

傣族南传佛教心理调适方法与现代心理疗法的相关性研究^{*}

秦 竹，马定松

(云南中医学院，云南昆明 650500)

〔摘 要〕千百年来，傣族民众以其特有的应对方式自觉或不自觉地进行着心理调适，从而维护着本民族的心理健康和社会稳定。拟通过对傣族南传佛教的分析研究，寻找其具有心理调节功能的合理内涵，并加以现代诠释，探讨其相关性，为补充和完善云南少数民族心理学的学术内涵、促进汉族与少数民族心理调节方法的兼容与互补奠定基础。

〔关键词〕傣族佛教；心理调适方法；现代心理疗法；相关性

中图分类号：R295.3 文献标志码：A 文章编号：1000—2723(2011)06—0004—04

云南是东西方宗教交融混生的“活化石”，也是中国少数民族宗教的“王国”。傣族信奉小乘佛教，他们在应对困难和挫折时，不可避免的受到宗教文化的影响，宗教对傣族乃至西南少数民族心理健康的维护，提升少数民族心理适应能力具有重要的现实意义。植凤英等研究发现，小乘佛教主要通过习俗、道德养成、人格培育、教育等多种途径影响着傣族人对心理压力的应对^[1]。

傣族佛事活动具有一定心理调适的作用，它是南传佛教具体的外在表现，作为佛事活动的母体，南传佛教心理调适方法一直以来隐藏在南传佛教的教义中，而这些教义大多晦涩难懂，且散在大量的佛教典籍中，普通人很难直观的接触到。从而影响到了人们对南传佛教心理调适方法的理解和认识。本文通过傣族南传佛教心理调适方法与三种现代心理疗法的比较，窥视傣族佛教心理调适方法的内涵。应激的反应方式，体会病理与症状的心理意义，并经指点与解释，让病人获得对问题之领悟，经过长期的治疗，善用病人与治疗者所产生的转移关系，来改善病人对人关系，调整心理结构，处理阻抗作用，化解内心之情感症结，以促进人格之成熟及适应能力^[3]。

1 南传佛教心理调适方法与经典精神分析疗法的

相关性

“经典精神分析”是由奥地利精神医学家弗洛伊德，于十九世纪末所开创的一种特殊心理治疗方法。其特点乃经由分析来了解病人潜在意识的欲望与动机，认识对挫折、冲突或应弗洛伊德把心理活动分为三个部分：意识、前意识和无意识。意识是可以直接感知到的心理活动，前意识的内容虽然不能直接被感知到，但可以通过回忆被召回到意识中来，而无意识的内容是无法被召回来的。无意识中包含了各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不容的原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。这些内容由于不被意识所容，所以被排挤到无意识中去^[2]。

经典精神分析法就是努力通过自由联想等技术，让患者将因社会道德和理智压抑并深藏在心理深处的本能、欲望尽可能地挖掘出来，直到病人清楚的意识到潜意识的心理冲突为止。潜意识里的心理冲突一旦被认识，病人就会在发泄不良情绪的同时，产生“原来如此”的领悟，从而上升为意识治愈疾病^[4]。

南传佛教蕴含着与佛洛伊德相似的部分理论。在佛洛伊德的潜意识理论中，认为潜意识占据了整个意识系统的绝大部分，真正被意识到的内容只是

^{*} 基金项目：云南省教育厅立项课题（NO：00360402100）

收稿日期：2011—09—15 修回日期：2011—09—23

作者简介：秦竹，（1964～）女，教授，研究生导师，主要从事医学心理学及心身疾病防治规律研究。

冰山一角。南传佛教也将意识系统根据其功能不同分了三个层次——心、意、识，心被视作最本源的意识，因为“意”和“识”都是从“心”变现出来的，“意”和“识”的功能都来源于“心”，必须时刻依靠“心”的支持才能够发挥各自的作用。与此同时，“意”和“识”的活动返过来又作用于“心”。南传佛教讲的“心”与佛洛伊德的潜意识有一定的相似之处。

南传佛教对“心”治疗强调静坐，即观止，南传佛教认为观止可以作出正确的判断，根治迷惑烦恼，因为观止是通过调气、调意、调神等心理活动，逐渐进入到“入静”的状态，一旦“入静”就能排除一切潜意识对意识的影响和干扰，从而使入主动将各种欲望、杂念降低到（压抑）到最低限度，让它“安分守己”的停留在潜意识里，并逐渐将其欲望、杂念消灭到“无”的状态，从而达到心理调适的目的。佛教观止疗法与佛洛伊德的精神分析法，虽在方式、方法、途径上不同，但所达到的效果是统一的（见表1）。

表1 南传佛教观止方法与佛洛伊德潜意识疗法比较			
异	方式		途径
	主动	努力遗忘潜意识，产生“恬淡虚无”的效应	自我平衡
	压抑		向内寻求解决
	潜意	尽量挖掘潜意识，产生“原来如此”的领悟	被人认知
同	识论	释放	向外寻求解决
	两者均可使身心放松的状态，恢复心境平和。		

2 南传佛教心理调适方法与认知疗法的相关性

认知疗法依赖人的理智和逻辑能力，以问题为中心，以现实合理的途径求得问题的解决；它注重思维和行为，较少直接针对情感和情绪；它强调现在和将来，而不纠缠于过去，重视“怎么办”，而不是“为什么”。

南传佛教教义属于一种认知疗法，佛让信徒主动的阅读佛经，佛经中的教义就是使人打开智慧之门的钥匙，人获得了智慧，就能开悟，就能成佛，就能自在，就能离苦得乐。佛经中常提到，世间一切都是苦，表面上看起来，这是一种悲观、消极的

态度，细细揣摩后，就发现这就是人在没有获得智慧时的表现，没有获得智慧的人往往被“贪”、“嗔”、“痴”所困扰，当然就会生活在“苦”中，觉得不快乐。佛教的认知疗法就是让信徒认识到“贪”、“嗔”、“痴”三毒才是让人处于苦海的根源，要改变这种错误的认知，最根本的方法就是要觉悟，就是要看清楚自己，明白自己的心，最终获得智慧。一但获得了智慧，改变了自己的想法和待人处世方式，那么碰到挫折的机会也会相应的减少。即使有烦恼，一般也处于比较低的阶段，相对容易解决。

南传佛教的认知疗法是使人透过现象看本质的行为方式，相当于给信徒一双慧眼，不再雾里看花，让信徒考虑问题不仅要知其然，更要知其所以然。在佛教的认知体系中，不是简单的告诉人们对与错的界线，而是用一种事物是普遍联系的观点，用缘起论，解释着事物发展的规律，即通过现在表现出的现象，能清楚的认识到事物的过去，并能推算出将来可能会造成什么样的结果。虽然世事无常，但找到了规律，就会发现，一切发生的都是合理的，条件达到了，该发生的就会发生。南传佛教用这样的认知方法，调节着傣族人的心理，使失衡的内心，逐渐恢复平静。

3 南传佛教心理调适方法与行为疗法的关系

“行为治疗”是把治疗的着眼点放在可观察到的外在行为或可具体描述的心理状态，充分运用从实验与研究所获得的有关“学习”的原则，按照具体的治疗步骤，来改善非功能性或非适应性的心理与行为。由于行为治疗具备本身独特的理论见解，也有特殊的治疗方法，被认为是一种特别的治疗模式，与分析治疗或认识治疗等其它治疗模式并行而立。行为治疗的基本态度是认为人的行为，不管是功能性或非功能性的，正常或病态的，都经过学习而获得，而且也能经过学习而更改、增加或消除。学习的原则乃是受奖赏的，或获得令人满意的结果，就容易学习到且能维持；相反的，受处罚或获得令人不悦的结果，就较不易学习或维持。因此操作这些奖赏或处罚的条件，就可控制行为增减或改变的方向。

行为治疗在临床上施行，其首要工作乃在明确且适当的认定想更改、除去或养成的行为，然后就其治疗目标的行为性质，去选择一套可描述的，事

先拟定的治疗策略与方法，就其方法与技巧来进行治疗。基于学理上的态度，行为治疗不关心所谓“无意识”或“内在精神的情结”，也不用操心病情发生的“动态性因果关系”或事情的来龙去脉，把着眼点放在当前可观察的非适应性行为。行为治疗者相信只要“行为”改变，所谓“态度”及“情感”也就会跟随着更改。^[3]

南传佛教通过“行为”来改变“态度”的方法有很多，比如布施、持戒、禅定等。在日常生活里，布施可以说是举手之劳，但是实现布施却不容易，因为将自己的东西送于他人，在这个过程中，人的内心肯定会犹豫，会衡量付出的程度，所以布施的重点不在于自己付出了多少，而是通过这种给予的行为，放下了自己的执着，人心在这个慈悲的过程中得到了净化。

持戒并不是要治疗什么心理障碍，而是磨练心志的一种方法，它是对自己情绪的一种警觉，就是用行为来影响态度。南传佛教在持戒上有一个正强化的过程，它把戒分成了若干种，由少到多，修行差些的只需持五戒，等到修行高了，身份高了，持的戒也就越多，也就是说：持戒可以帮助减少信徒犯错误的机会，持的戒越多，犯错就越少，心理也就越安逸。

禅定首先要身体端正，两侧对称，四肢自然，目不斜视，耳无外听，静居一处，处心于内，排除杂念，使杂念归于正念，由正念而止念，达到一念不生，寂然不动的入定状态。由于目不斜视，排除了视觉上的干扰，耳无外听，就把注意力集中到了自己身上，再通过调整呼吸的方式、节奏、频率，使身体逐渐放松，肌肉慢慢松弛，达到放松的状态，即佛教所称的入定状态。这种方松还有一个特别之处就是可以结合念咒，因为根据发音方式、音调高低、声响强度、频率等的改变，对人的精神意识也可产生不同的影响。例低音沉静，高音激昂，中音能够使人的情绪疏放。所以，佛教在静坐、调气、放松时，每每低吟“南无阿弥陀佛”这些音是人体之气转向脑部所发之声，可以调和阴阳，使虚证得补，实证得泻，也可使头脑清醒，精神振发；打开身体五脉郁结，同时也可以清理脏腑之间的各种宿疾，修之持久，可以体会内脏气脉震动的效果；促进新陈代谢，启发新的生机，达到长寿的目的（见表2）。

表 2 傣族南传佛教方法与行为疗法比较

	方式		治疗时间	疗效
	佛教方法	主动遵守	相对长	注重发挥患者的主观能动性，容易形成主动自我反馈调节机制，复发率低
异	行为疗法	被动执行	相对短	不注重发挥患者的主观能动性，难以形成主动自我反馈调节机制，复发率高
同	两者均可通过行为改变态度			

南传佛教具有独特的、自我完善的思想辩证法，已从文化的层面影响东方文明千余年。烦恼是南传佛教主要的研究对象，而烦恼的载体是“心”，说到底南传佛教就是引导人如何解决“心”里的烦恼，并且创立了相应的解决办法。但这些解决办法始终在宗教的范畴下，使南传佛教心理调适方法在推广的程度上受到一定影响。心理学只有短短百余年的历史，但却是学派林立，百家争鸣，各种流派对心理治疗理论与方法的发展各有建树，其中影响较大的有精神分析学派、行为学派、认知学派等。这些学派理论相对而言通俗易懂，方法也相对简单可行，所以影响范围甚广。

通过以上比较不难看出，南传佛教心理调适方法是在佛教理论指导下的特殊心理调适方法，不同于现代心理治疗学派，其方法一体多元，即佛教心理调适方法体现、包含着多种现代心理治疗方法。在这种佛教心理调适的体系中，没有把治疗者和被治疗者断绝然分开，因为被治疗者本身就是治疗者，这就是南传佛教的特点。它强调充分发挥人的主观能动性，在正确的注意力下不断的精进，不断的自我完善、自我保护。同时，南传佛教心理调适方法，经过现代心理学的解释，使其脱去神秘的宗教外衣，更易为普通人接受，也为进一步提炼傣族佛教心理调适方法做了铺垫。傣族通过信仰南传佛教，造就了其温和、善良的民族品质，形成具有傣族特点的开朗祥和、稳定的文明社会。

[参考文献]

[1] 植凤英, 张进辅. 小乘佛教与傣族人心理压力的应对[J]. 2009 (3): 83-89.
[2] 黄国胜. 佛教与心理治疗 [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2002: 115-216.

(下转第 20 页)

Jones' Oxidation of Protopanaxatriol Type Crude Saponin from *Panax notoginseng*

ZHANG Ying¹, ZHAO Sheng - ding², ZOU Cheng^{1△}, ZHAO Qing²,
YUAN Jia - xin¹, XIE Yu - huan¹, TANG Li - ping¹, ZHU Hua - jie³

- (1. School of Pharmaceutical Sciences, Kunming Medical College, Kunming Yunnan 650500, China;
2. Faculty of Pharmacy, Yunnan Traditional Chinese Medical College, Kunming Yunnan 650500, China;
3. State Key Laboratory of Phytochemistry and Plant Resources in West China, Kunming Institute of Botany,
Chinese Academy of Sciences, Kunming Yunnan 650204, China)

[**ABSTRACT**] Protopanaxatriol type crude saponin of *Panax notoginseng* was oxidized directly with Jones' reagent and a trinordammarane triterpenoid was obtained.

[**KEY WORDS**] protopanaxatriol type crude saponin; one pot; trinordammarane triterpenoid

(上接第 6 页)

识论的相关性探讨 [J]. 中医药学刊, 2005, (7):

[3] 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.

1235 - 1236.

(编辑: 左媛媛)

[4] 秦竹, 陈嵘, 杨卫东, 等. 气功疗法与佛洛伊德潜意

The Research about Relevance between Psychological Adjustment Methods with Modern Psycho - therapy of Dissemination - southern Buddhism of Dai Ethnic Minority

QIN Zhu, MA Ding - song

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

[**ABSTRACT**] Thousands of years, the Dai people hold the unique way consciously or unconsciously to carry through their psychological adjustment, which maintains the national mental health and social stability. This paper will analyze and research the dissemination - southern Buddhism of Dai ethnic minority, to find a reasonable meaning with the psychological adjustment of its functions and to the modern interpretation of its relevance, to complement and improve the academic content of minority psychology in Yunnan province, and establish the basis for promoting the compatible and complementary of Han and minority psychological adjustment methods.

[**KEY WORDS**] Buddhism of Dai ethnic minority Dai; psychological adjustment methods; modern psychotherapy; relevance

(原文见第 15 页)

The Study on Introduction and Cultivation of *Trollius yunnanensis*

GU Jin¹, PENG Xiao - bing², WAN Guang - sheng²,
JI Pi - quan¹, Dai Yun - song¹, YAO Min¹

- (1. Yunnan University of TCM, Kunming Yunnan 650500, China;
2. Yunnan tourism Limited liability company, Kunming Yunnan 650500, China)

[**ABSTRACT**] *Trollius yunnanensis* (Franch.) Ulbr, it is an unaltered wild species in high altitudes, its flower has beautiful in design and golden, and it has important value of medicine, economy and ecology. The population distribution of the plant have wreaked dreadful have among the wildlife by excessive collecting, the most immediate problem is to cultivation the plant. This experiment cultivated *Trollius yunnanensis* from Li - jian to Kun - ming and the author chose the data of the annual mean precipitation by the hydrometric station of this county and the meteorological stations nearby 2009 and the longitude, latitude and altitude of each station as the study objects, The experimental results indicate that *Trollius yunnanensis* introduction and cultivation is a feasible way.

[**KEY WORDS**] *trollius yunnanensis*; introduction; cultivation