

濟群法師

心理學視角的佛學世界

- 【一·佛教心理治療的原理】
- 【二·佛教對心的認識】
- 【三·佛教對心理問題的解決】
- 【四·結說】

很高興來到心理學界的名校北師大，和大家交流“心理學視角的佛學世界”這一話題，我覺得很有意義。佛教自古就被稱作心性之學，并被國人奉為修身養性的指南。因為佛教關注的核心問題就是“心”，包括對各種心理的剖析，也包括心靈的淨化、改善和提升。從這個意義上說，修行就是修心。

佛教中，關於修心的理論極為豐富。佛教有南傳、漢傳、藏傳三大語系，其中，僅漢傳佛教就有八大宗派，可謂法門林立。其中的每個宗派，對如何認識并改善心靈，都有着從理論到實踐的完整體系，可視為佛教心理學的不同流派。它們不僅是中國傳統文化的重要組成部分，也對國人的心態建設起到了良好的調節

作用。

梁啟超先生曾經說過：佛教是東方的心理學。相對祇有一兩百年歷史的西方心理學來說，它已走過二千五百多年。在這漫長的歲月中，一代又一代佛弟子依照佛陀指引的方法，降伏煩惱，調御心行，乃至明心見性。近代以來，這種有着豐富實踐經驗的古老智慧，開始對西方心理學產生了重要影響。如榮格等心理學大師，都在不同程度上吸收佛教思想，作為心理學理論建設和臨床治療的指導。其中，尤以正念學說的影響最大。

由此可見，了解佛教思想，不僅有助於我們認識東方心理學，也有助於我們更好地了解西方心理學。以下，將從三個方面進行介紹。

【一、佛教心理治療的原理】

佛教是教育，也是心理學。其中既有對心理現象的分析，告訴我們，什麼是心靈的健康狀態，什麼是患有疾病的癥狀，同時還介紹了

如何治療的具體方法。

佛經中，經常將佛陀和衆生的關係比喻爲醫生和患者，并稱佛陀爲“大醫王”，因爲他能“分別病相，曉了藥性，隨病授藥，令衆樂服”。那麼，爲什麼將衆生稱爲患者呢？難道我們都有病嗎？須知，這個病不是身病，而是心病。在佛教中，對心理疾病的定義就是貪嗔痴。這一點，和心理學的定義是不同的。從心理學的角度來說，那些異于常人且帶來各種障礙的心理問題，才被列入疾病範疇。至于常人所有的貪嗔痴，并不在其治療之列。

而在佛教看來，祇要我們內心沒有擺脫貪嗔痴三毒，都不是真正意義上的健康人，都屬於輪回中的患者。佛陀曾經也是這樣的患者，但他通過修行，最終斷除煩惱，證得覺性，成爲一個透徹生命真相的覺者。佛法就是佛陀找到的、解除貪嗔痴的方法。

所以說，佛法就是一種治療心理疾病的方法，而修行就是一個治病的過程。

1. 四諦法門

佛法中，治療心理問題的方法很多，經中有八萬四千法門之說。面對如此衆多的法門，如何才能有效契入，暢游法海？博大精深的佛法，有沒有一個基本綱領？

佛陀最初在菩提樹下悟道後，根據自身的修行經驗、生命存在的問題和解決問題的方法，將修行總結為苦、集、滅、道四諦法門。這是佛陀根據當時醫生治病的過程安立的。當醫生面對一個病患時，首先要進行如實的診斷；其次要找到疾病的根源所在；第三是對治療結果加以評估，知道健康後的狀態是什麼；最後才能提供有效的治療方案。這也是佛教心理治療的基本原理。

四諦法門又包含兩重因果，即輪回的因果和解脫的因果。

輪回和解脫，是印度文化最為關注的核心問題。印度人普遍認為，生命是一種無盡的輪回，其中充滿了煩惱和痛苦，充滿了不自由和不自

在。所以，印度哲學和宗教所要解決的終極問題，就是從認識輪回到終止輪回。印度人稱之為解脫，即終止這種充滿迷惑煩惱的生命延續。

整個佛教也是在解決這個問題，主要分為兩大部分：一是對輪回做出正確解讀，即四諦法門中的“苦”和“集”；二是指出超越輪回的解脫之道，即四諦法門中的“滅”和“道”。

所謂苦，是說明人生的痛苦；所謂集，是闡述痛苦的由來。祇有正視現實，找到根源，才能究竟解除痛苦。就像治病，必須了解疾病的癥狀和成因，才有可能對癥下藥。如果不能對癥，哪怕吃再多的藥，治再久的病，也于事無補，甚至會雪上加霜。

佛法說人生是苦，有人因此誤解佛教是悲觀消極的。我曾就此發了一條微博：“生命的本質是自由而快樂的，祇因迷惑，人生才有種種煩惱和痛苦，所以佛教說人生是苦。一旦止息迷惑煩惱，生命就會恢復本有的清淨、自由和快樂。”之所以說苦，是指凡夫的生命現狀。在

這充滿迷惑的人生中，無論有多少表面的、暫時的快樂，其本質還是痛苦的。爲什麼這麼說？因爲真正的快樂，無論在什麼時候享受，也無論享受多久，都是快樂的。在這個世間，我們找得到這樣的快樂嗎？我們所謂的快樂，祇是某個需求得到滿足時的暫時平衡。如果沒有需求爲前提，或是所得超出承受能力時，平衡就會被打破，使快樂轉爲痛苦。事實上，平衡是暫時的，而不平衡是長久的。

在佛教中，迷的另一個表述方式是無明。就像霧霾天那樣，使人看不清生命真相，也看不清世界真相。因爲看不清，就會對自己產生錯誤認定，對世界產生錯誤認定。進而還會執著這種誤解，使生命不斷地制造煩惱，制造痛苦。可以說，生命的迷惑就是制造痛苦的永動機。所以佛教認爲，以無明、迷惑爲基礎的人生是痛苦的。這是輪回的因果。

我們要解決痛苦，既要找到痛苦根源，還要知道痊愈後的健康狀態。四諦法門中“滅”，

就是告訴我們解除迷惑、息滅煩惱後的狀態，佛教稱之為涅槃。這是一切躁動平息後的寂靜，是深層的、究竟的、無所不在的寂靜。這種寂靜會源源不斷地散發喜悅。那麼，需要通過什麼方法才能解除痛苦？苦集滅道的“道”，就是告訴我們這個方法。

所以，四諦法門的兩重因果，都是先說結果，再找原因。首先，看到痛苦的現實，知道以迷惑為基礎的人生是充滿痛苦的。其次，明了這種痛苦來自生命自身的迷惑和煩惱。第三，知道健康的生命狀態是覺醒、自由和喜悅的，那就是涅槃。最後，了解走向涅槃的方法。

佛教雖然有衆多宗派，但對苦的認知和產生苦的原因，觀點是基本一致的。而在不同的解決手段中，核心都是圍繞八正道展開，分別為正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。其中，又包含戒定慧三部分。

第一部分為正見，屬於慧的內容，即如實、客觀地認識世界。佛教認為，正確認識可導向

智慧，而錯誤認識將引發煩惱。換言之，一切煩惱都是因為錯誤認識造成的，惟有通過智慧的文化確立正見，才能鏟除煩惱，抵達真理。所以在各宗派的修行中，都是以正見為首。比如佛教說緣起，說無常無我，說一切衆生皆有佛性，就屬於不同宗派的正見。依照這些正見的指引，我們就可以從不同的角度契入修行，成就菩提。

第二部分為正語、正業、正命，屬於戒的內容，即正確的語言、如法的行為和正當的職業，幫助我們建立健康的生活方式。為什麼現在的人心如此混亂？為什麼今天的生態環境日益惡化？其實，和我們現有的生活方式有莫大關係。佛教認為，簡單健康的生活方式，正是我們建立良好心態、營造和諧生態環境的重要基礎。

第三部分為正念、正定，屬於定（禪修）的內容。具備正見之後，需要通過禪修，將這種觀念轉化為心行的認識。生活中，有不少人研究宗教或哲學後，也掌握了很多知識，說起

來滔滔不絕，滿腹經綸，但做人不會發生任何改變。爲什麼？就是因爲沒有把這些道理融入內心，不是以解決人生問題爲出發點，更不會以生命去實踐，去求證。這樣的話，哪怕學得再多，也祇是增加了一點文化的包裝而已，內在的心態、品質依然故我，毫無提升。而把聞思正見轉化爲心靈力量的關鍵，就在于禪修。

總之，佛法的一切修行都離不開戒定慧，又稱三無漏學。這個核心是通過八正道來落實的，由此平息生命內在的迷惑煩惱。在佛教中，把煩惱的徹底止息稱爲涅槃，或者說，是輪回的終結。

2. 聲聞乘和菩薩乘

佛法修行有聲聞乘和菩薩乘之分。前者是發出離心，成就個人解脫。在修行上偏向對負面力量的止息，比如講無常，講苦，講空，側重于否定。當我們僅僅看到這一面時，會覺得佛教比較消極。但要知道，這種否定所揭示的，正是世間的真相。我們期待與我有關的一切能

够永恒，其實萬物時刻都在無常變化中；我們向往世間的種種五欲之樂，其實這些欲樂在本質上是痛苦的；我們認為一切是實實在在的，其實世間根本沒有什麼獨存不變的實體。一切不過是條件的組合，是因緣因果的假相。

而菩薩乘不僅有對負面的否定，還重視正向的開顯，認為生命有兩個層面，一是由無明迷惑展開的痛苦人生，一是依內在覺性開顯的快樂人生。所以大乘佛法說到了淨土的殊勝莊嚴，說到了菩薩的無盡悲願，說到要盡未來際地利益衆生，這種開闊的胸懷和慈悲，讓生命充滿希望，深受鼓舞。這是聲聞乘和菩薩乘在修行上的不同之處。

此外，聲聞乘認為，涅槃就是修行的終點。祇要消除生命中的迷惑煩惱，就“所作已辦，不受後有”，沒什麼必須做的了。但對菩薩乘行者來說，不僅自己要出離輪回，走向覺醒，還要幫助一切衆生走向覺醒。

所以，聲聞乘和菩薩乘又被稱為小乘和大

乘。所謂乘，就像交通工具一樣，有的車祇能裝下自己一個人，而有的車則能帶領無量衆生，從輪回此岸走向覺醒彼岸。

3. 因緣因果

佛教治療心理疾病的原理，就是“因緣因果”，這也是佛教對世界的解釋。它不是來自邏輯推斷，也不是來自思維冥想，而是佛陀在菩提樹下親證的、透徹諸法實相的智慧。佛陀在《阿含經》中告訴我們：“有因有緣世間集，有因有緣世間滅。”也就是說，世間任何現象的產生，都是因緣和合的結果，是由“如是因感如是果”。此外，在佛陀教法中還有這樣的四句話：“此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。”因為有某種因緣出現，才有某種結果產生；如果某種因緣消失，相應的結果就消失了。同樣，我們也要找到問題的癥結所在，才能有的放矢地解決它。

對於生命問題，我們也要使用這種原理。比如對苦的解決，可以說，人類五千年文明都在

試圖擺脫痛苦，追求幸福。用佛教的話說，就是要離苦得樂。這是一切文明的共同目標，包括科學技術，也包括文學、藝術、哲學乃至宗教。近百年來，物質文明有了突飛猛進的發展，我們有了過去難以想象的生活條件，但現代人的痛苦並沒有因此減少，反而活得更累，更煩惱。累，是因為欲望太多，所以相互攀比，貪得無厭；煩惱，是因為執著太多，所以患得患失，壓力重重。可見，僅僅改善外在環境是不能從根本上解決問題的。無論付出多少努力，也不過是揚湯止沸式的作秀，而不是釜底抽薪式的根治。

除了過多的欲望，錯誤觀念也是導致痛苦的源頭之一。佛教認為，理性是雙刃劍。“知之一字”，既是“衆妙之門”，亦是“衆禍之根”。縱觀歷史，那些深重的仇恨、血腥的殺戮、殘暴的戰爭等等，無不是錯誤觀念所導致。可見，錯誤觀念不僅會給個人帶來痛苦，更會給人類帶來極大的災難，甚至毀滅性的打擊。

在修行過程中，如果沒有正見指引，所采

取的方式也不可能是有效的。在印度傳統宗教中，苦行和禪定被普遍推崇。在佛經中，記載了很多苦行外道的所作所為，他們對身體的折磨，真是無所不用其極。這種情況甚至沿襲至今，比如有位苦行僧舉手舉了 37 年，從不放下。他們認為通過這樣折磨色身後，欲望就不會產生，從而淨化身心，出離輪回。此外，他們還很重視禪定的修行，認為在定中可以降伏欲望，達到超越塵世的境界。

當年，佛陀同樣嘗試過這些方法，苦行六年之久，而禪定功夫也達到了當時的至高境界。最終却發現，這些解決方法都是石頭壓草式的。當人們因為苦行而精疲力竭，或是因為入定而享受禪悅時，欲望確實會暫時蟄伏起來。但並沒有化解，並沒有斬草除根，就像枯萎的野草，一旦時機到來，便會“春風吹又生”了。

所以說，僅僅從外部壓制並不是徹底的解決之道。佛陀教導我們的，是探尋痛苦的真正成因，從而找出治療方法，對癥下藥，這是佛

教解決心理問題的重要思路。這個道理聽起來非常簡單，似乎誰都知道。但如果没有對生命的透徹認識，是難以找到病癥所在的，往往祇是在表相上打轉，頭痛醫頭，脚痛醫脚。總在醫，也總在痛，永遠没有痊愈之日。

4. 佛陀的重大發現

佛陀在菩提樹下證道時發現，每個衆生都有覺悟的潛質，都有自我拯救的能力，可以完成對生命的自我治療。因爲生命本身就是清淨、快樂和自由的，祇是被無明所惑，才會顛倒夢想，煩惱重重。我覺得，這個發現要比科學史上的任何發現更爲重要，因爲它給生命帶來了希望。

從心理治療的角度來說，這個發現如同一顆定心丸，讓我們明白：不論現在有多少問題，有多少煩惱和痛苦，祇要願意改變，都有光明的前景。因爲我們的本性是清淨而非染污的，是圓滿而非殘缺的，是自由自在而非需要依賴的。

菩薩乘的修行核心，就是引導我們開發生

命內在的覺悟潛質。佛陀在晚年所說的《法華經》中告訴我們：“諸佛世尊唯以一大事因緣故出現于世。”這個使命就是令衆生開示悟入佛之知見，也就是說，引導衆生開啓、發現、證悟、成就佛陀那樣的智慧。因為這種智慧就在每個人心中，是我們本來具足的寶藏。修行所做的，就是開發它，使用它，從而完成生命的自我治療。

從佛教角度來看，真正的健康者，一方面是徹底斷除迷惑煩惱，一方面是圓滿開發覺悟潛質。這種潛質，就是與三世諸佛無二無別的大智慧和大慈悲。當這種品質被完全開顯，我們就會成為佛菩薩那樣的人。在這個意義上說，自己才是最好的治療師。

【二、佛教對心的認識】

佛教中，對心的介紹及修心的內容極為豐富。可以說，三藏十二部典籍，無不是圍繞“心”而展開。其中，又分為妄心和真心兩大類。所謂妄心，就是我們現前的心理狀態，是在迷惑

基礎上發展而來的種種心理現象，就像厚厚的雲層，風起雲湧，變幻莫測。但在雲層背後，是澄澈的天空，從不染污，從不動搖。這是心的兩個層面，也是修行的不同入手處。

1. 意識和潛意識

阿含和唯識經論主要從妄心進行論述。尤其是唯識宗，將心理活動分爲八識五十一心所，闡述得最爲詳盡。

八識，即眼、耳、鼻、舌、身、意六識和第七末那識、第八阿賴耶識。前六識屬於意識的範疇，其中，又以第六識的活動能量最大，範圍最廣，也最易爲我們所認知。而第七識和第八識屬於潛意識的範疇。

第七末那識，用心理學術語來說，就是潛在的自我意識。人爲什麼會本能地以自我爲中心？這個自我意識是如何產生的？佛教認爲，就是因爲第七末那識執第八阿賴耶識爲“我”。

所謂阿賴耶識，就是生命載體，相當於一個容量無限大的庫房。在無盡生命延續的過程

中，身口意三業的一切活動，每說一句話，做一件事，都會在內心留下記錄，成爲心理力量，又稱種子。當某個行爲被不斷重復之後，相應的心理力量也在不斷強化，唯識宗稱之爲“種子生現行，現行熏種子”。久而久之，這種心理力量就能成爲心靈世界的主導。就像一個人喜歡貪，貪心會越來越大；習慣發脾氣，嗔心會越來越強。反之，不斷培養慈悲，慈悲也會日益增長。總之，你選擇什麼，發展什麼，就會成爲什麼。

佛教認爲，生命是生生不已的延續，從無窮的過去一直延續到無盡的未來。在此期間，就是由阿賴耶識儲存的心理力量，推動生命發展。所以，阿賴耶識是相似相續，而非一成不變的。它會隨着人生經驗的積累，形成不同記錄，并由這種內涵的改變，影響未來的生命走向。

同時，阿賴耶識保存的種子，還會成爲心理活動的基礎。比如我們有各種愛好；擅長做這個，不擅長做那個；喜歡這個人，不喜歡那

個人，都是因為內心播下相應的種子。當你看見某個人覺得討厭，就是種子在產生作用，使你產生厭惡、不接納的情緒。如果種子不曾現行，那麼看見就祇是看見，不會引發進一步的心理活動。

阿賴耶識是輪回的載體，貫穿整個生命的延續過程，無休無止，不曾少息，而前六識都是會中斷的。比如意識，雖然活動範圍很廣，但在深睡、昏厥或無想定、滅盡定等狀態時，也是不起作用的。當意識不起作用時，人並沒有死去，就是由阿賴耶識在執持這個身體。

但阿賴耶識又不同于靈魂，靈魂的定義是常恒不變的，而阿賴耶識的內容會不斷改變，它所執持的色身也在不斷變化。正因為如此，修行才有其價值。如果生命是固定不變的，還有修行的必要嗎？正因為它是可以改變的，所以我們才要通過修行轉變不良品質，轉染成淨，轉識成智。

雖然阿賴耶識是相似相續、不常不斷的，

但末那識却把它看做恒常不變的，進而執以為“我”，形成生命中潛在的、與生俱來的自我意識。這也是一切問題的根源所在。人類種種煩惱的產生都和“我執”有關，基于此，佛教提出“無我”的修行。

很多人對“無我”的概念有一種恐懼感，以為這就表示我這個人從此不存在了。所以常常有人會問：如果無我，誰在修行，誰在成佛？事實上，佛教所說的“無我”并不是否定你的存在，而是要否定我們對生命現象的誤解和執著。

我們所以為的“我”是什麼呢？或是執著身份為“我”，或是執著地位為“我”，或是執著身體為“我”，或是執著事業為“我”。其實，所有這些祇是暫時和我們有關而已。可我們一旦將之視為“我”，就會產生強烈的依賴和貪著，害怕失去這一切。

執著身份為“我”，就擔心身份發生改變；
執著地位為“我”，就害怕地位受到衝擊；執著

身體爲“我”，就恐懼身體的衰老病變；執著事業爲“我”，就憂慮事業的興衰成敗。一旦這些對象發生我們不希望看到的改變，就會悲傷難過，甚至失去生命的支撐點。可見，對外在的依賴和貪著，正是痛苦產生的根源。佛教所說的“無我”，就是要否定對這些“假我”的錯誤認定，幫助我們找到真正的自己，找到那個本來面目。

可見，相對意識來說，潛意識才是生命中最重要的一部分。西方心理學家弗洛伊德也說，意識祇是冰山露出水面的微不足道的部分，潛意識才是它在水下的巨大存在。

2. 煩惱和解脫的心理

心理學有教育心理學、臨床心理學等不同分類，對心理的分析各有側重。從作用來說，佛教也可稱爲解脫的心理學。因爲了解妄心祇是手段，目的是幫助我們認識到，輪回主要由哪些心理構成，從輪回到解脫又需要哪些心理。

佛教對心理的歸納，主要分爲三塊。第一

是普通心理，即一般心理學都會講到的常規心理。比如在色受想行識五蘊中，就包含三種普通心理。受是情感，又分苦、樂、憂、喜、捨五種，其中，苦和樂主要偏向生理，憂和喜主要偏向心理，而不苦不樂、無憂無喜則稱為捨受。想是思維，屬於理性認知的範疇。行是意志，是想好之後準備行動。此外，唯識所說的作意、觸、受、想、思，又稱五遍行，也是屬於遍一切時、一切處、一切活動的普通心理。

第二是不善的心理，佛教稱之為煩惱，即擾亂內心的力量。我們的心本來可以是清淨、自在而喜悅的，但被煩惱入侵後，就不得安寧了。比如產生仇恨、貪婪、嫉妒等情緒時，內心就會暗潮汹涌，甚至失去理智，做出衝動的行為。

煩惱的種類很多。唯識宗認為，根本煩惱有貪、嗔、痴、慢、疑、惡見六種。伴隨根本煩惱產生的隨煩惱有二十種，分別是忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、諂、害、憍十種小隨煩惱；

無慚、無愧兩種中隨煩惱；掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知八種大隨煩惱。

在根本煩惱中，又以貪嗔痴最爲突出，佛教稱之爲三毒。痴就是無明迷惑，讓我們看不清生命真相，看不清輪回之本。因爲看不清，就會胡思亂想，對自我產生錯誤認定，把種種外在的附屬當做是我，并產生依賴。因爲依賴，就會進一步貪著，希望它們永遠屬于自己。但我們要知道，世界是無常變化的，沒有任何東西可以永恒。這本是世界發展的自然規律，如果我們接納它、順應它，無論發生什麼，都會處之泰然。可一旦有了貪著，就會帶來焦慮和恐懼。

現代人特別缺乏安全感，爲什麼？難道我們的生存保障比以往更匱乏嗎？顯然不是。原因主要有兩點，一是發達的資訊讓我們更了解世事無常，二是我們不願失去已有的一切。事實上，當你貪著的越多，擁有的越多，對失去的恐懼也就越多。因爲貪著，一旦我們在乎的

東西受到衝擊，就會引發對立和抵觸。這種嗔心有着極大的破壞力，正如佛經所說：“一念嗔心起，百萬障門開。”

總之，所有的心理疾病都和貪嗔痴有關。根源在于痴，而直接發端于貪和嗔。當然，從心理學的角度來說，并不是所有的貪和嗔都會導致心理疾病，祇要不過度，不帶來心理障礙，不導致性格畸變，就還在正常範疇。這也是佛教和心理學的區別所在。

第三是善的心理，與解脫相應的心理，比如戒定慧。其中，又以慧為根本，即對世界和人生的正確認識。具備這種認識，并對此深信不疑，就是佛法所說的正見，這是產生正念的前提。近年來，西方心理學界對正念非常重視，并已將之應用到心理治療、教育、醫療等各個方面。

心理學界有關正念的介紹，比如怎麼用心，怎麼操作，往往偏向技術層面。當然，禪修本身就是一門調心的技術，但這種技術離不開正

見。在八正道中，正念必須以正見為基礎，以健康生活為基礎。如果不重視正見的引導和健康生活的輔助，正念就會成為孤立的技術，即使能用起來，也收效甚微，不能發揮它應有的作用。所以在解脫心理學中，正念的修行要以正見為前提。

佛教各宗派都有不同的正見，相應的，正念也有不同的內涵。通常，正念是就念頭的善惡而言，念五欲六塵屬於惡念，念佛、念法、念僧屬於善念。而南傳佛教所說的正念則超越善惡，是指內心對念頭的觀照力和覺察力。至于從禪宗的角度來說，最高的正念就是空性，是念而無念。總之，修行就是對念頭的選擇。見地不同，落實到正念的修行，高度也不一樣。

念之後是定，即選擇某個心理狀態後，安住其中，不斷地熟悉和重復，讓正念成為內心的常規狀態，而且是最穩定的常規狀態。在定的修行中，要排除掉舉和昏沉兩種狀態。現代人普遍浮躁，總要不停地說着、做着、玩着，

片刻不得安寧，即使身體坐着不動，內心也是妄念紛飛，這就是掉舉的直接表現。昏沉則是內心昏暗，混混沌沌，無法集中精力。現代人的心，多半處于這兩種狀態。

這就需要通過禪定的修行，將心專注于一點，或是呼吸，或是佛號，讓其他種種妄念因為得不到支持而沉下來。就像濁水加以沉澱就會變得清澈那樣，此時，心光才會呈現出來，變得了了明知。具足這樣的觀照力之後，才能導向無貪、無嗔、無痴的心行。而在貪嗔痴的狀態下，我們往往是在不知不覺中被控制，被驅使，被左右，何其辛苦！

“心性本淨，客塵所染。”心的本質是清淨光明的，我們現在呈現的一切染污，祇是貪嗔痴的遮蔽。但要知道，貪嗔痴並不是生命的本來，而是依附在其上的塵埃。對此，我們既不要掉以輕心，也不要驚慌失措，祇須時時掃除，即可去塵除垢，平息煩惱，就像禪宗神秀祖師所說的那樣：“時時勤拂拭，勿使惹塵埃。”當內

心不再有煩惱雜染，就會進入清淨和安寧的狀態，其中充滿一切正能量，是空明而喜悅的。

除了以上三種，還有一種狀態是行捨，即不偏不倚的平衡狀態，這也是生命的本來狀態。但我們對外在世界有了貪著之後，就會形成種種依賴。祇有在需求得到滿足時，才能獲得暫時平衡。希求權力的人，得到權力後會獲得平衡；需要財富的人，得到財富後會獲得平衡。問題是，這些東西隨時都會失去，都會變化。如果需要依賴外在條件才能平衡的話，是很難維系的。更多時候，都是在一種不平衡的狀態。佛法告訴我們，祇要擺脫外在依賴，消除內在躁動，心本來就是平衡的，自足的。就像虛空，不需要支撐，也不需要平衡。

3. 真心

以上所說的八識和心所是從妄心進行闡述，而從漢傳佛教的傳統來看，更推崇真心系統的經論。早在魏晉南北朝時期，《涅槃經》就被翻譯到中國，核心思想是一切衆生都有佛性，都

能成佛。這是立足于真心來展開修行，和妄心系統的經論有着不同的契入點。其後，這一思想始終是漢傳佛教的主流，影響至今。此外，《楞嚴經》《楞伽經》等也告訴我們，每個生命中都有無盡的寶藏，祇是因爲迷失自己，才被貪嗔痴所控制。就像一個從小被拐賣他鄉的富家子，因爲不知道自己原有的身份，不知道自己名下有億萬資產，祇能到處流浪，乞討爲生。一旦找到自己的家，就具足一切了。因爲這些本來是屬於我們的，不需要外求，也不需要創造。

禪宗就是根據這種見地，開啓了頓悟法門的修行，告訴我們：“菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。”每個生命都有內在覺性，祇需認識即可。這種建立于內在覺性的方法，爲我們提供了成佛的快捷之道，故有“直指人心，見性成佛”之說。

佛經中，對這個內在覺性有諸多描述，最常見的是以虛空爲喻。虛空是無限的，覺性也是無限的；虛空是無相的，覺性也是無相的；

虛空能含藏一切，覺性也能含藏一切。但心與虛空的不同在於，虛空是無情，是沒有知覺的；而心是有情，是有知覺的，有了了明知的功能。

雖然心可以遍知一切，但又不能粘著，否則就會一葉蔽目，從無限變成有限的一點點。學佛人都知道“不要執著”這句話，但說起來容易，做起來並不容易。因為貪著與需求有關，而妄心本身就有着貪著的特點，不同祇是在於輕重之別。嚴重的在乎就嚴重地貪著，小小的在乎就小小地貪著。如何才能去除貪著？一方面，要在平時建立正確觀念，養成良好習慣，不要忽視乃至縱容貪著的發展；另一方面，是要明心見性，這樣才能在根本上鏟除貪著之根，證得空性，真正做到《金剛經》所說的“應無所住而生其心”。

【三、佛教對心理問題的解決】

佛教所有法門的修行，都是為了幫助我們解決心理問題。其治療目標，一是徹底解決內

在的貪嗔痴，二是圓滿開發生命的良性品質，即大智慧和大慈悲。佛經說，佛陀具備三德二利。三德，即斷德、智德和悲德。斷德是徹底斷除煩惱，即涅槃的功德。智德是大智慧的開顯，成就根本智和後得智。悲德是大慈悲的成就，對一切衆生生起無限的慈悲。二利，就是自利和利他，不僅能讓自己了生脫死，走出輪回，也能幫助一切衆生實現同樣的利益。

如何才能達到這個目標？在此，將通過佛教的幾種常規修行，簡要說明它們在心理治療中的作用。

1. 皈依

皈依，即皈依佛、法、僧三寶。其中，又包含外在的住持三寶和內在的自性三寶。

皈依外在三寶，首先是以佛陀作為健康人格的榜樣。佛教對心理健康的定義，並不是我們所說的正常人，而是以佛菩薩為標準，完全斷除貪嗔痴，成就生命內在的慈悲和智慧。

其次，對佛法建立完全的信任，因為這是

佛陀為我們提供的心理治療方案。第三，有具德善知識為導師，通過依法修行來完成治療。如果認識不到貪嗔痴帶來的禍患，不希求佛陀成就的品質，不相信佛法可以解決問題，那麼，佛法對你是起不到什麼作用的。從心理學來說，這些認知正是心理治療的前提。

此外，我們還要皈依內在的自性三寶，相信自身就具有三寶的內涵，具有覺悟的本質。因為修行的目的，祇是為掌握解決問題的方法。

禪宗的《指月錄》就告訴我們，經書祇是指着月亮的手指，而非月亮本身。真正的月亮在每個人心裏，通過這個手指，是要幫助我們了解內在佛性，進而開發本具的覺悟潛質。

所以說，皈依外在三寶的最終目的，是幫助我們認識內在三寶。如果僅僅停留在外在三寶，不認識內在三寶，這種信仰還是膚淺的，並不是佛教所提倡的。從心理學角度來說，就是要完成生命的自我治療和自我拯救。

2. 發 心

發心，即發展什麼心理，這是代表對生命目標的選擇。常有人說，學佛幹什麼，做個好人就行了。但大千世界，芸芸衆生，好人的標準是什麼？歷史上有老子、孔子、蘇格拉底等古聖先賢，社會上也有不少道德高尚者，這些都值得學習。但智慧的高度不同，德行的高度也不同，所以，我們需要選擇一個目標，為生命發展做好規劃。

我們之所以學佛，是相信佛陀的品質最為圓滿，最為究竟。那麼，怎樣才能成就這些品質？需要從發心開始。不論是否學佛，我們每天都在發心，其中有貪心、嗔心、嫉妒心，也有慈悲心、利他心。人就是由這些不同心理組成的，如果缺乏智慧，祇能不加選擇地跟着感覺走，這種生命發展是被動的、麻木的，看不到未來的，結果往往被貪嗔痴占據主導。事實上，這也是多數人的生命現狀。

人有魔性和佛性，發展魔性會淪為魔鬼，

發展佛性則會成佛作祖。修行所做的，就是了解生命中有哪些已經呈現的心理，還有哪些潛在的心理，然後依法進行選擇，阻止不良心理的發展，鼓勵良性心理的發展，使生命生生增上。

佛教提倡的發心，主要是出離心和菩提心。所謂出離心，就是擺脫貪嗔痴、擺脫五欲六塵的決心。而菩提心則是對出離心的延伸和圓滿，是將這種心理延伸到一切衆生，希望一切衆生都能擺脫煩惱，走向解脫。從心理治療來說，發心就是要生起戰勝疾病、恢復健康的願望，祇有這樣，才能進一步接受治療。

3. 戒律和懺悔

說到戒律，人們往往想到一些約束性的條文，似乎與現代人崇尚自由的個性相衝突。事實上，佛陀設立戒律的意義，不是爲了約束誰，而是爲了幫助我們建立心理的自我保護機制。

我們目前的生命平臺是貪嗔痴，一旦失控，就會導致各種犯罪行爲。比如因爲貪色、貪財、貪權而導致犯罪，或是因爲嗔心而殺人放火、

偷盜搶劫，等等。總之，所有犯罪現象的成因，都不外乎是貪嗔痴。受持戒律，就是爲了建立防範機制，讓貪嗔痴控制在一定範圍內，并逐步減少，從而保證人格的健康。

而懺悔則是犯錯後的補救措施。人非聖賢，孰能無過。對於凡夫來說，犯錯是難免的，關鍵是及時認識錯誤。就像衣服臟了需要清洗，當我們內心受到污染，也需要通過懺悔加以清理。佛教的懺悔，包括懺和悔兩部分。懺是在佛菩薩或善知識、道友前發露自己的過錯，悔是因爲知錯而發願不再繼續。通過發露，可以幫助我們清理因爲犯錯造成的負面心理，卸下包袱，并引發內在的正向力量。所以說，懺悔是人格的清洗劑，也是心靈的排毒藥，使病毒不會在內心積聚，從而保持健康。很多人之所以產生心理疾病，就是犯錯後不懂得懺悔，從而使心結越來越重，不良習氣越來越深，最後積重難返，釀成疾病。

4. 布施、忍辱和正見

菩薩道的修行，主要有布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度。這些都是心理治療的有效手段。在此，簡單介紹其中的三種。

布施，是通過施捨來解除執著。一個樂善好施的人，不論是財布施、法布施還是無畏施，每做一次，相應的貪著就會隨之減少一點。當貪著少了，煩惱自然也隨之減少。而當我們用利他心去幫助別人時，慈悲也會增加，從而開啓內在的正向心理。

忍辱，是通過接納來消除嗔心。有些人以為，忍辱就是要硬生生忍着不發作。其實，這並不是佛教提倡的忍辱，祇是一味壓制而已，對身心健康都是不利的。佛教所說的忍辱，是在遇到逆境時以智慧進行觀照，然後理解它、接納它，而不是本能地產生對立。一般人都是活在自我感覺中，一旦利益受到衝突，就會心生嗔恨。而在佛教看來，當別人傷害你的時候，他本身就是煩惱的受害者，是被內在的無明所控制，身不由己。如果我們因此心生嗔恨，就是

在和對方的煩惱相應，是非常愚痴而不智的行爲。所以，佛教讓我們對任何事都要理性地接納，智慧地處理，而不是消極逃避。

般若就是正見，也是六度的核心。布施等前五度并非佛教特有，而是和世間法所共的，祇有在般若智慧的指引下，才會成爲佛道的資糧。所以在修行過程中，最重要的就是正見，一切行爲都要以正確認識爲前提。心理學也有認知療法，因爲很多心理問題是和極端、病態的想法有關。觀念會制造心態，心態會決定命運。我們要提升生命品質，就要從改變認識開始，學會以佛法正見看世界，以緣起眼光看世界。當我們有了這樣的認識後，會發現一切都是條件的假相，是緣生緣滅的，由此減少對世界的貪著。進而通過禪修，將這種認識落實到心行，開發內在的空性智慧，在根本上解決生命問題。

四、結 說

佛教和心理學的相通之處，都是在關注“心”，在解決人們的心理問題。不同在于，心

理學着重解決異常的心理問題，而佛教認為，祇要還有貪嗔痴，就存在心理疾病的隱患，就是一個煩惱的帶菌者。所以，佛教修行不僅要解決貪嗔痴產生的問題，還要解決貪嗔痴本身，進而開發生命內在的良性潛質。祇有這樣，才能成為真正意義上的、圓滿無瑕的健康者。