

(修订版)

# 佛教心理学

(下册)

陈兵◎著  
普贤行愿研修会◎校

弘化社恭印



## 第十章 欲、爱、苦乐 11

### 第一节 佛教的人生欲望观 11

一、人类的需要、动机和欲望 12

二、贪欲及其危害、起因 18

三、善法欲 23

四、贪欲与善法欲同出一源 25

五、“以欲制欲”，以智化欲 27

### 第二节 爱 34

一、爱的名义与种类 35

二、贪爱相种种 38

三、贪爱生起的因缘 43

四、贪爱的特性与恶果 49

五、爱的正面作用 60

六、贪爱的超越与转化 64

七、慈悲与法爱 73

### 第三节 佛教苦乐观 78

一、“诸受皆苦” 79

二、非圣财所生乐 86

三、圣财所生乐、现法乐、后世乐、离欲乐 93

四、涅槃乐 96

五、超越苦乐，以苦为乐 99

## 第十一章 老病死及宗教信仰心理 104

### 第一节 老、病、死亡心理 104

一、老年心理及老苦 104

二、疾病心理及病苦 108

三、死苦及死亡心理 110

四、自杀、安乐死心理 118

第二节 关怀老病死亡，战胜老病死苦	124
一、关怀老病	124
二、佛教的临终关怀	127
三、以智慧战胜老病死苦	133
第三节 宗教信仰心理	142
一、宗教、信仰及其起源	143
二、怖畏、依怙、向上三种宗教心理	146
三、宗教信仰心理的特点、作用	155
四、正信与迷信	161
五、“信为道元功德母”	171
<b>第十二章 自治其心，自净其意（上）</b>	<b>176</b>
第一节 以正见正志安心	178
一、树立正见正信	179
二、胜进心、出离心、菩提心	181
第二节 报恩心、责任心、慈悲心的培养	185
一、报恩心、孝顺心与责任心	185
二、慈悲心的培养增广	194
第三节 以正戒约束心	198
一、戒——防非止恶	198
二、菩萨戒、秘密戒及戒律治心的殊胜	201
第四节 以不放逸防护自心	207
一、守护根门	207
二、恒自护心，八风不动	210
第五节 以方便对治调心	213
一、对治、转治等五法	214
二、明觉法	217

三、理情法与自我提醒法	220
四、念想法与“八念”、“十随念”	223
五、观想法与不净观	226
六、息念、转移、纵念、增益、升华等法	228
七、接纳、命名、观察、提问等法	231
八、心理创伤的医治	233
第六节 喜舍与忏悔	236
一、以喜乐滋养心	236
二、以“舍”放松心	242
三、以忏悔清洗心	245
四、以“七觉支”调节心	251
<b>第十三章 自治其心，自净其意（下）</b>	<b>253</b>
第七节 以禅定炼心	253
一、修定的资粮与“加行”	254
二、身、心、息、食、睡的调和	257
三、入禅门径	259
四、修定的基本要点	269
第八节 以智慧清净心	270
一、彻净其心，必依般若	271
二、四念处观	275
三、大乘诸法实相观	278
四、随时随处可修的随自意三昧	286
第九节 以万行庄严心	288
一、六度——佛教精神体操	288
二、利乐众生与四摄法	294
<b>第十四章 明心见性之道</b>	<b>298</b>

第一节 明心见性的方法（上）	298
一、由止观门渐修见性	298
二、由观心而见性	300
三、顿悟见性	304
第二节 明心见性的方法（下）	314
四、由修真如三昧而见性	314
五、由参究而见性	319
六、由持名念佛与禅净双修而见性	327
七、由修持咒观想等密法而见性	333
第三节 心性之印证	336
一、“以心传心”与活泼机用	336
二、“知之一字，众妙之门”	339
三、以了义教印证	344
四、以公案印证	350
五、以般若、涅槃之用及十问十门印证	350
第四节 解悟、证悟及悟修之顿渐	353
一、禅宗之悟与修	353
二、藏密之悟与修	357
<b>第十五章 定心</b>	<b>360</b>
第一节 定心的层次与禅定境界	360
一、由散入定的初步进程	360
二、四禅八定	363
三、出世间禅定的修证	365
第二节 定心的身心效应	368
一、禅定的良性生理效应	369
二、“禅悦”	372
三、禅定提高智商的效应	375

四、禅定提高情商及心理治疗的效应	377
五、禅定的“发功”效应	379
第三节  禅定与神通	380
一、由禅定修得的五种神通	380
二、由定发通	382
三、由定发通的原理	384
<b>第十六章  修行偏差的针治</b>	<b>388</b>
第一节  禅病及其治疗	388
一、生理性禅病的治疗	389
二、治修定“乱心病”方	394
第二节  修行者异常、变态心理的调治	404
一、烦恼妄念增盛	404
二、厌世	407
三、封闭心理及人际关系障碍	410
四、情绪过激与心理变态	411
五、相似神通、境界光影的错认	413
六、神经质的罪疚感	416
七、邪教痴迷者的治疗	418
<b>第十七章  清净心</b>	<b>422</b>
第一节  小乘道清净心的进程	422
一、七清净、十五阶梯、四预流支	422
二、七贤位	427
三、四向四果	430
四、阿罗汉的清净心	436
第二节  大乘道清净心的进程	442

一、菩萨十信、三贤、四加行位	443
二、菩萨十地及佛果位	446
第三节 密乘道清净心的进程	450
一、破三妄执，即身成佛	450
二、无上瑜伽的即身成佛	452
第四节 佛陀的清净心	457
一、原始教典和小乘论典说佛陀清净心	457
二、大乘说佛陀清净心	462
<b>第十八章 佛教心理学的现代应用</b>	<b>468</b>
第一节 身心疾病的佛教治疗	468
一、精神心理疾病的佛教疗法	470
二、心身病及生理性疾病的佛法治疗	481
第二节 不良嗜好及病态社会心理的针治	494
一、不良嗜好的心理医治	494
二、病态社会心理的医治	501
第三节 心理健康与个人成长	506
一、做一个心理健康的现代人	507
二、管理情绪，提高情商心商	509
三、人际关系智商的培养	523
四、提高“逆商”，安度人生难关	532
五、无常、无住与心理应变	536
六、佛教与个人成长	538
第四节 佛教管理心理学	552
一、领导者的自我修炼	553
二、佛教管理模式	557

第五节 佛教与教育及智力开发	564
一、教师的心理修养及师生关系	564
二、佛教的教育方法	567
三、智力提高及潜能开发	570
第六节 佛教心理学与文艺创作	573
一、把握人心、表现性灵	573
二、空灵的艺术境界	575
三、培养最佳创作心态	577
四、启发创作方法	579
第七节 讲经说法与宣传心理学	583
一、应机说法	583
二、说法者应具备的条件及说法讲演的技巧	585
第八节 罪犯改造及“事业法”	590
一、佛教与罪犯改造	591
二、“事业法”、法事及其他	592
第九节 佛法对科学心理学及现代文明的启迪	596
一、佛法对构建“大心理学”的启迪	597
二、佛法对科学的启迪	601
三、佛法对现代文明的启迪	603
主要参考文献	606
一、佛学类著作	606
二、心理学及其它著作	609
三、相关文章	613





## 第十章 欲、爱、苦乐

欲望、爱、苦乐，是人类心理活动中极其重要的内容，为近现代心理学着重研究的课题，佛学对这些问题也相当重视，有自家独特的看法。

### 第一节 佛教的人生欲望观

欲望，通常指驱使人想望、追求某种东西的内在动力，西方心理学称欲望为人类的本质及存在的核心，拉康以需要、需求、欲望为构成自我主体的三大结构。西方心理学的欲望一词，直接来自拉丁语 appetite，指一种渴望，与佛学所说心所法中“于所乐境希望为性”、能发起精勤作用的“欲”含义相近。《正法念处经》卷二九谓“心求忆念，欲有所作，是名为欲”，“不求知足，故名为欲”。《阿毗达磨界身足论》卷二对欲的解释颇为详悉：

谓欲、能欲性、现欲性、喜乐性、趣向性、希欲性、欣求性、欲有所作性，是名欲。

对于所喜欢的东西希望得到、欢喜追求、想要有所作为的一种驱动力或心理功能，叫做欲。唯识学把欲归于五大别境心所法之首，认为它是十分重要的基本心理功能。《俱舍论》甚至以欲为一切心理活动生起时都同时生起的遍大地法，舍勒《人在宇宙中的地位》一文也认为人类简单的知觉、想象，后面也都有朦胧的欲望。拉康以需要、需求、欲望为主体的三大结构，或说欲望是人类的本质、存在的核心。



## 一、人类的需要、动机和欲望

现代心理学一般不以欲望为专题,而将古典意义的欲望所包含的内容放在需要、动机和意志中作专门研究。西方心理学家普遍认为,人的所有行为从动机发起,动机出于需要或需求。动机(motivation)指引起和维持个体的活动并促使该活动朝某一目标进行的内在作用,弗洛伊德将人的动机和行为的出发点归结于“快乐原则”——追求快乐的本性,与佛学“于所乐境希望为性”的“欲”含义基本一致。需要或需求(need)指心理上希求满足的匮乏状态,具有对象性、紧张性、起伏性。意志(will)则指有意识、有目的地自由选择行动的能力,相当于佛学所说的动发胜思,也常称作欲。

关于人类普遍具有的基本需要或需求,心理学家有多种说法。一般分需要为生理需要、社会性需要,又有物质需要、精神文化需要两种需要,及食欲(自己保存欲)、性欲(保存种族欲)、游戏欲(自由欲)三欲等区分。人本主义心理学家马斯洛的五层需要说,在当代世界影响极大。五层需要如一座五层宝塔,从最低层到最高层依次为生理需要(食、色、睡等)、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要(自尊与来自他人的尊重)、自我实现需要(实现其潜力的欲望),前四层是人维持生物性和社会性生存的必要条件,称“基本需要”,它们只有在缺乏时才产生,叫做“匮乏性需要”,第五层自我实现需要亦称“发展需要”或存在性需要,自我实现需要之上还有最高的超自我实现或自我超越的需要。低级需要的满足,是高级需要产生的基础。弗洛姆则把人的需要分为联系的、超越的、认同的、寻根的、定向的需要五种。美国心理学家研究发现:美国满足生理需要者占85%,满足安全和经济保障需要者占70%,有自我实现需要者占极少数,测试的3000名大学生中只有1人。



佛学对人的需要、需求、动机意义上的欲，有不少说法，主要者有两种寻求、四食、三欲、五欲、六欲、六食、七食、九食、十一欲诸说。

两种寻求，见《本事经》卷四：一非圣寻求，贪求妻子、奴婢、仆使、金银钱财、家畜田产等；二圣寻求，追求寂灭涅槃。寻求，是由欲望而驱动的追求。偈云：

不知老病死，愁染法过患，希求深爱著，名非圣寻求。

善知老病死，愁染法过患，希求彼寂灭，名真圣寻求。

两种寻求，说明人有贪著世间及舍离贪著而追求寂灭涅槃两大类欲望。

四食，谓四种食物。食（梵ahara），为牵引、滋养、持续之义，指养育和维持生命所需的食物，属世间的各种众生维持生命所必需。经论中说一切众生需要四食，《杂阿含》卷十五第378经佛告比丘：

有四食资益众生，令得住世，摄受长养。

1、段食，又作“抔食”、“揣食”、“见取食”，意谓分段（一口一口吃或一顿一顿吃）而食，《增一阿含经》卷二一解释：

如今人中所食，诸入口之物，可食啖者，是谓名为抔食。

此食又有粗细之分，粗者如米面鱼肉之类，细者如酥、油、水、饮料等。段食以香、味、触三种尘为体，是欲界众生所需要，是维持色身所必需的，属马斯洛所言生理性需要。《成唯识论》卷四说段食“以变坏为相”，意谓食物须被破坏或经化学变化方起作用。段食的实质是吃物质，吸取物质性的营养以进行新陈代谢。

2、触食，又作“更乐食”、“温食”、“细滑食”，以心所法中的“触”为体，指根境识和合，由感官摄受的使人感到快乐喜悦的各种刺激，如衣着、被褥、抚摩、拥抱、洗浴、按摩、音乐、香味，观赏可意的风景、书画



等艺术品,欣赏美人的仪态等。《增一阿含经》卷二一释云:

衣裳、伞盖、杂香华、熏火及香油,与妇人集聚,诸余身体所更乐者,是谓名为更乐之食。

触食的实质是吃感觉,主要属感觉层面的需要,包含了一部分生理需要,其作用是维持受蕴,保持愉快的情绪。

3、思食,又作“意思食”、“意食”、“念食”,以第六意识的思、念为体,其实质是吃意念。《成唯识论》卷四:

意思食,希望为相,谓有漏思与欲俱转,希可爱境,能为食事。

谓思念可爱的、悦意的境和事,能起食物滋养生命的作用。则理想、对未来的向往,及学习、读书、获得知识、满足求知欲等,都属思食。意思食为意识层面、精神层面的需要,可包括弗洛姆所说寻根的、定向的需要等。

4、识食,以心识的活动为维持生命(名色)不可或缺的食粮。《成唯识论》卷四谓识食“以执持为相”,主要指第八识处理信息、维持生命的作用。或阿陀那识执受个体生命的作用,或叔本华所谓心灵深层“生的意志”。生的欲望,无疑是维持人生存的最根本的食粮,“人生,人生,把人与生连缀成词,是颇富深意的。欲生,大概就是人类最根本的欲望吧!”<sup>[1]</sup>当失去这种欲望时,人就会自杀。然对此根本欲望,诸家心理学颇少言及。

四食中后三种,通于三界一切众生,色界以触食为主,无色界当以识食为主。马斯洛等所说安全、归属、爱、尊重、认同等社会性的需要,佛学亦非不谈,经中常说“名闻利养恭敬”为系缚世人的缰锁,是腐蚀

---

[1] 望云:《感情·欲望·意志》,《法音》,1982年第2期,第23页。



出家者而导致佛教衰落的魔网，名闻恭敬和利养（供养），即是获得别人尊重和认同的需要。

四食说明：众生的生命，需要吸收、摄取物质的、感觉的、意识的、精神的各种养料或信息，才能维持。维持生命的需要，使众生不自觉地产生种种“食欲”。《增一阿含经》卷三一佛告阿那律：

一切诸法由食而存，非食不存。

意谓吸收所需，是众生存在的必要条件，即使是佛，也需以涅槃为食，而涅槃又以不放逸为食。

三欲、四欲、五欲、六欲，皆指人类等欲界众生所具有的基本欲望或需求。

三欲，谓饮食欲、睡眠欲、淫（性）欲，属最基本的生理需要，儒家说饮食男女为最基本的人欲。

四欲，《中部·巴陀伽摩经》佛说人的欲望有追求富有、美名、健康长寿、死后生天四个层次。《大集经》卷二九说有色欲（物质欲望）、形欲（对美好形态的欲望）、天欲（上进心）、欲欲（对各种所爱好的东西之欲望）四欲。戒圆《人生欲望论》总结，人最根本的欲望为维持生命欲、延续生命欲，又有吉祥欲、长寿欲、幸福欲、致富欲四大欲望。<sup>[1]</sup>

五欲，指对色、声、香、味、触五种境或“触食”的需求和欲望。《增一阿含经》卷二五〈五王品〉，五位国王讨论五欲何为最妙，佛陀回答：由各人的性行（习性）而定，自己“所乐之处，心即染著”。如好色者认为美色最妙，贪吃者认为美味最妙。欲望驱使人为满足它而努力：

欲意炽盛时，所欲必可克，得已倍欢喜，所愿无有疑。

[1] 戒圆：《人生欲望论》，《法音》，1995年第7期，第6-7页。



对财、色、饮食、名、睡眠的欲望，也称五欲。《瑜伽师地论》卷六四说有五种欲求：一摄受求，想占有妻子、奴婢、下属、田地等。二受用求，想受用美食、衣服、装饰品等。三戏乐求，想歌舞戏笑娱乐。四乏解了求，追求满足诸欲而不知过患。五名声求，追求名声。太虚《人欲之分析与治理》说俗习欲五种：财、饰、名、膳、逸。

六欲，指对色（身体）、形貌、言语音声、（皮肤）细滑、人相（性感）的欲望，主要指人在性爱方面的欲望。

六食，谓眼等六根，各需保养或各有所需：眼需睡眠，耳需音声，鼻需香味，舌需美味，身需细滑，意需法（对事物的认识、思考等）。《增一阿含经》卷三一佛告阿那律：

眼者以眠为食，耳者以声为食，鼻者以香为食，舌者以味为食，身者以细滑为食，意者以法为食。

《杂阿含》卷四三第1167经佛谓六根“各各自求所乐境界，不乐余境界”，如眼根常求可爱之色，不可意色则生厌；耳根常求可意之声，不可意声则生厌。质言之，眼耳鼻舌身意六根，各有其欲望或所需。意识所需的“法”，可包括安全需要、归属需要、尊重和爱的需要等。

以上诸食、诸欲，都是世间的、人间的，除此之外，还有出世间的食物，也有滋养生命的作用，此即七食中的不放逸食和九食中的出世间五食。

七食，谓前眼耳鼻舌身意六根所需睡眠等六食加第七不放逸食。不放逸，为善心所之一，谓严格约束自己，净化自心，不受尘垢的污染，勤修三学六度等佛法，它是获得涅槃解脱之本，故不放逸称涅槃之食。不放逸食可包括弗洛姆所说超越需要、定向需要。列不放逸或涅槃食为七食之一，与眼需睡眠、耳需妙音等并列，说明以不放逸的精神追求涅槃，也是人本性中的一种需要、需求或欲望。



五种出世间食，见《增一阿含经》卷四一等，为：1、禅悦食，一作“禅食”，深入禅定，享受定的微妙快乐喜悦；2、法喜食，一作“喜食”，由听闻、修学佛法而获得喜悦，《维摩经》卷一偈谓“禅悦以为食，法喜以为妻”；3、愿食，树立高尚理想，发愿断烦恼、度众生、证佛果；4、念食，时常忆念、牢记所修学的佛法；5、解脱食，由修习佛法而获得解脱。一作“八解脱食”，指由修内有色想观诸色解脱等八种禅定而从色、无色的束缚中获得解脱。

这五种食物加前世间的段等四食，为九食。五种出世间食说明，人类有超越生理和社会需要，获得禅悦、法喜、彻底解脱等高级满足的需要或欲望。出世间五食可包括马斯洛所说自我实现和超自我实现的需要，及弗洛姆所说超越、寻根、定向需要，而更有这些需要中所没有的内容。超个人心理学认为，人类具有精神追求的强烈驱力，表现为通过进入个体、社会和超越意识的深处而寻求全体（wholeness）的倾向。

十一欲，见《善见律毗婆沙》卷十二，为性欲的种种表现：乐出乐（淫梦中遗精）、正出乐（达到性高潮之欲）、已出乐（性高潮后的满足感）、欲乐（性的想望）、触乐（性接触之欲）、痒乐（因抓癣痒等而遗精）、见乐（见异性性器之欲）、坐乐（与异性并坐的欲望）、语乐（与异性语言调戏之欲）、乐家乐（忆念在家时的性快乐）、折林（与异性结誓相好）。

太虚《人欲之分析与治理》将人类的欲望分为二种：一俗习欲，指财、饰、名、膳、逸五欲。二文化欲，为社会性的，有二：一平安欲，从宗教、政治、艺术三途去求得满足；二知识欲，从科学、哲学、文学三方面去求得满足。心理学家发现：最让人满足的是自尊感、归属感、自主感，最其次的是自我实现感、安全感、影响力。



两种寻求、四食、三欲、五欲、六欲、六食、七食、九食、十一欲等说明：人类的欲望、需求是多方面的，大略可以分为七大层次：1、生的欲望（识食）；2、匮乏性的生理需要（食色睡等，段食）；3、感官和内心快乐的情绪需求或受蕴的需要（触食、五欲、六欲、禅悦食）；4、被尊重、被爱的社会性感情需求（美名欲等）；5、求知欲、理想（思食、愿食）；6、生天长生永享快乐的欲望（天欲）；7、彻底解脱涅槃的需要或欲望（法喜食、解脱食）。

## 二、贪欲及其危害、起因

欲是精神生活的动能，人生的一切希望、追求、意义、价值，皆因欲而有，一切罪恶和苦难，也由欲造成。按唯识学的说法，欲心所通善、恶、无记三性，佛教主要数说的，是性属不善的贪欲和属于善的善法欲。

贪欲，属心所法中列为根本烦恼的贪，或云贪欲、爱欲、欲贪——对世间的食、色、睡，色声香味触五尘、六欲，及钱财名位等的执著、迷恋和过多的、非分的贪求。贪求这些东西的欲望，通常称为“人欲”。《杂阿含》卷二七第725经佛偈云：

世间杂五色，彼非为爱欲，贪欲觉想者，是则士夫欲。

意谓那些色声香味触五尘，并非欲望，只有在五尘上生起的贪求、想望，名为人欲。《阿毗达磨法蕴足论》卷六云：

可爱妙境，皆非真欲，于彼所起分别贪爱，乃是真欲。

《集异门论》卷八引经中佛言，说贪欲有欲贪（想占有）、欲欲（想得到）、欲亲（想亲近）、欲爱（贪爱）、欲乐（喜欢）、欲闷（想望得发闷）、欲耽（耽著）、欲嗜（嗜好）、欲藏（想收藏）、欲随（跟着欲望走）等十三种相。

人欲的危害，古人早有指陈揭露，《老子》谓“五色令人目盲，五音



令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨”。西哲柏拉图以与肉体的生理需要相联系的欲望为使灵魂污染、人格卑劣的根源。斯多葛学派、婆罗门教、基督教、儒学等亦皆对人欲的危害有不同程度的揭露。人欲横流，被时下很多人指摘为现代社会的一大弊病。一首电视剧主题歌如此指责欲望：

欲望，这生长罪恶的孽种，  
欲望，使人苦苦求索无休无止，  
欲望，使人沉入深渊无尽无穷。

此欲望，指贪欲、人欲。在人类文化中，从出世间、超越生死高着眼的佛学，对人欲或贪欲的批判，可谓最为深刻、彻底。

佛教说：贪欲使人热恼不安，驱动人发起有漏业尤其是发起不善有漏业，由有漏业导致生死苦果，贪欲，是人生诸苦之本源，经中说“欲为苦因”，即指贪欲。《杂阿含》卷三二第913经佛告聚落主：

当知众生种种苦生，彼一切皆以欲为本。  
若诸众生所有苦生，一切皆以爱欲为本。

《法句经·爱欲品》偈谓“爱欲意为田，淫怒痴为种”，贪欲是生长生死流转苦果的田地。又云：

所生枝不绝，但用食贪欲，养怨益丘冢，愚人常汲汲。

谓世间的愚痴之人贪著财色名利等种种身外之物，被贪欲驱使而贪求不已，贪欲滋长如树生枝，不知这一切实际上是在养育祸害自己的怨家，增益生死，促使自己向坟墓迈进。《即兴自说·极度经》佛言：

见闻生贪好，欲望成结缚，如同群飞蛾，死于灯焰处。

南传《增支部·五集》佛指出：贪欲能使人的心变得不柔软、不适用、不清澈明亮、不稳固，当心被贪欲控制时，人不能正确地看清贪欲，



不能正确地考虑自他的利益，不知如何超越贪欲，就像一锅加满了各种染料的水，不能映出人的面影。佛还将被贪欲所控制比喻为饿狗得到一根沾满血而没有肉的骨头、手持草制的火炬逆风而行、掉进火炭坑、以借来的华丽马车和饰物假装富翁等。《杂阿含》卷三五第972经阿难答外道问云：

染著贪欲，映障心故，或自害，或复害他，或复俱害；现法得罪、后世得罪；彼心常怀忧苦受觉。

《大毗婆沙论》卷四四解释说，当贪欲生起时，使人身心劳、烧、热、焦，热恼焦燥，如被火烧，忧苦不安；并因此感得将来、来世非爱、非乐、非喜、非悦的诸异熟果，是为自害。又贪欲生起时，使人远离真正的自利和自利心，远离诸圣贤所享受的真常之乐，使人对自心和所贪著的对象愚痴不明，是为自害。害他者，如有人因贪色勾引别人的妻子，使其夫愁苦恼恨。自他俱害者，如因贪色勾引他妻者，被其夫捆绑、殴打乃至杀害。《瑜伽师地论》卷三三引经中佛说习近诸欲有五大过患：1、诸欲极少滋味，多诸苦恼过患；2、诸欲能令人贪得无厌、不知满足；3、诸欲常被贤圣呵责，为凡夫卑行；4、诸欲能令诸烦恼积集增长；5、诸欲能令人无恶不作。

同论卷五八说，贪欲是造成现前苦果的因缘，如人贪恋某一位异性时，“彼若变异（情变等），便生忧恼等苦”。同论卷六一说世间诸欲有少味多苦、他所逼切、杂染受用、堕诸恶道、寻思扰乱、受用磨灭、丧身磨灭、能障善法八种过失，有他所逼切、诸界互违、所爱、身、心、无常六种变坏。

贪欲，是驱使人轮回六道、受诸苦荼的恶魔，因称“欲魔”；贪欲污染人心令不清净，称“欲尘”、“欲染”；贪欲如绳索捆绑人，称“欲缚”、



“欲轭”；贪欲恼人如荆棘刺身，称“欲刺”；贪欲能害人性命，称“欲箭”；贪欲如水深流急的大河，能使人沉没，称“欲河”；贪欲如深险的壕沟，难越易陷，称“欲堑”；贪欲如大海深广难度，称“欲海”；贪欲如大火炽燃，称“欲火”；贪欲如洪水暴发，称“欲暴流”。

贪欲之中，性爱方面的贪欲，尤为造成生死轮回的根本。《圆觉经》卷一云：

一切众生，从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。若诸世界一切种性，卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲而正性命。……由有诸欲，助发爱性，是故能令生死相续。欲因爱生，命因欲有，众生爱命，还依欲本，爱欲为因，爱命为果。由于欲境起诸违顺，境背爱心，而生憎嫉，造种种业，是故复生地狱饿鬼。

因为贪著性欲而生于这个世界、如此族类之中，又因贪著世间的所爱，及因有碍于自己贪欲的实现而生憎恨嫉妒，在贪嗔嫉妒等烦恼的驱动下造作种种恶业，被业力牵引向三恶道中。贪著性欲的满足，使人混同于畜生，《出曜经》偈将贪淫之人比为猪圈中的虫蛆：

如蛆在溷中，不知东与西，结著于淫欲，盖此亦虫伦。

众生被贪欲驱使，贪求营谋的动机，无非是为了获得乐。趋乐，可谓人类本性深处的本能性趋求。《大集经》卷二九云：

以触因缘则生乐想，乐想因缘则焦身心。

谓因求乐而贪欲，因贪欲导致身心燃烧忧苦。佛学承认众生从满足食色睡、财位名利等贪欲中也可以得到乐，但这种乐有诸多缺欠，很需要反省：如众人力求的富贵，追求营谋时，要它为付出很多，心中难以安宁，已经是苦；即便求得，也无常难保，终会失去；求而不得，及得而复失，如求爱被拒、失恋、被盗、经营亏损、破产、失业、罢官、考试落



榜等，则更为苦恼，为佛陀所说八苦中的“所求不得苦”。《百喻经》云：

夫富贵者求时甚苦，既获得已守护亦苦，后还失之，忧念复苦。于三时中，都无有乐。

又，人们追求的世间之乐，具有很大的主观性，依赖自心的分别和习惯、教养等而有，龙树《中观宝鬘论》云：

世间一切乐，唯苦逼变坏，及唯分别故，彼乐非真乐。

满足贪欲所得乐，如马斯洛所说，是一种匮乏性需要的满足，如饥渴时得到饮食，酒足饭饱，人皆以为乐，但这种乐以不满足和痛苦（如饥渴）为前提，总不如没有它的“无欲之乐”自在。《中观宝鬘论》比喻说：

搔痒生乐受，无痒更快乐，如是世欲乐，无欲更安乐。

就像痒得难受时搔痒得到快感，这种快感总不如原本不痒好。

贪欲自害害人，使人热恼不安，驱使人为填满欲壑而营谋算计、用尽机关，人格较好者为贪钱财名利而劳心费神、伤身殒命，古语：“人为财死，鸟为食亡。”人格卑劣者则被贪欲驱使而不顾他人和公众，损人利己，不择手段，劫杀欺诈，巧取豪夺，制假贩毒，倾轧陷害，甚至发动战争，攻城略地，令生灵涂炭，人类遭殃。世间种种罪恶，无不由贪欲酿成。贪欲歪曲、丑化了人应有的美好形象，使人现前便丧失了人的资格，沦于三恶道中，人称贪迷某物者为“色鬼”、“色狼”、“吝啬鬼”、“小气鬼”、“酒鬼”、“大烟鬼”、“赌鬼”、“吸血虫”、“蠹虫”、“网虫”等，便意味着贪欲着迷使好端端的人成了饿鬼畜生一类。贪欲使聪明能干的人成为贪官、墨吏、恶棍、盗贼、嫖客、毒枭等罪犯，成为民贼独夫，不仅为害自己，连累亲友，而且危害社会，祸国殃民。贪欲使人沉沦生死海中，轮回不已，长劫难出，饱受苦荼。

即人最基本的需要“四食”，也难免产生痛苦，《瑜伽师地论》卷



九四说：段食为因，能生病苦（人言：吃五谷，生百病）；触食为因，生欲吸取苦；意思食为因，生求不得苦。说明人类现有的生命类型，本身就难免滋生贪欲，招致诸苦。

贪欲非本来常有，乃由因缘和合而生起，由六根对境、被六尘境相吸引迷惑而生。《大乘显识经》卷下佛言：

互因生欲，犹如钻燧，两木互因，加之人功，而有火生，如是因识及因男女色声香味触等，而有欲生。

《大集经》卷二九说欲之生起，有见、闻、念、触四缘，如四毒蛇，能以见、嘘、啗、触四缘害人。若进一步追究，则贪欲的源头，是不如实知或无明。《集异门论》卷八引经中佛言，谓“彼于欲集没味患出离，不如实知故”（不如实了知贪欲的害处），被贪欲“缠压于心”，就像牛马被轭所束缚压迫。《佛藏经》卷中谓“欲者即是无明”，此欲，指贪欲。《瑜伽师地论》卷九六云：

又无明界所随六处诸界为缘，起无明触。此无明触以为缘故，于诸境界起不如理执取相好所有诸想。此想为缘，于诸境界，发起希欲。

因不明认识对象的真实本面，心接触外境后，对所感知的相（如美人之美等）起不符真实的执著，从这种执取生起想要得到的欲望，由欲望产生如何得到所想要东西的种种寻思算计（“欲寻”），由此而“思慕愁忧”、“身心热恼”。而贪欲反过来更增长了愚痴。当两眼紧盯着所贪恋的对象时，人就容易失去理智。

### 三、善法欲

欲并非都是有害的，有益的“善欲”、“善法欲”，佛教认为应予肯定并培育增长。善欲、善法欲，指对弃恶修善、自利利人及修习佛法、解



脱涅槃、利乐众生等高尚理想的向往、追求。这种欲望是善心所中精进(勤)的前提,被强调为成就一切善法、佛法的根本。《大般涅槃经》卷三八佛言:

善欲即是初发道心乃至阿耨多罗三藐三菩提之根本也,是故我说欲为根本。

谓佛法从初发心到最终成佛,皆以善法欲为根本,“三十七品根本是欲”,由善欲接触佛法,摄取、接受、思考,忆念不忘,修学定慧,最终获得解脱。《不思议光菩萨所说经》谓“志欲喜乐是菩萨服,成满一切诸佛法故”,“欲法闻法是菩萨服,成满般若波罗蜜故”,称对佛法的爱好、需求、欲望等善法欲,为菩萨成就一切佛法必着的服装。《华严经》卷五四号召菩萨应于无上菩提“得最胜欲、甚深欲、广欲、大欲、种种欲、无能胜欲、无上欲、坚固欲”,为菩萨的十印之六。同经卷七七云:

一切功德行,皆从愿欲生。

愿欲,指修习佛法的善法欲。《优婆塞戒经·集会品》云:

众生有思,名为欲心,以如是欲善业因缘发菩提心,是则名为菩萨性也。

谓以对成佛度众生的希求、欲望发起的菩提心,是菩萨的本因、本性。《大集经》卷十五称不为名利、不爱身命而一心追求解脱名“大欲”。《大智度论》卷二六云:

欲为初行,欲增长名精进。如佛说:一切法欲为根本。

说善法欲是修学一切善法的前提或第一步,善法欲增长叫做精进,精进与智慧、慈悲,并称佛教的主要精神,佛陀在许多经中倡导精进,以精进为大乘菩萨必修的六度之一,贯穿其余诸度。《瑜伽师地论》卷九七解释经中佛说“一切诸法欲为根本”之言曰:



当知此中一切法者，谓善法欲。清净出家，为证涅槃，先受持戒，由是渐次，乃至获得究竟涅槃。

从怀着求解脱的正确目的出家学佛，修习持戒等一切佛法，到最后证得涅槃，这一切都以善法欲为根本。《成唯识论》卷五解释说，欲为诸法本，指一切事业由欲发起，“或说善欲，能发正勤，由彼助成一切善事”，所以说勤（精进）是欲心所的作用。当代泰国高僧阿姜·查《以法为赠礼》说：

我们带着欲望修行，如果没有欲望，我们便不会去修行。

他所说欲望，即是善法欲。这种好的欲望，也为西方心理学家所肯定。如弗兰克认为人有寻求意义的意志，人的奋斗，主要奠基于对生命意义的追寻与人性价值的肯定。追求意义的需求若不得满足，会使人无聊、空虚、不安、焦虑。阿萨乔里认为：人对意义的不断而普遍的寻求，是一种由上而来的吸引，它促使人转化琐碎的日常生活细节，朝向那涵盖一切的超个人目标的努力，才算完成个人在宇宙大我中的使命。

#### 四、贪欲与善法欲同出一源

贪欲与善法欲，伦理属性和引起的结果尽管不同，但都以希望、追求所喜欢的东西为其基本的性质，都具有驱动人积极从事某种事业的作用。从大乘如来藏学看，欲虽然是一种因缘所生的有为法，而其根子甚深，可溯源于众生心性中的本觉（本有的觉性）或精神分析学所谓基本心理动力，可谓人性中本有的一种源源不竭的力量。《心灵幽径》一书中说：在欲望下潜伏着对美丽、充裕、完整的渴望，欲望的反面是整体感和联系感。



从密教无上瑜伽的心气不二论看,欲望以生命本源中的明点红白菩提(红白大)为体,是先天的生命能量,不可能被消灭。贪欲以白菩提(白大)为体,性属阴,以吸摄外物增益私我为实质;善法欲以红菩提(红大)为体,性属阳,以破坏腐朽阴暗、放射光明为实质。同样的欲望、生命能量,既可以表现为向上的、阳性的、对自他和社会有益的善法欲,也可以表现为向下的、阴性的、害己害人的贪欲。如同样是想要获得财富的欲望,当出于满足一己占有欲时,是贪欲;当为出于富国强民、利济众生的目的时,可以是善法欲。同样是要影响别人的欲望,可以表现为“个人化权力动机”,被这种动机驱动者热衷个人权位和物质财富,这种动机强的人尤其是热衷个人权位者,若成功则往往是暴君恶王、权奸巨蠹、贪官污吏,成为社会公害;也可以表现为从他人和社会着眼的“社会化权力动机”,这种动机使人关心社会和民众,具有很强的社会责任感和服务民众的精神,驱动人成为对社会、人类有巨大贡献的领袖、思想家、革命家、宗教家、科学家、企业家、艺术家等。

不论是阴性的、向下的贪欲,还是阳性的、向上的善法欲,都是涌动不已、没有止境的,永远也没有满足的时候。《法句经》比喻贪欲有如树木生长枝叶,如水流盈满于池沼,“爱欲深无底,老死是用增”。俗言:“欲壑难填”,人常常是有了米面想酒肉,有了棉布想绸缎,有了土屋想砖房,有了摩托想汽车,有了百千想亿万,小官想当大官,大官想当皇帝,皇帝想长生不死……正是这种永不知足、贪得无厌的欲望,驱使人们永不停息地追求、奋斗,促使人类文明不断向前发展。《现代心理学》一书中说得好:

贪得无厌是人类本性的特征,此一特征是人类社会进步的心理



动力,可也是人生喜怒哀惧各种情绪产生的原因。<sup>[1]</sup>

向上的善法欲,也是如此永不知足,促使人求道不已,追求圆满人格、深入禅定,提高精神境界,获得彻底的解脱自在,乃至直趋生命的峰巅——成佛。追求超出生死,解脱成佛,永享常乐涅槃,可谓一种极大的欲望,甚而应称为欲望的极限。经中佛陀曾自称:

我本以欲心无厌足故得佛,是故今犹不息。虽更无功德可得,我欲心亦不休。<sup>[2]</sup>

成佛后犹欲心不止,当指利乐济度无量众生、庄严全宇宙的大欲望或宏愿。这种永无止息的“欲心”,成为佛陀的重要功德之一——“精进不减”的源泉。

贪欲与善法欲的区别,在于善法欲以如实知见的正见、智慧为主导,以合理地谋求自他的今生、后世、究竟的利乐为目的,求精神境界之提升和对自心的大觉,具自主性、离染性、向上性;贪欲则出于无明和邪见,以自私自利和损人利己之心为出发点,以不明诸法实性的染污心、迷执心追逐外物,具被动性、染污性、向下性。质言之,以如实知见的智慧主导欲望,便将本性中的欲力引向清静、高尚的善法欲;以无明、邪见为主导,则将本性中的欲力引向使人堕落的贪欲。贪欲与善法欲的枢纽,唯在是否有正见、正智。

## 五、“以欲制欲”,以智化欲

向下的贪欲与向上的善法欲虽然同出一源,但其结果与价值却不

---

[1] 张春兴:《现代心理学》,上海人民出版社,1994年版,第532页。

[2] 《万善同归集》卷一引《大智度论》



啻天渊。贪欲不可放纵,放纵贪欲,人将不是人,人类社会将无法维持,终将导致灭种亡国乃至毁灭地球的恶果。自古及今,人类从维持群体生存的需要出发,创设种种教化和管理体系,教导、管理世人合理节制人欲。批判人欲,节制人欲,尤为各宗教的共同特质、主要功能。能了知贪欲的过患并自制贪欲,被看作人类与低于自己的动物的一条分界线,佛经中以“能修梵行”——能自制人欲乃至离欲清净,为地球人类的一大优点。

佛教极力强调贪欲的危害,教人制止贪欲,远离贪欲,“离欲”、“断欲”、“无欲”,为佛教经论中出现率极高的词语。否定人欲,被看作佛教的重要特点。《杂阿含》卷三五第972经在列举了贪欲的害处后指出:与贪欲的诸过患相反,断贪欲有如许“福利”(幸福与利益):

不自害,又不害他,亦不俱害;又复不现法得罪、后世得罪、现法后世得罪;心常怀喜乐受觉。

贪欲既然是造成诸般痛苦的根源,则断除贪欲,自然会断除诸苦,享受一种高级的“无欲之乐”,乃至永远度过诸苦交攻的生死大海,永享涅槃常乐。《长阿含·三聚经》中,佛陀以“无欲”为使人向于涅槃的九法之一。《法句经·爱欲品》偈云:

离欲灭爱迹,出网无所蔽。尽道除狱缚,一切此彼解,  
已得度边行,是为大智士。……无欲无有畏,恬淡无忧患。

断除了贪欲,便挣脱了束缚人的魔网,永离地狱等恶道,永出陷溺人的生死深渊,永享恬淡无欲的解脱自在之乐。大乘《佛藏经》卷中佛谓“无上道中诸欲永息”,诸佛无上菩提,唯是离诸欲诸见之一义。能征服自己贪欲、获得无欲之大乐的人,才是真正的勇士、大丈夫,才是最有智慧、最为富有的人。



佛教认为，人完全有自主贪欲、断除贪欲的能力，贪欲并非多么可怕的东西。《法句经·爱欲品》偈云：

欲！我知汝本：意以思想生，我不思想汝，则汝而不有。

贪欲从意识的分别而生，须经思心所的思择决而有，而意识具有慧、勤（精进）等功能，可以正见正智决定所思，以精进的意志力制止、断除无益有害的贪欲。《增一阿含经》卷二五谓“以无想念便无欲心，以无欲心便无乱想”。《中阿含》卷六《梵志陀然经》佛言：多闻圣弟子因极重善观欲，心不向欲、不乐欲、不近欲、不信解欲。若欲望起，即时融消焦缩，不得舒张，舍离欲望，厌患欲望，犹如鸡毛着猛火中，即时融消焦缩。今脑科学说：大脑中虽然能产生令人上瘾、增长贪欲的化学变化，而负责理性思维的前额皮层可以控制它，减低兴奋程度。

断除贪欲，必须有追求获得无欲之乐的善法欲、大欲。《杂阿含经》卷三五佛言“以欲制欲”，意谓以善法欲制伏贪欲、物欲、情欲。《大威德陀罗尼经》云：

超过有结，应发欲心，于无欲中欲无欲事。

谓断灭烦恼、超出生死，需要以希求涅槃之乐的善法欲为动力。这种欲心越大，越是能发起精进，越易获得解脱。弗洛伊德认为用欲望引导精力去建设而非破坏自我中最好的部分时，人就实现了高尚的意志，此谓“精神经济学”。

总之，以理智了知无明的、被动的贪欲之祸害，用追求解脱涅槃的善法欲去断灭贪欲，获得真正的幸福快乐，或将向下追逐色声财位等的贪欲、物欲转为向上追求涅槃的善法欲，以如实知见宇宙人生实相的智慧将人本性中无穷的欲望引向对清静、解脱、自在的涅槃之追求，让欲望创造出对自己、他人乃至全体众生的现前后世



最有益、最大的价值，可谓佛教人生欲望观的要义。

对于人欲，东西方自古便有纵欲主义、禁欲主义、节欲主义三种不同的态度。纵欲主义如古印度的顺世派、西方的居勒尼学派、中国的杨朱等，主张放纵人欲，及时行乐，尽情享受肉体、物质的快乐，多持享乐主义、个人主义的人生态度。边沁主张“人人应该追求自己的快乐”之享乐主义人生观，在资本主义社会影响极大，这种人生观的流弊显而易见，尽管屡遭批判，却仍被不少人特别是许多现代人所信受，造成人欲横流、道德沦丧。禁欲主义如古印度的耆那教、西方的犬儒学派、斯多葛派及近代的叔本华等，主张忍受痛苦，断绝情欲、人欲，获得精神的或后世的快乐，这种人生观总是不容易被多数人所接受。比较容易被多数人认同的是节欲主义，如儒家及古希腊的伊壁鸠鲁等。先秦儒典《礼记·乐记》曰：

夫物之感人无穷，而人之好恶无节，则是物至而人化物也：人化物也者，灭天理而穷人欲者也。

认为若不节制人欲而使人物化，便是灭绝天理。后儒对天理人欲虽然有几种不同的说法，但在反对恣情纵欲、主张合理节欲这一点上基本是一致的。

与其它学说相比，佛教基本上属节欲主义。《阿含经》载，佛陀既反对极端禁欲主义的苦行外道尼干子（耆那教）等，也反对纵欲主义的顺世外道，主张“离苦乐二端而行于中道”。佛教戒律只要求在家信众自愿守持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒（麻醉品）五戒乃至这五戒中的任一条。五戒中主要的前四戒（“性戒”）所禁止的只是损害他人利益、违反世俗基本道德规范的多余的、泛滥的贪欲，可谓古今所公认的“伦理底线”，并未要人断灭食色情爱等一切人欲，放弃对财富、爱情、事



业、成功等的追求，反对的只是非法的、损人利己的、不择手段的贪求。《阿含》等经中，佛陀多次教导在家弟子如何求财、理财、精勤工作、和睦家庭，过好世俗生活。如《杂阿含》卷三二第912经中，佛陀为聚落主说三种“受欲”（欲求），以非法滥取财物而不供养父母眷属、出家修行者为下，以如法求财不滥取而供养自己及父母眷属、出家修行者为胜。晚近中国佛教界所提倡的“人间佛教”，强调回归佛陀的这种精神。

从了生死、出世间的角度讲，佛教确实有相当彻底的禁欲思想。对人间的财色名位乃至所感知的色声香味触法六生的贪欲，哪怕是极其细微的贪欲粘著，从佛教义理而言，都是生死之根，若不断灭，无由臻于涅槃。尤其是男女的性欲，更是使人再生于欲界的直接原因，佛教僧尼戒中列“不淫”（不过性生活）为首戒，大乘菩萨戒对断淫的要求更严格，不仅禁止身淫，而且戒及如隔墙听见妇女语声、环佩声等性方面的细微分别心。《优婆塞五戒威仪经》规定在家菩萨起欲界欲，不修观对治而速疾除灭者，犯重垢罪。若虽然“常勤欲灭，欲心犹起”，则不犯戒。《佛藏经》卷中说大乘道应永远熄灭的诸欲“谓邪不善念，若我若我所，作相是相”，邪不善念，较浅近的解释是指损人利己和损人亦不利己（自他俱损）的贪欲之心，深则可包括一切执著于我、我所和色声香味等相而不符真实的妄念。但也非要人断灭一切生理的、心理的基本需要。唐大珠慧海禅师“饥来吃饭，困来即眠”一语，最能表现佛教的离欲思想，人问如此与常人有何不同，答：

他吃饭时，不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。<sup>[1]</sup>

[1] 《大珠禅师语录》卷下



在禅宗人看来,吃饭睡觉等自然的需要,是合理的,不须断灭,应断灭的只是在自然需要之外滋生的种种多余的欲望。

深一层言,说佛教主张“以欲制欲”,以追求上进和涅槃的善法欲节制、制止乃至断灭贪欲、人欲,离欲、无欲,不如说佛教对人欲的根本态度是“以智化欲”——以如实觉知欲望实性的智慧,将人欲、贪欲转化为善法欲,并极大地发挥本性中欲望的作用。贪欲与善法欲的枢纽既然在正见正智,则正见正智方为对待欲望的关键。更准确地说,欲望是不可断灭的,以欲望为实有而有意去制止断灭,视人欲为敌、为洪水猛兽,在大乘学说看来不可能真正离欲、无欲,反而可能导致贪欲增盛、心理变态。《杂阿含经》卷十八提婆达多以“心法修心法”(如石压草,非以智化情)的方法解脱五欲,被佛所呵斥为背离佛法正道。《经集》载佛言:真正的修行者“并不热衷欲望,也不被无欲污染。于此世界中,不固执、执著最高最圣的境界”。即使用无常无我的智慧断灭了一切引起生死的人欲,若过于厌离人欲和贪著涅槃无欲之乐,至多会使人成为以“灰身灭智”为归宿的“定性声闻”,不能穷证佛性而得究竟解脱,不能发挥心所具有的积极功能而创造利乐众生的应有价值,大乘斥责这种定性声闻为“焦芽败种”。大乘不视人欲、贪欲为洪水猛兽而求急急断灭,而视人欲为修学佛道应如法开采的能源,重在以诸法无我、人欲即菩提的如实智慧观照人欲,主宰人欲,以理智合理节欲,将贪欲转化为善法欲,转化为无穷无尽的修学佛道、利乐众生的精进。《大集经》卷三说佛“欲于善法,……如是诸欲不随欲出,随智而生”。《摄大乘论》引《大乘阿毗达磨经》偈云:

非染非离染,由欲得出离,了知欲无欲,悟入欲法性。



谓欲的本性非染非净，由有欲，才得以修行而超出世间，欲的实性本是空。《华严经》卷七七偈云：

了知三毒真实性，分别因缘虚妄起，亦不厌彼而求出，此寂静人之住处。

大乘有菩萨不断尽人欲而“留惑润生”再来人间度众生之说，《维摩经》推崇“在欲而行禅”，喻为火中生莲。《大智度论》卷十七说修禅定者应以正智观察障碍入定的贪欲盖，非在内非在外，非在中间：若本在内，不应待外缘方生；若在外，与我无关；若在中间，中在何处？贪欲不从前世来，若从前世来，婴儿时即应有贪欲；以此知其亦不至后世。贪欲不从诸方来，亦不常自有，非遍身中，亦不从五尘来，不从五识出，“无所从生，无所从灭”。贪欲及贪欲者不一不异，因为若离贪欲，贪欲者不可得；离贪欲者，贪欲不可得。贪欲与贪欲者皆从因缘和合而生，和合因缘生法即是自性空，故贪欲、贪欲者非异。贪欲与贪欲者若一，则无分别。

如是等种种因缘，贪欲生不可得。若法无生，是法亦无灭。不生不灭故，则无定无乱。

如是如实观察贪欲，则转贪欲为道而证入离欲的定，“与禅为一”。

密教特以贪欲为道，金刚界密法将化欲望为菩提之义形象化为一位“欲金刚”菩萨，端坐于莲花（表清净的菩提出于烦恼污泥）之上，手持弓箭，表以智慧欲箭射众生阿赖耶识中之一切贪欲种子，令成佛陀的大圆镜智。此金刚又名般若波罗蜜，意谓以如实证知诸法空性的智慧通达一切佛法，无滞无碍。就此而言，与其说佛教基本上是节欲主义，无宁说佛教根本上是“以智化欲主义”。

西哲柏拉图亦主张，以灵魂中最好的功能——理性为导，在意志



驱动下为高尚的目标而努力时,灵魂中最不好的欲望会成为帮助人有价值、受人敬仰的正面力量。当然,柏拉图尚缺乏佛法特有的如实正观欲望本空的本性而转欲望为菩提的出世间智慧。

太虚《人欲之分析与治理》将佛教对欲望的处理按佛法五乘分为三种:人乘节欲;天乘、二乘绝欲;大乘化欲。化欲的方便有文化欲的净化(信教)、知识的理解而证果、物境欲的净化(净土)、续生欲的净化(密法)。此说基本合理。

## 第二节 爱

与“欲”紧密联系的心理功能是爱,欲由爱起,爱是产生欲望的前提。爱,可谓人类心灵中最具有驱动力、最富有诗意的东西,自古以来便为东西方的哲人智士们深切关注,古印度人将爱列为人生三大目的之一,<sup>[1]</sup>其《爱欲经》被公认为举世闻名的性爱指南。基督教被称为“爱的宗教”,圣·奥古斯丁视爱为使人接近于神的推动力。墨子倡博爱,孔子伦理思想的核心“仁”,也被解释为博爱。弗洛伊德以性爱之驱力——原欲里必多为人全部心理活动的根源,其《性学三论》(1905)和罗洛·梅的《爱与意志》(1969),成为20世纪西方影响最大的著作之一。

承古印度文化传统,佛教对爱也予以极大重视,对爱的探究,可谓佛学的一大主题。佛教四圣谛中所指揭示生死苦恼之因的集圣谛,其内容便以一个“爱”字作了概括,《分别缘起初胜法门经》谓“唯说此爱为集谛”。四谛、十二因缘被称为“爱染缘起”、“分别爱非爱缘起”。

---

[1] 其余二大目的为法(智慧)与利



## 一、爱的名义与种类

爱,是一种不容易作出确切定义的心理内容,阿瑟·S·雷伯《心理学词典》在解释爱(love)时说:

心理学家可能已明智地放弃了分析这一术语的责任,而将它留给了诗人。

因为爱的内涵颇为复杂,将爱用作一个科学术语,会引起若干争执。佛教《阿毗达磨发智论》卷一定义:

云何爱,答诸爱、等爱,喜、等喜,乐、等乐,是谓爱。

说爱的特点是爱好、喜欢、悦意,是由觉得、认为“净妙可意”的人、事物的吸引而产生的一种心理活动。《大智度论》卷十七说“爱之为性,欲乐专求”,在专注一处这一点上与禅定有相似性。这一定义,与西方一般以爱为极其喜欢、喜爱某个人或某一事物的强烈、持久的情感之古典诠释基本相同。“净妙可意”,可谓“美”,即给人以愉快、可爱的体验,美学家柏克曰:所谓美,指能引起爱或类似情感的某一或某些性质。

爱并非只是一种,汉译佛典中译为“爱”的梵语、巴利语原词,有好几个,含义各有不同。中村元监修《佛教语大辞典》中,“爱”条目共列举20义。南传《法句》212-216偈中,依次列出五种爱:1、“爱”、“喜爱”(巴peya),有血缘关系的亲人之间的亲情之爱;2、“亲爱”(巴pema),朋友之间的友情、友爱;3、“欲乐”(巴rati),当于现代汉语的“喜爱”、“爱好”;4、“爱欲”(巴kama,梵语同),专指男女两性之间的性爱、爱情、爱欲;5、“渴爱”(巴taṇhā),痴迷、渴求,不由自主的、具强迫性的爱欲,即西方心理学所谓“爱的神经质需求”,喻如沙漠中跋涉者之渴求饮水,被饥渴所迫的饿鬼渴求饮食,因称“饿鬼爱”、“贪爱”。巴利语tanhupadinna、nandi,梵语trṣṇa(十二有支的第八支)、gardha,也皆



为渴爱、贪爱。以上五种爱，所爱的对象由血亲扩展到没有血缘关系的他人和物，爱的程度逐级加深，适与人从幼小到成年爱的阶段性发展相应。

此外，汉译为爱的梵巴原语还有：巴利语chanda，梵语kanti, ista, 意为爱好、愿欲；巴利语chanda, 梵语ista、rucita、kanti, 皆为“愿望”意；巴利语mamayita, 意为执著他物为自己所有的贪爱；巴利语raga (梵语同) 及梵语anunaya、anurodha, sakta, trsyamana, 皆指爱的执著、“爱执”、“爱著”；梵语trṣṇa、tosayati、parigraha、priya、preman、vatsala、sneha、anunaya, 皆有“可爱”意；梵语sneha指父母对子女的爱，可译为“慈爱”、“父爱”、“母爱”、“恩爱”。

对于爱，佛教有多种分类。说一切有部佛学将佛经中所说的各种不同的爱归纳为两大类，《大毗婆沙论》卷二九云：

爱有二种：一染污，谓贪；二不染污，谓信。

染污之爱，指与无明、烦恼相应，有执著，与占有欲相联系的贪爱，kāma (爱欲、性爱)、tanna、trṣṇa (渴爱)、anunaya、mana (爱的执著) 皆属此类。此类爱被归于心所法中的根本烦恼“贪”，贪等烦恼也统称为爱。《俱舍论》卷四解释：“有染谓贪，如爱妻子等”。

不染污之爱，称“爱敬”或“敬爱”（梵preman或priya），指对佛陀、真理、师长、父母、崇高理想的热爱、敬爱，此类爱被归于善心所之首“信”。《俱舍论》卷四解释：“不染谓信，如爱师长等”。《中阿含经》卷二六《狮子吼经》佛言：

若爱敬同道，恭恪奉事者，是正、是第一。

父母对子女的慈爱(sneha)虽然有爱无敬，亦属不染污的爱。

大乘《大般涅槃经》卷五分爱为凡夫爱、法爱或饿鬼爱、法爱两大类：



爱有二种：一者饿鬼爱，二者法爱。真解脱者离饿鬼爱，怜悯众生故有法爱，如是法爱，即真解脱。

凡夫爱、饿鬼爱，指与烦恼相联系的爱，相当于有染污爱；法爱（Dharma-prema）指对佛法僧、善法、真理、涅槃等的喜爱及佛对众生的大慈大悲。经中常说“乐法、爱法、敬法、喜法”，即指法爱。法爱可包括《婆沙论》等所说无染污爱、爱敬。对集体、国家、事业的爱，也应归于法爱。与法爱之爱联结的词如“爱法”、“爱敬”、“爱语”、“爱惜”、“仁爱”、“慈爱”、“爱护”等，皆为褒义。按大乘之说，尚未断尽法执的小乘人和菩萨的法爱，尚非完全清静，只有佛陀的法爱，才纯然清静不染。

《大般涅槃经》卷十三还分爱为善爱、不善爱两种。不善爱，唯是凡夫所求，善法爱乃诸菩萨所求，此类爱又有不善与善二种，“求二乘者名为不善，求大乘者是名为善”。又说有爱己身、爱所须二种及未得五欲系心专求、既求得已堪忍专著二种。又有欲爱、色爱、无色爱三种，及业因缘爱、烦恼因缘爱、苦因缘爱三种。出家之人有爱衣服、饮食、卧具、汤药四种爱，复有五种：“贪著五阴，随诸所须一切爱著，分别校计无量无边”。以上皆属染污爱。同经卷三七分爱为杂食、无食二种，杂食爱者，指凡夫不离生老病死一切诸有之贪爱；无食爱，指“贪无漏道”，爱好断生老病死一切诸有，属于法爱。《大集经》卷二九说三种爱：有爱（对三界所有的爱）、断爱（爱断三界生死）、法爱。

西方传统一般分爱为性欲（sex、lust、libido）、爱欲（eros）、友爱（philia）、博爱（agape、aritas）四种。弗洛姆在《爱的艺术》中将爱按成熟与否分为三种：一幼儿的爱，遵循“我爱因为我被爱”的原则，态度是被动的、接受的；二成熟的爱，遵循“我被爱因为我爱”的原则，认为“我需要你因为我爱你”，态度是付出的、主动的；三不成熟的爱，遵循



“我爱你因为我需要你”的原则，是以自我的需要为中心的、占有的，属贪爱。

## 二、贪爱相种种

佛典中说得最多、作为集圣谛的爱，是有染污的爱，此类爱常与表贪染义的字眼连用，如“贪爱”、“爱著”、“爱染”、“渴爱”、“爱欲”、“爱惑”、“爱味”等。此类爱的特点，是对三界中人、境、事、物的贪著、迷恋，《大毗婆沙论》卷五十谓“染境是爱义”；《俱舍论》卷九谓“贪染名爱”，《入阿毗达磨论》说这种爱“是染著相，如融胶漆，故名为爱”，贪爱能系缚众生的心，令离不开所爱，有如胶漆粘物、磁石吸铁、绳索捆人，使人心中不得安然自在，因称“爱结”、“爱锁”、“爱缚”。《正法念处经》卷二八解释：

以无明故，于境无厌，是名为爱。

《瑜伽师地论》卷九五谓于三界中“凡诸所有染污希求，皆名为爱”。

对于贪爱，佛典中有多种分类。从贪爱的对象，《长阿含·增一经》佛说六爱：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱，即对六识所了境的爱，可以总括一切爱。

《大毗婆沙论》《集异门足论》等据能爱和所爱的界地，说三种贪爱：

1、欲爱，又称欲贪（kama-raga），欲贪随眠，指欲界的贪爱烦恼。欲界，为佛教所说宇宙中三大类生存形态（三界）之下层，包括欲界六天、阿修罗、人、畜生、饿鬼、地狱六种生存形态，其共同特点是有饮食、睡眠、性三大匮乏性的欲望或需求。对食、色、睡的需求，对从眼耳鼻舌身五大门户摄入的色声香味触和钱财名位权力等的贪爱（五欲），统



称欲爱。印顺法师解释：欲爱是物欲的爱著。《俱舍论》卷二二分欲爱为显色贪（对颜色、外貌的贪爱）、形色贪（对形状的贪爱）、妙触贪、供奉贪（对供应服务等生活条件的贪爱）四种。《瑜伽师地论》卷九四说诸世间所爱者有三：势力（健康）、妙色（青春）、寿命，希望自己健康长寿，可谓人类最普遍的爱。

欲爱之中，以男女、雌雄两性间的性爱最为强烈，为最直接的生死之因，有如炽燃不熄的烈火，称“欲火”。《四十二章经》佛言：

爱欲莫甚于色，色之为欲，其大无外。

此色欲，指性爱的欲望。人类的性爱，主要由对方色（整体形象）、形貌、威仪（举止）姿态、言语音声、皮肤细滑、人相（异性性征）引起，称六欲。《坐禅三昧法门经》谓淫人有七种爱：或好色（身体），或端正（容貌美），或仪容（举止风度），或音声，或细滑，或众生（有情），或都爱。

《舍利弗阿毗昙论》卷十九说，男女互相喜欢欣赏自己的身体、形、相、服饰、欲、音声、璎珞（装饰品），自己爱乐，又爱乐异性的身、形、相、服饰、音声、欲、璎珞，想与所爱的异性交合取乐，名“七共染”。男女交合、接受对方的澡浴衣服按摩、共言说戏笑、互相凝视、忆念曾与对方共事娱乐、于障外闻异性音声歌舞啼哭、见别的男女共相戏耍娱乐而生起爱欲，名“七欲染”。《瑜伽师地论》卷十一说男性被女性所吸引者有八种身可爱相：歌、舞、笑、盼、美貌、举止、妙触、礼节，同论卷五七说男女在游戏时被对方的身、语、面门、眼目之舒悦（舒服可爱）所缚，在受用时被妍容、软滑、恭事（顺从）、童分（天真娇媚）所缚。密教说女子吸引男子有笑、盼、抱、吻、抚摩、咬、咋、呻吟等六十四种技艺。

满足爱欲的方式，性学家一般总结为目对身、目对目、声对声、手对手、手抚肩、手摸腰、口对口、手摸头、手摸身、口对乳、手摸性器、性



器对性器十二步程序，可同佛书中所说从欲界第六天递降至人类的六种满足爱欲的方式——眄（目对身）、笑（目对目）、握（手对手）、抱（口对口等）、触（性器对性器而仅以气交）、交（性器相入而射精）相比较。《中论》卷一说人性爱的进程为：

初名爱，次名著，次名染，次名淫欲，次名贪欲。

即：从喜欢到贪著，到有染，到做爱，到占有。《佛说立世阿毗昙论》卷六云：

凡一切女人以触为乐，一切男子不净出时以此为乐。

“不净”出时为乐，指以射精为达到性高潮。

人类性爱具生物性和社会性，可分为生理、感觉、心灵或精神三个层次，不仅出于生理上的性欲，由喜爱对方的容貌风度和性感而产生，往往出于心灵、精神的需要，出于或包含有对对方心灵美的喜爱、欣赏、爱慕，和在相互关系中、共同生活中形成的感情，包含亲情、友情。或曰人类的爱情是性爱与情爱的结合。爱情心理学家说男子爱女子主要是爱女性美即爱色，女子爱男子主要是爱其有力（包括身体的力量与精神的力量）。《楞严经》卷四谓“异见成憎，同想成爱”——心意的一致产生爱，对立产生憎恨。又说：

汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。

对方的心非五官所能感知，只能借表情、语言、动作、行为、信件、信物等，由意识测知，属法尘所摄。

人类属欲爱的嗜欲爱好极多，诸如爱名、爱钱财、爱子女、爱权力、爱面子、爱虚荣、爱打扮、爱交际、爱美食、爱杯中之物、爱品茗、爱读书看报、爱游玩、爱写作、爱辩论、爱聊天、爱管闲事、爱吹牛、爱收藏、爱体育、爱听音乐、爱看戏、爱集邮、爱养鸟、爱宠物、爱奇石、爱打牌、



爱栽花种草、爱打猎、爱钓鱼、爱游戏、爱旅行、爱探险、爱嫖娼、爱赌博……等等等等，不胜枚举。

欲爱是直接导致生死苦难的烦恼，最为深重难断。《瑜伽师地论》卷十一云：

诸烦恼中贪最为胜，于诸贪中，欲贪为胜。

2、色爱，色界的贪爱。色界(梵rupa-dhatu)，为超离食、色、睡三欲，仅有由净妙微细的物质构成的身体存在的生命形态，由修十善和禅定而达到，依所入禅定的浅深分为初、二、三、四禅四个层次，凡有十八天。色界因超越性欲，无男女之别，初禅无鼻、舌二识，唯存眼、耳、触、意四种识，二禅以上无眼、耳、鼻、舌、身五识，只有意识。人中修习禅定入色界禅者，能超越食色睡及情爱名利权位游乐等欲爱，只有色爱。色爱主要是对禅定之乐的贪爱，初禅有轻暖凉滑等身识触受之快感，二禅以上唯有内心所感受的微妙快乐，称“禅悦”、“禅乐”，贪著于禅乐，称“味禅”。《瑜伽师地论》卷六四说众生各自的阿赖耶识中都有贪爱二禅的种子，当世界将坏时，有人自然会得二禅并贪爱之，其他人也都跟着证入二禅，这种本性中自有的色爱称“法性爱”。

3、无色爱(梵arupa-tanha)，无色界的贪爱。无色界为没有固定形象物质身体存在的生命形态，其心识常住于甚深禅定中，依定境的浅深分为空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处四个层次。无色界超越欲爱和色爱，唯存定心，可谓纯精神性的存在，其所爱对象是所入定的超脱、宁静、广大、微妙之乐。

欲爱、色爱、无色爱皆以染著于认知对象及所感受为特性，总称“爱结”(梵anunaya-samyojana)，亦称“随顺结”，为“九结”之一。色爱、无色爱合称“有爱”，印顺法师解释：有爱是自体存在的爱著。



《瑜伽师地论》卷五五说集谛所摄的烦恼归于四种爱：一、爱，对自我的爱，“谓于自体，亲昵藏护”。二、后有爱，对将来生命延续的爱，对他生后世的贪爱，如人想望来世再来人间享福，或对人间的贪爱必然引起来世再生人间的异熟果。三、喜贪俱行爱，对将得到、已得到所喜爱之物之贪恋、喜爱。四、彼彼希望爱，对没有得到而希望得到的东西的爱及希望将来常得到所爱者。这四种爱又可摄归两种：“有爱”——对所禀受的生命形态的贪爱，包括前两种爱；“境爱”——对他人、境物的贪爱，包括后两种爱。

对所爱对象的贪著不舍，称“爱味”，味者，如咀嚼品味也。《显扬圣教论》卷二说爱味凡有十种：

- 1、俱生作意爱味，与生俱来，随感知分别自然而起的贪爱，如对美食甘味、舒适感觉、美人、美景等的喜爱。
- 2、分别所起作意爱味，经后天社会文化的熏习而生的贪爱，如对艺术品、文学作品等的喜爱。
- 3、自地作意爱味，对所在生命界的人境事物的贪爱，如一般人对人间五欲的贪爱。
- 4、异地作意爱味，对超越自己所在生命界的贪爱，如有人对色界、无色界定境的追求向往。
- 5、过去爱味，回忆往昔的快乐幸福，贪著难忘。
- 6、未来爱味，想望、希求将来得到某种所喜欢的东西。
- 7、现在爱味，对已经得到、正在享用的食色名利等的贪爱。
- 8、下爱味，贪爱的程度很浅。
- 9、中爱味，贪爱的程度中等。
- 10、上爱味，深度的贪著。



关于贪爱的由浅到深的程度,《瑜伽师地论》卷九二解释说:可爱境界现前时所生的染污欣悦,名“喜乐”(喜欢);此后对所爱者注意、思惟、希求,得到而尚未受用时,住于染污的欣悦,名“欢喜”(高兴);受用时多生贪爱,名“染著”。又,希望将来得到及得到后领纳,名“喜乐”;追忆过去所受用而贪恋,名“欢喜”;获得后正受用时生起贪爱,名“染著”。

### 三、贪爱生起的因缘

爱,在佛学看来是一种因缘所生的有为法。《中阿含》卷三三《释问经》佛说爱缘于欲,欲因念有,念因思有。十二缘起说以爱为生命流转过程中的一个环节——“十二有支”中的第八支。爱生起的因是受——由领纳色声香味触法等而得的感受,即五蕴中的受蕴。《杂阿含》卷十七第452经佛言:

缘种种界,生种种触;缘种种触,生种种受;缘种种受,生种种爱。

受,由眼等六大门户开放(触)接触外界(六入)种种刺激而生,能引起爱的,只是由接触“净妙可意事境”而使人觉得快乐舒服的、美的乐受,如特别爱某人,是因为看见他(她)、想起他(她)、听见他(她)的话语歌声、闻见他(她)的体香、和他(她)在一起使我感到快乐幸福,因而生起爱恋之情。有些人爱食苦味,受虐狂者爱受虐待,也是在食苦和受虐时得到快感,方才生爱。《瑜伽师地论》卷九五谓“由内外六处为依,起诸爱行”。

性心理学家蔼理士说性冲动过程是由触、视、听、嗅等途径尤其是对视和身体的接触,被对方性信息刺激所吸引,积累与对方结合的欲望,犹如积薪,称积欲;这种强烈欲望驱使双方由性交而达到结合的高



潮，为解欲，犹如积薪之炽燃。当代爱情心理学说性吸引力在于外在形象，由外在美、气质美、性感三方面构成，以力感、柔感、智感构成的气质美为核心，外在美为基础，性感为催化剂。外在美、气质美、性感，皆不出色声香味触法六尘的范围，由眼等六大窗口而感知。

一般而言，从所爱的对象得到的快感越多越深，所生起的爱就越深、越强烈。如美食越是可口，越使人馋涎欲滴，胃口大开。男女接触和共同生活中所获得的快乐幸福愈大，所产生的爱情愈炽热浓烈。

世间的事物中，大多数只能给予某一个感官以快感，如美术作品只能刺激视觉而生乐，音乐只能刺激听觉而生乐，好香只刺激嗅觉而生乐，影视剧能同时满足眼、耳、意三大门户的需求，故比美术作品和音乐更吸引人，美景良辰、水光山色、花香鸟语，能使人同时感受到视、听、嗅及空气清新的舒适愉悦，令人流连忘返。两性有情人之间的全身心接触交融，使人在色声香味触五欲和意识的感情需要等各方面都得到深刻持久的快乐，南传《增支部》第一经佛言：没有任何其它的色、声、香、味、触比女人的色、声、香、味、触更能令男人的心疯狂、着迷，也没有任何其它色、声、香、味、触能比男人的色、声、香、味、触更能导致女人的心疯狂、着迷。

《大智度论》卷二五谓“于五欲中，触（指性接触）为第一能系人心”。情人们在拥抱和性高潮中，能达到最高的快感，印度教和佛教密教将其与涅槃之“大乐”相比，两性之间的爱情因而成为人类最深的爱。

在商业社会里，金钱几乎能买来一切，不但能买来种种物品，买来游玩快乐，而且能买来美女俊男、爱情、尊重、地位、名望、健康、安全、时间，故金钱成为许多现代人最爱的东西。其实，金钱不过是色声香味触法的代码，爱金钱，终归是爱由色声香味触法六尘所生的诸乐受。



依十二因缘进一步追溯，则产生诸乐受之因六入，以名色（禀赋如此形态的身心活动模式）为因；名色以识（根本的心识作用）为因；识以行（梵 samskara，生存意志、外求欲力）为因；行以无明为因。作为爱之终极因的无明，可解释为不明缘起无我的真实而起的我爱、我执。

人对世间一切的爱，说到底皆不外“使我快乐故我爱”。不仅对钱财、衣服、器物、美食、华宅、豪车、宠物、各种服务的爱是为了使我快乐，即被西方人歌颂为宗教般神圣的爱情，一般来说也未必越出“因为跟他（她）在一起使我感到快乐幸福，所以我爱他（她）”的圈套。男人希望女人温柔可爱，其实是想从女人那里索取服帖与顺从；女人希望男人成熟可靠，其实是想从男人那里获得依靠。爱对方，无不是想得到对方的回爱，以驱除自己的孤独寂寞感，发泄自己的爱欲、性欲。弗洛姆《恶的本性》说，根深蒂固的孤独感，乃人一切焦虑不安之源，性爱，在本质上是一种解除疏离状态、满足结合欲望的行为。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说，性欲的后面是一口寂寞的深井，性的意象是寻找安慰和亲近的方式。但丁说：“爱不允许任何被爱的人不爱。”恩格斯说，性爱从本质上来说是自私的、排他的。排他，是一切动物的性爱所具有的基本特性，排他的本质是维护自我，保护自我对所爱的占有，不容许别人侵犯我喜爱的东西。人类的爱情，表现出更为强烈的排他性。就此而言，性爱以一种自私的占有欲为根本。

可以说，对一切外物的贪爱，终归以对自我的贪爱（我爱）为根本，无不从我爱出发，终落脚于爱我。《瑜伽师地论》卷九五谓“五种我慢为依，发起有爱及无有爱”。印顺《佛法概论》说得对：

论到情爱的根本，应为“自体爱”，……即深潜的生存意欲……又名我爱。



从染污末那识源源不绝地流出的对自我的挚爱,可谓人性中最根本的欲力,在这种欲力驱动下,自然形成对意识所认自我(假我)的自爱,和对顺于、有益于此所认自我的乐受之需求。《杂阿含》卷三六第1006经偈谓“爱无过于己”。南传《增支部》1-75经佛说:即使一个人用心找遍十方任何角落,也找不到一个自己爱他超过爱自己的人。十方所有众生爱他们自己超过爱别人。

《即兴自说·王经》言:波斯匿王与末利夫人各自皆承认,在所爱诸人中无胜于爱自己者。

作为贪爱之源泉的无明,从所爱对象的角度讲,以法我执(法执)为本。法执,指执著所感知、认识的对象离心识客观外在,实有其自体,确有所感知到的坚固、好看、好听、好吃、好闻、好用、好玩等性质,绝非虚幻,确认不疑,方能对其生起贪爱。《大般涅槃经·狮子吼品》云:

众生见色亦不生贪,及观受时亦不生贪,若于色中起颠倒想,谓色即是常乐我净,受是常恒无有变易,因是倒想,生贪患痴。

如爱金玉珠宝,是因认为金玉珠宝坚实、贵重、稀有,恒久不坏,特别是闪闪发光的黄金,历万年而恒在不变,稀有可爱,炼丹家们甚至认为服用它可令人和它一样常存不死。爱钱,是因为从社会生活中认识到钱可买来种种我所喜欢的东西,实在有用,尚未涉世的婴孩,是不知爱钱的。爱某位异性,是在与其接触交往中,深感其容貌、风度、气质、心灵等可爱、实有。一个正常人大概不会爱上确认为虚幻不实的幻影及佛经中常说的“幻化人”;年轻的恋人们很少考虑到其所挚爱的俊男美女即是几十年以后老态龙钟、伛偻难看的老翁老媪。一个能透视人体骨骼的具天眼者和能眼见物质微观结构的具净天眼者,大概不会有对人类肉体美的贪爱,佛经中说具天眼者必离欲,当代具天眼通的加



拿大冯冯居士调皮地说：他并非不想找个小姐成婚，无奈在他的天眼中，小姐们都是一幅骨架，无美可言，想爱也爱不起来。

爱对方的实质和出发点，终归是爱自己。罗杰斯说：人通常在说“我爱你”时，并不是真正的爱对方，这句话的背后通常是“我需要你，我要占有你，我要控制你”，“你必须也爱我”，这爱实在是一种压迫和暴力。

人为什么会有贪爱？所爱为什么会有种种不同？今爱情学将爱情之因归结于大脑中的爱情物质——有“化学鸡尾酒”之称的多巴胺、苯乙胺、催产素、异丙肾上腺素、内啡肽等及不同基因。或说由唾液腺分泌的神经增长因子蛋白质，使人产生爱意。或说免疫系统的一组特定基因相近与否，决定男女之间的性吸引力大小。或说脑下垂体后叶分泌一种黏合荷尔蒙，使爱人之间产生抚摸拥抱的欲望。当遇到意中人时，丘脑下部的神经突然触发，爱情物质大量产生，随血液循环全身，引起神魂颠倒的感觉。大脑对有益的爱和有害的毒瘾所激发出的是同一种感受快乐的化学过程，与毒瘾有关的脑区，在情欲激荡和性行为中同样活跃。又：男女各自把梦想中的意中人形象储存于大脑神经突触，成为“爱之图”，一旦遇到与此图相合者，则兴奋物质大量产生，脑中形成幸福激素，引起心跳加快、手心出汗、颜面发红、心中激情荡漾。如《杂阿含》卷三九第1092经说男子看见自己喜悦的美女时，“心则迷乱，欲气冲击，胸臆破裂，热血熏面”。这只是爱情产生的生理、化学因素。德国还发明“爱情保鲜剂”药物供夫妻关系不佳者服用。波利·扬-艾森卓《性别与性欲》认为人对异性的爱出于对自己人格中另一面，即无意识异性情结——“非我”的自爱。方迪《微精神分析学》说爱情是性活动心理-感情投射的一种方式，是避免孤独的尝试，乃缓



解心理生物虚空的最省力方法。性爱的顶点——性高潮，其实质是排空自己，复归于万物之本——虚空。

佛学则说：人有男女二根——能出生两性性特征和性心理的根本，它们既指生理性的器官，又是心理上的根性、种子。从大乘唯识学看，一个人对某物的贪爱，以其阿赖耶识中所藏的贪爱种子为生起之因。各人宿世的业习不同，阿赖耶识中贪爱的种子各异，故爱的根性不等。如有人自幼便表现出对某些东西如食物、器具、艺术等的爱好，有人贪财，有人好色，有人好名，有人爱权利官位，有人贪玩，种种不同。即生理上的男女二根（性器官、性激素），终归是贪爱心所感所造，是宿世性爱的异熟果，属阿赖耶识相分。性爱的根源，终在性爱的种子。性机能成熟的男女固然会有爱欲，所谓“少年男子哪个不钟情，妙龄女郎哪个不怀春”，显然是性激素在起作用，但性器官未成熟的童男童女及被阉割的太监，有时也会表现出对异性的爱，世上确不无“童恋”和太监娶妻之事。精神分析学即认为性欲起源于出生时。

佛经中还讲过“男子其心常生女人爱欲，乐他于己行丈夫事”的男性同性恋心理，《大乘造像功德经》卷下谓之“别异烦恼”（变态性欲），并说其原因有四：或嫌或戏，诽谤别人（侮辱人）；喜作女人衣服庄饰；与亲族女行淫秽事；实无胜德而受人礼。实际上，这种变态爱欲终归是对女性的贪爱，与该经中所说受女子身的因缘——爱好女身、贪著女欲并常赞美女人容质等相同。同理，女性同性恋中起男子爱欲一方的心理根源，终归是对男子的贪爱。这种爱欲的因，大概只能以阿赖耶识中的种子来解释。

从唯识学看，在无始以来的无数次轮回中，每一众生都曾多次扮演过男性、雄性的角色，也多次扮演过女性、雌性的角色，其阿赖耶识



仓库中既有男性、雄性的性爱种子，也有女性、雌性的性爱种子，质言之，每个人在心理上都有男女两种根，或荣格所说阿尼玛（男人身中的女性成分）与阿尼姆斯（女人身中的男性成分）原型。对全球5万人的“头脑性别”研究发现：百分之十七的男人有女性大脑，百分之十七的女人有男性大脑。这使某些男人表现出某种女性的心理特征，某些女人表现出某种男性的心理特征，人群中不难发现的“二姑娘”、“娘娘腔”、“假小子”，及要求做变性手术的男女，古今中外屡见不鲜的同性恋现象，其与本人生理性别相反的心理特征、爱好，若溯源于前世的业习和阿赖耶识中的种子，便更好理解。当然，这种变态性心理也可能是今生的环境影响（如生活于异性群体或无异性中、从小被作为异性）行为（如常扮演异性、为异性化装理发等）及性压抑等原因所致。

#### 四、贪爱的特性与恶果

关于有染污的贪爱，据经论所说，大略有六种特性：

##### 1、有待。

谓贪爱的产生，必依心感快乐、幸福的乐受，这种乐受，必须依赖一定的条件而生，并非自然本有、不依待条件者。如饱餐豪饮之乐必因饥渴而有，依赖美食佳酿而生，其乐只在餐饮之时，事过即灭。爱情之乐需有称心可意的对象，并得到对方的回爱，得不到时的单相思使人寝食不安、形销骨立，是一种苦刑，由之而致的相思病可能使人丧命。古来痴男怨女，相亲相爱，演不完恩恩怨怨，道不尽相思情长，所谓“费长房缩不尽相思地，女娲氏补不完离恨天”。即双方互爱，也多有因家庭、社会等原因而不能遂愿者，恩格斯说这对双方会成为最大的不幸，“仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的危险，直至拿生命孤



注一掷。”<sup>[1]</sup>元好问曲云：“问世间情为何物？直教人生死相许！”古来有情人不成眷属而杀身殉情者，不知有几何。

又，人言：“人”字由两半撇组成，爱使人对自己的“另一半”产生强烈的依赖性，从而失去了自我的完整性和自在性而做不成独立的人，难免产生许多“有待”另一半的烦恼。

## 2、无常。

爱既然依赖一定的条件才会有，便具有一切因缘所生的有为法必然无常坏灭的本性，无常坏灭则免不了带来痛苦。如男女恩爱，必有爱别离苦，《长阿含经》卷三佛言：

恩爱无常，合会有离。

纵然有情人终成眷属，厮守百年，也免不了争吵、情变、失恋及生离死别之苦。《佛说五无返复经》云：

我等夫妇，因缘共会，须臾间已，譬如飞鸟，暮栖高树，同共止宿，向明早起，各自飞去，行求以食。有缘则合，无缘则离。

俗话说：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”情变之事，历来习见不鲜。《瑜伽师地论》卷十九说所爱丧失令“爱箭入心，如中毒箭，受大忧苦”。男子的情欲尤其具有冲动性、不稳定性。《微精神分析学》说：“没有比永恒的爱情更短暂的东西了。”两对情人中，就有一对分手。台湾的离婚率已超过三分之一。喜新厌旧，被认为是人的本性，动物学家发现许多动物对性伙伴都有喜新厌旧的偏好。今研究发现，大脑中激发爱情的物质在双方结合36个月或18-30个月之后便会耗尽，产生抗体，作用失效。哺乳动物无厮守超过4年者，

---

[1] 《马克思恩格斯选集》第四卷，人民出版社，1987，页73



女人的基因也只允许维持婚姻4年，文化因素延长了夫妻关系。

### 3、增长。

谓贪爱会像植物生长一样生长、繁殖、增多，并产生种子，形成难以摆脱的贪爱习气，有如抽烟、吸毒、饮酒容易成瘾。《杂阿含》卷二二第585经谓“烦恼生欢喜，喜亦生烦恼”——由贪爱的满足而欢喜，由欢喜会增长贪爱。《生经》卷一佛言：

设习爱欲事，恩爱转增长，譬如饮咸水。

若贪爱某物，当没有它时，便会感到空虚难受，促使人不由自主地设法再次、多次、无数次地获取满足，并希望获得一次比一次更大的满足，有如饮用盐水止渴，会愈饮愈渴，永远也不得满足。有如饮酒吸毒，会形成对所爱者强烈的依赖性，追求获得更大的刺激。《长阿含经》卷三佛谓“恋著恩爱，无有知足”。《增一阿含》卷九〈惭愧品〉偈称淫欲及饮酒为世间不得厌足的两种东西。《正法念处经》卷二五偈云：

境界难满足，如火益干薪，世间爱所诳，难满亦如是。

《杂阿含》卷三八第1099经佛偈说，贪财者即便积金如山，一己独自受用，也还是不得满足。用满足贪欲的方法满足贪欲，永远也不可能得到满足。人言：欲壑难填。今发现大脑中产生爱情的物质多巴胺同麻醉剂十分相似，赌博、吸毒、看脱衣舞时也会产生大量多巴胺，而爱情、性欲产生最多，大脑对这种物质的刺激会产生抗药性，会像对鸦片一样麻痹，从而促使人不断产生欲望，产生依赖性，因而增长爱的需求，有如吸毒者对毒品产生依赖性。购物强迫，名牌嗜好，旅行、极限运动等癖好，皆易成瘾，使人堕于物质依赖、行为依赖。几乎所有令人愉快的东西，都可令人上瘾，增长求乐的欲望。

### 4、生憎。



谓贪爱能产生与之相反的憎恨。南传《增支部》经有云：

爱可生爱，亦可生憎；憎能生爱，亦能生憎。

《维摩经僧肇注》说“有所爱必有所憎”。由亲生怨，因爱生恨，乃习见不鲜的现象。《慈悲道场忏法》依此理说：

六亲一切眷属，皆是我等三世怨根。一切怨对，皆从亲起。若无有亲，亦无有怨。

爱情心理学发现：相爱者之间的嫉妒与爱情的深度成正比。亲人、情人之间由爱生恨而发生的情杀案件时有所闻。情人们往往称对方为“怨家”，意味与爱同时有一种难以摆脱的怨仇心理。人言：爱与恨为孪生子、连体婴、难兄难弟。爱憎之间的这种滑稽的互变关系，乃由“凡有对法不相舍离”（互为矛盾对立关系的双方不得相离，可以向对立面转化）的缘起法则所决定。爱、憎既然是对立面的统一，便互相依存不得分离，爱不得回报、满足及受挫时便会转化为恨。就像阴阳二极，阴极生阳，阳极生阴。今发现爱和恨，产生于大脑中同一区域，难怪二者总是相依不离。

##### 5、非自在。

谓不由自己作主，其力量非常巨大，《正法念处经》卷三二偈云：

若枷锁扭械，圣说非为坚，痴人爱染心，系缚甚坚牢。

说贪爱束缚人心就像枷锁一样坚牢。《大智度论》卷三说“爱能系闭心，有大力”。男女之间的爱情，多被一种外在的力量所驱迫，恋爱中人不由自主的被对方吸引，会出现近于幻觉性的思念情绪，心灵颤栗、恐慌、羞涩、急盼，陷入强烈的、无理智的恍惚中。失恋时则不由自主地痛苦、失眠、忿恨。正如许地山《覆诵幼》感叹：“是爱是憎，本容不得你做主。”或曰：“爱基本上是一种疯狂、一种对本性深深的参与，



一种自我的融解。因为原始的你是由爱生出来的，你身上的每一个细胞都是爱的细胞，你生命的能量都是爱的能量，你存在于它里面。”今发现热恋中人、相思病患者的心理症状和脑电波，与强迫性迷恋失调症患者的十分相似。可以说：爱上别人，就是一种强迫症。

#### 6、遍行。

谓普遍于一切心理活动。《大乘阿毗达磨杂集论》卷六说贪爱有六种遍行义，是世间最有力量的东西：一、事遍行，于已受用的自身和境界起贪爱，于未得的自身起后有爱（希望来世再回人间），于未得的境界起“彼彼希乐爱”（想望）。二、位遍行，于能引生诸苦的眷属生不欲别离等爱，于本是无常的事物生愚痴爱。三、世遍行，对过去所爱者起追忆爱，对现在受用者起贪著爱，对未来怀希求爱。四、界遍行，于欲界、色界、无色界皆可生起贪爱。五、求遍行，因爱总是有欲求，有所欲求则不得脱离三界。六、种遍行，不仅贪爱三界的一切，还贪爱涅槃，这种爱称“无有爱”，大乘认为它障碍修菩萨道证得无上正觉。

有染污的贪爱，必然产生的种种不利于众生的恶果，《瑜伽师地论》卷七六总结贪爱产生的恶果为十五种“无义”（无意义），其中重要者大略有六：

#### 1、生苦。

贪爱必然产生痛苦。贪爱如猛火，令人现前热恼不安，失去内心的安详宁静。《中阿含经》卷五九《爱生经》佛言：

若爱生时，便生愁戚啼哭、忧苦烦惋、懊恼。

《经集·衰老经》佛说“贪恋自己喜爱之物的人，不能摆脱忧愁、悲伤和贪婪”。《即兴自说·第八波咤尼村人品·毗舍佉经》佛说有一爱者有一苦，乃至有百爱者则有百苦。偈云：



世间多忧愁，悲伤与痛苦，所有这一切，均由爱出生。

《大集经》卷二九谓“一切受苦皆因爱心”。因为贪爱，想得到和保有所爱的东西，因此不得不操劳担忧，害怕得不到和失去所爱。得到后也还会滋生其它痛苦，如夫妻恩爱会滋生疾病、贫穷等痛苦。是自心所起的贪爱，使众生的心被爱索束缚，不得解脱，爱钱财被钱财缚，爱妻儿被妻儿缚，爱功名被功名缚，爱作官被官场缚，爱家被家缚，乃至爱禅定被禅定缚。《经集·爱欲经》佛说世人贪求田地、财产、金子、牛、马、仆人、妇女、亲属，“这些脆弱的东西摆布他，危险折磨他，痛苦追随他，犹如河水涌入漏船。”《正法念处经》卷五九偈云：

贪人于昼夜，常无有安乐，以其多乐欲，爱箭射其心。

同经卷十二偈说爱火之可怕，更甚于地狱之火：“地狱火虽热，唯能烧于身。爱火烧众生，身心俱被烧”。“地狱火不普，爱火一切遍”。

贪爱不仅使自己产生苦，还会给所爱者带来苦。男女之爱的表达，实际向对方施加了一种觉得一定要回报些什么、否则即是亵渎的压力。“我爱你”具有某种“相互保证毁灭”的含义，逼迫对方参加自己拟定的游戏，或者成为共谋，或者成为受害人。

2、贪爱蒙蔽慧眼，令人不能见到真理。

《四十二章经》佛言：

使人愚蔽者，爱与欲也。

“人怀爱欲不见道”，如以手搅动澄水，不能映现面影，“人以爱欲交错，心中浊兴，故不见道。”《瑜伽师地论》卷十七说贪爱“令心于所缘境不见真实”，比喻为烟，为贪嗔痴猛火之前相，“能损慧眼，乱心相续”，能引发不符合真实的寻思。三界爱惑的程度有浅深之差：欲界爱者有如盲人，对真实全无所见；色界爱者有如闭目之人，似有少分所



见；无色界爱者有如目患翳膜之人，虽有所见而不能亲见真实。人言：情人眼里出西施。爱情学发现：热恋中的男女大多失去理智，爱的火焰使人看不到对方的缺点。有云：结婚是因为不了解一个人，离婚是因为太了解一个人。今发现情爱会干扰脑神经元，使大脑迟钝。男人在看到美女时，会因紧张而降低智商，乃至惊慌、失神、沮丧，美女公关，即是利用男人的这一弱点。

### 3、出生种种烦恼，造作种种恶业。

由贪爱，会导致嗔恨、嫉妒、傲慢等多种烦恼，《大般涅槃经》卷十三云：

譬如湿地则能生芽，爱亦如是，能生一切业烦恼芽。

如因贪爱官位，自然会嫉妒、仇恨政敌；因贪爱某位异性，自然会嫉妒、仇恨情敌；因贪爱所得到的财富、权位、成功等，会产生傲慢。由诸烦恼牵引，会造作种种恶业，使人陷入业力因果的漩涡中。《出曜经》卷四称爱为“众病之首”，谓杀生、偷盗、邪淫、妄语等十恶业，皆因爱心而造。爱欲之火炽盛，“便能燔烧诸善之本”，令人不辨邪正，不知羞耻，不顾一切，乃至犯下杀害父母、兄弟、姐妹等罪行。《大般涅槃经》卷二三谓贪爱“令人远离一切善法，近于一切不善之法”。《分别缘起初胜法门经》卷上说贪爱能造作“贪爱境界系缚业、发起诸取业、令先所引行等成有业、死后续生业”四种业。《瑜伽师地论》卷七六说贪爱能令众生爱乐六尘等境界，发起四取所摄的其它烦恼，能令众生思想害自、害他，能发起恶业，能令已生恶不善法增广，能随顺生起尚未生起的恶不善法，能障碍未生的善法生起，能障碍已生的善法令不得安住、增长。不仅贪爱如此，其它一切烦恼，也都有自身增长及增长其余烦恼的作用，《大乘阿毗达磨杂集论》卷三云：



随所数习诸烦恼故，随所有惑皆得相续增长坚固，乃令相续，远避涅槃。

#### 4、产生贪爱的种子和等流果，形成贪爱的恶习。

贪爱必然会在阿赖耶识中落下贪爱的种子，成为再度生起贪爱的心理势能，多次贪爱成习，遂产生等流果，铸成贪爱的习性和以贪爱为特征的下劣人格。《瑜伽师地论》卷十七说贪爱能“令随眠（潜在的烦恼、烦恼之种子）坚固”，“能安立同类贪爱染污心相续不断”（等流果）。

#### 5、使人轮回生死。

这是贪爱最大的恶果。佛法说爱为集谛，《大般涅槃经》卷十三谓“凡夫爱者名之为集”，为生死苦恼之因。《杂阿含》卷一第13经佛言：诸业爱无明，因积他世阴。

《杂阿含》卷十第252经佛谓“众生长夜生死轮回，爱结不断，不尽苦边”，犹如狗被系于柱，长夜绕柱回转。

从十二因缘看，因爱而有取，执著所爱为实有而贪取不舍；因取而“有”，形成生于三界的业因；因有而“生”，由业力牵引，在三界六道中受生，被动地禀受某种既定的生命形态。因生，必然免不了老死忧悲愁叹等种种痛苦。《楞伽经》卷三云：

生老病死、忧悲苦恼，如是诸患，皆从爱起。

《瑜伽师地论》卷七六说贪爱能令众生畏惧涅槃、爱乐生死，从而堕于生死轮回苦海之中。

诸贪爱中，爱得最深的男女情爱、性爱，尤为来世再生于欲界的直接原因。《楞伽经》卷二云：

爱乐女人，缠绵贪著，种种方便，身口恶业，受现在乐，种未来苦。

女人爱乐男人，亦复如是。《圆觉经》谓轮回“爱为根本”。《大乘



《本生心地观经》卷六比喻说：譬如飞蛾赴火自焚，如猎人假作母鹿声骗群鹿中箭而死，如龙鱼贪芳饵吞钩上当，如白象欲心醉乱追寻母象，一切凡夫亦如是，“恩爱缠缚不休息，死入地狱苦难量”。《成实论》卷十二说因贪著淫（性）欲故受卵生、胎生，贪爱香味故受湿生（昆虫等），随其所爱起殷重业受化生，“故知四生差别，皆由贪爱”。仅仅贪著与动物共同的生理层面的性爱或性欲，使人堕于畜类。生理上的性爱加仅属于欲界中人类的感情、心理、精神层面的爱情或恩爱，使人再生为人。修行十善，不同程度地减轻性爱，使人上生于欲界天。修习禅定脱离性爱，上生于色、无色界天。佛经中说人临命终时最后一念贪爱心，决定其死后的去向。人之出生，系由在未生前的“中阴”境见未来父母交合起“倒想”而入母胎，若于未来父亲起贪爱而与之交合，则生为女性、雌性；若于未来母亲起贪爱而与之交合，则生为男性、雄性。弗洛伊德所谓男孩恋母仇父、女孩恋父仇母的俄迪浦斯（恋母弑父）情结，从佛学中阴投生时的“倒想”大概可以讲清其前因。

#### 6、污染社会。

贪爱既为个体生死轮回的根本，亦为世间种种争夺、劫盗、贪污、奸淫、陷害、倾轧、战争等丑恶现象的根源。《长阿含·起世经》佛言，众生最初自光音天降生，飞行自在，饮食自然，后来随对身体、食物等贪爱的逐渐加深，身体逐渐变得粗重，食物逐渐减少，从自然饮食变得需要自己劳动才有饮食，从而产生了私有财产和对私有财产的贪爱和争夺：

因爱有求，因求有利，因利有用，因用有欲，因欲有著，因著有嫉，因嫉有守，因守有护，由有护故，有刀杖诤讼，作无数恶。

《中阿含经》卷二四《大因经》佛说刀杖、斗争、谗谄、欺诳、妄言、



两舌等无量恶不善之法，皆因贪爱。就人类社会群体而言，家庭、集团、民族、国家之间无休无止的矛盾、冲突、争斗，无不因贪爱而争夺某种利益而起。

贪爱有如许过患，故经中称为“流润”、“痈根”、“纤缴”、“枯竭”、“碍”、“覆”、“疮 疣”、“网”、“胶”、“泉”、“藕 根”、“盖”、“闭”、“塞”、“暗”、“狗肠”、“乱草”、“絮”等。爱如洪流能溺死人，名为“爱河”、“爱流”，爱能缠缚人令不得解脱，名为“爱结”、“爱羂”。《经集·贪欲经》(二)偈云：

盲目陷情爱，必被欲网覆，被魔罗擒捉，如鱼被筌捕。亦似哺乳犊，老死如其母。

同经《精进经》佛称爱欲(贪爱)为八支魔军之首。《即兴自说·极度经》佛说众生于见闻生贪爱如同飞蛾扑火。《大般涅槃经》卷十三比喻爱如欠债、如会吃掉丈夫的罗刹女妇、如妙华茎中有毒蛇缠之、如强食恶饭食、如妓女、如摩楼迦子、如疮中息肉、如暴风、如彗星。《杂阿含》卷三九第1092经谓天魔之三女，一名爱欲，二名爱念，三名爱乐，意味贪爱为魔。贪爱的确具有极其巨大的束缚人、迷惑人、令人沉沦的魔力，如许地山在《给琰光》中感叹：

爱底沉沦是一切救主所不能救底！爱底迷蒙是一切天人师所不能训诲开底！爱底刚愎是一切调御丈夫所不能降伏底！

从超出生死证得涅槃的角度，佛教力说贪爱的危害，唤醒众生如实认识贪爱的过患，断除贪爱。断绝爱根，自然成为佛教所强调的灭苦解脱、超出生死的道要。佛陀四谛的内容被概括为“断集、修道、证灭、离苦”，以断集亦即断爱为首要。《分别圣谛经》佛言：

若有不爱妻子、奴婢、给使、眷属、田地、屋宅、店肆、出息、财物，不为所作业，彼若解脱，不染不著，断舍吐尽，无欲、灭、止、没者，是名苦灭。



谓断绝对世间妻儿家宅财物等的贪爱，完全止息贪爱的扰动，则永远灭尽生老病死等诸苦，获得解脱。《即兴自说·第八波咤尼村人品·毗舍佉经》谓“无有爱者，则无有苦，无有忧，无有烦恼，无有辛劳痛苦”。《杂阿含》卷三六第1010经谓“断除爱欲者，说名得涅槃”。同经卷三二第913经佛偈云：

若无世间爱念者，则无忧苦尘劳患，一切忧苦消灭尽，犹如莲华不著水。

《法句经》偈谓若不能尽除爱意，便“如树根深固，虽截犹复生”，必会再受生死等苦。《大般涅槃经》卷二三谓对贪爱的过患和实性若不能如实了知，则必被贪爱所害，菩萨“深观爱结，如怨诈亲”。《瑜伽师地论》卷十八说被爱结所系者略有随念、不自在、热恼、境界、善趣相应、恶趣相应、诸见七种杂染。星云《谈情说爱》说：

从坏的方面来讲，爱如绳索，会束缚住我们，使我们的身心不得自由；爱似枷锁，会捆锁住我们，使我们的情绪不得安宁；爱有时如似盲者，使人陷身于黑暗之中而浑然不知；爱又像刀刃上的糖蜜，为了贪尝那一点甜味，而可能有破舌丧命的危险；爱更如同苦海，所谓“爱河千尺浪，情海万重波”，它可以使我们在苦海中颠覆灭顶。

对于过分贪爱的恶果，现代医学、心理学也有揭露。如性医学专家指出：性爱不当，性生活过频、过早或性混乱，造成体内平衡调节紊乱，可导致男性睾丸肿瘤、前列腺癌，女性宫颈癌、子宫体癌，及最难治疗的爱滋病（台湾译“爱死病”）等疾病。爱吻虽然使人甜蜜消魂，但会传染流感、性病等150多种疾病，接吻时的兴奋导致交感神经兴奋性加强，血压升高，甚至有猝死的危险。对3万名50岁以上妇女的研究结果表明：未婚或独居妇女较少患精神病及抑郁、焦虑等心理问题。“做



一个单身女子，正逐渐被看成是妇女生活模式中的一个完全正当的选择”<sup>[1]</sup>。社会心理学家认为：卷入爱情越深，使人越内向，影响社交能力，爱的失败有使人自卑等消极后果。对钱财、权位、名利的贪著，也都会造成焦虑、紧张、嫉妒、痛苦等负面情绪，降低人格，导致身心疾病，缩短寿命。当然，西方心理学主要从心理健康、心理治疗的世俗角度揭露过度贪爱的害处，而不是像佛教这样从了生死的角度教人断除或升华一切贪爱。

## 五、爱的正面作用

贪爱虽然有害，但作为由爱而生的人类，也依爱而存，离不了爱之营养。现代心理学、医学研究发现，爱与人的身心健康关系至大，是维持身心健康的重要营养品。人一出生后是在接受爱的哺养下成长的，幼时缺乏父母爱抚的孩子，对生活怀恐惧感，心理不健全而且影响发育，容易患“心理性矮小症”，长大以后爱的能力缺乏，对人冷漠不信任，可能多嫉妒、仇恨、恐惧，好斗。甚至动物也少不了爱，缺乏母爱的小猴子长大后很难当父母。

即被佛教列为贪爱的性爱，也能促进性激素的分泌，具有消除失眠、减轻经期前综合症、提高记忆、增强心脏功能、减轻缓解疼痛、润泽肌肤、提高免疫系统抗病力、减缓衰老、减肥乃至防治癌等奇妙效用。坠入爱河一年内，神经生长因子增高，刺激脑细胞生长，有助于神经系统的恢复，增进记忆力。情侣之间的温情蜜意使人愉快，能缓解消极

---

[1] 珍妮特·希伯雷·海登等著、范志强等译《妇女心理学》，云南人民出版社，1987，页122



情绪,有益身心健康,恋爱中人免疫力往往处于颠峰。爱会刺激体内修复细胞分泌一种抗衰老、压抑的激素。爱、感激、满足会刺激脑下垂体后叶激素分泌,使神经系统放松,减轻压抑感。爱吻可令体内分泌内啡肽荷尔蒙,使血流加快,皮肤光滑,预防皱纹。有言曰:“心灵的爱是世上的珍品,生命因爱而美丽。”

缺乏爱情和性激素者,容易性情异常,表现出执拗、猜忌、阴险等病态人格,比有美好爱情生活者患抑郁、躁郁、失眠等症者大50%。生活在婚姻美满、夫妻和睦的家庭中的人,患癌症者要比生活在婚姻不幸家庭的人至少要少50%。婚姻幸福美满者比未婚及丧偶者平均寿长6.5岁。

《素女经》云:“男女不和则意动神劳而损寿”。夫妻不和,互相嫌弃敌视,体内会分泌出有害物质,丈夫易患高血压、溃疡病、冠心病,妻子易患食道癌、乳腺癌等疾病。禁欲者的衰老与死亡率比正常婚姻者高30%以上。独身者多性格怪异、内向、孤僻、偏执、易怒,较已婚者易死于疾病。爱心疗法、爱情疗法、婚姻疗法,是当代医学所用的重要心理疗法。

专家们普遍认为:爱能降低生活压力,使人得到信心、安全感和乐观;爱能维持良好的人际关系,得到关怀和帮助。“友情是健康的良药”,病人与其良友推心置腹的交谈,等于服用了最有效的药物。《积极心理治疗》说,爱别人和被爱,是人本来具有的一种能力,爱的能力进一步发展,导致关爱别人、信任、希望、信仰、沟通、耐心、性、榜样、肯定、怀疑、统一等第一能力。缺乏爱的能力者冷漠无情,人格不健全,精神状态不佳,人际关系难得和谐。荣格《未发现的自我》中说:“在爱失落的地方,就会滋生权力、暴行和恐怖。”健康的爱是使人类社会温暖祥和的粘合剂,正如一首歌曲所唱:



只要人人都献出一点点爱,这个世界就会变得十分美好。

佛教大概有见于此,对人伦应有的恩爱、友爱、敬爱,包括夫妻间的爱情,并非完全否定,而多有提倡。佛陀并非劝所有的人出家断爱,而教导善生、玉耶女等在家弟子恪尽人道,为父母者应“怜爱”、“爱念”子女,子女应“孝养”、“孝顺”父母;丈夫应“敬妻”、“爱敬供给妻子”、“怜念妻子”,妻子应“爱念夫主”、“重爱敬夫”、“恭敬于夫”。《杂阿含经》卷三六偈谓“贞祥贤良妻,居家善知识”。《别译杂阿含经》卷十二佛称“妻为最亲友”,说夫妻应“异体同心”。《玉耶女经》佛说为人妻妇者应做“爱念夫主如母爱子”的“母妇”,尊重夫婿如兄如弟的“妹妇”,“相亲相爱”如良朋益友的“知识妇”,和恪尽妇道的“妇妇”四种好妻子。《增一阿含经》卷五十佛陀教人应“贞廉自守,一妻一妇,慈心不怒”,主张一夫一妻制。《给孤长者女得度因缘经》说长者女善无独要求出家,佛陀不许,令她嫁给信奉外道的牛授童子,感化夫家令入正道。

大乘、密乘以慈悲为本,以无染污的“敬爱”为随顺众生的贪爱而度化的重要“方便”。《惟日杂难经》一方面说“有妇不得佛道”,教诫菩萨“见妻子当如见冤家,意莫随贪爱”,一方面又说菩萨若具四种因缘,也可娶妻结婚:

一者宿命同福,二者毕罪,三者应当共生男女,四者黠人娶妇疾得道。

意谓菩萨不避免作为业报的婚缘,智慧者的婚姻可成为快速得道的助缘。《大乘方便经》中,佛陀自言他宿世曾为树提梵志,出家修离欲梵行,然被一女子钟情,爱恋不舍,树提乃以悲愍心遂其所愿,与之成婚,经十二年,还复出家,命终上生于梵天。佛言:

我于尔时为彼女欲暂起悲心,即得超越十百千劫生死之苦。

同经中还说有一众尊王菩萨,“以大地心”握追求他的某女士之手,



共一床相偃而坐，劝彼女发菩提心，受到佛的赞叹：“成就如是悲心，虽受五欲，不犯众罪”。《慧上菩萨经》卷上说过去无数劫，摩揭国陶师之女爱乐灯光梵志，若不遂愿则要自杀，梵志乃生慈心而遂其愿，与彼结婚，经30年，因此功德，命终生梵天。《华严经》卷七十五叙述了一个专门以爱欲为道、现淫女身度化众生的美女婆须蜜，说见她者即得见佛三昧，执其手者得到佛三昧，鸣咋者得极爱三昧，抱者得冥如三昧。又说释迦瞿波女自述前生曾为居士女妙德，极其爱恋行菩萨道的威德主太子（释迦牟尼前身），情愿为爱情受一切苦、舍弃一切，不求豪富及五欲乐，只愿与所爱者共同修行，释迦瞿波女因此爱情，满足所愿，生多功德，偈云：

虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。

《阿含经》中以红莲花不著水比喻圣者之断贪爱，大乘则超越贪爱，能以不执著、不染污的超越心去爱，如《瑜伽师地论》卷七九所言：

然诸菩萨于诸世法，不为爱恚所涂染故，如红莲华，而诸菩萨非如红莲断其茎已，不复生长。

说明爱情和婚姻也不都是完全有害的，是修菩萨道度化众生所需要的。

长期受基督教博爱思想浸润的西方人，普遍肯定爱、赞扬爱，如著名的泰莎修女说：“怀抱着大爱来做小事情。”诺贝尔奖得主乔治华说：“人真正需要的不是诺贝尔奖，而是爱。”在佛教中也不乏同样的说法，如当代达摩难陀法师《如何无忧无虑地生活》中赞美爱说：

爱是快乐之钥，付出愈多爱心，就会得到更多爱的回报。爱可释放心灵，强而有力的爱，是形成社会的黏土和水泥，也是宇宙的灵魂和生命，爱提升了人性。



当内心有爱时，四周将环绕着光明。当内心有爱时，每一句话都含有欢乐的气氛。当内心有爱时，时光将轻缓、甜蜜地流逝。

杰克·康菲尔德禅师通过多年指导禅修的经验，主张禅修者应先在家中培养爱，更靠近家庭，“把重心放在面前的事物上，要确定所走的路径是与内心最深切的爱密切相关的”。其《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书中说，对爱的渴望及爱的运作，在我们所有的动机下潜藏着，生命中的快乐并非拥有、把持或了解，而是发现爱的能力，与其他生命有一种可爱、自由、明智的关系。这种爱并非拥有，而是来自我们自身的幸福感及每件事物的关联上。当我们用心来注意和关切他人的时刻，这简单而意义深长的亲密感就是爱。应从依赖和互相纠缠的爱(贪爱)转化成奠基于互相尊重的爱，在考虑自己的需要下学习给予。耕云居士《幸福之道》说：爱是生命的动力、道德的根源，儒家所倡孝、慈、智、勇等美德，都基于爱：

孝是因为爱他的父亲，慈是因为爱他的儿女，智慧是因为爱他的知识，勇是因为不让别人破坏他的爱。

若缺乏爱，就没有创造幸福人生的动力，就是一个冷漠无情的人，不会很健康，也不会是天才。“如果人人献出爱心，社会就是天堂。”

## 六、贪爱的超越与转化

斥责爱、断除爱的言句，充满佛经，使佛教成为最彻底的禁欲断爱主义宗教，以鲜明的出世间精神著称于世。佛教的出家制度，即意味着对人间一切爱欲的背离和否定，出家众的戒律尤以禁绝性爱、性生活为首，有许多关于这方面的戒条。

然而佛教所谓断爱绝欲，并非一味强制性地压抑性爱，压制必生



变态欲求和心理疾病的道理，佛教并非不知晓。佛教的断爱绝欲，首先是将贪爱引向对涅槃的“法爱”，《杂阿含》卷二一第564经说，由敬仰某圣者断尽烦恼，从而遵循他所走的道路修行，断灭烦恼，叫做“依爱断爱”（依靠敬爱断除贪爱）。大乘《须真天子经》卷四谓“道从一切爱欲中求”。《心灵幽径》说，爱是一种爱与恨、正与负交错的能量，可以使人振奋，也可以使人疯狂，在这种能量驱使下，恋人可以堕落为罪人，也可以升华为圣人。对修行者而言，爱情、家庭是道场，曾昭旭的一篇文章说得好：“恋爱是高级的修行，爱情逼人袒露自己，是人生最大考验的开始。”

佛教出家僧尼还用禅定的方法转化性能量，《楞严经》卷六所谓“化多淫火，为智慧风”。当比丘、比丘尼通过精勤坐禅，进入初、二、三、四禅时，随生理上性能量的转化，身心尝受到比性爱的快乐高级、深细、绵永得多的禅悦，得“现法乐住”时，欲界的爱欲自然被降伏、转化。大乘人间佛教修行者无私忘我地全身心投入到弘法利生的事业中时，也会有降伏、转化欲界爱欲之效。

然而，禅定之乐，亦属世间法，只能伏爱欲而不堪断爱欲，若有贪著，则堕于色爱、无色爱而不得超出三界。断除三界贪爱，唯有靠与诸法无我的真实相应的智慧。《大般涅槃经》卷二三说菩萨若知贪爱的实相，贪爱“则无能为”。《大宝积经》卷二九说，男性修行者观所贪爱的女子之相缘起性空、如幻如化，能转化贪欲而进入“女三昧”，偈云：

四大假为女，其中无所有，凡夫迷惑心，执取以为实。

女人如幻化，愚者不能了，妄见女相故，生于染著心。

譬如幻化女，而非实女人，无智者迷惑，便生于欲想。

如是了知己，一切女无相，此相皆寂静，是名女三昧。



又观察爱欲由分别自己是男子、她为女人的分别心生起，观“欲心本无有，心相不可得”。女性观所爱的男性亦如是，观其如同阳焰，本非实体，了知男子相寂静，名为“男三昧”。如此观修，可以转贪爱为菩提，可谓化毒为药。如《大般涅槃经》卷三七所言：

若有众生能如是观，虽有毒身，其中亦有微妙药王，如雪山中虽有草，亦有妙药。

当以如实智慧断尽或转尽贪爱烦恼而证得涅槃时，人才能满足本能性求乐的爱欲，永享真常极乐。

在大乘看来，菩萨若了知贪爱的过患和实性，未必要亟求断尽一切爱，见道以上的菩萨可以“留惑润生”，保留一些爱，作为入生死中度化众生的“方便”。《佛说首楞严三昧经》卷下谓菩萨“深贪染爱而离诸欲一切烦恼”。《须真天子经》卷三谓菩萨“至于淫欲而离于淫欲”。《大般涅槃经》卷十三云：

凡夫爱者名之为集，不名为谛；菩萨爱者名为实谛，不名为集，何以故？为度众生所以受生，不以爱故而受生也。

因为菩萨虽然受生，乃至恋爱、结婚，而非出于染污的贪爱，故其爱为实谛（符合真理），即法爱。

从诸法无我的真实来看，作为生死之根的贪爱虽然可怕，其本性也是缘起无自性，本来是空，本来无生。自性本空者必不能真实受污染，本来清静。观贪爱、淫欲本空本净，以这种如实知见的智慧转贪爱烦恼为菩提，是大乘、密乘的基本见地和修行诀要。《维摩经·观众生品》云：

佛为增上慢人说离淫怒痴为解脱耳，若无增上慢者，佛说淫怒痴性即是解脱。



同经〈不思议品〉说“一切烦恼为如来种”，犹如污泥中才会生长莲花，“烦恼污泥中乃有众生起佛法耳”。同经〈佛道品〉偈云：

火中生莲花，是可谓希有，在欲而行禅，希有亦如是。

谓菩萨可以在贪爱中进入禅定，就像火中出生莲花一样稀奇。这种禅定，即是密教所谓“欲乐定”。

在禅宗人看来，应着力的问题只是见性，不在汲汲断除贪爱、性欲，传为达摩所撰《血脉论》答“白衣有妻子，淫欲不除，凭何得成佛”之问曰：

只言见性，不言淫欲。只为不见性，但得见性，淫欲本来空寂，自尔断除，亦不乐著，纵有余习，不能为害。何以故？性本清净故。虽处在五蕴色身中，其性本来清净，染污不得。

法身本来无受、无恩爱、无眷属、无苦乐、无好恶，无有一物可得。只缘执有此色身，因而才有贪爱淫欲，“若不执，即一任作”（任其自然）。

菩萨还以贪爱为度化众生的方便，引导贪爱炽盛的众生，《维摩经》所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。密教《一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》卷二六偈云：

观察贪性本清净，譬如莲花正开敷。此中若染若爱时，如应调伏作敬爱。

谓贪爱性本清净，就像从污泥中长出的莲花一样芳洁，应以此智慧，如实观察贪爱的本性，将有染污的贪爱转化为无染污的敬爱。密乘所奉本尊中，有专表转贪爱为菩提的“爱金刚”、“爱金刚女”、“爱染明王”。唐密所奉爱金刚又名爱缚金刚、爱乐金刚、悲愍金刚，手持羯摩鱼幢，表怀大悲心，以爱念绳普缚众生，不至菩提终不放舍，有如羯摩鱼（鲸）吞啖所遇之物，无一能免。其妻爱乐金刚女，身金色，手持箜



篋，表以大悲天眼彻见众生具足佛性，故起勇猛的大贪大爱悲心安乐一切众生。爱染明王据称为金刚萨埵或大日如来之化现，住于大爱欲、大贪染三昧中，其形象为一身具男女二面，面现愤怒暴恶之相，内怀慈悲，表以爱敬降伏贪爱，满足众生求消灾祈福的愿望。

无上瑜伽部的气脉明点说认为：众生有染污的贪爱，与诸佛菩萨无染污的大慈大悲，体性是一，皆为自身阴性的明点白菩提（白大）本具能量的作用，这种爱欲是不可消灭断绝的。众生任无明烦恼心作主，从对私我的贪爱出发，使本具生命能量成为能导致生死苦果的有染污爱；诸佛菩萨则由如实知见，将本具生命能量用作智慧与慈悲。无上瑜伽部的本尊，几乎都是男女合抱、各有配偶的双身，表转贪爱为菩提、即淫欲为道之义。无上瑜伽称男女合修的密法为“方便道”、“双运道”，其修法是在性接触中，通过观空性和气脉明点修炼，令性能量之基础红白菩提（明点）循中脉逆行，将性的快乐转化为“乐空不二”的大乐，籍此大乐体证心性、本来空性。修习者必须以空性超越“庸常显恋”——一般人的性爱 and 爱情。

无上瑜伽说大悲周遍为心性本具的功德之一，意味拔苦与乐的深切悲愍心，是心灵本具之性。大概正因为如此，在凡夫众生有染污的贪爱如父母对子女的慈爱、夫妇之间的爱情、朋友之间的友爱中，往往可见类似菩萨唯念利他不图回报、牺牲自己利乐对方的精神，这大概是本性大悲的自然流露。这种无我真爱，为佛教所赞叹。当然，这种爱尽管能牺牲自己，将爱从自我为中心转依到以他为中心，但对所爱的他（她）尚不能没有执著，此执著属“我所执”、“法我执”，故即便为爱牺牲自我，大概也未必能得到佛法所谓的解脱，与佛菩萨离我法二执的大慈大悲尚有不同。



贪爱之所以成为有害的贪爱，根子并不在“爱”而在“贪”——以妄认的自我和我所为中心的占有欲，亦即私欲。印光法师说：

由此私欲固结于心，则所有知见，皆随私欲而成偏邪。如贪名贪利者，只知有利，不知有害，竭力营为，或至身败名裂。爱妻爱子者，只知妻子之好，不知妻子之恶，养成祸胎，或至荡产灭门者，皆由贪与爱之私欲所致也。<sup>[1]</sup>

识别、格除不合理之私欲，则名利与妻子之是非自知。以如实观无我的智慧根除我执，乃转贪爱为菩提的根本。

爱情心理学家也认为：占有不是爱，以自我为中心，一味占有的“占有式爱情”，认为对方是属于我的，要求对方以同等爱回报之，稍有怠忽即猜疑嫉妒，结果是得到的也会失去。只求自己的欢娱，对方不负道义责任的“游戏式爱情”，难得持久，也是一种自我中心主义的表现。自我中心常导致心理学家霍尔奈所谓“对爱的神经质需求”：或对爱情过分重视，只要没有人爱他（她）就沮丧；或极端嫉妒，要求“你必须只爱我一个人！”；或无条件的爱的需求，“不管我怎么你都必须爱我！”；或只要求被爱而不肯付出，要求对方在金钱、声誉、时间、道德等各方面都为自己牺牲奉献；或对拒绝极其敏感；或强迫对方：“爱我，要不然就杀了你！”“你不爱我我就自杀！”从而制造出许多情杀、毁容、强奸、自杀、伤害对方、破坏对方名誉等事件。

染污的爱和不染污的爱，可以互相转化，犹如水可以分解为氢和氧，氢和氧可以合成为水。如有染相爱的夫妻之间，可因爱心照料患

[1] 《净土丛书》第10册，台湾印经处，1981，页295



病的对方而牺牲自己乃至为对方献出自己的器官,上升为无染污的慈爱、法爱;或有男女间出于无染污的慈悲心帮助、照料对方甚至为对方牺牲自己,而由慈悲而爱情,由爱情而结婚,成为有染污的性爱、贪爱。其转换的关枢,即在用心为慈悲抑或私欲。

即便是有染污的爱,也以无染污的慈悲、平等、利他为和谐处理的关键。罗杰斯说谓“爱是对一切的接纳与尊重”。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说:

在爱的关系如婚姻中,全心的付出是成功必要的付出。

关爱——没有期望与要求的爱,与依恋——区分你我的爱,是“接近的敌人”,依恋的爱之结果,是依赖、控制、恐惧。应区分两者,对对方关爱而不依恋。有婚姻保鲜四招曰:依恋不依赖;利他不忘我;自我不自私;互动不自动。支持与理解,心心相印,互敬、互爱、互勉、互信、互帮、互让、互谅、互慰,诚挚专一,忠贞不二,是维系爱情的关键。人格力量是婚姻最可靠的守护神,双方有了高尚的人格,彼此对爱情的奉献才会长久。彼此相爱,应仍然保持各自人格的独立和完整,追求自身价值的实现和自身素质的提高,不作为对方的依附而存在。斯腾柏格以热情、亲密、承诺三者为爱情三因,三因齐备合一者为完美的爱。互相温存、信任,平淡而深厚的“伴侣式爱情”或“友谊式爱情”,如佛所言“知识妇”(对男方应为“知识夫”)是最为合理、牢靠的爱情。甘愿为所爱牺牲一切的“奉献式爱情”,在佛法看来是一种布施,最被人们所赞美。耕云居士《幸福之道》说得好:

爱就是牺牲,爱就是燃烧自己照亮别人。

为对方牺牲自己,可以转化有染污的爱为无染污的爱。露意丝茜解释爱为“在内心中对自己、对人、对生命的热忱赏识”。弗洛姆认为,



爱是把自己完全奉献出来希望以此获得回爱的信义活动，爱的最高理想超越单个的特定对象，而扩展到整个世界。

男女之间的爱，与性密不可分，哲学家们总是想把低劣的性和神圣的爱情分离。当代爱情心理学一般将爱情从低向高的发展分为性欲、占有欲、向心欲、置换欲、奉献欲五个层次，只有性欲的爱是低级的、动物性的，以泄欲为实质，即佛法所谓“淫欲”；占有欲支配下的爱多以《楞严经》所谓“我怜汝色”为出发点，以自我为中心，虽然也有爱抚、怜惜，然难得稳固，容易移情别恋，即佛法所谓“贪爱”；向心欲指灵与肉强烈结合的欲望，是双方心灵契合的结果，以《楞严经》所谓“汝爱我心”为主要出发点，是人类的正常爱情；置换欲，指设身处地为对方着想，不分你我地考虑双方的幸福，是爱情成熟的表现，这种爱已经开始突破自我中心的立场，相当于佛法所谓“敬爱”；奉献欲以爱的付出、奉献为特征，进一步超越自我中心立场，可以为对方作出牺牲，是爱情发展的最高层次，这种高尚的爱情颇符合佛法所谓法爱的精神。

当代弘扬“人间佛教”的大德们，都将教人们如何正确处理情爱作为佛法的重要内容。如《星云日记》说：

人间佛教对夫妻感情的看法是：只有爱才能赢得爱，恨永远是得不到爱的。夫妻相处彼此要真诚，并要互相制造欢乐，人的好话不怕多讲，会讲好话，懂得赞美加上有幽默感的家庭，必定是和乐幸福的。

其《谈情说爱》说：如果情爱能够随着人格的递增而日益提高，随着道德的长进而日臻纯净，那么，凡夫俗子的情爱也会越来越升华，从爱自己、夫妻之情的两情相悦、兄弟姐妹的手足之爱、亲戚朋友的守望关注，提升为对世界人类以及一切众生的悲悯。“从凡夫俗子占有的



情爱,进而能达到圣贤爱国爱民的情爱,最后升华为诸佛菩萨‘但愿众生得离苦,不为自己求安乐’的大慈大悲。”

一行禅师为他的禅修弟子制定的戒律中,第三条对佛教的不邪淫戒作了颇符合现代爱情观的解释:发誓培养责任心,学习维护个体、夫妻、家庭和社会的安定与团结的方法,决不卷入没有爱和长期承诺的性关系中。“性关系应当是一种在觉照的状态下,带着爱、关怀和尊重来进行的交流行为。”<sup>[1]</sup>他创办“幸福人生研究所”,教给人们爱和使人幸福的艺术,通过学习对一个人的爱、使一个人幸福的艺术,将学会表达对整个人类和所有生命的爱。“真正的爱意味着友善和同情”,包括责任意识及接受对方的本来面目——包括所有的优缺点,不仅爱对方的优点,还必须接受其缺点,并用自己的耐心、智慧和精力去帮助其改正。

圣虚法师《爱为何物》提倡“只求奉献,不留自私,把光和热无条件、平等地洒向每一个人、每一个有情和无情”,去帮助失败的,去关心丑恶的,去孝敬所有的老人,去爱护所有的小男孩和小女孩。即使伸不出爱的双手,也要捧去爱的心灵。至于两性之爱,若真爱对方,应不只是爱他的身体、衣物乃至潜意识,而应用真实的你去爱真实的他(她),那时你才发现:

原来你和他本为一体,亲密胜过孪生兄弟。又何止你和他呢,原来宇宙里的一切,都胜过亲兄弟、亲姐妹,都是水乳交融的一体,爱于其中也一体不分。在那里,真实的我、真实的你和真实的爱融化在一起,无量的爱和无量的被爱融化在一起,一切众生和一切事物融化在

---

[1] 一行禅师:《与生命相约》,明洁、明尧译,紫禁城出版社,2010年版,第122页。



一起，一切的一切都融化在一起，都融化进一种广大、深刻、永恒、真实、无条件、神圣的爱情之中。那种爱啊，它亘古长存——不可求生，不可求舍，普照于过去、现在、未来，普照于三千大千世界。<sup>[1]</sup>

## 七、慈悲与法爱

揭露有染污贪爱的过患祸害，劝人看破、超离有染污的贪爱，转贪爱为无染的爱敬、法爱和慈悲，无限扩充慈悲，是从原始佛教到大乘、密乘佛教关于爱的一贯精神。《法句经·仁慈品》教导佛弟子“普爱贤友，哀加众生”、“履仁行慈，博爱济众”。同经《道利品》劝诫统治者“常以慈爱下”、“仁爱好利人”。《长阿含经》卷九《十上经》佛言“九修法”以“喜、爱、语、乐”为初四，此九法为获得法喜之本，故称“九喜本”。《法集经》说菩萨四种爱乐法：

不求果报而施一切众生平等之心，以爱语防护一切众生恶行，利益成就，爱一切众生犹如自身。

并说菩萨有六种四法“能作爱乐事”，此为“法集爱乐甚深之法”。《维摩经·文殊师利问疾品》谓菩萨“于诸众生，爱之若子”。《诸法行经》佛为喜王菩萨说“决定观察法行三摩地”之533行中，有“平等爱念”众生、“爱圣如父”、于菩萨“爱念如佛”等爱心。《优波离所问经》谓佛菩萨若起贪，“爱护众生，则不为烦恼”，“菩萨悲心爱众生，是福庄严”。《十住毗婆沙论》所说菩萨用以修十善业道的十心中，有“爱心”。以上所举“博爱”、“慈爱”、“爱念”、“爱心”等，皆属无染污的法爱。

从《阿含经》到大乘、密乘道的重要修行课目“四无量心观”（“四

[1] 美国《佛青慧讯》1995，6



梵住”),以观普遍慈悲一切众生的慈无量心观、悲无量心观为首。慈悲,被看作佛教的基本精神。以“拔苦与乐”为特质的慈悲,可谓一种无染污的爱,《佛光大辞典》谓“慈悲实为爱之代名词”。<sup>[1]</sup>耕云《幸福之道》谓“慈悲是爱的升华”。在父母对子女的慈爱,朋友、同志间的友爱,及血亲间的亲爱、师生间的爱敬,乃至情人间的爱情中,都有慈悲。将父母对子女的慈爱扩大到对一切众生,是为慈无量心。修慈无量心而证阿罗汉果的佛弟子索帕卡长老有偈云:

人爱独生子,爱心真且诚;当以此爱心,普及诸有情。<sup>[2]</sup>

对他人的痛苦怀切肤之痛的悲心,是比想要给予他人快乐的慈心更为深切的爱,《成实论》卷十五说:

若能于一切众生中深行慈心,如人见子遭急苦难,尔时慈心转名为悲。

苟嘉陵居士《做个喜悦的人》劝人去长养自己的爱心及慈悲心,使自己成为一个有爱的能力及慈悲的人格之人。强调“一切的善法及善功德,也都是由有爱的心灵中生长出来”。<sup>[3]</sup>

慈悲和贪爱虽然都是爱,其性质却颇有不同:<sup>[4]</sup>贪爱从自己出发,其爱为占有和索取;慈悲为他人着想,其爱为给予与奉献。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说:

成熟的爱和健全的慈悲不是依赖而是相互依赖,这感觉来自对自己以及他人的尊重。

[1] 《佛光大词典》页545

[2] 邓殿臣译《长老偈·长老尼偈》,中国社会科学出版社,1997,页16

[3] 苟嘉陵:《做个喜悦的人——念处今论》,花城出版社,1995年版,第275页。

[4] (美)露易丝·海:《生命的重建》,徐克茹译,中国宇航出版社,2008年版,第28页。



真正的慈悲来自健全的自我感觉和对自我的觉醒，非同情或恐惧，而基于尊重，是由痛苦产生的共鸣与联系。悲悯与怜悯是接近的敌人，悲悯是分享别人的痛苦，怜悯则是居高临下，与别人分离的。

深受“爱的宗教”基督教博爱观念浸润的西方人所理解的爱，主要是佛教也肯定的友爱（pema）、慈爱（sneha）、敬爱（priya）乃至法爱，往往多佛教慈悲的成分。弗洛姆说爱以给予和奉献为本质。露意丝茜解释爱为“在内心中对自己、对人、对生命的热忱赏识”。卡伦·霍尔奈《女性心理学》定义爱为“自发地献身于人民、事业或思想的能力，而不是以自我中心的方式把什么都留给自己”。<sup>[1]</sup>《心灵幽径》说用心来注意和关切他人的时刻，“这简单而意义深长的亲密感就是我们都苛求的爱”。

佛教所言慈悲，有程度大小、有无分别执著等差别。大乘所倡导的慈悲，广大无量，称大慈大悲，《大般涅槃经》卷十五解释说：

为诸众生除无利益，是名大慈；欲与众生无量利乐，是名大悲。

又将慈分为三种：

一众生缘慈，以视为实有的众生为对象而起，这种慈不离分别、执著心，是凡夫众生和初发心菩萨的慈。

二法缘慈，与缘起性空的真实相应而起，为见道以上菩萨的慈心。

三无缘慈，完全离分别，“不住法相及众生相”、无条件地平等普遍于一切众生，是佛的慈心。经云：“佛无一切心，唯有慈心在”。

感同身受亟欲救度一切众生的大悲心，更被强调为大乘之本、成佛之本。《网明菩萨经》云：

[1] （美）卡伦·霍尔奈：《女性心理学》，窦卫霖译，上海文艺出版社，2000年版，第274页。



大悲是一切诸佛菩萨功德之根本，是般若波罗蜜之母，诸佛之祖母。

《华严经·普贤行愿品》谓诸佛如来皆以大悲心为体，喻大悲为浇灌菩提树生长、成就诸佛菩萨智慧花果不可或缺的水。

凡夫的慈悲，狭小有限，一般只及于自己的亲属、所爱者、朋友、熟人，对不认识、无关系的人难以发起，对冤家仇敌则完全生不起慈悲甚而冷酷无情。儒家将爱伦理化为“仁”，释为“爱人”，孔子曰：“仁者爱人”。这种仁爱的对象要分别人物、亲疏及等级，首先是“亲亲”、“尊贤”，然后才推及老幼，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，但不及于被认为不应该施予仁爱的人。墨子、基督教等虽然主张博爱，后者还宣扬爱仇人，但其爱心尚不能及于一切众生，不及于动物等异类，而且不离分别心和众生、自己实有之执著，属世间的博爱而非出世间的大慈大悲。

小乘圣者的慈悲虽然不分别怨亲，还只是随缘生起，不够广大。菩萨的慈悲广大无量，欲主动给予一切众生，但还不一定能完全无分别执著，《小品般若经·深心求菩提品》谓菩萨的悲心“见一切众生受诸苦恼，如被刑戮”；《华严经》卷七五说菩萨见众生以烦恼业堕三恶道受种种苦，“心大忧恼”，犹如见爱子被人割截肢体，“其心痛切不能自安”。佛的无缘慈悲最极广大无量，离一切分别执著，为清净圆满的出世间大慈大悲。《涅槃经·长寿品》佛言：毁谤佛法者及断尽善根的极恶之人“一阐提”，杀生、邪见、故意犯戒者，“我于是等，悉生悲心，同于子想，如罗睺罗。”罗睺罗，是佛陀在家时的儿子。《守护国界主陀罗尼经》比喻说：

二乘之悲，如割皮肤；菩萨悲心，如割脂肉；如来大悲，深彻骨髓。



凡夫的慈悲尽管有分别、有限，远不及佛菩萨的慈悲广大清静，但与佛菩萨的大慈大悲同出一源，一体性，是佛菩萨大慈大悲在自身的表现，即是佛性，可以扩充、净化为佛菩萨的大慈大悲，如同金矿可炼为纯金。《大般涅槃经》卷十五说慈即是大乘、大空、道、常、众生佛性，“慈者能为一切众生而作父母，父母即慈，慈即如来”。佛教诸乘诸宗所修慈无量心、悲无量心，即是通过观想，将慈悲扩大至无量无边，将凡夫的有染污的贪爱升华为清静的慈悲。太虚《心理建设》称佛法的大悲心为“宇宙大爱”，这种爱可从人人本有的对自身的爱，推及于同宗爱、同乡爱、同业爱、同社会的相爱、同国家的相爱、同人类的相爱，乃至对于动物界同血气心知的相爱，对自然界和全宇宙的大爱了。“且如人的一吸一呼，与空气、阳光息息相通，本来都是宇宙大爱的表现”。

菩萨一方面应发愿将慈悲平等普遍于一切众生，亟于救度众生“如解倒悬”、“如救头燃”，一方面又须以如实智慧观众生相空而不执著，若于众生起法执，便可能陷入贪爱，或导致变态的慈悲。执众生相而有所爱著的慈悲，如由喜爱某人而对其起慈悲心，名为“爱见大悲”。《维摩经·文殊师利问疾品》说：

于诸众生若起爱见大悲，即应舍离。

鸠摩罗什注谓“未能深入实相，见有众生，心生爱著，因此生悲，名为爱见大悲。爱见大悲虚妄不净，能令人起疲厌想，故应舍离”。爱见大悲必然不能平等普爱、永远爱，免不了因爱心过度及爱心白费、不得报恩回爱等而产生的苦恼和疲厌倦，故必须破除。四无量心的修习，最后为舍无量心，有对治慈悲喜执著的意味，《大智度论》卷二十说“如慈、悲、喜，以爱深故，舍众生难”，难得解脱，故须修舍，于慈、悲、喜心中“无憎无爱，无贪无忧”。



大乘经中还说,对菩提、涅槃的法爱,若含有执著而流于贪爱,亦为佛道之障,应予破除弃舍。《华严经·明法品》谓“断除法爱,除一切执”。《大般若经》卷三三佛言:

勿于诸佛无上正等菩提而生贪爱。所以者何?以诸佛无上正等菩提非可贪爱。何以故?以一切法自性空故。

如果贪爱无上菩提、涅槃,则与一切法空的本性相违,不能与真实相应而证得无上菩提、大涅槃。天台宗圆顿止观修证次第因而以“破法爱”为一个重要环节。

佛菩萨的大慈大悲与众生的贪爱,虽然皆以心性本具的大悲或身中的白菩提明点为体,其性质、价值和功用却有着本质的区别:贪爱出于无明、自私、分别、执著的染污心,无正见为导或以邪见为导,以占取他人和外物满足私欲为本质,因而狭小、排他、不离憎恨嫉妒,具不自主性,为损人利己、自害害他的种种恶业之本,产生热恼不安、丑化人格、导致生死苦恼的恶果;诸佛菩萨的大慈大悲则出于如实觉知、无我、无执著的清净心,以正见正智为导,以不计己利而利乐众生为本质,极其广大,平等普遍于一切众生,无怨亲、亲疏的分别,像法界一样广大周遍、无穷无尽,创造出利乐济度无量众生、庄严国土世界的最大价值。

### 第三节 佛教苦乐观

苦与乐,是人们精神生活和心理活动中极其重要的内容,苦乐观实乃每个人人生价值观建立的基础。苦乐观在佛教教义中占有极其重要的地位,佛陀四圣谛中的第一苦谛,专讲苦,第三灭谛实质是讲寂



灭苦而获得究竟的乐，讲造成苦之原因的第二集谛，和达到常乐涅槃之道的第四道谛，实际上也都围绕苦与乐这一主题。四圣谛说明：消灭人生诸苦，证得究竟的常乐，为全部佛法的宗旨所在。佛教对苦与乐的种类、相状、生起的因缘、终极实质作了精细的解析，并提供出离苦得乐的理论依据和具体实行途径。

### 一、“诸受皆苦”

苦(梵duhkaha)，在佛法看来是因缘所生的心所法，属于五蕴中受蕴之一类。《集异门足论》卷十八说顺苦受触所触的“不平等受、受类所摄，是名为苦”。不平等受，谓这种感受使心不平静、不安和、不适意，失去平衡，这种不平等受是由接触能引起苦受的缘而生，或受苦缘刺激而生。《清净道论》据经言说苦有逼迫、有为、热恼、变易等义，又说苦为具有嫌恶及空虚(没有常、乐、我、净)之状态。《成唯识论》卷五谓“领违境相，逼迫身心，说名苦受”——领受不顺遂自己或有违于自身需要的刺激，而承受一种身心受逼迫的感受，叫作苦受。总之，使人身心受逼迫，热恼不安，因而为人所不欢迎、不乐意、嫌恶、排拒，为苦受的基本特征。

佛教所说人身二十二根中有“苦根”，即能出生、增长苦的一种机制，说明苦乃人天生所难免。佛教毫不客气、毫不遮掩地揭露、列举了人生的种种苦，并将其一一归类。佛陀之四圣谛，以说苦的苦圣谛为先。苦圣谛的实质，是正视苦、参透苦，以便以苦为动力，提升生命，化苦为乐。《阿含经》中佛陀在说苦圣谛时所列举的苦，一般为生、老、病、死、怨憎会、爱别离、所求不得、五蕴炽盛八苦。《中阿含经·相应品·分别圣谛经》佛言：



云何苦圣谛？谓生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、所求不得苦，略五盛阴苦。

《佛说五王经》等对八苦有生动的描述。《清净道论·说根谛品》据经言列举经中对以上八苦一一进行了描述。

第一生苦，指众生出生时身心遍受的苦，有在子宫中身体不能自由屈伸、母亲受苦时胎儿亦感苦，及助产、难产、堕胎、分娩、初生后受洗浴拭擦冷热、此后的生长谋生之苦等。出生后的苦，乃有目共睹，婴儿的脆弱无能和愚痴，在成人看来值得怜悯，在十几年的漫长时间里，需要依靠他人的抚养照顾才能成长为人，要受父母、老师等的管教、约束，乃至打骂、虐待，不能不说没有苦。儿童无不希望自己快些长大成人，本质上即是对儿童期所受不自在等生苦的潜意识抗拒。

出生之苦还可包括家庭贫寒、出身微贱、天生残疾、相貌和智商不如人意、婴幼时期缺乏爱抚及营养不良等苦。从根本上说，出生于此不完美的人间，被迫禀受如此不完美的身心 and 生存条件，是我人蒙受诸苦的根源，正如经中所说：“离了生是绝对不会有苦的”。<sup>[1]</sup>

八苦中第二至第四老、病、死三苦，明显易晓，是佛典中论述最多、最重要、最根本的苦，对这三种苦，古今中外的许多文学作品中有大量描述。

第五怨憎会苦，《清净道论》解释为“和不适意的有情及事物的相会”，指与不乐意的人和事物相逢，如冤家、仇敌、有嫌隙者、讨厌者，虽然不愿意看见，不愿生活在一处，但不得相逢，俗言：冤家路窄。暴君、贪官、墨吏、强盗、窃贼、骗子、色狼、暴徒、恶棍、小人，谁也不会喜

---

[1] 《清净道论》，中国佛协印行，页468引



欢，但往往不请自来，将被压迫、被剥削、失财、受辱、受骗上当、被威胁、被强暴、被迫害乃至被杀害等巨苦强加于人，使人惊恐、痛恨、郁闷、震怒，甚而有不少人因此丧生或自杀。人类社会的阶级压迫、民族矛盾、战争、械斗、倾轧、勾心斗角，自然界的水、旱、地震、飓风、冰雹等灾变，及生活中免不了的诸多不如意事，虽然是人所不愿意有的，却总是不约而会，不时碰头，难以避免，是为怨憎相会苦。

除不受欢迎的人之外，众生中如伤害人畜的猛兽、毒蛇，数量众多、繁殖极快、难以消灭的蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂、蝗虫及其它害虫，也带给人许多担忧、惧怕和烦恼祸害。佛经中说，一杯水中有八万四千肉眼看不见的微虫，现已证明，微虫中的病菌、病毒，会使人饱受疾病之苦。毛泽东《送瘟神》诗有云：“绿水青山枉自多，华佗无奈小虫何。”直至今日，人类还无法免除微虫暗中侵害之苦。

第六爱别离苦，指与所爱者别离或失去所爱的忧愁痛苦。《法句经》云：

常者皆尽，高者亦堕，合会有离，生者有死。

此乃人间自古及今恒常不变的现实。依怙、恩爱的亲眷，即便幸免暂时生离，终究不免死别永诀。相亲相爱的恋人，有两地相思之苦，或者会分手、反目。生离死别、情变失恋、痛失依怙、亲属丧亡，可谓人最大的痛苦，凡人至此，莫不苦泪涟涟，乃至肝肠寸断，心如刀绞。爱戴的领袖、尊敬的老师、故旧朋友的亡故，也令人惋惜、悲痛。人所爱而以为乐的一切，诸如财产、地位、权力、荣誉、收藏品、宠物等等，无一不有失去的危险，而且最终必然都会别离。经营失败亏损破产、股票猛跌、丢官失位，是商业社会中习见不鲜的寻常事。人莫不爱富贵，然富贵莫不无常，如《大智度论》卷十所言：



富贵虽乐，一切无常，五家所共，令人心散，轻躁不定，譬如猕猴，不能暂住。

所爱者被迫别离，使人痛苦。《瑜伽师地论》卷六一说爱别离苦有心中愁闷忧烦、怨叹咨嗟、身扰恼不适、回忆与所爱者相聚之乐而心烦意乱、因失去幸福快乐而忧愁怅惘五相。

第七所求不得苦，指所希求的东西得不到时的苦。人的希求、需要和理想，不可能尽如人愿，总有不得实现、不得满足之时。求爱被拒绝，谋官而未遂，晋职而不成，求财而不得，考试落第，竞赛落选，是常有的事。求而不得，必感沮丧、失意、屈辱、伤心、愤懑，怏怏不快。《中阿含经·何苦经》佛言：在家人有金钱、畜牧、谷米、奴婢仆使不增长之“不自在苦”，出家者有想断贪嗔等烦恼而断不了的“自在苦”，皆“多有忧苦，多怀愁戚”。贫穷者尤其常受求不得苦，或饥寒交迫，手头拮据，或债台高筑，欲避无门。《金色王经》偈云：

何法名为苦？所谓贫穷是。何苦最为重？所谓贫穷苦。

据统计，当今世界上尚有11亿人未脱贫，被贫穷之苦所熬煎，其中饥寒交迫、挣扎于死亡线上者，多达数百万人。

八苦中最后五蕴炽盛苦，一作五盛阴苦、五蕴盛苦、五取蕴苦，实际不是再罗列一种苦，而是对以上七苦及此外其它所有苦的概括：一切苦终归为五蕴的活动，更准确地说是五蕴在无明状况下的活动，这种活动根本上就是产生一切苦的渊藪，甚而可以说无明的五蕴（五取蕴）即是苦。《佛说五王经》等说第八苦为“忧悲恼苦”，指种种忧愁、悲伤、烦恼。或说第八苦为“所得难保苦”。

关于苦，经论中还有多种分类。从造成苦的因缘，可分为内、外二苦。《大智度论》卷十九谓外苦有两种：一是当权者、胜过自己者、恶



贼、狮子虎狼毒蛇等的逼害，二是自然界的风雨雷电冷热等。内苦也有二种：一身苦，一般说为由眼耳鼻舌身五根所生的苦受，如病痛、寒热等；二心苦，为由第六意识的了别所生的苦受，如忧郁、悲伤、焦急等负面情绪。《菩萨藏经》说一切众生为十苦所逼迫：生、老、病、死、愁、怨、苦受、忧、烦恼，及生死流转大苦。《清净道论》列举生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼、怨憎会、爱别离、求不得、五取蕴十二种苦。愁，指丧失亲属等的忧愁焦虑，经中说愁如毒箭刺心，如赤热的铁丸燃烧，令人心中心中热恼不宁。悲，指丧失亲人等时的悲痛，所谓“心的号泣”，外在的表现是痛苦、哀嚎，乃至哭得唇干舌燥。苦，特指身体上的病痛、不适等苦。忧，指陷入深度的内心痛苦，极受逼恼，精神烦乱，坐立不安，往往哭泣、捶胸顿足、打滚，痛不欲生，甚至自杀。恼，是因丧失亲人等时过度心痛，发出痛苦的呻吟，至寝食难安，形容憔悴。愁如用弱火烧锅，悲如用烈火烧锅而致锅中水沸腾外溢，恼如锅被烧干。

此外，还有十八苦之说。《瑜伽师地论》卷四说人类多受俱生饥渴、所欲不果、粗疏饮食、逼切追求摄受、时节变异所生寒热淋露黑暗等匮乏苦，及变坏老病死苦，同论卷四四列举的苦多达一百一十种。康有为《大同书》说人道之苦“无量数不可思议”，粗举其显而易见者六类45种。

佛教说苦最具特色和深度的，是《阿含经》中佛多次所说的三种苦：一苦苦，谓苦的本身，如常说的生老病死、所求不得等由一切苦缘所生苦受之苦。二坏苦，谓所乐失去、变化、坏灭时的苦，如欢宴时乐，曲终人散之后难免怅惘空虚，团聚时乐，分别时难免别离之苦，失恋、失财、丢官等时所受爱别离苦，多属此类。西方心理学家说佛教所言苦苦，相当于冲动和禁令之间的神经质冲突；坏苦相当于边缘症情况和功能性精神病，自我持续感的困扰、冲动和情绪影响的波动。三行



苦，行，为无常、变动之义，身心世界，无不是因缘所生的有为法，无不以生灭无常、变动不居为其恒常不易的性质，故说是苦。《杂阿含》卷十七第 469 经佛偈教人观三种受皆苦：

观乐作苦想，苦受同剑刺，于不苦不乐，修无常灭想。

《阿毗达磨集异门足论》卷五说：欲界由苦苦故苦，色界由坏苦故苦，无色界由行苦故苦。《瑜伽师地论》卷四说三类受中，苦受本身是苦，乐受难免引起坏苦，故亦是苦，不苦不乐（舍）受无常变易故属行苦。同论卷八三说：乐受于现前能生坏苦，又增长了对乐受的贪爱，这种贪爱潜藏于心识中，成为未来受苦之因，故观乐受亦为苦。

又，从整体上看，人生的快乐总是不离痛苦，表现出互相依存的性质，《大集经》卷二九谓“因触生乐，因乐生苦”。《正法念处经》卷三十谓“乐从欲所生，常与众苦合”。《大般涅槃经》卷十三佛言：

生死之中，实有乐受，菩萨摩訶萨以苦乐性不相舍离，是故说言一切皆苦。

生死之中，实无有乐，但诸佛菩萨随顺世间，说言有乐。

《正法念处经》卷十六谓“一切众生生死中，微毫少乐不可得”。俗言：“乐极生悲”，便意味着快乐会向痛苦转变。又曰：“苦尽甘来”，意味快乐离不开痛苦。西哲苏格拉底也说：快乐总是和痛苦奇异地联系在一起，甚而可以说它是痛苦互相依赖的对立面，追求快乐的人一般总要被迫接受痛苦。当代心理学说人的情绪犹如钟摆左右摇动，兴奋之后必然走向低落，人不可能有永久的快乐，快乐总是暂现即逝，而不快乐是有限度的。

又，世间所谓乐，须依仗一定的条件，如美女、美味、美酒、衣服璎



珞、交通工具、奴婢僮仆、金银钱财、仓库米谷，及渴时得水、寒时遇火等，能产生快乐，然如是等物也能产生苦，如《大般涅槃经》卷十三所言：“因于女人生男子苦，忧愁悲泣乃至断命”，美味美酒等亦皆能令人“生大忧恼”，“以是义故，一切皆苦，无有乐相。同经〈一切大众所问品〉说：

一切属他，则名为苦。

心被外在的条件所限制、束缚、逼迫，不得自由自在，是苦的根本。

从根本的共性看，乐、苦、不苦不乐三种受，如《长阿含·大缘方便经》所言，皆“有为无常，从因缘生，尽法灭法，为朽坏法”。质言之，一切苦，乃至一切乐受，因无常故，皆有行苦，皆以行苦为本性。佛陀在《阿含经》中多次说：

我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。

《大集经》卷三十佛说“一切因缘生法即是苦也”，凡因缘生，即无常，即不自在，故苦。“诸受皆苦”或“一切皆苦”、“有生皆苦”、“有阴皆是苦”，为佛陀的名言，被看作佛教人生价值观的标帜，作为四法印之一。否认世间诸苦及以苦为乐，被列为有害的四种颠倒见（“四倒”）之一。无常，是佛陀说一切皆苦的精义所在，无常即是苦，意味着希望常乐，乃我人的本性，无常与此本性趋求相悖，故是苦，这是一切苦的终极本质。

西方心理学家认为，佛教的苦圣谛，建立了“精神病理学的结构性层次”，揭示了人的存在所要面对的无意义、无自由、死亡等不可避免的挑战，承认这些痛苦的事实，并真实地、坚定地、勇敢地接受它们的现代存在主义哲学，实际上是重新发现了佛祖所依据的事实。



## 二、非圣财所生乐

人本性所趋求的乐，与苦相对，是受蕴中的另一类。《法蕴足论》卷九定义乐受为“顺乐触所生身乐、心乐，平等受所受摄”——使身心感到平静、安和、适意的感受。《成唯识论》卷五解释：

领顺境相，适悦身心，说名乐受。

乐受由领受顺心的、有益于自身或符合自己需要的境相、事物而生，以身心感到适意为特征。乐，略等于现代人所谓“幸福”，心理学定义幸福为意识到的适应状态，一般指期待的实现、愿望的满足产生的快感。《大般涅槃经·一切大众所问品》以一切自做主宰为乐的特征：

一切由己，自在安乐。……一切自在，必受安乐。

佛教尽管大讲诸受是苦，亦非不承认人生有乐，《杂阿含》卷三第75经佛告摩诃男：

以识非一向是苦非乐，随乐，乐所长养，不离乐。

谓心识是靠乐的养分维持的，离不开乐，人类的心理活动并非只是苦而没有乐。将受蕴分为乐、苦、不苦不乐（舍或无记）三类，就说明佛教肯定人生有乐。乐，与苦一样，也是佛经中出现频率很高的一个词。《阿含经》中，佛陀列举过天伦之乐、五欲之乐、身体之乐、心灵之乐、厌离之乐、染著之乐、无著之乐、禅定之乐（“三昧乐”）、法乐等等快乐。《五事毗婆沙论》卷下说：有的佛教徒以经中“诸所有受无非是苦”等佛言为依据，认为实际上没有乐受；说一切有部诸论师则引多条佛言为证，认为实有乐受，如经云：

佛告大名：若色一向是苦非乐，非乐所随，有情不应贪著诸色。

受、想、行、识亦复如是。正因为实有乐，而且心识不离乐，众生才会起贪著，被系缚。染著、贪著，是对感到乐、可爱者贪爱不舍，如果众



生没有乐而只有苦，那就不会有许多贪爱。经中又说：

并乐并喜，于四圣谛，我说现观。……诸乐受生时乐，住时乐，由无常，有过患。

显然，佛是肯定实有乐受的，而且见道必须观苦也观乐，只是乐受有其过患。佛说应观乐受非可爱者，是就乐受变坏无常的性质、为达究竟解脱而言，不是说乐受的自相非乐、不可爱，更非说乐受即是苦受。一行禅师说，生命中充满痛苦，同时也充满很多使人快乐的奇迹，如蓝天、阳光、婴儿的眼等。从佛教的二谛义来看，说世间实有乐，是从俗谛、从乐的相状讲，说诸所有受悉皆是苦，是从真谛、从受的终极本质讲。

佛经中一般说人类苦乐间半或苦多乐少，与对现代西方人的苦乐的统计大略相符。心理学家福卢格尔(Flugel)的统计表明：现代西方人一生的喜乐平均占百分之五十，痛苦占百分之二十二，不苦不乐占百分之二十八。从用以表示情绪的词语看，属于欢乐一类的只占七分之一，属于不愉快一类占七分之五，说明人生苦多乐少。近几十年来，随着经济的发展，人们大有苦增乐减的趋势，20世纪60年代美国心理学家诺曼·文森特·皮尔统计发现：发达国家人们每天感觉愉快的时间，已从以往的平均三分之一下降到平均五分之一，90年代减少到九分之一。2000年初对25个发达国家进行的一项抽样调查表明：百分之六十以上的人不能每天都有愉快的感觉，其中百分之二十的人明确表示“我每天都不愉快”。歌德的看法比佛教更悲观，他晚年说自己75岁的岁月中没有过四星期的真正康宁，这一生只是苦痛和负累，只是一块必须时常重推上去的岩石不断往下滚。

佛教对乐作了种种区分，从乐的感受来讲，分身、心二乐，身乐指由身体上的感觉所生，如品尝美味之乐、夏凉冬暖之乐等；心乐指内



心的快乐，如事业成功的快乐等。从受乐的时间讲，有现法乐、后世乐、究竟乐。从乐的发生处所讲，有唯从自心涌现的内乐和依靠外在条件发生的外乐。郑石岩《禅·心的效能训练》分快乐为三层次：1、通过五蕴身所感受，依赖感觉和接触所得，即身乐；2、经过爱、慈悲、智慧、创造和责任带来的主动快乐，属心乐；3、禅悦。

从乐的性质来讲，可分为《瑜伽师地论》卷四所说非圣财所生乐与圣财所生乐两大类。前者包括欲乐，后者包括现法乐、后世乐、远离乐、涅槃乐。

非圣财所生乐，又称“从外门所生资具乐”、“外乐”，指常人依赖一定的外在条件而非依靠佛法所说的“圣财”才能产生的世间之乐，《瑜伽师地论》卷四说，人类乃至大力鬼和动物，都“有从外门所生资具乐可得，然为众苦之所相杂”。

非圣财所生乐所依赖的资具，《瑜伽师地论》卷五说主要有四种：

1、适悦资具，一切能使人生活方便及娱乐所需的东西，如车马、衣服、化妆品、灯烛、玩具、装饰品、金钱、财产库存储蓄、美景、花草、宠物等。

2、滋长资具，指健身锻炼所需，如举重所用轮石、拳击所用沙袋、球、毬等器具，及请人按摩提抓槌打等。

3、清净资具，指祭祀时所需吉祥草、果品、螺贝、容器等物，及洗浴所需盆、热水、毛巾、香皂等。

4、住持资具，指人生存所必需的饮食。

实际上，人生存所需要、依赖外在条件而生的乐，除依以上四种资具外，还依赖他人、社会，如天伦之乐、受人尊重之乐、爱情之乐、性生活之乐、生男得女之乐、戏逗孩童之乐、朋友相聚之乐、闲谈聊天之乐、



事业成功的得意之乐、手握权柄的自在之乐、身居高位的尊贵之乐等，另外，读书看报之乐、欣赏音乐和艺术品之乐、看影视戏剧之乐等快乐，则依赖人类的文化艺术产品。这些乐所依赖的资具，都是外在的、世俗的，故说非圣财。

属于非圣财所生乐的“欲乐”（巴<sub>rati</sub>），或作“五欲乐”、“乐欲”，意同“贪爱”，指欲界凡夫由满足色声香味触五欲而得到的乐。产生欲乐的条件，无非是色声香味触五尘或加法尘六尘及其集合体，其所生乐，无非是因六尘刺激神经而产生乐的感觉、情绪、心情。欲乐的特点是执著，《经集·特尼耶经》载牧人特尼耶以靠自己挣钱过活、有住房、有母牛和牛犊、有可爱忠诚的妻子、有米饭和牛奶而快乐、骄傲，魔说：“因为执著是人的快乐，没有执著也就没有快乐。”<sup>[1]</sup>

求乐，乃人的本性。“乐根”与“苦根”皆为二十二根之一，说明有乐是人的本性，或人天生就有能产生和增长乐的机制。乐，是人生存所必需的食粮，若完全没有乐甚至没有了得到乐的希望，人便活不下去，或者会自杀，或者会抑郁而死。《大乘离文字普光明藏经》说：

无有众生爱乐于苦，凡有所作，悉求安乐。乃至菩萨求阿耨多罗三藐三菩提，亦为自他皆得乐故。

西哲边沁说：人最高的本性是追求最大限度的快乐和最小限度的痛苦，称快乐和痛苦为统治人的两个君主。弗洛伊德以追求唯乐为心理动力里比多（欲力）的基本趋向。

脑科学研究发现：快乐，只不过是经受刺激后脑中化学递质多巴胺的作用，从吸食海洛因、性高潮到饱餐后的满足、赢钱的激动等快

[1] 《经集》，中国社会科学出版社，1990，页5



乐，都与多巴胺相关。脑腓肽、吗啡、海洛因等化学刺激，皆能产生快乐。对脑中的“快乐中心”——前脑额眶皮层区进行电刺激，激活脑中与快乐相关的电路，即产生快乐。每种快乐都与一种特别的神经元有关，脑表面的细胞也管快乐。获得快乐，从脑科学的发展看，很可能是一件极其简单的事，有言曰：“天堂似乎可以与将几微安的电流注入大脑中部一个极微小的区域划上等号。”在不久的将来，可能只要戴上一顶特制的帽子，按下电钮，或服用某种特制药丸，就能获得自己需要的某种快乐。

人生的乐，花样极多，内容极为丰富，正是这丰富多彩的乐的诱惑刺激，使人们乐生、炽爱人生，为获得乐而努力、奋斗、拼命，甚而堕落、犯罪，丢官丧命，遗臭万年。其原因，便在这些乐必需依靠外在的种种条件和他人、社会才能得到，为得到乐，就必须去想方设法弄到乐所需的“资具”，要弄到资具，就得劳作、算计，人格卑劣者便会为此而钻营、投机、献媚、设阴谋鬼计，而压迫、剥削、贪污、抢劫、奸淫、欺骗、坑害、杀戮、侵略。

在佛陀看来，非圣财所生乐实质是苦，因为它们是有为法，皆依赖一定的条件才能生起。非圣财所生乐中，很多是匮乏性需要满足之乐，如饱餐之乐是因满足了饥饿，性生活之乐是因发泄了性欲，病愈之乐是因解除了病苦。这种乐依赖于苦，与苦不相离。与其因苦而乐，无宁无苦而乐。正如《中观宝鬘论》所比喻：“搔痒得快乐，无痒更为乐”。马斯洛认为这种乐至多只能叫做“宽慰”，缺少稳定性、持久性和不变性，匮乏性需要的过分满足还会产生厌腻、松弛。

依靠外在条件才能生起的非圣财所生乐，必无常，无不变坏消灭，即在受乐的当下也必然念念生灭，不免行苦。此乐无常故非自作主宰，



非真正自我，而能受此乐的自我，也不可得，故无我。《长阿含经·大缘方便经》佛言：

如两木相攒则有火出，各置异处则无有火。此亦如是。因乐触缘故，生乐受，若乐触灭，受亦俱灭。……若乐受是我者，乐受灭时，则有二我，此则为过。

欲乐之受终究是“尽法灭法，为朽坏法，彼非我有，我非彼有”，故不应贪著迷醉，应如实观察它们的缺陷，追求值得追求的涅槃大乐、究竟乐。《中部·摩犍提经》中，佛自言他年轻时享受过各种五欲乐，后来认识到欲乐的无常，摈弃之，不再贪恋，有如麻风病人病愈后永远不会再留恋麻风病。《中部·波达利亚经》中，佛陀将欲乐比喻如饿狗啃一块沾满血但没有肉的骨头，最终会疲累失望；如秃鹰被众鹰夺食而不肯放弃所衔的肉，将会被众鹰所啄而死伤；如人手拿火炬逆风而行，终被火烧；如炽燃的火炭坑；如美梦；如借来华丽马车和宝石耳环假充富翁；如爬上被砍伐的果树。《别译杂阿含经》卷九说欲如露白骨，如肉段众鸟竞逐，如粪毒，如火坑，如疥疮人烤火止痒愈增其疾病，如向风执火炬逆走，如梦幻，如假借，如树果，如矛戟，不净，秽恶充满，如食不消秽臭可恶。另外一些世人所认为的乐，也被佛陀所否定。《正法念处经》卷三十比喻欲乐如妙色毒华、如触猛火焰，如火益众薪，“自他俱能烧”，众生贪著欲乐如飞蛾扑火，自取灭亡。同经卷二四比喻欲乐“如蜜在棘林，亦如杂毒饭”。《杂阿含经》卷十一佛偈云：

于色声香味触法六境界，一向生喜悦，爱染深乐著。诸天及世人，唯以此为乐，变易灭尽时，彼则生大苦。惟有诸贤圣，见其灭为乐。世间之所乐，观察悉为怨。贤圣见苦者，世间以为乐，世间之所苦，于圣则为乐。



《长阿含·清净经》中，佛列举了种种世人所贪著而沙门释子所无的乐：眼知可爱可乐之色乃至身触可爱可乐之触而生的五欲乐（欲乐）；故意杀生自以为乐；私窃偷盗自以为乐；纵欲行淫自以为乐；故作妄语自以为乐；放荡自恣自以为乐；故修苦行自以为乐……。如是等乐乃佛所呵责，是痛苦之根，应速除灭。《瑜伽师地论》卷五列举非圣财所生乐有十五种过患：

- 1、“有罪喜乐相应”，谓能使人贪恋、上瘾，追逐外物，生起贪嗔等烦恼，造作杀盗淫乱等恶业。
- 2、“微小不遍所依”，所依，指乐受产生的身心，非圣财所生乐不但微小，而且为时短暂，尤其是乐的感觉（身乐），只在与感知对象接触的短时间内，如品尝美食之乐，只在舌表，只在吃时，时过即失。
- 3、“非一切时有”。
- 4、“唯在欲界，非一切地有”。
- 5、只在今生乃至当下享受，不能引发后世世间、出世间乐之果报。
- 6、“受用时有尽有边”。
- 7、能被王、贼、怨家及水火等劫夺。
- 8、浅薄、短暂、微小，乐只在身心之浅表。
- 9、“不可从今世持往后世”。
- 10、“受用之时不可充足”，总觉不得满足，因而不得不一再去寻求。
- 11、“不能断后世大苦”。
- 12、“有怖畏”，害怕得而复失，造恶业者得乐则怕遭报复、受处罚、受报应。
- 13、“有怨对”，由谋求乐而得罪、伤害别人，遇斗争、诉讼等麻烦。
- 14、“有灾横”，能被老病死亡及天灾人祸所破坏。



15、“有烧恼”，使人心中发热不得安宁。

如脑科学所说，化学刺激、电刺激能产生快乐，既需依赖刺激，那么获得的也只是非圣财所生乐，必然是非自在、无常。

### 三、圣财所生乐、现法乐、后世乐、离欲乐

与非圣财所生乐相对的圣财所生乐，指不依赖非圣财所生乐所需的世俗资具，而依佛教所谓“七圣财”而生的乐。七圣财为：信、戒、惭、愧、闻、舍、慧。信财，指对佛法僧三宝的正信，这种正信在内心扎根，成为可靠的安身立命之本，达到不可动摇，自能予人以精神力量，出生一种安定、充实、有所依怙的清静之乐。戒财，指持守佛教不杀不盗等戒律，使人现前心安理得，俯仰无愧，无怨无仇，不怕堕于恶道。闻财，即“多闻”——听闻、学习佛法，获得正见，得到对宇宙人生大本明了无惑之乐。舍财，谓舍弃所有而行布施，使人享受到助人济世之乐及后世富足之乐。慧财，指得到佛法如实知见的智慧，以此智慧能断灭烦恼，得到究竟的解脱之乐、涅槃之乐。

《瑜伽师地论》卷五说，圣财所生乐没有非圣财所生乐的种种过患，而具种种功德：“无罪喜乐相应”，只会使人自觉地去止恶行善，断灭烦恼，没有能滋生烦恼及恶业的作用；广大、持久，遍满身心；只依内心的信等内缘，不依赖外在条件，故能“一切时有”；不仅在欲界有，而且普遍于色界、无色界及超离三界；能引发后世世间、出世间乐的果报；“若受用时转更充盛、转更广大”；“无能侵夺”；乐在深心，深刻、持久、广大；“可从今世持往后世”；以不执著、超越为特性，能使人感到深度的满足；能断除后世堕于恶道等大苦；“无怖畏、无怨对、无灾横、无烧恼”。



圣财所生乐分为多种、多个层次。南传《中部》第59《多受经》中，佛讲了十个等级的乐：五欲乐、初禅乐、二禅乐、三禅乐、四禅乐、空无边处乐、识无边处乐、无所有处乐、非想非非想处乐、受想灭尽乐，属非圣财所生的五欲乐最为低级，受想灭尽乐为最高级的快乐。《杂阿含》卷十七第485经佛所说有四种圣财所生乐：离欲乐、远离乐、寂灭乐、菩提乐。《中阿含》卷四九《大空经》佛说有圣乐、无欲之乐、离乐、息乐、正觉之乐、无食之乐、非生死乐等真正的乐。《正法念处经》卷六一谓“勇健调伏心，则得第一乐”。《即兴自说·目真邻陀经》佛言：

居静是快乐，知法是快乐，无嗔是快乐，悯生是快乐。无欲是快乐，于世无贪著，调伏我慢者，是为最上乐。

《大般涅槃经》卷二七列举四种“无罪乐”：一出离乐，指出家人脱离在家牢笼的乐。二远离乐，指离欲而证得初禅之喜乐。三寂静乐，指第二禅以上至想受灭尽定之禅定乐。四菩提乐，指佛所证的毕竟乐。同经卷十二说四种乐偈云：

少欲知足乐，多闻分别乐，无著阿罗汉，亦名为受乐。菩萨摩訶萨，毕竟到彼岸，所作众事办，是名为最乐。

大体而言，圣财所生乐可分为世间的现法乐、后世乐、离欲乐与出世间的涅槃乐两大类。

现法乐，意谓现在或今生享受快乐，指按佛陀教导，由具足知识技术、精勤工作、如法理财、结交善友、敦伦尽分、和谐人际关系，不酗酒、不浪费、不赌博、不游乐无度，过好生活，得到现前的人生幸福、安乐。南传《增支部》第62经佛言：居士可享有拥有（辛勤劳动而得到合法财富）、消费、无债、无咎四种现法乐。

后法乐或后世乐，指进一步归依三宝、持戒布施，获得美名及财富，



免除死堕三恶道之苦，得到身后生于人天之中享受安乐的保证。《正法念处经》卷二二：

持戒智慧人，常得三种乐：赞叹及财利，后生于天上。

现法乐多需依赖资具，后世生天之乐也仍然不离欲界，不离生死苦，具有无常性，并非究竟的乐。但从佛法世俗谛的角度来看，亦是乐非苦，是众生所希望的。大乘从“随顺众生”的精神出发，也尽量为众生提供、制造这种乐。《优婆塞戒经·二庄严品》云：

菩萨虽知世间之乐虚妄非真，而亦能造世乐因缘，何以故？为欲利益诸众生故。

离欲乐，又称远离乐，指远离五欲、超越欲界的离欲之乐、禅定之乐，即“三昧乐”或“禅悦”，分为初禅未到地至色界四禅、无色界四定凡九个层次的禅定之乐。禅定乐不依靠外在物质条件，从自心涌出，故名内乐。《瑜伽师地论》卷九六分远离乐为劣乐、中乐、胜乐三种。

劣乐，指初禅未到地以上至色界无所有处定的禅定之乐。获得初禅未到地以上的正定，称为“现法乐住”，意谓现前安住于禅定的喜乐中。此中又以第三禅的乐为世间乐受的顶峰，乐的狭义仅指第三禅。第四禅以上，虽称为乐，实际上已经超越了乐受，是一种不可言喻的寂静之乐、无受之乐。《杂阿含》卷十七第484经称初禅至三禅定生喜乐名“无食乐”，四禅名“无食无食乐”。

中乐，指三界中最高的非想非非想处定。仍然未出三界生死，故亦不离苦。

胜乐，指唯佛教阿那含果以上圣者方可进入的受想灭尽定，为无受的出世间寂静乐。

除了出世间受想灭尽定的“胜乐”，其余世间的禅定乐，虽然超越



欲界，远离欲乐，深细长久，不凭借物质条件，但有出定之时，亦属无常，未离坏苦、行苦，本质上也是苦。经中说修行者不仅须观八苦等苦是苦，观欲乐是苦，而且应观禅定之乐及禅定之果报色界、无色界天也是苦，《优婆塞戒经·悲品》谓“有智之人应观非想非非想处所有定乐如地狱苦”，为什么？《瑜伽师地论》卷八三说：

谓由此受贪所随眠，由随眠故取当来苦，于现法中能生坏苦。

禅定之乐能使人贪著，称“味禅”，不仅障碍智慧解脱，还会在阿赖耶识中种下贪著禅乐的种子，成为将来产生苦果的因，难免出定之苦及依赖各种条件辛勤修定之苦，由修禅定成功上生色界、无色界天，也难免寿尽堕落之苦。

#### 四、涅槃乐

佛说最高的圣财所生乐，真正的寂静之乐，为远离贪嗔痴等烦恼而得到的解脱之乐、涅槃大乐或寂灭之乐，唯此方为能满足人趋求真常极乐之本性的真正的、终极的或胜义的乐。《即兴自说·王经》偈云：

人间和天上，有乐有美妙，比起涅槃乐，微小不足道。

《大毗婆沙论》卷八说“胜义乐，唯涅槃”。《瑜伽师地论》卷四谓“无漏界中，一切粗重诸苦永断，是故唯此是胜义乐，当知所余一切是苦”。

诸欲永息后得到的无欲之乐，不依赖任何条件，从自心不断涌现，属于比禅定乐更寂静美妙的内乐，《大智度论》卷八说：

是乐不从五尘生，譬如石泉，水自中出，不从外来，心乐亦如是。

涅槃乐永离生老病死、恩爱别离、所求不得等一切诸苦及最根本的无常之苦，比需要辛苦营求、具备各种条件方能获得、得已即失的贪欲



满足之乐，要高级、深细、持久得多。《杂阿含经》偈谓“生灭灭已，寂灭为乐”。《法句经》偈谓“苦无过身，乐无过灭”，“泥洹最快”。《华严经》卷二谓“世间所有种种乐，圣寂灭乐为最胜”。《大方便佛报恩经》偈云：

世间所有诸欲乐，乃至天上所有乐，若比断贪之大乐，十六分之不及一。

断贪之大乐，指涅槃乐。涅槃乐与非圣财所生乐完全不同，不依赖任何外在资具及他人而生，完全自作主宰，非因缘所生的有为法，故真常不生灭，不与苦相杂，纯粹是乐，其乐超越时空，超越三界，永恒常乐，而且深细绵永，其乐之大，其味之美，非世间一切非圣财所生乐所能相比，也非世间的禅定乐可比，无可为喻。这种乐，是佛教追求的终极目标。

涅槃虽然乐，然与由因缘和合所生的乐受、世间欲乐不同，是一种超越苦乐的“无受之乐”，《大般涅槃经》卷五云：

断一切受，名无受乐；如是无受，名为常乐。

同经卷二五谓“涅槃虽乐，非是受乐，乃是上妙寂灭之乐”。涅槃又分小乘圣者所入有余依、无余依涅槃和佛所入无住涅槃或大般涅槃，前者只得寂灭乐，后者则具足寂灭乐及完全觉知一切的明觉或全知之乐。同经卷二五说：

诸佛如来有二种乐：一寂灭乐，二觉知乐。

此乐是实相本具，实相之体有受乐、寂灭乐、觉知乐三种乐。同经卷二三说“涅槃无乐，以四乐故，名大涅槃”：

1、永断诸苦，无苦无乐，乃名大乐。这种大乐是本性常乐，虽然无苦无乐，然与凡夫三受中实际亦无常、苦的非苦非乐（舍）受不同，是大乐。

2、超越了欲乐、寂静乐，其乐绝对，没有能乐、所乐之别。“大寂静故，名为大乐”。



3、具备如实知见一切的明觉之乐，“一切知故，名为大乐”。

4、“身不坏故，名为大乐”，佛身金刚不坏，非无常之身，故名大乐。

同经卷三说，譬如甜酥具足八味，大般涅槃亦具足常、恒、安、清凉、不老、不死、无垢、快乐八味。

佛所入无住涅槃，还具有无限利乐度化众生的显现大用之乐、无上价值之乐、无限丰富之乐、绝对自在之乐，为真正的大乐、极乐。

涅槃乐并非死后和他生后世才能享受到，非可望而不可即，而应在现前乃至当下去体证。佛陀成千上万的弟子，都即生乃至当下证得涅槃乐，有的情不自禁地喊叫“我真快乐”，《长老歌》《长老尼歌》中留下不少佛陀的阿罗汉弟子抒发他们快乐心情的歌偈。人们多从他们快乐安详、迥异常人的容貌风度，对他们生起由衷的尊敬。如果说，人的本质像叔本华所说那样是一个意志不断奋求的永恒进程，那么佛教徒虽然未必能即生证得果位，享受涅槃之乐，但在追求涅槃乐的当下，便会享受到追求涅槃的快乐，可不断得到提升精神境界、减轻烦恼、轻松愉快、具足正见、进入禅定、有证得涅槃的信心乃至明心见性等“道乐”。发大乘菩提心修菩萨道者在修行的当下便不难体会到利乐众生之乐。

依大乘无住处涅槃义，涅槃之乐即在利乐众生庄严国土而又不著一切的无尽过程中。在禅宗看来，心性本来涅槃，故本来常乐。从当下去体味生活的乐趣，保持快乐、安祥的心境，是当代禅宗教人的心理卫生和明心见性之道。

总之，佛教对苦乐的取舍，是舍小乐而求大乐，舍独善其身之乐而得与一切众生共享之乐，如《大智度论》卷八五所言：

虽舍小杂乐，当得清净大乐；舍颠倒虚诳乐，得实乐；舍系缚乐，得解脱乐；舍独善乐，得共一切众生善乐。



佛教追求大乐涅槃乐，虽然没有欲乐、非圣财所生乐的诸多过患缺陷，符合人本性趋求，但必须经由如法修行而得，非自然本有，非一般人经验中所有，也非一经修行便可轻易证得，故往往为世人所不相信，甚至将修道者追求的远离乐、涅槃乐说为虚幻，谤为苦，计乐（涅槃）为苦，是佛教所列四颠倒见之一，斥为有害的邪见。不知涅槃乐及其可证得性，故被欲乐、非圣财所生乐所迷醉，乃至为得到多有缺陷、无常变灭的欲乐而作恶多端，难免生老病死及堕于三恶道之苦。为引导世人反省欲乐、非圣财所生乐的过患，获得究竟的圣财所生乐、涅槃乐，佛教才力说诸受皆苦。

西方心理学家也有与大乘佛教相近的快乐观。如萨缪尔逊建立心理平衡快乐方程式，认为人的快乐度与人的全面发展加贡献成正比，与欲望度成反比。按此，则想要获得快乐，只有降低私欲，使自己得到全面发展，并努力为社会、人类作贡献，这是一种健康的“快乐科学”，与大乘佛教的快乐观颇为相契。马斯洛通过对许多成功者心理的研究，发现人最大的幸福和快乐是“高峰体验”，这是在内心的愿望得到满足、达到自我实现时，突如其来的一种欣喜若狂、如痴如醉，仿佛进入天堂般的快乐体验，在这种体验中人常感到与世界融为一体，自我消失，乃至感到窥见了终极真理。马斯洛将它与禅宗的顿悟和道家哲学相比较。这种体验可谓世间的高层次快乐，但它是转瞬即逝的、非由自己的意志产生的，不离无常性、非我性，远不及佛教所说真常自在的涅槃乐。

## 五、超越苦乐，以苦为乐

如果具有了佛法的正知正见，尤其是大乘的菩提心，则世间诸苦及



欲乐的缺陷，未必不是好事。马斯洛也认为：痛苦和悲伤，对于人的成长来说，有时是必要的、治疗性的，可能会导致好的结果。正是诸苦的逼迫及欲乐的缺陷，使人反省人生，力修诸善，追求解脱诸苦而得涅槃大乐。经中因称生老病死等八苦为引导人学佛修行的“八师”。《异部宗轮论》说大众部认为“苦能引道，苦言能助”。《优婆塞戒经·业品》云：

众生皆由苦因缘故，则生信心；既得信心，能观善恶，如是观已，修十善法。

《显宗论》谓“苦为信依”——痛苦是生起佛法正信的基础。就此而言，苦，乃得涅槃乐之缘，乃根治苦病的良药。在佛陀看来，此苦乐间半的人间，比没有痛苦、纯享快乐的北俱卢洲和天上更好。木村泰贤《大乘佛教思想论》说，佛教决非只是消极地诅咒人生，它虽一面强调人生之苦，同时又即其苦而肯定人生的价值：

苦对我们来说成为征服的对象时，便发挥其伟大的道德价值。反之，任已被苦征服，人生便可谓无价值的存在，这即是佛教的基本精神。

有苦，才会有人格的进步，才会有战胜痛苦、开辟新世界、获得涅槃的可能性。郑石岩《精神体操》中解释苦圣谛说：痛苦是让我们领受生命之美的基点，“你没受过苦，你就不能充分领受乐是什么。”只要在痛苦中稍微领受到苦的教诲，学会更多的同情心和爱，就该感恩。

视苦为洪水猛兽，避之惟恐其不远，亟求涅槃，至多只是佛陀教一类人修行的方便，执著涅槃乐而亟求涅槃，适成证得涅槃的障碍。对待苦乐的正确态度，应是如实观苦乐而超越苦乐，不畏苦，不执乐。《优婆塞戒经·六波罗蜜品》教菩萨“受苦不忧，受乐不喜”。《成实论》卷一言：



于可乐中生不乐想，于不乐中能生乐想，于乐、不乐能生舍想。

于可乐中不生乐想，谓观察欲乐的过患而不执著；于不可乐中能生乐想，谓观苦的实性和有益作用而以苦为乐；于乐、不乐能生舍想，谓对苦、乐乃至涅槃乐皆不执著，时刻保持放松、安和的心态。古人偈云：

苦是乐，乐是苦，只个修行断门户；亦无苦，亦无乐，本来自性无绳索。<sup>[1]</sup>

更准确地说，佛教对苦的征服，实际上是以如实知见苦乐本空的实性，以智慧化苦为乐、超越苦乐。《中尼柯耶·六处经》中，佛说缘眼等六根触色等六尘而生诸受，若于乐受不喜爱，不欢迎，不执著，就不会陷于贪爱；于苦受不忧愁、不悲伤、不哀痛、不捶胸、不昏厥，则不会陷于嗔怒；于不苦不乐受如实理解，知晓其产生和消灭、适意和危害，予以回避，就不会陷于愚痴无知。如此，知（智慧）就产生，苦就寂灭。《思益梵天所问经》卷一佛谓“知苦无生，是名苦圣谛”。《大般涅槃经》卷十三佛言：

诸凡夫人有苦无谛，声闻缘觉有苦有苦谛而无真实，诸菩萨等解苦无苦，是故无苦而有真谛。

解苦无苦，谓苦只是一种因缘所生的主观感受，没有它的实体，无常变灭，不待断灭，本来自空。《优婆塞戒经·五戒品》谓“深观苦乐其性平等”，同经〈尸波罗蜜品〉说“观人天乐、阿鼻狱苦平等无差”，其性皆空。苦乐皆从心生、从缘起，心及苦乐，皆无常、无自性、不可得，皆可以随心而转。如此正观苦的本性，则诸苦自灭，真乐现前，而亦不住，是为化苦为乐、超越苦乐。

[1] 《宗镜录》卷九一



大乘还要求菩萨应不计自己苦乐，以别人的乐为乐。《维摩经·菩萨行品》云：

不著己乐，庆于彼乐。

明藕益大师教人“视人之苦，犹己之苦；视人之乐，犹己之乐”。

菩萨更要以解除众生的痛苦、清净众生为乐，《华严经·十地品》偈云：不为自身求快乐，但欲救护诸众生。

为此，菩萨不但要不畏惧度化众生的困难和艰苦，而且要主动代众生受苦，《华严经·十回向品》号召菩萨发愿“普为一切众生备受众苦，令其得出无量生死大壑”，应于“彼地狱畜生饿鬼阎罗王等险难之处，以身为质，救赎一切恶道众生，令得解脱”。如此为众生受苦时，要“不舍不避，不惊不怖，不退不怯，无有疲厌”。《大般涅槃经》卷十八说：

菩萨摩訶萨为众生故，虽在地狱受诸苦恼，如三禅乐。

菩萨如此以苦为乐，而获得解除众生苦之大乐。

在人众中，由主动征服苦难，及为利人济世而主动承受苦难、征服苦难，乐此不疲者，从来大有人在。深受佛教思想影响的北宋名相范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的名言，激励了许多仁人志士。弗兰克也说，应为了利他而承受苦，苦会给我们深刻的启示，受难是成功和进步的代价。

菩萨的目标，是要予众生有利益的安乐，《瑜伽师地论》卷三五说，对众生虽然爱乐但没有利益甚而有害的安乐，菩萨应劝其舍离乃至以方便剥夺，对众生虽然不喜但获得利益所必要的苦，菩萨应劝其接受乃至以方便给予。一行禅师在《活得安祥》中说：

如果我们与世界上的苦难接触，受到触动，就可能进一步去帮助那些正在受苦的人，而我们自己的痛苦就在此间消失了。



他号召以慈悲心体察世界上苦难者的痛苦，积极致力于痛苦的解救。他主持的禅修团体的14条戒律中，第4条为：

不要逃避与痛苦接触，或在苦难面前闭上眼睛。不要失去对世界生活中存在的苦难保持觉照。想办法通过各种途径与那些正在受苦的人接触，包括私人接触、拜访、图片、音讯等。通过这些方法，使你自己和他人对世界上的苦难现实保持警醒。<sup>[1]</sup>

从佛法的全体看，佛教虽然大谈诸受皆苦，但肯定人生有乐，人应战胜诸苦而获得究竟的乐，与西哲叔本华认为人生纯是痛苦，唯一一死而归于虚无的悲观主义哲学有质的不同。《大英百科全书》在解释“悲观主义”时说得好：

早期佛教思想是一乐观主义，它可以和西方任何一个乐观主义相媲美。……真正的佛教徒热切地期待着享受永久的喜乐。

当代弘扬“人间佛教”的大师们，更提倡活得快乐。“给人欢喜”，为佛光山的响亮口号。星云《徒众讲习会开示》说：

人间佛教提倡喜乐的人生，要在快乐中修行，希望每个人都能在现世就能现证法喜安乐。

一行禅师说：应想到情绪的传染性，如果自己是痛苦的，也会使别人痛苦；如果我们安祥愉快，也会使别人愉快，自己的生命会像花一样绽放，给家人、其它人以快乐安祥的濡润。因此，一个发愿“利乐有情”、行大乘菩萨道的人，不仅为自己，而且也应为家人、众生、社会着想，保持安乐，用自己的安乐去安乐世间。

---

[1] 《活得安祥》，页77



## 第十一章 老病死及宗教信仰心理

### 第一节 老、病、死亡心理

衰老、疾病、死亡，是尽人难免的事，生病、衰老、临死的心理状态，与平常大有不同。如何看待死亡问题的生死观，是一个人人生态观建立的重要基础。对老年与死亡心理，心理学界近十几年来才逐渐引起关注，有了研究老年人身心变化和防老问题的老年心理学，病人心理则是心理学分支医学心理学研究的重要问题。

佛教以老病死为人生最大的痛苦，尤以生死为人生应予以最大关怀的大事，禅宗人常讲：“生死事大”。以解脱老病死等诸苦、“了生死”为核心的佛教，对老病死心理有深入研究，对老病死之苦作了详悉的描述，指明了如何战胜、超越老病死诸苦之道。

#### 一、老年心理及老苦

尽管无人欢迎，到时候必然衰老，是每个人都不可抗拒的命运。南传《杂尼柯耶》佛陀偈云：

即使活上一百岁，也躲避不掉衰老；衰老践踏一切人，对谁都不留情面。

《大毗婆沙论》卷三八定义衰老为“诸行向背熟变相”，意谓一期生命运动成熟、衰变的表现，向背，谓朝着与少壮时期相反的方向变化（退行性变化）。有部著名论师世友尊者说，就像衣服、车辆、房屋等物之旧敝破烂，如鲜花之萎蔫，乐曲之结尾，身心的机能衰退老化，乃至朽



坏无用，是名为老。老，是无常的规律在人身上最显著的体现。米拉日巴道歌有云：

年轻像夏日的花朵，很快就凋谢了。老年如火势蔓延至田畴，突然就来到你眼前。

对衰老之相及老苦，经论中颇多描述，如《分别缘起初胜法门经》佛言老有五种衰损：

1、须发衰损（稀疏花白）。

2、身相衰损（变丑）。此二属身体衰老。

3、作业衰损。谓生理、心理功能及行动、做事、工作的能力衰退，筋疲力衰，懈怠懒惰，说话有气无力，喘息不止，身体虚弱，坐立佝偻，行需拄杖，颤颤危危，记忆力衰退，感知愚钝，甚至糊涂愚痴，智力降低到孩童的水平，甚至连自己的家门、电话号码都记不清。白居易诗云：“不知筋力衰多少，但觉新来懒上楼。”笔者曾祖陈青选《老怀》诗云：“头昏未饮常如醉，目眩虽花不是春。”老年学证明：人70岁时的工作能力，仅及20岁时的一半。

4、受用衰损。眼花耳聋，食欲大减，性欲和性能力、爱好游戏的兴趣，皆减退降低乃至丧失，如《大般涅槃经》卷十二所言：“虽有贪心，欲受福乐，五欲自恣，而不能得。”青壮年时所享受的东西大都无能力享受，人生乐趣当然也就大大减少。

5、命根衰损。生命活力衰竭，储备能力、适应能力、防病能力远不如青壮年。来日无多，前途只是火葬场和坟墓，身心的承受力衰退，遇到小病小灾及亲朋亡故等刺激，往往难以忍受，容易因之而死。

《大般涅槃经》卷十二将衰老分为两种：一念念老，谓每一念都在新陈代谢，都在衰老。二终身老，指一生最后的衰老。又有二种：一增



长老，谓一步步走向衰老；二灭坏老，谓衰老终将走向死亡。《瑜伽师地论》列举诸多衰老之相，如卷十说老有衰（颤动）、须发稀疏花白、皮肤多皱、火气或阳气衰减、气力衰损多疾病、身多老斑、身曲背偻、喘息不止、倚杖而行、多昏昧睡眠、羸弱无力、记忆力与智力衰退、诸根不明利、身朽寿将尽、丧失各种能力等十七种相。卷八四说老有行步颠蹶、须发皓白、诸根不断衰退等相。卷五二说老有身老、心老、寿老、变坏老、自体转变老五种差别。其中变坏老指富贵权位兴盛等的丧失、身份地位的变化，心老即心理的老化，指对苦乐感受的变化、善恶心的变化、希望的变化、愿望不能实现时的变化。老年人的感情、情绪、性格、好恶等都可能会因衰老而变得与其少壮时不同，积极向上者可能变得悲观消极，进取者可能变为退缩，慷慨者可能变得吝啬，脾气好者可能变坏，热情者可能会变冷漠。萧梁傅大士《老相》诗描述老况说：

览镜容颜改，登阶气力衰。咄哉今已老，趋拜礼还亏。身似临崖树，心同念水龟。尚犹耽有漏，不肯学无为！

当代著名老中医岳中美总结老年人有记远事不记近、眼昏花不见近处、耳聋好打听闲事、遇怪事不观察就问、笑时有泪哭时无泪、食物喜软不喜硬、小便常潮在鞋上等八大怪病。

古波斯《卡布斯教诲录》第九章说人从生命顶点40岁起开始走向老化，40-50岁感到一年不如一年，50-60岁感到一月不如一月，60-70岁感到一周不如一周，70-80岁感到一天不如一天，80岁以后每过一小时都感到比前一小时增加了痛苦。现代科学将人衰老的初始期定在45-59岁，将明显的全面衰老期定为70岁以后，并发现，人自成年之后，生理的老化比心理老化来得要早，脑细胞从25岁开始死亡，到70岁，只剩下60%左右，周围神经传导速度比20岁时减慢



10%，各种生理、感觉机能自然会衰退。65岁以上的老年人，各感觉系统的功能均发生退行性变化，视、听觉等都变得迟钝，需要较强的刺激和较长的时间才能分辨。记忆力普遍减退，通过视觉表象、记忆、形象进行思维等脑力劳动的“液态智力”普遍降低，证明佛教所谓“诸根衰退”、“念慧衰退”等老相，确实不虚。

行动迟缓，反应迟钝，表情呆板，是老年人普遍的外在特征。进取心丧失，应变力降低，不易接受新生事物，对年轻人看不惯，守旧，固执，原有的兴趣、爱好淡化乃至丧失，好朝后看怀往忆旧而不喜朝前看向往未来，伤感、怀旧、恋友，怀有失落感、孤独感、老朽无用感、被抛弃感，愤世嫉俗，悲观，难于合群，自感苍凉孤寂，是常见的老年人心理特征。《大般涅槃经》卷十二谓老者“忆念进持盛年快乐憍慢贡高安隐自恣”，即指怀旧心理。调查说明，老年人约有四分之三的时间是在带有各种慢性病的状态中度过的，不仅多罹患心血管、泌尿系统等生理性疾病，精神、心理疾病的发病率在各年龄段中也高居前列。精神病学家归纳老年人心理病态有自卑型、多疑型、敏感型、痴呆型、报复型五种。比起青壮年，老年的痛苦无疑要多得多。老人不仅自己感到苦，而且给其子女和家庭、社会造成照顾、负担之苦恼。

衰老虽然尽人难免，然老人总是被青壮年人轻视，常被人称为“老家伙”、“老朽”、“老不死的”，这大概也是对自己必将衰老的无意识抗拒。经云：

譬如婴儿为人所轻，老亦如是，常为一切之所轻毁。

佛书中说，不仅已经衰老者都会感到老苦，即尚未衰老和即将走向衰老的人，看到别人的老况，也可能会激发起对自己将来会经受老苦的惧怕，谓之“老怖”。《集异门论》卷四说：



如有一类，见他老矣，深生厌患，广说乃至惶惧毛竖，是谓怖。由老起怖，故名老怖。

敏感的青壮年也往往会有“老怖”之忧患，过于怕老会导致“惧老症”。

## 二、疾病心理及病苦

疾病，与生、老、死、罪、福、因缘一起，在佛书中称为“不可避”之七法。释迦牟尼成佛后还示现背痛、腹泻等病，佛经中以“少病少恼”为佛与佛相见时问讯的礼貌语言，说明佛教认为人有疾病是天经地义的事。《修行本起经》《佛医经》等说，构成人身的地、水、火、风四大元素，每一大之不调能生101种病，四大共生404种病，合称四百四病。《法蕴足论》卷五列举头痛、眼痛、风病、寒病、热病、颠病等疾病31种。《增一阿含经》卷十二分病为热、寒、风三大类，皆由内外四大不调而致。《大般涅槃经》卷十二分病为身、心两大类，身病指身体上由四大不调所生疾患，即生理疾病；心病指内心失调，如过喜过忧过于恐惧等，即精神、心理疾病。又分身心之病为三种：一者业报，为前世的异熟果；二者不得远离恶对，因饥饿、贫穷、怨家仇敌等导致的疾病；三者时节代谢，因季节、气候转换身体不能适应而导致的病。

疾病给人带来痛苦，是大英雄也害怕的。据说张飞自称谁也不怕，诸葛亮在手心写了个“病”字，问他怕此否，他承认怕。《法蕴足论》卷五说，当罹患疾病时，病人领纳种种身苦事、身心烧燃事，故名病苦。病时有苦苦、行苦两种苦。《大般涅槃经》卷十二云：

所谓病者，能坏一切安隐乐事，譬如雷雨伤坏谷苗。

《瑜伽师地论》卷六一总结病苦有五相：



1、“身性变坏”。身体的生理机能紊乱或损坏,感到疼痛不适,乃至疼得哭喊嚎叫,或饮食不下,或眠梦不安,严重者卧床不起,生活不能自理,丧失劳动、工作能力,或挛蹶瘫痪,行动不便。

2、“能令命根速离坏”。重病能损害生命力,催人速死,时至今日,癌、心血管疾病、艾滋病、精神病仍为人类的大杀手,癌中的多数和艾滋病尚为不治之绝症。

3、“忧苦增长多住”。情绪不佳,烦乱不安,或悲观、孤独、沮丧,或忧愁、焦虑、畏惧,怕病不得好,忧医药费用及工作、家庭负担,多呻吟不止,长吁短叹,表情愁苦。疾病时的抑郁、悲观、恐怖等心苦,往往会加重疾病的身苦,加重生理疾病。

4、“于可意境,不喜受用”。心烦意乱,对平常所喜欢的东西失去兴趣,或胃口不好没有食欲,或性欲减退,或感人生之一切索然无味,或对别人的依赖性增强。病人的这种心理变化,与老人有所相近。

5、“不可意境,非其所欲,强受用故”。如服用苦味的药、打针、动手术、针灸等治疗,多有痛苦,非人所爱,强迫接受,是名为苦。

傅大士《病相》诗描述病苦云:

忽染沉痾疾,因成卧病人。妻儿愁不语,朋友厌相亲。楚痛抽千脉,呻吟彻四邻。不知前路险,犹尚恣贪嗔。

米拉日巴道歌形容病痛“有如一只有被弹弓打伤的鸟”。

病人不但自己痛苦,而且给其家人和医生、看护者造成痛苦和负担。

现代医学心理学对各种病人的心理反应作了具体研究,一般说病人有焦虑、抑郁、愤怒、敌意、过分依赖和超出正常程度的失助感、自怜、恐惧等对疾病的不良应激反应。住院病人一般猜疑心加重、抑郁、



焦虑、恐惧、孤独,依赖性增强,侥幸(希望医生误诊),否认自己患病,自尊心增强,因生活习惯改变而引起烦闷不宁、寝食不安。慢性病人则以从吃惊和否认到忧虑、沮丧为一般的心理反应。手术前病人突出的反应是恐惧,手术后则多抑郁。传染病人多怀自卑感、忧虑感、孤独感。1-3岁幼儿病时易激惹、好哭闹、情绪不稳定。3-7岁儿童患病入院后的主要心理反应是恐惧,表现为哭闹、拒食、睡眠不安。7-12岁学龄期儿童患病住院后往往恐惧不安、悲伤、胆怯、孤独。青年病人感觉敏锐,对自己的病程、治疗方案和愈后异常关心,忧虑疾病影响学习、工作、婚恋、前途,若病程长或愈后有后遗症则可能自暴自弃、精神沮丧。中年病人多忧虑家庭、老人、孩子和事业。老年病人多怀孤独、抑郁、无价值感,迫切要求被尊重、被重视。这些研究,在护理病人方面很有实用价值,也证明了佛教所讲患病时的心苦乃真实不虚。

和老苦一样,不仅病人自己会感到患病之苦,而且还可能激发没有病的人产生“病怖”之忧苦。《集异门论》卷五云:

如有一类见他病已,深生厌患,自念我身亦有此分,亦有此性,亦有此法,未越此法,由此便生惊恐怖畏,惶惧毛竖,是谓怖,由病起怖,故名病怖。

癌、艾滋病及新生的SAS等传染病,使不少现代人深怀病怖,“谈癌色变”、避爱滋病人如避瘟疫者,大有人在。

### 三、死苦及死亡心理

死亡,是每个人天生注定的必然下场。西哲亚里士多德称死亡为“宇宙间最公平的事”,与白居易咏白发诗“公道世间唯此物,贵人头上不能饶”有异曲同工之妙。明人袁中郎说得好:“堕地之时,死案已



立。”死神之绞索从出生起便套在每个人的脖子上，谁也不知道它哪一天勒紧。正如《法句经·惟念品》所云：

人命危脆，朝夕有变，无常宿对，卒至无期。

不论早死晚死，人们统统都是在朝死亡前进，每一天、每一分、每一秒都在不断接近死亡之终点，佛经中喻如猪羊一步步走向屠宰场，如长在河岸边的树，若遇暴风必当颠坠。神学家奥古斯丁说人的一生“就是一场奔向死亡的竞赛，其中无人能够稍作喘息或减慢速度”。海德格尔说人是“向死的存在”。《法句经》偈云：

是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐！

死亡，是每个人必须单独面对的生命结局，《无量寿经》说众生“独生独死，独往独来”。海德格尔也说每一实存主体——人，必须单独地面临死亡。

死亡的情况有多种，《大般涅槃经》卷十二说两种死：一命尽死，即寿数到自然死亡，所谓寿终正寝，亦称“时死”（到应该死的时候而死）。二外缘死，非属寿终，因外缘早死夭亡，或曰“横死”，亦称“非时死”（未到应该死的时候而死）。《药师本愿功德经》举九种横死：患病不得医药而死、被处死刑而死、纵欲过度被非人（鬼魅）夺精气而死、被烧死、淹死、被猛兽毒蛇咬死、从绝壁山崖堕落摔死、中毒而死、饥渴而死，称“九横”。横死的情况还可举出被盗贼仇人杀死、闷死、中风而死、得绝症而死、染瘟疫而死、矿井坍塌及瓦斯爆炸而死、被气死、忧愁焦虑而死、得相思病而死、被马踏牛抵而死、被惊吓而死及很少见的醉死、笑死、身体自燃而死等，今人特多遇车祸空难而横死者。《瑜伽师地论》卷一说寿尽、福尽（饿死等）、不避不平等（横死）三种死。横死是至大的不幸，中国人常以“不得好死”为咒骂人的恶毒语言。



《瑜伽师地论》卷十以“弃舍诸蕴，命根谢灭”定义死，说死亡的过程为“终”（离解支节）、“尽”（由解支节）、“坏”（心识离身）、“没”（诸感官失去作用）、“舍寿”（气断）、“舍暖”（僵冷）六相。长期以来医学以脉搏、呼吸停止，无体温、身体僵直无反应、瞳孔扩大，即主要以心脏停止跳动为死亡的标志，1968年世界医学会议又以感受性及反应力、运动与呼吸能力、反射和中枢神经系统的传导功能、脑电波之终止，即主要以脑死亡为标志。

无论横死抑或命尽死，对热爱人生、本性怕死的堂堂人类来讲，都具逼迫性，非乐意之事，本质是苦。贪生怕死，无疑是人类及一切动物都具有的天性，如南传《相应部》佛言“有生皆畏死”。<sup>[1]</sup>克尔凯郭尔说死亡是恐惧的最本质的对象，海德格尔称“哲学就是对死亡的研究，学习哲学即学习死亡”。如果说人生是幸福的或有许多乐，那么死就意味着幸福和乐的永远结束，如何非苦？佛书中因称死为“死刀”、“死贼”、“死魔”，喻为劫末之大火灾、大风灾。死苦，可谓苦圣谛所说诸苦中最大的苦，《分别圣谛经》说死时身心遍尝热恼、忧愁、焦虑、畏惧、绝望等种种苦味，名为死苦。《瑜伽师地论》卷六一说死苦有五种相：

1、“离别所爱盛财宝故”。所爱的金钱、珍宝、衣物、书籍、宠物、豪宅、华车等一生苦心经营弄到手的东西，从此永诀，一样也带不走，古人所谓“万般将不去，只有业随身”。

2、“离别所爱盛朋友故”。与感情深厚的好友知交从此永诀。

3、“离别所爱盛眷属故”。与相亲相爱的妻子儿女、父母兄妹从此永别，最是令人肝肠寸断、悲痛无比。不但临死者自己悲苦，活着的亲

[1] 《增支部》DP. 129. & 130. XI X. 1419



人眷属也莫不哀痛，朋友故旧亦怀伤感。西哲塞尼卡谓“随死而来的东西，比死亡本身更可怕”。

4、“离别所爱盛自身故”。与一生所挚爱，精心保养爱护，自以为满意、骄傲的身体告别。

5、“于命终时备受种种极重忧苦故”。临终时的苦。

傅大士《死相》描述死亡之苦云：

精魄辞生路，游魂入死关，只闻千万去，不见一人还。

宝马空嘶立，庭花永绝攀。早求无上道，应免四方山！

“四方山”典故出佛经，比喻死亡之逼迫人有如大山从四面来合拢夹击，使人无路可逃。

佛书中将人的存在分为生有、本有、死有、中有四个阶段，称“四有”，死有，指临终的刹那间。关于临终之苦，经论中颇多描述。如《佛说五王经》谓人临死时，四百四病同时发作，四大欲散，魂魄不安，风刀解体，无处不痛。遍体流汗，两手摸空，家眷亲属在其左右悲痛哭泣，痛彻骨髓，不能自胜。及至断气，失去知觉，变成一具僵冷的尸体，不过几日，肿胀烂臭，极其可恶可怕。风刀解体，谓临死时身中的风大（气）动摇，分解全身，有如利刀解体，极为痛苦，喻如活龟脱壳。《俱舍论》卷十说人身中有百处不同的支节，其量甚小，梵语名“末摩”，临终时身中水、火、风三大随一增盛，如利刀刃触末摩，使身体失去知觉，因此命终。末摩，盖即感觉神经。

临终之际，随机体生命活动的结束，心理活动随生前所造业及其它条件的不同，情况颇为复杂。《杂阿含》卷七第244经佛言，人若成就三恶行，感得疾病困苦，沉顿床褥，“当于尔时，先所行恶，悉皆忆念。譬如大山，日西影覆，如是众生，先所行恶，身口意业诸不善法，临终悉



现，心乃追悔。……心生燃烧，心生变悔。心生悔已，不得善心，命终后世亦不善心相续生。是名燃烧法。”行善者则反之，“善心命终，后世续善”，名不燃烧法。《楞严经》卷八说：

临命终时，未舍暖触，一生善恶，俱时顿现。

意谓一生的经历或印象深刻的重大经历，会像过电影一样在心中自然迅速重现。这大概是阿赖耶识中所记录储藏的阅历在前六识银幕上的快速放映，有如胶片照相机拍完后的倒胶卷。

《瑜伽师地论》卷一将临终之际的心理活动分为善、不善、无记三类。善心死者，或者自己自然回忆，或者经别人引导而回忆，心中现起先前所修习的信仰、念佛、布施及所作的善事等，明明白白，令其安乐愉快，没有多大痛苦，称“粗想”；之后所想逐渐模糊，称“细想”；之后善心亦舍，唯住无记心，什么都不能记忆。不善心死者，或者自己回忆，或者受他人影响引导，心中现起先前所习惯或曾有过的贪欲、饥渴、痛苦、嗔恨等不善心，或不信神佛，或极思某种饮食，或贪恋家产儿女等而难以割舍，或记恨某仇人冤家而思报复，或想起所造罪恶而惧怕内疚，其所现境也是从粗到细，从细到无记，然不像善心死者所现那样清晰明了，多混乱杂沓，心中极为痛苦。无记心死者，心中不现起善、不善的经历，在非善非恶的无记心中死去。

善心死和不善心死者，临终时所自然记起或被他人引导记起的，一般是一生中多次、长时间所习、印象最深者，除此之外，其它皆忘。若平时既行善又作恶，则在心中最先现起的善心或恶心中死去。此最后一念心能决定其死后的去向。临终之一刹那间，由认识的习惯和所造的业两种增上缘所决定，现起犹如梦境之相，行善者见天神佛菩萨来迎、楼台壮丽、日月明朗、天宫佛国等可意景象，如由暗趋明，安乐



愉悦地生于人天善道或净土，外在表现为神情安详、面带微笑、脸色润泽；作恶者则见暮色、山影、地裂山崩、洪水滔天、烟雾晦暗、牛头马面、狱卒拘捕、冤家讨债等种种变怪相，从而汗流毛竖、手足纷乱、扪摸虚空、翻睛吐沫、遗屎遗尿，如从明趋暗，痛苦恐怖地堕于地狱等恶道。即将命终而未至昏迷之际，由长期以来的我爱现行，惟恐所认自我消灭，产生对自身的贪爱，从而建立“中有”（死后至来世之间的过渡形态）。

南传上座部《清净道论》等说，临死时先现起善、不善等19种异熟心，在眼等六门呈现境相，或现即将成熟来世受生的业，或现以前造业时所识知的或所用的工具，或现将在来世出现的趣相，此后即安住于所现，倾向于该境，或令生业，如重新造作般呈现于意门，只有五个软弱的速行心生起。在心路过程之末或有分心灭尽时，死亡心生起并灭尽，之后结生心生起。如若在特别想吃蟠桃的心中死去，按佛法之说则可能生为蟠桃中虫或爱吃蟠桃的猴子之类。

藏密则说临终时随全身之气向心轮的收摄和心识之离体，心中依次快速显现如烟、如阳焰、如萤火、如灯光、如月、如日、如黄昏、如黎明晴空之“临死八相”，之后进入无知觉状态，知觉恢复后生起“中有身”，于中有阶段由业力见种种如梦之境相，起贪著而再生于六道。

现代科学界对大量“濒死经验”作了研究，据许多濒死复活者的描述，多有在濒死时及“死”后重现平生重要经历、见明亮的光或祖先、天使等体验，说明佛书中说临终之际“一生善恶，俱时现前”、见善恶相及藏密所说临死八相的一部分，是确有根据的。D·洛里默发现有两种濒死体验记忆：一全景记忆，意象和记忆很少涉及情感；二生活回顾，涉及情感上的牵连和道德评估，意象快速而精确地闪过心头，或从孩提时代开始，或从现在回溯到童年，或为迭置式的全息照片。临终时



回忆起先前所习而现善、不善、无记心，可以从临终者的外在表现得到证明。希纳克发现，临终者的心理反应与其基本性格一致，如经常脾气暴躁者会在愤慨中死去，自我克制者会在自我克制中死亡，认命者会听天由命地死亡。

当代医学心理学、死亡学一般将对确定死亡后普遍的心理反应分为五个过程：

1、吃惊与否认，不承认患了绝症或即将死亡，企图逃避死亡现实，这其实是一种惧怕死亡的自我防卫。

2、愤懑，抱怨老天不公、自己命不好，无缘无故发怒。

3、有所要求，如子女的安排、亲人的照顾、想见亲朋好友、想吃某种东西等，并多希望为其想方设法延长生命。

4、心情抑郁，悲伤嗟叹，常回首往事，思念亲人，向隅而泣。

5、接受、认可死亡现实，有的人会变得轻松愉快，有的则仍暗自悲伤。

总之，即将死亡者的心情大多痛苦异常，大多数人尤其患绝症者不情愿死亡而又无可奈何。

死亡不仅是死者的痛苦，更给其亲属造成恩爱别离的痛苦，如《无量寿经》所描述：

或父哭子，或子哭父，兄弟夫妇，更相哭泣，一死一生，更相哀愍，恩爱思慕，忧念结缚，心意痛著，迭相顾恋，穷日卒岁，无有解已。

当今全世界每年平均有9000万人遭遇丧亲之痛。D·卡洛《生死大事》一书总结死者家属的通常心路历程有四个阶段：1、因忙累而麻木。2、因回忆而悲痛（沉寂期），3-5月内，常孤独陷入回忆，经常突然悲从中来，或触景生情，有些人达一年之久。3、隐退期，自我调



整,最后仍然要靠时间的冲淡,才可能慢慢平静。4、调适期,会有八种形态使人无法正常恢复:不正常的否认,麻木呆滞,无理由的恐惧,强迫性的回忆,无法排遣的忧伤,迟来的悲痛(愈想愈不安心),极端的绝望、幻想及幻觉。

死亡的痛苦不仅会光临即将死亡的重病人、衰迈耄耋之人,而且人死的事实会使许多人尝受“死怖”之苦味。《集异门论》卷四云:

如有一类,见他死已,深生厌患,广说乃至惶惧毛竖,是谓怖,由死起怖,故名死怖。

死怖,即对不知何时光临、终将到来之死亡的恐惧,或曰死亡焦虑,其实是很多青壮年人甚至所有的人内心深处潜藏的大苦。不可一世的古波斯王泽克西斯在远征希腊途中,当想到他所率浩荡大军中没有一个人在百年之后还能存活世间时,不禁感到突然的悲哀。心理学家发现,儿童很早对死亡问题发生兴趣,注意别人的死,3-6岁的孩童经常对自己将来会死亡感到畏惧。<sup>[1]</sup>威廉·詹姆斯说死亡恐惧潜伏在人各种幸福快乐的虚饰之后,喻之为“深潜的蛀虫”。《微精神分析学》说人一生都在尝试摆脱死亡焦虑及由之衍生的其它焦虑,但死亡焦虑却总是不依不饶。

死亡恐惧普遍深潜于人们内心,这从人怕同类的尸体、怕鬼、怕水、怕火、怕黑暗、怕雷震、怕登高及对死亡的种种忌讳可以得到证明。怕人的尸体,是因为他人的尸体会立即引起自己将变为尸体的联想,激发起潜意识中对如此下场的厌恶和畏惧,人对动物的尸体一般不会惧怕;

---

[1] 波伊曼著、江丽美译《生与死—现代道德困境的挑战》,广州出版社,1998,页52



怕鬼的原因大概与怕尸体相仿,鬼一般被理解为已死之人,与死亡紧密相关。怕水、火、雷电、登高等的实质显然是怕因之而死。中国人常将人死与结婚并称“红白喜事”,将亲人的死称为“不在了”、“走了”,美化为“仙逝”、“登仙”、“升天”、“羽化”、“西归”等,很多人忌讳“死”的谐音“四”,带有“4”的车牌、电话号码等常被人拒绝。这种对死亡事实的掩饰和对死亡的忌讳,反映了意识深处对死亡的恐惧和焦虑。死亡恐惧的实质是生存欲望,过度的死亡恐怖会导致神经质等心理障碍。

死亡常被人所忌讳,其实这是一种对死亡的无意识回避反应,是无济于事的。正视死亡痛苦,大说死苦,是佛教的一大特征。死亡被认为是宗教的母胎,基督教被称为“不断凝视死的宗教”。一些西方哲学家和当代的死亡学,也意识到死亡现实的不可回避,提倡正视死亡,尽量减少死亡焦虑和死亡痛苦。蒙田认为“认真地考虑死,可以提高生的密度”。存在主义哲学主张“先行到死”,海德格尔说死亡意味随时随地存在的可能性,作好了死的精神准备之后才能真正的生,由日常生存转到“本己”生存,回到自己。“死亡教育”在国外越来越受到重视,有专门的“死亡学校”,让人体验死亡,教人如何对待死亡。有言曰:如果将临终反思提前50年-30年,世界上有一半人会成为伟人。就此而言,佛教大讲死苦,是颇有积极意义的。

#### 四、自杀、安乐死心理

乐生怕死,可谓人普遍共具的本性,但是,也有不少人的表现似乎与此本性相反,以主动取死的自杀提前迎接死亡。近十几年来“安乐死”问题成为生死学和生命伦理学的热点,若主动要求安乐死,其性质与自杀基本相同。



自杀,是自古以来习见不鲜的现象,在物质生活飞速提高的现代社会、发达国家,自杀率并未降低,韩国、日本自杀率最高。自杀,已成为当今人类十大死因之一,自杀者的人数仅次于交通事故死亡者。研究发现,抑郁症患者、女性、大学生、老人的自杀者最多,每10万青年人中平均有20人自杀,每10万名75岁以上的老人中有93人自杀。美国自20世纪60年代至今,青少年自杀率上升3倍。中国自杀者每年超过20万人,自杀未遂者约6倍,有自杀念头者约几十倍。高级知识分子、名人自杀者由来比例偏高,广东电视台“心声热线”主持人、自杀问题专家、发起成立中国首家防治自杀机构,帮助许多自杀者“临死复生”的陈云清,自己亦悬梁自尽。

弗洛伊德认为,自杀和抑郁症一样,是罪恶感和侵略感转向自身、死亡本能占优势的结果,当受到挑衅刺激而又不能外泄时,死亡本能就会驱使人自杀。当代研究者认为,自杀乃人对现实绝望时所采取的唯一、最后的自我保护手段,一般分自杀为合理、不合理两类。杀身成仁的义士、被强敌环伺而英勇自刎的豪杰、为保护贞操而牺牲生命的烈女等的自杀,历来受到人们的敬仰赞叹,是合理的英雄之举;不能忍受一时的挫败打击,或为绢细小事、夫妻口角、情侣相怨、人事不和、成绩不好、晋职不遂等而轻生自杀,则被认为是怯弱的表现,为不合理。或分自杀为心理满足型(欲达信仰上的完美、自我完善,宣泄、示威、报复、赌气等)、心理解脱型(为解脱自卑、悲观、厌世、空虚、绝望、羞辱、悔恨、畏罪、谢罪等心理负荷而自杀)及混合型、冲动型、理智型五种。又有因恨别人而自杀者,其实质是杀所恨之人。或说自杀出于失望、敌意、报复的心理,自杀者有寻求帮助、逃避绝望处境、抑郁、尝试操纵某人等不同目的。大多数自杀未遂者并非想结束生命,而是企图用自杀行为影响他人。



不合理、无理智、失意型自杀者的心理特征，多是认识范围狭窄、缺乏主见、充满敌意，情绪幼稚或过激，性格孤僻内向，社会交往少，其中多数人有早期精神创伤。此类自杀者的自杀心理行为进程一般为：挫折→虚无感→对现实的冷化、曲解或强烈报复心理→绝望→强迫性的自杀念头→自杀行为。自杀的先兆是极度亢奋，常紧张不安、抑郁烦躁，或有头疼、恶心、呼吸短促、手脚发麻等生理反应。自杀的心理过程为：产生自杀意念→下决心→行为出现变化→思考自杀方式→选择自杀地点时间→自杀。

在佛法看来，各种自杀，及因不堪忍受疾病痛苦而主动要求实施安乐死者，其实都是受某种极大的逼迫而不得不选择死亡，并非是其本性乐死不乐生。

主动要求安乐死者也许得到解脱病苦之乐，但不合理自杀者，不但自杀前极其痛苦，而且在自杀时须经受始料未及之巨苦。红叶居士《自杀以后的真相》中，据自杀被救活者的自述，列举各种自杀的痛苦：投河而死者，当江水急进、肺气外逼、内外交攻之际，其苦非言语之能形容，虽一霎时即闷绝，而对胸部闷塞之痛苦依然觉知。将死的一刹那间，意识忽然转清，过去和现在的一切，分明现于心眼之中，往往悲从中来，后悔无已，然为时已晚了。自缢窒息而死者情况相仿，在咽喉骤被压迫的20-30秒内，发生呼吸痉挛运动，身如刀割，浑身麻痹，虽意识昏乱，而身体之痛苦无不了了在心。服鸦片、吗啡及安眠药等麻醉而死者，初麻醉后有头眩气粗、心脏闷痛等苦，大都发出凄惨而微细的呻吟，之后陷入极深失神状态，但还会醒转，痛苦更剧，而且往往被判为已死亡而入殓。服毒而死者多经呕吐、晕眩、头疼、腹泻、抽搐等折磨，方在极度痛苦中死去。用自刎、卧轨、跳楼等方式自杀者，也



多在痛苦中挣扎多时方才死亡。自杀痛苦最大者为绝食而死，须经数十日饥饿、体温遽升遽降、兴奋暴躁等苦。安乐死虽然可能要快得多，但大概也不会没有一点痛苦。

对自杀尤其是不合理、无理智、失意型的自杀，各宗教和圣贤们从来是反对的，斥为一种不负责任的、不道德的、愚蠢的行为，黑格尔称自杀为“卑贱的勇敢”。

佛教一方面数说人生的痛苦、缺陷，揭露人类的肉身危脆、不净，是产生老、病、苦和种种有害的欲望之渊薮，一方面又说人身难得，教人珍惜人生，以此不净多苦的肉身为“修学不苦患身”的“法器”。不珍惜此生而浪费生命、虚掷光阴，被佛陀所斥责，若因一时想不开而轻生自杀，更是佛教所力戒。即因厌弃人间，以求往生于天上、净土或解脱而自杀，亦为佛教所不许，列为犯杀生之罪。《杂阿含》卷二九第809经载，佛弟子有由修不净观极厌患人身而自杀者，佛认为属“恶不善法”，乃修法的偏差，为说观息禅定法予以纠正，并因此制定不可自杀戒。自杀与杀他一样，都属杀生重罪，自杀者不但杀死了自己难得的宝贵人身，还杀死了依赖自身而生存的八万四千虫，并给自己的亲人带来莫大悲痛，给社会带来损失，不仅不得解脱，而且要堕入地狱。《四分律》卷二、《弥沙塞五分戒本》、《十诵律》等比丘戒律皆规定：若比丘亲手自杀，或请别人杀死自己，或教别人自杀，赞誉死亡说：“人何必这么痛苦地活着？死要比生好得多！”此比丘便犯了属“波罗夷”的杀生重戒，失去作比丘的资格，须驱出僧团。《成实论》卷十分恶为恶、大恶、恶中恶三种，自杀与教人自杀属大恶。《维摩经·文殊师利问疾品》说，菩萨若未具佛法，“亦不灭寿（自杀）而取证也”。密教虽然有自主生命、随时自杀的“抛斡”法，但也反对于命未终时行之，道然巴罗布仓桑布讲述《那洛六法》云：



若未到其时而行抛斡，则其罪之大，与杀佛等。因未到时而抛斡，犹如杀死其平日所修之本尊，罪业甚大，是犯密宗根本戒之第八条，即出佛身血是也。

佛教有积极劝解自杀者的传统，《未曾有经》卷下载：裴扇舍国婆罗门妇人提韦，无子女，守寡，听从婆罗门教士之言，欲积薪自焚，佛弟子钵底婆比丘为之说理劝止：

夫先身罪业，随逐精神，不与身合，徒自焚烧，安能灭罪？

如果说今世的不幸是前世罪业之果报，那么罪业属于精神，与身体无关，焚烧身体，岂能灭罪而改变命运？“假令烧坏百千万身，罪业因缘相续不绝。”而且，当烧身之时，心未坏故，“身心被煮，识神未离，故受苦毒，烦闷心恼，从是命终，生地狱中，苦恼尤剧”。自焚，是极其愚蠢的举动。真正能消灭罪业的方法，是忏悔，钵底婆比丘为说忏悔灭罪法，成功地劝止了妇人自杀。《自杀以后的真相》一书中，据西方心灵学研究的成果和中国有关记载，列举多例，证明自杀后有灵魂昏迷、自杀时之丑态常留、痛苦恒现及堕入地狱等痛苦，劝人慎勿轻生。当代星云大师曾在日本著名的自杀森林“青木原”说法劝阻自杀，他在《佛教对自杀问题的看法》一文中将自杀的原因归纳为四点：不明白生命的意义；没有解决问题的勇气，遇事逃避；不懂得自己的生命与别人的因缘关系；不知道自杀、杀人都是同样的罪业。批判说：

萌生自杀念头的人，必定是自私，必定是无能、无力、无明，不懂得制造欢乐，不知道营造和人的同体共生，缺少对生命的认识。

指出预防自杀，关键在于找出生命的意义与价值，平时受抗挫折教育，提高抗压能力。他劝导世人：

要重视“生命的一次性”与“不可替代性”，对自己的生命给予



重视与尊严。当你懂得尊重生命,知道生命存在的可贵与难得,就会珍惜生命,而不会因一点挫折就自暴自弃,甚至丧失生存的意志而自杀。<sup>[1]</sup>

对安乐死,当今佛教界也多认为属自杀杀他,持反对态度。

但对已证得阿罗汉果之圣者的自杀,佛陀并不一概反对。据《杂阿含经》卷三八、卷三九,证得阿罗汉果的圣者若疾病痛苦或害怕退堕,经佛允许,可以自杀。《杂阿含》卷四七第1260经载,阐陀阿罗汉“疾病苦痛逼身,难可堪忍”,以刀自杀,佛即此事告舍利弗:

(自杀者)若有舍此身,余身相续者,我说彼等则有大过。若有舍此身已,余身不相续者,我不说彼有大过也。

同经卷三九第1091经载,瞿低迦比丘得阿罗汉已,六度退转,畏惧第七退转,“以不住心执刀自杀”,魔绕其身而不见其识神,佛说偈赞之。当然,这种自杀,与凡夫的自杀不可同日而语。

西方心理学认为从出现自杀先兆到酿成自杀行为,百分之八十以上须历时半年,故多可预防,需要家庭、社会、个人各方面努力,注意自杀倾向,预测自杀行为,解除造成自杀的压力,对可能自杀者做细致的劝解或心理治疗,帮助他们解决心理矛盾,提高承受挫折的能力,增强生活下去的勇气。精神病专家雷尼·鲁斯洛(Renee T.Locero)奉劝想自杀者应先想想自杀的后果:自杀常常不成功,会留下身体创伤、残疾等后遗症,后悔无已;想象自杀的场景惨不忍睹,生命被自己践踏,你要留下这些丑陋、令人作呕的东西给家人吗?自杀会产生模仿,你愿意作这种示范吗?请再想想开枪及跳楼自尽的血肉模糊、赴水自杀之

[1] 《普门学报》第23期,页284



肿胀、上吊僵尸的丑态，你让谁来收尸？凭什么要留给家人这些悲痛、创伤？

当代医学提出的防御自杀方法分三级：一级，是对自杀高危人群的预防。二级，是对处于自杀边缘者进行早期干预。三级，是对自杀未遂者和救治生还者进行治疗干预。具有自杀危险性的信号为：情绪低落抑郁、曾有过自杀企图或行为、谈论过自杀及自杀方法、亲友中有人自杀过、性格内向、有明显的社会心理应激、慢性酒精中毒及吸毒者。应及时发现信号，进行防御劝说。

## 第二节 关怀老病死亡，战胜老病死苦

佛教大谈老病死苦，旨在如实揭露老病死亡造成的痛苦，唤起人们正视老病死苦，关怀老病死苦，战胜并彻底解除老病死苦。

### 一、关怀老病

佛教以慈悲为怀，对老人、病人予以极大关切，教人尽力帮助他们减轻老、病之苦。佛经中多处强调，儿女应孝敬奉侍年迈的父母，尊敬老者，使老人少受老、死之苦。《杂阿含》卷四第86经载：佛陀在舍卫城中见一年迈的婆罗门扶杖乞讨，乃说偈批评其不孝之子“违负于父母，人形罗刹心”，结果此子受感化接其父回家，尽心孝养。现代社会，不孝成风，孝养老人特别是进行“精神赡养”，关心老人的精神需求，多看望交谈，为社会所呼吁。一首《常回家看看》的歌曲之流行，表达出这种社会需要。

中国佛寺有养护老病僧尼的传统，寺院中设有专门为老病僧尼养



老送终的“延寿堂”、“养正院”。举办养老院,以佛教的慈悲精神侍奉老人,为之送终,是现代佛教界开展的重要慈善事业。星云《佛教对临终关怀的看法》教人养老十法:早起十念、晚睡一炷香、饭前五观想、生活要放下、老死不可怕、心中常忏悔、布施喜舍、发心服务、幽默常欢笑、健康要运动,提倡要修好缘来养老,要靠智慧来养老,而非只靠积聚金钱、依靠子孙来养老。

佛教还特别提倡看望和护理病人,称“看病”或“瞻病”。释迦牟尼曾以身作则,教弟子看护病人。《五分律》卷二十等载:有一比丘久病,无人照顾,佛带阿难亲手为其洗浴除秽、洗衣、清扫住处、晒干卧具,说法安慰,并制定须看护病人之戒,令弟子们见一切病人,皆当瞻视供养,如佛无异。《增一阿含经》卷五〈一入道品〉载佛陀亲自看护病人,并教导弟子:

其有瞻视病者,则为瞻视我已;有看病者,则为看我已。所以然者,我今躬欲看视疾病。

《杂阿含经》卷三七第1027-1035经,载佛及阿难、舍利弗等看望重病的给孤独长者,为之说法。第1030-1036经载佛看望长寿童子比丘、婆藪长者、耶输长者、摩那提长者等患病弟子,说法安慰。同经第1024经载,比丘阿湿波誓病笃,畏惧退失所证功德,佛为说法安慰,使之“不起诸漏,心得解脱,欢喜踊悦,欢喜踊悦故,身病即除”。同经卷五第98经载:差摩比丘病重,诸上座比丘派遣陀娑比丘前往慰问说法,教差摩观五蕴无我,令其“不起诸漏,心得解脱,法喜利故,身病悉除”。毗舍离城瘟疫流行,佛陀不怕被传染,特地入城看望、安慰、教育病人。

佛陀还将看护病人制度化,列入僧尼和居士戒律。《摩诃僧祇



律》规定，若路逢病比丘，应求车马驮载归寺照顾，若无车马，当留人照看；若无人可留，当为其造庵舍，备薪火，留饮食，安慰他说：“你放心，我马上去找车马来拉你。”然后到村镇中找比丘或居士去迎按照管。如果他已死亡，应该料理丧事。《佛说目连问戒律中五百轻重事经》说，若山泽无人处有比丘生病，一日内不能往还者，比丘当留彼处为之做饭七日。戒律规定僧尼不可行医为生，此经则说，若以慈心为人治病而不过额收费，是许可的。《善见律》谓为出家众中的病人及住于寺内的亲属合药治病，也非犯戒。《四分律》卷四一规定，若有比丘生病，其弟子应该照顾，若无弟子，僧团应派人照顾，若没有男众，女众也可以照顾。《五分律》规定僧厨食粥时应先给病人，然后供给大众。病僧若付不起医药费，僧团应予帮助。大乘《梵网经》卷下以看护病人为菩萨戒条之一：

若佛子，见一切疾病人，常应供养，如佛无异。八福田中，看病福田是第一福田。若父母师僧弟子病，诸根不具，百种病苦恼，皆供养令瘥。而菩萨以嗔恨心不看，乃至僧坊城邑旷野山林道路中，见病不救济者，犯轻垢罪。

八福田，指掘义井、建桥梁、平道路、孝养父母、恭敬三宝、救济贫穷等能生长福报果实的田地。看护病人、解除病苦，被强调为第一福田。《优婆塞戒经·受戒品》说受持三归五戒的居家佛弟子若不能瞻视病苦，得“失意罪”。《优婆塞五戒威仪经》说菩萨见患病众生，以恶心嗔心不瞻养者，犯重垢罪，懒惰不养，犯轻垢罪。

据《增一阿含经》卷二四、《四分律》卷四一，佛说看护病人之法有七：

- 1、分别良药。善调理汤药等事。
- 2、知病人之宜食与否。奉以宜食之物。



- 3、少睡眠,先起后卧不懈怠。
- 4、恒善言谈。以关怀的态度与病人交谈。
- 5、以慈悲心予以关怀,而非贪图其报酬。
- 6、不嫌恶病人之屎尿痰唾呕吐等秽物。
- 7、善于为病人说法,令其欢喜。

相反,不辨良药、懈怠、喜嗔好睡、只贪其报酬、不以正法供养、不与病人言语谈笑,则为过失。《增一阿含经》卷二四佛说“多忧喜嗔”为病人不得快速痊愈的原因之一,因此看护者应该帮助其调节情绪,解除忧愁愤怒,这对减轻其病苦很有作用。

现代护理心理学强调:病人不仅需要药物等治疗,而且因常有种种精神负担,情绪不佳,需要医护人员和家属周到的心理照顾、心理护理,使其感到温暖、关怀、有依靠,因而增强对生活的信心和战胜疾病的勇气,这对治疗有重大作用,往往可收事半功倍之效。家属应尽量多守护在病人身边,不要让病人察觉担忧心情,能引起不快、忧伤的事不要告诉病人,努力给病人创造一个安静、轻松的治疗环境。应了解各种病人的需要、性格特点和心理状态,予以相应的、周到的心理护理。这与佛教看护病人的原则基本相同。

## 二、佛教的临终关怀

死亡是每个人都难以避免的,让每一个人都能理性地认识死亡,学会如何对待死亡及关怀照顾临终者,是一件十分重要的事情。现代医学发现,病危时没有精神支持网络的人,尤其是男人,死亡率比具有精神支持网络者高三倍。天主教于1967年创办“善终院”,提倡对重病垂危濒死者给以“善终照顾”或“临终关怀”(Hospice),对其作为“全



人”的身体、心理、社会、心灵各个层面的需要，进行全人、全家、全程、全队“四全”照顾，给以心理辅导，解除痛苦和恐惧，协助其平安、尊严地迎接死亡。进行一系列临关怀的“安宁病房”，已在西方普遍设立，并给亡者的家属提供“全家照顾”，进行咨询，协助他们减轻哀痛。近年来还有了专门教以有关死亡知识的“死亡学校”。

佛教有极其久远的临终关怀和死亡教育传统，长期以来自觉进行临终关怀、死亡教育工作，有颇为丰富的临终关怀操作体系。

佛陀多次教导弟子关怀临终者及陷于亲人死亡痛苦中的人，亲自做过许多临终关怀工作。如《杂阿含》卷三三第930经载，佛堂弟摩诃男畏惧死于狂象，问自己命终如何，佛答：

汝已长夜修习念佛、念法、念僧，若命终时，此身若火烧、若弃冢间，风漂日暴，久成尘末，而心意识久远长夜正信所熏，戒施闻慧所熏，神识上升，向安乐处，未来生天。

犹如大树顺流运输，决不会逆流而上。同经卷五第103经及《增一阿含经》卷六利养品载：有一位那拘罗长者，年一百二十岁，“羸劣苦病”，“多诸忧恼”，往见佛陀，请求“长夜安乐”之道，佛陀教他“于此苦患之身常当修学不苦患身”，然后教给他如实观察五蕴无常、涅槃寂静的方法，使其获得解除死亡恐惧的智慧。同经卷三七第1023经载：比丘叵求那病笃，佛为种种说法，使他悟道，不久命终，“当命终时，诸根喜悦，颜貌清静，肤色鲜白”。同经第1025经载，一年少新学比丘病笃，佛往说法，分明解了，令其得般涅槃，不久命终，“临终时，诸根喜悦，颜貌清静，肤色鲜白”。

佛陀教诫弟子，应以智慧和慈悲积极从事临终关怀。《杂阿含》卷四一第1122经佛告难提等居士：有智慧的居家佛弟子应当看望被疾



病痛苦折磨、早晚要命终的佛教徒,根据其具体情况,以能使其获得安乐的法门教诫说法:

首先应教其于佛、法、僧三宝坚定信心,这叫做“三种酥息处”——三种能使人精神获得安息的归宿之处。然后教其不顾恋父母,不顾念妻子奴婢财产。若病人顾恋人间的五欲,应说明人间五欲“恶露不净,败坏臭处,不如天上胜妙五欲”,教其志愿生天,享受更为胜妙的五欲。进一步说明天上的胜妙五欲亦属无常变坏之法,也不值得贪恋,应当舍离,欣求涅槃寂灭之乐。如是“先后次第教诫教授”,令病人趋向涅槃乃至获得涅槃。

佛弟子颇多实践佛陀教诫者,如《增一阿含经》卷四八载:舍卫国给孤独长者病笃,佛弟子舍利弗命阿难前往看望,为说念三宝法、第一空法,令长者“悲泣涕零,不能自止”,解除了死亡畏惧,之后不久善终,生于三十三天。南传《阿毗达磨要义》载:苏纳尊者之父为猎人,临终前看到地狱的狗来咬,极其恐惧,其子苏纳罗汉乃令弟子以鲜花供养佛塔,将父亲抬到佛陀前,提醒他礼拜并为自己供养佛陀而欢喜,地狱相即消,自言见其继母来迎接他去天界。

大乘《地藏菩萨本愿经·利益存亡品》说,父母若亡,眷属不可杀生拜祭鬼神,而应为临终之人设福,或悬幡盖、燃油灯,或诵读佛经,或供养佛菩萨像,或念佛菩萨、辟支佛名字,能消灭其必堕于恶道的重罪:

临命终日,得闻一佛名、一菩萨名、一辟支佛名,不问有罪无罪,悉得解脱。若有男子、女人,在生不修善因,多造重罪,命终之后,眷属大小为造福利一切圣事,七分之中而乃获一,六分功德,生者自利。

同经〈如来赞叹品〉说对久卧病榻、常做噩梦、“眠中叫苦,凄惨不乐”的垂危重病人及神智不清的“植物人”,家属应在病人前对佛菩萨



像高声读诵此经，或高声告诉病人：我们为你将财物施舍，用以建寺、造像、印经、供僧，能使亡者宿殃重罪永得解脱。

佛教还将关怀临终者列入戒律而制度化。《四分律行事抄》说，上座法师应到重病垂危的僧人那里，为之说法，说明人生时不带一物来，死时也不可能带一物去，教其舍弃一切爱恋之情，将衣物等布施大众，称赞其一生修行的功德，令其欢喜，正念不乱，往生善处。《大唐西域记》记载，印度祇洹精舍在寺院西北角设有专门安置照顾重病僧人的“无常院”，房中供奉阿弥陀佛接引像，帮助病僧安乐往生西方净土。据此，中国佛寺中设有往生堂、涅槃堂、重病阁等，专供老病临终的僧尼居住，给以照顾。《四分律行事资持记》说临终的僧尼应安排住在往生堂，头靠西方，面向墙上挂的西方三圣像，可设置供佛幡，为之沐浴更衣，僧众轮流念诵圣号，开导安慰。

净土宗有“临终助念”的传统，在同道、亲友临终前，约集莲友热心看护安慰，劝导念佛或齐声念佛，造成一种集体祈祷的气氛，以帮助临终者保持正念，心无痛苦，在念佛中，怀着对必然往生西方极乐世界的信心，欢欢喜喜地去那究竟安乐的家园。印光法师教人临终三大要：

第一、善巧开导安慰，令生正信。第二、大家换班念佛，以助净念。第三、切戒搬动哭泣，以防误事。<sup>[1]</sup>

现在多用“念佛机”给病人放念佛的录音，也有很好的助念、安慰作用。研究证明，人临终时没有意识，只有听觉可以保持到最后。佛教的临终助念法，确能令亡者听到，起码起到精神安慰的作用。

当代佛教界对临终关怀十分重视，星云《佛教对临终关怀的看

---

[1] 《印光法师文钞》下册，页1654



法》一文说临终关怀“是对生命的尊重,是对旧情的怀念,是对恩义的回报”,指出“生命不是临终的时候才需要关怀,生的时候就要给以照顾;甚至临终关怀也不是只对临命终病人所做的医疗照顾,而是对广大社会大众施以一种广义的死亡教育”。<sup>[1]</sup>临终关怀须认识临终病人的恐惧、愤怒、罪恶、不舍、担心、无助、自暴、孤独、沮丧、无智等心理状态,给予适当协助;应正视病人希望明白病情、希望获得宽恕、了解宽恕他人、希望别人的关怀、与亲友见面、对生命的了解、对宗教信仰的渴求、对后事的安排等需求,给予满足和协助:以关心的态度专心倾听其诉说;让其所爱的人适时给予关怀,陪伴身旁;尊重其宗教信仰;讲说忏悔得救的故事及道理;安排宗教师与其谈话、说法;尽可能满足其希望;共同讨论其愿望;让医生减轻其痛苦;帮助病人及其家属保持心理平和;实行临终助念。

台湾慧律法师编著的《临终备览》一书,述临终关怀法则甚悉,说首要之举,在关怀临终病人心灵的需求,乘其神智清楚时,探问有何遗愿及未了之心事,极力应承,满其所愿,劝其放下万缘,一心念佛。慧哲法师提出心灵照顾的三部曲:第一步帮助病人确认病情,知晓存活期还有多少,在这段时间里应该如何做。第二步帮助病人整理自己的思绪,写遗书、安排后事,想象向亲朋好友道最后一声再见。第三步协助病人观想死亡的景象,想自己漂浮在身体的上方,俯瞰一切。圣严法师认为:人的过世,不是丧事而是喜事,是庄严的佛事,应替亡者诵念“三皈依文”,进行临终助念。佛教界办的安老院在临终关怀方面积累了大量经验。如天津鹤童老年公寓的具体做法为:

[1] 《普门学报》25期, 页264



- 1、在病人房间西墙上贴西方三圣像。
- 2、家属对病人应真切孝敬，病危时要组织助念团助念，全家为病人吃素修福并告知病人。
- 3、病危时要了解患者有无牵挂之事，若有，应及早解除，劝其放下一切，安心念佛往生净土。
- 4、病人若见到恶形等而恐怖，要说明这一切皆是心识幻化，要一心念佛，自然会消失，不必恐怖。若病人害怕死亡而悲哀痛哭，应说明死亡是离苦趋乐，如游子归家、囚徒出狱，有何恐怖焦虑。若病人怀疑自己不得往生西方，劝其具足信心。
- 5、人死后24小时内不动其身体，不哭泣。
- 6、丧事从俭，火葬。49天内为亡者念佛诵经作福。

当代佛教界一般强调尽量使临终者正念分明，得以往生净土，反对使用插气管内管、做心脏安压、电击等方法作无用的急救，甚至不主张注射强心剂、吗啡等药物延长死亡过程、减轻临终时的痛苦，认为这会扰乱临终者的正念。临终之际至死亡之后，忌亲属哭泣及搬动尸体。星云《佛教对临终关怀的看法》说：如果世缘已了，儿女其实也不必在亲人垂死的生命中，透过医疗仪器给予勉强的抢救。“如何让病者身心安乐，无苦而终，才是最实际的一种做法”。

佛教还注意到了对亡者亲属的关怀。《四分律》规定，僧尼若死亡，前来吊唁的客人应该到尸体前具仪设礼，握亡者弟子之手，好言安慰，以减轻其弟子的哀痛。《毗尼母论》说僧尼死亡，应“合寺众僧，并送葬所”。《优婆塞五戒威仪经》规定：菩萨见亲里死亡或亡失财物，种种忧苦，若恶心嗔心不往慰喻者，犯重垢罪。《地藏菩萨本愿经·利益存亡品》说人死后七七日内，念念之间希望骨肉眷属为之造福救拔，若



能在此期间为之广造众善，“能使是诸众生永离恶趣，得生人天，受胜妙乐，现在眷属利益无量”，这其实也是对存者的一种心理安慰。净土宗的临终助念，既能帮助亡者往生极乐世界，又能使亡者家属受到温馨关怀，帮助其解除悲痛、安定身心、种下菩提善根，还能广结人缘，积累功德，帮助助念者自己往生极乐世界。星云《佛教对临终关怀的看法》说家属在缅怀亲人之余，应将他的懿德嘉行承续下去，把他的慈悲遗爱人间，这才是对家人真正的怀念。

中国佛寺有给为亡僧作“法事”超度的传统，藏传佛教在人临终前直到死后延请僧人念诵度亡经，讲解临终、死后解脱之要，修“颇哇”法帮助其往生净土、善道，与汉传佛教的超度法事和净土宗的助念法有异曲同工之妙，都有安慰临终者及其家人之效，比医学界的临终关怀自是高出一筹。

当代临终关怀帮助亡者家属处理悲痛的方法，如卡洛《生死大事》所说：1、让家属将悲伤表现于外，旁人要做很好的倾听者。2、实践死者生前的承诺。3、求新求变，换一个环境。4、找教会、公益团体等帮忙，尽早工作。5、在伤心期间不做任何重大决定，应等一年以上。这些方法自有一定效果，但显然不能解除死者亲属心灵深处无可奈何的痛苦。当代医学界一般认同宗教信仰在临终关怀中不可替代的作用，西方临终关怀机构对有信仰的患者临终时都请宗教师作安排。

### 三、以智慧战胜老病死苦

老病死三者，是每个人不可抗拒的怨家，确实给人带来最大的痛苦。对老病死尤其是死亡的抗拒，可谓人的本性，人类学家舍勒（Sheler）指出，人类的种种英雄主义首先而且永远是对死亡恐怖的一种



反抗。E·贝克尔等认为：人类征服自然的种种举动及艺术、哲学、宗教等英雄主义活动，其实质都是对抗死亡焦虑的移情手段，但是这些移情手段最终还是不能有效地根除死亡痛苦。

佛教，无疑以对老病死尤其是生死的反抗为实质，它高树“了生死”的旗帜，直面老病死，如实揭露老病死苦，不回避，不掩饰，不移情，其目的，并不是诅咒和厌弃人生，而在唤起对老病死苦的正视，启发人们从终极价值的角度冷静反思人生，把对死亡的本能性畏惧转化为理性的畏惧，由畏惧而激发战胜老病死苦的强大意志，切实解脱老病死苦。战胜老病死而得涅槃，为佛教所认究竟的人生价值，涅槃的异称即有不老、无病、无死。

在佛陀看来，老病死并非完全是坏东西、是不幸，而是促使人趋向涅槃常乐乃至无上佛果的殊胜因缘。《起世经》中，佛称老病死为“三天使”，他们出现于世间，时时警示世人：不可放逸纵任，令自己的身口意被诸尘污染，应省思人生的珍贵及缺陷，勤修持戒布施，追求解脱之道。佛陀之成道，正是由极其重视三天使的启示和警诫、畏惧生老病死之苦、亟求解脱而致。老病之苦逼迫，对修行人来讲，正是促使其省思苦、无常真理的明师，鞭策其精进修行的殊胜助缘。可以说，没有老病死苦，也就没有菩提、涅槃、佛。古今多有因重病及衰老感悟人生无常而求佛学佛者，老来学佛，是古代中国知识分子中颇为普遍的现象。疾病对有些人还可能是开悟的机缘，佛教史传中记载，有很多人因大病而反思人生的存在，警悟无常无我，从而认同、归依佛教。《摩诃止观》卷九云：

有人平健悠悠，徒倚懈怠，若病急时更转用心，能办众事。又机宜不同，悟应在病。



将身体上的病痛看作业报自然，不排拒、不怨天尤人，欢喜承受，是学佛者对待疾病的正确态度。深受佛教浸润的白居易有《病中七绝》云：

方寸成灰鬓作丝，假如强健亦何为？家无忧累身无事，正是安闲好病时。

对疾病持接纳的豁达态度。莲池《正讹集·亡僧》说疾病与宿世业因有关，乃古圣之所不免，佛亦曾示现头疼，况其余乎？“病而不为病累，是名得道”。

大乘说修行者患病乃是消除恶业，修行好的人得病乃转后世重报为现前疾病的轻报，是值得庆幸的。宁玛派大师吉美·林巴偈云：

没有比疾病更好的燃料可以烧掉恶业。不要对疾病抱持忧伤的心或负面的观点，反而要把它们看成是恶业消灭的象征，你要为生病而高兴。

莲池《云栖大师遗稿》卷一〈答桐城吴观我太史〉说学佛人得病属重报轻受，又因为疾病得以废弃世事，因废世事而得修道业，乃因祸而得福，应生欢喜而勿烦恼。弘一《人生之最后》说：

若病重时，痛苦甚剧者，切勿惊惶。因此病苦，乃宿世业障；或亦是转未来三途恶道之苦于今生轻受，以速了偿也。

若把握了佛法般若智的精义，则老、病、死苦，皆无足畏，可以作为道场，化为菩提，乃至度化众生的方便。《维摩经》记载了维摩居士以现患病为方便说法的故事，说菩萨若有了病，应当如实观察病的根本和实相，观此病从前世妄想颠倒诸烦恼生，没有疾病的实体，也没有能受病苦之“我”的实体：

所以者何？四大合故，假名为身。四大无主，身亦无我。又此



病起，皆由著我。是故于我不应生著。既知病本，即除我想及众生想，当起法想。

观此能病之身，唯是色受想行识五蕴等法的和合，五蕴等诸法各不相知，起时不言我起，灭时不言我灭，离我、我所之想，离二元对待，不念内外诸法，观我及涅槃唯有名字故空，得二法（有对待关系者）无决定性之平等，观一切皆空，不念内外一切，亦离“空”想。如此观察，心与真实相应，病亦随灭。不仅如此观修以治疗自身的疾病，而且观察一切众生的病苦，特别是念恶道众生，起大悲心：

我既调伏，亦当调伏一切众生，但除其病而不除法。……如我此病，非真非有，众生病亦非真非有。

如果有了病，应“以己之疾，愍于彼疾”，推己及人，发愿作根除一切众生病苦的大医王。维摩居士答文殊菩萨言：“以一切众生病，是故我病”，喻如长者心爱的独子若得了病，父母也病，若子病愈，父母亦愈。

《摩诃止观》卷九以观病境为天台宗圆顿止观的重要内容之一，说应以正见如实观察此病皆由往日所造不善业所致，故应弃恶修善；又因此病而怖畏生死，观由此病导致老、死，死由于生，生由于往昔之有，有由于取，取由于爱，爱由于受，受由于触，触由于名色。一一观构成身体（色）之四大五行，及受想行识四心（名），皆非自生，从妄想生，无一可得，亦不得因缘和合之相，有如狂渴之人误认阳焰为水，四方奔逐，皆不得水，徒令自身疲乏至极。又观此病从妄想颠倒诸烦恼生，而妄想烦恼无有真实，我及涅槃皆空。最圆满的看法，是用天台宗所谓圆教的见地，就现前一念病心观“不思議境”（法性、真如）：

不思議境者，一念病心，非真非有，即是法性、法界，一切法趣病，是趣不过，唯法界之都，无九界差别，如如意珠，不空不有，不前不后，



病亦如是，绝言离相，寂灭清净，故名不可思议。达病实际，何喜何忧？

如此观察病心的终极本性，便会豁然开悟，病亦会“豁尔消瘥”，此可谓最好的疾病自疗法。憨山《梦游集》卷五教人：众生之病根在于执我。“若了病不病者，则病不能病之矣”。了病不病，在于观察我身乃“四大假合，聚必有散，纵使不病，何尝不病哉？”见到疾病本空的实相，则“病不能病”。明天隐圆修禅师教人：

凡人在病中，须观四大本空，五蕴非有，生时原不曾带什么来，死时原不曾带什么去，湛然不动，心境一如，直下若能顿了，何有生灭去来之相，被三世所拘系也？古佛偈云：假借四大以为身，心本无生因境有，前境若无心亦无，罪福如幻起亦灭。若到这田地，虚空粉碎，大地平沉，无有纤毫挂碍处，生亦得，死亦得，病亦得，健亦得，调养好亦得，不好亦得。

明楚山绍琦禅师《示钦守太监阎公病中》说：一身气血，主乎一心，心君安静则气血自和，气血既和，其体然健。“正当病时，但能一念不生，则万缘俱息，内不见有烦恼之心，外不见有受病之体。内外既空，则无有我，我既不有，是谁受病？唯一虚灵，朗然独露，如是则药自效而病自瘳矣。”<sup>[1]</sup>莲池《云栖大师遗稿》卷三《杂答》答病中如何用心排遣之问说，人在病中，凡有四等：愚夫为病所使，忘失正念，不知排遣；初学虽罹病缘，坚持正念，善巧排遣；大贤病忘其病，正念自如，不须排遣；诸佛为众生故，示现病身，排遣不排遣两不必论。应该在健康无病时用心参究本来空性，“若待病生方做手脚，所谓寇至筑垣，亦复何及”。僧问：还有不病者么？禅师答云：有。又问：不病者还来看和尚否么？

[1] 《楚山绍琦语录》卷三



答云：“老僧看他有分”。同书卷二《与钱居士广艺》教人观“病从身生，身从业生，业从心生；心空则业空，业空则身空，身空则病空”，于此万缘放下，于清净心中一心正念阿弥陀佛圣号。

元代以来佛门中流行的“十大碍行”之一是：“念身不求无病，以病苦为良药”。主巴噶举派开创者藏巴嘉热著名的“六平等法”（亦称“六种持道”）之一“以病为道”，要在于患病时观能病、所病皆空不可得，转病苦为菩提。

大乘以不畏生死、敢入生死海度化众生的菩萨道精神战胜死亡畏惧，将出生入死看作散步于园林，《华严经》卷五四谓“生死是菩萨园林，无厌舍故”。藏巴嘉热“六平等法”之一乃以死为道——平时常预习临终时痛苦之相，以大手印见如实了知死苦本空，不畏惧死，不立不破，使心与本来心性相应，修习纯熟，则死亡真正到来之时，自能于临终心性光明（死光明）显现之际体会认识，融入法性光明中而证得涅槃。

佛教承认人必有死、不畏惧死亡、力图战胜死亡痛苦的死亡观，对治疗因畏惧死亡及亲人死亡悲痛而致的精神心理疾病，尤有特效。《佛说解忧经》偈云：

譬如群鸟兽，暂聚各分飞，生死人亦然，云何怀忧苦？

观察人无不有一死的事实，可以缓解亲人死亡的哀痛。苏东坡赠亡夫之女诗说得好：“世间此病无医药，惟有《楞伽》四卷经”。即轮回转生之说，也有巨大的心理安慰作用，如荣格在《寻求灵魂的现代人》中所说：

我认为，相信宗教的来生之说是最合乎心理卫生的。当我住在一间我知道两个星期便会倒塌的房子时，我的一切重要机能一定会受此观念的影响而遭到破坏。可是，相反地，如果我自己觉得已很安全，我便能很正常、很舒适地住在里边。



岸本英夫《凝视死亡之心》认为：相信有来生或天国者，可以把死亡转变为某种生命过程中一个必经的环节，死亡对之并非一切皆无，故可大大减轻对死亡的畏惧和痛苦。

佛教所谓战胜老病死，更在于从根本上消灭产生老病死的根源，从而永远、彻底地跳出老病死大火炽燃的三界，获得究竟的涅槃。为此，佛教开设出戒定慧三学、六度四摄等趋向涅槃的正道。其诀要在于以如实知见的智慧，深入观察五蕴无常、苦、空、无我的真实，除灭对五蕴的贪爱执著，使心不被五蕴及烦恼所缚而获得解脱。《杂阿含》卷五第103经中，佛弟子舍利弗向那拘罗长者解释佛说“于此苦患之身常当修学不苦患身”的方法，是对色受想行识五蕴的集、灭、味、患、离如实知，“如实知己，不生爱乐”，不见色等是我、我所，心不随色等之衰老变异及老病之苦恼而转，不恐怖、不顾念、不贪恋，因而即便有苦，也不能障碍，“是名身苦患心不苦患”。身体上的病、老之苦虽然不一定能通过修行完全消除，但可以消除心苦，消除一般人难以消解的痛苦情绪，解除对死亡的畏惧。《瑜伽师地论》卷八八说，身老病虽然愚智皆难免，“心老病”却可以智慧避免：

又诸愚夫，若身老病，当知其心，定随老病；其有智者，身虽老病，而心自尊，不随老病。

智者身虽老病而心不老病，不因老病而痛苦。

禅宗则以明见本无生死的心性而当下解除死亡之苦，宗密大师答“一期寿终之后灵性何依”之问说：一切众生虽然妄生妄死，然身中觉性并未生死，如梦中被人驱役，而身本安闲，如水作冰而湿性不异。若能悟此性即是法身，本自无生，何有依托？纵然不能一生彻悟、断尽烦恼，只要以空寂灵知为自性而不认色身、妄念，“妄念若起，都不随



之，即临命终时，自然业不能系，虽有中阴，所向自由，天上人间随意寄托。”<sup>[1]</sup>不少禅师表演出自主生死、“坐脱立亡”的奇迹。

大乘佛教的净土法门，以往生佛国净土的信仰，给人以彻底解除死亡焦虑的保证。尤其是净土宗所提倡的西方净土，三根普被，利钝齐收，即便不能广学浩瀚佛典，不能深入禅定、明心见性，不能断尽烦恼，只要深信切愿，愿靠阿弥陀佛本愿之力及自己的信心，往生彼佛极乐净土，在做好人的基础上常念彼佛，乃至临终之际受人劝导十念念佛，都必定会蒙佛菩萨接引，于“屈伸臂顷”即得往生于极乐世界莲花胎中，寿命无量，永超生死，享受仅次于涅槃的大乐，在阿弥陀佛耳提面命下，在最理想的修行环境中，稳当、快速地趋向佛果。若确信净土法门，则死亡成了一件幸运事、乐事，如囚出狱，如子归家，即暂受些老、病及恩爱别离等苦，亦无足轻重了。大量实例表明：净土宗信徒的心态尤其临终时大多安详，对慈善救济事业普遍热心，有不少由念佛而治愈、减轻癌等重病的实例。有的人能提前预知死期，从容告别亲友，沐浴、礼佛后“安详舍报”，“坐脱立亡”。

当代佛教界提倡以超然的态度对待死亡，如赵朴初居士辞世偈云：生固欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我今何有，谁欤安息？明月清风，不劳寻觅。

星云《佛教对临终关怀的看法》说：死亡只是一个阶段的转换，是一个生命托付另一个身体的开始，死如出狱、如再生、如毕业、如搬家、如换衣、如新陈代谢，无须畏惧悲伤：

死亡不足畏惧，只是死亡以后就像移民一样，你到了另外的国

---

[1] 《景德传灯录》卷十三



家,你有生存的资本吗? 只要你有功德法财,换一个国土,又何必害怕不能生活呢? [1]

人生的意义不在于寿命的久长,色身虽然有老死,真实的生命是不死的,就如薪火一样,赓续不已。我们的真心佛性是永远不变的。“因此,人生重要的是,要珍惜每一期的生命,要为自己的生命留下历史、留下功德”。傅伟勋提出建立“心性本位的现代生死学”,主张应该早日培养人们具有日常实践意义的生死智慧,籍以建立存在的本然性态度,不至于在患绝症或临终时惊慌失措,想临时抱佛脚而得不带安身立命之处。宋智明《漫谈从生死解脱到返归人生》一文认为,从解脱尘累的意义,人亟需“死过一回”,只有在真正参透了生死的本面后,从新的高度高瞻远瞩,投入人生的建设,才能了生死。了死在于了生,“如果能够好好地了生——使生得光明,生得洒脱,生得自在,生得有意义,也就对死毫无恐怖与执著了。”《心灵幽径——冥想的自我疗法》以通过禅定获得对生死了悟为战胜死亡痛苦之道,禅定会经历如藏密所说自我感觉瓦解、如同黑夜、死亡的状态,通常出现在初步精神开放之后。这种体验使人深刻了解苦。当以平静、开放的心看待一切恐惧与欢喜、生与死、得与失时,“泰然”出现,整个的主体性向意识的真正本质开放。了悟生与死在生命的每一刻都在发生。“只要我们已曾死过,我们就不再害怕以过去的方式死去”,这种“死亡前的垂死”,带给我们的生活一种美妙的整体感和静谧。

当今死亡学和医学消除怕老怕死心理的方法一般无非是:教病人接受老、死是生命的自然结局,尽量养生锻炼,保持精神不老化,不断丰

---

[1] 《普门学报》25期, 页293



富生活情趣,为新的目标忙碌而忘记死亡的威胁。哲人和心理学家则教人把死亡的事实当作利用时间达到最大限度的推动力,在生命旅程中应如学生参加期末考试,尽量争取铃声一响高质量交卷,随时准备被“唤走”,或创造人生价值的不朽以超越死亡。这些方法自不无减轻死亡痛苦的作用,但不足以完全满足人深心中追求永恒、无限的本性趋求而彻底消除死亡痛苦,更无力令人真正获得永恒的安乐。岸本英夫《凝视死亡之心》说得公正:现代人将死亡之“无”转变为“有”的努力,比之宗教信仰,效果十分有限。“无论如何,死亡都是连手脚的每一寸细胞全在拼命抵抗的、剧烈的疼痛。在心中这样感受着,而我只能盯着死亡看。”以正视死苦、力图根绝并提供了现前解脱死亡痛苦、证得涅槃常乐之道的佛教,在战胜死亡方面,自有其它文化体系所无法替代的价值。

### 第三节 宗教信仰心理

宗教信仰,是人类长期以来普遍具有的一种心灵现象,其历史几乎和人类的文明史一样悠久。以往数千年来,宗教在全球各地一直高踞君临绝大多数人精神王国的神圣地位,直到科学昌明的今天,全世界仍有五分之三以上的人是各种宗教的信徒,其余非信徒者也多不无或多或少的宗教观念和信仰心理。宗教信仰显然与自然压迫、社会压迫及政治、文化传统、习俗有关,但这些仅仅是产生宗教信仰的外因,宗教信仰的内因,无疑深藏于人心、人性的深处,需要从心理学角度予以研究。

从近代心理学奠基人冯特开始,心理学便十分重视对宗教信仰心理的研究。冯特的学生斯塔伯克首次出版了题为《宗教心理学》的专著。以宗教行为、宗教思想和宗教感情为研究对象的宗教心理学,已



成为当代心理学的一个比较重要的分支学科、边缘学科,有多部专著出版。当代宗教心理学以研究宗教体验,研究宗教中各种象征符号在人类个体、群体心态上的作用和意义为主要内容。

佛教对宗教心性心理有深彻的研究,有不少独特的说法。

## 一、宗教、信仰及其起源

现在通常所说的“宗教”一语,为拉丁语religare或religio的意译,原意为(人与神)连结或敬神。在古汉语中,“宗”指祭祀神祇、日月星辰、江河海岱和祖先,“教”谓教化。现代汉语中的“宗教”一语,源出日本德川时期以汉字译西文宗教,与佛教典籍中的宗旨及教化或禅宗与教宗意义上的宗教不同。今所言宗教,可包括于佛书中的“道”和“教”,前者指有关人生大本的思想体系,后者指社会教化体系。“道”与“教”被分为内学与外道,内学指佛教之学,有“专究内心的学问”之意味;外道(梵anya-tirthya)指佛教以外的一切宗教和思想学说,有“在正道之外”、“心外求法”的意味。

给宗教下一个准确无争议的定义是相当困难的,宗教学界对于宗教的定义有几十种,最重要的有:宗教是对超自然力量的敬畏崇拜;宗教是对高于我们本身的力量服从;宗教是各个人在孤单的时候觉得他与他所认为神圣的对象保持关系所发生的感情、行为、经验;宗教是人与现实的某种具有形而上性质的、超越所有世俗因素的主观关系;宗教是具有机构化或传统仪式的信仰系统;宗教是提供安身立命之本的信仰体系。这些界说,都不足以准确地概括出所有被认为宗教的现象之共性。关于哪些体系属于宗教,世界各国的判别标准也非完全一致。

佛教界对宗教的定义,如太虚《我之宗教观》定义宗教为“有内心



修证之经验为宗本，而施設之教化”。张澄基《佛学今诠》综合西方诸说定义宗教曰：

宗教是人对生命之意义及目的，作了一番总检讨、总衡量以后，对人生所做的究极价值判断。这个价值判断的特点是：一面觉醒到人生一切之有限性，一面激发起对永恒和无限的理想之追求。由此认识及向往而产生一种心理的最大关切，这种最大关切，……决非社会、群众或任何外来压力所能产生，而是在孤独宁静的至诚状态中，自然流露出来的信仰和奉献。[1]

这一定义，对较高级宗教而言，可谓贴切。傅伟勋《从创造的诠释学到大乘佛学》提出宗教不可或缺的四大要素或向度：终极关怀、终极真实、终极目标、终极承诺，其中终极关怀、终极真实出自神学家田立克。终极关怀，指对终极的存在、生死问题的凝视与关注，为信仰的原动力；终极真实指彻底解决生死问题的理据；终极目标指超出生死达到涅槃；终极承诺乃傅氏自创，指对终极目标的完成，进而形成“终极献身”。宗教虽然以信仰为心理基础，但属一种文化现象，其任务是给人价值、目标和意义。

宗教在心理上的共同特质，大概可以“信仰”二字总括之，其所信仰的对象，以具有某种超越性、超现实性为特征。荣格把宗教与“信念”区分开来，说信念表达的是某种确定无疑的、主要着眼于尘世生活的集体信仰，属于一种干预现实、介入现实的东西，[2]如共产主义等，宗教表达的则是超越现实的个人信仰。

---

[1] 《佛学今诠》上册，慧炬出版社，1973，页49

[2] 张敦福译《未发现的自我》，国际文化出版公司，2001，页12



关于各种以信仰为特质的宗教心理的起源或宗教的心理起源,是宗教心理学所研究的重大问题,西方学者对此有不少说法。或从认知的角度,说宗教源于对自然现象的无知,如列维·布留尔和列维·斯特劳斯说原始人因无力以理性认识世界,而以神话和仪式等象征系统表达其认识世界的愿望;斯宾塞说先民认梦为真实经验而产生了灵魂不死的宗教观念。或从情感角度,说宗教源于对自然力量、死亡、孤独等的恐惧和心理错觉,如弗洛伊德说宗教出于幼时因软弱无助、恐惧而产生的对父亲的依赖敬畏心理,乃集体的神经官能症;马克思·缪勒说宗教源于面对强大、神秘、无限的自然时,所产生的敬畏、恐惧和无限的感觉;海德格尔说宗教是一个人在孤独时的心灵活动与凭籍;留芭认为宗教源于类似服用致幻剂所产生的某种神秘经验。或从意志的角度,说宗教源于人内心深处获得力量以支配自然及永生不死等欲望或需要,如蒲鲁特认为宗教源于个人和社会群体超越自然的需要。或从人性角度,说宗教出于人心灵深处的本能,如贾斯特罗认为宗教本能是人天性的一部分;荣格认为宗教深深扎根于人的无意识中,为先天具有的一种普遍的、超个人的原型;伯霍说宗教信仰来自与情感反应密切相关的大脑中原始的纵深层次。这些说法,都不无其一定的道理,然亦各具片面性,不足以圆满解释所有的宗教现象。现代宗教学者一般倾向于宗教信仰以人类渴望无限、追求超越的心理需求为原动力之说。

佛教所举出宗教产生的外因,大概主要是生老病死、怨会爱别等生物性与社会性的世间诸苦,可谓自然压迫与社会压迫,这是佛教四圣谛之第一苦谛所揭示。佛教及当时印度的多种宗教,大抵都从对人生痛苦尤其是死亡痛苦的反抗心理出发,以极乐无苦、超越生死的涅槃为共同追求的理想。不管此类宗教的教旨是否真实、有无义利,只要知道人



生痛苦而有获得涅槃的意欲，便是人的智力发展到一定程度、超出动物界的表现。密教《大日经·入真言门住心品》将众生关于存在或宗教问题的心理归纳为十种住心，其第一种“异生羝羊心”，谓如牛羊一样愚痴无知，唯受生物本能驱动，只知饮食男女、干活劳动，谈不上有什么宗教需求。动物、初民乃至一部分现代人，都处于这种心态。佛陀称浑浑噩噩不知考虑宗教问题的人为“人身牛”，谓其“徒具人形而实际与畜生无别”。宗教，主要是具有较为发达的智力、反省力而有生存焦虑的人们心灵的产物。人的生存，大略是在人与自然或人与物、人与人，或人与社会、人与宇宙三大关系中，处理人与自然或人与物的关系时产生科学、技术、经济，处理人与人或人与社会的关系时产生伦理、政治、军事，处理人与宇宙的关系时则必然产生宗教和哲学。《积极心理治疗》一书认为：人如果未能选择宗教而安顿他的信仰，其本具的信仰能力会把他引向宗教的替代物——如某种意识形态、教条、团体、偶像、瑜伽、艺术等。

宗教或内学外道，作为一种在人类历史上出现的文化现象，从佛法的缘起观看来，都是内外诸多因缘和合的产物，都会经历产生、发展、消亡的过程，即佛教也不例外，佛经中多次预言：佛教将经正法、像法、末法三大阶段，从兴盛走向衰落，终致消亡（“法灭”）。在佛教看来，具宗教形式者未必都是好东西或坏东西，判别一种文化或社会教化体系的邪正，须视其是否真实及对众生是否有“义利”（合理、有益、有意义），而不能仅据其形式。对见地不符真实及无义利甚而有害的宗教、学说和邪教，佛教多有批判。

## 二、怖畏、依怙、向上三种宗教心理

据佛典之说，人类的宗教需求，大概以怖畏、依怙、向上三种心理



机能为内因。这三种心理机能并非仅仅属于宗教,只有当人遇到人力、人智所无法解决,而又极欲解决的切身问题时,才会从这三种心理机制产生宗教信仰。由这三种心理机能产生的宗教信仰,既可能对人有义利乃至真正实现其理想,也可能虽有义利却不能实现其终极理想,也可能对个人、社会无义利甚至有害。

畏惧,被认为是宗教特别是原始宗教产生的主要心理根源。先民们在强大、神秘的自然力量面前,深感自己弱小无力,从对地震水旱、风雨雷电、鬼神精灵、疾病死亡等的恐惧,产生屈服与崇拜心理,由屈服崇拜而向神明乞哀祈祷,献媚设供,甚而杀人祭神,贡献牺牲,以求宽宥保佑。这种低层次信仰,直到今天尚有残留,不仅表现于落后民族的原始宗教中,即较先进的民族中,也不难发现,如在中国民间,祭祀龙王山神等以求降雨消灾的信仰还相当普遍,还有祭拜祈祷老树、狐鬼精怪黄鼠狼等物者。佛教认为这种屈服、崇拜属于迷信,是无义利的,不得拜祭鬼神、咒术占卜,是佛教徒三归依戒中的重要内容。《般舟三昧经》佛言:

不得拜于天,不得祀鬼神,不得视吉日。

即孔子所谓“畏天命,畏大人,畏圣人之言”三畏,在佛教看来虽然有可取之处,但也不无压抑人理智和自信的消极作用。

畏惧,乃人生来具有的一种心理反应,《杂阿含》卷二六第671经佛说众生有怕无法生存、怕别人讥谤、怕死、怕死后堕入三恶道、怕自己在人众面前丢掉面子五种怖畏。《华严经》卷六八说人类有暗夜怖、毁咨怖、恶名怖、大众怖、不活怖、死怖、恶道怖、断善根怖、退菩提心怖、堕二乘地怖、种种生死怖、异类众生同住怖、恶时受生怖、恶种族中受生怖、造恶业怖、业烦恼障怖、执著诸想缠缚怖等怖畏。心理学家调



查发现,怕失去所爱、怕贫困、怕被人指责批评、怕失去健康、怕老、怕死六种恐惧,是任何人都难以避免的。怕死或死亡畏惧,被认为是产生宗教信仰的根源,死亡被称为宗教的母胎。渺小的个人在茫茫宇宙中的孤独感,是人内心深处产生畏惧的源泉,是最容易产生宗教需求的畏惧。《无量寿经》说人在生死大海中“独生独死,独往独来”,基督教说人本质上是孤独的,由此产生的孤独感和对孤独的畏惧,深潜于人的意识底层。当人由某种原因与亲人和社会疏离时,及考虑独自面对的死亡威胁时,对孤独的畏惧便会凸显。常单独面对大自然而较多孤独感的游牧者,宗教信仰一般较为深切。

畏惧不完全是有害的,并非都产生消极作用,实际上也被佛教作为建立正信的基础或因缘。与原始宗教畏惧风雨雷电等自然现象和鬼神精怪不同,佛教认为人起码应该有三畏:

1、畏惧生老病死等苦。此乃每个人都难以回避的现实,为人存在之根本悖论,事关重大,不可不畏。排斥痛苦,畏惧死亡,可谓人的本性,因畏惧痛苦和死亡而献媚祭供、祈求鬼神,实质上是一种自我安慰的移情手段,佛教认为这样做实际无济于事,应该依靠自己的理性和智慧,去开辟真实战胜生老病死等痛苦之道。据《大善权经》等,释迦牟尼自己表白:他出家求道的动机是“但以畏彼生老病死,为除断故”,畏惧生老病死的因缘,主要是他在做太子时出游都城四门(“四门游观”),见到老、病、死的苦况和出家修道者的安闲自在,深受刺激,由他人的老病死联想到自己将来也难免老病死,从而发展到为断除自他老病死苦而精勤求道的志愿和行动。

2、畏惧业因。经云:“众生畏果,菩萨畏因。”果,指苦果、业报;因,指苦因、业行。造成一切痛苦的原因,唯是自己所造的有漏业,只



有从根本着眼，畏惧业因，才能促使人不作诸恶，奉行众善，创造受乐的因缘。

3、畏惧自心。进一步深究，则能造作有漏业而感招苦果者，唯是自心，由自心迷惑不觉，心随境转，跟着感觉、知觉走，起诸烦恼，由烦恼发起有漏业，才使自己陷溺轮回，备受诸苦。天地鬼神、一切外物皆不足畏，最可怕的是迷惑不觉、不能自作主宰的自心，因为它能使人堕于三恶道备受诸苦，《佛遗教经》佛言：

心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼，大火越逸，未足喻也。

畏惧自心，能促使人自觉治心修心。争做自心的主人。

畏生死、畏业因、畏自心，虽然也还是一种苦，但可以将恐惧心理转化为自主其心以战胜痛苦的动力因，引导人一步步走向《般若心经》所谓“无有恐怖”的自由境地。

《正法念处经》卷四三说人应有的三畏为：一畏惧堕于恶道，二畏惧恶名；这两种畏惧能促使人弃恶行善。三畏惧境界——各种能诱惑人作恶的五欲境界及禅定中出现的魔境。

依怙，谓人在自感孤弱无力时，希望获得有力、可亲者如天父等垂慰护佑的心理，有如儿童之依怙父母。由这种心理，产生归投、敬爱、崇拜所依怙对象的宗教感情。这是较为高级的宗教特别是多数一神教信仰的主要心理基础。弗洛伊德在《精神分析与宗教》中说：

人依赖宗教以抗拒威胁，就像儿童通过对父亲的依赖和敬畏以排遣自己的不安全感一样。

《大日经·住心品》称这种信仰心理为“婴童心”或“婴童无畏心”，列为第二住心，婴童心，正是弗洛伊德认为天父信仰根源的儿童依赖和敬畏父亲的心理。经中说众生由婴童心，信仰自在天或梵天、那罗



延天、日天、月天、火天、龙王、天仙等，认为“若虔诚供养，一切所愿皆满”。以婴孩依怙父母的心理皈依、敬畏、崇拜、供养这些自认为能满足其愿求的上帝、天神、神仙，赋予所崇拜的神以“全知全能”的神性。此类信仰，可予孤苦无依的心灵以安慰，当其与被奉为神谕的合理伦理信条、道德规范相联系时，有促进人们自觉止恶修善的社会教化作用，古代统治者大多懂得利用民间信仰“以神道设教”进行教化。此类信仰即便非理性，也是人们欲望的一种升华。荣格认为它对于有些人是必需的，缺了它会导致心理失衡乃至精神病。

依怙神的信仰，也可能导致浪费与无益的苦行、牺牲，尤其是排他性很强的一神教，与政治结合、政教合一时，难免导致思想文化专制，乃至迫害异己、发动宗教战争、制造恐怖事件。佛陀对此类信仰的批判多于肯定，说其所信对象实际上并没有信仰者所认为的创世、主宰一切、全知全能、使人解脱等功能，信一切皆由神意，有扼抑人主观能动性的消极作用。

但佛教特别是大乘、密乘佛教，亦非不利用依怙心理。《骂意经》云：佛为父，法为母，随佛语，案法行，是为父母行。

教诫佛弟子要视佛为父，像子女听父母的话一样遵照佛陀的教导去做。多种大乘经中，皆强调佛教徒应如子女依怙父母般依靠、尊敬、供养佛菩萨，说佛菩萨视众生如慈父悲母爱念子女。如《华严经·离世间品》说佛弟子应“于一切佛生慈父想”，同经卷六三说应于善知识起慈母、慈父想，卷六八号召菩萨“应决定欲为一切众生作所依怙”。《法华经·安乐行品》说应“于诸如来起慈父想”。《大宝积经》佛言：

若有菩萨以胜意乐，能于我所起于父想，彼人当得入如来数，如我无异。

《楞严经》卷六说应以如子忆母之心念佛，同经卷七说佛现威德神



力时，“大众仰观，畏爱兼抱，求佛哀佑”。净土宗信徒仰仗“弥陀慈父”接引往生西方极乐世界，密教信徒仰赖本尊的护念加持，称本尊（佛菩萨）为“怙主”，《维摩经·观众生品》云：

菩萨于生死畏中，当依如来功德之力。

菩萨依赖佛力，才好战胜对生死的畏惧。藏密强调徒弟须事上师如佛，对其上师怀有如儿童依怙父母的感情。

这种利用依怙心理求得佛菩萨、上师佑护加持的信仰，与神教之依怙上帝神明在表面上颇为相似，但在佛教看来有质的不同：佛教认为外道崇拜信仰的上帝天神等实无能满足信仰者所求特别是引导其超出生死的能力，非正归依，而佛教徒信仰的佛菩萨实有引导信仰者超出生死的能力，是真正的归依处；佛教以依怙心信仰、修行的目的，在与所依怙的佛达到平等地位，解脱成佛，佛与弟子为师徒关系、先觉与后觉关系，不像神教信仰者不许人神平等，人与神为主奴关系。在理论上，佛教认为能依怙的众生与所依怙的佛，体性平等，唯是一心，自他不二、生佛不二、心佛不二，不像神教以人神为二，说人乃神所造或从神流出，只许神作人的依怙。

后期佛教密教也供奉众多诸天、龙王、药叉等神鬼和持明仙，当代著名密教瑜伽行者陈建民还特撰《密宗必敬鬼神论》，与多神教颇为相似，但这种相似，也仅在密教的世俗谛层面，作为护法和获得财利、福寿、消灾等世俗需求的“方便”，并不认为这些天神鬼仙可以使人超出生死，并不以其为归依的对象而只作为佛教的“外护”。

向上心，或曰超越心理，谓提高、提升自己境界或层次的意欲，可归于心所法中的“欲”心所。M·舍勒认为，就高级宗教而言，超越心理是更为重要的根源。弗洛姆《自我的人》说所有信仰都有超越或向



上的性质。著名哲学家W. T. Stance认为,力图超脱尘俗、瞻望无限与永恒,试图将心灵升华至神圣庄严之境的“冥契意识”,人人皆备,只是它在大部分人身上深藏在潜意识中,常以伦理情感的面貌升至表层意识,也会以宗教追求的形式表现出来。

人的向上心从低到高可分多个层次,从完善人格、提高道德修养和精神境界,生天成仙,到天人合一、与道合真,乃至解脱自在、成就佛果,皆可包摄于向上心的范围。佛教将努力上进以求生活幸福、人格健全、俯仰无愧,乃至希求来生后世更好的心称为“增上心”,亦译“胜进心”,以这种心为学佛的基础。《大日经》十住心中第三“愚童持斋心”,谓持戒修德,布施供养父母亲戚、贫病孤寒,乃至普遍施舍一切众生,以期死后升天永享福乐。这是世间的许多宗教徒所怀的信仰。佛教认为这种信仰虽然有益于个人和社会,可使人获得今生后世的福报,但信仰者缺乏通达真实的智慧,不知如此修行不得超越生死,非究竟之道,像理智尚未健全的儿童只是凭一颗好心做好事,故名愚童持斋。

佛教说做人应更求向上,发求超出生死的“出离心”和普度众生、庄严国土的“菩提心”,直趋生命自我变革的顶峰,为达无限、永恒、绝对自由而奋进不已。日种让山《禅学讲话》说,宗教需求是意识无限向上的欲求与统一作用的表现,是对于知、情、意的根底的中心意识之全体给以最大的满足,“唯其如此,一切要求的圆满达到,必定是宗教”。这种直趋无限、无休无止的向上心或超越心理,能产生取之不竭的动力,推动信仰者为崇高的目标奋斗不息。禅宗人豪言曰:“丈夫自有冲天志,不向如来行处行”;“宁愿永劫受沉沦,不向诸圣求解脱”,即是自信依靠自己力量解救自己的集中表现。综合心理学家Assagioli分人的自我超越向度为追寻生命终极意义、超个人之爱、超个人之行为、实



现真我、完美五个方面。如实法师《大乘起源与开展之心理动力》一文中指出：大乘之发菩提心，即涵盖这五个方面。

向上的信仰，有振作精神、健康心理的良好作用。《楞严经》卷八称向上的信仰为“虚想”（向往超越现实），“想积不休，能生胜气”，这种胜气令人充满精神力量：

是故众生心持禁戒，举身轻清；心持咒印，顾盼雄毅；心欲生天，梦想飞举；心存佛国，圣境冥现；事善知识，自轻身命。……诸想虽别，轻举是同。飞动不沉，自然超越。

畏惧、依怙、向上三种能产生宗教信仰的心理机制，皆属心所法，可看作心识本具的功能，各有其种子。人本性中有趋乐避苦、追求永生的欲望，宗教在地球上已有上万年的历史，人类经过长时间全体信仰宗教的历程，可以说每个人阿赖耶识中都藏有信仰宗教的种子。人的生存难免各种自然的、社会的压迫和苦难。无力战胜自然灾害的人，在遇到天灾时，容易从畏惧心理出发，相信主宰风雨雷电等自然现象的神鬼精灵。人生的旅程往往崎岖不平，人的命运机遇和前景对多数人而言带有神秘性、非自主性，当人在生活中遇到挫折、灾难和医药罔效的沉疴重病等困境而无力自拔时，容易由依怙心理出发求神拜佛。因遭受某种打击对生活 and 人生灰心失望者、厌世者，容易产生超越人间的、出世的宗教需求。极其聪明，对宇宙人生、人的存在问题考虑甚深，具有哲学气质者，也容易产生超越性的、向上的宗教信仰，佛教创始人释迦牟尼便是这种人。南怀谨先生说，佛教唯两种人最好信：一种是极其愚蠢的人（所谓愚夫愚妇之类），一种是极其聪明的人，此言可谓深识人情世故和佛教信仰之谈。

从大乘如来藏学说看，能产生高级信仰的向上心，源出众生内心



深处本具的佛性、如来藏或本觉。《涅槃经·狮子吼品》称佛性为一切诸佛大觉的种子。佛性、如来藏、本觉是无限的、无碍的，它是一切众生生命、心识的源泉和本体，它源源不绝地喷涌出一种向上的驱动力，这种力量既是个人信仰宗教，追求长生、永生、涅槃的动力，也是推动整个人类文明不断发展的根本动力。人类认识世界、改造世界的种种努力，表现出一种突破有限、有碍、迷昧不觉，不断追求无限、无碍、无所不觉的趋向。这种趋向，集中凝缩于个人的终极关怀、宗教信仰，便是大乘佛教的菩提心——不仅追求个人直趋无限、无碍、无所不觉而成佛，而且从无限扩大的“同体大悲”出发，誓愿普度一切众生皆共成佛。《胜鬘经》说若无如来藏，众生便不会“厌苦、乐求涅槃”，佛性，是使众生厌离世间一切苦恼，于涅槃生“求心、欲心、愿心”的“清净正因”。《究竟一乘宝性论》卷三偈云：

若无佛性者，不得厌诸苦，不求涅槃乐，亦不欲不愿。

《大乘起信论》谓“依本觉故而有不觉，依不觉故说有始觉”——众生本来具有能觉之性（本觉），由不知法界一相而起无明，虽被无明所迷，而其本觉并未丧失也不可能丧失，提供给众生以从无明迷梦中觉醒，重趋无限、无碍、大觉的动力，驱使众生在生死沦坠中挣扎向上，产生追求永生、极乐、绝对自由的宗教信仰。佛性、无漏种子是不坏不灭的金刚种子，佛性有熏习增长之力，能熏习众生发心求道，经过不断熏习，终至圆成佛果。张澄基教授说得对：

悲心及向上心乃人人本具之佛性的内在鼓动所使然，此本具佛性之鼓动则因自他差别和自他一体之矛盾冲激而起。<sup>[1]</sup>

[1] 《佛学今诠》下册，页170



用中国的太极阴阳鱼图,可以把人内心深处的本觉看做阴(无明)中之阳,道教内丹学谓之“真阳”,真阳必然具有无限向上的力量,赋予众生无限向上的心灵动力,这种力量一直趋向无极——佛教所谓圆觉,或道教所谓“纯阳”、“纯乾”。

### 三、宗教信仰心理的特点、作用

宗教信仰,是一种极具神秘性、感情性、理想性、艺术性的事情,学者们说它与浪漫的抒情诗和童话、神话甚为相近,又说艺术进升而为哲学,哲学进升而为宗教。宗教所崇拜的神和所解决的生死秘奥等问题,终非人智所能知,怀特海称宗教信仰“是一种精神的探险”。马克思称宗教为被压迫心灵的叹息,实则宗教更是人心灵深处的热切渴望、终极关怀、最高理想。宗教信仰集心所法中的受、欲、信等于一体,是信念、感情、意志等因素的集合体。宗教信仰关系人存在的根本,具有万古不移的永恒性、超时域性,最能牵动人心灵的中枢,使人以全身心、全部生命投入:可以使人抛弃世俗的一切,忍受种种苦行;可以使人为信仰而割舍财产、家庭、亲人、肢体乃至生命,为信仰无条件地奉献牺牲;可以使人投入全部的感情,激发起最强烈坚毅的意志,寄予最深的希望,获得最大的满足。

宗教感情和宗教经验,是宗教信仰心理最重要的特征。敬仰、神圣、虔诚、庆幸、悲痛、欢喜、谦卑、感恩、热切、深刻、纯真、肃穆、严重、慈柔等,被认为是宗教心理的感情特征,威廉·詹姆士《宗教经验之种种》认为所有宗教的思想变化虽然多,而表现出来的感情与行为几乎一样。马斯洛发现:特殊的惊异、幸运、敬畏、崇敬、谦卑、感恩、降服,是普遍的宗教感情。佛教徒的信仰感情也大略如此,多数是欢喜庆幸



或悲喜交加的，如《杂阿含》卷二二第592经说给孤独长者初闻佛名字，“心大欢喜，身诸毛孔皆悉怡悦”。《华严经》卷六三谓佛子对佛“思惟恋仰，悲泣流泪”，同经卷七一谓“得闻清净法，其心大欢喜”。

C·D·巴特森等《宗教经验》(1982)总结宗教经验有独特性、复杂性、多样性三大特点。佛教徒的宗教经验，以感到佛菩萨的保佑加持、觉得罪业消灭而得身心轻快，及对宇宙人生及自心真相的领悟而获得“神圣的愉快感”为常见，也有各宗教中常见的宗教幻象（如看见佛菩萨等）、濒死及脱体经验、精神健康、自尊、负罪感、羞惭感等宗教经验。西方心理学家主要用脑电图和现场独立知觉测量研究冥想与宗教经验，发现药物和电流刺激大脑也可能产生宗教幻象，用致幻剂可使人产生强烈的神秘经验。

据《大日经·住心品》，一个人的向善心会像草木一样成长，发展为宗教信仰，其属世间人天善法之心成长的进程，可分为八个阶段：

1、种子心，虽然如牛羊一样不知反省存在问题，但对持斋、布施、行善发起欢喜心，开始修习，如同播下草木的种子。

2、芽种心，以欢喜心为因，能在六斋日自觉地布施父母、子女、亲戚，如同草木发芽。

3、苞种心，行善布施之心扩大，能向非亲非故者布施，如同草木结苞。

4、叶种心，能向有德行者的布施，如草木之抽叶。

5、敷华心，能向演艺人员及尊宿长老欢喜布施，如草木之开花。

6、成果心，能以欢喜心、亲爱心恭敬供养尊宿长者、有德行者的，如草木之结果。

7、受用种子心，能自觉地守持禁戒，求死后生天或来世幸福，如人选种留子以备将来之用。



8、婴童心,听说自在天等神明能给人幸福,满足一切愿求,心怀庆悦,虔诚信仰修行。

以上八心不出世间三界,称“顺世八心”,或再加殊胜心、决定心,为十心。据《大日经疏》卷二,出世间修学三乘佛法的心路进程,也有以上八心,称“违世八心”。由听闻佛法深信而初发求道之心(道意),为种子心,到精勤修行证得智慧,从而不畏生死,为婴童心。

佛教从个人心理精神方面着眼,对宗教信仰尤其是佛法正信,给以高度肯定。《经集·林主夜叉经》佛称“信仰是人的最宝贵财富”。《杂阿含经》卷三六第1013经佛偈言:

清净信乐心,名士夫胜财;修行于正法,能招安乐果。

《别译杂阿含经》卷十二佛称信仰之财富在诸财物之中最为第一,强调生死之中,“信为第一伴”,又说:

离法常愚痴,有命亦如死,虽有人皮覆,愚痴同畜生。

佛陀列正信为“七圣财”之一,称没有正信的人为“人身牛”,《中阿含经·贫穷经》佛言:人若无正信,即便拥有极多财宝,也是精神上的穷人。《杂阿含》卷四六第1223经佛说成就正信正见者即便穷到身无分文,也是精神上的富有者,其人生不会空过,必然会有意义、有价值。

经论中多次宣说正信的利益,如《瑜伽师地论》卷六四说,皈依三宝,有获广大福、获大欢喜、获大清净、获大圆满等功德。《显扬圣教论》卷一说信的作用是“能得菩提资粮圆满”、“利益自他”、“能趣善道”。星云和尚“人生二十最”有云:“人生最大的能源是信仰”。

西方心理学家普遍认为,宗教给人以精神启示和自我反省,使人更生、得到安身立命之处,获得安乐,克服忧郁,增进生活力,使人生



具有兴味或意义。完全无信仰,使人精神崩溃。弗·培根认为人若没有理想、信仰使自己在精神上与神相类似,那么人就是一种卑污下贱的动物了,与佛陀斥没有向上追求者为“人身牛”可谓同调,其《人生论》说,当人具有一种神圣的理想或信仰时,可以激发出无限的意志和力量。威廉·詹姆士《宗教经验之种种》说宗教圣徒有心平气和、慈善、恬静、坚忍与忍耐、纯洁、慈善、博爱、谦逊、愉快、纯洁、严于律己等美德。荣格说过:不恢复某种宗教的人生观,个人就不能回复健康。G·奥尔波特认为宗教对灵魂健康有医疗所不及的潜在作用。

美国宾州、哈佛、耶鲁等大学研究证明:宗教信仰对治疗疾病作用强大,信仰宗教者免疫系统功能较好,血液白细胞的指数一般很低,罹患中风、抑郁症、心脏病的机率较小,即使患顽症病情也较轻。有信仰者比无信仰者心血管病死亡率低百分之五十,肝硬化患病率低百分之七十四,精神心理疾病患病率低百分之八十九,接受心脏手术及器官移植后康复期短。德克萨斯大学研究证明:经常参加宗教活动的信徒,比从不参加的人平均寿命长7年。病人每天祈祷可缩短疗程,愈是虔诚恢复健康愈快。默想和祈祷有助于改善身体、智力、情绪,减缓大脑衰退,定期礼拜者血液中白细胞素指数很低,父母礼拜大幅度增加子女健康长寿的可能性。20世纪后半期,医学与信仰的结合,成为西方科学界热门研究课题,美国现有90多所医学院开设灵修和健康关系的课程。

现代人大多认为宗教在增进德行、平衡心理、缓解焦虑压力、减轻痛苦等方面有其重要的、甚至不可替代的正面作用。宗教能提供安全感、安慰、社交活动、娱乐、社会地位、自我辩护,宗教徒可能受到更好的社会支持。爱因斯坦说过:



在我看来,一个人受了宗教感化,他就是已经尽他的最大可能从自私欲望的镣铐中解放了出来,而全神贯注在那些因其超越个人价值而为他所坚持的思想、感情和志向。<sup>[1]</sup>

泰国调查发现,佛教信仰有助于净化青少年心灵,行为表现良好。牛津大学实验证明:宗教徒负面情绪较少,官能表现较好,自我胜任感较明显。

宗教信仰与重理性、事实的科学,被认为水火不容,实则并非如此。从人类文化史看,科学源出于宗教。宗教尤其佛教如实认识世界和自己的精神,与科学其实一致,宗教信仰尤其佛教信仰能提供科学研究的动力。爱因斯坦认为,科学只能由那些全心全意追求真理和向往理解事物的人来创造,然而这种感情的源泉却来自宗教,“宇宙宗教感情”是科学研究的最强有力、最高尚的动机。“要是没有这种热忱,就不能在理论科学的开辟性的工作中取得成就。那些在科学上有伟大创造成就的人,全都浸透着真正的宗教的信念,只有这种精神才能使人达到他的最高成就。”<sup>[2]</sup>据统计,1900-1996年诺贝尔奖得主639名中,信仰宗教者618人,占百分之九十六点六。

宗教信仰亦非没有弊端,威廉·詹姆士《宗教经验之种种》说,专过宗教生活有使人独特怪僻的趋势,宗教天才往往表现神经不稳的症状,容易有强迫观念和固定观念,表现出幻听幻视等通常认为病态的特别行为,宗教圣徒有顺从、贫乏、缺乏民主主义与人道主义情操等缺陷。宗教领袖、神职人员的人格和心理多呈病态。宗教信仰可能产生

---

[1] 《爱因斯坦文集·科学和宗教》,许良英等编译,商务印书馆,1979,页181

[2] 《爱因斯坦文集》第三卷,商务印书馆,1979,页397



信奉狂的弊端，其直接结果是为神的尊荣而起的嫉妒、对神轻微轻慢的愤怒、对神的敌人的仇恨，正是这种仇恨导致了十字军的大屠杀及当今的“肉弹”之类恐怖事件。宗教狂热者还可能表现出道德的、党派的残忍脾气。

宗教信仰还可能导致无益的苦行和过度的纯洁——爱上帝不能与爱其它混合，父母亲属皆被看作分心的对象，摒弃娱乐和社交，蜷居一室做刻板的宗教仪式，服装、语法、时节、习惯皆绝对固定；或导致过度的慈善和温情，不抵抗凶恶，因慈仁而成笨伯和牺牲品。

《积极心理治疗》认为，人的信仰心理若得不到健康的发展，会导致种种心理障碍和冲突，或表现为宗教狂热、迷信、过分虔诚、毫无道理地坚信、固执、幻想、好斗，或恐惧、消极、悲伤、灰心丧气、有被抛弃感、毁灭感、内心空虚、抑郁、易受刺激，逃避到宗教的替代物和工作中去，脱离现实，沉湎于内心生活，唯对脱离现实的形而上问题感兴趣。心理学家艾理斯在一篇文章中（1986）指出，狂热的信仰可能会导致人类的毁灭，这种信仰包含着绝对论的和教条主义的思想，坚信唯有自己所信奉者为绝对的真理，是唯一应该存在的，必须不择手段地消灭反对自己的宗教和自己目标的人。他们自己会怀着一种神圣的狂热去死，他们蔑视法律，崇尚暴力，制造恐怖事件。如果这种人手上掌握着核武器，就可能导致全人类灭绝的灾难。如何将健康的宗教信仰与不健康的宗教信仰区分开来，是一个重要的心理学课题。

佛教以冷峻的智慧净化心灵及慈悲安忍为特质，在诸宗教中最少导致狂热等弊端，佛教历史上的宗教战争要比其它宗教少得多。然佛教徒特别是大乘、密乘佛教徒的宗教感情，也多与其它宗教的信徒一致，故亦非绝无弊端。《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书指出，佛



教徒中的宗教狂热带来精神的贪婪,使人疯狂地享受食物、性等。佛教徒可能陷入精神浪漫主义,受“光环效应”的影响,将自己所渴望的意象投射到上师、法师身上,“爱上上师”,造成自己的迷信和上师的孤立。

奥尔波特分宗教取向为两种:外在取向利用宗教为自他的利益服务,只能使人束抑于教义,不能获得任何自由,形成偏见。内部宗教定向(生活在所信仰的宗教中)使人从死亡恐惧中获得自由。维尔伯把宗教区分为前理性的、理性的、超理性的(超个人的)三大类。对处于不同发展水平、具有不同病理状况的人,宗教的作用是不同的,宗教对有些人是有益的,对另一些人可能会带来问题甚至危险。前个人、前理性的水平的信仰者的宗教体验多不健康,超个人、超理性的水平的宗教体验多是健康的。唯以法(真理)为究竟归依处、倡导“以自为洲,以自为光”,以如实知见的智慧自净其心而获解脱为主旨的佛教,显然是内在取向的、理性及超理性的宗教,但未能正确把握佛法义趣的佛教徒的信仰,也可能是外在取向的、前理性的,会带来问题和危险的。

#### 四、正信与迷信

人有宗教需求、宗教情结固属自然,但因宗教信仰本身的神秘性和情感性,由人所创造,作为一种文化体系、社会机构化的宗教,未必都建立于真理的基石之上,其信仰很可能具有虚拟性,而且往往具有专制性,禁止对它有批评性的思考。由畏惧、依怙、向上三种心理所生起的宗教信仰和其它信仰,及在此等信仰基础上建立的宗教,在佛教看来都可正可邪,可有益也可有害,或虽非不正、无益而难免产生弊端。即便是含有真理的信仰,当它被人为地法规化、制度化,尤其是因政治



力量的扶持尊崇而权威化之后，也会削弱其真理性，扼制思想，助长专制，甚至助长人性的疯狂与残酷，在信仰的执著与狂热驱动下，发起迫害与屠杀。昔人言：“礼教吃人”，基督徒和穆斯林之间长达200多年的宗教战争，曾使无数人成为牺牲品。当代一行禅师说：

如果你拥有了一种意识形态并执著于它，那么你就有可能杀掉上百万人。<sup>[1]</sup>

如果将全部的虔诚投入一种具虚拟性、专制性的信仰，则不免迷信之嫌。弗洛伊德指责劝人信奉虚妄并禁止批评性思考的宗教遏制理性，导致智慧的衰竭。基督教便曾以反对科学、迫害科学家著称。弗洛姆分宗教为威权主义和人本主义两种，威权主义宗教以对超人力量的屈服为要素，以顺从为主要德行，其基调为悲哀和负罪感，常否定个人的价值，要人无条件服从某个权威，为非常遥远和抽象的终极目标而牺牲各自的生命和幸福。这种宗教常与不健康的体验相联系，在近世以来遭到诸多先进人士的批判。人本主义宗教以人为本，常与健康的宗教体验相联系，其典型为佛教，特别是注重依靠如实知见的智慧自己解救自己的原始佛教和禅宗。

善良的宗教需求和人为的宗教形式，也容易被一些骗子恶魔利用为欺世害人的工具，诱人误入邪教的魔网。诚如阿德勒所说：

人这种动物很易于服从，在任何装出自己具有特异神力的人面前，他们都会成为牺牲品。很多人都有不经验证即承认某一权威的习性。<sup>[2]</sup>

一般所谓迷信，通常与宗教信仰相区别，指不成体系的某种错误

---

[1] 《活得安祥》，页75

[2] 《理解人性》，国际文化出版公司，2000，页43



信仰，或以狂迷的态度将某种相对的东西绝对化而痴迷盲信，佛教谓之“邪信”，归于心所法中的“邪见”。《大般涅槃经》卷三六佛言：

信有二种：……一者信正，二者信邪。

信邪，谓确信不正确者为正确。如多数宗教信仰一样，迷信也相信超自然力量，但一般主要祈求解决现实问题，还达不到宗教超越现实特别是佛教出世间的高度。如确信某些数字会带来好运、有些不吉利，遵守某些禁忌，相信占卜、看相、算命等，相信狐鬼树神黄鼠狼，或盲目崇拜某些个人，或崇拜某些没有根据的观念。迷信被现代人指为愚昧落后的表现，其实它在人的认识过程中是一种极其普遍的、寻常的现象，多数群体迷信不被人们所自觉，无根据地崇信权威人物、明星、大气功师，相信“有钱能使鬼推磨”，确信人死断灭，及唯科学结论是依的“科学主义”，其实都是迷信。迷信不但在古代笼罩社会大多数人乃至全体的思想，在文明高度发达的现代社会仍然颇有市场，被社会心理学列为病态社会心理之一，解释为一种群众性的错误感知和认识行为。

心理学家认为，迷信具有精神寄托和调和社会中利益冲突的作用，但在更多情况下有害于心理健康。群体迷信观念容易被野心家、骗子、不务正业者利用为达到个人目的、敛财渔色的工具。群体迷信还可能导致精神病和暴力、性侵犯、杀害事件。

佛教对传统的、流行的迷信持否定态度，佛经中多处批判相信时辰、星宿等决定人命运的邪见及迷信无益的苦行、禁忌为正道的“戒禁取见”，戒律规定僧尼不得从事迷信活动，佛教徒“不得拜鬼神，不得视吉良日”。《中尼柯耶·狮子吼小经》中，佛说外道信徒也可能认为自己与佛教徒一样信奉导师、教法，持戒、亲近同道，实际上其信奉的教义与佛教有质的不同，不能全面、如实地认识造成痛苦的根源，因而即



便精勤修行,也不可能达到他们所追求的涅槃。跟从没有正见、自眼不明的教主、师父,有如跟着瞎子跳火坑。《中尼柯耶·牧牛者小经》中,佛将外道师比喻为不观察有无渡口的牧牛者驱牛过河,会遭灭顶之灾。作为一种社会教化体系的宗教,如果不能以正见指导信仰,难免误导信众,产生负面影响。因此,不能仅就归依、信仰、持戒、修行等外在形式,认为一切宗教都一样。神教徒往往把自己的终极理想如“全知全能”加之于所信仰的神,实际上是自己造神而信仰之,虽然不无抚慰心灵、道德教化等积极效应,然从如实认知来讲,也不离迷信。这种迷信在大乘、密乘佛教徒中也属常见。

即使打着佛教的旗帜,也不见得都是正道。经论中批评了虽然信仰佛教但知见偏离佛法的“附佛法外道”、“学佛法成外道”,如印度的犍子部、方广道人等。还有故意打着佛教旗号而行反佛灭佛的邪教,如北魏以杀一人为一住菩萨鼓动人造反的法庆,南宋以来的白莲教、白云宗、糠禅、罗祖教,今之“法轮功”等,所谓“教变为禅,禅弊为魔,魔炽为贼”者。历代政府曾严加取缔镇压,而屡禁不绝,衍生出许多民间秘密道门。佛经中预言,佛灭后末法时期,会有群魔混迹比丘,蛊惑愚人,警告后人:学佛一定要以正法为依,万勿盲目迷信、邪信。

佛教列为善心所之首的“信”,仅指正信(正确的确信和信仰)。《佛性论》卷二说正信有四种:一信有,二信不可思议,三信应可得,四信有无量功德。《成唯识论》解释说,必须具备信实、信德、信能三个条件,才是具“心澄净性”的信。实、德、能三条件,是衡量信仰心理和所信仰的宗教邪正的标准。

信有实或有体,指所信对象必须真实、实有,非出想象虚构,非错谬偏邪。《成唯识论》卷六:



信实有，谓于诸法实事理中，深信忍故。

对事实真理的深信不疑，才叫做信，正信的对象，无论就事和理而言，应该真实不虚，经得起理性和实践的检验。依此而言，上帝、神明等难以经验和理性证实，起码不是人所能了解，未必是可靠的依怙者；逻各斯、大梵、道等在理论上不无漏洞，可由逻辑推理发现其非实在性和不究竟性，也非完全可托付宗教关怀的终极真实。在佛教看来，作为历史人物的佛陀，有据可考，真实不虚，是可信赖、可依怙者。佛陀所示的正法，是建立信仰更为重要的基点，为佛教徒所归依之“三宝”的中心。《大方便佛报恩经》谓“佛以法为师，法是佛之母”。法，指缘起无我等理，是万有本具的真实，并非佛所创造，而是佛通过修证所发现证实，任何人都可通过如法修行去验证此真理，犹如科学家通过实验证明的法则，具有可重复性、可验证性。佛陀强调：对他的教法，须用理性和修习的实践去验证，不要仅仅因为尊敬佛而接受，对任何宗教和学说的怀疑和迷茫，都是正当的。南传《增支部·伽罗摩经》载佛陀教导伽罗摩人说：

不要追随传统；不要听信传说；不要轻信与经典相符合的事；不要凭空揣测；不要依据逻辑推理；不要跟随成见；不要相信一个人的表面能力；不要因为他是老师而接受其思想。

但当通过观察、正确的判断和实践之后，确知某事是善良、无害、智者赞美的、做了将导致善和益的，就应该信受奉行。南传《中部》卷一佛教弟子优婆离“对真理要认真地检验”。《大般涅槃经》卷三十六佛言信有二种：一者信，二者求，若只有对佛祖或师父的信仰，而不以理智推求思考佛法的智慧，此类信仰叫做“信不具足”（不完全的信）。



按此，佛教所谓信有实的正信，唯以正确的观察、判断和实践，证明其有益、属实为根本原则。信有实的实质，是佛陀所一再强调的“如实知见”，是确信经得起验证的真理——法。最能说明这一点的是佛教的“四依”法则——依法不依人、依义不依语、依智不依识、依了义经不依不了义经。当代一行禅师根据传统佛教的这种精神，为其禅修团体定的14条戒律之第一条为：

不要崇拜或执著任何学说、理论或意识形态，包括佛教的。所有思想体系都是指导方法，它们不是绝对真理。<sup>[1]</sup>

信有德，谓所信仰的对象须实际具有信仰者所认为的能力、性质、德行。佛教认为，佛、法、僧三宝为有德而堪信赖者。《成唯识论》卷六解释：

信有德，谓于三宝真净德中，深信乐故。

佛陀为真实觉悟的大觉者，其德行、品格、思想载诸经籍，真实可靠。佛教不以佛陀为能解决一切问题的救世主，只以佛陀为可信可敬的导师。由佛所宣示的佛法，主要是教人如何自净其心超出生死之道，是佛及其无数弟子实践验证的真理。僧，指依佛法修行实证真理的贤圣僧，具有正知正见及清静不染的德行，为修行的师友和助伴，堪称人中之宝。皈依圣僧，主要是皈依其佛法的正见，其要义亦在皈依法。密乘虽然以上师为皈依之首要，但强调皈依必须建立在对上师的了解上，必须互相观察三至十二年，才能决定师徒关系。而且皈依上师的本质，仍在皈依上师所传承和证得的佛法。《集一切福德三昧经》教人以病人就医般的心信赖三宝：

---

[1] 《活得安祥》，页75



于正法中生起药想,于和尚阿阇黎所生起佛想,于自身所起病人想,于说法者起明医想。

信有能,主要是自信,确信自己有能力断恶修善、依真理修行以获得解脱,而非缺乏自信,唯仰赖神佛的救度。《成唯识论》卷六解释:

信有能,谓于一切世、出世善,深信有力能得能成,起希望故。

《胜鬘经》佛言:若佛弟子信仰佛教,应“随顺法智”,修五种“巧便观”:观察建立根意解境界、观察业报、观察阿罗汉潜伏的烦恼、观察心自在乐禅观、观察阿罗汉辟支佛大力菩萨的圣自在神通。如此观察而得理性的确信,乃入大乘道之因。

从大乘如来藏学看,信有能,是确信自心具有佛性,将来必定可以成佛,如达摩《二入四行》所说“深信含生同一真性”。《坛经》劝人受无相三归依,归依自性三宝:觉、正、净。谓“自心归依自性,是归依真佛”。密教以归依自性明体(自心佛性)为最深层、最究竟的“密密归依”。一个由修行开悟而建立确信的人,所信实际上主要是自己或自心佛性。一行禅师说得好:

当佛教徒说“归依佛”时,他们是在表达对他们自身所具有的理解和觉醒能力的信任。

从信有实、有德、有能三条件看,佛教在各方面确实不同于容易滋生种种弊端的威权主义宗教,它具有弗洛姆所谓人文主义宗教的诸特征。弗洛姆以早期佛教为人道主义宗教的最好例证之一,诚如他所赞扬:

佛祖是一位伟大的教师,他是一位认识到关于人的存在的真谛的觉者。他的教义不是诉诸超自然的力量,而是宏扬理性。他要求人人使用各自的理性去领悟真理,而他只不过是领悟真理的第一人



而已。……根据佛祖的经义,人不仅要晓得自身的局限,还必须知晓本身蕴藏的力量。<sup>[1]</sup>

早期佛教的这些特征,使佛教在诸宗教中显得非常独特,近代颇有人因而说佛教不是宗教而是哲学,或说佛教亦宗教亦哲学亦科学、超宗教超哲学超科学。梁启超有言:“佛教乃智信而非迷信”。爱因斯坦说:源于宇宙万物合而为一的体验的佛教,超越个人化的神,避免教条和神学,涵盖自然和精神两方面,应是未来可以应付现代科学进展需求的“宇宙的宗教”。

如果不是像佛教这样强调以理性主导信仰、以实践检验信仰,唯真理是依,教人发展向上心依靠自己的智慧和力量解救自己,而如威权主义宗教之主要发展依怙心,强制绝对顺从和依赖某一神或某个人、某种思想主义、信仰,便会导致教主崇拜、遏制智慧、压抑人性、极权主义等弊端。尤其是威权主义宗教强调唯有一神、唯此是真余皆为邪的信仰时,会使信徒的我执和见取见恶性膨胀,煽动起失去理智的、有害的宗教狂热,导演出迫害不信其教者的暴行乃至宗教纠纷、宗教战争,制造恐怖事件,给人类带来灾难。威权主义宗教的教主崇拜、强制顺从,及牺牲自己和世俗利益以求取来世幸福等说教,最容易被骗子魔头利用以创立邪教,欺世害人,敛财渔色,造反作乱,导演出集体自杀等惨剧。而威权主义宗教因为建立于大多数人的依怙心理之上,多具平民性、通俗性,容易获得世人尤其是社会下层劳苦大众的信奉。一些无正见正智的宗教,也往往将信徒向上的宗教热忱引向歧途,以极大的希望和毅力徒修自饿、自淹、烧身、食粪、自晒、倒悬等种种被佛教斥为无益的苦行。

---

[1] 贾辉军译《精神分析与宗教》,中国对外翻译公司,2001,页27



即信奉归依佛教,如果不具备正见正智,也难免偏执和迷信,若深入修习禅定,则更有被“魔事”扰乱而发狂、自杀、心理变态、伤身害命、流入邪见的危险。佛教因而特别强调“无智非禅”(《法句经》),并有对治“魔事”的完善方法。

佛教徒中的迷信,主要出在“信有德”上,三归依之归依僧宝和密教四归依之归依上师,所指有实德的归依对象僧宝、上师,皆指见道以上的圣僧,并非一般属于“福田僧”、“凡夫僧”的僧尼,但凡夫僧和不具上师资格者,出于名闻利养和占有徒众的欲望,将归依僧解释为归依他们自己。如果将不具正见及对佛法把握有偏差的凡夫僧当作僧宝来归依,对其惟命是从,则可能陷入个人崇拜和迷信,导致见地上的偏差,延误修持,这是当今中国佛教徒中常见的现象。

藏传佛教徒的“活佛”崇拜,更多迷信成分,所谓某某大成就者转世、某某活佛为某佛菩萨化身之类信仰,从佛教教义来讲,其实并无多少根据,且明显违背“依法不依人”的原则及佛经中的相关说法,《楞严经》卷九佛言:佛虽派遣许多菩萨、罗汉化身生于末法众生之中,与他们同事,但不可泄露其身份,“唯除命终,阴有遗付”(在临终前可有某种暗示)。但出于民众的信仰需求,活佛崇拜,已成为一种根深蒂固的传统观念。“活佛”一语,出自清政府的误译,其原语“朱古”,相当于汉传佛教界所谓“再来人”,指生前修行好死后乘愿转生或化身再来人间者。此类人即便真正是乘愿再来,也须修持,未必生而知之,若今生修行未到位,还有退堕的可能,何况活佛未必都是再来人,能明记前世的活佛,在活佛中至多仅有百分之一。藏人有谚语曰:“不通经的活佛,不如通经的扎巴(小沙弥)。”然无知者往往从字面上理解,误认为活佛皆是“活着的佛”而盲目崇拜,陷入迷信。此类迷信,容易被利用来骗财渔色,走向



邪教的行径。从心理学角度看，活佛自幼养尊处优，对其健康成长很是不利；从佛教修持来讲，不经过痛苦挫折的磨练，难以成就菩提。自元代普遍实行活佛转世制以来，藏传佛教中的修持成就者越来越少，转世活佛中很少有修持得大成就者。当然，有些活佛确实有德有成，可亲可敬，但对此类活佛的尊敬，也应该符合佛法强调的如实原则，不应迷信。

佛教徒中，因不知经教、不明佛法而陷入迷信的表现，还有多种。明莲池大师曾批评过认为诵《高王观世音经》可以脱难，及认为朝拜五台、峨眉、普陀三山能免三灾等为迷信。现在不少人以多神崇祀的低层次信仰心，将佛菩萨视为能满足人各种世俗愿求的神明来拜，将本来应通过自己努力达到的升官发财、考学、恋爱成功等希望寄托于佛菩萨的保佑，及本来应该就医治疗的疾病而唯求诸佛菩萨、高僧活佛，就多分属迷信。莲池大师批评儒士持佛教准提咒求富贵之举说：准提，梵语原意为清静，是一表清静心的菩萨，以清静心持其真言，始有相应分，《准提经》虽然说持此咒有能满人功名富贵之愿的效能，盖方便诱引之言，以贪图富贵的垢染心持咒以求富贵，难以与清静的菩萨心相应而获得应验。

树立正信，获得可靠的安身立命之本，确实是人生首要的大事，不可草率马虎，不可盲目轻信。而树立正信，不是一件容易的事，需要具有清醒的正见正智，善于明辨是非，抉择邪正。不但要抉择、如实观察所信仰者，而且须冷静观察自己的信仰心理，将迷信、邪信引向正信，将低级信仰引向高级信仰。只有宗教需求、宗教感情而没有选择正信和明师的正见正智，犹如骑手不看路，很可能使信仰带来无益于自己心理健康和损害自他正常生活、不利于社会的弊端，堕于迷信、邪见，乃至误上邪教的贼船，成为骗子恶魔的牺牲品。



## 五、“信为道元功德母”

以正见为导的正信，被佛教强调为进入佛门、得法实益的前提。

《相应部》第2品佛言：

由苦至信，由信至悦，由悦至乐，由乐至寂，由寂至喜，由喜至定，由定而生如理知见，由如理知见而生厌，由厌而生无著，由无著而得解脱，由解脱而得欲灭，即为阿罗汉。

修学佛法的进程，是由对苦的反抗而产生对佛法的信仰，由信仰而喜欢佛法，乃至由修定慧而证得解脱。诸乘共同的“三十七道品”中的“五根”、“五力”，以信根、信力为首。信根，谓对佛法清纯无疵的认同、接受、喜欢，这种信仰在内心深处已扎下根，从此信根能自然出生正信等功德，有如从树根出生枝叶花果。《大毗婆沙论》卷一四二解释：

于出离远离所生善法，诸信顺、印可、忍受、欲乐心清净性，是谓信根。

信力，谓信根增长，自然产生一种力量，使信心深固难拔，不可动摇，绝不会见异思迁，如《集异门论》卷七所言：

一切沙门及婆罗门、诸天、魔、梵，若余世间，皆无有能如法牵夺，是名信力。

有部佛学认为信根有其物质基础（色法），大乘唯识学认为信根、信力皆是信的种子之积集。大乘菩萨行以十信为初阶，十信位主要确立信仰。《华严经·贤首品》偈云：

信为道元功德母，长养一切诸善根。

同经卷七七谓“一切佛兴皆从信起”、“一切化佛从敬心起”。谓能得见佛、成佛，皆以信和敬为因缘。《大智度论》卷一云：

佛法大海，信为能入。



缺乏正信，不可能深入佛法之堂奥，喻如纵入满地宝石的宝山，若没有一双手去捡取，也无法得到宝石。

正信又分两种：一为舍逻驮（梵śradsha），译“深信”、“仰信”，一般指由信赖佛、师父、善友而生起的对佛法僧的正信。《成实论》卷七谓“随圣贤语心得清净，是名为信”。《大日经疏》卷三云：

深信者，此信，梵音舍楞驮，是依事依人之信。如闻长者之言，或出常情之表，但以是人未尝欺诳故，即便谛受依行，亦名为信。

二名阿毗目底（梵abhimukti），译信解、解信，指由深解佛法之理而生起的确信。《大日经疏》卷三解释信解为“明见是理，心无疑虑”之信，“如凿井，已渐至泥，虽未见水，必知在近，故名信解也”。

仰信与解信虽然皆属正信，但依人依事而生的仰信，尚非彻底、坚固，只可作进入佛门的拄杖，还须通过听闻、研读、思考和修行验证，对佛法的道理深解明悟，获得解信，直到由亲证真理而确立的信，方为真正的正信。南传《相应部》卷一佛言：

信是人的助缘，事实上，理解才应正确地左右人。

《阿含经》说修行者分为由仰信入门的“随信行”和由解信入门的“随法行”两类，后者较前者为胜。《大智度论》卷七谓仅仅闻说而信者，不名为信，“智慧知己，名为信”。建立在对佛法理解之上的信，才是真正的信。《大般涅槃经》卷三六佛言：

若人信心无有智慧，是人则能增长无明；若有智慧无有信心，是人则能增长邪见。

仅仅有信仰而缺乏深解佛法的智慧，有增长无明之弊，仅仅有智慧而缺乏正信，则容易自作聪明，堕于邪见。无论仰信抑或解信，当信



仰确定不移时,叫做“信现观”——直觉的、不须思考的信。这种信牢固不动,确信无疑,对所信深心欢喜,专一不二。据《瑜伽师地论》卷七一等,信现观,指确认佛法僧三宝为唯一的归依处。《中阿含经》卷九《郁伽长者经》说郁伽长者具有对佛法的“欢喜心、具足心、柔软心、堪耐心、升上心、一向心、无疑心、无盖心”,具备了堪受佛法的正信或信现观。

严格地说,真正称得起正信或“信现观”的信,是在依法修行而亲证佛法真理的基础上建立的确信。《大法炬陀罗尼经》佛告帝释:

如来弟子见诸世间犹如幻化,无有疑网。所以者何?彼信如来,即自见法,是故自信,不唯信他。……诸佛如来诸有弟子,自见法故,不取他言。

在证得佛法之基础上确立的正信,实际上是自信,非仅仅是对佛或其他人的信仰。慧远《肇论疏》谓“见解名悟,闻解名信,信解非真,悟发信谢”——因听闻佛法获得理解而产生的正信,亦非真信,只有了悟佛法,信仰退位,才是真信。诸乘佛法,皆说见道位初证法性(小乘初果、大乘初地),才彻底断“疑”(对三宝的疑惑),确立真信。天台宗以初步亲证佛法而确立正信为菩萨的十信位,十信之初初信,在断烦恼上相当于小乘初果,断疑等三结。《华严经论》谓圆教以证得现观真如的根本智(见道)为信心:

此经信心,应当如是直信自心分别之性,是法界性中根本不动智佛;金色世界是自心无染之理;文殊师利是自心善简择妙慧;觉首目首等菩萨是随信心中理智现前,以信因中契诸佛果法,分毫不谬,方成信心。

《宗镜录》卷三二谓圆教菩萨十信之初初发心时,即观本识自性缘



起因果之体，同禅宗明心见性，得成正信。同书卷三七云：

无疑曰信，明了曰解，是为一念信解心也。此一念信解心，心同佛心，信齐佛信。

同书卷八八谓天台宗人勤修五悔，一心三谛豁尔开明，圆解成就，不加功力，任运分明，正信坚固，无能移动，名“深信随喜心”，即五品弟子位之初品弟子位。

从唯识学看，信仰和不信仰，皆以阿赖耶识中的种子为因，由于众生阿赖耶识仓库中的种子不同，在宗教信仰上难免有种种差别：或从小便对某宗教特别信仰乃至喜欢出家修行；或容易信仰正教，或容易信仰邪教；或信仰虔诚、狂热，或信仰浅而易变；或主张无神论，不信仰任何宗教。唯识学把有能产生佛教信仰的种子称为“种姓”（梵gotra），护法系唯识学根据有障无障、障碍轻重的差别，分众生为声闻、独觉、如来、不定、阐提五种种姓：声闻种姓者容易接受佛说四谛法而求自己解脱生死，独觉种姓者于无佛之世可自悟十二因缘而得解脱，如来种姓者容易接受大乘法修学菩萨道而成就佛果；不定种姓可随机缘而接受任何信仰，阐提种姓（“无出世功德种姓”、“非涅槃法”）不能接受佛法。实际上，五种种姓还应加容易接受外道信仰的“外道种姓”。《瑜伽师地论》卷三五说种姓有本性住（自然本有）和习所成（后天习染而成）两种。

大乘如来藏学认为一切众生皆有佛性，但这只是一种因性和潜在的可能性，或曰理佛性，正信的实际发生，还得具足诸缘。《法华经》卷二谓“佛种从缘起”。社会的文明发达程度、文化传统、宗教环境、个人际遇等，都是产生信仰的外缘。信佛学佛的条件，经中说有生为人、生中国（佛教流传的中心地区）、诸根具足、未犯五无间罪、净信三宝、值佛



出世、值佛说法、佛法住世、信奉佛教、有缘修学十种缘，称“十圆满”。生于地狱、饿鬼、畜生、北俱卢洲（无苦亦无佛法之处）、色界无色界及盲聋喑哑、世智辩聪（世俗的小聪明）、生于佛前佛后则是八种信佛学佛的障碍，称“八无暇”（没有修学佛法机会的八种情况）。

此外，能引导、指导人正确地信佛学佛的“善知识”（良师益友），是信佛学佛的重要增上缘。《华严经》卷六二称“亲近供养诸善知识，是具一切智最初因缘”，《付法藏经》甚至强调善知识为得道的“全分因缘”，密乘更以找到合格的上师为获得成就的一半。即便有善知识等外缘，若自己缺乏正信种子，或别有障碍，也难以生起正信。同样信佛学佛，因各人心库中的种子不同，根器不等，其信仰的真切度和修学的勤恳，及开悟的顿渐、证果的快慢，亦千差万别。



## 第十二章 自治其心，自净其意（上）

从心为主枢、万法唯心的理念出发，佛教教人对异化为外物的自心进行宰制，力作自心的主人。起码应依因果和伦理法则止恶行善，做一个俯仰无愧的好人，获得现前的安乐，进而依佛法的出世间法伏断烦恼，净化自心，由自主其心而臻于涅槃，“得大自在”。

人心，生来是躁动不息、不自主、不平衡、甚难调治的，如《本事经》卷二佛言：

无别有一法，性躁动如心，难调御难防。

然人心也具有念、定、慧、精进、胜解、信等殊胜的功能，使人足以把握自心的运作规律，窥探自心的奥秘，自宰其心，自治其心。这种自宰其心、自治其心的训练，即是佛教所谓“修行”或“修习”，《大毗婆沙论》卷一七二以“能寂静意”为人类的特性，寂静意，指自治其心令平静、清净。《增一阿含经》卷四八佛教导人“当求方便降伏于心”。《中阿含经》卷二四《念处经》中，佛陀教导弟子应“以心治心”，就像木匠用绳墨在木料上打上直线，再用利斧斫治令直；又如两个大力士捉拿一名瘦弱的人，随意抓旋处置。《法句经·尘垢品》云：

洗除心垢，如工炼金。

要像冶工炼矿、铁匠打铁一样逐渐清除心中的无明烦恼垢秽渣滓，使心像纯金一样清净。《中尼柯耶·布喻经》中，佛教导比丘要经常保持心的清净，毋令烦恼污染，如保持布的洁白，染色才会鲜明。同经《牧牛者大经》中，佛以牧牛之须知色、通相、除虫卵、治疮痍、放烟熏蚊、知渡处、知饮水处、知道路、知放牧处、挤牛奶、尊重老牛和带头牛



十一法,比喻修治自心的方法。《大般涅槃经》卷二八谓菩萨应“愿作心师,不师于心”。

作为一种极重实践的瑜伽实证体系,佛教开设出多种多样的治理心、净化心的操作技术,成为佛教心理学的主体内容。从心理学角度看,佛教的全部修行体系,都以心理的自我锻炼和治疗为实质,正如宗萨钦哲仁波切《佛教的见地与修道》所说:

佛陀的一切教法,都可以认为是训练心的方法。

治理心、净化心之道,也是全体佛学的核心所在,佛教的多数阐释、梳理佛经的重要论著,如《解脱道论》《清净道论》《瑜伽师地论》《菩提道次第论》《密宗道次第论》等,作为佛教徒的修行指南,其内容皆依修行的进程(“道次第”)而展开。大乘唯识学称清净心的进程为“转依”,《摄大乘论》卷三解释:

转依,谓即依他起性对治起时,转舍杂染分,转得清净分。

在感知觉(依他起性)发生之时,用如实知见的智慧将心的杂染分——遍计所起执及由此而生的有漏心舍弃、转化,使自心完全清净,名为转依。

以如实知见的智慧自净其心为旨的佛教修行体系,一般以戒、定、慧三大块总摄之,称“三无漏学”,略称“三学”(巴利文tisso sikkha),意谓三门到达涅槃必须修习的课目。《楞严经》卷六佛言:

所谓摄心为戒,因戒生定,因定发慧,是则名为三无漏学。

说明三学为一循序渐进的阶梯结构。对修治自心而言,三学是一个从粗至细自治其心、自净其心的进程。三学详析为四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道凡七组三十七项内容,称“三十七道品”或“三十七菩提分法”。《中尼柯耶·算术目键连经》中,



佛讲比丘修行应按持戒、守护六根、饮食有节、保持警觉、持念正知、独坐修行、排除五盖、修习四禅的次第，循序渐进。南传上座部佛学依《中尼柯耶·传车经》等，将净化心的进程分为戒、见、度疑、道非道知见、道迹知见、知见七级清净。大乘菩萨道除三十七道品外，以布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧“六度”为主，六度实际上是三学的深广化和社会化、大众化。《华严经》卷六三说应该以十种方法修治、净化、开发、照察自心：

应以善法扶助自心，应以法水润泽自心，应于境界净治自心，应以精进坚固自心，应以忍辱坦荡自心，应以智证洁白自心，应以智慧明利自心，应以佛自在开发自心，应以佛平等广大自心，应以佛十力照察自心。

同经卷七六以城喻心，谓学佛者应广修诸行，守护心城、庄严心城、净治心城、清凉心城、增长心城、严饰心城、照耀心城、增益心城、坚固防护心城、廓彻心城、善补心城、扶助心城、广大心城、宽广心城、打开心城、密护心城、严肃心城、决定心城、安立心城、莹彻心城、住持心城、富实心城，令心城明了、自在、清净，知心城自性如幻，如是“净修心城”，则能积集一切善法。不但自净其心，而且还要引导、帮助一切众生净化、庄严其心，“当净自心，亦净他心”，由此“净诸国土”、“庄严佛土”。此乃大乘菩萨行者应自觉承当的光荣使命。

## 第一节 以正见正志安心

树立正确的知见（人生观、世界观）和人生理想、宗教信仰，是治理自心、净化自心的第一步。



## 一、树立正见正信

自觉地治心、修心,首先需要有正确的见解或人生观和信仰为主导,佛法四谛中道谛之“八正道”,即以正见为首。《中尼柯耶·浮迷经》佛强调,欲获修行功果,首先要有正见,缺乏正见如榨沙取油、挤牛角取乳、凝水取酪、钻湿木取火,终不可得。《中阿含经》卷十八《郁伽支罗经》佛言:

正念正智,善自御心,令离慳贪,意无忧戚。

教人以如实知见的正智驾御自心,离慳吝、贪婪、忧愁、悲观等不良心态。大乘菩萨行六度强调每一度皆须以般若(如实知见的智慧)为导,有般若如首如目,其余五度如足及“五度如盲,般若如导”<sup>[1]</sup>之喻。般若智以正见为先,是对八正道中正见义的深广化。

佛教诸乘诸宗所谓的正见,有广狭深浅之别,分多个层次。《杂阿含》卷二八第785经佛陀说正见有世间、出世间两方面。见布施必有善报,知世间有阿罗汉已度生死,为世间正见,此正见能使人“向于善趣”,不堕恶道。知晓四圣谛,思惟抉择观察,为出世间正见,可指导人超出生死。《杂阿含》卷十四第347经佛陀教人“先知法住,后知涅槃”,可以看作学习佛法、获得正见的两阶进程。知法住(巴利文dhammatthiti-nanam),即得“法住智”,主要指通晓世间五蕴六入十八界、业因果报等道理,确信善有善报、恶有恶报。知涅槃,即得“涅槃智”,谓通晓如何获得涅槃的道理,确信四谛十二因缘为颠扑不破的真理,如法修行必能超出生死。真理又分为真、俗两个方面,称“二谛”,知法住属俗谛,知涅槃属真谛。真、俗二谛,实际上是以一缘起法则如实观察的结

[1] 《大般若经·赞般若品》



果：以缘起观一切现象尤生死苦恼的因果联系（法相），知因必生果，业果相续，是为俗谛；以缘起观一切现象及生死苦恼的终极本质、不变体性（法性），知诸行无常、诸法无我、涅槃寂灭，是为真谛。通达真谛，须从俗谛入手。

先知俗谛后知真谛，被佛教诸宗强调为学习佛法、树立正见的通途。俗谛尤其因果业报，是进行道德修养、做好人、自觉持戒的主导，龙树《中观宝鬘论》偈谓“先增上生法，后生决定善”——应该首先明白如何做一个好人，然后才能出生出世间的无漏善。提婆《四百论》有偈云：

先遮遣非福，中应遣除我，后遮一切见，如此为智者。

谓善于说法教化世人者，首先应让人明白因果报应之理，通晓俗谛，能自觉止恶（非福）行善，其次通晓诸法无我的真谛，最后断除对因果、无我、空等一切见解的执著。宗喀巴《菩提道次第总摄颂》将学佛三要（出离心、菩提心、正见）中的清净正见义以“业果非无我非有”一语总摄之，业果非无为俗谛，实我非有（无我）为真谛，真俗不二，不偏不倚，是为中道正见。天台、华严等“一乘圆教”更强调由对本宗教义的“圆解”而得正见，是“起圆行”（圆满的修行）之前提。藕益《灵峰宗论》卷一有云：

先开见地，后可言修证。

在正见基础上建立的对佛法的信仰，称为正信。太虚《世界佛学苑之佛法系统观》说发起真实的信心是学佛最先决的条件，“但此信心并非泛泛的信仰，而是从研究教理，或实习修行后所得成的真诚确信。谓信三宝、四谛、业果报等，真实不虚。”信心成就，始为真正的佛弟子。其《怎样建设现代中国的文化》说佛教的正信以对佛法僧三宝的胜解



为前提而建立,“胜解力生,乐欲乃起,信解乐欲心净名信,由智而信,智信一致,非基督教等盲从之信仰,而不违于哲学科学之推究实验”。

正见正信,提供给人以正确的人生意义和人生价值观,使人获得安身立命之本,具有强大的精神力量,在险恶的人生风浪中不致于迷失方向,因而保持健康的心灵,可谓最有效的意义疗法,足以治疗现代人因意义丧失、价值失范而导致的种种精神心理疾病。如《杂阿含经》卷四十六第1223经佛言:

正信于如来,决定不倾动,受持真实戒,圣戒无厌者,于佛心清净,成就于正见,当知非贫苦,不空而自活。

谓具有正信正见者,即便穷到身无分文,也是精神上的富有者,其人生不会空过,必然会有意义、有价值。反之,缺乏正见正信,即便富甲天下,也是精神上的穷人,其人生必然是无意义、无价值或负价值,其精神、心理必然难以健康。

## 二、胜进心、出离心、菩提心

修治自心,还须有充足、持久的动力,能推动人自觉修治自心的动力,只有靠理想、信念或信仰来提供。佛教称树立修行的意愿、誓愿为“发心”,说发心是成就理想果实的因、种子。阿底峡据当时印度超戒寺学制,将大小乘佛典中所说的修行道归纳为适宜于下士、中士、上士三等人修习的三级阶梯道,称“三士道”,下士道的修习以胜进心为因,中士道的修习以出离心为因,上士道的修习以菩提心为因。

胜进心,亦译“增上心”,即上进心,指希望改善、提高自己,使现世安乐幸福、有意义,乃至来生后世更加美好的意愿。这是多数人都具有的人生追求,出于人性中向上的本源动力。佛教所谓胜进心,指



以如实了知获得今生后世安乐之道的正确人生观为指导的正胜进心。此正胜进心的发起，须认识人身难得易失，极为宝贵，如太虚《优婆塞戒经讲录》所言：“人道为罪福、圣凡户枢”，应该珍惜此生，发挥人类特具的优胜，自治其心，自塑合格的人的形象，使此生过得安乐幸福，有价值、有意义。应观察：人多为善恶兼具、人兽相半的混合体，自心中有烦恼的因种，社会上多钱财声色权利的诱引和贪盗欺诈等恶缘的影响，若无正见、正胜进心，很容易向下沦坠，为非作歹。应观察：善恶业报乃自然法则，不可违逆，作恶不仅损害他人、污染社会，而且自己现前要受焦虑、恐惧、热恼、内疚、恶名、被疏离、法纪制裁、得病减寿等恶报，必然导致身后堕入三恶道的苦果。为人难免一死，死无定期，死时一物也带不走，唯有业随身，生前所造业，必将牵引人再生于六道之中。由如此观察思考，生起自治其心弃恶修善的信念。心理学家解释：信念，是认识（广泛概括和深刻理解）、情感、意志的结合，具坚定性、稳定性，能使人迸发出积极性和坚强的毅力，忍受折磨痛苦，爆发出巨大勇气和能量。

《菩提道次第广论》卷三论述下士道意乐即增上心发起的修法，主要是思考：为人难免一死，死无定期，死时一物也带不走，唯有业随身，生前所造业，必将牵引人再生于六道之中。观想恶业所导致的畜生、饿鬼、地狱三恶道的痛苦情状，生起对死亡及三恶道的畏惧心，由畏惧心的促使，生起希求后世胜进的意乐（意愿），从而修集能招感后世安乐果报的善业。论中依据龙树、提婆、无著等说，强调增上心是发起出离心、菩提心的基础。实际上，希求后世的安乐，与获得今生现前的安乐，应该是一致的。晚近太虚、印光等针对明清传统佛教忽视生与现前安乐而重死与后世胜进的偏弊，强调做好人、克尽人道，过好物质的、伦



理的、精神的生活，是学佛的第一步，重死不如重生。这种说法深符佛陀重视得“现法安现法乐”的精神。

出离心，一译“解脱心”，指超出三界生死、解脱世间诸苦、获得涅槃常乐的理想和志愿。此心的发起，要在发胜进心的基础上，进一步观察思考人在宇宙中的地位、人存在的根本问题、人类生命的缺陷，思惟即便行善积德，获得今生后世的安乐，然此安乐终难常保，会被死神夺去，不免生死轮回，应志求度过生死大海，抵达涅槃彼岸。《菩提道次第广论》卷六述出离心的发起法，主要是依佛法四谛十二因缘，思考生死轮回之苦，省察做人难免老病死等苦，三恶道的痛苦和不自在更远过于人类，即远较人类快乐长寿的诸天，也仍有生死、无常之苦，只要不出三界，便难免没完没了的生死轮回。观察生死等痛苦以自心不了真实而起的无明、烦恼为因，从而立志自净其心，伏断烦恼，永超生死，誓出轮回。这是许多佛教徒发自深心的信仰。

菩提心，亦译“道意”，指普度一切众生皆共超出生死、成就佛果的誓愿，乃修学大乘道的起点。在发出离心的基础上，推己及他，思考全宇宙一切众生生死轮回之苦，以大悲心、报恩心为本，发起尽未来际利乐一切众生、济度一切众生的宏愿。菩提心的内容，佛经中概括为“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”四愿，称“四宏誓愿”，或概括为“上求佛道，下度有情”八个字。《华严经·普贤行愿品》说发菩提心者应修十种广大行愿：一礼敬诸佛，二称赞如来，三广修供养，四忏悔业障，五随喜功德，六请转法轮，七请佛住世，八常随佛学，九恒顺众生，十普皆回向。同经卷六十二说发菩提心有大悲心、安乐心、饶益心、哀悯心、无碍心、广大心、无边心、宽博心、清净心、智慧心十心。同经卷七八以种种比喻称赞发菩提心的重要和



功德，谓菩提心与一切佛法诸功德相等，强调“欲学如来一切智道，先当安住菩提之心”，犹如学射箭者先安顿其足。

世亲《发菩提心经论》说由四种思惟发菩提心：一者思惟诸佛，二者观身过患，三者慈悯众生，四者求最胜果。藏传格鲁派等有两种方法观修而发起菩提心：第一种是阿底峡所传七种因果发心法，观圆满菩提从增上意乐（殊胜的志愿）生，增上意乐从对众生的大悲心而生，大悲心从大慈心生，大慈心从报恩心生，报恩心从念恩心生，念恩心从观无尽轮回中一切众生皆曾为自己父母而生。第二种是印度寂天（静命）《入菩萨行论》所述自他相换法，设身处地为众生着想，想象我若是他，体会他所受的苦及希望快乐的心情，从而发起自他不二、“自未得度，先度他人”的菩提心。该论说：

自从发菩提心的当下，即使你在睡觉或散乱，功德力将不断地增长。

藏传佛教制有发起菩提心的具体行仪，格鲁派规定出家修行者须于十二年中专门如法观修，以真实发起深广坚固之菩提心。

菩提心能铸成高尚的情操，提供源源不竭的动力，促使修行者严格要求自己，精勤修行以净化自心，提高成功人生极其需要的“志商”（WQ）。如石法师在《发心对身心之利益》一文中，从心理学的角度，将发菩提心的功能归纳为四个方面：

- 1、赋予生命究竟意义、消除深层存在空虚。
- 2、形成积极自我期许，全面激发生命潜能。
- 3、淡化内心孤独感受，引发同体大悲情怀。
- 4、唤醒生命深层需求，加强修行心理驱力。

发菩提心还能以精神能量滋养身体，有益于健康。



## 第二节 报恩心、责任心、慈悲心的培养

报恩心、责任心,是做人应有的品性,慈悲心更为佛教所重视,智慧与慈悲,被认为是佛教的两大基本精神,尤为大乘道的基础。

### 一、报恩心、孝顺心与责任心

“知恩报恩”,乃佛陀伦理思想的重要法则,被认为是做人应起码具有的道德,《杂阿含》卷四十七第1259经载:佛在王舍城迦兰陀竹园,有一天后夜时听到野狐鸣叫,乃告众比丘:“那只野狐患了疥疮,因痛苦而哀鸣,若有人能为其治疥疮,野狐必将知恩报恩。但世上竟然有不知恩报恩的愚痴之人,连野狐也不如。你们应当学知恩报恩。小恩尚应报答,终不忘失,何况大恩!”《增一阿含经》卷二十六佛将不知报恩的“无返复”之人列为“不可疗治”的五种恶人之一。《胜天王般若经》卷一佛教人应“受恩常感,轻恩重报”。《优婆塞戒经》卷二佛教导在家弟子应“少恩加己,思欲大报”。《优婆塞五戒威仪经》说菩萨对布施供养自己的众生,“应念其恩,若恶心嗔心不念恩报恩者,犯重垢罪。若懒惰不报,犯轻垢罪”。《华严经·如来随好光明功德品》佛教导诸天子:

汝等应当知恩报恩。其有众生,不知报恩,多遭横死,生于地狱。

星云和尚“人生二十最”有云:“人生最大的拥有是感恩”。

为人所应报答的大恩,据诸经所说,有父母恩、众生恩、三宝恩、法师恩、师长恩、国王恩等。

报恩心与孝顺心密切相关,孝顺,主要出于报恩心。佛陀对于报答父母恩德、恪尽孝道十分强调,认为父母恩重无比,为人子女者无论



怎样孝顺也无法报答。《增一阿含经》卷十一佛告诸比丘：

当知父母恩重，抱之育之，随时将护，不失时节，得见日月。以此方便，知此恩难报。是故诸比丘，当供养父母，常当孝顺，不失时节！

同经同卷中，佛告比丘：供养父母与供养一生补处菩萨（候补佛位的大菩萨），皆能令人获大功德，成大果报，“得甘露味，至无为处（涅槃）”。《本事经》卷四佛言人应该对父母“深心尊重，礼拜供养，以敬爱心，亲近而住”。《大乘本生心地观经》卷二说以上妙珍馐、衣服、房舍、七宝等供养百数婆罗门、神仙、善友满百千劫，不如一念住孝顺心，以微少物供养悲母功德的百千万分之一。悲母养育之恩无以为喻，“悲母在堂，名之为富，悲母不在，名之为贫”。戒律规定，出家为僧尼，必须经父母的同意；出家后若家中父母无人供养，必须承担供养父母的责任。《五分律》卷二十载：比丘毕陵伽婆蹉父母贫穷，欲以衣物供养而不敢，请问于佛，佛集合众僧而告曰：

从今听诸比丘尽心尽寿供养父母，若不供养，得重罪。

大乘《梵网经》以孝顺父母、师僧、三宝及正法为戒，其菩萨戒第十三条规定：

于父母兄弟六亲中，应生孝顺心、慈悲心，而反更加以逆害，堕不如意处者，犯轻垢罪。

《杂阿含经》卷四记述了一个佛陀成功地劝化不孝之子的故事，谴责不孝养老父的逆子为披着人皮的罗刹（食人恶鬼）。大乘《大萨遮尼干子受记经》中，佛陀谴责那种娶妇忘母的不孝子女说：若抛弃父母，与自己的妻子儿女过日子，美味饭菜，只知给妻子儿女吃，不给父母，不知亲近扶持年迈衰弱的父母，而与妻儿昼夜不离，甚至偷窃父母财物，供给自己妻儿享用，不听父母善言，唯听妻妾恶语，或袒护妻儿而



责骂父母，不知惭愧羞耻，此等众生，应划归劫夺他人的盗贼一类，重重地予以惩治！

作为佛弟子，不但要以衣食财物奉养父母，孝敬关怀，使父母在物质生活和精神生活上获得现世的安乐，而且要为父母的长远利益、究竟利益着想，以佛陀正法劝化父母，令其皈依三宝，去恶从善，依法修持，以获得后世的、究竟的利乐。《本事经》卷四佛说，若父母对佛法僧没有净信，子女应该“方便示现劝导、赞励庆慰”，令生净信；父母若无戒，应该劝令持戒；若不知佛法，应劝令听闻佛法；若不喜布施，应劝令布施；若没有智慧，应劝令修学智慧，如是方名真实报父母恩。《不思议光经》佛言：

饮食及宝，未足报父母之恩。唯导父母向于正法，便为报二亲也。

佛陀以其身教，为世人留下孝亲报恩的示范。他成道后不忘父母亲眷，几度回故国看望亲属，为之说法，使他亲族中的许多人都皈依佛教，修行证果。《摩诃摩耶经》载：佛陀为报其生母摩耶夫人生养之恩，特地上升忉利天，已生于该天的亡母说法。佛灭度后，摩耶夫人从忉利天下，抚佛金棺恸哭，佛以神力，从棺中合掌而起，放大光明，问讯其母，为之说法。佛父王净饭王逝世后，佛率弟子亲赴故国，为亡父抬棺送葬，以尽孝道。《睽子经》，佛自言：

使我疾成无上正真道者，皆由孝德也。

佛陀教人将对亲生父母的报恩心、孝心，推广及全宇宙一切众生。从佛陀的慧眼观来，在无始无尽的轮回程途中，一切众生皆曾有过父母子女的关系。《大乘本生心地观经》卷二云：

众生恩者，即无始来一切众生轮转五道，经百千劫，于多生中，



互为父母。以互为父母故，一切男子即是慈父，一切女人即是悲母，昔生生中有大恩故，犹如现在父母之恩等无差别。

只因众生被无明覆障宿命通，不记得前生曾为父母，不知报恩，乃至反为怨仇。过去之恩犹未能报，不报恩者名为不孝，故“诸众生类于一切时亦有大恩，实为难报”。《梵网经》卷下谓“一切男子是我父，一切女人是我母”，“六道众生，皆是我父母”。《鸯掘魔罗经》谓“一切男子皆为兄弟，一切女人皆为姊妹”。应像孝敬今生的父母一样孝敬供养一切众生，作一切众生的孝子，为一切众生无条件地服务。我人的生存，任何佛教徒的修道，都离不开众生、社会，众生皆有恩于我，故应普报一切众生之恩，为一切众生谋利乐。

众生中的法师、师长等，为我说法解惑，指导我修行，精心教育、培养我，传授给我真理、知识、技术，教导我正确做人，其恩德仅次于父母，理当尽心报效，尊敬供养。《大乘本生心地观经》中还说应报能以正见如法治世的国主之恩，近现代的弘扬佛法者，多将报国王恩解释为爱国、报效国家，这也是释迦牟尼言教中本有的精神。《增一阿含经》卷二十六等载：憍萨罗国波斯匿王太子琉璃，因曾受辱于释迦族人，继承王位后发愿报复，率大军征伐佛陀故国迦毗罗卫。佛陀出于一片爱国心，尽力劝阻，以爱护族人之情感动琉璃王，使琉璃王两度退兵。后来琉璃王受人教唆，第三次征讨，灭迦毗罗卫国，诛杀释迦族人殆尽。佛闻悉后亲赴故园，为被琉璃王断肢剜目后活埋的五百释迦族妇女说法安慰，令她们皆得生天。

一首《生活在报恩的世界里》说得好：

给遗弃你的人报恩吧，因为他教导了你要自立；

给伤害你的人报恩吧，因为他磨练了你的心志；



给欺骗你的人报恩吧，因为他增进了你的见识；  
给鞭挞你的人报恩吧，因为他消除了你的业障；  
给绊倒你的人报恩吧，因为他强化了你的能力；  
给斥责你的人报恩吧，因为他助长了你的定慧。

最究竟的报恩，是以菩提心为众生说法，劝化其修学佛道。《大乘本生心地观经》说：发菩提心，以满三千大千世界七宝布施无量贫苦众生，只名布施波罗蜜多，不名真实波罗蜜多；以妻子、身命布施，但名亲近波罗蜜多，不名真实波罗蜜多；“发起无上大菩提心，住无所得，劝诸众生同发此心，以真实法一四句偈施一众生，使向无上正等菩提，是名真实波罗蜜多”。前二布施未名报恩，修第三真实波罗蜜多，是名真实能报四恩。

《菩提道次第广论》卷八述发菩提心修报恩法为：先修念恩，观一切众生为母，想现在的母亲慈爱之恩；次思无始以来，我母甚多，皆如现在，有大恩于我，哺乳暖体，口拭涕秽，手擦屎尿，饥渴时与饮食，寒冷时给衣服，困乏时给财物，皆是自己未舍得用者。又此资财，皆辛苦得来。若有病苦，宁可自病自苦，实愿替代，用尽方法为儿女除苦。“一切损害悉皆救护，一切利乐悉皆成办”。次于父亲等亲友修念恩；次于怨家等修念恩；于十方一切众生皆观如母而修念恩。

念恩心生起后，观修报恩：想我等由生死轮转而不相识，如《弟子书》所言：

诸亲趣入生死海，现如沉没大水中，易生不识而弃舍，自脱无愧何过此！

《无边功德赞》谓舍弃慈悲饶益我的父母亲属而只管自己解脱，是错误的，应该发愿度脱一切无怙无依的众生。《龙王鼓音颂》云：



大海及须弥，地等非我担，若不知报恩，即是我重担。

不知恩报恩，是比大海、须弥山还要沉重的重担，应观想自己的母亲因迷盲趋向悬崖险处，我若不救，更望阿谁？从而发起誓愿度一切如母众生至于涅槃的大菩提心。

至于佛法僧三宝，全身心为众生服务，报众生恩，能予众生以最究竟的利益，众生更应报答其深恩。《大乘本生心地观经》卷二说三宝譬如世间第一珍宝，具足十义：一坚牢，如摩尼宝，外道天魔不能破坏；二无垢，远离烦恼尘垢；三与乐，如天德瓶，能与众生世间、出世间安乐；四难遇，如吉祥宝稀有难得，业障众生亿劫难遇；五能破，如如意宝，能破贫穷；六威德，如转轮王轮宝，能伏众怨，降伏四魔；七满愿，如摩尼珠，随心所求皆能满愿；八庄严，庄严法王菩提宝宫；九最妙，如天妙宝，超出世间最胜妙宝；十不变，如真金入火不变，八风不动，利乐有情暂无休息。如此深恩，理应报答。

佛教还将报恩的范围扩展到自然界及人类以外的天神等众生，《梵网经》卷下从无始轮回的角度，说“一切地水是我先身，一切火风是我本体”，皆曾经滋养过我，因此应报其恩。现前的天地日月、大地山河草木空气等，也都对我等有深恩。密教《供养十二大威德天报恩品》卷一：

地水火风、日月诸天，皆有内外养育之恩。

报自然界恩的方式，应是热爱自然，保护环境。西方心理学家提倡“存在性感恩”——或对神感恩，或对大自然、历史、父母、宇宙感恩，感恩可能从宗教形式引导到包容一切的爱和想为人类、为世界做好事的冲动、报答的渴望，甚至责任感。这种存在性感恩，能将英雄和谦卑融合于一体。



责任心,是现代心理学所说健康心理必具的重要心理素质之一。力尽社会责任,以发达人生、净化人间、建设人间净土为己任,乃佛陀教义的基本精神。佛教本义,并不像一些中国儒士所理解的那样不管现世生活只谈出世间的事,从释尊的言传身教看,他并非只管出世间的山林瑜伽士,而是一位以医治众生心病为己任的大医王,一位极度热心于社会教化、人间建设的法王。佛陀成道后深入人间化导众生,四十余年诲人不倦,直到临终还在说法。不仅说四谛十二因缘等法教人自净其心超出生死,而且谆谆教诲青年、妇女、长者等在家人如何营生治事、持家理财、交友尊师、父严子孝、夫妻和谐,过好世俗生活,获得现世、后世安乐。居家生活的重大问题,是处理好各种人际关系,尽到应尽的伦理责任。《善生经》言,佛陀教导青年善生,应供养父母、师长、妻妇、亲族、仆使、沙门六方,详悉讲述了处理好这六大人伦关系的准则。按佛陀之说,这六大人伦关系的双方,都各自有其伦理责任,应互相关怀,各尽其责。大乘经中,佛教导菩萨,对所有众生应奉事服务,如仆事主。

佛陀还多次教导频婆娑罗、波斯匿、阿闍世等印度名王如法修身治国,推行民主法治,以十善导民,使人民丰衣足食,社会祥和安定。佛陀不仅每天耐心教诲众多前来求教的人们,而且谙知时事,关心民众疾苦,主动为民众排忧解难。如释迦族与拘利族争水,佛陀特地远道赶去调解。毗舍离城瘟疫流行,佛陀不怕被传染,专门进城去安慰教化病人。

佛陀以其身教表明:力尽社会责任,关心民众生活,乃佛法之正旨。当年佛陀门下众阿罗汉,也并非自了汉,而是各自深入民间,广交朋友,化导民众。隐匿深山大寺只图自了生死不管世事,乃后世一类佛教徒的作为,是在特定的历史条件下形成的风气,大乘经中呵斥此类人为



“焦芽败种”。至于在家人学佛后不管家庭社会，更是违背佛陀所示的在家学佛之道，是闻法学解不够或对佛法理解片面浮浅所致。

大乘道要求菩萨行者以最彻底的报恩心、无缘的大悲心，勇敢地肩负起利乐尽法界众生、度化尽法界众生共趋佛道、庄严尽法界国土的重任，《华严经》教导菩萨应发愿“与一切众生为依，为救、为归、为趣、为炬、为明、为照、为导”，为一切众生做舍、归、趣、安、明、灯、导师，“大燃正法灯”为众生“永作照明”，“兴造大法船”渡众生皆出苦海。通过利益众生的不断修行，广结善缘，多积福慧，引导无量众生共趋善道、佛道，一步步实现“净诸世界”、“庄严国土”的宏愿。

人间的社会责任，是身在人间的学佛者首先应尽好的最起码责任。《央掘魔罗经》说菩萨为度众生，应负荷不顾身命、不畏毁骂、不弃下劣形残、不弃边地多恼之处度化众生的“四担”。明憨山自题《曹溪影堂法相赞》云：

无论为俗为僧，肩头不离扁担。若非佛祖奴郎，定是觉场小贩。不入大冶红炉，谁知他是铁汉！

近代以来，佛教界大德针对中国佛教的积弊所提倡的“人生佛教”、“人间佛教”，是对佛陀原旨的复归。太虚大师强调学佛要尽心“服务社会，替社会谋利益”，“以爱国心为前提”，“一致奋起建设光荣的国家”，变浊恶的人间为庄严之净土。人间佛教“乃是以佛教的道理来改良社会，使人类进步，把世界改善的佛教”。

依人间佛教的精神，一个人起码应先尽好应尽的家庭、社会责任。努力学习、工作，在各自的岗位上尽职尽责，为社会贡献物质、精神财富。在家庭中敦伦尽分，孝养父母，教育子女，和睦家庭，关心帮助亲朋邻居、同学同事，待人热情礼貌，为人坦诚谦和。总之，要在家庭和



社会上做一个好人，做一个无何亏欠而有所奉献的人、一个俯仰无愧的人。至于出家佛弟子，虽然不一定要直接承担家庭责任、担负社会工作，也应好好修行，做寺庙的优秀管理者、佛教徒的佛学教师，以报答家庭和社会。没有先做好人，生活过不好，社会责任尽不到，居不遑安，潜意识里难免常有负疚感，即便学佛打坐、出家住庙，岂能平心静气放下一切而入定发慧？

佛教，顾名思义是以佛的觉智教化世人向善向上。促进社会精神文明建设，平衡社会人心，培养英雄贤圣，乃是佛教的天职。这一责任要由每个佛教徒来承担，首先从教化自己做起，依佛法修持，尽职尽责，生活得好，奉献得多，表现出高尚的精神、完美的人格、超群的智慧、利人助人的赤肠热心，自然会成为周围人众的榜样，佛法的光辉会从自己身上向外辐射，如日普照，吸引、带动人们向善学佛。按佛经中的要求，一个在家佛弟子除自己精勤修行外，还应时常主动地以“四摄法”摄引、教化周围的众生，“随所住处为众说法”，随众生的过失和接受能力导以正道，若不如此，是为失职，“而是菩萨则为诸佛之所呵责”。以“一禅二诵三劝化”为正业的出家僧尼，更是职业的道德劝化师，其教化众生的担子更重。

作为人类最高智慧成果的佛教，还应负起指引人类文明航向，使全人类向上、全世界严净的重任。在人类文化体系中，只有佛法以全宇宙十法界为座标俯瞰人生，对在宇宙中的地位、处境及人的自性潜能、终极归趣有清澈的认识，对人间的缺陷和人类文明的弊病有深刻的揭露批判，并以承担人类终极关怀、度尽众生、庄严一切国土为己任。如此智慧胸怀，理当担荷引导和改造人类社会的超级重任；而不应只作满足少数厌世阶层心灵需要的清凉剂、社会文化橱窗里的装饰



品。佛教、佛教徒应自觉肩负这一光荣的文化使命,面向全球,面向未来,开阔视野,以开放的心态、清醒的时代意识,紧扣人类文化重建的根本问题、切要问题,以种种方便努力弘扬佛法,使世人广泛了知佛法的智慧。这是佛教对人类社会义不容辞的责任。

## 二、慈悲心的培养增广

慈悲心,是佛教千经万论、诸乘诸宗所大力宣扬倡导的精神,为善心所中最重要者。慈悲心是人心中开放的美丽花朵,它使人心放射出温暖的光明,是人能够向上提升、直到结出佛陀智慧之果的佛性种子。

经中记载佛在很多场合劝人宅心仁慈,赞叹慈悲的功德,指出与慈悲相反的“毒害”之害处。《本事经》卷二佛说慈心解脱于一切修行中最为第一,如诸星中明月之光最为第一。《正法念处经》卷六十一佛称悲心为无穷尽的珍宝,偈云:

若悲心庄严,则为人中天。若人无悲心,是则常贫穷。

谓具有悲心的人应看作人中的天神,慈悲是人心中最珍贵的财富。《大集经》卷二十四说修慈者现前有安祥自在、不见噩梦、无所乏少、诸天守护、人天乐见、不病、得供养等功德。《五次地善显炬论》卷四谓“悲心即是俱生大乐”,意谓悲心是心性或人性本来具有的,对众生的悲心能在深心产生涅槃大乐。

以深彻的慈悲心关怀众生,乃释迦牟尼精勤求道、热情教化,直到临终犹说法不倦的动力所在。佛陀对众生的悲愍,常以父母怜爱子女来比喻。《增一阿含经》卷四六谓佛“愍念一切蜎飞蠢动,如母爱子,心无是别”。《大般涅槃经》卷三二偈谓“佛见众生烦恼患,心苦如母念病子”。这种无量的、没有分别(无缘)的慈悲,称“大慈大悲”,是佛的



心理、感情特征，《观无量寿经》谓“佛心者，大慈悲是”。《大般涅槃经》卷十五称慈为诸佛境界、众生佛性、大空、常、佛、法、僧、道、如来。同经卷十一佛言：

三世诸世尊，大悲为根本。

佛陀以哀愍众生的大悲心为出发点，精勤求道，最终成就佛果，故大悲实为诸佛之根本。《宝雨经》卷五详说佛的大悲为三十二种。

佛陀谆谆教诫人们：应常怀慈心，关怀周济老弱贫病。《佛说阿难四事经》佛言：

当以慈心养育幼弱，见禽兽虫蛾、下贱仰人活者，常当愍念，随其所食，令得苏息。

佛陀教诫徒众：要时常观照自心，对治毒害、冷漠、嫉妒、吝啬之念，护惜慈悲喜舍之心，令其不断增长、无限扩大、极其坚固，铸成以慈、悲、喜、舍为特性的高尚人格。在《阿含经》中，佛陀多次教导弟子，要令慈悲喜舍广大、无二、无量，遍满一方、二方、三方、四方乃至十方，遍满世间，对任何众生都无怨、无恨、无恼、无嫉。佛陀教给徒众增广慈悲喜舍、对治嗔恨嫉妒的禅定修持法——“四无量心观”，是诸乘禅法中十分重要的一项课目。此观又名“四梵住”（巴利文brahmarihara），谓四种梵天王（色界初禅天之主）的心境或生于梵天必须安住的心境；又称“四护卫禅”，指慈、悲、喜、舍四种无量无边的心。慈、悲二观，主要对治愤怒嗔恨，具体通过想象由亲至疏、由近至远的一切众生，将慈悲喜舍心逐扩展至无量无边，是一种铸造良好心理素质的高级技术。《本事经》卷三佛言：

于慈悲观，若修若习，若多修习，决定能断一切嗔恚。

按南传佛学论典，慈无量心观的修习，大略分五步：



1、先推己及他，生起“希望我获得安乐幸福”的意愿，体会自己希望安乐、不愿受苦及无怨害恼怒、慈爱喜悦的心情。

2、想象自己最敬爱的人，对其生起慈爱心，祝愿其获得安乐幸福，想象其享受安乐幸福的喜悦心情。

3、再想象与自己关系一般、无爱无憎的人，对他们生起慈爱，想他们也一样希望安乐幸福，祝愿他们获得安乐幸福，想象他们获得安了幸福的喜悦心情。

4、想象冤家仇人，对其生起慈爱，想他们也希望获得安乐幸福，祝愿其遂愿，想象其获得安乐幸福、无忧恼嗔恨的喜悦心情。

对以上四类人修观时，要多次更换对象，对所观每一个人，修四种慈心：愿此人免除灾难，愿此人免除精神痛苦，愿此人免除身体痛苦，愿此人平安快乐。

5、逐渐扩大慈心所被的范围，从一方扩展到十方，令慈心周遍于全宇宙一切众生，平等无别。如《中阿含经·降魔经》中佛所教导：

汝等当以心与慈俱，遍满一方成就游，如是二、三、四方，四维上下、普周一切，心与慈俱，无结、无怨、无恚、无诤，极广、甚大、无量，善修遍满一切世间成就游。

悲无量心观修习亦分五步：

1、回忆、思考自己受过的痛苦，体痛苦时需要别人同情、帮助解脱痛苦的心情。

2、选择一位同性别、正在受苦的人，想象其痛苦，生起悲愍，祝愿其解脱痛苦，想象其解脱痛苦后的安乐。

3、如修慈心观那样，依次对所敬爱者、无怨无爱者乃至怨仇者一一观修悲心。



4、想有些人虽然现在幸福或没有痛苦，但终不免老、病、死及轮回之苦，故一切众生都是可悲悯者。

5、观想悲心逐渐遍满于全宇宙一切众生。

大乘经中，更常教导菩萨行者，要将慈悲心增广至极，对一切众生的苦恼感同身受，常怀大慈大悲之心，时时处处唯以拔苦与乐、利乐众生为念。《无量寿经》佛陀教菩萨应该：

以不请之法施诸黎庶，如纯孝之子爱敬父母，于诸众生视若自己。

《小品般若经·深心求菩提品》佛陀教导菩萨：

见一切众生受诸苦恼，如被刑戮。

应该见他苦如己苦，亟欲设法救度，乃至不畏艰险，深入三恶道等苦海最深之处，以身为质，代诸众生受苦，令众生获得解脱安乐。这样的慈悲心，才堪称无量无边、破骨彻髓的大慈大悲。

另一方面，大乘又强调须将慈悲心与不著一切、空、无所得的智慧相契合。《涅槃经》卷十五佛陀说无缘慈，谓由见自心及所缘众生、所施财物等因缘生、无自性，而“不住法相及众生相”，不执著于能慈所慈、能悲所悲等，是名无缘。《大树紧那罗王所问经》佛言：

若解知于空，彼自了无我，是为最上慈。

只有这种无缘的慈悲，才与本性真如相契无间，才能像真如一样普周法界，无限无碍，才能像真如一样清净无杂，不被毒害、嗔恨、嫉妒等烦恼所扰乱、拘限。

大乘四无量心观的修习，与小乘大同小异。《菩提道次第广论》说发菩提心时，须修慈心，思念应如何令不具足安乐的众生获得安乐，先于亲，次于中，次于怨，次遍一切众生，数数思惟其苦，生起悲悯心、与



乐心。次修悲心，念云何令具苦众生离苦。修到对一切众生的痛苦感同身受，视一切众生犹如爱子时，如《修次初篇》云：

若时犹如可意爱子，身不安乐，如是亦于一切有情欲净其苦，此悲行相任运而转，性相应转，尔时即是悲心圆满，得大悲名。

由修如是大悲心，立誓拔济一切众生，愿求无上正等菩提，使这种菩提心成为自然，不须策励，时常生起，铸成一种大慈大悲的心理结构。

大乘修慈悲心还用“自他相换法”，如《入行论》偈云：

若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行。

改换爱著自己、弃舍他人的分别心，发心爱他如自，弃自如他。对我爱视如怨敌，灭除爱重我之安乐，于他爱执见为功德，灭除弃舍他人痛苦，于除他苦殷重修习，不愿自乐而除他苦，愿以一切布施众生。

当今心理治疗也认为，心理医师应有一股热心肠，以一种亲切的、温和的态度对待病人。深受佛教等东方宗教精神影响的超个人心理学，特别强调不是将当事人完全看成“他人”，而是自然地形成一种加入感情中心的、富于同情心的气氛。

### 第三节 以正戒约束心

按佛教制度，学佛者应归依佛法僧三宝，自觉求受佛陀正戒，首先以戒律的规范约束自己的言行，制约心的粗显活动，令不作诸恶。

#### 一、戒——防非止恶

戒的梵巴语尸罗（śīla），又译“禁”、“禁戒”，意为保持正确的、善的行为而形成习惯。戒的作用首先是“防非止恶”，防范、制止有损于自他的



恶业。持戒(遵守戒规)为“三学”之首,称“增上戒学”,被强调为修学增上定学、慧学的基础,比喻为比丘的头和足,生长世间、出世间一切善根的田地,制服像劣马一样难以驯服的“心马”之缰轡。《中尼柯耶·跋陀利经》佛教导不遵守戒律的跋陀利比丘:就像一匹马要经过各个阶段的训练,具备了十种优良品质,才能成为国王的宝马,一个人只有经过持戒等修行的训练,才能获得正智、正解脱,成为众生的福田。《正法念处经》称持戒为做人应该具备的起码资格,斥责“一切破戒人,则如狗不异”。《优婆塞戒经·五戒品》说受优婆塞戒的居家佛弟子若不守戒而“行于非法,不名为人”。经中教诫佛弟子应像爱惜自己的眼珠一样爱惜禁戒,应像横渡洪流者保护自己的浮囊(救生衣)一样护惜禁戒。

佛教的戒律有五戒、八关斋戒、沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒、菩萨戒、秘密三昧耶戒等多种。其共同的基本精神,可以总摄于所谓“七佛通戒偈”:

诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教。

此偈在《阿含经》中多次出现,意谓自觉净化心意,不作任何有损于自他的恶业,力行诸善,是诸佛共同的教诲。据《增一阿含经》卷一,释迦牟尼佛的通戒偈为:

护口意清净,身行亦清净,净此三行迹,修行仙人道。

谓净化身口意三业,不令烦恼恶业污染自心,是戒律的基本精神,也是过去的修道者共同遵循的途径。《经集·戒行经》所举戒行有尊敬长者、听从师教、坚守正法,抛弃嘲笑、噜苏、悲叹、卑劣、欺骗、虚伪、贪婪、骄傲、抱怨、粗鲁、堕落、愚痴,摆脱迷妄,思想坚定、勤学知识、热爱正法等。各种戒律所制止的恶业和励行的善业,以十恶、十善为主为本。《佛说十善业经》谓人身、天身、声闻菩提、



缘觉菩提、无上菩提，皆依十善业而成就：

何等为十？谓能永离杀生、偷盗、邪行、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、邪见。

十善业各分止恶、行善两个方面，如不杀生而仁慈护生、不偷盗而廉洁、不邪淫而贞洁、不妄语而常作真实语等。十善业为天乘法的主要内容，也是其它各种戒的核心。《大智度论》卷四十六说：

戒律中戒虽复细微，忏悔则清净；犯十善戒虽复忏悔，三恶道罪不除。

虽复细微的戒律中戒，指比丘、比丘尼戒中有关僧尼日常集体生活纪律的条文，称“遮戒”——是佛为维持僧团的清净而制定的；十善虽非专门的戒，而为“性戒”——按因果法则，违犯者自然会遭受恶报，与佛是否制定、当人是否受戒无关。

发胜进心而求今生后世安乐的在家佛教徒（优婆塞、优婆夷，即男女居士），一般持守不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五戒，第五不饮酒为遮戒，现代弘法者多释为不用麻醉品，此戒是佛为避免因饮酒而引起其它的恶业而制定的。《优婆塞戒经·受戒品》说受大乘优婆塞戒的前提，是先供养父母、师长、妻子、善知识、奴婢、沙门婆罗门（出家修道者）六方，尽好各自承担的伦理责任；次当归依佛、法、僧三宝，此亦称三归依戒：

若归佛已，宁舍身命终不依于自在天等；若归法已，宁舍身命终不依于外道典籍；若归僧已，宁舍身命终不依于外道邪众。

次受持五戒，另有有乞必给、依法纳税、不犯国法等规定。

发出离心而求解脱生死的在家佛教徒，除持守五戒外，还可求受“八关斋戒”。此戒是专为在家人所制的一种短期出家戒。只限于斋日



的一日一夜间持守，戒规八条：五戒加不涂饰打扮、不观听歌舞、不眠坐高广华丽之床、过午不食。第六戒或作不以花、璎珞、香等装饰自身及不歌舞、不往观听歌舞。

出家僧尼持守的戒律，比在家佛教徒要严格得多，具有明显的禁欲主义性质。初出家的沙弥、沙弥尼受持不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不涂饰香花鬘、不歌舞及往观听、不坐高广大床、过午不食、不捉金银财宝十戒，其内容以禁绝声色货利的污染为实质。受“具足戒”圆具出家修道者资格的比丘、比丘尼，持守的戒条更多。中国僧尼持守的《四分律》所载比丘戒有250条，比丘尼戒348条。僧尼具足戒的内容包括两部分：一是用以防非止恶的禁戒，亦称“波罗提木叉（梵文prātimokṣa），意译“别解脱”，谓解脱烦恼的必由之径。二是律仪，乃关于僧团集体生活的纪律、礼仪的规定。别解脱戒又分两方面：一方面名“止持戒”，谓制止诸恶，以行淫（性交）、偷盗、杀人、妄语四戒为根本，称“四波罗夷”，意译“四重禁”，违犯者要失去作僧尼的资格，有如断头。此外较轻的戒有手淫、以淫欲心触摸异性身体、破坏僧团团结、贩卖、故作妄语、毁谤他人、断畜生命、饮酒、骂詈等。另一方面名“作持戒”，为关于必须积极行善的规定。

## 二、菩萨戒、秘密戒及戒律治心的殊胜

发菩提心志求佛道的上士，可以自愿求受菩萨戒。《瑜伽师地论》卷四十分菩萨戒的内容为三部分，称“三聚净戒”：

1、摄律仪戒，实质为防非止恶，包括五戒、八关斋戒、沙弥戒、具足戒等。《梵网经》菩萨戒列举十条重戒：杀、盗、淫、沽（卖）酒、说四众（出家僧尼）过、自赞毁他、悭惜财与法、嗔心不受悔（不原谅别人）、毁谤



三宝,另有饮酒、食肉、食五辛(葱韭蒜等)、畜杀具(凶器)、放火、两舌(挑拨离间)、复仇、损害众生等四十八条轻戒。

2、摄善法戒,相当于作持戒,必须行善的规定,如《梵网经》菩萨戒中的敬师友、往听说法等轻戒。

3、饶益有情戒,又称“摄众生戒”,必须利益、教化众生的规定,如《梵网经》菩萨戒中的看护病人、救赎人、化众生等轻戒。《瑜伽师地论》卷四十所列饶益有情戒有帮助众生作有义利的种种事业、看望侍奉病人、为众生应机说法、报恩、救护厄难、资助安慰贫困众生等十一相。

《华严经·离世间品》说菩萨有不舍菩提心、远离二乘地、观察利益一切众生、令一切众生住佛法、修一切菩萨所学、于一切法无所得、以一切善根回向菩提、不著一切佛身、思惟一切法离取著、诸根律仪十戒,最能代表菩萨戒的基本精神。《梵网经》卷上说初发菩提心者应常持一“金刚光明宝戒”:确信一切众生皆有佛性。卢舍那佛偈云:

汝是当成佛,我是已成佛,当作如是信,戒品已具足。

称此戒为一切佛、菩萨之本源、佛性种子。又说菩萨从初发心到入初地见道,依次修心,入四种忍:于坚信忍,修舍心、戒心、忍心、进心、定心、慧心、愿心、护心、喜心、定心;于坚法忍,修慈心、悲心、喜心、舍心、施心、好语心、益心、同心、定心、慧心;于坚修忍,修信心、念心、回向心、达心、直心、不退心、大乘心、无相心、慧心、不坏心十种金刚心,入坚圣忍,证入初地。

密乘行者在持守菩萨戒的基础上,还受持密教特有的秘密三昧耶戒(意为平等本誓)。《大日经·受方便处学品》说修学密法者所守三昧耶有四重戒:不舍正法、不舍离菩提心、不悭惜一切、不恼害众生。此四重戒“乃至活命因缘,亦不应犯”,犯者则失去修学密法的资格。密



乘还有十重戒、八粗堕落、十四根本戒等三昧耶戒。多种秘密三昧耶戒，又可以一不舍离菩提心戒或一佛与众生身口意三密绝对平等戒(“三平等戒”)而总摄之。

大乘菩萨戒与小乘僧尼戒相比，有四点显著的区别：

第一，与声闻戒以防非止恶严格律己为出发点不同，菩萨戒以度化、利益、随顺众生为出发点，只要出于利益、摄化众生的动机和特定条件下的必要，即杀、盗、淫、妄等性戒，也可以违犯而不算犯戒，称“开遮戒”，意谓可根据具体情况灵活遵守或不遵守。《瑜伽师地论》卷四一云：

若诸菩萨安住菩萨净戒律仪，善权方便，为利他故，于诸性罪少分现行，由是因缘，于菩萨戒无所违犯，生多功德。

菩萨戒还要求积极去做对众生有益的一切善行，《摄大乘论》卷下谓“一切饶益有情无罪身、语、意业，菩萨一切皆应现行，皆应修学”。

又，菩萨戒出于于长劫入生死中摄化利益众生的立场，不急求断尽烦恼、人欲；而小乘戒出于即生断尽烦恼出离生死的立场，要求必须严守诸戒，不许违犯。

第二，小乘戒仅约束自己的身口二业，只有形成言行才会犯戒；菩萨戒则戒及意业，制止属于烦恼的意念，如比丘戒以性的接触为犯轻重淫戒，菩萨戒只要意念涉及性，甚至隔墙听到异性的声音而起分别心，便是犯戒。《摄大乘论》卷下谓“菩萨具有身、语、心戒，声闻唯有身、语二戒”。就此而言，菩萨戒在治心上比小乘戒更为严格。

第三，菩萨戒虽然戒及微小的起心动念，十分严格，但即便犯了最重的戒，也容许忏悔，不像比丘戒、比丘尼戒有“不可悔罪”，犯者须逐出僧团。忏悔可以减轻乃至消除罪业。《优波离所问经》云：

若诸菩萨于大乘中发趣修行，日初分时有所犯戒，于日中分不



离一切智心，如是菩萨戒身不坏。

《大宝积经·优波离会》说，受菩萨戒的比丘若犯比丘戒中最重的四波罗夷罪（淫盗杀妄），应在十位比丘前殷重忏悔；犯五无间罪（杀父奸母等）应在三十五佛前昼夜殷重忏悔。

第四，与小乘戒注重事相不同，菩萨戒注重以空、无我相应的般若智为导，灵活持戒，不执著于能持所持及持戒犯戒的功德、过失，不执著于戒律的形式和条文而重在戒律的精神。《大般若经·学观品》云：

以无护为方便圆满净戒波罗蜜多，犯、无犯相不可得故。

真正的持戒，是观诸法本空之真理，《大乘本生心地观经》卷三偈云：若有清信善男子，日夜能观妙理空，一切罪障自消除，是名最上持净戒。

《瑜伽师地论》称不起一切烦恼，不起我、我所见，为“胜义律仪”、“无漏尸罗”。中国佛教天台宗、禅宗等，从烦恼即菩提的圆满见地出发，制有更为灵活、不拘形式的戒律。天台宗有“圆顿戒”，禅宗有“无相戒”，以归依自心三宝，念念明见自性、不被烦恼污染为要，而不重在事相上分别计较。元高峰妙禅师答“大修行人是否不守毗尼”问曰：“为伊不识好恶。”意谓只管见性而不分别善恶持犯。

当代一行禅师根据佛陀戒律和大乘、禅宗戒，适应现代生活和现代理性，为其禅修团体制定14条戒，重要者如：不崇拜执著任何学说；不要认为现在掌握的知识是绝对真理；不以任何手段强迫别人接受自己的观点；不囤积钱财；不让怒火和嗔恨在心中停留太久；不让自己迷失在散乱和周围环境中；不讲导致团体破裂的话、仇恨的话、不实之语，永远、有勇气说真实语、利益语；不利用佛教团体谋取个人利益；不从事对人类和自然有害的职业；不杀生；不侵占属于别



人的东西;不虐待自己的身体。台湾现代禅团体也制定有自己的戒律。

作为一种治理人心的技术,佛教的戒律较之世俗的法律约束、道德教育、心理治疗等,具有更大的约束力量,在佛教盛行的地区,对人们心理的平衡、道德水平的提高、社会的安定及民族性格的形成,起过和还在起着极其巨大的作用。

佛教戒律的受与持,具有自觉性,受持者出于信仰及对何以必须持戒的理解,自觉自愿地请求受戒,立志按戒律的规定约束自身,不像世间的法纪是作为一种政府或社团规定的行为规范,不无籍社会力量强加于个人之嫌。佛教授戒时,每授一条戒,戒师都要连问求戒者三次“能持否”,回答三次“能持”,表明出于自愿,方成受戒。

由于持戒出于对个人终极关怀、“生死大事”的考虑,被强调为获得今生后世安乐乃至究竟解脱涅槃的必由之径,并以缘起、因果的道理作了理性的论证,故能使信仰者怀着犯戒障碍道业甚至会堕落三恶道的畏惧和警惕,以极大的心力按戒律约束自己。《优婆塞戒经·五戒品》既说佛教徒依三宝受戒不同世戒,能破坏先诸恶业,虽作大罪亦不失戒,又说同样作恶,受过佛戒者罪过要比未受者重,因为他毁背了佛语,即在作恶的罪过上又加上了犯戒违佛的罪过。

佛教戒律的受持具有神圣性,受戒被看作一件神圣而严肃的大事,须经再三考虑,自觉自愿,通过庄严的仪式来授受。在家五戒须由一位比丘作证明,在佛像前隆重宣誓而受。出家戒的授受更要严肃隆重得多,受戒者须经过一年以上的学习、考察,获得国家、父母、师父的同意,进入经“结界”<sup>[1]</sup>等仪式庄严清净的戒场、戒坛,由十位出家十年以上、

---

[1] 结界:通过观想、念咒、洒水等仪式,划定界线,以防止外物的侵入。



戒行清净的比丘为证,想象面对佛菩萨圣众、诸天神众,表明誓愿持戒奉行。中国僧尼受具足戒的时间,长达半月至三月。受戒的庄严仪式和戒场的严肃气氛,能使受戒者深心受到巨大的震动,以虔诚的宗教感情立下精心持戒的誓愿。仅此仪式,就有变化人心理结构的功能。

佛教的戒律具有相当大的监督力量。信徒在受戒时,想象面对诸佛菩萨、诸天鬼神而发誓守戒,信仰中的佛菩萨和鬼神,在无形中成为持戒的监督者,时时起着督促受戒人按戒律规定约束自己言行的作用。又说受持佛戒者被鬼神或“戒神”所保护、监督,如《优婆塞戒经·五戒品》言:

若受戒已,当知是人为诸天人恭敬守护。

僧尼持戒主要受僧团集体的监督,戒律规定僧团须半月集会一次,举行“布萨”(vparasatha),诵读戒本,检查持戒情况,对犯戒行为进行自我坦白和检举揭发、批评教育,犯戒者须依戒律忏悔,诚恳悔过,经集体默认,才能在僧团集体中安心地继续生活下去。这使佛教戒律具有很大的监督力量。

由于戒律的强大约束力量,佛教徒尤其是虔诚的佛教徒中,违犯重戒作杀人、偷盗、贪污、淫乱、诈骗等恶业,触犯国法刑律者,为数极少,在多数人乃至全民信仰佛教的地区,社会风气一般来说比较好,这是不难以社会学的统计方法证明的事情。当然,佛教戒律作为治理人心的技术,也有其局限性:它的约束范围只限于佛教徒的圈子,至多只能对多少认同佛法、对佛教有好感的人发生一定影响,对不信佛教、反对佛教者毫无约束力。对信仰淡薄的佛教徒,约束力量也不大。虽然佛教戒律中的许多内容如不杀人、不杀野生动物、不偷盗、不淫乱、不酗酒吸毒等,与各个时域中的伦理观念一致,被看作超时代的“伦理底



线”，在现代社会仍不失其意义，很容易获得社会多数民众的赞同，但有些内容如绝对不杀生（包括不杀害虫、猪羊鸡鸭等家畜家禽，不捕鱼虾），及菩萨戒中的不说四众过、不食肉及五辛、不贩卖等，难于被多数人所接受，强求遵守，难免对佛教徒的生活造成不便和尴尬，也容易招致非议和嘲讽。至于僧尼所持守的不淫等戒及更为严格的菩萨戒，大概只能在一个不会太大的圈子里起作用。如果缺乏佛教的正智正见和灵活遵守戒律的智能，只会刻板地以戒条要求自他，可能会产生不利于心理健全的副作用。

## 第四节 以不放逸防护自心

以戒摄心，自治其心，需要一种严格自我约束、自我改造的精神，这种精神即是佛学列为善心所之一的“不放逸”。《杂阿含》卷二十九第882经中，佛告诸比丘：种种善法皆依不放逸为本，有如草木皆依大地而得生长。反之，放逸（巴利文pamāda）——放纵不制、不严格要求自己，乃是一切恶的根本。应奋起不放逸的精神，时时守护自心，不令烦恼贼侵入。

### 一、守护根门

烦恼、恶不善心的生起，终归源于眼耳鼻舌身意六根门户向外开放时，对从这六大门户进入的色声香味触法六尘的无明、取舍、执著。佛弟子必须像守护自己的家门一样，守护六根门户，不让六尘侵入污染自心，不让“六贼”入家盗窃自性家珍。《杂阿含经》卷十三佛告比丘：见色闻声接触六尘时，应“不苦不乐舍心住正念正智”，保持一个



不动的平等心，住于正念、正智，这叫做“六常行”——六种应经常修行的课目。《杂阿含》卷四十二第1160经中，佛陀教导众比丘：“应当守护根门，善摄其心”，时时保持高度警觉，防止六尘魔的侵略。第1165经佛告比丘：

若有比丘、比丘尼，眼识、色因缘生若欲、若贪、若昵、若念、若决定著处，于彼诸心，善自防护！……耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。

将防护根门比喻为田夫善护苗稼，防范牛羊偷吃。又如河龟将头尾和四肢收缩进龟壳中以保护自己，使想要吃它的野狐无可奈何，比丘应该像河龟收缩六处一样，守护自己的六根门户，防止烦恼的侵害。同经第1167经中，佛陀以野狗、鸟、蛇、鳄鱼、猕猴六种动物被锁于一空室中，六种动物各欲逃到自己所乐之地为喻，说明人的六根亦各求其所乐的境界，讨厌其不乐的境界，其外求意欲十分强大，燥动不已，若不下功夫收摄制伏，心很容易被烦恼所俘虏。因此，应如壮士用绳索将六种动物牢牢系缚一样，以强力管制六根，不令流逸于色声香味等境而被贪嗔等烦恼污染自心。若能制伏心而不被心所起的烦恼制伏，则得自在；若不能制伏自心而被心所起的烦恼制伏，跟着感觉、情绪走，则难免逐物不返，沦堕为不能自主其心的畜类。

《杂阿含》卷十一第261经佛教诫比丘应善于调伏、关闭、守护、执持、修习六根，制伏六根的诀窍，是在六根接触色声香味触法时，对可意者不生欲望，防止产生欲望、贪占、亲昵、回忆、决定（形成去追求的决定）等粘著于彼境之心，对不可意者不起憎恶，持心平等，不贪不择，无欲无违。偈云：

眼见于彼色，可意不可意，可意不生欲，不可不憎恶。

耳闻彼诸声，亦有念不念，于念不乐著，不念不起恶。



鼻根之所嗅，若香若臭物，等心于香臭，无欲亦无违。  
 所食于众味，彼亦有美恶，美味不起贪，恶味亦不择。  
 乐触以触身，不生于放逸，为苦触所触，不生过恶想。  
 平等舍苦乐，不灭者令灭，心意所观察，彼种彼种相。  
 虚伪而分别，欲贪转增广，觉悟彼诸恶，安住离欲心。  
 善摄此六根，六境触不动，摧伏众魔怨，度生死彼岸。

同经卷九第240经佛教弟子防护自心应如大石山，“四方风吹不能动摇，不能穿过”，色声香味触法六尘不能妨心，偈云：

犹如大石山，四风不能动，色声香味触，及法之好恶，六入处常对，不能动其心。

防护根门，被称为出家者的“根律仪”——关于守护诸根的戒律。  
 《杂阿含》卷四十二第1166经佛言：

若眼见色，于可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起众多觉想，相续住，见色过患，见过患已，能舍离，耳鼻舌身意亦复如是，是名律仪。

《瑜伽师地论》卷二十三说根律仪“密护根门”的内容为：

- 1、“防守正念”，时时牢记所闻思的正法，保持正念。
- 2、“常持正念”，对正念恒常保持、殷重保持，不令心受色声香味触的污染。

3、“念防护意”，慎重防护眼识等生起时无间所起的分别意识，不令起非理分别而生爱憎等烦恼。

4、“行平等位”，常住于无烦恼的舍心中。

同论卷七十说四种根律仪：一境界护，独自静处修行时，注意不令心流散于诸境界。二烦恼护，住舍、无记心时于诸境界不取其相，远离贪忧。三缠护，若执取境界时即时防护，不令生起烦恼。四睡眠护，能



熟练防护诸根门，不令烦恼潜伏。防护根门之要，在于眼见色等乃至意所识法时，于所见色等不取其相、不取随好，策发眼等六根，不生种种恶不善法而令心流漏，若有流漏，随即策心防护。

防护根门，亦非厌弃色声、闭目塞听而完全拒绝一切外境信息。《杂阿含经》卷二十一第564经载：少年郁多罗从外道师波罗奢侈学“修根”之法，以眼不见色、耳不闻声为修根，佛言：若如其说，那么盲人、聋子应该最佳的修根者了，此非正道。佛法的修根，是在眼识等生起之时，如实知自心所生可意、不可意的受，“可意不可意，此则寂灭，此则胜妙，所谓俱舍，得彼舍已，离厌、不厌”。如是如实观修，所生可意、不可以等分别、烦恼便会于力士弹指之顷自行消灭，得离厌与不厌的平等舍心。

按大乘的般若智，认真持守根律仪，念不懈防护根门，若视色声等六尘及能防护的自身为实有，还只是世间有为法，若修行过于精进，时时犹如战士对阵，会使人紧张，被六尘所累，严重者可能导致心理障碍（在大乘看来即是入魔）。《大集经》卷十六云：

若有防护内界者，则为未过魔界。若复有菩萨见一切诸界同佛界者，知此佛界即是非界，是为菩萨能过魔界。

大乘之防护根门，须以如实知见六尘的智慧，冷静观照六尘的实相，看破其与佛法界无别，皆空、无相、无我、唯心所现，而不以六尘为敌，如此观察，则心与实相相应，自然不起烦恼，即使暂起也容易当即化为智慧，如此可谓降伏众魔，超越了魔界。

## 二、恒自护心，八风不动

防护自心，被称为“无放逸行”，《增一阿含经》卷四佛说当修行、广布此一法，便能得神通、道果：



云何护心？于是比丘常守护心有漏、有漏法，当彼守护心有漏、有漏法，于有漏法便得悦豫，亦有信乐，住不移易，恒专其意，自力劝勉。

护心，指守护自心，不被三界的一切欲漏、有漏、无明漏侵入、污染，将生而未生者不令生起，已生者速令断灭，犹如战士时时提高警惕守护阵地，不令敌人有机可乘。如此“恒自觉知，而自游戏”，便能获得解脱。三十七道品中的四正勤（一译“四正断”）即指以不放逸的精神断恶修善：

- 1、努力防止尚未生起的恶生起（“未生恶法令不生”），称“对治修”。
- 2、已经生起的恶须即时奋力断除（“已生恶法令断”），称“除去修”。
- 3、努力促使尚未生起的善生起（“未生善法令生”），称“得修”。
- 4、努力增长已经生起的善（“已生善法令增长”），称“习修”。

不放逸与四正勤，属八正道中的正精进（正勤）所摄。《瑜伽师地论》卷六十六分修行为四种修：一得修，即努力使未生的善法生起。二习修，即令已生的善法安住不忘。三除去修，即将已生的不善去除。四对治修，即为令未生的不善法不生起故，以厌舍等种种方法对治而修。又将一切修行总括为两种修：一防护受持修，指修身，防护根门、持戒等；二作意思惟修，指以定慧等方法修心。

世间甚多恶缘诱惑，人心向下堕落易而向上升进难，稍有松懈，便难免生起烦恼。《本事经》卷二佛将修心比喻为于急流水中牵重船筏，逆流而上，不进即退，必须不稍放逸，恒加精进，“若暂懈怠，便顺下流”。南传《如是语·行经》佛谓无论行、立、坐、卧，只要生起贪欲、嗔恨、伤害等恶念，应不接受、排斥、驱除、终止。《增一阿含经》卷十八佛以盖房屋比喻修治自心，偈云：

盖屋不密，天雨则漏，人不惟行，漏淫怒痴。

盖屋善密，天雨不漏，人能惟行，无淫怒痴。



谓人若不以智慧、理智思考、管束自己的心理活动，纵情任意，则会如漏雨的房屋一样，泄露出贪嗔痴等烦恼，污染自心。若能精进照察、思考而后发语动身，则不会生起贪嗔痴等烦恼，保持自心的清净。《即兴自说·弥凯耶经》佛偈言：

小念及细念，存留于心间，无明不自知，必使轮回延。

即便是微细的烦恼，若不觉察防护，必然留存于内心，成为生死轮回之因。《优婆塞戒经·尸罗波罗蜜品》说受优婆塞（居士）戒者：

凡所作事，先当系心修不放逸。作已、作时，亦复如是修不放逸。

若因无知或忘失正念而犯戒，乃至烦恼暂起、小小放逸，皆属犯戒。如是常观轻过如重，时时防范，奋起精神策励自己精勤持戒修善。《华严经·明法品》说修菩萨行者应修护持众戒、远离愚痴、净菩提心、心乐质直、勤修善根、恒善思维自所发心等十种不放逸。

在严格约束自己弃恶修善上，佛经中有为自己“立制”（制定法令）之说，如《优婆塞戒经·五戒品》言：

有人若欲施时、供养三宝时、若坐禅时、若修善时、若读经时、供养父母时，当先立制：我若不作，要自克罚。是人福德日夜增长，如恒河流。

根据这一思想，中国佛教徒有用黑白两色豆子计数，计算每天言行的善恶，以作自我监督的先例。明莲池大师取道教功过格的方式，以佛教伦理思想为导，参合儒家思想，制佛教功过格《自知录》。袁了凡所撰《了凡四训》，以讲他自己以功过格自我监督而改变命运的故事，至今仍在佛门中广泛流传，对推动许多人精进持戒修善，起了潜移默化的作用。

精进修心，尤需在遇到外界的利害得失毁誉打击等巨大刺激时，注意锤炼自心，使安然不动，不起忧喜等烦恼。《本事经》卷五佛教比丘：



虽遇种种违顺众缘，而心都无分别计著。

违顺众缘，经中常归纳为利(成功、得利)，衰(失败、亏损)，苦，乐，誉(美誉)称(称赞)，讥(嘲讽、讥笑)，毁(毁谤、攻击)八法，称“八风”。《思益经》卷一偈云：

利衰及毁誉，称讥与苦乐，如此之八法，常牵于世间。

应锻炼自己，八风不动。《增一阿含经》卷四十三佛教诸比丘当求方便除此八法，得利、誉、称、乐时，心不欣喜；遭衰、毁、讥、苦时，心不忧戚，其心平等如地水火风，世间八法所不能染，如大磐石不为风雨所动，是名超过世间八法。佛乃超过世间八法的榜样，“不著世间八法，犹与周旋，犹如淤泥出生莲花，极为鲜洁，不著尘水”。《月灯三昧经》卷一教导菩萨应“得利不忻”、“逢衰不戚”、“称而不悦”、“讥而不忧”、“誉之不增”、“毁之不减”。《小诵·吉祥经》佛偈云：

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

《即兴自说·月明经》载：夜叉击舍利弗头而不得伤，佛因此说偈云：

人若坚如石，不动稳如山，人怒不自怒，人贪己不贪，人心能如是，何有痛苦言？

## 第五节 以方便对治调心

对不利于身心健康和涅槃解脱的情绪、嗜好、性格，炽猛难伏的烦恼，根深难拔的不良习惯，佛教设有多种针治调节的“方便”(技巧)，主要有觉知法、对治法、转治法、不转治法、兼治法、具治法、观想法、忆念法、舍念法、以智理情法、转移法、息念法、纵念法、忏悔法、自我提醒法等，这些方法，往往综合运用，有如中药之对味配伍。佛教修持体



系中的五停心观、六念、十想、四无量心等，皆为对治粗重烦恼而设的方便。大乘菩萨行六度，每一度皆有对治烦恼妄心的意味。

## 一、对治、转治等五法

对治 (pratipaksa)，梵语原意为否定、遮遣，本指以无漏智断烦恼，有时也指以相应的方法针治修行中的问题，有如良医对症下药，将军对敌设阵。《摩诃止观》卷八说小乘道治心有对治、转治、不转治、兼治、具治五种方法，解释对治云：

如对寇设阵，是名对治。

对治法系利用人的心理活动正反相克的原理，扶正祛邪，有如中医之以寒药攻热病、以热药治寒症。《增一阿含经》卷六〈利养品〉须菩提说：犹如有毒药复有害毒药，“法能生法，法能灭法。黑法用白法治，白法用黑法治”。《大智度论》卷一比喻说，譬如各种草药，对症者为良药，不对症者则非药，“佛法中治心病亦如是”。

佛陀根据弟子们修行中的心理问题，曾开示过多种对治烦恼的方法，如《即兴自说·弥凯耶经》载，佛侍者弥凯耶独处修行，而生欲、嗔、害三种恶念，佛教他以五法治心：1、亲近善知识。2、持戒。3、多听少欲知足、喜乐、闲静、独处、精进、定慧、解脱等语。4、勇猛精进修善离恶。5、以智慧观察生、苦灭。增修四法：修不净观以除贪爱、慈悲观以除嗔恨、数息观以除疑惑、无常观以除傲慢。

常用的对治调心法，有以善对治恶、以慈悲对治嗔恨、以喜对治嫉妒、以忍对治不忍、以精进对治懈怠、以禅定对治散乱、以舍对治悭吝与过度、以智慧对治愚痴、以知足对治贪求、以惭愧对治骄慢、以正见对治邪见等。



以善对治恶，可以总摄对一切烦恼不善心的对治。《中阿含·念处经》佛告比丘：

生恶不善念，以善法念治，断灭止。

善法念，即念（记忆）善法——提起与所生恶不善之念相反的善念，如愤怒仇恨生起时提起慈悲心、嫉妒生起时提起欢喜心、懈怠生起时提起精进心，等等。水能克火，善能息恶，但只有当善心的力量超过恶念时，才可制伏恶念，否则将是善不敌恶，被恶所伏。南传《中部·除妄念经》佛比喻说：好象善巧的木匠用细的木钉将粗的木钉打掉、移除、取出，当比丘注意与善法相关的其它对象时，他的心就能够向内稳定、平静、专注、一心。当心中生起与贪嗔痴相关的邪恶念头时，应将注意力转移到与善法相关的其它对象，就能够摒除、止息一切恶念。若不能，则思惟这些恶念所带来的危险，努力忘掉这些恶念，不再注意它们；若还不能，应注意去除这些恶念的来源；若还不能，须咬紧牙关、舌抵上腭，以决心来击败、强迫、摧毁恶念，集中精力、提起警觉，用力提起善念，以善制恶，做念头的主人。久久用功，恶念自然会渐渐减少，善心自然会渐渐增长。《大般涅槃经·梵行品》佛言：

修一善心，破百种恶。

对治法常用观想、念想等方法。汉传佛教界所流行的“五停心观”，出于《阿含经》，是初修行者对治躁动难伏之粗重烦恼心的五种方法：多贪众生不净观、多嗔众生慈悲观、散乱众生数息观、愚痴众生因缘观、多障众生念佛观。其中不净、慈悲、因缘三观，属反面对治，不净与慈悲二观，是用观想的方法。

不净观对治的性欲扰动，由对异性肉体美的贪爱而生，对治的方法，是如实想所贪肉体实际上充满不净、污秽不堪、不可爱，不值得贪



求。《杂阿含》卷四二第1161经佛教导年轻比丘：若起贪色淫欲之心，应该观察所贪爱者美丽可爱的薄皮之下，种种不净充满其中，周遍观察其头发、汗毛、指甲、牙齿、尘垢、涎水、皮、肉、骨、髓、筋、脉、心、肝、肺、脾、肾、肠、肚、子宫、性器、泪、涕、沫、脂肪、痰、脓、血、屎、尿，周身上下内外，一一腥臭污秽，实在不足贪恋。佛将盛妆的美女比喻为“革囊盛秽”、“宝瓶盛粪”，这是人体本来的真相，并非故作夸张。具备解剖生理知识的现代人，更不难认识人身上有许多的微生物、病菌甚而可怕的爱滋病、性病病菌，拈花弄草有杀身害命的危险。如此思想观察，自会有熄灭炽燃欲火、压下非分淫念的效用。

慈悲观对治嗔怒仇恨，嗔怒心由计较对方的缺点及对我的拂逆而生，慈悲心则由观察对方的优点、悲苦不幸及对我的好处而生，想对方的优点、悲苦不幸和曾经对我的好处，是生起慈悲心以熄灭怒火的技巧。同理，嫉妒由对对方的成功不能容受、觉得他胜过我而生，对治的方法，是想其不成功、缺点和我的成功、优点，从而生起与嫉妒相反的欢喜心。傲慢由对自己的成功自满、蔑视他人而生，对治的方法，是想自己的不成功、缺点和他人的成功、优点，从而生起与傲慢相反的谦虚心。愚痴和邪见，只有用思考缘起的方法对治，破除错谬之见，以智慧的光明驱散痴暗。

《瑜伽师地论》卷二十、二十一广说各种人修行进程中各个阶段的对治法，如在家者不能出离，修不净想、无常想以对治；懒惰懈怠者于无常修苦想以对治；有身见者于众苦修无我想以对治；爱味饮食者于饮食修厌腻想以对治；贪爱世间乐欲者修一切世间不可乐想以对治；修止观时心暗昧以修光明想以对治；爱味禅定修离欲想以对治；“推后后日，顾待余时”而不能精进修行者修死想以对治；心不安静修数息观以对治，等等。



对治法，有时也未必奏效，这时可采用“转治法”以对治之。《杂阿含经》卷三十二第916经佛言：

如是偷盗对以悲心，邪淫对以喜心，妄语对以舍心。

《大般涅槃经》卷十五谓“修慈者能断贪欲，修悲心者能断嗔恚，修喜心者能断不乐，修舍心者能断贪欲、嗔恚”，即是转治。《摩诃止观》卷八说，如用不净观对治贪欲不奏效时，转而修慈心观，名为转治。又如嗔恨心起时，若以慈悲观对治无效，可以用不净观转治。痴心重者想有边无边、散乱多者思考缘起法以转治。

不转治者，当烦恼恶念转变时，仍用原来的方法对治，如以不净观治贪欲病，当由观不净生起嗔恨后，继续观不净以治之。

兼治法，谓病如兼药亦应兼，如对某人生起贪欲并兼带恼恨报复之心时，用不净观兼修慈悲观以对治。

具治法，谓对一种烦恼心病，采用多种方法治之，有如用多味药治疗一种疾病。

## 二、明觉法

明觉或觉照（巴利文sati，梵文smṛti），有觉察、觉醒二意。觉察，谓对不善心保持警惕和明觉，一出现即刻认清，有如哨兵之注意发现敌人。南传《中尼柯耶》第61经载，佛陀教诫其子罗睺罗：要像照镜子那样经常自我反省，保持身、口、意的清净。《中阿含经》卷二十七《自观心经》佛陀教诫弟子“善自观心，善自知心”，指时时反观内照，保持对自己心理活动的清醒自觉、如实正知。要像心理医生观察精神病人那样，将自心当作他心来观察，随时明察自己的心态，知晓自心所起每一念的善恶、染净，及时识别恶念及不利于身心的忧愁、焦虑、狂傲、沉闷、



灰暗、恼怒、怨恨等情绪，及时予以管制。觉醒，是对烦恼不善心的性质、本来面目如实了知。

如实觉照身、受、心、法，是佛陀所示“四念住”的根本方法。《中尼柯耶·算术师目犍连经》佛教比丘：应当具备正念与明觉，当走路往返、看、屈伸肢体、穿衣、吃饭、喝水、咀嚼食物、大小便、行、立、坐、卧、入睡、醒来、言谈、沉默等时，皆必须保持完全的明觉。《本事经》卷五佛陀教比丘，应由所缘及作意“取心相”——时时警觉，注意自己在对境遇缘生起注意时的心理状态，善于抓住自己起心动念的兆头（“心相”）。抓住后要注意观察，善知其染、净及生起的因缘，观察其灭相，善于将心安住于顺逆不动、无取无执的本然状态，安住之时，应如大地无量无损，不论净的、染的东西置于其上，皆安然处之，没有分别，不起违顺、忧喜、高下之念。《优婆塞戒经·禅波罗蜜品》教诫在家佛教徒应常了知、观察自心的活动，若有喜、愁、嗔、软等情绪，“知己能除”，犹如铁匠善知冷热，不令失所。这种观心，也是一种禅定，经中或名“觉意三昧”——对自己意念保持明了自觉的禅定。《瑜伽师地论》卷十一说应当极善了知自心具有何种烦恼等状况，知晓对治的方法，这叫“自心相”，为修定之一诀。

南传《分别论·迷惑冰消》解释明觉有四种：

- 1、有益(义)明觉，抉择利害，选择有益的、放弃有害的，如看到黄色宣传品时明觉那是无益的而不去看，看到佛像时明觉那是有益的而去瞻仰。
- 2、适宜明觉，在适合与不适合两者之间作出正确的选择，如看到佛像前有女众而不去与她们挤在一起礼佛。
- 3、行处明觉，清楚了解处在任何情况下的修行方法，不舍弃所修的禅定。



4、无痴明觉，在行住坐卧中任何时候都如实而知，没有愚痴，如走路时，明觉心生风大(内气)与知晓走路的心识同时生起，产生身表业(走路)，每提足时知地水二大弱而风火二大强，每放足时知地水二大强而风火二大弱。知晓只有四大在活动，没有能走的人。明觉在每一念中，身心都如河水流动，此生彼灭，相续不断。

一般而言，若能念念明察自心，即使有烦恼不善心，亦不会成为冤家。《杂阿含经》卷十八第493经舍利弗告比丘：“内自观察思惟”，心中有无贪欲？若能明觉，则能远离贪欲，贪欲纵然露头，也如鸟羽入火则卷，不可舒展。若不能明觉，则如乘船逆流而上，“身小疲惫，船则倒还，顺流而下”。

明觉或觉照，被禅宗作为明见心性之要。人问：“家贼难防时如何？”梁山缘观禅师云：“识得不为冤。”问：“忽然倾湫倒岳时如何？”梁山下座一把抓住他说：“莫教湿却老僧袈裟角！”《西藏医心术》说：

超越正面和负面，把我们自己开放给我们的感觉，以及如实经验我们的心。

一行禅师融合南传四念住与禅宗，将明觉解释为八正道中的正念，为其所传扬的“行禅”之要。所谓正念，是从对过去未来的思虑中摆脱出来，安住于当下，对内外正在发生的一切保持清醒的觉照，明察自己内心生起的每一个念头之产生、逗留和消亡，不去遏制念头之河的流动，而让它在觉照的阳光下不再处于无意识状态：

我们内心，永远保持着灿烂阳光，照亮着每一条小溪，每一颗卵石，每处河曲，这就是习禅。<sup>[1]</sup>

[1] 《与生命相约》，页206-207



应明了一切无常无我、互即互入的本质，善于发现生命中的种种奇迹，欣赏生活中的种种优美宁静，对他人的痛苦明觉、理解并满怀慈悲。如此安住于正念，即是生活于净土中。《西藏医心术》也说：

正念就是全神贯注在当下，不忧虑过去或未来。

明觉是很适合现代佛教徒日常修行的一种方法，苟嘉陵居士《做个喜悦的人》说得好：

修行不是在这忙得不可开交的现代人生活中，再加上一件“必须做的事”。……而是当你在很认真地觉得自己“完成”是什么时，当在当下马上就“洞察”到，并能“离执”。<sup>[1]</sup>

明觉法被存在心理学运用于心理治疗，其核心观点是：一个人就是他现在的整个状态，健康来自无所遮盖地直接觉察到生命，妨碍人做到这一点的是生活在幻想即创伤及其防卫之中，治疗的要点在于使当事人进入他（她）自己的经验，从而获得自由。Charlotte Selver的“感官觉察法”，首先注重对身体的觉察，进行身体训练、呼吸训练，寻求揭示经验的本来面目，使经验免遭理论范畴和体系的分割。随着对身体的觉察和情绪的扩张，整个自我的觉察也随之发生，觉醒的肉体生命因而成为进入更广阔的意识领域的途径。她自称此法为“禅的精髓”，明显源于佛教四念住中的身念住、受念住。

### 三、理情法与自我提醒法

对未见道或不善于以佛法真谛如实观察者来说，在觉知烦恼不善心后，还须以俗谛层面的因果智思考烦恼不善心的害处，及时断舍，保

---

[1] 《做个喜悦的人》，花城出版社，1995，页249



持善心。这种方法，实即现代心理治疗常用的“以智理情法”。《中阿含》卷三十三《释问经》云：

若念不可行者，我即断彼；若念可行者，我为彼。

南传《中尼柯耶》第19《双思经》（当汉译《中阿含·念经》）中，佛陀向众比丘讲述他在成佛之前，运用双思维法，将自心所起的念分为欲、恚、害及无欲、无恚、无害正反二类，注意观照自心，当生起贪欲、嗔恚、毒害等恶念时，立即觉察之，马上思考此恶念“自害、害他，二俱害，灭慧，多烦劳，不得涅槃”，如此思考时，恶念即灭。时常这样观察修习，对所有刚刚露头的烦恼恶念“不受、断除、吐”，从而不断生起无欲、无恚、无害等善心。

当善心生起时，又即时思考其益处：“不自害、不害他，亦不俱害，修慧，不烦劳，而得涅槃”。如此观修，令善心不断增长、广大，获得喜乐。就像牧童持杖驱赶牛群，不令食人苗稼，因为他知晓：若任牛食人苗稼，会遭到田主的骂詈捆打；若精心照看牛群，不令食人苗稼，便不会有遭田主骂詈捆打之虞。

当无欲、无恚、无害的善心生起之后，又须思考：对无欲、无恚、无害的过多思考，使心被思虑和喜乐扰动，但不思考又会让烦恼损害自己，“我宁可治内心，常住在内，止息一意得定，令不损心”。止息思考以修禅定，让心在禅定中得到休息养护。

《优婆塞戒经·五戒品》说，受在家五戒的佛弟子，应该思念所受之戒，精心持守，当烦恼恶念露头时，应思考：

我今若造恶业，因是恶业，获得二世身心恶报。以是因缘，身口意恶即是我怨。

常观烦恼恶业如同怨贼，能损害自己，劫夺自家财宝，杀害自己的



法身慧命，警惕防护，不令烦恼怨贼得便。

自我提醒法，是当烦恼恶念生起时，提醒自己：我是比丘、佛弟子，或教师、为人父母等，以对自己扮演的社会角色的认定，提醒、鞭策自己按应有的行为规范约束自心，断恶修善。经载佛陀多次教导其出家弟子：要经常以手摩头，体认自己的比丘、比丘尼身份，提醒自己以戒摄心，守护根门。如《佛遗教经》载佛陀临终前的最后教诫：

汝等比丘！当自摩头，已舍饰好，着坏色衣，执持应器<sup>[1]</sup>，以乞自活，自见如是。若起骄慢，当疾灭之。增长骄慢，尚非世俗白衣<sup>[2]</sup>所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶？

通过抚摩标志出家人身份和“毁其形好”弃世荣华、志求解脱的光头，提醒自己牢记出家人的本分事，精勤修行，熄灭烦恼，不可混同于流俗。晚近弘扬净土法门的印光法师，教诫念佛求生净土者说：

凡有忿怒、淫欲、好胜、赌气等念，偶尔萌动，即作念云：我念佛人，何可起此种心念乎！念起即息，久则凡一切劳神损身之念，皆无由而起。<sup>[3]</sup>

这种方法不仅提醒自己认定念佛人的身份而止息恶念，而且能受阿弥陀佛功德力的加持，具有熄灭烦恼的巨大力量，“敢保十日，即见大效！”张澄基《什么是佛法》说随时随地可修方法之一是：将自己比作佛，如在发怒时想：如此是否顺佛道？佛在这种情况下会不会如此？这种方法，有近今心理学自我暗示法的作用，不仅可用于佛教徒、念佛人，而且可用于任何人。

---

[1] 应器：僧尼乞食用的钵。

[2] 白衣：在家俗人。古印度在家人衣尚白，佛教出家者衣染（坏）色衣。

[3] 《印光法师文钞续编·与胡作初书》



#### 四、念想法与“八念”、“十随念”

念想,谓回想、忆念某些境物、事情,以提醒、激励自己保持警觉,制伏烦恼,精勤修善。北传有部佛学有念佛、念法、念僧、念戒、念食、念天、念出入息、念死八种以念想修心、对治烦恼的法门,称“八念”。南传上座部佛学的“十随念”(巴利文dasaanhsatiyo)——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身随念、出入息随念、寂静随念,与八念大同小异。有部佛学还有无常想、苦想、无我想、食不净想、一切世间不可乐想、死想、不净想、断想、离想、尽想“十想”。南传佛学有“食厌想”,称“一想”。大乘佛学有“思惟暇满难得”等念想法。

念佛或佛随念,谓想念佛的功德、形象等。《中阿含》卷五五《持斋经》佛言:若多闻圣弟子忆念佛,“心静得喜,若有恶伺,彼便得灭,所有秽污恶不善法,彼亦得灭”,犹如人头有垢腻,以膏沐温汤洗沐故,头得以净。《增一阿含经》卷一〈十念品〉佛告众比丘:修行念佛一法,能得神通,去众乱想,证得道果,自致涅槃。《本事经》卷一佛说永修念佛一法,定得阿那含果。佛,是佛教徒心目中的人格楷模、导师,为清净自心、永断烦恼的人格表征,乃圆满智慧的化身,榜样的力量是无穷的,忆念佛,自有激励人希贤希圣、自觉净化自心的作用。南传佛学的佛随念,具体思惟佛的九大功德:永断烦恼、圆满正觉、智慧与德行完美无比、只说利益与真实之言、如实了解世间、为无上的引导者、为天神与人类共尊的导师。大乘佛学认为忆念佛不仅有榜样的激励作用,还能获得佛的护念加持,出生消障灭罪、接引往生净土等不可思议的功德,《优婆塞戒经·息恶品》云:

若有内外诸恶不净因缘,是人应当修念佛心。若有至心修念佛者,是人则得离内外恶不净因缘,增长悲慧。



大乘念佛的方法，有忆念佛的功德、光明、形象、法身及称念佛的名号等多种。

念法或法随念，指思考佛陀的教诫及佛法的义理、佛法的殊胜利益，用佛法对照自己，鞭策自己依法修治自心。

念僧或僧随念，谓思惟僧众舍弃世俗荣华，不贪钱财名利，专志修行，自甘清苦，伏断烦恼，其中多有贤圣，应以贤圣僧为榜样，策励自己离垢去染，净化自心。

念戒或戒随念，谓思念记忆戒律，对照自己的言行，思考持戒的利益和破戒的恶果，策励自己舍弃有违戒律的恶念，增长符合戒律的善心。

念天或天随念，谓思念诸天由修行十善，感得相貌庄严，具大福德，长生不老；又念诸天鬼神神通自在，于冥冥中洞悉我人的一言一行，如《优婆塞戒经·尸波罗蜜品》所言：

复观诸天具足无量福德、神足、天耳、天眼，具他心智，遥能见闻，虽近于人，人不能见。若我作恶，如是诸天当见闻知，若是天等了了见我，我当云何不生惭愧，故作罪耶！

人间也不无如诸天一样具天眼、天耳、他心通而能知人的言行心念者，应引为监督，督促自己惕励不懈，修心行善。

以上六念，最为南北传佛教所重视，作为初学者调制自心的必修课目。《中阿含》卷五五《持斋经》佛告居士妇：若佛弟子忆念佛、忆念法、忆念僧、忆念戒、忆念天，心静得喜，能灭所有秽污不善之心，有如以膏沐温汤洗头故头得以净，以热汤洗浴身体而得洁净，如以碱灰豆荚净水洗涤垢衣而得干净，如以砺石磨拭铜镜而得明净，如火、木片、赤土等磨拭垢金而使光莹明净。



念想法中的念出入息（呼吸）或出入息随念，可令人想到“人命在呼吸间”、“一息不来，即属后世”<sup>[1]</sup>以生命之危脆无常为警策，策励自己断恶修善。

念死或死随念、死想，乃思考人难免一死，死期难于预知，想象死亡之可怕，珍惜分分秒秒的生命，精勤修行，不让时间空过。南传佛学修习死随念，借助曾见过的尸体，想象自己也终将变成这样一具僵尸，专注思考死亡，思考我必会死，我的生命必会在死亡时断绝。这是一种很好的“先行到死”的死亡教育。

身随念，谓想自身乃四大合成，脆弱不坚，内外垢秽，他身亦然。这样思考有对治贪爱肉体之效。

食不净想或食厌想，观察食物多不净，咀嚼、消化、排泄过程皆污秽不堪，用以对治对食物的贪爱嗜好和贪馋之念。

以上几种念想，各对治有关烦恼，与十想中的无常想（想一切无常，难以永保）、苦想（想世间多苦）、一切世间不可乐想，都有促使人超离世俗欲望的作用。

十随念中的寂静随念，谓念禅定的寂静之乐。舍随念，谓念布施的功德，想施舍给予他人方便、喜乐、安全，也使自己精神愉快，用以对治吝啬不舍之心。十想中的无我想，想假我本空，用以对治对自我的执著和自私心。十想中断想，谓想断烦恼的无欲之乐；离想，想出离世间的解脱之乐；尽想，想断尽烦恼的自在之乐。这三种念想有激励人精进修行、对治懈怠及贪恋世间的作用。

念想法中还有一种专门对治非分性欲望的方法。《杂阿含》卷

[1] 《四十二章经》佛言



四二第1161经载，婆蹉国国王优陀延那请教佛弟子宾头卢罗汉：那些出家不久的年轻比丘们，为什么能安于禁欲生活，看起来安祥愉快，一点也没有被性苦闷困扰的表现？回答说：因为他们遵照佛陀教导，外出时见到女性，若其年老，想她是我的母亲或母辈；若年龄与自己相仿，想她是我的姐妹；若年幼，想她是我的女儿。如此观想，便不会生起非分的欲念。国王听后深表敬佩，承认自己若不摄心，即便闲房独处，也是欲火炽燃，然有时只要善摄其心，即便在内宫中美女围绕，也可不起贪欲之念，由此体会到佛陀教导的正确。

《西藏医心术》说：回忆幼时，让自己觉得就像一个小孩子，与幼小时的自己融合为一，安住在这种开放的感觉中。或想象处身大自然，从山顶了望无边无际的天空，能使紧张的心放松。这也是一种念想法。

## 五、观想法与不净观

观想，谓专心想象特定的形象或情境，努力令所想象者在意识眼中乃至眼前明现，这是佛教修习禅定的重要方法之一。用于对治调心的观想法，主要有四梵住和不净观、界分别观、观想念佛及密教本尊观。

专门对治贪爱和性欲的不净观，是南北二传佛教重要的禅定法门，《中阿含·念处经》中摄于四念处之身念处，南传佛教修此观具体观想十种相，称“十不净”：

1、膨胀相，往停尸场、坟墓观察已经膨胀的异性尸体，牢记其形状、颜色、气味等相，静坐想象，令尸体可怕、恶心的情状清晰呈现，若不能明现，再去观察，直到无论闭目开眼，尸体膨胀相皆明白呈现。然后依此法依次修习以下九相。

2、青瘀相，尸体发青瘀斑点之相。



- 3、脓烂相，尸体生脓变烂之相。
- 4、断坏相，尸体分解，肢节分散之相。
- 5、食残相，尸体被鸟兽食啖之相。
- 6、散乱相，尸骨狼藉散落之相。
- 7、斩斫离散相，尸骨被砍断四散分离之相。
- 8、血涂相，战死、被杀者的尸体满身血污之相。
- 9、虫聚相，尸体爬满蛆虫之相。
- 10、骸骨相，一堆白骨之相。

北传佛学的不净观修法为胀想、青瘀想、坏想、血涂想、脓烂想、啖想、散想、骨想、烧想“九想”。《释禅波罗蜜次第法门》卷九说修九想观之前，应先修死想，思惟人身难得，死神不期而至，应求涅槃不死之道。利根者修习九想观只须想象尸体肿胀等景象，钝根者须往坟墓等处观看尸体。

不净观与近今心理治疗常用的脱敏法实际同一原理，对治性亢奋等病态性心理，尤其是年轻出家者用以制伏性苦闷，自应有奇效。但此观的修习可能产生对人生的厌恶和对尸体的惧怕，经载佛世时曾发生过比丘们因修不净观极端厌世而自杀的事件，故修习应谨慎。

与不净观相反，观想念佛法则是想象佛、净土之悦意境相。《思惟略要法》所说方法为：先观想白色光明晃耀，从白光中观想阿弥陀佛。念佛在五停心观中对治业障，所谓“多障众生念佛观”。怀深心信仰修观想念佛，有使修行者放卸心理包袱、欢喜庆幸的效用。

四界分别观，也主要对治对肉体及自我的贪著。修习时先观察外界的地、水、火、风之相(取相)，牢记在心，次观自己身体由四大构成，一一观察四大，从粗到细，乃至观四大一一皆由极微组成，其中没有



可贪爱者及自我的实体。观自身如是，他身亦如是。按南传佛学说法，这须在第四禅的基础上修习，以禅定之光照烛。

西方心理学家所用的模拟想象法，实际上是一种浅显的观想法，如想象失败的情景，有助于思考如何取得成功；当变态行为达到极点时立即想象其恶劣后果，获得强烈厌恶感，称“内隐脱敏训练”，可以对治变态性心理、破戒心理等。

## 六、息念、转移、纵念、增益、升华等法

佛教用以调制自心的技术，还有息念法、舍念法、转移法、纵念法、引出法、增益法等。

息念法，谓顿然止息烦恼恶念。《中尼柯耶》第20《双息经》佛教导师比丘：当恶念产生后，以思惟善念、观察恶念危害的方法对治不住时，应忘却一切思念，止息意念活动，咬住牙齿，舌抵上腭，集中全部心力，专注于意念的止息。用这种方法可顿断恶念的相续。

舍念法，谓不追忆过去，不思想未来，不计较现在，安住于平静空寂的心境。《经集·执杖经》佛言：

摒弃过去和未来之事，不执著现在之事，你将平静地游荡。

《杂阿含》卷三六第995经佛言：驰想未来，追悔过去，使人心常被愚痴之火自煎，犹如冰雹打断生草，应该：

于过去无忧，未来不欣乐，现在随所得，正智系念持。

转移法，谓转移思想的对象，这是近今心理学常用的重要调心技巧。佛教用得最多的转移意念法，是当恶念生起时专注自己的呼吸，巴利语称安那般那（anapanasmṛti），略译“安般”，意译“持息念”，为修禅定的重要门径。一般从数呼吸入手，先从一数到十，以计数摄心不散。这



种方法主要对治散乱，也有对治淫欲的作用，《禅密要法经》谓“此数息法，是贪淫药”。称念佛名、念咒、诵经、拜佛等，都有转移恶念的作用。

纵念法，谓纵任念头起灭，这是在烦恼恶念力量强大、用其它方法治不住时采用的对策。其要点是当烦恼恶念汹涌泛起时，不加遏制，而以旁观者的眼光冷眼看其起落，不让恶念作主而发起身口的恶业。《摩诃止观》卷二云：

若人性多贪欲，秽浊炽盛，虽对治折伏，弥更增剧，但恣趣向。

贪欲（如性欲）强盛时，若强制对治，往往会更加炽盛难伏，故应放纵，但必须做其主宰，当放纵时以正见修观。譬如钓鱼，若鱼强绳弱，不可争牵，只令钓饵入鱼口，随其远近，任纵沉浮，不久收获。同样，“若人多嗔，郁郁勃勃，相续恒起，断不得断，伏亦不伏，当恣任其起，照以止观”。密教《如来一子经》云：

喜忧及苦乐，常与无常等。见定行等心，有无等诸法。贪嗔痴善恶，随心念而作。

大手印、大圆满等密法多用这种方法调心。对心的拘制若过于严紧猛利，将烦恼恶念强行压制，储藏于无意识中，这在精神分析心理学看来是一件极其有害于心理健康的事，甚至会造成心理变态和精神病。藏密、禅宗等早就认识到了这一问题，强调调心须松紧结合、有张有弛，喻如“婆罗门捻线”。必要时须故意释放藏识中的烦恼习气，纵任烦恼恶念浮现，不加压制，而冷眼观照，以智慧转为菩提。

引出法，是主动地想象能使自己生起烦恼的境相，主动引出潜伏的烦恼而对治之，这是佛陀教弟子常用的方法。《本事经》卷二佛教比丘：应在对境遇缘生心起念之际，及时抓住自心运作之相（取心相），通过对心相的观察、思考，使心安住于无分别的本然状态后，若不觉得



内心有贪欲等烦恼，应继续仔细观察：我现在是真的没有贪欲等烦恼了，抑是烦恼潜在而不自觉察？这时可想象平时所喜爱或嗔恼的境界，令心趋向此境，看是否有贪、嗔等烦恼生起。如果心顺着境走而生起贪欲等烦恼，应当知晓自己内心还潜伏着某种烦恼。如此自我觉知后，用观察、思惟等方法消灭此潜在的烦恼，直到无论如何想象可爱或可憎境界，心亦安然不动，如以羽毛投火，迅速焦卷。《瑜伽师地论》卷三十说修禅定至第五、六住心，心稍平静时，应主动取令心散动的五欲、男女、贪嗔痴等烦恼之相，思惟其过患，于彼诸相，“折挫其心”，“止息其心”，不令流散。密教修行者也用这种方法，故意去淫舍妓院等处以引出贪欲，故意引起众人憎恨打骂以引出嗔恨。

增益法，谓贪嗔等烦恼炽盛，用其它方法不能制伏时，用增加的方法任其释放，是一种“以毒攻毒”的技术。《增一阿含经》卷九载，佛弟子难陀思念在家时的爱妻孙陀利，“欲意极多”，难以控制，佛乃用“以火灭火”法，以神力摄他往香熏山岩穴中，指一瞎猕猴问他：“是孙陀利美还是这只瞎猕猴美？”答：“猕猴甚丑，与美女孙陀利不能相比。”佛又摄他飞往三十三天，见五百天女在娱乐，皆极美貌，听闻五百天女互告言：“此处现在没有男子，听说佛弟子难陀善修梵行，命终之后来生于此，为我等作丈夫。”难陀听说后大喜。佛问：“孙陀利与此五百天女相比，谁美？”答言：“犹如瞎猕猴与孙陀利相比。”佛又摄他赴地狱中，见阿鼻狱中有一大镬空无罪人，狱吏云：“佛弟子难陀，善修梵行，得以生天，天寿千岁，命终后将入此镬。”难陀听后极其畏惧，“衣毛皆竖”，乃悔过，悟唯求涅槃，方为真乐。同经卷二五长老比丘说以不净观去欲偈云：

设知颠倒者，加心而炽盛，当去诸炽心，欲意止休息。



意谓对不可压抑的欲望可增加令其炽盛,然后除去,欲念便可止息。《楞伽经》卷二偈谓“如逆楔出楔,舍离贪摄受”,比喻增益法如加一楔子打出牢不可拔的楔子。密教无上瑜伽以淫欲为道的“双运道”,即是用增益法转淫欲为菩提,又名“转位道”,如以毒攻毒,为此,必要时还须将烦恼欲望增强,喻如耳中进水后以再灌水的方法将水完全倒出。这与现代心理学所用以暂时加剧症状来消除症状的“顺势疗法”(homeopathy)相类。

关于对治人欲,《阿毗达磨集论》卷七引经言:

菩萨摩訶萨成就五法,名梵行者成就第一清净梵行。何等为五?一者常求以欲离欲。二者舍断欲法。三者欲贪已生,即便坚执。四者怖治欲法。五者二二数会。

以欲离欲,谓以善法欲对治低劣欲望;舍断欲,即用舍念、息念等法断舍人欲;欲贪生已即便坚持,谓忍耐不作淫行。怖治欲法,谓以恐怖对治贪欲;二二数会,当为纵念法、发泄法。

升华法,谓将低劣的人欲升华为对崇高理想的追求,如失恋时将爱升华为事业的动力,从事文艺创作或欣赏文艺作品,或全身心投入有意义的工作,特别是救助痛苦、给人快乐的工作等,是近今心理学常用的治疗方法。西人有云:时时想着如何为别人带来快乐,就可以在14天之内治好你的忧郁、悲伤与自怜。佛教的全部信仰和戒定慧等修持之道,实际上都具有将贪欲等烦恼升华为“善法欲”、“法爱”,将嗔恚失意升华为精进的性质,都可用于心理治疗。

## 七、接纳、命名、观察、提问等法

当代西方禅师结合佛教修行与西方心理疗法,在实践运用中总结



出一些调节自心的有效技术。如《心灵幽径——冥想的自我疗法》介绍的接纳、命名、观察、提问等方法。

接纳，谓用友善热情的态度接纳自己的任何情绪，包括烦恼等负面情绪，不压抑，不以敌对的态度与负面情绪抗争，也不任意释放情绪。压抑思想会得胃溃疡，忍住问题心会动荡或僵化、恐惧，仅是释放会增长习惯性反应，自我抗争增加紧张，不能使人平静。只有以慈爱的心接纳包容自己的一切，关心而感兴趣地注意自己抗拒、否认、逃避的情绪等，以开放的态度令其呈现，像对待老朋友般接纳他们，观察冲动的潜意识根源，在挣扎之处令身心软化，才能有效地转化负面情绪。这种方法，甚合大乘般若精神，《大集经》卷十三即谓“厌恶烦恼是为魔业”，若以大乘烦恼即菩提的见地为导看待烦恼、负面情绪，则效力会更大。

命名，谓烦恼、负面情绪出现时，及时意识到它们，多次呼唤它，如恼怒时呼唤恼怒，不久它会转为自怜、沮丧、思考或一笑，便会化解。这种方法，出于南传佛学禅法中的称名，如修佛随念时称“佛陀”，修地遍处观时称念“地”等。

观察，谓烦恼出现时以冷静客观的态度观察它们如何开始，之前是什么，是否有特别的思想或意象引发它，注意它持续多久，何时结束，之后又有什么。将他们视为心里的耳语，看他们会变得多大多强烈，让自己软化下来。如此观察，会发现没有一种情绪、心智能维持15-20秒以上，即见到心念的无常。这显然是佛教的观心法。

提问，谓以心智反省，了知并放下烦恼，向自己提问，如“我曾好好爱过吗？”在禅定中使意识与心灵相连，让意识尽情地编造故事、幻想、恐惧，而不去相信、遵循、实现它们，心灵栖息在佛性或和平及善之中，这时心智便得到治疗。特别是接触到空时，便得到治疗。



《心灵幽径——冥想的自我疗法》还介绍了其它几种方法，诸如：

转换：即转移法，将心转向做其它事情，如烦躁时去运动等。

放在一旁：暂时不去管它，让烦恼自行消灭。

留心行动：即注意自己的行动，在行动中保持观照。

运用想象力：即观想，如灰心时想象自己将来的成功等。

全心地演出：将欲望付诸实行、表达，同时观察其从产生到消失的整个过程，扩大困境而去充分感觉烦恼，然不能伤害他人和自己。

对治烦恼，还有许多方法。《中阿含经》卷二《漏尽经》佛说七种断漏烦恼忧戚法：1、从见断，树立正见，如实知四谛法。2、从防护诸根断。3、从离（远离恶友、恶闻里、恶居止）断。4、从用（衣服饮食）断。5、从忍（堪忍诸苦）断。6、从除（除去贪嗔痴）断。7、从思惟七菩提分法断。

## 八、心理创伤的医治

现代人尤其是自幼生长于西方发达国家的人，多有心理创伤，严重者形成心理障碍和精神病，精神分析学认为这些创伤多数可溯源于婴幼儿时期。治疗此类创伤，使人康复为一个心理健康者，是心理治疗的主要任务。实际上，在佛教徒中，也有许多人有心理创伤，不先治好这些创伤而达到心理健康的标准，直接修行，特别是专心修习禅定，会遇到意想不到的心理、精神障碍，容易出现佛教经典中所说的种种“魔事”或西方学者所谓“灵性危机”，严重者造成精神病。

多数对佛教心理学有所研究的西方心理学家都认为：先通过心理治疗，治愈内心的伤口，挖掘内在的恐惧、僵化的反应机制和潜意识的动机，建立健全的自我了解与良性的人际互动，然后再通过禅修的观照，放下执念，才能让本来如是的生命情感能量自由流动。否则，容易



利用修行逃避内心未了结的事务、情绪纠结、低自尊、疏离等问题，产生“灵性回避”；或以精神教条批判与强制自我，而产生“灵性超我”。超个人心理学认为，对有精神内部及人际关系冲突问题的处于个人水平的人，修行可能是一种防御或回避，可能会使人更宁愿沉溺于精神的体验中，不去应付现实的、日常的人际困难。在这种情形下，灵修可能以一种自恋的方式被误用。必须开放地面对各个层面的痛苦、未解决的冲突、早期创伤所留下的发展缺陷等等，充分医治好各种创伤。

在西方传法的创巴仁波且称以修行逃避神经质、害怕、理想化等心理问题为“金锁链”、“精神上的物质主义”，会导致身心疾病。精修内观禅多年的康菲尔德在其《心灵幽径》第十七章强调，即使是最佳的禅修者，也还是有能造成禅病的深层心理创伤，需要用精神分析的方法和佛教的方法予以发掘、治疗。必须明觉自己心理上的阴影，找出所有未愈合的伤口，及被压抑的欲望、愤怒、困惑等，让它们由无意识上升为有意识。阴影由被忽视、拒绝的情感组成，你越是反对、逃避它们，就越会隐入阴影。“前面的物体越大，后面的阴影也越大”。应如实认识它们，予以治疗。以悲悯关爱的态度碰触伤口的最深处，此时疗效便会产生。当培养出禅定关注时，心灵会自然展现它以求治疗，愤怒将转为悲伤，悲伤转为泪水落下，阳光自然出现。将悲伤说出来时，喜乐自然产生，心灵能在破裂的地方变得更坚强。

康菲尔德注重心理医生帮助人治疗创伤的作用，他自称：

我曾与几位极佳的心理治疗师合作过而由此获益良多，他们让我了解并治疗了多年禅定未曾触及之处。<sup>[1]</sup>

[1] 曾丽文译《心灵幽径——冥想的自我疗法》，幼狮文化事业公司，2002，页327



最好的现代心理治疗法,类似分享禅修的过程,治疗师与被治疗的人坐在一起,让被治疗者学习去注意他自己无法触及的方面和领域。比起传统佛教只是自己修禅定的深刻专注,心理治疗法更多了研究与发现的特质。治疗师加入了倾听、知觉、感觉,可以让被治疗的人正视自己痛苦的根源。

当今西方内观禅大师高丹(Goldsteiin)承认:将内观禅与现代心理治疗法并行运用,可以互补而达到更佳的效果。心理治疗对心灵的分析,能帮助修行者了解和疏导内心的情结,让心志更容易集中而进入直接觉照情绪和自心的禅修。对情绪和自心的觉照禅修,能帮助修行者更加深入了解和体会情绪和世事的虚幻性,因而能更快地放下情结。<sup>[1]</sup>

实际上,掌握佛法要领的佛教徒完全可以自己治疗,佛教的明觉、观心、忏悔等,都可以用作发现、诊断、治疗心理创伤的高级技术。通过修习四念处等对自心的明觉,从自己情绪的变化、烦恼的生起、无端浮现的念头,及对自己整个人格和自我的观照,较容易发现自己隐藏的心理创伤,将无意识变为意识,从佛法中找到对治它们的合宜方法,进行自我医治。在禅定的寂静、明澈心中,用十二因缘法,追溯自己心理创伤的前因,不仅可以追溯到婴幼时期,甚至还可能追溯到前生宿世,找出病根,进行对治,将会收到根治之效。以佛法智慧的核心诸法无我、心性本空观察心理创伤,更是彻底治愈一切心理创伤的灵丹妙药。若得见到真正般若或明心见性,则一切心理疗法及对治法,皆成多余。

佛教的修持方法,已被一些西方心理学家作为治疗心理创伤的有效疗法。如被视为当今西方治疗家中禅学大师的皮尔斯(Fritz Perls),

---

[1] Goldstein J, Insight Meditation (Dublin Newleaf, 1993), p.102



认为妨碍人们生活于此时此地的因素，就是无休止的白日梦，这些白日梦起因于过去的创伤和相应的防御机制，使人为过去而痛苦，为未来而焦虑。人生活在过去和未来，就是不生活在现在。他的格式塔疗法，吸取佛教的明觉法，强调“回到此时此地”，“丢开你的头脑进入你的感官”，使人直接进入创伤和防卫，明觉它们，使它们都变成个人的经验并充分地接受经验中的一切，充分地进入其中，充分地觉察它，这样可能会导致一个人的巨大改变，随着创伤的愈合，当事人就会面对此时此地的生活。这种疗法被视为一种禅宗治疗，被认为与禅师所说“活在当下”一致。

## 第六节 喜舍与忏悔

### 一、以喜乐滋养心

快乐、开心、安祥、无忧无虑，被现代医学家和心理学家公认为最有益于身心的良好心态、最佳保健药。研究发现，人处于舒适愉快的状态，想着愉快的事、看着愉悦的形象时，脑内分泌有助缓解紧张的β内啡肽，增强皮质功能及神经系统张力，促使皮质激素、脑肽类分泌，使人各种感觉更为敏锐，视力改善，血压下降，脉搏减慢，胃缩小，免疫力、记忆力增强，心思宁静，工作能力随之提高，紧张痛苦不愉快者则反之。开心和学习效率成正比，不开心则成反比。《圣经·箴言》谓“愉快的心，是良好的治疗；神志忧郁，能使筋骨枯萎”。同书《德训篇》称“没有一种快乐，能超过内心的喜悦”。在发达国家，人们已从以往的比富有、比成功，向比欢乐、比轻松、比活得自在长寿转变。快乐，被看做延缓衰老的妙药。调适自心，获得快乐，是当今多数西方人学习佛教的目的。



喜乐,是佛教的重要精神。保持快乐、安祥、无忧无虑或“安乐”的良好心态,是佛教治心的基本精神。佛教的根本教旨即在解除痛苦,获得快乐、安乐,佛教修行的终极理想涅槃,便是永恒安乐之义。涅槃不在遥远的他生后世,而是现前便可以证得的。《杂阿含》卷三十九第1099经佛弟子言:与婆罗门教等外道舍弃现在之乐而追求后世之“非时乐”不同,佛教徒“舍非时乐就现世乐”——不追求后世幸福而求现前的安乐。同经卷四第86经佛陀教导居家者正确生活,以获得“现法安、现法乐”——现前的安乐。

喜乐,乃达到涅槃安乐的重要途径。《长阿含·三聚经》中佛说使人趋向涅槃的九法中,喜、悦、乐三者,皆属喜乐。喜,指欢喜,常伴随着内心的激动;悦,谓喜悦,为心情较平静的欢喜;乐,谓快乐,为较长久的喜悦。《增一阿含经》卷二十三佛以喜为佛法中的四园之一,谓“恒怀欢喜,是名喜园”,亲近喜园,死后生光音天,再来人间,生国王家。七觉支中以喜觉支为第三。佛教说证得禅定,可以享受到高于世间五欲之乐的“禅悦”、“禅乐”,又常说修学佛法会享受“法喜”。《杂阿含》卷二一第564经、卷三十第855经佛教弟子随时修习五种欢喜之处,谓之“五喜处”。《华严经·离世间品》说菩萨“心常欢喜”。佛经常以“欢喜而去”、“皆大欢喜”为结束语。《瑜伽师地论》卷九十四以“喜乐”为滋养身体的四大营养品之一。星云大师指出:欢喜是佛教的目的,也是修道成佛所必需的心理状态,欢喜是佛教真理的本质,欢喜是佛法修行的精髓。

获得快乐安祥,首先要有正确的人生观,为有意义的目标而努力工作,对他人付出爱,对社会作出贡献,使自己觉得活得充实,有价值、有意义。



获得喜乐、安乐的诀窍，在佛教看来不是金钱财富，而是“看破放下”，心胸开阔，坦然超然。安乐，可以说是最容易得到的东西，因为它只在自心，完全可以不籍外物，由调摄自心而获得。缺乏物质也可活得快乐，如孔子“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中”，颜回箪食瓢饮居陋巷而不改其乐。汉邓通得皇帝赐铜山令自造钱，反而饿死。中国人以笑口常开的未来佛大肚弥勒（被认为弥勒化身的五代“布袋和尚”契此）为保持安乐心态的典型形象，有对联赞云：

大肚能容容世间难容之事，笑口常开笑天下可笑之人。

新都宝光寺山门殿颂大肚弥勒名联云：

你眉头着什么急，但能守份安贫，便收得和气一团，常向众人开笑口；

我肚皮这般样大，总不愁虑吃穿，只讲个包罗万物，自然百事放宽心。

大肚弥勒被供奉于山门殿迎接香客，表现出中国佛教重视喜乐的精神及中国人尚喜乐的民族性格。

其次，要认识到保持快乐的重要性，认识到喜乐有益健康，忧愁不快损害身心，决心保持快乐。如空海《性灵集》所言：

黯然伤神时，则所遇尽是祸；心情开朗时，则遍地皆宝。

要学会积极保持喜乐的心境，过好每一天。云门文偃禅师云：“日日是好日”。宋无门慧开禅师偈云：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。

《西藏医心术》说：应珍惜难得的生命，以感恩心快乐地过好每一天。郑石岩《过好每一天》说：



只要平安地活着，有个工作可以做，能得到温饱，我们就该欢庆生活之美。

寻找快乐，应助人为乐、知足常乐、自得其乐。

要养成自觉幸福快乐的习惯，习惯乃自我暗示过程。心理学家和脑科学家说，思想可影响情绪，更换想法可以改变情绪，经常暗示自己：我活得快乐，对情绪进行再教育，能教导大脑新皮质抑制杏仁核，通过前额叶皮质对杏仁核冲动减缓或抑制，就比较能学会控制负面情绪，保持快乐幸福。

不仅自己快乐，而且要使别人快乐，使别人快乐，也是保持自己快乐的最好方法。须知情绪有传染性，自己的情绪会影响他人，星云法师说得好：

假如你欢喜，周遭的人也会跟着笑；假如你悲愁，左右的人也会跟着愁。<sup>[1]</sup>

他教导人们“将欢喜布满人间”，不但自己欢喜，而且给人欢喜。“经常将欢喜、慈悲、荣耀、成就与人分享”。

给人欢喜，应将自己的欢喜与人分享，《优婆塞戒经》卷二说菩萨应“自得安乐不乐独受”。星云大师说：“把快乐分享给别人，又可从别人的快乐中增添自己的快乐”。个人的乐应建筑在大众共同的快乐之上。

佛教所说的喜，主要指对众生的欢喜心，这种喜常与慈悲心相联系，对众生不怀毒害、怨恨之心，常为其欢乐、成功而欢喜，名“随喜”，是最为重要的喜乐，这种欢喜心使自己快乐，容易进入禅定。《杂阿含经》卷三二第916经佛言：

---

[1] 《佛教丛书》之9，页307



若不有心杀生，无怨无憎，心生随喜，随喜已欢喜生，欢喜已心猗息，心猗息已心受乐，受乐已则心定。

《大智度论》卷二十解释说：未深爱众生时只名慈，“心深爱众生故，名喜”，喜出于对众生的深爱。

佛经中还教人从无尽轮回的角度看待一切众生，将众生都看作过去世的亲属而欢喜。《杂阿含经》卷三四第945经佛言：若见众生爱念欢喜，当作是念：如是众生，过去世时，必为我等父母兄弟妻子亲属师友知识。《佛说未曾有因缘经》卷一佛教人若见世人修行善业、见人修道求三乘果、见受乐人、见端正人、见勇健人、见富贵人、见智慧人、见慈心人、见孝顺人等一切善人，皆应“劝助随喜”，是为喜心。《维摩经·菩萨行品》说菩萨“不著己乐，庆于彼乐”。《大宝积经》说菩萨“不求己乐，喜他得乐”，以别人的快乐为快乐。《优婆塞戒经》卷二说菩萨应“见他得利欢喜如己”。藕益《灵峰宗论》教人应“视人之乐犹己之乐，视己之乐犹人之乐”，为他人的欢喜而欢喜，永远却除嫉妒，这样会“法界同欣法喜充”，享受如法界一样广大持久的法喜之乐。

佛教设有专门培养、增广喜乐的禅法，四无量心观（四梵住）中的第三喜无量心观，通过观想的方法将对众生的欢喜心扩展至无量无边，谓之“大喜”。按《清净道论》等，喜无量心观的修习，可分四步：

1、体味自己安乐、成功时的喜悦心情，及自己愉快得意时希望别人“随喜”，与自己共享喜悦的心情。

2、想象一位同性别的好朋友欢喜愉悦，生起对其欢喜愉悦的随喜心，祝愿其时常快乐。

3、依次观想对其他喜爱者、关系一般者及怨敌生起随喜心，分享他们成功、欢喜的快乐。



#### 4、依次对十方乃至全宇宙一切众生一一生起喜心。

大乘经中更提倡“随喜功德”——为众生的成功、功德而真心欢喜，舍弃常人因别人成功而嫉妒的心理，并替众生着想，将自己所修的一切功德包括随喜的功德，“回向”与一切众生，愿与一切众生共同成就佛果。<sup>[1]</sup>《大品般若经·随喜品》佛言：

是菩萨摩訶萨随喜福德，与一切众生共之，回向阿耨多罗三藐三菩提，其福最上第一，最妙无上，无与等。

《梵网经》卷上以喜心为菩萨见道前必修的第三心，此喜心为与诸法空、无生的本性相应的喜：

若佛子，悦喜无生心时，种性体相道智空，空喜，心不著我所，出没三世，因果无集。一切有入空观行成，等喜；一切众生起空入道，舍恶知识，求善知识，示我好道，使诸众生入佛法家，法中常起欢喜，入佛位中，复是诸众生入正信，舍邪见，背六道苦，故喜。

菩萨之喜，是因为与空性相应而心不执著于我、我所，只为众生能正信佛法、脱离诸苦、尝受佛法之利乐而欢喜。

美国威斯康大学麦迪逊分校研究小组对多年虔修的佛教徒的脑扫描证明：其左脑“快乐中心”经常处于高度活跃状态，处理恐惧和焦虑的脑部活动比一般人慢。<sup>[2]</sup>杜克大学欧文·弗纳拉根教授在《新科学报》周刊发表文章，说佛教徒能经常保持良好心态，有助于研究出治疗抑郁症的禅法。

---

[1] 回向：一作“转向”、“施往”，将自己修行的功德转向某处。有回自向他（他人、众生）、回因向果（成佛）、回事向理（真如）三义。

[2] 英国《泰晤士报》载《佛教徒真的知道快乐的秘诀》，（2002）



## 二、以“舍”放松心

舍，有舍弃、放下、放松等意，在佛经中主要指舍弃自己所有而布施，被强调为获得后世安乐、成就佛果的必要条件。经中多处赞叹布施的功德利益，说布施不仅解除了别人的急难忧怖，满足了别人的需要，令其欢喜，而且会使布施者自己欢喜，极其有益于自己的身心健康。《菩提行经》卷一偈谓“所施大小如蚊蚋，亦获快乐得半日。”《大乘庄严经论》卷九偈云：

施与悲共起，能令菩萨乐。三界中乐受，比此无一分。

对大脑进行磁共振成像扫描研究，发现无条件地关心与付出时，大脑七个区域活动，会释放使人感觉愉快的多巴胺，付出者因此会获得难以抑制的喜悦的回报感。

布施者还会获得对方的回报，及今生后世的福报。《杂阿含》卷三十六第999经佛偈云：

净信心惠施，此世及后世，随其所至处，福报常影随。

只有布施出去的东西，才能带到后世去，故称“坚固财”，除此之外，世上没有死时能带走的财物。《本事经》卷二佛陀教人：即便只有一抔之食，也应该分一些给饥饿者，然后自己食用。同经卷五佛说布施有财、法二种，法施，谓以佛法开导他人，财、法二施中，法施为最上第一，如牛奶制品中醍醐为最上第一。《佛说未曾有因缘经》卷一解释说：

凡所施为，一切功德，行恩于人，不望现报，不望生报，不望后报，是名为舍。

舍，还有舍弃心理包袱、舍弃有害的烦恼，而使自心经常处于放松、坦然的良好状态，今多译为“放松”。随着生活节奏的加速，越来越重的压力，成为导致现代人痛苦和精神心理疾病的重要因素，减压——



减轻心理压力,保持放松的心态,是当代心理学的重要课题。这一点早就为佛教所重视,《增一阿含经》卷十七佛偈云:

当念舍重担,更莫造新担,担是世间病,舍担第一乐。

教人放下心中沉重的负担,不要再制造新的担子压在自己肩上,负担和包袱是疾病,没有负担是第一等的快乐。最沉重的重担,是造成一切痛苦的根本“五盛阴”——被误认为自我的身心及属于这个自我的一切。七觉支以舍觉支为第五。

心理学家说,心理压力的大小,取决于生活负载和自我调适功能的比值,减压的重点,在于提高自我调节情绪的能力,方法有聆听或弹奏轻松的音乐、躲避不必要的活动、承认自己能力有限而不自我加压、减少无力扮演的角色、放慢工作节奏、有张有弛、以“聪明的糊涂”舒缓压力、换一个角度看待困扰自己的问题、学会放弃和拒绝、多念“车到山前自有路”、进行体育锻炼,等等,佛教常说的“知足常乐”,也被作为减压放松的诀窍。

佛教四无量心观的第四舍无量心观,是锻炼增广舍心的技术,要求通过观想的锻炼,铸成普遍布施无量众生的舍无量心,主要对治吝啬和过激的、紧张的心态。据《清净道论》等,舍心观的习分六步:

- 1、体味自己无忧无喜、轻松坦然的平和心境。
- 2、对一位同性别的敬爱者修慈心观、悲心观、喜心观。

3、思考这三种观所生的无量慈、悲、喜心,虽然是善,而都是一种感情活动,令心兴奋、激动,不得寂静,应舍去心中的激动,使心达到彻底的宁静、平和。

4、思考寂静心的功德,想所观察的众生是自己所造业的承受者,从而对他们生起平和寂静轻松的舍心。



5、依次对一一所爱者、关系一般者、怨敌生起舍心。

6、想象舍心逐渐遍满全宇宙一切众生。

南传佛教修四梵住之四种遍满时，依次观想四种心一一遍满一切众生、一切有命者、一切生物、一切个人、一切个体，一切女人、一切男人、一切圣者、一切凡夫、一切天神、一切人类、一切恶道众生，遍满东、西、南、北、东南、西北、东北、西南、下、上十方，对以上一一众生修四种祝愿，总共以528种方式观想慈悲喜舍四种心遍满一切。通过这种缜密的观修，其对治嗔恨、冷漠、嫉妒、激动和铸造慈悲喜舍人格的效果，自不待言。

大乘更以布施为菩萨六度行之首，要求以不计一切、与空相应的纯粹舍心“无住相”布施，名为“大舍”。《大般涅槃经》卷十五解释：

无所拥护，名为大舍。若不见我、法相、己身，见一切法平等无二，是名大舍。自舍己乐，施与他人，是名大舍。

大乘所讲真正的舍（大舍），是与诸法无我、一切法平等无二而自然生起的没有一切分别挂碍的彻底的舍。《梵网经》卷上以舍心为菩萨见道前必修的第四种心。经云：

若佛子，常生舍心，无造无相空法中，如虚空，于善恶、有见未见、罪福二中，平等一照，非人非我所心，而自他体性不可得，为大舍。及自身肉、手足、男女、国城，如幻化、水流、灯焰，一切舍，而无生心常修其舍。

菩萨的大舍，因为常照见诸法空，善与恶、有与无、罪与福等平等无二，我、他及万物皆不可得，从而能自然舍弃一切所有而行布施，心中了无一物挂碍，名为大舍。



### 三、以忏悔清洗心

对有信仰、有情操、有道德观念者来说，如果犯下了有悖于其所持伦理观念或戒条的错误、过失，或无意中损害、伤害了别人，在工作、修行中发生过错等，往往会形成心理包袱，使人愧疚不安、灰心丧气，甚至可能导致精神病。脱卸心理包袱，放下种种精神负担，是心理治疗的重要方法。

佛教早就认识到：过错造成的心理负担会对人心灵造成损害，对修行造成障碍，特设置忏悔法予以对治。忏悔，为佛教徒修持的重要内容。忏悔之“忏”，乃梵语忏摩（ksama）音译之略，原意是对人坦白罪过、请求宽恕，意译为“悔”，谓悔过。《坛经·忏悔品》解释说：

忏者，忏其前愆。从前所有恶业，愚迷骄诳嫉妒等罪，悉皆尽忏，永不复起。是名为忏。悔者，悔其后过。从今已后，所有恶业，愚迷骄诳嫉妒等罪，今已觉悟，悉皆永断，更不复作，是名为悔。

悔过迁善可以灭罪，乃佛陀的重要教诲，《中阿含》卷四《波罗牢经》佛告曾经毁谤过佛而悔过的村民波罗牢伽弥尼说：若悔过、发露，不再作恶，则“长养圣法而无有失”。《增一阿含经》卷三十载，阿奢世王犯弑父夺王位重罪，向佛悔过，佛说偈云：

人作极恶行，悔过转微薄，日悔无懈怠，罪根永已拔。

比丘、比丘尼戒律中有犯戒者如何忏悔的详细规定。

大乘对忏悔灭罪、消除业障更为重视，说修行者不仅今生现世有过错必须忏悔，而且应忏悔轮回中无量世所造的一切恶业，诚心忏悔，具有不可思议的力量，能消灭多生多世的恶业罪障。《金光明经》卷一云：

千劫所作极重恶业，若能至心一忏悔者，如是众罪悉皆灭尽。

《大集经》卷十六佛告魔王波旬：



喻如百年垢腻，可于一日浣令鲜净，如是于百千劫中所集诸不善业，以佛法力故，善顺思惟，于一日一时尽能消灭。

又如有干草堆积如须弥山，以少许火投于其中，速能烧尽，“如是以少慧力故，能除灭无量诸暗冥聚”，因为“慧明勇猛故，无明劣弱故”。忏悔无始以来的一切身口意恶业，为《华严经·普贤菩萨行愿品》所述大乘菩萨行者必修的十大愿之一，为大乘、密乘修持的重要内容，偈云：

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

忏悔大略分事忏、理忏二种。事忏又分二种：一名“作法忏”（“羯摩忏”），僧尼犯戒者在僧众前坦白发露过错，表示悔改，若获得僧众的默许，则表示犯戒的罪过已经消除，可以在僧团中继续修持。二名“取相忏”，乃大乘所修，忏悔者面对佛菩萨像，或想象面对诸佛菩萨，至诚坦白罪过，表示悔改，决不再犯，以看见佛菩萨为自己摩顶或梦见佛菩萨及洗澡等为罪业消除的标志。《大宝积经·优波离会》说：菩萨比丘若犯戒律中最根本的“波罗夷”（淫、杀生、偷盗、妄语）罪者，应在十名清净比丘前，以质直心殷重忏悔；若犯较轻的戒条如为女人染心所触、因相顾而生爱著等，应在一、二名清净僧前殷重忏悔。忏悔时应当一心观三十五佛为上首的一切佛，顶礼一切如来。《瑜伽师地论》卷四十一谓中品犯菩萨戒，应在三人以上众中忏悔，称述所犯，发露其罪，表示决不再犯，犯下品戒者在一人面前忏悔即可。

大乘以向专司忏除业障的普贤菩萨忏悔为最重要，《佛说观普贤菩萨行法经》详说此忏悔法，称为“不断烦恼，不离五欲，得净诸根，灭除诸罪”之法。大略先观想普贤菩萨法相庄严，身白玉色，放五十种光，诸毛孔中流出金光，光端有无量化佛、化菩萨，普贤菩萨骑六牙白象，



安详徐步来到面前，象牙上有玉女鼓乐弦歌赞叹大乘一实之道。见此瑞相已，欢喜顶礼，昼夜六时读诵大乘经典，思大乘义理，念大乘事，遍礼无量诸佛，恭敬供养持大乘者，“视一切人犹如佛想，于诸众生如父母想”，祈请普贤菩萨现身，直到眼见普贤菩萨，梦见普贤菩萨为之说法，忆念持诵思惟普贤所说法，按普贤教诫忆念十方诸佛，乃至遍见诸佛，礼拜赞叹忏悔。如此昼夜精进行持，经二十一日，得“旋陀罗尼”，能牢记诸佛所说法，并常梦见诸佛。复更忏悔，见普贤教自己忏悔发露宿世恶业，得“诸佛现前三昧”，见东方阿閼佛及其妙喜世界，乃至见十方佛土，梦见白象头上有一金刚人以金刚杵遍拟自己六根，普贤菩萨为说忏悔法。依法至心忏悔一至七日，渐渐得六根清净。又说刹利居士忏悔法有五：1、忆念甚深经法第一义空。2、孝养父母，恭敬师长。3、正法治国，不邪枉人民。4、于六斋日，敕诸境内力所及处，令行不杀。5、深信因果，信一实道，知佛不灭。

最上的忏悔，是理忏，一名“无生忏”，以用佛法缘起性空之理观察罪业本来空为要，即是针对所造恶业或就忏悔修“观”（毗婆舍那）。《观普贤菩萨行法经》说，由事忏修到见诸佛后，应于诸佛前忏悔，思惟无量世以来因六根贪著六尘故，起惑造业，轮转生死。“此六根业，枝条华叶，悉满三界二十五有一切生处，亦能增长无明老死十二苦事，八邪八难无不经历”。如此忏悔，闻佛于空中教以忏悔法：

菩萨所行，不断结使，不住使海，观心无心，从颠倒想起，如此想心，从妄想起，如空中风，无依止处。如是法相不生不没，何者是罪？何者是福？我心自空，罪福无主。一切诸法皆亦如是无住无坏。如是忏悔，观心无心法，不住法中，诸法解脱，灭谛寂静。

如是忏悔，名大忏悔、庄严忏悔、无罪相忏悔、破坏心识忏悔。偈云：



一切业障海，皆从妄想生。若欲忏悔者，端坐念实相。众罪如霜露，慧日能消除。是故应至心，忏悔六情根。

深观业障本空的实相，灭却起惑造业的根源无明妄想，如实知见的智慧有如阳光，具有消融业障霜露的巨大力量。总之，此忏悔法，主要通过至心观想、礼拜诸佛，读诵大乘经典，感诸佛功德力加被，消灭罪障，经云：

佛灭度后，佛诸弟子，若有忏悔恶不善业，但当读诵大乘经典。……其有读诵大方等典，当知此人具佛功德，诸恶永灭，从佛慧生。

其有众生，昼夜六时礼十方佛，诵大乘经，思第一义甚深空法，一弹指顷，除却百万亿阿僧祇劫生死之罪。

《大乘本生心地观经》卷三偈赞叹实相忏悔云：

若人观知实相空，能灭一切诸重罪，犹如大风吹猛火，能烧无量诸草木。

汉传佛教界编有“大悲忏”、“慈悲水忏”、“梁皇忏”等忏悔的仪轨，称“忏法”，依仪轨修习，为寺院中经常举行的法事活动，其内容有拜佛、赞佛、忏悔、诵经、持咒等。天台宗初修者必先行忏悔，其忏悔包括忏悔、劝请、随喜、回向、发愿五项内容，称“五悔”，分别破恶业罪、谤法罪、嫉妒罪、诸有罪，顺空无相愿。禅宗则行无相忏悔，《坛经·忏悔品》云：

但向心中除罪缘，名自性中真忏悔。

这种忏悔的要点在除去心中罪业的根源——迷昧自心佛性，若“从前念今念及后念，念念不被愚迷染”，明见自心佛性，是真忏悔。

藏密则主要通过修金刚萨埵法，向密法总管金刚萨埵忏悔。金刚萨埵在密教中与东方不动佛和普贤菩萨同体，表阿赖耶识所转大圆镜



智，有表示清除阿赖耶识中所藏烦恼恶业种子的意味。按《大幻化网导引法》宁玛派所传金刚萨埵法，修习时先祈请金刚萨埵，观想此本尊（或为双身）坐四瓣白莲花座，在自己头上一箭许空中，其全身犹如透明白水晶，右手持金刚杵当胸，左手执金刚铃置腰际，身放无量光明。观想我与众生发露忏悔从无始来所造一切恶业，至心祈请本尊加持，皆令消灭，保证从此以后，永不再造，犹如毒药，永不再服。祈请已，至诚念赞祈祷：

具德金刚大勇识，悲悯赐我悦乐心，生老病死等诸苦，可怖三有众苦恼，愿尊为我作依怙，一切罪业皆解脱。真实智慧大勇识，赐我身口意成就！沙玛也，悉地，鸦那那呵。

诵念时观想金刚萨埵父母心间月轮中，有芥子大小的白色梵藏文“吽”字，周围围绕白色金刚萨埵“百字明”咒，观想已，持诵此尊真言：

嗡，班资尔萨埵萨玛耶，玛奴巴那耶。班资尔萨埵，爹糯巴德叉，萨婆卡瑜尾巴哇，苏多卡瑜尾巴哇，阿努拉多尾巴哇，萨尔哇悉地，美巴尔鸦吒，萨尔哇，噶哩玛，萨渣美则当。悉哩羊，咕噜吽，哈哈哈哈哈火，巴噶瓦，萨哩哇，打他噶打，班资尔玛美母渣，班资尔巴哇，玛呵三昧耶，萨埵，阿，吽，呸！

持诵时观想金刚萨埵心间咒字察察作响，流下悲智甘露，滴入自身中，循行诸脉，涤净全身业障病气，化为脓血、虫类、黑水、灰烟，从毛孔驱出，变成千百万自身，任怨敌债主打杀报仇。念咒21遍毕，想金刚萨埵含笑而言：“善男子，汝一切罪业皆已清净。”言已，化光融入自身，观想自己顿成金刚萨埵，心间如芥子大月轮上，围绕金刚萨埵心咒：



嗡，班资尔萨埵，吽（om bazr sattow hon）

依次为白、黄、红、绿、兰五色，吽字居中，嗡字居前，班资尔居右，萨字居后，埵字居左。念咒，同时观想五字放光，化成无数供养云供养十方诸佛，复放光照触三界一切众生，消除彼等业障，一切众生皆成金刚萨埵，皆诵金刚萨埵心咒，一切世界皆成净土。念毕下座时，观想一切所现境依次收入自身，自身收入五咒字，五咒字收入于中心“吽”字，吽字从下至上收入于虚空。然后发愿回向。若于一座中一心不乱持诵百字明108遍，先前所造一切罪障决定清净。若诵百字明满十万遍，一切罪堕根本清净。

修习忏悔，不仅须忏悔自己所造恶业，而且要修习接受他人的忏悔，宽恕他人的过错。《杂阿含》卷四十第1108经载，有比丘因事争吵，一方承认过错而忏悔，另一方则不接受忏悔，佛陀乃因此告比丘：

若人忏而不受者，是愚痴人，长夜当得不饶益法。

《优婆塞五戒威仪经》规定菩萨若遇嫌恨者如法求忏悔而恶心不受，使他人懊恼，犯重垢罪；若无嗔心不受他悔犯轻垢罪。不允许别人悔过，将别人的过错储藏在自己心中，耿耿于怀，是自己惩罚自己，实际上等于将别人的过错吸纳为自己的过错。

《心灵幽径——冥想的自我疗法》教人一种求别人宽恕的禅定：回忆、想象自己对他们的伤害，了解、感觉自己如此做的原因及悲惨、悔恨，知觉自己放下这包袱并请求原谅，反复念诵：宽恕自己，宽恕伤害过自己的人。直到心灵完全放松。

心理学家阿德勒对悔过给予很高的评价，说悔悟思过的罪人是有价值的一种人，比成千上万的正派人站得更高。“因为这种个体曾越过人生重重困难，曾经从生活的泥泞中挣脱出来，他们从人生的这些



堕落经历中获益匪浅，获得力量，升华了自己，理解人生好的一面，也理解坏的一面。”<sup>[1]</sup>

#### 四、以“七觉支”调节心

三十七道品中的“七觉支”，亦译“七菩提分”、“七遍觉支”、“七觉意”，意为七种以智慧抉择、能帮助菩提智慧开发的方法，本为见道之前的修行项目，一般放在四念处之后修习，尤主要用于修习禅定，但也可以作为修行的任何阶段都可以应用来调节自心的技术。七觉支为：

1、择法：以智慧抉择，辨别真伪，不谬取虚妄之法。

2、精进：日夜努力修行不息，止息一切与修行无关的无益活动。

3、喜：以智慧辨别，由得佛法的益处而喜悦。

4、轻安（轻安）：身心轻快安然。

5、舍：舍离所见、所念著之境界，觉了并永不忆念虚妄不实之法，放舍观智，令心完全放松，不偏颇，不执著，自然安住。

6、定（三摩地）：以智慧觉了禅定之发生，不生烦恼妄念。

7、念：忆念，牢记修习诀要，令定慧均等，不昏沉，不散乱。

七觉支应根据自己的心理状况而灵活运用。《杂阿含》卷二七第714经佛言：以七觉支除五盖时，若其心微劣、犹豫，应修择法、精进、喜三觉分，因为微劣、犹豫时，若以择法、精进、喜“示教照喜”，譬如小火，欲令其燃，足其干薪；而不应修轻安、定、舍三觉支，因为微劣、犹豫时，若修此三觉支，会增其微劣，譬如小火，欲令其燃，增以樵炭。

若掉举（浮躁）心起，掉举心犹豫，这时应修轻安、定、舍三觉支，因

[1] 《理解人性》，：阿尔弗雷德·阿德勒，陈太胜等著，国际文化出版公司，2000，《导论》第9页



为此等诸法能令内住一心摄持，譬如炽燃之火，欲令其灭，足其樵炭；而不应修择法、精进、喜三觉支，因为掉举、掉心犹豫时，若修择法等三觉支，会增长掉举，譬如炽火，欲令其灭，足其干薪。

《大般涅槃经·狮子吼品》说：菩萨因喜乐或说法等而起骄慢时，应修定，不宜修慧；以不得涅槃乐而生悔心，或不能调伏诸根，烦恼力盛时，不宜修定而宜修智。是名“知时、非时”。



## 第十三章 自治其心，自净其意（下）

治心净心的精细工夫，是在定心的基础上以佛法的正见为导修“观”，亦即修习止观，这是佛教徒修行的核心。《大般涅槃经》卷二十九比喻定慧二学如拔坚木（喻拔除生死之本），禅定如先用手摇撼令松动，智慧如用力拔出，所谓“先以定动，后以智拔”；又如浣洗垢衣，先以灰汁，后以清水。《圆觉经》谓“无碍清净慧，皆依禅定生”。《大智度论》卷十七揭示定-慧-涅槃之间的阶梯关系为：

常乐涅槃从实智慧生，实智慧从一心禅定生。

止观的技术颇为复杂，拙著《佛教禅学与东方文明》《佛教禅定学》一书中有较为详悉的论述，这里只作一简略的介绍。

### 第七节 以禅定炼心

禅定，为梵语禅那（dhyāna）与三摩地（samādhi）音、意译之合璧，或说为禅那的音意合译。禅那意译“思惟修”、“静虑”，意谓具寂静（定）与审虑两大特点的心理状态，一般说唯指色界四禅。三摩地意译“正受”、“正心行处”、“等持”，释义“心一境性”或“心住一处”，指心念专注于一善缘而不散乱的心境，今人或释为集中注意力。一般说三摩地包括所有从浅到深、从短时间到长时间的寂定心。

佛教将禅定作为一种调制、锻炼自心的精微技术，称“增上心学”（巴adhicitta）——特别殊胜、高级的心灵之学。佛学认为，专注不乱的



定心，不仅是获得出世间的如实智慧所必需，而且是成就世间的种种事业所必需的。《成实论》卷十四云：

散心者尚不能得世间经书、工巧等利，何况能得出世间利？故知一切世间、出世间利，皆以定心而得。

世间任何事业的成功，皆须专心致志，专心致志即是一种“心住一处”的定心。专心致志的能力，是决定一个人智商高低、能力大小的重要因素。专注一处的定心有巨大的功用，《佛遗教经》佛言：

夫心者，制之一处，无事不办。

禅定在佛学中地位十分重要，属“三学”中的定学、菩萨行“六度”中的禅那度所摄，被强调为进入堪断烦恼的智慧殿堂之必经台阶，所谓“由定生慧”。《法句经》谓“无禅不智”，《佛遗教经》载佛临终前教诲徒众善修禅定，比喻为修筑堤塘存储智慧之水。《摄大乘论》将以禅定遣除阿赖耶中一切烦恼种子比喻为“以楔出楔”。太虚《菩萨学处讲要》称静定工夫“是健康精神的大补品”。

## 一、修定的资粮与“加行”

修习禅定，必须先有资粮和“加行”（梵prayaga）——正式修习（“正行”）的预备或准备条件。诸经论中所说修习禅定的资粮和加行主要有：

1、衣食具足，没有饥寒之虞，不必考虑生计，中国佛教界有言：“法轮未转，食轮先转”，充足的衣食是修行的必要条件。

2、闲居静处，息诸缘务。居处最好远离车马人声喧嚣，避风蔽雨，禅室宜关闭门户，隔断外界信息的干扰。坐处须避风吹日晒雨淋，空气清新，湿度宜人。停息一切俗务和坐禅之外的事务，谢绝宾朋往来，一心修定。起码在打坐时须如此。



3、持戒、守护根门。约束身口意粗显的躁动,保持(对自己意念的)警觉,为进行细微调心工作的禅定之必要前提。持戒,被强调为禅定的基础。《中阿含·七车经》谓“以戒净故得心净,以心净故得见净”。《成实论》谓“禅定心城,以戒为柱”。《治禅病秘要法》佛言:

若有七众,犯于轻戒,过二夜不忏悔者,是人现身虽行禅定,终不获道。

《大智度论》卷十四论持戒生禅定说:戒为检粗,禅为检细,戒摄身口,禅止乱心。持戒能令诸烦恼的力量羸弱,心不放逸,使禅定容易生起,譬如“老病失力,死事易得”,又如人欲上屋顶,必须借助梯子,“不得戒梯,禅亦不立”。破戒之人烦恼风强,令心散乱,难得入定;持戒之人烦恼风软,心不大散乱,容易入定。

实际上,持戒清净,仅是修习禅定最基本的要求,能否顺利进入正定,取决于个人整个的身心修养——包括信仰、见地、人格、自制力、意志力、人际关系等,张澄基教授说得对:佛教禅定修习“是一个整体的彻头彻尾的身心奉献和努力。因此必然牵涉到行者之整个人格及其宗教情操和言行。”<sup>[1]</sup>

4、排除五盖。“五盖”(巴nivarana),指五种能覆蔽禅定之光的障碍物:贪欲、嗔恨、昏沉睡眠、掉举与后悔、怀疑。贪欲,指对财色名利等的贪求,令人思虑营谋、躁动不安,无法寂静。嗔恨恼怒嫉妒则使血涌气乱,心波难平,对修定极其有害,怀嗔恨心修定,容易增长嗔恨,甚而令心理失常。掉举盖,指身好游走,口好吟咏及争辩聊天等,心波荡漾

[1] 《佛学今诠》上册, 页337



不能平静；后悔与掉举一样，都使心动荡不宁，难以入定。怀疑盖，特指对自己能否入定、对所修法及师父的狐疑不信，使人失去入定的信心，自然难以入定。

5、初夜后夜惜寤瑜伽。惜寤瑜伽，是僧尼驱除睡意的方法，主要是在初夜入睡前和后夜睡醒后及在睡意袭来时，观想光明，经行（散步）以振作精神，不打瞌睡，以便精进修习禅定。

6、近善知识。亲近堪指导、帮助自己修习禅定的良师益友，得到修定的诀要。佛教诸乘诸宗修习禅定，皆强调必须有明师指导，《瑜伽师地论》卷二十说：

毗婆舍那支，最初必用善友为依；奢摩他支，尸罗圆满之所摄受，又依善友之所摄受。

谓止观的修习，都以依止善知识为要。密乘更强调修法有成就的上师之指导为密法最要之密意，语云：“只要找到成就上师，便是成就的一半。”禅定是一种调摄身心的精密技术，牵涉到对各种超常身心变化之正确处理，处理不当有伤身害命、导致疯颠之危险，须有过来人具体指导。汤玛斯·莫顿说得好：

世上最危险的人是耽于禅修不受任何人指引的人。

7、医治好心理创伤。这是当代西方佛教心理学家和禅师们一致强调的经验。《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书中说：

当我们尚未完成情绪上基本发展课题，或仍未感到与父母、家庭的关联时，会发现我们仍然无法在精神修行上有所深入。在沒有处理好这些事情之前，我们无法专注于禅修上，或无法将禅修上所学带入与他人的交互作用中。



## 二、身、心、息、食、睡的调和

各种禅定的修习，在下手之先，皆须调和身、心、息、饮食、睡眠，《小止观》谓之“调和五事”。

调身，旨在选取最有利于气血流通、排除身体上感觉干扰的姿势，以便于专心致志调摄心意。杂念纷纭，不能入定，往往与身体之不调有关。佛教的禅定姿势，有坐、行、立、卧、舞、跪、跑等，以坐姿为主，修习禅定被称为“坐禅”、“打坐”。坐姿有单跏趺、双跏趺、方便坐、莲花半月坐、垂足坐、匠工坐、仙人坐等一二十种，皆以脊柱端直自然、头不低不昂不歪、双肩平齐、舌抵上腭为要点，以保障身体中央的脉端直不曲，与天地垂直，为内气之通行无阻提供最佳渠道。应坐于柔软的厚垫子之上，盖好腿和足，以防受寒。摆好坐姿后，摇动肢体、颈项、头，从下至上缓缓放松全身。放松，是坐姿的诀要。坐式应与经行、立、礼拜、打拳等动姿相结合，动静相间，使气血流通，助益调心入定，以免坐久生滞。密乘禅定有类似柔软体操的“拳法”疏通气脉，与印度教诃陀瑜伽的体位法、道教的导引相近。

调息，旨在排除呼吸对意念的干扰，有助入定。呼吸会成为进入深定的障碍，意念的活动总是与呼吸相伴随，呼吸徐缓，意念必然集中，呼吸停止，意念必然寂定，呼吸也成为衡量是否入定及入定深浅的一把尺子。调制呼吸令趋于徐缓微细乃至停息，是调心入定的一个要诀。《小止观》以“不涩不滑”四字总摄调息之要，不涩，谓呼吸出入没有阻滞，不因强制而感到不适；不滑，谓呼吸要深细绵长，不急促，不浮滑。深细绵长，可谓调息之要。

调心，贯彻禅定修习过程的始终，是修习禅定最重要的法则。入



坐初修时的调心，以不忆过去、不思未来、止息一切奔逸攀缘的念头为要。如《中阿含经·阿难说经》佛偈所言：

慎莫念过去，亦勿愿未来，  
过去事已灭，未来事未至。

应明确杂念纷驰对修定的害处，用心止息诸念，令心平静专一，一心专注修定所缘的目标。《小止观》以“不沉不浮”四字总摄调心之要，不沉，谓清醒明白，不昏沉暗昧，昏沉的外在表现，是头不自觉地低垂；不浮，谓无杂念，不浮想联翩。初修定时，心有宽、急两种不调之相。急者，因用力摄心，用意过紧，致使气冲胸部与头部，使胸闷头痛，应以意领气往下行以对治之。宽者，因用意过于放松，致使心志散漫，身体弯曲倾斜，口中流涎，心中暗昧不明，应敛身摄念，努力振作精神，专注于所缘。

饮食，应适度有节。《小止观》卷上说：

食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固；此二皆非得定之道。若食秽浊之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初须深慎之也。

饱食后气血集中于胃肠，使人昏沉或饱胀不适，难以入定；进食太少，营养不良，疲惫乏力，也难以入定。须根据身体的需要调节饮食，不多不少。僧尼戒律规定过午不食，最有利于夜间坐禅时不致昏睡。藏密对调节饮食一事十分重视，强调需摄入足够的营养以利于成就“拙火”，瑜伽行者的食谱常由其上师亲自调配。

睡眠，被看作修定的障碍之一，睡懒觉令人昏沉难以入定，佛教要求僧尼须尽量减少睡眠，但初修者应有充足的睡眠。



### 三、入禅门径

佛教诸乘诸宗有多种禅定,入手修止的门径非一。《楞严经》说选择六根的任何一根和色声香味触法六尘中的任何一尘修止观,都可以上溯到心源,获得“圆通”(通达实相)。佛教经籍中讲得最多、佛教界修习最为普遍的禅法,有系心于呼吸、观想、念诵、心性、综合调息、观想、念诵于一的“三密相应”之密法凡五门。门径虽多,但皆遵循共同的法则,以“系心一缘”或“制心一处”为法要。系心一缘或制心一处,是利用第六意识及其思、念、三摩地等心所法的殊胜作用,使心意持续专注于一个境相而不散逸昏沉,逐渐达到心无分别、无波动的“等持”境界。这里只介绍当今佛教界主要修习、适合现代一般人的禅法。

#### 第一、专注呼吸的禅定

专注于呼吸以入定,主要是南北传佛教共同的安那般那,汉译“安般守意”、“持息念”,天台宗所传称“数息观”,修习分六步,故名“六妙门”。据《清净道论》等,南传佛教修安那般那分为七步:

1、数息,数呼吸,可从一数到五、八或十,再从头数起,起初慢慢数,如人量谷,熟练后快快数,如牧牛者之数牛。

2、随逐,意念随逐呼吸时,要对呼吸的长短粗细明明了了,如《大念处经》中佛所教导:

入息长时,彼知:我入息长;出息长时,彼知我出息长;入息短时,彼知:我入息短;出息短时,彼知:我出息短。

3、触,修随逐时,不能让意念随呼吸而流逸至身体内外,使心散乱,须专注于呼吸出入所触之处(鼻端与上唇)。

4、安住,初步达到寂定。通过思惟、专念、注意、观察,下定决心



使气息平静。随着呼吸的渐趋微细，会发生身心的轻安觉受，眼前出现如棉花、气流、星光、宝石光、珍珠、花环、薄雾、日月等“禅相”。当禅相出现、稳固不动时，可舍离随息，只微微专注禅相，久而久之，禅相会变得越来越明亮，心亦随之寂静，进入近分定（即北传禅学所谓初禅未到地定）乃至初禅以上定境。

5、观察，从近分定或更深的定中出定，依佛法观察身心、出入息等，属修毗婆舍那，有四种观法，各有四项内容，凡十六种观。

6、还灭，由修观而证真实，伏断烦恼。

7、遍净，由断尽烦恼而得彻底清净心，及成就各种禅定。

南传安般念的修习，依经中佛说，又有十六事。北传佛教称之为“十六特胜”或“十六胜行”。据《清净道论》，十六事为：

1、出息（呼）长时，知“我出息长”，或入息（吸）长时，知“我入息长”。

2、出息短时，知“我出息短”，或入息短时，知“我入息短”。

3、明白觉知全部出入息。

4、心随出入息的寂静而渐渐趋于寂静，达到出入息难以辨别的境界。

5、觉知内心因禅乐而起的欢喜。

6、觉知身体因内气充盈而生的乐。

7、觉知喜乐可能引起的贪欲。

8、除心行——熄灭由喜乐所生的粗杂贪欲。

9、觉知心的沉浮状态。

10、令心喜——心若沉没，即以对喜乐的感受而振作之。

11、令心等持——心若浮动，则摄持令归于寂静。

12、令心解脱，舍离沉浮躁动而令心得到解脱。



13、观无常。14、观离欲。15、观（寂）灭。此三事属修毗婆舍那。

16、观舍——放弃对出入息的有意关注。

密乘别有与印度教瑜伽、道教闭息行气法相类似的以制息令微细的“刚猛气”，主要者称“宝瓶气”，一译“瓶息”或“壶形气功”。据《大幻化网导引法》等，其修法分吸、满、消、散四诀，要点是深长吸气，吸入时令气盈满胸腹，提肛，令下气上提、上气下压于脐部，有如用水注满瓶壶，尽量延长住息时间，至不能忍受时呼气，呼出时留少许气于脐下。以每次持息时间达108弹指（约2分钟）为初步成就。这种方法旨在通过强制呼吸令深长乃至停息，使心意渐趋寂静，较快进入正定。此外还有健身、却老延年、增强御寒能力等目的，如法修习确有这些效果。但此法制息过于刚猛，调息的分寸较难把握，修习不当，容易伤身致病，故晚近传法者一般不轻易教人修习。

各种修定门径中，数息一法，最容易入定，任何人都可以修习，缺点是只宜于在静坐中修，易陷入昏沉。

## 第二、由观想入门的禅定

由观想入门，是佛教用得最多的禅法，种数亦最多，南传四十业处中的十遍、四梵住、十不净及十随念中的佛随念、身至念，专修神通的神变禅等，大乘的观想念佛，密乘禅的月轮观等，皆属此类。观想，略称“想”，乃利用想心所的作用，想象某种特定的视觉形象，以无论开眼闭眼，所观境像明白显现为成就的标志。最宜于一般人修习、修习者最多的观想类禅定，为十遍处中的光明遍和大乘的观想念佛、密乘的月轮观三门。

据《清净道论》，观想类禅定的修习，最初最好借助实物或曼荼



罗——模型或图像，并用语言暗示法促使注意力集中，加强对所观想境像的记忆。如光明遍以壁隙、窗口射过来的自然光或日光、月光、灯光为曼荼罗，一面观想，一面念叨：“光明，光明，光明……”。修习光明遍，能离昏沉睡眠，开发天眼通，其实此法还有通过光能的增强而健身益智的效用。

汉传佛教界修观想念佛者主要是净土宗信徒，多依《观无量寿佛经》所述十六观观修阿弥陀佛及其净土庄严：先想象西方落日如悬鼓；次想水澄清，结为冰，由冰联想西方极乐世界的琉璃地；次想彼国地上宝树；次想彼国八功德池水；次想彼国池边宝楼；次想无量寿佛及观世音、大势至二菩萨；次想无量寿佛报身庄严；次想观世音菩萨报身庄严；次想大势至菩萨报身庄严；若不能观想报身庄严者观想丈六阿弥陀佛及观世音、大势至三圣；次观上中下三品往生。实修者一般多修第十三杂想观或观无量寿报身佛眉间白毫。杂想观者，想象阿弥陀佛身高丈六，坐于莲台之上，身真金色，相好庄严，背有圆光，光中有无数变化出的佛，观世音、大势至二菩萨随侍左右，皆相好庄严。白毫观者，想象无量寿佛高六十万亿那由他恒河沙由旬，“眉间白毫右旋宛转，如五须弥山”，经云：

观无量寿佛者，从一相好入：但观眉间白毫，极令明了。见眉间白毫相者，八万四千相好自然当现；见无量寿佛者，即见十方无量诸佛。

经中描述，佛的眉间白毫八楞中空，白色半透明，放各色光，盘成圆锥形，有如山岳。此相是无量劫修行功德的凝聚，专注观想者能除无量亿劫生死重罪。

观佛三昧或观想念佛，也多从观佛像之曼荼罗入手。《菩提道次第略论》说初修止者，宜用一造型好的佛像置于对面平视处，从开眼观



察、闭目想象佛像的某一部位修起，修成后逐渐扩大，最后观想全部佛像成就，即能证入奢摩他。汉传佛教界称之为“观像念佛”。经中还有多种观想念佛法，如《观弥勒上生经》述观弥勒菩萨法。

藏密还有观想自心中有一芥子大小明点（明亮光点）的方法。《大乘要道密集·拙火定》所举修法中，有观想于眉间三角骨内或杵端、顶上梵穴观豆大明点之“风息归心法”，谓修之可以发生拙火，增强体质，引发身体上的大乐。这种方法可以看作火遍处的变相。当今泰国法身寺所传行的“法身法门”，以在胸腹中央观想一晶莹如露滴、水晶的明亮光点为门径，可看作光明遍与密法明点观的结合。

观想类方法最能锻炼念力、发神通，然须想象力和形象记忆力强的人才好修，否则久观不现，容易疲懈。

### 第三、由念诵入门的禅定

从念诵入门，是大乘、密乘特有的禅法，这种禅系心于佛名、咒语、经文等，口念耳听或心念心听（默念），乃摄持耳根以入定之法。《楞严经》推尊此类禅为适宜于耳根功能圆通的地球人类所修习的法门。《文殊说般若经》说，欲入一行三昧者，应面朝某佛的方向端身正坐，系心此佛，专心称念其名号，念念相续不断，能于念佛中见所念佛及过去未来现在诸佛，见到诸佛共同的法身——实相。天台宗以此为该宗所修四种大乘三昧之一，称“常坐三昧”，以九十日为一期，闭关专修，常坐称阿弥陀佛名号。该宗所修另一种“常行三昧”，是依《般舟三昧经》所说般舟三昧（意译“佛立三昧”）修法，昼夜旋行不休息，口诵心念阿弥陀佛名号，亦以九十日为一期，汉地修此三昧者历来颇有其人。



自唐释善导倡导以来,称念阿弥陀佛名号的“持名念佛”,成为中、日、韩广大净土宗信徒的主要修持门径。称念的方法,以《佛说阿弥陀经》“一心不乱”四字和《楞严经》“都摄六根,净念相继”八字为要。对“一心”和“净念”,有多种解释,智者《观音经义疏》卷上分一心称为理、事二种,存念相续不断名事一心,心与空慧相应名理一心。后人对此颇有发挥,如明传灯《弥陀经略解圆中钞》云:

事一心者,无分散意,念念无间,能排杂念;理一心者,了达能念之心及所念之佛皆无自性。

这种念法又称事持、理持。以圆解佛我不二或离能念所念的无分别心念佛,所谓“无念而念,念而无念”,名理持,念至实相、真心显现,名“理一心”。《大方广三戒经》谓“若不得心,是名一心”,从严格意义上讲,只有理持乃至念到理一心,才能叫做净念。憨山《梦游集》卷九谓“无念乃为净念”。保持这种净念不断不失,名曰“净念相继”。

唐宋以来,称念佛名在中国、日本社会上最为流行,方法多种多样,主要者有唱诵念、出声念、默念、金刚持、记数念、随息念、光明念、追顶念、摄心念、实相念、直下念等。

唱诵念,以佛名谱曲配乐,用引磬、木鱼等击拍吟唱,多用于集体共修。唐释法照的“五会念佛”,将佛名分五段谱曲,节奏逐渐加快,至今尚流行于各寺院。今人多播放五会念佛的磁带,摄心静听。

出声念,声音有大小之别,大声念有驱散昏沉散乱之效,但久之容易伤气;通常多以仅可自闻的低声持念。

默念,虽不出声,而意念专注于佛号的音声,所谓“心念心听”,默念太久,亦易伤血。



金刚持，谓微动舌尖或唇吻而不出声的持念，密教谓之“金刚语言”，这种方法不会损伤气血。

记数念，乃以记数摄心，有如数息观之数呼吸，念时掐念珠或心中默记数，规定一日念满若干遍；或以十念记数摄心，念一佛名记一数，从一数到十，再从头数起，记数的目的，是制心不令散乱，以每天须念满若干遍鞭策自己。

随息念，谓随呼吸之出入念佛名，注意调和呼吸与佛名，是随息与持名念佛的结合。

光明念，谓随每念一声佛名，观想佛的光明，或观光明随佛号从口中出入，为持名与观想的结合。

追顶念，倡导于明末汉月法藏，其法以全部精神提起“阿弥陀佛”四字，“一句追一句，一声顶一声”，如提刀赶贼，步步紧追，如高山流水，遮拦不住，用力摄心，不令昏沉散乱间杂。念时“不可逼气动火，不可默努伤血，不可轻松养神，不可沉静堕昏”，<sup>[1]</sup>字字句句，念得明明了了。汉月对七日一期追顶念的法则，述说颇为周详。

摄心念，为现代印光法师所提倡，依《楞严经》“都摄六根”，专以耳根一根摄余五根，称念佛名时只注意听其音声，字字句句听得清清楚楚，不可朦胧浮泛。

实相念，谓以实相心或无著心持名，明袁宏道《西方合论》据宋真歇清了禅师之说，以“不以有心念，不以无心念，不以有无心念，不以非有非无心念”四句话为实相念佛之要，意谓以离任何妄心分别的纯一真心念佛。

[1] 《角虎集》卷二



直下念，谓从“念佛心即是佛”的见地出发，以不计是非、佛我的纯粹心“直下念去”，离能念、所念等分别心。

持名念佛在经中只有简要的法则，修持者可以根据自己的经验，结合多种禅法，注意调节好念佛与呼吸、内气的关系，灵活运用。

依念诵入门修禅定，还有持咒、诵经二法。禅修所用咒语亦称“真言”、“陀罗尼”、“明”，多为佛菩萨名号或功德誓愿的概括及祈祷词，阿弥陀佛名号其实也是一种真言。持咒的方法与称念佛名相同，有出声持、默持、金刚持、随息持、摄心持等多种。持念者须对经中及上师所说真言的不可思议功德确信不疑，怀着深信和神秘感，一心不乱持念。密教最重默持和金刚持，汉传佛教界多强调以无分别心持咒，所持咒主要是“大悲咒”、“准提咒”、“六字大明咒”、“往生咒”等，明清禅宗人颇有持准提咒为参禅之助行者。天台宗四种三昧中的方等三昧，修时旋行念咒一百二十匝，念毕礼十方佛，次端坐思惟实相。修法华三昧则专心念诵《法华经》，诵毕旋行持咒，次端坐思惟实相。这两种三昧皆以七日为一期，外相上坐、行、礼拜结合，故称“半行半坐三昧”。汉传佛教界颇有毕生以诵经为主要修行之径者，强调以虔敬心、无分别心念诵，念久功深，也有能进入禅定者。

念诵法修习中最少弊端，行住坐卧、静闹闲忙，都可以修，但入定较慢，易生散乱。

#### 第四、由三密相应及系缘等入门的禅定

密乘法以持咒为主的禅法，称“本尊瑜伽”。本尊，指修行者所尊奉的根本主尊，即某位佛、菩萨及金刚、空行母等。密乘认为本尊是众生心本具的清静功德圆满开发之表征，对虔心归敬的瑜伽行者具巨大



加持力。本尊瑜伽共同的修习方法是“三密相应”——身依本尊的姿势而坐并结本尊的手印(身密)<sup>[1]</sup>,口诵本尊的真言(口密),意观本尊的形象及菩提心(意密),如此则与本尊的身口意三密相应(契合一致),本尊的加持力、自身的功德力、法界力三结合,使本尊的清静功德在自身速疾显现,所谓“三密加持速疾显”。三密相应的本尊瑜伽,须经“灌顶”,依上师授予的仪轨修习,仪轨一般包括归依、发菩提心、供养上师三宝、观修四无量心、迎请本尊、观自身与本尊合一、诵真言、观实相等项目,凝缩了大乘所有的修行内容。

密教的观想本尊法,观想佛、菩萨等本尊悦意境相。下三部密法从我之心性与本尊无二的见地出发,以绘、塑的本尊形象为曼荼罗(模型),先观想本尊在对面,再迎请本尊住于自己身中。无上瑜伽部密法从即身即佛的见地出发,观想自己即是本尊,每次修法之初于一刹那间顿观自己即是本尊,称“顿起佛慢”。不仅观想身同本尊,而且观想心同本尊;不仅在打坐修法时如是观想,下座后于日常生活、人际交往中也时时如是观想;不仅如是观想自己为本尊,而且观想所见一切众生皆是本尊,一切声音皆是本尊语言,一切境界皆是本尊净土。从心理学看,这是借助外在的榜样,通过观想,使之深入自己的无意识,成为自己的主人,将外在精神象征不断内化,转化凡夫型心理为圣智型心理。

本尊法的持咒,与观想、调息、修气脉明点集合于一体,是各种禅法的综合,同时摄眼耳身意诸根。四部密法本尊法的修习,又各有不

---

[1] 手印,又称“印契”,以手指做成种种形状,表示本尊的誓愿、功德等,有手势语言的意味。



同。下三部密法本尊法分有相、无相二种瑜伽，有“六义天”、“三平等”等方法。据空海《密藏记》，东密本尊法有五种持咒法：

- 1、莲花念诵，出声念，声音大小以仅可自闻为度。
- 2、金刚念诵，诵时唇齿相合，仅舌端微动。
- 3、三摩地念诵，观想对面本尊心间或自己心间有月轮，月轮上有莲花，莲花瓣上排列梵文真言，意观咒字，心中默念。
- 4、声生念诵，观想自心为莲花，花上有白色海螺（乐器），发出如铃声般的诵咒声。
- 5、光明念诵，持咒时观想口出光明。

无上瑜伽部本尊法的诵咒，多是在自观为本尊的心轮（心脏附近身体中央）或脐轮（脐或脐下四指身体中央）观想一黄豆大或芥子大的月轮莲花，上列本尊真言，配合呼吸，一面持咒，一面观想咒字旋转。最重要的总持咒持诵法通常为：吸气时，观想诸佛加持之白色光明化为一“嗡”（om）字从头顶降下心间，变成一红色“阿”（a）字，住息久久，然后想“阿”字变成兰色“吽”（hon）字，将身中业障浊气从足底排出。此法称“金刚诵”。

本尊法生起次第的持诵，重点在“随察渐收”——观想将整个世界收摄入我身，我身收摄于咒轮，咒字依次收摄于咒尾的“吽”字，吽字从下往上收摄于其顶上的小圆点（“空点”），在空无分别中久久入定。

三密相应的综合禅定虽然事理圆满，但实修难度太大，近今修习者实际上多由口诵真言之密相应入门。

佛教摄心修定的门径，还有系缘法等。系缘，谓专注于一个注意点。注意点可以选在身内，如意守双眉之间的“缘中”、鼻尖、脐下二寸半处或脐间，或观想两眉之间有一豆大明点。注意点也可在身外，迦



举派《涅槃道大手印》所述专一瑜伽,即有注意一物法,如注意面前的灯光、墙上的一个图钉、竖在地上的一根尖木桩、镜子等。聆听单调的钟表滴答声、雨声、泉水声、轻松的音乐,凝视远处、仰卧地上观看蓝天等,都可作为修定门径而达“心一境性”。

#### 四、修定的基本要点

由各种门径系心修定,方法和所进入的境界虽有不同,而摄心的法则和入定的进程基本一致。《菩提道次第略论》依修止的进程,将各阶段的要点总结为念、知、思、舍四诀。

念(正念),是初修时的诀要,意谓牢记所缘,不令须臾忘记,不令念头从所缘外驰及引起联想。

知(正知),谓对自己的心态时时保持明白的觉知,了知其是否入定。对障碍入定的散乱、掉举、昏沉、沉没,保持高度警觉,及时明察其未生、将生、已生,犹如警觉的战士时时觉察敌军的动向。

思(正思),谓在散乱、掉举、昏沉、沉没生起时,及时对治。禅籍中列举有多种对治方法。对治散乱、掉举,主要是及时收摄心念,令专注于所缘,若收摄不住,则应弄清散、掉生起的原因,用意过紧、坐姿紧张、用心上浮、要事扰心等,都能滋生散、掉。若因用意过紧、坐姿紧张导致,以放松治之;若由用心上浮导致,以意守脐下或足底治之;若因要事扰心导致,最好先处理完事务,再行打坐。若用以上方法犹治不住,可暂时放弃所修而转修数息观,或大声猛厉念佛、念咒,或修宝瓶气。若散、掉力量太大,用这些方法仍治不住,则应暂停止打坐,或礼佛,或观人生无常、观不净观或修四无量心、菩提心等,调动禅修的动力以对治之。

对治昏沉、沉没,主要是提起精神专注于所缘。应及时弄清其起



因，若由摄心太松及坐姿松弛伛偻所致，应放松；若由吃得过饱所致，应注意节食，并以经行、礼拜、打拳等活动以对治；若由气往下沉所致，应系缘眉间、头顶上以提气上行。还可采用改修其它禅定、思惟所闻教法、背诵所闻教法、用力拉扯耳朵并按摩四肢、洗面、朝不同方向远眺仰望星空、作光明想、经行、转换身体姿势、住在露天下等方法对治。对治昏、沉的最佳方法，是观想日月光明、佛光、佛眉间白毫相等光明相及净土等美妙境物，令心（大脑活动）活跃振奋。

舍，梵语曰优毕叉（upekṣā），一译“平等”、“持心平等”，意为放松、舍弃。当散乱、昏沉、掉举、沉没被降伏后，心能恒久专注一缘，渐趋寂静，此时要舍弃对所缘境的主动分别和对自心的有意摄制，止息故意摄心之念的扰动，让心自然放松，才能进入澄潭止水般的正定。如学骑自行车，已经学会则是“不费力的集中注意”——“舍”。

现代禅修者多强调禅修中不强硬制止念头，以乐观的旁观者身份注意自己的思绪，顺其自然，但不随波逐流让念头牵着走，想象自心如门窗洞开的房子，任思绪的鸟群自由飞出飞进，而自己却独自留在室内。

## 第八节 以智慧清净心

佛教诸乘诸宗一致认为，以持戒束心、以方便对治调心、以禅定炼心，虽然都有特效，但这些方法都只属世俗谛所摄，不出世间法的范围，其对治烦恼的力量有限，而且不可能断灭烦恼。欲断灭烦恼，永出生死，完全自主其心、自净其意，必须获得如实知见宇宙人生真实的出世间智慧。《中阿含经》卷二《漏尽经》佛言：

以知以见故，诸漏得尽，非不知非不见也。



此知见，指如实知见的出世间智慧。获得这种智慧，是佛教全部修持道乃至全体佛学的心髓，为三无漏学中的增上慧学和大乘菩萨行六度中的般若度所摄。这种智慧的证得，主要靠在定心的基础上以佛法的正见修习毗婆舍那（观），才是最究竟的对治烦恼、净化心灵之出世间正道。

### 一、彻净其心，必依般若

佛学所言智慧，为梵语般若（prajñā）和若那（jñāna）的意译，特指通过佛法的修行而证得的如实知见一切事理的超越性智慧。《杂阿含经》卷十一佛言：

多闻圣弟子以智慧利刀断截一切结缚使烦恼、上烦恼缠。

佛教强调，心灵的彻底净化，烦恼的完全断灭或转化，只能依靠与真实相应的出世间智慧，而非其它。因为烦恼终以不如实知为根源，只有证得如实知见的智慧光明，才可以照破烦恼迷暗，从根源上永断烦恼或转化烦恼。持戒、禅定、神通，尽管能摄心止恶修善，享受禅悦，开发奇功异能，而皆不足以获得如实知见、堪断烦恼的智慧。因为它们只是以一种世间的意念制止别种世间的意念，不出以善止恶、以定止散之二元圈柜，不出因缘相待、生灭变易之世间法的范围。

以戒摄心，虽有止恶之效，也有强制压抑烦恼而增益藏识库中烦恼种子之患。心理学家发现：如果拼命想用意志力控制或消灭负面情绪，有时会制造出“双重困难”——不仅负面情绪难以控制，而且还会增加想控制它们而控制不了的烦恼；或者会出现“情绪酒醉”状态——会被不知不觉诱入自己所害怕产生的不良情绪中无法摆脱，而想要努力保持的快乐情绪却不由自主地转瞬即逝。



以定炼心，纵然深入四禅八定，也仍在三界之内，至多可暂时伏住烦恼不起现行，而不能断灭分毫烦恼的种子，还可能增益对禅定的贪著，何况既有入定，则必有出定。

至于天眼等神通，只能见过去未来及微细、遥远的现象，而不能见真实之本质，不仅不足以断灭烦恼，不足以转消业报，还可能会生出、增益傲慢及贪婪等烦恼，以神通造恶业。《增一阿含经》卷三八〈马血天子品〉佛称成就持戒、禅定、神通为“世俗常数”——佛教以外的修道者也能达到的世俗成就，不究竟。偈云：

由禅得神足，至上不究竟，不获无为际，还堕五欲中。

智慧为最上，无忧无所虑，定必获等见，断于生死有。

对众生来讲，愚痴、烦恼，乃天生自然，智慧非生来就有，必须通过修学才能获得。即便是不造善恶、“意无欲想”的婴孩，也有被愚痴、烦恼驱使的天性；即便不作善恶，不起一念，保持“童心”或“无分别心”，也不等于有如实知见的智慧，不等于断了烦恼。《中阿含经》卷五十六《五下分结经》佛告鬘童子：婴孩幼小，“柔软仰眠，意无欲想”，亦无嗔恚、身见、戒禁取见等烦恼，然彼受烦恼天性的驱使，故说其被贪欲、嗔恚、身见等所驱使。起码，婴孩会因大人照料不周而发怒啼哭。南传《中尼柯耶》第21《锯喻经》佛举例告诫比丘：如以温顺闲雅著名的女居士韦提希迦，因为尚未以智慧断灭烦恼，平时尽管温和可亲，而当婢女故意激怒她时，她仍然禁不住大动肝火，殴打婢女。大乘《大集经》卷十一斥只管寂静禅乐不起烦恼而不以智慧观察为菩萨之“魔业”。《大乘止观》卷三强调：

若欲成就出世之道，必籍无尘之智也。

《菩提道次第略论》批评以无一切分别为道的思想，谓住无分别



并非证得真如，未离无明，强调真实智慧必须以闻思慧修观方能证得。这可谓佛教诸乘诸宗公认的观点。

佛教用来修行以净化心灵的智慧，通常依获得的途径和次第，分为闻、思、修三慧。《俱舍论》卷二十二〈分别贤圣品〉说，在持戒的基础上依三慧修行的次第应该是：

依闻所成慧，起思所成慧；依思所成慧，起修所成慧。

闻慧，指听闻讲经说法及研读佛典，了解佛法的内容、义理，属知识层面。思慧，谓通过深思明辨，对所知晓的佛法义理有了深彻的理解、领悟，完全接受，确立为自己的见解。修慧，谓通过如法修行，尤其是修习止观，由对佛法的切身体会、实证而得的智慧。由闻而思，由思而修，证得修慧，乃佛教诸乘诸宗修行的通途。

以如实知见的智慧断烦恼而得解脱的智慧，主要指出世间智——指于蕴、处、界中如实了知其无常、苦、空、无我，亲证诸法无我绝对真实的智慧。出世间智慧的证得，须以佛法关于诸法实相义的闻思慧，在日常生活、处事待人中，随时“如理作意”，观察思维实相，此属八正道中的正思惟（正志），智顗称之为“对境历缘修”。更须在止的定心基础上深入细致地修观（毗婆舍那）。

止、观双修而证得出世间智慧，是从《阿含》到大乘经中一贯强调的路径。《本事经》卷四佛偈述止观的关系云：

静虑慧为因，慧必由静虑。有静虑有慧，速证于涅槃。

百千哑羊僧，无慧修静虑，设经百千岁，无一得涅槃。

勤修智慧人，乐听法说法，敛念须臾顷，能速证涅槃。

慧观，一般认为最宜于依第四禅的寂定心修习，但也非尽人皆需如此，最利根者只须听到关于佛法的简短开示，便可证悟出世间智，不



须依法修止观。《瑜伽师地论》《显扬圣教论》等说依初禅未到地定修观，便能断尽烦恼，天台宗依《成实论》，说利根人依最浅的欲界定修观，也可能顿见实相，发无漏慧，以无漏慧断尽烦恼。

用以修观的正见、智慧，作为“三学”中慧学和六度中般若度的基本内容，是佛教思想的核心所在。佛教诸乘诸宗用以修观的正见，大略以缘起法则为共同的出发点和基础。缘起，被认为即是三宝中的佛和法，有“见缘起即见法，见缘起即见佛”之说。缘起，意谓一切依因缘而生，依因缘而灭，万有只是因缘的暂时性集合。以缘起观万有包括心识的结构和要素，成立佛法的“三科”——五蕴、十二处、十八界；以缘起观众生生死流转的因果、心的染净因果，成立属佛法出世间般若的四谛、十二因缘；以缘起观万有不变不易的本性（法性、真如），成立佛教哲学观的心要“三法印”及实相论。佛教诸乘诸宗所强调的堪断烦恼的正见，指有“印中之印”之称的诸法无我见。《大乘阿毗达磨杂集论》卷五云：

缘总作意，观一切法皆无我性，能断烦恼，无常等行，但为修治无我行故。

谓以无我的智慧对治烦恼，烦恼则灭，犹如明生暗灭。《西藏医心术》强调，破除一切烦恼、心病的根源——我执，是最佳的治疗方法。可以用精神分析与佛教修观结合的方法，先自由联想，把自己的念头、情绪写下来，然后分析我为什么会产生这种想法、情绪，分析到底，就会发现念头后面丑恶的动机，都是因为一个我执。深入观察此所执自我的虚假不实，不好的念头、不良情绪便会从根本上消踪。

即此正观诸法无我乃至证得涅槃的智慧，若有住著，亦成障碍。只有对世间、出世间的一切分毫不著，才能断尽烦恼而证涅槃。《中阿



舍》卷十八《郁伽支罗经》佛言：虽观无我无我所，若乐、著、住于舍者，必不得涅槃，只有不乐、不著、不住彼舍，无所受者，必得涅槃。

诸乘诸宗的观智，皆依缘起法则展开推论演绎，其间不无浅深偏圆顿渐之别，不无分歧与争议。以下只介绍最适合现代人修习的几种修观法。

## 二、四念处观

《杂阿含》卷二十三第607经中，佛称四念处为“一乘道”，意味从此一条路便能直通涅槃。《中阿含》卷二十四《念处经》佛陀称四念住为“一道净众生”，若比丘比丘尼勤修此道七日七夜至七年，必得阿罗汉果或阿那含果。当代南传佛教的修观极重视“四念住”，或以四念住总摄止观，称“内观禅”。

四念处是对身、受、心、法一一作如实的观察，《瑜伽师地论》卷五一谓四念处其实“唯观察心”，“谓观心执受、观心领纳、观心了别、观心染净”。

四念处观察的诀要是“观身如身”乃至“观法如法”，“如”即如实，如其原本，如观身如身念处：

行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，如是，比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知、有见、有明、有达，是谓比丘观身如身。

所谓观身如身，是在行住坐卧、着衣吃饭等一切时候，将注意力集中于自身，保持对自身的高度明觉，知晓自身的状态，由知觉上的“知”进到直觉的“见”，再进到对自身实际明了的“明”，终达通达自身真实本面的“达”。质言之，从对自身的觉察进到对自身的觉醒。不仅明



觉自身，亦明觉外在的他身。在此基础上修习从注意呼吸入手的禅定，从对自己的每一呼吸明明了了，到对自身进入各级禅定的状态明明了了，“于此身中，以清净心无处不遍”。复念光明，昼夜修习光明心而不被黑暗所覆蔽。复从头至足，观身中处处不净，修不净观。复观身体由地水火风空识六大集成，修“界分别观”。复观死尸从烂坏至白骨狼藉，自身亦终归如此，修“十想”。

观觉(受)如觉(受)，是对自己的一切觉受(感觉、情绪)保持注意和明觉：

觉乐觉时便知觉乐觉，觉苦觉时便知觉苦觉，觉不苦不乐觉时便知觉不苦不乐觉，觉乐身、苦身、不苦不乐身，乐心、苦心、不苦不乐心，乐食、苦食、不苦不乐食，乐无食、苦无食、不苦不乐无食，乐欲、苦欲、不苦不乐欲，乐无欲、觉苦无欲、觉不苦不乐无欲，觉时便知觉、不苦不乐无欲觉。如是比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知、有见、有明、有达，是谓比丘观觉如觉。

对所有各种乐的、苦的、不苦不乐的、身的、心的、有意欲的、无意欲的感受如实观察，从“知”进到“见”、“明”、“达”，为观受如受念处。

四念住的核心，实际是心念住，佛教导比丘应如此观心：

有欲心知有欲心如真，无欲心知无欲心如真，有患、无患，有痴、无痴，有秽污、无秽污，有合、有散，有下、有高，有小、有大，修、不修，定、不定，有不解脱心知不解脱心如真。

对自己的每一个心念和心的状态保持明觉，对自己心有无烦恼污染、是觉悟是痴迷、是专注是散乱，一一明明了了，“立念在心，有知有见，有明有达”，叫做“观心如心”。这属八正道中的正志、正念所摄。汉译《中阿含》卷四十三〈根本分别品〉（见巴利文《胜妙独处经》）佛说“跋地罗



帝偈”，是一种于当念修观的顿法，南北二传佛教界都十分重视。偈云：

慎莫念过去，亦勿愿未来。过去事已灭，未来复未至。

现在所有法，彼亦当为思：念无有坚强，慧者觉如是。

过去已经永远消灭，故不须追忆；未来未至，故不须预作寻思；只觉照此当下，观其无常，不作色受想行识是我之想，谓“不受现在”。不念过去，不愿未来，不受现在，即当下解脱。佛称此为“胜妙独处法门”。

观法如法，于眼等六处接触色等境而起心动念（六入）之际，如实了知内心有结（烦恼）、无结、未生结而生、已生结灭不复生，如是“观内法如法，观外法如法，立念在法，有知、有见、有明、有达”；复如实知内心之有贪欲嗔恚、睡眠、掉悔、疑“五盖”，及无五盖、未生五盖而生、已五盖灭不复生；复如实知内心之有念、择法、精进、喜、息、定、舍“七觉支”（七菩提分），及无七觉支、未生七觉支而生、已生七觉支不衰退而增广。是则观法如法，指对内心是否与佛法相应的如实觉知。

对四念住，北传佛学也十分重视，而其内容被概括于“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。四念住也是大乘初入门所应观修的主要科目，大乘经论中用大乘的见地修四念处。《大智度论》卷十九述四念处观法甚悉，如心念处观法为：

菩萨观内心，是内心有三相：生、住、灭。作是念：是心无所从来，灭亦无所至，但从内外因缘和合生。是心无有定实相，亦无实生、住、灭，亦不在过去、未来、现在世中；是心不在内，不在外，不在中间；是心亦无性无相，亦无生者，无使生者；外有种种杂六尘因缘，内有颠倒心想，生灭相续故，强名为心。如是心中，实心相不可得。是心性不生不灭，常是净相。……心不自知，何以故？是心、心相空故。是心本来无有实法，是心与诸法无合无散，亦无前际、后际、中际，无



色、无形、无对，但颠倒虚诳生。是心空、无我，无我所，无常，无实。是名随顺心观，知心相无生，入无生法中。何以故？是心无生，无性无相，智者能知。智者虽观是心生灭相，亦不得实生灭法，不分别垢净而得心清净。以是心清净故，不为客尘烦恼所染。如是等观内心，观外心、观内外心，亦如是。

依中观见，从时间、处所、生住灭、来去四门，观察内心（自己内心所起念）、外心（对外境的感知）、内外心（由外境刺激所生情绪等），皆悉无常、无我、空、无生、无相，没有其常住不变的实体。如是如实观察，能了悟心本来无生的实性，证得离烦恼污染的清净心。这种心念处观，从理论到实修，都是对《阿含经》中“观心如心”说的发挥和深化。多种大乘经论中，都讲述这种观心法门，天台宗有本宗的四念处观法，二祖慧思撰有《四念处观》。

### 三、大乘诸法实相观

大乘佛教的修观，总的看来以诸法实相为所观的境，其要义为“一实相印”。诸法实相，指万有普遍共具的本然、本性，亦即绝对的真实或终极真实，又名真如、法性，其内容从缘起法则出发，以深观“五蕴皆空”、人法二无我为本。《三论玄义》卷下将三乘共同的正观概括为“无得正观”，将大乘特有的正观概括为“不二正观”。无得，谓通达没有所得的色声香味等法和能得的自我，息灭能得、所得的执著分别，证得本来不可得的实性。不二，谓泯灭对生灭、去来、一异、世间与出世间、生死与涅槃、佛与众生、所观与能观的二元分别，体达一切法皆同一空性的本性，与诸法本来不二的本性完全相应。在具体的观法上，大乘诸宗各有其独特的见地和方法，大体而言，可以分为空、相、性三宗。



空宗修观，主要宗依《般若经》，观五蕴、十二处、十八界一切有为法及虚空、涅槃、般若、佛等一切无为法当体皆空，空亦复空。空的理由是缘起故无自性，观照则主要以深度的直觉体察一切有为、无为法虽非虚无，而无本有不变的实体，其相虽有，其性是空，如梦、幻、水泡、影、朝露、闪电、乾闥婆城（海市蜃楼）、旋转的火轮、阳焰（水波所反射的阳光，有如火焰）等，以“无所得”为贯穿全部观修进程的诀要，名为“体空观”。主要用遮遣否定不符实相之种种见解、意识分别的方法，论证有为、无为一切法皆悉缘起故无自性、无生，非从自体生，非从他生，非从自他相合生，非无因生，故无生。实相不生、不灭、不去、不来、不断、不常、不一、不异，离一切语言概念的分别，所谓“名言道断，心行处灭”。如实观实相，息灭生灭、去来、断常、一异等一切“戏论”，则自然亲证实相。阿底峡《中观要诀》说：以中观根本见思维色、心空后，于根本位修无分别慧的方法为：

去除一切昏沉和掉举等过失，在那不沉不掉的空挡，心识不要作任何寻思，也不要执取任何意象，断除一切意念和作意。在意象或分别心的敌人或盗匪冒出来以前，尽可能将心识安住在那样的状态。

《菩提道次第广论》卷十据印度应成派中观见，缕述修观，其所观总为人法二无我。先观人无我，审知从生到死，任何时中，乃至熟睡时也恒常坚执不舍的对内在自我的执著，即是应该破除的烦恼之本——俱生我执。观此执并非执身心的总体为我，而是执假立的我有其自体。观此所执之“我”与五蕴是一还是异，若是一，则有三过：第一，所执以取舍五蕴为作用的“我”，应成无用。第二，因五蕴乃多种法的聚集，若我是五蕴，则一人应有五个我；若我是一个，则五蕴亦应成一个。第三，五蕴有生灭故，我也应有生灭，所执为恒常是一的我若有生灭，则称不



起我，不应有忆念宿命、宿业今报之事，应是未造业即可受果报，这样便违背了缘起法则因果相续不断义。

再观我与五蕴若是异，则离此身心，应有个“我”的自体可得，如认驴与马相异，离却马必有一驴的实体可得。然若将色等五蕴一一剔除，却没有“我”的自体可得。如此观察，了知身心中并没有俱生我执所执的“我”，初得中观正见，或觉得如获得所遗失的珍宝，极为欢喜；或觉得如遗失最珍贵的财物，起大恐怖。若未得如斯体验，则说明尚未得到中观正见，须继续修习，在定中离计身心为我及认身心中有我之执，深观离执无我的境界有如虚空，唯由遮遣质碍相而建立，无我相唯由遮遣计我之执而建立。这样努力遣除我执，使心与本来无我的真实相应。若犹难以相应，应依前述观察所执我与五蕴非一非异的方法再次观修。出定之后，行住坐卧、言语做事，皆应观察如同幻化，没有自性，唯是意识分别假立，然也非没有业果所依的假我之相，如幻术师所变的象、马，虽然没有象、马的实体，却不无象、马的相显现。了知一切法本无自性故空，并非原来有自性，后来用智慧安立为空。

其次观法无我。先观察一切有为法缘起故无自性。从自身的色法观起，观坚执为自己肉体者究为何物？与色蕴是一是异？若是一，则此血肉之躯，乃由父母精血和合而生，身有五支，则识所依托的精血亦应有五支；又身有五支故，应成五体。若所执身与色蕴是异，则离此躯干四肢外，应别有我的身体可得，然实不可得。故知并没有所执有自相成就的身体。又观上午的心识与下午的心识是一是异，若是一，于上午的心识上应有下午的心识，下午的心识上亦应有上午的心识。若是异，除过上午及下午的心识，应别有今日心识的自体可得，而实不可得。故知没有所执离受想行识之外之心识的实体。



次观时间等心不相应行法，亦由心识分别过现未来而假立，没有它们本来具有的自性。

最后观虚空界等无为法，也属意识分别而假立，没有自性。虚空若与四方中央等方位是一，则东方虚空与西方虚空也应是一，是则东方降雨，西方也应降雨，其实不然。若虚空与四方中央等方位是异，则除四方中央等空间外，应别有虚空之自体可得，而其实亦不然。

如是观修，了知有为、无为，生死、涅槃等一切法，皆是名言分别假立，没有少许自性可得。凡夫执有实我实法，犹如走夜路者误认地上的绳索为蛇而生惊怖，若用灯烛照明，方知为绳，绳的一一部分都不是蛇，绳的全体也不是蛇，离绳之外亦无有蛇。如是在定中观如虚空之空性，除遣一切妄执分别而与本来空性相应。下座后观内外一切如同幻化，虽无实体而有现象。功深缘熟，如水到渠成，自然会亲证人法二无我性，引生身心轻安，证毗婆舍那。依所证毗婆舍那，还可系缘于人法二无我的真实，入止观一体的定，称“奢摩他毗婆舍那双运俱转道”或“止观双运”。

大乘相宗所宗依的《解深密经》卷三分观为三种：一有相毗婆舍那，对修止所缘的境相进行观察，观其唯是自心显现，如经中所言：“通达三摩地所行影像，唯是其识，或通达此已，复思惟如性”，如性，即万法唯心、诸法无我的真如。如《观无量寿佛经》说，当所观想的西方极乐世界庄严景象和阿弥陀佛身相以“心眼”亲见，成就念佛三昧后，要观此所见乃心所造作，“是心作佛，是心是佛”。二寻求毗婆舍那，以智慧对所有未能透彻的佛法进行深思，以求明了。三伺察毗婆舍那，对已经解悟的佛法进行深度的思察，以期超越理性思维而亲证实相。又说“若相续作意，唯思惟心相”，即只是观心，名“一向修毗婆舍那”。



弥勒《分别瑜伽论》偈颂总摄修观的次第说：

菩萨于定位，观影唯是心，义想既除灭，审观唯自想。

如是住内心，如所取非有，次能取亦无，后触无所得。

谓于定中先观心所缘的影像唯是自己的心识的想心所变现，灭除外境实有的执著，确认所取著的境相并非实有；次观能取著的内心亦空，然后触证无所得的空性。

总之，依止修观，从有相毗婆舍那进到寻求毗婆舍那，再进到伺察毗婆舍那，由粗浅的理性思维进到深度的伺察再到直觉，由意识表层深入心识深层，由理性思维超越理性而亲证真理。可谓修观的通途。

相宗一系瑜伽行派的修观，大略以观万法唯识、心识亦空为宗要。先摄境归识，观内外一切皆不离识，唯是心识变现，没有离心识而实有的外境，获得“无境智”，名“方便唯识”；再观能观之智亦空，舍唯识智，所谓“境既非有，识亦是无”，有如两木相钻截而能生火，火既生已，还烧两木，打破能观、所观的二元对待，与真如完全平等，此名“正观唯识”。

相宗还依三性三无性观人法二无我，观修之要在依他起性，观有为、无为一切诸法，唯依心识缘起故，唯识变现故，非自然本有，凡夫所执为离心识实有、以名相安立的种种自性，乃不符实相的妄执，情有理无。先观意言似义（无实），悟入遍计所执性，修名、义、自性、差别假立四种寻思，一一推求观察诸法的名、所诠义、自性（自体）、种种差别，唯是假立，皆无实体，同不可得，依次证得名、事、自性、差别假立四种如实遍智。次观一切唯识，没有相分、见分、名、义、自性、差别的实体，唯由能取、所取而现似种种相，悟入依他起性。再“灭除意言闻法熏习种类唯识之想”，遣除义想，似唯识亦不得生，“平等平等所缘、能缘无分别智”现前，则悟入圆成实性，见道。此后于后得智中，唯观阿赖耶



识，观其所生一切了别相如幻等，逐渐转依阿赖耶中一切杂染种子，证得佛果一切种智。犹如先观察黑暗中所认的蛇并非真实，只是一条绳子，“蛇觉虽灭，绳觉犹在”；再对绳子进行细微的分析，了知其相虚妄，不过是色声香味触的组合，绳觉则灭，真实相现前。

窥基《大乘法苑义林章》卷一立遣虚存实、舍滥留纯、摄末归本、隐劣显胜、遣相证性五重唯识观。

大乘性宗修观，大略以观一心或一念为要。其观修的基础缘起性空，与空宗、相宗相近，而见地以一中道或如来藏融通空有、性相为特征。按大乘性宗的见地，不将贪嗔等烦恼当作一定要消灭的敌人去与之战斗，而是如实正观烦恼及烦恼之根——我执本空，将烦恼转化为菩提。《摩诃止观》卷四述就一念贪嗔等烦恼而修观之法云：

贪嗔住于妄念，妄念住于颠倒，颠倒住于身见，身见住于我见，我见则无住处，十方谛求，我不可得，我心自空。

性宗一系天台、华严等宗的修观，强调先须学通本宗圆满的教理，天台宗谓之“开圆解”，然后才可以圆解“修圆观”。其修观的精要，是用本宗自认最圆满的见地观心，特别是观当下之一念心，以期明见心性、亲证实相。

天台宗的观法，有次第三观、圆融三观、一心三观、圆顿止观等，重在观现前一念无明心。《摩诃止观》卷五说：选取观察的境，先分别五蕴、十二处、十八界三科，于其中只取五蕴，又于五蕴中只取识蕴，在识蕴中只取第六意识，于第六意识中只取无记识，最终于心所、心王中只选取第六意识能了别的心王为所观的对象。

天台宗主要依中观学而发挥，将诸法实相义分为空、假、中三谛，立空、假、中三观以观察三谛。空，谓缘起故无自性，为真谛；假，谓虽



无自性而依心缘起，事相宛然，为俗谛；中，谓对执有自性者言空，对执空无所有者言假，实相则非空非假、而空而假，名言道断，心行处灭，双照真俗二谛，名中道第一义谛。依空、假、中的次序分别而观，名次第三观：初“从假入空观”，一名“二谛观”，观一念及其所现境相假借诸缘而生，实无自体生，本来无生、空。次“从空入假观”，一名“平等观”，观一念所现森罗万象，宛然是有，此有为依因缘而起的假有，非本来的实有，此假为一念所具，为佛智遍照的世俗世界。第三中道观，不执空也不执假，双遮双照，泯绝二边（两极）对待，空假圆融。这种观法，把一个真理分为三个而观，在圆教看来，尚非究竟。圆教观三谛，为圆融三观、一心三观。圆融三观，是于一念心，观圆融之三谛。圆融三谛，谓三谛只是一个真理，互相包含，举一即三，三而一、一而三。如《摩诃止观》卷一云：

信一切法即空即假即中，无一二三，而一二三。

随观一谛，皆入三谛，如从假入空观，不仅观俗谛所摄一切现象是空，即真谛、中道第一义谛也都是空；从空入假观，不仅观俗谛所摄森罗万象是假，即真谛、中谛亦皆是假；中道正观不仅观中谛是中，即真、假二谛亦皆是中，所谓一空一切空、无假无中而不空；一假一切假，无空无中而不假；一中一切中，无空无假而不中。

一心三观，谓于一念心观圆融三谛。观一念心依缘而起，本无自性，犹如虚空，为空观；能观之心与所观之境，皆历历分明，宛然是有，为假观；虽历历分明、宛然是有，而体性常空，空非定空，假非定假，为中观。三观无非是从三个方面观一念心，三即一，一即三，随观一谛，即通彻其余二谛，是为一心三观。智者《摩诃止观》卷六谓“只约无明一念心，此心具三谛；体达一观，此观具三观”；《四念处》卷四云：



此之观慧，只观众生一念无明心，此心即是法性，为因缘所生，即空即假即中，一心三心，三心一心。……今虽说色心两名，其实只一念无明法性十法界，即是不可思议一心具一切因缘所生法。一句，名为‘一念无明法性心’；若广说四句，成一偈，即因缘所生心，即空即假即中。

圆顿止观，是定慧不二的观，系以天台宗“一念三千”的圆顿见地，顿观当下一念具足全宇宙，包罗法界，其中一一心、一一境，皆互遍互入，一一微尘各各圆具全法界，具足佛果无量功德，皆是实相，名“观不思议境”。如《摩诃止观》卷一所言：

造境即中，无不真实。系缘法界，一念法界。一色一香，无非中道。己界及佛界，众生界亦然。阴入皆如，无苦可舍；无明尘劳即是菩提，无集可断；边邪皆中正，无道可修；生死即涅槃，无灭可证。无苦无集，故无世间；无道无灭，故无出世间。纯一实相，实相外更无别法。法性寂然名止，寂而常照名观。

华严宗以其一心四法界等见地修观，主要的观名“法界观”，法顺《华严法界观门》亦举三观：

一真空观，观理法界，观色缘起故非实色，体性绝对是（真）空，空非断灭空而为真性，分会色归空、明空即色、空色无碍、泯绝无寄四重观。

二理事无碍观，观理事无碍法界，观万象差别的事（现象）与真空的真如理融通无碍，事为理的随缘变现，有如波、水不异，分理遍于事、事遍于理、依理成事、事能显理、以理夺事、事能隐理、真理即事、事法即理、真理非事、事法非理十重观。

三周遍含容观，观事事无碍法界，观万有皆唯一真如，真如一味平等不可分故，全宇宙一一微尘、一一事相，皆遍含容一切法界，互摄互



容，相即相入，交参无尽。分理如事、事如理、事含理、通局无碍、广狭无碍、遍容无碍、摄入无碍、交涉无碍、相在无碍、溥融无碍十重观。其观法析理极其细密，然因过于玄奥，实修者不多。

华严宗的圆观，是从佛果境界出发，将《华严经》中描述的佛果境界，依理性观析，通过观修，以期在众生现前的观心中显现，从而亲证一真法界。在实修中，也多凝缩于顿观当下之一念。

#### 四、随时随地可修的随自意三昧

一般禅定，皆要求在静坐中专修，与繁忙紧张的世俗生活很难打成一片。大乘《大品般若经》中的“觉意三昧”，则是一种以正见随时随地观心为内容、定慧一体的禅定，可以在世俗生活中观修，特别适合于现代人修学。天台宗以此为本宗四种三昧之一，称“随自意三昧”、“非行非坐三昧”。慧思《随自意三昧》、智者《释摩诃般若波罗蜜多觉意三昧》专述此三昧修法。其要在于一切时中、一切处所，于行、住、坐、卧、做事、言谈、见闻嗅尝触觉等时，念起即觉，意起即观。观出入息及色身毕竟空寂，观心不可得，犹如芭蕉、沫、泡、影、虚空。特别是观所起每一念皆空不可得，慧思《随自意三昧》中说修观者先观未念、欲念心（将要起念、作意）：

未起念时，无有心想，亦无心、心数法，是名心性。是心性无生灭，无明无暗，无空无假，不断不常，无相貌，无所得故，是名心性，亦名自性清净心。

此所谓未起念时无有心、心所活动的心性、自性清净心，略同有分心。可谓世俗谛意义的自性清净心。慧思《诸法无诤三昧法门》则说“未睹色等时，妄念思想未生，是时毕竟无心”，名为无始无明、独头



无明、不共无明，根尘相接生起妄念烦恼后则为有始无明。必须以毕竟空的智慧破有始无明、欲念心，以无始空的智慧破无始无明、未念心，方为真正见性。毕竟空、无始空为《大般若经》所说十八空之二，毕竟空谓观有为无我诸佛毕竟不可得，空亦不可得，非常非灭，性自如此。《大智度论》卷三一说“有为空、无为空，破诸法无有遗余，是名毕竟空。”以有为空无我空破诸佛令无遗余，是名毕竟空”。无始空，谓万法依因缘生灭故没有开始及最初，无始以来之一切无不空。

智者《释摩诃般若波罗蜜多觉意三昧》说每一念头的生灭，分为未念、欲念、念、念已四个阶段，称“四运心”，在心境相触、见色闻声等每一心理活动生起之时，皆应如实观察四运心，如眼见色时：

即应谛观未见色、欲见色、见色、见色已四运心之相皆不可得，双照分明。……复作是念：如是见者即无见相，所以者何？于彼根、尘、空、明之中，各各不见，亦无分别，和合因缘出生眼识，眼识因缘分出生意识，意识出时，即能分别种种诸色，亦依于意识则有眼识，眼识因缘能见于色，而起贪著。是故即当反观念色之心。如是观时，不见此心从外来入而生领纳，亦不见心从内出而生分别。所以者何？外来于我无事，若自有不待因缘，当知受者毕竟空寂。

于闻声尝味等时也应如是，反观其心念毕竟空寂，以中道正观销落有无是非等分别知见，“正观之心犹如虚空，湛然清净，因是中道，正慧朗然开发，双照二谛，心心寂灭”，名见心性、实相。《摩诃止观》卷二云：

心数起时，反照观察，不见动转、根原、终末、来处、去处。

念起即观即觉，在日常生活中念念用功，任何时候都照察四运心，“意之趣向，皆觉识明了”，明觉念念心意，照见心的实相，名为觉意。

觉意三昧的修持，使修习者可以把般若观照带出禅堂，带进厨房、



办公室、游乐场，带进日常生活的一切方面、一日二十四小时的分分秒秒，将佛法运用于全部生活、整个生命，可谓大乘止观的精髓。

佛教诸乘诸宗虽然皆以正见修观为获得般若智慧的途径，多在静坐中修观，但开悟发慧，不一定必在静坐中，《增一阿含经》卷四八载耶输提比丘观视于地，婆伽梨比丘观视于刀，皆“即时心得解脱”。在生活中随处修观，都有开悟的可能，万事万物，都可以成为开悟的助缘。禅宗人尤多因境缘触发而开悟者，如灵云见桃花而悟、香严锄地时抛石击竹而悟等，这当然是长期修观或参究的结果。

## 第九节 以万行庄严心

大乘不仅号召个人在静坐中以般若智慧独自修观，更强调必须在六度四摄等菩萨万行的实践中，在利乐众生的社会活动和日常生活中观修，磨练自心，努力发挥心性的妙用，以济世利人的菩萨行庄严自心、庄严国土，让自心在菩萨行愿的无尽活动中放射出佛性的绚丽光彩。

### 一、六度——佛教精神体操

菩萨行六度之“度”，梵语名曰“波罗蜜多”，旧译“到彼岸”，意为达到目的地。其原意有两个方面：一方面是在社会生活中、众生中磨练自心，对治、转化自心烦恼，强化慈悲、智慧、自律、意志等正面的功能；另一方面是利乐众生，度化众生，积累福德，创造生命价值。质言之，一方面自度，一方面度他。六度的总体精神，是福慧双修或智慧与方便双修，达到福慧双全、功德圆满、精神提升至佛陀的理想境界。郑石岩先生称六度为“佛教精神体操”。



六度之第六般若（智慧）度，对治愚痴，为前五度的导首，经中喻为头、目，前五度则为足。六度在修行时都必须以般若智慧观照所修、能修、修行“三轮体空”，不起对相、名、人我、功德乃至空、解脱成佛等的执著。只有以三轮体空的无所得心去修行，才能叫做堪以抵达涅槃彼岸的“波罗蜜多”。般若度所修学的智慧，包括以理性观察的无分别加行慧，及实证真如的根本无分别慧、无分别后得慧；或如实观察一切现象的世俗智，包括一切知识、技能，及如实证知真如从而不执著、不胶固一切的如理智。《大般若经》中以“无所得”为修般若度的诀要。般若智慧能指导人摆脱僵化、主观、刻板、受制于成见和偏见的思维方式，如实觉知本来无常多变的现代社会，清楚地洞察环境的变化、潮流的更迭，问题的趋势与症结，具自知之明，掌握以不变应万变、永居主动地位的生活技术，与时俱进，灵活而有主见，踏实而又超然。郑石岩《精神体操》将般若度标题为“弹性的思考”，指心智上不断重新调整，寻找平衡，促发解决层出不穷的挑战所必要的聪明才智。弹性思考即是佛法所谓“空”，是领悟一切的原型。现代人在生活中修般若度，应知“人身难得”，珍爱生命，无论贫富顺逆，都要懂得尽情享受人生，以开放的胸襟迎接生活，积极主动地学习，迎接新的挑战。应学会收放自如的生活态度，该紧盯时专注努力，把握机会，该放松时便放手，让自己闲适自在。

六度之第一布施（檀那）度，对治贪欲悭吝，锻炼看淡、看破的智慧和付出、放舍、牺牲奉献的精神。对于已成为病态社会心理的以多赢利、多索取为成功标准的商业化人生观，布施的锻炼具有特别重要的意义。布施奉献，是古圣先贤一致提倡的美德和生命价值，尤其是怀着慈悲心救助人，能给布施者带来极大的、纯净的快乐，《大乘庄严经论》卷九云：

施与悲共起，能令菩萨乐，三界中乐受，比此无一分。



《萨迦格言》谓“吝啬鬼不会成为富翁，施舍者不会成为穷人”。

大乘提倡的布施，包括财物、无畏（安全感）和法（真理、知识、技术）三种。随时随处以利人助人为乐，不贪婪吝啬，是修布施度之要。布施的锻炼，据《入菩萨行论》所言，先从布施蔬菜之类小物品开始，尝到布施的乐趣，将布施不断扩大，逐渐养成布施的习惯。《精神体操》将布施度标题为“从付出做起”，说付出就是奉献己力，给予别人协助、爱和温暖，为别人服务。付出，首先要从最疏忽情绪智慧的地方——家庭做起，家庭成员主动互相沟通，表现出关怀、负责和尊重，各自对家人付出健康的情绪，营造和睦愉快的家庭气氛，从中发展出情爱、生活兴致和相互支持的力量，并将其延伸到工作和待人接物的态度上去。佛光山倡导“给人方便，给人欢喜”，给别人一个微笑、一个良好的情绪，使人感受到人情的温暖，是一种实在的“情绪布施”。

达摩难陀法师《如何无忧无虑过生活》说：

幸福有如香水般，当你洒向他人时，你也能沾其芬芳。

大乘布施度要求以看破所施、能施、布施果报皆空不可得的智慧，以“无所住心”而行布施。当以财物、身命、知识技术、智慧、安全感等给予需要的众生时，应以慧观破除因执有所而生的悭吝心，破除执著众生和布施功德为实而起的分别心，破除以我执为根本而起的希图回报、积集福报、计较功德、获得美名、和解怨仇等自利心，观照所施之物、施予的对象、能施之我皆空不可得，所谓“三轮体空”，以与空不可得相应的无住心布施，如此布施时，方能无所吝惜，无所分别，慷慨热诚，不求福报，而实际获得最大乃至无量的福报和般若智。因布施而与空的本性相应，得到如释重负般的轻安，乃至明心见性，是行布施度对自己带来的最大效益。



六度之第二持戒(尸罗)度,是对自制力的锻炼,大乘所持戒包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒三类,总之以“诸恶不作,众善奉行”为要,或曰:对自他和公众无益有害的事坚决不做,对自他和公众无益有害的话坚决不说,对自他和公众有益的事尽量去做,凡应该做的要尽量做好。虽然持戒,而不执著能持之我、所护众生、所持戒及持戒的果报,以与本来空性相应的智慧持戒,“三轮体空”,方为戒波罗蜜多。《精神体操》将这一度标题为“自我控制”,说戒就是纪律,守纪律、自我控制好的人,能维持良好的习惯和健康清醒的思考,因而能保证个人的身心健康。自我控制的要领在于:要有坚定的信仰和意志;通过环境的安排,让诱惑减到最小,以保持应有的好习惯;通过自我奖赏的方式,养成自律的牢固习惯;忌讳贪图眼前一时的享受和快感而破戒。自律,必须下决心改掉不利于身心的坏习惯,最起码不践踏杀害、偷盗、淫乱、诈骗、吸毒酗酒五戒的“伦理底线”,克服懒惰因循,做好应该做的事情。现代人持戒,应重视戒律的精神内涵,以大乘“不损恼众生”为戒律的根本,注重自律精神的锻炼,而不拘泥于外相的禁止食肉、滴酒不饮等形式,不强制压抑人欲。

六度之第三安忍度之忍(羼提),有忍辱、宽容、耐性、坚毅等义,此度对治嗔恨、气忿、恼怒,是对忍耐力、承受力、韧性、包容性的锻炼,内容包括三种忍:一耐怨害忍,忍受别人的打骂、侮辱、无礼、轻蔑、讥讽嘲笑等而不怨恨激愤,遇成功、赞颂、表扬、奉承而不骄傲得意;二安受苦忍,忍受寒热饥渴疲倦等苦而不畏难退缩;三谛察法忍,领受甚深的佛法而不疑虑惊怖,包括坚持真理、坚持原则。《精神体操》标题这一度为“培养耐力”。安忍并非软弱,而是有力量的表现。《四十二章经》佛称能行安忍者为“有力大人”。



《大般若经·学观品》谓“以无取为方便圆满忍度，动、不动相不可得故。”无取，谓不执取外来的刺激，也不取内心的动与不动，保持空心，如如不动。如此常修，久而久之，自会养成坚忍不动、强毅沉静的性格，宽大包容、承受一切的海样胸怀。忍度不是压抑，不是脸上强装笑容而内心恼怒，而是以所忍、能忍皆空的智慧观察，使心不为任何外来的刺激所动。如《优婆塞戒经·辱提波罗蜜品》述忍恶骂法云：若遇恶骂，当作是念：骂詈之话语不一时生：

初字出时，后字未生，后字生已，初字已灭，若不一时，云何是骂？直是风声，我云何嗔！

次思我今此身乃五蕴和合，受想行识四蕴没有形体，则不可骂；色蕴和合而有，念念生灭不停，若不停住，谁当受骂？次思彼骂只是风，风有内外二种，“我于外风都不生嗔，云何于外而生嗔也？”次思他人骂詈有虚实二种，“若说实者，实何所嗔？若说虚者，虚自得骂，无豫我事，我何缘嗔？若我嗔者，我自作恶。何以故？因嗔恚故，生三恶道，若我于彼三恶道中受苦恼者，则为自作自受果报。”如此以理层层观析，照破能骂、所骂皆空，明白接受被骂而生起嗔怒的害处，自有当下熄灭怒火巨大力量。

《瑜伽师地论》卷四十二说菩萨以五种想观察，忍他怨害：一宿生亲善想，想其宿世曾为我之父母妻子等亲属。二随顺唯法想，想自他皆是众缘合和，无能怨害的他及被怨害的我。三无常想，观自他及怨害事皆无常。四苦想，观众生本来多苦，应解除其苦而不应加予其苦。五摄受想，观一切众生皆应为菩萨所摄受的亲眷，应为其作诸义利而不应以怨害报怨害。土丹却准法师《告别嗔怒，步向安宁》中说：安忍是一种在遇到伤害或困境时，始终保持平静而不被干扰的能力：



安忍指的是完全化解内心嗔恚的负面能量并使它不复存在。如此一来，我们便可在头脑清明的状态下，衡量并选择最适当的言行来改善眼前的情况。

即便是别人批评自己信仰的宗教，也不必动怒，可以提供一些信息以纠正其错误观念，没有办法时保持沉默，没有理由要求对方接受自己的信仰。应在没有冲突之时，静心回想从前发怒怀恨的情况，用智慧观察，将其化解。应该把忍看作成长的机会，从锻炼忍中，增强平衡情绪、感情的力量和意志力。

六度之第四精进（毗离耶）度，对治懈怠，是对意志、毅力的锻炼。《成唯识论》说三种精进，与大乘三类戒相应：第一披甲精进，指与烦恼魔军奋力作战；第二摄善法精进，精勤从事应该做的事，作好做到底；第三利乐精进，精勤利乐众生，不知疲厌。出世间了生死之道业，需要极大的精进，方有希望达到目的，经中比喻为一人与万人斗战、如牛负重行于深泥中、如矿石百炼成金。即世俗的学习、工作、研究等事业，也需要精进方能成就。《杂阿含经》卷十三佛谓“朝夕勤修务，事业无不成”。《精神体操》标题精进度为“力图振作”，说精进是一种生命力的主动表现，通过它使我们完成了人生的意义，炼成光明无私的精神力。培养力图振作的态度，先须清除消极的心态，让积极的目标重复出现，不断提醒，并建立自信，不断激励自己为达到目的而努力。要勇于面对困难，从克服困难中享受成就感和欣慰。

精进贵在持久，坚韧不懈，《佛遗教经》喻为“小水常流，则能穿石”，忌讳五分钟热度，半途而废，如钻木取火者未热即止，终不能得火。虽然常行精进，而不可过于猛暴，要善于调节，有张有弛，学会必要的休息。

真正的精进度，必须以不执著的真如心发起精进，《大般若经·学



观品》谓应以“无勤”为方便圆满精进度，无勤，谓知能精进的“我”和所起精进心皆空不可得，“身心勤怠不可得故”。

六度之第五禅那（静虑）度，对治散乱，锻炼专注力、镇定力，《摄大乘论》卷三说此度包括三种静虑：一安住静虑，指四禅八定等能使心安静澄净的禅定；二引发静虑，指能开发神通、智慧等的禅定；三成所作事静虑，指能成办消灾、治病、增强记忆力等事业的禅定。定心是一切事业成就的根本，也是保持心理稳定、平衡、轻松，足以应付任何情况的根本。古来贤圣能人，莫不由宁静而获成功。现代养生格言有曰：“最好的心情是宁静”。即一般的闭目静坐，养生学认为也有蓄精养神、延年益寿之效。现代人修习禅定，不一定要长时间打坐，应主要在日常生活中锻炼使自心保持平静，不被外境拖着走的能力。

六度之每一度，都可以包含其余五度，行六度时一念可以具足六度。《首楞严三昧经》佛告坚意菩萨于一念中行于六度之法云：

是菩萨一切悉舍，心无贪著，名檀；心善寂灭，毕竟无恶，名尸；知法尽相，于诸尘中而无所伤，名羼提；勤观择心，能知离相，名毗离耶；毕竟善寂，调伏其心，名禅那；知心无心，通达心相，名般若。

六度的修习，可以使人在智慧、知识、应变力、自制力、服务奉献精神、意志力、承受力、忍耐力、包容力、专注力、镇定力等多方面得到良好的锻炼，心灵和人格健康发展，成为心理超健康者。

## 二、利乐众生与四摄法

利乐众生，是佛教的重要精神，佛教不否定自利，但以利他为高尚，《华严经·十地品》偈谓菩萨“不为自身求安乐，但欲救护诸众生”，《优婆塞戒经·自利利他品》说“利益他者乃名自利”，《大智度论》卷



九十五称能自舍己乐唯行利人者名“上人”，如此之人即便未能成就众生，“自利则为具足”。《阿含经》中，佛多次教导弟子要切实为众生谋利益，开展周济贫病、抚慰孤独鳏寡、种植园林果树、便利来往行人等福利慈善事业。《长阿含·善生经》佛说利人的方法有四：劝诫他人不放逸、保护好财物、给以安全感、私下诚恳劝诫其改正错误。《华严经·十回向品》说菩萨应如日普照般平等利乐一切众生，不计众生报恩与否，即便不知恩报恩，也不起嫌恨，“众生有恶，悉能容受”，不因其恶而舍弃利乐之愿行。

《华严经·普贤行愿品》以“恒顺众生”为菩萨应修的十大行愿之一，经云：

言恒顺众生者，谓尽法界虚空界十方刹海所有众生，种种差别……我皆于彼随顺而转，种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长及阿罗汉乃至如来，等无有异。于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；于暗夜中，为作光明；于贫乏者，令得伏藏。菩萨如是平等饶益一切众生。何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛；若于众生尊重承事，则为尊重承事如来；若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。

恒顺众生，是以众生为中心而非以菩萨自己及佛法的出世间法为中心，从众生的需要出发，以报恩心、孝顺心，尊重众生，为众生服务，如仆事主，如子女孝顺父母，如佛教徒敬奉佛，令众生“皆大欢喜”。为此，菩萨应关注和投入人间的物质文明和精神文明建设，为实现“人间净土”而努力。《优婆塞戒经·二庄严品》说，菩萨虽然明知世间之利乐虚妄非真，而为了利益众生，也努力去创造世间利乐的因缘。《华严经·十地品》说菩萨为利益众生，“世间技艺靡不该习，戏笑谈说，悉



善其事”。《瑜伽师地论》卷三十八说菩萨为利益众生，应通达五明，运用工巧技术“以少功力多集珍财”，便利和丰富物质生活。

大乘还号召菩萨以自我牺牲的精神，代众生受苦，令其皆得安乐解脱。《佛说八大人觉经》说应昼夜常想“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。《华严经·十回向品》教导菩萨应“普为一切众生备受众苦，令其得出无量生死众苦大壑”，应于地狱饿鬼等险难之处，“以身为质，救赎一切恶道众生，令得解脱”。地藏菩萨誓愿于地狱极苦之处救度众生，“地狱不空，誓不成佛”，树立了光辉的榜样。

不仅要随顺利乐众生，而且要主动地以四摄—四种技巧去摄化众生，将众生引导向善道、佛道。四摄是《阿含经》中佛陀多次教诫弟子应当修习的课目，大乘更强调以四摄法普摄一切众生。四摄为：

- 1、布施，以财物、知识、关怀等惠施予人。
- 2、爱语，以亲切、关心的语言与人交谈。
- 3、利行，谓做对众生有利的事，或劝导人做对他有利的事。
- 4、同事，谓走到众生中去，以平等的姿态与其共事，打成一片。

灵活运用这四种方法，便能广结人缘，获得众生的爱戴拥护，便于引导他们趋向善道、佛道。《杂阿含》卷二十六第669经中，佛陀将以四摄法广摄世间比喻为“车因缸运”——车有了轮轴，便能顺利运行，运载众生直达涅槃彼岸。《瑜伽师地论》卷四三说菩萨四摄有自性摄事、一切摄事、难行摄事等九种摄事。当代星云法师说：

学佛要不时给人爱语和布施，适当的赞美是度众的最好方法。把法喜给人、把禅悦给人、把信心给人、把方便给人。<sup>[1]</sup>

[1] 《佛教丛书》之9，页317



佛教的四摄法,实际上是一种人际交往智慧的锻炼,常行四摄,不仅可以摄化众生,而且可以提高自己的人际关系智商,丰富自己的心灵,拥有健康的社会心理。

对心理医生而言,佛教的六度四摄尤其宝贵。一个佛教精神体操锻炼有素,富有同情心、慈悲心、平等待人的态度和洞察自他心灵之智慧的菩萨型心理医生,最堪信任,能很好地承担医治众生心病的责任。



## 第十四章 明心见性之道

从“心之实性即是一切法之实性”的角度，所谓如实知见，落实于修行，最切要、最直截的途径，无疑是观察自心而明见心的体性，亦即禅宗所谓“明心见性”，略称“见性”。以心性为教理、观行枢要的大乘性宗一系，天台、华严、禅、密等宗，及藏传诸派无上部密法，皆以明心见性为总持一切佛法的宗要，禅宗尤高张“见性成佛”的旗帜，甚至强调“不识本心，学法无益”。<sup>[1]</sup>

明心见性之道，系依据心性的原理，针对众生的烦恼、妄执、无明而设计，以观心为要，以正见照破无明、与真如相应，或摆脱妄念的缠缚令心性自然呈露为实质。

佛教显密诸乘明心见性的途径，主要有止观、观心、修无分别止、参究、顿悟、念佛、持咒、月轮观、眠梦光明等。

### 第一节 明心见性的方法（上）

#### 一、由止观门渐修见性

由止观入门渐修，以期见道或见性，是佛教诸乘法修行的通途，适宜于大多数中下根器者修学。修习止观的通途，是先止后观，依止入观。南传佛学、唐密、东密、藏传格鲁派等，皆强调真正见道、见性必须由止观门循序渐进。修止的作用，是止息奔驰躁动的散乱心，锻炼降

---

[1] 《坛经·行由品》弘忍语



服自心专注一处的能力，排开妄念的干扰，为集中全部心力修观发慧提供良好的心态和充足的能源，就像添足灯油、防止风吹而令灯焰极其明亮。

以明心见性为目的的止观，可以根据各人的根器和爱好，从显密修止法门中的任何一门入手修止，在止的定心基础上修观。修观，以观人法二无我为本，以观现前一念定心和能观之心为要。

高唱“直指人心，见性成佛”、“顿悟成佛”的南宗禅，一般说来不主张走由止入观的渐修之路，五祖弘忍有“惟论见性，不论禅定、解脱”之言，<sup>[1]</sup>但对于不能言下见性的钝根者来说，也不妨引导其由止入观，渐修而悟。据《楞伽师资记》卷一载，禅宗四祖道信、五祖弘忍，都以止观法教人。道信称修止系心为“守一不移”，方法为以空净眼注意看一物：

无问昼夜时，专精常不动，其心欲驰散，急手还摄来，如绳系鸟足，欲飞还掣取，终日看不已，泯然心自定。

再从定心中观身心四大五阴“从本以来空寂，不生不灭，平等无二”。还教人“平面端身正坐，尽空际远看一字”（想极远处有一个字）；“若初心人攀援多，且向心中看一字”（想心中有一个字），用这种方法摄心修定，然后观诸法无生。汾阳宗开创者之一仰山慧寂有云：

若不安禅静虑，到这里总须茫然。<sup>[2]</sup>

以现证心性光明为旨的大手印、大圆满法，实修教程多以修止观为前行、加行。如白莲花造《涅槃道大手印》所述四瑜伽，以摄心系缘于佛像、物体、明点、呼吸等修定的“专一瑜伽”为初门；第二“离戏瑜伽”，

[1] 《坛经·行由品第一》

[2] 《五灯会元》卷九



通过三门观心而见性。大圆满中心法一般也多从系缘于佛像、呼吸、明点等修止为入门之初的重要前行，以在定心基础上观心为主要加行。

## 二、由观心而见性

直接“回光反照”，向内自观其心，是明心见性的捷径，乃佛教诸乘诸宗修证法门的心要。大乘性宗一系更以观心见性为总摄佛法的枢要、顿悟成佛的秘诀。传为禅宗初祖菩提达摩所述《破相论》云：

唯观心一法，总摄诸法，最为省要。

《坛经·般若品》教人“各自观心，自见本性”。天台宗九祖湛然《十不二门》说“观心乃是教、行枢机”（天台宗教义及修行方法的枢机）。真言宗《大日经疏》卷一说真言行者于初发心时，便“直观自心实相”而了知“本不生际”，“当知此观，复名顿悟法门也”。迦当派二祖仲敦巴强调“观照自心为口诀第一”。迦举派二祖弥拉日巴《道歌》有云：

若欲即身成佛位，无散专一观自心。

诸乘诸宗的观心方法，有四念处中的心念处，天台宗的一心三观、随自意三昧，真言宗的无相瑜伽，及大手印、大圆满、道果法的观心法等。它们都是以佛教的基本哲学观三法印、一实相印精细地观察自心，方法大同小异，其差别只在见地的深浅偏圆。

显密经论和诸宗著述中所说观心方法，总共有从时间、处所、生住灭、来去、一异、一多、四句、四运心观心八门。

1、从时间（三世）门观心。观已经过去的心念已永灭故不可得，现在心刹那不住、即生即灭故不可得，未来心未生、生起后亦同过去心、现在心故也不可得，如《金刚经》云“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，是谓“三心不可得”，《心地观经·观心品》云：



于三世法，谁说为心？过去心已灭，未来心未至，现在心不住。

每一念心，若细微剖析，又可分为过去、现在、未来三时，三时中没有哪一时心能停止不动。如此静观，见心不在过去、现在、未来，不在前际、后际及前后际之中间，当心与本来无常无我的本性相应时，便可能了悟心性，知心性超越时间。

**2、从处所门观心。**寻觅心的住处，见其既不住于身内，也不住于身外，不住于内外之中间。《华严经》卷三十偈云：

菩萨观心不在外，亦复不得在于内，  
知其心性无所有，我、法皆离永寂灭。

如果心住在身内，如古人所认为住于心脏中，今人所认为住于大脑中，则心应能自知自见自己的心脏或大脑，而实际不能。如果心住于身外之境，那么境物应有情有知，家具器物，也应有思维、感情，为何唤它不应？若如道教所言，人的三魂住于天上某官邸中，则人何以不见天上官邸？如果说心住于内外之中间，此中间又在哪里？《楞严经》卷一，佛用这种方法反复推征，辨析心不在内、不在外、不在内外之中间，非潜在于六根中，非在根尘随所合处，非开合明暗，非一切无著，说明心超越方所（空间），没有处所。

**3、从生住灭门观心。**观察心如何生起，如何存在，如何消灭。所谓生者，只是心中所起念或心理活动，此念非本来常有，而是根、境、识等诸缘和合而生。《中论》偈云：

诸法不自生，亦不从他生，  
不共不无因，是故知无生。

念亦如是，既不是从根、识自生，不是纯由境生，不是根境相和合共生，也不是无因而生，非根、非境、非识。若念从根、识自生，则人应



常闭目而见物、塞耳而闻声，何须待境？又何必无端生出许多不利于自身的强光、噪音？若念从境生，境为无情之物，岂能生心？根、识与境既然单独都不能生念，合起来又岂能生念？若说此念无因而生，则违反因果律；又，无因者自然本有，自然本有者必常住不变，谈不上生。是知念从缘生，而非因非缘，实无所生（无生），没有能常住之“念”的实体出生故。无常住实体则无所谓住，其存在只是一种刹那生灭之相续，生已即灭，念念不住（无住），乃至“即生即住即灭”（《仁王般若经》），犹如电光，如《心地观经·观心品》所比喻：“心如流水不暂住，心如飘风过国土”。既然没有实体出生、常住，也就没有实体可灭，故曰：心不生、不住、不灭。《四念处观》云：

观念念生灭，观念念相不可得故，亦无生灭。

**4、从去来门观心。**观察一念心从何而来，向何处去。《楞伽经》卷三偈云：

明了知去来，妄想不复生。

谓由观妄想之来去，体其不生而息灭妄心，明见真心。根境识和合有念生，名之为心，此心本无实体，找不到它的来处。若说某人从北京来，到昆明去，乃就所认某人及方位地点的实体而言其来去。心念无形无相，无物质实体，故无其来处。若说它从境而来，原本在境，又在何境？若说它从心中而来，如言“计上心来”，则此“计”原来在心的何处？从哪条路来？又，当一念生时，如《圆觉经》所言“当处出生随处灭尽”，觅不见它的去处。所以说，心本不来不去。

**5、从一异门观心。**观心与境是一还是异。《大集经》卷十：

若心异缘，则一时中应有二心；若心即缘，不应复能观于自心，犹如指端不能自触。



如果心与其所缘境相异，离境别有实体，如眼见绿色时心若与绿相异，则应有“见”与“绿”两个心；若“见”与“绿”是一，则应不能见绿，如手指端不得自触。故知心与所缘境非一非异。又观心与色是一是异？若心、色相异，心有其不同于物质及脑等生理性器官的实体，则应独自了知，何须依仗根境识等诸缘和合，方能生起？若心、色是一，如今人多认心为大脑的作用，则心何以不能自知其脑？故知心与色亦非一非异，既非色非脑，也非离色、离脑别有一物。

6、从一多门观心。观心是一还是多。若说心是一，则心只应有一个心体、一种功能，如说心性本善，则不应起烦恼恶念；若说心性本恶，则不应有良知善性。现见心的功用明明是多，既能喜，又能怒，既能关爱他人，又会算计别个。若说心是多，为一个个互不相干的个体，则何以能成为“我”的心？何以有统觉，有自觉是一的心体或一心相续？何以称心为司令部？故知心非一非多。

7、从四句门观心。从人类的四种判断方式——是（肯定）、非（否定）、亦是亦非（双是）、非是非非（双非），来观察心的有无、一异等。若说心是实有，心的实体何在？实有者必不依仗因缘，必常住不变，而现见心缘起而生，生已即灭，不是实有。若说心是无，虚无者必无作用，而心的作用明明是有。若说心亦有亦无，则自相矛盾，有者非无，无者非有，乃逻辑学的常识。若说心非有非无，则令人无从捉摸。总之，心离四句分别，其本性非一切概念判断所能表示，非语言所能描述。心性不可言说，“离四句绝百非”，遂为以语言表示心性的最终结论，为心性的“第一义”。不可言说，并非绝不可知，而是说心性只有离却是非有无等概念分别去证知，“离四句绝百非”或“离念”，即是证知心性的诀窍。

8、从四运心门观心。观察一念心生起的四相——未念、欲念、念、



念已(四运心)。未起念时,虽然没有心理活动,而非绝对没有心如同草木死尸;欲念(起作意)时心有了活动,而尚未形成明确的心念;正有念时虽然有念的作用,而此念生已即灭,不得常住,也没有念的实体可得;念已时此念虽然灭尽,而并非无心。如是观察,体察没有三世心的实体。

### 三、顿悟见性

不通过止观等渐修,于当下顿然见性,所谓“顿悟见性”、“言下见性”,是南禅、光明大手印等法的主旨。言下见性,谓听说、研读佛经,或听到禅师关于真如、心性之要的指示后,当下调心与真如相应,于刹那之间顿然证悟心性,谓之“一念相应”。如惠能初次听别人诵《金刚经》,“心即开悟”;永嘉玄觉因看《维摩经》发悟;玄沙师备阅《楞严经》发明心地;现代太虚大师闭关读《大般若经》而证入与真如相应的定。佛门中一般把这种现象解释为“宿世慧根成熟”,本人藏识中的智慧种子强大有力,经佛言经语的加持或触动、诱导、暗示,或依佛语经言调心,便能顿悟见性。而宿世慧根,终归是长期修行所积累。

顿悟见性,在禅宗、密教,一般要依靠已开悟的禅师、上师的传授、指点、锤炼或加持。禅宗所谓“以心传心”,便有由已证悟者通过“心传”传授证悟经验的意味。《坛经·般若品》云:

菩提般若之智,世人本自有之,只缘心迷,不能自悟,须假大善知识,示导见性。

如达摩教慧可觅心,慧可于当下“觅心了不可得”而悟;惠能听弘忍讲《金刚经》至“应无所住而生其心”,言下大悟。后世的禅师们依据开悟的原理,针对学人的根机,运用扬眉瞬目、拳打脚踢、机锋棒喝、圆相乃至斩蛇杀猫等灵活多样的方式,或截断学人妄念流注,或引



导学人回光返照，或解除学人执著，逼令其当下顿悟。太虚《真现实论宗体论》说顿悟法之一，是禅师因学人所执著、所侧重处，“深锥痛拶，或于日常视听言动的只语片象中点发，例如鸟巢禅师吹布毛悟侍者等”。

大手印、大圆满、道果法则强调上师的加持有能令具缘弟子顿悟的强大力量，常通过“心灌顶”或“词灌顶”，指示心性，或奏铃鼓，或厉声喝“呸”，加持弟子，俾令当下见性。这种顿悟，依靠的主要是对上师极度恭敬信顺的专注心、虔信心，须师徒双方条件具足，弟子根器机缘成熟，师父具有大机用，实际上是极其难得的。

顿悟见性最根本的自我修证方法，是以正见观照，顿体真心。体认心性最直截的方法，是“体妄即真”——体认现前一念无明妄念即是真心。《华严经·须弥顶上偈赞品》谓“知妄本自真，见佛则清淨”。体妄即真，须以正见观照。《坛经·般若品》云：

若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭，若识自性，一悟即至佛地。

此所谓正真般若，当指观照般若，临济义玄称为“真照”指关于心性的决定正见，如实知见妄念本空，无生、无念，即是真心。《华严经·普贤行品》谓“知念亦无念，如是见世间”。《楞伽经》卷二云：

前圣所知，转相传授：妄想无性。菩萨摩訶萨独一静处，自觉观察，不由于他，离见妄想，上上升进，入如来地，是名自觉圣智相。

谓独自观察妄想分别之本无自性，是诸圣展转相传的见性法要，由此一路可以径直达到佛的大觉。《华严经论》谓“顿悟一念缘起无生，超彼三乘权学等见”。曹山本寂禅师偈云：

瞥起本来无处所，吾师暂说不思议。



谓顿体现前瞥然生起的一念没有处所，本来无生，即是不可思议的心性。《宗镜录》卷四一云：

故知千圣皆目此一念心起时了不可得，是真不可思议，离此决定别无殊胜。

点明顿体一念空不可得，是顿悟见性的唯一诀窍。

大手印之顿见心性光明，也重在顿体念念本空，本来解脱，无须作意修断、取舍、整治。大圆满要门部法则顿体当下一念即是本觉，圆满具足佛果三身等功德。《大圆胜慧本觉心要修证次第》说，观现前一念即是本来真心，本来空寂、光明、清静、普遍、自在，为指示真心的究竟开示。莲花生《大圆满直指教授》说：不忆过去，不思未来，于当下无执，只让心停留如无云晴空相，只须持无错乱的平静心，只以赤裸觉性观察任何事物，“这自己的觉性本知、本净，且光明耀眼，当下生起时，此即名为菩提心、解脱心”。此心性、根本觉性为一心的无间显现，法尔圆满三身，即如来藏、般若、大印、阿赖耶、平常心、俱生觉性。

顿悟见性的第二种方法，是从“离妄即真”的原则出发，调制自心，止息妄念的流注，令本心自然显现。《楞伽经》卷三云：

妄想不生者，是人见自心。

脱离妄念的调心法则，有无受、无取、无相、无得、无念、无住、无心、顿息诸念等，这些“无”所遮止否定的，是烦恼、执著、无明，总曰妄想、妄念。

无受或不受，谓内心不被外界刺激所生的感知所扰动，就像不接纳任何货物时，仓库的空间才会充分显现。《小品般若经》云：

若不受一切法，则无我、无我所，是名为净。是中实无有净，亦无有受净者。



《摩诃般若经》卷三谓“色不受，乃至十八不共法不受”。若不领纳美丑等相、雅噪等音，不领纳成佛作祖、神通自在的追求，不让任何感知对象和念头占据、侵袭自心，即“无受”、“清净”也不受时，本来清净心便可能显现。

无取，谓不将一切感知对象拿来充塞自心，不以自我为中心去执取、占有一切。亦不起“不取”之念，是为不舍。不取不舍，方见真心。《小品般若经》卷二言：

于诸法中无取无舍，乃至涅槃，亦无取无舍。

无分别，谓对所感知不起美丑、好坏、净秽、贵贱、是非等意识分别，乃至不起任何名言概念的分别。分别，即《解深密经》等所说以执名言所表自性为实的遍计所执，乃遮蔽真实、生起烦恼的根本。证见真如、明心见性的智慧，称“根本无分别智”，意味离一切名言概念及二元化的分别，才能见性。《楞严经》卷三佛言：

知见立知，即无明本，知见无见，斯则涅槃无漏真净。

知见立知，谓在前六识现量感知上起具执著性的名言分别，即于依他所起相上起遍计执；知见无见，即无分别——于依他起相上不起遍计执。《辨法法性论》谓证得无分别智的无分别，须远离不作意、无寻伺的二禅、寂静的四禅、执著息灭诸念的无想定及如草木无心五种无分别。

无相，作为一种调心法则时为不取相（不执取所感知相状）之意。《百论》卷一解释无相“名一切相不忆念，离一切受，过去未来现在法心无所著”。《楞伽经》卷四云：

无相者，妄想不生，不起不灭，我说涅槃。

经义当为观妄想本来无生为无相。不仅无惑乱的有相诸相，而且要离“离惑乱”的无相之相及光明等相，偈云：



舍离一切惑，若有相生者，  
是亦为惑乱，不净犹如翳。

《六祖坛经》谓其法以“无相为体”，其所言“一相三昧”，以“于一切处不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍”为要，实为对无相三昧的发挥运用。

无得，亦作“无所得”，谓无所得与能得的一切。《大般若经》以无所得为修行所有菩萨道乃至成佛的方便（技巧），《心经》钩提其纲要说：“以无所得故，得阿耨多罗三藐三菩提”。《大般若经·多问不二品》解释说：

诸无二者，名无所得。诸眼、诸色为二，乃至诸菩提、诸佛为二，如是一切有戏论者，皆名有二。

有所得无所得平等性，是名无所得。

意谓离眼与色乃至菩提与佛等一切二元化的意识分别，名为无所得。同经〈无相无得品〉谓“若无所得，即是得，即是现观，即是菩提”。《楞严经》卷十谓“圆满菩提，归无所得”。

无念，谓无妄念。《楞伽经》卷二谓“圣者内所证，常住于无念”。《起信论》说无念有心真如本无妄念和知念无初起之相、断无始来相续不绝的妄念之义。惠能禅法以“无念为宗”，《坛经》释云：

知见一切法，心不染著，是为无念。……但净本心，使六识出六门，于六尘中不染无杂，来去自由，通用无滞。（〈般若品〉）

无念者，于念而无念。

于诸境上心不染，曰无念。（〈定慧品〉）

无念，不是闭目塞听，摒绝觉知，百物不思，令心中空无一念，而是于见闻觉知上不起染著和烦恼。这与《阿含经》中佛所示的修行方法



完全一致。《神会语录》解释无念为“心不生”，即不念有无、善恶、有边际无边际、有限量无限量，不念菩提、不以菩提为念，不念涅槃，不以涅槃为念，“心若有念，即便觉照，若也起心即灭，觉照自亡，即是无念。是无念者，无一切境界”。以觉照念性本空而超离一切念为无念。又以“不作意”（不起主观的造作）为无念，有云：

不作意即是无念，无念体上自有智命，本智命即是实相。诸佛菩萨用无念以为解脱法身。<sup>[1]</sup>

谓未起注意、警觉、造作时，空寂无念的心体上自然有能自见心性的本觉智，此本觉智即是实相。《顿悟入道要门论》解释无念为没有有无、善恶、苦乐等邪念，非无念菩提之正念。太虚《关于唯识之问答二则》谓经论所谓离念，指无分别之根本智，只是离虚妄分别而已，离念之时，并非没有任何心理活动，心所中的五遍行、四别境、十一善法及心王，犹完全相应不减失。

无住，谓不停住、不胶固。《金刚经》谓“应无所住而生其心”——不住著于色声香味触法之相，而从本无所住的心体上生起无漏心、菩提心。《大集经》卷二说“一切众生心无住处”，本来没有住处，是心的实性。听弘忍讲《金刚经》至“应无所住而生其心”大悟的惠能，以无住为其禅法之本，《坛经·定慧品》解释说：

于诸法上念念不住，即无缚也。此是以无住为本。

诸法本来无常，念念不住，即执著、有住之心，乃至故作“无住”之念，实际上也念念不住。应契合此无住之真实，心不停留、住著、胶固于任何事物、观念，包括“无住”的观念，即摆脱妄念的缠缚而见到本

[1] 《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册，页85、107



来解脱的心性。《顿悟入道要门论》谓无住为不住一切处：

不住善恶、有无、内外、中间，不住空，亦不住不空，不住定，亦不住不定，即是不住一切处。只个不住一切处，即是住处也。得如是者，即名无住心也。无住心者，是佛心。……若自了了知心不住一切处，即名了了见本心也。

无心，有了心本空及不起妄心二义。《楞伽经》卷三谓“无心之心量，我说为心量”，意谓如实观察一切而离心对所得名相的攀缘，谓之无心（无攀缘心），无心即真现量。《摩诃般若经》卷三谓“诸法不坏、不分别，是名无心相”，谓不否定、不分别诸法为无心。传为达摩所著《无心论》云：

觅心了不可得，乃至于一切处求觅，亦不可得，当知即是无心。

此谓了心无其实体为无心。同论又云：“言无心者，即无妄相心也”，谓所无者只是妄心。《黄檗传心法要》强调“但能无心，便是究竟”，“但直下无心，本体自现”，解释说：

无心者，无一切心也。如如之体，内外如木石，不动不转，内外如虚空，不塞不碍，无能无所，无方所，无相貌，无得失，趣者不敢入此法，恐落无栖泊处，故望涯而退。

止息一切妄念后自然会呈现出如虚空般的心体，不过参禅者往往惟恐失落自我，不敢进入无心境界。又说无心以“心境双忘”为要，特别是要忘心——忘却能证、能得的自我执著、分别心，“心忘即境空，境空即心灭”；“但自忘心，同于法界，便得自在”。《宗镜录》卷四五说，无心，不可理解为凡夫妄情中的断灭空无而完全止息心的作用，“若将心作无，此即成有。若一切处无心如土木瓦石，此成断灭，皆属意根强知妄想边事”。唐同安察禅师偈云：



莫谓无心便是道，无心犹隔一重关。<sup>[1]</sup>

“无心”之念，也是明心见性的一重障碍。《大慧宗杲禅师语录》给清静居士的开示中对无心的诠释更为详切：

非如土木瓦石顽然无知，谓触境遇缘，心定不动，不取著诸法，一切处荡然，无障无碍，无所染污，亦不住无染污处。观身观心，如幻如梦，亦不住在梦幻虚无之境。到得如此境界，方始谓之无心。<sup>[2]</sup>

顿息诸念，往往称“一念不生”，意谓止息一切意念活动，令心体自现。妄识之流断时，本来空寂的心体自然显现，如截断河水时，河床自然显露。云门宗开创者文偃有云：

一念不生，前后际断，即名为佛。<sup>[3]</sup>

被作为云门禅要的“云门三句”之首句“截断众流”，便有截断妄识流注而达一念不生的意味。潮州大颠禅师云：

但除却一切运、想、念、见、量，即汝真心。此心与尘境及守静默时全无交涉，即心是佛，不待修治。

运（心理活动）、想（知觉、联想）、念（记忆）、见（感觉）、量（思维），指六、七二识的一切以名相为工具的、有执取的活动，止息这些妄心，本来是佛的真心才会显现。明释憨山《百法论义》说，断作意、触、受、想、思五法圆满之一念，即是真心。宋圆悟克勤禅师示众：

直下如悬崖撒手，放身舍命。舍却见闻觉知，舍却菩提涅槃、真如解脱，若净若秽，一时舍却。令教净裸裸、赤洒洒、自然然，一闻千悟，从此直下承当。

[1] 《传灯录》卷二八

[2] 《大正藏》第9册，页396

[3] 《传灯录》卷十九



舍，为“放下”之意，古德云：“看破，放下，自在”。不但一切净秽等念须放下，“放下”也须放下。实际上，真能看破，即自然放下、自然自在，无须着意再放下。

藏密有“念呬斥念法”，以截断妄识之流而顿见自心实相。《椎击三要诀》述其法云：令心坦然，不擒不纵离妄念，陡然呼一“呬”（梵pat，意为斥断），猛厉大喝“也马火”（梵yamahuo，惊叹词），震断意识之流，“一切皆无唯惊愕，愕然洞达了无碍，明澈通达无言说”，于斯际体认不可言说的无碍心地，即是法身自性。禅宗的大喝，具有同样的用意，以“临济喝”最为著称。

顿悟见性的第三种技巧，是从心理活动进程（心路）中注意观察分别妄心尚未生起的刹那，就此体认心体。此略有二法：

1、就前五识或前六识现量境体认心性。这是依心、境相触的最初刹那（率尔心、见心）前五识现量了境，第六意识尚未生起名相、内外、自他、染净等分别的原理而设，其时尚未在依他起相上起遍计执，体认此清净心，便可见心性之消息。《传灯录》卷三载，禅宗二祖慧可的弟子僧那教人：

汝欲明本心者，当审谛推察：遇色遇声、未起觉观时，心何所之，是无耶？是有耶？既不堕有无、处所，则心珠独朗，常照世间。

体认见色闻声等五识现量而未起觉观（意识分别）时的心，见此心非有非无，没有处所，则见常住的真心。《宗镜录》卷十七说“但悟本体五现量识，一切万行皆悉具足，即是菩提”，于前五识现量后第六识动，才有分别，若不动，即等周法界。太虚《大乘起信论唯识释》说“一切众生现量心境，即是诸佛不动智光”，只要观此本自无念，即为顺入真如，由此故有禅宗之顿悟法门。其《大乘本生心地观经讲记》说：



凡夫眼等前五识和第六同时意识(五俱意识),在现量缘性境时,不起自他、内外分别,清净无瑕,无遍计执,即是觉悟心:

所以,禅宗一面要不离前五识境,而另一面要不落于第六独头,即在六识现量刹那之间,若能智慧相应,则当下虚空粉碎大地平沉,内无身心外无器界。

其《真现实论》说,后来宗下祖师,在人的见闻觉知刚发动的时候,即以棒喝为之切断,不使落到独头意识的心境去,使一刹那顷顿与现量心相应。睹桃花、闻击竹而触悟,都是这种的顿得相应法。

《大乘要道密集·新译大手印不共义配教要门》引准那曷偈云:

前之五识甚明显,其彼意识无念者,即是等持之行相。

说未起意识分别的前五识现量心即是用以修大手印定(等持)的本心。大圆满心中心法则以从前六识现量境上体认本心之明空不二、显空不二为修澈却之要,《大圆胜慧澈却脱噶全书》云:

只在一切法之显现中,于当体明空不二之刹那上,无修无证,无散乱定住,明明了了,觉照认识,认识这个就是自己本心,勿令间断即是。

当体明空不二之刹那,应指心境初接一刹那的六识现量心,此心明明了了而空无妄执,明空不二,是为真心。“若错失了这一刹那,第二刹那起了执著,就是妄想识心”,妄想识心,即是二元化的、周遍计度的妄念。要在初一刹那上,“不想过去,不计未来,不著现在,明明白白认识此明空不二之体性,就是吾人本心,能所一体,无过去现在未来,无东西南北上下长短之分,无青黄赤白之色,犹如虚空,一切法就在这空体上任运显现,能显是这个,所显也是这个”。

2、就前念已灭后念未生之刹那间体认心性。《禅宗永嘉集·禅宗悟修圆旨》云:



前不接灭,后不引起,前后断续,中间自孤,当体不顾,应时消灭。知体既已灭,豁然如托空,寂尔少时间,唯觉无所得。即觉无觉,无觉之觉,异乎木石,此是初心处。

当前一念谢灭后,不起后念,体证前后念之间空而明觉的心体,是初学禅宗体认心性的门径。临济义玄说:

已起者莫续,未起者不要放起,便胜你十年行脚。<sup>[1]</sup>

以前念灭后不起后念、打断意识之流为参禅见性的诀要。大手印法将于前念已灭后念未起中间体认心性光明称为“三世诸佛之密意”,贡噶讲《明行道六成就法》云:

净光之曙发,要必伏于前念已灭、后念未来之际。

从南传佛学看,前念与后念之间的波谷,为“有分心”,此心虽无分别妄执和贪等烦恼,可以从世俗谛的角度看作心体或本性心,但未必离根本无明,不堪称作真谛意义上的心体、心性。大手印在体证时强调对此心的慧观,岗波巴《大手印讲义》云:

前念分别已灭,后念未生中间,心殄然而住,若无观分任持,其过极大。

## 第二节 明心见性的方法(下)

### 四、由修真如三昧而见性

真如三昧、一行三昧(ekavyūha-samādhi),指以真如、法界为所缘境的禅定,因其以无分别为要,亦称“无分别止”。《文殊说般若经》云:

---

[1] 《传灯录》卷十二



法界一相，系缘法界，是名一行三昧。

谓一行三昧是以法界一相（真如）为系心之一境的定，此定在《楞伽经》四种禅中属“攀缘如禅”。《大乘起信论》述这种禅定的修法颇为详切：

住于静处，端坐正意，不依气息，不依形色，不依于空，不依地水火风，乃至不依见闻觉知，一切诸想，随念皆除，亦遣除想。以一切法本来无相，念念不生，念念不灭。亦不得随心外念境界，后以心除心。心若驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无自相，念念不可得。

此定系对《阿含经》“空三昧”的发挥，是以万法唯心、心亦无心的正见，遣除一切散动的妄念，亦遣除“遣除”之念，停息妄念流注，系心于无念、无住的心体上。不仅打坐时如此修，下坐后行住坐卧、待人处事，任何时候都须随顺观察，久习纯熟，其心常定于无住心体，便能入“真如三昧”。依真如三昧，能证知法界一相，见众生与诸佛平等不二，名一行三昧。

禅宗初祖达摩“二入四行”中的“理入”，又名“壁观”，其实便是真如三昧、一行三昧或攀缘如禅。昙琳作序的《二入四行论》述理入之要云：

理入者，谓籍教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚定不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名为理入。

此乃借如来藏系经典，生起众生皆有佛性的深信为前提，以离妄即真为原则，舍离自他、凡圣等一切二元化的分别，令心与真如理冥合。由修此定，了悟心性，获得真正的安身立命之本，确立了超出生死的信



心，故曰“安心”。据传，达摩曾在嵩山少林寺后五乳峰的石洞中修定，人称“壁观婆罗门”，留下了“九年面壁”的佳话。壁观，大概是以打坐时所面对的墙壁喻持心之要，谓不偏倒于有无、凡圣、真妄等任何一边，行于中道。神会说入一行三昧以无念为要，“心若有念，即便觉照，若也起心即灭，觉照自亡，即是无念。是无念者，无一切境界。”

至惠能，从真妄一如的见地出发，打破坐禅的形式及禅修与生活的隔碍，对一行三昧、一相三昧作出活泼的阐释：

若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融澹泊，此名一相三昧。若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧。<sup>[1]</sup>

一相三昧，是以惠能所谓无相、无念的法则持心，于一切时处不染著诸相，不由分别感知所得相而起爱憎等烦恼，任何时候都保持一种安闲淡泊空灵的心境。一行三昧，是由修一相三昧见性后，保任不失，任何时候都保持纯粹的真心，使全部生活都成为修行，所到之处皆成为净土。

两宋之际，曹洞宗下宏智正觉（1091-1157）提倡的“默照禅”，实际上是对达摩壁观、《起信论》真如三昧的复归。其禅法以“休歇”、“默照”为要，注重安禅打坐。休歇，谓停息一切妄识，内无攀缘之思，外不被因缘所转，令心空寂无念，有如虚空，如枯木寒灰，所谓“直须歇得空空无相，湛湛绝缘，普与法界虚空合，个时是你自身”。默照之“默”，谓由休歇而达到缄默离言；默照之“照”，谓于寂默无念中保持“灵然独照”，这种独照是离一切感知对象的纯粹觉照，如正觉《默照

---

[1] 《坛经·护法品第九》



铭》所言，乃“不触事而知，不对缘而照”，“曾无分别之思，其思无偶而奇；曾无毫忽之兆，其照无取而了”。这种意义上的默照，与《禅宗永嘉集·禅宗悟修圆旨》所说“寂照”、“寂寂惺惺”大体相同，默（寂）遮妄念，照（惺）防昏沉，两者须一体不二。后来入宋学曹洞禅的日本僧道元，将默照禅传往本国，其禅法强调“只管打坐”，其《坐禅仪》述打坐方法云：

尔乃放舍诸缘，休息万事，……结跏趺坐，……舌抵上腭，唇齿相着，目须微开，免致昏睡。身相既定，气息既调，宽放脐腹。一切善恶都莫思量，念起即觉，觉之即无，久久忘缘，自成一片。

大手印法也有与此颇为相近的禅定，称“大手印定”或“光明定”，打坐时一般以谛洛巴“六不”诀调心：“不思、不念、不寻、不伺、不观、不想”（一译“勿作意、勿思维、勿推究、勿观想、勿忆念”），唯以心安住于本元为要，谓修此可见“子光明”。《密勒日巴歌集》第42篇云：

安心方便之精要，端在莫激荡心性，  
此心无作无整治，安住如彼婴儿睡，  
安住如大海无波，安住如灯耀光明，  
安住无傲如死尸，安住不动似南山，  
心性如是离增损。

如此持心入定，不作意整治心，则心性自明，有如水不动则自澄。《大乘要道密集·心印要门》说禅定方法更为详悉：

结跏趺坐，脊骨端直，如垒金钱，结三昧印，曲颈如孔雀，目视于鼻尖，观面前空。而发愿云：“为利法界一切有情，愿成佛。”发愿既已，身如镜像，语如响声，意如阳焰，了达虚假。身离作务，语离谈说，意离思念，自性清静，应依真空，无念而住。当此之时，心无所缘，亦



无所思，善恶邪正都莫思量，又不思有，亦不思空，过去不追，未来不引，现在不思，妄念起灭，一切皆无，亦无能缘，能所清静，如鸟飞空而无踪迹，如海雪消泯绝诸想，如无云空寂然显现，纵荡身心坦然而住。……上则不求佛果，下则不怖轮回，应念真空一味平等，于彼无念，亦不应住。

这种以息灭诸念为要的禅定，虽有经论为据，也遭到佛门中一些著名大师的批评。惠能即指责“一切不念”意义上的无念，《坛经·定慧品》云：

若只百物不思，念尽除却，一念绝即死，别处受生，是为大错！

并批评大通和尚以不见一法、不知一法、持心如虚空的禅法“大似浮云遮日面”，“还如太虚生闪电”，“此之知见瞥然兴，错认何曾解方便！”与宏智正觉同时、齐名，提倡“看话禅”的临济宗下大慧宗杲，斥默照禅为“邪师寂照禅”。格鲁派创始人宗喀巴依据莲花戒等之说，在其《菩提道次第广论》等著作中，斥当时西藏流传的认为不思念一切、无分别住即自然与真如相应的见解乃修空观的最大歧途。即得了空性见后令心无分别住，每次修定时先以空性见修观，然后令心无分别住，也非真正证悟空性的正道。强调必须以深切理解的人法二无我正见修观，以智慧照破无明，方可见道。

惠能、宗杲、宗喀巴等对无分别止的批评，无疑有其合理性。若缺乏关于心性的正见，只是断绝诸念、一切不分别而修，很难真正摆脱妄念、无明的缠缚，易堕入昏沉沉没，或误认世间禅定境界和不离无明的“有分心”为心性。必须正见指导，是经论中所强调的修习一行三昧之要，《文殊说般若经》谓“欲入一行三昧，当先闻般若波罗蜜，如说修学”。达摩以“籍教悟宗”（借助佛经了悟关于佛性的心要）为修“壁观”的



前提。大手印教程仅以“六不诀”调心为修专一瑜伽的方便，真正证见心性，也须在专一瑜伽的定心上观心。弥拉日巴的一首《道歌》中明确指出：修定至“忽觉自心顿光明”、明空赤裸、明澈无念时，“不过禅定觉受耳”，并非真正见性，须在此基础上，“再以观察之妙慧，于无我境作深观”，方能向上突破，现量见性。其说与莲花戒、宗喀巴可谓基本一致。

大手印不仅以“六不”诀等为要修无分别止，还有许多以智慧鉴别体证心性及防止偏弊的口诀，有明心见性的严格修证次第，无分别止仅是入门的一种方便。何况大手印多属密法，见性与否，终依成就上师的印证，非仅靠语言文字。

## 五、由参究而见性

禅宗高唱的言下见性，惠能之后不久，逐渐演变为“参禅”，强调必须经过一番“参究”的功夫，方可顿悟见性。参究，为体究、研究之义，往往被认为中华禅师所独创，其实不然。明释憨山、博山元来、莲池，都说参究方法出自经教，莲池举出《楞严经》中佛言“精研妙明”、“内外研究”等言句以为证。

参究，无非是运用第六意识的寻、伺、疑三种功能，打破疑团，究明尚未现量证见的心性。参究须带有“何为心性”的问题或疑团，称“疑情”，《莲池语录·答广印》谓“起念下疑，乃名曰参”，又说参究是“体究追审”之意。体究追审，深度思察，弄清虽然理解但尚未亲证的心性，解开有关安身立命之本的疑团，这正是《解深密经》卷三所说三种毗婆舍那（观）中以通达而尚未亲证的问题为内容的“伺察毗婆舍那”及“缘总相毗婆舍那”，禅宗不过是从如来藏思想出发，集中伺察心性问



题，并依据伺察毗婆舍那的原理创设出具体灵活的参究方法而已。大手印、大圆满、道果法的观心，也讲“穷究”、“觅心”，以禅宗的眼光看来亦属参究。

《楞严经》所说对心的“研究”，主要指对心识作精微的解析、观察、体察，从现前的心理活动中找到不随因缘生灭的“性净明体”，如卷一佛言：

但汝于心微细揣摩，若离前尘有分别性，即汝真心。若分别性离尘无体，斯则前尘分别影事。

从六根中随选一根入手，摆脱根、尘的束缚，直究非根非尘的纯粹的能见闻觉知之性，剥离出“精觉妙明”，则可直达心源，证见真心。最适宜此世界众生修习者，为观世音菩萨所代表的耳根圆通法门，其法从耳根入手，不随声尘流转，而向内反究能听闻的闻性，所谓“反闻闻自性”。经极其精微、层层深入的反闻工夫，由证见纯粹的能闻之性，通彻全体真心。这种参究法，可以钻探石油比喻：择定一处，用钻探机向有油矿的地层深处不断钻去，时节若到，石油自会喷涌而出。

禅宗之参究，在早期为观心的一种方法，这种观心重在向内心深处默默体究。如《传灯录》卷二八载赵州从稔禅师教人：

汝但究理坐看二三十年，若不会道，截取老僧头去！

究理、坐看，即参究心性、真如理，反照自心。这种工夫须做得绵密仔细，功夫若到，攀缘妄念自然会休歇，真心自然显现。唐鹅湖大义禅师偈谓“瞪起眼兮剔起眉，反复看渠渠是谁？”<sup>[1]</sup>此“看”，是向内心深处参究自性。参究也有称“思”、“思量”、“推寻”者。如汾山灵佑禅师答弟子仰山慧寂云：

[1] 《传灯录》卷二八



以思无思之妙，返思灵焰之无穷，思尽还源，性相常住，事理不二，即如如佛。<sup>[1]</sup>

向内思量那不可言思的心性光明（灵焰），思量到思量的尽头，超越思量的极限，会忽然抵达心源，见到常住的真心，当心性的理和事融通不二、妙用无碍时，便是成佛。《传灯录》卷十九云门文偃禅师教人：

却须退步，向自己脚跟下推寻，看是个什么道理？

向自己脚跟下推寻，指向内追究那作为自己存在之本的真正自我、常住心性。《宗镜录》卷五依《大乘起信论》说，阿赖耶识有觉、不觉二义，“今推此不觉之心无体，则真觉之性现前”，推，即参究，参究阿赖耶识之不觉（即根本无明）没有体性，则本觉真心自然现前。天台宗智者大师的《维摩经玄疏》卷二也说须以无始空观无始无明——阿梨耶识，证得中道第一义谛，与禅宗说自家在藏识上做工夫，“掀翻八识巢臼”而见性同一义趣。

总之，所谓参究，乃是奋起全部心力思量，体究那超离思量的心性，从而超越思量，亲见心性。

太虚《真现实论》从唯识教理着眼，对参究的原理和方法进行了解释：从最根本的妄执非量里面去死心参究，参究到得力的时候，一方面不落到独头意识的名言境界，一方面以深厚的疑情专去参究到第七识的无明根上，不断认真地去参究它、打破它，生起很深刻很坚强的疑情。在疑情的推动下，所有一切身心世界都归到一念，成为一个大黑漆桶。此时，行住坐卧一切都不知道了。直到把疑团打破了，即时打破黑漆桶，顿入大光明界，在一刹那间，独头意识完全不起，第七识

[1] 《传灯录》卷十一



恒审思量的我见也得一刹那的暂伏，六、七二识的非量完全止息，不落昏沉、散乱、无记，惟是明明了了的现量心现起，岂非本有的离言清净觉心顿得相应？仿佛满空乌云中忽然露了一下明月，虽是暂时透露一下而又被云雾遮起来，总比从未见过的大大不同，因为已真知灼见过了。

自晚唐以降，禅宗之参究逐渐从直接参究心性，演变为参看公案、话头。公案，原是古代衙门中判案理事的记录、档案，禅宗用以称古今参禅故事，这种故事要带有极大的神秘性，有如难以破解的天书、哑谜，无法以逻辑思维给出解释，其用途是唤起学人对心性的深心疑惑，吸引其倾注全部心力去解决。公案禅可溯源于唐末黄檗希运禅师（？—855），他有禅语云：

若是丈夫汉，看个公案：僧问赵州：狗子有佛性也无？州云：无，但二六时中，看个‘无’字，昼参夜参，行住坐卧、着衣吃饭处，屙屎放尿处，心心相顾，猛着精彩，守个‘无’字。日久岁深，打成一片，忽然心华顿发，悟佛祖之机。<sup>[1]</sup>

按大乘性宗一切众生皆有佛性义，狗子当然应该有佛性，而赵州从稔禅师却说无，这一“无”字确实不好理解，是个用理性思维无法解答的谜。由这则“无”字公案生起疑团，集中精力日夜参究，念念不息，日久功深，全部心识中只有个“无”字疑团时，谓之“打成一片”，离开悟的时机便不远了。

至两宋间临济宗下大慧宗杲，力倡“看话禅”，将参究的对象由一则公案凝缩为“话头”，话头只是一句话乃至一个字，多取自公案，如

[1] 《黄檗断际禅师宛陵集》



“狗子有佛性也无？无”、“万法归一，一归何处”、“父母未生前本来面目”等。话头有死句、活句之分，能从文字、理路上解答者为死句，不可以思维、理性解答，能发起深细的疑情、堵截一切思路的“无意味语”为活句。清钱伊庵《宗范》认为，“无梦无想时主人公毕竟在什么处安身立命”、“死了烧了什么处相见”等话头，为最宜于参看的活句。大慧宗杲经常提倡参看的活句，是赵州“无”字，参看方法为：

但将妄想颠倒底心、思量分别底心、好生恶死底心、知见解会底心、欣静厌闹底心一时按下，只就按下处看个话头：僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云：无！此一字子，乃是摧许多恶知恶觉底器械也。不得作有无会，不得作道理会，不得向意根下思量卜度，不得向扬眉瞬目处垛根，不得向语路上作活计，不得颺在无事甲里，不的向举起处承当，不得向文字中引证，但向十二时中、四威仪内，时时提撕，时时举觉：狗子还有佛性也无？云：无？不离日用，试如此做工夫看，月十日便自见得也。<sup>[1]</sup>

在另一则《普说》中，宗杲又连用十一个“不用”、“不得”开示参“无”字话头的要点：

不用卜度，不用注解，不用要得分晓，不得作有无商量，不得作真无之无卜度，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事甲里。

这里所否定的，主要有两大方面：一方面不可从理性思维、猜测卜度的路子找答案，另一方面不可沉空守寂，必须提撕——提起意识深

[1] 《大慧语录》卷十四



处的疑问，寻思体究，专志不懈，参看到口议心思不及，“方寸里七上八落，如生铁碾，没滋味时，切莫退志！”须打起精神继续参看，时机到来，便会“忽然打失布袋，不觉抚掌大笑”。

明清以来，因净土宗的盛行，禅门中多就佛教徒普遍称念的阿弥陀佛名号，参“念佛的是谁”话头，几成天下丛林参禅定式。《憨山老人梦游集》卷八〈示性觉禅人〉述参“念佛是谁”话头方法云：

先将身心内外一切妄想杂乱念头一齐放下，放到没可放处，即深深提起一声“阿弥陀佛”，四字历历分明，急着眼看，看得少不得力。又提一声佛，有力便下疑情，审问这念佛的是谁？审之又审，毕竟是谁？看得才有昏散现前，即便快着精彩，又提又看，又审又疑。疑到疑不得处，胸中如银山铁壁，立在心目之间，如此便是话头得力时也。若到此得力处，正好重下疑情。于日用一切时、一切处，念念不移，乃至久久，梦中一似醒时一般。若用力到此，决不可退堕。忽然疑团迸裂，自然顿见本来面目。

参究顿悟的关键，不在念佛，而是从念佛之一念生起能念者是谁的疑团，拼全力凝注于这疑团，直到将疑团打破。

看话头的另一种方法，是将话头解释为所参话语的前头，即念头未起处，此说盖出曹洞宗。《憨山梦游集》卷五〈示了心海禅人〉说，参禅如果只知死守一句话头，难以超脱，要在离念一着：

但于念念中，看觑念未起处，用在离念一着，久久忽然念头迸断，心境两忘，如脱索狮子，自在游行。

这实际上是将话头当作现前一念，集中心力观察、寻觅此念起处、未生前，或曰以看话头起处、未生前为疑情。现代虚云和尚《参禅法要》说，话头“就是未说话之前”，“即是一念不生之际”，提起一句话头，



不掉举，不昏沉，不著静，不落空，“时时刻刻单单的的一念回光，返照这不生不灭，就叫做看话头”，如看念佛是谁话头：

当“念佛是谁”这句话还没有起念，还没有形成的时候，叫话头，因为说出来就成为话尾了。这才叫做参话头、看话头。我们参话头，就是要参这句“念佛是谁”或“谁”字起来时究竟是怎样的。<sup>[1]</sup>

又说，看话头先要在话头上发起疑情，如参念佛是谁话头，“人人都知道是自己念，但是用口念呢？还是用心念呢？如果用口念，睡着了还有口，为什么不会念？如果用心念，心又是个什么样子？却没处捉摸，因此不明白，便在‘谁’字上发起轻微的疑念。”<sup>[2]</sup>这种疑念愈细愈好，要随时随地照顾这个疑念，像流水般不断地看去。

看话头还有参看话头之起处、落处之说，如《憨山梦游集》卷九〈示昭凡庸禅人〉说，如参“无”字及“念佛是谁”话头，此一“无”字、“谁”字便是断生死命根的利剑：

然此参究审实，只是觑此“无”字、“谁”字，起从何处起，落向何处去，只看这一念起落处，要见起灭根源。若参到极则处，将一念生灭妄想迸断，打破漆桶，顿见本来面目。

这其实是就提起话头之一念，从生灭或来去二门观心，以究明话头起落处为疑情，不过并不如观心门重在以理性推析，而重在以直觉凝神参看。

《太虚法师语集》强调：不可以参话头为堵绝妄想，妄想顿歇时以为开悟，其实是一种定境，出定之后烦恼仍起。须以参话头引发正慧，

[1] 《虚云和尚开示录》，页44

[2] 岑学吕编《虚云和尚法汇·开示》，页166



正慧生后，但由正慧而“常惺惺”，烦恼不起，是名大彻大悟，不再重提话头。如古人所云：话头如敲门瓦子，门开即弃。

参究未必必须参公案话头，任何能发起有关心性疑问的问题都可以作为所参。太虚《真现实论》说走路的是谁？乃至举止动静的是谁？皆可参究。一行禅师在《与生命相约》中说：

生活中的所有问题，所有情绪，比如激动、厌恶、悲哀和痛苦，及至生死、色空、有无等观念，都可以作为我们参的对象。

参究过程中的歧路颇多，主要有静沉死水与误认光影二误。参究至一念不生、疑情发不起时，容易陷入定境。学人问慧忠国师云：“不作意时，得寂然否？”答：“若见寂然，即是作意。”《楞严经》卷一云：

纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，皆为法尘分别影事。

斯际尚不离对“无念”或“寂灭”法尘的分别，不出意识对法尘的因缘生法境界，非超越因缘的本来心性。古人说：“意根难出，动静皆落法尘”。同经卷九佛告阿难：

汝坐道场，销落诸念，其念若尽，则诸离念一切精明，动静不移，忆忘如一。

修行到此，才是进入三摩地的初门，如明目人处大幽暗中，心未发光，名为色阴区域，远未真正见性。

憨山《梦游集》卷五教导禅人：参禅暂得诸念不生时，非真不生，只是话头得力处耳。须在一念不生以前着力，直到工夫任运，不假思惟，一念豁然，身心如脱空，方是工夫入手处，亦未是究竟。此关最难过，能过者百无一二。古人谓之“枯木岩前”，偈云：“枯木岩前错路多，行人到此尽蹉跎”。若生奇特想，便堕欢喜魔，便起无端狂知狂解。纵到水穷山尽处，古人谓之“静沉死水”，又谓之“玄妙巢窟”，若不回头



转脑，则面前如铁壁银山相似，只是得力时，不是受用处。这时须“死中发活”，要在“回机转位”。虚云和尚《参禅法要》说，看话头看至没有疑情，陷入无念的定境，叫做“枯木岩”、“冷水泡石头”，不可住著，须继续提起疑情觉照，此时疑情要极为细微，如冷火抽烟，幽幽隐隐，一丝不断。到此不须再提，提即是头上安头。如此工夫纯熟，自会开悟，若不悟，“找善知识抽钉拔楔去”。

其次是误认“光影门头”，如觉虚空粉碎大地平沉、觉如地陷、如红日升空、如月光明朗、如镜鉴物等，皆属一种定境或内气刺激的反应，若误认作开悟见性，则会落入邪知解，误认无量劫来生死本为本来人，乃至入魔发狂。

## 六、由持名念佛与禅净双修而见性

持名念佛本属修止的门径，但因其特具的密义，也可成为明心见性的方法。

《文殊说般若经》经说，欲入一行三昧，应端坐系心一佛，面向其方，专称此佛名号，“即是念中能见过去未来现在诸佛”，入一行三昧，而“尽知恒沙诸佛法界无差别相”。<sup>[1]</sup>然须先读诵《般若经》，知晓经中所言法界之义。《楞严经》卷五大势至菩萨圆通法门，是以如子忆母之心念佛，“都摄六根，净念相继，得三摩地”，由此“不假方便，自得心开”，入无生法忍。此念佛指忆念佛，也可以包括持佛名号。印光法师说：“念佛所重在往生，念之至极，亦能明心见性”。

由念佛而自得心开、尽知法界无差别相（见性）的原理，大概与观

[1] 《文殊说摩诃般若经》



心、系念法界、参禅而见性相通。佛，被看作真如、法界的同义语、圆满见性的表征，佛的名号，是佛所有功德包括法身、心性的代号，尤其被佛教徒主要称念的阿弥陀佛名号，其梵语原意为无量光寿（永恒的智慧光明），正是对心性功德的概括。当系心于佛、佛的名号而修定时，意识深处自然蕴积着见佛、见佛的法身、心性的单一意向，当念到一心不乱，离能念所念、能觉所觉的二元对待时，所念佛的法身或心性当会自然显现，亲见“自性弥陀”，所谓“托他佛助显本性”，何况念佛还有获得佛力加持、消罪灭障等不可思议的作用。从心理学角度看，当一心不乱专意念佛时，即便没有他佛加持，也会有自我暗示或曰自我加持的作用。《楞严经·大势至圆通章》谓“不假方便，自得心开，如染香人，身有香气”，《佛说千佛因缘经》云：

念佛三昧庄严心故，渐渐于空法中心得开解。

其原理盖在于此。尤其是怀着见佛法身、明自心性的目的持名念佛时，实际上是在提醒自己念念朝心性如何处参看，与参禅者参看心性具有相同的作用。藕益《灵峰宗论》卷三之一《答卓左车弥陀疏钞三十二问》认为，大势至念佛圆通法本属以意根（第七识）“都摄六根”，今以妙观察智力直下念佛，如以甜瓜换苦瓜，非寻常攀缘心可比。

据《楞伽师资记》载，刘宋时来华译出四卷《楞伽经》的天竺僧求那跋陀罗（觉贤），即教人断除诸念着力念佛，“念念连注不断，寂然无念，证本空净也”。禅宗四祖道信、五祖弘忍及弘忍门下神秀一系北宗、宣什一系“南山念佛宗”等，皆依《文殊说般若经》，以称念佛名为入一行三昧、明心见性的主要门径。道信的念佛方法是：

并除三毒心、攀缘心、觉观心念佛，心心相续，忽然澄寂，更无所缘念。《大品经》云：“无所念者，是名念佛。”何等名无所念？即念



佛心名无所念。离心无别有佛，离佛无别有心，念佛即是念心，求心即是求佛。所以者何？识无形，佛无形，佛无相貌。若也知此道理。即是安心。常忆念佛，攀缘不起，则泯然无相，平等不二。入此位中，忆佛心谢，更不须征。即看此等心，即是如来真实法性之身。……亦无能观所观之意。如是等心，要令清静，常现在前，一切诸缘，不能干乱。<sup>[1]</sup>

以离一切分别的心专注称念佛名（“佛”之一字），念至忽然澄寂离念，以心即是佛的般若正见观此无念心体即是佛的法身、心性，并离能观所观的分别，在日常生活中时时保任此心常现不失，即是见性。其开悟见性的关键，在于由念佛之一念而达离一切念，迸露本来心性。后来北宗及四川智儁、宣什等教人由念佛而见性的方法，大体是先讲说法门道理、修行意趣，然后领众大声、拖长声口称“佛”之一字，渐渐至小声念、微微出声念、不出声默念，念至忽然无念无想，即认为见性。神秀门下普寂、降魔等，教人从称念“佛”字“凝心入定、住心看净、起心外照、摄心内证”，大概是从念“佛”字达澄寂无念的定心上，观照本净心体，再以此净心外照内证，融通心境、体用。这种禅法，被南宗贬为“法门是渐，传承是傍”，乃至“障碍菩提”，在南宗盛行后逐渐衰绝。

宋代以来，净土宗盛行，持念阿弥陀佛名号者甚众，出现禅净双修乃至融禅归净的趋势。禅净双修之一法，是从禅宗的立场，以参看话头的方法称念阿弥陀佛名号，以期见性或见“自性弥陀”。北宋真歇清了禅师教人：

但将阿弥陀佛四字做个话头，二六时中，直下提撕，不以有心念，

[1] 朝鲜金九经敦煌写本《楞伽师资记》卷一



不以无心念，不以亦有亦无心念，不以非有非无心念。<sup>[1]</sup>

这是以“离四句”分别的清净心或实相心称念佛名，谓之“实相念佛”或“理一心”，认为由此便可达“前后际断，一念不生，不涉阶梯，顿超佛地”。明莲池《弥陀疏钞》卷三说：念佛者初以耳识闻阿弥陀佛名号，次以意识专注忆念，总摄六根，“念之不已，念极而忘”，恒审思量者（末那识）其思寂焉；“忘之不已，忘极而化”，真妄和合者（阿赖耶识）其妄消焉，如此，五六七八识悉皆不行，则真心现矣。

明末力倡看话禅的汉月法藏，提倡一种融禅、净于一炉的“追顶念佛”，教人执持阿弥陀佛四字名号，“一句顶一句，一声追一声，如猛将提刀追贼相似，努力直前，无少憩息”，由极力追顶而达《阿弥陀经》所说一心不乱：

夫一心不乱者，只以一句佛名极力追顶，猛之又猛，情识一断，则过去事思量不来，未来事卜度不著，现在境心识不揽，三心断绝，谓之前后际断。此因追顶念极，一闻一见，触境遇缘，逗断心路，直得虚空粉碎，大地平沉，物我同消，一法不立。目前如大圆镜中所现森罗万象，了无一物可以指拟分别，荡然身心，如云去来。此个光境，名为一心不乱，到此便无心可乱故也。<sup>[2]</sup>

汉月强调，达此明见本心的一心不乱境界，不在佛名之功德，而由追顶之力，追顶至极，打断妄识之流，迸露本心。追顶念佛的设计，本于看话禅以话头堵截情识的理解，只将佛名当作话头。

由持名念佛、禅净双修而见性的另一种方法，是“参究念佛”。元释普度《庐山莲宗宝鉴》卷二所述“参禅念佛三昧究竟法门”具体方法

[1] 见《角虎集》卷一

[2] 《角虎集》卷二



是：称念阿弥陀佛数声，“回光自看：云见性成佛，毕竟哪个是我本性弥陀？却又照顾，看今举底一念从何处起？觑破这一念，复又觑破这觑的是谁？”如此念、参兼修，勿令间断，时节到来，自会“豁然明悟，亲见本性弥陀。”顿悟的关键，与其说在念佛，无宁说在参究。明莲池也提倡由参究念佛而双修禅净，曾教念佛者“即以一声佛号做个话头”，参究心性，“须是沉潜反照，至于力极势穷，乃有豁地一声消息。”<sup>[1]</sup>又于念佛之一念，觑破其起处，念念体究，真积力久，自可证悟。然不可思惟卜度、穿凿求通。其《弥陀疏钞》卷三有云：

体究者，闻佛名号，不惟忆念，即令反观，体察究审，鞠其根源。体究之极，于自本心，忽然契合。若言其有，则能念之心本体自空；所念之佛了不可得。若言其无，则能念之心灵灵不昧，所念之佛历历分明。若言其亦有亦无，则又有念无念俱泯。若言非有非无，则有念无念俱存。非有则常寂，非无则常照。非双亦，非双非，则不寂不照，而寂而照，言思路绝，无可名状，故唯一心。以见谛故，名理一心也。

憨山也十分推崇“念佛参禅兼修之行”，具体方法是即念佛之念而参究念的起落处，《憨山老人梦游集》卷五有云：

若以念佛一声，蕴在胸中，念念追求，审实起处落处，定要见个的当下落，久久忽然垢净明现，心地开通。

同书卷十八教人放下诸念，放到无可放处，着力提起一声佛号，即看这一声佛从何处来，落向何处去，觑到没着落处，又提又觑，“追到一念两头断处，中间自孤，更向此孤处快着精彩直追，忽然迸裂疑团，则本来面目自现”。同时著名禅师无明慧经，也提倡参究念佛。

[1] 《莲池大师语录·答谢青莲》



藕益在其《参究念佛论》中，主张只从净土一门念佛，念“至一心不乱，能所两忘，即得无生法忍，岂非悟道？”<sup>[1]</sup>从天台宗全妄即真的圆教见地看，持名念佛之当念即是心性全体，圆具佛果功德：

殊不知一念现前之心，本自离句绝非，不消作意离绝；即现前一句所念之佛，亦本超情离见，何劳说妙谈玄！

故净土宗之禅，本来不须参究，一说参究，已是屈为下根。以信阿弥陀佛是我心具心造、一念念佛之心即是佛的圆解，直下持佛名号，谓之“理持”，持至心开见本性佛，谓之“理一心”。只要直下持名念佛，念到一心不乱或“念而无念”便会自然明心见性的观念，在明清以来的净土宗界颇为流行。

被尊为净土宗十三祖的现代印光法师（1861-1940），也讲过于持名念佛时反观内究而证见心性，其《念佛三昧摸象记》云：

若论其法，必须当念佛时，即念返观，专注一境，毋使外驰，念念照顾心源，心心契合佛体。返念而念，返观而观，即念即观，即观即念，务使全念即观，全观即念，念外无观，观外无念。观、念虽同水乳，尚未鞠到根源！须向这一念“南无阿弥陀佛”上重重体究，切切提撕，越究越切，愈提愈亲，及至力极功纯，豁然和念脱落，证入无念无不念境界。<sup>[2]</sup>

此所谓返念、返观，指内观能念之性，体究、提撕即参究，由此证入无念无不念的境界时，“其相如云散长空，青天彻露，亲见本来，本无所见，未见之见，是名真见。到此则溪声山色，咸是第一义谛；鸦鸣雀噪，

[1] 《灵峰宗论》卷四

[2] 《印光法师文钞》卷四，附录



无非最上真乘。活泼泼应诸相而不住一法，光皎皎照了诸境而了无一物”。与参禅见性者所见“本地风光”无异。

## 七、由修持咒观想等密法而见性

持咒、观想，本来是修止的门径，一般说来仅修此不足以见性，但也有由此而见性的特殊密法。二十世纪三十年代，曾在庐山闭关专修的大愚法师传授“心中心”密法，主张由持密咒而见性，一时影响不小，至今尚颇有依其法修持者。“心中心法”出自唐译《佛心经品亦通大随求陀罗尼》等密典，经中说依法持诵随心陀罗尼、一切佛心中心大陀罗尼，持时结六种手印，可得佛力加持，获得知他心、满所愿、得佛身等成就。经中佛言：“若有众生持我此法不得佛者，我即退入阿鼻地狱，更无寿生！”乃至十方诸佛皆犯妄语。修习时端坐结印，口诵心念密咒，不作观想，因称“无相密”。随心陀罗尼为：

嗡摩尼达哩吽（om mani dali hon pat）。

一切佛心中心大陀罗尼为：

嗡，跋喇钵喇，糝跋喇糝跋喇，印地唵耶，微输达你，哈哈噜噜，遮隶迦噜遮隶，娑婆诃。

持时每座须坐足二小时，至多修满一千座。大愚弟子王骧陆《乙亥讲演录》说：“此法妙在于昏天黑地一无趣味中，忽然开朗，亲见实相，证得三昧。”悟后所修，全同禅宗。修此法开悟的原理，大概主要在怀着见性的目的以无分别心持咒，以截断妄识流注，与以追顶念佛及参看一无意味语而离念顿悟同一路数。依此法开悟，应该如由称念佛名入一行三昧，须通达教义，明白心性之理，或曾参禅，知晓参究方法。

中国禅宗界还有以参话头之法持咒以求见性者，所持之咒，多为汉



传佛教界流行的准提咒。明代憨山《梦游集》卷八《示玄机参禅人》说：

就将持咒的心作话头，字字心心，着力挨磨，如推重车上坡相似，浑身气力使尽，不敢放松丝毫，寸寸步步，脚跟不空。如此用力时，只逼得妄想流注塞断命根，更不放行，到此之时，就在正着力处，重下疑情，深深觑看，审问只这用力持咒的毕竟是个什么，觑来觑去，疑来疑去，如老鼠入牛角。直到转身吐气不得处，如此正是得力时节。切不可作休息想，亦不得以此为难生退息想。及逼到一念开豁处，乃是电光三昧，切不可作玄妙欢喜想。从此更着精彩，拼命做去，不到忽然藏识迸裂虚空粉碎时，决不放手。

持咒开悟的关键，仍在于持至妄念断绝时参究能持咒的毕竟是什么，与参话头开悟理无二致。

将净菩提心形象化为一轮明月，取其圆满、清静、光明、洁净、周遍、清凉等义，在禅定中观想之，称“净菩提心观”或“月轮观”，其法出《大乘本生心地观经》《守护国界主陀罗尼经》《摄真实经》《金刚顶瑜伽中发菩提心论》等，被唐密作为明心见性的基本功。《金刚顶发菩提心论》说修习者才见圆明净识，即名见性，常见者入菩萨初地。《心地观经》卷八所说具体观法为：端身正坐，闭目观想自己胸中有大约五十由旬（约合750公里）的一轮明月，“无垢明净，内外澄澈，最极清凉，月即是心，心即是月，尘翳无染”。修到暂见明月，名“刹那三昧”，工夫增长，经微尘三昧、白缕三昧、起伏三昧，至恒久安住净菩提心的安住三昧，便能远离惑障，消灭诸罪，证见心性，速入菩萨初地。《无畏三藏禅要》所说方法为端坐观想对面四尺远处悬挂一轮明月，直径约一尺，明朗光洁。观至明白显现，再观想月轮渐渐扩大，乃至遍满三千大千世



界，遍满全宇宙、全法界，极令分明。下座之时，观想收入自心。

行者久久作此观，观习成就，不须延促，唯见明朗，更无一物，亦不见身之与心，万法不可得，犹如虚空，亦莫作空解，以无念等故，说如虚空，非谓空想。

若修至常见圆明遍周法界，即证见菩提心，入菩萨初地。

唐密净菩提心观的修习，须先研习教理，明缘起性空、实相无相等义，对观想所现境界不执不取。《摄真实经》卷二强调：“若观菩提心相犹如月轮、水晶、乳色，此等诸相，皆是凡夫所观之境”，圣者境界应“不取相状，安立无上大菩提心”。空、无相，始终应是菩提心的本性。

唐密还有在所观月轮上观想梵文“阿”字并思惟其所表本不生义，及观想五股金刚杵求速疾见性成佛等密法。

藏密则强调持咒观想、修三密相应的本尊瑜伽，及修气脉明点，只是修止，至多能见相似于心性的“喻光明”，真正见性，须在修止的基础上以正见修观。藏密之见性，除修本尊瑜伽的止观渐道和多种顿悟法门外，还有睡眠光明修法等特殊方法。

睡眠光明，系利用醒、睡之间根光明自然显现的原理设计，据《明行道六成就法》，其修法大略是：临睡前，先祈祷上师本尊加被，次观想自身顿成本尊，心中有一四瓣莲花，中心蕊台上立有藏文或梵文“吽”字，四片花瓣依分立阿、努、打、喇（“无上菩提”之缩写）四字。次观想所见所闻一切有情、无情之物统统融入自身，自身融入心间咒字，心间咒字依次融入“吽”字，吽字从下至上收摄与顶上表“空”义的“空点”，空点融入本来空性，于斯际体认眠光明而入睡。久久修习，能在眠梦中亦不迷失心性光明。



### 第三节 心性之印定

明心见性，是一种常人从未有过的心灵体验或神秘经验，只能由体验者本人“自内证”，如禅宗人所言“如人饮水，冷暖自知”，不可言说，难以吐露于人。如何确定所悟乃真正的心性？是大乘性宗修行中极其重要的问题。

#### 一、“以心传心”与活泼机用

在禅宗、密教，从来都由已见性的“善知识”、“明眼宗师”、“上师”印证鉴别，所谓“以心传心”——一种同一心灵的互相默契，喻如“以水投水”。禅宗有“威音王佛（久远劫前最先成的“本初佛”）以前许你无师自悟，威音王佛以后无师自悟，尽是天然外道”之说。

以心传心，被溯源于世尊拈花、迦叶微笑的公案：佛拈一枝金色波罗花示众，众皆罔措，唯有摩诃迦叶破颜微笑，佛乃将教外别传、不立文字之“正法眼藏”付授迦叶。后世禅师，还是多用语言问答勘验印证、指点学人。自达摩以来，一脉相承，皆就一般人从来执著为实的事物征问，其问题须难以现成教理和意识思惟解答，只有已开悟者才能随机应对。

随机应对，多是用语言表达对心性的体悟，也有用扬眉瞬目、语默动作等方式作答的，这在密法谓之“表示传承”。如四祖道信入牛头山找到住山独修的法融，见其端坐自若，问：“在此做什么？”答：“观心。”问：“观是何人？心是何物？”融不能对，乃起作礼，带道信到他所住的草庵，见虎狼踞地，道信举两手作畏惧状，法融以为他真的害怕，不无轻视地说：“犹有这个（指我执）在。”道信反问：“这个是什么？”又答不了。道信在法融日常打坐的石头上写一“佛”字，法融睹之竦然，不敢



就坐，道信乃反讽曰：“犹有这个（指佛执）在。”<sup>[1]</sup>经三番勘问，法融自知未悟，才虚心请教道信指点法要。

至惠能，主要通过随机问答，依以语言表述的见地勘验印证，用语言“随方解缚”，“示导见性”。如《坛经·机缘品》载惠能与怀让的应对：怀让已开悟，往谒惠能求印心，礼拜毕，惠能问：“甚处来？”一语双关，似作寒暄而实为勘问。答：“嵩山。”“什么物？怎么来？”直逼心性。答：“说似一物即不中。”问：“还可修证否？”答：“修证即不无，污染即不得。”对答快捷准确，得到惠能的印可：“只此不污染，诸佛之所护念，汝既如是，吾亦如是。”惠能与永嘉玄觉的对答，刀来箭往，犹如比武：玄觉由看《维摩经》自得开悟，来谒惠能，“绕师三匝，振锡而立”（按佛门礼仪应礼拜），惠能乃问他自何方而来，生大我慢？答：“生死事大，无常迅速。”此言只及佛法的世俗谛。惠能立即就题诘问，引向对真实谛体悟的勘验：“何不体取无生，了无速乎？”答：“体即无生，了本无速。”答案正确，获得“如是如是”的印可。玄觉这才礼拜，须臾告辞，惠能挽留说：“返太速乎？”此言只在世俗谛。玄觉马上从真实谛角度予以反诘：“本自非动，岂有速耶？”将了惠能一军。惠能进逼：“谁知非动？”答：“仁者自生分别。”得到二度印可：“汝甚得无生之意。”玄觉反宾为主，诘问：“无生岂有意耶？”惠能以问作答：“无意谁当分别？”宾主间几度往来，层层进逼，终于迫使玄觉作出用语言表达心性的终极答案：“分别亦非意（超越意识而能分别的觉性）。”又得到惠能赞赏：“善哉！少留一宿！”

通过语言问答，依见地勘验对心性的证悟与否，也有其缺陷：不易

[1] 见《五灯会元》卷二



分清仅由理解而得的知见、知解和由证悟而得真见，不易分清楚解悟与证悟，一个完全没有修证的哲学家和佛教学者，也可能凭“世智辩聪”作出符合心性义理的对答，仅得解悟者也可能交出与证悟者同样的答案。

为了堵截理路，辨别真伪，引导人真修实悟，禅师们将勘验应对的“机锋”设计得越来越奇险怪谲，喝骂哭笑、拳打脚踢，无所不用，敲击移换，擒啄斩劈，机变无方。后人喻如良将用兵，以出奇制胜。常用的动作，有以手托出、指拨虚空、前进后退、起来坐下、垂脚、擎拳、叉手、礼拜、旋绕，配合运用手中身边的拂子、拐杖、笠子、鞋子等。吃饭、喝茶、种菜、锄地、采茶、打柴等日常生活，都可以用作随机指示勘验的“机境”。从马祖道一开始用打、踏、喝，临济宗开创者义玄尤以大喝著称，自称有时一喝如金刚王宝剑（斩断学人一切情识），有时一喝如踞地狮子（震威一喝，驱散疑惑），有时一喝如探杆影草（探测学人的根器及开悟与否），有时一喝不作一喝用（一喝中同时具足多种功用），称“临济四喝”。又有三玄三要、四宾主、四照用、四料简等接引学人的方法，相机灵活运用。曹洞宗本寂将勘验机锋禅语的法则依理事关系归纳为正、偏、正中来、偏中来、相兼带五种情况，称“君臣五位”。又以“三种渗漏（缺失）”辨验参禅人的开悟与否：一见渗漏，“机不离位，堕在毒海”；二情渗漏，“智常向背，见处偏枯”；三语渗漏，“体妙失宗，机昧终始”。云门文偃常用一个字回答参学者的提问，时称“云门一字关”。仰山慧寂等有时画圆相（圆形的图象、符号）代表文字，如见僧于圆相中书一“日”字（喻心性如日常照），仰山乃依样画之，用脚抹掉。黄龙慧南常以三句勘问来客：“人人尽有生缘，上座生缘在何处？”“我手何似佛手？”“我脚何似驴脚？”三十余年无人能答，丛林中称为“黄龙三关”。苏渊雷《禅风、



学风、文风》将禅宗接人的机用归纳为即境示人、借题发挥、下一转语、当头棒喝、小小动作灵活运用、以矛攻盾、忘年忘境、万物一指、随机应变即事说法九种，另有归纳为二三十种者。

## 二、“知之一字，众妙之门”

惠能门下神会荷泽宗一系，将心性表述为“灵寂之知”。神会语录有云：

即以本觉之智能知故，称为智证。

无住体上，自有本智，以本智能知。

即无物心，自性空寂，空寂体上，自有本智，谓知以为照用。<sup>[1]</sup>

说心性有自性空寂及能知两大特性，能知之性，名为本智，亦即《华严经》所说自然智、无师智，其所知乃本来空寂之性。心性以寂照为性之说，可溯源于天台宗，智顗《法华玄义》卷八谓二乘只得第一义空之寂，不得其照，故非实相，“菩萨得寂又得寂照，即是实相”。神会再传弟子华严宗四祖澄观有云：

此上无缘之知，斯为禅宗之妙。……此知，知于空寂无生如来藏性，方为妙耳。<sup>[2]</sup>

澄观答唐顺宗问《心要笺》说心体“灵知不昧”、“任运寂知”。此说被华严宗五祖宗密所继承发扬，他在《圆觉经大疏》中将心体的性质归纳为寂（空寂无生）、知两个方面，谓“即寂而知，知即真智，亦名菩

[1] 《荷泽神会禅师语录》，引自《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册，页92、85、107

[2] 《宗镜录》卷三六引



提、涅槃”。将心性之本觉描述为“灵明空寂”、“灵灵不昧、了了常知”。<sup>[1]</sup>其《禅源诸詮集都序》卷二明言达摩以来代代祖师相传的心印，是一个“知”字，所谓“知之一字，众妙之门”，为达摩以来禅宗诸祖心传之法要。述禅宗传心的方法说：禅师先令学人断绝诸缘，然后问：“诸缘绝时，有断灭否？”答：“虽绝诸念，亦不断灭。”问：“以何验证，云不断灭？”答：“了了自知，言不可及。”禅师于是印证：只此是自性清净心。若所答不契，即再令观察，直到自悟，绝不先为之说破“知”字，这叫做默传心印，“默者，唯默知字。”宗密《中华传心地禅门师资承袭图》谓说空犹是遮遣之言，知，是当体表显，“唯此方为真心本体”。

这种空寂之知或灵寂之知，不是一般所理解的见闻觉知之知，见闻觉知之知，不离第六意识的了别，在熟睡、入灭尽定等无心位即没有，如《楞严经》卷二所言：“此觉知性，离彼寤寐、生灭二尘，毕竟无体”，应是因缘所生妄心而非本有常住的真心。因一般人多容易错认见闻觉知为真心，以知性为佛性，容易产生误导学人错认见闻觉知之妄心为真心的弊端，故禅师们多针对其执而破“知”。南阳慧忠国师云：

若以见闻觉知是佛性者，《净名》不应云：“法离见闻觉知，若行见闻觉知，是则见闻觉知，非求法也。”

法眼宗创立者文益禅师过地藏院，桂琛禅师问他：“作么生是行脚事？”答：“不知。”桂琛云：“不知最亲切。”<sup>[2]</sup>谓不知为佛性（真心本非觉知）。僧问曹山：朗月当头时如何？曰：“仍是阶下客。”曰：请师接上阶。答：“月落时相见。”<sup>[3]</sup>意味灵寂之知谢灭，方是佛性。长沙景岑禅师批

[1] 《传灯录》卷十三《宗密传》

[2] 《五灯会元》卷十

[3] 《心灯录》卷上



评只认得个昭昭灵灵为错认识神，偈云：

学道之人不识真，只为从前认识神，  
无量劫来生死本，痴人唤作本来人。<sup>[1]</sup>

玄沙师备禅师强调离却见闻觉知觅恒常不变异体，“佛法不是见闻觉知境界，应须是自彻去始得”。<sup>[2]</sup>他明确批评神会一系的所谓空寂之知尚非心性：

更有一般便说；昭昭灵灵，灵台智性，能见能闻。向五蕴身田里作主宰。恁么为善知识，大赚人！我今问汝：汝若认昭昭灵灵，为什么瞌睡时又不成昭昭灵灵？若瞌睡时不是，醒来时为什么又有昭昭时？汝还会么？<sup>[3]</sup>

指出能见闻的昭昭灵灵之性是“生死根本、妄想缘气”，认此为佛性，是认贼作子。昭昭灵灵只因色声香等法而有分别，若无前尘，同于龟毛兔角。欲超出五蕴身田主宰，须识取汝秘密金刚体，见山河大地、十方国土、色空明暗及身心，尽承圆成威光所现，如日周遍照耀，养育一切。黄龙死心禅师更说：“知之一字，众祸之门”。《大慧宗杲语录》卷十五认为“要见圭峰、荷泽易，要见死心则难”。日本曹洞宗道元禅师在其《正法眼藏》中引证南阳慧忠国师之言，斥身中有一常住灵知的见解“全非佛法，先尼外道之见也”。其《永平广录》卷六更明确批评：

宗密道“知之一字，众妙之门”，未出外道之坑。

又说，古人道即心即佛，此心不是五识、六识、八识、九识及心数法等，又不是悉多、汗栗驮、矣栗陀等，“不是虑知念觉、知见解会、灵灵

[1] 《碧岩录》九十九本则评唱

[2] 《玄沙广录》卷中

[3] 《景德传灯录》卷十八



知、昭昭了等”。意谓此“心”乃是超越知与不知及诸心心所的一真法界或真如。明永贤元觉禅师认为真心具空寂与灵知之二义，补曰空寂之知，批评宗密取知遗空寂，不了真心。明永贤元觉禅师以真心具空寂与灵知之二义，补曰空寂之知，批评宗密取知遗空寂，不了真心。太虚《曹溪禅之新击节》批评宗密以为举一“知”字即得心体，此乃“不脱知解，不悟诸法离言自性”，认为若悟无性，方契真如，空寂之知始是真心。当代萧平实居士对宗密“知之一字，众妙之门”说也有批判，指出本心不是见闻觉知中的灵知心，不是一念不生时常寂常照的灵知心，这两种灵知心都还是意识，于睡着、昏沉、昏迷、入无心定、死亡时悉皆不现，故非常住、无分别之本心。

但真心也不应离见闻觉知，黄檗希运禅师《传心法要》说：

然本心不属见闻觉知，亦不离见闻觉知。但莫于见闻觉知上起见解，莫于见闻觉知上动念，亦莫离见闻觉知觅心，亦莫舍见闻觉知取法，不即不离，不住不著，纵横自在，无非道场。

这应是马祖原义，乃破除于见闻觉知心之外觅真心的执著而言。南泉普愿禅师也说：

道不属知，不属不知。知是妄觉，不知是无记。若是真达不疑之道，犹如太虚，豁然虚豁，岂可强是非耶？<sup>[1]</sup>

这可谓对知与不知的中道观。《宗镜录》卷二十三说了了常知之知性非见闻觉知之知，然与太虚、木石、聋瞽、愚痴、癫狂、心乱、闷绝、昏醉、睡眠、无想定、灭尽定十一种断见无知不同。真心犹如明镜，无心为体，鉴照为用，又如明珠，体是珠，用是明。同书卷三说“真心以

[1] 《景德传灯录》卷十



灵知寂照为心，不空无住为体，实相为相”。

以离念的纯粹知性为心性的说法，依《华严经》本具自然智等言句，也未必错误。但对此知性的辨认，极须仔细，《楞严经》卷一述辨认法则云：

若汝执客分别觉观所了知性必为心者，此心即应离诸一切色香味触诸尘事业，别有全性。……汝但于心微细揣摩：若离前尘有分别性，即汝真心；若分别性离尘无体，斯则前尘分别影事。

说完全离六尘而有不生不灭自体的纯粹分别性，可以认作真心。此分别性，可言“知性”或“觉性”，与藏密大圆满等所谓心性“明空不二”、“觉空不二”之“明”、“觉”，大略同义。然就教理及修证言，认离六尘的纯粹知性为心性，不如认证得空性的无分别智为心性。若言纯粹知性为心性，则此知性，应是无意识的，非明了意识之知。

笔者以为，以离念的灵寂之知为真心、佛性，或以前念已灭后念未生之际及睡醒之间、死亡之际念头灭处呈露者为本心，皆属世俗谛意义上的本心，认此心为真，只是一种体认真实谛意义上现量见道之真心的入门方便，禅宗所谓“得个入处”。从唯识学看，此心一般属上座部佛学认为本性心的“有分心”，虽无贪嗔嫉慢等粗重烦恼，而未必离无始无明。这种心，显然称不起真实谛意义上的本性心或心性。禅宗、天台止观及密法，皆不以仅仅体认此心为见道证果，皆说须进一步破除无始无明（禅宗说“掀翻八识巢窟”），方可真正见道，也各有破除无始无明、掀翻八识巢窟的诀窍。小乘也不以有分心为真如，须深观蕴、处、界苦空无常无我，方可见道证得真如。当然，也不是没有从六识现量心或前念后念中间即可见到真实心性乃至“一悟即至佛地”的上根利器，但斯人难得如凤毛麟角。



### 三、以了义教印证

依人传心，也未必完全可靠。被禅宗人所公认为最可靠的传心标准，应该说还是佛经。菩提达摩即付四卷《楞伽》以印心。惠能门下的南阳慧忠国师（？-776）针对当时禅门依师印证的弊端，强调以大乘佛经中直接开示心性、佛性义理的“一乘了义教”（主要指如来藏系经典）为印心的最高准则：

禅师法者，应依佛语一乘了义，契取本源心地，转相传授，与佛道同。不得依于妄情及不了义教横作见解，疑误后学，俱无利益。纵依师匠领受宗旨，若与了义教相应，即可依行，若不了义教，互不相许。<sup>[1]</sup>

后来法眼宗下的永明延寿禅师为针治禅宗弊病，融通禅、教关系，编撰《宗镜录》百卷，也强调以佛言印可自心，该书卷一云：

若不与了义一乘圆教相应，设证圣果，亦非究竟！

明释莲池《竹窗随笔·经教》说参禅者籍口教外别传，“不知离教而参，是邪因也；离教而悟，是邪解也。饶汝参得而悟，必须以教印证。不与教合，悉邪也”。近人太虚《曹溪禅之新击节》说：

然自达磨以逮曹溪，虽别传之心宗实超教外，而悟他之法要不离经量。

其《辨法法性论讲记》说：禅宗参究引发正慧，及正慧既显发，同时亦得正定，斯之谓禅，虽然其方便最为直切了当，“惟定慧之辨最难，非通教理者容易误认，致令未得谓得，未证谓证，起贡高我慢”，是故即便不研教，而不可以一刻离明眼善知识。

[1] 《宗镜录》卷一引



唐宋以来的禅师们，往往用唯识学的八识说加《楞严经》的破五阴说解释见性，一般认为透过阿赖耶识，才是尽识阴、见心性，多强调在“无明巢窟”——第八识上做功夫，用离心意识向内参究的方法，掀翻无明巢窟，迸露真常心体。大慧宗杲曾说：

殊不知这猢猻子不死，如何休歇得来？来为先锋去为殿后的不死，如何休歇得！

猢猻子，喻前六识，来为先锋去为殿后的指第八识。憨山谓由破第八识起修，方名真修，其《梦游集》卷八〈示玄机参禅人〉曰：

忽然藏识迸裂，露出本来面目，谓之悟道。

太虚《曹溪禅之新击节》认为，在凡位欲求顿悟，除悟阿赖耶识，别无真体。于前六识不生（所谓“三际断”）之际所悟的“主人翁”，虽然离言，尚在凡夫位，仍是末那识俱生我爱所执阿赖耶识异熟识，认此为究竟，有可能堕于外道见。进一层，了幻无性，见人无我，当于小乘见道，至此若取著无性空，或归二乘。进而彻悟“无性心源含融万法”，方为彻了。

清钱伊庵《宗范》卷下说，唯识学所说见道位亲证真如、圆成实性，应为见性的起码标准，《大乘庄严经论》卷十三谓“初地见性”。《摄大乘论》依《宝积经》，说菩萨见道时“得一切有情平等心性，得一切菩萨平等心性，得一切佛平等心性”。然此位只是初见真如，得根本无分别智，此智离无作意、过有寻有伺地等五相而亲证人法二空真如，方可以说为真正见性。太虚《辨法法性论讲记》解释无分别智之离五相：

1、远离不作意。于赤白方圆善恶真妄等一切名相差别不加思辨之不作意，非无分别，若此，则婴儿皆为入真见道菩萨矣。无分别智虽不作意，然非不作意即无分别智。



2、远离超寻伺相。无分别智不依名言义解，固超寻伺；然超寻伺非即无分别智。如二禅天以上有漏定果，皆超寻伺，然仍是上二界不动业果，非无分别智。

3、远离寂静相。或以心心所动相灭时之寂静相为无分别智，此智固亦寂静，然非寂静相即是无分别智，如无想定、灭受想定，心心所皆寂灭，心寂静不动，然皆非无分别智。

4、远离自性相。或执诸自性无分别者为无分别智，无分别智固无分别，但无分别并非便是无分别智，如色根等及土块顽石、槁木死灰等一切色法，皆自性无分别，岂皆即无分别智耶？

5、远离执息念。如觉种种忧患皆由有念，遂执止息心念即为无分别智。此执止息心念亦一想念，此想念灭，余想念生，岂成无分别智？

总之，无分别智虽然寂静无念、不作意，但非如婴儿、禅定之无分别，非同草木土石之无知，它虽连“无分别”一念亦无，但非止息一切念头之无念心态，而应有亲证真如的般若智，故称“无分别智”。

唯识学称根本无分别智亲证真如为“真见道”，后得智见唯识相名“相见道”。由根本智所生“后得无分别智”，“带相观如”，非完全无分别，有通达、随念、安立、和合、如意思择五种分别，意谓能对根本无分别智所证真如理解、忆念、述说、思考。《八识规矩颂》谓前五识“变相观空唯后得”，——后得智可以眼等前五识现量见诸法空相，或观诸法如梦幻泡影露电等。比喻说：根本智如有人正闭目不见一切，后得智如前人复开目现见一切。修行至佛位，根本智与后得智恒常同时现起，方为圆满见性。《宗镜录》卷八九云：

今本智证如，但无随念、计度二分别，名无分别，然不妨有自性分别，如人饮水，虽无言说，然冷暖自知。



谓真正见性者的无分别，只是无遍计所执的虚妄分别及忆念过去、算计未来之随念分别，而不妨有分别真如本心及性境等的自性分别，此所言本智，当为后得智。

从中观学来讲，真正见性或真见道的标准，应是经论中表述诸法实相的“名言道断，心行处灭”八个字。名言道断，谓离任何以语言为工具的思维，绝对不可言说；心行处灭，谓离受、想两种心所。以唯识学解释，离意识的受、想（感受及感知）及末那识对内自我及非我的无意识名言分别（受、想），亦即离六七二识的一切遍计执，方为证得根本无分别智的“无分别”。质言之，若有“我感到”、“我觉得”如何如何，有何等境界，因而可以言说表示，便堕于受、想二蕴而非根本无分别智。

又：对《圆觉经》所言我、人、众生、寿命四相是否皆破除，也可以作为见性、断身见、亲证诸法无我的标准，经中对四相解释颇清晰，见本书第九章第一节。

宋代以来，禅宗人士多以《楞严经》印心，尤其是以此经卷九、卷十所说五阴境界对照自己的参禅体验。经中说，修定者销落诸念，“其念若尽，则离念一切精明，动静不移，忆忘如一”。这离念的“精明”，尚非佛性，因“精性妙净，心未发光”，如明目人处大幽暗，不能见物，未出色阴区域，只是证悟真心的入门方便。继续用功，至色阴尽，“见诸佛心，如明镜中显现其像，若有所得而未能用”，喻如梦中被魔住之人，尽管心中好象明白，身体手足却动弹不得。此为受阴区域，仅可说为初悟。进而破受阴，“其心离身，返观其面”，得“意生身”（一种能离体活动的气所成身），以世间禅定衡量，起码入第四禅，然此时尚有可能堕于邪见。进而再破想阴，“梦想销灭，寤寐恒一，觉明虚静，犹如晴空”，“观诸世间山河大地，如镜鉴明，来无所粘，过无踪迹”。进而破行阴后，



因为没有破法执而真正见到佛性，尚有可能堕于邪见和小乘。只有进一步破尽识阴，见“十方世界及与身心，如吠琉璃，内外明彻”，六根互用，才真正尽诸妄想，初证心性。《憨山老人梦游集》卷十二据此说“五阴俱破，方名真悟”：

若参禅打破漆桶，则先破识阴。识阴既破，则四大无依故，如割水吹光，了不相触。

《大般涅槃经》所说见性的标准更高。经中分见性之见为二种：一相貌见，如远见烟名为见火；二了了见，如眼见色。又分两种：眼见与闻见。眼见者，只有十住菩萨、诸佛如来，眼见众生所有佛性，如于掌中观阿摩勒果；闻见者，一切众生乃至九住菩萨，仅仅闻有佛性如来之身，以信而知。又说十住菩萨智慧力多，三昧力少，是故不得明见佛性，虽然眼见佛性，而不明了，所见佛性如夜见色；声闻缘觉三昧力多，智慧力少，以是因缘不见佛性；诸佛世尊定慧等故，明见佛性了了无碍，如昼见色。《宗门武库》载北宋兜率悦禅师言：

菩萨人眼见佛性，须是眼见始得。

当代萧平实居士也说见性须是眼见佛性，乃至耳闻、身触佛性，大圆满妥噶法也有眼见法界之说，皆有“肉眼亲见”之意。然《般若经》又说法性“五眼不能见”，不仅凡夫肉眼、天眼不能见，即圣者的慧眼、法眼、佛眼也不能见。笔者以为这不能见乃无能见所见，即根本智之无分别，乃亲证真如的绝对标准，而“肉眼亲见”之眼见佛性，应为《八识规矩颂》所谓“变相观空唯后得”的后得智，此智可以眼等观“诸法空相”，此空相虽亦为相，亦心识变现，而似真如相，故言真如“非相非非相”——非相者，非眼识对色尘所见一切相，亦非这一切相（如虚空、月光等）所能比喻；非非相者，非决定无任何相。至于开悟时所见



光、明点等相，与入定时所见光等一样，乃心与真如相应时所显相，或本来气刺激根识（大脑视觉神经）而生，可作为证得真如的信号，不宜看作即是真如之体。

就唯识、如来藏教理言，所谓明心见性，是以清净的意识现量证知真如，转意识为妙观察智，或说是意识真现量依止真心证知真如，或意识依止真心亲证真如而转第九识为法界体性智（根本无分别智）。此意识现量，非寻常分别法尘的意识，而境智不二，“智与真如平等平等”，故多被看作意识之外的真心，说以真心证真如，或说真心“离心意识”。

从佛法的纲要四圣谛看，见道、见性，即现观（现量亲证）四圣谛，核心在亲证四圣谛中的灭谛——体验到涅槃或禅宗所谓涅槃妙心，从而确立了对佛法的坚信，永断“疑”。《胜鬘经》曰：四谛中唯灭谛为第一义。因此，见性的标准，应该是由亲证诸法无我之真如而亲见涅槃，断除对佛法的一切疑惑。故所见性，应具备经中所言涅槃的基本功德——常、乐、我、净，特别是常、乐，常，谓不生不灭；乐，指一种超出世间所有快乐的解脱之乐，《涅槃经》谓之“无受之乐”。若非亲证涅槃常乐，即便能讲解一切经论公案，恐怕也是不足以断疑的。此事可以欺人，但绝对自欺不得。

从精神分析学看，所谓见性，乃是将无意识中最深的自性变为显意识，此显意识因与寻常意识不同，归属于“意识转换状态”，用唯识学的语言，亦即“转识成智”。转识成智之脑科学依据，是大脑特别是顶叶区脑电波的改变，对40年以上优秀修行者的脑扫描发现：当心处于较深悟境或定境时，顶叶θ波大量产生。这说明，转识成智，可以看做大脑神经网络活动模式的转变，或顶叶区脑电活动的一种改变或转换。



#### 四、以公案印证

晚唐以来，禅宗积累了许多参禅故事，这些故事，记录了禅师之间及禅师指导学人参禅的机锋对答，称为“公案”，此词原意，乃公门中的案件记录，即档案。《传灯录》等收录的公案达一千七百多则，称“千七百则公案”，这些公案，成为公案禅、看话禅参究的对象。公案不仅可作发起疑情以参究的工具，而且更是印证是否见性的文字善知识。阅读、参究公案，犹如与古代大禅师对面交锋，最能检验自己是否真实见性。

公案有深浅隐显之别，以能用理性思惟解答者为浅显、低劣，不足以发起疑情，也不堪用以印证，若当作参看的话头，谓之“死句”。设计巧妙的公案，堵死了一切理路，非真实开悟者，绝难给出正确答案，此类公案有“世尊拈花迦叶微笑”、“无梦无想时主人公在什么处安身立命”、“死了烧了以何相见”及赵州“庭前柏树子”、“吃茶去”等。最难透过的公案，是“向异类中行”（死后打算转生为畜生）。

以公案印证，须广读多览，专找那难以透过的。须读原始公案，最好不看后人的解释。公案若给予了明白的解释，令人明了它的意义，这公案对于参究而言，便失去了它的价值。如棒喝，若被棒喝者明白了这棒喝的用意及原理，这“明白”便成了开悟的障碍，再怎么棒喝也起不了多大作用。不可学宋代以来的文字禅，力图以偈颂去解公案，不可如当今许多研究禅宗的学者，从哲学、文学或心理学角度去揣测猜想其意，须心不转弯，意不思量，以直觉去读，读不明白，可当作话头参究。读得明白，最好找善知识印证。

#### 五、以般若、涅槃之用及十问十门印证

见性与否，可靠的鉴别标准，实际上应看见性所得的般若智在断



疑惑、转烦恼上的力用。若足以断除对佛法的一切疑惑，在烦恼生起时用般若智在一念之间便可转为菩提，犹如《阿含经》所比喻能令羽毛顿时烧焦的大火聚，临济义玄禅师所比喻的“吹毛剑”，应该就是真正的见性，反之则非真悟。《憨山老人梦游集》卷四十六说：

此事不从参究入者不得力，不向教上印证者不得正知见，不从境缘上打炼者，亦只是光影门头事。……能以境缘自勘，亦不必全靠善知识说话为实法耳。

又，真见性者，应永断身见、戒取见、疑三种见所断烦恼，作为人世界观的见惑若断，见地和人格必定会发生根本性的改变，起码在对人处事的大问题上，转变自我中心的立场，私心会大大减少，公心、利他心会大大加强。其他欲界烦恼，也会大大减轻，管理情绪的能力大大提高，迥超常人。

又，真见性者，必会享受到涅槃的超级快乐，其心境、情绪必然超级优化，经常轻安、愉悦、平静、恬然。这是明心见性的基本价值所在。

永明延寿《万善同归集》卷二提出十问，作为判别是否真实开悟的标准：

- 1、“还得了了见性，如昼观色，似文殊等否？”
- 2、“还逢缘对境，见色闻声，举足下足，开眼合眼，悉得明宗，与道相应否？”
- 3、“还览一代时教及从上祖师言句，闻深不怖，皆得谛了无疑否？”
- 4、“还因差别问难，种种徵诘，能具四辩，尽决他疑否？”
- 5、“还于一切时、一切处，智照无滞，念念圆通，不见一法能为障碍，未曾一刹那中暂令间断否？”
- 6、“还于一切逆顺善恶境界现前之时，不为间隔，尽识得破否？”



7、“还于百法明门心境之内，一一得见微细体性根原起处，不为生死根尘之所惑乱否？”

8、“还向四威仪中行住坐卧、钦承祇对、着衣吃饭、执作施为之时，一一辨得真实否？”

9、“还闻说有佛无佛、有众生无众生，或赞或毁，或是或非，得一心不动否？”

10、“还闻差别之智，皆能明达，性相俱通、理事无滞，无有一法不鉴其原，乃至千圣出世，得不疑否？”

若实未得如是，切不可自许知足，直须广披至教，博问先知，彻祖师自性之原，到绝学无疑之地，此时方可休歇无为。

这十问中的多数，皆就断疑而言，可以作为判断是否真实开悟的标准。但第5问于一切时处智照无滞无暂间断、第8问于四威仪一切时辨得真实，指保任所悟不失，及第10问圆满差别智，皆应属修道位境界。若这十问都能圆满回答，应起码是大乘初地菩萨境界。

又，宋护圣愚丘居静禅师，也教人用十门各各印证自心：一、须信有教外别传；二、须知有教外别传；三、须会无情说法与有情说法无二；四、须见性如观掌中物了了分明，一一田地稳密；五、须行鸟道玄路；六、须具择法之眼；七、须文武兼济；八、须摧邪显正；九、须大机大用；十、须向异类中行。

谓此十门一一透过，方有资格做禅师，受得天下人礼拜，“若不到恁麼田地，只一向虚头，他时异日，阎老子未放你在。”<sup>[1]</sup>

[1] 《法海观澜》卷三



## 第四节 解悟、证悟及悟修之顿渐

### 一、禅宗之悟与修

关于开悟，禅宗有解悟、证悟之分。《禅源诸论集都序》卷三说，由顿悟而渐修者，是就解悟而言；渐修顿悟、渐修渐悟、顿修渐悟，皆就证悟而言。“若因悟而修，即是解悟；若因修而悟，即是证悟”。是则宗密所言证悟，是指见道证果时的悟，即惠能所谓“证果渐中顿”；解悟则指证果前的悟，即《楞严经》所谓“理则顿悟”，惠能所谓“悟法渐中顿”，只是悟心性之理，安心，得正见，非实证。以此为准则衡量，则达摩二入之“理入”（由修壁观安心）及《坛经》“一念悟时，众生是佛”、“一悟即至佛地”等语，皆讲解悟，“若开悟顿教，不执外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性”，当指见道证果时的证悟。

憨山《示参禅切要》对解悟、证悟的解释则有所不同：

若依佛祖言教明心者，解悟也，多落知见，于一切境缘多不得力。……若证悟者，从自己心中朴实做去，逼拶到山穷水尽之处，忽然一念顿歇，彻了自心，如十字街头见亲爷一般，更无可疑。……然后即从悟处，融会心境，净除现业流识，妄想情虑皆融成一片，此证悟也。<sup>[1]</sup>

憨山所说的解悟，指通过研读经论对真如、心性的理解，即天台宗所谓“开圆解”；证悟则指通过参究而从离念心体的切实体验所得的悟，包括了宗密所言解悟和证悟。

唐宋禅宗界曾有过“黄龙三关”、“兜率悦三关”等公案。明清以来，

[1] 《憨山老人梦游集》卷五



禅宗门中将参悟的进程规范化为破“三关”，一般说前后际断、见自心性为初关“破本参”；“大死大活”、心境不二、色空无碍为破“重关”；拂除悟迹、无碍自在为破“末后牢关”。多说破重关方为真悟，也有认为破初关即见性及认为破末后牢关方见性的，又有“一簇破三关，犹为箭后路”，谓三关可一下顿破、顿破亦非圆满见性者，有认见性只有一次，无所谓三关者，众说纷纭，莫衷一是。太虚《真现实论宗体论》说：

破本参，即刹那间透露一下而已，所以还要破重关，即把所悟到的作本钱，凭自己悟到的作为修习上的根本，由此伏断无始的虚妄习气。了知修行不离本觉，本觉不离修行，则不滞悟境而透出重关了。工夫进步，用到修悟相应一致，无功可用，所谓“百尺竿头重进步，十方世界现全身”，就透末后牢关了。

其《中国佛学》说：破本参（悟阿赖耶识）而不知有重关（悟心无性）须破，则易落于天然外道；破重关而不知透末后牢关（悟无性心源含融万法），亦易安于小乘涅槃。必须透过三关，始可真实到达佛祖的境界。这种说法较为实际，为明清以来多数禅门大德所认同。

太虚《觉苑应为修七觉之苑》又以七觉支（七菩提分法）配参禅三关：精研一切知解，一丝不挂，点埃不著的深参力究，如择法觉分；专注不懈，行不知行，坐不知坐，所谓“见山不知山，看水不知水”，如精进觉分；至依正浑融，内外一如，忽得心空境寂，生大欢喜，即是喜觉分，亦即三关之初破本参；断除与舍离烦恼习气，明真息妄，止恶行善，如除、舍二觉分，即是破重关；能观智与所观境冥合不二，打成一片，此心更无走作，似古井不波，即成定觉分；由此定觉无间，念念定慧均等，便是念觉分，到此念念与觉体相应，引生无分别智，方是真证平等真如的真觉，当属破重关境界；百尺竿头更进一步，能所双亡，心境俱



寂，与清净法界平等法身如如相应，便为豁破末后牢关。修此七觉支分，正是由四加行位入于真见道位的进程，“所以修七觉分法由加行智入根本智，亲证一真，比之禅宗行者的直透三关，正是相同”。

《宗范》认为，各人悟修的情况容有种种不同，有大悟一二十番者，有三番彻悟者，也有四五六七番才圆悟者，似不必概定三关为程序。这种说法大概比较合理。

关于悟修，禅门中一般多根据《坛经》，自信“顿悟成佛”、“一悟即至佛地”，然《楞伽经》卷一明言清净心地、成佛乃渐修：

渐净非顿，如庵罗果渐熟非顿，如来净除一切众生自心现流，亦复如是。

为离自心现习气过患的众生又可“顿为显示不思議智最高境界”，如明镜顿现色像，似有利根者可以顿悟的意味。《楞严经》卷十云：

理则顿悟，乘悟并消，事非顿除，因次第尽。

实际上，南禅也倾向于顿悟渐修。惠能有偈云：

听法顿中渐，悟法渐中顿，修行顿中渐，证果渐中顿。<sup>[1]</sup>

汾山灵佑禅师说，初学者依因缘顿悟自性，“犹有无始旷劫习气未能顿净”，须渐修以“净除现业流识”，顿悟仅仅是“出尘阶渐”，并非真的成了佛。禅宗史籍上颇多悟后渐修的例子，如惠能得衣钵后隐于猎人队中潜修十六年；赵州从諗和尚悟后八十高龄犹行脚参访；云门文偃南北参访十七年，才“心猿罢跳，意马休驰”；香林澄远四十年始得打成一片；南泉普愿四十九年尚有时走作（忘失心性）；高峰原妙悟后苦修五年，雪岩祖钦悟后修十年，达醒睡一如；无闻思禅师参究二十年身

[1] 《传灯录》卷二八



心脱落开悟，但微细隐秘妄想未除，再修十五年才完全颖脱；等等。圆悟克勤禅师云：

悟则刹那，履践工夫，须资长远。

喻如初生鶺鴒，经久羽毛丰满，才能高飞远举。

《禅源诸诠集都序》卷三根据根器因缘的不同，分顿渐悟修为四类：一渐修顿悟，喻如伐木，片片渐斫，一时顿倒；又如步步渐行，一时顿到。二渐修渐悟，喻如登九层之台，足履渐高，所见渐远。三顿修渐悟，喻如学射，箭箭皆瞄准靶子，而日久方百发百中。四顿悟顿修，喻如斩一捆丝，万条顿断，此唯上上利根，甚为罕见。四种情况，都是就今生而言，“若远推宿世，则唯渐无顿，今见顿者，已是多生渐熏而发现也”。

太虚《真现实论宗体论》认为：依通常教理，无论如何的顿悟，都是由渐修而来。依禅宗的主张，就悟生佛平等的本有佛性而言，是不论凡圣渐次的。为普遍向一般人开示，强调只要有善知识的善巧指导，学者的恳切参究，无论何人皆可以顿悟，不必要由渐修，这才显示出禅宗顿门的特点。因为是本有的，一刹那相应当下便是，不落阶位，不落功勋。

关于悟后之修，达摩二入中的行入，所修有四种行：报怨行、随缘行、无所求行、称法行，前三种行皆可摄于第四称法行，称法行，谓以与真如法性相应的清净心、无所住心修菩萨六度行，“修行六度，而无所行，是为称法行”。按大乘教义和达摩行入之旨，悟后修行，不仅须渐除自心烦恼习气，而且要积极走入社会生活中、众生中去修利他度人之菩萨行，圆满福慧，方能圆满见性。《梦游集》卷五〈示段幻然给谏请益〉云：

纵能悟彻法界，若不学善财修习普贤大行，终是不免堕落空见外道，可不惧哉！



太虚《真现实论宗体论》说：顿悟之后，又分两途：一、顿悟顿修，直由此顿悟妙慧念念现前，更不立渐次。二、顿悟渐修，令无始习气伏除。其《教观诠要》指出：禅宗入手功夫简直了捷，亦无非导人自悟此当体无生空寂之心性耳，若根器稍劣者，便死于此，只是随缘消旧业，不造新殃，冷湫湫地作个自了汉而已。而根器猛利者，复于此无生空寂之心性中，明见具有无量功德、无量智慧，与虚空、法界、诸佛等，即运无缘大慈，起同体大悲，不般涅槃，不求净土，于三界六道之中出入无间，慈悲无尽。如所谓若不上天堂即便入地狱者，则以进入别圆贤圣之位，而与佛菩萨不思议境界相邻矣。

笔者以为：法界、真心的全体，应分为体、相、用三面，顿悟见性，一般只是现量见法界、真心之体，得证知诸法空性的自然智、一切智，禅宗人所谓悟涅槃妙心，保任不失，可以证得涅槃，了却个人生死，乃至彻悟法界之理，也只是个见地高超的阿罗汉。离成佛尚远。圆满见性，须更圆满真心的相、用，必须在与众生的关系中渐修六度万行，圆满福慧，至成佛位，才得如《涅槃经》所言“如昼见色”般明见佛性了了无碍。

## 二、藏密之悟与修

藏密对见证心性光明及悟修的次第，有比禅宗更为明确的界定。

修父母二续密法，于生起次第修收摄、整持二种三摩地而证得的“喻光明”，非真正见性，大概可归于宗密所说的解悟。进而修圆满次第，于气入住融于中脉时修观所证的“实义光明”，为真正见性，大概相当于宗密所谓证悟。见、证光明，不仅有无念、乐、明等觉受，还有外见如日月、黎明晴空相等信号。



大手印法分心性光明的修证为知、觉受、证三层。知，为对心性的理解，是通过意识思量而得或有意识思量的成分在内，属闻思慧。觉受，谓通过观心等修持，对心性有切实的感受、体会。知与觉受，一般可归于宗密所言解悟，大略相当于天台宗所谓“开圆解”。证，谓离言说思量，现量证见心性，或心的实性在内心中自然显现，相当于宗密所言证悟。

大手印的修证进程，分见、修、果三步或见、定、行、果四步，见，为对心性的领悟或顿悟，包括知、觉受和证，当于达摩二入之理入；修或行，相当于达摩之行入。通过观心，认识心性而得大手印见后，以平等、舒展、弛缓三要诀保任本心，不令刹那迷乱，谓之修或定（“大手印定”）。《恒河大手印》诀云：

任运持心安住本明体，分别垢水自当返澄清，  
障修诸显亦各自隐寂，无取舍心光发而解脱。

是为修定之要。若有散乱、烦恼生起，以如柴萁断、如婆罗门捻线、如婴儿观佛殿、如象入荆棘四诀对治，随其显现，不取不舍，唯于其初生之刹那立即认识其体性，则烦恼妄念自然消融于本住明体中，有如水上画纹，随画随灭。定心稳固后，须深入社会人众中，自利利他，以“无作”为要，修无上密法的普贤行、密行、明禁行、聚行、普颤行、胜御方行等二十九种行，积极主动地磨练自心，不被美色、恶名、打骂、毁辱、病苦等一切诱惑、刺激动摇自心。《恒河大手印》概括大手印见修行果的诀要云：

若离执计是见王、若无散乱是修王，  
若无作求是行王，若无所住即证果。

大圆满心中心法关于心性光明的印证，与大手印相近。通过前行



观心，正行认识明体而得“澈却见”，当于宗密所言解悟，然后以空寂、广大、独一、任运四诀修光明定，妄念烦恼起时，随即观察，知其生起与对治均属妄念，不必修断，犹如水上写字，随写随灭，以三法修持：

一空性如虚空法：观自身身口意三业及六根所对六尘境皆如虚空，五根任运了境而不分别。

二明空如镜法：观六根所对境如镜中之像，毫无执著。

三显空如浪法：观所起妄念与能观之心虽然明显而体性本空，同时寂灭。

认识妄念体性，不作取舍，保持明体刹那不迷乱，直到烦恼尽净，心性圆满，当于宗密所言证悟。在澈却定的基础上，依“妥噶”法修禅定，以期现证法界，转化肉身，其现证法性的境界分法性现量显现、觉受增长显现、明体晋诣显现、穷尽法性显现四步，各个阶次的证量都有明确的标准。修至第四级法性穷尽显现，现见自性三身及五方佛净土、报身，离能现所现，方穷证法性，圆满见性。法海喇嘛认为这种境界与禅宗之破末后牢关相当，若如此，则还只是个人解脱境界，并非实际圆满佛果三身五智。



## 第十五章 定心

佛学总结佛教徒修行的经验,具体阐述了修禅入定的心路历程、身心变化、定心的层次和种类以及检验标准,描绘了定心迥异于散心的奇妙功用,论述了修习禅定路途中的种种问题。这些内容,是佛教徒建立信仰的重要依据,修行的必要指针,对研究现代心理学甚少涉足的超常心理,及开发人类潜能,具有重大启迪意义。

### 第一节 定心的层次与禅定境界

一般说来,各种三昧的证得,必须循序渐进,经历由散而定、定心逐渐加深的进程,这一进程依各人的根器、机缘和修习的勤惰,长短千差,然不论迟速,所历路径皆有一致性。

#### 一、由散入定的初步进程

关于初学修定,由散心渐入定境的阶梯,《六门教授习定论》依《阿含经》分为九个住心(心的状态):

1、初住(内住)。定少散多,乱心难制,修习者自觉杂念纷涌,有如奔腾的洪流,难以遏止,心所专注的境界,每每被杂念打断,或则昏沉瞌睡,难以振作。杂念的涌现,或由所专注的对象及周围的境物、声音的干扰而引起联想,或因心理上的不安或事务、工作的负担而自然生起,或因阿赖耶识中的积习而无端生起。这是多数人修禅定时必然遇到的困扰。然能自觉到杂念纷涌和昏沉沉没,不似常人虽然时常杂念



纷涌而不自觉察,已经是自觉摄心的一种表现。

2、正念住(续住、等住)。杂念掉举逐渐被制服,系心于一境的正念成为主人,能数分钟乃至二三十分钟专注所缘境而不散不沉。但杂念仍然不时露头,此时定心,喻如涧溪流水,时隐时现。

3、覆审住(安住)。定力增长,专注所缘境片段入定的时间较前延长,虽然仍有散乱、沉没现起,而现起时能较快觉察,运用技巧及时对治,摄心还住所缘境。此时心态定多动少,基本安定,较前放松。

4、后别住(近住)。定力更增,接近于寂定,虽然仍有掉举、沉没生起,但较前能更快地觉察,即时摄心住所缘境。修习者自觉心如潭中之水,多时寂定不动,但有时还是会被散乱、昏沉之风吹动,不能离对治沉、散的干扰。

5、调柔住(调伏住、调顺)。散乱、调举、昏沉、沉没的干扰逐渐减少,可以在较长时间(半小时以上)专注所缘境而安然不动,尝到入定的甜头,因而自然形成修定的习惯,乐于打坐。

6、寂静住。沉、散已不再干扰定心,此时若贪著禅定所生喜乐而起分别,会由之生起散乱掉举,灭除对禅定喜乐的贪著分别,其心寂静不动。

7、降伏住(最极寂静住)。定力继续增长,能自主情绪,降伏所有已生、未生之烦恼妄念的干扰,定心更为寂静。

8、功用住(专注一境)。入座之初用意摄心,便能很快入定,于一座之中专注所缘,不令沉、散间断定心。

9、第九任运住(平等住、等引)。定力纯熟,入座后不须着意摄心,便能自然进入定境,心如止水无波,明净、寂静、恒久不动。这时已接近真正的正定,梵语曰三摩呬多(samāhita),意译“等引”,谓能引导心



到达平等不动的定境。《成实论》名为“欲界定”或“电光定”、“欲心一境”。

天台宗依《成实论》等，将初禅正定之前的进程分为四位：

1、粗住。《摩诃止观》卷九描述说：

身端心摄，气息调和，觉此心路泯然澄静，怏怏安隐，蹑蹑而入，其心在缘而不驰散。

随着心意的渐趋寂静，有“护身法”（一种自动调摄身体的力量）起，使身体自然端直，不仰不偻，不觉疼痛疲倦。

2、细住。定心泯泯转细，较前更为明净寂静。

3、欲界定。细住功夫增进，自觉心更深细，“豁尔心地作一分开明，身如云如影，昭然明净，与定法相应，持心不动，怀抱净除，爽爽清冷，虽复空净，而犹见身心之相”，没有正定的诸功德。住此心中，可以连日不出，身体也不觉僵痛疲倦。

4、初禅未到地定。欲界定功夫增长，“泯然一转虚豁，不见身首衣服床铺，犹如虚空，同同安隐”，即是接近于初禅的未到地定之相。此定超出了欲界，而尚未进入初禅。

初禅未到地定为证入初禅以上正定的基础，也是修观而发无漏慧所依的最低定心，属正奢摩他。《瑜伽师地论》卷三二说，证入正奢摩他时，“能引强盛易可觉了，心一境性身心轻安”。身轻安者，由风大（内气）来入，遍满充溢身中，除遣身粗重性，使身体轻健爽快。身轻安生起的先兆，是似乎感到头顶上沉重，然非不适。此盖相当于道教内丹所言“先天一气自虚无中来”的境界。心轻安，谓自觉轻松、安适、愉悦，自控情绪的力量大大增强，心不被烦恼、不安所扰乱。身心轻安初起时，令心踊跃、悦豫、欢喜，此后渐渐舒缓。



## 二、四禅八定

堪称为禅那的正定，是超越欲界的四色界禅、四无色界定，合称四禅四定或四禅八定。四禅八定是八个渐次升进的阶梯，八个阶梯之间又各有未到地定或中间定，八个阶梯的升进各自又可分为南传佛学所说遍作定、近行定、安止定三定。对证入四禅八定的身心变化、境界、标准，佛书中有相当详悉的描述，说法基本相同。

初禅未到地定定力增长，进入初禅的明显标志，据天台智者大师的著述，是身体上发生的动、痒、凉、暖、涩、滑、轻、重等感觉，称“禅触”。各种禅触，都使人感到愉快。印度禅藉及南传佛学皆说初禅有五种功德（特性）：

- 1、寻（觉），推理、思察。
- 2、伺（观），深度的思察。
- 3、喜（巴piti），因得禅定的快乐而内心欢喜。
- 4、乐（巴sukha），禅定使全身产生快感。
- 5、一心（巴ekaggata 心一境性、定），专注之境明现，无沉、散间断夹杂。

初禅定心中，鼻、舌二识不起，唯存眼、耳、触、意四识。此禅因有寻、伺的意识活动，有粗显的领受观察，故名“有寻有伺三昧”或“有觉有观三昧”。

超越初禅，进入初、二禅之间的未到地定，此定离寻，无粗显领受观察，但有微细的光明心领受观察，称“无寻有伺三昧”或“无觉有观三昧”。

二禅及其以上正定，眼、耳、触三识亦不生起，仅余意识，于一切法相无作意领受观察，从此以上，称“无寻无伺三昧”或“无觉无观三昧”。二禅有四支功德：



1、内净，止息了寻、伺的扰动，离语言概念的分别，心更为纯粹寂静，名为“默然”。

2、喜，深心喜乐，这是二禅最显著的特征，故此禅又名“喜俱禅”。

3、乐，绵绵常乐，此乐犹如泉水，从内心自然流出。

4、一心，随着心的寂静，呼吸亦极其细微，若有若无，进入道教所说“胎息”，故曰“二禅息住”。

三禅有四支功德：1、舍，舍离二禅中喜心的扰动。2、念，谓能自然地牢记修习的要领，自觉调心，不沉不散，不贪著禅乐。3、乐，谓深心自然不断涌出极大的快乐，此乐为三界中乐之极致，为三禅最显著的特征，三禅因而名“乐俱禅”。4、一心(定)，谓虽然受乐而不贪著，乐不能干扰寂然不动的定心。

四禅有四支功德：1、舍，谓舍离三禅中乐的扰动。2、念清净，谓舍尽乐等一切扰动，心纯净、清明至极。3、不苦不乐，谓远离苦乐等诸受的扰动。4、一心(定)，谓定心湛然不动，犹如明镜无尘、止水无波。随意念的寂止，呼吸也完全停息。此禅被认为是最为寂静清明的定心，称“世间真实禅定”，是修习五神通及出世间慧观的最佳基础。

在四禅的基础上，继续进修，灭却身体存在的知觉，可进入四无色定。第一空无边处(空处)定，定中唯以意识见无边虚空，心摆脱了从来的物质身体束缚，有如笼破鸟飞，自在翱翔。

第二识无边处(识处)定，舍离前定中对无边虚空的分别，唯见心识无量无边，过去、现在、未来的心识念念生灭不住。

第三无所有处(不用处)定，定中不见一切，心空无所依，诸念不起。随心识之极其寂静，身中诸脉及心脏之跳动也都停息。

第四非想非非想处定，为世间禅定的顶峰，故称“有(三界存在)顶



定”。非(有)想,谓定中没有无所有处定以下的诸想;非无想,谓非如无想定、灭尽定,灭一切想,还有余一点能知之心似存非存,若有若无。

四禅八定的共同特征,是心识恒久专注于一境而不散动,即最高的非想非非想处定,也仍然有个“非想”为所缘境,既有所缘,便必有能缘的六、七二识,落入能缘所缘的二元对立,不能打破烦恼的根本我执尤其是第七末那识的俱生我执,不能超出有生灭、有生死的世间,故佛学将四禅八定皆判为“世间禅”。释迦牟尼出家后,先依从外道师修习世间禅,证入无所有处定、非想非非想处定,发现“此中无有解脱之道”,于是舍弃世间禅而另辟蹊径。现代西方有人依印度教的禅法,证入各级禅定,其结论与当年的释迦牟尼一致。

### 三、出世间禅定的修证

佛教独擅的出世间禅,是由如实的正见为导,在世间禅定的基础上修观(毗婆舍那),或者直观心性而臻,也有多种境界、多个层次。

小乘佛学的出世间三昧,有空、无相、无作“三三昧”和受想灭尽定。空、无相、无作三三昧,是由以佛法正见观无常、苦、空、无我而证得。空三昧又名“空心三昧”,谓由观空而与空的本性相应,住于与空相应的定中。《杂阿含》卷二一第567经佛言:

云何空三昧?谓圣弟子世间空,世间空如实观察,常住不变易,非我、非我所,是名空心三昧。

无相三昧,又名“无相心三昧”,是观一切感知所得相的虚妄不实,舍离对一切相的分别忆念,住于与无相的本性相应的心中。前经佛言:

谓圣弟子于一切相不念,无相心三昧身作证,是名无相心三昧。

《瑜伽师地论》卷十二说由不思惟一切相及正思惟无相界,亦不执



著无相界，而入无相三昧，“即于彼诸取蕴灭，思惟寂静，心住一缘”。

无作三昧又作“无愿三昧”，由观苦、空、无我，息灭心意的趋求、愿求，住于无所愿求、无所作为的心中。《瑜伽师地论》卷十二谓应先观无我而入空三昧，才能进入无愿三昧，“即所观空，无所希望，故名无愿。观此远离一切行相，故名无相。”

由修空、无相、无作三三昧，能获得空、无相、无作三种解脱，三三昧因称“三解脱门”。由三三昧的智慧力，可以安住于从初禅至灭尽定的任何一级定中而不执著于定，是为“定慧双运”或“奢摩他毗婆舍那双运转道”。

受想灭尽定（梵nirodha-samāpatti），略称“灭尽定”、“灭定”、“灭受想定”、“灭正受”、“灭尽三昧”，一般说唯有依佛法修行至阿那含果及大乘六地菩萨以上的圣者方能入此定。据《清净道论》及《瑜伽师地论》卷十二，证入灭尽定，须先入世间禅，一级级升进，至无所有处定或非想非非想处定，然后出定，深观空、无相、无我，停息六识及其所属心所的一切活动，停息末那识的俱生我执，故名“灭尽”。《成唯识论》卷四引佛经云：

住灭尽定者，身语心行无不皆灭，而寿不灭，亦不离暖，根无变坏，识不离身。

这种定大概只有一与空性相应的第六识现量无分别心及阿赖耶识执持根身不死的作用，别无其它心识活动，与深度睡眠和四禅八定都不同。

从初禅起逐级升进，到证得灭尽定，凡历九级阶梯，称“九次第定”。证得九次第定的圣者反复练习，直到进退自如，能一摄心便很快由初禅一级级升进至灭尽定，从灭尽定一级级下降回初禅，有如狮子



进退自如，称“狮子奋迅三昧”，又名“熏禅”，意谓反复练习而致。功夫更深，能超越九级阶梯直进直退，名“超越三昧”，又称“修禅”。《华严经·十地品》说，菩萨从第六地起能入灭尽定，第七地菩萨能念念入灭尽定，“亦念念起而不作证”，不住于灭尽定中“灰身灭智”，而从定中起心，发挥心性妙用，利乐众生。

由直接修观或参禅而悟实相，见到实相或心性之后，保任所见不乱不失，即是渐修、修定，这种定属一行三昧、真如三昧，是渐进的进程，也可建立次第。如《大乘本生心地观经》卷八说，依观月轮而见心性的次第，为五种三昧：

1、刹那三昧，于刹那之间乃至短时间内观见满月之相，“譬如猕猴，身有所系，远不得去，近不得停，唯困饥渴，须臾止住”。

2、微尘三昧，“谓于三昧少分相应，譬如有人常自食苦，未曾食甜，于一时中，得一虚蜜到舌根，增胜欢喜，倍生踊跃，更求多蜜”。修习者初尝修定的甜头，得见实相之极少分，故名。

3、白缕三昧，谓凡夫的心自无始以来被无明烦恼所污染，黑暗不明，通过修定，“于多生死黑暗夜中，而今方得白净三昧，名之为缕”。喻如染黑布，于黑色中见一缕白线。

4、起伏三昧，定力未至纯熟，时进时退，起伏不定。

5、安住三昧，自如、恒久地安住于定中，“善能守护，不染诸尘”，定力与智慧不断增长，喻如有人在沙漠中跋涉，备受炎热焦渴之苦，其心渴乏，殆不能堪，忽得雪山甘美之水及天酥陀等妙味食物，顿除热恼，身心泰然。于此定中远离障惑，发生菩提之芽，速登菩萨十地。

《占察善恶业报经》说，由思惟心性、离一切分别而修真如三昧，渐渐能超过四无色定境界，得“相似空三昧”；继续升进，灭受想行识的



粗分别，入“心寂三昧”；继续用功，能入一行三昧，见佛无数，发相似无生法忍，住坚信住（当于菩萨初地）。《大日经疏》卷六说，在世間三昧的基础上，观察如梦幻等“十缘生句”，净除一切妄想戏论，与本来之空寂相应时，所入出世间三昧名“空三昧”。进而深观心性，观心不住相亦不住空，照见空与不空毕竟无相而具一切相，斯时所入名“大空三昧”，住于此三昧，即得佛陀之无碍智，名为成佛。空三昧，当是证得人无我，大空三昧，当是证得法无我。

大乘菩萨所修的禅定名目极多，最为推尊的三昧是《大般若经》所举百八三昧中的首楞严（surāṅgama）三昧，意译“健行三昧”、“勇健定”，《首楞严三昧经》称此定为十地菩萨及佛所入，列举其境界有修治心犹如虚空、观察现在众生之诸心、分别众生诸根之利钝、决定了知众生之因果等一百项，谓此三昧能摄一切禅定、神通、智慧，能伏一切魔，能断一切微细烦恼。《华严经·十定品》列举普光大三昧等十种大菩萨所修三昧，这十种大三昧，皆由与真如相应，在禅定中不仅现真如之体，而且现真如的相用，现法界所涵的无量世界、无量诸佛，得无量遍知一切的智慧和上事诸佛、下度众生的不思议功用。法界本具缘起无尽之理，在此大三昧中现为现实的事。这种大定，是大乘佛教的理想境界，很难找到地球人类瑜伽行者能进入的记述。

## 第二节 定心的身心效应

作为一种由主动调摄自心而达到的特殊心理状态之定心，有不同于普通心理状态的特点，具有普通心理状态所不具有的一些奇妙功能，这些特点和功能，是许多禅定修习者的经验所证实，具有普遍性、可重



复性,可用心理学、超心理学和人体科学等方法予以观察研究,解释其机理,国内外科学工作者在这方面已经作出了一些成绩。

## 一、禅定的良性生理效应

通过禅定炼心,随心意的寂静,会相应地发生诸多良性生理变化,太虚《佛学讲要》说:习禅若得相应,“较饮食之滋养为更有效”,能祛一切病,改善生理之化学原素,可勿须饮食而以禅悦为食,能延生命。这都是“因心理改变而达到生理改变之结果”。

1、发身轻安。《菩提道次第略论》卷六说,修习禅定者若证入初禅未到地以上的正奢摩他,因内气之充盈流溢,能令“身粗重性皆得除灭,能对治彼身轻安性即得生起”,身粗重性,指使身体感到粗重不适的一切障碍,包括疾病、疲倦、亚健康状态等,随其消除,自然使人感到身体轻快、安泰、舒适,达到健康乃至超健康状态。

2、治病。《摩诃止观》卷八云:

若善修四三昧,调和得所,以道力故,必无众病。设小违返,冥力护持,自当销愈。若一心修三昧,众病消矣。

说如果善于如法修习天台宗提倡的四种大乘禅定,必然没有诸病,一心修定必有自然治愈诸病的效用。

从现代心理学的角度看,在修习禅定过程中尤其是深入正定以后,随着意念和情绪活动的放松、停息,可以缓解精神上的紧张和压力,使因紧张和压力导致恶化的生理机能得以自行调整,从而发生健身之效,一些以精神紧张和心理压力为主因的疾病,可能会逐渐不药而愈。若修定者持有治病健身的动机,则可能加上自我暗示作用,使禅定祛疾健身的效用更为明显。



3、减少食色睡欲。进入初禅以上正定，能改变欲界离不开饮食、睡眠、性生活的生理需求模式，有减少睡眠、饮食，乃至多日不吃喝、不睡觉也仍然身体强健、精神饱满。禅籍中说进入初禅以上，超出欲界，可离唯欲界众生所需的吃物质实体饮食的“段食”；进入二禅以上，可离吃以感觉为实质的“触食”；进入四禅以上，可离以吃意愿为实质的“意思食”，唯需“识食”（阿陀那识的执受、生的意志）。《憨山大师年谱》载，憨山三十岁时在五台山参禅修定，食物仅有三斗米和麦麸，和野菜食之，半年尚有余。定中发悟后，变得精力超常，在募造转经轮期间，他主持操办，“经营九十昼夜，目不交睫”，而精力充沛，没有睡意。起初主持做水陆佛事七昼夜，于“七日之内，粒米不餐，但饮水而已，然应事不缺”，大大超越了常人的生理极限。

关于在定心中能减少乃至完全不需要饮食睡眠和性生活的机理，道教内丹的解释是“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，乃由惜精聚气宝神而令生命之本不损耗、积聚充满、返回先天的结果。今日有人认为，在深定中，人能直接从宇宙中吸收肉体所需的物理能量，不必经过消化吸收饮食精华而将生化能转化为生物能、物理能。

4、却老延年。禅定功夫深达一定程度或修某些禅定，有却老延年之效。《增一阿含经》卷十八佛言：

若比丘比丘尼修四神足，欲住寿经劫者，亦可得耳。

说证得定慧俱解脱的阿罗汉，能随愿以神通力延长寿命乃至寿长经劫。《华严经·十地品》说初地菩萨便可住寿百劫，初地以上菩萨寿命地地倍增，长得不可思议。藏密说依无上瑜伽修气、脉、明点的禅定，当修到气入中脉后，可以有身健、力大、容颜鲜泽、足捷、年轻乃至不老、长寿之生理效应，《恒河大手印》称修欲乐定证得乐明无念，可以“长



命黑发相饱如满月，光彩焕发力大如狮子”。据对有关史料的统计研究，长期修习禅定的僧尼，其平均寿命要比一般人高出好多，其中有些人如马鸣、龙树、达摩掬多、慧昭、纯陀等，活到几百岁乃至千岁，大大超过了现在科学家所说人类的自然寿命（120-150岁）。

当代科学工作者利用脑电、心电等仪器，通过对照组观测法，对禅定、气功、瑜伽作了多种研究，其结果表明，当通过锻炼进入“气功态”或入定时，人体新陈代谢、呼吸、血液循环、微循环、免疫功能、体温、消化系统等都发生良性变化：呼吸减缓，耗氧率、二氧化碳的排除量、血液乳酸盐水平、血液中的胆固醇含量等生理指标明显降低，心率、血压下降，皮肤电阻升高，心跳缓慢，血液的化学成分也会发生改变，荷尔蒙的水平可能会改变，白细胞吞噬功能、红细胞免疫花环率等指标提高，微循环血量增加，脑、心功率谱能级明显增高，跃进频道呈太极图形，脑心耦合系数逼近黄金值0.618。这些说明，入定是一种完整、和谐的意识激发态，能使人身体的各方面功能得到良好的调整，从而发生祛疾去病健身之效。机体新陈代谢的减缓和消耗量的降低，则可发生“节能效应”，使人延年益寿。研究表明，超觉静坐（TM）者的心理疾病和普通疾病的发病率低于总体的平均水平。55岁左右静修者的生理年龄要比同龄人年轻12岁左右。平均年龄81岁的老人练习超觉静坐者死亡率明显低。

5、一些特殊的禅定还可能产生更为奇特的生理效应。如硬气功一类禅定可能使肌体的耐击压力大大超常，表现出刀枪不入、棍棒不能伤等奇功异能，藏密说修习拙火定等便有此类效应，佛教史传中载有多例修定高僧刀剑不入的事迹。藏密大圆满法还说，修习光明定，在通达心性的基础上依“妥噶”法修脉与明点，令内外法界融合，可以



使肉体发生质变，转凡人的血肉之躯为“虹身”或“光蕴身”，修习成就的极致，是成就以光明为质的“大迁转身”，视之有形，触之无质，寿命无量，永葆少壮，可以完全超脱地球人类必要的生活环境和条件的限制，随心任意来往于宇宙间任何层次的世界，可谓人类生命自我变革的理想形态，然实际成就者甚罕。

## 二、“禅悦”

令修习者享受到常人无法享受到的“禅悦”或“三昧乐”，是佛教所说定心的一大功用。《阿含经》中佛将初获禅悦名为“现法乐住”、“现法喜乐”——现前享受到幸福安乐。禅籍中所说初得奢摩他时得身心轻安，即有心情安乐轻快之意。随着禅定功夫的深入，禅悦会愈益深细。《增一阿含经》以“禅悦食”（禅食）为五种出世间食之一，《维摩经》卷一说“禅悦以为食”，意谓由禅定所得的喜乐能提供滋养人的食粮，使人身心健康幸福，是一种高级精神营养品。

初禅、二禅皆以“喜”、“乐”为主要的两种功德。《杂阿含》卷第十七第484经佛言：有众生进入初禅，“离生喜乐，处处润泽，处处敷悦，举身充满，无不满处”。从禅定起，遍告大众：

极寂静者，离生喜乐，极乐者，离生喜乐。

说自己获得的喜乐遍于全身，是离欲的、寂静的极乐。《清净道论》说进入初禅时的喜以“身心喜乐为味，或充满喜乐为味，雀跃为现起”<sup>[1]</sup>，其喜分为五种：一小喜，喜乐令人身上的毫毛竖立。二刹那喜，喜乐倏然而生，有如电光突闪。三继起喜，喜乐如海岸的波浪一度到

---

[1] 《清净道论》，页129



来，又一度消退。四踊跃喜，喜乐之大令人喜不自禁，手舞足蹈甚而跃上空中。五遍满喜，喜乐充满全身，有如吹涨了的气泡，如山窟充满了流水。五种喜成熟之时，身心轻安皆悉成就，身心轻安成熟时，会成就身、心二种乐。所谓乐，“以愉悦为相”，“善能吞没或掘除内心的苦恼”。《释禅波罗蜜次第法门》卷五说，众生常被欲火所烧，热恼不安，当由修习禅定而进入初禅时，如同跳进清凉的泉水中，惊悟到从来没有尝受过的、远远超过五欲之乐的清凉喜乐，“深心庆悦，踊跃无量，故名喜支”。尝受到禅乐后，其心恬然，安隐快乐，即名为乐。喜为粗，乐为细。喜时心中踊跃（激动），乐时心中恬静。

《清净道论》举佛经中记载的两则事例来证明初禅踊跃喜：一是住在波奈跋利迦的大帝须长老，他在一个月圆日之夜望见不远处的大塔寺，想到这正是佛弟子礼拜佛塔之时，引起对佛陀的欢喜，因而进入初禅，跃上空中，从空而降，落在大塔寺的庭院中央，站在那里。另一例是跋多迦罗村的一位良家女子，其父母要去寺院听经，她因怀孕而不能一同前往，独自在月光下遥望寺院，想象佛弟子们礼佛听经的幸福，生起欢喜，不觉进入初禅，跃上空中，从空中降落在寺院塔园中，先于她的父母而到达。

二禅的喜乐更超过初禅。《释禅波罗蜜次第法门》卷五说进入二禅时：

其心豁然明净皎洁，定心与喜俱发，亦如人从暗室中出，见外日月光明，其心豁然明亮。

“行者受于喜中之乐，恬淡悦怡，绵绵美快”。初禅之喜乐由超离欲界五欲等而生，称“离生喜乐”；二禅喜乐由定心而生，名“定生喜乐”。初禅喜乐依禅触、觉观而生，心分别触觉，难免有扰动，较粗；二



禅喜乐则不从外来，只从自心生起，唯属意识，较细。《杂阿含》第483经佛言：世间由五欲的满足而生的诸喜乐，必须借助于一定的条件，为某种匮乏的满足，如人饥饿时得到饮食，饱餐而乐，故名“有食乐”；修定者进入第二禅时，无觉无观，定生喜乐，此乐不凭借任何条件，唯从内心自然生起，故名“无食乐”。

第三禅离二禅喜的扰动，唯有独特的乐，其乐与定心同时生起，《杂阿含》卷十七第484经佛称三禅离喜之乐为“世间第一，乐中之上”。《释禅波罗蜜次第法门》卷五描述三禅乐：

从内心而发，心乐美妙，不可为喻。

乐遍身时，身诸毛孔，悉皆欣悦。尔时五情虽无外尘发识，而乐法内出，充满诸根，五根之中，皆悉悦乐。

譬如石中之泉，从内涌出，盈流于外，遍满沟渠，三禅之乐，亦复如是。

有乐，终究是一种扰动。四禅以上，超越了喜乐的扰动，不苦不乐，心如明镜止水，实际上心灵处于一种极深的寂静、放松状态，也是一种超越喜乐的快乐。《杂阿含》第483经佛言：当进入第四禅时，离喜乐的扰动而住于安乐的舍心正念中，这种平静的安乐名“无食无食乐”，即连“乐”也不需要凭借的乐。

因为进入正定者能享受到远远超过世间依赖物质条件等刺激而得的粗劣浮浅的五欲之乐，才能使他们自然不追求世间的五欲，不被声色货利所惑，暂时制伏欲界的贪嗔等烦恼而不起现行。但享受禅悦，又可能产生对禅定喜乐的贪著，谓之“味禅”、“醉三昧酒”，属色界、无色界烦恼。这种对禅悦的贪著、沉醉，可能使人只管自己打坐享乐，对家事、世事和众生、社会冷漠，失去责任心，不想利益、济度众生，不想



追求真正堪以超出生死的智慧，成为生死之因、超出生死之障碍。佛陀教导佛弟子：虽然修习禅定，但其目的是进一步获得出世间的智慧，不可“味禅”，须在禅定的基础上以正见修观而证得正智。大乘更强调要以“无所得”的般若智为导修禅那度，虽入正定而不住著于定，须利济众生，服务社会，在菩萨六度万行的实践中享受更为殊胜的无住涅槃之乐。

### 三、禅定提高智商的效应

定心有提高、开发智能之效，“因定生慧”被作为修习禅定的主要目的和禅定的首要功德。《法句经》谓“无禅非智”，《大智度论》卷十七说“实智慧从一心禅定生”，比喻说，有慧无定，如风中灯难以照物，有定有慧，如密室灯照物了了。经过禅定锻炼，排除内外干扰，精神高度集中，提供了成就世间、出世间一切事业的根本，提供了出生智慧的心理基础，使人能集中精力反观内照，直窥身心世界的秘奥。以高度集中的心力用于学习、工作、处理问题等世俗的事业，其效率必高。

出世间的禅定，更能开发出妙观察智、平等性智等如实知见真如乃至无所不知的超常智慧。《小止观》卷下说，在初修禅定尤其是修因缘观时，便有可能发生“内善根发相”，使宿世智慧的种子成熟，对佛法生死因果、诸法无我之理获得了悟，悟性、理解力大大提高。在四禅深定基础上修观，更能实证真如，获得出世间的乃至通达世间法的超越性智慧。大量文献记载说明：禅定功深的佛门高僧大德，多有智商超人、对人类文化作出重大贡献者，如马鸣、龙树、无著、世亲、陈那、鸠摩罗什、道安、玄奘、空海、萨班、帕思巴、宗喀巴等，皆被目为国宝人瑞。由修禅定而开发了文才、辩才者，更是不可胜数。如《憨山大师年



谱》记载，憨山在五台山入定发悟后，智慧大增，文思敏捷，发愿抄写佛经，每落一笔，念佛一声，一面写经，一面还常接待来访者，应答时手不停写，与来人对谈，也不妨碍手抄，且抄写毫无错误。每日如此，“略无一毫动静之相”。

对瑜伽、禅定、气功的科学研究表明：在超觉静坐、禅定或气功态中，大脑功能从总体上看来与睡眠、清醒催眠状态截然不同，处于一种全脑共振的特殊兴奋状态，具有组织新功能态能力的额叶脑电波随功夫的深入而趋向高度有序化，通常状态下主要在大脑皮层枕区的 $\alpha$ 波（频率为8-13次/秒）转向额区，数量和振幅增加，表示身心极度松弛舒适，而且显示出不同的皮层区域之间表现出越来越明显的同步性或一致性。高级静修者的脑电波会更慢，出现 $\beta$ 波（频率为4-7次/秒），与深度放松状态相似，并可以随意转换脑电波，完全控制自主神经，能由醒、梦、熟睡、超意识四种状态中随意进出。通常状态下的左脑优势转向右脑优势，非对称结构转向镶嵌交叉的“大脑太极图”对称图象，从丘脑下部到听觉皮层的广大脑区域均处于不同程度的抑制状态。这种效果为增进创造力和心理成长提供了基础。

西方研究者的大量实验研究显示，冥想者处在启迪自我屈服阶段，有更强的现场独立知觉。静修坐禅有助于自我、道德和认知的发展，有助于智力、学业成就和自我实现，能增进创造力、知觉敏感性、自我实现、自我控制甚至婚姻的满意程度，培育对宇宙人生的智慧。S·格罗夫发现进入超个人体验的人（如佛教中的开悟者），几乎可以从宇宙中的任何事物获得信息并与之融为一体，或与另外一个人进入“双体统一”（dual unity），完全融为一体，或一个人的意识与一群人的意识谐调一致，扩大到包括全人类。



#### 四、禅定提高情商及心理治疗的效应

情商(EQ),指一个人对自己情绪的理解及控制自己情绪、承受外界压力、把握心理平衡、与他人建立良好关系的能力(社会智力)。这种能力对事业成功和人生幸福而言,被认为比智商更为重要。

情商的培育和提高,早就为佛教所重视,佛陀“自治其心”、“自净其意”之道,其实便可看作一种情商培养学,禅定是其培养的重要方法之一。佛学说经过禅定锻炼的心有很强的“堪能性”(自我控制、承担事业的能力),《大智度论》比喻说,未经禅定锻炼的散心如未加鞣制的生牛皮,堪能性很低,不堪制作衣物,定心则如经过鞣制的熟牛皮,可用来任意制作衣物。经论中一致说,世间三昧能伏(制服)欲界烦恼,止息贪嗔嫉慢的躁动,使低沉、忧伤、焦虑、紧张等有损健康的不良情绪自然不起,即便生起也容易制伏,从而令人心理安恬平静,行为符合社会道德规范,具有很强的自我约束、自我平衡心理的能力,用心理学的术语讲,即具有很高的情商。《瑜伽师地论·声闻地》说,修习禅定,至得奢摩他发身心轻安,定心若保持不失,能克服对治烦恼的心理障碍,使心易于调制,轻快柔和,大大增强制伏烦恼和排除不良情绪的能力。若进一步修习观(毗婆舍那),得出世间三昧,自宰其心、净化自心的力量更为强大,可以从根源上完全断灭或转化烦恼,将凡夫有漏的、不自在的心理结构改造为圣者清净的、自在的超常心理结构,将情商提高到最大指数。《小止观》卷下说,初修禅定,可能发生内外善根发相,使宿世的善根种子成为现行,优化或改变心理素质,使私心淡薄,慈悲心、孝顺心、恭敬三宝心、谦卑心、精进心、惭愧心等善心自然增长,乐于持戒布施、改过迁善,热心助人,人格、气质、行为模式都会发生良性变化。

威廉·詹姆士《宗教经验之种种》说过:以松弛、暗示、存想、凝



想的方法入静(相当于入定),证实可以增强勇气、希望、信赖等健全心态,克服疑惑、恐怖、忧愁、不安等。曾使盲人得视、瘫子能走,长期患病者恢复健康。西方和日本学者的研究表明,禅定者各种生理指标的良性变化,表示身心舒缓、清醒、放松、舒适、焦虑缓解,能培养宁静、镇定等健康的品质,能稳定注意,精炼意识,自在地转换情绪和动机,增强对不道德行为的敏感。禅定还能增强移情(同理心empathy)作用,使人容易将心比心而领悟自身的心理过程、习惯及其根源,产生开放的经验,提高生活中的自我实现和人际交往的能力。

对高级静修者的研究表明,随着强迫性渴望的减少,内部冲突和痛苦减少。长期从事静修,会导致心灵的宁静、积极的情绪、知觉的敏感性,形成内省的习惯。高级的静修经验还包括沉静、欢乐、爱与同情及对心灵本质的领悟,达到各种神秘体验的超越状态,心理上的痛苦明显减少。用罗夏墨迹测验研究从初学直到静修指导者的佛教静修者,证明已达到初步开悟的被试者显示出一些正常的冲突,这些冲突往往围绕着依赖、性、攻击等问题,但他们对这些冲突的防御和反向作用很少,说明他们能接受这些冲突并泰然自若地面对它们。达到高级阶段的开悟者,未显示出明显的驱力冲突,而显示出从心理冲突中解放出来的状态。超个人心理学认为禅定能有效地培养超个人品质,为通向超越的主要道路,为一种重要的心理疗法。对于焦虑的人及边缘人格者,禅定可以用作自我宽慰和放松的练习。对于自我已经很好发挥功能的人,禅定可以激励潜意识领域,丰富和加深心理治疗。在超个人水平,禅定能帮助个人在精神道路上成长。

当代中国心理学家王极盛等通过对练气功群体与不练气功群体心理健康状况的定量研究,证明练功群体比不练功群体的情绪稳定性、



情绪愉快、意志坚强性、心胸开朗、控制情绪能力、行动自觉性、办事果断性、自制力、精力、生活及工作学习节奏感、工作和生活满意程度等项目,统计数值都明显要高,说明气功态有使心理全面健康、提高情商的作用。<sup>[1]</sup>被气功界作为重要功法之一的佛家禅定,当然也应具有强健心理、提高情商的功用。

## 五、禅定的“发功”效应

佛教认为,禅定功深特别是证得神通者,意念力特别强大,可以作用于外在世界,表现出《楞严经》所谓“心能转物”。《杂阿含》卷十八第494经载,佛在路边一枯树下敷坐,告诸比丘:若有比丘修习禅定心得自在,可以随意使这株枯树变成地或水、火、风、金银等物。强大的定中意识还能作用于其它众生的心意,表现出“心能转心”的功用。如进入慈无量心定力强大者,可以转变他人和动物的嗔怒杀害等恶意;进入喜无量心定力强大者,可以改变他人的嫉妒心;进入舍无量心定力强大者,可以转变他人的悭吝心而令其乐于施舍。《大唐西域记》载取经高僧唐玄奘在印度遇强盗劫持,准备作为祭祀供品杀害,玄奘乃入慈心定,得以免难。《高僧传》载密教高僧不空在狮子国面临被醉象杀死之祸,他即时入定,使醉象变得温顺。大乘佛教寺院中经常举行法会,僧众通过依仪轨唱颂,祈祷消灾免难、增长福慧寿命,密教尤重作法祈祷,说修法成就者可以作法息灾、增益、怀爱、诛杀,定力强的上师可以加持别人,帮助其除障、消灾、打通气脉、增长智慧。

西方研究者发现:静修者能“发功”(action-at-a-distance)作用于他

---

[1] 王极盛《气功对心理健康的定量研究》(见《中国气功心理学》,页89)



人乃至社会。当许多人一起沉思时,不沉思的人也会受到影响。他们将现实视为一个意识场,认为众人的心灵之间是相互联接的,若干足够大的静修群体,能影响那些未从事静修的个人和社会。拉兹洛《整体性——新科学的寓言世界》说,一组证据表明,意识转换状态(定心)具有正常意识所没有的传输信息和治疗疾病的功能。有几项研究报告称,若干超觉静坐(TM)群体对一些社会问题发生了影响,如减少了犯罪率、暴力死亡率、交通事故以及恐怖主义事件。当然,关于“发功”的可靠性,还有待独立研究的证实。

### 第三节 禅定与神通

神通(梵abhijna)指各种神奇的超常能力,乃各宗教所共同谈说的第一大神秘现象。佛教虽然不以神通为究竟,不以神通为追求的目标甚或以之为“美丽的歧途”,僧尼戒律严禁显现、炫耀神通,但也承认实有神通一事,并说通过禅定可以修得神通。《摩诃止观》卷九谓“诸禅是通体,通是诸禅用”,将神通看作禅定的一种功用。

#### 一、由禅定修得的五种神通

经论中通常说由禅定修得的神通有五种,称“五通”:

1、神足通,又作神变通、神境通、神境智证通、如意通等,指能随意改变自身与境物的形状、有无、数量、大小、处所,及飞行虚空、穿墙透壁、上天入地等能力,如《西游记》中的孙悟空所显现者。《长阿含·沙门寂志果经》中,佛陀说神变通为:

以一为多,多为一;显身,隐身;穿壁、穿墙、穿山无有障碍,如行



空中；出没地上如在水中，涉水不沉如履地上，跌坐空中而复经行，如鸟附翼；日之与月，有大神力有大威德手能折之；虽梵天界身能到达。

《清净道论·说神变品》将经中所说依禅定而发的神变通归纳为决意、变化、意所成三神变。决意神变，有一身成多身、多身成一身、隐显自在、穿行墙壁山石无碍、地中出没、水上不沉、飞行、手触日月、身自在（到达梵天）十种。变化神变，指将自身随意变化为其它众生或山河海洋等形状。意所成神变，谓从自身中随意变化出有物质实体的他身。

#### 2、天眼通，又作天眼智证通。《大智度论》卷五云：

于眼得色界四大造清净色，是名天眼，天眼所见，自地及下地六道中众生诸物，若近若远，若粗若细诸色，无不能照。

以超常视觉超越距离、粗细见同类及低于自类的所有众生情状的能力，叫做天眼通。同论又说，天眼能直观常人肉眼所不能见的微尘（微观粒子）。《俱舍论》卷二七说，天眼能穿透障碍物而看见普通人看不见的极远、极微细的物质现象。《清净道论·说神通品》所说能见自己和同类众生将于何时生于何处的“未来分智”及生时死时的“死生智”，一般说属天眼通的功能。

3、天耳通，又作天耳智证通。能超越常人的听觉阈域听闻一切声音的超常听觉。《大智度论》卷五谓“于耳得四界四大造清净色，能闻一切声：天声、人声、三恶道声”，名天耳通。天耳通能超越距离、障碍而听见远处、极远处的音声，而且能听见常人听不见的诸天、鬼神等的声音。

4、他心通，又作他心智证通、他心智通、知他心通。能洞悉别人心意的超常能力。《佛性论》卷三说他心通有三种，一是真正的他心通，二是用天耳通得知他心，三是依天眼观他人肉心心脏中有的颜色而辨知。



5、宿命通，又作宿住随念智证通、宿住智通。知晓自他前生宿世的超常能力。表现出此通者大概有两种情况：一是在心中重现宿世的生活情景，多现出生、临死时及印象极深刻的事件；另一种是以天眼直观现于额前屏幕上的画面，实际是以天眼通看过去。

佛教密教还说，修习三密相应的本尊瑜伽等禅定，得世间三昧时，可得长生不死、隐形、神行（行走速度极快，如《水浒》中的神行太保戴宗）、土遁、飞行虚空等“悉地”（梵siddhi，意为成就）。藏密说八大悉地、九种悉地。

## 二、由定发通

五通、八悉地等虽然是定心的神奇作用，但进入正定者未必都能有神通或具足五通。禅定发通的情况大概有两种：

一是神通方面的根器好，当深入正定时自然开发出神通，然所发通的情况各自不同，有五通全发者，有仅发一、二通者。一般说发通须依第四禅定心，《大智度论》卷二八云：

有人言：初禅天耳易得，有觉观四心故；二禅天眼易得，眼识无故，心摄不散故；三禅如意通易得，身受快乐故；四禅诸通皆易得，一切安稳处故。

《禅法要解》谓依第四禅则易得五神通，若依初、二、三禅，虽亦可能得，“求之甚难，得亦不固”。

开发五通，除与所入禅定的深浅有关外，还与所修禅定的种类有关。《摩诃止观》卷九说，若通论禅定发通，则各种禅定都可能发五通，若具体而言，则从数息入门修禅定多不发通，即便偶发，亦不快利；若修兼观息、色、心的十六特胜、通明禅，多发腾空、飞行等“轻举身通”；若修观息、色、光明的八背舍、八胜处定，多发随意变化自身形象的



“自在身通”；若修观他人苦乐的慈心观等，多发他心通、天耳通；若观自他的过去而修因缘观，多发宿命通；若观自他的未来而修因缘观，多发天眼通。若观想佛的形象而修念佛三昧，亦多发天眼通。

禅定发通的第二种情况，是因神通方面的根器较差，即便深入四禅八定，及证得出世间三昧，断灭烦恼，也不发五通。若求神通，则须依第四禅定心，如法修专门开发神通的禅定。佛典中对修得五通的方法有明确的指陈，其根本法则是在定心的基础上决意（“作意”）观想，锻炼意念力。如《大智度论》卷五、卷八说，在四禅寂定心中，由近及远观听种种音声，可发天耳通；以日月、灯光、宝珠、火焰为曼荼罗观想光明遍照，由近及远，明彻无碍，可发天眼通；观想他人的表情和心意，可发他心通；追溯过去，可发宿命通；观想身中虚空，于虚空中决意，观想飞行、变化等，可发神足通。五通的修习，皆依“四如意足”（“四神足”）——四种修得神通的技术或工具：欲，开发神通的意欲；精进，勤修不懈；一心，专心致志而达到定境；思惟，观想。

五神通中，以随意改变物质形态的神足通最难修得。《清净道论·说神通品》说修得神变通，须在修习十遍处证入四禅的基础上，以顺遍、逆遍等十四法反复调练定心，使定力十分稳固纯熟，能很快地随意出入于四禅八定的任何一个阶梯，从四禅出定，“以智作意”，依法观想而证得神变。证得神变后，还需反复练习，臻于熟练，方能在即刻之间显现神变。即刻之间显现神变极其纯熟、达到如意自在的地步，方能在众人面前即刻表演神变。功夫至于此境极不容易，在千百万具神变的禅修者中，能在大庭广众之下自在表演神变者也难得一二。

密教修得五神通八悉地，主要是修本尊瑜伽，由观想本尊的形象、光明、种字及其收摄变化，或在自观为本尊的心轮上观想咒字、光明，



锻炼意念力，与显教的法则基本一致。无上瑜伽部法将观想与气脉修法配合，则有打通开发神通之信息渠道的意味。

### 三、由定发通的原理

佛学将五通看作定中意识的作用，也认为神通有其物质或生理基础，进入正定后，随着心意之超越欲界，在欲界肉身中生成色界清净四大，造成超常能力的感知机制天眼、天耳等。《俱舍论》《成实论》说天眼天耳乃“从禅定生色”，是由色界微妙四大所造的净色根，住于肉眼肉耳边。藏密则说神通的基础为气，这种气属色界，大概相当于道教所谓“先天元气”。天眼通特与某种光有关，从光中显现所欲见的境物，这种光大概是色界火大。神变通以意念直接改变物质为实质，是禅定的聚焦作用使心力或意念力大大增强的结果。《禅法要解》解释神足通的原理说：

人身虽重，以心力强故，身飞虚空。

又复色界四大造色在此身中，与身和合，令身轻便，随意能去。

一切物质现象，莫不由地水火风四大或加空大、识大六大构成，经过禅定锻炼的强大意念力，可以发出指令，通过观想，使构成境物的四大组合按所观想的物象而发生变化。《杂阿含》卷十八第494经佛解释得神变通者能随意变枯树为地水火风等物的原理说：因为枯树中有地水火风四大等种种界，“是故比丘禅思得神通力，自在如意，为种种物，悉成不异”。《大智度论》卷四十说，具神通者可以意念集合虚空中的微尘，制造成化身；观想虚空，可令山石墙壁的微尘开辟，从而穿越无碍，“如橛入土”；观想水中之地大坚硬之相，可履水如地；观想地中水大柔软之相，可入地如水；观想自身中的火大之相，可身出光焰；进



入火定(火光三昧、拙火定),可不畏寒冷;进入水定,可不畏酷热。

他心通和宿命通的原理,经论中罕见论述。法海喇嘛以真言宗“入我我入”说解释他心通,谓当自心由修定而达到空无一念、完全开放时,别人意念之信息便有可能入于我的空心中,被我所感知。

宿命通和能见未来的先知可以阿赖耶识说予以解释:阿赖耶识作为超越过去、现在、未来的心识仓库,储藏有过、现、未的一切信息,当意识经禅定锻炼,寂静无波动时,强力的意念便有可能随意愿提取阿赖耶识中的过去信息而表现出宿命通,或提取阿赖耶识中的未来信息而表现出先知先觉的天眼通。

佛学认为五通八悉地等神通异能并非“特异”,是定心本具一种作用,是人心本来具有的一种未被开发的潜能,任何人都可通过如法修习禅定而获得这些功能。佛教典籍和中外史传中,记载有大量显现神通的事例。小乘一般严禁已得神通者显示神通,大乘则以神通为菩萨度化众生不可或缺的一种方便,是第三地菩萨必须圆满的菩提资粮。《大般若经·净土方便品》云:

若远离神通,如鸟无翅,不能飞翔。菩提资粮未具,不得菩提。一切善法,皆是菩提资粮。

对于神通异能,西方有些人从一百多年前就开始用科学方法进行研究。当前国外的超心理学(parapsychology)将神功异能列为重点研究的对象,一般称“意识研究”,列入“意识转变状态”,被看作当代科学的前沿课题。经严格检验的大量证据证明:类似于神通的超感知觉(ESP,精神感应)、“遥视”(remote-viewing)、“异地身体效应传递”、“交感魔法”、“异地按摩”治病等现象是真实存在的,相当于天眼通一部分功能的遥视的实验成功率达66%,具有超人洞察力的C·密斯遥诊的



准确率达93%。实验证明一个人的心理意象可以引起远距离外另一人的生理变化。研究发现：此类功能不仅可以被古代的萨满教和瑜伽修炼、深刻祈祷及致幻药物所产生，而且甚至可以被简单的呼吸练习和由心理治疗专家的暗示所诱导的安静状态所产生。

研究者们发现：在非眼视觉、特异致动等实验中，多数特异功能者自述先进入一个短暂的高度入静状态，之后会在前额前方出现一个电视荧光屏似的“屏幕”，上面呈现所要辨认的字样、所要移走的物体等，特异致动的完成通常是在这块“屏幕”上以意念作用于所欲移动物，而达到实际生效。在达到实际成功的一刹那间，往往处于短时间无意识的“走神”状态，这种状态很接近佛学所说开发五通所需要的四禅“舍”心，“屏幕效应”则与佛学所说天眼通的现象一致。对特异功能者发功时脑电活动的观测表明：脑活动有序化程度的提高，是特异功能的重要生理基础，而脑活动的高度有序化，是“气功态”和定心的显著特点。当今国内外用以培训、诱发特异功能的方法，大体是尽量放松后集中念力想象，不出佛学在四禅舍心中观想的路子。

神通、特异功能提示：人类的心识，具有不可思议的潜能：可超越距离和障碍物，看见宇宙间粗细一切形象，听见一切音声，可回忆宿世以知晓生死轮回的真相，可预知未来，可阅读他心，可以意念直接改变物质、制造任何境相，真正“心想事成”。这一切，都是定心的功能，都可通过禅定技术予以开发。

神通、特异功能虽然不可思议，但也有其局限性：它们只在定心中乃至甚深入定状态下才会发现，其所依深定，须具足自觉追求、有闲、有明师指导、有安静的环境、心理素质极佳等多种条件，甚至须离绝人欲，非这个世界的多数人所能达到。即便证得神通，也多难达到极其



熟练、在任何情况下都能入定显通的境地。佛教讲“神通不能敌业”，并非万能，即使神通自在者，也因复杂的业力，未必在任何时候、任何情况下都能显现神通。神通表演的成功与否，与环境关系密切，众目睽睽之下，尤其是在不信有神通者的意念力干扰下，表演者往往比在独自一人时难以入定显通，有时为了面子可能会作弊，而假冒神通以欺世骗人者总是不乏其人，这大概是当今特异表演成功率较低、致使一些人否定神通异能的重要原因。真正科学的态度，应是用相应的方法客观冷静地研究神通异能这一暗示着人类重要潜能和宇宙秘机的现象，而不应从一种信仰和成见出发武断，更不应将其划为科学的禁区，不应给此类研究戴上“伪科学”的帽子。



## 第十六章 修行偏差的针治

信仰佛教，学佛修行，虽然不无心理保健及治疗疾病的作用，但也可能发生种种心理、身体的疾病和障碍。修行的负面效应，大多是因缺乏正见，对佛法的把握不够准确全面，不理解修行中的身心变化及其原理，并对正确处理方法无知而造成的。佛教经籍史传中，记载有一些学佛偏差的事例，批评了多种“外道”、邪教修炼出偏的弊端，开出了种种对治的药方。当代佛教心理学家对治疗修行中各种心理障碍，也颇有研究成果。

### 第一节 禅病及其治疗

修习禅定，最容易发生副作用，导致心理、精神上的种种“禅病”。《文殊问菩提经》谓“禅定有三十六垢”，垢，指障碍、弊病，包括有害的副作用。《摩诃止观》卷八说坐禅者“若用心失所，则动四百四病”，以禅病为六类疾病之一。太虚《圆觉经略释》解释说：修行止、观、禅定，难免不发生各种病患，所谓“道高一尺，魔高一丈”。其原因是：

乃因一切修习，无非要将无始无明降伏破除，而此根深蒂固之无明势力，必起而反动抵抗。无明用事已惯之心中，不知不觉生起邪思、邪见，足以招致鬼神、外道、邪魔、邪师。故在行者，不但须知正面要如何修行，亦须知道反面之病而求对治。

坐禅所致病，大体有身、心两大类，此类病用医药和一般精神心理治疗法，往往疗效不佳，须善知病因，用适宜的对治方法及时治疗，古



人积累了大量治疗禅病的经验。《释禅波罗蜜次第法门》卷四说禅病初得即须及时治疗，久则难以治愈：

如此等病，初得即治，甚易得差，若经久则病成身羸，治之则为难愈。

## 一、生理性禅病的治疗

禅修中引发生理性疾病，大略有如下三种原因：

1、发出宿疾。因心意渐趋寂定，身体自行调整，可能使身中潜在的疾病外化，或引发宿疾，如《释禅波罗蜜次第法门》卷四所言：

或本四大有病，因今用心，心息鼓击，发动成病。

这种情况一般发生在禅修的初级阶段，未必是坏事，多会随禅定功夫的加深，自然不药而愈，也可以医药治愈，可以禅定方法对治。

2、不善调摄身、心、息：坐姿不正确或坐时倚壁靠柱，会导致脊柱和背部、腰腿等疼痛；坐时被风吹、着凉受寒能引起身体疼痛，腿受寒则引起腿痛、关节炎。

调息不当，呼吸不调，可导致筋脉痉挛或枯瘠瘦弱，多令人积癖颤抖、筋脉挛缩；至发八触后用息相违，亦可成病。

意守身中某处而缺乏灵活性，也能发病：常止心于下动地大病，常止心于上动风大病，常止心急撮动火大病，常止心宽缓动水大病。

系缘、观想、用意不当会导致身中四大不调，表现为上火、身体沉重、头疼、胸闷、浮肿等疾病。

若修观想，可能因过多消耗损五脏而致病，观想色境多发肝病，观想声音多发肾病，观想气味多发肺病，观想味道多发心病，观想触觉多发脾病。观心观境违反自然，也可致地大等病。

3、受外界惊扰。修定时若受到声响、噪音等惊动，或受人事方面



的迫害、毁谤、辱骂等刺激，或生活中心理负担过重，因而恼怒、惊恐、忧虑，也可能引发气满、腹胀、便血、肺胀、便秘、呕吐、消化不良等心身性的禅病。

《摩诃止观》卷八说，必先辨明病情，再用合宜的禅法对治。总结治法为六种：

1、止。一心修定，被强调为治疗各种禅病的灵药。智者《禅门口诀》谓“但系心在境（修定所缘境），不令他缘，病自差耳”。若一心精修天台宗所倡常坐（念佛）等四种定，或其它禅定，不特意理会病，随禅定功夫之深入，众病自然不治自愈。又：系心于脐下二寸半处丹田或脐中如豆大处，或系心于足，或系心病痛处修止，可治一切病。也可运用五行五脏相克关系修止，如止心于肺，摄取白气，可治肝病；又急止可治水大病，宽止治火大病，止心于头顶治地大病，止心于足治风大病。

2、气。用“吹呼嘻呵嘘咽”六字气治病：“吹”治心病、治冷；“呼”治心病、治热；“嘻”治肾病、治百节疼痛及风大病；“呵”治肝、治上气烦胀；“嘘”治肺病、治痰阴；“咽”治脾病、治劳倦。治时六字“皆于唇吻吐纳，转侧牙舌，徐详用心，带想作气”。一般打坐时作七次，然后安心片刻，再作。又口吹去冷时，想鼻中徐徐吸入温气；口呼去热时，想鼻中纳入清凉之气；口嘻去痛除风时，想鼻中吸进安和之气；口呵去烦、下气散痰时，想痰上从口出，下随息溜；口嘘去胀满时，想鼻中按销之；口咽去劳乏时，想鼻中吸进和补之气。须细心吐纳，增损得当，勿令过分。此法不仅可自用，也可为他人治病。《小止观》所说六字气与五脏的配属关系有所不同，颂曰：

心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知。

肝脏热来嘘字至，三焦臃处但言嘻。



又说心脏总管五脏，故只用“呵”之一字，可治五脏诸病。

又：治大小便不通：蹴气向上，还牵向下，即通。

3、息。用调息法治病。禅定中发重触成地大病，发冷触成水大病，用出息治之；因轻触发风大病、发热触成火大病，用入息治之。又有上、下、焦、满、增长、灭坏、冷、暖、冲、持、和、补十二种息，皆“带假想心”（配合观想调息），其中上息治身体沉重之地大病，下息治自感虚悬之风大病，焦息治胀满，满息治枯瘦，增长息有生长四大的作用，灭坏息散诸阴痰，冷息治热，热息治冷，冲息治症结肿毒，持息治颤动不安，补息滋补虚乏，和息通融四大。又，治头疼法：鼻纳气，从口中微微呼出，呼出时想头中病气随息而出。

4、假想。即观想、想象。如《治禅病秘要法》说观想治坐禅中各种四大不调病法，较为繁复，其实质是利用四大生克之理，针对病情，以水制火，以火制水，并观想服用神药，以作治疗的自我暗示。如坐禅时用心太急，数息太粗，外感风寒，动脾肾等脉，诸筋起风，逆气塞胃，积水咽食，头疼背满，诸筋痉挛，当先服肥腻食物及好药，然后仰卧，数息令心定，观想阿耨达池（雪山上的众水之源）水，水中有龙宫、莲花、童子等庄严，宾头卢等五百罗汉坐莲花上，想宾头卢罗汉带着闍婆童子，取阿耨达龙王所服的白色庵婆陀药，给予自己，服之病愈。若劳损，想象暖酥在头顶上融化，滴滴入脑，灌注五脏，流润全身。又如高丽辩禅师治瘰瘤法：观想瘰瘤如裸露的蜂巢，群蜂在巢中，须臾，群蜂穿窝而飞出，脓溃如膏流，蜂尽窝空，巢孔裸露，观想成就，瘰瘤即愈。又如腹中患症（结块），观想金针刺入患处，多次观想，即愈。腹中及身体某处疼痛：观想脐下拙火火焰指向疼痛处，即愈。

5、观。以正见修观尤其是观心，是治疗各种禅病的最上妙药。《释



禅波罗蜜多次第法门》卷四谓般若一观，能治各种病。《摩诃止观》卷八说：心为病本，观心内外不可得，病来逼谁？谁是受病者？见心实性，则病根自除。天台宗二祖慧思，修禅时发初禅而动八触，“自此禅障忽起，四肢缓弱，不胜步行，身不随心”，即观察：

病从业生，业由心起，本无外境，反见心源，业非可得，身如云影，相有体空。如是观已，颠倒想灭，心性清净，所苦即除。<sup>[1]</sup>

如此观察，不仅病愈，而且发慧见性。

6、方术。以咒术等方术治之。如以手痛捻丹田，可止痢疾、面青、眼反、唇黑、晕厥等病；以杖打病痛处至四五十下，可止痛。《治禅病秘要法》载有佛说专治种种禅病的咒语，名“善治七十二种病忧陀罗尼”，亦名“拔五阴无明根本陀罗尼”，谓此咒能治四大增损病、内心四百四病、四百四脉所起境界、九十八使烦恼种子，亦灭业障及犯戒诸罪。咒曰：

南无佛陀 南无达摩 南无僧伽 南无摩诃梨师毗闍罗闍 蔼咄陀达陀 娑满驮 跋闍罗翅 陀逻崛荼誓荼 遮利遮利 摩诃遮利吁摩利吁摩勒翅 悉耽鞞闍鞞 阿闍鞞利究刍刍翅 萨婆陀罗尼翅 阿扇 提摩俱梨 应诣吁弥吁弥吁摩吁摩婆诃呵

智顗《摩诃止观》《禅门口诀》及藏密《大乘要道密集》等中，所列治坐禅中身病的方法甚多，诸如：

背脊骨节或身体某处疼痛的“注病”：从慢至快步行五里许，再从快至慢步行返回，坐下，长嘘气四五次，放松全身及意念，经半小时，如前再做，然后专心修禅。初坐禅骨节腰背疼痛，名“六根通身游戏”，举身往上顶直三下，全身放松，数息入定，即愈。

[1] 《续高僧传》卷十七《慧思传》



头颈疼痛僵硬：左右扭头三次。

眼睛痛：多由修观想有所见后执之为实所致，将注意力移至眼睛，知晓自己在闭目，所见非实，能观之心亦无处所，疼痛即除。

初得细心，因外境刺激而受惊，气上胸烦腹胀，头闷痛，名“六神遍身游戏”：闭口蹙鼻，闭息勿出，待气遍身，然后呼出，令长远，想病气从头到脚从全身每一毛孔中被驱出排尽，作三遍，诵咒：

支波昼 乌苏波昼 浮流波昼 牵气波昼

诵三遍，从一至十数息，并言：阿那波那 阿昼波昼。即愈。

咳嗽：欲咳时，吐气三次，意守心中。

腹胀：鼻中纳气，从口中呼出，呼出时想腹中闷气随之而出，嗝气。

腹泻：若性属冷，随入息想暖气进入脐下，性属热想冷气进入脐下，病愈而止。……

藏密调治四大不调法：观想头顶上有一深绿色藏文“养”字（表风大），其质轻快，吸气，持息不呼，至不可忍时，从头顶放出，调理地大过患。观想喉间有一藏文“郎”字（表火大），红色，如火，密处（会阴）有红色“哈”字（表风大）亦如火燃，上下二字相合，如火炽燃，热力遍布全身，治水大过患。观想心间或腹上有白色藏文“康”字（表水大），质清凉，修宝瓶气功，持息至不可忍时从牙缝中呼出，作哧哧哧声，调理火大过患。观想脐间有黄色藏文“滋姆”字（表地大），沉重如石，持宝瓶气，调理风大过患。此法的原理，是利用四大相克（水克火、火克水、风克地、地克风）的关系，于身中合宜的部位观想代表能克者，并配合调息，以克制、排泄增益者。又：止心于无念，或观空，是治疗一切疾病最为有效的诀窍。

《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书中说，情绪、心理上的毛病，往往表现为禅修时身体上某部位的痛苦，治法：知觉之，让心中浮现出



的事物自由地浮沉，予以亲切的注意，则累积的压力会渐渐松弛，精气开始运行，体内蕴藏旧疾和精神创伤的地方会开放，脉结会解开，肉体会净化。

## 二、治修定“乱心病”方

最多见、最严重的禅病，是精神病及心理障碍、强迫症，佛书中称“乱心病”、“发狂”，归于“魔事”。《治禅病秘要法》专言此事，佛言：修定者可因乱声、恶名、利养、外风、内风五种刺激而发狂，并一一述治疗方法。五种病因可归于三类：

### 1、因闻恶声受惊而发狂。

经言，众比丘在坐禅修安般入毗琉璃三昧时，被醉象所惊吓，有禅难提等二比丘因之“心惊毛竖，于风大观，发狂痴想，从禅定起，如醉象奔，不可禁制”。其症状属今所言反应性精神病。

治法：先与患者食酥、蜜、阿摩勒果，调理其气脉，再教其观想一面镜子，想自己的狂态映现于镜中，从旁诱导：你看见自己的痴狂之态了吗？你的亲人都为你痴狂如此而焦急伤心，我现在教给你脱离痴狂的方法：舌抵上腭，想两耳中各有一颗如意珠，流出醍醐，润泽耳根，隔断恶声。再想如意珠中现出一九重金刚伞盖，覆护自己，自己身坐金刚莲花，金刚山四面围绕，隔绝一切声音。金刚山上有七佛端坐，向自己说四念住法，寂然不闻外声。此名“治乱倒心法”。

这一方法的实质，是先诱发病人的自省心、惭愧心，促使其认识自己的病，教其通过想象隔音以自我暗示，排除导致精神错乱的声音刺激，以达到治疗效果。隔音的观想设计得较为复杂，目的是引导其一步步进入悦意、安全之境，以逐渐远离恶声的干扰。



除去外声后，还应调整被外声刺激所生五种恶风所扰乱的心脉，作“洗心观”：观想自心渐渐明亮，犹如火珠，身中四百四脉呈半透明金色琉璃管状，交集于心间，心之火珠中出冷热适宜的气熏入诸脉，有一大梵天王手持明镜照自己胸部，自观胸中如如意珠，明净可爱，大梵天王掌中有转轮印，印中有白莲花，花上有童子，手中如意珠滴出乳汁，灌滴自己诸脉，乳渐渐流至心间，童子手持二枚针，一枚金黄色，一枚青色，在自己心两边安放两朵金花，以针钻花七次，令心柔软，复以乳洗心，乳从心滴滴流入大肠、小肠、身中虫之口、诸骨节中，遍满全身。然后想一乳池中生出白莲花，自己坐花上，用乳洗澡，白棉花如白莲花绕身七匝，梵天王与乳令自己漱口，以伞盖覆护自己，其伞盖上现出种种清净境界。如是观想，即得本心，无复错乱。此名“柔软治四大内风法”。这是用想象的方法，自己调理错乱了的身中诸脉，使精神恢复正常。

## 2、因禅定中见可怕境象而惊吓着魔发狂。

提起禅定修行，一般人大概都会联想到“走火入魔”一事，这是修行人最害怕的，但也是修定者中习见不鲜的事。“入魔”出于佛教所谓“魔事”，为修定的大障碍。魔，为梵语魔罗（Māra）音译之略，意译夺命、杀者、障碍等，广义指一切能破坏修行的障碍物。《瑜伽师地论》卷二九归纳为五阴魔、烦恼魔、死魔、天魔四魔。禅定中见可怕景象可分三种：

第一是见与所修定境有关的可怖景象，如修地大观入定者，见四面黑山，山岩间无量恶鬼，发大恶声，担山动地，自见己身遍满天地，脐中出水，口中出火，耳中出风，吹动诸山，因而惊怖发狂。

治法：观想一太阳，日神在四宝宫殿中作百般伎乐，光明照耀一面黑山；复观想又出一太阳，照第二面黑山，己身白骨如同雪山，日照雪



山，头顶有月亮及月神宫殿，月神手持月珠置于自己头上；复想又出一太阳，照第三面黑山及雪山；想自己头骨白如雪山，山上也有一月亮；复想又出一太阳照第四面黑山，自身白骨之山，棱角相向，一角间，皆有月光，月神手持二珠相照。一一白骨有二十八宿，明净可爱，如七宝珠。又想一金翅鸟王抟取龙蛇，诸山鬼神，一时惊动，其身黑色，皆是前生破戒果报。当一心忏悔。……然后观想过去七佛，想其眉间白毫如水晶色，出清凉之水，洗涤自己白骨，见五金刚轮从下方出现，回旋空中，说四谛义，七佛以水为自己灌顶，广说空、无常、无我、无相、无作等法，闻法思维，依次证入圣果位。

若修风大观而入定，见自身九孔中出五色风(气)，己身一一骨节出身挂髑髅、手拿铁棒的起尸鬼，与各种龙、鬼神纷纷前来，“心惊毛竖，因是发狂，或白癲病”。

治法：观想雪山、香山四大仙人，皆是大菩萨，身黄金色，高十六丈，一手持花，一手持金刚轮，口衔香药，保护自己，咒水出龙，吸尽诸风，龙身胀大，眠卧于地，观此龙犹如芭蕉，皮壳内空，不能喘息。

第二是因犯戒积压的潜在负罪感而见可怖景象，可称“破戒狂”，其症状为：诽谤辱骂佛陀、罗汉、清净比丘，犹如醉象不避好恶、疯狗见人即咬。于坐禅中见黑色佛、如灰之人、头破脚折之众比丘、戴花鬘的比丘尼，或见猕猴、野狐、诸虫来扰，恶鬼持武器来扑打，因而发狂，“或歌或舞，卧地糞秽，作种种恶”。

治法：教患者忆念释迦牟尼佛、七佛、三十五佛，及诸菩萨，念大乘心，观诸法空，深自惭愧，想诸佛以净水为自己灌顶，冲洗业垢。复想象自己由破戒堕地狱中，备受诸苦，唯至心称念南无佛、南无法、南无僧，修习六念，感佛放白毫光来照，救出地狱。然后如负债人，深怀



惭愧，于僧众前诚心忏悔，作扫厕除粪等苦役以赎罪，经八百日，然后洗浴清净，入佛塔中观佛眉间白毫相，还至智者前求哀忏悔，智者应为说三毒五蕴之害及缘起性空之理，教其观佛，至诚忏悔，修不净观、诵戒等。忏悔清净，方许厕身僧众中。这种忏悔方法，能使患者彻底放卸破戒的心理包袱，获得修习禅定成功的必要条件。

第三是见可怕的鬼魅而受惊吓。《摩诃止观》卷八分扰乱坐禅人的鬼神为阜惕鬼、时媚鬼、摩罗鬼三种。“阜惕鬼”，面如琵琶，四目两口，面上放光，以手击人，发出“阜惕阜惕”声，如旋转的火轮，如闪电，倏现倏灭。此属恶夜叉，亦名梦鬼，能使人梦遗。其前生是过去拘那含牟尼佛时比丘，因犯戒被僧团驱摈，于嗔恨心中命终，发誓为鬼扰乱佛弟子。此鬼还化作鼠形抓搔坐禅者，或作鸟声、鬼吟、狗哭、窃语，或作百鸟鸣噪，或化作美妇人来，按摩调戏，口说邪法，或化作儿童，成群结队赶来喧闹，或见苍蝇、牛虻、虫蚤、蛇蝎、毒蜂等，入耳眼中。如是种种扰乱，能令坐禅者恐怖、烦躁乃至发狂。

治法：闭目，心中暗自骂道：“我认识你，你是食蜡偷香的吉支鬼，你喜欢的是破戒者，我今持戒，不会害怕你！”然后诵戒。另有方道鬼、魑魅鬼等六十三种丑恶鬼神，都能扰乱坐禅者。当其来时，应数息修定，令自心极其寂静，至心忆念过去七佛，称念其名号：南无毗婆尸佛、尸弃佛、提舍佛、鸠楼孙佛、迦那含牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛，持诵“一切音声陀罗尼”：

阿弥阿弥 迦梨奢酸地利 腹弃楼翅 偷涕他 偷涕他 摩诃迦楼尼  
迦 弥多罗 菩提萨埵

又，坐禅时觉两耳胀、骨节疼痛、手掌痒、脚底痛、心悸动、颈僵目眩，听见鬼来窃语，或散香花等，当先观想药王、药上二菩萨手持金瓶，



以水灌自己身，雪山神王持一白花，置自己头顶，放白光流润周身，社婆童子以仙人花洒下，一一花间雨诸妙药，滋润自身，痛痒皆消，鬼语亦寂。二菩萨为说大乘佛法，诸神仙为说种种治禅病法，或有罗汉教自己从头顶一点点挖空身体，以油、金色药灌入，从而证得须陀洹果，或得诸佛现前三昧。

时媚鬼，又称精魅鬼，出《大集经》卷二三，谓五方山中有36种精魅，各于相应的时辰来，能变为男女老少、禽兽等形状，或来娱乐人，或来教导人。其名目及所属如下表：

时辰	兽名	所属方位
子	猫、鼠、伏翼（蝙蝠）	北方水
丑	牛、蟹、鳖	北方水
寅	狸、豹、虎	东方木
卯	狐、兔、貉	东方木
辰	龙、蛟、鱼	东方木
巳	蝉、鲤鱼、蛇	南方火
午	鹿、马、獐	南方火
未	羊、大雁、鹰	南方火
申	狢、猿、猴	西方金
酉	乌鸦、鸡、雉（野鸡）	西方金
戌	狼、狗、豺	西方金
亥	豕（野猪）、獠、猪	北方水
不限	鱼鹰、豺、鳖	中央土

对治之方：识破，按所来时辰，唤其兽名，诵三遍“三十六兽咒”：



波提陀毗耶多 那摩那 吉利波 阿违婆 推摩陀 难陀罗 忧陀摩 吉利摩 毗利吉 遮陀摩

魔罗鬼，指天魔（他化自在天之魔王）一类破坏修行者的鬼神，其危害更大更深，多是根据修行者的心理弱点及潜在的烦恼种子，或变现为其所爱乐的佛菩萨、亲属、俊男美女等诱其贪著，或现为猛兽、恶鬼等可怕形象来惊吓，或使人得相似神通而失正道，总之是以色声香味触为箭，向人眼耳鼻舌身五大门户发起攻击，其手法不出软、硬二种，软者（可爱之境）谓之“花箭”，硬者（可怕之境）谓之“毒箭”。防卫不严而中其箭者，轻则情绪激化、烦恼增盛、心理变态，或坚执邪见，重则成精神病乃至丧身失命。《楞严经》卷九详说修三摩地者所遇 40 种魔事。如在想阴境，有怪鬼、魅鬼、魅鬼、蛊毒鬼、厉鬼、大力鬼、山林土地川岳鬼神、精魅等十类天魔“飞精附人”，使修行者或见奇异境界，或现奇功异能，或发邪解，或野心膨胀，或贪欲炽盛，多广罗徒众，宣扬邪说，害己害人。《大般若经·魔事品》说魔若从内心无法侵入，则可能会通过周围的徒众、同学、亲友等人，制造障碍；诱使作恶不成，则诱使人迷于建寺造塔等有为善业而不得修定慧；此若不成，则诱使人从大乘退堕小乘。

对魔罗鬼，《摩诃止观》卷八列出的治法为：先“觉呵”，即及时觉知，识破是魔，呵骂之，防护之，如守门人防护盗贼不令侵入。如佛告比丘：“一切他物不受。”不受之术，能治一切自他魔事。若外魔已入，当从头至足，一一观察，寻求魔在何处，求之不可得，又观能寻求之自心亦不可得，魔从何来？恼害何人？有如盗贼已经侵入，处处搜查，不令其藏匿。如此观察，若魔尚不去，则“强心抵捍，以死为期”，誓死除魔，决不与之伍。汉传佛教界多持诵“楞严咒”以却魔，《楞严经》卷



七佛说“佛顶光聚悉怛多般怛罗”咒及持诵法，谓“十方如来执此咒心，制诸外道”。卷九说种种魔事后，又劝末世乐于修定的众生一心持此咒，“若未能诵，写于禅堂或带身上，一切诸魔不能倾动”。一般以该咒末尾几句为心咒：

唵 阿那隶 毗舍提 鞞啰 跋闍啰 陀利 盘陀盘陀你 跋闍啰 谤尼泮  
虎信都噜瓮泮 莎婆訶

藏传佛教界则多持诵“大白伞盖佛母咒”或马头金刚咒却魔。

被外魔所娆所附，关键还在内魔，在于自己缺乏正见，贪著境界，或贪便宜，心怀快速得通、成佛的非分希冀，及对名利财色的贪爱，因禅定打开了外魔侵入的渠道（密教谓打开了“天魔脉”），与所入定心同一层次的外魔得以乘内魔之隙干扰和附体。《楞严经》卷九佛言：被外魔所著，“成就破乱，由汝心中五阴主人。主人若迷，客得其便”。如想阴境被十种天魔所附，是伺修行者贪求善巧、经历、契合、辨析、冥感、静谧、宿命、神力、深空、长生等贪心，趁虚而入。

其实，在修习禅定中看见可爱及可怕的境界、听见种种声音，未必都是外魔的作用，多分可能是自己心识的幻现。意识本来有独自制造境相、声音等的作用，如梦境，即完全是梦中独头意识的作品。在修定进程中，当心稍趋寂静、放松对所缘境的注意时，储藏于阿赖耶识或脑中的各种信息，便得到了脱离意识监督而自动组合的机会，在半醒半睡似的心中现出种种形相、声音、境界，其原理与做梦十分相似。如果在斯际由所念生起联想，或在意识深处有想看见某种境界、听见某种声音的主观意欲，便会起自我诱导和自我暗示的作用，使人见所欲见，闻所欲闻，有如催眠术者的诱导和暗示，会使被催眠者有所见闻，甚至连人格都会发生变化。形象思维能力强的妇女、体弱多病者、没有知



识者，一修禅定往往容易出现意识制造的虚幻境界。若对意识的这种作用缺乏理解，执所见闻者为实，贪著或受惊，便很可能入魔，导致心理变态、精神失常。

修定中出现的种种魔事，对具佛法正见、知晓对付方法者而言，并不可怕。《楞严经》卷九佛言：

当处禅那觉悟无惑，则彼魔事无奈汝何。

只要对魔事有如实的了解和理解，以佛法万法唯心、心识本空的般若正见冷眼观察，不怕、不执、不求、不拒，观其如梦如幻，只是心识的幻现，皆空无自性，则一切魔事魔境，皆不足为碍，而且会转化为菩提资粮。佛陀于降魔后成佛，便说明必须以智慧降伏内外诸魔，方能成就大觉。《摩诃止观》卷八云：

为声闻人说有调魔，为大乘者不说调魔。

意谓修大乘者不以如两军对敌的态度与魔作战，而是以智慧了魔佛一如。依天台宗的“圆教”见，应观魔佛一如，同为法界、真如的变现，皆以真空妙有为其本性，不起敌、我的分别，不作有为对治。《摩诃止观》卷八说，上根利智者，只以圆教见即魔事而观不思議境：

若即此魔事，具十界百法，在一念中，一切法趣魔，如一梦法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切。亦是一魔一切魔，一佛一切佛，不出佛界即是魔界，不二不别。

如此观者，以降魔为道场，“治魔显理，以魔为侍，于魔不怖”，纵有魔事，亦如以薪益火，反而增长道力。藏传密法亦以“无念”（了魔佛一如而不动任何分别之念）为最上降魔秘诀。

3、因内心烦恼增胜而着魔发狂。

此类属魔事中的五阴魔、烦恼魔。如《治禅病秘要法》所举“贪淫



患”，为性欲亢进型精神病，或曰色情狂，症状是“昼夜思欲，如救头燃”，病因是坐禅中起了性欲或变态性欲，不可抑制，或被鬼魅所著，“风动四百四脉，从眼至身根一时动摇，诸情闭塞，动于心风，使心癫狂”。其中有些人可能导致强奸、猥亵、窥阴等性犯罪，或导致同性恋。

治法：教患者观想女性“子藏”（子宫），形如死猪尿泡，四百四脉如树根从其伸出，八万户虫周匝围绕，犹如马肠，直至产门，具99节，节节有404虫，一一虫有十二头、十二口器，诸虫各吐败脓；观想男性精囊中盛青色脓，恶臭不堪，至阴茎处，分为三支，有1200支脉，一一脉中生微虫七万八千，张口竖耳，瞋目吐脓。手心向下置左膝头，数息令心定，反复观想，观成后手置右膝头，如前再观。又以手心向下置头顶，观想诸虫不净之物遍于全身，观自身、他身一切欲界众生之身皆悉不净。如是观之，贪欲即息，心得平静。

这种方法可摄于四念处中的身念处观和十念中的不净观，现代人可利用医学的人体解剖图及医学关于性器官、性功能的知识，如实观察性欲、情欲的生理基础，不过是身中性激素或精虫的活动，与能观的“自我”非一，先把“自我”与欲望、性冲动分离，返而追究能观的自我，便可平息躁动的人欲。然须观力大、慧力深，方易奏效。

又“利养疮”，因贪著名闻利养，名利熏心，或被鬼魅所著，“心或颠倒，昼夜六时，思念贪方便，如猫伺鼠，心无厌足”，乃至发狂。

治法：先教病人端坐数息，令心平静，观想佛陀身紫金色，具“三十二相”等庄严相，在灵山七宝窟中，坐狮子座上，为众人说除贪法：

你们观察那患“利养疮”的修行者，身堕剑树棘刺林中，诸虫啄食其身，融铜镬汤、铁床铁锯为其坐具，沸屎毒蛇、铁丸铜汁、灰浆脓血为其饮食。



佛说此言后，默然无语。此时当教病人自观己身在地狱七重铁城内，五百罗刹鬼以八十铁钳来拔己舌，以铁犁耕之，铁牛甲间流注融化的铜汁，铁卒身内有千色脓，脓中无数虫。“观见此事，心惊毛竖”，若服此药，贪病即愈。

这种观法，是通过观想佛陀说法，以因果业报观念提醒患者，令生起对地狱罪报的恐怖畏惧，对战胜贪欲的信心，以恐怖之水熄灭贪欲之火。只有深信因果、确信实有地狱报应者，修之方有效应。

又：乐音乐狂，症状为：欣赏音乐或奏乐无厌，贪著音乐之心如野马脱缰、惊鹿狂奔，不可控制，如被胶漆粘住，不可分开。这属一种强迫症。

治法：观想一美丽无双的天女，手持诸乐器，自然出极美妙的音乐，世间无比。思维所贪之色声，从自己眼、耳二门侵入，由自己分别心而生，想此天女眼中出来六条毒蛇，入其耳中；复想有二鸟，状如猫头鹰，发大恶声，击破天女之头，取食脑髓，鼻、舌、身、意四根中分别爬出猫、鼠、狗、狐狸，争食脑髓。想天女所执诸乐器落于粪中，诸虫鼓动，发出极难听的狐鸣鬼嚎声。由作是观，厌离所贪，诚心忏悔。

又：好歌偈狂，症状为：好作歌吟咏，以美妙动人的歌曲诗偈令他喜乐倾倒，名闻四方，增长我慢，“起骄慢幢，打自大鼓”，因而发狂，心如乱草，随烦恼风动摇不定，又如痴猴追逐花果心无暂停，也是一种障碍禅修的强迫症。

治法：先观想一七宝高幢，有乾闥婆（乐神）身如白玉，在幢端作歌，其身毛孔中出大莲花，百千比丘坐莲花上，作种种歌，歌声极其美妙，超过自己千百万倍。从而骄慢渐息。又教其观想幢端有明镜，照见诸比丘等因歌声美名而骄慢，其心不净故，变成罗刹恶鬼，口中出大恶声，随



之出火，有夜叉鬼从四方飞来，拔取其舌和心，置于幢端，其心颤动，号苦叫唤如醉象吼，或出细声如同鬼哭。由此观想，闻清歌美音，心不再贪著。

《憨山大师年谱》载：僧法光参禅初得发悟之后，口中“偈语如流，日夜不绝，自是不能止，遂成病”，“居常似有疯癫态，吟哦手口无停时”。据说由大手眼者痛打一顿，然后令其熟睡一觉，即愈。憨山29岁时也得此病，好在能即时认识，因找不到能痛打自己之人，乃自己闭门熟睡五日，醒后即愈。

禅修者贪著音乐诗歌而不能自制，成强迫症，大概是因内气的刺激，发动阿赖耶识中爱好音乐歌偈的种子，使神经过度兴奋，呈现为对音乐歌偈的强迫性贪著。经中所开治疗药方，先观想更美妙的音乐歌偈以转移兴趣，后观想可怕的景象，以惊怖制贪欲，以形成对所贪者厌恶的条件反射，有“想象脱敏法”的意味。

## 第二节 修行者异常、变态心理的调治

学佛者及其它宗教、气功的修炼者，追求超越现实的信仰，着意调制身心，因知见上的偏差、缺乏明师指导、外缘干扰、信仰修行与现实生活的矛盾等原因，有时会导致种种异常心理、变态心理，轻则形成人格障碍及神经质，重则成精神病，其表现主要有以下几类：

### 一、烦恼妄念增盛

佛法修习，具有伏断烦恼的殊胜作用，但在修习进程中，特别是初修者、用功修禅定者中，烦恼、妄念、邪见反而比不修行时增盛，乃至不



堪制伏的情况，也非罕见。佛门语云：“宁动千江水，莫动道人心”，即有修道者的心容易被触动，触动后贪、嗔甚大的意味。

《小止观》卷下将这种现象称为“烦恼发相”，有性欲亢进、脾气变大、嗔怒异常、吝啬小气、嫉妒心强、坚执邪见、个人野心膨胀等表现，与所修的禅观往往相关。一般修不净观、念佛禅者多性欲炽盛，参禅者多冷漠、傲慢，修密法观自身为本尊者多贪心与嗔怒，修“外道”法者多坚执邪见，为健身练气功者多吝啬、自私。《摩诃止观》卷八解释说，修观时因“观察不已，击动烦恼，贪嗔发作”，比喻为流水看似不急，若以木桨搅动，则涟漪飙起；如健壮之人，貌似无力，若遇触逆，则勃然大怒，有如触动睡狮，哮吼震地。又说烦恼增盛的因缘有三：一习因种子，二业力击作，三魔所煽动。

从唯识学看，此乃阿赖耶识中所藏的烦恼种子在止念澄心的过程中，浮现于意识层面，或被修行逼现于意识层面，不自觉地、往往是无缘由地滋生种种烦恼，或稍起联想、一触外境即生烦恼，或妄念、杂念泉涌，难以遏止，严重干扰修定，甚至导致强迫症等心理障碍，酿成杀害异己、藉双修而淫乱、“盗气”、宗教气功诈骗等恶业，称“恶业发相”。

对治之法：须抖擞精神，奋发勇猛，专心修行，若念佛则猛利念，若参禅，则提起本参话头，就在此等念头起处，用力追究：我这里原无此事，此念向何处来，毕竟是甚么？决定要见个下落。若习气种子坚固，看话观心不得力，须礼佛持咒，仗法力除障。

《大乘要道密集·道果延晖集》从气脉的角度解释密乘禅定修习中烦恼妄念增盛的现象：由于观想心间咒字等，身中之气集中于心脏部位，令人“无由自生种种烦恼”，修习至此，称“自生烦恼定”。继而，因气进入并充满左右二脉，精血增盛，提供了滋生妄念烦恼的生理基



础，从而不假于境，也会自然生起种种妄念，称“自生妄念定”。这可谓修行进程中最艰险的一段路程，正确处理，过此阶段，则烦恼妄念自会被降伏。

从现代心理学看，佛教禅修者尤出家禁欲者，在尚未证得堪以转化性能量的初禅以上正定时，只能以持戒压抑凡人与生俱来的性欲等人欲，再加上随修定聚气而来的精气之增长，人欲自然会比不修定时或比不修定者更大，甚而会导致性心理变态及整体的心理失衡，心理承受力太弱者则可能导致精神病。古人《修道》诗有云：

室欲如掩火，修道若堆柴，偶然焚一角，余柴俱可哀。登山乞山灵，魑魅亦偕来。

佛教处理此类问题，主要用修不净观、慈悲观等相应的禅观和般若空观予以对治，再加上守护根门、初夜后夜精勤坐禅经行、修气脉明点等方法，若修习者具备正见、善知识、有闲等条件，自不难度过这一难关。若起同性恋的“别异烦恼”（变态性欲），多属强制性欲导致的变态，《佛说大乘造像功德经》卷下谓“若悔先犯，更不造新，心生信乐，作佛形像，其罪即灭，其心亦息”。

如果修习者不具足获得正定所需的诸条件，则可能长期被增盛的烦恼妄念所恼而不得安宁，甚至导致精神病。大概出于这种考虑，佛陀不教在家弟子持不淫戒禁欲而仅戒邪淫，也很少教在家弟子修不净观及四禅八定，《优婆塞戒经·禅波罗品》教导居家大乘佛教徒修习的，主要是在生活中随时观察、觉知、把握自心的禅定。

《摩诃止观》卷八说，对这种被击发的烦恼，小乘先用对治、转治、不转治、兼治、具治五种方法，然后以观四谛之“谛智”观苦、空、无常、无我。大乘则多用观所现烦恼妄念本空、无生的“第一义”治之，当观：



空无生中，谁是烦恼？谁是能治？尚无烦恼，何物而转？既无所转，亦不兼具。但以无生一方，遍治一切也。

保持对自己心境的高度警觉，如实认识烦恼妄念增盛的原理，不排斥逃避，不畏惧担忧，不压抑、不随逐，在烦恼妄念露头时，观其缘起性空，来无所从，去无所至，无其本来具有的实体，亦无能观之心的实体，是转烦恼妄念为菩提的灵丹妙药。《诸法无行经》偈言：

贪欲是涅槃，患痴亦如是，如此三事中，有无量佛道。

烦恼虽然即是道，然不可如凡夫而随之，亦不可如小乘人而着意断之，“不断痴爱，起诸明脱，乃名为道”。密教无上部法特有类似于道教内丹炼精化气法的“坚固明点法”，从转化生理能量下手转化性欲，依法修习可免禁欲造成的性苦闷和性心理变态。

## 二、厌世

观察世间苦空无常，人身不净，以期超出世间，是佛教尤其是小乘禅的突出特质。就其超出生死轮回的宗教趋求而言，其效果可谓昭著。但修习佛法尤其小乘禅及大乘净土法门等，若把握不当，也可能使人消极厌世，一味遁入自己的精神世界，与世俗社会和周围的其他人格格不入，对现实看不惯，失去社会责任心，难以与社会合拍，难以与普通人乃至家人和谐相处，因此使自己心理失衡，性格乖僻，悲观忧郁，或导致反社会型人格障碍，甚而以自杀了结。《杂阿含经》卷十三第311经、卷二十九第809经载：有佛弟子厌患身体而自杀，或请求别人杀死自己。《楞严经》卷九说修三摩地未出受阴境者，可能会极其悲观厌世，可能着“常忧愁魔”而自杀，或逃入山林避世：

新证未获，故心已亡，历览二际，自生艰险，于心忽生无尽忧，如



坐铁床,如饮毒药,心不欲活,常求于人,令害其命,早取解脱。此名修行失于方便,悟则无咎,非为圣证。若作圣解,则有一分常忧愁魔入其心腑,手执刀剑,自割其肉,欣其舍寿。或常忧愁,走入山林,不耐见人。

现代社会紧张的生活和强烈的刺激,与佛教清净无为、了生死出世间之旨多相矛盾,对着意清净自心、断除烦恼的传统型佛教徒来说,往往形成巨大压力,制造出欲断烦恼而不得断的烦恼,从而厌世,厌烦俗事和俗人,或因处理不好修行与学习、工作、家庭的关系,难于承担现实生活、家庭、社会的压力而苦恼。在今天的佛教徒中,这是比较常见的现象,严重者酿成抑郁症。佛教徒尤其是中国传统佛教徒,极其重视了生死,“然而,面对生死问题,许多信众并未真正了解透彻,不知生死的根源是什么,更缺乏向上的广大悲愿来入世度人,利济生生不已的无数众生。因此,就生死大事这一问题,往往都表现为消极的、自私的、情感性的与悲哀的态度,少有积极向上的、普被天下的,用理智观察及乐观的心态来面对生死和善用生死。”<sup>[1]</sup>为求死得好,却往往被生所困所累,对家庭、社会、工作、学习、寺院、自己的身体乃至佛教弘法事业没有兴趣。此类表现,成为佛教被世人误解、冷淡、攻击的重要原因。

其实,这都是对佛法缺乏正确理解所致。佛教对此并不乏对治之道,如修十六特胜观、佛身观等,观想悦意境物,就有对治修不净观引起之弊端的特效。修四无量心观和大乘的菩提心、禅宗之禅、密乘的本尊法等,为对治厌世病的良药。按大乘教义,世间、出世间本来不二,出世间、了生死、成就佛果,必须在深入世间济世度人中去实现,大

[1] 宋智明《漫谈从生死解脱到回归人生》(《浙江佛教》1997. 1, 页41)



乘要求菩萨行者要不畏生死，不得逃世遁世，厌弃众生，须以主动的姿态、深厚的慈悲心，深入世间，走进众生中去，作众生的良友，力修六度四摄，带动众生共趋菩提道。《坛经》偈谓“佛法在世间，不离世间觉”，反对枯坐，在日常生活、出坡劳动中参禅悟道，是中国禅宗的优良传统，昔魏府老洞华严禅师示众：

佛法在日用处。行住坐卧处。喫茶喫饭处。语言相问处。所作所为处。举心动念。又却不是也。<sup>[1]</sup>

庞蕴居士偈谓“神通并妙用，运水及搬柴”。大慧宗杲禅师教人：

但于日用应缘处不昧，则日月浸久，自然打成一片。何者为应缘处？喜时怒时，判断公事时，与宾客相酬酢时，与妻子聚会时，心思善恶时，触境遇缘时，皆是喷地一发时节。

日常生活中的任何时刻，都可以是开悟的机缘。他举当朝李文利、杨亿、张商英三位高官在富贵丛中参禅彻悟的例证说：

又何曾须要去妻孥、休官罢职、咬菜根，苦形劣志，避喧求静，然后入枯禅鬼窟里作妄想，方得悟道来？

当今佛教界弘扬的以发达人生为本的人间佛教，更从对厌离人间现实生活的批判出发，将佛法现代生活化，教人以报恩心、欢喜心、奉献心快乐地生活，与人方便，给人欢喜，关心现实人生的建设，提供了针治修行者难以入世的良方。

《心灵幽径——冥想的自我疗法》说：美国佛教徒的修行，已从效仿东方人传统的浪漫返回现实生活，认识到修行需要先结束将修行与现实分裂的观念，了解我们想逃避、想推却的任何事物，最后都必须包

[1] 《指月录》卷七



括在我们的精神生活中,没有一件可以遗漏掉。首先必须在家庭生活中修行,学会爱与尊重、无私:

神圣总是在我们眼前,家庭生活和孩子是一座美妙的殿堂,孩子也能成为我们绝佳的老师,他们教导我们无私及放弃,他们一再让我们面对目前的情况。

### 三、封闭心理及人际关系障碍

封闭心理,只以被僵化了的传统佛教思想观念为真理,不愿接受新思想、新观念,对生活中不断涌现的新生事物和新潮人物看不惯,与不信仰佛教的人谈不拢,不愿与之交往,在家庭中因信仰和生活方式的特殊,与不信佛教的家人不能和谐相处,导致矛盾冲突;在单位和团体中与别人格格不入,缺乏朋友,自己也感到寂寞孤单,只有退缩进自己的精神世界里。长期如此,可能导致自我封闭,成为分裂型人格障碍,行为怪癖、偏执,孤独、隐退,对人对事缺乏热情,对可能激发感情的事物尽量躲避,漠不关心,给人以自大、孤僻、超然、离群之感。或者害怕人际交往,患社交恐惧症。修小乘法及对佛法的理解偏于出世间一面者,容易导致这种倾向。

治疗:应全面理解佛法出世间和入世间的二性,明白无常、不断变化翻新,乃是法性之本然,应以开放的心态,理智地对待新思想、新事物,即使不能苟同,也应平静地去看,去包容。应知晓主动地以“四摄”法摄取众生,与众生和谐相处,尽量带动、帮助他们弃恶行善,修学佛法,是佛陀教导弟子应尽的责任。大乘更要求修菩萨道者以“同体大悲”和报恩心关怀一切众生,作众生“不请之友”,利益众生,为众生服务,事众生如事佛、“如纯孝之子爱敬父母”(《无量寿经》),乃至



代众生受种种苦，令其解脱。只要自己以热心去关怀别人、以平等心尊重别人，为别人着想，关切周围人的心事，以菩萨“利乐有情”的精神去与人相处，人际关系自然会融洽，会受到别人的关怀、尊重、爱戴，自己也会从人情温暖中吸收到精神营养。《西藏医心术》说得好：当我们把自己延伸到别人身上时，自我的僵硬性就会融化：

如果我们尊敬和关怀别人甚于自己，那就是佛教修行的中心，也是一种会自然地带给我们更多力量和开放性的态度。

虽然修行的终极目标是解脱对于心外物的依赖，但佛教认为参与世间是真实之道上的正面修持方式。所谓参与世间，包括服务别人、创立帮助别人的组织和机构、提供保护、布施、祷告、给予尊敬。

掌握社交技能的要点，是明察、体会别人的心，或曰“觉他”（清醒觉知他人的心意），当代西方著名禅师高文（Goleman.D.）在《情绪智商》一书中将此与自觉相提并论。

#### 四、情绪过激与心理变态

以净化烦恼妄心为主旨的佛法，在修习过程中必然会引起情绪、心境的种种变化，若把握不当，或有强因强缘障碍，可能导致某种情绪过激乃至心理变态。如修习不净观，由厌恶异性，可能导致同性恋癖、恋物癖等性心理变态，佛教律藏中便载有多起僧尼性心理变态的事例；观想死（死想）、无常可能导致对死亡的极度畏惧，忧虑不安；修习慈悲观可能导致变态的慈悲，修习喜无量心、舍无量心可能导致过度激动欢喜和不理智的施舍心；修习无我观可能陷入自我丧失的迷雾而惶惶不安；耽著于禅定的喜乐可能因喜乐失控而导致精神病。《小止观》卷下说，即便是禅定中的善根发相，也都有邪正之分，忽然无端欢



喜躁动、忧愁悲伤、快乐兴奋等，皆邪，若不能正确对待，可能导致禅病。

若修禅入较深的定而不能正确处理所发生的心理变化，则发生心理变态、人格异常的情况更为严重。《楞严经》卷九所列入受阴境可能发生的十种魔事中，便有过悲、过喜、过勇、过爱、过慢而成病者。过悲者，发病态的怜悯心，“乃至观见蚊虻，犹如赤子，心生怜悯，不觉流泪”。若不理解此属“功用抑摧过越”（抑心过度）所致，自认为得道，便会有悲魔入心，“见人则悲，啼泣无限”，成抑郁型精神病。过喜者，“心中欢悦，不能自止”，若不知这种境界属“轻安无慧自禁”，不加调制，则有好喜乐魔入心，“见人则笑，于衢路旁，自歌自舞”，成兴奋型精神病。过勇者，“其心猛利，志齐诸佛”，自觉一念即可成佛，若不知这种境界属“功用陵率过越”（对所证境界的过高误认）而自以为得道，便会有狂魔入心，“见人则夸，我慢无比”，成狂妄型精神病。过爱者，“其心忽有无限爱生，爱极发狂”，若不能正确对待，即成色情狂，破戒行淫，纵欲无度。

经中所列种种着魔而情绪过激、心理变态的症状，在今日的修行者中并不难发现，严重者成为疯癫。对此类弊病，佛书中颇多对治方法。四念住观中的受念住，要求对自己的情绪时刻保持清明的觉知，若发现有不正常，应及时识破，认清病因，以相应的方法自我调节，尤其是以人法二空的正见观照诸受本空，使心情归于平静。唯识学的种现互生说，甚有助于明察情绪变化的来龙去脉。萧平实《禅——悟前与悟后》下册说中阴魔而发狂，自谓我是某佛菩萨者，救治方法有三：1、送医院服用镇静剂，令处昏沉睡眠中。2、亲属每天拜求佛菩萨，持楞严、大悲、大宝楼阁等咒，咒水令饮。3、请其师开示五蕴虚幻无我，无果可证。

从现代心理学的眼光看，修行者尤其是修禅定者情绪过激不可控



制,与自己潜意识中压抑积淀的欲望、情绪及心理创伤有关,需要以挖掘、认知、排泄的方法予以治疗,否则容易形成难以克服的障碍。有些困难的体验最终会证明是疏通性的、有益的。荣格在《东洋冥想的心理学》中指出,“人一旦照耀到无意识的领域,他也就立即踏入了朦胧不明的个人无意识范围”(禅宗人谓之“黑漆桶”),禅修者一般想躲避这黑暗的一隅,如果这样,他就不可能达成瑜伽预期的功能。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说,身心上不断出现的固执访客(经验),表示它需要得到更深入完整的注意,可以看作某件未完成的事。每个魔障皆是精神的病变,出于恐惧。感觉出它的另一个领域(带它出现的力量),研究、接受、了解、宽恕。不可挣扎和命令,而需接纳与悲悯,从心中开放,注意结的每一层次。

## 五、相似神通、境界光影的错认

禅定修习者、参禅者、修密法者,当功夫稍深后,往往会体验到从未有过的奇异境界和相似神通,对这些境界若不能正确辨别,认散为定,认凡为圣,起贪著心,很容易入魔,可能导致心理和人格异常、病态,或情绪过激,或流于邪见,甚至引起精神病。对此,佛书中有详明的解说。

《楞严经》卷九说,修定者处于色阴境界,在诸念销落、没有散动的定心中,可能会出现十种境界:或忽觉身体能穿过墙壁等障碍物,名“精明流溢前境”;或忽然自见内脏,甚至能拣出腹中的蛔虫,名“精明流溢形体”;或听见空中乃至十方有说法之声,名“精魄递相离合”;或见十方变成金色,诸佛及其净土显现,名“心魂灵悟所染”;或见十方虚空成各种彩色,名“抑按功力逾份”;或于深夜暗室能明见诸物,名



“心细密澄其见，所视通幽”；或觉自身如同草木，刀砍火烧皆无痛觉，名“尘并排四大性一向入纯”；或忽能遥视遥听，名“迫心逼急飞出”；或见师父等善知识形貌种种变化，名“邪心含受魑魅”。以上十种境界，皆是“色阴用心交互”，由在定心中有所希望及力参深究而偶然发生，只是暂时如此，未必是恶，但若误认为开悟、证圣果而起贪著，自鸣得意，“即受群邪”。

《禅波罗蜜次第法门》等说，在进入初级的欲界定、初禅未到地定时，尤其是刻意追求神通时，可能有相似的天眼、天耳、他心、宿命等神通出现，使修定者自觉能预知来事、言人前世、透视人体、发功治病，或自觉上天入地、游佛净土等，至多偶尔灵验，多数虚假不实，是意识制造的幻相，并非真正的神通。若执以为实，不仅障碍修定，还可能被魔所著。真正的神通，须在第四禅极寂静心的基础上开发，即便是真的发通，也未必自在如意，事事皆灵，若有贪著，极易障道，故佛教戒律严禁僧尼显现、炫耀神通，更以未真正发通而自言得神通为犯“增上妄语”戒，以必堕地狱严诫之。但在当今的禅定、瑜伽、气功修习者中，追求神通、误认相似神通为真，因而闹出笑话、贻误大事，被讥为骗子、精神病者，也不乏其人。

对此，应先明白神通的原理和发通的条件、真假神通的区别，知晓神通不过是一种心理潜能的被开发，人人皆具，并无奇特，对现实生活和佛教的解脱痛苦、超出生死而言，弊多利少，不值得刻意追求，未得言得，是虚荣心、诈骗心作祟，自误误人，当清醒认识，则幻境自灭。

对悟境尤其是参禅所得境界的误认，被佛教强调为极其有害。《楞严经》卷九说，修行者如果于中途误认境界，以未见性为见性，“于未足



中，生满足证”，“自言满足无上菩提，大妄语成，外道邪魔所感业终，堕无间狱”。误认心性的病态表现，一般属自恋型人格障碍，多狂妄自大，以开悟乃至成佛自居，实则多口头三昧，往往私心、烦恼甚重而不自觉知，严重者如《楞严经》所云：“谓三僧祇，一念能越”（快速成佛），“自心已疑是卢舍那，得少为足”，“不礼塔庙，毁坏经像”，常诋毁骂詈有德者，贬斥高僧大德，表现为狂妄型人格障碍。

禅宗称真正开悟前所显现的境界为“光影门头”，有觉本心如红日当空、月光明彻、孤灯独照、大弥虚空、密入无间，或觉金光闪烁、暗然空寂、大地平沉、地陷墙倒、金光闪烁，或见佛菩萨等，只是某种暂时性的心理体验，可能是内气或生物电刺激感觉神经而发生的幻觉，或阿赖耶识中某些种子的浮现，或某种禅定境界，并非本来空性或真正的心性光明。或将从理路上以意识思维所得的理解误认为开悟；或误认无念头扰动、寂静的心境或“有分心”为心性、真心。《楞严经》卷一佛言：

纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。

指出这种心还只是第六意识对“寂静”、“空”、“觉”、“明”等法尘的分别；即落入有分心，亦未离俱生我执。错认光影、境界、定心为开悟见性，谓之“无量劫来生死本，痴人认作本来人”，无异认贼为子。错认者多我慢暗长，对人冷漠，性情古怪，不能合群。

治疗之法，是研读大乘经论、禅宗祖师语录，通达教理，以佛言衡量自己的体验，或找真正证悟的善知识“抽钉拔楔”。禅宗在这方面积累了很多经验。如憨山《示参禅切要》等指出，看话头看到一念不生、疑情全无处，不可认作究竟，此非真不生，乃是话头得力处。若果能用心，单在一念不生以前着力，久久纯熟，一念不生，本体现前，常光了了，



明暗不移，动静一如，方为打成一片。“直到工夫任运，不假思惟，一念豁然，身心如脱空，方是工夫入手处，亦未是究竟”，此时若生奇特想，便堕欢喜魔，起无端狂知狂解，古人云：“枯木岩前错路多，行人到此尽蹉跎”。纵使有力，打过种种境界，正好修行，正好保护，未是到家。若以此为足，便起世间种种五欲因缘之念，此关难过，过者百无一二。纵然到山穷水尽处，古人谓之“静沉死水”、“玄妙巢窟”，此时须“回头转脑”，“死中发活”，不是死到底，若不开头转脑，则面前如铁壁银山相似，只是得力时，不是受用处。要在“回机转位”。

## 六、神经质的罪疚感

或因犯了某戒，或因吃肉、饮酒、杀死蚊子蟑螂之类害虫，或因做错了事，为必将遭到报应、堕入三恶道或不能往生净土而惶恐不安，患所谓“报应恐惧症”，是佛教徒中比较多见的现象。这种人往往陷入信仰与人欲、现实生活与佛教信条的冲突，感到自己罪业深重，丧失自信心，没有了希望，萎靡不振，心事重重，严重者失去生活下去的意愿。

佛陀确以犯戒堕三恶道，破戒比丘如断头、如死狗、如畜生、如木头、为佛法贼等言句警示弟子，令其对破戒作恶生巨大的畏惧心，《优婆塞戒经·六波罗蜜品》云：

于小罪中，生极重想，设其作已，恐怖忧悔。

其旨趣，在教人警惕，严格管束自己，止恶修善，所谓“畏而不犯，终吉无忧”。<sup>[1]</sup>但犯戒及有过错后背上思想包袱，恐惧忧愁，则更是重增过错。按佛法，真有过错，即便是犯了戒，也非绝无希望，可以忏悔

[1] 《法句经》卷上



之水，洗涤罪业过错之心垢，迅速放卸包袱。佛经中多处强调，诚心悔过，有消灭罪障的巨大作用。如《增一阿含经·马血天子品》佛言：

人作极恶行，悔过转轻薄，日悔无懈怠，罪根永已拔。

佛陀一方面制定戒律，一方面又设有犯戒后忏悔还得清净的方法。《大智度论》卷四六云：

戒律中戒，虽复细微，忏则清净。

经中说，昔有比丘破重戒，由观佛眉间白毫相殷重忏悔，即得清净，后来成佛，即今勇施佛。《永嘉证道歌》因说：

勇施犯重悟无生，早时成佛于今在。

《西藏医心术》警告修行者：千万不要把心住在能障碍心灵净化的罪恶感上，应常训练注意自己的善心和进步，为之欣慰，以本来清净见把一切看作是圆满、清净、和平、喜悦、觉悟的，多吸收正面的力量。可以将罪恶感观想为心中的黑暗、乌云或迷雾，想象力量来源（佛）发出明亮的光束，将之驱除，感受它空的本质。宁玛派修行注重用把一切都看作清净圆满的本来清净见，对人生的每一个情境保持正面的态度，深深感觉心性正面的力量，以此为转化习气的妙法。

医治包袱内疚的最佳方法，是即过错及悔疚之心观实相的实相忏悔。《维摩经·弟子品》说：有二比丘犯戒，自以为耻，佛十大弟子中持律第一的优波离告之以依律制忏悔之法，被维摩诘居士批评为“重增其罪”，谓“当直除灭，勿扰其心”。直接除灭的方法，是直观罪之实体（罪性）本空，不在内不在外不在中间：

如佛所说：心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内不在外不在中间，如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如如。

罪业和能造罪业的心，皆没有实体，念念灭尽，同于真如，本来解



脱,如是观察,罪业与过错及心理包袱自然彻底消灭。如此方是真正持戒。《永嘉证道歌》云:

证实相,无人法,刹那灭却阿鼻业。

## 七、邪教痴迷者的治疗

邪教作为宗教的赝品,由来已久,多数邪教利用传统宗教的弊病及人们潜在的宗教需求,假托合法宗教或窃取合法宗教的若干教义,拼凑邪说,蒙骗世人,或假传授禅定气功之名行邪教之实,欺世害人。邪教制造动乱,危害社会,其成员中走火入魔、自杀杀人的现象颇为严重,成为巨大公害。假托佛教的邪教,属佛书中所谓“附佛法外道”。此类邪教的创立者、首领,是一些个人野心、控制欲、领袖欲、发财欲病态膨胀的恶人、宗教投机商,有些是修炼坐禅而着魔者,他们常“敢为大言”,自称、被称为救世主、新佛出世或古佛菩萨再来,喜欢以巫术神异诱人,颇擅方士伎俩,心理和人格多属病态。《楞严经》卷九称此辈为“邪魔外道”,细数其着魔的各种症状和因缘,如说想阴境十种魔事中着魔者的种种表现:

或“口中好言灾祥变异,或言如来某处出世,或言劫火,或说刀兵,恐怖于人”(宣扬末世论);

或“口中好言诸佛应世,某处某人,当是某佛化身来此,某人即是某菩萨等来化人间,某人见故,心生倾渴,邪见密兴”;

或“口中好言佛有大小,某佛先佛,某佛后佛,其中亦有真佛假佛、男佛女佛,菩萨亦然”;

或“自言是佛,身着白衣,受比丘礼,诽谤禅律,骂詈徒众,讪露人事,不避讥嫌,口中常说神通自在”;



或“口中常说十方众生皆是吾子，我生诸佛，我出世界，我是元佛，出世自然，不因修得”（自称救世主、佛）。

这些表现，与古今附佛邪教头子的作为若合符契，大多也是“破佛律仪，潜行贪欲”，其下场则莫不是“弟子与师，俱陷王难”。经中说：着魔传邪教者，是在想阴境禅定中，因为有所贪求而被怪鬼、魅鬼、魅鬼等外魔所着、所附，令其烦恼膨胀，或能现某种神异迷惑人。实际上，内心的控制欲、教主欲、发财欲等烦恼魔，也可以令未必真有禅定功夫者有如上着魔的表现，成为欺世害人的“人魔”。

中国自南宋以来，随佛教的衰落，各种依附佛法的邪教纷纷出现，佛教大德如莲池、憨山等皆曾予以破斥。莲池特著《无为卷》短文评论斥无为教之讹，指出其虽然杂引佛经而非正道，乃“假正助邪”，其所谓无为非真无为，“彼口谈清虚而心图利养，名无为而实有为耳”，号召释子“宜力攘之”。憨山《梦游集》卷十〈答德王问〉指出当时圆顿、达磨、南阳、净空、无为等教，《归家》等偈，皆属邪教之法，乃一类邪人“望空捏作，此等言语，惑乱世人之法，俱要尽情吐却”。

易上邪教人魔之当、接受邪教邪说者，在信仰心理上多属依怙型，有依赖、崇拜活生生的肉体救世主、“活佛”的宗教需求，而缺乏识别正邪的智慧。在历史上，误入邪教者大部分是对社会现实不满，深怀很强的解脱痛苦、改变现实希望的劳苦大众，在现代社会则多为有潜在的宗教需求而对合法宗教有某种不满意、不愿背负信教之名，及被邪教的“气功”、“瑜伽”、“心灵科学”等招牌迷惑的人。在潜意识中对现代社会的压力、紧张、人情冷漠等反感，不愿随潮流追逐物欲，有空虚、失落、痛苦感，然不甘以吸毒、赌博打牌等下流游戏自我麻醉，而追求超越现实，依靠他人获得解救，是很多人接受邪教的心理基础和内因。



有些人则是希望通过练功健身治病,误上了邪教的贼船。对邪教的历史及特点无知,也不了解合法宗教,缺乏在宗教、信仰市场上辨别邪正真伪的智慧,对气功瑜伽及心理暗示之类的机理不理解,因而被邪教的一些神异表现和练其功法后治病健身等效果所迷惑,是现代人误入邪教的根本原因。

邪教率皆强调绝对崇拜、尊从其教主,强烈排斥其它宗教和学说,误入其彀者经常接受邪说的灌输暗示,逐渐被邪说所完全奴役,对邪教教主产生很强的依赖、感恩、虔诚的宗教感情,对之言听计从,将正常的思想、理性、感情逐渐排除,忘记了自己所担当的家庭、社会角色,其虔诚信仰以我执为根,恶性增长为“邪信中心”立场,对邪教圈子以外的人乃至整个人类、社会怀有敌对情绪,甚至视其家人亲属为“魔鬼”,形成反社会型人格障碍。多疏离现实社会,厌世,自私,不承担家庭及社会责任,只追求自己升天成神,对一切世事消极厌弃,惟独对传布邪教极其狂热。容易跟着邪教的指挥棒动乱闹事,违法乱纪,做出有病不吃药、集体自杀等蠢事;或出现幻觉和自我认知障碍,走火入魔,自杀、自焚、自残、杀害他人,表现出精神分裂、偏执性精神病(妄想狂)、攻击型人格障碍等症状,有称为“附体综合症”者。

对邪教,首先要以行政、法律手段进行取缔禁止,依法惩办其教首。对其成员,要以深厚的慈悲心,将他们看作无辜受害者,热心帮助他们摆脱邪教的控制。不仅要以确凿的事实、科学的方法,有理有据地揭露邪教之邪,帮助他们认清邪教的真面目,更应帮助他们学习邪教的历史和一般的宗教知识,分清邪教与宗教的区别,弄清气功、瑜伽、禅定、心理暗示的原理,知晓诊治走火入魔的方法,建立正确的信仰和人生观,掌握调节自己心理的技术。《楞严经》等对魔事的解说,及佛



法以智慧自净其心而得解脱、依法不依人、“佛法在世间”等精神，对帮助邪教痴迷者分清邪正，当有积极的作用。佛教用以降魔的“楞严咒”、“不动明王咒”、“马头金刚咒”等，若持诵有素，可用以加持邪教走火入魔者、痴迷者，驱除魔障。也可以教给愿意脱离邪教者持诵，帮助其彻底摆脱邪教的精神控制。



## 第十七章 清净心

彻底净化自心，清除一切粗细烦恼的污染和无明的遮蔽，令心识本具的清净光明全体朗然显现，从而解脱一切痛苦，获得圆满的自我实现，是佛教所有修证法门的宗旨。心识彻底净化的人格表征，是成佛，由人而佛，是一个心灵自我净化、人格自我塑造的积极进化进程，佛学对这一进程的必经之道、心路历程，有明确的阐述，对净化之心灵的特征及其妙用，有详悉的描述。这是佛教心理学独具的内容。

净化心灵的进程，按所行道、所乘交通工具的不同，大体可分为小乘、大乘、密乘三门。

### 第一节 小乘道清净心的进程

小乘(梵hīnayāna)意谓载人到达目的地的小型车船或交通工具，是大乘佛教对部派佛教的称呼，大乘经中一般叫“声闻乘”、“缘觉乘”，合称“二乘”。小乘之“小”，主要是与以普度众生皆成佛果为宗旨的大乘相比，着重于个人超脱生死，其发心和所能达到的果境较小。据《阿含经》，小乘道的修证，因人的根器不等，有一步步渐修渐证者，也有顿悟顿证者。到部派、大乘佛教，形成了严整的修证次第。

#### 一、七清净、十五阶梯、四预流支

《中阿含经》卷二《七车经》舍利弗以七车为比喻，总结修行达无余涅槃的进程为七步：



以戒净故得心净，以心净故得见净，以见净故得疑盖净，以疑盖净故得道非道知见净，以道非道知见净故得道迹知见净，以道迹知见净故得道迹断智净，以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅槃。

南传佛学据此建立修证次第，《清净道论》以“清净”为题并分修学次第为七种清净，据南传佛学解释，七清净为：

1、戒清净 (巴sīla-visuddhi)：修行别解脱律仪戒 (227条比丘戒)、根律仪戒 (防护诸根)、活命遍净戒 (获取生活品的方式)、资具依止戒 (衣食住药必须品) 四种遍清净戒。

2、心清净 (巴citta-visuddhi)：修止，进入近行定与安止定。之后修毗婆舍那。

3、见清净 (巴diṭṭhi-visuddhi)：修“名色分别智”，辨识名色的特相、作用、现起、近因。从见清净修观开始，依次证得16种观智。

4、度疑清净 (巴kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)：修“缘摄受智”，辨识名色的诸缘。

5、道非道智见清净 (maggāmaggañāṇadassana-visuddhi)：修思惟智、生灭智，分辨正道与邪道。思惟智 (sammāsana--ñāṇa)，谓将一切法归结于五蕴，观其坏灭无常、可畏而苦、无实体而无我三相。生灭随观智 (dayabbaya-ñāṇa)，谓观照刹那生灭。次观三世五蕴等三相；次依世、相续、刹那观一切有为法三相。次依缘与刹那，以生灭智观有为法之生灭，生起光明、喜、轻安、胜解、策励、乐、智、念、舍、欲。

6、行道智见清净 (巴paṭipadāñāṇadassana-visuddhi)：证得生灭智、坏灭智、怖畏智、过患智、厌离智、欲解脱智、审察智、行舍智、随顺智9种智：



坏灭智 (bhaṅga-ñāṇa), 观照有为法的坏灭 ;  
怖畏智 (bhaya-ñāṇa), 觉知一切无常的有为法可怖畏 ;  
过患智 (ādinava-ñāṇa), 照见一切有为法的过患, 明了只有无为法才安全 ;  
厌离智 (nibbidā-ñāṇa), 厌离一切有为法 ;  
欲解脱智 (muñcitukamyatā-ñāṇa) : 生起欲脱离一切有为法之愿 ;  
审察智 (paṭisankha-ñāṇa), 审察观照有为法的三相 ;  
行舍智 (sankhārupekkhā-ñāṇa), 照见有为法中无我及我所, 舍弃怖畏与取乐。

随顺智 (anuloma-ñāṇa), 于种性心之前生起的欲界心, 顺前八智及后道智。行舍智与随顺智圆满时称“导向出起之观”。

第6、7之间证更改种性心 (gotrabhu-ñāṇa), 为首次转向涅槃、无间道的等无间缘, 凡夫进入圣者的转变点。在有分断之后生起意门转向, 随之生起2-3个缘取目标三相的观智心 (遍作、近行、随顺) ; 随后生种性心。

7、智见清净 (ñāṇadassana-visuddhi) : 依次证得须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉四出世间道智。种性心之后, 即刻生起初果道心, 证入出世间定心路过程。道心 (maggacitta), 有同时执行遍知苦、断除渴爱、证悟涅槃、开展八圣道四种作用。道心之后有2-3个果心生灭, 然后沉入有分心。有分心中止后生起省察智 (paccavekkhaṇa-ñāṇa), 省察道、果、涅槃及烦恼之断与未断。二、三、四果的道心、果心亦如是生起。

七清净与各阶段所观修的内容如下表 :



七清净	修行内容
1、戒清净	四清净戒
2、心清净	入近行定、安止定
3、见清净	1、名色分别智
4、度疑清净	2、缘摄受智
5、道非道智见清净	3、思惟智 4、生灭随观智（未成熟）
6、行道智见清净	4、生灭随观智（成熟阶段） 5、坏灭智 6、怖畏智 7、过患智 8、厌离智 9、欲解脱智 10、审察智 11、行舍智 12、随顺智
6与7之间	13、（更改）种姓智
7、智见清净	14、道智 15、果智 16、修行智

北传佛教小乘道声闻乘的修证次第，《俱舍论》卷二一分为四道：

一加行道，准备阶段，修“厌患对治”，厌患欲界烦恼。

二无间道，修“断对治”，深观四谛而断烦恼见道。

三解脱道，见道后修“地对治”，保持择灭智。

四胜进道，修“远分对治”，再观四谛而更远离诸烦恼。



《瑜伽师地论·声闻地》等分小乘道次第为七贤、八圣凡十五个阶梯,总为顺解脱分等五位,修习内容主要是止观。

1	五停心	顺解脱分	七贤位
2	别相念住		
3	总相念住		
4	暖	顺抉择分 (四善根位)	
5	顶		
6	忍		
7	世第一		
8	须陀洹向	见道位	八圣位
9	须陀洹果	修道位	
10	斯陀含向		
11	斯陀含果		
12	阿那含向		
13	阿那含果		
14	阿罗汉向		
15	阿罗汉果	无学位	

在登上十五个阶梯之前,还应该有一个入门的预备阶段,须在了解佛教的前提下,行三归依,接受五戒(出家者受沙弥等戒),按戒律的要求规范自己的言行,改正以前的不良习气,不作杀盗淫妄酒等恶业,若在家人,应尽职尽责,随力行善积德,布施修福,做一个好人、善人。《俱舍论》称此为“顺福分”,谓遵循五戒十善等法修集做好人、过好生活、能再生于人天的福报,生起世间有漏的善根,为该论所列见道前的三



顺分之初。在此基础上，观察人身难得、生死轮回之苦，发起超出生死的“出离心”，才有资格修习止观而进入七贤位。

《阿毗达磨法蕴足论》卷二据《杂阿含经》，说在见道前有“四预流支”——证得初果的四步：亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行，又称三归依的四正行。如理作意，一作“内正思惟”，谓闻正法已，欢喜信受，确认四谛如实不虚。法随法行，谓旋环如理作意，审正观察四谛，生出信、精进、念、定、慧五胜善法，修习坚住，无间修习，增上加行。由精进修法随法行圆满，便能趣入见道。

## 二、七贤位

七贤位之“贤”，谓经过预备阶段的持戒修福发心等，心态与行为已经堪称贤善，超出了普通人，趋向于圣位。其中前三位又称三贤位，属五位中的第一“顺解脱分”，意谓一心趋求涅槃解脱，生起了定能结出涅槃解脱果实的有漏善根。又如上路之前准备路费衣物等资粮，故称“资粮位”。

第一五停心位，相当于南传佛学七清净中的第二“心清净”，针对自己的烦恼习气，选择修习不净观或数息观、慈悲观、因缘观、念佛观以对治之，一般多修不净观以治贪欲，修数息观以治散乱，旨在令驰骋躁动的心停息下来，烦恼习气初步被降伏，逐渐深入正定，打下以正见修慧观的坚实基础。

第二别相念住位、第三总相念住位，相当于南传七清净中的第三、四以正智仔细观察名色的“见清净”和“度疑清净”。所修皆为四念处观，属毗婆舍那的初步修习。在别相念住位，修习者对身、受、心、法一一分别观察，有自相与共相两种别观。自相别观仔细观察身、受、心、



法各自的自性：身念处观身体的各个部位、构成身体的四大、造色及身体上的五根，一一皆因缘集起，污秽不净，无可爱乐；受念处观心领纳外境刺激所生的苦、乐等一切感受，皆悉无常，终归是苦；心念处观自心依缘而起，念念生灭不住；法念处观六识所分别的一切法，没有常一自宰的“我”。共相别观，逐一观身、受、心、法的共性，观其皆悉无常、苦、空、无我。《俱舍论记·分别贤圣品》云：

观诸有为皆非常性，观诸有漏皆是苦性，观一切法空，非我性。

总相念住位，进一步总观身、受、心、法的无常、苦、空、无我四种本性，由别相念住的一一别观转为总体直观。经过这一阶段的止观修习，修行者能时常住于禅定中，对佛法有了深切的体会，能伏住烦恼不起现行。

勤修四念住，定慧初步成就，逐渐出生五根、五力。五根者，对佛法深生敬信，信心根深难动，名信根；自然有精进修行的动力，名进根；自然常念正法，名念根；自然能入正定，名定根；有抉择邪正的智慧，名慧根。五根继续增长，出生巨大力量，名信力、精进力、念力、定力、慧力五力。力的定义是“难伏”，如信力之净信，十分坚定，不会被外道、魔及烦恼所动摇，故名为力。

七贤位的后四位，属五位中的第二“顺抉择分”，意谓能决断确认佛法四谛之精义，生起接近于见道证果的有漏善根，故称“四善根位”。又为见道证果前夜的准备阶段，故称“四加行位”。此四位的修习内容，是以五根五力为基础，正修毗婆舍那深观四谛。

第一暖位，喻如钻木取火，虽未出火，而木已发热，离出火已不远，《俱舍论颂疏》卷二三解释：

圣道如火，能烧惑薪，圣火前相，故名为暖。

此位在正定的基础上，逐一观察四谛的十六行相（特性）：



观五蕴、六入、十二处、十八界等世间有为法因缘所生，生灭无常，具逼迫性，一切执为属我所有者皆空，所执之我亦非真我，为苦谛四相（非常、苦、空、非我）。

观烦恼为苦因，如种子生芽，由因必感果，烦恼的集合能令苦果显现、相续不断生起乃至成办，为集谛四相（因、集、生、缘）。

观诸蕴尽故生死之因灭，烦恼之火熄灭故寂静无躁动，没有众患极为微妙，脱离诸苦众灾，为灭谛四相（灭、静、妙、离）。

观八正道等三十七道品为超出生死的必由之径，此道契合本来之真理，为可靠的正道，能使人永远超出生死，为道谛四相（道、如、行、出）。

修至暖位，一天从早到晚多时住于定中，其观智不断转胜，《禅秘要法经》说此位之人：

出定之时，顶上温暖，身毛孔中恒出诸香，出定入定恒闻妙法，续复自见身体温暖，颜貌熙怡，恒少睡眠，身无苦患。

第二顶位，意谓到了顶，如山顶或人的头顶，是最高处。在暖位最后所得殊胜善根的基础上，进一步深观四谛十六行相，观智渐次增长，对佛法获得更为确定的体认，从而不会再起邪见。《禅秘要法经》说顶位人：

出定入定，恒见顶上火出，如真金光，身毛孔中亦出金光，如散栗金，身心安乐，如紫金光明还从顶入。

第三忍位，对四谛能确信明解，完全接受，善根坚韧不可动摇，故名忍。此位修习，又分下中上三品，下品忍位深观欲界四谛十六行相与色界、无色界四谛十六行相。中品忍位就欲界与色、无色界之四谛三十二行相，渐次减缘而观。上品忍位唯以一刹那心观欲界之苦谛一行，进入上一位。

第四世第一位，意谓达世间善法中的顶巅，得世间最殊胜法。唯



观欲界苦谛，以此一行一刹那心，直趋见道。

《大般涅槃经》卷三四谓暖、顶、忍、世第一四位，在于初禅至第四禅。

四善根位观修的内容，大略相当于南传佛学七种清净中以生灭随观智等十四种正智观察四谛的第五“道非道智见清净”、第六“行道智见清净”。《俱舍论》颂总括四善根位的功德说：

暖必至涅槃，顶终不断善，忍不堕恶趣，第一入离生。

谓修至暖位，即便退失善根而造恶业堕于三恶道，但不会再造五逆罪、犯杀盗淫妄四重戒，涅槃的种子已经播下，必定不会堕落太久，将来必然会结出涅槃之果。修至顶位，再不会断了善根。修至忍位，即便轮回转生，也必然不再退失善根，不造无间业，不堕于地狱等三恶道，若达上品忍位，得五种“不生”：不卵生、湿生为畜生，不生不闻佛法的无想天与北俱卢洲、大梵天王三处，不生为非男非女的阴阳人及诸根不全的残废人、畸形人。修至世第一位，即便死后转生，也必定能直趋向上，进入见道位（“入正性离生”）。

四善根位生起的善根，已成习惯，是一种自然摄心持心、策励人精进修行的心理功能，称“未知当知根”。

按《摩诃般若经》等的十地（天台宗谓之“（三乘）通教十地”），第一地“乾慧地”，得闻思慧而尚无定水滋润，当于资粮位。第二地“（种）性地”，修习定慧已得坚固，当于四加行位。

### 三、四向四果

四圣位，相当于南传佛学七种清净中的第七智见清净，又各分向位与果位，凡有八阶，称“四向四果”，证入者超凡入圣，称“四双八辈”。向位，谓趋向、接近于正果位。



第一须陀洹向(初果向),意译“预流向”,谓趋向于进入圣者之流。由世第一位深观欲界苦谛,观力纯熟,一刹那间亲证苦谛,得“苦法智忍”,进入预流向,继而没有间隔地次第观三界四谛而得苦法智、苦类智忍、苦类智、集法智忍、集法智、集类智忍、集类智、灭法智忍、灭法智、灭类智忍、灭类智、道法智忍、道法智、道类智忍共十五种无漏心,名为见道(亲见圣道)。苦法智等八智,谓由亲证而得现见四谛的出世间智慧,苦法智忍等八忍,指证得八智的因或前奏,“忍”,谓对四谛理的深切认可接受;智,则是一种现量的、可以熟练运用的直觉智慧。类智、类忍,指关于色、无色界的智和忍,因为类似于先所得的欲界智、忍,故名。按《摩诃般若经》等的通教十地说,第三地“八人(忍)地”,谓得苦法智忍等八忍,当于须陀洹向,至第四地“见至”,得苦法智等八智,当于须陀洹果。

据《杂阿含经》卷十五、卷四十,须陀洹向分三种:一随信行,在佛陀或善知识示导、加持下暂得刹那见道,凭对佛陀或善知识的信仰、信任而建立了对三宝的确信;二随法行,依佛法修行自己达刹那见道;三信解脱,对三宝的确信比前两种人更深。经言:达须陀洹向者,已离凡夫地,而未臻圣位,然在命终之前,必能证得须陀洹果。

见道又名“入正性离生”,谓入涅槃圣道而离见惑;又名“圣谛现观”,现观,谓以现量分明现见,《成唯识论述记》卷九解释:

现谓现前,明了现前,观此现境,名为现观。

至须陀洹向位,因亲证真理,对佛法得到由切身体会所确认不疑的正信,故能于见道之一刹那间顿断三界的身见等共88品见惑,打开直观佛法四谛的智慧眼,名“法眼净”(实则应名“慧眼净”),《杂阿含经》常说法眼净者:



见法、得法、知法、入法，度诸疑惑，不由他度。

“见法”谓于四谛现见；“得法”谓获沙门果（证果）；“知法”谓于己所证能自了知。此外，法眼净者还有于佛法僧如实遍知、于自证无惑、于他所证无疑、不藉他缘宣说圣谛、一切他论所不能转、身心极其轻安等殊胜利益。《中阿含经》卷四十七《多界经》说见谛者的功德有不会犯戒罢道、不会舍离佛法别求更胜、不会卜问吉凶、不会迷恋咒术、不会第八次受生等。《瑜伽师地论》卷九五说见道者：

如大石楼，已善雕饰，八方猛风不能倾动，一切异论不能移转。所有悟解，不假他缘，不视他面。

同论卷八十八说，见道圣者唯永断萨迦耶见及“于诸行执著现行我慢”，未断“由失念率尔现行我慢”，有时会因忘失正念而生起我慢。

第二须陀洹果，意译“预流”，又名“初果”。从预流向十五心后，无间隔地证得第十六心“道类智”——亲证色、无色界道谛的智慧，从此证须陀洹果，入修道位，逐渐断除一切修所断烦恼。初果圣者得“位不退”、“信不退”，若寿命长，继续进修，可以即生直证阿罗汉果，即便来不及继续修证而再入轮回，也不会退失对佛法的信仰追求，不会犯戒造杀盗淫妄等恶业，不会堕入三恶道，至多只在人天二道往返七次，最后必定得涅槃。初果圣者按所断惑分为三种：极七返有者（须在人、天往返七次）、家家（在人、天投生2-3次）、一种子者（只在人、天投生一次）。

一般说须陀洹断身见、戒禁取见及疑（对佛法的疑惑）三结，欲界烦恼相当淡薄。《清净道论·说智见清净品》列举须陀洹所断烦恼和恶业有：身见、邪见、戒禁取见、疑、悭、引生三恶道果报的欲贪和嗔恚，以无常为常、以无我为我的想、心、见之颠倒，杀生、偷盗、邪淫、妄语、邪业、邪命（以不正当的手段谋生）及其它由于烦恼而不应有的行为。《楞



伽经》卷四谓“须陀洹断三结烦恼，离贪嗔痴”，由住三昧之乐，离性嬉戏及性需求。《大般涅槃经》卷三六比喻：

须陀洹人所断烦恼，犹如纵广四十里水，其余在者，如一毛滴。

《止观辅行传弘决》卷九说初果人“虽复有欲等者，道共戒力，性离邪行，他境自妻，一切不犯”，“虫常任运离刃四寸”，虽有事中与烦恼相关的独头意识生起，而了法本空，不计其有实性。但此位圣者尚未断能引生人天果报的欲望贪、嗔等烦恼，淫根、情根未断，当遇到特别有吸引力的境缘时，虽然不会做出违反戒律的事，还可能生起贪爱嗔嫉慢等有漏心，因此未免再生于人天。《法苑珠林》卷第九十九云：

其修行者已得初果道迹，知诸五欲皆归无常，不能尽除。……长夜修习离于爱欲，适见好色，淫意还动。

质言之，初果圣者在见地上是圣人，在本能性欲望上有时还是凡夫。

第三斯陀含向，又称“二果向”、“一来向”，以所见之道继续修持，断欲界共九品修惑（随思而起的贪嗔等烦恼）中的下三、四品，烦恼较初果更为淡薄。断三品修惑者，还会于人天中来降生三次，称“三生家家”；断四品修惑者，会于人天中降生两次，称“二生家家”，其中皆分来往于人中的“人家家”和来往于人、天二处的“天家家”。

第四斯陀含果，意译“一来”，断了欲界九品修惑中的下六品，贪嗔等烦恼更为淡薄，只须再来降生于人中一次即必定证得阿罗汉果，故名，又称“二果”。按所断惑又分为五种：再生于人间而入涅槃、生于天界而入涅槃、在天界证果再生天界而入涅槃、在天界证果寿尽再生于人间入涅槃、生天后再生于人间入涅槃。《清净道论》说此位圣者之智慧断粗的嗔，不会因遇拂逆而发大火。此位圣者的人欲尽管非常淡薄，但还遗留有三分未断，还有对特别境偶然生起贪爱等的可能，《大



智度论》卷二八谓“虽得初果第二道，犹为欲染之所蔽”。《法苑珠林》卷第九十九云：

得往还道斯陀舍人，若见外形端正姝好，淫意还动。若说污露瑕秽不净，淫意即灭。

按天台宗通教十地，斯陀舍果当于第五“薄地”，谓欲界烦恼淡薄。

第五阿那含向，又称“三果向”、“不还向”，进而断欲界九品修惑中的第七、八品，人欲几乎断绝，但因只余一点人欲未断，尚须于来生才能证得阿罗汉果，故名“一间”（有一生为间隔）。

第六阿那含果，称三果，意译“不还”，谓断尽欲界欲、嗔恚、欲漏、恶作、欲取等九品欲界修惑，不会再来欲界受生。此位圣者命终后，往生色界，于彼处继续修持，证得阿罗汉果，按其所断色、无色界修惑的不同而证涅槃的形式有别，分为七种：

- 1、中般涅槃，生天后未寿一半尽即得阿罗汉。
- 2、生般涅槃，生天后超过一半寿或临死得阿罗汉。
- 3、有行般涅槃，必须精勤才能得阿罗汉。
- 4、无行般涅槃，不须精勤即自然得阿罗汉。
- 5、上流，从色界一地投生于更高直至色究竟天而得阿罗汉。
- 6、行无色，从色界一地地投生于更高处，直至无色界非想非非想天而得阿罗汉。
- 7、现般涅槃，今生即得阿罗汉。

此位圣者中成就禅定者，能入受想灭尽定，能发诸神通。《清净道论》列举此位圣者所断烦恼和不善业有：细的欲贪、嗔恚、后悔、邪思惟、以不净为净的颠倒想，两舌、恶口。但还有属色、无色界的色贪、痴、慢等未断。《大智度论》卷六云：



虽离欲染第三果，余残痴、慢犹覆心。

按天台宗通教十地，阿那含果当于第六“离欲地”。

第七阿罗汉向，又称“四果向”，进断色界、无色界九品修惑中的前八品，最后入像金刚石摧碎一切一样能破坏一切烦恼的“金刚喻定”，断无色界非想非非想处（“有顶”）的第九品修惑，同时引令能断尽三界一切烦恼的“尽智”，即证无学位阿罗汉果。

第八阿罗汉果，称“四果”，阿罗汉（Arāhat）意为不生、杀贼、应供，谓断尽三界一切烦恼贼、不再轮回转生，因而应该受世间供养的圣者。《清净道论》列举阿罗汉道智所断的烦恼有：色贪、无色贪、慢、掉举、无明（痴）、昏沉、睡眠、无惭、无愧、（对名誉和称赞的）随贪、以苦为乐的想与心之颠倒、邪智、邪精进、邪念、邪解脱、绮语。阿罗汉会形成一种自然没有诸烦恼的心理功能，称“已知根”。

阿罗汉又有两类六种之别。两类者，一慧解脱阿罗汉，唯依初禅未到地等浅定或顿观顿悟而发的无漏慧，断尽三界见、修一切烦恼，此类罗汉未必成就深定尤灭尽定及神通。二定慧俱解脱阿罗汉，不仅依无漏慧断尽三界见、修一切烦恼，而且成就禅定、神通，能入灭尽定。六种者：

1、退法阿罗汉，道力较浅，遇缘（如生病等）可能会退还至下三果。

2、思法阿罗汉，常害怕退失果位。

3、护法阿罗汉，精进防护所证果。

4、安住法阿罗汉，虽不防护，亦能不退。

5、堪达法阿罗汉，能迅速达到不动法阿罗汉。以上五种阿罗汉根钝，必须具备衣食具足、环境适宜等条件才能入定及解脱。

6、不动法阿罗汉，为最利根者，不为一切境缘所退动，不依赖任何条件而得入定及解脱，名“不动心解脱”。一般讲阿罗汉，都指不动法阿罗汉。



按天台宗通教十地，阿罗汉果当于第七“已办地”。

从大乘唯识学来看，依小乘道修行至见道位，断分别所起人我执，初步转意识、末那识为智，至阿罗汉位，永断末那识俱生我执，其第八识舍阿赖耶名，名异熟识。《成唯识论》卷第三说：阿罗汉断第八识中烦恼粗重究竟尽故，“不复执藏阿赖耶识为内自我，由斯永失阿赖耶名，说之名舍，非舍一切第八识体”。

南传佛学将证得圣果的出世间心分为8或40种，其中道心4种：须陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿罗汉道心。须陀洹果心乃至阿罗汉果心凡4种。每一道心只生起一次，维持一刹那，不能重复出现。道心之后果心出现两三次，以后能重新生起。每一道心、果心又分为与初禅、二禅、三禅、四禅、五禅相俱五种。

#### 四、阿罗汉的清净心

无论哪种阿罗汉，都亲证诸法无我的真实，彻底改变了凡夫以假我为中心的立场，永远断灭了能引起三界生死的一切烦恼，真正解除了对死亡的畏惧，如囚出狱，如鸟出笼，获得解脱自在。

阿罗汉突出的心理特征是无我、无欲、超脱、快乐。《中阿含经》第123经载：二十亿耳比丘证阿罗汉果后，向佛述说悟境，有无欲、远离、无诤、爱尽、受尽、心不移动六德。《经集·仁慈经》佛说阿罗汉的品德有：有能力、诚恳、正直、说话和气、态度和蔼、不傲慢、知足、容易供养、安闲、简朴、平静、聪明、谦虚、不执著家庭、对智者所谴责的错误即便再微细也纤毫不犯、无愤怒仇恨敌意、对一切众生怀有无限的仁慈心、愿一切众生幸福安全、行住坐卧毫不糊涂、不接受谬论、有德、有见识、不贪恋爱欲等。同经《蛇经》说阿罗汉屏除一切怒气、爱欲、贪欲、傲



气、偏执、恐惧、疑虑、妄想等烦恼，抛弃此岸和彼岸，既不往前赶也不后退，如蛇蜕去衰老的皮。《增一阿含经》卷四九佛言：漏尽阿罗汉终不作十一种事：不舍出家人的袈裟而作俗人之事（不还俗）、不作不净行（性生活）、不杀生、不偷盗、不剩饭、不妄语、不群类相佐（结帮拉派）、不狐疑、不恐惧、不受余师、不受胞胎。《法句经·罗汉品》描述阿罗汉的清净心：

去离忧患，脱于一切，缚结已解，冷而无暖。  
心净得念，无所贪乐，已度痴渊，如雁弃池。  
量腹而食，无所藏积，心空无想，度众行地。  
如空中鸟，远逝无碍，世间习尽，不复仰食。  
虚心无患，已到脱处，譬如飞鸟，暂下辄逝。  
制根从止，如马调御，舍骄慢习，为天所敬。  
不怒如地、不动如山，真人无垢，生死世绝。  
心已休息，言行亦正，从正解脱，寂然归灭。  
弃欲无著，缺三界障，望意已绝，是谓上人。  
在聚若野，平地高岸，应真所过，莫不蒙佑。  
彼乐空闲，众人不能，快哉无望，无所欲求。

南传《法句经》阿罗汉们自称他们“于憎无憎”、“于贪欲无贪”、“无物障”、“无垢离诸尘，深入诸禅定”、“脱离贪嗔慢，亦非沾虚伪”、“断除一切结，无有恐怖者”、“言语有礼貌，不触怒于人”、“忍辱忍挨打，而无有嗔恨”，“有甚深智慧，善辨道非道，证无上境界”，六尘境和苦乐称讥打骂毁辱等刺激，对他们而言，有如水洒莲叶、芥子入针锋，他们的心“如月净无瑕，澄静而清明”。他们自然不生任何烦恼，纵遇美色诱惑、刀剑逼迫，其心也纹丝不动，如古井水不起波澜，如大磐石风吹不



动。他们没有任何痛苦、恐怖、忧虑，如《杂阿含经》卷三十二第913经佛偈所言：

一切忧苦消灭尽，犹如莲荷不著水。

其心无依无系，安祥平静，常浸润于微妙的法乐里，许多阿罗汉情不自禁地宣称：“我等真快乐！”这种法乐与世俗必依一定条件方得生起、起已即灭的快乐不同，不依待任何条件，恒常不灭或无生无灭，这种安乐即是涅槃。涅槃实际是完全断灭了烦恼的清静心，除过烦恼之外的其它心识功能如八识及遍行、别境、善三类心所法犹在，皆转为无漏。《杂阿含经》卷二第39经佛言，阿罗汉断攀援，“彼识无所住，不复生长增广”，不生长故不作行（不造有漏业），不作行已住（安静），住已知足，知足已解脱，于世间一切无取无著，自觉涅槃，自信：

我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

其心识不至东南西北上下，无所至趣，“唯见法，欲入涅槃，寂灭、清凉、清静、真实”。《佛说未曾有因缘经》卷下佛言：

解脱心者，即涅槃也。

《瑜伽师地论》卷七十三谓涅槃为法界清静、烦恼众苦永寂静义，“非灭无义”，比喻水离浑浊而非无澄清性，纯金炼成后非无调柔性，云雾消散后非无虚空的清静性。同论卷八十说阿罗汉若思惟真无相界，入灭尽定，便可入无余依涅槃，此类圣者“诸转识等，不复得生，唯余清静无为离垢真法界在”，清静无为离垢真法界，当于大乘所言自性清静心。

南传佛教经藏中的《长老偈》《长老尼偈》保存的337位证得阿罗汉果的比丘、比丘尼所作1812首偈颂中，有不少对自己清静心之描述。如满金长老偈云：

今生得解脱，内心及外表；贪欲彻底断，进入涅槃道。



心意甚宁静，一切无执著；世界之生灭，我亦悉知晓。<sup>[1]</sup>

阿吉得长老偈云：

于死无所惧，于生无所恋，我有遍知智，身躯抛一边。<sup>[2]</sup>

亥陀克长老偈云：

我身甚轻松，喜悦心神爽，犹如一棉絮，随风而飘荡。<sup>[3]</sup>

罗睺罗法师《佛陀的启示》总结阿罗汉的心理和人格特征说：

凡是亲证真理、涅槃的人，就是世间最快乐的人。他不受任何“错综”（complex）、迷执、忧、悲、苦恼等苛虐他人心理状态所拘缚。他的心理健康是完美的。他不追悔过去，不冥索未来，只是扎扎实实地生活在现在里。因此他能以最纯净的心情欣赏与享受一切，而不掺杂丝毫自我的成分在内。他是喜悦的、雀跃的享受着纯净的生活。他的感官怡悦，无所烦扰，心灵宁静而安详。他既无自私之欲求、憎恚、傲慢、狂傲以及一切染著，就只有清净、温柔，充满了博爱、慈悲、和善、同情、了解与宽容。他的服务精神是最纯正的，因为他不为自己设想。他不求得、不积储，甚至不积储精神的资粮；因为他没有“我”的错觉，而不渴求重生。

经载，佛的阿罗汉弟子们举止之安详，心情之恬静，容颜之润泽，迥然与众不同，使很多人仅见其外表，便不由得生起恭敬。

阿罗汉中得定慧俱解脱者，还具有三明、六通、四无碍解等超人的智慧神通。三明，指三种明了不昧的智慧：以神通现量知晓自他前生宿世及因因果果的宿命明，知自他未来之生死及业果的天眼明，断一

[1] 邓殿臣译《长老偈》《长老尼偈》，中国社会科学出版社，1997，页6

[2] 同上，页11

[3] 同上，页46



切烦恼及知他人烦恼有无及知断尽烦恼不再生的漏尽明。六(神)通,为天眼、天耳、宿命、他心、神变五通加唯阿罗汉以上圣者才有的漏尽通。漏尽(断尽烦恼)被算作一种神通,大概因为这也是一种自主心意的超常能力。阿罗汉的前五通,要比凡夫的五通灵通得多,大得多,并有遮伏凡夫神通的力量,但所知犹有限。《大般涅槃经》卷二四说:

二乘所得清净天眼,若依欲界四大眼根,不见初禅;若依初禅,不见上地。乃至自眼犹不能见。若欲多见,极至三千大千世界。

证得涅槃的阿罗汉也可能有生病、饥渴、冷热等身体上的痛苦及受强盗逼迫等苦,但与凡夫遇到同样痛苦时身心兼苦不同,阿罗汉纵然“大苦逼迫,乃至夺命,不起忧悲称怨,啼哭号呼,心乱发狂,当于尔时,唯生一受:所谓身受,不生心受。”<sup>[1]</sup>即便面对死亡的威胁,阿罗汉也坦然无忧,神通第一的摩诃目犍连明知到敌视佛教的执杖外道们那里去有生命危险,还是毅然前往度化,在外道们的殴打下安然命终。优波先那罗汉独自在内室坐禅时,自知被一条毒蛇咬了,须臾必死,而面不改色,坦然无忧,真是“欢喜而舍寿,犹如弃毒钵”。<sup>[2]</sup>

须陀洹乃至阿罗汉果的证得,并非是可望而不可即的信仰,并非是来世彼岸之安慰,而是即生现世便可体证的事。据佛教典籍记载,很多佛弟子们听完佛说经当即获法眼净,乃至成阿罗汉,有的依法修习几天、几十天便证得阿罗汉,经中常言:经常随佛听法的定慧俱解脱大阿罗汉就有一千二百五十人。《杂阿含经》卷三十四第964经佛告婆蹉:当时跟随佛比丘、比丘尼中,非但一二三,乃至五百,有众多人得尽有漏,无漏心解脱,证阿罗汉果。同经卷四十五第1212经佛告

[1] 《杂阿含》第470经佛言

[2] 《杂阿含》卷九第252经



舍利弗：当时随佛听法的五百比丘中，九十人得三明，九十人得定慧俱解脱，其余三百二十人皆得慧解脱。即居家的佛弟子优婆塞（男居士）、优婆夷（女居士）中，证得初、二、三果者也很多。佛临涅槃前，到一个村庄，说村中居家佛教徒证得初、二、三果者便有五百人之多。《长老偈》、《长老尼偈》的作者337位僧尼，皆自言证阿罗汉果，永断生死轮回，其中很多都自言得三明六通，如苏干陀长老偈谓“出家一年整，修证得三明”。瓦恰高达长老偈自称“我已得三明，禅观亦修成”。索比得长老自称：

我是一沙门，修得神通智，往昔五百劫，一夜可忆知。

乌布拉婉那长老尼偈自称“我得诸神通”，“一车四马驾，我以神通演”。有的偈回顾了自己修证得果的心路历程。

阿罗汉虽然断尽了烦恼的现行，不加功用自然不会生起可以招感三界生死的烦恼，但还有烦恼的习气未断，此所谓习气，指烦恼的一种残余势力，如装酒的瓶子，酒虽已倒尽而尚留有酒味。习气不足以使阿罗汉们生起能发动有漏业的烦恼，但使其性格带有某种似乎有烦恼的个性特点，如佛大弟子舍利弗证阿罗汉果后尚有瞋恚习气，有次佛批评他私自应请用斋不如法，舍利弗即吐出所食，并发誓永不应请。毕陵伽婆蹉成罗汉后尚有慢习，称恒河女神为“小婢”，女神到佛那里告了他的状，佛命他向女神忏悔，他合掌道歉说：“小婢请不要生气，我今向你道歉。”引得众人大笑。笈房钵底罗汉有愚痴习，食前咳气，知食物未消化而继续进食。周利盘陀伽罗汉有淫习，入大众中问讯时先女后男。有一罗汉多生为猕猴，当听佛说法听得高兴时，常搔耳挠腮，跃上屋梁、树枝，颇像《西游记》中的孙行者。《大毗婆沙论》卷十六谓“如是等事，其类甚多”。



一些罗汉执著于空寂,倾向于离尘避世,不喜与凡人交往,不乐于利济众生,以入灭尽定“灰身灭智”为归宿,受到大乘的批评,斥之为“自了汉”、“焦芽败种”。这在阿罗汉中只是一小部分。据佛典记载,佛的大部分罗汉弟子,都遵从佛的教导,以弘法为己任,不辞辛劳,走到众生中去做度化工作,为众生排忧解难。《觉悟之路》说:

证得圣果之后,阿罗汉即以自己的言传和身教,奉献自己的余生,服务其它追求安隐之人。他首先自己清净,然后努力向他人讲授自己已经求证的佛法,使他人清净。

小乘由观佛说四谛而得解脱之道,名为“声闻乘”,另有观十二因缘而得解脱的“缘觉乘”,其极果名“辟支佛”,意译缘觉,不但断尽三界烦恼,而且断了一分烦恼习气,智慧神通皆高出阿罗汉一筹。若于无佛之世自悟而得解脱,名为“独觉”。缘觉乘的修证,也有十地之分。天台宗通教十地列缘觉为第八地,名“辟支佛地”。

## 第二节 大乘道清净心的进程

大乘及在其基础上成立的密乘,都以普度一切众生皆共成佛为理想,以誓愿“庄严国土,利乐有情”的菩提心为动力,以“无所得”为方便的般若智为导,福慧双修,积极主动地摄化众生趋归善道、佛道,在六度四摄行的活动中净化自心、净化众生心。大乘道的修证阶梯,经论中有十地、十一地、四十一位、四十二位、五十一位、五十二位、五十五位、十三住诸说,总分为三贤十圣、五忍、五位等,现依《楞严经》列举十信、十住、十行、十回向、四加行、十地、等觉、妙觉五十六位。



## 一、菩萨十信、三贤、四加行位

五十六位中，初十信位，以建立对大乘道的信心为基本内容，为进入三贤位的预备，可包括于十住位的初发心住：

- 1、信心。对大乘佛法确立信仰，乐欲修学。
- 2、念心。对应学牢记不忘。
- 3、精进心。于所修精进不懈。
- 4、慧心。获得思慧，确立正见。
- 5、定心。修习禅定。
- 6、不退心。对佛法的信心坚固不退，称“信不退位”。
- 7、护法心。保护所得佛法不令丧失。
- 8、回向心。将所修功德回向于众生、菩提、实相。
- 9、戒心。持戒清净。
- 10、愿心。所去随愿，或随时修习种种净愿。

十信心之后的十住、十行、十回向三十位，称菩萨三贤位。贤位，意味堪称贤善而趋向于圣位。十信与三贤，属唯识学修证五位中的第一资粮位。

十住，又作十地住、十法住、十解，以深解佛法、成就正信、坚固菩提心为主要内容：

- 1、发心住。发起十信之心，深信三宝，坚固正信，远离邪见、五逆十恶，广学多闻，初悟空性，能以与空性相应的净心修学佛法。
- 2、治地住。精心护持初发之妙心，常以与空性相应的心修学一切法门，其心明净，《楞严经》比喻“如净琉璃，内现精金”。
- 3、修行住。明了前二地之智慧，修行更上层楼，能游履十方而无障碍。
- 4、生贵住。所行冥契真如之理，行与佛同，喻为生于佛家，安住圣



胎，得到佛的血统，将贵为法王之子。

5、方便具足住。学得种种度化、利乐众生的方便技巧，相貌无缺，能自利利他，修学菩萨六度四摄。

6、正心住。修学第六般若度，容貌如佛，心亦同佛，常与般若相应。

7、不退住。身心一致，修行功德日日增长，不退不惰，心常空、无相、无作。

8、童真住。不起邪倒之心，犹如童子洁身守贞，佛身灵相，一时具足。

9、法王子住。能代佛说法，承担佛的事业，为绍继佛位的法王子，身相具足，形肖于佛。

10、灌顶住。智慧、方便成熟，堪承法王之位，如古印度王子成人，国王为其举行灌顶仪式，委以国事。

十行，以与真如相应的清净心修利益、度化众生之行为主要内容：

1、欢喜行。具足佛的妙德，获得十方众生的欢喜敬爱。

2、饶益行。善能利益一切众生。

3、无嗔恨行。修习忍度，能忍受打骂毁辱等拂逆而不起嗔怒怨恨，为人谦卑，对人恭敬，没有伤害心。

4、无尽行。以大精进发心尽度一切众生，众生无尽愿无尽。

5、离痴乱行。常住正念，以智慧了知种种法门，心无差误，离愚痴散乱。

6、善现行。于一真如显现众相，教化众生，无缚无著。

7、无著行。历诸尘刹供佛求法，心无厌足，而一无所着。

8、尊重行。种种现前，悉是达到目的的法门，尊重智慧，成就利他功德。

9、善法行。所说所行，一一符合诸佛规则，成就种种度化众生的善法。

10、真实行。一一所行皆清净无漏，符合诸佛轨则。

回向，为大乘修行之重要内容，谓将自己所修功德归属于众生，趋



向于佛果，契合于真如。十回向位以大菩提心修利他行，将所修功德回向众生为要：

- 1、救护一切众生离众生相回向。救护、度化一众生而离能度所度之相。
- 2、不坏回向。以对三宝不可破坏的信心回向一切众生。
- 3、等一切佛回向。以等同一切佛之心修回向。
- 4、至一切处回向。遍至一切处供养三宝、利益众生。
- 5、无尽功德藏回向。以随喜一切无尽功德之心修回向，而得无尽功德。
- 6、随顺平等善根回向。回向所修善根为诸佛所守护，增长一切善根。
- 7、随顺等观一切众生回向。以同体大悲等观一切众生而修回向。
- 8、如相回向。以与真如相应之心修回向。
- 9、无缚无著解脱回向。以于一切法无缚无著的解脱心回向，修普贤行。
- 10、法界无量回向。回向愿求法界差别无量功德。

唯识学修证五位中的第二加行位，亦称四善根位，以深修止观，观察诸法无我、一切唯识的真实，能顿伏尽分别所起的烦恼、所知二障：

1、暖位。依“明得定”发下品寻思，以唯识正见观所取的名、义、自性、差别，皆心识变现，没有实体，初获见道智慧火之前相。《楞严经》比喻：“犹如钻火，欲燃其木，名为暖地。”

2、顶位。依“明增定”发上品寻思，重观所取名义自性差别四法皆心识变现，实不可得，使智慧火明相增盛。

3、忍位。依“印顺定”发起下品如实智观，于所取、能取空决定认可，悟心外境及妄识本空。

4、世第一位。依“无间定”（没有间断的定境）发起上品如实智，双印所取、能取皆空，从此没有间隔，必入见道位，是一切世间法中的顶尖。



## 二、菩萨十地及佛果位

十地，为大乘诸经论所说菩萨之圣位：

1、欢喜地。又作极喜地。初证人法二空真如、圆成实性，见道，顿断分别所起的我、法二执之障及其种子，断身见、疑、戒禁取见三种结，永断恶道（在这一点上与小乘须陀洹向齐），开始伏俱生烦恼，虽然尚未永断一切烦恼，“然此烦恼犹如咒药所伏诸毒，不起一切烦恼过失。一切地中如阿罗汉已断烦恼。”<sup>[1]</sup>转第六意识为妙观察智，得通达人法二空的“如理智”和究竟穷知一切境的“如量智”，并开始转第七末那识为平等性智，以实证真如的清净心发胜义菩提心，入大菩萨位，为唯识学修证五位中的第三通达位。因见从所未见的殊胜佛法，极大欢喜，故名。此地圆满布施度，成就大舍，难舍能舍，难施能施，不住相而施。生无遍计所知自性、无我、不灭、无二、法空等十种广大清净决定解，证得远离异相非相、弘济大慈、无待大悲、随诸有情所乐示现、世间寂静皆同一味、世间诸法苦乐一味等十种平等性，成就一切经论智和世智，善应机说法，其福德常作阎浮提王（有国际大名望的大国领袖）。

菩萨初地见道后，进入第四修习位，“渐次于彼后后地中，如炼金法，陶炼其心”。<sup>[2]</sup>

2、离垢地。圆满持戒度，远离能够误犯禁戒的微细烦恼，断“邪行障”——一分俱生所知障及由之所生的误犯禁戒之业，言语心行能自然不犯诸戒，即便在梦中也不误犯。言行自然符合十善，其福德多作统理一小世界的转轮圣王（一太阳系世界之主）。

3、发光地。圆满忍度，成就殊胜禅定及五神通，断一分俱生所知

---

[1] 《大乘阿毗达磨杂集论》卷七

[2] 《解深密经》卷三〈分别瑜伽品〉



障——能令所闻思修之法忘失的“暗钝障”，精于微妙的教法，成就法、义、咒、忍四种总持，菩提愿增长，得法光明，智慧光明朗照，故名发光。多作欲界第二重天三十三天（忉利天）天王，能以方便令诸众生离贪欲。

4、焰慧地。圆满精进度，深观四谛，断第六识所起俱生身见等“微细烦恼障现行障”，深层次见道，智慧光明如火焰般明照。多作欲界第三重天夜摩天天王，能以善方便除众生身见等惑，令住正见。

5、难胜地。圆满禅那度，断能令菩萨厌生死而乐入涅槃的“于下乘般涅槃障”，深入诸定，神通无量，随顺世间，为度众生而遍知一切世间知识技艺，能使世俗谛有分别智与真实谛无分别智同时现起，这是前四地所难以达到的，故名难胜。多作欲界第四重天兜率天天王，能摧伏一切外道邪见，能令众生悟真实谛。

6、现前地。圆满般若度，断执有染净粗相现行的“粗相现行障”，入甚深法门，得“明利随顺忍”，智慧神通超越一切魔，能灭无量众生烦恼炽火，能入灭尽定。多作欲界第五重天化乐天天王，智慧超胜一切声闻，能令众生除灭我慢，深入缘起。

7、远行地。圆满方便度，断执有生灭细相现行的“细相现行障”，顿伏与第七识俱起的俱生烦恼障，修习无相行，离一切烦恼及不善业，智慧超过一切小乘圣者，得无生法忍，能念念入灭尽定而念念出定。自然通达世间一切知识技艺，成就三昧、神通、解脱，由穷尽真如，满足一切菩提分法，起一切佛法，成就智慧功用，能入无量世界教化众生，虽显示生死而常住涅槃。多作欲界第六天他化自在天天王。

8、不动地。圆满愿度，断能障无相观不任运生起的“无相中作加行障”，永伏与第六识俱起的俱生所知障，离一切相、一切想、一切执著，不加功用作意，无分别智自然相续，真俗二智恒俱生起，断俱生烦



恼，与小乘阿罗汉果齐，若非诸佛现身教导，则可能像小乘圣者一样进入涅槃。转阿赖耶识为异熟识，虽未断净异熟识中烦恼种子，而不复执藏为自内我，故永舍阿赖耶名，亦称阿罗汉。得无量身，一切声闻缘觉及下位菩萨所不能及。能自身不动而于无量佛土现身供养诸佛、度化众生，能以众生身作自身、国土身、业报身、虚空身，于所示现一一身具报得（生来具有）三昧神通，于随有可化众生之处示现成佛，多作管理千小世界的大梵天王。

9、善慧地。圆满力度，断“利他中不欲行障”，得胜妙智慧、四无碍解，能普遍十方善巧说法度化众生。能了知众生种种差别，随机演说种种佛法，教化众生令得解脱，多作管理二千小世界的大梵天王。

10、法云地。圆满智度，永断分别所起烦恼、所知二障的习气及与前六识、第七识俱起的俱生所知障种子，断“于诸法中不得自在障”，成就大法智，其法身犹如大云，能覆蔽广如虚空般的烦恼、所知二障种子而含具众功德之水。得先所未得百万三昧，蒙诸佛灌顶授职。多作三界最高摩醯首罗天（色究竟天）天王。

《华严经·十地品》说，初地菩萨若出家勤行精进，具有多种百数能力：

于一念顷得百三昧，得见百佛，知百佛神力，能动百佛世界，能过百佛世界，能照百佛世界，能教化百世界众生，能住寿百劫，能知前后际各百劫事，能入百法门，能示现百身，于一一身能示百菩萨以为眷属。

如此功德，二地有千，三地有百千，四地有亿，五地有千亿，六地有百千亿，七地有百千亿那由他，八地有百万三千大千世界微尘数，九地有百万阿僧祇国土微尘数，十地有十不可说佛刹微尘数。

11、等觉。又作“等正觉”，与佛相等，仅次于佛，为候补佛位的“一生补处菩萨”。



12、妙觉。即圆满正觉之佛果位。等觉菩萨入金刚喻定，破最后一点无明而登妙觉位成佛，为唯识学五位中的第五“究竟位”。诸经皆说，成佛为“一念相应”的顿悟，如《佛说须摩提长者经》佛言：

以一念相应慧得成阿耨多罗三藐三菩提。

天台宗三乘通教只以第九地为“菩萨地”，包括了三贤十地，以第十地为“佛地”。

关于从初发大乘心到证得佛果所需的时间，经中没有定说。唯识学说须经三大阿僧祇劫，第一大阿僧祇劫历资粮、加行二位进入初地见道位，第二大阿僧祇劫入八地，第三大阿僧祇劫入等觉位，再于百劫中专修相好，方能成佛。阿僧祇意译无数、无央数，表示极为久远。成佛久暂也有不同的说法，如《惟日杂难经》云：

菩萨精进行，二十劫可得佛。

《华严经》卷十七〈梵行品〉说若能修习处非处等智，起大悲心观察众生而不舍离，观察诸法如幻梦影响，于诸法中不生二解，“初发心时即得阿耨多罗三藐三菩提”。同经〈入法界品〉弥勒菩萨赞叹善财童子因精进求法故，“初发心时即成正觉”，“于一生内，则能严净一切佛刹，则能教化一切众生”，“一生当得阿耨多罗三藐三菩提”。《法华经·提婆达多品》说八岁龙女“于刹那顷发菩提心，得不退转”，即于法会中忽然之间往南方无垢世界示现成佛。《十住毗婆沙论》谓“有菩萨初发心即入必定，以是心能得初地”。

天台宗、华严宗等据此说，若依本宗最圆满的“一乘圆教”教义修学，可以超越三大阿僧祇劫，快速成佛。天台宗说一生可以入圆教初住位，走完通常一大阿僧祇劫才能走完的菩提路，初破根本无明而证



实相，分证佛德。华严宗说以佛果境界的圆满见地圆修诸行，可以顿悟顿证，澄观《大华严经略策》云：

既圆信圆解，万行圆修，顿悟顿成，万德圆备。

修证进程，说为三生：第一见闻生，由过去世曾闻知一乘圆教妙法，种下了解脱的善根。第二解行生，于今生开圆解、修圆行，历十信乃至十地，渐次断见、修、无明惑，圆满福智。第三证入生，于将来一断一切断，一证一切证，证入妙觉佛位。

### 第三节 密乘道清净心的进程

在大乘基础上成立的密教，以依佛陀的果地功德修瑜伽行而期“即身成佛”为宗旨。

#### 一、破三妄执，即身成佛

《大日经·悉地出现品》将障蔽本来觉性的烦恼妄执归纳为从粗到细的三重妄执，说破一重妄执即超一劫瑜伽行，若一生能破尽三重妄执，便能超越三阿僧劫，即身成佛，不需经历长劫。《金刚顶经》偈云：

若有众生遇此教，昼夜四时精进修，  
现世证得欢喜地，后十六生成正觉。

《金刚顶瑜伽中发菩提心论》说依密法修持，“父母所生身，速证大觉位”。快速成佛的关键，在于众生与佛本来同一性，由修密法，感得诸佛的三密加持，能令自身本具的佛德快速开显。真言宗依《大日经》，立有三劫、六无畏、五种悉地、十地等修证阶位。

三劫，谓初劫由观蕴处界空，越百六十种世间心，证寂然界、出



世间心，断粗妄执，当于小乘见道至辟支佛位，当与辟支佛位齐时，名“极无言说处”，虽然已超出世间，而心滞无为法相。第二劫由观察蕴阿赖耶识无自性、诸法无我，知自心性，断细妄执，超越二乘，当于大乘显教之见道位。第三劫离有为、无为界，极无自性心生，断极细妄执。越此三劫，初证作为佛果菩提之因的菩提心，或得“佛慧初心”，入“一切智信解地”（密乘初地）。

六无畏，指一念菩提心功德之六种位别，无畏，为安稳苏息之义：

- 1、善无畏，依三密之行供养本尊，能常生于人天，远离三恶道。
- 2、身无畏，修有相的本尊观，至所观的众相现前，于己身离诸缠缚。
- 3、无我无畏，于瑜伽境界观心不可得，了知“我”乃五蕴假合，离假我之系缚。

4、法无畏，于瑜伽境界观察诸法无性无生，如镜像水月，远离诸蕴之缠缚。以上四无畏为初劫所修。

5、法无我无畏，由观察诸法无我性，觉了本不生际，得心自在，为第二劫之位。

6、一切法自性平等无畏，观心实际，住虚空无垢菩提心，远离有为、无为界之缠缚，为第三劫之位。

五种悉地者，一、信，随分清净诸根，当于资粮、加行位。二、入地，入初地见道。三、度五通仙人地，得五神通，当于菩萨三地。四、度二乘地，当于菩萨八地。五、成佛，当菩萨九地至佛位。悉地（梵sidhi），意为“念愿成就”。

密教十地之名目，与显教经论所说相同。《大日经疏》卷十五依《宝炬陀罗尼经》解释说，十地之每一地，皆分十心。初地从初心至第四心，得度五通境界；从第五心到八心，得度声闻缘觉境界；从第九心



一向修菩萨道，至第十心名为成佛。此十心中，从第一至第八心名为见道，从第九至第十心名为观，初地十心圆满，即得《华严经》所说分身于百佛土示现成佛等初地菩萨功德。二至十地，每一地也都有如前十心，而上地功德比下地更为圆满。十地百心圆满，至第十一地佛位，称“无上悉地”。

同《疏》卷一说，密法修行者修习无相瑜伽观心，入初地入心前半刹那，得“初法明道”，觉心本不生际，明见净菩提心，生大智慧光明，善照无量法性，见诸佛所行之道，尔时“从妄想因缘所有烦恼业苦皆悉清净灭除”。继于初地入心后半刹那，得除盖障三昧，净除烦恼、业、生、法、所知五种障，得五神通，八万四千烦恼业垢忽然化为八万四千宝聚门，行住坐卧、去来睡寤，皆见十方诸佛显现心中，得此三昧，得与诸佛菩萨同等住，故名“位同大觉”，一生可证，但尚非究竟成佛之位，须继续进修，至十地圆满，方究竟成佛。

## 二、无上瑜伽的即身成佛

无上瑜伽部密法父母二续的修证，分生起、圆满二次第。生起次第第三密相应修本尊瑜伽，分三步：

1、初加行三摩地，以供养、礼拜、忏悔、随喜回向、归依、发菩提心、誓约住道、持秘密戒八法积集资粮，建立护轮与曼荼罗，加持供物、铃杵、自身，自观为本尊。

2、曼荼罗最胜三摩地，于自观为本尊的心轮观越量宝殿，于其中观五方佛等三十二尊。

3、羯摩王最胜三摩地，观想成就，得息灾等四小悉地。生起次第成就，由修随察、渐收二静虑，入相似空境，见心性喻光明。



圆满(究竟)次第,主要通过金刚念诵修气脉明点,于寂定心的基础上修观,其进程分五或六次第,六次第者:

1、身寂,由修金刚念诵而渐入寂定。

2、语寂,止息念诵,入定。

3、心寂,于气入中脉所现心寂上,见喻光明。

4、幻身,由细气成就与所自观本尊同样的微细身(不净幻身),可自由脱体而出。

5、(实)义光明,在气入住融于中脉的基础上,以正见修观,证心性光明,见道,得清净幻身。

6、双入,分断、证二步,断双入又称有学双入,断尽俱生烦恼障,证阿罗汉果,得同类相续无间金刚身。证双入又称无学双入,断尽所知障,证得佛果。从有学双入到无学双入,据所断所知障,又分九个阶位。略同显教菩萨二地至佛地。此六次第从语寂算起,亦称五次第,出龙树《五次第论》。

修习无上瑜伽密法见道以上的成就,又分为四大持明位:

1、异熟持明,见道位,生起次第坚固,心性现为本尊,然大种浊分尚未净治。

2、寿自在持明,见道位,得自然智及有如金刚之无垢身,无有生死。

3、手印持明,修道位,有学双运身之自然智持明。

4、元成持明,无学位,五身任运成就之大金刚持佛位。

大手印法的修证,岗波巴《大手印导印显明本体四瑜伽》将在初见明体得大手印见后的修、行、果,分专一、离戏、一味、无修四级瑜伽,每一级又各分下、中、上三品,凡十二个阶梯,配菩萨诸位:

1、下品专一瑜伽。专注于所见明体,以宽坦任运、保任明体不乱为



诀要修定，渐能入定，于空明无念觉受中获得身心轻安，对境遇缘，多时不起烦恼污染，然尚生少分执著。定力起伏不定。梦中开始能保持所见明体。

2、中品专一瑜伽。有时无意入定而自然入定，妄念甚少，在六识对境起分别时，也不失空明乐的觉受，心境宽舒澄清。但偶然尚起实体之执，梦中明体不能全现、常现。

3、上品专一瑜伽。无论出定入定，昼中夜中，恒住明体，一切妄念皆于明体中消融，对境所起六识，亦皆销归于定中，梦中多时能保持明体，但有时对所证定境尚有执著。至此已接近于真正见道。

三品专一瑜伽当于菩萨资粮、加行二位。

4、下品离戏瑜伽。通过观心，离绝语言戏论，通达心性，见道。然不离对空、定觉、觉受的执著，对境起六识时，若不作意修持，则尚起爱憎等烦恼，梦中也仍现无明烦恼。当于菩萨初地见道位。

5、中品离戏瑜伽。净除对空、定解、觉受的执著，但于所显境上尚生希求涅槃、畏惧生死之心。当于菩萨二至五地。

6、上品离戏瑜伽。离希求畏惧，断对世间、出世间一切法的执著，明空、显空双融相续，然须着意修持，不精进时尚有间断，梦中尚有迷昧。当于菩萨六地。

7、下品一味瑜伽。通达内外一切境相皆法尔一味，一体不二、唯一真性，然不离确认“一味”之执。当于菩萨七地。

8、中品一味瑜伽。净除确认“一味”之执，无能所、内外之分别，心境不二，六识对境时及梦中迷惑甚少。当于菩萨八地。

9、上品一味瑜伽。昼夜一如，了达一多不二，万法平等，然尚现微细无自性之梦。当于菩萨九地。



10、下品无修瑜伽。无须作意修断，所显一切无非明体，然有时偶起万法如幻如化之执。

11、中品无修瑜伽。净除如幻化之执，昼夜恒住无修无作的定中。当于菩萨十地。

12、上品无修瑜伽。一切微细相续识皆转化为智慧。为十一“普光明地”成佛位。

每一瑜伽，又各从六个方面鉴别其是否圆满：1、见体性与否；2、力圆满否；3、于妄念上定显现与否；4、生功德与否；5、报化二身的种子（指福德资粮）已播与否；6、于俗谛决信与否。

大圆满中心法的修证，分前行、正行，前行分不共、外、内、密四步。不共前行修气脉明点，调和身与息，断对衣食的染著。外前行修身、语、力、心，通过观想咒字，摧除身障，通过生、住、灭三门观心，明白心性。内前行通过观想，净除六道之种子及习气。密前行依金刚诵、观心等修定，得对心性的决定见。正行修彻却、妥噶二法。彻却体认心性，以三种守护之要自然安住于所见心性而修光明定。妥噶依秘密之气脉，融合六种光而修昼夜瑜伽，其成就分四步：

1、现见法性显现，依眼根现见法性清净光，身如龟在盆而无动作，语如哑巴无言，意如飞禽入网。

2、增长觉受显现，法界五光显现增长，身如重病人离一切严饰，语如疯子任意肆言，心如中毒者决定断除轮回。

3、明体晋诣显现，以所显光明界印契一切，于所显光明一一明点中显现五方佛及其净土，身如象入泥于刹那间挣脱，语随其所说令人欢喜信受，心如痘病已愈者，决定不再流转三界。

4、穷尽法性显现，以本觉智慧光亲见究竟法性，神通无碍，显现佛



陀之身利益众生，身如尸体毫不惊怖，语如谷响随声而应，心如虚空烟雾散尽，自然寂静明朗。

大圆满的道地，或说密宗十三地（显教十地加大金刚持等三位），或依《广大明觉自现续》说十六地：

初极喜地：初证胜义谛而喜悦。

二离垢地：根本觉之自觉。

三发光地：得觉受。

四焰慧地：由观光明而得觉受。

五难胜地：法尔清净诸毒烦恼，现证本始智。

六现前地：能见光蕴。

七远行地：圆满一切觉受而远离烦恼诸毒。

八不动地：住此境界而不动。

九善慧地：圆满诸功德。

十法云地：摄自识于本始智中，见诸相如虚空云。

十一普光明地：于断一切虚妄显现之际生起诸总集（五方佛及其坛城、净土等）之所观境。

十二净莲地：无任何执受，不为内外一切污染。

十三咒鬘大集地：本始智所生金刚链化为虚空光明五总集。

十四大乐地：住于所观本始智。

十五金刚持地：于法尔境界得觉得成就。

十六无上智地：于本净境界法尔生起本始智。

续中说前十地皆可即生成就，又云：

诸地无非根本觉之证悟而已。行者于体证胜义法性时，即圆满所有诸地。



## 第四节 佛陀的清净心

彻底清净了自心者，佛教诸宗皆说唯有佛陀。佛陀，是完全净化自心的楷模，是自性清净心的人格表征，佛陀的清净心，是佛教诸乘净化自心的终极理想境界。关于佛陀清净心的功德，大小乘经论中有多种说法。

### 一、原始教典和小乘论典说佛陀清净心

原始佛教的《阿含经》等经典和小乘论典所说的佛陀，通常指作为历史人物的释迦牟尼，他首先被看作一个大阿罗汉，具有阿罗汉和辟支佛永断烦恼，具三明、六通、四无碍解、极纯熟的定力、无诤行等一切功德，阿罗汉也是大小乘共说的佛陀十种德称之一。《增一阿含经》卷十四佛初成道后向问讯他的优比伽梵志说：“我成阿罗汉，世间最无比”，佛彻底断尽一切烦恼，是彻底净化了自心的“无垢尊”，是最有力量的“人中第一雄”。《杂阿含经》卷四第100经佛回答异婆罗门“云何为佛”之问说：

佛见过去世，如是见未来，亦见现在世，一切行起灭，明智所了知。所应修已修，应断悉已断，是故名为佛。

谓以智慧明了诸法生灭无常的真实，息灭了造成生死等痛苦的一切烦恼，永拔烦恼之根，修行圆满，故名为佛。同经卷九第252经佛告舍利弗偈云：

贪欲嗔恚痴，世间之三毒，如此三毒恶，永除名佛宝。

《中阿含经》卷二九《龙象经》乌陀夷以“一切龙中龙”为喻，作“龙相应颂”称赞佛一切诸欲不能污染其心，有如生长于泥水中而不沾泥水的白莲花；佛就像大龙，以苦行及梵行为足，以信为手，以念为项，



以智慧为头，以受持诸法为腹，以乐远离为双臂，行住坐卧一切时，心常在定中。《长阿含经》卷十一佛告梵志：此世界如何形成，佛能知，又过此事，佛亦尽知，虽知而不著。

总之，具如实知见的智慧，完全净除了一切烦恼垢染，自在解脱，永离一切苦乐、忧喜的扰动，拔除了生死烦恼的根株我见我爱，无我无著，是佛陀清净心的特质。

佛陀还有不共阿罗汉和独觉的诸多清净心功德。小乘也视佛陀为远远高于阿罗汉和独觉的最高觉悟者，称“无上正等正觉”（阿耨多罗三藐三菩提）。

首先，佛不同于听别人说法才得到解脱的声闻罗汉，而是自觉自悟，依自己的智慧孤发独明，自己开辟出解脱之道。《增一阿含经》卷十四佛谓“我亦无师保，亦复无与等”。《杂阿含经》卷二六第684经佛言：

如来应等正觉者，先未闻法，能自觉知，现法自知得三菩提。

其次，佛的觉悟极其彻底，智慧至为圆满，于所可知无所不知，其三明六通要比阿罗汉大得多，如阿罗汉的天眼天耳只能见闻一三千大千世界，佛的天眼天耳能见闻全宇宙；阿罗汉的他心通至多只能知过去七日以内的他心，佛的他心通则遍知过去现在未来无量劫的他心；阿罗汉神变通所化出的境物和人至多只能存在七日，佛所化境物和人则可长期存在。《清净道论·说神通品》谓外道的宿命通至多只能忆念四十劫，普通阿罗汉可以忆念百劫、千劫，八十位大阿罗汉可以忆念十万劫，舍利弗、摩诃目犍连可以忆念一阿僧祇又十万劫，“唯有佛的智力是无限的”。

第三，佛不仅断尽烦恼的现行，而且断尽烦恼的习气，不像阿罗汉还未断习气，表现出性格、人格上的某种不圆满。



第四，佛不仅自己解脱，而且还善于应机说法，引导无量众生皆得解脱，而阿罗汉则未必善于应机说法，佛大弟子阿罗汉舍利弗、富楼那，都曾犯过“颠倒说法”的错误。独觉（辟支佛）更不具备说法度人的本领。而佛则极善于根据听众的接受能力，讲授适宜的正法，破除邪见与疑惑，引导人们进入佛法的殿堂。《杂阿含经》卷十五第389经佛言：如大医王善知种种病症、病源、如何治疗、治好后将来如何永不复发，佛为大医王，深知众生生老病死等痛苦之病的症状、病因、治疗及治愈后永不复发之法，善于应机说法，应病与药，治疗众生种种心病。佛能适应众生的根机、时机，及时地、正确地讲说符合他们修习的佛法，不会有说不应机、所说超过听众的接受能力之事。

关于佛的清净心不共声闻、缘觉、菩萨的独具功德，《阿含经》及小乘论中一般说有十力、四无所畏、三念住、大悲凡十八种功德，唯佛独具，合称十八不共法。

十力，指佛的十种智力，如实而知，不可破坏，至高无上，非一切凡夫及声闻、缘觉、菩萨所能企及：

1、知是处非处智力。处，谓道理，知是处非处，谓知是否符合道理，指佛如实遍知一切因果果报，知行善必得善报，作恶必得恶报，一切业报决定不虚。

2、知过去现在未来业报智力，又作知三世业智力、业异熟智力。如实遍知一切众生过去、现在、未来无量世所造的业及其果报的智慧。

3、知诸禅解脱三昧智力，又作静虑解脱等持等至智力、禅定解脱三昧净垢分别智力、定力。能自在出入于诸禅定，如实遍知一切禅定的深浅、次第、性质、功能及禅修过程中的偏差。



4、知诸根胜劣智力，又作根上下智力、根力。如实遍知一切众生的根器胜劣、天性如何，及修道证果的大小迟速。

5、知种种解智力，又作知众生种种欲智力、欲力。如实遍知一切众生的种种喜好、欲望、禀性、善恶。

6、知种种界智力，又作知性智力、性力。如实遍知世间一切众生种种差别，知众生种种烦恼及其种子的种种状况。

7、知一切至处智力，又作遍趣行智力、至处道力。如实遍知有为、无为，有漏、无漏等一切业行所趋向、到达之处。

8、知宿命无漏智力，又作宿住随念智力、宿命智力。如实遍知自己及一切众生无量过去世之生死、姓名、寿命、苦乐等。

9、知天眼无碍智力，又作死生智力、天眼力。以清净天眼如实遍知一切众生未来死时、生时及美丑贫富等境况。

10、知永断习气智力，又作漏尽智力、漏尽力。如实知自己永远断尽一切烦恼习气，并能如实遍知一切众生是否断尽烦恼习气。

总之，以上十种智力，是如实遍知自他之三世及一切染净因果的超人智慧，《俱舍论》卷二七谓之“遍于所知，心力无边”。

四无所畏，谓佛智慧圆满，无所不知，所知无谬，故凡有所说，皆正确无伪，无有怯惧，不怕驳难。

1、说一切智无所畏，又作正等觉无畏。敢于大众中自称我是具备如实知见世间、出世间一切的“一切智者”、“正等正觉”。

2、说漏尽无所畏，又作漏永尽无畏。敢于大众中自称我永远断尽一切诸漏，永出生死。

3、说障道无所畏，又作说障法无畏。敢于大众中说烦恼污染之法障碍圣道，决定造成生死苦果。



4、说尽苦道无所畏,,又作说出苦道无畏。敢于大众中声言:我所说圣道,能永尽诸苦,超出世间。

三念住,又作三念处、三意止,谓佛心没有忧喜的扰动,时常安住于平静的心境:

1、缘顺境不生欢喜念住,即便众生信受佛法,赞叹佛德,佛亦不生欢喜之心,安住正念正智。

2、缘违境不生忧戚念住,即便众生不信佛、不修行,乃至谤佛灭法,佛亦不生忧戚愁虑,安住正念正智。

3、缘顺违境不生欢戚念住,不因弟子中有人敬信佛而生欢喜,有人不敬信而生忧戚,安住正念正智。正念,谓常念利益度化众生,正智,谓如实知见真实而不生妄见烦恼。

大悲,谓佛悲心广大至极,没有边际,无条件地平等悲悯全宇宙一切众生。《增一阿含经》卷四六赞佛“愍念一切徇飞蠢动,如母爱子,心无差别”。《俱舍论》卷二七说佛的大悲心有五义:一资粮大,由大福德智慧资粮所成办。二行相大,能对众生的一切轻重痛苦生起大悲。三所缘大,以三界一切众生为悲悯的对象。四平等大,无有分别,平等普利一切众生。五上品大,悲心深广无比,远远超过一切声闻、缘觉、菩萨。

原始佛典和小乘还说,佛陀由清静了心,引起身相的清静庄严,佛身有三十二种大人之相(三十二相)和八十种庄严美好(八十随形好)。

佛陀的清静心,由释迦牟尼的言行和人格作了具体的表述。据原始教典记载,释迦成佛后,处处表现出一种迥不同于凡俗的至圣者的优良心态和高尚品质:他心境恒常平和安祥,如同明镜止水,从不起一丝激动、忧愁、恼怒、狂燥、嫉妒等波澜,对自己的所证充满自信;他不慕权势名位,不谋私利,不蓄财产,不持金银,不贪声色犬马,远离一



切世俗的欲望，超然不群，始终过着三衣一钵、云游乞食的沙门生活；他对亲属、弟子、王公、权贵、富人、穷人、贱民、妓女、外道、教敌等一切人平等看待，普遍尊重，从不亲亲远疏，不排斥异己，不轻慢任何人，不歧视任何众生，对找上门来辩论的反对者和外道，他从不发脾气，只是有礼貌地、耐心地讲道理，说服他们；他虽极受弟子和国王富豪的尊敬，而常以普通僧人自居，强调“佛入僧数”（佛是僧团集体中的一员），不承认自己是僧团的领导者、统摄者，不以领导者的身份教导、命令弟子<sup>[1]</sup>，只以先觉者、导师自居，向求法者讲述他亲证的道；他数十年间说法教化从不休息，引导无数众生趋向自我解脱之道，直到临终前还在教导人，可谓以身说法，弘扬普度众生的大乘精神；他具有超人的智慧和丰富的知识，不仅深通四谛十二因缘等出世间之道，善于根据听法者的根机授以相应的佛法，令听法者心悦诚服，明见真理，深获法益，而且熟知当时各种人的生活、心态，通晓各种知识，对务农经商、治国用兵、婆罗门及各种沙门集团的教义等世俗之事都非常内行，很会教导人们如何营生理财、和睦家庭、敦伦尽份，过好世俗生活；他具有种种超人的神通，能知晓人们的心思，常用说理、知他心、神通示现三种方式说法教人，《阿含经》中载有他多次示现放光、空中行坐、水上行走、变出境物、变少为多、隐现自如、回忆自他宿命，及每入城时令大地震动、天花飞扬、盲人得视、聋子能听、挛者能行等等神通。

## 二、大乘说佛陀清净心

大乘所说佛，不仅指作为历史人物的释迦牟尼，也包括十方

---

[1] 《长阿含经》卷二《游行经》佛告阿难：“如来不言我持于众、我摄于众，岂当于众有教令乎？”



三世无量无数的佛。除小乘所说的十八不共法等佛陀的清净心功德之外，大乘还有诸多小乘法中所没有的关于佛果清净心功德的说法，如三智、四智、三身、五眼、六通、八大自在、二十一种功德、四十不共法、四十四不共法、一百四十不共法、一百八十不共法、无住涅槃、大慈大悲等，大乘所说十八不共法，内容与小乘也有不同。总的看来，大乘所说佛陀清净心的功德，比小乘所说更多、更神奇。

三智，指三种如实知见的智慧，出《大品般若经》等。一、一切智，如实了知一切法总相或空性、诸法如所有性的智慧，为声闻、缘觉、菩萨所共具。二、道种智，了知一切法（差）别相，知晓众生的根性和种种修道法门的智慧，为菩萨和佛所共具。三、一切种智，通达一切法总相、别相，于宇宙万有的性相力用因果果报，一切众生的根性、一切修道法门无所不知的大智慧，唯是佛所具有。在佛位，实证真如或空性的根本无分别智与了知一切差别事相的后得智恒常同时现起，不假思量，如《维摩经》所谓“能善分别诸法相，于第一义而不动”。佛的觉知离能觉、所觉及能相所相，以无知而知，无以为譬，是一种超越根境识三缘和合的认识方式而直觉真实的超级智慧。

总之，佛于宇宙万有、过去现在未来，无所不知，可谓“全知”。《华严经》卷五一云：

如来智慧，分别三世一切众生、一切国土、一切劫数、一切诸法，无不知者。

《楞伽经》卷四谓佛见“现前境界，犹如掌中视阿摩勒果”。《金刚经》佛言如来尽知一切众生若干种心。《楞严经》中有“如是乃至恒沙界外一滴之雨，亦知头数”。



四智，为唯识学所说佛转有漏的八识而成的四种智慧，出《摄大乘论》《大乘庄严经论》等：

1、妙观察智，转第六意识而得，善于如实观察诸法的自相、共相，针对众生的根机而自在说法。

2、平等性智，转第七末那识而得，以直觉知自他、一切众生诸佛皆悉平等，体性是一，恒常生起大悲心。

3、大圆镜智，转第八阿赖耶识而得，清净心如其大无量的明镜，映现全宇宙一切事理，纤毫不遗，明照不失。大圆镜智有两种用：一因缘用，谓清净心识中具有能现能生身、土、境、智的清净种子，若遇缘即便变现出身土境界等及平等性等智慧。二增上缘用，由佛愿力所生起的净识，具有强大加持力、摄受力，能使具足因缘的众生成就种种清净功德。

4、成所作智，转前五识而得，能于十方以身口意三业自然成就本愿力所应做的度化、利乐众生之种种事业，神通自在无碍。《无上依经》谓“如来独得未曾作意一切事成”。

佛的清净心，使佛具有三种身或四身、十身，《十地经论》等所说三身为：

1、法身，以真如之理为身，常住不变，湛然不动。

2、报身，由修六度四摄等功德圆满而感得的果报身，高大庄严，常住于色究竟天，又可分为唯自己受用的自受用身和为十地菩萨示现说法、常住于色究竟天的他受用身。

3、应身，应所度众生之机而于人间天上出现成佛者，如生于地球人间的释迦牟尼为劣应身，为欲界诸天等所现高大庄严之身为胜应身。

佛还能随缘化现为山河大地草木等无情之物和鱼鸟走兽等化身以利益众生。《华严经》说佛有十种身。



五眼，指五种直觉能力：

1、肉眼，见粗物质现象，凡夫所具，佛亦有之。

2、天眼，天人及具天眼通者之超人视力，能超越时间、空间而见肉眼所不见的微细之相。

3、慧眼，直观空性的智慧眼，阿罗汉、辟支佛所得。

4、法眼，能照见一切度化众生之法门的智慧眼，菩萨所得。

5、佛眼，具足前四种眼的作用、无所不见的智慧眼，唯佛独具。《金刚经》谓佛具足五眼。

八大自在，又称八大自在我，《佛说阿弥陀经要解便蒙钞》卷中：

一能示一身为多身。二以一尘身遍大千界。三能示大身轻举远到。四能现无量类常居一土。五诸根互用。六得一切法如无法想。七说一偈义经无量劫。八身遍诸刹犹若虚空。

无住处涅槃，谓佛不仅具有阿罗汉所入的无余依涅槃，常享涅槃之乐，而又不住著于涅槃而独享寂静之乐，尽未来际时常利益度化众生无有休息，虽常入生死而不住著于生死。不住涅槃不住生死，谓之无住。《佛说无上依经》云：

如来独得入般涅槃，复更起心。

据《大品般若经·广乘品》，唯佛独具的大乘十八不共佛法为：

1、身无失，一切烦恼俱尽，身业清净圆满，绝不会有失误过错。

2、语无失，具无量智慧，辩才无碍，所说之法，正确无误，能令听者得到证悟。《金刚经》佛自言“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者”。

3、念无失，深入诸禅定，心无散乱昏沉，不著一切，所念所思，没有失误。



4、无异想，平等普度一切众生，没有选择挑拣，没有亲疏之想，常住无分别智。

5、无不定心，行住坐卧，一切时中，皆不离禅定，不离诸法实相。

6、无不知已舍心，于应舍者皆悉以智慧照察而舍，虽然对根性时机未成熟的众生暂时舍置，而终不舍弃一众生。

7、欲无减，常欲度众生，没有厌烦之时。

8、精进无减，为度众生精进不息，没有疲懈。

9、念无减，于一切佛法及应度众生牢记不忘，没有退转。

10、慧无减，具一切智慧，无量无尽，说法不倦而智慧并不减少。

11、解脱无减，永断一切烦恼执著及习气，具有为、无为二种解脱，永不再受烦恼生死束缚，于一切解脱无缺无减。

12、解脱知见无减，对一切解脱知见明了，无有障碍。

13、一切身业随智慧行，一切行为举止皆以智慧为导，没有迷失错误。

14、一切语业随智慧行，凡有所说，皆以智慧为导，从智慧心中自然流出。

15、一切意业随智慧行，凡有思念考虑，皆以智慧为导，没有无明愚痴。

16、智慧知过去世无碍，能知晓无量过去世的一切。

17、智慧知未来世无碍，具先见之明，尽知无量未来世的一切。

18、智慧知现在世无碍，照知现在全宇宙所有的一切，无所不知。

《瑜伽师地论》卷四九说佛有一百四十种不共法；《无上依经》说佛有一百八十种不共法，又总结佛清净心的功德为具足、无垢、不动、无阂、利他、巧能六种。



佛常住于自己心识变现的净土,《菩萨藏百千契经》谓佛净土“最极自在净识为相”。佛还能以愿力创建净土,净化世界,摄取众生,如阿弥陀发愿创建成就的西方极乐世界,备极庄严清净,成为无数佛教徒向往的究竟归宿。“净佛国土”,将全宇宙都改造建设成庄严清净的佛国净土,乃大乘佛教的理想。

佛陀的清净心功德,作为大乘佛教的终极理想境界,说明人的心灵特别是慈悲、智慧、精进可以无限制地开展,可以实现本性中对于永恒安乐、意义、价值等的追求。成佛,可谓彻底的自我实现、超自我实现,太虚大师谓之“真现实”——即完全实现本性,亦即自心潜能由向上的趋求而完全开发。从荣格心理学看来,佛教所描述的佛果功德,是人类集体潜意识中有关生命终极目标的“原型”,代表了人心灵最深处的一种趋向超越、完美的动力。马斯洛曾说:

我相信透过观察最优秀的人类代表,可以找到适合人类的最终价值。

佛教的佛陀,为人类提供了说明人生终极价值的最优秀的代表和楷模。在人性价值观日趋庸俗化的现代社会,佛陀的形象,及由人而佛的修行之道,特具启发意义。



## 第十八章 佛教心理学的现代应用

佛教心理学创立、流行于发展缓慢的古代社会,长期以来,主要被佛教徒作为宗教修行之道,用以解决了生死、出世间的终极关怀问题,似乎较少关注世俗生活。其实,佛教心理学为人们提供了安身立命之本及调节心理的技术,古代各地佛教也不乏关于世俗生活的大量心理指南,对佛教徒的世俗生活起了巨大的指导作用,并深深影响了佛教流传地区的社会文化和民族文化心理素质。

近代以来,心理学家们往往吸收佛教心理学的精华,佛学界也适应人们的需要,从心理治疗、精神养生的角度,结合现代人的精神心理问题,将佛法传统的治心之道现代生活化,作为心理卫生技术介绍给世人,并针对现代人的根机和条件,对传统的修行之道进行取舍、改造、创新,提出种种适合于现代人的修持之道,并试图运用佛教心理学于医疗、经营、管理、教育、环保、文艺、戒毒、罪犯改造、体育等多项世俗事业,有了一些成果和经验。将佛法运用于现代世俗生活,为人们的世俗生活服务,并非仅仅是佛法的世俗化,而是以利乐众生为旨的大乘佛教应尽的社会责任。

### 第一节 身心疾病的佛教治疗

精神心理疾病的泛滥,是越来越显严重的社会问题。精神心理的不调,还通过免疫系统的损害和不良行为,引发多种“心身病”或“心理生理疾患”。



精神、心理所导致的各种疾病的日益严重,自有其深刻的社会原因,从一个侧面说明现代社会文化存在着严重的缺陷。举世畸重物质而忽视精神,消费、享乐及制造商品成为生活的中心,经济发展将物质生活的目标不断拔高,驱使人们被永无止境的物质利益吸引,不断拼命攀比,找钱、找乐,陷于紧张的角逐之中。激烈的竞争,险恶的商战,信息膨胀、知识爆炸、感觉轰炸,生活节奏日益加快,使现代人比以往任何时代的人们都显得紧张忙碌,活得累。越来越多的人精神、心理超负荷。网络、媒体技术使人们陷于自闭和虚拟的生活,被一种社会孤立感所压抑,或形成脱离现实的虚拟人格。贫富悬殊、道德沦丧、贪污腐败、分配不公、人情冷漠、人口饱和、环境污染等,令人浮躁不安,使许多人被焦虑、忧郁、孤独、愤懑、失意所困扰。对机器的依赖,使现代人与自然、与他人、与真实自我越来越疏远。人们在这个喧嚣的世界里,心情始终是浮躁的,其中心理承受力较低者,若遇挫折和高压,便很容易发生各种精神心理疾病。精神心理问题越来越严重,全球抑郁症患者约10年翻一番。当代中国内地18岁以上人群中,患心理障碍者约17.5%,中小學生有心理障碍者占21-32%,大学生占16-25%。精神心理疾病在全国疾病总负担中高居首位。而现代心理治疗的有效率,只有百分之四十。

精神、心理疾病的泛滥,与人们缺乏信仰有密切关系。宗教,历来为绝大多数人所信仰,起着精神安慰、心理治疗的重大作用。近代以来宗教贬值,意义丧失,许多人没有了足以安身立命的可靠信仰,身、心、灵失去平衡,导致价值失范、自我迷失、精神空虚,心灵退化、庸俗化、脆弱化,没有强大的精神力量应对外界的种种诱惑、刺激和干扰,是造成各种心因性疾病泛滥的根本原因。空虚,无意义感,不知来自



何处的忧郁,对婚姻、家庭和人际关系的幻灭,价值的失落,对个人成就的渴望,精神上的饥饿……这些被弗兰克称之为“存在的空虚”的心灵问题,越来越凸显。

从佛法看,病起于业,业起于心。藏传佛教《论述医续》说所有疾病的根源,是我执及因未觉悟而产生的贪、嗔、痴等烦恼。治疗之要,在于治心,治疗自心的烦恼,《正法念处经》卷四八偈云:

治心名治病,治身非治病,治心病难知,治风等易解。

人言:“心病还须心药医。”只有如法治心,消除紧张、忧郁、焦虑、愤懑和杀害、纵欲、偷盗、酗酒等病因,提高精神免疫力,才能断除病根。

荣格认为宗教是心理治疗系统,“在它的背后蕴藏了伟大的实践真理”,向以“医治众生心病”为己任的佛教,尤其如是。佛陀号称大医王,善于医治众生心病。治疗由心理原因导致的各种身心疾病,解除现代人的病苦,进而医治导致身心疾病的病态社会,是佛法尤其是佛教心理学义不容辞的责任。

## 一、精神心理疾病的佛教疗法

作为一种提供安身立命大本的信仰体系,佛教几乎未将行医治病列入自家的责任范围,戒律规定:僧尼不可行医。但佛经中也不乏佛陀治愈精神病的事例。南传佛经记载:出身低贱的贫女盖莎,遭幼子夭亡的打击而疯癫,抱着儿子的尸体四处求医,经人指点求见佛陀,佛陀叫她到城中去,从一从未死过人的人家讨几粒芥子回来,以便和药治活其子。她跑遍全城逐家寻问,家家的回答都是:“芥子有的是,但谁家没死过人?”这使她终于恢复理智,明白死亡乃为人所不可避免,



了悟佛法诸行无常之旨，掩埋了儿子的尸体，求佛开示，剃度为尼，终证阿罗汉果。贵族妇女婆私咤，因六子皆亡，极度悲痛而疯癫，“裸形披发随路而走”，遥见佛陀，“即得本心，惭愧羞耻，敛身蹲坐”，佛令阿难取衣与着，为之说法，后第七子亦死，她不再烦恼啼哭，劝夫出家，己亦出家，不久得罗汉果。<sup>[1]</sup>富商之女帕扎佳拉，与丈夫和长子回娘家分娩，归途中，丈夫被毒蛇咬死，过河时长子被激流冲走，婴儿被老鹰叼去，上岸后得知父母兄弟都在洪水中遇难，接连不断的打击使她疯癫，赤身裸体四处游走，逢人即诉说自己的遭遇，任顽童恶少投石扬土，是典型的急性反应性（心因性）精神分裂症患者。后来遇到佛陀，为之说法，心慢慢平静下来，了解法义，出家修行。《大方便佛报恩经》卷五载：毗舍离国有婆罗门夫妇因爱子亡故，“心发狂痴，裸形而行”，佛乃变化为其子，夫妇欢喜无量，狂痴即灭。

以上事例说明：佛陀确是一位高明的精神病医师，他所用治疗方法，皆属心理治疗，针对不同的反应性精神病患者，手法有所不同。对盖莎和帕扎佳拉的治疗，所采用的基本上是一种领悟疗法——晓以佛法生死无常的道理，使患者明白人皆不免一死，以理智节制、消解引起疾病的过度悲痛，使其醒悟。对盖莎的治疗，设计尤为巧妙：不直接向她讲道理，而通过全城人“谁家没有死过人”的回答，使她逐渐醒悟，减缓丧子之悲。佛陀大概明察她病情太重，非在短时间内晓之以理便可治愈，需要一定的时间，接受很多人的劝喻，才让她进城逐家逐户讨芥子。婆私咤看见佛即病愈，主要是佛陀惊人的庄严相貌、平静安详

---

[1] 见《杂阿含经》卷四十四



的姿态气度,给了她以良性刺激,是乃以身教为药。对婆罗门夫妇,则以神通变化还其所失,使他们回复正常,然后才晓之以理,使其归依佛教。神通变化虽非凡人所能,但针对病因而还其所失的方法,还是可以借鉴。《笠翁本草》即载有以患者酷爱、急需之物及钟爱之人为药而愈病的案例数则。

据佛经记载,佛陀还解除过许多人过度的忧郁,其中有些应是今天所谓抑郁症病人。如《义足经》卷上载:舍卫国有种田婆罗门须顷者,因遇雹灾,禾稼皆死,又加女儿夭亡,“愁愤忧烦,哭无能止”,拜见佛陀,佛为说耗减、丢失、得病、老朽、死亡五事,乃世间所不可避、不可脱,只有如法修行正道,布施持戒,方可离之。须顷闻法解忧,归依佛教。此类方法,亦属以智理情的认知疗法。

关于精神、心理疾病,《大般涅槃经》卷十二统称“心病”,分为四种:一、踊跃,过度兴奋狂燥;二、恐怖;三、忧愁,抑郁症;四、愚痴,痴呆症。同经卷二十依据病因,将精神分裂一类严重精神病分为贪、药、咒、本业缘四种“狂”。《大智度论》卷八说:发狂,或因前生造破坏他人坐禅、破坏坐禅房舍及以咒术诅咒人令其情绪失常之罪,感得今生遗传因素等病因而发病;或因今生烦恼厚重受刺激而病;或因暴怒不能自制而狂;或因风病、热病等重病而狂;或被恶鬼所著而狂;或饮雨水等中毒而狂。《瑜伽师地论》卷一说发狂的原因有五种:一、宿业所感;二、身中四大错乱;三、惊怖失志;四、打触“末摩”(神经系统等身中关键性的部位);五、鬼魅所著。《摩诃止观》卷八据中国传统的精神魂魄意志六神说,分精神心理方面的病态为六种,称“六神病”:



病 因	症 状
肝中无魂	多头昏，喜睡眠
心中无神	多遗忘
肺中无魄	多恐怖
肾中无志	多悲愁，常傻笑
脾中无意	多迷惑，多疑
阴中无精	多怅快不快

按现代精神病学，精神分裂、抑郁症等患者，及其它大脑神经系统有一定器质性损伤的精神病，病情较重时，主要靠药物、针灸治疗及电休克、电击、化学冷冻等方法，虽然多有副作用，但一般见效较快，至病情减轻后，才宜实施心理治疗。这与佛教对疾病的一般态度基本相合，佛教认为，疾病，尤其是内外四大不调引起的疾病，须用医药治疗，当年佛陀患病，亦请医师耆婆治之，服药而愈。浙江萧山竹林寺《妇科秘方考》说，妇女“经来怒触，败血攻心”而导致“不知人事，狂言谵语，如见鬼神”之精神病，先用麝香散定其心志，朱砂佐之，后服茯神丸以除其病根。

对心理治疗，佛教最为重视。心理治疗的一大优点，是没有药物的副作用，疗效较为巩固。上面所引佛陀治愈反应性精神病的事例，用的都是心理治疗，皆不药而愈。当代台湾高雄县路竹乡龙发堂住持释开丰，以用佛教心理疗法治疗精神病著称。该堂自1970年以来，收容了几百名医院不治及无力治疗的精神病人，主要为精神分裂症患者，不用药物，而在佛教精神的指导下，采用劳动、饮加持过的大悲水，及多种心理疗法进行综合治疗，疗效颇佳，曾成为台湾新闻热线。医学证明劳动、娱乐能治疗精神病，越休息越病。



从心理治疗的角度言,佛教的归依、发心、持戒、礼佛、祈祷、诵经、忏悔、禅定、修观、观心、持咒等修持体系,对可以接受的人,都有心理治疗的作用,都可用作心理疗法。其中实际上包括了现代心理治疗常用的多种疗法:

患者若能信受佛法,归依佛教,有了坚强的精神支柱、可靠的心理依怙,会消除孤独无助感及对灾难、死亡的畏惧等病因,有强大的精神力量制伏导致疾病的过激情绪反应,为高级的信仰疗法。正如蔡海蓉、黄丽、杨廷忠《佛教文化化解当代中年知识分子心理压力情况的调查与分析》所言:佛教文化实质上是生命意义的超越,精神境界的提升。这种对超越和提升的追求,使人们能以长远的终极的眼光客观而冷静地反思人生的历程,不断提高人生境界,并在心理上产生安顿、抚慰、激励等诸多功能,从而缓解甚至消弭人的种种无奈、焦虑、烦躁、悲伤和痛苦。<sup>[1]</sup>

发求道心、菩提心,树立正确的人生观、价值观和关于终极意义的信念,在高尚的生活目标指引下,激发向上的心志,能治疗无责任感、麻木不仁、放纵轻浮等人格障碍,为意义治疗法。

相信因果业报,有利于消除对不公平的愤懑导致的心理疾病,为一种认知疗法。

持戒可戒除引起疾病的淫乱、贪污、欺诈、酗酒、吸毒等不良行为,令心安理得,情绪平稳,为行为疗法。

礼佛、忏悔、诵经、持咒则有脱卸心理负担、消除业障的巨大力量,也属信仰疗法。池见酉次郎《自我分析》说,人在祈祷时也是一种精神统一的入静状态:

---

[1] 《浙江佛教》, 2005, 1



如果大声反复地朗诵祈祷的文句和佛经等,可以将长久积郁于心,即刻就要爆发的怒火、怨气以及企图激烈的情绪和感情,以平安的方式发散出去,起到净化心灵的巨大作用。<sup>[1]</sup>

台湾研究者让高雄县60名老人每天听30分钟大明咒、文殊心咒音乐,一月后,认知功能明显改善,结束后第三月下降。日本研究证明:抄写佛教,可以防治老年性痴呆。

修不净观,可对治因性欲积压而导致的同性恋、摩擦癖、露阴癖、窥淫癖、异装癖、易性癖、恋物癖、恋童癖、自恋癖等各种变态性心理,是一种厌恶疗法。密教双运道可治疗阳萎、早泄等性心理障碍。

修慈悲观,可对治人际关系紧张、夫妻感情和性生活不和谐及性厌恶、性冷淡、性感缺乏等性心理障碍,治疗对人冷漠、具攻击性等人格障碍。修喜心观,可对治悲伤忧郁型精神病。修舍心观,可消除紧张,对治激动、狂躁型精神病。

修精进度,可治退缩、消极、自卑、敏感羞涩等人格障碍。修安忍度,可治疗焦躁易怒、卤莽盲动、对嘲笑羞辱决不宽恕等人格障碍。修禅定最能缓解紧张,消除压力和心理疲劳,使错乱的气脉自行调整,为高级放松疗法。

全面修学大乘菩萨道,可对治各种人格缺陷、人格障碍。

佛教法师、善知识以佛法开导人,是一种高明的支持疗法。

十念中的“念死”,在原理上有与系统脱敏法、满灌疗法、逆转意图疗法相通之处,若运用得当,可以消除对死亡的恐惧;密教观想狰狞可怕的鬼神,可消除对可怕景象的畏惧症。

---

[1] 公克、晨华译《自我分析》,工人出版社,1988,页67



明代袁了凡依佛教因果法则所制善恶功过格,对每日善恶按量分别记录,或用黑豆表恶、白豆表善以记录之,是一种很有效的强化疗法。

佛经中所载佛陀度淫女,是一种负强化疗法:佛化身为美男子,通过不间断地作爱,终于使极其贪淫的淫女厌恶做爱,发心学佛。

密教的“念呬斥念法”属行为或思维阻断法。禅师的棒喝,是很好的“反应禁止法”,可以用来中止强迫观念。

欣赏佛教音乐、佛画等佛教艺术品,是有特殊效果的娱乐疗法、艺术疗法。藏传佛教的跳神、日本佛教的“踊念佛”等,具有舞蹈疗法的作用。

寺院的清静环境,有治疗过分热衷于声色名利所致各种疾病的环境疗法的作用。

现代周叔迦居士曾提出居士之间实行“诤友连锁”,以友好的态度互相监督促进,与团体疗法的“邂逅小组”相似。<sup>[1]</sup>

南传佛教和日本佛教有法师到信徒家中做法事、进行指导(包括生活指导)的传统,有家庭治疗的作用。

观心,是一种高明的自我疗法或内省疗法。

用佛法诸法无我的正见修观,以智化情,可以消除多种精神心理疾病的根本——自私、自我中心,及对世事的执著固执,最具消融一切病灶、根除疾病的效力,对治疗病态自我中心型人格障碍,尤有特效。《西藏医心术》说得好:

一切身心疾病的根源是“我”的执著,“放下我执”具有治疗力量,并无可疑之处。

---

[1] 见周叔迦《虫叶集》



中国佛教界流传着一类专治心病的“心药方”，最著名者如志公答梁武帝心药方：

不嗔心一具，常欢喜二两，慈悲行三寸，忍辱根四握，智慧性五升，精进意六合，除烦恼七颗，善知识八分。右件药，用聪明刀，向平等砧上细挫去，却入我根，入无碍白中，以金刚杵捣一千下，用波罗蜜为丸，每日取八功德水服一丸，即得永劫不失人身。

又唐朝石头希迁禅师赠李宓《心药方》：

好肚肠一条，慈悲心一片，温柔半两，道理三分。信行要紧，中直一块。孝顺十分，老实一个。阴鹭全用，方便不拘多少。此药用宽心锅内炒，不要焦，不要燥，去火性三分，于平等盆内研碎，三思为末，六波罗蜜为丸，如菩提子大。每日进三服，不拘时候，用和气汤送下。果能依此服之，无病不瘥。切忌言清行浊，利己损人，暗中箭，肚中毒，笑里刀，两头蛇，平地起风波。以上七件，须速戒之。此前十味，若能全用，可以致上福上寿，成佛作祖。若用其四五味者，亦可以灭罪延年，消灾免患。各方俱不用，后悔无所补。虽有扁鹊卢医，所谓病在膏肓，亦难疗矣。纵祷天地，祝神明，悉徒然哉。况此方不误主雇，不费药金，不劳煎煮，何不服之？

偈曰：此方绝妙合天机，不用卢师扁鹊医，普劝善男并信女，急须对治莫狐疑。

佛教密教还有一些专门治疗精神病的咒术。如《佛说十一面观音神咒经》说，若有人卒得狂病（急性精神病），用白线作二十一结，诵十一面观音神咒21遍，再在十一面观音像前诵咒108遍，系此像正前方头顶上，经一宿，取系病人颈。过二日，若不愈，还取所咒白线，再咒108遍，绞着观音像颈，经一宿，取以系病人颈，即得痊愈。其咒为：



南无佛陀耶 南无达摩耶 南无僧伽耶 南无若那娑伽罗 毗卢遮那耶 多他伽多耶 南无阿利耶 跋路吉帝掇婆罗耶 菩提萨埵耶 摩诃萨埵耶 摩诃伽楼膩伽耶 南无萨婆哆他伽帝毗耶 阿罗诃陀毗耶 三藐三佛提毗耶 多姪他 唵 陀罗陀罗 地利地利 豆楼豆楼 壹知跋知 遮离遮离 钵遮离钵遮离 鸠苏咩 鸠苏摩 婆离 伊利弥利 脂致闍罗摩波那耶 冒地萨埵 摩诃伽卢尼迦 娑婆诃

佛教心理疗法对于无佛教信仰及不接受佛教信仰的精神心理病人,也完全可以运用。观察不良情绪致病的因果及无常、无我的如实观,完全依靠理性;数息、观想光明等修禅定的方法,无信仰成分,很多人都是可以接受。修定、持咒功深,慈悲深厚的佛教徒,可以通过祈祷、诵经、礼佛、做法会及自己修持功德的回向,治疗任何精神病人。佛教观息、观心、转移、斥念等调制心的方法,病情较轻的精神心理病人都可用以自疗。《西藏医心术》一书中申明:尽管本书的观点和方法主要来自宁玛派的传统教法,然而:

你不必一定要成为佛教徒才能使用这本书;不幸的是,许多人却把佛教当成释迦牟尼佛这历史人物所弘扬的宗教,其目的只在利益佛教徒。<sup>[1]</sup>

作者东杜仁波切面向广大现代人介绍佛教医心术,其治疗过程分三个步骤:一、承认有困难和痛苦;二、接受它们;三、培养正面的态度。治疗的最佳药物,是放下我执,活得安详,无忧无虑。治疗以禅修为核心,以放松而专注于当下所做的一切、保持警觉的心为诀要。洪启嵩《以禅疗心》列举22种禅法治疗22种心病。

---

[1] 郑振煌译《西藏医心术》,新疆人民出版社,1999,页19



佛教信仰、修持体系的心理治疗功用,已被心理学界所公认,实验显示:祈祷、正面思考和坐禅,对于重病患者助益很大,即使患者本身并不自觉其他人正在为他的复原而热心祷告,这种方式仍然有显著的效果。佛教的觉照、禅定等修行方法,已被心理学界采用。如尼珊纳(H. S. S. Nissanka)博士《佛教心灵治疗学》(1993)将止观运用于心灵治疗,整理为六个层次:1、沟通。2、对情绪的知觉。3、对身体的觉知(感觉回收等修止法)。4、对心灵的观察。5、对心灵的分析。6、重新导向与社会化(因缘观、慈悲观等修观法,重建心灵、扩展自我)。(1982)捷克精神病学家C·格罗夫通过催眠引发前世记忆,发现前生体验往往与现在的问题和神经病有关,这些意象和体验具有明显的治疗效果。布莱恩·魏斯(Brian L Weiss)医生用催眠方法诱导,使一些人回忆起前生,起到了治疗身心疾病、优化人格的效果,谓之“前世疗法”。他介绍了几种进入前生的技巧:闭目放松、想或念带有感情色彩的字词(如皇帝、战争、和平等),观察心中浮现的印象、景象、感觉,将它们记录下来;在灯光朦胧、轻柔音乐声中与朋友对坐,仔细观察其面部,注意浮现的形象和想法;播放放松录音带,闭目观注呼吸,一一放松全身肌肉,想象头上有亮光慢慢进入身中,笼罩全身,从一数到五,进入深沉放松的禅定,然后想象从一道门穿过去。<sup>[1]</sup>这些方法,不出神通禅在“舍”(极度放松)心中意识诱导的路数。

爱泼斯坦(Epstein)将佛教的灵修带进精神分析,用以克服防御机制,让童年创伤显现出来,之后就改由静修的方式治疗。他认为与其

---

[1] 黄汉耀译《生命轮回——超越时空的前世疗法》,台北张老师文化事业股份有限公司,1994,页234-242



聚焦于感情,还不如将治疗焦点转向领悟“主我(I)”及其虚妄性,从感情痛苦中改变注意方向,去领悟空和无我的境界,这正是佛祖教导我们从苦难中解脱出来的唯一途径。

佛教心理学可以补西方心理治疗之偏弊:注意坐禅时浮现的念头和景象,是自我发掘潜意识的极佳方法。唯识学的深层心识说和观空、无我之法,可以深化精神分析,将发掘出来的欲望溯源于无明、我执,消融于空,彻底消灭病根,解决精神分析在发掘出心理冲突后未必能消除的难题。精神分析学大师埃利克·弗洛姆说得好:

对禅的知识及实践,能够在精神分析的理论与技术上产生最为丰富和清楚的影响。禅虽在方法上与精神分析不同,却可以使精神分析的焦点更为集中,为洞察的本性投洒下新的光辉,并更清楚地意识到什么是见,什么是有创造性,什么是对烦恼与虚幻的知性化作用的克服。<sup>[1]</sup>

荣格认为:若自性被欲望、贪欲缠绕成无明、我执时,心理改变技术再多也是枉然。而佛法的“心性学”、“心性医疗术”,佳于心理学。其“精神转换”、“超验作用”、“意识成长”、“个体化过程”等,皆有取于佛法。

超个人心理学认为:应综合各种心理治疗学派以及世界上各种精神传统的静修途径,解决终极意义上的性灵问题,找到治疗存在疑虑、通灵病症、精微病症、自性病症等心理失调的方案。以心性为核心的佛教心理学,最多解决性灵问题的方法和启示。

对心理医生和心理咨询师来讲,佛教自净其心的各种方法和对心

---

[1] 王雷泉、冯川译《禅宗与精神分析》,贵州人民出版社,页187



识的分析,极具参考价值。精神分析要求医师自己必先经过心理分析的全过程,成为心理平衡无障碍的人,在治疗中要保持清澈的旁观态度,做“站开来的观察者”,要给予患者爱的关怀,或认为须抱“参与性”的态度“进入”,与患者面对面交流。“患者中心疗法”更主张医师做配角,与患者共同卷入冒险,创造无条件关怀的环境,积极了解患者内心,产生情感共鸣。通过佛教的自观其心、增广慈悲心等修习,可以使医生成为一个精神健康、超健康智者,对患者既以慈悲爱心与之交流,又能冷静旁观明见其病症病因,善巧运用佛教和心理学的治疗方法,取得满意的疗效。

## 二、心身病及生理性疾病的佛法治疗

精神心理原因导致的“心身病”,有癌、消化性溃疡、过敏性结肠炎、高血压、冠心病、支气管哮喘、皮肤病等多种。据有关统计,在当今所有疾病中,身心病略占泰半,或曰百分之七八十的疾病与心理病因有关。

佛教的皈依、发心、祈祷、礼佛、诵经、念佛、持咒、坐禅、修观、经行、布施、放生等修行方式,可以治疗精神心理疾病者,也都可以用来治疗心身病和生理性疾病,或有助于各种疾病的治疗康复。《杂阿含经》卷三十七第1024经载:比丘阿湿波誓病苦,佛为说法,心得解脱,“欢喜踊悦故,身病即除”。同经第1038经摩那提长老告阿那律比丘:

我住四念处,专修系念故,身诸苦患,时得休息。

皈依发心,可以使病人的心灵获得安顿,增强战胜疾病的精神力量。即佛教徒常用的行礼方式双手合十,据美国医学家史迪文·拉姆研究,也有使人最大限度地进入全身心彻底松弛、从而健身祛病的效用。礼佛诵经、念佛持咒、布施放生等修行,可消除业障,积集福德,使



病人增强战胜疾病的信心,卸除心理负担。至诚忏悔,最能消除负罪感、内疚等心理包袱,对治疗因此而致的疾病极有助益。布施、放生,不仅可增长病人的福寿,而且可通过精神上的充实感、心理包袱的卸除和慈悲心、爱心的增强,加强其机体的免疫力。佛经载:摩揭陀国阿闍世王弑父即位后,心生懊悔,全身生起恶疮,奇臭无比,百药无效。医师耆婆劝其至心忏悔,乞求佛陀加被。佛入月爱三昧,放光照阿奢世,其恶疮即愈。即寺院的钟声,也有治疗作用,古罗马人即认为教堂里的钟声能杀菌,治疗某些疾病,研究证明,钟声频率在25000赫兹以上能治疗流行性感冒等传染病,提高免疫力;100-2000赫兹的钟声响亮清脆,能增加毛细血管和淋巴流量;40-100赫兹的钟声浑厚,能缓解紧张。

《摩诃止观》卷八将所有疾病分为六种,第六“业病”,有肿满黄虚等多种。业病或者是前世杀生等恶业的果报;或者由今生的杀、盗、淫乱、酗酒等不良行为引起,“或今世破戒,动先世业,业力成病”;今生的修行也可以引起疾病,“若今生持戒,亦动业成病”,经论中说修行好者可以转后世应受的三恶道重报为今生病患而轻受。业病由五根而造,相应地亦由五根而发:

若杀罪之业,是肝、眼病;饮酒罪业,是心、口病;淫罪业,是肾、耳病;妄语罪业,是脾、舌病;若盗罪业,是肺、鼻病。

今日流行的癌症、艾滋病,多属业病,即不良行为导致的疾病。业病一般非仅用药物所能治愈,“当内用观力,外须忏悔”。观力,指用佛教的见地深观病由业生,业由心起,业力、心性本空,从而彻底放卸潜意识中造成疾病的包袱。当代美国露惹丝茜患癌症后,根据佛法,消除愤怒以“改变自己制造癌细胞的心理系统”,结果完全治愈。她因此



虔信佛教，在洛杉矶等地建立治疗中心。其《生命的重建》中说：

如果把憎恨融化，甚至可以使癌症痊愈。

雷久南博士 1991 年在美国加州成立“琉璃光养生康复中心”，运用佛教的观点和方法，提出“身心灵整体健康”思想，以开心、天然素食、奉行五戒十善、放生、拜忏、坐禅、念诵真言，加上服用小麦草汁，治愈了许多癌症病人。其念诵七字真言方法为：诵时逐一观想，先想光，再念诵咒音，或想象在天气晴朗的草原上，踏着柔软的青草，登上前方平顶八层金字塔，逐层登上时依次观想红、蓝、黄、绿、桔红、紫红、墨蓝七种光笼罩自身，至顶层时想吸进具备七色光的太阳光。吸足后下台阶，倒过来逐层观想墨蓝、紫红等七种光。或根据病情想具有治疗作用的光射来治疗，如想象用紫红光复合伤口，用蓝光止痛，想象难忘的人在眼前，从自己眉间或心口放出蓝光，送给对方，可以沟通感情，治愈感情创伤。七字、七种光、音及其所表意义如下：

字音	光色	所表意义
E	红色	自在、独立、领导能力、开创精神
O	蓝色	忍耐、慈爱、看得开、放得下
AH	黄色	喜悦、组织能力
A	绿色	健康、成长、财富
AE	桔红	自信心、勇气、智能
UU	紫红	情感康复、灵感
OM	墨蓝	保护作用、万物同体

在佛教修持法中，禅定最具直接的治病效用，用以治疗禅病的禅法，若运用得当，也可以用来治疗身心病、生理性疾病，起码可以作药



物治疗的辅助疗法。包括佛教禅定在内的“气功疗法”，已被国内外广泛采用。Padmal de Silva 在一项持续而有系统的研究中发现：坐禅作为一种精神疗法，已成功地用于治疗干癣皮肤症等生理性疾病。

《西藏医心术》一书中，根据宁玛派的传统，列举了以光、水、火、风、地治疗身体不和谐的禅法：

放松，深呼吸，想象治疗力量来源于上前方，若患与热有关的病，想白色光从力量来源处射出，环绕自己上身，如同磁石吸铁般吸走疾病，从头顶出，融入天空。若患寒冷有关的病，想红光射下，环绕自己腹部和下身，吸走疾病，从足下出，融入地中。若疼痛或有障碍感觉，想其如石头、棍子、刀、指甲等，再观想射来的光拔出疼痛。若患肿瘤，想射来明亮、锐利如镭射般的光，将肿瘤切成碎片，分解成原子，被排出体外。

或观想甘露般具有药性的水，从力量来源流下，流经全身，涤去污秽，解除毒素，净化身体。想象这水是热的，稀释、融化身心障碍；或是清凉的，熄灭灼烧刺疼的病障；水慢慢流过全身，从下门、足底、脚趾出，流入大地。

或观想具有治疗力量的火焰环绕自身，烧掉与冰冷、无生命及能量不足相关的一切疾病。

或想象清净的风或气扫去身上循环、呼吸系统的一切毛病及充血症、细胞内的毒素，带给每一个细胞以健康。想象此风如同体内美妙的音乐，给予放松和健康。

当疾病带来怀疑、恐惧、痛苦时，想象身体像大地一样坚实强壮，不可动摇。

禅定修习者还可以通过观想光、水、火等从力源射到自己手上，掌



心向下放在患者身上或病处上方，或轻触、抚摩患者，想疾病被清除，丢到体外。治疗者与患者都必须坚信疾病已被驱除。<sup>[1]</sup>

净土宗信徒念佛，自信可以得到佛的加被，消除业障，往生净土，解除死亡焦虑，自有治疗诸病的力量，莲池大师谓“念佛非止明心，亦无病不治”，他为患病居士开出三方：一、对治，以逸治劳（以放松对治紧张），以舒治郁（以放下对治忧郁）：

逸，非懒惰不简之谓也，万缘尽废，如初生孩子，六识不行，是之谓逸；舒，非散放无忌之谓也，知身世如幻梦，随缘顺受，不被境瞒，和即今病之愈否、身之生死，一并放下，是之谓舒。

二、调摄，节饮食、慎药饵。三、正念，观苦从身生、生从业生，病即苦中之一，其展转相因，亦复如是。“应孜孜密密，日夕体究，究之不得，只须提一句本参念佛话头，回光自看，识得此念下落，则惑自破”，惑破则疾病亦辗转消灭。<sup>[2]</sup>《印光法师文钞》教人，念佛不仅最宜治疗怨业病，而且能治疗外感内伤导致的生理性疾病：

若怨业病，神仙亦不能医。念佛，便能令宿世冤家，仗佛慈力，超生善道，故怨解释而病即痊愈矣。外感、内伤，念佛亦最有益，非独怨业病有益也。

可归于心理疗法的咒语和祈祷，是佛教用以治病的重要方法。《四分律》卷二七、《十诵律》卷四六列治腹内虫病等咒。《除一切疾病陀罗尼经》佛告阿难“除一切疾病真言”曰：

怛他也他 尾么黎尾么黎 嚩曩俱枳黎 室利末底军拏黎 嫩奴鼻  
印捺啰拟散 母隶 娑嚩訶

[1] 郑振煌译，《西藏医心术》，新疆人民出版社，1999，页168-179

[2] 《云栖大师遗稿》卷二〈与嘉兴朱西宗居士广振〉



谓诵持此真言，宿食不消、霍乱、风黄、痰壅、咳嗽、痔瘻、寒热、头疼、著鬼魅等一切病，即得痊愈。

大乘一般多祈祷东方药师琉璃光佛以求治病，此佛特以善疗众病著称。《药师琉璃光如来本愿功德经》佛言：药师佛在行菩萨道时发十二大愿，其中第六愿：愿来世成佛时若有众生受盲聋喑哑、挛跛背偻、白癞癫狂种种病苦，“闻我名已，一切皆得端正黠慧，诸根完具，无诸病苦”。第七愿：愿来世成佛时，若诸众生“众病逼切，无救无归，无医无药，无亲无家，贫穷多苦，我之名号一经其耳，病悉得除，身心安乐，家属资具悉皆丰足，乃至证得无上菩提”。经中救脱菩萨说祈祷药师佛治病之法为：

为病人于七日七夜受“八关斋戒”，以饮食衣服等供养僧众，昼夜六时礼拜供养药师佛，读诵此经49遍，造此佛像7躯，每躯像前燃灯7盏，灯大如车轮，昼夜长明49日，造五色彩幡，各长49扎（约3米），放生49数众生。可得愈病延命，不遭横死。礼拜、供养、忆念、祈祷此佛，还有免堕恶道、祛除灾疫、往生净土、消除恶梦、解除怖畏等利益，“随所乐愿，一切皆遂：求长寿得长寿，求富饶得富饶，求官位得官位，求男女得男女”。

密教颇重祈祷药师佛、修药师佛本尊法、念诵药师佛心咒以求治病，大藏经中有唐译《药师琉璃光如来消灭除难念诵仪轨》《药师如来念诵仪轨》《药师如来观行仪轨法》等。藏密药师佛本尊法大略为：

手结药师佛印。皈依三宝。发菩提心。观想空。从虚空中想象一尊药师佛出现，其身天蓝色，坐莲花台，双手左上右下相迭，二大拇指头相触，端一钵（药师佛法界定印），钵内满盛能治百病的甘露。从佛心际放蓝色光，照灌自身，从自己顶门而入，荡涤全身一切病气、业障，自



身成透明之琉璃色。想药师佛心际之蓝光放大，自己心际亦放出蓝光，二光合一，自己顿成药师佛，与身外药师佛无二无别。念诵药师佛心咒108遍或1080遍。想药师佛及其他诸佛菩萨、自己变现之药师佛皆放五色大光明，照一切众生，消除病苦。

若为他人治病，可观想药师佛手中的钵放蓝光，照病人的食物、药物或衣服上。或于净瓶盛药，纸上书梵藏文“吽”字，包以红绸，缠以红绿丝线，放药上，线头出外，瓶口覆红黄绸，以线缠之。右手拈瓶外之线，诵药师佛心咒108遍或1080遍，观想药师佛降临，瓶内吽字放光供养佛。次由佛心印吽字放光供养十方佛，十方佛亦各各放光相应，光光合一，十方佛均变为药师佛，放光照一切众生，消除病苦。药师佛心咒为：

爹雅他 嗡 别卡子耶 别卡子耶 玛哈别卡子耶 拉扎娑摩伽帝 梭哈  
汉译药师灌顶真言：

南谟薄伽伐帝 鞞杀社 窣噜薜琉璃 钵喇婆 曷唎闍也 怛他揭多也 阿啰喝帝 三藐三勃陀也 怛侄他 唵 鞞杀逝 鞞杀逝 鞞杀社 三没揭帝 莎诃

佛教密教还有许多治病的本尊法与咒语。汉传佛教界使用最多者为观音大悲咒、准提神咒。

据《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》说，如法持诵观音大悲神咒者，“世间八万四千种病，悉皆治之，无不瘥者”，还有辟除灾障、消除业障、制外道、得智慧、往生净土等诸多效用。持咒者须深信经中所说此咒神力，与观世音菩萨之大悲心相应，以大慈悲心、平等心、无为心、无染著心、无杂乱心、空观心、恭敬心、卑下心诵持，诵咒前，先诵赞发愿：



南无大悲观世音，愿我速知一切法。

南无大悲观世音，愿我早得智慧眼。

南无大悲观世音，愿我速度一切众。

南无大悲观世音，愿我早得善方便。

南无大悲观世音，愿我速乘般若船。

南无大悲观世音，愿我早得越苦海。

南无大悲观世音，愿我速得戒定道。

南无大悲观世因，愿我早登涅槃山。

南无大悲观世音，愿我速会无为舍。

南无大悲观世音，愿我早同法性身。

我若向刀山，刀山自摧折。我若向火汤，火汤自消灭。

我若向地狱，地狱自枯竭。我若向饿鬼，饿鬼自饱满。

我若向修罗，恶心自调伏。我若向畜生，自得多智慧。

称念“南无大慈大悲观世音菩萨”、“南无阿弥陀佛”，然后诵咒曰：

南无喝啰怛那哆啰夜耶 南无阿唎耶 婆卢羯帝烁钵啰耶 菩提  
萨跢婆耶 摩诃萨跢婆耶 摩诃迦卢尼迦耶 唵 萨皤啰罚曳 数怛那  
怛写 南无悉吉利埵 伊蒙阿唎耶 婆卢吉帝室佛啰楞驮婆 南无那啰  
谨墀 醯唎摩诃 皤哆沙咩 萨婆阿他豆输朋 阿逝孕 萨婆萨哆 那摩  
婆伽 摩罚特豆 怛姪他唵 阿婆卢醯 卢迦帝 迦罗帝 夷醯唎 摩诃菩  
提萨埵 萨婆萨婆 摩罗摩罗 摩醯摩醯 唎驮孕 俱卢俱卢羯蒙 度卢  
度卢 罚闍耶帝 摩诃罚闍耶帝 陀罗陀罗 地利尼 室佛啰耶 遮罗遮  
罗 摩摩(称某甲受持) 罚摩啰 穆帝隰 伊醯移醯 室那室那 阿啰  
嚩 佛啰舍利 罚沙罚嚩 佛啰舍耶 呼卢呼卢摩啰 呼卢呼卢醯利 娑  
啰娑啰 悉利悉利 苏嚧苏嚧 菩提夜 菩提夜 菩驮夜 菩驮夜 弥帝



利夜 那啰谨墀 地唎瑟尼那 波夜摩那 娑婆诃 悉陀夜 娑婆诃 摩  
诃悉陀夜 娑婆诃 悉陀喻艺室皤啰耶 娑婆诃 那啰谨墀 娑婆诃 摩  
罗那啰 娑婆诃 悉啰僧阿穆佉耶 娑婆诃 娑婆摩诃阿悉陀夜 娑婆  
诃 者吉啰 阿悉陀夜 娑婆诃 波陀摩羯悉哆夜 娑婆诃 那啰谨墀皤  
伽啰耶 娑婆诃 摩婆利胜羯啰夜 娑婆诃 南无喝啰怛那哆啰夜耶  
南无阿唎耶 娑嚧吉帝烁皤啰夜 娑婆诃 唵 悉殿都曼哆啰 钵陀耶  
娑婆诃

大藏经中有唐译《大悲心陀罗尼修行念诵仪轨》等。汉地多于千手千眼观音像前，供净水，诵咒7遍或21遍或49遍或108遍，观想观音进入水中，饮其水或与病人饮，或想观音手持杨柳枝拂除病苦。一般说持满此咒10万遍者，治病必灵验，实应以能明见观世音菩萨即修持成就为必验的标准。《千手千眼观世音菩萨治病合药经》说用大悲咒加持药物治毒疮、疟疾、蛇咬、偏风、蛔虫、腹中病、红眼病、大小便不通等各种病的方法。经中称观音菩萨说：若有人能受持此法治疗众生病者，“当知即是我化身，以大悲心救众生故，我必到其所，所作诸法令有胜验。”

藏传密法所诵大悲咒略有不同，持诵时按本尊法仪轨，先观想千手观音，次观其进入自身，自己成千手观音，持咒3或7遍，再持心咒：

嗡 拔资喇 达尔玛 舍 (om bajra dharma hrih)

或观音六字大明咒：唵嘛呢叭咪吽 (om mani padme hom)。观想自他观音手持杨柳枝拂病或以净瓶水洗病。

准提 (意译清净) 为六观音之一，《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》说持准提咒108遍，称病人名，以牛乳作火供，即愈。诵108遍加持杨柳桃枝或花，可打拂诸鬼病。诵21遍加持手，摩触患处，可治疟疾、



头痛、身体关节疼痛等病。以檀香汁和土为泥，涂痈疮及毒虫咬处，诵咒7遍，可愈。旋绕病人诵咒可治被蛇啮。咒为：

南无飒哆南 三藐三勃陀 俱胝南 怛姪他 唵 折戾主戾 准提 娑婆诃

藏传佛教修准提法一般只诵心咒：唵 遮利主利 准提 莎诃

其它观音密法密咒，也多有治病之用。《十一面神咒心经》说每晨如法清净念诵十一面观音神咒108遍，得身常无病等十一种利益。诵咒一遍，在五色缕上打一结，诵108遍，打108结，系重病人颈或臂上，即得除愈，病重者可加持黄土泥7遍以涂病处。诵咒108遍咒诸鬼病、疟疾患者，及各种风瘫、耳聋、鼻塞等病人，皆愈。若病重者，以油或酥油煎桦树皮、青木香，每咒7遍，用以涂身，或滴耳鼻，或口服。咒云：

怛姪他暗 达啰达啰 地履地履 杜噜杜噜 壹谢伐谢 折隶折隶 钵啰折隶 俱素谜 俱苏摩伐隶 壹履弭履 止履止征 社摩波隶耶 戌陀萨埵 莫诃迦卢尼迦 莎诃

藏传密法甚为流行的救度母（观音化身）法也常用以治病，度母凡二十一尊，其中表事业成就之绿度母，总摄一切度母功德，修法：观想此佛母全身绿色，相貌如妙龄少女，半跏趺坐于莲花日月轮上，右足展左足蜷，双手各持花，观其心轮中有咒轮，咒字排列，诵咒时观想咒字放绿光，由右向左旋绕。想咒轮中心种子字“娑姆”（dangm）放光，普照一切众生，灭其罪业。咒曰：

唵 达咧 都达咧 都咧 梭哈（om dare dudare dure svaha）

二十一度母中的药王度母，专司治病，其身黄色，右手施无畏印，左手持花，花上有诃子（藏青果）放光，消除百病。咒语：

唵 达咧 都达咧 都咧 沙蛙佐拉 沙蛙都卡 不啰沙玛那雅 呬 梭哈



藏传佛教又流行莲花生大师传下的观音治病真言：

嗡 啤噜 纳 崎煎都喜好 秘沙马哈木 煎都崎悲些那打 啤 那雅  
莎哈

密教还有不少真言可用以治病。藏传佛教界持诵最为普遍的六字大明咒和大白伞盖佛母心咒(hum ma ma hum ni svaha)皆有治病之用。《不空绢索神变真言经》卷二八说,若有病人“连年累月萎黄病恼苦楚万端”,可在其前每日高声诵毗卢遮那佛大灌顶光真言1080遍,即得除灭宿业病障。又持108遍可治诸鬼所娆“魂识闷乱失音不语”等病。加持白线诵咒108遍打108结,系于病人头颈,可治诸症病。咒曰：

唵 阿谟伽尾嚧左曩 摩贺母捺啰么拏 钵纳么 入嚩囉 钵啰辣哆  
野吽

另外,还有一些专治某些病的真言。如《佛说咒时气病经》说若人得时气病(流行病),当斋戒澡浴,烧香,结缕祝咒7遍：

南无佛 南无法 南无比丘僧 南无过去七佛南无现在诸佛 南无未来诸佛 南无诸佛弟子 令我所咒即从如愿 阿佉尼 尼佉尼 阿佉耶 尼佉尼 阿毗罗慢 多利波池尼 波提梨

《能净一切眼疾陀罗尼经》称佛因释迦种族中有一信徒乞丽末迦患眼病目盲,说治眼垢、风垢、黄病、痰病、三焦病真言：

怛你也(二合)他 呬里弭里黎枳 呬里系帝 护庾护庾护也 么宁  
护鲁护鲁 怒鲁怒鲁 娑嚩訶

应昼三时、夜三时(各六小时)虔诵此咒,并祝祷曰：

我及某甲,眼勿令痛,勿令流泪,以罗汉实语、禁戒实语,以苦行实语,以诸仙实语,以缘生实语、苦实语、集实语、灭实语、道实语、辟支佛实语,我某甲愿令眼清净。



经称乞丽末迦才闻此咒，“其眼脉已净，眼目得见，离一切诸垢”。  
《佛说疗痔病经》佛说咒曰：

怛姪他 揭赖米 室利 室利 魔揭室至三磨鞞都 莎诃（契丹藏作：怛姪他 额阑帝 额蓝谜 室利鞞 室里室里 磨揭失质 三婆跋睹 莎诃）

又咒曰：怛姪他 占米占米 舍占米 占没你舍占泥 莎诃

经称，佛说此咒及经，能疗风、热、阴、血、腹中、鼻内、牙齿、舌、眼、耳、头顶、手足、脊背及全身肢解所生一切痔病，永除痛苦，常诵者能得宿命智。这里所说痔，包括全身一切肿痛疮痍。又咒肿咒：

那谟曷啰跢那跢啰耶夜 那磨阿唎耶 幡卢枳鞞钵幡啰耶 菩提娑跢婆夜 磨诃娑跢婆夜 磨诃迦噜尼迦夜 跢姪他 枳唎枳唎 只唎只唎 毘只唎毘 枳唎 娑婆訶

咒胡麻油，涂肿处，即愈。（见《种种杂咒经》）

《佛说咒小儿经》谓若小儿头疼、腹痛，咒七遍即愈，咒曰：

罗那多罗 摩罗提离 耽波罗提利 吼楼寿 无楼寿 闻闍 鞞叉鞞差 南无佛 南无法 南无比丘僧 南无过去七佛 南无诸佛 南无诸佛弟子 令我所咒 即从如愿

藏密所传治感冒咒：吉格吉格 咪呀 可治祛头部风寒，头晕、疲乏、晕车、脱发、肾结核、脑力衰弱等病。

治寒病咒：嗡 吉格里 吉格里 阿尔港 扎哄 可祛水固元，治厥冷、胀痛、刺痛、淤结、肿胀等寒症。

治热病咒：嗡 巴喀达 巴喀达 阿尔港 娑诃 可降火，治一切热病。

洗髓壮肾咒：嗡 咪呀 嘻呀 昂热 娑哈 可治肾、肝诸病，延寿增慧。

《大毘卢遮那成佛神变加持经·世间成就品》偈云：



以我功德力,如来加持力,及与法界力,周遍众生界,诸念求义利,悉皆饶益之。

谓密法所成就利益众生的效用,包括各种咒语治病的效用,是自己功德、佛加持及法界所具三种力量结合而发生。自己功德力,主要是通过以坚信切愿虔心持诵、观想,起到自我暗示的作用,或怀大慈悲心解除他人病苦的愿力,再加上所治病人信心的自我暗示。即不论佛菩萨加持,仅靠自己的自我暗示及持咒的信心、决心,专心持诵以治病为内容的话语,也应能起治疗作用。咒语,实际上多为表示所愿的祈祷词,反复念诵这种祈祷词,自有凝聚心力战胜疾病的作用。另外,持诵咒语还有声音、音乐的作用,密教说特定的咒音作用于身体的不同部位,能通过震荡起到优化、治疗作用。

最彻底的治疗,当是佛法的无我观,《释禅波罗蜜次第法门》谓“般若一法,能治诸病”。《佛说离睡经》载佛教比丘:若有病痛,当观彼痛无常、败坏、无染、是尽、是正、是止住处,“便不著此世间,不著已便不恐怖,不恐怖已舍”。如此观修,不但能止息病痛,而且可直达涅槃。《增一阿含经》卷六〈利养品〉(七)载,佛大弟子须菩提“身得苦患,甚为沈重”,他结跏趺坐,思惟诸入,观“苦痛从何而生,复从何灭,为至何所”,见“一切所有皆归于空。无我、无人、无寿、无命,无士、无夫、无形、无像,无男、无女”,乃除疼痛苦恼。《杂阿含经》卷三七1038经载:摩那提长老身患重病,由精勤修习四念处,“身诸苦患,时得休息”。

当代美国斯特亨·勒文(Stephen Levin)运用佛教的止观技术进行临床心理治疗,教人像参禅一样不停地追问“谁的身体?谁在生病?”将“我的病、我的愤怒、我在治疗”化为“这病、这愤怒、这治疗”,超越长久以来自缚的身体及其它为“我”的界限,让那痛苦而不可靠的



“我”死去，超越“我是这个”而到就是“我是”，溶入我们的本质“存在”、“即是”（相当于心性），看到那不生病者。“内在世界愈少阻碍时，就愈有能力超越病痛与治疗的需求。”<sup>[1]</sup>这种疗法使许多人受益，证明对身、心疾病都有奇特的疗效。

## 第二节 不良嗜好及病态社会心理的针治

现代社会病态的文化，使不少人沾染上吸毒、抽烟、酗酒、赌博、淫乱、搓麻将、沉迷网络等不良嗜好，造成自私、不讲公德、技术垄断、剽窃、以权钱谋私、贪婪、攀比、钱财迷、欺世盗名、吝啬、不赡养老人、自我封闭、空虚、压抑、迷信、浮躁、虚荣、追星狂等病态社会心理。国民心态的物欲化、粗俗化、冷漠化、躁动化，被认为是转型中中国的社会生态危机。

心理学以医治不良嗜好和病态社会心理方面为己任，有不少自我心理调节和训练的方法，佛法在这方面也有其不可忽视的功用。

### 一、不良嗜好的心理医治

吸毒、酗酒、吸烟、赌博、淫乱等，都具有使人上瘾、产生很强依赖性的魔力，沾染者多失去理智和自控能力，形成人格障碍，出现类似强迫症的症状，对身心健康的危害极其巨大，是一种很难根治的顽症。

各种不良嗜好中，吸毒的害处最大，成为威胁全球安全与发展的一个重大问题。世界卫生组织统计，到1994年底，全球“瘾君子”达

---

[1] 周勋男译《谁的身体？谁在生病？》（《十方》第10卷第5、6期，页62）



4800万人，另有几亿人变相吸毒。仅香港一地，吸毒的大中小学生即多达3万。烟的害处虽然比毒品小得多，但危害面极广，被称为“20世纪的瘟疫”，全球每年有300万人死于吸烟。酒被称为“世界上最具破坏性的药物”，“酒民”的数量极大，中国嗜酒者近2亿人，每年所喝酒可填满西湖，耗资为“希望工程”的500余倍。

沉迷于烟酒毒品，在佛教看来是一种着魔的表现。藏传佛教说，毒品和烟草是魔女的月经和尿所化，专意用来毒害、迷惑世人。那些邪恶的毒枭、毒贩，不正是谋财害命的人魔？

佛教极力反对沾染烟、酒、毒品，在家佛教徒所受的五戒中，第五为不饮酒戒，其它各种戒律也都禁止饮酒。此所谓酒，包括一切具有麻醉作用、对人身心有害的东西，毒品当然应列首位。太虚大师将此戒改为“不用麻醉品”，包括各种酒、麻醉剂及麻醉作用虽较轻微而对身体害处不小的烟草类用品。有研究认为，梵巴语中禁止佛教徒饮用的酒，原指迷幻药之类麻醉品。

对饮酒的害处，佛经中多有指陈。《长阿含经·善生经》佛告婆罗门青年善生：饮酒有失财、生病、斗讼、恶名流布、恚怒暴生、智慧日损六种过失。《四分律》卷十六佛说饮酒有令脸色难看、少力、损伤视力等十过。《正法念处经》卷八佛偈称酒为“毒中毒”、“病中病”、“地狱中地狱”。《大方便佛报恩经》卷六说，饮酒不但犯不饮酒戒，还容易引发其它过错，如往昔有一居士酒醉后色胆包天，奸淫他人之妻，盗杀其家之鸡而大吃大喝，被人抓住质问，他拒不承认，是由一饮酒而五戒俱犯。《大智度论》卷十三列饮酒的过失三十五条。现代科学证明：饮酒过量引起慢性酒精中毒，导致心血管病、癌症、高血压、糖尿病、慢性胃炎、肝病、精神病等疾病；酗酒产生心理变态，酿成家庭破裂、亲友反



目、离婚、失职等问题，许多犯罪行为皆与酗酒有关，醉后杀人在杀人案件中占第一位，百分之五十的车祸肇端于饮酒。

吸毒的害处更大，大英帝国用鸦片的枪炮，令亿万“东亚病夫”不攻自毁，正如洪秀全戒毒诗所言：“烟枪即炮枪，自打自受伤，多年英雄汉，弹死在高床。”由此引发的著名的鸦片战争。被称为“中国佛教复兴之父”杨仁山居士，撰有《鸦片说》一文，说鸦片乃饿鬼从足下流出之墨汁所化，揭露吸食鸦片的祸害说：

鸦片之毒，甚于他物，生者为土，熟者为膏，少许入口，即时毙命。而嗜之者一见此物，喜形于色，诚不解其何故也。忽忆经中以世人贪嗔痴为三毒，始知内心之毒与外物之毒，同类相摄，其力最大。

口鼻之间，臭烟出入，面目焦枯，殆无生气，命终之后，必堕饿鬼道中。

藏密说吸烟、用毒品，引魔毒入身，会堵住顶门的解脱之门梵穴，使人死后堕入地狱。孙景风所译《烟草之毒害》一文，称“由龙树菩萨札记中录出”，说烟草毒品，乃魔女月经所化，其害较五辛尤烈：

1、吸烟者，虽有念佛经咒之功德，纵经百劫，亦不生微尘芥子许之效果。

2、吸烟者，平时吸烟为烟之熏染，临终顶门闭塞，不能往生，及随烟气堕入地狱。

又，吸烟三毒六垢俱备，不容修密法，不容进佛殿；烟气上熏天宫，触天帝，下行龙宫，触白龙及族众，阻瑜伽道及见道修道；中行至人间，触色声香味及护法神，令护法神昏昧，阻资粮道。清晨吸烟，阻断动脉流行，临命终时不现光明，中阴时不现报化身佛；昏暮吸烟，阻断中脉上端，于投生时不现化身。吸烟者“今世贫穷，渐至堕于恶趣，身色不



美，而受生于污秽之处，盖吸烟者多半生于不净之中及食便溺者之族类中也”。人间烟气炽盛，则旱魃为虐，风雨不调，灾害并至。

此文流通教界，阅后决心戒烟者颇多。一个正信正戒的佛教徒，一般是不会冒死堕三恶道的危险去破犯不饮酒戒的。

沾染烟酒毒品，主要是受社会环境的影响，也有个人心理和人格因素的内因——除了心理学家所说好奇、模仿、消愁、提神、生活枯燥、精神空虚、精神负担沉重等原因外，大概有更深层的精神心理原因，应深入发掘，才能有效地根治。

酗酒者一般是不醉不过瘾，酒醉，给人一种忘记一切、晕晕乎乎、轻轻飘飘或无所顾忌、精神振奋的感觉。吸毒的即时心理效应更大：或使人感到欣快、无忧无虑、全身温暖酥软；或使人昏昏然有忘怀一切的快感；或使人感到特别清醒、欣快、充满活力；或使人产生类似精神病的幻觉、妄想。总之，追求一种忘怀一切、无忧无虑、欣快“轻飘”或高度兴奋的心理体验，可以说是酒鬼、瘾君子们不由自主地依赖酒、毒品的心理动力源。这种追求说明，人内心深处有获得解脱痛苦、轻快极乐之超常心理体验的趋求，这种趋求与宗教信仰者、修炼者对极乐、禅悦的追求可谓同根。酒醉、吸毒达“飘”的体验，与某种禅定的体验有所相近。藏密《大乘要道密集》就以大醉时无念的心态为九种光明之一，作为窥探本性光明的一个窗口。《济公活佛传》描写神僧济颠每现神通必先饮酒。现代西方颇有将致幻剂所生体验与宗教、禅定乃至禅宗明心见性的体验相比较者。

对吸毒等不良嗜好，目前主要采用认知心理疗法，利用研究成果，列举事实教训，讲清这些嗜好对个人身心及家庭、社会的危害，耐心地说服、帮助受害者发挥理智和意志，树立戒掉它们的决心和信



心。这也是佛教经常使用的方法，佛教的饮酒过失等说法，对有些人会有特殊的说服力。今泰国曼谷北140公里“烟枪”地方的一座佛寺，用诵念“不戒毒，就会死”及服用呕吐药物脱敏、泡药水浴、参加劳动的方法戒毒，疗程15天，自1963年以来治愈了10多万名瘾君子，成功率达百分之七十。《印光法师文钞》列有“仙传戒烟绝妙神方”：

好甘草（半斤）、川贝母（四两）、杜仲（四两）。用六斤水，将三味药共煮，及至水熬去一半，去渣。用上好红糖一斤，放药水内再熬。少时收膏。初三日，每一两膏，放烟一钱。二三日，一两膏放烟八分。三三日六分。四三日四分。五三日二分。以后一两膏放烟一分。再吃十日八日。吃到一月后，无用加烟，永断根本矣。

并举例说，有陈锡周者，以此一方药尽瘾除，且身体强健，精神充足。强调戒烟之人“须具百折不回、死不改变之心，方能得其药之实效”。《烟草之毒害》一文中说，戒烟之法，须向三宝前作虔诚念，于诸众生慈悲心，常诵伏魔咒（也可称念阿弥陀佛佛号以代之），力争净除。吸烟成瘾之人有以仇视心理发誓戒烟而终不能戒除者，这是因为有魔女的恶愿加持，故非下大决心，求佛加被不可。

毒、烟、酒都相当难戒，尤其是危害最大的毒瘾，戒除非常困难，治疗后复发率很高。因为吸毒者大都有精神心理问题，多数缺少教育，烦躁、焦虑、自控力弱、空虚无聊、缺乏责任心。导致吸毒的精神心理问题未得到解决，从戒毒所出来后马上又投入原先的社会环境中，很容易受到诱惑而旧病复发。任何药物，都无法解决心理问题的根本而给人注入勤勉、诚实的价值观念。荣格曾告诉戒酒协会创始人：他们在酒瓶中寻找的，是精神上的治疗。

欲提高戒烟、酒、毒特别是戒毒的效率，降低复发率，应从吸毒醉



酒的心理根源下手,一方面用各种心理疗法,使不良嗜好者树立正确的人生观和人生理想,珍惜宝贵的生命,振作精神,调整心理状态,全身心投入学习、工作,获得价值感、意义感、愉悦感,驱除空虚、无聊、愁闷、焦虑等心理垃圾。另一方面,对精神状态较好及用其它方法治疗见效者,可用禅定训练的方法,使其尝受到超过酒醉、吸毒的欣快感,以禅悦之正受取代沉醉、中毒之邪受。清代民间宗教真空教曾以“向空静坐,接清化浊”的方法戒鸦片烟,效果颇佳。据对1800名练习超觉静坐者的问卷调查,以前吸烟、吸大麻、饮酒、服用迷幻药成瘾者,在练习静坐3-21个月后,自然脱瘾者达百分之四十至百分之九十七,疗效相当显著。

有关研究证明,由致幻剂所致神秘经验与禅定经验颇有不同:禅定没有对外物的依赖性,由自主调心而致,对身心有诸多益处,体验为时长久,过后无不良副作用;酒醉、致幻则对酒、毒品有极强的依赖性,给人的快感为时短暂,有使人烦躁不安、嗜睡、谵妄、失眠、妄想、萎靡不振、呼吸衰竭、神经损害、痉挛等急性和慢性中毒症状,短暂的快感结束后必然有痛苦感。在服用迷幻药物者中,只有不足百千分之一的人偶而获得神秘经验,然皆一而不再,即此偶然的一半次神秘体验,也都是相似于禅定、开悟,而非真正禅定、开悟的体验。佛教的安般禅等禅法,能使人获得比由吸毒酗酒用致幻剂等所得高级得多的正受,当有更好的戒毒效用。这里根据佛教密法金刚念诵,介绍一种戒烟、酒、毒禅:

端坐或站立,慢慢放松全身,想所嗜好的烟、酒、毒品是魔女排出的秽物,自己因无知而上当中毒,极其有害。思念其诸多害处。诵真言“嗡”,想象空中有佛光或日月交辉之光加持,戒烟者想其光化为白色纯净云烟,戒酒戒毒者想其光化为甘露,随吸气从自己头顶缓缓灌



入，从血管流经全身，洗涤所中之毒，随呼气从一一毛孔或脚底排出体外，排出时默念真言“吽”。体会云烟或甘露润泽全身，极其清凉、愉快、安适，比醉酒、抽烟、吸毒的感觉舒适得多，久久安住于这种愉悦、轻快、无忧无虑的感受中，使身心得到很好的休养。若能静心入定而体验到哪怕是初级的禅悦，则恶习自除。

不良嗜好中的另一类赌博和有赌博内容的打牌、搓麻将、下棋、斗鸡等游戏，也易上瘾着迷，自古以来便十分流行，现代社会耽溺于此，尤沉迷于“方城之战”者，在中国为数颇众。赌博时体内也会产生内啡肽，使人获得兴奋、快感，结束后快感消失，只得再赌。今发现赌徒大脑中与害怕、焦虑等规避风险功能有关的杏仁核异常。

赌博打牌在汉译佛经中叫做“博戏”或“博弈”，《长阿含·善生经》佛说博戏有财产日损、虽胜生怨、智者所责、人不敬信、为人疏外、生盗窃心六种过失。偈云：

好恶着外色，但论胜负事，亲要无反复，行秽人所黜。

有关调查表明：赌博、玩牌上瘾，不仅如佛言“其家产业日日减损”，使人懒惰、不讲信义，造成人格障碍，还会扰乱生活规律，使人过度兴奋，导致中老年人记忆力提前衰退，引发神经衰弱、胃肠功能紊乱、腰腿肌肉劳损、泌尿生殖系统疾病。因沉迷赌博而酿成破产、离婚、家庭不和、打架斗殴、丢官失职、犯罪入狱、自杀、他杀的丑剧，天天都在上演，已成为一大公害。

赌博打牌，煽动和满足获利本能，上瘾者主要出于不劳而获的贪财心及侥幸取胜的心理，物欲强、贪欲的人、失意人及寻求刺激、好奇、好娱乐者容易陷入。如前人《赌客自悔词》所说：

少年曾得此甜头，一片痴心不肯休，



谁料今朝牵缚住，陷人坑里起牢愁！

耽于此道者，多精神空虚、烦躁不安，缺乏正确的人生目标和高雅的生活情趣，或因某种焦虑、忧愁、失落而“移情”于赌，以作自我麻醉。在“发财是靠运气”的邪见指引下，抱着试试自己运气的侥幸心理，陷进赌博的魔坑，赢了想再捞一把，输了则想收回本钱，于是陷入恶性循环而不能自拔。

对于沉迷赌博，应以认知疗法为主，帮助其认清赌博的害处，通过学习别人成功的事例，树立劳动发财致富的正确观念，找到正当的生财之道，或看淡钱财，注重内心的恬淡之乐。庞德公《诫子诗》云：

凡人百艺好随身，赌博门中莫去亲。

能使英雄为下贱，解教富贵作饥贫。

衣衫褴褛亲朋笑，田地消磨骨肉嗔。

不信但看乡党内，眼前衰败几多人！

佛教没有无因之果、布施方获多财果报的思想，及钱财无常之说，对破除发财靠运气的邪见，熄灭贪财之欲火，当有启发意义。

迷恋于上网而成“网迷”，也是一种有害于身心的不良嗜好，长时间泡网吧，会耽误学习工作，发生“网络成瘾综合症”（IAD），其症状与酒精、毒品、赌博上瘾极为相像。医生建议：每天上网的时间不可超过2小时，并设立报警装置。但要从根本上解决问题，还是要理性地认识迷恋网络的害处，自觉控制上网时间，珍惜人生的难得而投身于有益的事业。

## 二、病态社会心理的医治

病态社会心理，指由病态的社会文化所引起的不正常心理，荣格



谓之“精神传染疾病”，它们具有一定的群体性、流行性、传染性、无意识性，感染成瘾者习以为常，见怪不怪，不以其为不正常。

实用心理学列举的现代病态社会心理，有自私、空虚、贪婪、吝啬、自闭、迷信、虚荣、冷漠、浮躁、压抑、病态怀旧、定势错位、不孝、超购症等。病态社会心理造成名利狂、权力狂、购物狂、追星狂、财迷、股迷、官迷、网迷、球迷、“发烧友”等各种病态人格，虽然其症状一般较发狂得精神病为轻，医学上不列于精神病和神经症，但以心理健康的标准衡量，则属不正常，是受某种非理性的、不能自主的欲望或“瘾”所驱迫，有害于个人的心灵成长和社会的文明发展，在佛教看来属“心病”，为烦恼的恶性膨胀，可归于《治禅病秘要法》所谓患“利养疮”而“失心”之类，需要调理医治。

病态自私，或曰极端个人主义，乃是各种病态社会心理的总根子。具有自私心理，以个人为本位，为自己谋利益，乃人之常情，即从佛教的世俗谛而言，亦不足为病。《法句经》说“自利利人”，《杂阿含经》卷十四言“自利利他俱利”，为佛教处理自他关系的基本原则。《七处三观经》佛言：

若人自护，不护他人，是胜上。

《瑜伽师地论》卷一说不利己也不利他为下士，自利而不利他及利他而不自利为中士，自利而又利他为上士。虽然自谋己利，但起码不损人利己，能兼顾自他，遵守社会公认的道德、公德，够得上佛教所谓“中士”，方称正常的人。若只顾自己，具有过强的自我扩张欲和自我敏感性，没有社会责任感，只知向社会索取，为自己抓捞，为达到私我的目的，不择手段，不考虑别人和社会，损人利己，损公肥私，便成了病态自私。



病态自私患者,其病态表现于各个方面:若手握权柄,则以权谋私,拉帮结派,排斥异己,陷害忠良;若身怀知识技术,则行垄断剽窃;若遇强于自己者,则妒火中烧,贬抑诋毁;在恋爱、家庭关系上常感情自私,对对方占有玩弄;在人际关系上常损害他人,不讲道德,人缘很差;在社会生活中常不讲公德,人格卑下,被人斥为小人、坏蛋。病态自私者多病态贪婪,欲壑难填,若贪财,则惟利是图,见利忘义,不择手段地巧取豪夺,贪污索贿,盗窃抢劫,扒赌坑骗,从而堕落为贪官墨吏、盗贼罪犯,乃至身陷囹圄、家破人亡者,不知几何;若贪权位,则百计钻营,巴结攀附,即能得势,也不过是“狗官”;若贪色,则纵欲无度,调戏奸淫,成为色狼、嫖客;若贪名,则假冒诈骗,欺世盗名。

精神空虚,主要是由社会信仰危机及价值多元化所导致。精神空虚者没有信仰和理想,精神无所寄托,百无聊赖,或庸庸碌碌混日子,缺乏主动性,如同行尸走肉;或打牌、吸毒、嫖赌、酗酒以寻求刺激,添补空虚;或放纵自己、自暴自弃。

病态浮躁,是一种冲动性、情绪性、盲目性交织的社会心理,症状是心神不宁,焦躁不安,缺乏主心骨和理智,在急剧发展的社会潮流驱使下,在与他人的攀比之中,急功近利,盲目地追逐时流,或冒险炒股票、期货、房地产,摸奖打彩,结果往往失败;或被炒作书稿、影视所盲导,盲目购买;或这山望着那山高,频频“跳槽”;或纹身刺字,表现无可奈何、自嘲的情绪。甚至在文艺创作、学术研究上,急功近利,不老实下工夫,炒作、抄袭、拼凑、剽窃的风气也越来越严重。

关于钱财的病态社会心理,有拜金主义、强迫性积蓄、追逐便宜货、超购症、收藏癖、金融恐惧症等。只知向钱看,使人成为金钱狂。只积金而不合理消费,强迫性省吃俭用以积蓄的守财奴,与挥霍无度的非



理性消费,为对待钱财的两极病态,皆曾被佛陀所斥责。《杂阿含经》卷四第86经佛言:若收入不多却大手大脚,不顾其后,“人皆名为优昙钵花,无有种子”,若积财不用,为守财奴,“旁人皆言是愚痴人,如饿死狗”。同经卷四十六第1232经佛斥责积金百亿而舍不得自己消费也不布施给别人的摩诃男长者“非正士”,谓其钱财如同旷野中所聚之水,没有被用,即被蒸发消尽。疯狂收藏的心理近于守财奴,以占有物为感情和安全的依托,从收藏品获得优越和权势感,以逃避孤独。追逐便宜货者,获得获胜感,关心的是钱而非质量和用途。“超购症”或“购物瘾”也是一种非理性消费,常受货物和广告的诱惑,或为贪便宜,无理智地购买不需要或没有用的东西,买来后又经常后悔,也是一种对物的病态依赖,类似于酗酒、吸毒、赌博,有此瘾者经常表现出自信不足。美国在10年间超购症患者从5%上升到10%。女性比男性高出1-2倍。

虚荣,被认为是自尊心的过分表现,其实质是对名利、享受、权位、自我成功的过分贪求,佛学看来是我慢和贪的一种表现。

由赶时髦到阵热、时尚、时狂,也是一种病态社会心理。时髦、阵热多是零散、短暂的,具浅俗性,来得快也去得快。时尚为时较久,成为一种生活风格。时尚发展为时狂时,参与者的身心投入达到丧失理智的亢奋、癫狂状态,如近年来国内盛行的彩票热、炒股热、追星热、足球热等,成为一种与暴乱、骚乱、恐慌十分接近的群体行为,社会心理学家认为它们往往是社会失范的心理前奏。树异于人和求同于人,是赶时髦、追求时尚的心理动机,追求时尚是对个人尊严感觉不到满足时的一种补偿手段。追星,是自己想成为明星之欲望的一种投射。

在治疗病态社会心理方面,佛教心理学甚多效用。佛教对世俗欲



望和烦恼的批判,以快乐和利乐众生为本的人生价值观,知足常乐、布施奉献的精神,及观诸法无常、无我之法,是从根本上针治以自私、贪婪为本的各种病态社会心理的良药。用古今圣贤名人破除贪婪的格言自警,时时提醒自己,省思贪婪的危害,是心理学家常用以治疗病态贪婪的“格言自警法”。佛经中揭示贪欲过患、可作自警格言的言句甚多,如《法句经》佛偈:

芭蕉以实死,竹芦实亦然,駉驢坐妊死,士以贪自丧。

天雨七宝,欲犹无厌。乐少苦多,觉者为贤。

虽多积珍宝,嵩高至于天,如是满世间,不如见道迹。

《八大人觉经》云:

第一觉悟,世间无常,国土危脆,四大苦空,五阴无我,生灭变异,虚伪无主。心是恶源,形为罪藪。如是观察,渐离生死。

第二觉知,多欲为苦,生死疲劳,从贪欲起,少欲无为,身心自在。

第三觉知,心无厌足,惟得多求,增长罪恶。菩萨不尔,常念知足,安贫守道,惟慧是业。

以这些经文佛言为座右铭,经常念诵,自有息灭贪欲烈火、清凉心地中的作用。

佛教珍惜人生和精进不息的精神,是治疗空虚的良方。参与慈善救济工作,助人为乐,在布施奉献中体味生命的价值和意义,空虚感自然会消除。

调治虚荣心理,首先树立正确的荣辱观,认识到人虽然需要有一定的荣誉、地位,但这种需求应该与自己的才能和社会角色相一致,非分地、过分地追求荣誉地位,死爱面子,只能歪曲人格,给自己带来烦恼,令别人嘲笑。虚荣心属佛书所谓“名闻利养”,谓之“疮”——一



种心理疾病，虚荣虚荣，虚幻不实，爱虚荣者不仅不得“荣”，而且失去“荣”。看破虚荣之“虚”，务实不务虚，方为智慧。

针治病态自私，主要用内省的方法，对自己潜意识中的自私心理进行反省，改正过错，并向无私利他的榜样学习，积极做助人利他的好事，在为他人和社会服务中逐渐淡化私心。佛教详析无我之修观，大乘以利乐众生为价值取向的菩萨精神，可谓针治各种病态心理之根——自私心的良药。经常省察自己处事待人时的心态，及时发现露头的自私心理，明白自私的祸害，用诸法无我的正见如实观察内心深处作怪的那个“我”是谁？何在？发现此“我”之假，则私心自然淡薄。《紫柏老人集》卷九曰：

心病乎我，唯忘我者，病无所病，可以药天下之病。

多观察贫穷困苦、老病衰残者的痛苦和社会弊病，积极投入利益众生的慈善公益事业和改造社会的事业，经常为他人和大众着想，能将狭隘的私心转化为广大的公心。荣格在《铃木大拙〈禅佛教入门〉导言》中说，对于推动我执之消除，心理医生完全无能为力，最多只能帮助患者减少破除我执道路上的障碍，而禅宗在这方面颇为得力。

### 第三节 心理健康与个人成长

当代医学家预言：在未来的几十年中，医学将从以防病治病为主逐步转向以维护和增强健康、提高人的生命质量为主，医学模式将从生物医学为主转向生物、心理和社会的“BPS”新医学模式，心理养生将成为21世纪的健康主题。与人们的需求相应，心理学已经从20世纪初以来的以治疗精神病为主，发展到预防精神病与增强心理健康、



促进个人心灵成长,名为“健康心理学”(health psychology)的心理学新学科应运而生。在这一方面,佛教心理学有比它在心理治疗方面更为宝贵的价值。

## 一、做一个心理健康的现代人

肉体需要锻炼,心理精神更需要锻炼。与其出了毛病找心理医生治疗,毋宁自己积极进行心理锻炼,保持高度的心理健康。新世纪健康格言有曰:“最好的医生是自己”。

健康,在现代医学看来应该包括身体、心理、行为三个方面。智力正常、意识清晰、自我意识正确、意志健全、人格完整、有道德、有一定适应能力和承受挫折的能力、有自我控制调节的能力、情绪稳定愉快、人际关系协调,大概是健康的心理应该具备的基本条件。衡量健康的标准,被归纳为十种商:情商(EQ)、智商(IQ)、德商(MQ)、逆商(AQ)、胆商(DQ)、财商(FQ)、心商(MQ)、志商(WQ)、灵商(SQ)、健商(HQ)。据统计,现代人中身心完全健康者只占15%-20%,50%-70%的人处于亚健康状态。

当代心理学认为:一个心理健康的人,还应该是一个能适应现代社会的“现代人”,被公认的现代人标准主要有:乐于接受新思想、新事物、新的生活和行为方式,具有适应性、外向性、独立性、变化性、对他人的容忍性,乐于改变惯例,以开放的心胸迎接新事物,用变化的观点看待生活和事业上的机会,在不断总结经验中、社会变化中为自己找到奋斗的方向;心胸开阔,视野宽广,思想开放,思维方式趋向多元化的选择,尊重并愿意考虑不同的意见和看法;个性化与理性化高度结合,不过度地、轻易地认同别人,敢于挑战教育内容和传统观念;成



就动机强,有热切期望改进社会和自己经济状况、自我实现的雄心,依赖自己而不依赖亲朋;注重现在与未来,守时惜时;强烈的个人效能感,讲求效率,力求做事内行、漂亮,以提高自己和单位的信誉;重视教育,尊重知识,看重专门技术,愿意根据技术水平领取报酬;重视信息,尽可能地利用大众传播媒介;具有可依赖性和信任感;有公民责任心,积极参加社会事务;等等。

现代社会所立的心理健康的标准,与佛教具正见、有知识(多闻)、安祥、心柔和堪能、精进、知恩报恩、尽责任义务、待人平等、得现法安乐、能忍等善心或《大日经》所谓“人心”的标准,多所一致。一般容易认为,佛教徒比较墨守成规,思想落伍,常坚持从两千多年前延续下来的佛教旧观念,中国佛教徒更常保守在一些显然有违佛法精神的中国化的、封建的观念、规矩、仪式,比较难以适应现代社会而成为合格的现代人。实际上,墨守成规而不能与时俱进,在佛法看来属于法执,按佛法般若智慧,人应该念念不住,《维摩经》谓“从无住本,立一切法”,《坛经》惠能说其法门以“无住为本”,无住,即思想不凝固,不住著过去的旧事物、旧观念,也不住著于现在,能以灵活的超越时代的智慧,不断接受新生事物及新思想、新观念。一个掌握佛法般若智慧而念念无住的人,自然容易成为与时俱进的现代人。一直被强调为弘扬佛法的原则的“应时契机”,即有不断适应时代发展的意味。当代台湾“现代禅”强调:不仅做一个普通人需要心理健康,即佛教修行者,也应该先做一个心理健康的、合格的现代人,才谈得上参禅打坐。这完全符合佛陀应时契机、自净其心之教旨。

在竞争激烈、充满挑战,心理不健康者越来越多的商业社会,要做好一个心理健康、能积极适应时代的现代人,必须在正确的人生智慧



指导下,自觉地进行心理锻炼,不断提高自己的心理免疫力和精神境界。佛教的六度四摄等修持体系,是进行心理锻炼而做好心理健康的现代人之道。

若按荣格在《现代人的心灵问题》一文中的标准,一个真正的现代人,是对现代最具有感知性或觉醒程度最高的人,他的意识性最强烈,无意识性最微小,彻底地感知做一个人的存在性。这种人接近佛教所谓有般若智慧者、开悟者。超个人心理学认为,健康是我们揭开生命固有的意义的结果。生命固有意义,其终极乃是佛教所谓开发佛性潜能,明心见性,将凡夫下劣的心理结构改造成为佛菩萨高尚的心理结构,将精神境界提高到佛的境地,这样的人可谓真正的心灵健康,可以在任何时代都能应时契机而走在时代前列、永远上进的现代人。

## 二、管理情绪,提高情商心商

情感智力或情商(EQ),一般包括自我觉察、驾驭心情、自我激发、控制冲动、人际关系等方面,掌握驾驭自心的技术,具有很强的管理自己情绪的能力,保持良好的情绪,是情商的主要内容,不仅是从事各种事业和社会活动所需要,而且是保持个人身心健康的基本保证,被看作心理养生的要道。有关研究发现,在决定一个人成就的诸多因素中,智力的作用至多只占十分之二,情商更为重要。情商的重要性,近十几年来逐渐被人们认识,已成为公务人员和许多公司录用人才的标准之一。情商所包含的内容中,最重要的是驾驭情绪、控制冲动的技术。或将维持心理健康、缓解压力、保持良好心理状态和活力的能力称为心商(MQ)。

佛教教给人们许多清除负面情绪,保持积极情绪、良好心理状态的技术,诸如:



**清除心理垃圾：**心理垃圾若不清除，会自然增长，如《大般涅槃经》卷十九所言：

若常愁苦，愁逐增长，如人喜眠，眠则滋多。

经常练习观察自己的情绪状态，多体验积极情绪，有计划地消除消极情绪，随时清除积压在心中的焦虑、担心、失望、恐惧、愤恨、不满、忧虑、紧张、嫉妒等情绪垃圾。《重建生命》说：要把所有消极的心意，像清理衣柜一样清理好。行李越少，负担越轻，越能体味人生旅程的滋味。《如何无忧无虑地过生活》中说，想象自己的身体是一部公共车，所有的心境是乘客，自心智慧的司机应紧把方向盘，不能让即喜怒哀乐、贪婪、嫉妒、愤怒等乘客喧宾夺主而发生车祸。

临睡前将心理整理一遍，洗掉不愉快的负面记忆，想象小溪，让负面记忆顺流而去，再低吟“我是…”、“我会做…”、“我有志于做…”，叮嘱自己：明天早起一定头脑清晰、心情舒畅，称“心理卸装法”，乃根据佛教修行方法创编。

心理医生在清理咨询者心理垃圾的同时，也很可能受到病人情绪的传染，自己发生心理问题，需要及时疏泄清理，加强心理锻炼，不断“充电”。

**息怒：**佛书谓“嗔是心中火，能烧功德林”。嗔怒，被佛教尤其是大乘看作危害最大的烦恼，有多种对治之道。南传《增支部·降伏嗔恨经》《念处经》注释和土丹却准法师《告别嗔怒，步向安宁》一行禅师《转化与治疗》康菲尔德《心灵幽径》等，讲了多种降伏嗔恨愤怒的技巧，主要者有：

1、修慈心观。想象亲爱者，发起令其快乐的慈心，将此慈心转移于引起自己恼怒的人，或想他的优点而对他生起慈心。《增支部·降伏嗔恨经》佛言：



恨永不会因恨而停止，只有爱能够疗伤。这是古老而永恒的法则。

2、修悲心观。想对方的可悲和痛苦而对其生起悲心。

3、修舍心观。舍弃恼怒而令心放松、平静。“妄念起时，知而勿随，亦不压制”。

4、觉察自己对引起嗔恨的对象没有保持正念与反省。

5、忘记及不去想引起嗔恨的目标。

6、思惟发怒的害处。思考：每个人的业是他自己的财产，必须承受自己所造的业报，他伤害我自会受其恶报，他若发怒，对他只有害处，我若嗔恨，又能解决什么问题？岂非拿别人的错误来惩罚自己？《增支部》佛言：发怒者因一怒而变得丑陋、痛苦、不会多财、不会发达、不会有美名、没有朋友、死后不得生于人天，有如火葬台上被烧焦发臭的木头一样没有用处，只会使他的敌人高兴。应当如此训诫自己：

如果你发怒，你或许能，或不能令他痛苦，

但嗔恨所带来的伤害，却肯定当下令你遭受痛楚。

若被嗔恨蒙蔽的敌人，正走在趣向恶道之路，

你是否想要通过发怒，随后跟着他们的脚步？

《相应部》佛偈说：以嗔报嗔，比先发怒更为糟糕。“在觉知他人的嗔怒时，还能正念地保持平静的人，是促进自他两者幸福的人。”《杂阿含经》卷四十第1110经译为：

知彼嗔恚盛，还自守静默，于二义俱备：自利亦利他。

《佛性论》卷四比喻说：如蜂被触怒，放毒螫人，“若心起嗔，则能自害，复能害他。”西哲康德名言曰：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”托尔斯泰说：“愤怒使别人遭殃，但受害最大的是自己。”清阎敬铭《不气歌》有云：“倘若生气中他计，气出病来无人替。请来医生将



病治，反说气病治非易。”今人有言：“脾气来了，福气就没了。”罗素：“笑是一种万能药，是最便宜的灵丹妙药。”

7、与朋友交谈。

8、通过适当的言谈化解怒气。至多以非攻击的方式表达不满，如“我觉得受伤，你的所作所为没有考虑到我的需要。”

9、想想脸上有鼻子和头上有角的比喻：若别人的指责是事实，如同说我脸上长有鼻子，不应发怒；若别人的指责不实，如同说我头上有角，也没有理由生气；如果对方对自己的指责属实，应解释道歉并修正自己。不仅不应怨恨别人，也不应怨恨自己，怨恨自己常常导致沮丧，不利于心理健康。

10、问自己：“对此我能做什么？”如果可以改变情况，何必发怒；若无法改变情况，发怒又有什么用？“什么都不好，没关系，心情一定要好。”

11、检查自己如何致此，在近期内做了什么而导致今天的局面？理解别人对自己无礼是因为自己曾经伤害过他，责任还在自己。

12、记住自己从仇敌那里得到的益处：他指出了我的错误，使我得以改正；他给了我锻炼忍耐力的机会。那些伤害我们的人能够帮助我们成长，他们给予我们的恩惠比好朋友还要大，应当感谢。

13、不以“他对我如何”的自我中心立场看问题，而设身处地为对方着想，为对方寻找合理的理由，理解别人的烦恼、无明是驱使他对我无礼的元凶，而心怀烦恼是痛苦的，他因不快乐、苦恼才会对我无礼，当对之生起怜悯时，怨恨就会消失。

14、有人触怒你，只要你能体谅他人的处境，多从好处着想，认为事出有因，情有可原，就可以淡化愤怒和不快。



15、当对方发脾气时，不要与之争执，而要先想办法让他止息怒火，平静下来。或走开，让自己冷静下来。

16、对社会上的不平现象和恶人，也不应怨恨，应以慈悲心谅解他们都是业力驱使的众生，我只有尽量帮助别人、改善不合理社会现象的责任，没有怨恨社会和众生的理由。

17、一行禅师《转化与治疗》教人：不去注意愤怒的对象而先返观自己的内在，深观愤怒植根于自己的欲望、自大、毛躁及猜疑，环境与他人是次要因素。用心理学家教人的槌打枕头等方法发泄怒气，维持不久，也可能因复习而加深怒气，压制或赶走怒气，就是压制或赶走自己。

18、理性思考，善用愤怒。愤怒原是一种对抗威胁、困境和危险的心理反应，如与敌意结合，则具破坏性而大发雷霆，如能从敌意中分离出来，则会成为一种能提醒自己振作起来的警讯，所谓“文王一怒安天下”；愤怒与慈悲正义结合，会激发壮阔的理性行动。应放下敌意，让愤怒之气成为奋发有为、促进成长，甚至孕育恢弘之气的凭籍。

19、《心灵幽径——冥想的自我疗法》教人经由禅观，将愤怒憎恨转为深层慈悲和宽恕，静观，想我若遭遇同样的处境时，不也有同样反应？愤怒总是源于困境。压抑和积蓄愤怒会中毒，应如同观察暴风雨般，看它来了又去，将愤怒憎恨转为深层慈悲和宽恕。

20、降低紧张度，放松，或数数，从1数到10以放松，或通过注意呼吸、做柔软体操等来放松。

21、观察使我愤怒的对方本空。如《增支部》佛偈所言：

既然诸法只能维持一刹那的时间，  
那些造了可憎之行的诸蕴早已灭尽，



而如今你又是向什么生气？

如果另一者并不存在，想伤人之人又伤得了谁？

你的存在是伤害之因，如是，为何你还生他的气？

心理学家常言：发泄与强压怒火，是两种极端的处理方式，都无法真正去除恼怒。真正能根除恼怒的方法只有大乘菩萨行以无所得的般若智慧使自心安忍不动的“忍度”。

**消除嫉妒：**要明白嫉妒的结果首先是损伤自己，其次是损伤别人，然后受到别人报复的损伤，如《法句经·利养品》佛言：

嫉先创己，然后创人，击人得击，是不得除。

超过别人一点，别人会嫉妒你；超过别人一大截，别人会羡慕你。被别人嫉妒说明你卓越，是领受了最真诚的恭维，嫉妒别人说明你无能、自卑。《西藏医心术》说：

如果有人嫉妒的荆棘巢穴中匍匐，第一小步就是要想到有人比我们还不幸，祝他幸运。

治疗嫉妒的良药，是随喜。土丹却准法师《开阔心，清净心》中说，嫉妒时，尝试从对方的角度去看问题，明白他因此而高兴，也希望别人为他高兴，应与他一起分享成功的喜悦。为别人的成功而欢喜，会使大家都欢喜。

心理学家说，消除嫉妒的积极方法，一是将嫉妒作为一种促进自己的动力，靠自己的努力去取得压过对手的成就，或寻找新的价值，在其它方面努力取得成就而超过对手。二是主动去帮助所嫉妒者，从对方的感谢和自己的付出中消除嫉妒。消极的方法是达观，想开些，淡然处之，平静客观地审视自他，承认人比人强乃是自然，无须与人比较，俗言：“人比人没活了，骡子比马没驮了。”或以“酸葡萄”心理故意贬低对手，



或以“甜柠檬”心理自认为境况很好以自我安慰；或重新检讨引起自己嫉妒情绪的东西是否值得嫉妒，以清醒的眼光观察对方不值得嫉妒。

**医治骄傲：**应明白骄傲是阻碍自己前进的障碍，会恶化人际关系，应该清除。《开阔心、清净心》说：若以自己的学历和知识为骄傲的资本，应想这是老师教育培养的成绩；若因有钱而骄傲，应想钱是来自他人，并不永远属于我；若因自己年轻、漂亮、强壮而骄傲，想这些都是变化的，每一秒钟我们都在衰老；若因聪明而骄傲，可想一个难题去解决，使你意识到自己聪明的局限，骄傲自然就会被驱散。洪启嵩《以禅疗心》说，修空大观，想象无云晴空，鉴照傲慢，可以消除傲慢。实际上，治疗傲慢最有效的应是无我观，若观我且没有，何来傲慢？

**消除恐惧：**恐惧是人情感中难解的症结之一，脑科学发现：恐惧反应由位于脑深部呈杏仁状的脑扁桃体控制，将恐惧信息发送全身，出现心跳加快、冷汗直冒等反应，恐惧先于思考，是本能性的，故难以消除。对死亡、疾病、失败、登高、黑暗、异性、生人、动物等的恐惧，令人紧张不安、震惊、心慌、忧虑，严重者成为恐惧症乃至休克。《经集·舍利弗经》佛言：

不应该畏惧五种恐怖：蚊、蝇、蛇、与人接触和四足兽。

《小品般若经·阿惟越致相品》说“菩萨常应不惊不怖”。对有害的恐惧，应不掩饰，不逃避，要面对它，了知它是自己虚构出来的东西，其真性是一种精神力量，可以激励自己，把恐惧转化为勇气。洪启嵩《以禅疗心》说：应记住：“怕失败的人，容易失败；怕病的人，容易生病。”对恐惧观察、审问，究竟是个什么？坐禅观想地大，想坚硬稳实的大地遍一切处，想象恐惧沉入大地，可以治愈恐惧症。

《西藏医心术》说，对强大的恐惧，可从容易进行的小步骤开始，训



练自己逐渐去接受和克服。如患空旷恐惧,可在恐惧出现之前,走出大门一小段距离,迎接恐惧,让它生起,体验它,提醒自己:这只是我心中的一种情绪而已,我可以放下它。保持身体和呼吸放松,有意使自己舒适、轻松。了知恐惧并不能伤害自己。如此循序渐进不断练习,直到恐惧消失。也可观想恐惧是体内摇晃不定的迷雾或黑影,从力量来源发出强力祥瑞光束,把迷雾黑影驱逐出去。或观想强有力的佛菩萨或护法神在面前出现,发射出强力,加持自己,自己成为本尊,像本尊一样无所畏惧。或持诵真言,持时想得到佛菩萨的加持而从心中放射出强大的力量,驱散恐惧。最有效的方法,是以般若智慧观所恐惧、能恐惧皆空不可得,《般若心经》云:

以无所得故,无有恐怖。

日本白隐禅师原来患强迫症,“肝胆常怯懦,举措多恐怖,心神困倦不宁,寤寐则梦游异境”,经参禅,证悟生死无常,豁然而愈。

心理学家说,消除恐惧,关键在于将产生恐惧的相关记忆消除。驱除恐惧的方法有:提高嗓门说话、走路抬头挺胸;想象恐惧的情境并幻想征服所恐惧者,以愤怒迎头痛击恐惧,睁大眼睛扩展恐惧的感觉,用双手拇指压住鼻子两侧大声呼“啊”等。

用密教的本尊观,自观为本尊,特别是自观为有降魔大力的马头明王等忿怒本尊,大声念诵本尊真言,想象随真言放射出强烈火光,最有驱除恐惧之效。

**减缓压力:**现代病百分之七十与压力有关,强大压力损伤大脑,使大脑负责学习、记忆、情绪的高级部分处于恶性循环状态,导致心肌跳动异常,令人紧张,头痛、记忆力丧失,严重时甚至使人“心碎”。宜以放松法治疗,佛教的各种禅定,都有减压特效,专注呼吸、观心等效果



最佳。即禅堂中常用的经行——全身放松绕圈走，也有减缓压力、调节情绪的作用，心理学家说反复走动及有节拍的動作能缓和激动，使脑电波和谐。洪启嵩《以禅疗心》说：想象自己如一受压的海绵，自然松开，想象身体像风、水一样放松，骨骼像海绵放松，脑髓内脏与肌肉放松，各大系统与细胞放松，全身由雪化成水，再化成气，再化成光明。

其次，应以积极的态度看待压力，以之为激发自己潜能的动力，星云《佛教对应用管理的看法》说得好：

有压力才会激发潜力，有压力才会成长，才有前途，好比篮球，打它一下，它就跳得很高。<sup>[1]</sup>

**自我渲泄：**心中的痛苦、郁气、怒气、怨气等，必须想办法发泄，不能积存在心的银行而让其自生利息。可用礼佛、哭喊、长吁短叹、唱歌、尽情舞蹈、剧烈体力劳动、体育运动、交谈、记日记、给自己写信、写诗等方法渲泄。《摩诃止观》卷二云：

如人忧喜郁悌，举声歌哭悲笑，则畅。

该书《辅行传弘决》卷二解释：

如人极忧，大哭则畅。若有极喜，纵歌则畅。……重忧大喜，在意未泄，故以身口歌哭助也。

心理学家也说，大哭一场，或大笑，可以治疗悲伤。研究发现，哭能排泄不良情绪，有利于健康。哭时可加大肺活量，能释放肾上腺素（沮丧时产生）、去甲状腺素，促进新陈代谢，发泄痛苦，使人感到爽快。眼泪是一种有害的化学物质，应排出体外，“强忍眼泪等于自杀”。但哭的时间过长也有害，不宜超过15分钟。

[1] 《普门学报》32期，页297



**对待弱点法：**不太在意自己的弱点，承认自己并非完美，从挫折中吸取教训。须知人非圣贤，孰能无过？正视弱点缺陷，去积极改善，而不掩饰隐藏。佛教以“覆”（掩盖过错和弱点）为不善法，列为应弃除的烦恼。越是担心暴露自己的弱点，越容易处处防卫，只能引发阻抗作用，使人消极退却，造成自尊受损，失去自信、乐观和为自己权益作主张的勇气。郑石岩《精神体操》说：

保持自然和坦诚，可以补救的弱点，反而容易改正；无从补救的弱点，也能化险为夷，受到欢迎和尊敬。

**消除焦虑：**焦虑，佛书中名“忧”，是现代人普遍的心病，医学证明焦虑特别有损健康，洪启嵩《以禅疗心》说先应弄清焦虑的原因：或幻想危险而恐惧，或夸大危险，或假想出最坏的结果，或毫无自信，借夸大危险及焦虑来逃避。治法：1、完全放松身心，想象随呼吸吐尽忧郁。2、细密深刻地感受呼吸。3、观想柔和喜乐的气息遍满全身。4、明照所有的焦虑。5、如询问犯人般询问忧虑，仔细写下忧虑的告白。6、以明镜般的智慧观照忧虑的本质。7、用因果观察，超越忧虑。8、以清明的智慧照破忧虑的乌云。9、以行动落实无忧的新生。四句话治疗焦虑症：

利而不害，为而不争；少私寡欲，知足知止；知和处下，以柔胜刚；清静无为，任其自然。

心理学家说，一般人的忧虑，40 %属过去，50 %属未来，只有10 %属现在，而92 %从未发生，剩下8 %可以轻易应付，大多数烦恼会在第二天早晨轻许多，应将烦恼看做东流水。

区分什么是客观处境，什么只是自己的推测；问自己：真的吗？有这么严重吗？有什么我能做的？检讨焦虑是否值得。将大的忧虑和



困难拆散,分解为若干小单位,逐步减轻忧郁指数的强度,可治疗准忧郁症,名“忧虑分解递减效应”。转移注意力,喜新厌旧,适当放弃,使自己气定神闲,可以治疗“信息焦虑症”。嚼口香糖、巧做放松动作、双手互握、触摸光滑物体,可以消除焦虑烦躁。用佛教的无常观,将焦虑看作流过去的江水,将心神集中于现在、当下,禅宗言:“活在当下”,应享受美好时光,不想太多。

**消除悲伤忧郁:**洪启嵩《以禅疗心》说,修净水观,想象清净的水,观想自己化为净水,在心海中描绘人生远景,可以治疗悲伤忧郁。张淑美《失落与悲伤的面对与超克》说:“透视失落与悲伤的本质,了然清楚于万事万物,包括自己的肉身生命以及人我关系等等,都是因缘假合而已,都会随因缘变化而终至消失。则该去的就会去。同样的,如有因缘,仍然会有新生与希望,则会来的也终会出现。如是平常看待,则失去了也不是失落,悲伤也无须太过。”<sup>[1]</sup>

孔子曰:“仁者不忧”。白居易《读道德经》诗谓“少教冰炭逼心神”。清石成金歌曰:

莫要恼,莫要恼,烦恼之人容易老。世间万事怎能全,可叹痴人愁不了。

此“烦恼”之义,同现代汉语,指焦虑、忧烦等负面心态。心理学家说:对人对事宽宏大度,主动吸收新知识,建立挑战意识,拓宽情趣范围,不与他人比较,将生活中美好的事记录下来,不掩饰自己的失败,尝试以前从没做过的事,与精力旺盛又充满希望的人交往等,可以驱除忧愁。

---

[1] 《生死学研究通讯》,第三期



**幽默法：**幽默是一种健康机智，能缓解矛盾，解除紧张，减缓恐惧感，怡畅心情，化干戈为玉帛，化不和为友情，是心理保健的良方。幽默还能减轻病痛，治疗过敏性皮疹等。要学会幽默，拿自己不如意的和发窘的事逗自己开心。西谚有云：“一个丑角进城，胜过一打医生。”《生命的重建》说：常把自己的心理问题当作一个喜剧来处理，你会觉得有趣、好笑。喜剧和悲剧其实是同一东西，完全依人的观念而变。

**笑：**经常使自己的表情愉悦、轻松、自然、安祥、年轻，是一种有效的自我调节心理技术。《瑜伽师地论》卷四十三说，菩萨应对众生恒常“舒颜平视，含笑为先”。星云法师称“快乐的微笑是保持生命健康的唯一药石”。<sup>[1]</sup>科学家说微笑时身体释放免疫物质，笑产生有“幸福蛋白质”之称的内啡肽，产生幸福感，增强免疫力。人言：最容易让自己快乐的方式，是笑一笑。“你微笑面对生活，生活才会面对你微笑。”经常主动微笑，脸上常常微笑，心中就会愉快、微笑。微笑，其实是决心要使自己愉快的表情。以幽默刺激而捧腹大笑，对着镜子逗自己笑，经常逗自己大笑，乃至假装开心大笑，也会使自己真的开心。

**读书诵经法：**好书是人的最佳的精神滋补品，书中有最好的精神顾问，书房是情绪的缓冲点，在读书中与圣贤哲人、名家对话，既可提高精神境界，调节心情，又可增加知识，获得高级的乐趣。人言：一个坐拥书城的人是最坚强的人，纵然他在生意场上、官场上、名利场上失败，也仍然能在其文化精神的世界里呼风唤雨。以书柜代替酒柜，静心读书，不但增加知识，且有调节心理、减轻压力、健身健脑之效。世传杜甫诗能治病，《苕溪渔隐》云：

---

[1] 《佛教丛书》之9，页319



盖其意典雅，读之者悦然，不觉沉疴之去体也。

尤其是阅读佛书，念诵佛经，属多闻与般若的修习，其调节情绪、升华心灵的妙用，更非一般书籍可比。

**声音瑜伽：**以特定的姿势发出特定的声音，有改变性格、增强体质、优化情绪之效，诸如：

**心情开朗乐观法：**站立，两脚分开与肩齐，双膝微曲，举起双臂，同时上身向后耸，从丹田连续发出“阿”音。

**增强实践、进取性格法：**双膝跪立，两手支颐，将身体向后仰，同时发出“衣”音。

**增进决断力法：**直立，两收交叉抱胸，稍俯，闭口，缩肛，感觉将下腹往上推，同时发出“屋”音。

**敏捷精进法：**一脚前跨，上肩上举，两肘弯曲，发出“唉”音，成弓箭步，身体徐徐前俯，胸部向前挺。

**安祥、温柔法：**一脚前跨，双手兜住嘴巴，发出“哦”音，同时上身尽可能前俯。<sup>[1]</sup>

以放松的心态，倾听树枝摇摆声、溪水流淌声、海浪起伏声等，可以调节情绪，还有降低血压等疗效。

**注意下意识的烦恼：**若心结刚形成时不去解开，将会种植在下意识中，长得更强更紧。首先要从浮现心头的影像、感觉、思想、字眼、下意识行为等，觉知到烦恼，追究其原因。问自己：为什么当他人说那个时我觉得不舒服？为什么我要那样说？为什么我不喜欢电影里那个镜头？为什么我看到那个女人会想起我妈妈？为什么我恨像他那样

---

[1] 周勋男，《改善性格的声音》，（《十方》第三卷第3期，页40）



的人？……尤其在坐禅时，沉在心海底层的结使会上浮，此时应注意正观，将其转化。

**转化：**一行禅师《转化与治疗》说，用开刀切除的方法驱逐不良情绪，丢掉部分自己，不如将其转化。转化工作分五步：

- 1、在每个感觉、情绪刚一出现时，以正念注视，立即辨识。
- 2、与之合一，以觉知呼吸来滋长正念。
- 3、平静情绪，如同一位妈妈温柔地搂抱她啼哭的婴儿。
- 4、放开情绪让它走。
- 5、看深进去，找出毛病的原因。

从佛法看来，对治及心理学家所用的情绪管理法，多属世间善法，只能暂时制伏或避开烦恼，有些方法还有压抑烦恼的副作用，难以从根本上消除烦恼。心理学家发现：如果拼命想用意志力控制或消灭负面情绪，有时会制造出“双重困难”——不仅负面情绪难以控制，而且还会增加想控制它们而控制不了的烦恼。或者会出现“情绪酒醉”状态——会被不知不觉诱入自己所害怕产生的不良情绪中无法摆脱，而想要努力保持的快乐情绪却不由自主地转瞬即逝。只有用佛教无常无我的正见如实观察烦恼性空，乃至明见自己心性，才能从根本上消除负面情绪，转烦恼为菩提。《西藏医心术》强调，破除一切烦恼、心病的根源——我执，是最佳的治疗方法，“体悟心的真性是最究竟的治疗”。在纷乱紧张的生活中，若能澄彻思虑，静观自心，发觉那潜藏在内心底层的本心，你将会获得解脱和快乐，发现生活、世界无处不是美好。可以用精神分析与佛教修观结合的方法，先自由联想，把自己的念头、情绪写下来，然后分析我为什么会产生这种想法、情绪，分析到底，就会发现念头后面丑恶的动机，都是因为一个我执。深入观察此



所执自我的虚假不实,不好的念头、不良情绪便会从根本上消踪。

**知足常乐:**为佛陀的重要教导。《法句经·泥洹品》谓“无病最利。知足最富”。《佛遗教经》佛言:

知足之法,即是富乐安隐之处。知足之人,虽卧地上,犹为安乐;不知足者,虽处天堂,亦不称意。不知足者,虽富而贫;知足之人,虽贫而富。不知足者,常为五欲所牵,为知足者之所怜悯。

生活的主要意义是快乐、幸福,而快乐、幸福在自心,与占有多少钱财、名位等身外之物并非成正比。研究证明,幸福感与财富的多少没有多大关系。财富多者多感到活得累,常为获得财富而辛劳,为保住财富而担忧,为遭偷盗、劫夺、绑架而害怕,或满足财富欲后更感空虚、痛苦,如有的大款感叹:“我们穷得只剩下钱”,正是“虽富而贫”;财富虽少,如许多劳动者,粗茶淡饭,而活得充实快乐。古来很多有精神品格的人,能安贫乐道,如颜回陋巷箪瓢,饭蔬食饮水而不改其乐,受到孔子的赞叹。古今佛教徒中,这种安贫乐道者甚多。

洪启嵩《以禅疗心》还列举了一些调节情绪、治疗心病的禅法,如:月轮观治疗绝望;无量悲心观治疗厌恶他人,先悲悯自己;用喜无量心观治疗寂寞;用通明禅治疗烦闷,想象随呼吸吐尽烦闷。

### 三、人际关系智商的培养

人际交往能力或“人际关系智商”的培养,是提高情商的另一重要方面,它是社会生存所必需,乃维持个人心理健康的重要因素。社会、团体和他人,提供规范、关怀、温情、精神支撑,是个人生活和成长不可或缺的外缘,良好的人际关系给人以亲密感、信任感、依附感、安全感和实际帮助,能增强个人的自信自尊,提高个人的价值感。耶鲁大学、



加州大学等研究发现：乐于助人、人际关系和谐者预期寿命显著延长；心怀恶意、损人利己、人际关系不融洽者死亡率比常人高 1.5-2 倍。

佛教教给人们许多交际之道，其重要原则有：

1、怀慈悲心、平等心、利益心广结善缘，助人为乐。

这是佛教处理人际关系之根本，《小品般若经·大如品》教菩萨对一切众生应怀平等心、慈心、不异心、安隐心、不嗔心、不恼心、不戏弄心、父母心、兄弟心等十种心，与共语言交往。《大般若经》卷三二四说当于一切众生住平等心、起恭敬心、质直心、调柔心、利益心、安乐心、无碍心，起如父母、兄弟，如姊妹、如男女、如亲族心，起朋友心，起如亲教师、如轨范师、如弟子、如同学心，起如预流、一来、不还、阿罗汉、独觉心、菩萨摩訶萨心、如来心，起供养、恭敬、尊重、赞叹心，起应救济、怜悯、覆护心，起毕竟空无所有、不可得心，起空、无相、无愿心，并以此等心应与其语言交往。

以慈悲心待人，给人以关怀、爱心、热心和同情，自然会具有亲和力，获得别人的好感；以平等心对待他人，不轻视傲慢势利，甚至将众生都看作未来之佛，高度尊重他人，也会获得他人的尊重。佛陀教导弟子应以积极主动的姿态以四摄法摄取众生，利益众生，“广结善缘”，帮助人排忧解难。《即兴自说·居士经》佛偈言：

有苦有难者，当去多关照；人与人之间，相爱互友好。

《大宝积经》卷八五谓菩萨应“于一切有情起利益安乐增上意乐”——常怀利益一切众生的意欲。若持守菩萨饶益有情戒，热情主动地作一切众生的挚友助伴，作众生“不请之友”，则更会受到众人的爱戴。一个慈悲心深厚，关心别人、热心助人为乐的人，走到哪里都会有众多的朋友、良好的人缘，诸事顺遂，并从此中吸取精神营养而活得



充实、健康。郑石岩《精神体操》说：越能结善缘，便越能在生活与职场中成为一位佼佼者。

## 2、淡薄我执私心，多考虑他人。

人际交往的障碍，是以自我为中心，自私自利而不考虑他人。郑石岩《精神体操》《过好每一天》说：自我中心过强，是导致人际关系差的根本原因，我执私心太重的人很难有好的人缘，此类人太介意自己，总是从自己的感受着眼看待别人，不了解别人的需要，容易错解别人的心意，因而造成冲突、敌意和孤立感，会对人际环境过于敏感，做出失度的反应，很难有知心朋友和好的人缘，自己也会因此而心境不佳。与人相交，须淡薄私心和我执，多考虑别人而少考虑自己。星云和尚教人：

尊重别人隐私，不可窥人秘密，不可揭人之短，不可搬弄是非。

与人相处，应“他人老大，自己老二”。“你大我小，你有我无，你对我错，你好我坏。”做人要厚道，随时给人留下转圜的余地。今社会性以“以你希望别人待你的方式去待别人”为人际关系的黄金规则，另有相互性、交换性、自我价值保护三原则。

若按佛法正道修行，善修无我观，与人交往时处处想到他人的利益，先人后己，乃至只考虑他人不顾自己的得失，则自然会人缘好。不关心别人、不愿为人服务办事的人不会有好的人缘。

## 2、谦恭有礼。

《小品般若经·大如品》教菩萨对一切众生应行的十种心中，有“谦下心”。谦卑，是佛教和其他多种宗教所崇尚的美德，《大乘本生心地观经》卷五教导菩萨应“观诸众生是佛化身，观于自身为实愚夫；观诸有情作尊贵想，观于自身为童仆想”。《法华经》中描述的常不轻菩萨，见一切人皆恭敬礼拜。现代弘一法师教人：



应看一切人皆是菩萨，唯我自己是凡夫。

要看自己是擦桌子的布。

佛教十分重视礼节，教人以欢喜的态度、温和的笑容和语言待人。《摄大乘论》中说菩萨应对一切众生“应量而语故，含笑先言”。《月灯三昧经》卷一说菩萨应“面常怡悦”、“言辞和雅”、“恒先慰问”、“恭敬尊长”。同经卷五偈云：

若于老少所，语言常含笑，发言先慰问，灭除己傲慢。

《瑜伽师地论》卷二五说见人应“远离颦蹙，舒颜平视，常为爱语”，这样的人“性多摄受善法朋侣”，“是名贤善”，这种贤善之人，必为人们所喜爱，必有许多好朋友，生活得愉快。同论卷八八说同道之间应互相关心礼敬，见面时行二种慰问：一问病苦，二问安乐。唐道一禅师《丛林要则》谓“处众以谦恭为有礼”，“待客以诚实为供养”。当代星云和尚教人：处人之法，应有和蔼之容、潜抑之气、恭敬之心、赞美之言。应常以最容易拿出的东西——微笑，供养一切人。恭敬、赞美、包容，是待人处世的三部曲。达摩难陀法师《如何无忧无虑地生活》说：尊重别人的礼节和习俗，容许他人有与你意见不一致的权利，不强迫他人接受自己的信仰和生活方式。学会以温和有礼的态度来表达不赞同的意见。

与人相处，不能一味竞争，只想压倒、战胜别人，要尊重别人的自尊，该谦让时要谦让，谦让之“让”，是儒家所说君子应有的品性。郑石岩《禅·心的效能训练》说：

人不要老是赢人，要留一些给别人赢；不要老想占上风，要给别人一些尊严。

只知竞争而不顾他人者即使赢了也难免失去人缘，造成障碍，只



有虚怀若谷，自他兼顾，才能成为真正的赢家。

### 3、结交善友。

中国俗话说：“在家靠父母，出门靠朋友”，英国谚语谓“朋友比兄弟更亲”。心理学家说，知心朋友之间的沟通类似心理治疗，增加自我了解和接纳，缓解压力。医学研究证明，有朋友的人较健康，其血压、胆固醇、血糖水平更好。而孤独、缺乏友情者有损身心健康，有云：“孤独是抑郁症的引发剂、催化剂。”

佛教十分重视交友，佛陀多次教人以交友之道，十分强调亲近能引导、帮助人向于正道、正法的“善知识”（善友），《本事经》卷六佛言谓“亲近有智人，速能殄众苦”。《杂阿含经》卷四第91经佛陀教在家人获得现法安乐的四大要点之第三“善知识具足”，即交结良师益友。《四分律》卷四一佛谓亲友之间应以七法相待：

难与能与，难作能作，难忍能忍，密事相语，不相发露，遭苦不舍，贫贱不轻。

《大善权经》佛言朋友之间相处之要有三：“一者见有过失，转相谏晓；二者见有好事，深生随喜；三者在于苦厄，不相弃舍。”郑石岩《过好每一天》说：交友须守信用，守时，不让人等候；不随便向朋友借钱或借钱借物不还；应主动破费而不平分费用。不应嫉妒朋友的成功，应分享其快乐。

另一方面，要远离恶友。《善生经》佛告青年善生：不与放逸、欺诳、凶险的恶人为伍，亲近恶友，有伺机欺骗等六失，令家中财产日日损减。饮酒、赌博、嫖娼、歌舞时之友，皆属恶友。恶友貌似亲密，或似畏伏，或似敬顺，或常进美言媚语，实则别有所图；或先予后夺，或与少望多，或为利故亲，若有危难，便会翻脸舍弃，乃至落井下石。《杂阿含



经》卷三五第978经佛陀教人如何区分善知识与诈现为善友相的恶知识，谓恶知识虽然“口说恩爱语”，似乎“与己同一体”，而从所作所为可以看出其心口不一，非真利益我者，真善知识则能指示我以正道，批评我的过错。《佛说孛经》中，佛说朋友有如花、如秤、如山、如地四种：

何谓如花？好时插头，萎时捐之，见富贵附，贫贱则弃，是花友也；  
何谓如秤？物重头低，物轻则仰，有与则敬，无与则慢，是秤友也；  
何谓如山？譬如金山，鸟兽集之，毛羽蒙光，贵能荣人，富乐同欢，是山友也；

何谓如地？百谷财宝，一切仰之，施给养护，恩厚不薄，是地友也。  
应善于识人，认得花友、秤友，多交山友、地友。

大乘要求菩萨主动地作一切众生的“不请之友”，《瑜伽师地论》卷四四说菩萨对一切众生应“若识、不识，一切等心，为友为朋，无怨无隙”，要为没有依怙者随力随能作其依怙。

结交朋友，须向朋友展现、暴露自己，互相信任，讲真话，吐实情，才能互为知己，互为知己才能成为好友。坦率地向朋友诉说自己的烦恼忧愁，能获得朋友的帮助，起到很好的疏解、治疗作用，能加深友情，融洽人际关系，心理学家称之为“自我暴露疗法”。星云和尚教人：

对朋友，应不念旧恶；对自己，要不忘初心。

交好朋友的处方：“好心一片，爱语三句，忍耐一时，慈悲全用，布施五钱，信用始终，感谢万分，体谅一点，恭敬十成，方便不拘多少。”<sup>[1]</sup>

#### 4、培养说话的技巧，避免言语伤人

---

[1] 《星云大师讲演集》（四），页239



人际交往中，语言极其重要，应避免恶言伤人。《法句经》佛言：  
夫士之生，斧在口中，所以斩身，由其恶言。

常作爱语，是四摄法之一。《瑜伽师地论》卷四三说行爱语的菩萨见人时，应含笑问候，问其安祥、健康、顺利与否，赞叹其成功幸福而表示庆悦，要尽量说对他有实际利益的有意义的“胜益语”。虽然交情甚密，也不应共谈对双方不利的言论。“若有因缘须现谈谑，称理而为”，戏谑、开玩笑可以，但玩笑应该开得合理，有分寸。宋慈受怀深禅师偈云：

莫说他人短与长，说来说去自招殃。

若能闭口深藏舌，便是修身第一方。

不要轻信和传播不利于他人的闲话，天如惟则禅师偈说：“世人爱听人言语，言语从来赚杀人”。星云《人间佛教的戒定慧》教人：“好话是供养，赞美出妙香”。说话要多说“请、谢谢、对不起”；应“不说是非，不传播是非，不计较是非”，“不称己善，不宣人过”。

郑石岩《心灵体操》《过好每一天》《禅·心的效能训练》说：要说真心话和有把握的真话，要说事理而不是品评别人的是非，心里激动失衡时不讲话，不用训斥和乞怜的方式与人讲话，说话要掌握时机。谈吐要中肯，具有幽默感，不偏激，不自卑，常以“我的看法大概是这样的……”开头。话不必太多，要说得有分寸。尽量考虑别人的会客时间，不漫无边际地滔滔不绝，若非经过慎重考虑不轻易答应别人的请求，一旦答应就一定要做到。话多必失，人多的场合少说话。把未出口的“不”改成“这需要时间”、“我尽力”、“当我决定后，会给你打电话”等。与人谈话注意技巧，多听、多问、少说，多谈事少谈人，多赞美少批评。即便别人口出不逊，也不要恶言相向，不揭短，不讽刺，不伤害对方的信仰。不可不加考虑随意大放厥词，不可对别人进行抨击；



不可不顾他人颜面，拿其缺点开玩笑或当面揶揄嘲讽。

### 5、批评他人须善巧。

对有过错者进行善意的批评管教，是菩萨“饶益有情戒”中重要的内容，但批评别人要注意场合和方式，尽量让别人容易接受。《杂阿含经》卷十八第496经佛言，比丘具备实（所批评者实而非虚）、时（在合宜的时间）、饶益、柔软、慈心五法，可检举、批评别人的过错。《大宝积经》卷八五说“不以慈心，不举他过”，“于自作罪深见过故，于他作罪无嗔而悔故”。批评必须是善意的，出于爱护对方的立场，言辞要柔和关切。《瑜伽师地论》卷四十说菩萨批评、教育、处罚犯错误者，应“内怀亲昵利益安乐增上意乐”——深怀着利益对方的好心，“为欲令其出不善处，安置善处”，态度要亲切犹如亲人。星云《人间佛教的戒定慧》教人“责己要严，待人要宽”，“以责人之心责己，以恕己之心恕人”。

“当要责备人的时候，先要检讨自己”，又：

责备的话要带抚慰，批评的话要带赞扬，训诫的话要带推崇，命令的话要带尊重。

《如何无忧无虑地过生活》中说：要避免在公众场合批评、责骂别人，要以友善的态度指出他的错误，避免刻薄的字眼和愤怒。当别人批评指责你时，你不应该发脾气和表现出不快乐的面孔。

### 6、“随他心而转”。

与人交往，应善于体察他人心意，顺其所好，忌以私己之心度人之腹。《瑜伽师地论》卷四十说菩萨应“随他心而转”——善于掌握对方心情而采取合适的方法态度：他人有喜事时应主动表示庆慰，别人盛怒时不要称赞或毁谤他，不故意触恼他人，不耻笑轻慢人而令彼羞愧，即便胜过他也不显示对方的失败，即便对方尊敬自己也要保持谦下；



不毁人所爱也不赞人所不爱；“于诸有情非不亲近、非极亲近、亦不非时而相亲近”，“非情交者，不吐实诚，不屡希望，知量而受”；答应别人的事必须落实，然诺必重。《过好每一天》说，要多了解别人，为他着想，给予必要的支持和协助，维护其自尊，随时给人以方便和欢喜。他人有解不开的心结时，要善巧劝解，劝解别人的同时，实际上也在劝解自己，别人未必开解，劝解者自己的心情却会有意外的提升，体会到舒畅、快感。赞美别人的优点，犹如洒香水，自己也会变得芳香。

#### 7、避免别人嫉妒。

嫉妒是破坏人际和谐的腐蚀剂，做人须不嫉妒别人，也要提防被别人嫉妒，尽量避免别人嫉妒自己。佛教导证得阿罗汉果的圣者应修一种“无诤行”，主动避免干扰世人及使世人嫉妒自己。《大毗婆沙论》卷一七九说有净威仪路、应时语默、善量去住、分别应受不应受、观察补特伽罗五种无诤行，无论语默动静，一切行动皆尽量不干扰世人，如乞食时：

假使一切有情因见我故起烦恼者，我即往一无有情处，断食而死，终不令他因我起结。

无诤行修习纯熟，进入“无诤三昧”，则自有一种精神力量能避免斗争嫉妒。与嫉妒者相处，应妥协退让，以爱化恨，解除误会，鼓励帮助。不因他人的嫉妒而不快，被别人嫉妒，说明自己卓越；嫉妒别人，则说明自己无能。星云和尚教人：

受嫉恨时以慈对待，有毁谤时感念其德。

郑石岩《过好每一天》说，赞美别人是避免嫉妒的妙方，多一分欣赏称赞就少一分争执嫉妒。

#### 8、沟通、宽容、合作。



人际之间，需要多沟通，才能消除误会，互相了解。星云和尚教人：人际交往要做到四互：互通、互助、互赞、互敬。郑石岩《过好每一天》说：不应自我包藏严密不向别人吐露心声，应多与别人聊天，对意见不同者及有隙者不能怀有敌意而不愿沟通。对别人应多宽容而少苛责。《生命的重建》说：万一同事中有人与你不和，你要用爱心去祝福他。耕云《幸福之道》说学佛人应“见人一善，忘其百非”，普天下无我不能原谅的人。达摩难陀法师《如何无忧无虑地生活》说：避免争吵，对别人的侮辱，学会以冷静的态度，以反讽回报。星云和尚说得好：

世间本来就是一半一半的，对于别人恶意的指责，有时要放下看破，凡事不要求十全十美，佛也要受魔王干扰，何况我们是凡夫。被误会曲解、毁谤，也算是一种消灾吧！<sup>[1]</sup>

在集体、社团中，要学会与人合作，为共同的事业而齐心协力。宋简堂行机禅师说：

修身治心，则与人共其道；兴事立业，则与人共其功；道成功著，则与人共其名。

要有集体主义精神，如净慧法师所教导：“将自我融入大众”。星云和尚教人：“功成不居，光荣成就归于大众。”

#### 四、提高“逆商”，安度人生难关

人生的道路多非平坦，有时难免会遇到难以越过的关隘。古人云：“人生逆境常十之八九”。生活中的各种突变和挫折，以丧偶、离婚、牢狱之灾、突然失业、直系亲属的死亡等，对人的精神打击最大。

---

[1] 《佛教丛书》之9，页309



当遇到挫折厄难时，一般会出现心理危机，不由自主地陷入悲痛、绝望、灰心、沮丧、失意、痛苦、焦虑、紧张不安的负面情绪旋涡中。精神打击通常会影响身体，缩短寿命。

学会自我调节，闯过心理难关，是做人必须掌握的智慧和技术。当代心理学称人面对逆境时的反应方式或摆脱困境和挫折的能力为“逆境商数”，简称“逆商”（AQ）。大量研究发现，事业的成败、人生的成就，不仅取决于智商、情商，与逆商也有很大关系。提高应付突变的能力，培养适度耐压力，从危机中寻找机遇，从挫折中吸取经验教训，是衡量一个人心理成熟度的主要标准。

佛经中多处说，面临任何挫折，都要保持自心的宁静，犹如坚石、大山，不为风雨所动摇。大乘菩萨行六度中的忍度和精进度，更要求菩萨以无所得的般若智慧为导，忍耐、承受挫折、失败和痛苦，面对挫折厄难豪不动心。《萨迦格言》曰：

聪明人即使受到挫折，也会更加机智顽强。

当兽王饥饿的时候，能迅速撕裂大象的脑袋。

佛教把挫折和厄难称为“魔障”，降魔，是成道的必由之径。《华严经》卷五四说菩萨应以魔宫殿为园林，降伏魔众。

古人有“十大碍行”，教人在逆境中修行，磨练自心，有云：

处世不求无难，以患难为解脱；

究心不求无障，以障碍为逍遥；

立行不求无魔，以群魔为法侣；

谋事不求易成，以事难为安乐；

于人不求顺适，以逆人为园林；

被抑不求申明，以受抑为行门。



藕益《十大碍行跋》谓佛祖圣贤未有不以逆境为大炉鞴者，佛四圣谛，苦谛居初，又称八苦为八师。“美玉不琢不成器，顽金不锻不致精，钟不击不鸣，刀不磨不利。岂有天弥勒、自然释迦！欲为圣贤佛祖，必受恶骂如饮甘露，遇横逆如获至宝”，若稍存喜顺逆恶之情，安能如松柏之亭亭霜雪间！梁启超说“患难困苦，是磨炼人格之最高学校”。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说，不可避免的困难，会成为觉醒及加深智慧、耐心、平衡、悲悯的根源。困难和弱点常引导我们到最需要学习的事情上。处在最大困境中时，新事物往往会出现。在最脆弱之处，最易觉醒到生命的神秘。应如藏密所说，“与困难同行”——有意识地去经历不愿面对的痛苦、悲伤、挣扎：

当我们明白我们所受的痛苦只是所有生灵分享的更大痛苦的一部分时，心灵的力量就产生了。

当代佛教心理学家教人对待挫折和危机的招数有：

1、为突然的变故和挫折留出充分的心理回旋余地。平时应有“最坏打算”的心理准备，有临急应对的方案，危机到来时便不会手忙脚乱。

2、坦然接受。认识到某些让人失望、不愉快的事情难以改变时，应坦然接受，变痛苦为品尝的体验，避免没用的苦思冥想和忧郁愤懑，以节省心理能量。学会适应不可避免的事实，英国谚语云：“不要为打翻的牛奶而哭泣”。与其让无可挽回的事实破坏我们的情绪，还不如对其坦然接受。

3、努力保持良好情绪。须知挫折、厄难、不幸有定业所感、人力难以改变者，而自己的心情、情绪却可以自作主宰。诗云：“芭蕉叶上无愁雨，只是听时人断肠”。人言：“生活像镜子，你哭它也哭，你笑它也笑。”事情本来就不幸，不应再加上不良情绪来折磨自己，不要把自



已封闭在有害情绪的包围圈里，白受痛苦忧伤的煎熬。圣严法师教人应怀着“山不转路转，路不转人转，人不转心转”的观念看待挫折失败。林清玄《菩提人生》说：

你以什么样的目光看世界，世界就以什么样的目光看待你。人世间的许多事，……往往是因自己的心态而改变的。人有时只要改变一下自己，便会有很多快乐和兴趣。当无法改变环境时，不妨改变一下自己，便会拥有另一番风景。

4、积极迎战。认真分析挫折的原因，找准消除它的突破口，争取在自己现有的条件下能抓住机会妥善处理好问题。唤醒曾经成功的经历，运用迁移原理（成功经验可被复制、迁移）进行类比，达到认同，提高自信。吸收环境中激发生命活力的因素，化为战胜挫折的助缘。应感谢挫折，它如一贴清醒剂，在我们出现偏差或脱离实际之时向我们亮出红牌警告，促使我们调整人生坐标；它犹如加压泵，促使我们调集全部力量去奋斗，走向成功。应将失败看得与成功一样有价值，当我们从挫折失落中学会理解自身价值时，预示着它已经被转换，可贵之物的失去，会带来新的可贵之物。孟子说天将降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨。俗话说：“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。

5、观一切无常，洞察苦、负面情绪本空，契入无我，便不会对事情作感情评价。

6、用自他交换法，发愿为别人代受痛苦，祝福他人幸福。

7、用“无住”为诀，尽快忘记挫折与失败，往前看而不往后看，提高取得成功的自信。如：“我虽然失恋了，但我还会得到更好的爱情，我的生命将会更有意义。”心理学家教人：将此类语言加以夸张，大声反复地说出来，进行自我责问，可以消除失败感，增强自信心。



8、将困难包容于禅修中。佛经中说，若见毒树，有砍倒、给予慈悲、用毒果制药三种态度，第三为上，应以智慧代替争战，化困境为财富。《心灵幽径——冥想的自我疗法》介绍了一种度过困境的禅思：静坐，让自己平静而乐于接纳，想一个困难，注意它如何影响身体、心灵、心智，小心去感觉它，问自己：我如何处理它？如何被自己的反应所伤？何种困难无法解决，它能教导我什么？其中隐藏着什么宝藏？注意倾听答案。念世间充满佛，感觉他的教诲，感谢他。

对受挫折者进行心理辅导和治疗，是心理学家的重要工作。佛教以教人安度挫折磨难、医治受挫者为己任，佛陀及其弟子曾多次进行对受挫者的心理辅导和心理治疗。《增一阿含经》卷二四载，波罗奈国文荼王因宠爱的第一夫人死亡，“极怀愁恼，不食不饮，不治王法，不理王事”，那罗陀尊者劝解说，佛说世间有不死亡等五法最不可得，非忧愁便可以转变，忧恼只会使外敌得便。当思惟：

我今所失，非独一己，余人亦有此法，设我于中起愁忧者，此非其宜。或能使亲族起愁忧，怨家欢喜，食不消化，即当成病，身体烦热，由此缘本便致命终。

如此思惟，是名“去忧畏之刺、便脱生老病死、无复灾患苦恼之法”。国王如说思惟，“所有愁苦今日永除”。

## 五、无常、无住与心理应变

“地球村”的出现和科技的飞速进展，带来整个社会及人们生活方式的急剧变革，知识正按几何级数增长，25年将增长4倍。知识爆炸，信息超载，使人目不暇接。竞争越来越激烈，社会角色转换的机会不断增多，有“最大减震器”之称的家庭，也免不了变化的冲击。具有高



度输入、极其新奇、不可预测等特点的“感觉大爆炸”、“感觉轰炸”，不断向每个人发动袭击。如此种种，使人类的心理面临前所未有的强烈震撼。未来学家阿尔温·托夫勒称未来的冲击是一种由变化引起的真实心理疾病。其《未来的冲击》一书中说：

变化正以铺天盖地之势向我们头上袭来，而大部分人却荒唐地还没有作出应变的准备。

社会剧变时期，需要有冒险性、忍耐性、别择性，才能与时俱进。如何适应飞速发展变化的社会而调整自己的心理，成为一个重大课题。若调节不当，被迫超出自己的适应能力时，则可能出现多种心理问题，或逃避遁世。

宗教，尤其高扬出世间旗帜的佛教，历来被遁世逃世者们作为避风港和世外桃源，然而各个宗教包括佛教，作为这个人间的一种存在物，也无不受到时代潮流的冲击，也面临应时契机而改革发展的课题。历来以超凡脱俗、内心宁静为价值取向的佛教徒，所承受的时代巨变的压力与信仰之间的冲突，比以往任何时代都要剧烈。

佛法的无常观，为当代人尤其是当代佛教徒，提供了提高心理应变能力的智慧。“诸行无常”，乃佛陀三法印之第一印，一切绝对无常，一切皆在发展变化，不会永远停滞不动，本是世间的真相，如《维摩经·弟子品》所言：

一切法生灭不住，如幻、如电，诸法不相待，乃至一念不住。

从消极的态度去看问题，无常可以使人悲哀、无奈，从积极的态度顺应本来无常的现实，则可以促使人积极应变，或者以不变应万变，在外界的急遽变化中保持内心的宁静。因为一切本来无常，本来不住，故我人应时时如实观察无常，不应依据自己的主观意愿，把无常的事



实有常化,让自心“住著”于过去、现在、未来的暂时稳定相而不能与时俱进。一切守旧、保守、墨守陈规,不能与时俱进的思想,都是因为将本来无常者主观地有常化,在本来不住的世界求“住”。佛经中将误认无常的世间为常列为“四颠倒见”之一。

从积极的角度看,无常虽然本质是苦,但对如实认识无常者来说,又是一件好事。有无常才有变化,才有发展,才有由凡而圣的可能。一行禅师说无常是解脱的一个工具,“没有无常,一切都将成为不可能;有了无常,每一扇门都为变化敞开着”。星云和尚《无常的真理》说得好:

无常不是完全消极的,本来没有的,因为无常,也可以改变一切现象。我贫穷,因缘际会,我发财了;我愚笨,我勤劳苦读,一变而成聪明的了。……吾人要当体悟无常,在无常里找寻自己的未来:未做完的事情要赶快做好,免得无常到来,未萌其志,未尽其愿;如果你要做的事,赶快积极去完成,因为你不积极完成,不知随时无常一到,所谓终身遗憾啊!

无常,真是美妙啊!所谓坏的不去,好的不来。无常的损坏是痛苦的、是凄惨的;但无常的新生,也是喜悦、庆贺的。

以无常观如实观察一切,使人能超然于无常,以佛经中及惠能大师所示“无住”的技巧调节自心,时时主动应变,不执著于过时的陈旧观念,不为旧的坏灭而悲伤,不做旧世界的殉葬品,而为新生事物庆幸,永远与时俱进。

## 六、佛教与个人成长

个人成长,是当代成长心理学研究的重要课题,成长心理学认为发展贯彻于人一生的整个心理过程,人一生的心理发展,是一个多头



绪、多层次、多方向综合地、辨证地、不断进行新陈代谢的进程。应把握各个人生时期心理发展的规律,有效地控制影响人心理发展的环境因素,使个体心理健康发展,潜能得以充分开发。佛教对个人成长,也有不少说法。

关于人生的心理发展阶段,有多种划分法。如埃里克森分为婴儿期、童年期、学前期、学龄期、青春期、成年早期、成年期、老年期八个阶段,布尔分为六个阶段,超个人心理学分为三大阶段九个水平。佛书中早有对人生心理发展阶段的划分,如《增一阿含经》卷四三佛言,此阎浮提人极寿百岁,分十个阶段,每段十年。《瑜伽师地论》卷二分人生为处胎、出生、婴孩、童子、少年、中年、老年、耄熟八位,与现代的一般人生阶段划分大略相同。这里分处胎、儿童、青少年、中年、老年五期,略述佛教在各时期的成长观。

#### 1、处胎期。

成长发展的起跑线,应该从胎孕期开始,古人早就注意施行“胎教”,据贾谊《新书·胎教》,公元前11世纪周妃后妊成王时,就行胎教,母亲很注意行为和调节心理,“立而不跛,坐而不差,笑而不泄,独处不倨,虽怒不骂”。《千金方·养胎》对胎教之道有更为明晰的述说。

按大乘唯识学,胎中虽然未必有眼鼻舌三识、明显的意识和记忆,但有耳、身二识,其所接受的信息会贮藏于阿赖耶识中,对人出胎后性格的形成会起一定作用。《佛说五王经》等说胎儿从第六周开始有感觉,生物学家说胎儿大约在20周或满5个月时具有了听觉。《瑜伽师地论》卷二说,孕妇不注意避免有损健康的诸因素,如多食灰盐等、多近暖热寒冷、好热食热饮、纵欲、多跳远奔跑等剧烈运动,会使胎儿头发、皮肤乃至肢体不正常。



深受本土传统文化影响的中国佛教,对胎教十分重视,并以佛教的观点作了发挥。如晚近印光法师教导在家弟子说:

母教第一是胎教,胎教乃教于禀质之初。凡女人受孕之后,务必居心动念行事,唯诚唯谨,一举一动,不失于正。尤宜永断腥荤,日常念佛,令胎儿禀受母之正气,则其生时,必安乐无苦。所生儿女,必相貌端正严,性情慈善,天资聪明。

从受孕后,其形容必须端庄诚静,其语言必须忠厚和平,其行事必须孝友恭顺。行住坐卧,常念观音圣号。……果能如此谨身口意,虔念观音,俾胎儿禀此淳善正气,则其生也,定非凡品。<sup>[1]</sup>

对照组研究表明,经过胎教的婴儿,语言能力发展明显快于未经胎教者,智力超常者的比例也要高得多。音乐为最佳的胎教方式,胎孕期间常听轻柔优美音乐的儿童,大部分具有音乐和舞蹈才能。播放佛教音乐、念佛声等,应该有益于胎儿,对胎儿产生佛教信仰,养成恬淡、宁静、慈悲的个性,当有特别的作用。上海女居士褚美晔怀孕期间以念佛机为胎教,婴儿出生后仍然让其常听念佛机的念佛声,当将要哭闹时,一开念佛机,婴儿即转哭为笑。

现代胎教一般分三期:早期(美丽期)母亲通过经常想象双亲的理想容貌或理想中的美貌,塑造胎儿的美好仪容。常想象、观瞻相貌圆满的佛菩萨像,或修密法本尊法观想慈祥的本尊,对塑造胎儿美貌当有良好作用。中期(聪明期)母亲多看有益的书籍,多欣赏优美的图画,听好的音乐。有“胎教仪”贴在孕妇腹部向胎儿讲话,播放音乐给胎儿听。母亲多看佛书,欣赏佛画,听佛教音乐,并播放佛教音乐给胎儿

---

[1] 《净土丛书》第11册, 页498, 536



听,当有益于胎儿的聪明和心理健康。胎教音乐应离肚皮2厘米左右,音频2000赫兹以下,噪音不超过85分贝。若音频过高成为噪声,可能导致婴儿耳聋。第三期(健康期)孕妇须注意营养,保持精神愉快,情绪饱满,以使胎儿身心健康。孩子出生后15分钟内脐带未剪断时,让孩子趴在母亲身上,接受母亲的爱抚,传达祝愿的信息,称“15分钟效应”。胎教不单指外观、饮食、运动等方面的调理,精神上充实,心理平衡健全,避免情绪的大幅度转折,保持平稳、愉快的心情,是做一个称职母亲的先决条件。当代西方有专门进行胎教的“胎儿学校”。

## 2、童年期。

略当于《增一阿含经》卷四三佛言第一个十年,其基本特点是“初十幼小,无所识知”,成长全靠家庭、学校教育。心理学家强调:童年时期的成长对人一生的心理特质和性格等,起着极其重要的作用,儿童期形成的自我,奠定人一生整个自我的基石,儿童的早期教育为一场“人的革命”。童年期心理创伤尤其缺乏关爱导致的精神心理疾病,成人后很难治愈。

佛教以对童年子女的教育为做父母者应尽的责任,教导父母应慈爱子女并善于教育,《长阿含·善生经》佛言:父母应“敬事”(尊重)其子,“慈爱入骨彻髓”,“随时供给所需”,不令为恶而指示善道。民国印光法师强调家庭教育为推行道德教育、救世治乱的根本,“当以敦伦尽分、闲邪存诚、诸恶莫作、众善奉行为本”,从小教以敦伦尽分之道、因果报应之理,教以忠恕仁慈、戒杀放生。他《示殷德增母子法语》曰:

凡教子女,必在于孩提之时,先须使知因果报应之说,则一切悖恶行为,自有所畏而不敢为。讲因果之书,莫善于《感应篇》及《阴鹭文》,此二书,能为之常常讲说,自有莫大之利益。盖童蒙天性未



漓，善言易入，幼而习焉，久则成性，及既长而不可改也。正本清源，端在于此。

强调“教子为治国平天下之本，而教女为尤要者”，<sup>[1]</sup>因为母亲对子女以慈摄之，影响极大，人的性情取资于其母者最多，居胎时禀受母之气，幼时习母之仪，有如熔金铸器之模，故教女比教子更为重要。家庭教育成功的关键，在于母教，母教“乃是贤才蔚起、天下太平之根本”。又说佛教徒应教幼儿念佛菩萨：

小儿甫能言，即教以念南无阿弥陀佛及南无观世音菩萨名号，即令宿世少栽培，承此善力，必能祸消于未萌，福臻于不知。而关煞病苦等险难可以无虑矣。

家长是儿童的首任老师，应营造温暖的家庭环境和亲密的亲子关系，创设良好的生活环境。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说，童年与双亲的互敬互爱是尊重信任其它关系的泉源。应满足儿童独立性的要求，尊重儿童的自尊心，注意不在孩子的同伴和外人面前数落、责骂、惩罚孩子，伤害其自尊，注意自己的言行对孩子的影响，为孩子树立良好的榜样。

心理学家说，父母对子女的教育应出于“明智的爱”，慈爱而不娇惯，严格而不苛刻，其子女则亲切、直爽、活泼、独立性强，有活动能力，善于合作。这与佛陀慈爱而不溺爱娇惯的思想基本一致。笑隐訢禅师诗云：

慈父爱子情无偏，家庭教育仍娇怜，  
出从严师痛加鞭，责以成人期大全。<sup>[2]</sup>

[1] 《印光法师文钞》中册，页920

[2] 《笑隐訢禅师语录》卷三《题维摩诘问疾图》



对孩子过分溺爱,其子女大多放肆、神经质、自我中心,缺乏责任心和耐力,娇生惯养的孩子容易暴力犯罪。过分照顾、保护,使子女消极、依赖性强,不能适应集体生活,遇事优柔寡断。但过于冷淡,会使子女形成“反叛型自我”,为人冷漠,不大照顾别人,喜欢惹是生非。对孩子态度冷热无常,使子女情绪不稳定,多疑多虑。若常常把对子女的抚爱作为对其规矩行为的奖赏,会使子女形成“适应性自我”,这种人同别人交往时表现出过分的亲昵、道貌岸然或过分的谦卑。父母不道德的家庭,子女容易上行下效,是培养模仿型犯罪的摇篮。父母贪小便宜,孩子容易染上偷窃的毛病。家庭不和睦,孩子多有心理障碍,容易走上犯罪道路。大多数离异家庭的子女皆有自卑感、被遗弃感、怨恨等消极情绪,缺乏自信心,出现不稳重、有冲动性和破坏性、不善与人相处、病态的防范心理等性格缺陷。

儿童的心理问题主要是:专注障碍、胆小怕事、缺乏安全感、与同龄人交往障碍、依赖心理、厌学等,容易患的心理疾病有自闭症、选择性缄默症、抑郁症、强迫症、恐怖症、焦虑症、多动症、攻击性行为、口吃、厌食、偏食、梦魇等。有问题应及时进行心理治疗,治疗宜主要用游戏疗法,鼓励他们通过游戏将隐藏的冲动宣泄出来。

### 3、青少年期。

略当于《增一阿含经》卷四三佛言第二、第三个十年,其基本特点是:第二十少多有知,犹不贯了;第三十欲意识盛,贪著于色。

意谓人生第二个十年(少年→青年)的任务是学习,知识和人生智慧微少,尚不能形成成熟的人生观和心理结构。第三个十年(青年)以爱欲及其它欲望的强烈为突出问题。青少年期的成长,为人生的关键阶



段,这一阶段可谓学业期,任务主要是努力学习知识技术,获得谋生及服务社会的本领。人言:年轻时比学业。不仅学习知识技术,更要学习做人,提高“德商”。学习的要点,是找到好的老师,尤其是佛法所谓能指引人树立正见的善知识,这种善知识是青少年精神上的父母,是能帮助其健康成长的重要增上缘。

少年期自我意识开始形成,这一阶段的初中学生,心理健康标准主要是:适应课程安排,遵守规章制度;尊敬老师,团结同学,心情愉快;勤奋好学;有集体荣誉感,乐于参加集体活动。学习具备自知、自强、自制、自尊、自觉、自持,自觉努力学习、情绪稳定、乐观,不怕困难。少年期易发生忧郁、狭隘、嫉妒、惊恐、残暴、敏感、自卑等心理问题,这一阶段发展不良,容易发生认知障碍,导致精神病、自恋-边缘性人格和神经症等心理疾病。认知障碍以自我反省法治疗,自恋-边缘性人格障碍用结构创建治疗,神经症宜用深度疗法治疗。

少年期的家庭教育和学校教育都极其重要,《杂阿含经》载有佛陀关于师长如何教育学生的原则,印光法师指出教育子女当于根本上着手:

所谓根本者,即孝亲济众、忍辱笃行。以身为教,以德为范。如熔金铜,倾入炉中,模直则直,模曲则曲。<sup>[1]</sup>

青春期为一生中最关键、最具有特色的时期,朝气蓬勃、自尊、好强、敏感、偏激、易变、多幻想,被看作青年的特点。梁漱溟《文化与人生的三段式》中说青春期的特点是充满骚动,如夏之炽热,如同西方文化。或曰青年是“体验彷徨的时期”。此期进入“心理上的断乳期”,自我意识明显加强,独立思考和处理问题的能力提高,表现出强烈的自

---

[1] 《印光法师文钞》中册, 页160



主性、批判性,具有很强的自信心和自尊心,热衷于表现自己。然心理尚不成熟,具有不平衡性、动荡性、闭锁性,容易固执、偏激,易被性、自卑、嫉妒、孤独、逆反、挫折、青春期焦虑、歇斯底里、神经衰弱、社交恐怖等心理所困扰,为精神疾病高发期。

佛经中颇有对青年人的教导,如《杂阿含经》卷四第91经佛陀教导婆罗门青年郁阇迦,获得现法安乐(人生幸福)须有四种具足:一方便具足,精勤学习,掌握知识技术,谋生自立,服务社会。二守护具足,善于保护自己的所得。三善知识具足,掌握社会交际的智慧,善于结交善友,远离恶友。四正命具足,善于理财,合理收支,即是今所言提高“财商”。若再能具足正信、正戒、布施、智慧,树立佛法的正见(正确的世界观、人生观),则更能获得后世的安乐乃至究竟的安乐。偈云:

方便建诸业,积集能守护,知识善男子,正命以自活。净信戒具足,惠施离悭垢,净除于速道,得后世安乐。

《善生经》中,佛陀教导青年善生以营生、理财、交友、及处理父子、夫妻、师生、主仆、亲戚、僧俗等各种伦理关系之道。星云《人间佛教的戒定慧》指出学校教育除了重视知识的传授,广学多闻;“尤应重视人文思想的提升,道德人格的健全”。此外还须进行社会教育,学习各种谋生技能,“一生至少要拥有三张执照。”须进行生活教育,学习守时、守信、守道、守法。

在佛教看来,青年最佳成长的关键,是发菩提心,善于学习。大乘《华严经》中,描述了一个佛教青年的典范——善财童子,他四处云游,虚心学习,参访了五十三位大善知识,发大菩提心,树立了高尚的人生目标,被弥勒菩萨赞叹为“初发心时即成正觉”,是一位善于解决人生终极价值问题、追求意义、精勤学习的菩萨型模范青年。



情欲炽盛,为青年的最大特点,荣格说对付性驱力为青春期关心的焦点之一。青年的性心理充满文饰性、矛盾性、动荡性,容易发生手淫、偏离的性行为及性变态,往往经受早恋、单恋、失恋、失身的苦恼。在恋爱婚姻问题上,容易单纯以貌、以物、以权势取人,酿成苦酒,故应加强性心理、性道德教育,强调感情的专一性和择偶标准的现实性、合理性的结合。佛教主张夫妻之间要相“敬”(尊重),要控制性欲,性关系要符合社会道德规范,遵守五戒中的“不邪淫”戒,不侵犯属于他人的异性,不放纵人欲,不在不适宜的时间(如女性经期)和场所(如公众场合等)发生性关系。印光法师说子弟愈聪明,则欲心愈重。若于情窦已开之时,不为说保身寡欲之道,或致手淫邪淫,及已娶忘身殉欲,均所难免。<sup>[1]</sup>

《心灵幽径——冥想的自我疗法》说青年期后期的主要任务,是培养对他人的同情心和责任感。星云和尚教青年人“如何成长自己”说:

从忍耐中增加力量,从明理中随顺因缘,从发心中庄严自己,沟通中融洽和谐,满足中感恩说好,参与中奉献身心,和合中集体创作,认同中自我享有,谦和中友爱尊重,学习中进取奋发,威仪中端庄礼敬,信仰中发掘自我。

成年的定义,并不是年龄的累积,而是能负责,肯担当,知奉献,除恶习,去放逸,具有喜悦的人生观,随时懂得将欢喜散布给别人。“对别人的示范力量,就是自我成熟”。<sup>[2]</sup>

#### 4、中年期。

略当于《增一阿含经》卷四三所言第四到第六个十年,凡三十至三十五年,是人生最漫长、稳定的一段,其特点为:

[1] 《印光法师文钞》, 页702

[2] 《佛教丛书》之9, 页303, 星云法语



第四十多诸技艺，所行无端；第五十解义明了，所习不忘；第六十怪著财物，意不决了。

第四十年，是技艺成熟、进行创业的时期；第五十年心理、知识成熟，对真理、对人生有了确定的认识，孔子所谓“五十而知天命”；第六十年随各方面的成功，贪著心也凝固化。

一般说中年以老练持重、自爱、坚毅、中庸、求实为特点。梁漱溟《文化与人生的三段式》说中年期的特点是寻求精神之协调、生命之安详，充满稳健，如秋之成熟，如同中国文化。孔子曰：“四十而不惑”。欧谚曰：“人生从四十岁开始”。四十岁以后，心理成熟，生活方式、思想、世界观定型，能正确认识人生，认识自己，做自己所能做的事，享受自己所能享受的生活。心理学家说44岁为青、壮年的分界线，生命曲线开始从高峰跌下，面临智力的继续增长与体力逐渐衰退、高度的社会责任感与力不从心、渴望工作效率与内耗、希望健康与忽视疾病等矛盾，常有家庭的生老病死、婚丧嫁娶，从对子女的操劳，到处理婆媳关系、侍奉病弱父母，工作的得失成败、地位的升迁贬降，社会义务与角色的转换，都使人感到压力，出现信念、生理、事业、职业、人性、心理、情感、亲子八大危机，疾病发生率、死亡率高，较容易患抑郁症，容易发生心理疲劳、疑病症、固执己见、爱情厌倦、婚姻适应不良、病态固恋（性心理停留在青年阶段）等心理问题。应挖掘潜能，复位目标，关心自己，形成积极的自我，抓住机遇走向成功。

按佛法，中年期的成长任务，是在尽责任中体味人生，走向成熟。中年期可谓事业期，为创业的黄金时期。人言：中年时比事业。中年期修养的重点为拼搏，应以高度的社会责任感取得事业成就，为社会做出贡献。此期负担重，既有事业成功的幸福，也难免挫折和伤害。须强调



自我保健,劳逸结合,量力而行,适当放松。要有坚强的意志、豁达开朗的性格,防患于未然,不要把紧迫感变为紧张感。当不如意时,应注意自我调节,肯定自己早年的宗旨与允诺,随时鼓励自己、自我期许。

中年的心理难关是更年期,一般说女性在45-55岁,男性在50-60岁。此期身心开始衰老,生理上出现植物神经系统功能紊乱等更年期反应,心理矛盾较多。悲观自责、孤独焦虑、个性行为变异,被认为更年期三大心病,一般情绪不稳定,焦虑紧张,多疑、抑郁、易冲动发火、爱争吵、好絮叨,退缩性抑郁症、偏执症发生率高。男性多见烦躁易怒、耳鸣心悸、性欲减退、易疲劳;女性多见头晕心悸、胸闷、情绪多变、喜怒无常、月经失调,性欲亢进或性冷淡。很多人在此期间会经历至少一次感情危机。若不及时调理,可能变得自私、凶狠、多疑、好胜、无端寻闹。应特别注意控制情绪,三思而行。

荣格《人生的各阶段》一文中说,达到发展顶点的中年人,越来越容易固守已经形成的观点与社会地位,自我开始感到疏远和缺乏意义,人格面具解体,注意力开始转向内部,聚焦于内在生活并弥补在前半生未得到发展的方面。随着自我感到越来越沮丧、不真实,和对来自自性的潜意识能量的退缩,会经验到一种死亡之感,只有发展到更高的精神层面,才能获得再生。心理学家教中年人依靠信仰、书籍、良友等,度过难关。佛法的正信及人生智慧,最能予最多挫折磨难、最重负担的中年人以精进不息的精神力量和看破放下的生活艺术。

#### 5、老年期。

相当于《增一阿含经》卷四三所言第七到第十个十年,其特点为:

第七十懈怠喜眠,体性迟缓;第八十无有少壮之心,亦无荣饰;第九十多诸疾病,皮缓面皱;第十十诸根衰耗,骨节相连,多忘意错。



总之,老年为身心逐渐衰退的时期。李商隐诗云:“夕阳无限好,只是近黄昏”。随着人们寿命的延长,老年期越来越长,一般要占到人生旅程的四分之一乃至十分之四,这一阶段的个人成长问题,也越来越显重要。

艾里克森社会心理发展阶段表认为:65岁以上的老年期,是自我完善与绝望矛盾的阶段,容易认为自己无价值,产生茫然和空虚感,依存、自尊、求助需求明显突出。《微精神分析学》发现,人的后半生与早年的主要发展阶段之间有着惊人的对应关系,70岁以后性格变得像儿童,可能有幼儿暂留肛门期的吝啬、执拗、卖弄学问等表现,儿童沉浸于未来,老人则沉浸于过去。

衰老感、空巢孤独感,退出社团的寂寞,失去权位的炎凉,与青少年“代沟”的日益加深,再加上儿孙的不孝、丧偶的悲痛等,使老年人精神颓丧,心境悲凉孤寂。研究发现,60岁以上的老人每月多自发呈现几小时到几天的抑郁心境。退休老人面临角色转变与社会适应、老有所为与身心衰老、老有所养与经济保障不足等矛盾,精神和健康状况一般要比仍然在工作者差,常患失落感、怀旧、恋友等“离退休综合症”,容易因失去对未来的希望而精神出毛病,患焦躁不安、郁郁寡欢、厌倦感等老年“灰色心理综合症”。古诗有云:“畏老老转迫,忧病病弥缚”。老年人中,疑病症、记忆障碍、老年期抑郁症、睡眠障碍、老年性痴呆、幻觉、妄想症、神经症等心理疾病发生率高。西方和日本的自杀者中,老年人占65%以上。

死亡焦虑,是盘踞在许多老年人内心深处或潜意识中的蛀虫,实际上是许多疾病的深层原因。搁下了劳苦工作的重担,该轻松自在、享受人生了,人言:享受人生从退休开始。然而,消闲无事,更显出意



识深处死亡畏惧的纠缠,游山玩水、栽花种草、养鸟戏犬、写字作画、搓麻将、听戏曲,终究难以排遣。眼见得身体一年年衰老,白发一缕缕增添,老友故旧一个跟着一个去了,怎令人不愁叹心焦!

然而,老年也不无其长处,老年人对人生的体悟、知识技术皆臻于成熟,人格并不发生实质性变化,变得更像自己。孔子曰:“七十从心所欲不逾矩”。对12000名英国人的研究发现:人生在74岁最开心。人70岁以后,智力才有衰退现象,大脑额叶80岁时只减少百分之十,且非细胞萎缩而是胞体变小,即使已减少了突触的神经元,只要适当激励,仍可部分乃至全部恢复功能。应终身学习,活到老学到老,越老越应学习和动脑,实验证明:不动脑、文化低的老人,患冠心病、脑血管病者及死亡率比勤于思考的老人高2-3倍。勤于用脑,培育批评性思维,可以增强老年人神经细胞活性及突触的数目和强度,预防痴呆。日本东北大学川岛隆太教授等的研究结果发现,老人抄写经文时大脑功能改善最为明显,其额叶、顶叶活动进入最活跃的阶段,证明能预防痴呆。活到老学到老、成长到老、奉献到老,人老心不老,永葆青春的心态,是古来许多名人老年的成长历程。达尔文70岁后完成《植物运动能力》,黑人作家杜波依斯87-93岁写长篇小说《黑色的火焰》三部曲,孙思邈100岁完成《千金翼方》。70多岁才开始写作的著名作家塞缪尔·尤尔曼在《年轻》一文中认为:年轻,不是红颜、朱唇和轻快的脚步,它是心灵中的一种状态,年轻意味着宁愿放弃温馨的享乐去开创生活,意味着具有超越羞涩和怯懦的胆识与勇气,具备这种素质的人即使到了60岁,也不会逊于20岁的小伙子。当今谚语有云:“八十岁的年龄,七十岁的模样,六十岁的时尚,五十岁的包装,四十岁的追求,三十岁的理想。”



心理学家说,老年人应获得完满感,避免失望感,不沉溺于衰老感,不产生退坡思想,积极锻炼,尽量发挥余热,不倚老卖老。应服老,清心寡欲,保持乐观情绪。今人常言:老年时比健康,实则老年更应比德业,一切奉献社会,做到俯仰无愧,如蚕结茧,达到最高的完成。老年应人老而心不老,过分介意衰老使人早死,研究证明对衰老持积极态度者比持消极态度者多活7.6年。前中国佛教协会会长赵朴初居士在92岁高龄写有《宽心谣》,述退休老人的心理养生之道颇为实在:

日出东海落西山,愁也一天,喜也一天;  
遇事不钻牛角尖,身也舒坦,心也舒坦;  
每月领取养老钱,多也喜欢,少也喜欢;  
少荤多素日三餐,粗也香甜,细也香甜;  
新旧衣服不挑拣,好也御寒,赖也御寒;  
常与知己聊聊天,古也谈谈,今也谈谈;  
内孙外孙同样看,儿也心欢,女也心欢;  
全家老少互慰勉,贫也相安,富也相安;  
早晚操劳勤锻炼,忙也乐观,闲也乐观;  
心宽体健养天年,不是神仙,胜似神仙。

梁漱溟《文化与人生的三段式》说老年期沉潜而深刻,如冬之深邃,自会考虑人生真谛、终极关怀,如同印度文化。《微精神分析学》说70岁以上老人都有共同的生活哲学和中性的洞察力。不断学习、发挥余热,尽管可以振作精神,缓解心理衰老,终究难以从根本上消除死亡焦虑。大多数宗教都将老年化视为一种精神的旅程,古印度婆罗门种姓的男子在老年进入山林静修,以解决自己超脱生死的终极关怀问题,实在合情合理。荣格《人生的各阶段》一文中说:



宗教使得人能于后半段中仍然富有前半生时的毅力与目的。

当代超个人心理学对怀有死亡焦虑的老年人，主要用静修的方法治疗，以便使老人更深地领悟事物的真实本性而得以超越。

在佛教看来，信佛修行，以智慧超脱生死，应是老年期的主要任务。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说，老年的课题是智慧和超然。老年人信教修行，最合适不过信仰以了生死为核心、教义圆满究竟的佛教，或以正见回顾过去、反省人生，深刻观察生死本空，唯是一心所作，人生如同幻梦，对世间的一切看淡看破，唯以自利利他、奉献社会为人生价值所在，自然会超脱自在，遣除死亡畏惧。或信入净土法门，发菩提心和往生西方极乐世界之愿，随力修善积德，常念阿弥陀佛，确立自己必然往生的坚强信念。想到临终将蒙佛接引，生于西方净土莲花胎中，永生不死，在佛的教导下修学菩萨道，则死亡自如浪子还家、狱囚获释，乃是极大喜事，有何畏惧焦虑！于念佛心中，时时感到沐浴在阿弥陀佛慈悲护念之下，自然会淡忘了人世的种种烦恼忧郁、凄惶寂寞，心境自然愉悦安祥，心态自然慈悲柔和，身体自然健康，寿命自然延长。且不论死后的往生，即现前令身心健康、生活安乐效应，也是极佳的心理卫生之道。

对深发菩提心力行菩萨道的人来讲，即便有生理上的衰老，也不会有精神、心理上的衰老，永远是积极上进的青年。为过去七佛之师的文殊菩萨，在佛经中常被称为“文殊师利童子”，意味他永葆青春，永远圣洁、热诚、精进。

## 第四节 佛教管理心理学

企管学者哥夏尔认为：优秀企业与不良企业的差别，产业本身的



因素只占百分之六到百分之十，其余全在管理。佛教在国家、社团管理方面，有不少独特的思想，根据这些思想发挥应用，可以建立起佛教管理心理学。

## 一、领导者的自我修炼

领导者是一个企业、单位、社团乃至国家的首脑，在管理中起着决定性的作用，佛经比喻为带领牛群的向导，《增一阿含经》卷八佛偈言：

犹如牛渡水，导者而行正，从者亦皆正，斯由本导故。众生亦如是，众中必有导。

佛经中有不少领导者进行自我修养及掌握领导艺术的内容。如《增一阿含经》卷四二佛说国王十规、《佛为出爱王所说经》佛说为人王的十种过失、十种功德、五衰损门、五方便门、五种可爱可乐可欣可意之法、五种能引可爱之法凡四十法，《优婆塞戒经·摄取品》说在家菩萨担任国王的要点等。其中关于心理修炼的重要原则有：

1、不贪财物。合法取物，不接受非法贿赂。

2、“性不暴恶”。具有良好的心理素质，具包容性、忍耐力，气量大，遇不如意事能保持平静，不发怒、不咆哮、不乱发脾气处罚人，“愤发轻微”，亦不内秘愤恨，不背后发火，不长久积怨，不以小事而起怒害心。

3、“不自纵任，不行放逸”。严格要求自己，以身作则，“专思机务”，做下属的表率，不耽著嬉戏放纵无度。

4、“英勇具足”，“善权方便”。精明强干，有魄力，有勇气，精通各项事业，知晓成功管理的技巧。<sup>[1]</sup>

[1] 《瑜伽师地论》卷六一引



5、对下属宽厚，若有错误，依法处罚，不带情绪从重处罚，给人留下悔改的出路。

6、能接受下属之劝谏，不逆其辞，“受正直言”，接受合理的建议和批评，常与有智者商讨研究，尊敬有智慧者，谦虚请教管理方略。

7、不好色淫乱，夫妻关系和睦。

8、不饮酒，心不慌乱（镇定）。

9、常好惠施，“恩惠猛利”。以关爱心、责任心关心下属，常以“正圆满软言慰谕”，薪水丰厚，给以休假，不使过分疲劳，依功奖赏，公平合理，解救苦难，不令其心怀怨恨。

10、“不戏笑”（严肃庄重）。

11、依法管理，“终无阿曲”（正直坦荡，不宠信小人）。

12、“所作谛思，善顺仪则”。做事用人，精明审慎，考虑周密，符合既定的法则。

13、“善知差别”。对下属的才能、特长、德行、忠信程度如实了解，敬爱有德才者，“善观察摄受群臣”，合理使用，做到人尽其才；“知所作恩”，对有功而年老衰迈者，应念其旧恩，敬爱尊重，照顾周到。《杂阿含经》卷四二第1148经佛告波斯匿王：

且当亲近，观其戒行，久而可知，勿速自决，审谛观察，勿但洛莫，当用智慧，不以不智，经诸苦难，堪能自辩；交契计校，真伪则分，见说知明，久而则知，非可卒识，须自思惟，智慧观察。

意谓对人要在长期交往、使用中以智慧观察其行为，仔细思考，特别是在苦难、困难中识人，不可仅据外表和言辞，仓促作出判断。

14、上下级关系和睦融洽，不争权夺利。



15、“得大自在”。具有自主权、权威性，“凡出教命宣布无碍”，被下属所尊敬拥戴。

16、“善守府库”，善于经营，广营、巧营、善持、善观事业，善于管理财务，不铺张浪费。

17、“恩养世间”。随力随能，常行布施，周济贫穷孤露，得到民众的敬爱。

18、对下属如法进行教育，教导其离恶修善，信因信果，“赞叹善人呵责恶人”，对不守法者先软言调教，惩罚作恶不改者。

19、不结党营私，和谐关系，团结大众。《中阿含经》卷三六《象迹喻经》佛教弟子

离者欲合，合者欢喜，不作群党，不乐群党，不称群党事。

这些要点，只要稍作现代诠释，都可以用于现代的企业、国家管理，与现代管理学多所相符。宏印《以佛教观点谈优良领导者的水准》一文中提出，优秀领导尤其是佛教领导，必须具备超群的学识、人品、才能、福德因缘、名望、仪表六项条件。在学识上，要有对佛教整体思想的把握、中国文化素养、对西方文化的了解；在人品上，应有博爱、宽恕、谦让、忠孝、勤俭、诚信、仁义等良好人格，无自私、贪婪、嫉妒、凶狠、好斗等弱点，有佛法修证的体验。要具备组织才能、演说辩才、语文能力、信念意志力。《大智度论》卷十一偈云：

大名声端政，得乐及恭敬，威光如日月，为一切所爱。

有良好的声望、端庄的相貌风度，得到快乐和众人的恭敬者，为众人所爱戴。<sup>[1]</sup>要做一个优秀的企业、单位、国家领导人，也应具备这些条件。

[1] 《香港佛教》306期，页3



要具备这些条件,必须进行自我修养,佛教的治心之道尤其是六度四摄等大乘菩萨道,提供了自我修养的完备体系。一个优秀的领导者,应多少具备菩萨的智慧、品性、德行,按《华严经》之说,一个初地菩萨,才能做好大国王。

佛教的四摄法,可以用作管理众人的技术:布施,指精神上的无形帮助,如关心,辅导其成长,体恤和宽容,使职工、人民获得心灵的满足和快乐。爱语:良好的沟通和适时的赞美。利行:处处给人方便,鼓励部属自我实现,协助职工克服困难,发挥长处。同事:改造环境之先应适应环境,了解环境,把自己同化于环境之中。星云《佛光菜根谭》说:“最好的管理,就是自己管好自己。”其《佛教对应用管理的看法》说现代领导人应做到:

笑在脸上,赞在口上,怪在心里,气在肚里。

宽以待人,严以律己,功归大众,过自承担。

不计得失,不可畏缩,不能颓丧,不会顽执。

顾全大局,倡导人和,上下交流,意见一致。

发心服务,遵守诺言,居安思危,知己知彼。

注意调和,照顾大众,善用机会,把握人生。

处事幽默,聆听报告,细心研究,双手合十。<sup>[1]</sup>

要做到这些,要管理好,自己必须具备“以众为我”的菩萨精神,要能为人着想,能给人利益,肯帮助别人,让每个人皆大欢喜,这是管理学的最高境界。

管理的核心问题,应是人的素质、程度、眼光、才能、决断、承担力,

---

[1] 《普门学报》32期, 281页



再进一步,是管理者如何认识自己的局限,突破自己的心习。当遇到挑战,管理术穷、不能回应时,禅对企业领导人便十分重要。放下,至少可以去除压力,把心思解开,进入更广大的空间,获得超越的感受,不被过去所缚,体会到自由,就会转向创造,涌现生机。

佛教的修炼,也被当今企业家所吸取,强调企业家的心理修炼是管理好企业的关键。如吉林修正药业集团董事长修涑贵《修正型领导和企业家的哲学修养》一文说:成功经营的第四个要素,是东方式的“禅定”及“内圣外王”之道,并引神秀偈,说明优秀企业家应具有造福苍生的理想、方圆相济的管理、质朴求真的经营、圆润而不严的“品质光芒”,从少酒、制怒、仁德、读书、守拙做起,进行自我修炼,使自己“满怀激情而心如止水”。只有冷静的时候所做的决定正确率最高。成功企业容易滋生自满、保守、自大的企业病态思维,要时时保持谦虚冷静,不被胜利冲昏头脑。<sup>[1]</sup>

不仅管理者须自我修炼,提高心理素质和管理艺术,即全体员工,也须进行修炼,当代管理学也从把人看作蜡烛到看作须不断充电放电的蓄电池,主张对全体员工进行培训,不断学习,提高其精神的、知识技术的素质。若论精神上的提升,最好的修炼之道当然要数佛法。当今台湾不少企业团体成立佛学社、禅修班,希望运用佛法使员工情绪稳定、有奉献精神、配合度高,营造出和谐气氛。

## 二、佛教管理模式

佛教的管理心理学思想,主要表现于对僧团的管理中,最值得注意的是维护僧团发达的“六和敬”(六和合)原则。和敬,谓团结和乐,

[1] 《人民政协报》2004, 3, 7



互相尊敬。据《长阿含》卷一《游行经》佛言，六和敬为：

1、“见和同解”。思想一致，见解相同，具有共同的信仰、信念和愿景，这是维系团体生命的根本。《中阿含经》卷十七《本起经》佛告诫比丘们应该：

常共和合，安乐无诤，一心一师，合一水乳。

2、“戒和同行”。共同遵守一种戒律，即行为规范、道德观念一致。

3、“利和同均”。财物公有，经济平均，有利同享，无贫富之分。或曰分配公平合理。

4、“意和同悦”。大家情投意合，和乐融融，无摩擦纠纷。或曰具有团队精神。

5、“身和同住”。各自以和乐为怀，尊重他人，欢欢喜喜地生活在同一个团体里。

6、“语和无诤”。出言和逊，互相欢喜，不争吵斗嘴，不说不利于团结的话。

《瑜伽师地论》卷二五谓“成就如是六种可乐、可爱、可重、无违诤法，易可共住，性不恼他”，常令共同生活在一起的人都欢喜，叫做柔和。

六和敬的原则，不仅适用于僧团，也适用于任何社会团体的管理。《长阿含经·游行经》中，佛陀就对跋耆国政治“七事”的赞赏，为僧众讲说保证僧团不衰退的“七不退法”：

1、“数相集会讲论正义”。经常开会议事。

2、“上下和同，敬顺无违”。互相尊敬，上下沟通，关系融洽，无矛盾纠纷。

3、“奉法晓忌，不违制度”。法纪严明，皆能遵守。

4、敬事德才兼备者。



5、“念护心意，孝敬为首”。各人防护自心，孝顺父母，尊敬师长，互相尊重。

6、“净修梵行，不随欲态”。严肃性关系，不令欲望出轨。

7、“先人后己，不贪名利”。

有此七法，则长幼和顺，法不可坏。这七法作为谐调人际关系、过好社会生活的法则，适用于任何家庭、团体、社会。

《中阿含经·长寿王本起经》载：僑赏弥国的比丘们因对戒条产生歧见而争吵不休，佛陀再三劝阻，教诫应互相忍让，维护团结，说偈言：

若以诤止诤，至竟不见止，

唯忍能止诤，是法可尊贵。

劝导他们以团结为重，互相忍让，谁也不让谁的争论，是很难解决问题的。南传《中尼柯耶·舍弥村经》中，佛陀还向比丘们讲述了调停内部矛盾的六诤根、四诤事、七灭诤法、六调停法。如四诤事（除灭团体中四种诤论）之法为：一他举诤事（检举他人过错而引起诤论），以愿出所犯（自愿检讨过错）消除；二互疑诤事（互相怀疑而导致争论），以施与清淨（澄清问题）除灭；三自举诤事（自己承认过错而引起争论），以许求实性除灭（大家接受）；四互举诤事（互相揭发而引起争论），以各各发露（各自忏悔）除灭。

《长阿含经》卷十一《善生经》中，佛陀说为主人者，应当以量才使用、随时供给饮食、随时慰劳、为之治病、给以休假五事“教授”童仆。《优婆塞戒经·摄取品》说在家菩萨对其所有童仆作使之人，应当“先给饮食然后自用”，同甘共苦，“苦乐共俱，终不偏独”，“随时赏赐，不令饥寒”，“终不打骂鞭撻苦楚，应当软言敦谕教诏，设有病者应当瞻疗，随所乏少当为求索”，并教令其信向三宝。另一方面，应严格制度，赏罚分明，对下属该处罚者按章处罚，《优婆塞五戒威仪经》规定：在家



菩萨若为多人头首，见诸眷属有不如法之事，应呵责、驱摈（开除）。若嗔心恶心不呵责处罚者犯重垢罪，懒惰放逸不教呵者犯轻垢罪。《大般涅槃经》卷三二说：

菩萨若见诸恶不善众生，若呵责，若软语，若驱摈，若舍之；有恶性者，现为软语；有骄傲者，现为大慢，而其内心实无骄傲。是名菩萨方便不可思议。

虽然批评、处罚有过错者，但只是一种方便，自己内心并不愤怒，与以柔言软语进行教育劝告，其心不异；或现傲慢之相折服骄傲自大者，而内心实无傲慢。这可以作为老板管理员工的基本原则。

总之，佛教经论中所讲的佛陀管理之道，可谓一种民主的、人性化的管理，注重以慈悲平等之心管理，尊重员工，关爱下属。一个集体、社团，也应以慈悲心为本，在共同一致的信念、章法、纪律的基础上，合理分配，上下团结，营造出和穆温暖的亲情气氛。这与当代管理学的观念多相一致。当代管理学主张人本化经营、伦理经营，进行感情投资，建立共同愿景，通过平等、信任引爆员工潜力。现代管理学之父彼得·杜拉克指出：主管与员工应非上下关系，而如交响乐团的指挥，只是带领全团演奏出完美的乐曲。高度快速行动能力、高度戒慎的警觉心态、高度不确定性的定位、高度热诚的传教士精神，被看作网络时代的管理学四大定律，所谓高度快速行动能力，近于佛教所强调的解行相应；高度戒慎的警觉心态，近于禅者的明觉；高度不确定性的定位，需要应用无常观；领导人要像传教士，将经营策略当作信仰，不断灌输给员工，佛教法师的传教经验，大可资取。

在漫长的历史中，佛教积累了管理教团的大量经验，佛陀制定的六和敬及戒律、羯摩法，是佛教教团管理的指针。在教团管理方面，中国



禅宗丛林寺院的管理最为典型,是一种在共同愿景、共同利益、共同行为规范的基础上,以主持为首的集体管理、民主管理。主持由僧众民主“礼请”,要求参禅开悟,具有很高的智慧、知识和管理才能,主持下设许多“职事”,分工明确,各司其职,就连负责种菜、做饭、打扫等杂事的僧人,也称“菜头”、“饭头”、“净头”等,而且所有职事皆根据自愿由主持“礼请”,这样使几乎所有僧众都有主人翁感,自觉自愿做好本职工作。凡有大事,皆召开僧伽会议讨论决定。今台湾佛光山、慈济功德会等继承发扬禅宗寺院管理经验,又参合现代管理方法,形成一套高效率的管理体制,佛光山开山星云大师有“佛教的优秀经营家”之誉。

根据佛教思想资源和管理经验,当代学者提倡一种佛教式的管理模式,名为“禅式管理”,这种管理的要点大略有:

1、无为而治,集体创作。主管者要英明超脱犹如已开悟的禅师,要相信全体员工的主动性、积极性,并设法调动,令员工自觉奉献,大家一起建设优秀团体,犹如禅师确信一切众生皆有佛性,并用种种巧妙方法积极开发,令其各自自悟自度,树立良好宗风。萧百峰《以三摩钵提探讨企业管理》一文引《圆觉经》“是诸菩萨所圆妙行,如土长苗”一语为依据,将“如土长苗”解释为“像花朵一样自然地长出来”,主张企业管理应鼓励工人的自主、创造性,提供创新的环境,“利用自主、成长、自由、创新,来长出生命力”。“品管圈”应设计成有参与活动,让士气渐渐提升。[1]星云大师主张“集体创作”,其《佛教对应用管理的看法》说:

我一向主张“集体创作”,我决定最上乘的管理方式,应该是让大家自动自发,肯定彼此所扮演的角色,互相合作,共同奋发突破。

---

[1] 《第五届佛学与科学研讨会论文集》, 页141



指出“订法要严，执法要宽”，主管以宽容、尊重待人，使大家都得到进步成长和发挥的空间，不强迫要求，却在无为而治中，让属下心甘情愿地奉行。马健《从禅式管理到企业禅》说禅式管理通过“内在超越”途径，使管理者从日常琐事中解脱，最终达到无为而治。所谓内在超越，须如禅客一样，明白自心他心，具有超越的智慧。

## 2、善于用人育人。

无为而治的技巧，在善于知人用人。星云《佛教对应用管理的看法》说，领导者必须善于知人、育人、用人、留人：

知人首重了解各人长短，育人要懂得教导部属，用人要公平合理，留人要使之有前途。

金无足赤，人无完人，人有所长，必有所短，用人要如古人所言，取其直而疏其谄曲，取其朴而疏其奢侈，取其宽而疏其狭隘，取其敏而疏其懒惰，取其辨而疏其迷糊，取其信而疏其虔偶。

主管者不仅要如禅寺主持一样善于知人用人，而且更要像大禅师指导参禅一样善于育人，激发员工的积极性。霍韬晦《禅与管理》据清释戒显《禅门锻炼说》，说领导者先须立定主意，选拔人才，集中培训（犹如禅宗之“打七”），通过问答、棒喝、返掷、追踪、多方逼问，正反齐施，务使学者无立足之地而开悟。“立法宜严，加工宜细”，应“穷尽万法而不留一法，透尽诸门而不滞一门”，成为杀活自在的主宰者。禅宗寺院中，不论才与不才，皆须在丛林中承担工作，分工严密，各司其职，具严密之组织与自律精神，一方面有整体，一方面有个人；一方面工作，一方面学习；一方面锻炼，一方面成长，这种作法对现代企业的启示，不只培养管理人才或解决人力资源一端：在方法论上，它解开企业死结，鼓励打破框框；在处理具体问题上，指出不要墨守成规，要善于和勇于挑战自己，



向无限的创意迈进。“解放生产力，首先是解放自己的心眼，读书、修养、反省、追踪，才有突破，才能起死回生，在逆境中挽救企业的命运，在顺境中继续前进。知道工作的意义，工作不是负担，而是实现生命价值的场所，所以绝不放弃工作；尊敬工作，即是尊敬你的生命。”<sup>[1]</sup>

### 3. 建立和合型的企业文化。

企业文化，作为一个企业的灵魂，越来越被现代管理学所强调。佛教六和合精神，是企业文化建设的主导。见和同解，须建立高尚远大的共同愿景和服务社会的共同价值观念，这种理想或信仰乃企业文化的灵魂，管理学家说：没有企业信仰就没有执行力。台湾巨东建设集团认同人间佛教理念，以六波罗蜜为企业经营大目标。须以共同愿景铸造员工心智，鼓励大家为共同的理想而奋斗；以精神激励提升员工精神境界，教育员工视企业为命运共同体，把遵守伦理规范作为责任，把利润看作对社会贡献的回报，不只是考虑经营者的利益，有神圣的“入世苦行”的敬业精神，成为一种一以贯之的生活、工作态度。应在企业内建立一种员工与经理命运与共的感情，企业是保障员工生活的地方，首先是员工的，其次才是股东的，员工与老板为平等关系。

意合同悦，要求关系融洽，互相信任，皆大欢喜，如星云和尚《佛光菜根谭》所言：

一横遍十方（广结善缘），竖穷三际。下属以敬重、信赖与上司沟通，上司以尊重、信任与部属来往，上情下至，下情上达。

二与人为善，从善如流。主管耐心倾听部属的心声，肯定、赞美，给他信心。

---

[1] 《现代佛学》，中国社会科学出版社，2003，页86



三皆大欢喜,心甘情愿。学习说好话,使对方欢喜,心甘情愿地接受一切挫折,将利益回馈大众,将荣誉分享大家。<sup>[1]</sup>

龚鹏程《佛教与企业管理》指出:佛教之能贡献于当今或未来社会者,或许不在于它能如何适应现代、在现代企业经营原则中占一席之地,及可应用其理论于现代企管事业中,可调节现代人的身心压力以增加劳动生产、可改善企业内部之人际关系等,而在于它与现代企业经济原则的矛盾冲突之处。越能把这些与现代社会异质之处找出来,就越能建立一个更合理的企业管理学。<sup>[2]</sup>

## 第五节 佛教与教育及智力开发

教育及智力开发,是佛教极其重视的问题,佛陀被称为导师,僧人中能讲经说法者称法师,实际上都是一种教师。以教化众生为己任的佛教,被强调为即是一种教育,佛教所追求的大觉,乃智力的最大限度开发。全部佛法,从某种意义上都可以看作开发人智力潜能的学问和技术,多有可以运用于世俗教育和智力开发的精华。

### 一、教师的心理修养及师生关系

教育的主体是教师,教师之职责,其实主要是教心,让学生掌握开发自心矿藏的能力,在品德、智慧、意志、知识、技术、身体等各方面得到健康成长。教心,首先必须自我修心,具备充任教师角色所需要的各种心理素质。

---

[1] 《佛教丛书》之9, 页32

[2] 《宗教哲学》第2卷第2期页30



教师的心理修炼,不出佛教一般的治心之道:通过闻、思、修的学习、修行,掌握智慧、知识、技术,遵守正戒,做一个有道德的人,掌握调治自心的各种技术,有定力、多慈悲、少嗔怒嫉妒,尤其是深发大乘菩提心,以教书育人为济度利乐众生、净化国土的大事,以学校为道场,视学生如子女、如父母、如师长,以无染的“法爱”进行教育。《四分律》卷三三规定师徒之间应如父子:

和尚看弟子,当如儿意看;弟子看和尚,当如父意。展转相敬,重相瞻视,如是正法便得久住。

《优婆塞戒经·摄取品》谓师长对弟子应该:

至心教诏,犹如一子,不求恩报,不为名称,不为利养,不求自乐。

一个好的教师,应该是菩萨型的教师,起码具备佛教中“法师”的基本条件。据《大毗婆沙论》卷七所说,法师应该具备四项修养:

- 1、广博多闻。具有广博的知识。
- 2、善知世间、出世间诸法生灭之相。具有佛法如实知见的智慧。
- 3、得禅定智,于诸法随顺无诤。具有经过实践验证的智慧,非仅仅停泊于书本知识。
- 4、如所说行。言行一致。

澄观《华严经疏抄》卷四三说法师应具有善知法义、能广宣说、处众无畏、无碍辩才、巧方便说、法随法行(知行合一)、威仪具足、勇猛精进、身心无倦、成就忍力十德。心净无垢、智慧无双、辩才无碍、精进不减、极善说法度人的佛陀,可谓心理修养最佳的教师典型。现代教育学也主张教育者应把自己的热诚和希望投注在受教育者身上,产生“皮格马利翁效应”。

佛教对当好教师及师生关系的处理,有不少说法。如《长阿含·善生经》



佛陀教诫婆罗门青年善生,为人师长者,应当以五事“敬视”弟子(学生):

- 1、“顺法调御”。以正法、真理进行教育。
- 2、“诲其未闻”。传授学生所不知道的东西。
- 3、“随其所闻令善义解”。让学生对所学善于理解。
- 4、“示其善友”。教给人际关系方面的智慧。

5、“尽己所知诲授不惜”。经中佛陀曾自言,他尽己所知授予弟子,不像拳师那样总要保留一手。

弟子对师长,应以五事“敬奉”:给侍所需、礼敬供养、尊重戴仰、师有教饬敬顺无违、从师闻法善持不忘。《四分律》说弟子应具亲爱、敬顺、畏难、尊重侍养承接四心看望师父,如臣子之事君父,“敬重瞻视”。《尸迦越经》佛言弟子事师有五事:敬难,知恩,所教随之,思念不厌,称誉师德。《毗婆沙论》卷二九提倡师长与弟子之间应“爱敬俱行”、“爱则加敬,敬则加爱”,名“善士法”。《优婆塞戒经·摄取品》言,菩萨应怀高度责任心,以多种方法教育好弟子:

宁受恶戒,一日中断无量命根,终不养蓄弊恶弟子不能调伏!

若不能善教而失职,“名弊恶人,不名菩萨”。《菩萨善戒经》甚至说“师不能教诃弟子,则破佛法,当堕地狱!”《瑜伽师地论》卷四八说菩萨对弟子应以无染心正摄受,不希求利养恭敬,于所有弟子“其心平等,不堕偏党”,不轻陵下劣、丑陋、愚笨者,于所教法毫不吝嗇,堪忍问难。应与弟子甘苦与共,关心其生活,治疗其疾病,排解其忧苦,态度亲切,“柔和善语,先言问讯,含笑为先”。对其错误应及时如理呵责处罚。

总之,老师应怀着如同父母对子女的爱心,关怀学生各方面的成长,尽心尽责,毫无吝惜地传授给学生以真理、智慧、知识;学生应尊师重道,努力学习老师所教。这是佛教关于教师职责及师生的基本思想。



## 二、佛教的教育方法

佛教有一套成熟的教育方法,首先主要教给人如实知见以获得现世、后世、究竟安乐的智慧,此智慧、般若指关于宇宙人生的正见,包括世界观、人生观、价值观,及过好生活的智慧,及调摄自心、完善人格、提高精神境界的技术,多分属于今所言德育的范围,也包括世俗的知识技术等俗智。佛教的修行道,可以看作完备的教育体系,戒定慧三学渐进的教育体系,次第分明,相互联系紧密,使人在品德、心志、智慧各方面皆受到全面的教育。大乘菩萨行六度,加上服务众生精神的培养锻炼,比起现代教育德、智、体三育,更为健全。

学习的动机,一般与学习的效果统一,目标越是自觉、远大、明确,推动学习的力量就越大。就此而言,佛教的发增上心、菩提心,确立正见,尤其是从全法界、全宇宙的广大视角审视人生,从存在意义的层面树立正见和追求学习目的,应更能调动学生学习的积极性,激发出自觉努力学习的强大力量。

佛陀提供了善于运用多种方法进行教育的光辉示范,他在教育方法上的成就更超过中国的孔子。佛陀善于“应机说法”,善于观察受教者的根器、愿望和心理,根据不同的对象,采用相应的方法,教以合宜的内容。他的教学循序渐进,理论与实践紧密结合,如《杂阿含经》卷第十八第498经舍利弗言:

我闻世尊说法,转转深、转转胜,转转上,转转妙。我闻世尊说法,知一法即断一法,知一法即证一法,知一法即修习一法究竟于法。

称赞佛说法随弟子修行的进度而逐步加深,弟子听法后当场修证,都能品尝到法味。

佛陀注重身教,处处以身作则,他虽为王子出身,却不慕荣华富贵,



以僧团集体中的一员自居,不搞特殊化,饮食起居,与其他僧众一样,终身三衣一钵,不蓄长物,昼夜精勤坐禅,常一定数日。他做出过亲自为盲比丘穿针补衣、照料病比丘的示范,教育弟子为众生服务。释迦族与拘利族人为争水而斗,佛陀特意远道赶去进行调节;毗舍离城流行瘟疫,佛陀冒着被传染的危险,特地进城去安慰、教导病人,作出慈悲救世的示范教育。提婆达多多次谋害佛,佛不仅不恨他,而且用慈爱柔和的语言给以教诲,作出怨亲平等的示范教育。

佛陀善于在日常生活中巧用譬喻开示深刻的道理,如在一弟子帮他理发时,教导其进入四禅,看到包檀香的纸和捆鱼的绳子,说明人受熏染的道理,就扫地教导愚笨的周利槃陀伽“拂尘”、“除垢”而令其开悟,就弹琴教导二十亿耳如法精进等。

佛陀善于激发弟子的意志力,注重引导弟子自学,《无量寿经》佛教导世人“宜自决断,端身正行”,鼓励人们“勤力精进,自致作佛”。

佛陀善于灵活应用多种教育方法,《杂阿含经》卷三二第909经佛说应分别用柔软、刚强、柔软刚强法调伏三种弟子,若如此尚不奏效,则“不复与语、不复教授、不复教诫”,是为杀之。《毗奈耶》说弟子有不信、懈怠、恶口、情无羞耻、近恶知识五事,皆须教诃。胶合方法有五种:不共语、不教授、不同受用、遮其善事不语依止、不与同房。《瑜伽师地论》卷八一说佛陀教导弟子,或呵责恶行,或对作恶者予以恐吓,或以亲人朋友的口气劝说,或示现真实道理,或正面教导应如何作,或称赞策励令有信心决心,或如实赞悦其德行令生欢喜。《大智度论》卷三五引经言,佛告无畏太子:如其子误吞瓦石等物,先教令吐,若不肯吐,当“左手提耳,右手撻口,纵令血出,亦不置之”,“愍之深故,为出瓦石,虽当时痛,后得安隐”。佛教化众生亦如是:



若众生欲作众罪，善教不从，以苦言谏之，虽起嗔恚，后得安隐。

意味有必要时，可以威力或强制的办法制伏用软言说服等难以教育的顽劣之人。《优婆塞五戒威仪经》规定：在家菩萨若见众生犯戒毁禁作众罪行，菩萨自知能化为善，若恶心嗔心不教化者，犯重垢罪。若知此众生须加杖痛才能教化而自护不治者，犯轻垢罪。

大乘《优婆塞戒经》在教育方法上有许多开示，诸如：

应以布施、爱语、利行、同事四摄法教育、摄取弟子，令离恶增善。

应教弟子修善离恶，恐怖时解救之，放逸时督促之。

教导在家弟子，应先教以不放逸法：不放逸者，供养父母、师长、和尚、耆旧、有德，供给兄弟、妻子、亲友、眷属，尽好伦理责任；布施欲远行之人及远道而来者、出家修道者；尊重、关怀、供给下属；教以正确处理婚姻问题、至心如法工作求财、正确理财等世间之事，然后教以佛教经典。

当弟子起烦恼时，应随时教诫，教以种种对治方法。

应关怀弟子，“瞻养病苦不生厌心”，“设有其苦能为救解”。

应根据弟子的根器随机施教，钝根者令生信心，中根者能令纯淑，利根者能令解脱。

应以包容宽恕之心忍耐弟子的诽谤、埋怨等。

受教者可分为易调难出、难调易出、易调易出、难调难出四种人，对这四种人的调教方法有：呵责（批评）、软语、呵责加软语、施调（奖励、惠以所需）、咒调（以咒力加持）、请高明者调教。

须抓住人容易接受佛法教育的时机：一是其欢喜时，二是其痛苦时。

有两种使人容易受教的技巧：一是善知世事，二是为之服务。

弟子胜过自己时不嫉妒，为之介绍严师益友。



当代教育强调人应终身学习,佛教,其实便是一个完备的终身学习、终身教育体系。所谓修行,就是一种全面的学习和受教育,弘扬佛法,说法度人,即是一种终身教育。大乘《华严经》提倡超越时空的“常随佛学”,将学习深入到意识流微观层次,“于念念中,我皆随学,念念相续,无有间断”,在无限时空中周而复始螺旋上升。该经〈入法界品〉所讲善财童子五十三参的故事,提供了终身学习、终身教育的榜样,其学习模式有四大特点:学习的金刚种子愿心、广博的学习内容(五明及八万四千法门)、言传身教的师徒传承方式、身临其境的学习(参学)、大教室与大善知识。同经〈净行品〉倡导一种基于行为矫正的学习化生活,该品141个句子,把日常生活归纳为141种普通行为,一一巧妙地转化为学习与教学行为。星云《人间佛教的戒定慧》强调终身学习,活到老,学到老,学习最重要的是学习奉献,学习利人,学习尊重异己,学习共生和谐。更须进行全人教育,教育人自觉、明理、自我突破,更要明白自己何去何从。佛法,便是一种完备的全人教育体系。

### 三、智力提高及潜能开发

现代心理学所谓智力,指观察、认识世界,利用经验和知识解决各种问题的能力。智力是在后天的社会环境下,在学习过程中发展提高的。人的智力潜能十分巨大,可以通过各种方法提高智力,开发潜能。当代脑科学说,人的大脑是世界上最复杂、效率最高的信息处理系统,大脑包容的智力能量就像核的能量一样大,可容纳5亿册书的知识,相当于美国国会图书馆藏书的50倍,而一般人开发使用者不超过百分之五。行“脑力核聚变”,开发出被封闭起来的内部力量,是当代脑科学研究的重大课题。



以如实知见的智慧自净其心而获得“大觉”为宗旨的佛教，是一个极其重视智力开发的信仰体系，佛陀被奉为智力最高、潜能圆满开发到全知的典范，大乘唯识学将佛陀圆满开发的智慧归纳为妙观察智、平等性智、大圆镜智、成所作智四智，密教更加上法界体性智为五智，认为这五种智慧每个众生皆本来具有。全部佛法，其实可以看作一个开发智力潜能的最佳系统。

按八正道及大乘菩萨道，佛教开发智力潜能，首重正见指导下的人格全面发展，一个人只有树立正信正见，有正确的人生观和为众生服务乃至与一切众生同趋无上菩提的远大理想，进行精进的意志锻炼，才能有开发潜能的方向和动力。现代心理学也强调，仅仅是知识的灌输，不一定促使智力发展。天才是由超过中等水平的智力、高度的责任感和创造力三类品质所构成的。毅力和热情，高度的自我坚持力及情绪稳定性，对独立和自治的强烈需要，对冲动的高度控制，超越的能力，喜欢抽象思考且求知欲强，竭尽全力探索未知领域，被认为是有成就的科学家的心理特征。这些心理特征，与佛教所崇尚的具有高度的善法欲、精进、自治其心的能力、善于思考等菩萨的心理特征多相一致。而高度的责任感及科学家心理特质，须有崇高的理想和道德情操为源泉，最好有某种信仰作精神支柱。

佛教有许多训练智力、开发潜能的技术，其中最重要者为禅定，如《大智度论》卷五说有“闻持陀罗尼”，是一种训练超人记忆力的禅定：

得是陀罗尼者，一切语言诸法，耳所闻者，皆不忘失。

同论卷二八说得闻持陀罗尼的方法，有二方便（技巧）：

1、“一心忆念，令念增长”。先想象与所要记忆的东西相似者，如记忆人脑的功能可先想象电脑的功能。初学此记忆法，由三闻能记，



经锻炼可以达到一经入耳便牢记不忘。一心忆念，谓专心记忆，这种专心须经过禅定的训练，达到极其专注。经载：佛弟子周利盘陀伽在擦皮靴时系心于拭擦的布，忆念禅定，乃忽然入定。

2、入禅定中，得不忘解脱，由此“一切语言说法，乃至一句一字，皆能不忘”。这是因禅定而增强了记忆力、理解力。这种禅定久习纯熟，便会得闻持陀罗尼，“常随人行，如影随形”，任何时候都不会失掉。又说由持神咒，也可以得闻持陀罗尼。

禅定有养脑健脑之效，在定心状态下学习，可以事半功倍，提高记忆力和理解力。即一般略修禅定，加强专注和平静心理的能力，对学习也大有裨益。快速学习法专家罗扎诺夫认为，学习得来的知识大多数储藏于潜意识中，利用潜意识可以进行高效学习，最适宜潜意识活动者为大脑中的阿尔法波，此波状态能促进灵感，加快资料收集，增强记忆。佛教各种禅定的锻炼，皆可达此状态。学生在考试时略作禅定调心的功夫，让心情平静，注意力集中，排除慌张、焦虑，可以治疗“考试恐惧症”，考出好成绩。

罗扎诺夫发明的“高效记忆音乐”，在一类节奏与阿尔法波相似，有鸟鸣、流水声等的舒缓音乐伴奏下，引发极利于学习的“放松性警觉状态”——阿尔法波高效记忆状态，平静贝它波震颤，有利于帮助放松，激活右脑接收新信息，帮助人将学习得来的新信息存入长期记忆库——潜意识。佛教淡远幽静的音乐，使人心灵平静、安恬，浑然忘我，处于发生智慧的极佳状态，从而发生提高智力、开发潜能的作用。

当代心理学家以想象力的锻炼——佛教所谓观想，为提高智力的一大技术，认为可以调节人体的各种反应，使思维摆脱定式，提高创造



力,将大脑左右二半球联系起来,刺激大脑各部位参与整体活动。密教观想满月的“月轮观”,特有增强脑力的作用。无上瑜伽观想智慧之基础“白菩提”从本尊处降入或从自身脐下升进脑中,更通过增添、改善脑中智慧物质,以开发超人智力的功用。

在大乘佛法看来,一即一切,一切即一,一微尘中包含整个法界,人脑、人心当然更包含全宇宙之一切,可谓心理全息论。依此义建立的“一乘圆教”华严宗、天台宗等,确信通过如实观心,便可以获得佛陀遍知一切的全智。这种说法,为人类开发智力潜能提供了辉煌的远景。

## 第六节 佛教心理学与文艺创作

佛教心理学与文艺创作从来关系密切,被不少文学家、艺术家所运用,有不少属于文艺心理学的内容。

### 一、把握人心、表现性灵

文学艺术,是人用某种符号进行创造性思维,以自我表现的精神活动,归根结底属于“人学”,其所表现和能表现的,都是人心,对人心的如实认识,是文艺创作成功的决定性因素。文艺心理学说文艺创作是形象思维、抽象思维、情感活动即佛教所谓受、想、寻、伺等心理过程的结合,是心的造作和自我表现。专门研究自心的佛教心理学,对心、心所的分析,尤其是大乘唯识学对深层心识及心理活动运作进程的解析,对文学艺术家如实把握人心及文艺创作本身的心理活动特征,有重大启发价值。



表现人心深处的律动亦即“性灵”，引起他人心灵的共鸣共振，是文艺创作的极致。明袁宏道称赞其弟袁小修之诗“大都独抒性灵，不拘格套，非从自己胸臆流出，不肯下笔”。<sup>[1]</sup>清代诗界有“性灵派”。欲探性灵之奥，以专究人心尤其是人性灵的佛法最称擅长，南北朝何尚之《答宋文帝赞扬佛教事》曰：

必求性灵真奥，岂得不以佛经为指南邪！

认识人心，按佛法，应从如实观察、内省己心做起，推己及他。一个诗人只有深察自心并善于用诗句表达，才能拨动读者的心弦；一个小说家、戏剧家只有深察自心，才能善观他心，塑造出感人的人物形象。袁宏道借用禅宗之意，谓“善学者师心不师道”——师从心而非师从创作方法技巧。

中国古代许多文人的创作，深受佛教心理学的浸润，如僧支道林开魏晋山水诗之先河，东晋著名诗人谢灵运的名句“池塘生春草，园柳变鸣禽”，被作为融性灵于自然风光描写的典范，唐释皎然《诗式》说谢灵运诗“览而察之，但见性情，不立文字”，乃“诗道之极也”。谢灵运早岁能文，“及通内典，心地更精，故所作诗，发已任造极，得非空王之道助邪？”说谢灵运的诗得以臻于极品，从小有文学天才是一个原因，后来研读佛典，究明心地，得到佛法的帮助，是更重要的原因。如果他能将诗道用于学佛，“则彻空王之奥”，通达佛法的奥妙。《苕溪渔隐丛话》卷五引《潜溪诗眼》云：

故学者先以识为主，禅家所谓正法眼，直须具此眼目，方可入道。

---

[1] 《袁宏道集笺校》卷四〈叙小修诗〉



谓学诗者应该首先具有禅宗所谓“正法眼”，亦即对心性的正见。明释憨山《梦游集》卷三《示陈生资甫》云：

文者心之章也。学者不达心体，强以陈言逗凑，是可为文乎？须向自己胸中流出，方始盖天盖地。

强调只有通达心体，从知见心中自然流出的“心之章”，才能称为盖天盖地的好文章。

## 二、空灵的艺术境界

佛教提供了“空灵”的独特艺术境界，给艺术园地里增添了具有特殊韵味的奇葩。

佛法的浸润，使中国文学艺术超越了世俗的死板写实、儒家的阳刚健拔、道家的自然虚无，增添了空灵、平淡，带有浓厚佛教禅味的艺术境界。严羽《沧浪诗话·诗辨》谓“诗之极致有一：曰入神”。所谓入神，指妙悟性灵，表现出一种不可言喻、超出象外、无踪迹可觅的空灵意境，这种意境在盛唐诗人那里表现得最为突出：

盛唐诸诗人唯在兴趣，羚羊挂角，无迹可求，故其妙处透彻玲珑，不可凑泊，如空中之音，相中之色，水中之月，镜中之像，言有尽而意无穷。

盛唐诗人之所以臻此，在于受禅宗的影响，故曰“论诗如论禅”，汉魏晋与盛唐之诗，如佛法所谓第一义。王士禛《香祖笔记》评论说：

唐人五言绝句，往往入禅，有得意忘言之妙。与净名默然、达摩得髓，同一关捩。

又说“王裴辋川绝句，字字入禅”，入禅，谓得意忘言，将人带入空灵、安恬自在的境界。清黄子云《野鸿诗的》云：



诗有禅理，不可道破，个中消息，学者当自领悟。一经笔舌，不触则背。诗可注而不可解者，此也。<sup>[1]</sup>

佛法的影响，还使诗歌园地中出现一类表现闲适自在禅悟心境的诗作，这种诗作的作者一般都有禅悟的体验，北宋惠洪《冷斋夜话》卷三比较说：苏（轼）门四学士中，黄庭坚“学道休歇，故其诗闲暇”，而未得禅悟的秦观钟于情，故其诗酸楚，缺乏超脱之气。清王士禛《香祖笔记》云：

舍筏登岸，禅家以为悟境，诗家以为化境，诗禅一致，等无差别。

艺术家出家的著名弘一法师题郑翹松居士《卧云楼诗存》偈云：

一言一字，莫非实相，周遍法界，光明无量。似镜现像，若风画空。如斯妙喻，乃契诗宗。

霍韬晦《禅的解放》说：禅之入诗，使诗歌在玄言、山水、田园之外，推向理趣的新境界。“禅可以成就艺术，艺术亦可以成就禅。禅本身就有艺术意味，艺术本身也有禅味。”<sup>[2]</sup>

佛教也影响了绘画、书法、音乐等艺术领域。在绘画方面，佛法特别是禅，使中国画增添了表现空灵意境的“神品”。苏轼《凤翔八观》一诗评论说：

吴生虽妙绝，犹以画工论；摩诘得之于象外，有如仙翮谢樊笼。

著名画家吴道子之画虽然绝妙，但只是画工之作，深受佛法浸润、有“诗佛”之称的王维的画，得之于象外，犹如不受牢笼束缚、自由自在的仙鹤。清人陈继儒《偃曝余谈》说：山水画至唐始变，盖有李思训、王维两宗。“李派板细无士气，王派虚和萧散，此又惠能之禅，非神秀

[1] 《清诗话》，页875

[2] 《现代佛学》，页80



所及也”。将有佛气、虚和萧散的王维山水画，比喻为活泼灵动的六祖惠能之南宗禅，而未受佛法影响的李思训之画，则如死板细腻的神秀一系北宗禅。

佛法的影响，还使山水画中多了一种具有平淡天真禅味的作品，米芾《画史》评论董源画之平淡天真，得之于禅：

董源平淡天真多。唐无此品，在毕宏上。近世神品，格高无与比也。

颇能表现作者个性和性灵的书法艺术，也如绘画，禅的体验，使书法中出现自然洒脱的风格，多年体味禅的大书法家苏东坡在《评草书》中讲他的书法经验说：

书初无意于佳乃佳耳。……吾书虽不甚佳，然自出新意，不践古人，是一快也。

### 三、培养最佳创作心态

佛教的治心悟心之道，可以提高创作者的精神境界，开发智慧，培养有道德、有情操、真诚、直率、坦白的人格，是培养优秀的创造性文学艺术家及具有高峰体验者的绝佳体系。

中国古代的文学艺术家，多受佛法尤其是禅定、禅宗之禅的影响，追求心灵的澄静和对心性的了悟，以提供最佳创作心态。唐代李、杜、白等大诗人，都学禅，李白诗描写禅定的体验云：“宴坐寂不动，大千入毫发。”<sup>[1]</sup>杜甫自谓“身许双峰寺，门求七祖禅。”<sup>[2]</sup>白居易诗自言“近岁

---

[1] 《李太白全集》卷二三

[2] 《杜少陵集详注》卷十九



将心地，回向南宗禅。”<sup>[1]</sup>都以禅宗弟子自居。虔信佛教、称“摩诘居士”的王维，常打坐参禅，其诗中有浓厚的禅味，被称为“诗佛”。唐释皎然《诗式》说：

有时意静神王，佳句纵横，若不可遏，宛如神助。

谓在心思宁静、精神专一，犹如禅定境界时，灵感不期而至，自然佳句泉源，有如神助。苏轼《送参寥师》诗云：

欲令诗语妙，无厌空且静，静故了群动，空故纳万境。

说由禅定达到的空静之心境，是作好诗的诀窍，心寂故能明察秋毫，心空故能包纳一切。刘熙载《艺概》说苏轼的文才泉源，乃由禅悟所致：

东坡诗善于空诸所有，又善于无中生有，机括实是禅悟中来，以辩才三昧而为韵言，固宜其舌底澜翻如是。

宋著名词人周济说：“初学词求空，空则灵气来”。今人研究结果有曰：进入无我状态，在灵感诱发物刺激下，产生思维短路，即是灵感的到来。是则佛教的无我观、真如三昧，可以作为获得灵感的方法。

宋叶梦得《石林诗话》卷中评谢灵运的名句“池塘生春草”说：

正在无所用意，猝然与景相遇，借以成章，不假绳削，故非常情所能到。诗家妙处，当须以此为根本。而思苦言难者，往往不悟。

现代非理性潮流兴起，强调在散漫不经意的无意识状态下，才能创造出具有复杂秩序的感人作品。散漫不经意的无意识状态，与叶梦得所言“无所用意”相近，当于佛教所谓心、境相触时初一刹那的五识现量心。苏轼《腊日游孤山访惠勤寺二僧诗》谓“作诗火急迫之遽，清景一失永难摹”，强调抓住一刹那闪现的灵感。

---

[1] 《白氏长庆集》卷七



创作诗词需要心静，作画亦如此。宗炳《画山水序》强调“贤者澄怀味象”，意谓画家应以澄静的心，去观察体味山水之美。郭熙《画意》说：

人须养得胸中宽快，意思悦适，如所谓易直子谅，油然之心生，则人之笑啼情状，物之尖斜偃侧，自然布列心中，不觉见之于笔下。

画家注意心灵修养，保持放松轻快相当于佛教所谓“舍”的心境，人物、景物的情状自然会浮现于心中，形之于笔下。北宋大画家米友仁说：

画之老境，于世海中一毛发事泊然无著染。每静室僧趺，忘怀万虑，与碧虚寥廓同其流。

韩拙《山水纯全论》谓作画时的走笔，实乃“心运”，先要使心虚静，“索之于未状之前，得之于仪则之后，默契造化，与道同机，握管而潜万象，挥毫而扫千里”。现代画家黄宾虹说：

纵游山水间，既要有天马腾空之劲，也要有老僧补衲之沉静。

黑格尔说过，最杰出的艺术才能是属于形象思维的想象。

创作小说、戏剧、绘画等，都需要很强的想象力。佛教禅定的各种观想法，是专门锻炼想象力的高级技术。对最需要形象记忆的绘画而言，经常修观想一类禅定，观想人物、风景、山水等，最能提高形象记忆尤其是瞬间形象记忆的能力。而经常进行形象记忆、形象思维的画家等，一般都容易修成功观想一类禅定。

#### 四、启发创作方法

中国历代文人，从佛学中获得不少创作方法。东晋大诗人谢灵运



主张学佛宜顿悟，为诗文亦贵顿悟，其《与诸道人辩宗论》谓“阶级教愚之谈，一悟得意之论”。禅宗盛行以来，以禅喻诗、诗有禅趣、禅语入诗，蔚成文苑风气。南宋严羽自称“参禅精子”，谓“以禅为诗，莫此亲切”，其《沧浪诗话·诗辨》以禅喻诗，谓作诗亦贵顿悟：

大抵禅道唯在妙悟，诗道亦在妙悟。

比较说，孟浩然学力比韩愈差得多，而其诗独出韩愈之上，只在孟有妙悟而已。悟有深浅、有分限，有透彻之悟，有只得一知半解之悟。汉魏只是崇尚顿悟，不用顿悟，从东晋谢灵运至盛唐诸公，乃透彻之悟。明胡应麟《诗薮》就此评论说：

严氏以禅喻诗，旨哉！禅则一悟之后，万法皆空，棒喝怒呵，无非至理；诗则一悟之后，万象冥会，呻吟咳唾，动触天真。禅必深造而后能悟，诗虽悟后仍须深造。

说严羽以参禅比喻学诗，很是恰当，其《沧浪诗话·诗辨》主张学诗以识为主，入门须正，立意须高，应如禅宗“直截根源”、“顿门”、“向上一路”、“单刀直入”，“推原汉魏以来，而截然谓当以盛唐为法”，犹如参禅，先试取汉魏之诗而熟参之，次取晋宋之诗而熟参之，次取南北朝之诗而熟参之，次取沈、宋、王、杨、卢、骆、陈拾遗之诗而熟参之，次取开元、天宝诸家之诗而熟参之，次独取李、杜二公之诗而熟参之，又取大历十才子之诗而熟参之，又取元和之诗而熟参之，又尽取晚唐诸家之诗而熟参之。段玉裁《诗人玉屑》卷一载《龚圣任学诗》，以三首七言绝句比喻学诗有如参禅：

学诗浑似学参禅，悟了方知岁是年。点铁成金犹是妄，高山流水自依然。



学诗浑似学参禅，语可安排意莫传。会意即超声律界，不须炼石补青天。

学诗浑似学参禅，几许搜肠觅句联。欲识少陵奇绝处，初无言句与人传。

意谓学诗犹如参禅，贵在一朝顿悟，不假造作思惟，从胸中自然流出；贵在会意，用语言传达那不可言说的“意”；贵在超越语言，不可以理性苦思冥索。同书卷十五引范之实《潜溪诗眼》云：

识文章者，当如禅家有悟门。夫法门百千差别，要须自一转语入。如古人文章，直须先悟得一处，乃可通其它妙处。

举柳宗元《晨诣超师院读禅经》“真源了无取，妄迹世所逐，微言意可冥，缮性何由熟”四句，以为先悟得一意的典范。陆游《赠王伯长主簿》也说：

学诗大略似参禅，且下功夫二十年。

元好问《答俊书记学诗七绝比喻：“诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀”。清方恒泰《橡坪诗话》谓“其实就诗谈禅禅入妙，即禅论诗诗可通也”。

《沧浪诗话·诗辨》还取参禅方法于作诗，强调“造句须圆”，“须参活句”，以顿悟为当行、为本色，认为：

夫诗有别才，非关书也；诗有别趣，非关理也。然非多读书、多穷理，则不能极其至。所谓不涉理路、不落言诠者，上也。

不涉理路（理性思维）、不落言诠，乃参禅的诀窍、禅悟的特征，将这一原则运用于作诗，以盛唐诸大家做得最成功，“近代诸公乃作奇特解会，逐以文字为诗，以才学为诗，以议论为诗。夫岂不工，终非古人之诗也。盖于一唱三叹之音，有所歉焉”。南宋吕本中也说：



学诗当识活法，所谓活法者，规矩备具，而能出于规矩之外；变化不测，而亦不背于规矩也。

如谢元晖有言曰：“好诗流转圆美如弹丸”，此乃真正活法。禅师常以“活泼泼地”形容心性，比喻参禅如“水上葫芦，挪着便转”，明紫柏禅师《跋苏长公大悲阁记》说作诗文亦应如此灵活而忌死板：

如书不尽言，言不尽意，盖意活而言死故也。故曰：承言者丧，滞句者迷。予读东坡大悲阁记，乃知东坡得活而用死，则死者皆活矣。<sup>[1]</sup>

认为苏东坡能得活而用死，得力于他的参禅功夫和禅悟。他《和子由论书》有云“诗不求工字不奇，天真烂漫是吾师”，强调好诗出于天真烂漫、无染无拘束的心地。

不仅作诗，绘画、音乐等艺术，也皆可通禅，都能从佛法中获得创作方法上的启迪。明袁宏道说“善画者师物不师人”<sup>[2]</sup>，主张绘画以全身心倾注于所表现的对象为要。《梦溪笔谈·补笔谈》论当时著名琴家僧人海大师之工艺“不在于声，其意韵萧然，得于声外”，其声外功夫，当指参禅了悟心性。李贽谓“声音之道可与通禅”，其《焚书·征途与共后语》曰：

所谓音在于是，偶触而即得者，不可以学人为也。

认为美妙的音乐作品，犹如参禅而悟，乃得之于偶然而来的创作灵感，非学人为的音律、创作方法等所能臻。偶来的创作灵感，实非偶然无因，亦应如参禅者，乃长期参修，一朝瓜熟蒂落而得。

[1] 《紫柏尊者全集》卷十五

[2] 《袁宏道集笺校》卷十八



## 第七节 讲经说法与宣传心理学

讲经说法，是佛教弘传的主要方式，长期以来，佛教在这方面积累有大量经验，最宜应用于宣传心理学。

### 一、应机说法

应机说法或“观机逗教”，意谓须根据听众的需要、爱好和接受能力说与合宜的法，是佛教说法度人、弘扬教化的基本原则，与儒家“随机施教”之旨趣略同。《杂阿含经》说佛陀犹如善于准确诊断而对症下药的大医师，善于根据众生的不同根机，说相应之法。《楞伽经》卷二偈云：

彼彼诸病人，良医随处方，如来为众生，随心应量说。

若“所说非所应，于彼为非说”——如果所说的法与听众的根机不相应，听法者就难以接受，会认为所说并非真理，这种说法可以说是错误的，即便所说是正法、真理，也可能导致负面效果。如经中说佛陀大弟子舍利弗，便因不具足应机说法的智慧而“颠倒说法”：教给应修不净观者数息法，教给应修数息法者不净观，结果二人精勤修习多日，也无所得，后来经佛陀纠正，很快就证得道果。《楞伽经》卷三说对佛法的通达有说、宗二种通：

说通者，谓随众生心之所应，为说种种众具契经。

说通，《大乘入楞伽经》卷四译作“言说法相”，谓“以巧方便随众生心”，令其进入佛法的殿堂，即针对众生的“机”，说以相应（合宜）的法。机，有根机（基础）、时机、欲性（需要、爱好、兴趣）等方面。时机，佛经中多称“时节因缘”，《大般涅槃经》卷二八佛言：

欲见佛性，应当观察时节形色。



任何事情的成功都需要时机，禅宗尤其强调开悟须待时节因缘到来。

佛陀是善知一切众生之机而应机说法的典范，《法华经》卷一〈方便品〉偈称赞佛陀之应机说法云：

众生心所念，种种所行道，若干诸欲性，先世善恶业，佛悉知是已，以诸缘譬喻，言辞方便力，令一切欢喜。

《月灯三昧经》卷五偈谓“说时勿仓卒，当观器非器，观其器已，不请亦为说”——说法之前应先观察、辨别听法者是什么根器，能否接受此法，如果是能接受佛法的根器，即便对方没有请教，也应主动为其宣传佛法。如果是年长资深者请问，应先礼貌地说：“在您大人面前，我岂敢随便说！”《优婆塞戒经·自利利他品》说，说法须顺应众生的接受能力，从浅入深：

菩萨若欲为众生说法界深义，先当为说世间之法，然后乃说甚深法界。何以故？为易化故。菩萨摩訶萨应护一切众生之心，若不护者，则不能调一切众生。

护心，指像大人教育孩童一样注意保护众生的心，不令因难以接受所说法而惊怖、困惑、疑虑乃至受到伤害。如果不能顺应众生的接受能力保护其心，便难以成功地说法教化众生。

在社会生活中，人们往往接受社会文化信息的浸润、暗示，形成先入为主、从众心理、模仿心理、偏见心理等属于我法二执的心理倾向，讲经说法及宣传中，要善于破除这些心理，佛教经论中便常破除这类执著。

《大智度论》等将佛陀应机说法的技巧归纳为“四悉檀”——悉檀（梵siddhānta），古释为“宗”，即对法或对教辨明宗要；有时也解作“成”，即所说义理无有乖反；有时也解作“理”，即诸法的理趣。天台



宗智者大师《法华经玄义》卷一解释四悉檀为“佛以四法遍施众生”。四悉檀为：

1、世界悉檀。运用世间常见的事物为比喻，说明佛法的道理，如以车子为各种零件的组合说明五蕴乃因缘和合，无我。

2、各各为人悉檀。观察听众的心而为说法，如对不信因果报应者说“杂报业故，杂生世间得杂触杂受”以破其断见，对执有灵魂、神我者说“无人得触，无人得受”，以破其常见。

3、对治悉檀。针对听众的执著而说，犹如应病与药。如说不净观对治贪欲，于嗔恚病中则不名为善，非对治法。

4、第一义悉檀。说第一义（法性真如）“过一切语言道，心行处灭，遍无所依，不示诸法，诸法实相无初无中无后，不尽不坏。”

四悉檀的主要意义，在于应机说法，如智顗《摩诃止观》卷三说：“佛知众生种种性、欲，以四悉檀而成熟之”，故有多种不同的说法。或次说，或不次说；或具说，或不具说；或杂说，或不杂说。又说佛说法有随乐欲、随便宜、随对治、随第一义“四随”，其义同四悉檀。

## 二、说法者应具的条件及说法讲演的技巧

关于说法者应具的心理素质等条件，经论中有多处开示。如《优婆塞戒经·自利利他品》说能自利利他的说法者应具有八种智：一法智，知晓佛法。二义智，通达义理。三时智，识时务，知时机。四知足智，知晓何时恰到好处。五自他智，有自知、知他之明。六众智，知晓听众的心理。七根智，分辨听法者的根器。八上下智，分辨听众的高低上下。又谓说法者要身口如一，说到做到：

先自除恶，后教人除，若不自除，能教他除，无有是处。



若自己不依法而行，则不能教化众生。《瑜伽师地论》卷八一说，说法法师须具有善于法义、能广宣说、具足无畏、言辞善巧、善方便说、无有厌倦、具有忍力等十相。

对说法讲演的技术和要点，经论中论述甚多。如《优婆塞戒经·自利利他品》说说法时必须注意的十六事：

- 1、时说。适时而说。
- 2、至心说。极其专心、用心地讲说。
- 3、次第说。条理分明，循序渐进。
- 4、和合说。圆融而不争论，说法的目的不是辩论获胜。
- 5、随义说，遵照佛法的真理说。
- 6、喜乐说，以愉快的心情讲说。
- 7、随意说，随顺对方的意愿而说。
- 8、不轻众说。尊重听众，不轻视，须知听众中或许有比自己高明的人。
- 9、不呵众说。不斥责、骂詈听众。
- 10、如法说。符合规则。
- 11、自他利说。从自他两利的目的出发而说。
- 12、不散乱说。说法时围绕中心而不走题。
- 13、合义说。所说符合道理，有逻辑性。
- 14、真正说。所说正确无误。
- 15、说已不生骄傲。不因讲得好而骄傲自大。
- 16、说已不求世报，不图名利报酬。为利、为报酬、为争强斗胜显示自己、为世俗的回报而说法，称为不清净说。

不净说者，名曰垢秽，名为卖法，亦名污辱，亦名错谬，亦名失意。



《瑜伽师地论》卷二五谓善说正法者应怀有慈悯心、利益心、哀愍心，不求利养、恭敬、赞颂，不自高举，不陵蔑他，说法时：

言论应时而发，殷重、渐次、相续、俱有，令其欣庆，令其爱乐，令其欢喜，令其勇悍。

殷重，谓态度诚恳庄重；渐次，谓有条理次第；相续，谓观点前后一致；俱有，谓同时具备诸条件。

《瑜伽师地论》卷十五、《显扬圣教论》卷十一谓“论庄严”（圆满的说法、著论）略有五项：

1、“善自他宗”。熟悉自家、对方和其它有关的论点。

2、“言具圆满”。善于表达，用语不鄙陋（非大众难懂的方言）、通俗晓畅，声音雄朗，所言前后一致，具不杂乱、不粗犷、决定、显了等九相，让人容易接受。

3、“无畏”。在大众面前心无怯弱畏惧，平心静气。

4、“敦肃”。态度严肃大方。

5、“应供”。随顺听众的需要、爱好而说，态度友好，“言辞柔软，如对善友”。立论之先，应观察得失、观察时节及听众、观察善巧及不善巧而决定所用的方法。

《瑜伽师地论》卷八一说说法法师应说八种言：

1、“可喜乐言”，使人喜欢听的话，具有论据、有譬喻、语言圆满、文句华美、言辞显了五相；

2、“善开发言”，能深入浅出；

3、“善释难言”，善于解释疑问诘难；

4、“善分析言”，条分缕析，脉络分明；

5、“善顺入言”，善于引经据典；



- 6、“引余证言”，广引旁证；
- 7、“胜辩才言”，有殊胜的辩才，足以说服他人；
- 8、“随宗趣言”，不违背自家的主张，不违背佛法。

同论卷九七说，说法者应说五种语：一应时语，如时（别人注意时、安静时、语毕时等）；二应理语，符合四种道理；三应量语，没有多余的题外话、废话；四寂静语，态度口气平和镇定；五正直语，不诡诈、不虚构、不谄曲。同论卷七一说，说法者于五时应当默然不语：一、听众中有人故意捣乱喧闹时；二、有人提出：你不用说了，我不想听时；三、有人故意找岔子时；四、论敌来提出论战时应先默然听其所言；五、施主来供养邀请时。

《显扬圣教论》卷十一谓说法、立论、辩论者应从三个方面观察决定言论的可否：

- 1、观察得失。观察此言出后，会不会自损损他、生现在及未来的罪过、使身心忧苦？
- 2、观察众会。观察听众的根器及反应。
- 3、观察善不善。观察自己的言论是否正确圆满。

《大乘阿毗达磨杂集论》卷八说，说法立论应避免六种过失：执著邪宗（不正确的论点）、矫乱语（语言混乱）、语言不应时、言语退曲、出言粗恶、失心恚怒。言过（说法的过错）略有九种：杂乱、粗犷、不辩了、无限量、非义相应、不应时、不决定、不显了、不相续。

《百丈丛林清规证义记》卷八强调讲经须会佛祖意，莫只依文解义。讲经法师称“座主”，有规约9条：具大慈悲，诲人不倦，说法平等，无有高下，不择怨亲，不计供养；着清净衣，内外俱净；澄心寂照，观诸法空；坐宜端正庄重，不可斜身踞坐，言笑粗野；不得置正义不讲，多说



枝叶，若发挥奥旨，引喻的确。虽世谛语言，不相违背；提要钩元，畅明其义，解释清楚；不得于所见不真之处穿凿附会，或强经就我，若遇此等处，当直言不知，不强其为知；不得因引喻事迹，纵谈淫邪等事，以法为戏。有尼女在会，更宜慎；不得惮烦偷安，敷衍了事。又有讲堂规约 12 条，详明讲经的规则、礼仪。

今人李炳南居士所著《实用讲演术要略》，依据佛教说法的原则和现代讲演术，对讲演的各个要点作了明晰的指陈。大略谓初步讲演，想到“睽睽众目，集中我身，一语有失，立招哄堂，欲说不能，欲止不得”的窘迫，难免紧张。然若能依法勤习，自然熟能生巧。讲演的内容，与挥毫撰文相同，旨在发表主张、宣传事理，希望唤起同情，故主题必须明确，而结构须起承转合，曲折跌宕。开端不可遽将主旨泄尽，先作姿态诱掖，如将雨云起、将晴风来；承接转入正题，可正说反说，宜留有余地；转折可反诘，陈说利害；合结应如百川入海，语重决然，意尚劝请，或有雨中撼电声势，或有弦外余音。层次应分明，文中分段，段中分层，部位分明，全体浑然，脉络连贯。引经据典，当恪守原义；举事设喻，以指点眼前情景为妙。加入故事、诗歌，可调节枯燥，然忌离题。辞令得体，全靠事先思考周密，病忌有一事举同类二例、宾强主弱前张后弛、事理层次逻辑混杂不清、前后不连贯、文不符题、比喻故事牵强、典籍义理不确等。

讲演仪式，应先向主席来宾听众致礼（设佛像者先礼佛），仪态和蔼庄重，环视听众，态度自然，使人人皆存讲演者注意我、与我沟通之感。讲前稍静立数秒钟，待听众秩序安定后，再慢慢开讲。表情、手势，应配合得当，出之自然。讲毕仍环视听众一周，作礼而退。姿势病忌，有登台后未语先笑、声色俱厉、呆若木鸡、两目仰视、俯看讲稿、偏视一方、



手足无措等。言语声调的缓急高低,应配合内容表达的需要,开始宜缓,关节处宜高声。病忌语无伦次、半吞半吐、言语重复、停滞不连续、时时咳嗽、声音太小、夹杂污秽伤众揭短之语及古文、外语等。

讲演须当机,事先应观察听众根机而有的放矢,入场后先观听众,对其基本情况心中有数。若听众程度高者居多,宜说理为主,多发议论,讲时目光分射于能理解的听众,然后设比喻、讲故事,以应付程度较低者。若听众程度低者居多,应以叙事为主,多说事喻,少发议论。所讲内容应视听众动态及时变化,必要时缩短,听众打瞌睡、不耐烦、不认真听时应提前结束。纵内容契机,也应恰到好处,不宜拖延预定时间。

当代宣传心理学说:宣传应通过支持正当兴趣、有意义的工作,以利益、竞赛、专家指导、新奇、功名等为刺激媒介诱引公众;激发公众积极参加组织活动、关心组织发展前途、显示自己才干、与组织共同获得利益的需要,激发,须给公众以信任感、公平感、安全感;要善于利用暗示,暗示起作用的条件,是信息的含义被暗示者了解,并与其心理内容兼容。佛教“先以欲钩牵,后令入佛智”,便是一种诱引;给以获得“现法安乐”乃至涅槃、解脱的保证,便是一种激发;佛陀、法师以慈悲、智慧、超凡脱俗的人格魅力,给听众以信任感、公平感、安全感;说法中利用布置庄严的环境渲染气氛,说法之先通过唱诵佛教歌曲偈颂以唤起虔诚恭敬的感情,便是一种暗示。

## 第八节 罪犯改造及“事业法”

佛教心理学还可以广泛运用于罪犯改造,并成就消灾、除难、增益



福德、协调人际关系等世俗事业。佛教界在这些应用上,积累有大量经验。

## 一、佛教与罪犯改造

对罪犯的教育改造,是社会教育的一大课题。犯罪心理学为社会心理学的重要分支,主要研究各种犯罪心理产生的原因及其发展变化的规律,一般说错误的信念、世界观是犯罪心理结构的核心,是从事犯罪活动的主导,与佛教说邪见为一切恶之本略同。用佛教的语言说,犯罪者我、法二执特别重,智慧薄弱,特别放逸,缺乏正见与以正戒约束自己的能力。

佛教对罪犯教育改造极为重视,佛教因果报应和对由心起惑、由惑起业的解析,及戒律的持犯,实际上可以看作一个预防犯罪的教育体系。监狱说法,是佛教界从事的一项重要的弘法工作。监狱说法,一般主要是向罪犯讲解因果业报之理,帮助他们认识过错,教以忏悔法,令其放弃心理包袱,下决心重新做人。

犯罪,一般皆属于佛教所说毁犯五戒:杀生(杀人)、偷盗(包括抢劫、贪污、受贿、侵权等)、邪淫(强暴、诱奸等)、妄语(诈骗)、饮酒(吸毒贩毒),出于贪、嗔、嫉妒等烦恼的炽盛,佛经中对犯戒作恶的心理根源和由惑起业的过程有极其详明的解析。若就犯罪心理进行分析,让罪犯明白心如何起惑造业的过程和结果,帮助其内省犯罪的根源,明白作恶犯罪对自己和他人的害处,明白心性本来无染,则教育效果应更佳。《中阿含经》卷五三《痴慧地经》中,佛陀说愚痴人身、口、意三业作恶,“于现法中身心则受三种忧苦”,对正受恶报的罪犯来说,颇有说服力。佛陀特别强调惭、愧二种善心所法防非止恶的作用。启发罪犯的惭愧心,



唤起其被物欲泯灭的良知，是教育改造的关键。教罪犯从事禅定修持，有利于他们冷静反省，平息躁动不安的心。有关研究证明，静修有助于减少犯人的焦虑、攻击性和重犯率。

## 二、“事业法”、法事及其他

佛教密教，有息灾、增益、怀爱、诛杀四大“事业法”，或加钩招为五，乃通过密法修持及祈祷，达到各种世俗事业成功的密法。息灾，谓息灭旱涝雹霜、瘟疫疾病、战乱兵戈等天灾人祸；增益，谓增加财富、寿命、官禄、知识、名誉等；怀爱，亦作敬爱，谓获得他人的尊敬、爱戴、爱慕；诛杀，亦作降伏，谓降伏乃至诛杀仇敌怨家；钩招，谓役使鬼神或钩招吸引所需要的人。四大事业法作成功，称“四小悉地”，即四种小的密法成就。为他人、国家作法时，称“檀法”，檀，乃布施之义。

此类密法，一般是依照特定的仪轨，修持某一本尊法，持诵本尊的真言密咒，祈祷成满所愿。密教经典中说事业法者极多，如汉传佛教界持诵颇多的《准提陀罗尼经》说，若如法持诵准提咒，意中所求，随愿皆得：“欲令人敬爱欢喜者，真言句中称彼人名，将得欢喜顺伏”；如法诵108遍，可以使女人得到其丈夫的敬重；行路乘船时持诵，可免劫贼禽兽风暴等难；持诵该咒还有除瘟疫、破敌军、获财宝等效用。咒及颂云：

稽首归依苏悉帝，头面顶礼七俱胝，

我今称赞大准提，惟愿慈悲垂加护。

南无萨哆喃 三藐三菩陀 俱胝喃 怛姪他 唵 折隶主隶 准提娑婆诃

又如《金刚光焰止风雨陀罗尼经》说止四方暴雨、恶风、冰雹及求降雨之真言持诵法。《转法轮菩萨摧灭怨敌法》说摧灭敌军及国家内



贼之真言及持诵法。《佛说雨宝陀罗尼经》说“雨宝真言”，称如法持诵，可以获得财富、解除病患。《佛说一切如来金刚寿命陀罗尼经》说一切诸佛金刚寿命真言及一切执金刚菩萨延命真言，谓若读诵此经，每日受持乃至一遍，“终不堕三恶道，定增寿命。若人每日为一切众生转赞此经，终无夭死短命之怖”。《金刚寿命陀罗尼念诵法》谓受持金刚寿命真言，可延寿，咒意为愿得到金刚一样坚固的寿命，咒云：

唵 嚩日啰（二合）喻晒 娑嚩贺

各种事业法的修法，大略是先以规定的供品供养本尊，多行“火供”，梵语名“护摩”（梵homa），一译“烧施法”，即将供品置炉内烧掉，称“外护摩”，同时观想护摩火烧掉内心烦恼，自心成为净菩提心，称“内护摩”，《大日经》偈云：

烧除妄分别，成净菩提心，此名内护摩，为诸菩萨说。

然后三密相应，持诵本尊密咒：身依本尊姿势坐，手结本尊手印，为身密相应；口持本尊真言，为语密相应；意观本尊形相及菩提心，为意密相应。持诵毕，观想从本尊或观为本尊的自身心间放相应的色光，一般息灾放白色光，增益放金色光，怀爱放红色光，诛杀放青蓝色光，照所愿求的对象。观音、准提、文殊、金刚萨埵等许多本尊法修持有素，皆可以修事业法。如《大乐金刚萨埵修行成就仪轨》述依金刚萨埵法修怀爱的方法为：

观想自己面前一梵文“阿”字，变为清静满月，于月轮中间观想梵文“斛”（hu）字，想此字变为金刚爱菩萨，其身红色，放红光，二手持箭。观想分明，诵“弱吽万斛”四字咒，加持自己心、额、喉、头顶四处。次诵金刚爱菩萨真言：

唵 嚩日啰 啰誑 阿地瑟姤 娑啰唎斛



观想自己变为金刚爱菩萨，所欲怀爱的对象在面前约一肘远处，其身下有梵文“斛”字，变为莲花，想自己从莲花孔中进入彼身，与彼合为一体，诵真言：

唵 嚩日啰 啰誡啰誡野（称彼人名）斛

诵14遍，边诵边观想，然后跏趺坐，观想面前有一梵文“啰”字，变为金刚钩菩萨，二手持钩，从口进入自己身中，与自己合一。再想心中出一梵文“弱”字，入彼人心中，变成钩，如金刚女，想头如一股之杵，左手曲成钩，与彼合为一体。

又《大幻化网导引法》述修金刚萨埵作怀爱法为：持咒时，想从观想为金刚萨埵的自己心间，放红玉色光，照所怀爱对象，想所放光如铁钩，钩其心或密处。修诛杀法时，观想从自己心中放青蓝色光，犹如打铁时所溅出之火星，想光照欲降伏者，令其如鸡毛见火，燃烧无余。须有能实际超度彼之法力，始可修持此法。即便能实际超度，若自己功力或福德不及对方，诛杀力会反弹于自身，无异自杀。

修事业法时，对坛场、供品、法衣、修法时间、修法时面对的方向、修法时的心情，皆有严格的要求。一般说修息灾法时着白色法衣，用白色供品，面向东方，怀慈悲心；修增益法时着黄色法衣，用黄色供品，面向南方，怀慈悲喜舍心；修怀爱法时着红色法衣，用红色供品，面向西方，怀欢喜心；修诛杀法时着青色法衣，用青色供品，怀愤怒心。修各种事业法时应有的心情，如《大日经》偈所言：

大慈大悲心，是谓息灾法；彼兼具于喜，是为增益法；忿怒从胎藏，而造众事业。

事业法从表面看来是一种宗教性的祈祷活动，似乎是通过念咒，乞求佛菩萨及神灵满足愿求，通常都把修法能灵验归结于佛菩萨、神



明显灵。实际上,从心理学角度来看,事业法是一种依靠凝聚的意念达到特定目的的“心理祈祷法”,其所利用的,是修法者的念力、愿力、定力,密法一般说,只有修本尊法成就,达到所观想的境界自如显现的地步,亦即具有超常的定力,修四种事业法才可以灵验。修事业法时所观想的本尊、持诵的真言,实际上都可以看作集中念力、调动自心潜能的信息符号,通过持诵凝聚念力,再通过观想放光照所施法对象或代表彼の某种信息符号,即是将强大的念力施加于彼,犹如瑜伽师、气功师之“发功”。

依超心理学的观点和有关实验,若念力强大到足够的程度,便可能发生实际的作用。心脏病学家R·伯德在双盲情况下进行祈祷治病的对照组研究,结果证明被祈祷组用药量、输氧率、死亡率等都要比无祈祷组少得多,“祈祷的人离病人远或近,都无关紧要。重要的似乎只有祈祷者集中注意力和反复祈祷这个事实,不管祈祷者为谁祈祷和在哪里祈祷。”<sup>[1]</sup>佛教徒的做法事,也是一种祈祷,应该也有治病等作用,笔者调查到广东云门寺僧众做法事治好一位精神病患者的实例。土著美洲人可通过对画在地上的人形伤害而起实际的伤害作用,与佛教密教的降伏法颇为类同。

佛教显教寺院中所举行的各种以祈祷满足世俗愿求如求消灾、延寿、风调雨顺、世界和平等为目的的法会,一般是僧众通过集体诵经、念咒、祈祷、祝愿、供养,以期达到目的,是一种集体的“心理祈祷”,与修密法事业法相同,若修法者虔诚精进,集体凝聚的念力,当较个人修法的力量更大。当然,若将做法事当作一种商业活动,唯利养是求或

---

[1] 《微漪之塘》, 页113



夹杂有获得利养的心念，则会大大削弱念力，实际难以达到目的，至多只能发生精神安慰的作用。

按佛陀教法，世俗事业的成功，应该按正确的途径、遵循世俗事业成功的规律去努力，不应单纯依靠佛菩萨神明等他力及禅修成就的念力。即了生死出世间的事业，按佛陀遗教，也应该主要依靠自己的智慧，“以自为灯”。密教事业法及显教的各种以满足世俗愿求为旨的法事，大多是在佛教流传过程中，为适应人们的世俗需求而行的“方便”。虽然不尽是迷信，从心理学看来亦非无成功的可能，但毕竟非佛法的主旨。若人将升官发财、求知识、求长寿、求治病、求佳偶等世俗愿求成功的希望寄托于密教事业法及请僧人做法事，寄托于佛菩萨神明的护佑，不去按世俗事业成功的条件和规律去做人为的努力，则陷入迷信的泥潭，很可能会事与愿违，当不得灵验时，难免会动摇对佛菩萨的信仰。

佛教心理学还可以有许多世俗应用：如对心识结构和由惑起业过程的分析，可以帮助法官、审判官把握嫌疑犯的心理，更好地进行攻心战；禅定平静心理之道，可以帮助运动员在比赛场上调节心态，排除紧张，集中力量，可以帮助军人在战场上灵活机智，不畏牺牲；对贪等烦恼及其害处的破析，及禅定的锻炼，可以提醒官员、财会人员清廉不贪，培养出处事不乱的定力；经常观想自己形貌全同相貌圆满的本尊，可以“心理美容”等等。在这些方面，海外已有实施应用并证明效果良好的报告。

## 第九节 佛法对科学心理学及现代文明的启迪

佛教心理学年久资深，内涵丰富，除了在佛教修行和心理治



疗、世俗应用上具有的实用价值外,它最值得重视的用途,应该说在于对科学心理学乃至整个人类科学和人类现代文明所提供的智慧启迪。

## 一、佛法对构建“大心理学”的启迪

作为20世纪人文社会学科中成果最大的学科,科学心理学成绩辉煌,越来越兴旺。未来学家预测:心理学很可能成为21世纪的前沿带头学科之一,在整个社会生活中的作用将越来越大。

然而,科学心理学毕竟是一门比较年轻的学科,对人心的把握尚为粗浅,存在着不少缺陷。长期以来,心理学崇尚科学主义、生物主义、个体主义、客观主义、实验主义,试图以自然科学的法则解释极其复杂的心理现象,用研究物质现象的方法研究心理、心灵,用简化和病态的人性观,将人性的尊严与价值矮化,使自己变成无头脑、无心灵的学科,因而出现了人本主义、认知心理学、超个人心理学的变革。各种心理学体系,从不同的角度、用不同的方法探究本是一体的人心,其对人心、人性的理解和诠释,多带有片面性,总是遭到批评。如实验心理学不能完全解决现实生活中的心理问题,对研究范畴与方法抱闭锁心态,与社会文化主流疏离;精神分析学仅着眼于人心的病态,关注本能的满足,弗洛伊德的泛性欲主义显然有牵强之处;行为心理学把人看作一头较大的白鼠,可以说是兽性层面的研究,认知心理学把人心看作一台较复杂的带病毒计算机,都忽视了人的情感、性灵和宗教经验;人本主义心理学又只着眼于人心善良的一方面。各家心理治疗,多治标不治本,往往治标亦不能令人满意,一般说只有百分之四十的有效率。



总之,整个心理学界,可谓四分五裂,百家争鸣,各说各的理,各卖各的药,迄今为止,还没有哪一个心理学学派能成为公认的最合理范式,没有哪一个理论能贯彻人的整个心理世界,没有一条规律够得上物理学意义的规律,许多概念转借自其它科学,被认为是一门尚未成熟的科学。对仅仅用科学方法研究心理学,甚至心理学是否算得上科学、是否必须是科学,都有人提出质疑。近几十年出现的“后现代心理学”,即以对实用主义、实证主义为原则的科学心理学的反叛和消解为特征,认为科学主义心理学抹煞了心理学的社会历史制约性与文化科学的内涵,陷入困境。注重从文化、历史、社会环境等入手考察心理现象,以整体论、系统观克服原子论、还原主义方法的局限,注重对创造性、共存意识等高级心理现象的研究,与宗教研究双向互动,对宗教中的意识转换、生死体验、宇宙觉知、人类协同等问题给予密切关注,主张在更广阔的视野中评价宗教,使宗教经验可以从被传统心理学的排斥中解脱,获得与现代文明对话的基础。

后现代心理学表现出整合的趋势,已有一些人在构建“大心理学”,这种大心理学,应该是自然科学心理学和人文科学心理学的统一,主观方法(内省自陈、整体分析、现象学方法)和客观方法(实验观察)的统一,静态研究与动态研究、纵向研究与横向研究、定量分析与定性分析的统一。人的心理是多层次、多序列、多水平的、动态的复杂活动过程,大心理学的建立,应坚持心理学的人学性质,用辩证的思维,对各种方法进行整合。整合,不仅仅意味着综合已有的成果,而应有富于前瞻性的理论突破,这需要一种俯瞰全部心理学乃至整个人类文明、窥破人心秘奥的大智慧,亦即佛法所谓“总持智”。

自称心理学第四势力的超个人心理学(transpersonal psychology),



便颇有整合西方科学心理学与以宗教为主的“世界精神传统智慧”的气魄,试图将二者结合起来,加以创造性的综合,提出一种整合人的身、心、魂、灵的人性理论,和相应的生物-心理-社会-精神连续一体的医学模型,认为在一切文明的源头活水——心灵上寻求整合,方为科际整合的关键,主张用各种方法研究人类的终极关怀、意识的转变与扩展、宗教经验与现象、个人与宇宙的关联、心灵的自我超越等从来属宗教所解决的问题。它继承了许多古老文化传统特别是佛教等东方宗教哲学观的遗产,将世界看成一个有机的整体,将人放到一个更大的与宇宙合一的背景中去考察,认为宇宙人生的真理要靠直觉的领悟才能获得,获得领悟的途径主要是由静修得到智慧,达到精神自由。禅定,被该派心理学家作为其两大研究方法之一。

在构建整合的大心理学方面,佛教心理学已起了很大的启迪作用。多数对佛教心理学有所研究的西方心理学家都认为:西方心理学需要东方的佛教等传统心理学。荣格在《西藏度亡经的心理学》一文中指出:若想直追心灵本源,需要一种与现代自然科学完全不同的思考方式,深入到实相中有(心灵)领域之究竟性主题。美国加州大学精神病学家瓦尔斯说,佛教心理学对西方心理学是一种威胁,因为佛教心理学以否定的方式解说自我,而西方心理学一直以“自我巩固”、“自我认同”为心理健康的堡垒;西方心理学倾向于治疗病态心理,而佛教心理学提供路标和工具。超个人心理学思想家肯·威尔伯以善于吸收东方传统智慧并长期致力于禅修实践著称,其理论体系中整合有佛教的禅修、无我、无明、法身等诸多核心观念。

随着全球经济文化的一体化,东西方文化的深入交融,佛教的影响将会继续扩大,佛法、佛教心理学对于创建整合科学心理学与传统宗



教哲学智慧的大心理学,必将进一步提供启迪:佛法多层次多功能、动态缘起的心识观,以缘起、不二等如实知见的哲学观为指导的对心识的研究,可以克服心理学的弊端和困境,帮助建立以心灵为中心、心性为内核的大心理学。佛法的心身不二、心色不二论,可以纠正科学心理学偏重身、脑,将心理还原为物理、生物现象的生物主义、还原主义偏弊;佛法的心境不二论可以纠正科学心理学的环境决定论及否定主观经验研究的客观主义偏弊;佛法依正不二论可以纠正忽视群体与环境的个体主义偏弊。佛教的各种治理自心的技术,可以采用作心理治疗、心理卫生之道。佛教净化自心的理想人格——阿罗汉、菩萨、佛陀,为人类提供了理想人生的楷模。早在20世纪30年代,中国高僧太虚就对西方各派心理学做过研究评论,他在《真现实论》一书中指出:

此诸各派与行为派,皆不无一长,而各有偏执。取其众长,去其偏执,更进而为佛陀心理学之研究,庶其有渐明心理真相之可能。

佛法对科学心理学的最大启迪价值,大概还在于它的出世间性:佛法抓住人存在的根本矛盾——生死,紧扣人生痛苦根源——烦恼而研究心理活动,力揭烦恼的害处,开示人心的无限潜能,直窥心性并由此而解除痛苦、超越生死。这种出世间性,表现了人类心灵深处的究竟需求,对心理学当有永恒的启示意义。

另一方面,科学心理学对佛教心理学也多有启迪、促进意义,其科学的研究方法,可以补救古代佛教心理学的不科学性或前科学性、潜科学性,促进佛法的现代化和佛教的现代转型;其对自我意识、人格、个人成长等世俗心理的深入研究及治疗心理疾病的多种方法,可以补传统佛教心理学在世俗应用层面上的缺陷。



## 二、佛法对科学的启迪

人类学家贝尔 (Danil Bell) 预言：后现代社会将出现“神圣的复归”。这种“神圣的复归”，自然少不了对东方古老佛教的关注，首先表现在科学研究方面。

从16世纪以来对物质世界作分门别类的割裂的研究，经过几百年的蓬勃发展，从开出许多交叉学科、边缘学科，整体科学的创建已被推上前沿，科学处于又一次革命的阵痛之中。从割裂的研究进到相关性、整体性的研究，从片面注重物质到越来越注重心理、心灵、性灵，量子物理学、量子生物学、量子宇宙学、量子脑和意识研究等跨学科的研究，把在微观尺度上获得的知识应用到观察现象的所有范围，用于研究宇宙、生命、心灵所有领域中的相干性。不同学科都在探索一种更完整的理论——“统一论”，企图把范围广泛的发现都整合进一个高度统一的、简单的理论框架中，从对逻各斯的定量和分析理性转换到对整体的多方面的和整合的理解。

前沿科学家们的哲学观，从线性的实在论、唯物论，趋向心、物、灵一体的整体论乃至重视心灵、性灵的唯心论，呈现出与大乘佛教的心色不二论及真常唯心论同趋一轨之势。揭开心灵秘奥，开发心灵潜能，受到越来越多的科学家重视。如吉布塞提出“四维完整意识”；韦尔斯和拉塞尔提出“全球脑”；威尔伯意识进化的六个层次中最高为“终极意识”，被看作每一进化层次的本质、源泉、本性，此所谓终极意识，源出佛教的如来藏、真如。物理学家W·蒂洛认为，充分利用心灵的潜能，不只是关在堡垒里透过五个狭缝看世界，我们就能“打开房顶见天空”。布雷斯·巴斯卡《沉思录》说：

自我的尊严必须内觅，不能外求。就算拥有整个世界，对我来



说,也等于什么都没有。如果我外求,那么,这个宇宙就包围我,把我当成原子,一口吞噬掉;如果我内觅,那我就能经由智慧的途径,了解整个世界。<sup>[1]</sup>

与佛教由了知自心便能了知一切的说法颇相符契。而通过内觅开发智慧,乃佛教的专长。早在1924年,中国佛教领袖太虚在《人生观的科学》一文中就指出:东方佛教等宗教传统的“瑜伽方法”加入于现时狭义的科学方法,始为广义的科学方法。佛教的禅定、观无我等技术,吸引了一批西方科学家,特别是心理学家。禅定、观无我的实践,必然开发出超意识和超越性智慧——般若。K·辛格为拉兹洛畅销全球的著作《微漪之塘——宇宙进化的新图景》所作序预言:

人类进化的下一步,将不再是外部形体的进化,而是内部意识的进化。通过心理-生理实践把人和宇宙意识联系在一起的印度瑜伽概念,为这种创造性提供了一种方法论。<sup>[2]</sup>

印度瑜伽,也应包括佛教禅学,它比起印度教瑜伽学更显精深博大。佛学心色不二及真常唯心的思想,在建立物理世界和生命世界、人类心灵之间的一致性上,当能提供智慧启迪,填补当前科学世界图景的最大漏洞。一个真正完整、如实的宇宙图景,应包括精神和对灵魂及其它超验实体的直觉等形而上的因素,拉兹洛认为,无论是现在还是在可预见的未来,这都是科学研究所达不到的领域,言下之义,是还须用佛教等宗教传统的修证方法去研究、参究而“证知”。

---

[1] 卡尔·沙根著,苏义稔译《宇宙》,台北好时年出版社,1983,页18

[2] 钱兆华译,社会科学文献出版社,2001,序言二页1



### 三、佛法对现代文明的启迪

现代人对宗教的“神圣的复归”，还表现在对现代生活方式乃至整个西方科技文明的反省上。

自16世纪以来，人类文明逐渐以西方文化为领航，全球文化日益西方化，工具理性、实证主义、科学技术主义风靡，促使全人类走向工业化时代、电子时代、光子时代、信息时代。科学技术的飞速发展，物质财富的大大丰富，在使人们的生活不断方便、丰富的同时，也使人们生活得越来越紧张、忙碌、缺乏稳定感和安全感，迷失了自我和生存的意义，压抑已成为人类基因遗传的爱心、怜悯心、慷慨心、友情、信任感等社会情感，带来世界大战、恐怖主义、环境污染、道德沦丧、价值失范、精神心理疾病泛滥等诸多弊端，并酝酿着令全人类毁于一旦的危险，引起思想精英们对整个西方文明的反省。

犹如佛陀将人生种种痛苦归因于人心，西方思想家也将现代文明的种种弊病归结于人心。荣格在《印度能教导我们什么》中说，西方从原始时代开始就遭到文化入侵，扭曲了西方人的精神，近几世纪以来虽然从非理性与本能冲动的沉重负荷中得到解脱，越来越理性、讲规矩、重组织，但丧失了人的整体性，分裂成意识人与无意识人：

我们爬上科技事业的山峦越高，我们越可能误用发明，越可能趋向危险邪恶。

当我们的灵魂高升、征服长空之际，我们的另外一个人格，也就是被压抑在下的蛮性个体却已直堕入地狱。

马斯洛指出，现代人面临旧的价值体系陷于困境而新的价值体系尚未产生的断裂时代，价值的沦丧是这个时代的根本疾患。肯·威尔伯认为，万物之间的统一原是一切众生的本性及生存基础，可是人类



习惯于人为地划定各种界限,使现代人生活在无止境的冲突中,生活在与自然、与他人、与真实自我越来越疏远的过程之中,因而矛盾、冲突、焦虑。现代人既渴望回归自然,又喜欢新鲜刺激,这复杂感情背后是一种平行的张力,是入世与出世的双重需要。

对只崇拜科技而忽视情感生命及学术历史文化的隐忧,导致20世纪60年代以来存在主义哲学的流行和复归宗教的思潮。20世纪80年代以后,随着对过度物质化、工业化的反省,进入后现代思潮及维护生态的绿色运动,复归宗教的潮流再度兴起。一些思想家甚至提出经济的“零度增长”、“倒开发”、“次开发”。超个人心理学提供了一种崇尚宁静、和谐,追求超越和神圣的宗教圣徒式的精神生活样式,以抗衡那种喧嚣、浮躁、物质利益至上的现代生活。

现代社会人心的种种弊病,说明片面发展科技、发达物质生活的文明道路,确实存在问题,须从根本方向上拨乱反正。正如荣格所说,西方文明所走的这条路“确实不是人类走向文明唯一可以走的路,而且也绝不是一条理想的坦途”。

这条道路,与佛法解决人根本问题的途径相反:在佛法看来,人类文明创造的目的,未必在征服自然、增益财富,而在使人幸福快乐,乃至解决其存在的悖论,满足其超越生死、达到永恒安乐之涅槃的终极需求;达到这一目的的手段,未必要穷究物质、发达科技,而在于穷究、治理、净化决定一切的主枢者——自心,征服异化的烦恼无明,开发自心的智慧潜能。这应该是比研究各门自然科学、开发自然资源更为重要的课题,是最有价值 and 效益的高科技,尤其是明心见性,更是简而灵的最高技术。对个人而言,确立正信,如实知见自心,应该当作安身立命之本的大事。佛法的精华——主要提供这一技术的佛教心理学,应



当受到科学界、社会和每一个体的重视。研究佛教心理学,普及佛教心理学的知识,对于每一个现代人的心理健康,对于社会安乐、世界和平,当有重大意义。这是笔者多年呕心沥血撰写此书所持的心愿。



## 主要参考文献

### 一、佛学类著作

- 1、《长老偈·长老尼偈》，邓殿臣译，北京，中国社会科学出版社，1997
- 2 《小诵》《即兴自说》，邓殿臣译，《藏外佛教文献》第五辑，宗教文化出版社，1998
- 3、《南传弥兰陀王问经》，巴宙译，中国社会科学出版社，1997
- 4、《经集》，郭良鋆译，中国社会科学出版社，1990
- 5、《阿毗达磨概要精解》，菩提比丘编，寻法比丘译，香港佛教文化事业有限公司，1999
- 6、觉音《清净道论》，叶均译，中国佛教文化研究所印行，1988
- 7、那烂陀长老《觉悟之路》，学愚译，山东人民出版社，1996
- 8、莲花生《大圆满直指教授》，无畏金刚译，《内明》280期，1995
- 9、阿姜·查《静止的流水》，法园编译群编译，台湾，圆光出版社，1998
- 10、帕奥禅师《如实知见》，弟子合译，香港佛教文化事业有限公司，1999
- 11、郭良鋆《佛陀和原始佛教思想》，北京，中国社会科学出版社，1997
- 12、李志夫《中印佛学比较研究》，中国社会科学出版社，2001
- 13、梅光羲《相宗纲要正续合编》，上海佛学书局，1994
- 14、朱芾煌《法相词典》，上海佛学书局，1995
- 15、熊十力《佛家名相通释》，北京，中国大百科全书出版社，1985
- 16、慈怡主编《佛光大词典》，北京，书目文献出版社，1990
- 17、印顺《摄大乘论讲记》，闽南佛学院印，1998
- 18、印顺《唯识学探源》，正闻学社，1945



- 19、释依昱《观心、开心》，台北，佛光文化事业公司，2000
- 20、宗喀巴著，法尊译《胜集密王五次第教授善显炬论》，方广文化出版公司，1995
- 21、敦珠讲述，刘锐之译《大幻化网导引法》，香港金刚乘出版社，1985
- 22、杰克·康菲尔德著，曾丽文译《心灵幽径》，台湾幼狮文化事业公司，1995
- 23、东杜法王仁波且著，郑振煌译《西藏医心术》，新疆人民出版社，1999
- 24、杨化群《藏传因明学》，西藏人民出版社，1990
- 25、刘立千《刘立千藏学译著文集》，北京，民族出版社，2000
- 26、萧平实《禅——悟前与悟后》，台北，正智出版社，1997
- 27、萧平实《真实如来藏》，台北，正智出版社，2000
- 28、萧平实《念佛三昧修学次第》，台北，正智出版社2000
- 29、元音老人《略论明心见性》，河北《禅》编辑部，1992
- 30、达摩难陀《如何无忧无虑过生活》，林淑丹、廖舜儒译，四川省宗教文化经济交流服务中心，1998
- 31、露意丝茜《生命的重建》，四川省宗教文化经济交流服务中心，1997
- 32、一行禅师《活得安祥》，明洁、明尧译，北京，中国国际广播出版社，1999
- 33、郑石岩《精神体操》，台北，远流公司，2001
- 34、郑石岩《过好每一天》，台北，远流出版公司，2001
- 35、郑石岩《换个想法更好》，台北，远流出版公司，2001
- 36、郑石岩《寻找着力点》，台北，远流出版公司，2001



- 37、郑石岩《禅——心的效能训练》，广西师大出版社，2004
- 38、南怀谨《禅海蠡测》，北京，中国世界语出版社，1994
- 39、霍韬晦《绝对与圆融》，台北，东大图书公司，1989
- 40、陈健民《佛教禅定》，无忧子译，北京，宗教文化出版社，1997
- 41、林国良《成唯识论直解》，上海，复旦大学出版社，2000
- 42、井上圆了《佛教心理学》，东京，群书，1982
- 43、秋重义治《禅の心理学》，东京，法政大学出版局，1986
- 44、铃木大拙《禅与念佛的心理基础》，东京，岩波书店，1987
- 45、佐佐木现顺《佛教心理学の研究》，法藏馆，1990
- 46、冯学成《佛教心理世界》，四川人民出版社，1995
- 47、丹尼尔·寇曼、罗伯·索曼编《心智科学》，靳文颖译，台北，众生文化出版社，1995
- 48、王米渠编著《佛教精神医学》，厦门，鹭江出版社，1996
- 49、傅伟勋《死亡尊严与生命尊严——从临终精神医学到现代生死学》，台北正中书局，1993
- 50、南洋主编《禅式管理》，西藏人民出版社，1997
- 51、林光明编著《咒语漫谈》，台北，身心灵整体健康夏令营印行，1998
- 52、冈野守也《唯识の心理学》青土社，1999
- 53、冈野守也《大乘佛教の深层心理学》青土社，1999
- 54、如石《现代大乘起信论》，台湾南投，南林出版社，2001
- 55、恩田彰《佛教心理学与创造性》，恒星社厚生阁，2001
- 56、黄国胜《佛教与心理治疗》，宗教文化出版社，2002
- 57、梁乃崇《探究真心，找回真我》，台湾，圆觉文教基金会，2000



- 58、游乾桂《用佛疗心》，北京，中国友谊出版公司，1991
- 59、土丹却准法师《开阔心，清净心》，迦陵译经组译，新加坡光明山普觉禅寺，2001
- 60、洪启嵩《以禅疗心》北京，中国社会科学出版社，2004
- 61、张源侠《空镜救心——中国禅与现代心理诊疗》，中国戏剧出版社，2005
- 62、周贵华《唯心与了别》，中国社会科学出版社，2004
- 63、周贵华《唯识心性与如来藏》，宗教文化出版社，2006
- 64、惟海《五蕴心理学——佛家自我觉醒自我超越的学说》，宗教文化出版社，2006
- 65、胡传虎《大乘企业禅》，中国长安出版社，2005
- 66、卡巴金著、润秋译《此刻是一枝花：日常生活中的正念禅修》，上海，文汇出版社，2008
- 67、杰克·康菲尔德著、周和君译《狂喜之后》，昆仑大学出版社，2008

## 二、心理学及其它著作

- 1、荣格《东洋冥想的心理学》，杨宾儒译，北京，社会科学文献出版社，2000
- 2、铃木大拙、弗洛姆、马谛诺《禅宗与精神分析》，王雷泉、冯川译，贵州人民出版社，1988
- 3、拉·莫阿宁《荣格心理学与西藏佛教》，江亦丽、罗照辉译，北京，商务印书馆，1996
- 4、吉列安·巴特勒、佛留达·麦克马纳斯《当代学术入门：心理学》，韩邦凯译，辽宁教育出版社、牛津大学出版社，2000



- 5、阿瑟·S·雷伯《心理学词典》，李伯黍等译，上海译文出版社，1996
- 6、林传鼎、陈舒永、张厚粲主编《心理学词典》，南昌，江西科学技术出版社，1986
- 7、车文博主编《当代西方心理学新词典》，吉林人民出版社，2001
- 8、张春兴《现代心理学》，上海人民出版社，1994
- 9、黄珉珉主编《现代心理学全书》，北京，中国社会科学出版社，1997
- 10、蔼理士《性心理学》，潘光旦译注，北京，生活·读书·新知三联书店，1988
- 11、I.G.吉尼斯《心灵学》，张燕云译，辽宁人民出版社，1988
- 12、里米·乔温《超心理学》，储昭华等译，武汉大学出版社，1990
- 13、马赫《感觉的分析》，洪谦等译，北京，商务印书馆，1975
- 14、威廉·詹姆斯著，唐钺译，《宗教经验之种种》，商务印书馆，2002
- 15、威廉·冯特《人类与动物心理理论稿》，李维、沈烈敏译，浙江教育出版社，1997
- 16、阿尔弗雷德·阿德勒《理解人性》，陈太胜、陈文颖译，北京，国际文化出版公司，2000
- 17、《弗洛伊德文集》，王嘉陵等编译，北京，东方出版社，1997
- 18、《罗洛·梅文集》，冯川等译，北京，中国言实出版社，1996
- 19、《荣格文集》，冯川、苏克译，北京，改革出版社，1997
- 20、《弗洛姆文集》，冯川等译，北京，改革出版社，1997
- 21、埃利希·弗洛姆《精神分析与宗教》，贾辉军译，北京，中国对外翻译出版公司，1995
- 22、A·H·马斯洛《存在心理学探索》，李文涪译，云南人民出版社，1987



- 23、方迪《微精神分析学》，尚衡译，北京，生活·读书·新知三联书店，1995
- 24、诺曼·N·霍兰德《后现代精神分析》，潘国庆译，上海文艺出版社，1997
- 25、保罗·马丁《病态》，白卫涛、应诞文译，北京，世界知识出版社，2001
- 26、简·卢文格《自我的发展》，韦子木译，浙江教育出版社，1999
- 27、R·D·莱恩《分裂的自我》，林和生、候东民译，贵州人民出版社，1994
- 28、玛丽·乔·梅多、理查德·德·卡霍《宗教心理学》，成都，四川人民出版社，1990
- 29、池见酉次郎《自我分析》，公克、晨华译，北京，工人出版社，1988
- 30、桥爪大三郎《性爱论》，马黎明译，天津，百花文艺出版社，2000
- 31、波利·扬·艾森卓《性别与欲望》，杨广学译，中国社会科学出版社，2003
- 32、赫尔曼·罗夏《心理诊断法》，袁军医，浙江教育出版社，1997
- 33、N·佩塞施基安《积极心理治疗》，白锡坤译，北京，社会科学文献出版社，1998
- 34、郑晓边编著《心理变态与健康》，安徽人民出版社，2001
- 35、易法健等编著《心理医生》，重庆大学出版社，1996
- 36、叶羽、晴川编著《心理教室》，四川大学出版社，1997
- 37、柏桦、王立宇编著《心灵革命》，北京，中国文联出版公司，1997



- 38、王晓萍等编著《心理潜能》，北京，中国城市出版社，1998
- 39、钱铭怡编著《心理咨询与心理治疗》，北京大学出版社，2000
- 40、沈政、林庶芝编著《生理心理学》，北京大学出版社，2001
- 41、刘芳编著《情绪管理学》，北京，中国物资出版社，1999
- 42、张运生等主编《医学心理学》，河南大学出版社，1998
- 43、郭力家编著《感觉画廊》，北京，中国文联出版公司，1997
- 44、王苏、汪安圣《认知心理学》，北京大学出版社，2000
- 45、丁润生等《现代思维科学》，重庆出版社，1992
- 46、周晓宏《现代社会心理学》，上海人民出版社，1997
- 47、牟宗三《心体与性体》，上海古籍出版社，1999
- 48、刘文英《梦的迷信与梦的探索》，中国社会科学出版社，2001
- 49、吴邦惠主编《人体科学导论》，四川大学出版社，1998
- 50、米尔恰·以利亚德《不死与自由——瑜伽实践的西方阐释》，  
武锡申译，北京，中国致公出版社，2001
- 51、郭为藩《自我心理学》，台北师大书苑，1996
- 52、Andre Lefedvre著，若水译《超个人心理学——心理学的新  
范畴》，台北，桂冠心理学丛书，1992
- 53、郭永玉《精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究》，  
华中师范大学出版社，2002
- 54、凯特·洛文塔尔著，罗跃军译《宗教心理学简论》，北京大学  
出版社，2002
- 55、李伯黍、燕国材主编《教育心理学》，华东师大出版社，2001
- 56、朱莉娅·贝里曼等著，陈萍等译《发展心理学与你》，北京大  
学出版社，2000



- 57、俞文钊《管理心理学》，东方出版社，2002
- 58、高玉祥《健全人格及其塑造》，北京师范大学出版社，1997
- 59、L . A . 玻文《人格科学》，周榕等译，华东师范大学出版社，2001
- 60、吴岩《领导心理学》，中央编译出版社，2002
- 61、张云《公关心理学》，复旦大学出版社，2003
- 62、罗伯特·索拉索编，朱滢等译《21 世纪的心理科学与脑科学》，北京大学出版社，2002
- 63、汤笑《死亡心理探密》，中国城市出版社，2003
- 64、D . Goleman主编，李孟浩译《情绪疗愈》，台北立绪文化事业，1998。
- 66、肯·威尔伯著，李明等译《性、生态、灵性》，中国人民大学出版，2009

### 三、相关文章

- 1、望云《精神的试析》（《法音》1981. 4）
- 2、望云《感情·欲望·意志》（《法音》1982. 2）
- 3、迈克尔·阿盖尔著，世瑾译《宗教的七种心理根源》（《世界宗教资料》1982, 1）
- 4、法尊《法称因明学中“心明”略说》（《法音》1986, 5）
- 5、濮阳朴《佛学与心理学》，（《法音》1988. 5）
- 6、本源《试论阿赖耶识》，（《法音》1988. 2、3）
- 7、唐仲容《佛教心理学》（《法音》1988）
- 8、单培根《从动物看生死根本我执》（《内明》264期）
- 9、释如石《发心对身心之利益》（《中华佛教学报》第10期）
- 10、宋智明《漫谈从生死解脱到返归人生》（《浙江佛教》1997, 1）



- 11、方立天《从地论、摄论师的心识本原之辩到天台、华严心本说的阐发》(《人海灯》1998, 4)
- 12、金克木《说‘有分识’》,(《梵佛探》,江西教育出版社,1999)
- 13、林国良《唯识学认知理论的现代心理学解析》(《第二届铜川玄奘国际学术讨论会论文集》,陕西师范大学出版社,1999)
- 14、郑石岩《唯识法门与心理健康》(《普门学报》2001. 1)
- 15、林倩《自性心理初探》,(《法音》2001. 8)
- 16、释衍空《佛学、心理学与个人成长》(《法音》2001. 12)
- 17、陶贵堂《高峰体验与涅槃大乐》(《人海灯》2001. 3)
- 18、金峰《现代人心病与佛法》(《人海灯》2001. 3)
- 19、汤正权《现代心理学与禅》(《禅》2001. 3)
- 20、夏金华《禅病及其对治》(《觉群学术论文集》第一辑,商务印书馆,2001)
- 21、石朝颖《禅学与哲学的心灵疗养》(《普门学报》,2001. 3)
- 22、杨维中《本净、本寂与本觉》(《戒幢佛学》第一卷,岳麓书社,2002)
- 23、王仲尧《当前国际上的禅学研究 with 禅学教育》(《戒幢佛学》第一卷,岳麓书社,2002)
- 24、恩慧《人间佛教在心理治疗与心理辅导上的应用》(《普门学报》第九期,2002. 5. )
- 25、陈起《佛教修持与心理转化》,(《浙江佛教》2002. 1)
- 26、林欣《上座部佛教止观禅法》(《法音》2002. 3)
- 27、郭正典《临终的医学、法学与佛学》(《佛学与科学》,北京佛教文化研究所,2002)
- 28、蔡宏《佛教般若思想与强迫症的治疗》(《洛阳佛教》1999. 2)



- 29、周贵华《从心性本净到心性本觉》(《法音》2002. 9)
- 30、陈国开《止与观——兼谈精神分析对学佛实际的帮助》(《浙江佛教》2001, 4)
- 31、觉培《自我与无我——从西方心理学的困境谈佛教心理治疗》(《普门学报》2002, 12)
- 32、赖贤宗《空性智慧——佛教意义治疗学与佛教诠释学的治疗学》(《普门学报》2003, 1)
- 33、蓝三印《婚姻管理》(《十方》第10卷第5期)
- 34、Stephen Levin著, 周勋男译《谁的身体? 谁在生病? 》(《十方》第10卷第5期)
- 35、周勋男编译《确立温暖和信任的游戏》(《十方》第13卷第10、11期)
- 36、周勋男编译《突破障碍的游戏》(《十方》第13卷第12期、第14卷第1期)
- 37、周勋男《焦虑与心理防卫》(《十方》第7卷第11期)
- 38、郑晓江《佛教与临终关怀》(《人海灯》2000, 1)
- 39、Jean Houston Robert E · Masters著, 徐进夫译《宗教经验实验诱导法》(《十方》第7卷第5、6期)
- 40、王守益《无我与有我的比较、厘清、圆通与整合》(《佛学与科学》2003, 1)
- 41、王守益《由一些光学现象阐明心外无法》(《第一届佛学与科学研讨会论文集》, 台北, 圆觉文教基金会, 1991)
- 42、陈家成《EQ与佛法》(《佛学与科学》2002, 2)
- 43、陈国镇《论法尘和信息波的存在认知》(《佛学与科学》2000, 1)
- 44、杨新宇《真实的认识》(《佛学与科学》2000, 1)



- 45、王立文《从网路概念看精神宇宙的结构》(《佛学与科学》2001, 1)
- 46、陈昌祈《种子与波函数》(《佛学与科学》2001, 1)
- 47、楼宇伟《介绍威尔伯归纳科学与佛学的整合思维与其学说的启示》(《第五届佛学与科学研讨会论文集》)
- 48、杨新宇《量子力学与唯了别学》(《第五届佛学与科学研讨会论文集》)
- 49、锺秋玉《禅修、自我超越与自我成长》(《第三届佛学与科学研讨会论文集》)
- 50、一行《转化与治疗》，林锺文译(《十方》1993, 4)
- 51、卫克夫人著、陈明德译《神识出游的经历》(《香港佛教》315-321期)
- 52、施春华《佛教密宗的曼荼罗：分析心理学的资讯原型的象征》(《禅学研究》第5辑，江苏古籍出版社，2002)
- 53、施春华《东方传统与西方心理学的整合》(《心理学探新论丛》，南京师范大学出版社，2000)
- 54、林方《评西方人本主义心理学》(《中国社会科学》1985, 2)
- 55、谢小庆《现代心理学研究成果的认识论意义》(《中国社会科学》1985, 1)
- 56、李炳南《实用讲演术要略》(乐至报国寺印行)
- 57、东杜仁波且编著、许锡恩译《宁玛派密乘次第略述》(《内明》273期)
- 58、张化蒙《阿陀那识的思想根源及其演变》(《闽南佛学》第1辑，2002)
- 59、杰克·安格尔《心理治疗和禅修的治疗目标：自我呈现的发展阶段》(李孟浩译)
- 60、蔡海蓉、黄丽、杨廷忠《佛教文化化解当代中年知识分子心理

压力情况的调查与分析》(《浙江佛教》, 2005, 1)

61、周贵华《印度佛教如来藏学之结构特征》(《法音》, 2004年10期)

62、迟延萍《试论现代心理学与东方佛教的融合》(《陕西师范大学继续教育学报》, 2000, 1)

63、张淑美《失落与悲伤的面对与超克》(《生死学研究通讯》第三期)

64、马健《从禅式管理到企业禅》(《禅》, 2005, 2)

65、刘兴华等《心智认知疗法:从禅修到心理治疗的发展》(《中国临床心理学杂志》, 2008, 3)

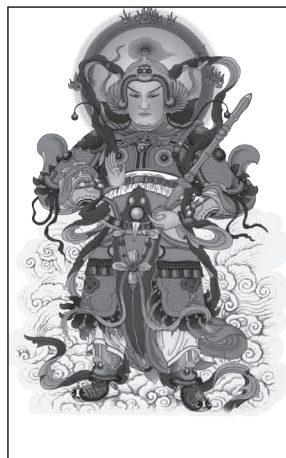
# 功德芳名

功德主	金额	功德主	金额	功德主	金额
胡松青	50000	张立伟全家	1000	江彪	500
马琼英	20000	高瑞明全家	1000	周炜	500
束燕京	10110	刘成华	1000	龙崇美	500
赵旻	10000	《南北放歌》		黄艳梅	500
王世辅	10000	纪录片工作室	1000	李昆	500
唐曾磊	5000	宁光武	1000	罗向菊	500
蒋哲	5000	宁光武	1000	宋庆颖	500
陈军龙全家	5000	余晴雯	1000	李凡	500
众生	5000	马丽	1000	无名氏	497.5
汪燕	5000	慧月	1000	吕云峰	497.5
张善雳	3333	胡漫漫	1000	戴波涛/丁小燕	400
鲍伟儿	3030	佛弟子	1000	张满弓	333
刘建中	3000	周丽燕	1000	周炜	300
李锐尧	3000	张伟	1000	叶清泉	300
王雷泉学生	3000	汪洋	1000	章嫣	300
王学辉	2500	陈家英全家	1000	郑珠花	300
雷金秀	2500	陈家英全家	1000	宽平法师	300
张善雳	2387	付辰全家	1000	无名氏	300
许少漠/赵莹	2000	张静一/曾乐瑞全家	1000	韦永胜	300
曾旭	2000	邓贞恕	1000	骆春迎	300
刘建中	2000	左继炜	1000	张科凯	300
牟成娟	2000	张立伟/高瑞明全家	1000	麦子	300
胡德红	2000	曼古王善信	1000	郭祥英	300
陈兵	2000	蒲德华	1000	照玮	300
雷震	2000	王伟	1000	任开宇	300
叶清泉	2000	张成	999	段新龙	300
马丽	2000	无名氏	995	德嘉德俊	300
叶清泉	2000	龚川	995	利强	300
施林忠	2000	严绍辉	800	唐艳玲	300
余晴雯	2000	宗铭及全家	800	边长泽	300
龙渊	2000	安慧	600	无名氏	298
王惕	2000	刘建中	600	周美娜	267
赵一阳	1500	史文	600	韩芳/王慧敏/唐莹/	
李俊梅	1500	毛敬翔	505	石磊/位迎苏/陈翔/	252
黄熠	1300	李俊梅	500	刘路/梁丽/	
赵一阳	1095	谢建亮	500	王东/王炎龙	
宁光武	1000	洪源	500	王小宝	245
杨德仲	1000	周勇涛	500	殷延亮	210
周丽燕	1000	张成	500	江彪	200
杜雪梅	1000	王桂花	500	无名氏	200
陈江华	1000	徐红一	500	殷延亮	200

# 功德芳名

功德主	金额	功德主	金额	功德主	金额
吴月珍	200	无名氏	100	陈军龙全家	50
李文	200	刘丽萍	100	王辉	50
张伟	200	无名氏	100	陈军龙全家	50
任玉来/刘书华	200	任传宇	100	张涛	50
王兰珍	200	邢斌	100	曹阳全家	50
夏月泉/尹祚文	200	十方众生	100	周艳	50
尹邦志	200	王兴川	100	陈军龙全家	50
何松	200	常武	100	吴瀚	50
姚冰	200	韦加静	100	陈慈燕	50
朱颖	200	赵志刚	100	李莲桃/高贵琴	50
张静一	200	魏新瑞	100	桑大莽	50
田凌飞	200	无名氏	100	陈东升	50
郑珠花	200	袁俊福	100	刘书南	50
佛弟子	200	张玉侠	100	曹伟	50
丁小珍/娄红英/	200	郑医生	100	孟磊	50
丁文瑄		王秋芳	100	韩水	50
潘保庆	200	无名氏	100	赵拉鱼全家	50
蓝益任	200	林玥梅	100	黄利民	50
倪海鹰	200	宋文博	100	韦加静	50
仁觉社读书会	200	陈军龙全家	100	侯奕慧	40
吴金宝	200	张立波	100	杨小雷	36
刘军	200	陈智煜	100	王雨	30
丁燕子/沈德林	200	陈俊杰	100	陈绪伟	30
许其鹏/叶丽璇合家	200	侯奕慧	100	周艳	30
洪源	200	许彤路	100	沈岚	20
张放	200	赵卿、刘艳辉	100	汤艳红	20
张德裕/王玉英/	200	陈绪伟	100	吴静蓉	20
张世琪/张士坤		张放	100	辜素丹	20
丁小平	200	杨合林	100	黄斯镇	20
刘舒兰	200	茹明慧	100	三宝弟子	12
魏新瑞	200	茹明慧	100	妙吉祥	10
赵辉	185	沈岚	100	余霖	10
段守盈	180	无名氏	98	唐林	10
赵飞祥	165	原军超	91.6	陈如	10
顾成彪	150	侯奕慧	90	董惠玉	10
顾成彪	150	刘军	90	杨义	10
王贤友	150	陈军龙全家	90		
龚成芬	120	杜圣东	90		
杨子路	102	骆春迎	85		
黄志申	100	王宁	80		
柯丽娟	100	无名氏	67		
唐红军	100	陈军龙全家	51		

以上善款  
自2012年10月1日  
至2013年9月5日  
共计 245271.60 元



普为助印及读诵受持辗转  
流通各佛经者回向偈

愿以此功德  
消除诸宿业  
增长诸福慧  
圆成胜善根  
所有刀兵劫  
及与饥谨等  
悉皆尽灭除  
人各习礼让  
一切助印者  
辗转流通者  
现眷咸安乐  
先亡获超升  
风雨常调顺  
人民悉康宁  
法界诸含识  
同证无上道

书名：佛教心理学（下册）

作者：陈兵

出版流通：普贤行愿研修会

印刷时间：2013年9月

电子邮箱：spvsta@sina.com

新浪博客：普贤行愿研修会  
<http://blog.sina.com.cn/u/2302962990>

诸恶莫作，众善奉行，  
自净其意，是诸佛教。

敬请常念

南无阿弥陀佛 求生西方

南无观世音菩萨 消灾增福