

<<禅意地栖居>>

图书基本信息

书名：<<禅意地栖居>>

13位ISBN编号：9787203071907

10位ISBN编号：7203071901

出版时间：2011-4

出版时间：山西人民出版社发行部

作者：孔维民

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;禅意地栖居&gt;&gt;

## 内容概要

禅是什么?无论给之下什么样的定义,基本上不能逃脱静虑思考以直指本真的意味。我为什么要写这么一本主张以行禅进行心理治疗的书?原因有很多,最重要的是想引导读者点亮自己的心灯,同时也引导咨询业的初学者,特别是我的学生们好好思考着怎么样把西方的心理咨询、心理治疗知识真正学到手,为自己的生活服务,为自己的专业服务。

禅学的资料浩若烟海,但是本书反对重复介绍目前流行的谈玄、空灵、狂放的禅宗思想。虽然我对于禅宗与心理治疗的兴趣,很大部来自于铃木大拙,但是我反对他的玄学态度。他在介绍中国的禅宗思想时,宣扬禅宗是不能理性理解的。当时他的朋友,中国著名学者胡适就相当不以为然,毫不留情地批评铃木过于大拙,指出一种很简单的方法,即如果还原历史的事实,把禅学运动放回它的“时空关系”之中,那么是完全可以理性地把握禅宗的。我对胡适先生的见解举双手表示赞同。

写作本书绝对不是要全面梳理禅宗的理论,只是想从心理治疗的基本理论出发,为我所用地有选择地抽取禅宗中的合理养分,鼓励现代中国人活出中国人特有的真本色来。我认为无论禅宗在今天怎样潮起云涌地表现出了复兴气象,对其也必须有扬弃的态度,有与时俱进的精神。我所主张的行禅是有所选择地行禅,就是主张把禅与现代的理性精神、关怀精神、灵性精神、积极精神融合在一起。

既然禅宗常讲“平常心是道”,我想恐怕很少有人能够摆脱生活中的柴米油盐酱醋茶,更不能回避挫折,特别不能看不见行车道上的“红绿灯”。遵循“红灯停、绿灯行”的游戏规则,也许在特别自由自在的禅家子弟看来很不潇洒,但是在我看来,这种“带着镣铐跳舞”的生活方式更加潇洒,更加快乐,更加积极,更有人本关怀的意?。

## &lt;&lt;禅意地栖居&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 禅学精神与东西方人的心性超越理想

- 1.禅宗与现代心理治疗的异途同归
- 2.禅宗：“慈悲为怀”的主动干预性治疗分析
- 3.禅的治疗：“不说破”的旨趣
- 4.禅的治疗的重要语言媒介：偈颂与诗歌
- 5.神秀高明还是慧能高明

## 求学以度己而后救人再度人

- 1.学禅需要点化，学习咨询需要传承
- 2.“花和尚”的趣味：开放第一，精神操守第二
- 3.心理健康的底线：做一天和尚撞一天钟
- 4.专业人员要发展“情不情”的人格，但要限制与来访者的情感纠葛
- 5.从孔老夫子对女人、老人的“恶毒”评价说起
- 6.慈悲到不讲理的地步
- 7.感动：不能局限于可怜与同情

## 禅宗与精神分析治疗的对比分析

- 1.禅学精神与精神分析基本原理的背道而驰
- 2.禅学精神与精神分析基本方法的渐行渐远
- 3.禅者的人我关系与精神分析的医患关系的对立
- 4.禅修的悟与精神分析的修通的差异

## 禅宗与行为治疗的对比与分析

- 1.禅宗与行为治疗基本理论的相通相容
- 2.条件反射、刺激控制法与禅宗戒律的相通相容
- 3.折服人的“塑造”技术与禅师间斗争技术的互补互容
- 4.“参禅”与“应机”——从临济的宾主句看禅门内斗的方法
- 5.禅师治疗抑郁症——中国版的“模仿”技术
- 6.行为治疗中的放松技术与传统禅宗的禅定解脱方法

## 禅宗与认知治疗的对比分析

- 1.艾理斯理性情绪治疗与禅宗的“妄念”蒙蔽说
- 2.“了断”、“寸丝不挂”心态与艾理斯“辩驳”法术的短长比较
- 3.禅宗的“我执”观与抑郁症患者核心信念的对比
- 4.禅宗超越矛盾的潇洒与贝克“是真的吗？”方法的对比
- 5.语言的功效与不立文字的禅宗传统
- 6.禅宗的“文字禅”疗心术与现代的阅读治疗

## 禅宗与森田疗法的分别与纠葛

- 1.森田正马的生平及其内向“我执”的人性观
- 2.“魔由心生”的神经质观点与禅宗中“病人就是健康人”的对立
- 3.禅宗与森田疗法对于“顺其自然”的不同理解
- 4.森田疗法中的睡功、累功与禅宗的坐功与拳功
- 5.“念佛禅”——历史上最通俗的“神经质”治疗模式
- 6.森田正马的形象治疗术与禅宗“以心传心”的感应术相得益彰

## 相亲相近水中鸥：禅宗与人本主义治疗

- 1.禅宗的平等思想与人本主义的以人为本
- 2.马斯洛高峰体验的华丽超越与禅宗的灵性超越
- 3.卡尔·罗杰斯的以人为本与禅宗思想的殊途同归

<<禅意地栖居>>

4.价值中立还是价值干预?——禅宗与卡尔·罗杰斯的共同选择

生活禅：心灵避难所与咨询师的专业成长

1. “死不了人”的“重生”底盘要稳

.....

后记

## &lt;&lt;禅意地栖居&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：以上论及的森田关于神经质发病的基本理论，简而言之，就是具有疑病素质的人，由于某种契机，（疑病体验）把人们普遍存在的一些身心自然现象如用脑过度时的头痛、失眠，与生人交往时的拘谨不安，以及偶然出现的杂念、口吃等，误认为是病症，而把注意力集中在这上面，感觉愈敏锐，“病症”也就愈重。

显然，森田正马的神经质理论是分析性的，因果归纳的还原论的模式，如果把这种理论直接地灌输给神经质症患者，也可能反而会激惹其进一步探究的动机，这样反而有可能进一步促使神经质症的患者更加纠缠于自己的症状。

如果这种理论只是由咨询师、治疗师来掌握，他们又怎么样能够从这个基本理论出发来得到一种对于神经质症的良好治疗手段呢？

在森田正马时代，他自己找到了独特的治疗方法——森田的住院治疗，不过这种由外在强加给患者的治疗方法，到了现代却越来越难以生存。

森田的理论越来越被当作自修的基本理论，这显然是森田正马没有料到的！

禅宗看待疾病的观念与森田正马是不同的。

禅修者最基本的理念就是平等与超越！

那么对于疾病与健康，合格的禅修者当然会提出超越分别的不二主张。

德山禅师临终之时，有人问他：“是否有永远不病的人？”

”德山回答：“有。”

”对方于是追问：“如何才是永远不病的人？”

”德山也不答话，突然在床上“啊唷”“啊唷”呻吟起来。

问者见状，若有所思。

若以非此即彼的观点看，人不能有一点病，一点细菌。

若有则意味着灾难、死亡。

但在德山这里一切都颠倒过来了：永远不病的人是啊唷呻吟的病人。

<<禅意地栖居>>

编辑推荐

《禅意地栖居:心理咨询师的灵性成长》由山西人民出版社出版。

<<禅意地栖居>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>