

## 【書評書訊】

# 智慧之道，盡在人心

## ——評陳兵先生的十年力作《佛教心理學》

高穎

吉林大學哲學社會學院博士後

世界和人的奧秘，已經被無數聖賢追尋了數千年，至今還沒有答案。風靡當代世界的西方思潮以哲學和心理學兩大陣營，借助邏輯思辨、自我反思、客觀觀察、儀器測試、生化分析等等不同的方法，全力探究這一謎題，點滴積累成的研究成果，仍然難以給出共識性的答案。那麼古老的東方呢，她對這個關係到人類福祉的重大課題是否有獨特的見解？讀完陳兵先生的《佛教心理學》一書，我不僅感歎，佛教的博大智慧和胸懷，無不在這一心之中圓融，在這一書之內展現。

筆者曾經深入心理學研究，希望以此解開心靈與世界之謎，這大概是因為「心理學」的名稱，暗示著它會講述心靈世界的奧秘。深入之後卻發現，主流心理學毋寧說是以客觀方法研究心理現象的科學，牢牢地被它的研究方法、儀器、資金等限制。而與哲學相關聯的人文心理學則學派林立，爭論之聲不絕，其整合的腳步蹣跚不前。可以說，心靈世界的奧秘在西方仍然無解。與此相對，佛教智慧向來以「直指人心」著稱，以宗教教育的形式講述了心靈存在、成長和超越的全部過程、各種境界和具體操作

智慧之道，盡在人心——評陳兵  
先生的十年力作《佛教心理學》

方法，實在是無盡的寶庫。

心理學家、科學家、佛學研究者和踐行者早已認識到，現代人尋求心靈真相的路途，恐怕要通過將佛教和心理學的融和來實現。太虛大師認為，佛教心理學必能窮盡心智的奧秘，必是現代心理學發展的方向。上世紀初，以榮格為首的分析心理家們把目光投向了藏傳佛教和禪宗。今天，整合心理學之父威爾伯借助禪定和佛教解脫論理解人類意識發展的階梯。2004年秋天，世界頂尖級思想家和學者雲集麻省理工學院，討論如何整合科學家和佛教踐行者的智慧理解世界實相。遺傳學家埃里克·蘭德說：

科學僅僅是理解這個世界的一種方法，佛教踐行者帶給科學一種精緻的新技術，為心理訓練提供了細緻的底本。佛教採用一種與眾不同的視角看待常和無常。佛教把情感看作一種可以訓練的技巧，也許十年之內就會有外科醫師建議人們每周進行五次精神鍛煉。

在這種世界性趨勢之下，《佛教心理學》誕生了。它不僅是一本學術著作，更是開闢一個新學科、新領域的奠基之作。融通東西方文化精髓的梁啟超先生在百年前就提出了佛教心理學這一名詞，明確指出從心理學的視角研究佛教，必然會利己利世，為現代心理學研究注入新的活力，將佛學研究推向一個新的高峰。但是，佛教心理學的建立絕非易事。佛教典籍浩如煙海，文詞艱深晦澀，邏輯結構錯綜複雜，包含的義理深奧繁細，論著的邏輯和風格又不同於當今，給研究者帶來了極大的困難。對各宗義理的理解，必須以個人智慧和經驗為基礎；對各種方法的運用，必須靠親身修正體驗。佛教心理學建立的難點，一者在閱讀精通大量深晦著作上，二者

在親自修證的研究方法上。近百年來佛教心理學的任務，仍然是理清佛教典籍，建立起佛教心理學的理论體系，以當代話語詮釋古代經論，這些任務都在《佛教心理學》中完成了。可以說，此書是應時而生的一部巨著。

陳兵先生研習佛學已有32年之久，深諳佛學精義，有切實的自身修持和感悟，對佛教研究獨具批判的眼光。他以11年心血著述此書，融通原始佛教、小乘、大乘、密乘義理，以內省、冥想等方法觀察體悟自我和他人的心靈世界。在此過程中，他將階段性研究成果寫成文章和書籍出版，已經受到了佛學研究者和修行者的廣泛認可。另一方面，他信解行合一的方法、勤奮不懈的努力、博大精深的智慧、寧靜包容的心態，既是此書的基礎，也為讀者和研習者提供了可信的保證。

陳兵先生對佛教心理學的對象——心靈——進行了三個方面的研究。首先，他整合了佛教發展歷史上對心的論述，形成佛教的心識結構說和心理功能說，稱心靈為「多功能多層次的集起」。強調心識造作是一切因緣之首，心識與業力互相糾結作用，造就了凡夫的生存樣態和煩惱體驗。並且指出，真正的心靈並非如凡夫所體驗到的那樣散亂分裂、煩惱叢生，而「是具有眾多奇妙功能的超巨系統，有能統一全體的功能」，這種能力的彰顯需要通過自淨其心的過程，加強般若智慧，喚起自性清淨心。

在此基礎上，陳先生進一步提出了佛教心理學獨特的心性論。佛教對心性本淨、心性本覺、心體光明的肯定，是自我修持的前提，也是凡夫心理世界形成的基礎。西方心理學對普通人的心理進行研究，指出每個人的行為方式、應對習慣、心理運作等都具有相對穩定的獨立而持久的特點，這些特點以「自我」為核心組成的人格。以心性本淨為核心的佛教心理學認為，自我、人格、欲望、認知等心理內容與生老病死、苦樂情仇相

智慧之道，盡在人心——評陳兵  
先生的十年力作《佛教心理學》

關，雖然是常人心理的一大部分，卻不是重要部分。常人的心理體驗、心理結構和動力，都可以歸到自性清淨心上。心性廣大空無、本然如此、不易不變，與煩惱不一不異，且靈明覺知，蘊含著超乎想像的智慧之力。相信本來清淨的自心，發現並實現這一清淨心，才是佛教心理學的任務。

心識結構說、心理功能說和心性論是佛教對心理現象的基本學說。在此基礎上，陳先生將西方心理學的幾個重要研究範疇，即人格、自我、動力、認知、信仰等，在佛學領域內進行了考察、比較和批評，提出了佛教心理學的理想人格說、無我真我說、欲愛說、智慧認知說、正智信仰說等。

《佛教心理學》的主旨，絕不限於闡明人類心靈的結構和運作機理，而是在此基礎上，繼續闡明人世煩惱的來源以及煩惱的解脫之道，並將這些智慧和技巧，靈活運用在心理治療、企業和社會管理、教育、媒體傳播、法律等各個方面。在理論上，《佛教心理學》全面整合了佛教義理，在事與理、相與性、知與行等方面，按照清晰的邏輯順序，揭示出心靈的緣起、不二等深刻諦理。在實踐操作上，《佛教心理學》修整了各宗各派戒、定、慧的修持方法，提出在日常生活中以正見正志安心、以正戒約束心、以不放逸防護心、以方便對治調心、以喜樂滋養心、以捨念放鬆心、以懺悔清洗心、以禪定煉心、以智慧清淨心等十數條原則和方法，形成豐富完整的自我成長方法體系。根據不同人的特點和需要，指出了小乘、大乘和密乘三種修持進程。並總結了修持過程中可能出現的偏差，提供了可能的修正方法。

除了完整地梳理佛教心理學的體系，陳兵先生還將其與西方心理學作了比較，主張二者各有所長，應當互相補充。佛教心理學主張以一元性的

智慧關照心靈，藉此達到實相與解脫，這與西方心理學主客二分的研究視角和我他分立的研究基調全然不同，導致了二者在出發點、方法論和研究目的上的差異。佛教心理學的智慧，可以幫助西方心理學打破支離破碎的局面，引導科學研究關注人的生死煩惱，發掘人心的無限潛能，完成「大心理學」的整合，實現人的大智慧。而西方心理學的科學性，可以補充佛教在世俗層面上的不足，促進佛教的科學化和現代化。

佛教客觀考察了世間的現象，指出心為萬法之首，如實知心便是解脫之道。可以說，整個佛教歷史所演說的就是不同人在不同文化、不同機緣下對心靈的感知。陳兵先生提出的佛教心理學具有廣闊的包容性、開放性和發展性，具有朝氣勃勃的生命力。佛教心理學的發展，同樣如這門學科所展示的，要以一元的智慧為依託，以慈悲光明的心性為基礎，實踐一條通向完美人格的覺悟之路。

《佛教心理學》具有實用性、可讀性和學術性。適合佛教修行者、心理學研究者和一般讀者反覆研讀。切身修行的佛教弟子，可以從此書中開闊眼界，感悟到正見的智慧，得到具體的修行方法。心理學研究者閱讀此書，可以體會佛教深邃獨特的視角，從全新的角度考察心理學研究，為心理學的發展開闢新途。即使是沒有佛教信仰，也沒有心理學研究興趣的人，同樣可以從此書中獲得大量的佛學和心理學知識，讓生活增添智慧和快樂的光輝。