

(2020-04-24)第3回 学佛和心理学浅谈

(2020-04-10)第2回 疫情下的玄学与佛学-生态佛学

(2020-03-27)第1回 疫情与佛学-冠状病毒与佛法

第3回

# 禅世界佛法修学研讨会

世界青年佛教会(WYMBA)

禅世界 (Chanworld.org)

2020-04-24

【直接加入Skype禅世界佛法修学研讨会】

【禅世界活动日历】

【禅世界主页】

【联系禅世界】

【禅世界帮助】

【禅世界研讨会论坛】

【研讨会广告】

【研讨会主页面 Page】



# 介绍 (5 min)

## 1 礼敬佛陀、佛法和僧团(三称)

## 2 缘起

- 杨士慕居士简介
- 学佛和心理学
- 研讨会的原则和立场

## 3 本次研讨会的形式

- 主题发言:杨士慕
- 主持:谌飏

## 4 研讨会格式

- 主题:佛法和当下
- 时长:1.5小时
- 时间:每两周 周五晚 8:00pm EDT (New York Time)
- 会场:Skype视频
- 研讨会内容:
  1. 介绍 (5分钟)
  2. 发言A (20分钟)
  3. 法友讨论 (15分钟)
  4. 休息 (5分钟)
  5. 发言B (20分钟)
  6. 法友讨论 (15分钟)
  7. 总结 (5分钟)
  8. 确定下一次法友研讨会 (5分钟)。
  9. 遵守设定的时长。

# 学佛与心理学浅谈（上）(20分钟)

杨士慕

2020.04.24



# 學佛與心理學淺談

士慕 4/24/2020



## 宗教帶來的喜樂：

---

- 善心義行（佈施、博愛、助人）
- 歸屬感（被接納、相互支持、共同目標）
- 宗教情操操作（體悟、感動、合一）
- 明確生命意義（方向、歸宿、寄托）
- 希望、積極與熱情（天國、淨土、成佛）

- 純潔順服（道德、戒律、聖典、宗教師）
- 縮小自己（服從、敬畏、恭敬、信服）
- 同質性高、傳統性強、同溫層保守團體
- 耐力、堅韌、勇敢（無形保護）
- 快樂、滿足、安全（永遠眷愛）



## 進入宗教之後，會不會：

？只相信絕對、唯一、至高無上的真理

？拼命想拉別人和我所相信一樣

？宗教教義必是放諸四海皆準的萬寧丹

？以宗教為名的防護罩

？黨同伐異，厚此薄彼：US VS. THEY

？更不認識自己，更看不到自己的問題，  
更不願意探索好奇，接納異議

？自我膨脹更厲害（最尊貴神聖的 Identity）

？競爭更激烈（比愛心、比虔誠、比精進、比深入、  
比開悟）

？比別人高的傲慢（更懂、更有優越感、更有愛心、  
更知道方向、更有意義、更可以指導別人）

？更聽不進不同的話（更怪、更難以溝通、更堅持、更  
瞧不起別人）

？凌視一切，輕視世間學問，科學發展、經濟、藝術

？更難面對處理生活、情緒、經濟、人際關係挑戰

我

好奇、懷疑、求證、歸因

情緒溝通、改變開放

人格發展、錯誤學習

- 
- 自尊自大
  - 自以為是
  - 自我中心
  - 自我保護

□ 害怕、惶恐、無助

## 二元悖論



生存本質的掙扎

無我（小我）

融入信仰中的實在安定感

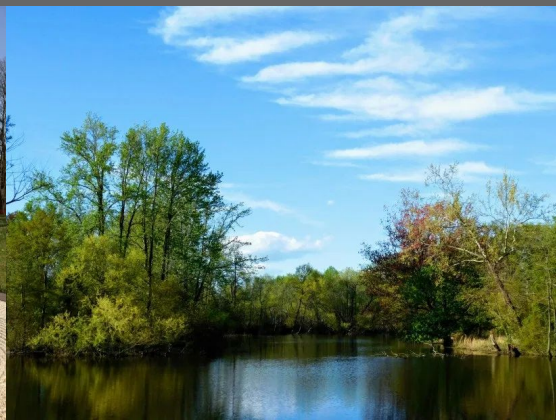
深入教義和宗教操作的體悟

信受教理，積極為來世準備

- 
- 否認、逃避、壓抑
  - 對情緒、需求、互動，人格發展輕視
  - 部落思考 (tribal thinking)

□ 盲目服從、與生命之苦（五蘊）  
脫節

# 讨论 (15 min)





# 学佛与心理学浅谈（下）(20分钟)

杨士慕

2020.04.24

【主持人】参会者讨论热烈，由于时间的关系，杨士慕居士在下面的幻灯片中的内容没有在这次研讨会中讲到。

我们将安排研讨会继续探讨。



佛法

[ 聞思修、戒定慧 ] : 教義、方法、宗門

宿世。。。

今世關係

因緣業力

來世。。。

《 需求、行爲、關係、人格、情緒、人本、社會、、、 》

藝術

醫學

心理學

宗教

科技

【主持人】参会者讨论热烈，由于时间的关系，杨士慕居士在下面的幻灯片中的内容没有在这次研讨会中讲到。

我们将安排研讨会继续探讨。



生命課題：

此生到底想幹什麼？如果這輩子還行，想不想再來？有何遺憾不足？  
再來幹啥？

- 大道理 VS. 小生活
- 理論信受 VS. 問題解決
- 信仰情操 (FAITH-BASED) VS. 療愈效果 (EVIDENCE-BASED)
- 宗教神秘經驗 VS. 生存掙扎感受
- 絕對真理 VS. 隨緣成長

## 為自己生命負完全責任 (Life Narrative)

**\*\* 自編、自導、自扮、自演、自賞、自娛、自責、自困、自以為是、自費武功、自怨自艾 \*\***

### 取 clinging (upādāna)

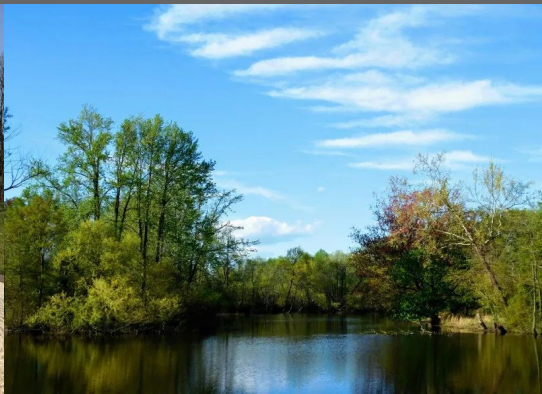
- 欲取 Sense-pleasure clinging (*kamupādāna*) □ 感受、情緒
- 見取 All views clinging (*ditthupādāna*) □ 見解、思考
- 戒禁取 Rites-and-rituals clinging (*silabbatupādāna*) □ 行為、習慣
- 我語取 Self-doctrine clinging (*attavadupādāna*) □ 信念, 意識.

## 學佛與心理學基本交集點

- 勇敢面對生命痛苦, 探索開創自己的生命意義 (苦聖諦, Self-Realization)
- 謙虛誠懇和善知識建立互信關係 (善友是修行全部)
- 努力瞭解觀察自己, 誠實面對問題, 完全接受自己 (五蘊如實知)
- 調整僵硬固執信念 (慧), 處理負面情緒、創傷經驗、痛苦回憶 (定), 慣性行為改變 (戒), 學習同理、接受、溝通 (慈悲)



# 讨论 (15 min)



# 总结和廻向 (5 min)

将佛法修学的功德和利益 廻向  
给众生。

愿新冠疫情早日 结束！

愿众生离苦得乐！



# 参考(References)

(2020-04-24)第3回 学佛和心理学浅谈

(2020-04-10)第2回 疫情下的玄学与佛学-生态佛学

(2020-03-27)第1回 疫情与佛学-冠状病毒与佛法

# End