



香港生命自覺協會有限公司 Hong Kong Focusing Institute Company Limited

與整體一起工作：生命自覺與佛學

Dr. Campbell Purton 英國東英格蘭大學

(2017年7月1 - 2日)

講師介紹

Campbell Purton 博士，國際生命自覺學會協調員和訓練師，英國國際生命自覺學會元老，英國東英格蘭大學高級講師，是將生命自覺療法傳授到中國的第一位教學與傳播者，他的著作《聚焦取向的心理治療》中文版獲得專業界好評。Campbell Purton 博士非常喜歡和熟悉佛學，他曾說起他現在所從事生命自覺心理治療的實踐和教學，源自他早年對於東方文化中內省特質的興趣。Campbell Purton 博士在 2008 年-2010 年曾受邀代表紐約國際生命自覺學院，來中國進行生命自覺取向心理治療師的系統培訓，並協助創立了中國聚焦培訓系統。

內容介紹

本工作坊將介紹一種新的方法來思考自覺，這種方法也蘊含著自覺的實踐練習。這個新方法基於尤金·簡德林的哲學思想。在開始自覺工作之前，尤金·簡德林強調臨在基於整體性感覺的重要性，同樣地，他的哲學思想“一個過程模型”的核心也是關注於如何對一個事情進行整體的考慮。這也是本工作坊的哲學基礎。

在使用自覺方法給到一個問題的關注時，我們也許是首先給到身體感覺的關注，但是並非所有人都會覺得這是有幫助的。Campbell Purton 博士會建議這個“身體體會”的方法或觀念——我們需要去做的就是與問題或處境呆在一起，通過身體的感覺，喜歡或不喜歡，識別與創造的圖像會幫助帶領我們前行。

在發展這個方法於自覺之時，Campbell Purton 博士發現它對相關的佛教練習中的冥想體驗很有幫助。在佛教傳統裡，臨在就是給與身體以感覺（即像那些涉及到呼吸的）（色），同時也感受喜歡/不喜歡（受），認知或識別（想），“果報”或精神創造（行），以及意識本身（識）。這五個“集合”或（梵語中的五蘊）在佛教認為的冥想練習中都很突出，並且 Campbell Purton 博士將會根據他們之間的聯繫來看聚焦練習的相似性。使用簡德林的術語，將“交叉”自覺和佛教冥想，並一起來看看會從中生成一些什麼。

我們將考慮怎樣使得五蘊中的認識或意識與自覺練習關聯到一起。一個可能性是五蘊會帶領我們超越生命自覺，超越這個我們試著去解決特殊苦難的點，並且會作為一個整體，替代性的讓我們在我們的關係和世界中更加的開放自己。我們將以一種體驗式的方式與五蘊進行一起工作，而且還會討論它們是如何與生命自覺過程相聯繫的。



香港生命自覺協會有限公司
Hong Kong Focusing Institute Company Limited

WORKING WITH THE WHOLE: Focusing and Buddhist Meditation

Dr. CAMPBELL PURTON from University of East Anglia, UK

Dates: July 1-2 (Sat-Sun), 2017 (2 days Workshop)

Time : 9:30 to 17:30

Venue: to be confirm

Fees : \$2,500

Media: English (Questions and sharing can be in Cantonese and will be translated)

Pre-requisites: Nil

Enrollment Form

Please complete the information below and make a cheque payable to:

Hong Kong Focusing Institute Company Limited

Mailing Address: 1002-3, Wealth Commercial Centre, 48 Kwong Wa Street, Mongkok

For further information please email to hkfi.org@gmail.com or

contact Mr. Joseph Sing at 94352321

Male Female Age : _____

Name : _____ (中文) _____ (English)

Address : _____

Contact No : _____ Email : _____

Profession : _____ Religion : _____

Are you under Psychotherapy or counselling treatment ? Yes No

Contact person in case of emergency:

Name : _____ Contact No : _____

Bank Name and Cheque No: _____