

# 当心理咨询遇上传统文化

刘天君 著

中华书局

当心理咨询遇上传统文化/刘天君著. —北京:中华书局,  
2019.5

ISBN 978-7-101-13761-3

I. 当… II. 刘… III. 中华文化-关系-心理学-研究  
IV. ①G122②B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 022112 号

---

书 名 当心理咨询遇上传统文化

著 者 刘天君

责任编辑 祝安顺 任洁华

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2019 年 5 月北京第 1 版

2019 年 5 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张 11 $\frac{5}{8}$  插页 2 字数 160 千字

印 数 1-6000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-13761-3

定 价 46.00 元

---

如果你习惯于 *still thinking*,  
你在心理领域驰骋……  
如果你尝试着 *stop thinking*  
你开始步入了传统……

徐俊女士在工作之余将录音稿转为文字稿，  
在此表示诚挚的感谢！




或者茫然性，就是完全摸不着头脑。

但是stop thinking既不复杂，也不艰巨，而且清清楚楚。它就是什么都不做，怎么能说困难呢？它应该不是困难，而是太简单、太简单了，是最简单的事情。大道至简，为学日增，为道日损，损之又损，乃至无。就是扔了再扔，直到没什么可扔的了，扔没了就是。初学者就是舍不得扔，扔下其实就行了，真的不是太难的事，只是一个思维方式的转换问题。只要明白这一点，思维一掉头，立刻就能到，这就是顿悟。要是顿悟的本事，那就是禅宗。如果没有顿悟的本事，那就一点点来，按照四禅八定的阶梯，一截一截往上升，也行。总之，慢慢扔也行，即刻扔也行，最终的方向和目的是同一个：完全扔干净。

今天讲了传统文化与心理学在学习方法上的五个不同：学习和觉现，内求和外求，整体和个体，物象和意像thinking和stop thinking。希望对大家今后的学习能够有所帮助。

## 六、问答

 1. 既然分析虚相是无用的，那学习心理学是不是就是无意义的？

真的不能这么说。这是两种不同的思路，可以相互有所借鉴，但并不能互相取代。心理学是以有解决有，所以分析



虚相对它来说是有意义的。传统文化是用无解决有，方式与目标不同于心理学。心理学解决的永远是具体问题，生活中的问题，而传统文化解决的是终极问题，是境界的变化，是到达没有问题的地方。心理学是就问题解决问题，就是在意象间打架嘛，是意象间关系的协调。这用来解决具体问题是可以的，但是到不了终极境界也是肯定的。在这个意义上，我认为传统文化达到的心理境界比心理学要深入和深刻。二者有差别，但不能说心理学没用，它很有用，在解决具体问题上，它很有用。且现实生活中的人们，关心终极问题解决的并非多数。



2. 一直思考一个问题，等到思考不动了，不去思考了，答案反而自然出现，这算是无吗？感觉更像是潜意识运作，老师说的追寻无的过程，好像就和动机有关系。

这个理解好像不太对头。一直思考就一直不是无，无是stop thinking，是停止思考。思考不动那是累了，但意识还是在思考的维度或层次上。就好像开车时挂的不是空档，挂的是四档，然后开着开着没油了，但还是在四档上挂着啊。一直思考就是根本没挂空档，根本就不去思考才是挂了空档。而只有从不去思考开始修炼，才能深入。另外，你说追寻无的过程像潜意识运作，也有动机，我觉得stop thinking和动机

没关系。意识停止运作，哪儿有动机啊？

- ③ 3. 老师，如果追求的目的是回到大我，那用心理学理论与方法，比如被分析，心理创伤，发掘潜意识等等，岂不是背道而驰？

如果想要回到大我，现代心理学的方法是背道而驰，用不着。所以我说小我修得再好，与修成大我也没有直接关系。不是一条路，不是同一个方向。我为什么觉得学心理学的人反而学修炼难，就和这个原因有关系。他们在thinking的路上走的太熟了，轻车熟路，让他们stop thinking，他们勒不住缰绳，停不下马，停不下来呀。完全没学过心理学的人，倒反而容易点，比较容易理解stop thinking。学心理学的人通常都有很多理论，说的头头是道，也非常有道理，但是和stop thinking没关系。

- ④ 4. 如果说创伤是回归自我的障碍，那怎样用传统文化解决生命的创伤问题？

这个问题很多人都以各种各样的方式问到过，核心就是用大我如何解决生活中的问题。其实，回到大我的时候个体的人格更为坚强，这虽然并不直接解决生活中的问题，但人格强大了，问题就可以被藐视、被处理。所以回到大我的时



候，小我也同样会被加强。虽然小我影响不了大我，但大我可以影响小我。按照中医的观点，人的生命里有阴有阳，阳气旺的人，人格力量就比较强大，就比较有能力抵御各种各样的创伤和修复过去的创伤。如果阳气弱，人格力量就比较弱小，就缺少抵御和修复创伤的力量。大我可以直接加强人格力量，这就赋予了小我抵御和处理创伤的能力。

我一直有这个看法：很多现代心理学的方法，聚焦的是修复创伤与问题，而没有聚焦加强来访者人格的力量。这里的人格力量还不是心理治疗里说的资源，那个资源指的是可以用于对抗或化解创伤的具体心理意象或内容，而人格力量是指更本质的心理能量，是人格的强度而并非具体内容。比如原来的人格强度如铁，修炼之后的人格强度如钢，内容并没有变化，但强度大大增加，抵御和修复创伤的能力自然也大大增加。这个增加会自然修复许多创伤，而不用去一个一个解决。我不知道大家是不是能够体会和理解这种力量，但如果你修炼过就会知道，确实就是这样。你真正坐定了，心安了，创伤还是问题吗？安下心来，所有的问题都会放下，不用去一个一个解决。如果心安不下来，解决也很费劲。用心理学的思路很难理解传统文化的思路，角度就是不一样。

之前讲的提高水温的方法、回归到空的方法，都是在提升人格本质的力量，也就是加强阳气，加强正气。这个力量

强了以后，会自动去修复创伤，而且会觉得那些不算什么，甚至不需要去解决它们。因为正气强了以后，它自然就会消失。就好像灯一开，黑暗自然就没有了，不需要去对抗这个黑暗。海水的水温高了以后，冰山也自然会融化。传统文化与现代科学包括现代心理学的哲学思路就不一样，传统文化提升人格档次、人格力量，现代科学和心理学解决具体问题。



#### 5. 既然什么都不想，stop thinking 就到大我，那咨询还有什么意义呢？

人们已经太习惯thinking了，马上做stop thinking，绝大多数人做不到，需要有过渡。移空技术就是用心理咨询的办法，一步一步帮助来访者回到大我，回到stop thinking。如果能在stop thinking里待住了，就能够解决问题。这就是把传统与现代结合起来，从现代开辟一条回到传统的路。回到传统不是回到过去，而是回到心灵的更深处、源头。我用的是心理学方法，但是我的目标不只是解决具体问题，而是要回到大我。从临床的实践看，移空技术是有效的，不但可以解决具体问题，而且可以提高人格的力量。目前移空技术还只是第一阶段，可以说主要是移走冰山，还没有聚焦提高水温，所以移空技术还可以再发展。我的想法就是把传统文化中修炼技术的优势和优点发掘出来，与现代的心理学技术相结合，



找到通向人类心灵更深层次的办法，并且用这个办法也可以解决现实的心理问题。



#### 6. Stop thinking 的状态可以描述一下吗？

Stop thinking 没什么可描述的，停止思考就是了。停止下来就不能描述了，因为一描述，又是 thinking。其状态难于用语言表达，因为所有的语言都是 thinking。Stop thinking 也就等于 stop 语言。如果没有了语言，用什么表达呢？因此 Stop thinking 没有什么内容可表达，也没有可以表达的形式。不是不想表达，不是保密，也不是神秘，它就是那个样子。



#### 7. 老师，如果有了或者帮助别人得到了更强大的能量链接，所有的生命问题都可以解决，正是因为生命能量弱，所以才会有很多心理问题产生，对吗？

大体这样说可以，但解决问题是有限度的，是指日常生活中的一般性问题。如果地震了，天塌地陷的问题能解决吗？显然不能。在日常生活中，个体的生命能量弱，就容易受到各种各样的干扰，不管是生理的还是心理的。如果生命能量强，抗干扰的能力就强。而如果接通了更广泛的能量，比如说接通了社会的能量，宇宙的能量，个体的力量就大，就可以解决自己和别人的问题。心理咨询就相当于接通

了社会的能量，人群的能量。而传统文化的修炼，接通的应该说是宇宙自然的能量，所以它的力量理论上来说，比心理咨询要大一些，也更深一些。人们可能觉得社会的、人与人之间的能量沟通比较容易理解，沟通宇宙能量就不太容易理解。我在之前的讲座中说过，人的存在分三个层次，一个是生物学层次，那就是人的本能，食色性也，受本能能量的支配。一个是社会学层次，社会能量支配的就是人际关系互动，心理咨询很典型的属于这一层。而宇宙能量是人的存在本身的能量，不是前两个，不是生物学的，也不是社会学的，而是人作为宇宙中的一个组分的能量。个体不是地球上的一个人吗？不是地球上的一个生物吗？不是整个宇宙的一个生物吗？个体和整个宇宙是联结的，就这个能量，所以它更深一些，更广一些，当然沟通起来也更难一些。



8. 老师，刚才说思考不动，就是累了，那也不一定是累了，就是没头绪了，打坐时也会有扔不动的时候，那是累的吗？

这两者不同。打坐的时候，应该是已经扔完了，不是扔不动，而是已经没什么可扔的了，所以意识不会累。但是思考疲倦了是另外一回事，是意识工作太久了，累了，想不动了。由于打坐根本就不起念，所以没有意识活动的累这一说，



要是累，那就是身体累了，可以睡觉，但不是意识累。




### 9. 练功笔记好像没有什么可写的，应该记些什么内容呢？

练功笔记不是记录空的境界，那是没有办法描述的，而是记录进入空的过程，记怎么进去的。进入空的过程中的意识活动应该越来越少，要记录下来是如何减少的。这个笔记首先是给自己看的，记下来就需要整理成书面语言，就需要思考如何表达才更准确。这是使自己确切把握练功境界的重要方法。然后也是给老师看的，老师看了以后才可能有的放矢地给与指导。最后是给同修们看的，通过交换阅读练功笔记，大家才可能形成相互都理解的工作语言。


这里我稍微展开一些，谈谈工作语言的建立和开班问题。需要建立相互都理解的工作语言是修炼界乃至中医界形成师带徒关系的重要因素之一。师带徒是一种紧密的联系，经常要做交流，不清楚的概念会反复被讨论，所以逐渐就有了可以有效交流的词汇和句子。也因为如此，不同的修炼学派就形成了不同的语言。比如道家 and 佛家，修炼的内容其实基本一样，但是一个用道家的语言表达，一个用佛家的语言表达。为什么呢？就是因为学的时候，这一圈的人用一套语言表达，那一圈人用另一套语言表达。同一个圈子里的人都彼此互相理解，但圈子之外的人互相理解就难了，于是就形



成了不同的流派。我办的静功班要求学员每周必须写一次笔记，而且要求五百字以上，要求写练功的具体过程。按我的经验，建立有效工作语言大概至少得半年才行。而如果不写笔记，根本就建立不起来。

 10. 打坐的时候还是会起念头的，脑子里不会什么都没有吧？不起念头是不是修炼成功的结果？

打坐的时候就是要不起念头才行。脑子里不会什么都没有吧？当然会了，可以什么都没有。不起念头是修炼成功的结果吗？不是。不起念头离修成还远着呢。空也有不同的层次，不起念头，只是最简单的，最粗浅的空的层次。从这空往里走，有更空，有再空，有完全空，很多很多层次在里面。四禅八定都是已经空了，都是已经不起念了，尤其是四空定，已经完全不起念了，但是还有好多层次在里面。这个只有修了才知道，口头说是知道不了的。

 11. 老师，请问有和无的关系能否比喻成生产产品的机器和产品的关系，产品相当于有，机器相当于无，我们很多时候都执着于有，相当于只看产品，而要达到无，就是要成为机器，可以这么理解吗？  
你这么理解没有什么不可以啊。如果你觉得这个比喻能



帮助你理解空，那就行。其实怎么理解都行，没有什么绝对的对与错。但是机器肯定还是有。无实际上是一种没有对象的状态，肯定不会有什么机器。所以这个比喻如果能够帮助你理解空，你就用。但是最后一定要明白，任何比喻都没用，任何比喻都仅仅是比喻，不是实际，还是虚相，不是实相。真的空的实相，直接就是，没办法比喻。



## 12. 修行对身体健康有益吗？

当然了。修行对心身健康有益，不仅仅是身体健康，还包括心理健康。因为从修行的角度看，心身是一体的，心理健康和身体健康并不是分开的。或者说，生理健康和心理健康，都是同一种生命能量的丰盈。



## 13. Stop thinking 可以理解为空吗？

我觉得从 thinking 到 stop thinking，是从有到空的转型，stop thinking 只能说是转型到空的开始。如刚才所说，空有不同的层次，stop thinking 可以说是最初级的层次。



## 14. 老师，空，如果换一个具体一些的词，比较接近的是什么？

无。

15. 老师，如果传统文化修炼好了，现代心理学的方法就没啥用了，是吗？前者是解决树根的问题，后者只解决了枝叶问题。


不能这么说。传统文化的修炼解决的是终极问题，现代心理咨询和治疗解决的是生活中的现实问题。为什么现代心理学一直用着、发展着呢？因为只有不多的人能够触及到终极问题，能够有解决终极问题的追求，大部分人解决生活中的现实问题就行了。所以现代心理学有很大用场，传统文化还没那么大用场。再说一遍，真正想理解终极意义、真正想解决终极问题的人并不多，自古以来就是少数，现在也不是多数。所以心理学很有用，完全不是没用。当然，传统文化更深刻一些。真正能修行的人，永远是非常少的。所以，心理学解决的是大多数人的问题，传统文化的修炼解决的是少数人的问题。

16. 老师，有一次我体验到待在失望里的感觉，我感觉全身都没有了，只有失望的情绪，这是空吗？而且，的确，失望慢慢没有了，没有之后整个人的感觉都好了。

我觉得你到的那个状态，有一点空的意思，但还不是真正的空。你有一个描述是正确的，就是体验到了待在失望里的感觉。这个方法很对。有了消极情绪之后别躲开，进去，



进到里面去，等它自行消退，这是一种有效的方法。真的深入到任何一种情绪里边，不管是正面的，还是负面的，进去，等着，它就会慢慢消退，这是真的。但是这个状态和空还是有差距。情绪就是有，不是空。待在情绪里面，其实是待在有里面。

 17. 老师，您刚刚说的，修行是体验而不是学习，那么儒家得要学那么多四书五经的内容和含义，那么是学习还是修行呢？

当然，我这个讲座比较强调修行，重点谈学习和体验的区别，但不是不要学习。你知道儒生要怎么做吗？儒生的理想是半日读书，半日静坐呀！你说的是前半，我强调的是后半。儒家不是光学礼仪、光学四书五经就行。还得修齐治平嘛，修身齐家治国平天下，首先是修身呀。而且儒家是入世的修炼，和佛家道家不一样。所以儒家有儒家的追求，修习方法和佛家道家是有些差别的。它基本上也不解决终极问题，它比较入世。但是即使这样，半日读书，半日静坐，仍是儒家的理想，并非只是读书。

 18. 修行是不是对年龄大一点的人才有意义呢？

年龄太小了确实有点难。但是我觉得人的需要不同，和

年龄不完全成正比。有的人就是需要活的明白，就是想活的究竟，想知道自己到底为什么活着，这个追求特别强烈，那么就会想修行，想学习传统文化。很多人没有这种追求，只想把现在的日子过好点，这和修炼就没有什么关系。所以修炼与否和年龄不一定成正比。但是，太小了，完全没有社会阅历，恐怕也不行。同样，太老了，也不行，修不动了。所以，我觉得中年是介入修行的好年龄。

⑩ 19. 老师，请问中医的中，是不是也是宇宙合一的整体？  
致中和的中怎样理解？

中医的中，倒不一定是这个意思，它说的就是中国医学，中华医学。致中和的中，倒是有整体合一的意思。“中也者，天下之大本也”，也就是天人合一之本。或者用你的话说，宇宙合一的整体。

今天这课我就讲到这儿，这是咱们的最后一课。非常感谢大家收听这个传统文化和心理咨询十讲的心理微课。今天终于讲完了，我如释重负，希望大家能够有所收获。我就这点水平，已经很尽力了。凡讲得不正确、不周到之处，也希望大家理解和谅解。谢谢大家！希望以后还有机会一起学习。