

解
读
心
灵
丛
书
中国友谊出版公司

用 佛 疗 心



西方心理学的科学方法，
融合东方式的佛禅精神，
用佛疗心，排除心理病因。

◎台湾○游乾桂○著





THE HISTORY OF THE JAPANESE

用佛疗心

103951



西方心理学的科学方法
融合东方式的佛禅精神
用佛疗心，排除心理病因

◎ 台湾游乾桂◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

用佛疗心 / 游乾桂著. - 北京: 中国友谊出版公司, 1999.1
(解读心灵)

ISBN 7-5057-1521-6

I. 用… II. 游… III. 佛学 - 应用 - 心理卫生 IV. R395.6
中国版本图书馆CIP数据核字(98)第35084号

授权者: 远流出版事业股份有限公司
台北市汀州路三段184号7楼之5

Copyright © 游乾桂

Chinese Copyright © Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Traditional Chinese published in 1998 by YUAN-LIOU PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese published in 1999 by CHINA FRIENDSHIP PUBLISHING CO.

Published by arrangement with Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

书名	用佛疗心
作者	台湾 游乾桂
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市忠信诚胶印厂
规格	850 × 1168毫米 32开本 8.125 印张 163000字
版次	1999年1月第1版
印次	1999年1月北京第1次印刷
印数	1—10000册
书号	ISBN 7-5057-1521-6 / C · 162
定价	15.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676 合同登记号: 图字01-98-2406

专文推荐

圣严法师

架构心理学与佛学的桥梁

有幸在本书问世之前，读到它的校对稿。

庆幸在我极度忙碌之中，带着重感冒的衰病之躯读完了本书。

本书的作者游乾桂先生，出生于推广正信佛教的家庭，自幼浸润于佛教的环境，他受的专业教育是心理学，曾经从事心理治疗医师的行业达十五年之久。但他肯定宗教信仰对于疗心的功能，尤其醉心于佛法禅法的疗心效果，以至于他曾说出这样的话来：“佛学真的可以为你的心情打开一扇欢喜的门窗”；又说：“心理学是一门简单的佛学”。

本书作者修习佛学已二十年，他打算要在西方心理学与中国佛学之间架构一座桥的意愿，至少已准备了十来年，以他的临床经验、个案考察，访谈了近二百位信众，亲近了不少佛教道场，得到了初步的假设：“佛真能疗心”。

依据西方心理治疗的效果统计，治疗效果只有百分之四十，复原后又会不定期复发，作者本身是一位杰出的心理医师，许多患者就医时，往往指名挂他的号，但他却没有能把患者治愈的自信心。因为从心理学的角度来疗心，总还会在患者心中留下后遗症。惟有佛教的信仰、佛法的观念、禅修的方法，既能给人无限的新希望，也能给人绝对的安全感，更能使人放下一切身心内外的不满足、舍不得、看不开，所以是最有效、最高明、最彻底的疗心法门。

作者勤于写作，也勤于读书，难得的是还能勤于作田野调查。故在本书中，资料丰富、写人叙事的实例，栩栩如生，引人入胜。说理也很谦冲平实，将专业的学问，以略带感性的文笔，婉约地表达出来。

近三十年来，我也发现，在西方传播佛教的几位杰出者之中，也在做着这一方面的尝试，以心理学结合佛法，或者可说是将心理学的方法引入佛法，用佛法完成心理学所不易完成的功能，已见显著的成果。同时也有不少思想敏锐的西方心理学者们，投入佛教的禅修活动，体验禅法的疗心功能，例如我在英国，有一个西方人的禅学中心，负责人是布列斯朵大学的心理系教授约翰·克鲁克(John Crook)博士，他那儿的会员，多半是心理学教授及心理医师，因经过多次的实验，用中国禅修的观念和方法，最能使他们获益；有些心理医师本人，就有严重的心理矛盾，参加禅修之后，洞澈了心象的虚妄，又享受到了人生的真实。

像这本《用佛疗心》的书，在台湾尚属首见，相信在它面

世之后，必然会引起很大的回响。

一九九八年三月六日于法鼓山农禅寺

【推荐者简介】圣严法师，一九三〇年出生于江苏南通，十三岁出家，曾于台湾美浓闭关六年。一九七五年荣获日本立正大学文学博士学位，历任中华学术院佛研所所长，东吴、文化大学教授，并创立中华佛研所，一生奉献于教育及学术工作不遗余力。法师现任农禅寺与纽约东初禅寺住持，是国际知名的禅师。他传承临济与曹洞两宗法脉，不仅深入经藏，融通各派，更以自然生动的方法指导禅修，随机应教，使各种文化背景的人士均能接受。著有中、英、日文著作百余种，并被译为多国语言，广布世界各地。近年来，为进一步推广文化、教育、弘法及修行等悲愿，将佛法落实人间，于一九八九年开创法鼓山，筹办法鼓大学，推动“提升人的品质，建设人间净土”理念，荷担起现代佛法继往开来的神圣使命。

自序

诚如宗教心理学家威廉·詹姆斯(William James)所言：“宗教信仰已超越人的范畴，宗教经验无法以心理学完全解释。”或如心理学家荣格(Carl Jung)的讲法：“宗教观是难以用心理学解读的。”布尔斯廷(Daniel J. Boorstin)则认为：“宗教信仰应视为一种人与存在的绝对秩序的整合，一种与心灵世界的接触。”

按照他们的说法，佛学该是一门独立的学问，或者勉强说是独立的心理学，不必也不能把它与心理学相提并论，但是为了说明它如何与心理治疗的模式相近，只好努力借用近代新兴的心理医学学问，来解读遥远、难以理解，又深不可测的学问，它对我来说，真的难上加难。

大学之前，宗教，即便是佛学，对我来说都只是术数，我从未重视，甚至近乎谬误地把它想像成欺骗乡下人的把戏；像爸爸那种接近虔诚的心情，实在无法了解，总觉得他们悻

离科学。宗教走进心里,应该是学习心理学之后,尤其是见识冥想、禅修对人的帮助,才有了改观。

在缘分具足下,终于走进佛疗理论中。刚开始只是从简单的田野调查,窥见宗教的独特魅力:在佛寺中观察一位失心人如何从诵经礼佛中开解心情的历程,令人有些讶异,同时也激发我的信念,希望有机会从中理出一些“台湾佛疗模式”的理论架构,别让香港中文大学的客座教授彭迈克(Michael H. Bond)先生的一席话:“华人临床心理学家,很少从事本土化的研究,文字创作更少之又少,研究的方式多以西方的量表做依据,理论架构也是西方式的,独不见本土声音”的说法如魔咒似的,侵吞本土心理学界。如果不从传统的思维系统着手寻找,台湾的心理学界永远离不开西方的向度,最后只会成为国际心理学的弃婴。

什么是我们独有的?或者我该问,这些独有的领域里,哪些与“心”有关?哲学是其一,民俗是其一,宗教也是其一;于是我想到佛学与心理学的关系:如果宗教是一门宽心的学问,佛学应该是一门隐藏在人心的心理学。

这本书就从这个观照起始,用一种更吻合科学的方式,让人们看见佛学里的心理学,在这之前,台湾的学界,尤其是心理学界,很少人把焦点触及于此,只有傅伟勋教授的《从西方哲学到禅佛教》的其中一章、黄文翔医师的《心行处灭——禅宗的心灵治疗个案》与林安梧的《中国宗教与意义治疗》等少数几本创作,概述宗教与心理治疗的关系,但并没有深入的临床实验。倒是日本的森田正马医生与其弟子

高良武久，运用佛禅的观点，创造亚洲第一个心理治疗理论：“森田疗法”——从二十世纪二十年代至三四十年代，由医疗转而成为理论，森田先生创造一种东方式的希望；森田疗法把治疗分成“门诊治疗”与“住院治疗”，住院治疗又分成四期，一是绝对卧床期，二是轻工作期，三是重工作期，四是生活训练期。著作则有《神经质的实质与治疗》，另外高良武久也写了《森田治疗法——顺应自然的人生学》一书，长谷三洋三写了《行动转变性格——森田式精神健康法》一书。

中国大陆有很多医院采行森田疗法治疗患者，李振涛、靳陶聪两位医生便取得良好的治疗效果，并发表于《中国心理卫生》杂志。

缺乏详实资料，无法完全理解森田正马医生的具体医疗方式，但可以体悟的是，它必然是一部行得通的东方式概念；林安梧教授则在他的大作《中国宗教与意义治疗》中提到了“般若治疗学”的新概念，林教授的般若治疗强调将一切执著放下，让生命回到原点，如其自如地开启自己，从存在空无、意识的透明、信仰的确定，以至实践的如是，最后回到般若空智的照见。

这种方式比较合适于知识界，对于一般人的医疗效果恐怕有限；作为临床的心理医疗学派，实用性与有效性必须考量，否则将成为另一种“顿悟”而已。简单地说，即使是观心与观想之类的想法，都应该确实可以做到如何观心，如何观想等等，不应局限在成住坏空、刹那生灭的联想。

相信这对一心想创造任何属于中国式的心理医疗理论的学者来说,都是一道难以跨越的门槛,最后一如弗洛伊德(S. Freud)一样,只把宗教视为一种特别的经验而已,无法直接化约成宗教的语言;但弗洛伊德不能解的,并不代表它不合时宜,有时只是时候未到吧。除了弗罗姆与铃木大拙的短暂邂逅,以及荣格的情有独钟之外,佛禅被西方广为关心,也只在二十世纪八十年代以后的事,这意味着现在关心佛学心理学应是时候了。

其间又与知名的佛教单位佛光山、法鼓山,以及一些寺庙挂单潜修的师父们结识,多少把大学时期辅修两年的佛学诸法忆起;之后又以慈济人的入世修行作为田野调查的受试者,大样本的个案进入研究的范畴之后,得到的是一个“心性变化”的惊奇:一位挥霍无度的生意人,在度过生死交关的车祸之后了悟人生,成了茹素如一的慈悲者,皈依在这个事件中扮演了“推手”的角色;自称命运乖舛的人,在助人的活动中,却发现自己与所有被帮助者比起来,简直住在天堂,于是更加慈悲;天生残疾的阿婆,在佛法中找着生命依托的方式,两年后从自残形秽的自卑者,成为幽默活泼的弘法人。

这些变化都不是特例,佛门里俯拾即是,只要深入佛法,都能蜕变成另一种人似的,将生命点亮光彩;研究结果让我更加想把资料写出,并搜集了国外心理学家研究佛学心理学的资料,汇集成为一本既学理又通俗可行的著作。它是台湾第一本较为完整的“佛疗”观点的心理宽心学作品,

但希望不是最后一本，这本书除了希望给一般大众一点佛心的帮助之外，也期待佛学院的学生、出家的比丘、比丘尼，从事佛疗的师父，或者禅修的居士们能阅读，并不吝指教，更盼望他们可以成为下一批佛疗的新作者。

这些年来，我曾陪个案默念佛号吗？从来没有！我不想把宗教介入非宗教的治疗仪式中，宗教与医疗的结合，有时会有政教不分的感觉，甚至危险，除非在以宗教为名的医院中；但我会建议他们，如果有宗教信仰，不妨观想祈祷，因为科学证实，这样的信念可以治疗残缺的心灵，它们不受时空限制，东、西方都如此。

佛学是一门深邃的学问，心理学是一门智慧的科学，试图把两门学术揉搓一起何其困难，这使我陷入两难困境；于是我选择佛学心理学中的“佛学心理治疗”作为思考的单一向度，暂且支开其余的面向，谈的是信佛前与信佛后的情绪流动与变化，由佛教的道德观、佛学生活学，述及如何清心自在，以及创造佛教心理医院的假设，并且以多年来的观察记录与实证研究作为本书的骨干。

它还得感谢《金色莲花》杂志给了我近三年的时间撰写“佛学与心理学”专栏，才有机会把埋藏了多年的计划一一用笔罗织，佛学心理学便在读者声声催中，一篇篇诞生，甚至因为文章上网，让我结识多位在国外留学的心理学学生，来信讨论佛学心理学的论述与理论架构，或许这是撰写此书的附加收获吧。辞去所有工作，专心《用佛疗心》一书的笔耕，又缺乏经济支援单位，生活得由自己设法，一路行来，物

质少了许多,但精神却更充实,守着够用就好的哲学,生活倒也如饴。

继《心灵医师》、《用心疗心》、《背叛死亡》之后,《用佛疗心》终于出炉,希望这些不同的变貌,可以提供一些心理学界的朋友另一种思考。

本书或许只是佛学心理学的初级概念而已,但我深信这套理论绝对能够成为一门独立的新兴学问,撰写《中国科技史》的李约瑟说:“学问是过去人、现在人,加未来人的组合。”我的努力只期待能作为未来同样兴趣的学者的一根攀爬之索而已,集合众人的智慧,成就属于中国心理学的思考基模。

喜欢《盖娅,大地之母》(*Gaia a New Look at Life on Earth*)一书的作者洛夫洛克(James Lovelock)的创见:“一种学说的错与对并不重要;重要的是引起共鸣、启示智慧与激烈争辩后的豁然开朗。”

目 录

专文推荐/架构心理学与佛学的桥梁/1 圣严法师

自序/1

引言/寻找心理“佛”力/1

导论/心灵的自我疗法/9

【卷1】佛学“开心”书

第一章 佛学与宽心术/31

创作四线谱/通往灵性之道/修心、修身、修智/简介佛学宽心术

第二章 创造如来妙境/44

生死云淡风清/放下执著/诸行无常/自在学佛/演好自己/随喜赞美/无相布施/保持欢喜心/熄灭妒火/佛疗六法

第三章 佛家生活学/62

态度治疗与佛家的实践哲学/自在的态度/慈悲喜

舍,知足常乐/大肚能容

第四章 禅悟与疗伤止痛/71

禅的科学观/禅与精神医疗/禅坐心药/禅与精神文明/禅的本质/禅学心性论/当东方遇见西方/禅的心灵环保/禅与生活

第五章 生活修持学/88

发菩提心求菩萨道/体验人生/学会放松/培养无着心/六度与四摄

第六章 佛与心理健康/102

佛心与静心/空与自由/放下/四无量心/创造自性菩提

第七章 祈祷与信心疗法/110

祈祷是一种治疗/祈祷的种类/信仰治疗如何作用

【卷2】佛学中的心灵地图

第八章 佛经中的“无住学”/121

无住与心结/无住与心疗/有理似无

第九章 观世音与倾听治疗/127

倾听的基本工具/观世音/观音法门/学做观世音

第十章 八苦与身心安顿/135

佛家六烦恼/六烦恼生八苦涩/佛学的意义治疗

第十一章 皈依与心理治疗/144

三皈依与四弘誓愿/山中居士菩提行/皈依医心

第十二章 拜忏疗法/150

忏的心理意义/六祖坛经忏悔品/忏与宽恕

【卷 3】佛学与心理学/东方与西方

第十三章 如来疗法/159

西方的救心处方 VS. 台湾观照/佛教三帖心药/
修与涅槃/观在心理学上的应用

第十四章 佛与森田疗法/167

顺应自然疗法/为所当为的治疗法则/森田心理医
院

第十五章 科恩菲尔德的冥想治疗/176

静心·禅定/关于困顿的思考/找出魔咒/圆融的
心态

第十六章 荣格与西藏佛教/183

心理学与生存焦虑/科学与神秘学之间/超脱痛苦

第十七章 禅与弗罗姆/191

人本主义宗教/独钟禅宗/禅与心理分析

【卷 4】佛疗的希望工程

第十八章 宗教解心书/201

还原人心/帮助患者从黑暗的心灵“醒来”

第十九章 梦想佛教心理医院/210

灵魂救赎/过程相似/佛学心理学/接纳不同观点/
寻找共鸣/佛教心理治疗假说

附录/究竟涅槃——一篇有关佛疗的研究/221

〈引言〉 寻找心理“佛”力

辞去多年公式化工作，终于有机会在夜阑人静，万物虚空中，一面煮茶，一面仰望破空而出的星斗，静观万物之变，竟是如此惟美，可以自己拥握时间，把十五年来的临床经验做一番回顾。

对我来说，学习的是西方心理治疗，师从的也是以西方心理学大师自居的台湾治疗大师，但是这些经验并没有使我一头栽进“西方不败”的吊诡里而一味地供奉西方经典。反倒是多年的运用，使我开始出现捉襟见肘的困境，个案来来去去，始终未见断根；服了药的患者，不算治疗，充其量只是压制，建构的仅仅是一条容易松脱的纽带。

一直深信西方式的心理治疗只能盛行于文化动线明确的大台北，出了台北城，效果便将剧然顿减，甚至毫无效用，这令我不得不重新思考“心理治疗”的效果论，以及其作用；如果说，心情的改变是心理治疗的指标之一，那么能改变心