

《佛教與心理治療藝術》

图书基本信息

书名：《佛教與心理治療藝術》

13位ISBN编号：9789867574275

10位ISBN编号：9867574273

出版时间：2004年10月14日

出版社：心靈工坊

作者：河合隼雄

译者：鄭福明.

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《佛教與心理治療藝術》

內容概要

當河合隼雄1965年從瑞士學成歸國，成為日本第一位容格心理分析師時，他並不知道自己日後會深深迷戀佛教。從幼年起，他就對佛教抱著排斥的態度，因為童年時弟弟夭折、母親悲傷的畫面，跟誦經儀式一起深植腦海，讓他意識到自己內心對死亡的不安與焦慮。河合隼雄十七歲時，日本戰敗，他開始崇拜西方的理性主義和科學，認為這是使日本從失敗中站起來的唯一道路。1959年他到美國研讀心理學，一位心理分析師向他展示禪宗的「十牛圖」，他很慚愧，因為他身為東方人，卻對它一無所知。後來，他來到蘇黎世繼續心理分析師的訓練，展開夢的分析歷程，才驚覺日本古典文學、童話、神話傳說對他具有重大意義。在傳統文化中，他終於找回自己的根。回到日本後，當時社會還無法接受心理分析的觀念，河合隼雄只好從沙遊治療做起。在治療個案的過程中，他發現佛教文化已深植在日本人的潛意識中，而他自己也漸漸對佛教豐富的象徵意涵著迷。他對佛教了解越多，越覺得佛教思想對他的治療工作幫助很大。到後來，他甚至告訴西方學者：「你們西方人講個人心理治療、人際心理治療、超個人心理治療 - 我則講無我（no-ego）心理治療。」他的目標是幫助個案變得像石頭一樣，在天地之間安住自在。《佛教與心理治療藝術》就是從河合隼雄自己的心路歷程談起，他自身就是一則公案：「我是誰？我是一個佛教徒？還是心理分析師？」他由西方心理學訓練中繞一個大圈子，才重新發現東方心靈的本質。接著，河合隼雄以禪宗「十牛圖」和容格的「玫瑰園圖」做比較，探討東方的自性成長歷程和西方的心靈煉金術，兩者間的相似與共鳴，既具藝術價值又有哲學深度。到底「我」是什麼？身為東方的心理治療師，河合隼雄提出「靜觀無為」的方法，認為內心深處要保持沈默，將個案的抱怨和症狀當作禪宗公案，將自己放在悲憫的中央位置，不是告訴個案這個世界有多美好，而是以溫柔的悲憫和關愛，和個案共同承擔生命的悲傷與重擔。悲憫久了，真正的喜悅將會降臨。這才是人和人之間相互治療的真正基礎。河合隼雄吹得一首好笛，有一次他在美國演講期間，成群鳥兒棲落在他窗前的樹枝上，傾聽他的笛聲。天地萬物，融為一體，這正是他對人類心靈本質及潛能最深刻的體悟吧！

《佛教與心理治療藝術》

作者簡介

河合隼雄（Hayao Kawai）

1928年出生於日本兵庫縣，畢業於京都大學數學系。1962年赴瑞士蘇黎士榮格研究所學習，取得日本第一位榮格學派分析師的資格。持有世界沙遊學會執照，為該會創始人之一，也是日本沙遊治療的主要推動者。河合隼雄不只是日本著名的臨床心理學家，更曾任京都大學教育學院院長、國際日本文化研究中心所長，現任日本文化廳廳長。他以深厚的心理學知識為基礎，長期於日本的文學、政治、教育、社會問題等不同領域進行論述、對話。著作甚鉅，多收錄於《河合隼雄著作集》。

《佛教與心理治療藝術》

精彩短评

- 1、有意思
- 2、荣格心理学与佛学的结合。“静观无为”的治疗方法。
- 3、关于如何看待移情，两个禅僧的故事给了我启迪。两个僧人在云游途中，要度过一条河。这时一个美丽的女子走了过来，好像过河有点困难。一个僧人见状，二话不说，抱起她就过河去了。女子走后，两个僧人又继续赶路，一路上都不说话，突然其中一个问另一个：“我老是在想，一个僧人抱年轻女子，是对还是错呢？尽管这明显是为了帮她。”另一个人说：“我过完了河，就把她放下了。而你现在都还抱着她。”——我還是那個思索著對與不對；該與不該的僧人。。
- 4、不同以往的河合隼雄，一个遥远的像神一样的河合隼雄。
- 5、写得比心理治疗之路更深刻。是基本上只剩下干货的地步了。
- 6、河合的书总是很棒！2016-5-12
- 7、很棒很棒。
- 8、心理咨询师都该看看。里面虽然有费解的地方，但总体还是很成熟的。这周日一口气读完，很好读但意味值得慢慢思考。
- 9、很多东西豁然开朗。之前以为很难，静心下来，一天就看完了。很多东西还要细细思考。下一本书是关于明惠法师和大乘起信论的。

章节试读

1、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第51页

在明惠的影响下，我开始阅读佛经，对佛教也日益亲近。我对佛教的理解越多，就越发现我的心理治疗和佛经要解决的问题有着深刻的关联。我读过华严宗的主要经典《华严经》（在日本叫Kegon Kyo），明惠就是这个宗派的。阅读的后果之一就是昏昏欲睡。譬如，首先世尊（也就是大日如来）出场了，众神围绕，一再称颂。接着——列出了二十个大菩萨的正式法号全称，接着，又一个又一个地介绍围着他们的十大金刚，接着，又列出很多神的法号，一个跟一个，一个接一个……虽然我没数过，恐怕差不多也有两百个详尽的名字，而且这些名字读起来发音都非常相似。

最后，一个神会出来对佛赞颂一番，颂词无休无止。我心不在焉地读着这些颂词，边读边想：‘弄这么多东西干嘛呢？’但此时我还只是不胜其烦，等我读到那至为神圣的教导时，我就睡着了。

我糊涂了，我不知道尊敬的明惠上人读到这些会有什么反应。后来我想，很可能他没有读过这本经。僧人是不‘读’经的，他们诵经。当他们唱诵着那些冗长的经文，重复着那些雷同而高尚的法号时，意识的转换就有可能由此产生。

《华严经》表内容表面上很简单，就像是在说：‘光、光、光，万物闪烁，一切有光。’但是它的真‘义’却只有透过这种转换后的意识才能‘领会’。有些东西尽管难以捉摸，难以用语言表达，但却能透过这种唱诵非常确切地传达出来。如果你问到底是什么东西传了出来，这几乎无法作答，因为‘道可道，非常道’。

非常奇怪的是，尽管大日如来坐在中间，但却一言不发。《华严经》卷数繁多，但大日如来一字没说。各位菩萨坐在大日如来的周围，其中一位在讲经布道，同时接受着神圣的能量，大日如来不说话，齿间却放出光芒。

我自己不会诵经，但我读它就像唱诵一样，读了就困，困了又读……我觉得这和心理治疗很相似。荣格对梦是严肃的，这意味着荣格看重超常意识所把握的真实，而且这种真实也确实与日常的真实世界不同。在荣格那里，人们从西方的自我出发，然后进入梦的世界；而在《华严经》那里，从一开始就晕晕乎乎，恍入梦中了。

现代西方的自我是日常意识的自动化与精致化，当它掌握了自然科学这个武器时，它似乎就有了称霸世界的力量。佛教却反其道而行，从完全相反的方向去界定意识，根本就不考虑效率或操纵的问题。这种意识虽然看上去百无一用，然而对于折磨现代自我的种种疾病，却有妙手回春的功能。

我不是大日如来，齿间也不能放射光芒，但是我却变得日渐沉默。以前听人说梦，我总是去理解，去‘解释’。但是现在我很少这样。梦是重要的，所以我要听，而且现在更多的时候，我只是听。

2、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第180页

1、关于自杀的观点

河合先生认同华严的思想，认为“我”有很多不同的形式，他们取决于我与周围世界进行接触和反应的不同而有不同。他引用戴维·罗森的说法，认为自杀的人使想杀死自我（ego），并非整个自性（self），但是个案没看到整个事实，所以他想去结束自己的生命，治疗师要发展出能力去帮助个案看见。让他明白到这个问题的核心。

河合先生认为心理治疗的关键，在发挥个案自我治愈的能力。“而自我治愈的力量是以自行化过程为背景的，而驱动自性化的力量，经常会将个案带入自我断难忍受的过程中”，自杀的念头最具代表

，这时就是个案需要治疗师的时候。

在心理治疗中，如同象征性的死亡和重生会自动显现一样，当个性转化时，神秘的“死亡”之星也会突然出现。它可能表现为父母或是一个熟人的死亡，一个意想不到的事故，或是梦中的死亡体验等等。我们必须格外小心地注意这种现象，以及它的整个态度和意义。在此阶段，自杀成了个案的一个严重问题或迫切任务。有些病人会策划自杀，有些只是简单地说说“我想死”、“或者有什么用”或是“一了百了”之类的画，另一些人则会宣告：“在某天某天，我会自杀。”尤其是有此表现的抑郁症病人，自杀通常会变成事实。

此时，我会尊重个案象征性的死亡和重生的体验，而且，为了避免实际的死亡，我希望象征性的死亡能被完整地体验。我采取这种立场去关心我的病人，因此，我不反对他们要死的愿望。从一开始起，我就尽可能地听他们倾诉，如果他们的愿望和实际的死亡之间有了明确的联系时，我就表示反对。在这样一个如炼狱般痛苦的过程中，他们死亡和重生的体验让我深深动容，刻骨铭心。有一位个案试图自杀过，事后他说：“要不是体验过濒死的滋味，那我就不会有转变。”这句话确实让我难以忘怀。

2、 静观无为的治疗法能够成立，是因为深层心理的真实特质呈超越语言、二元思考的分别，其容天容地，包含一切，但也不离开一切现象。但当分别、判断的心理活动进行时，现象世界也从此被分为长短、美丑、善恶等。因此当一位治疗师或任何人带着将问题当问题的时候，问题很容易被客观化而成为治疗师心中待解决的课题，此时，压力便会产生，一旦有压力，企图想控制的焦虑便随之而至。但此书的作者则带引我们进入另一路径，将问题视为是启示者如同一个禅公案，引领出问题的被治疗个案像是禅师。缘此，问题转换成扣敲自性的敲门砖。

3、 拒学症与母亲原型

伟大母亲的消极原型在日本无处不在，普遍流行的拒学症就是其表现之一。最近，日本拒绝上学的小孩子人数激增，这一现象涉及多种心理因素和各种心理状况。一个可能的解释是：日本的伟大母亲的原型如此强大，以至于小孩既想和母亲在一起，又想反抗她。

弃学在家可以使他们亲近母亲，同时又可以与母亲要其上学的要求作对。看来，在比较日本文化和西方文化时，对母性原则或父性原则支配社会的程度作一番考察还是有好处的。

在日本作分析，考虑到母亲原型支配性的力量具有重要意义，许多现象都可以因此迎刃而解。譬如，许多个案在治疗约定时间之外，甚至是半夜打电话给治疗师；又如，个案对治疗师的依赖性非常严重，一些个案甚至希望治疗师就是伟大的母亲，能够无休无止地承受一切、接受一切。看不透这种现象，而只是努力地去建立教材式的“契约关系”，个案会觉得你无情无义，治疗关系就会遭到破坏。治疗师必须体认到个案通常会将伟大母亲的原型投射在治疗师身上。

4、 牧牛图

实际上，我不能“给”病人任何东西，是病人自己在走着他或她的自性化之路。所谓的“领悟”可能是有帮助的，但是很少有病人能透过它而完全治愈。尽管一个人有了领悟，康复的过程也并非一蹴而就。而且即使在开悟之后，还是有可能又重新回到迷茫的状况。总而言之，我认为一个治疗师应该从始至终对那个包容一切本无所失的圆圈深信不疑。否则，治疗师就误用“渐悟”之道，支使病人东奔西跑，做一些费力不讨好的事情。

5、 原型

弗洛伊德把英雄与恶龙的搏斗解释成弑父情结，而纽伊曼却把它看成是弑母的象征。弑母——也就是斩断他与无意识母亲的脐带——而成了独立的英雄之后，他又开始试图建立与无意识身处的女性之联系，这时英雄与女性交合的意象就出现了，这个象征极为重要。纽伊曼的这种构想看来清晰合理，女性的意义再次一目了然。

荣格认为，自性发展的过程是一个从阴影、阿尼玛、阿尼姆斯等原型一直到自性原型循序发展的直线过程，而且阿尼玛本身又划分为几个发展阶段。

世间没有第一也没有最后，没有开始也没有结束，法尔如是，浑然一体，真性不移。

6、 自我治愈的能力

我认为心理治疗的关键，在于发挥个案的自我治愈能力。尽管如此，治疗师却不能只是简单地说一声：“那就让病人自己治愈自己把、”为什么呢？因为病人在自我治愈的过程中会遇到很多困难。“自我治愈的力量”是以荣格所说的“自性化过程”为背景的，而驱动自性化过程的力量，经常会将个体带入自我断难忍受的困境之中，这是第一个困难。另一个困难是，病人前来求诊的本身就说明他自

我治愈力量的状况？你又如何推动这种自我治愈？为了解决这些困难，尽管我们说要依靠病人的自我治愈力量，但我们还是要认识到病人此时需要心理治疗师。

7、 移情

关于如何看待移情，两个禅僧的故事给了我启迪。两个僧人在云游途中，要度过一条河。这时一个美丽的女子走了过来，好像过河有点困难。一个僧人见状，二话不说，抱起她就过河去了。女子走后，两个僧人又继续赶路，一路上都不说话，突然其中一个问另一个：“我老是在想，一个僧人抱年轻女子，是对还是错呢？尽管这明显是为了帮她。”另一个人说：“我过完了河，就把她放下了。而你现在都还抱着她。”

这个故事中有一个悖论，守着色戒的僧人反而为色所困；而另一个僧人，则自由的像风一样。风会接触、拥抱，或者有时还吹打世人和万物，却从不停在某一个地方。

由此我想到，在思考移情/反移情时，把医患关系模式化成父母与孩子的关系，化成恋人之间、兄弟姐妹之间以及朋友等等之间的关系，有时是回有帮助的。但是如果你只有这一种思路，你对移情/反移情的理解可能会过于停留在个人水平，而忘记了从灵魂这个角度来理解它。如果你用另一种模式来看医患关系，把当时的情境看成是个体与石头，树木、河流、风，以及其他的大自然景象之间的相遇，心理治疗的水平可能会深得多。

3、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第59页

廓庵的十牛图藏传佛教的「牧象图」藏传佛教的「牧象图」二

4、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第46页

伟大母亲的消极原型在日本无处不在，不光是他，而是几乎所有的日本人——当然包括我——都受她左右。普遍流行的拒学症就是其表现之一。最近，日本拒绝上学的小孩子人数激增，这一现象涉及多种心理因素和各种心理状况。一个可能的解释是：日本的伟大母亲之原型如此强大，以至于小孩既想和母亲在一起，又想反抗她。弃学在家可以使他们亲近母亲，同时又可以与母亲要其上学的要求作对。看来，在比较日本文化和西方文化时，对母性原则或父性原则支配社会的程度作一番考查还是有好处的。

在日本作分析，考虑到母亲原型支配性的力量具有重要意义，许多现象都可以因此迎刃而解。譬如，许多个案在治疗约定时间之外，甚至是半夜打电话给治疗师；又如，个案对治疗师的依赖非常严重，一些个案甚至希望治疗师就是伟大的母亲，能够无休无止地承受一切、接受一切。看不透这种现象，而只是努力地去建立教材式的‘契约关系’，个案会觉得你无情无义，治疗关系就会遭到破坏。治疗师必须体认到个案通常会将伟大母亲之原型投射在治疗师身上。

5、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第31页

这些心理分析的鼻祖们竭力使他们的个人经验客观化，以示其结论的普遍性，也希望能借此使他们的理论被大众所理解、接受和运用。但是，只要观察者所深深陷入的是其个人的现象，其情形就会与现代自然科学的理想大相径庭。

那么，又为什么需要这种“不科学”的东西呢？有些寻求心理治疗的人问医生：“为什么我三岁时母亲就去世了？”自然科学家会回答说：“因为她得了肺结核。”“当时许多人死于肺结核。”或者说：“当时没有医治肺结核的药物。”但提问者并不买账，他想要知道的是：“为什么年仅三岁，母亲必须得死去，把我孤零零地撒在世界上？”这种现象与自己的关系才是这个人力图把握的，但自然科学家却把个人与现象分开来进行研究。而要妥当地回答这一问题，心理分析师就必须准确地理解这种

现象与个体的相互关系。

在现代社会，自然科学与技术的迅速发展，已使人类可以自由地控制、操纵各种物体和条件，以实现我们的种种愿望。事到如今，我怀疑人类是否过于自信、过于看重自身的利益。我们现在认为科学知识可以使我们理解一切，臆想自己能够且应该无所不能，为所欲为，可以毫不迟疑地任意操纵、控制任何事物。由于科学思维的根基是客体与自我的分离，智性思考又凌驾于一切之上，于是我们就注定要成为“关联丧失症”的受害者。事实上，几乎所有寻求心理治疗的人，都是不同程度的受害者。

6、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第44页

付费就要得到一些东西，要看得见、摸得着的，那个时代就是这样。
(1965年)

7、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第25页

在首次费伊讲座前夜的晚会上，我发表了一场讲演，开始几句话是这样的：“据称，一个日本人在这样的场合，往往以道歉作为开场白，谦称自己才疏学浅，受宠若惊云云。而如果是一个美国人，那他就会先讲一个笑话。为何有这些区别呢？我认为原因是这样的：日本人相聚一堂时，无论彼此是否相识，他们都分享着一种不分彼此的‘合一’感觉，任何人都不应表现得与众不同。所以，当其中一个人出来讲话时，他就必须致歉，说明自己与他们并无区别；然而，在西方，即便来自同一个地方，大家都很独立，所以当一个人在作开场白时，他就要讲一个笑话，以便在哄堂大笑中营造一种亲密无间的气氛。”

这个例子显示了西方人与日本人在自我意识方面的区别。在西方，人们首先是确立一种有别于他人的自我，而后才设法与他人建立联系；相反地，日本人则首先树立一种“融而为一”的感觉，而后才成为一个有别于他人的个人。

8、《佛教與心理治療藝術》的笔记-第53页

9. 什么是荣格分析师？

我认为做一个荣格分析师，就意味着有意识地、专注地观察无意识中所升起的内容，并且以之为生活指南，走自己的自性化之路。为此，他必须掌握必需的基本知识和技术。由于每个人处理无意识的方法不同，不同的荣格分析师显然会有不同的特点和风格。如果人们发现他自己的个性化道路和荣格的不一样，那他就应该刨根问底，为什么会不一样，是怎么不一样的。自性化的过程自然会带来个体差异，我们切不可忘了这个简单却重要的观念。

如此看来，我应该算是个荣格分析师。当然，如果做荣格分析师就要奉他的思想为金科玉律，要俯首帖耳地遵从于他，那我就肯定不是。另一方面，如果做荣格分析师唯一要求就是要走自己的自性化道路，那也显得太简单草率，太轻松自在了。我认为只有这样才算一个荣格分析师：为了避免自己观点上的主观随意或是生活上的自我放纵，你选择了荣格作为自我检查的参照体系，去彻底地挑战自己的信念和方法，并找到这种检查和挑战的积极意义。‘荣格分析师’不是意味着盲从于荣格，而是意味着在面对荣格、在严格地比较你和他的道路之过程中去寻找积极的意义。

尽管我是一个荣格分析师，但作为一个亚洲人，我的经验自然会与荣格不同。因为我的意识方法不同于欧洲人，我和无意识的联系也不同于欧洲人。

《佛教與心理治療藝術》

如果我们强调自性化过程的个体差异，那么选择你自己的发展道路就行了，管它是叫荣格派还是佛洛伊德派。但是我们关注的是你的人格，对它而言选择某一派别的思想有着实际而积极的意义。这是因为如果没有一个框架去发展你的人格，你会容易迷失方向或是容易陷入主观臆想。选择了一个派别，你就有了一个依托，当你检查自己的生活道路时，你就有了一个框架或参照。

另一方面，如果你完全委身于某个学派，你的自性化过程就会受到阻碍。学派的创始人有时就变成了宗教头子，而他的理论则变成了宗教教条。选择学派时应该记住学派是一把双刃剑。

《佛教與心理治療藝術》

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:www.tushu000.com