

宗教行为 与心理治疗

ZHONGJIAO XINGWEIYUXINLIZHILIAO

赵文 著



 宗教文化出版社

宗教行為與心理治療

趙文題



图书在版编目(CIP)数据

宗教行为与心理治疗/赵文著. - 北京:宗教文化出版社,2008.6

ISBN 978-7-80254-027-9

I. 宗… II. 赵… III. 宗教-行为-心理影响-研究 IV. B92 B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)086419 号

宗教行为与心理治疗

赵 文 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) 64005092(编辑部)

责任编辑: 王鸣明

版式设计: 范晓博

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 8 印张 130 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—4000

书 号: ISBN 978-7-80254-027-9

定 价: 20.00 元

序 一

刘立千

人之本性灵知无所谓善恶,但迷惑了此知性亦可作善恶。追求人生的超越,即追求真、善、美诸德圆融完美的人生,需打破狭小自私的小圈子,从身心出发,不断扩大心量。因为人有灵明妙觉则为大智,不起迷惑,能排除人生的种种疑惑,认识妄想妄念,以及生起各种幻有的缘起条件,到把外在缘起条件都退还回去,不就只剩下灵明的本性,证悟本有觉照,则有大悲,就会自然怜悯众生、热爱众生,大悲普遍而有大用,生命的活力由此彰显,遍一切处生命的超越于是发端。这便是宗教修行的意义。

所以,宗教之修行,修的是化解心理障碍认识本有觉性的能力;宗教之印心,是印证扩大心量(证悟本觉)、超

2 宗教行为与心理治疗

越凡俗妄想的境相。医家之悬壶济世，在于让每一个鲜活的生命，都心物相融，空明觉照，洞切宇宙，灵耀生命。所以，达成宗教精神与人的精神人格的统一，既是宗教终极关怀之必然，亦医家治未起之患之当然。

“仙道贵生，无量度人”。宗教发展史上各祖师，哪一位不以毕生心血追求对生命的觉悟与超越？哪一位不追求更广泛意义的普度众生！但同时，哪位祖师又不面临现实人生与觉悟人生之间，较之常人需突破的更深重的空间障碍与必须通过的更长、更无所依托的时间隧道。从这个意义上说，从容辨析宗教行为中心理疾病的防治，具有现实而迫切的需求。

中国古代哲学，将世界分为两大类，即心物二元（阴阳）两大类。但说到阴阳，人们往往都认为是道家学说，其实不然。《周易》所谓“一阴一阳之谓道”。这个道，是宇宙的恒道，亦是宇宙时空的根本规律。太极分为阴阳，再分五行、八卦，为一气之运转；八卦、五行、阴阳而太极，则一真之本净。传统的中医学即完全遵循了这一规律。不仅如此，佛教大圆满的根本见解亦遵此阴阳规律。因为真空一本，而妙用恒沙，由空体起用，散为千差万别之世俗显现。收用归体，则万有显现又可圆

融成为心性一界。中医的理、法、方、药，何尝不是如此。

诸类众生，因为不知法性本面，故生理、心理机能不协调，会造成种种身心痛苦，但究其根源，都源于人类不认识生命的本质，而迷惑于妄想。又因妄想，产生贪、瞋、痴、慢、疑、嫉妒诸种心理生理毒素，影响到人的心理和生理，这种妄想的产生，从生理而言，是心与气不洽；从心理而言，是心与神不交，导致阴阳不能融合。故小而言之，追求健康的生命，需要阴阳的调和与平衡；而追求宗教精神的圆满，进而超越凡俗生命，更需要阴阳的调和。以大圆满观点而言，是空和有的圆融，胜义世俗双具，证悟本元生命。这是克服心理和生理疾病，趋向解脱烦恼与证悟觉性的正道。

一个众生追求彻底觉悟，需要经历多少磨炼才能成就，从凡到圣，若于世间必有一个不变的东西才能保持这一众生的连续性，这个能起到连续性和究竟依托作用的即是妙明真性（光明如来藏），是真有而不可空的。这是体空性有。体空遂非有而不落常边，性有故非空而不落断边，超越断常有无四边则是空明大本净之唯一觉性。

但欲求见空明本净之知性，必先净化一切妄想习气，但并非打死妄想。平常之心当下即本性的空明。见

4 宗教行为与心理治疗

了本性却非一悟即了,还会有妄念不断的生起。因为心是要动的,动使有念,有念遂有现,这是法性使然,阻止不了的。只明白一切所现,亦自心妙用即可。对治之法,是随时照顾当下,凡起一念立即觉知,念即归体,即是空明。念念归体则念念空明。空明俱时,知照同显,由是证入空明不二之见。但众生由迷到悟的过程并不简单,需要有一定的心灵净化的基础,并始终护持正念;更修许多对治心识偏颇的方便,使对境不迷;还要培积福慧,化解违缘努力成为具缘的根器,方能深契此一无上法门。这也是该书最大的意义所在。

赵文同志出生于医学世家,幼从其祖父益卿公游;既长,师从李仲愚、李孔定、杨思澍诸明师,深研医道,使理、法、方、药更趋圆融;而立之年,为求进益,更来我舍,执弟子礼,闻思修学,使藏学与藏医学积累,越见丰厚。再因该生曾多年从事卫生、宗教工作,使对医学与宗教具备更宽的视野与更加独到的眼光。由是提出“宗教行为中心理疾病的防治”这一重要课题,论述精神人格与精神现象的对立统一,意义非常重大。该书不仅对宗教信众心理疾病的因由现状,乃至调治的理法方药作了全面善巧的阐释,更对五德养五脏及五德生克、阴阳二

十五种人、五蕴五十种阴魔等，提出了自己独到的见解，是难能可贵的。

米拉日巴尊者云：“轮回离心不可断，涅槃离心不可证，自心作佛永决定。”大圆满祖师云：“过去白净诸法，皆于身心中圆满。”愿更多行人，从此获益。进而觉悟生命，觉悟人生。是为序。

2007年9月17日

序 二

李孔定

《灵枢·口问》云：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”提示了疾病的产生，多为人的情绪波动戕贼了机体正气，导致抗病能力下降而致。《素问·刺法论》的“正气存内，邪不可干”，便为此下了很好的注释。当今世界进入了知识经济时代，各行各业竞争激烈，生活节奏加速；容枯得失，变化无常。心随事动，耗气伤神，情志疾病因之增多。宗教信众除了难以完全回避一般人承受的压力外，还须承受教门理法和戒规的制约，如对上述二者缺乏正确的引导和理智的认识，其精神之负荷自必多于非教门之人，其精神类疾病之多发，自不言而喻。

赵文贤契，少习文史，兼通医道，颇类古之儒而医

者,且从事宗教服务工作多年,对宗教信众的日常活动和心理状况以及随之而致的康乐疾苦,都能了然于胸。问题既然出现了,作为宗教工作的一员,总得竭其所长予以尽可能解决,于是着手《宗教行为中心理疾病的防治》之撰,书成,余有幸先睹,觉其内容丰富,论述详实,防治得宜;且余认为《宗教行为中心理疾病的防治》之专著,为世所罕见,是书问世,确有大旱逢霖之优,故乐为之序。

2007 年 9 月

引 言

春之生、夏之长、秋之收、冬之藏，当地球世界以其物候变化昭示时空运转，生机不息时，人类也在地球世界悄然繁衍。但童年幻想、青春情怀、壮年胸襟以至晚年哲思，无不因生命的衰亡而消弥。《阴符经》说“天生天杀，道之理也”（天生了人，又杀了人；天生成万物，又毁灭万物），人类是不是就很悲哀。不仅如此，在人的一生中，但凡机体与大自然不相协调，便会产生内伤、外伤、不内外伤诸种疾病。而一旦人的心理精神状态，与天地人不相统一，即会产生从心理到机体的各类精神疾病。这样，是不是人类世界的每一个人，在其一生的某个特殊阶段，都有可能出现心理障碍甚至成为精神病患者？！

卫生部近年统计数字显示，我国精神疾病患者总数

已达 1600 万,精神疾病负担排在疾病总负担首位。另外,还有约 600 万癫痫患者。北京重性精神疾病患者约 13 万。据联合国统计,1993 年在我国患严重精神障碍的人数比例达 13.47‰,神经精神疾病居我国疾病总负担之首,占疾病总经济负担的 1/5。但遗憾的是,我国接受治疗的人数仅占全部病人的 20%,其余八成病人缺乏治疗。神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,约占疾病总负担的 20%。此外,受到情绪和行为问题困扰的 17 岁以下儿童和青少年约 3000 万。根据世界卫生组织推算,中国心理精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的四分之一。这说明我们面临精神疾病发病的高峰时代,这不得不引起我们的高度重视。

2004 年国务院办公厅转发卫生部等部门的《关于进一步加强精神卫生工作指导意见》指出,到 2010 年,普通人群心理健康知识和精神疾病预防知识知晓率要达到 50%;儿童、青少年精神疾病和心理行为问题发生率要降到 12%;精神分裂症治疗率要达到 60%;精神疾病治疗与康复工作要覆盖 8 亿人。可见任务之艰巨。南怀瑾先生亦调侃地说:“十九世纪、二十世纪初期威胁人类最大的是肺病,二十世纪威胁人类最大的是癌

10 宗教行为与心理治疗

症,二十一世纪威胁人类最大的是精神病。”^①

宗教精神,追求精神人格与精神现象的统一,进而升华生命,是不是就承担了较之常人既复杂多变更无法回避的社会人生与个体心理压力的平衡调节器功能,需要我们不断地研究,去其糟粕,并探索发挥其服务社会之和谐积极功能。地藏所谓“我不入地狱,谁入地狱”。由是观之,上至精神人格与精神现象的统一,下至宗教信众与相关心理精神疾病的防治,都凸显出特殊的现实与历史的渴求。

^① 《南怀瑾讲演录》,上海人民出版社,2007年3月版,第9页。

目 录

序一 / 刘立千 1

序二 / 李孔定 6

引言 / 8

第一章 宗教精神与心理疾病 / 1

第二章 宗教行为与心理疾病 / 6

一、身形异于常人者 / 7

二、语言异于常人者 / 10

三、意识异于常人者 / 12

第三章 宗教行为中心理疾病的预防 / 21

一、依戒依法 / 22

二、依止亲教师 / 26

三、福慧双修 / 29

四、礼重净土 / 31

2 宗教行为与心理治疗

- 五、先教理后灵修 / 33
- 六、慎重传法 / 35
- 七、熟悉冈波巴言教 / 36
- 八、认知三殊胜教法 / 40
- 九、掌握惭愧、感恩与生死药 / 42
- 十、理解藏医学的人格理论 / 43
- 十一、明辨阴阳二十五种人 / 52
- 十二、认知五十阴魔 / 62

第四章 传统中医学与心理疾病 / 82

- 一、心理精神疾病的产生与人体大脑 / 83
- 二、人体精神与人体脏腑 / 86
- 三、心理类型与人格理论 / 89
- 四、我们对人类梦境的认识——兼谈弗洛伊德的不足 / 91

第五章 宗教行为中心理疾病的防治 / 109

- 一、悲心涌动 / 109
- 二、梦中飞升 / 110
- 三、梦上师示现 / 111
- 四、梦中坠落 / 115
- 五、多梦 / 117
- 六、梦魇 / 120

- 七、修行决疑 / 122
- 八、幻视幻听 / 123
- 九、固执与执着 / 126
- 十、傲慢 / 127
- 十一、恐惧症 / 128
- 十二、神光自现证 / 130
- 十三、心境恶劣障碍 / 133
- 十四、嫉妒 / 134
- 十五、神经官能症 / 135
- 十六、心热脾虚神经衰弱症 / 136
- 十七、抑郁症 / 138
- 十八、悲观厌世 / 140
- 十九、心因性腹痛 / 142
- 二十、痴呆 / 143
- 二十一、脏躁 / 145
- 二十二、癫痫 / 146
- 二十三、癲疾 / 148
- 二十四、谵妄与谵语 / 149
- 二十五、狂症 / 151
- 二十六、精神分裂 / 152

4 宗教行为与心理治疗

二十七、自杀行为 / 154

二十八、双重人格 / 156

二十九、癔病 / 157

三十、脑萎缩 / 161

三十一、植物神经紊乱 / 163

三十二、植物人 / 164

三十三、邪师说法 / 166

三十四、善用术数 / 167

三十五、中医治疗心理疾病的辨证纲要 / 168

第六章 中医辨证治疗精神疾病的特色疗法 / 172

一、五行相胜的情志疗法 / 172

二、杵针、指针对各类心理精神疾病的治疗 / 188

第七章 宗教界的责任和应有的行为操作 / 207

一、宗教界的责任 / 207

二、宗教界应有的行为操作 / 211

后 记 / 219

附 录 / 221