

# 基于正念的翻译学元理论认知思维探析

杨镇源

(电子科技大学 成都 610054)

**提 要:** 翻译学历经四十余载发展,已形成一定的学科体系和学术布局,并有相应的成果积淀。然而,面对种种理论的更新和研究模式的更替,翻译学容易陷入对于表象的攀附和偏执,进而滑向碎片化的理论视阈,形成自我撕裂的风险。本文基于当前心理学的重要理念——正念,展开元理论认知思维探析,主张以关注当下、不做评价的反思姿态,克服碎片化的理论发展趋势,对翻译学的自我撕裂之势形成拨正,同时以此推动理论之间的贯通和整合,从支离的研究格局趋向圆融的学理境界。

**关键词:** 正念;翻译学;元理论认知;撕裂;圆融

中图分类号: H319.5

文献标识码: A

文章编号: 1000-0100(2018)03-0098-5

DOI 编码: 10.16263/j.cnki.23-1071/h.2018.03.016

## An Investigation into Cognition of Meta-translatology Based on Mindfulness

Yang Zhen-yuan

(University of Electronic Science and Technology of China, Chengdu 610054, China)

Four decades' development of translology has produced its disciplinary system, academic layout and achievement bank. However, the updating theories and research models have been keeping pushing translology into fragmented theoretical visions, thus creating a self-disintegrating risk of the discipline. For this, this paper, based on mindfulness — a key concept of current psychology, investigates meta-theoretical cognition. With a focus on the present moment, and a refusal to make a value judgment, the paper attempts to repair the self-disintegration of translology by overcoming its theoretical trend of fragmentation, while promoting it toward a harmonious integrity by cutting through and reshuffling theories.

**Key words:** mindfulness; translology; meta-theoretical cognition; disintegration; harmonious integrity

在四十余年的发展历程里<sup>①</sup>,翻译学无论是在学科体系、学术布局,还是在成果积淀方面都呈现出显著的进步。期间,翻译学理论经历过从无到有、由简到繁的发展历程,种种新理论、新转向层出不穷,以让人眼花缭乱的姿态不断拓展理论地图,但同时也由此将翻译学推向越发激烈的自我撕裂。对于这样的问题,与其归咎于理论本身,不如着眼于元理论的认知思维<sup>②</sup>。具体而言,翻译学的自我撕裂从根本上讲并非因为理论本身出现问题,而是因为人们的元理论认知发生偏颇:在对于表象的攀附和偏执之中,翻译学容易陷入碎片化的理论视阈,进而在自我内部产生割裂力量。对此,本文依托于当前心理学的重要理念——正念,在元理论层面展开反思,以此建构超越碎片化视阈的元理论认知思维,对翻译学的自我撕裂态势形成拨正。

### 1 翻译学:理论拓展中的自我撕裂

现代意义上的翻译学起源于西方。虽然其肇始者霍尔姆斯(J. Holmes)自一开始就从整体着眼,为翻译学的理论地图作出规划,也有后来的图里(G. Toury)、斯内尔霍恩比(M. Snell-Hornby)、威廉姆斯(J. Williams)、切斯特曼(A. Chesterman)和范多斯莱尔(Luc van Doorslaer)等人对该地图做出整体性的阐释、修订和延伸,但不可否认的是,西方翻译学的元理论思维在整体观上一直有所欠缺。确切地讲,西方翻译学多专注于雕琢各个理论自身的洛可可花纹,却不太热衷于理论之间的整合与贯通。刘宓庆曾严厉批评西方翻译学理论在整体观和全局性方面的欠缺,指出:“无论从历时视角还是共时视角来看,西方译学至今‘一盘散沙’”

的状况在西方学术中都可以说独一无二”(刘宓庆 2012:232)。这样的元理论思维为翻译学的长期发展带来负面影响,导致“不少西方译论家常将一己之说、一孔之见、一时之得、一地之宜、一派之论夸大到全局以及对各种语言都适用的普遍规范”(同上:233)。各种理论分地割据,加之某些学者的学术偏执,使理论隔阂应运而生。在这一问题没有得到妥善解决的情况下,西方译学界又不断地在理论上推陈出新,掀起阵阵“转向”的热潮。除了较早的语言学转向、文化转向等,近年来又出现种种新的动态,如译者转向、创造性转向、现实转向、实践转向、显性转向、隐形转向、认知转向、权力转向、语用学转向、伦理转向、社会学转向、实证性转向、全球化转向和意识形态转向(喻锋平 2012:1)以及宏观转向、微观转向、文化间转向等,由此进一步加剧理论之间的隔阂。

这样的走向也在很大程度上影响到中国翻译学。自20世纪90年代开始大量引入西方翻译理论,中国翻译学界在理论发展上深受西方元理论认知思维的左右,主要表现为某些学者画地为牢,局限于西方翻译学的某些理论或流派的学术话语,乃至对对各种转向推崇备至,最终在很大程度上形成与西方翻译学相呼应的发展路线。在对西方元理论认知思维的延续中,中国译学界又衍生出各种新的转向,如功能转向、自然转向、实践哲学转向、心理转向、综合性转向、非文学性转向、实践伦理转向、目标转向、社会心理学转向等(同上:10),进一步割裂翻译学,从总体上呈现出相对支离的理论格局。

一言概之,无论是在西方还是在中国,翻译学一方面不断拓展外延,形成五光十色的学理景观;另一方面也通常拘囿于各个理论的片面视阈,导致自身滑向碎片化的境地。诚然,各种新理论、新转向能够在一定程度上填补理论地图的空白,但它们大多过分地关注自我,沉溺于雕琢自身的精致洛可可,从而在一定程度上对整体性的学理视阈形成割据,妨碍理论之间的贯通与整合,由此以往则容易造成理论隔阂,加剧片面化的学术倾向,使翻译学在“乱花渐欲迷人眼”的态势中走向自我撕裂。现实的研究格局显示,不论怎样标榜开放性,翻译学理论大多难以摆脱强烈的自我。它们通常会执着于自身设定的话语框架,“比较武断,语焉不详就想‘一锤定音’”(刘宓庆 2005:323),因而自觉或不自觉地被自身话语所绑架,固化一孔之见,阻断从片面视阈到全局视野的升华之途。在这一背景下,翻译学外延的扩撑势必

激化其理论的碎片化趋势,从内部撕扯其整体格局。于是,理论越多越繁复,翻译学就越杂越零散,形成“越放得开,就越收不拢”的情况,从长远来看势必严重损害翻译学作为一个学科的统一性和整体性。更严重的是,这也会把翻译学推向狭小的研究视域,使其趋向支离的元理论思维,纠结理论表象的隔阂与冲突,同时排斥圆融的元理论思维,远离理论本质的贯通与整合。

综上所述,在翻译学自我撕裂的表象背后,是一种元理论认知思维的偏差。换言之,人们容易执着为翻译学勾勒的理论话语表象,进而强化乃至于固化碎片化的理论视阈,最终形成翻译学的自我撕裂局面。对此,当前心理学的前沿概念——正念,提供一个对症下药的契机。确切言之,基于正念深入探析,可对翻译学的元理论认知思维形成矫正。

## 2 关于正念

“正念”源自巴利文 *sati*, 英文翻译为 *mindfulness*, 原意是集中全部精神力的意念状态。这原本是佛教禅定修行的核心概念,旨在解除痛苦。“在佛教体系中,正念可以简单解释为了了分明,对当下自己所思所想、所作所为都能精确感知。之所以修行正念,是为了‘戒’,为了防止杂念与妄想生起,而使人在每一刻都能够清醒自知。”(苗元江 汪静莹 2013:47)

自1979年美国心理学家卡巴金(J. Kabat-Zinn)将这一概念引入美国心理学界,正念作为一种认知疗法的基础逐渐被认识、重视和研究,并在近年来成为风靡欧美,乃至中国心理学界的前沿热词。按照卡巴金的定义,正念——这样一种意念,“它将注意力有意地集中于当下一刻,并对随着时间展开的经验不持评价态度”(Kabat-Zinn 2003:145)。类似的定义也来自于其他心理学家,如贝尔(R. A. Bear)认为,“正念是一种对内部和外部出现的刺激进行非评判的观察方式,把当下的注意力集中于个体内部或外部环境的体验上,不做评判”;马拉特(G. Marlatt)和克丽丝特勒(J. Kristeller)则指出,“正念是在练习中个人的一种意识状态,练习正念时,人只是客观地观察自身的认知、情绪和感受,而不去判断好坏、真假、利弊或轻重”(苗元江 汪静莹 2013:47)。总体说来,对于正念的各种定义基本都围绕两个核心展开:(1)关注当下;(2)不做评价。这两点分别从时间和空间的角度将行为主体抽离偏见与执念,使其得以澄明初心,从而打破思维枷锁,解放认知潜力。正如毕肖(S. Bishop)等人所言,正念是

“一种调节注意力的程序,其目的在于为现有经验带来一种非阐释性的意识品质,以及一种关联自身经验的品质,这一品质可关联于好奇、经验开放,以及接受等倾向”(Bishop et al. 2004:234)。古德(D. Good)等人也认为,正念是一种致力于思想内观的元认知(metacognition),它赋予人们对于事件、念头和情绪的旁观能力,使其能够以客观心态观察现象,而非基于个人记忆、习得联系或未来展望进行偏见式的解读(Good et al. 2016:4)。具体言之,通过正念训练,认知主体的注意力能够从散漫无序变得集中专注,同时思维会愈发开放和敏锐,能够更加清晰地洞察当下一刻的本来面目,也能够大大增强对自我意识的掌控性和自主性,进而呈现出更加明显的睿智状态。

以釜底抽薪的方式消除偏执,从深层次意识祛除人类认知缺陷的根源是正念相对于传统心理学概念的强大优势。正因为如此,正念已引起国内外心理学界的广泛兴趣,以正念为基础的心理干预训练也在近年来掀起认知行为疗法的“第三次浪潮”(苗元江 汪静莹 2013:48),成为现代人消减压力、克服抑郁、升华人格的重要手段。值得注意的是,正念的巨大价值不仅仅局限于心理学,对于翻译学,它依然有重要的借鉴意义。基于正念,可以为翻译学的元理论认知思维开辟出有效的矫正之途。

### 3 正念主导的翻译学元理论认知思维

从严格意义上讲,翻译学一直处于一种盲人摸象的状态。如果将其研究对象比作一头大象,那么不同的理论则决定盲人摸象不同的视阈与方式,也产生不同层面各异的研究结果。就如不同的盲人从同一头大象中摸出各种形状——簸箕(象耳)、管子(象鼻)、柱子(象腿)、绳子(象尾)等。不同的理论家也从同一种人类活动——翻译中,摸出不同的理论话语,如奈达(E. Nida)、纽马克(P. Newmark)和科勒(W. Koller)从中摸出种种“对等”关系;弗米尔(H. Vermeer)、霍尔兹—曼塔里(J. Holz-Manttari)和诺德(C. Nord)从中摸出各种目的和功能导向;图里和切斯特曼(A. Chesterman)从中摸出不同的翻译规范;斯皮瓦克(G. Spivak)、尼南贾娜(T. Niranjana)和韦努蒂(L. Venuti)从中摸出后殖民主义的文化政治;西蒙(S. Simon)和戈德(B. Godard)从中摸出女性主义的权力话语,等等。但无论哪种理论,都不可避免地拘囿于一隅之地。正如盲人们摸出的各种形状无法拼凑出大象的全貌,学者们摸出的种种理论也只能做到管中窥豹,

甚至还可能产生各式难以调和的矛盾和冲突(如诸多转向带来的无休止争论)。这一问题导致理论之间的分散力量,产生罗宾逊(D. Robinson)所言的“离心式理论”(centrifugal theories)(Robinson 2007:1)。显然,这样的理论无法有效地贯通和整合翻译学,只会从其内部产生撕裂,将其推向碎片化的境地。

当然,对此不宜苛责。至少在目前看来,上述问题都还暂时无法克服。然而,如果因此就满足于现状,停留于碎片化的理论格局,任凭翻译学的内部撕裂愈演愈烈,则绝非有益的元理论态度。而要突破该格局,就需要从正念的两个基本点着手,探寻理论贯通和整合的出路。正念的第一个基本点在于关注当下,对当下的关注能够有效地将元理论认知思维剥离先有的模式化理论框架。应当注意到,每一种翻译学理论都基于自我的一套话语体系。该话语体系一方面能够将研究吸引到相应的视阈里和范式上,开拓出独特的研究思路;另一方面也能使人们自觉或不自觉地受制于固有的理论模式。这是一种时间展现的效果——不管如何标榜自身的开放性,翻译学理论都不可避免地会将认知思维局限于先有的框架、路线和套路内,使其生存于海德格尔(M. Heidegger)所说的“理解前结构”(vorstruktur)中。一旦元理论认知不能有效地摒除理解前结构的成见束缚,理论就容易发展成为思想的牢笼。对于拘泥于理解前结构的元理论认知思维而言,翻译学的发展只会是一次又一次的监禁:当旧的理论话语牢笼被新理论、新转向打破,元理论认知思维又会走入新的理论话语牢笼。譬如,在20世纪80、90年代的文化转向热潮下,翻译学得以在一定程度上摆脱结构主义语言学的窠臼,转而从广泛的社会文化语境入手拓展理论外延,但同时不可忽略的是,无论是原有的结构主义语言学译论,还是后来的文化研究译论,都无法摆脱盲人摸象的元理论模式。事实证明,一旦拘泥于各自的理论话语框架,这两套理论话语体系都会产生偏颇:前者容易流于僵化和封闭,后者则容易过分强调社会文化语境,从而掏空翻译的语言本体,形成“矫枉过正”的潮流(赵彦春 2005:12),对翻译学造成新的窠臼。毕竟,理论只是一种基于某种片面观察的先在话语设定,并不能完全保证实践关怀。它所描述的不过是一种糅合各种成见,甚至是偏见的历史状态,即伽达默尔所说的“效果历史”——“真正的历史对象根本就不是对象,而是自己和他者的统一体,或一种关系”(伽达默尔 2007:407-408)。要冲

出翻译学理论的效果历史迷雾,元理论认知就要集中关注当下,不拘泥于理论勾勒的先话语,从每一个当前时刻获得真实的研究体验。海德格尔指出,先在的理论话语设定代表存在筹划的“先行的决心”(海德格尔 2006:370)，“只有当前化的意义上作为当前,决心才能是它所是的东西”(同上:371-372)。由此观之,翻译学理论只是一种预设的行为动机(先行的决心),只有基于对当下的观照(当前化的意义上作为当前),才有可能展现出事物的真正本质(决心才能是它所是的东西)。

正念的第二个基本点在于不做评价。须要注意的是,评价活动的对象——价值(善)本质上并非固有的实体,而是一种情绪状态。情感主义伦理学指出,价值不过是人的一种情感而已。譬如斯宾诺莎认为,人的行为本身没有善恶之分,善恶完全在于情感和欲望,“任何行为,只要是起于我们感受着恨或别的恶的情绪,便可说是恶的……但没有因为单就任何行为的本身看来,是善或恶的”(斯宾诺莎 1997:216)。在沙甫慈伯利看来,“趋向私己的好处的情感”是“善”的“必要成分和主要成分”(沙甫慈伯利 1978:804)。休谟认为,“善”在于人们看见一个行动、一种情绪、一个品格时,“由于思维一个品格感觉一种特殊的快乐……我们的赞许就涵摄在它们所传来的直接快乐中”(休谟 2009:507)。罗素则把“内在价值”定义为“体验它的人所愿望的一种心灵的特性”(罗素 1992:120)。确切地说,价值不过是一种际遇情感:在肯定性的评价话语的背后,是评价者对于行为主体间关系的适宜感。换言之,认知行为的主体在互动过程中取得平衡,造成一种协调的关系状态,使评价者产生适宜感,从而构成认知对象的价值。相应地,理论的价值就是一种在认知上对于理论的适宜情感。那么从严格意义上讲,对理论的评价就不可能是一种完全客观的反映,它必然会受制于种种影响认知者情感的因素,如个人偏好、学术背景、时代潮流,等等。翻译学元理论认知的一个重要问题往往就在于自觉或不自觉地固化作为际遇情感的价值,进而形成思维的偏颇。当然,对于某种理论的倾向在一定程度上有助于确定理论依托、设立研究程序,但同时也会遮蔽理论框架之外的视阈,甚至有可能形成门户之见,在极端情况下还会导致文人相轻。对此,正念所要求的不做评价,实际上就是要真真正正、彻彻底底地放下理论偏执的包袱,将翻译学理论的价值问题暂时悬置,使元理论认知从自我的理

论偏好中走出来,进而澄明心念,摆脱惯性元理论思维的绑架,以坐观云起的心态来看待种种理论。正如慧能所言:“不思善,不思恶,正与么时,那个是明上座本来面目”<sup>③</sup>(佚名 2007:140)。在这样的心态下,翻译学的元理论认知才不会为成见和偏见所迷惑,才有可能趋向真正的客观(不是自以为的客观)。

由此,正念可以分别从时间和空间两个层面为翻译学的元理论认知思维松绑:关注当下,剥离对先在理论预设的拘泥;不做评价,摒弃对现有理论偏见的坚持。在正念观照下,各种翻译学理论从根本上远离指手画脚、颐气指使的主宰姿态,转而彻底成为一种翻译研究的参考性助力。更重要的是,在这一姿态中,正念能有效地消融理论之间的隔阂。换言之,从先在的理论预设和现有的理论偏见中松绑以后,元理论认知能祛除羁绊与负担,获得一种自由的心态,从而真正可能在理论之间自在来去,没有障碍。毕竟,元理论认知的根源不在言语,而在人心。虽然翻译学界不乏对理论开放性的自我标榜,但较之向外宣扬的口号,致力于向内用功的正念显然能够以更加“走心”的方式,从更接近本源的层面打破藩篱,为理论之间的贯通和整合释放出巨大的空间。特别是在目前翻译学滑向理论碎片化、面临自我撕裂风险的背景下,基于正念的元理论认知思维显得尤为必要。

当然,正念不可能一劳永逸地解决翻译学的元理论认知问题,但它能够提供一契机,一个反制理论碎片化的起点。确切言之,它能够避免元理论认知随着理论碎片的放逸走向散漫,有利于实现理论之间的贯通和整合,进而推动翻译学从一孔之见的支离格局趋向智慧遍知的圆融境界。如以盲人摸象作喻,正念就是要帮助人们从心底深处切切实实地克服对象鼻、象耳、象牙、象尾、象身、象腿等片面形象的低层次执着,消弭与此相应的碎片化认知,促使其以高层次的超越性眼界去洞察大象的真正样貌。虽然这一目标目前看还十分遥远,但有了基于正念的元理论认知思维,该目标的实现之途便具有坚实的起点。

#### 4 结束语

“任何一门学科的理论都是该学科发展到一定程度后对自身一些问题所进行的自觉思考。”(杨仕章 2017:79)《大学》有云:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得”(佚名 2006:3)。这非常贴切地描述出正念能为翻译学带来的元理论认知历程:经过四

十余载发展,翻译学承受着种种自我撕裂,正需要秉承正念,以关注当下、不做评价的姿态,在纷纷扰扰的理论碎片化趋势中达成元理论认知的“止”“静”“安”,进而展开反思之“虑”,实现理论的贯通与整合,获取更高学理维度之“得”。“学术的创新需要我们跳出传统的认识,打破因循守旧,才能发现新的耕耘天地。”(宋学智 2017:71)对于当今的翻译学界,正念如同一付清凉药剂,能够浇灭理论的浮躁喧哗与不安躁动,在智慧澄明之中实现元理论认知思维的升华。

#### 注释

- ①本文采用学界的通行观点,将翻译学的起点定于霍尔姆斯的“翻译研究的名与实”(The Name and Nature of Translation Studies)一文发表的时间——1972。
- ②元理论之“元”译自英语前缀 meta-,意为“之后”“超越”。中世纪学者安德洛尼柯(Andronicus of Rhodē)将 meta-与 physics 结合,造出 metaphysics 一词,意为“物理学之后”,即所谓的形而上学。20世纪初德国数学家希尔伯特(D. Hilbert)仿效此举,造出 meta-mathematics (元数学)一词来指代研究数学理论的理论。此后,各种以“元”开头的学术概念不断出现,如元哲学、元社会学、元心理学,等等。而所谓的元理论(metatheory),就是研究理论的理论。
- ③出自《坛经》中禅宗六祖慧能对师弟慧明的开示,“明上座”指慧明。

#### 参考文献

海德格尔. 存在与时间[M]. 北京:三联书店,2006.  
伽达默尔. 真理与方法[M]. 北京:商务印书馆,2007.  
刘宓庆. 中西翻译思想比较研究[M]. 北京:中国对外翻译出版公司,2005.  
罗素. 伦理学和政治学中的人类社会[M]. 北京:中国

社会科学出版社,1992.  
苗元江 汪静莹. 积极心理学领域中的正念研究[J]. 社会心理学,2013(8).  
沙甫慈伯利. 论美德或功德[A]. 西方伦理学名著选辑[C]. 北京:商务印书馆,1978.  
斯宾诺莎. 伦理学[M]. 北京:商务印书馆,1997.  
宋学智. 翻译文学经典研究中的问题与思考[J]. 外语学刊,2017(1).  
休谟. 人性论[M]. 北京:商务印书馆,2009.  
杨仕章. 文化翻译学元理论探析[J]. 外语学刊,2017(2).  
佚名. 大学·中庸[M]. 北京:中华书局,2006.  
佚名. 金刚经·心经·坛经[M]. 北京:中华书局,2007.  
喻锋平. 翻译研究“转向”现象的哲学观照[D]. 湖南师范大学博士学位论文,2012.  
赵彦春. 翻译学归结论[M]. 上海:上海外语教育出版社,2005.  
Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. Mindfulness: A Proposed Operational Definition [J]. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2004(3).  
Good, D., Lyddy, G., Glomb, T., Bono, J., Brown, K., Dufty, M., Bear, R., Brewer, J., Lazar, S. Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review [J]. *Journal of Management*, 2016(1).  
Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based Intervention in Context: Past, Present, and Future [J]. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2003(2).  
Robinson, D. *What Is Translation? Centrifugal Theories, Critical Interventions* [M]. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press, 2007.

定稿日期:2018-02-23

【责任编辑 王松鹤】