

身心关系可以说是哲学史上最为古老、贯穿全部西方哲学史的中心问题之一,是人类先民理智初启时期便开始考虑的一个重大问题。对这一问题的解答,西方哲学史上有主张灵魂与肉体各有其实体、势不两立的身心二元论,有主张灵魂为身体的形式之身心同一论,及主张灵魂是身体机器部件的机械唯物论等诸说,长期争论不决。18世纪以后,随科学之发展,身心问题在西方以生理与心理及心理与物理的关系问题而被研讨。20世纪以来更集中于意识与大脑关系的研究,形成了心理生理互为副现象论、身心合一论、认识的平行论、心脑相互作用论、心脑非等同论、心身平行论、意识为大脑机能论、心理为有机体的行为论、心身同型论、心理生理互相作用论、动力模式论、双重透视论等多种理论。

在古代中国,身心关系以“形神”的名目出现,乃汉代以来哲学家们长期争议的重大问题,有《淮南子》的形质神不灭论,谭恒的神依形体论,郑鲜之、何承天的形神相资论,范缜的形神相即、形质神用论,及道教的形神相合神为主宰论、性命一体论,中医的形神合一论等多种观点。

在现代,身心关系仍然是哲学、心理学、生理学、脑



科学、心身医学等多种学科共同关注的问题,为现代心理学的四大争论焦点之一,被许多研究生命现象的科学家称为当代科学的前沿问题。

佛学对身心关系问题讨论甚多,大略认为心身不二,

相互依存,而心识的作用特为殊胜,为主为枢。《杂阿含经》中佛陀关于名色与识相互依赖有如三捆芦苇相互依靠始得竖立之喻,表明了佛法看待身心关系的基本立场。佛经中说众生(主要指人类)的生存是心、命、寿三者或寿、暖、识三者的结合。《佛般涅槃经》卷上云:“命随心,寿随命,三者相随。”又经云:“寿、暖、识三,更互依持,得相续住。”命即命根,指一种维持生命活动的本源动力(生命能量之类),暖即体热(生理热能),寿谓生存的期限或在一定期限内的生存。命、暖、寿三者为活的生命机体最为重要的因素,属于人类等众生的肉体或生理机能范畴。心、识为心理机能,识或指阿陀那识、阿赖耶识。上面两段经文都说明身心相互依存,一体不二,而“命随心”,有心识为生命根本的意味。

心随色身而损益

肉体为精神、心灵之载体或物质、生理基础,乃显而易见,可谓世人共有的常识,被世间多种学说所强调,佛学对此亦不否认,经论中有多处说心识依根身方得生起,六根为产生六识的处所、门户,称“内六处”。《瑜伽师地论》卷一百云:

“即由如是所执受色或时衰损,或时摄益,其心、心



所亦随损益。”

说心理受肉体的制约和影响,肉体若衰损,心理亦随之衰损,肉体若健康,心理亦随之健康。如眼珠受伤则不能视;耳朵受损则不能听;身体有疾病,心理上会感觉疼痛不适,疲惫不堪,思维受阻;生理若衰老,心理亦随之老化,老年人往往心理反应迟钝,记忆力衰退,失去进取心,心境悲凉,乃至糊涂昏矇,智力降低到孩童的水平。若身体健康,自然无疾病所带来的疼痛不适;当生理上的疾病由服药打针等被治好之后,病痛不适消除,心情随之轻快。若营养充足,锻炼得法,合理补益,使身体健康,精力充沛,心理之活力也随之增强,青壮年生理机能旺盛,心理上进取心、竞争心理等也多较老年人强盛,所谓“少年气盛”;若营养过剩及服用激素,能增强性欲,使性心理乃至性格脾气皆发生变化。《楞严经》谓葱、韭、蒜等五种辛菜“熟食增淫,生食增恚”,禁止僧尼及修大定者食用,无疑是认识到五辛中含有助性欲等物质成分。重视修身炼气以助修心的藏传佛学,对身体于心理之影响甚为注重,有诀云:“身调则气调,气调则心调。”认为体内各种元素的平衡,是心理平衡的基础。当代泰锡杜仁波切在《相对世界究竟的心》一书中说:

“体内气、胆汁、粘液的不平衡与生活环境一样重要,都会影响心理的健康及身体的健康。一个人若有体内过热的问题,他就会变得较粗野,较具攻击性;一个人若有气方面的问题,人也会变得比较高亢,……变得比较多话。”

近代生物学提供了大量的、有力的生理制约心理的证据。尤其是脑、精神病医学证明,脑中某神经中枢的病变,表现为相应区域感觉的失灵、意识的紊乱,乃至各种各样的精神病,而用手术、药物等治疗使脑组织病变部位复原,便能治愈许多精神、心理的疾病。当代医学发现,某些化学药品作用于生理可以改变人的个性和情绪,如降血压药可治疗怯场,治痴肥药能开解情绪,“治羞药”能治疗害羞等。充分说明心、心所随所执受色身之损益而损益。

心识维护、制造色身

心身不二的另一面,是根身的生理活动依赖心识的作用而得维持,心理、精神可影响、制约生理。世间学说尤其是西方古典思想、生物学对此较为忽视,东方传统文化如中医、藏医等则较多注意这一问题。中医说喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过于激烈持久,为致病的重要原因。《内经·素问》谓怒伤

肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,特具藏神作用的心若不调和,能引起其余各脏腑功能的失调。《灵枢经·12问》云:“心动则五脏六腑皆摇”。佛典中,更为强调心识对色身的重要作用,认为心识是色身生理活动得以维护的根本。《阿含经》中佛陀说一切众生皆依四种食而住,不断吸摄各种需要之物来维护自己的生命。四食中只有第一种“段食”是物质性的饮食;第二种“触食”,谓通过感官摄受外境刺激,如接受抚摩拥抱、嗅到香味、聆听音乐、欣赏美景等,其实质是“吃”悦意的感觉;第三种“意思食”,谓第六意识的回忆、想象、思考等活动,可谓“吃”表象、概念;第四种“识食”,指内心深处的一种求生的欲望。四食中的后三种,皆属心识活动。“一切众生皆依食住”,含有一切众生皆以心识活动为生存的重要条件之意。《瑜伽师地论》卷九四说有气力、喜乐、于可爱事专注希望及这三者所依止的诸根大种、寿、暖不坏。“长养诸根大种”(维护生理活动),意谓心理上的喜乐,对人生的热爱眷恋及生的意欲、理想,是维护生命活动不可或缺的食粮。同论卷一百在指出心、心所随所执受色身损益的同时,又指出:“由心、心所住持力故,其色不断,不坏、不烂。”同论卷一云:“由心、心法依

托力故,色不烂坏,色损益故彼亦损益,是故说彼安危共同”。谓心识、心理活动乃色身的“住持”,起着维护身体生理活动的关键性作用,因有心识的住持、维持,色身才能成为有生命的活物而不致烂坏死亡,色身与心识,有如一对安危与共的密友,从不分离。

能维持身体生命活动甚而能制造身体的心识,依大乘唯识学之说,应是具有执持根身作用的阿陀那识,即被第七末那识恒执为内自我的阿赖耶识。此识不仅在意识底层默默地进行着处理心识活动信息(种子)的工作,而且在默默地进行着处理有关生理活动信息的工作。有如一台超级电脑,为色身得“活”、具有生命、按一定规则新陈代谢的主管者和动力源。大乘如来藏系学说则认为真如心乃生理活动之本。《坛经·定慧品》云:“真如自性起念,非眼耳鼻舌能念,真如有性,所以起念,真如若无,眼耳鼻舌当时即坏。”谓本然如是的真如自性,为心理、生理活动的根本。真如自性,又称“本心”、“心体”,有释为阿赖耶识者,有释为第九无垢识者。依万有唯一心的真心现起论,身、心皆是一真如心的显现,同一体性,故云不二。《楞严经》云:“汝身汝心,皆是妙明真精妙心中所现物。”

在佛学看来,众生禀受的身形相貌、生理素质,是其前世所造业感招的异熟果,终归为自心所塑造。经论中说天生长相好,人见爱乐,是前世忍辱、柔和、谦逊有礼的业报,所谓“今生人见欢喜者,前世见人欢喜故。”相貌丑陋,人见不喜,则是前世多嗔恨、骄慢无礼的业报。《正法念处经·观天品》云:“心清净故,血则清净,血清净故,颜色清净。”谓心灵之纯净,能通过血液的净化而使人容貌端正,脸色白净光润。反之,心灵污秽肮脏,能使人容貌丑恶,面色晦暗。按佛学业报因果法则,众生念念造业,念念受报,业报并不仅限于在来世方成熟的异熟果,今生现世的心理和行为,完全有可能形成影响今生现前形貌的现报、相貌,在某种意义上说,是表情的凝固。如经常愁眉不展,天长日久会凝固成一副苦相;经常喜笑颜开,天长日久会凝固成一副欢喜相;经常动肝火发脾气,天长日久会凝固成一副凶相。吸烟、皱眉、撇嘴、眯眼等不良习惯也有损面相。美国前总统林肯曾说:“四十岁以后,每个人得对自己的相貌负责。”现在有人认为,每个人应从四岁起便对自己的相貌负责。佛学说,行善积德,净化心灵,能使人的相貌变得庄严端正,亦有人应对自己的相貌负责之意。佛教史传

中,不乏高僧大德因修行而使相貌变得庄严祥和的范例。

佛学还以禅定修习中由自控意念而导致的呼吸、脉搏、心跳等的变化,证明心理可影响、反馈于生理,生理依赖于心理,甚而可以说是为心理服务的。在禅定修习中,当心从散乱动荡渐渐寂定时,呼吸亦逐渐减慢。若进入一念不生、湛如止水明镜的第四禅,呼吸亦随心波之止息而止息。《成实论》卷十六云:“随心细时喘息亦细,四禅心不动故,出入息灭。”同论卷十八:息“若有心则有,无心便无,故知由心。又随心差别,粗心则短,细心则长。”呼吸随心念的微细寂定而变细变缓,在今日已被百千万人的气功经验所证明,极易获得实验证据。佛学还说禅定若进一步深入,达到无所有处深定时,脉搏、心跳亦停止,煖、寿不灭,生命活动的节奏变得极为缓慢,然非停止、死亡。实际上,呼吸、脉搏、心跳随心理活动而变化一事,常人皆不难体察;当心情紧张、慌张、惊恐时,呼吸、脉搏、心跳都会明显加快,还会连带引起脸色的变化乃至小便失禁等生理反应。熟睡或被催眠时,呼吸、脉搏会减慢。按佛教唯识学,这种生理变化的处理者,终归为阿赖耶识。

一如中医说七情过淫会



伤害脏腑而致病,佛学也说心理失调可导致生理疾病。《佛说医经》所举引起身中四百四病的十种主要病因中,忧愁、嗔恚二因属心理病因。淫佚也与心理相关。《摩诃止观》卷八说由烦恼所起的杀、盗、淫、妄语等恶业,导致五脏、五根病。西方医学发展到现代心身医学的建立,才认识到心理因素可导致生理疾病,将心理因素在疾病的发生和演变中起着主导作用的躯体疾病称为“心身病”或“心理生理疾患”,这类病包括过敏性结肠炎、神经性厌食、高血压、心脏病、肿瘤、消化性溃疡、支气管哮喘、便秘、皮肤病、过敏等数十百种,通过放松、笑、谈心等心理治疗,可以治愈许多心身病。

关于心理对生理的作用,现代科学作了很多研究。20世纪30年代,科学家受英国伦敦一脾气暴躁妇女的乳汁竟能毒死其婴孩的启示,对人呼出的气进行化学分析,发现人忧郁伤心时的分泌物能使某种液体产生有害于健康的白色沉淀物;盛怒时的分泌物则出现粉红色的沉淀物,其毒性足以杀死一只豚鼠;生10分钟气约消耗3公里长跑所消耗的体能;而心平气和时呵出的气在试管中只生成蒸气水滴,无沉淀物。心理学研究的结果表明,经常说谎可造成中

枢神经系统功能紊乱,进而影响内分泌和免疫功能,导致焦虑、压抑、胃肠粘膜血管痉挛、食欲减退等症状;愤怒、沮丧、恐惧、激动、悲痛等情绪,通过下丘脑、脑下垂体植物性神经系统,能引起身体器官功能的不良变化。如在焦虑、愤怒、怨恨时胃粘膜充血,胃酸分泌增多,导致胃溃疡;恐惧、悲伤时胃粘膜变白,胃酸停止分泌,引起消化不良。巴西名医阿尼塞托·马丁研究贪官的健康状况10年,发现这些人中百分之六十的人常患各种疾病,百分之七十的人常服镇静剂,说明他们常处于紧张、焦虑、不安中。美国精神病专家雷福德·威廉斯研究发现,易怒和愤世嫉俗的人比沉着冷静、充满善意的人死亡的可能性要高出四倍。乐观、开朗、友善、坦直、诚实、勤恳、乐于助人、具正义感等佛学认为善的性情,被心理学家们公认为有益于身体健康、延年益寿。对禅定、气功、瑜伽者脑电、心电的测量研究表明:当自调其心而进入禅定或“气功态”时,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A波转向额区,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”对称图像,使大脑处于一种与

睡眠、清醒皆不同的全脑共振、特殊兴奋状态,不仅有改善血液循环、微循环、降低耗氧率、提高免疫功能等良性生理效益,还为提高智能提供了生理基础。这些研究成果,为佛学的心身不二论提供了有力的证据。

现代精神分析学之父弗洛伊德认为,因道德观念等而被压抑进无意识中的本能冲动,特别是性的本能冲动,“在神经的和心理的疾病中,起着一种极不寻常的巨大作用。”发掘出埋藏在精神病患者无意识深处的病源,在临床治疗上取得不少成功。其实,心理因素还能通过无意识的储积导致心身病。当代心身医学一般认为,心理病因主要通过情绪,影响中枢神经、内分泌、免疫三大系统的失调,从而引起躯体疾病。有学者认为,人的意识系统和生理系统为“全息对应”关系,意识分六个层次,第五层次潜意识主要调控生理,“情绪是它制造出来的心理画图,表情是它制造出来的生理画图”。总之,疾病是人的潜意识制造出来的。此说显然据佛教八识说和精神分析心理学的无意识说而构想。按佛教唯识学,所有疾病,终归为具主管生理活动功能的阿赖耶识所制造,是阿赖耶识这位公正无私的“地下工作者”对储入的有害信息按因果法则进行处理的结果。

特别是以细胞恶性增生为实质的癌、恶性肿瘤,病根显然在负责细胞生长的阿赖耶识,只有从这一病根着手,才可能得到根治。

心能转身

身、心虽然缘起不二,但两者的作用并非完全平等,心识的功能特为殊胜重要,具能动性,故不一定完全随身而转,而有主动地、有意识地转变、改造色身的妙用,这可谓身心关系中最为重要的一面。《大宝积经·粪扫衣比丘品》云:“由心净故得身净,非身净故得心净。”心理的净化,肯定能生净化身体之效。乐观向上,坦荡诚实,宽容忍让,看得破,放得下,无任何心理负担、精神压力,肯定心宽体壮,无诸疾患,气宇轩昂,相貌慈善安详;但身体清静、健壮,却未必能使心灵也必然清静、健康。俊男美女,心灵未必便美,颇有心地龌龊、骄慢狂傲者;身强体壮,未必心理健康、道德高尚,盗贼暴徒,不乏身强体健者。身体不健全,未必心灵、精神不健全。重病患者,往往有不失坚强意志、高尚精神者;残疾人中,颇有身残志、智不残,为社会做出巨大贡献者。从肉体上下手,炼体制气,导引按摩,锻炼得法,虽不无祛疾健身、延年益寿之效,却不一定能收净化心灵之果。功夫深了,身体好了,往往我慢增

益,贪心膨胀,当今气功师中,便不乏贪得无厌、人品低劣者。欲图净化心灵,提升精神境界,治疗心理疾患,只有从心灵这个中枢者着手。心灵净化了,心理健康了,自生健身美容之效。佛法之修持,便主要从心行上下手,被一些道教人士称为“修性不修命”。然而佛教亦非绝对不管修身修命,佛陀有不少关于养生健身、祛疾治病的切实开示。古德强调“身安则道隆”。诸家禅法,皆以调身调息为坐禅之初必须注意的要点,密乘无上瑜伽对修身炼气更为重视,有似道教内丹之“性命双修”。

心识虽然为主为枢,最为重要,其对色身的反馈作用及心能转身的特性,却往往被世人所忽视,这大概与心识无形无相、看不见摸不着的性质有关。较为次要的肉体,大概因为其看得见摸得着的物质实在性,容易获得人类的格外重视。中西医,历来以医治躯体疾病为主,基本上治身不治心。世俗文化,尤其是现代商业社会的世俗文化,具有重物轻心、重身轻心的严重倾向,社会人士注重养生健身以求祛病延年者,要比注重修心养性、关心心理健康者多得多。各种为肉体服务的营养补品、保健药物、健身术、美容术等走红于市场。相形之下,心理健康、心灵环保颇显冷落。重

身轻心、健身不健心的结果,是心理失调、精神疾病充斥社会。据统计,当今人类各种疾病中,心因性的心身病要占到百分之五十以上。精神障碍在中国疾病负担中已排名第一,全国精神病人多达1600万人,因各类精神问题丧失劳动力者已占全部疾病和外伤致残丧失劳动力者的五分之一,每十万人中因精神问题自杀身亡者多达22.2人,全国每年有20万人自杀。专家预测,抑郁症在21世纪初将成为仅次于癌症的第二大杀手,目前美国患抑郁症者多达1800万人,每年因此丧失工作及进行治疗的费用高达400亿美元。精神卫生、心理保健、心灵环保,越来越引起重视,将成为21世纪全社会高度关注的重大问题。佛法的身心不二论,能启发人类正确认识身心关系,重视心理健康,引导人们自觉地净化自心,祥和社會,具有重要的现实意义。对心理学、脑科学、心理物理学等21世纪前沿科学的发展,佛法身心不二论具有深刻的启迪价值。

