

傣族佛教节日的心理调适作用及其价值探析^{*}

秦竹¹, 马定松¹, 秦华², 张奇³

(1. 云南中医学院, 云南昆明 650500; 2. 云南师范大学, 云南昆明 650092;
3. 山西省太原市万柏林区和平社区卫生服务中心, 山西太原 030025)

〔摘要〕通过对傣族佛教主要节日的分析, 探索其具有心理调适作用的合理成分, 并总结其应用价值, 为进一步研究傣族少数民族心理疗法提供可借鉴依据。

〔关键词〕傣族; 节日; 心理调适作用

中图分类号: R295.3 文献标志码: A 文章编号: 1000—2723(2011)03—0022—04

云南是众多少数民族聚居的大省, 不同民族对异常心理的理解与看法不尽相同, 因而, 对其态度及处理方法上也有所不同。千百年来, 云南众多的少数民族以其所特有的方式自觉或不自觉地进行着心理的调适和心理治疗, 从而维护着本民族的心理健康。

傣族是一个历史悠久的少数民族, 是云南人口最多的4个少数民族之一。南传上座部佛教传入西双版纳傣族地区已过千年, 西双版纳有“人间佛国”之称。南传佛教强调修身利己, 自利利他, 强调对个体自身修为的要求, 并提供相应的方法, 它贴近生活, 符合人性, 在南传佛教中有许多养性、定神、调志、培心的成分, 对稳定情绪, 调节心理的有着不可低估的积极意义。

傣族几乎全民信仰南传佛教, 因此, 不少节日与佛教活动有关。傣族佛教心理调适方法主要以佛事活动为表现形式, 贯穿于生活中, 而这些佛事活动又以节日为载体, 通过赕佛等行为达到心身统一的目的。西双版纳傣族的节日非常多, 而且常常与佛事活动有关, 其中盛大的、比较隆重的节日有桑勘比迈(泼水节)、毫瓦萨(关门节)、卧瓦萨(开门节)。若以必然发生的、有规律的事件作为“经线”, 以偶然发生的、无规律的事件作为“纬线”来划分的话。必然发生的事件多以群体性参与为主, 偶然发生事件多以个体性参与为主, 由此经纬交错, 群体性与个体性相结合, 必然与偶然相照应, 共同构建成了傣族佛教心理调适体系。

1 收放自然张弛有度的动态调节性

傣族的众多节日有一个重要的特征, 就是张弛有度。泼水节是傣族最隆重的节日, 也是云南少数民族中影响面最大, 参加人数最多的节日。泼水节是傣族的新年, 相当于公历的四月中旬, 一般持续3~7天。第一天傣语叫“麦日”, 与农历的除夕相似; 第二天傣语叫“恼日”(空日); 第三天是新年, 叫“叭网玛”, 竟为岁首, 人们把这一天视为最美好, 最吉祥的日子。泼水节被誉为“东方的狂欢节”, 泼水节的时候人们尽情的欢闹, 将情绪释放到了极点, 但泼水节过后, 所谓“物极必反”, 接下来就迎来了傣族的关门节。关门节, 傣语称“毫瓦萨”, 从傣历九月十五日(农历六月中旬)开始, 历时3个月, 在这3个月内, 禁止男女谈情说爱, 不举行婚礼, 不建盖新房, 不出远门, 而且定期到佛寺拜佛、赕佛, 每隔七天举行一次拜佛活动, 届时, 信众们带上食物、蜡条供祭佛祖, 聆听寺内高僧颂经, 讲解教规、戒律、佛经故事。如果将泼水节视为情绪的外放, 关门节就是情绪的内敛, 情绪虽内敛, 但并不压抑, 因为这段时期是傣族佛教信徒学习佛的时期, 主要是通过禅定修行, 让思虑集中, 观悟佛理, 灭除情欲烦恼, 使心不杂乱。3个月的“关门节”期满之后, 于傣历十二月十五日这天, 就是开门节, 是日, 傣族又会举行盛大的庆祝活动, 各家办酒席、做糕点招待亲朋好友, 夜里, 人们放火花和高升, 唱歌跳舞, 男女

* 基金项目: 云南中医学院院级资助科研课题

收稿日期: 2011—03—21 修回日期: 2011—04—26

作者简介: 秦竹(1964~), 女, 云南昆明人, 教授, 主要从事心身医学教学科研及临床工作。

青年在这天过后可以自由的恋爱,举行婚礼,欲建新房者开始拆旧房,平地基,着手盖新房^[1]。一切又都恢复到傣族生活秩序中。这样在宗教节日的安排下,人们的情绪在不知不觉间得到了适度的张弛,从而使人的心理得到了一开一合,内敛外放,动静结合的平衡调节。

2 欢快豪放松弛舒畅的行为宣泄性

医学心理学中的行为疗法认为,个体的心情包含着“情绪”和“躯体”两方面。如果能改变“躯体”的反应,“情绪”也会随着发生变化。内脏的躯体反应主要受皮层下中枢和自主神经系统影响,不易随意操纵和控制;而中枢和躯体神经系统则可控制“随意肌”的活动,通过有意识的控制随意肌肉的活动,间接地松弛情绪,建立和保持轻松愉快的情绪状态。在日常生活中,当人们心情紧张时,不仅“情绪”上紧张、恐惧、害怕,而且全身肌肉也会变得沉重僵硬;但当紧张情绪松弛后,沉重僵硬的肌肉可通过其他各种形式松弛下来,反之亦然^[2]。

泼水节的“泼水”行为,是一种放松的行为方式,人们用铜钵、脸盆以至水桶盛水,拥出大街小巷,嬉戏追逐,逢人便泼,将吉祥祝福的水,尽情地泼洒,尽情地浇淋。不论泼者还是被泼者,都是一种祝福和喜悦的传达。这种无拘无束的行为,可以释放自我,释放压力,释放心情。湿透的全身,将所有抑郁和烦闷的心情从头到脚冲洗的干干净净,它冲破了人心理防御的层层坚冰,冲走了心理的污浊,冲掉了焦躁的情绪。顿时,心灵的“保护墙”在不经意间推倒了,紧闭的心扉敞开了,心与心的距离拉近了,恩怨情仇刹那间化为乌有,矛盾隔阂烟消云散。

此外,节日时,还有群众性的歌舞活动。上至七八十岁的老人,下至七八岁的娃娃,穿上节日盛装,来到村中广场,男女老少围成一圈,合着芒锣象脚鼓边歌边舞,高潮时,常以吼声助兴,舞风古朴,动作有力,如醉如狂,甚至通宵达旦。在宽阔的澜沧江上,还举行划龙船比赛。数十男女青年奋力划桨前进,观众如云,锣鼓声、喝彩声响彻云霄。在泼水节当天,傣族群众要堆沙塔,佛教认为沙土是最洁净的土,以表示对佛的虔诚。堆沙本来是每家每户的事情,堆的沙塔也比较简单,现在慢慢演化成了以村子为单位,沙塔就成了这个村子的

象征,由此产生了堆沙比赛。丰富多彩的活动构成了泼水节快乐的元素,使泼水节变成了一个多娱乐环节的整合体,快乐的气氛在人与人的传递,各种不良的情绪在节日中得到了酣畅淋漓的释放。

3 赕佛祭佛稳定心理的积极暗示性

人的生理活动和心理活动是相互影响、相互作用的。暗示所以能够对人的躯体和心理行为产生巨大影响,是因为暗示是一种人类所固有的普遍的心理特性,通过言语的联想过程转化为情绪状态,并产生心理冲动,直接作用于机体的各种机能和行为活动而发挥其作用。泼水节的当天,还有许多佛事活动,比如拴线。拴线通常是在泼水节的早上,到寺庙里请和尚、佛爷念经同时手臂上拴线,表示祝福,如果家中有成员不在,那么这家的母亲会把不在家人的衣服拿去庙里,请佛爷在衣袖上拴线,来保佑他们的平安,从而获得心理上的支持,有了“佛”的保佑,降低了对未来的焦虑。

在各种佛教节日中,还有一项重要的活动就是赕佛,人们通过向佛主祷告、祈求,希望得到佛主的保佑,同时,为了表明自己的态度诚恳,使目的顺利的实现,他们通常会赕出一定数量的财或是物。这种“买保险式”的赕佛,是通过自我安慰,自我暗示来达到心理平衡的。它的潜台词是“我给你钱,你就一定会来保护我”。赕佛者不知不觉的将世俗文化融入到了对佛的信仰当中。这种“保险式”的赕佛,赕佛者祈求的内容一般是笼统的,实现起来较容易的,比如:“学习进步,工作顺利”等等。还有一种是比较难实现的,比如“我想生个男孩”。这些事往往是在世俗生活中屡屡受挫的,对赕佛者的信心造成过沉重的打击,因此他们的赕佛过程,往往采用“合同式”。“合同式”赕佛与“保险式”赕佛的不同之处在于“祈祷”的过程中,“合同式”往往在许愿的内容中加上“如果某事得以成功,必将回报如何……之类的话”。这种方式好比买卖合同,先付一定的订金,等达到预期的效果,再将余款算清。赕佛者通过这种方式,使在现实中无奈、无助、及焦躁不安的心,找到了依靠,得以平稳下来。而且这个心情平稳效果也与许愿人信佛的程度深浅成正比。即信佛的程度越深,心情稳定的程度也越高^[3]。

4 应对危机维护情绪的社会支持性

社会支持是影响应激与健康的重要的中间因

素。社会支持是指一个人的社交网络带给它的维护情绪保证的其它资源,它来自社会各方面包括家庭、亲属、朋友、同事、伙伴给予的精神上和物质上的帮助和支援。社会支持也指增强参与其间个人的归属感、安全感和自尊等各种社会因素的相互作用。闻吾森等研究社会支持、心理控制感和心理健康的关系发现,社会支持对心理健康具有重要影响,社会支持水平低和主观幸福感低者其异常心理症状多、心理健康水平低^[4]。

傣族通过各种佛教节日,加强了人与人之间相互沟通和联系。傣族的心理调适常常渗透在众多的节日之中,它反映了个人与社会联系的密切程度和质量,是当地民众在应激过程中个体可以利用的外部资源。通过泼水节可以发现,傣族是一个非常注重团结和具有强烈集体意识的民族。在傣族的寨子里,人际关系远远没有大城市那么紧张,傣族的寨子是团结友爱的大集体,无论是谁,只要遇上困难,不用专门号召,都会主动尽自己的所能去帮忙。这种强有力的社会支持,一方面对应激状态下的个体可以提供保护,另一方面,对维持的良好情绪体验有重要意义。

5 以人为本人人平等的尊重接纳性

人本主义的创始人罗杰斯提出“人性本善”理论。认为人都有积极的、奋发向上的、自我肯定和无限发展的潜能。如果受挫,就会因“自我实现”受阻,而产生内心冲突,削弱成长潜力,从而表现出各种心理病态和适应困难。只要提供一个充满关怀、接纳与尊重的环境,促进正常人际交往和相互沟通,就能激发潜能,获得最大的发展,即满足“实现自我”的需求,达到社会生活的完美状态^[4]。在“赕佛”的过程中,“佛”为信徒创造了一个充满真诚、尊重与理解的良性情境,没有为信徒设置种种的条件,佛像始终表现出一种慈祥、淡定的面容,这就为信徒提供了一种“无条件的积极关注”。他即没有表现出对“好的”进行强化,也没有表现出对“不好的”进行压制,他的表情始终如一,当信众仰望佛像时,他们无需刻意表现,无需做违心的事,他可以把自已的本性淋漓尽致的释放出来。这样“佛”把心理调适的任务交给了信徒本人,因为佛教认为,人性本净,是由于受到无明的困扰,贪嗔痴三毒的感染,及外缘的因素,才有了种种心理障碍。当信众注视着佛像的

平静庄严微笑时,他内心的不安、惶恐、焦虑等负性情绪,就会慢慢的被抚平;这样就会达到一种自我治疗的效果^[5]。

6 改变认知平衡心态的社会和谐性

利益是造成人与人之间心理不平衡的一个重要因素,贫富的差距会导致同一环境中,人们之间的关系紧张。汉族人常常会有“仇富心理”,显示出心理的不平衡。但在傣族的寨子,这种心理不平衡被节日中的赕佛巧妙的化解了,因为他们认为佛是看的见人内心活动的,人内心产生的种种善恶的念头,都被佛掌握着。有善的念头,佛会保佑,有恶的念头,佛也会惩罚,因此在傣族的社会里,“佛”是一个思想标准,也是一个行为标准,具有普遍的约束力和指导力。富裕的人认为自己的富裕,是佛对他的心善的一种奖励,贫穷的人认为自己的贫穷是自己还有恶念,当自己去掉了这些恶念,佛就会保佑自己,也会富裕起来的。这就使富人和穷人有了共同的心理基础,所以他们尽自己最大的力量赕佛,当这些财物赕给了佛,无形中这些财物就变成了公共的财产,只能用于建设公共事业,比如修葺寺庙,印刷佛经等。在傣族的寨子里,寺庙是重要的标志性建筑,是文化、教育、活动、医疗等公共事业的聚集场所,是一个整合了多种资源的集合体。寨子里的富人家的孩子要在这里认字、学习、看病,穷人家的孩子一样可以在这里认字、学习、看病。在这里没有贵贱、等级的差异,待遇完全相同。因此穷人不仇视富人,而是努力的去除掉自己内心的阴暗面,争取得到佛的保佑。社会和谐首先是社会成员的心理和谐,心理和谐是社会和谐的内核,实现了社会成员的心理和谐就能使社会成员的行为和谐,社会成员的知行和谐必然最终促进社会和谐^[6]。通过赕佛等良好的认知行为,改变了人们不平衡和不公平的心态和行为,创造了一个和谐共处的社会,维护了身心的健康。

7 敬佛布施内省灵魂的人格健全性

佛教每个节日都要敬佛布施。所谓敬佛,是用自己的虔诚恭敬之心向寺庙或家里的佛菩萨供像敬献香、花、灯、烛、果、茶等供品;布施包括布施僧众和布施诸己两种。向僧人及其他贫弱众生布施财物和爱心,为布施僧众(外布)。对自身的怨恨心、急躁心、妒忌心、贪妄心、淫欲心、偷盗心、欺诈心、陷害心、报复心、仇恨心进行自我内省,

为布施诸己（内布），“诸己”是指各种不健康的心念或心理，内布施是佛教修行的根本佛教，佛教认为，人有几种不健康的心理就有几个不同的自我存在，而形成各种不健康的人格。如果把诸多不健康的心都布施掉了，人就与天地同心同德，有一个健康完美的人格，即是圣人即是佛了。因此，敬佛布施的内涵和意义，就是助人思过，从而调节各种失衡的不健全的心理。

8 服饰统一归属凝聚的民族认同性

民族服饰是在长期的生产生活中物质和精神的产物，是民族传统文化的表现形式，也是区别其他民族最直观的符号标志。认同心理是指个体对组织目标的认同从而产生的一种心理状态，这一心理状态可产生肯定性的情感，成为客观目标的驱动力。在傣族佛教节日里，一个突出的特点就是男女老幼都身着整齐的傣族服饰，这种行为表象折射出强烈的民族认同感，这种认同感可以产生安全感与归属感和民族凝聚力。

南传上座部佛教以节日为载体，作为傣族虔诚信仰的宗教形态，能够在一定程度上满足信众的心理需要，是傣族社会的一种有效心理调适机制，它

具有收放自然的动态调节性，. 放松弛舒畅的行为宣泄性，稳定心理的积极暗示性，应对危机的社会支持性，以人为本的尊重接纳性，平衡心态的社会和谐性，内省灵魂的人格健全性和服饰统一归属凝聚的民族认同性等心理调节功能与作用，对于维护和促进傣族民众的心身健康无疑有着重要而深远的意义。

[参考文献]

[1] 岩温扁, 杨胜能, 吴显能, 等. 贝叶文化 [M]. 成都: 四川民族出版社, 2001: 10.

[2] 曾文星, 徐静. 心理治疗: 理论与分析 [M]. 北京: 北京医科大学出版社, 1994: 20 - 74.

[3] 阿忠荣. 关于宗教信仰的心理基础及心理特点考察 [J]. 攀登, 2005, (8): 96 - 98.

[4] 楚更五, 秦竹. 医学心理学 [M]. 昆明: 云南人民出版社, 2004: 25.

[5] 毛富强. 佛教之禅定与心理健康 [J]. 长寿, 1996, (6): 21.

[6] 梁晓芬. 南传上座部佛教对云南傣族地区社会和谐的积极作用 [M]. 云南宗教情报, 昆明: 云南大学出版社, 2007: 116 - 118.

(编辑: 岳胜难)

To Research the Psychological Adjustment Function and Value
of Dai People's Festivals of Buddhism

QIN Zhu¹, MA Ding - song¹, QIN Hua², ZHANG Qi³

(1. Yunnan University of TCM, Kunming Yunnan 650500;

2. Yunnan Normal University, Kunming Yunnan 650092;

3. the Health Service Center in Heping Community, Wan Baitin District, Taiyuan Shanxi 030025)

[ABSTRACT] this study is based on the analysis of Dai people's main festivals of Buddhism, exploring its reasonable constituents of psychological adjustment function, summarizing the application value and providing referential basis for further to research Dai minority psychological therapy.

[KEY WORDS] Dai thnic mircority; festival; mental adjustment action

(原文见第 17 页)

Pharmacognostical Study of Paeonia lutea Franch.

CHEN Zhen, LIU Zi - lan, YUAN Mei, YANG Shu - de

(Yunnan University of TCM, Kunming Yunnan 650500, China)

[ABSTRACT] Objective: to carry out the pharmacognostical study on the root of the Paeonia lutea Franch. Methods: adopting the way of source identification, material morphology, microscopic characters, chemical identification to study Paeonia lutea Franch. Results: It is confirmed that Paeonia lutea Franch. has obvious Pharmacognosy characteristics. Conclusion: Providing a basic research data for establishing quality standard.

[KEY WORDS] paeonia lutea franch; pharmacognostical study; quality standard