

济群法师

心理学视角的佛学世界

【一·佛教心理治疗的原理】

【二·佛教对心的认识】

【三·佛教对心理问题的解决】

【四·结 说】

很高兴来到心理学界的名校北师大，和大家交流“心理学视角的佛学世界”这一话题，我觉得很有意义。佛教自古就被称作心性之学，并被国人奉为修身养性的指南。因为佛教关注的核心问题就是“心”，包括对各种心理的剖析，也包括心灵的净化、改善和提升。从这个意义上说，修行就是修心。

佛教中，关于修心的理论极为丰富。佛教有南传、汉传、藏传三大语系，其中，仅汉传佛教就有八大宗派，可谓法门林立。其中的每个宗派，对如何认识并改善心灵，都有着从理论到实践的完整体系，可视为佛教心理学的不同流派。它们不仅是中国传统文化的重要组成部分，也对国人的心态建设起到了良好的调节

作用。

梁启超先生曾经说过：佛教是东方的心理学。相对只有一两百年历史的西方心理学来说，它已走过二千五百多年。在这漫长的岁月中，一代又一代佛弟子依照佛陀指引的方法，降伏烦恼，调御心行，乃至明心见性。近代以来，这种有着丰富实践经验的古老智慧，开始对西方心理学产生了重要影响。如荣格等心理学大师，都在不同程度上吸收佛教思想，作为心理学理论建设和临床治疗的指导。其中，尤以正念学说的影响最大。

由此可见，了解佛教思想，不仅有助于我们认识东方心理学，也有助于我们更好地了解西方心理学。以下，将从三个方面进行介绍。

【一、佛教心理治疗的原理】

佛教是教育，也是心理学。其中既有对心理现象的分析，告诉我们，什么是心灵的健康状态，什么是患有疾病的症状，同时还介绍了

如何治疗的具体方法。

佛经中，经常将佛陀和众生的关系比喻为医生和患者，并称佛陀为“大医王”，因为他能“分别病相，晓了药性，随病授药，令众乐服”。那么，为什么将众生称为患者呢？难道我们都有病吗？须知，这个病不是身病，而是心病。在佛教中，对心理疾病的定义就是贪嗔痴。这一点，和心理学的定义是不同的。从心理学的角度来说，那些异于常人且带来各种障碍的心理问题，才被列入疾病范畴。至于常人所有的贪嗔痴，并不在其治疗之列。

而在佛教看来，只要我们内心没有摆脱贪嗔痴三毒，都不是真正意义上的健康人，都属于轮回中的患者。佛陀曾经也是这样的患者，但他通过修行，最终断除烦恼，证得觉性，成为一个透彻生命真相的觉者。佛法就是佛陀找到的、解除贪嗔痴的方法。

所以说，佛法就是一种治疗心理疾病的方法，而修行就是一个治病的过程。

1. 四谛法门

佛法中，治疗心理问题的方法很多，经中有八万四千法门之说。面对如此众多的法门，如何才能有效契入，畅游法海？博大精深的佛法，有没有一个基本纲领？

佛陀最初在菩提树下悟道后，根据自身的修行经验、生命存在的问题和解决问题的方法，将修行总结为苦、集、灭、道四谛法门。这是佛陀根据当时医生治病的过程安立的。当医生面对一个病患时，首先要进行如实的诊断；其次要找到疾病的根源所在；第三是对治疗结果加以评估，知道健康后的状态是什么；最后才能提供有效的治疗方案。这也是佛教心理治疗的基本原理。

四谛法门又包含两重因果，即轮回的因果和解脱的因果。

轮回和解脱，是印度文化最为关注的核心问题。印度人普遍认为，生命是一种无尽的轮回，其中充满了烦恼和痛苦，充满了不自由和不自

在。所以，印度哲学和宗教所要解决的终极问题，就是从认识轮回终止轮回。印度人称之为解脱，即终止这种充满迷惑烦恼的生命延续。

整个佛教也是在解决这个问题，主要分为两大部分：一是对轮回做出正确解读，即四谛法门中的“苦”和“集”；二是指出超越轮回的解脱之道，即四谛法门中的“灭”和“道”。

所谓苦，是说明人生的痛苦；所谓集，是阐述痛苦的由来。只有正视现实，找到根源，才能究竟解除痛苦。就像治病，必须了解疾病的症状和成因，才有可能对症下药。如果不能对症，哪怕吃再多的药，治再久的病，也于事无补，甚至会雪上加霜。

佛法说人生是苦，有人因此误解佛教是悲观消极的。我曾就此发了一条微博：“生命的本质是自由而快乐的，只因迷惑，人生才有种种烦恼和痛苦，所以佛教说人生是苦。一旦止息迷惑烦恼，生命就会恢复本有的清净、自由和快乐。”之所以说苦，是指凡夫的生命现状。在

这充满迷惑的人生中，无论有多少表面的、暂时的快乐，其本质还是痛苦的。为什么这么说？因为真正的快乐，无论在什么时候享受，也无论享受多久，都是快乐的。在这个世间，我们找得到这样的快乐吗？我们所谓的快乐，只是某个需求得到满足时的暂时平衡。如果没有需求为前提，或是所得超出承受能力时，平衡就会被打破，使快乐转为痛苦。事实上，平衡是暂时的，而不平衡是长久的。

在佛教中，迷的另一个表述方式是无明。就像雾霾天那样，使人看不清生命真相，也看不清世界真相。因为看不清，就会对自己产生错误认定，对世界产生错误认定。进而还会执著这种误解，使生命不断地制造烦恼，制造痛苦。可以说，生命的迷惑就是制造痛苦的永动机。所以佛教认为，以无明、迷惑为基础的人生是痛苦的。这是轮回的因果。

我们要解决痛苦，既要找到痛苦根源，还要知道痊愈后的健康状态。四谛法门中“灭”，

就是告诉我们解除迷惑、息灭烦恼后的状态，佛教称之为涅槃。这是一切躁动平息后的寂静，是深层的、究竟的、无所不在的寂静。这种寂静会源源不断地散发喜悦。那么，需要通过什么方法才能解除痛苦？苦集灭道的“道”，就是告诉我们这个方法。

所以，四谛法门的两重因果，都是先说结果，再找原因。首先，看到痛苦的现实，知道以迷惑为基础的人生是充满痛苦的。其次，明了这种痛苦来自生命自身的迷惑和烦恼。第三，知道健康的生命状态是觉醒、自由和喜悦的，那就是涅槃。最后，了解走向涅槃的方法。

佛教虽然有众多宗派，但对苦的认知和产生苦的原因，观点是基本一致的。而在不同的解决手段中，核心都是围绕八正道展开，分别为正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。其中，又包含戒定慧三部分。

第一部分为正见，属于慧的内容，即如实、
8 客观地认识世界。佛教认为，正确认识可导向

智慧，而错误认识将引发烦恼。换言之，一切烦恼都是因为错误认识造成的，惟有通过智慧的文化确立正见，才能铲除烦恼，抵达真理。所以在各宗派的修行中，都是以正见为首。比如佛教说缘起，说无常无我，说一切众生皆有佛性，就属于不同宗派的正见。依照这些正见的指引，我们就可以从不同的角度契入修行，成就菩提。

第二部分为正语、正业、正命，属于戒的内容，即正确的语言、如法的行为和正当的职业，帮助我们建立健康的生活方式。为什么现在的人心如此混乱？为什么今天的生态环境日益恶化？其实，和我们现有的生活方式有莫大关系。佛教认为，简单健康的生活方式，正是我们建立良好心态、营造和谐生态环境的重要基础。

第三部分为正念、正定，属于定（禅修）的内容。具备正见之后，需要通过禅修，将这种观念转化为心行的认识。生活中，有不少人研究宗教或哲学后，也掌握了很多知识，说起

来滔滔不绝，满腹经纶，但做人不会发生任何改变。为什么？就是因为没有把这些道理融入内心，不是以解决人生问题为出发点，更不会以生命去实践，去求证。这样的话，哪怕学得再多，也只是增加了一点文化的包装而已，内在的心态、品质依然故我，毫无提升。而把闻思正见转化为心灵力量的关键，就在于禅修。

总之，佛法的一切修行都离不开戒定慧，又称三无漏学。这个核心是通过八正道来落实的，由此平息生命内在的迷惑烦恼。在佛教中，把烦恼的彻底止息称为涅槃，或者说，是轮回的终结。

2. 声闻乘和菩萨乘

佛法修行有声闻乘和菩萨乘之分。前者是发出离心，成就个人解脱。在修行上偏向对负面力量的止息，比如讲无常，讲苦，讲空，侧重于否定。当我们仅仅看到这一面时，会觉得佛教比较消极。但要知道，这种否定所揭示的，正是世间的真相。我们期待与我有关的一切能

够永恒，其实万物时刻都在无常变化中；我们向往世间的种种五欲之乐，其实这些欲乐在本质上是痛苦的；我们认为一切是实实在在的，其实世间根本没有什么独存不变的实体。一切不过是条件的组合，是因缘因果的假相。

而菩萨乘不仅有对负面的否定，还重视正向的开显，认为生命有两个层面，一是由无明迷惑展开的痛苦人生，一是依内在觉性开显的快乐人生。所以大乘佛法说到了净土的殊胜庄严，说到了菩萨的无尽悲愿，说到要尽未来际地利益众生，这种开阔的胸怀和慈悲，让生命充满希望，深受鼓舞。这是声闻乘和菩萨乘在修行上的不同之处。

此外，声闻乘认为，涅槃就是修行的终点。只要消除生命中的迷惑烦恼，就“所作已办，不受后有”，没什么必须做的了。但对菩萨乘行者来说，不仅自己要出离轮回，走向觉醒，还要帮助一切众生走向觉醒。

所以，声闻乘和菩萨乘又被称为小乘和大

乘。所谓乘，就像交通工具一样，有的车只能装下自己一个人，而有的车则能带领无量众生，从轮回此岸走向觉醒彼岸。

3. 因缘因果

佛教治疗心理疾病的原理，就是“因缘因果”，这也是佛教对世界的解释。它不是来自逻辑推断，也不是来自思维冥想，而是佛陀在菩提树下亲证的、透彻诸法实相的智慧。佛陀在《阿含经》中告诉我们：“有因有缘世间集，有因有缘世间灭。”也就是说，世间任何现象的产生，都是因缘和合的结果，是由“如是因感如是果”。此外，在佛陀教法中还有这样的四句话：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”因为有某种因缘出现，才有某种结果产生；如果某种因缘消失，相应的结果就消失了。同样，我们也要找到问题的症结所在，才能有的放矢地解决它。

对于生命问题，我们也要使用这种原理。比如对苦的解决，可以说，人类五千年文明都在

试图摆脱痛苦，追求幸福。用佛教的话说，就是要离苦得乐。这是一切文明的共同目标，包括科学技术，也包括文学、艺术、哲学乃至宗教。近百年来，物质文明有了突飞猛进的发展，我们有了过去难以想象的生活条件，但现代人的痛苦并没有因此减少，反而活得更累，更烦恼。累，是因为欲望太多，所以相互攀比，贪得无厌；烦恼，是因为执著太多，所以患得患失，压力重重。可见，仅仅改善外在环境是不能从根本上解决问题的。无论付出多少努力，也不过是扬汤止沸式的作秀，而不是釜底抽薪式的根治。

除了过多的欲望，错误观念也是导致痛苦的源头之一。佛教认为，理性是双刃剑。“知之一字”，既是“众妙之门”，亦是“众祸之根”。纵观历史，那些深重的仇恨、血腥的杀戮、残暴的战争等等，无不是错误观念所导致。可见，错误观念不仅会给个人带来痛苦，更会给人类带来极大的灾难，甚至毁灭性的打击。

在修行过程中，如果没有正见指引，所采

取的方式也不可能是有效的。在印度传统宗教中，苦行和禅定被普遍推崇。在佛经中，记载了很多苦行外道的所作所为，他们对身体的折磨，真是无所不用其极。这种情况甚至沿袭至今，比如有位苦行僧举手举了 37 年，从不放下。他们认为通过这样折磨色身后，欲望就不会产生，从而净化身心，出离轮回。此外，他们还很重视禅定的修行，认为在定中可以降伏欲望，达到超越尘世的境界。

当年，佛陀同样尝试过这些方法，苦行六年之久，而禅定功夫也达到了当时的至高境界。最终却发现，这些解决方法都是石头压草式的。当人们因为苦行而精疲力竭，或是因为入定而享受禅悦时，欲望确实会暂时蛰伏起来。但并没有化解，并没有斩草除根，就像枯萎的野草，一旦时机到来，便会“春风吹又生”了。

所以说，仅仅从外部压制并不是彻底的解决之道。佛陀教导我们的，是探寻痛苦的真正成因，从而找出治疗方法，对症下药，这是佛

教解决心理问题的重要思路。这个道理听起来非常简单，似乎谁都知道。但如果没有对生命的透彻认识，是难以找到病症所在的，往往只是在表相上打转，头痛医头，脚痛医脚。总在医，也总在痛，永远没有痊愈之日。

4. 佛陀的重大发现

佛陀在菩提树下证道时发现，每个众生都有觉悟的潜质，都有自我拯救的能力，可以完成对生命的自我治疗。因为生命本身就是清净、快乐和自由的，只是被无明所惑，才会颠倒梦想，烦恼重重。我觉得，这个发现要比科学史上的任何发现更为重要，因为它给生命带来了希望。

从心理治疗的角度来说，这个发现如同一颗定心丸，让我们明白：不论现在有多少问题，有多少烦恼和痛苦，只要愿意改变，都有光明的前景。因为我们的本性是清净而非染污的，是圆满而非残缺的，是自由自在而非需要依赖的。

菩萨乘的修行核心，就是引导我们开发生

命内在的觉悟潜质。佛陀在晚年所说的《法华经》中告诉我们：“诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世。”这个使命就是令众生开示悟入佛之知见，也就是说，引导众生开启、发现、证悟、成就佛陀那样的智慧。因为这种智慧就在每个人心中，是我们本来具足的宝藏。修行所做的，就是开发它，使用它，从而完成生命的自我治疗。

从佛教角度来看，真正的健康者，一方面是彻底断除迷惑烦恼，一方面是圆满开发觉悟潜质。这种潜质，就是与三世诸佛无二无别的大智慧和大慈悲。当这种品质被完全开显，我们就会成为佛菩萨那样的人。在这个意义上说，自己才是最好的治疗师。

【二、佛教对心的认识】

佛教中，对心的介绍及修心的内容极为丰富。可以说，三藏十二部典籍，无不是围绕“心”而展开。其中，又分为妄心和真心两大类。所谓妄心，就是我们现前的心理状态，是在迷惑

基础上发展而来的种种心理现象，就像厚厚的云层，风起云涌，变幻莫测。但在云层背后，是澄澈的天空，从不染污，从不动摇。这是心的两个层面，也是修行的不同入手处。

1. 意识和潜意识

阿含和唯识经论主要从妄心进行论述。尤其是唯识宗，将心理活动分为八识五十一心所，阐述得最为详尽。

八识，即眼、耳、鼻、舌、身、意六识和第七末那识、第八阿赖耶识。前六识属于意识的范畴，其中，又以第六识的活动能量最大，范围最广，也最易为我们所认知。而第七识和第八识属于潜意识的范畴。

第七末那识，用心理学术语来说，就是潜在自我意识。人为什么会本能地以自我为中心？这个自我意识是如何产生的？佛教认为，就是因为第七末那识执第八阿赖耶识为“我”。

所谓阿赖耶识，就是生命载体，相当于一个容量无限大的库房。在无尽生命延续的过程

中，身口意三业的一切活动，每说一句话，做一件事，都会在内心留下记录，成为心理力量，又称种子。当某个行为被不断重复之后，相应的心理力量也在不断强化，唯识宗称之为“种子生现行，现行熏种子”。久而久之，这种心理力量就能成为心灵世界的主导。就像一个人喜欢贪，贪心会越来越大；习惯发脾气，嗔心会越来越强。反之，不断培养慈悲，慈悲也会日益增长。总之，你选择什么，发展什么，就会成为什么。

佛教认为，生命是生生不已的延续，从无穷的过去一直延续到无尽的未来。在此期间，就是由阿赖耶识储存的心理力量，推动生命发展。所以，阿赖耶识是相似相续，而非一成不变的。它会随着人生经验的积累，形成不同记录，并由这种内涵的改变，影响未来的生命走向。

同时，阿赖耶识保存的种子，还会成为心理活动的基础。比如我们有各种爱好；擅长做这个，不擅长做那个；喜欢这个人，不喜欢那

个人，都是因为内心播下相应的种子。当你看见某个人觉得讨厌，就是种子在产生作用，使你产生厌恶、不接纳的情绪。如果种子不曾现行，那么看见就只是看见，不会引发进一步的心理活动。

阿赖耶识是轮回的载体，贯穿整个生命的延续过程，无休无止，不曾少息，而前六识都是会中断的。比如意识，虽然活动范围很广，但在深睡、昏厥或无想定、灭尽定等状态时，也是不起作用的。当意识不起作用时，人并没有死去，就是由阿赖耶识在执持这个身体。

但阿赖耶识又不同于灵魂，灵魂的定义是常恒不变的，而阿赖耶识的内容会不断改变，它所执持的色身也在不断变化。正因为如此，修行才有其价值。如果生命是固定不变的，还有修行的必要吗？正因为它是可以改变的，所以我们才要通过修行转变不良品质，转染成净，转识成智。

虽然阿赖耶识是相似相续、不常不断的，

但末那识却把它看做恒常不变的，进而执以为“我”，形成生命中潜在的、与生俱来的自我意识。这也是一切问题的根源所在。人类种种烦恼的产生都和“我执”有关，基于此，佛教提出“无我”的修行。

很多人对“无我”的概念有一种恐惧感，以为这就表示我这个人从此不存在了。所以常常有人会问：如果无我，谁在修行，谁在成佛？事实上，佛教所说的“无我”并不是否定你的存在，而是要否定我们对生命现象的误解和执著。

我们所以为的“我”是什么呢？或是执著身份为“我”，或是执著地位为“我”，或是执著身体为“我”，或是执著事业为“我”。其实，所有这些只是暂时和我们有关而已。可我们一旦将之视为“我”，就会产生强烈的依赖和贪著，害怕失去这一切。

执著身份为“我”，就担心身份发生改变；
执著地位为“我”，就害怕地位受到冲击；执著

身体为“我”，就恐惧身体的衰老病变；执著事业为“我”，就忧虑事业的兴衰成败。一旦这些对象发生我们不希望看到的改变，就会悲伤难过，甚至失去生命的支撑点。可见，对外在的依赖和贪著，正是痛苦产生的根源。佛教所说的“无我”，就是要否定对这些“假我”的错误认定，帮助我们找到真正的自己，找到那个本来面目。

可见，相对意识来说，潜意识才是生命中最重要的一部分。西方心理学家弗洛伊德也说，意识只是冰山露出水面的微不足道的部分，潜意识才是它在水下的巨大存在。

2. 烦恼和解脱的心理

心理学有教育心理学、临床心理学等不同分类，对心理的分析各有侧重。从作用来说，佛教也可称为解脱的心理学。因为了解妄心只是手段，目的是帮助我们认识到，轮回主要由哪些心理构成，从轮回到解脱又需要哪些心理。

佛教对心理的归纳，主要分为三块。第一

是普通心理，即一般心理学都会讲到的常规心理。比如在色受想行识五蕴中，就包含三种普通心理。受是情感，又分苦、乐、忧、喜、舍五种，其中，苦和乐主要偏向生理，忧和喜主要偏向心理，而不苦不乐、无忧无喜则称为舍受。想是思维，属于理性认知的范畴。行是意志，是想好之后准备行动。此外，唯识所说的作意、触、受、想、思，又称五遍行，也是属于遍一切时、一切处、一切活动的普通心理。

第二是不善的心理，佛教称之为烦恼，即扰乱内心的力量。我们的心本来可以是清净、自在而喜悦的，但被烦恼入侵后，就不得安宁了。比如产生仇恨、贪婪、嫉妒等情绪时，内心就会暗潮汹涌，甚至失去理智，做出冲动的行为。

烦恼的种类很多。唯识宗认为，根本烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见六种。伴随根本烦恼产生的随烦恼有二十种，分别是忿、恨、覆、恼、嫉、悭、诳、谄、害、憍十种小随烦恼；

无惭、无愧两种中随烦恼；掉举、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知八种大随烦恼。

在根本烦恼中，又以贪嗔痴最为突出，佛教称之为三毒。痴就是无明迷惑，让我们看不清生命真相，看不清轮回之本。因为看不清，就会胡思乱想，对自我产生错误认定，把种种外在的附属当做是我，并产生依赖。因为依赖，就会进一步贪著，希望它们永远属于自己。但我们要知道，世界是无常变化的，没有任何东西可以永恒。这本是世界发展的自然规律，如果我们接纳它、顺应它，无论发生什么，都会处之泰然。可一旦有了贪著，就会带来焦虑和恐惧。

现代人特别缺乏安全感，为什么？难道我们的生存保障比以往更匮乏吗？显然不是。原因主要有两点，一是发达的资讯让我们更了解世事无常，二是我们不愿失去已有的一切。事实上，当你贪著的越多，拥有的越多，对失去的恐惧也就越多。因为贪著，一旦我们在乎的

东西受到冲击，就会引发对立和抵触。这种嗔心有着极大的破坏力，正如佛经所说：“一念嗔心起，百万障门开。”

总之，所有的心理疾病都和贪嗔痴有关。根源在于痴，而直接发端于贪和嗔。当然，从心理学的角度来说，并不是所有的贪和嗔都会导致心理疾病，只要不过度，不带来心理障碍，不导致性格畸变，就还在正常范畴。这也是佛教和心理学的区别所在。

第三是善的心理，与解脱相应的心理，比如戒定慧。其中，又以慧为根本，即对世界和人生的正确认识。具备这种认识，并对此深信不疑，就是佛法所说的正见，这是产生正念的前提。近年来，西方心理学界对正念非常重视，并已将之应用到心理治疗、教育、医疗等各个方面。

心理学界有关正念的介绍，比如怎么用心，怎么操作，往往偏向技术层面。当然，禅修本身就是一门调心的技术，但这种技术离不开正

见。在八正道中，正念必须以正见为基础，以健康生活为基础。如果不重视正见的引导和健康生活的辅助，正念就会成为孤立的技术，即使能用起来，也收效甚微，不能发挥它应有的作用。所以在解脱心理学中，正念的修行要以正见为前提。

佛教各宗派都有不同的正见，相应的，正念也有不同的内涵。通常，正念是就念头的善恶而言，念五欲六尘属于恶念，念佛、念法、念僧属于善念。而南传佛教所说的正念则超越善恶，是指内心对念头的观照力和觉察力。至于从禅宗的角度来说，最高的正念就是空性，是念而无念。总之，修行就是对念头的选择。见地不同，落实到正念的修行，高度也不一样。

念之后是定，即选择某个心理状态后，安住其中，不断地熟悉和重复，让正念成为内心的常规状态，而且是最稳定的常规状态。在定的修行中，要排除掉举和昏沉两种状态。现代人普遍浮躁，总要不停地说着、做着、玩着，

片刻不得安宁，即使身体坐着不动，内心也是妄念纷飞，这就是掉举的直接表现。昏沉则是内心昏暗，混混沌沌，无法集中精力。现代人的心，多半处于这两种状态。

这就需要通过禅定的修行，将心专注于一点，或是呼吸，或是佛号，让其他种种妄念因为得不到支持而沉下来。就像浊水加以沉淀就会变得清澈那样，此时，心光才会呈现出来，变得了了明知。具足这样的观照力之后，才能导向无贪、无嗔、无痴的心行。而在贪嗔痴的状态下，我们往往是在不知不觉中被控制，被驱使，被左右，何其辛苦！

“心性本净，客尘所染。”心的本质是清净光明的，我们现在呈现的一切染污，只是贪嗔痴的遮蔽。但要知道，贪嗔痴并不是生命的本来，而是依附在其上的尘埃。对此，我们既不要掉以轻心，也不要惊慌失措，只须时时扫除，即可去尘除垢，平息烦恼，就像禅宗神秀祖师所说的那样：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”当内

心不再有烦恼杂染，就会进入清净和安宁的状态，其中充满一切正能量，是空明而喜悦的。

除了以上三种，还有一种状态是行舍，即不偏不倚的平衡状态，这也是生命的本来状态。但我们对外在世界有了贪著之后，就会形成种种依赖。只有在需求得到满足时，才能获得暂时平衡。希求权力的人，得到权力后会获得平衡；需要财富的人，得到财富后会获得平衡。问题是，这些东西随时都会失去，都会变化。如果需要依赖外在条件才能平衡的话，是很难维系的。更多时候，都是在一种不平衡的状态。佛法告诉我们，只要摆脱外在依赖，消除内在躁动，心本来就是平衡的，自足的。就像虚空，不需要支撑，也不需要平衡。

3. 真 心

以上所说的八识和心所是从妄心进行阐述，而从汉传佛教的传统来看，更推崇真心系统的经论。早在魏晋南北朝时期，《涅槃经》就被翻译到中国，核心思想是一切众生都有佛性，都

能成佛。这是立足于真心来展开修行，和妄心系统的经论有着不同的契入点。其后，这一思想始终是汉传佛教的主流，影响至今。此外，《楞严经》《楞伽经》等也告诉我们，每个生命中都有无尽的宝藏，只是因为迷失自己，才被贪嗔痴所控制。就像一个从小被拐卖他乡的富家子，因为不知道自己原有的身份，不知道自己名下有亿万资产，只能到处流浪，乞讨为生。一旦找到自己的家，就具足一切了。因为这些本来是属于我们的，不需要外求，也不需要创造。

禅宗就是根据这种见地，开启了顿悟法门的修行，告诉我们：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”每个生命都有内在觉性，只需认识即可。这种建立于内在觉性的方法，为我们提供了成佛的快捷之道，故有“直指人心，见性成佛”之说。

佛经中，对这个内在觉性有诸多描述，最常见的是以虚空为喻。虚空是无限的，觉性也是无限的；虚空是无相的，觉性也是无相的；

虚空能含藏一切，觉性也能含藏一切。但心与虚空的不同在于，虚空是无情，是没有知觉的；而心是有情，是有知觉的，有了了明知的功能。

虽然心可以遍知一切，但又不能粘著，否则就会一叶蔽目，从无限变成有限的一点点。学佛人都知道“不要执著”这句话，但说起来容易，做起来并不容易。因为贪著与需求有关，而妄心本身就有着贪著的特点，不同只是在于轻重之别。严重的在乎就严重地贪著，小小的在乎就小小地贪著。如何才能去除贪著？一方面，要在平时建立正确观念，养成良好习惯，不要忽视乃至纵容贪著的发展；另一方面，是要明心见性，这样才能在根本上铲除贪著之根，证得空性，真正做到《金刚经》所说的“应无所住而生其心”。

【三、佛教对心理问题的解决】

佛教所有法门的修行，都是为了帮助我们解决心理问题。其治疗目标，一是彻底解决内

在的贪嗔痴，二是圆满开发生命的良性品质，即大智慧和大慈悲。佛经说，佛陀具备三德二利。三德，即断德、智德和悲德。断德是彻底断除烦恼，即涅槃的功德。智德是大智慧的开显，成就根本智和后得智。悲德是大慈悲的成就，对一切众生起无限的慈悲。二利，就是自利和利他，不仅能让自已了生脱死，走出轮回，也能帮助一切众生实现同样的利益。

如何才能达到这个目标？在此，将通过佛教的几种常规修行，简要说明它们在心理治疗中的作用。

1. 皈依

皈依，即皈依佛、法、僧三宝。其中，又包含外在的住持三宝和内在的自性三宝。

皈依外在三宝，首先是以佛陀作为健康人格的榜样。佛教对心理健康的定义，并不是我们所说的正常人，而是以佛菩萨为标准，完全断除贪嗔痴，成就生命内在的慈悲和智慧。

其次，对佛法建立完全的信任，因为这是

佛陀为我们提供的心理治疗方案。第三，有具德善知识为导师，通过依法修行来完成治疗。如果认识不到贪嗔痴带来的祸患，不希求佛陀成就的品质，不相信佛法可以解决问题，那么，佛法对你是起不到什么作用的。从心理学来说，这些认知正是心理治疗的前提。

此外，我们还要皈依内在的自性三宝，相信自身就具有三宝的内涵，具有觉悟的本质。因为修行的目的，只是为了掌握解决问题的方法。

禅宗的《指月录》就告诉我们，经书只是指着月亮的手指，而非月亮本身。真正的月亮在每个人心里，通过这个手指，是要帮助我们了解内在佛性，进而开发本具的觉悟潜质。

所以说，皈依外在三宝的最终目的，是帮助我们认识内在三宝。如果仅仅停留在外在三宝，不认识内在三宝，这种信仰还是肤浅的，并不是佛教所提倡的。从心理学角度来说，就是要完成生命的自我治疗和自我拯救。

2. 发 心

发心，即发展什么心理，这是代表对生命目标的选择。常有人说，学佛干什么，做个好人就行了。但大千世界，芸芸众生，好人的标准是什么？历史上有老子、孔子、苏格拉底等古圣先贤，社会上也有不少道德高尚者，这些都值得学习。但智慧的高度不同，德行的高度也不同，所以，我们需要选择一个目标，为生命发展做好规划。

我们之所以学佛，是相信佛陀的品质最为圆满，最为究竟。那么，怎样才能成就这些品质？需要从发心开始。不论是否学佛，我们每天都在发心，其中有贪心、嗔心、嫉妒心，也有慈悲心、利他心。人就是由这些不同心理组成的，如果缺乏智慧，只能不加选择地跟着感觉走，这种生命发展是被动的、麻木的，看不到未来的，结果往往被贪嗔痴占据主导。事实上，这也是多数人的生命现状。

人有魔性和佛性，发展魔性会沦为魔鬼，

发展佛性则会成佛作祖。修行所做的，就是了解生命中有哪些已经呈现的心理，还有哪些潜在的心理，然后依法进行选择，阻止不良心理的发展，鼓励良性心理的发展，使生命生生增上。

佛教提倡的发心，主要是出离心和菩提心。所谓出离心，就是摆脱贪嗔痴、摆脱五欲六尘的决心。而菩提心则是对出离心的延伸和圆满，是将这种心理延伸到一切众生，希望一切众生都能摆脱烦恼，走向解脱。从心理治疗来说，发心就是要生起战胜疾病、恢复健康的愿望，只有这样，才能进一步接受治疗。

3. 戒律和忏悔

说到戒律，人们往往想到一些约束性的条文，似乎与现代人崇尚自由的个性相冲突。事实上，佛陀设立戒律的意义，不是为了约束谁，而是为了帮助我们建立心理的自我保护机制。

我们目前的生命平台是贪嗔痴，一旦失控，就会导致各种犯罪行为。比如因为贪色、贪财、贪权而导致犯罪，或是因为嗔心而杀人放火、

偷盗抢劫，等等。总之，所有犯罪现象的成因，都不外乎是贪嗔痴。受持戒律，就是为了建立防范机制，让贪嗔痴控制在一定范围内，并逐步减少，从而保证人格的健康。

而忏悔则是犯错后的补救措施。人非圣贤，孰能无过。对于凡夫来说，犯错是难免的，关键是及时认识错误。就像衣服脏了需要清洗，当我们内心受到污染，也需要通过忏悔加以清理。佛教的忏悔，包括忏和悔两部分。忏是在佛菩萨或善知识、道友前发露自己的过错，悔是因为知错而发愿不再继续。通过发露，可以帮助我们清理因为犯错造成的负面心理，卸下包袱，并引发内在的正向力量。所以说，忏悔是人格的清洗剂，也是心灵的排毒药，使病毒不会在内心积聚，从而保持健康。很多人之所以产生心理疾病，就是犯错后不懂得忏悔，从而使心结越来越重，不良习气越来越深，最后积重难返，酿成疾病。

4. 布施、忍辱和正见

菩萨道的修行，主要有布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。这些都是心理治疗的有效手段。在此，简单介绍其中的三种。

布施，是通过施舍来解除执著。一个乐善好施的人，不论是财布施、法布施还是无畏施，每做一次，相应的贪著就会随之减少一点。当贪著少了，烦恼自然也随之减少。而当我们用利他心去帮助别人时，慈悲也会增加，从而开启内在的正向心理。

忍辱，是通过接纳来消除嗔心。有些人以为，忍辱就是要硬生生忍着不发作。其实，这并不是佛教提倡的忍辱，只是一味压制而已，对身心健康都是不利的。佛教所说的忍辱，是在遇到逆境时以智慧进行观照，然后理解它、接纳它，而不是本能地产生对立。一般人都是活在自我感觉中，一旦利益受到冲突，就会心生嗔恨。而在佛教看来，当别人伤害你的时候，他本身就是烦恼的受害者，是被内在的无明所控制，身不由己。如果我们因此心生嗔恨，就是

在和对方的烦恼相应，是非常愚痴而不智的行为。所以，佛教让我们对任何事都要理性地接纳，智慧地处理，而不是消极逃避。

般若就是正见，也是六度的核心。布施等前五度并非佛教特有，而是和世间法所共的，只有在般若智慧的指引下，才会成为佛道的资粮。所以在修行过程中，最重要的就是正见，一切行为都要以正确认识为前提。心理学也有认知疗法，因为很多心理问题是和极端、病态的想法有关。观念会制造心态，心态会决定命运。我们要提升生命品质，就要从改变认识开始，学会以佛法正见看世界，以缘起眼光看世界。当我们有了这样的认识后，会发现一切都是条件的假相，是缘生缘灭的，由此减少对世界的贪著。进而通过禅修，将这种认识落实到心行，开发内在的空性智慧，在根本上解决生命问题。

四、结 说

佛教和心理学的相通之处，都是在关注“心”，在解决人们的心理问题。不同在于，心

理学着重解决异常的心理问题，而佛教认为，只要还有贪嗔痴，就存在心理疾病的隐患，就是一个烦恼的带菌者。所以，佛教修行不仅要解决贪嗔痴产生的问题，还要解决贪嗔痴本身，进而开发生命内在的良性潜质。只有这样，才能成为真正意义上的、圆满无瑕的健康者。