

三教一贯心性法门

一、“国学”与心性法门

“国学”这个词，大概是民国时代出现的，当时所说国学，包括的内容非常广泛，只要是我们的中国传统所有而其他国家没有的东西，都称之为国学。儒释道三家文化，中医、民乐、书法、国画、武术、茶道、古琴、古筝、象棋等，都被叫做国学。

现在有一些儒家文化的弘扬者，把国学说成是只是儒学，这种看法太狭隘，儒学只是国学中最重要的一家，国学不仅仅是这一家，道家、道教的地位也应该跟儒学差不多。佛教虽自印度传来，但经久流传，成为社会文化的重要组成部分，经中国人发扬光大，也成了国学。有些弘扬儒学的人，说中国文化的根就是儒学，如果没有儒学中国文化的根就断了，实际上不是这样。

如果要追究中国文化的根源，应该追究到我们最老的老祖先，那就是传说中的伏羲和女娲。据说伏羲画八卦，女娲画出阴阳鱼太极图。一直到今天，这两个符号所包含的神秘内容，我们还不能完全解读。它可以应用于社会科学、自然科学的一切方面，含义非常深刻。中国文化的根，大概应该追究到这个地方，追溯到易学的源头。

伏羲和女娲大约是八千多年前的人，那时候中国还是原始社会，当时的人跟动物差不了多少，怎么能有这么高的智慧，发明出这么高明的符号呢？伏羲和女娲的智慧，远远超过当时的地球人。

中国上古文化，实际上是一种“王道”，就是部落首领或国人之王的文化，创造这些文化的人，都是首领。伏羲被认为是中国第一位王，被称为“羲皇”。他从甘肃的天水一带走向陕西、河南，创立了华夏大地上第一个国家。

庄子《天下篇》把上古文化统称为“道术”，到春秋战国时代，道术分裂为诸子百家，庄子认为它们的源头是一个，叫做“道”，应

该追溯到伏羲女娲那里。据庄子讲，古代的帝王首领，都是修炼成就的“得道”者，伏羲、女娲、黄帝等都是，他们经过修道，成为群体中的佼佼者、圣者，才被拥戴为首领。他们所得的这种道，后人称为“内圣外王之道”。

内圣外王，就是说内在把自己修炼成一个圣人，圣是聪明睿智远远超过常人，道德很高尚，这叫内圣；外王，意谓对外称王，“王”在这里读去声，是动词，就是“为王”或治理天下之意。只有得道的圣人才能成为优秀的社会管理者，他们把所得的道运用于社会管理，其道叫做内圣外王之道。

“道”的象形字，左边是一个“走”字，走是跑的意思；右边是一个人的头，是个“首”字，大篆“首”字，是睁大眼睛的人头，头上有三道弯曲的线，意味着人的头脑里产生一种智慧，这种智慧可以指引我们达到目的地，就是“道”。今天有人解释说，那三道弯曲的线是朝天的，就像现在的天线，把人与上天接通，从那里得到能够指引人达到目的地的智慧——道。

道从伏羲、女娲以来一代代相传，一直传到春秋时代，这个代代相传的道，可以用《易传》中的一句话概括之，那就是“一阴一阳之谓道”，中国文化的核心理念就是“阴阳”。中国文化认识道的方法非常奇特，与西方文化很不一样。西方文化是用抽象的方法，从事物中抽象出普遍规律或概念、理念，用这个理念来认识世界。中国文化用的是“取象”的方法，它跟象形文字一样，“近取诸身，远取诸物”，从自身和自然界抽象出某种符号或图像。首先从自己的身体上抽取两个根本的“象”，用两性的性器作为符号表示之，即阴阳两卦，意谓人身和世界最根本的普遍规律，是阴阳。能掌握阴阳，就掌握了道。阴阳表现在一切方面，人的性别有阴阳，内心有阴阳，自然界万事万物都有阴阳。

中国文化的基本精神，就是阴阳和谐。因为阴阳是互相激荡的，就像太极阴阳鱼，含有两种力量，始终在互动，在互相斗争、激荡，必然出现不和谐，道，就是使这两种力量保持和谐。治理人心，把自

己修炼成圣人是这样，要点在让自心的阴阳平衡；养生也是这样，中医讲健康的关键是保持生理上的阴阳平衡，叫做“阴平阳秘”；治理社会也是这样，要使阴阳激荡所产生的种种社会矛盾和谐、平衡。这种阴阳和谐的传统，一直延续至今，现在讲和谐社会，实际上正体现出中国传统文化阴阳和谐的基本精神。

从阴阳来讲，儒家文化偏重于阳的一方面，侧重“乾卦”，具有刚健向上的阳刚之气，有很强的社会责任心及君子自强不息的精神，最能表现中华的民族精神，即自称龙的传人之龙（木、少阳）的精神，所以它一直是中国社会的主流文化，因为社会需要这种主动承担教化、管理、建设的文化。

道家文化，则是重阴，老子讲“知其雄，守其雌”，雌是阴；又说“上善若水”，水是阴。道家把阴的精神运用于一切方面。

儒、道两家文化是互补的，历代君王都是“外儒内道”，用儒家来教化老百姓好好做人，以维持安定的社会秩序；他自己进行社会管理时，则多用道家“无为而无不为”的精神。道家讲阴谋、权术，讲怎么用人、治理人。帝王们实际上多用道家，但不公开讲，多把道家的地位放得低于儒家。

从东汉末年佛教传进来之后，中国传统文化逐渐形成儒释道三家鼎立互补的三元格局，古人谓之“三教”。在这之前还有其他百家，三教定格后，其它百家有的慢慢消失了，有的融合到了三教里。

自唐宋以来，各家都在讲三教的和谐，最后导致“三教归一”“三教合一”。特别是在道教里，宋代以来盛行“天下无二道，圣人无两心”这么一句话，儒家、佛教中人也有这样讲的。这句话的意思是说，道作为一种客观的真理，只有一个，不管是儒家也好，道家也好，佛家也好，各自想要体认的道，终归是一个，不会有两个。而三教中的圣人都是以心体道而成为圣人，他们体道证道的心，应该是一样的，因为人心的结构功能都是一样的，所谓“人同此心，心同此理”。

关于三教的同源一致之点，儒释道三教中人几乎共同归结于心性，认为三教之学皆以这个问题为核心。心性的“性”，左“心”右“生”，

《说文解字》解释说：“性，心中之阳气也。”人心中生来具有的阳性的、正面的功能，叫做性。《中庸》解释说：“天命之谓性。”意谓天赋予人最根本的本性，我们天生禀赋的最根本的功能，叫做性。性，指人天生的、没有经过后天污染的心，儒家谓之“道心”“天心”“天命之性”，后天被习染的心叫做“心”或“人心”“气质之性”。对心性的解释，道家、道教与儒学基本一致。

佛教所谓心性，是梵语 *citta-prakṛti* 或 *cittada* 意译，语义为心的本性、实性、自性、自体、本来、本然，意为心识本然如是、真实不变者，可理解为心本来具有、不可变异的性质，或心未被主观认识和烦恼妄念遮蔽的本来面目，或心体（心自体）。《摩诃止观》卷五释“性”有不改、种类、实性（佛性）三义，喻如竹中火性，“虽不可见，不得言无”。心性的同义语有“心之实性”“自心法性”“心真如”“心实相”“本性心”“自性清净心”“真心”“法性心”“法界心”“根本心”“如来藏心”“真性”等，与儒、道两家所说的心性，在词义及哲学意蕴上大体相近。汉传佛教承印度大乘佛教如来藏一系学说，特别注重心性，自与中国本土文化注重心性的传统有关。

宋代以来的三教归一论认为，三教在心性问题上，其旨归是一致的。这种观点在社会上特别是在中下层知识阶层中，普遍流传，有它的道理，但从学术上考察，并不太确切，古代也有人对三教心性说的一致点和差别进行过解析。客观地讲，三教心性说虽有区别，而不无共同一致之点，正好构成一个从低到高的阶梯结构。

儒释道三家的心性说，不仅仅是一种哲学观、伦理观，而且是一种修身养性之道，按印度人的说法，是瑜伽，瑜伽的释义是调制心的学问和技术。不仅佛教心性说是瑜伽，即儒家的心性说，也是一种瑜伽，是应用于身心修养的一种实实在在的技术。但儒家之学长期以来被儒生们作为谋取功名利禄的工具，读儒书者虽多，而做儒家心性修养工夫者甚少。到今天，儒家之学只是在大学哲学系及相关研究所作学术性的研究，讲儒学者不算少，但要找一个有儒家心性修养工夫的人，大概全国也找不到几个。只有道教、佛教的心性说，作为宗教实

践，还有人在下工夫。

二、儒家的心性修养之道

儒家的心性修养之道，可分为三个层次。第一个层次，是《中庸》里讲的心性论，此书全篇以“道”为宗，道，是君子不可须臾离之的，是一种以心性为本的修身之道，《中庸》开篇即解释说：

天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。

天生稟赋的心叫做性，亦即心性，顺着天生的心性去修养它、保持它，叫做道，用修养心性的道去教化社会全体民众，就叫做“教”，教者，社会教化之谓也。“率性”，先须体认“性”，喜怒哀乐等情绪没有发起时的心，即是“性”：

喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

喜怒哀乐等情绪没有发动，内心平和中正，这就是性、天性，或心的本来状态。因为它是中性的，非善非恶，不偏不倚，没有任何情绪和主观成见，非常平静，叫做“中”。

“发而皆中节”：但是人很难没有情绪波动，碰到不高兴的事情，如别人触怒了你，难免生气；碰到高兴的事情，内心激动，甚至手舞足蹈；自己亲人死了，要悲痛。这是不可避免的。心理学家讲，情绪是天生的反应机制、心理本能，负面情绪对人身心很有害。中医早就说，过激的情绪会伤害五脏，令人生病。管理情绪，是中西医学、心理学都很重视的大问题，也有不少管理情绪、消除负面情绪的技术。儒家也是如此，其方法是情绪发作出来后，对它适度地控制，叫做“中节”，节就是节制到适度，不是强制它不发作，现代心理学认为强制不发作对身心是极其有害的，如强忍怒气不发泄，长期下去，会导致肝病、肝癌。该发泄的时候还是要发泄，但是发泄时要注意调节，让它发泄得适度，便能保持内心平和及自他的和谐，这叫“发而皆中节谓之和中”。比如：亲人死了要悲伤，儒家有致哀的礼节，但是要节哀，

把悲哀限制在一定限度内，不要因过度悲伤而伤害自己。

这样长期修养，就会成为一个心理素质很好、心理健康的人，这种人在为人处事时，必然比没有修养的常人强得多，他的人际关系也会很和谐。这种心性修养之道，今天看来，其实是心理学所谓情绪管理学的管理技术。

《中庸》还将心性修养之道归结于一个字——“诚”。书中说：

自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。诚则明矣，明则诚矣。唯天下至诚，为能尽其性。能尽其性，则能尽人之性。能尽人之性，则能尽物之性。能尽物之性，则可以赞天地之化育。赞天地之化育，则可以与天地参矣。

诚，用白话说，即是老实，指一种老老实实、一点不作假的心理状态，以这种心理状态能明白一切，它就是天生的心性，即是“天之道”。让人们明白这种天生的诚心，就是教化。诚就能明，明就能诚。能诚者可以“不勉而中，不思而得，从容中道”，成为圣人。诚达到极点“至诚”，便能穷尽天性；能穷尽自己的天性，也就能穷尽一切人的天性；能穷尽一切人的天性，便能穷尽一切事物的天性。这样就能参赞天地之化育，与天地并立为三，所谓“三才”，充分体现出人的应有价值。这是儒家对人在宇宙中地位的定位，表现出一种积极上进的精神。

穷尽天性，要在老实认识自身，《孟子尽心下》谓之“反身而诚”，因为“万物皆备于我”，故只要如实认识自身，就可以穷尽万物之性。如实认识自身，要在认识自心，穷尽自心而了知心性，“尽其心者知其性矣，知其性则知天矣。”常作存心养性的工夫，保持天性以修身，就可以立命（安身立命）。儒家这种重视心、心性的精神，与佛教非常相近。佛教《大乘宝云经》卷五云：“一切诸法，心为上首，若知于心，则能得知一切诸法。”

明儒王阳明著名的“天泉证道偈”，继承发扬了《中庸》的中和思想：

无善无恶心之体，有善有恶意之动，

知善知恶是良知，为善去恶是格物。

心未起善的和恶的活动之本然状态为心体，亦即心性，起了善或恶的心念，是心意的发动，当心意发动时，能明白了知其善恶者，是心性本来具有的最重要功能，叫做良知，孟子谓“所不虑而知者，其良知也”。它是进行道德修养、心理调适的本钱，以良知去发扬善、舍弃恶，叫做“格物”，即与物化或异化的自心作斗争而战胜恶。

《中庸》和王阳明的心性论，正好跟印度佛教部派佛学的心性论一致。部派佛学的分别论者认为：“无记心”就是本性心，无记心，就是非善非恶、没有情绪发动的心理状态，正是中庸所谓“中”（中性）、王阳明所谓非善非恶的心体。人的心理一天大部分时间都处于这种状态，不遇到事情、不对人处事时，心态通常都是平和的。部派分别论者认为这时候的心就是生来本有、没有被烦恼污染的本性心。当然，部派佛学不以这个心为道，只是认为这个心就是本性心，在这一点上，与儒家完全相同。

《坛经》载：禅宗六祖惠能从黄梅五祖弘忍处得衣法后，奉命南行，其师兄慧明知晓后追赶六祖，请求传法，六祖乃云：“汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念。吾为汝说。”慧明按其说调心良久。惠能云：

不思善，不思恶，正与麽时，那个是明上座本来面目？

慧明于是“言下大悟”。后人解释这段公案，或说禅宗即以不思善不思恶时的心为本心、心性，是则与《中庸》及王阳明，还有部派分别论者相同，皆是以无记心为本心。从佛法理论看，这种本心只是世俗谛意义上的，尚非等于真如、涅槃心的胜义谛意义上之心性。惠能以此心示导慧明，应是引导他了悟胜义谛心性的方便，其问话中的“那个”应非肯定语，当是现代汉语的“哪个”，意思是要他从世俗心体上，去寻觅本来面目。

至于《中庸》中的诚明之道，则与佛法的基本精神“如实知见”相通。佛法将众生蒙受生老病死等众苦的根源，追溯于无明，无明，即不能如实知见宇宙人生的真相，大乘如来藏学更将无明解释为不能

如实知见心性。如实者，老实也，诚也，老实则能破无明而明，明则能如实知见，与《中庸》“诚则明矣，明则诚矣”，其精神可谓相通。

儒家心性说的第二个层次，是《大学》里的“明德”。当时的“大学”跟我们现在大学意思不一样，指“君子大人之学”，就是君子大人进行自我修养的学问。该书首句曰：

大学之道，在明明德。

“明明德”前面的“明”是动词，有明了、发现、发扬之义；“明德”指人性中本来具有的光明的一面，明了这一面，让它更加光明，叫“明明德”。《大学》接着说：

在亲民，在止于至善。

“亲”是“新”字的借用字，在篆字里“亲”和“新”的写法经常一样。“民”指人、君子，“亲民”就是“君子日新”，应该每天都进行修养，每天都有进步，都像换了一个人，这叫“又新日新”。每天做明明德的工夫，最终进步到“止于至善”——达到善的极点，把自己本性中善的、光明的一面发挥到最高的道德境界。然后：

知止然后有定。定而后能静。静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

达到至善的时候，心就很定了，定是安定、镇静之义；“定而后能静”，心非常平静；“静而后能安，安而后能虑”，心特别平静、安定时，考虑问题会特别清楚，不带情绪，没有偏见、主观成见，看问题会很客观，有很强的直觉能力；“虑而后能得”，这样考虑问题才不会有差错，做事会很成功。这是儒家特有的修养之道。

这几句话，与佛教常说的禅定很相近，梵语三摩地，翻译为定，禅那翻译为静虑，即在平静的心中思虑。由止于至善而达静虑、虑而得，可以说是儒家禅，是一种道德修养瑜伽，与佛教由戒（去恶修善）生定、由定发慧的路子基本一致。

《大学》所讲的心性、先天的本性，就是“明德”，光明的善性，它具体指“三德”“四端”“五常”。

孔子讲“三德”：智、仁、勇。智是智慧，仁是仁慈，勇是勇敢、

勇猛。这三德正好跟佛教所高标的佛法最根本的精神——智慧、慈悲、精进相一致。

孟子讲“四端”，端者，端倪，就是人本性中可以发展为善的苗头，四种本来具有的善性：

第一，“恻隐之心，仁之端也。”比如看见小孩掉进井里，自然生起恻隐之心，想把他救出来，这是人本有的一种善性，它再发展就成为“仁”，孔子解释“仁”的意思是“爱人”，即关爱别人。孟子说仁是“以其所爱，及其所不爱”，又说：“人皆有所不忍，达之于其所忍，仁也。”“人能充无欲害人之心，而仁不可胜用也。”仁，与佛法中的“慈”“不害”心所法大体相同。

第二，“羞恶之心，义之端也。”人知道羞耻，儒家、佛教、基督教等，都认为这种羞耻之心是人与禽兽的重大区别。地球上所有的动物都是不知羞耻的，只有人这种高等动物才知羞耻，这种羞耻心是义之端，“义”就是合理，俗话所谓讲道理、讲理，不知羞耻的动物们无所谓讲理。孟子解释说：“人皆有所不为，达之于其所为，义也。人能充无穿窬之心，而义不可胜用矣。”

第三，“辞让之心，礼之端也。”辞让，就是跟别人相处中，能够礼让别人，不只是考虑自己，也想到别人，尊重别人，这种心发展，就能讲礼节和人伦道德，为礼之端倪。

第四，“是非之心，智之端也。”人天生有能分辨是非邪正的心理功能，即是佛学所说心所法中的“慧”，它发展就能成为智，这里的智大略相当于今天所说的智慧。

孟子认为，人人本性里都具有这四端，犹如人皆有四肢，“有是四端而自谓不能者，自贼者也。”须通过“明明德”的工夫，把它们发扬光大，“皆扩而充之矣，若火之始然，泉之始达，苟能充之，足以保四海。苟不充之，不足以事父母。”

四端扩充就成为“五常”：仁、义、礼、智、信，这五种德性也是人性中本有的，所谓“仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也”。这五种道德准则，是任何时代、任何地域都正确的，故曰常，它甚至

应该作为全球通用的道德底线。今天看来，这五常确实是应该肯定的、最根本的伦理准则。中国佛教界历来说佛教的五戒即是儒家的五常，可以勉强比附，但作为伦理准则，五常应该说比五戒讲得更好。五戒只讲不得做哪些事，五常则主要讲发挥天生的善性而做该做的事。

儒家认为：四端、五常、三德，都是人性中本来就有的，人天生有这种本性。如果一个人表现不出这种本性，那么他就够不上人。

儒家的道德信条，建立于人性论的基础之上。当时诸家对人性的讨论，有三种主张，儒家孟子主张“性善”，这种观点现在看来也不无问题，初生小儿大概没有四端，他一点儿也不仁慈，嫉妒心却非常明显，没有人教就会发脾气，也不知道报恩，不知道羞耻，他把屎拉得满床都是，一点不知道脏，不知道害羞，还得意得手舞足蹈。这四端，应该说都是在社会生活中逐渐形成的。当代心理学家对人性也有善恶两种看法，弗洛伊德主张人性恶，说人对人是豺狼，善是经过社会教化而形成的。你若反省，做心理分析，反省、分析到最后，会发现自己内心深处潜藏着兽性，甚至还有很凶恶的东西，即弗洛伊德所说“破坏性的心理动力”，他认为那是人本性中先天具有的。儒家主张人性纯善，从心理学讲很难站得住脚。

道家老子也特别推崇婴儿，认为婴儿没有邪念、没有烦恼，心是纯净的。孟子则说所谓大人，即“不失其赤子之心者也”。明朝思想家李卓吾也推崇“赤子之心”“童心”。佛教不这样看，《杂阿含经》中记载，有佛弟子请教佛：婴儿身体柔软，仰面朝天躺在软草上，应该说他的心很纯净，没有烦恼。没有烦恼，那不成阿罗汉了？佛说：婴儿虽然似乎没有烦恼，但是他具足一切烦恼。正因为他本性里具有一切烦恼，潜在有许多烦恼的种子，长大后才会产生烦恼，可能会成长为小偷或者贪官。

佛法认为，人心有善的一方面，叫“善心所法”，也有不善的一方面，即“不善心所法”，善心所法数目要少些，有十一个，不善心所法有二十多个。就人性论讲，佛教非性善论而是“性善恶论”（善恶兼具）。

佛教也有与《大学》中“明明德”相近的修养方法，那就是“四无量心观”。佛教大小显密诸乘，入门修习的课目中，都有四无量心观，南传佛教叫做“四护卫禅”。四无量心观，是把人性中四种最重要的善的功能——慈、悲、喜、舍，体会之，扩充之，让它们无限增长，通过这种工夫来改造自己的心理结构，把生来具有很多不善的心理机制，改造成至善的心理结构，跟《大学》“明明德，在亲民，在止于至善”的精神一致。

“慈”相当于儒家所谓“仁”，是对别人快乐的一种感受，或心理学所谓“通情”，就是体会别人的快乐，为别人的快乐而快乐，希望给予别人快乐。“悲”，是体会别人的痛苦，从而产生同情别人、解救别人痛苦的心愿。“喜”，或曰“随喜”，就是为别人的成功、快乐而欢喜，所谓我为你高兴、为你欢喜，或者将自己的快乐与别人分享，它与嫉妒正好相反。“舍”，意为舍弃自己的所有，给予别人而自己感到快乐、轻松。“舍”还相当于现在所谓的“放下”“放松”，指非常放松、没有任何负担的一种心理状态，佛教认为这是最佳的心理状态。

四无量心观的修习，都是逐渐由自及他，由近及远，遍及一切众生，如慈无量心的修习，先想象自己最亲的亲人：父母、子女快乐时的感受，体会他们的这种感受及因此为他们快乐时的感受而快乐，产生再给他们快乐的心理。然后把这种慈心推想到其他人，从亲属、朋友推到同事、熟人，再推到不认识、无关系的人，再推到不喜欢、讨厌的人，再推到仇人怨家。经过这样的观修，会对普天下的众生都产生深刻的慈心，凶恶残害报复等不善心会慢慢消失。悲、喜、舍三种无量心，也皆如此修习。

儒家心性修养的第三个层次，是无思无为。《易传》曰：

易，无思也，无为也。寂然不动，感而遂通天下之故。

《易经》是用来占卜算卦的，古代的卜筮，是用龟甲或蓍草，向神明祈祷。古人是有神论，在商代，人们信奉的神是商人的祖先，被称为“上帝”，帝即果实的“蒂”，象征自己从之而出的祖先。通过占卜祈祷祖先神，请求给予指示，这件事情是否可做。但不是随意即可

通神，必须要有一种能感通神明或获得神明感应的心理状态，这种状态就是《易传》所谓“无思也，无为也”，就是极其虔诚，心中任何念头、思虑都没有，空空如也，无为，是没有主观意志。这样达到“寂然不动”，心非常寂静，没有一点波动起伏。在这种状态下，与神明沟通的渠道才得打开，才可以感通神明，接收到神明指示的信息。

无思无为、寂然不动的心理状态，跟部派佛学本性心的另一说——所谓“有分心”，正好一样。有分，意为存在的一部分，部派佛学以它为经常如此、从此产生一切心理活动的心体，后来大乘唯识学说它是心体阿赖耶识的原始说法。有分心没有表层意识的一切活动，是个空白，但并非没有心，只是没有任何念头活动。这种心理状态，儒家、道家都认为有不可思议的作用。后来道教的符箓派称这种心为“一点灵光”，说它是画符、念咒以役使鬼神的诀窍，这种心能接收、发射一切信息，能感通神。

体认、保持无思无为、寂然不动的心，还可以作为佛家参禅开悟的门径。如北宋圆悟克勤禅师教人“于二六时中，照了自己根脚，当未起念、百不干怀时，圆融无际，脱体虚凝”，一切所为曾无疑间，谓之现成本分事”。未起念百不干怀，即心中没有任何念头活动的空白心体。天台宗慧思大师早就称未念时的心为自性清净心，又说即是无始无明。太虚大师说参禅者破初关于“三际断”处所见性，即是阿赖耶识，尚非真正的心性。从佛法唯识学看，无念的空白心体，虽然没有烦恼及其它显见的意念活动，但未必没有意识深层体认内在自我的念，此念即是无始无明，为烦恼惑业及生死苦恼的根源，非佛法所求等同于真如的心性、真心。《楞严经》卷一说：

纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。

现代西方存在主义哲学，明确以无念而感到自我存在之直觉为“纯粹的存在”，相当于儒家所说心性，如格尔逊说：“此率尔（不含他念）之一念所知，即是那绝对的和具体的纯粹存在。”基督教神学家马立坦说：“对存在之原始直觉，即是那亲切地感到有一具体和坚决存在之直觉。”这种直觉是一切所知所觉所行之根本，亦是一切圆

满中之至上圆满。其所认之纯粹存在，在佛法看来是典型的俱生我见、根本无明。

儒家的修养之道，目的非常现实，就是从修身齐家治国平天下的人生理想出发，进行心性修养，修养成一个君子，即道德公民，至多是世间的贤人、圣人。儒学，是为统治者所利用以教化民众的一种政治哲学、政治伦理学，不是一种追求超越世间的宗教。儒家的心性修养之道是非常实在的，也是不难做到的，它是一种有效的心理养生之道，这种道长期流传，为中华民族培养出了许多仁人志士和人品很好的君子，其功德不可否认。但要把它神化为宗教，就不对了，也不可能成功，西汉董仲舒想把儒学神化为宗教，结果失败，佛教才得以传进来。

从佛教看，儒家修养之道只是一种“人乘法”、世间法，其出发点和结果都具有世俗性，不超越人间。它具备现实有效性而不具备宗教的神圣性，而且有一些难以适应时代及地域、民族的封建性糟粕，没有必要把它神化，历代统治者将其神化，是从政治目的出发。

儒家的教育，不仅是一种言教，更是一种身教。《中庸》第二十章说：修身须择善而从，“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”不但要由博学、好问、深思、明辨，透彻道理，而且要笃行实践，知行合一。如果连自己的心理、人品都修养不好，怎么能教化别人？所以自己先要修行，纵然不能修成圣人，起码也修成个贤人，让人家通过你的身教，从你身上学到儒家的精华。不能只读儒书，用以教化别人而自己不修养。弘扬儒学的人，需要切实做圣贤心性修养的工夫，优化自己的心理结构和人品，才有可能复兴儒学。

《中庸》所说的修身之道，与佛教的学佛之道“四预流支”（证得初果的四步进程）颇为相近：第一步亲近善友、第二步听闻正法，相当于博学（佛法谓之“多闻”）、审问，第三步如理思惟，相当于慎思明辨，第四步法随法行，相当于笃行。佛法强调学佛必须解行相应，以对佛法真理的明解指导修行，依修行证解真理，与孟子重明辨笃行的精神可谓一致。

宋明新儒学与先秦孔孟儒学已有不同，吸收了佛、道两家的一些东西，阳刚之气少了许多，教人“存天理，灭人欲”，孔孟从不说灭人欲，只讲节欲，孟子曰：“养心莫善于寡欲。”佛教讲灭人欲，也只针对出家人讲，并不是要一切人包括居家佛弟子都灭人欲。佛教灭人欲出三界，必须用出世间的般若智慧及禅定，《涅槃经》卷四所谓“**烦恼为薪，智慧为火，以是因缘成涅槃食**”。儒家没有佛教特有的般若智和禅定，用道德观念和承自先秦儒学的心性修养方法去灭人欲，那是灭不了的，自己灭不了，要教别人去灭，就有了虚伪性，被人称为“假道学”。

再者，宋明儒的心性修养方法并未超越先秦儒学，虽然也学禅，但不得禅宗的精髓，至多认得一个有分心，是无法超越世间而证得涅槃的。印光大师《与佛学报馆书》（1913）说：**宋儒**“于一席话、一公案下，仿佛领会得个虚灵不昧、具众理而应万事之意义，实未彻悟自心，遂自以为得，画地自限，不肯前进”。儒者参禅不能开悟，证不到涅槃，因而不能断“疑”（对佛法的疑惑不信），又从其世俗道德教化的角度出发，攻击佛教的心性论没有把五常说为本性，犹如清水中没有鱼，只是一个空。他们对佛教心性论的理解，其实是片面的，空，只是佛教心性的一个方面，说真心是绝对空、毕竟空，但毕竟空就是绝对有、妙有。禅宗六祖惠能开悟后，连说了五个“何期自性”，其中“何期自性本自具足”，就可以具足所有的伦理道德，包括儒家所讲的五常、佛教所说慈悲喜舍等；“何期自性能生万法”，说自性想产生什么就产生什么。如果社会要求仁义礼智信，自性就产生仁义礼智信；社会进步要求其它的道德，自性也都能产生。

即便是参禅的佛弟子，当未能真正开悟、证得佛法的出世间智慧时，也还是在世间、世俗层面，参禅仅破初关证得一个有分心，境界不能超出儒家，不能断疑，更不足以断烦恼，若充任大和尚、大师，也难免假装，与假道学同类。

学佛的人，在佛教的人乘法层面，完全可以遵行儒家的三德四端五常等道德规范，近代一批信佛学佛的知识分子，大多都是如此。宗

密《圆觉经大疏释义钞》卷七言“儒资戒律”。也可以把儒家的心性修养法门作为一种进入禅门的方便，可以用这个法门进行社会教化，作为一种心理锻炼的方法，在社会上推广。

三、道家及道教内丹学的心性法门

儒家心性论还有第四个与道家共同的层次，但儒书没有记载，而见载于道家之书《庄子》，儒家之徒从来不承认。《庄子·大宗师》叫做“坐忘”，说是儒家贤人颜回的修养之道，方法是：

堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。

堕肢体，就是忘记对自己身体的感受；“黜聪明”，是排除耳朵听到声音（聪）、眼睛看见形象（明），跟聋子瞎子一样；“离形”，是忘记身体的存在；“去智”，是停止任何思考、念头的活动。如此则会“同于大通”，即与贯通全宇宙的“道”相同，即是所谓“得道”“与道合真”。

后来道教把坐忘作为一种重要的修炼方法，作为内丹中的上品丹法。唐代道教理论家司马承祯特撰《坐忘论》，具体解释庄子坐忘的修行方法，还吸收了一些佛教止观的东西。这样修炼，从佛教禅定学来看，会较快地进入“初禅未到地定”，超越欲界，超越阴阳，达道教所谓先天境界。这时会感到身体似乎消失看不见了，念头不波动了，但心还是明明白白的。从这里进去，工夫逐渐深入，可能证得四禅八定，在第四禅中可能身心自如分离，道教谓之阳神出壳，佛教谓之意生身，即《楞严经》所谓破受阴后（入离苦乐的第四禅）“心离其身，反观其面”者。

《庄子人间世》篇讲的“心斋”，也说是颜回请教孔子的修法，首先是：

无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。

它跟《楞严经》讲的观音耳根圆通法门相近。为什么不以耳朵听而以心听？听的究竟是什么声音？当静止到一定状态时，自然会听到

一种持续不变的声音，有的人把它理解为法界振动音，其频率是不变的；有的人认为是自身血液流动的声音或空白噪音。不管是什么声音吧，当静坐到一定程度，每个人都会听见。

听到这种声音时，不要用耳朵去听，而要用心去听，“心”指自己的深层意识。然后连这深层意识心也没有了，要拿气去听。气，就是不可言说的一种意识层下的感觉，只是微微感觉它。这样工夫纯熟，忽然一下，声音就消失了。佛教讲这是从初禅进入二禅的标志，“初禅耳声止至二禅”。这时呼吸会变得极其细微缓慢，似乎没有鼻息，但肚子还在呼吸，叫做“胎息”，即胎儿在母腹中的呼吸方式。道教内丹说达胎息时就结丹了。

这种心斋，就是修炼内丹的一种方法，也是一种禅法。但是历代研究《庄子》的人，都认为这是部哲学、文学著作，不是修炼方法，实际上那是非常切实的修炼方法，比以后内丹入手用的守窍等方法还要高明。从佛教禅学看，这样修是可以达到正定的。

道教内丹发源很早，最早的内丹专著，是东汉魏伯阳的《周易参同契》，它是用周易的原理来解释炼丹，所以叫“参同契”，就是参合周易、道家与炉火（炼丹）。这书非常难懂，若有修养工夫的人读，会发现书中所讲都是修行人身心上的各种反应，非常切实。到宋元时代，内丹学发展到了顶点，以“性命双修”为基本原则，但实际上修性比修命更为重要。

道教修炼的目的，跟儒家修身养性不一样，是追求长生不死、成仙。而儒家从不讲长生不死、成仙，认为那是不实在的，不去追求。道教想要延长人的寿命，乃至达到永生不死。人的生命只有几十年，人都有乐生的本性，不愿意死。如果做人是幸福的，那么谁不愿意多享幸福、永享幸福呢？而死亡，就是幸福的永远结束，所以死亡对人这种有理智的社会动物来讲，无论如何都是一件可悲的事。

儒家不大敢面对这件事情，认为死亡的结局虽然可悲，但是自然，无可奈何。道教却敢直面死亡，力图战胜死亡，宣称“我命由我不由天”，其精神很是积极。道教认为人的寿命虽是天赋，但我们只要掌

握或盗取“天机”，即生命的秘机，可以通过自觉的变革，把只有几十年的寿命改造成长生不死，把只能在地球上生存的生命改造为可以在天上、宇宙间自由生存的生命，即仙人、真人，喊出了“重立性命，再造乾坤”的豪言壮语。

想要达到这种目的，用儒家的方法去修养，那显然是无法实现的，必须在宇宙中找到一个永恒不死的“道”，与之合一，叫做“与道合真”，才能像道一样长生不死。这样的东西到哪里去找呢？道教认为主要从我们自身去找，从自心去找，所谓“心即是道，道即是心”，这即是道的心，在道教最成熟的修炼体系内丹学中，指心性，又叫“真性”“元性”“本来真性”“天心”“道心”“天命之性”“本来一灵”“一点灵光”等，简称“性”。全真道祖王重阳《金丹》诗曰：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。

心性是在身体内炼就可以长生不死之金丹的最重要药物，或曰即是金丹。心性是什么？即是“元神”，《重阳授丹阳二十三诀》说：“性者是元神”，元神，指心未被污染、阴阳五行未生的“先天”状态，其功能为“灵明知觉”，与后天的“识神”相对，识神就是人日常所用的心，即接触社会、接收各种信息后产生的心理活动。修炼内丹，须停息后天识神的活动，令先天元神显现。使元神显现的诀窍，是《老子》中说的“致虚极，守静笃”，要用各种方法，使自心达到极其寂静、极其空虚的状态，当空虚到极点、没有任何念头扰乱时，元神就会露面，《老子》描述这时的状态说：

道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；

恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。

“恍惚”，就是觉得自己的身体似乎不见了，意念也似乎没有了，但也不是完全没有，还有一点清清楚楚、明明白白的心或意识。《金仙证论》解释说：

何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。既知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也。

恍惚窈冥之中，会有象、物、精出现，象是视觉形相，大概就是

内丹学所谓“阳光”，它在额上“天目”处出现，会有三次，叫做“阳光三现”。第一次出现时像星光一样，一个亮点忽然一闪，这是达到恍惚窈冥、元神初现的信号。当元神出现时，身中的元气随即产生；随元气之生，以性冲动为信号的元精也产生，应即是《老子》所说“其中有精”。元神、元气、元精，都是先天之物，为炼丹的药物。《心印妙经》说：“上药三品，神与气精。”所谓内丹，就是用这三种药物在自己身体内修炼成丹，丹，为圆而亮之物，可以看做精气神合一的一种生命能量团，与密宗所说“明点”的意思相近。具天眼者有的可以看见这个丹、明点。

道教内丹有多种达到先天状态的技术，其中许多与佛教的禅定、印度教的瑜伽一样。内丹大体被分为三品丹法，下品丹法注重修命锻炼肢体，中品丹法性命双修而注重修炼精气，上品丹法唯重修性炼神。中品丹法一般分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段，亦称下中上“三关”。道教中人多修中品丹法，这是道教传统的修炼之道。

中品丹法入手最常用的方法是调息，因为呼吸与意念活动有同步关系，当意念活动、情绪激烈之时，呼吸变快，而没有念头活动时，呼吸会变得缓慢细微，当达到最寂静状态即佛教所言第四禅时，呼吸完全停止，但生命并不停止，意识更为清明。这大概是内丹的高级境界，内丹学也说到炼神还虚阶段，息住脉停，即是佛教所说的四禅。

印度教、道教、佛教密教三家，都说调制呼吸是快速入定的要门。但调息很讲究技术，要缓慢微细，否则会伤身。三家中，论调制呼吸的技术，大概数道教最实在。密教、武术注重用刚猛气，容易修出毛病，甚至把人修死。道教注重自然，其调息术以《老子》“专气致柔”为宗，意思是专注呼吸，让它慢慢变得非常柔和，由此进入静境。

对修定过程中身体、气脉的变化，佛教显教讲得不大清楚，藏传密教虽然讲了，但不是很适用。很多汉人按照藏密的方法修气脉明点，往往会出毛病，晚年瘫痪者较多，修得越好越容易瘫痪。从道教内丹的观点看，藏密的拙火定、双运道等，修得好的人不瘫痪就怪了。因为它用很硬的方法、以意念逼迫气入中脉，而道教认为中黄正脉只可

走先天气，若稍杂后天识神，叫做“闯黄”，有生命危险，又长期意注顶门，致血往上行，容易导致脑溢血。大概是因为藏密的气脉明点修法是适合印度人的，印度人的气脉、体质和心理素质与中国汉族人不大一样。修气脉明点或修命，道教和藏密都强调必须在有经验的过来人指导下修，不可以自己随便看书修，道教强调“性功”可以自悟，“命功”必赖师传，藏密也是这样。因为修行是做改造生命的工夫，而生命的奥秘，人类并不清楚，道教、佛教也都说难以言说，不能完全解释清楚。你把佛、道的典籍都看完，也不见得能弄清楚生命的秘机。修行中身心的变化，是常人和中西医学难以明了的，现代科学的仪器也无法全部检测到。在不能完全理解的情况下，自己随便修炼，是很危险的。

修炼精气或气脉明点的目的，是达到静定。《庄子》中对静定的状态，有多处描述。如《庚桑楚》篇说：“宇泰定者，发乎天光。”是说内心非常安静时，会有光。打坐的人不难体会，当达到十分静定时，闭起眼睛会看见光，先是微弱的白光，随着静定的深入，光会越来越亮。《庄子 人间世》篇说：“瞻彼阕者，虚室生白。”虚室，即空房子，比喻心灵非常空虚、内无一物，亦即没有任何念头波动，这时就会出现白光，叫“虚室生白”。这与佛教禅学说进入欲界定、初禅未到地定时，会出现白色的“禅相”相同。然后专注这禅相，便可以逐步深入正定。定得越深，光的亮度越大。佛学解释这种光为“色界四大”，道教内丹称先天气，它的性质与欲界四大、后天气及粗显物质不同，是人类不知道的一种物质状态，以它构成的身体能存在很长时间，并且不受空气、温度等生存条件的限制，不需要呼吸空气，不需要御寒防热，可以自由来往于宇宙中，生存于宇宙中任何地方。它还可以开发出五神通。具有先天气所成身及神通的人，道教叫做仙人。

先天精气神先在身中下丹田凝聚成“婴儿”“胎仙”，进行炼养，炼精化炁，渐渐成长，然后上升到中丹田，在心脏之下、肚脐之上名“黄庭”处，进行温养，炼炁化神。之后迁到上丹田泥丸宫，炼神还虚，这时定力极深，可以不吃不喝也不会饥渴。经过九年以上的修炼，

炼尽阴滓，内丹在脑子里（上丹田）形成“阳神”，可以随意从顶门出去，不依赖肉体而存在，叫做“身外之身”。这时当然就不畏惧死亡了，肉体纵然死亡，而阳神不死，如果行善度人的“真行”功果圆满，可以升天为天仙、天官。如果再以所得道或先天炁炼肉体，可以将血肉之躯炼化为炁所成身，聚则成形，散则为炁，可以隐显自如，谓之“形神俱妙”，为内丹修炼的最高成就。

从佛教禅学的角度看，修内丹炼炁化神、炼神还虚乃至炼虚合道，大略相当于二禅以上定境，若修到阳神出窍，一般可达到四禅，佛教《楞严经》说破受阴者（相当于苦乐双亡之第四禅）可以“心离其身，反观其面”，正是阳神出窍境界。道教丹书如《金仙证论》等也说炼炁化神高级境界即是佛家所言四禅，更高阶段气住脉停，佛书说为无色界无所有处定。修到形神俱妙，略同于藏密大圆满法的最高成就“光蕴身”，或说道教形神俱妙只能以炁为身，而藏密光蕴身以光为身，要比炁所成身高级。但形神俱妙及光蕴身的成就，条件极其严格，自古以来具足诸缘修习成功者寥寥无几。

按照道教的说法，人人都有道性，只要具备所需的条件，依法修炼，至多十三年，便可以成仙。这是一个并不太艰难的人体生命改造工程，从生命科学的角度看，是很有价值的。

宋代以前的修道者，大多修到炼气化神完成，能出“阳神”，就算成仙。这种仙人，在佛教看来，并未超出生死，至多只是超出了人间的生死或欲界的生死，不能超出三界生死，阳神、天仙，尽管寿命很长，到一定的时候还是会死。因为达到的只是“纯阳”，就是没有任何物质欲望、生理欲望的纯粹精神，佛教看来就是超出欲界。但既然有纯阳，就必然有纯阴，纯阳只是超出地球上或太阳系的阴阳界，并没有超出更大的阴阳界，所以还不能离开纯阴，就是地狱，天寿终了之时，还得堕落，甚至堕到地狱里。何况道教中人没能修得堪以断尽生死之根——烦恼的智慧，心性未必能达到真正的纯阳，内丹的说法是未能灭尽“阴滓”（欲界烦恼），故即便修成天仙得以生天，一般也只能到欲界天。

宋代以来，道教内丹受禅宗的影响，极其重视修性，与禅宗一样，高唱“明心见性”。其源头，是其祖师吕洞宾参黄龙晦机禅师，被折服，从此道、禅双修，其徒裔当然皆循行师道。从文化发展的历史看，儒、道两家学习、吸收禅宗，是晚唐以来中国文化发展的一大趋势。

内丹北宗全真道的丹法，先性后命，入手先做识心见性的工夫；南宗丹法则先命后性，在以道教传统丹法炼化精气神、了命之后，于炼神还虚、炼虚合道的高级阶段，须参究禅宗。后来还高推一种直接修第三关炼神还虚的上品丹法，又称最上一乘，其法是在老庄道论的基础上，吸收佛教禅宗禅法，以精神合于虚无之道、明心见性为要。

《真诠》称为“忘精神而超生之道”，只管虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚，乃了性而自了命、举上而兼下者。《唱道真言》说上智之士于行住坐卧中一空所有，时时返照，半年十月，火候到时，自然“性月当空，元神出现”。《乐育堂语录》说上品丹法“以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之虚无二字亦用不着”，此即庄子所谓“上神乘光”。

宋代以来的内丹家认为这种吸收了禅宗明心见性之长的内丹，比以前的内丹高级，可以了性，超出生死。但内丹修炼者的明心见性工夫，一般来说与禅宗还是有所区别。后人评价全真道祖王重阳之道“似禅而稍粗”，太虚大师称全真道为默照禅的流变，粗、流变，意味表面上很像，但还是有别，不完全一样。道教修炼者明心见性的见地及工夫，大概多数相当于禅宗人破初关所见阿赖耶识，还不是真正不生不灭的本来真性。因为它虽然虚无，但未能超越有无乃至亦有亦无、非有非无，未能打破根本无明，故未能证得如实知见一切空、唯心所现的智慧及永恒安乐的涅槃。

道教内丹修炼者参究禅宗，一般是从书上或见闻采用禅宗的某些方法，如默照、参究等，没有禅宗“以心传心”的传承。但也有些道教修炼者实际参学于禅师门下，如南宗祖师张伯端，先修钟吕内丹，后来师事当时云门宗下雪窦重显禅师学禅，写了几十首禅宗诗偈，附于其著名丹书《悟真篇》之后。据传纪载，张伯端晚年带了一帮人学

佛，死后烧出一枚鹅蛋一样大、色如琉璃的舍利子。清朝雍正皇帝自称参禅开悟，一年透彻三关，自号圆明居士，带领一帮人在宫廷里参禅。他选编古人禅宗语录，名《御选语录》，其中选录了张伯端的禅宗诗偈，作了三段评论，并封张伯端为“大觉禅仙紫阳真人”。所谓禅仙，就是说他是在禅宗里开悟的一个仙人。

张伯端认为，炼丹最后须归于佛家“究竟空寂之本源”，在其《青华秘文》一书中，从道教的角度，对三教的心性论作了一个颇为公允的评价。他说：

儒家以喜怒哀乐为妄心，以忠恕慈顺、恤恭敬谨为真心。

儒家讲的有忠恕慈顺恤恭敬谨等真心，在道教看来也是妄心，是后天才有的，先天没有。道教要把这个妄心除掉，返回先天，又从先天无妄的真心中产生“真意”“真念”，用它去炼化精气，“奋天地有为，而终至于无为也”。内丹修炼，是从有为返归无为。作为一个自幼饱读儒书、长为幕僚，中年学道而内丹成就的南宗祖师，张伯端对儒、道两家心性说的评论，应该说是很中肯的。

道教内丹的方法，作为一种禅定，也很有价值，可以作为学佛人修禅定的一种门径。宗密《圆觉经大疏释义钞》卷七言“道助禅那”。佛教经论一般说需要修到初禅未到地定，在此基础上修观，才可以见道，要不然心是乱的，气也不足，难以集中巨大心力打破无明。没有禅定的基础，直接修观或参究的话，可能会感到紧张、吃力，甚至可能有负面效果。因为修观、参禅是在心灵深处做非常细微的工夫，气不足、心不定，就难得开悟，比喻为被风吹动的灯焰，难以照烛黑暗。如果先修内丹，进入正定，有了可以久久专注不动的定力，就容易深察内照，照破根本无明。

道教内丹关于精气神、先天后天之关系，内炼过程中精气神的变化及调适的诀窍等，对禅定修持者，特别是藏密气脉点修持者，颇有参考价值。

四、佛教心性法门

佛教诸乘，皆说心性本净，意谓心的本性本来清静，没有烦恼污染，与儒家、道家的心性论相近。小乘部派佛学将心性比喻为铜器、衣服、金等，表面虽然被尘垢污染，而其体性本来清静，去除尘垢，本来清静的心性便会显现。大乘说心性本净的理由与小乘不同，是从如实观察众生的心理活动（心相），见心缘起故，无实自性，刹那生灭，故说心性本空、本寂、本来不生，既无本具能污染的烦恼之实体，也无本具被污染的心之实体，故曰心性本净。大乘经论常将心性比喻为比喻真如、法性的虚空，如《入楞伽经》卷六谓“心性本清静，犹若净虚空”，只是被烟云尘雾覆蔽而现为不净，若除去无明烦恼的覆蔽，则如本清静。这本来清静的心性，又名“自性清静心”。大乘经论中，还将本净的心性比喻为日月、水、火、矿中金、摩尼宝等。大乘如来藏学更说心性不但本净、本寂，而且本来具有明觉之性，谓之“本觉”。这本空本净本觉的心性，是解脱成佛的依据。《般舟三昧经》卷二偈云：

诸佛从心解得道，心者清静明无垢，
五道鲜洁不受色，有解是者成大道。

众生虽然轮回于五道中，而其心性不受污染，不改自性的无垢清静，诸佛唯依此心性获得解脱。《月灯三昧经》卷三说心无性、无形色、不可睹见，“如是心体性，即是佛功德体性。如是佛功德体性，即是一切诸法体性”。实际上将心性等同于法性、真如、实相，所谓心性，或心真如、心实相，是从心的角度所观察的法性、真如、实相，法性、真如、实相是一切法普遍共具的真实，一体不二，故心性即是法性、真如、实相，《大方广如来秘密藏经》卷二谓“心之实性即是一切法之实性”。实相乃大乘之因、大乘教义的标志，称“一实相印”。大乘如来藏系特以心性为教义的核心，以如实知见自心、明心见性为解脱成佛之要，明心见性的方法，是修习止观，如实观心。

中国佛教的心性法门，主要由标榜“以心传心”“教外别传”的禅宗弘扬，高唱顿悟成佛、见性成佛，力图于当下顿证涅槃妙心，实质就是见道。禅宗人把心性叫做“父母未生前本来面目”“秘密金刚

体”“心源”“性海”“真性”“真心”等，指心没有被污染的本原状态，也称为“道”。或者说，禅宗是从心性入手透彻法性，透彻法性就证得了涅槃。禅宗的宗旨是“明心见性”，即明了、明见心性，什么叫“见性”？见，是一种直觉，就像眼睛看见物象一样，不经过意识的思虑、加工及语言、符号的中介，是心性原样呈现。

自唐代以来，禅宗成为中国佛教的核心和代表，集中表现出中华民族的文化心理特点。中国人看问题喜欢抓住实质，而且这个问题要对人的身心修养有用，对生活实用。佛教理论讲了那么多、那么玄，还有繁琐戒律、众多修行方法，禅宗的祖师们一眼就看穿，其目的无非是要证得涅槃。涅槃又是什么呢？无非是先天具有的、没有经过污染的一种本来心，它是每个人都具有、本来就这样的。《华严经》说，所有众生都具有“一切智、自然智、无碍智”，只是被妄想遮蔽而不现，妄想，就是无量劫来形成的一种虚妄不实的认知习惯，只要把所有遮蔽本性的妄想完全打破、勘破，心性的本来面目就会呈现，何必用许多方法、花那么长时间修行来达到呢，何不当下在自心中直接打破妄想、见到涅槃呢？这就叫做“直指人心，见性成佛”。

禅宗当初是一种密法，靠的是禅师“以心传心”，其教学方法很奇特，禅师明察你的心态，发现你的执着，然后用巧妙的技术，通过一言半语或一个表情、动作，把你所有的妄念顿然止息，本来真心就会豁露，当下顿悟。你从此会对佛法深信不疑，完全理解，也知道此后怎样修行，这就叫见性。如果能用特别简洁直截的方法当下见性，那当然是人生最大的幸福了。涅槃妙心非常奇妙，哪怕只是在几秒钟体会到，也具有爆炸性，对人的心灵发生巨大的震撼，会赋予人大智慧：个人与宇宙最根本的关系如何？生命最根本的东西是什么？信仰最终要解决的问题是什么？怎样超出生死？这些以其它方法无法解答的疑惑，在体会到涅槃的一刹那间都会解决。所以初次见性的人，都要欢喜雀跃，激动不已，菩萨初地见性，因此叫欢喜地。从心理学讲，明心见性也是最佳的心理治疗方法、心灵修养技术。假如能明心见性，其它心理疗法可以说都是多余的、拙劣的。明心见性一法，足

以治疗所有的心理疾病，优化心理素质，也是进入正定最直接快速的门径。

然而，禅宗的开悟，需要具足诸缘：学禅者要有很好的慧根，遇见高明且与自己有缘的禅师。具备这种条件的人在人中是很少的，所以六祖惠能讲，他的法只接引上根利器。这种上根利器，是指慧根特别好，或者已经学佛修行多年，具备了顿悟见性的基础。随着社会的发展，具备顿悟资格的人越来越少，合格的禅师更如凤毛麟角。实际上，早在唐代禅宗鼎盛之时，黄檗希运禅师就说：“大唐国里无禅师。”感叹当时的禅师多数不够格。他还说：“不是无禅，只是无师。”不是没有参禅的方法，理论、方法、禅寺、禅堂，我们现在也都有的是，只是难得合格的禅师。这应是禅宗在南宋中期以后衰落的主要原因。

禅宗的顿悟方法有多种，但也可以说它没有固定方法，所谓“无门为法门”，故称“无门关”。主要靠合格禅师随机示导，惠能叫做“随方解缚”，就是随学禅者的根器、时机，帮助他解开所有自我缠缚的绳子。最初达摩禅“藉教悟宗”，在理解如来藏学理论、确信“含生同一真性”的基础上，以教义调心，令与真如相应，以佛法中道持心，犹如墙壁直立，不偏倒于有、无等戏论及佛与众生等二元分别，叫做“壁观”，即是修经中所言系缘法界的一行三昧，而得以顿悟的关键，仍在禅师的随机示导。后来人根渐劣，有了参究、参公案、看话头、默照等禅法，到明清时期，方法变得越来越死板、程式化，开悟的人越来越少。

宋代以来，禅宗界流传参禅破三关的说法，将禅悟分为三个阶段。第一阶段初关破本参，太虚大师认为只是于三际断处体认到心体阿赖耶识，为共外道境界，与儒家无思无为及道教一念不生所达到的境界没有多大差别，若不进一步参修，可能堕于外道，只修到这个境界的参禅者，普遍认为三教心性皆同。

第二重关，见人无我，悟涅槃妙心，然若不进一步向上参修，可能会堕于小乘。从禅宗的灯录看，古代的许多禅宗开悟者，行径皆同小乘人，所理解的佛只是个“无心道人”，即没有烦恼的阿罗汉。张

伯端《青华秘文》中最后评论佛教所谓真心，说的即是参禅破重关者的境界：

若释氏之所谓真心，则又异焉：放下六情，了无一念，性地廓然，真元自见。一见之顷，往来自在。盖静之极，而至于极之极，故见太极，则须用一言半句之间，如死一场再生相似，然后可以造化至机而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶！

把眼耳鼻舌身意、色声香味触法，所有的七情六欲全部放下，空到彻底，如惠能大师所说“本来无一物”。不仅表层意识的妄念全部放下，深层意识里无意识的妄念也得全部放下，才算真正的空。无意识的妄念，就唯识学来讲，主要是第七末那识的俱生身见、俱生我法二执。它很难看见，所以也很难放下，很难勘破。这很难放下的也放下了，然后往来自在，静到了极点，至于无极之极。佛教比道教做得更彻底，要真正达到无极，“如死一场再生相似”，禅宗谓之“大死一回，绝后再苏”。就是要经历一个类似死亡的过程，人在临死时最后一念，任何心理活动都要停止。然后又从这个死亡状态活过来，这时就再生了，就可以作为不生不死之涅槃的根本。他感叹佛教的心性论太深了，怎么能轻易就把它看穿呢？张伯端对佛教心性法门的这一评价，应该说是公允的。

禅宗开悟的最高境界，是破第三末后牢关，《雍正御选语录序》描述说：

透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明头也合，暗头也合，寂即是照，照即是寂，行斯住斯，体斯用斯，空斯有斯，古斯今斯，无生故长生，无灭故不灭。如斯惺惺行履，无明执着自然销落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无透者。

大概是拂除悟迹，任运自然，融通空有，将所悟与日常生活打成一片，《永嘉证道歌》所谓“语默动静体安然”者，即破末后牢关境界。太虚将末后牢关的所悟概括为“无性心源含容万法”，相当于了悟大乘乃至一乘圆教的心性——真空妙有。

从对三关的描述看，即便破末后牢关，也只是证得涅槃妙心、应

用无碍、断除烦恼而已，或了悟心性包含妙有之用，而未必实际证得具足佛果一切种智等功德的自心佛性。若论对自心佛性（惠能谓之“自性”）功德的界定，以《坛经》惠能偈“自性具三身，发明成四智”一语，概括得最为简要。心性本来具有佛果法身、报身、化身三身。法身，谓以法界为身，此身不生不灭，因而长存不死；报身，谓庄严高大、住于色究竟天，只有十地以上菩萨才可见的色身，乃历劫勤修六度万行的一种果报；化身，谓随众生之机缘而化现的种种身，如释迦牟尼佛的应身，及多种随类化身。四智，谓将众生的有碍的心识转为佛无碍的智慧：第六意识所转妙观察智，如实知见诸法的体性及差别；第七末那识所转平等性智，如实知见一切众生体性平等；第八阿赖耶识所转大圆镜智，能变现净土、报化身等；前五识所转成所作智，能随意现种种神通，成办济度众生的事业。四智总归为一种智，即于一念全知法界一切的佛果“一切种智”。获得这种不可思议的智慧，从而实现永恒安乐、绝对自由及利乐众生、庄严国土的大方便，即所谓成佛，是佛教追求的终极目标，是本来心性、自性潜能的圆满开发、彻底实现，也可以叫做究竟的自我实现。

儒释道三家的心性法门，既有共同一致之点，又有内容和性质的差异。儒家的心性法门，是自我修养、心理调适之道，属伦理学、心理学范围，切实而易行，然只可成就君子、人中的贤圣，属佛法所谓人乘法；道教内丹的心性法门，旨在长生成仙，较儒家之道难行，属佛法所谓天乘法，与儒家皆属不能超出三界的世间法；佛教特别是禅宗的心性法门，旨在解脱涅槃、超出生死乃至成佛，是出世间上上法门，最为难行难证。然佛法五乘，成阶梯结构，下乘为上乘之基础，人乘为天乘基础，人天乘为小乘基础，小乘为大乘基础，大乘为密乘基础。三家心性法门既有区别，又可融通，儒家、道教的心性法门，与佛法人天乘法相通，可以作为修证佛法的基础。而佛法特别是禅宗的心性法门，长期以来也影响了儒家、道教，甚至可以说促成了宋明新儒学及金元新道教的创生。唐释宗密《原人论》谓儒释道三家“虽皆圣意，而有实有权”，儒、道二家唯权，佛家则有权有实。“策万行，

惩恶劝善，同归于治，则三教皆可遵行；推万法，穷理尽性，至于本源，则佛教方为决了。”此可谓公平之论。

佛教的心性法门，就其终极目标成佛而言，可以说具宗教性，而其实践，却完全是超宗教、超佛教的，是一种心理锻炼之道，一种对心灵的深刻研究和对自性潜能的彻底开发，可以划归超个人心理学的领域。即其究竟目标成佛，实质上也是一种心灵的自觉升华、生命的自觉进化。心性的修证，可以在寺庙、禅堂，而非必在寺庙禅堂，完全可以在世俗生活中修持，所谓“佛法在世间，不离世间觉”，以家庭、社会为禅堂。剃发披袈裟的专业僧尼可以修，官场、商场、文场中人，工农兵商，男女老少，无人不可修。佛弟子可以修，非佛弟子，甚至外道，也可以修。

佛法的心性法门不仅影响了中国儒家、道教及苯教，提升了这几家的心性法门，而且也可以并正在施其影响于基督教，促进着“基督教禅”的复兴。凭认识自我来认识神，是基督教灵修的重要课题，当代基督教神学家有曰：“所有的罪皆由我的假我开始，这假我存在于我个人的私欲中。”“寻觅真我和寻觅神是一个钱币的两面”“如果寻找到自己的真我，会寻找到神。寂静独处，为自己是谁而祈祷，神灵会牵引我们到问题的核心，在默观之中，问题与答案会同时发生。与神的关系越为紧密，与其他与神有关系的人的关系也越为紧密，会爱顾每一个人。”此说与佛教心性法门可相参照，有不少共同点。佛法心性法门对于基督徒寻觅真我，乃至对穆斯林认识真主，当有所启迪。宗教对话，其实可以深入到各自教义的核心，这对世界和平及各个宗教的和谐相处、应时改革，都大有裨益。