

# 空镜救心·中国禅与现代心理诊疗



[空镜救心·中国禅与现代心理诊疗 下载链接1](#)

著者: (美) 张源侠

出版者:中国戏剧出版社

出版时间:2005-01

装帧:平装

isbn:9787104020202

本书从一个心理学专家和禅学者的双向视角，对中国禅学与现代心理学做了全方位的比较分析。书中运用了诸多中国著名的禅学公案和世界一流心理学大师的精彩论述，既有科学和理性的严谨，又有中国禅学不拘一格的机智幽默。西方心理大师以睿智剖析了心理病症的深层缘由；而中国禅师却以智慧洞开了我们封尘已久的心灵窍门。让人从阅读的乐趣中发现，现代心理学的核心思想与中国禅学的公案、禅机有着密切的联系和奇妙的相应；展示了中国禅本身就是一门充满活力而又独具智慧的心理治疗学，而且领悟禅机所达到的精神境界远远超过心理治疗学的病症中心论。本书专业视野广阔而深厚，又不乏知识趣味，读来肆意昂然。此书还可作为日常的个人心理指导手册，极具实用和珍藏价值。这本书能带给你内心渴望的智慧与健康，因为它述说的是与每一个现代人切切相关的问题……

作者介绍:

1. 中国第一个博士电视节目主持人，1994年主持上海电视台“今日印象”
2. 中国第一个将心理学系统搬上电视荧屏的心理学家，1995年主持上海有线电视台“心灵之约”，为当时的收视率冠军节目。
3. 中国最早的一批心理学博士，1993年以“催眠感受性研究”一文获得华东师大心理学博士，

专长催眠术的研究与应用。

4. 美国专业心理学院博士后，2001年获得该院临床进修博士后证书。

5.

在美国专业心理学院连续四年系统讲授禅道心理学。英文版讲课教材《禅与心理治疗》已出版，在美国是唯一的一本由中国心理学家写作的关于禅道心理学的专著。

6. 美国纽约州执照心理学家，2003年获得纽约州心理学家执照。

7. “胡说英语”创始人，2002在上海远东出版社出版

《胡说英语》，2004年又在该社出版《十句英语打天下》，《一网打尽英语单词》。

8.

中国内家武功传人，专长：心意六合拳，心意六合八法拳。待出版：中文版《中国内家武艺的不传之秘》，和英文版《超越太极》。

## 目录: 第一章 禅的精神分析

当教授遇上文盲

“身是菩提树”的自卑之谜

假如自恋者那西色斯与神秀禅师相遇

强迫症下的“勤拂拭”误区

“尘埃”：孕育钻石的温床

当佛祖遇上妓女

波德莱尔怎样参出“白骨观法”

精神分析与禅的交会：“观风大法”

当弗洛伊德坐在你的背后

以“退”之道破解童年阴霾

“自由联想”中的超现实主义意向

重回春秋战国

谁能治疗屈原的忧郁症

慧能偈语：心理学的革命

超越物质：由“佛=非人”说起

慧能的大化境：扫荡科学主义的方法论

当王子想造皇帝的反

荣格释“空”

微精神分析怎样逼进“无一物”

老庄“超越潜意识”解

佛陀的“虚实”之道

存在于禅宗的心理学能量模型

## 第二章 “以心传心”：现代心理动力学之核

禅与现代心疗同道之一：回归自然

奥秘在自心

禅与现代心疗同道之二：自修自救

必需的挫折感

挫折感新解：“但立拳脚”下的医患关系

禅与现代心疗同道之三：普度与平等

我把我的情欲献给你

一体与相通

心理学的胜境：患者为医之师

## 第三章 认知疗法之祖：“善知识开真法”

德山真传：病人就是健康人  
阶级斗争是纲  
去除执着=消灭片面观  
骑驴觅驴：人类的第一精神疾症  
从阳光里看到黑夜  
大误区之一：苦谛=抑郁症  
大误区之二：呵佛骂祖=躁狂症  
无事于心与无心于事  
见山是山见水是水：抑郁症的肯定性救赎  
换一种脑筋  
买一张去西天的门票  
祖师爷的烦恼  
执着心恶于癌  
善财童子：到处是药  
三无禅法延伸出的现代静修术  
慧能的理性情感疗法  
“磨砖成镜”与非理性批判  
“内隐脱敏训练”：想像自己的变态行为  
比比谁的嗓门大  
用棒喝治疗强迫症

第四章 格式塔疗法：“西方禅”  
格式塔是一座什么塔  
圆相禅法治疗内心结构破裂  
格式塔里的太极图  
椅子上的心灵游戏  
回到你的背面  
禅之眼看世界内在的奇妙链接  
檐头水滴声：整体性觉知探幽  
休姆诗歌中的圆相信息  
现时现地：禅与后现代主义的圆融  
“自家宝藏”与格式塔不谋而合  
念念皆禅：格式塔疗法的另一种解读  
享受单纯一心的生活  
“杀佛”与呼喊疗法  
舍利子就在你身上  
启迪后学的禅门奇语  
格式塔疗法：有500万信徒的“西方禅宗”  
不避色，故有大德  
以“禅眼”揭破修道者的隐饰  
禅的皮肉骨髓  
禅的“伎俩”  
从“归复自然”到“存在即合理”  
解脱偈语  
“选择与整合”之道  
自证自明秋月朗  
血溅禅堂

第五章 人本主义心理疗法：通向禅的道路  
禅与马斯洛的满足论相契合  
日日是好日  
和尚会不会爱上美女  
怕死者是勇者  
放下生死反获安全

以爱击退恐惧心和自杀欲  
何不自射  
爱包含善恶  
马斯洛“需要论”排列的偏误  
心理技巧训练出的合体≠尊严  
廓然无圣  
治疗灵魂病的超级咨询家  
禅的“无我”与吸毒者的“无我”  
如人饮水冷暖自如  
自证自悟：自主心理障碍  
“高峰体验”忌讳“骑驴不可下”  
水中无月：去病首先去除防御  
“纯精神休养”让你接近本体  
咨询师能否走出面具  
开放然后开悟  
信任自己的机体  
出自内心的评判：“我无师承”  
心理治疗的第三势力：人本主义  
将我的脚伸进你的鞋子  
石头路滑：“患者自觉”新析  
心理大师的直觉  
心理师与禅悟都在追求的“啊哈”感  
· · · · · (收起)

[空镜救心·中国禅与现代心理诊疗](#) [\[下载链接1\]](#)

## 标签

心理学

禅

张源侠

心理

佛教

人性

宗教

## 评论

这是我极力推荐给同事读的书，不过读这本书要有一点心理学基础，要不然会索然无味不知所言，但对于致力本土文化的心理工作者而言，这绝对是一次佳宴。

-----  
这本书是相当的不错！

-----  
大杂炉

作者的功力不够，两方面都有捉襟见肘之感。可惜了一个好题目。

-----  
最早的一部关于禅和心理学的著作，禅就是专注且自然

-----  
非常独特的角度。

-----  
这本书十年前就读过，虽因年幼未能读懂，却隐隐感觉到其中的智慧之珍贵。可惜毕业时不知怎的遗在了寝室，十年来一直引以为憾。今日机缘巧合，竟能重读，心大悦之。比起十年之前，这一次能读懂的部分多些了，然而超大的信息量还是让我不由掩卷叹息，十年了，我的长进还是不够啊。但和从前不同，这一次我有了些书的内容以外的感叹，那就是，东方的智慧是多么的了不起，以至于如此多的西方大师，都要到此来取经升华。然生于东方智慧中的我，却放任己心一路西行而去。等发现自己崇拜的诸多西方文艺，科学大师，他们的思想和成就实际都脱胎于东方文化时，又感到无比无地自容。其实我实在应该为自己的母语是中文而庆幸，我这样的人，即便生在西方，为了求知，也会不得不来学习中文，到时候的艰辛，将是十倍于今日而不止啊！

有些懂，有些不懂。

禅宗思想与心理治疗应该属于不同的系统，无论是终极目的，还是理论范式、研究方法几乎没有交集。本书以禅宗思想对照精神分析、客体关系、认知疗法、格式塔和人本主义，寻求共通处。除了荣格研究过东方思想（即便如此，也是将之作为工具为其原型理论和集体无意识理论寻求文化上的支持），其他学说并不涉及禅宗所谓明心见性，并不追求宗教意义上的超脱。禅宗思想于心理问题的作用至多消泯人的现实欲望，调适心情，只要难以向本源之空回归，它的作用就是有限的。

里面穿插的禅宗小故事都很有趣。

总的来说还不错，作者很踏实务实，不过言语总是有种没有力透纸背之感，心理学方面说的不是很深入，禅定方面也差强人意（不过依然算的上一本正经的禅书了），让我奇怪的是，作者似乎把色戒理解成淫戒了。。。。。对我来说，这本书至少表明我目前方向上是不差的

我忘了讲什么了

三无禅法

心理学,也在东方

融合东方禅与西方现代心理医疗的视角，阐述人类心理及精神世界的状态及变化。论据充实，语言通畅，读来有提神醒脑之功效。对于佛教、现代心理学有兴趣的朋友，都可一读，作为入门的参考之书，也不是不可。

理论水平可以 写作水平也可以

扯到禅就很不明白

[空镜救心 · 中国禅与现代心理诊疗 下载链接1](#)

## 书评

融会了东西方的理论，结论就是空。

看了半部，已经是有点震撼，世人总是求好的，其实，这才是最大的问题。  
这个世界就是最好的，所有的都是正常的，除了“我”

以禅的心态探索心理诊疗；以心理分析的方法探索禅宗；以小说的笔法写学术；张源侠是国内难得的最没有学术味的博士，也是国外最不端架子的心理治疗师。

读到最后先是被作者70多条的参考数目感动，列出的书籍很多读起来都不轻松。  
从西方弗洛伊德精神分析到人本主义心理学的流行，可把其看成从“二元”到“一元”的发展。同样中国禅宗讲究的是“圆满统一”，《中庸》里讲“志其一气”。我对其理解是整合，不分裂，价值观只有一个， ...

从这本书，我读到了一种文化自信以及中国人的境界！

虽然向往禅之心戚戚，但时下不会去参悟。

接受一切，“空”、“放下”、“不执著”固然让自己活得舒坦，然而改变之由来就是执著、不放下、非空以及否定一些。

[空镜救心 · 中国禅与现代心理诊疗 下载链接1](#)