

## 《佛法与心理治疗译丛》总序

济群法师

最早和心理学结缘，是在上世纪八十年代中期。因为讲授唯识的关系，翻阅了一些心理学相关著述。当时就感到，佛法与心理学有不少相通之处，适当运用心理学的概念，有助于现代人更好地理解并接受唯识思想，同时，还可作为教外人士接触佛法的方便之道。尤其在那个年代，人们对佛教睽违已久，误解重重。在多数人心目中，佛教所代表的无非是迷信，是古老而不合时宜的；而心理学所代表的则是科学，是崭新而契合潮流的。在这样的认识背景下，以心理学作为桥梁，可使佛法具有时代感与亲和力。

从另一个角度来说，若是由心理学走入佛门，往往更关注对佛法的实际运用，关注怎样以此解决自身问题，这恰与佛陀说法设教的本怀相应。佛陀从修行到证道，从说法到度众，并不是为了创立某种学说或理论，他所关注的核心始终是人生的大事，是为了帮助人们认识自己，明心见性，最终离苦得乐。所以，佛教与心理学的结合，比之哲学、文学、艺术等其他学科有更多的共同点，可以说，这是一项从理论到实践的全面结合。

佛法为心性之学，和心理学一样，是以解决心理问题为目标。当然，两者对心理问题的定义并不一致。心理学所解决的，主要是异常的心理问题。换言之，只是对某些异于常人的言行和病态心理进行纠正。所以，治愈标准只是成为一个正常的人，一个为社会大众所接受的人。至于人类共有的无明、我执、贪嗔痴等心理隐患，并不在其解决之列。事实上，在我们的观念中，早已将这些问题赋予了合法地位。除非这种烦恼心理发展到病态、失控或危及他人的地步，我们不会认为，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解决的，不仅是异常的心理问题，还针对那些我们习以为常的烦恼，以及在生命中潜伏已久却未被发觉的病灶。从佛法观点来看，每个人都是无明烦恼的病毒携带者，区别只在于发作程度的轻重，在于是否超越常人认定的范围。

这些年，亚健康的概念已经为人熟知。其实，我们的心灵又何尝不是处在亚健康，甚

至不健康的状态呢？据有关资料表明，心理疾病的发病率正呈现逐年上升的趋势，成为二十一世纪危害人们身心健康的重大隐患。而它给个体、家庭和社会带来的危害，也越来越不容忽视。看看媒体上那些触目惊心的报道吧，多少人因此走上了绝路，多少人又将他人送上了绝路？或许，每个自杀者和施暴者都有不同的人生故事，但最大的共同点，就是他们有着扭曲而受伤的心，有着无法承受的内心痛苦。我们看到的，是生命的摧毁和被摧毁，而在这些悲剧的背后，无一不是心的问题——是心病了，病得很重。

与这些灰色故事相反的，则是充斥整个时代的喧哗、娱乐和声色。为什么今天的人格外需要娱乐来支撑？为什么宁愿将生命无休止地挥霍在声色中？固然是由欲望的驱使，但在很大程度上，也是一种本能的掩饰。每个生命都有与生俱来的迷惑——因为我们不了解生命真相，不知道生从何来，死往何去，甚至不知道“我是谁”——这些没有答案的问题，就像生命中无法愈合的伤口，不时令我们隐隐作痛。不仅如此，它还使我们对自己产生错误认定，从而失去方向，陷入荒谬颠倒的生活。哲人说：“没有思考过的人生是不值得过的。”事实上，如果没有正确方法，思考只会让我们更痛苦，更茫然。所以，很多人都会逃避这种思考，于是就用一些娱乐来掩盖它，好像这样就永远看不见伤口，看不见那些让我们不安的问题。殊不知，这种讳疾忌医终究会埋下更大的隐患，带来更深的伤害。

看到这些，使我越发感到佛法对于今天这个时代的重要性。那么，怎样才能使佛法真正走进人们的生活，成为他们的心灵良药和终极依归？在过去十多年，我所做的，主要是以“人生佛教”为立足点，用佛法智慧解决人生和社会存在的各种问题。在这个过程中，我注意到，人类的一切问题归根结底都是心灵问题。正是因为观念和心态的不同，决定了人生道路的千差万别。佛教为我们提供的，正是对世界、对人生的正确认识，通过对认识的调整，完成心态乃至生命品质的改善。

2007年，我应邀参加“第五届海峡两岸心理辅导论坛”，并在会上作了“佛法对心理问题的解决”的讲座。论坛期间，通过和一些与会者的对话，萌生了促进教界与心理学界交流的愿望。也可以说，二十年前的想法开始因缘成熟，逐渐成形了。此后两年，我陆续接到不少来自心理学界的邀请，并参加了“复旦大学第二届中国荣格学术周”、中德心理治疗研究院的“心理学界与佛学界的对话”、“首届华人应用心理学发展论坛”等活动。2008年

秋，我们还在苏州西园寺召开了主题为“佛法与心理治疗”的论坛，有近百位教界人士及心理学界的专家学者参与。这是佛教界首次与心理学界主动交流，论坛内容并已编辑成《人世间》专刊出版。在每一次交流和对话中，我都能深深感受到主办方或与会者对佛教的浓厚兴趣。而对我自己来说，也能从这种交流中得到很多启发，帮助我思考，怎样才能使佛法更直接地利益大众，包括那些对佛教心存偏见和抗拒的人。在这些方面，心理学确实有很多经验值得我们借鉴。

与此同时，西园寺的殿堂和教室中，也时常出现心理学从业人士的身影。其中，有相互交流的需要，也有他们自身充电的需要。随着社会的飞速发展，竞争日趋激烈，诱惑铺天盖地，如果没有较强的调适能力，是很容易心理失衡乃至出现病变的。在这种状况下，不仅心理治疗开始普及，相关从业人员的队伍也在急剧扩大。这一现象既是可喜的，也是令人担忧的。作为一个新兴行业，国内对心理咨询师的从业资格认定并不十分严格。如果治疗师不是真正意义上的心理健康者，自身也潜藏着某些问题，一旦接触负面情绪增多，很可能会激发内在隐患。再或者，内心没有强大的正念为主导，就容易在治疗过程中粘著于患者的情绪，从而被负面信息所感染。所以，心理治疗师的自身调整是极为必要的，而且需要长期进行。这样才能保持健康稳定的状态，才能给予病人有效帮助，而不是在治疗过程中为之所转，祸及自身。

正是基于这样的需要，国外已将内观、禅修等佛教修行法门引入心理培训，作为咨询师健全自身素质的重要课程，并取得了卓有成效的进展。可以说，西方心理学界对佛教的了解与合作已进入实质性的阶段。在此之前，虽有荣格、弗洛姆等将佛教引入心理学的先行者，但他们的研究主要是从理论着手，尚未付诸实践。上世纪八十年代起，美国麻省理工学院卡巴金博士就内观在减轻压力方面做了不少重要的心理学实验，获得多方肯定，他的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用。由此，内观和禅修开始在心理学界普及，并发展出认知行为疗法，在边缘性人格障碍治疗、创伤修复等方面有所进展。此外，神经认知和脑科学通过对禅修者的脑部变化进行研究，发现禅修会导致生理性的良性变化。这些发现使心理学界将更多关注投向佛教——这个源自古老东方的，有着两千五百多年历史的智慧宝藏。

本次出版的“佛教与心理治疗丛书”，主要是为了把国外心理学界将佛法运用于心理学研究和临床实践的成果介绍给大众，以期促进并加深双方交流。首批出版的共五本，分别是《意识转化》、《精神分析与佛学》、《正念生命中重要之事》、《平常心——禅与精神分析》《正念与接受——行为治疗第三浪潮》，相信这些内容会给我们带来全新的视角和启迪。因为作者都是心理学专业人士，同时又在研修佛法，并有一定的实践经验。所以，这些成果都是代表他们运用佛法认识人类心灵、解决心理问题的宝贵经验，是古老东方智慧与现代西方文明的结合，意义重大。

总之，无论从教界弘法的需要，还是心理学发展的需要来看，双方都在期待全面且深层的交流。作为以弘法、教育为重点的戒幢佛学研究所来说，我们非常乐意促成这种交流。人类物质文明已发展到一定高度，与此同时，片面追求物质发展带来的心理问题也已到了不容忽视的地步。不论个人幸福还是社会和谐，都离不开健康的心灵。而当今社会的最大问题恰恰是人的心态失衡，因此，人类应该到了关注心的时代了。

我相信，佛教界和心理学界联手合作，必然能在未来大放异彩，造福人类。

【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>