

## 迈出沟通的第一步

2008年10月，西园戒幢律寺举办第三届戒幢论坛，主题为“佛法与心理治疗”，邀请教界人士及心理学界的专家学者参与。这是一次佛教界主动与心理学界进行的正面交流，那么，这种沟通的意义何在？就此问题，本刊记者慈云采访了本次论坛的倡议者，戒幢佛学研究所导师济群法师。

记者：西园寺举办的戒幢论坛，前两届探讨的是佛学主题，而第三届以“佛法与心理治疗”为主题，是不是在论坛的定位上有所转移？

济群：戒幢论坛所关注的，不仅是佛学研究，也包括佛教界的现实问题，如佛法传播、教团建设、僧才培养等。佛法与心理学的沟通，是在当代社会普及佛法，解决人类心灵问题的重要课题，符合论坛原有的宗旨，并不是另辟蹊径。今后，我们还计划在戒幢论坛继续展开相关主题的研讨。

记者：您作为佛法导师，是怎样开始接触心理学界的？

济群：早年从事唯识教学时，曾看过一本美国人写的《现代心理学史》，感觉心理学与唯识有一定相通之处，适当借助理学的概念，有助于现代人更好地理解并接受唯识思想。

实际接触是这几年开始的。我们曾邀请心理治疗师徐钧居士到戒幢佛学研究所做过一些心理学讲座，徐居士又陆续带来一些心理学家和相关从业人士，他们对佛法都表现出浓厚的兴趣。我在给他们介绍佛法的同时，也看到心理学在改善人类心灵问题方面，有它特有的方便善巧和积极作用。此后，陆续有一些心理治疗师到西园寺参学交流，接触日益增多。

与此同时，心理学界也开始重视与本土传统文化的结合，并尝试与教界法师进行交流。我曾多次应邀出席心理学界的各种活动，如海峡两岸心理辅导论坛、德中心理治疗培训班举办的佛学与心理学对话、第四届心理分析与中国文化国际论坛、首届华人应用心理学发展论坛等等。通过这些交流，不断增进佛教界与心理学界的相互了解。

记者：您认为佛法与心理学是什么样的关系？

济群：佛学与心理学的共同之处，都是致力于人类心灵问题的解决。但两者又有深度和广度的不同。心理治疗只是要把非正常的人（心理疾病患者）转变为正常人，而佛法修行则是把凡夫改造为圣贤。换句话说，心理学解决的只是异常的心理问题，着重于心理疾病的治疗，不涉及常人所有的烦恼，不面对生命永恒的困惑，这就不可能从根本上解决心理问题的成因。而佛法修行则是帮助我们了悟心的本质，从而瓦解烦恼之根，清除迷惑之源，是以治本而非治标为目的。

通过彼此交流，心理学家可以从佛法中汲取智慧，法师们则可以借鉴心理治疗中的一些方便。

记者：您在讲座中提到，心理治疗这一行业具有一定危险性。也有心理学家在第三届戒幢论坛上表示，心理治疗师在从业中可能产生心理疾病。您可否分析一下其中的原因和解决方法？

济群：心理治疗师之所以会受到患者的影响，多半是因为他们本身就不具备良好的心理素质，不是真正意义上的心理健康者。在他们的内心，也潜藏着这样或那样的心理问题，只是在正常情况下不曾显现。一旦接触负面情绪增多，很可能会引发内在的心理隐患，使之爆发出来。还有一种情况，是内心没有强大的正念作为主导，这就很容易在治疗过程中粘着于患者的情绪，从而被负面信息所感染，所伤害。

听说国外对心理咨询师有严格的认证制度。如果想从事心理咨询方面的工作，首先要拿到相关学位。比如美国一般要求硕士以上学位，有些州还规定为博士学位。英国和澳大利亚一般要求大学本科以上学位。学位过关之后，必须进一步接受相关的专业训练和资格考试，再要经过若干年的案例督导，才能获得心理咨询师的从业资格。而某些心理治疗学派，在给患者治疗之前，咨询师本人还要接受资深从业者的治疗，从而澄清、修复和发展自身，以更为健康的心理状态面对患者，投入工作。

近年来，国外心理学界开始引入内观、禅修等佛教修行法门，在用于心理研究和临床治疗的同时，也作为咨询师健全自身素质的重要课程。一个合格的心理治疗师，必须具备良好的心理素质，才有能力帮助病人，而不是在治疗过程中为之所转，祸及自身。就像那些指

导弟子修行的善知识，本身就应该是法的实践者，具备指点迷津、化解烦恼的观照力，才堪为大众依止。否则，也是泥菩萨过河，自身难保。

记者：您刚才谈到佛法能起到心理辅导的作用，这种辅导是否只适合佛教徒？

济群：佛法的心理辅导适合一切人。每个人不论身份如何，境况如何，都存在不同程度的迷惑烦恼。其中，既有“我是谁”、“生从何来，死往何去”的终极困惑，也有现实生活中的种种问题。而佛法所说的解脱，正是帮助我们超越生命中所有的迷惑和烦恼。

至于解决手段，佛法提倡对机设教。也就是说，针对不同的人，采用不同的方法。佛教有八万四千法门，也有“法无定法”之说，可见，不是只有适合佛教徒的固定模式。不论是否信仰佛教，都可以从佛法智慧中找到解决心理问题的方法。

记者：有些心理学界人士对佛法已经产生浓厚兴趣，但并未皈依佛教，接触佛法的时间也不算长，他们在尝试将佛法与心理学结合起来的时候，会不会出现理解上的偏差？

济群：心理学家或相关从业人士，往往会从他们的角度来理解佛法，这就可能出现一些偏差。在第三届戒幢论坛的发言中，也存在这样的现象。但我们要看到，他们正在努力架设佛学与心理学的沟通桥梁，这是很有意义的探索。至于某些一家之言，可以在今后的交流中继续探讨。

从另一个角度来说，教界人士在运用心理学的相关概念时，是否都能用得准确，用得到位呢？恐怕也未必。

正因为如此，佛教界与心理学界的交流显得尤为重要。双方可以互相听取意见，消除跨行业时产生的隔阂，有助于未来更好地合作。

记者：从戒幢论坛的交流中，有的心理学家提出，把烦恼看成虚幻不实的，就是对空性的认识。这是否符合佛教的空性见？

济群：能够认识到烦恼的虚幻不实，确实和空性智慧有关。只是多数人说到烦恼虚幻不实的时候，只是一种说法，一种通过思维而形成的理解，并不是心行的切实体证。如果仅仅停留在说法上，那是没有多少力量的。即使我们已经从道理上懂得烦恼的虚幻不实，但当

它们生起时，仍会让人感到痛苦，受到折磨，仍会让人陷入其中而无力自拔。所以，必须现证空性，了悟烦恼的虚幻不实，才是真正的空性见，才具备当下化解烦恼的力量。

记者：还有的心理学家提出“公案式”的心理治疗方式，讲一个故事让来访者体会，达到治疗的作用。这与佛教中公案的意义不尽相同吧？

济群：在禅宗著作中，有着大量看似费解的公案。之所以会这样，因为公案所记录的修行片段，往往不是在思维层面可以理解的，而是一种直指，一种特定的用心方法。这些公案多半记载了禅者们悟道的经历，对于后人修行很有启发。现代人对公案的解读，多半只是通过分析来寻找其中的心路轨迹，从而获得某种启迪。作为修行的辅助手段，这也未尝不可。

至于在心理治疗中讲一个哲理式的故事，使患者受到启发，固然能使某种心结释然，但与公案所能达到的顿悟作用还是有所不同。

记者：您觉得在第三届戒幢论坛上，佛教界与心理学界的交流效果如何？

济群：这种交流，对佛教界和心理学界都很有意义。据我所知，类似的交流活动在国外已经开展多年，并为佛法弘扬和心理学发展都积累了不少经验。但在中国大陆，相关交流还比较少——心理学界对佛学的关注刚刚开始，而教界也只有为数不多的法师希望通过与心理学界的交流来弘扬佛法。像戒幢论坛这样，佛教界主动与心理学界进行正式沟通，应该还是第一次。

第三届戒幢论坛邀请的心理学家具有相当的权威性，他们不仅在各自的领域有所建树，对佛法也并非一无所知，其中有些已经尝试将佛法见地或修法运用在心理学研究中。而与会的教界法师和居士，在佛法理论和修证方面也颇有实力，同时对心理学多少有一些了解。这样的两群人坐在一起，就共同关心的问题，从各自的角度提供理论依据和解决方式，都很有收获。

佛法，代表着传承 2500 多年的究竟智慧；心理学，代表着生长于当代的调心之道。在这样的交流中，佛法可以给心理学家提供透彻心性的究竟智慧，而心理学则能提供某些人更乐于接受的方式方法，可以起到一定的互补作用。我觉得，这次戒幢论坛在佛学与心理学的沟通方面迈出了重要的一步，是一个很好的开端。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>