

黄国胜 著

佛教

与

心理治疗

FOJIAOYUXINLIZHILIAO



宗教文化出版社

佛教与心理治疗



黄国胜 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛教与心理治疗/黄国胜著; - 北京:宗教文化出版社,2002.11

ISBN 7-80123-456-1

I. 佛… II. 黄… III. 佛教-精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091163 号

佛教与心理治疗

黄国胜著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 陶和谦

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 10 印张 200 千字

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-80123-456-1/B·111

定 价: 18.00 元



作者简介

黄国胜，男，1962年生，温州市人。1984年毕业于温州医学院，1986年考入中国医学科学院中国协和医科大学研究生院，攻读医学心理学硕士学位，师从“中国医学心理学之父”李心天教授；1988年开始从事心理咨询和心理治疗，擅长精神分析，并将精神分析与中国传统文化相结合，先后发表《哪吒闹海与精神分析》、《沉香救母与精神分析》、《佛教与心理卫生》、《佛教心理治疗对强迫症的疗效观察》等论文20余篇；现任温州市第三人民医院心理科主任、温州心理卫生协会理事长。

前 言

当前世界上有好几百种心理治疗的方法，其中绝大多数起源于西方，它们对中国人适用吗？经过几十年的学习和借鉴，人们开始重视心理治疗的本土化。所谓本土化，就是把外来的东西重新包装一下以适合中国人的心理和社会特点。那么，能否创建一种纯粹中国式的心理治疗方法呢？先来看看森田疗法，这是一种起源于日本的心理疗法，也是少数几种起源于东方的心理疗法之一，由森田正马创建，其理论基础是日本禅宗。日本人能够从传统文化中汲取精华，创建自己的心理治疗方法，中国人为什么就不能呢？我们的文化博大精深，可以汲取的东西非常之多。譬如中医，蕴含着丰富的心理学思想和心理治疗的技巧，很值得我们去开发。另外就是儒、道、佛三教，同样富含着心理学思想，曾经是古人调节身心的良方和处世之道。南怀瑾先生指出，三教各有侧重，道教重生



理,儒教重社会(人际关系),佛教重心理。因此,把佛教与心理治疗结合起来也许能够演绎出一种具有中国特色的心理疗法。

用佛教方法调节心理并不是什么独创。禅定是佛教的一种修持方法,在港台,它是人们放松自我、调节身心的一种手段,在日本,它已融入到森田疗法之中。不过,森田疗法毕竟是日本式的,日本禅宗也不同于中国禅宗,更不能代表整个佛教。研究佛教与心理治疗仍然具有现实意义。

佛教认为一切皆苦,并把引起苦的原因称为集,消除苦的方法称为道,最后的解脱称为灭。苦、集、灭、道合称四圣谛。心理障碍是令人痛苦的。如果把苦理解为心理障碍,那么集就是心理障碍的原因,道就是心理治疗的方法,灭就是心理障碍消除后的健康状态。

把灭理解为心理健康与大乘佛教中观派有关。灭即涅槃,有人认为实有,是另一个世界,也有人认为是什么也没有,是“无”或虚空。中观派认为,涅槃与世间没有区别,都是空。人们不明白这个道理而把幻相当作现实,引起种种烦恼。一旦明白这个道理,了悟“一切皆空”,就达到了涅槃境界。这就是说,涅槃和世间不是两个世界,而是两种心态,与佛和凡人相对应。涅槃是佛的心态,比人高级,比人健康。如果把普通人的心态定为健康,那么佛的心态就是超心理健康。这使人想起人本主义心理学,罗杰斯和马斯洛都提到过超心理健康,即高于一般水平的心理健康。关于超心理健康的特点,可以用心灵不设防来描述。弗洛伊德认为让心灵直接暴露在环境之中,让它直接面对现实是不可能的,心灵马上就会崩溃。为了保持心灵的安宁,自我使用了“防御机制”,使心灵不至于崩

溃而保持健康状态。罗杰斯则认为,这种状态不能算健康,因为它是以歪曲现实、压制自我为代价的。只有放弃心理防御,开放意识,让心灵与现实彻底沟通,做到不歪曲、不压制,这才是真正的心理健康,也就是超心理健康。

道有八种,称“八正道”,归于三学,即戒、定、慧。戒是佛教为信徒制定的戒规,代以防非止恶。按其内容又分为止持戒和作持戒两大类,止持是制止人们做某些事,作持是促使人们做某些事。定就是禅定,细分为四禅八定,是调练心意的工夫,使之专注一境而不散乱。佛教认为禅定是获得确定的认识,作出确定的判断,根治迷惑烦恼,成就各种功德的条件和方法。慧即智慧,又称般若,谓能通达事理,决断疑念,观达真理,断除妄惑,从而根绝无明烦恼,获得解脱。从临床心理学的角度,可以把戒定慧理解为三种心理治疗的方法,分别称之为作业疗法、静心疗法、领悟疗法,合称超越疗法。

作业疗法通过给患者布置家庭作业,让其从事力所能及的工作和活动,如家务劳动、体育锻炼、社交活动、娱乐活动,活动方式因人而异,活动量从小到大,可以像森田疗法那样从绝对卧床开始,也可以从轻微活动开始。作业疗法的作用主要是转移注意力,使患者不再过分关注自己的心理障碍和躯体不适,减少精神交互作用。另外,各种心理病人都有不同程度的焦虑和抑郁,而适量的活动可以减轻焦虑和抑郁症状。

静心疗法把佛教禅定与放松训练、自我暗示结合起来,通过静坐、放松、冥想等方法让患者达到身心放松,进入半催眠状态,产生积极的自我暗示,以消除心理障碍和躯体症状。中国佛教非常重视规定慧双修,即在定中观想佛教理论,可以使佛教理论深入人心。静心疗法继承这一传统,让病人在静坐时



(通常在家里进行)回忆治疗会谈的经过和内容,使病人在身心放松的状态下吸收和接受治疗师的解释和指导。

领悟疗法主要是通过向患者讲解佛教原理和现代临床心理学的有关理论,使其了解心理障碍的发病机制和治疗原理,从而获得解脱。所谓佛教原理主要是指三法印(诸行无常、诸法无我、一切皆苦)、四圣谛(苦集灭道)、三学(戒定慧)、般若学(空论)和涅槃学(佛性论)。所谓现代临床心理学主要是指精神分析和人本主义。精神分析关于无意识和心理防御的学说与佛教有相通之处,同时又比佛教更具体、更详细、更容易掌握,人本主义关于超心理健康的学说与佛教的解脱论即般若学和涅槃学异曲同工,可以借鉴。

实践证明,超越疗法对多种心理障碍有效,现将个人体会公布于世。

目 录

前 言	(1)
第一章 佛教原理	(1)
一 空	(2)
二 诸行无常	(4)
三 诸法无我	(7)
四 一切皆苦	(8)
五 戒律	(10)
六 禅定	(12)
七 般若	(13)
八 涅槃	(16)
第二章 心理学基础	(20)
一 心理反射	(21)
二 意识	(25)
三 情绪	(28)



四 思维	(32)
五 无意识	(38)
六 意识阈	(39)
七 心理防御	(42)
八 心灵不设防	(48)
第三章 心理障碍	(50)
一 精神痛苦	(50)
二 压制	(65)
三 置换	(68)
四 执著	(87)
五 投射	(91)
六 入定	(101)
七 超心理健康	(111)
第四章 心理治疗	(115)
一 精神分析法	(116)
二 行为疗法	(118)
三 人本疗法	(121)
四 认知疗法	(123)
五 共同因素	(125)
六 整合	(129)
七 超越疗法	(132)
第五章 作业疗法	(138)
一 持戒	(139)
二 行善	(147)
三 忍	(150)
四 精进	(151)

五 森田疗法·····	(155)
六 工娱治疗·····	(162)
七 生活技能训练·····	(170)
第六章 静心疗法·····	(178)
一 瑜伽·····	(178)
二 佛教禅定·····	(185)
三 默照禅·····	(191)
四 看话禅·····	(196)
五 念佛·····	(200)
六 冥想·····	(204)
七 催眠·····	(215)
八 放松训练·····	(216)
第七章 领悟疗法·····	(224)
一 天台宗·····	(225)
二 华严宗·····	(234)
三 禅宗·····	(254)
四 精神分析·····	(263)
五 分析心理学·····	(274)
六 存在主义·····	(286)
七 人本主义·····	(293)

第一章 佛教原理

佛教是由教主、教义、教徒组织、清规戒律、仪轨制度和情感体验等复杂内容组成的综合体,它有三大支柱,即佛、法、僧,合称三宝。佛指佛教的创始者、祖师释迦牟尼,也泛指一切佛。法指释迦牟尼传授的教理,实际上包括释迦牟尼以及后代佛教学者所阐发的佛教教义,是教化、开悟众生的理论学说。僧,指释迦牟尼建立的教团,泛指信奉、弘扬佛教义理的僧众。

佛法分为四类:教法、理法、行法、果法。教法是指佛教的全部典籍,理法指教法即教典中所阐明的义理,行法指依理法而进行的戒定慧三行,果法即修行圆满后所证得的所谓菩提、涅槃等圣果。四法又称信、解、行、证。信是信顺教法,解是解悟义理,行指依教理而起的修行,证指修行所得的圣果。

佛教理论主要体现在理法之中,分为基本理论、

宇宙要素论、宇宙结构论、宇宙生成论和本体论。佛教的基本理论是三法印说和四圣谛说,其他理论都是对基本理论的进一步阐述,如般若学和涅槃学等。

一、空

佛教认为,我们所面对的这个形形色色的世界其实是空幻不实的。万法皆空,色即是空。这是为什么呢?佛教的理由是:因为它是由各种“因缘”暂时聚合而成的。因缘聚则物在,因缘散则物灭。这种以因缘聚散来解释世间万象的理论称为“缘起论”,它是一切皆空的佛教世界观立足的基础,也是全部佛教理论的基石和核心。佛教关于缘起的经典定义是:“此有则彼有,此无则彼无,此生则彼生,此灭则彼灭。”一切都是互为因果、互相依存、互相对待的。缺少特定的条件,事物就不复存在。佛教各派大都以“缘起论”作为世界观和宗教实践的基础理论,而各派对缘起的看法不同,又导致了相互之间的差异。原始佛教的“缘起论”主要是针对生命现象而言的“业感缘起论”。“业”即众生的“业力”、“业因”,“感”即感应、感召。业感缘起的意思是众生的业力感应生成万事万物。既然世间万物都是由众生的业因缘起的,那么它本身应当是空的,然而原始佛教的主旨不是讨论自然、宇宙现象的奥秘,而是探讨生命现象的本质,释迦牟尼由此所要说明的是,人及人生的各种现象是空的(人空),而构成人的“五蕴”(色受想行识)中的物质原素(色)是客观存在的(法有),这就是所谓的“人空法有”。

原始佛教的缘起论主要有两部分,一是“五蕴”说,一是

“十二因缘”说。

“五蕴”说认为,人是色(物质)、受(感受)、想(思维)、行(意志活动)、识(统一精神活动的意识)的暂时集合体,正如梁、椽、砖、瓦组成房子,离开梁、椽、砖、瓦也就没有房子一样,离开“五蕴”也就没有人的生命存在。

“十二因缘”说认为,由众生的“无明”产生各种意志和行为活动(“行”),由意志行为活动引起个人精神统一体的“识”,由“识”引起构成身体的精神(“名”)和肉体(“色”),有了人的身体(“名色”),就有了眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉器官(“六处”),有了六种感觉器官,也就有了和外界事物的接触(“触”),接触外物引起苦乐感受(“受”),由感受产生贪爱(“爱”),由贪爱产生对外物的追求(“取”),由对外物的追求引起人的生存及其环境(“有”),再由此产生“生”,由“生”产生“老死”。整个人生现象就是由这十二个环节构成的流转过程。人类社会处在这种因缘关系中,没有恒定不变的主宰和本体,因而是空幻不实的。

发展到大乘佛教时期,中观派从“中道缘起论”出发,用不断否定(非非)的方法,说明世界的“毕竟空”,所谓“因缘所生法,我说即是空。”不仅人无我而空,而且法也无我而空。为了进一步阐发一切皆空或一切事物自性空的道理,伟大的佛教哲学家龙树提出了八不缘起说,对当时印度的各种哲学和宗教理论进行批驳。早期的部派佛教爱讲生灭,主张事物由于因缘和合而生,由于因缘和合而灭,故既有实在的生,也有实在的灭。正统婆罗门坚持“常”见,强调“我”常住不变,灵魂不灭;而唯物主义顺世论学派则讲“断”见,认为虽然宇宙不断灭,但是人生、人的生命是要断灭的,没有灵魂,“我”可以不受



因果报应。数论派持“一”见,认为因中有果,果从因转化而来,因果是一;胜论派则相反,主张“异”见,认为因与果的性质是异,果是由许多因积累起来才有的,因中无果。此外还有“来”见,是说因由外来;“出”见,是说因由自出,这就是宿命论的观点。龙树认为,从因果关系上说有无,能推论出生灭、常断、一异、来、出等现象,但是,由于因果关系本身也是“空”的,所以对这八个方面都不能执著,这就是“八不”说的精髓。龙树在《中论·观因缘品第一》中说:“不生亦不灭,不常亦不断,不一亦不异,不来亦不出。能说是因缘,善灭诸戏论。我稽首礼佛,诸说中第一。”

大乘有宗瑜伽行派从事物的“依他起性”方面说明世界的“唯识无境”、“法空识有”。所谓“依他起”,是说万事万物都依赖他缘而生起,这个“他缘”就是阿赖耶识。阿赖耶识作为“种识”,当中藏有自性不同、形相各别的一切事物的种子,世界万物皆由它所变现。所以,“依他起”就是“阿赖耶识缘起”,这便是瑜伽行派的“缘起论”。由这个“缘起论”所揭示的世界观认为,世界上一切物质现象和精神现象都是空的,只有阿赖耶识是实有的。

由一切皆空可以推导出“诸行无常”和“诸法无我”。

二、诸行无常

原始佛教有三个基本命题:诸行无常、诸法无我、一切皆苦,合称三法印。法印,就是印证、标志,后来成为判断佛教学说的标准,是佛教与其他学说相区别的标志。以后在三法印之外又加“涅槃寂静”,合称四法印。后来人们认为诸行无常



和诸法无我里头逻辑地包含了“一切皆苦”，又把“一切皆苦”去掉，以“诸行无常”、“诸法无我”、“涅槃寂静”为三法印。

诸行无常的意思是指：任何事物都是不断变化的，没有一事物是永恒不变的。这本来是一个非常简单的道理，算不得高深的见解。但是，由于人心具有某种惰性，不愿意看到现实变幻无常，于是就有意无意地把“无常”这一事实给忽略了。当圣哲告诫我们人生无常时，许多人还不相信呢。

一般说来，完全否认“无常”的人是很少的，因为有些事物确实是瞬息万变的。人们不愿意承认的是“所有事物无常”，而非“有些事物无常”，因为“有些”事物看起来似乎是亘古不变的。针对后者，佛教从宏观和微观两个方面进行批驳。在宏观上，佛教提出了“劫”的概念。劫是时间单位，有小、中、大之分。从人的寿命无量岁中，每一百年减一岁，如此减至十岁，称为减劫。再从十岁起，每一百年增一岁，如此增至八万岁，称为增劫。合此一减一增为一小劫。合二十个小劫为一中劫。合四个中劫（成、住、坏、空）为一大劫，就是世界消长一周期所花的时间。粗略地计算一下，大约一千六百万年为一小劫，三十二亿年为一中劫，一百二十八亿年为一大劫。把人和事物放在如此庞大的时间坐标之中，比较容易让人体悟“诸行无常”。在微观上，佛教把极短暂的时间称为“刹那”，意译为“念”，六十四亿九万九千九百八十刹那合一昼夜。在如此短暂的时间里，事物已经经历生、住、异、灭，正所谓刹那生灭、“念念无常”，只是人的肉眼看不出来而已。关于刹那生灭，可以用电影做比喻。电影是由每秒钟 24 幅画面构成的，每幅画面在二十四分之一秒的时间里出现又消失，正合刹那生灭之意。但是，人们在看电影的时候根本意识不到“刹那生灭”，而



以为整部电影是一个连续的过程,甚至有人把电影情节当作真人真事来看待。这说明,人在看电影时都被假象所迷惑,看人生何尝不是如此。

人都有追求确定、喜欢重复、抗拒变化的心理,弗洛伊德称之为“强迫性重复原则”,与死亡本能有关。其实,确定和重复对心理活动的最大的影响是给人以安全感。确定、重复、没有变化使人感到安全;不确定、不可重复、变化无常令人不安。所以,“强迫性重复原则”应当改为“安全原则”。动物只能通过重复发生的行为和事件来确立安全感,人类则可以通过思维来推测安全与否。如果一个事物的发生是在意料之中的,那就是安全的;如果是出乎意料的,那就是不安全的。所谓意料,其实就是一种认知。如果是认知协调的,那就是安全的;如果是认知不协调的,那就是不安全的。以认知来评价安全的前提是意识可以反映客观现实、客观事物的发展变化有规律性。在佛教看来,这两个前提都是不成立的。第一,意识不能正确反映客观现实,意识的反映是虚幻的。第二,事物的发展变化受很多偶然因素的影响,没有不变的规律。正因为如此,崇尚科学和理性的人也不得不承认“一切规律都有例外”。这些例外使人感到不安,促使人们永无止境地去寻找所谓的客观规律。

令人感到不安的事情很多,首当其冲的是死亡。死亡是诸行无常、人生无常的充分体现。人死了,一生坎坷所换来的名和利都会化为乌有。因为人会死,生病和衰老就会令人不安,小小的失误都蕴藏着危险,许多事情就变得举足轻重。如果人能长生不老,那么任何不安全的因素都可以被忽略,任何危险都可以化解,任何一次失败都可以从头再来。所以,人人