

《内观之说》

图书基本信息

书名：《内观之说》

13位ISBN编号：9787313076632

10位ISBN编号：7313076630

出版时间：2011-8

出版社：真荣城、辉明、王祖承、陈幼寅 上海交通大学出版社 (2011-08出版)

页数：151

译者：陈幼寅

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

《内观之说》

前言

我最喜悦的心情祝贺《内观之说——心灵之说》出版。《内观之说——心灵之说》的系列文章曾在“自我发现会”的机关杂志《安稳》上连续登载并获得好评，这次又重新通读了一遍，对于真荣城先生的如此丰富多彩的话题甚感敬佩，特别其中的关于“与时俱进”的话题印象尤为深刻。我与真荣城先生的初次见面是30年前的事了。真荣城先生现任大和内观研修所所长，它的前身是内观研修所，那个时候我在内观研修中做吉本伊信先生的助手。当时，真荣城先生为了做研究从爱知县来到这里，正在做集中内观前后的内观者的心理测试工作。那时无意中发现了从精神卫生中心介绍来的酒精依赖症的K先生，真荣城先生看了内观前的测试报告后说：“这是一个罕见的严重病例，如果这样的病例也能在内观疗法中有良好转变的话，我要重新审视内观疗法的作用。”从那一周后，真荣城先生仅仅从K先生为了接受测试而进入房间的态度就已经知道K先生病情的变化了。在调查之初，真荣城先生与K先生会面时还没有那样的计划，之后，真荣城先生就更深入地介入了内观研究，现在正承担着内观研修所的中心工作。我大学毕业后进入了佛学世界。因为要进入修行生活而了解了内观，但是对心理学方面的知识是一无所知，在真荣城先生的指导下初步学习了心理学，也是在他的帮助下，我获得了临床心理士的资格。阅读这本册子对于理解内观的多面性和它的理论一定是有帮助的。北陆内观研修所及“自我发现会”会长长岛正博

《内观之说》

内容概要

《内观之说:心灵和谐的疗法》是对于内观疗法的深入解读。通过一篇篇短文逐渐向读者展开内观疗法的发生、发展，让读者对内观疗法有一个更深入的了解。《内观之说：心灵和谐的疗法》适用于精神科医师和心理咨询师参考使用。

《内观之说》

作者简介

作者：（日本）真荣城（日本）辉明 译者：陈幼寅 合著者：王祖承真荣城，奈良女子大学文学院教授，上海交通大学医学院客座教授，临床心理士。曾在吉本伊信师指导下体验内观，从事临床心理工作24年，在临床工作期间实施内观疗法。同时，还从事中小学的心理医师和家庭心理教育、心理咨询等工作。在中学的道德教育时间中引入内观教育，开设以“自我探索之道”为内容的课程。另外在大学以客座教师的身份，开设“临床心理学特讲”、“家庭心理学”、“精神卫生学”，以特别讲师的身份开设“内观疗法”。2000年4月就任由吉本伊信大师开设的内观研修所(现在的“大和内观研修所”)第三任所长。2009年4月又任奈良女子大学文学院教授。目前，在大学中从事临床心理学研究和指导学生的教育工作。同时在大和内观研修所中，在年轻职员协助下，继续给予内观者以帮助。辉明，奈良女子大学文学院教授，上海交通大学医学院客座教授，临床心理士。曾在吉本伊信师指导下体验内观，从事临床心理工作24年，在临床工作期间实施内观疗法。同时，还从事中小学的心理医师和家庭心理教育、心理咨询等工作。在中学的道德教育时间中引入内观教育，开设以“自我探索之道”为内容的课程。另外在大学以客座教师的身份，开设“临床心理学特讲”、“家庭心理学”、“精神卫生学”，以特别讲师的身份开设“内观疗法”。2000年4月就任由吉本伊信大师开设的内观研修所(现在的“大和内观研修所”)第三任所长。2009年4月又任奈良女子大学文学院教授。目前，在大学中从事临床心理学研究和指导学生的教育工作。同时在大和内观研修所中，在年轻职员协助下，继续给予内观者以帮助。

《内观之说》

书籍目录

关于内观第一回 至第三十五回 第一回 内观与吉本伊信(1)第二回 内观与吉本伊信(2)第三回 心理的治愈与内观的意义第四回 内观与新闻报道第五回 “毛毛会”与内观第六回 “爱”与内观第七回 中国的“森田与内观”第八回 “面谈者”考第九回 故乡的山第十回 内观疗法与梦第十一回 “面谈者”考续第十二回 “绊”考第十三回 “绊”考续第十四回 咨询与内观第十五回 与校友谈内观第十六回 人际关系考第十七回 不可思议的“心”第十八回 内观的生活方式第十九回 直面死亡第二十回 《宫本武藏》读后感第二十一回 “咨询”考第二十二回 千年同期生会第二十三回 “生存意义”考第二十四回 “内观”考第二十五回 少年的泪第二十六回 “自立”考第二十七回 内观与教养第二十八回 幸运的病历第二十九回 暂别“毛毛会”第三十回 心中的镜子第三十一回 中国的心理疗法第三十二回 来自韩国的内观者第三十三回 逆抵抗第三十四回 “灵性”第三十五回 大和内观与西洋心理疗法特集(1)中国与韩国的内观第三十六回 至第五十七回 第三十六回 被害者的内观第三十七回 “和解”考第三十八回 咨询式的家庭访问第三十九回 青春期的心理第四十回 从中国到韩国又传到日本第四十一回 “精神分析”与“内观”的片断第四十二回 咖喱饭的吃法第四十三回 不在，不在，吧第四十四回 内观与共时性第四十五回 关于“合掌”第四十六回 耳中的“钟声”第四十七回 屏风、包袱布及内观第四十八回 “罪恶感”第四十九回 作为心理疗法的内观第五十回 “自力”与“他力”的问答第五十一回 “向前看”考第五十二回 国际交流与内观第五十三回 少年的祈祷第五十四回 毕业典礼上的致辞第五十五回 占卜师的梦语第五十六回 “美铃会”第五十七回 师徒问答特集(2) 特殊座谈会第五十八回 至第七十回 第五十八回 “太宰治研究家”的故事第五十九回 心中的教育——如何生存？第六十回 “文化差异”谈第六十一回 罪恶感的片断第六十二回 “厕所”的话题第六十三回 死之壁第六十四回 日中文化的差异第六十五回 为了生存第六十六回 面临郁闷第六十七回 故事与内观第六十八回 鲁滨逊·克鲁索与内观第六十九回 没有镜子的地方第七十回 精神疗法与直观……特集(3) 倾听孩子的心身特集(4) 倾听大会的主题特集(5) 出席大会开幕式后记解说辞

章节摘录

版权页：人生经历吉本伊信出身于1916年5月25日的奈良县大和郡山市，家中兄妹五人他排行老三。父亲伊八一面经营肥料同时又是村里的一名议员，还热心地接受了学校父兄会的工作。伊信少年时期读书很用功，始终担任班长一职，运动不是强项，据回忆“在运动会上跑步不快，小学六年里，没有得到三等以上的成绩，始终是四等以下。”在他经历中惹人注目的是，在早期就体会到对人强烈的爱心和与人离别时的痛楚。例如，他一年级时的班主任米2尺老师是一位有着爱心的好老师，“很少批评人而经常运用表扬的方法”，“当时我刚懂得时钟的认识方法，老师用双手不断地抚摸着我的脸并且表扬了我”，“能够在入学的早期就碰上这样一位优秀的老师是非常幸运的”。在第一学期的第四个月的暑假即将来临之际，听到了这样一位亲切的老师因病要离开学校，他感到非常悲痛，当时伊信只有八岁又住在郡山市的柳街，因此不能前去看望老师，只能在夜晚一个人用哭泣来与老师道别。1924年他小学二年级，5月11日弟弟出生。第二天另一个才4岁的妹妹却不幸夭折了。母亲为可爱女儿的去世感到非常悲伤，为了摆脱痛苦她就倾注于求道、闻法和诵经。少年时代的伊信就这样，在母亲的身边成长起来。由于有了这样的体验，就开始自问：“我为何会来到这个世界上，后世又会是怎样的？”也可以说，从那时起，伊信就开始考虑人生问题，他的人生与内观就产生了联系。母亲的影响母亲对伊信的影响是比较大的。她在参加了各个讲>-3所或传道会的听讲后，总买回一些宗教方面的书或小册子，母亲要求伊信读这些书，伊信在阅读了这方面的书后，开始了解各种有关的事情。“母亲经常让我把做好的珍馐食品送到祖父家（她的娘家），这等于教会了我应该如何与亲人相处，这个对我以后的生活起到了很大的影响”。由此可见，在内观疗法中，对母亲的重视是与他的生活经历有着深刻的联系。伊信三岁时，母亲经常给他讲已过世的祖母有这样一个1：3头禅：“要想知道一个人有没有信仰，就要看他是怎么过日子的。”这些也许都对少年伊信的内心世界产生了一定的影响。因此，内观法就在重视与母亲的关系中建立起来了。作为内观的三项目“恩惠”、“返回”、“麻烦”，是吉本本人在商业交换中得到的体会，这是他在一次座谈会上讲的话。其中的“恩惠”与“麻烦”也许是通过母子关系而产生的想法。就孩子与母亲的关系而言，母亲给孩子的“恩惠”始终是有的，在孩子成长过程中，淘气的孩子给母亲“添麻烦”也肯定是有的。河合隼雄先生在所著《荣格的生涯》一书中，在荣格的自传里对母亲有如下的叙述：“我的母亲是一位很好的母亲，她有悠然自得的气度，做菜上乘，人缘极好，性格爽朗，她善于倾听他人的讲话，她讲话的声音犹如潺潺泉水又好似美妙的音乐。”与弗洛伊德的父性原理相对应的是，荣格心理学重视的是母性原理。吉本伊信的内观法与荣格心理学两者在对母亲的看法上是有共通之处的。父亲的影响尽管母亲的影响很大，但也不能说父亲就没有一点影响。吉本伊信的父亲严肃而固执，一面经销肥料一面又经营着有着一定规模的矢田山农园的柿子园，考虑到家业，他让儿子转到园艺学校读书，可以说父亲是比较重视实际的。我曾经在《信浓佛海》志中讲到，在大师那里，对外部世界现实的视线与对内心世界的视线保持着一种极妙的平衡，因为我认为不仅是母亲，父亲给予他的影响也是相当重要的。从上面的论述来看，父亲一面经销肥料一面又是一位村会议员，因此优先考虑的是现实的生活方式。吉本有较强的现实适应力，使得他在商业方面取得了成功，这应该首先是父亲的影响。另外，如果除去父亲的影响，内观普及能取得成功开展也是不可能的。妻子的影响都说男子有喜欢类似自己母亲的妻子的倾向。吉本也是，他娶了个与母亲相似的妻子。谈到妻子，吉本大师有一次这样讲：“在三年级的一次暑假里，走了好长的一段路到了嫂子的娘家，大和高田市土库的森川先生那里，第一次看到了嫂子的侄女，即现在的妻子绢子，当时她只有6岁。12年后我们结婚了。”那时吉本13岁，他感觉到有了恋情，“当时可能不知道这就是初恋，总觉得暑假里到高田去是很高兴的事。”这真是天真烂漫的话语。吉本曾经这样说过：“她是一位被人所尊敬、爱慕的人，心思也完全放在内观上。”还认为她能够很适宜地理解对方的期待和爱好，有很强的应对能力。吉本死后，妻子绢子称“伊信是个菩萨”，这虽然是妻子的一种想法，但也说明妻子认为吉本在人际关系方面是位达通之人。吉本认为绢子是一位全力支持丈夫工作的女性。由于她的存在，使得吉本能集中精力进行内观，这就是妻子的魅力，吉本感到妻子也非常不容易。吉本如果能被称为是菩萨的话，妻子绢子又该如何称呼呢？冥冥之中，好像听到了吉本大师的声音：“是啊，我如果是孙悟空的话，在内观这样的范围中虽不是唯一的，但她也算是位释迦吧。”

后记

不是有“世事犹流水”一说吗？时间的流逝是不可挽回的，不知不觉之中到了“桐落一叶而知天下秋”的时节了。对我来说，年岁已过中秋快达晚秋时节了。我深切地感到心理学是一项可以改变人生的工作，心理学有一个分支称为“发展心理学”，在它的领域内有各种各样的知识。本人目前从事的工作是“临床心理学”，作为一名心理学的学者，也曾受益于产生于西方的“发展心理学”。我认为发展心理学对于理解人生的前半生能起着较大作用的，而对于人的后半生的认识则略显不足。让我们把目光转向东方，古代的印度有把人生分为“四住期”的说法。第一期称为“学生期”，这是为了成人而向师长学习的时期，也称“青春期”；第二期称为“家住期”，在这个时期里，在家中要成为一家之主养儿育女，在社会上要从事一定的工作，也称“朱夏期”；第三期就是“林住期”，看着孩子们纷纷自立，自己也要进入到出家人的精神修行的生活中，即所谓的“自秋期”；据书本记载，若夫妇二人同时出家则是幸运的，我是想一个人出家的，如果二人同时出家更好些的话，那得感谢配偶的健在。最后就是“游行期”，这个时期可以摈弃人生的一切义务，作家五木宽之先生也称这个时期为“玄冬期”。人生已经可以离开世俗世界进入到神圣世界的晚年生活，对此还有什么可疑惑的呢？现在的日本人是否认可这样的分期，我还是很有兴趣加以研究的。总之，在古印度把人生分为“四住期”的说法中，本人已进入人生的白秋，因而对此有较大的兴趣。五木宽之先生在最近所著的《林住期》一书中记载着，2006年9月15日的《朝日新闻》记录着全国“百岁以上的高龄老人已超过2.8万人。”从目前的情况看，人生的寿命开始逼近百岁。因此若以人生百年计，大概25岁之前为“青春期”，20~50岁为“家住期”，50~75岁为“林住期”，75岁以上则为“游行期”。如果这样分期的话，我在不知不觉中已到“林住期”了。长时间以来一直在医院中工作，在一次的退職欢送会上，一位也了解“四住期”说法的至亲好友对我说：“这次真荣城先生可真的可以出家了。”在妻子的陪伴下，我决定在“林住期”内成为出家人，内观研修所可能就是我的出家之地。正值2000年迎接千禧年之时，我还未效仿释迦牟尼一人出家，时隔两年后的2002年，在妻子的陪同下，我以亲鸾圣人为范例完成了出家的程序。那么如何迎来“游行期”呢？在中国出版本书的想法便浮现了出来。2009年9月10~12日在中国淄博市召开了“第二届中国内观疗法学会大会”期间，我向同仁们赠送了本书。上海交通大学医学院的王祖承教授粗略地浏览了本书，我决定请他承担本书翻译的审核工作。迄今为止，本书曾以“内观之说”在《安稳》杂志上连载发表。这次在中国翻译，读者可能多为日中两国对“内观疗法”毫不知情的人士，因此又追加了“关于内观”一节。经过反复斟酌所存编辑部的原稿，本书的开始篇还是以1997年1月号在《安稳》杂志上发表的内容为准。今年已是2009年，12个岁月已流逝。今年的4月1日我又就任于奈良女子大学文学院教授。不久将进入“游行期”，可书中的内容还都是“林住期”写成的。最后，本书于2008年5月16日完成了首印出版，承蒙“自我发现会”会长长岛正博先生所赐本书的“推荐文”，更有“白金台内观研修所”所长本山阳一先生写了“解说词”。在此二公的帮助下，读者定会不断地增加。此二公不仅劝说我出家，对于我“林住期”内的工作也给予了很大的支持。在此一并致以衷心的感谢。本书在第七次印刷出版时，还处于“学生期”的桥本俊之先生在编辑等一些工作中做出了不小的努力。他曾经在“大和内观研修所”研读，现已成为一名内观疗法的面谈人员并承担了相应的工作，若没有这位先生的帮助，本书的再次付印出版也是不可能的，在此记述并致谢意。

《内观之说》

编辑推荐

《内观之说》

精彩短评

1、以日本文化为基础的心理疗法。启蒙读本。

章节试读

1、《内观之说》的笔记-第72页

问题在于监管方面的逆抵抗。美精神分析家斯坦利博士所关注的发生在治疗者那里的，妨碍治疗的一种态度。"与产生于委托人那里的抵抗一样，治疗者这里的逆抵抗的也不可能发生治疗作用。治疗者与委托人极其相似的，那种逆抵抗是非常有害的。

2、《内观之说》的笔记-第103页

铃木大拙 所谓他力，就是倾进发出自力的意思。他力的引领。

3、《内观之说》的笔记-第113页

何为恩也，就是要在心中深深地认识到，当前好的状态是如何来的原因。

4、《内观之说》的笔记-第82页

一个人只有在那种被爱的感情支撑下，才敢于正视罪恶。女性内观者出现撒娇，说明精神有了安定。

5、《内观之说》的笔记-第59页

什么是内观？

用心去倾听他人的心声，犹如高山峻岭上清澈的秋月。听到悲伤的情景，月亮也会悲伤；听到喜悦的情景，月亮也会非常兴奋并为之庆欣。

6、《内观之说》的笔记-第7页

内观的认知结构：我接受他的，我给予他的，我给他带来麻烦的

7、《内观之说》的笔记-第29页

内观采用与世隔离的办法。集中内观（在一周的时间内，让当事人持续地处在一种非日常的世界中进行反复内观和面谈）采用联想的方法，梦见犹如佛陀修行。内观与修行中的内省极为相似。

8、《内观之说》的笔记-第3页

内观疗法的定义：对于为了解脱内心的烦恼和问题而来做体验的内观者，通过自身的内观体验，在精通内观的专家的帮助下，在可能的范围内保持对内观者所担心的事给予足够的关心，让内观者反复地回顾自己的人生过程，在这样的过程中，让他重新感受到现在生活的幸福。

9、《内观之说》的笔记-第73页

逆抵抗，就是指治疗者对于委托人治疗情绪的反转，与此相对应的，逆抵抗是指治疗者这里的阻碍治疗进展的行为与做法。与逆转移相比，逆抵抗因为有具体的行动，是比较容易区分的。在这样的情况下，治疗者与被治疗者的位置是变换的。

《内观之说》

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