第 20 课《心理学视角的佛学世界》

佛教关注的核心问题是"心",是东方的心理学,并对西方心理学产生了重要影响 引言 佛教对心理疾病的定义是贪嗔痴。佛法是治疗心理疾病的方法,修行是治病的过程 四谛法门是佛法的基本纲领,是佛教心理治疗的基本原理,包含轮回和解脱的两重因 1. 四谛法门 佛法的一切修行都离不开戒定慧三无漏学,这个核心是通过八正道来落实的 声闻乘发出离心,成就个人解脱,偏向于对负面力量的止息,以涅槃为修行终点 2. 声闻乘和菩萨乘 一、佛教心理 菩萨乘发菩提心,不仅要解除无明迷惑,还要开显内在觉性;不仅要自己解脱,还要帮助一切众生觉醒 治疗的原理 因缘因果是佛教治疗心理疾病的原理,也是对世界的解释。这是佛陀在菩提树下亲证的、透彻诸法实相的智慧 3. 因缘因果 解决心理问题需对症下药: 生命痛苦轮回的源头在于过多的欲望导致执著、烦恼,错误观念导致造业 佛陀证道时发现,每个众生都有觉悟的潜质,都有自我拯救的能力,可以完成对生命的自我治疗 4. 佛陀的重大发现 修行所做的就是完成生命的自我治疗,成为佛菩萨那样真正健康的人。自己才是最好的治疗师 佛教将心分为妄心和真心两个层面,也是修行的不同入手处。 阿含和唯识经论主要从妄心进行论述。唯识宗八识,前六识属于意识范畴,第七、八识属于潜意识 1. 意识和潜意识 第七末那识执第八阿赖耶识为"我",而阿赖耶识作为生命的载体是相似相续、不常不断的 通过修行转变不良品质,转染成净、转识成智;依"无我"否定对"假我"的错误认定,找到自己本来面目 二、佛教对 普通心理: 即一般心理学的常规心理, 如作意、触、受、想、思等五遍行心所 心的认识 2. 烦恼和解脱的心理 不善心理:佛教称之为烦恼,即扰乱内心的力量,包括六种根本烦恼、二十种随烦恼 善的心理:与解脱相应的心理,如戒、定、慧,又以慧(正见、正念)为根本;生命的本来状态是行舍 八识和心所是从妄心进行阐述;汉传佛教的传统更推崇真心系统的经论,认为一切众生都有佛性 3. 真心 禅宗开启顿悟法门,直指人心,见性成佛。明心见性才能在根本上铲除贪著之根、做到"应无所住而生其心" 治疗目标: 彻底解决内在的贪嗔痴,圆满开发生命大智慧和大慈悲良性品质、成就三德二利 1. 皈依 通过皈依外在三宝,以佛陀为榜样,对佛法建立完全的信任,有具德善知识为导师,开启内在的自性三宝 2. 发心 ◎ 发心即发展什么心理,代表对生命目标的选择。佛教提倡的发心,主要是出离心和菩提心 三、佛教对心 理问题的解决 3. 戒律和忏悔 ® 戒律是建立心理的自我保护机制。忏悔是犯错后的补救措施,是人格的清洗剂、心灵的排毒药 4. 布施、忍辱和正见 ◎ 菩萨道的修行有布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度,是心理治疗的有效手段

佛教和心理学都在解决心理问题:佛教修行不仅要解决贪嗔痴产生的问题,还要解决贪嗔痴本身,讲而开发生命内在的良性潜质

四、结说