

- (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

禅世界佛法修学研讨

世界青年佛教会(WYMB)
禅世界 (Chanworld.org)

2020-04-24

第3回

[【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:谌飚

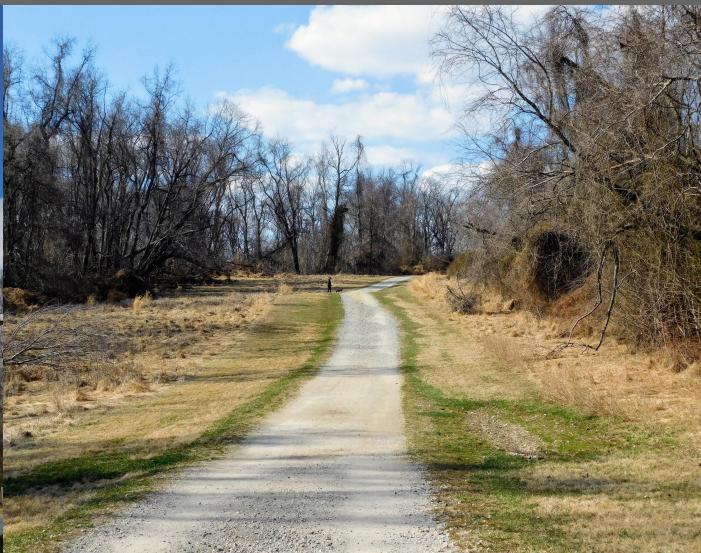
4 研讨会格式

- 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
- ？以宗教爲名的防護罩
- ？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
- 自以爲是
- 自我中心
- 自我保護

害怕、惶恐、無助

二元悖論

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)



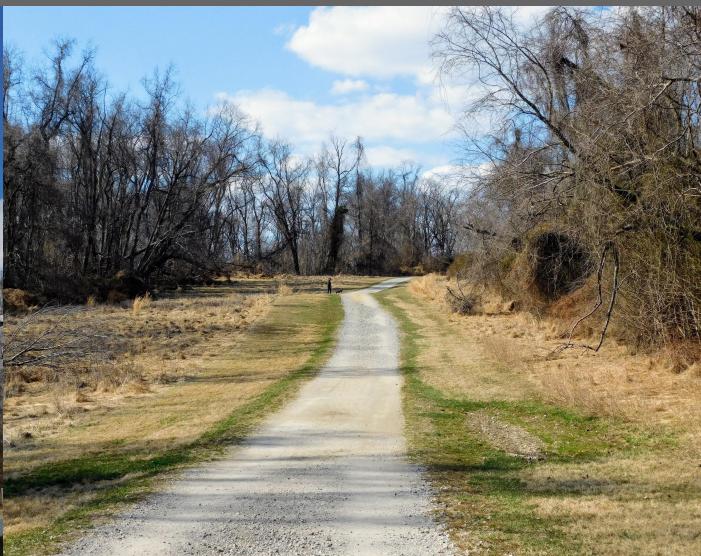
学佛与心理学浅谈（下）(20分钟)

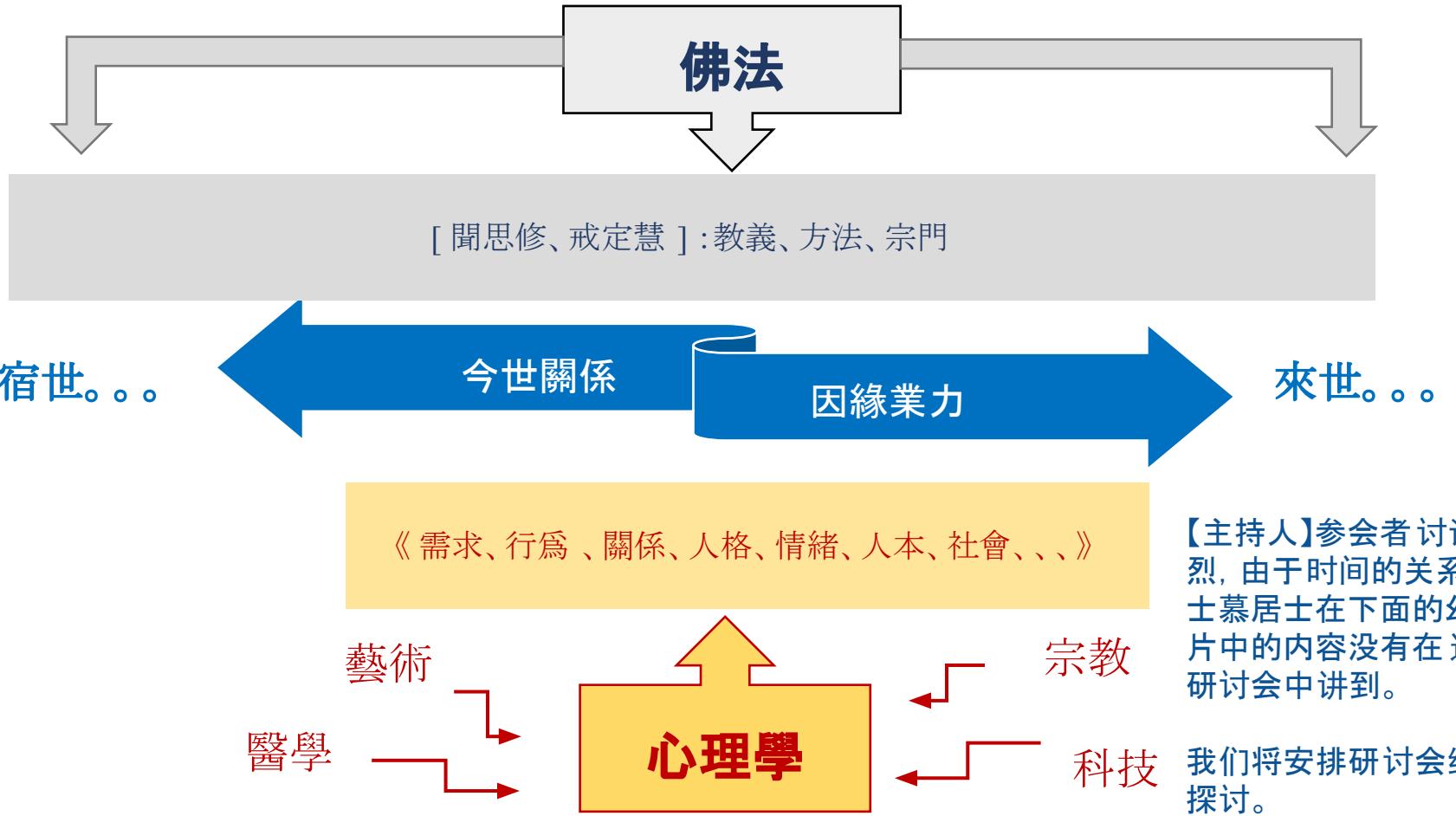
杨士慕

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本次研讨会上讲到。

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
- 絶對真理 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、自以爲是、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*) □ 行爲、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），慣性行爲改變（戒），學習同理、接受、溝通（慈悲）

讨论 (15 min)

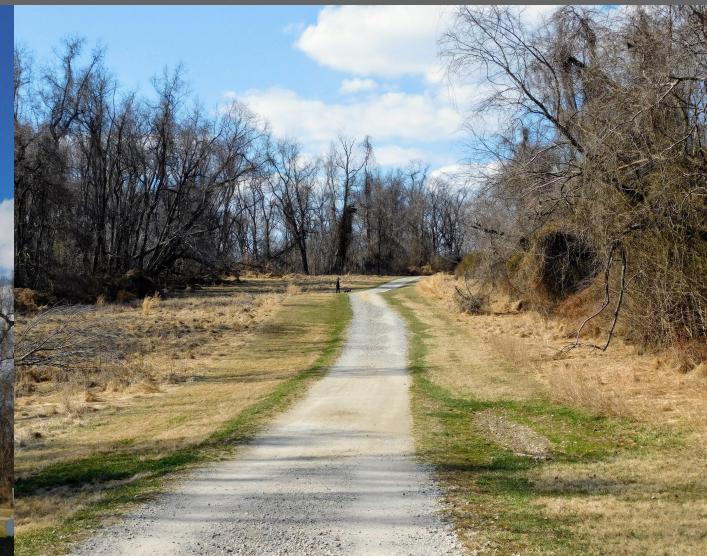


总结和迴向 (5 min)

将佛法修学的功德和利益 回向
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