

# 覺醒風

東方與西方的心靈交會  
Toward a Psychology of Awakening:  
Buddhism, psychotherapy, and the path of  
personal and spiritual transformation

作者 | 約翰·威爾伍德 John Welwood  
譯者 | 鄧伯宸

這是一股風潮，  
一種對靈性覺醒的強烈渴望，  
東方的慧見與西方的思潮為此交融相會。  
全新的洞見，將湧起至深的轉化。

名家推薦——呂旭亞 夏森清 楊信聯 文宜 余德慧 蔡昌雄 鄭振煌



制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

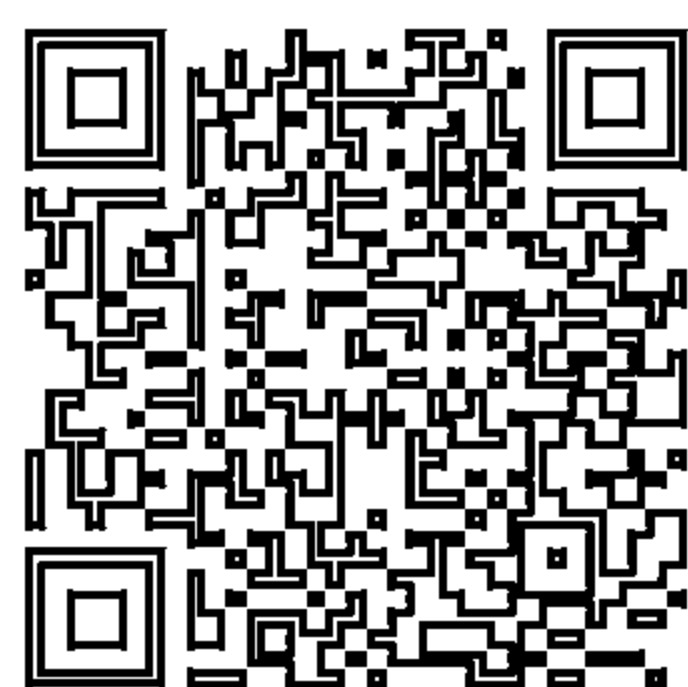
一、尽量在天使神秘学院的官方网站购买电子书籍。

官网访问地址：<http://www.ac2011.cn>

短网址：[ac2011.cn](http://ac2011.cn)

网址含义：(Archangel College 成立时间：2011年)

手机微信购买  
请扫以下二维码



手机淘宝等购买  
请扫以下二维码



加店长微信号  
请扫以下二维码



二、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。

二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院  
2022 年 1 月



# H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性  
攀向更高遠的意義與價值  
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求  
企求穿越回歸真我的旅程

# 覺醒風——東方與西方的心靈交會

Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, psychotherapy and the path of personal and spiritual transformation

譯者——鄧伯宸

作者——約翰·威爾伍德 (John Welwood)



# 謝辭

謹將此書獻給恩師

尤金·簡德林 (EUGENE GENDLIN)

是他引導我發現並理解

內在感受之精微與奧秘

# 目錄

contents

## 導讀

### 覺醒的心理風景

9

## 第一部

### 心理學與靈修的整合

21

## 導言

22

## 第一章

### 天與地之間——內在工作的原則

32

## 第二章

### 人格，是「道路」還是「障礙」？

44

## 第三章

### 自我的力量與無我

59

## 第四章

### 心性的遊戲——空色不二

75

## 第五章

### 禪修與無意識

86

## 第六章

### 心理空間

108

第七章 感受的敞開 120

第八章 反思與當下——覺的辨證 133

第二部 以靈性為架構的心理治療 169

導言 170

第九章 無條件當下的療癒力量 174

第十章 脆弱、力量與療癒關係 187

第十一章 心理治療之為愛的修行 203

第十二章 憂鬱症與心之失落 213

第十三章 與情緒為友 224

第十四章 體現一己之了悟——促進靈性開展的心理治療工作 238

第三部 親密關係的覺醒力量 277

導言 278

第十五章 親密關係之為轉化之道 282

第十六章 舞於刀鋒邊緣 291

第十七章 在親密關係中煉金 297

第十八章 有條件的愛與無條件的愛 302

第十九章 情愛之為道 312

第二十章 真假靈性權威 324

第二十一章 自覺的愛——與保羅·希比的對話 340

附錄一：專有名詞 354

附錄二：參考書目 369

附錄三：感謝及說明 375

附錄四：延伸閱讀 376

## 覺醒的心理風景

在人類心靈的深處，對於**人為何會在這裡以及人將何去何從**這一類的問題，現代人大體上已經揮別了古人的避風港，展開新的追尋。「或許也唯有在後現代這個時代，對於世界上林林總總的心靈傳統，我們所擁有的門徑之多，也正是前所未有的；再加上西方心理學一個多世紀以來的突破，因此，若說要形成一個更大的格局，去釐清人的本質的各個不同面向，今天看來實不失為最好的時機。」對於人的本質，地球的兩邊一直都是採取互不相同的方式去理解，今天我們所需要的觀照，則是要將這兩個各佔其半的部分合而為一。東方傳統的精神文明，主要是在闡明那個超越時間、**超越個人的存有**，亦即人性中屬「天」的部分；而西方的心理學則是專注於屬「地」的那一半，亦即**個人的與人際關係的那一部分**。今天，我們大可以採取一個新的角度，一體觀照人存在的三個領域——**超越個人的、個人的與人際關係的**。像這樣一個全面性的架構，從理論上與實務上去做充分的釐清，無論對東方或西方都是相當值得期待的。

切斷了人生多姿多彩的感情織錦，靈修將變得枯燥而冷漠，同樣地，遮擋了靈性修持的清新微風，個人的生活將變得狹窄而受限。如今，我們的世界正在脫離那個更高的精神價值與目標，

我們實在有必要去尋找新的途徑，整合人類的精神智慧，以便應付二十一世紀的重大挑戰。在這方面，東方的古代精神傳統與西方現代的心理治療如果能展開對話，或將為我們帶來新的展望。

個性與靈性是人類本性的兩個面向，在探討二者的關係時，藉由東方與西方的對話，把心識（mind）、心（heart）、身（body）、靈（soul）與靈性（spirit）放一起來做觀察，將可以發現，所有這些都是不可分割的，是一個活生生的整體。從實際的生活面來說，這也可以幫助我們發展一條更為整合的道路，達到心靈的成長，以及健康與美好的人我關係與社會生活。

東方與西方的會合，在心理學的領域引發了一些相當有意思的問題。心理治療與靈修的結合，對於認識自己的本性，真的有所幫助嗎？有關心理平衡的本源，東方的靈性傳統能夠給我們帶來哪些啟示？對於心理健康，對於人我關係發展的動能與轉變，禪修的覺察具有什麼樣的意義？當我們將心理學的工作運用到靈性的問題上，會產生什麼不一樣的可能性？西方心理學的洞見與方法真的有助於靈性的開展嗎？對於西方心理學以個人發展為中心價值的認知，佛家與其他東方的靈性傳統如何可能予以闡明？個體化（individuation）亦即心理的發展，與靈性的解脫，亦即從有限的自我完全解放出來，二者之間有什麼關係？人的本性的兩個面向——屬於個人的和心理的，以及超越個人的與宇宙的——如何能夠加以整合？

本書將試圖探討上述的某些問題，並分成三個部分加以闡述。第一部要探討的是有關靈修與西方心理學的關係。第二部將闡明二者的整合對心理健康與療癒的實際意義。第三部探討二者對人際關係與社會生活的實際意義。



## 我的靈性追尋之旅

我之所以想要將東方的與西方的心理學加以整合，最早是在一九六三年。當時我還是個二十來歲的年輕人，身在巴黎，發現自己眼前所見完全是一個西方的唯物主義黑洞，對於如何才能為自己營造一種有意義的生活，可以說一點頭緒都沒有。雖然從小在基督教的儀式與音樂中長大，並受其薰陶，但是，如何才能讓自己活得自在，我卻無法在其中找到任何門徑。六〇年代初期，我發現了禪宗，終於為自己打開了一片全新的視野：每個人都可以找到深藏於自己內在的本性，從感受上直接加以了解，從而對存有達到更豐富、更深層的覺悟。

這種覺醒才是人類存在的真正目的，了解到這一點，給了我一個全新的人生方向。接下來，艾倫·瓦茲（Alan Watts）的《心理治療：東方與西方》（*Psychotherapy East and West*）讓我更往前踏出一步；這本書提出了一個見解，認為西方的心理治療對於人的覺醒，乃是一種可行的途徑，對西方人特別如此。這讓我興起一個念頭，自己或許能夠為西方人的覺醒之道有所貢獻，於是決定進入臨床心理學的領域，成為一個心理治療師。

然而，進入芝加哥大學研究所，卻讓我大失所望，傳統學院派的心理學局促一隅，眼光所及，根本無法見到人性的本質與潛能。但天無絕人之路，在那兒卻讓我遇到了一個真正的人師——尤金·簡德林（Eugene Gendlin），一位以存在為取向的哲學家，當時正致力於「澄心法」（Focusing method）的推展，這種創新的方法旨在幫助人們轉向內在感受，從而在原本無法認清的

受覺 (felt sense) 中找到清楚的方向，進而得到改變與成長。簡德林為我打開了整個內在世界的感受之門，是第一個教導我直接認識真實的感受過程的人，讓我明白了感受的運作、進行、開展以及最後意想不到的豁然開朗。

不同於其他教授，簡德林描繪內在的心理風景，使用的是十足人性與詩意的語言，而非臨床術語。他為我所揭開的內在經驗，層次多面而豐富，等於給了我一把鑰匙，使我了解了整個治療的意義：治療最後的目的並不在於診斷、醫治或療癒，而在於以自己的感受出發，開展一種新的生活關係。受業於他，我發覺自己的生活從黑白變彩色，這讓我始終銘感於心。

在研究所的求學過程中，我全心全意投入一個既令我著迷又讓我欲罷不能的問題：禪宗的偈語——頓悟進入覺境——與個人在治療中的變化，兩者之間的關係。為了給自己找一條出路，以便更充分了解自己的人生，我開始對佛教發生興趣，而早年與西藏宗師丘揚·創巴仁波切 (Chogyam Trungpa Rinpoche) 的結緣，尤其使我受益匪淺。

丘揚·創巴精通禪佛教 (Tantric Buddhism) (參閱〈附錄一〉) 的大手印與大圓滿 (參閱〈附錄一〉)，這兩個法門的基礎都在於深切了解意識本質的純淨、寬廣與清醒。在認識他之前，我從未遇過一個像他那樣既高深莫測又令人難以抗拒的人。記得有一次我去拜訪他，走進屋裡，立即感覺到由他身體輻射出來所形成的寬闊空間，不覺一驚，彷彿整間屋子的屋頂與四壁全都於剎那間一掃而空。由於過去從未有過類似的經驗，一時間我整個人乃為之五體投地。

最令人百思不得其解，但卻也是創巴最堅持的一件事，就是在墊子上靜坐，一坐就是好幾個

小時。我常想：「這又有什麼用呢？」坐在那兒無所事事，讀經論道豈不有趣得多。當時我的看法是：「這在幾千年之前或許有用，但今日一定有什麼更先進的法門才對。」可是，一旦我開始靜坐禪修，我的世界就以一種嶄新的方式敞開。人類天生就有著一副最不可思議的工具，那就叫做心識，心識既可以上天下地，也可以無所不在於天地之間，但卻從來沒有人教導我們該如何善用它，或用它來做什麼，而禪修正好為我們提供了一條途徑，讓人照見心識的本質與活動。儘管起初頗為抗拒，但當靜坐的崇高地位逐漸在我心中確立，從此便終身奉行不輟。

### 禪修所無法觸及的……

然而，禪修多年之後，我發現生命中仍然有某些無法觸及的部分。當我感受到佛的教導之美與其動人之處時，我總算明白，我根本不可能用自己的西方心靈去消化它們。而當我不斷退隱靜修，雖然覺得頗有進境，卻又發現自己竟然無法將之融入日常作息，導致某一部分的人際關係為之疏離。到了最後，連我的親密關係都出現危機，其嚴重的程度，使我不得不著手去處理自己的心理問題。

直到那個階段，在靈修方面，我對開悟一直懷著一份浪漫的幻想，那全都是閱讀禪宗故事所生出的臆想——有朝一日，豁然貫通，舊骨盡去，我將成為一個全新的人。看起來，這種追尋解脫的方式何其高雅，遠勝過在心理治療的戰壕中苦戰。然而，到了最後，當我不得不採用心理治

療來處理自己的問題時，卻驚訝地發現，心理學的研究成果其實頗為可觀，照樣可以提供一條道路，使人深入了解自我。

我對於自己的心理困境，雖然對禪修寄望甚深，但親身的經驗卻讓我別有所見。我的發現是，心理學與靈修對人而言都是不可或缺的，在處理我的日常生活的議題上，二者都有所助益。最後，我終於明白，它們都是珍貴的厚賜，雖然殊途，但卻同樣的重要。

環顧周遭靈修道上的同行者，我發現，有不少人都在逃避自己的個人問題，我覺得心理學的方式對他們應該同樣會有幫助。事實上，我所參加的那個團體就碰到一個相當大的麻煩。團體中有一個師父，儘管靈性修持頗高，卻不免自戀、自高，而且不願意承認並面對這種情形，如此一來反而造成了負面的效果。此外我也發現，在許多靈修團體當時存在的危機中，內在的心理問題扮演了極為重大的角色，亦即靈修的老師與學生雖然在心靈的洞察與覺知上都頗有進境，另一方面卻在人格上陷入偏執的泥淖。這種矛盾的情形既讓我憂心又對我深具啟發。對我而言，很顯然地，心理學的工作對靈性的追求者顯然有其重要性，至少在西方是如此。

完成博士學業之後，我發現了一份正在蓬勃發展的刊物《超個人心理學》（*Journal of Transpersonal Psychology*），探討的正是心理學與靈修之間的關係，我也成為該刊早期固定的投稿人之一，並在一九七九年出版了自己的第一本著作《東西方心理學的交會》（*The Meeting of the Ways: Explorations in East / West Psychology*）。

接下來，我開始著手撰寫另一本書，探討親密關係的心靈課題，這是我覺得有必要更深入去

了解的一個領域。後來證明，在我的人生各個層面，這個功課對我是一個重大的挑戰。我一頭鑽進去，《心的旅程》（*Journey of the Heart*）的寫作乃成為我一生中最艱鉅的工作。經過幾年之後，我來到了十字路口，知道自己非做個抉擇不可，要麼繼續將書完成，要麼就是回到心理治療與禪修相會的出發點去。基於個人的理由，我選擇了繼續將書完成，但完全沒有料到，我竟在這門功課上花掉了十五年的時間。

如今，有關人際關係的主題，我已經出版了三本書，《覺醒風》代表我又重新回到了自己最初的起點與最愛：東西方心理學的交會。這本書專注於一個新的嘗試，亦即邁向覺醒的心理學，也將是同一領域中未來一系列寫作計畫中的第一本。

## 除了覺醒，我們也需要成長

《覺醒風》談的是什麼呢？這個題目意味著要在兩個原來各不相屬的領域之間搭起一座橋樑，亦即將西方的個人與人際關係心理學，以及東方傳統的覺醒法門加以整合。西方的心理學大多否定靈性層面，有所短；而禪修則對心理機制缺乏充分的認識。但不可否認的是，在靈性發展的過程中，心理學其實佔有重要的地位。在靈修者與靈修的道路上，心理的機制潛伏於其下，如果沒有足夠的認知，極有可能對整個修持造成扭曲。因此，從某方面來說，**覺醒之需要心理學一如心理學之需要覺醒**，二者不可偏廢。



覺醒的心理學若要周延，就必須同時顧及到三個層面：**超越個人的、個人的與人際關係的**；我特別強調在這三個層次上要各有所修持——在超越個人的層面是禪修，在個人的層面是心理學，在人際關係的層面則是有意識的人際互動——並了解三者如何相互影響、如何相互加強。在如何對待自己以及別人方面，禪修可以造成深遠的影響；心理學的工作則可以促進心靈的深化並加強人際之間的敏感度；而有意識的人際互動則有助於我們擺脫制約的模式，成為一個真實的人。

覺醒的心理學指出了兩個主要的方向，同時也提出了兩組問題，每一個又都開啟了一個新的探究領域，都是現行的心理學與靈修傳統從未加以說明的。

其中一組問題是有關靈性追尋所導致的相關心理現象，例如，當一個人開始認知或轉向更真實的本性時，他在心理上會產生哪些現象，以及因此可能會造成哪些必須加以釐清的問題與挑戰？每當覺醒的機制開始運作並超越人格的制約時，此一擴張的力量不可避免地會挑戰到原有的結構，並因為清除習慣性的潛意識反應模式而會引發某種反彈。一般而言，對於因此而產生的阻礙與反彈，傳統宗教往往將之歸諸於邪靈或惡魔作祟。但從現代的觀點來看，這些皆可從心理學的角度加以理解與面對。因為，只要人格的制約結構遭到覺醒過程的徹底挑戰，潛意識層面的議題往往都會闖入意識的層面，因此，這類心理問題如果未能獲得釐清，對於靈性的開展往往造成扭曲。所以，光是有靈性上的進展並不足夠。同樣重要的是，必須解構身心所持有的潛意識情緒與心智模式，才不至於妨礙存有的充分落實。

與第二組問題有關的是，以心理學為導向的個人工作與有意識的人際互動，如何才能有助



於促成覺醒？在西方文明中成長的人，追求靈性的生活時，大多數都會遭遇到某種形式的心理傷害，但是，靈修卻很少能夠為他們釐清或解決問題。靈修的目的是要讓人在靈性上有所進展，克服自我憎恨、攻擊傾向、情緒化反應與過度自戀的自我，但是，對於這些現象底層的心理機制，如果無法一開始就加以了解並與之和解，又如何做得到真正的靈性實踐呢？更何況，靈性進展的最終目的，難道不是要調和與其他人的關係嗎？因此，如何才能夠創造更有意識的人際關係，以成全我們的心靈之旅呢？

由此可知，恐懼、信念、防衛性的人際關係等，那些都是我們過去的制約模式，我們必須加以了解，與之打交道，並將之變成踏腳石，才能有助於我們在靈性上的解脫。這種心理上的打掃工作乃是個體化的核心，而個體化則是要使自性得以開展，能夠將作為一個人的存有向度具體化並表達出來。除了學習向終極的解脫敞開與順從外，至少對西方人來說，同時也需要了解，個體化的成熟有助於靈性的實踐，使之融入整個生活與人際關係。換個方式來說，除了追求本性的覺醒外，我們也需要**成長**，亦即蛻變成為一個成熟而健全的人。

## 用寬廣的視野，遊走於心理靈性之間

本書中的所有篇章，全都是我個人在西方心理治療與佛教禪修上身體力行時所遭遇到的問題，每個問題都是一個嘗試，想要在兩條不同的道路——心理學的與靈修的——之間搭建一座橋

樑。我基本上是採用現象學的方法：從感受出發並貼近感受，而不在於建立一套綜合性的理論。

每一章都將以不同的方式，釐清許多西方人在靈修道路上所遭遇到的一些疑難雜症，包括個人一己之經驗與非個人之普遍真實之間的關係、心理學與靈修之間的關係、以及個體化與心靈解脫之間的關係。而有關這方面的思考又屬於一個更大問題的一部分，亦即對現代西方人來說，在覺悟之道上，什麼才是最大的挑戰？本書將針對這個問題，將相關的探討與心得加以整合，作為全書的焦點與主題。

由於我的出發點在於人的轉化過程，而不是要討論任何傳統方法的技術細節，因此，無論是討論西方或東方、心理治療或禪修及佛教心理學，我所選擇的都是一個寬大的角度，並非著眼於這些傳統的不同派別與觀點。同時，在陳述佛教思想上，我也盡量放寬自己，用一種現代的、帶點心理學的味道來呈現，而不是採取嚴格的傳統方式。我的主要目的不在於闡明佛教的本身，而是要打造一條通往覺醒的心理學道路，釐清我們在這方面所遭遇的獨特挑戰。同樣地，在討論心理治療時，我的主要焦點也不在於治療本身，而是要以個人的感受為本，透過心理學的工作幫助個人趨向於成熟，以輔助並推動心靈的開展。

同時，我並非想要將佛教心理學化，亦即並不是要將之發展成一套心理治療原則，或是將心理學予以靈性化，將之提升層次以取代靈性的修持。心理學的工作與靈性的修持、心理治療與禪修，或許有所重疊，但卻屬於不同的領域，其目的也大異其趣：前者在於自我的整合，後者在於自我的超越。我的目的只是要了解這兩條道路之間的關係而已。〔註〕

本書所呈現的是我三十年來的心路歷程，是我在「覺醒的心理學」上的寫作心得，其中許多篇章是過去三十年間在不同的期刊與雜誌上發表過的，如今我將這些材料集合起來，大幅修改，使得每一篇章都能夠契合於我最新的想法與風格。我深信，此一新面貌的呈現，應可為心理的與靈性的開展，提供一個一貫的、多面向的途徑。

讀者將會發現，在各個篇章裡面，我將以不同的方式鎖定某一個中心議題或主題，譬如有關禪修、轉化、俱生、非因緣和合的實有、色（form）與空（emptiness）（參閱〈附錄一〉）的互動、心理學與靈修的互補等等。儘管是新瓶舊酒，我依然深信，這些各有途徑與脈絡的主題，將有助於讀者看清自己的意義與價值。本書各章雖是經過刻意的排序，但讀者大可隨自己的興趣從任何一章開始閱讀或瀏覽。

註

「心理治療與禪修各有各的領域，不應混為一談。常有人問我，我是否會教導案主禪修。但我通常不將兩者混用。對於化解自我的執著，禪修是我所知最有力量的方法，用它來作為一種治療技術，純粹只為緩和情緒，恐有淪為心理健康噱頭的危險。誠如英國心理學家Robin Skynner所說：『一項技術的力量越強，若遭到濫用，其無法帶來真正改變的危險便越大。』心理治療與禪修之間的分野涇渭分明，不可任意加以模糊，因為如此一來將導致自我整合與自我超越不分。心理治療的目的在於找回自己，這種混淆企圖達到某種超出其範圍的東西，反而可能弱化了原來可以得到的效果。另一方面，禪修可以使我們張開眼睛，以不同於以往的觀照，看到本來的自己與本來具有的能力，這種混淆也可能減弱了此一獨特的潛力。」

（Welwood 1980, pp.138-39）

本書是理論與實務交織，對於修持較感興趣的讀者，不妨多注意第二部與第三部。第一部較為理論導向，但其中亦不乏與修持相關的材料。第八章與第十四章分別是第一部與第二部的結論，在本書中都是最近期的作品，觀點也最為全面，值得特別注意。對於意識理論較無興趣的讀者，可以完全略過第四章至第六章，這幾章大多在談理論，也是本書中最為艱深的部分。

讀者若想要在自己的存在三大領域——超越個人的、個人的與人際關係的——得其所哉，但願本書能夠略有幫助。我在這裡引一段佛教的偈語，表達本書寫作的心意：

啊，你的存有就是你最好的老師。

認識自己的本性，放在心裡。

對於不了解這一點的人，

發心

幫助他們找到此一清淨的妙境。

## 第一部

---

# 心理學與靈修的整合

# 導言

心理學的工作與靈性的修持之間有什麼關係？人的成長與靈性的開展之間又有什麼關係？如何才能成為一個真實圓滿的人，同時又明白我們是可以超越人性的？所有這些問題，都將把我們帶到人之所以為人的核心上。

靈性的修持是要探究「我是誰」以及「我是什麼」的終極本質——亦即真實的本性，全體人類所共有的本性。透過直接體驗以了解自己的本性，一直是東方一種相當特殊的參悟法門。東方的教導所強調的是，從最深層的內在本性活起，用心觀照生命的核心本質，不鼓勵向外尋求也不重視抓取與操控，而把注意力放在事物上。本質上，覺性（awareness）乃是一個敞開的、清醒的、覺照的與包容的實有，了解這一點，將可活得更為充實、更有活力。明白了這一點，也可以讓人從過去的制約中獲得解脫，而所謂的制約（condition）也就是東方所謂的「業」（karma，參閱〈附錄一〉）。

從這個角度來看，由於喜樂與自在都是本來具有的——也就是說，包含在人的本質當中——因此，人生最重要的事莫過於了解自己的本性。又由於東方開悟的瑜珈師與聖者都曾表現出這種大能，其存有能夠超越個人的向度，那麼任何人，無論東方或西方，應該也都能夠達到同樣的



境界。

## 東方與西方，氣息的吐與納

東方的智慧燭照了存有的終極本質——超越世界、超越個人、超越人際關係、超越歷史，而西方智慧所成就的則完全不同。西方智慧的傳統所教導的是，人活在世間，不僅要實現人的神性，而且要以人的形式將神性體現出來。換句話說，如果說東方所重視的是一個垂直的、沒有時間的向度，那麼，西方所重視的則是一個平面的向度——在時間中開展的個人生命。

西方同時提出了一個具有革命性的觀念，這個觀念讓人如飲醇酒，其醉之於世界有如風暴——亦即個人的神性化。人活在世間，不僅要完成家庭、社會與傳統宗教所傳衍下來的固有使命，而且要發現自己獨有的天賦，並充分將此一天賦在有生之年具體化。這就是個體化的原則。但在東方，這卻不是最優先的。另一方面，西方的個體觀念也有助於解放人的智能，而能自由發問、自由探索，不受正統教條的束縛，因而產生了科學的方法，也正因為如此，也導致了西方心理學的發展。

西方心理學所重視的是人受到制約的心智，並仔細地予以觀照，其用心之深恰如東方之觀照於非因緣和合的覺性。西方的心理學讓人得以了解個人的心靈——包括心靈的發展與衝突，以及從小到大不斷重演的內在衝突、防衛機制與人際之間的互動。從這個角度來看，要做到心理的療

癒，就必須從了解、釐清、配合這些發展去著手。

因此，東方與西方各自產生了大不相同的心理學，所根據的方法完全不同，方向也就南轅北轍。「註一」東方參悟式的心理學是以禪修為基礎，其教導的是如何直接認識實有的本質，而實有乃是傳統的概念意識所無法達到的。西方治療式的心理學則是以臨床工作與概念分析為基礎，旨在追蹤影響行為、心態與整個自我結構的原因與環境。東方所強調的是非個人的覺性並直接了解本性，而西方所強調的則是個人的心理與透過概念的理解，二者儘管看似相反，我們卻可以視之為互補。在充分了解人類存在的固有的潛能上，二者都不可或缺。

的確，撇開地理、種族與文化的不同，**東方與西方可以說代表著兩種極端不同的自我**。就此而言，東方與西方的關係就有如呼吸之吐與納。東方強調放掉形式、個別差異與過去，就有如把氣吐掉；西方強調抓取形式、個人與人為的造作，則有如將氣吸入。正如氣之吸入止於氣之吐出，氣之吐出止於氣之吸入，兩者缺一，都只代表一個未完成的方程式。

東方與西方各自孕育了本身的精髓，在認識心靈上，分別在地球兩邊產生了不同的法門，若將二者合一，將可對人形成一個更寬廣的了知。找出人的整體性，對於人類和地球的生存與演進無疑極端重要：我們需要將人類本質的兩面合在一塊，將絕對與相對、超越個人的與個人的、屬天的與屬地的加以整合，以成就一種新的覺醒的心理學。這也就是本書第一部的各章所要加以闡述的。

第一章所談的，是我在一九八四年所造的一個詞「逃避式的心靈修持」(spiritual bypass)，

用來描述我發現的一個共同現象：西方的靈修者利用靈修的觀念與修持作為逃避的方式，不去處理人格上或情感上未解決的問題。在這一章裡面，我用三個主要的原則來說明內在轉化的工作，分別是「天」（放下）、「地」（當下）與「人」（心的覺醒），並顯示心理的與靈性的工作如何以不同的方式以這三個原則在運作。

第二章將心理學的術語轉譯成為藏傳佛教的一個概念：「同時生起」（coemergence，參閱〈附錄一〉），意思是纏縛與自在、惑亂與清明均為一實有的兩面，是同時俱生的。以此一原則為基礎，這一章說明，人格上看似神智錯亂的種種因子，在其底層均隱藏著某種更大的意義、意圖與意念。明白了這一點，有助於將自己受制約的人格當成一條向前的道路，而非一種執著於過去的病態。其關鍵就在於不將人格視為一個問題或敵人——某種想改卻改不掉的夢魘——而是視為一個發展平台，一塊協助我們向前邁進的踏腳石。

第三章談的是自我的力量與無我，探討東西方心理學上一個根本性的差異——二者對於自我核心意識的本質與角色之看法。這一章將釐清東西方有關自我的不同觀點，同時也看看二者有那些地方是一致的，並以佛教的自我開展作為結論，探討自我與收放自如的無我之間的關係。

註一

在本書中我雖然用了東方心理學一詞，但嚴格說來，以心理學一詞的西方意義來說，東方心理學並不存在。心理學在西方指的是客觀研究心理、自我與行為在時間過程中的發展，而東方對於心意識所得到的理解，大部分是透過直觀，其基礎是對意識的不同狀態與向度做直接的、非概念的認知。

## 是誰在閱讀？誰在感受這些文字？

第四章是連續三個系列章節中的第一章，也是本書中最早期的材料。本章所要探討的是，在一個東西方整合的架構中，意識的本質與機制。對於意識理論不感興趣的讀者，可以將這三章略過。這幾章以現象學說明人在二種不同的層次感受現實，其一，是表面的概念心（conceptual mind），其二，是微細的身體心（body-mind）作用，其三，是最深層次，非制約的、非概念的覺性。<sup>〔註二〕</sup>接下來則是概括性地描述這三個意識層次，分別在第四至六章以不同方式加以說明。

在最表層，心智以知覺與概念為工具，逐一鎖定知覺的對象。表面的概念心能知覺有形的形式，思考一定的思想，表達常見的情緒。此為自我運作的心智表層——透過自我概念的形成，建立基本的人我之分，進而追求塵世間事與物的支配和主宰。

存在於概念心之下的，則是一個更廣大的知覺作用，亦即身體心（body-mind），是一種更細緻的背景意識。此一細緻的身體心包括個人的與超越個人的成分。我們之所以能夠認知身體心，是透過一種遍在的關注，而這種關注可以轉成微細的感覺與直覺，有如能量的流動，是一種能夠與萬物相互感知的覺性。身體心為一動態的能場，無需外求即了然於宇宙那個更大的動態的與靜態的存有。由此一感知而有所謂福至心靈的洞見與靈感，以及更廣闊的、超越個人的品質，諸如純淨、慈悲、喜樂或自在。

到最深的層次，禪修可以使人明白，心識其實是一種敞開的、非概念的覺性，是個人一切奇妙經驗最終極的來源。如果說表層心智有如飛濺的水花，身體心有如波流，那麼，心識最深層的、非制約的本質則是海洋本身，是遍在於所有表面活動並使之所以可能的本體。波流與水花所代表的是人的現實狀態——其本質是變化的、進行的——而海洋本身則是存有（Being），是人不變的本性（譯註）。

想要看見這種深層的本性，有一個簡單的法子，就是你在閱讀手上這本書時，問你自己：「是誰在吸收這些文字？是誰此刻正在感受這一活動？」這時候，不要去想答案，而是直接地關注於感受，亦即正在感受的意識本身，你將會發現，一切都只是寂靜的實有，無形、無狀、無位。這種無以名之的無形實有——瞻之在前忽焉在後，無所不在於我們當下的思惟與經驗之間——也就是東方心靈傳統所講的本性，或終極存有，亦即西方傳統所講的本體（essential self）或聖靈。這並非諸種經驗中的一種，相反地，乃是實有與空明的極深，是一切感受的根本，是無法以概念心所掌握的。

註二 當然，如肯恩·威爾伯（Ken Wilber）在他的作品中那樣，這三個層次還可以進一步細分成次級的層次。在這裡，我的探討之所以只限於這三個層次，是因為這三個層次在我們持續的經驗中最为清楚。

譯註 此處所述乃佛教一個極為重要的概念，亦即唯有本性的存有是恆常如一的，其他現象界的經驗都是於瞬間中變化，也就是成、住、壞、空。

所有這三種意識層次始終都在持續進行的經驗中運作。由於人一直是在寂靜的非概念的海洋中游泳，一切都是如此貼近，如此澄澈，如此理所當然，除非透過禪修靜觀，否則很難覺察得到。但若將注意力放到身體當下的感受上，就比較容易了。專注其上，你將進入身體心的精微向度。這時候，仔細注意你在自己身體裡面的動靜，或許就可以覺察到某種性質的感受，譬如說「緊張」或「輕盈」。當你要認出這些感受的性質時，卻又進入了表面的思惟心（thinking mind），而這也正是思惟心在對身體心作出回應。你也可以更進一步去認出自己的感受，將之分得更為明確，譬如說：「希望這個作者能夠盡快說明他的論點」，「我不同意他的說法」，或者「我累了，需要睡一下」。

這三個層次的意識導致三種層級的真實。思惟心，以其工具性，產生**概念的**、**邏輯的**與**科學的真實**。當思惟心與體驗起著作用時，也就產生了**實際感受到的真實**。最後，透過深層本心的體驗，所達到的真實則是**活潑的**、**靜觀自得的真實**，而這種真實乃將超越思惟心與體驗的深層存有揭露出來。

## 水平開展與垂直開悟

在我剛開始探索這三個層次的真實時，我了解到，它們大致上相當於佛教的三種佛身（kaya）的概念——將真實顯現於人類身上的三種方式。〔註三〕最顯而易見的真實層次是化身



(*nirmanakaya*)，在這個層次，萬物各有分別，是表面心 (*surface mind*) 運作的場域。然而，表面心的對象——行為、語言與思想——是從一個更為精微的層次發出來的，那就是報身 (*sambhogakaya*)——在此，我們的運作有如一個能量場的機制。在這個層次，我不僅僅只是我的肉身、我的思想、我的感情、我的有限的自我，而是一個更大的能量場，與世界緊密相連，因此能夠開啟更精微的道路，進入覺醒與存有。這個層次也是一座橋樑，將以形式為導向的表面心作用與非形式的非概念覺性連接起來。

而身體心的動能則是來自於法身 (*dharmakaya*)，是人類存在最終極的場域——純淨的、非因緣和合的覺性。在佛教心理學中，此一無可名狀的存有場域有著各式的名稱，如本心、大心、無心、無生心或菩提心。其為寂靜，既是音聲的根本也是音聲的內容；其為止息，既是動的根本也是動的內容，是一切思惟與感覺非概念的根本與內容。由於此一非制約性的存有場域對萬事萬物的生成都是不證自明的，因此，也是智慧、開悟、涅槃以及勘透生死的基礎。

如果想要完整了解覺醒的心理學，釐清人類經驗的整個範圍，就必須要認識這三個層次。

〔註四〕西方心理學大部分所處理的是表面心的作用——說明表面心是如何在信念、文化、人際影

註三 佛教有關三身的教導，無論廣度與深度都遠遠超過我這裡所談的。我這裡所談的心識的三個層次，只不過是觀照三身的方式之一。

註四 相關的進一步討論可參閱 Welwood 1979a。

響與童年遭遇等受制約的情況下運作的。東方心理學大部分則關注於身體心的精微能量場，以及那個更廣闊的、非概念覺性的向度。很明顯地，既然要談覺醒的心理學，就必須認識這三個層次並一併予以納入。〔註五〕

第四章所談的，是從色與空在意識之流中的互動來看心識三個層次的運作。第五章提出一條新的道路，藉以了解無意識（unconscious）的運作過程——並非一個與心識分開且不可知的向度，而是一整個背景場域，人這個有機體在其中與現實發生相互關係。第六章是從心理空間中的生活經驗來探討意識的三個層次。所有有關這方面的理解，對於心理健康、創造力、人際關係以及靈性的實踐具有什麼意義，也都是這三章所要討論的議題。

第七章所要闡述的，是心理治療逐漸開展所導致的人格變化過程，並探討這種過程與靈修所達成的頓悟有何不同。使人在身體心中本來自明的東西清楚顯現出來，這種漸悟的經驗過程，我稱之為**水平開展**（horizontal unfolding）。但還有一種更徹底的**垂直開悟**（vertical emergence），亦即一種突然的突破，從原先纏縛的情境中跳脫出來。恰如水平開展是心理學工作的核心部分，垂直開悟乃是靈性實踐的核心。

第八章是較為近期的作品，是我對心理學與靈修在何處相會又在何處分野的研究心得。在這一章裡，有關人的經驗的整個開展，從有所分別到不二的實有境界，我將加以闡明。對於治療中自我反思的二元模式——亦即其間有一個觀察者，站在一旁研究所觀察到的情形——以及經由深

層觀想達成當下不二的純粹實有境界，這兩者之間的關係，我將特別加以探討。雖然這兩個途徑都與人的經驗密切相關，感覺上似乎並無太大的不同，但是，在一個更廣泛的覺醒的辯證中，兩者各代表不同的基本階段，我也將在這一章中一併加以說明。

註五

西方心理學有許多學派也重視身體心，舉例來說，存在／人文學派就特別重視前反思的體驗及其意義。榮格學派研究原型模式，對此一心靈層面也有所啟發。東方心理學透過能量的修練專注於身體心，譬如太極拳、哈達瑜珈（hatha Yoga）、夢瑜珈（dream yoga）與內瑜珈（inner yoga）之運用脈輪與能量流。然而，透過禪修進入更深層非制約性的、非概念的覺性，畢竟才是東方心理學的特長。西方心理學家若要研究心靈的這個層次，也需要從事觀想的訓練。

## 天與地之間——內在工作的原則

身為心理治療師和一個靈修者，我一直都在面對心理學與靈修之間的一些問題，有的是自己的親身經歷，有的則是個案或學生與朋友的經驗。過去三十年，在思考這些問題上，我始終來回於兩個不同的觀點之間，亦即心理學所要求的深入自我，與禪修所要求的超越自我。當這兩者相遇時，有時候，我根本視之為南轅北轍，甚至彼此扞格；但有時候，我又將其視為一種對靈修極為有用的輔助。這個問題相當複雜，因此將在本書中詳細加以討論。首先，來看看這兩條道路在內在工作上所面對的共同挑戰，以及二者是如何以不同的方式在處理此一挑戰。

### 逃避式的心靈修持

一九七〇年代的時候，在許多靈修團體的同修中，我注意到一個令人困擾的狀況。許多靈修者雖然在靈修道路上頗有進展，但我卻發現一個相當普遍的傾向，那就是他們利用靈修迴避或「逃避」某些人格上或情感上「未解決的問題」。塵世間的纏縛重重——是一個業、緣、身、

色、物與人糾纏的結構——想要從這張網羅中解脫出來，正是數千年來靈性追尋的主要動機。也正因為如此，人們很自然地會想要利用靈修提升自己，以超越某些困惑、未能解決而使人無法承受的情感與個性問題。這種傾向，我視之為逃避，是對某些基本的人性需求、感受與修養功夫進行揠苗助長，是一種逃避式的心靈修持。

在人生中巡航，挑戰難免，對那些碰到困難的人來說，逃避式的心靈修持特別有其吸引力，尤其是在我們這個時代與文化中。過去被人視為家常便飯的成人責任——有一份固定的工作、養家活口、維持一段婚姻、歸屬於一個信仰團體——如今對很多人來說越來越遙不可及。在自己尋不到出路的掙扎中，有不少人被引介到靈修團體參加靈修，而那裡的教導是要他們放棄自我，結果使得他們利用靈修去製造一個新的「屬靈的」自我認同，而這其實只是把原來那個舊的自我認同給扭曲了——是對未解決的心理問題的逃避——然後用一個新的給包裝起來。

如此一來，靈修的教導與修持，徒然合理化並加強了舊有的防衛心態，例如有些人，需要自我肯定，使自己看起來特別，便會常常強調自己的心靈洞見與修持，或者他們與師父之間的特殊關係，以強化自我的重要性。許多靈修的「走火入魔」——諸如靈修上的唯物主義（spiritual materialism，將靈性的理念當成個人的資產）、自戀、自我膨脹（自以為高人一等的幻覺）、或群體情結（無條件接受群體的意識形態）——都是想要利用靈性彌補本身成長不足的結果。

## 排斥、執取與麻痺

我們之所以捆縛於受苦的輪迴之中，許多心靈傳統都談到三種基本的傾向：**排斥**困難或痛苦；**執取**舒適與安全；以及**麻痺**自己，對於苦樂、得失等問題完全置之不理。

逃避式的心靈修持就是第一種傾向的症狀——避開困難的與不愉快的，譬如自我變得軟弱，覺得自己不夠堅強，不足以處理生活中的困難，因此轉而尋求一條超越個人感受的道路。這是靈修道路上一個非常可能出現的陷阱，對西方人來說尤其如此。對於自己受到制約的人格限制，不去面對予以解決，只會使人陷落其中更加難以自拔。

第二種傾向——**抓取與執著**——是心理治療中常見的陷阱，而且相當棘手。有些人喜歡耽溺於自己的情感、理想、夢想與關係中，樂此不疲，以致陷溺於個人心理素材的探索之中。如果將這種方式的自我檢查當成終極的道路，我們很可能會走向一條以自我為中心的死胡同。誠如佛洛伊德所說，沼澤的水是永遠也抽不乾的。無止境地耽溺於自己內在的狀態或人格結構的矛盾，到頭來只會陷入難以自拔的困境，使人完全無法看到自己以外的世界。

第三種傾向——**麻痺**自己，對於個人的感受與內心的呼喚完全置之不理——乃是現代社會最為常見的現象。有極大部分的人，寧願懶懶散散、一成不變地過日子，結果導致典型現代西方人的上癮——電視、球賽、消費、酒精與毒品——藉以麻痺自己，逃避面對真實人生的挑戰。



## 天、地與人

要對抗這三種主要的人生陷阱——逃避式的心靈修持、以自我為中心的自我耽溺、以及鈍化的麻痺——可以透過人之所以為人的三個向度，吸收其中的某種核心資源來達成，這三個向度就是中國傳統哲學中所說的天、地與人。

用最簡單的方式來說，人是一個存有，直立於地上，雙腳著地，頭頂青天。由於雙腳離不開地，除了在這個當下之外，別無其他選擇。這便意味著人當尊敬這個世界以及立於此地的自己——這正是逃避式的心靈修持所無法做到的。這，也就是地的原則。

同時，人的頭是朝向天空，是朝向一個四面敞開，可以任人縱目四顧的蒼穹：地平線、星辰、日月以及環繞大地的無垠太空。當我們以驚訝與好奇的眼光環視周遭的世界時，所見可以超越自己切身的利害與活著時的種種罣礙。儘管在塵世間的貪愛確有其意義與重要性，一旦我們向上升高一百公尺，底下發生的種種也就具有了不同的意義。若更往上升去，有如太空人一般，那麼所有這一切就只是一個微小的斑點了。當我們垂直地移動——我們的意識隨時可以做到——將可發現，人是無遠弗屆的。人的意識絕非只是局限於地上，生命因有無垠的太空作為背景，才得以顯出其性狀。這，就是天的原則。

人的基本姿勢——抬頭挺胸，直立於腳下的土地——是整個正面毫無遮攔地面對著世界。四腳動物小心翼翼地保護著脆弱的正面，用皮毛、尖刺、羽毛，防止掠食者攻擊牠們柔軟的肚腹。



但人類四處行走，袒露於世界之前的卻是心與腹——人的兩個主要感覺中心——感覺是我們用身體對周遭的世界做出回應。不論我們是否留意，基本的感覺隨時都在運作。由於人是正面暴露或坐或立於天與地之間，對世界與別人便是處於接觸與接納的狀態。這，就是第三個原則，在天、地、人的三角關係中，獨屬於人的。

這三個向度，如果對其中之一抱持著不敬的態度，生命就將扭曲、失衡。如果僅關注於當前的存活，則將陷溺其中，無以自拔於地上的泥塗。但是，如果輕慢於塵世間需求，則將處於失根的狀態，失落於星際之間，迷途於雲端。又若逃避現實的艱難與心的軟弱，就將綑綁在自己人格的盔甲中，而這副盔甲卻又是我們必備的，是每個人來到世上時為保護自己脆弱的知覺中樞而發展出來的。人既沒有甲殼動物的硬殼，也沒有刺蝟的尖刺，為了保護自己，乃發展了自我，作為防衛的機制。要成為一個完全的人，就要搭一座橋，連接天與地、色與空、物質與精神。正是這三根軸線的交會點，亦即感覺與心的深處與柔軟處，才是人性的根源。

現在，且讓我們來看看這三種內在工作，如何培養並平衡本性的三個向度。

## 安身與進入形式：地的原則

靈修的主要目的是要自狹窄的、受制約的自我架構中解脫出來，以便了解自己本來並不止於如此。然而，若要讓這種修持得以成熟，首先就要有一個可以使得上手的自我架構，這也就是

說，首先要在塵世的形體中安身。

但在這個都市化的科技社會中，大多數的情形卻是，人人腳步匆忙，從來不知道該在自己的感受中安身下來。隨著家族與社區緊密關係的瓦解，小孩子的成長越來越受到核心家庭與整個文化的影響，活在神經質的氛圍中。如此一來，許多人的一生，根本就是按照從小形成的扭曲模式，不斷地做出無意識的反應而已。承認這些無意識的模式，與之打交道，並根植於其中，乃是使自己發展成為一個真我的基礎，唯有真我才得以擺脫過去的種種制約——局限的自我形象、抗拒的行為、自怨自艾、童年的禁忌、反常的人際關係、不敢去愛又害怕失去愛。所有這些問題，主要都是肇因於心理而與靈修工作無關。

完全住進身體，跟自己的心理模式打交道，進入自己真實的形體，這就是落實地的工作原則。心理治療最大的好處，就是可以幫助人更具體、更踏實地活出自己；而不足之處，則如同羅伯·布萊（Robert Bly）所說的「墜入傷口之中」。在我們所受的創傷之中，最核心的傷口莫過於與自己的存有切斷了聯繫。童年時，當環境無視於我們的存在，不歡迎並且不接納我們時，我們因恐懼而採取退縮，這種內在的斷裂便發生了。在靈修的過程中，心理治療可以作為一種靈魂的工作（soul work），輔助我們找出受苦的深層意義：由我們所受到的某些痛苦與精神挫傷告訴自己，我們是在什麼地方將自己封閉起來的，因此，知道必須從哪裡將自己敞開。就此而言，靈魂乃是一種向內的取向，一種屬於個人的深層經驗，其意義、目的與存在都是純粹屬於個人的。

不同的心理治療取向，處理安身的方式也不盡相同。但許多治療體系都一致同意，真正的

改變並不是光靠談話或心智的洞見所能達成，而是要透過體內能量的變化。舉例來說，在尤金·簡德林的澄心法中，很重要的一點就是，要將思惟心移轉到活動的身體上，與人正在運作的身體感覺結合，讓身體的感覺找到一個聲音、一條開展的途徑。其他的方法如完形治療或生物能學派（bioenergetics），也是在幫助身體打開並以新的方式做出回應。

靈修也包括安身與沉澱。在東方的傳統中，將體內的重心往下移至中國人所謂的**丹田**，就是這種向大地下沉的法門，日本人的合氣道也是以這種方式在安身。禪修之採坐姿，也具有安身的效果，這就跟禪宗（「挑水砍柴」）強調工作時全神貫注以及專注於身體是一樣的。總之，在靈修的道路上，修習安身乃是一個重要的條件，但卻不是靈性工作的核心。

## 放下：天的原則

如果靈魂的工作包括在地上安身，跟結構體打交道，以及進入形體，那麼靈性的修持就是學習臣服與放下一切有形的資產。或許我們已經做了許多心理學的功課，在精神創傷、童年禁忌與情緒糾葛上下過了不少功夫，但只要我們仍然如心理學家所說的，是「充分造作的」，是「自我實現的」，那麼也就還是在用某種細微的方式執著於自己。日常生活中，我們若是不抓取什麼東西，譬如行事曆、目標或活動，便很難讓自己安定下來。每當碰到無事可做時，譬如在談話間出現空檔，或是不知該說些什麼時，或是在候診室中等待卻無雜誌可翻閱時，便開始變得緊張

焦慮。

但是，若能夠放掉自己，將自己向空敞開，有如靜坐觀想，便可以看見那個「我、自己與有我」的抓取，是如此的瑣細而遍在。靈性的修持正可以幫助我們放開，放下這些黏附於我們的偏狹思慮，不執著於我是誰這類的問題上，而是去了解自己那個超越於一切形體、結構或思想的更大本性。如果說心理治療有如為一棵樹修剪、施肥，使其開花結果，那麼靈修就是一種更徹底的療癒，是從根上下功夫，因為根緊緊抓住偏狹的自我概念不放，使人無法放開，無法更深地沉入更廣大的存有空間。

舉例來說，佛教的修行就是要人從世間的五種煩惱或所謂的五毒——貪、嗔、痴、慢、疑——解脫出來。人只要執著於我是誰這樣的偏見，不論做了多少心理學的功課，這些煩惱還是會不斷生起。

西藏有一個古老的比喻，描述靈修的三種層次，以說明煩惱那棵毒樹的根是如何在作用的。第一種層次是去處理這些有毒的傾向，然後用善的傾向予以取代，就有如將整棵樹連根拔除。這個方法有其缺點，也就是說，根除的結果可能使得樹與土地也斷絕了聯繫。這時候，如果硬要逃避負面的感受與情緒，拚命向上超越——排斥低層的衝動，以求向上淨化自己——便有可能導致心靈迴避與內在的分裂。

第二種層次是培養抗毒的解藥，而不是將樹連根拔除。舉例來說，大乘佛教破除煩惱之毒的解藥就是去發現空（*sunyata*）——亦即存有當中那個消融攀緣之心的開敞向度。然而，這又可能

過於重視空，也會使人產生內在的分裂。

第三個方法則是食用樹的葉子，以產生免疫的抗體。這是譚崔或金剛乘（Vajrayana，參閱〈附錄一〉）的法門，是將毒轉化為甘露（amrita）——或可稱之為生命之液，亦即人的純淨本性。當然，要達成這種轉化，就必須經過極深的修持才可望消解毒性，而這也正是基本禪修功夫的作用。透過禪修，學會向自己的心毒敞開，認知其之生起皆緣於自我造作的執取，是自己遠離了真實本性的結果，如此才不致重蹈覆轍。這條道路將毒素內部的能量釋放出來，正是這些能量，使人仍然得以與地、自己的感情以及日常的生活保持聯繫。當我們不再是被動地排斥自己心靈上的病態傾向時，對於別人之同樣身受其苦，便更能夠以慈悲相對，如此一來，才更懂得直接地與他人應對。

## 使心覺醒：人的原則

地與天的交互作用，進入形式與放下形式，便產生了內在工作的第三原則——覺醒的心，亦即對應於中國思想的人的原則。覺醒的心使人走出自己的個性盔甲，讓現實與他人進入我。開放的心胸也是勇氣的源頭（法文中cœur既是心也是勇）。勇氣使人勇於面對世界，且使心柔軟，永遠向生活敞開，無論其狀況如何。

要達到開放的心胸，對心理學的工作來說，是一條漫漫長路，因此需要經由靈性的實踐，

更徹底地放下，以得到充分覺醒的心。如果沒有守住天的原則，缺乏恢弘的氣度，縱使可以讓別人進入，但卻無法任其離去或任其自在，也就是無法放下。放下乃是一種豁達，當自己不再執著於框住存有的架構時，自會生起這種隨喜之心。當我們開懷笑時，就是走出了一個框架。無法豁達，不能隨喜、放下，心就變得過於黏膩、感情用事、沉重或執著。

覺醒的心也需要在地上安身，因為，如果與地失去了聯繫，慈悲則無由生起。如果能夠放下卻不能擁抱，如果所在乎的只是空性或靈性，便永遠也無法使自己盡心於世間俗務或有情眾生。只有跟這個有形、有限、有我、有業的世界周旋，才生得出真正的慈悲。如果唯心是求，當發現自己與他人都只是陷在輪迴之中，也就不免心灰意冷了。

## 轉化痛苦

既能闡明個人的心理又能直探深層的本心，這樣一條完整的內在修養道路必須包括安身、放下與心的覺醒，唯有如此，才能對抗逃避式的心靈修持、自我中心與鈍化麻痺所生起的障礙。這條道路的核心要件則是覺醒的修持，譬如禪修，透過這類修持，使人得以跟這三項原則取得聯繫。在這個過程中，心理治療的方法非常有助於說明無意識的行為模式與心理情結，而也正是無意識的模式與情結，妨害了我們，使我們既不得安身、敞開又失落了心，以致無法活得更為真實。身為心理治療師，我發覺，自己必須時時保持與天、地、心的聯繫。一開始，我必須傾聽並



尊重案主的問題，這是屬於形式亦即地的領域。如果連這一點都做不到，我跟他之間便搭不上線了。但是，如果我只專注於形式亦即問題，便失去了一顆開放的心以及包圍著那顆心的空間。正因為如此，心理學的工作太過於缺乏想像而且太過於嚴肅，缺少神祕的力量與創造性的啟發。研究所畢業之後，我立即展開治療的業務，對於人性少有觀照，對待問題的內涵不免一板一眼。後來，透過禪修，總算視野放寬了許多，覺性逐漸開啟，我乃發覺，自己不再會被案主的問題弄得傷神費力，而是從更深層的地方做出回應。

禪修帶給我最可貴的禮物，就是讓我對感受有所了解：當下的感受與經過心智詮釋的感受，是有所區別的。這使我對案主所承受的痛苦更能敞開心胸，而不是為他們問題的沉重而感到憂心忡忡。跟隨著某人真正的感受而行，絕不會是負擔；只有在心理上先入為主——因自己的感受所形成的情節、信念與判斷——才會感到沉重，而與當事人親身的感受無關。到了後來，我並不將全部的注意力都放在問題的內涵上，因為我更留心去傾聽的，是他的存有與他的問題所發生的掙扎。因此，天的原則——挪出空間，放下形式——也可以在心理治療上扮演重要的角色，即使這在靈修的工作中並非核心。用這種方式，一路跟著感受走——尊重別人的感受，並不斷地探入鋪陳於其下的更大意義，與他的信賴和敞開交會——實際上也就是在進行禪修了。

治療的過程中，在禪修的協助下，對於案主極大的痛苦，即使是感同身受，但我卻發覺自己的心是歡喜的。縱使是痛苦與精神焦慮，也還是多彩多姿的，本身自有其另類的美。每一種心理的衝突，我都可以在其中發現智慧，並找到一個角度去欣賞每個人的那套個性盔甲，看到它們是



如何在保護他們自己，而這副個性的盔甲之富於創意，更是一如刺蝟之尖刺與狃狢的硬甲。

由於人的開展與轉化來自於地與天、有限與無限的互動，因此，無論是心理治療或禪修，其共同的必要功課，就是讓更大的覺性力量與一己執著僵化的習慣取得聯繫。此一更大的覺性力量通常是隱晦的，或是埋藏在自己的問題、情緒、反應之下，或是互不相涉地流動於其上，而最重要的功課則是去培養這種覺性，使這種力量在我們退縮與陷溺的地方生起作用，使我們真正去體驗到惑心之毒並予以轉化。

我曾經做過一個夢，講的正是地與天在人生的核心中互動。我夢到自己身在一個巨大的帳篷裡，篷頂極高，各種活動與慶典正在底下進行。我雖然參與其中，但同時也覺察到帳篷中瀰漫著神奇的氛圍，它籠罩著所有的人，並為慶典注入活力。

身為一個人的本質是這樣的：人生是在屬地的結構中開展，而這個結構又被廣大敞開的空間所滲透與包圍。在我的夢裡，帳篷是個保護我們免於風雨的必要結構。治療與安身的功課就有如把帳篷架得牢固，將漏水的地方補起來，所注重的乃是形式與結構。但是，我們所架設的結構並非是實的，而是無所不包的空，有如帳篷的各邊拉出的空間，是存有敞開的向度。心理學的工作幫助我們進入形式，而靈修的功課則強調超越形式的空間。培養包圍在我們周圍的這種空性，才能讓新鮮的空氣不斷地流通於人生之中。

## 人格，是「道路」還是「障礙」？

對心理與靈性的發展而言，「我認為我是一個什麼樣的人？」可以說是個核心的問題。我們將自己看成什麼，又如何保護這個自我的認同，對於心理健康與心靈自覺都具有決定性的影響。

不可思議的是，對於自己的人格，我們並沒有太大的主導權，因為到了我們在乎自己的個性的時候，通常都已經是青少年時期，人格幾乎已經成型。那麼，我們又該如何跟這個已經成型的人格打交道呢？難道就只能將這個身不由己形成的人格看成一種缺陷，視之為心靈發展的障礙，甚至一種病態？或者正如某些深奧的學理所指出的，人格絕非無可更改的錯誤，反而可以是一塊墊腳石，讓我們能夠踏上靈性的覺醒之道？

雖然說江山易改本性難移，但是，如果了解自己的人格其實是有彈性的，是能夠變通的，當我們為了要達到某種「超越的」靈性層次時，大可不必大費周章地去扼殺自己的人格。相反地，一切自我實現所需要的素材，都可以在自己的人格這個小小方寸間修得。這就好像磨光的木頭自會現出紋理，覺醒的過程自會轉化一己的個性，使其清淨，足以見到深層的本心。

## 治療的侵略性

泰蕾是我的一個案主，從小就缺乏關愛與照顧，結果養成了一種堅強獨立的個性，她常說：「我不需要任何人，我能夠照顧自己。」正是因為這種想法，才使得她可以在一個欠缺愛的家庭中長大；但是，也正是這種異於常人的獨立性，到了後來成了問題，變成一種不斷的自我剝奪，使她無法接受別人的愛與關懷，也變成了痛苦的來源。

到了快三十歲的時候，泰蕾參加了一個靈修團體。這個團體所教導的方法，是要求成員打破自我，將之視為心靈自覺的障礙，並透過集體修行進行心靈的轉化，提出一套理想的「心靈」認同來教化會眾，否定個人的需求與憂慮。因此，對於泰蕾的獨立個性，團體的導師所採取的是一種侵略性的鞭策。因此，泰蕾轉而相信，自己從前的個性阻礙了心靈的提升；然而，一旦她拋棄了好強的個性，她也就失去了力量、意志與目標。於是，當這個靈修團體解散之後，泰蕾頓失所依，甚至無法處理日常生活，花了好多年的時間才回復自信。

在泰蕾的自我認同中，好強與獨立不僅使她得以在缺乏愛的家庭中長大成人的，而且在她的人格中養成一種特質——堅強。換作是別人，身處在像她那樣的環境，很可能就陷入了憂鬱與退縮，而她卻能夠靠著自己內在的力量克服極度的匱乏。儘管她的自我認同始終都是受到壓抑的與限制的，那股韌性卻也總是在那兒，也一直是她個性中最顯著的特質。但也正因為如此，一旦她讓自己屈服於靈修團體的侵略性教導，她也就跟自己內在的力量與決心失去了聯繫。

試圖運用攻擊性的方式改變受制約的人格，這樣的靈修老師與心理治療師不在少數，但這顯然是錯誤的。以泰蕾的個案來說，這種「侵略性的治療」有時候根本就不合乎自然。沒錯，在這種治療中，或許只是運用一種巧妙的說服，其所傳達的基本訊息無非是要告訴你，如果你不是今天這個樣子，你的情況一定會好得多。殊不知這種對人格的攻擊，是剝奪了一個人基本的資源，使他失去了追求覺醒的動能。

覺醒之不能沒有人格，一如火之需要不斷添加的燃料。人格是我們本性的一個凍結的形式。這個凍結體的某一個部分一旦解凍溶化，也就為某種觀照與了悟提供了能量。而每一次新的觀照與了悟，回過頭來又提供更多的熱能溶解凍結的自我。

我們的人格是與一個更大的心性本體一體的，否定人格則無異於截斷了人與那個本體的聯繫，這種攻擊同時也會引發恐懼與抗拒，使人落入無助與依賴的狀態。因此，強制剝除人格的結果，只會加深自我內在的分裂、衝突與緊張。如果要使人格成為提升自我的道路，而不是僵化成為病態，就必須學習與今日之我共處，而不應對之非難或打壓。這也就是說，要去創造條件使人格得以從內向外敞開，讓隱藏在底下的本質顯現出來。正如丘揚·創巴所說的：「當你拭淨了茶壺，茶壺自會喚醒你。」我們也可以這樣說：當你在自己的人格結構上下了工夫，人格自會喚醒你。

既要把人格當成道路，在那上面下工夫，泰蕾就必須去探索自己內在那種受到扭曲的獨立，去體認它，更直接地觀照它，而不是試圖去改變它，或是揠苗助長，想要超越它。一旦用這種方

式展開治療，她便能夠逐漸了解，她之所以堅強，只不過是要保護自己，在她堅強外表的底下，其實是極端容易受到傷害的脆弱，是她自己是否值得別人關愛的不確定感。一旦明白了這一點，她也找到了方向：可以從自己的脆弱下手，學著去了解自己，呵護自己，更加地愛惜自己。以這種方式敞開自己，她乃為自己找到了內在的支撐，幫助自己找回了力量，並因此而明白，她自己跟別人一樣，都有著軟弱的一面。

## 自我認同的形成

每個人都生而具有某些特質，這些先我們就已經存在的特質，也都成為塑造我們人格的素材。關於這些本質性的東西，不同的教法傳統各有不同的說法。瑜珈宗與西方的煉金術說它們是某些元素，諸如地、水、火、風；蘇菲教派（Sufism）則把追求意志、平安、知識、慈悲、喜悅與力量的能源，歸諸於身體內部的不同中心，並各有代表的顏色：白、黑、綠、黃、紅；大乘佛教則說，人具有某些完美的特質，是生而具有的本性，但也可以透過修行加以培養，包括布施、忍辱、精進、靜慮、慈悲、無分別、持戒、決意與智慧；另外，藏傳佛教所說的五種基本慧根——安止、清淨、精進、包容與洞察——也各與不同的顏色與元素有關。所有這些特質都是非我的，亦即不是實質的擁有，但因入而異卻都顯現不同的強度與模態。

一個人的人格是如何同這些特質整合，進而形成存在的個體，這要從嬰兒時期的情狀去加

以了解，因為嬰兒基本上是最為脆弱的，與現實世界的聯繫也是最為有限的。每個人一生下來，就面對著生死存亡的大問題，亦即存在與非存在的問題。如果缺乏關愛，就意味著存在受到了威脅，因為在這種情況下，嬰兒肉體與心靈的存續與完整都處於不確定的狀態。

不論童年的經歷如何，每個人都會遭遇到佛教所說的存在三相，亦即現世的苦、無常、以及對於自己將何去何從的不確定感。人之異於禽獸，在於人當如何為人並無定法，對於我們當如何去了解自己或成為自己，也沒有很清楚明白的規矩可循。如此一來，人生在世，便不免活在自我存在遭到否定的恐懼之中，而這種非存在的恐懼也就影響著持續不斷的**自我認同的具體化**（identity project）。這裡所謂自我認同的具體化，就是我們每個人使自己的自我得以確立、實在、實現的意圖。

童年的時候，在健康、安全與生存方面，我們大部分人都有過受到威脅的經驗，有的是真實的，有的或許只是感受到的。由於小孩子缺乏自我觀照的能力，亦即不能客觀觀察與了解自我，並用心感受自己的經驗，因此需要成人的保護與教導。但是，在家庭與社會中，當孩子感覺不到自己是被愛的，是未受到呵護、重視與喜歡的，就會有如照鏡子卻看不見自己，失落與惶恐之情油然而生，而有一「或許我根本就不存在」的恐懼。

面對這種非存在的威脅，為了防衛與肯定自我，孩子會去創造某種自我存在的穩定形式，根據自己的想像與感受，發展出一套自我認同的架構，定位自己的身分：「我是誰？我就是我自己。」這樣的定位是由許多自我表徵串連而成，至於其形成，最初則是透過人際關係的互動。對



於這種自我的認知，不論是肯定的或否定的——例如「我是與眾不同的」、「我可以不需要別人的愛」、「我一無是處」，甚至「我一文不值」——我們每個人都視若珍寶，不容受到侵犯。自我認同即使是負面的，甚至連自己都感到厭惡，我們還是會緊緊抓住不放，因為唯有如此才感覺得到自己是存在的——「好歹我都是某種形式的有而不是無」。

## 巧妙的策略變成凍結的模式

將存在的威脅轉化成為一種穩定的自我定位，並藉著這種確定的存在感以消除內在的不安，在這方面，小孩子的表現可以說是巧妙得很。在每個人的自我認同具體化的背後，都有著一股推動的力量；這股心智的力量並非別的，而是一種慾望，一種想要克服因缺乏而產生恐懼的慾望，一種想要了解自己、賦予自己價值並感受到自己真實存在的慾望。我的另一個案主丹尼，童年時處於極度的匱乏之中，他應付這種情況的方式就是認同匱乏的本身，也就是說，每當他感到空虛、飢餓、一無所有的時候，卻也正是他最能夠肯定自身存在的時候。換句話說，他自我認同具體化的方式，就是維持內心的缺乏狀態，也正是靠著這種巧妙的策略，使他在極大的威脅之中仍能保持清醒而不致於崩潰。

儘管如此，當丹尼長大成人之後，對匱乏的認同卻變成了他的障礙，竟使得他無法接受人間的豐盛。每當有女人主動示愛時，他完全放不開，原因無他，只因為如此一來會使他覺得自己的



自我受到了威脅；如果接受了對方的愛，也就形同失去了自我。錢多了，同樣令他不知所措，因為這又威脅到了他自我認同中核心的缺乏感。總之，他的個性把他自己給套牢了，變成一個凍結的存在模式，將他與生而為人原本充實的本性切斷，也將他與萬物之間原本充實的關係割裂。同樣地，每個人的自我認同都是以這種方式開始的，是一種善巧方便的生存策略，而這個策略則是按照一個人最初擁有的資源所衍生出來的，只不過到頭來卻難以自拔，成為內在衝突與妨礙成長的始作俑者。

丹尼的自我認同雖然在過去發揮了作用，後來卻開始跟他自己作對。過去，他的自我認同之所以有用，只因為當時符合了他的需求。從一種存在遭到否定的感覺中，創造一種存在感，我們可以說，他確實是在「無」中創造了「有」。正所謂：他「有」乃是因為他「無」！這種善巧方便的策略的確表現了極大的創意，而這種能力也表現在他的藝術創作上。他的繪畫極為空靈，簡單幾筆揮灑於放空的背景上，疏落而不羈。他的作品受到禪宗的影響，在美學上則以空為依歸，而這種與空的契合乃能使他在簡約中見出力量。儘管如此，那到底還是一種精神上的扭曲。將禪宗的空等同於自己內在的缺乏感，拿佛家的理念執著自己對缺乏的認同，在這一點上，他顯然是錯了。

## 同時生起

在藏傳佛教的大乘傳承裡，將覺心與惑心視為一體的兩面。從這個角度看，精神錯亂與神

智清明、煩惱與自在、存在與非存在、病與道，全都有如織成一整塊布的兩面，是同時生起的。換個比喻來看這種同時生起（coemergence）的觀點：蠶將自己裹覆在自己的絲裡面，絲代表的是每個人本心固有的美善與充實，我們用絲形塑出自己的人格，本來是要用來防衛自己免於受到傷害，結果卻是將自己禁錮起來。

這裡有幾個個案，很可以說明在病態的策略與表現下面，有一個更大的心性本體存在著：

●有一位男士，小時候因為母親凡事都不准他自作主張，為了避免母親的責備，養成了一種心理無能的自我認同，總認為「我沒有辦法，我做不到」。在治療的過程中，每當他著手要處理重大的事情時，心裡便起了一層「霧」，使得他會說：「我做不到……這超出了我的能力。」事實上，每當他想要超越那無能的自我認同，那層霧也就隨之升起。後來他終於明白，這種心理其實只是一種善巧方便的策略，目的是要保護自己免於受到責難，並不表示自己真的無能。一旦開竅了，那層霧便跟著消散，也使他能夠更直接地去觀照自己那個舊有的自我認同。說到底，他的偽裝策略確實高明，不僅他自己信以為真，也騙過了別人。

●有一位女士從小養成了一種習慣，凡事都要去討別人的歡喜，否則自己就會感到不安。她之所以會這樣，是因為她一心想討好快樂的家人。在本性上，她內心的確是亮著一盞明燈，問題是，她將自己定位成一個燃燒自我的人，總認為自己若不照亮這個世界，自己的存在也就毀了。

● 有一位女士有動輒說謊的習慣，因此有一段時間苦不堪言，總覺得自己是個騙子，連自己都不相信自己。她之所以說謊，是為了想讓自己看起來像個聽話的乖女兒，不會被父母親責罵。她其實有心學好，但總不明白父母為什麼不了解這一點，迫不得已只好欺騙說謊，以博取他們的歡心。

● 有一位男士罹患了憂鬱症，只因為他覺得人生毫無希望。然而，當他開始去探索自己的憂鬱時，發現自己之所以鬱鬱寡歡乃是因為他的家不像個家。在他年紀還小的時候，他越是覺得自己不快樂，便越覺得自己活得真切，因此造成他與家人的疏離，而且也唯有這樣才能讓他肯定自己的存在。他的問題正在於他所認同的是不快樂，認定那才是他的本性，而這也正是他罹患憂鬱症的癥結。對他來說，不快樂其實只是一個出口，從那兒他才能夠深切地感受到生命；一旦明白了這一點，他也就了悟，自己大可不必自外於家人，照樣可以擁有那些生命的特質。

最常令人困惑的是，我們的本性總是與我們的防衛策略交織成一片，使我們很難從內在的雜亂中篩檢出黃金，所幸譚崔有關同時生起的教導為我們指點了一條明路。既然每一種防衛性的模式都隱含著智慧與本心，那麼我們大可不必廢掉那個防衛性的人格，而應該是去將它敲開，以便進入覆蓋於其下的智慧與本心。

## 認同危機與存在的抉擇

童年時期為了應付生長的环境，我們所採取的人格策略遲早會成為自我提升的障礙，因此而導致的認同危機也就不可避免，使得我們不得不正視自己過去的種種作為。如此一來，認同危機無異為我們開啟了一條道路，使我們可以將長久以來禁錮在人格裡面的智慧與本心釋放出來。

如何處理認同危機，事關我們未來人生的走向。對於那個老舊的人格，儘管我們明白它限制了我們的內在生命，但要我們放棄那個已經習慣了的存在模式，卻不是一件容易的事。我們會問：「如果不是這個自己熟悉的自我，我又是什麼呢？沒有了這個自我，我又該如何才能夠安穩地活下去呢？」我們建立的自我認同，本來就是要用來抵抗否定存在的威脅，就此放棄，不免又要再度面對死亡與未知的恐懼。在成長的過程中，無論是心理上或靈性上，走到這個抉擇點上都是不可避免的，到了這個地步，我們就必須決定，自己是否真的需要邁步走出去，走向一個未知，「如果就此改弦易轍，我將會是誰，我又將變成什麼？」

到了這個地步，通常有三種選擇，前兩種多半只會加深我們的病情，第三種則可以為我們開出一條道路。

我們可以決定不出航，不必冒險去航向未知，儘管我們那個老舊的自我已經不堪使用了。我的一些案主就是如此，在治療的過程中，他們總是將自己的精神問題合理化，說什麼：「啊，事情沒有那麼嚴重啦，就算我的個性有什麼不好，至少我自己還摸得清楚。」有時候，他們已經瞥

見了解脫之道就在眼前，這樣的心態卻又將他們硬生生地塞回到自我的繭裡。他們的自我認同因此而病得更為嚴重，因為如此一來，他們也就自絕於那個更大的存在本體了。

至於第二種選擇，則是不滿意於自己認同的那個人格，因此刻意予以打壓或懲罰，也可能因此而使盡全力去追求另外一種典型。但話又說回來，如果因為不敢面對未知，便拿一個新的、一個「更有靈性」的認同來取代舊有的，那也就說不上是一條真正的覺醒之道了。

再來是第三種選擇，是將自己的生命敞開，面對當下之我並與之共處，而不是刻意地去把自己打造成另一個人。要這樣做，就得培養活在當下的能力，活在自己的痛苦、恐懼、以及自己所經歷的種種感受當中。唯有活在當下，我們才得以開啟存在，讓存在的力量作用於我們的人格，解除它的禁錮。

## 與現實之我共處

人格總是充滿著恐懼與執著，如何才能夠將它轉變成為覺醒之道上的踏腳石呢？要使真正的改變成為可能，首先要去體察並了解那個不同於自己所習慣的實有是什麼。這可不是一件簡單的事。希望與恐懼、習以為常的感知模式、自以為是的信念與觀點，所有這些都使我們看不清楚真相。因此，若要將自己的人格轉而成為道路的第一步，就是要願意看清此刻真實的自己，即便是發現自己竟是如此不堪也在所不惜。

覺察的練習，譬如靈修或內省，有助於開發觀照的能力，使我們在審視自己的所言、所行、所思時，不致於落入好壞的判別。在靜坐當中，我們可以看到自己是如何地執著於自己的認同，我們的想法是如何有如黏膠一般，將自己的認同黏合得牢不可破。當我們審視心是如何不由自主地執取時，如果能夠不帶絲毫的判別與非難，那也就是處於一種持續清醒的狀態，這種持續的清醒便有如溫和的溶劑，可以將黏合認同結構的黏膠溶解開來。當結構一鬆動，被它掩蓋的那個存有也就開始顯現出來。

當然，在審視現實之我時，免不了會對自己所看到的種種有所不滿。自己所造作的種種「業」——包括主動的、被動的、糾纏不清的各種行為，日積月累養成的制約、無意識與恐懼——全都會讓我們痛在心頭。恰如一位智者曾經說過的：「檢討自己時，往往是壞的事情居多。」至少在開始的時候多半如此。

在這個節骨眼上，光是承認現狀還不夠，我們還得實實在在地去接納它，也就是說，要把心放空，面對如實的今日之我，老老實實地去感受、去體會。這樣做，並不是要我們安於自己的現狀，而是要在發現不滿意的地方時能夠接受它，把它當成自己的一部分，並在那上面下功夫。不論生起的是什麼，我們都要學會去直接面對，深入地加以探索。

對於我們的陷溺與執迷，一旦察覺了，心靈深處常會生起一股懊悔之情，這我稱之為「淨化的悔痛」，是一種靈魂的傷痛，是我們一旦認清自己背離了本心執迷於狹隘的自我時，必須要付出的代價。這時候若抓住它，傾聽它，隨著這種悔痛，便會湧起深層的願望，想要覺醒，想要



說出真相，想要返璞歸真，想要為所當為以便活得更加自在。因此，我們當為自己的感受挪出空間，全心全意地去經驗，去體察，如此一來，自我疼惜之心自然生起，想要改變的願望也將隨之而來，而這種願望乃是聖潔的，絕不是一支衝著自己的缺點而來的十字軍。

## 轉化生病的心

當存有的那個本心開始動起來的時候，人格便會隨之剝落，只不過某些根深柢固的特質，由於積習已久，想要揚棄於一朝一夕卻是不太可能。在這個節骨眼上，絕不是要我們大動干戈去修理自己，而是要採取漸進的轉化，從深入了解心理疾病的本質上去著手。有關這個過程，將佛教傳入西藏的蓮華生大士樹立了一個典範。佛教傳入前，西藏文化中頗有一些傳統的邪魔，蓮華生大士並不直接向它們宣戰，而是將之轉換成為佛的護法。同樣地，我們必須接納自我的邪魔，去辨識出那個潛藏於裡面的本心，才能夠幫助我們用更正面的態度去扭轉人格所形成的障礙。

舉個例子來說，我有一個男性案主，發現自己那個舊有的認同方式已經不管用，想要把它改掉卻無能為力。他的基本態度一直是：「我就是不幹，反正你也奈何不了我。」在他童年的時候，面對的是一個專橫霸道的母親，為了要活下去，這種說「不」的態度就成了他的自我防衛策略。這種不妥協固然形成了一種精神力量，使他敢於抗拒母親的強勢，得以保存自我的完整，不幸的是，卻也因此造成極大的焦慮與壓抑，大大限制了他同其他人打交道的能力。



長大之後，他一直想要改變這種負面的個性，「凡事多從正面去想」，但卻徒勞無功。之所以會如此，問題在於，只有在他堅持「不」的時候，他才覺得自己是最強的，是最有自主性的；一旦否定了自己的「不」，也就形同否定了自我的存在與力量。那個說「不」的自我彷彿就是一個邪魔，盤據在他的肚腹之間（他總覺得那兒繃得緊緊的），將他的「內在管道」封閉了起來，免得遭到「別人」的侵犯，連帶也封堵了外在世界的感情滋潤、愛情或情感方面的刺激。

在過去，他的家庭從未提供他真正勇氣的榜樣，他之所以硬起來，為的是要培養日本人所說的那種「膽氣」，而那也正是他的家人所缺乏的。等到他明白了自己內在壓抑的目的，知道那只是要保護自己，是要保存自我的完整，並養成家庭所未能給他的力量，他也就無須再去驅趕那個心中之魔了。對於自己說「不」的目的，一旦豁然貫通，他發現，這個老朋友的力量竟然可以回饋給自己，變成一種積極生活的能源。譬如說，只要他不再封閉自己的能量管道，不再一味地說「不」，他反而可以將那種否定的力量轉化成為迎接挑戰的力量，而且不再有遭到侵犯的感覺。如此一來，他跟自己的否定力量結合了起來，將之轉化為正面的生命態度，從此可以大膽地說「是」。

這個例子說明了一個道理：在那個看似無可更改的東西裡面，蘊藏著一種更深層的願望，有待於我們用正面的生命態度去開啟與調整。在每個創傷的底層，都可以找到喜樂的根源。如果我們因為自己的人格而感到自責，也就無法得到蘊藏於其中的祝福，如此一來，只會讓自己每況愈下。不論抗拒的是什麼，也不論一個人的心理問題是多麼嚴重，它們都可以在人生的道路上成為

一塊意義重大的踏腳石。只要面對它，審視它，感受它，親近它，善用它，道就在眼前。

每當面對生命的挑戰，受到挫折，人都不免會問：「做人為什麼那麼難？為什麼我要承受這一切？我的悟性為什麼那麼差？」一旦對自己失望，也就無法去體會提升生命之道的本質了。覺醒並不是什麼難以企及的目標，也不是某種完美的心靈狀態或崇高的精神境界，只是一趟在塵世展開的旅程，是對自己的當下覺察並維持和諧關係的一個過程。

由於生命是在一個十分脆弱的狀態下開始的，人不得不打造一個人格的外殼來保護自己；又由於我們的覺性太過於敞開，童年時我們既無法了解它也不知道如何去應付它，便不得不把自己弄成一個固定而有限的實體，好讓我們能夠感覺到自己實實在在的存在。人格的防衛機制是完全可以理解的，每個人的個性都是心意意識作用的結果，它也為我們每個人提供了一條道路。去感受這個使我們受到限制的制約，感受它的重量與局限，自然會推動我們去追尋那個更大的存在本體。問題絕不在於我們的人格，而在於我們根本不想超越它，但也正是它，才使得我們難以自拔。

密宗譚崔比喻覺醒的過程，有如一條鬆開蜷曲身軀竄向空中的蛇。我們生病的心靈就如蜷曲的蛇，將本心糾纏成結，只要鬆開那些結，我們便不再身陷其中。因此我們不需要殺掉那條蛇，甚至不需要費力氣去迎合社會，去把它弄成一個別人認可的形式。相反地，只要讓本性順性而為，讓它鬆開，自可開啟它的能量與生機。如何才能鬆開心靈那條蜷曲的蛇呢？覺醒與慈悲。慈悲是不會去壓制蛇的本性的，而是從心靈的死結中去吸取力量，去推動我們上路。這條道路——解放自己的本心，順著它走下去，用它來幫助自己與別人——是沒有止境的。

## 自我的力量與無我

我們今天所知道的自我感……實際上只是一個更為廣大的知覺所留下來的殘跡——這個知覺其廣無涯，被覆宇宙，道盡自我與其外在世界之間的關係。

——西格蒙·佛洛伊德

自我與無我，這兩個截然相反的概念，充分說明了西方與東方心理學的不同。西方的心理治療強調要有一個強有力的自我，在世間的生活中能夠控制衝動，有自尊心，且具有競爭力。東方的心理學正好相反，視自我為一有分別的、有限的防衛，表面上主宰著心靈，實際上卻是非真實的、非必要的。在一個強大的自我之外，東方的心理學企求的是一個更大的存有，也就是無我，或者說，是要從有限之我的束縛中解脫出來。正如靈修者誤以為西方心理學之治療自我僅屬表面的知識，在西方心理學者的眼中，無我的想法則無異於走向瘋狂。

自我與無我，這兩個概念難道真的是南轅北轍嗎？是否有可能消除西方與東方心理學之間的不同，並打造一個共同的理論基礎？這可是一件極為重要的大事，因為這關係到人類生活的方向

與目標。那麼，自我又是什麼，又怎麼會出問題呢？對一個生活於現代世界中的西方人來說，有可能不受到自我的驅策嗎？而那又意味著什麼呢？

## 自我的本質與功能

有關自我（ego）與我（self）的定義，西方心理學的說法還真是一團亂，其概念常見矛盾，理論的架構也是各說各話。縱使是理論取向相同的心理分析學者，在用到自我與我這兩個詞時，卻還是不免各有說法。更麻煩的是，自我一詞常用來轉譯東方心理學的名詞，而這些名詞的意義與內涵卻是跟心理分析的自我大相逕庭的。

心理分析學者常講到自我的兩個範疇：功能性的與象徵性的。前者指的是一種組織與管理的能力，對象包括內在心靈與外在世事的運作；後者則指一種綜合的能力，從各種不同的形象中綜合出一個我的概念。這也就是說，自我被定義為一種組織與綜合的活動，而非某種讓人直接經驗到的東西，純粹只是一個理論的架構，只是方便用來做說明而已。

儘管如此，在身體心中，某些自我的經驗其實是一種能量的聚集。舉例來說，有些修行者就能夠直接看到自我的活動，有如體內一個可收可放的核心，厚實、緊密而具體。同樣地，在日常生活中，我們向外所造作的的一部分，則是自己所熟悉的那個我。總之，每個人都有一個我之所以為我（I-ness）的自我感。

然而，更貼近一點觀察將可發現，那個熟悉的「我」絕大部分都只是一些概念與形象組成的。當我們講到「我」時，大部分人所指的，其實是印度智者拉瑪那·馬哈希（Ramana Maharshi）所說的「我所認知的我」（the I-thought）。我們對自己的認知並不是鮮活的、當下的、直接的，而是透過我是誰的概念與形象過濾而產生的。

佛教心理學認為，固著於這種我所認知的我，將之當成人生的核心，乃是極端錯誤的。當這個概念化的我，亦即根據認同與制約的信念所認知的我，成為心靈的主宰——認知者、觀察者、控制者、作為者——也就跟源自於本性的真知真行切斷了關係。而禪修則可以揭露一個無我的、廣大的存有與覺性，亦即那個不是凡事都想抓取的自我感所能控制與局限的實有。佛陀教導的核心就是要告訴我們，習慣性的自我概念好像一層灰塵，蒙蔽了有如寶石的真如本性，而禪修則可以將之徹底掃除。

## 功能的、管理的自我

覺醒心理學強調一個更大的領域，一個無我的覺性，但也承認那個功能性的自我，並將之視為一個過渡性的心智結構，其作用在於幫助人的成長。這個暫時性的自我是一個保母，一種管理的機制，是心靈為了在世界上巡航所發展出來的。最初，當我們還是小孩子，尚不能充分認知那個更大的存有，無法從那兒吸取力量時，正是這個自我，使我們得以生存、運作、成長。因此，

自我乃是一個控制結構，是為了生存與防衛發展出來的；正是這個我認為一切可以受到控制，也正是此一信念，為成長中的孩子提供了必要的穩定感與安全感。

因此，自我有其發展性的目的，類似一個事業的管理者或經理，熟知因應世間的事物。然而，可悲的是，我們便因此相信，這個管理人——這個面對世界的前端自己——就是真實的我。這就有如事業的管理者自以為是老闆，如此一來，惑亂之心生起，認不清誰是誰了。

說起來，這的確發人深省。自我其實只是一個想要如何如何的狀態而已。若缺乏應付環境的能力，我們便會想要變得有力量些——繃緊自己、強固自己。若缺乏信心，我們便想要趕上去或搶到前頭——強迫自己、推動自己。若對自己的價值缺乏了解，我們便想要變得可愛些——跟自己妥協，想要去討父母的歡心或迎合別人。所有這些，在孩童時期都可以是有用的適應手段，因為它們提供了一些東西，看起來像是自己無法自內在取得的資源，但實際上卻非如此。

根據佛家的說法，無明乃是眾苦之根。然而，正如印度智者奧羅賓多（Sri Aurobindo）〔譯註一〕所開示的，無明只是不完全的知。就此而言，自我乃是一種不完全的知，是想要知道自己的真實與能力，而不是根本無知。之所以是不完全的，在於這種知僅是人的本性的表面活動，有如一層外皮，並非根植於存有的實相。這種情況頗為發人深省，因為，自我這個管理者是想要把事情做好，只不過從來沒有成功過。

因此，批評自我也就好像是責怪小孩子怎麼不像個大人。一個人的人格其實只是過程中的一個階段，與其一味自責，不如去欣賞自我所做的努力，並體諒自我到頭來所遭到的挫折。



## 自我，篡位的假國王

如果將自我定義為有效應付世事的能力，這種能力並不會被內在的衝突所削弱，在這一點上，相信任何東方導師都不會有異議。佛教的無我觀念，指的並不是與自我對抗。就實際上來說，大部分的靈修導師都同意，靈修的目的雖然是要完全放下自我的執著，但堅定的自信心卻是靈修的重要基礎。

但就成人的發展來說，在某些情況下，我們最好承認，自我再怎麼努力往往只是徒勞。令人可悲的是，就好像《綠野仙蹤》裡的巫師，再怎麼宣稱自己可以在幕後操控，但實際上根本無能為力——說是可以做到，不過是自我滿足而已。俄羅斯的靈修導師葛吉夫（Gurdjieff）說得好，**我**什麼事都做不了。恰如消化與血液循環之自然發生，真正的行動、決定、體悟與知覺，實際上都是來自於一個更大的福慧，是自我所無法掌握的。在發展過程中的某些點上，時候到了，就應該放下控制的結構，儘管它曾經幫過大忙。

因此，站在靈性的立場，從一個更大的角度來看，大多數人一生都緊抓著不放的那個自我，充其量只有利於早期的成長，而非究竟的、不可或缺的意識主軸。強化自我，使之成為可長可久

譯註1 Sri Aurobindo (1872-1950)，印度政治家、哲學家、文學家，並為靈性導師，提倡全人瑜珈。

的必要結構——如西方心理學之所為——只是徒然阻礙了向外超越的發展。這個職司管理的有限自我掌理著我們的一生，不是因為它是不可或缺的，而是因為我們尚未發現一個更大的原則來引導自己。自我是一個篡位的假國王，坐上了王位，統治了我們的本性與那個更大的存有。

有朝一日，我們若是能夠明白，自我這個結構並非永久性的，並非心靈運作得以平衡、處世待人得以周到的唯一機制，便會知道，使我們得以平衡、圓融、整合、充滿生機的，根本不假外求，其本源就是那個更大的本性。這些存有的稟賦一旦發揮作用，自會接手原來由自我所管理的那些機能，唯其如此，在世間的生活才真正與自己那個本性是一體的。

## 象徵的自我

自我的第二個範疇——對自己所持有的一種持續而明確的認知，並因此而形成「我始終都是我自己」的信念——帶出了一個更微妙、更難以回答的問題：如果自我不是究竟的真實，我又怎麼可能始終認知自己是同一個我呢？在說明自我意識的相續時，佛教心理學用的是業這個概念，意思是從一個心念到下一個心念，念念不絕的衍遞傾向。亦即人所抓取的心念，帶有前一剎那所抓取的心念，又帶向下一剎那。對於心念承接、傳遞一系列我的這種意識，美國心理學之父威廉·詹姆斯（William James）所做的分析，就呼應了業的概念：

每一剎那的認知意識，每一心念，止息之後旋即被另一取代……因此，每一後來的心念，了然並包含著前一心念，乃是最後的容器……是其中所收納的與所擁有的全部。因此，每一心念生出來就是一個老闆，死時又將自己所擁有的傳給他後來的業主……就像原來由威廉與亨利所搬的木材，後來又加入約翰，再來變成約翰與彼得在搬，如此一直下去。所有實質的經驗單位都是重疊的。每個心念死掉，就被另一個取代，並說：「你是我的，是同我一樣的那個自己的一部分。」

因此，我現在所認知的我，乃是此刻之前我所認知之我的延續。對於這種似真而實假的自我，拉瑪那·馬哈希的描述簡直就跟威廉·詹姆斯如出一轍：

這個如影隨形的自我……乃是抓取一個形式而產生的；形式的抓取乃是持續不斷的；丟掉一個形式又抓取另外一個形式……自我有如一隻毛毛蟲，唯有在抓取彼物之後才會放掉此物。

正是以這種方式，心念的持續進行，反覆製造出那個綿延不斷的自我感。我們所認知的我，實際上根本就是我們的思緒團團環繞並執著的那個核心。

談到自我認同的本質，有一個很重要的部分，在這一點上，東西方的心理學基本上都是是一致的：自我認同乃是透過制約所造作出來的一個心理結構。按照西方發展心理學的说法，新

生嬰兒並無自我感，唯有與撫養者互動之後，自我感才會逐漸產生。父母的態度以及孩子與父母的關係，孩子予以內化並認知，由此而建構其本身的自我感。此一自我認同是由**心象**（self-representation）所形成，而心象所代表的形象又屬於那個更大的人我印記（self-other imprints），亦即所謂的**客體關係**（object-relation）。

東方心理學雖然不談童年的發展，卻也同意自我認同是心識的建構，是由制約或業所形成的。因此，將自我定義為**造作或建構出來的自我感**，乃是東西方心理學都一致同意的。對於恩斯特·貝克（Ernest Becker）所說，二者應該也都能認同；貝克指出，孩子的防衛性自我使得「他感覺到，自己的生死全在於自己……因此，他擁有一個由他自己塑造的獨特身分，他是個**重要人物**」。唯一不同的是，在東方心理學看來，這個「**重要人物**」說到究竟，並非是真實的，是可以放下的，而西方心理學者則視之為無可動搖的身分，是持續的、不可讓步的實體。

然而，一個建構出來的自我感，一個由我這個概念所打造出來的東西，又怎麼可能是真實的並擁有恆常的力量呢？這個問題，西方心理學就從來未曾質疑過。心理學家麥斯特森（J.H. Masterson）在為**實我**（real self）下定義時就暴露了這種困惑；他的定義是，**實我**乃是「人的自我形象，以及將這些形象對應於他人，並以此形成一個獨一無二的個體」。對於這個定義，一個習佛之人大可以這樣問道：「一個**真實**的我怎麼可能由形象組成呢？如果只是心智的概念，所謂自我象徵的聚合又怎麼會是真實的呢？這對我來說，無異於紙牌搭成的房子。」正由於自我的那個我只是一個心智的造作物，東方心理學者是不會將之視為實有的。

自我之外如果另有一個真實的自體，那麼這個實有便應該是可以直接認知的，是不需要訴諸形象的——是一個超越自我的我，如實的我。拉瑪那·馬哈希將此稱為「純『我』……是純粹的存有……是不待於思想建構的」。西方心理學之不足，正在於看不到在傳統的自我或我之外，還有一個更大的存有向度。

榮格（C. G. Jung）雖然在自我之外有「超越自體」（Transcendent Self）的說法，但他所謂的「超越自體」卻無法直接實現，仍然只有透過形象才能顯現——也就是所謂的原型形象（archetypal images）。一如大部分的西方心理學者，榮格雖然承認心靈屬靈的原則，卻無法接受自我之外更有無我的覺性。在他看來，無我的覺性僅為一種退縮，是無意識所導致的一種更原始的心識狀態，是有別於意識的不成熟領域。用他的話來說：「沒有自我，意識便屬無法想像。任何人若無自我，便不可能意識到任何東西；因此，對於意識過程，自我乃是不可或缺的。然而，東方的想法卻大異其趣，可以沒有自我而有意識，且毫無任何困難……對人而言，無我的心識狀態只能是無意識的，理由很簡單，因為根本沒有人可以證明無我。」

## 自我即執取

為了要了解無我在佛教心理學中的意義與重要性，就必須更貼近地觀察自我。若說西方心理學是將自我定義為一個結構，是建立在心象與人我印記（客體關係）上，那麼佛教則視自我為

一種活動——亦即一種反覆作為的傾向，將自己變成某種具體且明確東西，同時又執著於某些東西以維持此一狀態，並對威脅到此一狀態的任何東西均加以排斥。西藏有一個名詞常被轉譯為**自我**，實際的意思是「執取於自己」（*dkar-dzin*），或「對於自己所認知的那個『我』的堅持」。正是這種執取的活動將人的經驗——從世俗的追逐到執著於更微細的理念、感覺與靈性經驗——全都轉變為自我的活動。

因此，就佛教來說，自我乃是一種持續不斷的活動，旨在使自己有別於他人，使自己成為一個具體而明確的個體，並認同於此一經驗場域中的片段。而持續這種認同的具體化，將使得「我」始終與他人有所區隔，並使「我」無法看清自己與那個更大的實有本是密切交織一體的。跟這個世界、跟自己的經驗、以及跟生命本身本然的力量，人越是加以區隔，將這些都視為**非我**的，也就越容易陷於內在的衝突、不滿、焦慮與疏離。

## 佛教的自我發展觀

對於自我的發展，西方心理學的研究視之為一種結構，乃是一系列跨越童年的水平階段；相對於此，佛教心理學則是以垂直、當下的角度來看自我，視之為一種活動，時刻不斷造作並加強一己的自我概念。如果將自我的活動做一橫斷面的觀察，將可看到五個層次的傾向在作用，亦即所謂的蘊聚（*skandhas*，參閱〈附錄一〉），在其中運作並形成我們對現實的感受。〔註一〕



我們是一個有所區隔於他人的自己，這種自我感之所以生起，最初是為了要建立自己的安全與控制，並因此而疏遠了那個敞開的、無限的存有。這種疏遠使我成為一個有限的、固定的、具體的、有別於他人的個體，並在自己與非自己之間設定了一個分野。這就是第一蘊，亦即所謂的**形式**〔譯註二〕或「無明的生起」。從發展心理學的角度來看，第一蘊相當於小孩子開始意識到或認同於自己身體的階段。由此，「我即此身」的信念生起，隨之而來的則是有限感與分別感。

一旦**我**與那個更大的實有分割開來，便會開始去注意周遭的存在，哪些**非自己**對我是有利的、不利的、或是中性的。這就是**感受**〔譯註三〕的**蘊聚**——感受種種狀況，以分別其對我是有利的或不利的。如此一來，我與現實的關係便開始形成兩個範疇，快樂的與痛苦的、希望的與恐懼的、喜歡的與討厭的。無論人、事、物或情況與經驗，只要是符合於我所認同的，或使我感到可靠的與安全的，我就喜歡；反之，若是威脅到了我的有限認同，我就不喜歡或加以排斥。這種生起於第一蘊、自己與非自己之間的分別，這時候也在自我的**內在**形成；對於自己，我希望並喜歡自己是優質的（充足的、可愛的、有競爭力的）；反之，我害怕且不喜歡自己是劣質的（不充足

註一 這種有關蘊聚的說法並非來自傳統佛教的經、律二藏，而是多屬金剛乘的詮釋，並由丘揚·創巴所提出（1973）。

譯註二 form，亦即「色」。

譯註三 feeling，亦即「受」。

的、不可愛的、有缺陷的、沒有價值的)。

第三蘊稱為**覺知**(perception)或衝動(譯註四)，包括人對各種有利的、不利的或中性的情況所採取的態度——熱中、敵對或忽略。在這裡，**熱中**指的是，對有利於自我認同的情況，採取種種追逐、抓取、設計、佔有、合作或攀緣等行動。為了肯定自己，有的人是追逐快樂，有的人則是耽溺於痛苦(「我苦故我在」)。**敵對**指的是，對於不利於自我認同的具體化的威脅，採取攻擊或排斥，以確保我得以成為一個明確而獨立的個體。對於任何可能剝奪我或意圖使我不利與不足的人或事，必定都會不斷地加以防範、排除。**忽略**所指的則是，對於既非有利也非不利於我的情況，一概採取漠不關心的態度。(註二)

第四蘊是所謂的**概念化**(譯註五)，代表進一步確保我的自我認同。一般來說，對於現實，我們通常都是按照自己的好惡加以期望與設想。所有這些對於自己與世界的期望與想法，進一步強化並具體化我們抓取、反對與忽視的行事態度與作為，結果使自己纏縛並孤立於一個狹隘而自以為是的概念世界中。

所有這四種蘊有如湍流般匯成第五蘊，亦即所謂的**意識流**(譯註六)。如果你專注地看著自己起伏不斷的思潮與情感，將會發現，推動著這一切的正是前述的四種蘊——退縮與鞏固、希望與恐懼、抓取與排斥、以及自我概念的不斷累聚。人的心識活動，絕大部分都只是要證明自己的存在，肯定自己的擁有，改善自己的狀況。為了維持自我，我們正是這樣不斷地跟忙碌的心對話，而將心波(mindstream)中的縫隙與空間都塞得滿滿的。

自我的這種交疊，如果予以簡單描繪，可以將五蘊看成是一個五層的蛋糕。只要非常專注地觀察心的運作，其層層相疊的紋理也就可以一目了然。開始禪修時，最先看到的通常是最上面的一層——忙碌的心喋喋不休，思緒與印象有如一波接一波的亂流。經過不斷的修習，便逐漸可以看到下層那些推動思緒的自我意識：人我之分的概念、不斷抓取與排斥的傾向、其下不斷攪動的希望與恐懼、以及為了維護一個獨立的自我，潛藏於最底層的擴張與退縮。

對於這種潛伏於所謂「核心我」（central self）底層的心緒之流，威廉·詹姆斯所做的描述，可說如出一轍：

我的核心活動是如何組成的？現在可以更清楚地來談一談了……首先，我會覺察到思緒中那種不斷有進有退的戲碼……我所想的事情，有的把自己擺在有興趣的一邊（熱中的），有的卻扮演著不贊成的角色（反對的）。這種既有衝突又有協調、既要加強又要排除的心情……我不停地對之做出自發性的回應，迎之拒之，納之排之，極力爭取或反對，肯定或否定。這樣翻來覆去擾

譯註四 impulse，亦即「想」。

註二 三種態度相當於Karen Horney有關三種基本防衛機制的分析，亦即向前、抗拒與避開。

譯註五 conceptualization，亦即「行」。

譯註六 stream of consciousness，亦即「識」。

攘不息的內在生活，就是自我的核心。

詹姆斯更進一步，一如佛教之所示，承認在這些心理動力之下，根本找不到一個實有的自我：

但是，當我……糾纏於其中，盡可能地接觸到事實的核心時，想要在活動中找到任何純粹心靈的成分（亦即任何核心的我），卻全然不可得。不管什麼時候，向內投視，一個接一個地迅速捕捉每個流過的思緒……我所能感覺到的，分明只是一個絕大部分都發生在頭腦中的具體過程。

## 自我與無我

自我的活動，退縮、抓取與認同，雖然沒完沒了，但卻有如石上的大雁，既不常駐也不久留；抓取與退縮都是來來去去，是一時的，有如拳頭之合與張。拳頭如果一直緊握著不放，也就不成其為手，而是另外一種肢體了。正如拳頭只是一隻放空的手的緊握狀態，自我實際上也是空的實化，是非抓取的覺性，始終都是**無我**。有如拳之握緊然後放開，自我也是不斷生起然後消退至無我的狀態。

既然自我是一種緊縮的狀態，而無我是一種放空的狀態，那麼，事情就很清楚了，如果沒有無我也就不會有自我，無我乃是自我的根本。因此，神學家哈維·考克斯（Harvey Cox）顯然是錯

了，因為他說：「佛家所謂的無我，以西方人的經驗來理解，根本就是無稽之談。」事實上，那是因為我們很少注意到念頭之間的間隙。每一剎那，念頭死去又生起，任何剛生起一個念頭，都會在成、住、壞的經驗完成之後空掉，如此源源不絕。正是這種旋起旋滅的恐慌，刺激人們汲汲營營地去抓取與執著。也正是這種隨時都可能死去的感覺，使存在產生焦慮，並照見我並非一個實在的東西，其之所以生起，是因為本來無我，既是無所支撐的，而又不斷處於消退到無我的威脅中。在自我的核心當中，無非是**害怕無我的恐懼**，也就是說，由於每一剎那的意識底下無非都是本然的空，因此而產生了一種焦慮的反應。

認同一個概念的我，乃是要賦予我一個形式，一個掌握了某些東西的存在，使我擁有某種安全感。事情總是會改變的，但我總是抱著一線希望，希望一切都能如常。然而，為了不讓一切不斷地消退至於空無，當事人便會自行其是，因而變得無明，以致無法直接去接觸一己的本性、他人、以及那個更大的生命領域。

了解無我乃是那隻本無一物的手，是形成自我緊握成拳的根本，我們便可以明白，對於我的存在或我在世間的一切作為，無我並不是一種威脅。握掌成拳固然有其作用，但終究只有放空才能做更多的事。何況到了末了，唯有無我的覺性才能讓人面對並接納各種形式的死亡。承認自我之死是生的一部分，是生的輪迴，才能克服對死亡的恐懼。對於有限的自己，當我們不再需要汲汲營營地去加以證明、肯定、防衛或神化時，才能夠更深層地呼吸，以平常心對待一切，明白死亡乃是那個更大的生之輪迴的再生要件，也就能夠擁抱以各種形式展現本身的實有。

因此，許多心理分析家擔心，無我是精神官能症、精神麻痺或代償官能衰竭（decompensation）的前奏，其實是沒有根據的。「註三」因為，無我的覺性並不是說看不見此一心身之所止，與彼一心身之所始其間的那一條界限。相反地，而是可以看清這些我們習以為常的自我界限——習以為常的框架——並非是絕對不可破除的，不是自成一個實際存在的獨立領域。

不斷抓取自我認同，只會使我們念茲在茲地維護自己的形象，因此其本質乃是自戀的，甚至佛洛伊德也承認，有自我就會有自戀，他是這樣說的：「自我的發展雖然是要擺脫原初的自戀，但其結果卻是拚命地想要回復自戀。」因此，如果確實想要超越自戀的自我糾纏，就必須下功夫去戰勝那些我們想方設法所要認同的自我形象——任何想像自己是某種具體、獨立或有限的東西。越能夠不捲入我是誰的各種形象，就越能夠認清深層全知的存有，亦即那個遍布我們最內在本性的神祕特質。

註三 當然，唯有自我原封未動的人才是如此。



【第四章】

# 心性的遊戲——空色不二

色即是空，空即是色，空不異色，色不異空。

——《心經》

在每個意念的逐漸加強中，在每個回想的努力中，在每個慾望的逐步滿足中，空與實相續，互為參照且為一體，乃是現象的本質。

——威廉·詹姆斯

在意念的間隙之間

常有非概念的智慧閃爍。

——密勒日巴 (Milarepa)

一般來說，我們常把人生看作本來如此，彷彿自己置身於正在上演的三度空間電影中，絲毫由不得自己做主。但按照佛教以及某些西方心理學的觀點，人的現實經驗——我如何看待事物，事物對我的意義，以及我如何感受與回應等等——絕大部分都是心（mind）的作用。果真如此的話，那還真是天大的好事。因為，痛苦若是心之所造，那麼心也就可以解決它所製造的痛苦了。

如果要活得更清明，對自己了解得更充分，或能夠從過去自己的或集體的夢魘中清醒過來，就必須要先看清楚心的本質，看清楚心是如何形塑自己的現實，又是如何可以讓自己獲得解脫。西藏譚崔經典有一段話說得好：「心使人囚禁也使人解脫，使人惑亂也使人清醒，因此，不可不了解這個製造我們種種感受的王。」

西方哲學研究心，主要是透過概念思維與理性分析，其結果乃將思維甚至「為思維而思維」放在第一位。現代的深層心理學就比較看重思維所抓不住的東西，如潛意識（subconscious）的感受、願望、衝動、心像等等，已經超越了此一傳統的理解，但其觀點仍然有所局限，因為以典型的西方模式來說，其所注重的是心的**內涵**，卻忽略了心乃是一個感受的**過程**。

對於這種過度強調心的內涵，以致忽略了意識流本身流動的傾向，威廉·詹姆斯很早就提出過批評；在他看來，這無異是說，「一條河流是由一罐一罐、一瓢一瓢、一壺一壺、一桶一桶，以及其他各種形式所盛裝的水組成的。但就事實來說，即使在此一川流中確實有罐有壺有桶，但在其間仍有自在的水在不斷地**流動**」。將注意力關注到此一意識之流上，亦即不為形式所拘限的自在水流之上，詹姆斯幾乎接近了佛教所理解的平常心，亦即所謂的心波，一道念念不絕的感受之流。

然而，在有關心的理解上，佛教心理學更進一步，超越了西方所注重的靜態內涵與意識流的動態觀，指出了心的一個更大向度，亦即非概念的覺性，或所謂的**非想**（nonthought）。不同於意識之執著於形式——思想、情感、觀念——意識的本質乃是無形無相的，故常稱之為**空**。心的內涵如果有如漂浮於河流中的罐罐桶桶，而心波有如強勁的水流，那麼，純粹的覺性就有如具有濕

性的水的本身。水有時平靜，有時湍急，但卻始終維持其自性，濕的、流的、柔的。同樣地，純粹的覺性不受任何心態的局限或擾亂，因此乃是解脫與清靜的本源。

觀察心的遊戲時，最容易注意到的就是意識的內涵，亦即層出不窮、重重覆覆的觀念、思想、情感。但經過禪修的修行，培養了更為微妙、細緻、持久的觀照，便可以在這些**有分別的心念**（differentiated mind-moments）之外看到心波的另一個面向，亦即那些通常隱而不現、無可言喻的空隙。這些存在於桶桶罐罐間的流水間隙，由於無形無相，根本無從抓取，剛開始的時候很難看得到，也不可能放在心上。但只要有心去掌握，**無分別的心念**就可以讓人瞥見那個更大的實有，亦即涵蓋、超越一切心識活動的那個根本覺性。

因此，心的遊戲包括三個部分：分別心、無分別心、以及在底層與兩者互動的那個更大的覺性。在西藏的大手印法門中，這三者分別代表動、靜、覺。動靜交替——分別心與無分別心交替——構成意識之流，是心的最表層。穿越念頭之間的空寂，則可以發現一道通往本心的門戶，進入那個同時涵蓋動與靜的更大覺性，而且不至於偏向任何一方。（註二）這個更大的覺性是自然存在的，是造作不出來的，不論人知道與否，它是如如常在的。

註一

在佛家教導的三身中，包含著意識的身可以說屬於**化身**，是展現形式的領域。心識之流的節奏由於有動有靜，屬於**報身**，是能量之流的領域。在空寂時首先發現的那個覺性更大的敞開場域，則是**法身**，是純粹存有本身的場域，恆常當下、自在，不受任何形式所拘縛。

## 意識流中的色與空

非想或空，亦即念頭與念頭之間的間隙，是人常有的經驗，只不過往往為我們所忽略。譬如在講完一句話之後，會很自然地停頓一下，有如書寫時的逗點，這一剎那也就回歸了無分別心。又如句子裡的字與字之間，或許也會出現停頓或間隙（通常是用「嗯」或「哦」之類的聲音予以帶過），使人得有剎那審視接下去想要講的話。

在西方，對於意識的探索，威廉·詹姆斯可以說是首開其例，特別著意於心波中的無分別心，並稱之為「轉移區」（transitive parts），以示有別於比較具體的思想與概念。同時他也了解，這些散見於各別心念之間的過渡空間是無法加以定焦並觀照的，他說：「向內觀照，很難看出這些轉移區的真相。它們直接飛躍到一個結論，這時候，如果你想要停下來加以觀照，只會使之消失得無影無蹤……事實上，以內觀分析這些心念，就有如想要抓住旋轉的陀螺以明其運動，又有如迅速扭亮燈光想要看清楚黑暗生成什麼樣子。」

正因為無分別心難以做定焦的觀察，乃使得西方心理學完全不予重視，這種錯誤，詹姆斯稱之為心理學家的謬見，他說：「由於心念之流的轉移區太難以捉摸，各家都不免犯下了大錯，紛紛棄之而不予聞問，轉而一味地強調意識之流較為具體的部分。」

心所抓取具體的形式，就有如飛行中的鳥兒總是在尋找下一個落腳的枝桠。這種狹窄的眼光，使人在航越空間時無法看清其真相，也無法經驗到一位哈西德派（譯註）宗師所說的「中介階

段」(between-stage)——一種潛在的、能夠產生新的可能的渾然狀態。在生活中，我們執著於切身的種種，不斷地追求信念、觀點、認同或做出情緒性的反應，便無從認清色與空在心波中的交互作用，也就看不清楚那個創生一切的更大覺性。

美的本身就是一種交互的作用。事物之所以美，唯見於它與周遭空間的關係。即使是最典雅的骨董，丟在雜物間中，也就見不出其美了。驚雷之所以懾人，並不只是其聲驚人，更是因為它打破了之前的寂靜，正如詹姆斯所說：「在對雷的知覺中，其中仍有先前的寂靜綿綿不絕；當雷聲劈響時，我們所聽到的，並非單純的雷聲，而是**霹靂打破寂靜並與之形成對比**……是對雷的感受，也是對剛消失的寂靜的感受。」

在意識之流中，感受也會因為周遭的空間而出現各不相同的特質。不同於反應性的情緒，真實的感受往往是從靜慮中生起。舉個例子來說，靜息片刻之後湧現的悲傷，往往深沉而真摯，絕不同於充滿自責紛擾不安的心所生起的痛苦。

在音樂中也一樣，樂曲的輪廓、意義與美，來自於音符與音符之間的音程。深知個中三昧的大鋼琴家阿圖·許納貝爾(Arthur Schnabel)曾寫道：「在音調的掌握上，我容或不如許多鋼琴家，但說到音符之間的音程——啊，那才是藝術之所在。」一個單音，說不上什麼意義，但只要

有兩個單音發出來，兩者之間的空間或音程立刻就將兩者關聯了起來；三度音程所表達的感受絕不同於五度。聆聽這些音程，音調本身反而變得次要了，因為，任何成對的單音，只要是音程相同，聽起來都是差不多的。

因此，形式與空間（色與空）在本心中的互動，音樂倒不失為一個相當有趣的類比。**色即是空**：旋律實際上就是各個音符之間的一組音程。一般來說，旋律無非是一系列的音符所組成，但同樣重要的，一定還有一系列的空間，只不過是由音符標示出來而已。**空即是色**：正是這一組空間（音程），組合起來之後形成一首獨一無二、可唱可記的旋律。至於音符與音程兩者的基礎，則是那個容納旋律的更大寂靜，唯此寂靜，旋律才得以發聲並被人聽聞。

我們通常執著於心的抓取，以致於忽略了心思之外的那個空間，但也正是這種若有似無的隱約，才使我們得以體會到感受的幽微與意義。忽視心波中這種流動的間隙，往往使人過度認同心所抓取的東西，並以為自己就是這些東西的創造者與守護者。煩惱的方程式就是：「我」等於「我對現實之所想」；因此而製造了一個狹隘的自己，將自己的所想所思當成了一個領域，以致患得患失。

## 受覺的意義

到目前為止所探討的空，乃是心波中一系列的空隙，是讓感受得以如實突顯的渾然空間。但



若更深入地去看這些無分別心念，將可發現那乃是一個擴然萬端的大塊，是先於感受而未發的叢集，是我們在具體表現出來之前已經隱約感覺到的狀態。舉個例子來說，在我將這些字寫到紙上之前，對於我所要說的東西，已經有了簡德林所說的**受覺**，亦即在我發而為文之前，對於自己的方向已經有了一個大概。

同樣地，在讀這些東西時，對於我所說的，即使並非一清二楚，你也多少有個整體的理會。正是這種理會帶動你逐字逐句逐段地讀下去，使你明白我在講些什麼。

所謂的受覺，就是有人問你：「你覺得怎麼樣？」時，你在內心已經有的一個譜。為了回答得精確，你可能會斟酌即將脫口而出的答案，在內心反芻一下千頭萬緒的「某種東西」。一時間，你或許會轉開眼光，停頓一下，嘆口氣，咕囁兩句，或者坐下來，思索著尚未成形的受覺。當你將那些零零落落的感覺串聯起來時，這種模模糊糊的東西便開始成形，感覺就出來了：「沒錯，正是如此。」這時候回過神來，你就能夠說出自己所感受到的種種狀態了，譬如：「我覺得好累，好挫折，有點力不從心，但還不至於絕望。」

正如簡德林所說的，我們的行為與言說，絕大部分都是受著這種潛在的、未成形的感受所主導。人以這些尚未成形的受覺構成思想、意像與行動；但不同於思想、意像與行動的具體，相對地來說，尚未成形的受覺就是空。

因此，當我們覺得「心裡空盪盪的」，或者面對一個「空洞的眼神」時，其實正是在向內探索那個無分別心的底層。照詹姆斯的說法，「我們的心靈確實有第三個部分，是由那些尚未成

形、茫茫渺渺的思緒構成。」也正因為如此，如他所說的，「出神」(the feeling of an absence)與「失神」(the absence of a feeling)乃是截然不同的兩回事。只有沉浸於相對為空的心識當中，才能發現遍在於自己人生經驗中的受覺。

為了清楚理會這種尚未成形的受覺，我們必須改變平時的習慣，將心放鬆，不要關注於一個點上，而是更加遍布地去觀照，使能全面掃描感受的多樣錯綜。有創意的想法、行動與決定，靈性的或心理治療的洞見以及藝術表現，往往來自於這種過去無所知悉的全面掃描。談到作曲的過程，莫札特說得好：「最好的乃是突然在耳中響起的。」

## 絕對空：覺性

心波中的間隙，亦即念頭之間的空間、遍在的寂靜與受覺，代表的是一種相對的空。相較於可以掌握的思想、觀念與情感等形式，這些間隙相對來說是無形無相的。然而，這些間隙中的靜止之所以是**相對的**，是因為它極容易被下一剎那的起心動念所打破或取代，只是各種感受的一種。〔註二〕

除了心波間隙中的這種**相對空**之外，另外還有更大的非概念覺性的**絕對空**，亦即佛教所說的**本心**(the essence of mind)。這種非概念的覺性是絕對的空寂，其空寂是遍在的，因此是不會被任何心念所取代的。透過禪修的修持，可以在動中獲致這種靜，在聲中獲致這種寂，在思惟活動中

獲致這種非想。

內在的觀想，非經持之以恆的修習，是無法發現、進入或守住覺性的；因為，只要人一涉入意識的表層活動，寂靜馬上就會受到思想、觀念與情感的干擾。禪修可以提供一條途徑，直達此一非概念覺性的向度。關於此一過程，西藏有一段經文是這樣說的：「於禪修中，在紛雜的意識中，間或有一間隙，突然之間完全敞開……照見實相，這種情形，初起時有如電光火石，且只是偶一得之，久之，逐漸開始常現。此種經驗並非特別動人，而是一種大清靜。」

禪修的目的是要幫助我們超越心識的表面。心的表面活動，包括念頭與情緒洶湧的浪頭，以及受覺幽微的流動，表層的下面則是覺性的汪洋；不論表面發生了什麼事，覺性始終都是如如不動的。每當我們陷入思緒與情緒的浪潮中時，思緒與情感便似排山倒海，牢不可破。但是，如果我們能夠在思想與情感中也找到覺性，那麼，就連思想與情感也都不再是牢不可破的，執著也將消融。用西藏宗師塔東法王（Tarthang Tulku）的話來說：「定在念頭上，須臾不離……你將成為念頭的中心。但實際上根本沒有什麼中心……然而，就在同時，一切……豁然開朗……如果能夠到達這個境界，任何念頭都可以成為禪修。」如此這般，禪修開啟了絕對靜止，在心的紛擾中如此，在其相對的平靜中亦復如此。

註二 亦即藏語所謂的「覺受」（nyam），意指比較短暫的經驗。

談到這裡，空又有了更深一層的意義，亦即一切思想與經驗其實在本質上都是敞開的、清淨的。在這一層意義上，佛教心理學提供了一個理解，類似量子物理學的觀點。在量子場論中，「實有的粒子與其周遭空間，兩者完全沒有差別」。就跟次原子乃是較大能場的壓縮一樣，念頭也只是覺性的瞬間壓縮；就跟物質與空間乃是一個統一場的兩個面向一樣，念頭與念頭間的空隙也是較大的覺場的兩個面向。日本禪學大師鈴木大拙把這個較大的覺場叫做**大心**（big mind）。如果微心是有所住的，是抓取，是執著，那麼大心則是這整個活動的背景，是清淨、非概念的覺性。

圖一所示，是心的三相。黑點代表的是分別心，各因其間的空間而得以有如個別的實體突顯出來。相較於黑點，使其間的空間看起來是空虛的，但卻提供了一個脈絡，並將黑點結成系列。黑點之間的空間也提供了進入背景——亦即書頁的空白處——的入口，此一更大的空白則代表純粹的覺性，是形式（色）與空交互作用的場所。



圖一：心的三相

## 大心

純粹覺性的大心是一個無我之境，是一個如如開敞的實境，其間無規可依，無性可定，無跡可尋。大心雖然不是以局部心可以抓取的客觀對象，但也並非是全然唯心的東西。相反地，用西藏經文的話來說：「無之為物實屬可以感受的。」不幸的是，未收服的心總認為這個純粹的覺性只是空虛，以致寶玉之光輝為之失色。大圓滿宗師天增·王甲（Tenzin Wangyal）指出：「兩個念頭之間的空隙才是**精髓**之所在，但若不能當下於空，便是無明，我們所經驗到的就只是無覺，無異於失去知覺。若當下於空，我們所經驗到的就是法身（究竟）。」禪修的精髓，簡單地說，就是天增·王甲所說的「當下於空」——是一種不二的狀態，是一種全然的知，在乍看似為空無一物的地方揭露存有的根本。或如另一西藏經文所言：「覺者所立無根……無根乃開悟之根。」唯有在存有的無境之境上，實有之舞才能清淨自在開展。

## 禪修與無意識

現代心理學始終視無意識為某種不可知，實在是大錯特錯……但就無意識之為一實體而論……無意識乃是可知的、可解的……再就其為一不受時間限制的實存而論，無意識終必可以用一門整合的知識加以理解。

——阿道斯·赫胥黎 (Aldous Huxley)

禪的重點在於整個存有的結構，包括其無意識的一面，必須徹底予以打破……禪的目的就是要打破意識與無意識的二元結構。

——李察·德馬提諾 (Richard DeMartino)

說到禪修，西方心理學一直未能正確地說明或理解過。榮格很早就想用他的集體無意識概念解釋禪修，但對禪修的修習者而言，一般來說，他的觀點是有所不足的；因為，禪修者會發現，無意識的二元模型從意識出發，根本無法正確描述自己的實際感受。

一般來說，西方的深層心理學也將禪修當成一條途徑，就跟夢一樣，可以由此進入無意識。舉例來說，沃夫岡·克萊希莫 (Wolfgang Kretschmer) 就曾經寫道：「夢就跟禪修一樣，只不過，



後者利用有系統的法門，能夠更快速地得到無意識的回應。」榮格更視佛教的禪修為一直接進入無意識的途徑，他說：「禪修並非專注於任何東西上。正因為無所住，反倒有如一劑意識的溶解劑，由此直達無意識……禪修……似乎是一條通往無意識的捷徑。」

但話又說回來，說禪修乃是通往無意識的捷徑，就真的是如此嗎？按照榮格的觀點，禪修是意識的溶解劑，此說其實是與多數禪修者的經驗牴觸的，因為禪修實際上高於意識，也比意識更為銳利。

深層心理學認為，禪修能夠讓人進入過去未曾充分意識到的心理向度，就此而言是不錯的。但對禪修者來說，禪修之為捷徑，是指進入無分別心而言，並不是說進入底層的無意識心。禪修所揭露的是一個有如統一場的覺性，在這裡，主與客、內與外、意識與無意識之間的分別是不存在的。如果以西方心理學的術語來理解禪修，就必須對意識的過程有個全新的理解。〔註二〕

註一

單靠概念性的理解無法掌握禪修的精要，因為禪修的本質超越概念心，而概念心之運作是以人我二分為基礎的二元結構。禪修並非要限制感受，而是一條透徹理解感受的道路。基於此一原因，任何對禪修的心理知識都無法取代個人從實際修行中所得到的體悟。

## 無意識的傳統概念

在西方心理學中，在說明精神病理學、夢與意識的另類狀態上，無意識是一個相當重要的概念。但是，由於有關無意識的論說大多是推測性的，此一名詞到底何指也就迄無定論。有人調查指出，西方心理學家的**無意識**概念，不同的定義至少有十六種之多。無意識於是變成了一個大雜燴的概念，經常是說了等於沒說，因為其確實的經驗意義始終不明。

在檢討無意識的傳統概念時，不能否認的是，在某些現象中，的確存在著無意識的過程，諸如選擇性的知覺與遺忘、口誤、笑、習慣性的反應、精神官能症狀與作夢等等。很明顯地，這些現象都被看作是身體心的機制，是在一般意識之外運作。換句話說，也就是將無意識當成一個自有其內涵的獨立領域。這種想法有必要予以重估，特別是在探討覺醒的心理學上。

佛洛伊德就明白，早期，他將無意識劃為一個個別的區塊，其實大有問題。後來他雖然改弦更張，將無意識視為本我、自我與超我相互作用所形成的一種動態，但他卻始終不曾將無意識的動態模型與他早先的區塊論區隔開來。〔註二〕

對於超個人的感受，榮格雖然客氣得多，但在有關無意識的理論上，比起佛洛伊德，他卻又失之鬆散。他把無意識歸為一種自發性的作用，因此而有了這樣的說法：「無意識知覺，有目的與直覺，能感受與思惟。」其結果是，只要一講到無意識，榮格學派到現在還是視之為一個「自有其心識」的精神系統，跟意識一樣，是一個內涵機制，只不過別有內涵而已，這兩者的層次都

是低於覺性的。

將某種感受解釋為具體的「無意識內涵」（本能、壓抑的需求、原型〔archetype〕），深層心理學的模式延續了笛卡爾有概念的概念，視之為「某種個別的、分離的東西，是觀念之類的實存所居住的地方或領域」。<sup>〔註三〕</sup>至於某些榮格學派的人，如艾絲特·哈丁（Esther Harding），此一黑暗領域則自成一體，乃是為生命力的維多利亞式恐懼<sup>〔譯註一〕</sup>所設的投射幕，在談到這方面時，她寫道：「在意識道貌岸然、一本正經的門面底下，潛伏著生命原始的本能力量，有如地獄中的惡魔。」這種二分法將心界定為一個內在世界的二元系統，而心的那個較大的部分，亦即無意識，本質上則是黑暗的、不可知的另類。如此一來，無異在一個二元論中又製造了一個二元論，使人從根本上疏離了自己與實有。

## 深層心理學對禪修的詮釋

跟古典物理學一樣，無意識的傳統概念在某些範圍內自有其功能，在理解精神病理學方面尤

註二 本我仍然是一無意識區域，與自我是分開的。佛洛伊德始終落在連他自己都不認同區塊論的窠臼中。

註三 舉例來說，佛洛伊德認為，心靈是一種心理的「工具，我們將之歸為存有在空間中擴張的特性」（1949, p.14）。

譯註一 Victorian fears，指愛面子、假正經、偏執。

其有用。但是，如果想要拿來解釋禪修或不二的經驗時，可就完全派不上用場了。巨觀與微觀的現象使現代物理學不得不走上相對論與量子論，其情況可以說是如出一轍。

對於禪修的了解，榮格雖然下了很大的工夫，但一則因為他的無意識模型有其局限，再則由於他缺乏修習禪修的直接經驗，所以注定是要失敗的。跟許多的西方理論家一樣，在榮格的想法中，禪修是一種退縮，甚至說這種出世的內縮是東方的「內省偏見」。照他的看法，禪修是要使人進入「無意識的一體性，無分別性與無時間性」，因此而認為禪修乃是對無意識的耽溺，其結果將會是跟現世作對。一旦將禪修視為一支向內探索無意識內涵的探針，禪修也就成了一種有害的沉迷，乃至另一種形式的自戀。

不論視禪修為意識的溶解劑、或內向的退縮、或沉迷於無意識的恍惚狀態，在在顯示榮格認定心乃是二元的。正因為如此，他相信，既有一個獨立的無意識存在，也就需要有一個自我來予以平衡，而且正是由自我在操控意識的運作，建立了一條主力防線，用以對抗無意識的攻擊。用他的話來說是這樣的：「若說有意識的心智狀態無關於自我，我無法想像。」

從佛教的角度來看，正好相反。這種二分法——無意識是與外在現實分隔的內在世界，是另外一個獨立的心理領域，而自我則是對抗無意識內涵的必要防衛——適足以加強人我之分，是造成心之惑亂的根源，亦即所謂的輪迴。按照丘揚·創巴的說法，自我之所以生起防衛之心，在於人認為某些現實是不利於自己的：

既有……某物有別於我的概念，人就會設想，既然另有某物，那麼，此處也必有某物。外在現象有時候充滿著誘惑性與侵略性，且勢不可擋，於是我們乃採取防衛加以抗拒……如此一來，便在我們的內在產生一個巨大的泡沫，其中空無一物，只有空氣和水，或者說，只有恐懼與外物的投影而已。這個使清新空氣無法進入的巨大泡沫不是別的，正是那個「我」，亦即自我。因此，自我是存在的，但其實卻是虛幻的。

一旦將無意識視為某種另類，是獨立於意識之外的，便很容易將之視為具有誘惑性或侵略性，可能威脅到自我，而對這些挑釁採取防衛的態度。榮格力勸西方人不要修習禪修，他的理由是：沉迷於忘我之境，可能導致無意識的一發不可收拾，而造成負面的影響。因此，因禪修而產生的無我經驗居然可以讓人擁有清淨的存有，並自在生活於現世，於榮格來說乃屬不可想像。相反地，他對於覺心的理解，只能從內在的無意識領域切入，他說：「集體無意識的概念相當於東方的菩提心（*buddhi*），亦即覺心。」

榮格將禪修說成是進入無意識的捷徑，與佛教宗師之所見可說大相逕庭。按照佛教的說法，禪修之覺乃是清淨的觀照，是不待概念加以過濾的，更不是一種內省的活動，「禪修並非全然貫注於內心世界……事實上，若沒有外在的世界，沒有那個昭昭在目的現象世界，禪修的修習根本就是緣木求魚，因為個人與外在世界是不可分的，是共存的。」更何況，禪修的目的與其說是要追求入定的恍惚，不如說是要磨利人的觀照，看見事物的本性：「當充分覺醒時，每件事情都

看得透徹，因為所看到的乃是事情的本質。」「禪修與我們的生命情境有關，有如用石頭磨利刀子，情境就是那塊石頭。」

東方的經文說，覺心是無可名狀的，榮格卻將無可名狀等同於不可解的，並以此認為經文所說的就是無意識。正因為如此，在他看來，覺心的朗朗覺照竟只是一片混沌抽象：

如經文之所言，「覺心之名多至無可數計」，這就表示心乃有如點金石，是無可捉摸的。而一種實體既然可以用「無可數計」來形容，不難想像其所能展現的質性與面貌多到什麼程度。若其確實是「不可數計」，那麼必也是無可名狀的與不可解的，亦即是永遠無法完全了解的。就無意識而言，情形正是如此，由此進一步證明，東方的心等同於我們西方的無意識，特別是集體無意識。

榮格所不明白的是，對於可以用不可數計的方式加以描述的意識，禪修乃是可以直接且正確認識其究竟本質的。就好像從各個不同的角度拍攝富士山，沒有任何一張照片，甚至全部的系列，能夠捕捉到整座山的神韻。只因為富士山可以從太多不同的角度描述，榮格竟因此誤以為它乃是無法直接看清或加以認識的。

由此可知，一個以二元論為基礎的意識理論，想要了解透過禪修所達到的不二覺性，當然是不可得的。為了要清楚了解禪修是如何讓我們直接接觸「事物的本性」，對於無意識的理解，就



非要有一個新的角度不可。

## 重新認識無意識的運作

提出一個無意識運作的新模型，我的張本是，人的感受乃是與現實互動所形成的——現實包括物質世界、其他的人與生物，以及存有的本身——絕非僅止於某種內在的、純粹的心靈現象。從這個角度看，意識與無意識並非心靈的兩個獨立領域，而是心靈的不同模式，身體心的機制則在其中建立其一體性。無意識是一個**組織經驗並回應現實的整體**，運作於平時的局部心（core attention）之外，其運作模式是將那個較大的互連場域整合，而不是將其打破成為線性的系列單位。以此而言，所謂的無意識，是身體心機制的整體運作方式，透過這些運作，身體心感受其與現實之間的互連關係，是先於思惟的表達的。

這個整體的身體心過程，展現的是一種非想、非思的理解能力，其運作於感受場域的底層，而感受則是由**局部心**的造作所構成，局部心所專注的對象則是個別的思想、情感與觀念。無意識的過程或許是非連續的，但也絕不混沌的、不可解的。其之所以不可解，癥結在於它是局部心所無法認識的；如果只用局部心去了解它，徒然將那個較大的互連場域打破成為互不相屬的個別單位，結果扭曲了它的本質。

另外還有一種心——**遍在心**（diffuse attention）——無須概念的分析，可以當下感受到整個存

有。遍在心雖然極為重要，但在平時的知覺中卻常遭到忽視，唯有在禪修和無分別感受中才得以充分表現。局部心在其中也不斷擴充，習以為常的主客分別乃消融於一個更大的覺場。

## 角色與背景的動態變化

由於無意識機制所扮演的是感受場域的背景，若要了解其如何運作，就需要明白角色與背景的動態變化。角色與背景的相互關係有四個特性，在此必須細加說明：

1. 角色與背景的特性在感受場域中的不斷轉換。不論什麼東西登上了意識的前台成為角色，接下來都會變成整個背景的一部分（因此也就是無意識的）。舉例來說，某一個我非常熟悉且常見面的人，他的點點滴滴就是他的整個背景，也正是這個背景，可以使我馬上注意到他今天的某些新東西。這種新的東西有如一個新角色上場，但不一會兒就融入了背景，成為背景的一部分，得以讓更多的角色出場。如此這般，整體上來說，許多的資訊與關係都是這樣變成了意識的背景，但我們卻未能清楚地意識到這一點。也正因為如此，身體心機制「無意識地」所知道的遠多過局部心所能理會的。這也就在說明，曾經是意識的東西後來都變成了無意識（成為舞台），以及新的角色如何突然出現在這個以整體潛伏方式運作的背景中。新的角色一旦出現，也就一直都在那兒，「在無意識中」了。然而，它並非個別地存在那兒，而是成為一個因子，

蓄藏在那個由機制與環境所構成的更大背景中。

2. 背景寓於角色之內。角色唯有與背景有所關聯才有意義。舉例來說，若將狗區分成牧羊犬、小獵犬、拳師狗等等，狗就成為認知背景，其性質寓於我們所知道的牧羊犬中。就此而言，無意識背景並非一獨立實體，而是當下寓於局部心所知覺到的任何事物中。

3. 局部心雖然不斷地在分別，我們也還是能夠進入遍在心，能夠知覺一整個感受場域，無分其為角色或背景。但若要与背景經驗互動並加以了解，就非遍在心不行。

4. 背景一詞在此具有雙重意義，既是指背景中的東西，也是指那個使當下感受得以呈現的潛伏背景。由於這個背景並非密實的或固定的，故是一個變動的整體之流，是一個「無景之景」。

接下來就來看看感受的無意識及其四個層次。這四個逐漸擴大的層次是相互穿透的，稱之為「層次」，在此處並不是真的有上下之分，而是指「場中有場」、「景中有景」。每個場域都形塑我們與現實的關係，並使我們具有某種知覺能力。其中，比較大的那個背景場域，無所不包地形塑日常意識，而較為「前端的」場域則負責處裡更為分別性的知覺。

無意識背景的四個層次分別是：受覺意義的情境背景（situational ground），亦即我們對當下情境所具備的隱約受覺；個人背景（personal ground）以過去的經驗與累積的意義隱約地形塑我們當下的意識、行為與世界觀；超個人背景（transpersonal ground），亦即將身體心機制調整到較高層次存在的能力；以及開放背景（open ground），亦即先於身體心機制的純粹當下實有。

## 情境背景：受覺意義

在我們的感受中，最容易進入的場域就是尤金·簡德林所說的受覺意義，無論身處什麼情境，在此一場域中，都會隱約有所知覺，是我們在身體內就能感受到的。舉例來說，你在街上碰到一個認識的人，在你根本尚未**思考**這個人對你的意義時，對於你碰到他這件事，你的身體就已經有了某種反應，諸如歡喜或厭煩的感覺。一般人很少注意身體所感受到的反應，但若放鬆局部心，更普遍地去體會這種身體的感應，通常都能夠加以掌握。這個相對來說比較容易進入的場域，是以經驗為其基礎，相當於傳統所謂的**前意識**（preconscious）。

一般來說，局部心即是以受覺意義作為當下的情境背景，對特定的相關客體產生分別作用。正如簡德林所指出的，我們的言行，絕大部分都受到受覺意義的導引，在我們跟世界打交道時，這個背景提供了一個場續與脈絡。

我們所經歷的多於我們（確實）所「擁有」的……一個簡單的經歷動作，其間不知包含多少的所知所學、對狀況的認識、對人與事的領會、以及對個別狀況的種種了解。正是這些，使我們在碰到一個不熟的朋友時，頂多來上一聲「哈囉」。我們所經歷的，是我們的全部，但所「擁有」的卻只是其中極小的一部分。不論任何時候，做任何事情，我們的所知所覺都包含了對整個狀況的認知，儘管我們的知覺並未切實專注於其上。

在禪修當中，由於並未專注於固定的客體，心很自然地就會遍在分散，情境背景的種種面向便會以思想與感覺的形式，呈現當下的生命。我們或許會想起已經遺忘的事，或是感受到自己對室內其他禪修者的回應。這時候，若放掉這些念頭與感覺，那種令人流連的恍惚也就隨之消失。如果時間夠久，便會開始感到不耐，而逸出創巴所說的那種「潛意識的閒聊」。

## 個人背景

不像情境背景，個人背景就比較難以進入。在這個背景中，個人人生經歷所形成的意義、群體與人際關係的模式，構成當下的意識與觀念。用梅洛龐蒂（Merleau-Ponty）的話來說，是層層的意義「積澱」，形成一個人跟世界應對的習慣性模式。個人背景也相當於史坦尼斯拉夫·葛羅夫（Stanislov Grof）所說的「濃縮經驗系統」，是在使用迷幻藥時也可能出現的感受。這些蓄積在無意識中的東西，我們雖然看不到，但卻能夠意會得到；事實上，這些「積澱」有如整片意義背景的回溯、或使用藥物，都可以使人較為容易進入此一背景，並進行有意識的考察。

局部心有如篩子，很自然地會起分別作用。這種狹隘的專注，在習慣性的偏見與執著加強下，往往造成經驗背景的扭曲；但是，經驗背景這個有生命的機制，卻會試圖透過行為、想像與

情緒予以調整（作夢、幻想、怪異的舉止）。對榮格來說，這種在精神病理學中居於核心角色的調整傾向有如**陰影**，是無意識的補償作用。

陰影也可以視為生命機制的整個建構過程，而非只是無意識心所產生出來的東西。局部心選擇性地強調經驗背景的某些面向而忽略其他，因此將背景中未能表現的部分變成了陰影。陰影便有如鏡子般，映照出來的是局部心所強調的反面。過分強調部分而犧牲了整體，通常導致物極必反。正因為如此，來自無意識的訊息，其實就是身體心想要將選擇性被忽略掉的東西拉回到經驗場域來。

在禪修當中，個人背景（包括習慣性傾向與陰影面向）都會從記憶、幻想、投射或情緒起伏中浮現。在沒有從事一般性的日常活動時，比較能夠看清那些形成我們現實觀點的透鏡，諸如信念、傾向、觀念與自欺。禪修的遍在心將藏在地毯下的東西掃出來，面對它們，可以讓人看清自己的本性；就此而言，禪修乃是一種認清自我的工具，使我們得以照見整個因緣和合的模式，並因此不再執著。正如佛教宗師迪拉凡沙（Dhiravamsa）所說：「觀照我們的念頭與情緒，乃能照見其皆為別事別物因緣和合所生……乃可以看清自己是什麼、自己的弱點、品性與特質……無須別人指點，無須經過檢驗、詮釋或診斷，只要觀照自己，你就可以是自己的分析師。」



## 超個人背景

這個層次是一個更為寬廣的背景，表現生命與世界之間更深一層的相互關聯，遠遠超出純粹個人經驗的有限性，是人性的本然應對實有的深層結構。在這裡，我們可以發現人類本性中最可貴的特質——慈悲、能捨、喜樂、勇氣、謙卑、堅忍等等。這些對應現實的能力，代表我們回應不同現實面向的正確態度，譬如，在某種狀況中只有喜樂派得上用場，在其他狀況則以能捨、能忍或勇敢對待。喜樂之道，在於對待一切皆出之以放鬆而非堅硬與沉重，至於堅忍則使人得以突破重重障礙。

這些靈性的特質乃是普遍潛在的種子，是人性本有的，是每個人可以透過不同方式加以培養和落實的，而非我們自己創造出來的。超個人背景是一個中介區域，用肯恩·威爾伯的話來說，我們「雖然不會意識到自己與全體同一，但也不會將自己的認同局限於一個有機的個體」。

從這個角度來看，所謂原型，可以理解為人與實有互為關聯的模式，而不是指根植於集體無意識的本性。舉例來說，母親的原型是人類從懷抱與被懷抱的基本感受衍生而來；我們最初經驗這種懷抱是身體的——被擁抱於母親的懷裡——但嬰兒也需要更大的「懷抱環境」，使之能夠學會去擁抱並處理自己的感受。在東方的傳統中，曼陀羅（譯註二）就是一種高度修成的包容形式，是

譯註二 mandala，印度密修的修行法門，有輪圓具足之意，也有聚積之意。

一個使感受得以敞開並直接涉入深層實有的法門。在原型的層次，母親、曼陀羅與背景互為一體——原型包容環境的原理即是以某種方式於其間運作。

原型所具有的個人意義與表達方式，部分取決於我們的人生經歷、社會脈絡與當下的狀況。舉例來說，某些童年缺乏懷抱經驗的人（不信任、害怕被擁抱），相較於某些經驗過強制性或侵犯性擁抱的人（害怕承諾、害怕歸屬），懷抱的意義就有所不同。同樣地，每個人表達或重視慈悲喜捨的方式當然也各不相同，關鍵在於個人的人格特質與文化傳承。但不論怎麼說，慈悲乃是普世共有的感受，是全人類以不同的方式都認同的。

超個人背景的作用力通常超越意識的背景，但卻因為人太過於專注環境與個人的俗務而被覆蓋了。不過，有的時候，其作用力會穿透到意識層，形式不一而足，譬如靈光一閃的洞見、發明創作的靈感與觀點、直覺的突破與心靈現象等等，這些全都來自我們與實有之間的聯繫。有創意的洞見，乃是感應並綜合那個更大的互聯網絡才得以形成的，是局部心所無法做到的。這種問題的自體解決（organismic resolution of problems），在心理治療與物理治療上也是基本的要件。在禪修中，產生了這種互聯感應，則會感覺到自在、安定、與性命合一的感受。

在自然神祕主義那種與天人合一的狂喜當中，也可以直接經驗到超個人背景的一體性。這種一體感，正如神祕教派的湯瑪斯·特拉赫恩（Thomas Traherne）所說：「真正陶醉於這個世界時，海洋湧入你的血脈，天空為你的衣裳，星辰為你的冠冕；彷彿自己就是整個世界唯一的繼承人……世界之於你，更重於個人的家當，置身寰宇，天地的榮耀與美之於你，更甚於家室。」

超個人背景大體上相當於佛教某些教派所稱的**阿賴耶識**（*alaya-vijnara*）。瑜珈派視**阿賴耶識**為轉識，介於完全敞開、非因緣和合的覺性與有分別的個體意識之間，是「分別人我過程中的第一個階段……不是根本心識，因為……意識已經開始分岔……阿賴耶識是絕對的首度現象化」〔譯註三〕，也就是在這裡——開始認同心與身這個整體的微妙反應——獨立的自我感開始形成。用鈴木大拙的話來說：「（阿賴耶識）本來雖然清淨，但卻受到心所〔譯註四〕，亦即個體化原則的影響，因此而有主客二元的分別心生起。」

## 開放背景

超個人背景雖然可以經驗得到，但這種介於自己與世界之間的知覺仍然與身體心起著微妙的作用。超個人背景的一體性之外，則是開放背景的空無，是與實有更深層的交融。

此一最為寬廣的感受背景，在其分化成為主客關係的知覺之前，乃是一純淨、當下一體的存有。就感受來說，開放背景是種種分別感受的底層，其存有是純粹的，如創巴所言：「心識最基

譯註三 按《瑜珈師地論》的說法，客觀對象乃人類之根本心識經由阿賴耶識所假現之現象，須遠離有與無、存在與非存在等對立的觀念，始能悟入中道。

譯註四 *manas*，為佛教六根本煩惱之一，即比較自己與他人而生之「慢心」。

本的狀態……是究竟開放、究竟自在，是一種虛空，我們任何時候都具備這種空性，是本然存有的實相。」

此一開放背景的剎那覺照——佛教又稱為本覺、本心或無心——是時時都在，卻無可言說的。這種存有是如此之明淨、遍在，整個融入感受場域的背景，不像分別心——思想、情感、觀念——則佔據著局部心。然而，在每一覺醒的瞬間，在思想被概念套上之前，都可以照見這種實有。心理學家麥特·布蘭柯（Matte Blanco）這樣描述道：

向內在探索，可以發現有種剎那的意識擄獲或「頓覺」……這時，感受在意識中無所遮掩，絲毫不帶判斷，無論是明白的或隱晦的，甚至最基本的。但這種現象有一個極為重要的特色，那就是剎那即過，感受剛在意識中生起，立刻被念頭抓住、包覆。

或如創巴所述：

乍見一對象，第一瞬間，只有一驀然浮現的印象，對之完全沒有任何邏輯的概念；我們之所見，其實只是開放背景的一物。但很快地，我們……開始不斷將一些東西加諸其上，或是為它安上一個名稱，或是找個檔案，好給它定位。事情就這樣逐漸形成。

正是這樣，我們看到任何東西時，立刻動用自己的意義與聯想，為本來清淨的覺性包覆以思緒和詮釋，不斷複製現實的概念性版本。舉例來說，當我聽到鳥雀的鳴唱，心卻被自己內在浮現的歌聲抓住，要不然就是被鳥鳴所引起的思緒與聯想所籠罩。我們所用的心通常都不是放在那清淨的實有上，殊不知只有那實有才是真正的、純粹的感受背景。儘管如此，在心所密緻的造作中仍有瞬間的空隙，從這些空隙中還是可以看到此一更大的清淨。每天醒來的第一件事，當思緒尚未生起，正是可以照見此一虛空開敞之覺場的最佳時機。

在禪修中，儘管思緒與情緒此起彼落，開放背景的覺性仍然可以將之穿透，倏忽間或有一隙於念頭的川流中出現，可以見到清淨與虛空一閃而過。這種現象絕非神祕或狂喜，也不是任何內省所產生的自我意識，而是清楚感受到直接的實有或本性（suchness）。

從佛教的觀點來看，無明就是未能認清此一純粹覺性的更大場域，以致於將浮在這片淨土表面的意識客體當成了客觀的實在。此一純粹覺性，亦即我們的本性，歸在整個背景場域之中，而觀想正是要使其浮現。在禪宗的開悟（satori），此一背景場域之出現可以說是剎那的巨變——有如「桶底之穿破」，一切轉為徹底如如澄清的覺性，於其間，主體與客體、意識與無意識的二分煙消雲散，事物如實地現於當前。

這個純粹的覺場是一非因緣和合的實有，其面可以至繁，其狀可以至多，其形色可以千變，卻不失其廣袤的空性。從這個角度看，覺性最初本是純粹的開放；接下來，先是在超個人背景升起分別心，然後又在個人背景個體化，最後則是在情境背景獨特化。在有分別心的意識層裡，覺

性雖然越來越多面化，越來越多樣化，其開放的、非因緣和合的本質卻不變，即使心處於最執著的狀態時亦復如此。這一開放背景，局部心雖然無法掌握（因而被稱為無意識），但卻絕非一神秘的心靈領域，其能在剎那間照見與頓悟乃是完全可以理解的。這是心與天地的深層交融，是超越概念與思惟的。禪修可以開啟並進入這種廣闊的慧見，更直接更正確地與本性取得聯繫。在此一開敞的場域中，「觀想者發展出新的途徑，從與現象世界的直接溝通中透澈事物的本質。由於概念心並未參與此一觀照，我們乃能看得更為真切，就好像拿掉了眼前的罩幕一般。」

開放場域常在。任何時候，尤其是透過禪修磨利了人的觀照時，便可看見鋪陳於偏執心下面的這個覺場，無可言喻，無可名狀，至大無礙。

## 小結

總的來說，這裡簡單敘述的是無意識現象學，旨在闡明一個場中有場的網絡，可以使人了解，意識與無意識這兩端乃是生命機制與實有相互關聯的兩個面向，由此也可以修正一個錯誤，不再將禪修視為深層心理學二元模式的無意識活動。

榮格學派傾向於將心識視為一內涵千變萬化的精神容器，將靈性的覺醒解釋為「一種極端重要且具有天啟作用的內涵進入意識」，並因此而產生的「新的觀點」。但這種說法顯然誤解並貶低了禪修的本質，因為禪修遠遠超越了一切的「觀點」。覺悟絕非是在人心中另外加入一些東



西，而將之說成是無意識的內涵突破並進入意識層，事實上正好相反，覺悟乃是將佔滿了心的**所有內涵**都予以消除。正如赫伯·岡特（Herbert Guenther）所說，覺悟的經驗「所關照的乃是場域而非其內涵」。

深層心理學視無意識為**另類**，是陌生的、不可解的，甚至是危險的，因此也視禪修具有潛在的危險性，有可能使自我臣服於「無意識的裂解力量」。正因為這樣的誤解，在與榮格對談後，松九真一（Hisamatsu Shin-ichi）禪師針對開放背景（他稱為「無念」〔no mind〕）與榮格的無意識的不同做了以下說明：

心理分析的無意識跟禪的無念根本是兩回事。在無意識來說……是個人無意識為副，集體無意識為主，兩者對自我而言均為不可解。但禪的無念卻完全不同，不僅可解而且再清楚不過……說到究竟，乃是「對自己覺悟」，根本跳脫解與不解的分別。無念就是恆常覺醒的狀態。

無意識的內在需求與對世界的外在需求，心理分析視之為兩個相對立的世界，自我則居於兩者中間，因此乃將觀想視為向內的退縮，與現實脫離關係。這樣的偏差主要導因於內在與外在的二元概念，其中的「內在」則被認為是「身體心機制的內部」。但話又說回來，就算有所謂的內外之分，也可以換個方式來理解。**內在**實有並非心理機制的內部領域，而是形塑外在實有不可或缺的建構成分。以音樂來說，音程之動是內，個別的音是外；以行為來說，動機與目的是內，

行動是外；以性來說，作愛是內，性愛的技巧是外。至於人類意識最深層的實有，亦即開放背景，則使無盡流動的念頭開展並具有意義。總之，並不是真有一個無意識心居於心理機制的內在某處。

所謂的無意識，既然是我們與一切事物的互連狀態，在了解精神官能症、防衛機制與精神病理學上也自有其重要性。從這個角度來看，使自我不安的，與其說是具有威脅性的無意識內涵，不如說存有本質乃是無根的、是洞開的。我們永遠無法使一己的自我擁有安全感，自我認同始終飄搖不定，世上也沒有我們能夠牢牢抓住的東西。面對此一洞開狀態的威脅，抗拒、壓抑、防衛，都只是在武裝自己，企圖建立一個永久獨立的自我認同。恩尼斯特·貝克（Ernest Becker）說：「正常即錯亂。」因為正常其實是在壓抑真正的本性，亦即壓抑我們面對現實時一無遮掩的脆弱。了解了這一點，在治療當中，幫助案主跟他自己洞開的存有建立友善關係，而不是跟他們共同策劃逃避之方，也就格外重要了。心理治療師威爾森·范·杜桑（Wilson Van Dusen）說得好：「令人畏懼的虛空其實是豐饒的大空，深入其間探索乃是治療的轉捩點。」

在西方，誤解禪修實屬平常，要麼視之為一種自我提升的法門，要不就視之為消極的遁世。但這裡所講的禪修可以使我們免於這兩種偏見，因為其基本的理念是，生活與環境、自我與世界乃是相互滲透的。從這個角度來看下面這段有關禪修的西藏經文也就別具意義了：

須當明白，禪修既不在於深入自心也不在於遠離世間……須當無心追逐提升境界，因為這

也還是緣生與造作的結果，徒然障礙了心的自在流動……每日修行是要培養完全的覺性，向整個環境、情緒與人敞開，讓心毫無阻攔地去體驗一切，於自己，既不退縮，也不執著……修行觀想時，當善加培養絕對單純的心，將自己向整個宇宙敞開。

了解這一點，可以使我們將禪修視為一個發現自我的過程，同時也以此發現世界，在這個世界中，是我與世界共同在創造一個世界，更進一步說，我即世界：我不是別的，本身就是實有。怎麼來的就怎麼去。

## 心理空間

心的本質有如虛空。因此，心無所不包。

——帝洛巴 (Tilopa)

經由自己，每個人獨屬的空間、私密的空間，向世界敞開。

——賴內·馬利亞·里爾克 (Rainer Maria Rilke)

受制約的人格與概念心，使人陷在身不由主的習慣中，如何才能夠將自己從中解脫出來呢？力圖改變今日之我顯然徒勞無功，因為這只會造成不安與壓力，並不是真正的解脫與覺醒。按照佛教心理學的觀點，得使我們了然於實有的本性並活在當下的，乃是我們存有的空性，這種空性本質上使人得以從內在免於因緣和合而生的罣礙。覺性就是一種敞開的虛空。有如放映電影，不論銀幕上演出的是喜劇或悲劇，銀幕如如不動（縱使劇中發生了血腥的謀殺，仍然一無瑕疵），同樣地，任何心識的劇情都無法附著於虛空的覺性。覺性的本質是虛空的、透明的、明亮的，其至大至強，遠勝於任何暫時於心識中生起或逗留的信念、執著、情結或衝動。

心與空之間的關係，西方心理學多數都沒有任何概念。（註一）其中部分原因要歸咎於笛卡爾，他將實有分成了兩個領域，心是思惟的實體，物則是佔有空間的實體。然而，對覺醒的心理學來說，心理空間（psychological space）這個概念卻有其核心的重要性，可以讓我們更深入地看清意識的本質、心理的囚禁與心靈的解脫。

## 生存空間

西方思想對空間的理解主要是將其客體化，透過對其長、寬、高的度量；或將之概念化，當成一種客觀存在的連續狀態，度量其在物理世界中，物與力之間的關係。

但空間也可以從不同的角度加以理解，亦即**心理空間**，那是可以直接感受而非客觀度量的。

現象學者尤金·閔可夫斯基（Eugene Minkowski）稱這種空間為**生存空間**（lived space）：「對我們而言，空間無法簡化成為幾何關係，亦即我們將自己簡化成旁觀者或科學家的單純角色，彷彿置身於空間之外。事實上，我們是活在空間之中……生命在空間中向外擴充……如果要生存下去，就需要有其廣度與深度。」

註一 在這方面，詹姆斯（1890）與Matte Blanco（1975）是例外。

## 感受空間

我們所經驗的生存空間，有的較粗，有的較細。空間經驗可以分成三個層次：身體的定位、感受空間與存有的開放空間，約相當於藏傳佛教將經驗區分為外境（粗境）、內境（細境）與祕境（極細境）。〔註二〕

在外層，身體不斷對「外在」空間做出自身的定位，彷彿是於其間活動的中介，同時也對各種不同的向度——水平、垂直、位置、大小與距離——做出定位。

在內層，我們則不斷經歷各種不同的感受狀態，這也是具有某種空間向度的。感受空間類似變動不居的情感風景線，人時時刻刻居於其中動於其中。如果你覺得此刻——亦即你當下所處的情感風景線——是美好的，不妨拿它與早上醒來時，或最近一次被某種緊張情緒壓倒時的感受空間做一比較，這將有助於你發現，不同的內境有著完全不同的感受特質。

某些感受空間流暢柔潤，有的稜角分明；某些飄邈輕盈，有的密實沉重；某些平淺，有的深厚。這些情感氛圍，都是各種不同的空間，各有其質地、層次、密度與流量，將我們團團包覆。

感受空間又有如天氣，不停在變化，其性質隨著我們是否根植於內在的深層而有所不同。當我們根植於一己存有的根本時，感受通常都是擴充的。這種空間感活躍、輕盈而充實，大有流連往復的餘地。詩人波特萊爾（Baudelaire）就偏愛用遼闊一詞形容空間，諸如「遼闊的思想」、「遼闊的眼界」、「遼闊的寂靜」。但當我們與自己內在最真、最活的一面斷絕時，所處的空間



感覺起來則是沉重、壓迫而幽閉的，彷彿當頭罩下，一舉一動都受到妨礙，身體覺得僵硬，連地心引力都變強了，包圍我們的空間也變厚，彷彿自己被推到了極限，分毫「動彈不得」。

除了擺盪於擴充與局促的兩極之外，感受空間也有平淺與深厚之分。當我們與自己本性那個充滿生機的實有隔絕時，情感風景感覺起來通常是平面的、單薄的，是二度空間的，生命有如一只沒有止境、沒有變化的平底煎鍋向外開展。相反地，當人向內取得聯繫，感受空間就有了深度與層次，誠如詩人里爾克所說：「充滿無可數計的樣貌」。

## 開放空間

當我們根植於一己的存有時，感受空間便擴充、深化而流暢，而當我們與之斷絕，則變得局促、枯乾而單調，因此，我們所處的感受空間全都有如一口泉水自一本源流出，這也就是我們與純粹覺性——開放而遍在的存有空性——之間的關係。純粹的覺性有如一棟巨廈，偏離一己的存有就

註二 嚴格說來，所有這三種空間都不應該成為心理的。內在的、感受的空間就詞意上來說是心理的，但外在的、定位的是身體的，至於存有的空間則是本體的（先於經驗的）。在這一章裡面，我用心理空間一詞比較寬鬆，與生活空間同義，是可以經驗的空間。

有如將自己封閉在這棟巨廈內一間狹隘而窒悶的斗室，但若轉而契入存有，則有如打開窗戶，讓清新的空氣流入。正因為如此，本性具有一股磁吸般的拉力，對困處於幽閉的心不斷發出召喚。

的確，大自然開闊的空間——未開發的祕境，永不止息的浩渺海洋，或無際無涯的外太空——之所以吸引人，其實正是對自己本性敞開向度的嚮往，誠如戈文達喇嘛所說：

翹首天際虛空，油然而生乘風而去之想，事實上皆是喚起了內在那股可以視為天或宇宙虛空的力量，藉以投射而出。若我們觀想穹蒼之深奧，也就是在觀想人內在存有之深奧，觀想自己渾然無瑕的意識本體，未經我見、分別、貪愛與慢心所污染的本心。

但在人的內心深處，對開放空間仍然不免心懷矛盾。遼闊寬敞雖有其吸引力，置身其間，遠離世俗的依靠，自我認同無所憑藉，無所遮掩的空曠不免令人畏懼。因此，我們雖然嚮往遼闊，一旦身臨其境，卻又迫不及待逃避或想要將之填滿。正如想要逃離城市喧囂的人們，帶著城市生活所需的一切裝備，將空曠的鄉野弄成一片狼籍，最初受到開放空間吸引的本意，全被熟悉的雜事塞滿，結果卻適得其反。

存有的開放空間會不斷突破，常在無意間有如火石電光般進入意識層，譬如說，在內心深處突然興起某種神祕的感動，或想起自己的所愛。這種單純的覺醒也會在禪修中發生，剎那間一切

負擔盡去，心地朗朗一片。在那個當兒，即使是最堅硬的心靈也將全然浮起，有如浮標之於廣袤的覺性之海。禪修為我們打開一扇通往此一遼闊空界之門，放緩內心汲汲營營的腳步。基於這個理由，西藏佛教大手印法門就形容禪修乃是「心與空的合一」。於此，被笛卡爾二元論一分為二的兩個領域又復圓滿。

一篇禪宗的經文指出，覺性有如大空的境界有十：

- 無礙 不受思想或情感之限制或拘束。
- 遍在 得心應手，遍及八方。
- 不偏 任諸事物各安其性。
- 廣大 不為心識所限，無遠弗屆。
- 無形 非任何概念框架所能容納。
- 清淨 不為任何生起所染。
- 不變 不生不滅，一切不在一切在。
- 非有 因其非任何所能指。
- 非無有 因其並非全無，而是一清明的實有。
- 不執 因其不是固定的或可抓取的。

譚崔法門也稱開放空間為祕境，因其無可為心識所定位。又由於概念心無法測其高深，難以窺其堂奧，只能以象徵方式加以描繪，譬如譚崔之訴諸於曼陀羅。曼陀羅是一種圖畫，畫的是現象界的生生不息之舞，描繪開放空間動態場域中的情節。曼陀羅的中央是開放空間智慧，其無有中心而八方被覆。不同於自我之以一己為中心或為世界之主宰，覺性乃是八方被覆，無有固定的中心，亦即無有可確定其位置的源頭，也沒有可確定的外緣或界限。其既非相對於彼的此，也非相對於你的我。其中並無中心的思惟者、作為者或掌控者。誠如創巴所說：

在譚崔的曼陀羅中，一切皆環繞一無中心之中心，於其中並無觀者或覺者。由於並無觀者或覺者，其外緣乃變得至為清晰。曼陀羅主要是在表現一切現象互為關係的經驗……由於不偏於一己之觀照，現象的模式乃為之清楚。所有的角落都呈現，覺性八方被覆……空間中的每一角落既是中心也是邊緣。

榮格雖然研究過東方宗教中的曼陀羅象徵意義，並承認其代表一種擺脫自我執著的深層心理移轉，卻未能了解其更大的意義，亦即其所描畫的是智慧心的大空，是生生不息的空性，是一切存有的可能，意識的戲碼在其中開展，不被任何以自我為中心的參照點所牽制。榮格所理解的曼陀羅極為有限，在他的認知裡，其為一種象徵，目的在於「縮小心靈的視野以達到專注，使其限

定於一個中心點上……人格的中心點，心靈內部的中心部分，意即一切皆與之相關的「中心」。榮格對曼陀羅的窄化詮釋，充分顯示西方心理學在想要研究較大意識向度時，很自然就會表現出典型的二元傾向。

## 活在空間之中

在個人的層次，那種在人類意識曼陀羅中開展的現象之舞，多數人都不明就裡，原因無他，只因為我們一切都以自己為中心。由於本性核心的開放空間並未對自我認同提供任何支持，我們便出於畏懼轉而背離它，視之為敵人。一旦如此，開放空間也就宛如一個具有威脅性、要將我們吞沒的黑洞。

從這個角度來看，精神病理學可以說是否認本性為一開放空間而產生的結果。換句話說，我們生活在虛無、沉滯而封閉的空間中，感到沒入與幽閉，因此，不斷想要加以防堵。正如威爾森·范·杜桑所形容的，每種病理學都是在與不同形式的黑洞戰鬥：

越來越明顯的是，這些空洞……對病理學與心理治療的改變都成了關鍵……在強迫性的衝動方面，其所代表的是失去秩序與控制。在憂鬱方面，是時間的黑洞靜止。在人格失常方面，則是

無意義感氾濫或恐懼，是焦慮與解構的源頭。這些空洞乃是虛無，是非存有，是威脅……大家都在談填補空洞，不得不想辦法去將自己的空虛填滿。所有的個案都只是要加以填滿，要不然就是加以封閉。在精神病理學的個案中，對這種空洞感能夠安之若素的，我還沒看到過一個。

基於這個原因，身為心理治療師，如何幫助人們去了解此一存有的開放空間，不再視之為威脅而是予以友善的接納，乃成為我的當務之急。和案主之間，我可不會幫著他們去填補空洞，而是不斷鼓勵他們覺察開放空間的存在，學會放鬆並融入其中。

心理問題唯有從存有的空性出發，循空的法門入手，才足以說得上治療。一心想要將問題直接解決，通常都會使自己的一面與另一面發生扞格，以致產生內在的壓力與緊張，如此一來，徒然使空性為之緊縮。這種情形就有如大部分時間因壅塞而變得狹小的通衢大道，從不同方向湧入的車輛使交通為之打結。一個念頭從這邊來，另外的念頭卻加進來與之抵觸（「我在生氣」——「我不該生氣」——「為什麼我不該生氣？」——「但別人又會怎麼想呢？」）。這些內在的衝撞就形成了交通堵塞，使空性為之封閉。當我們能夠為自己的生活找到空間，在其中運用覺性，內心的壅塞就能得以清除，交通也將再度回復流暢。這樣或許未能解決問題，但卻發現了一片較大的空間得以容納問題。這才是真正治療的開始。

每當某種感情受到挫折，或原有的認同開始動搖時，過去一直被這種感情與認同所遮蔽的存



有空性便開始顯露。此時此刻至關緊要，因為常會覺得彷彿整個人跌入了深淵。這時候若對跌入的虛空採取抗拒，將會變得極為恐慌，而想要奮力「扳回自己」，於是身心緊繃，因此，隨著原有執著之分解而產生的解脫感也就感覺不到了。

這時候如果能夠學會放鬆，讓自己融入正在敞開的開闊，就會發現**虛空即是支撐**：整個存有的背景將我們托了起來，同時整個人也將感到無比輕盈，彷彿飄浮在雲端。一旦有了這種感覺，縱使原有的自我認同流失，也不會那麼令人驚慌了。

因此，如果對空洞加以抗拒，空洞便顯得具有威脅，這時候，跌落存有的黑洞，隨著跌勢而產生的不安全感也就生起。一種常見的跌入虛空感就是「失足踏空」，整個人重心頓失，心跟著下沉，注意力隨之模糊與散落。相反地，若在虛空中知所放鬆並有信心，自會在虛空中找到**安頓**，所感覺到的不是「空虛」，而是開闊。我們將發現，此一開闊的當下才是自己的真我。

對於存有的開放空間，這種放鬆與信任的能力，在創作中也極為關鍵。藝術家、科學家、發明家與數學家最有創意的發現，往往不是出現在直接專注於問題上時，而是在放鬆並將心思放空時。最深層的心靈了悟也是出於這種覺醒心思的放空狀態，唯其如此，才能讓心思「動於寂」，跳脫世俗的參照架構。在佛教的傳統中，這就是所謂的自生的智慧（self-arising wisdom）。

在我的經驗中，對虛空欲迎還拒的情形，有一種極為顯著，那就是和得道的靈修師父對坐。每當與這種空性具足的師父相對，有時候會敏銳地感受他們那種沛然的當下，很自然地對我產生

巨大的引力，卻也因此生出無比的敬畏與抗拒。至於究竟哪一種感覺比較強烈，則可以讓我知道師父是可親的還是可畏的。同時，師父的恢弘氣象若是容受了我的投射，則會鼓勵我更加敞開。沐浴於師父的開闊中，我不僅覺得自己無礙、無拘、無限，而且可以體驗到他的虛空並未排擠我自己的空間，而是二合一的。（註三）此一發現幫助我放掉了自己的界限，完全向師父沛然的當下敞開。

開放空間聽起來或許冰冷且缺少人味，但事實上，那才是人與人之間相愛與親密接觸得以成其可能。如里爾克的詩句，兩個相愛的人「相看得其全貌，襯著廣闊天穹」。凝視愛人的眼睛，所看到的又是什麼呢？四目相對的接觸，為什麼其間往往會有提防，有穿透，而令人產生不自在與「無所遁形」的感覺呢？這是因為雙眼的向外觀看延伸了身體的空間，凝視，無異於開一扇門進入對方的存有空間。但當我們凝視自己之所愛時，看到的並不是瞳孔與虹膜，而是一個無以名之的實有，這個實有與自己的實有成為一體，看到的是一種發自內在的光芒，與自己內在的光芒相互呼應。那一刻，那個人不再是一個客觀存在，也無法歸類，更不是處於任何人為的分離狀態。透過虛空，眼眼相對的接觸是直接的融合，彌合了主客體的分別。

以電話很難與人進行親密交談，透過網路尤其如此，其癥結在此，因為，若是沒有朗朗空間的四目互連，所謂溝通，乃是有隔閡的，是不完整的。的確，或許唯有透過開放空間的接合，人才得以真正了解一切事情。在英文中，see與understand同義，其原因或在於此。由此可知，眼睛的作用就和曼陀羅中的門戶一樣，通過門戶，我們進入覺性遼闊朗照的世界。

因此，存有的開放空間——以接納世界的**能力感知**，以清明與敏銳的心靈體會，以互愛共享，以人類實有的無遮與充實**認知**——乃使我們得以與現實密切相連，並超越局部心的制約，發現解脫之道。

註三

這種無有邊際的敞開不同於「自我實踐」的相對敞開，後者往往被當成心理治療以及以人格為基礎的心理學的目標。自我實踐的個人或許能夠在不同感受空間之間暢行無阻，但仍然只是在一個有限的、界定的、自我參照的世界中移動，在感受空間的範圍內或許具有某種自主，但唯有充分覺醒的存有才是開放空間的主人。

【第七章】

## 感受的敞開

世間真有唯物到不願敞開之人？不可能。人唯有敞開自己才得以完成人生。

——哈茲瑞特·依奈亞·克罕 (Hazrat Inayat Khan)

我希望得以敞開，不希望有任何一方面是掩蓋起來的，因為凡掩蓋之處皆非真實。

——里爾克

人生的道路是一個逐漸敞開的過程，過程中，隱藏的被揭露，模糊的變清晰，新事物不斷湧現。在人的成長過程中至少有兩種不同的敞開，其一，逐漸或「水平」開展，新的發現與發展漸進出現，每一次都建立在前一次的基礎之上；其二，突如其來的「垂直」出現，一種更巨大、更深層的覺察猛然突破並進入意識層，使人得以用嶄新的眼光看待世界。這種敞開的機制顯示人的經驗本質是創造性的，是自然發生的，同時也讓人明白心理治療的變化是如何發生的，以及治療的變化性、創造性與更重大的心靈覺醒之間是如何相關的。

## 感受的多層次質地

人的感受是一塊豐富而複雜的掛氈，是由許許多多知、情、意的線所織成。我們每一刻處理的資訊，對於存在的多層意義與深層性質的感覺，遠多於當時所能夠清楚理解的。對於這整張掛氈，威廉·詹姆斯就有極為生動的描述：「在內在的生命搏動中，當下所有的包括一點點過去、一點點未來、以及對一己身體、每個其他人、正要談論的話題、世界地理、歷史方向、對與錯、善與惡等等多不勝數的事情的小小知覺。」

由此可知，任何時刻，由於我們以微妙的非言說方式所知道的事情，遠多於自己所能清楚表達的，因此，新的意義——包括新的看事情的方式與新了解的事情——乃不斷進入我們的知覺領域。在正統深層心理學的眼中，這些新意義的根源就是無意識。然而，這樣一來，有意識的感受就成了一個決定論的封閉系統，其源頭則是無意識的內涵，諸如本能、驅力、原型或客體關係。但對於這些出現在無意識裡面的東西，如果換個方式來看，將之看成是微妙的身體心所知之一切的開展，亦即將之看成是威廉·詹姆斯上面所說的那種情況，是意識層所包覆的種種的發露，那麼，對於感受的運作，就可以得到一種更為動態且非決定論的理解。又由於有了這種新的理解，原來不可解的也就變得再清楚不過，說穿了就是多層次的身體心與世界的交織。

舉例來說，有個人與父親在電話中短暫交談後，悵然若有所失，但問題出在何處卻又說不出個所以然。對於剛發生的事，他的**表面心**（surface mind）——其運作方式為線性的、同一時間只注意一件事——雖仍不明就裡，但其**身體心**對於這次對話的深層意涵已經隱約有所感知。他所感

到的那一陣空虛，來自於腹腔神經叢。掛上電話後，在他複雜的受覺意義叢結中經過一番探索，他開始敞開了其中各種不同的面向，譬如說自責、無力感以及渴望更真誠的關係，其中有些是對剛發生的事的反應，有些則可以追溯到三十年來的整個關係，然而，所有這些都是隱含在他那最初的空虛感中。

## 感受的全像攝影本質

要理解內隱的經驗是如何開展的，有一個頗有幫助的比方，那就是全像攝影術〔譯註一〕，卡爾·普里布蘭〔譯註二〕也將之用來說明大腦記憶功能的某些面向。全像攝影的底片可以記錄複雜的光波互動，由此拍攝出逼真的立體照片。在全像攝影中，光波平均分散在整個底片上，因此，底片的每一部分都攜帶了有關整體的訊息。大量訊息相互重疊於一極小的區域，按照普里布蘭的說法：「一立方厘米儲存的訊息為數約有百億。」在全像攝影中，光波互為重疊（稱為「干涉」）形成一模糊的整體形象，既不像被攝的物體，也完全不具備可辨識的形式，只是光波互動的複雜結果，將底片複製就得出全像攝影逼真的立體圖像。

從某個角度來說，人內在體驗的多樣式質地就類似全像攝影。舉例來說，若你現在問自己的感受如何，這時候，你開始向內探詢自己身體的覺感，感覺到的只是一個模糊的整塊。又譬如說，你向自己的覺感探詢生命中的一個人，你的父親。對於他，你的整體感覺又會是什麼樣的



呢？這時候一些個別的記憶、想法或形象開始浮現，但你感受到的是你們之間的整體關係。關於父親以及你與他的關係，在任何形象的下面都有著一個完整但卻模糊的受覺。這個受覺有其質地、顏色、調性，而非一馬上可以清楚外顯的確定形式，但卻完全不同於你對其他人的受覺，譬如說你的母親。

受覺包含內隱的受覺意義。「受」指的是對身體的感覺；意義指的是某種知見或模式，只不過是非邏輯的、非概念的；「覺」的意思則是此一意義仍不明朗。至於內隱，明白說就是「包覆在內的，包覆的」。就有如全像攝影，由於它是許多重疊波形的壓縮檔案，所以是模糊的，受覺也是散漫的，因其所包含的意義是多重的重疊，並隨所處的情境以及與之互動的方式而有所不同。在你對自己父親的受覺中，包括你曾經感受過的一切，那就有如一份你與他全部互動（類似於互涉）的全像攝影檔案，你與他之間所有的歡樂、傷害、失望、欣賞、憤怒，你與他的整個感受全都壓縮在這一份受覺中。這份受覺之所以是模糊的，是因為其中包含了全部的內隱材料。內隱材料並非清楚界定的，其作用反倒像是一整塊的背景。我們的日常生活，絕大部分就是在此一

譯註一 hologram，為一種紀錄被攝物體反射（或透射）光波中全部信息（振幅、位相）的攝影技術。今天信用卡上的防偽就是使用這種攝影技術。

譯註二 Karl Pribram，一九一九年出生於奧地利，史丹福大學心理學與精神病學名譽教授，以腦部全像攝影模型以及記憶、情緒、動機與意識方面有關神經的研究著稱於世。

整體背景中運作。

## 敞開的過程

在心理諮商過程中所發生的敞開，就是使內隱的受覺意義外顯的過程。這個過程一開始，通常是對情境的整體受覺——潛伏於各種有關於情境的想法之下的感受——去做一種遍在的觀照。案主若是無法充分放掉對局部觀照的依賴，又無法忍受恍惚，便會比較難以處理，因為到時候他們所表達的並不是來自於受覺，而是之前一再反覆的心思，如此一來，所談的問題便落於老套，毫無生趣，無法契入當下的體驗，敞開便無從發生，因此絲毫不會有新的進展。

然而，只要能夠切入並順著遍在的覺感講出來，而不是一股腦地把相關的想法宣洩出來，原來無法切入與表達的也就呼之欲出了。唯有從最初的混沌狀態出發，原來只是隱約感覺到卻不充分了解的一些新東西才得以敞開。一般來說，先將自己放空才能有新的發現，其道理在此。

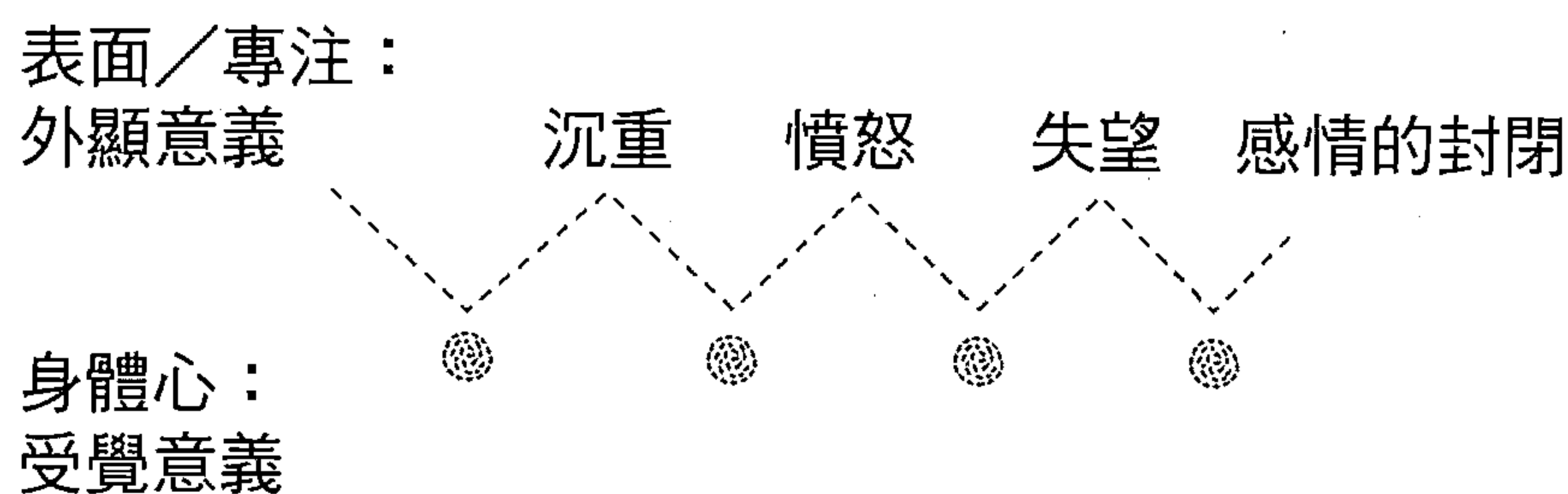
研究顯示，在心理治療當中，案主所談之事若是來自於當下的體驗——最初通常是曖昧不明的——便比較能夠有所改變並向前跨出去，尤金·簡德林所發展出來的澄心法正是針對這種情形。研究同時顯示，治療通常並不需要教導案主如何去契入身體心的知見。澄心法堪稱重大的創新，因其顯示人的確可以利用遍在的觀照去處理模糊的受覺。

舉例來說，有一位案主為婚姻感到沮喪而前來治療。他開門見山就談到與妻子的不快，滿肚

子的抱怨、自責與困擾，說來說去全都枯燥乏味，所談「絲毫未經思索」，全然沒有觸及內在生命。身為治療師，我引導他離開思想與情緒反應，接近潛伏於其下的情狀受覺。他是如何感受到體內這種情狀的呢？事實上，我並不需要費太多口舌，沒過多久就讓他感受到了，一旦連結上，便可以放心地做更深入的探索。

他這樣描述自己的受覺：「肚子這裡重重的。」既然接觸到了這種沉重，這時候就可以開展其中所包含的內隱意義了，包括某種程度的探索與專注，以便更加聚焦於整個沉重感上。這就好比突顯全像攝影的輪廓使之去模糊化，從混沌中現出形象。我的案主得以將注意力放到受覺的內隱上，關鍵在於我問了他一個問題：「是什麼使你有這種沉重感覺的？」於是他又回到自己的受覺上，我們便一同靜待某種東西出現。

「是怒氣，全都聚在我的腸子裡，」他接著說：「把我往下壓，從內向外啃著。」隨著這一步的開展，他的話語開始有力量了。一旦感受到了自己剛講出來的那股怒氣，新的想法又出現：「對她不只是氣而已，我還感到極大的失望。她對待我和以前不一樣了。」停下。語氣更為篤定。我們顯然又要有新的發展了。「但這也要怪我自己。我們一向都很好，現在卻是誰都不聽誰的。」深深嘆口氣，他已經接近了感受的核心，從他略顯猶豫的口氣，顯然有更重大的事情要吐露。這時候，他不再是定在自己的受覺上，而是直接從其中發聲。接下來才真是破繭而出：「你知道嗎？我現在才明白，我好久沒關心她了。這才是沉重的癥結。我把自己的感情鎖得死死的，到今天已經好幾個月了。這一陣子根本沒什麼感情可言。」此刻有些東西從他的身體裡釋放出



圖二：治療的敞開

來，呼吸變深，淚水成形，臉上恢復了血色。這時候，和半個小時前剛進來時，他的心境已經完全不同。

圖二是敞開進程的曲線圖，顯示案主的模糊受覺狀態（以霧狀的圓圈表示）與內隱意義外顯之間的關連。了解這些內涵在這裡並不重要，比起憤怒、失望與感情的封閉等發現，更重要的是敞開的動態發展，正因為敞開，才使得感受自然轉移，外顯了自己身體心的內隱感覺與受覺。

所有的創造性發現，無論在治療、藝術或科學上，這種內隱與外顯的往復敞開都極端重要。誠如艾德格·李文森（Edgar Levinson）所說：「治療所造成的變化有其自身的現象學理，無異於藝術家之捕捉到一個視覺意象或數學家之得出一個新方程式。」哲學家麥克斯·皮卡德（Max Picard）所說的同樣適用於詩人與心理治療，他說，語言只有從超越言詞的無分別之境升起，從

「寂靜進入言詞，再回到寂靜，如此往復」，才見其能量與潛力，「因此，言詞永遠來自寂靜的核心……另一方面，單單只是口語的聲音，其動勢不間斷地延直線行進……言詞只是從一字到另一字，乃是僵硬的……單獨的」。物理學家大衛·包姆（David Bohm）談到過有創意的物理學家應當也是如此，他所言同樣適用於治療：「應從極大處與極不明顯處著眼，『探索出』相關的新特點。」

譬如說，在寫這一章時，我是以遍在的受覺起的頭，一路談下來，必須不斷地回頭照顧前面所提過的，逐字逐句敞開，否則便無法明確說出我想要說的。每個句子都引導下一個，下一個則是建立在之前所敞開的概念上，到整章結束時，我所想要表達的全貌應該都在那兒了（當然，言不盡意總是難免的）。同樣地，在早先我提過的例子中，你對父親的內隱受覺若經敞開，你們的父子關係大可以是一整本小說。一整本小說（足足六百頁！）其實就是你以全像攝影方式將你對父親的感覺予以壓縮而成的遍在受覺。

一個內隱的受覺一經開啟，無論是在治療中還是在一項新科學理論的形成中，事情就會完全不同。敞開的過程之所以是有創意的、有療效的，在於可使我們以更開闊的方式感受自身。此一「更開闊的方式」非他，那就是兩種知見方式——表面／專注心與較大的身體心——之間動態往復互動的結果。每一步的探詢都可以照見受覺的一個新面向，而受覺一經啟動，就有如解開一個糾結的線團，漸漸地，一團混亂的情形改變了，問題不再如舊。

任何人生的問題都有許多不同的角度，或令人不安的面向，但通常只有一個核心的糾結，一

個核心的癥結（有時難免還有第二或第三個）。將此一核心問題——通常都是自己與別人或與人生之間某種困擾或難解的關係——訴諸於覺性，將大有助於解開或理清糾結。

我的另一個案主，覺得自己的人生毫無成就，經過幾個星期，探索了這種空虛的許多不同面向，問題的癥結總算顯露出來。最後他了解，並不是自己的人生缺少些什麼，而是他根本不敢去想自己真心的願望是什麼。「那樣只會讓我覺得自己一無是處。」要達到這一點，先前在空虛的受覺上所下的工夫乃屬不可或缺（這就有如藝術家或科學家要達到突破之前，必須要花許多時間去思考創作問題的不同面向）。既然明白了真正的問題並不在於外在生活有所缺乏，而是在於自己不敢去面對真正想要的，於是乃能夠不再以扭曲的透鏡看待自己的人生，他終於了解到，扭曲的並非自己的人生，而是他的透鏡。由於明白自己並不是環境的犧牲品，他乃能夠用全新的態度去營造自己的人生。

因此，治療的敞開有三個主要的階段，其一，放寬注意力去感受情狀的整體受覺；其二，直接切入受覺探索；其三，連續從不同的角度去使受覺外顯，找出癥結，自會宣泄堵塞，豁然貫通。如此一來，困惑將轉而清明，錯誤將轉而正確，失落將轉而復得。誠如簡德林所說，人生的每個問題，本身都包含了一個新的方向感，關鍵在於要能夠讓它敞開：「覺得不對時，隨之而來的……必然有一種朝向正確的方向感……每種不好的感覺都是一種追求更正確存有方式的潛能，前提是要把追求正確的空間挪出來。」

在心理治療的工作上，治療師與案主之間的對話提供了敞開的過程。善聽者之所以善聽，在



於有能力幫助別人調整到外顯之前的寂靜狀態，並使其做出越來越充分的表達，而不是固定於任何已經外顯的特定內涵。比做出回應更重要的是，要能夠指出對方（尚不明顯的）覺感並與之共鳴。李文森如是說：

很明顯地，治療師言之有物固然重要，但更重要的是，必須要與病人內心的活動協調或與之共鳴……只要治療師處於覺性擴充的狀態，以自己的參與進一步確立並體現病人的世界，完全不預期接下去會如何，或是否有可能做出有效治療。這聽起來不免荒謬，但話又說回來，治療師所做的並不是解釋內涵，而是要去擴充足為典範的覺性。

治療的療程形諸於文字後，往往令人難解，這是因為文字本身並非真正的重點。治療過程並不只是將感受形諸文字，事實上，文字永遠抓不住情感的經驗，不可能像立體的全像攝影那樣，如實複製複雜的光波組合，將之儲存到全像攝影的底片上。案主與治療師所說的話，一旦跟案主隱約的受覺生起了共鳴，就會產生一種轉化效果，有助於感情的敞開，用簡德林的話來說，就是「導出」。在這種透過敞開的導出中，對於人生，自會應運而生新的理解、新的深度與新的存有方式。

這樣的治療可以理解為一種雙向的互動過程，亦即向內切入受覺，並透過探詢與敞開將之向外導出，較諸將無意識導入意識層的單向作法，其所提供的治療模式更為動態也更為開放。照過

去的舊想法，無意識是有別於心識的另一個領域，有其自身的明確內涵與驅力，並由此孕育出一種決定論的治療方法，亦即透過理性分析去揭開心靈內部棘手的問題。人類的感受具有不斷發展的豐富性與開放性，且經常不斷以意外與非預期的方式敞開，這種決定論的治療模式不僅未能認清並尊重這種特質，反而一再強調表面心（或專注心）與深層存有之間的區隔，殊不知深層存有才是一切問題之根源所在。正如詹姆斯·希爾曼（James Hillman）所指出的，這種分析「本身其實就是問題的，徒然治絲益棼」。

## 心靈的蛻化

心理的問題永遠都是變化無常的，隨時可以用新的方式加以敞開，而非寄存於內在的固定不變實體，此一發現擴大了對人類經驗的理解。當覺感敞開時，當封凍的情感溶化時，當糾結的人生開解時，實際上會是什麼樣的情形呢？當根深柢固的夢魘突然遠揚，在此一解脫的時刻，又會是什麼樣的變化呢？

一般來說，當內心的死結解開時，通常都會鬆一口氣，然後繼續做自己的事，不曾注意到這樣的一刻可以讓我們直接經驗到自己更廣闊的存有。每當牢牢困住人的問題獲得解決時，就在那一刻，一種活在當下的踏實感油然而生，我稱之為**找到自己的座位**，因為那感覺起來便有如存有的當下得到了安頓。這種感覺往往充滿驚喜，彷彿花之剎那綻放，同時，一種垂直的——或深度

存有的——新洞察也會隨之出現，我稱之為**垂直轉化**。

在整個敞開的過程中，**水平轉化**是遞增的，有如線團之開解與變形。在垂直轉化中則有不同的情形，會突然從人格的層次跳到純粹存有的層次。水平的敞開讓人經驗到一己意識的增長與擴充，對於自己的了解會越來越多。垂直的蛻化則超越水平的漸進演變，是一種使人回歸本性的突破。到了這種境界，存有乃具備了本來的圓滿、充實、自在。在藏傳佛教中，這種本來俱足的突破有一象徵——叫做**迦樓羅鳥**（garuda），這是一種出生時就已完全長成的神鳥，破殼而出即能翱翔九天。

由於受覺較為微妙，伏於較為粗糙的思想與概念之下，因此，此一較為廣闊的存有知覺也是形成個性之水平層次的基礎。在整個受覺感受中，此一純粹存有是內隱的，一如水之遍在且包覆於所有生命形式之內。由於包覆於所有生命形式（肉體、草木）之內的水均不外露，以致我們通常都不識得此一位於經驗核心的極度敞開狀態。在佛教中，這種稱為菩提心（bodhicitta）的覺心一旦充分覺醒，用禪宗的話來說，就有如「桶之破底」。

為使人生之底徹底破入這種虛空，不再需要因畏懼此一空虛狀態而修修補補，該如何才能夠做到呢？儘管心理學的功課也能夠讓人瞥見位於本性核心的大空，但靈修才是正本清源之道。若說心理學的工作有助於**發現自我**，靈修的工作則是在幫助我們**放下自我**。由此觀之，心理學的工作與靈修的工作，一為水平的敞開，一為垂直的蛻化，一為發現自我，一為放下自我，在認識自我的辯證上乃屬一體的兩面。

在放下表面思惟的執著與形式上的意義方面——任其生起 不相隨也不相應——禪修尤其有其功效。禪修的目的並非敞開受覺的意義，而是要不斷回歸不知（unknown）狀態，使覺性得以暢行瀾漫於狹窄的我見世界。透過修行，禪修者逐漸能夠任心所生起——包括習以為常的思惟模式、非言說的內隱感受與其下敞開的覺性——而無不自在，不為所動。

禪修之可貴，在於可使我們進入鋪陳於思想與情感之下的存有祕境。無論是說明表面心的科學，或是探索身體心的心理治療，禪修均不予以否認，但卻更進一步。經由覺性，亦即存有的空性，禪修可以使人見到人類存在核心的根本圓滿。人類存在的一切經驗都只是織成一整張掛氈的線，於此也就了然於心了。

## 反思與當下——覺的辨證

在我研究臨床心理學的一九六〇年代，我整個人也沉浸在周遭的文化變動之中，其中包括百花齊放的政治運動、性革命、音樂的創新、會心團體（encounter groups）與個人成長訓練、迷幻狀態的啟示，尤其是東方靈性之學的衝擊。當時我正在研究所進修，此一文化浪潮對於我所關切的人格變化問題，無疑形成了極大的刺激作用。我的問題是：什麼樣的變化才可行、什麼方法才有效、以及如何才能水到渠成？第一次聽到簡德林談到覺轉（felt shift）——當舊有的執著放下，新的洞察、解脫與新的方向應運而生時——大有茅塞頓開之感，彷彿窺到了堂奧深處。到後來自己身體力行，更覺其深密無可言宣，有如初履祕境。

同時，我又深入禪學，對於覺轉與禪宗頓悟之間的關係深感興趣，尤其著迷於禪的故事，諸如聽鳥、掃地、當頭棒喝，都可以使弟子覺醒，以全新的眼光看待現實。頓悟顯然有如一次全面性的覺轉，整個舊的人生突然改轍，走出嶄新的存有。我禁不住想，覺轉與頓悟之間是否有所關聯，如果有，是同一件事的兩個版本，還是完全不同的兩回事？

身為一個佛法與心理治療剛入門的學生，我並不將這個問題當成學術在研究，而是將之視為

和個人與專業都至關緊要的問題。覺轉如果算是一種小頓悟，或者修習頓悟的一小步，那麼，西方的心理學工作也許可以提供新的門徑，進入以前純為神祕教派與僧眾所專有的那種境界。

## 心理學的反思

後來，在我開始成為心理治療師時，這個問題有了新的轉折。當時，在心理學與禪修上，我都已經下過了相當工夫，也頗有了一些心得。儘管這兩門工作都要求內觀與洞察，但使我大感詫異的是，兩者在處理經驗之流的取向上卻大異其趣。

在治療方面，其過程是以對話方式回溯一個人的體驗以便進入其中。在治療的對話中——與治療者對話，也與自己的感受對話——體驗敞開，內隱的受覺意義外顯，覺轉於焉形成，導致認知、情感與行為的重大轉變。

同時，我也研習藏傳佛教的傳統大手印／大圓滿，其門徑則大異其趣。其方法是以更為徹底的開放態度面對當下的任何感受，而不是往回追溯，敞開受覺意義，或進行對話式的諮商。以這種方法對待感受，所得到的領悟往往出人意表也更為當下，而有各種不同的說法，諸如蛻化、自在或當下現成。

採取這種方法，可以直接認知一己感受的自性，不問其意義，不問其所來，也不問其何往。其間並無一個自我在做觀察，或想要抓取、理解、接受任何被觀察對象的意識內涵。大手印／大



圓滿的禪修，其初階就是在教人放下心中生起的任何念頭，最後培養成一種能力，放鬆且清醒面對任何感受的生起。由於其間並無觀察者或被觀察者的分別，覺性未受到任何分別心的打擾，乃有新的自由、活力、清淨與包容生起。這種不二的覺性，用彭迦（H. J. Poonja）的話來說，「即是一己之覺悟，可謂得一切解脫」。

雖然心理治療與禪修都是要解除心中之牢結，對我來說，禪修卻更有深度也更具說服力，因其將覺性的本質視為一開放的當下，根本上得以免於抓取、計較與主客分別，較諸於心理治療更為直接，更為徹底，也更為可信。同時，在處理個人與世俗生活的問題與困擾上（這些通常都是禪修者刻意要避開的），心理治療的反思性對話過程雖然可以提供較為有效與可行的途徑，但人生絕大部分的異化與痛苦都是源於主客之分的衝突，對於這一點，心理治療未能加以闡明，又不想要加以克服，因此，其究竟的功效我還是懷疑的。

## 反思造成的內在分別

在我早期的治療師生涯中，有兩套心理治療的方法相當有用，但卻也正是我心有疑慮的焦點。早在約翰·布雷蕭（John Bradshaw）將「內在小孩」的方法加以推廣之前，我就發現，許多人為了爭取幫助或同情，談起自己受傷的感情、恐懼、無助、憤怒或悲傷時，唯有將這些情緒想像成是那個活在自己內在的小孩，否則便講不出口。由於此一方法是我自己想到的，而不是採用

現成的理論，因此，印象也格外深刻。但我還是注意到了它的缺點，因為如此一來，便從內在將一個人割裂成了兩個部分，一是觀察的「大人」，另一是被觀察的「小孩」，而且大部分的情緒能量顯然都歸給了小孩。

另外一個有用的方法就是「找出適當的情緒距離」，在我教了多年的澄心法中，這也是一個核心的特點。許多案主對於有害的情緒不知保持距離，結果不是被情緒所壓倒，就是為了保護自己而避免太過於投入並加以否定。因此，對於強烈的情緒，有必要保持某種距離，才能夠比較清楚地講出來，這就好像一個人正在大聲講話，這時候你不妨退後兩步，反而比較聽得明白。找出適當的距離是要將一己的注意力向情緒「退開」，近到可以與之接觸，但又要遠到感覺起來比較舒服。這種退開幾步的態勢有助於治療，與情緒互動對話時，非如此則無法進行。但話又說回來，如果唯有如此才講得出一己的經驗，其結果也是在維持並強化一種內在的割裂，一邊是觀察的自我，另一邊是被觀察的經驗之流，弄到最後，適當三三反而變成了一種限制。

在禪修上越有所進展，我就越不滿意反思所造成的內在分別。從靜觀修行的角度來看，人類之苦，其根源正是這種將「我」與「我的感受」割裂。苦之為物，其實就是觀察者對痛苦的、可怕的、或於己有害的感受加以評斷、抗拒、掙扎並試圖控制的結果。如果不掙扎，就可以比較當下、比較直接地去感受難受的情緒，不致於將之視為是於「我」之完整具有迫在眉睫的威脅。人生之苦起於割裂自我的分別心，但對於苦，傳統的心理治療無非是要案主自己去加以理解、管理與克服，反而很少去質疑造成苦的那個內在根源。

## 分別心與不二心

對於治療的工作，反思雖然極為重要，但依我從大手印／大圓滿修行所得到的經驗，那只不過是東方思想所說的分別心（divided consciousness）的表現而已。說到一般的意識，梵文是 *viṇaṇa*，其中的 *Vi* 可以譯為「分別的」，*-jāna* 譯為「智」。分別的在這裡指的是主客之分，我們如何看、看什麼，其中主要的決定因素就分成觀察者與被觀察者、理解者與被理解者。一切傳統知識，包括心理治療，全都納入在此一分別智的架構中，誠如現象學家彼得·柯斯坦包姆（Peter Koestenbaum）所說：「所有的知識都是這種二分的，心理治療的介入也不例外……就和其他形式的知識一樣，心理治療是對自己的反思，是自我認知（self-knowledge）與自我意識（self-consciousness）。」

當人對自己反思時，自己一分為二，一個是自我反思的客體，另一個是觀察的主體。這就是分別智（*viṇaṇa*）在起作用。將感受場域分成兩端是一種相當有用的方法，可以產生自我認知，了解自己的習慣、自己的人格結構、自己特有的思惟、感覺、行為與理解模式。所有這些對自己的認知雖然相當有用，但透過反思的二分所認知之心身模式卻不完全等同於我這個人。另一方面，我也不等同於與這些模式保持距離並對之加以反思的觀察者。這兩端都是概念心的產物，而概念心的運作則是將感受場域一分為二，並用這種以分別為基礎的概念在做詮釋。

精確觀察感受的本質就可以發現，絕大部分的理解與認知都受到這種概念二分的制約。

舉例來說，看一棵樹，我們通常所見都不是它個別的、活生生的當下狀態，亦即它的自性（suchness），人所見之樹，乃是由概念與認知對名叫「樹」的客體所形成的經驗。相反地，克里希那穆提（Krishnamurti）則以較為直接與不離的方式看樹，他是這樣說的：

看著這棵大樹，不禁要問，到底是誰在看誰，眼下便全無觀者了，一切皆是如此生機勃發，唯有生命而已，觀者則不動如葉……完全靜止……聽而不應、不錄、不取，唯觀與聽而已……事實上，其外即其內，其內即其外，內外難以分別，也不可能加以分別。

一如所謂的「新聞」，無不宣稱是準確而客觀地呈現世事，但卻掩蓋了其內隱的偏見，同樣地，我們也認為，傳統的分別心為擺在眼前的一切描繪了一幅精確的畫面，卻不知道概念性認知所製造的現實通常都是扭曲的。就是這樣，我們所經驗的並非「物自身」，並非其豐富而鮮活的經驗實相。誠如偉大的西藏瑜珈行者米龐（Mipham）所言：「一切所想皆無法完全如其真實。」

這種因習慣而扭曲的理解——對實相錯誤認知而不察——用佛家的話來說就是**輪迴**，意為「假相」。輪迴之所以形成，在於習慣性地將感受場域一分為二，以為在做觀察的我是有別於其他場域的。禪修的經驗則揭示一種不同的知，是一種對**自性**的直接認知，是活潑潑無可言喻的當下實相，展示於純粹覺性的清明之中，擺脫了概念的或二分的定見。這種知若是指向內在，就是禪宗所說的「直指本性」。在這種情況下，「本性」不是思惟、觀察或反思的客體。心識若是處

於客體化的狀態，便無法理解任何事物的當下存有，遑論其本性。

要理解事物的本性，唯有讓我們的覺性非概念地、無條件地向事物敞開，讓事物以其本性展示自身。如詩人松尾芭蕉〔譯註二〕之所言：

從松了解松，

從竹了解竹。

談到這兩句詩時，日本思想家西谷啟智（Nishitani Keiji）說，芭蕉並不是要我們「深入地去觀察松樹。他並非叫我們以科學態度去研究松樹，而是要我們進入松樹之所以為松樹的現存狀態，並從那個角度去看松與看竹。他是在提醒我們，將自己放到事物如實展現本性的向度中去」。出之以同樣的口氣，道元禪師〔譯註二〕有言：「知水看水，不應將自己局限在人的觀點，而應用水看水的觀點去看水。」「用水看水的觀點去看水」，意思就是從水的自性去認識水，而不應該將經驗孤立起來，用觀察心的概念去加以理解。

譯註一 Basho (1644-1694)，日本江戸時代著名俳句詩人。

譯註二 Zen Master Dogen (1200-1253)，日本曹洞宗鼻祖。

如果將芭蕉與道元的句子加以延伸，用到自我認知的範疇，便可以這樣說：「若想要了解自己，直接就向當下的自己敞開，進入自己之所以為自己的現存狀態，並安置於自己的本性中。恰如為竹子所拍的照片並非竹子本身，自己以心識為自己所拍的照片——亦即自己透過反思的觀察對自己所得出的看法與結論——又怎麼會是自己真我的寫照呢？」分別心——*vi-jnana*——絕無可能生起智，亦即直接而非轉介的知、不二心、自明的覺性、自在的智慧。*Jnana*是一種截然不同的自知，主要是經由靜觀的訓練習得，其中無有主客之分，得以「直見一己之本性」。

遊走於心理治療與禪修之間，我發現自己會一而再再而三地興起以下的問題：心理學的反思有可能成為覺悟之道上的一塊踏腳石嗎？由於心理學的反思本質上是一種分別心的形式，講是療癒了，有沒有可能只是巧妙地將內在的分裂永久地保存了下來？我認識的某些靈修導師或修持者，就曾對此提出批判。他們辯稱，心理治療只是一種掩飾，只是讓囚禁的自我感到舒服而已，因為它並未解決——反而是強化了——諸苦的根源，亦即認同一個分裂的我，永遠都想要控制或改變一己的經驗。許多治療師則站在另一個極端，將靈修視為一種逃避，亦即不去處理個人與人際的糾結，以致無法成就充實的人生。

儘管心理學與靈修的工作確實各有所短，但這兩種極端我都難以苟同。我尊重心理治療本身的專業，其方法與觀點在其領域中自有其效果，不一定非要符合不二理解的最高標準。同時，我也認為，在心理學的反思與禪修之間搭起一座橋樑乃是可能的，儘管前者是以分別心為中介，所產生的我知是相對的，而後者則是更深層的知，無分別且不落言詮。我希望看到兩者能夠攜手合



作，成為覺的辯證的一部分，進而將人類經驗的兩端——制約的與無條件的、相對的與絕對的、心理的與靈性的、人的與宇宙的——整合到一塊。

這些問題我始終念茲在茲，因此，我在自己的治療方法上自有其目標，我稱之為「靈性的心理學」或「專注當下的心理治療」。在傳統的心理反思與觀想的深層運作之間，提供一個中間階段，其結果證明，這種作法比我開始施行治療時所採取的作法更符合我的禪修經驗。在這一章剩下一來的部分，我將此一中介階段放進規模較大的覺的辯證中，任其在心理學的反思與靈性的當下中開展。

## 基本問題：前反思的分別作用

無論根據心理學的或靈性的傳統，一般的意識狀態之所以會出問題，癥結都在於潛意識中的分別作用（identification）。還是小孩子的時候，覺性基本上是敞開的、包容的，然而，對一已經驗的反思能力卻要到十歲出頭，亦即要到皮亞傑（Piaget）所說的「形式運思期」才會充分形成。到了這個時期，自我開始受到一種更為基本的力量——分別作用——的驅策。

童年時期，由於缺乏自我反思的覺性，人對自己的了解與認知，絕大部分是來自別人，因此，不可避免地會內化別人對自己的看法與反應，並以別人眼中的自己看待自己。如此這般，分別作用形成，而這個穩定的自我形象又是由心象所構成，後者則是屬於較大的客體關係——亦即

早期與父母親相處時所形成的人我模式——的一部分。分別作用的形成，意味著把自己看成是某個人，而這又有賴於別人是如何看待自己。

分別作用有如黏膠，意識以此將自身與意識的內涵——想法、情感、形象、理念、記憶——黏合起來，並強調其重要性。「那就是我」或「那代表我」，在這樣的認同中，意識將其本身客體化，使其本身成為一個客體。這就好像照鏡子，把自己當成是鏡中反映的那個形象，反而忽略了實質存有中更為當下的經驗。分別作用是自我認知的一種基本形式，是人在童年時期最擅長的，並也限制了人的認知能力。

等到反思的自我認知能力發展時，認同作用便充分形成。人對自己的認知都是間接的，其中有著記憶與自我形象，以及由這些記憶與形象所形成的信念在作用。透過自我形象，人認知自己，於是成為自己眼中的一個客體，從來不了解自己是一個更大的存有與實有場域，那才是所有思惟形式所生起的地方。

## 反思：退離分別作用

要將自己從無意識的分別作用中解放出來，第一步就是要使之意識化，亦即對之進行反思。想要從前反思的分別作用直接進入不二的覺性雖然有所不能，但卻能夠用分別心反思分別心。佛陀將此比喻為用刺來挑出肉中的刺。所有的反思都要退離分別心，以便檢驗並探索其模式、情緒

脈絡、意義與理念，理念又包括了一己的基本主張、信念以及對現實的觀點。與分別作用面對面的自我反思，代表著向更大的自我了解與更大自由跨出一大步。誠如蓋布里耳·馬索（Gabriel Marcel）所說，「反思……是一種向上提升之道」。

反思一己之經驗有不同的方法。有些比較粗糙，有些比較細緻，這要看一個人的分別心強度以及其在主客間所持的距離而定。我將反思法分成三個層次：概念反思（conceptual reflection）、現象反思（phenomenological reflection）與正念觀照（mindful witnessing）。

## 概念反思：認知與行為的分析

對自己的感受進行反思，多數人都是以思考出發，利用理論與概念對事情加以說明或分析。概念可以使人走出前反思的感受潛伏狀態，而得以用新的眼光或新的角度加以觀照。多數的心理學與靈修傳統都是從概念反思出發，採用某些觀念幫助人們用新的觀點觀照自己的感受。舉例來說，佛陀的四聖諦就是教人退而觀照一己的潛意識諸苦，以便思考其本質、原因與解決。在西方的心理學中，發展理論，亦即意識地圖，與性格類型學都有著相同的目的，提供有系統的架構，就是要幫助人們分析、組織與了解自己的感受。

某些種類的治療主要就是以概念反思為基礎，藉以解釋或改變案主的感受內涵，而非處理案主的整個感受過程。此一方法頗為粗糙，並非直接面對當下的感受，與感受的關係反而不時遭到

理論架構的**居間牽制**。治療師只是運用一些人類發展與行為理論來詮釋案主的感受，案主的主要活動則是思考並談論自己的感受。治療師有可能用預先設計的手法操作案主的行為，運用某些認知策略（例如重組、正面肯定）或行為策略（例如去感情化、情緒宣洩）改變令人不快的感受內涵。有些案主，自我強度不足，又缺乏直接、當下面對自己感受的動機，對於這種人，治療師就最常使用這種方法。

靈修的傳統則常將往昔大師的靜觀心得當作「境界」，傳給新入門的弟子，幫助他們為自己找到靈性了悟的精要。舉例來說，在大手印的傳統中，師父所提出的境界，就是直接指出覺性本來廣大無邊。十八世紀大手印大師羅多洛·泰耶（Lodro Thaye），則是用一孵化便能飛翔的神鳥迦樓羅鳥的圖像來說明此一境界對心識產生的效果：

以此一境界觀想

有如迦樓羅鳥翱翔長空

無有煩腦疑懼。

不以此一境界觀想

則有如盲人行走曠野。

但這一類的境界如果只是概念性的，便無法具有轉化的效果。因此，羅多洛·泰耶又說：

雖持此一境界卻不觀想

有如富人爲慳吝所縛

不能爲自己或他人帶來豐富

境界與觀想併用才是正道。

任何境界，若以理論著手而非直指其所指的實相，都是危險的。因此，在大手印／大圓滿的傳統中，大師定會隨境界提出「指導」，傳遞或透過經驗，向弟子揭示境界實際上所描繪的實境。然後境界便成為靜觀之路的基礎，其目標則是身體力行以體現此一境界。

## 現象反思：直指感受

概念反思所提供的是一幅地圖，告訴我們身在何處，或一種策略，讓我們知道走向何方，但在幫助我們更直接說出當下處境方面，其價值卻有限。概念的定位與分析——思考與談論經驗——終必要讓路給幫助我們直接處理感受的方法。

現象反思是要擱置習慣性的概念構思，以一種更具啟發性、更放鬆的方式探索感受。由於現象反思並不為感受預設概念或策略，所以更為細緻。此法所用的概念是「貼近感受」，其之所

來、所述、所回溯的均是直接感受到或覺察到的，因此拉近了觀察者與被觀察者之間的距離。

現象學方法用於心理治療，將經驗視為複雜而旺盛的過程，無法完全掌控與預測。意識貼近觀察體驗，緩緩向內探索，耐心等待直接從那兒所發出來的回應與洞察，而非訴諸某種認知模式。如此一來，感受本身就是指標，將探索過程中敞開的變化揭露出來。

舉例來說，胸口感到緊，剛開始所透露的可能是焦慮，然後經過進一步的反思，卻是一種無力感，一種自己是否值得人愛的不確定感。最初的感覺判斷或許是焦慮，或因而感受到威脅，但隨其自身的揭露，卻是值不值得被愛的不確定感，於是乃有一種較輕微的觸痛生起。像這樣將內在進行的感受講出來，使其進一步敞開，焦慮乃為之減輕，取而代之的是一種自憐之情。以這種方式反思，觀察者與被觀察者變成了雙人舞中互動的兩端。像這樣跳脫習慣性的反應與設想，進入一種與過去經驗更具啟發性的關係，就是哲學中所說「現象還原」（the phenomenological reduction）的精髓。

## 反思觀照：全然正念的專注

這是在禪修初期一種更為細緻的反思。在靜坐觀想時，人全然專注於心波的流動，完全不會個別生起的感受內涵。在此一方法中，觀察者與被觀察者之間的距離更為縮小，在這中間，對於心波的任何運轉均不加以理會，不理解、不敞開、不串聯，也不放下或解決。在禪修進行中，



任何這一類的意圖都表示心智仍在操作，因此，對解構分別作用造成干擾。現象反思是要找出新的意義、新的理解、新的方向，禪修卻是更徹底的**無為**之道，是要放掉抓取情感、思想與認同的任何傾向。但這還不是大圓滿的全然無為，因其仍然需要某些跳脫（分別作用）與觀照。

正念的修持（mindfulness practice）是介於反思與不二當下之間的過渡，同時具有二者的要素。將專注力指向思惟，將可以注意到一種關鍵的差別，包括思想與覺性之間的差別、各種意識內涵與清淨心之間的差別，前者有如雲絮過空，後者則是遼闊蒼穹的本體。放掉習慣性的分別作用，可以使人進入純粹覺性，而純粹覺性則是本來自由，不受思想與情感的驅動。想要跳脫分別相的執著，這一步格外要緊。在大圓滿的傳統中，這講的是將陷於分別的心（藏文 *sems*）與清淨不二的覺性（*rigpa*）加以區別。西藏宗師卻吉·尼瑪（Chokyi Nyima）談到此一區別：「基本上有兩種心。分別心指的是概念的思惟狀態，是對某些事物的執著……不二則是免於執著，指的是本來覺醒的狀態，不落入二元的糾纏。心的這兩種狀態，明白其間的區別至為重要。」

### 純粹當下：在感受中覺醒

在能夠自我反思之前，我們仍然是以意識層中的思想、情感、信念與記憶在做出分別，也正是這種分別作用讓人無法脫離制約。運用反思，乃可以開始將自己從無意識的分別作用中釋放出來，加以跳脫並觀察。然而，只要是還需要跳脫，就仍舊是停留在分別心。若要更進一步，則是

要超越反思，不再落回到前反思的分別作用，透過與感受的和解，發現並安住於一切感受所生起的那個深層、寂靜的本源，從而與經驗合一。此一辯證的第三層次，使人超越傳統的心理學模式與哲學架構，是後反思的，以反思的功夫為基礎但卻超越反思，於其間敞開一條超越分別心的存有道。

強調主客相互關係的現象學，在西方探討人類經驗的知識中即使是最細緻、最不一的，但卻還是無法更進一步。以柯斯坦包姆為例，他的《人的新形象》（*The New Image of the Person*）雄心勃勃要發展一套現象學的臨床哲學，也頗為認同禪修與超個人的經驗，但卻還是只以退縮的字眼來形容禪修，認為觀想當下——他稱之為永恆的現在——乃是徹底的現象還原：

反思的退縮永無止境，因為人類所經驗的意識場域是無止境的。嚴格來說，退縮無有窮盡……永恆的現在這種經驗就是不再存在於時空之內，而是成為一個時空的觀察者……在觀想中，個人對一切經驗所採取的態度就只剩下旁觀……觀想者逐身體、情感、環境之流……如此一來，乃將自己訓練成了觀察者而非參與者。（粗體為作者所加）

對於正念修持的初階反思觀照，柯斯坦包姆之所言可說完全正確，然而，禪修若只走到這一步，就還沒有超越分別心。禪修的終極目標絕非如他所說，僅止於將我們訓練成「觀察者而非參與者」，其目的其實在於充分參與人生，只不過並非前反思分別作用式的無意識參與，而是有意

識的清醒參與。到最後，是要以清淨的當下取代分別心。

有關超越主客的覺醒及其神聖的意涵，在所有的現象學者中又以海德格（Heidegger）與梅洛龐蒂的認知走得最遠。梅斯特·艾克哈特（Meister Eckhart）談到海德格所講的 *Gelassenheit*，亦即放下（*letting-be*）時，其說法簡直讓人想起佛陀所說的自性：「放下者，任存有如其本來，意思就是說，使一己當下於空間及其空性，於其中，一切存有皆立，並任令此一空性自在不離。」梅洛龐蒂則認為，他所稱的**高層反思**（*sur-reflection*）有必要加以開展，「那將使其本身及其所帶入視野的改變引起注意……唯有投入而非旁觀這個世界，唯有回到本來的自己……觀者與所觀才能互觀，人才不再分別誰是觀者、誰是被觀者」。兩位大思想家都是要指出一條道路，超越傳統西方的二元思考，令人肅然起敬。然而，在充分實踐不二的當下上，現象學充其量只是指出了一條方便（*upaya*）法門，卻還沒有為此提供一條道路。

在大手印／大圓滿的修行中，觀想者發現不二的覺性，眼過處，意識所見的客體，焦點逐漸消融，便安住於虛空的當下，安住於福蘭克林·麥瑞爾伍爾夫（Franklin Merrill-Wolf）所說的「無客體意識」。這種不二的當下，其質性可以用深邃、光明、虛空等字眼來形容，但就其實相而言，其屬性當中根本無有自我意識的反思，相反地，若是完全安住於虛空澄明、清醒的覺性中，就不會生起任何想要改變或造作感受之心。

這就是直接的自我認知，直接認識本性是純粹的存有。這時候，注意力轉而向外，因其未被概念所蒙蔽，其觀照是清晰而鋒利的。世界之為世界，與覺性本非分離，其歷歷在目亦一如覺

性。覺性之為覺性，也非某種與所見互為分離的主觀。覺性與覺性之所見是在一當下的統一場域中互為呈現。

## 不刻意修練

在此一當下的統一場域中，覺察或覺性均非可以被心所抓取的客體。這種感受的不可抓取性就是佛教空的基本意義。大手印的傳統談到空與覺、空與明、空與實、空與能的不二性，也可以說是空與存有的不二性。純粹當下就是了知空即存有：存有不為某種有而存有。存有即空，不是因為存有無所有，而是因為存有不能被任何外於其本身的指涉所涵攝。存有者，不被任何物質界域或概念名稱所抓取或容納。用西谷啟智的話來說：「唯其為空，存有 (being) 才成其存有……這也就是說，空可以說就是『存有的本身』 (beingness)。」

按照這個意思，空不是屬於覺性、實相或存有的某種「屬性」，而是在超越主客分別的純粹當下所掌握到的全然清明。這種境界可以有多种不同的說法，諸如自覺的覺性、智 (jñāna)、佛性、智慧心、大菩提、大圓滿。由於是自悟的覺性，亦即不待外求本身就是透徹明亮的，純粹當下乃是渾然的圓滿而非跳脫的分別，不同於反思，其全然無有「造作」，一如大圓滿宗師龍欽巴 (Longchenpa) 所說的：「不以心尋心，而放其心。」

覺性一旦擺脫概念心的桎梏，透過正念與反思，就能現其本來清淨、放鬆、開闊、明亮、當

下的本性。用大手印法門的話來說，「安放於一己本性之中」，就是如此境界。由於是安住於當下，這又超越了用心、專注與觀照，故稱為「不刻意修練」（nonmeditation）。此一朗朗燭照的實相非言語或形象所能形容，只能用比喻來說明，如羅多洛·泰耶所言：

其為虛空，不可如物般抓取。

其為晶瑩無瑕的水晶。

其為自覺心如燈般光耀。

其為無可言說，一如啞者之無言。

其為無遮、透明的智慧。

其為開悟的法身、佛性。

本來純淨、自在。

其為無可象喻，

且無可言說。

其為法空，

勝過一切心識之所觀。

在這種不刻意修練的狀態下，概念心與純淨的覺性之間已無分別之必要，所有心識狀態都可

以是覺醒與當下。這是一個在思想、情感與知覺生起時充分覺醒的問題。無論所生起的是什麼，其間都不再有絲毫分別。

這種純粹當下的特質為心波帶來自發的淨化作用，毫無刻意造作改變的意念。淨化發生之途有二，彼此關係密切，一是**轉化**（transmutation），是多少需要下些工夫的，其二是解脫（self-liberation），較不需要用力而是自發的。

## 轉化

在金剛乘佛教〔譯註三〕的譚崔法門中，「不清淨」經驗——以無明、分別、強取、執著為主——轉化成「清淨」經驗的洞察、開放、不執與自明。金剛乘的基本法門是觀照、持咒、覺醒與象徵性的儀式，最後通達精進的、完全直接的大手印／大圓滿，修行者乃得以與當下無染的經驗完全契合並敞開，了然於清淨與不清淨之別。

在這種直接的面對中，感受的厚重固著脫落，揭示其內在更深邃、更有啟發性的智慧。丘揚·創巴如此描述這種改變：

到此一境界，日常生活中透過感官知覺的任何經驗都是敞開的，因其為直接的……在（自己）與彼之間並無隔障……譚崔所教導的不是壓抑或破壞能量，而是將之轉化……當（自己）順



能量的模式而行，感受便將充滿創意……至此乃知，任何事皆可任其自適，得見生活處境之下潛伏的智慧……若情緒動盪，譬如憤怒，驀然一瞥虛空……便知無需壓抑自己的能量……而是將此強取的能量轉化為動能……對於這種本來敞開的情緒，若能確實感受到其性質，此一經驗也就包含了究竟真實……人將發現，情緒實際上並非如其所現之存在，而是包含在更大的智慧與虛空之中……於是，將情緒……轉化為智慧的過程乃應運而生。

在這裡，情緒的轉化並不需要刻意，只要充分向其敞開自會發生：

儘管所經驗到的情緒動盪……但自己與其本一……讓自己處於其中，行於其中，順其自然，體而驗之，於是便迎向情緒而非情緒直逼而來……此一動盪的能量乃完全可以作用……凡輪迴心中所生起的皆可視之為道，是可以作用的。是無畏的宣示——是為獅子吼。

身為此一法門的弟子，對於以上話語稍有心得，我不禁感到，即使是澄心法——據我所知最直接、最有穿透力的貼近感受療法——也有所不足了。

澄心法用於模糊的身體覺感，但對於自其間生起的細微感受，卻還是保持著若即若離的敬意。專注於一種覺感上，從而了解感受變化的具體階段，固然是一項重要的發現——利用靈修避開一己之情感與個人經驗的人也可以做到。然而，澄心法之用通常偏重於揭開受覺意義，偏重於解決與追求覺轉。這樣一來，便仍然流於「造作」，對於一己的感受仍然有彼我之分別。這裡所講的偏重可以是非常細微的。只要是想要改變一己的感受，就不免抗拒感受的本然、實相與我所說的**無條件的當下**（unconditional presence）——亦即充分而直接面對感受的能力，完全不訴諸於概念性的或工具性的思惟。

在心靈的工作上，心理學有其微妙的陷阱，亦即會強化人格中某種制約的傾向，將自己看成是一個造作者，不斷在尋找感受的意義，或是追求「更好」。心理學的反思雖然在重要的面向上確有助於進展，但到了某個程度，改變或改善的慾望，即使只是極小的，也會妨礙到深層的放下與放鬆，以致無法從人格層面轉進到存有層面，而存有層面唯有透過當下——所有概念心與造作心都止息的一刻——才能夠發現。

當感受處於本然狀態，而非想要加以任何改變，對內在的專注便取得重要而有力的進展，感受不再是與人分離的客體，也不再是人想要加以改變或解決的對象，相反地，專注力擴大到更大的領域，亦即自己與一己感受共處的狀態。這個時候，當人以更敞開、更接納的方式談起自己的感受，就會變得更少窒礙，因為人與感受不再處於彼我與主客的拉扯中。

心理治療的目的雖然在於降低心理壓力並增加自我了解，而不是要克服分別心，但我卻感覺

到，在治療上採用比較無為的禪修乃是必要的。之所以會有這樣的想法，是因為我在處理自己的事情時，每當將自己向感受的本然敞開，都會將自己帶入一種充分的當下狀態——一種「非既定的存有」——沉浸於強烈的寧靜、包容與活力之中。每當這種時刻，分別心的另一邊便歷歷在目——存有與自我契合，嶄新而深邃。

當然，有時候固然要任感受處於其本然狀態，有時候還是需要積極穿透感受的隔障。在我們無法或不願意積極處理自己個人的事物時，這時候若選擇放下，就會成為一種逃避，無異於走進了死胡同。但若無法任一己之感受自在，或任其向本然狀態敞開，心理學的工作又會強化了受制約人格的習慣性傾向，以致背離了當下。澄心法雖然指點我一條道路，得以免於落入第一種陷阱，禪修則教我以無為的智慧，指點了另一條免於落入第二種陷阱的道路。

## 放下感受任其本然

在訓練專業治療師時，我發現，太重視改變會使治療師產生一種微妙的傾向，他們在和案主溝通時會說：「你這樣下去是不對的。」如此反而更加強了多數人原本就對自己的不滿態度：「我應該做得比現在要好，我到底出了什麼問題？」治療師如果使案主有了這種傾向，在療程與關係上就會出現一種根本性的障礙，案主或是隨著治療師的既定方向走，結果斷絕了與自己的存有的聯繫；或是抗拒治療師的既定療程，結果又使自己陷入了停滯。

隨著訓練治療師的經驗增加，我就越明白治療師最重要的素質就是要能掌握「無條件的當下」，但說來還真令人訝異，絕大部分的治療訓練幾乎從未提過或教過這一點。治療師若能以這種方式對待案主，案主的內在便能夠開始放鬆並更充分敞開。我一再發現，無條件當下乃是最有力的轉化力量，原因非他，乃是人願意與自己的經驗共處，不再將自己一分為二，想要「管理」自己的感受。

無條件當下的無為可以廣泛用於治療方法，包括指導式的與非指導式的。最重要的是，要有**探索的意願**，直接面對一己的感受並了解其底細，然後才會**承認**自己的內在情緒：「是的，這正是我現在所體驗到的，我感受到威脅……傷害……憤怒……抗拒。」承認包括認知並指認得出當下正感受到的是什麼，明白自己的身體對它的感受，並邀之更充分進入覺性。坦承的力量絕不該加以低估。為了要幫助案主免於迫不及待尋求解決，我常會這樣說：「注意現在的感覺，**老老實實承認**自己的感受。」專注於這種確認的感覺上，可以切斷對內涵的反射衝動，使案主更能夠與感受共處。

一旦讓感受處於其本然狀態，**放下**並任其自在，就可以更充分地與之交會。但這並不是說耽溺於其中或將之解決。相反地，放下指的是給感受空間並任其本然，放棄任何控制或評斷的衝動。也就是說，既不認同感受（「我在生氣」）也不加以排斥（「我不該生氣」）。要能夠做到這種放下感受任其本然的境地，需要相當時間的專注。

能放下感受任其本然，就能夠使自己對之更充分敞開，不再使自己有如觀察者、裁判者或管

理者般，讓彼此之間仍有距離。無條件的當下有別於澄心法與其他反思法，這正是關鍵所在。這時候，向感覺到的經驗敞開、進入，並與之共處，完全不去探求其意義，或想與其有所互動，或對之採取任何動作，或加以了解。這一刻，最重要的已經不是我們所感受的是什麼，而是向其敞開。

舉例來說，有一個案主覺得自己一無所是，亦即她若向自己的內在觀照，她一無所見。一開始，我雖然要求她專注於自己體內這種「一無所是的恐懼」，並討論這種情形與她過去的關係（這仍然是反思的探索），但到最後，我會要求她直接向這種一無所是的感覺敞開——充分進入並讓自己**確實**一無所是（這時反思讓位給當下了）。過了一會兒，她說：「感覺起來空掉了，但也有一種充實，一種平靜。」她之所以覺得充實，是因為她立於當下，不再失聯。感覺到平靜與充實的是她的存有。同時，她開始了解，自己一無所是的感覺其實是存有與自己割裂的症狀，是內心可怕的空虛所形成的訊息與信念強化了這種失聯。當然，情緒並非都是那麼容易就可以轉化，關鍵則完全在於案主與其治療師的關係。但對有過多次這種經驗的案主來說，對於這樣的狀況將越來越得心應手。

## 無條件地向一無所是敞開

情緒本身未必可以開啟智慧，但對情緒充分敞開的過程卻可以。一旦與一種情緒之間不再有距離，情緒也就失去了其強固性，情緒之為物，唯有在人待之如客體，與人之間有所距離才會固

化。在上面的例子中，案主那種一無所是的恐懼，只有在她抗拒那種感受時才會持續存在。當她無條件地向一無所是敞開時，這種內在的分裂乃為之消失，至少在那一刻，她走出了自己緊抓不放與不願改變的觀點、態度、聯想，擺脫了那種可以追溯到童年的「一無所是」感。由於與一個她始終缺席的地方契合了，她經驗到的便是自己的存有而不再是一無所是。「一無所是」轉化成為開闊的存有，一無所是的恐懼不再牢牢抓住她不放。

當覺性的焦點從一種情緒——感到痛苦或快樂、喜歡或厭惡、接納或拒絕的客體——轉移到與之共處的狀態，就可以使人發現隱藏於其中的新資源與智慧，如同從人格層面轉而進入了較大的存有空間。當下於憤怒，則生力量；當下於悲傷，則生慈悲；當下於恐懼，則生勇氣與決心；當下於空虛，則生開闊與平靜。力量、慈悲、勇氣、開闊、平靜都是存有有不同的性質，也是以不同方式展現的當下。

以這種方式，存有與自己充分處於當下，至少在那一刻，克服了彼我之間、「我」與「我的感受」之間的矛盾。從那兒，一切看起來都不同了，感覺起來也不一樣了。覺轉發生了，但較諸於簡德林所說的反思式敞開所導致的「內涵蛻變」（content mutation），這種境界尤勝一籌。內涵蛻變的一個例子是這樣的，憤怒經敞開後，顯露出來的是恐懼，再經敞開，顯露出來的則是希望被愛，因此而了解自己的憤怒正在推開自己之所愛，由此而生如釋重負之感。我稱這種情形為「水平的」覺轉，因為，較為深層的情感與理解或許因此而敞開，但其過程仍然是在人格層面的範圍內。而經由無條件當下所發生的轉化卻是「垂直的」的覺轉，從人格轉而進入了較為深邃的



存有，由觀察者與被觀察者所構成的結構，連同所有的抗拒、退縮或掙扎都一併消融。

當然，這種深化並非唾手可得或輕而易舉，也不會導致一勞永逸的人格轉變。在垂直的覺轉發生之前，通常都必須先有一連串的水平覺轉，在這些覺轉真正使人生改頭換面之前，也必然要經過長期的整合。同時，我並不是說澄心法與其他反思法無法導致垂直的覺轉，一個人只要完全向自己的感受敞開，人格——評斷、控制與抗拒的主體——就會暫時消失。但治療師若缺乏禪修的某些背景，或許難以充分理解這種境界，也無法使其開展。

這種覺轉發生時，有必要幫助案主認識其本質與意義，使其得以落實。這時候，我會鼓勵他們安住在那兒，對於已經到手的當下，去理解其新的特質並任其在自己體內遊走，不要去碰其他問題或任何別的事情。當下感有可能繼續深化，新的視景或心象會自行揭露。但案主也有可能感到不安、抗拒或解離。碰到這種情形，我便重新回到反思式的探討，看看發生了什麼事情，有可能是舊有的信念、客體關係或分別作用介入了。我便會用反思的方式和案主一同討論這些障礙，等到了一個程度，再要求他們以前述的方式與自己的感受共處。如此施為，當下的力量將得到擴張，儘管其間總有障礙橫梗。

這種靜觀方式的心理學工作不同於傳統的治療，比較重視恢復存有的當下——經由直接向感受敞開——而非訴諸問題的解決。解決問題的心態只是在強化內在的分別，是一個以改善者自居的我，面對一個自己想要加以改變的有問題的「我」。相反地，垂直的覺轉由無條件當下所達成，則是一種心態的轉換，對待問體的整個方式也隨之改變。人們經常都會發現，對於身邊的問

題，自己的規避、控制或排斥，其實也是問題本身極大的一部分。了解這一點，將可使我們以新的思考去面對自己與問題之間的關係。

無條件當下比心理學的反思來得更徹底，關鍵在於順應一己的經驗（如創巴所言：「任一己進入情緒、穿透它，順應它」），同時又知道如何以正念駕馭能量，而不致為其所壓倒。此一方式顯然不適合於自我缺乏強度的人，這種人無法退觀並反思自己的情緒，應以建立穩定而結實的自我結構為首務。此時，使用澄心法可以使案主在自己與動盪的情緒之間找到適當的距離，有助於增強觀察者的自我。無條件當下則是要人縱身躍入，一舉消除一己感受中的分別。

無條件當下的轉化既見於心理治療也見於觀想修行，但兩者的發生不盡相同。在治療方面，轉化是對話過程的一部分，因此，其既來自於也回歸於反思式的互動。反思垂直蛻變中所發生的情形，也可以有助於將當下新的特性整合進入日常的作息。相反地，在觀想修行中，心識狀態能夠更當下、更自發地轉化，完全不需要藉助於預設或系列的反思過程。由於未經過反思的中介，觀想者反倒能夠更深沉、更自足地超越分別心。然而，如何將此一更深沉的覺性整合到日常作息，卻是一項挑戰。

## 持續的解脫

上述的轉化多少還是有一點分別的意味，至少在開始的時候，需要下工夫去接近、進入感

受，並將自己向經驗敞開。轉化之外，另有更為微妙的不二當下，通常只有透過深層的禪修才能達成。在大手印／大圓滿的傳統中，這就是所謂的解脫。達到此一境界的人，其當下須與不離經驗的變動，無論其為思想、知覺、情緒或感受。用大圓滿大師巴楚仁波切（Patrul Rinpoche）的話來說：「放其心於一切所生所起，足矣。」這種無染覺性（naked awareness）——於任何生起皆無心理或情緒的反應——任由各種經驗維持其本然狀態，免於分別心的抓取與執著，完全清淨透明。純粹的當下得使心波的自覺成其為可能。這就是大手印，亦即無上印相（譯註四），究竟了悟「放任其存有如其本然」。

此一無上印相又是什麼呢？用大手印宗師之一的帝洛巴的話來說：「心無指涉，是為大手印。」不依賴任何指涉——態度、信念、意圖、抗拒、我見、客體關係——詮釋自己的經驗或以之評價自己的存在，便是安住在存有的「核心」，「位於轉動世界的不動點，如如不動」。這種「安住於一己經驗的中位」，指的不是「位在」任何明確的「地方」。**中位**（middle）一詞係西谷啟智所用，意思是「事物如其本然的存有模式，亦即事物安住於其完全本然的獨一性……其為當下的呈現——當下如實地成就——恰如我們自己的真實。其為「不離」與「踏實」……一舉一動皆隱然透露一種絕對的當下。於此，我們所說的『中位』在焉。」安住於存有的中位，意思就

譯註四 mda，佛教密乘標示諸佛成就境界所結的手印。

是立於純粹的當下。

一般的分別心使我們散處在經驗場域，無論觀察什麼都是退開的。相反地，安住於中位時，「主體客觀認知事物並同樣客觀認知本身如一事物的觀點，乃為之崩潰」。此處所生起的我知是當下的、非客體化的。

其之為「知」，其構成不是我之反照本身，亦非折射進入本身，故不是「反思的」知……這種自覺……之為知，不是我之「折射」折入我的結果，而是處於本然的位置，是絕對的直觀……之所以如此，是因為其知源自於「中位」。其為絕對非客體的我以絕對非客體的態度認知自身……在其他各種場域，人始終都是反思的，陷在自己抓取自身的抓取中，陷在欲抓取事物的抓取中……大違古人所說的「直心」。

這裡所說的究竟修行，指的是無論是思惟、情感、觀照或感覺生起時，都要學會這種立於中位的充分覺醒，並以此理解——用大手印／大圓滿的話來說，就是**法身**——這一切皆是覺性本來虛空的外飾。一如波浪之於海洋，思惟不離覺性，是覺性之動的光明清淨。處於思惟的中位保持覺醒——以覺性的燭照能量對之加以觀照——行者乃能當下安住於其變動之中。誠如南開·諾布（Namkhai Norbu）所說：「首要之務是……在思惟變動的波瀾中守住自身的當下……若將平靜狀態視為要加以達成的正面，將思潮視為要加以否定的負面，仍舊陷於抓取與拒絕的分別，就不可

能戰勝凡心。」

正是這種分別的執著，「我」（己）與「我的想法」（彼）之間的拉扯，使思想成為問題、扭曲、「沾黏」，一如布雷爾兔（譯註五）想要將兔寶寶從柏油中拉出來，結果自己也黏住了。思想只有在我們對之作出回應時才會變得厚重牢固。每個回應都會引發更多的思緒，思緒乃連綿不斷，形成一連續不止的心境。思緒之鏈就有如接力賽，每個新的念頭接下前一念頭之棒，跑上一段，又傳給接下來的念頭。在思緒進行中，如果中間有個念頭打住——守住當下——不陷於抓取與拒絕，則思緒將無棒可接，自然消退。這種殊勝的修行聽起來雖然簡單，通常卻需要下極大的工夫與願力。

一旦能夠安住於思緒、知覺或強烈的情緒，這種當下便成為一己靜觀修為的常態，在自己的舉一動中都得以發現覺性的遍在。誠如塔東法王所描述的：

使念頭本身入定乃是可能的……如何達到此一境界呢？當你想要將自己與念頭分開時，也就是在處理有分別的、有主客關係的東西了。這時覺性便喪失了，因為你在排斥自己的經驗，與之分隔……但若覺性是在念頭的中心，念頭也就溶解了。剛開始時……定在念頭中……成為念頭

譯註五 Brex Rabbit，美國卡通電影《布雷爾兔歷險記》中的角色。

的中心。但實際上並沒有中心，中心變成平衡。無有「存有」，無有「主客關係」，這些範疇都不再存在。但在同時，有的卻是……完全的敞開……如此一來，人壓碎念頭，一如壓碎堅果。若能做到這一地步，任何念頭均將進入觀想……

無論身在何處，開車、閑坐、工作，任何活動，任何時候，縱使情緒動盪，心熱如火，甚至心思狂亂難以收拾，無法控制，或感到極大的沮喪……若真能進入其中，則一切雲淡風輕。無論發生什麼，若都成為觀想，縱使極度緊張，只要進入念頭，覺性就會甦醒，那一刻，其力量更勝於長時間的觀想。

到此任何解藥都不需要了，概念性的理解、反思、退開、保持距離、觀照，一切都不再需要。只要完全當下於思想、情緒、困惑，其均將自解，向廣大的覺性敞開，一覽無遺。如波瀾之息於大海，如雲之散於長空，如蛇之自然舒展。凡此比喻都是說：解脫。

解脫並非一個對話過程，而是「直心」所成就的空性，得以密切了知當下，如西谷啟智寫道，「唯有自週邊躍入中心，進入其（自性），事物才向我們顯露自身」。這種「不知之知」（knowing of not-knowing）是向自發顯露的自性、世界與其他存有的完全敞開與合諧。

一旦成就充分的當下，即使是處在虛妄的念頭與情感之中，連輪迴與涅槃、一般心與覺醒心、分別與不二之間的差別也都不再重要。這就是所謂的一味（one taste）。當不再陷於分別心，日常生活中的相對二分或人我之別也就不成其為問題。傳統世俗的二分規則當用時則用，無用時



則捨。人我的互動成為有趣的舞蹈，充滿生機的互利，是裝飾而非障礙。

## 小結

我們大部分時間都活在前反思的分別活動中，總認為自己的想法、情緒、態度與觀點就是現實如實的反映。但只要前反思的分別活動掩蔽了覺性，我們就不曾充分**掌握**一己的經驗。相反地，是**經驗掌握了我們**，換句話說，在思想與情感之流的交互沖刷之下，我們潛意識地為經驗所吞噬。自我形象、衝突的情感、超我控制、客體關係、因循不息的思惟模式，在這些潛意識的分別活動的驅使下，一己更為深邃的經驗始終沉睡未覺。憤怒卻不自知，焦慮卻不自明，渴望卻不了解真正渴望的是什麼。這種情形就是葛吉夫所說的「機器」。

反思心有助於我們向前邁出重要的一步。對於往前行的目的與原因，概念反思可以使我們做出初步的評估。此外，更微妙、更直接的現象反思則有助於開始**掌握**一己的經驗。舉例來說，在心理治療中，當案主從光是憤怒到**掌握**一己的憤怒，就是重大的進步。這表示案主的覺性已經能夠理解其憤怒並加以反思。更進一步正念觀照則可以使我們退觀自己的經驗，予以放下，而不致於被反射行為或分別活動所纏縛。

在覺醒的道路上更進一步，則包括學習以更直接更深入的方式與一己的經驗共處，我稱之為**無條件當下**。在這方面，觀照的焦點不在於人正在經驗什麼，而在於人**如何與之共處**。充分當下

於一己的經驗，可以產生垂直的覺轉，從人格進入存有。舉例來說，當下於憤怒，就要向其能量直接敞開，如此通常都會造成自發的轉化。內隱於存有的更深沉特質，諸如力量、信心或熱忱，憤怒皆將之揭露出來，使我們得以當下於更深邃的存有本身。以這種更強烈的內在當下感，觀照當初憤怒生起的情境，情況通常就完全不同了。

轉化之外，還有更微妙境界，亦即透過無染覺達到解脫。此時不再是進入憤怒，而是當憤怒生起與勃發時，全然安住於其中，認清其乃存有本空的能量展示。這種境界並非諸如心理治療的對話過程得以致之，而是透過靜觀修行所成就的。

茲此概述此一進程：從無意識、前反思的潛伏經驗（分別活動），到思索與談論經驗（概念反思），到直接掌握人的經驗（現象反思），到不二的觀照（正念觀照），到與經驗共處（無條件當下，導致轉化），到超反思的安住於任何經驗之生起，這就是純粹的存有／空（解脫）。

如果將覺性比喻為一面鏡子，前反思的分別活動就有如被出現在鏡中的映象所縛所迷。反思則是退觀這些映象並加以研究，與之發展出更客觀的關係。超反思的當下則有如鏡子本身——廣大而明亮的開闊與明淨使實有得以現其本然。在純粹當下中，覺性本來自明，亦即無須客體化本來覺醒。鏡子全然守住其本性，不離其映象也不為其映象所惑。負面的映象並不會弄髒鏡子，正面的映象也不會使鏡子變得更好。正面的也好，負面的也罷，全都是鏡子的自明所展現出來的結果。

心理治療之為一對話過程，其本質是反思的，儘管如此，執行的治療師若具有靜觀的背景，其中也就包括了非反思的當下，可以產生一種覺轉，進入更深層的存有向度。在靈性的傳統中，

訓練有素的反思可以成為邁向更大當下的踏腳石。舉例來說，葛吉夫所教導的自我觀察（self-observation）就是要人擺脫「機器」，而且可以用在更專注的當下，亦即他所說的「記住自己」（self-remembering）上。心理治療與靈修雖然都整合了反思與當下，但治療的根基還是反思，而靈修的根基則是當下。

對於想要更進一步了解靜觀覺察的西方人，我還要用幾句話來做個結尾。根據傳聞佚事，定入純粹當下覺，持續留在解脫境界的人很少，即使是大圓滿／大手印的弟子也不例外。但此一傳統卻在西藏開花結果。相較於西方文化，西藏文化單純得多也踏實得多，有其社會性的曼陀羅，亦即固有的文化脈絡，供養無數的僧寺道場，也正因為如此，才使觀想修行得以修成正果。然而，即使那兒被視為是靈性生涯的黃金庇護所，要成就充分的不二境界，多年的基礎修行與獨修依然是不可或缺的。

問題是，亞洲傳統上的那種文化支持，現代西方人根本付之闕如，即使想要獨修都有所不能，更不用說完成傳統西藏的那種基礎修行，那麼，我們又該如何奠定足夠穩固的地基，以建立一個黃金庇護所呢？對現代西方人來說，什麼樣的基礎修行或內在工作才能為達到不二境界打下根基？在無法獨修的情況下，培養且維持不二的當下，需要哪些特殊的條件？此外，今天的科技社會，日常生活快速而複雜，要求高度的心理活動與心理概念，當下的這種虛空、放鬆的特質又該如何與之整合呢？

無法解決的心理問題與發展上的不足，在整合靈修與日常生活上在在形成窒礙，基於此一原

因，某種程度上，西方的靈修者還是要訴諸心理學的工作，使之與靈性工作結合，甚至作為一種基礎的工夫。對西方人來說，要做到真正的無為與放下，或許可以從澄心法式的反思下手，學會觀照身體的感受，並與一己的經驗折衝，才能走上健康的整合之道。正因為如此，了解心理學的反思有其用途與限制，並研究其作為進「出」不二當下踏腳石的角色——換句話說，作為一座橋樑，以此出發揭開存有更深層的特性，並將之更充分地整合到日常生活——也就極端重要了。

## 第二部

---

# 以靈性爲架構的心理治療

# 導言

在第一部的幾章中，我們談過了心理學工作的靈性向度，接下來這幾章則是要更直接地闡述此一議題。傳統的心理治療是在疾病與療癒的醫學模式中運作，主要取向是症狀的消除與問題的解決，在這一部裡，我的主要關切並不在此，而是放在以靈性為架構的心理治療。

當然，傳統的治療自有其地位，何況症狀的消除並沒有什麼不對，特別是所有的健康保險公司都會給付，每個人所求也無非如此。但若從較大的靈性角度來看，解決問題的心態其實極端狹隘，會使我們偏離了目前正在持續中的當下存有。每當我們想要解決心理的問題或困境，或奮力要使自己換一種處境時，都切斷了自己與存有實相的聯繫而不自知，殊不知只有那裡才是療癒與轉化的關鍵。唯有透過當下的感受才能進入自己的存有，也唯有在這裡，才是真正的療癒得以實現的地方。最重要的是充分活在當下，講到療癒，離此一步便不可能。

修修補補的心態充其量只適用於事物的表層。修理汽車或廚房洗槽的水管時，為了要鬆開螺絲，操起扳手狠狠對付厚厚的老鏽，那是理所當然。但若以同樣方式處理一個內在問題，其效果通常都適得其反，問題只會鎖得更緊。之所以如此，是因為我們要修理的那個部分會感到無法接受或加以排斥，因此而緊縮了起來。更何況，所要改造的畢竟是存有之流原本自在的源頭，對我



們的某些感受施加壓力，適足以斷其流，以致事倍功半。

因此，拿處理恐懼來說，真正的問題並不在於「如何才能戰勝恐懼？」「如何才能鎮定下來？」或「如何才能避免造成恐懼的情況？」而應該是「我能夠向這種感覺敞開嗎？」「我能夠深入其源頭探索嗎？」或「我能夠學會充分與這種感受共處，在自己的體內去感受它，以了解其中的真相嗎？」當然，想要戰勝自己的恐懼總比逃避要好。對於人生經驗的某些面向，一旦起了逃避之意，情緒的黑洞也就開始在心靈中形成。唯有充分當下於自己曾經迴避的地方，真正的療癒才會露出曙光。

以靈性為架構的心理學工作是一口活泉，其療癒的力量則是無條件當下，其中包括承認並接納經驗的本然，向其敞開，向內探索，唯此當下的經驗是問，不另他求。由於其中同時包括了案主與治療師雙方的當下，我又稱之為**專注當下的諮商**（presence-centered counseling）。

令人遺憾的是，西方的教育體系不太注重培養這種住於當下的能力，事實上，絕大部分的教育都是反其道而行。禪修教人以如何當下於心之起伏，不僅是訓練治療師的基本功夫，還可以培養好的聆聽者、領悟力強的學生、隨和的朋友、善體人意的情人與慈祥的老師。禪修雖然使人暫離這個世界及其聲色，但並非退出。禪修有助於發現當下與覺性的特性，由於這種特性遠比習慣性的心識情緒漩渦更為穩定，也更具有鑑別力，對社會大有助益，有助於直接感受他人的經驗。如此一來，看人乃能夠看得更分明，更充分了解他們的感受，而能夠做出更有同理心的回應。

第二部的起首，就是要探討此一心理療癒中的基本核心要素：充分當下於經驗本然的能力。

對於痛苦、厭煩或有害的經驗，我們通常都會自然地加以排斥，第九章所談的，就是這種制約人格所造成的核心問題，以及無條件當下所具有的解藥功效。

第十章廣泛探討人的一個核心問題，我稱之為**個人世界崩潰的時刻**，讓我們理解身而為人的基本弱點，度過認同危機，並在此一過程中找到真正的力量。此外，採取一種果決面對存在的態度，處理無意義感的問題，從而更加了解空在人類存在中的地位，我個人在這方面的心得，也將在這一章中加以細述。

第十一章探討**心**在心理治療中的地位，兼及治療關係如何喚起某種無條件的愛。本章也將闡明無條件的慈悲對於人性中根本善（basic goodness）的發現起著如何的作用，此一發現有助於戰勝本能的衝動，證明我們是有價值的。

第十二章將憂鬱症視為一種心的失落，是失落了提供安定與安全的熟悉參照點所致，是對實有那種空曠、無邊無際、無有攀附的向度所做出的回應。但這也是佛教所說的**空**。憂鬱症的人常自以為空虛，並將之解釋為失敗或缺乏的證據。然而，我們大可將憂鬱當成是一種靈性上的轉機，讓我們看到人生表面之下的底層，在那兒發現唯一真實的支撐——存有的背景。

第十三章考察心理學與靈修在處理情緒方面上的不同。在心理學的工作上，是將心理的故事與體驗嚴格加以區分，視之為探索情緒動盪並找出其下癥結的關鍵。但譚崔卻有更徹底的門徑，知所克服情緒能量的一切分別，將困惑、衝突的心識狀態轉化成為遍在覺性的智慧。

第二部將以「靈性發展對心理學工作的貢獻」的議題作結，第十四章無疑是本書中最具爭議

性的部分。我的目的是要針對心靈與靈性、相對與絕對、個體化（individuation）與解脫之間的整合，提出幾個具有挑戰性的問題，有助於讓靈性覺醒的教導與修行，更充分融入日常生活。本書的其他部分主要是針對禪修對心理學工作的鼓舞與啟發，這一章所採取的方針則不同，不談靈性對心理治療有什麼幫助，而是要談心理學的工作對靈性有什麼助益，特別是對今天從事靈修的西方人。儘管我的論點主要是在闡述東方不二靜觀所成就的靈性境界，但應該也適用於其他傳統。

本章之所談，不應看成是對東方傳統教導或修行的批評或否定，我的焦點並不在於這些教導的本身，而是在於西方修行者當如何去了解並應用這些教導。如何將這些教導與西方的生活與心靈加以整合，是一個極有挑戰性的問題，因此所引起的新議題，也是這些傳統的建立者從來都未曾想過的。這一章我是以一種試探的精神提出，並不能視為最後的定論，其最初的版本發表於英國的一項會議，也是最難定稿的一章，因為我費盡心機想要找出心理學與靈性工作之間的微妙平衡，使彼此可以互補互利。

## 無條件當下的療癒力量

如果每日的修行都是向自己的情緒、向自己所遇到的人，向自己所面對的情況敞開，毫不封閉，並相信自己確實可以做到，那麼便可以海闊天空。對於任何人的教導也將心領神會。

——佩瑪·丘卓 (Pema Chödrön)

心理治療的本質是什麼，或者說，得以擺脫舊有的自我破壞模式並轉向新方向的核心要素是什麼？要回答這個問題，首先要了解一切心理問題的根本之病 (dis-ease) 或苦，那就是：人不斷在與自己的感受掙扎，難得放下任其本然。

只不過是放下感受任其本然而已，為什麼會那麼難呢？與之共處為什麼又會那樣不自在呢？與自己的情緒或心靈狀態的關係，所感覺到的不自在究竟又是什麼呢？

## 根本之病

病的本質在於：我們不斷評斷、否定或排斥自己的某些感受，因而導致不安、痛苦或焦慮。

這種內在的掙扎造成內心的分裂，產生壓力與緊張，將我們與自己的整體我一分為二。在成長的過程中，我們最先學會的就是否認自己的感受。童年時，對於排山倒海的情感，尚未發育成熟的神經系統根本難以理解。因此，當某種經驗太過於強烈，又沒有大人幫助加以宣洩時，就會收縮身心，有如斷路器般將自己封閉起來，以免造成短路。人就是以這種方式在保護自己，並開始切斷一己的憤怒、對愛的需求、柔情、意願或性慾。於是，對於使自己感到痛苦的這些部分，我們形成了負面甚至嚴厲的評斷，並將之排除於自己的覺性之外。

舉例來說，如果對愛的需求不斷遭到挫折，對於這種需求的感受就會成為一種痛苦，每當需求生起時，因退縮與排拒而產生的痛苦便將之封堵於覺性之外。在以後的生活中，每當愛的需求生起，感覺起來便仍然是難以承受，因此又繼續對之退縮。如此一來，凡是生活中生起的情感，只要是不知所措的，也就陷於無能，無法應對。逃避這種早期的痛苦，產生了後續另一層次的苦，亦即活在覺性的退縮與壓抑中。

## 因退縮而產生的自我認同

這些退縮，遲早會形成整體逃避與否認模式的種核，我們發展自我認同或自己心目中的我，是以否定一己經驗中的痛苦面向為基礎。舉例來說，如果無法控制自己的憤怒，我們便盡量使自己成為一個「好脾氣的人」。這樣的自我認同永遠都是片面的或偏頗的，無法反映全部的經驗，亦即我之所以為我的整體，其所抓取與認同的，是一己經驗中自己所喜歡的面向，不喜歡的則予以否定。

由於這些自我認同並非我們的真我，因此也就需要不斷地去加以維持。面對現實對自我認同的致命衝擊時，我們不得不持續地給予支撐與防護，這就好像我們必須要去維護不斷遭到大海沖刷的脆弱堤防。生命就像大海，永遠都想要把狹隘的自我概念衝決。正是為了要防止自我認同遭到攻擊，我們便不停地監看著自己的感受，於是產生了第三層次的苦：一種焦慮、不安與緊張的持續狀態。

因此，心理之苦至少由三個層次構成，其一，難以承受的情感之痛；其二，為逃避情感之痛而退縮的心身；其三，為持續支撐與防護這種建立在逃避與否認上的自我認同，而產生的緊張。

為保持自我認同的完整，主要方法之一就是編織一個精密的網絡——有關自己的與現實的**故事**——將自己的否認與逃避正當化。這裡所謂的故事，其實就是對自己的感受所做的心理詮釋，將自己的信念組織到對現實的整體觀點中。這一類的故事並非全都是屬於意識層的，經常更有如



作夢，是由潛意識的想像與期望所構成。

舉例來說，有一個女人，童年時父親經常不在身邊，很難承認自己有這種情感接觸的需求。為了正當化自己對這種需求的否認，她為自己編了一個故事：「男人在情感上是靠不住的。既然無法相信他們，卻又需要他們，豈非愚不可及。」一旦這個女人談戀愛時，便開始對自己的需求退縮，無法將自己放出去，因為她不想讓自己再度處於那種脆弱的處境。結果男人都離她而去，因為他們感受不到她真正的需要。於是這又強化了她的故事：「男人永遠都是靠不住的。」

故事就是這樣起著作用，成了自我實現的預言。一個故事產生了一個現實，現實又回過頭來強化了故事。如此一來，便越來越將自己鎖進一個假我與一個被扭曲了的現實觀。

假我將我與自己那個更大的存有割裂，我們為什麼還要花那麼大的力氣去加以維護呢？自我概念（self-concept）儘管帶來痛苦，我們卻堅持不放，因為它提供了「這正是我之所以為我」的意義。這個假我雖然製造了內在的分裂與緊張，至少在存在的無常與變動中提供了某些穩定與不變的假相。就算故事是這樣的：「我一無所是，一文不值。」至少也還是個東西。你知道自己是誰，光這一點就給了你一種安全感、自適感。

## 無條件當下與療癒

即便是假我，如果完全予以認同，也就不致於苦惱了，因為那正是我自己。問題是，在自己

的內在深處，因此一認同而感到的限制卻生起了痛苦，因自己活得不夠完全而苦。這種內在深層的知感覺到了存有的痛，卻陷在故事與信念、情結與行為的網絡中，隔絕了自己真實的本性與潛能。其之所以苦，正在於無法將這種自己天生就擁有的巨大的潛能予以發揮。

在治療上，第一個也是最大的困難就是要攤開這個傷口——與一己更大存有的斷裂，以及因此而產生的苦。**治療正在此苦之中**。如果拒絕此苦，徒然使得因退縮與否認而構成的心病之鏈更增一環。但若對之敞開，便與已經切斷或否認的那些經驗直接取得接觸。治療的第一步就是承認一己之病。

當然，要讓自己去感受自己的苦與病，談何容易。一旦去面對，故事又來了，信念、想法或胡思亂想紛紛出籠。當我們自問：「這是什麼玩意兒？我的感覺怎麼會那麼糟？」意識就插了進來說：「啊，我知道了，無非是什麼什麼之類的。是我跟老媽之間的不愉快，沒什麼大不了的，心結。一點都不嚴重，不值得花什麼精神。每個人都免不了這種問題，別傷腦筋了。」像這樣的故事正是治療的障礙，因其使人依然與自己的感受隔絕，卡在退縮與否認之中。

治療師幫助人們在故事與活生生的感受之間做出區隔之所以重要，原因正在於此。舉例來說，如果我問一個案主，他的感受如何？他回答說：「我覺得自己很蠢。」我會說：「那可不是什麼感受。蠢是無從感受的，那只不過是你對自己的看法，只是一個故事而已。真正的感受到底是什麼？」然後他可能會說：「好吧，要我誠實面對自己，我覺得心虛而且害怕。」**這才是感受。**

為了要有效果，對於正在進行的事情，治療師不僅要過濾案主的故事，也需要不斷過濾自己的。這可能相當棘手。站在治療師的立場，他們總認為關於人的種種，自己瞭若指掌。他們是專業，受過多年的訓練，對於心理動力再清楚不過。但其實真正在處理某個人的議題時，起著治療作用的並不是知識本身。知識或許有用，或許是一種助力，但在案主的感受中，治療師的知識與經驗很容易成為另一種否定。唯一的有助於療癒的，是要扭轉那種致病的否認心態。

正是那種致病的心態，乃是一種對一己感受的成見與偏見，因此，若要促進療效，就不能光靠接納某個不同的觀點。這個觀點也許比較高明，也許好得不得了，也許是世界上最偉大的人生觀，但如果那只是另外一套信念或心態，那就起不了療效，只不過是某些經驗面向的另一個畫面，另一個終究會容納不下的箱子。

## 初心之美

與其造些較大較美的箱子，不如直接訴諸足可解除所有對現實片面之見的解藥：**當下於一己感受的本然**。這就是**無條件當下**，也可以稱之為**初心**（beginner's mind）。誠如鈴木大拙（Suzuki Roshi）所說：「於初心，一切都有可能，於老手，機會反而不多。」說到做自己，人人都是老手，正因為如此，以鮮活而敞開的心態跟自己的感受共處的能力反而喪失了。

在了解人心方面，心理治療師總認為自己是個中老手，殊不知在人類感受這個領域，根本沒有專家可言，因為人類感受的本質，其範圍無限、形式無限，是難以歸類的，就算是專家，其專業技術也建立在其所知之上，其所知則是一套又一套關於現實的概念、記憶、信念、理念，並非實有的本身。

相反地，初心是一種面對任何生起都抱持鮮活心態的意願，於其意義或應如何開展，絕無任何成見。由於處於一種能量爆發的狀態，其勢足以破除舊有的偏見與教條，並以新眼光看待事物，找到新的方向。這聽起來容易，但做起來還有什麼比這更難的呢？

如果我問你：「此刻你感覺如何？感受到些什麼？」於是你內觀自己，最誠實的第一個答案可能是：「我不知道。」若你當下就知道心裡的感受，那可能也只是一個念頭，亦即你的心跳到了一片大海中一個你熟悉的小島上，至於那片大海，你卻一無所知。但姑且就這樣，暫時不要離開問題。

內觀己心，你或許會找到一個可以抓住的東西，但卻無法輕易用概念加以歸類。沒錯，我們當下所感受到的整體太大也太豐富，絕不是一時一刻所能夠明白或說出來的。要開啟內在的療癒力量，首先就是要讓自己**不知**，唯其如此，才能跳脫自己熟悉的想法，接觸當下感受到的鮮活質地。這時候，說出自己的感受也才具有真正的力量。

治療的對談就像一般常有的親密對話，其間充滿隱密、驚奇與難測的轉折。因此，對於案主，好的治療師更重視自己之所不知而非已經知道的。治療師的治療若是以所知為主，就比較傾

向於操作；若是以其所不知為重，就比較能夠融入真正的當下。讓自己無所知於接下來的發展，可以在治療中製造更深邃的靜止與專注。

在指導治療師的時候，我發現，他們對這種不確定時刻經常表現出一種莫名的惶惑。治療訓練很少教導面對未知時如何敞開並警覺，以致於碰到接下去不知道該做什麼或說什麼時，治療師往往覺得無能為力，於是搜遍枯腸找花樣，或立刻將案主的注意力轉移到比較安全熟悉的地方，如此一來，具有創造的當下乃稍縱即逝。

但如何才能夠當下於自己的感受呢？事實上，整個存有深邃而遍在的當下無時不在，只是人往往不明其所以而已。人的注意力通常都是放在意識流中的那些小島上——所謂小島，指的是人的念頭——逐分逐秒，忙碌的心思登陸其上。於是注意力都放到了登陸的地方，卻忘忽了心有如小鳥般飛過的那片長空，沒有注意到念頭與念頭之間的空隙，儘管這些空隙隨時都在，一如將說話放慢：你……將……開……始……注……意……到……字……間……的……空……隙。

這些空隙中到底是些什麼呢？平常之所以不會注意到它們，是因為人忙著將思緒織入自己所熟悉的自我認同結構。從自我的觀點來看，這些空隙夠嚇人的，完全處於失控狀態，但卻也是一個入口，讓人得以進入那如如自在的非概念覺性。一旦安住其中，即進入了無條件的當下，亦即與其本然共處，敞開一體，毫無罣礙。這就有如在一種友善、自在、接納的氛圍中講述自己的感受，很自然地會將自己敞開，投入一己更為開闊的無條件本性。也就是在這個當下，當根本心顯露自身，有如蓮花之出於惶惑困頓的污泥，受制約的我於是得到了療癒。

## 究竟實有近在眼前，只是我們視而不見

因此，無須去造作無條件的當下，事實上，即便想要造作也只是徒然，因為一切都已經在那兒，有如太陽之隱於心思忙碌的烏雲。此一觀想法門的發現可以遠溯至數千年前。清淨的覺性是直接且非造作的知，有如水之澄清流動。儘管人泳於此一清淨覺性之海，忙碌的心卻不停地從此島躍至彼島，從此念頭躍至彼念頭，掠過了根本的覺性，未嘗安住於其間。同一時間，無條件的覺性卻安靜地於背景中運作，絲毫不受忙碌心攀緣的影響。此一究竟實有近在眼前，每個人都有門徑可以通達，但卻視而不見。

當然，每當將自己敞開進入更大的當下，制約的人格往往都會逃避那種感受，要不然就是要將之抓取歸入一個熟悉的類別。舉例來說，某人正要以一種別出心裁的方式向某個自己所愛的人敞開，但想到結果可能很糟，就這一轉念，興致也就蕩然了。或如此刻正陶醉在一首樂曲當中，但下一刻，心卻飛去了別處，又或者想要去抓回那一刻，同樣也會截斷了當下。與其想要它不斷，真正該做的是守住自己當下正在做的，須臾不離，並注意其所產生的影響。避免分心，保持清醒，關鍵在於覺一己之不覺，當下於一己之不在當下。

治療師將案主的感受納入某種熟悉的詮釋，經常會在無意間將之截斷。當案主開始向更大的存有空間敞開時，治療師若不能任此一敞開順其自然，或要以某種傳統方式加以詮釋，案主可能很快就會落回到原來熟悉的自我認同。另有一種情況是，案主敞開了情緒，但那卻是治療師所抗



拒的，碰到這種情形，他們必須欣然袖手，否則在案主活化這些敏感地帶時，他們會提出輕率的修正，或將案主導向別的方向。

## 回到最活潑潑的當下

最優秀的治療者或導師，能夠營造身歷其境的當下並加以運用，諄諄善誘使人得以與其本然的感受共處，這或許才是送給別人最為可貴的禮物。然而，敞開的當下儘管是本來自發的，如何在心如野馬之中加以認知並守住，卻需要經過訓練與修持。遺憾的是，專業心理學訓練多數只是傳授知識與資訊，最重要的事情——培養當下於感受使之不偏離本然的能力——卻完全遭到了忽略。對於治療師的訓練，禪修有其大用的原因在此。禪修可以教人與一己的感受共處，並在自我認同不存在的虛空中如魚得水。放下一己熟悉的自我認同並不會要人命。痛苦與恐懼也只有在其退縮時才變得牢不可破、重若千斤。心識狀態無有定型，唯有編造其意義才使之固化。相信在不知之中自有標竿，引導自己至最活潑潑的當下。有了這種信心，治療師乃可以放下自己之所知，並讓真正有助於別人的東西自發地自剎那間浮現。

無條件的當下使人**看見**自己的退縮，**感受**其對自己身體以及與世界互動的影響，因而得以促進治療效果。但光只是看見並不夠，光只是感受也不夠，而要看見與感受**兼施**。當然，若要清楚看見和感受，可能要費上數月甚或數年的工夫，才能以覺性頓開茅塞。當茅塞漸漸鬆動時，其間

自有空隙打開，這些空隙便成為開啟障礙的通路，直達更深層的本源。

舉例來說，當人將恐懼阻擋於覺性之外時，恐懼仍然封凍深藏於體內，成為一面焦慮、緊張、憂慮與缺乏安全感的背景。唯有全神貫注於這種恐懼，感受它並向其敞開，較大的存有才得以與之接觸。當此之際，在存有當下的充實呵護之下，恐懼開始放鬆，不再繼續維持原來的緊繃退縮。而當恐懼放鬆，我們便得以接觸到一己之惻隱之心，而這正是足以使恐懼更進一步消散的良藥。當然，至於從童年起便如影隨形的舊有模式，由於其更為深沉，在其充分消散或轉化之前，像這樣的邂逅還會多次出現。

小孩子痛苦的時候，最需要的也是這種當下而非棒棒糖或表面的安慰。他們需要有人陪著，和他們一同渡過自己的低潮。我們的創傷也是如此，它最需要的乃是我們當下於創傷，說什麼「事情會一天一天的變好」都是多餘，充分當下於一己的存有，也就是在其中進行自療了。

想要修補一個問題，卻不充分當下於問題，這就有如用藥物來製造一種健康狀態。藥物雖然可以消除症狀，但消除症狀並不能產生健康。使身體得以維持健康的，是身體的免疫系統與生命資源，如果這些不活躍，就算消除了再多的症狀，還是無法維持健康。因此，某些治療技術或能消除症狀，卻無法達成真正的療癒。

「修修補補」無法導致真正的療癒，因為仍然是同樣一個心態（mind-set）——希望我們的感受背離其本然——這正是致病的首要癥結。自己所造作的苦，因否認一己之感受所帶來的苦，如果果不揭露出來，便截斷了充分當下的能力，唯有看見並感受到真相，才能啟動天賦的療癒資源。

一旦了解了這一點，病也就開始成為可以意識到的苦，當越來越清楚地意識到苦，也就開始喚醒了要過一種新生活的願望與意志。

## 慈悲

向自己本然的人生經驗敞開，往往會發現，事事皆不符合自己的期望。我們心目中理想的自己，我們或許做不到。自己所愛的那些人，或許也不符合自己的理想。這個世界的狀態，看在眼里或許令人沮喪甚至震驚。現實總不符合自己的期望，不斷令人為之心碎。

但如果能將那顆「心碎」的心敞開，那將是既甘又苦的。現實無法永遠合人的意，這是苦。至於甘，則是現實使人為之心碎時，人將發現一種純然甘美的纖弱：自己與人生的脆弱之美本來一體。

對自己與他人，此乃真正慈悲之始——因為面對了人生中的諸種苦。一個患癌症的朋友，四處求醫卻群醫束手。起初她怨天尤人，最後終於了解，真正的療癒並非治好癌症，而是與之和解。與現實斷裂甚至與之抗爭，才是人需要加以療癒的病根。整個世界亦復如此。

當面對最大的苦難時，也正是修持無條件當下的最可貴時機。時時提醒自己，自己的感受並非如自己所想那樣牢不可破。的確，凡事都不可能完全如意。觀想有助於認知此一事實，使人得以專注於感受中的空隙或虛空，從而生起真正的清明與智慧。

如此，過去的舊傷可以揭露內隱的寶藏。在那裡退縮與逃避自己的感受，就可以在那裡找回自己長久以來掩蔽的本性。在人生經驗最痛的時刻，隨時有新的啟發等待浮現。因此，無論什麼痛苦或煩惱，若能因此而擁有當下，在那兒向痛苦或煩惱敞開，注視它、感受它、包容它，並在其中找到內隱的真實，這，就是療癒。

## 脆弱、力量與療癒關係

有一種打從心靈深處生起的感受，令人萬念俱灰；這是每個人終究都要面對的，因此，人們通常都故意忽略，將自己裹在例行生活中而不去面對。由於沒有現成的字眼可以形容這種感受，我姑且稱之為**個人世界崩潰的時刻**。在存在主義與佛教傳統中，這種天塌地陷的感覺都是核心議題。對存在主義來說，那乃是存在焦慮的源頭，但對佛教而言，卻是開悟、覺醒或解脫之道的起點。

當以往支持我們生命的支柱突然消失時，世界崩潰了。突然間，原來的生命意義變得無足輕重，也不再像過去那樣滋養著一切。在過去，夢想成功、成就與財富，甚至僅僅是那種被愛或養家的卑微願望，都可以激勵我們；但一轉眼，我們卻不禁自問，這一切所為何來，這一切有何意義。這一刻，就算是為自己搬出了一些無可置疑、不可動搖的理由，一切都還是枉然，儘管某些基礎是無可動搖的，但我們卻只能聽任擺佈，一切抓取安全與牢靠的努力都屬徒然。

當舊有的結構瓦解而又無所替代時，但覺一切暴露無遺、搖搖欲墜。然而在其間卻可以發現生而為人的本質，脆弱而又無遮——這通常都是人們想要加以掩蓋的。當自我認同的支柱開始

崩塌時，人就面對了生而為人的根本性脆弱（basic vulnerability）。這種伴隨著世界崩潰而來的脆弱，我在深層觀想中就曾深切體驗過。身為一個學有專長同時又禪修多年的心理治療師，我十分明白，若要充分掌握治療或禪修的精髓，或藉兩者之助進入本性的深層，其前提就是要了解個人世界崩潰與根本性脆弱的核心意義。

## 存在的英雄氣概

在存在主義的傳統中，伴隨著個人世界崩潰時刻所產生的感受，稱為**存在的焦慮**，或用齊克果（Kierkegaard）的話來說，亦即懼怖（angst）。存在主義者將這種焦慮視為是本體的，也就是說**是對存有流失**（loss of being）的一種潛在反應。當體察到人生的一切作為都屬虛妄時，我究竟是誰的疑問也就油然而生。這種焦慮來自人類存在的本質，且與之有著密不可分的关系。意義、目標、支撐、方向、穩定、一貫，所有這些生而既有的東西都不足以成為穩定的依靠，因其無非是心的產物，一眼就可以看穿，或一轉眼卻發覺其並不能為自己所掌握。這些熟悉的支撐與參照點之落空，最嚴酷的例子或許就是面對死亡的懼怖。

這種本體的焦慮與一般的精神焦慮——亦即有關於自尊、快樂與安全所受到的威脅——對存在心理學（existential psychology）來說是有區別的。一般的焦慮通常是一層煙幕，使人看不見生命底層可佈的無根狀態。譬如說，光是煩惱別人對自己的看法，或擔心自己到底是個什麼樣



的人，就足夠使人無暇去面對深層的存在懼怖。因此，平常人似乎還挺喜歡這種精神焦慮，這至少使人心有所據，有某些東西去抓取，使人擁有一種自我感，而不至於像個人世界崩潰的時刻那樣，一切都將化為烏有。

在存在主義的傳統中，沙特（Sartre）的嘔吐概念、卡繆（Camus）對自殺的研究、齊克果對傳統理性、哲學與宗教的疏離、以及尼采想要以生命而非恐懼為基礎建立新的價值，全都是因為深切體認到，過去指導並支撐人生的舊有意義架構均已不足為恃。人生已經不再擁有清楚而絕對的根基；用尼采的話來說：「上帝已死。」西方那一套使人生得以正當化的絕對基礎，存在主義宣稱其已經失敗，因此要另闢蹊徑，從人一己的存在中創造意義。身而為人，唯一真正的意義源頭並非別的，完全在於一己的信心、行動與選擇。

對存在主義者來說，人生於是具有了一個英雄氣概的向度，在一個沒有意義的世界上，由自己去找出並創造意義。這種典型的英雄式作為，就是卡繆筆下的薛西佛斯（Sisyphus）神話。儘管巨石一再滾下，薛西佛斯仍然繼續推石上山，從自己的意志與決心中找到英雄式的意義。

從這個角度來看，存在的焦慮乃是天生的，想要徹底戰勝這種無根感與懼怖感根本不可能，因為，誰也無法保證，一個人為自己創造的個人意義能夠持之久遠，特別是面對始終虎視眈眈的死亡時。今天有意義的，明天未必還有意義，而一生中某些價值重大的事情，死到臨頭時可能已經輕如鴻毛。臨終時驀然回首，有可能會問：「我一生的所作所為，真有什麼是重要的嗎？」由於自我創造的意義無法提供任何絕對的根基，懼怖也就不可避免。

在探討世界崩潰與根本性脆弱在心理療癒中所扮演的角色之前，容我先來談談自己的一個過程：從存在的觀點——英雄式地創造一己的意義——轉移到受佛教啟發的靜觀觀點。一九六〇年代初，我負笈巴黎，二十出頭的我，深受存在主義的影響。沐浴在存在主義的思潮中，存在主義者成了我心目中的英雄，因為我成長的那個世界不曾帶給我太大的意義，而這些人至少想要為自己與世界創造新的意義。在沙特經常光顧的咖啡座，我沉思；在里爾克筆下的街道，我漫步。在巴黎，甚至連一石、一街、一牆，都散發著存在的光輝。走過塞納河上的橋樑時，我想像卡繆想要一躍而下的心情。那是一段既浪漫又痛苦的美妙時光。但我卻感到絕望，因為我發覺，光是認知這個世界的荒謬，做出英雄式的抗爭，並不能讓我得到真正的滿足。

幸運的是，正當我開始覺得自己不再耐煩推巨石上山時，我邂逅了禪學，為我指出一條走出存在主義死巷的道路。真正的問題並不在於人的存在是荒謬的，也不在於沒有任何基礎可以讓人過一種有意義的生活，根本的問題在於自己所弄出來的那個自我的本質，那個自以為是我的自我。換句話說，我了解到，出問題的並不是人生，而是「我」。此一了解給了我一條全新的道路。焦慮、無意義與絕望固然不必加以否認，但卻可以是通往更深層處的踏腳石。

## 空與假我

為了要填滿世界崩潰時刻的虛空，存在主義以英雄氣概對現實做出一己的回應。相反地，佛

教根本不想填滿此一虛空，而是要提供一條深入其中的道路。讀禪宗大師充滿諧趣的人生，他們顯然陶然自得於這種虛空之中。這使我的視野徹底為之轉變，在佛教的脈絡中，看到世界崩潰的絕望竟然是大轉化之旅的一刻，而非最後的定局。

和存在主義一樣，佛教也是對世界崩潰的感受做出回應。佛陀是印度的一個王子，生下來就活在固有的社會傳統與意義中，人生已經由他的父親與社會做好了一切的安排。儘管將來繼承父親的王位已是定局，但四次眼見世界崩潰的時刻——老人、病人、將死之人與遊方的聖人——卻徹底改變了他的一生。這些遭遇將一直支撐著他的人生意義一舉摧毀，對他造成極大的震撼，促使他開始去追尋什麼才是真正重要的。嘗試過當時各種世俗的修行之後，最後他決定坐下來觀想，直到徹底將事情想透方休。他的重大發現之一，也就是我要在這裡強調的一個事實是：凡俗之我乃是假相。他清楚地看見，自己對於自身的認知全都無根、無體、無實、無續，事實上，徒然妨礙了他直接而當下地經驗自身與人生。

## 凡俗之我並非真正的本性

西方的心理學也顯示，凡俗之我並非天生的本性，而是一個建構出來的我。我是誰的概念乃是「心象」編造出來的結果，而心象則是早年與父母及社會環境互動，經過自我內化所得到的形象。意識對自身的認同是透過各種的意識客體，包括對自己與世界、對一己之所為與所有、經歷

與遭遇、成就與最親密的關係等所持的認知，並緊緊抓住這些不放，因為一己的自我認同正是由這些客體在加以支撐，同時也是藉由它們才感受到自己的存在與實有。

identity（認同）一字源出拉丁文，意思是「同一」。保有一種認同實質上的意思是，我要建立某種日復一日皆為同一的我。就是這個認同使得我們的自我得以維持不散；有了它，世界才是完整的，我們才不致於感受到世界崩潰之懼怖。然而，認同之為物，是意識作用的結果，是意識所編造出來的一種假相。自我認同之所以不是真實的，在於其所認同的我並非本來的我，而是外在於我的客體。因此，自我認同根本無法提供真正的滿足感與安全感。

既然所認同的並非本來的我——包括信念、形象、財產、作為、社會地位等等——為何又會如此密切地加以認同呢？對於這一點，正是佛陀的啟示比存在主義來得高明之處。透過觀想，佛陀發現意識的本質乃是絕對的敞開，向整個現實展露無遺。

當然，沙特也將意識描述為一種虛無（no-thingness）。然而，在他的眼裡，相較於石與樹分明具體的石性或樹性（他稱之為*ess-son*，亦即事物的自性），人註定了感受不到這種自性。樹之為樹就是其本然那樣，但人之為人呢？我的父親是他之所以為他，樹則是它之所以為樹，但相較之下我又是什麼呢？我看他人他物所擁有的具體性，希望自己也同樣擁有，「他們似乎並不煩惱他們之為他們，對我來說，我之為何如此艱難？」

然而，只顧著羨慕他人他物分明具體的實存，卻不知正是因為自己的覺性乃是一朗朗燭照的當下，才使得事物如實展現其本然——其自性。人將一己的空性與非具體性視為一種缺乏，應該

要用某些東西將之填滿或固定。殊不知人能夠引他物為己所用或受其影響，或視他人他物為具體的，正意味著人乃是非具體的，而是空明有如一鏡，敞開有如虛空。

禪修於此便有其大用，有助於理解一己的非具體性乃是一朗照的清明與當下，而非令人懼怖的缺乏。禪修的時候，心所抓取的念頭、情感與知覺川流不息，雖然可以加以觀照或辨識，但絕不會隨之而去，即使想要把事情弄出個結果，但心所佔有的位置馬上會被別的念頭取代，不可能抓得住任何東西，由此也就經驗到了自我之缺乏具體性。

## 念頭所玩的把戲，產生了假相

然而，這種經驗並不致於導致懼怖。初學禪修，會發現自己經常想要和念頭互動，認同或否定，排斥或接納，抓住或放棄。但時日一久，便會發覺這種抓取與拒絕根本不可能維持，反而會發現，就在每個心念要定下來之際，別的不明其所以的東西就冒了出來，漸漸地，便發現自己已經能夠稍為放鬆進入這些空隙。若再繼續靜坐下去，放鬆進入這些敞開的空間，則會發現那個更大的覺性場域與寧靜，在那兒，一切豁然貫通，亦即所謂存有的**開放背景**。到了此一境界，便指向解脫，遠遠超越了想要做出有意義選擇的存在自由。這，也就踏上了超越存在性的絕望之道。

許多人都明白，人生是一不斷往前的進程，也明白除非能夠放下曾經擁有的，否則人生不可能順遂。儘管清楚這個道理，真要放下卻很難做到，每當舊有的架構崩於一夕，痛苦仍然排山倒



海而來。其中尤其痛苦的，莫過於一己的認同就在眼前坍塌。但人生乃是一持續之流，這意味著連串的認同危機本屬不可避免。特別是在此一前途危疑的時代，維繫人們共同生活的意義更加快速地流失，認同危機也就不可避免地以前所未有的速度增加。

知所放下與割捨，禪修是一條學會接受並悅納這種情形的道路。靜坐時可以看清，多數的念頭都和自己有關，事實上，無非是時時刻刻都要保守住自己。一旦不再強化這些念頭，那個拚命想要加以精緻包裝起來的自我便在眼前攤開，只要停止將之膠黏在一起，很快就會化開，乃可以看清自己是在如何建構並維護那個自我，又如何因此而引起無止盡的緊張與焦慮。

具體而持續的存在並非真實，此一概念非佛教所獨有，在西方傳統中同樣也可以見到，只不過是透過哲學分析發展出來，而非觀想修行所參得。譬如大衛·休謨（David Hume）就說，觀察事物時，所看到的並非一個分裂的主體，而是不同的意識客體，他說：「以我自己來說，當我完全進入所謂的自我時，永遠都會知覺到某些個別的或其他什麼東西介入，無法完全掌握到**我自己**。」威廉·詹姆斯則發現，自我是連續的心念所構成，是無止盡的念頭彼此重疊接力，在此一過程中產生一個自我的假相（見第三章所引威廉·詹姆斯）。念頭所玩的這種把戲——亦即前一個念頭止息，立即交棒給下一個生起的念頭——產生了一個假相，彷彿在那連續的心波之上、之後有一個思想的人。沙特也談到過這種以管理者自居的自我假相：「每件事情的發生都是意識被自我催眠的結果，而這個由意識所建立與架構的自我又將每件事情加以吸納，使自我成為意識的守護者與規範。」



## 禪修與超越懼怖之道

既然如此，我們不免要問：「如果自我認同只是隨便架構起來的，這如何有助於紓解焦慮與痛苦呢？」既然明白了自我認同的非具體性，就需要另闢蹊徑，了解此一傳統、有限的自我概念還有另一面向，否則很容易就會陷入虛無的絕望。

同樣地，在心理治療中光是解構案主舊有的虛假自我並不足夠，幫助他們看見另外的一個面向也同樣關鍵。身為一個禪修者，當案主開始了解「我不知道自己是誰」時，我便能敏銳地覺察到那瞬間之美，其美非可言喻，因為那表示一種全新存有方式的誕生。在治療中，「我不知道自己是誰」的了悟出現時，象徵著更清明的意識起了作用，舊有的結構因而瓦解崩壞，只不過新的方向尚未出現。這使案主處於一個進入新生的過渡地帶。

當熟悉的自我感解構時，若能留在那個當下，不因面對虛空而退縮，最後就能發現，那並非只是毫無意義的虛空而已，而是一個更鮮活的當下，令人感受到覺醒、活潑與解脫。但由於傳統的治療師並不了解此一穿越虛空的道路，於是常會引導案主脫離那樣的當下，要不然就是將之排除。在西方文化與西方的心理治療中，如何處理自我認同的失落幾乎付之闕如，關鍵在於多數的西方治療都是建立在**人格**的基礎上，治療訴諸於知而非不知。心理治療界的不成文前提就是，每個人都應該知道自己是誰，如果不知道，那就有問題了。

因此，當舊有的自我認同因適應不良而開始崩解，案主找不到東西依靠時，不僅案主驚慌失

措，連治療師也同樣束手無策。身為一個治療師，碰到這個節骨眼，我會怎麼做呢？撐起舊有的結構將之修修補補？還是乾脆讓案主留在懸崖邊？碰到這種時候，由於我了解，並非每個人都真正知道自己是誰，這乃是存有的本質，就算真有一個我在，那也是存在於那個不知的心，而那兒只有在自己深入探索一己的感受時才會敞開。若更能夠安住於此一不知，我們或將發現如何放下自我，而不一定要是個什麼東西。

禪修除了讓我得有此一了解，也為我提供了一種脈絡，在治療中善加利用這種時刻。有一次，我與老師閉關修行三個月，就感受到了一次強烈的世界崩潰。當時閉關六個星期左右，我發覺所有支撐自己的模式與意義全都瓦解，強烈到一個程度時，我想起了舊日的時光，還格外地被放大了一些。儘管當時的那個我比以前的要好，但我卻了解，自己並不真的相信當時牢牢抓住的那個我就是自己所愛的。然而，若我就此放下那個我，結果又會怎樣呢？我知道自己將墜落，不知伊於胡底。

在禪修中，接受那種恐懼極有幫助。當時，我居然發覺自己**能夠**任那個我就此粉身碎骨。整個修行環境的氛圍以一種友善的方式在激勵著我——其他人也在修行，目的無非就是要讓自己的世界解構，並繼續下去，任某些意想不到的新事發生。我並不會說那是「有意義的」，因為我不一定要在那兒找到什麼新的意義，好讓自己可以抓住並用來作為新架構的基礎或改善自我建設。不過話又說回來，我既沒有墜落到毫無意義的虛無之中，也不曾感到存在的絕望。

放下需求，不再想要成為什麼；放棄掙扎，不再抓取支撐自我認同的意義。即使只是驚鴻一

瞥，仍可以在心中敞開一片清明，於此有一種根本的福慧，亦即佛教傳統中所謂的**佛性**——心識的究竟清淨、無礙與本來自在——而非存在主義所說的那種無根或可佈的空虛。那乃是充分當下於一己的光照，所有困惑、機巧、自欺與其他一切自我造作，皆一覽無遺。

碰到案主的自我無所認同或不知自己為誰，治療師通常都想要幫助他們消除這種脆弱，但他們卻不明白，這種脆弱其實是一塊重要的踏腳石，可以對身而為人產生更深層的認知。

身而為人，是一種直立動物，以柔軟的正面，完全將心腹對世界袒露，也以這柔軟的正面將世界納入自己。有著敏感的皮膚則意味著易於穿破，這種事實上的脆弱也反映在心理的天性上，柔軟而易感。在我們初次面對世界時，自會覺得生嫩而易碎。每當觸及這種脆弱，案主便接觸到了自己那顆活跳跳的心，可以完全轉變他們對自己的問題的看法。因此，在治療上，我通常並不需要去觸發案主的脆弱感，其自會出現。

有趣的是，在西方文化中，**脆弱**一詞通常帶有輕蔑的意思，讓人聯想到軟弱無能。若說某人脆弱，通常便是說他懦弱、多愁善感、易受傷害。但重要的是，人的根本性脆弱有別於自我認同的薄弱，後者指的是我們為自己那顆承受世界之流的心所建構的薄弱外殼。心之所感極為微妙，我們通常都將自己的脆弱隱藏於外表或面具之後，使自己與世界之間保持著距離。但我們所建構的這副外殼實際上卻不堪一擊，（在世界崩潰的時刻）即使未被摧毀也敏感得一戳就破。別人通常都能夠看穿我們的外表，死亡或某些重大的變化更將毫不留情地打破這副外殼。不斷修修補補這副外殼，使我們既脆弱又處處提防，正是這種**脆弱**，在我們的文化中，通常都與軟弱相提並

論。但事實上，經不起打擊、不斷處於提防狀態，才是軟弱的表現。

## 力量與脆弱

相反地，學會接納並面對自己的脆弱，則是真正的內在力量之源。有些人看起來頗有男子氣概，其實那種力量是假的，那是處於壓抑、緊繃與緊張的狀態，其中並無真正的力量。企圖控制，便不免失去重心，隨時有傾覆的危險。想要以這種方式維持控制，只會使薄弱的自我感處於高度的脆弱。因為人生的挑戰不斷，一味想要加以控制，耗費大量的力氣於提防與警戒，只會使自己的力量放盡。

放鬆自己融入開放的存有場域，與一己的生嫩和脆弱和平相處，因此而生的力量才更為扎實與可靠。這種力量之強有如水。水乃是最為柔軟的元素，任何東西均能加以穿透，且入圓則圓，如方則方。然而，正如《道德經》所言，攻堅強者未有勝過於水。使根本性脆弱成其為真正的力量，關鍵在於溫和與仁慈，它們可舒緩因脆弱而生起的恐慌。事實上，面對脆弱，仁慈與溫和乃是最自然的反應，見到小孩、動物或好友受苦時莫不如此，但奇怪的是，對自己卻往往做不到。無論如何，我們應該學會對自己仁慈。

對此，我以一個個案來說明。有個案主，年約三十五、六，姑且叫他雷。雷為了自己喜歡出風頭和酒癮的問題來看我，另外，由於他跟女人的關係有問題，他開始擔心自己是同性戀。雷在

六歲時便遭母親遺棄，由叔叔收養。叔叔是個充滿男子氣概的人，不可能溫和、慈愛地對待他。然而，他卻強烈認同叔叔。

我之所以選擇這個案主為例，是因為他所有的症狀都跟脆弱有關。在他那些出奇明顯的症候中，愛出風頭是其中之一，十分具有象徵意義，這暴露了他的脆弱，儘管他大可不必不知節制。擔心自己是同性戀，則與他擔心自己的溫和有關。至於酒癮——每喝必醉，醉必失控——則是他想要打破過度抑制的自我。對女人冷淡，是因為他害怕她們同情自己，這又是另一種脆弱。

雷覺得自己很強、很有男子氣概，那是因為他隨時都處於緊張狀態。他這樣說他自己：「我永遠都繃得很緊。」他形容這種情形，就好像在高速公路上開車時被開太慢的人擋住。這說明了，是他把自己給逼得太緊了。然而，始終處於緊張狀態，無非也是要保守住自己，唯其自我抑制，才覺得自己像個男人。

我處理雷的方式，是我們一同工作時，我和他輕鬆聊些他感覺到的痛處，從來不提他所說的那個字眼——**脆弱**。但在他的人生中，這一方面顯然是必須加以承認也無法迴避的。對他來說，重要的是要去了解，脆弱並不等於受害。有一天他終於說了：「受傷害也沒什麼，那並不表示我不好或是不值得愛。」他了解到，自己動輒對女人發怒起衝突，只不過是要讓自己覺得強勢而非溫和。

對於自己的緊張，雷的另一個比喻就是懸吊在懸崖邊上。我們經常都會有攀在懸崖邊緣上的那種感覺，對他來說正是如此。第三個比喻則是陷入絕境，戀愛時，他就是這種感覺。如果愛



沒有得到充分的回應，或女朋友離他而去，他便害怕自己會墜落深淵，會被恐懼與空虛所吞噬。每當他覺得自己陷入絕境時，我便要求他轉移注意力，去感受「她若離去便一無所有」的感覺，當下於那種虛空，不做評斷，不做抗拒，不為自己下任何結論，結果，他感受到了一種內在的溫暖，虛空中升起的全是紅色與黃色。這種感受破除了他心中的那個等式：脆弱等於受傷害。

雷是典型的男子氣概情結，唯有什麼都置於緊緊的控制之下，他才會覺得自己是堅強的，但這也使得他始終都繃緊了神經。然而，眼中偶爾流露的無助，渴望隨性自在（透過酒醉失控表現出來），以及不斷到我這兒來處理自己問題的意願，在在揭露了他想要表達自己的深層溫柔。他所不了解的是，他所需要的其實是維護自己的脆弱，而這正是他一生中從未做到的。我並不是說他必須真正地去加以維護，而是應該去面對、承認並接受自己的脆弱，也就是說於覺性之中加以維護。說到底，覺性乃是根本的扶持環境，使我們能夠包容自己所有不同情緒與感受，唯其如此，情緒與感受才不致於成為壓倒自己的威脅。

雷與我一起度過的那段時間，最令我難忘的，就是兩人一體的存有感，懸吊在懸崖的邊緣上，體會那種死命抓住的滋味，體會放下並落入虛空的滋味、以及體會情緒為友善而敞開的覺性與悲憫所包容的滋味。經過這樣的努力，雷終於明白，脆弱並不意味著毀滅、羞辱、可恥、可鄙或失敗。他大為驚訝地發現，同時既剛強又溫柔乃是可能的。他終於戒除了酒癮並展開了一段婚姻關係，儘管婚姻又使他面對了脆弱的另一個層次。

當然，有人或許會有不同的看法：「對自我完好的人來說，敞開自己的脆弱固然不是問題，



但那些原來就已經無法扶持自己的人，由於他們的世界永遠都在分崩離析當中，那又該怎麼辦呢？」對待自我結構較弱的人，作法當然有別。首先，我會幫助他們建立較為穩定的內在支持、自信與自尊。從絕對的角度來說，儘管傳統的自我終究只是假相，但仍有其相對的用途，特別是對自我感較為薄弱或受損的人。一旦獲得了某種程度的支持與自信，隨著內在的敞開，脆弱的感受也就比較容易攤開。對心理高度失常的案主來說，這種內在的信任與友誼尤其重要，唯有如此，他們的脆弱才不致成為經常性的恐慌之源。

## 唯有願意受傷，才能真正地愛

治療師對自己本身的脆弱越沒有信心，就越會擔心「如果讓案主面對他們的存在空虛，不知會怎麼樣？可能會一發不可收拾！」事實上，雷在人生早期就曾經「一發不可收拾」。有一次曾因大量服藥，覺得整個世界四分五裂，在精神病院住了好幾個星期。那次經驗強化了他的感受：「那個鬼地方，再也不能去，我受不了。」但直接感受一己的恐懼或脆弱並非引起這種「焦慮」的癥結，真正的問題在於抗拒那種感受並將之凍結起來。這就好像在結冰的路上緊急煞車，結果只會造成失控。重要的是如何面對一己的脆弱與恐懼。在這方面，禪修尤其見其可貴，特別是對治療師。治療師若能直接面對自己的脆弱或自我喪失，就比較不會轉移案主的心理散口，不去面對自己的焦慮。

禪修教導放空，泰然面對世界崩潰，並發現這樣並不致於毀掉自己，反而會使自己更為堅強。透過面對自己的心理散口，就能更悲憫地對待別人，同時更有能力幫助別人接受他們自己的脆弱。依佛教的觀點，根本性脆弱乃是開悟的種子，已經存在於每個人的內在。培養此一柔軟心，使之成熟、開展，便會成為極大的力量，足以廓清自我所造作的任何障礙。此一柔軟心充分開展之後就轉化為覺醒的心，菩提心。

兩個人敞開心胸，彼此攤開一己的脆弱——治療師與案主、導師與弟子、愛與被愛——可以深化地影響對方。希臘神話中，女性的愛神阿芙洛黛蒂（Aphrodite）配有武裝，男性的愛神艾洛斯（Eros）則有弓箭，這表示唯有願意讓自己受傷才能真正地愛。按照這個意思，柔弱意味著「能夠接通」。脆弱的力量，亦即一己經驗中的心理散口，得以使我們真正接通自己，接通別人，接通生命本身，這些都將在第三部再做進一步的探討。

## 心理治療之為愛的修行

心理治療的真愛，必須做到無我並尊重病人的存在及其獨特性。

——默達·鮑斯 (Medard Boss)

佛洛伊德曾經在一封寫給榮格的信中說道：「精神分析其實是一種愛的治療。」諸多心理治療師私下雖然同意愛在療癒過程中的重要性，但奇怪的是，在多數的治療文獻中，卻不見愛這個字。同樣地，心 (heart) 這個字也付之闕如。而且，不僅不見於心理學文獻，連文獻本身也未見其心。

我之所以關切心在心理治療中的地位，是因為個人的禪修經驗。儘管西方思想常將 mind (心識) 歸為理性，heart (心) 歸為情感，但在佛教思想中，mind 與 heart 指的是同一個字，亦即梵文 chitta (心)。西藏的佛教徒講到 mind 時，常以手指胸，其之所指不是思惟心而是大心 (big mind)，亦即一種對實有的直接了知，基本上是對其本然的敞開與親和。數千年以來，禪修者的一致看法是，這種敞開才是人類意識的根本特質。

## 心與根本善

因此，心乃是一種直接的呈現，可以與實有完全契合。按照這種觀點，則心與情感無關，而是一種收納與釋放的能力。心的這種雙重作用，用日常的經驗來說，就有如一扇兩面開的門，我們說，「我心隨他而去」或「我將她放入我心」，又如同心臟這個生理器官的收縮與舒張，心臟包括收納的包容，亦即放任，與主動向外會合，亦即共處。心理學與靈性的工作各以不同的方式，都是要消除心在這兩種動向上的障礙，一如為門上油使其兩面皆能如意開敞。

最易使心為之閉合的，並非放任一己的感受，而是對之加以判斷、批評，或想要使之異於其本然。如果覺得生氣、渴望、依賴、孤獨、困惑、悲傷或害怕，我們常會想，到底是什麼出了問題，於是便為自己與自己的感受設定條件：「既然有這種感覺，一定是有什麼問題……只有我的感受和我的標準一致，我才能夠接受。」

心理學的工作，如果應用於空間較大的靈性領域，就可以幫助人們了解，大可以不必去為自己設定條件，這也就是說，對於自己的感受，無論喜歡與否，無論任何時候，均以理解與包容的態度去歡喜接受。若要做到這一步，治療師首先要做到的就是，無論案主當時心情如何，對案主的感受都要表現出無條件的熱誠、關切與親和。在西方文化中，多數人在童年時都不曾受到過這種無條件的接納。因此，他們也就將父母與社會加諸於自己的條件予以內化：「唯有符合我們

的標準，你才配當一個人。」又由於他們不斷地將這些條件加諸於自己，於是又造成了與自己的疏離。

達賴喇嘛與許多西藏導師接觸過不少西方人，發現他們竟然那樣自我憎恨，無不感到震驚。像這樣的自責，在傳統的佛教文化中是不可能發生的，因為，在他們的理解中，心識本具佛性，是無條件的敞開、包容與圓滿。由於人人生來皆是佛，沒有理由憎恨自己。

丘揚·創巴用**根本善**形容人的本性。他的意思並不是說人在道德上都是善的——放眼人類在這個世界上所做的惡事，如果這樣想就未免太天真了。根本善指的是每個人最初的本性，由於其本來無別於實有，其完整性乃是無條件的。根本善超越傳統的善惡概念，超越制約的人格與行為，而後者永遠都混合著肯定與否定的傾向。從這個角度來看，這個世界上的一切惡事與破壞都是人未能認清一己本性所造成的結果。

## 禪修、心理治療與無條件的親和

我在研究所唸書時，跟卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）學治療，對於他所說的「無條件的積極關注」（unconditional positive regard），既感到好奇又不免困惑。這樣的治療態度固然很理想，但我卻覺得很難落實，因為沒有受過這方面的特別訓練。關於心，或支撐精神病理學的那種根本善，由於西方心理學並未提供任何理解，無條件的積極關注該從何處著手我完全沒有概念。一直等到

接觸了禪修的傳統，理解無條件的善本來居於人類的核心，才終於了解到無條件的愛在療癒過程中所扮演的角色。

無條件的積極關注在佛教中有一個等同的詞，那就是慈悲（梵文 *maitri*，巴利文 *metta*）。慈悲是一種無條件的親和，亦即無條件地包容與悅納人類及其感受。但在真正能夠對別人表現這種接受之前，首先要明白這種態度對自己的意義。而讓我能夠做到這一點的則是禪修。

禪修教人要**任其本然**，無為，不抓取，既不存正念、不去邪念、也不追求心的清淨，以此培養無條件的親和。這是一種最徹底的修行，是不二法門。一般來說，無論做什麼事，我們都不會任其本然。每當放任自己什麼事都不做，連一點想法都沒有的時候，我們就慌了起來，開始對自己有所要求，**該如何做、該做什麼**等等，又為自己設定一些條件，安排自己的生活，以便符合自己的內在標準。由於這種內在的掙扎極為痛苦，我們便會尋找某些事情使自己分心，以便逃離自己。

在禪修中，直接面對自己混亂的心，對於自己的任何經驗面向都不採取對抗，任自己的想法生起，絲毫不加以過濾，也不控制自己的感受或去符合任何理想的標準。任令自己處於自己的本然——任令生起者生起，不住於其上，返回到純粹的當下——這可能是最善待自己與最包容自己的方式，使人與自己的整個感受和平共處。

這種方式精進到一個階段，就可以感覺到自己完全屬於當下並安住其內，很自然進入一種安適狀態，感覺到比一切思惟與感受更深邃的自在清明，清醒地對生命回應與敞開，體驗其中之



美，明白此一深沉的根本自在乃是無條件善待自己，是慈悲之源。

根本善之發現就好比濁水之澄清，這是道家與佛家一個古老的比喻。水之本性純清，雖然其動盪會激起水底之污泥。覺性也是如此，本來清淨，但衝突的思想與情感形成動盪因而渾濁。若要使水變清，莫過於使水靜止，但我們卻經常插手入水，欲去其污——淘之，濾之，改之，潔之——徒然攪起更多污泥。「或許正面的想法可以消除我的悲傷」，但悲傷卻沉得更深並惡化成為憂鬱；「或許我該將脾氣發出來，讓人家知道我的感受」，但這只會弄得一團烏煙瘴氣。覺性之水若要澄清，只有看清楚渾濁的本然，亦即認清思想與情感的亂流乃是造作而非自性。對於心之渾濁，反制只會使之變本加厲，唯有放下，泥自沉澱水自清。

此一重要的發現使我豁然開朗，將這種無條件的親和擴及案主。剛開始從事治療時，發現自己明明不喜歡某些案主或他們的行為，卻又無法拒絕，難免覺得自己罪惡或偽善。但到後來，我總算有了不同的理解。無條件的愛或慈悲並不是說我一定非喜歡自己的案主不可，這就好比我不必要喜歡自己扭曲造作的心。相反地，慈悲乃是為他們留一個轉圜的空間，好讓他們解開自己的纏縛。

過去，我總以為無條件的積極關注就是卡爾·羅傑斯所說的尊重人格與非指導性的回應，為此還曾經感到困擾。後來終於明白，無條件的親和並不一定是中立的、非指導性的或有禮貌的。事實上，我這個人並不太講客氣，有時候還會故意惹案主不高興。儘管有個超我常會在耳邊叮嚀，對待案主要學羅傑斯，要以正面情緒相待，但有時候跳脫了那種以案主為中心的節制，反而

能夠更充分地與他們共處。越能夠放下自我就越能夠與別人共處，也使他們更能夠放下自我。

對於受制約的人格，大可不必無條件地去愛或接納，明白了這一點，使我大大鬆了一口氣。面對別人無條件的根本善與開放心時，亦即當對方放下了自我的防衛、理性與虛假時，無條件的親和乃是很自然的反應。無條件的愛並不是一種感情，而是一種敞開的意願，其之為愛，不是人格之愛而是存有之愛，其基礎是建立在人心無條件的善意上。

幸運的是，無條件的親和並不是要你非去喜歡現況不可，而是說任其自在，並鼓勵其更充分地展現自身。案主面對痛苦的感受，幫助他們開展無條件的親和時，我常說：「不一定要喜歡那種感受，只要任其自在，同時也為自己的厭惡留個空間。」

## 讓能量循環，自由流動

任令水中之塵泥沉澱，此一比喻也可以應用於治療。治療時最好不要去分析或解決問題。治療師若能將自己無條件的親和擴充，包容案主所生起的任何感受，任其自在並與之共處，便可以幫助他們沉澱自己及其感受。接下來，他們便可進入下一步驟，充分當下於自己的感受，由此而引發表面感受的底層敞開。

生命有機體的維持有賴於能量循環的自由流動。這從水——生命的搖籃——無止息的流動循環就可看出。水之淨化自身就是有賴於循環，自海洋升起，落於山中，奔流於清溪復回大海。同



的，以其究竟故。」

## 治療的合氣道

說來令人感嘆，人類之所以受苦，那是因為我們所有精神上的自殘模式都是扭曲了隱於其內的根本善。舉例來說，有個小女孩，眼見酗酒的父親極為痛苦，想要使之快樂，因而生起了父女之間無條件的愛——存有之愛。不幸的是，為了要使他歡喜，她卻也扭曲了自己，忽略了自己的需求，並因為無法使其快樂而自責。結果形成了嚴重的內疚，對於生命中的男人，也一再扮演著一個精神受害者的角色。她之執著於討別人的歡心儘管是走偏了，但其最初畢竟是起於對父親的愛與呵護，其心本是清淨的。

一甕泥水沉澱之後自現其清，同樣地，負面傾向的核心乃是根本善，只不過平常都被習性所掩蔽而已。舉例來說，我們感到憤怒的時候，其中的耿直如果不出之以攻擊或責備，或許正是溝通時最可貴的禮物。被動總被認為是不好的，但卻有可能是一種接納與放下的氣度。自我憎恨或許不對，但其中卻常包括一種願望，想要革除那些迫使我們無法充分活出自己的負面因素。每一種負面的或自我否定的行為都是扭曲了本性所致，使存有之水為之渾濁的泥污，我們大可不必與之作對。

若了解這一點，心理學的工作大可以視之為合氣道，對於任何攻擊，這種武術卸其勁而不撓

其鋒。自我的作為有其更深層的正面動力，明乎此，我們也就無須視之為寇讎。最重要的是，自我的作為都是**想要活出自己**，如同前述的小女孩，乃是為盡一己之力，並非都是不好的，而是起於童心的夢想。在環境中盡一己之力，將自我視為現實的複製——在一個不承認、不肯定、不支持自己存有的世界中想要活出自己——明白了這一點，便可以使我們更了解自己，更包容自己。

自我的本身其實證明了愛的力量。面對存在的威脅，我們才發展出自我，只要威脅不斷，其發展也就持續。這充分說明，自我的發展主要在於缺乏愛。在沒有愛的地方，我們才建立起自我的防衛。因此，每當我們做出防衛性的動作時，其實也就是在擁抱愛，將之視為最重要的東西。

身為治療師，禪修就是我的合氣道老師。靜坐觀想時，整個「患病的」的心通過我的覺性，憂鬱症、恐懼症、強迫症與上癮，在我的心目中也就有如心境的天氣變化了。種種心境本不屬於我，也不等於我。明乎此，有助於我以放鬆的心態對待自己的整個感受，乃能更專注地加以審視。

面對案主的心境，這同樣有助於我放鬆。處理某人的懼怕時，我尊重其為緊張感受的本然，任其自在，不受其影響，並將之當成一種機會，翻出自己的恐懼重新體驗一番。又或幫助某人探索其內心的空虛，同樣讓我有機會一探自己的那一部分。很明顯地，心只有一個，雖然有可能以多種面貌出現。這樣說聽起來不免難以思議，但實際上有其意義：當案主與我一同工作時，各自的覺性乃是一連續體的兩端。恐懼、自疑、挫折，對每個人而言，儘管有不同的形式與意義，但其本質為一。明白自己與一同工作的人擁有同樣的覺性，乃能使我敞開自己的心，而不是退入一種診斷距離的位置。

當兩個人在一起，當下於同一的覺性，便完全無分「你的覺性」與「我的覺性」。我的意思並不是說，我因此而失去了自己的專業領域，或認同了案主的問題，相反地，我只是放空自己，讓別人的感受在其中共鳴。在動盪的心靈逆流中，一同為人類的存有尋找一片可靠的基地，在此一與別人同行的旅程中得到了回應，我發現，這正是我在工作中最感到快樂的地方，也是我覺得自己最有價值之處。



## 憂鬱症與心之失落

憂鬱症或許是現今最普遍的心理問題，無論其為慢性的形式，或是來勢兇猛的急性發作，全都令人苦不堪言。一旦將憂鬱症定位為一種去之唯恐不及的「心理疾病」，對精神醫學界與一般社會大眾而言，就很難用好奇心與正面的角度去探求底下的深意。儘管憂鬱症確實有其屬於身體層面的成因，可以藉由藥物、運動、生活方式的改變、飲食、藥草或生物回饋等方式，有效予以紓解。但若僅將注意力放在憂鬱的消除上，卻也使人無法認識憂鬱症其實是一位良師，可以在我們與自己、世界乃至整个人生的關係上傳授一些重要的訊息。如果想要真正療癒憂鬱症，而非只是一味壓抑，我們就不該將它僅僅視作一種病痛，而應該視為一種機會，藉此使我們從某些障礙中解脫出來，得以活得更為充實。

要形容憂鬱症，最簡單的說法莫過於說它是一種失心狀態（a loss of heart），亦指該人喪失了對現實敞開與相應的基本能力。這種對現實的敞開，用佛教的話來說，是「不生不滅」的，使我們得以無礙地融入生活，並對存在之奇妙心懷感激，是清明安詳的根本。如果我們想方設法去建立防衛體系，阻塞了對現實的敞開，只不過更加證明，在這些防衛措施的背後，心識與心靈本來

乃是敞開的，其特質是生猛的、善回應的。人心的根本善，亦即其對生活的本然回應，是無條件的，是無需加以追求或證明的。

## 憂鬱症的癥結：苦

憂鬱症起於心無法感受到輕安，是壓抑憤怒與怨憎所產生的重壓。憤怒不宜洩出來，鬱悶凍結而成苦。現實味苦，憂鬱的人將之壓在心底，咀嚼其苦而致病。由於與自己的根本善斷絕了聯繫，於是以為自己或這個世界根本就不美好的。

這種失心狀態多半發生於深沉的悲慟或挫折之後，而悲慟與挫折則往往來自於嚴重的喪失，譬如失去摯愛的人、失去工作、希望的幻滅、財產的損失，或自尊受到打擊。另外也有可能是某種更全面的挫折感，從童年起一直持續至今。所有這些都有可能破壞一個人穩定的參照點，使其人生所賴的安全、意義或支撐頓失所依。憂鬱的人為這一類的喪失感到自責，舉凡自己的原生家庭缺乏愛、母親沒有受到照顧或父親過得不快樂、自己未能找到滿意的工作或處理好親密關係、自己的人生未能如意等等，他們全都歸咎於自己。總之，對於自己的人生，他們感到無力、失控與失望。

這裡面有兩個因素在作祟，其一，是因為生命中失去了某些重要的人或東西而引起的悲慟，其二，是相信這一切都是因為自己的錯，是自己犯了某些嚴重的錯誤，或自己未能做到該做的。

事。一個人一旦因自責而感到悲慟與無助，便會因為太過於痛苦而無法將之表述出來。因此，他們不去面對痛苦，痛苦開始凝結，憂鬱症這時乃乘虛而入。

## 逃離虛空

憂鬱症是對喪失的一種極度抗拒，但禪修卻讓我們明白，提供穩定的參照點隨時都在流逝。佛教心理學用所謂的「存在三相」來描述這種情況，亦即三種構成人生基本現象的無可避免事實。

存在三相的第一相是**無常**，亦即無事永遠不變。我們的身體與這個物質世界不斷在變，我們內在的心理與情緒也不停地在改變與流遷。境隨心轉，隨著每一種心理狀態，我們對現實都有一種新的感受，但過不了多久，它又被另一種不同的感受所取代。任何心理狀態都不是最後的定局。

第二相是**無我**，因一切無常故無我。如同一切事物，我們心目中的那個我也是不斷地在變。一個功能性的自我架構，如果當作一種說明性的概念雖然很方便，但這個概念卻不可能是全貌，也無法以任何具體確定的方式建立一個一貫不變的自我實體。如果我們將這種情形視為一種威脅，便不免心生恐慌，但若能了解這乃是進入真理的門戶，我們便能處於深層的放鬆之中。

第三相則是**苦**，人生不可避免會有的煩惱。生老病死是苦，執著無常是苦，想要而得不到是

苦，身不由己也是苦。因為人生中任何事情都不是定局，每件事情都會改變，會發生什麼事情全非自己所能掌握。「萬事如意」有如天上的彩虹，可望而不可及。

三相之外，還有一個更根本的存在事實，即是佛教傳統所謂的空。空這個字指的是一切事物的不可抓取性、不可預測性。任何事物所提供的意義、滿意或穩定度，不可能永遠持續不變，也不可能永遠如我們所相信或希望的樣子。與夢中情人結髮，結果發現婚姻生活並未如自己想像的幸福；花一筆大錢買一輛新車，三個星期過後，原來的興奮已經不再；成就了一番事業，卻發現自己還想要得到更多。凡此種種，我們此時此刻所做的、我們真正想要得到的、我們的人生目標或是未來將往何處，這一切都不是我們能夠牢牢掌握的，這一切在在顯示空的真相，亦即在流變不斷的現實中，不可能形塑任何固定不變的事物，或是堅信事情唯有如此、就是如此、永遠如此。

從想要達到或建立某種穩定的角度來看，空顯然令人惶恐不安，萬念俱灰。因此，各種不同的精神病理都是源於強烈抗拒空與存在三相。患有妄想症的人討厭自己的弱點，卻將之歸咎於別人：「是誰造成我這樣的？是不是每個人都跟我過不去？」反社會的人想要戰勝存在的不可捉摸。處於精神分裂與僵直狀態的人只不過是將自己封閉起來，完全拒絕去感受人生的變遷。自戀則是偏執地想要強化一個我，不計任何代價。至於憂鬱症患者，則是將一切現狀都歸咎於自己，發現人生時不我予並以此而自責。

## 憂鬱蓄積之時

由於無法承受悲痛之沉重，覺得自己脆弱而可悲，或因為自己無法持續處於顛峰，自己未能在工作、感情或其他事物上完滿，或由於意識到自我認同的空洞，然後又將一切想像成是自己的錯等等，上述的那些時刻，便是憂鬱症逐漸形成蓄積之時。然而，經歷到那些片刻之時，我們若能更深入地去加以檢視，便有可能喚醒本性的敞開，發現喜樂的真正源頭。但憂鬱症患者卻選擇了另一條路——碰到自己無法控制現實時，只知一味自責。如此一來，乃不可避免地關閉了心門，再也無法去回應人生本來之美。

空者，現實不可抓取、無有止境之本質，根本無須憂懼。正因其為空，人生才得以有創造的空間，才能時時重新來過。唯其如此，也才使創造、擴充、成長與真智慧成為可能。如果將本來就不固定的本質視為問題或缺陷而要加以克服，這只是在跟自己作對，成了自己「內在批判」——不斷提醒自己不夠好的聲音——的犧牲品。在內在審判不斷的控訴中，存在三相成了證據，內在批判則扮演著檢察官與法官的角色，而我們又將嚴厲的裁判觀點等同於現實，於是便相信自已與這個世界根本都是不好的。

現代的消費文化助長了憂鬱症的蔓延。物質成癮無非是藉著拚命抓取美好的生活，不顧一切想要逃離空的事實。於是，當婚姻、財富或事業無法帶來真正的滿足時，憂鬱症也就不可避免了。

有一個臨床憂鬱症的年輕人來看我，他發覺自己對本來十分熱中的活動，包括衝浪、跟死黨

廝混、泡馬子，突然之間都失去了興趣。他碰到了認同危機，但由於他是個徹頭徹尾的唯物主義者，雖然面對了這個人生的過渡期，他在心理上卻毫無準備。他並不認為憂鬱症可以讓自己別有所悟——該是脫離青少年那種成天無憂無慮生活的時候了——相反地，他一心所想的，無非是擺脫了憂鬱症便可以重過原來的老日子。在他看來，自己的憂鬱症根本就是命運無緣無故對他的作弄。因此，儘管他生平第一次真正瞥到了存在三相，但他唯一擁有的詮釋理念卻使一切都成了徹底的失敗。這也難怪他會那樣沮喪。

## 故事與情緒

憂鬱症跟我們對自己或這個世界的認知大有關係。對於自己或這個世界，我們常用想像編造一些故事，告訴自己這一切根本糟透了。因此，處理憂鬱症時，十分重要的是，什麼是自己的真正情緒，哪些又是我們為這些情緒所編造出來的故事，對於兩者有必要清楚地加以區分。這裡所謂的**故事**，指的是心理上對情緒所編出來的一套情節、判斷或詮釋。一般人通常都不承認自己的故事是虛構的，總認為那乃是現實的反映。

要看穿自己的這些故事，靜觀修持是個十分有效的方法。全神貫注於自己正在建構的故事，便可以見出其情節全是出於編造，由此乃能夠明白，自己始終都是在為自己的過去、現在、未來做出結論。經過不斷地練習，對於自己這個編造故事的心，觀想者可以養成一種有益的懷疑態



度，用佛教的話來說，就是培養一己的般若〔譯註〕，使能區分什麼才是真實的存有，什麼又是編造出來的，哪些才是直接的感受，哪些又是心理對這些感受所做的詮釋。

使憂鬱為之凍結的這些故事，其材料都屬比較脆弱的情緒，諸如不確定感、悲傷、憤怒、無助或恐懼，而根據這些情緒所編造出來的內在批判——「我這個人糟透了」、「我永遠都做不到」——全都是負面的、否定的判斷，將一己的感受嚴酷地封凍起來。使憂鬱得以成病的，正是這種凍結的狀態而非那些脆弱的情緒。

任何情緒，只要能夠維持在流動狀態都有其作用，但若是以負面的故事加以詮釋，便會使之凍結，成為心理的障礙。以恐懼來說，一旦它被編造的故事封凍起來，那麼整個人會變得渾渾噩噩，與憂鬱症相關的症狀諸如退縮、懈怠、昏沉，通常便將隨之浮現。但只要恐懼仍是流動的，對人生就還是保持著敞開與相應。再以憤怒為例，封凍的憤怒是轉向自己的，將成為內在批判懲罰自己所揮舞的武器；然而，流動的憤怒卻可以釋放激情，使之成為有效改變的力量。封凍的不確定感是困惑與冷漠的結果，若使之解凍暢流，則有可能產生新的機會。

憤怒與恐懼之外，形成憂鬱症的主要情緒是悲傷或哀痛（sadness）。英文sad一字在字源上與satisfied或sated有關，意思是full（滿盈的）。因此，哀傷的時候，心是處於滿盈的狀態，由於被人

譯註 prajna，意譯為慧、智慧，明見一切事物及道理的智慧。

類經驗那種美妙、攸忽、不可捉摸的特質所觸動，情感也因回應而處於滿盈。這種空的滿盈乃是人類最有意義的感受之一。不知道自己是誰，蜉蝣般的人生，不可靠又無法控制，因此而起椎心之痛，可以使人重新與失聯的深層心、廣大心結合，從而放下過去執著的支撐與依靠。但若對哀傷加以批判或否定，其本來的智慧也就凝結成為憂鬱的沉重。哀傷使心悸動覺醒，白白放過此一機會，那就是失心。

因此，對於飽受憂鬱之苦的人，極端重要的是，幫助他們時時刻刻更直接地去體驗自己的真實感受，使他們能夠看清自己以批判態度所編造的故事，觸及自己的真心。一旦直接經驗到自己的當下，就會發覺一切並非自己想像的那樣負面。事實上，經驗到的本性，其本質上不可能是惡的。根本惡的想法，其實只是內在批判所編造出來的，是想像的虛構，絕非直接的體驗。總之，不同於根本惡之出於想像；只要能夠向一己之人生無條件地敞開並與之共處，根本善是可以切實感受得到的。

## 一個典型的個案

泰德，五十多歲，是個成功的律師。兩年多來，在我對根本善的信念上，他為我帶來很大的考驗。在我看過的憂鬱症案例中，他可以說是最頑強的。泰德的成長期間正值經濟大蕭條，雙親都是後期移民，他從小耳濡目染，對於白種的盎格魯薩克遜社會，心裡始終既恨又懼。為求出人

頭地，他不計一切代價，持續鞭策著自己，追求物質上與專業上的成功。如他所願，他在事業上攀上了頂峰，但卻也陷入了極端的痛苦與絕望。他的外表宛如穿著一副沉重盔甲，他的健康狀態因為長期生活緊張而大量耗損。他說話的聲音總是高八度，任何時候都彷彿在法庭上抗辯。

泰德有著一顆尖銳的律師心，任何問題，只要被他盯上了，便是一陣猛攻，心思所建構的論點，無一不是在支撐他的人生觀，亦即現實是黑暗的。我們在治療時所談的話題無非都是生活過得好累、死亡的恐懼與一切都沒有意義、別人都是有求於他、沒有什麼事值得信任、自己成了責任與義務的奴隸。他的座右銘是「不戰就輸」。

他的人生，說穿了不過是一連串想要戰勝存在三相的企圖。但身陷於現實的泥淖，越是掙扎著想要逃離，陷得便是越深。他在事業上拚命往上爬，想要逃避內心的不踏實，但因此而形成的緊張與壓力卻使他痛不欲生。他一心想要**成為大人物**，不斷希望別人看重自己，以致別人的否定往往成為難以承受之重，甚至讓他覺得自己根本一文不值。為了逃避這種人生之苦，泰德將自己封入了深沉的憂鬱。在存在三相的長期折磨下，他感到絕望、孤獨，雖生猶死。

剛開始時，只要泰德在場，他的姿態便讓我備受威脅。最初幾個月，為了能夠和他同處一室，面對他那顆尖銳的心，我還非得跟他脣槍舌劍不可。幾個回合下來，其中不乏緊張的對峙，最後總算能夠戳破他的故事，接觸到他比較有人味的一面。泰德開始承認，他真正的感受與他對這些感受所抱持的抗拒態度之間，兩者的確有著區別，也明白那些負面的故事只會讓自己越陷越深。對於這些故事，經過一番質疑之後，他不再覺得有必要怨天尤人，如此一來，使他放鬆下

來，終於能夠將注意力放在當下的感受上。

接下來，我幫助他跳脫那些不斷要他「做這做那」的內在聲音。我們把這種聲音冠上各種名稱，稱之為「裁判」、「司機」、「暴君」、「法官」，不一而足。漸漸地，泰德發現，他一直活在自己的內在批判中，一直都是要贏得別人的讚賞與認同。只有在得到別人的認同與讚賞時，他才感到踏實，也才不會感覺到缺乏愛的脆弱。每當出現那種感覺，他便惶恐莫名，因為那又使他重回到童年的無助與絕望。泰德對於自己的脆弱滿懷怨恨，以致於失落了自己的心。明白這一點之後，他總算直接感受到自己的悲傷、憤怒與恐懼，不再因自己的情況怨天尤人。

最後，泰德達到了一個轉捩點，使他看到了生活中的生命而非死亡。在拚命想要贏得別人敬重的衝動下，他曾經失落了自己的心，為此他深感懊悔。花了好長一段時間，他總算讓自己面對了這種椎心之痛。從此他明白，活要活得自在，而非做個大人物。於是，他開始感受到了人之所以為人的滋味。

## 邀舞

一切的參照點都在不斷地流逝。生而為人，想要建立一個無懈可擊的據點或自我認同，以保證一己的幸福或安定，本屬不可能之事。那麼，我們是要為此而憂鬱沮喪呢，還是與之共舞？宇宙之舞，印度傳統的濕婆神之舞（dance of Shiva）與西藏佛教的金剛瑜珈舞（Vajrayogini），都是

舞於一切事物不斷生死流轉的無有之地。這些古代的宇宙之舞，所傳達的無我與無常乃是極樂而非憂鬱。

憂鬱症是心之失落，是背離了深不可測的生命之流所致。然而，在憂鬱的根部，亦即在隱於其下的本然狀態、脆弱與椎心之痛中，本來的清明始終在運轉著。一如所有的精神疾病，憂鬱症之為病並非只求治癒而已，其道理在此。相反地，憂鬱症乃是一種機會，得以讓心覺醒並更深層地與生命結合。

## 與情緒為友

情緒之為物，經常令人困擾不已，因為情緒動輒排山倒海，難以控制。因此，我們常把情緒視為一種危害，總以為若放任自己於憤怒或憂鬱，後果將一發不可收拾。我們對情緒加以抗拒，有如挺身抗拒迎面撲來的滔天巨浪，卻不知道，如果更有技巧地去與情緒共處，好比學會衝浪，大可以藉此發現情緒為心靈所提供的挑戰與機會。

與情緒為友，做得到嗎？如何才能夠學會充分接納情緒，迎向情緒，直接而無畏地與之面對，使其能量成為人生覺醒的力量呢？

學會更深層地進入情緒，如實地去感受自己之所感，而不加以抗拒、排斥，或試圖壓抑，便可以更有信心地面對人生。最重要的是，人生的挑戰之所以痛苦而艱難，正在於我們不善於與內心騷動的情緒相處。



## 情緒之於西方心理學

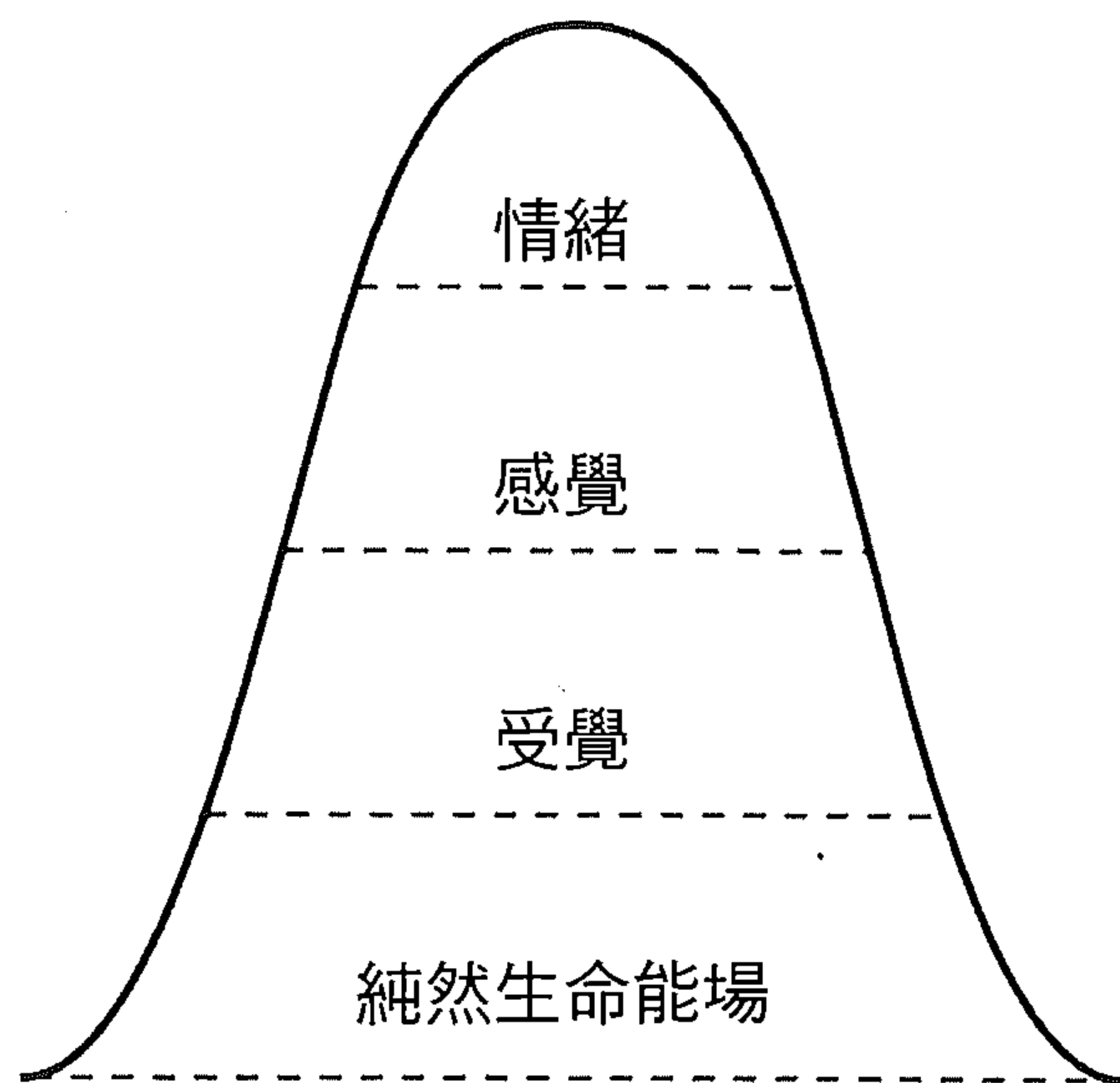
情緒是現代心理學中最令人困惑的主題之一。想要從西方心理學文獻了解情緒，任何人都不免發現，對於情緒之本質、生起與意義，其中的理論就頗有矛盾之處。詹姆斯·希爾曼（James Hillman）費心研究這些理論，最後的結論卻是：「情緒的問題依然，其無解也依然。」

在西方文化中，對待情緒一向出之以質疑與輕視，視之為某種無關於人類的東西。柏拉圖以來，「激情」就被視為人類的「劣性」，如同佛洛伊德之將激情的來源歸諸於「本我」（*id*），視之為一種**它**，是**異端**，是「一種原始的渾沌，一鍋沸騰翻滾的情感」。因此，想要與情緒發展一種友善的關係，或將之視為自己的一部分予以接納，自是緣木求魚。這種視情緒為原始的與異端的觀念，正是典型的西方二元思想。

由於將情緒視為非本有的，我們便認為，將這種外因的力量加以消除，使之無法侵入我們的系統乃是必要的，否則也應該予以排除或壓抑。但這種對情緒的畏懼卻也使我们與自己為之疏離。我們先是與自己的能量疏離，把它當成**異端**，並給予負面的評斷，然後又把情緒想像成具有魔性，是侵入我們內在的魔獸。諷刺的是，對於情緒，我們既評斷又控制，反而更加被情緒所淹沒，導致爆炸性的發作，使我們與自己更為疏離。對待情緒有如異端，徒然使其宰制我們。壓抑並排除情緒都是疏離與有害的作為，只會使我們無法感受到情緒的本然並面對情緒。

## 感受光譜

如何以更有益的方式與情緒共處，要了解此一問題之前，先要明白情緒是如何生起並聚集力量。感受之為物，有其完整的一個形式，從全面的與模糊的，到清晰的與強烈的都有。此一光譜可以一鐘形表示如圖三，底寬而上窄：



圖三：感受光譜

## 感覺的背景：純然生命能場

所有感覺與情緒之生起都是基本生命力的表現。按照生物學家雷尼·杜博（Ren Dubos）的說法，這種基本的生命力，是一種生生不息的感覺，湧動於起起伏伏的人生之下：

關於人生，絕大多數人都有一種錯誤的想法，總以為除非有什麼特別美好的事情發生，否則沒什麼樂趣可言。殊不知，講到生命本身就是美好，我所知道的只有一句話，也就是說，只要活著就是美好……亦即法文所說的*joie de vivre*（生之樂），意思無非是，光只是活著就是一種無比的感受。說到這種感受，只要看看春日嬉戲的小孩與小動物就可明白，其間但見生機蓬勃，活力充沛。這並不是說你因此就能萬事如意，其實你照樣會有煩惱，但只要活著，其本身便是美好。

杜博這裡所講的生之樂不是別的，其實就是**根本善**，與存有核心的實有相應，不受現實環境好壞的影響。

純然生命能場（*raw aliveness*）是各種不同感情的本源，也是奔流於其中的能量之源，這就好比水是生命的搖籃，也是一切生命物質的共同元素。生命能場有如大地，是包覆並滋養我們的根本，各種不同的感覺都是由此生起。生命能場有如空氣，供應不可或缺的能量以活化身體，生命力就是在一切情緒的核心，一種使情緒免於僵化或固定的全然敞開。純然生命能場又有如火，是灼熱的，無礙地向四方輻射。

這種基本的生命力是心智也是感受之源。我們的柔軟肌膚、錯綜萬端的感覺運作、大腦與神經系統，所有這些全都是**以容許世界進來並做出適當回應為定位**。感覺與情緒則是我們讓世界接觸我們時所做出的回應。

## 受覺

在此一敞開的生命能場與我們比較熟悉的感覺和情緒之間，則是一微妙的感受地帶，簡德林稱之為**受覺**。舉例來說，你氣一個朋友，但那只不過是冰山的一角，在你和他的關係上還有著一個更為全面的心結。這個「冰山」遠大於也更深於你的憤怒，而且能夠在受覺中感受到，有如火燒或刺痛。較諸於生氣，這種刺痛感更加持續，其中或許還夾雜著失望、無奈、難過或壓抑。

如果我們自問：「這整個情況到底對我有什麼影響？」通常都能契入此一鋪陳於情緒之下的更大受覺。我們對一個情況的回應，由於所包含的面向甚多，受覺剛開始時多半只是曖昧不明的，儘管如此，一旦契入並開始將之清楚表達出來時，因此所發現的新訊息與可能性，將遠多於我們比較熟悉的情緒反應。

## 感覺與情緒

相較於剛開始時並不清晰的受覺，感覺，諸如悲傷、歡喜或憤怒，就比較能夠清楚加以辨識。情緒則是感覺更強烈的一種形式。悲傷的感覺可能會強化成為悲痛，煩惱的感覺有可能爆發

成盛怒，害怕的感覺則可能轉為恐慌。情緒的特性是它會完全抓住我們的注意力，無法予以忽略，其形式通常是反覆且可預知的。相較於情緒，感覺則比較難以捉摸也比較不固定。

## 情緒糾結的生起

情緒又是如何開始加溫增強，以至於變成幽閉恐懼或一發不可收拾的呢？耽溺於情緒之中和建設性地與之共處，兩者之間的差別何在？假設你一早醒來覺得心情低落，但你不放任自己與這種感覺共處，不去想自己人生中是否有什麼事情值得注意，反而是將焦點都放在這種感覺對自我認同所產生的威脅：「一定是有什麼不對勁，只有失敗的人才會這樣覺得心情不好。」一旦這種感覺威脅到了自己形象，便會想要將之推開。由於負面評價自己的壞心情並加以排斥，便將這種感覺凍結起來，使之與自己的純然生命能場失去了聯繫。如此一來，乃套牢在晦暗消沉的故事情節中，對自己的過去與未來充滿了灰色的念頭與想像（我到底是怎麼了？怎麼老有這種感覺？什麼事情都不順）。

這時候，越是醞釀這些故事，心情就越壞，心情越壞，故事就越加灰暗，如此惡性循環，便產生更強烈的情緒，諸如沮喪、絕望，這些又回過頭來引發更為灰色的念頭。當你不願意去面對的低落心情凝結成憂鬱時，在你的眼裡，整個世界、整個人生，乃至未來，都為之暗淡起來。灰色的思想向四面八方擴張，使你陷入難以自拔的困境。如此一來，本來是一口活水的那種感覺，

逐漸變得厚重密實而牢不可破。

以負面的態度看待感覺——害怕恐懼，氣自己生氣，為心情低落而沮喪——比這些原初的感覺更為有害，因為這樣一來反而是在和自己作對，並使人進入一種情緒的循環。這種感覺為想法充電的循環，一旦捲入其中，對事情的理解便為之扭曲，很容易說出或做出以後會令自己後悔的事。

這種因情緒作祟而迷失於想法或故事的傾向，若要以破除，需要相當的訓練，在這方面，心理治療與禪修各有不同的門徑。

## 心理治療處理情緒的方法

跳脫情緒高速旋轉的漩渦，心理治療的作法是揭開情緒底層的受覺。在受覺中所能發現的意義與回應，比在情緒本身中所發現的更為寬廣。舉例來說，深入極度沮喪的底層與之相應，可以發現你所憂慮的無非是不知道該如何處理自己的人生，由此乃可以更深入地去審視自己的人生方向，而不是一味地陷溺在憂愁之中。或者，深入你對朋友生氣的底層，則可能發現某些重要的事情其實有必要加以溝通，這樣一來便不再沉溺於憤怒之中。

在這個過程中，情緒的釋放或許重要且有所助益，但最後就算是解開了情緒的糾結，卻也不能算是淨化的本身，而只是敞開了寬廣的受覺，有助於看清自己與問題之間的關係。這可以導致



具體的覺轉，突破自己所編造的心理故事，讓自己對困境有新的觀點。覺轉疏通心流中的壅塞，得以使純然生命能場再度通暢。

對於肇因於制約的認同結構的情緒糾結，心理治療的工作也有所啟發。舉例來說，和自己的憂慮與沮喪共處，可以揭開通常都是內隱的心理情結——亦即認定自己無能應付挑戰或認為世事艱難——使這些心理情結得以直接地抒發出來。因此，在擺脫深層的制約模式方面，以心理治療的方式處理情緒反應，確實提供了一塊重要的踏腳石。

但在處理情緒的問題上，單純的心理治療有其局限，亦即很容易使感覺的探索流於沒完沒了，或者說，它本身就是沒完沒了的。因為心理治療的焦點始終都只是放在情緒與心理的模式上，以至於當覺轉發生，那個更大的生命能場自行顯露時，它無法加以認知也無從進入。

## 禪修處理情緒的方法

在對待情緒上，禪修所教導的則是一種比較非概念的、無染的方式，為我們提供了一條直接進入純然生命能場的門徑。不同於心理治療，禪修之對待情緒，其取向並不是感覺的內涵、意義或其下層的心理結構。相反地，禪修旨在直接對感覺敞開，完全不探究情緒的意義。當情緒的湍流湧起時，我們端坐不動，向情緒的能量敞開。

心理治療開啟感覺中的意義，禪修則純粹將感覺視為充滿活力的現象，是基本生命力的表

現。揭開情緒的純然能量有如潛入深海，在情緒洶湧的浪潮與感覺翻騰的波濤之下，一切平靜如恆，所有個人的掙扎或努力都空入廣大的生命之流。

因此，禪修使人發現那個更自由、更開闊的覺性，即使身陷情緒反應之中，隨時可以縱身其間。在故事的沉重情結中，禪修有助於認知那些自發顯現的空域與間隙，使人在強烈情緒生起的狀態中維持覺醒。盛怒當頭之際，禪修者或許會這樣自問：「這真的是我嗎？我真需要這樣大發雷霆嗎？事情真有那麼重要嗎？他們真的有那樣糟嗎？」

## 轉化

將情緒當做自我開悟的渡船，亦即譚崔所謂的**轉化**（transmutation）。轉化這個煉金術的用詞，指的是將某種沒有價值的東西轉變成為可貴的東西，譬如化鉛成金。

要馴服情緒這頭獅子，將其來勢洶洶的能量轉化成為覺照，就要去感受它，任其本然，不要以好壞去加以評斷。碰到來勢洶洶的動物，企圖逃跑或阻止其來勢，只會招致進一步的攻擊。我們必須學會直接向情緒敞開，與其合而為一。正如丘揚·創巴所言：「若能與惱怒完全合一，或去感受惱怒本然的抽象本質，惱怒便不成其為惱怒。其道理與柔道如出一轍。」儘管情緒似乎已經抓住了我們，但只要直接與之面對，就會發現，一切並不如我們對之所下的評斷或所編造的故事那樣無可動搖。情緒之為物，就其本來的狀態而言，完全是一己的能量展現。情緒的顯現之

所以厚實而沉重，全都是因為我們與之對立，並為其編造了一套故事所致（「我有理由生氣，因為……」「我不該沮喪，因為……」）。

與其控制情緒，因情緒而自責，或與之對立，不如學會如實地去感受情緒，視之為一有生命的當下。對於此一過程的幾個面向，創巴有如下的描述：

與情緒的相處有幾個階段：觀、聽、嗅、觸與轉。在觀看情緒方面，我們都擁有一總其成的覺性，可以看見情緒有其自身的空間，有其自身的發展。我們很自然地將情緒視為心識的一部分。再來是聽，包括感受這類能量的搏動，因為能量直撲而來，其勢洶湧。嗅是用心體驗能量的作用，觸則是感知整件事情的實相，與之接觸並互動，明白情緒並不是破壞性的或瘋狂的，無論其以何種形式出現，都只是能量的湧起。

如果自我乃是一種執著自己並控制一己經驗的傾向，那麼，直接感知自己的情緒並放任情緒的能量自由流動，便會威脅到自我的整體控制結構。如果我們向一種感覺的實相與實性敞開，而非加以控制或批判，「我」——想要維持自我完整的活動——便開始融入「它」——當下於感覺的豐沛生命力。當我充分向自己的悲傷敞開，在那一刻，悲傷為之強化，我乃感受到其中的整個悲情。然而，向這種悲苦敞開，只要沒有故事的附會，也可使我活得更為實在。當我面對自己的心魔時，它們便現出原形，其無非是自己的生命力。

情緒，乃是自我所淌出的鮮血，每當我們受到感動，每當心的保護殼遭到刺穿，情緒便開始流淌。想要控制情緒，無非是想要保住保護殼免於破碎，但如此一來心將縮得更緊。一旦讓自我淌血，則打開了心。於是，我們將再度發現自己真實的存有，向世界敞開，與一切的存有互通。放掉評斷與故事情節，感受存有這種無遮的特質，將使我們覺醒並滋養對自己與他人的悲心。

正視情緒的騷動，有如進入颶風的暴風眼。四周雖然風勢猛烈，但在暴風的中心卻清明開朗，如塔東法王所說：

當情緒波動，安住其中……既不抓取也不執著……同樣地，當煩惱或任何亂人心思的感覺生起，專注於感覺之上，但勿對其動念。專注於感覺的核心：穿透進入其中……若直接進入情緒的核心，本來一無所有！……在那個清淨的核心中，有密集的能量，具有大能，能夠散布大光明……能夠轉化此一輪迴心，因其本為空——對每一情狀全然敞開，全然無遮……直觀、全然清明、完全受納。

以這種方式進入情緒，剛開始時或許需要一點耐心。或許在短暫瞥到情緒內在的空間時，很快地便墜入可怕的故事情節中。這時候禪修就發揮了效果，有助於使注意力持續，避免因念頭的「劫持」而中斷。一旦以這種無遮的方式進入情緒，因其無關於概念又不做出回應，本身並非獨立實在的存在，因此無法持久。

了解這一點也有助於案主在治療中更直接面對自己的情緒。舉例來說，有一個人，因對愛的渴望而感到極度沉重。我的首要之務就是揭穿他因這種需求而編造的自責（「我不應該渴求……一點男子氣概都沒有……我應該堅強」。當他讓自己充分而直接地感受到自己的需求時，在其中他發現了自己的實有，其情況可見於以下經過濃縮過的對話：

**治療師：**當你讓需求赤裸裸地展現時，發生了什麼？

**案主：**它說：「我不快樂，好孤獨，好害怕。光靠自己我辦不到。我需要有人愛，有人關心。」

**治療師：**現在，讓你自己感到那種對愛的需求，做得到嗎？如果讓你百分之百感到自己的需求會是什麼情形？

**案主：**（停頓許久）這樣一來確實在我體內起了些變化……當我確實進入其中，感覺到有一種力量……感覺起來確實不一樣……覺得比較平穩……踏實……空間大得多……沒有絕望感或恐懼感……讓自己感到有這種需求非常有益，即使那兒並沒有其他人……我覺得充實。

情緒能量的這種轉化有各種不同的比喻，法國心理分析師余貝·班諾（Hubert Benoit）將之比做煤之轉化為鑽石，「其目的不在於自我的破壞，而是質變。有意識的接納，其結果是煤的密度變得更大、更黑也更不透光，於瞬間轉化成為完全透明的鑽石。」

情緒達到這種透明光亮的境界時，乃成為一扇明亮的窗，向更深層的生命敞開，這在金剛乘與譚崔佛教裡尤其顯著。**金剛者**，是清醒心有如鑽石般堅固不摧的清淨，展現明鏡般的智慧。由於絕對清淨，金剛乘以覺照觀照世界，照亮一切。越是想要撐起自我形象，徒然產生一個惑亂的影像，使有如金剛般的光明覺性為之鈍化。轉化情緒可使惑亂心的昏暗蒙昧轉成覺照的清明。

透過善待自己的情緒，轉化有可能突然發生，也有可能是逐漸形成。有些比喻就是強調這種過程的漸進特質。創巴有言：「缺乏經驗的農夫將自家排泄物拋棄，卻向別的農家買肥料。但有經驗的卻不辭辛苦、不怕惡臭，收集自家的排泄物，時候到了便灑到田中，得以豐收……同樣地，這些不潔的東西也是覺悟的種子。」鈴木大拙也有相同的說法，心識的莠草可以用來滋養覺性的清醒：「收集莠草埋在作物的附近當作養分……你會感激這些莠草，因為它們終將成為你修行的滋養。你若感覺到心識的莠草變成了心靈的營養，修行也將大有進展。」

存有的空性位於一切經驗的核心，一經發現，轉化隨之發生。此一空性馴服情緒的騷動，使之宛如一齣小型的戲劇在覺性的廣大空間中上演。當我們不再畏懼自己的情緒，對於整個人生也將更加無畏，此即為佛教的「獅子吼」：

獅子吼乃無畏的宣示，任何心理狀態，包括情緒，皆屬可以掌握的情狀。那麼，即使是最強烈的能量，也將變成絕對可以掌握，而非被其所擊倒；只要不做任何抗拒，則無物可以奈何。印度阿育王朝藝術所描繪的獅子吼，四隻獅子分別望向四方，象徵無所回念。每一方向都是一個正



面，象徵遍在的覺性。無畏的精神遍覆四方。

總而言之，作為譚崔佛教特別培養的法門，以禪修處理情緒，講究的是靜坐，當下於情緒的騷動之中，破除評斷與故事情節，直接進入情緒的核心，向其能量的本然與力量敞開。如此一來，將可發現生命韌性的極致。

以這種方式與情緒為友，也可以使我們發現其中更大的智慧。放下情緒性的反彈，憤怒可以成為一種直接的溝通而非武器；恐懼可以是一種警覺，能提高我們的注意力而非啟動逃避機制；寂寞乃連結的渴望，傷感乃心之滿盈……一旦有了這樣的體認，這些情緒都將重獲其本來的地位，而非心的負擔。

在金剛乘的傳統中，完全的轉化之道端賴用心體悟與適切體察，其中極端重要的是以禪修打下穩固的基礎，使人免於被念頭與幻想所困。同樣重要的則是跟隨一位明師學習。開悟的明師生命能量深厚，能夠引導學生行過許多崎嶇迂迴的道路。經過紀律與修持，最後終能將情緒的困惑轉變成為如實觀照的智慧。

## 體現一己之了悟——促進靈性開展的心理治療工作

在一個變動不居的世界，瑜珈術必須一如世界本身的多樣、迂迴、柔韌、全面，若無法處理所有的難題或可能性並善加處理每一必然的因素，又怎麼會有成功的機會呢？

非屬人的是真，屬人的亦是真；從心理活動的兩面來看，二者皆為真；二者單獨皆不足以完全說明實相，但經由二者皆可以接近實相。

——奧羅賓多

一九六〇年代，初次學禪，我就發現自己深深為神祕的**開悟**所吸引，亦即在見到自己本性的那一刻，一切舊有的迷障皆為之消除，成為一個全新的人。誠如鈴木大拙所說，「開悟乃是生命的再造……是一次徹底的轉變……淨化」，導致一種全新的存有，我發現這值得自己全力以赴。

過去幾十年當中，有許多人從事禪修，直接體驗了這種覺悟的境界，產生了鮮活的洞察與清

明，因而生出極大的喜樂與滿足。然而，將這種覺悟體現於日常生活畢竟有其難度，對現代西方人來說，只能在家修行而無寺院供養尤其如此，關於這一點我也懷抱著極大的關切。寺院或退隱的場所，其目的無非供人們專心一志勘透受制約所縛的心，了解存有、靈性或無染覺性的本性。然而，要充分體現這種覺悟——亦即在日常生活、親密關係與現代社會複雜的挑戰中展現出智慧與平衡——卻出現了另外一種完全不同的障礙。身為丈夫、妻子、父母或上班族，凡夫俗子要將靈性的了悟整合進入忙碌與複雜的現實生活，或許光是靈修還不夠，還需要藉助於其他的方法。

## 了悟與轉化

事實擺在眼前，靈性的了悟較諸於實踐——與一己之言行和日常生活充分整合——相對來說簡單得多。我所說的**了悟**（realization）指的是直接認知一己的本性，而**實踐**（actualization）則是說在日常生活的所有情況中，都能夠落實一己的了悟。靈性的重大開啟通常都是發生在密集修行或閉關期間，這當中常會自以為一切都已改變，自己已經脫胎換骨。的確，靈修的工作確實可以使人深度敞開，跳脫長期以來受制約的生活模式。但在閉關結束後，一旦面對現實環境，情緒的反應模式、未能解決的心理問題、習慣性的緊張與抗拒、或不自覺的分別作用再度啟動，這時候便

會發現，靈修只不過是看透了自己受到了制約的人格，其本質仍然未變，習慣與傾向依舊。（註二）

了悟其實有多重層次，最低層的只是一時的經驗，較穩定的境界則會改變整個人的存有模式。然而，縱使是靈性精進的靈修者，成就了高度的洞見、能量甚至光照，在其清淨的了悟之流中仍然會有某些浮洲，諸如不明的個人與文化制約的叢集、盲點或自欺領域。他們甚至會不自覺地利用自己的靈性力量，強化舊有的抗拒以及待人處事的手腕。還有一些人，靈修則有可能強化冷漠、減少參與和人際疏離的傾向。靈性既然有了悟，又怎麼還會產生區隔化，以致於整個心靈仍然原封不動呢？禪修的覺性開展並契入日常生活領域，為什麼又會那麼困難呢？

有人或許會說，這些問題只不過表示一己的靈修或了悟尚有不足。此說固然不錯，但由於這種情形乃屬尋常可見，因此，實際上也就指出了一個問題：將靈性覺醒整合到整個人生確實有其難度。按照大圓滿法門的教導，能夠完全了悟本性而解脫的人，乃屬極少數最有根器之人。至於一般人，了悟之後並不會很快就達到解脫，誠如斯里·奧羅賓多所說：「了悟不一定會使整個存有轉化……了悟的覺照或許會出現在自覺的靈性顛峰，但其下層卻依然如舊。這種情形我看得太多了。」由於整合所帶來的問題極為廣泛，需要充分考慮到靈性開展中兩種不同動向——亦即了悟與轉化，以及解脫本身與將解脫完全整合到不同人生層面——之間的關係。

了悟是從人格走向存有的運動，從受制約的我的囚禁走向解脫。轉化則是透過了悟穿透身心遲鈍的制約模式，使靈性得以整合到個人與人際關係中，使人生成為航向究竟真實或天啟的介面。

在亞洲傳統文化中，瑜珈修行者可以選擇過一種非屬人的方外生活，追求的只有靈性的開

展，沒有太多屬人的生活，也無須轉化那種屬人的生活模式。這些古老的文化提供了一種宗教環境，敬重並供養靈性的退隱，對於個體的發展既不重視也不強調。（註二）其結果則是靈性成就跟世俗生活與個人發展完全脫離關係。在亞洲，瑜珈修行者與薩度（sadhus）所過的出家生活，離群索居，但大體上卻受到社會的敬重與支持。

許多西方人也嘗試採取這種模式，追求不屬人的了悟而忽視了屬人的生活，結果卻有如穿上了一件不合身的衣服。這一類尚不成熟的超越——退避於非屬人的絕對之中，逃避處理個人的心理，亦即個人的問題、感情或責任——結果導致內在的否定，往往產生巨大的陰暗面。這種情形近年來在美國的許多靈修團體中，可說是司空見慣。在西方文化中追求靈性的開展，卻未能將之整合到個人經驗與人際關係中，無論其動機為何，都是有問題的。

在這方面，心理治療的工作大可以和靈修攜手，幫助覺性的光亮照入制約人格的陰暗僻處與

註一 在正確的環境中靈修，確實能夠使人格完全轉化，舉例來說，有明師密切的指點，或個人極有慧根，又或經過多年的閉關

修行（在西藏，某種程度的轉化據說需要十二年的閉關）。

註二 在傳統亞洲，出家生活雖很平常，但並非所有或甚至多數亞洲靈修境界高的人都是不食人間煙火。許多人仍然過著世俗的

生活，卻有著極高的個人整合。一般來說，東方教導的重心放在絕對本性的了悟，而非培養個人表現本性的能力。當然，不同的亞洲文化與傳統，甚至一個傳統內的不同派別，譬如佛教，所強調的非個人特質也不盡相同。我在這裡沒有闡明這些不同，是因為這需要花極長的時間做學術的整理。

裂縫，使之對更大存有具有較強的吸收能力。當然，我在這裡所描述的，是一種特殊的心理自我探究，有別於傳統的心理治療，其架構、體悟與目標均有更大的格局。對於這種方法，我不太願意稱之為心理治療，**治療**一詞有病理與療癒的意涵，使其定位於醫療而非轉化。此外，傳統治療僅有對談，無法認識身體所擁有的防衛模式及其所展現的覺醒能量。真正具轉化的心理學工作必然有助於鬆開身體的緊縮，得以接觸其更大的能量。

當然，靈修的目標遠大於心理學工作，可以使人完全自狹隘的自我認同架構中解脫出來，並覺醒進入本然存有（primordial being）的廣大實有，且確實有可能瞥見甚至充分理解這種覺醒，不論當時是否是快樂的、健康的、心理整合的、個體化的、或人際關係充實而圓融的。然而，在靈性生活與世俗生活分離了千百年之後，人類正在加速摧毀的這個星球，已經陷入越來越瘋狂的狀況，正呼求著一種新的心理與靈性的整合，亦即解脫與個人轉化的整合，前者是超越個人心靈，進入純粹覺性更廣大空間的一種能力，後者則是運用此一更大的覺性，使之作用於一己受制約的心理架構的能力。唯有將兩者加以整合，才得以充分新陳代謝，將凍結的能量與心智釋放出來，藉此為更為充分、更為豐盛的人類存有添加燃料，完成在這個星球上仍然未實現的生命潛能。

東方的靜觀傳統可以對西方心理學有什麼貢獻，我大半生都在探討這個問題，而且成果豐碩。對於我所接受的靈性之學，以及慷慨教導我的亞洲導師，我致上最高的敬意與感激。然而，我近年來卻對另一組問題產生了同等的興趣。西方心理學的理解與方法是否有可能達成一個重大的目標，亦即以較為屬人的整合方式，進一步體現一己的覺性？是否如某些靈性教導所說的，人



格乃是覺醒之道上的障礙，又或者，真正的個體化（有別於衝動的個人主義）其實是可以成為靈性道路與日常生活的一座橋樑？

## 心理與靈性整合的挑戰

心理學的自我探究對靈性開展能有什麼幫助，要解答這個問題，便不得不思考心理與靈性的整體相互關係。一如許多靈修導師不認同心理治療，傳統的心理治療師往往輕視靈修，說到極端，彼此都認為對方是在逃避與否定真正的問題。

大體上來說，心理學的工作與靈性的工作分別闡述人類不同層次的經驗。心理學的探究是在說明相對真實與個人的意義——亦即人類的範疇，其特點是人際關係以及因其所引發的問題。論到其最成功的地方，同樣也能將困住意識的制約結構、形式與認同作用加以揭露並解構。至於靈修，特別是在其神祕傾向上，則不是著眼於制約結構、認同作用與一般性的人類關切，而是指向超越人的，亦即究竟的直接了悟，所著眼的是非時間的、非條件性的與絕對的真實，超越一切形式，揭露人類存在底層與核心的廣大無邊性，亦即空。然而，這兩種對治人類受苦的路徑，必然是南轅北轍的嗎？或者兩者竟是相容的，甚至可以組成強有力的聯盟？

如果心理學工作的重點是**形式（色）**，那麼，靈修工作的重點便是**空**，亦即那個無可言說，超越一切條件形式的實有。然而，正如色與空之不可分，這兩種內在工作同樣也不可分，彼此之

間有重要的區塊是相互重疊的。心理學的工作可以導致靈性的洞察與景深，而靈修的工作在其了悟、轉化與運作的過程中，清楚觀照一切足以妨礙整合的制約的人格模式。

心理學的工作能否促進靈性的開展，若能，又是如何作用的，這個問題引發了一項新的課題，需要往復探究絕對真實與相對真實，並超越正統與傳統，帶領我們進入一片未曾探索過的領域。如果不是直接跳到再清楚明白不過的結論，而是出之以一種開放的心態，我們就必須直指問題的核心，亦即，所謂的靈性，特別是對從東方移植過來的西方佛教而言，如果真要在現代世界有其地位而且能夠轉化，該要如何發展呢？

身為一個心理治療師與佛教弟子，我逼著自己深入去思考這個問題。我最初對心理治療發生興趣是在一九六〇年代，約與我對東方靈性傳統的興趣同時。而我之所以想要成為一個心理治療師，則是因為我認為心理治療可以成為西方式的解脫之道。但我卻很快發現，西方心理學對於人性的看法太過於狹隘與局限，同時我不免自問，如果連自己都無法走出人類受苦的迷宮，又如何幫助別人呢？儘管在研究所時得遇名師尤金·簡德林，這位存在治療先驅的教導後來證明對我極有助益，但整體來說，我對西方心理學卻感到大失所望。

在尋找一條道路處理自身的問題時，我對自己的人生有了更充分的了解，也越來越被佛教所吸引。在遇到一位真正的大師並開始禪修之後，我進入了一段背離西方心理治療的時期。正如一般改宗的人，既然「找到了道路」，對其他的道路便棄如敝屣。但同時我也擔心自己會困在自己個人的進程中，著了魔似地檢視並清理情感與情緒的問題。總之，在對靈性追求的新狂熱中，我

陷入了另一個陷阱，完全拒絕面對屬人方面的「堵塞」。事實上，處於我在佛教中所發現那個實有，非時間的、非屬人的，我所得到的安適感，遠勝過處於自己屬人的情感或人際關係中；後者看來無非雜亂糾結。相較之下，禪修的靜坐、數息、放下念頭、安住於覺性的虛空之中，則是安祥清淨。

然而，越是深入譚崔及其所強調的相對真實，對於西方心理學的許多方面，我開始有了新的而且更充分的理解。一旦承認心理學無法說明我的究竟本質，在有關人類存在的方面，我也就不再寄望它能夠提供答案，而將它視為整個事情的一部分，並承認它有其重要的地位。面對許多極端痛苦的感情掙扎，我開始痛下功夫去做心理治療方面的功課。儘管自己曾經受過臨床治療的訓練，心理諮商無論對自己或別人，在揭開盲點、清理過去殘餘問題、體驗舊有恐懼，以及開闢一條更踏實的屬人的道路方面，其力量之大仍然令我震驚。這種工作也有助於我在靈修方面達到一條更清明的道路，不自覺的心理動機與計畫不再像從前那樣成為窒礙。

## 東西方的文化因素

無論是心理學的或靈性的工作，了解兩者都極為可貴之餘，又給我帶來了新的問題：對西方人來說，明白心理學之價值是如此容易，為什麼要傳統的亞洲人接受心理治療師卻那麼困難？此外，在我所認識的東方靈性導師中，為什麼多數都不能了解到心理治療對靈修者具有潛在的價

值？導致這種差異的癥結又是什麼呢？〔註三〕

對於這一點，在提出自己的假說時，我無意發展一套充分的人類學理論；對於古印度或西藏社會存在著極多嚴重的問題，也不會一廂情願加以理想化。相反地，我的目的在於指出某些（公認為一般性的）社會與文化差異，或許有助於我們思考，相較於禪修發源與盛行的傳統文化，西方或許有一條不太相同的心理靈性路徑可供遵循。

某些人辯稱，當羅馬烈火焚城時，人們還能夠奢談自己的心靈，把時間虛耗在個人問題上，十足象徵了西方人的耽溺或自戀。工業社會雖然減輕了許多體力負擔較重的痛苦，卻也製造了難以應付的個人與社會撕裂，這些全都是前現代社會從所未聞的，也製造了新的心理苦痛，由此而導致現代心理學的發展。

傳統亞洲文化並未產生西方人所熟知的身心分裂。在一切以集體福祉為優先的亞洲社會，也從未助長過西方心靈所特有的人我之別、以及個人與社會的區隔，至於已經成為現代社會標記的代溝與社會疏離，在亞洲社會也不是很普遍。因此，傳統印度與西藏的農村以及大家庭制度，確實有利於建立較為穩固的自我結構，比較不容易被內在的分裂——包括心與身、個人與社會、親與子、或軟弱的自我與嚴苛的超我之間的分裂——所削弱（這種分裂正是現代人的自我的特色）。正因為如此，亞洲文化中靈性發展的「上層結構」才能夠建立在更穩固、更有黏附力的人性「地基」上。

在某些傳統亞洲文化中，小孩的養育雖然距離理想甚遠，但卻比現代西方更為完整。亞洲的

母親通常都盡心盡力，為孩子提供充足而持續的早期連結，舉例來說，印度與西藏的小孩通常到兩三歲還跟父母同睡。精神分析家亞倫·羅蘭（Alan Roland）曾經多年研究亞洲與西方自我發展的跨文化差異，他這樣描述印度小孩的養育：

在出生後的四到五年中，母親對孩子的照顧無微不至，簡直奉若神明，在小孩的心中培養了一種高度的幸福感。母親、祖母、阿姨、僕人、姊姊與堂姐全都是無所不在的典型，整合成爲一個極端自尊的內在核心……印度小孩的養育方式與高度自尊的建構，在心理上與印度人的基本觀念完全一致，按照印度的說法，每個人的靈魂都是神性的（atman-brahman）。內在高度的自我尊重感，也與人只要努力就可以成神的前提大有關聯……和西方基督教的原罪前提大異其趣。

### 註三

這當然屬於一般的情況。這裡講到的，多數都是在傳統家庭與社區中長大的西藏人。我認識許多西藏人，甚至導師，都有個人的心理問題，心理治療可能對他們有所幫助。我曾經和一個相當了解西方心理學的西藏人談過，他就承認，對生活在西方的西藏人而言，確實如此。他說：

來到現代社會，甚至是在印度的西藏人更需要心理照顧。我們就看過西藏來的孩子在行爲上表現出更爲嚴重的分裂。

至於我自己，由於我選擇住在西方社會而非寺院中，許多基本的事情諸如人際交往的技巧、學習良好的溝通與有意義的人際關係，我發現單靠佛教的教導根本不足以因應。

只要看看某些來到西方的西藏僧侶就知道，他們在這裡碰到的情緒與關係問題，單靠靈修是解決不了的。他們在西方文化的環境中所碰到的這些問題，在許多方面，佛教並無專門的處理方法。



按照羅蘭的說法，印度大家庭的這種撫養方式，有助於小孩培養出一種穩定的自我結構，其界限「整體而言，比多數西方人來的更有彈性也更有包容性」，而且「比較不會陷於緊張」。<sup>〔註四〕</sup>成長於大家庭，亞洲小孩也活在角色典範與養育資源的多元化中，即使親生父母不在身邊亦然。舉例來說，在西藏的部落村莊，小孩通常被視為是屬於每個人的，是每個人的責任。在心理上，大家庭減弱了父母親擁有自己孩子的傾向。相反地，核心家庭通常則強調：「這是我的孩子；我的孩子是我的延伸。」對許多西方人來說，終其一生的自戀傷痕與強烈依附父母皆肇因於此。

## 人對一己身體的安頓

有些發展心理學者主張，對於內化了的父母形象，缺乏親情的孩子比較會緊抓著不放。這或許可以說明，我所認識的西藏小孩就不像許多西方人那樣，飽受嚴重依戀父母之苦。他們的人我（客體關係）情結比較不緊繃，也不常處於衝突狀態。相較於西方，有些人缺乏良好的早期連結，有些人十八歲之前都是只和一兩個成年人生活在孤立的核心理家庭，因而疏離了外界的智慧與靈性知見。心理學家龔區普（Gunther）所講的現代文明的情緒苦難：自我軟弱，缺乏踏實、自信與包容力，亞洲孩子所承受的就不至於如此之重。

傳統的亞洲社會除了培養母親與幼兒之間強固的連結、有完整的大家庭，以及擁有與大自然節奏一致的生活步調之外，在社會生活中還維持著以信仰為中心的型態。一個文化若能提供個



人共同的神話、意義、宗教價值與崇拜儀式，其所提供的支持與指導資源便可以幫助人們理解自己的人生。由於擁有這些條件，傳統的亞洲小孩成長於兒科醫師兼精神分析師溫尼考特（D. W. Winnicott）所說的「扶持的環境」（holding environment），亦即一個有愛、支持、歸屬與意義的環境，整體來說，有助於基本自信的建立與健康心理的發展。相反地，今天成長於小家庭的孩子，黏在電視機前面，不斷接收的畫面所傳達的卻是一個在靈性上失落、破碎與自戀的世界，根本缺乏足以安頓一己人生的意義脈絡。

所有這些差異所顯現的一個現象，就是人對於一己身體的安頓。在觀察西藏人時，令我大感驚訝的是，他們的重心都是放在下半身，與腳下的土地緊密相連。西藏人的丹田（hara）——腹內的充實感，似乎很自然地擁有許多能量，這無疑是上述因素造成的結果。相反地，西方人通常則是將重心放在上半身，與下半身的聯繫微弱。

丹田，卡爾傅萊·涂爾幹（Karlfried Graf Durckheim）稱之為**生命能量的中心**（vital center）或**大地的中心**，與自信、力量、意志、踏實、信任、支持與平靜的素質有關。在西方文化中，兒時的缺乏、與大地失連及過度強調理性，都與跟丹田的失連有關。為了補償腹部支持感與信任感之

#### 註四

在養育所造成的影響上，東西方之間的區別有一點極為顯著。傳統上，西藏導師一開始就培養弟子的悲心，教導他們視一切有情眾生如母，許多美國弟子既驚訝又困惑，他們根本難以做到，只能用自己的母親做為培養悲心的出發點。

不足，西方人因而常要「往上爬」，試圖用心控制人生，以得到安全與掌控。但自我試圖以心控制現實的背後，卻充滿著恐懼、焦慮與不安。

## 非制式存有

另外一項對心理與靈性發展極為重要的差異是，傳統亞洲文化比較重視的是存有（being），不同於西方文化的比較重視行動（doing）。溫尼考特尤其注重讓嬰兒保持在非制式的存有狀態中：「母親在一旁不做任何要求，孩子便得以享有不拘形式和自由自在的獨處經驗，這種能力對長成穩定和獨特的自我十分重要……使嬰兒得以感受到……一種『自在』的狀態，由此……產生自發性的表現。」父母親習慣於打亂這種不拘形式的時刻，強迫孩子突然脫離「自在」狀態，溫尼考特用**侵入**（impingement）一詞來形容。這時候，孩子「從一己的靜默中被拉扯出來，被迫做出回應……按照別人對他的要求形塑自己。不斷侵入所導致的嚴重結果，就是割裂了嬰兒的感受。出於必要，他開始不成熟地、衝動地配合別人的要求……於是，乃與他自發性的需求與表現形成斷裂……（發展出）一個基於不滿的假我。」

傳統亞洲家庭常給小孩足夠的空間，容許他們適性自在，出以非制式的方式，使其免除了為回應與配合而產生的壓力。這樣成長的孩子就比較能適應虛空，在這裡可以稱之為**非制式的存有**（unstructured being）。西方的父母卻正好反其道而行，我們的文化強調行動、擁有與成就，而

犧牲了單純的存有，虛空看來便顯得陌生、危險而可怕。在一個不肯定或不尊重存有的家庭或社會，孩子就比較容易將自己的非制式存有看成是某種缺陷或能力不足。因此，西方的自我結構似乎是以較為僵硬與抗拒的方式形成，其部分原因正是要排除因害怕敞開——存有的非制式本質——而引發的可怕缺乏感。

這種脆弱的自我，為了補償內在信心與信任的不足，必須加倍的努力，其結果是，許多西方的追尋者發現，自己或因準備不足，或因意願不高，而無法放下自我的防衛，儘管他們的靈修與了悟已經到了相當的境界。在深層的潛意識裡面，虛弱的自我結構所提供的安全感雖然少得可憐，但若他們將之放掉，那還真讓人不安。正因為如此，對西方人來說，若要卸除防衛的人格結構，比較有幫助的方法或許是用更漸進、更從容的方式，透過心理諮商，逐一檢視、理解、解決他們虛妄的自我形象、自我欺騙、扭曲的構想與習慣性的情緒反應，並在過程中與自己發展出更充分、更實在的聯繫。

總而言之，由於傳統亞洲小孩的成長有環境的支持，童年時期比較容易獲得溫尼考特所指出的兩種養育基本要素：充分的情緒連結與自在於非制式存有的空間。因此，這些孩子的成長具有更穩定踏實的自信心與幸福感，亦即西方所稱的「自我強度」（ego strength），與西方人因自我憎恨、不安全感與虛弱的自我感而受苦，可說是大相逕庭。

這裡所討論的亞洲兒童成長，主要談的是童年最初幾年的影響，自我結構就是在這段期間開始接棒。到了童年的後期，許多亞洲父母變得比較愛管孩子，要求他們遵守集體的規範與角色。

因此，羅蘭注意到，現代亞洲人的精神衝突多數出現在家庭糾葛與自我分化（self-differentiation）困難方面。的確，儘管東方文化通常比較重視並了解存有與空以及互聯關係，而西方所推重的則是個體性，對於個體性的了解也比較深刻。

在傳統的亞洲，儘管個體化的程度較低，卻不妨害靈性的發展，兩者甚至有可能並存，但在西方，培養個人的見識、特質與潛力，則遠比傳統的亞洲來得重要得多，正因為如此，心理學的工作對西方人或許另有其重要的功能，亦即幫助他們個體化——傾聽並相信一己的感受，培養一己的見識與方向感，清除使他們無法真正做自己的心理衝突。〔註五〕

## 個體化，不同的意義與道路

佛學家羅伯特·舒曼主張，由於佛教是一條個體化的道路，說這個傳統並不鼓勵個體發展乃是不正確的。的確，佛陀首創了一種新的觀念，鼓勵個人追求自己的靈性發展，而不要去依賴傳統的宗教信仰。就此一廣義來說，佛教確實可以視為一條個體化的道路。但這種個體化與西方所發展出來的卻屬不同類型。誠如羅蘭所指出，東方文化的個體化通常限於靈修範圍，並不是大家都接受的一般規範。

西方的個體化概念，指的是追求一己的使命、見識、道路，並將這些體現在自己的人生。按照這種理解，所謂**做你自己**（become oneself）通常指的是，對於已經接受的知識要能夠創新、實

驗並質疑。誠如佛學家安妮·克萊恩（Anne Klein）所說：「如同許多未在西方影響之下成長的亞洲人，西藏人培養的個體性並不是這個意思。」

在傳統的亞洲，解脫的教導是要調教那些**太過於汲汲營營**、放不下家庭角色與社會責任的人。佛教與印度教最高的不二教導——告訴我們，人之真我才是實有，是超越我的——指出一條走出社會迷宮的道路，幫助人們去發現超越人、超越世俗煩惱與糾結的絕對。然而，這些教導是建立在形形色色的人類社會、宗教習俗與道德價值之上，猶如高山起於山腳與谷地所組成的網絡。傳統印度與西藏充滿靈性的社會和宗教習俗，提供了一種堅固的人性基礎，從那兒，超個人的絕對、超越人際關係與人類社會的靈性渴望才得以生起。

由於傳統亞洲人的自我感建立在一個充滿靈性的文化上，這個文化有著豐厚的傳統、儀典、緊密交織的家庭與社會，生活於這種文化中的人未曾迷失自己，或如西方人那樣疏離了一己的本性。由於靈性——人類本性深沉、豐富、多采多姿的特質——遍布於整個文化之中，發展個人靈性特質的需求也就不像西方那樣重要。對傳統的亞洲人來說，既然從未失落過自己的靈性，也就從未興起過尋找的念頭，也就是說，從未想要以個人的方式去個體化。

註五

羅蘭報導了一則有趣的個案。兩個印度婦人嫁給他的美國同事，「花了許多年時間，由一位熱心而有耐心的分析師為她們做精神分析，才逐漸讓她們發展出個體化的自我」，也才能正常適應美國的社會（1988, p. 198）。

在現代西方，人們對較大的社會體感到疏離卻很平常，社會體的公共空間與建築、慶典、機構、家庭生活、甚至食物，都缺乏對靈性特質的滋養。但人們之所以能感覺到自己與這些生活面向以及彼此之間是緊密相連的，也正是因為擁有靈性特質。然而，有失必有得，我們的文化雖然缺少了靈性，因此卻迫使我們發展了一種新的意識，去打造一個個體化的靈性，一種可靠的內在資源，是為個人的見識、意義與目標所準備的，其重大結果則是產生了一種精緻而複雜的能力，用以開發各有細微差別的個人覺性、個人感受力與個人呈現。

這是亞洲的傳統所無法教導給我們的。如果說東方給我們珍貴的禮物是其專注於絕對的本性——亦即非個人的、為全體人類所共有的，西方的禮物則是一種動力，可以用來發展本性的**個體化表現**，這同樣也可以稱之為**靈性或個人的呈現**。〔註六〕將本性予以個體化是一條別具一格的道路，使我們每個人都自成一介面，體現超個人的智慧、悲心與絕對本性的真實。

東方的觀想教導，我們西方人所要學的東西很多。但我們若僅是依附於東方的超越人的或超個人的教導，而無法走出一條踏實的個人道路，想要將我們更大的本性整合到日常生活中，那還真有一段艱難的路要走。

## 逃避式的靈性修持

在一己的生活中，許多東方的宗師雖然極為熱情、慈悲而自在，他們卻很少談起人生的個



人面向。「註七」由於來自傳統亞洲社會，他們的西方弟子在個人的發展上所面對的挑戰，他們或許要花上極多的時間去認知與評估。對於這些弟子所懷的自我憎恨、羞慚與罪惡感，另外還要加上疏離感與缺乏自信，他們總是難以理解。更何況他們並未發覺弟子的靈性逃避傾向，亦即避開個人的、情緒上的「未竟之事」，一味利用靈性的理念與修行去支撐一己虛弱的自我感，或貶低基本的需求、情感與成長的功課，而這一切都只是為了要開悟。因此，他們總是要求弟子自我超越，而弟子最需要的卻是腳踏實地，站穩腳步。「註八」

靈修是要將意識從形式、事物、情緒、個性與社會制約的纏縛中解放出來。在一個像我們這樣的社會，整個世俗的基礎不穩，起步不易，利用靈性作為一條道路超越此一鬆軟的地面，當

註六

這並不是說大部分西方人都真正做到了個體化乃至關心個體化。遺憾的是，多數現代西方人最近於個體化的是個人主義——個體化的較低層次。然而，真正的個體化在此才有實現的可能，那些最疏離的人對這方面的渴望反而最強。

註七

如卡爾傅萊·涂爾幹所說，對大部分東方導師而言，「並不會把（靈修）過程中所得到的個人形式當成一回事……然而，西方的大師……對（自由）成為一個個體化的人卻看得很重。」（1992, p.100）。涂爾幹談到他所追隨的日本禪宗大師：「身為大師，他們形貌超脫，所有個人的要素都已轉化成超個人的，幾乎遠離塵世，至少不涉入其中。從那滿是喜樂與悲憫的熠熠眼神中，但見一獨特的人，少有一般個人的悲喜。像這樣的大師，又豈是我們所認知的人？」（p.101）

註八

從遠東來的導師，包括中國、日本或韓國，在這方面可說是例外。他們多善與身體、心共事，在教導中強調與地的結合，舉例來說，太極、氣功與合氣道的導師，永遠都強調丹田與站樁的重要性。許多禪師也很少談靈性的了悟，寧願要弟子做些世俗的粗活，譬如挑水砍柴。

然相當誘人。這樣一來，靈性適足以成為另一種否定感受的道路。一旦想要用靈修來補償原本的自尊不足、社會疏離與情感問題，也就糟蹋了靈修的本意。殊不知，自我總是想要控制一己的感受，若不加以放鬆，徒然更強化了自我的操縱。

以前再尋常不過的成長要務，諸如從事有尊嚴、有意義的工作以賺錢度日；養家活口；維持一段長久的親密關係；歸屬於一個較大的社團等等，但到了我們這個時代，想要做到這些卻越來越困難，逃避式的靈性修持於是也就格外吸引人了。然而，利用靈性去掩蓋現代世界中所碰到的困難，靈修就不過是閉門造車，並沒有與生活的其他部分整合。

舉例來說，我認識一個女人，出生在一個富裕的家庭，但在那兒卻得不到愛與了解，覺得生活沒有意義。於是十七歲就離家出走，隻身前往印度。在印度與尼泊爾七年，她追隨西藏的導師學佛修行，參加過多次閉關，有過許多次深入的了悟，經驗過長時間的喜樂與內在解放。然而，回到歐洲之後，她卻完全無法適應這個現代世界。任何事情對她都沒有意義，也不知道自己的意義何在。後來愛上一個極為強勢的男士，並在有了兩個孩子之後結束了這段感情，她才開始明白自己。回顧過往，她說：「這個男人是我的影子，代表了我一直在逃避的自己，我覺得他魅力十足，一陷進去就一發不可收拾。很明顯地，我的靈修根本沒有觸碰到自己的其他部分，所有舊有的恐懼、困惑與無意識的衝動，在我回到西方時全都迎面撲來。」

利用靈性來彌補個體化的失敗——心理上與父母切割、培養自尊心、或相信自己的智能足

以引導自己——也會導致所謂的走火入魔，亦即靈性上的唯物主義（spiritual materialism，利用靈性來支撐虛弱的自我）、浮誇與自以為是、人我之分、團體迷思、盲信有魅力的導師，以及辨別力的喪失。靈修團體取代了家庭，導師成了心目中的好父母，做弟子的則循規蹈矩努力做個好孩子，像討好父母般討好老師，或督促自己攀上靈性的高梯。於是，靈修成了無意識認同的幫手，反而強化了無意識的防衛。

舉例來說，隱藏在一種精神分裂式防衛背後的人（因人際關係上感受到威脅而採取孤立與退縮），就常利用有關獨處與隔離的教導合理化自己的孤高、不為人情所動與疏離。但是，他們最需要的其實是更充分地體現，跟自己、他人與生活更加契合。不幸地，亞洲人所強調的不屬人的了悟，很容易讓不明就裡的西方弟子以為，相較於身外的大空，人情根本微不足道。這一類的弟子往往迷於無我與究竟涅槃，而這些道理又為他們不處理自己的心理創傷提供了基本的理由。於是，他們使用東方的教導掩蓋自己在人情世故上的不足。

個性依賴的人為了獲得認同與安全而討好別人，對導師或團體往往盡心盡力服務，以突顯自己的價值與不可或缺。他們是把一種因自我否定而產生的相互依賴誤認為無我。對隱藏在自戀情結背後的人來說，靈性的涉入尤其難以捉摸，因為他們是利用靈性使自己覺得特別與重要，卻將之想成是自我的解脫。

## 絕對真實與相對真實

逃避式的靈性修持往往用絕對真實來否定或貶抑相對真實，並以此作為理由。所謂絕對真實就是永遠為真的事物，非任何個別的觀點所能局限。當我們契入絕對真實時，便可以認出在現實中運作的完美與更大的圓滿。從這種較大角度來看現實世界，譬如說，布魯克林此刻正在發生的一樁凶殺案，並不妨害這種圓滿，因為絕對遍覆此一生與死的全景，於其中，日、月、星辰、銀河不斷地誕生與死亡。然而，從**相對**的觀點來看，譬如說，那個今晚遇害男子的妻子，究竟圓滿的事實於她或許毫無意義，她只會感到人的傷悲。

分不清絕對真實與相對真實的情形有兩種。若你以兇殺事件或那位妻子的悲傷，來否定或責怪更高的宇宙規律，那就是犯了相對主義的錯誤。你是在用**現成**（becoming）平面上的真實看待純粹**存有**（being）的垂直向度。逃避式的靈性修持者犯的則是相反範疇的錯誤，亦即絕對主義的錯誤：以絕對真實貶低相對真實。依據他們的邏輯，可能會做出這樣的結論：在那個更大的宇宙舞台上，由於事事物物都是究竟圓滿的，為自己失去所愛的人而悲傷，適足以顯示靈性的軟弱。

心理現象代表的相對真實，是相對於特定環境中的特定個人。一個人儘管明白某人的死亡於絕對、於超越人的層面是無足輕重的，但在相對的、人的層面，他還是會為一個朋友之死感到悲傷與遺憾。由於我們是活在這兩個層面，無論我們所主張的是哪一層面的觀點，可以說都有其真實性。耶穌勸人：「要愛你們的仇敵。」又說：「連左臉也轉過去給他打。」但他並不會因此而

不對廟裡放貸者或自高自大的法利賽人生氣。同樣地，我們每天的經驗往往與最高的真實有所落差，這就產生了不確定與不明確。對許多人來說，絕對真實層面與相對真實層面之間的落差，既令他們苦惱又令他們困惑。他們認為，現實要麼是這樣，要麼就是那樣。由於把每件事都看成是應該如此這般的，結果若不是成為無可救藥的樂觀主義，就是成為一個苦命的憤世嫉俗者。

身為人類，就是活在兩個層面，不可能把現實簡化成一個單一的向度。我們不只是此一相對的身心有機體，也是絕對的存有、覺性與當下，其遠大於我們身體形式與個人經歷。但我們也不僅是此一更大的、非形式的絕對，我們也是血肉之軀的特定個人。如果我們只認同色——身、心或人格——我們的生命就只局限於可知的、熟悉的結構。但我們若只想活成純粹的空或絕對存有，便很難充分與我們的人性契合。在絕對真實的層面，屬人的我不是究竟真實；在相對的層面，這個屬人的我卻應該受到尊重。若我們相信無我為真，因此而不願對自己的所愛做這樣屬人的表白：「我想更了解你」，那就未免矯情了。

我的一個案主，對婚姻感到絕望，曾經就教於一位靈性導師。老師勸她，不要那樣對她的丈夫生氣，反而要悲憫他。聽來這確實是個靈性的勸告。悲憫是真，生氣也是真，但悲憫之真高於生氣；只要我們安住於心識的絕對本性——純然敞開的覺性——自會發覺悲憫乃是本性的核心。從這個角度來看，因為受傷而覺得憤怒，只會使我們與自己的本性分離。

但話又說回來，給這位婦人勸告的導師，並未考慮她**相對層面**的處境——她已經吞忍了一輩子的氣。以前，她的父親虐待她，若她對自己受到的對待表示憤怒，父親便刮她耳光憤怒地叫她



回房間去。因此，她學會了壓抑自己的憤怒，隨時都想要討好別人，做個「乖女孩」。

當導師勸她去感受悲憫而非憤怒時，她覺得放鬆下來，因為這正好適合她的防衛心態。由於憤怒對她來說乃是可怕的、有害的，她於是選擇悲憫丈夫作為她靈性逃避的方式，拒絕處理自己的憤怒或表達其內涵。然而這樣一來，徒然加深了她對婚姻的沮喪與無助。

身為她的心理治療師，考慮到她相對層面的心理狀態，我的目標是幫助她認識自己的憤怒並充分的發抒出來。身為一個靈性修行者，我在意的則是，憤怒畢竟只是空，是意識海洋生起的一個波瀾，沒有任何實體與固有的意義。然而，從絕對的角度來看，這樣的理解儘管為真，在消除對憤怒的執著上也有極大的幫助，但在這個節骨眼上，對這位婦人卻沒有助益。相反地，她所需要的是更專注於自己的憤怒，以便跳脫習慣性的自我壓抑模式，發現自己內在力量與能量，並以更積極、更堅決的態度跟丈夫溝通。

相較於憤怒，就算悲憫是一種較為細膩與高貴的情操，但怎樣才能做到真正的悲憫呢？逃避式的靈性修持會將較高的真實強加於自己，儘管這種真實根本遠遠超出一己當前的存在情況。我的案主所訴諸的悲憫完全不是真實的，因為其出發點是要否定自己的憤怒。靈性導師總是規勸我們要慈悲，不自私不強勢，但若生起於心理動力系統的習慣性傾向，我們從未正視或面對，遑論對之下過工夫，又如何做得到呢？想要達到真正的寬恕或悲憫，就必須先感受、認知自己的憤怒，並與之和平共處。這就是相對的真實。

心理諮商就是以此為起點，從相對的真實著手，從當下的感受著手。這當中包括了向感受敞



開並探索其中的意義，讓其顯露，一步一步地來，完全不要用預設的想法對之加以評斷。身為心理治療師，我發現，無論生起的是什麼，任其自在，任其本然，溫柔以對，自能導向更深層的真實。這就是我所說的以心理學的工作促進靈性開展。

來找我服務的人，有許多是已經有多年的靈修經驗，他們並沒有一般案主的症狀，但卻在生活中陷入了死胡同，連靈修也打不開出路。譬如說，無法維持一段長期的關係，感覺不到真正的喜樂，工作效率差又缺乏創意，老覺得自己可悲，或是耽溺於某種沒有建設性的行為。

他們靈修的境界極高，但屬人的發展卻極低，其間的落差往往令我吃驚。有些人多年來的修行，其境界之精進、奧妙，甚至在傳統亞洲也被認為只有少數有根器的人才做得到，但他們連最基本的自愛或人際敏感度都為之闕如。有一位婦人從事嚴格的西藏式閉關，長達三年之久，但是愛自己的能力幾乎蕩然。嚴格的修行只強化了她內在的不滿，督促她追求更高的靈性理想，絲毫不尊重自己與自己的極限。

另外一位女士則是將自己交給一位年長的導師，任其擺佈。自幼年起，她就有漠視自己需求與情感的習慣性傾向，按「法理」（dharma logic）來說，這種情形就是淪入了輪迴的業障。我也曾經看過極有經驗的靈修導師，他們也覺得內心矛盾、充滿罪惡與自高自大，因為他們教授別人的道理自己卻做不到。在諮商的過程中他們發現，在他們的靈性宏願之下，潛伏著自戀的動機：握有權力與知識的地位可以使自己看起來特殊而重要，並可因此而不去面對自己的心理創傷。

## 靈性超我

除了逃避式的靈性修持之外，西方追尋者另一個主要的毛病是很容易受到「靈性超我」的影響，亦即內在有一個嚴厲的聲音，有如裁判與法官在告訴他們，他們的所作所為沒有一樣是好的，譬如說：「你應該更謙卑、更努力。你太自我中心了。你還不夠投入。」只要修行不力或未能遵守教導，這種批判的聲音便如影隨形，以至於修行越來越以討好這種自我批判為導向，而不再是無條件地向生活敞開。他們有可能在不知不覺間將宗師與開悟的人看成是父親的角色，彷彿這些人隨時隨地都在監督自己，將自己未能做到的承諾全都看在眼裡。因此，他們努力做到「法正」(dharmaically correct)，乃違反自己本性，要求自己更絕情、更慈悲、更虔誠。為了要符合高靈性的理想，他們否定自己的感覺，因而偏離了一己身體的活力、一己真正的感受以及發現一己真正方向的能力。

靈性追求者為了更不為感情所動、更不自私或更為慈悲，以致違反了自己的真我，往往會因未能達到自己的高理想而暗自憎恨。如此一來，靈性乃為之僵冷。這種人的自我憎恨並非靈性教導所致，而是早已經存在的。但靈性追求若是拉大了現行作為與應有作為之間的差距，縱使他們慈悲與覺醒一如靈性教導，也會微妙地為自我憎恨與內在纏縛火上添油。

由此而產生了一個問題：將一套靈修的教導當成理想，無論這些理想有多麼崇高，對我們到底有多大的好處？常見的結果是，拚命追求一套靈性的理想，只會強化批判的超我，亦即強化內

在那個告訴我們自己永遠不夠好、不夠誠實、不夠慈悲的聲音。在一個罪惡感與野心瀰漫的文化中，人們拚命想要將自己超拔於搖搖欲墜的塵世之上，靈性超我便發揮其無所不在的影響力，我們需要特別留心與下功夫。這部分就有賴於對心理機制的了解，而這正是傳統靈修教導與導師所付諸闕如的。

## 克服讚美與責難：個案研究

下面的這個個案，既可以說明靈修的教導與修行會強化心理的防衛，也可以說明心理學的工作有助於以更整合的方式體現靈性。

保羅過去二十年來一直是個虔誠的佛教修行者，既是人夫、人父，也是一個成功的商人。最近，他升遷至一個新的職務，必需常常在公共場合講話。剛開始，他將之視為一項有趣的挑戰，但數次面對大批聽眾之後，他開始因焦慮、擔心、緊張、失眠以及其他生理症候而感到吃不消。最初，他打算用更長時間的靜坐來處理這種折磨。儘管靜坐期間確實有助於他恢復寧靜，但到了要面對聽眾時，同樣的狀況又再度出現。如此幾個月後，他打電話給我。

從佛教的教導裡面，保羅深知，不為讚美與責難所動乃是極為重要的。八種塵世罣礙中的這兩種——另外六種是得與失、喜與悲、成與敗——使人受縛於苦輪。然而，由於極度在乎讚美與責難因而使他畏懼公開講話，終於使他了解，自己是多麼在意別人對自己的看法。而了解了這一

點，又令他陷入了極大的苦惱。

一開始，保羅談起他的靜坐，語帶傷感地說，在那種情況下，他是可以跳脫這一類罣礙的，我們還討論到，生活在這個世界上，難免會碰到一些難解的心理問題是靈修也無能為力的。當談話繼續下去，他終於明白，他是用跳脫當作一種防衛，以此否定自己在乎別人對自己的看法。

這種防衛是他在童年時形成的，他拒絕去感受父母對他的看法。他的母親長年活在一種緊張與焦慮的狀態，把他當成自己未來的救世主，而不是視為一個分別的存有，一個有別於她並有著一己感情與生活的個體。為了保護自己免於母親的痛苦與侵擾，保羅發展出一種防衛態勢，拒絕去感受自己對她的需要，並因此而擴及到生命中的其他人。

由於一輩子都不在乎別人對自己的看法，第一次接觸到佛法時，佛教的無我教導就深深吸引了他。畢竟，在絕對真實的光照下，眾生都是一樣的，沒有人受到讚美，沒有人受到責難，這樣的道理，讓保羅感覺到極大的自在。然而，在相對的層面，在他內心的世界裡，實際上卻是被尊重與被愛的需要遭到了否定與打壓。由於他否定這種需要，保羅就只是在防衛而不是真正的跳脫。靈性教導之於他，只是為自己找到一個正當的理由，使自己繼續處於舊有防衛態勢，無法跳脫出來。

希望自己被愛並受到欣賞、尊重，卻又覺得無法承受而不敢承認，保羅怎麼可能真正跳脫讚美與責難呢？若要真正克服因讚美與責難所產生的焦慮，他就得先要承認這種願望——一種令人不安而又不確定的期待。

伴隨著這種希望受到重視而產生的矛盾感，還有他的自我憎恨。由於他是母親心目中的救世主，他拚命想要使她快樂，又因為未能拯救她而感到罪惡。事實上，他之所以跳脫不出來，在許多方面跟他的母親可說是如出一轍。他的罪惡感與自責使他對別人的責難變得格外敏感。

因此，保羅的困境可說是雙重的。只要他不承認自己的感受，亦即對自己說：「是，我希望受到尊重與欣賞。」他需要愛卻得不到滿足的挫折便將他給困住了，想要受到別人讚美與肯定的希望也就只能潛藏不發。另一方面，又由於他說不出口：「不，我不是為妳而活的。」一旦討不到別人歡心時，對於可能受到的責難就變得特別敏感。

**肯定與否定**都是在表達願望與進取，是哲學家、聖人與心理學家——從柏拉圖、佛陀到佛洛伊德——都認為特別有問題的兩種生命能量。遺憾的是，許多靈性導師只知一味批評這種激情與進取心，而未能教導人們去開發潛藏於其中的智慧。

在對願望的肯定中，包含著渴望向外擴充的智慧，是與生命的充分契合，而包含在否定中的智慧則是分別彼此的能力，是要保護自己與他人免於傷害。真正而且強烈的不，其能量乃是一種力量與權力的出口，是要讓我們擺脫自己必須脫離的制約。我們表達「是」與「不」這種基本權力的能力，往往會在孩提時期遭到破壞，而這種能力的喪失又會在我們的心理機制中形成一種傾向，搖擺於順從與抗拒之間，正如保羅對別人的態度：內心感受到一股要去討好別人的驅迫力，同時又因此而在內心憎恨他們。

只要保羅無法抒發這種無意識的順從與抗拒機制，靈修便不能幫助他獲得真正的平衡與寧



靜，同時並免於讚美與責難的焦慮。在獨自靈修當中，他雖能經驗到免於讚美與責難的解脫，但這種了悟仍然是封閉的，無法落實到日常生活之中。

在我們一起工作時，有兩次關鍵性的時刻，保羅找到了自己真正想要的與不想要的。這兩個時刻也有助於突顯心理學工作與靈性工作的區別。

若要保羅發現自己真心的**肯定**，並能夠將之對自己、對別人、對生活表達出來，他就必須先對那個內化了的母親說不，否定她仍然在他內心具有影響力：「不，我活著不是為了使妳快樂，不是為了當妳的救世主，也不是為了給妳的人生帶來意義。」但是，儘管他母親把他當成了滿足自己自戀的對象，要他為此而承認自己對母親有所怨懟，那可不是一件容易的事。從靈性的教導中，保羅深知憎恨是不對的。但他卻從不讓自己去感受內隱於體內那股無意識恨意，弄到最後，就只有以自殘的方式隱忍著。我並不試圖去挑起他內心對這種感受的禁忌，只有在他的言行舉止洩露了這種傾向時，我才鼓勵他表達出來。最後，保羅終於能夠讓自己直接感受到了這股恨意，既不對之加以評斷也不予以否定，他便活出了一種全新的生命，整個人精神煥發。

保羅吐露了內心真正的不，亦即那種防衛性的抗拒：「我不會任妳予取予求。」同時也承認了自己內心隱藏的願望：「是的，我希望受到重視的是那個本來的我、以做我自己的我，而不是為妳而活的那個我。」當他承認了這樣的需求時，第二個關鍵時刻出現，一股沛然的能量湧出，充滿全身。然而，這也令他大驚失色，因為那感覺有如整個人膨脹起來。對保羅來說，做為一個佛弟子，自我膨脹，亦即那種自我的自以為是，如同自戀者之只容得下自己，正是最要不得的罪



過。我看到他在抗拒，便鼓勵他繼續探索，只不過幾分鐘，就好像是任他自己膨脹，去感覺自己的滿盈，當下於那種感受。當他任自己充滿並膨脹，他感受到自己的巨大、豐足與光明，覺得自己有如太陽王，接受來自周邊上下諸神的能量，向四面八方放光。他明白，自己一直想要有這種感覺，但從來沒有像這樣讓自己擴充過。然而，此刻他正任由生命中曾經失去的充實——他自身存有的充實——灌入。他豁然一驚，發現那其實是一種巨大的放鬆與放空，任這種擴張持續。

當保羅從驚訝中清醒，他笑著說：「誰又料得到讓自己膨脹居然可以如此解脫？」當然，他並不是在演出一場自我膨脹的戲碼，而是感覺到願望、充實與油然而生的自尊，有如巨大的能量流過全身。過去他在心裡暗暗希望別人給他的讚美，就在此刻，他給了自己，因此，他再也不在乎別人如何看他。同時，也沒有任何念頭想要將自己新發掘的力量強加於別人。他欣然於自己內在的豐盛與溫暖並無礙地放射，亦即毫不在乎別人會如何回應。

許多靈性追尋者都和保羅一樣，毛病都在於自我感太過於低調，說到靈性有關無我的教導時，他們的看法都是自己應該知所收斂，不可放任自己炫耀。然而，就保羅而言，與其過度提防壓制自我膨脹，真正需要的反而是將自己釋放出來，如此才能分清楚什麼是真正的自我表現，諸如大方、快樂或歡慶；什麼又是自我扭曲，諸如狂傲與自負。

在保羅的人生觀中，**需求**是個極不好的字眼，因此，他極想用靈修來加以克服。然而，想要從愛的需求直接跳到不需要的狀態卻只是靈性的迴避，亦即用靈性教導來支持一種無意識的防衛。對於自己的需求，一旦他停止抗爭，也就能夠接上其中更深沉的力量，亦即真正而有力地對生

活與愛說是，因此而解開了他對外在讚美與責難的執著。保羅發現，這種真心的肯定完全不同於眷戀與依附，其中包含著一種重生的**莊重願望**。的確，由於解開了內心真正的肯定與否定，保羅發現了自己內在的火焰、價值與力量，因此不再那麼抗拒，而能夠向別人與愛之暖流更加敞開。

## 分別心與無分別心

這個個案充分說明，無意識的心理問題既扭曲了靈性教導的理解，也妨礙了靈性教導的體現。此外，保羅的矛盾心理、自我否定與自責也成為阻礙，使他無法接觸到自己更深層的稟賦，諸如實力、自信以及真正敞開自己與別人相處的能力。我們稱這種稟賦為**對存有具有分別作用的表現或現前的能力**（qualities of presence）。如果本性的絕對面是無分別相（undifferentiated being），有如朗朗光明，那麼，相對面亦即分別相（differentiated being）就有如光所包含的彩虹色譜。**了悟無分別相雖是解脫之道，但體現分別相的能力卻是個體化之道**，就其最透徹的理解來說，人性的本源是敞開的，其存在有如我們內在的種子，具有發展的潛力，只不過往往被心理的衝突堵塞了。

了悟雖然可以在任何時候發生，但如我們所知，未必能夠落實在現實生活中。換句話說，儘管達到了照見清淨存有的境界，但未必能夠達成屬人的稟賦，將對世界的了悟付諸實踐。舉例來說，在明明可以慷慨的時候卻沒有做到，那是因為在無意識中已經認定自己有所不足或欠缺。如

果不照見這些潛意識的想法並加以處理，慷慨便不可能充分展現。

在佛教傳統中，常用「佛性」——智慧、清明、慈悲、忍耐、精進或能捨——來形容分別相。雖然某些宗派並不強調這些特質，但諸如西藏金剛乘這類宗派，卻發展出各種類型的修行法門來加以培養。

未被解決的心理問題往往會堵塞了這些深層的稟賦，若能針對這些心理的矛盾衝突直接加以處理，尤其是對西方人，將可以提供另一門徑，當下獲得這些分別相的特質，並將之整合到我們的性格與日常生活之中。總之，人生多數問題都肇因於無法通達這些稟賦，亦即活力、愛、適應力、自信或信任，唯有這些特質，我們才能建設性地回應身邊的挑戰。在認識並與這些心理矛盾共舞的過程中，這些失去的稟賦往往都會顯現出來。

## 將絕對本性整合到人的形式中

西方人一般來說都受到存有與現實割裂之苦，若要溝通清淨存有的大敞開與塵世存有之間的那道鴻溝，就需要加以特別細心的引導。遺憾的是，靈性傳統儘管非常重視了悟與日常生活的整合，關於這方面的指導卻不是十分充分。要不然就是這些指導通常都是為比較單純的時代與社會設計的，至於如何應付我們這個快速變遷的世界，如何安然度過西方式的親密關係災難，又如何將非屬人的了悟整合到個人的日常生活中，其作用也就有所不足。在幫助人們解決特殊情緒衝

突，以免其深層稟賦遭到遮蔽方面，心理學的工作其實有其作用，可以將這些稟賦更充分地帶入人生。這種工作就有如耕耘土壤，好讓靈性了悟的種子得以在其中生根發芽，開花結果。〔註九〕

潛伏於絕對本性中的種種人性特質，平時越是勤加培養，在我們開始以個體化的方式體現一己的絕對本性時，個人的當下也就越充實。這種個體化大不同於一般人發展一己的獨特性，後者的理想是世俗的、人本的，其目的是要與眾不同或實現一己的夢想，而前者則是要打造一個容器——亦即根植於所有人性特質之中並受其滋養，使我們得以成就一己當下的稟賦——藉此將絕對本性整合到人的「形式」中。

這裡所說的人，並不是一個不變的架構或實體，而是本性以全然個人的方式所展現與表達出來的狀態，亦即那個無可名狀的自性。自性得以光照於臉龐、言談、行為與當下的特質，固然是**每個人的**稟賦使然，但也是我們勤加拂拭一己之容器使其透明所致。因此，澄清一己之心理機制，使之不致遮蔽了稟賦的充分光照，這樣的個體化非但無礙於了悟，反而是在使一己之容器透明，亦即成就一個真我，能夠以全然個人的方式觀照自己以外的世界。

站在世俗的人本角度，個人的發展是以其本身為目的。但若從以上的觀點來看，個體化本身並非目的而是道路或手段，是要清除舊有假我的扭曲，幫助真我得以顯現。一旦能夠真實面對一己最深沉的指令，不再為過去的制約所役使，人格結構也就得以擺脫原來妨礙我們認識並體現本性的障礙，個體化的我乃成為一扇窗，向超越我、大於我的一切完全敞開。

## 意識自我與潛意識自我

論到受苦的原因，靈性傳統往往出之以全括式的認識論，說成是無知、錯誤認知或罪惡的結果，要不然就是出之以本體論，說成是一種與根本存有斷裂的狀態。舉例來說，佛教追究苦的原因，就是歸因於心識的抓取與執著，包括抓取執著想法、自我形象、以自我為中心的感知與遭到扭曲的認知，以及對深層本源的無知，亦即不認識那個光明、開闊、活潑的覺性能量。相對地，西方心理學則從比較個別的**發展**著手，顯示苦是源起於童年的制約，特別是遭到了扭曲的自我與他人（客體關係）形象，在將之凍結之後，從過去一直如影隨形延續到今天。西方心理學明白，這些扭曲變形的自我是人際關係的結果，亦即是在我們與他人互動的關係中形成，因此，心理治療就是在由案主與治療師構成的治療環境中，探索一個關係情境中人我的結構。

靈性傳統不明白自我認同是由人際關係所形成，因此無法直接闡明這些人際結構。它們是透過修行，包括祈禱、禪修、誦經、侍奉與敬拜神佛和宗師，將注意力轉移到存有的遍在境域，在

註九

當然，但靠個人的心理學工作並不足以達到靈性的轉化，或將更大的存有整合到個人的生活中，要做到這一點，尋找一位靈性導師或以修持來消除自我中心之外，每個人或許還需要對自己的身體、生活、親密關係或社群關係下工夫。但心理學的工作有助於人們認知哪些地方是需要下工夫的，並幫助他們將這些地方的障礙加以清除。



那兒，個人的心靈動靜有如波瀾之於汪洋，因而有可能進入超個人覺醒的光明狀態，超越屬人的衝突與局限，特殊的心理問題與衝突乃可以不再需要訴諸心理治療。但話又說回來，這種了悟雖然足以讓人獲得更大的智慧與悲心，卻無法觸及或改變受損的關係模式，而這些殘損的關係偏偏又如影隨形，妨礙著了悟與日常生活的整合。

自我的核心樞紐在於根據自我認知（self-concept）所起的認同作用，我將之稱為**意識自我**（conscious identity），若要解構此一自我的核心樞紐，靈修可以對心靈起著全面性的作用。意識自我是一種自我形象，我們以此將自己想像成某種實在而具體的東西。按照佛家或本體論的觀點，這種小我的自我（egoic identity）也會抗拒空性——存有的敞開向度，包括其不確定、無常與非實在——並視之為對自我存有的威脅。但若從心理學的角度來看，意識自我則是在抗拒隱藏於生命底層的內在缺乏感，亦即童年時面對缺乏愛、聯繫與接納時所做出的回應。儘管意識自我之形成是為了克服這種缺乏感，但在潛意識中，我們所認同的卻是這些想要加以克服的缺乏感。這種根深柢固的缺乏感——源起於童年時期因無助而面對的恐懼、焦慮或痛苦——我稱之為**潛意識自我**（subconscious identity）。

因此，自我的結構整體來說包括了缺乏的潛意識自我和具有補償作用的意識自我。相對於意識自我，潛意識自我比較隱密也比較具有威脅，因此想要加以認識、清除與轉化也就比較困難。若想要自這種補償與缺乏所構成的自我結構中解脫出來，顯然有必要先弄清楚鋪陳於其脈絡中的人際互動。心理治療的關係情境通常都可以提供直接、對症而精確的方法，解開因潛意識機制而



凍結了起來的整個自我結構。」〔註十〕

舉例來說，保羅的意識自我就是建立在掌握自己人生與「不在乎別人的看法」上。之所以會有這種抗拒性的控制結構，則是要補償潛在的缺乏感，而正是這種缺乏感使他在人際關係上感到難以承受之重。靈修使他直接接觸到了自己較大的存有，雖然部分解構了這種補償性的自我，但他也用靈修來迴避或不去處理潛意識自我，亦即源自於童年的深層缺乏感，因此，靈修並不能將他自整個自我結構的纏縛中解放出來。

對於自己那種缺乏的自我以及因之而生起的焦慮、挫折與緊張，保羅極感厭惡，而靈修則有助於他超越，使他可以不去面對自我結構的這個面向，因此他也就樂在其中。的確，對他來說，當下於敞開、開闊的存有向度，當然比身陷在焦慮與無助中來得愜意。然而，他的了悟並沒有擴充到整個心靈，因此，當他與心魔抗爭時，一點都派不上用場。

當我們一起做心理學的工作時，保羅終於能夠認識他潛在的缺乏感，並向那因之而生起的脆弱與無助敞開。以前，只要是讚美與責難的念頭揮之不去，使他難以招架時，他便靜坐，想要在禪修中放下這些念頭。這樣做確實有其價值。但我們一同工作時，在處理這種情況上卻給了他另一條道路。他學會了將自己的注意力放在腹部，直接感受那種缺乏感，並將注意力放到其核心的

註十 與靈性導師的關係也可以達到這種效果，對那些少數與導師有著親近關係並受到細心督導的弟子尤其如此。

潛意識念頭上：「對，我確實無法處理它。」如此一來，當他的潛意識活動起來時，他不再是要超越它，而是開始和它共處。這種心理學的工作與靈修結合，幫助保羅解開了他那較大的自我結構，於是，在那種引發他深層恐懼的情況發生時，他得到了放鬆。

當然，或許有人會說，保羅的問題出在他並未真正了解或善用靈性的修持與教導。此說或許有理。但若說他的靈修還不到境界，我卻不同意。事實上，靈修在許多方面都讓他受益匪淺，在某種程度上來說，使他尚未解決的最根本心理問題得以充分攤開，進入接受處理的狀態。只不過他還需要另一套工具，以便直接與這些問題對話，穿透那扭曲並隔絕靈性教導的無意識根源，與人的存有更加緊密地整合。

最後，保羅發現，他的心理學工作與靈修工作以互補的方式發揮了極大的效果。心理學的工作對於他的靈修也起了極大的釐清作用，使他明白，絕對虛空（亦即超越自我的究竟實有）與相對的心理虛空（亦即他內在的缺乏感）之間是有著重大區別的，由於過去他都將兩者混為一談，反而使靈修強化了他潛伏的無價值感。

## 東西方更近一步的對話

西方與東方心理學最關鍵的差異，在於各自強調的面向不同。西方強調個人的，東方則是非個人的。遺憾的是，現代人對東方靈性教導所做的詮釋，常把個人的（personal）當做是小我

的 (egoic) 的同義字，其結果是，往往無法看到個人當下 (personal presence) 稟賦的豐富表現。個人的當下雖然不比非個人當下 (impersonal presence) 那樣廣大與無限，但自有其自身的奧妙與美。馬丁·布伯 (Martin Buber) 認為，人類經驗的基本單位是我與汝 (I-Thou) 關係，並將這種「個人的準當下化」〔譯註二〕視為此一基本單位的一部分。的確，若要了解個人當下化的力量與意義，我們只要看著自己所愛之人的表情也就不難明白了。正如愛爾蘭傳教士約翰·歐丹納 (John O'Donahue) 所說的：「在人的表情中，個人即是無限。」非個人當下雖然是憐憫慈悲普被於眾生的本源 (亦即西方的 agape 一字〔譯註二〕)，至於 eros〔譯註三〕的本源則是個人當下，是一己與另一人之間的親密共振，我們對這個人所做出的回應，其方式完全異於對任何其他人。

西方人接觸東方奧妙的不二教導與修行，雖然僅只短短數十年時間，但我們既然已經開始對之消化與吸收，開展東方與西方之間更深層的對話也該是時候了，唯其如此，也才能更進一步了解非個人的絕對與屬人的個人向度之間的關係。的確，完全以屬人的個人方式來表現絕對本性，或許將是東西方互為滋養最重要的開展。兩者的對話也許可以使我們發現更完全的人格轉化之道，亦

譯註一 personal making-present (personale Vergegenwärtigung)，準當下化為現象學大師胡塞爾用來描述廣義上的「想像」、「再現」或「再造」行為的用語。

譯註二 希臘文，意為完整、無私的愛。

譯註三 希臘神話中的愛神，指「情愛」。

即將之發展成為一種具有更高目的的工具，以此落實整個屬人的領域，而非僅是追求解脫而已。

佛教的成長一向都只是吸收並理解其本土的文化。心理治療既然是現代西方處理心靈與心魔的方法，類似以金剛乘佛教總其成的早期西藏薩滿教〔譯註四〕修行，那麼，透過對西方心理學更充分的認識與交談，禪修的傳統或許可以在西方文化中找到更堅實的立足點。禪修者與心理學者之間更開放與更深入的對談，將有助於古老的靈修傳統找到新的更有力的方法，陳述西方的狀況，由此更深入地影響西方世界採取新的方向。

總而言之，我們需要新的理解架構才能夠了解，在心靈的解脫與完全體現上，心理學與靈性的工作是可以互為支撐的盟友。重新思考這兩條道路對當今的意義，心理學乃可以在靈性發展上起著促進的作用，同時靈性的工作也可以有助於心理的發展。兩流相匯，乃知彼此互為關鍵性的兩大支柱，為人性的演進體現以下的人性潛能：

——為一開放的存有，知其本身屬於遍在的奧秘與當下，無所不在於一切。

——當下於世界，為一能夠體現更大空性的人，透過心智展現內隱於本性中更深的本源，是為天與地之間的關鍵環節。

## 第三部

# 親密關係的覺醒力量

# 導言

本書第三部分是要用之前所討論過的理解，觀照許多人一生中最棘手的領域——人際關係、親密關係、愛與情慾。在我們這個時代，最嚴重的靈性危機就是人與人之間的疏離。在這個人情澆薄的時代，各種人際關係——朋友、愛侶、同事、親子、師生——都需要重新思考並賦予生機。

討論靈性、禪修與心理靈性的著作，多數聚焦於本性超個人的向度，亦即靈性的本質。然而，有關禪修的文獻，無論東西方，儘管浩如煙海，對於如何在親密關係上保持清醒與清明，卻難得一見有力的論述。西藏譚崔佛教以其行男女合體同修，或許算是最貼近這方面的教導。然而，譚崔的教理過於玄祕，並未談到現代親密關係的關鍵部分——人際互動。一般靈性的教導除了推重慈悲、能捨與仁慈之外，很少談到兩個人之間的親密互動關係，也不太討論如何處理這方面的問題。在我的《心的旅程》問世之前，將親密關係視為覺醒道上的重要渡船的，在靈性文獻中可說是未曾一見。為了導正這種偏見，我認為將這些討論人際關係的篇章納入本書，乃是極有意義的事。

無可否認地，許多靈性追求者發現，獨處時遠比跟他人相處時更容易感受到平衡、清明與自我安定。獨處時，由於活在一己習以為常的模式之中，我們很容易就可以不去觀照自己。然而，



只要處於親密關係中，由於我們制約的人格會影響到伴侶，對方必然會將這一切反照到我們身上，我們也就很難不去面對自己未竟完善的地方。一對一的親密互動會攪亂整個未經妥善解決的情緒領域，回到童年各種肇因於愛、力量、離棄、背叛、吞噬，以及一堆其他人際威脅所引起的恐懼。

這也難怪千百年來靈性的追求者多數都是獨修，經常訴諸於出家、獨身或其他出世的途徑。而靈修團體和任何其他團體一樣，經常難免人際摩擦所衍生的精神問題，甚至更為頻繁，也就不足為奇了。經由靈修發展出來的清明意識，往往都未經過人際交往與對話的考驗與磨練。

本部各章主要的焦點在於將親密關係視為一條神聖道路，同時也包括讓關係中的兩個人都把親密關係當成一位靈性導師，因為於其中，許多方面都類似愛者與被愛者的結合。無疑地，這當然也可以拿來談其他的關係，因為建立相愛者之間自覺的關係，其基本原則——開放、當下且有意願檢視一己的情緒反應，並以坦率與自我敞開的態度溝通——於一切關係也都同樣重要。然而，我卻將重點限於親密關係，之所以如此，在於這種關係的交織有其極為強烈的挑戰性，心理與靈性以特別有力的方式在此交會。

誠如俄羅斯神祕主義者伏拉德莫·索羅耶夫（Vladimir Solovyev）所說，性愛，「異於其他的愛，有更大的張力、更強的收納性、以及更完整、更全面互動的可能性。」它雖然讓我們將自己充分向別人敞開，同時卻也激發了制約人格最活躍的反應模式。性愛之所以能夠成為強有力的轉化力量，原因在此。當我們愛上一個人時，性愛促使我們面對自己人格中最根深柢固的模式並對

之下工夫。親密關係之為一種轉化之道，要求我們成為一個真正的人——具有真正應對與周旋的能力，同時也將人性植入了更大的、超越人的存有場域。它要求我們長大並覺醒。

親密關係為一條神聖的道路，我之所以有此體悟，大體上是研究禪修與譚崔的心得。異於許多佛教與東方法門，譚崔的觀點立基於絕對與相對真實、天與地、空與色、了悟與體現互為契合的理解。這種互為契合被具體描繪成男神與女神的性交合——眼睛張開、兩臂舞動、笑容綻放——籠罩於能量四射的光環中。很明顯地，這些愛侶不僅是在相互取悅，更是在彼此喚醒！

說到人的情狀，就我所知，這乃是最強有力的象徵表現之一。多年下來我發現，如何做到理智、清醒而靈性充沛的生活——以及關愛他人——所必須具備的原則，大部分都已包含在譚崔的教導中了。然而，在西藏傳統中，這些原則常以深奧難解的方式加以表達，應用於人際關係並非十分清晰。但由於我在這方面迫切需要指引，乃斗膽以一種新的方式將這些原則加以爬梳並詮釋，將之與某些心理學的理解交織，應用到人際領域上。因此，在有關親密關係的寫作上，我雖然只是不經意地提到禪修與譚崔，我在《心的旅程》和《愛與覺醒》中所開展的取向，卻是以此為主要靈感來源。將禪修的原理用到親密關係上雖然是一項挑戰，但在將非個人的佛性整合到體現個人的整個理路中，這項挑戰卻讓我深深意識到它的重要性，對西方人來說尤其如此。

第十五章簡述我對親密關係之為覺醒之道的觀點，兼及其進化的、個人的與神聖的意義。

第十六章將親密關係視為一支兩極之舞，需要具備於不同位置之間彈性遊移的能力，而不是僵化於一固定的姿態。我也提出一些學習的方法，禪修在其中發揮著重要的作用。

第十七章將親密關係中的心理障礙視為靈性的轉機，可以讓我們進入存有更深層的力量與本源。這將是一場煉金術，精煉人格這塊礦石，使之回復黃金本性。

第十八章所要闡述的是，有關無條件的愛的本質某些常見的困惑，同時指出這種愛本身就是一條道路，戀愛所迸出的第一道火花是其起點，然後成熟為一種持續的修煉，擴充我們接納的能力，包容人我共有的人性。

第十九章對情愛（passion）的本質進行一種新的理解。對於情愛，西方傳統的看法始終都是矛盾的，擺盪於魅力／理想與衝動／罪惡之間。在有條件的愛與無條件的愛之間做出區隔，我刻意要顯示情愛本身就是一種覺醒的力量。有關浪漫愛情與弟子愛慕靈性導師之間的比較，尤其饒富興味。

第二十章談靈性宗師與弟子之間的關係，其中存在著大陷阱與大盼望，是西方文化中另一巨大困惑的領域。經過一整年的研究，這一章探討病態崇拜與靈性權威的本質。而師生關係有的有害，有的有益，本章也將討論其間的差別。

第二十一章以我與保羅·希比（Paul Shippee）的對談做為本書結論，其中包括本書許多主題。我在對談中指出，兩個人之間的關係若是自覺的，其本身就是一種力量，不僅能夠使兩人覺醒，也可以使心與靈更為開闊，並更新身在塵世的歸屬感。

## 親密關係之為轉化之道

凡真愛……皆建立於愛之受者向施者充分敞開一己的存有，而與他／她共有此生。

——默達·鮑斯 (Medard Boss)

在現今，相愛的兩個人想要共度一生，要面對的挑戰與困難可說是前所未有。與過去相較，今日的伴侶從長輩、社會與宗教團體那裡得到的協助與指導，可說是少之又少。舊社會與經濟體系為婚姻這種終生關係所提供的基本要件，如今絕大部分蕩然無存。即使是生養後代此一古老的誘因——傳宗接代與繼承家業，或分擔家務與提供家計——也多數不再。男人與女人之間的關係，既缺乏明確指引又少掉了家族的支持，既欠缺宗教的環境又沒有了社會意義的督促，這種情形在人類歷史上堪稱首見。

不久之前，男女關係，特別是在婚姻方面，其形式與功能都還有家庭、社會與宗教的細心安排，在終生伴侶的選擇上，家庭具有選擇權，或至少擁有否決權。在大家庭中，一對夫妻有著既定的角色，而家庭又與社區或村里緊密交織，於其間擁有共同的社會、道德與信仰價值和習俗。

婚姻制度在社會中居於核心地位，提供穩定的力量，支撐社會的秩序。反過來，社會也支持婚姻，即使是不幸福的婚姻，在社會壓力之下也必須維持。

只不過幾個世代，情況整個變了。時至今日，婚姻從傳統所得到的支持絕大部分都失落了，夫妻跟家族、社區以及共有的價值也漸行漸遠，再也沒有多少令人信服的外在理由，足以維持一個男人與一個女人的終生旅程；唯有使彼此相結合的個人內在特質，才足以讓他們繼續走下去。如何建立健全的關係，彼此如何以及為何而廝守，全都要靠夫妻各自去摸索，這種情形也是有史以來首見。今天，在愛與承諾中蹣跚而行的男男女女，堪稱一群先驅，置身於一塊人類從未自覺地探索過的領域。重要的是，只有了解這種情況乃是嶄新的，在親密關係中碰到了困境時才不致於自責。在過去的時代，有人若想要探索生命之奧祕，往往都是進入寺廟或修院，遠離固有的家庭聯繫。然而現在，對許多人來說，親密關係已經成為新的生命荒原，讓我們與自己內在的各種神魔面對面，要求我們將自己從舊有的習慣與盲點中解放出來，在日常生活中充分發展自己的力量、知覺與深度。

## 重新觀照親密關係

在過去，傳統的婚姻因有其既定的社會功能，因而得以維持。相反地，現代的婚姻則是建立於情感而非功能，這樣的關係，不穩定自不足為奇。浪漫的情感雖然激動人心，其易變卻也是惡



名昭彰的。社會責任與浪漫情懷之外，長期的親密關係顯然需要新的基礎，需要有一種全新的觀點與精神，來幫助伴侶找到新的方向與動力。

若要在親密關係中培養一種新的參與精神，我建議首先要承認並接受一個觀念：親密關係可以提供一個有力的機會，喚醒我們本性。親密關係若要發展的好，就必須能夠反映並提升我之所以為我，而不是只反映社會、家庭或自己所造作的那個有限的自我形象。同時，親密關係必須以我之所以為我的整體作為基礎，而不是單單建立在任何形式、功能與情感之上。要做到這一點可是一大挑戰，因為，這趟旅程是在尋求我們最深層的本性。事實上，與自己的所愛結合可能正是這趟旅程的最佳載具之一。若依此而行，親密關係將成為一條道路，由此展開個人靈性發展的敞開過程。

在歷史的婚姻辨證中，如果形式與情感、責任與愛情曾經是正反命題，那麼，我們現在便可以思考的新綜合命題就是：**婚姻是一種需要雙方都有自覺的親密關係**，是天與地的結合。男人與女人之間，彼此想法向來很少一致，也不平等，就跟整個人類一樣，由於角色、規範與各種因襲的制度而有所區隔，因此，兩性之間這種自覺的親密關係還真是一種嶄新的出發。

自覺的親密關係之旅必然會引發一些問題，這只要看看希臘神話中艾洛斯（Eros）與賽姬（Psyche）的故事就可以明白了。艾洛斯在黑夜裡成為賽姬的愛人，條件是她永遠不能看到他的容貌。兩人相安無事地過了一陣子，但因為看不到心上人，賽姬不免好奇他的真面目，想要一探究竟。當她點亮燈看到艾洛斯的容貌時，他一飛而逝。為了要找回心上人，賽姬經過了重重的考



驗，最後，當她終於克服萬難，與艾洛斯再度聚首時，兩人的愛乃更為完滿，能夠在白日進行了。

這則神話點出了長久以來自覺（賽姬）與性愛（艾洛斯）之間的緊張。傳統西方的婚姻就有如黑夜中的愛情，然而，時至今日，在缺乏自覺的屏障之下，親密關係不再能夠順暢運作，我們所需要的是一種新的覺悟。正如賽姬一般，在自覺中，每向前一步都引發新的考驗，這就是我們現在的寫照。

## 道的本質

所謂道，在於指出人生的重大挑戰，亦即向人生所呈現的更大可能，我們以各自的方式覺醒，並成為圓滿的人。**道的本質在於引領我們上路。**

成為圓滿的人，指的是與我之所以為我的整體本質——包括受制約的特質（地）與非制約的特質（天）——共舞。一方面，我們發展了許多習慣性的人格模式，遮蔽了我們的覺性，扭曲了我們的情感，限制了我們向人生與愛敞開的稟賦。人格模式最初的形成，是為了保護自己免於受苦，但如今卻成了不可承受之重，使我們無法充分活出自己。然而，在一切制約行為的底端，人心的根本特質乃是一非制約的覺醒狀態，是一種知所慈悲、好學求知的悟性，是一種向現實敞開的狀態。每個人的內在都有這兩種力量在運作，其一是想要從存有深層綻放但尚未萌發的智慧，其二是業的纏縛。從生至死，這兩種力量始終都在運作，人生則擺盪於其間。由於人的本質永遠

包括這兩個面向，人生的旅程便必須面對二者並加以處理。

親密關係非常適合做為一條道路，因其同時觸及這兩種力量，並使兩者發生衝撞。當我們與另外一個人深深地結合時，心很自然地就會向一個一切均有可能的全新世界敞開。然而，這一股清新的氣息也會使我們警覺，自己竟是如此閉塞。親密關係無可避免地會使我們抗拒過去以來一直未曾解決的情感衝突，不斷挑起我們無法接受的事情，包括最大的恐懼、精神創傷與病態的執著，全都鮮明如在眼前。

如果僅注意本性的一個面向而忽略了另一個，我們便無道可循，也就無路可進。這樣一來也會限制了親密關係的可能性。如果僅是注重關係美好的面向，便會陷入「幸福的圈套」——自以為愛情乃是天梯，可以使我們超越人格的基本面，擺脫一切的恐懼與限制：「愛真是奇妙！我覺得好快樂！我們結婚吧，一切都是那麼美好！」當然，這種放大了的感覺的確美好，但卻可能造成扭曲，亦即想像愛情本身可以解決一切問題，提供無盡的慰藉與歡樂，或使我們得以不去面對自己，不去面對自己的孤獨、痛苦或最後的死亡。太過於依附愛情屬天的一面，當我們為了維持親密關係而不得不處理現實的挑戰時，便會導致殘酷的衝擊與失望。

另外一種扭曲則是將親密關係弄成某種全然熟悉、全然保險的東西，視為一個已經完成的產物，而非一個不斷的進程。這則是安定的圈套。當我們用一份親密關係來滿足自己安定的需求時，也就無心於更大的願景與進取。親密關係乃變成一種交易，或淪於單調乏味。專注於日常俗務與唯安定是問的生活，到頭來只會變得了無新意、一成不變，以致無法滿足心靈的深層渴望。

夫妻一旦無心於更大的願景，往往會製造安逸的物質生活——看電視、買精品或追求社會地位——用以填塞無法滿足的空虛，蜷縮於一己習以為常的模式中，沉沉睡去。二十年的婚姻歲月之後，其中一人或許會醒來自問：「我這一生是怎麼過的？」然後，為了尋找已經失落的東西，人就突然消失了。

抱持這類態度，既走不遠也無法提供一條道路。天堂的幸福假象或許令人快意一時，但當親密關係不可避免地重歸凡塵，最後便是重重摔落。安定的假象則是使人黏附於地上，以致完全不敢超越自我。

愛情具有十足的轉化力量，因為愛情使一個人的兩種不同面向——擴充與收縮、清醒與沉睡——直接交會。我們的心開始對業發生作用：深藏於內的僵硬處所突然袒露於無遮的狀態，在愛的暖流中柔化。而業也開始作用於心：起而跟自己與伴侶內在的難處作對，迫使心以新的方式去敞開與擴充。任何我們自以為不可能更加敞開的那些地方，愛激發我們不斷地擴充自己。

親密關係會使人去面對許多自己不太願意去正視的事情，從幸福與安定的角度來看，這種情形不免令人不安。但從道的角度來看，這卻是個大好的機會。親密關係清楚地告訴我們，自己有哪些地方堵塞了以及堵塞的情況如何。有些事情，我們經常是出於不自覺的模式，當我們所愛的人為此做出反應時，這些模式便反彈回來，我們乃無法再視而不見。當我們看到並感覺到自己堵塞的情形，在深情的氛圍中，向新方向移動的願望很自然地就在內心躍動。於是，道開始敞開。

因此，縱使男人與女人之間面臨的劇變令人沮喪與困惑，卻也促使我們在自己的親密關係中

更為清醒。除了尋求舒適與安定之外，我們也將開始理解親密關係的純粹本質，理解其能量足以牽合存在的兩端——佛性與業力、天與地、非制約與制約、願景與實際、男與女、我與人——並療癒我們的割裂，包括內在的與外在的。

## 開發開闊的存有特質

若我們的心有如火，業或制約的習性就是為了燒旺這團火所需要的燃料。舊業的燃燒雖然會產生巨大的騷動，卻也將鎖在習慣性模式中的強大能量釋放出來。唯有這些模式開始崩解，我們原本具備的人性特質，才得以顯露出來。

世間最可貴的特質，諸如能捨、柔軟、詼諧、堅強、勇敢、忍耐，使我們能夠應對任何世事，成為更圓滿的人。所有這些使人得以契入現實不同面向的應變能力，我們取得越多，就越能擁抱整个人生——無論它是歡喜、愉快或艱難、悲傷。

每個人都能夠擁有全部的人性特質，至少有如種子，具有發展的潛力。然而，大部分人都因為發展一種特質，譬如堅強，因而忽略了其相反的特質，譬如柔軟。正因為如此，多數人都有所偏且不圓滿。這種不圓滿感也是將人引向親密關係的部分原因。某些人所展現的特質如果正是我們所缺乏的，我們往往便會受到這種人的吸引，也正是這種人，激勵我們去發展更圓滿、更深沉的存有。

由於一己的習慣性模式在親密關係的烈火中燒掉了，本性特質乃得以釋放。舉例來說，面對自己的所愛，我們便不再會懷有舊有的抗拒，由於少掉了這種舊有的防護與遮掩，我們或許會覺得無遮與脆弱，但這種無遮也使我们變得更为澄清，向本性更为敞開。所需要遮掩的越少，就越近於一己的本然。這種與自己更為深沉的結合，也讓我們得以取得內在的能量，亦即由內心發出的真正堅強，而不是因為佔有優勢而產生的堅強，這才是放下制約的抗拒最需要的力量。這也就是愛的煉金術。

### 道的三個層次：進化的、個人的與神聖的

自覺的愛之道有三個互異但也相互關聯的向度。在集體的層次，具有進化的意義。千百年來，男女兩性之間的不平衡，在人類的心靈上留下了極深的傷口，無論內在或外在的生活，無人能免於此一創傷的影響。就內在而言，這道傷口割裂了心靈與意識、情感與思想、堅強與柔軟；就外在而言，這道傷口展現在兩性之間的戰爭，也展現在對自然恣意的破壞上，以致危及我們這個星球。除非人類的自覺能夠將過去陽剛與陰柔的對立，轉化成為一種創造性的結合，否則我們仍將處於分裂與衝突的狀態，無論是個人、夫妻、社會或種族皆然。

若要療癒此一長久以來的裂痕，將人性中分裂的兩半整合起來，今天在親密關係中發展一種新的深度與品質，是極為重要的一步。只要我們朝此一方向邁進，男女的親密關係將超越生存或

安定而承擔起更崇高的目的，成為一條進化的道路（evolutionary path），亦即一項促進人類意識進化的利器。

其次，親密關係之為一條個人的道路（personal path），則是要穿越個人的障礙以成就一己的敞開與親密，接觸更深層的存有，得以達到人性的圓滿。親密關係若能夠幫助我們更充分地促進人生的創造，將使我們個人得以純化，並轉化成為更覺醒、更充分發展的一個人。

此外，男女之間的愛更提出了一道神聖的課題——超越純屬個人滿足的追求，克服人我之爭，去發現人生整體最根本與最真實的高度與深度。親密關係若能夠化解我們與人生、與他人、與自我的疏離，便將成為一條神聖的道路（sacred path）。我並不是說，親密關係本身就是一條完美的道路，足以取代其他靈修。但我們若真心追求一己本性之覺醒，經由修持，親密關係確實可以成為一項利器，幫助我們接觸到真如的更深層面。

由此觀之，男人與女人因相遇而結合，其艱鉅的挑戰並非只是個人的陣痛而已，同時也是鼓勵我們向已知與未知、可見與不可見的神聖演出敞開，並向與生命本身之大奧祕親密接觸後所產生的更大真相敞開。



## 舞於刀鋒邊緣

親密關係是一種動態之舞，往往充滿矛盾，令人暈頭轉向。它有時歡樂迷人，有時狂烈纏鬥；有時充滿活力，有時精疲力竭。要跳好這支舞，我們要能夠流暢進退於兩種截然不同的極端之間——分與合、收與放、佔領與挪空、禮讓與搶先、屈服與堅持、輕柔與剛強。要把這支舞學好可不簡單，許多伴侶一開始共舞時還算流暢，但過不了多久就步伐錯亂，僵持不下，互爭主導權。能教授這支舞的老師更如鳳毛麟角，而隨著世代更迭，我們從文化中承襲的這支舞蹈，舞步似乎也越來越呆板，跟不上時代潮流。因此我們不免要問，要怎麼樣才能在關係中舞得既優雅又有力？

一旦發現自己受到另一個人的吸引時，進退之局便已形成。我們一方面渴望突破那個分開的狀態，走出去迎向對方——那個代表一個我們尚未探索的新世界的人，但同時心裡也又不免惶惶然。走向另一個人畢竟有著極大的風險，因此，我們發現自己竟又拚命想要維持那個我們渴望突破的分開狀態。的確，當我們被另一個人吸引時，同時是處於既擴張又退縮的，是兩者交互出現的狀態。

## 禪修與親密關係

親密關係之舞要如何才能舞得流暢自然，禪修可以教導我們很多，因為禪修的目的正是在於克服人的分裂——首先是要克服自己內在的分裂。靜坐下來，注意力放在呼吸，任念頭與感覺生起流逝，此刻就是在克服自己與自己的感受的分裂。說到感受，人往往都是與它有距離的。任何感受，自己喜歡的才抓取，不喜歡的則否定，其間的掙扎我們再清楚不過。正是這種分別，使躁動的心識為之堵塞，也使人無法充分活在當下。一旦擺脫了這種與一己感受的掙扎，就能夠與本然共處，找到自己更大的本性。

人生基本上就是處於兩極化的緊張之中——天與地、空與色——所有這些都會因親密關係而增強張力。在處理這方面的問題上，禪修同樣大有作用。學會安身，對於心中生起的種種，全然不加理會，這時人便來到地，發現自己無所逃於此一色界、此一色身、一己的需求與情感、一己的業、一己的人格特質、一己的人生經歷。跟隨著呼吸，放下心中的執著，不斷安住於當下，人便會與開闊和空性相合——這則是天的原則（天與地的原則詳閱第一章）。一旦能隨呼吸安住並放下時，整個身體柔軟的正面——那個讓世界與他人得以進入自己的所在——便敞開。此一柔軟、放空的正面所象徵的，乃是自己這個人，與天地合一的人。

在親密關係中，安身指的是面對外在的要求與造作，或內在的恐懼與衝動時，保持一己的整體感。禪修中放下心的執取則相當於在親密關係中，不使自己鎖死於一固定的地位，不使自我成

為一堅固的堡壘，而要讓一己的心柔軟，放下一己的防衛，任自己暴露於愛。

佛陀將禪修時的覺察比喻為調整樂器，琴弦不可太緊或太鬆。若讓自己繃得太緊或放得太鬆，便會失去平衡。這種平衡的維持在親密關係中極端要緊。尊重一己的需求（地的原則）雖然重要，但也不可過分執著（天的原則）。待人固然要信守約定與承諾（色），但親密關係也要能夠放得下，拋得下，一切相關的要務與想法，盡量讓兩人的結合有退潮與流動的空間（空）。此外，與另一個人結合雖然要放寬自己的界限，但若完全併入對方，則將在親密關係中失去自己，這樣往往招致災難。親密關係充滿著矛盾，既要自由，卻也希望安定與承諾，二者能夠得兼嗎？當憤怒與非難的情緒生起，可以依然愛著對方嗎？在親密關係中，讓步卻不失去自己的權利，有可能嗎？了解對方卻仍然能以嶄新的眼光看待對方，又要如何才能做到？

如果只是保持距離並劃清界限，以保護自己免於風險，或在親密關係中完全聽任對方而沒有自己，那麼事情就單純得多了，但這兩種情形是不可能也是不正確的。在太緊與太鬆之間，學會一動一靜自然流暢，親密關係也就能夠舞得優雅而又有勁了。

## 在關係裡維持中道

處理人生兩極與矛盾之道，在正統佛教中稱之為「中道」，指的是不執取任何一端，不執苦或樂，不執分或合，不執密或疏。中道並不是模稜兩可，相反地，乃是要求時時警醒，無論多

麼正當，不致執著任何立場。不堅持立場，使人對何時該進何時該退保持高度敏感，如此，親密關係之舞才得以流暢進行。如果兩個人都太過於強調自己的立場（譬如一個說：「我希望更親密些。」另一個說：「我希望多些空間。」）便是各執一端，舞也就跳不下去了。

中道不是比較孰優孰劣，唯其如此，一切平等。事情的過程其實是相當動態而當下的，包括覺察自己的失衡。如若未能安身，失衡自會使人警醒，而於清醒中再度安身。再度安身的意思是回到當下，放下是彼或此的分別，以不同於以往的眼光審視現況以及眼前之所需。這不是說完全沒有立場；沒錯，眼前的情況或許需要我堅持自己認為重要的事情，若有必要，甚至不惜一戰。但到了明天，環境卻有可能要求我放下此一立場並讓步，讓伴侶的需求先於自己。

親密關係有其弔詭之處，既要求充分做自己，毫不猶豫表現自己，立足於世間，同時卻又要求人放下既定的立場以及對此一立場的執著。在親密關係中不執著，並不是說沒有需求，也不是不在乎一己的需求。如果忽視或否定了自己的需求，無異於否決了自我，因此，也就沒有一個「我」可以對自己的伴侶有所貢獻了。不執著的真正意思是不被自己的需求、喜好所縛。我們承認自己確有某種需求，但我們也是與自己那個更大的存有相連，到那個境界，這些需求就綁不住我們。因此，我們可以堅持也可以放下，一切皆視當時的情況而定。

中道者，活在當下，沒有一成不變的方針或要務。譚崔用了一個更為精確的詞來描述中道：刀鋒邊緣。不管什麼時候，若只認定一種立場——緊密不分或互留空間、單獨或相伴、自由或承諾，並因此而起爭執——這就是身處刀鋒邊緣，會傷到自己，因為如此一來便偏離了一己的整

體存有，而陷入了偏執。每一當下都有無限可能，其鋒利與細薄一如刀鋒，不可不慎，必須常記在心。

## 促進愛的修行

回到當下是一回復平衡的動態動作，由於當下一切皆有可能，一切皆不可預知，因此，此一動作會帶來些許衝擊，使人從一己的白日夢與幻想中覺醒。當下覺醒——初心——為時短暫，倏忽即逝。在這石火電光的一瞬，我明白，自己完全不知道下一刻會有什麼變化發生。當然不知道。因為我只存在於這一刻！當我從親密關係的幻想中覺醒，用不同於以往的眼光注視著伴侶的眼睛，我才突然明白：「我並不了解妳。」尤有甚者，我也不了解自己，不了解我們這段關係。就在這一刻，乃有了可以重新來過的自由，不必因為希望或想像我該如何如何或這段關係又該如何如何而陷於堵塞。同時我也明白了，我們不應當把未知當成一種固定不變的立場。

舞於刀鋒邊緣，意味著活在一己更開闊的存有之中，使我們能夠擁抱自己身而為人的一切可能。我和伴侶經過一番爭執之後，一方面我餘怒猶盛，一方面又想就此放下以表現我的愛。這種不確定使我再度落到當下的刀鋒邊緣。感受著自己這一刻的心情——我憤怒，但也強烈地愛著她——令我困擾莫名。但也是這一刻，我體會到了做人的意義：我們都是有脾氣的，對於自己的情緒，沒有必要否定或超越，同時，也沒有必要堵塞在自己發怒的想法中，並用那些想法把自己

框起來，合理化自己或譴責別人。處於這種不確定的刀鋒上，我們完全當下於自己的本然，對於這一切只能以不同於以往的方式做出回應。感受到自己之所以為自己的一切，由此而激勵自己擴張，包容一切而非死守著立場，於是，心胸更開闊了，更為寬宏的愛突破單一觀點的局限，在心中流動著。

有些人寧願獨自禪修而不願與他人交往，有些人則反其道而行。就個人來說，在發展全面的人性之能上，我認為禪修與親密關係均屬不可或缺。而在處理親密關係的挑戰上，在我所知道的修行中，禪修又是最強而有力的，是為促進愛的修行所做的修行。兩種修行具有同樣的挑戰性。



## 在親密關係中煉金

詩人里爾克曾經寫道：「對於一個人來說，愛另一個人乃是所有事情中最為艱難的，所有其他的功課都是為這件事所做的準備。那乃是某種大能，嚴格要求我們，挑選並召喚我們獻身於使命之中。」短短幾句話，道盡了親密關係為我們帶來的乃是最艱難的課題，同時也是獻身於使命的召喚。同另一個人深情的結合，往往導致兩種狀況——為我們帶來巨大的挑戰，也啟發我們向不可預見的新方向擴充。其中的困難與使命是不可分割的，兩者如影隨形。

既然婚姻的傳統基礎已經崩解，浪漫情懷所孕育的幸福快樂的現代夢想又未曾開花結果，我們就有必要從根本上重新檢視親密關係的目的。現在該是喚起伴侶們自覺的時候了，我們不妨從最根本的幾個問題出發：什麼是伴侶？親密關係的目的與意義為何？兩個人攜手生活真正想要的目的是什麼？

要回答這些問題，不妨先思考下面這個問題：是什麼使得情愛成為如此強烈的感受？我常問別人，對於戀愛，他們認為最可貴的地方是什麼，我得到的答案包括：喜樂、忠實、熱情、接納、活力、順從、天真、包容、魅力、開放、好奇、熱心、創意、覺醒、果斷、可靠、信任、體

諒與奔放。如果我們承認這些特質全都是我們本性所具有的面向，那麼，很明顯地，戀愛可以讓我們清楚看見自己的真我。因愛而向另一個人敞開，使人體會到類似充分當下與覺醒的狀態，得以存取湧自深層內在有如彩虹色譜般的人性能量。戀愛是一項恩典，激發我們隱伏的種子散發潛能。儘管有人把戀愛說成是一種錯覺或一時的心神錯亂，但只有我們把自己的伴侶想像成種種美德的化身，並從別人身上去抓取這些自己原本就擁有的特質時，這種說法才算得上成立。

就大多數人來說，最深層的潛力有如種子，在我們的成長過程中不是處於休眠狀態就是扭曲變形了。由於我們從來沒有被無條件的愛接納過，或從來沒有受到過真正的重視並受到鼓勵做我們自己，我們乃不得不像小孩子一樣將自己封閉起來，保護自己免於那種難以承受的痛苦。艾蜜莉·狄金生（Emily Dickinson）在一首詩中就寫過這種情形：

有一種深創巨痛

吞噬存有。

然後以恍惚覆蓋深淵，

使記憶得以

於其上踏遍、踩過。

童年時期，未受到真正的重視與關愛，對我們是一個深創巨痛，使得我們因而退縮，並與一

已存有本來具有的開闊割裂。這種存有的失落留下一道深淵，一個無底洞，我們則覆之以恍惚，用信念、想像與故事編造我們自己的本質。自我結構的發展是一種生存策略，是一條道路，讓我們得以走過這個並不重視或在乎我們的真我的世界。那只是一個保護殼，以轉移我們的注意力，不去看那因失落了存有而造成的深淵，好讓我們的心得以於其上踏遍、踩過，不致跌落。然而，那只自我認同建構的殼也封閉了通路，使我們無法存取蘊藏在本性中的種子潛能——熱情、活力、喜樂、包容、智慧、當下。

及至後來，當我們感受到一種與某個人的深情連結，有如引進陽光的溫暖，乃激發了隱伏於殼內不動的種子。這種情形有可能是和愛侶，也有可能是和靈性導師或朋友。然而，當種子開始膨脹時，這種擴充便會使我們頂到將我們封閉起來的硬殼——那個制約的自我結構，亦即今天困住我們的那個牢籠。

因此，在一段親密關係開始時，我們擴充，終於撞上一己的自我認知囚殼——童年與大人打交道時建立起來的早期認知：「我是個壞男孩……我是個好女孩……我與眾不同……我什麼人都需要……我無可救藥……我能力不足……我必須自制……我應該討好別人……」。

由於愛的擴充力量威脅到了此一在過去外塑的自我認同，乃使我們落到了刀鋒邊緣。當我們從已知進入未知的不確定區域，不容許自己再繼續搬演老舊的模式，但又沒有新的模式可以取代，這種情形便提供了一個機會，在對自己因敞開而變得陌生的情況下，體驗到了單純存有的樣貌。在這個節骨眼上，往往會產生一種感覺：「不知道自己是否真能夠搞定這段關係。這好像又

不是我想要的……我還真不了解自己！」

關於這種過渡區域，馬丁·布伯引述過一位猶太哈西德教派宗師所說：「世間之事若要從一實在轉變成為另一實在，必先轉變成無，也就是說，轉入一中間階段。新事物之創生皆如此，譬如雞蛋之轉而為小雞，轉變的時刻，蛋不復為蛋，而雞也尚未形成，這就是無。此一原初階段無可抓取，因其為一勢，先於創生，名為混沌。」每當讓我們感到安全與穩定的舊有自我受到威脅時，都會出現這種混沌時刻。在親密關係之中，這也是最具有創生力的時刻，因為正是這一刻，全新的東西發生。正如創巴所言：「混沌應視為天大的佳音。」

親密關係越深，隨之而揭露的舊有黑暗與痛苦便越多。兩個人之間真正的靈魂的接合，因情愛無礙流動的介入，往往對自我形成挑戰，諸如「我不可能真正擁有」或「我配不上」。縱使我們所發現的結合深度是自己從未體驗過的，如果在潛意識中認定自己不配擁有這樣美好的感受，那麼事情也不會有結果。那種不配的自我感將會把事情搞砸。因此，唯有此一假我死去才有真愛。誠如伊斯蘭教蘇菲派詩人伊班·艾爾·法拉（Ibn Al Farabi）所寫：

因愛而死乃是生；

感謝吾愛，她為我帶來此一生命。

任何人，不為愛而死

就無法因愛而生。

當然，放棄一己舊有且珍愛的自我，不可避免地會產生極大的恐懼與抗拒。然而，如果能讓抗拒生起——象徵著我們對舊有自我的執著——並與之共事，將可使我們在此道路上踏出真正的一步，正如一切前進的動作皆出於抗拒——足之抗拒地，輪之抗拒路——愛也要面對並克服抗拒才能有進展。就此看來，親密關係中的任何心理問題都提供了靈性成長的機會——克服制約模式所造成的障礙，與根本的內在源頭取得更大的接觸。

蘇菲派有所謂「狀態」(state)與「場域」(station)之區別，相當有趣。狀態指的是，某種根本的人性特質——諸如活力、喜樂、堅強、親切——之暫時生起，其生起與消退皆是自發的，非我們的力量所能喚起或掌握。場域則是我們與這些根本特質的充分整合，任何時候，只要有需要，隨時都可生起。

在愛的美好早期階段，我們感受得到愛的當下**狀態**，卻尚未安身於愛的當下**場域**。我們在剎那間瞥到了本性之金，但很快發現，自己並沒有充分的能力去將之存取，因為它仍然深藏在制約模式的礦石中。若要使愛或存有的任何特質成為人生中的場域而非一時的狀態，就必須經過一番提煉，從礦石中將金取出。此一提煉乃是達到自覺的愛必經的旅程。

## 有條件的愛與無條件的愛

對於無條件的愛的價值，每個人都可以在自己的內心深處憑直覺知覺得到。當我們毫無保留、不帶任何評斷並充分任其本然地向一個人敞開時，就會感受到愛的最大喜樂。無條件的愛具有強大的能量，在我們的內在喚醒更大的包容，使我們得以感覺到身而為人的深度與廣度。此即心的當下。

無條件的愛的火花，往往是在開端與結束，亦即出生、死亡、或初墜情網時，感受得最為清晰。這時候，另一個人的純粹自性直接照亮穿透我們，我們內在堅硬凍結的地方開始融化鬆軟，愛自發地生起，溫暖我們有如春陽。然而，就那麼一瞬，特別是在親密關係中，對於自己如此奔放地將愛釋出，內在會興起莫名的害怕、約束和戒心。我會失去自己嗎？可以這樣任自己放肆地敞開嗎？我會不會受到傷害？這個人能相信嗎？這段親密關係能夠滿足我的需求嗎？我們能夠容忍彼此所帶來的困擾嗎？所有這些警訊為我們的敞開設下了條件：「除非你……，才能滿足我的需求；你必須愛我如同我之愛你；你不會傷害我……我才能這樣對你敞開與無遮。」

無條件的愛與有條件的愛之間的這種拉鋸，升高了我們本性兩個不同面向之間的緊張。無條



件的敞開與有條件的需求，乃是心的一體兩面；兩者之間的緊張若能加以正視並與之共事，其實是可以使我們愛得更深。這兩個面向的摩擦可以點燃提煉之火，在面對人類之愛所帶來的挑戰、風險與厚賜時，使心完全地覺醒。

## 無條件的愛與有條件的愛

心的本性是要讓愛能夠自在流動，對愛的交流無所限制。凡和我們之所愛有所抵觸的事情，心是容不下的，因此，即使親密關係再怎麼痛苦，理性要求我們保持安全距離，冷卻下來或斷絕聯繫，我們卻還是活在另一個人的存在中。愛到最深處，條件云云，全都不放在心上，是全然非理性的。心一旦對某個深深觸動了我們的人敞開，我們便極有可能產生要與這個人終此一生的感覺，而且不計較這段關係會是什麼形式。

無條件的愛不在乎關係一定要有某種特定的形式。一個無法與我們共同生活的人，我們或許仍然深愛不渝。但就某種程度來說，我們並非只有清淨心，也有著有條件的好惡，我們與另一個人的交往會充分到什麼程度，不可避免地，永遠都有條件在介入。一旦考慮到自己與某人的關係的形式，也就落入了條件性的範疇。由於我們屬於這個世界，生存於某些形式與結構中（身體、性情、人格、情感需求、好惡、性喜好、溝通模式、生活模式、信仰與價值），而這些又要與某個人的模式多少是合得來的。因為一段關係若要持續運作，某種「化學作用」、相容性或溝通是

不可或缺的。

有條件的愛所生起的歡喜與吸引，其基礎建立在個人的需求、考量與慾望能被滿足到什麼程度；是對一個人的整體，包括長相、風度、個人條件以及情感上的支持度——亦即為我付出了什麼，所做出的回應。這並不是什麼壞事，但這種愛的層次卻比較低，因為很容易就會因其本身所形成的反面條件而遭到否定。如果所愛之人的表現開始不如我們的意，我們的愛就有可能變質。當我們的人格與另一人的人格有所衝突時，有條件的喜歡不可避免會轉成截然相反的情緒，諸如恐懼、憤怒與怨恨。

儘管如此，情到最深時是沒有所謂條件的。由衷而發的無條件接納，超越一切基於條件的接納或否定。

## 愛的兩個層次

當一個人同時具備愛的兩個層次，亦即這個人不僅能打動我們的心，又能滿足我們對親密伴侶所設下的某些條件，我們往往會覺得這個人最具吸引力。當這兩個層次出現衝突時，往往造成極大的困擾。這個人或許符合我們的條件，但卻無法打動我們的心。又或者他／她使我們動了心，讓我們想要敞開自己並予以接納，但自己的考量與標準卻又使我們說不。

在這種情況下，常見的錯誤往往是以有條件的否定，否決了心的接納。舉例來說，同樣的

一個人，明明一點都沒變，我們的心依然著戀著他或她，但卻因對方無法滿足我們某些重要的需求，我們便想要結束這段親密關係。像這樣，否決或切斷了仍然流動的愛，勢將扼殺我們內在的喜樂與活力之源，其傷害至鉅。一旦強迫自己對所愛的人關上心扉，即便已經分手，都只會為自己造成更大的痛苦，並在下一次戀愛時更難以敞開心靈。

同樣的情形，當我們所愛的人傷害了我們，我們對之感到絕望、憤怒或怨恨，於是想要結束這一段感情，關閉心扉，以此作為處罰或報復。但事實上，由於我們仍然愛著這個人，想要關上心扉否定這份感情，對自己所造成的傷害絕不會小於對對方的傷害。所謂無條件的愛，指的是，即使心中有恨，仍然承認自己對一個人的愛。

事實上，真要死了心乃是不可能的。我們所能做的乃是封閉心門，為其設下重重障礙。這樣做的危險是把自己跟一般人也隔絕了起來，將自己封閉在裡邊。阻絕了心的本然流動，只會製造一潭死水，無處渲洩的能量也就滋長了心理疾病。

我的意思當然不是說，只因為自己的心仍然對一個人敞開，便要死守一段無法運作的親密關係。為要治癒分手之痛，與某個人斷絕接觸與聯繫，確實有其必要，但這並不是說非要截斷那依然在心中流動的愛不可。縱使對某人滿懷怨恨，那也是因為我們的心曾經如此敞開，曾經因向這個人敞開而感受過那樣的脆弱。若能了解這一點，便可以使怨恨不致凍結，而能夠從我們的裡邊流走，不致變成一件武器或鑄成傷害。

愛的兩個層次另有一種常見的混淆，那就是個人的考量明明是否定的，但心卻做了無條件的

接納。對於無條件的愛，常見的誤解就是這樣：既然是無條件的，便應該容忍某人所做的一切。對於這種誤解，《科學人》(Scientific American)雜誌有一篇文章有這樣的說明：「無條件的愛與支持會危害兒童自尊自重的發展……大多數的父母都把孩子寵壞了。」〔註〕這種情形等同於把無條件的愛誤解為稱讚、寬容或溺愛。

明明是條件性的特質，諸如人格、行為或生活方式，卻要我們無條件地加以容忍，其結果之痛苦與危害不難想像。無條件的愛並不是要我們去喜歡自己明明不喜歡的事，也不是在必須說「不」的時候卻說「是」。於我們內在，無條件的愛所生起的地方，與有條件的好惡、吸引與抗拒所生起之處是截然不同的。無條件的愛乃是當下於存有 (being-to-being)，是對本身就是無條件的東西做出回應，譬如對另一個人心中的根本善 (完全不帶防衛與虛偽之心)。生起於我們的根本善，無條件的愛也與別人的根本善共鳴並將之揭露。

將有條件的愛與無條件的愛相混，這種經驗最早可見於親子關係。對於新生的兒女，多數父母一開始都懷著一種廣大而無私的愛，到後來卻公然或私下為他們的愛加上種種條件，用以控制孩子，將愛轉變成一種獎賞，獎勵符合自己標準的行為。其結果是，在童年的成長過程中，我們所感覺到的愛，很少是為我們——亦即那個本然的我——而發的。然後我們又將父母親加諸於愛上的條件加以內化，這個內化的父母（「超我」或「內在的裁判」）便不時地控制著我們的人生。此一內在的聲音不斷批評我們不夠好，於是我們便一直想要討好這個超我。

正因為如此，我們連對自己都條件化了，我們認為自己必須表現良好，才能獲得愛這個獎

賞。我們肯定自己，唯有在——我們達到某些標準，唯有我們無所畏懼，唯有我們堅定不移，唯有我們是個好男孩或好女孩，是個好人、是個好情人等等。結果，我們不再相信表現自己的本然或做自己是可愛的。我們在家庭中學到的種種內化框限住了愛，我們精心打造一套防堵、檢查與阻礙的機制，在內心武裝設防，限制愛的自由流動。就這樣，我們把本來應該是自由從心中流出的愛設定了條件，並把因此而形成的痛苦與混淆保存下來，傳給了孩子。

儘管愛遭到扭曲，親子之間因而在著失望或忿恨，但在這種關係的核心，我們大部分人仍然可以發現那種廣大且無私的關愛，無需理由或原因，無論發生什麼，永遠都在那兒，從未完全消失。親子之間的愛，無論遭到何等扭曲，兩心彼此無條件的敞開是無法完全斷絕的。

## 相信心的本來圓滿

在親密關係的早期，無條件的愛與心的自在流動往往最為顯著，但隨著雙方努力想要弄清楚自己是否能夠配合、溝通、滿足彼此的需求，想要營造和諧的伴侶關係，便會逐漸變得模糊，同時也會因日常生活、家庭責任與工作要求的壓力而遭到淹沒。那麼，培養無條件的愛所需要的當

註

此處引自Brain/Mind Bulletin 9, no. 10 (May 1984)。

下，我們又該如何與之保持接觸，使之生生不息呢？

最好的答案就是信任自己的心。然而，如何能夠做到呢？答案則是切切實實地去培養這種信任，不是將之當作信條或期望，而是要活在其中。

根據我自己的心得，培養這種信任的最佳途徑，就是透過禪修與專注的自我反思，修煉覺察與探索的能力。剛開始時，我們必然會意識到，心識拚命想要**證明**自己因履行了某些條件，所以是圓滿的；同時也注意到，當發現自己並未符合這些條件時，很自然地會鞭策自己。所有這些對自己感到不滿意的地方，亦即給我們帶來最大煩惱的種種纏縛、綑綁與封閉，其實都和我們平常忽略了的小孩一樣，我們對它們切斷了無條件的關愛。一旦明白了這些，也會讓我們感受到自己所造作的苦，由此而能了解，將一己之心無條件地向自己敞開是何等的重要。

我們必須從自身做起。因為，只要我們對自己的接納是有條件的，不可避免地，我們對別人也會如法泡製。

## 將心打開

對自己與伴侶內在的傷口、孤獨或關愛的缺乏，我們一旦學會了敞開一己之心，便可以活化我們裡邊的無條件的愛，親密關係乃得以獲得深層的療癒。然而，無條件的愛屬天的完美，我們雖然知道我心俱足，卻很難轉化成塵世間的完美之愛或完美的結合。人與人的關係永遠都是一種



進程，有如不斷被捏塑的陶土，唯其如此，才會將完美之愛——人的本性——具體表現出來。兩個人生活在世俗的時空之中，各有不同的經驗、性情、步調、好惡，而絕對的無條件的結合乃是究竟而無擾的，想要加以實現畢竟有所不能。

事實上，兩個相愛的人彼此感受到了對方的敞開，也會對各自內在的敞開形成罣礙，包括因制約而生的恐懼、不切實際的希望與需求、無意識的認同與陰影、以及尚未解決的過去問題。因此，親密關係雖然會喚醒我們對完美之愛的深層渴望，但我們屬地的各項條件卻會出來作祟，使其無法完美地表達或體現出來。全然的敞開以及和另一個人的合一，我們或許可以感受到其剎那、微光、波瀾，卻無法指望人類的親密關係可以帶來我們所追求的整體實現。

每個人都憧憬完美的愛，但在親密關係的道路上，愛卻不完美，這種矛盾所造成的痛苦令人為之心碎——此時，心完全敞開。用蘇菲派宗師赫茲拉·伊納亞·可罕（Hazrat Inayat Khan）的話來說，愛之苦乃是一「可以將心打開的火藥，即使此心堅如磐岩。」它不僅將身而為人的本質性脆弱暴露出來，也揭露了人想要追求屬天的完美卻永遠受到塵世局限的無奈。然而，心之為物，其本身不會破碎或炸開，因其本質是柔軟的、易感的；炸開的其實是圍困心的那堵牆，是我們建立起來的防衛層，它保護著我們最柔軟的處所，亦即那個最容易受人生與他人影響的地方。

當愛遭到障礙，雖然悲傷與憤怒俱來，但能讓我們穿透絕望而不致於傷害自己或他人的唯一方法，便是在此一最可能將心關閉起來的時刻，**更進一步地讓心敞開**。恰如溪中岩石突顯了溪水衝擊的力道，完美之愛的障礙也可以讓我們更強烈地感受到愛的力量。

當愛的痛苦使我們想要退縮或封閉時，在這樣的時刻，如何才能使心維持敞開呢？很重要的，不要否認痛苦或虛情假意，這樣只會更增強內在的傷痛與憤怒。相反地，應該從當下出發，亦即當下於一己的傷痛與憤怒並任其自然，而不當陷溺於其中。向愛之苦敞開，我們淌血，然而，淌血的本身在溫暖與關愛滲入時，卻有助於心的覺醒，使更強大的愛的力量繼續流動。

因此，在遭遇到愛的障礙時，我們將會發現自己內在最富於生機的東西——亦即因心破碎敞開而感受到的脆弱與觸痛。我們想要的那種愛是任何人都無法給予的，這個事實固然令人痛苦，但一旦我們能以慈悲的覺性看到自己的傷痛與脆弱，我們最為渴望的無條件之愛也就可以得到了。

## 讓心破碎，才能進入愛的奧秘

心因破碎而敞開，讓我們進入愛的奧秘——對某些人，我們儘管有所不滿，卻仍然情不自禁地愛著他們，原因無他，只因為他們以我們永遠都無法充分明白的方式觸動了我們的心弦。我們愛的不只是他們純潔的心靈，也愛他們的心靈為了發光發熱而跟所有妨礙心靈充分表現的障礙所做的奮鬥。我們的心靈希望與他們的心靈結合，將力量傳輸給他們，成全他們的奮鬥，以實現他們存有的莊嚴，超越他們一切可見的缺點。

的確，如果我們所愛的人完全符合我們的理想，他們可能就不會那樣深刻地打動我們。他們

的不完美為我們的愛提供了一種追求、一個立足點，讓我們能夠參與。因此，親密關係中的障礙其實是在迫使我們的心靈延伸擴充，去擁抱我們的整個真我。唯其如此，無條件的愛才能更加成熟，超越墜入情網時燃亮的第一道火花，成為一種持續的修行，勇敢而謙卑，學習成為一個完全的人。

在愛的煉金術中，打破並敞開心乃是轉化的力量，使我們看見人的無條件圓滿，這種圓滿既在受制約的自我之內，也超越有條件的自我，使我們得以回復野性之美，並明白人性中無條件與有條件的面向永遠都是交織的，織成一件完整的衣裳。破碎而敞開的心滿溢，使我們知所善待自己，進而以慈悲之心向外放射，投向其他因害怕受傷而隱藏其溫柔的人，以及那些需要我們以無條件的愛幫助他們覺醒的人。

【第十九章】

## 情愛之為道

無對象之愛是為愛之最。

——魯米〔譯註二〕

人若不識一己之本性，不識一己真愛的對象，其惑亂既大且無可救藥。把為全體而發的熱情轉而專注於一個對象，由於目標太小，難以成其大，其努力終將徒勞無益。一個晚上有多少的精力（因此）失去，你們可曾想過？

——德日進〔譯註二〕

丹麥哲學家齊克果曾經說過，現代是個無情的時代，儘管如此，我們卻揮霍著熱情，看來我們並非真的那樣缺乏，倒是因為不了解其真正的本質，以致無法將之引導到一個能夠帶來真正滿足的方向。

情之為物，可以有兩種十分不同的形式。情之初發，放射出能量與火燄，使人散發強大而鮮

活的氣勢。然而，情也可以是一種使人陷入耽溺與妄想的力量。情之所動，很容易就會使人淪於偏執，成為情愛的奴隸。這種情形既可見於世俗之情——現世的愛情，也可見於靈性之情——對靈性導師或靈性教導的仰慕。情既可以使人提升，也可讓人陷入執著或自毀。

因此，西方文化對於情愛的看法難怪會大相矛盾，不是視為登上天堂之梯，就是視為墮入地獄之途。在大部分西方歷史中，看待情愛皆出之以疑懼，視之為動物的本能，是一種低等的非理性衝動，把人往下拉，淪入地獄。這乃導致壓抑，企圖以教化加以文飾。〔註〕

為了打破這種壓抑，現代風氣走上了另一個極端，將浪漫情懷視為生命經驗的極致。由於少掉了神聖感，一場戀愛，或只是一夕風流，竟成了許多人最接近昇華的經驗。在現代西方文化中，大部分的廣告與流行音樂都卯足了勁，透過情愛的救贖奇想餵飽人們的靈性飢渴：如果你使用對（right）的洗髮精，Mr.或Mrs. Right就會前來為你洗淨；你將不再寂寞，人生終將有意義。廣告人還真懂得以情愛為餌使人上鉤。

關於情愛，這種分歧的觀點反映了人生本質的兩個面向，亦即天（擴充的、想像的一面）與地（感官的、具體的、實際的一面）之間的分裂。歌頌與誇大情愛，無非是想要超越身而為人屬

譯註一 Rumi，十三世紀伊斯蘭神祕主義重要詩人。

譯註二 Teilhard de Chardin（1881-1955），法國哲學家、古生物學家。

註 歐洲許多偉大的教堂都是建在異教徒的根據地，並獻給屠龍者聖·米歇爾（St. Michael），而龍則代表這種「較低的」特質。

地的一面，以及塵世生活的可悲與局限。然而，像這樣強調天而忽略了地，徒然使情淪為癡狂、不切實際。另一方面，則是把情愛污名化，譴責情慾是只會使人消耗與毀滅的原始本能，則又未免使人焦慮。因為，如果否定或壓抑情慾，也會使人與屬天的、擴充的那一面失去聯繫，以致靈性不再能夠翱翔，靈感也為之喪失。

因此，對於情愛顯然需要有個折衷的看法，以超越西方文化不是癡狂就是焦慮的二分。因為，情之為物，究其實乃是生命能量處於渾然、無遮的狀態，問題是，該如何與之運作。譬如說，若情愛有如電，該如何用其發光發熱而不致觸電？此一能量於我們又有何用？可以將之用來操作家用品——吹風機與烤麵包機——那樣地消耗掉嗎？或者是用於更崇高的目的——培養更大的活力、覺醒與智慧？情愛，如何才能成為燃料，用以追求更充實的人、更完整的真我？

### 無條件的情愛：與生命的純然共振

情之為物，往往起於對某個人的嚮往，譬如對老師、對情人、對遠在天邊的影星，他挑動了我們的想望，而興起想要活得更充實的感覺。我們往往錯將自己愛慕的人當成是情愛的源頭。事實上，情愛真正的源頭是人的本性——人向現實敞開的本質。一個人之所以墜入情網，完全是因為人的本性本來就具有十足的穿透性。這種天生的根本敞開乃是一種想要向外擴充的意願，想要與世界、別人、自然以及生命的原始之美結合。我們的本性是一種敞開狀態，正因為如此，其外



的種種才能夠進入、滲透，刺穿我們平常用來防衛與偽裝的甲冑。

情愛之所以成為如此根本的人生經驗，原因在此。平常的時候，我們以重鎖、防盜器緊緊守護一己的門窗，但當情動之時，一切藩籬盡去，現實長驅而入，直取我們的核心。

情愛的本質其實是無條件的，因為情乃是生命毫不做作的瞬間共振，是我們裡邊的生命與外邊的生命連結。這種與現實的共振是存有的根本要素。當我們來到野花遍布的春天草原，情不自禁驚呼出聲：「啊！」當與一個美麗的人兒四目交會的剎那：「啊！」當聽到靈性導師的話語，心為之一震：「啊！」當某事這樣穿透我們，情之動便令我們為之屏息。

## 有條件的情愛：偏執與奴化

情愛是一種生機勃發的當下狀態，令人興起豐沛、滿溢的感受。由於平時並不會有這種充實感，相較之下，尋常生活便不免顯得貧乏。因此，我們總以為令我們動情的對象就是這種豐沛感的來源。「昨天我還悶悶不樂，今天碰到這個人，整個人便彷彿活過來一般，生機盎然。這一定都是因為她。」我們平常總是這樣看待事情，以為自己是因為這個人、這份工作、這項運動、這種藥物、這棟鄉間的房子才感覺到生命的充實。這正是由情轉幻的第一步。

多數人都不明白，情愛其實是內在生命照亮周遭生命的光與熱。我們全都只看到被照亮的對象，卻沒有看到光源的本身。因此，認知乃為之扭曲。由於心目中所看到的只有自己所光照的對

象，無條件的情愛便轉而成為有條件的依附，而對於對象的執著又導致偏執與耽溺，情不自禁地想要保住自己所鍾情的對象。

如果情愛是生命能量自然地向外光照，那麼，狹隘執著於情之所鍾的對象，就如同用放大鏡聚焦太陽的能量，情況將會變得過熱，不久便化作煙塵。

因此，情有所鍾於另一個人，也就是投射出自己的光與熱，對方若反射回來，則會增強我們的感受。明白這一點極為重要。但我們通常都不了解這種光熱的反照。當然，我們也會認出所愛之人所散發的光熱之美。但是，如果我們耽溺於自己所愛慕的人，而且還加以偶像化，這就表示我們對他們付出了大量的生命力。其結果是，他們似乎變得比我們自己的生命還重要，感覺起來自己反而微不足道了。當我們變得越偏執沉迷，自己也就越貧乏。這樣一來，情之為物乃成為破壞性的，而這全都是我們不明白情愛的真正本質與來源所致。

這種情形也常見於某些墮落的靈修團體，諸如瓊斯鎮（Jonestown）或羅傑尼希社區（Rajneeshpuram）。墮落的靈修領導者自己高高在上，利用追隨者偶像崇拜的理想化傾向，修持黑魅（black magic），將某些看似正面的作為（弟子的奉獻）轉化為破壞性的（奴化）作為。領導者誘導弟子付出自己的生命，取得權力，自己儼然成了生命力的分配者（諷刺的是，瓊斯鎮的領導者最後以分配毒液告終，儘管如此，他卻大言不慚：「我是把你們給我的生命力還給你們，當你們放棄自己的生命時，它已經變成有毒的。」）聰明的神棍強化追隨者的依賴與貧乏感，進而奴化別人（羅傑尼希用追隨者的奉獻購買了多輛勞斯萊斯，每天乘坐檢閱列隊的弟子）。當

追隨者變得越來越虛弱時，唯一能讓他們自己感到舒服的，就是沐浴在領導者反照的光輝之中，到頭來陷入一種莫名奇妙的破壞性行為，緊緊依附著此一讓他們感覺到舒泰的虛幻源頭。

尋常的愛情也會導致令人匪夷所思的破壞性結果。為了贏得心儀對象的青睞，我們豈不也常破壞自己的原則與形象？又有多少癡情男子，因對方移情別戀，「因為我太愛她」，而了結了自己或所愛。

## 情愛與轉化

情愛儘管有其危險的一面，但也可以是一股具創造性的轉化力量。這有十二世紀的法國——浪漫愛情的發源地——可以為證。時在黑暗的中古時期，在吟遊詩人的情歌中，突然出現一種新的情懷，並迅速傳遍普羅旺斯的宮廷。在這種騎士愛情（courtly love）的背後，主要的影響之一則是蘇菲派獻給所愛之人的情歌傳統。在蘇菲派的詩歌中，所愛的是神明，如上帝、精靈或靈性宗師。吟遊詩人的情歌將這種虔誠的情懷加以世俗化，獻給世間的所愛——女子——而非神明。

騎士愛情就其標準的形式來說，有其嚴格的布局。一個騎士愛上一個已經嫁給貴族的婦人，因此，他們只能祕密幽會。由於他們的愛並非建立在性的結合上，其所激發的情愛於是具有個人的轉化作用。騎士會為了心愛的人經歷種種試鍊和考驗，磨礪一己的人格。宮廷戀愛對中古時期有著巨大的教化影響。有史以來第一次，女人受到了理解與尊重，而許多粗魯的男性也開始轉

型，成為那個時代的新典範：紳士。

情愛可以導引出這種創造性的方向，但前提是我們對情愛的靈性潛力要先有所認知。宮廷戀愛雖然是蘇菲派獻給神明——所愛——的世俗化版本，但仍保留著靈性的傾向，因而提供了一條淨化與人格發展的道路。由於騎士永遠無法與自己所愛的人結合，他那無有回報的戀情乃變成了轉化的力量，不是惡化成為耽溺，而是成熟地成為純潔的奉獻。

全心的奉獻，無論對象是所愛的人、靈性導師或究竟真實，都是強烈的提煉之火，能夠對人的靈性發揮神奇的作用。由於這種了解，許多宗教傳統所發展出來的虔誠修行，都具有追求靈性理想的作用。由於我們並無法擁有一己虔誠的對象——上帝或靈性宗師——虔誠修行乃要求我們放下執著，唯其如此，才能發現情愛的充實其實就是**自己的心靈寶藏**。這使我們從依賴別人的貧乏中覺醒，轉而歌頌一己本性的豐盛，並更充分地與普世分享。

虔敬真正的靈性宗師——許多東方傳統的重要特色——十分類似騎士之愛，就某種意義來說，也就是不求回報。真正的宗師對弟子雖然自有其為師之道（在許多神聖傳統中，這乃是一種主要的特色），但弟子卻不能指望導師會成全自己，會給自己想要的讚許與認可，或讓自己感到舒泰。真正的導師既不給承諾和獎賞，也不鼓勵弟子將他們理想化、神聖化。他們總是將你丟回給自己。這樣一來，乃打消了弟子那種有條件的敬愛——為了贏得老師的讚賞或歡喜而做個好學生。就此而言，弟子乃感受到了無有回報之愛的心碎特質。

## 令人心碎的爱情

心碎的體驗帶來抉擇。這時候，可以將心門關上，因得不到自己所要的而痛苦而厭憎；也可以將注意力放到心裡真正想要的事情上，如此將發現，儘管痛楚，心想要的卻是打開。一旦讓心打開，一種甘甜將有如甘露般從裡邊流出，誠如蘇菲派宗師赫茲拉·伊納亞·克罕所說：「戀人散發的暖意，他的聲音的穿透力，話語的說服力，全都來自他那顆痛楚的心。」這乃是愛情的奧秘之一。戀人不逃避痛楚，何況也無從逃避，反而用它來讓自己轉化，培養堅忍與慈悲，並如吟遊詩人所歌頌的，成為為愛而奉獻的英勇戰士。

這種全然奉獻的心碎特質，具有一種特有的刺痛感，類似許多動人情詩與情歌所表現的傷悲，是創巴所說的「真心的傷悲」。一種充滿胸臆的感受生起，呼應自己對永遠無法擁有的人所生起的愛。我們的所愛會死去，我們自己會死去，一切都會成為過去。即使結了婚，婚姻會有變化，最終也將過去。一切都無法保留。一切都無法保證我們可以免於孤獨。對於自己的生命、愛人、靈性導師，摯愛越深，我們越會感到心碎，遲早而已。

這種甘甜的傷悲頗值得玩味。sad這個字，和satisfied（滿意）與sated（滿足）有關，顯示真正的傷悲是一種滿溢狀態，是心處於想要淌出的滿溢狀態。如創巴所言：「這種傷悲乃是無條件的。之所以如此，在於心的徹底坦露，願意讓心淌血，把心交給別人。」由此而生起一種願望，融化人之間一切壁壘，活於己亦活於彼。



說起浪漫愛情的一切理念，全都源於普羅旺斯騎士愛情中那種奉獻之愛的力量。遺憾的是，我們的文化卻不理解，情愛有其虔誠奉獻的一面，相反地，我們將情愛看成是「搭載」的工具，把情愛本來具有的神聖意義給丟掉了。

在靈性的道路上，我們也把它本來具有的神聖意義給丟失了。靈性的道路乃是臣服（surrender），臣服於一個高於我們並指導我們人生的超越原則。碰到一位真正使人心坎為之撼動的導師，對於導師與他的教導，油然而起愛慕之情，這時候，你已經被拉出了自我，脫離了那個由自己的習慣性模式所構築起來的舒適小窩。儘管如此，若想要以任何世俗的方式擁有這位導師和他的教導卻不可得。因此，碰到一位真正的導師時，既生起了有條件的抓取心，同時也生起了無條件的愛慕之情。正是這種情況，使我們得以動情而不為情所拘，並將之當成道的一部分。

如果了解抓取與奉獻之間的區別，也就會了解，情愛還有更深一層的本質，亦即它乃是通往臣服的一道門戶。靈性的道路就是一場心碎的戀情，因為最究竟的教導——亦即生命本身——所教的就是捨棄而非得到。靈性的道路乃是一條「丟失」之道。站在自我的角度來看，這雖然不免令人驚惶，然而，對於我們的存有——那個為自我衝動所苦的本體——來說，卻是一種解脫。情愛之所以弔詭，正在於丟失舊有的、局限的人格模式，乃是既令人驚恐又令人興奮的。

正如不求結合的情愛淨化了宮廷戀人的心，我們對靈性導師的敬愛不求回報，自能強化內心另一種願望，亦即要跟他所象徵的更高生命合一。要能做到這一點，唯一之道就是融入導師的覺醒狀態。而要能做到後面這一步，就只有將自己奉獻給那個更高的生命，將那些妨礙我們邁向敞



開、覺醒與真如的障礙移除。拚命抓取靈性資產的心一旦放下，無條件的愛便照亮了人生的每一面向。

## 情愛與臣服

情愛，其終極目標就是臣服，這是心之所願。性愛的頂峰是狂喜的一刻，是全然放棄的一刻，法國人稱之為「小死」。同樣地，靈性道路的收成期乃是完全放開，全然不做抓取。唯其如此，感受到了內在存有的豐盛，無條件的喜樂自然生起。

情愛乃是一條生命能量之流，一如河流終將臣服於大海。它為兩個世界之間的一條通路，將我們自己知的自我世界引向一個外面的世界，而代表這個世界的或是愛人，或是大師，或是一個法門，或是生命本身。如同臣服之以有為始，以空為果，情愛之道揭示了生命以及死亡的真諦。

在一首詩（Robert Bly譯）中，歌德就體認到，情愛之中所蘊含的轉化衝動乃是一種「聖潔的熱望」（holy longing）…

凡熱望活得真切，死於燃燒的  
我讚美。

他描述那有如蛾之飛出黑暗撲向燭台上的光燄，

奇妙的感覺生起

當看見靜默的蠟燭燃燒。

油然而生一股熱望，要與一切活得真切的合一，

一股追求更完美之愛的願望

將你高高捲起。

然後，疑慮盡去，情愛之流將你帶入放空：

最後，不顧一切撲向那光，

有如飛蛾，你化為灰燼。

歌德的結論簡單而明確：

若未曾感受過  
去死並以此成長，  
於此一黑暗世界  
你便只是一苦惱過客。

## 真假靈性權威

一如金匠之驗其金

以熔、以切、以磨為始，

我的教導，賢者充分體驗過才加以接受，

而非僅出於敬愛。

——釋迦牟尼佛

因有真金故，乃有造假者。

——魯米

在當今這個文化劇變、道德淪喪、家庭動搖、世事混沌的時代，靈性大師們有如照亮黯淡世界的明燈，或許是當今人類最為可貴的資產。但此同時，世人強烈的靈性渴望，卻也為無數的假先知搭起了舞台。他們自抬身價，號令徒眾，往往使追隨者墮入歧途。成千上萬的慕道者，來自不同的社會階層與族群背景，受到名不符實的導師的吸引，結果卻毀了自己的一生。聲名狼藉的教派如瓊斯鎮、瓦科鎮（Waco）或天堂之門（Heaven's Gate），煽動人們對未來的恐懼，自創宗教

的狂熱乃控制了教徒的人生。於是，西方主流信仰之外，濫竽充數的靈性導師與團體遭到揭發之事，時有可聞。

在靈性導師中，哪些是會誤導的，哪些是可靠的？靈修團體中，哪些是不健康的，哪些才是真正能夠啟發靈性的？學會明智地加以辨別是極為重要的。無論假先知或真大師，都會解構習慣性的自我模式，但前者以此另造新的拘縛，後者則能促成解脫。此一重要的差異為何？真正的靈性權威，其作法又是如何呢？

## 病態靈修團體的特徵

多年前我參與過一個研究團體，研究非主流宗教活動的權威模式，該團體是由新興宗教活動研究中心（Center for the Study of New Religious Movements）成立，並由美國人文科學基金會贊助。這個由心理學家、哲學家與社會學家組成的團體，訪談過許多靈修團體的參與者，範圍極廣，從極端病態的吉姆·瓊斯（Jim Jones）的人民聖殿（People's Temple），到稍具詐欺色彩的都有，但其中也不乏健全的、有益的與正派的團體。從這些訪談與我自己多年對靈修團體的觀察中，我發現，最有可能導致病態或有害行為的團體都具有明顯可以辨識的共同特徵。

**一、領導人具有絕對的權力，定奪信眾的自我價值，並濫用此一權力。**病態團體的領導人通常極具領導魅力，用艾力克·霍弗（Eric Hoffer）的話來說，流露出一無比的自信。最重要的是

妄自尊大，完全不接受他人的意見，以為自己隻手可以遮天。」正是這種泰然自若的自信，對缺乏自尊的人特別具有吸引力，他們往往被這些領導者的堂皇表演所催眠。誠如霍弗所說：「對一神聖的目標堅信不疑……適足以說明自信心的喪失。」假先知與真信眾各取所需，兩者有如硬幣的兩面，彼此相濡以沫。領導人得到的是權力與控制，信眾則是從他的指導與認可得到保證與安心，並藉由對他的認同而產生替代性的力量。

領導人利用信眾個人的缺乏感精心設計陷阱。舉例來說，人民聖殿的聚會經常有羞辱的儀式，將信徒的缺點與失敗當眾羅列出來並加以嘲笑。在這樣徹底羞辱一個信徒之後，吉姆·瓊斯總會站出來為這名信徒打氣，有一名瓊斯鎮的信徒描述這種情形如下：

首先，你變得一無是處。他們不留情面，給你難堪，你則不知所措。之後，無論他做了什麼，你都會對他感激涕零。你變得完全依賴他，因為你自己根本一無所有。你的什麼東西都不對。我是說，他會說：「你要聽我的，我會教你什麼事情才是好的。」而且大家都相信他……他讓每個人都覺得自己是個大人物了。

類似邪教的團體希南農（Synanon）創辦人恰克·迪德瑞奇（Chuck Dederich）也有類似的操作方式，一名前會眾描述：「有一群人圍著你，你對他們說：『我很快樂，我的生活極為美好。做了許許多多的善事，我以此為榮。而你們呢？既然你們沒有那麼好，你們寧願做誰，做自己還是



做我？」就這樣，我們剛讓別人覺得他們很差而我很棒，因此，眾人的回答是：『做你』。』話說從頭，迪德瑞奇給這名會眾洗腦，使他感受到他的那種無比自信並承認自己寧願做迪德瑞奇而不願做自己，於是他接受了迪德瑞奇的力量：「他非常有領袖魅力，他與眾不同，他聰明過人，他很投入，他的直覺令人匪夷所思。我愛死他了。」在這之後，迪德瑞奇為了加緊對這名會員的控制，便肯定他的價值。「因為迪德瑞奇說我很棒，一切就真的好起來了。因為，他說的我都相信。他改變了我的生命，我深信不疑。於是我對別人說：『你們寧願做誰，做我還是做自己？』大家都說：『做你。』我覺得這一切都天經地義。」

就這樣，瓊斯與迪德瑞奇將一個人舊有的（已經很衰弱的）自我給拔除掉，將自己的想法與認可塞進那些追隨者的潛意識，使他們覺得自己很重要、很特別——「和你一樣，是個大人物」。不同於一般成人的關係，彼此的信任是建立在基於人性尊嚴的尊重上，教派領袖與信眾之間的關係像是父母親對孩子（瓊斯鎮的會眾甚至稱吉姆·瓊斯為「老爹」），信眾因此取得一種新的認同，有如衛星圍繞著這個比自己生命更重要的、猶如父母般的人物。信眾自己的存在價值越是依賴領袖的力量與認可，領袖便越是拿來當作籌碼，迫使他們唯命是從。一名前會眾說：「那種得到（領袖的）愛又被切斷的經驗，就好像遭到了強制隔離——非常強烈地想要再將它找回來，重新與那種愛結合。為了要找回那種愛，會不顧一切。因為那會使你感覺到安心，覺得自己是個完滿的人。」

二、團體的核心目標、使命與義理皆不容質疑。領袖頒布義理，信眾深信不疑地接受。領袖

宣稱自己擁有信眾所沒有的特殊能力，能夠接觸上帝或某種權威的來源，藉此維持自己的地位。這樣一來，信眾便更加依賴領袖，在碰到重大事件而不知該如何應付時，向領袖請求「神諭」，做出解釋並指點明路。由於凡事都依賴領袖開導，信眾自己的智能便開始萎縮。團體思惟凌駕一切。

中心義理高高在上，不可褻瀆，會眾對領袖與自己皆不得輕慢。正如一名遭到開除的會眾所說，大家都陷入了「一種密不透風的世界觀，一個知性的迷宮」之中。誠如艾力克·霍弗所說：

所有激進的群眾運動……無不設法在信念與事實之間架起一塊不容否定的布幕，宣稱究竟的絕對真理已經體現在他們的教理中，此外別無真理或可信之事。凡真信徒信以為真的結論，均不得來自一己的經驗或觀察，只能依據聖典……

這類義理所產生的效果，來自其為唯一真理的絕對可信度，而非來自其衍伸的事實與意義。一項教理若要具有這種可信度，就必須出於相信而非理解或檢驗。除非信眾相信自己的經驗是站得住的，他們才有可能想去理解或檢驗教理，但由於他們正是因為缺乏自信才加入這類團體，訴諸自己經驗的可能性當然極低。自信越是破產，信眾越是會拿團體中理想的會眾當成模範，並往往模仿領袖的行為、態度與想法。

在這樣的環境中，會眾間的疑心病都很重，防止有人背叛教理或目標。任何別具一格的想法

或看法都被視為異端、不忠或背叛。於是監視網便可能應運而生，糾舉背離核心使命的人。由於會眾放棄了自己的理智與自主，有異見不敢表達，同時又受到沒有獨立想法的會友的威脅，只有乖乖就範，也成為一個打小報告的人。誠如霍弗所指出，「嚴密的正統體系，其結果往往是相互的懷疑與狂熱的信仰一樣強烈。」一名前會眾如此描述：

若你和我是一個團體的，我千萬不能對你說：「天呀，聚會真是糟透了」，因為我無法確定你會不會轉個身就去（跟老大）說：「貝蒂剛才說聚會遭透了。」這些都還是好朋友，但連夫妻都靠不住，你不知道自己會不會被出賣。那確實是一種很嚴密的控制。即使是好朋友，我敢說，彼此之間也做過可怕的事。

在一個自尊心要靠理想來維持的團體，懷疑可是罪大惡極。

對於理想的效忠，主要是建立在信念，以及感情上有所歸屬與認可的需要，而不是建立在對真理真心的追求或自我認知的鍛鍊上，因此，義理很容易就被用來檢驗道德上有問題的行為。理想於是凌駕了對人性尊嚴應有的一般尊重。

**三、領袖運用希望與恐懼的情緒控制信眾。**教派領袖所控制的地盤，其基石是承諾。領袖對信眾承諾獎賞，如果他們堅持理想，必將獲得救贖，或達到一個高於世上其他人的特殊地位。對貪婪、虛榮與缺乏自尊的人，這種「胡蘿蔔策略」特別有效。對理想效忠的未來獎賞，凌駕了對

現世的任何理解與享受。

為了確保羊群聽話，教派領袖也用「棒子策略」，對於偏離理想的會眾，則出之以末日審判、報應或詛咒的威嚇。整個團體被恐怖之牆包圍著，企圖脫離的會眾甚至遭到處決或死亡的威脅。一個從瓊斯鎮逃出來的人描述吉姆·瓊斯的手法：「他曾說，如果你脫離聖殿，他跟黑手黨有關係，也跟中情局有交情。他說：『就算你跑了，躲到天涯海角他們也找得到你。』」另一個病態團體的前會眾說：「『超越個人的天上胡蘿蔔』是：這裡才是救贖之道。如果你離開，你也就陷入了自己的邪惡，而且會使這種邪惡坐大，那可是極為恐怖的，更何況還有其他可怕的事，只要你動了脫離團體的念頭，那就註定了會在團體中飽受精神上的折磨。」

這一類的恐懼看起來儘管荒謬，但我們已經提到過，會眾早已經放棄了自己獨立思考的能力，因此，很容易淪為這類情緒操作的犧牲品。誠如霍弗所說：「與自我疏離——重塑與轉變的先決條件——幾乎都是在激情的氛圍中發生……與自我的和諧一旦瓦解……人就渴望與自己所能接觸到的任何東西結合，無法獨立、平衡並自足，非得死心塌地依附於一方或他人不可。」

**四、團體與外面世界之間，有著難以打破的嚴格界限。**團體裡面的都是好的，團體外面的都是卑賤的、墮落的。這類團體往往堅持外面的世界乃是絕對邪惡的。如霍弗所言：「通常，一種運動的敵人越鮮明、越具體……其所激發的力量也就越強。」

避免會眾有獨立性，這類團體往往不准許會眾有太多獨處或和家人相處的時間。夫妻出雙入對也會遭到蓄意的破壞，以培養對領袖更大的依賴，這種情形在希南農就曾經發生過。

五、墮落教派的領袖通常都自封為先知，從未在明師指點下從事過長期的訓練或修行。許多宗教傳統的靈性傳承都有清楚的脈絡可循。為人師者，通常都得先通過自己的導師的測試，接下衣鉢才能授徒，佛教與其他亞洲傳統尤其如此。測試與傳承的制度等同於品質管制，以確保老師不致於因為一己之私而扭曲了教導。但在我們這個時代，多數的有害教派領袖都是自封大師，但憑一己的領袖魅力任意擺佈信眾，行徑荒謬，以假亂真。

## 相對的靈性權威

上述分析僅止於闡明發生在靈性團體中最極端的例子，但除此之外，有許多靈性導師與團體則是在較為灰色的地帶運作，經常是所教的或許貨真價實，但修行與作為卻大有問題。事實上，真正的明師與濫竽充數之輩，經常只有一線之隔，因此，我們有必要先來看看什麼樣才稱得上是真正的靈性權威，其根源又在哪裡。

講到明師，其表現往往各異。有的法相莊嚴，有的奇行怪癖，有的則全然平凡，簡直無異於常人。真正的靈性導師應該是個什麼模樣，根本不可能設定一個典型，這就和我們舉不出哪一種心理治療方式足以做為典範是一樣的道理。舉例來說，在達到治療的效果上，卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）、弗里茲·波爾斯（Fritz Perls）與米爾頓·艾瑞克森（Milton Erickson）所用的方式就大異其趣。他們不僅各有各的人格、工作風格，或許連案主的類型都各異，每個人都有自己最



得心應手的個案。靈性導師亦然，形形色色，怎樣才算得上一個大師，想要理出個頭緒來還真是白費力氣。

我們不如換個比較微妙的方式，從觀察導師與弟子之間的互動著手。這方面先要問兩個特別重要的問題：靈性權威如何對應師徒關係？以及，一個導師的權威是建立在什麼上面？

靈性權威，就部分來說，是相對關係，也就是說，只有對那些對他／她的當下與教導有所感應的弟子，一個導師才具有所謂的權威。一個弟子，就是個學習者，明白自己可以從這位導師那裡學到一些重要的東西。我們會選擇投入哪位導師的門下，就跟我們會受到哪個人的吸引而發展出一段愛情來是一樣的，其間頗有不可說的機緣。你感覺得到，這裡有些極為關鍵的東西，是以前未曾有人教過，所以非學不可的。對你來說，這種認知也就賦予這位導師某種權威了。

今天，有許多人質疑靈性導師的必要性，他們抬出民主精神宣稱，每個人都應該做自己的主人（譯註二）。事實上，許多靈性傳統也強調，真正的導師應該到自己的內心去尋找。然而，在一個人的初期發展階段，既不知道該怎樣才能發現或聽到那位內心的大師，也無法在膚淺的希望與喜好中分辨出真正的內在指導。因此，一個人若想要在某個領域做更深入的研究時，自會去尋求名師指導，同樣地，一個想要克服自我局限的人，也會自然受到某個真正精於此道的人的吸引。一個稱職的導師，不僅要能指點、鼓勵、糾正弟子，還要能夠以身作則，更要用心去觀察個別的狀況，了解每個人在每個階段的學習內涵，而不會把弟子硬塞入預先排好的進度中。

因此，靈性導師的權威是建立在對弟子的實質協助上，是來自於一種**相對的權威**。這跟案主



在治療中賦予治療師的權威不同。身為一個心理治療師，對於案主賦予我的權威，雖然多少令我不安，但卻也欣然接受，特別是在治療的早期。我明白，只有自己接受案主賦予我指導他們的權威，他們才比較容易進入卸除舊有模式的進程。除了因專業訓練與證照，或因移情作用理想化所形成的傳統性權威之外，我真正的權威來源是我對案主的福祉的關切，以及我有能力幫助他們與自己建立更深層的關係。他們賦予我這項權力，可以更進一步地讓他們認識自己的權力，畢竟他們才是自己人生的「作者」，而不只是被動的環境犧牲品。

有一個比喻，雖然稍嫌深奧，真正的靈性導師就有如當前的一面鏡子，反照出弟子覺醒的存有狀態，包括其敞開、能捨、明辨、喜樂、柔和、接納、慈悲、直率、堅強與勇氣。

## 絕對的權威

除了透過幫助弟子而產生的相對權威，真正的明師也擁有一種絕對的、無條件的權威來源，那就是覺醒的存有。由於此乃一遍在的智慧之源，人人皆可得之，任何人只要準備好了，真正的靈性導師都會傾力協助他們去探尋。

譯註一 master，是「主人」也是「大師」的意思。

真正的導師通常都是經過多年的自我探索，譬如透過禪修，以透徹了悟人類的意識本質。不同於假的導師往往宣稱自己擁有接受真理的能力，藉此製造弟子內心有條件的倚賴，真正的導師乃是欣然將自己了悟的心得和弟子分享，包括教導弟子覺醒的修持，循循善誘，讓他們直接認識一己的本性。這樣的指導可以磨利弟子的理解力，使他們更能夠分辨導師所講的是否正確。如果連直接認識何者為真的修行或方法都付諸闕如，弟子就只有完全靠導師為他們界定自己的實有了。

弟子的辨識力與洞察力越增長，就越能夠理解並領會導師的真功夫，這就好像學習任何藝術，用功日深，對於大師的技巧便能心領神會，過去所不了解的也就豁然貫通。在導師的引領下，與一己的存有有了更深層的接觸，因此而導致的理解，往往會形成對導師的由衷愛慕、尊敬與虔誠。

在世俗的眼裡，或許會將這樣的虔敬視為奴性。然而，真正的虔誠並非抬高導師而貶抑弟子。虔誠是一種態度，亦即承認智慧、覺醒、真如乃是更高的實在，是高於迷惑、無知與自欺的小我的。虔誠也象徵著一種忠誠的轉移，亦即放掉小我以自我為中心的唯我獨尊，轉而迎向更大的存有所發出的召喚，迎向導師以充分發展的形式所體現的智慧。然而，虔誠必須以覺性的修行為基礎，藉此斷絕自欺並磨利弟子的洞察，若非如此，虔誠的本身便有其危險性，可能導致某種陷阱，在西方文化中尤其如此。

## 臣服與順從

服膺於靈性導師與教導有其潛在的價值，要了解這種價值，很重要的一點就是要能夠明辨誠心的臣服與無心的順從（submission），前者是向更深的實有向度完全敞開，而後者則是斷絕自由飛翔之念。在西方的文化中，臣服的概念廣遭誤解，常讓人聯想到「舉起雙手出來」——搖著白旗，承認失敗，無地自容。對今天的許多人來說，臣服意味著放棄一己的獨立思考與個性，接受卑微、依賴、馴服、「低聲下氣」的地位。然而，真正的臣服絕非奴化狀態，而是朝發現真正權力踏出一步，是向一更偉大的心智讓步，完全不計較結果。

真正的臣服並非盲目，而是需要明辨，亦即培養一種認知能力，了解完全敞開自己並放下乃是必要的。臣服無有對象，並非放棄自己於某種拘限與束縛。若有人如此，那就只是順從，屈從於導師的人格或其理想。

順從是將自己交給一個理想化的人，本質上是希望有所回報。如果要向一個理想化的人尋求認可，才能使自己感到安頓，那是軟弱的——「我將自己交給上師，因為他如此偉大，我如此渺小。」越是依賴別人得到安頓，就越有可能危害一己的完整性；一己的完整性越受到危害，就越不相信自己，也就越增加對領導者的依賴。

以這種批判的眼光看待所有靈性導師，其實是未能區別順從與真正的臣服，前者是一種退化，是從成熟向後倒退，後者則是進化，是邁向與存有更充分結合。臣服的放下帶來愛、悟性與

智慧的增加，順從的放棄卻導致減損。

追隨真正的靈性宗師，臣服意味著以完全誠實、無遮的態度呈現自我，並不圖任何本來就屬虛假的回報或擁有。我們極少以真我示人，總是掩藏在假面之後。能夠當下於一位真正的明師，乃是難得的機緣，大可放下面具、顯露本性，使小我的缺點以及本來的活力俱皆展現。這完全不同於順從。因為順從是為圖個人的「安頓」或「被愛」而去取悅某人，並以此滿足一己的價值感。

順從具有自戀的特質。順從的信眾所要的是沐浴於領導者返照的光輝中，藉以膨脹一己的自我。真正的導師與弟子關係，是要教導弟子將自己奉獻給一個超越其本身的更大權力，因此乃能夠超越自戀。

嚴酷的考驗不在於弟子該如何取悅導師，而在於該如何充分面對並回應人生的挑戰。能夠更透明、更敞開地面對自己的導師，也就能夠學會以同樣的態度待人接物。靈性的發心者虔誠奉獻於一位靈性導師，固然可以在兩人之間營造美好的關係，但還有更重要的作用，亦即使其學會對自己內在那個更大的存有心懷虔敬，使自我衷心臣服，向此一更有悟性、更權威的大智慧讓步。一旦向此一內在的更大智慧敞開，對其他人也就能夠更豁達、更慷慨。因此，真正的臣服使人向一切眾生敞開，而不是為內團體（in-group）的偏狹觀點所役。

## 尋找真正的宗師

那麼，如何才能夠找到足堪託付的明師呢？沒錯，就和心理治療師或治療學派一樣，沒有哪一個人或哪一家是對所有的案主都有效的，一個靈性導師或一門靈性教導同樣未必適合所有的人。但為人師者能否引導弟子成就更真實、更無瑕的存有特質並活在當下，卻不失為一究竟的判準。

真正的導師鼓勵以自尊做為超越自我的基礎，願意向弟子敞開一己的權威與智慧，使弟子的道路得以建立在實踐性的了悟上而非義理或信仰上。真正的導師承認多樣與矛盾，並不堅持真理的一與唯一。他們絕不會給弟子任何名不符實的特權地位。同時也絕不操作弟子的情緒，而是訴諸於他們稟賦。在修行方面，不鼓勵群體行為，而是強調獨處與內觀的重要性。至於他們自己的了悟，並非唯頓悟是求，而是建立在全面的考驗與實踐之上。

在我們的想像中，有靈性修養的人應有一定的生活方式、形貌或個人的奇行怪癖，殊不知，他們於慈悲、真理與生活當下的體現，才是衡量他們更為可靠的尺度。靈性傳統史書中的大師行誼，其中就不乏挑戰傳統生活方式與行為的例子。

偉大的導師也有其脆弱的一面。他們往往極容易流露感情，原因無他，只因為他們多是性情中人，對自己的人生弱點深有體會。佛陀的在家弟子維摩詰，修為高遠，常有佛陀的出家弟子與之往返論道。他常稱病臥床，有人問到這一點，他說：「以眾生病，是故我病。」靈性的道路如果是要轉化我們的身疾與心病，那麼，我們就很難指望靈性導師與團體以全然清淨無瑕的方

式展現。人的成長本來就有如繁複的掛氈，即使是在真正靈性導師的靈性體現之流中，也還是有些浮洲原封未動（參閱第十四章）。如果我們指望靈性導師完美無瑕，這也會造成偏差，誠如美國禪宗導師飛利浦·凱普魯（Philip Kapleau）所說：「在西方，老師〔譯註〕就非得是完全沒有瑕疵的……但這種觀念可能會使人忽略了一個老師的修為……一個修禪多年的日本人告訴我：『我的老師確實有著人格上的缺點，然而，在我曾經有過的導師當中，他卻是唯一讓我真正了解禪的人，對我可說是恩重如山。』」

無疑地，評價一個導師時，最重要的指標就是他或她對我們的影響。有人問印度靈性導師尼薩伽達塔（Nisargadatta），一個宗師是否應該是「行止端正，能夠自制的人」，他的回答是：「這樣的人多得是，但於你們無用。為人師者是要指點你們回到自我的路。這跟他這個人的性格、脾氣又有什麼關係呢？……你們唯一可以拿來參考的，就是當你們和他在一起時，自己有些什麼變化……如果你們比平時了解自己更多更深，那就表示你們找對人了。」

當卡拉瑪村（Kalamas）的人聽了各路出家人的不同道理之後，跑去問佛陀：「世尊，對於他們的說法，我們心裡有疑惑。這些有德的高僧，誰講的是真，誰講的又是假呢？」佛陀的回答和尼薩伽達塔有異曲同工之妙：

你們會有疑惑，那是正常的……無論是常聽人說起的、或流傳下來的、或道聽塗說的、或經典上記載的、或出於想像的、或出於邏輯推理的、或已成定論的、或別人外表的才華、或基於深



思熟慮，你們都可以放到一旁。「那位高僧是我們的導師。」卡拉瑪人啊，你們自己心裡有數，「這些事是對的，是無可非議的，便去做便去遵守，便可以得益可以心安。」

佛陀特別規勸卡拉瑪人，若要認識一項教導的價值，端看它在減輕貪、嗔、癡之苦上，對他們有多大的幫助而定。

總而言之，靈性權威的問題既微妙又難解，不是隨便就可以回答的。雖然我舉出了極真與極假的例子，但這些畢竟只是靈性成熟度的兩個極端，中間還有極大的空間可以迴旋。某些導師或許真正開悟了，但卻未能充分整合，以致其教導仍是不完整的。有些或許起頭的用意對了，但卻不夠成熟，以致無法引領弟子走上正路。還有一些或許悟性極高，但卻不善於溝通，以致無法真正有助於弟子。

非主流的靈性導師，由於其中不免濫竽充數，西方主流媒體常予低估，這種傾向就好比因有偽鈔流通就拒絕用錢，根本就是因噎廢食。誠如納維特·森福特（Nevitt Sanford）在《權威人格》（*The Authoritarian Personality*）中所強調的，因權威遭到濫用而拒絕權威的正當性，全然沒有道理。不能認清真假導師的區別，徒然增長我們這個時代的困惑，也將妨礙人類未來的成長與轉化。

## 自覺的愛——與保羅·希比的對話

希比：在《心的旅程》與《愛與覺醒》中，你說，自覺的親密關係這個新觀念是極為重要的。這種觀念到底有多新？

威爾伍德：儘管我們認為，創造親密關係的稟賦根本就已經設定在我們基因裡面了，只要憑本能就做得好，但在人類的歷史上，個人的親密關係其實是全新的，直到最近才成為理想婚姻的一部分。事實上，自有歷史以來，絕大多數的夫妻雖然生活在一起，終其一生卻從未談過彼此的內在世界。只要婚姻的規範與角色都是由家庭與社會在做安排，個人就永遠無需在這個領域發展太多的自覺。婚姻儘管往往被視為是神聖的，但從來就不是個人的。

直到今天我們才要開始了解，親密伴侶之間到底是怎麼回事，也只有到了今天，我們才開始清楚地談到、想到這個問題。

希比：歷史上與傳說中偉大的戀人們，譬如騎士愛情的時代或譚崔佛教，又怎麼說呢？

威爾伍德：說到十二世紀浪漫愛情的理想，多數都是對一個遙不可及的愛慕對象，燃燒滿腔的熱

火，那是一種靈性的淨化與提煉。

希 比：就像但丁與碧翠絲（Beatrice）那樣？

威爾伍德：是的。但那是虛構的，更何況，還談不上我們所理解的親密。被愛的一方只是一個介面，是愛的一方投射的對象。宮廷戀愛並不涉及兩個實實在在的人之間那種朝夕相處的親密關係。浪漫愛情最早的時候只是一種屬天的喜悅，和婚姻及其屬地的要求不可同日而語。

希 比：所以浪漫愛情未必是真正的親密關係？

威爾伍德：是的。譚崔也一樣，它的重點在於靈性的崇拜與了悟，而不是在於屬人的親密。將自己毫無保留地向所愛的人揭露——不是只愛上那一張美麗的面孔——這在歷史上還是全新的事情。

數千年來，「伴侶意識」（couple consciousness）始終停留在未經成長有如孩童的狀態，亦即兩人生活在一起，在一個大家庭裡面，凡事行禮如儀。隨著工業革命的來臨，這種情形為之一變，家庭開始分解，孩子尋求更多的自由，導致一種全新的事物產生，這就是約會。

隨著這種新的自由，伴侶意識從童年時期進入青少年期，其特徵是對傳統的叛逆與浪漫的理想主義。隨著性革命與離婚率的飆升，整個發展在一九六〇年代達到巔峰。然而，六〇年代還有兩項重要的發展，為伴侶意識的成人階段奠定了基礎，也才使其在

今天成為可能。其一是婦女運動打破了舊有的刻板印象，使親密關係更為平等。其二是心理學的觀念散播進入了文化——多數透過流行的心理學書籍——給人們帶來了新的語言與概念，得以討論親密關係的究竟，這些都是之前的世代所沒有的。

因此，也只有到了今天，我們才能就自覺的親密關係一探其轉化的可能，在這種關係中，兩個伴侶將他們的結合提升成為一個可貴的介面，培養彼此更深層的心智，從過去囚禁他們的牢籠中覺醒過來。

希 比：所以這種發展乃是一種轉移，亦即脫離過去那種外在形式的指導，將親密關係的基礎建立於內在的、靈性的價值上。

威爾伍德：是的。童年階段的伴侶關係，重心是義務，青少年階段的特徵是自由與叛逆，到了成熟的成人階段，其特色則是自覺與責任。

希 比：今天的親密關係之所以如此困難，原因就在於此？

威爾伍德：由於這乃是前所未有的，若說該如何與另外一個人維持一種覺醒的親密關係，是大家都應該知道的，那就未免強人所難了。我們沒有歷史，沒有指導，沒有典範，家庭與學校也從來沒有教過。我們乃是一種全新的可能的先行者。

希 比：你的《愛與覺醒》，副題是「發現親密關係的神聖之道」。對於神聖性之進入日常生活並表現於親密關係中，看來你已經成竹在胸。

威爾伍德：數千年來，有制度的宗教都將神聖性當作人生的核心。今天，儘管神聖性已經不再是我

們的人生核心，人類已經忘失了它的意義；儘管我們已經不再依賴宗教，一種新的可能性卻出現了，個人大可以發展一種更為自覺的關係，在各自的人生中達到神聖性。

希 比：是個人而非體制，今天已經成為神聖的容器。

威爾伍德：是的。而且有一條道路，是我們可以著手重建自己與神聖的結合，並將神聖整合到社會中，那就是透過有自覺的親密關係。由於整個文化已經不再滋養靈魂，要著手重塑靈魂只有一個地方，就是在我們與另一個人的結合之中。

希 比：可以為靈魂下個定義嗎？

威爾伍德：對於靈魂一詞，不同的傳統有不同的用法。依據我的理解，靈魂並不是寄存在身體裡面某種形而上的實體，不是一種具體的東西。

靈魂是個體表現自己的一種方式，那是我們內在那個較大的存有透過我們如實展現自己的方式。靈魂是我們內在的元素，是居於絕對或神性與受制約的自我之間的中介元素，前者是我們的究竟本性，後者按照靈性傳統的看法，是造成一切虛妄的根源。不同於我們的神性是普世的，是每個人都一樣的，靈魂是每個個人的自覺，是本性在人生的過程中，於時間與空間中的敞開與展現，是形成的根本，而不同於絕對的非時間性，是「過去如此，現在如此，未來如此」的。

靈魂有著雙重的渴望。一隻眼落在絕對上，有如水滴想要融入汪洋。然而，恰如魯米所寫，「汪洋也想變成水滴」。個人也是最高真實的一個介面。蘇菲派的另一位詩人

余勒斯·艾姆里（Yunus Emre）有詩如此描述個人的靈魂特質：「我乃涵容海洋的水滴，一片汪洋隱身於一滴水珠，何等奇妙。」

以絕對的本性來說，我們應該是對一切眾生平等慈悲，這也是許多神聖的傳統所要求的。但在個人的層次，在靈魂的層次，我們卻無法這樣愛每一個人。如果我們與某人的靈魂發生了深層的結合，我們對這個人的愛便勝過我們對其他所有人的愛，這裡面有其特別不一樣的質素。這就是愛情（Eros）。

**希 比：**基督教形容「以同樣的愛去愛每一個人」乃是「agape」（譯註）。靈性傳統全都貶抑個人對另一個個人的愛，亦即愛情嗎？

**威爾伍德：**某些靈性傳統的確不重視或不信任個人的經驗，視個人的經驗有如夢幻泡影，一點都不重要。倒是現代的西方文化，美國尤其如此，有一個特有的貢獻，那就是特別重視個人的經驗。這也正是親密關係的本質——我與你純粹屬於個人的交會。也正因為如此，親密關係才成其為追求神聖的一種介面，一個提煉靈魂的丹爐。

**希 比：**愛情與性之間的關係如何？

**威爾伍德：**愛情是作用於兩個相愛的人之間的整個互動力量，性只是其中的一種表現而已。性本來神聖，因為它是一種微妙的生命力表現，活化整個身體與整個宇宙。作愛的時候，微妙的能量相互穿透，其細緻遠勝過一般的身體接觸。唯有人類才會透過性營造愛，因為唯有人類是躺下來，臉對臉地纏綿，身體最柔軟的部位——腹與胸——全都敞開



接觸。

現代人將性降格成為粗野的身體活動，或貶抑為動物本能，附屬於理性的自我，這還真是褻瀆神聖。我們越是耽溺或操弄性經驗，便越是無法接觸到其所揭示的人類神祕感受。這種神祕誠如勞倫斯（D. H. Lawrence）所寫：「性活動不是撒種，而是縱身躍入未知，有如莎孚（Sappho）自懸崖躍入大海。」

希比：你這種神聖之愛的心理學，可以談談其根源嗎？你是如何會有這種想法，又怎麼會用上了靈性的傳統？

威爾伍德：就和大家一樣，我原來也是陷在一種缺乏自覺的親密關係當中。第一段婚姻雖然是基於愛，但我卻不了解在我們之間運作的那股力量。等到那一段關係結束，才感覺到一股強烈的需求，想要了解親密關係的本質。於是我探討了各種傳統，東方的與西方的，但卻一無所獲。有的只是世俗的心理學——如何獲得性，如何溝通，如何進行，對於兩個人之間微妙的、多面向的遊戲，一種身體、心靈、靈魂與精神的神祕融合，卻隻字未提。有的靈性教導談到了一些普世的原則，諸如憐愛、溫柔、將對方放在第一位，但對愛情的神聖面或與另一個人全然親密的本質卻著墨不多。

為了構思伴侶的神聖心理學，我既不放過神聖傳統，也用心於西方心理學，試著從中去吸取、接受一些原則並加以整合。

希 比：你的書名《愛與覺醒》似乎有點累贅，有人或許會說，愛難道不是覺醒的嗎？

威爾伍德：不，未必全然。儘管我們一廂情願，就像披頭四（Beatles）所唱的「愛只要你要就有，那還不容易」，但愛並非你要就會有的，沒有那麼簡單。我們總是以非自覺的模式和所愛的人互動，以致弄得難以收拾。親密關係迫使我們去面對這種情形，也提供了機會讓我們得以從這些模式中覺醒。

希 比：你指的是靈性的工作嗎？

威爾伍德：廣義來說是的。但靈性的工作與靈魂的工作，我是有所區別的。前者指的是了悟我們的絕對本性，後者則是將這個較大的本性體現於個人的生活，使其貫穿身體／心的介面。親密關係是一種靈魂的工作，也是神聖的。

希 比：我們界定了靈魂與靈性，那麼神聖呢？

威爾伍德：向更深層的真實、更深層的結合、更深層的理解，以及有助於我們朝此一方向追求的行動，就是神聖。那是人性與神性的交會。以此來說，親密關係充滿著神聖的可能性。

希 比：所以當神性於此時此地顯現於屬人的經驗中時，那也就是神聖。與神聖結合意味著，意識到有某種比你更開闊的東西朝你湧入。

威爾伍德：是的。如果你是安住於純粹絕對的純有，便沒有神聖的問題，因為在那種境界中，根

本沒有人，你就只是「存有」。唯有我們拾起了生活，與自己的妻子或丈夫或孩子發生互動，這個問題就出現了。在親密關係中，神聖展現「我與汝」的交融。

要在親密關係中找到神聖性，需要對我們過去以來的人際制約下工夫，亦即要在我所說的人我結構（self/other setups）上下工夫，因為正是它妨礙並扭曲了「我與汝」的交融。當兩個人把愛與覺醒放到這些阻礙了愛的制約模式上時，他們的親密關係也就會成為一個介面，將神聖體現在他們的生活中。

希 比：也就是天與地交會了。

威爾伍德：是的。就是在那個交會點，神聖進入。

希 比：所以愛本身未必帶來覺醒？

威爾伍德：愛是一種覺醒的力量，但卻不一定能夠消除我們的防衛。愛有如太陽的光與熱，喚醒我們裡邊蟄伏的種子。靈魂就是那個種子，想要長大、開花、結果，成就其一切可能。但也因為包覆著種子的外殼太厚，往往阻礙了那些擴充的可能性。

這些深層的潛能往往會因靈魂的結合甦醒過來，亦即一種親和的關係，讓人體悟到了此生確有真正可以實現之事，無論這種關係的對象是愛人、師長還是朋友。

希 比：所以能夠使我們從自我的昏睡與創傷中覺醒，愛是其中的一條道路。

威爾伍德：是的，透過親密關係可以做到，因為最早使我們關閉自己的，正是我們與其他人的關係。當我們因愛而擴充，不可避免地，我們會碰到自己舊有的關閉傾向，並保守起來。

希 比：那是一種阻礙嗎？

威爾伍德：堵塞在這些受制約的人我結構中，就有如關在監獄，關在靈魂的牢籠中。為了要在家中生存下去，或者是為贏得尊敬與認可，你或許學會了強悍。因此你自以為「可以掌控一切」，而這也就成了你的靈魂的牢籠。當你找到一段美好的、值得珍惜的親密關係，跟你作對的就是這個自我，橫在你與所愛之間，妨礙你們敞開而直接的交會。你要掌控一切的衝動也切斷了你內在的大能——自得、信任、接納愛、放下、面對未知與真正的堅強。如果你想要充分當下於生活與別人，就先得化掉這個自我。

但在這個關鍵點上，你可能會感到強烈的抗拒，因為你的整個自我意識，包括你的生存、力量與自我肯定，全都和你要強悍、要掌控緊緊地綁在一起。

希 比：當撞到監獄的牆壁時，抗拒升起，這時候該怎麼做呢？

威爾伍德：標準動作就是從你的現狀出發。面對因堵塞在舊有的自我認知中而生起的痛苦，我們必須向其敞開，並承認自己的愛正在召喚我們去衝破這座監獄，回到自己本來開闊的存有。

讓愛一路闖進，我們往往會感覺到極大的抗拒，因為愛這種力量可以打破假我的那副外殼。因此，我們會生起這樣的念頭：「一段關係居然使我最為可貴的安全與生存策略備受威脅，我寧可不要。」在這個節骨眼上，我們會覺得什麼都不對勁，自己、伴侶、這段親密關係，處處都有問題。然而，這也正是大好的機會，可以讓我們看清真

相，衝入本來那個更大更真的我。

希 比：你的意思是說，苦其實就是那把可以打開牢門的鑰匙？

威爾伍德：光是苦還不夠，因為每個人都會受苦，關鍵是要**自覺**其苦，要讓你的苦覺醒。想要維持掌控就是苦，但唯有你對另一個人的愛讓你知道自己在那個自我中陷得有多深，你才會明白這一點。由於愛使你想要擴充，想要接觸，也才使你看清楚，是什麼東西使你退縮、使你孤立。

希 比：每個人都會受苦；但**自覺**的苦是另一回事。

威爾伍德：平常的時候，你的一舉一動都是制約的模式使然，都是不自覺的。但現在機會來了，可以让你感受到，想要掌控的這種癮頭一旦發作起來，會是什麼樣子。同時也讓你看清楚，正是那個自我阻斷了你向愛的敞開，也使那可以幫助你進入真正存有的陽光為之遮蔽。

希 比：你是怎麼做到的呢？

威爾伍德：徹底看清我們自己的現狀，並向之敞開。要培養這種能力，則是要能處於**無條件**的當下。無條件的當下有兩大支柱，一是覺悟，一是慈悲。覺悟指的是，使我們從堵塞自己的非自覺結構與非自覺信念中覺醒。

希 比：你的意思是說，自我結構是由信念建構而成的。這一點很重要。許多人都不會將兩者相關起來。

威爾伍德：當我們將自我結構放到覺悟的放大鏡下，就會發現那只不過是由許多小小的信念組合而成。每個信念都不可放過，都要把它攤開來。舉例來說，如果你總是想要掌控，那背後的信念又是什麼呢？或許是你認為，自己若無法掌控，你就會被別人掌控。又或許是你認為，唯有自己能夠掌控才能贏得尊敬。看清這種想要掌控的自我並了解其目的何在，是極為重要的，因為在過去某個點上，它一定發揮過作用。我們若想要擺脫那個結構，就非得經過這樣的探索不可。

希比：在《愛與覺醒》中你說，當你起而對抗自己那堵制約自我的高牆時，油然而生受到威脅的感覺，譬如說惶然無助。你也說，那是過程中極為要緊的部分。當無助感生起，應該放掉你想要抗拒那種無助的傾向。

威爾伍德：是的。這我們就講到慈悲了。如果你感覺到了無助，最難做到的就是積極地任它在那兒，讓自己的當下護著那種感受，那也就是開始在化解那個掌控的結構。當初就是為了要對抗無助，才建立起這個掌控結構的。

希比：你的意思是說，慈悲使人能夠充分體驗負面的、難以接受的情緒。

威爾伍德：是的。充分而直接。那是這種工作絕對要緊的地方。

希比：靈魂的工作？

威爾伍德：是的，也是覺醒的愛的工作。若要與自己、與自己的整個經驗發展更為自覺的關係，這種悲心極為要緊。這意味著將自己的心向自己敞開，這有助於克服自我憎厭，並與



自己做更深層的結合。如里爾克所寫：「或許我們生命中所有的龍都只是公主，在哪兒等著看我們以美與勇採取行動。或許每一件令人生畏的事情，就其最深層的本質來說，都是某種無助，需要我們對之付出愛。」當我們將內在的龍和美與勇關聯起來時——藉由充分當下於一己的感受——就會有某種東西在裡邊清醒，我們也就打開了進入內隱資源的門戶。

希 比：向自己的心魔開戰——這是在為自覺的、親密的、神聖的關係打基礎？

威爾伍德：是的，我們的制約模式就是我們需要除去魔與龍。

希 比：所以我們是在找回浪漫愛情的騎士精神，但更為自覺。

威爾伍德：自覺的浪漫愛情。完全正確。浪漫，就其最原始的意義來說就是冒險。法文的Roman，意思是小說，原來的意思是愛人對自己所愛之人表現出英勇行為的故事。在這裡，英勇的行為指的則是打破一己的靈魂牢籠，成為本來的自己。這也就是自覺的浪漫愛情。男人與女人一體適用，是一條戰士的道路。

希 比：所以我們應該勇於對自己下這樣的工夫，那麼，不僅我們自己會綻放，我們的親密關係也將綻放。

威爾伍德：是的。如果伴侶一起做這項工作，將有助於我們的整個世界綻放。由此可以著手在彼此之間重建我們的世界。如果我們晚上回到了家，連對另一半都說不上話，又怎麼能期待一個更美好的世界呢？

自覺的親密關係也可以是一個介面，用來重塑我們的文化的靈魂，找回日常生活中的共享性與神聖性。學會了對其他人的言必坦誠、聽必尊重，也就可以做到真誠的相處與交談，而這正是我們這個世界最需要的。

希 比：所以自覺的親密關係也提供了一個遠景，看到人類更美好的未來及其實現之道。如此一來，經由自覺的親密關係這種世俗形式，人們也得以更為覺醒——

威爾伍德：自覺的親密關係的神聖形式。

希 比：神聖，卻是在世俗的場域，唯其如此，才能夠有助於重建社區並產生一個更清明的社會。

威爾伍德：是的。社區誕生於兩個人的親密關係。如果有許多伴侶與家庭開始以這樣的方式相處，便可擴散其影響力。

希 比：可否請你多談一些親密關係的社會意義？

威爾伍德：重塑這個世界，將人類從集體的昏沉中喚醒，覺醒的愛也可以扮演一個重要的角色。當兩個人彼此致力於覺性與靈性的成長時，很自然地就會想將愛分享於別人。一對伴侶將愛向外擴充到視眾如親時，那也就是德日進所說的「普世之愛」了。

兩個相愛的人打開心扉，透過結合培養更充實的深切感情，對於現代這個失落了靈魂的世界，他們的感受力也將更敏銳，因此可以對世界做出回饋，將他們彼此點燃的心與靈擴充及於所有的人。他們可以將自己的家營造成為一個神聖的環境，培養他們子

女神聖的潛能，或帶動一個相親相愛的社區。他們還可以更進一步擴充，在日常生活以更恢宏的胸襟待人接物，幫助人們從麻木中覺醒，照顧他們在這個星球上居住的地方，將耗損靈性的影響力譬如說電視加以排除，將更多的時間放在有益的交談、觀想、靈修或創造性的活動，甚或獻身服務於致力推廣覺醒的社會團體之中。相愛的人擴充一己的願景與愛，可有無數的方式，這只是略舉數端而已。發現療癒自己內在分裂的方法，將之分享於人，這可能是我們給這個破碎世界的最佳禮物。

## 附錄一：專有名詞

以下為本書所用的佛家專門用語和作者所用的術語，其中若非另有註明，凡非英文者皆為梵文。

### 覺悟 Awakening

(一)對於我是誰、人生是什麼等問題的認知，從非自覺的習性、信念、反應與自我概念自發運作而形成的偏見牢籠中，覺醒過來的過程。(二)向本為自由、自在、清淨存有之本性覺醒的過程。

### 覺性 Awareness

在本書中，這個詞的意義大於「我覺察……」。覺性指的是本心的知，是不依賴概念的知，是直觀的知。這種**非概念的覺知**有如廣大流動的海洋，為一切意念、思想與情感的根本與主體。

覺性是對自我存在的了知，因為這種了知源自於人的本心，不是造作出來的，因此保有經驗本來的性質，如純淨、實有、能量、相應、警醒、流暢、包容與熾熱。

## 根本善 Basic Goodness

由藏文轉譯而來，指存有的最圓滿本質，亦為萬物本來自性的妙有與自在。根本善所指的並非戒除邪惡、貪婪、執著等行為，而是指非因緣和合所生起的覺醒與相應，是人本性的特質。根本善乃是非概念的、無條件的，無關於與惡相對的善，而是人觀照的門戶未被自我中心的纏縛、偏見與執著所遮蔽的本來知覺。

## 存有 Being

為一西方名詞，指人內在一種活潑的、根本的、本質的存在狀態。如印度宗師彭迦所說：「存有即實有（Being is presence），肯定存有即是智慧與自在。」「存有」作為名詞，看似靜態的、抽象的，但若以動詞觀之，**存而有**（be-ing）指的乃是一進行中的動態過程，人於其中為一當下的體現並參與其間的一切。此一無可名狀的實有——遍在於人思想與經驗的周邊、前後、中間——東方傳統視之為人的本性、實相，西方傳統則視之為本我或聖靈（holy spirit）。由於存有是萬物當下的體現，因此，正如一行禪師（Thich Nhat Hanh）所說，人的存有也是「中介存有」（interbeing）。

## 菩提心 Bodhicitta

此詞在佛教經文與傳統中雖有不同意涵，但一般均指轉識成智的覺心。菩提心有時也稱為大

悲心，亦即發願慈悲以度眾生的悲心。在多處經典中，則指發心充分覺瞭人的本性，乃可以依法覺他。

### 身體心 Body-mind (即Mind)

### 佛性 Buddha-nature

指人覺醒的本性，是一切眾生所具有的種子。雖然大多數人不知自己本有覺性，佛性仍然活動於現象界的背後。

### 同時生起 Coemergence

此詞出自西藏佛教大手印 (Mahamudra)，意指絕對與相對、清與濁、本性與自我的同時俱起，為眾生經驗不可分割的兩個面向。從這個角度看，以我為出發點的自我並非分立的主體，而是本性局部的變體。因此，無須拒斥自我，相反地，可以將之轉化，回復其本性，亦即佛性。

### 法 Dharma

指一切存在運作的規則，為宇宙的基本法則，亦指有關世間萬物的認識標準，亦即佛法 (Buddhadharmas)。



## 大圓滿 Dzogchen (藏文)

為西藏佛教畢竟無二無別之教法，主張人之心體，本質純淨，聽其自然，隨意往之，即可得非概念的覺悟。大圓滿法強調，於人經驗中生起之一切皆自起而自在；人若能以這種空虛明淨對待自己的經驗，如如不動，自會從纏縛執著中解脫出來，顯現自身為純淨的覺體。

## 自我 Ego

在本書中使用極為廣泛，指執取我想、我見的習性，使人與本性分離。在西方心理學中，自我有多重意義，一般所指：一、衡度種種動機與需求，處理世間事務的智能；二、維持自身穩定的形象，亦即維持自體感一貫而持續的能力。無論東方或西方，或許都同意自我另一個廣義的說法，亦即自我乃一造作或建構的自體感，是人在幼年發展過程中，為生存與安全而產生的一種支配意識。

## 無我 Egolessness (梵文Anatman)

無我並非否定自我或自體的存在，而是指自我或自體之外人的實有，亦即本來那個無有如是之我的存有。因此，無我乃是自我的根本，是一隻空空如也的手掌，是得以握成拳頭的那個根本。由此一比喻可知，掌是根本，其真實先於拳，而拳僅為掌暫時的握攏，是掌所形成的（參閱第三章）。

## 2H Emptiness

在佛教不同的經典與宗派中，空有許多不同層次的意涵，所指並非某種可以指稱的物，也不具有固定的屬性，譬如冷熱或大小。**空**超出一切文字與概念之外，其實有的向度為無質、無體、無位、無常、無可掌握，是為一無邊無際的存有，或以赫伯·岡特的話來說，就是「敞開的存有向度」。經驗起來，其為至大無垠，蘊藏一切可能並免於概念的混淆。由於空可容萬物，可顯萬物的自性，故也是充實的。又由於這種存有是空寂的，因此，並無心理上的執取或情緒上的衝動，最後乃能契入人，因此而成為心靈解脫與覺醒的基礎。在意義上近乎空的說法，尚有**深不可測、無際無涯、無可名狀、無可知、無常、無窮可能**等等。

## 心 Heart

人對現實世界之根本受納與相應的本體，其之顯現是微妙的、熾熱的。佛教「菩提心」所指即為此心，是具有真實法性的真實心。不同於靈魂（soul）之向時間與空間敞開，具有種子般的成長潛能，心有如太陽，已經是圓滿的、光照的。

## 自我認同 Identity

我們在童年與他人的關係所形成的自我概念，是人對自己的認知，視其為**我是誰**的表徵。自我認同有如人照鏡所看到的鏡中影像，乃**我是誰**的全像，不僅僅止於人身體外形的部分表象。

自我認同包含兩個部分：一為意識層的自我認同，此為自我的正面形象，是人想要積極擴展的部分，藉此以補其底層潛意識層的自我認同之不足，而潛意識層的自我認同則是一種缺乏感，因其威脅人的安全與自尊，是人亟欲加以掩蓋的。

### 自我認同的具體化 Identity Project

持續建立人意識層的自我認同，以使之堅實、確定、有價值的一種意圖。此一具體化是沒有止境的，因為自我認同只是一種心理的概念，非如此就不足以確立。在自我認同的背後有一股推力，其目的是要強化人的意識層自我認同，以對抗潛意識層自我認同的缺陷，譬如，「一切都在我的掌控之中」是要掩飾「我無能為力」的潛在恐懼；又如「我不需要依靠別人」是要掩飾「我一無所有」等等。

### 個體化 Individuation

以自己的方式內化人的絕對本性，以表現自己有別於他人的使命與天賦。生而為人，在人的內在，擁有一系列完整的基本資源，有如種子，蓄勢待發，但這些資源往往都被無意識的心理模式所阻礙，人若要成為一個充分發展的個體，就必須善加培養這些資源。就此而言，個體化有別於個人主義（individualism），後者乃在於強化自我防衛與個別區隔，相反地，前者則是要打造一個載體，亦即我之為人的「形式」，唯其如此，個體才能成為一個完全澄澈的實有。

## 業 Karma

因果之鏈，因緣和合所生的習慣性模式。尤其特別的是，具有傳衍的傾向，由此刻到下一刻，片刻不斷，由此一事導致另一事，而在此一過程中，往往非由人的意識做主。覺悟之道，就是要以意識承載此種由過去習性所運作的無意識，使其不再纏縛人的人生。

## 身 Kaya

就字面而言，即是身體；於佛教而言，指的是佛的三身，亦即實相所顯現的三種方式，分別為化身（*nirmanakaya*）、報身（*samboghakaya*）與法身（*dharmakaya*）。（參閱第一部導言）

## 煩惱 Klesha

自我活動的執取，如貪、瞋、癡、慢、疑，伴隨而生的病態情緒。

## 大手印 Mahamudra

對實相完全而自在的敞開狀態，以此認知實相之於我並無分別，亦無異於人所覺察的這種敞開狀態，因此，自體與世界乃完全相互滲透。大手印為密宗金剛乘（*vajrayana*）之教法。

## 慈悲 Maitri

無條件的愛、友善，「慈」為愛眾生並給予快樂，「悲」為同感其苦，心生憐憫並拔除其

苦，其間不加任何評斷。無所評斷乃是真正成長與變化的基礎，因為，只要人仍居於自己的立場並加以評斷，便有人我之分，也就無法全心全意地行動。

## 心識 Mind

在本書中使用極為廣泛，指涉人經驗的全部，不僅止於心智的運作而已。西方所稱的心識，通常指的是觀念活動的表層。但在概念心識（Conceptual mind）之外，另外還有兩個更為廣大的心識層次在運作。一般而言，在人一般的心識之外，實相也在運作，**身體心**就是我們感覺、認知身體，並與之互動的意識，是更為廣大也更為細緻敏銳的一種意識。在這個層次，我並非只是我的肉身，也不只是我的思想、我的感情、我的有限的自我，而是一個更巨大的能場，與整個實相緊密關聯，因此能夠開啟更為微妙的認知與存有通路。表層心識以形式為導向，**身體心**則是一座橋樑，溝通表層心識與更深層且非形式化的**大心**。大心者，非概念的知覺，是心識本身更為核心的本質，是常在的、活生生的實有，其他兩個心識層的活動均源於此。人為一既粗糙又細密的因果聚積，是一個難以索解的體系，而與之對應的正是這三個心識層次，同時，佛教心理學的三身也與這三個層次相對應。

## 正念 Mindfulness

清楚注意到正在心波中、行為上及環境中所發生的一切，但僅止於專注，而不對其做出回應

或識別。正念觀想（mindfulness meditation）是一種修行的方法，旨在培養這種不做回應的靜觀。

## 心波 Mindstream

相續不絕的意念，其本質為可靜可動，可以是有分別的（思想、感情、意識與知覺），也可以是无分別的（空、寂、無為），而無分別即是心念背後的實相，是無條件的止寂。

## 不二 Nondual

東方心靈傳統之最高層次，強調相對我與絕對實有不離不異，也與萬物的本性不二。不二即絕對觀，此一觀點雖不否定個別差異，但不視之為根本；例如，金飾雖有無數，但其畢竟全都為金，不論人評斷其個別的款式為美為醜，並無法改變其全都為金的事實。

因此，由不二的觀點看，人的與超越人的、身與心、個體與宇宙、物質與精神，都只是那個無以名之的根本實相的不同表現而已。由於此一根本實相才是人的真實本質，因此，既不是人所能背離也非人能夠予以客體化的。

## 不刻意修練 Nonmeditation

密宗大圓滿法教之一，指無需觀想的完全安止，處於純淨、實有之覺境。從此一角度來看，觀想法門仍屬概念心識的範疇，因為觀想仍然是直接訴諸有為法。無想定乃是觀想完全超越概念



心所得之正果。

### 客體關係 Object relation

為一專門術語，指人在發展並形塑自我認同的過程中，所形成之人我之別的印象。自我認同之基礎建立在客體關係上，此說如果成立，則他人對自己的看法、回應與對待，人如何對應，對自我認同之形成具有重大的意義。

客體關係有三大構成要素：他人的觀點、相對於他人觀點的自己的觀點、以及伴隨此一對應關係所產生的感受。譬如，在心中感受到父母愛我、惜我、支持我，人就會感到自己是可貴的，而這種相應而生的感受則形成自信與自尊。反之，若父母動輒出之以責打、叱罵，可能就會使人視他人為威脅，自己則為受害者，因而陷入畏懼、互不信任與偏執的情境。由此看來，他人的觀點中有自己的觀點，自己的觀點中也有他人的觀點。客體關係另一較非專業的術語為人我結構（*self/other setups*）。

### 本體論 Ontology

有關存有的研究，其所研究的，是人存有的本質，而非塑造人的因緣造作。相對地，心理學所研究的則是形塑人的各種制約，而這些制約都是漸進的、環境的、暫時的與變化的，與本體論的研究形成對比，後者研究存有的本身以及存有如何遍在的人生。

## 開放背景，開放空間 Open Ground, Open space

指一切心識活動底層的覺性。此一覺性——勉強可以比喻為影片所投射的銀幕——可以在思惟與心識的斷續空隙間見到，觀想可使人得在心波的流動間瞥見這些間隙。

## 人 Person

本書所說的真人 (*true or authentic person*)，指的是透過人的作為可以顯現的絕對真實本性。就此而言，人乃是一個獨特的以人為形性的載體，並由此載體得以顯其本性。因此，人指的不是實質的結構，而是一實有的質性。真人則是經由內修去除雜垢所致，所謂雜垢，是使人無法強固個人本然種子的所緣與所蔽。真人是個體化的果實，人是此一果實的外顯，亦即人所呈現的體相，靈魂則是內蘊，亦即人的本相。

## 人格 Personality

人受制約所生成的整體性質，包括自主的自我、自我認同、以及為使人擁有此一認同而執取的慣常習性。因此，受制約而生成的人格完全不同於真人。

## 現象學 Phenomenology

是有關現象的研究，所研究的是經驗的構成與運作。因此，現象心理學 (*phenomenological*

psychology) 的出發點不在於理論與假說，而是直接貼近經驗本身，亦即其理念是落實於經驗的。譬如說，將「自我」定義為精神的綜合活動，這種界定就是非現象學的，因為人並無法確實經驗這種綜合的活動。這種自我的定義只是一個理論的架構，亦即哲學家諾斯勒普 (F. S. C. Northrup) 所稱的「推論的概念」。相反地，若將自我界定為執取的活動，則是現象學的定義，因為人確實經驗得到這種執取活動的身心張力。諾斯勒普稱之為「直覺的概念」。

當然，推論的概念自有其地位與作用，但在心理學的領域中，其本身就可能是一個問題，因為各種經驗實際狀況並不全然相同，推理徒然使其混淆不清。有關自我的心理分析概念就是如此，這種概念將假說的成分與經驗的成分相混，以致造成混淆。

## 輪迴 Samsara

以虛妄之惑業所感，對現世種種產生妄心、妄識，有如「輪之所轉」。這種妄心妄念的輪迴不止，是苦與惑的根源，皆起於不識人之本性，而將人的生活建立在虛妄的自我，自以為所認知的我就是實有。

## 蘊聚 Skandhas

指形成自我蘊聚。自我的五大構成要素包括：**形式** (form，遠離空性，以自我為實，以別於他人，並別於實有)、**感受** (feeling，因有分別而有成見)、**衝動** (impulse，執取、排斥、忽

視）、概念化（*conceptualization*，對人我之分編造一套說法或信念）與意識（*consciousness*，不斷進行的心意識活動，忙碌的心思）。

## 靈魂 Soul

人真實的本性，在時間與空間中敞開並自性化；用魯米的話來說，是「增長中的覺知」，用奧羅賓多的話來說，是「靈光」。靈魂包含兩種盼望：其一，與人的根本結合，了知人深層的本質（純粹而開放的存有）；其二，與人在這個世界中更大的本性合一，了解在世界上以人的形式存在之自己。因此，靈魂是一個中介的法則或橋樑，是人本體兩個面向中間的一個結合體；這兩個面向指的是個體與宇宙，或個人經驗的具體領域與純粹存有的無形範疇。

靈魂有如種子，是真實人性的內蘊潛能，是否能在一個人身上萌發、成長，端視人之作為，因此，靈魂需要培養，才能充分發展其潛能。靈魂是真人的內在面向。

## 自性 Suchness

個體清純、無可名狀的本性，僅能直觀而無可言說。譬如，任何人皆無法以語言描述你本然的個別性，亦即你獨一無二的存有本質，也沒有任何一個人可以顯現與你完全相同的性質。自性，自在於自己，亦僅止於自己。

## 譚崔佛教 Tantra, Tantric Buddhism

Tantra的字面意思是相續不絕，指絕對真實與相對真實、天與地、精神與物質、空與色、覺醒與輪迴的相續與俱生。從譚崔的觀點來看，覺醒與輪迴有如布料兩面的交織，此所以惑心也可以突然轉變為清明，譚崔教派因此也以轉智法門著稱。據此，人不一定逃避煩惱愛慾等所引起的惑亂，逃避也如同執著，越是執意而為，自我也就越是遠離隱藏於人背後的本覺之心（參閱Vajrayana）。

## 轉化 Transmutation

心理轉型的過程，於其間化解負面的、有害的心理狀態，使返入本性清淨的覺性。

## 本性 True nature

為本然的、非因緣和合的實有，約相當於**佛性**、**法相**或**實相**。此詞乃勉強名其不可名。人的本性為一可以直接經驗的存有，非言語所能掌握，恰如人無法真正描述桃子的味道，只能真正品知。因此，對於人的本性，東方的宗師多不稱其名，往往稱之以那個。

## 無條件的當下 Unconditional presence

對於人當下的經驗，無需準備、判斷或操作就能充分認知、接納並容受的稟賦。於此，人

與經驗是一體的，其間無主客體之分。此為存有固有的一種稟賦，但從一開始就需要經常予以培養，因為自我的習性常會介入，因執著而加以排斥，以致與實有形成分裂與對抗。

### 體悟 Understanding

在心理學的工作中，此詞意指由心感應的知覺，而非純粹理智上的理解。譬如聽到孩子的哭聲，父母立即心生感應，不需知其因由便能感受其身受的不適。無論人受制於何種制約的心理狀態，都應該將此種體悟之心擴及自身，使能對他人設身處地。唯有這種悲與智的結合，才具有淨化的解脫之功。

### 金剛乘 Vajrayana

意為堅不可摧的法門，在佛教的教義中約略相當於譚崔。此一法門之所以被認為堅不可摧，在於其直接運用心靈與現象界的全部能量，將負面的力量與情緒轉化為覺醒的清明。金剛乘主要盛行於印度北部與西藏，亦可見於喜馬拉雅諸國與日本。



## 附錄二：參考書目

- Aurobindo. n.d. *Letters on Yoga*. Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Birth Centenary Library.
- Bachelard, G. 1964. *The poetics of space*. Trans. M. Jolas. New York: Orion Press.
- Becker, E. 1973. *The denial of death*. New York: Free Press.
- Benoit, H. 1955. *The supreme doctrine*. New York: Viking Press.
- Bly, R., ed. 1980. *News of the universe*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Bohm, D. 1973. Quantum theory as an indication of a new order in physics. Part B. Implicate and explicate order in physical law. *Foundations of Physics* 3:139-68.
- Boss, M. 1963. *Psychoanalysis and daseinsanalysis*. New York: Basic Books.
- . 1965. *A psychiatrist discovers India*. London: Oswald Wolff.
- Buber, M. 1947. *Tales of the Hasidim*. New York: Schocken Books.
- Capra, F. 1975. *The Tao of physics*. Boston: Shambhala Publications.
- Casper, M. 1979. Space therapy and the Maitri project. *J. Transpersonal Psychol.* 6, no. 1. Reprint in J. Welwood, ed., *The meeting of the ways: Explorations in East/West psychology*. New York: Schocken Books.
- Chatterjee, A. 1971. *Readings on Yogacara Buddhism*. Banaras: Hindu University Press.
- Cox, H. 1977. *Turning East: The promise and peril of the new orientalism*. New York: Simon & Schuster.
- Dhiravamsa. 1974. *The middle path of life*. Surrey, England: Unwin.
- Dürckheim, K. G. 1977. *Hara: The vital center of man*. London: Unwin.
- . 1992. *Absolute living: The otherworldly in the world and the path to maturity*. New York: Arkana.
- Ehrenzweig, A. 1965. *The psychoanalysis of artistic vision and hearing*. New York: Braziller.
- Freud, S. 1933. *New introductory lectures on psychoanalysis*. London: Hogarth Press.
- . 1949. *An outline of psychoanalysis*. New York: Norton.
- . 1961. *Collected papers*. Vol. 4. New York: Norton.

- . 1967. *The writings of William James*. Ed. J. McDermott. New York: Random House.
- . 1976. *Essays in radical empiricism*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Jung, C. G. 1933. *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace.
- . 1958. Psychological commentary on the *Tibetan book of the great liberation*. In *Collected works*. Vol. 11. *Psychology and religion*. New York: Pantheon Books.
- . 1959. *The archetypes and the collective unconscious*. Vol. 9 of *Collected works*. New York: Pantheon Books.
- Kapleau, P. 1979. *Zen: Dawn in the West*. New York: Doubleday.
- Khan, H. I. 1962. *The Sufi message of Hazrat Inayat Khan*. Vol. 5. London: Barrie & Rockliff.
- Kirsch, J. 1960. Affinities between Zen and analytical psychology. *Psychologia* 3:85-91.
- Klein, A. 1995. *Meeting the great bliss queen: Buddhists, feminists, and the art of the self*. Boston: Beacon Press.
- Koestenbaum, P. 1978. *The new image of the person*. Westwood, Conn.: Greenwood Press.
- Kretschmer, W. 1969. Meditative techniques in psychotherapy. In C. T. Tart, ed., *Altered states of consciousness*. New York: Wiley.
- Kunsang, E. P., trans. 1993. *The flight of the garuda: Five texts from the practice lineage*. Kathmandu: Rangjung Yeshe.
- Levinson, E. 1975. A holographic model of psychoanalytic change. *Contemporary Psychoanalysis* 12, no. 1:1-20.
- MacIntyre, A. 1958. *The unconscious: A conceptual analysis*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Marcel, G. 1950. *The mystery of being*. Vol. 1. *Reflection and mystery*. Chicago: Regnery.
- Masterson, J. F. 1988. *The search for the real self*. New York: Free Press.
- Matte Blanco, I. 1975. *The unconscious as infinite sets*. London: Duckworth.
- Maupin, E. 1969. On meditation. In C. T. Tart, ed., *Altered states of consciousness*. New York: Wiley.
- Merleau-Ponty, M. 1968. *The visible and the invisible*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Merrill-Wolff, F. 1994. *Experience and Philosophy*. Albany: State University of New York Press.
- Miller, J. 1942. *Unconsciousness*. New York: Wiley.
- Minkowski, E. 1970. *Lived time*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Nalanda Translation Committee, trans. 1980. *The rain of wisdom*. Boston: Shambhala Publications.

- Gendlin, E. T. 1962. *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press.
- . 1964. A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne, eds., *Personality change*. New York: Wiley.
- . 1973. A phenomenology of emotions: Anger. In D. Carr and E. Casey, eds., *Explorations in phenomenology*. The Hague: Nijhoff.
- . 1981. *Focusing*. New York: Bantam Books.
- . 1996. *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gendlin, E. T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein, and M. Oberlander. 1968. Focusing ability in psychotherapy, personality, and creativity. In J. Schlien, ed., *Research in psychotherapy*. Vol. 3. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Godman, D., ed. 1985. *Be as you are: The teachings of Sri Ramana Maharshi*. New York: Arkana.
- Govinda, Lama. 1959. *Foundations of Tibetan mysticism*. London: Rider.
- Grof, S. 1975. *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press.
- Greenberg, S., and S. Mitchell. 1983. *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Guenther, H. V. 1956. Tibetan Buddhism in western perspective: The concept of mind in Buddhist Tantrism. *J. Oriental Studies* 3, no. 2: 261-77.
- . 1959. The philosophical background of Buddhist Tantrism. *J. Oriental Studies* 5:45-64.
- . 1977. *Tibetan Buddhism in western perspective*. Berkeley, Calif.: Dharma.
- Guenther, H. V., and C. Trungpa. 1975. *The dawn of Tantra*. Boston: Shambhala Publications.
- Heidegger, M. 1977. On the essence of truth. In D. F. Kreel, ed., *Martin Heidegger: Basic writings*. New York: Harper.
- Hillman, J. 1961. *Emotion*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- . 1972. *The myth of analysis*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Hisamatsu, S. 1960. The characteristics of Oriental nothingness. In *Philosophical Studies of Japan*. Vol. 2. Tokyo: Maruzen.
- . 1968. Additional note to: On the unconscious, the self, and therapy. *Psychologia* 11:25-32.
- Hoffer, E. 1951. *The true believer*. New York: Harper.
- Horsch, J. 1961. The self in analytical psychology. *Psychologia* 4:147-55.
- Hume, D. 1888. *A treatise on human nature*. Oxford: Clarendon Press.
- Huxley, A. 1944. *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row.
- Izutsu, T. 1977. *Toward a philosophy of Zen Buddhism*. Teheran: Imperial Iranian Academy of Philosophy.
- James, W. 1890. *The principles of psychology*. New York: Holt.

- . 1976. *The myth of freedom*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1983. *Shambhala: The sacred path of the warrior*. Boston: Shambhala Publications.
- Trungpa, C., and M. Hookham, trans. 1974. Maha Ati. *Vajra* 1:6–8.
- Tsoknyi Rinpoche. 1998. *Carefree dignity: Discourses on training in the nature of the mind*. Kathmandu: Rangjung Yeshe.
- Van Dusen, W. 1958. Wu-Wei, no-mind, and the fertile void in psychotherapy. *Psychologia* 1:253–56.
- Walker, A., R. Rablen, and C. R. Rogers. 1959. Development of a scale to measure process change in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology* 16:79–85.
- Wangyal, T. 1997. *A-Khrid teachings*. Vol. 2. Berkeley, Calif.: Privately published.
- Watts, A. 1961. *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon.
- Welwood, J. 1974. A theoretical re-interpretation of the unconscious from a humanistic and phenomenological perspective. Ph.D. diss. University of Chicago.
- . 1979a. Self-knowledge as the basis for an integrative psychology. *Journal of Transpersonal Psychology* 11, no. 2: 23–40.
- , ed. 1979b. *The meeting of the ways: Explorations in East/West psychology*. New York: Schocken Books.
- . 1980. Reflections on focusing, psychotherapy, and meditation. *Journal of Transpersonal Psychology* 12, no. 2: 127–142.
- . 1982. The holographic paradigm and the structure of experience. *Re-Vision* 1, nos. 3–4 (1978): 92–96. Reprint in K. Wilber, ed., *The holographic paradigm and other paradoxes*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1983. *Awakening the heart: East/West approaches to psychotherapy and the healing relationship*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1985. *Challenge of the heart: Love, sex, and intimacy in changing times*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1986. On compassion and human growth. *The American Theosophist* 74, no. 9.
- . 1990. *Journey of the heart: The path of conscious love*. New York: HarperCollins.
- . 1992. *Ordinary Magic: Everyday life as spiritual path*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1996. *Love and awakening: Discovering the sacred path of intimate relationship*. New York: HarperCollins.
- Wilber, K. 1975. Psychologia perennis: The spectrum of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology* 7, no. 2:105–32.
- Winnicott, D. 1965. *Maturation process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, Wis.: International Universities Press.

- Needleman, J., ed. 1979. *Speaking of my life: The art of living in the cultural revolution*. San Francisco: Harper.
- Nisargadatta 1973. *I am That*. Vol. 2. Bombay: Chetana.
- Nishitani, K. 1982. *Religion and nothingness*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Norbu, N. 1986. *The crystal and the way of light*. New York: Routledge & Kegan Paul.
- Northrop, F. S. C. 1946. *The meeting of east and west*. New York: Macmillan.
- Nyima, C. 1991. *The bardo guidebook*. Kathmandu: Rangjung Yeshe.
- Picard, M. 1952. *The world of silence*. Chicago: Regnery.
- Poonja, H. L. 1993. *Wake up and roar*. Vol. 2. Maui, Hawaii: Pacific Center.
- Pribram, K. 1971. *Languages of the brain*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Rilke, R. M. 1975. *On love and other difficulties*. Ed. J. L. Mood. New York: Norton.
- Rogers, C. R. 1959. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch, ed., *Psychology: A study of a science*. Vol. 3. New York: McGraw-Hill.
- . 1967. *The therapeutic relationship and its impact: A program of research in psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Roland, A. 1988. *In search of self in India and Japan: Toward a cross-cultural psychology*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Sartre, J. P. 1957. *The transcendence of the ego*. New York: Noonday Press.
- Schilpp, P., and M. Friedman, eds. 1967. *The philosophy of Martin Buber*. LaSalle, Ill: Open Court.
- Solovyev, V. 1985. Love evolving. In J. Welwood, ed., *Challenge of the Heart: Love, sex, and intimacy in changing times*. Boston: Shambhala Publications.
- Suzuki, D. T. 1930. *Studies in the Lankavatara Sutra*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Suzuki, S. 1970. *Zen mind, beginner's mind*. New York: Walker, Weatherhill.
- Tarthang Tulku. 1974. On thoughts. *Crystal Mirror* 3:7–20.
- . 1975. Watching the watcher. *Crystal Mirror* 4:157–61.
- . 1978. *Openness mind*. Emeryville, Calif.: Dharma.
- Thera, S., trans. 1963. *Kalama Sutra: The Buddha's charter of free inquiry*. Ceylon: Buddhist Publication Society.
- Thurman, R. 1987. Dharma talk. *Wind Bell* 22, no. 2.
- Thurman, R., trans. 1976. *The Holy Teaching of Vimalakirti*. University Park: Pennsylvania State University Press.
- Trungpa, C. 1969. *Meditation in action*. Boston: Shambhala Publications.
- . 1973. *Cutting through spiritual materialism*. Boston: Shambhala Publications.

Chapter 7 is a substantial revision of “The Unfolding of Experience: Psychotherapy and Beyond,” which originally appeared in *Journal of Humanistic Psychology* 22, no. 1 (1982).

Chapter 8 is a revised version of “Reflection and Presence: The Dialectic of Self-Knowledge,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 28, no. 2 (1997). Copyright © 1997 by The Transpersonal Institute.

Chapter 9 is a revised version of “The Healing Power of Unconditional Presence,” which originally appeared in *Quest*, winter 1992.

Chapter 10 is a revised version of “Vulnerability and Power in the Therapeutic Process,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 14, no. 2 (1982).

Chapter 11 is a revised version of “Psychotherapy as a Practice of Love,” which originally appeared in *Pilgrimage*, June 1988.

Chapter 12 is a revised version of “Depression as a Loss of Heart,” which originally appeared in *Journal of Contemplative Psychotherapy* 3, no. 1 (1987).

Chapter 13 is a revised version of “Befriending Emotion: Self-Knowledge and Transformation,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 11, no. 1 (1979).

Chapter 14 is a completely new chapter.

Chapter 15 is a revised version of “Intimate Relationship as Path,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 22, no. 1 (1990).

Chapter 16 is a revised version of “Dancing on the Razor’s Edge,” which originally appeared in *Yoga Journal*, September 1984.

Chapter 17 is a revised version of “The Path of Conscious Relationship,” which originally appeared in *Shambhala Sun*, January 1997.

Chapter 18 is a revised version of “On Love: Conditional and Unconditional,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 17, no. 1 (1985).

Chapter 19 is a revised version of “Passion as Path,” which originally appeared in *Pilgrimage*, March 1993.

Chapter 20 is a revised version of “On Spiritual Authority: Genuine and Counterfeit,” which originally appeared in *Journal of Humanistic Psychology* 23, no. 3 (1983).

Chapter 21 is a revised version of “Love and Awakening,” which originally appeared in *Gnosis*, April 1997.



## 附錄三：感謝及說明

感謝愛妻Jennifer與編輯Joel Segel費心細讀手稿並提出寶貴的建議。同時感謝所有閱讀本書原始素材並提供意見的朋友與編輯群，尤其要感謝Barbara Green與Miles Vich。最後，謹向在我一路行來的路上賜我以智慧、理解與祝福的各位大師，致上最深摯的謝意。

本書寫作所根據的原始素材如下：

Chapter 1 is a revised version of “Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 16, no. 1 (1984).

Chapter 2 is a revised version of “Personality Structure: Path or Pathology?,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 18, no. 2 (1986).

Chapter 3 is a completely new chapter based on some material that originally appeared in “On Ego Strength and Egolessness,” a chapter that was co-written with Ken Wilber and published in my first book, *The Meeting of the Ways: Explorations in East/West Psychology* (New York: Schocken Books, 1979).

Chapter 4 is a substantial revision of “Exploring Mind: Form, Emptiness, and Beyond,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 8, no. 2 (1976).

Chapter 5 is a condensed and revised version of “Meditation and the Unconscious: A New Perspective,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 9, no. 1 (1977), and which grew out of my doctoral dissertation at the University of Chicago.

Chapter 6 is a substantial condensation and revision of “On Psychological Space,” which originally appeared in *Journal of Transpersonal Psychology* 9, no. 2 (1977).

## 附錄四：延伸閱讀

- \* 《鑽石途徑IV：無可摧毀的純真》（2009），阿瑪斯（A. H. Almaas），心靈工坊。
- \* 《當下的覺醒》（2009），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），橡實文化。
- \* 《修練當下的力量》（2009），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），方智。
- \* 《當下，繁花盛開》（2008），喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），心靈工坊。
- \* 《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》（2008），傑克·康菲爾德（Jack Kornfield），張老師文化。
- \* 《一個新世界：喚醒內在的力量》（2008），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），方智。
- \* 《當下的力量：找回每時每刻的自己》（2008），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），橡實文化。
- \* 《遇見100%的愛》（2007），約翰·威爾伍德（John Welwood），心靈工坊。
- \* 《超個人心理治療：心理治療與靈性的整合》（2005），布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright），心靈工坊。
- \* 《關係花園》（2005），麥基卓（Jock MacKeen），黃喚詳（Bennet Wong），心靈工坊。

## 附錄四：延伸閱讀

- \* 《鑽石途徑IV：無可摧毀的純真》（2009），阿瑪斯（A. H. Almaas），心靈工坊。
- \* 《當下的覺醒》（2009），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），橡實文化。
- \* 《修練當下的力量》（2009），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），方智。
- \* 《當下，繁花盛開》（2008），喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），心靈工坊。
- \* 《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》（2008），傑克·康菲爾德（Jack Kornfield），張老師文化。
- \* 《一個新世界：喚醒內在的力量》（2008），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），方智。
- \* 《當下的力量：找回每時每刻的自己》（2008），艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle），橡實文化。
- \* 《遇見100%的愛》（2007），約翰·威爾伍德（John Welwood），心靈工坊。
- \* 《超個人心理治療：心理治療與靈性的整合》（2005），布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright），心靈工坊。
- \* 《關係花園》（2005），麥基卓（Jock MacKeen），黃喚詳（Bennet Wong），心靈工坊。

- \* 《鑽石途徑II：探索真相的火焰》（2005），阿瑪斯（A. H. Almaas），心靈工坊。
- \* 《鑽石途徑II：存在與自由》（2004），阿瑪斯（A. H. Almaas），心靈工坊。
- \* 《鑽石途徑I：現代心理學與靈修的整合》（2004），阿瑪斯（A. H. Almaas），心靈工坊。
- \* 《大圓滿》（2003），達賴喇嘛，心靈工坊。
- \* 《意識的歧路》（2002），薩拉·豪斯曼（Zara Houshmand），羅伯·李文斯頓（Robert B. Livingston），亞倫·華勒斯（B. Alan Wallace），立緒。
- \* 《聖徒與瘋子：打破心理治療與靈性的藩籬》（2001），羅素·蕭圖（Russell Shorto），張老師文化。
- \* 《狂喜之後》（2001），傑克·康菲爾德（Jack Kornfield），橡樹林。
- \* 《宗教經驗之種種》（2001），威廉·詹姆斯（William James），立緒。
- \* 《一味》（2001），肯恩·威爾伯（Ken Wilber），先驗文化。
- \* 《靈性復興：科學與宗教的整合道路》（2000），肯恩·威爾伯（Ken Wilber），張老師文化。
- \* 《來自真實世界的聲音》（2000），葛吉夫（Gurdjieff），方智。
- \* 《意識革命》（1997），葛羅夫（Stanislav Grof），生命潛能。
- \* 《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》（2003），羅傑·渥許（Roger Walsh），法蘭西絲·方恩（Frances Vaughan），心靈工坊。



## 大圓滿

作者—達賴喇嘛  
譯者—丁乃竺 定價—320元

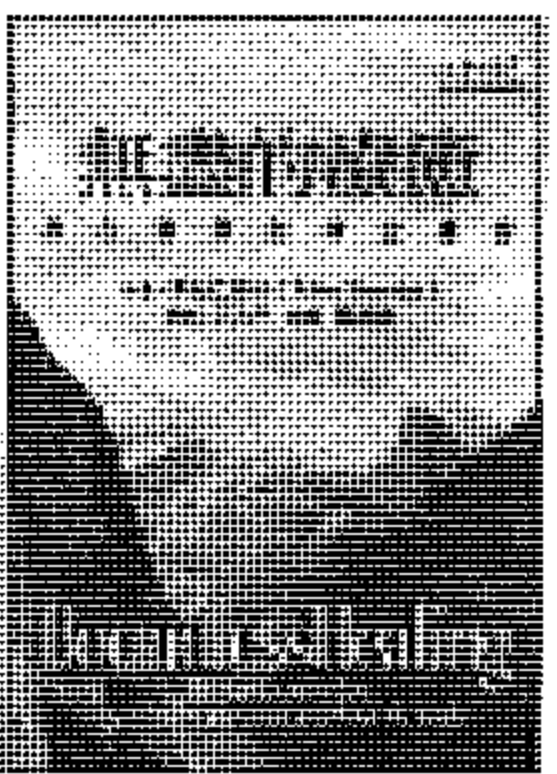
「大圓滿」是藏傳佛教中最高及最核心的究竟真理。而達賴喇嘛則是藏傳佛教的最高領導，一位無與倫比的佛教上師。請看達賴喇嘛如何來詮釋和開示「大圓滿」的精義。



## 108問， 與達賴喇嘛對話

作者—達賴喇嘛  
對談人—費莉絲塔·蕭恩邦 定價—240元

作者以深厚的見解，介紹佛教哲理、藏傳佛教的傳承，及其對西方現代世界的重要性，對於關心心靈成長，以及想了解佛教和達賴喇嘛思想精華的讀者，這是一本絕佳的入門好書！



## 無盡的療癒

【身心覺察的禪定練習】  
作者—東杜仁波切  
譯者—丁乃竺 定價—300元

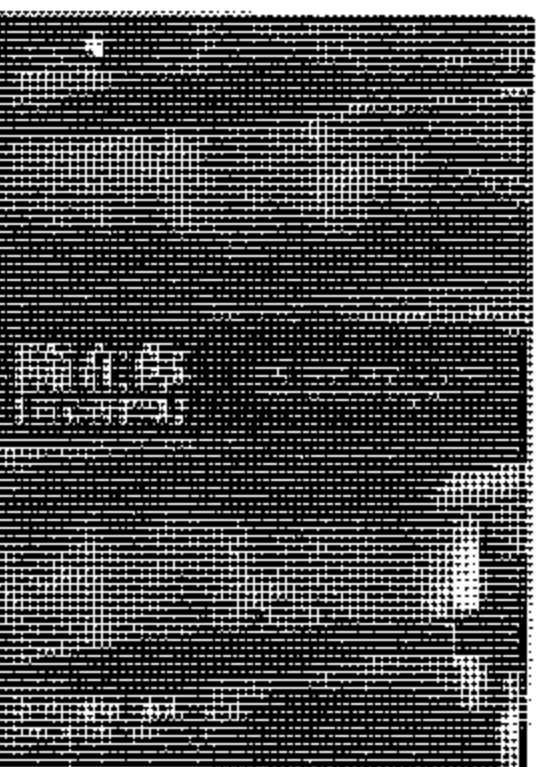
繼《心靈神醫》後，作者在此書中再次以身心靈治療為主、教授藏傳佛教中的禪定及觀想原則；任何人都可藉由此書習得用祥和心修身養性、增進身心健康的方法。



## 十七世大寶法王

作者—讓保羅·希柏 審閱—鄭振煌、劉俐  
譯者—徐筱玥 定價—300元

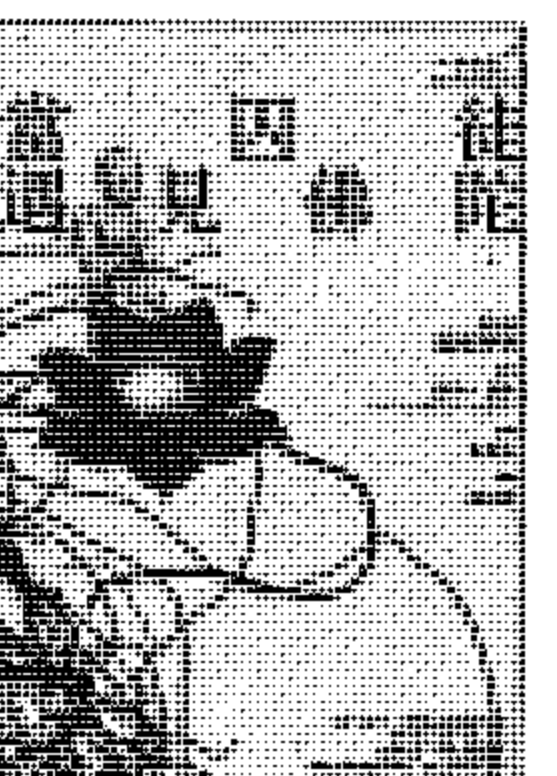
在達賴喇嘛出走西藏四十年後，年輕的十七世大寶法王到達蘭薩拉去找他，準備要追隨他走上同一條精神大道，以智慧及慈悲來造福所有生靈。



## 隨在你

作者—吉噶·康楚仁波切  
譯者—丁乃竺 定價—240元

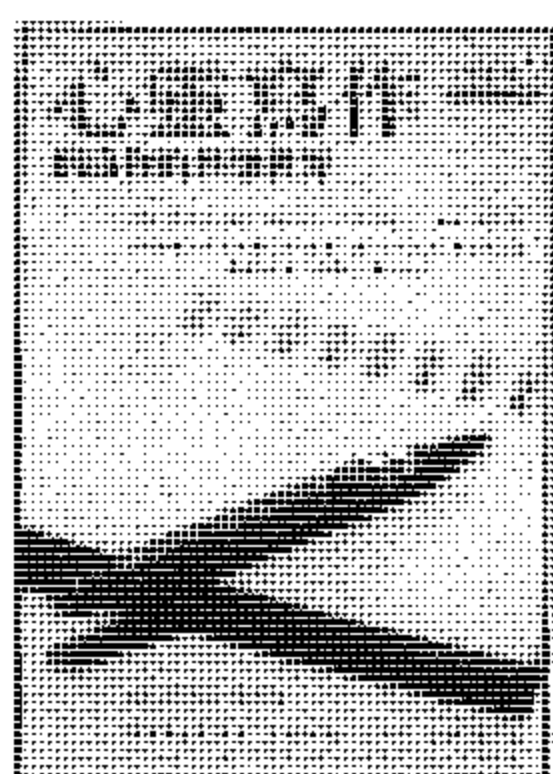
心就像一部電影，外在世界的林林總總和紛飛的念頭情緒，都是投射於其上的幻影。如果我們可以像看電影般地看待自己的生命，就可以放鬆心情，欣賞演出，看穿現象的流動本質，讓妄念自然來去。



## 當囚徒遇見佛陀

作者—圖丹·卻准  
譯者—雷叔雲 定價—250元

多年來，卻准法師將佛法帶進美國各地重刑監獄。她認為，佛陀是一流的情緒管理大師，可以幫助我們走出情緒的牢籠。



## 心靈寫作

【創造你的異想世界】  
作者—娜姐莉·高柏  
譯者—韓良憶 定價—300元

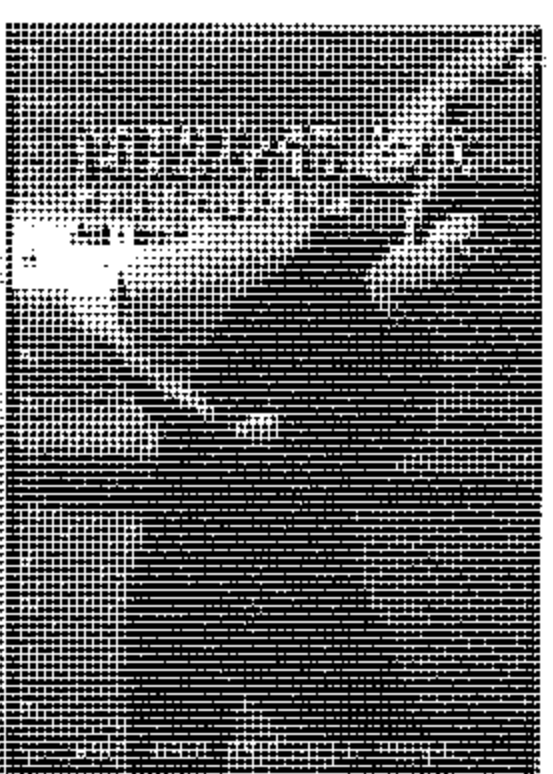
在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪  
讓心中的迴旋之歌自然流唱  
尋獲馴服自己與釋放心靈的方法



## 狂野寫作

【進入書寫的心靈荒原】  
作者—娜姐莉·高柏  
譯者—詹美涓 定價—300元

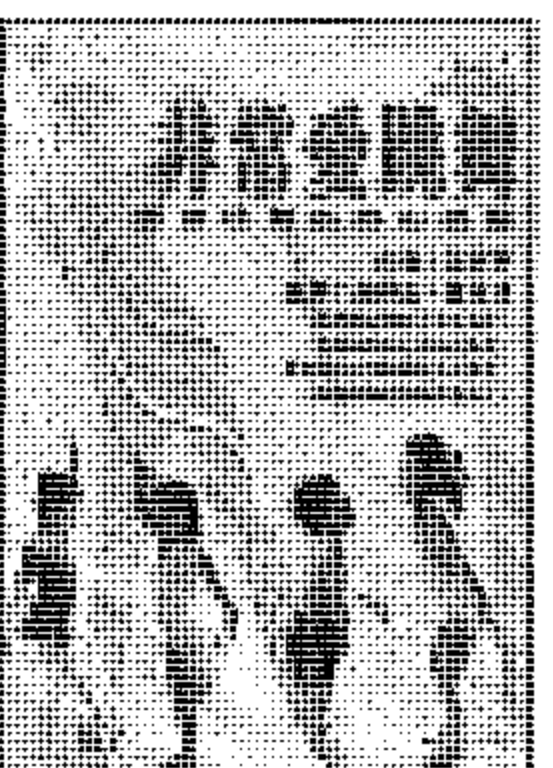
寫作練習可以帶你回到心靈的荒野，看見內在廣闊的蒼穹。撞見荒野心靈、與自己相遇，會讓我們看到真正的自己，意識與心靈不再各行其是，將要成為完整的個體。



## 傾聽身體之歌

【舞蹈治療的發展與內涵】  
作者—李宗芹 定價—280元

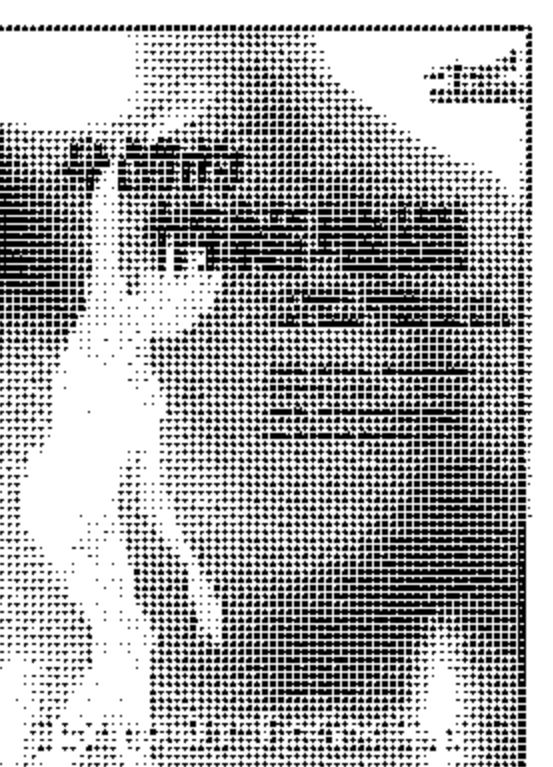
全書從舞蹈治療的發展緣起開始，進而介紹各種不同的治療取向，再到臨床治療實務運作方法，是國內第一本最完整的舞蹈治療權威書籍。



## 非常愛跳舞

【創造性舞蹈的新體驗】  
作者—李宗芹 定價—220元

讓身體從累贅的衣服中解脫，用舞蹈表達自己內在的生命，身體動作的力量遠勝於人的意念，創造性舞蹈的精神即是如此。



## 身體的情緒地圖

作者—克莉絲汀·寇威爾  
譯者—廖和敏 定價—240元

身體是心靈的鑰匙，找回身體的感覺，就能解開情緒的枷鎖，釋放情感，重新尋回健康自在。作者是資深舞蹈治療師，自1976年來，運用獨創的「動態之輪」，治癒了無數身陷情緒泥淖的人。



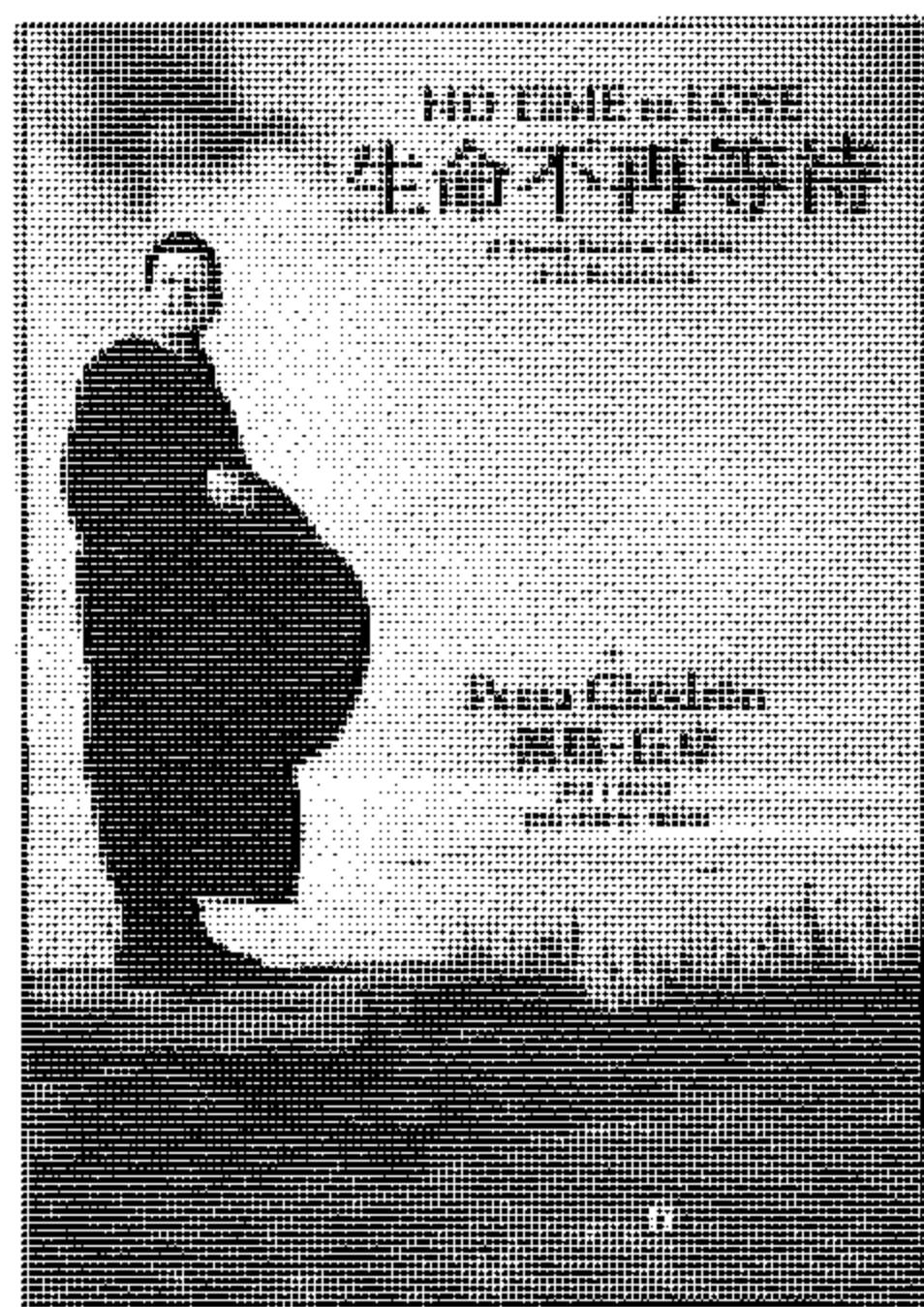
## 超越身體的療癒

作者—勞瑞·杜西  
譯者—吳佳綺 定價—380元

意義如何影響心靈與健康？心識是否能超越大腦、時間與空間的限制，獨立運作？勞瑞·杜西醫師以實例與研究報告，為科學與靈性的對話打開一扇窗。



## Holistic



### 生命不再等待

作者—佩瑪·丘卓  
譯者—雷叔雲 審閱—鄭振煌 定價—450元

本書以寂天菩薩所著的《入菩薩行》為本，配以佩瑪·丘卓既現代又平易近人的文字風格；她引用經典、事例，沖刷掉現代生活的無明與不安；她也另外調製清新的配方，撫平現代人的各種困惑與需求。全書有著原典的精煉智慧，也有著因應世局人心的嶄新詮釋，是一本現代人的智慧生活行動指南。



### 當生命陷落時

【與逆境共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓  
譯者—胡因夢、廖世德 定價—200元

生命陷落谷底，如何安頓身心、在逆境中尋得澄淨的智慧？本書是反思生命、當下立斷煩惱的經典作。

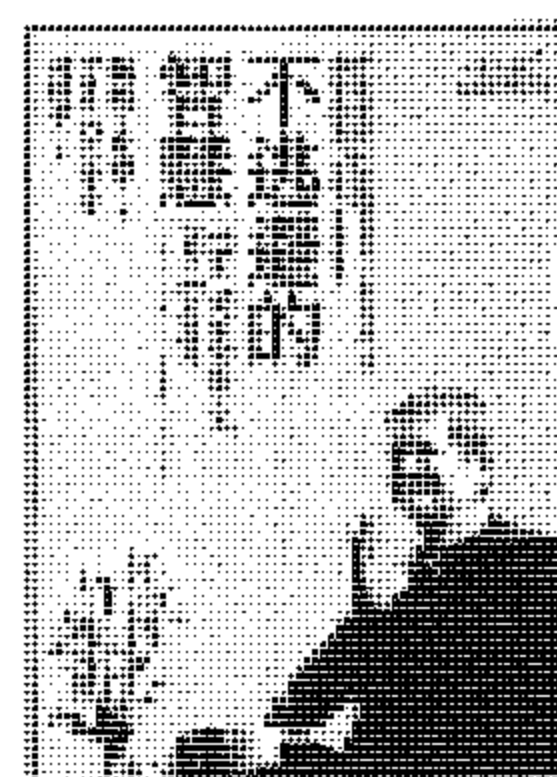


### 轉逆境為喜悅

【與恐懼共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓  
譯者—胡因夢 定價—230元

以女性特有的敏感度，將易流於籠統生硬的法教，化成了順手拈來的幽默譬喻，及心理動力過程的細膩剖析。她為人們指出了當下立斷煩惱的中道實相觀，一條不找尋出口的解脫道。



### 不逃避的智慧

作者—佩瑪·丘卓  
譯者—胡因夢 定價—250元

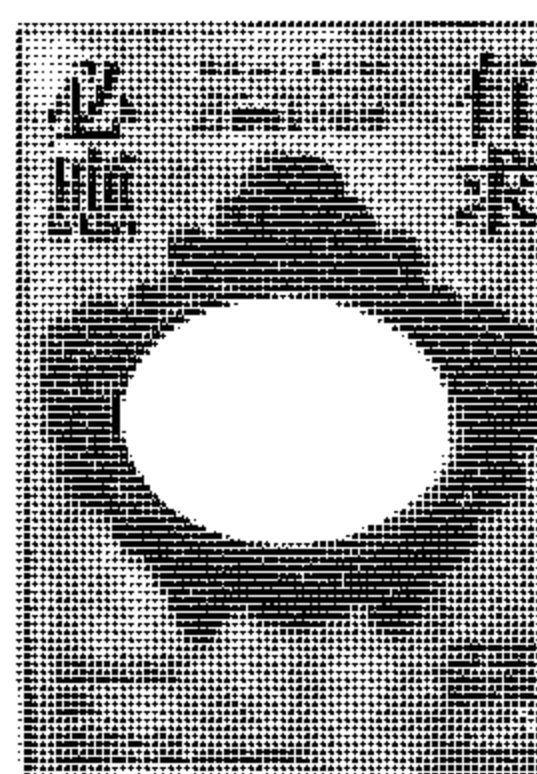
繼《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》之後，佩瑪再度以珍珠般的晶瑩語句，帶給你清新的勇氣，及超越一切困境的智慧。



### 當下，繁花盛開

作者—喬·卡巴金  
譯者—雷叔雲 定價—300元

心性習於自動運作，常忽略要真切地去生活、成長、感受、去愛、學習。本書標出每個人生命中培育正念的簡要路徑，對想重拾生命瞬息豐盛的人士，深具參考價值。

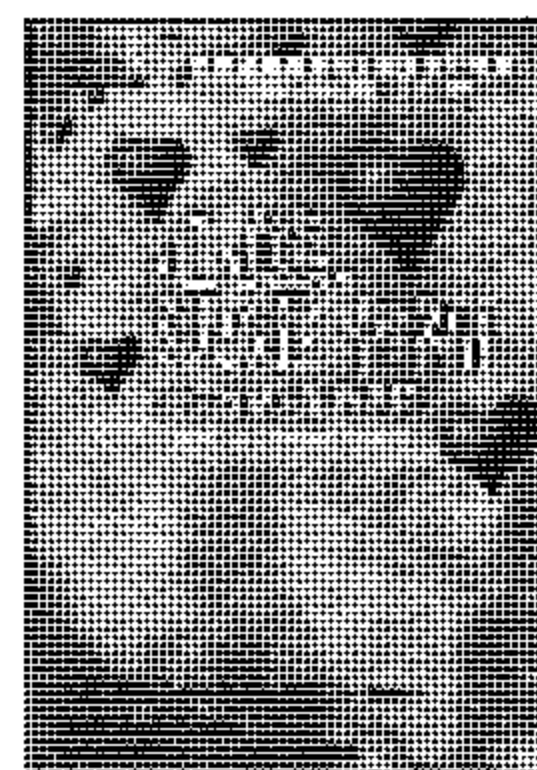


### 有求必應

【22個吸引力法則】

作者—伊絲特與傑瑞·希克斯夫婦  
譯者—鄧伯宸 定價—320元

想要如願以償的人生，關鍵就在於專注所願。本書將喚醒你當下所具備的強大能量，並帶領讀者：把自己的頻道調和到一心所求之處；善用吸引力心法，讓你成為自己人生的創造者。



### 心態決定幸福

【10個改變人生的承諾】

作者—大衛·賽門  
譯者—譚家瑜 定價—250元

「改變」為何如此艱難？賽門直指核心地闡明人有「選擇」的能力，當你承認你的「現實」是某種選擇性的觀察、解讀、認知行為製造的產物，便有機會意志清醒地開創自己的人生。



### 瑜伽之樹

作者—艾揚格  
譯者—余麗娜 定價—250元

艾揚格是當代重量級的瑜伽大師，全球弟子無數。本書是他在歐洲各國的演講結集，從瑜伽在日常生活中的實際運用，到對應身心靈的哲理沉思，向世人傳授這門學問的全貌及精華。



### 占星、心理學與四元素

【占星諮商的能量途徑】

作者—史蒂芬·阿若優  
譯者—胡因夢 定價—260元

當代美國心理占星學大師阿若優劃時代的著作！本書第一部分以嶄新形式詮釋占星與心理學。第二部分透過風、火、水、土四元素的能量途徑，來探索本命盤所呈現的素樸秩序。



### 占星·業力與轉化

【從星盤看你今生的成長功課】

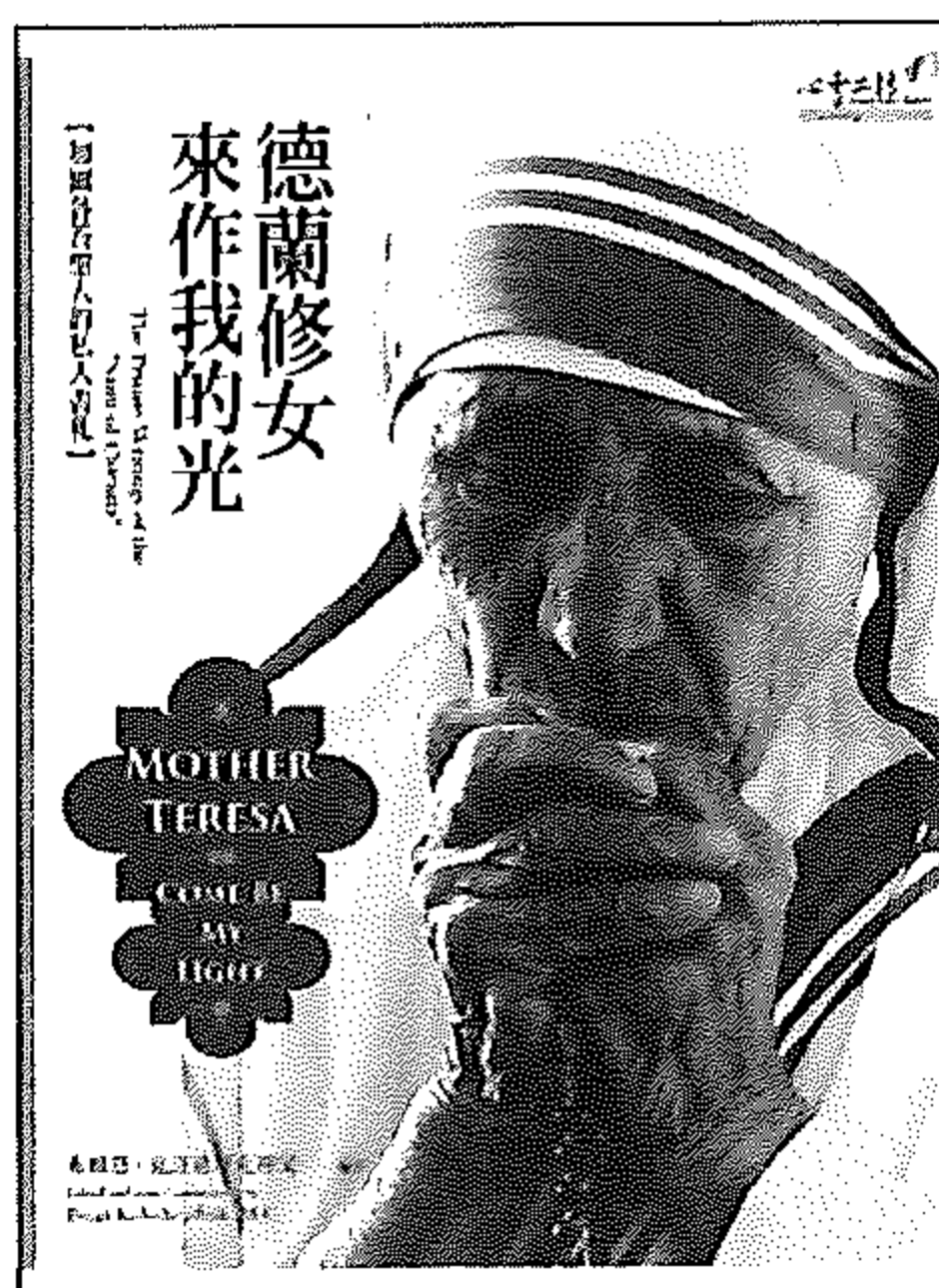
作者—史蒂芬·阿若優  
譯者—胡因夢 定價—480元

富有洞見而又深具原創性的本書結合了人本占星學、榮格心理學及東方哲學，能幫助我們運用占星學來達成靈性與心理上的成長。凡是對自我認識與靈性議題有興趣的讀者，一定能從本書中獲得中肯的觀察。





## Caring



### 德蘭修女 【來作我的光】

編著—布賴恩·克洛迪舒克神父  
譯者—賂香潔 定價—420元

德蘭（德蕾莎）修女畢生為赤貧之人奉獻，成為超越宗教的慈悲象徵。然而，她的精神生活與掙扎卻鮮為人知。本書所收集的文件與信件，幫助我們進入德蘭修女的內在生活，深入了解她的聖德。



### 美麗人生練習本 【通往成功的100堂課】

作者—恰克·史匹桑諾  
譯者—吳品瑜 定價—250元

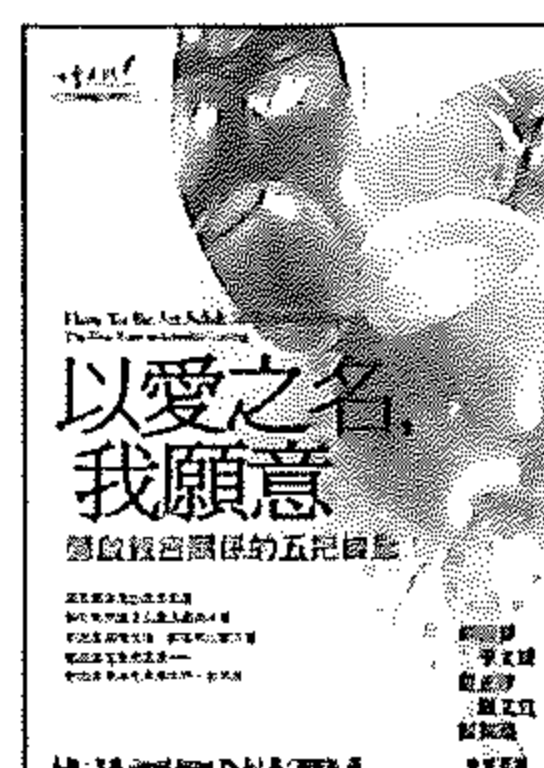
恰克博士認為態度造就人生的方向，心靈則是成功的居所，他提供一百則成功心理術，藉由原理、故事與練習幫助讀者向內尋找成功，打造專屬自己的美麗人生。



### 幸福企業的十五堂課

作者—恰克·史匹桑諾  
譯者—王嘉蘭 定價—280元

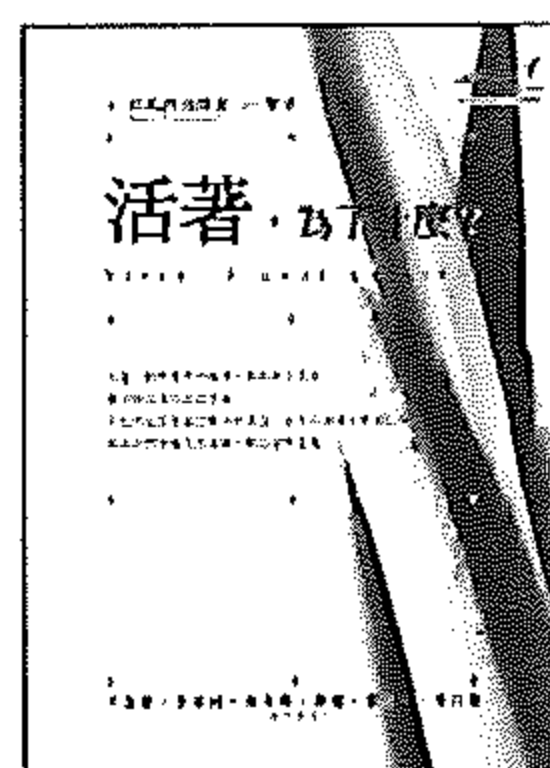
知見心理學創始人恰克博士，集結三十五年研究成果與豐富企業諮商經驗，以實用法則與案例，搭配知見心理學的成長配方，逐步分析成功歷程的困境與陷阱。



### 以愛之名，我願意 【開啓親密關係的五把鑰匙】

作者—大衛·里秋  
譯者—廖婉如 定價—350元

本書整理出愛最鮮明的五個面向：關注、接納、欣賞、情意、包容，並帶領讀者藉由本書提供的豐富演習機會，一同來體會：生命就是愛的旅程，而且在愛中我們將變得成熟。



### 活著，爲了什麼？

作者—以馬內利修女  
譯者—華宇 定價—220元

法國最受敬重的女性宗教領袖以馬內利修女，以自身將近一世紀的追尋旅程，真誠地告訴我們：幸福的祕密不在物質或精神之中，唯有愛的行動，生命才能完整展現。



### 遇見100%的愛

作者—約翰·威爾伍德  
譯者—雷叔雲 定價—280元

想要遇見100%的愛情，向他人索求只是徒然；完美的愛不在外，而在內。與內在靈性連結，認識到自己值得被愛、生命值得信任，才能真正敞開心，讓愛進來。



### 貧窮的富裕

作者—以馬內利修女  
譯者—華宇 定價—250元

現年95歲的以馬內利修女，是法國最受敬重的女性宗教領袖。她花了一生的時間服務窮人，跟不公義的世界對抗。本書是她從個人親身經驗出發的思考，文字簡單動人卻充滿智慧和力量，澆灌著現代人最深層的心靈。



### 幸福，從心開始

【活出夢想的十大指南】  
作者—栗原英彰、栗原弘美  
譯者—詹慕如 定價—250元

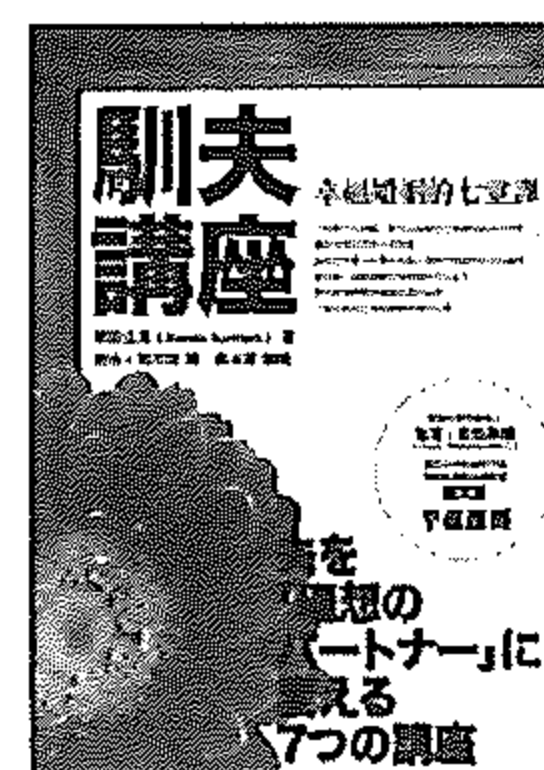
每個人內心都有一個指南針，引導我們走向充滿愛、信賴、喜悅及豐足的未來。當我們勇於夢想，有自覺地做出選擇，朝向心中願景前進，幸福的奇蹟就將誕生！



### 微笑，跟世界說再見

作者—羅倫斯·山姆斯、彼得·巴頓  
譯者—詹碧雲 定價—260元

企業家彼得·巴頓，四十五歲退休，預計多陪陪家人、與人分享創業經驗。就在這時，醫生宣佈他罹患癌症。不過他說「幸好我有時間從容準備，好好跟世界道別。」



### 馴夫講座 【幸福婚姻的七堂課】

作者—栗原弘美  
譯者—趙怡、楊奕屏 定價—250元

輔導過上千對夫妻的栗原弘美，結合了知見心理學及親身歷程，為渴望擁有幸福婚姻的讀者撰寫本書。若你願意踏出改變的第一步，就能讓伴侶關係充滿奇蹟！



Holistic 049

## 覺醒風——東方與西方的心靈交會

Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, psychotherapy and the path of  
personal and spiritual transformation

作者—約翰·威爾伍德 (John Welwood)

譯者—鄧伯宸

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 特約編輯—祁雅媚

美術編輯—李宜芝 封面設計—黃志勳

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—02) 2702-9186 傳真—02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—02) 8990-2588 傳真—02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2009年9月 ISBN—978-986-6782-66-4 定價—450元

TOWARD A PSYCHOLOGY OF AWAKENING: Buddhism, Psychotherapy,  
and the Path of Personal and Spiritual Transformation by John Welwood

Copyright © 2000 by John Welwood

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2009 by PsyGarden Publishing  
Company

ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

### 國家圖書館出版品預行編目資料

覺醒風：東方與西方的心靈交會／約翰·威爾伍德 (John Welwood) 作；鄧伯宸譯。

-- 初版. -- 台北市：心靈工坊文化，2009.9

面；公分. -- (Holistic ; 49)

譯自：Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, psychotherapy and the path of personal and  
spiritual transformation

ISBN: 978-986-6782-66-4 (平裝)

1. 佛教心理學 2. 心理治療 3. 靈修

220.14

98014790

感謝您購買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，  
直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，  
並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—HO049

書名—覺醒風——東方與西方的心靈交會

姓名

是否已加入書香家族？ ☐是 ☐現在加入

電話（公司）

（住家）

手機

E-mail

生日

年

月

日

地址 ☐☐☐

服務機構 / 就讀學校

職稱

您的性別—☐1.女 ☐2.男 ☐3.其他

婚姻狀況—☐1.未婚 ☐2.已婚 ☐3.離婚 ☐4.不婚 ☐5.同志 ☐6.喪偶 ☐7.分居

請問您如何得知這本書？

☐1.書店 ☐2.報章雜誌 ☐3.廣播電視 ☐4.親友推介 ☐5.心靈工坊書訊  
☐6.廣告DM ☐7.心靈工坊網站 ☐8.其他網路媒體 ☐9.其他

您購買本書的方式？

☐1.書店 ☐2.劃撥郵購 ☐3.團體訂購 ☐4.網路訂購 ☐5.其他

您對本書的意見？

封面設計	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
版面編排	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
內容	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
文筆／翻譯	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
價格	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意

您對我們有何建議？



廣 告 回 信  
台 北 郵 局 登 記 證  
台 北 廣 字 第 1143 號  
免 貼 郵 票



台北市106 信義路四段53巷8號2樓  
讀者服務組 收

免 貼 郵 票

(對折線)

## 加入心靈工坊書香家族會員 共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），  
您就成為心靈工坊的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活動訊息

◎獲得各項回饋和優惠方案



## 靈性世紀，我們需要覺醒的心理學！

東方與西方的靈性傳統，有如呼吸之吐與納。東方強調放掉形式、個別差異與過去，有如把氣吐掉；西方強調抓取形式、個人與人為的經驗，有如將氣吸入。

東方的禪修傳統要如何與西方的心理治療共冶一爐，帶來新的覺醒？資深心理治療師約翰·威爾伍德提供了獨到的見解，同時解答了下列問題：

- 東方的靈性修行在心理健康方面，能夠帶給人什麼樣的啟發？
- 追求靈性的了悟對個人的自我會帶來什麼挑戰，並因而產生哪些問題？
- 若將心理學的工作置於靈性的脈絡中，能夠提供新的方向嗎？
- 人際關係、親密關係、愛與情慾如何成為人的轉化之鑰？

本書內容既豐富又具啟發性，帶給人很深的洞見。無論你是心理學領域的人，或是靈性的求道者，這本書都能帶給你許多轉化。

——《出版者週刊》*Publishers Weekly*

威爾伍德在本書中有他的獨到見解。對於偶爾被陰影蒙蔽的人性，他總是充滿好奇與慈悲，但也不會悖離他非二元的靈性觀點。

——《超個人心理學期刊》*Journal of Transpersonal Psychology*

### 他們一致推薦

呂旭亞（呂旭立基金會諮商心理師）、夏林清（輔仁大學心理學系系主任）

楊喬（台北大學社會工作學系前系主任）、謝文宣（實踐大學社會工作學系主任）

余德慧（慈濟大學宗教與文化研究所教授）、蔡昌雄（南華大學生死學研究所助理教授）

鄭振煌（中華維靈學會理事長）

ISBN 978-986-6782-66-4



00450



9 789866 782664

Holistic 049 心靈工場出版 定價450元