

## 第 20 课 心理学视角的佛学世界



问一问

不知从哪天开始，“我抑郁了”成为人们的口头禅，心理健康和心理治疗也成为焦点话题。佛法是东方的心理学，近年来西方心理学界掀起的正念疗法，更是直接出自佛法的正念禅修。那么佛法是如何看待心理疾病，又是如何治疗心理疾病的呢？



学一学

观听视频：《心理学视角的佛学世界》（共 132 分钟），三遍以上。

阅读：《心理学视角的佛学世界》文稿一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式任选）



想一想

1. 佛教关注的核心问题是什么？为什么说修行就是修心？佛法作为心性之学，对国人心态建设、对了解西方心理学各有哪些好处？
2. 佛教与心理学对心理疾病的定义有何不同？四谛法门是佛教治疗心理疾病的基本原理，苦、集、灭、道各有怎样的内涵？菩萨乘比声闻乘多了哪些修行内容？因缘因果揭示心理疾病的根源在哪里？佛陀发现每个众生都有觉悟的潜质，对心理治疗有何意义？为什么？
3. 末那识是如何令人产生与生俱来的我执的？我执让人们生命现象产生了哪些误解、执着和烦恼？为了摆脱这些不善心理，需要修习哪些与解脱相应的善的心理？如何理解慧和正见是解脱的根本？真心系统的核心思想是什么？为什么说佛法修行“不假外求”？如何才能去除贪著？
4. 佛法心理治疗要达到怎样的目标？三德二利的具体内涵是什么？佛法有哪些常规的修行方法？每种常规修行方法在解除内心贪嗔

---

痴、成为圆满无瑕的健康者中有怎样的作用？

---



辨一辨

1. “我性格温和，与人为善，从来都没看过心理医生，怎么会是轮回的病患者呢？”“我现在生活得挺开心的，没有什么烦恼和痛苦需要解除。”我也有这样的想法吗？如何理解“只要还有贪嗔痴，就存在心理疾病的隐患，就是一个烦恼的带菌者”？佛法提出的“真正意义上的、圆满无瑕的健康人”的标准和一般人的标准有什么不一样？佛法的标准对我消除心理疾病有什么作用？
2. 有人说“正念就是帮人放松、减压的。”也有人说“正念就是享受当下的美好。”这些说法与佛法讲的正念有哪些不同？如何理解“正念必须以正见为基础”以及“见地不同，落实到正念的修行，高度也不一样”？
3. 关于心理学视角的佛法修行，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 对照佛法对生命痛苦之因的分析和对心的认识，观察并识别自己日常生活中出现的不良心态和情绪属于哪种烦恼，尝试用本课提供的佛法正见和常规修行方法解决，带来了哪些美好的体验？
2. 认识到佛法对心和心理问题不仅能透彻地认识而且能够究竟地解决，对有机会系统修学佛法智慧、彻底解除心理疾病隐患生起信心和决心。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



## 【观念的禅修】

### 观察修

思维：认识到佛学是东方的心理学，能如实认识妄心和真心两个层面，依苦、集、灭、道四谛法门对心理疾病的症状、根源、康复状态和解决方法有完整而透彻的理论体系和实践方法，通过皈依、发心、戒律、忏悔、忍辱、般若等种种修行，开启生命本具的自我拯救的潜质，成就圆满的智慧 and 慈悲，对佛法能究竟地认识并解除心理疾病及其根源生起信心，决心真诚、认真、老实地修学佛法智慧，依三级修学彻底解除无明、我执和种种烦恼，成为真正意义上的健康者。

### 安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛法能究竟地认识并解除心理疾病及其根源、成就圆满无暇的健康生命生起信心，决心真诚、认真、老实地修学佛法智慧，依三级修学彻底解除无明、我执和种种烦恼，成为真正意义上的健康者”，越久越好。

## 【心态的禅修】

### 观察修

思维：当我面对“佛法是过时的、迷信的心理安慰”、“只有西方心理学才能科学有效地解决心理疾病”等看法时，我要重温“佛法能究竟地认识并解除心理疾病及其根源、成就圆满无暇的健康生命”，建立并培养对佛法智慧的信心、感恩心和珍惜心，对真诚、认真、老实地依三级修学彻底解除无明、我执和种种烦恼，成为真正意义上的健康者生起决心。

### 安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛法智慧的信心、感恩心和珍惜心，对真诚、认真、老实地依三级修学彻底解除无明、我执和种种烦恼，成为真正意义上的健康者生起决心”，越久越好。

---



检一检

对佛法智慧能透彻认识心、究竟地解除生命的痛苦和烦恼、成就圆满的慈悲与智慧升起信心和希求心，对三级修学提供的佛法修学系统和机会生起感恩心和珍惜心。