

《僧侣与哲学家》读书报告

——佛教和西方文化交流与其对现代社会启示作用的思考

摘要：本文先表明西方哲学和科学的不足引出佛学和西方哲学及科学的对比，紧接着阐述了佛教的哲学意义，从缘起开始引出对空性的解释，并论证了不二中道与西方逻辑学的相容性，以此说明佛教与西方文明的交流之间的成功与不足。随后介绍佛教的心理学意义，对比分析了佛教心理学和西方心理学的差异，强调了佛教在现代社会中心灵开导方面的意义。

关键词：佛教；哲学；心理学；文化交流；现代社会

目录

| | | |
|-----|------------------|---|
| 1 | 引言..... | 2 |
| 2 | 佛法的哲学..... | 2 |
| 2.1 | 从缘起开始..... | 2 |
| 2.2 | 空性的智慧..... | 3 |
| 2.3 | 放下对现象的执着..... | 3 |
| 2.4 | 佛教哲学在西方..... | 4 |
| 3 | 心灵的科学..... | 4 |
| 3.1 | 佛教和西方心理学的差异..... | 4 |
| 3.2 | 对心灵的观察..... | 5 |
| 3.3 | 佛教心理学在现代..... | 5 |
| 4 | 结语..... | 5 |

1 引言

《僧侣与哲学家》¹记录的是马修·理查德和他的父亲让-弗朗索瓦·何维勒之间的一次对话，马修于1972年获得分子生物学博士学位，在从事多年的研究后，突然决定移居亚洲，跟随藏传佛法的老师们学习，最后成为一位佛教的僧侣；而他的父亲曾经主要在大学研究文学与哲学，在后来离开学术界以后也保持着对哲学的热忱。本书书名也来源于此。

今天，佛教在西方社会逐步兴起，最主要的原因在于西方哲学遗弃了伦理和生活艺术的范畴，而佛教填补了这一缺口。在哲学原本的研究——生活的方式和对大自然的追求，被宗教和科学所取代后，哲学便只剩下了形而上学。现代哲学逐步抛弃了实践，逐渐被浓缩成理论性的练习，充满着说教式的傲慢。科学则在自己的路上独立发展，但是科学之中从来没有诞生任何伦理和智慧系统，科学家的视野和道德感也并没有比一般人要强。到了后来，哲学转向政治，通过正义、快乐和真理指导专职和独裁建造完全的社会。再往后人们宣称自己发现了在某些模糊科学术语的印证下，通过限制集体自由的观念，来取代社会自足和个人真正的自我完成的“科学社会主义”。最终，当人们建设起这样的乌托邦时，却发现自己被逼成对抗模范的角色，成为阴谋和背叛的角色。最终那些庞大的政治乌托邦的崩溃，成为本世纪最具灾难性的经验，反映出了西方哲学的不足。²

佛教一直在追寻的是“快乐”，这样的快乐不是特指一种舒服的感觉，而是自己可以发挥所具有的潜力，了解到心的真正的究竟本性。“快乐”也必须包含智慧，如果缺乏智慧而充满无知，就无法改变不快乐的主因。外在世界给我们提供的一切物质生活是极为关键的，但是他们都无法给我们带来真正的、内在的福祉，因此我们需要这样的心的哲学与科学。佛教拥有着极大的包容性和普适性，因为无论是伦理还是政治中，无法容忍异己是不可能成善的。因此佛教也严格避免限制性、强迫性传教，在后集权时代，这成为西方对佛教着迷的一个理由。³

在东方佛学和西方哲学与科学的碰撞和交织中，我对两者的原有认识产生一些意想不到的发现，我们将在本文中简要阐述这些发现和认识。

2 佛法的哲学

我们先来探讨一个问题，佛教是哲学还是宗教？这或许是一直以来西方学界争论不休的话题。对于宗教，本身就有着各种各样的定义。太虚大师通过考察宗教历史发展过程，从祖宗崇拜、到多神崇拜、再到一神崇拜中，宗教的逻辑在于从追慕祖先而推想到人的来源——神，从而形成宗教。而佛教来源于实践，通过因缘来进行分析，依次来解决人类的来源和归宿问题，最终发展出了消除人们对空间和时间等的执着。⁴如果我们简单地将它定义为盲目地接受一种教义，而不需要自己重新发觉教义中地真理，那么佛教就不算一个宗教。⁵而基于以下事实，我认为佛教更趋于一种哲学。

2.1 从缘起开始

和西方形而上学类似，佛教体系本质上是一个形而上的系统，从这个系统中可以吸取一种智慧，从而运用到每一刹那和所有状况之中，而佛教的体系则是从一个基本假设——缘起

¹ 本文参考华东师范大学出版社赖声川译本《僧侣与哲学家》。

² 见原书 317-321 页。

³ 见原书 323-325 页。

⁴ 丁小平. 佛教与宗教、哲学关系之辨——太虚大师与欧阳竟无观点之比较[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2018, 17(06): 74-81.

⁵ 见原书 23 页。

开始的。缘起即为任何事物的变化，都是因为错综复杂的因缘而产生的，而反过来万事万物也总是因此而处于变化当中。从实践的角度出发，我们能够触及的世界基本都符合这个规律，因此可以认为这个假设是合理的。

在这个基本假设下，我们得到了佛教最基础的被称为空性的思想观，“无常、无我、无生、无始”。在大乘佛教的体系下这其实是一种双边否定，事物既不会恒常存在，也不会化为虚无，自我的意识既不是存在的，也不是不存在的，时间既不是又开始的，也不是没有开始的……

书中父亲认为，而佛教很多的修行方式看起来也充满着迷信，例如写满经文的旗子和法轮，玄幻的轮回……⁶以及包括佛教对空性的“不二”解释，看起来似乎更像是一种诡辩而不是逻辑。但事实上佛教宣称没有神的存在，而佛教徒也明白“如果信仰违反理性，而不去了解仪式中更深层的意义，那么就变成了迷信”。这些宗教意味很浓的行为，更多的是对修行者修行过程的启示与象征。

2.2 空性的智慧

若是最简单的方式来定义佛教，就是一条走向所谓的“完美”的道路，而这里的“完美”指的是究竟的知识和证悟。空性的概念是拿来对抗将自我、意识和现象实质化的内在倾向，并不是说要融入到一种灭绝的状态，或是离开这个世界，而是要发现自己内在究竟的智慧，不再被这个世界奴役，因为不是现象把你捆绑住，而是你对现象的执着把你捆绑住。因此空性不是虚无，也不是现象之外或不同世界里的虚无空间，而是现象的本质，空性之中包含了一切的可能性，而这一切可能性之中在因果的作用下都是相互依赖的。⁷

龙树菩萨在大乘佛教的著作《中论》中对空性提出如下的解释：众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。虽空亦不断，虽有亦不常，业果报不失，是名佛所说；诸佛或说我，或说于无我，诸法实相中，无我无非我；也即空性只是为了方便展开说而安立的名字，而空性中的不二中道称诸法空无自性，却并不是断灭，诸法因缘而有，但不会永恒。至于说到自我，说我和无我只是为了顺应众生的根性进行解释的说法，而其实空是不二法不在我与无我的范畴中。

初读这样的不二中道，将有和无都做了否定，似乎并不符合西方逻辑学中的排中律⁸，是否会产生逻辑上的问题呢？当然有人认为佛教作为一种东方的学问可以不遵从西方制定的规则，是一种超脱逻辑的。但即使是从西方逻辑学的角度出发，我认为也不会违背。以“不常不断”为例，这里常和断只是为了向众生解释而假借名称，从这种意义上说这样这里的常和断未必就为人们所熟知的处于矛盾状态⁹的事物，以下的解释也证实了这样的观点：在不常不断中，“常”指代“事物永恒地存在”，而“断”指代“事物会走向断灭而化作虚无”，而佛教想要阐述的是一种变化的观点，事物总是在各种因缘的作用下而处于不断的变化之中，这样一种状态的存在，其实就破除了常和断处于矛盾状态的观点。

2.3 放下对现象的执着

佛法认为这个有情世界是充满痛苦的，这并不是是一种悲观的世界观，只是一种对世界的观察，而要想寻找解决痛苦的方法，就要先找到产生痛苦的原因。佛教得出的结论是痛苦来自于欲望、执着、憎恨、骄傲、嫉妒和缺乏辨识力等¹⁰。这些负面情绪来自对“自我”概念的认识，我们愿意不顾一切来保护的“自我”。¹¹可是这里的“自我”意味着自身的

⁶ 见原书 27 页。

⁷ 见原书“五 寻找实相”一章。

⁸ 即“Everything must be or not be.” - Russell, A 或真或假，不能真假两不可。

⁹ 即“两种不能同时发生，又不能同时不发生的状态”

¹⁰ 即“贪、嗔、痴”。

¹¹ 见原书 28 页。

“灵魂”，从缘起的观点看不应该是存在的，如果“自我”存在，就意味着有永恒存在的精神，那么这一“自我”的精神背后的因缘呢？若是有因缘早就了“自我”，这“自我”就不应该是永恒存在的。因此在缘起的假设下，“自我”并非真实的存在。¹²

除了上述理论的推导，从实践的观观看也很容易发现这一点。“自我”是物质的吗？若你找寻它的踪迹，那么会发现它不会在身体之外，那么它只能在我们身体之中。可是它是在我们心中，还是在我们脑中，或者分散在我们全身吗？若仔细寻找“自我”，我们可以发现它其实不在我们身体之中，也就不是物质的。那么它会在我们的意识流之中吗？意识的河流被分为过去、现在和未来，在同一刹那只可能会有一者存在。过去的念头已经不存在了，“我”不可能存在于过去，未来还没有发生，“我”又怎么可能存在，那么若是存在，“我”只能存在于当下。既然“我”存在于当下，那么它为什么又没有形体，没有颜色，没有确切的位置，让你越想找就越找不到？¹³

不揭穿自我的不存在，就是我们的无知，因为我们无法认出事物的真正本质，而这种无知让我们无法抛弃对“自我”的执着，抛弃认为现象是真实的，正是痛苦最终究的起因。因为当我们认清了“自我”并非真实存在，就没有理由去担心欲望的落空，抑或是悲惨的遭遇。

在对世界的归纳，对心灵观察的基础上，佛教总结了“四圣谛”、“八正道”的理论体系，论证了苦的普遍存在，苦存在的原因以及如何消灭痛苦，而这一切都遵循着“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”的“三法印”原则。

2.4 佛教哲学在西方

今天很多西方人学习佛法，更多是在网上查阅资料自己学习，而不愿意到寺院中去系统的学习佛法。一方面是因为文化差异，另一方面西方人更多站在“个人主义”角度看待佛教的修行，只学习禅修和思维。¹⁴

我认为，这里所指的西方，不完全指地理或者政治上划分的西方，也包括许多已经接受了西方的理论体系的国家，这些国家已经普遍具有的西方的哲学观念和科学理论教育。从这个角度看，西方体系下的人主要还是因为文化和信仰差异没有完全接受佛教，但是鉴于佛法的普适性和包容性，他们是不难去接纳佛教的思维的，佛教哲学和西方哲学以及科学也在互相影响，不断进行演化和发展，这样的融洽与佛法的特性也是分不开的。就像英国史学家阿诺·唐恩比曾经说过那样：对于未来的史学家而言，20世纪最重要的一件事很可能就是佛教和西方基督教文明的接触。

3 心灵的科学

佛教中的一大学问在于对心灵实质的探寻，普通人常陷入善恶、好坏、对错、得失等非此即彼的二元对立之中，再加上其对某一面强烈的执着，身心就会产生强烈的对立冲突，从而变得烦恼不断。如果能超越二元对立，入不二法门，就如六祖慧所说的那样，“自性能含万法是大，万法在诸人性中。若见一切人、恶之与善，尽皆不取不舍亦不染着”。从而身心愉悦，少有烦恼。¹⁵接下来我们可以看到，在解决现代人心理问题，佛教具有广泛的实用意义。

3.1 佛教和西方心理学的差异

¹² 见原书 28-29 页.

¹³ 见原书 30-31 页.

¹⁴ 释慧东. 佛教在西方的发展现状、面临挑战与出路[J]. 法音, 2018(11): 59-62.

¹⁵ 胡奇强. 佛教般若的内涵及其对现代人心理健康的启示[J]. 宗教心理学, 2019, 5(00): 103-108.

为了研究心的本质，闭关的修行者甚至要花上好几个月甚至好几年的时间禅定，专注于对心的观察。¹⁶从而修道除恶，灭贪嗔痴，以此来脱离痛苦和轮回。而那些走向心灵完美道路的人，为的是使他人受惠，誓要得到智慧来让众生脱离痛苦的根源。¹⁷

西方的心理学，则是尝试运用大脑运作来解释个体行为与心理，目的在于描述、解释、预测和控制行为。而西方的很多心理分析师，经过心理学理论培训后，就去帮助其他人了解自己的心灵，而此时他们甚至还没有了解自己心的本性，而在如今社会的高压力、快节奏生活下，心理分析师自身出现心理问题的报道也屡见不鲜。这并不是说西方心理学不合理，毕竟它也是经过了实验数据的论证的。

在漫长的发展历程中，两者其实也在互相学习，在针对不同的问题时，他们各有所长，没有孰优孰劣。

3.2 对心灵的观察

当我们正眼去看一个念头，追溯它的起源时，就像看到夏天厚实而又立体的云层，但若走入其中，会发现完全没有任何实质的存在。当发现了这一点，念头就会消失掉，这种方法称为“通过认识念头的本质来解放它”，最根本的就是正确认识到意识的空性。这种学问经过了许许多多的修行者的努力，每人一生花费二三十年，每日很多小时的修行才建立起来。¹⁸在我看来，这种方式与我们最大的距离，不是它玄之又玄的教义，而是人们会怀疑以这样一种陌生的方式所取得的知识。这些心灵修行的方式、佛陀的教导、后人的研究，都是完全开放给所有人的，等待着其他人的实践与检验。

这其实反映了佛教心理学也是注重实践的，而且必须依靠自己的亲身实践，去走向心灵的解脱。

3.3 佛教心理学在现代

现代社会强调的健康概念，已经从之前的身体健康转变为身心健康，一方面就是因为注意到生理疾病的发生与心理疾病有着密切的联系，这在现代科学体系下很可能是通过对自主神经系统，神经内分泌系统产生影响从而对身体的其他多个系统产生直接或间接地作用。¹⁵

而在现代社会中，心理疾病的高发也已然成为普遍性问题。佛教想要断除人的烦恼，就是通过开启自身的智慧，认识到万事因缘而起，万物皆空。正确地认识和学习佛教心理学，相信能够对现代人解决心理健康问题有所启示。

4 结语

在今天，随着世界不同地区的联系越来越紧密，不同文化之间的交流已经成为了一个不可回避的话题¹⁹。佛教作为一门古老的学问，在当下和西方文化的交流碰撞中，显示出了它的韧性与包容。佛教的哲学意义，决定了它不是被条条框框束缚的教条主义，而是一门说理的艺术，与西方主体哲学理论性的说教不同的是，佛教在理论之下，是无数修行者的亲身实践，在修行的过程中同时也产生了佛教对于心灵本质的探寻。佛教的目的在于让众生脱离痛苦，而脱离痛苦首先要进行的便是心的修炼。禅定的空性、心的修炼，正是现代社会所缺少的东西，随着佛教逐渐融入西方文明，相信这一种谦虚、实际和勇敢的智慧²⁰会被不断发展，不断被人们所接纳，并切实地改善现代社会下人们的心理和生活状况。

¹⁶ 见原书 251 页。

¹⁷ 见原书 37 页，这些人也被称为菩萨。

¹⁸ 见原书 33-34 页。

¹⁹ 在西方这个学科又叫“Intercultural Communication，跨文化交流”。

²⁰ 见原书 320 页