

# 法界又添般若花

## ——评陈兵新作《佛教心理学》

何 松

将古老的佛法在精深的理解与准确的阐释基础上,与现代心理学整合,并提出立足于当代人心的完整的佛教心理学体系,是一件十分困难而极具挑战性的工作。这样的工作,非精通整体佛法与现代心理学的人能彻底荷担得去。前人虽然做过类似的工作,但是,均显单薄偏窄,缺乏整体的视角和广阔的体系建构。而陈兵先生历经 11 年的辛勤凝炼而成的 80 多万字的《佛教心理学》,完成了这一开创性的工作,填补了佛教界与学术界在此一领域的较长期存在的空白。

书中处处可见作者精心思辨的成果,时时能让人感受文字般若的光辉。书中首先立足于佛法,参照当代结构主义心理学的研究成果,提出“心”的多功能、多层次集起的属性,建构了完备的佛教心理功能结构论。在这一部分理论体系构建的过程中,探讨了一系列佛教心理学的重要论题,如:关于染净迷悟的问题,陈兵先生广引经论,提出了第六意识的清净现量在明见心性过程中的关键作用;关于第九识是否建立的问题,佛教界历来颇多争论,陈兵分析了护法系“唯识今学”、安慧系“唯识学”与真常心系对此问题的各自理论贡献与不足,认为诸家争议的一大原因,实际上是对阿赖耶识的内容界定不同,处理成佛之因的方法有异。他调和了诸家论争,并利用现代心理学关于无意识的研究成果补充了以前建立第九识的理论不足,提出了偏向于建立第九识的观点。在佛教心理内容说总

论中,陈兵先生列出从浅至深的 13 个细密的心识层次。这样的心识层次的分类,应是目前教界与学界最为细致的,凸显了佛教心理学的独特贡献。

《佛教心理学》不仅建立了佛教心理功能结构论,而且,按陈兵先生的说法,“从缘起论着眼,解析诸识和各种心理活动生起的因缘(条件)及过程,说明从心意如何生起身语二业(言语、行为)”。详细剖析了心识及业生起的因缘,以便令人把握自心源头,去除心理障碍,破迷开悟。其中立足于南北传佛教禅定心理体验的对细致入微的一念心生灭过程的剖析,是现代心理学研究没有的内容,可以说彰显了佛教心理学研究心灵的特殊技巧与方法。而作者对有漏、无漏种子的讨论,对大乘法相唯识学的种子与现行理论的总结与梳理,及惑、业、苦与心转业的分析,提出了佛教心理学的深层心理运作的多层次、全方位的立体流动进程。这种对深层心理运作过程的精细分析,是佛教心理学的特长,对当代深层心理学的研究,如精神分析学的无意识理论研究、心理分析学的原型理论及超心理学的研究等等,均具深远的启示意义。

陈兵先生在心身境不二论中,基于佛教心理学,讨论了现代心理学非常关心的心身、心境、主客等之间的关系,提出心为主枢、缘起不二的中道观。并在此基础上,依佛法对唯心观理解的从浅入深的理论发展过程,构建了佛教心理学的“万法唯心”理论,并提出具独创性的观点:超越唯心的唯心。于是,自然引出了

对心性本际——心性论的探究。陈兵先生梳理了原始佛学与部派佛学、大乘佛学与密乘佛学在心性论问题上的发展,建立了佛教心理学的心性论体系。在“明心见性之道”一章中,深入总结了传统佛教各大宗派在见性开悟这一佛教心理学实践的核心内容上的精彩纷呈的方法,提出印证心性的标准并讨论了悟、修的顿渐。在“清静心”这一章中,详细阐释了小乘、大乘和密乘佛教心理学实践者在从凡夫到佛的心识进化过程中的心理历程。以上这些论证,更是他家心理学所无,为佛教心理学的最具特色的内容。

作为一名临床心理工作者,一方面我比较关注《佛教心理学》的具现代意义的理论建构,另一方面,也比较关心《佛教心理学》对临床实践的意义。因为,一个好的心理学理论体系,不仅仅只是为了理论而理论,更重要的是要对现代人繁杂的心理困境提供一系列解决问题的可能之道。非常可喜的是,陈兵先生花了相当的篇幅来讨论临床实践问题。考虑到以前的佛教心理学研究缺乏自身的人格理论,陈兵先生在“自我与人格”这一章中,提出了独具特色的佛教“假我与无我的中道观”的人格理论,并讨论了自我意识的形成过程、人格及形成、人格类型及理想人格的塑造等等内容。人格理论是现代心理学的重要基础理论,各大心理学派别对此都有非常详尽的理论建构,如精神分析学派、人本主义学派、行为主义学派以及认知学派等等。而不同派别各自不同的人格理论,决定了对临床工作的处理态度的不同。《佛教心理学》提出的“假我与无我的中道观”的人格理论,相信会对现代心理学的人格理论有较大的影响,也许会促进各大心理学派别思考他们理论的不足、调整临床治疗实践技术。

陈兵先生更具体地讨论了佛教心理学的欲爱观、苦乐观、慈悲观及老病死心理与信仰心理,深入探讨了佛教心理学的现代应用,并以“自治其心、自净其意”为纲宗,提出一系列解决人生烦恼、心理困境的临床实践方法。我认为,陈兵先生提出的这一系

列解决之道,不仅是作为个人调养身心、实现人生价值的路径,更是临床心理工作者在帮助患者的过程中应该把握的重要环节。如,心理治疗师首先要“以正见正志安心”,拥有深厚的专业修养和高度的敬业精神,再以“报恩心、责任心和慈悲心”对待患者,以建立良好的治疗关系。然后“以正戒约束心、以不放逸防护自心”,在治疗中坚持相应理念,端正治疗态度。据以上原则为基础,才能很好地“以方便对治调心”,既调整自心,也运用治疗技术调整患者的心理障碍,使他们能理解自己症状的原因、清洗曾经的心理积淀。最后帮助患者自主地以“喜、舍”面对人生现实,达成心理治疗的良好目的。而陈兵先生提出的“以禅定炼心”及“以智慧清静心”,应该是独具佛教心理学特色的更高层次的心理调适的目标,能对当前的临床心理治疗技术,提供很好的借鉴。

总之,《佛教心理学》不仅构建了完备的佛教心理学体系,是一部高质量的心理学术著,同时也具有相当高的临床心理治疗指导价值,是最近十几年来佛教与心理学两门学科交叉研究的不可多得的成果。相信此书会在相当长的时期内,对佛教界与心理学界产生深远影响。

