老师净香·贝克一两次。在前去拜访时，即使明知万事无常，我仍然期望她有些方面能够保持如故。比如说，我可不希望她告诉我已经放弃禅宗，而将她的精力全部投身于股票市场。如果没有一个恒常的净香的自体，那我还能指望什么呢？

271

斯蒂芬·米歇尔(Stephen Mitchell, 1991)指出，关于自体体验有两种截然不同的观点，而精神分析理论倾向于围绕这两种观点来组织理论。一种观点认为自体是相关的、多重的和不连续的(126)；而另一种观点则把自体看作是完整的、独立

的和连续的。米歇尔对于“自体”的描绘是多重的、不连续的，与佛家所强调的无常相一致，尽管这些结构是暂时的。从某个角度来看，米歇尔理论中的多重自体被解析为一系列孤立的心灵碎片，每一部分都有其“相应的结构”（128）。少了对内在的一如体验和相关性的领悟，尽管这些结构是暂时的，每个连续自体的感知觉、动机和机能仍是自我中心式的。而且，米歇尔的理论框架与佛家一样，基本相关性的缺乏，会导致这样一系列的问题：是否会存在一致的道德观念，在一系列不断变化的相应的结构中是否还能保持一致。

272 但是禅宗是如何协调自体的无常性和体验的恒常性的呢，特别是那些核心的伦理价值？要回答这个问题需要我们更进一步探讨“自我”体验的不同水平。

禅宗假定存在一种我们称之为持续的潜意识层面的感知觉、理解力和回应的层面，这一层面有别于个人自我关注的我执。这是我们作为人所具有的共性部分。禅宗大师盘珪永琢(Bankci, 1622 - 1693)把这种先天的机能称为“不生的佛心(the Unborn)”。不生的佛心并不是某种要被创造或是揭示的东西，它是我们早已自发和天然存在的状态。只是我们的自我执著使我们意识不到它持续的自然展现和存在作用。它能作用于知觉和概念上的不同层面。不同于精神分析的潜意识，不生的佛心并不在我们内部。举例来说，盘珪告诉他的听众可以从一些事实中了解不生的佛心的工作方式：

当你们所有人面朝我的时候，都是一心想要听我的布道，所以你们就会去想，“盘珪接下来要说什么呢？”所以你们可能不会注意到外面的乌鸦和麻雀的叫声。但是即使如此，一旦它们开始叫起来，你就能分辨出乌鸦的嘎嘎叫和麻雀的喳喳叫声。不仅是乌鸦和麻雀，只要你用不生的佛心去感知，这里所有的事物都会被自然地分辨，就算成百上千个事物里面的一件也不会被忽视……你能像这样辨认出所看到和所听到的每一件事物，不产生另一个单列的思绪，这种不可思议的、极具启发性的、生气勃勃的机能就是佛所说的不生的佛心。(Haskel, 1984, 75)

273 不生的佛心不仅影响到感知觉的层面。智慧和慈悲是与生俱来的人类属性，如同视觉和听觉一样，但是它们特别容易被自我中心的想法和错觉所干扰或

掩盖。

正如盘珪所言：

所有的错觉无一例外都是由人的“我执”导致的。当你从“我执”心中得到解脱，错觉就不会再发生。举例来说，假设你的邻居们在吵架，如果你没有牵涉其中，你只会去倾听发生了什么而不会发怒。你不仅不会发怒，而且能平心静气地判断他们的对与错——因为在你倾听的时候，就已经很明白对错了。但是我们假设你是那个正在争吵的人，你会发现你已经卷入了另一个当事人的言行，纠缠于其中，由此就遮蔽了佛心中那妙不可言的极具启发性的机能。此前，你本可以清晰地分辨对与错，但是现在由于“我执”的引导，你固执己见，而没考虑它究竟是不是正确。（Haskel, 1984, 24）

精神分析学家是如何理解盘珪所说的人能自动辨别对错的言论呢？首先，可以用盘珪的讲道来阐明被史托楼罗和阿特伍德称作是“前反思的潜意识”和“动力的潜意识”（Stolorow and Atwood, 1992, 33）的特点。它在动力学上是潜意识的，是“期望与恐惧”（34）的集合，类似于盘珪的例子中所提到的侵入的我执。它是一种潜意识的前反馈，一种自发体验的组织者。毋庸置疑，大多数现代分析师和哲学家可能会说，盘珪也许需要更谨慎地对待他所认为的“自发”和“自然”之物。这些对于禅修者和导师来说是一个危险的陷阱，就好比假定他们自己明心见性之后已经彻底地去除了我执，对每一个新的情景作出反应，至此变得全然自发、自然、慈悲。正如雷戈里·贝特森（Gregory Bateson）所警告的，假定你不懂任何的认识论而“直接”去感知现实，则势必会被认识论的规律所限。作为一个分析学家，在涉及潜意识的动力学组织原则时，我们需要强调这种告诫。

如我所说，我想盘珪也认为在我执的影响下没有所谓的永恒不变的作为核心的个人价值和信仰，这些组织原则会形成自动判断对错的基础，而不单是他“自体”观念的一部分。因为它们像听觉和视觉一样自发运行，所以它们的机能和自体之间并没有分割。在盘珪看来，不像在我执层面下所存在的不变的个人价值核心，他反而把一个全能感想象为自然的、不固定的反应，当我执慢慢消失时逐渐呈现。我执慢慢消失时所留下来的，如果没有其他的话，就是直接的、无中介的主观

感受——不管一个经验丰富的认识论观察者对恒常性发表些什么看法。神经学家詹姆斯·奥斯汀，专门研究大脑是如何组织和加工处理信息的，他相信明心见性的体验，即“由感知终极现实所得到的感觉组成了原始的素材”。与盘珪的结论相似，他推断“人先天具有神经生理方面的能力”（Austin, 1998, 600）。也许，这只是心智的孤立，企图与世界分离，当个人努力与外部断裂的现实重新连接时所使用的认识上的过滤器。在禅堂内，那些修行者们在晨间被叫起来，在木鱼有节奏的声响下进行第一次打坐。有一句经诗记载了叩击木鱼的象征意义，即劝解弟子们“如鱼，如愚”。如果我们只是简单地讨论物体的漂浮，不会一下就想到“水”这个词。

盘珪像鱼一样，在他的天地里完全自在安逸。人们可能会说在盘珪的禅宗里，内在自体与外在世界达到了完美的契合。这样的契合意味着我们是深深地根植于生活之中，无需克服自体与世界之间的分离。我们可以把盘珪在其世界中的归属感与比昂的内部缺失的观点中所表达的世界观进行对比，我们援引艾根的话：“（比昂）号召我们去面对一个事实，这就是我们加工处理经验的能力还无法达到我们需要加工的经验的高度……无论何时，随着加工经验的开始，我们才能的缺乏就显现出来，我们跟不上经验的影响力……我们无法处理经验……我们能够赶上我们自己，或者说不管选择了何种加工水平，我们能否始终保持正当的方式，这值得怀疑。”（Eigen, 1998, 99 - 100）但是正如当代诗人兼禅宗大师菲利普·惠伦（Philip Whalen）所嘲讽的：“很多人都会告诉你，人的命运就是永远晚一天，永远少一块钱。可你总是不信！”（1972, 19）

275

一个古时的公案曾问道：“为什么大力士不能举起自己一条腿？”（Aitken, 1991, 132）这里的无分别难题是基于身心二元对立提出的。因为，一个事物要作用于另一个事物，他们首先必须是两个不同的事物。大力士——指的是强大的精神力量和领悟能力——知道两者没有分别，因此他不能作用于自己的身体或使用自己的身体；他只是活动和运转。在最广泛的意义上，力量代表了一个人的非自我意识和无我执能力的综合。今天，我们会倾向于把这些解析为不同的种类：本能，后天技能，前意识准则及理念以及无意识的组织原则。这些才能在日本传统的艺术活动中，如书法、陶艺、武术等，多表现为自发的或者本能的行为。在这些艺术活动中，通过高强度的自我控制和训练，使得那些活动实际上不仅成为第二

天性,而且成为本性。把这个公案概括成一个谜语,就很容易理解了;去过一种自知自觉的、真实的生活,这是我们永远需要面对的挑战。

净香关于恒常性之谜的解答既存在于某些永久缺失的东西里,又存在于某些始终存在的东西中。那些永久缺失的东西就是闯入性的我执,而始终存在的就是自发的回应和机能,那是她“自体”中如此之一部分以至于她从来没有把这一部分当作是理所当然的,甚至从来不把它体验为自体的某一部分。阿特肯(Aitken)禅师用尽可能简洁的话语为我们做了总结:“自体固在——但不霸道。清碗洗碟,抹干擦齐。”(1996,49)

转 变

史托楼罗和阿特伍德(1992)将禅修定义为旨在彻底改变刻板的和动力学的无意识状态。科胡特的自体心理学理论认为,当补偿性结构(compensatory structure)在新的非我执的价值观念的基础上建立起来之后,同时也为自发的慈悲反应建立了基础。在自我心理学(ego psychology)的理论框架下,梅斯纳(W. W. Mcissner)把这种自我观念的重构过程看作一次价值重估过程。无论我们如何界定这样的过程,它意味着自我结构(self-organization)的根本性重组。我认同梅斯纳的观点,他更强调新的自我结构的“建构和和谐”(constructive and synthetic),而非仅仅着力于旧结构的解体和消逝。梅斯纳关于对依纳爵·罗耀拉(Ignatius of Loyola)转世的描述强调了一个新的、强有力的、鲜活的、充实饱满的自体感,诞生于他早期身份的灰飞烟灭中。 275

不同于精神分析,禅宗则倾向于直接对抗、挑战构成自我中心主义的旧有的组织模式或组织规律。禅修过程中所面对的困难,长时间静坐带来的情绪及身体压力,以及蕴含在公案中匪夷所思的一元论和非本质论与我们的常规观念发生冲突所致的困惑,这些都联合起来冲击着我们先前的组织模式以及惯常的经验。在某种程度上,参悟公案的过程和最终的答案同样重要。一个人的自我意象、自我价值以及惯常的认知方式随时都可能受到无解的公案的威胁和暗算。来自一个 276

禅修中心的故事(也许并不是真实的)可能会对我们有所启发。学生对于公案的回答屡次受到禅师的否定,该学生十分恼怒,扑向禅师想要掐死他!那个学生是谁?一位著名的精神分析师。

传统上来讲,禅把修行中这个摇摆不定的、迷失方向的阶段描述为“疑情”,它和我们第一个公案“啐”尤其相关。只有涅槃、旧的自我系统的瓦解才能解决“疑情”,这一自我系统的瓦解容生出一个新的非我执的感知模式的出现。西方的自体心理学有一个彻底的发展方向。转变就出现在精神分析的过程中,通常以成长和发展的隐喻表达出来,当然不是用死亡的方式。然而,梦象,可能给我们一个运用佛家话语系统的隐喻性的处理方式。

277 走过熟悉的街道,突然之间,在排水沟里我发现了自己已经死去的躯壳,惊讶不已。我弯下腰近距离的检查这具尸体以向自己证明它确实就是我的。正当此时,一个穿着黑色长袍的人出现在我面前,问我的名字。“巴里·马吉德,”我回答道。这个人指着尸体再一次问我的名字,“巴里·马吉德,”我再一次回答道。这个人重复了第三遍。这一次,我只能回答:“我不知道。”此时这人说道:“你可以拥有任何你想要的。”当时,我惊呆了,不知该作何回答。我看到他手里拿着一听苏打水,就指着苏打水说想要喝上一口,他递给了我。然后我走开了,街上的阳光晃得我眼花缭乱。

一位同僚,在听到这个梦的时候,随即回想起他自己的一个类似的梦:“我曾经做过一个一瞬间个人巨大转变的梦……带着一具死亡的躯壳开着车到处乱转,一心寻找一个方便的地方把他撂下,最终却不得不放手完全只是照顾他人和看人脸色的生活,终于在二十六岁,我找到了自己存在的意义和价值。”

即便断章取义,我想我们也能够明白,每一个这样的梦如何指出旧有的组织法则在刹那间的消融,旧有身份的“死亡”和新的、更加开放的自我意识和可能性的诞生。用阿特肯禅师的话说,涅槃获得的领悟,是“出离生死,皆以直故”。

在学生前进道路上不断设置障碍是禅修的一贯做法。但精神分析看上去正在向相反的方向发展。自体心理学家们已经逐渐放弃科胡特的“恰好的挫折(optimal frustration)”理论,转而代之以更有教育意义的“恰当的回应(optimal responsiveness)”理论。也许禅宗的案例可以给精神分析师们一些启示,恰当的回应或许应该是不时设置困难来挑战和打破个体旧有的组织模式。

一个更大的容器

旧的主体结构的瓦解并不是说就能导致崩溃而会带来新的突破性进展，因此，禅修者必须掌握一些调理情绪的基本技能。禅宗传统上倾向于将主体结构的瓦解视为个人戒律和努力所导致的理所当然的副产品，标志着一个僧人成熟预期的基本水平。从精神分析的角度看，我们斗胆说大多数情况下，主体间性学派的情感调节是基于禅修的。简单地说就是接纳及忍耐自我的情绪体验，有效地组织个体经验并使之更富建设性，以避免被因静坐而产生的焦虑、痛苦、疑虑或其他一些负面情绪反应所控制。如果不具备这些技能，禅修者会感到痛苦，会把禅坐看作是一个无意义的甚至是受虐待的过程，或者，会逐渐发展出类似虚幻的悟道的幻想，以此来合理化禅修过程中所发生的现象。

277

在禅修过程中产生的许多变化并非来自所谓的灵光闪现的开悟体验，而更多是来自静坐过程本身内部组织渐进的自我建构方面。像精神分析一样，禅修者会在自己内部和作为他的渴求和期待的移情对象的形象之间创建一个长期的关系。像精神分析一样，禅修训练会创造一个心理场，在其中禅修者体验到强烈幻想及情感，并力图使之得以修通；像精神分析一样，禅修训练我们安住于当下，探索和接纳那些通常被认为太痛苦或太恐怖而试图回避的经验。我称这些过程为修行的“建构(structure-building)”。“建构”，简单来说，即接纳的能力和赋予情绪体验以意义的能力。建构能力的缺乏却表现为当事者过度执著于旧有的经验，或者是在面对某些特定的感觉时会体验到无法忍受的焦虑反应，而这两者都可以导致当事人在无意识中压抑其恐惧的念头或情感，或者产生有意识的逃避行为。此外，个体建构能力缺乏的另一种表现为：内心情感缺乏和呆滞的主观体验，会导致抑郁或者强迫性行为和成瘾性行为。禅修教会了我们逐渐学会建构、调节、接纳和组织我们的情感体验的能力。这样的禅修练习并不神秘。坐禅的首要规则是静坐，这意味着需要我们需要安静地坐着，没有休息，痒而不挠、鼻涕流下而不抹擦、不能移动麻木或疼痛的脚。初习者经常只是想到这条简单的法则就几近痛苦。他们可能对这种限制产生恐惧情绪，或者因为不能对这些令人厌恶的刺激作出反应而变得疯狂。

278

长时间静坐会带来身体上的痛苦。冥想有时候是很枯燥的。在长时间静坐

279

过程中,我们的念头以其独特的方式恍恍惚惚,重复徘徊。无论发生什么,无论我们感觉如何,学着与之相处,观察它,感受它。净香·贝克将这种练习比喻为建造“一个更大的容器”(1989,50)。作为禅修导师,净香·贝克除了要求我忠实于自己内心的感情,别无他求。她一次次地强调,静坐练习不是为了变成某个人,或是达到某个特定状态,而是深入地感受此时此刻身体和心灵的真实状态。她让自己的弟子用心去感受他们当下的情绪或感情色彩,有时她会问:这感觉在你身体的什么地方?你的喉咙、脖子、肚子有紧张或压迫感吗?你愿意让自己完全去体会这一刻的感觉吗?你能感受到以身体的紧张为表现的对此刻的抵抗吗?净香的练习意味着要学会在每时每刻和抵抗相处,从身体的紧张状态中识别出抵抗的存在,了解产生紧张感的情感经历。

当我们静坐时,气定神闲并非我们追求的目标,而是体验我们身体内部产生的任何感受,与之相处。每日有规律的静坐确实有静心、明志的效果。把自己变成一个客观的观察者,观察呼吸并标记自己的念头,随着念头的来去,云卷云舒,去留无意,禅修者阻断重复、强迫性思维的能力不断增强,并逐渐习得与心理的焦虑、身体的紧张状态无言相处。在此过程中,“观察者”不在了,已消融在静坐之中。过去所做不到的和情感回避的承受能力逐渐增强,这种逐渐增强的能力提供了禅修建构的核心。就像精神分析一样,禅修是一个结构化的、相关联的过程,在这个过程中禅修者引导、接纳、修通了过去的情感体验,包括那些先前被压抑和隔离的情感体验。长时间静坐所带来的身体痛苦与理想化的师生关系以及禅学弟子本人对于转变的期待都是强迫性重复和自体客体之间的移情的一个强有力的诱导。进而,群体共修可以激发强烈的孪生性的移情体验,这种感觉让个体意识到他所经历的情感体验是被共享的、被理解的,是一种可以克服的困难,即使是个人最终极的考验。所有这些都助于禅修者接纳和理解那些在静坐过程中升起的、二元对立的身体或情感的痛苦和不确定性和迷失的能力。

280

不像精神分析那样,禅并不着重于从另一个提供情感容器的人那里获得情感体验。然而,禅修者自己静坐与作为自体客体的同修一起静坐,以及和禅师的师承关系的确可以帮助其获得接纳和调控自己情感的能力。禅修提供了“情感交互、容器、融合、整合场”(Stolorow and Atwood,1992,54)。当事人在先前的创伤后被分离的情感,在这安全的心理场中得以重新体验并被修通。二元论,与一个单

单的抽象派的哲学视角不同,使得我们的情感体验割裂开来,唯有通过对曾经被隔离的感情重新体验和整合并获得成长,除此之外没有什么精神训练可以帮助我们走出二元对立的窠臼。如果没有修通旧的创伤,唯有蜻蜓点水式的“一如”体验,只会给当事人造成虚假的超脱状态,这会进一步撕裂、隔离曾经被伤害、孤立的情感。

精神分析师治疗的利器有二:一是提供给来访者过去缺失的发展性体验——早期科胡特的理论中称之为自体客体移情;二是反作用于来访者的僵化的组织法则(invariant organizing principle),具体表现为对来访者强迫性重复的移情关系的处理。如我们在前文所述及的,禅宗的训练暗含了强烈的自体客体的移情体验,只是从不曾明确承认它们的存在,在过去,这样的法则是僧侣日常生活中约定俗成的一部分。而在现代,精神分析的思想开始渗透入禅宗的训练过程中,包含在师徒关系中的自体客体移情越来越倾向于被直接处理。

僵化的组织法则表现为强迫性重复的移情关系,大致相当于佛学中的“自体”(self)和“自我”(ego),这两个词在多年的佛学翻译中混淆不清。佛家中的自我不完全等同于弗洛伊德的我,到目前为止需要搞清楚。佛学中的自我消解的目的并不是意味着放弃大小便训练,让小孩恣意拉撒。不管怎样,佛学中的“自我”包括自我掌控感、自知感以及对自我不足与缺陷感的合理化建构等。尽管对自我的执著是我们痛苦的根源,但从短期来看,它又是如此强烈地诱惑着我们!对“我执”的挑战,意味着必须面对随之而来的焦虑和疑惑。

正如我们的本来面目所现的,我们认为我们的本质是什么是一个根植于心理学和哲学的问题。一方面是对自我的空性的瞬间领悟,另一方面是修通一直都有的无意识的组织法则和自我表象。学生通常会有一些领悟的闪念,却不料竟会回归到基于根深蒂固的特殊感、权力感、从属感和受害感的性格学的层面。精神分析学指导的禅修不让学生关注在瞬间的领悟上,而是强调理解的瞬间如何对抗日常体验的潜意识结构,在旧有模式里巧妙不停地寻找重构之路。

281

师生关系

学生和禅师之间是一种什么样的关系?是否类似于精神分析师和来访者之间的关系?禅师与学生之间的关系会因为师生之间所固有的等级和权威而受到

281

影响吗？还是仅在分析师和来访者之间存在真正意义上的亲密感和关联？

282 很多来访者都曾有过这样可怕的经历，权威将其他人真实发生过的事情强加于他们身上，如果臣服于任何权威的话，他们都会害怕创伤会被重新撕开。精神分析造成新创伤的可能性和任何宗教修行的可能性基本是一样的。主体间彼此协调的一个标准可能是，对造成再次创伤的潜在危险要保持警惕，同时还要小心避免不经意地使治疗关系回归到来访者习惯的病理性遵从模式。然而，这还是一种权威和专家的新经验，就是用非创伤性的、双方认可的方式来训练，以挽回以前曾因误用权威和纪律以及等级的、说教的关系所造成的创伤。任何人为的、造作的关系，实际上就是否认存在于治疗师和来访者以及禅师和学生之间的权威与权力的潜在差异，等于是暗中加强了来访者或学生对所有权力或等级的不自在。如果禅师践行一种无我执的权威，将更富有积极意义，这使禅师可以有技巧地回应学生特定的需要和自我防御。这看起来像什么？没有一个人能给出答案，因为就像在分析师和分析流派之间存在很大差异一样，禅师以及他们的教学方式也无法用一个单一的风格来概括。禅宗大师广为人知的一个特点——当初铃木大拙(1960)强调甚至过分强调了——禅师使用公案把学生带入思维的悖论，并以此为突破口，使其进入一个崭新的、非概念性的、非二元的存在方式。这种方式据说是某些临济宗派禅师的风格，严苛的苦修和严格的纪律是他们真实觉察的保证。也许我们可以与经典的弗洛伊德学派坚持纯粹分析性中立和节制的原则作类比，用以处理移情神经症的保证。在禅修中，最苛刻的老师被称为“师太”，因为“仁慈的禅师总是给予弟子最直白的经验——就好像给学生一颗随时咽下的去皮荔枝一样”(Aitken, 1990)。六祖慧能就是这样一位师太级的导师，据说他回答每位学生提出的问题时，都会背对他们，并默默地面壁而立(Cleary, 1990)。当代美国禅宗修道院院长约翰·戴多·卢里(John Daido Looi)曾说过，他在追随日本老师修习的时日里，从未得到一个赞赏的词。“我从他那里得到最多的只是哼的一声或者‘再深刻点’或者是‘不太好’”(1994, 23)。

下面讲述的是曹洞宗铃木俊隆禅师的教导方式，让我们做一下对比。

一位原打算去日本学禅的新弟子来到禅堂，说已经读了些关于禅与开悟的书，现在想见识一些真正的东西……铃木告诉他，如果他以前在美国有些

禅修经验的话会更有帮助。弟子拿起了放置在禅堂走廊处的一个坐垫，展示了他是如何盘坐的。铃木纠正了他的姿势，挺直了他的后背和肩膀，示意他下巴往后收。他把他的膝盖轻轻往下推，教他怎样把左手掌放在右手掌之上，两个拇指碰在一起，中间要仅能放一张纸。铃木告诉他眼睛要保持在半开状态，把注意力集中在呼吸上。他建议他以后要穿宽松的裤子，腿才能更容易盘起来。这些完全不是这个新学生所期待的。因为他看过的禅学书籍都是关于发生在和尚之间的，戏剧性的转变的故事。但还是有些事令他想再回来。除了这位禅师本身的吸引力之外，他还同时感到了他的权威和谦逊。（Chadwick, 1999, 171 - 172）

283

这是很有挑战性的教学方式，不是因其充满悖论，而是其简单的本质。如果有任何悖论的话，那就是我们不能相信我们所有问题的答案都是很简单的。满怀期待，却惊讶地发现它是寻常之事。只管打坐，禅坐本身就是答案。我们原本如此确信禅是非凡的，以至于当发现它是如此平凡的时候，我们会感到惊讶。只管打坐。可是，谁又能遵从如此简单的训令呢？

这是我的老师，净香·贝克，对禅师权威性的评论：

佛陀的临终话语是：“以你自己为明灯。”他没有说：“去找这个或那个禅师，去这个或那个禅修中心。”他说：“看——以你自己为明灯。”……只有一个导师。那是什么？就是生活本身……生活是位严厉与无尽慈爱的导师。你需要相信的只有这个权威。而这位导师，这个权威，无所不在。（1989, 15 - 16）

一位禅师“告诉”我们——“以你自己为明灯”，我们应当如何充分理解这个悖论？这是否与“顺其自然”的忠告一样没用呢？在这里需要解决的问题实际上就是，我们需要的是一个全知全觉的导师，还是成为自己的权威。无论是禅还是精神分析，我们会长时间在两种信念中徘徊：“我生命中不能没有你”和“我不需要任何人告诉我怎么做”！矛盾的是，我们既需要禅修的结构，也需要一位一直陪伴我们的老师告诉我们如何突破错误的二元对立观念。当这一切都崩溃的时候，生活就变成了我们的导师。佛陀劝告“以你自己为明灯”并不意味着你应当全神贯注

地沉浸在自我的体验中(特别是开悟的体验中)。佛陀的意思是,我们必须用自我觉察来照亮我们的生活。观照和回应我们的生活就是真正全部的禅修。有一次当我和净香结束会面的时候,突然,我意识到她年事已高,感觉到可能是最后一次见到她了。我泪眼婆娑地说:“我或许再也见不到你了吧。”她回答道:“再见不见没关系。重要的是你知道怎样禅修就可以了。”我一下子愣住了,但多年之后,我越来越意识到这些话的意义。后来,我的太太德博拉(Deborah)在一次飞机失事中遇难,我打电话给净香,感谢她给我的支持,让我能够面对失去妻子的痛苦。每当有人问我净香对于某事会有什么看法,我越来越只是谈谈自己的想法——我和她对于禅修的见解变得越来越无间了。这才是真正的亲密感,生活本身就是一位从未远离我们的导师,一直陪伴你。

共 情

我已经多次说过如何从精神分析的视角来理解禅学层面。或许我应该用简单的几句话来总结禅学对我的精神分析实践的影响。做一个禅宗精神分析师意味着什么呢?我的精神分析的立场也因我的禅宗训练而发生了根本性的改变吗?

事实上,就跟我以自我分析心理学为背景来工作一样,我相信共情的基本精神分析立场需要引入一点禅学思想。共情从定义上说,就是一个无自我执著的立场,就像山田耕云所说的:“禅修是在与自我整合和与某事情相连接的行为中的忘我状态。”(引自 Aitken, 1996, 81)

以与某人进行整合取代与某事进行整合,你懂得了禅,也掌握了共情的艺术。某人必定会暂时把他自己的世界观放到一旁(尽可能地),尽力从病人的视角来看待生活,使自己沉浸在病人的主观世界中。病人的感到被理解的主观体验是我们共情投入多少的一个必要且充分的准则。出现偶尔的不理解是自我中心侵入的明确标志。我确信,因禅修我有较强的能力和病人坐在一起、待在一起,感他们所感。但是并没有因禅修,有意识地将我的精神分析立场作出改变。有些分析师在咨询中强调本人的心理状态,另一些分析师则较为自我开放,而对我而言,共情是

更为可靠和更少自我中心的咨询方式。甚至有一些分析师已经尝试着把禅中的“不知”(not knowing)并入他们的基本分析态度中去。比昂的分析秘诀(Eigen, 1998)把视角坚定地集中在用“O”表示的不可知的空,会冒着把他自己的清净置于病人仅仅想要感到被理解的愿望之上的危险。和中国古代大师南泉的观点相呼应(Aitken, 1990, 126),我会对他们说:“忘记不可知的,平常心就是道。”什么是平常心?简而言之,就是放弃二元对立的幻想,就会开悟,就不会有自我中心的侵入。

285

有相与无相

一方面,禅宗只是简单地打坐和凝神,然而,另一方面,它又是一个具有两千多年历史背景的文化传统分支,在其若干个世纪的宗法和庙堂修习中积淀了高深莫测的典籍和精细严密的仪轨。

美国的禅宗既接受了日本寺院传播而来的形式,又具有与它的南加州邻里相近的田园风格的房舍。我的平常心禅堂一开始是设在纽约市一幢高层公寓建筑的空闲办公室里。我在一间办公室里接待患者,紧挨的另一间就是禅堂,渐渐地,许多病人从初来时寻求每周一次、两次、三次的心理治疗,又增加了每周常规性的一到数次的禅修(一般都与每天在家所做的修习相结合)。大体上来看,从躺椅转到金刚座然后再转回来的过程还算顺利。我相信,所有在两种方式中用心产生的感觉反映,事实上都是一种修习。不管是运用共情式的探问还是仅仅只是以打坐为工具,生命体验的谜底就是如其所是,包括终生都在竭力避免的有着恒常性的生命的一切分裂状的情感的积淀。

传统的禅修形式不比躺在沙发上的精神分析用的少,尽管它显得有些独断、专制或虚假,但它仅仅是通过运用这样的形式、法则和关系的技巧就能引发解放性的改变。这就像是精神分析真能做到的一样,禅修也能做到。我们需要有禅堂这种形式或精神分析的时间设置,以此来达到注意力集中并抱持它。自在,无我执的形式,才是真的“无相”,或“不住相”,在禅宗中,我们常常听到这些说法:“只

做”、“不做”、“做不得”等在交替运用，来引导人从分离和自我中心走向自由。只是打坐，言不用唇动。“无念”并不必去装傻充愣，它也可能是一种无我执的，共时性的，在行的对任何念起的反应，不论他是采用了剑客避风之术，还是大夫止血之法。

286

就像维特根斯坦(Wittgenstein, 1953)的哲学语言所说的那样，最终，禅宗参透了一切却不干涉一切。分析师和来访者都要做到这样是何其困难啊！没有这样的努力的话，我们似乎不能任由生活自在，而是执著于生活。当面临着这样一个两难的窘境，我们都会有意或无意地寻求解药或解脱。为了寻求摆脱困境的方式，我们把内心生活转而向外，把一颗平常心扭曲成了孤独心，力图疏远、掌控和隔离“内在的我”和“外在的痛苦”。为了解除一切痛苦，得到幸福美满，我们追寻开悟了意识状态或者其他特定的意识状态，大致如我们听说的一样。不论我们的目的是追逐快乐还是远离痛苦，结果都是一样的，使得生活背离其本质，远离当下。只有当下，才是唯一的答案、唯一的自我、唯一的老师、唯一的现实。其实一切真相都隐藏在当下的平凡之所见中。

禅修，特别是当我们与精神分析的动力性洞察结合起来的时候，提供给了我们这样一个悖论：纪律能保障自由，等级关系可以培育真正的独立，有相亦可以带来无相，转换也能允许所有的事情保持其本来面目。

评论：精神分析与佛学：通向平常心的两条非凡之路

菲利普·A. 瑞史卓姆(Philip A. Ringstrom)

如果揭开禅的神秘面纱——这项令人却步的工作是完全可能的,那么几乎没有别的作者完成得比巴里·马吉德博士更好。他的文章澄清了禅在其自身的立场上可以被看成是一种心理学,一种由一系列法则、思想和价值观念组织起来的体系。然而,这是一种常常让人感觉像是从一个人手中不断流失的沙子一样无从把握的体系。

这是因为禅是一种悖论体系。所以当把禅与精神分析相比时,它照亮了精神分析思想的暗影中那些缺失的细节。借着对这两种思想体系的难以捉摸的性质加以并置,马吉德的文章解释了这两种体系怎样对待我们人需要用观念支撑起我们常常是虚构的,但经验上却无比真实的自我中心叙事。马吉德指出了禅与精神分析在很多方面的契合点,他同样阐明了为什么我们同时需要这两种互补的思想体系,因为每一方可以成为另一方有可能过分、无节制的解毒剂。我对马吉德文章的讨论,与其说是一个评论,不如说是一连串的评注和提问。

287

禅与精神分析相契合的一个中心方法涉及两种体系均深入调查那些我们在自己和所有与我们相关联的事物之间作出的常常是任意的区分或界定。正是在这些区别中,我们可以识别隔离、疏远和混乱的体验常常是首先由我们自己制造的一种痛苦。但禅与精神分析是以不同方式接近这一发现的。在禅中,徒弟被教导“只管打坐”并且觉察每个刹那间他的念头或感受,这些念头或感受被恐惧与愤怒所染,阻碍他觉察当下所发生何事,评判自己和他人,他是如何被对待的,或他没得到的。

精神分析的方法所达到的效果与之很相似,只不过更借助于分析师与受分析者主体性的遭遇而实现。它牵涉“自由”联想的过程,并且常常鼓励对移情的检查。以这种方式,患者最终意识到他的恐惧与愤怒,乃至其他成见,正如禅的修习

者所做的那样。在两种体系里,成见都是指形成一个人的世界观的自组织信念的征象。虽然在某种意义上这些信念只是错觉或幻觉而已,但它们确实在组织我们的日常经验上起着基本的作用。

就我所知,精神分析文献中似乎遗漏了对两大类自组织信念的一个关键区分,亦即在我所称之为变化的、发展的、适应的自组织信念与此前提及的前反思的、不变的自组织信念(Stolorow, Brandchaft and Atwood, 1987)之间的区别。适应的自组织信念构成了流动的体验所赖以展开的结构,因为它们使冲击性的信息组织化,否则这些信息将淹没每个人。另一方面,尽管一直在起作用,它们仍能向适应和改变保持开放——换言之,开放给调适和重组的过程,甚至允许在充满不可预知“元素”的自发性环境里快速转换。相比之下,不变的自组织信念是一种僵化的结构,阻碍一个人与其周围环境流动性的接触。它们抗拒禅与精神分析的共同目标,即拥抱与接受事物如其所是的真实面目。这有助于对弗洛伊德在他的一个有争议性的观点中所表达的意味形成一个可能的解读(当然只是众多可能解读中的一种)。弗洛伊德宣称:精神分析疗愈的本质牵涉“将你的神经症性痛苦转化为普通的不快”,我认为弗洛伊德抓住了罗娜·卡特丝尼克(Ronna Katznick, 1999)所称“必然的痛苦”与“可选的痛苦”之间的区别。“必然的痛苦”涉及生活中不可避免的丧失,比如死亡以及年华老去的必然变迁。“可选的痛苦”指涉那些由于我们不愿接受这些必然性所导致的痛苦,以及所有我们为避免它们而置自己于其中的神经症性图谋。

288

按照马吉德的禅的“自下而上”的观点,“觉悟”不是超越,而是不再散布固执己见的想法或感受。这些想法和感受将我们与自己生活情景的体验分隔开来,我们几乎以一种习以为常和有害的方式这样做,并且常常意识不到这一点。它们体现在前反思的、不变的自组织信念中,这种信念自动地使我们在每时每刻都抱有成见,不允许我们成为更自发的、自由的、创造性的自我。¹这与变化的、发展的自组织信念恰成对比,后者允许我们自然地与现实接触,亦即以一种交互的状态与我们的周围环境相互影响。这种相互塑造时刻的实例包括:两个新涉爱河者之间自发的约定;一位父母首次面对他或她的新生婴儿;或一个人偶遇一只野兽,在那里人与兽的相互好奇盖过了彼此的恐惧。

这样的自发性时刻或许接近于与真实的自我相连接的状态。真我,与其说是

一种与生俱来的寻求发展之路的自我实现意义上的计划自我,不如说是一种不断发展的共同建构版的自我,这样的自我较少被无意识的不变的自组织信念的限制所牵累。一个人活在真我的时刻实际上关乎减少自我意识——这个自我中心的看门狗(的活动)。这涉及马吉德所描述的“在生活中相互嵌入,并不意味着有一种需要克服的自我与世界之间先在的分隔”。

显而易见,禅与精神分析所共有的治疗性意义之一就是能显著地降低一个人对其前反思的、不变的自组织信念的执著或固着,这种信念主要以这样的机制起作用:企图留住时间,建立虚幻的持久状态(实际上其中空无一物);妨碍对于丧失的承认;在某些情况下建立起仪式化的替代行为以填满空虚感,比如成瘾/强迫行为。在这种脉络里,马吉德所引沢木兴道禅师的警句“得是迷,失即醒”显得尤为贴切和恰如其分。在这个理解范围里,当代精神分析或许有一种独特的优势,即对创伤性成长情境的不断增长的理解,那样的情境倾向于养成这种全能控制性思维。禅缺乏一种可比较的思想体系或许成为了它自己的缺憾。

289

当代精神分析认为,一种流动性的建构的自我感的发展是一种由儿童照料者所识别和协调出的促进成长的依恋系统的副产品,这种充分组织的流动性的自我摆脱了“它自己”(即让一个人摆脱自我意识)并进入自发参与当下的境界。它牵涉双亲能识别和响应其孩子的发展,适应其迅速成长的主体的建构与重组,并且不担心失去他们作为父母亲自己的主体性。

正是由于禅缺乏对这种心理变迁的发展的系统理论的理解与尊重,招致某些禅师天真地用“一个模子普适天下”的原则来训导学者。马吉德告诫说这样的师父无意中低估了皈依者有害的“顺从角色”,他们“对师父形成了一种病态的依赖,或在其他方面屈从于某些病理性顺应的形式,受虐狂似的将忍受一种痛苦的独自修行作为维系一个理想化客体的方法”。同样地,马吉德在当代精神分析中发现了一种弥补这种缺憾的解药,我认为他暗示共情在禅中可以作为一种被极大低估的补药。他如此写道:

当一个病人在生活中感到被误解、沮丧和气愤,没人理会她从那儿来,然后,有一天,她遇到一位分析师,他的共情最终让她感觉有个真正理解她的人,一辈子的不信任、绝望和愤怒也许在一个强烈的痛苦释放的时刻统统都

290

放下了。在佛教术语中，我们会说她的“自我”的一部分脱落了，这部分即是围绕着她的“自我”与他人以及不可能被理解这样一个特定的表象。

同时，在精神分析的术语中，我们或许说她对自己永远不可被理解这一不变的自组织信念的紧抓不放(固着)减少了一些。

我认为和共情同样重要的是，强调洞彻一个人的无意识自组织信念(精神分析的基本原则)是区分那些能流动地改变“结构”的信念与那些不变的信念的一个关键部分。的确，从精神病理学的视角来看：不变的自组织信念是将重复的、压倒性的秩序模式强加于正常状态下混杂无序的人的存在之上。不变的自组织信念动辄“不安地”阻拦现在俗称为“顺其自然”的体验。

当代精神分析中的一个新问题是：是否仅仅获得领悟就可以对无意识的不变结构产生改变效果？虽然传统上精神分析就重视领悟，马吉德从禅的观点提出当代精神分析似乎变得对各种各样变化的“扰动”更加开放了，在此过程中，面对和挑战旧的自我经验的图式。史托楼罗(1997)与加布里埃尔·特罗普(Gabriel Trop)，梅兰妮·伯克(Melanie Burke)，以及杰弗瑞·特罗普(Jeffrey Trop, 1999)似乎在其非线性动力系统理论(Thelin and Smith, 1994)关于主体间性的观点中想努力解决这个问题。为推动在精神分析治疗中培养一种即兴的态度，我曾提出在某些例子中，不变的自组织信念可能只让步于治疗师非预谋的，纯自发的活动(Ringstrom, 1999)。

291

马吉德认为禅的“对抗性”风格有时更有助于瓦解旧的图式，几乎不留余地，为“新的结构”清理出空间(或至少可能做到这点)。这种“新”不是“某事物”本身，而是一种“空”或不存成见的准备就绪状态，以容纳自发的时刻及自然的姿态(Winnicott, 1971)。我认为“空”这个词可能是对我们作为人的存在境况的夸张描述，新的、变化的、相互响应的自组织信念可能是个更加精准的现象学描述。我想马吉德在他引用“不生的佛心”时提及了这一点：“不生”的性质不关乎“必须创造或发现”什么，而在于“我们自然所是和生来已是什么”。

精神分析思想通常尊重旧的自我系统的需求和价值，这一点可以作为禅可能放纵的解毒剂。相比之下，禅以马吉德所谓以大死达成大疑的解决(绝后再苏)，孜孜以求瓦解旧的自我系统而进入空无之境。当代精神分析认识到旧的自我系

统的突然瓦解常常造成个体发展的重复创伤,具体表现在比如父亲或母亲摧毁了一个孩子迅速发展的自我体验感,却重新引入了一种压倒性的信念系统的体验。禅的初学者和受分析的病人可能发现他们处于与上述儿童相类似的境地,在这样的情形下,重新激活形成僵化不变的自组织信念,对保护儿童的新形成的自我系统免受现实或想象的威胁而言,就成为必要的。

禅与当代精神分析彼此补足,双方都提议从旧的、固定的、僵化的存在方式中解放出来。具有反讽意味的是,禅的途径看起来更近似于经典精神分析,而非当代精神分析。它似乎强调一种短暂的依恋只作为教导学禅者情感宽容的途径而起作用,而非提倡终生利用他人来抚慰和理解每时每刻的痛苦和不幸这一观念。禅好像与经典精神分析共享分离/个体化与自主的价值,主张通过实践一个人可以“独自过活”。

值得注意的是上述哲学价值已经受到包括科胡特在内的众多当代分析家的重大挑战,科胡特告诫我们永远不要让自体客体的同情心发展得超出我们的需要。其他人(Beebe and Lachmann, 1992; Benjamin, 1988, 1995; Stern, 1985)则提出我们共享一种对内在情感和主体——主体关联的普遍存在和终生的需求。

尽管马吉德澄清了他的精神分析性认同更多基于自我心理学和史托楼罗和阿特伍德的主体间观点,另一方面他似乎又更热爱自主性以及可在经典观点中找到的“独自过活”的价值。这与他的禅修老师贝克的教导相一致。一则轶事可以证实这一点:马吉德说他为老师的老迈以及有可能再也看不到她而伤感害怕时,她的回答是:“我不在乎我是否可以再见到你——重要的是你知道如何去修行。”马吉德在第23届自我心理学年度会议上,在讨论由罗伯特·史特楼罗关于创伤的论文(Stolorow, 1999; Ringstrom, 1999)时曾强调过这种“自肯承当”的价值。在比较了史特楼罗的妻子与他自己妻子的死亡后,马吉德提出他们各自的创伤性丧失从他们对别人的同情的期望方面有很大不同。史特楼罗分享说他的创伤由于丧失了重要的人而加深了,他的妻子达芙妮·索卡里兹·史特楼罗是他通常赖以帮助自己处理那种灾难性事件的人。与之成对照的是,马吉德说他从来不希望别人理解他的体验,他必须自己处理它。这正是源于老师净香对他的教导:他必须靠自己“经受那种可怕的丧失所带来的痛苦”,而非净香或其他人。

马吉德能更轻易地在他作为分析师的角色里忘掉自己,并且采用一种看起来

像禅一样的去中心的实践，较少执著于一种依恋模式，这可能吗？他是否采纳像某些自我心理学家所嘱咐的临床行为模式将自己与他的病人的观点联结在一起以促进共情？如果确是如此，那请记住史特楼罗的警告，他有说服力地提出：一个人如果不在一定程度上利用其自身的自组织信念，就不可能理解别人。精神分析永不可能从分析师与病人的自组织信念之间主体间的联结与分离中抽离。

最后，马吉德的文章捕捉到了禅与精神分析的实践是如何成为美妙互补的思想系统，彼此消除了对方潜在的无节制。鉴于可认为精神分析有时太把自我感当一回事了，建立在其具体化的概念之上的自我可能导致有永恒自我的错觉；禅则可被认为在其追求消融界限、二元论和实在论的经验时太过孜孜以求统整的体验。当完整的自我体验因其妨碍性自我的工作被轻易地一笔勾销，以为忘却胜似理解时，禅的追寻就过度了。马吉德的文章在沟通这两种互补的体系——模型方面走得非常深入，个人的转变与其说是变成另外一个人，不如说是变成我们实际上所是的人。

回应：路径同样平常

巴里·马吉德

任何尝试在禅宗和精神分析之间建立起真正对话的努力，正如菲利普·林斯特伦(Philip Ringstrom)用他的行动所表现出的风度一样，都应该首先认可“佛学禅宗本身就可以被看作是一种心理学”，并且每一个系统都包含了“对那些我们针对我们和与我们所联系和相关的事物之间所作出的往往是武断的区别和界限的调查”。长久以来，很多精神分析师都不愿意承认，他们与禅师做的事情，即使并不完全相同，但都是在用自己的方式对人类所面对的同一类问题提供可能的描述和解决方案。只有承认这两个系统的概念和目标并非格格不入，我们才可能在观念和经验的层面展开交流，而这些交流有利于两个系统的丰富和充实。尽管在某些方面我们之间存在激烈且不可协调的分歧——就像在经典流派的分析师和主体间取向的分析师之间存在的分歧一样——我们仍然可以开始用同一种语言进行对话。

293

在精神分析和佛教之间一个语言学和概念上持续存在的关键点在于对“自我”的定义，以及后者有关自我是“空”或者说它可以“放下”的论点如何用精神分析的词汇去理解。为了对这个难题进行探讨，林斯特伦提出了一个精彩的论点，区分了自我经验组织的两个不同角度：变化的，发展的，适应性的组织原则，以及前反思的，不变的组织原则。我相信，这种区分方式至少部分地扫清了精神分析师对禅宗所称的要消除“自我”这一观点的普遍困惑。正如林斯特伦所指出的，实际上禅宗所说的要消除的“自我”，是指那些“僵化结构”的方面，这些结构会“阻碍我们与周围环境的参与”，而这些也是精神分析师们认同的可以“消除”但同时又不会导致个体消解为虚无的部分。林斯特伦对“无我”的理解强调了他所称的“自发投入现实”，他认为禅宗和精神分析实践都是“培养即兴性”的工作模式。“南泉斩猫”的公案可以说是对林斯特伦所特别重视的即兴自发性的例证。在这个故事

294

中，南泉和尚因东西两堂争猫儿，就提起猫，对众人说：“大众道得即救，道不得即斩却也。”众和尚都无言以对，南泉就将猫斩了。后来泉将此事说给他的学生赵州听，赵州脱了鞋放在头上就出去了。南泉对他说：“如果你在的话，猫儿就有救了。”(Yamada, 1979, 76)。我想这就类似于林斯特伦所崇尚的即兴。但是，他又会如何理解以下这个发生在多年之后，赵州已经成为他自己寺庙的禅师时，看起来简单的互动呢？“有一个和尚非常恳切地询问赵州，‘我求您，师父，请给我指点。’赵州说，‘你喝完你的米粥了吗？’和尚回答，‘是，喝完了。’赵州说，那就去把你的碗洗了’”(45)。

林斯特伦所举的流畅而有意义的相遇的例子包括“爱人之间，父母初次面对他或她的新生儿时，或者忽然遇到野生动物时那些自发性的参与过程”。但即使仅有的这几个例子，也显然表明他假设僵化的唯一真实的反面状态并不发生在普通的事件中，而发生在那些强烈、兴奋以及新奇的不同寻常的时刻。然而，这种对于自发、即兴和戏剧化的相遇的强调忽视了另一个方面，可能是更加重要的无我的功能：我们的平常心所发挥的作用，它并不展现任何特别的新奇、戏剧化或异质性。这就是禅宗的日常活动：砍柴，打水，坐地铁。在这些活动中，“禅”并不体现在我们使用某些特殊的、高度注意的或是创造性的完成方式，而是体现在我们只是去从事这些活动。只是去做意味着我们并不执著于我们个人化的新奇或兴奋或特殊的做事方式。不带有“自我”的行动，是指完全且毫无分离地在此时此刻发挥功能，而不去注意这一时刻的内容。禅修要求我们重新检视我们与日常生活中所有普通、重复而简单的事情之间的关系——那些我们每天不断重复去做的事情，而不必一定要去“掌握”新的东西或者是获得“发展性的进步”。对于这些重复而日常的体验，我们是否能够不再假设它们一定是强迫性的、僵化的或者是枯燥无味的？

295

无意识心理功能中的这个部分包含了一种在简单和日常生活感知中体验到快乐的能力，这既不是“僵化的”不变的无意识，也不是十分符合林斯特伦所说的即兴的“变化的、发展的、适应性的”原则。这就是“清洗餐具并把它们放到一边”的自我(Aitken, 1996, 49)，是投入到此时此刻而忘却自身的自我。这并没有什么特别的地方。并没有特殊的创造性。只是在那里，活着。

你是否觉得你应该能够在地铁里认出禅师呢？伊多老师(Eido Roshi)说过一

个有关他的老师中川宋渊(Soen Nakagawa)年轻时和玄峰老禅师(Gempo Roshi)同坐火车旅行的故事。在一个拥挤的车厢中,老禅师不动声色地缩在一个角落里,而宋渊则坐到地上,整个旅途都用莲花座的方式冥想。后来,玄峰禅师因此训斥了这个年轻的和尚。“坐禅不是表演!在这种环境下……你应该想到其他人并且尽可能把你自己变小。那样才是坐禅。”(Nakagawa,1996,16)

对林斯特伦对于禅宗的实是一种“孤立的流派”的描述,我感到有些困惑。实际上,这使我立即想起电影《一条名叫旺达的鱼》中,杰米·李·柯蒂斯(Jamie Lee Curtis)所扮演的角色在质问她那不是很聪明(“别说我笨!”)但在哲学问题上自命不凡的由凯文·克莱恩(Kevin Kline)扮演的兄弟时,就说“佛教的中心思想并不是人人为自己!”(“而且伦敦地铁并不是一个政治运动!”)。一种实践如果被定义是要消除造成自我和世界以及自我和他人之间分隔的障碍——实际上这种实践认为对这些障碍的感知其实是一种妄念——那么如何能够“孤立”呢?但是,我过去确实曾听到一些关系取向的分析师的质疑——冥想本质上是一种孤单的活动,但精神分析(至少从其双人的心理模式来看)则被关系以及主体间性之间的互动所定义。用这种方式看待禅宗或者其他冥想的实践,我认为,是从一种孤立心理的角度去感知它们。从二元论的角度来看,我们所有人根本上都是孤单的,并且必须努力超越这种存在的空虚才能够与他人建立起有效的连接。但是摆脱孤立心理的角度意味着能够体验从一开始就存在的关联性——作为孤立的个体,我们并不需要,去延伸或建立它——无论我们是否感知到它,它始终已经在那里了。那么我们来看看林斯特伦引用的两个例子,在我看来这两个例子是用来说明他所主张的“自主性”的。

296

在第一个例子中,林斯特伦引用了我当时想到的(而且可能并没有十分精准地进行表述)对史托楼罗所描述的他在妻子去世后所遭受的情绪创伤(史托楼罗后来发表于1999年)的讨论。争论在于这一创伤的本质是什么。史托楼罗认为他的创伤主要是由于一个重要他人的丧失,而这个重要他人本来应当是他在遭遇这类事件后可依靠的人。但出乎我意料的是,在我看来,他同时也提出,他的这种反应方式从某种角度上来说就是创伤本身所具有的普遍的本质。我之所以说“出乎意料”,是因为如果从主体间交互的角度出发,会强调每个个体面对创伤时会出现非常多样的且取决于其历史背景的反应,就像看待其他任何生活事件的方式一

样。因此，我的评论的首要任务是描述对相似的创伤性丧失有什么本质上的不同反应。我当时的想法是，从禅宗的角度来说——没有人能理解我的体验而且我只能自己一个人去应对——是对创伤对我的影响的一种描述，而不是有关我应该如何去应对创伤的一种想法。现在我有机会阅读已发表的史托楼罗的讨论，对此有了一些不同的想法。下面这句话尤其打动我：“这并不只是说受到创伤的个人与普通人的生活不同的世界，而是这两个世界之间的差别给人的感觉是从根本上无法相互比拟的。”(Stolorow, 1999)这种感到自己生活在个人的世界中，并且这个世界与其他人的世界“从根本上无法相互比拟”的感觉，是对孤独的心理这个观念的完美描述，史托楼罗和阿特伍德在一定程度上将之描述为“每个个体都只了解自己的意识世界，因此永远无法突破这个障碍去直接接近属于其他人的经验” (1992, 9)。所以现在我想说的是，在这两个案例中，爱人忽然去世的创伤导致个体暂时性地再次体验到我们自己孤独的内心——尽管对孤独的即刻主观体验也取决于我们个人的生活历史和我们主体间交互环境的差异。或许下一版的DSM-IV应该开列“创伤后孤独心理综合症”！

297

类似的，我和净香之间的互动，当我流着眼泪表达内心对再也无法见到她的害怕时，也可以被理解为是暂时地回归到孤独内心的想法中来——而且导致这种情况的只不过是我为她死亡的一种幻想。而她给我的回应，并不是强调我有勇气独自面对生活，而更是一种现实的提示：“世界上并没有孤单这样东西。”用自体心理学的语言来说，这一互动可以被理解为是对自我客体联结的瓦解和解释性修复。我们之间本质上的联结被即将到来的物理上的分离瓦解，又被她所说的话修复。林斯特伦提到当代的精神分析师科胡特、比阿特丽斯·毕比(Beatrice Beebe)以及拉赫曼(Frank Lachmann)要求我们不要幻想我们可能会达到一种完美而独立的自主性，而是保持“对情感交互和主体对主体联系的终身需要”。当然，禅宗会认同这一提示中有关反先验的部分。但精神分析也有可能面临过于狭隘地解释了情感联系和依恋的性质，并且由此培养出对昂贵的职业的“主体对主体联系”的终身依赖。

在自体心理学的框架下，发展成熟的标志之一是自体客体体验从特异性发展到非特异性。换句话说，我们从一种只有依赖一个特定的，通常是理想化的他人所提供的一种特定、情感上近乎完全协调的共情回应才能够将创伤后的碎片整合

到自我同一性中的状态,逐渐地转变到一种更加成熟的状态,也就是自我本身稳定内化了的价值观、想法以及对理想导师的认同为基础就可以有意义地组织和从情感层面处理甚至是非常严重的创伤情景。这种状态如果能够终身实践并且保持对众生相互连接性的坚定意识,那么个体就不会再感觉到“孤立”了。这就是我们在这里所崇尚的“每时每刻,生活本身就是唯一的老师”。当实践的程度能够达到每时每刻真切地聆听这位老师,一个人就真正拥有一个随时相伴的老师了。

从根本上来说,禅宗从不会说我们是“孤单”地坐着。打坐本身就展现和表达了我们对于佛的认同——我们所有人在一起,无论时间和空间,分享这种普遍的佛性——我们所共同继承的同一性、空以及无常。日本禅师无门(Mumon)曾写下对于公案“无”的体验:“那些跨过障碍的人不仅可以面对面地见到赵州,而且可以与所有禅宗大师拉手并肩前行。你将用他们的眼去看,用他们的耳去听。”(Yamada, 1977,13)

298

或许,一个现今的精神分析师,在她的职业形象之下,也会同样认为像科胡特这样令人尊崇的导师所拥有的世界观已经完全被同化为她职业存在的一部分,而且在她每日的临床实践中。即使是精神分析师,也不是一个人在实践。

我们都需要去学着体验从联结到交互联结这一图谱,从亲密的、一对一的互动到对所有存在之间根本性的相互联系以及共同决定本质的坚定意识。精神分析师和佛教徒各自长于理解这个图谱两个不同的极端。或许现在是时候两者都可以开始去欣赏各自过去所忽略的一端以及人类关系和存在的完整图谱。

注 释

1. 当然,变化的、发展的组织原则同样是前反思的,而且确实也可以构成某些我们给每时每刻带来的组织性的影响。但是,它们非常不同的一点,是它们会受到即刻的影响并且可以被新的数据更正。一个可能的类比是变化的组织原则就像是艺术性的工具,画家经过很长时间吸收和消化并最终转化成自己的技能。后来他可以完全“将之抛开”,因为他已经自动地“知道”构建绘画效果所需要的有关构图、价值、色彩和温度的法则。由于他现在可以不带自我意识地应用这些技巧,他就能更加完全地投入他的创造力,其中也包括为了艺术效果而“违反规则”。

参 考 文 献

- Aitken, R. 1990. *The Gateless Barrier*. San Francisco: North Point.
- 1996. *Original Dwelling Place*. Washington, D. C. : Counterpoint.
- Atwood, G. , and R. Stolorow. 1997. Defects in the Self: Liberating Concept or Imprisoning Metaphor? *Psychoanalytic Dialogues* 7: 517 - 522.
- Austin, J. 1998. *Zen and the Brain*. Cambridge: MIT Press.
- Bacal, H. 1985. Optimal Responsiveness and the Therapeutic Process. In *Progress in Self Psychology*, vol. 1, ed. A. Goldberg, 202 - 227. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Bateson, G. , and M. C. Bateson. 1987. *Angels Fear*. New York: Macmillan.
- Beck, C. J. 1989. *Everyday Zen*. San Francisco: Harper.
- Beebe, B. , J. Jaffe, and Lachmann, F. 1992. A Dyadic Systems View of Communication. In *Relational Perspectives in Psychoanalysis*, ed. N. Skolnick and S. Warshaw, 61 - 81. Hillsdale, N. J. : Analytic Press.
- Benjamin, J. 1988. *The Bonds of Love*. New York: Pantheon Books.
- 1995. *Like Subjects, Love Objects: Essays on Recognition and Sexual Difference*. New Haven: Yale University Press.
- Chadwick, D. 1999. *Crooked Cucumber: The Life and Teaching of Shunryu Suzuki*. New York: Broadway Books.
- Cleary, T. 1990. *The Book of Serenity*. Hudson, N. Y. : Lindisfarne Press.
- Dogen. 1983. *Shobogenzo*. Trans. K. Nishiyama and M. Cross. Tokyo: Nakayama Shobo.
- Eigen, M. 1981. The Area of Faith in Winnicott, Lacan, and Bion. *International Journal of Psychoanalysis* 62: 413 - 433.
- 1998. *The Psychoanalytic Mystic*. London: Free Association Books.
- Engler, J. 1984. Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of the Self. *Journal of Transpersonal Psychology* 16: 25 - 61.

- Freud, S. 1930. *Civilization and Its Discontents*. In Standard Edition, 21: 64 - 145. London: Hogarth Press, 1961.
- Fromm, E., D. T. Suzuki, and R. de Martino. 1960. *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. London: George Allen and Unwin.
- Haskel, P. 1984. *Bankai Zen*. New York: Grove Press.
- Kohut, H. 1971. *The Analysis of the Self*. Madison, Conn.: International Universities Press.
- 1977. *The Restoration of the Self*. Madison, Conn.: International Universities Press.
- Loori, J. D. 1994. *Two Arrows Meeting in Mid-Air*. Rutland, Vt.: Charles E. Tuttle.
- Magid, B. 1999. Surface, Depth and the Isolated Mind. In *Progress in Self Psychology*, ed. A. Goldberg, 15: 107 - 119. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Meissner, W. W. 1992. *Ignatius of Loyola*. New Haven: Yale University Press.
- Merton, T. 1997. *Dancing in the Water of Life*. New York: Harper Collins.
- Mitchell, S. 1991. Contemporary Perspectives on Self; Toward an Integration. *Psychoanalytic Dialogues* 1: 121 - 147.
- Nakagawa, Soen. 1996. *Endless Vow*. Introduction by Eido Shimano. Boston: Shambhala.
- Ringstrom, P. 1999. Discussion of "The Phenomenology of Trauma and the Absolutisms of Everyday Life: A Personal Journey," by R. Stolorow. Read at 23d Annual Conference on the Psychology of the Self. Toronto, Ontario. November.
- 2001. Cultivating the Improvisational in Psychoanalytic Treatment. *Psychoanalytic Dialogues*. 11: 727 - 754.
- Rubin, J. 1996. *Psychotherapy and Buddhism: Toward and Integration*. New York: Plenum Press.
- Shafii, M. 1973. Silence in the Service of the Ego; Psychoanalytic Study of Meditation. *International Journal of Psychoanalysis* 54: 431 - 443.
- Silverman, S., F. Lachmann, and R. Milich. 1982. *The Search for Oneness*. New York: International Universities Press.
- Stern, D. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Stolorow, R. 1997. Dynamic, Dyadic Intersubjective Systems; An Evolving Paradigm for Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology* 14: 337 - 346.
- 1999. The Phenomenology of Trauma and the Absolutisms of Everyday Life: A Personal Journey. *Psychoanalytic Psychology* 14: 337 - 346.
- Stolorow, R., and G. Atwood. 1992. *Contexts of Being: The Intersubjective Foundation of Psychological Life*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- 1994. *The Intersubjective Perspective*. Northvale, N. J.: Aronson.
- Stolorow, R., B. Brandchaft, and G. Atwood. 1987. *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- Thelin, E., and L. Smith. 1994. *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. Cambridge: MIT Press.
- Trop, G., M. Burke, and J. Trop. 1999. Contextualism in the Human Sciences, 4: 202 - 223.
- Uchiyama, K. 1983. *Refining Your Life*. Tokyo: Weatherhill.
- Van de Wetering, J. 1999. *Afterzen*. New York: St. Martin's Press.
- Whalen, P. 1972. *Imaginary Speeches for a Brazen Head*. Los Angeles: Black Sparrow Press.
- Winnicott, D. W. 1965. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. New

York: International Universities Press.

—— 1971. *Playing and Reality*. New York: Basic Books.

Wittgenstein, L. 1953. *Philosophical Investigations*. London: Basil Blackwell.

Wolf, E. 1988. *Treating the Self*. New York: Guilford Press.

Yamada, Koun. 1979. *The Gateless Gate*. Los Angeles: Center Publications.

第7章

精神分析和佛教中的 移情和症状转化

波利·扬-艾森卓(Polly Young-Eisendrath)

精神分析与佛教都以减轻痛苦,增加共情心为目的。佛教中的“苦”(dukkha)在英语中翻译为“痛苦”(suffering)。“苦”可以理解为一种偏离生活平衡的状态,犹如骨头离开了装载的臼,车轮偏离了轴。“痛苦”是一种主观状态,小到一个个小小的挫折感,大到忧郁症、精神病。

301

佛教中对于“苦”的论述有很多,从肉体的到精神的。但在这里,我特指一种由于我们内心的扭曲、偏执、幻想而产生的精神折磨。这种折磨的源泉是我们内心的欲望和由于这种欲望不能满足时所带来的羞辱感和绝望感。这种痛苦和我们日常生活中所处逆境时的郁闷是有所不同的,佛教中的经书教导说由于生活不如意,变化无常,因果循环,许多痛苦我们都不能掌握和接受。我们内心深处认为自己无所不能的意识使得我们想要控制它们,从而使痛苦更强烈,如果我们能够以心智开启这些心结,看到无常中的永恒,即使这些生活中的不如意依然存在,我们也能化解痛苦。

我相信内省和共情是佛教和精神分析所共识的用来化解痛苦的方法。在这篇文章中我将对比这两个要素在佛教中(老师和学生的关系)和在精神分析中(病人和治疗师的关系)是如何展现的。由于关于这方面的论文特别多,所以我会从我个人的经历入手,来分享一下心得。作为一个荣格派的精神分析师,我接诊的患者中,有做分析性治疗的,他们大概一个星期来一至二次;也有做经典的精神分析的。他们大概一个星期来二至四次。同时,我也是一个禅宗的修行者,所以在这两个领域,我都深有体会。此外,我还做夫妻伴侣治疗,我提到这个,是因为我

302

的很多关于关系中的投射和认同理论都来自夫妻伴侣治疗。让我先说明一下，如果我以后提到心理治疗，那指的就是以精神分析为取向的心理治疗（一周一至二次），如果我提到精神分析，那指的就是比较深层次的剖析人的无意识动机、欲望的分析（一周二至四次）。

痛苦和内省

人类喜欢通过自己的价值观、欲望、幻想，夸大或者缩小事物本身来制造出很多主观的或是客观的痛苦经历。一个很简单的例子就是当我们遇到交通阻塞时，我们会被愤怒、沮丧和报复心理所占据。一个临床的例子是一个童年受到创伤的人喜欢鄙视自己、恨自己，而伤害自己。不管这个经历是痛苦的、喜悦的，还是中性的，我们的欲望、迷惑会把它转换为短暂的或者持久的、重复的痛苦过程。

弗洛伊德和荣格两人毕生都花了大量心血来研究这种短暂的或持久的、重复的痛苦，他们也研究了其他一些看似无意义的东西，比如梦。他们发现，这些看上去无意义的痛苦（例如一个持续的重复性的自我毁灭冲动）可以通过发掘潜意识隐藏的冲动和欲望来分析解决。如果我们能了解到一个人生活各阶段的事情，那么很多看似让人迷惑不解的行为就会搞清楚。

就像当代心理学家卡尔·施特伦格(Carl Strenger)说过，弗洛伊德的最大贡献是把人本主义思想应用到心理学上，从而神经症还有其他身心医学疾病等被认为生理现象的疾病能通过另一种文科思维去理解。这是一个精神分析学的里程碑，人类的行为可以通过了解他的过去和现在之间的联系、行为的原因和结果之间的联系而理解。

佛教中著名的《法句经》中说：“世界一切都因心而起，心生万物。”我们的思想引起行为，我们的行为会养成习惯，我们的习惯会塑造人格。佛教也告诉我们，我们的意念和行动与人格联系在一起。施特伦格博士也说过类似的话，精神分析认为人类的行为都是由欲望引起；精神分析师认为，通过正确地了解人的想法、行为，“我们帮助病人认识他自己，承担起自己的责任，并且在他愿意的情况下改变

自己”。

不管是精神分析还是佛教,准确地理解痛苦的原因可以打开治疗的大门。佛教提供给我们认识万物状态和痛苦源泉的心智(人类努力想要获得安全感和稳定,忽略事物的变化与无常),精神分析提供给我们了解个人痛苦的内省力,帮助我们了解内在冲突、缺憾、投射和认同。

共情和转换

不管是精神分析还是佛教不仅仅是依赖内省来化解痛苦。对自己和他人的理解和共情可以超越诠释和内省。共情的产生是自然的而且是无所不在的。我所指的共情是对自己或他人痛苦做出爱的回应。这种共情不仅仅是同情别人或者怜悯别人,或者有帮助别人的冲动。共情是指一种当看到别人遭遇痛苦时自然产生的痛苦感。共情可以帮助我们真正地去帮助他,而不是仅仅给一些肤浅的建议,或者完全接管病人而为他拿主意。可以这么理解:共情是当我们完完全全地理解病人的痛苦时的,一种有效的关怀。

304

在佛教里,传授知识和其他法事都以增加共情为目的。学习佛教的人都知道通向共情的路主要是通过三种修行:戒律(shila)、禅定(samadhi)及智慧(prajna)。佛教的哲学论述(如大乘佛教)最终都得出一个结论:万物即不属于我们,也不属于他人。万物都有内在的联系。没有什么东西可以完全独立存在。这个世界是万事万物像网一样的彼此连结而成的。这种关系是芸芸众生很难看到并且理解的,因为我们都有追求自身独立的本能。佛教中的各门各派最终都是要培养我们认识到这个世界的因缘关系,并且让我们学会共情。当我们培养了共情能力后,我们就可以帮助自己和他人。

在精神分析中,有两种培养共情的方式,尽管很少有这方面的论述。第一种是病人发生的一种对待治疗师或者分析师的理想化的移情。通过这种移情,病人会对治疗师持续投射一种情感、影像。在本文里,我用“移情”来指一种投射状态,用“反移情”来指一种对待移情的情感反应。尽管这两种状态很难区分,因为一种

状态会很快引出另一种。我会使用一些术语来简单区分这两种状态。

305

我用来描述这种理想化的移情的术语是“包容-超越”，这个术语改良了精神分析师阿诺德·莫德尔(Arnold Modell)的概念“依赖-包容”。阿诺德用这个词语来描述治疗中的变化的发生。传统的对于移情的描述侧重于潜意识对童年关系动力学的重现。而我使用“超越”而不是“依赖”，因为“超越”重点在于强调病人希望改变自己的命运和痛苦，同时也可以超越很多自身的限制。“包容-超越”模式最初的体验就是病人会认为治疗师或者分析师是非常有知识的，同时也非常关心病人，而且对改变治愈病人也充满了希望。

在治疗中，病人总是把治疗师幻想为理想化的对象，也正是这种移情，才允许病人自己学得一颗包容的心，改变自己，超越痛苦。这种关于治疗师或分析师的理想化的移情是因为治疗设置而建立的：治疗师相对病人的神秘难测，治疗师的职业操守，还有治疗的“重复”性。治疗的“重复”性是指常规的收费和治疗时间设置；相比较于患者的朋友和家人来说，治疗师没有攻击性；而且治疗时有特定的谈话方式，并且没有闲聊。

稍后我会详细论述这种移情对治疗效果的影响。但是现在，我希望你们能注意到为了要使治疗有效，治疗师必须被患者认为是包容的，而且是有能力的，这样治疗才能发挥作用。精神分析师欧文·霍夫曼(1998)把这种现象叫做治疗师的“神秘性”对治疗所起的效果。

306

就治疗本身而言，治疗师的权威性肯定会对治疗发挥作用。病人对治疗师的尊敬来源于一个事实，就是治疗师知道很多病人的事情，但是病人却并不太了解治疗师什么。治疗师相对于病人处于一个受设置保护的位置。因此就有利于治疗师发挥共情、忍耐、慷慨的人格特征。我认为理想化是一个互动的过程，不仅仅治疗关系，包括病人都对理想化发挥了巨大的作用。
(203)

如果缺乏包容-超越移情，我相信治疗就会没有效果，不管治疗师的解释有多好。值得注意的是，可能这种移情就是病人对以往的一种经历的重现，而这种重现给治疗提供了契机。

精神分析提高共情的第二种方法是治疗师与病人一起对病人症状的探索精神。经过一段时间后,治疗师和病人都会很珍惜他们在一起的这个过程,也会在出现一些紧张气氛时理解他们是互相依赖的。这种互相的依赖感会让他们认识到他们不是孤独的,而是联系在一起的。最后,他们对症状会有更深层次的理解。当治疗师和患者都经历这个过程以后,他们会更好地理解 and 共情。

关系的转换

心理治疗试图通过探讨治疗师与病人的关系来了解病人的痛苦,这种关系不仅仅是病人与治疗师的关系,也可能是病人与病人的关系(比如夫妻治疗、家庭治疗或者团体治疗)。不需要特别地探讨每种治疗的方法,已经有大量文献报道了许多治疗都有相同之处。其中共同的治疗因素就是“治疗性的关系”,这是一种特殊的关系,允许移情、转化的发生(参见,Strupp,1989)。

在一些佛教宗派里(如禅宗、藏传佛教),老师与学生之间有一种特殊的关系。日本的道元禅师曾经说过,老师与学生是一起修行的,他的意思是说老师和学生会通过人格的相互作用而形成“藤”一样的结构,把老师和学生连接在一起。道元说真正的觉醒是在不失去自我,并且尊重他人独立性的基础上理解他人。

307

用更现代一点的语言,西方的藏传佛教老师佩玛·丘卓(Pema Chodron)曾经描述过这种师生关系的重要性。她说,只有当你完全相信你的老师的时候,你才会把自己暴露给他。才有机会体验到这个充满善恶的社会。

佛教的这种有效的师生关系建立了相互依赖的关系。只有在这样的关系里,他们才能找到彼此和他人特殊性,尽管这听起来有点像心理治疗,但是这种佛教的师生关系和心理治疗的医患关系还是有些不同的地方的。

有效的治疗医患关系是建立在两人投射和认同的基础上的。为了使治疗真正发生,而不是简单地重复过去的情感反应模式,这种强迫性的重复可能会诱发新的症状。治疗的关系允许病人对治疗师进行投射(爱、恨、赞扬、贬低)的同时,能保持自己的客观性来审视自己。这种观察反省的能力来源于患者的经历和治

疗过程中观察到的东西。通过学习到这种能力,患者可以改变自己。所以,治疗性的关系允许这种情感的发生,并且治疗师通过解释它而对患者起作用。

308

为了使这个过程发生,莫德尔(1991)说(我也同意他的观点),每一个治疗的会谈都需要移情与反移情的同时存在,这样我们才能分析它,反思它。包容-超越性移情是动力性治疗关系的基本模式,因为关系是治疗和使得病人好转的基本因素。这种关系的包容功能允许病人投射各种情感和冲突:如依赖和被依赖,信任和背叛,吞噬和抛弃。这些主题来源于治疗设置,而不是病人的过去。尽管这种包容与其他的包容关系有相似之处(如生活伴侣的包容)。为了化解症状,这种包容需要职业操守约束,也需要治疗师的让人产生信任感的能力以及职业的敏感性,同时治疗师要允许病人把他理想化。

如果你把包容理解为这种治疗关系的三层关系中的最外面一层,那么下面的一层就是病人按照过去的情感反应习惯来感知、体验、对待治疗师(虽然这种移情当然也包括来自治疗师的移情,这里为了方便起见特指来源于病人的移情),这种移情被莫德尔叫做“偶像性移情”,他特指病人会潜意识地把一些情感、影像投射到别人身上,然后邀请那个人认同这种投射,并且和他一起玩这个他所熟悉的游戏(1991,46-52)。这种“投射性认同”可以理解为是一种潜意识和无意识的情感交流,这些情感往往是病人不能自己直接体验的。日常生活中的许多交流都含有投射性认同的成分。在治疗关系中,这种投射可以被意识化而被理解、研究。这个过程开始时,治疗师非常明显地感觉到被病人邀请去玩这样的游戏,往往这些投射的感觉对病人可能是兴奋、毁灭、羞辱。如果治疗师能够把这种情感用文字解释,同时又不激起病人使用更多的防御方式,病人和治疗师就可以互相转化这种感觉。通过这种方法,病人的痛苦可以通过帮助病人内省而解决。

309

分析在治疗中能够成功地转化症状是因为有一些事情是不需要表达的,例如:治疗师的攻击性,对病人的敌意情感,在保留这些东西的同时会把其他东西诉诸语言。病人症状的无意识含义可以通过词语、句子、手势解释给病人,这样有时能引发病人的长期压抑的情感流露出来。例如:当病人说:“我觉得你在评判我,拒绝我,当你说……的时候”,其实当病人这么说的时候,可能是病人评判并拒绝了治疗师的某些东西。在这个时候,作为治疗师可能会提出这样一个问题:“可能是你对我有了某种评判,不是吗?”治疗师对患者的提问可能会进一步让病人讲述

对治疗师的看法,很可能患者会认为治疗师冷漠,不关心他,这时治疗师的形象可以和患者的父母或兄弟姐妹吻合。治疗师和患者可以通过这种语言的互动而让改变在潜移默化中进行,这种互动常常通过病人的沉默、手势、姿态、梦境而得以反映。治疗师的这种帮助病人揭示潜意识的冲突的能力是需要进行专业的培训的,这也是精神分析治疗的核心技术所在。

第三层心理治疗关系的核心所在是一种“亲缘关系”。用荣格的话(1966)来说,就是一种“亲缘力比多”。它经常被叫做一种“真正的关系”。但是,其实所有的关系都是真正的,没有说哪种关系比另一种关系就更真实一些。荣格进一步描述说:有时候,投射会令所有其他东西都不存在了,投射会在“联系”的同时把所有的东西割裂。但是这种亲缘关系不会被投射而割断。因为有一种本能的动力在背后,就是这种亲缘力比多。这种关系营造了一种归属感带给人的愉悦。正如我
310 所说,在这种亲缘关系学里,病人和医生作为个体都在一起为缓解症状而努力。病人雇佣治疗师为他工作,因为治疗师受到了专业培训。治疗师,也像其他工作一样,在一些特定场合可能工作得更好,而一些场合可能稍逊一些,这个和治疗师的自身心理状态有关,也同时受到其他很多因素的制约。

自然有很多病人对自己的症状感到迷惑不解,一个有能力的分析师可能也对症状的转换有一些困惑和不确定。这也允许解释和共情能在一种开放的状态下进行,也就是不断提出疑问。在这种既知道又不知道的状态,治疗师自己也会传达一种信息,他是和病人一起体验痛苦的。这也是霍夫曼描述的:“一个处于分析中的治疗师,尽管他们有一个有利的位置,但是并不知道他们自己的动机是什么。他们也不知道什么是对病人最好的东西。”(1998,216)

治疗师对不确定性的容忍,对问题的开放态度,以及对相互依赖的尊重使得治疗师能够意识到并接受盲点。这种接受能使得病人也坦然地接受人性的弱点,比如无意识的欲望、恐惧、希望等等。只要非常得当地运用这种关系,在治疗关系中,移情和反移情能够产生。在日常生活中,我们总是和朋友、家人、陌生者发生“亲缘关系”及投射。在治疗关系中,我们能够理解并修正这种投射。也正是在包容-超越移情关系中,病人才更加理想化治疗师(Hoffman,1998,203),也更加想了
311 解自己。

包容-超越移情和投射性移情也都是佛教中师生的关系模式。因为我是以学

生的身份学习的禅宗,所以我只能从学生的角度来探讨。我们知道心理治疗是为了揭示和消除病人的痛苦而产生的学问,而佛教则是为了揭示宇宙万物的痛苦而产生的宗教。宇宙的痛苦自然包括了个人的痛苦,所以通过修行佛教能接触两种痛苦。如果一个人能够很认真严肃地修行佛教,他的两种痛苦可能都可以消除。实际上,这也是佛祖和他的追随者的初衷。

今天,特别是在西方,佛教才刚刚起步,所以佛教修行很难被大众完全接受,所以它无法消除个人的情感问题,也无法接触宇宙问题。实际上,在当头棒喝后,可能个人的痛苦还依然存在。但是正如,罗彻斯特禅宗研究中心的主席所说:即使人们已经经历了深层次的觉醒,他们可能还会有许多问题纠结。当顿悟以后,你可能依然忧郁,但是你发现那种感觉不再像从前那样强烈了,也没有原来那样破坏我们的生活了。(Hooper,1999,109)

312

佛教中的师生关系通过包容-超越移情来完成转变。这种移情包含了一种理想化的成分,而这个恰恰是病人起初不能看到自己身上也存在的。学生想要获得老师身上的知识。在禅宗里,如果一个学生被他的老师允许开始教授别的学生时,他的能力已经等同于甚至超越了自己的老师,虽然老师仍然在精神上是超越的。一个真实而深邃的精神成就不应该把老师与其他人分开。最有能力的老师常常也被认为是最平凡的普通人。一个有趣的例子是:一个人在修行上的成就是要被一个高深的老师认可,同时也要被一个普通人所认可的。

佛教中的老师的谈话方式正好是心理治疗和精神分析师所缺乏的。一个有能力的治疗师或者精神分析师可能和病人一样也是有神经症的(尽管他可以使用内省和共情来让自己解脱)。但是一个禅宗的老师是不会和学生一样对世界无知的。成为一个心理治疗师需要系统的训练,成为一个精神分析师不但需要系统的训练还需要很成功的个人分析。而一个禅宗的老师需要用一生的时间来修炼,让自己变得成熟,除此以外,还需要学习很多方法、仪式。简单说来,禅宗的老师和学生是有很大不同的。

精神状态的不同把这种亲缘关系完全消除了,至少是在老师刚遇到学生的时候,甚至是所有阶段。这个依赖于他们要在一起多久。老师不仅仅是掌握了知识,还掌握了他自己。和霍夫曼所说不同的是,许多禅宗大师会说:老师知道他的动机,也知道什么对学生来说是最好的。道元禅师说:为了让老师与学生完全交

织在一起,学生必须要很好地了解他自己。在此过程中,学生能够充分把投射的东西整合并且内化。

除此以外,在禅宗中,老师的行为可以是看上去严厉的和挑衅的,同样也可以是充满关爱、共情的。这些极端的现象是教学方法的问题,而不是个人问题。但是他可以引起学生的投射性认同。老师让他们想起以前的家长或者兄弟姐妹。因为强烈的包容-超越模式,也因为和这种移情伴随的信任和依赖,也会有一种爱恋老师的性方面的移情。随着学生的精神层面的能力的加强,学生的旧的重复的情感模式会和这种包容超越的治疗性的移情互相抗衡。在没有任何解释的情况下,学生依赖自己的灵性修养开始放弃自己的无所不能的感觉,或受到巨大伤害的感觉。

313

对于移情和反移情,师生关系都能在情感中建立和维持。我认为这种依赖-独立、信任-背叛、吞没与放弃都在师生关系中加强。佩玛·丘卓是这样描述这种过程的:老师的工作就是帮助学生去体验到他自己的意识和老师的意识是同样的。老师意识到学生不理解这一点,也不会相信这一点,也不信任老师。……有时候有的人需要爱,有时候需要严厉。但是无论老师做什么,都是帮助学生看到一层层的防御机制和自我欺骗,这些东西恰恰蒙蔽了学生的双眼。你会很投入,因为如果没有老师,你可能不会发现你自己身上的智慧。(Gross, 1999, 47)

当学生终于大彻大悟的时候,老师与学生合一了。尽管他们是两个独立的客体。这种交融和治疗师与病人的关系很不一样。因为在治疗关系中,当投射性认同发生的时候,治疗师通过解释把无意识的东西带到意识层面,从而让患者明白投射所引起的结果。

314

转化和移情在心理治疗和佛教中的不同

心理治疗的目的是为了转化个体的痛苦和磨难。一个超脱了的现实存在于包容-超越移情里。在个体对他人或自己的共情的发展中,病人发现荣格(1969)所说的“超越功能”:一个包容压力、冲突和其他阻止我们向前的东西。有了这种

功能后,我们不再急于判断一样东西好或者不好(参见 Horne, 1998; Young-Eisendrath, 1997)。具备这个功能允许病人保持一个开放心态来面对无意识的冲动、欲望和其他需要。

很多人去看心理医生并不是他们想要,而是他们必须要。他们之前可能已经想过其他办法或者寻求过其他帮助,但是他们最终选择了付费让心理医生来治疗他们的疾病。治疗的核心是在治疗关系中分析症状的起源和意义。当治疗师企图了解病人症状的时候,他可能自己也经历一些对治疗的不确定性。随着治疗的进展,治疗师和病人都突然发现原来他们彼此是如此强烈地依赖于对方。这种互相依赖和共情最终维持了一个开放的心态,也会促进治疗过程的效果。

315

在佛教的学生和老师的关系中,通常是不鼓励学生表达自己的负面情感的。相反的,佛教的许多修行都是为了帮助人们消除愤怒、贪婪、无知,从而取得和谐。由于这个原因,在师生关系中如果想要通过移情解决心理问题是太可能的,除非在冥想中或者与老师的正式会面中可能会有移情反应。以我自己的经历,我和老师的会面总是谈及普世的一种磨难,而不是我个人的东西。此外,我的老师也总是教导我要把注意力放在修行上,不要执著于那些个人的困惑。

不论是心理治疗还是佛教的师生关系,两者都是使用了移情,但是方法和目的却不同。心理治疗通过包容-超越移情打开患者的思路,开始内省自己的行为。亲缘关系平衡两种移情并且集中于治疗的契约关系:患者雇佣治疗师解除自己的症状,而不是为了别的(比如成为患者的导师、爱人或者顾问)。在以上的三重关系中游走,治疗师和患者必然会增加他们的共情和知识。心理治疗和心理分析的目的是病人在日常生活中受到情感压力的时候能保持开放的心态。当治疗快结束的时候,病人的矛盾性认同会得到充分的分析和统合。可能这个时候,这种包容-超越移情可能并未直接分析或者解决,甚至还会加强。

316

佛教师生关系的目的是改变学生的思维方式,所以学生也会有一颗智慧的心能够看到万物的无常、有限、事物彼此联系。包容-超越移情会达到这个过程:学生会发现原来他也是“佛”,并且觉醒。学生一开始认为自己达不到这样的状态,而只有自己的老师可以。当学生经过修行,并且获得一定自由度后,他会学到老师的思路。当这个时候,学生不再需要投射去理解现实了,而是直接可以看到本质。另一方面,由于矛盾移情并不会被分析解释,所以病理的成分仍然残留在学

生身上,它们可能在学生的灵性成长中隐藏起来,并且在以后这个学生成为老师后,和他的学生互动中再现。

包容-超越移情的背叛

不管是治疗关系,还是老师-学生的关系模式都使用包容-超越移情作为一种缓解症状的手段。1916年,荣格写到这种移情标志一个“崭新的态度”。也就是说,病人会寻求改变,这种改变对他很重要,即使可能他自己意识不到。对于病人来说,治疗师身上有某种特征是快乐生活所必需的。因为对治疗师的这种感觉是婴儿式的依赖,所以一旦病人失望,这种崇拜会转换为仇恨。病人通过努力想改变自己,如同学生通过努力想成为一名佛教老师。由于移情的作用,治疗师/老师会被当成一个很有能力的人物。一旦病人/学生认为治疗师/老师背叛了自己或者自己不被重视,他们的症状就会加重,在一些严重的案例里,病人/学生可能会因失望而自杀。

这种早期的理想化的移情会让病人/学生渴望获得共情和知识。这种希望常常表现在他们认为世界上只有治疗师/老师才能救他们。这种希望会让他们相信这些痛苦在某一天都会被解除,生活因此也会变得有意义。这种对转化有益的关系可能会由于包容-超越模式的破坏而崩溃,原因可能是多方面的。比如:道德的违背,处理失当,或者病人长期的,有时不被承认的对治疗师/老师的怀疑、不信任。这些东西都可能破坏病人/学生的希望。

有的时候治疗师/老师也可以破坏这种关系。比如:治疗师/老师不愿意承认一个小小的错误,那么病人/学生可能就觉得自己有时候并不能说真话,因为他害怕治疗师/老师承担不了错误。这个也会破坏包容-超越关系模式。在佛教修行中,如果老师不能开诚布公地对待批评或自己的弱点,那么对师生关系的包容-超越模式会有非常负面的影响。如果学生认为老师是神圣不可侵犯的,甚至老师的教学也是不容置疑的,学生的负面的移情也会得到加强。学生对老师的怨恨可能会分裂并投射到其他人身,如同事或者配偶。如果学生对老师热情过度了,这

可能是一个负面信号，是需要得到控制的。

心理治疗或者佛教中的治疗性关系从来不会真正终止。它的效果可能一直存在下去。即使当治疗师/老师去世多年。往往一条对治疗师/老师负面报道的新闻可能会使这种效果减弱，因为它可能会让病人或者学生很迷惑。另外，包容-超越模式并不是一件个人的事情，也不需要特殊的安排，这是一种自然发生的普遍现象。

错误地认同某个领袖可能会导致错误的行为。我们已经听过、见过很多这样的例子：如搞个人崇拜，或者精神领袖。这种领袖要求大众追随他们的每一个思想，这种领袖也忽略了社会规范，认为他们可以免于任何人的批评，不受社会道德等约束。

结 论

318

治疗性关系和佛教的师生关系有很大的互补性，都强调使用移情来化解症状，但是目的和手段不同。但是在包容-超越模式上，两者又有很大的重叠性。

心理治疗的过程强调通过揭示情感反应模式来解除症状，这个过程是通过投射性认同来完成的，同时他们所处的框架在于包容-超越移情的范围内。老师学生的关系模式强调包容关系，而对于偶像式移情对个人感受的影响并无太多关注。

理论上，佛教的目的是为了从根源上消除人们由于自己童年经历所引起的一切痛苦。但是这个目的可能很难达到，因为老师-学生关系的局限性。相比较而言，有效的心理治疗可能达到这个目的。

评论：佛教和精神分析中的探索和主观性

欧文·雷尼克(Owen Renik)

我发现扬-艾森卓教授(以下简称扬教授)的观点非常新颖。她所做的佛教与精神分析之间的联系也令人印象深刻。她在文中以佛教的探索者口吻娓娓道来,她在佛教中也找到了自己寻觅的东西。但是我怀疑,如果一个人完全浸泡在佛教文化里,和他以观察者的眼光看待佛教是不同的。在后一种情况下,我认为,佛教与精神分析之间某种可能的联系更为明显。

319

我的这个印象在看到她写的这句话时得到了加强。她说:“心理痛苦是一种主观的困扰,佛教的最终目的是减轻这种困扰。”佛教的这个概念让我觉得佛教更像是一种心理治疗而不是一种宗教。在我看来,佛教与心理治疗都是与人的生活息息相关的东西。我认为宗教的标志是它的目的是由参行者自己来决定的,宗教的信条也是参行者所必须遵守的。因此,对权威的服从是宗教的必要条件。对于心理治疗来说,它的目的是减轻患者的主观困惑。所以它的目的是以病人来定的。治疗的关系是合作的关系,而不是权威与服从权威的关系。治疗的权威是治疗过程中自然产生的,而不是什么先天决定的。

扬教授提到,在佛教里,人的苦恼来源于人的无所不能的自恋感。我非常同意这种观点,实际上不论是精神分析还是分析性心理治疗都有这样共识。所有从事临床工作的人都意识到了两者的联系。我们都喜欢凡事“按照自己的主观意愿”,这个已经不是新话题了。弗洛伊德曾经就注意到这个现象,他强调分析的目就是把病态神经症的东西转化为日常生活的东西。而关于无所不能的自恋和心理症状之间的联系,早在一千多年前就已经有人讨论过了,如古代哲学里的“克己主义”。

当然扬教授也提到了共情是佛教的目的。她同时也认为共情是心理治疗的目的,这点我不能完全苟同。尽管增加共情——无论是对自己,还是对别人——

320

是许多心理治疗的结果，但我不认为这是心理治疗的目的所在。我认为一个病人获得了共情能力是因为共情可以使得他的症状好转。治疗师和病人都没有把增加共情作为治疗的目的，因为病人发现共情与宽容能使得自己的症状减轻，所以治疗师会设法帮助他这样做。

如何才能帮助别人呢？扬教授此文就佛教中和精神分析的治疗性关系进行了论述。我同意她把治疗关系作为中心点来描述，同时也同意她把治疗关系作为学习的载体而论述。她也论述了看似无意义的症状可能都有它的意义，病人无意识的强迫性重复也是可以通过在治疗中学习而了解的。这两点都是一个成功的心理治疗所必需的，荣格更倾向于第一种情况，当他能够理解自己孩提时的一些问题的意义的时候，自己的症状得到了缓解；在自己症状得到缓解的同时，他也发明了很多新的精神分析技巧。而弗洛伊德更倾向于后者，他是作为观察者而去研究的，无论他学习神经生物学，还是研究歇斯底里的女病人，他都能以客观的姿态出现，所以能够把自己和研究对象区分开来。最终他能从病人的自由联想中总结出无意识的动机。

我相信佛教能帮助心理治疗师解决一个心理分析的重要问题，也就是对职责和自由的理解。扬教授告诉我们，在《法句经》里有记载：“我们用我们自己的想法给世上万物贴上了标签。”这是非常难能可贵的一句话。理解和应用这句话是临床精神分析的主要议题。

321

然而不幸的是，有的时候我们学习的理论往往事与愿违，我们想帮助病人承担责任，帮助病人取得自由，帮助病人认同和使用我们的责任和自由，但是结果却不尽如人意。比如，强迫性的重复就让我们去思考这个并非我们选择的动机和行为。这和扬教授所引述的相反：强迫性重复有目的性。除了理论以外，在研究教育机构，包括我们上的大学都是教我们去标记这个世界，去接受已成定论的东西。

扬教授在论文里也讨论了“理想性移情”和“包容-超越”移情。她认为，在治疗过程中，移情有几个不同的层次。对我来说，精神分析中的治疗性关系很简单，这种把移情分成层次学说可能不利于开展工作。

当扬教授讨论“理想化移情”如何在治疗中起作用时，她提到了“能够被质疑的”和“不能被质疑的”移情，是否治疗师应当使用一些仪式化的东西来获取这种

理想化移情呢？我想我们面对的是一个非常复杂的个体-病人，所以这个问题很难解释清楚。治疗分析的关系是为了让治疗师成为一个特殊的人，对病人有帮助的人，而不是病人的爱人，或者朋友。所以治疗师的权威感是治疗师在分析里通过获得病人的认可而建立的，而不是当病人处于正性移情时的状态。

我认为扬教授所说的佛教与心理治疗之间的区别值得商榷。我印象中她指出佛教探讨的是普世的一种磨难，而心理治疗应对的是个人的痛苦。如果我们进行深层次的探讨，发现并不是这样。扬教授同样运用了她自己学习佛教的例子，她说在她修行过程中，她的老师不鼓励她表达负面的一些情感，而且她的修行目的是获取一种宁静而不是治疗过去的情感创伤。她可能把佛教修行与某种已经不太实用的心理治疗手段相对比。当代精神分析学家已经质疑了过去把表达攻击性作为治疗的动机学说，而且已经把过去认为的来源是病人身上的不满怨恨归纳为医源性的。很多情况下，病人的不幸的过去应当被修复，而不是被加深。

我在这里做一个小结。扬教授引用了佛教老师的话：“老师的工作就是帮助学生去体验到他自己的意识和老师的意识是同样的。老师意识到学生不理解这一点，也不会相信这一点，也不信任老师。……有时候有的人需要爱，有时候需要严厉。但是无论老师做什么，都是帮助学生看到一层层的防御机制和自我欺骗，这些东西恰恰蒙蔽了学生的双眼。”我很抱歉，在精神分析的方法、理论里，我无法找到与之对应的东西。请扬教授做答。

回应：提升我们的主观自由度

波利·扬-艾森卓

我非常高兴看到欧文教授写的关于我的论文的评论。我很高兴能和他有机会交谈。毫无疑问，在精神分析的核心问题上，他和我一致。我所指的精神分析是特指我个人的经历与培训——荣格学派的分析心理学。我想精神分析性治疗和其他治疗方法有不同之处，比如说我们使用一些技巧（如外化，投射性认同、移情、反移情等）作为手段来理解病人的症状，精神分析的治疗设置能保证病人的症状在治疗中得以体现。在分析中，我们有机会看到自己的问题行为所在，并且意识到我们有潜能去改变这一切。我想欧文教授在这点上也认同我的观点。

总体上，欧文教授提了很多很发人深省的观点，同时也使得我必须对我的一些观点做一些澄清。第一点，就是我作为一个佛教的探索者的问题。欧文教授说，如果我仅仅是佛教的一个探索者，可能我的理解和天生的那些佛教徒是不同的。毫无疑问，他说的是对的。我想先说说我的历史。实际上我开始接触佛教是一次被朋友邀请去参加一个禅宗的研习班。不错，我一开始是对佛教的参习感兴趣还不是对它的教义，那个时候我对佛教是一无所知的。在我接触佛教四年后，我进入了心理治疗，在六年后，我成了心理医生。七年后，我开始接受荣格心理分析训练，那是在1979年。所以说，我一直在不懈地努力通过各种方法来解决禅宗所帮不了我的各种心理问题。

第二个话题是痛苦与如何缓解痛苦的问题。欧文教授可能并不知道佛教里的四圣谛（全部修行的基础）。佛教中的“苦海”是第一个真理，因为佛教认为人类的生活是苦海无边的。尽管“苦”经常被翻译成“痛苦”，可能翻译成“心灵磨难”更贴切。因为它强调的是主观的感受，它强调的是我们对这种经历的看法。另外，佛祖也说得很清楚，虽然我们无法控制苦难，但是我们可以控制对苦难的看法。

佛祖也经常被认为是医生或者治疗师，佛教的初衷不是研究佛法，而是研究

的是如何解除痛苦。有位上师曾经说过：“除非你自己知道你在受什么磨难，不然你就无法解除这种磨难。”首先修行者要有信心自己可以获得这种自由，不然就无法成功。这和欧文教授说的权威感不同，佛教的信念是建立在自我探索中的。

有了这种信念，佛教的修行者们才能在一开始就处于一种良好的自我治疗的状态。佛祖以及其他老师一开始就告诫学生不要盲目追随权威，而是要在体验中寻找适合自己的方法。权威在佛教里有自己的一席之地，但是并非可以超越自我体验。这也是为什么说老师和学生的关系模式很重要。

325

然而对于我来说，在佛教的传统里，如果一个人想要灵性修养，并不是一定要有一个老师或者权威，他可以使用自己的方法。大多数方法虽然需要一定的指点和督导，这个可以由他的师兄弟来完成。毫无疑问，老师和权威固然重要，个人的体验才是最基本的。

佛教中的老师必须有专业的许可才能执教，如同精神分析中分析师必须通过专业许可才能执业一样。但是在佛教中，有挑战和质疑老师的传统。只要信念不灭，甚至鼓励质疑和提问。然而，正如我在上文所说，对老师的理想化和恐惧可能会影响有益的对话的发生。在精神分析师培训中，向权威质疑似乎是不多见的。当然，佛教比精神分析要早2500多年。

我同意欧文教授的观点：不论佛教还是精神分析，能否帮助病人解决痛苦问题才是最重要的。一个人的方法是否有用需要很深入的研究才能知晓。关于我对共情的理解，我相信如果我能和欧文教授真的坐下来好好谈谈，我们的想法是一致的。共情是一个人是否能够把自己设身处地地为别人想一想，去感受别人的痛苦。精神分析的设置给我们创造了这样的机会，让我们去理解症状产生的原因，也培养我们的共情能力。

326

这个让我想到欧文教授关于心理治疗和佛教的核心理解。我同意他关于荣格和弗洛伊德的解说。荣格主要着重于展示看似毫无意义的动机的潜在意义，而弗洛伊德着重于展示给我们强迫性重复的背后所隐藏的我们没有觉察到的动机。作为荣格派的治疗师，我承认帮助病人去揭示思维习惯的象征意义是正确的。很多病人在这些动机得到揭示后，症状就会好转。荣格也是一个弗洛伊德派，我自己也是。所以我们也都用了自由联想等一些基本精神分析的技巧。因为这样能让我们去客观地观察病人的症状。这个有点像佛教里的“入定”，我们用来观察人

的主观状态。

327

我再次强调一下，我先修行的禅宗然后才成为心理医生。我深深相信不论是何种学派的心理学，它的最终目的都是帮助我们摆脱困扰，培养慈悲，获得智慧去理解人的动机和行为。我同意欧文教授的观点：弗洛伊德的强迫性重复和荣格的集体无意识有时会让我们陷入一种可能带来问题的姿态。可能因为我早先对禅宗的基础，和后来的静观冥想的训练，我认为精神分析就是在提高病人主观上的自由度以及看清我们和痛苦之间的关系。

最后，我来回应一下欧文教授对于我的“包容-超越移情”的评论。正如我在其他一些论文里说过的一样(e.g., Young-Eisendrath, 2000a, 2000b, 2001)，作为精神分析师的我们，有责任意识到治疗的仪式般的设置对改善病人人际关系和主体认同有很大的帮助。比如我们常常在治疗设置中看上去只是轻轻动动嘴皮子，因为起推动作用的是治疗关系。时间设置，费用设置，病人对治疗师的不了解，治疗室的职业操守，还有治疗师不会攻击病人等等都是决定因素。比如，在治疗中没有社交场所式的闲谈，这个可能仅仅在治疗室里才能达到。这种设置关系对治疗效果起到决定性的作用。我认为治疗中认可并且贯彻这种包容-超越的移情模式是治疗的关键。

这种理想化的移情对一个治疗师和禅宗老师来说可能是不符合情理的，甚至是不公平的。因为精神分析的设置和禅宗的设置都理想化了治疗师和禅宗老师，所以我们有责任把这个仪式化的设置保存下去直到病人能够自己独立。如果我们的方法得当，病人或者学生能够完成这个超越症状的过程。正如我所说，精神分析不解决包容-超越的移情，但是在佛教关系中，是解决的。

328

当欧文教授说“治疗关系是很普通的一种关系”，我相信他是从分析师的角度说的，对于病人一定不是这样。即使是一个非常有经验的人类学家，鲁尔曼教授(T. M. Luhrmann)对于精神分析的感受远远超越了她的想象。她在评论文章里说：

在治疗关系中，病人可能会说：治疗师是他们一生中最重要的的人。当我在接受治疗的时候，我认为这种对治疗师的感觉有点像神话色彩，无论是晚上还是早上，治疗师的影子时时刻刻伴随着我。无论我走到哪儿，这种感觉

都挥之不去。精神分析师解释说这种感觉来源于童年的经历的重现,但是我
觉得这个主要是因为治疗关系的不对称性。(2000,104)

是的,这种强烈的感觉和佛教中对宗师或者活佛的感受一样的。作为一个分
析师,我认为最重要的是帮助我的病人获得包容,缓解症状。病人是付了钱的,我
该怎样做才能做到最好呢?唯一能检验的就是实际效果了。我通过演讲和写作
使病人了解他们的症状。关于欧文教授所说的佛教与精神分析的区别,我想做一
点评论。

首先,在我的佛教修行过程中,从没有任何人说想要和我谈谈我的情感问题,
或者我的人际交往问题,除非这些东西已经干扰了我的修行。修行过程的焦点始
终在于我如何获得应对那些东西的方法。这些方法是在漫长过程中培养起来的。
这个过程包括老师的指导、鼓励和反馈。我觉得这个过程有点像学骑自行车或者
学开车。因为我们总想在一个安全的地方做这件事(比如停车场),而且会让一个
已经会了的人教我们。这个和佛教修行很像。然而,精神分析可不是这样的,精
神分析师如何了解症状之谜,如何让我们从困扰中获得自由。我们不可能不带着
自己的问题走进分析室。

欧文教授说,很多治疗过程的负面东西可能来源于治疗师的反移情。这个我
非常同意。所以,治疗师要明白这个设置对病人意味着什么,该如何对病人负责。
所以,我每次都会在治疗开始之前告知病人治疗原则,还有这些原则的原因。我
会征求病人的同意,不管我做什么种类的治疗,我都会这样做。这些东西没有影
响移情,作为荣格派的治疗师,我知道移情随时随地都可以发生,但是只有在分析
室里,我们才分析和讨论它。

我想可能我的分析应该属于当代的“主体间关系取向”。像欧文教授,还有
我,我们都能够开诚布公地去探讨治疗关系的重要性,这说明我们都认识到了治
疗关系的重要性。我以后会在主体关系这个课题上继续探索。

参 考 文 献

- Byram, T., trans. 1993. *Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. Boston: Shambhala.
- Dalai Lama, H. H. 1997. *The Four Noble Truths: Fundamentals of the Buddhist Teachings*. London: Thorsons.
- Garfield, J., ed. and trans. 1995. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*. Oxford: Oxford University Press.
- Gross, A. 1999. Unconditionally Steadfast; Amy Gross Interviews Pema Chodron. *Tricycle: The Buddhist Review*, fall, 43 - 49.
- Hoffman, I. 1998. *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process: A Dialectical-Constructivist View*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Hooper, J. 1999. Prozac and Enlightened Mind. *Tricycle: The Buddhist Review*, summer, 38 - 41, 102 - 110.
- Horne, M. 1998. How Does the Transcendent Function? *San Francisco Jung Institute Library Journal* 17: 21 - 41.
- Jung, C. G. 1966. The Psychology of the Transference. Trans. R. F. C. Hull. In *The Collected Works of C. G. Jung*, 16: 163 - 323. Princeton: Princeton University Press. First published in 1946.
- 1969. The Transcendent Function. Trans. R. F. C. Hull. In *The Collected Works of C. G. Jung*, 8: 67 - 91. Princeton: Princeton University Press. First published in 1916.
- Kopf, G. 1998. In the Face of the Other; Psychic Interwovenness in Dogen and Jung. In *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*, ed. A. Molino, 276 - 289. New York: North Point Press.
- Luhrman, T. M. 2000. *Of Two Minds: The Growing Disorder in American Psychiatry*. New York: Knopf.
- Modell, A. 1991. *Other Times, Other Realities: Toward a Theory of Psychoanalytic Treatment*. Cambridge: Harvard University Press.
- Renik, O. 2000. Subjectivity and Unconsciousness. *Journal of Analytical Psychology* 45: 2 - 20.
- Strenger, C. 1991. *Between Hermeneutics and Science: An Essay on the Epistemology of Psychoanalysis*. Psychological Issues Monograph 59. Madison, Conn.: International Universities Press.
- Strupp, H. 1989. Can the Practitioner Learn from the Researcher? *Psychotherapy* 44: 717 - 724.
- Young-Eisendrath, P. 1997. Jungian Constructivism and the Value of Uncertainty. *Journal of Analytical Psychology* 42: 637 - 652.
- 2000a. Psychotherapy as Ordinary Transcendence: The Unspeakable and the Unspoken. In *The Psychology of Mature Spirituality: Integrity, Wisdom, Transcendence*, ed. P. Young-

- Eisendrath and M. Miller. London; Routledge.
- 2000b. Self and Transcendence: A Post-Modern Approach to Analytical Psychology in Practice. *Psychoanalytic Dialogues* 10; 427 - 441.
- 2001. When the Fruit Ripens; Alleviating Suffering and Increasing Compassion as Goals of Clinical Psychoanalysis. *Psychoanalytic Quarterly*. 70; 265 - 285.

第8章

指向月亮的手指： 禅修和拉康精神分析实践

劳尔·蒙卡约(Raul Moncayo)

理清概念背景

331 弗洛伊德认为精神分析实践与牧师或咨询师的工作不同(1926)。分析师为了履行其职责,必须放弃作为教育或引导者——如理想领导者、道德说教家或牧师咨询师——的位置。

弗洛伊德把精神分析从牧师式咨询中区别出来的意图需要在他对宗教的心理学批判背景下理解。大家知道,弗洛伊德(1970)把宗教贴上人性强迫性神经症的标签,并认为灵性是对性和攻击驱力的防御。弗洛伊德(1927)抛弃了宗教提供的安慰,无论是与母亲的婴儿性共生或对神旨父亲的婴儿性依赖。

332 然而,如我在别处观察到的(Moncayo, 1998d),同样重要的是要记住,两个世纪以来在西方,宗教转化的趋势与科学范式抵制宗教的主张是并存的。自然和社会科学所允诺的人类开悟追求的不仅仅是消除宗教,还有更高形式的灵性或宗教性。目前犹太教、基督教和佛教内的灵性更新趋势显然是继承了开悟范畴内的灵性趋势。

由于社会科学寻求用人类本性、心理学、受苦、社会解放的论述来代替宗教,宗教倾向于辩证地尝试转化其本身,以良好地应用开悟。很多人把心理学特别是弗洛伊德的精神分析作为需要彻底清除的宗教的工具,这将把其从教条、不宽容

和固执中解脱出来。

很多杰出的心理学家以及牧师咨询的支持者发展了一些概念和理论以寻求与精神分析思考相应的纯粹宗教。他们都接受弗洛伊德精神分析所涵盖的现代、开放的观点以及对宗教的负面批评,与此同时大部分的作者认为弗洛伊德学派的观点不能够描述精神体验中更高的、非防御的、非病理学的方面。

整合精神分析和牧师咨询的潮流见于从荣格(1958)到蒂利希(Tillich)(1952)的著作,目前汉斯·龚(Hans Kung)(1979)、存在主义心理治疗师维克多·弗兰柯(Victor Frankl)(1962)和罗洛·梅(Rollo May)(1958)、精神分析修正者迈斯纳(W. W. Meissner)(1984)、詹姆斯·琼斯(James Jones)(1991)和摩西·斯佩罗(Moshe Spero)(1992)的著作则是最佳的代表。

然而,尽管同意扩充精神分析的概念和体验水平,我不支持探索灵修和精神分析实践相似性的整合框架,因为这样的框架模糊了后者与牧师咨询间的差异。我认为,灵修和现代心理治疗间的很多矛盾不应该因为需要引入明晰的灵性价值、道德秩序或生活的意义到精神分析实践和心理治疗中而被和解。在这篇文章中我将概要地阐述分析实践和灵修之间的关系,以避免把分析认为是狭义上明晰的道德治疗的一种形式。而在有的地方,通过修订分析情境本身的伦理框架将找到灵性领域。

最后,如请愿祈祷、沉思祈祷和冥想等灵修也需要进行区分。禅修冥想(Zen meditation)被用于作为冥想和真正灵修体验的例子;似乎灵修实践和分析态度是最为接近的。请愿祈祷是灵修实践中与分析 and 科学态度冲突最大的。请愿者向神祈祷就犹如孩子在请求父母。沉思祈祷则在请愿祈祷和冥想之间。沉思祈祷的功能是召唤式的而不是请求式的,而请愿总是预先假定了有神灵的(无论是一神论还是多神论),冥想和沉思可以是无神论的。

根据龚(1979)的观点,精神分析治疗不应该只是指向过去,还应该在未来生活的意义上帮助主体。分析应该通过给予远离享乐、沉迷、自恋和因循守旧的价值导向,以给人带来意义。在这个意义上,心理治疗与牧师咨询或者是重塑个人良知相当。龚重述了一个荣格很早以前提出的观点,认为宗教的愈合、救赎和重生力量比纯粹的心理分析更强大。这可能是这样的,但是我认为,通过道德咨询或者是告诉人们应该相信什么、怎么去做不是彰显这些力量的最好方法。

教牧咨询或者宗教存在主义的观点认为,意义与无意义、有神论与无神论、存在与虚无或空通常是二元对立的。二元性并不允许辩证综合,在其中相反的观点包含了彼此。拉康(Lacan)的著作包含了对空和“无感觉”或“无意义”的积极、内在于精神分析的阐述的种子。在一个非二元的意义,无意义(nonsenselessness)包含了意义(meaning)和无意义(no-meaning)。无意义指向超越自我理想和道德目的的意义。总的来说,存在主义流派并不认为空有着超越意义表达的真实的积极意义。拉康把人类体验定义为在三个维度上进行:真实界、象征界和想象界。真实界指的是超越语言、意象和逻辑,但是却构成了它们基础的体验。我将在后面对此作进一步阐述。

334

进入空的积极途径不只存在于佛教的禅和道教中,也存在于梅斯特·埃克哈特的复杂的基督教和传统的犹太卡巴拉教(Kabbalah)。存在主义宗教的思想家,如蒂利希,受道德目标的引导以克服“不存在”(non-existence)或“不在”(nonbeing)的威胁。“不在”并非存在的威胁。因为存在总是从不存在中生发而来,而且消失于一个不能够由我们所称的存在或不存在所定义的状态中。根据禅,在与不在、意义与无意义、存在与不存在的二元范畴不适用于描述“不二性”或者是“不二”精神。

与此类似,精神分析情境中传递了重要的元价值,这些价值不是从道德意志中生发出去的。后者总是限于善与恶的二元观点中。从辩证的角度看,被认为是恶的东西总是包含着善的成分,反之亦然:被认为是好的东西包含着恶。如果恶的一些观念被过于鄙视,内心将不会平和,且还会受到恶的影响。在精神分析术语中,道德意志被放在超我的位置上。超我来自最原始的源泉,其判断与攻击和破坏的能量一起运作。与其说它統合了主体,还不如说它分割了主体。西班牙犹太卡巴拉教徒科尔多瓦的摩西(Moses Cordovero)(1981)写道:评判中所包含的魔鬼般的力量总是与善恶之树相关联,而非生命之树的不二价值。根据《圣经·创世记》的隐喻,可以断定生发于生命之树的价值与分析实践中的价值是相呼应的:与升华的死亡驱力或者是死亡驱力相联结的价值最终都跨越到了对面,以及爱或者爱欲这一面。

在其他地方(Moncayo,1997)我曾假设生命或死亡驱力有两个维度:联结或者不联结。依恋(attachment)和冷漠(detachment)的第一种类型与初始过程和快

乐原则相连,第二种类型与次级过程和恒定或涅槃原则相连。产生了人与人之间持久的联结和统一的纽带的生命驱力或者是爱欲,需要与联结或依恋欲望以及快乐原则下的生命驱力相区别。后者产生了短暂的合一,一旦纽带从爱变为恨或者是相反,就会变为离婚或者是分离。这是服务于死亡的生命驱力或者是如弗洛伊德所言,生命的目的是死亡。弗洛伊德之后,且与拉康相反,在此理论建构的特别的点上,快乐原则需要被置于性愉悦中不联结和破坏力量的一边,而不是静止能量的稳态或恒定这一边(如拉康所做的)。拉康的概念“原乐”(Jouissance,一个难以翻译的术语,包含并超越了快乐与痛苦的二元性)代表了在快乐原则下生命和死亡、快乐或痛苦的特殊联结或者是结构。考虑到“原乐”在产生症状和心理愉悦、痛苦如恐惧、焦虑和抑郁等存在危险,这个概念有巨大的临床意义。

因此爱欲或生命驱力产生于快乐原则之前并超越了快乐原则(拉康的“原乐”),其与静止能量的联结功能相联系。如果快乐原则被定义为稳态原则,“原乐”将超越快乐原则(这是拉康的论点)。然而,弗洛伊德著作中对把快乐原则与静止能量(quiescent energy)的联结功能联系起来的基础较少,因为以布洛伊尔(Breuer)(弗洛伊德从他那里借用了这些概念)的观点是内在地与稳态功能联系在一起。弗洛伊德总是把快乐原则与初始过程的自由能量联系在一起(拉康的“原乐”)。此外,作为稳态的快乐原则如何阻止“原乐”(如拉康所相信的),如果“原乐”是超越快乐原则的?

恒定或涅槃原则比快乐原则更为基础,尽管两者都可以被认为超越彼此。与快乐原则相反,涅槃变得与爱欲难以区别,爱欲通过把力比多与原始的爱或者是恨的客体相脱离,从而产生了更为持久的联结和依恋,由此把自由能量转化为跳跃或者是静止的形式。如果在快乐原则之下两种驱力的关系是“生命的目的是死亡”,在涅槃原则下相反的说法也是对的。涅槃原则下生命和死亡的关系是:死亡的目的是生命。快乐,作为善之快乐,而非快乐之善,更多地是被恒定、持久联结或把事物看穿,或者是被平衡、和谐或稳定原则所定义。

禅与精神分析一样,首要地关注“死生大事”。杰克·恩格勒(本书较前部分)认为,在佛教里,生命和死亡不能被认为是固有的驱动力,因为没有固有的性情。所有的冲动和性情都是有因由条件的。这的确是这样的,只是遗传的和固有的有不同的意义。比如,佛教的业(Karma)超越了单纯的发展生命线,集体“业”的概念

也是如此。首先业或者是因果律，意味着欲望和冲动是有特定的定律来调节的，无论是自然的或者是象征/文化的。特定的活动产生新的欲望，而欲望本身导致新的活动。但是，在两种情况下，“业”的定律调节了运动活动之门。此外，我们与同类以及所有物种在此分享了所有的“业”。在此，即便是动物本能和人类驱力的区别也被模糊了。业报反应(Karmic)，象征法则甚至规定着动物本能。该观点与佛学以及进化理论是相一致的。动物和人类领域存在着延续性。根据佛教心理学，第八识(the eighth consciousness)，或者藏识(storehouse consciousness)(这对所有的现实目的来讲都真的是无意识的)包含着业报反应的种子，那是形成我们基本的心理结构的原因和条件，且是固有的，不随时间和生活史而变动。现在遗传可以用几种方式进行解释：(1) 作为重生的类型和既往生活史的影响；(2) 性情是如何从一代传到下一代，无论是基因的还是象征的；(3) 过去的生活(life in the past)(而非已逝的生活，the past life)如何影响现在和将来的生活。最后，我们从“既往生活”中遗传了冲动并不意味着冲动是固有的性情。根据拉康的观点，驱力有想象、象征和真实界。在我看来，驱力的实存(the Real of the drive)代表了欲望的固有的空，或者是未生的存在以及生命和死亡间无条件的运转，因为生命中包含着死亡而死亡中蕴含着生命。涅槃或者生命中的死亡代表着在有条件的或因果报应的存在中找寻无条件的错误。摇滚乐队“涅槃”的主唱沉迷于海洛因，甚至最后自杀，那自我破坏的生活方式代表了这种错误的一种方式。在通过快乐寻找涅槃的路程上，他得到的只是他的生物性死亡。死亡中生命或者真正的涅槃代表了真正的喜悦以及空的美好法则中的神圣安宁。如果我们没有生活在对“业”的定律的忽视中的话，快乐是恒定、持久联结和看穿事物的功能。

337

生命树这样的元道德规范(这构成了伦理和理论)不仅需要与道德或牧师取向相区别，还需要与纯理性主义者或现世论者的观点如自我心理学相区别。弗洛伊德之后，自我心理学对超我和传统宗教压制的道德和源于弗洛伊德所定义的自我更为灵活以及理性的限制进行了区分。以这样的观点看，精神分析受此治疗诫命的引导：用自我灵活、有意识、合理、主动的克制来取代超我病理性潜抑的约束。

自我心理学家在分析师和被分析者理性的治疗合作——治疗联盟中找到了现世的健康价值。更高的伦理要求客观批判和反思的理性自我功能。然而，在自我心理学的模式中，我们达到了一个现代、现世和理性的伦理但是还未达到灵性

体验的维度。因此,尽管神秘主义者和科学家分享了非道德主义的接近现实的方法,戒除道德评判,犹如分析实践中超我的解构和重构,在其中及其本身并未包含灵性的角度。

精神分析和冥想均可被认为是接近更大的不二心灵的工具。在禅宗中,更大的心灵的现象与灵性体验相契合。在两种模式和实践中,“大心”(Big Mind)的唤起并非首先通过遵守行为的道德或理性指南。冥想要求心灵在其内部对心灵进行观察的同时戒绝对好与坏或者主观和客观的心理内容进行分辨,而精神分析中的自由联想意味着不在自我控制下的不同的观念形式。作为防御和理性解释机构的自我,成了分析过程的阻碍。因此,与很多批评所称的正相反,精神分析并不仅仅是纯粹的智力过程。换句话说,精神分析也把自我理性作为需要治疗修正或解构的防御性运作。

因此,可以认为,被分析者和分析师的防御性自我和超我必须被置于一边,以引发更大维度的体验。在禅和拉康(1960b)看来,精神分析和禅修体验中的自体转化过程可以被理解为不是一种自我功能,而更是一个抛开想象的自我呈现,揭示出良性的人格解体和创造性的主体匮乏(creative subjective destitution)。

338

迈斯纳强调,所谓的神秘体验“并没有削弱或破坏同一性,事实上相反,有着更强大的稳定、维持和丰富同一性的能力”(1984, 151),对此我是同意的。该陈述的意义包含在单词“神秘”(mystical)的语源学的意义上。神秘(mystical)与雾霭(mist),某种无实体的东西相关。神秘体验摧毁同一性是在其摧毁了幻想或想象的自我认同的意义上讲的。这是必要地象征性死亡,其辩证地肯定超越自我认同的更大和更终极的心理同一性形式。因此,在拉康看来,认为神秘体验和精神分析在主体匮乏和良性人格解体上有着共同的实践就是可能的了。在这个过程中被摧毁或解构的并非自我功能本身,而是实在自我主体的想象性建构。在此问题上,汉斯·洛华德(1978)也曾经呼吁过不要用自我心理学的建构和积极定义的元心理学概念来理解所谓的更高的心理功能。他把初始过程和潜意识愿望作为创造性、更新和直觉知晓的永恒形式。

与此相反,客体关系学(费尔贝恩,温尼科特,马勒)、自我心理学和自体心理学都把发展一个连贯整合的自我或自体同一性放在优先的地位。以前的作者(超个人学家如 Jack Engler(1981)和精神分析传统内的 John Suler(1993), Jeffrey

Rubin(1996)以及 Mark Epstein(1995)认为这是当代精神分析和佛教无我理论的最显著的不同或差异。如果想对此问题有更全面和深入的了解的话,请参见我对主体进行论述的文章(Moncayo,1998c)。

339

以上的作者已经对我/无我(self/no-self)这一困境提出了几个可能的解决方案。恩格勒阐述了目前被广为流传的概念,及“你必须先成为某人,才能够什么人都不是”(在本书中阅读恩格勒的文章以进一步了解)。换言之,恩格勒假设在无我(no-ego)阶段开始前得要有自我存在。然而,这样的发展论述带来了把自我具体化的危险,下面的犹太笑话即是一个说明的例子。有一次一个拉比走进犹太教会堂,发现管理员说:“哦上帝!我什么也不是,什么也不是……”拉比回应道:“说什么也不是的那个人是谁?”在这个例子中,什么人也不是还在作为前提的假的自我构建的影响下。没有自我(ego)成为积极的自我认同。另一方面,无我(no-self)并不意味着低自尊、低的地位或者是缺乏自信,因为从佛教徒的观点看,这样的否定自我(negative ego)还是一个想象自我。从佛教徒或拉康学派的观点看,无我包括无法被归结于自我的人的能力和函数。在实施功能或者是自信方面的问题并不能确切地代表自我的缺乏。与此相反,这可以被认为恰恰是与想象自我的联结需要被修通和放手。

但是尽管佛教和精神分析均对自我错觉和想象进行了批判,佛教并没有探索和追踪导致建构假的自体感的俄狄浦斯幻想。想象自我代表了恩格勒所称的“某人”。在精神分析中这种想象自我被分析和修通,而不是简单地被解除或潜抑。然而,无论在禅或精神分析中,修通想象自我的过程中,所谓的自我功能并没有被摧毁。因此,佛教认为这些功能是真实自体的功能,而拉康认为是主体的象征功能。超越自我功能意味着意识到记忆、判断、领悟或知晓是更大的、潜意识的象征结构的相互依赖的功能。我在描述的意义上用无意识这个术语来指“大心”而非被潜抑的无意识。事实上,无论是意识或无意识都不适宜描述佛教所说的超越意识的意识,以及拉康说的“不知之知”(knowing that does not know that it knows)。

340

与佛教非常相似,拉康相信自我是想象的建构,尽管是不可避免的、必需的建构。对拉康来讲,自我所关注的自主、掌控和个体化强化人类主体性的想象界。拉康把体验的想象界定义为根本上与错觉或错误认识的不可避免的功能联结在一起,因此,他用了术语“幻想”(imaginary)而不是更为积极的术语“想象”

(imagination)。〔在拉康理论中,积极想象的这一类是通过想象界(the Imaginary)和象征界(the Symbolic)间特殊的关系类型所定义的〕(Moncayo,2000)。作为体验的一个维度,拉康想象界的概念是基于这样一个前提,即有作为假性建构想象自我。此外,如下所解释的,虚构一个实质性自我还与幻想生活特别是无意识的幻想生活联结在一起。最后,这个概念本身有一种模糊性,因为拉康还把想象界与视觉感知和一般的视觉理论联系在一起。对拉康而言,真实和现实有着虚假、幻觉或幻想的结构。在此,他与弗洛伊德不同,弗洛伊德以传统的西方模式,清楚地区分了幻想和现实。从这一点上看,拉康在不经意间接近了传统的佛教思想。为了我们目前的目的姑且认为,佛教的“外在客观现实”可能比纯粹的主观幻想更为精致,但还是被认为是一种心理建构。

根据拉康镜映阶段理论,当孩子在镜中看到自己被反射的影像时,他/她获得了一种非实在的身体自我呈像。拉康把自我与想象联结起来,因为他认为,自我与自体意象、与自体如何看待他人的镜映结合在一起。拉康假设,镜子中身体自我易逝的非物质性代表了欲望的母亲客体的具体化。“哦,所以这个是妈妈想要的或不想要的。”因此,那镜子般的映像,那镜子里的映像,占据了与幻想客体同样的结构位点,幻想客体组成了母亲欲望的缘由。根据拉康的想法,个体从与母亲和母亲欲望的早期认同里衍发了他/她的自体映像和身体映像、他/她的自恋。第一个完整的自我映像是根据他人的欲望塑形的。自我是主体为母亲建构的幻想客体。与这个想象客体的认同隐藏在身体自我呈像认同的背后。

从那时起,反射的影像以主体的双重性保持着,模糊地代表着自体或者他人。这是投射和想象的主体间性的地方,他人被自恋地误认为自我,而自我被自恋地误认为不是源于与他人的认同。从想象界的观点看,与把他人看为主体相反,自体在他人那里看到的是自己的反射(映像)。自我错觉(ego-illusion)和误认源于这样的事实,即特别和独立的个体的思想恰恰是从自我最受他人决定且依赖于他人的地方来的。拉康把自我与兄弟姐妹竞争联系起来,被认为是兄弟和志同道合者的他人被感知为能够置换和占据自我所拥有的在母亲那里的位置。

从另一方面讲,尽管佛教和拉康学派精神分析把自我作为想象的建构,与精神分析不一样的是,佛教对解构和追溯自我认同或欲望的源泉到主体熟悉和象征的历史并不感兴趣。在这一点上我同意鲁宾的看法,他观察到佛教中缺乏心理历

史的维度。但是从拉康的观点看,心理历史维度的存在并不一定给实在自体或自我的真实存在提供证据或支持。在想象界之外,以及在真实界之内,主体是出现在语言和叙述中的一系列功能和过程的隐喻或命名。

对拉康来讲,是象征秩序(一系列的法则、价值、神话和言语秩序等)建立了主体的结构和功能,这些在自我心理学流派中归结为非防御性的、“现实的”自我功能。对拉康来讲,现实是一个社会建构,由与文化 and 法则联结的语言秩序所赋予。语言的规则和亲缘规则被认为是文化的两个基础和整合因素。语言和象征无意识建构了相对于主体的他者,因为他们调节着主体和客体、自体和他者的关系。他者被利用(Other is capitalized),因为无意识和语言是更大的结构,规范着主体的现实体验。此外,他者还指向父母和权威形象,从这些形象中主体接收了社会规则以及语言规则、内容。就如同理想自我和自恋是母亲欲望的衍生客体,是与象征父亲的关系把主体从自恋和母亲想象客体中解放出来。在认同父亲所代表的象征规则和社会法则的意义上,与象征父亲的认同,把主体确立为象征的枢轴,象征则作为主体性的枢轴。象征就是那组织起人类主体性的,并且作为象征规则和社会法则体现在具体特别的“公民”身上,主体作为象征的机构/枢轴在运作着。同此,个体难以从叙述的语法主体中被区别出来,也难以从由语言和文化范围内的一个恰当名字的流转所赋予的归因和定位中被区别出来。主体与一个名字等同,这个名字代表了在一个特定社会中的如此这般。

342

根据拉康,笛卡尔的“我思故我在”的转换将被用于阐述主体的三个维度。“我思(我说),故我在”代表了前面所提的想象自我和自我意象。当用社会语言时,那个宾我(the moi)、自我,说:“我想”,“我说”。如布鲁斯·芬克(Bruce Fink)所指出的,当自我说,我讲,“这所意味的因此指向了他认为是他自己的某一水平的意图;他所指的是符合他的自我意象的意图”(1997,24)。这就是为什么拉康对叙述性自我(enunciating ego)和叙述的主体(the subject of enunciation)以及意义(meaning)和含义(signification)进行了概念上的区分。意义是想象的,因为“它与我们的自我意象联结在一起,与我们所具有的我们是谁,在哪里这样的自我意象有关”。相反,无意识的主体、象征主体、含义主体(the subject of significance)、叙述主体被拉康认为是能指(the signifier)运作的结果。经典的弗洛伊德口误、失误、语意双关、多重含义,简言之,所有无意识的形式,均为语言样的无意识象征结构的

结果。所有的这些心理形式均有打破意识自我所意图的或想说的想象的同质性。无意识和能指通过主体说话。事情本身为自己而言或者“它”在我里面说话。从这个角度出发,拉康(1977b)修改或置换了笛卡尔的“我思故我在”,用“我思故我不在”(我思于我不在之处,I think where I am not)代替了“我思故我在”。“我思于我不在之处”代表了爱泼斯坦(1995)在比昂之后提出的没有思考者的思想,在此,从拉康的观点看,思想是能指,为自身而言且表述了主体的象征性存在。能指或者象征思想的自主性被体验为对自我的否定:我不是。我的思想自主地工作,但并不总是与我的意图或愿望合作。但是“我思于我不在之处”的“我思”指的是,象征界总是代表着我或我的主体的一部分,而不是自我。这是一个更大的我,在进行着思维活动,尽管以一种似乎是自我排斥(ego-dystonic)的方式进行着。

拉康的警句“无意识是他者的话语”突出了语言和认同的不自主和无意识功能:语言的法则——语法的规则、隐喻和转喻——是如何决定了事物是如何被说或如何不能被说的,自我的自我归因言说如何无意识地为认同了重要他人话语后的引述。在后者的意义上,自我包含了对来自他者能指的认同(来自象征秩序和重要/能指他人)。自我代表了象征界的想象规则以缝合或遮没他者或主体的终极非存在性的本质。当意念的能指代表被投注在理想自我的自恋中时,认同变成对理想父亲或理想父母之邦的理想化,能指则起着假性认同的功能。这同样适用于在意识形态上过度认同佛教的个体。

这把我们带到了对笛卡尔我思的第三个置换,导致了主体体验的第三个维度:真实界。“我思于我不在之处”需要被转换成“我存在于我不思之处”,这意味着超越思想、意指和表象的存在或非存在领域。拉康对社会现实和心理真实或者禅所称的终极真实进行了区分。

如我之前所提到的,在拉康的理论中,社会现实处在象征界中。真实界指的是弗洛伊德的无意识,指的是广泛意义上的未知,而非只是被潜抑的内容。拉康给真实界不同的定义,在这当中,下面这一点是要被注意的。真实界以及真实界中的主体是一种突破或空的所在或空间,允许关系连结或能指链内能指运动。如同芬克所指出的,“在他对失窃的信函的研讨会上,拉康说道,能指标识着取消其所意味的东西……一旦主体说了他/她的那部分,她所说的就侵占了他/她的位置;能指替代了他/她;他/她消失了……能指取代了主体的位置,位于已经消失了

的主体的位置上……这个主体没有其他的存在，只是在话语中的一种突破”（1995,41）。

344

因此，一方面讲，主体由代表了另一个能指的能指所代表；主体是存在于象征界中的隐喻。从另一方面讲，真实界中的主体是话语中的突破或突破口。此外，这个突破、间隙或洞（hole）被拉康描述为不知（non-knowledge）的点。如胡安-（Juan-David Nasio）（1992）所述：“作为主体，在我不知道的地方意识到我自己。”此外，从一方面讲，这个不知（non-knowing）的点指的是在忘记中的漏洞，是在象征界中潜抑了能指的结果。从另一方面讲，在潜藏于真实界中并超越于语言和能指存在场的意义上，不知的点还指未知。从后者的意义上讲，真实界中的主体和未知的点还起着新的意指（significance）源泉的作用。新的意指的产生意味着，直到这产生之前，在所指或意义的场中，存在着一个洞。因为意指是不知道的（这意味着其没有能指），可以说在所指的领域里有一个洞。事实上，根据拉康，主体位于这同一个洞中（而不是在知识或象征呈像的行为中）。真实界还是他者原乐（the Other jouissance），据称女人和神秘主义者（mystics）能体验到但对此却一无所知（知识和语言无法描述的体验）。真实界是能指链所环绕的，依然是语言和意指所不能到达之处。因此，拉康谈到语言在精确地表述真实界上是缺乏或者无能为力的。正是通过推理或语言无法象征或理解带给了真实界本质上的创伤性质和引起焦虑的性质。最后，对拉康而言，真实界是一种充盈的状态，没有分裂、割裂、相反或区分，真实界要与想象界中幻想的整体感相区别。当自我以一种新纪元或人文主义的方式认为其本身变成为整体时，这是高度灌注了自恋能量的自我意象或自我理想。

345

但是对佛教而言，真实的自体是无我，他们自身存在中的现象是空，且仅以与其他相关联的功能形式存在着。我们所称的我们自己是一种习惯、一种构建甚或一种捏造。真正在那里的是存在的五条河流，即形式、感受、感知、心理组成和意识。但是在这五条河流里并没有永恒的或固有的自体。这五条河流是空的，因为离开了其他，没有什么可以独立存在。如拉康所说，自体就是他者，而他者就是自体。因此，佛教中的空指的是互相依赖。比如说，身体存在于形式的河流中，身体的每一个部分都与其他部分相互依赖。鼻子只有在与脸的关系中才是鼻子，鼻子在本质上是空的，因为没有脸的话就没有鼻子。因此，要表达形式的空时（鼻子），

禅师可能会说一些有点荒谬的话，如鼻子悬挂在墙上。这个陈述旨在强调没有脸，鼻子就是没有意义的。空的另一面是，事情是空的，因为它们在持续地变化着，这五条河流处在持续的变动和转化中。有时候佛教用天空或空间作为空的隐喻。任何东西都可以在空间中运动，空间是存在的无基之地(groundless ground)。澄澈的蓝天是心灵本质的隐喻，开悟者的思想就如鸟儿在空中飞翔，未留任何痕迹。没有思想者的思想并没有产生超越飞翔于天空中的鸟儿真实自体体验的假自体感。

因此在佛教空或终极真实的概念和体验中找到与拉康真实界的交叉是有可能的。尽管拉康强调语言作为体验的组织者(思维、情感和意识)的重要性的方式是佛教所没有的，他不仅用相互依赖的言辞描述了语言，还包括了超越语言的体验界。手指是指向月亮的能指，但是手指/象征并不是体验着的真实界中的月亮本身。真实界是能指链所围绕但是依然独立于语言中固定的意指。一个单词或文字的意指取决于语言中它与其他单词或文字间的关系。每个单词或文字本身的含义都是空的，而正是空引起了能指链中意义在不断地进行着动力变化。

空作为允许意义进行变动和渗透的清澈空间，是一个更大的“我”，它可以在与真实灵性功能相呼应的水平上被达到。“我思于我不在之处”需要被转换为“我在于我不思之处”，这意味着超越于前面所提到的意指或表象的存在或不在领域：我们的真实自体，那无名的超越于思想以及能够说“我就是我”的大我。(Exod, 3: 14)

346

此外，如前面所述，在所指领域中的洞，或者说，当所指在真实界中，在真实界的空性或没有任何根基中(the empty a-territoriality or groundlessness of the Real)，出现于象征界中的洞引起了反惯例的、进化的跳跃，超越了所建立起来的语言和观念的应用。因此，没有人可以真正地或真实地说“我在”或“我知道我在”，因为在真实界的领域中“我”是什么是未知的。不知道真实界中认同的意义，以及无我比我更接近于我这样的事实，恰恰是新的意义以及清晰表述的主体结构元素的源泉。这一观点与苏勒是一致的，其在比昂和迈克尔·艾根之后，描述了无和“灾难是如何作为零点灌注了自体并作为建立自体的基础。”(Suler, 1993, 71)。是无或无我，而不是自我作为把自体连接在一起的原始的结合力量。

因此，我支持在拉康真实界的概念和佛教中以空作为真实的观念间建立联

姻。拉康常常把真实界描述为用以指向真实界的象征界中的缺乏或不在。这样的缺乏暗指语言用来代表超越于象征的真实界上的局限。拉康把真实界中的空定义为他者的缺乏(a lack in the Other)。这与很多修习禅的学生在试图用语言来描述他们的冥想体验和领会时所述的恐惧有关。授禅把此困境描述为蚊子试图去咬铁牛。在描述这样的体验时可能会感受到象征阉割或心理无能。

对拉康来讲,代表真实界的缺失的能指、他者的缺乏或缺乏的能指,把主体结构成被隔绝的、被分裂的,渴望着真实界中的某种东西而这又是象征界和想象界永远无法充分领会的。无论是语言、自我还是驱力都无法把真实带给主体。当禅修体验消退时,与真实的相遇是不可能而同时又是可能的。这样的悖论在拉康的警句中也表达出来了,“要现实:寻求那不可能的。”寻求不可能是不现实的。以禅的方式,拉康把那传统的理解掉了个头。去接近那非传统的真实界,人至少在一开始得敢于投入那看起来不可能的。比如说,对于一个西方人而言,谁会想到一天花 16 个小时来冥想?很显然只有某些有点疯狂的人会这么做。

347

此外,他者的缺乏还可以与象征秩序的两种特性相连接,以及与《般若心经》中著名的禅语“色即是空,空即是色”相似。首先,假设能指只是通过它与其他能指的区别被定义,每一个独立能指本身的意义之空即是在结构中维持着意义的相互依赖性的东西。如前所述,没有什么东西是可以离开其他而独立存在的。其次,象征秩序的特点即是在与不在的根本辩证。在象征秩序中,任何东西都存在于缺场(absence)的背景之下。拉康注意到,能指用于事物缺场之时,而且只存在于与其他缺场的能指的关系之中。因此,在第一种情况中,能指的空,或者每一个单一能指本身的存在是缺乏意义的(色即是空),它丰富并支持了意指结构的意义(空即是色)。而在第二种情况中,空或者事物或结构的缺场(色即是空)支持了能指的象征形式(空即是色)。在两种情况下,空和辩证的缺场(这也同时是在场)代表了积极的术语,没有消灭形式或者是结构。象征的缺场带来的新意义的产生,意义在语言的隐喻和转喻中的渐变和流变。因此,在拉康的范例中,他者的缺乏代表的不仅是话语的限制以及获得定论的不可能性,还有创造性以及独创性的源泉。拉康在象征界下被阻隔的主体不只是加强了社会法则的积极功能,还加强了欲望的可能性。在语言法则的象征性阉割是接近欲望和主体空性所付出的代价。

因此,当拉康用隐喻或能指谈到主体,认为其在叙述中以裂口或洞取消/产生

了主体(自体是由非自体的元素构成),如负性术语(裂口/洞)需要以佛教中积极创造性的术语无/零或作为空的真实自体/主体来考虑和理解。创造性的空不只是某种东西的缺场。无我常常与空虚感相混淆,如缺乏某种东西或作为防御性的超然冷漠(detachment)。只有在象征界中空表现为消极的缺乏或洞。在真实界中空本身是一种充盈,如拉康本人所指出的,正是真实界作为空的充盈(vacuum plenum)转动了开悟的解释之轮,并带来了新的诗性意指的火花。最后,在我看来,在象征界和真实界中的无我或无还有着情感和能量的维度。无代表着与爱欲或生命连接的创造性的象征性死亡,带来了平静的能量,并把自体凝聚在一起。那容易识别的自体指向自我凝聚的原则(Engler,本书),这并不只是由一个个人的自体所给予,还有连接能量的本质和象征结构的更大的相互依赖性。

348

拉康还提出了在象征界内缺乏前,还有之前的缺乏这一概念(Verhaeghe, 1998)。语言的缺乏指的是一旦出现在语言之中,它还消失在语言之中,假定有真实界以及无法用言语言说的存在这样的维度。存在在语言之中以一种缺乏出现,以代表真实界(如冥想体验)。如果你试图谈论真实界时你会感到缺乏。但是更根本的是,真实界中有一个元素在其出生的过程中即已消失。存在出现在出生中但是也消失在出生之下。该过程不停地在语言中重复着。在出生中所失去的——生命和其下的语言——是真实界,那未出生的,那没有名字的事物或无物。在与真实界的关系中,拉康说主体是那未出生且未被意识到的。我们想问的是,根据佛教的看法,这个主体是能够被意识到的。

用语言和能指下自我疏离的概念,拉康声称(与佛教并非不像)主体没有实质,因此没有自我实现。然而,在佛教中,自我实现恰是用来意指意识到无我或自我没有实质。要在拉康的框架中理解这一点,我们只需要用拉康“不知之知”(unknown knowing)这样的概念或者是“不知道其已知之知”(knowing that does not know that it knows)。无意识的知或不知指的是被分析者被潜抑之知和分析师未被潜抑的无意识之知,这表现在解释之中。无意识之知指的是知道的主体,不是以自我的形式而仅仅是以主体的形式知道或存在。无意识之知或不知之知指的未出生的主体,是在呈现和孕育过程中丢失的那部分。但这是什么呢?主体是什么?那没有名称的未出生的真实是什么呢?在此拉康和禅告诉我们答案来自真实界而非语言或象征界。在拉康眼里,从发展的角度看,主体不仅要通过父亲

349

与象征界来和母亲及想象界分离,还要通过意识到他者和自我的不存在来与象征性的他者以及理想父亲分离。这为达成真实存在或主体铺了路。在禅中,对主体是什么或者谁在无意识之知的位置上是以突然在感受上意识到的形式进入空的真实实质性存在中,超越了语言和逻辑的形式。无论在哪一种形式中,自创生的行为(the act of autopoiesis),或者如拉康所称的 *se parere*, 或者说自我创造或自我实现——真实界中新的主体的出现或主体的呈现,以及新的能指和诗意的呈现——其源起超越了母亲和父亲、想象界和象征界,来自真实界和主体的虚空中。

结语:佛教的无我的概念与拉康的范式并无冲突,其实恰恰在这一点上两者在相当程度上是一致的。可以说,两者在禅语“真实的我即无我”或拉康的说法“真实的主体是没有自我”上是融合的。两种说法都显示了两者的均意识到,真实的主体需要想象的自我认同或自我呈像(self-representation)的象征性死亡或毁灭。无我,或者主体作为隐喻、空和宁静的能量体验,这些成了分析性态度、治疗态度或者拉康所称的分析师的主体位置的基石。因此,分析师的主体位置,如代表了无我、隐喻的力量以及联结能量,指向了唤起不同的心灵状态,而非与平常的自我体验相关的内容。因此,分析师和被治疗者修习拉康所称的良性自我解体构建了禅和佛教冥想体验中的心理平衡。

治疗的方向,主体和无意识力量

350

拉康在“治疗的方向及其力量原则”(1977c)中描述了他的一些临床概念。在拉康学派精神分析中,方向和力量这两个元素是相关的:作为治疗的方向,分析师必须放弃由被分析者的移情和他们之间的治疗联盟赋予他的自我力量。并不是分析师,而是被分析者的“无意识”通过表现出来的症状知道了真实,但是由于潜抑和相伴随的掩饰,主体似乎忽视了这些信息。在忽视这一点上,被分析者在治疗师身上寻找理想的“掌控”。

弗洛伊德(1992)描述了人们寻找领导和引领性的思想来对自己施以权威。被分析者前来进行分析,希望分析师能够对其施与治疗性的力量。因此,拉康总

是强调区分精神分析和牧师咨询或任何其他形式的咨询。

拉康在斯多葛学派或苏格拉底神秘主义(mayeutics)中找到了处于分析师位置的先贤们。苏格拉底穿梭在不同的城镇中,让人与他一起讨论不同的话题,表现出一无所知并愿意从那些声称知道的人那里学习。苏格拉底宣称除了知道自己一无所知外,什么也不知道。他相信人们所知道的,比他们自己认为的少,同时比他们自己知道得多。对那些表现出知道的人,他向他们展示其实他们并不知道;对那些认为自己不知道的人,他向他们表明,其实他们知道。

在心理治疗或精神分析实践中,病人来的时候都带着对治疗性相遇或治疗性互动的正性或负性观念。进入治疗领域本身已经需要病人一定程度的自我萎缩或象征性阉割。他们得承认一定程度上的痛苦以及没有能力帮助自己。在痛苦、停滞和无助中,病人来到了治疗师/分析师这里。这是未知之处,是无意识主体之处,以及期待或者有时候要求治疗师知道什么,并施以治疗性力量之处。

如果是有负性的先占观念,被分析者的自我将表现出阻抗和对分析师所知的贬低。“我知道我是谁,没有谁比我更知道我自己是谁。我不认为你能够帮助我。事实上,我并没有这么糟糕。”应用拉康的理论,我们可以区分自我和主体。自我是禅宗所说的“小乘”(small mind),认为已经知道所有的一切,并且不需要向他人学习。“我”处在所有陈述的中心。自我说,“我知道”,“我已经到达”。主体与初学者空荡荡的“大乘”相对应;它是无知的,并不宣称自己知道,它是开放的,准备接受惊喜和新的可能性。但是其核心点是接近主体需要自我死亡。尽管自我宣称自己知道,事实上它不知道,因为只有主体才是真正知道的。与此相反,尽管自我宣称不知道,但事实上它是知道的,因为主体知道。

在这个交汇点上,分析师不从自己的自我出发来回应病人变得非常重要。如果被分析者在反移情中寻求对知识的掌握,分析师应该在不知的位置上进行回应,相当于苏格拉底向人们显示事实上他们知道。但知道的人是病人的无意识主体,而不是自我。在分析情境中,除非分析师能够放弃,否则不能引出这个事实。如果被分析者宣称自己知道而分析师是不知道的,分析师在没有意识到的情况下,依然从不知道自己知道的知道这一点出发来回应病人。分析师需要承认,个体是知道的,但是指出是主体的无意识知道,而非自我。

因此,在拉康看来,要放弃被分析者在分析开始时赋予病人的力量,分析师必

须付出三点或象征性地放弃：他/她本人，言语，以及他/她的存在的核心。这样的付出描述了分析师精神上的人格解体，并被认为是在同一时间里呈现出一个整体。

付出自己

要放弃社会自我需要一种主体匮乏的形式，至少是部分地撤出社会行为和社会环境，并放弃荣格所称的社会面具或人格，我们所喜欢的自我意象和言语的陈规。分析性或治疗性关系并不是社会关系：它与同伴、督导、下属的职业性工作关系不同，与爱人、老师、家庭和朋友的关系不同，它与牧师的关系也不同，因为分析师并不是道德引领者或古鲁。与佛陀相同，分析师不过是指向病人本质心灵的箭，而这本质的心灵是真理和解放的中心。

352

在工作关系中，需要自我有一定的方法去取得成功，去达成目标。自我知道支配着工作关系的任务要求下面的东西。在分析性实践中不要有这些东西。分析是自我可以悲惨地失败的地方，所有的自我理想被怀疑，且有遭受解构的危险。即便是最不合文法的语言形式都可以在分析中被接受。此外，精神分析是在错误基础上兴盛的，因为他们是通向无意识的入口或门。禅中有这样的说法来描述禅师的生活：即不停地犯错误或者一个错误接着另一个错误。此外，对被分析者而言，放弃社会关系把通过社会性论述运作的心理防御搁置一边，从而开启了通向内在旅程的门。

在社会、性和家庭关系中，自我欲望、期待甚至要求从他人那里获得东西。当分析师在与被分析者的关系中放弃了这样的倾向时，他付出了自己。分析师最终甚至要放弃治愈病人或给病人提供成功治疗的欲望。如果不是这样的话，只会强化病人对治疗的自我阻抗。但是这样的话，“允许”治疗师获得的满足是什么呢？赚钱谋生是一方面。但这不应该让人认为，分析师对钱的贪婪不会成为治疗和治疗关系的障碍。在根本上，分析实践是一种精神上的享受。

付出自己还要求放弃个人的价值观。这是否意味着在治疗情境中没有隐藏着的价值？我想说，判断的节制意味着不同序列的价值，或者说元价值。放弃意味着价值在那里。我们不是去忽视他们或者对此视而不见，我们需要超越它们。我们放弃价值以获得不同水平上的价值。关于元价值的这一点将进一步被详加

阐述。

比如,无论什么时候治疗师碰到这样的病人:如憎恶、恐惧同性恋或不喜欢同性恋,或者是有异性恐惧症或不喜欢异性恋,蔑视女性或者不喜欢男性或女性,或者沉迷于滥交或种族主义或反犹太主义,试图把被分析者感化成接受正确价值的人是不会有效果的。这将只会导致争执、自我斗争并破坏治疗关系。而且,有节制地不去伸张自己的价值观有助于探索隐藏在伦理失败下的主题和冲突。从长远看,这样的节制会有更好的机会防止有问题的社会态度和价值。

353

我并不是在鼓吹一种自由价值或“客观”科学的方法。如同我在其他地方所阐明的(Moncayo,1998a),主体性总是隐含在任何一个认识者(a knower)和已知者(a known)的关系之中。去回避一个主体的位置是不可能的。问题变成如何修通我们自己的主体性以实现没有主体的主体性,并影响主体或灵性匮乏。真实是在转变了主体体验的背景下被修正了的错误。精神分析,如我所观察到的,是在错误的基础上繁荣的,禅师的生活就是接二连三地犯错误。自我观念和自我理想,在意识形态错误观点的意义上(如,我擅长这个,或者我的国家、理论、老师是最好的),必须一刻接一刻地放弃,一个时刻一种想法。承认错了并放弃自我对错误信念和假设的依恋需要一定的谦卑和清醒的心灵,这是灵性和科学态度所共有的。正是这种态度清空并准备好心灵,以滋生新的领悟。

付出言语、无意识和不二语言

第二种放弃是付出言语。治疗关系与社会关系不同的另一面是对话的类型,这是分析中语言应用的特点。精神分析的这一点与道元禅师所说的开悟主体的八种意识之一相吻合:避免无用的言说。与一个人说另一个人回应的系统性对话相反,在精神分析术语意义上的一种解释,意味着一个人说得多一些,一个人说得少一些。此外,分析师不只是得说得少一点,还得用不同的态度说。在精神分析情境中,梦和非传统的言语形式,如口误、双关语、玩笑等等,通过精神分析的解释性的言语都能够相匹配。如同罗伯特·哈拉蒂(Roberto Harati)(1985)所指出的,解释需要精致的适配以及技巧性的言语,以激发出不同常规的言语。

354

此外,从拉康的角度看,解释性言语并不是日常生活的言语,这表现在两个重要的节点上:首先,在分析中分析师得允许那些意义不明确、矛盾、模糊的言辞,而

不是期待和运用直线直接言辞的形式；其次，解释不应该是获得某种东西的动作。换言之，解释性言语，如同诗性语言，需要与任何形式的工具性或交流性言辞相区别。解释的目的并不在于获得某种东西的交流手段，或者是叫某人去做某事，而是在于引起和召唤一种特别的意义。

应该注意到荣格(1953)已经意识到似是而非作为灵性表达形式的意义。他指出所有的宗教陈述都包含了在原则上是不可能的逻辑矛盾。只有似是而非接近于表达生命的不二基础。不模糊性(nonambiguity)和没有矛盾是单一的一面，因此不适于表达不二性。

根据拉康的看法，言语(lalangue)作为无意识的脚本或语言(language)，逃离了言辞的语法或正式的逻辑组织。能指链是由核心能指所组成，其在本质上是多音节(polyvocal)且模棱两可的。此外，对语言似是而非的使用所激起的是无意识体验，这与对体验的灵性定义有着某种相似性。在禅宗中，不二现实的领域——与体验的灵性域相当——是通过常规语言的不二元或非常规运用表达出来的。隐喻性直觉的表达超越并提升了词语的常规意义。在此我们的命题是，因为禅的现实“大心”包括超越言语和象征的核心体验，其在言语内的表达需要与正式的社会/逻辑语言和科学语言不同的语言表达形式。

355

比如说，一个学生问赵州禅师，“如何是灵者？”赵州禅师回答，“净地上屎一堆屎！”学生继续问，“请和尚的旨？”赵州禅师说，“莫恼乱老僧！”在另一个公案里，学生问，“如何是佛？”老师回答，“七斤粗布长袍。”远不是要去构建一个异端陈述，这样无意义或荒谬的表述旨在驱逐学生的自我理想、想象和对佛以及灵性的二元概念。灵性并不是与世俗或普通相对的神圣且华而不实的东西。在另外一个公案中，禅师问，“为了让车子动起来，你是赶车子呢还是赶马？”一般的二元回应是，“当然是马！”但是在这个传统的禅宗故事中，老师却答说，“你得赶车。”

一个偏离、新奇和令人吃惊的表达与正式语言的二元结构进行游戏，从而说出一些逃离了社会语言的决定性二元性。但是从一个完全符合社会常规的观点看，这样的言辞会以牺牲这个人为代价，因为它冒着被认为是不正常、怪异、愚蠢，甚至是完全离经叛道的危险。

拉康还对空的言辞和实的言辞进行了区分。被分析者常常在聚焦于琐事或者合理化中浪费时间，这些远离主体受苦的核心原因。因此分析作为无意识的叙

述,关注的是揭开那未知的梦、无意识核心主体和幻想,而不是那么关注已经熟知的故事线索。

在倾听中,分析师需要在大量的言辞中确定主要的元素或能指,那存在于通常言辞的煤炭渣滓间的金砖和钻石。因此,付出言语是提升言语的使用,如同梦的工作所做的。这意味着转入一个更加真实和本质的存在状态中。但是就如同梦的工作更多是由无意识的主体而不是自我建构和交织而成的,因此在解释性言辞中,言说的自我或声明者应该被尽可能地消除,以利于从无我之地发出声音。为了提升分析功能,分析师需要从无我(未知的知道主体)之地发出声音,在此作为声明者的自我被尽可能地消除以利于能指的力量转化和启蒙、点亮主体。自我的消亡(消失)带来了主体的显现(出现):真实的主体是没有自我(Moncayo, 1998c)。因此,认知自我并不是内省的代理者,而是见证了智慧和知识的闪现的主体,智慧和知识蕴藏在能指的宝藏中。

356

此外,解释性的言说应该简洁,少把重点放在理性的合并和关联上。言说应该令人惊奇且新鲜。由此,通过这样的定义,精神分析实践中言语的应用就与在灵修课程中格言式的语言应用有着显著的类似。两者都意味着从无我之处发出言说,以及相应的自我的消失或消亡。

因此,灵性体验的集合和拉康所说的真实界存在于言语之外,这一个事实并不意味着我们被放在一个没有办法说任何与我们的体验的核心有关的内容的位置上。沉默并不一定比表达真实拥有更多的真理——尽管有时候是这样的。但现在广为人知的是拉康的警句“无意识像语言一样被构建”不能被解释为意味着无意识的结构与社会语言的结构是一致的。无意识有着不同的语言结构——无意识的语言。这恰恰是我们赋予自己的陈述的意义,即真实的唤起和表达需要语言的不同应用。如同我们所看见的,拉康甚至给无意识的象征言语起了不同的名字:lalangue。这种语言富于同音或隐喻,而不是以语言中的文法或语法见长。

这里举两个案例作为 lalangue 的例子。第一个主要是讲同音这个要素,第二个则是隐喻。一个被分析者挣扎着不想“一周两次”的治疗。他对把这种挣扎与治疗师联系起来也有着冲突。在下一次治疗开始,他对候诊室做了评价:“你的候诊室太弱了(too weak)。”我说过 lalangue 作为一种偏离或特殊的论断出现。有人可以说,这肯定是一个文法错误;没有一个讲英语的人会说候诊室“太弱了”! 而

357

事实是，这个人受过良好教育，英语是他的母语。分析师以此回应：“一周两次太弱了。”一个偏离的论断再次由一个特别的解释所匹配。被分析者，出于保密的原因，在此以J代替。（能指是为了另外的能指——分析师——所代表的主体，）他的名字是跟着父亲所嫉妒的姑姑，而他也因此打上了标志并受其影响。（主体首先出现在他者身上，）陷入在与分析师的想象性自我的争斗中。在他想象性自我的阻抗下，一周两次代表了一种想象的阉割形式。我说想象性，因为他没有准备好象征性的放弃（阉割）他的自我阻抗。因此，在某种程度上他想告诉我不是他，而是我是弱小的。他选择了以狭小而又低品位的候诊室来说明这一点。在另一方面，无意识的文本用了这一单词或能指（“弱小”——“weak”）是与两个在他心中代表阉割的能指同音联系的（“一周两次”——“two a week”）。被分析者正在想象地或自我防御性地应用象征联结，而治疗师则以想象自我的消亡或消失以及隐喻性主体的出现或显现来对应，作为能指的作用。一旦lalangue的文本通过解释联结起来，它就不再是一个想象性自我-自我的关系。主体被能指和象征法则所代表。

在另外一个案例中，一个被分析者告诉我，他在目前的大学学习中是多么不费力和适时。他开玩笑说，他正在口授，而我应该记录下他所说的。他把此与作为小男孩时不费劲地吹喇叭直至需要努力才能够配合上另一个学生的高音这件事联系起来。这些评论与他的问题：没有办法把精力投入撰写和完成论文联系起来。接下来他的联想是强迫性地想到他的父母会死亡。他在担心母亲会过世的恐惧中长大。他说，父亲想要永生，但是他希望他死掉。我解释，他努力地想停留在妈妈的孩子阶段，不想长大。如果父母死了，他就必须成为一个男人，而不是母亲的孩子。成为男人对他来说意味着付出代价，如掉发，不再拥有渴望的女性客体。（在之前的治疗中，被分析者已经讲了他对成长为一个有责任的男人的恐惧和渴望。他害怕像父亲一样掉发，他还曾经梦到自己怀孕，孕育了一个男孩。）他对我的干预的反馈是，引用一个他所尊敬的形象，以达到这样的效果：成为男人意味着拥有阴茎指挥棒。“那里有点东西，”我说，“而你成为男人代表着像你父亲一样没有头发。光秃秃的是那个指挥棒。”

358

“光秃秃的是指挥棒”代表了作为抵抗缺席的象征性的阴茎，无论如何这对主体产生了象征性的连接和功效。有趣的是，禅师象征性地剃头作为放弃的能指。显然，禅师对剃头的解释不是这样的方式，而是作为非依恋的象征。然而，精神分

析聚焦于自我呈像,其功能是认同客体的欲望。这是恩格勒(本书)所称的成为某人。“某人”指的是我们对有或没有头发的自己所具有的念头。即便是成为牧师也能够获得被期待的某人或某物的意义。此外,解释一个无意识想法/意义的象征行为可以有与剃头的象征行为类似的作用。两者都旨在把主体从固定的观念或自我呈像中释放出来。然而,禅聚焦于主体体验如何在行为的外部意义中呈现出来,而精神分析首先聚焦于隐藏和显露的意义辩证中。

内在的,自我观念、成为某人,是一个幻觉的或幻想的客体;而外在的,阴茎客体/能指被揭示为空或纯粹象征性的形式。一个禅的行为的优势在于直接把主体带离语言的二元性,但是解释的分析行为被构想为语言的非二元应用,使得主体开放、无遮蔽,而且没有防御性地躲在超然或权威的表象后面的机会。

付出存在的核心、分析师的欲望以及元价值问题

分析师需要付出的第三样东西是付出他/她的存在核心。拉康发明了分析师的欲望这一概念,并宣称它是所有分析最终导向的中心。为什么?因为拉康相信弗洛伊德不仅创造了一个新的散漫的情境,还创造了一个新的主体的位置:分析师的位置。

拉康认为,分析师的欲望与他人的欲望不同。他还评论道,这既不是成为分析师的职业欲望,也不是每个分析师的个人欲望:它是对死亡的非个人欲望——不是为了去死,而是死亡。死亡在此代表了禅所知的:伟大的死亡涅槃。这种象征性的死亡超越了我们平时所知的出生和死亡。对死亡的欲望或死亡欲望不是一般意义上的死亡愿望:在异体或自体攻击性术语下的死亡驱力的目标。死亡的欲望包含着不做通常欲望所指之事,这些欲望在渴望着被欲望。分析师首先必须寻求被欲求,然后确保被分析者把这种欲望导向他人。这是最难以接受的放弃,因为这需要分析师放弃被分析者放在他/她身上的理想(小我,egoic)位置。这是分析师身上坚忍克己的一面——分析师得自我诱导或自体诱导自恋损伤。在这个接合点上,结束的重要性可以被很清晰地察觉到。在分析师的欲望和分析的结束中,在割断和非依恋上,有一些与死亡驱力相关的死一般的东西。尽管分析师和被分析者有着被分析者之前所未经历过的亲密和私人关系,治疗关系却不可避免地要结束。这似乎与一直导致融合与整合的爱欲相反。如果它只是简单的爱,

分析将永远都不会结束。被分析者为何要离开那个能够理解他们的体验，且对他们的帮助可能都超过父母的人呢？比如说，与父母的关系是从来不会终止的。从治疗师的角度，为何分析师要离开一个爱并珍视他们的人呢？因此，拉康认为，对于分析的终止，分析师得变成可被扔弃的废品。如同赵州禅师所言：“佛就是一坨屎(shit-stick)。”(在古时，棍棒——stick的作用相当于厕纸。)从这一点来看，我们可以理解为什么分析师的欲望是一个特殊的主体位置，需要付出自己存在的核心。治疗师必须对与自己有关的欲望进行工作，这使这一点成为三个付出中最为决定性和根本性的内容。只有当治疗师不再把自己放在被欲求的位置上，才能通过把价值、选择和其他自恋性满足放在一边来攻击自己的自我认同。

360

带着付出自己存在的核心这一点，我们回到修订伦理结构和分析情境中本能的灵性上。我之前提到从生命之树的非二元性(善与恶)生发出来的价值与分析实践相关的价值相关联。分析的价值与升华的死亡驱力或死亡驱力相关，在最后，其将跨越到另外一边，爱欲的一边。考虑所谓的健康价值，佛，如同弗洛伊德，用了众所周知的外科医生的比喻。医生必须从身体中取出箭，切割并在短时间内引起更多的疼痛，以让伤口和身体痊愈并存活下去。切割、分离、去定形或不存在、抛弃、放弃和非依恋都是与死亡驱力象征界非二元性的好的联结的显示。其意义在于拉康把象征秩序与死亡的功能联结在一起。然而我也在把升华的死亡或涅槃与爱欲联结在一起，这是拉康没有明确做的事情。因此，与《福音书》和《创世记》相一致，我提出有一种生命导向死亡，而有死亡导向生命，或者辩证地或非二元性地说，死亡中有生命(在涅槃原则下)，生命中有死亡(在快乐原则下)。我把爱欲与拉康所称的象征界下的第二死亡联系起来(如，父亲的“没有”“杀死”了自我，作为母亲欲望的想象客体)，我认为爱欲恰恰指向了他者的“原乐”和其他“原乐”的区分，另有人(如 Miller, 1997)发现其隐含在拉康的作品中。

神秘体验的致命一面在破坏幻想或想象的自我的意义上破坏了认同。比如说，禅修一般指的是导致自我死亡。这是一个必要的象征性死亡，辩证性地肯定了更大、更根本的心理认同形式。因此，我认为，神秘体验和拉康精神分析共享了拉康所称的主体或心灵/心理的匮乏和良性人格解体。

在付出自己这个人作为放弃或否定个体价值这一点上，同样可以这么说。我认为，对判断的节制意味着不同秩序的价值或元价值。在某种意义上，我正在用

亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)(1968)的元价值概念,但是在禅宗非二元性、弗洛伊德/拉康/佛对象征死亡的理解,以及弗洛伊德/尼采的心理价值的跨价值背景下进行构思。众所周知,道德价值,或者我所称的超我价值,在传统的两元欲望关系中起着作用。此外,超我的价值常常被炽热地欲求着,并强迫个体去限制其欲望。

超我判断的分割、攻击因素,尽管有着社会效用,然而需要在非二元爱欲的影响下被中和,非二元爱欲并非恨的反面,是通过分析师放弃其所包含的欲望而被培养或诱发出来的。生的欲望,或者二元爱,很快地变成恨和致死性的攻击性,而恨一旦被社会化了,就很快地转成双重道德和憎恨。因此,二元欲望和道德结束在死亡的沙滩上,而这死亡是生命的终结。我还谈到分析师的欲望,是对空虚或对特殊客体的欲望,可以被认为是对死亡、对涅槃、对象征性死亡的宁静的欲望,其给予了生命,而不是结束生命。它给予生命,因为对空虚的欲望,或者是在欲望根部的空虚,重生而不是否定或结束了欲望。不去欲求的欲望将仍然只是另外一种欲望。空作为欲望的结束/目标不是欲望的终止或灭绝。因此,分析师的欲望也是佛的欲望。佛的欲望或分析师的欲望,尽管始于死亡和受难是由欲望和道德的双重生命带来这样的前提,其滋生了对心理价值的重新评估,这照亮了为了生命和“重生”的第二次象征性死亡的意义。在后者的支撑下,生命和死亡,爱欲和涅槃,并不构成两极元素,而是构成了同样根基的两面。

弗洛伊德谈到过重新评估潜抑工作的心理价值:原来快乐的东西变成不快乐的,反之亦然。通过后者转为某种不好的东西,道德上的好取代了愉悦的好,而挫折的不好变成了某种好东西。精神分析实践逆转了这个过程:道德的好或者超我变得令人怀疑,而欲望的坏再次变成某种好的东西,而且是治疗师可接受的。但是精神分析并非享乐主义,这不会是故事的结尾。与欲望亲近不等于实现人类的欲望,这是不可能的。

在辩证的逆转和重新评估中,好的变成坏的,而坏的变成好的,生命变成死亡,而死亡变成生命。跨到另外一边,经典的例子并不仅是心灵的工作以及作为治疗实践的精神分析,还有通过把一个术语变成其对立面来寻找非两元的本体统一的灵修体验。

此外,这种辩证的逆转还在主体间关系中起作用。举个例子,被分析者过来,

代表着受苦、割裂、死亡，“我要死了，我再也不能这样活了”；分析师代表了生命的可能性、统一、爱与和解。在分析的结束，需要对这些价值重新评估。分析师需要走到第二死亡的地方，一种通过放弃期待成为被欲求的对象的欲望从而更新生命的心灵的死亡，并最终结束与被分析者的治疗关系。被分析者需要从死亡和受难的地方走到重新获得爱和爱其他人的可能性，而不只是爱治疗师。

第二死亡的位置在于在移情中把力比多从古老客体中解放出来，并因此最终从分析师/治疗师上解放出来。这与哀伤以及为失去的客体意象哀伤相当，而这些意象定义着自我，或者自我是通过这些意象来识别的；因此，第二死亡还代表着在自我水平上的丧失，一种主观的改变和精神的匮乏。最后，涅槃和第二死亡的平和，与非病理性的哀伤相关，因为它代表着从依恋中解放出来，并最终回归心灵的自然静止状态。

象征性死亡和分析师的欲望之间的关系还可以在分析师处在移情的支持位置这一牺牲面上观察到。为了实践分析的位置，分析师经受住被分析者爱与恨的移情，而且分析师对被分析者的反应不能是自己过去或现在的行为反应方式。分析师接纳了被分析者的问题，就如同这些问题是他自己的，被分析者感受到分析师为他或她做了这些，无论是言语上或者是意像上。此外，如果我们追随克莱因学派投射性认同的概念，这个比喻是完整的：分析师感受并体验到不是他自己的心理状态，因而能够去代谢它们，并能够以更为仁慈和有利的方式回馈给被分析者。此外，如果分析师在移情中被仇恨并被言语攻击，分析师不会用同样的方式来回应，而只是提供解释。在此，分析师的位置显然和耶稣原型有着类似。根据天主教教义，耶稣接纳了世界的罪恶，以履行作为人类世界思想、情感和行为巨大循环利用包容器的功能。从这个角度，我们可以瞥见分析情境中固有的灵性，而这根本就不需要提到什么伦理或宗教咨询或教导。

最后还可以论证的是，分析师的欲望产生了马斯洛(1968)所命名的 B 认知，或者是非个人的存在知识，没有人类的欲望，没有动机，没有依恋，没有以自我为中心或基础。马斯洛把 B 认知比作克里希那穆提所称的没有选择或没有欲望的意识。这样的意识授予了感知那不能言说之物的能力。一个没有选择或没有欲望的意识是付出自己的另外一种说法，因为这放弃了个人的选择和偏好，并付出了自己作为不被欲求的欲望的存在核心。

从这个有利点看,对宗教和精神分析联合起安慰作用的意义有不同的理解就变成可能的了。精神分析所提供的安慰作用需要被包括进去,因为作为一种治疗,精神分析包含了对痛苦的解决方案,即便只是部分解决。精神分析为能够忍受缺席或缺乏而自豪:完美、宗教、理想的性关系、理想的婚姻或社会等等。精神分析放弃了想象中的拐杖和由宗教提供的安慰:无论是与母亲的婴儿性和失功能性的共生,还是婴儿性的对神旨父亲的依赖。这两种方式都被认为是根植于象征性的谎言和爱的想象性欺骗。然而,精神分析对缺席的忍受在文化上是与放弃、不执著、在真实界面前能够独自的宗教功能相类似的。分析性的缺席不能被二元地认为是全然的缺席。这样的缺席产生的不是一种正面的物恋的对象,一种想象性的阴茎或宗教客体,而是一种伦理存在,一种分析师内部的心理和能量位置/状态。对分析师来说,在与自我控制、镇定和治疗态度相关的意义上,它的作用就像是安慰的源泉。

评论：灵性概念：精神分析中的灵魂在哪？

M. 盖·汤普森(M. Guy Thompson)

364

把禅与雅克·拉康极为抽象的概念并列在一起,对那些认为拉康的贡献绝不是 在灵性上很丰富的精神分析的人来讲,可能会是很奇怪的事。然而劳尔·蒙卡约做了一个非常有说服力的论证,即至少拉康理论和临床哲学中的某些方面与禅的教诲是相平行的。尽管蒙卡约的文章局限在对此论题相对狭窄的阅读上,然而它展现了对拉康令人发狂的难以理解的所有作品的本质以及禅修本身的洞察。

一开始蒙卡约谨慎地陈述了这一观点:适当地整合佛学和精神分析,不能以类似牧师咨询的方式强行把宗教和治疗原则结合的尝试混淆起来。事实上,蒙卡约把荣格、蒂利希、法兰柯、罗洛梅、迈斯纳和琼斯列为混淆精神分析与牧师咨询的少数几个精神分析师。更确切地说,他寻求探索宗教修行——在此是禅修——以积极方式影响精神分析患者的心灵的方面。特别的是,他认为牧师咨询在根本上是一种“启发性”的治疗,它转化了执业者的角色,从一个主要任务在于“倾听”的角色,变成了负有责任去“引导”受托人变成一个在德行上受启迪的个体这样的角色。蒙卡约的意图在于概述精神分析实践和灵修体验的关系,避免把精神分析看作一种狭义上的道德治疗形式。相反,他认为禅的特征在于灵修体验,而这与所称的分析态度有着类似性。

365

开始时蒙卡约试图通过“灵修”来说明的东西让我有些混淆。“灵性”这个词在此是用在一个特别的宗教意义的背景下,或者是应该被理解为更为世俗的(如存在主义的)概念,如海德格尔(Heidegger)(1962)所应用的那样?这两者是有区别的。事实上所有的宗教,包括佛教,都以明显宗教背景的方式使用“灵性”这个术语:比如犹太教、基督教、伊斯兰教都谈到人的“灵(spirit)”或者“灵魂”是不死的,会在死后到达天堂或者是地狱;此外,活着的时候人的“灵”能够以某种形式与上帝沟通,尽管这种交流的本质各种宗教(或宗派)各不相同。因此,灵性个体是

与上帝“接触”的，而且也会在此后与上帝相遇。然而，佛教的大部分流派都没有特别谈到上帝，他们认识到超越死亡的微妙持续过程，并接着在另一世重生为人或者另外的生命形式；佛教徒努力以某种方式生活着，以避免永无休止的生死轮回。

由于蒙卡约就他对“灵性”这个术语的理解一点也没有交代，我们难免疑惑在一个充满禅意味的拉康精神分析实践中其灵性是什么？如果它仅仅意味着一个人对他人的怜悯心增加，为何称此为“灵性”？很多精神分析师会认为，提高爱的能力是分析治疗的一个共同利益，但是他们不会把这个能力贯以灵性这个术语。然而蒙卡约在努力把适当地进行精神分析应用的禅宗与各种牧师咨询活动相区别时，似乎与那些体现了明显的“灵性”议程的精神分析师有所不同。

在谱系的另一端，蒙卡约对那些认为精神分析是纯粹理智或理性训练，缺乏灵性基础的精神分析师持批判态度，如自我心理学模式缺乏“体验的灵性维度”。任何熟悉拉康作品的人知道，他认为自我心理学是弗洛伊德死后精神分析发展走错路的标识。我猜测，很多美国的精神分析师会认为这个观点多少让人厌烦，也许还言过其辞。蒙卡约列举了列奥瓦尔德(Loewald)——美国最著名的自我心理学家之一，作为他认为不为此缺点感到内疚的例子。也许蒙卡约通过“体验的灵性维度”这个短语所表述的是过去微妙的概念，难以衡量精神分析实践的所有流派。更进一步说，他反对那些努力形成治疗联盟(自我心理学中的核心原则)的精神分析师，因为，在他看来，这样的联盟在本质上是理性主义的。但是蒙卡约以下的观点是很被采纳的，他认为，很多精神分析师(自我心理学或其他的，我认为)把自由联想减少至几乎只是获得病人无意识资料的工具，而不是一种特别的非理性主义的思维方式，具有促进存在体验的潜能。无论这种观察是如何让人着急，我相信如果他进一步细致地去探索自由联想的灵性维度究竟是什么，他的观点会让人更加信服的。

那些还没有熟悉拉康精神分析的读者会发现，蒙卡约对其理论基础的处理至少是很有挑战性的。在理论前沿上把禅与拉康学说结合在一起的基本概念是他们各自对自我或自体的本质的观点，以及对禅的观点“空”和拉康的概念“真实界”或无意识的比较。比如，禅宗佛教徒把自我视为一种幻觉，因此禅修的目的是获得对自我本性的领悟或洞见。拉康认为，结构模式中的自我也是一种幻觉，真实

主体是“他者”，而不是自我，因此后者有点像阻抗分析过程的核心。这把他与几乎所有其他的精神分析学派割断（可能的例外是梅兰妮·克莱因），并使拉康具有革命性的倾向。在蒙卡约看来，自由联想以似是而非或类似的方式通过允许“主体”逃过自我的防御，从而逃开自我理性主义本质的掌控。这也可以与禅的公案相类比，在公案中，禅师以谜语和似是而非的方式说话，以点醒弟子，使其能够臣服于不依赖于理性训练的意识形态。这一点无可非议，并很有趣地偏离传统精神分析。

367 禅的“无我”和拉康的“无意识主体”与他们各自对空和真实界的理论相吻合。因为在传统的意义上是无我的，人类体验的特点可以被认为是空的体验，该命题反映在海德格尔的存在概念和萨特(1956)的“虚无”概念上(虚无是受到他读到的海德格尔和尼采的著作的启发)。禅的一个主要目的是认识到我们的存在有着“空”的性质，包括构成我们的自我的认同，引出一种心灵的框架，在其中个体被迫质疑假设，这是大部分精神分析学派所共有的原则。拉康通过宣称自我不能认识到自己的真正本质，对此进行了一种扭转。因此，真实从来都不能被直接“知道”，而只能以一种非认知、似是而非的形式被体验。这听起来更像尼采而不是弗洛伊德，而且毫无疑问，尼采和海德格尔影响着拉康的一些最新概念。如蒙卡约所强调的，即便是单词最后也会辜负我们，因为我们的真实不能“用”词语捕获，而只能通过词语被接近或体验，对那些认为拉康把分析体验还原成语言的人来讲，这个结论将会让他们感到惊奇。似乎在这个点上，蒙卡约追随着禅，比拉康更前进一步，强调了在分析过程中语言功能的局限性。蒙卡约认为分析的首要目的是“与存在相遇”，这更像海德格尔而不是拉康。

在概念上，我们可以看到禅和拉康学说所强调的自我空的本质应该成为喜欢把理智化作为防御的病人(或行家)的陪衬物。这把我们带到了蒙卡约文中的这一部分：他探索拉康如何把这些理论用于实践，在治疗情境的背景下。在此，可能会期待蒙卡约抓住拉康技术干预中最有争议的(但是可论证的，最“禅”的)“短治疗时段”，但蒙卡约忽略了，没有去讨论这关键的问题。相反，他假借“三种付出”来架构拉康的临床哲学，这“三种付出”是分析师在与病人工作时必须观察到的他/她的分析态度。拉康最关注的一点是病人典型的对治疗师的移情方式。拉康相信，病人沉浸在科胡特所命名的“理想化”移情的方式中，不倦地把分析师视为

智慧的源泉，能够回答所有与他们相关的问题，以及他们该如何着手处理。相应地，他认为分析师的首要任务是阻止病人把分析师引诱到那个假定的角色上的努力。在蒙卡约看来，“为了放弃被分析者在分析开始时赋予分析师的权力，分析师必须做三种付出或象征性放弃：付出自己，付出言语，付出他/她存在的核心。”这三种形式的付出有点像下面所述：

1. 付出“自己”多少是追随弗洛伊德的中立和节制原则，分析师认为他与病人的关系本质在根本上不同于病人原来所熟悉的各种其他类型的关系，包括与同辈、上级、下级、爱人、老师、朋友等的关系。这是因为分析师应该抵制引导者或导师的角色，这些角色是以类似精神科医生的角色那样被期待的，或者像朋友或者爱人那样去迎合其需求。如同禅师的意象，分析师应该是不能预测的，而且不应该被欺骗去帮助病人努力“获得成功”，而相反地，是要帮助他们失败。只有在那时，他们才能通过认识到使得他们的自我“感觉良好”的投射把他们变成了社会常规的努力，从而真正质疑他们所做的。根据蒙卡约的观点，“分析师甚至最终必须放弃治愈或者给病人提供成功治疗的愿望”，因此放弃分析师通过满足病人获得满足的愿望从而迎合病人的所有需求。

蒙卡约说“分析实践是一种灵性的满足”而非物质的满足时，他再次提出了灵性的概念。这再次引发了蒙卡约通过“灵性”这个术语所要表述的究竟是什么意思的问题，但是至少在这个背景下，它会镜映弗洛伊德，他曾说过，那些渴望着分析师的爱的病人必须学会“放弃当前的满足……以利于更长远的满足，这可能是不确定的，但这是心理上的……无可怀疑的”（1915, 170）。（这是否也同时传递出弗洛伊德技术原则中的“灵性”维度？）

2. 在分析师“付出言语”中，节制的原则更为明确，分析师更为小心地斟酌自己的言语，以提高作用。这属于解释的应用，而在拉康那里，解释不应该努力“解释”病人的体验，而是要通过震惊和扰乱病人与自我间舒适的关系让病人感到惊奇。该技术原则中禅样的特征可以从以下观点中察觉到：解释在

本质上应该是似是而非的，促进病人去获得“更高”的领悟形式。类似的，禅师回避无聊的闲谈，只在他有什么要谈的时候才说话。

369

3. 最后，“付出分析师的存在”与弗洛伊德告诫警惕“治疗性野心”相吻合，要通过监测反移情以回避被求助时内在想要“有帮助”的倾向；事实上，这引发了治疗师的某种牺牲：放弃了他带来奇迹的愿望，以及结束时病人对他所做的事情充满感激的希望。蒙卡约认为这个是分析师“付出形式”中最根本的，原因在于除非分析师能够克服被病人爱的需求，否则他们无法忍受其他两种形式的“付出”。

蒙卡约观察到在此原则中有着高度节制的成分，剥夺了分析师与病人间温暖或舒适的关系，是很多当代分析师会抗拒的一种牺牲，但是“传统”的分析师有一段时间受到支持。事实上，拉康对精神分析中自我心理学的批判是有点讽刺意味的，自我心理学远比弗洛伊德强调和重视节制原则，其方式与拉康对此的偏好相当。

蒙卡约文章的最后一部分回到了禅和拉康精神分析中自我(或自体)这个问题上，以及作为治疗目标的“自我死亡”的表现。某种形式的死亡，心理上的或其他形式，是拉康作品的特点，而蒙卡约在其文章中也给了相应的注意。但是这样一个术语的精确含义是什么？拉康论文的一个批判是它似乎把精神分析还原成自恋的毁灭，体现在病人对自己的爱。应该注意到，尽管拉康在其理论阐述中宣称“回归弗洛伊德”，这与弗洛伊德的观点——典型的神经症不够自恋——是相反的。这在强迫性神经症身上是特别令人信服的，拉康把自己的分析技术用在了对这一类病人的治疗上。在弗洛伊德看来，强迫已经是如此充满内疚而且解离(dissociate)出个体的意识，他是没有办法实现自己的愿望和进行选择，相反的是去服从于“道德”价值，这使其牺牲他的愿望而去满足他人的“利益”有了一种合理化的解释。

370

这就提出了拉康的“短治疗时段”的问题，这是蒙卡约在他的文章中所没有提及的，这种治疗技术所引起的争议超过了任何其他的技术，这反映了禅似是而非的本质。简要地说，拉康觉得无论病人如何利用时间，给病人保证每次50分钟的治疗只会怂恿他们浪费时间，讲一些没有意义的话，直到治疗快要结束。为了搅乱这样的方式，拉康选择在没有任何预告的情况下结束治疗，有时候是在治疗刚

开始 5 分钟的时候,而且没有道歉或解释。病人疑惑着为何治疗以这样的方式结束,第二天来的时候总担心着还会这样。斯图尔特·施奈德曼(Stuart Schneiderman)(1983)描述,拉康还会随性地按自己的想法向病人收取费用,可以每次治疗收取不同的费用(而不根据治疗时段的长短),当病人在自由联想的时候喝威士忌、数钱,以及种种奇怪的行为表现。所有这些行为的目的是扰乱病人对治疗师该如何表现的期待。

通过这样的行为,拉康把节制的原则提升到空前的水平,所有的目的是打碎病人(自我的)期待,并表面上打击病人,使他们进入更加纯粹的意识状态中。这样的策略是否成功,我们并不清楚,因为即便是“成功”的概念也与其他期待一样被抛弃。然而,根据弗洛伊德的看法,这种惩罚的形式不大像能够对强迫性神经症有效,因为这样的策略很可能会使他们兴奋,甚至是进一步点燃他们无休止的内疚。在实践中,弗洛伊德(1919)提倡对这一类病人减少节制的使用,以避免陷入陷阱(只有在与急切想获得关注的癔症病人工作时他才建议严格地节制)。

因此,蒙卡约以分析的目的是病人去“爱其他人,而不是治疗师”来结束其文章,这让人惊异。用了这样的策略,难免让人疑惑,怎么去做到呢?很难看出来,简单地阻止病人对分析师的爱本身如何会提高病人爱其他人的能力。此外,蒙卡约建议分析师和病人一样,投入通过剥夺来相互受难的事业中,甚至把分析师的位置与“为了人类的罪恶而受难”的基督相比。我认为这种情感天主教的意味要大于禅。事实上,正因为拉康极为重视被阻碍的期待的体验,其见解被认为是一种“天主教”精神分析。我对禅的理解是它倡导一种更为仁慈的感受性。禅在根本上是一种愉悦的练习,所追求的是在禅宗公案中以及通过禅宗公案引发修习者爱的能力。

371

文章没有提到,在精神分析文献中很少讨论爱,而且很多人认为,这应该被回避。从另一方面,当谈论到精神分析实践中的灵性维度时,爱的需求及其存在不应该被忽视。我斗胆认为,禅的灵性方面(或者任何其他宗教),总是多少属于爱,即便在训练被确保导向失望的克制。无论这样的克制是如何富有同情心地被训练着,无论使用它的时候动机有多么的高尚,对爱的表达理所当然地被期待着,即便当它的表现是以握手、微笑或者语调的形式。我希望拉康精神分析的方法,无论多么像禅,能够找到表达爱的位置,即便是在最有分寸的水平上。

回应：精神分析是世俗而非神学的灵性

劳尔·蒙卡约(Raul Moncayo)

感谢汤普森对我文章深思熟虑的评论，我将基本依序按照他提出的主要问题进行回应。汤普森富有思想的观点给任何一个作者提供了对论点进行澄清并对基本的东西加以整理的好机会。

我注意到汤普森提到，那些不熟悉拉康思想的读者在阅读拉康的观点时会感到困难，我想这种风格的深奥在禅和拉康上是一样的。两者都用非二元的方式应用语言和概念，以激发体验和心灵的神秘莫测维度，这些是无法通过语言和正式逻辑的二元和直线特征来加以描述的。禅的以心传心和拉康的警句，如同诗一样，用的是语言的唤醒（也许甚至是冒犯的）功能，超过了语言的解释性功能。言说/解读那无法言说/解读的是相当受挫（尽管最终是值得）的体验，与分析体验没什么不同。在这一点上，禅修和分析中的现实实践通过解释和知道点亮并引导了一条道路。没有体验，所讨论的概念会更加难以理解。此外，拉康所称的“不解（not understanding）”——或如禅所称的不知——其位次都高于新的概念和观点。这种不解导向了实践，而这将导向理解。说完这些，只要有可能，我将尽力澄清和揭示那些概念，而不损害需要被言说的内容。

汤普森所提到的第一个主要问题是心灵/灵魂的灵性和世俗概念的不同。如我所观察到的，开悟所寻求的并不仅仅是消除宗教，还有更为真实的灵性形式。在开悟的影响下出现了四种构想精神分析和灵性的关系。首先，有着灵性的世俗版本，它在理性和科学过程的引导和视野下，客观化及非神秘化了宗教幻想。在这个范畴下，只有世俗的方面保留着。然而，在这个过程中失去的是人类体验的唤醒维度，这是在传统实践的体验范围内实现，而且在世俗的过程中依然未加以解决的。比如，很多科学家相信灵性体验是一种幻想，可以更好地通过科学来进行解释。可以讨论的是，因为精神分析，也许还有一般意义上的科学，从历史的观

点说,给的仅仅是部分和有偏倚的灵性现象和体验记录,他们在权威式的基督教义下依然是脆弱的。事实上,很多人批判正统的精神分析,认为其等价于世俗的宗教——在这个术语的不好的意义上。在这一点上,笃信宗教,无论是在科学上或灵性上,代表了一种刻板地依附于概念或方法,其有着作为基本信念的功能的作用。

开悟的第二种倾向,在西方的灵性传统中,依然是灵性领域中特别和真实的这个孩子,但是通过吸收该领域的世俗批判把宗教的洗澡水给泼出去了。教牧咨询领域是这一倾向的好例子。通过在宗教背景下整合心理治疗的技术,宗教能够中和对世俗知识中与灵魂(心灵)相关的更为激进和无神论的表达。在这种情况下,世俗消失在灵性原则下。

373

第三,在世俗和神圣之间斗争的背景下,佛教被介绍到了西方。佛教的到来摆脱了历史上科学和宗教间的对抗。此外,佛教可以被视为宗教或者是实际的生活哲学,一般谈论中庸之道(in general spoke of a middle way),或者是世俗和神圣之间的非二元关系。在此,非二元性代表了两种原则中既/又而不是二者选一的关系。由此,在开悟下宗教的转化也可以被视为导向非神学的灵性,就如同在禅的佛学传统中所发现的。非神学的灵性代表了传统和当代有神论和世俗科学的无神论外的第三选择。在佛学中,世俗在灵性方面依然是积极的(神圣中的世俗),这反映在佛祖著名的忠告中:不要去相信任何东西,除非经过体验证明是真实的。最后,在这个框架内,第四个范畴变成是似是而非的,在此灵性在世俗的范式中保持着隐含的积极性(世俗中的神圣)。换言之,世俗的心灵也可以包含着未被认识和未被确定主题的本能灵性元素或未被世俗化过程摧毁的种子。正是在这最后的两个范畴中(神圣中的世俗和世俗中的神圣),精神分析和禅有着互为增补(supplementary)而不是互为补充(complementary)的关系。

此外,如在他处所谈(Moncayo, 1998d),灵性也能够从宗教中区分出来,因为前者指的是即刻、内在且直接的体验,以及实践的实际形式(如禅修),而后者暗指的是外在、制度和准则性的宗教性,是作为社会从属和控制的机制。作为一种建构,灵性还被赋予了这样的功能:灵性解放或以开放态度、免于宗教正统、传统权威或习俗限制为特征的解放灵性。在禅中的灵性,也是与“新时代”现象相区别的,因为它与祖传的象征世系相联结,在此禅的传统会说,佛的精神世世代代被直

374

接内在地从老师传递给弟子并得到确证。在新时代运动中，有很多自我标榜的不可信的“大师”，这些人从灵性市场上获得物质利益。在佛学中，这种倾向被称为灵性物质主义。

这篇文章中所定义的灵性还需要与纯粹的文本解释、简单的社会历史建构，以及语言和叙述的分析（修辞法）相区别。从解释学流派的观点看，没有什么自我理解不是通过信号、象征和文本来传递的，而在禅中，则有一种心灵真实（既是佛学又是拉康的概念）的传送是在所有文字之外的，或者是超越文字和象征秩序的束缚。禅修建议通过体验和以莲花坐姿跟着呼吸修习“思不思”（practice of thinking nonthinking）来直接跳入真实界本身。禅中的自我理解包含在感受上意识到自我空的本质和无我。在此，信号、象征和文本并不传递自我实现。拉康的著作也与解释学流派不同，它包含了体验界，这是超越言语和象征序列的（真实界）。但是拉康精神分析也与佛学不同，因为它与真实界的关系通过对语言的特殊应用和修通无意识幻想（拉康称之为幻觉，*phantasm*）来发生。

375

然而，考虑到分析中的自我实现确实是在真实界的基础上发生的，我建议精神分析职业，如同禅一样，也是一种世系，需要心灵对心灵的传递，这超越研究文本、理性知识和分析过程的临床应用。这种心对心的传递，通过在个人分析中分析师存在的传递，恰恰处在能够在言语内清晰表达的边缘。然而，它形成了拉康所称的分析师的欲望（不被欲求的欲望）的基础，这支持了主体状态，即分析师必须体验到指向分析过程的东西。分析师通过去追寻一种存在的状态或者是使得他/她能够承担起分析任务的心理功能而充满了生命力。因此，分析不是技术性地知道如何；它包括的不仅是简单的事实信息，还有在治疗师身上激活的存在状态，拉康称之为分析师的主体位置。然而，大部分的拉康学派精神分析师认为，分析注入了一种状态，该状态从未自发地存在于心中，而是精神分析的一种原始的创造，一种新的主体位置。然而，精神分析理论在说明这种心理功能/状态的意义和本质时会感到迷茫，它不是一种与职业观念或认同相关的纯粹推理或理性的自我状态；它比这走得更远。也许如同禅修的心灵，分析师存在的模式是超越意识的意识功能，既不是完全的无意识，也不是自我功能意义上的意识。

类似地，我们看到拉康（1997）谈到“未知之知”或者“不知道其已知之知”的心理功能。在禅中，超越知识和不知的心灵被称为佛的“不知心”（*don't know*

mind)。与对信念或概念的忠诚相反,对体验的忠实倾向于包含而不是排除疑问。考虑到信念创造了忠实和疑问、你所相信和所不相信间的分裂,对体验和摒弃固定概念的空的忠实产生了空间和洞,在此可以产生新的概念和能指。这是一种体验和心灵开放、没有防御的状态,对分析和科学态度以及真实的灵性观察都是有必要的。

但是对佛学而言,佛的意识(超越意识的意识)功能是佛的本质的自然表达(根据佛学,宇宙本身已然以觉性状态存在,尽管没有修行的话这种状态不能被实现)。拉康的理论,如同佛学,预先假定了体验的维度,把精神分析比以往更带近了灵性领域。然而,这两个真实的概念不是等同的,它们的不同与佛性领域和纯粹世俗体验领域间的距离相平行。尽管在禅中,空或灵性是完全和普通的,这反映在我文章所描述的约书亚的故事中。一方面是世俗与神圣,另一方面是精神分析与佛学在两者之间的关系中,精神分析考虑“神圣中的世俗”,而禅则是支持“世俗或平常中的神圣”。在弗洛伊德的意义,宗教是一种肛欲期固着于纯洁和清洁:纯洁或神圣完全是粪便的本质。弗洛伊德的理论是在“神圣中的世俗”这个原则下的,其旨在拆穿自负、二元的宗教(世俗和神圣只是作为分离、不相连的术语)。然而,一旦这个任务被完成,佛的原则“平常中的神圣”依然是适用的。在禅的例子中,屎尿本身表达了佛性。然而,两种观点均存在失去各自的领悟力的偏差。这是佛学和精神分析潜在的互相增补关系的另外一个例子。

376

世俗和神圣的联系的另外一点与存在问题相关,汤普森也提到了这个。据我所知,存在主义流派并没有对空作为超越充满意义的呈像的真实有着积极观点。真实指的是超越语言、意象和逻辑的体验方面,而且体验构建了它们的根基。此外,真实界,作为根基或者是没有根据的基础,依然是空乏任何固定的意义。但是佛学中作为灵性体验的空与存在主义中作为哲学概念的空不同。比如说,萨特(1956)有着虚无的概念,指的是没有存在的缺乏。比如说,他的产生焦虑的虚无,同样出现在临床的抑郁和人格障碍中。佛学中的空在同一时间既是在,又是不在。

对拉康而言,人类是言说的存在。他们被他者或语言的法则塑造成这样,在这个过程中和在语言中人类变得缺乏存在或者是存在的缺乏。让我澄清一下这意味着什么。首先,脑子里要有这个概念,即通过他的象征概念,拉康还把语言的规则与乱伦禁忌结合在一起,以及父亲所代表的“不”。语言被调动用来象征和加强

一个社会和发展所指定的分离：与自然以及与作为母亲欲望的客体分离。正是这种丧失把存在塑造成缺乏的存在。言说意味着在语言下忍受一定的丧失。因此，作为言说的存在意味着带着缺乏的存在，而这又进而导致欲望着存在或“想成为”的欲望。存在的核心和主体的核心是这种缺乏的存在，以及通过无意识幻想在语言下补偿丧失的欲望。幻想把主体带到超越缺乏或存在的虚无之处，并提供了一种存在感。比如，一个被分析者，其症状是在面对他所欲望的女性时，变瘫痪且说不出话来。象征界统治着男性和女性间的言语交流，并要求主体拥有和象征包含在语言中的丧失。在这个被分析者的例子中，这样的丧失通过他困境中的两种幻想来补偿。一个是他因一个重复出现的幻想而兴奋，在幻想中有一个女人有着阴茎或者是“阴茎女人”，尽管他没有意识到，当他面对现实中欲望着的女人时，这种幻想也激起了该幻想试图补偿的丧失。带着阴茎的女人体现了她的全能，她缺乏的缺乏，因此是对男人欲望的缺乏。阴茎女人的欲望的缺乏（对他或任何其他男人）是他所体验的自己缺乏男性气概，尽管在这里他自己的共谋依然是无意识的。在另一方面，由于另外的幻想，他也瘫痪了：他性格特别，无所畏惧，藐视所有可能性，并拥有所有的女人。他想成为的这种类型的男人是那种他不会面对着“女人”的那种男人。所以不是修通在象征界和语言下的存在的丧失，被分析者拒绝缺乏，相反在使他瘫痪的幻想下寻求庇护。

然而，存在的概念在拉康的理论下有着模糊和矛盾的状态。一方面，拉康认为，存在只出现在体验的象征界内：人类是言说的存在。另一方面，象征界把存在变成一种缺乏或缺席的存在，因此，自我寻求着幻想和想象界下的存在。在象征界下，自我总是在消失和感到虚无的威胁下，这与想象幻想所提供的存在体验是完全不一样的。因此，人类通过语言接近存在，与此同时，语言加速了主体存在感的消失。拉康理论提出了两种相反的主张：存在只出现在语言中，而存在消失在语言中。在我看来，这种辩证的矛盾可以通过这样的观点来解决：存在的缺乏是非存在，与存在是一种辩证关系。在象征界和真实界之间，存在和非存在是不同的，但是又包含彼此，而在象征界和想象界间，非存在完全缺乏存在，反之亦然。不是认为存在的缺乏是存在的缺席或虚无——这是存在的反面，如果存在的缺乏被构想成非存在或存在核心的空，那么空或非存在就是成为自己。

在灵性中，欲望是朝向内的，并离开在无意识幻想领域和象征界中寻找存在。

严格来说,无论是禅或精神分析中,并没有从欲望本身中的解放,因为这会意味着另外的欲望。有可能的是让欲望的客体不固定,且易于变化,由此接近存在的口子并进入空。因为没有有一个客体能够填补存在的空缺,在存在的核心修通丧失,而不是迎合幻想以防止丧失,把“存在的非存在”转化成“非存在的存在”或者二元的虚无转化成非二元的空。在此存在展开自身并进入洞的开口,或者是存在中的缺乏,或者是“存在中的不存在”。所以如果在语言中“存在是存在的缺乏或者是非存在”,在灵性中进入真实的途径是通过存在中非存在的开口。换言之,非存在被意识为不需经过幻想的介导的存在。此外,在语言中“存在中的非存在”,神圣或圣洁的显示是由于“洞”或缺乏关闭,也就是,缺乏一个能够给文本固定意义的盖子。一个神圣的文本在与文本所指向的(真实)互动中可以用很多种方式解释,但却无法抓住其真义。文本的意义总是保持开放,因为语言缺乏最终或最后能够结束文本意义和真实界意义的言辞。在这个意义上,真实界的功能是新的意义的不竭源泉,在被言说和未被言说(关于真实界)的双轴中显示自己。语言所无法言说地表达了在文本或叙述的存在内的非存在。

我现在转向不定长度治疗时段的问题,如汤普森正确指出的,我在文章中忽视了对其进行讨论。有几个原因使我忽略了。首先,我在一篇精神分析文章中已经对此进行了讨论(Moncayo, 1997),尽管不是谈论其与禅的关系。其次,我的论文关注的是分析师良性人格解体这一更广泛的概念,这种实践方式与禅有点类似。第三,不定长度治疗时段会被误解,因为精神分析领域对其应用有业已形成的偏见。毕竟,拉康因为这一实践被逐出了国际精神分析联盟。汤普森本人认为这种实践是一种惩罚,似乎也是对此持有偏见。常有人说,在不定长度治疗时段中分析师和被分析者的关系首先是负性的施虐受虐关系。另一方面,我同意汤普森所说的,不定长度治疗时段实践是拉康和禅的一致之处。在禅中,怜悯常常通过象征性刀剑的智慧传递,这种象征性行为切断了与错误观点和合理化的依恋。我喜欢把这个称为对主体象征性共情的方式(在我的文章中,我指出了拉康的主体概念与自我概念的不同),这主体与象征性父亲和母亲的功能相关(母亲同父亲一样,也服务于象征界)。让我给你们举另外一个临床例子来展示象征母亲的概念。一个拉丁裔病人问一个接受我督导的治疗师,是否治疗师可以在病人就诊的诊所卖这个病人的玉米粉蒸肉,治疗师说“不行”,然后病人就不再继续和她做治

疗了。病人接着告诉她的另外一个治疗师，我的受督导者拒绝卖她的玉米粉蒸肉，因为治疗师认为病人以及这种类型的工作是低于其所在的社会阶级的。病人接着抱怨说，这种行为构成了虐待和羞辱，而没有意识到她的要求是多么的不适当，或者是她的行为其实在要求治疗师变成她的雇员。这个象征母亲（与禁止功能相连的母亲）被治疗师的“不行”所代表，而想象母亲（病人解释禁止的意义的幻想方式）由她认为虐待了她的治疗师所代表。

拉康对客体关系理论（目前在国际精神分析学会中是主导形式）所拥护的想象的母性共情是持批判态度的，因为它有意或无意地破坏了父亲的象征功能的同时，强化了想象自我的防御。（那个拉丁裔病人的问题在她自己看来，不是她想让治疗师成为她的女儿而她成为母亲，而是治疗师虐待了她。）想象的共情倾向于解释被分析者的抱怨是现实父母错误或缺乏（拉康则会把想象的共情与想象的母亲联系起来），并尝试着给被分析者他们没有从父母那里得到的爱，尽管最终在这个路上对主体做了伤害行为。不是帮助被分析者与母亲和父亲的象征功能达成妥协，想象的共情会帮助支持想象的自我建构，并使得心中一直存着这样的期待，即爱的“客体”和自我理想事实上是能够获得和实现的。

最后，汤普森还提出了这样的问题，即是否对自恋的根本性结构与弗洛伊德的著作相反，特别是对强迫症患者。此外，汤普森似乎把对自恋的批判与死亡欲望等同了起来。我得尽量简短，因为适当处理这个问题需要对自恋概念进行回顾，而这超出了本文的范畴。这都依赖于对自恋的定义。我的观点是，汤普森所称的对自恋的根本解构事实上是在自恋内构成了进一步的发展和分化。我假定在自恋内有四种程度的分化。拉康理论同意占优势的自恋的主体间理论，而拉康事实上是先驱之一。拉康的功绩就是用了主体间这样一个术语。原始的自恋是主体间的状态，在其中，主体和客体，母亲和孩子，还没有被分化。如温尼科特注意到的，母亲和孩子分享了乳房。分化始于镜映期，自我或理想自我由镜像意象（镜子中的意象）定义，这含有对母亲欲望的认同（进一步的解释请见前文）。根据弗洛伊德的自恋继发理论，这是继发自恋，因为他互换地应用“理想自我”和“自我理想”这两个术语，而没有对此加以区分。在与父亲的象征性识别的关系中自我理想构建了自恋的进一步或第三次分化。但是在此，拉康对自我理想进行了严格的分析，这是弗洛伊德所未曾进行的，至少是没有以系统的方式进行过。

根据拉康的理论,以父亲的名义放在那里是用以代替母亲礼物的缺席。因为母亲拥有给礼物的能力(爱或不爱等),在面对母亲的时候,男孩和女孩体验到不足和剥夺感。对孩子来讲,父亲是母亲所想要或缺乏的东西的拥有者(想象的阴茎),因此,他被感受为一个潜在的安全港湾,可以对抗所感知的母亲的全能。这种状态导致了初步的对父亲的想象的爱/认同。这是自我理想和被父亲承认的欲望的开端。然而,在拉康的理论中,父亲仅仅是看来有着想象的阴茎或者是有着孩子想象的阴茎的样子。在现实中,象征阴茎(作为促进分离和保护孩子免于母亲全能的恐惧)从未在那里;它一直在远处且是缺席的。此外,理想化,对作为假定的想象阴茎的拥有者的父亲的爱/恨,产生了想象的阉割,因为它保存了被剥夺了客体的体验,该客体在现实中是不存在的,或者仅仅是想象的建构。对拉康而言,象征的阴茎或者象征父亲并不是感官上的客体;它没有意象或词语;它更像是无,一种非存在,一个零,然而,却构成了主体生活的支点和支撑。拉康在《圣经》里发现了对象征性父亲这一概念的支持。《圣经》里的象征性父亲要么没有回应自己的名字,没有名称,要么只是回应些字母,其意义是不清楚的。拒绝给出名字揭示了他者的空。他者知道他/她是无。

381

在这种方式下,自我理想和想象性父亲可以进一步进行第四种程度的分化。这是象征性阉割的暗礁,也是最困难的自恋损伤:象征性父亲和阴茎也被发现是缺乏的,零或者无。一旦关于理想父亲的幻想和关于父亲的缺乏和局限的醒悟在移情中澄清,父亲就剩下空的象征功能,没有名称或意象,但依然是一种功能。分析的任务是给这种功能提供支持,但是最终能够定义被分析者身份的内容是空的。这为主体的真实存在或者是新主体的出现铺了路。因此,认识到他者的空导致了自恋的第四步分化,这与科胡特所称的宇宙自恋相符合,这种自恋的特征不是夸大和得意洋洋,而是庄重和安宁的内在自信。这种最终状态的自恋是从第一步的原始自恋(或者如弗洛伊德所称,海洋般的感觉)中分化出来的,因为它包括了通过父母功能导入的所有的调解/分离。有四种程度的自恋的假设应该止息这样的关注:即禅的冥想体验与原始形式的自恋等同。

最后,关于强迫结构,拉康认为关键问题是欲望的死亡和存在问题“我是死了还活着”。由于欲望的缺席和对生活的普遍的悲观态度,强迫的人质询问究竟他们是否活着。此外,强迫性地思考死亡和死了的父亲是强迫结构的核心特征。在这

一点上,汤普森、弗洛伊德和拉康会同意强迫沉思中的欲望需要被带回到生活中,而不是进一步地死去。然而,从拉康的观点看,强迫者在与欲望中的缺乏斗争,超过了与被禁止的欲望斗争。在拉康看来,欲望和法则之间的斗争不会出现在外在于彼此的两个双重术语中,而是内在于欲望本身的辩证中。换言之,并非因为父亲的法则禁止他这样做,强迫者才不去欲望,如同精神分析一般的理解。强迫者试图去消除欲望,因为欲望代表了存在的缺乏和他者中的缺乏。强迫者防卫着对他者的欲望或与此相反,因为对强迫者而言,欲望意味着象征性阉割的能指。比如,强迫者常常在女人想要他时表示反对。他只有在他害怕(和想要)那证明她是致命的、漠不关心的阴茎女人的拒绝时,才想要她。当女人对强迫者的欲望存在时,这样的欲望揭示了她是个缺乏的存在,而这是强迫者需要防御的。这体现在以下这个被分析者的例子中。在一个夜晚,他所欲望的女人终于显示出对他有欲望的迹象,他做了下面的梦。在前戏中他赤裸着和她在一起并强劲地勃起。突然这个情景变味了,一种恐惧和焦虑的情绪开始蔓延。他看到了她的乳房,她的乳房很小的感觉引起他这样的想法,即她真正想要的是切断他的阴茎。这种想象的阉割恐惧只有在女人对他有欲望的时候出现,而且这种欲望意味着缺乏的在场(以小乳房来象征)。

因此,不是简单地把阉割恐惧归结为父亲的现实行为(分析师的行为比他父亲更为仁慈和有爱心),强迫者需要被重新导向与欲望本身的威胁达成妥协。当然这并不是要去否认很多强迫者有着权威式的父亲,而只是要强调对此事实的识别和纠正性的情绪体验,并不足以让强迫者与其欲望和解。并不是要去防御由想象父亲的存在带来的缺乏,就像可以存在没有缺乏的欲望,强迫者需要接受并穿越与欲望相伴的缺乏。只有在那时,强迫者才有达到欲望的入口。这是一个幻觉:即缺乏和法则是外在于欲望的,以及一个人可以简单地通过消除法则和其中的缺乏来获得欲望。因此,仅仅通过对强迫者共情和温柔待之,就会有这样的危险:延长了对一个没有象征性缺乏的欲望世界的幻想。通过抵抗这种缺乏,被抵抗的是欲望本身。相反地,我已经论证了修通他者的缺乏和空恰恰导致了爱欲以及恢复和发现爱与欲望的能力。最后,很重要的是还要注意,强迫者常常被他或她的母亲娇纵、溺爱,恰恰就如防御着由父亲的欲望象征着的缺乏。用满足的方法去对待强迫者将仅仅是强化欲望的死亡以及维持它的存在的缺乏的死亡。

注 释

1. 在某些精神分析流派中,无意识幻想“fantasy”被拼写成“phantasy”。
2. 需要对拉康与性相关的无意识体验的真实和禅冥想体验的心理真实之间的区别说几句。这个问题涉及弗洛伊德和荣格关于无意识的本质和内容的区别。我在其他地方对此主题有进一步的阐述(Moncayo, 1998b)。显然,在禅中,通过对传统的二元语言的颠覆表达的非二元真实与能指的游戏不同,也与弗洛伊德/拉康无意识中的性和攻击的真实关系中的自由联想不同。有人认为不知之知指的是无我,也有人认为不知之知指的是无意识欲望和性的真实。我认为两者都指向“它”(It),但是两个概念中象征的“本我”(Id)是不同的,尽管是相关的。升华是在客体的核心(本我的它或者拉康所称的 das Ding——德语“那东西”——它的本我)把客体(Id)提升到空(It)的尊严。我在提到赵州禅师定义灵者为净地上的一堆屎这一章中举了例子。
3. 对弗洛伊德的分析技术如何不符合“经典”的标准的讨论,参见 Thompson(1994)。

参 考 文 献

- Bion, W. 1995. *Attention and Interpretation*. Hillsdale, N. J.: Jason Aronson.
- Cordovero, Moses. 1981. The Palm of Deborah. In *Anthology of Jewish Mysticism*. New York: Judaica Press.
- Dogen. 1975. *Shobogenzo*. Tokyo: Japan Publications.
- Engler, J. H. 1981. Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism: A Spectrum Model of Object Relations Development. *Psychoanalysis and Contemporary Thought* 6: 29 - 72.
- Epstein, M. 1995. *Thoughts without a Thinker*. New York: Basic Books.
- Etchegoyen, H. 1991. *The Fundamentals of Psychoanalytic Technique*. New York: Karnac.
- Fink, B. 1995. *The Lacanian Subject*. Princeton: Princeton University Press.
- 1997. *A Clinical Introduction to Lacanian Psychoanalysis*. Cambridge: Harvard University Press.
- Frankl, V. 1962. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Freud, S. 1907. *Obsessive Actions and Religious Practices*. In Standard Edition, 9: 117 - 127. London: Hogarth Press, 1959.
- 1915. *Observations on Transference-Love (Further Recommendations on the Technique of Psycho-Analysis III)*. In Standard Edition, 12: 157 - 171. London: Hogarth Press, 1958.
- 1919. *Lines of Advance in Psycho-Analytic Therapy*. In Standard Edition, 17: 157 - 168. London: Hogarth Press, 1955.
- 1922. *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. New York: Norton, 1959.

- 1926. *The Question of Lay Analysis*. In Standard Edition, 20: 183 – 250. London: Hogarth Press, 1959.
- 1927. *The Future of an Illusion*. New York: Double Day/Anchor Books.
- Fromm, E. 1950. *Psychoanalysis and Religion*. New York: Bantam Books.
- 1960. *Psychoanalysis and Zen Buddhism*. San Francisco: Harper Colophon.
- Greenson, R. R. 1978. The Working Alliance and the Transference Neurosis. In *Explorations in Psychoanalysis*, 199 – 224. New York: International Universities Press.
- Harari, R. 1985. *Discurrir el psicoanalisis*. Buenos Aires: Nueva Vision.
- Heidegger, M. 1962. *Being and Time*. Trans. J. Macquarrie and E. Robinson. New York: Harper and Row.
- Jones, J. W. 1991. *Contemporary Psychoanalysis and Religion*. New Haven: Yale University Press.
- Jung, C. G. 1953. *Psychology and Alchemy*. In Collected Works, vol. 12. Bollingen Series, no. 20. New Jersey: Princeton University Press.
- 1958. *Psychology and Western Religion*. In Collected Works, vol. 11. Bollingen Series, no. 20. New Jersey: Princeton University Press.
- Kung, H. 1979. *Freud and the Problem of God*. New Haven: Yale.
- Lacan, J. 1960a. *Livre III, Le Transfert*. Paris: Editions du Seuil.
- 1960b. *Seminar no. 7: The Ethics of Psychoanalysis*. New York: Norton, 1988.
- 1975. El reverso del psicoanalisis. Buenos Aires: Paidos.
- 1977a. Le Seminaire XXXIV, L'insu que sait. Unpublished.
- 1977b. The Direction of the Treatment and the Principles of Its Power. In *Écrits*. New York: Norton.
- 1977c. The Agency of the Letter in the Unconscious or Reason since Freud. In *Écrits*, New York: Norton.
- Loewald, H. 1978. *Psychoanalysis and the History of the Individual*. New Haven: Yale University Press.
- Maslow, A. 1968. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- May, R. 1957. *Man's Search for Himself*. New York: W. W. Norton.
- Meissner, W. W. 1984. *Psychoanalysis and Religious Experience*. New Haven: Yale University Press.
- Miller, J. A. 1997. The Drive Is Speech. *Umbr(a)*, 1: 15 – 33.
- Moncayo, R. 1997. Freud's Concepts of Drive, Desire and Nirvana. *Umbr(a)*, no. 1.
- 1998a. Cultural Diversity and the Cultural and Epistemological Structure of Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 15: 262 – 86. 2
- 1998b. The Real and the Symbolic in Lacan, Zen and Kaballah. *International Journal for the Psychology of Religion* 8: 179 – 96.
- 1998c. True Subject Is No-Subject; The Real, Symbolic and Imaginary in Psychoanalysis and Zen Buddhism. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, fall, 383 – 422.
- 1998d. Psychoanalysis and Postmodern Spirituality. *Journal for the Psychoanalysis of Culture and Society* 3: 123 – 29.
- 2000. The Metaphoric Function and Fundamental Emptiness of the Subject and the Name of the Father in Lacanian Psychoanalysis. Unpublished.

- Moncayo, R. , and R. Harari. 1997. Principles of Lacanian Clinical Practice. *Anamorphosis, Journal of the Lacanian School of Psychoanalysis* 1: 13 - 28.
- Nasio, J. - D. 1992. The Concept of the Subject of the Unconscious. *Cinq Leçons sur la Théorie de Jacques Lacan*. Paris: Rivages.
- Ricoeur, P. 1970. *Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation*. New Haven: Yale University Press.
- Rubin, J. B. 1996. *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*. New York: Plenum Press.
- Sartre, J. - P. 1956. *Being and Nothingness*. Trans. Hazel Barnes. London: Methuen.
- Schneiderman, S. 1983. *Jacques Lacan: The Death of an Intellectual Hero*. Cambridge: Harvard University Press.
- Smith, J. , ed. 1991. *Psychoanalysis and Religion*. Johns Hopkins University.
- Spero, M. H. 1992. *Religious Objects As Psychological Structures*. Chicago: Chicago University Press.
- Suler, J. R. 1993. *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Thompson, M. G. 1994. *The Truth about Freud's Technique: The Encounter with the Real*. New York: New York University Press.
- Tillich, P. 1952. *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press.
- Verhaeghe, P. 1998. On the Lacanian Subject. In *Key Concepts of Lacanian Psychoanalysis*, ed. D. Nobus, 164 - 89. London: Rebus Press.

第9章

幸福生活： 精神分析和佛学的贡献

杰弗里·B.鲁宾

生活！生活！如此自然却又如此艰辛。

——James Schuyler,“生命赞歌”

387

近年来,佛学戏剧性地走进了咨询室,精神分析也同样戏剧性地进入了佛学寺院。我们居住并生活在一个精神分析的世界,在这个世界里,佛教上师接受治疗,精神分析师进行禅修,同时精神探索者追寻沉思的轨迹和精神分析。我的病人中越来越多的人在第一次会谈中表明,他们寻求开放的并且接受生活中的精神和心灵方面的治疗师,他们之中(其中有一部分是治疗师)约三分之一的人禅修。在那之中有一些佛教徒梦想着在心理治疗中讨论他们在佛教静修中的体验。在治疗师、研究者以及精神探索者中迅速发展的关于西方精神分析与东方禅修传统之间可能存在关联的对话已经取得了重要的见解,这些见解包括人类的发展、自我的概念、精神病理学以及治疗(Engler,1984;Rubin,1996)。

388

精神分析和佛学都含有一些稀有而重要的东西,这些东西将致力于解决我们生存的世界中的挑战和困难。这两种传统智慧具有让我们有更好的自我认识、自我接纳、关心、同情、道德和自由生活的能力,这种能力对于一个充满自我迷失、自我仇恨、无助和情感疏离的世界来说是至关重要的。本章将探索精神分析和佛学能够发出什么样的照亮我们美好的生活的的光芒。

我的安排如下:首先,我将解释为什么阐明美好和幸福生活的本质对精神分析来说是重要的。其次,我将检验精神分析在阐明幸福生活中所处独特位置的原因。然后,我会探究和美好生活息息相关的各种不同的精神分析观点,包括经典

精神分析的、荣格学派的、克莱因学派的、客体关系的、人际的、自体心理学的以及主体间的观点。我把这些问题的含义看作自我、道德和自由的本质。贯穿始终的从上座部佛教、禅宗和藏传传统中提取的佛教学说提供了与精神分析相对应的阐释，进而阐明了精神分析隐含的假设以及帮助我们提出新的关于美好生活的问题和获得新的领悟。

最近关于西方精神分析和东方禅修传统之间的“对话”已有大量的讨论，但是在我看来这种对话事实上很少发生。弗洛伊德曾在不同的情境下有一个称作“长篇独白(monologue without interruption)”的论述，我这样说的意思是每一个传统的运作都仿佛自己是通向真理和健康生活的理想之路，但是彼此之间很少相互学习。弗洛伊德和他的同事将宗教和精神体验病理化和边缘化，试图通过欧洲中心的和智力占统治地位的西方心理学有色眼镜来审视宗教和精神，这将减少宗教信仰和修习以及对幼儿时期意义和功能的精神追求。精神分析的欧洲中心主义可由弗洛伊德对罗曼·罗兰——印度诗人和神秘的罗摩克里希那(Ramakrishna)的学生——的反应给予阐明。为了回应弗洛伊德在《错觉的未来》一书中对宗教的批判，罗兰指出弗洛伊德的观点具有很多优点，却忽视了宗教吸引力最重要的来源，也就是“海洋般的感觉”、“永恒”的感觉和无限、无边的感觉。在《文明及其缺陷》一书中弗洛伊德承认他自己没有发现这种“海洋般”的感觉，并且在处理这些“精神生活中模糊不清的东西”时表示了不满(1930, 73)。他将宗教和精神体验病理化，视其为与婴儿时期的无助相关的退行状态和引起“无限自恋”的东西。除了极少的例外(比如 Loewald, 1978; Kovel, 1991)，随后的精神分析学家们都跟随弗洛伊德的教导，忽视并且病理化了这方面的自我体验。

389

精神分析通过其当代大量的古典主义以后的理论形式——客体关系理论、自体心理学、人际精神分析、社会建构主义分析和主体间理论——极大地丰富了古典精神分析。关系分析在很多方面已经超越一些文化种族中心主义和精神分析早年的思想封闭。最近当我听说一个知名，并且在其他方面高度开明的精神分析学家在一个精神分析会议上，以关系理论为背景作出的对宗教诋毁性的和草率的评论时，我才认识到欧洲中心主义在精神分析中仍然保有较强的生命力。部分宗教历史无疑是关于迫害和崇拜的故事——我们只要想想十字军东征或者当代各派别的原宗教教旨主义者——但也有关于慈悲和智慧的故事。在宗教和精神追

求的有意识和无意识的理想化中存有极大的危险。精神分析很大程度上使人明白了不加批判的宗教崇拜。但这样并不是分析，我的意思是，相对于精神分析来说，把一切精神归于信仰——包括精神分析无神论——根据我的临床经验，其本身可能具有防御性和局限性，否认了生命和存在的神圣性和丰富性。

当欧洲中心主义衰落的时候，西方当代的作家们常常采取截然相反的做法，我称之为“东方中心主义”(Rubin, 1996)，将东方的禅修训练理想化，并视其为心理和精神世界的中心。当作家们视佛学为无可置疑的真理，不对其普遍有效性提出质疑，并且对非东方学科如精神分析的启迪作用有所抵触的时候，东方中心主义在其中是依然盛行并且仍受推崇的。佛学有效地强调了执著(attachment)的危险，不是指约翰·鲍尔比和他的同事在人类发展和心理转变中与他人心理连接或者依恋的中心上所做的工作，而是指产生不可避免和普遍存在的苦难的人类基本偏好，也就是对任何体验的非理性的执著，从永久的、不可改变的、独立自主的、自我存在的信念，到人们喜好的心理治疗或者佛学理论的终极有效性和普遍性。近来精神分析和佛学的著作从某种程度来说并非是完全意义上的佛学：作者只是依附于佛学。当一个人不加批判地将亚洲思想与体验神化，其盲点和精神分析的潜在的价值都不可避免地被忽视了。把佛学或精神分析作为被一致认可的真理，而不是一个人或那些容易犯错的产物，这就会使我们产生许多零零碎碎的潜意识，使我们不能深刻的、有批判性的认识它。因此我们会忽视它的盲点和局限性。就佛学而言，它虽然使我们避免尴尬，例如：为什么美国的佛教会有这么多的丑闻？这些被认为是自我实现了的上师们亵渎学生、从事不当金融活动以及吸毒成瘾。但必不可少的问题是将东方禅修的理论和实践应用到西方，这是至关重要的。

幸好，在文学层面上精神分析和东方禅修之间的连接已经改变了，超出了弗洛伊德和其后继的许多西方心理学家和临床医生的欧洲中心论的知识殖民主义的观点。现在，精神分析与佛学之间的对话需要超越东方中心主义。我们需要一种西方精神分析传统和东方禅修传统之间近距离接触的新类型。在这种对话中应该相互尊重，认识彼此的差异，以及相互接受和学习(Rubin, 1996, 1999)。在这样的对话中不能执著于佛学或精神分析中的任何一方，并把它作为享有特权的和万无一失的智慧源泉。只有当每种传统之间存在自愿的相互学习、相互作用的时

候,才能孕育出超越传统的新的生命。

为了使大家理解我对精神分析和佛学之间的连接的观点,我必须向大家介绍一些与此相关的我的思想和著作。不论对精神分析还是佛学来说,这个观点都不是熟知的、卓越的或属于现有类别和学派的思想或实践。因为它可能缺少一些令人欣慰的特点,这些特点是我们习惯并深切期望的,我们可能会处于轻微的迷失方向的状态。我的观点是一种敏感性或一个思维的空间——在温尼科特看来是一种过渡性的空间——而不是一个学派的思想。传统的思想和实践提供了一种领悟和趋向,并且得到了公众的认同。它们提供安慰和更深的知识,但是它们也可以用来奴役或者赋予人们以能力。与一个特定学派的思想认同——在佛家看来就是对它执著——无论是精神分析还是佛学,会远离现实的其他部分。我所指的敏感性是一个有限的空间,即佛家所讲的中道,它对生命的看法比任何理论都更加复杂——也包括我的理论。“真理”不属于某一种特定学派思想的范围。有时“真理”会在不同准则和模式的思想之间的缝隙中茁壮成长,或许在缝隙之间能产生丰富和新奇的看法和问题。

391

就像道家教导我们的那样,道的存在不被任何特定的方式限制,道没有固定的形式。一个人可以接受和欣赏很多方法体系而不被它们所限制。为了做到这一点,我们需要放弃把精神分析和佛学的传统方法作为真理的唯一源泉,即使对其中的一种方法的认同会使我们感到安慰和安全。然后我们就可以在它们之间的空间起舞——来回穿梭——并自由地在它们之间选择最好的来使用。

一个综合性跨文化心理学研究至少有三个问题是核心:每个传统(这里指佛学和精神分析,译者注)独有的发光点和疏忽之处各是什么?精神分析是如何帮助信仰宗教的人的?禅修训练(例如佛教)是如何丰富精神分析的?佛学和精神分析都将被这样的方案改变。那么我们可能会有更多充实和整合的接近生活的艺术的途径。

由于精神分析公开承诺道德中立,一开始就谈及精神分析和美好生活可能听起来很奇怪。美好生活或充实生活,不是精神分析通常所指的或是应当规定的。不像古老的精神传统和当代心理-精神著作那样,精神分析的众多优点之一是它没有规定或提供刻板答案去回答苏格拉底关于如何生活的问题。精神分析还有许多其他优点:包括最小限度的外部强加于人的强制性、对病人自主性的保护以

及对许多不同的生活方式的开放。

392 鉴于精神分析对健康的忽视以及勉强包含的价值观,精神分析看起来就像是一个在启发如何幸福生活方面没有前途的候选项。事实上,精神分析似乎并不提供关于这个问题的任何答案,除非我们用精神分析的方式来接近幸福生活。我这样说的意思是,格格不入地阅读精神分析,质疑分析的标准解释(即使是精神分析学家所做的),探索精神分析表述中潜在的意义和含义,就像与之相对的明显的意义那样,处理精神分析师遗留下来而未能言明的,就像有时他们所说的意义明显的那样。接受“弗洛伊德”对精神分析本身的态度就在于对在精神分析理论和实践的潜意识层面的兴趣(Rubin,1998)。精神分析对美好生活的遗产,包括没有明确说明我们应该如何生活和可能只是出现美好生活萌芽的精神分析著作。精神分析并非总是自觉地意识到自己的著作暗含了有关幸福生活的东西。在精神分析著作中有许多关于幸福生活的暗示,这些暗示常常被用精神分析的观点表述,分析师们可能不能总是自觉地准备好并且意识到这些暗示。通常那些分析师们并没有把他们的著作整合到生活方式中去。

人们常常在精神分析范围之外来假定——偶尔,甚至在精神分析范围之内(例如,Molino and Ware,2001)——精神分析是规范化的,我的意思是,它是一种社会控制和规定的形式。但是强行使用精神分析是违法和不规范的。当它事先知道很多成功人士是如何发展的或者精神分析治疗的收益的时候,精神分析举例说明了它的保守性。当病人被放置在普罗克汝斯忒斯之床(Procrustean bed,意思是强求一致的政策)时,治疗和成长的潜能将会变得狭小。当精神分析挑战它自己的权利,产生各种变形、克服困难或者扩展它的标准规范的时候,说明它提供了解放的潜能。当精神分析动摇自己的权威时,许多关于美好生活的前景就会浮现出来。精神分析有效地回避了关于价值观的观点的同时,它也就提供了多种关于幸福生活的暗示。在这里,我借用奥登(W. H. Auden)的话,“伊甸园之梦”,或者对美好生活的愿景,来尝试探索一些精神分析看法下的美好生活。它们不但揭示了精神分析中暗含的知识,而且也能让我们的生活更加充实。

人们对美好生活的探求有一段悠久的历史。与之相关的最主要的个人观点出自埃里希·弗洛姆的“生活的主人”(1995,17)——老子,佛陀,苏格拉底,亚里士多德,伊壁鸠鲁,耶稣,穆罕默德,蒙田,梭罗,尼采,马克思,阿尔伯特·史怀哲

等人——人类应该如何生活。有两种广阔而重要的思维在当代思想主题中占主导地位：世俗的唯物主义和唯心主义。

弗朗索瓦·拉伯雷以德兼美修道院(Abbey of Theleme, 又译作特莱美修道院)的建成作为他的著名讽刺小说《巨人传》的结尾,在德兼美修道院中,财富、幸福和快乐是生活的目标。在我们的世界里,美好生活往往同如下的享乐主义的情境相联系:“拥有一切”的无限自由、购买和积累、无休止的获得乐趣的能力、奢华和安逸;塑造一个人生活的能力和权力和使自己远离外在的有害侵犯包括任何不必要的义务和约束等。大众媒体——电影,电视,书籍,杂志,报纸——都在宣扬这种生活。在社会中很大比例的人都会觉得这样的生活目标是令人十分着迷甚至不可抗拒的。即使那些公开谴责这种理想空虚的人,往往也会判断他们自己生活是否真的包含了这些。我们相信,正如 AT&T 电讯的广告语所说:“联络世界,触及未来”(It's all within your reach),绝大多数的人会无意识地(或有意识地)相信,如果他们能够实现这些目标,那么他们会变得快乐。

然而,即使非常富有的人也会经常体验到疏远、空虚和与压力有关的疾病,以及感觉到“必须拥有更多”。金融财富和情感健康这两者之间没有直接的关系,这一点对任何听过有钱的来访者或醒悟或绝望诉说的分析师来说可能已经不能算是新闻了。“拥有一切”或者试图实现这一目标并不能拥有幸福生活,有时甚至是幸福生活的阻碍。这不是在危言耸听。归根到底,德兼美修道院最显著的特征是它厚厚的墙,而不是它带给人们的快乐。在修道院内,人们可以独处,隐居,与世隔绝,但是人们也看不到“另一边”。罗伯特·弗罗斯特(Robert Frost),主张筑好篱笆,邻居才能处好(Good fences make good neighbors)。但是篱笆也能筑成牢固的监狱。德兼美修道院的墙将它的居民与世隔绝的同时也监禁了他们。

现在越来越流行关于美好生活的补偿观点——“精神(spiritual)”的观点。美好生活的精神的观点没有一个统一的形式。但它们共有的一些特征给我们不断追求财富和安逸提出了强有力的挑战:试图发现和体现自我的实质及真正的自我;理想化的无私;以及对人类有可能体验到在未被污染领域内“超越自我”的信念。越来越多的人觉得这种精神理想引人入胜。但是近年来大量的精神团体中的丑闻,包括猖獗的自我中心和道德责任的完全缺乏,为美好生活的精神图画和理想化的无私铸上了一层沉重的怀疑。这些丑闻发生率的增长如同佛教上师的

丑闻数量不断增长如出一辙。

精神分析揭示了世俗的和精神的关于幸福生活写照的局限性。然而许多冥想传统承认,人类的成长需要面对许多阻碍和改变的巨大困难,这些传统往往缺乏综合和系统的方法去了解并接近潜意识,但是精神分析提供了这些方法。

潜意识——荣格认为是存在于我们身上未知的事物——使我们确信分析师和宗教导师是容易犯错的。我们无法完全了解自己,这意味着在我们自己和人际间以及外部世界中,将永远存在无法理解的和未发现的区域。就像荣格认为的那样,实现完美的精神理想和完整的自我认知,只是一种诱惑精神探求者们的浪漫的愿望。

因为冥想传统过于简化心理生活和道德规范的方式以及它们对人类发展及个人史的忽视,精神分析批评了它们“反心理的”或非心理的世俗的道德规范。精神分析说明了来源于冥想传统的美好生活是如何忽视了普遍存在的自我欺骗,忽略过去对人的塑造(我们个人和家庭史中习惯的方式导致某些可能性的结束,并且限制我们同我们自己、他人和世界的联系),以及低估性格的顽固、移情和潜意识(Rubin,1996)。冥想传统忽视了人的意图和行动可能有多种多样的潜意识含义和作用。从事精神活动的人的利他主义背后可能隐藏了虚荣和伪善,自我贬低可能伪装成精神禁欲主义,谦逊可以被没有权利的感受加强或者害怕竞争而促进,这些都源于认识到因为被某种理论、物质对象、心理或精神实践过度占有这种关系后产生的痛苦和局限性。

冥想和世俗的关于幸福生活观念中的问题使得我们就像在缺少导向的情况下漫无目的的漂泊,或者缺少行动的框架。然而精神分析与佛学之间的对话可以对这个主题作出重大贡献。乍一看精神分析对阐述美好生活来说就像是不得体的着装一样是不合适的,因为它“悲惨的(tragic)”世界观(它重点在于疾病而不是健康),它关注的是独立的没有阻碍的个体,并且承诺道德中立。“悲惨的”世界观涉及对不可避免的神秘性的认识、进退两难的选择和遍及人类存在的痛苦(Schafer,1976)。与一般的习俗相对的是,悲惨并不是在暗示“悲伤的或者灾难性的结果”,而是一种坚定的认识:时间是不可逆转和不能挽回的;人类只能朝着死亡迈进,而不是重生;作出选择需要矛盾和妥协;经历痛苦是不可避免的。在悲观的视角下宗教的慰藉是不现实的。由于和它悲惨的世界观的紧密相连,精神分析

是一种忽视了自己健康、创造力、亲密关系和灵性的心理学。正如温尼科特巧妙指出的，除疾病以外，精神分析“目前没有解决生活本身是什么的问题”（1971，98）。例如标准版的关于弗洛伊德的工作的文集包含了超过四百项神经症和病理学的词条，但是没有一个是关于健康的。由于精神分析着重于病理，它往往就会把健康设想为没有生病，而不是健康本身的特性，就像弗洛伊德关于莱昂纳多·达芬奇病史的说明一样。读懂精神分析的“分析的最终结果”的内容——个人的整合，提高的现实检验能力，有能力去“爱和工作”，更多的自我力量，自我反省和自我分析能力的提升——就是去理解为什么艺术家和精神探索者普遍认为地球上比精神分析更多的（我对天堂不了解）对美好生活的见解。关于人类状况的冥想的观点暗示了精神分析通过它悲观的和世俗的世界观增加了人们的痛苦，也暗示了精神分析系统地低估了人类康复和健康的可能性。因此，有关美好生活的概念很少出现在精神分析文献之中就不足为奇了。

对精神分析来说，至少有两个原因使它阐明美好生活的本质是很重要的：第一是临床的，第二是文化的。精神分析不是价值中立的。分析师有对美好生活的设想，即使他或她并非有意识地去规划它；与此同时分析师应该坚持精神分析的方法而不是其他的，即坚持中立观点。要知道当治疗结束的时候，分析师必须有一个治愈的概念；要知道什么是治愈，必须要有对美好生活的设想。这些设想虽然是以隐蔽的方式塑造我们的日常生活，但它们仍然是很重要的，因为它们潜移默化地影响着我们。事实上，它们对我们的影响更大，因为它们是隐藏的。

第二个原因是，美好生活重要性的主题与精神分析在当代世界中的困惑之处有关。我们生活在意志消沉的世界里，这里有两层意义：很多人感到沮丧和被击垮；我们生活在一个道德缺失、享乐主义盛行的时代。政府选举、宗教形象、政府官员、媒体名人、演艺人员以及专业运动员都在毫无顾忌地抬高自我，而不关心因此对他人造成的影响。在一个看起来好像是道德完全不受约束的世界里，什么事情都可能发生，这里每件事情从原因到外在表现都可以被解构和拆穿，人们的生活没有行为基础准则和指导方向。接下来很多人会觉得漫无目的。自我中心、享乐主义、赶时髦的心理精神快餐，以及自我麻痹行为都会乘虚而入。在这种情况下我们不觉得道德上的隐忧难道令人奇怪吗？

同时，至少有三个原因能够说明精神分析处于很好的阐明美好生活的位置：

第一,精神分析是遍布在我们文化中认知过于饱和、情感不连接、单一维度生活的压力的庇护所(Rubin,1998)。就精神分析本身而言,它提供了一个启发性的、情感联系紧密的以及相对没有侵犯性的情境,用来探索诸如人们应该怎么生活等最根本关心的问题。第二,精神分析之所以处于一个阐明美好生活的位置,是因为它有办法到达人类主观的深度,这种深度在人们日常生活中其他方面探索都是无法达到的。精神分析重视并欣赏潜意识,这在其他宗教和精神训练中总是经常被忽视的。它也是一门“怀疑的解释学”,不断挑战和尝试了解那些认为是理所当然的行为背后的动机和含义(Ricoeur,1970)。第三,精神分析不同于后现代主义的论述,它虽然是批判性的但却是重构性的,虽然是非神秘的但却是积极和肯定的。精神分析质疑人们经常非理性地授予别人的权力,但他们并不否认这些特殊的权力。精神分析承认存在非客观性,但是他们并不采用无效的虚无主义的方式来引导人们。精神分析师们提出婴儿的自我控制能力,虽然他们还不能做到诸如排光浴缸里的洗澡水等这些需要自我的复杂性的事情(Rubin,1998)。

迄今为止,尽管精神分析有解释美好生活的潜能,但是人们在这个主题上去寻找精神分析的引文可能是白费力气。埃里希·弗洛姆(1947,1998)和莱斯利·法伯(1976)是少数论述这个重要但却被忽视的主题的人。精神分析之所以忽视这个主题至少有五个原因:(1)立志成为一门科学是精神分析在这个不友好的世界中试图给自己一个合法化地位的重要方式。中立是科学自我形象的中心。中立的后果使得分析师们对被玷污的治疗感到恶心。因此,分析师正规的分析实践对病人不会表达任何关于美好生活的观点。(2)精神分析师们抵制著述有关结束阶段和治疗结束的阻抗。精神分析治疗到这个阶段以后,治愈和美好生活可能会明确地扮演着最中心的角色,忽略这一治疗层面已经意味着健康问题未能得到充分地讨论。(3)那些被全面分析的病人(或分析师)更容易被视为当代精神分析的谎言。认识到“完整的分析”这一完美主义理想的虚幻的本质后,我们分析师可以忽略有关健康的主题,并对此做宽泛的理解。(4)带有悲观世界观的精神分析是一种关于疾病的心理学,它重点关注个人发展中的问题。依据弗洛伊德所说,最好的人可以做到把“神经症的痛苦转化为普通的不愉快”(Breuer and Freud,1895,304)。弗洛伊德认为,由于我们生物本质,尤其是我们本能和社会文明的规定之间固有的张力,苦难是不可避免的。我们自我中心的、基于性和攻击的躯体幻想

和驱力与社会文明要求下的压力与抑制之间的冲突造成了我们自身的痛苦，而我们又是被这些痛苦驱使着的人。简单的没有张力的生活是尽善尽美的。根据弗洛伊德和大多数后继的精神分析家的观点来说，人类的痛苦虽然可以减少但无法消除。在这个无法完全消除痛苦的世界里，美好生活需要明辨是非的理性、脱离包括错误的希望宗教拯救等的歪曲的幻想、清晰和坚忍的承担生活负担的镇静，以及带着成功和满足的方法去爱和工作的能力。(5) 精神分析通过它“怀疑的解释学”，倾向于揭示在探索表面上有益的想法和行为背后所隐藏的和丑恶的东西。借用莎士比亚的名言，分析师“知道我们是什么，但却不知道我们可能成为什么”，这有什么奇怪的呢？

精神分析与美好生活

对弗洛伊德来说，探索生命对于美好生活来说是必不可少的。弗洛伊德通过他关于潜意识、移情、阻抗和释梦的著作，延续并从根本上扩展了悠久的奥古斯丁的深度自我觉察的传统。自从弗洛伊德研究潜意识以后，人类的思考、行为、道德变得非常复杂。潜意识是普遍存在的自我欺骗、不可能完整的自我觉察以及巧夺天工的创造力的可能性的另一种措辞。对我们来说我们自己并不是容易了解清楚的。行为和意图有多种多样的意识和潜意识的含义和作用。在这里来说有以下不同的含义：在这样的世界中我们有无限的能力去欺骗自己并做坏事；我们永远不能完全了解自己；我们有一种潜意识地与我们自己沟通和治愈自己的精巧的能力；以及对生命无止境的探索。

398

弗洛伊德写道：“把你的目光转向内部，观察你自己的内心深处，首先学会了解自己。”佛教的一个中心假设是，如果没有一个正规训练——例如禅修——大多数人就会像梦游一样生活，觉察不到他们所经历的实际的真实本质。如果没有专门的训练，我们就会被想法、感受以及幻想情绪化地控制。我们会去计划、不断反复、做白日梦和烦恼忧虑。我们倾向于无休止地重提过去和预测未来。同时，我们也错过了现在。

参加治疗和持续的自我分析显然可以获得更好的自我觉察能力。佛学还建议进行禅修：一种对于当前时刻所发生的任何事情仔细的，没有价值判断的专注。我把它看作是精神(mind)用一种近距离体验的方法转向研究它本身的工作的方式。与大众对禅修的误解不同，禅修练习的目的不是为了使任何特别的事情发生——例如沉默或清空喋喋不休的思想——而是用一种自我友好的方式把我们体验中任何发生的事情(无论怎样的混乱或烦扰)联系起来，这种自我友好的方式即是宽容、内心宽敞和接纳的感觉。

越南禅宗的一行禅师(Thich Nhat Hanh)给出了一个日常生活中正念的例子：“当你洗碗的时候你可能会考虑等会儿要喝茶，所以为了能喝到茶你需要尽快洗完(碗碟)。但是这意味着你在洗碗的那段时间里并没有好好生活。当你洗碗的时候，洗碗一定是你生命中最重要的事情。就像当你喝茶的时候，喝茶就是你生命中最重要的事一样。”(Nhat Hanh, 1987, 24)

399

禅修或正念是发展自我觉察无与伦比的手段，它们培养我们获得时时刻刻内省和专注的能力。一个关于禅的故事说明了佛学所指正念比我们通常想到或者谈到的内省含义更加广泛。“坦诺(Tenno, 禅宗的学生之一，同时也是一个有抱负的禅宗老师)是一名已经过了学徒身份并成为一名老师的人，他去拜访南音(Nan-in, 一位禅宗老师)。这天的天气有可能会下雨，所以坦诺穿着木屐，并带着雨伞。寒暄之后南音说：‘我想你把你的木屐留在了前厅。我想知道的是你的伞是放在木屐的右边还是左边？’坦诺很困惑，没有立刻回答。他意识到，他无法每分钟都修禅。于是他做了南音的学生，并且花了六年多的时间来实践他的每时每刻的禅(Reps, 1919, 34)。”

禅修使我们获得当我们在倾听的时候能够听到的能力，在观察的时候能够看到的能力，在吃的时候能够品尝到的能力。以前无法达到的思想、感受和幻想出现了。我们坐在一起分享范围更为宽广的感受的能力得到发展。我们对不同方面的经历的宽容扩展了。我们变得更加自我接纳。我们也变得更加注重现在。我们可以更容易地与自己、他人、动物和自然深度交流。同理心和慈悲心也得到了深深地发展(Rubin, 1996)。

我们的文化中遍布着暗含的和明显的超越极其复杂的内在生活和生存方式的探索。潜意识的观点使人严重怀疑人类自我控制和自我超越的梦想。当完整

的自我觉察被看作是一种不可能实现的幻想,就像它在精神分析中的那样,对生命的探索就会被看作是没有尽头的。精神健康和美好的生活将会成为一个过程,而不是目的。梅兰妮·克莱因(1960)指出精神生活不能回复的流动的本质——这种方式,就是我们所经历的生存的交互状态,与这种状态相关的是每个人自己独特的关联性和防御性的风格。从克莱因学派的角度看,精神健康包括能够巧妙地渡过不断变化的有时甚至汹涌的生命之海,而不是永远地超越困难或者达到一个静止的、没有冲突的生存的状态。

日本美学非常重视“残缺之美”(wabi sabi)(Koren, 1994, 7),或者称之为不完善的、不恒久的和不圆满的美。避开已经渗透在我们文化中完美的虚幻的理想,精神分析与日本美学和禅宗中的这种残缺之美(而不是其他的)的世界观相结合,不但会给我们提供一个现实的理想,而且会缓和在我们文化中占主导的速战速决的心态。言外之意是,美好生活需要在杂乱的和复杂的生活中时时刻刻热爱生活、拥抱生活,而不是寻求永久的、不变的、没有痛苦和冲突的健康。

400

人们需要它却会放弃它,寻找它却会失去它——到底什么才是我们如此渴望得到的被称作自由的东西呢?正如约翰·梅纳德凯斯(John Maynard Keynes)在某处说过的,自由需要永远不停的警觉。它需要无休止的自我检查。自由经常被当代大众和学术论文谈论到,并分化为不同的看法:我们是没有拘束的或者我们是被限制的;我们是语言和历史的操纵下的木偶(根据后现代主义者的说法)或者我们能够“说不”,能够“只管去做”(就像自助的导师以及电视广告上断言的那样)。一般而言,弗洛伊德特殊的精神分析工作会认为有关这些看法的争辩是有问题的,因为他们把本身相互联系、相互加强的,也就是有条件和能力反思及自我转化的人类经验分开了。弗洛伊德所说的自由总是有一定情境相关性的和相对的,从来不是绝对的:我——作为一个不断经历现实制约的瑜伽修习者——会认为是一种结构内的自由。尽管我们是我们自己生活的作者,我们的作者身份并不是没有限制。我们同样被制约着。谁也不能超越莎士比亚所说的“无数的打击是在所难免的”,但个体可以获得一定程度的自由。用一个贴切的措辞来说,这就是彼得·盖伊(Peter Gay)所说的弗洛伊德的“确定性心理的自由”(1990, 89)。

桑德·费伦齐所说的自由的可能性比弗洛伊德的更激进。费伦齐认为,自由不但能够让体验者体验到精神健康,更能引导人们过上不受约束的生活。在他思考有

关消除移情、超我的构成以及有弹性地生活在“精神分析技术的弹性”中(1928)的时候,就已经暗示,他相信并且希望最好的精神分析的状态能够培养和促进自由:

401

这是一件真正要做的事,分析应当消除,至少暂时消除,任何形式的超我,包括分析师自己的。结束时患者应当摆脱任何独立于自身原因和自己本能倾向的情感依恋。只有超我完全消亡才能带来根本的治愈。这种以一个超我代替另一个的成功只能被看作是移情的成功;他们在实现最终的治疗目标的时候失败了,即移情的消亡……理想的完整分析的结果正是因为分析技术所需要的治疗师的弹性。(99)

对费伦齐来说,美好生活是非强制和无拘束的生活。费伦齐声称,我们不是因为自由联想才被治愈的,而是只有我们能够自由联想的时候我们才是被治愈的(1927,79)。我想他的意思是:当我们可以活得更加活泼快乐、自由、真实和自然的时候,而不是从众、不假思索的服从或自我忽视对他人责任。

自由离不开责任。当代大众和学术讨论的痛苦、罪恶和伦理倾向建立一个不真实的对照:把道德责任和共情完全分开。右翼政治评论家需要道德责任,但却对贫困和受压迫的人毫无情感。自由主义者对被压迫的人们的境况表现出了情感的共鸣,但有时却忽视了道德责任。最好的情况是,精神分析鼓励对被压迫甚至是作恶的人共情的理解,同时也承认道德责任。汉斯·洛华德(Hans Loewald)(1978,8)认为,“道德责任”涉及“主导”(Appropriating)一个人的历史,他的意思是再次加工、重新组织和改变我们过去的遗留之物,目的是为了在当前创造一个独特的生活。这需要整合和融入我们的历史,而不是过分脱离或被它们主导。如果我们过于脱离过去或者过分卷入其中,我们的生活就会被耗尽或被奴役。于是现在我们也没有道德责任。

对于洛华德来说,如果我们忽视了过去,人类生命就会变得没有生机。过去是我们现在生命的潜在源泉,是我们感觉自己和世界、意义和激情的根源。过去的经验——甚至是消极的——就像肥料一样给我们生活的花园提供养料,增加我们现在生活方式的深度和质感。

402

当心理和精神的传统只把当前作为真实的,把过去作为虚幻的,并忠告精神

探索者们对过去“放手”的时候，是对过去防御性的回避。许多精神探索者努力摆脱过去痛苦的经历而不是使之进入并整合到自己当前的生活中。在流行的自助著作中建议我们只需要“越过”我们的过去的时候，过去同样也被忽略了。

如果我们自愿断开与过去的联系，便造成对我们历史的间断的感觉，这使得我们现在变得漫无目的和失去活力。正如桑塔亚纳(Santayana)告诫的那样，接下来我们会受到谴责，重复我们的历史并因此使我们现在的生活变得贫瘠。我怀疑这是一些禅修者在多年的禅修以后仍然还在同样的从自我照顾到亲密关系的冲突中斗争的原因之一。

我们可以说，用通过培养超脱把丧失和创伤最小化或压抑的方式来回避他或她情感生活的人，完全能被他已经否认了的感受任意摆布。我想起了一个佛教学徒，当他还是青少年的时候遭受了创伤和丧失，并训练自己与痛苦的感受分离开。大学毕业后为了摆脱烦扰的情绪，他开始禅修冥想和完善自己的能力。他否认他的痛苦，从来没有哀悼他的丧失，并采取了极其独立的生活立场，恐惧性地回避生活中痛苦的地方，包括情感扶持等对他人的依赖。多年后他对丧失的否认仍然折磨着并耗尽他的生活。作为一个成年人他几乎没有亲密关系，并把情感的痛苦减到最小，对这种痛苦免疫。他避免了生活中所有可能预示并引发不愉快的感受和深刻的情感痛苦的方方面面。他建立亲密关系的能力，以及对诸如情感痛苦的他人进行共情的能力都被深深地损害了。

如果我们过于沉浸在过去——忍受旧的记忆和经历的煎熬——那么我们会背叛现在。当我们迁就旧的脚本和期望时，就大大减少了当前生活的活力。我们倾向于草率和过度反应。我们没有全面地审视我们的经验和生活。我们的生活就像情感的过山车，在淹没我们自己主观性的同时也损害了我们同他人的关系。我们自我中心地考虑他人——只有从他们如何影响我们而言——而不是把他们作为拥有自己独特的价值观、愿望和需要的独立的存在。那么我们的人际关系将会充满着冲突和失望。

洛华德认为，主导(appropriating)我们的历史，需要把我们的经历融入进来并作为重要的生活资源。过去并没有超出但却交织在我们现在的生活中。主导我们的历史的一个重要方面就是我所说的“自我创造”，通过创造性地重新加工和改变我们的经验(Rubin, 1998)，在当前创造个人的、真正的、有意义的生活。当我们

利用我们历史中那些具体的经验和意义，而不是被它们淹没的时候，我们现在的生活将会更有意义和更加丰富。这样的生活既不是枯燥地模仿他人的存在，也不是对生活方式实际可能的价值的反应性反抗，而是有质感的、充满活力的、深刻的、属于个人自己的真正的生活。

通常，像自由这样的道德责任是难以捉摸的。我们通常十分依赖我们对自己的认识和世界观，这些使我们变得死板。我们希望世界和我们的生活能够按照我们对它的看法来展现。当生活不符合我们的期望时，我们变得沮丧和愤怒。佛学主张执著是所有罪恶真正的根源，而不是金钱。这样的执著导致了自我中心的视角。我们把自己摆在了宇宙的中心。我们变得更加自私和贪婪，缺乏仁慈，更少地对他人的独特性保持开放。执著导致了情绪上的和理智上的狭隘。

执著在精神分析圈子中有各种各样的形式。我们可以认为我们相信的理论或者我们认同的学派是唯一正当的，并且我们贬低其他治疗师的理论和忠诚。当我们被挑战的时候，我们变得有防御性而不是对另一种观点可能教给我们什么感到好奇。佛教术语所说的对我们自己、他人和世界不执著、不黏连和不占有的关系，是自由、同情和智慧的中心思想。

一个禅宗故事说明了佛学中执著和不执著的含义。

404 湛山(Tanzan)和奕堂(Ekido)两位僧人在泥泞的道路上前行。天下着大雨。当他们走到拐弯处，看到一个身着丝绸和服很可爱的女子无法跨过泥路。“来吧，姑娘，”湛山说完就背着女子走过泥地。奕堂一路上都没有说话，直到晚上找到寄宿的寺庙后，他实在憋不住了。“我们僧人戒色，”他对湛山说道，“尤其是那些年轻漂亮的女性。这是非常危险的。你为什么要背她？”“我已经把那个女子放在那儿了，”湛山说，“难道你还背着她么？”(Reps, 1919, 18)

与世界一起而不是放弃它，是精神分析和佛学的基本观点。佛学中有定期的关于超脱的危险的警告。保罗·李普士(Paul Reps)复述了一个中国老太太供养和尚 20 多年的故事。她为他建造了一个小屋，在他禅修的时候给他提供食物。后来，她终于想知道这个和尚在这段时间里修行究竟取得了怎样的进展。

为了找出答案，她找到了一个妓女来帮忙。“去抱住他，”她告诉女孩，“然后

问他：“我这样做你感觉如何？”这名女子去拜访和尚，立即就爱抚他，问他对此将会怎么办。和尚却用诗偈答道：“枯木倚寒岩，三冬无暖气！”女子回来将情形回报[给老太太]。

老太太听了生气地说道：“想想看，我白白供养了他20年时光！他对你的需要理也不理，他对你的情况问也不问。他虽不必表示热情，但至少也得表示同情啊！”说完，她立刻就去了那个和尚的屋子，一把火把它烧了。（Reps, 1919, 10）

禁欲、克制和抑郁这些精神特质，经常出现在精神分析中，这在佛教中（也经常出现）一样。如果心理健康是指一种头脑清楚的、没有错觉的、理性的、恬淡寡欲的生活的话，那么在弗洛伊德时代，很多精神分析师就会冷静地或是明确地劝告人们放弃或是从不现实的、虚幻的理想和愿望中解脱出来。这种“欲望丧失”（Phillips, 1998）也许会培养出那些似乎在精神分析上讨论不够的阴暗的和忧郁的灵魂。

如果“欲望丧失”是传统眼光中的美好生活的中心特征的话，那么“欲望重获”（Phillips, 1998）对于我们暂时定义的经典精神分析以后的“唯美主义”思潮则是至关重要的。不是昏暗的、寡欲的理性主义者，而是那些有英雄气概的、个性化的艺术家们，用他们的创造性、真实性、自发性以及活跃性去争取真正的自我表达和自我超越，例如温尼科特——就像是很多年前的奥托·兰克（Otto Rank）一样——从这样积极的角度阐明了美好生活。根据兰克的观点，生活不仅仅是清楚和有尊严地去面对我们的命运。我们也可以创造一些持久的东西——比如为一个社区做贡献、抚养一个快乐的孩子或是精加工一件艺术品——这些可能比我们自身的生命更加长久，也因此给予我们超出我们自身或者超越我们悲剧般命运的机会。从兰克来说，这些是美好生活必不可少的。对于那些站在这个唯美主义标准上的当代精神分析师们，例如亚当·菲利普斯（Adam Phillips）和迈克尔·艾根（Michael Eigen），美好的生活包括了好奇心、兴高采烈和欣喜若狂。

弗洛伊德在潜意识和释梦基础上的工作毫无疑问为丰富“欲望重获”的理论范围打开了一条通路。人们总是愿意去减少或是缩小那些神秘感、奇妙感和丰富性，即被我们称作生命的东西——这是深奥的人类的偏好。布莱克把它称作“牛顿的构想和单一的睡眠”。我们探寻我们的本质、思考我们的命运。这样做是为了让我们感到宽慰。它创造出了一个明显的规则：一个可以被映射和绘制出的世

界。埃米利·狄金森(Emily Dickinson)因此说：“灵魂选择自己的伴侣/然后，把门紧闭/她神圣的多数/再不容介入……我知道她，从人口众多的整个民族/选中了一个/从此，封闭关心的阀门”(1957,8)(引自江枫的翻译，译者注)。对梦的工作的本质——尤其是它的极度复杂性和特异的意义和性质——表明了我们所有人(甚至是我们中最普通的人)都是可以创造丰富的、独一无二的并且超现实的梦境的艺术家，这些梦境中我们的希望和恐惧、恶魔和救世主是可以鲜明清晰的和特殊的特征捕获到的。

梦中的体验不是那些只在我们睡着后发生的事。“噢，这些古代的人类知道如何在没有先入睡的情况下做梦，”尼采写道(引自《杜尔》，1985,114)。梦境的思维方式——是浓缩了的和替代的象征与表象的产物，这些产物与我们未完成的情感、幻想以及那些由充满着确实的意义的经验在过去所引发的冲突有关——发生在我们清醒着的时候，就像能够意识到的思维与感知背后的背景一样。

406

梦的体验——弗洛伊德、荣格和温尼科特等人教给我们的与梦玩耍的一种独特的创造性的方式——是适合于我们日常生活的。如果我们把梦看作是我们思想的一种潜意识运作的模式，并且如果我们把自由联想与均匀悬浮注意作为我们说话与倾听的潜在创造性的方式，同时这些促使了我们经验中的那些无意识层面的出现，那么我们将可以用更丰富和更有创造性的方式来体验我们的情感生活和情感世界。我的精神分析训练的一个督导在他鼓励我在弗洛伊德(1912)所定义的“均匀悬浮注意”(Zvi Lothane, 个人交流)这种冥想状态下，却不耐烦地去倾听理智的论述与日常语言的时候说明了这一点。那么这个世界——情景和日常生活的声音、小说或是电影中的形象和想法、我们家中或办公室中的艺术品、与我们交谈的人、感动我们的戏剧和音乐、我们享受的感官上的快乐——都潜在地孕育未知的意义。那些象征性地编码未解决的过去的情感冲突和未实现潜力的过于确定的、情绪化的、被浓缩的、置换的表象，被当前这些或那些经历唤起，这些经历波拉斯(Bollas)用贴切的短语称作“关于人生的梦的工作”(1992,53)。当我们用一种未经审查的和不受约束的方式发展出与这些表象思考和联想的能力时，各种深远的意义会出现，并且指向不可预测的方向。我们对这些思路和情感唤起的解释在次级心理过程的反应之上激发出了新的见解、问题、途径和梦。我们内在的创造力也许会休息一段时间，直到当前的经验引起了新的被浓缩和被置换的、有被唤

起的可能性的曾经辉煌的表象，然后我们会解码这些东西，如此往复。

当我们与关于人生的梦的工作相协调的时候，外部的环境也会像我们的感情生活一样都可以再次充满生气。我们如何体验这个世界很大程度上取决于我们如何看待这个世界。温尼科特告诉我们，对于一个富有想象力的宝宝来讲，他撕破的毛毯是一笔宝贵的财富而不是毫无价值的、一次性的东西。一个少年让他的妈妈开车带他去住所附近一个小型购物中心的后面，他的妈妈答应了他的要求。当他们到达的时候，这个少年十分开心而他的妈妈却很迷惑，因为她只看到了各种碎片残骸——从餐馆和商店扔出来的垃圾和易拉罐、磨损的楼梯以及有缺口的栏杆——她搞不明白为什么她的儿子要来这个地方并且如此开心。他的儿子告诉她：“你并没有像一个滑冰者一样看待这个地方。”他注意到他的母亲并没有意识到像消防栓、楼梯和壁架，对于像他这样的旱冰与滑板爱好者来说，都是极好的赛道。

当我们接受了关于我们生活的梦的工作时，一种对人本性独特的见解以及道德上的责任就会出现。后现代主义的论述认识到了自我的复杂性，但是却做了一个毫无根据的、错误的认识论的飞跃，并且声称我们人类的存在是虚幻的；这是一种拉康主义的幻想。心理精神的著作从另一方面预示着对一个真正的、理性化的、本质的、无私的自我的发现。当代流行文化对自我提出了一个比较不“精神的”但是同样本质化的观点。“你就是你”，耐克的广告寄希望于我们。但是，我们真的是独特卓越的吗？我们真的有一个特殊的命运吗？

407

看待自我就像看待梦一样，我的意思是，把自我看作是一种高密度的、复杂的以及多方面的现象——就像一件正在加工中的艺术品——呈现出富于启发性的自我体验的观点。这种观点也提供了评判后现代虚无主义、世俗的本质主义以及神灵论中关于自我的观点的基础。

西方世俗文化培养了自我膨胀。在西方文化中，自我总被视为最高的利益。人们崇尚那种对孤立的个人主义的渴望。这种现象往往滋生了自恋，这涉及了很多的罪恶并且是我们这个世界巨大痛苦的来源。在东方的冥想传统中，以自我为中心被视为是一种恶，是贪婪与不道德的起因。精神传统颂扬无私的美德。当精神方面的自我意识为生活打开了新的可能性时，病理性的精神也会出现，例如喜好冥想的探索者的“精神唯物主义”，这些探索者用精神体验作为竞争中领先于他

人或与他人的区分标志，或是体验到熔合（fusion）导致自我消失（self-effacement），而不是自我超越。

但是，“为自己考虑并非罪恶的”，亚伯拉罕·赫歇尔提醒我们：“罪恶来自当我们想要把并非自己的功劳归功于自身，以牺牲别人为代价来增加自己利益或是把自己看作是最终目标时（1955, 400）。”我曾多次在我认识的禅修者中证明了并且讨论了东方当代的观点会引起自我忽视。这种现象发生在当一个人用禅修去摆脱与麻烦的过去的关系而不是面对它的时候，以及当一个人把别人看得比自己还要重要而不是平等的时候。

408 在弗洛姆、温尼科特、科胡特等人的工作中，精神分析给出了第三种的、对于世俗个人主义的享乐主义的疏远以及放弃精神的自我空性的潜力来说更有建设性的选择。根据这些，还有其他精神分析学家们的观点，利他主义和自我关注都是安定和谐的生活必不可少的部分。

通过突出强调我们的复杂性和流动性，当代取向的分析家们，例如斯蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell）、欧文·霍夫曼（Irwin Hoffman）、迈克尔·艾根（Michael Eigen）、罗伯特·史托楼罗（Robert Stolorow）、乔治·阿特伍德（George Atwood）以及菲利普·布朗伯格（Philip Bromberg）表示，在不用陷入抛弃我们个性的后现代主义谬误的情况下，我们的多元性就有被认知的可能。他们也使我们更加怀疑那些沉思的以及流行的心理精神方面的著作所描写的突出的、本质的、真正的自我。当我们反映了流动的、多维的并且在心理学分析的著作中有所描述的自我时，更丰富的对人类主观性感知是可能的。主体间性主义者的描述了一种生活的可能性，这种生活充满了更深入的洞察、自我稳定、灵活性、感人的宽容以及更复杂的自我体验（see, for example, Stolorow, Brandchaft, and Atwood, 1987）。然后自我就像是有着很多乐器的交响乐团一样——富有理性和激情、决心和放弃、洞察和行动——需要被很和谐地演奏（Rubin, 1996）。

荣格激进地扩大了精神分析关于自我的观点。对他而言，构成美好幸福生活的领域从个人的自我认识和自我实现扩展到了我们也许能想到的就像是精神自我或是宇宙的感觉。对荣格而言，至少有三个方面构成美好生活：个性化、整体性（整合了对立面——包括所谓的男性和女性价值——成为多维度的人）以及以“宗教的态度”生活（living with a “religious attitude”）。个性化涉及了我们独特性和全

部人性的发展。荣格学派强调有关对立的整合是很重要的，因为希腊人和斯多噶学派定义了“美德相互需要的必然”(Murphy, 1992)。我们通常把美德看作是自给自足、完整、能够站在他们自己的角度上做事情。但是没有一种美德或品质——甚至很明显的有价值的东西，例如诚实或觉悟——可以自称为美德。美好的生活需要平衡和整合看似对立的事物，例如，没有同情的诚实是残酷的，没有行动的觉悟只保留了理智的知识。对荣格而言，美好生活第三个关键的方面是宗教的态度，这是一种可以嵌入更广阔的生活中，以及富有深度、充满神圣和富有意义的世界中的感觉，也是用崇敬与审慎的专注去接近那个世界的方法。

佛教表明了作为人类本身，比具有整合的和内聚的自体意味着更多的东西。整合的自体，在精神分析中是心理健康的极致状态，被佛教看作是停止的、未达到最佳的发展状态。对于禅修的人来说，作为一个完完全全的人就是要把信念转移到精神分析和常识之外的地方，这样才是生命的终极价值。佛教指出了自我体验的重要的、被忽视的一个方面。我所定义的无自我中心或者精神自我，是指一个人在非自我占先的状态下，他对那个时刻开放的、没有时间感知的、自然的但是有清醒的意识，这是一种“忘我”而不是自我忽视的状态，这是一种高度的集中和完全投身，但是却放松和无惧的状态(Rubin, 1996; 1998)。我们当中很多人都有这样的经历——可能是与自然或是爱人的融合，沉思或是祈祷，运动或是艺术创造。

根据佛教的观点，慈悲(compassion)是一个生命美好生活的关键因素。像弗洛姆和科胡特这样的精神分析师都强调了共情、关怀、同情以及真实性、自我认识和创造性的重要性。佛教也突出强调了同情(compassion)，但是却扩展了它的内涵(即慈悲，译者注)，这表明精神分析低估了人类在这一领域的可能性。佛教所指的慈悲意味着比共情更多的东西——也就是说，不仅仅是走进彼此内心并分享彼此痛苦的能力。在化解自己与他人之间的障碍时，无自我中心的自我引领了一个与他人有关的不同形式的自我意识。当自我体验比较不具有自我参考和自我占有，反而更具有自我扩展和相互关联时，我们在与别人和自然相处时会感受到更多的东西。那么，与其问其他人正在为自己做些(或是不做些)什么——这是我们在精神分析和日常生活中所关注的问题——不如我们会问，自己也许能为其他人做些什么呢？

培养对所有人不孤立和亲密的体验，甚至包括那些也许想要伤害我们的人，

这样就产生了藏传佛教称之为“大悲(great compassion)”的体验(Gyatso, 1999, 124)。这扩大了慈悲这个词语的范围,以至于它包括所有的众生,而不仅仅是那些亲近我们的人。道德的视角可以变得更加普遍和更少排外,因为对其他人的关心就像对自己的关心一样。这种看法培养了对待他人的根本责任感,这种责任感包括对待陌生人像对家庭和朋友一样道德的行为。

410

甘地和潜在的杀手的关系表明了佛教法师所指的大悲。一名男子被派去暗杀甘地,这个杀手坐在甘地的一场公共演说的观众席中。这名杀手是如此被甘地的精神教义力量所感动,以至于他放弃了自己的刺杀计划。在演说结束后,他拜倒在甘地的面前并且含泪为他的暗杀计划表示道歉。花点时间想象下如果你自己处在同样的情况下,你会对那个几分钟前还计划杀掉你的人说些什么呢?……甘地的回答是这样的:“你要怎样回去告诉你的主人——那个派你来杀我的人——关于你没能成功执行计划的原因呢?”

在前面的文章中,我突出强调的是在精神分析和佛教著作中体现的幸福生活的几个关键方面。精神分析和佛教的故事告诉我们的道德规范是什么呢?美好的生活是千变万化的:没有单一的最好的生活方式。每一个人必须发现和创造最好的生活方式。因为内在的经验是流动的而非静止的,这种变化无时无刻不在进行。但是,美好的生活总是要我们在生活所有的复杂面都投入关怀和关注,而不是试图去超越这些困难;它要求我们竭尽全力去做而不只是使部分范围内的体验变得完美,以及整合并且平衡互补的品质(内观和道德行为,理性和欣喜若狂)而不是培养特定的孤立的美德。我们需要努力去争取自由,哪怕我们需要不断地正视我们的决定。美好生活需要与他人相协调,也需要培养与自我的协调。有慈悲心和同理心、真实及充满活力地生活都是至关重要的。

拉迪亚德·吉卜林(Rudyard Kipling),也许像我们当中的很多人一样,相信“东方是东方,西方是西方,两方绝不会相遇”。但是在精神分析和佛教之间翩翩起舞并且培养这两种智慧的传统间的对话和汲取,也许会极大地丰富我们生活的质量并且帮助我们生活得更幸福美好。

评论：管理精神分析与佛学间交流的桥梁

查尔斯·斯佩扎诺(Charles Spezzano)

随着在精神分析与精神信仰之间建设桥梁这一任务的兴趣的增加,维持双方之间张力的困难变得越来越明显。因为精神分析与精神信仰(在这里指佛学)将会促进彼此的发展,一篇建设两者之间桥梁的文章能够维持它们之间的张力、保持桥梁的存在并且表达出整个任务值得继续追求的意义吗?杰弗里·鲁宾的文章完成了这些艰巨的任务。他的论点引人入胜,并且值得特别注意,他认为精神分析可以在佛学中找到对同情的有用的理解,同时佛学可以在精神分析中找到对个人历史更健康和整合的有用的向导,这向导可以使其在这一时刻对自我和世界有更活跃的认识。

411

同样引人入胜的、并且有用的是鲁宾对温尼科特的“过渡性空间”这一概念的使用,用来作为不执著于他的看法甚至是不执著于佛教本身这一概念的基础。我不得不承认,当我还是个年轻的“纽约人”的时候,我习惯于把这个过渡性空间称作是“没有主见”。但当我实践它的时候,它却似乎是分析的主要部分。这就是说,我的目标是帮助病人打开他们的精神空间,这个空间可以使他们考虑情感、表象或是思想(对它们提问,改变它们,或是把它们与其他的情感、表象或是思想链接起来)。一种理解是,不论是心理上还是精神上,不存在用来把自己上升到美好生活的高度的力量;另一种理解是,潜意识也许是一种退而求其次的方式:对任何心理生活和伦理规范的解释进行质疑,用简化方式把自己上升到美好生活的高度。当我想要尝试去平衡这两种理解时,读到了鲁宾的书。

在他谨慎的、平衡的行为的背景下,鲁宾继续进一步讨论了精神分析在“对潜意识的全面理解和系统研究潜意识的方法”方面是独一无二的观点。精神分析使得我们直面每个转折之处的复杂性和冲突,但是鲁宾认为,它缺乏关于幸福的理论,因为它很大程度上是(也许对于温尼科特和小部分人而言是例外的)“一种忽

视了健康、创造性、亲密关系和灵性的关于病态的心理学”。当我重读鲁宾文章的这部分时，我认为他悄然加进了一些东西：最初的问题只是精神分析忽视了灵性，但是现在的看法（指控）已经被扩大（为了维持这篇文章所依赖的平衡行为的趋势）到包括了对幸福所有方面的忽视。

412

尽管这使它成为鲁宾的文章进一步努力的关键所在，但是我只能部分接受这个看法，精神分析用没有疾病的说法含蓄地定义了健康和幸福，即使它是对灵性、健康、创造性和亲密关系的忽视。弗洛伊德清楚地认识到一种愉快的力比多的升华在生活的很多领域都有可能实现。一些分析家们（温尼科特，玛丽恩·米尔纳和罗洛·梅，这里仅举几个名字），他们写了关于创造性的作品，这些就像那些在你并非患心理疾病的时候所发生的一样。亲密显然是费尔贝恩分析观点的一部分，在这个观点中，他强烈建议如果你分析被压抑的坏的客体，你将会为再次有能力与好的客体建立连接而激动。我可以继续努力减轻对于每个精神分析理论忽视健康、创造力和亲密关系的控告，但鲁宾是正确的，因为在广阔的精神分析理论的环流里，没有多少想法涉及了幸福，除了弗洛伊德已经谈论到的美好的生活包括能够快乐地、充满激情地去爱和工作，以及分析的目标是使个体自身从神经症中解脱出来并过上美好的生活。正如菲利普斯·赖夫在《治疗的胜利》一书中指出的，精神分析并不是一门拯救的心理学。事实上，鲁宾的控诉是一个从我多年前开始阅读的时候就被扰乱的理解——超越自我，在“心理的幸福：东方与西方”这章中有两部分内容讨论了禅修作为一个在西方治疗模式以外有用的或是达到幸福生活的必经之路。更明确地讲，编辑们用这样的言论介绍了那部分内容：“传统上，心理学家与哲学家们往往趋于避开对人性最好的定义，转而采取消极的方式把健康定义为没有疾病并且和没有恶魔时一样好。健康的定义只是指‘没有病’”（Walsh and Vaughan, 1980, 119）。

我有时候觉得精神分析描绘出了一幅思想的画面，在这其中，当个体遇到了一个好的对象并有彼此相爱的感觉，或是一个人有激情地工作时（伴有一些兴奋与自主的组合），你可以感受到活着的快乐。在其他时候，我倾向于不同的看法，认为精神分析留下了这些印象，例如，在任何特定的时刻都能感受到快乐，阻止内在的障碍使得人能够正常地分享快乐，不需要做任何特殊的事情来让快乐产生（不同于不从事任何由焦虑催化的潜意识防御行为）。正如鲁宾在他文章的结尾

处所说一样，在他的人生观中，“脱离了行为的意识只是保留了理智的知识”。

所以，我克服了最初对鲁宾的控诉的犹豫，继续阅读这篇文章，并且接受了精神分析确实没有对如何过上幸福生活过分重视的意思，尤其鲁宾的控诉真正让我困扰以后，也就是说，尽管不能够形成一个对幸福生活有说服力的说法，但是在日常工作中的分析家们都对它有一些想法（及其相关的价值系统）。也许这种想法一直是隐藏的，因为我们被训练成不提供建议或是不把我们对幸福生活的个人观点与病人交流。这些使我希望精神分析师们去发展更好的关于幸福和美好生活的理论，因为当我们的解释是在一致的、公认的理论基础之上有所依据的、合适的感受时，我们就是在暗示并劝告病人在思考或是想象时少些拘谨，如果还没有这么做，那至少在一定程度上这样去做吧。

不论如何，鲁宾走向了另一个方向：人们在努力寻求幸福、健康、创造力和亲密关系时，不能完全依赖精神分析（即使我们有了持续终身的后分析的自我分析）。我同意这一点，但是我疑惑是否需要像对文学作品做些修正一样多说一些，因为病人或是分析师们确实相信分析就是通向幸福生活的完整路径。就像鲁宾所提出的，如果病人从他们的分析师那里得到了“简单而没有张力的生活是好得不能再好的”信息（或是我们从人类所创作的文学作品中获得的信息），但是我所分析过的人中没有一个人愿意相信这样的信息。同时，分析师们自己有很多种方式去提升他们自己的幸福——甚至在汉普顿用整个八月的时间去追逐纽约时报最畅销的小说。然而，我们还没有把任何愉悦的理论整合到有关治疗行为的理论中。所以，我很感激鲁宾轻轻地把我们推向了一种普遍接受的观点，我们都会（并且应当）在追求幸福生活的过程中做得更多，而不仅仅是把我们自身沉浸在分析的自我映像中。当他提出把佛教禅修作为一种提升感知我们自身是什么的方式时，我也很欣赏他所表现出来的口才和说服力。

奇怪的是，当发展这一观点时，鲁宾用佛教的假设作为起始，这个假设是指专业的禅修训练治疗我们的一生中像梦游一样普遍的疾病（我自己的措词）。是什么让这不同于似乎想要治愈我们的神经症性的自我欺骗的精神分析呢？我不得不假设说，是鲁宾的禅修练习主动地训练一个个体，使他们对“不管在我们的经历中发生什么……伴随着自我友好的精神”有了一种更健康的关系。即使如此，我发现自己还是有些迷惑，因为鲁宾似乎是说有一种等同于佛教禅修的精神分析，

这种精神分析与现在的经验即自由联想有关(相应地,人们也许会说是精神分析所训练的那些让我们可以做得更好)。鲁宾用一个暗示结束了他文章的这个部分,这个暗示是说费伦齐正在背离那种普遍认为与弗洛伊德和克莱因相关的精神分析,他们认为美好的生活是对俄狄浦斯情结妥协的或抑郁位态的限制的接受。费伦齐的转向更多地朝向了那种最终会与温尼科特相关的精神分析,这里病人最终作为主体不仅更能忍受潜意识冲突和限制,而且更加活泼、自由和真实。在这一点上,我觉得鲁宾认为佛教禅修要么是对像费伦齐-温尼科特流派那样的分析过程的自然提升,要么是对它的一个必要的补充。

但是,就像鲁宾突然把我从角落里带到了另一个邻近地方的感觉一样,他谈到道德。他曾经暗示说在文章中讨论价值为时尚早,但是当我意识到我们已经从当前的自由(对禅修和一些类似分析理论的讨论)走向了自由如何需要责任和共情的问题以及“当代流行的对于痛苦、罪恶和伦理的学术讨论”怎样错误地把出于责任的关心和出于共情的关心区分开时,我仍然很惊讶。鲁宾开始辩论道,精神分析“它的最佳状态”(即在 Loewald 的著作中),即把注意力与“富有同理心地理解被压抑的或被迫害的经验以及承认道德的责任联合起来”,然而佛教则是尽可能把人们从自身历史的情感现实中超脱出来,并且限制了人们有关共情和道德责任的感受。另一方面,鲁宾认为佛教可以平衡精神分析总是强调过去(或者说更好的整合),并将过去分离开来:“那些佛教所说的对我们自己、他人和整个世界的黏连,或是不执著并且不占有概念对自由、同情及智慧是至关重要的。”

415 我在这里认为,鲁宾也许打算详尽描述佛教潜在地教导分析师们不要过度依赖他们的理论,但是,当他指出这点后,却转而描述另一点,分析被传统地铸上了“禁欲主义、放弃及忧郁的思潮”的特质。他也转而描述了对传统的“欲望丧失”的经典分析与“欲望重获”的比较,即对鲁宾所谓的“后经典”分析的“唯美主义”,并且强调了“好奇心、兴高采烈和忘我的状态”。然而,这一次,鲁宾表明我们不应当太快地把弗洛伊德包括在欲望丧失、放弃和顺从学派的分析中,因为,在他有关梦的著作中,弗洛伊德在对精神活动的认识方面打开了一扇门,即精神世界的天性具有活泼和富有想象的趋势。“当我们适应了有关我们生活的梦的工作时,外部环境以及我们的感情生活是可以恢复生气的。”

之后的内容对于我来说是另一个突然的转折,鲁宾接着返回到道德责任这个

问题,他提出的论点是说如果我们接受了有关梦的工作,那么它会变成不但在自我本性方面而且在道德责任方面的一种心理学观点。对于鲁宾而言,梦境反映出了自我是一个不断进步的工作或是正在加工的艺术品,而不是一个间断自我的后现代的系列。换句话说,对梦的精神分析是对“后现代虚无主义观点”或是“流行本质论和自我的灵性观点”之外的第三种选择,因为从弗洛伊德到温尼科特,精神分析虽然一直不断变化,但是却处在持续地认识梦境思想的轨道上。因此,精神分析避免了禅修传统中对脆弱的自我忽视,尤其在像弗洛姆、温尼科特和科胡特这些作者的文章中,并且精神分析通过“世俗个人主义的疏远享乐主义”的斯库拉和“放弃精神教义的自我废除潜力”稳步向前发展。

在这里我有一些困惑,因为在文章的大部分内容里,精神和生命提升是联系在一起,我的理解是有许多不同的精神传统,但鲁宾在此致力于精神传统的自我否定方面,并将此与他所认为的最好的精神分析作了对比,即这些在米切尔、霍夫曼、艾根、史托楼罗、阿特伍德和布朗伯格的作品中平衡了利他主义和自我关注以及自我多面性和个人主义。荣格对好的精神性和好的精神分析所普遍具有的方面增加了另外的组成部分。他把构成美好生活的领域“从个人的自我认识和自我实现”扩展到了整个宇宙,“精神分析等同于个体宇宙精神感”。

鲁宾总结了那些精神分析师们没有告诉病人的,以及现在还没有告诉他们的并且可能不会很快告诉他们的,是他们应该“在时间的感受之外保持对时光的开放性”或“把关心和关注投入生活所有的复杂中而不是试图要跨越挫折”。在精神分析方面,我们已经写了我们所希望的,即病人将会生活得“真实和有活力”,但是我们没有写多少关于告诉他们开始“带着同情和同理心去生活”。

我不能分辨鲁宾是否相信我们应该开始告诉病人们生活得更加富有同情心和同理心,或是我们只是应该评估那些给我们这种建议的传统和实践的价值(因为不可能在分析的时候给予建议,或是不应当给予)。我不认为这个问题是个小问题,它关乎我们是否尽力保持自己有限的和与之相对的人性的可能性(我们当中的很多人现在认为,这不可能像类似这样的话语,例如公正、客观、节制或是中立的建议——不管已经教给我们的意思是什么)的整个问题,并且它指出了分析师们正在做的和并没有用任何一种方式告诉他们做些没有做的事情。这比鲁宾2005年的文章的要点论述得更加深刻。

鲁宾选择了不用任何临床案例进行说明，但是我想要提供一个（我认为我们无法充分论述任何没有临床实例的主题）。一个病人来找我，因为他以前的治疗师突然搬到东海岸去了。这位病人似乎对自己和自己关于爱的抑制有很多了解，现在正与一个他似乎很喜欢的人建立亲密关系，并且打算结婚。然而一个相当严重的医学症状困扰着他，这个症状被各种各样的专家做过可靠的心身检查。在之前的分析里，他的症状并没有减少，事实上自始至终困扰着他，但是这个症状好像从没有烦扰到之前的治疗师（他，据我所知，没有被一些“经典”的规则所束缚，但是他看起来像是温尼科特学派主体间关系观点的拥护者）。一年后，这个病人和我达成了共识：他的症状不是焦虑的结果而是一种管理焦虑的方式；也就是说，这种方式使得他做了一些特殊的事情，当他这样做后，不但缓解了躯体症状并且还有他的焦虑。所以，我建议他学会呼吸的方法，这些方法使得人们在焦虑的时候有事可做。我的决定是完全基于我们已经达成共识这个事实上的，他遭受了几乎六年417的痛苦，我所能说的是，他将会保持症状，因为这是他最好的调节焦虑的策略。深呼吸和冥想的练习大大减少了症状的表现，但是他最终还是得不情愿地面对把这个实践变成他日常生活的一部分，并且还须在任何感到焦虑程度增加和症状出现的时候“像宗教仪式一样地”（如他所说）来用它。他有另一个幻想（我们能够部分地分析为一种愤怒和对他父亲的不满），生活破坏了他，生活就应该补偿他（他不需要做任何事）。接着，他不得不面对一个关于他是否会做一件已经学会的管理焦虑的事情的决定。

从更广泛的层面来看，许多年前，我正在科罗拉多中心对我的第一个研讨小组进行有关精神分析研究的教學，和我一起教學的高级分析师加里·马丁指出仅因为病人（在这个例子中，是个二三十岁的男人）在分析中意识到他的冲突、焦虑和防御抑制了他参与社会接触，一般意义上我们认为人们通过这种接触来连接彼此并成为爱人和亲密的人，但是，当他意识到以后，这种接触的含义就不是那种一般意义上的含义了，他突然知道怎么去做那些也许很多年前没有这么压抑时就知道的事情。后来，我发展出了一种给病人指出这一点的方法，当听他们一遍又一遍地描述在特定的人和情境中无法取得成功的经历时，我发现他们从来没有说过考虑做些事情或是说些例如（填写这里的空白）这样的话。我意识到这对于一些分析师而言，做出行为建议是一种接近危险的尝试，但是我认为这是一种温尼科

特式态度的很好的形式,即把进行精神分析的事情变得容易的方式就是不进行精神分析。温尼科特经常被报道持有这样的态度,因此我这样描述:“我与每个病人一起做了我们能做的尽可能多的分析,但是如果他们需要一些东西,严格来说,不属于分析的东西,那么我也会尽力去做……能怎么样呢?”我相信有时候这些被过度(作为过渡性空间的概念可以)用来解释当面对人类痛苦的时候,人们总会立刻想着去做些什么,但是把它理解为一种不同寻常的达到分析性的目的的方式会更好,或者作为分析师的训练的一部分。所以,当我能够知道某种说的方式时,我不只是说,“喂,你为什么不试试这个”,我会说,“我注意到你讲了一个故事,你是故事里的主角,在特定的时刻主角很容易被期望着至少考虑做这个或是那个,但是你没有一次提到是你考虑去做这件事情”。

所以,我想要把感谢留给杰弗里·鲁宾,我很感谢他不遗余力地用一种让我思考这些问题的方式写作,并且带着这种观点:我们不仅是用评价其他人的实践的方式,而且是用整个问题在分析中艰难的挣扎——这整个问题是关于当我们注意到作为分析师可能做的而不是病人们正在做的(内部结构间的或者人际间的)甚至是他们没有在做的(当我们发现这种没有在做的是明显的,假设我们都通过我们的价值观和个人视角去倾听,就像我们称作精神分析的共有的智慧去倾听的话)。这是一个很大的问题,他把我们的注意力用一种特定的、富于启发的、文笔优美的方式描绘进了这个问题中。

回应：超越欧洲中心主义和东方中心主义

杰弗里·B.鲁宾

东方和西方
再也不能分开

——歌德

我的脖子上也有绳索，它们直到今天还在且以这样那样的方式拉着我，东方和西方，绳索正在收紧，命令我做出选择，选择……绳索，我不在你们中间选择……我两者都不选。你听到了吗？我拒绝选择。

——萨尔曼·拉什迪，东方，西方

419

在西方精神分析与佛教禅修传统间的关系方面，近年来有一种迅速发展的兴趣。这本书属于处在发展初期的这一对话的一部分。早期有兴趣的精神分析学家们，例如卡尔·荣格、弗洛姆、卡伦·霍尼及哈罗德·凯尔曼不同的几代人，提供了对扩大资源和深化分析可应用领域的承诺，并且产生了选择不断追求自我探索和转化的禅修者们。这一对话已经对精神分析、个性、治愈及改变的观点方面有所启发。

我很感激有机会成为这两个智慧传统间历史性对话的一部分。我也很感激这次可以回应查尔斯·斯佩扎诺对我的文章深刻且详尽的评论的机会。跨文化对话——作为精神分析与佛学间的对话必须被这样准确地称谓——是一项艰难的事业，充满了潜在的误解的可能。我尊重斯佩扎诺，因为他从事这个冒险的项目且认真地抓住了我的思想。我欣赏他对我的论点的关注，欣赏他那种想要深入我的思想中的方式以及他思想的深度和创造性。

我会回应一些他的评论中提出的问题和意见。当他认为我的文章试图“去平

衡这两种理解：一种理解是，不论是心理上还是精神上，不存在用来把自己上升到美好生活的高度的力量；另一种理解是，潜意识也许是一种退而求其次的方式：对任何心理生活和伦理规范的解释进行质疑，用简化方式把自己上升到美好生活的高度”。他的评论也许漏掉了我文章的一个中心观点。他似乎认为我在说，鉴于真正的解放是不可能的事实，所以精神分析的怀疑的解释学是退而求其次的东西。我试图这样做的核心是为了阐明精神分析和佛学所提供的美好生活本质的解释。在我的文章中，我尽力去传达精神分析和佛学在美好生活方面可以帮助我们的各种方式。我确定存有通往自由的途径——每一个传统都用无休止的自我检查模式，以不同的但是有效的促进的方式培养着人们。当精神分析关于潜意识的观点对这个努力做出决定性的贡献时，从我的角度而言，他们不是“退而求其次的”，而是对追求更加健康和开明的生活所必不可少的一部分。

在他对我的文章的回复中，斯佩扎诺更多关注了佛学与其他方式相比给美好生活的精神分析观点所提供的东西。也许这是不可避免的，因为他对精神分析更加熟悉。但是，至少在我看来，这种方法使我的中心观点黯然失色。我观点中最根本的地方（至少在我看来），并不是如斯佩扎诺所说的精神传统也许可以补充精神分析，例如佛教和它们相关的实践。与之相反的是：精神分析为精神传统提供了什么。如果弗洛伊德和他大多数的同事在欧洲中心主义方面有错的话，我的意思是说，意识和潜意识是欧洲和北美标准及价值下的产物，那么大多数最近的有关精神分析和佛学的作品都在相反的危险方面有错了，即我在其他地方所定义的“东方中心主义”：对亚洲的信仰和实践的有意识和无意识的理想化，及随之而来的对精神分析智慧的潜在价值的忽视（Rubin, 1996; 1998）。东方中心主义（Orientocentrism）与文化及文学评论家爱德华·赛义德（1978）定义的“东方文化特征（Orientalism）”不同，他所指的是西方学术界对于非西方文化——尤其指中东（是对亚洲文化适当的改变）——在将要被智力垄断的普遍趋势下，创造出一种歪曲的（“东方”）作为衬托来夸大“西方”。东方中心主义是“东方文化特征”的相反面：（把东方文化）奉若神明，而不是对亚洲思想的贬低。

欧洲中心主义在精神分析方面通过自动的、毫无疑问的病理化及对宗教、精神和神秘体验的边缘化得到了说明。在作者们关注于“东方”给予了“西方”什么的时候，东方中心主义出现了，但是忽略了（如果不是不予理睬）“西方”也许能给

予“东方”的东西。对精神分析所给予佛教的东西的忽视就是无意识地运用了东方中心主义的视角。

我的工作从一种深刻的对非此即彼逻辑的失败的感知开始。就像我在其他地方所写的，我对采用“超越欧洲中心主义和东方中心主义”的视角很有兴趣，我认为注定存在着相互尊敬的、求同存异的和彼此学习的精神分析与佛学间的对话(Rubin, 1996; 1998; 1999)。从两者兼有的有限的空间来看，精神分析及佛学彼此间相互启发的能力就像尘埃一样很容易就出现了。就是这种相互的启发性让我感觉是两者之间对话的最根本且最具有启发性的方面。

了解到更多斯佩扎诺对我在精神分析和佛学在幸福生活方面的观点的反应时，我会觉得很有意思。例如，他是否认为佛教法师声称慈悲比寄希望于精神分析心理学有更大的可能性是正确的？斯佩扎诺对我所宣称的精神分析教给了禅修者们与美好生活相关的东西是怎样看待的？

421

然而，当我谈到佛教禅修的时候，他提出了一个有趣的并且重要的问题，佛教禅修是精神分析的自然提升还是必要补充？我认为两者都是。正如我在其他地方所写的(Rubin, 1996)，禅修对培养和完善均匀悬浮注意提供了可操作的方法，同时也为最佳的精神分析性倾听提供了弗洛伊德所推荐的精神状态。从这个角度来讲，在精神分析训练方面，传授禅修将会加深和完善精神分析性的倾听。

可以说，只要佛学忽视了意义，即使它能够提供关于宇宙意义的反映，那么它也不能反映在个人行为、症状、梦等的意义上。精神分析对意义的注意可以丰富禅修练习，并且为搞清楚禅修中出现的潜意识的想法、感受、幻想和躯体症状及感觉方面提供了一种非常宝贵的方式。

斯佩扎诺指出，当我涉及潜在的禅修练习的有害影响时，他觉得困惑，特别是鉴于我的文章大多侧重于佛学提升生活质量这一方面。他通过总结说有很多精神传统，其中一部分能够提升生活质量，其他的则是自我节制，进而解决了这个明显的矛盾。然而，我在文章中所提到的观点不是说一些精神传统是对生活的提升，其他的是自我节制，而是佛教本身是一个包含两种领域的复杂传统。

他提出了另外一个非常重要的问题，他问我是否在说我们应当告诉病人生活得更加富有同情心和同理心，或是我们应当仅仅评价那些给予建议的其他传统和实践呢？这是斯佩扎诺的认识，超出了我文章的范围，他试图勾勒出每个传统提

供给美好生活的东西。我希望我的文章能够耕耘这片土地，并且打开一片天地，以便这个重要问题和其他技术问题可以最终加以探索。

我认为在对话中的下一步就是要解决这个问题以及斯佩扎诺总结他的文章时伴随的问题，即我们分析师怎样去回应病人在治疗和生活方面所没有做的。我希望这些和其他新的问题、见解或是展望会在读者阅读我的文章和斯佩扎诺的深刻评论时出现。

拉迪亚德·吉卜林相信，也许就像我们当中的很多人一样，“东方就是东方，西方就是西方，两者绝不会相遇”。在东方、西方这个问题上，萨尔曼·拉什迪 (Salman Rushdie) 在他最近收集的故事基础上，提出了一个相反的观点，这里引用这个回答的开头：“我的脖子上也有绳索，它们直到今天还在且以这样那样的方式拉着我，东方和西方，绳索正在收紧，命令我做出选择，选择……绳索，我不在你们中间选择……我两者都不选。你听到了吗？我拒绝选择。”东方也许是东方，西方也许是西方，但是以我的经验，如果我们对精神分析和禅修传统传授给我们的东西保持开放，并且允许两者相遇，那么我们的生活和与我们一起工作的人的生活，也许会变得更好并且更加丰富。

参 考 文 献

- Bollas, C. 1952. *Being a Character: Psychoanalysis and Self Experience*. New York: Hill and Wang.
- Breuer, J., and S. Freud. 1895. *Studies on Hysteria*. In Standard Edition, 2: 1 - 309. London: Hogarth Press, 1962.
- Bromberg, P. 1998. *Standing in the Spaces: Essays on Clinical Process, Trauma, and Dissociation*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Corbett, L. 1996. *The Religious Function of the Psyche*. New York: Routledge. cummings, e. e. 1972. *Complete Poems*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Dickinson, E. 1957. *Poems*. Boston: Little, Brown & Company.
- Duerr, H. P. 1985. *Dreamtime: Concerning the Wilderness and Civilization*. Cambridge, Mass.: Basil Blackwell.
- Engler, J. 1984. Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation. In *Transformations of Consciousness*, eds. K. Wilber, J. Engler and D. Brown, 17 - 51. Boston: Shambala.
- Farber, L. 1976. *Lying, Despair, Jealousy, Envy, Sex, Suicide, Drugs, and the Good Life*. New York: Basic Books.
- Ferenczi, S. 1927. The Problem of the Termination of the Analysis. In *Final Contributions to the Problems and Methods of Psycho-Analysis*, 77 - 86. New York: Brunner/Mazel, 1980.
- 1928. The Elasticity of Psychoanalytic Technique. In *Final Contributions to the Problems and Methods of Psycho-Analysis*, 87 - 101. New York: Brunner/Mazel, 1980.
- Freud, S. 1912. *Recommendations to Physicians Practicing Psycho-analysis*. In Standard Edition, 12: 109 - 20. London: Hogarth Press, 1958.
- 1915 - 16. *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*. In Standard Edition, 15: 243 - 63. London: Hogarth Press, 1963.
- 1922. *Two Encyclopedic Articles: Psychoanalysis*. In Standard Edition, 18: 235 - 54. London: Hogarth Press, 1955.
- 1927. *The Future of an Illusion*. In Standard Edition, 21: 5 - 56. London: Hogarth Press, 1961.
- 1930. *Civilization and Its Discontents*. In Standard Edition, 21: 64 - 145. London: Hogarth Press, 1961.
- Fromm, E. 1947. *Man for Himself*. New York: Henry Holt.
- 1995. *The Essential Erich Fromm*. New York: Continuum.
- 1998. *The Art of Being*. New York: Continuum.
- Gay, P. 1990. Freud and Freedom. In *Reading Freud: Explorations and Entertainments*, 74 - 94. New Haven: Yale University Press.
- Gyatso, Tenzin [Dalai Lama]. 1999. *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books.

- Heschel, A. 1955. *God in Search of Man: A Philosophy of Judaism*. New York: Farrar Straus and Giroux.
- Klein, M. 1960. On Mental Health. In *Envy and Gratitude and Other Works (1946 - 1963)*. New York: Dell, 1975.
- Koren, L. 1994. *Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets and Philosophers*. Berkeley: Stone Bridge Press.
- Kovel, J. 1991. *History and Spirit: An Inquiry into the Philosophy of Liberation*. Boston: Beacon Press.
- Loewald, H. 1978. *Psychoanalysis and the History of the Individual*. New Haven: Yale University Press.
- Molino, T., and Ware, C., eds., 2001. *Where Id Was: Challenging Normalization in Psychoanalysis*. London and New York: Continuum.
- Murphy, M. 1992. *The Future of the Body*. Los Angeles: Tarcher.
- Nhat Hanh, T. 1987. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Phillips, A. 1998. *The Beast in the Nursery*. New York: Pantheon Books.
- Reps, P., ed. 1919. *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings*. New York: Anchor Books.
- Ricoeur, P. 1970. *Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation*. New Haven: Yale University Press.
- Rosenbaum, R. 1999. *Zen and the Heart of Psychotherapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Rubin, J. B. 1996. *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*. New York: Plenum Press.
- 1998. *A Psychoanalysis for Our Time: Exploring the Blindness of the Seeing I*. New York: New York University Press.
- 1999. Religion, Freud, and Women. *Gender and Psychoanalysis* 4: 333 - 65.
- 2003. *Close Encounters of a New Kind: Passion, Ethics and the Good Life in Psychoanalysis and Buddhism*. Forthcoming.
- Rushdie, S. 1994. *East, West*. New York: Pantheon.
- Said, E. 1978. *Orientalism*. New York: Vintage Books.
- Schafer, R. 1976. *A New Language for Psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press.
- Schuyler, J. 1993. Hymn to Life. In *Collected Poems*. New York: Farrar Straus and Giroux.
- Stolorow, R., B. Brandchaft, and G. Atwood. 1987. *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- Wallwork, E. 1988. A Constructive Alternative to Psychotherapeutic Egoism. In *Community in America: The Challenges of Habits of the Heart*, ed. Charles Reynolds and Ralph Norman, 202 - 14. Berkeley: University of California Press.
- Walsh, R., and Vaughn, F., eds., 1980. *Beyond Ego*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Winnicott, D. W. 1971. *Playing and Reality*. London: Tavistock.

索引

A

- Abhidhamma, 15, 45, 71 阿毗达摩, 无比法, 真理法
- accountability. See responsibility/moral accountability 责任, 义务 参见 responsibility/moral accountability
- anicca. See impermanence (anicca) 无常 参见 impermanence (anicca)
- anxiety 焦虑
- response to, 416 - 17 对焦虑的反应
 - and self, function of, 36, 52 - 53, 78 - 79, 82 - 83, 87 - 88, 280 焦虑和自我, 焦虑的功能
 - and self-consciousness, 62 - 64, 280 焦虑和自我意识
- atman, 11 (印度哲学和印度教)生命的本源, 灵魂, 自我
- attachment 执著 依恋
- awareness of, 174 - 76 觉知执著
 - as model, 292 作为一种模式的执著
 - and moral accountability, 403 执著与道义
 - to others, 121 执著于他人
 - overcoming, 135 - 37 克服执著
 - to permanence, illusion of, 262, 389 执著于永恒, 对永恒执著的妄念
 - to self, 53, 88 - 89 执著于自我
 - in *Tibetan Book of the Dead*, 164 《西藏度亡经》中的执著
 - and unmotivated action, 71 执著和无动机的行为
- attentiveness, nonjudgmental., See also awareness; meditation 不加判断的专注 参见 awareness; meditation

- Buddhism and psychoanalysis, comparisons, 104, 121, 22, 134, 173-74, 251, 326, 398 佛学与精神分析对不加判断的专注的比较
- Freud's "evenly hovering attention" (see Freud, Sigmund, references to) 弗洛伊德的“均匀悬浮注意” 参见 Freud, Sigmund, references to
- Psychoanalyst with patient, 202-4, 210-14 精神分析师与患者
- In Zen and pschoanalysis, 206-10, 244, 251, 261-62, 265, 337 在禅与精神分析中的专注 awareness. See also Vipassana (insight) 内观, 觉知 参见 Vipassana (insight)
- Meditation 禅修, 禅定, 冥想
- of attachment, 175-76 执著于悟
- moment-to-moment 了了分明
- meditative observation, 36, 52, 67-70, 92, 173-74, 238-39, 251, 399 禅修内观
- self-emptiness, realization of, 67-69, 73-76, 89-92, 95-96, 262, 271 我空, 开悟了的智慧
- non-dual/unselfconscious, 53-68, 207-9, 254, 258-70, 279-80, 282-85 不二/无我智 oneness(see oneness/non-dual awareness) 一如 参见 oneness/non-dual awareness
- self as subject of, 65-68, 74-77, 89-93, 278 自我作为觉知主体

B

- Barre Center for Buddhist Studies, 42-44 Barre 巴利佛教研究中心
- being-for-others, 143, 147 利他之存在
- Big Mind, 337, 339, 351, 354-55 大心
- binding and unbinding, 334-35 束缚与解缚
- Buddha 佛, 佛陀
- in different traditions, 16, 19-20 不同传统中的佛陀
- enlightened one, 16, 263 觉悟者
- legends, 232 佛陀的传说
- teachings of 佛的教义(参见 Buddhism; enlightenment; Four Noble Truths; impermanence (*anicca*); no-self (*anatta*); self)
- insight through practice, 243, 255, 315, 324, 373 经由修持而领悟
- life experience as teacher, 283 以生活经验为师
- the Middle Way, 12-13, 15 中道
- as raft crossing a river, 25 如渡河之筏
- self(see also self), 150-51, 238 自性的教义(参见 self)
- through logic, 137 通过逻辑
- Buddha essence, 16 佛性
- Buddha-nature, 16, 254, 262-63, 297, 375 佛性
- Buddhism, evolution of. See also specific traditions and beliefs 佛教, 佛教的演化 参见 *specific traditions and beliefs*, 10-20, 24-25

C

- Chinese Buddhism(Chan), early development, 17 - 18 中国佛教(禅), 中国佛教的早期发展
- commitment therapies, 3 - 6 承诺治疗
- compassion 同情, 慈悲
- bodhisattva of, 163 慈悲菩萨
- crucial for the good life, 409 - 0 好的生活是必须要有慈悲之心的
- developing 发展
- in Buddhism, 243 - 44, 301 - 4, 319, 399, 409 - 10 佛教中慈悲心的发展
- in psychoanalysis, 303 - 6, 314 - 16, 319 - 20, 409 - 10, 420 精神分析中的慈悲心的发展
- difficulty of, 42 发起慈悲心的困难
- as empathy, 325 - 26, 378 - 79 慈悲心就像共情
- preconditions for, 20 - 21 慈悲心的前提
- and selflessness, 94, 403 慈悲心与不自私
- and suspending judgment, 175 - 76 慈悲心与搁置判别
- unselfconscious, 63 - 64, 7, 272 - 73 无自我意识的慈悲心
- concentration 凝神
- as meditation, one form of, 3, 63 - 64, 254, 26 凝神冥想, 凝神冥想中的一种
- spiritual path, component of, 304 灵修之路, 凝神是灵修中的一部分
- in therapy vs. in meditation, 68 治疗和禅修中凝神的对照
- conditionality. *See also* dependent co-arising, 74 - 77, 345 制约性, 缘起
- constructivism, 8 - 9, 15, 21 - 22, 26 - 27 建构主义
- contemplative traditions, critiques of, 237, 390 - 9, 394, 396, 420 - 21 沉思(冥想)的传统, 对沉思传统的批判
- cosmology, Buddhist, 18 - 20 宇宙论, 佛教徒的宇宙观
- countertransference 反移情 *See also* transference 参见 transference
- a definition, 304 定义
- and either/or thinking, 118 - 19 非此即彼的思维
- knowledge, lack of by meditation teachers, 257 禅师对反移情缺乏觉知
- monitoring, 369 体察反移情
- and nonreactive observation, 214 不反应地观察反移情
- parallels with spiritual practice, 81, 245 与精神实践平行相伴
- in psychotherapeutic relationship, 30, 323 在治疗关系中的反移情
- in student-teacher relationship, 316 在师生关系中的反移情

D

- deities, 18 - 20, 163 - 64 神, 神性
- dependent co-arising(*pratīcasamuppāda*), 74 - 77 缘起

- dharma-analysis, 89 - 92 达摩分析(法分析)
 dialogue, psychoanalysis with Buddhism 对话, 精神分析与佛教的对话
 contribution to Buddhism, by psychoanalysis, 237, 245 - 46, 390 - 91, 394, 396, 420 - 21 精神分析
 对佛教的贡献
 need for, 388 - 90, 394, 419 - 22 为什么需要精神分析与佛教的对话
 ongoing, 30 - 31, 103 - 4, 115, 251 - 53, 387 - 88, 418 - 20 持续
 roles, supplementary vs. complementary, 373, 398 - 400, 413 角色, 互助角色和互补角色
 direct experience 直接经验
 dharma-analysis, 89 - 92 直接经验的达摩分析(法分析)
 of interdependence of all life, 304 对众生相互依存的直接经验
 of oneness, 267 对一如的直接经验
 of our true nature, 231, 274 对本性的直接经验
 of truth, 200, 207 - 1, 241 对本真的直接经验
 “dissolving of dissolving itself”, 131 - 32, 142, 144, 148, 162 “对自我消融的消融”
 Dogen, 23, 109, 208, 270, 307, 312, 353 道元禅师
 dreamwork, 405 - 7 作梦过程, 梦的工作
 dukkha, 301, 324 苦(第一圣谛)

E

- ecstasy, 139 - 41, 405 入迷, 忘形; 狂喜, 极乐
 ego 自我
 capacities necessary for spiritual practice, 36, 47 - 49, 94, 264, 277 - 78, 290 灵修时所必需的自我能力
 functions, 339 自我的功能
 as imaginary construct, 339, 341 作为虚构概念的自我
 integrated, 338 整合的自我
 meanings, 36 自我的意义
 and meditative experience, 58 - 60, 63, 139 自我与禅修体验
 psychological model, 337 自我的心理学模式
 reification, 339 自我的具相化
 restraints, 337 自我的限制
 and self, comparison, 280 自我和自体, 自我和自体的比较
 and “small mind”, 351 自我和小乘
 surrendering, 70, 121, 177, 225, 228 放下自我
 transcending, 36 超越自我
 transformation of, 275, 338 自我的转化
 ego psychology, 275, 337 - 38, 341, 365, 39 自我心理学
 emptiness. *See also* Heart of Perfect Wisdom Sutra 空

- aspects of, 161 - 62, 261 - 63, 266 空的方面
- confrontation with, 78 面质空
- getting stuck in, 209 全神贯注于空
- as impermanence, 262, 344 - 45 空是无常的
- as interdependence, 344 - 45 空是相互依存的
- and Lacanian Real, 345 - 49, 366 - 67 空和拉康学派的真
- meaning, confusion of, 37, 262, 271 对空的意义的迷惑
- as no-self (*anatta*), experience of, 75 - 78, 262 - 63, 271, 293 - 94, 374 对空如无我的体验
- ontological vs. psychological, 37, 78 - 79, 81, 83 - 84, 262, 366 - 67, 376 本体论的空对应心理学的空
- positive approach to, 333 - 34 对空的积极看法
- enlightenment 开悟, 启迪, 教化
- in Buddhism, different traditions of, 17 - 18, 24 佛教不同流派的开悟
- glimpses of, 42, 64, 263 - 64 开悟的瞬间
- goal of practice, 67 开悟修行的目的
- idealized views, 38 - 39 理想观念的开悟
- insight into no-self, 5 领悟无我
- in Mahayana tradition, 27 - 28 大乘传统中的开悟
- misunderstanding of meaning, 37 对开悟意义的误解
- as release from samsara, 17 开悟是从轮回中解脱
- in stages, 38 - 40, 42, 64, 264, 279 在开悟的不同阶段
- in Theravada tradition, 39 - 40 上座部传统中的开悟
- in Zen tradition(see Zen Buddhism), 参见(Zen Buddhism) 禅宗中的开悟
- epistemology [哲学]认识论
- constructivist, in psychoanalysis, 8 - 9, 21 - 22, 26 - 27, 142 建构主义的认识论, 在精神分析中的
结建主义认识论
- current developments, 85, 94, 204 - 7, 222 认识论的当前发展
- and truth, 204 - 7 认识论与真理
- Eros, life drive, 334 - 35 [希神]爱神, 愿望, 性爱, 生命驱力
- escapism, spiritual, 24, 49 - 50 逃避现实, 精神上的
- essence, Buddha (*tathata*), 16 基本, 本质, 佛(实相, 真如)
- ethics 伦理学;道德准则;戒
- and Buddhist spiritual path, 304 戒与佛教徒的修行心路
- decisions, informed by mortality, 143 由必死的命运所提醒的道德自决
- in early Buddhism, 14 在早期佛教中
- "great compassion"(Tibetan), 409 大慈悲(藏传佛教)
- and impermanence, 271 - 72 伦理价值与无常
- and liberation from suffering, 64 从苦中解脱与道德自律
- oversimplified, 394 过于简化的伦理准则
- in psychoanalysis, 102, 201, 308, 316 - 17, 327, 337, 353 精神分析中的伦理学
- in Zen tradition, 271 - 76 禅宗中的伦理问题

- Eurocentrism, 389 - 90, 420 欧洲中心主义
- existential concerns 存在性担忧(焦虑)
- addressed to spiritual teachers, 237 向灵修老师诉说存在性焦虑
 - and emptiness(see also emptiness), 333 - 34, 376 存在焦虑与空(参见 emptiness)
 - and psychoanalysis, 28, 253, 332 - 33 存在焦虑与精神分析
 - psychoanalysis and religion, 2, 23, 28 - 29, 143, 222, 334, 376 精神分析与宗教中的存在焦虑
- experience, direct. See direct experience 经验, 直接的 见 direct experience

F

- Four Noble Truths, 134 - 37 四圣谛(苦、集、灭、道)
- free association 自由联想
- and ego, surrender of, 121 自由联想与自我, 病人的自由联想相当于放下自我
 - and “evenly hovering attention”, 405 - 6 自由联想与均匀悬浮注意
 - and existential plight, 149 自由联想与存在困境
 - Freud’s discovery of, 206, 320 弗洛伊德对自由联想的发现
 - and mindfulness meditation, 174 - 75, 246 自由联想与正念禅修
 - purpose of, in therapy, 265 - 66 自由联想在心理治疗中的目的
 - surrendering to, 201 自由联想是一种放下
 - and truth, realization of, 209 自由联想与认识真
 - and Zen practice, 263, 287, 337, 383n2 自由联想与禅修
- freedom. See also liberation 自由, 解脱 参见 liberation
- aspects of, 23, 237 - 38, 200 - 403, 414 自由的各方面
 - from attachment, 362 从执著中解脱
 - of bare attention, 149, 157 裸注意的自由
 - escaping rebirth, 164 重新轮回再生是对自由、解脱的逃避
 - Freud, and, 400 弗洛伊德与自由
 - in love and truth, acts of, 221 自由的行动在爱与真中
 - and responsibility, 326 - 27, 401, 414 自由与责任
 - from suffering, 324 从苦中解脱
 - in Theravada tradition, 39, 71 南传佛教中的解脱
 - in Zen and psychoanalysis, 201, 267 - 69, 286 精神分析与禅中的解脱
- free will, 134 自由意志
- Freud, Sigmund, references to death of a child, 132 - 33 弗洛伊德·西格蒙德 参见 death of a child
- dreamwork, 405 - 6 弗洛伊德关于梦的工作
- “evenly hovering attention” and “choiceless awareness”, 174 弗洛伊德的“均匀悬浮注意”和“无选择觉知”
- cultivating, 421 培养均匀悬浮注意
 - dissolving of self, 134 均匀悬浮注意与自我的消融

- in free-association, 173 自由联想中的均匀悬浮注意
- in listening to patients, 173, 181, 186, 202, 206, 326 均匀悬浮注意在对患者的聆听中
- and meditative state, 121 均匀悬浮注意与禅定状态
- fantasy and reality, 340 幻觉与现实
- free association, 173, 206, 320 自由联想
- free will, 134 自由意志
- and the good life, 412 好的生活
- on intrinsic transience, 29 本质上短暂的
- libido, sublimation of, 412 力比多, 升华
- narcissism, 379 - 80 自恋
- on primary motivations, 27 关于原始动机
- psychoanalysis, goal of, 4, 288 精神分析的目标
- psychoanalysis as meditative technique, 227 精神分析就像冥想技术
- and psychoanalytic method, 133 精神分析的方法
- and religion, 2, 29 - 30, 102, 331, 375, 388 - 89 精神分析和宗教
- self and ego, 280 自性和自我
- and suffering, 288, 397 苦难
- transference (see also countertransference; transference) 118 移情 (参见 countertransference; transference)
- the unconscious, 4, 6, 227, 397 - 98 潜意识

G

- grief-work, with loss of "self", 70, 92 - 93, 95 运用悲伤来工作, 在失去自我中运用悲伤工作
- Guru Yoga, 18 - 20, 109 格鲁瑜伽, 上师相应法

H

- healing, traditions of, 3 - 6 康复、疗愈, 疗愈的传统方式
- health, psychological 健康, 心理健康
 - as integrated self, 409 整合的自我
 - neglect of, in psychoanalysis, 391 - 97, 411 对健康的忽略, 在精神分析中对健康的忽略
 - spiritual insight and, 47 - 51 精神领悟与健康
 - unselfconscious but aware, 409 自然的但是觉知的健康
- Heart of Perfect Wisdom Sutra 《心经》
 - message of, 75, 105 - 6, 136, 347 《心经》的经文
 - paradoxes in, 136 《心经》里的悖论

and suffering, 105 《心经》与苦难

I

iconoclasm, of Buddhism, 24 - 25 反对偶像的, 佛教的反偶像主义

immortality, 163 - 64 不朽

impermanence (anicca) 无常

acceptance of, 29 接纳无常

as emptiness, 261 - 63 无常为空

and experience of no-self, 69, 89 - 90, 96 无常与无我体验

of the five streams/heaps, 137, 344 - 45 五蕴

observing, 175 - 76 观无常

understanding, 29, 69, 272 - 73 理解无常

individualism, culture of, 7 - 8, 30 - 31, 401 个人主义, 个人主义文化

insight, spiritual 洞察, 顿悟, 精神开悟

nature of, 251 - 52 顿悟的本质

psychological capacities required, 36, 47 - 51, 94, 151, 264, 277 - 78, 290 顿悟需要的心理能力

stages of, 68, 93 领悟的阶段

J

Jhanas (absorptions), 63 - 64 禅那(凝神专注)

jouissance, 335, 344, 360 快感, 极乐

judgment, suspending. See attentiveness, nonjudgmental 判断, 悬置判断 参见 attentiveness, nonjudgmental

Jung, Carl 卡尔·荣格

exclusion from discourse, 125 - 26 避而不谈

"kinship libido", 309 - 10 血亲力比多

and life well-lived, 408, 415 和幸福生活

paradox, significance of, 354 悖论, 意义

persona, letting go of, 351 角色, 人格面具, 放下面具

religion, 5, 333, 408 宗教

specializations, 320, 326 特殊化

theory of Self, 326 荣格的自我理论

and "transcendent function", 314, 316 荣格与超能力

the unconscious, 394 无意识

K

karma, law of, 134, 336 - 37 因缘, 业力

knowing. See also awareness; epistemology, 207 - 9, 384 - 49 知晓 参见 awareness; epistemology

koans 公案

in meditation, 235 - 36, 240 - 41, 254, 265 - 66, 276, 282, 366 禅修中的公案

non-dual awareness, used to induce, 282 - 85 公案用以诱导非二元注意

L

Lacan, psychoanalytic theory of ego image, 340 - 41 拉康, 自我形象的心理分析理论
emptiness 空

as impermanence, 344 - 45 空是无常的

as interdependence, 344 - 45 空是相互依存的

and Lacanian Real, 345 - 46, 366, 374 - 78 空和拉康学派的真

positive approach to, 333 - 34 对空的积极看法

experience, dimensions of 经验, 维度

the Imaginary, 333, 336, 340 - 41, 376 想象

the Real, 333, 336 - 37, 343 - 46, 348 - 49, 356, 366, 376 真

the symbolic, 333, 336, 340 - 43, 346, 348, 376 象征

jouissance, 335, 344, 360 快感, 极乐

la langue, 356 - 57 语言

mystical experience, 338, 360 神秘体验

Other, 227, 341, 343 - 44, 346 - 47, 349, 357 他者

renunciations, symbolic, 351 - 63 象征性的放弃

Liberation. See also freedom 解放, 自由, 解脱 参见 freedom

Buddhist perspective, 12 - 13 佛教徒的视野

in different models, 17 - 18, 30 - 31 不同范式中自由、解脱的含义

enduring, 63 - 64 持久的自由、解脱

glimpses of, 64 瞥见自由

and loss of "self", 70, 78, 151 解脱与失去自我

in psychoanalysis, 135 精神分析中的解脱

and Voidness, 161 自由与空

Westerners' wishes for, 35, 45 西方人对自由的向往

in Zen practice and psychoanalysis, 291, 377 禅修和精神分析中的解脱

M

- Mdhyamika school, 15 中观学派
- Marpa, 111 - 14 马尔巴(将金刚乘和大手印传承带入了西藏)
- meaning, struggle to create. See also existential concerns, 2, 28, 30, 332 - 33 意义, 挣扎着创造意义 参见 existential concerns
- meditation. See also awareness; Vipassana (insight) meditation; Zen Buddhism awareness choiceless, 174 - 76, 363 禅定, 禅修, 冥想 参见 awareness; Vipassana (insight) meditation; Zen Buddhism awareness choiceless,
- of conscious activity, 238 - 39 对意识活动的禅观
 - moment-to-moment, 67 - 70, 74 - 76, 89, 173 - 74, 251, 256, 399 每时每刻
 - of motives, 246, 255 动机
 - non-dual or unselfconscious, 58 - 68, 207 - 9, 254, 258 - 70, 279 - 80, 282 - 85 不二或自然而然的
 - self as subject of, 65 - 68, 74 - 77, 89 - 93, 278 作为主体的我
 - stopping thinking, 138 止念
- concentration, 63 - 64, 68, 254, 261, 304 专心
- forms of, 12, 253 - 54 形式
- goal of, 6, 5, 258 禅修的目的
- koans in, 235 - 36, 240 - 41, 254, 265 - 66, 276, 282, 366 禅修中的公案
- mindfulness practice (see Vipassana (insight) meditation) 正念练习 参见 Vipassana (insight) meditation
- no -self, means of experiencing, 67 - 69, 74 - 76, 89 - 92, 95 - 96, 262 - 63, 266 - 67, 271 无我, 体验无我的方法
- parallels to psychoanalysis (See also attentiveness, nonjudgmental; awareness), 106, 173 - 74, 206 - 10, 230 - 31, 255 禅定相当于精神分析(的均匀悬浮注意) 参见 attentiveness, nonjudgmental; awareness
- personal issues and, 43 - 47 个人问题
- psychological capacities required, 36, 47 - 49, 94, 151, 264, 277 - 78, 290 必要的心理能力
- standing outside of oneself, 138 - 39 置身自我之外
- as supplement to psychoanalysis, 398 - 400, 413, 421 作为对精神分析的补充
- systems, three major, 94 - 95 三个主要体系
- in Tibetan Buddhism, 18 - 19, 106, 109 在藏传佛教中
- as "uncovering" technique, 43 - 46 作为"剥离"技术
- in Upanishadic tradition, 11 - 13 在《奥义书》传统中
- in Zen tradition (see Zen Buddhism) 在禅宗传统中 参见 Zen Buddhism
- Middle Way, the, 12 - 13, 15 中道
- Milarepa, 112 - 114 密勒日巴尊者
- misconduct, teacher, 41 - 42, 81, 256 - 57, 390, 394 不当行为, 教师
- mortality 必死的命运
- informing ethical decisions, 143 必死的命运提醒道德自决

and meaning, 2, 28, 30, 143 - 44, 149 必死的命运和意义
 and rebirth, 163 - 64, 365 必死的命运和重生
 mourning. See grief-work 哀悼 参见 grief-work
 mysticism 神秘主义
 divine aspect of the mind, 5, 104, 125, 224, 284 心智神圣的一面
 experience of, 338, 360 神秘体验
 in psychoanalysis, 5, 24, 85 - 86, 115, 125, 338, 360, 420 精神分析中的神秘主义
 as real experience, 102 真实体验到的神秘
 in Tibetan Buddhism, 107 - 8, 124 藏传佛教中的神秘主义

N

Narcissism 自恋

differentiation, degrees of, 380 - 81 不同程度的自恋
 and individualism, culture of, 7 - 8, 30 - 31, 407 自恋与个人主义, 个人主义的文化
 radical destruction of, 379 - 80 彻底摧毁自恋
 as response to trauma, 215 - 16 自恋作为对创伤的应对
 and sense of self, 41 自恋与自我感
 spiritual, 24 精神的自恋
 and spiritual practice, 24, 38 - 39 自恋与灵修

Naropa, 110 - 13 那洛巴尊者

Nhat Hanh, Thich, 398 一行禅师(越南语)

nirvana, 17, 27, 244, 358 涅槃

nirvana principle, 335 - 36, 360 - 61 涅槃原则

nonattachment. See also attachment, 37, 175, 363, 403, 414 不执著 参见 attachment

non-dual, awareness. See awareness nondualism vs. reductionism, 26 - 28 不二, 觉知 参见 awareness
 nondualism vs. reductionism

non-dual mind, accessing, 337 不二观, 获得不二观

nonreactive observation. See attentiveness, nonjudgmental 非反应性地观察 参见
 ttentiveness, nonjudgmental

non-self (anatta). See also emptiness 无我 参见 emptiness

impermanence (anicca); oneness/non-dual awareness 无常; 统整/非二元意识

as another construct, 85 - 88, 90 无我作为另一构想/概念

and dependent co-arising, 74 无我与随缘而定是共生的

liberation from bondage, 138 从束缚中解脱

as lived reality, 90 - 92 作为生活的现实

misunderstanding of meaning, 36 - 38, 137, 271, 339, 347 - 48 误解无我的意义

paradox of, 133, 137 - 38 无我的悖论

and personal identity, 241 - 42 无我与个体认同

- realization of 领悟无我
 glimpses, 263, 266 - 67 瞥见无我
 result of mindfulness, 69, 71 无我是正念的结果
 spiritual approaches to, 67 领悟无我的精神方法
 through logic, 137 通过逻辑领悟无我
 through meditation, 74 - 76, 89 - 92 通过禅定领悟无我
 and relational psychoanalysis, 141 - 43 无我与精神分析相关概念的关系
 and self as multiple, 22 - 25 无我与多重自我
 Zen Buddhist perspective (see also oneness/non-dual awareness), 67, 253, 258 - 68, 271, 293, 374
 禅者的视野(参见 oneness/non-dual awareness)

O

- object relations, 23, 35, 54, 59, 172, 329, 338, 379 客体关系
 observation, nonreactive. See attentiveness, nonjudgmental 观察, 非反应性地观察 参见
 attentiveness, nonjudgmental
 Oedipal dynamics 俄狄浦斯动力
 in clinical practice, 48 在临床实践中的俄狄浦斯动力
 and false sense of self, 339 俄狄浦斯动力与虚假的自我感
 in Tibetan Buddhism, 101, 110 - 11, 113, 124, 127n2 在藏传佛教里的俄狄浦斯动力
 oneness/none-dual awareness. See also awareness 一如/不二觉知, 统整/非二元觉知 参
 见 awareness
 expression of, through language(see also koans), 354 - 55, 358, 371 - 72 不二觉知的表达, 不二觉
 知的语言表达(参见 koans)
 getting stuck in, 230 倾尽全力于得到统一
 and mystical dimension, 24 不二觉知及其神秘维度
 non-dual mind, accessiong, 337 不二心智, 达到不二心智
 and no-self, 65 - 67 不二觉知与无我
 paradox as expression of(see also paradoxes), 354 不二觉知表达的悖论(参见 paradoxes)
 between secular and sacred, 28, 373 介于世俗与神圣之间的不二觉知
 of spiritual self, 409 精神性自我的统一
 unselfconscious experience, 58 - 65 不二觉知的纯然体验
 in Zen Buddhism aspects of, 258 - 68 一如在禅宗各方面的体现
 “being just this moment”, 256 “此刻的存在”
 beyond dual and non-dual, 238 超越二重性与不二
 direct experience, 267 直觉体验
 dualistic perspective, undoing, 67, 280 二元观念, 取消二元观念
 interconnectedness, experience of, 295 具有相互连接的不二体验
 koans, use of to induce, 282 - 85 公案;用公案引导不二觉知

- loss of self-consciousness, 288, 293-95 自我觉知的丧失
 nonduality, spirit of, 334 不二, 不二的精神
 Orientocentrism, 389-90, 420 东方中心主义
 Other, in Lacanian theory, 227, 341, 343-44, 346-47, 349, 357 他者, 拉康理论中的他者

P

paradoxes 悖论

- in Buddhism and psychoanalysis, 119, 122, 137, 151, 159, 281-84 佛学和精神分析中的悖论
 in experience of reality, 94-95, 346, 366 现实经验中的悖论
 in the experience of self, 78, 153-55 自我经验中的悖论
 in the Heart Sutra, 136 《心经》中的悖论
 Jung and, 354 荣格与悖论
 in Lacanian theory, 346, 366 拉康理论中的悖论
 resolving/inhabiting, 118-20, 123, 147, 149-51, 160-61 消融/栖居
 as spiritual expression, 354 悖论作为一种精神表达(的形式)
 teacher as master of, 282-83, 366 老师作为悖论的大师
 tolerating dilemmas, 159-63 容受悖论式困境
 Zen as system of, 286, 366, 370 禅作为一种悖论体系
- past experiences, 401-3 过去经验
- pastoral counseling, 331-33, 350, 364, 372 教牧辅导
- the Path, 137 道(苦集灭道四圣谛之一)
- pathology, focus on, 393-9 聚焦于病理学
- Patīccasamuppāda*, 74-77 缘起(巴利文)
- peak experiences, 59, 254 高峰体验
- personal work, need for, 42-47 需要个人修行
- pleasure principle, 335 快乐原则
- postmodern thought 后现代主义思想
- Buddhism, appeal of, 2, 21 佛学的吸引力
- contemporary changes, 6 当代的变化
- critique of, 407 对后现代主义思想的评论文章
- multiple selves, adherents of, 84, 415 当今受后现代主义影响的分析家是多重自我的拥护者
- paradox, building on, 119, 123 基于悖论
- and psychoanalysis, 396 后现代主义与精神分析
- and relational developments, 8-10 后现代主义与精神分析的相关发展
- scientific worldview, challenge to, 30-31 后现代主义挑战了科学的世界观
- self as construct, 88 自我作为构念
- strategy, deconstructivist, 119, 199 策略, 解构主义者
- uncertainty of, 127 不确定性

Western thinking, limitations of, 116 西方思想, 后现代主义的局限性
 psychology, cross-cultural, 391 心理学, 跨文化的
 psychology, transpersonal, 103 - 4, 115 心理学, 超个人心理学

R

the Real, 346 - 49 真实界(拉康)
 rebirth, 16 - 17, 164, 365 重生, 轮回
 reductionism vs. nondualism, 26 - 28 简化论对非二元论
 relationships, transformative. See transformative relationships 关系, 转化 参见
 transformative relationships
 renunciations, symbolic, 351 - 63 放弃, 象征
 responsibility/moral accountability 责任/道德义务
 of analyst, 151, 317 分析家的责任
 and dreamwork, 415 与梦工作
 elusive, 403 难捉摸的
 and freedom, 320 - 21, 326 - 27, 401, 414 - 15 和自由
 and free will, 134 和自由意志
 “great compassion”(Tibetan), 409 大慈悲(藏语)
 helping patients assume, 303 帮助病人获得责任感/道德感
 psychic, 215 - 16 精神的
 and selflessness, 94 忘我, 无私
 reverie, 224 - 26 幻想

S

samsara, 17, 27, 244 轮回
 secularization, 2, 5, 20 - 21 世俗化, 还俗
 seeking and subjectivity, 318 - 23 探求和主体性
 self. See also ego; (anatta); selfexperience 自性, 自我 参见 ego; (anatta); selfexperience
 aspects of/meanings, 268, 271, 293 自我的各个方面/意义
 Buddhist vs. Freudian concept, 280 佛教的自我与弗洛伊德的自我, 概念上的对比
 as construct 自我作为构念
 need for, 52 - 53, 77 - 79, 82 - 83, 87 - 88, 95, 280 需要作为构念的自我
 of the West, 43 - 47 西方作为构念的自我
 continuous, as illusion, 69 连续不变的自我是错觉
 dissolving of, 141 - 42, 254, 277 - 79, 280 自我的消融

- as empty (see also emptiness), 22, 67 - 69, 73 - 76, 89 - 92, 95 - 96, 253, 258 - 68, 271 自我是空(参见 emptiness)
- as events, moment-by-moment, 12, 68 - 69, 74 - 76, 89, 173 - 74, 238 - 39, 262, 269 自我是瞬间变化的东西
- Jung and, 408, 415 荣格与自我
- letting go of, 12, 70 放下自我
- mourning loss of, 70, 92 - 93, 95 哀伤于失去自我
- nondualistic(see oneness/non-dual awareness) 不二法门(参见 oneness/non-dual awareness)
- ontology of, 51 - 52, 57, 73, 92 存在论
- paradoxes, 137, 154 悖论
- as response to anxiety, 36, 52 - 53, 78 - 79, 82 - 83, 95, 280 自我作为对焦虑反应
- in secular culture, 20, 37, 407 世俗文化中的自我
- standing outside of, 138 - 39 立于自我之外
- surrendering, 70, 121, 177, 225, 228 放下自我
- self and no-self 自我和无我
- alternating self-states, 73 - 74, 160 - 61 自我与无我更迭的状态
- Buddha's response to question about, 150 佛陀对关于有无自我的回答
- multiple selves and no-self, 22 - 25 多重自我与无我
- neither, 150, 155 无我无无我
- non-separation, 74 - 77 自我与无我不可分
- in Zen tradition, 258 - 68, 293 - 94 禅宗中的自我和无我
- self-esteem, 45, 47 自尊
- self-experience 自我/有我体验
- as adaptation, 52 - 53, 57, 77 - 79, 82 - 83, 87 - 88, 95, 287 作为适应的有我体验
- as continuous, 12, 69, 70 连续的自我体验
- levels of, 272 - 75 自我体验的层次
- nonseparation/compassion, 408 - 10 无分离/同情的自我体验
- psychological vs. ontological (see also emptiness) 心理学与本体论的自我体验的对比(参见 emptiness)
- atta, confusion of meaning, 50 - 52, 57 两种背景下自我体验意义的混淆
- emptiness, two kinds, 37, 78 - 79, 81, 262 空, 两种自我体验
- self, accessibility of, 73 自我, 易亲近的自我体验
- spiritual vs. psychological, 376 灵性的自我体验与心理学上的自我体验
- Zen, Heidegger, and Sartre, 366 - 67 禅, 海德格尔和萨特
- reorganization of, as goal, 12, 65, 258 - 59, 275 - 76, 275 - 81 以重组自我体验为目标
- types 自我体验的类型
- integral and continuous, 55 - 58 完整和连续的
- multiple, 22 - 25, 154 多重的
- multiple and discontinuous, 54 - 55 多重和不连续的
- no-self(see also no-self (anatta)), 65 - 73 无我(参见 no-self (anatta))
- relationship between types, 73 - 77 各种自我体验之间的关系

- true self vs. no-self, 265 - 81, 344 - 45, 349 真我与无我的对比
- unselfconscious (see also oneness/non-dual awareness), 58 - 65, 82 - 83, 409 不自觉的, 自然而然的自我体验 (参见 oneness/non-dual awareness)
- self psychology, 35, 54, 59, 276, 280, 284, 291, 338 自我心理学
- shunyata. See emptiness 空, 空性
- small mind (Zen), 351 小心 (禅)
- speculation, metaphysical, 13 思索, 形而上学的
- spirituality, Enlightenment, 331 - 32, 372 - 73 灵性, 觉悟
- spiritual practice. See also meditation 修行, 灵修 参见 meditation
- Vipassana (insight) meditation concentration, 13, 63 - 64, 68, 254, 261, 304 内观
- contradictions with psychotherapy, 332 与心理治疗的矛盾
- developmental issues, 43 - 47, 257, 278 - 80 发展的问题
- goals, 258 - 59, 275 - 76, 301 目标
- gradual vs. sudden, 38, 42, 64, 264, 279 渐悟与顿悟
- motives for undertaking, 24, 49 - 50, 81, 394 承担的动机
- partial vs. complete, 38 部分对完全
- self esteem and, 45, 47 自尊和灵修
- suffering 苦
- bond shared with all humanity, 29, 132 苦与人类的境况紧紧相连
- dukkha, 301, 324 苦 (第一圣谛)
- at heart of Buddhism, 29 苦是佛教中的核心概念
- in the Heart Sutra, 105 《心经》中的苦
- inevitable vs. optional, 288, 301, 324 不可避免的苦和可选择的苦
- insight into, 135, 302 - 3, 319 洞察
- personal and universal, 288, 301, 324 个人的和普遍的
- self-generated, 39 - 41, 65, 67, 87 - 88, 301 自生的苦
- transformation of, 302 转化苦
- transformative relationships (see also teachers, spiritual) the Sangha, 307 转化性的关系 (参见 teachers, spiritual)
- in therapy, examples, 148, 163, 228 - 29, 301 - 29 心理治疗中的转化性关系
- in Tibetan Buddhism 18 - 20, 107, 109, 116, 307 藏传佛教中的转化性关系
- in Zen practice, 256 - 58, 279, 281 - 84, 307, 311 - 18 禅修中的转化性关系

T

- teachers, spiritual 精神导师, 心灵导师
- contemporary 当代的精神导师
- Asian, response to Western students, 45 来自亚洲的导师, 对西方学生的回应
- misconduct of, 41 - 42, 47, 81, 256 - 57, 390, 394 精神导师的不当行为

and students' emotional concerns, 43, 45, 237, 245, 328 导师与学生的情绪关注

finding, 127 寻找导师

student-teacher relationship aspects of, 281 - 84, 302, 306 - 7, 311 - 29 师生关系的各方面

dialogues, 245 导师的对话

idealized views, 279 导师的理想化的观念

seeking and subjectivity in, 318 - 23 寻找精神导师与主体性

transformative(see transformative relationships) 转化性的导师(参见 transformative relationships)

in Tibetan Buddhism(see also Tibetan Buddhism) 藏传佛教里的上师(参见 Tibetan Buddhism)

crazy wisdom, 24 疯智, 狂慧

historically, 101 历史上藏传佛教里的上师

importance of, 18 - 20, 107, 109, 116, 307 藏传佛教里的上师的重要性

the unconscious, lack of knowledge about 237, 246, 289, 394 无意识, 无知

in Zen tradition 禅宗的传统中的师父(see Zen Buddhism) 参见 Zen Buddhism

theories/approaches, psychoanalytic 精神分析理论/方法

blind spot in, 58 - 60, 82 盲点

countertransference (see countertransference; transference) 反移情 参见 countertransference; transference

ego psychology, 275, 337 - 38, 341, 365, 369 自我心理学

Eurocentrism, 389 - 90, 420 欧洲中心主义者

and individualism, culture of, 6 - 9, 30 - 31, 401 精神分析和个人主义, 精神分析文化

internal tensions, 4 - 5 精神分析内在的张力

and meaning, struggle to create, 2, 28 - 30, 332 - 33 理论及意义, 奋斗着创造理论和意义

neglected subjects, 391, 395, 411 - 12 忽视了的主体

object relations, 23, 35, 54, 59, 172, 329, 338, 379 客体关系

Orientalism, 389 - 90, 420 东方中心主义

paradoxes, resolving/inhabiting, 118 - 20, 147, 149 - 51, 160 - 61 悖论, 正在解决的/还存在的悖论

and pastoral counseling, 331 - 33, 350, 364, 372 精神分析理论与教牧辅导

pathology, focus on, 393 - 97 专注于病理学

polarized thinking in, 116 - 17 在理论上极端的想法

postmodernism (see postmodern thought) 后现代主义(参见 postmodern thought)

relational, 8, 56, 121, 125, 141, 152, 173, 189, 389, 408 相关的理论

renunciations, symbolic, 351 - 63 放弃, 象征

self psychology, 35, 54, 59, 276, 280, 284, 291, 338 自我心理学

standing outside of oneself, 138 - 39 立于自我之外

Tibetan Book of the Dead and Freudian, 111, 127n2 《西藏度亡经》和弗洛伊德学说

transference (see countertransference; transference) 移情(参见 countertransference; transference)

transpersonal, 103 - 4, 115, 125 超个人的

various, views of, 388 - 89, 408 不同的理论, 不同的理论观点

and Zen practice(see also Zen Buddhism), 262 - 63, 269 - 70, 284 - 86, 338 精神分析理论与禅修(参见 Zen Buddhism)

- Theravada Buddhism. See also Vipassana (insight) meditation 上座部佛教 参见 Vipassana (insight) meditation
- Abhidhamma, 71 阿毗达摩, 无比法, 真理法
- concentration meditation, 63 止禅
- dharma-analysis, 90 达摩分析, 法分析
- enlightenment, 39-40 悟
- freedom, 39-40, 71 自由
- mindfulness practice, emphasis on, 237 正念练习的重点
- no-self (anatta), attainment of, 91 无我, 证达无我
- thoughts without a thinker, 342-43 不带主观地思考
- Tibetan Book of the Dead, 111, 127n2, 164 《西藏度亡经》
- Tibetan Buddhism 藏传佛教
- “crazy wisdom”, 24, 109 “疯智”, “狂慧”
- deities in, 18-20, 163-64 藏传佛教中的本尊
- early development, 17-20 藏传佛教早期的发展
- folk hero, 24-25 民间英雄
- guru, devotion to, 18-20, 109 古鲁, 上师, 奉献给上师
- history and biography in, 106-7 历史和传记
- Kagyü lineage, 108 噶举传承
- meditation, 18-19, 106, 109 禅修
- mysticism, 107-8, 124 神秘主义
- narrative 叙述
- helping relationships at center of, 107-8, 124 帮助关系处于叙述的中心
- psychoanalysis, similarities to, 113 精神分析, 类似的
- spiritual-psychological inseparability in, 101, 124 精神-心理的不可分性
- stories, 107-15 故事
- Oedipal dynamics, 101, 110-11, 113, 124, 127n2 俄狄浦斯动力
- the sacred in history, 106-7 历史中的神圣
- saints in, 107 圣徒
- and tantric Buddhism, 108-9 和密宗佛教
- Tibetan Book of the Dead, 111, 127n2, 164 《西藏度亡经》
- transference and countertransference, 18, 101 移情与反移情
- transformative relationships, 18-20, 107, 109, 116, 307 转化性关系
- visualization in, 18-20, 106, 109, 164-65 观想
- Tilopa, 107-11 帝洛巴尊者
- transference. See also countertransference 移情 参见 countertransference
- Buddhism and psychoanalysis, comparisons, 305-18, 321-23, 327 佛教和精神分析, 比较
- a definition, 304-5 定义
- dissolving transference, 400-401 消除移情
- ego-power, renunciation of, 350-51 脱离自我力量的移情
- and either/or thinking, 118-19 移情和或此或彼思维

knowledge, lack of by meditation teachers, 237, 257, 394 禅修老师缺乏移情方面的知识
 in Lacanian theory, 367 拉康的理论中的移情
 and nonreactive observation, 214 移情和非反应性观察
 parallels with spiritual practice, 81, 245, 327 移情与灵修比较
 pitfalls of, in spiritual practice, 37 在灵修中移情的缺陷
 as problematic term, 321 移情作为有问题的术语
 in psychotherapeutic relationship, 305 - 8, 311 - 18, 321 - 22, 327, 329 精神治疗关系中的移情
 and the real relationship, 105 移情和真实关系
 renouncing ego-power, 350, 362 - 63 断绝自我力量的移情
 in Tibetan Buddhism, 18, 101 藏传佛教中的移情
 transformative relationships. *See also* teachers, spiritual 转化性关系 参见 teachers, spiritual
 the Sangha, 307 僧伽的转化性关系
 in Tibetan Buddhism, 18 - 20, 107, 109, 116, 307 藏传佛教中的转化性关系
 in Zen practice, 256 - 58, 279, 281 - 84, 307, 311 - 18 禅修中的转化性关系
 tree of life, 334, 337, 359 生命之树
 truth 真, 真理
 aspects of, 220 - 25, 228, 232 - 33, 236 真的各个面
 attunement with, 206 与真理的协调
 capacity for, 201 认识真的能力
 direct experience of, 200, 207 - 10 直接认识本真
 emptiness of self, 75 自我本空的真相
 and epistemology, 204 - 7 真理和认识论
 Four Noble Truths, 134 - 37 四圣谛
 of the moment, 200 瞬间的真
 not province of a particular approach, 391 真不从属于某一特定方法
 overlap, in Buddhism and psychoanalysis, 230 佛教和精神分析中对“真”的思考的交叠之处
 realization of, 220 领悟真
 relative and absolute, 126 相对真理和绝对真理
 truth, direct experience of, 241 对真理的直接经验
 of Voidness, 162 空的真谛(空性)

U

unbinding and binding, 334 - 35 解缚和束缚
 the unconscious. *See also* Lacan, psychoanalytic theory of (Other) collective, 321, 326 潜意识; 无意识 参见 Lacan, psychoanalytic theory of (Other) collective
 communication through, 212 通过无意识交流
 custodian of honesty, 224, 236 真诚的托管人
 expression of through meditation, 227 潜意识通过冥想表达

- Freud and, 4, 6, 227, 397 - 98 弗洛伊德与潜意识
 making conscious, 149, 173, 309 使无意识意识化
 meaning of, 397 无意识的意义
 neglect of, in contemplative traditions, 237, 245 - 46, 394, 396, 421 在冥想传统中有忽视无意识
 and "O", 206 无意识和"O"(空)
 organizing principles of, 290 无意识的组织原则
 and projective identification, 210, 308 - 9, 313 无意识投射性认同
 psychoanalytic perspectives, 273, 294 - 95, 302, 304 - 5, 394, 419, 421 精神分析视野
 surrendering to, 202 让度于无意识
 Upanishadic tradition, 11 - 12, 16 - 17 《奥义书》传统

V

- Vipassana(insight)meditation. *See also* meditation; Theravada Buddhism awareness in practice of, 67 - 68, 75 - 76, 89 - 93, 173 - 77, 207 内观禅修 参见 meditation; Theravada Buddhism awareness in practice of enlightenment experiences, 70 觉悟的经验
 Rorschach study of participants, 43 - 44 对参加内观修习者的罗夏墨迹测试研究
 visualization in Tibetan Buddhism, 18 - 20, 106, 109, 164 - 65 藏传佛教中的观想
 verbal, in psychoanalysis, 165 精神分析中的对话, 相当于言语的观想
 Voidness, 161 - 62 空

W

- well-lived life 幸福的生活
 contribution, by contemplative traditions, 373, 398 - 400, 409, 413, 415, 421 冥想传统促进幸福生活
 contribution to Buddhism, of psychoanalysis, 390 - 91, 394, 396, 420 - 21 精神分析对佛教的贡献
 illuminating the nature of, 388, 391, 395 - 97 揭示了幸福生活的本质
 Jung, psychoanalytic views of, 408, 415 荣格从精神分析观点对幸福生活的描述
 key dimensions, 397 - 410 幸福生活的主要纬度
 secular vs. spiritual views, 392 - 95 关于幸福生活, 世俗和出世观点的对比

Y

- Yogachara school, 15 - 16 瑜伽行派, 唯识宗

“You have to be somebody before you can be nobody”, 35, 338 - 39 你在达到无我状态之前必须先有我

Z

Zen Buddhism. *See also* Chinese Buddhism(Chan) 禅宗 参见 Chinese Buddhism(Chan)

early development, 17 - 20 早期发展

earthiness, 17, 24, 28 中国禅的质朴率性

emptiness 空

awareness of each moment, 262 念念觉知

confrontation with, 78 面对空

confusion of meaning, 262, 271 对空的含义的迷惑

as impermanence, 262 - 66 空如无常

and Lacanian Real, 345 - 49, 366 - 67 空和拉康的真实

as paradox, 160 - 61 作为悖论的空

enlightenment(*see also* emptiness; enlightenment; no-self(anatta); oneness/non-dual awareness) 悟, 开悟(参见 emptiness; enlightenment; no-self(anatta); oneness/non-dual awareness)

glimpses of, 41 开悟之一瞥

and no-self, 263 - 71 悟与无我

and personal imperfections, 38, 42, 311 悟与个人的不完整

prerequisites necessary for, 80 开悟必需的先决条件

realized through practice, 375 由渐修而悟

self-consciousness, freedom from, 18, 288, 288 - 89 悟是从自我意识中解脱出来

and ethical values, 271 - 76 禅和道德价值

free association, 263, 287, 337, 383n2 自由联想

goal of practice, 258 - 61, 275 - 76 修行的目标

the Great Death, 276 - 77, 358 大死

the Great Doubt, 276 大疑

iconoclasm, 18, 24 反偶像主义

and Lacanian Real, 346 - 49, 374 禅和拉康的真实

meditation/spiritual practice 禅修/灵修

analytic attitude, similarity to, 333, 364 禅修与分析姿态相似

aspects of, 67, 235 - 47 禅修的方方面面

concentration, 254 禅修中的专注

difficulty, 256 - 57, 276 - 78 禅修的难点

koans, 235 - 36, 240 - 41, 254, 265 - 66, 276, 282, 366 公案

sitting practice, 255, 267, 278 - 79, 283 坐禅

and “uncovering”, 43 禅修和“开示”

no-self(*see also* emptiness), 67, 253, 262 - 68, 271, 293n4, 374 无我(参见 emptiness)

- oneness/non-dual awareness 合一, 统整/非二元觉知
- the Absolute, 254 纯然
 - aspects of, 258 - 68 一的各方面
 - "being just this moment", 256 "活在当下"
 - beyond dual and non-dual, 238 超越二元和非二元
 - direct experience, 267 直接经验
 - dualistic perspective, undoing, 67, 280 放弃二元取向
 - interconnectedness, experience of, 295 体验天人合一
 - koans, use of to induce, 282 - 85 用以引导纯然合一的公案
 - loss of self-consciousness, 288, 293 - 95 失去自我意识
 - nonduality, spirit of, 334 非二元性的精神
- paradoxes 悖论
- system of, 286, 366, 370 禅是一种悖论的体系
 - teacher as master of, 282, 366 禅师是悖论的大师
- and psychoanalysis 禅和精神分析
- attentiveness, nonjudgmental, 206 - 10, 244, 251, 261 - 62, 265, 337 专注, 非判断
 - comparisons, 262 - 63, 269 - 71, 278 - 79, 284 - 86, 301 - 29, 338 比较
 - freedom, 201, 267 - 69, 286 自由, 解脱
 - language, unconventional use of, 345, 354 - 55, 358, 371 - 72 运用不合常规的语言
 - liberation, 291, 377 解放, 解脱
 - role, supplementary vs. complementary, 373 禅与精神分析互为补充和彼此补足的角色
 - psychoanalytic, 255, 286 精神分析的
 - as psychology, 286 作为心理学
- spirituality in, 373 精神分析中的灵性
- student-teacher relationship 师生关系
- aspects of, 281 - 84, 311 - 18 师生关系的方方面面
 - dialogs, 245 师生关系对话
 - helping students fail, 368 引导学生受挫/到绝境
 - idealized views 279 理想化的观点
 - tactics, 24 战术, 策略
 - transference and countertransference, 256 - 58, 311 - 18 移情和反移情
 - transformative relationships, 256 - 58, 279, 281 - 84, 307, 311 - 18 转化性关系
- understanding, 235 - 47 理解



西方心理学界对佛教的了解与合作
已进入实质性的阶段。

“佛学与心理治疗”
正是西方心理学界将佛学运用于心理学研究
和临床实践的成果，
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，
会给我们带来全新的视角和启迪。

——苏州戒幢佛学研究所所长 济群

“佛学与心理治疗”，
既可看作是学术的主题，
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。

——复旦大学、华南师范大学教授，
华人心理分析联合会会长 申荷永

ISBN 978-7-5473-0497-6



9 787547 304976 >

定价：48.00元