

人世间



总 20/21 期

2016/1-2 期合刊

戒幢佛学研究所

人世间



订阅号—戒幢法雨



服务号—戒幢律寺

创办 普仁法师
主编 济群法师
责编 李尚全
编辑 智婷 徐刚
美编 法麒
校队 界文 廖乐根
摄影 赵德明 容楠 觉彬

出版 戒幢佛学研究所《人世间》编辑部
地址 苏州市姑苏区留园路西园弄18号西园戒幢律寺
电话 0512-81662077
传真 0512-67232911
苏出准印 内部资料
邮编 215008
网址 www.jcedu.org
www.jiqun.com
信箱 bjb@jcedu.org
承印 苏州望电印刷有限公司

目录 CONTENTS

卷首语

004	在第五届戒幢论坛开幕式上的致辞	济群法师
-----	-----------------	------

上篇：从佛教看心灵疗愈

008	《六祖坛经》与心理治疗	济群法师
016	佛法与心理学的互助式发展	净因法师
028	佛教无常观与心理疗愈	界文法师
042	佛教视域中的“不安全感”	廖乐根
052	“五种律仪”与认知行为治疗	宁铂
066	正念的一些省思	徐钧
078	正念减压的佛法渊源及其作用机制	温宗堃

下篇：从心理学看修心之道

092	“慈悲喜舍”与感应转化	李孟潮
116	基于正念的训练及其作用	刘兴华
124	试从佛法角度解释强迫症的发病机制	东振明
134	作为一种修心之道的心理治疗	韩岩
146	回归疗法：轮回中迷失者的回归之路	朱建军
158	治愈与转化——荣格分析心理学与佛教	申荷永
164	佛教音乐的心理分析	徐光兴
174	体验禅境：一种回归自身自心联系的疗愈过程	傅文青

济群法师在第五届戒幢论坛开幕式上的致辞

大家上午好，欢迎大家来参加戒幢论坛。从戒幢论坛角度来说，这已经是第五届了，但是在五届论坛里，有关心理学的论坛就占了三届，这也反映出我们西园寺这个道场，以及戒幢佛学研究所，对于佛法与心理学关系问题的高度重视。

关于佛教与心理学关系这个话题，在西方社会受到广泛的重视，而国内的心理学界受西方社会影响，也有越来越多的心理学专家和心理学学者开始重视佛教的学习和修学。

作为我们佛教界来说，佛教需要从传统的智慧走出来，走向社会。我认为，佛教和心理学的结合，对于佛教在当下社会的传播，更好地发挥作用，是一个非常有益，非常重要的方面。

所以，我想戒幢论坛组织的佛教与心理治疗对话，无论是对佛教界的发展，还是对心理学界的建设，乃至对整个社会人心的净化，人心的改善，乃至社会和谐，都有着非常重要的意义。因为我觉得当今社会最大的问题，其实是人的心理问题，人的心态问题。改善人的心灵，从个体来说，对于每一个人的幸福人生的建立，以及和谐社会的建设，都是非常重要的基础。

就佛教在西方社会的传播而言，南传佛教、藏传佛教，当然也包括中国的禅宗、日本的禅宗，在西方社会都有一定的影响，这也直接影响着西方心理学的发展。但是，我想这样的影响，从佛教来说，仅仅是微不足道的一小部分。我们需要知道，佛法博大精深，尤其是我们中国的佛教包含了三大语系的佛教。在我们的《大藏经》里，既有南传的解脱道的经典和

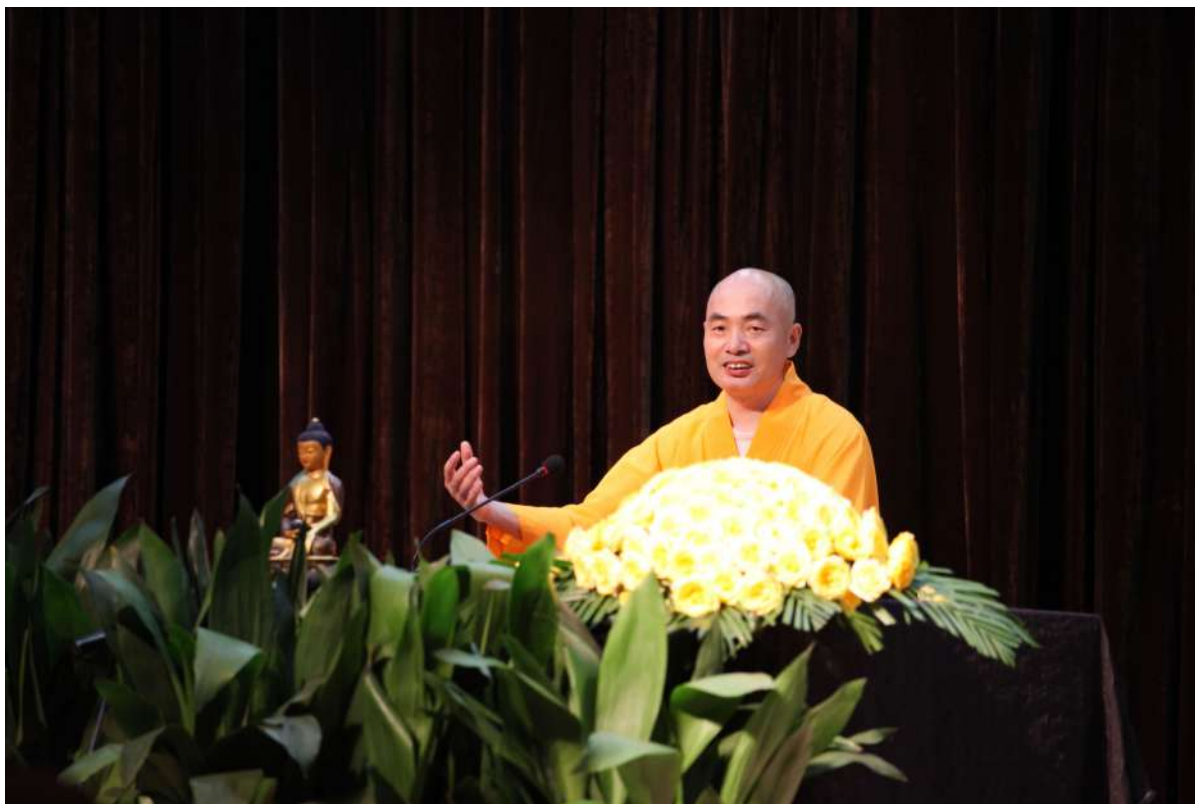
修行，也有关于藏传佛教的一些内容，就汉传佛教来说，也有八大宗派。

如果我们把佛教当作是心理学、心性之学（关于这个说法，梁启超在一九二零年代就写文章称，佛教是东方的心理学；佛教自古以来一直也被称为心性之学），它对中国人来讲，对于心灵世界的认识，对心理世界的改善起到了非常重要的作用。

佛教有很多的宗派，有很多的经论。如果我们把佛教理解为心理学的话，那么，从某种意义上来说，对于佛教的这些宗派，我们也可以称其为不同的心理学流派。汉传佛教有八大宗派，每一个宗派事实上都代表着一个修行的体系，也就是一个如何实现心理的改善，以及生命的改善的修行体系。

所以，佛教的心理学理论非常丰富多样，博大精深。佛教对心理问题的解决之道，不仅仅是立足于心理上的认识，心灵的改善；佛教首先是一种哲学，它对心灵、心理问题的认识，对世界问题的认识，有着非常透彻的智慧。

西方的心理学离不开哲学的基础，我们心理问题的产生，事实上与我们的认识有关。我们的认知缺少认识心灵的智慧，缺乏正确认识世界的智慧，这是导致很多心理问题的一个非常重要的根本原因。佛法给我们提供了如实的智慧，事实上它是佛教心理建设，心理学发展的一个非常重要的基础。佛法有八万四千法门，不同的宗派各有自己的一套修行体系，不同的经论，对于心理问题都有不同的解决方法。我们现在看到的《心经》、《金刚经》、《普贤行愿品》等等所有的经论，都蕴含着帮助我们如何正确地认识心理



问题，究竟解决心理问题的智慧。

我们了解到，佛教的心理学理论是非常丰富的，佛教对心理问题的解决是非常得透彻，因为佛教不仅解决常规的心理问题，甚至还要帮助我们改变我们的心态，乃至彻底改善我们的生命品质。所以，佛教对心理问题的解决是透彻的，是究竟的。

作为我们中国人，我们所面对的是这样一个心理学的宝藏——面对着几万卷的佛教典籍，我觉得这需要我们继承。今天的世界虽然物质生活水平高度发达，但是心理的问题却越来越突出，越来越严重。那么，如何继承佛教的传统的智慧，如何继承佛法的宗派思想，如何帮助当代人正确认识自己的心灵，如何改善我们的心灵，乃至改善生命品质，我觉得这不仅仅是佛教界的任务，同时也是心理学界的任务。所

以，面对如此丰厚的佛教的宝藏，我认为这需要佛教界和心理学界携起手来，共同努力，合作探讨如何发掘、利用好这一宝藏。

因为心理学界接受了西方的心理学的理论和方法，对当代人的心理问题的解决也有着非常丰富的经验。所以佛教与心理学，对心理问题的认识，对心理问题的解决，是各有千秋。所以，我认为佛教界和心理学界的合作，对于戒幢论坛非常有意义。所以，对于这样的交流，始终是我们戒幢佛学研究所的一个重要的任务和内容。我们也希望这样一个联合，这样一个共同探讨，将来能够长期做下去。我们也希望在座的每一个人，都能够共同来参与，把这个论坛办好。我想这不仅仅对个人生命的改善，具有重大的意义；同时对当代社会的发展，也具有非常重大的意义。



上篇 从佛教看心灵疗愈

倘若佛陀来到现在的
时代住世，
他会不会在他的佛教
中心旁边，
设立心理治疗中心呢？
答案是肯定的，
这是时代的需要。

《六祖坛经》与心理治疗



济群法师

戒幢佛学研究所所长，闽南佛学院研究生导师，苏州大学政治与公共管理学院兼职教授，厦门大学宗教研究所高级顾问、客座教授。长期从事唯识、戒律的研究及讲授。

我们知道太虚大师有一句话叫做：“中国佛教的特质在禅”。禅，可以分为“禅宗”的“禅”和“禅定”的“禅”。“禅定”的“禅”是一种共法。共法，就是其他宗教也都有的。但是“禅宗”的“禅”代表着我们觉醒的心。

中国佛法有很多宗派，这些宗派在修行的方法上可分为两个系统，一个是顿教，一个是渐教。“顿”和“渐”其实代表着一种成佛的方法。禅宗被称为直指人心，见性成佛。直指人心，就是禅宗的修行是直接指向你的觉醒的心。它通过一种特定的方法来帮助我们认识佛法的最核心的内容——觉醒的心。从方法、见地上来说，禅宗在修行上给我们提供了一种最高的见地，同时也提供了一种最快速的成佛的方法，所以它叫“顿教”，“顿”就是最直接的，不需要次第的。

如果从心理学的角度来说，心理学也需要有见地，见地就代表了对心的认识的角度。从佛法上来说，禅宗所提供的是一个最高的高度。从方法上来说，禅宗也给我们提供了一个最究竟和直接的解决心理问题的方法。《六祖坛经》是禅宗的一部根本经典，因为禅宗从初祖到六祖，基本上是单传，一个人传一个人。到了六祖以后，一花开五叶，所以禅宗才盛行起来，甚至它影响着中国佛教一千多年。所以我们学习禅宗，了解禅宗，需要从《六祖坛经》入手。

今天，我就简单分享一下从《六祖坛经》的角度，究竟是完成了一种怎样的心理治疗。这不仅仅代表着《六祖坛经》的视角和方法，也代表着整个禅宗的视角和方法。

一、凡圣只在迷悟间

凡，就是凡夫，圣，就是圣贤。社会上，人与人是有差别的，这种差别包括心态的差别、生命品质的差别。在《六祖坛经》里，对人的差别作了定位。比如愚痴的人和智慧的人的差别，还有凡夫和圣贤的差别。烦恼和菩提的差别，就是迷惑的人和觉醒的人的差别。在《六祖坛经》里，根据人的根基，把人分为钝根和利根。钝，就是比较迟钝。利，就是很锋利。人与人的差别的生命基础是什么，这是很关键的问题，因为这个基础，是我们改善生命的关键所在。《六祖坛经》里对人与人的差别，用了两个关键字——“迷”和“悟”。比如愚人和智人，已经体悟到生命内在的那种大智慧的人就是智人，没有体悟到生命内在的大智慧，在生命中充满着迷惑的人为愚人。当然，迷惑有深浅，生命中的迷惑越多，愚的程度就更严重。还有凡夫与圣贤，烦恼与菩提的差别，《六祖坛经》里面有一句话，“前念迷，即是众生；后念悟，即是佛。前念着境，即烦恼；后念离境，即菩提。”前念迷，你的生命陷入到迷惑的状态时，就是众生。后念悟，就是佛，当后面一念已经体悟到觉悟本性，当下即为佛。前念着境，即烦恼，当生命在迷惑的状态，对外境充满一种黏着，陷入到一种黏着里面的时候，生命就会进入到烦恼的状态。后念离境，即菩提，从对外界世界的依赖、黏着中走出来的时候，生命就会进入到觉醒的状态，就会进入到菩提的状态。凡夫和佛的差别，烦恼和菩提的差别，都在于生命是在迷的状态，还是在悟的状态。迷悟的状态，开展出不同的人格：智慧的人格，还是愚痴的人格；是充满痛苦的生命，还是充满觉醒、解脱自在的生命；是凡夫众生，还是成为圣者。

《六祖坛经》对人的根基的利钝，有很形象的比喻。利与钝的差别在于心灵的尘垢是薄还是厚。心灵的尘垢是以迷惑为基础，制造各种烦恼。如果生命迷惑的力量很强大，制造的烦恼很多，那么就属于钝根。相反，如果心灵的尘垢非常薄，一阵风吹来就可以把心灵

天空的云雾给吹开。我们看到很多祖师大德，他们就是在这种大善知识的引领下，马上就见道了。利根，就是心灵的尘垢很薄，迷惑的力量很薄弱，容易见到觉悟的本性。反过来说，心灵的尘垢很厚，迷惑得很深，这就是钝根。钝根，就是要通过一个次第，慢慢地修。禅宗给我们的是佛法最核心的东西——觉醒的心，但是一般人的生命都陷入到强大的迷惑系统里面，需要去认识体认这个觉醒的心是不容易的。

心理问题的根源是什么？心理问题的根源事实上就是一个字——迷。这个“迷”就像雾一样。有的人“迷”得非常深厚，雾就可能非常厚重；有的人“迷”得比较弱，雾就会比较薄。

.....

针对钝根和利根的情况，佛法就施设了顿教和渐教的法门。渐教就是从迷惑系统入手，一步一步地，就像神秀所说的“时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”就是把心灵天空的尘垢一点一点地扫除，最后一步就可以踏入觉醒的系统。但是如果你是上根利智，心灵的尘垢很薄，不需要做太大的努力。可能一阵风吹过来，甚至随便看到什么东西，就可能开悟了，可以直接体悟到觉悟本性。这是我们认识生命差别的基础，认识生命差别的根本，这是我们改善生命的一个非常重要的前提。我们的生命是怎么展开的，我们的生命究竟能不能改善，有没有能力改善，能够改善到什么程度，这些都要针对人与生命差别的的基础来认识。禅宗给我们提出了“迷”和“悟”两个字，这就代表着不同生命的开展，即“迷惑”生命的开展和“觉醒”生命的开展。这对了解我们的心灵世界，改善我们的心灵，具有非常重要的意义。

二、心理问题的根源

心理问题的根源是什么？心理问题的根源事实上就是一个字——迷。这个“迷”就像雾一样。有的人“迷”得非常深厚，雾就可能非常厚重；有的人“迷”得比较弱，雾就会比较薄。所以“迷”最大的特点就是使我们看不清真相。佛法有几种对“迷”字的表述，比如说“贪”、“嗔”、“痴”的“痴”，就是一种“迷”的状态；还有“无明”这两个字，其实就是“迷”的状态，“无明”就是看不清楚，就像夜晚，灯一关，两眼一抹黑，什么也看不清楚。“迷”最大的特点是什么呢？是使得我们看不清楚自己，同时也看不清楚世界。生命的真相是什么？世界的真相是什么？哲学千百年来都在探讨“认识你自己”。这是一个非常重大的问题。我们看不清楚自己就会把自己给丢掉了，迷失了自己觉悟的本性。当我们把自己丢掉后，就会对自己产生一种错误的认定。我们今天所谓的自我，以自我为中心，围绕着自我开展我们的生活，但是这个“自我”事实上是我们对自己错误的认定。对自己错误的认定，会使我们产生“贪著”，比如说我们会在自我的上面，产生一种自我的重要感，自我的优越感，自我的主宰欲。“贪著”又会使我们生起“贪”的心理，所以“贪著”是引发很多心理问题的基础。

佛法的智慧，把人的心理问题归结为三种重要的基础——贪、嗔、痴。我们一切心理问题的开展，都是源于“贪”、“嗔”、“痴”。首先“痴”是使得我们看不清楚自己，看不清楚世界。然后就是“贪”。我们看不清楚自己，看不清楚世界，就会使我们对自己和世界产生错误的认识。因为当我们丢掉了自己之后，我们会对外在的世界和自我产生一种依赖，然后对依赖的对象，我们就会产生“贪著”。“贪著”是引发一切焦虑、恐惧、没有安全感、孤独的原因。我们“贪著”自我、“贪著”外在的环境，如果这种“贪著”一旦受到冲击，比如自我受到冲击，以及外在的世界受到冲击的话，就会产生“嗔恨”的心理。“嗔恨”是产生不接

纳、对立的心理问题的基础。所以“贪著”是导致焦虑、恐惧、忧郁、没有安全感、孤独等心理的源泉。

“嗔恨”是导致我们不接纳、对立、仇恨、嫉妒、愤怒等各种破坏性心理的源头。所以因为“痴”发展出了“贪”和“嗔”，然后由“贪”和“嗔”引发不同的负面的心理。所以这些负面心理的源头就是“迷”，就是“痴”。看不清生命的真相，看不清世界的真相。错误的观念从看不清生命的真相到看不清世界的真相，产生错误的认知，错误的认知使我们产生“贪”和“嗔”的心理。而“贪”和“嗔”的心理又导致各种负面的情绪。

佛法对心理问题的解决，有两个主要的方面：一方面就是树立正见，另一方面就是通过不同的法门来克服以“贪”和“嗔”为基础的各种心理问题。佛法非常重视“正见”，因为生命的轮回中，一切烦恼、痛苦的产生，都是以“无明”、“迷惑”为基础的。佛法认为，想要从迷惑中走出来，就需要树立“正见”。所以八正道中第一个就是“正见”。正见就是如实地认识生命的真相、如实地认识世界的真相。这是我们解决一切心理问题的一个非常重要的基础。在这个基础上我们可以用不同的法门来对治“贪”，对治“嗔”。比如说，在“六度”里面，“布施”的法门就是在帮助我们克服内心的“贪著”；“忍辱”的法门，就是在帮助我们对治内心的“嗔恨”。

三、心理治疗的基础认知

我们每一个人的生命都有很多的迷惑，都有很多的烦恼，我们究竟有没有能力去改变它？我们生命内在不具备这种潜力？迷惑的生命状态，各种烦恼是怎么形成的？我们有没有能力去改变它？虽然我们身上有很多迷惑、很多烦恼，但是我们生命中具备改变迷惑与烦恼的潜在能力。只有我们相信有能力去改变它，我们的生命才具备改变的可能。这样的认知是我们做心理治疗以及解决心理问题的一个非常重要的基础认知。释迦牟尼



的悟道，其实是一个发现，不是一个发明。这个发现，在人类历史上的作用与意义无与伦比。因为他发现每一个生命都具有觉悟的潜质，每一个生命都可以完成自我的改变，也就是每一个生命都有自我拯救的能力。

西方宗教认为自己是无法拯救自己的能力的，要通过一个万能的神才可以得到拯救。佛法不认为外有一个万能的神。佛陀在菩提树下，他的一个最重大的发现，就是我们每一个生命都有自我拯救的能力，并且每一个生命都有佛性，都有觉悟的潜质。从这个意义上来说，每一个生命都具有一个健康的、圆满的心灵。其实这个发现给我们世界众生带来了极大的希望。

从禅宗的见地上来说，我们的佛性就像天空一样，烦恼就像不确定的云雾一样，这种云雾随时都有可能被吹开。而心的本质是无云晴空，一片湛蓝。这样的见地是非常重要的。在禅宗里面就是反复在说明这样一种见地，菩提自性本来清净，但悟此心，直了成佛。我们的菩提自性，觉悟的本性，本来就是清净的。每个人的心本来就是清净的、圆满的、健康的。修行所要做的事情就是要体悟到它，体认到它，你就成佛了。不是要造一

个东西出来，如果要造一个东西，可能是造不出来的，那是它本来就有的。

六祖在悟道时，向五祖报告自己的心得，就是他看到了、体悟到了觉悟的本性。他说：“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭。何期自性，本自具足。何期自性，本不动摇。何期自性，能生万法。”他看到的是我们每一个人生命内在具有觉悟的本性，是清净的，是圆满的，是独立的，是不受外界干扰的，同时它能生万法，妙用无穷，但是能保持一种心无所住的状态，具有不黏着的功能。

在《六祖坛经·般若品》里描述“般若”的特点非常有意思，其中讲到“心量广大，犹如虚空”，心就像“虚空”一样。这个“虚空”具有什么特点呢？首先，它是具有无限的特点，它是没有边界的；第二，它又具有无相的特点；第三，它可以包容一切，含藏一切；第四，它能够包容一切，同时它又能了知一切，了知一切的同时，又能够心无所住，没有黏着。

我们学佛的人，经常会讲到不要执着。不要执着，很多时候说起来容易，做起来不容易。我们黏着的



在《六祖坛经》里，有三句话，是禅宗修行的要领，那就是“无念为宗，无相为体，无住为本”。这三句话，第一句提供的是目标，第二句提供的是认识，第三句提供的是方法。

.....

心是如何培养起来的？是在迷惑的系统里面建立起来的“贪”、“嗔”、“痴”，也就是我们的心离不开“贪”、“嗔”、“痴”的基础。我们对外在世界的黏着程度，取决于我们对它“贪”的程度、依赖的程度。我们对它依赖的程度越多，黏着的程度就会越多。黏着越多，受控的程度就会越大。我们要真正做到不黏着，有两种情况：一种情况就是看淡了这种环境，“贪著”的心减少了，依赖的心减少了，“云淡风轻，坐看云起”，就可以减少黏着。第二种情况就是真正体悟到觉悟的本性，觉悟的本性就具有不黏着的特点。心安住在觉悟本性上的时候，就像镜子一样，可以照一切，但是一切都不会黏着上去，这就是我们觉醒的心所具有的不黏着的特点。反过来说我们迷惑的心，本身就具有黏着的特点。在迷惑的状态下要让自己不黏着，其实是做不到的。只不过是迷惑程度有深浅，黏着就会有深浅。迷惑得越深，黏着得越深，最后受控的程度就会越深。所以《金刚经》、《心经》都在帮助我们看清楚自己。

我们所谓的自我是一种错误的认定。像《金刚经》处处讲“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”。“无我”并不是说你不存在，而是要否定你对自我的一种错误认定，只有当你从对自我的错误认定里面走出来的时候，你才有可能真正认识你的本来面目。对外在的世界，也需要正确的认识，认识到一切都是条件、关系的假象，它是如梦如幻的时候，你对它的执着、依赖才会减少，你的贪心也会减少，你的内心才有可能保持一种超然、清净和自在。

我们的心本质是清净的、圆满的、健康的，从心理学的治疗角度来说，这是非常重要的。同时我们还要了解到，每一个人都具有自我治疗，自我拯救的能力。比如般若的修行分为文字般若、观照般若和实相般若，现在我们内观，是在观照般若这个层面，离不开我们的意识，是有造作的，但是禅宗所做的禅修，是立足于实相般若，直接去体会没有造作的心。当你体会到没有造作的心时，立足于这个没有造作的心来禅修，你就有能力更好更快地去解决心理的问题。所以禅宗讲我们每一个人都有自我拯救的能力，真正的拯救是要靠自己，不是靠佛菩萨。

佛菩萨是老师，禅宗里面经常强调的就是要有大善知识。我们每一个人本来都具备般若智慧，但是“只缘心迷，不能自悟”。因为自己迷惑了，没有办法觉醒和体悟，所以“须假大善知识示导见性”。要有大的善知识，来引导、帮助你。但是真正的体悟还是要靠自己，真正解决心理问题还是要靠自己——“迷时师度，悟了自度”。迷的时候，是“师度”，但是“师度”只是给你一个引导，就像告诉你，这条路应该这样走，你现在走错了。

但是，路一定是要你自己去走的，如果你不自己去走，指望善知识帮助你见性，帮助你解脱，《六祖坛经》里讲“无有是处”。所以到底是自己解决心理问题，还是医生解决，医生在心理上，究竟起到一个什么样的作用，在心理治疗和佛法的修行中，确实也是有相通的地方。

四、心理治疗的方法

在《六祖坛经》里，有三句话，是禅宗修行的要领，那就是“无念为宗，无相为体，无住为本”。这三句话，第一句提供的是目标，第二句提供的是认识，第三句提供的是方法。

目标就是“无念为宗”。“无念”不是没有念头，而是指我们的般若智慧不是以念头的方式出现的，是超越念头的，同时它又可以产生一切念头，妙用无穷，念而不念，不念而念。禅宗的修行就是开发我们这种内在觉醒的心，般若智慧就是我们要开发的目标。

第二是“无相为体”，讲的是一种认识。我们对觉性、对空性的认识是无相的。我们对无相的认识应该要结合《金刚经》、《心经》般若系的经典来理解。所有心理问题的源头，都来源于迷惑，迷惑包括对自己的不正确认识和对外在的不正确认识。在对自己的不正确认识里面，最重要的就是有“自性见”，即实有的见，就是我们会把五蕴或者各种想法执着地认定为“我”，而这个“我”字是一切烦恼产生的根源。另一方面，在对外在世界的认识中，我们也会对所看到的一切产生一种自性见。所谓的“自性见”就是把事物看作是一个不可分割的、不变的、实有的存在。但是，最新的物理学也发现，外在的世界以及我们生命的现象其实都不存在不可分割的实体，一切都是条件的假象。然而，实有见是使我们产生“贪著”和“嗔恨”的基础。我们执着一个实有的自我，一个实有的外在世界；然后这种实有的执着使我们产生贪心，产生嗔恨心；贪心、嗔恨心又是一切心理问题，一切负面情绪引发的基础。所以禅宗是要让我们有一种“无相”的认识。“无相”一方面是对实有的执着的否定，我们认为的实有的自性见事实上是无的，它是不存在的。佛教讲“空”，并不是要否定现实的存在，而是要否定我们在现实现象上所产生的实有不变的认知。因为这种认知是我们产生贪心和嗔恨心的基础。而贪心和嗔恨心又是引发我们一切负面情绪的基础。所以《六祖坛经》是一部立足于《金刚经》的经典。

通过“无相”的认识，一方面是要帮助我们破除对外在的实有的执着，另外一方面是要帮助我们体悟到无念的心、觉醒的心是无相的，它是不以任何方式存在的。它不是有的，也不是空的。它是妙用无穷，但是它又心无所住。我们具备这个见地以后，就是“无住”。“无住”就是你的心不要黏着在任何事物上。禅宗就是要我们去体悟觉悟的本性，去超越个人对有无、好坏、美丑、垢净等对立的执着。如果我们对二元对立的现象，心有所住，我们就会陷入到贪著，陷入到嗔恨心。比如美和丑，我们贪著美，就会抵触丑；就是在这二元对立里面，我们不是陷入到“贪”，就是陷入到“嗔”。当我们认识到一切二元对立的现象，它都是一种条件的假相，都不是固定不变的，我们就能做到心无所住。“无住”，有两个方面。一方面当我们对外在二元对立的事物不再产生巨大依赖的时候，我们的心才能保持独立，保持清静，才能回归到我们觉醒的心。

反之，当我们对外在的二元对立的世界充满着执着的时候，我们就会陷入到贪著和嗔恨里。进而引发很多很多的烦恼，最终就会让生命进入到迷惑的系统里。所以“无相”和“无住”帮助我们超越对二元对立的世界，摆脱“贪”“嗔”之心。另一方面，禅宗要我们“无相为体，无住为本”，这是我们进入到觉醒的心的关键所在。以“无相”“无住”作为认识，作为方法，作为手段，超越对二元对立世界的执着，最终再体认到无念的心体。这样我们就能立足于“无念”的心体，然后再来清除我们生命的一切迷惑和烦恼。

五、结说

以上从《六祖坛经》的角度，介绍了人类生命差别的心理基础，是迷与悟的不同。指出迷惑、贪嗔痴是一切心理问题产生的根源，同时人人皆有佛性，也就是每个人都具有自己治疗心理疾病，自己拯救自己的能力，关键要有好的老师（善知识）的引导。心理治疗的关键，就是体悟到生命内在的觉悟本性，解除迷惑、贪嗔痴，才能成为真正意义上健康的人。

徐光新教授：我回应一下，可以用四个字，听了以后是“非常感动”，越听越欢喜。早上起得比较早，所以开始困。现在越听越清醒，越听越欢喜。好像不是听到耳朵里，而是听到身体里面。首先，《六祖坛经》我们一直在研究，但是今天从心理治疗的角度，不夸张地讲，是个创举。解释《六祖坛经》的非常多，能够从心理学，心理治疗的角度来讲，我听得非常非常地高兴。其次，心理问题的根源——迷。我们在进行心理矫治治疗的时候，要对来访者做心理诊断，就是看他“迷”的程度。我想，“迷”大概有三个层次，第一个是看不清外在事物的真相，所以他是迷在外在；第二个层次，是内在的心看不清楚，所以他迷在内在；第三个层次，他外在能看清，自己也能看清，但是他对群体的生命，就是荣格所讲的一种共同的、普遍的意识，他看不清楚，所以他有悲观厌世，绝望的情绪。“迷”可能和佛教当中的“业”有关系。在心理学当中，我们日常所说的行为，就是我们做的事情，受到各方面复杂的影响。有由文化环境造成的，比如在西方在中国，文化环境不同，受到不同的污染，我们的行为和心理就会不同；另外一个是个人的行为所造成的。“迷”和“业”，心理学认为可能是他自己的人格造成的。济群法师所讲的，生命的觉醒，其实在此之前，首先要有人格的觉醒。由人格的觉醒，到生命、灵魂的觉醒。这个是自己的一些感悟，请济群法师进一步地开示。

济群法师：徐教授讲的有关“业”的迷惑，和有关生命果报体的迷惑，其实在佛教里面总的把它分为，惑、业、苦——烦恼的污染，业的污染，到果报的污染。它对我们生命造成的困扰，心灵的污染是一个方面。然后由行为产生的污染，又是另一个方面。还有由心灵和行为产生的结果，给我们造成的困扰、污染，又是一回事。所以生命就是在这种“惑”、“业”、“苦”当中，因为它的基础是迷惑，所以业也是迷惑，果报也会陷入迷惑的状态。但是烦恼、业、果报，它的根本还是因为你的“无明”。你的“无明”如果解除了，“业”、“果报”也会逐步地净化。有的时候你的内心可能是清醒的，但是习惯的力量也是很大。你现在生命所积累的力量很强大，所以修行见道以后还要修道，还要很长时间去摆脱、清除过去生命积累的东西，这个在佛教里面，其实是有非常完整的说明。

吴和鸣教授：关于“没有造作的心”，我想请法师多讲一些。

济群法师：没有造作的心，就是代表着你觉悟的本性，它是一个自然的状态，它是一个没有造作的状态。其实佛法所有的修行，都是指向这个重心。禅宗就是立足于这点。直接对觉醒的心，没有造作的心的体悟，它可以是很简单的，很自然的。因为这是代表着你生命最本然的状态。在禅宗里经常会说，这个太容易了。它是现成的，不需要你做任何努力的。但是对于充满迷惑的生命来说，已经形成造作的模式，而且

始终在强大的迷惑和烦恼所积累的力量的推动下，要去认识没有造作的、自然的、本来存在的心，事实上是需要做很多的突破。像其他渐教系统的修行，可能从我们的迷惑心入手，一步一步地逐渐摆脱迷惑，然后契入到真心的层面。对我们觉醒的心的体悟，有时会把它说得比较容易，有时候会把它说得很难，原因是每个人的情况是不一样的。

韩岩：请教一下济群法师，就是“贪、嗔、痴”和情绪的关系。从心理学的角度来讲，我们的几种基本情绪是没有好坏的，但是我想请教一下法师，如果我们认为基本情绪是没有好坏的话，那么它和“贪、嗔、痴”是什么关系？“贪、嗔、痴”是情绪吗，是基本情绪吗，还是一种基本情绪之外的心理状态？

济群法师：心理学对心理问题的解决似乎是在“贪、嗔、痴”之后的问题上进行解决。正常的“贪、嗔、痴”正是心理学认知的范畴，不要贪得过分了就可以。正常的“贪”是不会产生多大的负面情绪的，正常的“嗔”，也不会产生疾病的。当一个人“贪”和“嗔”过度了，那么就是我刚才讲的，“贪”会引发焦虑、恐惧、没有安全感。其实这种心理，根据每个人“贪”的程度的不同，它引发心理疾病的程度也是不一样的。同样因为“嗔”引发的仇恨、愤怒，产生各种破坏性的情绪，但是简单的一些“嗔”，也不会产生太大的心理问题。

所以心理学对心理问题的解决，是在“贪嗔痴”之后。而佛法，是要去寻找这些情绪产生的基础，它的根源跟“贪”有关系，跟“嗔”有关系，然后“贪”和“嗔”又和“痴”有关系。找到它的源头，然后帮助我们去建立正确的认知，从正确的认知，到禅修，到解决“贪”的问题，“嗔”的问题，再到解决“痴”的问题。从根本上解决一切负面情绪和不良人格的发展。所以我想这应该是佛教和心理学，为什么说佛教是究竟的原因。

韩岩：感谢法师，这回答很好。我再问一个问题，当一个人体认顿悟了以后，他还有没有情绪呢？

济群法师：悟完以后，仅代表修行的一个重要阶段，所以见道以后，还有修道，还要继续修行。但是见道以后，他已经能够看清楚了，他已经开始在情绪里有自主的能力，他懂得怎么去解决。随着他对觉悟本性的熟悉，内在的觉醒的力量会越来越强大，那么对自己内心的迷惑和情绪清理的能力就会越来越强。但是如果是刚刚悟道的人，看上去和凡人的差别也不是很大。

（李活妙、林见南、林舒琪、周宁宁整理，王颖校对）

佛法与心理学的互助式发展



净因法师

伦敦大学亚非学院佛学博士；南京大学教授；中国佛教文化研究所执行所长；南京大学中华文化研究院生命哲学研究中心主任；香港学术评审局委员；香港宝莲寺主持；中华海外联谊会理事；香港佛教文化产业名誉顾问；戒幢佛学研究所副所长。

学者普遍认为，人和动物都有心理，但心理学主要研究人的心理活动，这是19世纪末期人们对心理学的界定；到了20世纪20年代至60年代，心理学被界定为研究行为的科学；20世纪70年代以后，心理学研究发展成为研究心理现象与行为的科学，并衍生出众多派别。

然而，无论是那一派，其目的只有一个，即解决心理疾病，并以此为终极目标。

佛教把各种形式的心理疾病统称为妄念，其根源在于因无明而产生的“我执”，从而影响人们了知生命的真相。“我执”一天不除，心理疾病难以根治！

以“无我”破除“我执”，了知生命的本来面貌，彻底去除心理疾病的根源，这才是佛教心理学的终极目标，也应该是西方心理学的核心内容。

本报告主要通过对心理学与佛学之间互动关系的探讨，以期说明佛学是心理学取之不尽的灵感宝库，心理学的技巧与方法则是佛教在当代社会传播的最佳载体，而“无我”心理学则是佛学与心理学相互融合的交汇点。



一个偶然的机会，我读了铃木大拙的《禅宗和精神分析》一书之后，对心理学产生浓厚的兴趣，开始阅读心理学方面的书，起初只是觉得书中的语句既长又难懂，后来又为理解不同作者对自我、真我、灵我等概念、名相的不同定义和用法而吃尽苦头，不同学派和分支对心理学所下的定义各不相同，理论更是千头万绪，觉得每一家说得都有道理，但偶尔会有点隔靴抓痒之感，缺少直指人心的痛快。接触到荣格的精神分析心理学之后，才知道原来我所接触的心理学大多力求在科学的界限内对人的心理进行探究，以此来理解人的精神现象和行为。然而，我是谁？心为何物，情绪可以定量分析吗？这些问题在佛教中早有详细而深入的探讨。荣格不满以往心理学的僵化观点，主张针对患者病因之不同而应该采用相应的对治手段，包括各派心理疗法、释梦、绘画、象征的放大等；不管采用何种方法，只要能治好患者的病就行。他这种对症下药的治疗风格使我看

到了佛陀对机说法的遗风，心情为之一快。最让我震惊的是肯·威尔伯的心理整合理论，他认为不同的心理发展层次需要与不同的心理治疗方法相对应：精神分析——认知治疗——存在主义——荣格（分析心理学的创立者）的“原型”——佛教的“不二”法门。令我高兴的是，佛教的“不二”法门被看成是最高层次的心灵疗法，在超个人心理学代表人物阿玛斯的“钻石途径”理论中，第二个层次所包含的“灵性传统”大部分是佛教的内容。至此，我们不难看出，心理学、心理疗法、精神分析，以及主要宗教派别统统都被肯·威尔伯整合进了他的心理综合系统，佛教似乎变成了心理学的有机组成部分。对此，佛教界有不同看法。济群法师认为：“佛教的目是以解脱为核心，心理治疗是其中的一种方便。解脱就是最究竟的康复——立足于这样的高度，解决普通的心理问题对佛教来说只是比较小的问题，或者说是附带解决的问题。”言下之意，对心理学而言，佛教不仅

资格老，而且境界高，心理学似乎应向佛教靠拢。至此，我想起香港回归后流行的一句话：几十年后是香港像大陆，还是大陆更像香港？同样，我们目前处于心理学与佛教相互整合的时代，若干年后，是心理学佛教化，还是佛教心理学化？如何处理好心理学与佛教之间的关系，使两者相得益彰，共同肩负起维护人类心理健康的重任？这是本报告的重点，期盼以此推动佛法与心理学之间的互助互利，共同发展。

一、心理学——佛教在当代社会传播的最佳载体

钱钟书所著的长篇小说《围城》自1947年出版以来，至今仍具有极大的影响。思之再三，终于想明白，原来他以婚姻为代表——“结婚仿佛金漆的鸟笼，笼子外面的鸟想住进去，笼内的鸟想飞出来；所以结而离，离而结，没有了局”，以此揭示了千百年来人生的“围城”困境，其艺术概括和思想蕴含超出了狭隘的个人经验、民族的界线和时代的分野，体现了作者对整个现代文明、现代人生的深入思考。钱钟书之所以伟大，是因为他以小说的形式，对整个人类存在的基本问题和人类的基本根性进行了历史反思，所以他的《围城》具有强大的生命力。

这又使我联想起《易经》与计算机。依据胡阳、李长铎的考证，德国数理哲学大师莱布尼兹(Gottfried Wilhelm Leibniz, 1646-1716)受到《易经》八卦图的启发而发明二进制。易经八卦用“一”代表阳，用“—”代表阴，阴阳相互作用，变化无穷，生化不息，能生宇宙万物。如果把阴爻看作0，把阳爻看作1，所有的卦象于是也就可以看成0和1的组合，莱布尼茨的二进制就是以二个基本元素“0”和“1”为基础，加上三种基本运算：“∧、∨、—”（“与”、“或”、“非”），从而成为计算机逻辑设计的理论依据和工具的，由此奠定了今天几乎无所不能的计算机（电脑）的科学基础。可以说没有二进制，就没有现代的电子计算机。

无论是人生的《围城》还是计算机二进制的基本原理，在中国古代社会早已存在，只不过过往还是停留在初级阶段，而西方科学家进行相关研究后，后来居上，形成系统，并在具体应用中发挥了巨大作用，对人类社会做出了贡献。这应当引起国人的反思。同样，佛法中心理学的功能早就存在，只不过仍处于原始状态，正如济群法师所言：“佛教在两千多年的流传过程中，一直扮演着心理治疗的角色，在某种意义上承担了维护人类心理健康的责任。然而，佛教与心理学是不同的。最大的不同在哪儿呢？我想可以这样说，佛教是从上而下，心理学是自下而上。”济群法师这一席话既体现了佛教心理治疗的高度，也道出了佛教心理治疗在实际操作中的难度。佛陀六年苦修，遍地寻师访道、苦修，在仍无结果的情况之下，来到菩提树下静坐思维，最终领悟到宇宙人生的真理，禅宗称它是“正法眼藏，涅槃妙心，实相无相”的微妙法门，博大精深，人们常以真空妙有、不二法门、中道实相、自性清净、常乐我净等词汇来形容，它确实是一种无上甚深、不可思议的境界，非常人所能理解，而现代心理学在增进心理健康的方式、方法上具有可行性和可操作性，而且还披上科学的外衣，容易令现代人接受，值得佛教界借鉴。弘扬佛法的事业如同现代人所说的传媒产业，具有三大要素：传播内容、传播渠道与传播手段(载体、技术)。下面将结合心理学成功的经验加以论述，以期说明心理学是佛教在当代社会传播的最佳载体。

（一）传播内容

自“五四运动”提出“打倒孔家店”的口号以来，中国传统文化一直在走下坡路，佛教也遭受到了同样的命运，逐渐被主流社会边缘化，与社会脱节，佛教修持因而成了僧侣的“专利”。这直接影响到当今一些出家人在弘法时，往往以出家人的尺度、修行方法要求在家信徒，开口闭口就叫在家信徒要生出离心，修“离欲”——视“三界”为火宅，视儿女为冤家，视自

己的妻子为对头，视金钱为毒蛇。为了“离欲”，有的出家人甚至教导在家信徒如何修白骨观。如果丈夫果真把自己的妻子观想成一堆白骨，那么，夫妻恩爱如何建立？如果把自己的子女看成是讨债鬼，父慈子孝的人伦如何建立？出离心发展到一定程度，大家都要逃到另一世界去，谁还有兴趣建立和谐家庭、发展社会经济、建立人间净土？在家与出家修行次第之混淆、颠倒严重地阻碍了佛法在社会大众中的弘扬。

《大乘二十二问本》把众生的根性分成五种，一再强调对不同的根性的人要说不同的法，切不可混为一谈，“众生既有如是五性，故佛为说五乘法门。为第一人说人天法，五戒十善生人天故。为第二人说四谛法，命观染净成阿罗汉故。为第三人说十二因缘，令观因缘成缘觉故。为第四人说波罗蜜，令修万行得成佛故。为第五人具说三乘，令渐修行成佛果故。”在家信徒的根性应属于五种根性中的第一种，应主要为他们讲述持五戒行十善，积德行善生天之法。《大智度论》明确说明，这种生天之法不适用于诸菩萨的修行，“是诸菩萨非作人天法供养，自行菩萨供养法。”而生出离心应是第二类根性的人——声闻人修持的重点。由此可知，由于在家众与出家众的生活方式有所不同，修行的目标自然有所有别。诚然，在家信徒中也可以修出世法，但由于他们对家庭和社会负有责任和义务，这就决定了绝大多数的在家佛教徒必须以个人的身、心、灵整体健康，家庭和睦、社会安定为其修行目标，修行的次第因而有别于出家人的出世法。这正是心理学所要解决的问题。

佛陀不愧为有史以来最伟大的心理学家。尽管他知道很多法，然而他在弘法时只说对苦恼众生有帮助的法。这在《杂部经》有明文记载。一次，佛陀带着弟子云游，经过乔赏弥（今印度阿拉哈巴特城附近）附近的尸舍婆林时，他从地上捡起几片叶子，放在手里，问弟子：“比丘们啊！你们认为是我手上的叶子多呢，还是整片树林的叶子多？”

弟子们说：“老师手上那几片叶子怎么能跟整个树林相比？”

佛陀说：“是的，我所教给你们的法，就像手中这几片叶子一样，很少；而我知道而没讲的法，就像整个树林的叶子一样，很多。”佛陀弘法的终极目标是期盼人人都能明心见性、圆满证得果位。然而，无论是在佛陀时代，还是在当今社会，出家人所占的比例始终是少数，而社会大众占绝大多数，因此佛陀更关注众生当下的苦恼，随宜说教，应机接物，以解众生此时此刻的烦恼。从这种意义上讲，尽管佛陀的教法中确有针对出家众的无上大法，但在世时的弘法活动主要是针对社会大众而设计的，其主要内容有“四圣谛”和人天教法。据《大般涅槃经》记载，佛陀在菩提树下，首先通过顺观、逆观“十二因缘”，了知宇宙、人生都是缘生、缘灭的；然后把自己证悟到的心法运用于解除人类的痛苦，形成所谓的“四圣谛”。“四圣谛”告诉我们，无论我们面对何种困难、痛苦，只要依照如下四个步骤修行，就一定能战胜困难，去除痛苦，恢复平静、幸福的生活：

第一、人的一生，都会面临各种艰难困苦，没有一个人例外，这就是“苦谛”。换言之，困难是人生的有机组成部分，没有困难的人生是不存在的。因此，解除痛苦的第一个步骤就是承认生命痛苦的普遍性，唯有如此，当我们面对困境时才能坦然接受，勇敢地去面对现实。

第二、任何痛苦都是有原因的，这就是“集谛”。因此，解除痛苦的第二个步骤是找出造成痛苦的各种根源。如同一个人生了病，好的医生，首先是找出病源，然后才能对症下药。

第三、任何问题、痛苦都不是永恒的，因有其前因后果，迟早都会解决。这就是“灭谛”。

第四、问题之所以成为问题，是因为我们还没有找到解决问题的方法；一旦解决问题的方法找到了，问题就不成为问题了。因此，找到困境之根源后，积极寻求解救之法，就能解决痛苦，这就是“道谛”。

佛陀参透这些道理后，便大彻大悟了。从此之后，无论遇到何种问题或困难，他都能从容对待、及时化



“

佛教在两千多年的流传过程中，一直扮演着心理治疗的角色，在某种意义上承担了维护人类心理健康的责任。然而，佛教与心理学是不同的。最大的不同在哪儿呢？我想可以这样说，佛教是从上而下，心理学是自下而上。

——济群法师

解、转化，所以他永远快乐、自在，这就是圣者的境界。“四圣谛”因而被看成是佛教离苦得乐的法宝。在巴利三藏《中阿含》中，佛陀明确告诫弟子，他一生四处教化众生的目的只有两个：首先，让众生了知生命是痛苦的；其次，让众生了知生命的痛苦是可以解脱的。佛陀一生的活动都是围绕这两个方面展开的，以便除众生心灵和精神上的烦恼。从这种意义上讲，佛陀是一位高明的心理医生。韩岩老师曾有疑问：“倘若佛陀来到现在的时代住世，他会不会在他的佛教中心旁边设立心理治疗中心呢？”答案是肯定的，这是时代的需要。

我们有幸处于这样一个急速发展的时代，机会与压力共存，竞争近乎于残酷。这使得我们的人生犹如在赛场上的跑车，唯有“拼搏”，勇往直前，才会有获胜的希望，这给人生带来无穷的压力。家长们不希望子女输在起跑线上，作业、考卷、培训班压得孩子们缺少童年的乐趣；毕业后又立即面临找工作的压力，找到工作后又有好坏之分，还有上下级关系，同事之间的关系，

人与人之间竞争的关系等等，令人心烦不已。在生活中，尚未成功者为生存而挣扎，玩命去挣钱；已有成就者又担心被人暗算，事业出问题。没有出名时苦，担心别人瞧不起；有了名后更苦，没了自由，甚至没有隐私可言。没有权时苦，受人欺压；有权时更苦，整天疲于应酬，说话做事更要处处小心……一句话，尽管现代人的物质生活不断丰富，工作压力、生活压力却也无处不在，严重威胁到人们的身、心、灵健康。据权威部门报告，70%以上的职业人群都有不同程度的亚健康状态，全国高血压患者有1.6亿，糖尿病人400万以上，各类精神疾病患者有1亿以上，其中重度精神病患者人数超过1600万……这些数据也许有些夸张，但多少说明中国社会各阶层群体的心理健康状况令人担忧。据《中国心理健康现状研究进展》对企业家的心理健康抽样检测表明，“59.7%的被调查者存在心理问题，其中78%的被调查者有较明显的心理障碍，5.78%患有抑郁症或躁狂症等心理疾病，中青年企业家更为突出。”

据《中国人心理健康现状研究进展》对企业家的心理健康抽样检测表明,“59.7%的被调查者存在心理问题,其中78%的被调查者有较明显的心理障碍,5.78%患有抑郁症或躁狂症等心理疾病,中青年企业家更为突出。”

.....

还有,在校大学生有心理障碍倾向者占30%—40%,其中较严重者占10%,云南大学生“马加爵杀人案”、“药家鑫撞人刺人八刀”、“北京人文大学四名大学生为独吞火锅店而六板斧砍死火锅店合伙人张某”等恶性事件再次提醒人们,人们的心理疾病若无法得到及时化解,会造成严重的社会问题。社会大众急需心理治疗!

在这样的社会环境下,我们在弘扬佛法时理应效仿佛陀所行,借鉴心理学成功的经验,针对社会大众最直接的烦恼,挖掘佛法中有助于社会大众身、心、灵和谐的资源,充分发挥佛教应有的功能。

(二) 传播渠道

佛陀在世时,云游弘法是佛法传播的重要渠道。当佛陀培养出六十名大阿罗汉时,曾谆谆告诫他们:“我从无量劫来勤行精进,乃于今日得成正觉,正为一切众生解诸系缚。汝等今日悉于我处得闻正法,漏尽解脱三明六通皆已具足,天上人间离其系缚,可与众生为最福田,宜行慈愍随缘利乐。”可以使佛陀和弟子们有机会接触社会大众,方便他们用不同的形式向各个阶层的人(国王、平民、婆罗门、贱民、富商、乞丐、圣徒、盗贼)讲述“四圣谛”。

时至今日,我们应效仿佛陀所行,充分利用传媒、电信、互联网融合于一体的第五媒体(新媒体)的优势,让佛法走出寺院的围墙,走进千家万户,为化解社会大

众的负面情绪而尽一份力。同时,我们也可借鉴心理治疗的做法,把出家人训练成心理医生,把寺院变成心灵救治中心,切实解决普通民众当下存在的心理问题。

(三) 传播手段

从古到今,弘法的主要对象应是社会大众。如何才能更有效地向他们传播抽象而深奥的佛法?这一难题在佛陀时代就存在了。生动活泼的小故事便成了佛陀向社会大众诠释玄妙佛理的重要载体。在佛教经论中,佛陀常用深入浅出的故事启发社会各阶层的民众了知佛法的精要,领悟生命的真谛。巴利藏《小部》中的《本生经》和《所行藏经》与汉译佛典中的《六度集经》、《菩萨本生鬘论》、《贤愚经》、《杂宝藏经》和《百喻经》等收录了上千个佛陀本生故事,而巴利藏《小部》中的《譬喻经》也以韵文形式叙述了近六百个佛弟子前生的故事。早在公元前二至一世纪前后,这些故事内容就被雕刻于巴呼特(Bharhut)与桑奇(Sanchi)等地的佛舍利塔周边石栏楯上。

到了公元五世纪,佛陀本生故事画更成为敦煌石窟早期壁画中最常见的题材。由此可知,这些本生故事自古以来就流传甚广,成为普通民众了解佛教精神的最佳途径,最大限度地发挥了佛教济世导俗、净化人心的功能。历代的祖师大德效法佛陀所行,以各种形式向民众讲解佛陀的人生智慧。早在公元二、三世纪,活跃于印度北部罽宾一带的譬喻师,在重视内修禅观的同时,时常引用本生故事来教化众生。

佛教刚传入中国时,曾与中国传统儒道文化发生冲突,其传播难度可想而知。祖师大德巧妙的传播手段化解了一次又一次的冲突:两汉时期黄老信仰与神仙方术盛行,高僧大德们则以“清静无为”的学说来介绍佛教;魏晋时期丧葬文化流行,高僧大德们则大力弘扬“轮回业报”的伦理;东晋期间玄学兴起,高僧们则大力弘扬与之相应的般若学,最终形成玄、佛合流的局面;隋唐之时,高僧大德们抓住唐朝开明的文化政策,

创宗立说，使得佛法流行于天下；宋朝以后，儒释道三教合流，在程朱理学与禅学相互吸收的过程中，高僧大德们把禅宗改造成与中国儒道文化融合最彻底的一大宗派。禅宗五家七宗的禅师常以禅宗公案启发修行人，建立了通俗易懂的弘化机制，为后人留下近三万个禅宗公案故事，成为人类珍贵的文化遗产。

由以上分析可知，无论是在印度，还是在中国，佛法的传播都不是一帆风顺的。佛陀利用印度人喜欢听故事的习俗，以本生故事、民间故事为载体(手段)使佛法深入民间，传遍全印度；而中国历代祖师大德顺应中国的政治、经济和社会在不同时期的发展趋势，不失时机地找出与之相应的佛教义理加以弘扬，在弥补和丰富儒、道不足之同时，逐步使中国人了解，并接受了这种异域文化，不知不觉中，佛教得以不断发展壮大，并最终深深地扎根于中国大地，成为中华文化不可分割的有机组成部分。

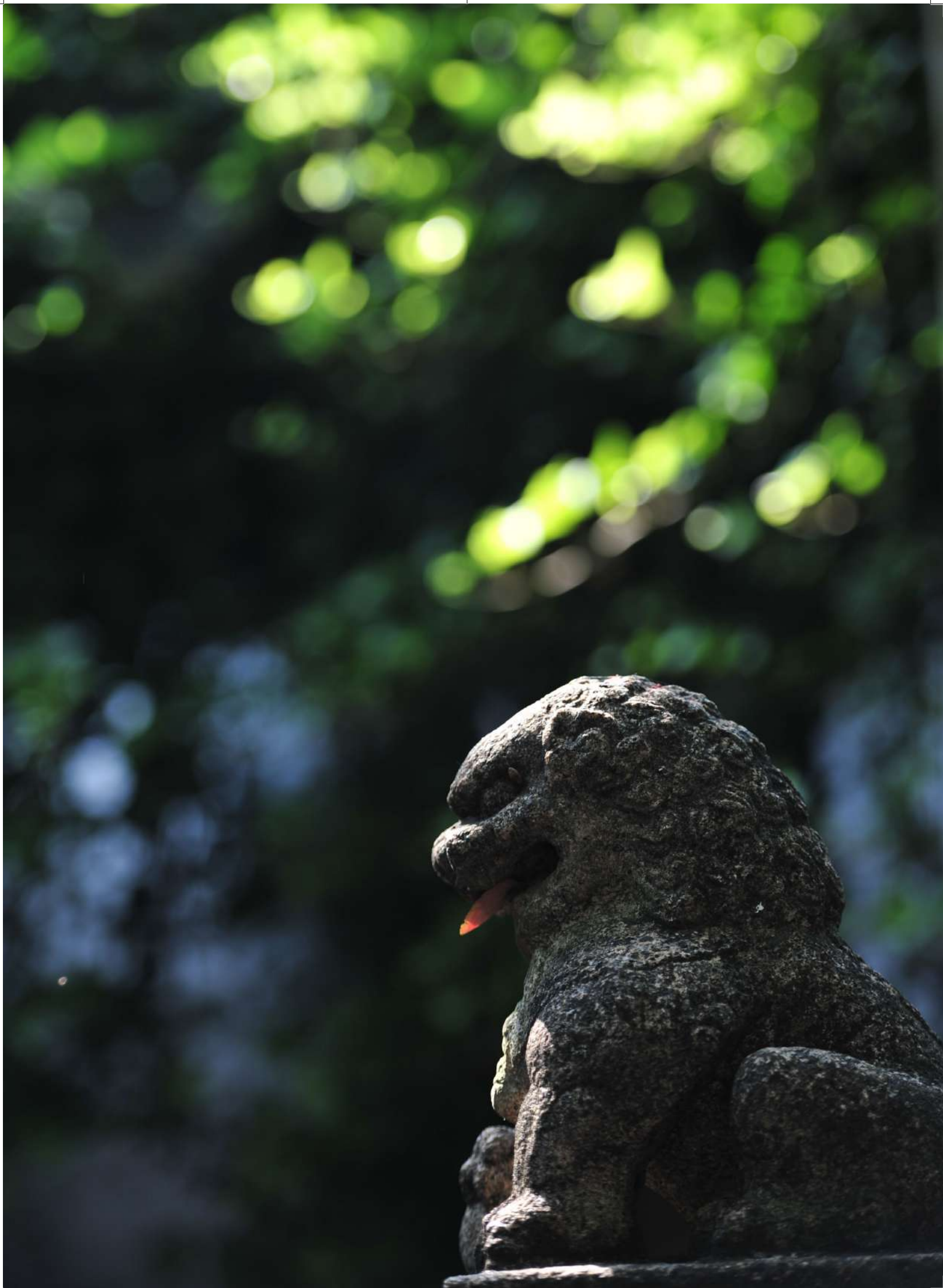
过去一百年社会的发展，超过了过去五千年人类文明发展的总和。这种变化极大地改变了人们的思维和行为方式。古老文明与现代文明的冲突早已发生，在社会大众难以理解佛教思维逻辑的情况下，借鉴心理治疗成功的经验，以心理学包装佛法，从不同的角度和层次，深入探究佛法在解决各种心灵问题中的实际效用，将佛教中的专注呼吸、活在当下、爱心与包容、慈悲与智能等教义应用于医疗、临床试验、临终关怀、行为治疗、心理治疗等各个方面，以期减轻人们的心理压力，彰显佛法与生活的密切关系。这应是佛法在当今社会传播的重要手段之一。

二、佛学——心理学取之不尽的灵感宝库

柏拉图说过，哲学始于惊异。科学也始于惊异，而包括心理学在内的一切科学，在其起源上都是哲学的一部分。直到19世纪，心理学一直都在哲学的怀抱里。第一批科学心理学家，比如冯特、屈尔佩和詹姆士也都是哲学家。佛学作为世界上最完备的哲学体系，是心理学

取之不尽灵感的宝库。超个人心理学代表人物阿玛斯在其“钻石途径”中，将西方的心理学和东方的智能整合起来，其中第二个层次包含“灵性传统”，大部分是佛教的内容。佛教有自己的哲学，但佛教不完全是哲学，正如牛津大学岗布里奇教授所言，佛教的哲学不是佛陀有意创立的。佛陀一生讲经三百余会，说法四十五年，其目的不是为了建立一整套完备的哲学体系，显示其高深的学问，更没有创宗立说的想法，而是致力于解除众生心灵、精神上的烦恼，达到离苦得乐的目的。这可从佛陀一生的活动得到证明。童年时代的悉达多太子，一直过着无忧无虑的生活。但是当他随父亲净饭王参加一年一度的“王耕节”时，终于亲眼看到肥沃土地上汗流浹背的农民正在辛勤耕耘，翻耕后的泥土里，被犁断的蚯蚓正在挣扎，天上的乌鸦俯冲下来捕食小虫……这一幕幕残酷的情景给幼年的太子以极大的冲击。这是太子生命中第一次直接面对生命痛苦的真相，于是他来到毗钵罗树下静坐思维，寻觅答案，萌发了以解救众生痛苦为己任的念头。少年时代的悉达多太子都是在华丽的宫中渡过的，享受荣华富贵的生活。十九岁时，悉达多太子游四门，看到生老病死等生命痛苦的真相：有生必有死，人类时刻面临死亡痛苦的威胁，生命的本质是无常的，任何人也无法逃避这一规律。从这一刻起，悉达多太子的人生观便彻底地改变了。他先后花了十年的时间寻找解除人生痛苦之方法，由此可见，导致悉达多太子出家的直接原因是在他了知生命痛苦的真相后，为了四处寻觅解除生命痛苦之方法。

出家后，他先后花了六年时间到各地寻师访道、苦修，寻找答案。在仍无结果的情况之下，他来到菩提树下静坐思维，于三十五岁那年的农历四月初八日凌晨，太子豁然大悟，透彻了人生的真理，成为佛陀。佛陀成道后，致力于医治芸芸众生的心理疾病，为我们留下了极其丰富的心理学资源。正如何那(I.B. Horner)女士所言，佛陀的教法是有关人的内心世界的，是对人的心智、良心、世界观的培养与修养。因此佛教既不追求外在的神与人的关系，也不想求助神明。从外表看，佛教也有祈祷、消灾、礼拜等





“

《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

等佛事活动，但这是第二位的，这些并非佛教的主要内容。佛学是心理学取之不尽灵感的宝库。

三、“无我”心理学——佛学与心理学相互融合的交汇点

学者们普遍认为，人和动物都有心理，但心理学主要研究人的心理活动，这是19世纪末期人们对心理学的界定；到了20世纪20年代至60年代，心理学被界定为研究行为的科学；20世纪70年代后，心理学研究发展成为心理现象与行为的科学，衍生出众多派别。然而，无论是哪一派，其目的只有一个，即解决心理疾病，并以此为终极目标。佛教把各种形式的“心理疾病”统称为妄念，源于因无明而产生的“我执”，影响人们了知生命的真相。“我执”一天不除，心理疾病难以根治！以“无我”破除“我执”，认识生命的本来面貌，彻底去除心理疾病的根源，这才是佛教心理学的终极目标，也应是西方心理学的核心内容。这可从心理学的英文单词

Psychology找到证据。

威廉·冯特于1879年在德国莱比锡大学建立的第一个心理学实验室，标志科学心理学的诞生，而早在此前三百多年，Psychology(心理学)一词早已存在，为德国神学家梅兰克森(Melanchthon, 1497-1560)所创，由希腊文psyche(灵魂)和logos(知识、论述)两个词汇组合而成，合在一起，应该是指研究人类灵魂的学问。培根(1561-1626)在进行科学分类时，也将心理学列为灵魂的哲学。17世纪法国的哲学家、自然科学家，理性主义的代表人物笛卡尔(Ren's Descarts, 1596-1650)也高度重视身、心关系，他认为灵魂与身体有着密切的联系。这种对生命真相的探究，可追溯到古代的亚里士多德(Aristotles, 公元前384-公元前322)对灵魂和肉体的关系、知识的来源等问题的思考。无论是研究人类灵魂，还是探讨灵魂与身体之间的关系，都与探索生命的真相有关，而自我则是探索生命真相的“主角”。由此我们不难发现，探索生命的真相才是心理学的核心内容，而医治心理疾病，只是其附带的功能。

由于心理活动的方方面面都与人的自我意识有关，如果没有对自我的透彻把握，我们是不可能对人类行为有全面和深刻的理解的。因此，西方心理学特别强调自我在心理学研究中的重要性。譬如说，美国心理学创始人威廉·詹姆斯(William James，1842-1910)在其《心理学原理》(1890年)一书中将心理学描述为“关于精神生活的科学”，宣称“自我是个人心理宇宙的中心”，表明心理学自创立之初，便十分重视对自我的研究。尽管行为主义的浪潮彻底将“自我”扔出了心理学的研究范畴，但到了20世纪六、七十年代，超个人心理学盛行，流派众多，而最终肯·威尔伯成为其集大成者，形成“整合生命”或“全向生命”的理念，就是通过灵性的开发(也就是人的潜能的深度开发)活出“真我”，其中对自我的认同十分重要。

进入20世纪，社会心理学又把自我变成前沿的研究课题，其中包括对自我调节、自尊、自监控、自我中心的偏差、认知不协调、文化对自我概念的影响等问题的研究，并出版了不少专著，以荣格的《现代灵魂的自我拯救》、马斯洛的《自我实现的人》、乔纳森·布朗的《自我 The Self》和罗伯特·凯根的《发展的自我》最具代表性。乔纳森·布朗对心理学自我研究的价值、自我概念与很多其它现象的关系进行了深入的探索，而罗伯特·凯根则对自我的结构、发展理论有过详细的论述，认为一个人的自我发展是在一个人选择社会意义和生活意义的过程中得到发展的。

由于自我是心理学最重要的研究元素，所以不同的心理学派从不同的角度解读它，因而有主我(I)、客我(me)、自我(self)、本我(id)、超我(superego)、真我、实我、理想我等不同的自我。无论是哪一种“我”，佛教都以“假我”提醒人们：一切皆空无自性，无一法可执，应该彻底破除我执，从而根本上彻底化解心理疾病。在这方面，张源侠、郭文斌、薛伟、朱浩等学者，通过对比西方心理学与东方文化对自我的不同解读，说明佛教有着不同于现代心理科学的许多优势，可惜并未作深入探究。对于如何从佛教意义上无我的角度，系统

地阐释佛教的心理治疗功能这一方面的研究，到目前为止仍是空白。

佛教认为，“我执”是万恶之本，痛苦之源。人一来到这个世界上，便一直在追寻什么是“我”——以家族、婚姻、子女彰显自我；以金钱、地位、荣耀满足自我；以知识、能力、美德突出自我；乃至以经验、观点、思想确认自我。每一个活着的人都曾经历过、挣扎过、痛苦过、得意过……然而，当死神来临时，一切皆告一段落，自我随之丧失，恐惧由此而生。

死亡给人最大的启示，就是从中悟出：“我”到底是什么？禅宗以参“念佛是谁”这一话头，促使世人生起疑情。正如顺治皇帝问自己：“未生我时谁是我？生我时我是谁？长大成人方是我，合眼蒙眬又是谁？”如此锲而不舍地层层深入，自我反问，有朝一日，猛然省悟自己的“本来面目”：“我”是由种种因缘组合而成的，随着时间、空间，以及各种条件的变化而变化，根本就没有一个固定不变的“我”。“我”的认知、观点，以及行为，无时无刻不在变化中，所以“我”是虚幻不实的。在直接面对死亡的那一刻，人们便能了知，人生如戏，戏如人生，世事无常，虚幻不实。正如《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”只有破除我执，人们才能消除烦恼，获得解脱。

从“有我”到“无我”的悟道心路历程，能让人们直视生命的本质——诸法无我，了知生命的真相，人生的意义，体会“一念不生”前的奇妙境界，达到“心无罣碍”之下身心健康的最高境界！

四、结束语

最后我想说的是，对心理学而言，佛教是心理学取之不尽的无尽宝藏；对佛教而言，心理咨询的技巧与方法，是佛教在当今社会传播的有效途径，值得佛教界借鉴。我真的希望在不久的将来，佛教界可借鉴心理治疗的做法，把出家人训练成心理医生，把寺院变成心灵救治中心，切实解决社会大众当下存在的各种心理问题。

徐光兴：心理学能从佛教里借鉴什么，佛教又能从心理学借鉴什么的问题。我举一个例子来比喻——实际上这两者如果搞得好的话，像是夫妻结婚，而现在心理学界与佛教界只不过是处于谈恋爱阶段，谈恋爱有甜蜜的时候，也有摩擦的时候。至于结婚以后，究竟是心理学界找老婆，还是佛教界找老公，现在还不清楚，到时候再看，但夫妻还是夫妻。

净因：佛家讲的是“不二”，谁做都一样，只要能做事就行。

徐光兴：那么，既然现在是谈恋爱阶段，所以它会有一个碰撞。但在谈恋爱过程中，无任是男方，还是女方，都有一个整体性在里面。因此，我是这么考虑的——现在我们在这里碰撞和对话，就是要静下心来，静下心来以后，好好地去做研究。借用赵州和尚的套路，就是问你，懂不懂佛教？不懂，喝茶去；或者问你，你懂不懂心理学？不懂，喝茶去；或者说，佛教和心理学都懂了，也喝茶去，或者说吃茶去。这个“吃”就是静下心来好好研究、探索；其中非常重要的一个方面就是，它不只是在表面上做文章，甚至还要实际去体验——比方说，心理学界的人可以到寺庙里去坐坐禅实际体验一下；还有就是和尚也可以当心理医生，也可以到心理诊所去体验一下，做一回心理医生试试；如此也就知道所喝的这杯茶的冷暖、滋味，没有品尝过是不知道的。所以说，佛教与心理学现在不要吵架，不要争地盘，先谈恋爱。

朱建军：我补充一下，我觉得徐光兴教授刚才讲的谈恋爱这个比喻挺对的。但是，我觉得净因法师也并不是说真的认为，佛教界与心理学界是在争地盘。其实他这样说的意思就是，心理学界觉得佛教也是心理学；而佛教界则觉得从某种意义上讲，心理学的有些东西也是佛教。这就好像是在说，在我眼里，你是我看到的世界中的一部分，也就是说，净因法师是我现在看到的世界中的一部分，而我也是净因法师所看到的世界中的一部分。我觉得这本身一点矛盾都没有。我的一个最深刻的印象就是，净因法师所讲的内容我都很欢喜，因为好多东西我都非常认同，而且我也是有“我”的，我觉得好像是替我说了，所以很开心，最大的一个感觉就是，它有一种承当的精神。我觉得净因法师做的这个事情最终给我们的（至少是给我的）一个最主要的东西就是，不管是心理学界专家、学者，还是佛教界法师，都应该勇敢地去担起时代赋予我们的使命。

净因：将来社会，人的心理健康状况会越来越糟糕。在中国，有神经病症状的病人将来有可能会排到各种疾病之首，将给社会带来极大危害，所以需要大量

心理专家，光是现在这几个人是不够的，因而没什么好争的。现在还不是争的时候，因为社会上对此供不应求。

韩岩：我觉得刚才所讲的谈恋爱这个比喻挺不错的。那么，对于谈恋爱，非常关键的就是相互了解。我觉得，佛教和心理治疗对话也一样，很重要的一个方面就是双方要彼此理解，包括把概念等区分开来，这样的话，佛教与心理学的对话可能会更有深度，在效果上可能更有利于双方共同关注的心理健康事业。

我们的佛教与心理治疗之间的对话才刚刚开始，我不太清楚以后会怎样发展。但我觉得，我们确实需要对我们的文化历史背景有一个深入的了解，同时又要考虑现代社会的发展状况，进而研究如何面对当下社会大众的心理问题。

我认为，佛教与心理学对话应该遵从有效性原则。我觉得，心理治疗学佛教，最好是根据所遇到的心理上的难点，探索怎么才能把佛教中的某种体验，而不是单纯的某种佛教思想，转化到自己身上，然后形成一个新的东西。这样做出来的东西可能会比较生动、有利。

净因：我想回应一下：心理学任重道远，心理学也是一种修行。

听众甲：佛教是一个宗教，而宗教有它的特殊的功能，这种功能关系到人们的终极关怀和终极需求，如果说到什么时候可以不要宗教——什么时候没有了死亡，这个时候可以说就不需要宗教了；还有，什么时候没有无常了，也就不需要宗教了。但是这可能吗？所以，社会大众对终极关怀的需求具有普遍性。但是，对于社会大众来说，这其中有一部分精英阶层，往往是知识分子偏多，对于终极关怀的“心性”的需求可能不是很突出，他们是以智慧为先导，直指“心性”。威尔伯的着眼点也许就是着重于这个。至于说，还有更多其他的人，他们也都能在他的体系里解决问题吗？不一定。

作为佛教界来讲，也可以从心理学学到很多东西。以我个人的经验来说，寺院每天接待很多的来访者，很多都是一些基本的心理问题，而不是刚才所说的死亡问题，也不是要解脱的问题，更不是要成佛的问题，占95%的绝大多数是基本的生活层面的问题。所以说，对于我们佛教界的人，特别是出家人来讲，充分学习和了解心理学，运用心理学的技巧，包括有些语言技巧，是非常有价值的。

佛教无常观与心理疗愈



戒幢佛学研究所

界文
法师

无常观是佛教的根本教义和重要修行法门，具有帮助修行者祛除修行障碍，提升和净化心灵的重要作用。

本报告从无常观与心理疗愈的角度，介绍了佛教典籍中对于无常观的开示，以及南传佛教止观禅修中两种比较有代表性的修习方法：“死随念”和“毗婆舍那内观”；重点分析了修习无常观过程中可能出现的情绪波动，以及行为问题，并结合佛教典籍中的开示和具体案例，说明实践无常观应具备的正确态度，以及如何处理实践中出现的偏差。

在正式开讲之前，我想先说一说我今天演讲的缘起——不管是佛教的修行也好，或者是作为心理疗愈的方法也好，或者是作为一种自我成长的体验也好，正念禅修的应用非常广泛。但事实上，在整个应用过程中，并不是像我们想象中的那么简单。它是一个非常微细、非常复杂的过程。

在今天上午的讨论中，徐光兴等老师谈到了正念修行中的各种问题——可能会出现副作用，甚至可能出现伤害事件。

在西园寺，我们一方面在教授禅修，另一方面我们这里也有观世音心理热线，接听来访者的求助电话。我个人也接触了不少在禅修、正念修行中产生各种困扰的来访者，所以有很多这方面的思考。



一、四种不同性格倾向的人的修行方法

在正念修习过程中，它的传授与修习者的根性、气质类型，及其性格中的倾向性等有着密切的关系。有的时候，我们在教授正念，或者禅修的过程中，不能只使用一种方法，以为用一种药就能包治百病。事实上，它有一个对治性的问题，有一个适应禅修者根性的过程。我们必须重视这个过程。

（一）容易自我批判，否定自己的人的修行方法

对于容易自我批判，否定自己的人，在刚开始禅修的时候，特别是在修习正念体系禅修的时候，不适合一开始就教授其修习高难度的项目。比如观察腹部呼吸，事实上腹部的起伏有一些不稳定性，有的时候能观察到，有些时候未必能观察到；有的时候清晰，有的时候不明显，变化不定。这个时候就需要禅修者要有相当的

心理承受能力，否则就会因为观察腹部起伏变化而产生情绪的波动。如果有些人的性格倾向于容易自我批判，否定自己，那么就不适合一开始就修习观察微细的目标，或者观察难度大的修习方法。适合其观察的目标要明显，从容易观察的目标入手，有的时候甚至可能只要修习动中禅，或者只觉知姿势、动作等粗大明显的目标就可以了。

（二）有固执、强迫倾向的人的修行方法

有固执、强迫倾向的人，不能一开始就修习复杂的觉知。在一些禅修体系里是这样说的：“你要觉知你的觉知”。有的人说，“觉知”与“知道”是不一样的。那么，这时禅修者可能会陷入一种非常困扰的状态——拼命想知道到底什么才是“觉知自己的觉知”，自己的“觉知”是不是符合要求。但是，如果一开始就把“觉知”讲得过于复杂的话，禅修者会很困惑，而其自身的

性格倾向又会使其拼命地想搞清楚，变成了钻牛角尖，甚至造成强迫性焦虑。所以，如果这样的话，应该引导禅修者修习像“身念住”一类的单纯的修行——观察身体感受、动作，或者光知道呼吸，而不对“觉知”本身抠得太细，或者讲得太复杂。否则的话，它会为禅修者带来困扰，甚至造成问题。

（三）容易紧绷、容易紧张的人的修行方法

容易紧绷、容易紧张，甚至高度焦虑、高度紧张的人，不适合观察过于细小的目标，其禅修专注点不能太小，范围也不能太狭窄。他需要做开放式的觉察，或者适合于转换注意力的练习——像全身扫描那样，注意力从头顶逐渐转移到脚上，然后在全身各个部位进行转换。那么，在这个过程中他就能得到放松。如果说在这个时候，教授他专注于鼻尖一点上去修专注的话，则非常容易造成头疼，或者憋闷，甚至造成问题。

（四）思维过于活跃的人的修行方法

第四种人是思维过于活跃的人。有的人，他的概念法，他的思维特别活跃，特别是现代人，有的人脑子很好用，一天到晚在想，大脑非常发达。那么，对于这种人，刚开始的时候，让他做过于简单的训练，反而不适合他。如果只是让他做简单的脚步观察——“左步、右步”，那么他很快就会感到烦躁，觉得无聊，甚至还会放弃，因为他觉得没有意思。对于这种人，有的时候应该给他增加观察的工作量——既然他的心很善于工作，那就增加他的工作量，把他填得满满的，让他观察得更细，把一个脚步分成四、五个部分，甚至六、七个部分进行观察。那样的话，他的心也就充分工作了，他也会很安静地一直工作下去。而且，他还会觉得自己看得很清楚，修得津津有味，因而就此深入下去。

另外，由于这种人概念思维比较活跃，可以在其修习止观时增加“数息观”一类的内容，因为数字是一个

概念。我们现代人更喜欢使用思维和概念。所以，我发现有的时候，数数有助于这一类人让心安定下来，否则的话，他一直处于思维活动当中。所以，不应该一开始就让这种人观呼吸本身，因为呼吸本身它是一个非常单纯、非概念性的东西，而他的心并不习惯于观察非概念性的东西，所以他就非常容易丢失所要观察的目标，进而产生挫败感等一系列问题，比如产生烦躁情绪等等。

二、禅修是一个长期积累的过程

所以说，在整个禅修的过程中，接触得越多，越是会深深地感觉到禅修并没有那么简单，教授禅修尤为复杂。

有的时候，禅修者觉得他自己已经修得很好了，但事实上，他可能已经偏离了轨道，如果继续修下去的话，很快就会出现问題；而有的时候，禅修者觉得自己修得不好，但可能事实恰恰相反，实际上他正在用正确的方式，在正确的道路上修行。所以这都需要及时得到澄清——修得正确的地方能够得到及时肯定、鼓励，错误的地方得到及时的指出和纠正。这样的话，禅修者才能够健康地成长和进步。

整个正念的修习都是非常微细的，而且它与我们日常生活的状态有很大的区别，不管是见地、方法、态度，还是整个修行过程，都不太一样。所以，让一个人一下子全面地掌握正念，事实上是有困难的。除了禅堂里教授的方法以外，还要学习相关的理论，教学必须与修行实践相结合。

过去传统的佛教修行，大家的目标就是求解脱。而现在的禅修者的诉求则非常复杂。有的人追求的是求解脱，想得到禅定，开发智慧。而有的人想通过禅修减轻压力，调节心态，提升生命品质。还有一些人则想利用禅修来治疗其心理疾病。这么多背景复杂的人，如果一下子都来禅修，会带来教学上诸多困难。所以，我觉得现在人数众多的大班制，有的时候会带来很多教学上的困难。而最好的解决方法就是实行个性化教学，比如，

据我们的观察，如果真正地掌握了正念的精髓，了解了修习的方法，坚持每天练习且达到一定的量的话，特别是像正念，它是一种生活化的修行，如果能在生活当中时时提起正念，那么，随着时间的推移，会慢慢地呈现出其积累效应。

.....

导师与禅修者一对一的具体交谈。

按理说，禅修者的招募有其倾向性——某一种禅法，它只适合这一批人禅修；而另外一种禅法，它适合那一种人禅修；还有一种禅法则适合于第三种人进行禅修。禅法也像药，有其对治性，各有特色，甚至就是同一体系的禅法，在不同的禅修中心，其修法也有差异。

另外一个问题，就是禅修的效果——有些人可能在密集禅修期间，觉得效果很好，但回到生活中，很快就退步了。那么，我们该怎么看待禅修效果？

首先，有些人的禅修的效果退步了，这也很正常。因为密集禅修中的环境和氛围，还有每天密集修习，断绝外缘的禅修方式，这都会使得禅修者在短时间内进入一个比较深的状态。回到生活中，离开了这个环境，减少了练习的次数，其六根受到的干扰增加了，那在定力上一定会有退步的，这种退步是正常的，并不是最主要的问题。所以，我们不必因为这种退步而过于纠结——离开禅修的道场一段时间，感觉好像退步了，有一种挫败感。大可不必。但是，据我们的观察，如果真正地掌握了正念的精髓，了解了修习的方法，坚持每天练习且达到一定的量的话，特别是像正念，它是一种生活化的修行，如果能在生活当中时时提起正念，那么，随着时间的推移，会慢慢地呈现出其积累效应。我看到卡巴金的书里也讲到了，正念的有些效果，它事实上是积累性的效果，与修习正念的时间长短有关。当然，前提是要掌握正确的方法。所以，有的时候，练习时间越长，效果越好，练习一年的状态与练习两年的相比肯定不一样。但是，禅修者所取得的进步，有的时候事实上与其

最初所期待的是不一样的。比如说，他有一些心理疾病——是不是修了内观以后，心理疾病一下子就完全好了？其实，有的时候他发现症状未必就完全康复了。但是，与此同时，我们会让他反思自己，我们会问他：

“你修了一年了，你现在有哪些变化？”他突然就会发现，自己变化很大。我觉得一个最普遍的变化，就是很多人汇报说，过去他一旦愤怒起来，会生气好几个小时，甚至好几天，但现在他感觉到：一个是他不容易生气；其次，即使他生气，也很快就消失了。这是我经常听到的一个汇报。一般修了几个月到一年以后的人，如果他能每天能坚持修习的话，就会发现他的情绪波动会消失得更快，不再像以前那样，会积累相当长一段时间。

因此，禅修是一个积累的过程，需要在很长的一段时间里持续不断地修习，其效果才有可能显现出来，而且有的时候其效果可能与我们当初的设想也不一样。但是，如果一个人他能坚持正确地修习的话，每一个人都会承认，它对心灵的提升确实产生很多的效果。但是，这种效果也许不会像顿悟那样，是一种突变式的，或者是戏剧性的变化。正念修习中也会出现顿悟，或者戏剧性的变化，但是更多的是渐变的，禅修者自己都未曾察觉。更多的是这样一个过程——可能很久以后，蓦然回首，禅修者才会发现原来已经发生变化了。

三、配合正念修行的其它禅修元素

在佛教的修行当中，为了配合修习正念，还有很多

“

死亡与无常，事实上是生命的一种实相。就是说，它是我们每个生命都必然会发生，必然会经历的事情，它与我们出生一样，是我们生命的一个部分。



其它方面的禅修内容，比如护卫禅。

一般而言，在佛教的修行中，除了修习正念，以及毗婆舍那内观之外，还包括诸如慈悲观、“慈悲喜舍”四梵住、佛随念、“死随念”、不净观等等围绕正念修行的配套修行项目。

在禅修的过程中，有的时候会出现情绪上的变化和波动——当出现情绪波动的时候，有的时候需要提振它，而有的时候则需要平息它；有的时候需要给修行者“加温”，而有的时候则必须要给修行者“降温”。

需要“加温”的时候，可以忆念佛陀——“佛陀是大师，佛陀是伟大的”，然后运用对佛的信心，对自己信念的认同感，振奋自己；或者需要修习慈悲——“愿我自己快乐，愿我的家人和这个世界美好，愿一切众生脱离苦难”，当修行者的心需要“加温”的时候，就去体验这样一种慈爱。

而有的时候修行者的心则需要“降温”，也就是说，当修行者过于散乱、烦躁，其各种各样的烦恼特别

炽盛的时候，则需要用修行“不净观”、“死随念”等方法来“降温”。所以说，整个修习过程是非常的复杂和精细。

四、无常与死亡

死亡与无常，事实上是生命的一种实相。就是说，它是我们每个生命都必然会发生，必然会经历的事情，它与我们出生一样，是我们生命的一个部分。但是，说到死，说到无常，又是人们常常回避，不愿意去面对，不爱听，不想去想的事情，甚至设置各种禁忌来禁止它。比如说，我们家里的房间号不喜欢用“4”，坐在车上就不能谈论车祸。还有，新年说话要吉利。再有，到别人家里参加葬礼，吊唁之后，就不能说“再见”等等。总而言之，用各种各样微细的禁忌不允许人们谈论死亡。有一个叫亚隆（Irvin David Yalom）的心理学家写了一本书，叫《直视骄阳》，书名的意思就是说死亡

是一种非常强烈的情感，不能直接、过多地思考它，就像眼睛不能够长时间直视太阳一样。无常与死亡确实是生命中一种非常巨大的隐痛，时时刻刻在不知不觉中逼迫我们。但是在佛教中，“念死”却不称其为烦恼和痛苦，甚至要把它转化为提升生命境界，提高生存质量的妙法，所谓转烦恼为菩提，把它变成促进生命成长的助缘。所以，讨论无常与死亡这样一个终极话题，深入了解佛陀如何用它来教化众生，领悟佛教中有关转化的案例，对于我们认识生命的真相可能比较有利。

事实上，在当代社会学，包括心理学、教育学这些领域，对于有关死亡的教育，对于无常的研究，也得到了充分的重视。死亡教育是促进人们意识到死亡在生命中所扮演的角色，并提供课程进行解构，以协助学生检视死亡的真实性和整合于生命历程的教育。

应该说，美国是一个死亡教育比较发达的国家。1959年，Herman Feifel发表第一部死亡教育的代表著作《死亡的意义》(The Meaning of Death)；1963年，Robert Fulton在美国明尼苏达州的大学里首次开设了美国大学的第一门正规的死亡教育课程；1970年，第一次有关死亡教育的研讨会在明尼苏达州的哈姆莱恩大学举行，之后死亡教育逐渐受到重视；1973年美国已有六百所大学开设了死亡教育课程，其受欢迎程度仅次于性教育；而到了1976年，除了有一千五百所中小学实施死亡教育以外，还成立了“死亡教育与咨询协会”——美国最重要的死亡教育专业组织，也是国际间最大的“死亡学”领域专业科学教育组织。

美国对于儿童用死亡教育教材的编写十分重视抓住儿童的心理特点，比如采用生动有趣的故事、诙谐幽默的漫画等手段吸引儿童的注意力和兴趣，努力提高对于儿童死亡教育的效果。其中，最有代表性的是《谈论死亡：家长与孩子之间的对话》一书，发行量很大。《纽约时报》对该书的评论是：以动人的笔触，图文并茂的形式，用儿童能够理解的方式直面死亡话题。至于效果，1986年，对一百多名学生参加死亡教育课程前后的态度进行了测试，大部分被测试者在课程的最后都认为自己对死亡和与

死亡有关事件的恐惧，比学习这门课程前有所减少。另外，加州在开设自杀预防课程之后，1970年~1994年间的自杀率降低了39%，而同一时期全美的自杀率则增加了一倍。而在新泽西州的Bergen郡，广泛开设预防自杀课程使该地区的自杀率在10年间下降了50%。

所以，我们发现，谈论死亡，面对它，其实也有一定的好处。国内的学者也做了这样一个界定，像孟宪武的《人类死亡学论纲》认为死亡教育，就是将有关死亡与濒临死亡及其生活相关的知识传递给人与社会的一个教学过程，这个过程可以从医学、宗教、心理学、哲学、伦理学、法学、社会学等不同方面帮助人们深入思考死亡的价值、意义，增进人们对死亡及濒死的认识和理解，提高人们的生命、生活质量。

网络上曾报道沈阳有一家心理咨询中心采用“死亡体验”的方式进行心理治疗——通过模拟死亡的形式，采用死前感言、宣读墓志铭、婴儿新生、新生感言等方式治疗来访者。在该心理治疗师作为案例所提供的“死亡体验”的录像中，可以看到一些企业高管在体验了这种减压疗法之后，变得随和、宽容了，包括一些有多次自杀经历的经理，在参加了“死亡体验”之后，发生了很大的变化。沈阳一家企业的执行总经理才35岁，但因为工作的高压，使他看起来像55岁。该执行总经理曾四次试图自杀，都被家人、同事发现后救活。在充分体验了“假死一次”后，这位年轻的总经理人生态度发生了很大的改变，主动提出降职，还经常到慈善机构去做义工。这位执行总经理在其“新生感言”中写道：“过去的35年，我以为我追求的东西是我必须要得到的。可是，我现在才知道，我以为我需要一片海洋，其实我只需要一杯水；我以为我需要一栋别墅，其实我只需要一个温暖的家。”

五、无常观在佛教中的重要地位

在佛教中，无常观是非常重要的教义和修行法门。从教义上说，“诸行无常”被列为“三法印”之一，作



如果深入考察释迦牟尼佛一生的言教，就会发现有很多关于无常观的开示，甚至他在入涅槃之前的最后开示，也是在为弟子们强调无常。

为判断一个教法是否可称之为义佛法的衡量标准；而从实践角度来说，佛教认为，通过对无常的观修，能断除执著，进而通达无我，获致涅槃解脱。故《阿含经》中说：

“无常想修习、多修习，能断一切欲爱、色变、无色爱、掉、慢、无明……无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”

如果深入考察释迦牟尼佛一生的言教，就会发现有很多关于无常观的开示，甚至他在入涅槃之前的最后开示，也是在为弟子们强调无常。在《长阿含·游行经》中生动地记载了佛陀入灭前叮嘱弟子们的场景：

时，世尊披郁多罗僧，出金色臂，告诸比丘：“汝等当观如来，时时出世，如优昙钵花，时一现耳”。尔时，世尊重观此义，而说偈言：“右臂紫金色，佛现如灵瑞，去来行无常，现灭无放逸。是故，比丘！无为放逸。我以不放逸故，自致正觉。无量众善，亦由不放逸得。一切万物无常存者，此是如来末后所说。”

在后世佛法的传流过程中，虽然因时代、地域的不同，在教法特质上呈现出一定的差异，但是对无常观的重视，却是贯穿始终的。汉传佛教流行最广的《金刚经》中就有四句偈语——“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”，以晨露、电光等生动形象地比喻世间无常，迅速变化的真相，劝导人们应依此

作观。藏传佛教格鲁派高僧宗喀巴大师在其《菩提道次第略论》中也引用《涅槃经》中的偈颂称赞说：

“诸田业中秋耕胜，一切迹中象迹胜，一切想中无常及死想是为最胜……由此能除遣三界贪著无明我慢故，复以为顿能摧坏一切烦恼恶之锤，顿能成就一切善妙之门……”

六、佛教无常观的主要修习方法

无常，并不仅仅只是一种理论或信念，它对于生命的转化和提升的作用，需要通过一定的修观实践才能发挥出来。在佛教体系中，关于无常观的修行方法种类繁多，比较系统和有代表性的，当属南传佛教的两种止观禅法，一个是思维死亡的“死随念”，另一个则是直接观察身心现象的毗婆舍那内观。

（一）“死随念”

顾名思义，“死随念”是指对于死亡的随念、思维。其基本方法即是在不受打扰的地方，思维“死将来临”，或者是“死、死”。为了便于对死亡的随念，有些经论也建议可以从思维“死是必定的”、“死期不定，随时都可能发生”、“死时除佛法外，一切财产、

亲眷，乃至身体皆不能带走”等三个方面忆念。而在《清净道论》中则提出，可以从诸如“杀戮者追近、寿命有限、刹那短促”等八个方面思维死亡。

《清净道论》指出，深度专注于修习“死随念”，可得以镇伏五盖，引生禅定，所以将“念死”列为四十种修习禅定的业处之一。当然，修习“死随念”，除了获得禅定之外，更重要的是生命态度的转化和生命品质的提升。《清净道论》在总结修习“死随念”的功德时说到：

“勤修‘念死’的比丘，是常不放逸的。对一切有得不爱乐想，舍弃命的爱者，是呵斥罪恶者，不多贮藏，对于资具离诸悭垢。得至熟练于他的无常之想，随着亦得现起苦想及无我想……不陷于（恐怖昏昧）而得无畏无昏昧而命终。他于现世纵使不证不死的（涅槃），来世亦得到达善趣。”

在佛教中，“死随念”也常常用来配合和保护其它修行法门的修习。它与慈心观、不净观、“佛随念”一起被称为四种“护卫禅”。为了保障修行生涯的顺利进行，每个修行者都应该坚持每天修习之。

（二）毗婆舍那内观

毗婆舍那内观是南传佛教中观禅的修行方法，其修习依据来自于经论中所说的“四念处”禅，也被称为直达涅槃的“一行道”。现在流行的各种内观流派，虽然各有特点，侧重点有所不同；但其根本见地和原理基本上都是一致的。本报告将着重依据马哈希的内观来加以说明。

内观与“死随念”不同的地方在于，内观强调的是直接观察当下实际发生的身心现象，而非思维将来可能发生的死亡。虽然在开始修习内观之前，禅者需要学习有关五蕴、六处，以及无常、无我的基本教理，作为修习内观的前提；但在正式观修时，却要求禅修者不要过多地思考无常，只要如实觉照自己当下所感知到的禅修目标，就已经足够了。

在内观修习的最初阶段，禅修者会观察到各种身心现象的生起；但随着禅修的进一步深入，就会进而观察到每一个身心现象都有其生起、变化、灭去等一系列的过程。禅修者如果这样长时间深入禅观，乃至千百次地体验禅修的目标的生起和灭去，会在某个时刻突然对无常性产生直观的领悟。对于禅修者来说，这种领悟一般都相当强烈，并极其深刻，而且还会带来人生态度、性情及行为模式上的重大变化。《清净道论》指出，证到坏随观智的禅修者，会表现出内心平静、柔和，执著减少，生活方式变得健康道德，焦虑和恐惧感消失，不再出现大悲、大喜的情绪波动，以及不再感到疲劳，能够在需要做的事情上全身心投入，并持之以恒等特征。在这一观智的基础之上，继续深入修习，禅修者即能逐渐放弃各种执著，最终证得解脱。

七、修习无常观的过程中可能出现的问题及其对治

虽然无常是世间的真相，但是在修习无常观的时候，仍需要相当谨慎。如果不能正确修习无常观，也很可能造成各种问题。

（一）以“我执”为核心，生起计较得失的烦恼情绪

《清净道论》指出，修习“死随念”时，不应以错误的方式“念死”（非理作意）：

- 1、想到自己喜爱的人的死亡，而生起悲伤；
- 2、想到自己怨敌的死亡，而生起欢喜；
- 3、想到自己的死亡，生起恐惧；
- 4、思维与自己无关的人的死亡，感觉事不关己。

以上四种对死亡的思维，其关注方式是以“我执”为中心，因为其内心并未真正去思考死亡本身，而是把关注的重点集中在评判自我得失上，反而产生了各种或悲、或喜、或忧、或麻木的情绪波动，增加了烦恼。

对此,《清静道论》强调,正确的“念死”的方法应该是通过观察、思维死亡,生起感动和智慧——真正在内心深处感悟生命的无常。当这种感悟生起之时,人的内心会有一种特殊的感动和清凉,更加能够以不执著的态度看待生命中的得失,心灵从而得到安宁。

换句话说,修习“死随念”并不是要去计算死亡给自己带来什么,或者失去什么,而是通过对必死这一事实的了解,领悟生命短暂流变的真相,生起智慧,由此能够理性地放下该放下的东西,充分把握应该把握的东西。

(二) 执著并抗拒无常,产生焦虑与恐惧

世间人对于死亡,或是无常的话题,一般总是认为有点不合时宜,在社交中设置了种种禁忌来回避它。这实际上体现了人们对于无常的不接纳,而这种不接纳本身就是一种执著的表现。但无常性本身只是世间的一个事实而已,真正给人带来痛苦的,恰恰正是对这样一个事实的抗拒。虽然大多数人能够通过发展出各种防御机制的方式来暂时回避直接面对无常的痛苦,但有些人则有可能陷入对无常强迫性的思考和抗拒之中,并发展成为一种痛苦的心理症状。

亚隆在其所著的《直视骄阳》一书中曾谈到他的一个对死亡充满恐惧的病人,在第一次面谈中带来的一首诗:

“死亡,四处弥散。它攫取着、推搡着、啃噬着我。无处可逃,我只能痛苦地尖叫,疯狂地哀嚎……那时,将不再有我的存在,不再有一个我,能自然呼吸能改过自新,能感受甜蜜的悲伤。而这难以忍受的丧失竟无声无息地逼近。死亡本来什么也不是,死亡却成了一切。”

很显然,这个病人纠结在了对于死亡无休止的、徒劳的对抗和挣扎之中,陷入了极度的痛苦而不能自拔。

对于这个问题。一方面,佛教对待死亡的态度本身就是接纳的,把它看作是世间的真理,并不试图回避,

或者抗拒死亡,甚至鼓励去直接面对它,思维和观察它。当一个修行者事先在见地上接受了“诸行无常”的教法,并视之为真理的话,他就有勇气和能力在自身的生命经历中见证这一点,而这种见证非但不可怕,甚至反而会给修行者带来领悟真理的无比喜悦。关于这方面有一个典型案例,即《长老尼偈》中记载的阿巴布里长老尼通过观察自己衰老而开悟的公案(请见附录案例之一),很能说明问题。

另一方面,佛法并非一种思想,或者哲学,佛陀所开示的所有教法都是对治法,因为众生容易执著于恒常,所以说无常说得较多。无常,或者死亡,其本身并不是佛法的重点,佛法的重点在于通过思维无常与死亡,祛除无益的执著,唤醒对生命的正确认知,从而实现心灵的自由与解脱。“指月之喻”即非常形象地说明了这一点。因此《金刚经》中说:“知我说法,如筏喻者。法尚应舍,何况非法。”若对无常、死亡本身产生了执著,其实也是一种法执,就会产生问题,甚至造成各种病态的心理症状。

当然,生活在世间的芸芸众生,或多或少都会在内心深处渴望永恒,因而不接受无常的现实,对无常产生恐怖与焦虑也是很正常的。为了防止由此产生的不良影响,在佛教禅修中,禅师会特别提醒那些陷入对无常和死亡思虑过多而变得焦虑,或者抑郁的修行者,停止思考无常,而将注意力转向单纯地关注当下现象的本身。

虽然随着观察的深入,最终一切身心现象都会呈现出无常的特性,但对于那些与我们自身无关的现象,我们更能够接受其无常性,并能从中体验到内心的寂静与安宁。从接受这些现象的无常性入手,不断拓展所观察和接受的范围,最终就能坦然面对和接受与自身密切相关的无常,甚至死亡。

如佛教典籍中记载的帕扎佳拉长老尼的开悟过程正是如此(请参阅附录案例之二)。她从观察和接受洗脚水的无常,进而彻底领悟和接受了亲人生命的无常的事实,从而得到解脱。在佛教经典中所记载的另一个例子中,佛陀也是通过让一个丧子的母亲去城里从未死过亲



佛法的重点在于通过思维无常与死亡，祛除无益的执著，唤醒对生命的正确认知，从而实现心灵的自由与解脱。“指月之喻”即非常形象地说明了这一点。

因此《金刚经》中说：“知我说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法。”若对无常、死亡本身产生了执著，其实也是一种法执，就会产生问题，甚至造成各种病态的心理症状。

.....

人的家里乞讨一把芝麻，使她了解并接受了死亡的现实。

（三）以断灭见为前提，产生放纵或消沉的行为

第三种“念死”常见的错误的方法，则是因为断灭见，认为既然一切无常，人生必亡，则一切皆无意义，由此则产生两种后果：一些人变得意志消沉，丧失了对生活的信心与热情；而另外一些人则及时行乐，沉溺于纵欲之中。

从表面上看，似乎是两种截然相反的表现，但其本质是一样的，都是因为念及死亡的幻灭感，而放弃了对于人生应有的努力，从而对于彰显生命价值与意义丧失应有的热情。

这种偏差实际上是过于执著于死亡带来的虚幻感，却忘了生命虽然是变化无常的，但也有其本身存在的意义。正如电光的存在虽然短暂，但也有其照亮世间那一刹那的存在的价值，因而不能说电光没有意义。依佛教的教义来说，谈缘起，还是谈性空，其实是相通的，空与有是同一事物不可分割的两个侧面，执著于任何一边，都是不圆满的，远离了中道。

对生命意义缺乏理解的人，常常会以为追求欲望的满足即是生命的意义所在，因而会在“念死”以后倾向于放纵欲望。殊不知，欲望本身即具有永远都无法被究竟满足的特性。纵欲者终将迷失在渴求、短暂满足与厌倦、再产生更大渴求的无止境循环之中，却无法得到真正的满足与满意。

“念死”只是一个工具，它虽然能够警醒个体重新思考自己的生命存在，但只有能够正确理解与看待生命的人，才能最终获得内心的安宁，以及高品质的生命存在形式，他们会在面对与思考死亡的过程中受益颇多。亚龙在《直视骄阳》中说到：

“我曾与濒临死亡的晚期癌症患者密切接触，长达十余年，我发现他们中的许多人，非但没有陷入麻木的绝望，反而产生了积极而深远的改变。这些人放弃了生活

中无关重要的琐屑之事，重新安排了人生的重心；他们主动选择不做违背心意的事情；他们花时间与至亲、至爱更深地交流；他们对生命中原本平常的事物，比如变幻的四季、美丽的大自然，以及节日或是新年的来临等等充满感恩。许多研究还表明，这些晚期癌症患者不再对其他人感到恐惧，他们有勇气去冒险，而很少担心被拒绝。我的一个病人幽默地说‘癌症治好了神经症’。”

（四）深入修习内观可能出现的情绪波动

第四类可能出现的问题，只属于那些精进修习毗婆舍那内观的修行者。当禅修者进入深度禅观时，他会亲身经历一切现象不断灭去的真实体验，这会给他带来强烈的震撼，修行者在这个阶段体验不到之前禅修的平静与快乐，变得心境低落，甚至可能会产生不愿意再继续修下去的念头。但事实上，在这个阶段并不意味着修行的退步，它正是修行者必须要经历的正常过程。在得到

老师的指导和鼓励之后，他会安心于继续用功，进而突破这个难关，到达更深的观智。马哈希尊者在其《内观基础和进阶练习》一书中描述了这一过程：

“禅修者见到一切都不可依靠，身心变得虚羸、不乐，他不再容光焕发、精神饱满。但不要气馁，这是内观进步的象征。再也没有比觉察到令人怖畏的事更使人沮丧了，他应注意到这样的思惟，继续观察一个接一个生起的现象，不快乐的感受自然会消失。假使他没有这么做，会让悲伤盘踞心头，被恐惧所征服。这样的恐惧与内观是扯不上关系的，因此，要精勤地观照，不要让它涌上心头……一旦能平静地面对身心的变化，心变得清晰且能敏锐地观其生灭，好像不用作意就很流畅地观照，即使微细的身心现象，也不必费任何力气……进入这一阶段，他对无我的道理深信不疑，知道一切只是身心缘起的造作，一个身心现起去辨识另一个身心的现象而已。对一一生起的现象他喜悦地观察，不因时间长久而感到疲倦……”

结语

综上所述，无常观作为佛教体系一个重要思想和修习法门，对净化心灵，改善生活状态，提升生命品质，具有强大的作用。虽然它是佛教的一种思想和修行法门，但它具有生命关怀的普适性，因为无常和死亡都是世间的实相，是个体生命无法回避的必然课题。如果能够善加汲取佛教无常观的修行智慧，并运用在普通人群的心理疗愈与心灵成长方面，那么对于当今这个人心浮躁、思想迷茫、生活混乱的时代，必定会有不容忽视的实用价值。

但是，就像任何一种药物，如果使用不当就会产生副作用一样，无常观的应用也是一个相当精细的过程，需要根据修行者的性格倾向和具体的状态有针对性地加以运用，这需要正确的见地、正确的态度和恰当的指导。如何在心理咨询和心灵成长的实践中，灵活和善巧地应用无常观，是佛教界与心理学界共同面临的课题，需要双方共同努力与合作寻求答案。

.....

△ 阿巴帕里长老尼

她是出生在一棵芒果树下的孤儿，由园丁抚养长大，后来却成为当时全印度最负盛名的美女之一。然而随着时光流逝，晚年的阿巴帕里陷入了容颜衰老的深深失落和痛苦之中，变得抑郁和自卑。为了寻找解决生命痛苦之道，她跟随自己的儿子出家修行，剃度为比丘尼。接受了佛陀的教法之后，她就把自己衰老丑陋的身体作为深入修止观的对象，并最终证得阿罗汉。她遵从佛陀的指导，不再回避或是试图掩饰自己的老态，而是静坐下来，逐一观察自己的头发、眉毛、眼眸、皮肤、牙齿、声音、体态等各个方面。在这个过程中，她发现自己观察到的每一个部分都被证实是无常的。然而奇怪的是，这种了解非但没有增加她的痛苦，却让她体验到一种无比释怀的轻松，以及领悟到真理的喜悦。开悟之后，她留下了一首长长的偈颂，以表达自己修止观时的领悟：

“往昔我发美，色颜如蚁蜂，如今人衰老，变如黄麻棕。佛语皆真谛，确实第一义。
发鬓如密林，梳妆插金簪，如今人衰老，稀疏发脱散。佛语皆真谛，确实第一义。
往昔两黛眉，如画师描就，如今人衰老，掉在额纹皱。佛语皆真谛，确实第一义。
往昔牙齿健，洁白如花瓣，如今人衰老，或蚀或锈残。佛语皆真谛，确实第一义……”

△ 帕扎佳拉长老尼的开悟过程

她是佛陀座下被称为“持戒第一”的著名女弟子，出生于印度一个富有的上层贵族。出家前，她因无法接受丈夫、儿子和父母的突然相继过世，而导致精神失常。遇见佛陀后，她恢复了理智并出家修行，她持戒相当严谨，修行也很努力，但失去亲人的痛苦始终在心底深处折磨着她，令她无法释然。不过她仍坚持按照佛陀教导的方法，坚持禅修，直至能够熟练地观察到各种现象的生灭。据《长老尼偈》的记载：一天黄昏，她经过了长时间的禅修之后，准备休息。当她洗完脚，将盆中的水倾倒在地板上时，发现水很快被干燥的地面吸收了。这时她突然领悟到：有些水刚接触地面就被吸收了，这正像自己的儿子，刚出生不久就离开了人世；有些水流到中间也干涸了，这就像自己的丈夫，活到青壮年；有些水流得更远一些才被吸收，这像自己的父母，一直活到老年。然而，不管是流得或远或近，最终所有的水都被吸干了，这正像所有的人，不管寿命是长是短，最终都必然走向死亡。当她有了这个领悟时，长期以来淤积于内心的那种对于亲人死亡的悲伤与愤怒，以及内心种种难以接受的感觉，便一下子冰雪消融了，她也体验到了从未有过的释然和安宁。在那个晚上，她即证得了阿罗汉果。《长老尼偈》中记载了她事后回顾开悟过程所说的偈颂：

“以水濯双足，水流到低地，看到此水流，因之得启迪。如驯服骏马，修观心入定……
我心得解脱，如同灯熄灭。”

徐光兴：我想补充说明一点：教育部，上海市有一个教育项目，它不叫死亡教育，而统称为生命教育，对中小学生也开展这项教育。因此，界文法师一讲到死亡教育，现场气氛立即紧张了起来。所以，把它翻译成生命教育，恐怕其中的积极意义更多，让受教育者更加热爱生命，珍惜生命。其实澳门、台湾等，都在开展这项教育。不知道死，又何知生？它实际上是从这个角度来开展生命教育的，同时教育学生减少自杀，珍惜生命。关于这一方面，如果能把一些相关的心理学资料补充进去的话，我觉得更有助于改善气氛。

界文：我认为徐光兴教授提醒得非常好。佛教谈论“死随念”、观修无常，实际上就是一种让你的生命更有意义，让你活得更好，让你的生命品质进一步提升的教育。我们千万不要把它视为是一种为了达到悲观目的的消极的东西。这一点非常重要。

净因：界文法师今天讲得很好，但我有一个疑问：像界文法师所讲的有关生死的学问，或者生命教育，它是不是有一个前提——只有相信来世才有意义？而对于我们大陆来讲，有那么多的人不相信有来世，如果用死亡来恐吓有用吗？我的意思就是说，真正的生命教育，只有对相信有来世的人，谈论死亡才有意义。所以，我想请教一下，如果不相信有来世，人死如灯灭，那么，这种教育能够深入人心多深？

徐光兴：我先回应一下，在生命教育当中也有这样的情况，因为相信有来世，所以有些青少年随随便便就自杀，他们以为这样做不打紧，反正是要穿越到另外一个地方的。所以，这也成了一个问題。

净因：我想问一下：穿越与来世有关系吗？还是说，是时光隧道把人带过去的？相信穿越的人一定相信有来世？

徐光兴：还有一点：就是有一些自杀的青少年有这样的想法——我对于这一世不满意，我想重新投胎，再来一下。

净因：我在中国见到过很多人，他们白天不信鬼，不信有来世，而到了晚上却怕鬼。这就是说，现在中国大多数人都是很迷惑的。所以，我就是想请教一下，如果不相信有来世，那么生命教育还有意义吗？

界文：非常感谢净因法师的补充。实际上，净因法师探讨了死随念和无常观中另外一个话题。当然，整个佛教是建立在有来世的前提之下的。但是，毗婆舍那内观和“死随念”本身并不是完全与来世连接在一起的，它所提倡的领悟是一种观智——

对于当下生命的智慧，其行为也是改变今生、今世的行为，包括他会有一些更积极的态度——更容易宽容和原谅，更加珍惜自己与他人等等，事实上这些都与来世无关，它的目的是要提升今世的生命，或者当下的生命。

净因：有没有可能这样：因为我死得很快，不如我做坏事做得更快一点？会不会有这种感觉？

界文：就像我刚才谈到的三种可能性，恰恰就是在探讨这个问题。所以说，它的这个过程很精细，不是每个人都适合的。

吴和鸣：我觉得帕扎佳拉长老尼开悟这个案例非常好——帕扎佳拉长老尼把洗脚水倒掉以后，看到洗脚水流走的方式的不同，从中领悟了人生，最终获得了解脱。她郁结于内心对于失去亲人的悲伤也冰雪消融，最终接受了死亡不可避免这样一个现实。我非常关注这个过程。那么，请教这样一个过程给她带来了什么？其次，我在想，她在泼洗脚水之前脑子里肯定有一个问题，然后，泼了洗脚水之后，找到了问题的答案。那么，请问，这个问题又是什么？

界文：吴和鸣老师的问题让我想到了另外一个案例——有一个女人，她的儿子死了之后，她不愿意埋葬她的儿子，后来佛陀让她去找一个没有死过人的家里的孩子来疗愈，但这个女人在跑遍全城以后，突然就放下了，把儿子也安葬了，自己也开始了新的生活。

这就是说，有的时候佛教解开一个人的心结，不是依靠思维思考问题。佛陀在这里用了一个技巧——从无关的事情做起，因为别人家死了人，其实没有那么悲痛，但在听到这家也有死过人，那家也有死过人。在积累在一定的量之后，突然内心就会接受这样的现实，这种接受使得内心的抗拒一下子放下了。人的那种失去亲人的痛苦其实是对于死亡的抗拒，而对于那种抗拒，则无法通过教育，比如说：“不要害怕，不要焦虑”等等来解决，都没有用。所以，佛陀用的方法是非言语的、现量的，通过积累到一定的程度使人开悟。这背后的机理是什么呢？佛法的教法是建立在觉醒的基础之上，而人的内心本身就有觉悟的能力，而我们之所以不觉悟，是因为错误的态度和执著障碍了我们觉悟的心。

所以说，在一个合适的方法之下，让心去工作，让心去看，那么这个心自己就会明白的。因为心本身就有觉悟的能力，关键在于我们怎么允许其觉悟。它就是这么一个过程。而这个过程让帕扎佳拉长老尼明白了生命本来就是如此，这就是生命的真相。

佛教视域中的“不安全感”



戒幢佛学研究所

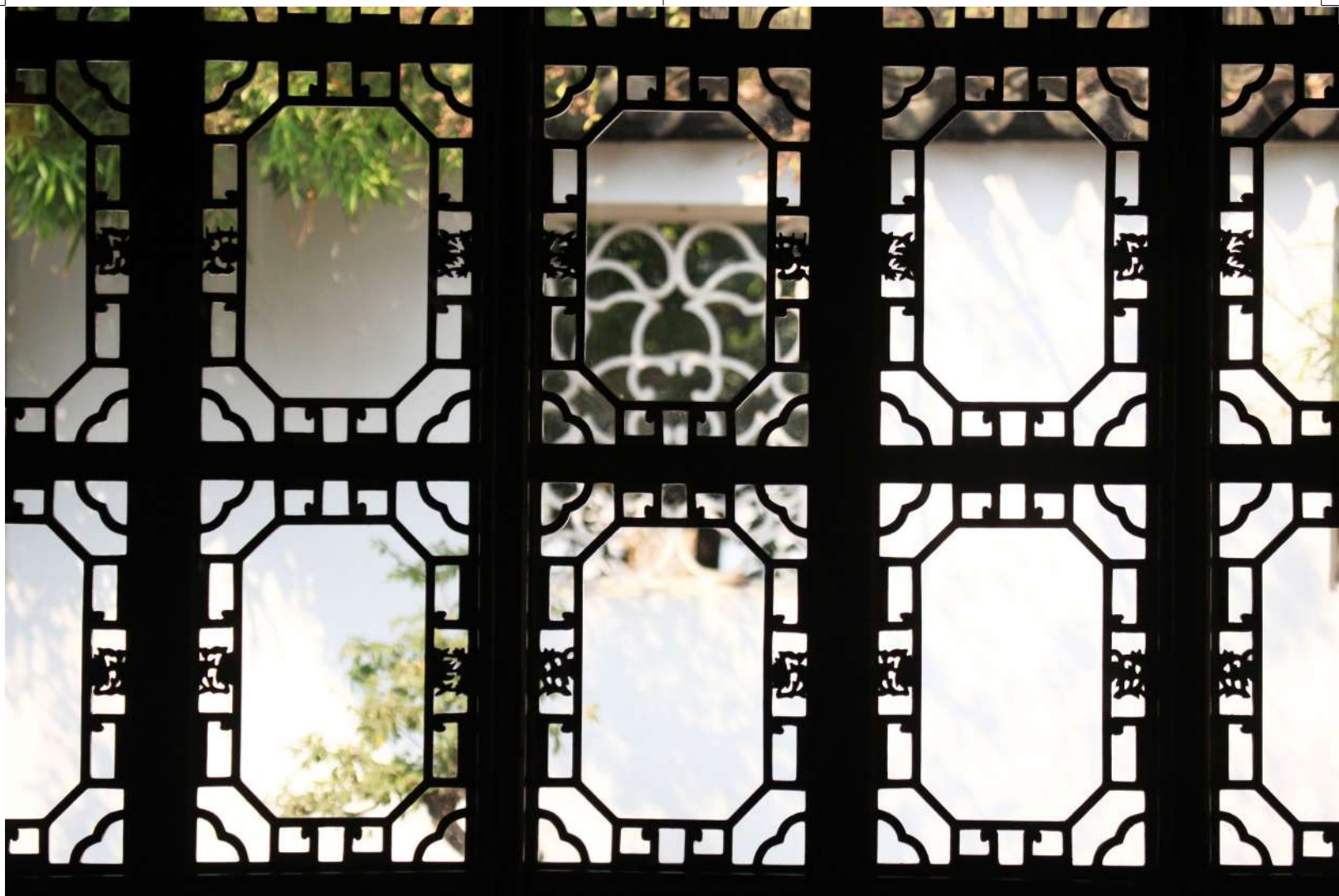
廖乐根

不安全感，不仅是心理治疗，也是佛教关注的重要问题。只要生命还没有彻底觉醒，就会有不同程度的不安全感。本文立足于佛教的思想理论，试图从不安全感的内涵、不安全感产生的根源、不安全感的惯性模式及其强化、不安全感的转化与治疗等几个方面做一个粗浅的分析与探讨。佛教的修行，其实就是调心之道，是安心之法，从某种意义上说，也就是要真正解决不安全感的问题。与一般的心理治疗相比，佛教在处理不安全感的问题上，更强调从内心着手，标本兼治。

非常高兴有这么一个难得的机会，在这里跟大家相遇。今天我要跟大家分享的主题是《佛教视域中的“不安全感”》。不安全感，是人类普遍关注的心理问题。心理咨询的临床实践证明，几乎所有的心理问题，都与不安全感有着直接或间接的关系。那么，佛教是如何认识和处理人的不安全感呢？在此，我试图从佛教的视角，对不安全感的相关问题做一个简要和粗浅的分析。虽然我对这个问题作了一些思考，但还是觉得很肤浅、很不成熟，希望在座的各位法师、专家，还有各位来宾朋友多多指教。

一、不安全感的基本内涵

虽然我们经常说到不安全感，但到底什么是不安全感呢？如何正确定义不安全感呢？这本身就是一个值得深入



研究的课题。不安全感这个概念的范畴很大，它并不是某种单一的心理状态，而是与很多心理状态和情绪都有关系。到目前为止，我还没有找到一个对不安全感公认而规范的定义。在相关心理学词典中，也没有收录“不安全感”这个词条，但收录了“不安”、“安全感”、“安全需要”等相关概念，因此，我尝试着通过对“不安”等概念的解读，理解心理学意义上的“不安全感”。综合相关资料，暂且对不安全感的内涵下一个并不严谨的定义：不安全感，是相对于安全感来说的，一般来说，不安全感是由于人的基本需要得不到满足而产生的与紧张、焦虑、不安等有关的负面心理。进一步来说，它指的是一种不可靠、不踏实、不放心的心理状态，主要表现在由于不确定性、无把控性而产生的焦虑、担忧、恐惧、迷茫等一系列的不良情绪与负面心理。

那么，在佛教的基本概念和思想理论中，有哪些是与不安全感有关的呢？首先，佛教认为，不安全感是

一种内心的感受，不安全感虽然与外在的环境和事件有关，但从根本上说，它还是内在的心理活动，是一种与情感或情绪有关的心理作用，是一种内在的情感体验。在佛教中，与感受与情感相关的心理作用叫做“受”。受的基本特性是“领纳”，也就是在接触内外种种境界时而生起的基本感受和情感体验，并能进一步引发相应的情绪反应。佛教对“受”有很多分类，通常，把“受”分成三种：苦受、乐受，舍受（没有明显的苦与乐的感受）。不安全感显然是一种苦受，是一种痛苦的、不愉悦的感受或心理状态。当然，佛教认为“诸受是苦”，即使是乐受与舍受，还是与苦有关，对此，接下来还将进一步说明。此外，有时还在苦受、乐受、舍受之基础上，再加上忧受和喜受，成为五受。五受中，苦受与乐受侧重于身体的感受，忧受和喜受侧重于心理的感受。从这个角度上看，不安全感与忧受有着密切的关系，因为忧受是心理层面的痛苦感受。

另一方面，在佛教看来，不安全感其实就是一种烦

通常，佛教将“苦”分成三大类：苦苦、坏苦、行苦。苦苦，是指我们当下能够直接感受到的、明显而粗重的痛苦；“坏苦”其实是建立在快乐的感受之上的，但是快乐的感受不会长久，它会变化，当这种快乐的感受发生变化以后，就会感到不安，感到痛苦；行苦，是指受烦恼和业所制约，不能自主的痛苦，它是一种很微细，不易觉察，但同时又是普遍存在的痛苦，它是所有痛苦产生的基础，包括苦苦和坏苦，都离不开行苦。

恼，属于烦恼的范畴。佛教认为，任何一种扰乱身心，让内心躁动不安的心理因素都是烦恼。在佛教中谈到的六种根本烦恼中，贪心与不安全感关系最为密切。不安全感本身就是一种烦恼，同时它又会进一步引发其它各种烦恼，如嗔恨、嫉妒等；当然，其它的烦恼也会反过来会强化人的不安全感，两者密切相关、相互影响。总之，只要有不安全感，必然会有烦恼、痛苦。同时，烦恼和痛苦又会进一步引发或强化不安全感。

为了进一步说明“不安全感”与“苦”的关系，在此需要对佛教所说的“苦”再做进一步的说明。“苦”的最基本内涵是逼迫，它让人的心不自由、不自在，让人身不由己。通常，佛教将“苦”分成三大类：苦苦、坏苦、行苦。苦苦，是指我们当下能够直接感受到的、明显而粗重的痛苦，包括身体上和心理上的苦，比如冷热之苦、分离之苦等等。坏苦，是指因无常、变化而产生的苦。“坏”就是变坏，这个“坏苦”其实是建立在快乐的感受之上的，但是快乐的感受不会长久，它会变化，当这种快乐的感受发生变化以后，就会感到不安，感到痛苦。行苦，简单来说，是指受烦恼和业所制约，不能自主的痛苦，它是一种很微细，不易觉察，但同时又是普遍存在的痛苦，它是所有痛苦产生的基础，包括苦苦和坏苦，都离不开行苦。

不安全感，与这三种苦之间，是否有某种对应关系呢？这是一个值得探讨的问题。如果将不安全感分为广义和狭义的两大类，我认为狭义的，或者浅层的不安

全感大体与苦苦和坏苦相对应，因为这两种苦，相对于行苦而言，是比较容易感知和体验的；当然，对一般人来说，更容易体验到的还是苦苦。而广义的，或者深层的不安全感大体相当于行苦，因为它是一种广泛存在，而又不易觉知的潜在的苦，是一种内心深处的不安和焦虑。从佛教的视角来看，我们每一个众生都由烦恼和业推动着，都是不由自主的，这就是行苦，也就是生命内在的深层的不安全感，类似于存在心理学中的“存在焦虑”。佛教认为，只要我们还受烦恼和业力的支配，只要我们还轮回当中，就不可能有真正的、彻底的安全感。这种不安全感其实是所有烦恼和痛苦共同的心理特征，也是凡夫心的基本心理特征。

二、不安全感的原因分析

人或多或少都有不安全感，导致不安全感的因素很多。与佛教相比，现代心理学比较重视不安全感产生的各种外在因素和现实原因，而佛教更关注生命内在的、深层的不安全感。在现实生活中我们会发现，即使一个生活条件很优越，该有的也基本上都有了，但他还是过得并不快乐，内心有一种说不出的不安全感，有一种莫名的悲伤与恐惧。那么，佛教是如何看待这种不安全感的呢？这种内在的、深层的不安全感又是如何产生的呢？

在佛教看来，不安全感的根源就是无明，以及由

无明而产生的我执。所谓无明，就是看不清宇宙、人生的真相，我们对这个世界，对生命充满了种种无知与误解，在所有的无知与误解中，对自我的错误认识最为严重。我们一直以来都不能正确认识这个“自我”，将这个并不真实存在的自我认为是真实存在的，并对此产生强烈执著，这就是佛教所说的“我执”。我执，是由于无明而产生的。在佛教中有一个著名的比喻：在很昏暗的房间里，有一根草绳，由于光线很弱，我们看不清楚，误将草绳当成毒蛇，从而产生恐惧等负面情绪。同样，由于我们不能正确认识自我（此即“无明”），因此将这个由物质和精神元素和合而成的和合体，看成是所谓的“我”，是一个真实不变的实体，并对此生起强烈的执著（此即“我执”），进而产生无穷无尽的烦恼与痛苦（此即“不安全感”）。不能真正认识自我，不知道我是谁，这是生命的终极困惑，也是我们最基本的不安全感，是生命中最根深蒂固、最难以消除的不安全因素，种种不安全感都是由此而产生的。

那么，无明与我执，主要表现在哪些方面？它们与不安全感又有什么密切的关系？以下根据佛教的思想理论，对不安全感产生的原因做进一步的分析说明。

（一）对五欲的贪求

通常，人的内心总是有一种根深蒂固的匮乏感与不满足感，因此，总是不断地向外追求，紧抓不放。我们永无止境地追逐和贪求五欲——财、色、名、食、睡，或者色、声、香、味、触。贪求不断刺激着我们的需要，而需要逐渐变成成为依赖。当某种需求得不到满足时，就会感到失落、悲伤。对五欲的贪求也强化了人的攀比、竞争和嫉妒之心。有求皆苦，我们不可能以贪求和抓取的方式获得真正的满足，因为，贪欲就像喝盐水止渴一样，结果是愈喝愈渴。有希望，就会有失望；有期待，就会有恐惧。贪求什么，执著什么，自然就会产生相应的担忧、焦虑和恐惧。贪求越多，执著越强，与之相应的不安全感就越严重。

（二）对无常的抗拒

无常，就是告诉我们世间的一切都处在不停的生灭变化之中，一切的存在都是短暂的、流动的，充满着不确定性。虽然无常是生命的真相，是客观的规律和自然的法则，但人们却习惯性地抗拒无常。因为在我们内心深处，总有一种对永恒的期待，有一种对确定性的渴求，我们总是希望一切都能持久与稳定。这种一厢情愿的、不切实际的期待与幻想，正是导致不安全感的重要原因。其实，无常只是意味着一切的存在都处于流动和变化之中，它无所谓好与坏，关键是我们用一种什么样的态度去面对它。如果我们能学会接纳无常，坦然面对它，不安全感就会大大减少。

（三）对自我的执著

佛教所说的“我”，是指恒常而独立存在的实体。不安全感的产生，虽然可以找到很多具体现实的原因，但如果深入观察，就会发现，归根结底还是由于“我执”在作怪。只要觉得“我”受到了伤害，不安全感就来了。而为了避免“我”受伤，或者为了维护“我”的利益，往往又产生更多的不安全感。可以说，每一种不安全感的背后，都能找到“我执”的影子。只要还执著于有一个真实存在的“自我”，只要还紧紧抓住这个“我”不放，就不可能有真正的安全感。正如宗萨钦哲仁波切所说：“自我的基本性质就是对于他自己的一种坚固和持续的感觉，还加上了一种持续的不安全感。”

（四）对空性的无知

对佛教不了解的人，很容易对“空性”产生误解，认为空性就是否定一切事物的存在。其实，空性要说明的是：一切存在的现象，或者说我们所感知的一切，并没有真实不变的实体，而只是各种因缘条件组合而成的



龙树菩萨在《中论》里说：
“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”
凡是由因缘和条件构成的一切法，
它的本质就是空性。
但是空性并不障碍事物的显现，
显现与空性非但不冲突，
而且相辅相成。

假相而已。龙树菩萨在《中论》里说：“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”凡是由因缘和条件构成的一切法，它的本质就是空性。但是空性并不障碍事物的显现，显现与空性不但不冲突，而且相辅相成。一切存在的现象，它的本质就像水中月一样，是虚妄不实的，但水月的显现又是有（存在）的，空与有并不是对立的，所谓“真空妙有”。可惜我们并不能真正认识到这一点，要么执著于绝对的“存在”（有），把一切都看得非常实在，紧抓不放；要么执著于绝对的“不存在”（空），从而陷入悲观主义和虚妄主义，这种对空、有的二元对立和错误认识，给我们制造了无穷的烦恼和痛苦，不安全感也由此而产生。

（五）对佛性的迷失

佛法告诉我们，一切众生都本自具足成佛的本质或潜能——佛性，也称为如来藏。但由于无明与我执，

这本自具足的佛性因而无法显现，我们看不到它的无限智慧之光。就像乌云密布的天空，虽然太阳一直在天空中，但我们却无法看到它的光芒。由于我们迷失了佛性这个宝藏，所有的问题就来了。我们总要抓住一个东西，所以又制造一个“我”出来，其实这个“我”是假的，不是真的。但是，我们把那个本来具足的真实宝藏给丢了，然后去抓住一个假的、不可靠的东西，我们把假的东西当成是真的了，这样能有安全感吗？肯定不可能。可以说，对佛性的迷失，是生命内在的最深层的不安全感。要想获得真正的、彻底的安全感，必须找回这个迷失的佛性，回归生命的本来面目，让这本自具足、不生不灭的佛性得以完全显现。

三、不安全感的惯性模式及其强化

不安全感的根本心理特征，是我们内心深层的恐惧感，是一种存在性焦虑。那么，我们对于这样一种深层

的不安全感，会有一个什么样的反应？这个反应又会导致一个什么样的结果？面对不安全感，通常会有两种习性反应，一个是“抓取”，一个是“抗拒”。什么是抓取？抓取的本质就是贪；所谓的抗拒，其实就是嗔。这两种习性反应其实是一种心理防御机制，也是不安全感的惯性模式，我们用它们来应对种种不安全感。

首先，分析一下不安全感与抓取（贪著）之间的关系。我们为什么要抓取呢？其原因就是生命有一种内在的匮乏感、不满足感，这种匮乏感与不满足感其实就是不安全感的重要表现，因此，要通过抓取获得满足，以抓取的方式获得一种安全感。抓取，有哪些心理特征和具体表现呢？抓取，说明想得到，想拥有，内心里面有某种期待或渴求；抓取，显然与需要有关，因为有需要、需求，所以就会抓取；还有就是依赖，由一般的需要发展成为依赖，那就很麻烦了，所以我们经常会听到“没有他（她）我就活不下去啦”之类的话，这就是强烈的依赖所导致的结果。所有这些与抓取有关的心理，其实都是贪心的表现。

抗拒，是应对不安全感的另一种惯性模式。抗拒与攻击性有关，它包括排斥、抵触、反感、厌恶、抱怨、愤怒等负面心理。所有这些负面心理都是嗔心的表现。当我们的内心有不安全感生起时，自然就会产生一种与嗔心相对应的心理状态，因为我们感到不爽、不舒服，从而本能地想要排斥和对抗，这是一种很自然的心理反应。

那么，贪与嗔，是一种什么样的关系呢？虽然表面上看，贪与嗔的表现形式不一样，其实，如果仔细分析一下就会发现，贪与嗔的关系非常密切。相比较而言，贪，更为根本；从某个层面上看，嗔，其实是贪的另一种表现形式，因为贪是要得到自己想得到的；而嗔，是由于想得到的却得不到而产生的。

贪与嗔，都是对不安全感的习性反应，其实也是对“自我”的一种保护，是我执的表现。济群法师曾说过：“烦恼其实有自我保护的功能”，这句话非常有道理。其实，贪与嗔本来是个体想获得安全感而采取的一种策略，虽然这种策略是无效而有害的，但我们却很难

放下它，因为它有一种自我保护的功能，甚至可以让自已获得一种暂时的、相对的满足感与安全感，但后遗症却非常多，产生的问题也很多，结果就产生了更多不安全感。我们以贪与嗔应对不安全感，在这个过程中，“我执”得到了强化，不安全感进一步增强，与此同时，我们又制造了更多的不安全感，由此导致的负面情绪与烦恼也在不断加深，这就是一个恶性循环。

四、不安全感的转化和治疗

对于不安全感的转化和治疗，现代心理学有很多具体技术与方法，但我认为，要想彻底转化和治愈生命中内在的不安全感，还必须修学佛法。因为，佛法是究竟的安心之法，是圆满的调心之道，只有通过修学佛法，才能最终从迷惑走向觉醒，从而获得真正的安全感。从某种意义上说，整个修学佛法的过程，就是对生命深处不安全感的转化和治疗，就是从根本上究竟圆满地解决人的不安全感问题。以下将从皈依三宝、三无漏学、三主要道等三个方面，对佛法关于不安全感的转化和治疗的基本原理做一简要说明。

（一）皈依三宝——佛、法、僧

修学佛法，首先要皈依佛、法、僧三宝。简单来说，佛是指所有彻底的觉悟者，是慈悲与智慧的圆满者；法是指佛陀所发现、体悟并教导的真理，包括教法与证法两个方面；僧，广义地说是指所有献身佛教、追随并实践佛陀及其教法的修行者，作为皈依对象的僧宝，特指贤圣僧。皈依三宝，不只是走入佛门的一种仪式，可以说，修学佛法的整个过程，都离不开皈依。皈依三宝，就是对三宝生起真切的向往与信赖之心，以三宝作为生命的中心，因此，皈依的前提就是要对佛、法、僧三宝产生真实的、清净的信心，深信三宝才是生命的真正归宿与依靠。现实生活中，人的不安全感，与内心的孤独、迷茫、以及缺乏信任感、依赖感、归属感

有很大的关系。因此，皈依三宝，对三宝的坚定信心，是解除生命中的不安全感的重要力量。真诚皈依三宝，能让人获得真正的安全感，因为三宝的功德真实不虚，三宝绝对不会让人失望，相反，世间的一切，无论是财富、地位，还是人际关系，都是无常和短暂的，终究是靠不住的。

（二）三无漏学——戒、定、慧

佛法的修学可以概括为戒、定、慧三学。我认为，戒、定、慧为我们的人生提供了三层重要的安全保障，通过戒、定、慧的修行，可以解脱烦恼，从根本上解决不安全感的问题。戒，就是戒律，是指修学佛法必须遵守的基本的原则与行为规范；通过持守戒律，止恶行善，就能在一定程度上有效地避免产生不安全感的各种因素。如果一个人能遵守基本戒律，时刻觉察自身的起心动念、一言一行，就不会轻易犯错，不安全感就会大大降低。

定，是指禅定，主要是培养和强化人的正知、正念，提升人的专注力、觉知力；通过修持禅定，可以把烦恼暂时压制住，提高内心的稳定性和灵活性，进而增强我们的自制力和把控力。因为人的不安全感和痛苦，与心的散乱和妄想有很大的关系，而禅定的训练与修持，能大大减弱生命中内在的不安全感。

慧，就是智慧，佛法所强调的智慧，是一种特殊的智慧，它是在禅定的基础之上进一步培养起来的超越的智慧。通过智慧的修习，能最终让我们清楚地认识到究竟真理，直接体验到生命的实相，从而彻底断除无明与迷惑。也只有通过最终开发生命中内在本有的智慧，才能彻底根治内心深处的不安全感。

（三）三主要道——出离心、菩提心、空性见

在佛法中，将出离心、菩提心、空性见，称为三主要道，因为这是佛法修行之道的三个核心要素，是成佛之道的三个必要条件。出离心，是指在对世间真相深刻认识

的基础上而生起的决定解脱轮回痛苦之心。要生起出离心，首先，必须要深刻认识到生命的痛苦本质，从而将我们一味追求现世利益与轮回安乐的心转向佛法，通过戒、定、慧的修行，解脱生死轮回之苦。有了出离心，就懂得学会放下，不再对世间的一切产生强烈的贪著，因为你清醒地认识到世间的一切都是无常而短暂的，贪著于这些东西必然会导致痛苦，导致种种不安全感。人生中很多痛苦和不安全感，都与强烈的贪欲密切相关。贪欲的本身就蕴含着不安全感，一个人的贪欲越重，不安全感就越强。因此，努力培养真实的出离心，减少贪欲与执著，就能有效化解和解除生命中内在的不安全感。

菩提心，是觉醒的心，是慈悲与智慧的合一，其基本内涵是：为了能真正利益一切众生，而追求最高的觉悟，也就是要成佛。菩提心的主要特征是无我、利他。在所有的善心中，菩提心的力量最大，是我们生命中最强大的正能量。菩提心的基础是四无量心——慈、悲、喜、舍。真正的安全感来自于内心的慈悲与无私的奉献，如果我们有发自内心的慈悲之心，就会感到很温暖，就会很有安全感，因为只想着他人的利益，心无所求。相反，如果太自私，只是考虑自己的利益，不安全感就来了。人的不安全感与心胸狭隘、自私自利，以自我为中心有很大的关系，这都是我执的表现，而以慈、悲、喜、舍四无量心为基础的菩提心是无我、利他的心，是对治不安全感的良方。

空性见，是佛法的重要思想与核心正见。空性，是无常、无我的深化，是一切事物的究竟本质。空性见告诉我们，一切现象的存在都只是因缘条件的假相，其本质是如梦如幻的。有了空性的正见，就能断除我们对事物真实存在的妄想执著；有了空性的正见，就不会有不切实际的盲目期待；有了空性正见，就不会被各种假象所迷惑。因此，如果真正具有空性正见，就不会有不安全感。要获得空性正见，离不开止、观的修持；通过修习止、观，建立正知、正念，我们就能逐渐开发出内在本自具足的空性智慧，发现生命的真正主人，不再成为烦恼和习性的奴隶，从而获得真正的安全感。



五、小结

“不安全感”这一概念，并没有一个严格而标准的界定，与一般心理学意义上的不安全感有所不同，本文所探讨的是一种内在的、深层的不安全感，也许可以称为原始的不安全感，或者基本的不安全感，大体类似于存在心理治疗所说的“存在焦虑”。本文认为：不安全感是指心的不稳定性、不稳定性、不自主性，它是所有烦恼的共同特征，也是产生其它各种负面心理的内在动因与心理基础。

佛教认为，不安全感的根源在于无明与我执。我执，因无明而生，只要放不下“我”，就不可能有真正的安全感。我执越重，不安全感越强。无明与我执，主要表现在以下五个方面：对五欲的贪求、对无常的抗拒、对自我的执著、对空性的无知、对佛性的迷失。这些都是与不安全感的产生有着密切关系。

不安全感的心理特征就是恐惧和焦虑。面对不安全感，我们的习性反应是抓取和抗拒，也就是贪与嗔，进而产生其它各种负面情绪与不良心理。在这个过程中，随着贪心与嗔心以及与此相关烦恼的增长，我执也在不断强化，同时不安全感又得到了进一步的发展。然后在这个不安全感上又产生更多的贪与嗔等烦恼，结果我们就陷入了永无止境的恶性循环与痛苦轮回之中，很难真正从中解脱出来。

只要生命还没有圆满觉醒，就会有不同程度的不安全感。不安全感的强与弱，在一定程度上可以说明个人心理品质和修行境界的高低。佛法的修行，其实就是调心之道，是安心之法，也就是要彻底解决不安全感的问题。真诚皈依佛法僧三宝，修持三无漏学（戒、定、慧），努力培养三主要道（出离心、菩提心、空性见），是转化和治疗不安全感的重要方法与正确途径。与一般的心理治疗相比，佛教在处理不安全感的问题上，更强调从内在于着手、标本兼治。

韩岩：我认为这里面有两个层次混在一起会比较麻烦，就像吴和鸣老师之前说的创伤，我觉得分为广义创伤和狭义创伤来解释可能会好一些。广义创伤是什么呢？比如从基督教来讲，就是失乐园——亚当、夏娃从与上帝同在，到失去乐园，变成无明，再到有“我”，这里面好像有一个大的创伤；从佛教来讲，就是从真如本性变到无明，然后才有“我”，需要通过修解脱来解决，当然要求非常高。

这是对广义创伤的定义。还有一个就是狭义创伤，指的是我们在俗世当中，在一个有限定的社会条件下，必须从小孩一直发展到成人，一定程度上要在这个社会上活下去，然后对别人有点意义，对社会有点贡献。所以，我觉得这两者之间，好像存在层次上的差别，把这两样东西揉在一起，会引起混乱。我觉得这里面是非常值得讨论的。

廖乐根：谢谢，韩岩老师这个问题提得很好，但是这个问题很大。当时我在写这个稿子的过程中也因这个问题而困扰过。我一开始也讲了，这个问题的视角是很大的。所以，我不是从某一个具体的角度来谈论现实中的不安全感，我的立足点和视角是佛教，主要是探讨佛教对深层的不安全感的看法，这一点是很明显的。我其实非常同意韩岩老师的看法，应该要把它区分开来。所以我希望，不管是在座的法师，还是心理学的专家，都可以对这些问题进行更深入的研究。针对不同层次的不安全感，或者两种层面的创伤，我也觉得要分开处理，我在做咨询的时候，也不是一开始就笼统地讲这些东西。基本上我还是从心理学层面入手，然后根据实际情况引导到更深的佛教层面。

韩岩：我再补充一句，佛法的东西确实可以直接运用到心理治疗中来，专门面对所存在的焦虑问题，无论是狭义创伤，还是广义创伤，因为有的人需要的是更多，可以直接用到心理治疗上，专门针对这类病症。

听众乙：随喜赞叹。我想到一个层面的问题，就是说根据刚才各位的发言，感觉我们一般人理解的不安全感好像是在世间层面，而廖乐根老师他要解决的问题讲到了行苦，其实这是一种彻底解脱的境界，感觉到了出世间的层面。一方面来说他的联想非常好，便于我们理解，以及社会大众的接受，但从另外一个角度来说，这会不会让人产生新的误解，因为我们世俗人，对于不安全感，一般不会想到出世间的层面。所以我在跟廖老师探讨这个话题的时候，到最后突然一下子领悟了，原来他说的

不安全感其实就是我们说的烦恼，而对于他的解决办法，在他还没说出来之前，我就想到是戒、定、慧。

还有一个就是，刚才廖乐根老师谈到水月的问题。说水中月是假的，当下就是空性，但是又会觉得空中的月亮是真实的。如何理解这个月亮本身也不是实有的，它也是空性的呢？要达到究竟的解脱，是不是要达到这个境界，真正认识到一切现象都是空性才有可能？还是说，只要到了水月这一层，理解它是空性的，就可以了呢？所以说，我觉得这些问题都是值得我们思考的。谢谢。阿弥陀佛。

廖乐根：谢谢你的回应与提问。的确像你说的一样，我在这里讲的不安全感不是一般心理学上或习惯上我们所理解的不安全感，而是指生命中内在的深刻的不安全感，我一开始谈到不安全感的内涵时就说明了这一点。这种不安全感的确与烦恼有关，当然也与痛苦有关，而且要知道，两者之间又是相互影响的。

至于水月的问题，这里只是一个比喻，用这个比喻来说明如何正确理解佛教所说的空性，尤其是要说明空性与事物的现象是不矛盾的，而且是相辅相成的。可以肯定的是，要想真正获得解脱，必须要证悟到空性，以水月作为比喻就是要告诉我们，一切存在的现象，不管是物质层面的还是精神层面的，其本质都是像水中月影一般，虚幻不实，首先要确立这样一种空性的正见，但仅仅只是在认识层面了解这一点是远远不够的，还必须通过实际的修行，最终证悟到空性才行。

我想简要回应一下。刚才很多问题其实有一个焦点，就是集中在对不安全感的定义上。不安全感有浅层的，也有深层的；有广义的理解，也有狭义的理解，首先要明确是哪个层面的不安全感，接下来就好办了，这里就不多说了。

然后就是大家关注的一个问题——在心理治疗中，面对一个残缺的，不完整的自我的求助者该怎样处理？或者说，对于在个人成长中、现实生活中的不安全感该如何处理，是吧？其实，这个问题刚才已经提到了，我想，这方面的心理问题，心理学是可以发挥很大的作用的，因为佛教强调的是一个更超越的层面。正常的自我功能与健全的人格是修学佛法的前提条件，这一点是很重要的。

“五种律仪”与认知行为治疗



江西佛学院

宁铂

本报告简要叙述了内嵌在南传上座部佛教修行体系中的属于“增上戒学”范畴中的“五种律仪”的基本内容，以及成就“五种律仪”的传统修习方法，并在一定程度上阐明了“五种律仪”与内嵌在南传上座部佛教修行传统中的认知行为治疗体系之间的关系和内在联系，同时也对“五种律仪”相关技术在临床心理咨询中的应用进行了一定的探讨。

感谢大家给我提供这个机会，能够与大家一起平等地交流我对认知行为治疗与佛学的体会。首先，我先说明一下我今天为什么要与大家分享《“五种律仪”与认知行为治疗》这个话题。因为有人提出，人的各种心理问题是分层次的，而有些心理问题对初学者而言很严重。所以，对初学者来说，这些问题应该优先得到解决。有些心理问题，相对而言比较严重，所以，对于心理问题也应该分层次处理，应先解决什么，后解决什么。

还有人提出这样的观点：在基于正念的治疗中，也有治疗不成功，甚至出现问题的案例。为什么会不成功呢？大家在讨论过程中，曾达成这样的共识：不成功是因为缺乏修行正念的基础。从佛教的角度来看，如果按照佛教的修行次第修习的话，那么在打好基础之后再修习正念就不会出现问题。所以，有人会问，在正式修习正念之前，应该做哪些基础训练？到底通过什么样的训练，能达到什么样的结果？为什么基础训练的结果能有效避免正念修行，或者禅修中出现的各种问题？而我今天要演讲的主题与此有关。



我还是先把答案跟大家说一下。实际上在佛门中，它是通过“增上戒学”阶段的全面修习为修行者打下修行基础的；在“增上戒学”阶段修习相对比较圆满的人，或者仅仅是在“增上戒学”阶段有一定体验的人，那么在他接下来接触禅观时，就不会出现严重问题。所以，我今天要为大家介绍这方面的内容。

在所有南传上座部佛教传统的修行系统中，“增上戒学”所起的作用极为关键。从制服烦恼的角度来看，在佛教修行者的整个修行过程中，绝大多数的比较“粗重”的烦恼都是在“增上戒学”的修行阶段被有效制服的。不仅如此，在世间的临床心理学体系与南传上座部佛教修行体系之间的关系方面，“增上戒学”也是临床心理学和南传上座部佛教中内嵌的认知行为治疗体系最主要、最重要的接轨之处。对于世间的临床心理学工作者来说，这些至少已有两千五百多年历史、经历了一代又一代人的正面或反面的修行实践，来源于南传上座部佛教修行体系的传统认知—行为治疗技术具有相当大的参考价值。

南传上座部佛教“增上戒学”中内嵌的认知行为治疗技术与属于现代心理学范畴的认知行为治疗技术之间存在着不容忽视的差别。其最主要的差别在于：1)南传上座部佛教体系中的内嵌的认知行为治疗技术建立在佛陀所发现，并倡导的完整教法——包括“出世间法”和“人天乘佛法”的基础之上，而现代心理学中的认知—行为治疗技术的基础则大不相同；2)南传上座部佛教中内嵌的认知行为治疗技术来源于具有“自修、自证、自度”特征的南传上座部佛教修行传统，如何将这些在“自修、自证、自度”时效力非凡的技术成功地拓展到临床心理咨询中，目前所积累的经验还很不足。但是，无论如何，将南传上座部佛教中的修行传统与现代临床心理学中的认知行为治疗体系进行对比研究还是非常有意义的。至少，这种对比研究可以为现代临床心理学中的认知行为治疗体系的进一步深入发展提供很好的启迪和帮助。因为两千五百多年来，这条“路”曾经被佛陀及其部分弟子多次走通过，只是由于“走的人少了”，

原来曾经被许多人成功走通的“路”又深深地隐蔽在了茅草和葛藤之中。为此，我不吝浅薄，以“抛砖引玉”的心态将自己在南传上座部佛教“增上戒学”修习传统中的“五种律仪”与认知行为治疗之间进行对比研究时所获得的部分研究心得和盘托出，以供诸贤批评指正。

本报告共分为八个部分。除了第一部分引言外；在第二部分中，简要回顾了南传上座部佛教中修习“增上戒学”的传统思路，旨在为后续各部分的讨论提供必要的理论基础；在第三部分至第七部分中，分别讨论了“五种律仪”及其修习方法、以及它们与认知行为治疗之间的关系；最后一部分（第八部分）则是本报告的总结。

一、南传上座部佛教传统中的“增上戒学”

按照南传上座部佛教的说法，通向“涅槃”的整个修行过程可以用《小部·法句·第183偈》来概括。

这首偈颂的内容是：

一切恶莫作，一切善应行，自调净其意，是则诸佛教。

我们来逆向思维一下：哪些因素会障碍上述偈颂概括的修行？事实上只有以下两个问题可能障碍上述偈颂描述的南传上座部佛教意义上的修行：

1) (在具体的环境下)不清楚怎样做是不善法、怎样做才是善法。

2) (在具体的环境下)虽然从理论上知道怎样做是不善法、怎样做才是善法，但是自己原有的思维习惯却与不善法相应，还没有改过来。

简而言之，这两个问题的第一个是“不知道该怎么做”；而第二个则是“知道了改不过来”。从现代认知心理学的角度来看：第一个问题出在“认知”上，具体地说，出在“错误的认知图式”上；而第二个问题则出在与“错误的认知图式”相关的“负性自动性思维”上。

反复穿插运用“闻、思、修”，能使修行者逐渐趋向于“道德”层面的“解行相应”和“知行合一”。这是在南传上座部佛教修行体系中的一个循环——“(道德层面的)知行循环”。这一“知行循环”所净化的是“道德”层面的种种“烦恼”，属于“正见的确立”和“增上戒学”的范畴，也是与属于“世间法”范畴的现代心理学的真正接轨之处。一个在南传上座部佛教意义上“增上戒学”修习中取得一定成就的人是不可能出现诸如“心理不正常”或“心理不健康”等心理问题的。

.....

尽管南传上座部佛教意义上的“错误的认知图式”和“负性自动性思维”的定义与现代认知心理学中的定义存在明显的区别，但是所面对的问题却是非常的相似，因为在试图把由A·Beck等人发展起来的现代认知心理学应用到临床的过程中也会遇到同样的问题。正是为了解决这类问题，由A·Beck等人发展起来的现代认知心理学的临床应用才会逐渐演变为认知—行为治疗，而在两千五百多年前，佛教(包括南传上座部佛教)修行者就已经开始使用一套更为有效、明晰和严密的修行方案来对治“烦恼”了。

我们先来看一下如何解决上面所提到的第二个问题。这个问题的本质在于修行者与“不善法”相应的思维习惯过强，与“善法”相应的思维习惯过弱，以至于在“对境”时不能保证“不善法”不会生起。由于所有的思维习惯都是通过长期反复训练形成的，现在尚未形成的“好的”思维习惯可以通过长期反复训练加以培养；现在已经形成的“好的”思维习惯可以通过继续训练得到“强化(Reinforcement)”；现在已经形成的“坏的”思维习惯可以通过停止训练，以及予以呵斥等方式来予以削弱；现在尚未形成的“坏的”思维习惯可以通过刻意地反复培养“正确的思维”使其不再产生。这就是南传上座部佛教中常说的“四正勤”在培养思维习惯方面的具体应用，上面所提到的第二个问题就是通过这一套用心的方式来解决的。

具体地说，南传上座部佛教用来解决这一问题的方

法被称为“念正知”。简单地说，“对所缘清晰地觉知+正确的思维方式”在不同的修行阶段，其“正确的思维方式”的含义是不同的。

南传上座部佛教定义了四种“念正知”：

1) “有益正知”：指在“对所缘保持清晰的觉知”的前提下，如实地了解自己即将要执行的行动(包括身体的动作，语言和心理活动)是正确的，还是错误的。如果是错误的，就坚决放弃掉；如果是正确的，就转给“适宜正知”进行处理。

2) “适宜正知”：指在“对所缘保持清晰的觉知”的前提下，如实地了解自己即将要执行的正确的行动(包括身体的动作，语言和心理活动)是否应该立即就去做。如果不是应该立即就去做，就坚决放弃掉；如果是应该立即就去做的事情，就转给“行处正知”进行处理。

3) “行处正知”：指在“对所缘保持清晰的觉知”的前提下，如实地了解自己即将要执行的适宜于“现在就该做”的正确的行动(包括身体的动作，语言和心理活动)该如何正确地去。如果找不到具体的正确方法执行这一行动，就坚决放弃掉；如果找到了正确的方法，就坚决执行。

4) “不痴正知”：指在“对所缘保持清晰的觉知”的前提下。如实地了知五蕴的“无常”、“苦”、“无我”等特性。这种“念正知”是直接导向南传上座部佛教修行之“四种圣果”的高级“念正知”，与旨在

解决普通人心理问题的临床心理学关系不大。

在具体的修行过程中，南传上座部佛教修行者是通过以下方式来实现这四种“念正知”的：即在日常生活的行、住、坐、卧、语、默、动、静中尽量对心保持清晰的觉知（“念”的培养），并在此基础上对当下的心理活动进行如下的分析、鉴别和处理：如果发现当下的心理活动是与“善心”相应的，就可以将其放过去；如果发现当下的心理活动与“善心”是不相应的，就如实知了，并告诫自己“这样是不对的”、“这样才是对的”，然后朝着“这样才是对的”的方向努力。这套用心的方法常常被譬喻为“牧牛”，通过这一“牧牛”的方式，可以逐渐成就四种“念正知”。这套方法可以有效地削弱与“错误的认知图式”相应的“坏的思维习惯”，有效地增强与“正确的认知图式”相应的“好的思维习惯”，从而使得上面所提到的第二个问题，即“知道了改不过来”得到有效解决。

注意到这套用心的方案与B·Skinner等人在“操作性条件反射”（Operant Conditioned Reflex）方面所做的一系列工作之间的联系是一件饶有趣味的事情。

应该注意的是：运用上述这套“牧牛”方法的前提必须“知道该怎么做”，也就是说：上面所提到的第二个问题的解决必须建立在解决第一个问题基础之上。

实际上，南传上座部佛教的初级行者总是以“闻、思、修”的方式将教理的学习和前三种“念正知”的修习结合在一起，形成一个“螺旋式上升”的互相促进的良性循环。

所谓“闻”，指的是教理的学习；所谓“思”，指的是将所学到的教理，结合自己生活中的经验教训进行思考，以便将其完全消化；所谓“修”，指的是借助于前三种“念正知”，用自己通过“闻”和“思”所得的知识，指导自己的生活实践，在实践中获得新的经验教训，并借此拓展自己的知识面。

反复穿插运用“闻、思、修”，能使修行者逐渐趋向于“道德”层面上的“解行相应”和“知行合一”。这是在南传上座部佛教修行体系中的一个循环——“道

德层面上的知行循环”。这一“知行循环”所净化的是“道德”层面上的种种“烦恼”，属于“正见的确立”和“增上戒学”的范畴，也是与属于“世间法”范畴的现代心理学的真正接轨之处。一个在南传上座部佛教意义上“增上戒学”修习中取得一定成就的人是不可能出现诸如“心理不正常”或“心理不健康”等心理问题的。

按照南传上座部佛教的传统，“增上戒学”包括“别解脱律仪”、“根律仪”、“活命遍净戒”、“资具依止”等四个必不可少的有机组成部分。关于这四个部分的具体修法，因为篇幅关系，就不在此赘述了。

从南传上座部佛教的角度来看，应该如何评判“增上戒学”阶段的修行成果呢？

《清净道论》中是这样说的：

“什么是戒？即思戒，心所戒，律仪戒，不犯戒。”

这里的“思戒”和“心所戒”是对与“增上戒学”修行相关的心理状态的描述；而“律仪戒”和“不犯戒”则是对“增上戒学”训练有素的修行者的外在表现。“增上戒学”的成就是通过“内在”和“外在”两个层面表现出来的。

一个修行者在“律仪戒”方面的成就如何，是其在戒行方面的修行程度最全面、最明确，也最容易为外人所察觉的标志。

按照《清净道论》的说法，“律仪戒”主要包括以下五个方面：

当知有五种律仪：别解脱律仪、念律仪、智律仪、忍律仪、精进律仪。

诸“律仪戒”中，以上面所提到的“五种律仪”最为重要，外人所认识到的“增上戒学”的修行成果主要体现在这五个方面。而这“五种律仪”的成就也充分说明了修行者通过艰难的修行已经摆脱了所有心理学意义上具有“临床相”的心理问题。而这正是南传上座部佛教中内嵌的认知行为治疗与世间的临床心理学中所包含的认知行为治疗最重要的结合点，对在



临床心理咨询中如何正确使用认知行为治疗技术具有借鉴性和启发性的意义。

接下来我将分别对南传上座部佛教“增上戒学”修行传统中的“五种律仪”的修习方法，以及它与现代临床心理学中认知行为治疗之间的关系做一个提纲式的讨论。

二、“别解脱律仪”

按照南传上座部佛教的传统解释，“别解脱律仪”特指佛陀为出家二众制定的必须遵守的“学处”，包括“止持”和“作持”两大类。而修习“别解脱律仪”的成就如何，则是以与“学处”相关的“认知图式”，以及相应的“自动性思维”被“内化”(Internalization)的程度为标志的。

从佛教修行的角度来看，“别解脱律仪”所起的作用，毫无疑问都与“断恶修善”有关。具体来

说，这些“学处”中的绝大部分要么是一旦违犯，或者没有执行，则会给修行者带来较大的不利；要么就是社会影响较差。而这些“学处”对于初机修行者来说，又难以达到“知其然也知其所以然”般“融会贯通”的程度。所以，佛陀为了便于初机修行者的修行，根据当时修行人所处的时代及社会文化环境，为出家二众制定了这些“学处”。由于这些“学处”的制定都是建立在“对‘业果’的透彻观察”及“实际修习解脱道的丰富而深刻的经验”之上的，尽管时代及社会文化环境与佛陀的时代相比都发生了巨大的变化，但是作为制定这些“学处”的理论基础——“对‘业果’的透彻观察”及“实际修习解脱道的丰富而深刻的经验”完全没有过时。对于修解脱道的修行者来说，“别解脱律仪”的修习及圆满具有不可或缺的重大意义。关于这一点，下面这个“胃病病人的譬喻”恰如其分：

某胃病病人到医生处就诊。医生不但为其制定了与其病情相应的治疗方案，还谆谆教导病人一定要“忌口”：即在治疗期间严禁食用“对身体有害的有毒物质”以及“不易消化的食物”，应该吃一些“对身体有益，又容易消化的食物”。而在病人痊愈之后，可以考虑放松对“不易消化的食物”的禁忌，而“对身体有益，又容易消化的食物”总是可以吃的，但是，无论如何都不能解除对“对身体有害的有毒物质”的禁忌。

对于为来访者进行“认知行为治疗”的世间的心理学工作者来说，由于受到“去道德化”(De-moralization)思潮的影响，他们一般不愿意为来访者制定他们认为有“道德化”(Moralized)倾向、有违具有各种道德文化背景的人群都能够接受的所谓“社会共识”(Common-sense)的行动准则和行为规范。在这一点上，绝大多数世间的心理学工作者与信仰南传上座部佛教的解脱道修行者存在较大的分歧。换句话说，世间的“认知行为治疗”体系中并没有与南传上座部佛教“增上戒学”体系中的“别解脱律仪”相对应的内容。

从南传上座部佛教的角度来看，这些与三种“念正知”相关的价值判断是建立在佛教意义上的“正见”的基础之上的，而佛教中所说的各种“正见”，说穿了就是一组有关“人生观、价值观、生活理念”，能够“正确”处理个体与社会、个体与客观世界之间出现的问题，建立并维护“符合客观规律的、理智的、正确的人生目标”的“认知图式”。

但是，从修解脱道的修行者的实际修行经验来看，在自己的“慧力”尚且羸弱，正确的思维习惯尚未成形之前，有没有受到“别解脱律仪”之类外来的行为规范的约束与引导，对于他们来说至关重要。这与“一个从小被社会遗弃的孤儿与一个在具有良好道德基础的社会环境中成长起来的健康儿童，在社会成熟度及心理健康程度上一般是无法相比的”是一个道理。

按照南传上座部佛教的传统，“别解脱律仪”的修行是建立在“信”(Intellectual Confirmation-and-Conformity)的基础上的。尽管这种“信”的理性基础可以达到“知其然”(Knowledge of How)的程度，也可以达到“知其然也知其所以然”(Knowledge of How and Why)的程度，但是从“道行”层面来讲，后者与前者相比显然具有很大的优势。佛教并不认同所谓的“民可使由之，不可使知之”的说法。因为不是建立在“知之”基础之上的“由之”，是脆弱的、机会主义的、迷信的一厢情愿，不能用于修行，更不能进一步作为“增上戒学”必不可少的“别解脱律仪”的修习和圆满的基础。

三、“念律仪”

在整个“增上戒学”的修行体系中，“念律仪”和“智律仪”在修习过程中始终是紧密联系在一起。南传上座部佛教日常用功修习的基本方法——“念正知”，在“增上戒学”阶段的表现形式实际上就是“念律仪”和“智律仪”的完美结合。在实际修习“增上戒学”的过程中，“念律仪”基本上也是与“智律仪”结

合在一起修习的。其具体的修习方法是以“牧牛”的方式，在日常生活的行、住、坐、卧中，不间断地反复修习四种“念正知”中的前三种——“有益正知”、“适宜正知”和“行处正知”。在这一修习过程中，“念律仪”和“智律仪”的修行也会同时进步，并日益成熟。

单就修习“念律仪”而言，“念律仪”的修行的进步，乃至成熟的标志是：在日常生活的“行、住、坐、卧”之中几乎时时刻刻都能生起“念”(Mindfulness)，即“对心所认识的目标的清晰觉知”。正是在这种“牧牛”式修行中逐渐成长，并走向成熟的“念”，为“牧牛”本身的成功打下了坚实的基础。试想，如果一个修行者在日常生活中不是能够经常生起“念”，他又如何对自己的“起心动念”保持清晰的觉知，并在此基础上继续增进四种“念正知”？这就像一个瞎了眼的牧童，连他所要牧的牛都看不见，又怎么能够把牛放好？进一步来说，在日常生活中能够随时熟练地生起“念”是修习解脱道必不可少的基础，即使在最初的“增上戒学”修习阶段也是如此。

尤其值得指出的是：如果不是考虑整个“念正知”的修习，仅仅就“念”的培养而论，在南传上座部佛教的传统中还有一些不同于如上所述四种“念正知”的培养“念”的修法，如诵经、止观，以及在南传上座部佛教弘传的地区为缺乏教理和“增上戒学”方面训练的修行者(主要是来自非南传上座部佛教文化圈的外国人)开设的各种“禅修营”中所教导的以“看只是看、听只是听、嗅只是嗅、尝味只是尝味、身体感觉只是身体感觉、想只是想”为基础的各种用心的方法，以及禅修

技巧等。与在四种“念正知”中培养“念”的“标准方法”相比，这些非标准的培养“念”的方法在南传上座部佛教的传统修习体系中也常常作为带有选修课性质的辅助训练加以运用。但是，必须要认识到：这些仅仅针对某些，或者某几类“所缘”，用“非标准方法”培养的“念+正知”。

在现代临床心理学中，迄今尚未出现过与南传上座部佛教中“念律仪”的培养相对应的观念和技术。只是在近期，心理学界才开始注意到属于南传上座部佛教体系的一些培养“念”的“非标准方法”，并将其冠名为“正念”。但是，他们利用这些方法培养“念”，并没有遵循南传上座部佛教的传统，而只是将其作为一种建立在“转移”(Displacement)原理之上的减压方法。如何在临床心理咨询中，按照科学的原则正确地使用这类旨在培养“念”的“非标准技术”，对于心理学界来说，是一个值得深思的课题。

四、“智律仪”

在南传上座部佛教“增上戒学”的修习传统中，对于“念律仪”和“智律仪”，一直是捆绑在一起，以“牧牛”/“念正知”的方式进行修习的。在“牧牛”/“念正知”的修习中，“念律仪”的成就是一个必不可少的配角，而主角则是旨在培养“正知”的“智律仪”。在“增上戒学”阶段修习的三种“念正知”（“有益正知、适宜正知、行处正知”）中，为修行者提供“是否有益”（Whether it is moral or immoral）、“是否适宜”（Whether it is appropriate to do immediately or not）和“是否是行处”（How to）等价值判断的正是此“智律仪”。按照南传上座部佛教的传统，“智律仪”的修习和圆满正是在日常修习这三种“念正知”的过程中完成的。

从南传上座部佛教的角度来看，这些与三种“念正知”相关的价值判断是建立在佛教意义上的“正见”的基础之上的，而佛教中所说的各种“正见”，说穿了

就是一组有关“人生观、价值观、生活理念”，能够“正确”处理个体与社会、个体与客观世界之间出现的问题，建立并维护“符合客观规律的、理智的、正确的人生目标”的“认知图式”。按照南传上座部佛教的传统，不管是直接导向“涅槃”的“出世间法”，还是作为“出世间法”的基础的“人天乘佛法”，其根本目的都是要减少，乃至永远断除所有以“贪、嗔、痴”方式表现出来的“烦恼”。在这一点上，南传上座部佛教与世间的心理学相比，在对于需要对待的“烦恼”的定义上，存在着重大差异：南传上座部佛教认为“贪嗔痴”都是“烦恼”，都需要得到有效的对治；而世间的心理学工作者由于其基本的“人生观、价值观、生活理念”与南传上座部佛教修行者有所不同，因此在对于具体心理现象的价值判断上，存在着较为明显的差异，他们并不认为南传上座部佛教修行者所定义的“贪、嗔、痴”三种“烦恼”都是烦恼，但有些南传上座部佛教修行者认为不是烦恼的心理现象，却被他们认定属于烦恼的范畴。但是，尽管南传上座部佛教与世间的心理学在“烦恼”的定义方面存在着明显的差异，但在旨在解决问题的临床思路及技术方面，这两者之间却没有本质上的差异，完全是可以相互借鉴的。

从世间的心理学的认知行为治疗的角度来看，在“错误的认知图式”被成功地矫正过来之后，还需要通过各种行为训练手段，将长期以来在生活中所形成的与上述“错误的认知图式”相关的“负性自动性思维”，全部代之以“健康”的“自动性思维”，才算彻底解决问题。这就是为什么在现代临床心理学中，认知治疗和行为治疗总是有机地融合在一起，组成所谓的认知行为治疗的根本原因。换句话说，世间的心理学意义上的认知行为治疗，可以看成是对治“错误的认知图式”的“认知矫正技术”与对治“负性自动性思维”的“行为矫正技术”之间富有成效的合作。非常有趣的是，这些“矫正技术”完全可以与南传上座部佛教意义上的培养“智律仪”的各种实修方法构成的“集合”的一个“真子集合”建立起紧密的对应关系。无论是从实际操作方

式，还是从所针对的问题来讲，两者都相当类似。

南传上座部佛教“增上戒学”中对“智律仪”的培养与属于现代临床心理学范畴的认知行为治疗最明显不同之处在于：按照南传上座部佛教的传统，“智律仪”是与“念律仪”紧密结合在一起，以“念正知/牧牛”的方式进行培养的。对于愿意“自修、自证、自度”的佛教修行者来说，有“念律仪”作陪，可以大大增强佛教行者清晰识别自己“起心动念”的能力，并在此基础之上，为“智律仪”对“（错误的）认知图式”及“（与之相应的）负性自动性思维”的矫正打下良好的基础，使这一“念正知/牧牛”技术能非常有效地对治各种已经“内化”到“操作性条件反射”层面的“负性自动性思维”；而在针对来访者的认知行为治疗中，由于很难说服来访者在进行治疗的同时，利用各种手段来培养“念”，相应的“行为矫正”往往只能在缺乏“念律仪”帮助的情况下进行。这样做虽然多多少少也能取得一些成果，但是很难觉知，并有效地制服绝大多数已经“内化”到“操作性条件反射”层面的各种“负性自动性思维”。这也正是目前临床中使用的针对来访者的“行为矫正技术”的适用范围较为狭窄的非常重要的原因。

五、“忍律仪”

在南传上座部佛教“增上戒学”的修习传统中，“忍律仪”的修习也是十分重要的一环。

“忍”的巴利文原意与英文“Patience”的意思非常接近，指的是“平静地面对（或接纳）”。按照南传上座部佛教的传统说法，“增上戒学”阶段的“忍律仪”的成就包括两个方面：（1）“平静地面对”在社会生活中与其他个体互动时出现的种种“逆境”（如各种人际关系中出现的矛盾等）；（2）“平静地面对”自然环境给修行者造成的种种“逆境”（如风雨、寒暑、疾病，以及由于物质生活方面的不足所带来的种种不便等）。由于“忍律仪”是完全建立在南传上座部佛教所倡导的“人生观、

价值观、生活理念”之上的，所以在世间的临床心理学的认知行为治疗中不存在相应的内容。这是因为双方在“人生观、价值观、生活理念”上存在明显的差异；对于“忍”的理解和态度，双方的意见也存在着较大的分歧。

具体地说，世间的心理学及其认知行为治疗用来判定某种“认知图式”是否是“错误的”的标准，无论差异有多大，都离不开“马斯洛需求层次理论”（Maslow's Hierarchy of Needs）；而从佛教（包括南传上座部佛教）的角度来看，“马斯洛需求层次理论”对于修行者实现其人生目标有着根本性的冲突。换句话说，南传上座部佛教修行者对“幸福”的理解，与世间人相比，存在着较大的、本质上的区别，所以，在追求“幸福”的具体方法上也存在着较大的分歧。而这正是在属于世间的心理学范畴的认知行为治疗方案中找不到与“忍律仪”相对应的内容的根本原因。

尽管在属于世间的心理学范畴的认知行为治疗方案中找不到与“忍律仪”相对应的内容，但是简要地阐述一下“忍律仪”在整个“增上戒学”中所起到的重要作用，以及在南传上座部佛教“增上戒学”的修习传统中成就“忍律仪”的方法，还是很有意义的。按照南传上座部佛教的传统，“忍律仪”是通过在日常生活种中长期“精进”地反复修习“念正知”而成就的。而成就“忍律仪”能通过“脱胎换骨”的方式，极大地改善修行者的社会行为，提高修行者的道德水平。实际上，持戒清净的佛教修行者在社会生活中所表现出来的“不贪图荣华富贵；不留恋安乐温暖”、“贫贱不能移；富贵不能淫；威武不能屈”、“千重艰险不畏难；百折不挠志如山；不觉辛苦只觉甜”、“胸臆间时时充满着一股浩然正气”等特质几乎都是与“忍律仪”相应的各种特质的直接表露。而在“忍律仪”方面有所成就的修行者能够有效地挣脱“马斯洛需求层次理论”的枷锁。这样的人虽然还没有成功证得解脱道终极果位——“涅槃”，但是在其心理结构和社会行为方面已是堪称“人天师表”

的圣贤大德。

需要着重指出的是，按照南传上座部佛教的传统，“忍律仪”的成就是长期“精进”地修习“念正知/牧牛”的结果，因而是完全建立在“理智化”(Intellectualization)基础之上的，而不是建立在各种“合理化”(Rationalization)和“民可使由之，不可使知之”之类的迷信(Superstition)和盲从的基础之上的。实际上，不仅“忍律仪”是如此，“别解脱律仪”，以及稍后将要谈到的“精进律仪”也都是如此的。佛陀的教法是“智信”，而不是迷信；没有通过长期的实修，有效地建立起“智信”，彻底破除迷信，是不可能成就解脱道的。

六、“精进律仪”

在南传上座部佛教中，“精进”一词有两层涵义：一个是有选择的努力；另一个是热情的努力。“精进”是用来描述处理与客观世界之间的互动，包括“正确的”(如佛教意义上的修行)和“错误的”(能使佛教意义上的“烦恼”增加的各种行为)互动时的态度而引入的一个概念。“精进力”的增长，意味着在“意志的坚定性”、“心理稳定度和抗干扰能力”、“执行能力”等各个方面的特质的增强。在南传上座部佛教“增上戒学”的修习中，“精进律仪”就是“已生诸恶令断的精进”、“未生诸恶令不生的精进”、“未生诸善令生的精进”、“已生诸善令增长的精进”等“四正勤”在“增上戒学”阶段中的成就。按照南传上座部佛教传统的说法，这些形式的“精进”都属于“正精进”的范畴。

在“精进律仪”上有所成就的佛教修行者，他(她)在日常生活中的“善恶”的分别十分敏锐；对于已经生起的烦恼，在“亡羊补牢”的层面上，有着强大的对治的能力和净化能力；对于已经生起的“善法”，有着强大的“择善固守”的执行能力和心理成长能力；而且其思维习惯已经净化到了能够“自然而然”地生起绝

大多数的“善法”，不再生起各种较为“粗重”的“不善法”的程度。正是这些通过修行而成长起来的优良品质，使得修行者能够有效地保护自己的心，使得既有的任何世间意义上的心理问题(包括人格障碍层面上的问题)在他(她)那里都能得到彻底的解决，而任何新的世间意义上的心理问题(包括人格障碍层面上的问题)都不可能再在他(她)的那里出现。从某种意义上来说，“精进律仪”的修行及其成就，为南传上座部佛教意义上的认知—行为治疗的成功实践提供了强有力的、必不可少的基础。

由于南传上座部佛教修行者是将“烦恼的永远熄灭”作为其人生目标的，因而必须要有强大的“精进律仪”，作为在“增上戒学”阶段的修习取得成果的保障。而在世间的认知行为治疗方案中目前还找不到与“精进律仪”相对应的内容。

按照南传上座部佛教的传统，“精进律仪”的修习和圆满也是建立在长期“精进”地修习“念正知/牧牛”的基础之上的。这一事实不仅对于那些“自修、自证、自度”的佛教修行者来说非常重要，而且对于临床心理咨询中各种认知行为治疗方案的具体实施，也很有启发。

七、结论

综上所述，南传上座部佛教传统的“增上戒学”修行体系中的“五种律仪”的修习和证得，正是南传上座部佛教意义上的认知行为治疗在“增上戒学”的修习阶段的具体表现，而且在南传上座部佛教的传统中，这“五种律仪”可能都是通过两千五百多年来经过古今中外无数修行人实践检验的实修方法——“念正知/牧牛”，有效地培养起来的。这些前人留下来的实修经验，不仅对于“自修、自证、自度”的佛门修行者是必不可少的，对于临床心理咨询工作者来说，也很有启发意义，值得教界内外有识之士花时间去认真研究。

听众甲：我有一些看法想要与宁铂老师探讨。您刚才提到，就是佛法当中关于正念，有一个非常明确的概念，我们也都知道佛法当中有善恶之分，还有“诸恶莫作，诸善奉行”这样一些说法。

可是就心理学而言，特别是在心理治疗的过程中，刚才宁铂老师在演讲一开始也提到，价值观是多元的，就是说每个人的价值观不一样，价值体系也不同，行为模式和生活习惯也不一样。那么，这其中是不是会有比较大的差异？

在成佛的过程中，或者在修行的过程中，这条路是非常漫长的。如果在我们前面设立一个标准，或者一个标杆，包括刚才所提到的戒律，或者戒定慧这样一些标准，其实真正能够做到的人是非常少的。

而在心理学当中，它也会有一个判定身心是否健康的标准，比如说是不是真的对人构成了困扰。如果对他自己没有影响，没有出现对其身心健康的困扰，并且他也不会对外界，或者他人造成伤害；那么，在某种程度上他不会是不健康的人。

所以说，这其中是有差异的。那么，在佛法与心理学存在差异的情况下，如何使用正念这一单一的，或者非常标准的价值观去治疗我们这些多元化的世间人？

宁铂：是的，这位听众提的这个问题是一个非常实在的问题。因为一个人拥有什么样的人生观、价值观和生活理念是他自己独立选择的。

所以说，在佛教中，对于佛门弟子来说，他之所以进入这种修行，是因为他接受了佛陀的教法。而佛教界向社会大众传授修行方法，只不过是把佛门内部在修行中所使用的方法与大家分享而已；世间的普通人如果想用类似方法修行的话，确实有一个人生观、价值观和生活理念的问题。

其实，这也没问题，你能接受什么样的方法，你就用什么样的方法。不过，有一点我想和大家说的就是，佛陀的教法有一个特点——如果我们接受一点，我们就有一点受益，接受多少，就有多少受益；而且，这套方法再用于对世间的心理问题进行疏导的话，它不会与既有的事物发生冲突。到最后的话，如果你觉得你愿意坚持你自己的人生观、价值观和生活理念，那么在这个情况下，你可以保持你的信念。佛陀只是告诉我们，佛法是比较“卫生”的，至于你觉得

我这个样子也是“卫生”的，那也没关系，你可以继续保持。

界文：宁铂老师的发言，使我萌生了一个想法。我想把它提出来与大家讨论。在我们讨论问题的时候，我们可能会想到心理学或者佛教，但为什么会出现心理学与佛教的对立呢？这里有一个现象——如果在佛教国家，比如缅甸、泰国、斯里兰卡等国，可能大家没有这个概念——佛教跟我们没关系。或者在一般有宗教信仰的国家当中，大多数人都信教，比如在穆斯林国家，很多人都信仰伊斯兰教。而在我们这个地方，一谈到佛教，好像离老百姓非常遥远。我想请教一下，这个问题出在哪里？是不是我们的民众普遍缺乏正常的信仰宗教的需求，或者宗教信仰的基础？而在全世界那么多人当中，一般有宗教信仰是正常的，没有信仰才是不正常的。在当中是不是有一个值得我们深思的问题？

宁铂：我回应一下界文法师的问题。实际上，我们可以看到，在佛陀没有住世之前，当时在印度也没有佛教。而当时的印度文化有它的特点——佛陀出生在没有佛法时代，他是通过自己对社会的观察和独立思考发现佛法的。

对于社会问题来说，如果一个人能够真正坚持对社会问题进行客观的思考，那么就会发现，他对世间智慧一点一滴的积累，最后很可能会逐渐接近佛法。相反，如果社会上大家普遍不想独立思考，不愿意对自己的生活进行客观的思考，那样的话，即使接受了佛陀的教法，也未必能深刻领会。所以，如果要想真正接受佛法，必须要对苦、因果、缘起进行观察和思维。只有这样，最后才会发现佛陀的教法是有意义的。这个道理就与世间的科学一样。你可以不相信科学，那也没关系，不相信科学一点关系都没有。但是，只要你善于总结你的人生经验，你就会发现，最后你所总结出来的正确的人生经验，与科学是相应的。

这里我再举一个例子：刚建国的時候，有北京的医疗队去河北搞宣传，告诉那里的老百姓不能喝凉水，不能吃脏东西，吃东西前得洗手。而那里的老百姓说，我们就不信，我们地里拔出来的萝卜擦一擦就吃，地里拔出来的红薯，也是擦一擦就吃，“不干不净，吃了也没病”。我们几千年就是这么过来的，你们医生这是没事找事。最后，这些医生想了一个什么主意呢？他们从北京搬了一个显微镜过来，那里的小孩儿看着显微镜好玩，于是对着显微镜看看牙垢里有什么东西，结果发现了虫卵、细菌，然后再拿萝卜皮过来，看看里面有什么东西。小孩看了以后，觉得很好玩，然后就回家跟妈妈、奶奶讲，妈妈、奶奶也来看，这么好玩，于是大家都来对着显微镜看。大家一看，发现里面真有那么东西，看来萝卜不洗真不行，不刷牙也不行了。经过一段时间以后，村里最顽固的老头也来看了。如此，以后医生再做宣传就容易多了。这其中的道理就是说，只要多加观察和思考，最终就有可能发现真理。如果我们对现实问题的关注、思考能力提高了，我相信佛陀的教法会更加深入人心，因为佛陀的教法不怕检验。

吴和鸣：宁铂老师所讲的“粗重”的烦恼，对于心理治疗来讲，可能很严重，比方说人格障碍症，用正念的方法可能还不够，是吧？所以，在此之前还需要有一个准备，然后才会有正念。我的体会好像是还需要增加一些行为管理。

但是，与此同时问题又出来了——比方说我们在学校里面，如果某个孩子性格上有些边缘障碍，通常的一个表现就是，他与同寝室的人关系搞不好，因为他没办法控制他的冲动，他的很多焦虑情绪直接表现出来之后，与同寝室的人关系就弄僵了，然后大家都一致要求他最好搬出寝室。

所以，这个时候问题就出来了。这个有边缘障碍性格的学生在寝室里的行为，让我们陷入了两难的境地：一个

就是这个孩子是不是违反学校的纪律，我们是不是要给他一个处分？另外一个就是，我们说他有病，他是一个边缘障碍症患者，而且很严重。所以，在这两者之间经常是有矛盾的：到底是有病，还是道德品质有问题？前面讲到，通过对增上戒学的修习，禅修者的道德品质会变得非常高尚，变成一个好人。道德品质高尚当然非常好，但问题是如何衡量道德品质。具体来讲就是，我们所看到的道德品质高尚的好人到底高尚在哪里，好在哪里？而且，如果本来就是患有严重心理疾病的病人，而我们还用道德来要求他，我觉得这是有问题的。

宁铂：实际上，吴和鸣老师的这个问题是这样的：如果从心理治疗的角度来说，他是一个病人，那么病人是不应该受道德批评的。

我觉得吴和鸣老师提的这个问题很有意义。我们用一个比喻来说明这个问题。比如，有一个患有胃病的小孩子，特别喜欢吃辣椒，不吃辣椒就吃不下饭。这种情况下，作为一个医生，该怎么给他治疗呢？给他吃药是一个方法，还有一个方法是告诉他不要吃辣椒，因为吃辣椒会直接导致胃液分泌失常，但他说我不吃辣椒吃不下饭，那怎么办呢？所以，我想如果是一个医生的话，肯定会这样做：首先告诉你，你可以有比吃辣椒更好的选择，你之所以吃不下饭是因为你吃辣椒引起的，那么，你先把吃辣椒停下来，然后我可以用药物先把你的食欲给提起来。这样一来，这个孩子可能会更愿意接受治疗。

道德也是这样，我们所看到的道德来源于什么呢？它就来源于文明社会中人与人之间沟通的基本规则。那么，为什么要订立基本规则呢？因为这种规则对大家都是有益的，这才能称之为道德。如果是独裁社会制定的规则，那不叫道德。而文明社会的道德，是人与人交往中一个相对较为优化的选择。

在这种情况下，如果认知疗法值得考虑的话，可以把这个孩子扭曲的认知图式改过来，比如我用这种办法对待我的室友，对我是不是有益？那样的话，等他有了这个愿望以后，他会发现自己这种对待室友的心胸狭窄的行为是不对的，他可能会因此而真正愿意承认自己有问题。边缘性人格障碍具体所对应的认知图式可能就是这样。如果他对这一认知图式动摇了，接下来就可以使用行为治疗使他慢慢改变；而他的这一认知图式没有动摇的话，那是很难切入的。

吴和鸣：我觉得很有可能是边缘性人格障碍患者的超我过于苛刻，所以他最想做一个人道德完美的人；就是因为他太想做一个道德完善的人，所以他经常面对强烈的自我贬低和自我谴责。

宁铂：在这种情况下，如果做认知疗法的话，首先要告诉他那是“超价观念”，要告诉他对自己“超我”的要求本身不是社会上的普遍要求，有些过分的東西，不是社会上的一个最明智的选择。那么，首先要打破这个“超价观念”，然后才有可能再往下继续进行治疗。这还是做认知疗法的一个前提。虽然我自己做得不多，但从佛教的角度来说，修行人中许多都有这种“超价观念”，但在修行过程中，自己可以通过修行把它调整过来。

徐光兴：今天宁铂老师讲得非常好。我觉得对于行为治疗很有帮助。但是我要商榷的是，是不是今后还能够进一步的深化？比方说，宁铂老师所讲的忍律，关于这方面的内容，我觉得还可以再深化一些，而不要光从忍的方面去考虑。因为它也可能是一个韧性，表现为心理弹性，就像是心理资本当中的韧性，而不仅仅是忍耐。一个人如果一直忍耐的话，他会变成一种压抑，压抑到后来反而会形成一种反弹，并产生一些心理的问题；而实际上碰到需要忍的时候，他有一种韧劲，而韧劲伸缩性和弹性都比较好。所以，如果能用心理弹性，或用心理上的韧性来说明忍律会更好些。

再比方说，关于智律仪这方面的内容，它不仅仅是指认知方面的律仪，可能还包含开悟方面的内容，包括如何开悟的方法。如果能在认知行为疗法当中，加入一些开悟方面的内容，则会更好一些。

宁铂：徐光兴老师所说的两个事情是这样的——忍律仪中所说的忍的一个表现就是韧性，但是这个韧性的起源不是在那里硬顶住。而成就忍律的标准是，我根本就不在乎它。

另外一个就是徐光兴老师所说的“开悟”。而“开悟”有两层含义——一个是贯穿于整个认知发展过程的“开悟”，就是心理学意义上的“顿悟”，任何认知上较大



的进展，都与“顿悟”有关；而另一个则是汉传佛教经常所说的“顿悟”，它不在认知阶段，而是在认知阶段之后，认知不需要到那一步。

惟海：我回应一下宁铂老师所讲的“念律仪”中的“有益正知”、“适宜正知”、“行处正知”、“不痴正知”。这个内容与根本佛教《阿含经》里“七善巧”中所讲的“处非处善巧”的关系如何？

宁铂：基本上是同一个内容，但是，在具体细节上的对应，需要进行解释。因为“四种律仪”这种说法，就是四种“念正知”这个说法在《念处经》的义疏里有详细解释，而义疏里的内容则把它与惟海法师所讲的“处非处善巧”在具体细节上相对应。

正念的一些省思



戒幢佛学研究所
徐钧

本报告主要探讨正念（Mindfulness）的发展历程，以及在中国的发展前景。正念源于亚洲佛教“四念住”（Satipatt ā na）禅修在西方社会的百年发展，近十年来对西方社会的影响日益扩大，但在发展过程中也出现了一些歧义现象。正念在2006年进入中国以后，尤其为心理学界所关注，当下呈现迅猛传播和普及之势，未来发展不可限量。当前，从心理学科学研究和亚洲本土佛教文化角度，对正念进行反思，澄清疑问，对其当下的接纳和未来的发展具有诸多的意义。

在昨天的会议当中，净因法师，还有几位心理学家，都提到了一个问题——是佛教心理学化，还是心理学佛教化，或者这两者的主体到底是什么？所以，在正式讨论正念之前，我先把我以前所提出的一个观点介绍一下。我认为，这实际上是我们讨论正念问题的一个大背景。

问题心理区间 ^①		正常心理区间 ^②		超常心理区间 ^③	
心理学研究和应用区域 ^④		心理学研究和应用区域 ^④		佛教研究和应用范围 ^⑤	
心理学研究和应用区域 ^④		佛教研究和应用区域 ^⑤		心理学目前开始进入的区域 ^⑥	
自闭症 ^⑦	人格障碍 ^⑧	神经症 ^⑨	健康心理 ^⑩	自我完善的思想探索或宗教实践 ^⑪	佛教解脱成就 ^⑫
精神分裂症 ^⑬	心理困扰 ^⑭	心理困扰 ^⑮	健康心理 ^⑯	自我完善的思想探索或宗教实践 ^⑰	佛教解脱成就 ^⑱
人格结构问题 ^⑲	适度自恋 ^⑳	适度自恋 ^㉑	适度自恋 ^㉒	自恋降低 ^㉓	（无自恋） ^㉔
自恋过度或混乱 ^㉕	自恋受挫 ^㉖	适度自恋 ^㉗	适度自恋 ^㉘	利他行为 ^㉙	无我体证 ^㉚

以上是我在2004年做的一篇论文中的一个图表。我将人的心理分成了三个区间：问题区间、正常区间、超常区间。那么，就这三个区间而言，心理学和佛教之间主要存在哪些区别？

一般而言，对于临床心理学界来说，感兴趣的基本上是病态心理学；而精神科医生感兴趣的问题可能是精神性疾病；心理咨询师感兴趣的有可能是人格障碍、神经症、抑郁症、强迫症一类的问题。而在佛学领域，它处理的问题主要是人天乘、解脱乘。这是一个有关内心升华的问题。心理学和精神医学的治疗谱系基本上是从自闭症开始，再到精神分裂症，然后这个谱系上的病情越来越轻。自闭症是医学界、心理学界都没有办法解决的问题，只能改善其护理水平——因为患者从童年就开始发病，所以完全没办法解决。精神分裂症可能要比自闭症轻一点。人格障碍虽然属于可以治疗的范畴，但人格障碍的病情还是很重的，再有就是所谓的神经症，这些都属于问题心理区间的范畴。在这张图表里，还有所谓的健康心理的维度。在西方，这个纬度如果再继续向右移动的话，就是一个有关自我完善的维度，比如心理学中有人本主义，存在主义等思想。西方的存在主义思想在佛教里可能相当于天道吧。但是，这种说法可能有点牵强，如果现在我们有一个相对比较公平，双方都比较顾及的对话环境的话，我认为这些思想可能是对于自我完善的探索，包括基督教、天主教，还有印度教、道教，实际上都在做这方面的努力。佛教的最后一个维度是解脱成就。所以，这个图表实际上是对心理学，或者精神分析学研究和治疗谱系的一个发展。一般来说，心理学，或者精神医学感兴趣的大概有这么四个维度——从自闭症、精神分裂症开始，再到神经症、心理困扰，经过正常心理，最后一直到对自我完善的探索；而佛学感兴趣的维度——从健康心理开始，再到对自我完善的探索，最后一直到佛教的解脱成就。关于这一方面，我当时在论文中曾提到关于“我执”的问题，这也是当时我一直在思考的心理学与佛学之间怎么进行对话的问题。在佛学中有一个词汇叫做“共许量”。如果大家没有这样一种“共许量”，那么对话的时候，往往会你讲你的，我讲我的，大家各讲各的。

我个人认为，在心理学里实际上有一个所谓的自恋，或者自尊的问题——一般在自闭症状态，或者人格

障碍里，这种自恋十分强大，事实上完全集中在自己身上。如果你与患有自闭症的小孩面对面的话，尽管他在你眼前，实际上他却看不到你——他的眼睛虽然看着你，但你走过去的时候，你会发现他压根就没有在看你，有可能他是在看你身后的东西，但是他的目光却是紧紧盯着你的，他就是这种状态。我觉得，我们现在社会上的普通人追求的自我成就，实际上带有一些适度的自恋，这种自恋可能和社会有关。我觉得自恋实际上与佛教的“我执”、“执为我”、“我所有”有非常高的相关性。精神分析认为，这种自恋在人出生以后，从婴儿阶段起就有，实际上它是一种非常全能的自恋感。但是，随着人的成长，它会慢慢变成一种适度的，或者与社会相适应的表现。但是，在一个更高的发展阶段里，我们也可能发展出利他行为，而不单单是集中在自己身上。社会上许多慈善事业，或者其它宗教，也有许许多多利他的行为。我认为在利他行为中，自恋实际上是在“修证道”当中；而在佛教看来，这里有一个体证“无我”的问题。“无我”在佛教中实际上可以说是一种“空性”，而“二无我”——“人无我”和“法无我”也可以说是与“空性”相类似的一个概念。

这实际上也不单单是一种状态，而是体证之后对于自我，或者“所有我执的东西都是为我所有”的一种释然。所以，相对于心理学来说，这种状态在佛教中可能属于超常区间的范畴。我认为这是一个界限的问题。接下来我也会提到佛学和心理学有关正念的界限问题。所以，我把以前的那篇论文找了出来，而把这个内容放在前面先讲，我也希望这会对大家的讨论有一个参考作用。我接下来要讲的话题与正念有关。

一、正念的内涵

正念来自巴利语Sati，而Sati在英译中包含Memory（记忆）和Mindfulness（正念、念住，Sati加后缀patt ā na，即Satipatt ā na，指称“四念住”禅法）两个意思。“四念住”一般特指禅修者通过对身、受、心、



法——身体呼吸、身体感受、想法，以及各类佛法，包括“五蕴”等内容的系念，如实地洞察身心生灭变化规律，从而放下执著的佛教禅修方法。它更多地来自于《大念处经》和《四念处经》的传承。Satipatt ā na一词中，“念”(Sati)源自其原意“明记”(Samsarati)，而正念是指“当下的觉知，专注于当下，警觉与觉醒，并非依着过去的记忆力”；其中的“住”(patthana)则意味着严密、稳固、坚定地建立、用功与设立。把这两个字缀合起来的话，它的意思就是：对于所观察的目标建立起严密、稳固，不动摇的觉知。对于Sati的英文翻译，缅甸的班迪达尊者认为，用Observing Power（观察的力量）比Mindfulness更为恰当。但目前Mindfulness用得太广泛了，因为大家都在用Mindfulness，如果再用Observing Power的话，大家好像不太认同，所以在英语世界，更多的还是用Mindfulness。这是关于正念的源头

性说明，也就是说正念这个词是怎么来的。

经常有人把Sati翻译成“心念”。在大陆翻译的卡巴金的《恢复理智》这本书里，Mindfulness这个词也被翻译为“心念”。但后来也有人把它翻译成“心智化”，甚至有人把它翻译成“专注”，或者“专注力”。不过，依据佛教的观点，这些译法其实都不符合它的原意。佛教里的止禅叫Samattha Bh ā van ā，就是三摩地禅，或者禅定；而佛教里的观禅叫Vipassan ā Bhavan ā（译为毘钵舍那，或者内观）。止禅是指把心关注在一个事物上，或者是呼吸，或者是一个佛像，或者是某个方面，以达到一种入定的状态，这种状态就是止禅。而观禅是指对于身心现象及其变化，以及因缘的变化如实地观察，发现其内在的因缘规律，也就是发现它的空性，从而达到放下的禅修状态。所以，把Mindfulness翻译成“专注”，肯定是有问题的。实

际上，Mindfulness的意思更接近于观禅。但是，它与Vipassanā Bhavanā的意思是不是完全相同呢？它们还是有一点区别的。因为按照《四念处经》的传统，“四念住”还包括不净观、身念住、界分别，以及“安般”前四步等止禅的世间禅法，而观禅则完全是对身心等一切现象如实观察的出世间禅法。按照南传的说法，从止禅到观禅有七步；而按照中国的《童蒙止观》中的六妙法门，从止禅到观禅是六步——止禅实际上只相当于前四步，而观禅是最后两步。所以，“正念”与观禅的内容大部分是重叠的，它最主要的意思也是观察身心。所以，实际上它们既有重叠的部分，又有稍稍的不同，但我们在使用的时候，好像更多的还是用于观禅。

二、正念的传承

记得我是1995年开始接触正念的，我当时所用的学习方法，还是比较遵循佛教传统的。而如今，在正念的传播过程当中，我注意到一个问题——正念是不是需要见地，即所谓的佛教关于正见的问题，是不是可以上来直接就修习正念？当然，这种情况也是有的，现在大部分的传承也都是如此。但是在缅甸，或者某些禅师眼里，大家觉得修习正念，或者修行观禅，实际上还是有一些最基本的见地会比较好一些，这些见地不一定非要皈依，或者怎么样，但至少对佛教要有一个基本的见地。这些见地会使修行者所修持正念的内容相对比较稳定。

卡巴金大前年在中国教学的时候，我经常在散课之后，去问修学者到底学到了什么？他们告诉我，他们觉得这与专注没有区别，这个就是专注，他们以前就学过。实际上这是有很大区别的，如果一个人练了七天的正念，或者练了几个月的正念之后，认为这就是专注，那就说明这个人没有学到点子上。实际上他学习的不是真正意义上的正念，或者他没有学习到位。

在正念的见地上，相对于上座部佛教的见地，《清净道论》里实际上有一个很重要的观点，就是名色分别。我们知道，我们的身心是由“五蕴”组成的，或者

简单地说，我们的身心是由名和色所组成的。名就是心法、心所法；色就是色法，也就是我们的肉身。名法就是我们的受、想、行、识。一旦我们分别了名、色，内观，或者正念就会真正展开，因而我们会观察到，实际上身和心是有因缘规律在推动的，所以这被当作是正念的基础。但实际上，在目前的正念的基础当中，我注意到几个问题：其中一个就是许多人认为正念就是接纳，也就是对自己的接纳，任何好的东西，或者不好的东西，统统都接纳，实际上这与正念没有太大关系。实际上这种接纳是建立在其它知见之上的。

大家知道英语Being这个词，许多人认为正念就是练习Being的意思，实际上这是有问题的。因为Being这个词就是“在”，“在这里”，这个词极其类似于西方存在主义里的一个自我在场，是“我在”，“临在”这样一个概念。实际上Being这个词，在西方的一些交流当中，它有“我”的意思在里面，就是我在这里。但它更多的不是指“我”，比如说，在观察身心时的时候，它的意思不是说我在观察。但是，当一个人以Being的状态去修炼的话，他一个人坐在这里，就是说我的整个存在就在这里，我是不变的，实际上他有一种反复在这种状态里的感觉；之后如果出现了念头，有的人如果没有去理解这一点的话，他会认为有念头出来是边缘的，而我不变的。实际上，这样一种观念与修习正念的观禅是有很大的区别的，但有在许多教学实践中，经常把Being的这个意思直接说成这就是正念，这就是观禅，但我认为这是有误解的。

正念一词传到西方的时候，它的意思类似于目前西方的Insight Meditation（“洞察性冥想”），它与之前的Meditation是不一样的，而Meditation这个词实际上来自于天主教。天主教一直有禁闭冥想的传统，主要是指专注于某些事物，比如专注于十字架，天主教的禁闭冥想也练呼吸，比如呼气的时候念万福，吸气的时候念玛利亚。在天主教里把这种呼吸叫做Meditation，瑜伽里也有这些内容。Meditation是一个比较模糊的概括性概念，以这个词汇在以往作品和实际运用中指称的对



在正念的见地上，相对于上座部佛教的见地，《清净道论》里实际上有一个很重要的观点，就是名色分别。我们知道，我们的身心是由“五蕴”组成的，或者简单地说，我们的身心是由名和色所组成的。名就是心法、心所法；色就是色法，也就是我们的肉身。名法就是我们的受、想、行、识。一旦我们分别了名、色，内观，或者正念就会真正展开，因而我们会观察到，实际上身和心是有因缘规律在推动的，所以这被当作是正念的基础。

.....

象（如瑜伽冥想、超觉静坐、道教打坐、天主教退隐冥想等）来看，大致相当于佛教的止禅，而不是观禅。所以，正念，或者“念住”不是Meditation。西方除了用Mindfulness表示正念外，有的地方还使用另外一个词，就是Insight Meditation，这个词是指洞察性的冥想，特指与佛教有关的观禅。当代西方的佛教禅修者，尤其是那些十分重视观禅的禅修者，特别用Insight Meditation表明其禅法不同于只相当于止禅的Meditation。

我们再来看一下卡巴金对于正念的定义：“正念意指以特殊的方式专注：刻意的、当下的、不加判断的，这种专注可以滋养更多的正知、清明的智慧，并能够接受当下的实相。”。卡巴金的这个定义，表面上看好像基本上与佛教的意思相当，但实际上这个定义里有一些并不清晰的内容，这个定义很容易让正念修习者理解为它是当下的思想，如果它是基于“我见”，而没有一个见地的话，当下的思想会被认为就是我的存在，这对于西方人而言，是一件特别容易的事情。

正念由佛教带入西方社会之后，二战前后就有西方的禅修者开始修习正念，其中佼佼者如西方三比丘中的向智尊长曾经跟随缅甸的马哈希长老学习观禅，而缅甸和泰国的佛教团体也向西方社会教授这一禅法。在七十年代的西方嬉皮士、雅皮士时代，渐渐有更多的人开始关注各种佛教禅修，虽然开始的时候在教学上有些混乱，但随着各方面的发展，正念教学也逐渐走上正轨。九十年代之后，由于一些佛教团体，以及禅修者在西方社会的介绍、推广，以及与各界的对话，再加上各种相关科研成果层出不穷，西方社会参与正念修习的人数呈现爆炸性增长。

虽然西方在接受正念当中，也有一个消化的过程，而它现在又反过来传回了东方。我们大陆这几年传播的许多东西，比如心灵鸡汤等等，实际上是欧美佛教的内容，这些内容实际上和亚洲本土佛教的东西是有差异的。我觉得大家其实可以关注一下这方面的事情。所以，这几年我还注意到一个现象，汉传佛教影响的中国地区不光受到藏传佛教、南传佛教的影响，如今还受到

欧美佛教的影响。

在正念的整个发展历程中，中国的正念实际上也在迅猛发展。真正佛教意义上的正念是从1994-1995年开始传入中国的，但是心理学上的正念传入中国始于2006年。我记得2006年出版了第一本卡巴金的书，叫《恢复理智》。之后这一类的书翻译得很快。然后，正念在心理咨询师群体当中开始迅速传播。今年或者明年，正念甚至有可能要作为一个章节进入全国心理咨询师考试大纲。所以说，这个发展势头，大家都是可以看得到的，也就是说，现在的发展不过是一个前奏。

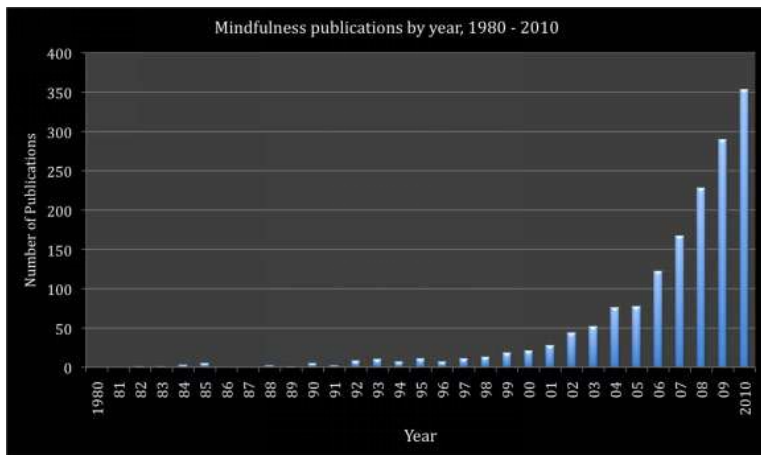
三、当代的正念

1980年前后，生物学家和禅修者卡巴金等人，在美国通过对韩国禅宗和南传佛教内观禅修的学习，根据西方文化进行整合，并广泛传播，发展出著名的正念减压课程（MBSR）。之后，一些心理学家通过对正念训练和对抑郁症的疗法进行整合，发展出正念认知疗法（MBCT）。除此之外，目前西方社会最主要的正念修行，还包括曾在泰国出家后还俗的美国心理学家康菲尔德创建的“磐石禅修中心”，以及杰克·安格尔等在“禅山禅修中心”开设的各种禅修课程。杰克·安格尔还在中国出版了很多有关禅修的专著。

卡巴金在其著作中对正念的定义是：“正念意指以特殊的方式专注：刻意、当下、不加判断，这种专注可滋养出更多正知、清明智慧，并更能接受当下的实相”。这个定义接近于佛教“四念住”的原始定义，但实际上，当代西方的正念，并不仅仅是一种单纯的禅修，而是一个包含各类复杂禅修的单词。在西方一般的禅修语境中，正念有时是指所有于佛教中对身心现象进行禅观的方法。它可能是指东南亚佛教中的观禅和“四念住”、禅宗的默照禅、藏传佛教的大手印和大圆满等等，但这些禅法在亚洲佛教传统中其实是存在区别的，这种区别并非仅仅是佛教宗派名称上的区别，而是在禅修的哲学和用心上各有侧重，其结果可能大相径庭，这

些情况在历史上亚洲佛教各派系的交流中多有呈现。同时，正念一词在西方社会的语言交流中，特别在心理学中，往往被解释成对当下注意力的培养，或被解释为对于自我接纳的练习，也有的被解释成在当下世间变化的环境中如何应对时时刻刻的存在状态而进行的练习，而这与佛教正念所传授的对身、心生灭实相的观察并放下，存在相当大的区别。而目前北美社会对此差异的关注，相对来讲没有引起足够重视。卡巴金之前在中国教学的时候也曾说，他认为观禅、“正念”与默照禅，心地法门和大手印基本上是一致的。我不知道这是他在中国的一个观点——为了顺利进入受禅宗影响的中国地区，而在语言上玩弄的善巧、方便；还是他真的是这么认为的。如果是玩弄语言上的善巧、方便，那是一回事；但如果他真的是这么认为的，那又是另外一码事。这是一个原则性的问题。

西方社会主要关注的似乎只有佛教禅修中的技术实践，以及如何运用佛教适应世俗生活这一部分内容，这也是美式佛教中许多禅修者所传递的一种实用主义的文化。美国的禅修强调：不需要关注信仰，也不需要信仰，不需要任何仪式，甚至一些基本的仪式都可以放下，先练起来再说。但这只是初期的现象，未来可能会有变化。之所以出现这种情况，与佛教在基督教文化流行的欧美社会毕竟不是主流，而修习者对佛教的了解又十分有限不无关系。其实这种情况非常类似于一般的中国人分不清天主教、东正教、基督教之间除了名字不同之外，究竟还有什么哲学、信仰、实践上的区别。所以，对于西方社会所传播的正念，需要认真考量和评估后加以严格区分，不是所有的正念都相似，也不是所有正念名下的禅修都与佛教的正念有关。正念在当代西方的传播过程中，其实新时代的大同思想也一直在影响着正念的教学实践，有些指导老师教授的正念，其实在见地上与佛教没有一点关系，或者其见地是鱼龙混杂的大杂烩——印度教、苏菲派、天主教等等相关见地也被纳入了正念教学，其实这与正念的原始状态和初衷是有一定距离的。卡巴金的麻省理工减压中心的一个主任所讲



西方在MBSR网站发表的一个有关正念研究的统计表。

最早在1980年的时候，有关正念的论文一篇都没有；到了1992年，对于正念研究的论文数量开始增加；2000年以后突然来了一个大爆发，就是有关正念研究的论文发表数量急剧上升

的一句话很有意思，他说正念减压教导的实际上是“西式内观禅修”。我想大家可以看到，“西式内观禅修”这个词意味深长。所以，西方正念在中国的传播、接纳、学习、翻译，以及实践，是一个值得谨慎对待和认真研究的课题。

四、正念的运用和研究

正念在当代的发展和成就为心理学界、医学界等相关学科所瞩目。据ISI的统计，以正念为关键词，或出现在摘要中的搜索，相对支持正念有效性的科研成果，在2000年以后突然呈现几何级数的增长，而这些正面的科研成果也推动了正念在社会各界的普及。

西方在MBSR网站发表的一个有关正念研究的统计表（见上图）。大家可以看到，最早在1980年的时候，有关正念的论文一篇都没有；到了1992年，对于正念研究的论文数量开始增加；2000年以后突然来了一个大爆发，就是有关正念研究的论文发表数量急剧上升。

据说，目前在西方，比如澳大利亚、欧美，尤其是美国，正念在社会上非常流行。在美国，有许多学校已经在开始修习正念了，但美国有些家长却反对这么做——这些家长因为出身基督教家庭，所以觉得学校教

授正念是不是要歪曲，甚至改变其基督教信仰。

在正面发展如此兴盛的情况下，其实疑问也是存在的。如在1980年，就有报告指出：边缘人格、自恋人格障碍患者修习正念，会导致阻碍其康复等一系列问题，甚至病情恶化，例如有些来访者利用正念或信仰等形式来防御内部的空洞感，从而引起更为严重的心理问题；或者在正念修习中引发精神疾病。但是，到目前为止，这些意见被过多的正面研究结论淹没了。其实，在临床心理咨询中，偶尔也会遇到因为修习正念，或者因为禅修而出现心理困扰的来访者，也有一些有人格障碍的来访者因为修习正念而变得十分难以工作。实际上，在我的临床实践中，就遇到过因为修习正念出偏差的案例——本身就有强迫症潜质的人，修习正念之后，突然一下子迸发强迫症，没办法了，只好接受心理治疗。也有一些本身就有精神问题的人，练了正念之后，出现了精神上的问题。还有一些有边缘人格障碍的人，把正念当作防御，拒绝与人交往。因为边缘人格和自恋人格障碍患者往往存在人际交往方面的问题，因而以修习正念为由，拒绝人际交往，包括有些患有重度抑郁症的人，也是如此，因为他觉得正念就是一个人修行，所以他就以此为理由一个人独处，这样的话，会引起他内心很多困扰。

除此之外，我还发现了一个十分有趣的现象，我也在一直思考这个问题，但我就是不明白为什么会发生这样的事情——2000年之前，对于正念的研究，大家都有很多的担心，但是，好像在2000年之后，大家对其临床应用已毫不担心。所以，这几年我也一直在思考这样一个问题——为什么在2000年之后，所有的研究都指向了正面的结果。我搜索了各种文献，但我觉得在这些文献里，正念修习是否适合所有来访者这一临床问题，在当代正念教学中其实并没有得到解答。而这正是正念在未来的运用中应该引起足够重视的事情。所以，我认为有必要在这里提出来与大家讨论，因为我认为在这个问题上我们必须对来访者负责。

此外，在正念科研报告的宣传上，对于研究报告的解读也存在着误区。例如，美国2006年对尼泊尔地区具有10年以上藏传佛教闭关经验（最长的有40年的闭关经验）的10名禅修者的脑功能研究，其愉悦程度的实验结果部分只是因为修习止禅，却被张冠李戴地用在了正念的宣传上；而其它研究结果的禅修方法并不是正念禅修，而是大手印和大圆满禅修，比如马修的脑功能实验。马修本身是法国人，后来在尼泊尔跟着顶果钦哲出家。马修在宾夕法尼亚所做的实验的海马比一般人大一倍，包括他同步测试的六个人，海马都变大了。但是，这些人所修习的实际上不是正念，他们这些人其实是修炼大圆满的，而大圆满是藏传佛教的修行。这些禅修者在禅修的用心方面完全不同于正念禅修，这两类禅修最大的区别在于——正念属于观察性修行，强调观察对象，而大手印和大圆满禅修并不是修习观察。但这些所谓的科研成果却被当作正念禅修的效果到处宣传，其中必然存在误导。所以，我认为研究结果的引用应该十分谨慎，而不是只要看到什么东西有效，就随便拿过来引用。这里有一个解释的学术规范和道德的问题，这是学术伦理问题。理清相关的区别，对于正念，以及其它禅修方式更为深入、细致的研究来讲十分重要，而绝对不能忽视。

另外，在正念实际运用中，临床实践发现，来访者的

正念修习与团体效应、语言暗示效应可能存在着某种联系。不少参加多日正念密集课程来访者，在课程当中修习效果明显，但一旦离开团体之后，往往会有一定的退步，或者放弃修习，效果往往不能持续。这说明团体效应在修习中起到了一定的作用。有些修习者也发现，正念与传统佛教“四念住”禅修存在一定的差异——传统的禅修，一般是指导老师授课以后，学生独自，或者团体练习；而如今的正念课程，一般是以工作坊形式进行教学，事后通过录音进行练习，指导老师的引导语往往比传统“四念住”禅修更多，学生往往受到不少语言层面的暗示；同时，一些学员对教师本身带来的理想化心理过程，也促使修习者心情发生变化，因此这些变量也需要予以关注。它可能包含我们尚未注意到的禅修现象。

这是其中的一个问题，另外还有一个师资的问题。中国各地这两年实际上已经开始了对正念师资的培养。但教授正念的指导老师对于正念的掌握，到底到了什么样的一个程度，这就是另外一回事了。

在某些正念修行中，我注意到有些人在初次练习了之后，有可能在修习过程中被轻度催眠了，我不是说这个人被催眠了，而是说整个引导语把这个人催眠了，有一点催眠的味道，有的甚至是重度催眠，以至于直接就睡过去了。大家在正念修习现场做全身扫描的时候，经常可以听到旁边传出的打呼噜的声音。事实上，也有不少人认为，正念训练让我睡了一个好觉。实际上这与正念无关。当然这是它的一个副作用，或者说这个人比较累了，产生了催眠的作用，但实际上，这与正念没有直接关系。

这就像以前一个中国禅师说的一个故事——一个老太太看见一个法师一直在禅修，就对这个法师说，你教我禅修吧。然后这个法师就教这个老太太禅修。于是她就坐在那里禅修，突然她一下子站起来说，我知道禅修的好处了。她说我想起来了，我借隔壁王大婶家的几斤黄豆我还没还她。这里说的是，同样是禅修，但目标各不相同。其实，正念有它的核心目标。所以，具体修习中如何应用，对于师资而言，是一个十分重要的课题。

从南传上座部佛教的角度来看，这些与三种“念正知”相关的价值判断是建立在佛教意义上的“正见”的基础之上的，而佛教中所说的各种“正见”，说穿了就是一组有关“人生观、价值观、生活理念”，能够“正确”处理个体与社会、个体与客观世界之间出现的问题，建立并维护“符合客观规律的、理智的、正确的人生目标”的“认知图式”。

.....

所以，在这里我觉得在教学当中，可能需要学员区分正念与止禅之间的差异，并了解这些差异是不是会导致修炼结果上的不同。我认为，心理学界可能也要研究这些问题。因为有的时候，内省性研究很难控制其变量——我们不知道修炼者坐在那里的时候，他的心里到底在想什么，他打坐的品质又到底如何？

五、正念在中国的传播

正念在全球的发展，特别是在中国的传播，其实包含了三个问题——一是佛教禅修的发展；二是正念在佛教与心理学、健康医学的边界；三是正念商业化。

佛教禅修的发展，本身带有某种传统性和保守性，其禅修方式需要遵循某些佛教传统。所以，有学者质疑目前美式佛教，或者西方佛教过度重视禅修技术，而忽视和回避文化、教理的哲学作用，是否符合佛教的本意？再者，佛教教理本身对禅修具有重大影响，是否可以剥离教理单独教授禅修？当代中国的佛教一直在吸收外来佛教，如南传佛教、藏传佛教的教理和禅修方法，而现在欧美佛教又以其独有的实用主义方式开始影响中国的佛教，但欧美佛教含有西方文化对于佛教极为复杂的诠释，有的时候甚至是歧义和误解。所以，如何去伪存真是一个十分重要的课题。此外，传统佛教和当代美式佛教相互影响也是一个值得研究的重要课题，事关佛教自身的发展，必须引起高度重视。再有就是，佛教本身该如何接纳正念，怎么传播？

正念正逐渐在佛教界和心理学、健康医学界传播开

来，而未来广为传播则是完全可以预见得到的。但对于正念，是否需要理清佛教与心理学、健康医学的边界？作为心理学、健康医学的范畴，正念本身并不是一种信仰，而是一种特殊的修行方式。所以，预设合适的边界，更有利于佛教、心理学、健康医学界在各自不同背景的下传播正念禅修。同时，佛教界也需要明白，心理学和健康医学中的正念的内涵、范围和目标与佛教大不相同。理清这些关系有助于避免未来出现混乱。

对于正念商业化的质疑，主要出于这样一种思考——正念究竟是一种世俗化的消费品，还是一种佛教的解脱禅修？很显然，如果忽视这一问题，那么佛教禅修很可能面临被世俗化的危局。这是任何信仰都不希望看到的结果。修行教学商业化来自西方社会本身的禅修教学收费传统，正念也面临同样的问题。而在中国，传统佛教禅修的传授是带有慈善性质的义务活动，所以是免费的，而这一坚持正法绝不从事经营活动的原则，是由佛陀制定的金钱戒所决定的；但在西方社会的欧美佛教却有不少禅修教学收费制度，这其中的原因与当年新时代灵修经济不无关系，也与西方文化有关（但西方天主教、基督教似乎没有收费的习俗，所以禅修教学收费是一个十分罕见的现象）。未来，如果正念商业化的话，只要不涉及信仰问题，而仅仅作为心理保健、心理康复手段，在非佛教徒中传播，或许是可以理解的，但正念的传播过度商业化则会带来诸多问题，而且有可能会将正念引入歧途。

希望正念在各界正确和健康地传播，有更美好的未来。



韩岩：我想说一下欧美佛教。因为我在国外与欧美佛教有很多接触。欧美佛教的情况很复杂，但我只想讲几个点。给我印象很深的一个西方人叫艾伦·威尔士，他在西方传播佛教，首先他有非常好的传承——藏传佛教。他是在西藏出家，后来也跟很多名师学过很多南传佛教的内容。

我认为，他教的禅法有三个非常重要的特点。第一个特点是：传承的纯粹性。第二个特点是：他非常懂得善巧、方便。他教的“禅七”非常注重现代人的特点。我参加过他的一个“禅七”，他有一个说法很有意思，让我想到了刚才净因法师所讲的快步行禅、慢步行禅。我是觉得现代人应该先学慢步行禅。我这也是受艾伦·威尔士的影响。他说，拿藏传佛教来说，在很久以前的古代，人们生活节奏非常的缓慢，在那种情况下，当时人的压力没有现代人那么大；而现代人本来就是在在一个非常匆忙背景之下生活的，所以压力就会非常之大。在这种情况下，禅修的方法也要有些改变。

他把禅修方法分为止禅和观禅。他教的止禅修法，有一个20分钟的让人躺着修止禅的内容，很有意思。他一直强调的是，因为现代人不一样，所以需要慢下来。还有一个说法，当时给我印象非常深刻。他说，非常重要的是要保持两种状态：一是高度的放松，但同时又高度的警醒。这两种状态通常是不能够同时并存的。我们一旦放松下来，就昏沉了，想睡觉了；或者是高度的警醒，那现代人压力非常的大，可以非常的警醒，可以同时做很多的事情。然而这两种状态都不对，需要同时保持这两种状态——一个是高度放松，一个是高度警醒。所以，我发现他的这个教法当中，就很重视现代人的特点。他讲的东西当中虽然也有佛教术语，但也很重视现代人的语言。这是他的第二个特点，我觉得它非常好。

第三个特点就是科学性。他会做很多的研究。比如说，要做一个三个月的专门修止禅的闭关修行，他会在三个月之前，做一个严格的测试，三个月之后再做一个严格的测试；此外，还有控制组——就是有一组人修禅，另有一组人不修。但是这两组人，其实都是报名来参加三个月闭关的，只是另一组人后来被分配到后面去修；然后对这两个组在有控制组情况下进行比较，看看三个月修禅完了之后有什么成果。比如，他把心理量表整合在一起，搞了一个心理适应量表，结果发现三个月以后，被测试者的心理量表有很大的增长。还有一项研究发现也特别有意思。他去研究三个月以后被测试者情绪变化，结果发现一个非常有趣的现象，就是其内部否定性的

情感下降了，比如像愤怒、嫉妒这一类的情感下降了；但另有一类情感则稍稍上升了——悲伤增加了。所以，我认为他的这种做法很科学——通过三个月非常科学的实证修行，发现闭关过程中出现了什么问题，或者到底有什么东西增加了，还是有什么东西减少了。

最后，我想讲一个关于威尔伯的话题。可以这样说，他不是心理学家。最早的时候，他是一个超个人心理学的理论家。他现在已经不称自己是心理学家，他现在研究的是整合学，那是另外一门学问。

还有，我认为“灵修”也是一个非常值得探讨的问题，因为现在社会上相当流行。这里还要讲一点，在西方背景之下，灵修不一定是负面的。任何事情它都可能产生副作用。它其实包含了我想强调的一个词——“现代性”。不管是佛教，还是基督教，都有一个如何面对现代社会，更好地发挥其作用的问题——需要更好地适应现代人的实际情况，不断提高传播水平。“灵修”其实在某种程度上还有另外一个背景，就是重新想象上帝，这是在西方民族，包括西方基督教有些衰退之下的一个革新，包括像基督教，本身就有很多的革新，现代神学对上帝的说法都有不同的说法。我认为，在西方一些国家，每一种修行方法，包括诸如“灵修”之类的修行，都有其不同的信众。

净因：我对徐钧老师所讲内容感受颇深。我在英国呆了五年，卡巴金和一行禅师的训练我都参加过，当时我就很感慨——就是新手乱教的问题，特别是像正念这样的训练，比如说，正念念什么，专注什么？其实就是活在当下。活在当下是什么？其实就是当下这一念。那么，怎么达到呢？

其实，正念另外还有一个翻译，叫“Mindful Training”，它是一种训练，是正念的训练。如果拿佛教来说，一行禅师也好，卡巴金也好，他们应该是强调

自力的，一行禅师特别强调五戒，特别强调禅修。所以，当中国的东西到了国外，给老外摸了一下，然后中国在翻译的时候，有的时候许多中国人反而不了解它在中国原来的本意。我们在引进来的时候，实际上可能还有一个本土化的问题。比如说“Mindful”，它到底是什么？我个人认为，如果核心问题是“Mindful Training”。那么，怎么样“Mindful Training”，中国有中国的一套。我个人认为，这种本土化是没有任何问题的。

宁铂：今天听了徐老师和温宗堃老师的演讲，我想回应一下。刚才两位老师都提到，就是利用正念疗法治疗心理问题可能会出现一些问题。首先，我想强调一下，我自己就处理过十几个这样的例子——在不适当的情况下修习正念，又没有一定基础，就会出现一些问题。

徐光兴老师刚才说每一种疗法都有可能产生副作用。从正念的角度来说，至少其中有一部分是脱胎于佛教。而在佛教内部，在传统的修行当中这个问题被盖住了。为什么呢？在佛教内部，如果按照传统的方式修习正念，是不会有这种问题的，因为它有一整套的“见”和“戒”的培养，也就是说，在增上戒学阶段，培养正见，修习戒行的话，能够把心理治疗上的一些问题基本上打扫得干干净净。

从佛教的传统意义上讲，正念疗法，就是包括止禅和观禅，都不会有任何问题。刚才徐钧老师提到，现在的正念修习会对有些人产生问题，这说的是外在的一面。而从佛教的角度来看，它纯粹是一个内在的问题，因为它没有按照次第进行修习，他的“见”不对，而且他的戒行也不对。那么，如果戒行不对的话，会导致什么样的结果呢？其结果就是，在禅修过程中出现负面情绪的时候，没有有效的方法来对治，而且还会带来很大的伤害。如果有精神分裂，或者精神幻想的话，这种伤害是很明显的。但是，不太明显的伤害还是在人格方面。

正念减压的佛法渊源及其作用机制



法鼓佛教学院专任助理教授

温宗堃

本报告探讨当今流行于西方的正念减压（MBSR）课程之佛法渊源，以及它之所以能够促进人类身心健康的作用机制——首先指出正念减压的历史渊源；接着具体阐述构成正念减压所教授的正念修行的两大要素：上座部佛教的“内观”和东亚大乘佛教的“禅”；最后依据上座部佛教的阿毗达摩理论，研究正念减压增进身心健康，缓解身心疾患的转化机制。

一、前言

自从一九七九年，乔·卡巴金博士在美国麻省医学院附设医院开设“减压门诊”，创立“正念减压”（MBSR）课程，将正念禅修引入医学界以来，已有三十余年。时至今日，西方学术界以正念这一概念为基础，发展出多种基于正念的干预疗法，以适应不同的族群的需要，包括“正念认知治疗”（MBCT）、“正念复发预防”（MBRP）、“正念分娩与育儿”（MBCP）、“正念老年人看护”（MBEC）、“正念进食觉察训练”（MB-EAT）、“正念慢性疼痛控制”（MBCPM）、“正念心理健康训练”（MMFT）、“正念觉察练习”（MAPs）等等。

正念的术语、概念、思想体系以及禅修方式，乃源于佛教的“四念处”禅修。然而，由于目前各种正念课程，皆采用世俗化的教学理念，刻意使用去宗教化的语言，使得正念课程的佛法元素隐而不显。从弘扬佛法的角度来看，指出这些正念课程中的佛法元素，是一件非常有意义的工作，有助于人们了解这些对当代西方社会影响巨大的正念课程与佛教思想、当代佛教传承之间的关系。然而，

到目前为止，在汉语佛教学术界中，对这类问题的探讨似乎并不多见。

在西方，对于正念的科学研究与正念课程的发展，二者可以说是相得益彰。有关正念的研究，正逐渐受到医学、心理学、脑神经科学、教育学的重视，相关研究的论文数量，从2000年起出现大幅度的增长，最近三年间，每年公开发表的相关研究论文约有三、四百篇。正念的作用机制（正念为何有效？正念为何能改善身心健康？）是有关正念的科学研究中一个重要课题。不过，至今为止，似乎很少有佛教学者从佛教的角度，研究正念的转化机制。有鉴于此，从佛教教理出发，研究正念疗法促进身心健康、改善身心疾患的作用机制，显然是一个值得深入探讨的课题。

西方对于正念干预疗法作用机制的研究，如心理学研究、医学研究，是从医学的角度来研究它为什么有效，从心理学的角度探讨它为什么有效，从脑神经科学的角度分析它为什么有效。而我想要尝试研究的是，从上座部佛教阿毗达摩思想来看，正念禅修为什么有效。当然，我们也可以从唯识、中观，或者其它的佛教思想来谈正念禅修为什么有效。但我在这里只是从上座部佛教阿毗达摩角度，研究正念干预疗法的作用机制。所以它也有其局限性，并不代表所有的佛教传承。

事实上，部分佛教徒对世俗的正念课程持怀疑，甚至批判的态度，部分原因是因为他们未能够充分了解正念课程的佛法元素，以及促进身心健康的作用机制。

在诸多正念干预疗法中，正念减压（MBSR）是西方最早且影响最深远的一套正念干预疗法，也是许多其它的正念干预疗法借鉴、仿效的典范。因此，若能理清正念减压课程中的佛法元素，便能推断出受其影响的其它的正念课程中的佛法元素；同样地，若能了解正念减压疗法转化身心状况的作用机制，也就便于理解其它的正念干预疗法的作用机制。

本报告首先追寻正念减压课程的佛法渊源，说明其历史背景；接着探讨其教学内容与技巧，归纳、整理其中的佛法元素，藉此厘清该课程如何受到佛教思想和当

代佛教传承的影响；然后依据上座部佛教阿毗达摩的观点，研究正念干预疗法之所以能促进身体健康及心理健康的作用机制；报告的最后是总结，并从佛教的角度出发进行一些省思。

二、正念减压的佛教渊源

在讨论正念减压课程中的佛法元素之前，有必要先回顾一下“正念减压”的起源。

卡巴金在《关于MBSR的起源、善巧方便与地图问题的一些思考》一文中，娓娓道来自己创立“正念减压”课程的历史。他在文章中提到自己曾经跟随韩国崇山禅师（Seung Sahn）学习禅法，也提到有一次在美国麻省的内观禅修社（Insight Meditation Society）参加为期十天的禅修期间，心中闪现出一个持续了约十秒的“愿景”（Vision），这促使他开始在被其喻为“苦难磁石”的医院中，以常识性的语言教授“佛法”中出离苦难的方法。从卡巴金的叙述中，我们可以得知，他在禅修上，曾受到了东亚大乘佛教“禅宗”（Zen/Chan），以及东南亚上座部佛教“内观”（Vipassanā）的熏陶。

事实上，除了受上述两个佛教传承影响之外，卡巴金在同一篇文章中也提到其它的修行方法：

MBSR的早期研究报告，不仅源自于上座部“内观”，也吸纳了曹洞宗和临济宗（传承上，属于中国、韩国的早期禅宗流派）等大乘佛教的内容；另外，还有印度瑜伽流派，包括吠坛多、克里希那穆提、罗摩那玛哈虚等修行方法也曾为其所引用。

可以说，正念减压是一个受到多种东方修行文化传承影响的综合体。不过，在此综合体中，最为关键的显然是上座部的“内观”和禅宗的“禅”。在一九九一年的“心智与生命”会议中，卡巴金曾如此描述自己的禅修传承：“我曾经受过上座部佛教和禅宗的训练，虽然我的受训资历还很浅，但我仍然尝试着把某些禅修技巧纳入我的正念减压中，以便挤进西方主流医学圈

子。”受到上座部佛教与禅宗影响的正念减压课程，也曾被卡巴金描述为“主要是内观练习……带着禅的态度（mostly Vipassana practice... with a Zen attitude）”，

“有时候，我喜欢（开玩笑或半开玩笑地）说正念减压更多的是带着禅的态度的内观（Sometimes I like to say (jokingly, or half-jokingly) that MBSR is pretty much Vipassana with a Zen attitude）”。

事实上，我们可以这样想，禅宗的特色在于它的心法，所以禅宗的心法被纳入了正念减压课程；而上座部佛教“内观”的专长与特色是其有系统的训练方式，以及它所呈现出来的极其清晰的技巧。有时候我不得不佩服，这样的一个搭配其实还是蛮好的——很有次第的修炼技巧，再配上禅宗最殊胜的心法，简直就是天下无敌。所以，也有可能是因为他结合了这两个内容，才造就了今天正念修习如此流行的局面。

但比较诡异是，“内观”与“禅”，虽然一个是技巧，一个是态度，可是当我们观察卡巴金治疗的时候，我们会发现他有时候较多地强调“内观”，而有时候又较多地强调“禅”。后来归纳出的一个结论就是，他有的时候谈“内观”，而有的时候谈“禅”，都可以归结到语言上的善巧、方便。需要谈“禅”的时候谈“禅”，需要谈“内观”的时候谈“内观”。

然而，一般而言，上座部佛教的“内观”与禅宗的“禅”相比，前者似乎被认为是正念减压课程中较为重要，或者至少是较为明显的构成要素。譬如，弗恩斯特达（Fronsdal）在论及“内观”禅修在美国的发展时曾评论说，正念减压课程其实是“以伪装的方式，将内观修行带进美国社会”的，因为它的一些技巧，看起来似乎比较像“内观”。此外，我们从正念减压训练手册及其专业教育与训练指南中，也可以看出“内观”对于正念减压的重要性。资深正念减压指导老师鲍伯·史铎，在其正念减压工作手册中说：“正念是一种‘内观’禅修（Insight Meditation），因为它全神贯注于当下的身心，而不是去改变或操纵经验。”另外，对于麻省大学医学院正念中心编制的《正念减压专业教育与训练手册》，该中心主任桑多

瑞理博士（Santorelli）在谈及正念减压教师资格时如此评论道：“正念减压所采用的正念禅修，十分近似上座部佛教所教导的内观禅修。因此，我们强烈建议，有意教授正念减压的人，即便已立足于其它的禅修传承或心识训练，也应该要参加几次闭关的内观禅修。”值得一提的是，在2012年的专业教育训练手册（2011年修订版）中，在“内观”之前加上了西方一词，变成了“上座部佛教传统所教导的西式内观禅修”。这似乎是有意将西方本土上座部佛教禅修老师的教授方法与东南亚传统上座部佛教禅修老师的教法区别开来。同样地，在卡巴金和桑多瑞理2011年合写的《正念减压指导老师之培训师的工作原则和标准》的一文中，说到正念减压指导老师之培训师的资格时，也只提及西式“内观”禅修：“定期参加有老师带领的闭关静默禅修，最少两次，为期十天，或者时间更长。我们强烈推荐所有正念减压指导老师，以及指导老师之培训师参加闭关西式内观禅修，因为这个传承贴切地反映了正念减压的精神、修炼和态度，同时也是其基础。”这些事实表明，正念减压当中，相对于禅宗的“禅”来讲，上座部佛教的“内观”，尤其是西方化或美国化的上座部佛教“内观”禅修似乎更为重要，而且更加突出。

于是这里就出现了一个问题：正念减压的创始人卡巴金提到正念减压具有“内观”与“禅”两个元素；然而，麻省大学医学院正念中心出版的官方正念减压专业教育训练手册，以及为资深正念减压训练师撰写的练习手册，都只提到了“内观”的元素，避而不谈“禅”的元素，其背后的原因值得进一步探讨。据我推测，其中可能的原因是，在“内观”中也能学习到“禅”的元素，或者说，“禅”元素在某种程度上已被包括在“内观”之中。从正念减压的师资来看，卡巴金本人接受过两个传承的训练，但之后的正念减压师资大多只接受过“内观”的训练，而未曾在禅宗道场接受禅修训练。

事实上，卡巴金博士在早期谈及正念减压时，确实有强调“内观”的倾向。在他最早讲述正念减压的专著《Full Catastrophe Living》一书中，针对想要寻找修行场所的读者，并未向他们推荐传统禅修道场，只



提及三个“内观”禅修机构：“内观禅修社”（Insight Meditation Society），“美西内观禅修会所”（Insight Meditation West，其前身是“精神磐石禅修中心”（Spirit Rock Meditation Center））和“剑桥内观禅修中心”（Cambridge Insight Meditation Center）。在该书的增订版中译本中，卡巴金提到，自己常去，并向他人推荐的仍然是这三个以“内观”为主的禅修中心，只是附带提及：如果读者不介意宗教仪式的话，也可以寻求禅宗和藏传佛教体系的资源。

有趣的是，就我的观察，卡巴金博士近来在一些场合谈及正念减压的佛教起源时，更多的是在谈“禅”，而很少谈及“内观”。2011年，他在中国上海的演讲，以及在工作坊的谈话，就是如此。这两年他在接受西方媒体采访时，经常谈到的也是“禅”，而不是“内观”。他为2013年出版的两本中译本所作的序中，也只谈及正念减压的禅宗渊源，完全没有涉及内观传承。

在我看来，导致这现象的原因，除了卡巴金本身的禅

宗背景之外，更多的与其语言上善巧、方便有关——因为他非常重视正念减压在中国的传播，想藉由凸显源自华人世界的禅宗文化，拉近华人社会与正念减压的距离。

三、正念减压的“内观”元素

毫无疑问，正念减压受到上座部佛教“内观”禅修的影响，然而，它究竟受到哪些“内观”传承的影响，值得进一步了解，毕竟当代“内观”的传承丰富而多元化，各个禅修流派在如实知见身心实相的目标上虽有其共同性，但是在禅修技巧上则各有千秋。卡巴金经常去禅修的“内观禅修社”所传授的“内观”修行方法，主要传承的是缅甸马哈希西亚多（Mah ā s ī Say ā daw，1904~1982）的“内观”禅修体系。从正念减压课程所教授的基于正念的训练也可以看出，正念减压的修行方法明显受到这一“内观”传承的影响。

马哈希亚多“内观”禅修的教学特色包括：静坐时



毫无疑问，正念减压受到上座部佛教“内观”禅修的影响，然而，它究竟受到哪些“内观”传承的影响，值得进一步了解，毕竟当代“内观”的传承丰富而多元化，各个禅修流派在如实知见身心实相的目标上虽有其共同性，但是在禅修技巧上则各有千秋。

.....

以觉察腹部起伏移动作为基本目标；大量地训练正念行禅，尤其是慢步经行；在疼痛出现时，贴近觉察疼痛的变化，而不是逃避；强调正念观察包括进食在内的日常生活中的一切活动。从以下关于正念减压课程内容的描述中，可以看出正念减压明显受到缅甸马哈希西亚多所传授之“念处内观”的影响。

（一）早期的正念减压课程，教授静坐时利用正念观察腹部随自然呼吸起伏移动。例如，卡巴金在其介绍正念减压疗法的专著中说：“在压力门诊中，我们通常专注于腹部的呼吸感觉，而不是在鼻端或胸部。”由此可见，这就是马哈希西亚多的观腹部。

（二）正念减压课程教授慢步行走的正念行禅。例如，卡巴金曾说：“当我们在正念减压中介绍正念行禅时，我们走得极为缓慢……你可以以任何速度训练正念经行。我们有时候会走得非常慢，乃至走一步可能要花一分钟时间。”

（三）正念减压课程教授尽可能地持续觉察身体上的不舒服，而不是忽视，或者逃避。例如，卡巴金如此描述正念减压课程中的观察疼痛：“当我们练习禅修时，抗拒因身体不适而想改变姿势的冲动，实际上非常有用。我们将注意力导向不适的感受，并在心里欢迎它。”

（四）正念减压课程强调将正念带进我们的日常生活。以正念进食为例，卡巴金说：“我们在第一堂课上就教授进食禅修（eating meditation），而不是身体扫描，也不是调息。这是我从‘内观’老师那里了解到的上座部佛教禅修的方法。”

除了马哈希亚多“内观”传承之外，正念减压的正念练习方法亦受到葛印卡（S. N. Goenka, 1924~）所传授的“内观”禅修的影响；这主要表现在正念减压课程教授的第一个正式的基于正念的训练项目，也就是“身体扫描”（Body Scan）。卡巴金在访谈中曾明确表示：“身体扫描是一种称为‘扫’（Sweeping）的缅甸传统修行之变种，该训练方法源于乌巴庆流派，葛印卡在其十日‘内观’禅修营也传授这种训练方法。”

所以，我们可以看到，卡巴金正念减压课程的很多技巧都属于“内观”禅修的传统科目，或者当代“内观”禅修科目，可是其心法却来自于禅宗。

四、正念减压的“禅”元素

正念减压课程的“禅”元素，主要表现在该课程所教授的修习正念的态度，以及指导老师与学员互动时的对答策略上。

卡巴金在其《关于MBSR的起源、善巧方便与地图问题的一些思考》一文中曾提到，禅宗师徒间机锋对答的“一拶”（Dharma Combat）被用于正念减压课程中指导老师与学员之间的对话与讨论。这是禅宗导师与学生（学员）之间对谈方式，目的在于让学生（学员）回到其自身体验中去，而不是直接给予教条式的教导。这样一个禅宗师生之间的对话模式，也被正念减压课程的指导老师与学员用于共同探讨学员的经验，并挑战学员到底观察到了什么，或者觉察到了什么？

另外，禅宗的影响也表现在正念减压课程所教导的修行态度上。卡巴金指出，正念减压课程教导以下列态度训练正念：

（一）“不批判”（Non-judging）：不对自己的情绪、想法、病痛等身心现象作价值判断，只是觉察它们。倘若已有评判，也只是觉察它，不再对这一评判作价值判断。

（二）“耐心”（Patience）：对自己当下各种身心状况保持耐心，有耐性地与它们和平共处，尤其是在内心焦虑不安的时候。

（三）“初学者之心”（Beginner's Mind）：愿意以初学者之心面对每一个身心事件、每一次的练习，无论是什么，都好像是初次遇见那样，不带任何过去经验的预期。

（四）“信任”（Trust）：相信自己、自己的感觉与智慧，而不是过度依赖外在的权威。

（五）“不努力”（Non-striving）：除了做自己

以外，不为结果、目标而努力，只是觉察当下发生的一切。

（六）“接受”（Acceptance）：代表愿意如实观照当下自己的身心现象，与其同在。

（七）“放下”（Letting go）：放下种种好、恶，对当下一切不迎、不拒，让事物如其本然地存在。

在上述态度中，可以视为禅宗固有传统，或者禅宗较为强调的态度，应该是“不批判”、“初者之心”、“不努力”、“放下”，以及“信任”。“不批判”与“放下”可谓反映了禅宗典籍《信心铭》中的态度——“至道无难，唯嫌拣择，但莫爱憎，洞然明白。”。卡巴金在其《Coming To Our Senses》一书中曾引用这一段话的英译，还有《信心铭》中的另一段话——“欲趣一乘，勿恶六尘，六尘不恶，还同正觉。”。

此外，“初者之心”也是禅宗所特别强调的态度，卡巴金也曾在其《Coming To Our Senses》一书中引用近代日本禅宗弘扬者铃木俊隆（Suzuki Roshi）的名言：“在初习者心中，有许多的可能性；但是，在专家心中却只有少数可能性。”

所谓的“不努力”，也被表述为“无作为”（Non-doing）。卡巴金把这一态度看作是正念减压的核心训练态度，并指出这一态度与道家和禅宗有关。“无作为”的态度似乎与禅宗的“自性清净”、“本自具足”等思想有着密切联系。例如，卡巴金曾说：“当你坐下来禅修时，心里却想着‘我要放松’、‘我要开悟’、‘我要控制我的疼痛’，或者‘我要变得更好’；那么，你内心中便有了应该置身于某处的想法，随之而来的想法便是你‘现在并不好’。”卡巴金还说：“我们只是认识，并领悟到（我们认定它是真实的）事情早已完美，它们本来的模样就已经很完美了。”“你已然是你希望达成的一切，所以，有意的努力并不需要——连让心回到呼吸上也不需要——已无可成就了；你已经是了；它已经在这里了。”卡巴金所强调的“早已完美，无可成就”显然与禅宗的“佛性本具，自性清净”思想有关，更具体地讲这是如来藏的思想。

我发现，西方的正念修行竟然把早期佛教、部派

佛教的上座部佛教的思想，与如来藏的思想结合在了一起。佛教学者也会觉得，这是一个很奇怪的组合。可是我个人觉得，这样的结合非常好，尤其是如此运用如来藏的思想，给人以强大的信心，尤其是告诉快被医生放弃的病人——你可以，你已经在了，你已经有了。我觉得这样的思想似乎具有巨大的疗愈力量。但不知道这样想，会不会有过分肯定的意味在里面，因为从心理学角度看，也许会有不同的想法。

至于正念减压课程所强调的“信任”，乃着重于相信自己，而不过度依赖外在权威，这也反映了禅宗“呵佛骂祖”、“见佛杀佛”，不依赖传统权威的精神，强调个人自我探索。

五、正念修行增进心理健康的转化机制

正念减压所教授的基于正念的训练，强调“以接受、不批判的态度，注意当下的身心事件”。而阿毗达摩则详细探讨生命中的身心世界，所以也被称为佛教心理学。上座部佛教心理学，为“基于正念的训练如何增进心理健康”提供了一套完整的解释模式。总而言之，就阿毗达摩来说，基于正念的训练培养具有正念的内心，既能去除种种负面心理特质，同时也培育了正念等多种正面心理特质，因此有助于增进整体心理健康，同时缓解心理疾患。

上座部佛教心理学对于心理疾病的看法，可以通过阿毗达摩对心理特质（“心所”）的剖析进行深入了解。依据阿毗达摩思想，不良心理特质包括“贪”、“嗔”、“痴”、“慢”、“悭”、“嫉”、“掉举”、“悔”、“昏沉”、“疑”等十四种负面心理特质（“心所”）。其实，从阿毗达摩来讲，就是负面心理特质造成了心理疾病。所谓的心理疾病，其实就是负面心理特质比较强大，还有就是它持续的时间较长，如此而已。其实，每个人都是有病的，只是程度不同而已，严重一点的才会称为心理疾病。从阿毗达摩的角度来讲也是如此，心理疾病只不过是负面心理特质经常生

起，持续时间较长，并成为惯性，甚至变得极为强烈。

举例来说，在忧郁症中，“嗔”（厌恶自己）、“悔”（批判自己过去所做或未做的事情）、“掉举”（注意力无法不集中，不断地反复思考，内心极不平静）、“昏沉”（内心沉重无力）、“痴”（不了解当下的身心现象）、“邪见”（误以为负面的思考是事实，是恒常的）等心理特质变得十分明显，且持续不断。

此外，就“上瘾行为”而言，上瘾的心理状态包括“贪”（执著于引起上瘾行为的物质，无法舍弃）、“邪见”（误以为让人上瘾的酒精、药物的滥用会使人快乐，其实它们给人带来的是痛苦）、“掉举”（注意力无法集中、思绪纷乱、心不平静）、“昏沉”（内心沉重无力）、“睡眠”（内心沉滞、不适合做任何工作）等心理特质。

在阿毗达摩看来，负面心理状态是有可能改变的。所谓的“心路过程”理论为心理转化提供了可能性。依此理论，心识的生起，一个接一个，如河流一般，不断地在流动着。在短暂刹那瞬间，不能同时具有善与不善两种属性完全不同的心识状态；当健康的内心（美心）存在时，不健康的内心（“不善心”）便无法存在；反之亦然。

具有正念的内心是美心，与“不善心”相对。具有正念的美心生起的瞬间，“不善心”，以及与“不善心”同时产生的心理状态（“心所”）便会消失。因此，通过基于正念的训练修习正念，具有正念的内心将会取代“不善心”，从而自动消除“嗔”、“悔”、“掉举”等各种负面心理状态。若能持之以恒地修习正念，甚至成为一种生活习惯，不良心理特质的出现频率便会逐渐降低；纵使出现，其持续时间也会因正念的“觉照”而逐渐缩短；依此而使心理疾患失调的情况有所改善，甚至痊愈。

正念修行在消除负面心理特质的同时，也培养了其它诸多正面心理特质。依据阿毗达摩理论，具有正念的内心，同时也会具备“无贪”、“无嗔”、“中舍性”、“心柔软”、“心轻安”、“心适业”等多种正



面心理特质。具有正念的内心，根据情况，在某些时候也会具备“无痴”（慧）、“慈”（“无嗔”心所表现为“慈”）、“悲”、“喜”、“正语”、“正业”、“正命”等心理特质。

举例来说，觉察当下身心现象的同时，便培养了“念”（觉察当下身心现象而不迷失）；带着接受、不评判的态度觉察，便会“无嗔”（不排斥当下身心现象）；以正念觉察，不求达成任何目标，只允许身心现象自由来去，无有留恋，便会“无贪”；以正念觉察身心现象，如同坐在河岸静静旁观河水流去，便有“中舍性”（心的平衡）；以正念觉察，消除内心的躁动，便会“心轻安”（能对抗烦躁的亢奋与追悔的心态）；除去内心的沉重，便会“心轻快”（能对抗昏沉与懒惰）；消除内心的僵硬，便会“心柔软”；此时的心，内心处于适合一切工作的状态，便有“心适业”。

再者，当人们以正念觉察时，若能了解当下身心的特点，或者发现其种种惯性、模式，此时即开发了智慧，便会“无痴”；以正念觉察时，若发现自身的苦难

与缺陷乃人类所共有，进而祈求自己、他人快乐，且无有苦难，此时便有了“慈”与“悲”；通过正念训练，觉察到不当的言行会带来身心的动荡与苦难，进而克制自己的一言一行，此时便有了“正语”、“正业”。

如此，正念修行不仅培养了正念的心理特质，也培养了其它各种正面心理状态。依据阿毗达摩的传统解释，这些正面心理状态，深浅程度不同，如果能坚持修习正念，甚至将其变成一种生活习惯，那么正面心理状态的出现频率便会逐渐增加，其持续时间也会逐渐变长，修行质量也会愈加精炼。由于正念修行能培育正面心理状态，所以正念修行不仅有助于缓解心理疾患，也能养成健康的心理，增进整体心理健康。

近十年来的科学研究表明，正念修行对于身体健康具有种种正面影响，其中包括：有助于抑制交感神经、活化副交感神经、降低血压、改变大脑结构、提升免疫力、促进干癣皮肤病的疗愈，甚至可能减缓染色体端粒（Telomere）缩短，从而延缓老化等等。佛教用来提升“心”的质量的正念修行，在影响、增进身体健康方面竟

有如此的功效,对于西方仅有数十年发展历史的身、心医学而言,或许是新的发现。然而,对于有着悠久历史传统的佛教而言,这种心理活动影响生理健康的发现,并不令人大惊小怪,更非新鲜事物,因为不少早期佛教典籍、文献都有明确记载,禅修能促进身体健康,包括使肤色变得鲜白、明净,甚至还能治愈疾病,延年益寿。

同时,上座部佛教阿毗达摩中有关“色法”的四种生源理论,也为禅修增进生理健康的作用机制,提供了一个理论基础。

依据上座部佛教阿毗达摩观点,色法(泛指物质,尤其是指具有心识的生物)有四种生起之源,即“业”(kamma)、“心”(citta)、“时节”(utu),以及“食素”(oja);依此四种生源而有四类色法,也就是“业生色”、“心生色”、“时节生色”,以及“食生色”。简单地说,“业生色”是指由于过去的行为而产生的色法物质;“心生色”是指由于当下心识活动而产生的色法物质;“时节生色”则是指由于温度、气候、外在环境变化所产生的色法物质;而“食生色”则是指消化食物所产生的色法物质。一切具有心识的生命体的身体,不外乎由这四类色法物质所构成。因此,理所当然地,身体的健康与否,取决于四种色法物质的质量,以及这四者交互影响的结果。缅甸著名佛教学者迦那卡毘网沙法师,在其《日常生活中的阿毗达摩》一书中,详细说明了四种色法理论,对于增进身体健康所隐含的意义。

对于正念影响身体健康的作用机制,可据此色法生源理论而对它有一个基本的了解。正念修行能够培育各种善心,例如,欲界智相应善心,或者欲界智不相应善心,乃至出世间的道心、果心。这些世间乃至出世间的善心,能够产生与之相对应的美好、健康的心生色。若能经常生起这些善心,则由这些善心所引生的心生色,即能影响其它三类色法,从而改变整个身体状态,增进身体健康;而且,当强有力的善心,如内观修行引生的与“七觉支”相应的善心不断生起时,良好的心生色便可能影响其它三类色法,甚至能治愈某些身体上的疾病。这类疗愈案例在古代典籍与现代禅修的文献里都有记载。

六、结论

开创西方正念科学研究,并实践正念理念的正念减压课程(MBSR),实际上是佛教正念(“四念处”)修行在世俗社会的一种去宗教化应用。其创始人乔·卡巴金博士深受东南亚上座部佛教的“内观”与东亚佛教禅宗的“禅”的影响。虽然卡巴金在一般场合下有时候强调“内观”,有时候强调“禅”,但是,至于态度,可以这么说,至少是卡巴金本人,他是很强调心法的。

正念减压课程所教授的正念修行方法,主要源自缅甸马哈希西亚多念处“内观”,如觉察腹部呼吸、正念经行、日常生活中的正念观察,正念进食、观察苦受;以及葛印卡导师所教授的“内观”技巧(“身体扫描”)。正念减压所教导的禅修态度,例如,“初者之心”、“不评判”、“不努力”、“放下”、“信任”等等,以及该课程中师生互动的模式(“一撈”),则表现出其深受佛教禅宗的影响,尤其是禅宗的态度,被视为是正念减压课程的核心。

就正念修行改善心理健康的转变机制而言,上座部佛教阿毗达摩认为,心理疾病是种种“不善心”的持续生起与强化。然而,通过正念修行,人们直接培育了“正念”、“无瞋”、“无贪”、“无痴”等诸多正面心理状态,而同时又去除了“贪”、“瞋”、“痴”、“掉举”、“邪见”等多种负面心理状态,因此它能够增进整体心理健康,有助于各种心理疾病的疗愈。

就正念修行改善生理健康的转化机制而言,在上座部佛教阿毗达摩的身、心关系理论中明确指出,正面心理状态能够产生同样具有正向特质的身体物质。由于正念修行能够培育出种种正面心理状态,藉此产生与之相对应的正向身体物质,因而能够增进身体健康,缓解疾病症状,甚至治愈疾病。

如今正值西方正念干预课程开始传入华人社会,希望本报告能理清正念干预课程中的佛法元素,以及它的转化机制,便于汉语世界的修习者正确掌握正念干预课程的精神与核心元素。

济群：卡巴金把“内观”和“禅”结合在了一起。我对这个话题很有兴趣。我们西园寺这几年也一直在举办“观自在禅修营”，其实我对禅修营提出的指导思想，也是“内观”和“禅”相结合。“内观”和“禅”的结合其实有两个方面——一方面以“内观”为基础，然后再导向“禅”；另一方面就是用“禅”的见地来修“内观”。

温宗堃：英雄所见略同。

济群：我看到卡巴金在这方面做了很多的实验，而且在这方面又做了那么多全世界范围的推广，我觉得这个是非常的有意思。比如说，像我们说到的正念修行，现在其实是一个非常流行的禅修方法。我们可以把对于正念的见地作为这一禅修方法的核心。而每一个佛法，比如像南传、汉传、藏传佛教，其实每一个宗派它都有一个见地。其实，正念需要整个宗派作为基础，然后落实到正念之下的修行上。不同的宗派，它的见地、方法可能都不一样，最后所诠释的正念的高度也是不一样的。

比如，像禅宗讲的正念，它是“无念”。“无念”是什么呢？“无念”就是觉地，就是“真如”，“念”就是见“真如”，就是直接体认觉地。这个就非常高了。像南传佛教的正念，肯定达不到这样的高度。所以我在想，卡巴金他是怎么界定正念的，还是说他对禅宗的介绍仅仅是作为一种态度，还是也包含着见地？如果是见地，那就代表着一个高度，所以我就想知道卡巴金的正念的见地是什么？因为在接轨的过程中，他会使用不同的见地，而不同的见地同时也决定了他的正念的高度。

温宗堃：谢谢济群师父。其实，我是研究南传佛教的，但我在研究卡巴金，看他的东西的时候，我发现事实上卡巴金比较像中国的禅师，因为他是以禅宗的见地作为他的最高指导原则。事实上，技巧可以有很多种，可是心法，禅宗的见地，才是卡巴金他个人真正的生命的主轴。所以我觉得，事实上他真的是“非常禅”的一个人。

净因：温宗堃教授，我很喜欢你的论文，真的写得很好。记得有一次我去法国，到梅村参加一行禅师的正念减压课程，当时法国电台就有一个广告——你想美容吗？来参加正念减压课程。所以正念减压确实能达到美容的效果，对于这个法国人是很坚信的。济群法师刚才所讲的正念减压的见地，事关正念的高度，确实很重要。我与卡巴金讨论过，因为他是做实际操作层面的，对于那么高的境

界，可能他不一定会去做太多的探讨。

这里我倒想问两个很实际的问题。记得1993年我带一行禅师到大陆来，大概有两百多个与正念减压课程有关的人员，在扬州高旻寺就发生了一件事，就是说正念减压课程有一个行禅，它是很慢的，而且特别强调，不但行禅非常慢，吃饭也很慢。中国人过堂吃饭十五分钟就搞定了，一行禅师的正念减压课程，还有卡巴金的正念减压课程的吃饭四十分钟都搞不定，我们就嫌他们慢。那么，我真正想问的问题是：慢就一定是“正念”吗？在中国的禅堂里，行禅是很快的，快就不是正念了吗？那么，慢与快，是不是真的是产生正念的核心问题？在中国的禅堂里，行禅很快，那又怎样，有没有违背什么？

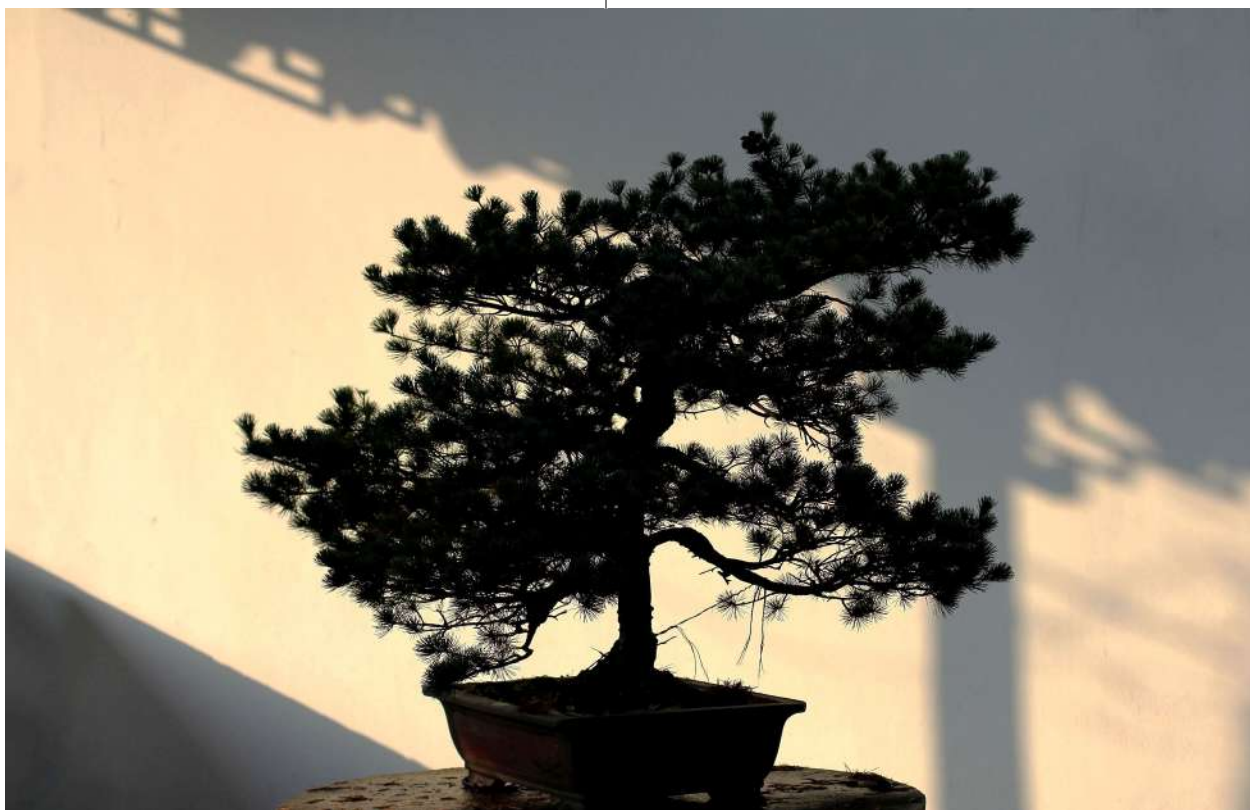
温宗堃：说到行禅慢与快，因为正念源于马哈希的“内观”传承，所以我们来看看马哈希的“内观”是怎么解释的——他们举了一个例子，就是说像电风扇如果转得太快的话，就看不到到底有几片叶子在动；而如果让它慢下来的话，我们就可以看得更清楚，到底是什么在动。所以说，这是对于初学者的善巧、方便，希望初学者可以先放慢，然后去观察他的身心。可是对于资格较老的老参，就没有这样的要求，尤其是我们观察一下南传佛教的禅师，就会发现他们的动作都很快。

净因：其实这是一种止住妄念的方法。

温宗堃：对，这都是技巧上的不同，快也是一种技巧。

净因：那就放心了。要不然老是说慢了就好。接下来第二个问题就是，有几个词想要具体探讨一下。因为演讲中反复强调以七种思维（态度）修习正念，特别是“不努力”的态度，我看了很不舒服。又比如说，对于所引证的“无作为”（“None Doing”）一词，我总觉得卡巴金也好，一行禅师也好，有好多东西都是从禅宗那里翻译过去的，所译的英文不太对应，比如说“无为”是不是可以翻成“None Doing”？而“None Doing”翻译成中文则变成了“无作为”，“无作为”和“无为”是不太一样的，对此我倒没有深入思考，但我看到“无作为”、“不努力”，老是觉得有点懒的意思。还有，对于英文的“No Striving”，可以说是“不努力”，那也可不可以说是随缘呢？其实它的前一个意思是负面的，而后者则是正面的。因为这个就很深了，所以我就是想请教一下。

温宗堃：是的。其实就像净因师父所提到的那样，这些意思表面上似乎都会让人觉得非常消极。确实，卡巴金这里所说的不努力是源自有人翻译的“无为”，但“None Doing”、



“None Striving”的背后它变成了无为而无所不为，所以它是这样一个态度——不努力地去做任何事情。刚才有一位老师说，美国是一个忧郁症的国家，美国人是工作狂。所以这样的翻译主要是针对西方人的。

听众甲： 我个人认为，这个问题的关键不在这里，关键不在用多少力气，或者是作为，或者是不作为。这个问题的关键在于，我们日常生活中的起心动念，只要面对一个境界，这个境界不管是外面的，还是我们自己身心内在的，我们很快地，刹那之间就会以二元对立的方式对它产生判断。

而在这个判断的背后，依佛学来分析，它有两个根本出发点：一个是源于与生俱来的，以自我为中心的出发点，佛教把这个出发点叫做“俱生我执”，对于普通人来讲，这是很难克服的，只有圣人才能颠覆它；而另外一个出发点，则来自于我们的生活阅历、家庭背景、教育、价值观念，以及后天的种种文化判断，比如说癌症，医生说你得得了癌症，我们第一个反应就是死定了。这里面其实有很多的医学的、文化的、世俗的、流俗的各种观念。所以，我们面对任何一个事情，都会依据这些观念做出反应，比如说“痛”，我们对它一定是逃避的，因为一直以来我们都认为“痛”是不好的。

所以说，它的关键不在于作为，或者不作为，而在于以自然的感知、纯然的觉知，去接触它，去认知它，而纯然的觉知，就是直接（Direct）地去接触它。在这里禅宗有个词叫“赤裸裸”，就是不带价值评判，不带排斥；不带好与坏，对与错；不带我要它，或者我不要它；乃至至于不带所有与这个对象有关的所有来自于，主要是来自于我们后天的文化、教育、社会的各种知识，乃至至于来自以前我们所积累的关于这个东西所形成的概念。

所以，它是要我们在认知这个东西，在觉察它的时候从这里面解脱出来。其实，这才是问题核心。对于这个核心，我的体会不一定对，但我还是来解释一下，就是这个核心用了“初者之心”的概念。这在佛教里面有个词叫“现量”，它总是在非常新鲜的“现量”状态下，去接触、觉察这个世界，好像永远都是第一次。那样一种心态，有的时候又叫做“不分别”。所以，核心元素其实就是这个元素。我们的二元对立，就是由于刚刚我所讲的这些潜伏于我们内心的各种判断、各种取舍、各种观念染污了我们的觉察，使我们的觉察不是最初的，没有新鲜感，而是有造作、有压力、有负担的，在这种判断中我们自己把自己囚禁在一个状态里了。所以说它虽然是一种不作为，实际上是一种解放，它不是负面的概念，说的是什么都不干，但不是偷懒。

Psychotherapy is too good to be just for the sick..



下篇 从心理学看修心之道

过去区分佛教和心理治疗时，
往往把心理治疗看成是一个医学路径。
矫正偏常人群的心理问题。问题是，
心理治疗是否还能发挥更大的作用？
对于一般正常人群的普通心理问题
它又能做些什么？



“慈悲喜舍”与感应转化



澳门城市大学应用心理学系

李孟潮

本报告根据“转化性感应是心理分析治愈机制”这一原理，把人格重整心理治疗和心理分析中的治疗关系分为“感-应-转-化”四个阶段和十个步骤，并借用《哲人玫瑰园》和《牧牛图颂》象征这十个步骤的变化；在此基础上，进一步提出修习心理治疗性“慈悲喜舍”四无量心，有助于治疗师在此过程中处理和调整好自己的心态，促进治疗进程的顺利进行。

我今天演讲的内容实际上是我的博士论文第五章的初稿。首先，我想解释一下写这个论文的背景，也就是说，我为什么想到要做这项研究？主要是在长程治疗中，尤其是在人格障碍心理治疗中，治疗师会遇到很多叫做负性反极情绪的烦恼，比如说讨厌来访者。所以，治疗师一直很苦恼。那么，如何才能转化这些痛苦的感受？我一直在探索这个问题，并通过查阅有关文献——既有国外的，也有国内的，比如说，客体关系学派、人格学派、《清净道论》、马哈希内观、自我同情训练、《牧牛图颂》等等，从中了解这方面的情况。根据初步了解的结果，我认为在长程治疗中，尤其是在人格障碍的心理治疗过程中，治疗师内心的变化，或者整个治疗关系的变化，大致可以分为四个阶段：“感之于身”、“应之以心”、“转境成智”，以及“化而为一”。这四个阶段简称为治疗关系的“感-应-转-化”模型。

此模型有两个适应范围：

第一，针对边缘人格障碍者的心理治疗。无论是在移情聚焦治疗（TFP），还是在辩证行为治疗（DBT）的手册中，都有类似的治疗关系变化描述，本报告有意对两者做一个初步的整合。

第二，针对来访者，无论其人格障碍是边缘性人格障碍，还是神经症性人格障碍，进行人格上全面、深层整合的心理分析。

实际上，这四个阶段的命名，源于“感应性转化是心理分析的疗愈机制”的原理。

正如申荷永所言：“心理分析的关键在于感应。有感应就会有转化，就会有心理分析治愈与发展的效果。我把“感应”作为中国文化心理学的第一原理，……实际上，“感应”影响或决定着麦斯麦之催眠术的治疗效果，或者说是其中治愈的关键。同样，“感应”也是弗洛伊德自由联想，以及荣格的积极想象法背后的重要机制。在整个心理分析过程中，“感应”是方法中的方法，治疗中的治愈，转化与发展中的关键。”

所以，传统心理学中所说的“刺激-反应”，“移情-反移情”，“共情”等等，就临床治疗内涵而言，也就是中文所言的“感应转化”。

以上两种类型的心理治疗，可统称为“人格整合取向治疗”，或者“深度心理治疗”，因为其目标都是导向人格的重整。

多年前，一个偶然的的机会，我发现慈爱心、悲悯心、随喜心、平等舍心（简称慈悲喜舍）等四种心态与“感-应-转-化”的四个阶段有着内在的联系，后来就一直对此有所研究，现在汇报一下自己的看法。

一、治疗关系的“感-应-转-化”模型

“感-应-转-化”模型，是对心理治疗历史上两大治疗关系模型的整合——一个模型是精神分析学派的投射性认同模型，另一个模型是分析心理学的移情炼金术和受伤疗愈者模型。

简单地讲，在人格整合取向的心理治疗中，治疗师和来访者的关系会经历四个阶段：

第一阶段，叫做“感之于身”（somatic resonance）。

也就是说，治疗师和来访者首先对对方产生身体上的反应，比如说，治疗师在聆听来访者倾诉的时候，感

受到胸口发闷，头痛，昏沉，腿部发软等等感受。这种不舒服的感受，恰恰是治疗师产生共情理解的基础，而且可以说是共情理解必由之路。此时，治疗师需要在治疗中当场进行躯体扫描，问自己如下问题：

“这种身体感受是什么？”

“全身什么地方这种感受最为强烈？”

治疗师然后把注意力转移到感受最为强烈的那个点，“钻到”那个感受最为强烈（如最麻、最痛、最软）的点里去，治疗师往往会有一些振动的感觉。

治疗师然后继续问：“这里是沉重的，还是轻浮的？这是热的，还是冷的？这是松的，还是紧的？这是硬的，还是软的？这是运动的，还是静止的？”

观察这些身体上的感觉一段时间后，继续观察这些感觉如何升起，如何变化，如何消失。

然后，进入第二阶段——“应之以心”（Heart-mind response）。就是说，治疗师在心理治疗性正念的状态下，观察到自己身体的反应，然后逐渐反观自身，问自己：

“我当前的情绪是什么？来访者当前的情绪是什么？”

“我现在脑海中浮现的图像是什么？来访者可能呈现的图像是什么？”

“我头脑中正在想什么？来访者正在想什么？”

“我觉得我自己现在正在扮演什么样的角色，来访者正在扮演什么样的角色？”

“我现在想要的是什么？来访者想要的是什么？”

应之以心的“心”有两层含义：

第一层含义是把“感之于身”阶段收集到的身体反应（躯体感觉和知觉），转化为心理反应（情绪、想法、自体表象、客体表象、欲望）；“心”的第二层含义，是指治疗师的“理想心态”，也就是说，虽然治疗师对来访者（尤其是人格障碍者）常常会有负面心态：如抑郁、绝望、愤怒、贪婪、厌倦、仇恨等等，但是治疗师并不是在治疗中把这些心态统统表现出来，而是把

这些心态转化为慈爱心、悲悯心、随喜心、平等舍心，以及纯粹觉察心和理解领悟心等等，这就是理想治疗师的心态。

第三阶段，叫做“转境成智”（Wisdom-transforming）。

“境”，是指心境、心态。在前两个阶段，治疗师接收到了来访者的情绪、身体感受，以及认知、意象和欲望，之后治疗师的心境发生了变化，通过心理治疗内观，治疗师明了这些心境的各种成分和变化，接着治疗师在内心中反问三大类问题：

第一类问题：“这些心态从何而来？”通过对这些心态的缘起的分析，治疗师完成了还原性分析。

第二类问题：“这种心态有可意义？它指向何方？”通过对此问题的回答，治疗师在自己内心完成了部分扩充分析。

第三类问题：“我现在应该做什么？或不做什么？”通过对此问题的回答，治疗师完成了治疗计划和治疗技术的取舍。

接下来，治疗师在前两个阶段所累积的各种负性情绪和身体感受一般会有所缓解，往往会有“灵光一现”、“白光一闪”、“原来是这样”、“我知道了”等等领悟感。

一般来说，对于产生于领悟状态下的治疗假设和治疗诠释，治疗师身上都有一种放松感、温暖感，情绪一般是平静，或者略带悲哀的，产生的念头（治疗假设）一般也是清晰明了的，治疗师给出诠释后往往能引发来访者共鸣，来访者或体验到或意识到类似于治疗师在前两阶段体会到的各种躯体感受，或者情绪体验。

第四阶段，叫做“化而为一”（Oneness integration）。

治疗师在经历了“转境成智”阶段之后，对治疗假设和治疗计划虽然可以有较好的稳定感和平静感。但是，大部分治疗师很快又会陷入对于知识的自恋主义状态之中。

“知识自恋”是指治疗师执着地相信：“我所学的治疗方法完全可以理解来访者，我所提供的治疗方案是可以

帮助来访者的。”知识自恋源自于治疗师过度认同自性原型，从而夸大理性功能，并使其全能化；相应地，治疗师自己所喜欢，所皈依的治疗流派也被全能化了，临床治疗进而变成了满足治疗师自恋的场所。

这种心态是对“无知”的一种对抗和否认。正是这种心态让治疗停滞不前，乃至退回到之前的阶段。

若治疗师觉知到自己的知识自恋，并分析其缘起，如治疗师反思：“有关此治疗有什么东西是我，乃至整个治疗界还不知道的？”进而治疗师就要反观自身，深入进行自我分析。自我分析同样要应用前面所说的还原分析和扩充分析，尤其是后者，更为重要。

通过分析，不少治疗师可以发现，自己处于治疗关系的空性和明性交替作用的系统之中。其空性是指治疗关系并没有一个恒定不变的实体。治疗关系就像水，放到不同形态、不同颜色的容器中就呈现出相应的形态和颜色，就像物理学中的基本能量波动，在虚空中根据不同条件，凝结为不同微粒，进而组合为不同的无机物、有机物，乃至大千世界。而其关系的明性是指，虽然在绝对的微观和宏观层面，治疗关系没有实体、不可完全控制，但是在一定的层面，如周五10点钟与来访者张三的第212次会面，治疗关系又可以呈现出相对稳定的形态，尤其是当我们使用符号象征系统，如用语言来表征治疗关系时，这种关系具有较为稳定的形态。

如果把这样的理解应用于自身，治疗师也会理解自身的空性和明性。这种理解再回到来访者身上，治疗师对来访者则会产生更大的一体感，有点类似于佛教所说的“同体大悲”的感觉。这种感受是理性情感、身体感知和直觉共同作用的结果，勉强用语言描述的话就是：

“原来我和他是同样的人，如果我经历了与他一样的人生历程，我也会和他一样，反之亦然。”

二、“慈悲喜舍”四无量心

那么，在治疗关系的四个阶段，治疗师分别做些什么呢？



除了心理治疗中传统的案例督导，以及接受他人分析之外，治疗师还可以使用两套核心训练方法和四套辅助训练方法，促进治疗关系的进一步深化。

首先，简单介绍一下在任何阶段都可以使用的两套核心训练方法——“内观聆听”和“心易八法”。

（一）“内观聆听”

前面已经介绍了部分“内观聆听”的技术，如治疗师对身心系统的正念和自我分析。这种“聆听”几乎是所有心理治疗流派共用的基础，除了精神分析的传统聆听训练，我们还可以汇集人本主义的积极倾听训练，佛教的内观听禅，以及辩证行为治疗的听觉转移技术等，并运用申荷永、高岚提出的以“听”字意象为原理的五成分坎离和合思想，将这些技术整合在一起，创建一个具有中国文化特色的心理治疗理论平台。

《庄子·内篇·人间世第四》借孔子之口，对这种

聆听做了非常高超的描述：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”其中“一志”提示治疗师需要让自己的注意力和志向统一集中到来访者和自身的身心现象上，“无听之以耳而听之以心”则提示治疗师不能仅仅聆听感官信号，仅仅聆听来访者表面上所言，而要从“感之于身”进化到“应之以心”。“无听之以心而听之以气”，就是说我们还需要运用如道家“练气”一般的智慧，犹如内丹修行者整合铅、汞、水、火、心、肾等多种对立事物那样，治疗师也需要整合多种对立的心理功能，才能“转境成智”。“听止于耳，心止于符。”是说即便是“心理”，也无法超越符号和意象，但符号或意象必须在一个心理空间中才得以现象，犹如Grostein所说的“梦屏”功能，而心理空间的构成则来自于“气”，即所谓“气也者，虚而待物者也。”“唯道集虚”是指只有治疗师自己的心态能转境为智，如此才真正走向

如果把这样的理解应用于自身，治疗师也会理解自身的空性和明性。这种理解再回到来访者身上，治疗师对来访者则会产生更大的一体感，有点类似于佛教所说的“同体大悲”的感觉。这种感受是理性情感、身体感知和直觉共同作用的结果，勉强用语言描述的话就是：“原来我和他是同样的人，如果我经历了与他一样的人生历程，我也会和他一样，反之亦然。

.....

治疗之道。如果我们把“虚者，心斋也”理解为“心的斋所”，则可以借用这一比喻来说明治疗师需要把心置于“虚”的状态，也就是类似于Bion所说的“无回忆、无思考”的状态；不过，用《六祖坛经》中所说的“若见一切法，心不染着，是为无念”，以及马祖道一所说的“无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣”的“平常心”来比喻，似乎更贴切，它是一种更为理想的状态。

（二）“心易八法”

除了“内观聆听”之外，还有一套核心训练方法称为“心易八法”。简单地说，它是以《易经》起卦、成象、反思为基础，结合精神分析的自由联想、分析心理学的积极想象形成的一套核心训练方法，主要有助于治疗师整合理性、直觉、思考、感受等四项心理功能，形成临床顿悟，尤其是有助于治疗师能在纷杂万变的临床治疗中迅速做出决策，保持治疗心态。我们看到，已有不少荣格分析师在做这方面的探索，如Jean Kirsch用《易经》来调整反移情。

“心易八法”可以用四句口诀来概括：“主义位中正，六爻穷事理，明道尽三易，八法助理心”。简单地说，治疗师起卦前，一般会问：“在此情境中，我该如何反应，才符合治疗之道？”起卦、成卦之后，根据八个步骤进行反思：

第一步，一定卦主。即在目前情境中，是无意识，还是意识起到主导作用？如果是意识主导，那说明治疗

同盟没有问题，倒是无意识的内容被忽略了；如果是无意识主导，那就要注意治疗同盟和移情反移情关系的平衡作用。这个可以根据卦中阴爻和阳爻的位置、数目来判断。

第二步，二究卦义。治疗师反思当前治疗情境的主要意义之所在。比如说，来访者希望在该情境中主要寻求满足什么样的需要，可以用马斯洛的六种需求来鉴别。这可以根据内卦、外卦的物象表来判断。

第三步，三求卦位。治疗师可以观察来访者和治疗师分别所处的心理位态（偏执分裂位、抑郁位、自闭毗连位、超越位），自体客体关系配对，以及主导自体客体关系配对的原型意象。这是根据象数所做出的判断，也可以结合《焦氏易林》迅速做出判断。

第四步，四推中正。治疗师要考虑什么才是最有利于感应转化过程中进化的理想治疗心态。关于这一点，《周易折中》等义理派著作提供了很多参考意见。

第五步，五究爻义。目前治疗情境中可能发生的变化有六类。每一爻代表一类，其实加上互卦、变卦，以及像《焦氏易林》那样，一卦可以变出64卦，那变化是无穷无尽的。

第六步，六穷事理：确定在此情境中，可以采取的治疗行动，并上升到理论高度，再扩展到非治疗情境的各种人生事务（事理）。一般来说，《象传》和《彖传》已经给出了很好的方向，但还需要具体落实到治疗技术和治疗态度。

第七步，七明易道：治疗师领悟到治疗之道的意义，进而在具体事务中体会到“变易、简易、不易”的

易道。

第八步，八尽三易。治疗师统合“天易、圣易、心易”三种易道，充分展开自性化过程，直到“善易者不占”。

对于“心易八法”，我们还处在研究和探索过程中，离成熟和临床应用尚有一段距离。

（三）“慈悲喜舍”训练

当然，本报告的目的不是阐述这两套核心训练方法，而是另外四套辅助训练方法，即“慈悲喜舍”训练。当然，这四套训练方法源自于佛教的四无量心修行，但也有很多不同之处，这里首先阐述这四种心态的练习技术，以后再阐述其原理，以及它与佛教的不同。

第一、慈爱发送。

这套修习多用于“感之于身”阶段，因为治疗师在这个阶段产生了很多的憎恨（“嗔恨心”）——来访者的到来，搞得治疗师的身体如此的痛苦，所以要用慈心来化解“嗔恨心”。治疗师可以在治疗开始前，或结束后，按如下几个步骤进行练习：

1）身体扫描，感觉到与来访者相关的各种痛苦的躯体感受；

2）闭眼，观想头顶出现一个白色（或红、黄、绿、五彩）光球，默念“啊”，自身从头到脚，逐渐融入此光球中；

3）再念“啊”，默想来访者形象（一般使用童年来访者形象，也可以是成年来访者形象）在眼前的空中，治疗师已融化为光球的身体中射出白色（或其他颜色）的光芒，融入到来访者中；

4）念诵如下词句：“愿我从这种痛苦中得以解脱，愿此人也从这种痛苦中解脱出来，愿我保持快乐和宁静，愿此人保持快乐和宁静。”

5）扩展：“愿我的妻儿、我的父母亲、我的老师、我的亲朋好友、我的其他来访者，以及我周围所有人，从这种痛苦中解脱出来，愿此来访者的妻儿，他

的父母亲、他的老师、他的亲朋好友、他的工作对象，以及他周围所有人，从这种痛苦中得以解脱。”

这时候可以具体命名种种痛苦，也可以把各种人物分开，单独进行慈心发送。

然后再继续扩展：“愿我上方的一切生命、下方的一切生命、前方的一切生命、后方的一切生命、左边的一切生命、右边的一切生命、过去遇到的一切生命、现在遇到的一切生命、未来会遇到的一切生命，都能从痛苦中解脱出来，保持快乐和宁静，包括我所怨恨、敌视的人，也包括伤害我的人，以及与我毫不相干的人，都能从痛苦中得以解脱，保持快乐和宁静。”同时观想白色光球如同大海一般地把全宇宙所有生命融入其中。

这时候快速扫描身体，如若身体出现暖、松、软、轻等各种感受，则可以结束修习。

这个时候仍然可以分别向各个方位的生命发送慈爱；怨恨、仇视、伤害自己的人可能要化较长时间，当然也有具体的对治方法。

6）结束：想象光球逐渐缩小，消失于无边无际的宇宙中，深呼吸，清空一切图像，睁眼。

第二，悲悯发送。

治疗师可在“应之以心”阶段运用悲悯发送，因为治疗师在这个阶段产生了很多的厌倦感（共情疲劳），不想与来访者发生同情感，体验来访者的感受。这是为帮助治疗师从情绪上与来访者发生共振（attunement）而设计的。

对于悲悯发送，治疗师也是在治疗开始前，或结束后，按如下六个步骤进行修习：

1）四通道扫描。扫描身体，感觉到与来访者相关的各种痛苦的躯体感受，然后继续观察——“与此躯体感受相关的图像是什么？”以及“与此躯体感受相关的情绪是什么？”，与这种情绪待一会儿之后，“与此感受相关的想法是什么？”。

2）念“啊”，默想来访者形象在眼前的空中，想象一条光线链接治疗师和来访者；这时候可以想象一连串的来访者形象，从小到大，分别练习，也可以想象所



有形象融入到一个人体内。

3) 念诵如下句子：“某某正处于这种痛苦之中（可详细描述四通道的痛苦），正如我也处于这种痛苦之中。这的确很痛苦。”

4) 扩展：观想所有处于此种痛苦的人——“我的其他来访者，他们的妻儿、他们的父母亲、他们的老师、他们的亲朋好友、他们周围很多人，都处于类似痛苦之中，这的确很痛苦。”由此扩展到全宇宙所有处于此种痛苦的所有生命，观想“我上方的一切生命、下方的一切生命、前方的一切生命、后方的一切生命、左边的一切生命、右边的一切生命、过去遇到的一切生命、现在遇到的一切生命、未来会遇到的一切生命，都曾经处于这种或那种痛苦之中，包括我所怨恨、敌视的人，也包括与我毫不相干的人，都曾经处于这种或那种痛苦之中。”快速扫描情绪，如若出现轻微悲伤和同情，则可进入下一阶段的修习。

5) 观想头顶出现一个白色（或红、黄、绿、五彩）光球，默念“啊”，自身从头到脚，逐渐融入此光球中，扩展到所有生命融入光球。这时候快速扫描身体，如若身体出现暖、松、软、轻等各种感受，则可以结束练习。如未出现

正面感受，则可合并修习慈心发送。

6) 结束：光球逐渐缩小，消失于无边无际的宇宙中，深呼吸，清空一切图像，睁眼。

第三，喜悦祝福。

此修习帮助治疗师进入移情反移情的“转境为智”和“化而为一”阶段，并为结案和分离焦虑的处理做好准备。

练习步骤：

1) 闭眼，观想头顶出现一个白色（或红、黄、绿、五彩）光球，默念“啊”，自身从头到脚，逐渐融入此光球中。快速扫描身体，如若身体出现暖、松、软、轻等各种感受，则可以进入下一步。

3) 再念“啊”，默想来访者成熟喜悦的形象（这个时候一般不用想象童年来访者形象，只想象成年来访者形象）在眼前的空中，治疗师已融为光球的身体中射出白色（或其他颜色）的光芒，融入到来访者中；

4) 念诵如下句子：“愿我和某某能享受这种成熟的快乐，愿我们能承受失去这种成熟的快乐，保持宁静。”

5) 扩展：观想“愿我和我其他来访者，我们的妻

儿、我们的父母、我们的老师，以及我们周围所有人，都能享受这种成熟的快乐，都能承受失去这种成熟的快乐，保持宁静。”然后再继续扩展，观想“愿我上方的一切生命、下方的一切生命、前方的一切生命、后方的一切生命、左边的一切生命、右边的一切生命、过去遇到的一切生命、现在遇到的一切生命、未来会遇到的一切生命，包括我所怨恨、敌视的人，也包括与我毫不相干的人，都能享受成熟之快乐，都能承受失去种种快乐，保持宁静”；同时观想白色光球如同大海一般把全宇宙所有生命融入其中。

6) 结束：想象光球逐渐缩小，消失于无边无际的宇宙中，深呼吸，清空一切图像，睁眼。

第四，平等舍心。

这套练习的目的是帮助治疗师进入“化而为一”阶段，并在此阶段处理治疗结束后的关系。

练习步骤：

1) 闭眼，观想头顶出现一个白色（或红、黄、绿、五彩）光球，默念“啊”，自身从头到脚，逐渐融入此光球中。快速扫描身体，如若身体出现暖、松、软、轻等各种感受，则可以进入下一步。

3) 再念“啊”，默想来访者结束治疗，消失在漫漫人海之中的图像。

4) 念诵如下句子：“愿我和某某彼此相忘于江湖，愿我们能承受命运中种种悲哀和快乐的结果，愿我们对人生中遇到的任何所爱的人、所恨的人、不爱也不恨的人都保持平等、中立的态度。”

5) 扩展：观想“愿我和我其他来访者，我们的妻儿、我们的父母、我们的老师，我们周围所有人，都能承受命运中种种悲哀和快乐的结果，对人生中遇到的任何所爱的人、所恨的人、不爱也不恨的人都保持平等、中立的态度”；然后再继续扩展至“六方三时”，观想“愿我上方的一切生命、下方的一切生命、前方的一切生命、后方的一切生命、左边的一切生命、右边的一切生命、过去遇到的一切生命、现在遇到的一切生命、未来会遇到的一切生命，彼此相忘于江湖，愿我们能承

正如观音尊者等古代禅修者所发现的那样，四无量心是分别用来对治和转化四种常见负面心态的——慈心用来对治反感和憎恨，悲悯心用来对治冷酷和隔离，喜悦心用来对治厌恶和厌倦，平等舍心用来对治贪欲。

.....

受命运中种种悲哀和快乐的结果，愿我们对人生中遇到的任何所爱的人、所恨的人、不爱也不恨的人都保持平等、中立的态度”；同时观想白色光球如同大海一般把全宇宙所有生命融入其中。

6) 结束：想象光球逐渐缩小，消失于无边无际的宇宙中，深呼吸，清空一切图像，睁眼。

三、 四无量心修习原理

正如《清净道论·杂论四梵住》所比喻的那样：“即于此等四梵住中，慈为多瞋患者的清净道，悲为多害者的清净道，喜为多不乐者的清净道，舍为多贪者的清净道。是故对诸有情有四种清净如理的作意：（一）取来他人的利益，（二）拔除他人的不利，（三）喜悦他人的幸福，（四）以无关心。譬如母亲对于幼儿、病者、青年、独自谋生的四个儿子——（一）对幼儿希望其成长，（二）对病者希望其病愈，（三）对青年希望其永久保持青春和幸福，（四）对于自谋生活者则没有什么可关心的。”

我们不难看出，修习四无量心的禅修者的心态，非常类似于理想的父母在养育儿童过程中的心态变化——在第一阶段，就像一个母亲，在抱着一个婴儿的时候，充满了慈爱；在第二阶段，像一个母亲在照顾她生病的孩子的时候，因为同情孩子的痛苦而产生悲悯心；而在第三阶段，相当于看到孩子已经长大，为其成长而喜悦、祝福，直到其长大成人离家谋生，承受亲子分离和缘分了结的命运；在最后一个阶段，孩子已经结婚生子，所以这个时候就像一个母亲把她自己的儿子，和天

下所有人的儿子一样看待，并将此“天下父母心”延伸到同胞，乃至所有生命。

对于这四个阶段、四个层次的心态变化，相信所有从事长程治疗的治疗师都有所体会，故而有人把对于人格重整的心理治疗比喻为“再养育”和“再教育”。

准确地说，这四种心态，是治疗师对患者投射出来的四个不同阶段的理想父母表象的反认同。那么，为什么治疗师主动模拟、培养这些心态，会对治疗进展有所帮助呢？这又涉及到治疗师如何理解和处理投射认同。

投射认同之所以造成治疗场景的强大张力，是因为治疗师对它一无所知。故而这种投射和认同仅仅发生在无意识领域。犹如我们处理防御机制的原则，我们的工作不是要让防御机制彻底消失，而是要让无意识运作的防御机制意识化，来访者从而可以根据生活环境主动选择适合的防御机制。

同样，对于投射认同的处理，治疗师与其如防贼一般防范来访者把自己幻想成理想化父母，而妄图通过理性分析“消灭”这些投射和自己的认同，还不如如有意识地在幻想的世界中扮演一阵子理想父母，并把这些原本是理想父母的心态转化为理想治疗心态。

以分析心理学的观点来看，来访者之所以要对治疗师产生各种投射，而治疗师又之所以会产生各种反认同，这本身就是整个精神系统在进化过程中设计出来的自我疗愈方案。

我们在临床观察上经常看到，一旦这些正面的投射内容得到满足，哪怕是来访者一厢情愿地在幻想中得到满足，来访者的症状也会很快缓解。

我记得有位资深分析师有一次与我分享经验时是这样说的：“其实精神分析疗愈效果非常快，有的时候一、二次就好了，为什么大家都说精神分析没有认知疗法快？”

我想，答案就在于分析师没有充分理解和尊重精神系统自身发明的疗愈技术，而把自己当作一厢情愿要把精神分析变成“科学”的民间科学家；乃至一定要把精神分析和催眠、行为治疗等流派分开，生怕自己的疗法中含有暗示作用，从而没有正确地理解和尊重暗示作

用，其实暗示就来自于投射认同。而暗示功能之所以被精神系统设计出来，而没有在进化过程中淘汰掉，就在于它具有不可比拟的疗愈力量。

还有很重要的一点是，正如觉音尊者等古代禅修者所发现的那样，四无量心是分别用来对治和转化四种常见负面心态的——慈心用来对治反感和憎恨，悲悯心用来对治冷酷和隔离，喜悦心用来对治厌恶和厌倦，平等舍心用来对治贪欲。

当然，反感、隔离、厌倦、贪求等这些心态也是最常见的治疗师的负面心态，通过修持四无量心，的确可以“镇伏”它们，但是治疗师一定要首先通过内观，明了自己确有这四种心态，并能够接纳这些心态，否则一味地镇伏，只会让治疗师更加焦虑，以至于到一定时间，这些暂时被镇伏的心态大爆发，使得治疗师意识自我彻底瘫痪。

所以，四无量心修习在治疗师自我成长体系中，也只是定位在重要的辅助训练，或者阶段性训练，而核心训练仍然是具有自我分析性质的“内观聆听”和“心易八法”。

四、心理治疗性四无量心与佛教四无量心的联系和区别

正如心理治疗领域的正念与佛教的内观禅修的联系和区别一样，治疗性四无量心是对佛教的修行性四无量心的模仿、借鉴，是一种“山寨版”的四无量心。

非常明显的区别就是，治疗性四无量心没有入禅定的要求，就连入近行定的要求都没有，更不用说安止定了。

而修行性四无量心是整个佛教修行体系的一部分，修行者除了要遵守四无量心修行要求修习禅定外，还要发心皈依，如理作意，受持戒律，而且，还有非常关键的一点就是必须接受佛教的见地。

有些宗派的四无量心是配合内观的辅助修法；而有些宗派则把四无量心当作入门基础的菩提心的一部分；另有一些宗派还要求有次第地修习四无量心，乃至证得舍心四禅；但也有一些宗派只是在经行或回向时，念诵

以分析心理学的观点来看，来访者之所以要对治疗师产生各种投射，而治疗师又之所以会产生各种反认同，这本身就是整个精神系统在进化过程中设计出来的自我疗愈方案。

一下四无量心的偈语而已。

治疗性四无量心，是心理治疗界从佛教学来的一套技术，有的时候它用来调整治疗师的心态，而大多数时候则被用于培训来访者，如它在美国被改造为用于训练来访者的“自我同情训练”，其中的代表是Germer 和Neff(注：他们的手册都已被翻译为中文，一本叫《自我同情——接受不完美的自己》，另一本叫做《不和自己对抗，你就会更强大》)。

“自我同情训练”的优点在于它具有较高的可操作性，既有按部就班的讲解，又有录音等音像资料，而且还融合了大量的心理治疗技术和心理学理论；不过，它的缺点在于过度强调慈爱心和悲悯心，而没有给予平等舍心和正念应有的位置（虽然在慈心扩展发送中已经暗含了平等舍心的内容）。

使用治疗性四无量心的治疗师不必皈依佛门，只要遵守治疗师伦理就行，而各种治疗师协会的伦理又各不相同。至于治疗师的“见地”，我们叫做理论假设，虽然其中也有认识论、本体论的一些内容，但是并没有从属于整个治疗界的统一的“见地”。更不用说，这些所谓的治疗师的“见地”还经常受到挑战，每隔一段时间就有人呼吁彻底推翻前人的见解。

所以，这两者的联系和区别本来应该还是比较清楚的。但是，之所以把这个问题提出来，是因为有些人既是佛门修行者，又是心理治疗师。这样的话，情况就比较复杂，尤其对于中国大陆的治疗师来说，因为大陆毕竟有将近半个世纪的时间，宗教生活几乎处于绝迹，大部分人都是“宗教盲”，对于宗教几乎一无所知，乃至现在很多人仍把心理治疗当作宗教，而把宗教仅仅当作是心理治疗。

当然，从积极的意义来看，一个人能把“治疗师”

和“修行者”这两种身份融为一体，是一种很不错的状态。因为修行本来就要打成一片，如果平时修习四无量心，自然会把它融入到工作中去。那么，工作时间就被转化为修行时间，这是很理想的状态。而且在这种状态下，来访者对治疗师的意义不仅仅是工作对象，还充当着修行对象这一个超越于世俗和功利的角色。

但从实际状况来看，这种状态也有很不利的一面。比如说，修习修行性四无量心会带来很多禅悦，有时候还会有一些让人着迷的禅相，而修习治疗性四无量心则要求人们放弃这些快乐。

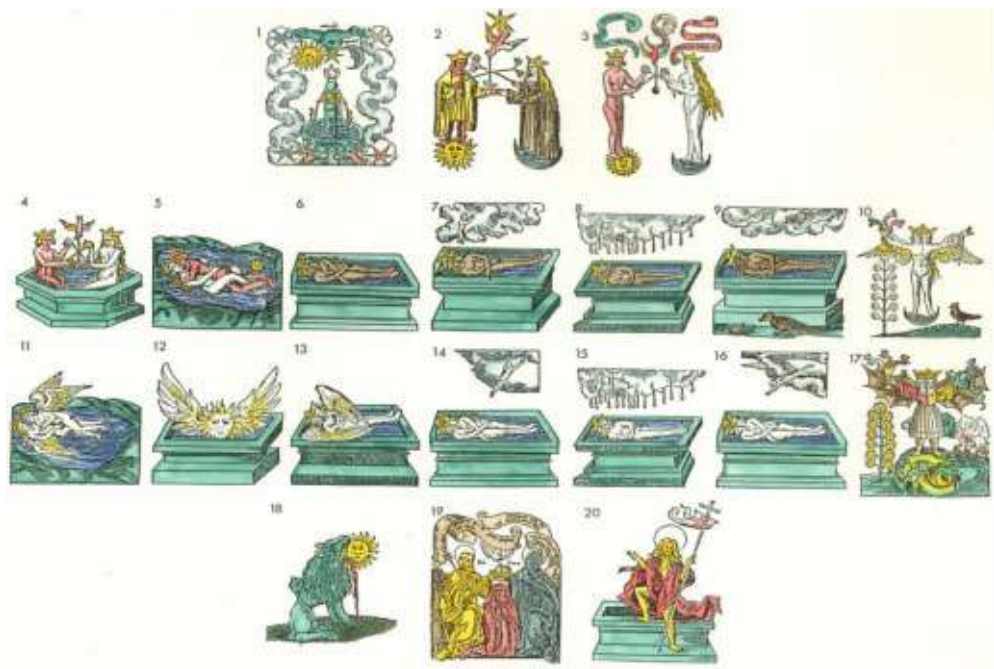
打个比方，修习治疗性四无量心就像在一个充满噪音的工地修禅，如果抱着要入定的心态去修习的话，可以想象将会体验到多大的挫折感。这种挫折感很容易转化为对来访者的更加厌倦和嗔恨。尽管治疗师自己可能没有明确意识到，但在想要修习四无量心的时候，就已经显示其心态与慈、悲、喜、舍截然相反——恨、厌、妒、贪。

另外一个不利因素就是，修习修行性四无量心时，修行者或多或少会认同一个菩萨的形象，而这种认同很容易在治疗中转变为夸大的、全能的自恋感。乃至有些治疗师还真的扮演起宗教导师的角色。这对治疗工作是一个巨大的威胁，因为治疗工作要求治疗师客观地评估情况，在治疗无效的时候，承认自己的无能，及时转介来访者。

我们可以想象一下，如果一个治疗师认为“来访者在无尽的轮回中，曾经与我互为母子”，从而不断把来访者观想为四无量心的发送对象，而要放弃对来访者的治疗，这对该治疗师会有一定的难度和冲突，尤其是如果这个来访者将放弃治疗理解为被抛弃的话，这个时候治疗师就不太容易从修行者身份及时转换为治疗师身份。

六、“感-应-转-化”的十个步骤

将治疗关系划分为“感-应-转-化”四个阶段，仍然不够细致，分析心理学家荣格等人借用一套名为《哲人玫瑰园》的欧洲炼金术图谱来分析心理过程。我根据荣格及其后继者Nathan Schawartz-Salant 等人的理论，结合客体关系学派Tansey & Burke 的从投射性认同到共情的三阶段九步骤模型,以及自己的临床体会，对这十个步骤进行重新诠释。



《哲人玫瑰园》二十图

《哲人玫瑰园》二十图

在此过程中，我发现炼金术的《哲人玫瑰园》图谱和中国禅宗的《牧牛图颂》有很多相似之处，而且它们两者存在互补性，《哲人玫瑰园》非常适合于象征治疗中的双人人际层面（Interpersonal level）的关系，即治疗师和来访者的关系,而《牧牛图颂》则比较适合用来比喻治疗师的个人内心层面（Intrapsychic level）的关系，也就是治疗师自己内心的我的意识自我与我的无意识之间关系。故而我把这两套图谱放在一起，形成了一个治疗关系的四阶段、十步骤模型，并对此象征意义初步诠释如下：

图表一：感应转化的四阶段十步骤

四阶段	十步骤
1 感之于身	1 真泉—未牧
	2 君后—初调
	3 赤裸—受制
2 应之以心	4 沐浴—回首
	5 化合—驯伏
	6 死亡—无碍
3 转境成智	7 灵飞—任运
	8 净化—相忘
	9 灵归—独照
4 化而为一	10 重生—双泯

步骤1

真泉 - 未牧



《哲人玫瑰园》炼金图之一——真泉

1) 喷泉和水：象征着来访者通过投射，让无意识内容（水）涌现到意识层面和治疗师的身心系统中；这里的“水”，是“真泉”之意，类似东方人说的“坎水”，或者“真水”，在治疗上代表无意识的情绪、欲望等，像水一样无固定形态，但又可以变成各种形态，包括思维和智慧（火，固体）也离不开它。

2) 圆形池：象征自性原型，当来访者见到治疗师的那一刻，自性原型（也就是身心系统的自我回馈、自我平衡、自我疗愈功能）就开始起作用，形成治疗容器，而这一容器是否能够充分发挥作用，实现临床上的疗愈，有待日后发展。

3) 圆形池壁上的六个菱形：菱形是心灵四相性的象征，具体到临床层面，象征治疗容器的形成，要求治疗师和来访者能共同辩证地运用四大精神功能（理性、情绪、躯体感知觉、直觉）。而“六”这个数字则代表心灵变化的周期性，正如《易经》之“六爻”为一变。

4) 三个水管：象征治疗的三位一体。在二元关系层面，此三位一体是治疗师、治疗容器、来访者；在单元个体层面，象征治疗师和来访者的身体、心理、灵魂系统。

5) 水管上方的日、月、星象征着治疗师在治疗过程中需要辩证性地整合和运用阳性原则、阴性原则、中



性原则。

6) 双头蛇：象征着来自无意识底层的本能力量，其特点就是突破治疗师的意识自我妄图设定的治疗设置，与治疗师融为一体。这代表此时的移情模式在自体层面上，主要以自恋移情中的融合性移情为主。

7) 两道烟雾：象征治疗领域的混乱感和不明确感，烟雾分为两道，象征着来访者精神系统中广泛存在的分裂。

8) 烟雾中四颗六角星。同样地，它象征着四相性和中性整合原则，这意味着，来访者所谓的“症状”，本身就是精神系统自我疗愈的产物，就像发热，既是症状，也是身体系统自我疗愈的方式。六角星最早可能来自古老教派，由两个三角型迭加形成，象征着“双运”，“日月和合”。

9) 背景荧幕象征空性。所有上述过程，无论是病理过程，还是疗愈过程，必须在空性背景下展开。这也是为何有人强调治疗师必须抱着“无知”、“无欲望”、“无回忆”的态度进行治疗的原因。

《牧牛图颂》第一——未牧

“狰狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥；一片黑云横谷口，谁知步步犯佳苗。”

这正好可借来用于描述治疗师内心的混乱。黑色的

牛象征治疗师的“身心系统”处于被无意识的投射所淹没的黑暗状态，在炼金术中是用“黑化”状态来描述的，往往表现为治疗师做黑色背景的梦，或在梦中出现黑色皮肤、穿黑色衣服的人。

关于牛的象征，日本荣格分析师河合隼雄的观点，值得重视。他认为，牛不是某些禅宗研究者所说的“自性”或“真我”，而是牧童和自性相关时创造出来的一个意象。自性本来就存在，牧童觉得有什么东西需要他去寻找，而这种东西又是模模糊糊，无形、无质的，于是，这种东西就变成了“牛”，变成了与牧童产生关系的存在物，然后牧童开始抓它，赶它。值得注意的是，河合所使用的是廓庵的《十牛图》，而不是普明的《牧牛图颂》。《十牛图》从头到尾使用的都是圆图，而《牧牛图颂》第一至第九图都是方图，到了第十图才变成圆型的能量圈。据说它们一个代表渐悟，一个代表顿悟，那么合起来刚好是二十图，正好与《哲人玫瑰园》的二十图版本相对应。

《十牛图》第一——寻牛



“狰狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥”既象征身体上多处、快速变化的不适感，也代表治疗师认同来访者的破碎、多重、快速回圈、逆转的自体客体表象系统所感受到的不确定感和混乱感。“谁知步步犯佳苗”比喻治疗师通常很冲动，做出各种付诸行动的行为，然而其后果却是在破坏治疗框架和治疗同盟。

第一个步骤是混乱的，存在很多分裂的元素，但在这些症状当中也蕴含着疗愈的因素，实际上每个症状都是来访者的精神系统想要疗愈自己的创伤所创造出来的症状。在第一个步骤，治疗师和他的无意识是完全分离的，所以叫“未牧”，治疗师对此是没有控制力的。

步骤2 君后—初调



《哲人玫瑰园》炼金图之二——君后

- 1) 君王及太阳：象征治疗师，治疗双方的理性功能及意识自我。
- 2) 王后及月亮：象征来访者，治疗双方的情感功



能及无意识主体。

- 3) 衣服：象征治疗师和来访者分别以人格面具（职业自我）与对方交流，也象征着治疗师和来访者在此阶段主要以建立治疗同盟为主，而治疗同盟主要是通

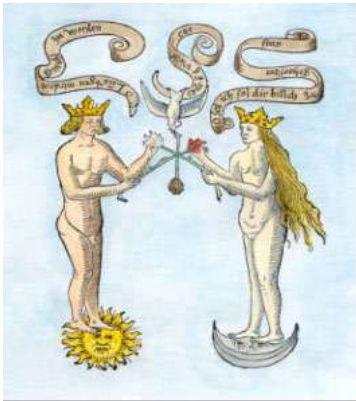
过彼此的意识自我建立的。

4) 花枝：花枝相连，象征着彼此的联接和沟通，也代表意识性治疗同盟的建立，但这是一种遥远的关系，以老少关系为特征，但是他们有一种很紧密的连接，叫“投射认同”，或者“移情反移情”，他们此时的连接主要是“移情反移情”，比如把治疗师想象成完美的父母等等。花枝分叉，象征着沟通过程中的分裂，治疗同盟只是意识自我达成的同盟，彼此的无意识主体发出的投射认同与此同盟是分裂的。三根花枝仍然形成六角形，象征“双运整合”原则依然有效。

5) 鸽子和正六角星：鸽子是救赎和希望的象征，正是由于对于疗愈的期望，产生了治疗上的沟通，六角星象征“中性双运”原则仍无法在治疗领域贯彻，但是已经开始起作用。

6) 左手相连：居于构图中心，象征着治疗师与来访者的关系及沟通是一种颠倒、错位和混乱的沟通。

步骤3
赤裸—受制



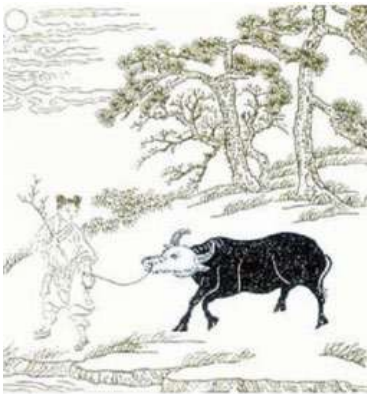
《哲人玫瑰园》炼金图之三——赤裸

1) 裸体：象征着治疗双方人格系统中的非人格面具部分的相遇。这一向被认为是“真实”自我的相遇，但是我反对使用“假自我”来指称治疗师的职业身份认同，而用“真自我”来指称治疗师人格的其他成分。在这个步骤，治疗师开始表达自己真实的自我。比如，来

《牧牛图颂》第二——初调

“我有芒绳募鼻穿，一回奔竞痛加鞭；从来劣性难调制，犹得山童尽力牵。”

这本来是指在佛教修行中通过念出入息进行调心，但也可以借喻治疗行为——在治疗师和来访者只是通过人格面具和意识自我建立关系时，治疗师的内心会涌现出很多情绪和幻想，尤其是负面情绪，如愤怒、厌烦来访者等等，这时候就需要治疗师能不断觉察到自己心念变化，往往需要在治疗现场进行短暂的类似于念出入息的调心，不断回到理想的治疗师心态，如果治疗师已经有娴熟的分析能力，而且治疗条件也允许的话，则可以通过自我分析了解自己的情结，经历快速的“感应转化”过程，有时因为时间和条件有限，则需要治疗现场默念慈心发送等句子，暂时克制自己的负面反应。所谓“从来劣性难调制，犹得山童尽力牵。”这个时候治疗师的内心开始能够把自己的无意识稍稍地控制一下，就像“内观”中讲的牵牛一样，把走动中的牛轻轻地牵一下。



访者问治疗师：“你讨厌我吗？”治疗师在头几个步骤肯定不能说：“我讨厌你”，但是在“赤裸受制”这个步骤，则可以回答说：“我有时候真的是蛮讨厌你的”。这个时候，治疗师用自己真实的人格进行表达，不再戴着一个人格面具，或者以自己治疗师身份与来访者沟通，就像是赤裸相见一样，炼金图之三指的大概就

是这个意思。

2) 花枝和联接: 花枝的“分裂性”显然有所弥合, 这意味着随着治疗师的其它成分的表露, 来访者能更好地整合治疗师的“好”与“坏”, 收回投射, 原本在鸽子上方的六角星消失, 而花枝的形状更加规整, 象征着自性开始融入治疗现场。左手联接的消失, 象征着移情投射的回收, 混乱无序的沟通有所减少, 出现治疗性空间。

一般来说, 短程治疗到此为止, 临床上大部分患者的症状在这一阶段都出现不同程度的缓解, 实现预期治疗目标, 一般大约需要十二至二十次治疗。长程治疗中, 如果是神经症性人格障碍者, 在这一阶段第一次出现症状缓解, 大约需要五十次左右的会面, 如果是边缘人格障碍者, 则为治疗早期结束, 治疗同盟的危机消失, 治疗次数从五十次以上到一百次不等。

《牧牛图颂》第三——受制

“渐调渐伏息奔驰, 渡水穿云步步随; 手把芒绳无少缓, 牧童终日自忘疲。”

步骤4 沐浴—回首



《哲人玫瑰园》炼金图之四——沐浴

1) 沐浴: 这象征着治疗师的精神系统和来访者的精神系统完成了对接, 两人成为一个相互感应的整体。而这正是炼金图之一中双头蛇多种变形的进化形式之一。

随着外在的治疗同盟得以初步建立, 来访者症状有所缓解。治疗师的内心也逐渐发生变化, 第一个变化就是能在大部分时间正常执行治疗功能: 以正念对身心现象进行内观, 并继续分析、判断, 所谓“渐调渐伏息奔驰, 渡水穿云步步随”。

但治疗师仍需保持高度警惕, 因为下一步仍然有很多工作要做, 需要继续进行自我分析, 所谓“手把芒绳无少缓”——随着色情性移情和抑郁心态的浸润, 突破治疗容器的事件随时都有可能发生。

“牧童终于日自忘疲”——一方面是说明了治疗师由于自身情结被过多启动, 并为来访者的无意识投射所淹没, 很容易出现昏沉感、疲劳感和心灵死亡感, 所以克服这些职业耗尽感很重要; 另一方面也说明了治疗师需要“终日”学习进行充电, 因为这类人格重整深层治疗需要方方面面的知识和技能, 以辩证行为治疗和移情聚焦治疗为例, 这两种疗法几乎涵盖了心理治疗领域大部分的治疗技能和治疗理论, 但是, 即便如此, 面对来访者, 仍然有大量未知的领域有待探索。



2) 沐浴之水: 水象征着无意识, 象征着治疗双方除了在意识层面的联接外, 还有无意识的联接。

3) 三层六角浴盆: 象征治疗容器的正式形成, 三层象征治疗的三位一体, 而六角, 如前所述, 象征“双运”和变化周期。

《牧牛图颂》第四——回首

“日久功深始转头，颠狂心力渐调柔；山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。”

随着治疗师在治疗现场再次修通自身情结，并且把愤怒、厌烦等负面情绪转化为慈爱心和悲悯心，治疗师体验到自己内心的温柔和温暖，所谓“日久功深始转头，颠狂心力渐调柔”。

随着治疗双方由技术性共情，转变为真实自我共情，

治疗师往往容易轻信自己和来访者，甚至用“只要陪伴就能疗愈”，“只要和自性联接，一切就好”等话语来欺骗自己，或者治疗师自我流露过度，把治疗关系变成普通的朋友关系，或者一味满足来访者的“灵魂伴侣”移情，这样的话，会让下一阶段的色情性移情无法处理。

所以，“山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。”比喻治疗师仍要保持治疗框架和治疗界限，既有一定的灵活性，又要及时分析各种正性移情。

步骤5 化合—驯伏



《玫瑰园哲人》炼金图之五——化合

1) 做爱：象征着双方的共情理解过程，从自恋性移情模式转变为色情性移情，而此时俄狄浦斯情结被启动，从而出现幻想中的双方通过性欲形成的融合；同时也象征着双运能产生较高度度的融合。

2) 容器：容器变成了不规则的水坑，象征着色情移情再次突破治疗容器，要求治疗容器再次变形。

《牧牛图颂》第五——驯伏

“绿杨阴下古溪边，放去收来得自然；日暮碧云芳草地，牧童归去不须牵。”

色情性移情表面上看起来很难，其实困难主要来自于治疗师，而不是来访者。

大部分能够出现色情性移情的来访者，呈现的都是俄狄浦斯情结，青春情结，或者中年情结，准确地说，

色情性移情的出现，是人格重整到较为成熟阶段的标志。

但问题是，治疗师自己往往并没有能够较好地整合这些较为成熟阶段的冲突，尤其是近代中国人，在性欲超我，理想性爱关系的建构方面是一片空白。如果治疗师能较好地整合性欲进入超我的禁忌和理想自我中，那么治疗师在面对来访者性欲移情的时候，就可以“绿杨阴下古溪边，放去收来得自然”，以一种自然而然的观点看待来访者的性欲和乱伦幻想。

如果治疗师对荣格、弗洛伊德等有关乱伦的研究有所了解的话，自然而然也就会理解支配乱伦幻想的血缘力比多是一种自然本能，应允许这类幻想出现，并在治疗师面前讲述，只有这样才能让这些欲望“放去收来得自然”。

“日暮碧云芳草地，牧童归去不须牵。”——这个

时候，来访者一般说来已经不会在现实生活中突破治疗边界，而在幻想中突破治疗边界，治疗师可以以比较放松的心态来对待。

值得注意的是，我们看到《牧牛图颂》描述的心态往往比炼金图和“感-应-转-化”四阶段所描述的心态要早一步。如在“感-应-转-化”模型中，这里应该是“应之以心”阶段，治疗师主要做的练习是发送悲悯心；而《牧牛图颂》描述的心态则已经是平等舍心和喜悦心了。

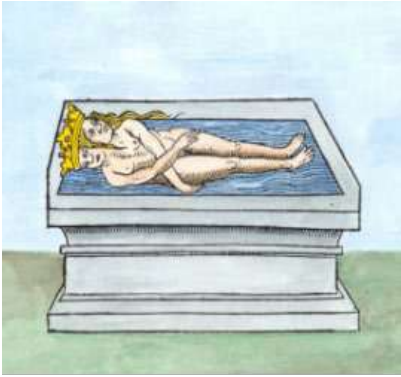
这是因为：

首先，治疗师的心态的确是一方面与来访者平行，一方面又先于来访者进入到下一个阶段中，这样才能可能产生治疗关系的“辩证张力”，促进治疗关系的进展。

其次，我们所使用的描述工具，无论是图像还是语言，大多限制在一条线性因果链中，具有能指和所指分裂的特性。而实际发生的治疗过程并非如此，我相信没有一个人的修行，或者治疗，可以严格按照这些阶段按部就班地进行。也许我们可以这样来想象治疗过程，它就像一个不断转动的大球，在转动的过程中这些图像不断显现在这个大球的表面，有时候可能几个图片同时显现，有时候一个图像可能覆盖了整个球体。

第三，在修行领域，通常《牧牛图颂》描述的心态大致相当于《哲人玫瑰园》炼金图后十个图所描述的内容。当然，也有人认为，后十个图也只是前十个图的一个变种。

步骤6
死亡-无碍



《玫瑰园》炼金图之六——死亡

1) 棺材：治疗容器变成四角形四层的棺材，象征着在处理色情移情的时候，辩证地运用四大心理功能（理性、情感、身体感受、直觉）。

2) 死亡：象征着治疗双方共同哀悼理想伴侣等具有重要意义的客体关系的丧失，进而进入所谓的“抑郁心态”。死亡也象征着旧有人格系统的终结，在这个阶段的来访者和治疗师，在梦中往往真的会梦到自己或别人死亡。

《牧牛图颂》第六——无碍

“露地安眠意自如，不劳鞭策永无拘。山童稳坐青松下，一曲升平乐有余。”

一方面治疗师和来访者共同面对治疗领域的黑暗和抑郁，另一方面治疗师也知道这是长程治疗中“黎明前的黑暗”，治疗师的心态是比较放松的，比较镇定的，故而“山童稳坐青松下”，“露地安眠意自如”是因为他看到治疗已经走上正轨，而且来访者内心的自我疗愈机能（自性）正在稳定运行，所以“不劳鞭策永无拘”。

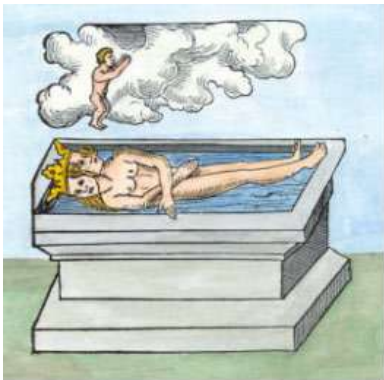
治疗师开始从心底里祝福来访者的成长，并为此感到喜悦，有时候也要帮助来访者看到其抑郁和悲哀当中值得欣喜之处，此时与来访者仍然保持一定程度的共鸣，所谓“一曲升平乐有余”。

河合隼雄认为，《十牛图》中的第六张图《骑牛归家》象征着“自我跟着自性走，完全放弃对自性的控制。”。从《十牛图》的颂来看，“骑牛迢迢欲还家，羌笛声声送晚霞。一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。”似乎也的确有此含义。尤其是“一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。”也象征着治疗双方的和谐共振，治疗师即便保持沉默，也可以让来访者感受到共情理解。

《十牛图》第六——《骑牛归家》



步骤7
灵飞—任运



《玫瑰园》炼金图之七——灵飞

1) 灵魂飞升：象征着分析过程以还原性分析（你的痛苦来自于你的过去）为主，逐步进展到扩充性分析——怎么去理解死亡？父母亲死亡，临终一刻怎么告别？生命的意义又是什么？来访者的超我重整，开始摆脱童年成长过程中所形成的生命意义——可能是寻求爱，或者是受到创伤时去寻求别人爱我，或者拼命赚钱，进而寻求可以帮助自己超越死亡焦虑的生命意义，即自性化过程被意识化。灵魂飞升也象征着自我（ego）上升，与自性（self）相联系。这会带动上层和

下层的元素进行一次大整合。这同样象征着克服天真的自我中心主义。

荣格把这个状态比作精神分裂性解离，在互动领域中，此时双方会觉得极端的迷惑，感到失去了灵魂。荣格提出此图中的人虽然有两具肉体，但是只有一个灵魂，这反映了灵魂的本质是关系作用。但此时灵魂还没有得到实体。这与治疗中出现解离，以及现存的自我意识坍塌的过程相对应。在这个过程中需要小心谨慎，因为当患者觉知到集体无意识和精神性非自我时，容易出现类似精神病症状的急性发作。

某些荣格学者认为在此阶段，患者的意识性自我发现了精神生活中尚有一个更高的存在，意识性自我并不是精神的主宰者，而集体无意识的自性才是主宰者，从而导致患者出现心理解体的症状。由此，患者可能会出现类似精神病的发作，或者处于意识化程度较低的状况，某些患者还会体验到没有灵魂的感觉。而这个时候尤其需要治疗师的耐心、勇气和信念。为了防止心理解体和意识完全崩溃的情况发生，荣格建议在进入无灵魂状态时运用神话学类比。

在这里，有些治疗师对于投射性认同会有很多解释，但Schwartz-Salant认为，这些解释有可能被用来掩饰心灵完全失去联接的状态。分析师心灵的死寂感和无能感很容易被解释为是患者投射诱发的结果。这是把原型部分的内容简化为人际关系了。用炼金术的话来说，这个时候人际领域中双方感到没有灵魂，而个人内心感觉到与无意识失去了联系，是因为灵魂出窍升到了神那里。这是一种超越了自我的联合状态，这个阶段的投射性认同没有解释的价值，相反试图笨拙地解释只会自取其辱。

2) 容器变成不规则的形状：象征治疗容器在进一步扩容。

《牧牛图颂》第七——任运

“柳岸春波夕照中，淡烟芳草绿茸茸；饥餐渴饮随时过，石上山童睡正浓。”

黑牛变成纯白的白牛，炼金术称之为“黑化”变成“白化”，象征着来访者和治疗师人格重整已经初步完成，也就是说自性原型已经被激活了，或者说精神系统中的自我疗愈机制已经被激活了。

治疗师下一步努力做到的主要事情就是“无为”，即“石上山童睡正浓”，类似于罗杰斯、拜昂所说的“无欲、无忆”。表面上看，治疗师在治疗室中成了可有可无的角色，这是因为治疗师看到来访者的自性本性已经被启动，只需要提供一个“柳岸春波夕照中，淡烟芳草绿茸茸”的外在环境，自然而然可以疗愈，达到“饥餐渴饮随时过”的境界，也就是说在什么样的环境下都保持本色不变。

步骤8 净化—相忘



《哲人玫瑰园》炼金图之八——净化

甘露：象征智慧之水，能洗去抑郁心态。随着悲哀的出现，来访者的智慧重新起作用，开始统摄整个人格，也不再把治疗师投射为智慧老人。治疗师在这个阶段已经开始修习平等舍心，或者喜悦祝福，为结束治疗

做好准备。这个阶段的来访者往往还会原谅、宽恕父母及其他人给自己带来的伤害，有的时候需要合并使用宽恕训练。需要净化的主要是投射的内容，以及与来访者相对应的认同，正如荣格所言：“净化意味着，正如我们所看到的，只是移走依附于自然产物多余的东西，

尤其是炼金师发现的投射进入物质的象征性无意识内容。”

《牧牛图颂》第八——相忘

“白牛常在白云中，人自无心牛亦同；月透白云云影白，白云明月任西东。”

治疗师已经做好相忘江湖的准备，开始修习平等舍心。这时候炼金术中“白化”阶段已经达到顶点，以白云中白牛为象征。在治疗师和来访者的会面过程中，表现为双方都可以迅速开展分析，而分析成为一种下意识的过程，甚至在梦中出现自我分析，或者出现较多的清明梦，所谓“月透白云云影白，白云明月任西东。”

治疗师同样也需要净化自己的投射，尤其是对“理想来访者-理想治疗师”这种关系配对的投射和认同。当然，治疗师需要净化的还包括自己的认识论、世界观，以及影响自己的时代精神，如科学主义者需要看到自己过分执着于理性和感知的心理作用，而人本主义者需要看到自己执着于情感和直觉的作用，还有的人执着于“身体”与“心灵”的二元对立，或执着于它们完全没有分别，包括执着于语言、意象、中国文化或美国心理学等等。正如《牧牛图》中若隐若现的圆月和北斗七星所象征的那样，治疗师虽然已经能与自性，以及自然之道之间建立起部分联系，但是这种领悟仍然是局部的、不完整的。

步骤9

灵归—独照



《哲人玫瑰园》炼金图之九——灵归

1)灵魂回归：象征着已完成来访者人格的重整，灵魂回归于自我与自信的联系，自我与内心自然的联系；也象征着治疗由还原分析全面进入扩充分析，治疗师已经做好结束治疗的准备。

2)两只乌鸦：象征分裂依然存在，但是这一次要处理的分裂不是病理性分裂，而是正常的，心理发展过程中必然出现的分裂，如意识与无意识的分裂，自体表象与客体表象的分裂，男性身份认同与无意识女性（阿尼玛）的分裂，或者女性身份认同与无意识男性（阿尼姆斯）的分裂，以及自我与自性的分裂，乃至无意识中

的各种分裂，如人格面具与自性的分裂，英雄原型与母亲原型的分裂等等。而这些正常的分裂、治疗性分裂，乃至超越性分裂，并不是治疗需要消除和克服的分裂，显然是要与之游戏、共舞的分裂，正如《信心铭》所言：“二见不住，慎莫追寻……二由一有，一亦莫守……一空同两，齐含万象。”

《牧牛图颂》第九——独照

“牛儿无处牧童闲，一片孤云碧嶂间；拍手高歌明月下，归来犹有一重关。”

治疗师在心中已经和来访者彻底分离，正如平等

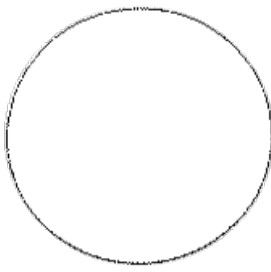
舍心中所描述的那样，两人的关系，从现实意义上讲，已恢复到没有做治疗时的那种“没有关系”的关系。治疗师再次把原本属于来访者甲的时间腾空，独自一人等待下一个来访者的到来，即“牛儿无处牧童闲，一片孤云碧嶂间”。

治疗师的心中是平静的喜悦，所谓“拍手高歌明月下”。但这并不等于分析的结束，因为“归来犹有一重关”。这个重关就是治疗师自己内心的“来访者意象”，或者“病人意象”，以及与之相连的“疗愈者意象”，也就是治疗性二元对立。正如Klein所言，正是治疗师的投射，才造就了治疗的成功，而治疗的真正结束，也意味着治疗师要收回自己的投射，也就是把来访者投射为一个需要帮助的“病人”，或者“弱者”，而认同自己是“治疗者”。治疗师要了解到自己心中的欲望，如何促进了治疗的顺利进行，更重要的是要了解自己为何需要来访者——问问自己：“某个具体的来访者的出现是来疗愈我内心的何种情结和创伤？”

《十牛图》第八——《人牛皆忘》



《十牛图》第九——《返本归元》



在总结《十牛图》时，上田闲照认为，图八到图九，反应了“死后复生”的过程，恰好与《哲人玫瑰园》的含义相对应，但是提前了一步，而河合隼雄则认为，这象征着 我们体验到“石头的意识”和“植物的意识”。

步骤10
重生—双泯



《哲人玫瑰园》炼金图之十——重生

- 1) 阴阳人：象征阳性原则与阴性原则的合二为一。
- 2) 翅膀：象征着心灵的自由和正常自恋。
- 3) 圣杯：象征着治疗容器的内化



- 4) 右手圣杯中黑、白、红三条蛇：象征着三种心灵功能——直觉、情感、身体感受被分离出来，与象征意识自我和理性的右手结合在一起。
- 5) 左手的金蛇：象征智慧，它与象征无意识和本能

的左手相互联系。

6) 脚下的月亮：象征着无意识能够被融摄。

7) 乌鸦：象征着本能的力量，尤其与死亡和平相处。

《牧牛图颂》第十——双泯

“人牛不见杳无踪，明月光含万象空；若问其中端的意，野花芳草自丛丛。”

虽然面对面的分析已经结束，来访者的自性化过程已经得到充分展开，自性化意识和无意识可以协调工作。但是，正如来访者在日常生活中开展自我分析那样，分析师的自我分析也应在分析结束后继续进行，正如荣格所言，自性化过程会持续终生，乃至在人死后都在继续进行。

“人牛不见杳无踪，明月光含万象空”可以用来借喻治疗关系的空性，治疗之所以得以进展，前提是治疗师心中有“疗愈者与受伤者”意象配对，也就是治疗师认同了来访者原型，而把“受伤者”意象投射到来访者。来访者则反之。正是这种相互交叉的投射认同，构成了治疗关系的基础。而无论是疗愈者意象，还是受伤者意象，它们都没有固定的实质和固定的内容，各种学说、各种流派，以及每一个具体的个人，都有不同的界定。

而且，在治疗过程中，这种角色配对也会发生逆转，治疗师会发现，自己之所以会被来访者打动，起源于自己内心的各种情结与来访者一一对应，原来自己也是受伤者，也是病人。治疗的过程既是治疗来访者内心的创伤，也是治疗治疗师自己内心的创伤。而疗愈的关键因素在于发现彼此精神系统中的“明月光含万象空”，也就是能够包容万物的不稳定性、无常性的空性智慧，自性之光。

“若问其中端的意，野花芳草自丛丛。”则可以借喻为治疗师首先能够意识到我们在工作室中所看到的来访者，与我们在梦中遇到的张某某，在心理意义上有类似之处，我们每个人都是在与我们心目中的某个来访者相处；其次，治疗师也能分辨清楚——自己看到的来访者是自己戴着分析理论眼镜所看到的来访者，而来访者的个性中有很多东西超出了目前的治疗经验和治疗理论的。所以，治

疗的成功，主要来自“野花芳草自丛丛”的大自然，以及自然的精神产物之一——自性。而双泯就是治疗师和来访者的内心能够彼此遗忘对方，整个治疗就此结束。

六、结语：

你能用这把尺子把《十牛图》分为三段吗？

任何学术论文，它所包含前提都是通过理智和语言的运用，我们可以呈现、把握和传递精神系统的规律。

但是，这个理论前提成立吗？

在准备此论文的过程中，我做了一个梦：

梦中，我进入了一个白光闪耀的空间，我面前有一张蓝底四方形的沙盘桌，里面盛着白沙，正当我观察沙盘时，一把长方形的尺子闪现在沙盘之上，它闪着金光，超出了整个沙盘一大截，此时，空中传来一个声音：“你能用这把尺子把《十牛图》分为三段吗？”这时我看到空中似乎有一条光在流动，其中不时闪现出《十牛图》的图像。

我很困惑：一把尺子，怎么可能把这个流动的图像分成三段呢？

正在困惑的时候，这件事居然在我眼前完成了，尺子和光流合成了一体，三段完成了，可是我仍然无法描述它是怎么完成的。

在一片愕然中醒来，第二天早上我把这个梦告诉了我的分析师，他听了之后哈哈大笑，说道：“这个梦好像是一个公案！”迄今为止，我们都还无法完全理解这个梦的丰富含义。

但是至少有一点是可以肯定的——分析如同禅修，在绝对意义上讲，是没法用一个固定不变的尺度来衡量、评价这一过程的每一个细节的。分析过程中所面临的千变万化的精神现象，也超出了我们学术界目前的理论框架所有包括的范畴。但是，相对来讲，如果我们不是把我们的理性、语言和理论，当作是一个控制、束缚、指挥精神系统浩瀚大海的国王，而是把它化为一叶遨游四海的小舟，便可以让我们自己与这一精神的宇宙融为一体。

成峰：李梦潮老师，谢谢你的演讲。我感到你介绍的内容主要讲的是治疗师与来访者的关系，就是两个人之间的工作关系，但《牧牛图》本身实际上更多的是指向一个人在修行的过程中他的心性的转化，以及对烦恼的管理——从一开始找不到烦恼，然后渐渐的能摸得着烦恼，再跟烦恼在一起，相互纠缠，甚至有一个力量对比，乃至最后达到“能所”双忘，烦恼对他不起作用。我觉得把《牧牛图》用在治疗师的心理治疗上，比较有新意，我不知道这是出于一个什么样的假设和考虑？

李孟潮：我觉得是荣格学派首先用《十牛图》（《十牛图》讲的顿悟法，而《牧牛图》据说代表的是渐悟法）来表征我们所说的自性化过程，治疗师在治疗的过程中也会出现这种自性化过程。当初我准备用炼金图谱来表征（因为我对炼金图谱研究得比较多一点），但后来我发现，炼金图谱用来描述两个人的关系比较好，而《牧牛图》好像用于描述治疗师的自我与无意识的关系比较好。一开始只是凭直觉，然后我把这两个图摆在一起，发现用《牧牛图》的话，感觉好多了。我觉得这里面肯定有很重要的意义和作用，但只是我还不太清楚，就像刚才一位法师说的无明，有很多东西我是不知道的，但是我觉得从不知道，到一点一滴地知道，也是一个很有意思的过程，这本身也是心理治疗吸引我们的一个方面。虽然借用了《牧牛图》，但在我写论文的时候，我还是会特别注明这不是佛教对《牧牛图》的正宗解释。

济群：我觉得李梦潮博士对《牧牛图》的这种诠释，以及他的视角，都是很独特的。因为牧牛，不管是把自己当作是一头牛来牧，还是把别人当作是一个牛来牧，其实它都是代表了从一个凡夫心，回归到本性的过程。所以，从降服凡夫心，到回归，再到觉悟的本性这个意义上来说，它还是有一些共同特点的。当然，在这里李梦潮博士是从心理师在跟病人的接触中，从病态到康复状态这一过程来讲的。虽然从禅宗的修行上来说，在境界上，在结果上，还是有所不同的，但我觉得这样的一个结论还是蛮有新意的。

明海：我觉得《牧牛图》的渊源是描述禅门修行的一个降服自性的过程，这种内在的转化过程确实是具有规律性和象征意义的。虽然它是一个感性的图画，但确实具有符号的价值。我觉得我们可以用它来理解、把握心理咨询过程。因为这个图的确揭示了修行中内在的转化的规律性。这种内在和外在的规律性，其实在形式上有相同的地方，即使是普普通通的人，如何对待外在的规律，也会怎么对待内在的规律。关于这一点，我想提供一些其他的资料，供大家参考。在明末清初有个禅师，叫晦山戒显，他有一本书叫《禅门

锻炼说》。我觉得这本书用在心理咨询上非常有参考价值。

心理咨询接待来访者的过程，非常像禅堂打“禅七”——“主七”禅师观察禅修者的根性，然后掌握火候和时机，施以各种不同的手段。临济禅师有一个模型，非常准确地描述了禅修者自己内心的转化——心理模式的转化，说起来也非常简单，就是一种宾主关系——“主看宾”，“宾看宾”，“主看主”，“宾看主”。这四句话其实就是一个模型。最初，临济宗禅师接待来访者有四种情况：1.“宾看主”——一般是指来访者没有问题，但是主人被迷惑了；2.“宾看宾”——两个人都糊涂，但还都自以为清楚，最后搅成一锅粥，搞不清楚了；3.“主看主”——禅师接待来访者，一上来两个都是明白人，接待的也是明白人，明白人跟明白人，就是相互之间玩一玩；4.“主看宾”——通常在临济禅师看来，这应该是一种比较正常的情况，就是说禅师是明白的，但来访者不明白。在这种情况下，禅师居于主动，在主动中引导对方，然后施以手段，把来访者弄明白了，以心易心。

这一模式的描述也非常符合一个修行人内心的转化。因为我们内心念头一起，一定有能所，即“能”和“所”，就有主和宾，就有对待。因为我们是二元思维，所以在这里一定有对待，那么在这个对待中，这个“能”是不是能够明白，还是被“境”迷惑了？

成峰：李梦潮老师，这个地方可能有一个差异。《十牛图》之类的内容本身是帮助人修行解脱的，而一个修行解脱的修行者的基础，和一个本身已经有很多心理问题的来访者的基础是截然不同的，作为一个佛教的修行者，首先他基本上是健康的，当然我这里所说的健康，是指一般世俗层面上的健康。所以他们的起点和目标都是截然不同的，可能在这点上我们也要注意。

明海：这个起点的差异是什么呢？依佛教来说，所有的众生都有病，所以只有佛一个人没有病。禅门的《牧牛图》是这样讲的——以“我们都有病”为起点，然后我们牵牛回家，最后到了一个圆圈的时候就没有病了。但是，心理学对心理咨询的目标应该是佛教所说的人天善法——做一个健全的、健康的、身心基本健康平衡的人，而不一定是最后要成佛。当然，如果能把他们引导到觉悟成佛，那最好了。我不知道我的理解是不是对，心理学家可以矫正。

基于正念的训练及其作用

——正念注意力训练操对中学生心理健康和注意稳定性影响



首都师范大学教育学院

刘兴华

本报告主要探讨正念（Mindfulness）的发展历程，以及在中国的发展前景。正念源于亚洲佛教“四念住”禅修在西方社会的百年发展，近十年来对西方社会的影响日益扩大，但在发展过程中也出现了一些歧义现象。正念在2006年进入中国以后，尤其为心理学界所关注，当下呈现迅猛传播和普及之势，未来发展不可限量。当前，从心理学科学研究和亚洲本土佛教文化角度，对正念进行反思，澄清疑问，对其当下的接纳和未来的发展具有诸多的意义。

非常荣幸能够参加第五届戒幢论坛，首先感谢论坛的邀请，其次还要表达我对济群法师的敬佩——尽管心理学界和佛教界之间的对话有这样那样的碰撞，但依然能坚持这样的对话和交流。

其实，我只是佛学和正念修行的初学者，看的经书不多，看过一部分的《金刚经》，看过好几遍《心经》，练习正念的时间也很短。我工作的重点主要放在怎么样能够减少自己的痛苦、烦恼，然后再把这个方法用到别人身上，而这个方法就是正念，是佛陀所创造的方法。

因为我是初学者，所以我的用语只是我在佛经上看到的术语，但我相信其中有些用语，从佛学上来讲肯定不是我要表达的意思。我之所以要引用在佛经上看到的术语，只是为了便于我自己理解，或者参与训练的人能更好地理解。

一、关于正念

虽然心理学主要来自西方，而正念却是从东方传到西方的修行方法。尤其是，如今正念在西方如此流行。这本来是来自东方文化的东西，而我们再从西方引进正念心理学，客观上讲也是出口转内销——我们出口佛教意义上的正念到西方，然后西方将其可操作化和标准化，而我们反过来再来学习这种可操作化的正念训练。

有时候在做训练研究时，我会对参加训练的人员说，这就是如实观，也就是如实的观察，我们不断地训练自己如实地观察我们所观察到的一切——闻到的香味，看到的颜色，听到的声音，观察我们的内心活动、情绪体验，只是把它当作一个观察对象来观察，也就是仅仅是体验、觉察观察对象。我觉得这是从不同的方式和途径来训练正念。但是，毫无疑问，这个方法来源于佛教，《念处经》中对于正念修行就有系统的介绍。

虽然目前世界上有许许多多的心理疗法和佛教的禅修方法，但在我看来，卡巴金最重要的贡献是发展和制定了一整套的正念减压法。而他所做的最重要的工作是对正念减压法进行了随机对照实验——对病人随机分组，然后将进行常规医学治疗加上正念减压训练的病人，与只做常规医学治疗的病人进行比较，实验结果发现这个方法确实有助于病人的康复。卡巴金临床应用研究发表之后，有越来越多的临床研究，以及针对普通人（非病人）的研究在探索其治疗机制。据说在西方有五百家以上医院或心理健康机构开设了正念减压课程，包括在学校、商业机构，为白领群体进行减压训练。客观上讲，相较于我们东方，正念在西方社会运用更广，目前西方人受益比率更高。

正念也是接纳与承诺疗法和辩证行为疗法的核心成分。其实，我自己学习、研究正念疗法就是从了解辩证行为疗法开始的。2004年，我翻译了巴洛的《心理障碍的临床治疗》，有一章是关于辩证行为疗法的，其中就提到正念是其一个核心成分，我当时很好奇，因为他说正念是来自东方的一种冥想方法。于是我在翻译完该书以

后，2006年又找了对治抑郁症的正念（当时译为内观）认知疗法来翻译，自己也开始断断续续地练了起来，也可以说我是从自己受益开始的，然后根据自己的体会——感觉自己在哪些方面受益，再把这些东西教给我的参与者，就这样开始了我的正念之研究和训练之路。

二、正念认知疗法

正念认知疗法（MBCT）——基于正念的认知疗法，目前已被英国官方认可，作为处理反复发作的抑郁症的治疗指南，就像我们国家有关管理部门批准某种药物是治疗某种障碍心理的药物一样。实际上在这个方法获得认可之前，在西方必须经过大量的随机对照临床研究，确定这个方法对于反复发作的抑郁症确实有疗效，才能作为其治疗指南。如今，我们国家也越来越走向“循证证据”。也就是说，就某种疗法，存在不同的专家意见，但实际上从研究角度来讲，专家意见并没有那么重要，最重要的是事实，或者是接近于事实的研究数据。在我看来，科学研究也没那么重要，科学研究只是相对来讲更加靠近事实而已，事实才是最重要的。

现在有人提出，正念认知疗法是认知行为疗法的第三浪潮，而第一浪潮是行为的出现，第二浪潮是认知与行为的结合。那么，为什么说作为第三浪潮的基于正念的认知疗法超越了前面两个浪潮？这是因为我们所讲的行为、行为矫正、认知重建，都是在用彩云晴空来替代乌云和风暴，即用更符合现实的认知，用情绪的平复，替换掉内心不合理的认知，这是传统认知疗法所做的事情。但是，如今基于正念的认知疗法，强调的是观察我们的认知，所以我们又退回到了天空，达到了更为深刻的稳定和清醒。我理解这就是一种觉醒，它超越了原来的认知行为疗法。

我们在正念训练中，要处理的不再是认知本身，而是只把认知当作认知，然后把它放下就可以了，完全认可它的存在，而把注意力投入到现在该干什么就干什么，该怎么过就怎么过。所以，既然退回到了天空，因为天空本身就是很清静、很稳定的，所以抑郁问题也就解决了。理论上是这样，实际效果也非常好，相对于其它传统疗法，使用这个疗法治愈的抑郁病人复发率更



低，表现更好。

三、基于正念的训练

客观来讲，我目前还没有系统学过标准的卡巴金正念减压课程，主要是通过MBCT和阅读有关资料进行相关练习，包括对身体感觉进行观察的身体扫描，以及正念观呼吸、正念伸展运动、正念行走、观察内心活动等等。其实，这都是一些可操作的正念训练方法。这些可操作的方法，训练我们一次又一次地觉察，而不是活在我们自己的想法中。通过不断觉察，每一次的觉察都可以让我们回到觉醒，回到天空，而不是跟云在一起，不管是乌云也罢，还是彩云也好，不管是厚重的云，还是清淡的云。通过这样的方式、方法，不断地回归稳定而清澈的天空。

通过查阅有关资料，并结合我的自身体验，我将正念修行的原理归纳为：觉察就是去中心化——我们不再跟我们的认知搅和在一起，我们把我们的认知和逻辑思

维只是当作一个参考来对待。既然它只是参考，就可以有不同的参考，我们也就可以把它放下，没有必要认定我们所想的就一定是对的。在这个基础之上通过不断觉察，我们会发现我们对于自我的概念会有一定变化，会发现我们与他人和世界会有更多的联系和连接；与整个宇宙，我们会有更多的包容和接纳。

通过基于正念的训练，我们练习去接纳——不管自己出现什么想法，什么情绪，我们都试着去觉察它，面对它——我们可能会看到不仅自己，社会上还有更多的苦难，内心因而会升起慈悲；我们也会觉察到我们眼睛所看到的東西，不管是桌子，还是花朵，其本身就是无常的。所以，我觉得通过不断练习觉察能力，并经过不断的积累，我们会有越来越多觉察和觉醒的时候。关于这一方面的问题，有大量的研究结果支持这一看法——西方对于病人身心健康的研究发现，基于正念的训练能增进积极情绪，包括提高睡眠质量，以及免疫能力，包括提高乳腺癌患者、艾滋病患者免疫功能。

四、基于正念的训练对人体大脑的影响

西方对于基于正念的训练的研究还扩大到了普通人,也就是通常所说的正常人——通过研究其认知神经机制,找出基于正念的训练为什么有效的原因。比如说,研究发现,训练时人体大脑脑电波a波会增强,甚至还发现八周的训练会使大脑结构发生变化,因为不断地训练觉察,所以管注意力的大脑皮层会增厚。而且,如果我们能够从积极思维中走出来,只把注意力放在当下来觉察,实际上我们的情绪是很稳定的,而管理综合情绪部分的皮层在增厚,包括海马区也在增厚,而杏仁核的皮层则会变薄,它是负面情绪的核心,我们有负面情绪一定是它被激活了。大脑杏仁核的皮层变薄,因而使用频率较低,所以经过基于正念的训练以后,人的负面情绪就比较少。

温宗堃老师曾经说过,基于正念的训练具有美白的效果,其实就是大脑皮层变厚具有抗衰老的作用。因为随着我们日益衰老,人体机能会退化,就跟我们肌肉一样,我们的大脑机能也会退化,我们的耳朵和眼睛也会退化,我们的眼睛会越来越看不清,我们的耳朵会越来越听不见,我们的记忆力也会越来越衰退,我们的大脑皮层会变得越来越薄。而基于正念的训练使得大脑某些区域皮层变厚,所以这也从另外一个侧面为基于正念的训练的有效性提供了证据,就是说在一定程度上,它并不是使我

们返老还童,而是在一定程度上起到了抗衰老的作用。

五、基于正念的训练对于缓解疼痛的作用

实际上2008年以来,国内关注正念修习研究的人越来越多,其中也出现了一些个案和单组干预的研究,比如我们做的就是对于抑郁、强迫症一类病症的单组干预的研究,同时我们也做了一些对照组干预的研究,比如我们通过八周的基于正念的训练,看看是否能缓解参与者的痛苦,甚至离苦得乐。我们在实验室里专门采用了一种特殊方式来唤起痛苦,但这是一种大家都认可的安全的方式,就是把手放在零下四度的冰水里。为什么说它是安全的?因为通常北方冬天室外温度实际上要远远低于我们实验所用的冰水的温度。但是,假如我们是在二十度室温下把手放入冰水里,只要七、八秒钟时间,我们的手就会感觉到剧痛。

那么,我们愿意在这个让人剧痛的冰水里呆多长时间?从某种程度上来讲,它反映了我们对这种痛苦的承受能力。我们的研究发现,经过基于正念的训练的人在冰水里呆的时间相对更长一点。此外,面对这种急性疼痛还有其它方法,最常用的方法就是转移注意力——比如身上哪儿疼,不去想它,想别的事情,干点别的事情。

我们做了一个修习正念的录音,引导被测试者只是直接观察手上疼痛的地方——看看疼痛到底是在什么部位,疼痛本身又有什么样的特点,尽力引导被测试者接纳这种疼痛的感觉,只是把感觉当感觉,而且去观察它。这是基于正念的训练缓解疼痛的策略。而通过转移注意力缓解疼痛的策略则是教导被测试者去想一些美好的事情,比如躺在沙滩上享受阳光。总而言之,只要觉得什么美好就想什么,但是手尽量尝试呆在冰水里时间长一些。那么,还有自发的一组,就是不教给任何方法。实验结果发现,实际上基于正念的训练和转移注意力这两种方法都有效,都能够提高人们对于疼痛的耐受能力,手呆在冰水里时间更长一些。



关于主观幸福感，我们通过研究发现，人的主观幸福感确实可以通过基于正念的训练得以提升，使参与者感到更加满足。

另外还有一个重要的课题就是内心平静。如今有关冥想、正念的修行方法都可以帮助我们内心平静。依我理解，佛教“三法印”之一的涅槃，它其中的一个重要含义就是内心的平静。而关于内心平静，西方没有相关的研究，虽然西方有很多书也在讲冥想可以让我们的内心更加平静，但是并没有相关证据。

.....

对于缓解疼痛的正念策略，实际上我们测试了两个东西，一个是疼痛本身，还有一个就是疼痛带给被测试者心理上纠结的痛苦。我们让被测试者报告其内心的纠结程度。结果发现，参与正念策略组的被测试者，相对来说其差异更加明显，而参与注意力转移策略组的被测试者就没有那么明显的差异。

卡巴金早年研究的一个的重点就是，基于正念的训练对于慢性疼痛病人有何作用。我也一直在思考为什么基于正念的训练可以帮助慢性疼痛病人缓解痛苦。我觉得其中一个非常重要的因素就是基于正念的训练对于慢性疼痛的接纳。换句话说，就是不要成天跟疼痛纠缠在一起，成天想着它怎么还这么疼，一定要想办法把它改正过来；而是换一种方式，现在就面对它，接纳它的存在，但还是可以做一点能让自己更加开心的事情，还是可以过正常的日子。这是两种截然不同的处理疼痛的方式。我觉得这可能是其中一个因素，但我不认为只有这一个因素。所以我们后面的研究就用了一个中介模型，通过中介模型发现接纳疼痛确实能够解释其中的一部分原因，也能够全面解释基于正念的训练与疼痛的关系，但在这里疼痛与基于正念的训练之间的关系也就是零点三多一点。

六、基于正念的训练对心理健康的影响

对于抑郁症，我们做过一些单组干预的基于正念的训练，结果发现基于正念的训练对抑郁症状进行干预是

有效果的。

对于强迫症状的干预研究，我们招募了一些大学生，先让他们去觉察——觉察自己的呼吸、想法，后期再辅以行为认知疗法中比较经典的反应阻止法，就是让他们去暴露，让他们去面对所害怕的事物，无论是脏也好，还是他们觉得门没有锁好也罢，让他们去面对，但不采取强迫行为，而是阻止其强迫行为。我们根据这项研究的个案设计，每周都对其进行测评，我们在基线期不进行干预，结果发现虽然每个人有不同的基线期，但在基线期这些人的症状并没有太大变化，一旦进入干预期就有变化，也就是说我们的干预是有效的，而不是其随着时间的变化，被试症状自行缓解了，或者是其它什么原因。

关于主观幸福感，我们通过研究发现，人的主观幸福感确实可以通过基于正念的训练得以提升，使参与者感到更加满足。

另外还有一个重要的课题就是内心平静。如今有关冥想、正念的修行方法都可以帮助我们内心平静。依我理解，佛教“三法印”之一的涅槃，它其中的一个重要含义就是内心的平静。而关于内心平静，西方没有相关的研究，虽然西方有很多书也在讲冥想可以让我们的内心更加平静，但是并没有相关证据。所以我们就做了一个这样的研究，我们把一年的基于正念的训练数据整合在一起，并采用给参与基于正念的训练的人发短信询问的方式来测量其内心平静程度，用零分至十分对此时此刻

参与者内心平静程度进行评分，零分表示非常平静，而十分则表示非常不平静，我们每天发七条这样的短信，接连发五天。当然这个对被测试者会有一点干扰，但是这个基于体验的收集资料方法，比问卷调查相对更准确一些，因为问卷调查是回溯性的。我们的研究结果发现，经过基于正念的训练以后，训练组被测试者内心平静程度确实提高了，而对照组被测试者内心平静程度则下降了，都有明显的差异。不过，对于这个结果我们也觉得有点纳闷，训练组被测试者内心平静程度提高了我们觉得挺好，符合我们的预期，但是为什么对照组被测试者内心平静程度反而下降呢？我们认为可能是参与基于正念的训练的人多半是学生，他们在被测试的时候正好面临期中考试，可能是这样，但是不知道为什么。我们现在依然还在进行测试，看看更多数据叠加以后，还有没有这个效应。

七、基于正念的注意力训练操

另外，我还设计了一套基于正念的注意力训练操，主要是针对中小学生的。实际上在国外，正念已经进入了中小学，比如基于正念的训练——正念行走、正念静坐、正念身体扫描等等。考虑到咱们中国的中小学生现在本身压力已经很大了，想给他们做这种训练，最大的困难是没有那么多的时间，但是设计一个五分钟的训练，还是很有可能的。所以我们从去年开始就做了一个初步的研究，并录了一个五分钟的引导语，主要是让学生把他的注意首先投入在他的呼吸上，接着转移到听声音上，然后再到他自己的身体感受上，最后睁开眼睛，搓一搓双手，其核心是训练学生的觉察能力，从思维中走出来，觉察当下。这是一个非常初步的研究，我们一共做了二十天，时间是晚自习前的五分钟，每次五分钟，每天一次。我们按照班级分组，一个是对照组，什么都不做，另一个是实验组，大概各有四十个左右的学生。很遗憾，我们发现两个组的训练前测试结果存在很多差异，包括正念得分、正负情绪得分、注意情绪稳定

性得分，训练前测试结果本身就有差异。而训练后测试就以他们自己的得分作为基点，将训练后测试结果与训练前测试结果进行对比，我们发现训练组的注意稳定性确实有所提高，而他们的抑郁因子和适应不良因子下降了。但在我看来，这不一定是一个稳定的结果，可能只是一个很偶然的结果。所以，今年我们将在北京开展类似的研究——在三所学校大约招募了五百名初一学生，共十五个班，分为三个组，一个是注意力训练组，还有一个是肌肉放松组，另外一个空白对照组。我们计划干预一年时间，按季度进行测评，不知道结果会怎么样，但我希望对训练组的注意力训练，能够对被测试者的身心健康、注意力的提升有所帮助。

八、结语

我认为，就佛教界和心理学界的对话而言，可以共同探讨和努力的方向之一，就是怎么样处理好我们自己的烦恼，解脱苦厄；然后再帮助他人更好地处理其烦恼。所以对于我来讲，我所关心的是怎么样解脱苦厄？除了正念以外，有没有更究竟的方法，或者说能为普通民众所接受，更方便操作的方法？我认为这是值得将来进一步探讨的方向。还有，其实际效果到底怎么样？正念之所以在西方如此流行，是因为有大量的研究成果做后盾，表明其有效性。不管研究发现具有良好的疗效，还是有这样那样的副作用，我认为都很好，因为这让我们看到了它实际上是什么。

科学研究就是揭示真相的一种方式 and 途径，也可能只是一个参考。我不认为科学有那么重要，我认为它只是一个参考而已，但科学起到了一个让更多民众愿意去修习正念的作用，我觉得从科学上来讲我看到这个方法能帮助我自己，以及他人，对普通老百姓也一样。当然，发现基于正念的训练的实际效果以后，可能还需要进一步思考为什么有效，这有待以后进一步研究。总而言之，通过佛教界和心理学界的共同努力，可以推动对于自我及民众解脱苦厄方法的探索。

吴和鸣：首先是非常好，需要这种研究。我有两个问题。第一个问题是对于疼痛的接纳，包括癌症患者时间长了，对于疼痛的接纳，而我想问的是，正念训练对于接纳疼痛产生作用的关键到底是什么？第二个问题就是，对学生进行正念训练非常好，但为什么是五分钟？还有，设定内容的根据是什么？

刘兴华：谢谢吴老师的问题。关于疼痛，我觉得接纳可能是其中一个因素，但一定还有其它因素，不管怎样，我觉得都很好，我们可以把可能性提出来，然后用数据来看看到底是什么样。第二，关于五分钟的注意力训练，实际上在学校真正能够长期让学生来做这个训练，对学校来讲五分钟是能够接受的一种方式，就像眼保健操，就是五分钟。所以我们是针对这个情况来设计的，而它的原版基本上是根据MBCT中的三分钟呼吸空间来设计的，比如说闭上眼睛，先听声音，然后再把注意放在呼吸上，其核心是通过鼻子闻到的味道，通过耳朵听到的声音，觉察呼吸，其实还是在练习觉察，而不是参与思考，甚至把思考当成觉察对象。但我们没有提出如此强烈的要求，只是让学生练习觉察，引导他们把当下的觉察带入到学习中去。

宁铂：我回应一下刚才吴和鸣老师的问题。吴老师问接纳能不能减少痛苦，刚才刘兴华老师已经回答了。但我想说一个相反的例子：如果不接纳会不会更痛苦？答案是非常明确的，因为如果不接纳疼痛，主观上会更痛苦。这从大家的禅修经验中就可以看出来。禅坐时遇到腿的疼痛、腰的疼痛，如果我们采取不接纳的态度，那么疼痛就会很严重。所以，对于禅修过程中的腿痛和腰痛，到底接纳能不能减轻其痛苦，就像刘兴华老师说的那样还需要研究，但是如果不接纳，痛苦会增加，这是非常明确的。

界文：我来回应一下吴和鸣老师的问题。关于疼痛，要分清楚是身体的疼痛，还是心理的疼痛。佛教《箭喻经》中讲到，中第一支箭，不中第二支箭（前者比喻身体的疼痛，而后者比喻心理的疼痛）。我们普通人在身体受到疼痛时，也会在心理上产生痛苦。那么，在内观中，接纳确实是降低了内心的痛苦。第二个就是见地——不是把痛当作是我在痛，而是把疼痛作为一个现象，也就是仅仅把疼痛视作疼痛，这个见地也是降低内心痛苦一个非常重要的层面。而第三个层面就是说，当密集关注、觉知痛时，内心是不痛苦的，而是在密集工作，非常有趣地观察、品尝疼痛，察看疼痛细节，这个时候内心非常平静而有力地工作着。所以这是一种非常特殊的心理状态，甚至有的禅修者痛得非常厉害，肌肉抽搐，但他的内心则非常平静，密集地观察，能真正达到像佛陀所讲的中第一支箭，不中第二支箭的境界。

吴和鸣：夸张地说，我平时真的不会关注我的胃的感觉。现在胃痛的症状出现了，这时有个老师在指导我带着正念去觉察疼痛，而平时我根本不会去觉察。那么，这与平时

的胃痛有什么不同呢？

界文：刚才吴和鸣老师补充了这个问题的另外一个方面，就是有老师的指导。但是，事实上，正念觉知疼痛与我们平时关注疼痛是不一样的。它有一个见地在那里，在态度和方法上有着本质的区别。否则只是知道疼痛，小猫、小狗也知道自己在走路，自己在疼，那不能叫正念。正念必须是一种特殊的修行。

宁铂：我接着界文法师的话题，来回应一下吴和鸣老师的问题。界文法师说到了对待疼痛，实际上态度是很关键的。看看我们普通人在身体疼痛的时候是个什么态度——做过医学实验的人可能会知道，哪里疼痛，哪里的肌肉就会抽筋，因为想到疼痛，所以会紧张起来，要把疼痛排除出去。那么，出现这种心理状态，很有可能会加剧疼痛。但在内观禅修当中，对于疼痛，疼痛只是疼痛，所以我们会发现内观修行者在面对疼痛的时候，除了疼痛的地方外，其它部位都是放松的。这是因为态度不同所导致的差别。

我再举一个禅修营中常见的例子。禅修营中经常有一些没有多少禅修基础而在练气功的学员，他们在进行内观禅修，或者止禅修习时容易遇到一个障碍，就是觉得全身有气流在流动。如果这种气流的流动带来的是痛苦，那么就会感到非常难受。所以经常会听到有人说自己今天哪里气不通了，怎么弄都弄不通。那么，这时有善巧的禅师就会告诉他，这只是身体中风界的启动，只要如实知道它是风界就行了，一会儿会因为无常而消失，如果它升起，就如实地观察，而不要因为它的升起而感到紧张、拘谨。在这种情况下，一个人如果能正确对待一段时间，那就能很好地面对自己身体上生起的各种各样的感受。实际上有一些老资格的禅修者，在坐禅时有时身体上也会有气流在流动的感觉，但他们能用正确的方法对待这种感觉，所以就不会对他们产生危害。对于疼痛，一般的反应是拒绝它，虽然这种拒绝不是很明显，但这时观察其整个身体状态，包括植物神经系统出现的状况，就可以知道其很紧张。而内观修行者面对疼痛的态度是尽量训练自己平静地对待疼痛，疼痛只是疼痛，这时我们可以看到其植物神经系统紧张状态明显轻得多。这是由于态度不同造成的。

韩岩：我觉得禅修中的觉知有一个让人放松的作用。我们遇到疼痛时第一个动作一定是紧缩，但内观觉知的效果很明显，像是带着兴趣去研究，所以就很放松，好像在疼痛的边上还有一个巨大空间，疼痛只是大海中的一小点。所以，我觉得这与我们平时的接纳是不一样的。

刘兴华：针对韩岩老师的发言，我补充一点，当我们去面对、观察疼痛时，我们感觉可以更加包容它，而且可以发现疼痛是变化的。我们可以感受到，对于疼痛，更多的是控制感，而不是失控感，所以这是两种不同的方向。

试从佛法角度解释强迫症的发病机制



上海盖德神经症研究中心

东
振
明

强迫症的发病机制至今还不是非常清楚。研究者分别从心理学、生物化学、脑电生理、影像学、遗传学等角度说明强迫症的发病机制——每一种解释都为强迫症的临床治疗提供了理论依据和指导；与此同时，每一种解释也都存在着一定的局限性，使得强迫症的治疗效果受到一定影响。为了提高强迫症的治疗效果，本报告在回顾了几种主要的心理学解释之后，尝试从佛学的角度解释强迫症的发病机制，作为正念体悟疗法实际应用指南，以期为强迫症的临床治疗提供新的视角。

各位法师、各位专家、各位来宾，以及各位义工，大家好！

很荣幸有这样一个机会，与大家交流、学习。这两天听了很多专家的发言，感触颇多——尤其是昨天净因法师的发言，今天徐光兴老师说的关于出口转内销的问题，还有一些专家所提到的关于科学的问题。所以，在讲正题之前，我就有关问题讲几句。

我非常尊重乔·卡巴金博士，以及他所做的工作。但我也仔细想了一下：乔·卡巴金博士到底干了些什么？我想他干了一件事情，就是把佛教中的一个实用技术科学化了。我们现在对于科学的尊重，甚至迷恋，以至于科学完全统治了我们的思想。如果无条件地信仰科学，那么，科学与上帝又有什么区别呢？

如今这种完全相信科学而排斥“非科学”的现象，是非



常值得反思的。对于我们中国来说，尤其如此。就拿中医来说，它的很多东西就不可能被科学所验证。那么，我们要不要排斥它呢？而在我们中华文化传统中有很多东西，如儒、释、道等，或者是“非科学”的，或者是尚未被科学所验证。再比如说风水，它不能被科学所验证，但是不是据此就能否定实际上可以证实它的实例呢？又比如说，梅花易数、易经，也没有得到科学的验证。那么，我们又该如何去看待它们呢？

说到商业化，乔·卡巴金的正念，本来是我们东方的东西，经他这么一番科学化后，就能拿到我们中国来大把挣钱。那么，是不是若干年后，也会有哪个外国人到中国开办收费的讲座，给中国人讲授算卦、风水？有没有这种可能？不是没有。事实上已经有了，去年上海就请了一个外国专家来讲授《易经》。我觉得这都是值得我们脸红的事情。当然，我们并不否认外国学者达到的高度和成就。这是值得我们重视和学习的地方。但对于我们本土的中国人来说，我们该如何看待这个问题？

我们现在一直跟在外国人后面谈论正念及其疗法。那么，两年之后，我们能不能创造出自己的疗法？当然，我们不是为了创造而创造。

科学到底又是什么呢？科学哲学家，如库恩、查尔莫斯等已做了深入的探讨。但是，到底什么才是科学，它与我们中国传统文化又有什么联系？这是值得我们认真研究的课题。举几个目前尚未被科学所证实，但与科学有关的例子。比如说，邵康杰的花瓶和薛定谔的猫。薛定谔是西方量子力学创始人之一，但所谓的薛定谔的猫与邵康杰的花瓶，或者牡丹，从本质上来讲，非常的相似。

再比如说，佛教所讲的六道轮回，对于很多非佛教信徒来说，不一定能接受这一概念。但量子力学中有一个概念，叫平行世界。虽然目前还只是一种理论，但是，将来它很有可能被证实是实际存在的世界。那么，什么是平行世界？举例来说，我此时此刻在这里演讲，但我现在又想上厕所。那么，我就面临一个选择：我

是留下来继续演讲；还是让大家稍等片刻，我先去上厕所？但接下来就发生了我们意想不到，或者说，很难理解的事情——一个“我”留在这里继续演讲，而另有一个“我”则去上厕所了。那就是另外一个平行的世界。

另外一个不能被科学，或者心理学所接受的是心灵感应。对于这种现象，我们好像没有办法研究。但是，依据量子力学理论，成对的量子可以成为纠缠的状态。目前中国科大的潘建伟教授正在做一个非常有意义的实验：量子隐态传输。

这是一个相当微观的研究。如果我用一个宏观的例子来解读，也许更便于大家理解：它与心灵感应之间是否有某些类似的地方？比如说，我与坐在我对面的某个人，每个人手里都拿着一副骰子，假如现在都是同时一点朝上。如果我与坐在我对面的某个人处于量子力学所说的纠缠状态的话，只要我的骰子一转，假如变成三点朝上，那么，同一时刻，不需要任何媒介，也不需要任何光缆，电磁波等手段，什么都不需要，坐在我对面那个人手中的骰子马上会与我手中的骰子处于同一种状态：也是三点朝上。这是现在已经被量子力学证明的事实。那么，是不是有一种可能，我们极其亲近的人之间，比如说双胞胎，或者说直系亲属，也存在一种类似于量子纠缠的关系，传递着我们目前还无法想象，或者无法证实的信息？所以，当某一个人身上发生一个什么情况，或者意外，而另外一个人马上就能心灵感应。这是我对所谓科学与非科学的反思。

再比如说，我们的儒家思想里也有很多东西与心理学有关。比如，《大学》里讲格物致知，诚意正心，修身齐家，治国平天下。我觉得这与心理学关系很大。我记得《大学》中还有一段话：“所谓修身在正其心者，身有所忿懣则不得其正，有所恐惧则不得其正，有所好乐则不得其正，有所忧患则不得其正……”。这不就是讲的我们平常人的心理——愤怒、恐惧、好乐、忧患吗？如果这些都没有了，心才能正。只有心正了，才能修身齐家，治国平天下。所以，我觉得这一内圣外王之道，对于心理学研究，还是有很多东西值得借鉴的。

今天上午徐钧老师谈到了正念疗法的副作用，我觉得这是一个我们经常遇到的非常重要的问题。一方面我一直在想，这是不是正念疗法本身造成的，还是有什么别的什么原因？比如说，在正念修习过程中，在态度、修习方法上有什么问题？或者，从佛教来讲，是不是有这种可能：修行者的五根、五力不平衡，或者是业力造成的障碍没有得到解决。对于这类禅病，佛教中有一定的对治方法，比如说，利用持戒，或者忏悔解决业障；或者有次第的修行，而不是一步登天。但是，在心理治疗中，我们不太可能要求来访者持戒。那么，我们如何从心理学角度来解决这些问题？这也是值得我们思考的地方。

接下来我要讲的是，如何从佛法角度解释强迫症的发病机制。这只是一个初步的框架，主要涉及三个方面：一是回顾一下目前对强迫症发病机制的几种主要的解释；然后尝试从佛法的角度解释强迫症的发病机制，希望为强迫症的临床治疗提供一种新的视角；最后谈谈它对正念体悟疗法的实际指导作用。

一、有关强迫症发病机制的心理学解释

强迫症是一种发病机制十分复杂的心理障碍，至今还没有一种可以让所有人信服的解释，而不同的心理学流派对强迫症都则提出了自己的理论，比如强调基因因素、生化因素、社会环境因素等。不同的理论解释会发展出不同的治疗方法。而每一种对治强迫症有效的治疗方法又都需要建立在对强迫症发病机制的理论解释基础之上。所以，从弗洛伊德的精神分析理论开始，到最近几十年的生物学研究，对强迫症发病机制的探讨就一直没有停止过。

（一）精神分析学派的解释

经典的精神分析理论认为，强迫症源于攻击和性本能的无意识冲动，而这种冲动是导致极端焦虑的潜在因素；然而，通过压抑和反向形成可以减少焦虑（王国

另外一个不能被科学，或者心理学所接受的是心灵感应。对于这种现象，我们好像没有办法研究。但是，依据量子力学理论，成对的量子可以成为纠缠的状态。目前中国科大的潘建伟教授正在做一个非常有意义的实验：量子隐态传输。

强、张亚林、杨世昌，2006）。另外，精神分析理论还认为，强迫症与它使用不恰当的心理防御机制密切相关（林雄标、胡赤怡、胡纪泽，2002）。

（二）行为主义的解释

行为主义对强迫症发病机制的解释主要是Mowre的二阶段理论。该理论认为，强迫症形成的第一个阶段是一个中性事物由于条件反射的作用，因而具备了使个体痛苦、焦虑的能力；而第二个阶段则是某些行为由于成功地缓解了痛苦和焦虑，因而被负强化，从而一直继续保持。

（三）认知行为理论的解释

对于强迫症的认知行为解释，是将认知理论和行为主义理论结合起来解释强迫症的发病机制。认知理论认为，一个闯入性想法会不会成为强迫思维，与这个想法本身无关，而取决于个体对这个想法的认知评价。并且，这个想法一旦成为采取行动的指令，接着就会有一些行为产生。对患者来说，这些行为可以压抑，或者抵消强迫思维，减轻了负责任的感觉，如此焦虑也随之减轻，由于负强化的作用，便逐渐形成强迫行为，并继续长期存在（金洪源、赵岩，2006）。

（四）森田学说的解释

对于强迫症的发病机制，日本的森田正马博士提出

了“发病 = 素质 × 机遇 × 病因”的学说。简单地说，就是一个具有疑病性素质的人由于某种契机，把一些正常人都体验过的正常现象误以为是异常的病态现象，并想方设法去改变它，去除它，由此通过精神交互作用而进入恶性循环，结果发展成为强迫症（或其他神经质症）。

（五）对上述几种主要心理学解释的评述

精神分析学派过度强调性创伤，而它的对性和攻击本能的压抑可以减少焦虑的观点，在临床实践中并没有得到实证的支持，很多强迫症患者也没有这些经历。而且，到目前为止，还没有对照研究证实，动力性心理治疗，或者精神分析治疗，对强迫症的核心症状的改善的确有效（American Psychiatric Association，2007）。

行为主义对于强迫症的治疗有一个里程碑式的疗法，叫暴露反应阻止法，这是英国心理学家Meyer于1966年发展的一种对治强迫症的方法，也是目前对于强迫症研究得最多的一种疗法。美国精神病治疗协会在其强迫症治疗指南中推荐了两种治疗，一个是药物治疗，另一个就是这个暴露反应阻止法。那么，这个疗法存在哪些问题呢？一个是在行为主义的二阶段理论模型中的第一个阶段，没有证据支持它是正确的。另外一个就是在实际操作中，由于涉及到暴露治疗，因而会引发来访者高度焦虑。所以很多人因而拒绝治疗。此外，即使接受了治疗，脱落率也是比较高的。

认知行为理论虽然弥补了行为主义的解释的某些



不足，但它更强调改变想法的内容，而非改变与想法的关系，没有考虑到原来认知的作用。而且，已有证据显示，认知行为治疗所导致的临床上的改善，往往发生在假定的认知要素被充分改变之前（Hayes, Follette, & Linehan, 2004/2010）。此外，美国精神病治疗协会在其强迫症治疗指南中指出，在认知行为治疗中加入认知的成分，只能减少脱落率，而无法提高有效率。另外，国际上治疗强迫症的著名专家FOA曾经说过，没有暴露参与的认知治疗，对于强迫症基本上是无效的。认知行为理论也没有考虑到认知记忆和情绪记忆分别贮存在大脑的不同部位——认知记忆贮存在海马和新皮层，而情绪记忆则贮存于杏仁核。情绪可以在没有认知的情况下存在（Young, Klosko, & Weishaar, 2003/2010）。这就是为什么强迫症患者即使知道自己所作所为是不对的，也无法控制自己的行为。

至于森田学说的解释，问题主要出在它对实际治疗的指导上。行之有效的森田经典疗法是住院式治疗，至

少需要40天的时间。而这对于很多强迫症患者来说是一个非常大的困难，因为他们往往不想让亲朋好友知道自己患有强迫症。另外，森田疗法更适合于单纯的强迫思维，而不太适合于强迫行为。

基于上述原因，我尝试着从佛法的角度建构一种全新的模型，希望可以为强迫症的治疗提供一种全新的思路和方法。

二、依据佛法构建的强迫症发病机制

佛教认为，“我”与“我所”是一切世俗分别的基本分别。而凡夫俗子则认为，我们这个假借“五蕴”、“四大”和合而成的色身中有一个实际存在，起主宰作用的“我”。有了“我”的存在，自然而然就有我所（我的）的存在——我的身体、我的健康、我的寿命、我的财物、我的地位、我的荣誉、我的家人等等。同时，我们普通人还认为，这些我的东西（法）也是真实

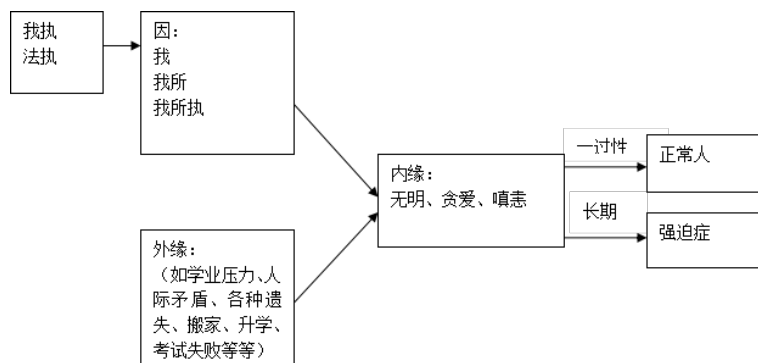


图1

存在的。由于认为我的东西是真实存在的，就会对我所产生执著，就是我所执。所以，人们自然就会重视自己的身体健康、家人的身体健康、财物和名誉等等。再加之人们对无常没有正确的认识和体悟，所以就抗拒无常，抗拒变化，而去追求恒常，希望我和我所有的东西一直保持下去，或者只能往好的方向发展，而不能往坏的方向发展，由此对失去现在的“我”和“我所”产生焦虑情绪。所以，追求恒常是我们很多焦虑、痛苦和烦恼的来源。比如，清洗型强迫症是对生病和死亡的焦虑，害怕失去我的健康，甚至生命。而检查型强迫症则是对丢失财物的焦虑，就是担心失去我的财物。再比如，强迫意向是害怕冲动行为会对自己的身体造成伤害。而穷思竭虑型强迫症则是对“六尘”当中“法尘”的执著，认为应该想明白这些问题，以及如果想不明白，“我的某些东西”就能实现，或者“我的某些东西”就不能实现等等这种对“我的东西”的执著。这些都是对“我所”的执著。其它类型的强迫症也都是源于对“我所”的执著，在此不再赘述。

强迫症病人还有一个症状，就是绝大多数强迫症患者，无论现在是穷思竭虑型强迫症，还是检查型强迫症，或者是强迫意向型强迫症，在其发病的某个阶段都会出现强迫清洗现象。虽然心理学还没有给出明确的解释。但在佛教看来，同是“我所执”，所有外在的东西，比如钱财、名声、地位等，都无法与生命相比。所以，我们对于身体的执著才是最根本的，是每一个人都有执著。相对于生命的存在来说，我们对于外在的东西

的执著可能会次一等。而清洗型强迫症病人则更多地倾向于对健康和生命的执著。所以，这也可以解释为什么绝大多数强迫症患者都会表现出强迫清洗症状。

强迫症病人的“我所执”的倾向性也与其生活经历有关。比如，有的病人由于曾经亲历亲朋好友死于癌症等疾病，所以日后会更加关心身体健康；而有的病人则因为家里被盗的经历而对锁门格外关心，反复检查。因为他的经历决定了他对现在事情的反应。由于上述两种不同的生活经历，可能会造成不同类型的强迫症，前者发展成为强迫清洗型强迫症，而后者则成为检查型强迫症。

普通人都有“我所”和“我所执”，但并不是所有的人都得强迫症。这说明“我所”和“我所执”只是产生强迫症的一个“因”，真正发展成为强迫症还需要其它的“缘”——一个是内缘，指个体的无明、贪爱、瞋恚；另一个是外缘，指个人所遭遇的应激事件，而应激事件可以是急性应激事件，也可以是慢性压力事件，包括学业压力、人际矛盾、各种丧失、搬家、升学、考试失败、怀孕、生育等等。

对于强迫症患者，《六祖坛经》中有一段话说的非常好：“世界虚空能含万物色像，日月星宿，山河大地，泉源溪涧，草木丛林，恶人善人，恶法善法，天堂地狱，一切大海，须弥诸山，总在空中，世人性空，亦复如是。”这就是说，我们能包含一切，已经没有分别了。但强迫症病人不是这样，在他的意识里只能包容善人、善法、天堂，而不能容忍恶人、恶法、地狱。例

如，与性相关的强迫症患者，他就不允许对亲朋好友出现性的念头或想法，因而会极度的焦虑和排斥。这是因为他无法容忍恶法，或者说是因为对于苦受的嗔恨，对于平静的贪爱，所以才有这种行为。

我们为什么会产生“我所”和“我所执”呢？这是因为我们的生命中存在“我执”和“法执”。“我执”分为“俱生我执”和“分别我执”，“法执”也分为“俱生法执”和“分别法执”。其中“俱生我执”和“俱生法执”是与生俱来的，类似于我们所说的遗传因素；“分别我执”和“分别法执”是后天习得的，类似于我们所说的后天教养。

综上所述，强迫症是由于“我执”、“法执”所产生的“我所”和“我所执”，在处于特定情境中时因为无明、贪爱、嗔恚的作用而发展形成的。这一过程可以用图表示（见图1）。

接下来，我以检查型强迫症为例，试着阐明上述过程。这类强迫症最主要的表现是翻来覆去检查某个东西。其检查的对象可以包括：门、窗、煤气、电源、签名，以及某个即将要离开的场所等等。检查型强迫症患者害怕失去“自己”目前所拥有的“东西”。一种情况是因为害怕失去外在的财物。比如，检查门窗是怕小偷进来偷走自己的东西；离开某个地方时反复检查是因为怕自己的财物遗忘在那个地方。还有一种情况是因为害怕失去工作，或者人身自由。比如，检查工作上的文件是因为害怕发生错误而导致失业；离开办公室时检查电源是因为怕发生火灾连累自己坐牢。可以看出，所有这些都是对“我所”的执著。我们每个人或多，或少都有这些执著，但这只是产生强迫症的一个因，除此之外，它还需要有一个缘，作为辅助条件，才能最终形成强迫症。检查型强迫症患者大部分都经历过某些应激事件，如自己曾经由于不小心丢失过某些东西，或者通过其它途径听说过其他人丢失过某些东西。由于上述因缘关系，这类强迫症患者如果处于某些特定情境的话，就会出现强迫检查的情况，其过程如下：

情境：离开家时锁门

自动想法：可能没锁好门，也许会导致我的东西被偷。

对自动想法的评价：嗯，真的会这样。

情绪：焦虑

行为：反复检查门锁是否锁好。

当“可能没锁好门，也许会导致我的东西被偷”这个想法出现以后，如果个体对它的评价是：“这只是个想法，不是事实”，那么他就不会焦虑，也不会反复检查了。但患有强迫症的人却认为这个想法是事实。此时他被这个想法迷惑了，看不清这个想法的本质，因而陷入了想法当中，依佛教看来这是一种“无明”。在正念体悟疗法中，我将这一过程称为“想法认同”。由于对想法的“无明”，所以产生了焦虑情绪。个体对这种焦虑情绪又非常讨厌和排斥，这是对不良感受的嗔恚；自然他就会去追求平静、放松的感受，这是对良好感受的贪爱。由于有嗔恚和贪爱的作用，所以他会主动采取回避行为，或者强迫行为。比如，他会通过反复检查来缓解和消除焦虑，去追求平静、放松的感受。至此，一个完整的强迫过程得以完成，如果持续时间够长的话，影响了个体的社会生活功能，就会发展成为强迫症。从焦虑到行为，在ACT中称为体验回避，而我将这一过程称为“情绪驱动”，更多考虑的是情绪的动机作用。

佛教与正念体悟疗法对于强迫症的解释的对比如图所示（见图2）。

三、对正念体悟疗法的指导作用

根据上面的解释：强迫症的“因”是“我执”和“我所执”，而它的“缘”是应激事件和无明、嗔恚、贪爱。因为我们无法控制应激事件，所以我们治疗的目标是破除无明、嗔恚、贪爱，以及“我”、“我所”、“我所执”——缓解症状阶段以破除无明、嗔恚、贪爱为目标，完善性格阶段的目标是以破除“我”、“我所”、“我所执”为目标。在正念体悟疗法中，可以利用正念觉察想法破除无明，对于嗔恚和贪爱，有效的解

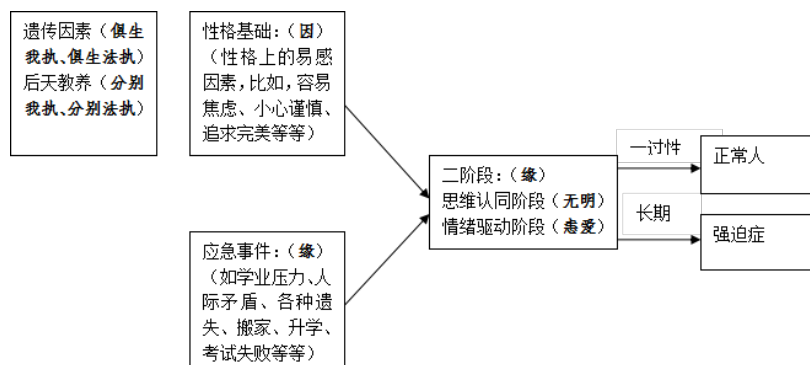


图2

决办法是正念觉察情绪，而破除“我”、“我所”、“我所执”所用的方法是正念觉察感受，以躯体感受为媒介认识和体悟无我和无常。

对于强迫症的心理治疗咨询，概括起来讲，就是三句话：1）看见想法——从痴到无痴；2）选择行为——从强迫行为、回避行为到正常行为；3）建立情绪——从贪、嗔到无贪、无嗔。

具体而言，使用四个正念练习对治强迫症：

第一，正念呼吸。这里的观呼吸可以培养如下能力——一个是培养专注的能力。强迫症患者的心往往过于散乱。如果能专注于一点的话，很多症状就会缓解，甚至消失。比如，在紧急状况下，他往往就没有强迫症状。例如，家里着火了，或者出现意外，强迫症患者往往锁了门马上就走，不会反复检查。因为人的认知资源整体上是有限的，被一件事情占据了，别的事情就插不上了。所以，我们通过训练观呼吸培养其专注能力，使其散乱的心专注于一个所缘上。

另一个是培养活在当下的能力。而强迫症患者都没有活在当下。其实，我们所有的烦恼都是因为没有活在当下，不是活在过去，就是活在未来。无论是在空间上，还是在时间上，活在当下就是活在此时此地。如果从佛教的角度来讲，可能要求更高，此时此地都不存在。所以，《金刚经》说：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。简单来讲，就是活在现实之中。而强迫症患者往往活在“大脑”之中。强迫症与恐惧症的最大区别在于——前者所害怕的都是主观臆造的，而后

者所害怕的则都是客观存在的。所以说，强迫症患者是一个天才的哲学家，或者导演——自编、自导自演一个恐怖电影，然后自己观看，再把自己吓得魂不附体。而且，强迫症患者往往都是天才。所以，弗洛伊德说，强迫症患者的智商基本上都在中等以上。

第二，躯体扫描，分为体表扫描和内部扫描两部分。它可以培养一些能力对治强迫症，主要是专注于躯体的感受，可以从喋喋不休的大脑的强迫模式中跳出来，为处理情绪提供一个新的立足点。而我们的情绪也与认知、躯体感受、面部表情等相关联。这里面部表情可以被忽略，不予考虑。强迫症患者经常想通过认知寻找安全感，就是所谓的行动模式。因为他不善于存在模式，也就是不善于观察、觉知。通过躯体扫描，他可以建立一种全新的自我感受关系。这一方法的目的是要改变来访者与想法的关系，以及他与情绪的关系。觉察力，也就是按照主观需要，培养转移注意力的能力。强迫症患者往往过于执著。比如，人在这里开会，心里却在想着车门可能没有锁好。他的心执著在一个地方而不能流动。《六祖坛经》中讲：来去自由，心体无滞。而强迫症患者做不到无滞，而是执著于一个地方，九头牛都拉不动。所以，需要培养强迫症患者转移注意力的能力。注意力应该是流动的。正如詹姆斯所说，意识流要流动起来才是健康的。这里还有一个比较理想化的追求，就是对无常的体验。理论上讲，深度观察刹那的生灭，可以最终体验到无常和无我。但实际上，一般来访者都达不到那样的水平。



第三、正念觉察想法。其目的是要培养强迫症患者看透想法的本质的智慧——对我们头脑里的想法看得清清楚楚，明明白白，就是要看到它的本质，分清楚哪些想法是我们应该相信的，哪些想法是我们不应该相信的，从此不再是无明。强迫症患者需要树立正见，知道想法只是想法，只是强迫症的表现，它源于我们过去的经验，是由很多事情所导致的。通过正念觉察想法，希望来访者达到“念起即觉，觉而不随”的境界。正念觉察想法分为两部分，一个是复述想法，另一个是贴标签。比如说，门没有锁好，然后脑子里出现一个想法：“我在想门没有锁好”，这就与想法拉开了距离，接着再给它贴一个标签：“强迫症”，或者“坏哥们”，或者“不可能的”，或者“过度担心”等等。每个人贴的标签不一样，所引起的感受也不一样。贴了标签之后，来访者心里会有微妙的变化。那么，这个标签就贴对了。根据我的经验，贴完标签之后，来访者的焦虑一般会下降十分（满分一百分）。

第四、正念觉察情绪。它是要培养一种平等的思维心——不贪，也不嗔，而愿意去经历。为什么说是经历，而不是接纳？因为原来接纳一词已引起来访者强烈反感，所以，现在改用经历一词。但是，必须要澄清的是，愿意去经历不等于喜欢。比如说，下雨天就是下雨

天，不是好天气，也不是坏天气。我们只是去经历它，而不是要去分别是好天气，还是坏天气。焦虑的产生基于邪见，就是所谓的痴。其实，它也是缘起、性空、无常的。我们去经历情绪也有其自身发展、变化的规律。这从生理学角度也能解释其发展、变化的规律——自主神经系统的交感神经和副交感神经本来就是拮抗的，不可能让我们的情绪无限制地持续下去，而强迫症患者最怕的就是情绪一直持续，直到最后疯掉为止。如果能真正体验到情绪自身发展、变化规律，我们就不会如此执著。利用正念觉察情绪，消除对不良感受的嗔恚和对良好感受的贪爱的具体方法是借助基于正念的暴露练习，转变对焦虑的态度——愿意去经历焦虑，而不为焦虑所驱使，从而产生强迫行为和回避行为。

四、结束语

我对佛法认识不深，本研究报告只是一种尝试和探索。其中所涉及的佛法术语多有不同含义，或者在佛教不同宗派也有不同的认识和解释，而我对于这些术语的理解仅仅限于世俗范畴；而且，只选择与强迫症有关的意思为我所用；因此难免会有诸多谬误，进一步的研究和完善还需要更多的专业人士一起探索。

朱建军：首先，我的感觉是惊喜。对于东振明先生，我不熟，甚至可以说是根本就不知道。而东振明老师一开始演讲的时候，我的惊喜是在别的地方——像东振明老师这样，对近代物理，对量子力学如此精通，又能与中国文化、心理学如此紧密、精确联系的人，我以前还从来没有遇见过。真的没见过，因为以前有好多人为赶时髦大谈特谈量子力学，实际上并不懂量子力学。接下来，对所讲的内容，我也很惊喜。我发现，很难得见到理性上如此清晰的分析。

而我的看法是，关于强迫症，我们可以有不同的理论，不同的治疗方法，从不同的地方入手，像吴和鸣先生与我，咱们是从心理动力的角度着手，而东振明老师所做的则是另一个路子。我认为，没有必要把这些不同的路子非要搁在一起进行比较。

另一个令我很惊喜就是，昨天净因法师还在说，我们心理学界应该有一个自己的方法，而今天我们就有这样一个方法出现了——他的确把佛法很好地应用在了心理学和心理治疗上，从而创造出非常好的一个对治强迫症的方法。

首先要表达的是我很开心。然后我有一个特别简单的问题要问东振明老师——你治好了多少人，成功率大概是多少？

东振明：这个问题的确非常尖锐。坦率地说，两年前，我做了一个统计——对于痊愈率，或者好转率，我是这样划分的：减分率大于百分之二十五算有效，大于百分之五十算显效，大于百分之七十五算临床痊愈；但是这里有一个问题，我接的病人是经过初步筛选的（我感觉差不多能治好的就接，不行的话我就推掉了），所以这样就保证了我的有效率肯定比别人的高。

现在一个星期做十八至二十小时，从2005年到现在，匡算一下大概就是我治疗病人的时数；而且都是强迫症病人，因为都是带着诊断书来的。

朱建军：我再补充一句，我觉得这里面有一个关于心理咨询发展模式的很好的转变，应该沿着这条路走下去。因为以前我们还是更多地倾向于治疗模式，就是有病了治病；而东振明老师的方法更像是一种锻炼模式——有病了是因为某些能力特别差，所以就用内观的方法提高这些能力。我认为，这个模式非常好，希望能够把它发扬光大。

作为一种修心之道的心理治疗

——罗杰斯治疗中的正念慈悲和灵性



澳大利亚注册心理学家

韩岩

在上一届（第四届）西园寺“戒幢论坛”上，我所提交的一篇论文《佛教和心理治疗，同与不同》提出了这样一个观点：如果仅仅将心理治疗看作是一种以提高人们在世俗社会的适应能力为目的，运用医学模式纠正心理偏差，甚至变态的医疗实践，因而把它看作是佛教修行之间主要区别之所在；那么，佛学与心理治疗之间的对话就有可能失去某种至关重要的张力，因而不利于双方更好地进行互助、互惠式交流。

在《佛教和心理治疗，同与不同》一文中，我以比较佛教和心理治疗在修行形式上的不同作为论文的主题，并介绍了超个人心理学的一些发展状况，作为对上述观点的脚注。多年后，当我重新审视这篇论文时，感觉它过于抽象，表达方式也不够清晰。

所以，在今天的报告中，我将改其道而行之，以深度学派罗杰斯的一个经典个案作为报告的主题；通过心理治疗个案中的对话，把所要表达的观念，以较为感性的方式，清晰地呈现给大家。因为我发现在我们的佛教与心理治疗的对话中，往往缺乏对问题的真实体验和感性上的理解。所以，我希望我今天的演讲能够弥补这方面的缺憾。



一、心理治疗：医疗，还是修心之道？

我今天演讲的题目是《作为一种修心之道的心理治疗》。那么，我为什么要讲作为修心之道的心理治疗？

徐钧老师将人的心理状况分成三个区间——问题区间、正常区间、超常区间。具体而言，人的心理发展是有层次的——从问题区间的自闭症、精神分裂，到人格障碍，再到神经症、心理困扰；经过正常区间健康心理；再到超常区间的对自我完善思想的探索或宗教实践，最后到达佛教解脱成就。在这三个区间中，除了正常区间是佛教与心理学共同研究和应用的区间外，问题区间只是心理学研究和应用的区间，而超常区间只是佛教研究和应用的区间。

所以，过去在区分佛教和心理治疗时，往往把心理治疗看成是一个医学路径，主要是矫正偏常人群的心理问题。从心理治疗的目的和功能来讲，这是没有问题

的。但问题是，心理治疗是否还能发挥更大的作用？也就是说，心理治疗除了对治像有人格障碍这一类严重心理问题的病人有其长处之外，而对于一般正常人群的一般心理问题它又能做些什么？

套用西方六十年的一句老话：“Psychotherapy is too good to be just for the sick”，也就是说，心理治疗太好了，仅仅用来治病太可惜了。我认为，心理治疗并非只是矫正稍许偏常人群心理偏差的医疗实践。心理治疗不仅具有人本的特质，还蕴含着富有灵性的超级潜能。因此，部分心理治疗方法也可以被看作是一种修心之道，如同佛教中的禅修一样。

二、罗杰斯及其心理治疗

目前在心理治疗与佛教的对话中，往往以源自南传上座部佛教的正念疗法，以及在此基础之上发展起来的

认知行为疗法为主，作为讨论的出发点。本报告将不走这个路子，而是改弦更张，选择深度学派罗杰斯的一个经典心理治疗个案，作为人本治疗的典型案例，并以此反观佛教思想。与深受佛教思想和中国传统文化影响的荣格不同，罗杰斯几乎没有受到多少佛教思想的影响。虽然罗杰斯也来过中国，但对中国传统文化几乎一窍不通。也就是说，罗杰斯的心理治疗方法不是在佛教思想指导下形成的，而是自己直接面对人类心理问题，在心理咨询实践中独创的独立于传统佛教修行方法之外的心理治疗体系。然而，但有意思的是，经过对这一独立于传统佛教修行方法之外的心理治疗方法仔细考察之后，我们发现它有很多与佛教思想，甚至修行方法不谋而合的地方。但是，这些所谓不谋而合的地方又不完全一致，具有自己鲜明的个性。关于这一问题，抽象的探讨不会有太大的意义，本报告通过援引罗杰斯的一个经典个案中的对话，逐字逐句地将罗杰斯的治疗方法与佛教思想和修行方法做一个对比。

（一）罗杰斯个人经历

在讨论罗杰斯心理治疗个案之前，我们先介绍一下罗杰斯的个人经历。罗杰斯的职业生涯主要分为四个阶段：

第一阶段是1928年~1939年，罗杰斯在罗杰斯特做非常基础性的工作，为受虐待儿童，乃至问题少年做心理治疗。1940年~1944年，他在俄亥俄州大学当教授，那个时候他就提出了“非引导性疗法”。然而，他出名是在1945年~1957年，当时他在芝加哥大学心理咨询中心工作，也就是在这期间他成为美国心理学会主席。在此期间，罗杰斯的心理治疗方法得以迅速普及，治疗各种各样的心理困扰，来访者中不光有学生，还包括大学附近的居民。这是第二阶段。从第一阶段到第二阶段，罗杰斯实现了一个跨越，工作对象从青少年儿童变成成年人。第三阶段是罗杰斯在威斯康辛大学时期，我们国内的人一般都不了解这段历史，即使在国外，对于罗杰斯的这段历史也是含糊不清的，那么，这段时间他在干

什么呢？他在治疗精神分裂症——他带一个研究小组专门检验他的疗法能否治疗精神分裂。最有意思的是第四阶段。前三个阶段都是在学校（第二、第三阶段在大学，第一阶段在一个中心），而到了最后一个阶段，罗杰斯的人生发生了重大转折——他到了加利福尼亚，投身于“慧心团体”的社会活动。这个时期他的思想发生了很大的变化，甚至去苏联工作。

（二）罗杰斯心理治疗中的医患氛围

罗杰斯在其心理治疗理论中非常强调治疗师的人格，因为它直接影响到医患氛围。他所强调的倒不是治疗技术有多么的重要，而是说直接影响医患氛围的治疗师人格会在心理治疗起到非常重要的作用。罗杰斯提到，改善医患氛围有三个条件（他其实提到了六个条件，但我们认为最主要的是第三、第四、第五这三个条件）——真诚合一、无条件的积极关怀、神入（共情）。

那么，真诚合一是什么呢？它其实指的是个人内在状态的统一，就是内在状态没有那么多矛盾和分裂。另外一个指的是，用佛教的语言来说，其实就是对内在的感受了了分明。所以，真诚合一有这两个方面的含义。

无条件的积极关怀其实包含的是允许来访者生起任何经验，并接纳它。我认为，它非常像佛教正念所讲的不排斥、不贪爱。无条件的积极关怀可以分为三个部分，第一个部分叫做温暖，就是在对来访者的关怀当中有一种温暖的感觉。第二个部分叫做不占有，就是说在治疗师与来访者关系当中，不存在占有关系，或者说，治疗师一定要来访者怎么样。我觉得这像佛教中的无我。第三个部分叫做温度。我觉得这有点像佛教所讲的慈悲。无条件的积极关怀很像精神分析中的悬浮性关注，但其不同之处在于：治疗师的无条件积极关怀是有温度的。所以，无条件的积极关怀起码要包含这三个要素。

另外一个条件是神入，也就是共情。我觉得，共情是进入来访者内心世界，它其实也包含了很多内在的因素：第一，洞察；第二，分辨；第三，当下。进入来访

者内心世界不是笼统地理解来访者，而是始终贴近他当下的流动的情感，而且洞察它，有的时候还要能够比来访者稍稍往前一点点看得到他深层的情感，然后根据不同的情况给予回应，所以称他神入。我觉得在神入当中包含了智慧的色彩。

以上就是罗杰斯提到的改善医患氛围的三个条件。但是，罗杰斯在他的晚年还提出了另外一个条件，叫做灵在（Spirit）。一般大家对这个条件可能不太熟悉。罗杰斯本来从不对外声称自己是一个具有灵性生活倾向的人。但是到了晚年，也就是到了1980年代，他的变化很大，开始用灵性这个词来表述自己：“我感觉在治疗期间，我们与来访者的关系具有一种灵性的特质，我们是如此的互相同调，就好像我们和整个宇宙同步，我不太确定我还有其它什么方式来描述这种经验，反正我在这中间被深深感动了。”这还没提到灵在，接下来所讲的就是灵在：“作为治疗师，当我在最好的状态时，当我最接近内在的直觉的自我，某种程度上和我自身那部分未知的自我连接时。”那么，这个未知的自我到底是什么呢？他说在这种情况下，在某种程度上我处在一种超常的意识状态之中，其实无论我做什么都充满意义，只是我的灵在释放出来帮助他人，我的内在灵魂好像伸展出来触碰到他人的灵魂，我们的关系超越了关系本身，成为某个更大的世界的一部分。

三、罗杰斯心理治疗中的一个经典个案

先介绍一下背景。这是一个工作坊式的心理治疗，就是一次性的心理治疗。在工作坊里，罗杰斯现场叫了一个学生上来做来访者，当场为这个学生做了一个慧心小组的治疗。这个个案的来访者其实是一个行为治疗学派的治疗师，因此，这个个案还会涉及到人本学派与行为学派中的新兴正念学派，接纳与承诺疗法之间的关系。

罗杰斯：我不知道你想要对我说什么？不过我乐意尽力倾听。

来访者：我对今天会冒出来的问题想了好多。在这当中，我开始意识到我有多害怕这次互动中的没有结构性。我想我宁愿呆在对……害怕中。恩，我有点宁愿……这听起来很疯狂，面对费斯·佩尔，而不是卡尔·罗杰斯。我不禁问自己：“这是为什么？”对我来说，提出一个问题很容易。我对谈话不会感到困扰，实际上我用谈话作为控制局势的手段。我想你的非指导性方法让我非常害怕。

罗杰斯：听起来，不知道这谈话会导向哪里带来的恐惧，以及你将掌控谈话方向的事实，这两者都很吓人。

韩岩点评：罗杰斯心理治疗方法中有一个很奇妙的地方，就是他经常使用重复手段——对方讲什么话，我重复讲给大家听，但千万别认为这是一件容易的事情——在这整段对话中，我到底选那一句话进行重复，我重复之后会引导到哪一个方向，这其中有很多的功夫在里面。从罗杰斯的引导语中，我们可以看到其明显不一样的地方，就是他会紧扣对方的情绪——不知道导向哪里带来的恐惧，以及没办法掌控方向，这两者都很吓人。大家一听可能会感觉到，此时他的这个“我”本身就有一种执著，正是因为这种执著产生了某种恐惧。罗杰斯不会对他进行教育，这不是罗杰斯的做法。罗杰斯的方法是重复，而且，很有意思的是，罗杰斯甚至很少提问。其实，这对治疗师来说很困难，因为治疗师一般都喜欢问问题。罗杰斯一般很少提问，这样做有一个非常大的好处就是，我只要跟着你的讲话，不断回应你的话，就能将谈话引向深入。

来访者：是的，就像现在我想让你来掌控，问我问题。我不想要做太多事。事实上，我幻想着我宁愿去见催眠师，而不是你。因此，我想表明我不愿意表现得像我必须和你在一起时那么活泼。

罗杰斯：你的确表达出来一些你完全独立开始做一件事时，感受到的深深的恐惧。

韩岩点评：大家注意到了吧？他还是一直在强烈关

注有关恐惧的话题，而这不是说来访者如何恐惧，而是指来访者独立开始做一件事时的恐惧。这里有一个因为要独立做一件事情而产生的恐惧。这其实是来访者非常内在的一种模式。

来访者：是的，这真是很矛盾，如果你从局外人的身份来看我的生活，一件最明显的事情就是我的独立性与主动性。因此，这是矛盾的，但在我的内心深处，我非常害怕没有结构性。然而，我又抗拒强加给我的结构性。

罗杰斯：你是怎么理解的？在应对外在世界时，你很乐于采取主动管理事物等等，但当碰到揭示你自己的内在世界时，就变得可怕多了。

韩岩点评：这个也很有意思。我们又看到了其中的“我”跟“我执”，就是来访者她好像一定要有一个结构性，她的这个“我”和要求有一个结构性是连在一起的。那么，这个时候治疗师罗杰斯还在重复他的回应模式，但是稍微往前带了一点点。往前带了什么呢？就是你在应对外在世界的时候，你可以主动管理事物；但是在面对你内心世界的时候，你却变得很害怕。这里有一个略微的引导，而这个引导也非常有意思。因为我们现在在世俗社会上很多人一般都习惯于生活在行为之中，按照各种各样的习惯、习性生活，很少有反思的习惯。那么，像这样一种情况下，罗杰斯不需要进行任何教育，只要稍微把来访者往前带一下，就能让她开始面对她的内在世界。

来访者：是的，我该告诉你，也许要让别人知道，我是一个行为治疗师。

罗杰斯：哈。我已经知道了。

来访者：你知道了？还是一个比较成功的行为治疗师。

罗杰斯：嗯。

来访者：我喜欢以指导的方式工作，所以这对我来说是一次尝试。

罗杰斯：嗯。

来访者：我对工作坊和访谈这种非指导性模式感到很不舒服，只是强调一下这个问题。

罗杰斯：因此，当我说这是一次冒险时，是轻描淡写的。

韩岩点评：这里要强调的就是冒险，这一行为本身就是治疗师与来访者互动的过程，所以说对方是在进行冒险。

来访者：这是一次真正的冒险，也许我该告诉你一些有关我生活的事。我不知道，也许那是在强求结构性，但我想它是重要的。我对于自己的生活变成这样而感到生气，我感觉自己好像被骗了。我读了研究生院，我来自一个非常贫穷的家庭，我自学成才，我是家里唯一获得高等学位的人。不知怎么的，我知道在专业上我想要什么，因为我是个女人，我也知道我想要什么样的丈夫，22岁时我选择了所能找到的最帅、最聪明、最有趣的男人安定下来，想着我已经找到了两条前进的道路，一切看起来都很顺利，直到我32岁时，整个婚姻破裂了。打那以后，我不得不去结构化自己的个人生活，职业生涯还是进展顺利，但个人生活变得非常辛苦。我一直感觉像是在某种程度上被欺骗了，像我没有打算要独立抚养两个孩子，却不断地去寻求关系，负责供养自己和孩子们，并供给自己所有的结构性。

韩岩点评：这里就是一个关于来访者个人历史的描述。而这一相当长的历史描述显示，她这里的问题就在于她原先一定有一个“我”的结构，这种结构通常是社会给她安排的，比如说，就应该是这样，一切顺理成章——来自一个贫寒的家庭，然后努力获得高等学位，在专业上获得一定的成就，然后找到一个好丈夫，生活好像看起来很顺利。这一般就是我们世俗人的生活。然而就在这个时候，突然间婚姻破裂了，婚姻破裂后，整个生活开始陷入混乱。而我觉得这是我们现代人所面临的相当普遍的一个问题，就是生活的不稳定性。对于这一类问题，这个时候非要说这个人有什么人格障碍，或者神经症，一般来讲都不是什么准确的描述。这实际上

就是原来的“我”的结构完蛋以后，开始所要面对的挑战。这里有一个很有趣的临床现象：“我”的结构现在面临动摇，怎么办？

来访者：我体会到了被欺骗的感觉。

罗杰斯：是的，但我对你必须要结构化你的生活的说法很有兴趣。你用了个那样的词，而不是用创造生活，或者建立生活来表述，我不知道那是不是有什么特别的意义？

来访者：没有结构性的话，就有一种迷失的感觉，我是说，家庭、丈夫，有人每天晚上下班后回家的那种结构。

罗杰斯：嗯。

来访者：或者就算不是一个……

罗杰斯：某人？

来访者：某人，只要有人在那儿，是的。

罗杰斯：就算想一想，都会带来一种缺失的感觉。

韩岩点评：这里我要强调一下，罗杰斯这里有一个小小的引导，就是说来访者此时不是单纯的结构化的问题，而是创造。关于这个问题倒是可以提出来讨论，就是说在心理治疗中，非常强调创造这一概念。关于这个“我”，其实它本身经常会有这样一个问题——原有的“我”的结构要被打破的时候，与环境不相应，就是与无常不相应的话，该怎么办？在心理治疗中，一般会帮助来访者重新建构结构，但是实际上，心理治疗师完全可以做到，不一定非要建构一个怎样的结构，只要能够帮助来访者过渡，并建构一个能让来访者的生命力焕发活力，使他可以获得一定程度的内在的安定、和谐、稳定的结构就可以了。所以，我们在心理治疗中非常强调“我”，就是希望达到一个流动的自我。这个问题也可以拿来与佛教讨论，探讨一下它与无我之间是一个什么样的关系。

另外，罗杰斯与来访者对话当中还强调缺失的概念，通常情况下，这里治疗师就是要沿着对方的负面情绪走，而且要不断地往来访者的深处走。

来访者：是的，因此我想一定要结构化这次访谈，像是同样的原因，我想我对于只是坐着，让事情自然地发生会感到不舒服，因为它们自然发生时，结果并不乐观。

罗杰斯：因此这次访谈是关于整个迷失感的一部分。

韩岩点评：这是来访者的结构状况。他的意思是希望控制，而不能干坐着等待。而在正念修习中往往需要有一个等待，需要一个初心，即初学者的心。然而，这种情况下来访者似乎没办法这样做。

有趣的是，罗杰斯并没有用任何现代流行的行为和承诺疗法教导来访者，而是在潜移默化中塑造来访者态度。因为她是一个行为治疗师。在这里，罗杰斯的方法当中有一个静止的反射作用，但这里的静止不同于精神分析，尤其是后期的精神分析，与自体心理学的客体关系可能也有所不同。这里的静止与早期的精神分析的不同之处在于它是有温度的，接下来我们会更清楚地看到它是有温度的。另外，他需要回应当下不断紧扣的细节，这很像我们在内观时不断地觉知自己，只不过现在是治疗师帮助来访者觉知，某种意义上这种觉知能够在潜移默化中带动来访者觉知。其次，治疗师自身需要处于高度的专注状态，就是说一旦进入治疗就要处于很安宁的状态。我做心理治疗做久了，现在一旦进入治疗就好像入定了一样，感觉好像很安宁，即使有一根针掉在地上我也能听得见。所以，这种情况很奇怪，我也不知道这是怎么回事。这就好像需要这种情况之下，对来访者来讲的话，就像电影一样可以浮现在治疗师面前。我觉得如果有这种感觉的话，治疗就能够进行得很顺利，因为此时治疗师好像与来访者紧紧地贴在一起，好像成了他的一个直观的对象。另外还有一个不太一样的地方就是，在这一治疗过程中治疗师有一个引导，他要引导来访者往情感最深处走。往哪里走呢？有点像往廖乐根老师所讲的最深层次的存在焦虑、不安全感走。像这样的话，来访者就可以往那个最深的地方走，越往深处走越是相信：只要在那面待的时间足够长，治疗师的品格特质足以维持这种状态，那么存在焦虑这一最深

层次的匮乏就会发生变化。

来访者：对的，现在为什么你就不能干点儿什么呢？干点儿什么，是的，干点儿什么，别让人就这么干坐着，挣扎着。这不仅仅是……为什么你让别人仅仅干坐着，挣扎着？为什么你让我干坐着，挣扎着？

韩岩点评：这里又体现了另外的东西。来访者这个时候已经忍不住了。她一直希望治疗师能干点什么，把她的问题解决了。因为这样一来，她的存在焦虑好像就没了。很多时候，如果我们平时日常的教导，甚至日常的关系等等，还在为来访者提供解决方案，那么来访者就无法进入存在焦虑这一层。那么，这个时候，用精神分析的话来讲，罗杰斯表现出了节制。用科虎特的话来说，叫做“不含敌意的坚决”。这个时候罗杰斯充分体现了“不含敌意的坚决”，绝不理睬来访者，继续重复对方的谈话。

来访者：我知道我没有，我现在并没有感觉到我在工作方中所感到那种愤怒。有一阵子我很生气，你组织了这样一个工作坊，很多人都不开心。现在我想你对我是敏感的，但你没法对一百五十个人都敏感。当我们都想要整合自己时，那你同时应该有随访门诊，或其它设施等更多的计划。所以，我其实对这个更生气，我现在的感觉是，你是知道的，很明显，我和你的问题，我想与我不作回应的父亲相处的问题有关，我的问题之一是，你在那方面与我父亲非常不一样，你会接纳我所做的任何选择，而我的父亲不会回应，极少回应，但当他回应时，都是不同意，或者说，“我不喜欢你做的事”。

罗杰斯：因此，你与我相处时，在某种意义上讲，其实是在与你父亲相处，不过是和一個更愿意接纳你的不同的父亲相处。

韩岩点评：这里需要点评的地方比较多。这里来访者对罗杰斯说：“你对我是很敏感的”，然后这个时候他开始联想起她的父亲，这就是精神分析所讲的典型的

移情现象。那么，当移情产生的时候，来访者就会感觉这个治疗师像是她的父亲，在某些方面像她的父亲，因为治疗师不给她回应，但这个父亲又有点不一样——过去那个父亲总是说，“你这个不对，那个不对，不喜欢你”；而现在这个父亲虽然也不教她该怎么办，但是很愿意接纳她。这里产生了微妙的差别，而事实上，这一微妙的差别导向接下来的一个很大的变化。

来访者：是的，但我的理性知道不是这样的。我知道它不同，但我还是没将这两种回应区分开来。我不知道一种模式出现，就是我对你不作回应感到不舒服。我知道你是不同的，但我不清楚怎么与你相处。

罗杰斯：我猜，对你感到我没有再回应你这件事，我是敏感的？

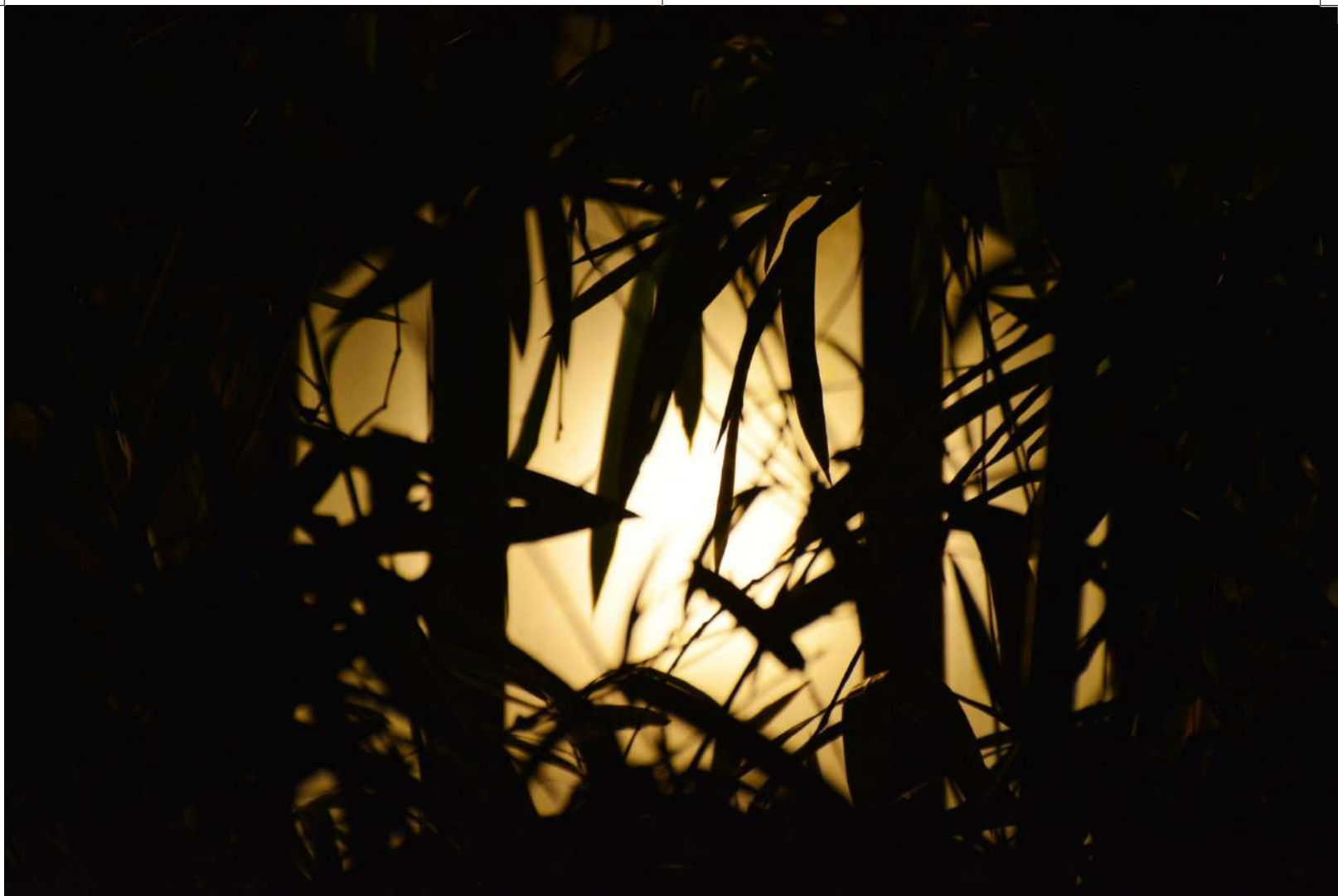
韩岩点评：这里一直在强调两件事情。一个是不作回应。很多时候我们发现，国内对人本治疗存在一个非常大的误解，就是说人本治疗是在捣糨糊。而实际上，不断地积极鼓励、肯定、接纳、鼓励等等这些肯定不是人本治疗。人本治疗在罗杰斯这里呈现出一个非常明晰的鉴定边界。

但是，有的时候，这个边界的鉴定很有意思，这里来访者感觉到虽然治疗师不作回应，但觉得他非常敏感，这两个因素揉在一起，所以治疗师就开始产生一种非常奇妙的作用。来访者遇到一件与我原来那个“我”不同的陌生的事情，此时怎么办？接下来治疗师就不得不激发来访者去面对这样一件事情。

来访者：是的，那不是真的，实际上你在回应。我感到你的存在，我感到你的敏感，你在回应，我看到你在流泪。我猜我只是不习惯一个敏感的男人，我对敏感的男人感到不舒服，我不习惯男人的敏感。

罗杰斯：我感到很敏感的事实，让事情变得更艰难了。这让你觉得……我猜，如果我评判你，否定你，事情反而简单的多。

韩岩点评：这里我要强调一下前面所讲到的无条



慈悲的情感也是人本疗法的一大特点，就是治疗师可以表达温暖的情感，尤其慈悲的情感，包括李孟潮老师谈到的四无量心。所以，我觉得这一类情感的表达，往往会对来访者起到非常强烈的震撼作用。它不是一种冷静，没有温度的静止，而是一种带有温度的情感。

.....

件积极关怀的温度，安静地回应来访者，但在回应来访者的时候，治疗师的心中有一种慈悲之心，他的感情是有起伏的，这种慈悲的感情甚至会让他流泪。所以，来访者一下子感觉到治疗师与我同在，这种同在的感觉给了她一种强烈的震撼，就是接下来所讲的这句话，“我不习惯一个敏感的男人”。然后，这个事情给她带来了很大的困难。

除了真诚合一，慈悲的情感也是人本疗法的一大特点，就是治疗师可以表达温暖的情感，尤其慈悲的情感，包括李孟潮老师谈到的四无量心。所以，我觉得这一类情感的表达，往往会对来访者起到非常强烈的震撼作用。它不是一种冷静，没有温度的静止，而是一种带有温度的情感。

来访者：你控制我？

罗杰斯：或控制你，或者将事情结构化，但发现我只是敏感于你。

来访者：这很艰难，因为你给我尝了一点这个世界上根本不存在的东西——敏感，什么也不要的男人。很少敏感的

男人，至少在我的经历中，我尝到了他，然后……

罗杰斯：你尝到了你感觉不可能真实存在的东西。

来访者：我不能……根本没有敏感的男人这种东西。

韩岩点评：所以说，这就是为什么罗杰斯要强调这个时候治疗师的人格很重要。因为这时他就像是一个突然间在人生中出现的一个榜样一样——只是敏感，但什么都不要，就是没有占有感的敏感，也就是我们所说的无条件积极关注——没有占有感，但它又是一种非常敏感、非常慈悲的情感。治疗师由他的态度所散发出来的情感让来访者感觉到了无条件积极关注。这样的话，来访者会颠覆她原来那种自我的建构模式。这是心理治疗中，治疗师会经常遇到的问题。来访者认为，世界上根本就没有敏感的男人这种东西，而在与治疗师的互动中感觉到有这种东西存在。

来访者：这听起来很可笑，是吗？你就存在。从男人那里得到与平时不同的回应，那真吓人，真感动。

罗杰斯：听上去有点儿不安。

来访者：是的。就像……是的，这是一次真正变得清净的机会。

罗杰斯：嗯，让你感到害怕的部分原因是什么？这是一次真正清净的机会，我也觉得如此。

来访者：什么？

罗杰斯：就是，这是一次真正清净的机会。

来访者：我清净二十分钟，然后再见。

罗杰斯：所以你害怕什么？

来访者：二十分钟的敏感，然后，那就是全部？

罗杰斯：那不意味着任何事。

来访者：不完全是，我想要更多，我的胃口被吊起来了。

罗杰斯：嗯。

来访者：我对外面的东西不满足了。

罗杰斯：嗯，尝试之后可怕之处在于，以后你对于外面真实世界发生的事情都会很失望。

韩岩点评：这里涉及到了另外一个问题，就是所谓的贪爱。所以，这个时候就有一个担心——来访者会对治疗师产生依恋。比如，来访者在治疗师那里呆了一个小时之后不得不离开了，这个时候难道不难受吗？而这恰恰体现了任何事情都是无常的。来访者的胃口被吊起来了之后，治疗师该怎么处理它，也是很有意思的事情。其实，治疗师说得很清楚，来访者尝试的时候就担心——离开治疗现场之后就再也遇不到了。

来访者：我要学会接纳诚心诚意给我的好的体验，当他们不在时，我也不会想要更多，搞得自己既悲惨又沮丧。

罗杰斯：嗯，也许你能接纳好的事情，如果对它感到敏感而充实，而不是感到：反正它也长不了，所以又有什么用呢？那是你应该拥有的东西。

韩岩点评：这些事情很奇怪——来访者产生领悟虽然是很美好的瞬间，但他会有贪恋，想执著时间更长一些，但是通过不断的回应，他会逐渐发现，最后领悟到：我现在享受的这个美好的瞬间，但是我不要因为我担心它不长久，所以我就一点都不要这美好的瞬间。所以，这样就不会使来访者选择依恋策略中的极端策略——我一定要，一定要抓取，如果拿不到的话，我就索性啥都不要。而是选择一种安全的策略——与环境相应，能得到的时候就拿，不要的时候就放手，也就是通常所说的“拿得起，放得下”。我觉得，这段对话充分体现了佛教的无常观。治疗师在此过程中让人感到，他所有的行为似乎要表达一种对佛法的某种较为深刻、感性的领悟。

来访者：是的，而我会变得越来越焦虑，哦，上帝啊，我必须做点什么，现在我该怎么办？因此，我们不管进入何种状态，他还是突然出现。哦，那很有趣，我想要很有趣，我想请你教我，告诉我你怎么能做到干坐着，你是怎么学会的？我是说，我就是无法干坐着，做没有情绪体验的事情，就像我必须做更多的事情，我现在请求你当一次行为治疗

师，这更像是“你是如何学会的”。

罗杰斯：我不知道，我花了好长时间学习我现在会的东西，我还没学会更多的东西呢？

韩岩点评：来访者这里还是执著于希望要干点什么，做点什么？来访者的意思就是说，我是行为治疗师，你能不能为我做点什么？而罗杰斯非常谦虚地说到，我不知道，我花了好长时间才学到我现在会的东西。这就很有意思。因为后来大家知道，行为疗法发展到后来就产生了正念和接纳疗法、承诺疗法。而早在此之前，罗杰斯就已经在无声无息当中，应用这种方法给行为治疗师做了一次治疗。

罗杰斯：这就是你生活的样本——挣扎着去学习，但这是面对一个无情世界的感受。

来访者：不同之处在于，我感到了你的同情心和你的共情。我的意思是，我不知道，我真的对你知之甚少，我必须承认，我没有读过你的书，只读了原文中的摘要，现在对我来说，也许你比我认为的更能理解独自挣扎的感受。

罗杰斯：也许我也知道一些独自挣扎的感受。

韩岩点评：这里讲的是——前面所讲的来访者看着罗杰斯什么都不做，然后她就感到自己一下子联想到其它的事情，就是她一生好像经常是一直挣扎着一个人去做一些事情，去搞清楚一些事情。这个时候罗杰斯就回应她说，原来你生活中经常有这种感觉，就是好像不断挣扎着去学习，但这是面对一个无情世界的感受。而这个时候来访者的回应就是说，被罗杰斯说中了，他说的就是来访者的感觉。

但是，不一样的地方在哪里呢？就是这一回我看到了另外有一个人是有同情心的，有共情与我同在，这一下子就与她原来的那种挣扎不一样了。她现在还在挣扎，对吗？还在挣扎，不同的是，有那个有慈悲的人在，她就能够承受。而且，更有意思的是，罗杰斯接着讲，我也知道一些独自挣扎的感受，就是说罗杰斯很真诚地告诉来访者我也有这种感受。

来访者：是的，当然我对你有了一些不同的看法，比几分钟之前我们共同洒泪的时候，现在我感到跟你更亲近了。

罗杰斯：嗯。

来访者：突然我视你为一个必须在你的工作中独自奋斗，没有任何人告诉你该做什么的人，现在我感到跟你更亲近了。

罗杰斯：我对此很感谢，我看我们的时间也快到了。

来访者：好的。

韩岩点评：这里最后讲一下，就是这里有几个过程：我独自挣扎，你一动不动，但我看到你的泪水、你的同情、你的慈悲，对吗？然后，我突然想到，我也是经常这样挣扎着，突然间理解了您，您可能也曾经这样独自挣扎着，才学会笃定地坐着去接纳这一切，于是我们两人之间有一种同体感——一同感受温暖的连接感，但与此同时，我们都面对人生的无常。所以，我觉得她最后所取得的成果中，以下几个元素全在其中——慈悲、面对无常、正念，还有一点灵性，两个人之间深切的连接，其结果给她带来的影响全部体现在这一个治疗当中。

四、结束语

在陈述完罗杰斯的经典个案，比较了它与佛教修行方法的异同之后，本人将着重表达一个观点：无论是什么理论和技术，也许都不如治疗者是一个什么样的人来的更为重要。因此，治疗师的身份是心理治疗师，还是佛教修行者，并非绝对重要；而他是谁，他走到了哪里，他如何发展，他的弱点在哪里，才更为关键，因为这将决定治疗师能在多大程度上帮助来访者。我会继续借助于罗杰斯的心理治疗理论和他的治疗个案，深入探讨这个问题。在这一点上，佛教思想与心理治疗理论之间大概会有更多富有创意的碰撞。

惟海：在我看来，刚才韩岩老师介绍的罗杰斯个案中的这段对话，我听起来，很像当年我师父和一些居士在一起的场景，我在我师父面前差不多也有类似的体验。我自己岁数也不小了，也有在我这里皈依的弟子，我好像也有类似重现的场景，甚至包括那种灵在感，虽然佛教不这么说，这个案例让我体会到了心理治疗与佛教之间的真正的沟通。阿弥陀佛。

听众甲：以前科胡特所说的“不带诱惑的深情，不含敌意的坚决”，那是一个怎样的滋味，或者一种什么样的状态？

韩岩：我们平时打坐的时候要具备两种特质：一个是醒觉，还有一个是放松。如果不能放松，绷得太紧的话，那肯定不行。记得当年我第一次找的督导老师，他给我的第一印象，就是他的眼睛非常锐利但又很紧，看我的时候把我吓坏了。我以后就不再找他做督导了。所以，我觉得修行者平时必须同时具备这两种特质。如果绷得太紧的话，好像就接收不到对方的信息，要有一定的放松，只有放松以后，才能接收到对方的信息，所感受到的形象才能够流动起来。所以，必须同时具备警醒与放松这两种特质，才能够出现我刚才所讲的那种状态。当然，我不是说我们时时刻刻都能够做到；但是，一旦出现这种状态的话，我相信治疗会进行得很顺利。所以，我觉得这跟佛教的禅修很相像，只不过禅修是一个人在做。

惟海：因为是佛教与心理治疗的交流，我想再回应一下刚才所讲的“不含敌意的坚决，不带诱惑的深情”。在佛教来讲，不带诱惑的深情就是宽容的慈悲，而不舍敌意的坚决则是坚定的慈悲。在宗教体验上就有这种手段或心态，用一句来概括，就是“心慈手狠”。

听众乙：我有问题要问——当我无法达到罗杰斯那种境界的时候，而我又有很深的人文主义价值观在影响着我，我该怎么办？

韩岩：我简短回应一下。罗杰斯的研究发现，真真能够达到那三个条件——真诚合一、无条件的积极关怀、神入（共情）的治疗师，其实是少数，往往中等水平者居多。

徐光兴：刚才所讲的困惑，实际上是心理咨询师自我成长过程中的问题；而在佛教当中，其实它是自我修炼过程中的问题。自我成长过程中经常会有困惑，用佛教的话来讲就是法执，迷恋某种技术，迷恋到一定程度如果不能解救的

话，就会产生困惑。

界文法师好像昨天也讲过，法都要舍，何况非法。当然这个也是法。我经常跟从事心理咨询的研究生讲：你要成为真正的心理咨询师——什么时候你对任何的工作坊和培训都不感兴趣了，你才是一个真正的咨询师。所以，你要想成长，就不要困惑。今天你可能还不能把罗杰斯给抛弃了吧？等到有一天你能把他抛弃了，说明你成长了。你对任何一个技术感到困惑了，你就把它抛弃吧。万法还要归一，一归何处？自己去考虑吧。

心理咨询师在成长过程中，由于过度迷恋技术，他没看到技术其实是度人的，是救人的，而把技术放在第一位，助人成了第二位。就像我今天所讲的佛教音乐，实际上它不过是一个工具，就像船和桨，到了岸边，你可以用这个船，也可以用那个船，而到一定的时候，船是要被抛弃的，不要因为这个船不完美而苦恼，只要这个船能把你渡过河就行了。因此，我要是跟你讲顿悟的话，就会当头棒喝——把罗杰斯给抛弃了吧！

听众丁：我对刚才那位女士的问题有同感，也就是说韩岩老师给了我们展示了一个精致的罗杰斯——一个非常优美、理想化，可以说是似乎闪着光泽的精品。所以，当你和我，或者我听见你的话，我自己那一刹那的感觉是，我做不到，这让我有一种担忧，或许有一种羞愧，或许有一种不安，我想可能你也是这样一种焦虑吧？那么，我在想，如果我要面对这个情景的话，如果我真的把它放在我的治疗中，我要是做不到怎么办？我想也有可能我很倒霉，我遇上了一个不开窍的病人，那它不是我的原因；也有可能我遇到一个平常的病人，但是我功力不够；甚至也有可能是我今天在我的生活里有很多烦乱、复杂的烦恼，让我不能安下心来去做治疗。

但是，如果我不能像一个精致的罗杰斯那样，做一个典

型的对话的话，我能不能做到片段？我能不能把这个罗杰斯切成碎片，把他洒在我的生活里，洒在我的治疗里？有那么一丁点切入进去，或许未尝不可。

戒毓：对于刚才提到问题，我想我们学佛的过程不是要解决心理问题，但在学佛的过程中也有可能出现这样一个问题，就是说我们可能会参考很多的法门，法门太多的话，其实就没有法门了。很多人学佛，今年学净土，明年学禅宗，后年学密宗，徘徊得太多了，所以，最后，没有一个法门给他提供帮助。此外，我们整个汉传佛教也面临一个问题，有人说汉传佛教不行了，但我们真的相信汉传佛教了吗？有的人学了南传佛教之后就觉得南传佛教不行了，但真的进入南传佛教体系了吗？或者，对于藏传佛教，我们真的进入了它的体系？其实哪一门我们都没有进去。其实，我们佛教里经常会讲一门深入，那就会有所受用。这是一个问题。还有，我也在学校里当老师，会经常会出去讲课，在讲课之前，我有一点紧张，我想把它讲好，所以我去认真备课。但很多时候我想备课的时候，会去找来一大堆的资料做参考，结果看来看去把自己迷失了。后来我干脆不看资料了，为什么要看资料呢？我想如果我看了很多资料再去讲课的话，最终这些都不是我自己的东西，我给别人所讲的只是把一些知识灌输给别人。如果把这些东西灌输给别人，有没有用呢？也许是没有用的。所以，后来我干脆尽量不参考资料，靠平常的积累。这是我个人的一点经验。

韩岩：我想讲两句。值得一提的是，这个个案其实罗杰斯去世前几年才做的案例，是他晚期的作品，我们可以看到，罗杰斯早期的个案做得很拖沓，所以说，这个个案是一个比较精品的作品。这是一个问题。而第二个问题是关于“断灭见”和常见。很有意思的是，做心理治疗真的做久了的话，实际上这也是一种修行，而且是一个挺好的修行手段，就是要不断地去面对各种冲击和挑战，在修行道路上朝着目标逐步前进。对此我感受颇深。

回归疗法：轮回中迷失者的回归之路



北京林业大学

朱建军

我有双重身份——既是心理咨询师，又是居士。所以，我非常希望把佛法中的内容有机地融入到心理咨询的方法当中，不是生搬硬套，而是自然地融合进去。那么，这个东西起到一个什么作用呢？

我自己的定位，心理疗法的作用对佛法来说就是一个提醒，大家知道修禅定是要有一定基础的，而这个基础并不是每个人都有的。所以，心理学对佛法来说，它能提高人们的心理健康水平，使其达到一定的程度，达到这个程度以后再来修解脱——具备一些基本的心理素质，不容易出问题，这对佛法来说就是心理疗法的作用。如果有人说，我现在还不求解脱，还没到那个时候，那也没关系，那就好好做一个人，做一个更健康、更幸福的人。所以，从心理学角度来说，也不是说将来就一定要修解脱，人各有志，现在不想解脱也没关系，那就好好去做一个人，这也是可以的。

我今天介绍的疗法叫“回归疗法”。这个疗法实际上来源于三个方面——首先，这与我学佛的体会有关；其次，我在心理咨询与治疗中的经验；第三，我对人格发展的研究。研究人格发展有两个理路：一个理路是从时间轴上去研究，一个人从还没出生到出生——从出生到一岁——从一岁到三岁——从三岁到七岁——从七岁到长大，整个就是这样一个过程，看看每个阶段都有什么特点；还有一个就是逻辑的理路，也就是说不管他是几岁到几岁开始发展，而是看他最早的动机，从他最早的动机会碰到什么样的环境，然后看他接下来会有什么样的反应，从这个理路上去研究他的人格发展。

一、回归疗法的基本理念

那么，回归疗法的基本理念是什么呢？实际上就是人的最根本的焦虑从何而来，或者说，人的最基本的不安全感从何而来？它最主要的原因就是误以为有一个“我”。那么，误以为有一个“我”，会带来一个什么样的情况呢？我们认为，它会出现一个最根本的心理矛盾。

一方面我们说有“我”，觉得肯定有一个“我”。比如说，有人在禅修的时候，发现内心有一个声音，不是说有“我”，而是内心一直在叫着“我、我、我、我、我”，它会有一种非常强大的驱动力，觉得肯定有一个“我”。但是，我觉得这里有一个麻烦——如果我们真的坚信有一个“我”，那也没有关系，关键是我们的内心非常有意思，它里面分好多层，另外一方面它又特别清楚地知道没有这个“我”。所以，当出现这个现象的时候，就处于一种非常矛盾的境地。

心理学经常谈论意识与潜意识的矛盾。而这个矛盾其实可能就存在于我们的潜意识当中，只不过我们平常生活中没有意识到，但是，这两种情况是在心的不同层次同时存在的——一方面觉得就是得有“我”，我不能承认没有“我”的事实；另一方面又觉得真的是没有“我”。这样矛盾就开始了——尽管明明知道无我，但内心还是有一个一定要有“我”的愿望，绝对不能承认无我。

我认为这里有一个根本性困境，我把它叫做圆谎，就是一定要圆这个谎。比如说，一个人明知道她的配偶有外遇，但是她实在不敢承认这个事实，因为如果承认了就要离婚，她又害怕离婚，离了婚自己就过不下去；但如果承认了她的配偶有外遇，忍了，她又吞不下这口气。那么，这种时候她该怎么办呢？她就必须说，没有就是没有。但问题是，天天都有事实出现，还有无数的迹象告诉她真的是有外遇。这种情况下她就有一个根本性困境。其实，人的根本性困境就是类似这样一种困境——明明天天都有一些事实在告诉你一件事，但你就

是死活都不能承认，这种时候内心就非常焦虑。我认为这种焦虑就是最根本的焦虑，类似于最根本的不安全感。我认为，心理学上讲的存在焦虑，包括佛教中所说的苦，可能都是指这种焦虑。

那么，现在就出现了一个问题，那就是人怎么圆谎？而怎么去圆谎就会有不同的人生路径，也就是不同的人生。然而，圆谎的过程中会不断地失败。因为既然是谎言，我们知道，圆谎的过程中必须用一个新的谎言去代替一个旧的谎言，新的谎言又被揭穿后，又要用一个更新的谎言去圆这个谎。真话其实很简单，而假话就要用无数的谎言，不断地去堵漏洞。所以会经常会失败，然后这个失败的过程中会有一个恶性循环——在这个过程中焦虑会越来越大，越滚越大就会导致心理迷失越来越严重，从而痛苦越来越强烈。所以，回归疗法的基本理念就是，越病态的人实际上就是滚的圈数越多，走得越远的人，而心理治疗就是把他从走得很远的地方拉得近一点，回到相对较为早期的阶段，这样他就更有可能能早一点认识真相。

二、回归疗法中的治疗原理

它的治疗原理实际上就是，首先有一个模型让来访者知道他是怎么变得越来越坏的，然后在每一个层次解决该层次的具体问题。因为在恶性循环中是一圈接一圈越来越往外发展的，而回归治疗则是一圈接一圈回归。如果按渐、顿悟来讲，这个方法还是一个“渐”的方法，而不是一个“顿”的方法。我觉得这是理所当然的，因为心理咨询面对的是大众，而对于普通大众来讲，用顿悟的方法有些不太现实。

让来访者一圈接一圈回归，然后让他明白他在每一圈、每一个层都有哪些误区？而我们回到前一个层次，就算我们的治疗成功了；如果能回到再前一个层次说明治疗更成功；直到发现那个最根本的谎言是什么。然后，特别痛苦地待在那个最基本的“苦”之中。等到待在那儿特别痛苦的时候，有一天下决心说，算了，没有

就没有，我认了。当你认了的时候，你的认识可能会有一个根本性的转变，当然这只是一个理想。所以，其实在每一圈中我们需要的是觉悟——通过对这一圈的处境的了解，知道我们想要的是什么，通过什么方式索要，我们要到的结果是什么？如果我们对这一圈的焦虑是什么，看得比较清楚，就会比较容易回到前一圈。

如果这一圈看不清楚，那就叫迷。为什么叫做迷呢？我举一个简单的例子——什么叫做迷路？假如路好走的话，往东走，再往南一拐就到了，那就不太容易迷，如果在这个路上，向东走完了，又向南拐，完了又向西走了三步，然后再往左前方走，接着又往右前方走，完了又转了三圈，中间碰到小石头又拐了拐弯，结果就迷了——不知道哪个方向在哪儿。在人生选择中，如果为了达到一个目标而选择了一些乱七八糟的策略，而在这个过程之后有可能就忘了要干什么，可能会把策略当成目标，最后越活越糊涂。所以，要想办法让他回到此前的过程，就是通过让他慢慢看清楚现在的处境，看得越清楚，就越能慢慢地顺着原路回去。所以，我在别的地方谈论回归疗法的时候，我经常把“归去来兮”当作回归疗法的宣传语——回到我们的初心，相对来说，就是回到更早的状态。

三、轮回和解脱中的循环圈

我根据心理咨询中的经验总结，把人的迷失过程粗略地归纳为六步，就是把每一圈分为六步。当然，也可以分为七步或八步，就看是细分，还是粗分。

第一步是焦虑，也就是说，每一圈都是起源于焦虑。什么是焦虑呢？焦虑与其它情绪最根本的区别在于它是一团很复杂的消极感受。就是说，它不是一个单纯情绪。什么是单纯情绪呢？就心理学而言，比如说愤怒，我想要一个什么东西，结果遇到了阻碍，这个时候我心里产生的想要克服阻碍的心理就是愤怒。什么时候我们会伤心呢？就是我们非常贪求的一个好东西没有了，我自己吃了一块好吃的东西，想吃第二块，

没有了，所以很伤心。什么是快乐呢？就是我想到的东西，结果真的有了，所以很开心。所以，以上任何一种情绪，它都是很单纯的，但是焦虑很特别，它是不单纯的，它是许多情绪混杂在一起的综合体。一个人焦虑的时候，他会有一种混乱的感觉，他不知道自己该干什么。为什么他不知道自己该干什么呢？因为他的情绪里的欲求本身也是很乱的。所以，简单来说，焦虑是一种由迷失所带来的情绪——不知道怎么办，不知道要什么。但是这里有一个核心，就是恐惧，害怕什么，或者某种东西。

第二步是欲望。对于普通人而言，焦虑之后马上会产生一个欲望。欲望是什么呢？就是我希望我不是这个样子，我希望我现在就进入一个更好的状态。我们不能忍受欲望。如果我们能够忍受欲望，那么我们就忍受焦虑。但是，我们不能忍受，所以我们就会产生欲望。

第三步是策略。产生欲望之后，我们就要想用一些策略满足自己的欲望。比如说，我觉得我现在混得不好，我就会焦虑，然后我就产生了欲望。欲望是什么呢？就是要往上爬，挣很多钱。接下来就是怎么挣钱。这时就到了策略这一步。怎么挣钱，会有很多的方法。其实，我认为，不同的策略决定了不同的人生，甚至性格。

第四步是行动。有了策略之后，接下来就会采取各种行动，有些是内在的行动，而有些则是外在的行动。

第五步是检验。然而，采取了行动之后，有没有效果呢？比如说，是不是赚到钱了？或者说，是不是实现了内在的目标？比如说，我现在活得不痛快，可能找一个策略挣到钱就痛快了，然后想了很多办法挣到钱了，我是不是现在痛快了？作为一个有钱人，我是不是过得更幸福了？其实，在我们的内心对此会有一个检验。而检验主要有三个部分：第一个部分，我们是不是做到了我们想要做的？比如说，对绝大多数人来说，赚钱可能是一个重要的目标。那么，现在做的这件事是不是实现了想要达成的目标，是不是执行了预定的策略？比如，我的策略是每天早上六点钟起床，然后拼命去挣钱，结

果我起来了没有？接下来第二个部分，我执行了预定的策略是不是满足了我的欲望？比如说，我执行了预定的策略，我挣到钱了，成了有钱人，是不是我就觉得舒服了？最后一个部分是，当我成了有钱人，我是不是就不感到焦虑了？生活就非常安心、非常平静、非常幸福了？其实，我们是分三个部分去检验的，如此检验之后，我们会得出这样一个结论：在这个过程中我们会学到一些东西。比如说，我会对“我”（当然，其实是没“我”的，尽管大家都认为有一个“我”）有一个判断，我没赚到钱，会不会是因为我太笨了，我无能，我不擅于赚钱？当然，这只是对“我”的看法。还有一个是对外部世界的看法——当今社会真是太不合理，为什么李嘉诚有那么多钱，而我就没有钱，凭什么？李嘉诚还没我帅呢？凭什么他就有钱，而我却没有？这是对外部世界的一个看法。还有，我与外部世界的关系，我们也会有一个看法。

最重要的是，其实在这个圈里，我们通过行动会有一个结果，但在检验的过程中，会产生很多的情绪。对于我们的行动，检验到最后，我们会发现其实没有一个人，他的焦虑是被完全缓解了，哪怕是再成功的人，他的焦虑也不可能被完全缓解，因为他不可能缓解其最根本的焦虑。

第六步是诠释。相对于成功人士，一般人可能欲望都没有被满足，行动都没有被执行，甚至策略都没有被执行，或者说虽然执行了策略，但是行动很失败。比如说，我想着去打劫，结果打劫没打成，反而被揍了一顿。这个时候就会出现很多情绪——挫败感，觉得自己很无能，因而很沮丧等等。那么，对于这些情绪，我们怎么去解读它们？

其实，在这个时候，我们也会迷失。因为这些消极情绪实在是太多了，我们在脑子里很难把它一一分辨清楚，结果就搅成一团了，搅成一团了之后它又成了一大团的焦虑。怎么去看待这一大团的焦虑？也就是说，这些焦虑是因为什么而引起的？而这又会影响到下一圈的循环。

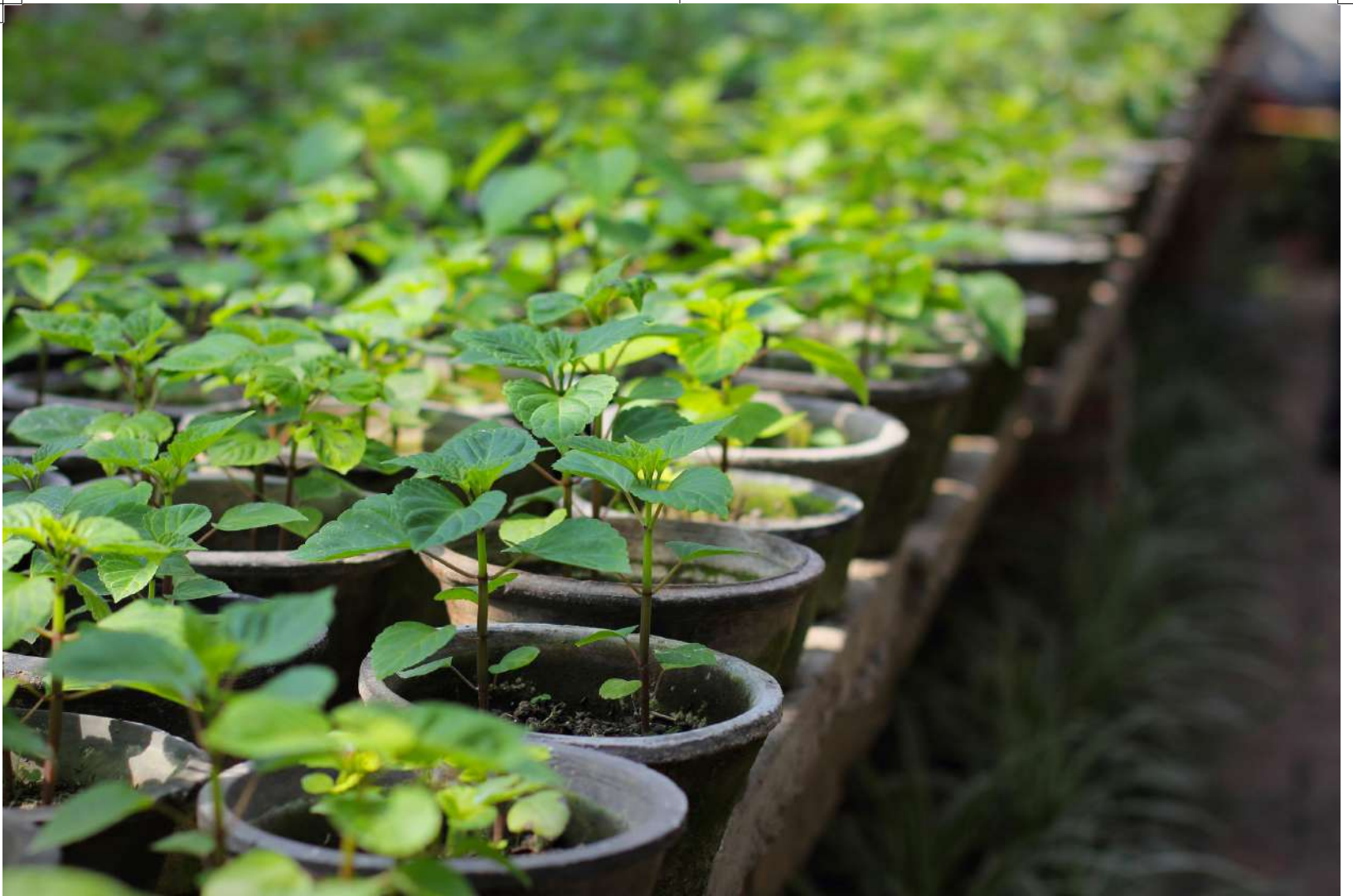


四、第一层的焦虑：从存在焦虑开始

我们认为有一个“我”，但是实际上并没有一个“我”，而且我们的所见所闻不断地提示我们“无我”。所以我们就焦虑，因为我们害怕被证明“无我”。这是人人都有焦虑。从心理学层面来说，它不是后天所形成的创伤，人人都这样。

五、圆谎的欲望：追求存在感

按理说在这一循环圈消除存在焦虑的方法应该是承认无我。但出于我执，人们会选择圆谎，试图靠圆



谎获得存在感。在第一步中有一个非常重要的原理：就是焦虑产生了欲望，而这个欲望就是要证明有“我”。所以，我们就产生了圆谎的欲望，因为本来就没有“我”。

那么，我们怎么才能证明有“我”呢？我们需要制定一个策略。也就是说，人们在第一步中硬要想一个办法证明有“我”。其实，这是没办法的，因为本来就没有“我”，但就是要强词夺理的想一个办法。这有点像谈恋爱时说：“太阳不能不照耀大地，天不能不下雨，所以我不能不爱你”。如果写成诗歌很优美，但实际上这很不讲理，是不是很不讲理？其实，人类追求存在感的最根本方法就是这么不讲理。哲学家笛卡尔说过一句很著名的话，他说：“我思，故我在”。但是，后来人们经过思考，发现这话不对。思，只能证明思在，怎么能证明我在呢？其实，我认为，笛卡尔这个的思维方式与谈恋爱的思维方式其实是一样的，它们都很不讲理。他是说我能思考，故我存在，其实他是把思考的存

在，作为一个证据证明存在一个本来不存在的“我”。这是一个路子，善于思考的人，一般都用这种方式证明“我”的存在。

但是，有些人不善于思考，就会很麻烦。笛卡尔说：“我思故我在”。但有的人的脑子比较笨，上小学都经常考试不及格，他说“我思故我在”的时候，发现“我”根本没思想。那怎么办呢？他会有别的办法，他会说我能感受故我在。比如说，我痛故我在。有些人会问：为什么谈恋爱的时候，我会给别人找很多麻烦，让双方都很痛苦呢？因为有痛苦就有存在感，我痛苦就证明我爱她，而我爱她就证明有“我”在。所以，他用这个来证明“故我在”。

而有些人则用行动来证明“故我在”——一天到晚做各种各样的事情，今天把这个房子烧了，明天把那个怎么了。有些坏人看见有个房子，后来划了根火柴，看着房子烧了，所以很开心。这些坏人为什么会这么开心呢？因为我的存在被证明了。房子本来是有的，后来没

了,为什么没了呢?因为我点燃了房子,说明有一个“我”。有的人说就是不能流芳百世,也要遗臭万年。为什么呢?因为他就为了证明有一个“我”。所以,他会用各种各样方式证明有“我”,比如说,有些人他一定要闹事证明有“我”,因为他受不了孤独,希望被别人看到,证明“故我在”。这种希望被别人看到证明“故我在”的人活得更惨。因为他更加依赖于别人。如果不管他怎么折腾别人都不理他,那他就没有存在感了。所以,人人都这样,用各种各样的方式追求存在感。

六、存在感可以暂时、不完全地获得

接下来的问题是怎样通过一个路径来证明自己的存在。举一个例子,比如说用行动来证明自己的存在。那么,他就必须采取行动,他的策略就是采取行动。然而,他需要采取什么行动呢?在第一圈时,他采取什么行动都行,只要行动了,就证明“我”在了。比如,我扔圆珠笔,就证明我在了,要不然圆珠笔怎么能掉下去呢?只要我有行动,就有一个“我”在,就是这么一个存在。所以在第一圈的人,他的生活有一个特点,只要他在不停地行动着,就会有一种存在感,他的存在焦虑就会减少。

所谓存在焦虑就是明明知道“我”不存在,但偏要证明“我”的存在而产生的焦虑。因为他说:“我证明了,我存在了,我在呢,我在啊!”。他就是用这种方式来缓解存在焦虑的。但仔细观察之后,会发现他的存在焦虑并没有消失。不过,一般人观察得没有那么细致入微,所以他觉得存在焦虑几乎消失了——他在行动的时候,几乎不再焦虑了,但这只是他的一个感觉。所以,他会感到很幸福。所以,当这种人停止行动时,他的焦虑会再次浮现。但是只要行动不停止,他可以一直很幸福。至于采取什么行动,是不挑剔的。所以,对这种人来说,只要他的行动不停止,基本上他是安定的。而这种基本安定对一般人来说已经足够了。我认为,这是圣人的境界,是中国的孔子所达到的境界。他们就是生生不息,天地之造化,不停地在行动。行动不是手段,行动本身就是目的,它是一种非常无

为的行动。因为他的行动不是为了达到什么目标,而是为了证明“我”在,只要有行动就是“我”在了,所以他们的行动是非常无为的。我认为,中国道家有许多人也能达到这种境界。

七、存在感究竟不可得

但是,这里还是有一个麻烦。麻烦在哪儿呢?就是人不可能永不停止地行动。就像我刚才扔圆珠笔,扔了几下就不能再继续扔下去了,因为我会感觉到累。而且,还有一个最大的麻烦,就是人会死,等到死的那一天,就再也不能扔圆珠笔了。那么,只要一想到,等到你死的那一天,你再也无法扔圆珠笔了,你就会感到害怕。因为那个时候“我”就不存在了,这太可怕了。所以,对死亡的恐惧一开始就会出现,因为一旦死亡“我”就不存在了。所以,我们很害怕,如果我们一旦死亡,没办法继续行动了,那么拿什么证明“我”在呢?比如,我死了以后没法继续扔圆珠笔了,我怎么证明“我”在呢?所以,我们就很恐怖。我不知道大家能不能体会到这是非常恐怖的事情。

八、不能永恒的焦虑

于是,我们就会产生新的恐惧,也就是害怕不能一直行动。不知道大家注意到没有,第一个恐惧是害怕被证明“无我”,现在转了一圈之后,又多了一个新的恐惧,就是害怕不能一直行动。那么,转了一圈,到了诠释的时候,就会有焦虑。而这个焦虑是由两个焦虑混合在一起形成的——一个是最早的存在焦虑,也就是害怕被证明“无我”的焦虑;而另一个焦虑则是新的焦虑,害怕证明有“我”的行动不能持续下去,害怕被证明不能永恒存在。这是一个新的害怕。在诠释的时候其实很容易把这两个焦虑混在一起,把它们当成是一个焦虑。如果把它们当成一个焦虑的话,则更容易把它们当成哪一个焦虑?第一个,还是第二个?当成第二个焦虑,对

绝大多数的人生就是自己骗自己的过程。如果我们发现现在追求的东西让我们过得并不幸福，于是我们会随便编一个理由安慰一下，然后又开始追求新的东西，过一段时间以后发现那也不是我想要的东西，接着就再给自己找一个借口继续玩下去，直到最后玩死为止。我们一般人就是这么过日子的。

吧？为什么更容易把它们当成第二个焦虑呢？对此我给它起了个名字，叫“后发覆盖”，因为当成第一个焦虑就是在提醒“我”不在了，而当成第二个焦虑的话，则可以事先回避一下。也就是说，我现在的痛苦只是因为“我”不能永恒，其实只要“我”能永恒了，那么被证明“无我”的苦恼也就不存在了。所以，他会把第一个问题和第二个问题搁在一起形成一个焦虑，然后试图解决它。这时他的混乱增加了，然后进入下一个圈。

九、常人的循环圈

我把这个圈叫做正常人的循环圈。当然，实际细分的话，可以把它分成很多的细圈。但是，大体上来讲，一般人生活中最初的焦虑是存在焦虑和转完第一圈后对于不能永恒的焦虑，也就是害怕死亡的焦虑，以及在这个过程中产生的许多消极情绪，比如说紧迫感、挫败感等诸多焦虑。

然而，在这个过程中会产生很多更为复杂的欲望，但是，其实具体到某一个人，其中主要是要证明“我”的存在，而有的人就是要证明“我”能活多久，尽可能活得越久越好，如果要做到长生不老，就尽可能生一大堆儿子——代偿性的长生不老，如果代偿性的长生不老做不到，就写书流芳百世，而这就是追求长生不老的代偿性反应。但是，在这个过程中还要具备一些条件，比如在这个过程中还要不朽，但又知道不可能不朽，然后就要写书，好传给孙子。他的孙子看到他爷爷写的书，从某种意义上讲他就长生不老了。但这里有一个条件，就是出版社要肯出我的书；出版社肯出我的书又有

一个条件，就是我要有名气；所以我要追求名利。这里就有很多各种各样我要追求的条件，其实我自己过去就干很多这样的事情。所以，就会有各种各样的策略。我认为，善与恶就是在这个时候产生的，有些人所选择的策略，还不太害人；但有的策略是比较害人的。实际上好人与坏人在策略上是不同的，但很多时候好人与坏人在目标上还是相同的，无非都是在追求存在感，追求永恒，这就是我们常人的生活。

我们常人已经不太注意以前的目标，其实就是注意力又一次迷失了——从追求存在这一最根本的目标，到追求永恒，再到现在怎么满足所追求的条件。也就是说，我们常人的目标已经转移到如何追求获得成功的条件。所以，我们离最初的目标越来越远了。此时大家的整个策略都是在追求成功，如果在这种时候检验的话，就会发现我们一般或多，或少是有一些成功的，我们可能不像李嘉诚那样，能挣到那么多的钱，但是我们现在挣的钱也不少。我们多少取得了一定的成功，焦虑也会有所缓解，因为我们毕竟成功了嘛。但是，我们发现实际上缓解程度非常有限。即使是李嘉诚，如果检验一下，也会发现他自己的人生有很多的不满足。他也很焦虑，因为他那么多的钱没处投资，搁在手里会因为通货膨胀而贬值。其实这个时候，人会很多情绪，很多新的东西也会同时出现，然后会对其人生归纳出很多信念，对其焦虑也会有各种看法。

十、神经症的循环圈

其实，绝大多数的人生就是自己骗自己的过程。如果我们发现现在追求的东西让我们过得并不幸福，于

是我们就会随便编一个理由安慰一下，然后又开始追求新的东西，过一段时间以后发现那也不是我想要的东西，接着就再给自己找一个借口继续玩下去，直到最后玩死为止。我们一般人就是这么过日子的。

但是，这里面还有一个麻烦，就是有的人比常人还要惨，他连骗自己都骗不了。比如说，我还能挣一点钱，还能在大学里有一个教席，还能骗骗自己，已经不错了。这样的话，我会不会焦虑？当然也会焦虑，但是我至少还能偶尔缓解一下。而有的人如果他很失败，他连我们一般人所能得到的缓解都得不到，就是他连成功都做不到。因而他会觉得自己很麻烦，他的懊恼、失败感、沮丧感就特别得多，之后他会找一个借口安慰自己——我先不去追求外在的成功了，还是先去追求怎么才能让我的心情好一点的事情。这时他的注意力就放在了怎么让自己舒服一点上。于是，他就开始自我欺骗——我追求一个东西没有成功，我很沮丧，然后就开始骗我自己，我没成功是因为我太胖了，我现在肚子长得这么大，肥胖的人在社会中是不被接受的，如果我有一天变得像电影明星身材那么好的时候，我做任何事都会特别成功，因为等到我肚子不那么胖的时候我就会更帅，更帅了以后就会挣更多的钱，挣更多钱之后我就会更成功。我现在不怪别的，都怪我自己太胖了。我就会把很多的失败归结于一件事情上，然后我就会想减肥。但是，我减不下去。为什么减不下去呢？因为我潜意识中不敢减肥。我减下去了等于承认我是失败的。所以，这个时候我已经不以成功为目标，而是怎么糊弄那个不成功的事情，让自己不那么难受。当我们的注意力已不再是追求成功，而变成怎么去糊弄自己的不成功，其实这就是神经症水平。也就是说，我们的基本目标已经不再是怎么去追求外在世界的成功，而是怎么去控制自己的内心。而控制自己内心又不像前面那个圈所讲的怎么去控制自己的内心，而是强调怎么骗自己，让自己开心。所以，神经症患者其实都是自己骗自己，让自己开心的人；或者说，就是自己骗自己，让自己少一点不开心的人。如果在这一循环圈里还能骗自己，让自己减少一些不开心，那只是一个成功的神经症患者，还能过日子。

十一、精神病的循环圈

最倒霉的就是很多人连骗自己都骗不成，连这个都失败了。这个时候又会怎么样呢？没办法继续骗自己，于是就彻底崩溃了。这就到了精神病的循环圈。此时就连个目标都没有了，焦虑情绪极为巨大，只有一点点欲望，就是保留最后一点点的自我存在感。

所以，精神分裂症患者会有被害妄想，他会觉得所有人都在害他，所有成功者的眼神都很不友善——我觉得他在笑，而笑又说明了什么？说明他心怀鬼胎，要不然他为什么要笑？精神病人就是这么想的，对吧？但是，我们一般人很不理解，他为什么要这么想呢？有人要害我说明了什么？说明“我”存在，虽然“我”已经几乎不存在了，但是有人还要害我，说明“我”存在，这是精神病人保护自我的最后一点办法了。就是通过想象全世界的人都在害我，来证明“我”的存在。

所以，精神病人有钟情妄想，以为全世界都在爱他；还有被害妄想，以为全世界人都在害他，但是没有人注意他。因为不能没有人注意我，没有人注意我，那我就完了，所以这个时候他就非常的难受，还有一个就是他没有策略了，完全没有办法了，全世界的人都在害我，而我有什么办法呢？你们这些人太坏了，我能有什么办法？我做什么都没用，全世界的人都是坏蛋，我实在没有办法了。这个时候我怎么办呢？我非常难受，于是就拼命地想自己欺骗自己，一定要有个结果，我一定要让这种痛苦结束，因为太痛苦了。

但是，怎么样才能让这种痛苦结束呢？它不可能再回到前面那个循环圈了。这里有一个很重要的特点，我们凡人是不能跳过循环圈走的。所以，有人说承认“无我”不就没事了吗？这是不可能的，凡人是一圈接一圈走的，也要一圈接一圈逐渐修行，至于前面那个循环圈，他是根本不可能做到的。所以，他完全没有办法，如果有人引导，我认为把他引到神经症那一圈还是有可能的。如果没有人引导，他不可能自己去承认“无我”，根本做不到。他就是想一定要有个结束这个痛

苦。怎么结束呢？他会想一些办法，比如说，找一个炸弹把你们这个地方炸了，我与你们这些害我的人同归于尽。那一切就结束了。他会想这样一些愚笨的办法，但实际上你要是站在他的角度上，这对他来说不是愚笨的办法，是不得不这么做的办法。

十二、回归的方式

依据我们的治疗原理，一般来说，在治疗过程中是不能“跳层”的。我们的目标是把精神病人治疗成为神经症患者，把神经症患者治疗成为正常人，把正常人治疗成为像圣贤那样无为生活的人，对于能像圣贤一样无为生活的人，我们再把其转介到寺院。这是回归疗法的治疗方式。

为什么我们要强调不能“跳层”？这是因为我们发现，当试图“跳层”的时候，某一层的迷雾可能就搁在那儿无法解脱了。这个业力就搁在那儿解脱不了了。比如说，有的人已经到了神经症水平，或者到了人格障碍水平，但是他还是很坚持地说，如果我“无我”了，这个问题是不是就解决了？但实际上，这样会更惨，因为他回不到最初的那一层去体会“苦谛”。他只不过是在这个层次上去做一个防御机制，其实他连正常的生活都过不了。所以，真的是不能“跳层”的。

十三、回归疗法的基本要点和技巧

在治疗过程中，有必要对心理咨询师、来访者提几点要求，其实这也是所有治疗过程中都需要注意的问题——觉察力、接纳力，以及咨询师的定力，也就是不为来访者所感染。

回归疗法的基本技巧是走圈，即在房间内，划出六个圆圈（分别是焦虑、欲望、策略、行动和诠释），连起来形成一个大圆圈。如果说是集体治疗的话，就让其他人扮演其中的角色。走在每一个位置，分别觉察自己的心理状态。比如，走在焦虑的位置，就觉察你的焦

虑是什么——最简单地来说，就是怕什么？看到这一圈时基本焦虑是什么？然后，就像进行禅修的时候那样，静坐下来问自己：我想要什么？在这一圈我运用了什么策略，采取了什么行动？接着咨询师和大家一起去检验——你的行动是不是支持了你的策略；你的行动是不是满足了你的欲望；你的欲望被满足的时候，你的焦虑是不是消失了？

接下来，让来访者自己去看这个过程中得到了什么样的诠释，这个时候来访者会发现人的脑海中会有各种各样稀奇古怪的事情。然后，帮来访者通过这样一个过程，看清他现在待在一个什么样的循环圈里，也就是说，让他清楚自己处于刚才所说的过程中的哪个位置。当他看清楚了之后，有的时候就可以在这个圈里帮他找到更好的策略，使他满足这一循环圈的欲望，减少这一圈的焦虑。其实，做这个事情有一个好处，就是他更容易走到上一个圈。因为这一循环圈的焦虑太大的时候，让他走到上一圈的话，他根本看不到。还有一个就是在他看的过程中，通过他对生活中的领悟，也可以走到上一圈。

其实，我们的治疗目的就是让来访者可以走到上一个圈，没有更高的要求。当然，走到上一圈的时候，如果他有更高的要求，也可以带他一起走。因为我们的治疗目的就是带着他走到相对迷失不那么远的地方，因为最终的目标就是帮他意识到所有焦虑最初的根源是什么。转变到那一步，来访者就可以找出家人去了，在这之前我们带他走圈。

当然，这里对来访者本身也有一个要求，也就是说不是所有的来访者都可以做这个的。这就是说，我们可以把一个精神病人治疗成为神经症患者，但是目前还没有办法把任何一个人治疗成为正常人，也就是说，对来访者的心理也是有一定要求的。

我现在的焦虑也得到了部分的缓解，我发现我在限定的时间内把该讲的内容都讲完了，但是，还有一些没被缓解的焦虑，就是大家会怎么评价，我希望大家能多提意见。谢谢大家！

济群：前天东振明老师，还有今天朱建军老师所谈到的回归，是以佛教的思路来谈心理治疗的问题，我觉得这个课题其实也是蛮有意思的。事实上，佛法对人有一个判断，就是认为人在本质上是痛苦的。佛法为什么认为人是痛苦的？对于这样一个见地，它的立足点又是什么？因为我们凡夫的基础就是无明和烦恼。以无明和烦恼为基础的生命，就是一个制造痛苦的永动机，它会源源不断地制造痛苦。你生命中内在的无明和烦恼只要没有消除，你的痛苦就不会停止。而涅槃事实上则意味着去除生命中无明和烦恼。

无明和烦恼对于我们所有痛苦的产生，其实从佛法上讲，会形成一个认知心理的发展过程。比如说，像十二因缘，就是一个从生命的存在、认知的产生，到认知如何产生心理，再到心理如何产生行动，最后回到行动如何形成生命现状这样一个轮回。

轮回事实上像一条河流，这条河流贯穿着我们生命的延续——从认知到心理，再到行动，最后就是结果，而这个结果——我们当下这个无明的生命又充满着迷惑，然后迷惑又形成错误的认知，错误的认知再形成不良的心理，然后心理又产生行为，就是这么一个不断延续、轮回的过程。

佛教里最常表达的，像前天东振明老师讲到的五蕴的顺序，实际上它也代表了佛教的一个认知，五遍行心所事实上也是佛教所讲的最平常、最普遍的五种心理。这五种心理包含了我们的心理过程——从注意、接触、情感、思维，到想法、意志、行动，它事实上隐含了这样一个心理过程。

所以，我在论坛第一天谈论《六祖坛经》时也讲到，就是说心理问题事实上是以迷为根本，以贪与嗔为基础。但是，贪、嗔、痴，对于社会大众来说，是可以接受的一个心理状态。但是，许多心理问题的产生就是因为过度的贪与嗔引发的。事实上，我认为这基本上可能是心理学与佛教界结合过程中需要研究的重要课题——研究哪些心理是由于贪引发的，哪些心理则是因嗔引发的。其实，我认为这样一个研究是非常有意思的。

那么，现在主要针对朱建军老师关于有“我”与“无我”这个问题做一个回应。这确实是一个非常根本的问题。对于有“我”与“无我”这个问题的理解，我觉得我跟你的看法有所不同。你刚才讲到了，我们每个人的内心有不同的层面，就是说我们要维护自我，就是我执，但事实上我们内心的某一个层面上又知道“无我”，我对这个问题持有不同的看法。

其实，我们内心真正知道“无我”的人不多。真正知道“无我”，那是需要学习的。因为我们看到，比如说像整个古代印度的宗教，基本上都是有“我”的，佛教和其它宗教如果说有什么最大的不同，就是佛教认为无明、无知是我们生命产生轮回，产生痛苦的根源。但是，究竟怎样才是有知呢？像奥义书可能会提出梵我合一，他们认为大梵有“我”。所以，印度的很多宗教，整个都是建立在奥义书之上的，他们认为是“有”的。西方的很多宗教里都有灵魂，它们基本上也是认为有“我”。而有“我”基本上会从宗教、哲学到普通人的思想形成一种共识。

佛教把有“我”分为俱生我执和分别我执；俱生我执就是与生俱来在认知上觉得是有“我”的，而分别我执则是在接受了诸如奥义书或其它的思想，或者受教育之后，认为是有“我”的。但是，我与你在认识上的差别在哪里呢？焦虑不是因为内心里知道“无我”，而是因为要维护有“我”而产生的。我认为，我们在内心里认定是有“我”的，问题是如何让这个“我”能够更好地维护它的存在。维护这种自我的存在，其实是一个很辛苦的事情——因为事实上是“无我”的，但是我们的内心又认为是有“我”的。

我在谈论《六祖坛经》的时候讲到一个道理：迷是因为看不清自己，看不清自己就是把自己丢掉了，把自己丢掉了之后，我们就向外去寻找“我”。比如说，我们会执著于五蕴的身体，执著身份、地位，就是我们会去执著一切不稳定的东西，把它当作“我”，把它当作自我存在的支撑点，因为事实上“我”是一种认知，是一种感觉，它是一个皮包公司，其实它是没有内涵的。而我们要认定这样一个客观上不存在的东西，维护它的存在，事实上这是一件非常辛苦的事情。所以说，我们就会找到很多的依托点，比如说，我们以身体作为“我”，或者以身份作为“我”。但是，我们知道，这些东西都是变化无常的，而我们却要去维护这样一种不

稳定的东西，并希望它能够永恒地存在，作为我们生命永久延续的支撑点，这确是一个非常辛苦的事情，这才是我们产生焦虑的一个非常重要的、真正的根源。

所以，“我”和我所，就是把生命自身的五蕴现象，诸如身份、地位、身体当作“我”，还有就是，我们对于自我存在还要有一个依托，包括财富等等这些东西。而我们又因这些东西作为自我存在而产生过分的依赖，这种依赖事实上也是一种贪著。比如，我们对于身体和身份的贪著。因为我们把它们当作“我”，所以我们就产生贪著。再比如，我们对于财富的贪著。财富就是我所，而我所则是“我”的存在的一种依托，所以就会对财富产生贪著。作为自我的存在，我们要依赖环境，所以就对环境产生贪著。环境也好，五蕴、色身也罢，当我们对其过度贪著和依赖之后，我们就会产生各种各样的焦虑。所以，我觉得它的不同之处不是因为内心有没有意识到它，而是因为认为它有，但事实上它却没有。要维护这样一个本来就没有的东西。所以我们就会非常辛苦，所有的焦虑情绪也是由此产生的。

朱建军老师还有一个观点，就是需要不断地行动来证明“我”的存在。而事实上我所讲的自我有三个特点，它需要用从这三个方面（特点）来维护它的存在：首先是重要感，其次是优越感，最后是主宰欲。

重要感就是说我们一定要让别人关注，比如刚才所讲的拿个圆珠笔扔一下，其实这个就是我们总是要突出“我”，让别人意识到“我”的存在。因为我们的内心有“我”，所以始终需要通过行动来证明“我”；如果破了我执，内心里没有了“我”，其实我们是无所谓，就是别人觉得我们重要，还是不重要，一点也不影响我们，但是因为有了“我”，所以始终需要通过行动来证明我的存在。

其次是优越感。而优越感实际上是通过攀比而表现出来

的。事实上，我们中国人的思想里就是要出人头地、高人一等、衣锦还乡，而这三种感觉在我们中国文化里特别突出。一个人要维护自己的重要感、优越感，其实是一件特别辛苦的事情——你需要付出很大的努力去追逐；然而，当你一旦赢得优越感，超过别人，出人头地以后，你还要维护这一优越感；当你有了重要感、优越感之后，然后你就会对它产生贪著，当你对它贪著以后，那么你所有的情绪，比如说焦虑、压力、没有安全感，甚至孤独，包括很多外在的焦虑、困惑，都是源于为了维护这一优越感产生的，因为你必须要维护优越感。

最后就是主宰欲。优越感的进步一升级，就进入了主宰欲，就是大家都要顺从我，以我为中心，要不就是我说的话大家都要听。这是自我感觉不断膨胀的结果——一个人要维护他的存在感，让它不断地壮大，这一自我感觉就会不断地膨胀。

每个人的三种自我感觉（重要感、优越感、主宰欲）会因为条件不同，其发展程度也不一样。有的人可能他的重要感强一点，而有的人可能他的重要感弱一点；有的人可能优越感强一点，而有的人可能优越感弱一点，而这可能与每个人的社会条件，以及社会环境有关。但是，我们要维护这三种感觉，事实上是非常得辛苦。

对于圣人而言，我对这个问题的理解可能与朱建军老师也有些不一样。比如说，他一定要不停地行动，而实际上圣人已经不需要证明了，如果他真正找到自我，其实他已经找到生命中真正的自主层面。他不需要依赖任何东西作为外在的支撑点来证明什么，他也不需要依赖外在的支撑点，因而他不需要通过外在世界寻求支撑点。所以，他已经是自立的、无为的、自在的。

但是，像菩萨的修行，就是因为他体会到生命自主的同时又发展出无尽的悲心，而这种慈悲之心则推动着他不

断地利益众生。而在利益众生的过程中，他必须要真正做到三轮体空——无我相，无人相，无众生相，无寿者相，也就是不可有“有所得”的心。因为你有“有所得”的心的话，事实上就是你所依赖；有依赖就有粘著；有粘著就会有轮回，就会有生死，就会有烦恼。

我们前不久讲过一部论典，叫做《入菩萨行论》。其实，我们可以把它理解为：它是心理学上真正对心理特点进行彻底治疗的宝典。它其中讲到要在自性智慧体里破除人的自性见。所谓自性见，就是在主客二元世界里的心与物，你认为有一个不可分割的实体，只要你承认有这样一个实体，就会有贪著；如果你有贪著，就会有焦虑、恐惧，就会有生死，就会有轮回，就会有烦恼。

所以，你必须要摆脱对外在二元对立世界的一切依赖，你要认识到这一切都是有条件的假象，没有任何一个东西可以作为你的支撑点。所以，真正的佛法的修行就是要打破所有的支撑点和参考点，只有当你把这些支撑点和参考点都去掉之后，你才能够真正回归到觉性的海洋，从迷惑中走出来；反之，只要你还有支撑点和参考点，你就会有贪著；有贪著就会有焦虑，就会有不安，就会有烦恼，就会有轮回。

朱建军：非常感谢！谢谢济群法师。我觉得这里面有我表达不清晰的地方，我也看到了，比如说圣人，我这里面所说的圣人不是四圣、六凡的圣人，而是指儒家眼中的圣人。所以，我觉得好多地方可能还需要调整表达方式。

韩岩：我认为，通常情况下我们知道“无我”，只是因为我们经常遇到我与现实之间的冲突，而这种冲突使我们感觉到这个“我”很不牢靠，很容易崩溃掉。所以，在我们的内心好像知道，感觉上应该是“无我”的。我认为，对治这一问题的方法，应该是建构一个合适的“我”的框架去处理这个困境，这样可能更合适些。

治愈与转化——荣格分析心理学与佛教



申荷永

心理学教授（曾先后在华南师范大学、复旦大学、澳门城市大学等任职）、博士生导师，国际心理分析师（IAAP），国际沙盘游戏治疗师（ISST/STA），华人心理分析联合会（CFAP）创办会长

谢谢济群法师，各位同行，大家好！

谨借西园寺“佛教与心理治疗论坛”，就《治愈与转化——荣格分析心理学与佛教》发表一己之见，求教于诸法师、诸同事，以及在座各位专家、学者。

有关“转化”，济群法师刚才在讲《六祖坛经》时曾说，“凡圣只在迷悟间”。迷、悟之间，凡、圣之际，皆有转化的道理。所谓转化，真心为之。觉悟之“悟”，我称其为“真我(吾)遇真心”，如何做到，如庄子所说，妙在“吾丧我”。正如济群法师所言，转化的关键在于觉悟的心。

荣格心理学所强调的“自性”（Self），便是真心所在。于是，心理分析的核心，也便是自性化的过程——寻找自性，以及实现转化。那么，如何做到呢？对于心理分析来说，首先是要面对阴影；面对阴影需要“容器”，如同弥勒佛的启示，大肚能容天下难容之事，有容乃大，唯大始能转化。

在我看来，若是我们要容纳来访者，那么，也就要容纳和接受来访者的病症。国内一般的心理治疗总是表现为拒绝症状，因为其治疗的目标就是要消灭症状。但症状本身也是来访者的一部分，于是拒绝症状，有意无意之间，也就是拒绝来访者，或者说拒绝了来访者症状背后的存在，而这种存在，恰恰就是来访者内心的一部分，本来正是我们需要建立关系的对象。我一向认为，即使我们的目标是要治疗，甚至是治疗病症，但是，要想改变它，首先就要接受它。对于心理治疗来说，尤其是作为深度心理治疗的心理分析，首先需要容纳（或者说容器），然后才能谈转化。

同时我认为，在面对“心理治疗”诸多问题时，需要考



▲ 申荷永与河合隼雄（2004）
◆ 申荷永与樋口和彦、Paul Kugler、黄坚、济群法师等
在西园寺（2011）

虑“治疗”与“治愈”的不同寓意，需要反思到底是“医头”，还是“医心”。

就西方心理学传统而言，其所重视的“心理治疗”（Psychotherapy）大多以消除症状作为目标；而我们的心理分析与中国文化，或称之为核心心理学（Psychology of the Heart），则是在重视“心理治疗”的同时，也重视“医心”，重视“心灵与治愈”（Healing and Psyche），强调其中的“转化”，犹如“转识成智”中所包含的心理学原理。不管转的是认知，还是情绪，关键在于我们的本心。心理分析认为，真正的治愈因素就在来访者内心深处，如《六祖坛经》所开示的那样：“何期自性，本自具足”。以佛医心，佛教正是心灵治愈的良药。

2011年，我与日本佛教大学前任校长樋口和彦一行，前来西园寺拜访济群法师。樋口和彦是日本荣格心理分析师，沙盘游戏治疗师。同行的Paul Kugler，是国际分析心理学会（IAAP）荣誉秘书长，美国心理分析师。我们在西园寺四面亭品茶聊天，谈话的主题正是“佛教与心理治疗”，其中涉及“治疗”与“治愈”的讨论；涉及“治病”与“养生”的比较，以及治愈与转化的原理。

其间，樋口和彦提到日本荣格心理分析师河合隼雄。他们两人是一生挚友，日本最重要、最有影响的心理学家与心理治疗师。樋口和彦与河合隼雄，都曾在上

个世纪六十年代前往瑞士苏黎世学习荣格分析心理学，从而成为亚洲最早的荣格心理分析师。他们所从事的正是分析性心理治疗，包括沙盘游戏疗法。

一、河合隼雄与《佛教与心理治疗的艺术》

作为日本最著名的心理分析师，河合隼雄也是佛教徒。河合隼雄曾告诉我，对于荣格心理分析的实际体验，把他带进了佛门；对于佛法的研修，提高了他的心理分析水平。

河合隼雄的代表作之一——《佛教与心理治疗的艺术》已由我的博士生王求是翻译成中文，译者既是研究心理分析的博士，也是佛教徒。河合隼雄的《佛教与心理治疗的艺术》是围绕禅门故事《十牛图》而展开的，既是牧牛，也是牧心；既是驯化，也是自性发展。其中所包含的正是佛法与心理分析的关键之所在。

我在为河合隼雄《佛教与心理治疗的艺术》撰写序言时曾这样描述：“在本书中，我们不仅可以读到关于心理治疗和荣格心理分析的精妙阐述，诸如失而复得与本无所失，治愈者原型与内在的病人，自我治愈与自性化过程等等；而且可以获得佛教文化的滋养和启迪：明惠禅师的亲切、华严世界的魅力、廓庵牧牛的生动，皆能呈现真如的智慧。”我还在该序言中提到：尤其难得的是，通过“和合”，佛教与心理治疗在书



卡尔·古斯塔夫·荣格



荣格的《红书》的插图

中自然而然融为一体。《中庸》有言：“喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”“和合”中也包含着荣格所追求的“整合性”（The Wholeness）与“转化”（Transformation），那也正是自性化（Individuation）与真我的体现。

二、荣格及其分析心理学

荣格是杰出的心理学家，他与弗洛伊德一起，共享无意识心理学之创立与发展的殊荣。于是我们有了精神

分析和分析心理学，这几乎是所有当代心理治疗的基础。人们常把弗洛伊德比喻为哥白尼，而将荣格比喻为哥伦布。就后者之寓意而言，它是在赞美其对于人类心灵世界的开拓与探索。在瑞士康斯坦斯湖畔，荣格诞生的房屋的墙壁上，有一块石碑，上面刻着这样一句话：“在这所房子里，诞生了卡尔·古斯塔夫·荣格，人类心灵奥秘的探索者。”

2009年10月，荣格的《红书》出版，1年中连续印了9次，并被翻译成9种文字，被美国《时代周刊》称为“近百年心理学历史上最重要的事件”，同时也引起了世界范围的“荣格热”。荣格的影响不仅在于心理学，凡是与人的心理，人类心灵有关的内容，都有荣格及其思想的传播与发展的印记。

荣格的《红书》是其“积极想象”（Active Imagination）的真实记录。我把积极想象视为一切心理治疗的核心技术，它包含了从早期麦斯麦“催眠术”的探索，经由弗洛伊德“自由联想法”的革命而最终完善的心理治疗核心方法。

而这一积极想象的核心技术，其最终的对象是一种被称为“自性化”的过程。它是一种“识自本心”、“转识成智”、“明心见性”的心灵治愈与转化过程。

三、荣格与佛教和中国传统文化的渊源

对于中国读者和中国学者来说，荣格及其分析心理学依然有着一种特殊的意义，那是因为诸多西方心理学理论，以及临床治疗方法中，几乎惟有荣格分析心理学，与中国传统文化有着如此深厚的渊源。荣格曾学习过汉字，研读过《易经》，自称是中国传统文化的信徒，道家的追随者。他为卫礼贤翻译的《易经》作序，为《太乙金华秘旨》撰写评论（《金花的秘密》），为《西藏度亡经》做专门介绍，为铃木大拙《禅学导论》撰写序言……至今仍然具有深远的影响。

荣格及其分析心理学，与佛教和中国传统文化有着诸多的渊源。

1961年5月的最后一个周，86岁的荣格在其隐居的波林根，手边放着一本书。这是一本关于中国禅宗的书：《中国禅法与日本禅法》（Chan and Zen Teaching），说起来这也是荣格读的最后一本书。数日后的1961年6月6日，荣格便与世长辞。

《中国禅法》的前三章写的是虚云法师年谱。我想，在其生命的最后时刻，这不仅是荣格与虚云法师之间的精神交流，也是其进入涅槃的接引。荣格的学生弗兰兹（Marie-Louise von Franz）在1961年12月12日写给《中国禅法》的作者陆宽显的信中说，荣格非常感激虚云法师。

荣格在1939年为铃木大拙《禅学导论》撰写的序言中，曾引用佛祖灵山拈花微笑的寓言故事，作为禅之缘起，并将此寓意与中国之“道”相结合。

荣格借对铃木大拙评论之际说道：“悟是禅存在的理由，没有它，禅就不成其为禅。”实际上，一个“悟”字，着实不可思议。在这一汉字的意象中，它表达了质朴的含义：遇心则悟，真我遇真心。

荣格也意识到了这一点。由于“悟”（Satori）通常被翻译为“Erleuchtung”（“enlightenment”），即启蒙、领悟光照。荣格说：“无论是神秘主义者所谓的‘领悟’，或者是一般宗教语言上的‘光照’，西方人应该都不难理解。然而，‘悟’所描绘的是一种欧洲人几乎无法领略的启蒙方式和道路。百丈怀海的开悟，以及铃木大拙在其书中所提到的儒家诗人和政治家黄山谷的传说，即为例证。”

荣格也曾列举多则禅门公案。比如，有僧问玄沙师备禅师：“学人乍入丛林，乞师指个入路。”师曰：“还闻偃溪水声吗？”曰：“闻。”师曰：“从这里入。”实际上，这一禅门公案式的启迪，也正是荣格日后所发挥的心理分析的奥妙之处。

四、荣格分析心理学与佛法

在荣格的著述中，我们可以读到如下对佛法的理

解：

我们在去除“我执”以后，就可以唤醒内在、纯净而神圣的智慧，禅师称它为“如来”、“菩提”，或者“般若”。那是神圣的光、内心的天国、一切良知宝藏的钥匙、一切威德自在的源泉，也是慈悲、正义、同情、无私的爱、人性和怜悯的所在。当这一内在智慧完全觉醒了，我们就会明白，无论在灵性、本质，或者本性上，我们和芸芸众生，或者佛菩萨都是一体的，每个人本来即是佛，涵泳在圣者无尽的慈悲里，圣者生起慈悲心，弘法利生，于是生命不再是生、老、病、死的大海，也不再是充满苦难的人生，而是庄严、清净的佛刹和净土，众生于此可以得到涅槃的妙药。

于是，我们的心被完全转化——我们不再为嗔恨所苦，也不再受嫉妒和贪欲困扰，不再有悔恨的刺痛，再也不会被忧郁和绝望所击倒。

在荣格的分析心理学体系，融入了诸多佛教的思想和元素。我们可以读到荣格对《西藏度亡经》、《楞伽经》、《五灯会元》等佛教经典的引用和评论，以及他对诸多印度哲学和佛教思想的解读。

荣格在注解“见性成佛”时，引用的正是慧能法师《六祖坛经》中的一段话——“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目。”

荣格说，所谓“我执”，即是一般意义上的“自我”与“自性”的混淆。而“自性”是指佛性，也就是生命的全体意识（Bewusstseinstotalita）。他认为，无论我们如何定义“自性”，它终究是一个不同于“自我”的东西，而当人们更加了解“自我”时，总是会转向“自性”，因此“自性”的范围要广得多，蕴含着，并且超越了“自我”的体验。正如“自我”是我的“自性”的某种经验，“自性”是我的“自我”的经验；但是，那种经验不再是以更大，或者更高的“自我”去体会的，而是以一个“无我”（Nicht-Ich）的形式去体会的。

荣格曾这样说，一个关心其治疗目的的精神治疗师，当他看到一个东方的灵性“治愈”方法的究竟目

标时，是不可能无动于衷的。我们都知道，两千多年以来，许多东方贤人都在致力于探究这一问题，也发展出了相应的方法和哲学，那是西方类似的成就很难望其项背的。除了某些例外，我们的尝试不外乎包括基督教在内的巫术的秘教仪式，或者是知识性的哲学（从毕达哥拉斯到叔本华）。在我们的西半球，只有歌德的精神悲剧《浮士德》和尼采的《查拉图斯特拉如是说》才称得上是窥见“全体性体验”（Ganzheitserlebnis）的一个突破。

当然，我们知道，荣格心理分析的“积极想象”的目的，正是为了心理治疗中的“自性化”过程，以及其中所包含的治愈与转化，对于见性成佛的整体或完全觉悟。在此基础上，我将借用两个例子：在荣格分析心理学基础上发展起来的“沙盘游戏疗法”和“意象体现技术”，以表达荣格心理分析中“治愈与转化”的实际意义，以及它与佛教的深厚渊源。

五、沙盘游戏疗法

沙盘游戏疗法（Sandplay Therapy）由多拉·卡尔夫（Dora Kalff）创建。多拉·卡尔夫是荣格的学生，她正是在荣格分析心理学，以及中国传统文化和佛教的基础之上，创建了影响广泛的沙盘游戏疗法。

卡尔夫本人酷爱中国文化，包括佛教思想，幼年便在中国学校学习中文，对于《易经》、周敦颐的哲学，道家思想，以及藏传佛教，都有着深入的研究。

在实际的沙盘游戏治疗中，关键便是容器和容纳（对来访者和病症的容纳），营造自由与保护的空間，以及富有创意的“具象”（Embodiment）和“表达”（Expressive）。

这是我与来访者的一个治疗内容——初始沙盘。若是建立了沙盘游戏治疗之“自由与保护的空間”，那么，来访者在沙盘中，尤其是初始沙盘，往往会呈现其所遇到的心理“困难”或“症状”，以及造成这一症状，或者说症状背后的原因。同时，初始沙盘也



“国际意象体现学会”主要发起人在韶关南华寺（2006）



沙盘游戏疗法（Sandplay Therapy）创建者：多拉·卡尔夫（Dora Kalff）

包含了治疗和治愈的线索，可以帮助我们寻找来访者内在的资源，以及来访者内心深处治愈的因素与力量。

目前，沙盘游戏疗法（Sandplay Therapy）在我国国内倍受欢迎，发展迅速，已成为最为普及的一种心理治疗形式。而就其创立与发展，以及其治疗的本质而言，它与佛教有着深厚的渊源。

六、意象体现技术

意象体现（Embodiment Imagination）技术主要由 Robert Bosnak 创建的。经过其三十多年的努力，“国际意

象体现学会”（ISEI）于2006年成立。我作为其创始会员，主持了成立大会。随后我还参与组建华人意象体现学会，并积极推动其发展。

而创立国际意象体现学会的机缘，正是数次佛教之旅的结果。我曾赴韶关南华寺佛学院客座教授，Robert Bosnak也曾随我一起前去讲课。他对于慧能法师充满敬意——认为慧能法师的存在，便是意象体现的精髓。

他曾让我在南华寺，为其朗读《六祖坛经》。而本来不懂中文的他，尽心倾听，似乎要获得以心传心的领悟。“听”是心理分析的关键，正如黑塞（曾是荣格心理分析的来访者）在其《悉达多》中所描述的那样，犹如“听”字的汉字内涵，以及观音菩萨的耳根圆通法门，听之以心（我也称之为主动倾听——Active Listening），包含着治愈与转化的力量。

2006年，在完成了一周的禅修之后，来自欧洲、美国、南非和亚洲的专家、学者，以及我们研究心理分析与中国传统文化的博士和硕士等百余人，在南华寺的六祖殿，召开了“国际意象体现学会”成立大会。

意象体现技术是一种建立在荣格积极想象基础之上，受六祖慧能的熏陶，酝酿而成的心理治疗技术。其心理治疗与治愈的关键，与荣格分析心理学、沙盘游戏疗法一样，在于“转识成智”和“明心见性”的功夫。

弗洛伊德称“梦”为通往无意识的重视道路，荣格也赋予梦的工作极其重要的意义。而我们中国文化，则主张“占梦掌其岁时，观天地之会，辨阴阳之气，以日月星辰，占六梦之吉凶。”（《周礼·春官·占梦》）。西方的医神也是通过梦来疗愈的。对于心理分析来说，梦中包含着觉悟法门。

意象体现技术，以及沙盘游戏疗法，其内含的技术都与荣格的积极想象有关，都属于“自性化过程”中的心灵治愈之道。我用“自性”来翻译荣格所说的“Self”，用“自性化”来翻译荣格所说的“Individuation”，其中也深受佛教的恩泽。同时，基于佛法的启示，我也用从“体认”（体会→体现→体验）到“体悟”的过程，来概括意象体现技术和沙盘游

戏疗法的实际操作过程。

七、尾声

在中国传统文化基础之上发展起来的心理分析，包括沙盘游戏疗法和意象体现技术，都与佛教有着深厚的渊源。在2009年的西园寺戒幢论坛上，我曾提到有缘感受佛法滋养的往事。1984年我曾想以“精神分析与禅宗”作为硕士论文的研究主题，在栖霞山栖霞寺有幸得到圆湛法师的教诲，后来又有幸亲近佛源老和尚和本焕老和尚等，到过台湾佛光山和法鼓山，甚至到过太平洋彼岸，住在奥马哈禅院，也曾遇到过绍肯法师和宗才法师，在玉树和拉萨遇到过诸多活佛与堪布等等。

2011年的某一天，我从玉树藏区回来，驾车从广州前往厦门南普陀拜访济群法师，在济群法师的“阿兰若处”屈膝谈心，就佛教法理与心理分析进行深入交流，促成了“佛教与心理治疗丛书”的出版。

从济群法师那里，得闻修禅四境：禅门有言，有四种境界，汝可体会其中妙趣——首先，要把自己当成别人，此是无我；再之，要把别人当成自己，这是慈悲；而后，要把别人当成别人，此是智慧；最后，要把自己当成自己，这是自在。

在济群法师的“阿兰若处”，闻道如此，顿生无限欣喜，无我、慈悲、智慧与自在，这又何尝不是心理分析梦寐以求的境界。

这一“阿兰若处”曾是弘一法师隐居的地方。而弘一法师，与我的老师高觉敷先生曾是好友。高觉敷先生早期撰写的佛教与心理学论文，正是受弘一法师的启发。而在荣格融入与吸收东方文化，包括佛教法理的过程中，除了被称为“发现中国内在世界的马可·波罗”的卫礼贤的协助，也有太虚法师西行传法的贡献。如今，西园寺连续主办“佛教与心理治疗”论坛，发慈悲心，度有缘众生，大乘普济，以佛医心，治愈与转化尽在其中。

佛教音乐的心理分析

——从正念修行与情绪转化的视角



华东师范大学心理学院

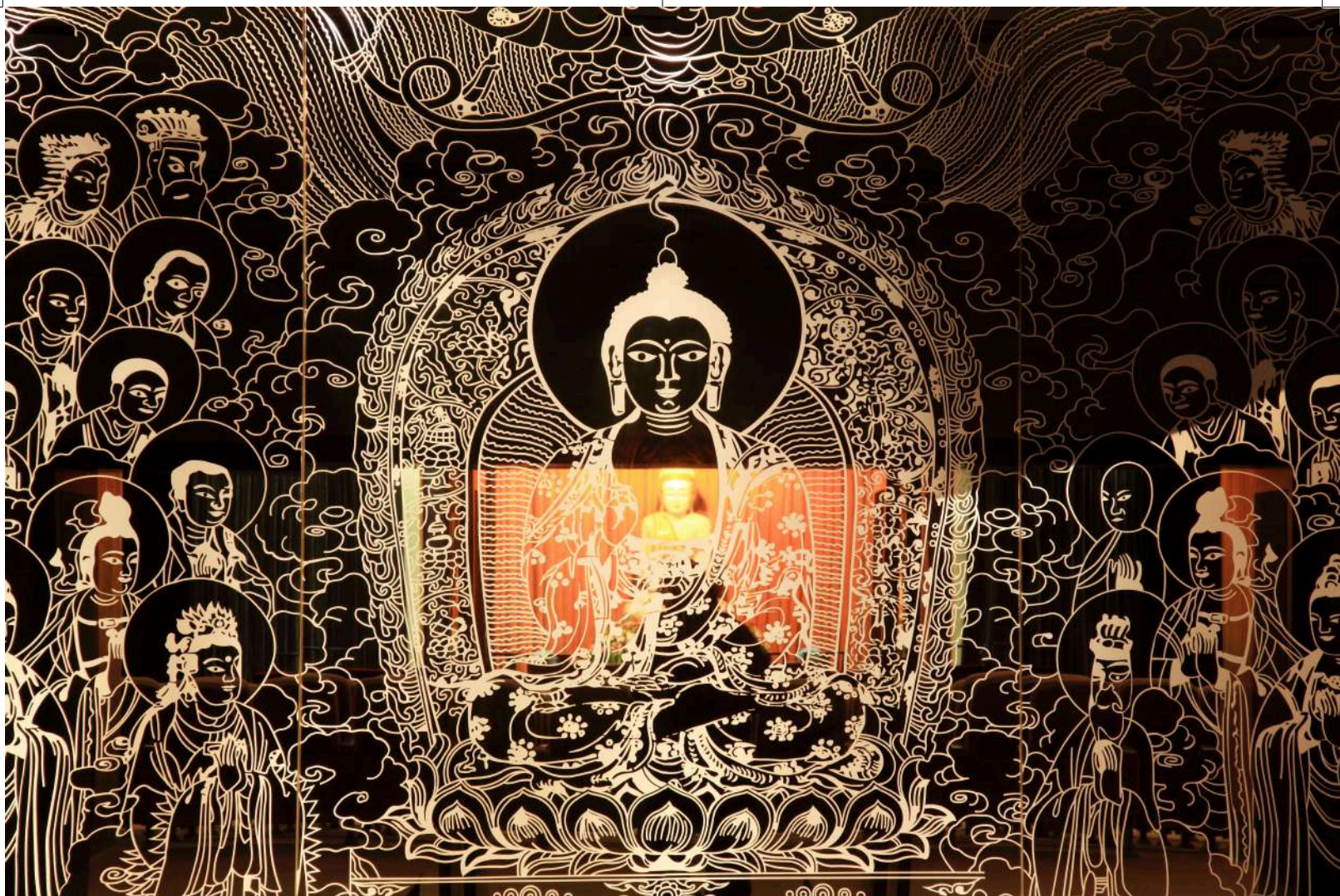
涂光兴

各位尊敬的专家，各位法师，各位听众，我今天讲的是一个比较心气悠长的话题——佛教音乐。

首先讲一讲它的缘起，也就是我为什么要做这个课题。我们现在到新华书店音乐专柜去看，专门有一个卖佛教音乐的专柜，里面有很多的佛教音乐，而且新华书店的销售员说卖得也很好，其中有唱诵《心经》《金刚经》等佛教经文的音乐。我外出讲学的时候，有些朋友来接我，汽车里也在播放佛教音乐。然后，不少人手机上的铃声也是用的佛教音乐。甚至公园里晨练气功、太极拳的老太太，也在用佛教音乐。

所以说，这个缘起就是民众对佛教音乐有非常大的需求。那么，我们怎样从心理学角度来分析这个现象？

但是，一旦着手准备研究这个课题，却找不到研究所需的资料，我去了一些佛学院、图书馆，发现国内很少有这方面的资料，最近再次参观西园寺的图书馆，游览了一遍，结果也一样，有关佛教音乐的资料非常少。然而，我幸好在国外的心理学文献中发现了一些相关的东西。所以，虽然讲这个话题有一点困难，但还是很有意义的一件事情。所以，所讲内容如有谬误之处，希望各位专家、法师批评指正。



一、古诗《枫桥夜泊》中的佛理

除了我们美丽的西园寺，苏州还有一个有名的古寺——寒山寺，我们沿着大门前的小河走，就可以走到寒山寺。所以，我想从一首描写寒山寺的名诗入手：

《枫桥夜泊》

月落乌啼霜满天，
江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺，
夜半钟声到客船。

我在日本留学期间，以及后来在韩国一些大学进行学术交流的时候，看见当地的中小学生的教材里都有这首诗。但对于这首诗怎样解读，则各有各的解法。我个人觉得这首诗是一个非常好的佛教音乐，特别是对情绪的转化，就是对我们的心理调节，也有非常大的好处。

诗中有一个字，就是“愁”字；而这个“愁”字既

是古人的心态，也可以看作是现代人的心态。它有非常多的不安、焦虑，甚至是抑郁情绪，如果不解决的话，真的会变成抑郁症。而诗中的“愁眠”，就是焦虑到晚上睡不好觉。那么，原因又是什么呢？这是因为我们上了“客船”，而我们却非常热衷于“客船”的外相——船大还是船小，是“宝马”，还是“皇冠”，是别墅，还是高层建筑，误以为这个“客船”是我们与生俱来的，然后紧紧抓住这个“客船”不愿意放手，对此产生了非常强烈的执著；于是心理问题就来了。

我是这样解读的：在这首诗当中，钟声就是最好的音乐。佛教云：“闻钟声，烦恼轻，智慧长，菩提生，离地狱，出火坑。”有的时候，即使法师什么都不说，普通民众也不懂佛经，但只要坐在寺庙里，一听到钟鼓声，烦躁的心也就安定下来了，情绪也稳定了，尽管我们不知道这些普通民众走出去以后会怎么样，至少当下暂时脱离了苦海，解除了烦恼。平时民众进了寺庙，法



我在这里把钟声比喻为佛法，或是禅悟。如果我们能依靠佛法，通过自身的修行，就像济群法师所讲的那样，宛如一阵大风，可以把内心的尘垢吹掉，那么我们的心，就像被这夜半当中的温暖的渔火照亮了。

这就是佛法为我们揭示的真理——真如照亮了黑暗的内心。尽管有的时候，我们觉得这个世道人心不古，比较黑暗；但是我们依靠修行佛法，我们领悟到了真理，也能照亮我们寒冷的、黑暗的内心。

.....

师给他们讲道理，他们可能听不进去，也可能他们没有文化，但他们能听懂钟鼓声，一听就安静下来了。

刚才讲的这个“客”字还是有出处的，它被比喻为烦恼，也叫“客尘”。我们来看看它的出典在哪里？也就是翻译《心经》、《金刚经》的鸠摩罗什所说的：“心本清静，无有尘垢。尘垢事会而生，于心为客尘也”。尘垢是什么呢？它是尘世的“业”的积累。有的人尘垢厚，有的人薄。尘垢事会而生，就是说尘垢是由于我们在这个世上的迷，由于我们的业，由因缘而生。于心为客尘也，也就是说我们心上的灰尘，是厚，是薄，是由我们在世上的生活，我们的行为，或者长期的

生活习惯，以及文化背景所造成的。

我在这里把钟声比喻为佛法，或是禅悟。如果我们能依靠佛法，通过自身的修行，就像济群法师所讲的那样，宛如一阵大风，可以把内心的尘垢吹掉（可能是暂时的吹掉，也可能有些人内心的尘垢被吹掉得多一些，而有些人被吹掉得少一点，但是多少能够把它吹掉一些），那么我们的心，就像被这夜半当中的温暖的渔火照亮了。这就是佛法为我们揭示的真理——真如照亮了黑暗的内心。尽管有的时候，我们觉得这个世道人心不古，比较黑暗；但是我们依靠修行佛法，我们领悟到了真理，也能照亮我们寒冷的、黑暗的内心。

二、闻声悟道：开悟

那么，在《枫桥夜泊》当中，这个“声”字为何如此的重要？这是因为在禅修当中，一直非常讲究闻声悟道——听闻佛法，开悟得道，六祖慧能不识文字，但他一听到有人讲《金刚经》，马上就开悟了；这是一个非常好的案例。西方有一个诗人讲：“话语停止的地方，便是音乐开始的地方。”这句话是什么意思呢？音乐与“禅”有其相通的地方。禅宗有的时候反对文字，不管谈论什么，不立文字，要超越文字。音乐也是这样，它没有文字，但它通过声音让人有好多的感动、好多的联想，音乐的声波对人的耳膜，以及身体造成一定的冲击、按摩。也就是说，它就像“禅”一样，有的时候要超越文字，就像昨天界文法师所讲的——手指月亮，通过手指看到月亮，但不能把手指当成月亮，否则的话，老和尚就会把小和尚的手指砍掉。实际上，禅和音乐都是这样，超越了文字，而不是陷在文字的名相里。

东方的哲人也讲：“仁言不如仁声之入人心深也”，就是说好的道理、好的说教，不如美好音乐对人的教化更加深入人心。因此，我们在这里作一个小结——佛法和音乐都是对语言的一种超越。我们看

《涅槃·无名花》是怎么讲的：“玄道在于妙语，妙语在于即真。”佛教把一种透彻的智慧叫“般若”。而“般若”不同于我们世俗的智慧——比如说判断、推理等，它是一种超越性的智慧。如果非要解释的话，也就是说这种智慧把握了宇宙的本质，或者就是经常所讲的真如。

三、佛教音乐：弘法的舟楫

那么，从弘法的角度怎样看待佛教音乐？佛教音乐是弘法的舟楫，实际上是渡人过苦海时的辅助手段，渡过苦海以后，“船”最终也是要收掉的。但它是一种非常好的渡人工具。通过查阅资料得知，佛教音乐传入中国的时间恐怕比佛教传入中国还要早——佛教传入中国是在汉代，但佛教音乐传入的时间恐怕更早，第一首佛教音乐曲《摩诃兜勒》是在西汉由博望侯张骞出使西域带回来的，恐怕比佛教的一些佛经传入中国还要早。

到了东汉末年，群雄并起，三国的时候，七步成诗的才子曹植首开创作、编写中国佛曲之先例——《铜雀赋》。他制定乐谱，撰写歌词，流传后世。这应该说是中国比较早在的佛教音乐创作活动。佛教音乐中很重要的一个内容就是梵呗——在佛教活动，行事仪轨中所使用的歌咏赞颂。佛教传入中国以后，佛教音乐梵呗也随之而来。这些唱颂让我们的心感到非常的温暖，有一种特殊的感觉，也让我们的心特别的安定。我们一进入庙堂听到这种声音后，就会生起一种特别的感触——有的人会有一种内心回到了母亲的怀抱，或船只回到了港湾的感觉，内心会安静下来。

四、佛教音乐的演奏与分类

佛教音乐当中的声乐部分，也就是唱颂的部分，称为“禅乐”，或者叫“禅门”。那么，乐器当中管弦乐部分，特别是一根一根的笙管，称之为“音乐”，或者叫“音乐门”，与我们现在所说的音乐，还有打击乐是

不同的。我们所看到佛教音乐中的敲磬、敲木鱼之类的打击乐部分，称之为“法器”，或“法器门”。所以，佛教音乐分为三个部分：“法器门”、“音乐门”、“禅门”。

我们对甘肃敦煌莫高窟壁画中所展示的乐器种类，大概统计了一下：弹奏乐器在佛教音乐当中有七个种类，吹奏乐器有七个种类，打击乐器有十四个种类，全部加起来共有二十八个种类。这样的佛教音乐在古代是非常了不起的，即使是当今大型的交响音乐会也无非是大提琴、中提琴和小提琴，加上吹奏乐器，最后是打击乐，所有各类乐器加起来也没有那么多，所以它超过世界上任何一支著名的专业乐团。中国的民乐到维也纳金色大厅去演出，也没有那么多种的乐器。这说明了当时的佛教音乐到达了非常辉煌的高度。

五、佛教寺庙音乐的香火传承

那么，从香火传承的角度，怎么看待佛教寺庙音乐？我查了一些资料以后，为了便于大家了解和记忆，编了三句顺口溜：“两山各领风骚，五寺百花齐放，十大韵独具魅力。”。

（一）“两山各领风骚”

两山是指佛教圣地五台山和峨眉山。

1、五台山佛教音乐

五台山的佛教音乐可以分为两大类——一类叫“青庙音乐”，另一类叫“黄庙音乐”。“青庙音乐”的特点是非常的优雅，而且比较静谧，对于禅修和静修，特别有好处。它源于封建社会时期的士大夫阶层（知识分子阶层）的提倡和欣赏。而“黄庙音乐”就比较宏大热烈，吹奏乐和打击乐都用上了，特别能够吸引普通民众，激励人心。如果说“青庙音乐”是阳春白雪的话，那么“黄庙音乐”就是下里巴人，但它们都代表了佛教音乐的艺术高峰。从一些历史文献来看，五台山佛教音乐在初期很吸引五台山附近老百姓的心灵，使他们对此

产生了一种虔诚的感觉。

2、峨眉山佛教音乐

与五台山相对的西南方向的峨眉山的佛教音乐大概有这么几个：一个是寺庙当中日常修行所用的禅门诵课，第二个是释氏梵呗，第三个是瑜伽焰口。主要是对一些佛经故事，以及智慧和道理进行朗诵、歌咏、表演，让民众在通俗易懂的娱乐当中，在音乐声中，懂得人生的真谛和道理。

（二）“五寺百花齐放”

那么，第二句顺口溜叫“五寺百花齐放”，就是五个寺庙音乐百花齐放。

第一个寺庙音乐，是现在国际上也非常看好，被誉为中国音乐“活化石”的北京智化寺音乐。它里面的乐谱，以及一些演奏的方法、技术，采用的是师徒相承——师父如何把音乐和佛法结合起来，对徒弟口传心授，这在音乐和佛教方面都非常具有研究价值。

第二个寺庙音乐是河南开封的大相国寺音乐。大相国寺的音乐主要是受宋代宫廷音乐，以及民间乐曲的影响。宋代的书画艺术水准，实际上达到了很高的高度。我们知道，被金人掳去的宋代皇帝宋徽宗的绘画水平也非常高。非常可惜，有些东西在战乱当中都烧毁了。如果不烧毁的话，到现在这些东西的价值无法估量。

第三个寺庙音乐是五祖禅寺的音乐。五祖也就是六祖慧能的师父。它现在没有乐谱流传下来，其非常了不起的地方就是，它都是师父向徒弟口传心授，它的唱法让人感到意趣深远。

那么，第四个寺庙音乐是湖北当阳的玉泉寺音乐。由于受到了南北来往客商文化交流的影响，并吸收了寺庙僧徒长期云游在外所带回来的其它地方的文化特色，玉泉寺音乐中，有“苏腔”，“梵腔”，“道腔”，“律腔”四种腔调。

第五个寺庙音乐是藏传佛教的塔尔寺音乐。塔尔寺藏传佛教音乐很特别，它的长喇叭吹起来，很远的地方都能听到，尤其是在“酥油花”艺术展的时候，其花架

音乐气势非常宏大，好几里外都能听到它的声音。

（三）“十大韵独具魅力”

接下来要讲的是第三句顺口溜，叫“十大韵独具魅力”。佛教界和音乐学家对“十大韵”进行了深入的研究。它的曲调名经过了多次变动，到现在为止，基本上定下来有这样一些曲名：《豆叶黄》，《菩萨蛮》，《金字经》，《挂金索》，《浪淘沙》，《淮上韵》，《华严会》，《一锭金》，《寄生草》，《望江南》，一共是十首，被称为“十大韵”。

（四）佛教寺庙音乐的运用

那么，这些佛教寺庙音乐主要用在了什么地方？

第一，佛教修行法事的朝暮课诵；

第二，纪念法事中唱诵的各种赞曲；

第三，信众去寺庙祈福，做超度亡灵法事的禅乐。

六、佛教音乐对于心理与情绪的矫治作用

让我们来看看佛教音乐对于心理与情绪的矫治作用。这些都是极具研究价值的课题，例如，第一，如果我们在进行正念修行时播放佛教音乐，它对正念修行会有什么样的影响，它们之间的关系是什么？第二，当我们在修行中内心出现一些负面情绪，如果我们听了佛教音乐，它对负面情绪有什么样的影响？如果这两者之间的关系能够研究的话，恐怕是一个很好的研究课题。它们之间的关系怎样，既可从佛教音乐角度，也可以从心理学的角度进行研究。

佛教音乐对于心理与情绪的矫治作用可以简要概括如下：

第一、佛教音乐给一般民众和宗教信仰者一种神秘的力量，以及不可思议的心理暗示作用。至于它的神秘力量和暗示的作用是什么，有待进一步的研究。

第二、大乘佛教时期，或者原始佛教时期，寺庙对音乐的态度是有变化的，比方说，最初有的寺庙是禁

乐、非乐，不允许使用音乐的，有可能它觉得音乐乱了修行人的内心。以后，大乘佛教时期对音乐态度是“与其消极避免，不如积极引导”，因此由禁乐、非乐变为重乐、崇乐。值得探讨的是，这种改变是否说明佛教音乐有匡正人心，调整情绪，治疗身心顽疾的作用？有些患有难以治疗疾病的病人一听佛教音乐病就缓解了。

我们研究发现，音乐的声波实际上会对人体的生理造成良好的刺激，具有按摩作用。那么，先前所说的开车的时候司机听佛教音乐，可能是因为司机压力比较大，听了佛教音乐会觉得音乐起到了某种减压的作用，至少在开车的时候是如此。使用手机的时候运用佛教音乐，能使人从人与人之间的人际交往的烦躁中安静下来。

第三、佛教音乐有教育、辅导民众，传法布教，倡导和平，平息社会动乱，稳固国家治安的作用。西方的诗人也讲，在音乐开始的地方，没有坏事发生，更何况是佛教音乐。这世上如果有两个人脾气非常大，听听佛教音乐，可能对其平息情绪，把火气降下来，是有作用的。再比如，在一个地方有人正在打群架，吵得非常厉害，如果播放佛教音乐，这个群体性斗殴事件会不会平息下来，就不知道了，因为没有实证研究过。但我想它是会有作用的。

第四、佛教音乐在正念修行当中可用于调节情绪。佛教音乐与我们现在所看到的流行音乐，或者西洋音乐，比如莫扎特、贝多芬的音乐不同之处在哪里？佛教音乐“悠，和，淡，静”对于正念的获得和修行，有莫大的益处，许多佛曲旋律起到了澄清杂念，静洁心灵的作用。比如说“和”，它不像迪斯科音乐那样，非常激烈；又比如说“静”，禅修讲求静；这些都是佛教音乐的长处。

七、古琴禅

少林禅讲究禅武合一，“禅”通过习武来参。此外，关于赵州禅，宋代以来有一个非常著名的公案——

“吃茶去”。它是茶“禅”一味。也有不少学者和文献讲，古琴与参禅关系密切，“禅”乐合一。因此，我用一个新的名字“古琴禅”来探讨。宋代的“琴论”指出：“攻琴如参禅，岁月磨练，瞥然省悟”。以琴理喻禅理，以琴来参禅。

以前有好多高僧大德就是这样做的，“琴心”里面有“禅性”，这之间有一个转换。但究竟怎么转换？这里面还需要进一步的研究——有必要对古琴的音波进行测试，以及它对人心的作用，特别是它对生理的作用也要进行测试。现在古琴当中的生理作用的研究结果已经出来了——古琴的琴弦的震荡与人体的生理振动基本上是和谐的，对人的身心健康和长寿是有帮助的。

八、“文字禅”鼻祖苏轼的《琴诗》

“文字禅”鼻祖苏轼有一首《琴诗》写得非常好。

若言琴上有琴声，

放在匣中何不鸣？

若言声在指头上，

何不于君指上听？

诗的大意是说，如果古琴上有琴声，那么我把它放在盒子里，它为什么不响？如果说声音是从手指头发出的，是因为手指在弹它，为什么不在你的手指上听琴音？

在佛教看来，世间一切皆以因缘和合而成，琴也好，手指也好，琴音也好，本无关联。音乐的产生必须是你用手指去拨动琴弦，至于你怎么拨动，你拨动的程度怎么样，以及你用什么样的方法去拨动，以什么样的心态去拨动，它所产生的音乐是不一样的。我们在古琴中经常听到，有的时候它的杀气非常的大，然后问他为什么有杀气出来？琴师说刚才弹的时候，他在窗台看见有一个螳螂，螳螂在捕蝉的时候，黄雀在后面正好要捕它，然后杀气重重，所以在古琴的琴音当中都听出来了。这样的故事特别多。只有手指拨动琴弦，因缘产

生，才会使美妙的琴音显现，当然这要有一定的修行才行。在手指、琴弦、音乐的关系当中，我们可以悟到佛教所讲的因缘合和的道理。通过这个道理，我们能够领会很多的禅理和佛法，学会从手指和古琴的因缘当中去“顿悟”，那么琴心就能通禅心。

九、古琴疗法代表作：古琴禅曲《普庵咒》

目前，在音乐界、心理学界中，古琴疗法的代表作是古琴禅曲《普庵咒》，为南宋著名高僧大德所作。这首古琴曲是从佛教的“咒语”转化而来的。“咒语”也叫真言，真实不虚的语言称之为真言。这里简单介绍一下南宋时期的普庵禅师：他生于江西袁州宜春，字印素，为禅宗临济宗第十三代法嗣。

我们再来看看《普庵咒》的作用——这首古琴禅曲能调节情绪、转换情绪。

第一，我们经常所讲的人的起心动念很多、很乱，一个接一个，如同不能被驯服的猴子在田间，像“狂象”踏坏田舍，所以要驯服“狂象”，制服“毒龙”，这里的“狂象”和“毒龙”指的是人心，情绪当中的

“贪、嗔、痴”。第二，它能帮助人们静心地修禅，获得正念，增进慧根。第三，民间用于辟邪，守护，消灾，起到促进身心健康的作用。

十、结语

我这里引用一副对联，作为结语：

参透声闻，翠竹黄花皆佛性。

破除尘妄，青松白石见禅心。

佛心就在乐声里，透过佛曲的声响，使我们深入禅定，任凭风浪如山，云卷月闭；依然悟达本自具足的清净心源，让我们听到清凉的真如禅音。



听众甲：请问徐光兴老师，佛教音乐是否能治疗“自闭症”？

徐光兴：目前，在“自闭症”的治疗当中，主要用的是音乐疗法，其中一个用的是陶笛，音调比较高。我们正常人听不到的有些声波，但是患“自闭症”的孩子能听到，所以他们特别喜欢陶笛。但是，患“自闭症”的孩子对吉它不太喜欢。还有一个用来治疗“自闭症”的乐器是埙。当然，目前在“强迫症”的治疗当中，也有一部分是用音乐疗法来消除“强迫症”症状。

患有“自闭症”的孩子的DSM5诊断中新增了一项感觉过敏，也就是说，他们的感觉相对而言过于灵敏，有的时候患有“自闭症”的孩子听到的声音，与我们普通人听到的声音是不同的。比方说，我们听到的雨声非常好听，但是他们听到的雨声就像机关枪的声音。还有，比如我们去海洋水族馆，他们能听到海豚的叫声，而我们却听不到。我们听到海豚的叫声时大脑没有什么感觉，而他们听到海豚叫声时觉得大脑很舒服。这是在提示患有“自闭症”的孩子的脑功能可能有异常。

患有“自闭症”的孩子特别喜欢某种音乐，大概有两种可能：一个是这种音乐对其大脑起到安定的作用，治疗非常有效；患有“自闭症”的孩子的哭泣可能是因为其内心有情绪，或者有创伤。“自闭症”有一个特点，就是患者自己无法用语言表达思想，因为他不能很好地与人进行人际交流，他哭泣的时候实际上是其情绪的表现。

“自闭症”的治疗在很大程度上，就是要突破自闭状态，将其情绪表现出来。“自闭症”的情绪表现也非常奇怪，当他哭泣的时候，千万不要把他理解成是正常人在哭。有一次我去给一个患有“自闭症”的孩子治疗，没想到这个孩子上来就咬了我一口，一开始我不知道这是什么缘故，后来我的督导老师跟我讲，这说明他喜欢我。他因为喜欢我，所以才咬了我一口。所以，患有“自闭症”的孩子的哭泣，很可能是表现其欢喜情绪的一种特殊的表现方式。所以，我们理解患有“自闭症”的孩子的表现，要从其病理上深入了解。

在音乐当中，一定是有其情绪的，而且每个人的情绪各不相同。对于情绪，我们首先不要抗拒，有情绪最好，该表现的就让它表现出来，而不是说要将其消除掉。所以，我们不应该抗拒情绪，而是接纳它，然后再把它

表现出来。我们做音乐疗法，最怕的就是患者的情绪没有表现出来，而是自闭在内心。那么，当患者的情绪表现出来以后，我们该怎么处理情绪？不管它是负面情绪，还是正面情绪，首先要做的是让情绪能够表现出来，然后对于情绪不要抗拒，接下来就是接纳它，接纳了以后再看看如何在这个过程当中转化情绪。佛教音乐达到了这个层次，并不是说马上就能用于治疗。如果佛教音乐能够把患者的情绪表现出来，实际上这表明治疗的第一阶段的目的已经达到。而治疗的第二阶段则可以进入禅定做禅修。所以说，佛教音乐就好比是一艘渡人的船，并不是说它已经把人渡到了开悟，而是把人渡到——愿意静下心来看看自己的人生问题，愿意反思自己，愿意把自己封闭的情绪表现出来。佛教音乐疗法就是要达到这样一种效果。

韩岩：假设此时出现了一段佛教音乐，那么这个时候的内心会起什么反应？

徐光兴：在这个时候我会把它当作我身边的空气，我的内心不会有任何反应。这等于就是说，我会把它当作身边有鸟在鸣，或者有风声吹过。这就是我的感受，其他人的感受怎么样，我不太清楚。

净因：其实一旦进入那种境界，人与大自然是融为一体的，内心放出无限欢喜，一片光明，各种因缘，无论有没有因缘，都糅合到了一起，感觉太奇妙了……我想说的是，不可以用逻辑思维来想象这种境界。它的这种轻安、欢喜是发自内心的。人一旦进入这个状态，就是进入了另外一种感知，而这种感知不同于我们世界的任何感知。这是一个境界的问题，而不是一个逻辑能思维的问题。我想提一个一直困扰我的问题：比如说，星云大师讲一句话，底下听众就感动得不得了，然而我仿效他的讲话，一个字不差，没人理睬我，说我没水平……又比如说，有人遇到这样那样的问题，广钦老和尚就说多念佛，这些人回去之后觉得非常受用，让居士们感动得不行。再比如说，我们出家人天天在念《大悲咒》，也没见几个人在哭，而外面的信徒到庙里一念《大悲咒》就稀里哗啦哭个不停。这是出家人反应迟钝呢，还是信徒境界高？

徐光兴：外面的信徒到庙里念《大悲咒》稀里哗啦哭个不停，这与人的修炼，人生经验有关。比如说，某首乐曲对于受过某种创伤，有过某种人生经验的人，其领悟是有所不同的。如果人一直处于兰花当中，兰花的香气可能就闻不到，时间长了就有这样的感觉。有的人听到高僧的一句话，在底下非常的感动，这里面还有其它原因——比如，气场、人格魅力。虽然还没有开始讲话，只是往那里一坐，有的人的人格魅力和气场已经开始散发出来了，把全场给镇住了。又比如

说，如果是某位大师要演奏小提琴，还没有开始演奏，他的气场已经把全场给罩住了。

界文：我想提一个问题：唱歌的人如果内心开放的话，他会把自己的境界，或者贪、嗔、痴，完全展现出来；而对于聆听者而言，这个时候如果内心开放的话，他也能感受得到。那么，在这种情况下，双方是怎么调整的？

徐光兴：实际上音乐就像是一个水流，在这个水流当中，有这样几种情况：第一，在水流当中照见自我；第二，照不见自我，展现出来的贪、嗔、痴是在水里洗，它有一个洗的过程；第三，顺着水流飘走了。也就是说，有的把当作镜子进行观照，然后看到好多东西；有的用它来洗，也有的用它来喝；洗有洗的作用，喝有喝的作用，观照有观照的作用。到底喜欢哪一种，自己可以选。

界文：我做一个简单的补充。徐光兴教授的这个话题非常的有意思。正念里也有听的禅修，但事实上大自然的声音，或者生活中的各种声音，都是我们这个世界的一个部分，在禅修的时候所面对的各种声音肯定是必须要处理的对象，音乐也是其中之一。所以，如何以禅的态度对待音乐，实际上是一个非常重要的问题。

我们在练习听的时候，一般会从三个方面来做：第一，首先要意识到，声音只是声音。如果一开始就把它界定为音乐的话，那就是进入了概念的领域；但如果只是单纯地认知到声音只是声音，那么在一段有各种各样乐器的演奏的音乐里，就能够分辨出每一种乐器的音质、音量，及其生起、灭去，继而体悟到无常的真理。因而我们能从中感受到非常丰富的部分，领悟到很多东西。第二，我们还要体验到音乐创作者和演奏者所传达的情感。如果我们能够很宁静地观察受念处的感受，心念处的想法，以及内在产生的情感、情绪，我们就有可能分辨出演奏者所表达的情感，就像徐光兴教授刚才所举的一个例子——音乐中透出了杀机，这就是说演奏者所表达的东西，是可以被听众所觉照到的。还有一个就是，音乐的创作者，也就是作曲者在其中投入的情感，也是可以被体验到的。第三，与此同时，听众自己听了音乐之后出现的东西——听众自己的具体感触、情感，及其产生的联想，也应该被观照到。比如，某段音乐突然唤起了你的一段记忆，你的童年生活的一段场景，那么这个时候，你要了了分明地知道这一点，知道它出来了，而且知道这不是音乐本身，而是你对它产生的东西。

如果说，我们能够对整个过程了了分明的话，那么，这个听音乐的过程其实就是一个与自己，与乐者，与大自然声音本身进行互动，从而来观照和领悟的过程。

体验禅境： 一种回归自身自心联系的疗愈过程



傅文青

苏州大学医学部医学心理学研究所

超个人心理学大师肯威尔伯说，人是活在不同意识层面的，有的时候存在于较高的层面上，而有的时候则是在一个很低级的层面上存在着；有的时候很实在，而有的时候像是存在于虚空当中。所以，我曾经问惟海法师，禅修就那么难吗？一旦禅修就是几十年，最后还不知道结果如何。不就是修一个心嘛，怎么就这样难呢？他说这个心可不得了，太复杂了。

那么，什么是禅？惟海法师经常说：“禅就是心流的绵延；慧命的绵延。广义言之，万事万物的绵延都可称为禅”。具体来说，惟海法师认为，体认到心性、觉性之流（不仅仅是相状、性状，而且是之流），保持住，连绵不绝，就是禅；保持你的心灵、你的行动、你的生命在善的状态下绵延相续，这就是真正的禅；中断了不是禅，无心不是禅，没有精神不是禅，没有德性不是禅，使善德、善心保持连绵不断，就是禅。

所以，绵延是禅境的基本状态：1）基本觉受（身心体验）：清净感、宁静感、轻安、舒适感、安稳感；2）基本次生体验：灵明通透（相似：空三门）、联觉、明亮感、无质体感、质地感、与境分离感（超脱）、自在感；3）法界体验：法界（业处体验）；次生疏旷感；4）心性体验：原始的“自性”觉受，次生“明体”感；5）心识流的绵延体验：心识流；“历世”觉受（原始三世感）



我今天演讲的主题是《体验禅境：一种回归自身自心联系的疗愈过程》。为什么说禅修具有自我疗愈的作用呢？比如，有一阵子，我患白癜风很厉害，也是绵延不绝；后来我用了好多办法，都不行，就是打坐也不一定行；但后来又发现就是要打坐，前提是必须方法得当，必须做到心气合一；如果心法不对，则治不了病。所以，上一次卡巴金来苏州西园寺时也曾说，对于皮肤病的疗愈，包括美容，静坐，或者打坐的效果都很好。所以，体验禅境实际上就是一个时时刻刻疗愈的过程。如果没有疗愈的过程，那么，诸如糖尿病、肝硬化、皮肤病等种种疾病断不会自己疗愈。所以，它必定有一个内在的疗愈的过程。至于它是怎么疗愈的，可惜我们目前还没有研究出来。但是，我现在初步感觉到，它就是让心回到心的位置上的过程，也就是让心回到自己身上，回到自己心境上的过程。问题是我们如何体验心在自己身上，在自己心境上？

一、两次禅修经历回顾

当下这个信息以光速推着社会向前赶的时代，到底对人类社会、对人本身会产生何种影响和后果？谁能对未来世界做出预测和保证？难道我们就一直让子弹飞下去？今年有幸参加了两次回归自然的佛教“禅七”培训，使我的脚步放慢下来，酝酿着反省。回顾在武陵山、太湖云峰寺的禅修场景，依然清新明丽，回味无穷，有诗（经惟海法师雅正）为证：

栖神太极山，禅行太湖滨，波光照秋云，山岚伴夏荫；自然贴肌肤，回归安身心；山水入道意，天籁布法音；禅悦润灵府，鼎炉萃精神；太极萌慧命，觉观契无生；当下超永劫，千秋一座承，燕归似相识，宗风听回声。

太湖冲山云峰禅寺禅修记：2013年10月12日-19日期间，我参加了在苏州西园寺所属太湖冲山云峰禅寺举



办的《长江三角地区心理咨询师正念禅修培训计划》。太湖云峰禅寺安住于波光粼粼的东太湖之滨，周围是散落的农舍、田林。我们在宁静的庙宇禅堂打坐，闻听太湖上不紧不慢送来的桨声与鸟鸣，沐浴阳光与秋风，坐、卧、行、止，真禅境也。

这次活动由苏州的陆宇光、杭州的王韶宇等心理咨询师发起，并承蒙界文法师和成峰法师面授指导。通过

这次培训，我比较系统地体验了基于缅甸马哈希体系的禅法，以及具有苏州西园寺正念文化源流和禅师自身经验的正念内观禅法。这一培训计划的目的是通过对心理咨询与心理治疗人员的七天封闭式密集训练，培养其基本的禅修能力。

培训所用禅法以源于缅甸马哈希体系的“四念处”内观为主，融会贯通正念于身、受、心、法的“四念处”观禅。学员在行、站、坐、卧等不同的状态下学会觉知呼吸、观察感受、观照心念，并训练在日常生活中保持动态觉照的能力。通过培训，达到开发和培育觉察能力——正念、正知；开发和培育专注能力——定力，保持心的稳定注意力，能较长时间专注于自己的工作目标，不为杂念、昏沉及其他内、外部因素所打扰；开发和培育理解能力——智慧之目的。这一培训计划训练学员在觉察过程中，慢慢培育出对事物的理解力和洞见力，并通过这种洞见，达到化解执著与迷惑的目的。

这是一次高强度的训练。在七天的禅修过程中，我们沉浸于坐禅、行禅、站禅、食禅、卧禅的晨昏轮转之中，体验了一段久违的既难熬又令人回味的“悠闲”生活。我发现，即使连续几天止语，也不感到憋闷，自己阅读自身，也并不孤独无聊，没有手机、网络，更加自由自在。

武陵太极山禅修记：2013年8月2日-11日，我负责组织了在重庆武陵山太极禅心体验基地举办的一次别开生面的“禅七”培训。普陀山南海禅林监院惟海法师指导大家修习《大乘禅法资粮道培训计划》。

武陵山北抵长江，南有乌江，距重庆市180公里，海拔1600-2000米。此地群山连绵，属于喀斯特石笋地貌，有十万亩原始森林，遍布挺直的水杉与松树，风光奇妮，人迹罕至，空气洁净，富含负氧离子，即使是在盛夏，温度也在20度左右，满山翠绿清凉。从前是香火旺盛的佛教圣地，蕴藏着丰富的佛教文化和巴人文化积淀。近年太极集团承启古老文化源流，建设了千佛路、瑜伽谷、太极禅院、太极观音像、太极

文化研究院和太极禅心体验基地、大禅堂；为了这次“禅七”培训，太极集团还营造了大批空中森林栈道、木屋、禅寮、帐篷，使其成为理想的避暑、闭关和隐修的场所。

太极文化研究院邀请惟海法师在武陵山太极禅心体验基地传授禅法。太极文化研究院的杨再华博士、吴凡处长等具体组织、支持培训活动。来自全国各地的一百多位禅修和心学爱好者参加了这次培训。

禅修期间，对学员进行了大乘禅法资粮道的培训；晚上举办了四次太极文化、太极禅，以及禅道心理学的研讨会，心理学界的杨凤池、傅文青、杨玉辉（道教）、赵幸福、刘兴华、韩岩、李茹、李同斌（正念农禅）、王浩、朱亿和等教授，以及一些有经验的心理咨询师参加了讨论。论坛提出应该把传统太极文化、太极禅、中医药保健、避暑养生与服食、禅道心理学、心理咨询、心理顾问服务等元素作为创新企业文化、现代禅修学文明的升级版，引入到医疗与医药企业中去，增强企业的“文化软实力”。

惟海法师带领学员学习了修行仪轨与戒律，并参加了开营与闭营（结界开营和解营）、扫净（洒净结界）、观音塑像奠基等具有宗教色彩的仪式。本次培训内容主要是修习大乘禅法资粮道。按照佛教禅修的大体系，可分为观境、观心、修自性；据此分为五部：资粮部、境部、心部、自性部、慧命部。本次禅修主要包括：

1）禅修的基本程序：入座、修止、修观、养息、出修；

2）禅修的核心技术：主要是修观法。修观过程中，依据次第修习觉知→觉观→慧观（寻伺）→体性观→觉性观，重点是学会觉知、觉观的方法。

据惟海法师介绍，这套禅修程序和观法，是他根据自己十年闭关经验，在系统研究全部古代佛教禅法基础之上，在个人实践中研究出来的，其中参考了智者大师的《法华玄义》、《摩诃止观》等经典内容，是专门为现代心理咨询与心理治疗专业人员的禅修训

练设计的。

在这次禅修培训中，惟海法师引领大家时而在太极禅心基地、太极禅院讲法、坐禅，时而在高山、森林打坐、行禅，体验山禅、森林禅的妙境。本次培训着力训练学员大乘禅法所强调的觉性。这是一种回归自心的觉观训练，强调睁着眼睛打坐，带着内劲的行禅，更能训练觉性能力。换一个角度来讲，这一源于我国禅宗祖师的心智训练模式，对于青少年观察力和智慧的培养，不同于现行的学习课本知识的教学模式，而是对心智活动或心法本身进行专门训练的培训体系。从临床心理学角度看，大乘禅法的警醒振作与截流棒呵，与心理治疗注重情绪疏导和自由联想也是完全不同的路线。

这次培训活动取得了良好的影响。重庆市政府及太极集团借此缘分和启发，决定将太极文化、太极禅等诸多元素，融入企业文化发展战略，大力支持春夏秋冬四季的禅修活动，将武陵太极山发展成供人闭关、隐修的“中国禅修之都”，养生与心理服务的名山，成为南方的终南山。

二、禅修体验与心理治疗策略

在我国心理咨询与心理治疗事业艰难的发展历程中，我们到底从民族传统文化中的儒、释、道，以及禅修文化中汲取什么智慧和技术；如何从各种禅修训练的体验中，理解心理障碍患者的真实困境，并找出对治之道？

（一）心理障碍患者心身失调，对身体症状过于敏感，陷溺于症状，不能自拔。试想，患者的心身症状是其对身体感觉变得过于敏感了，抑或是麻木、僵硬等不适反应？

精神病学家许又新教授有一个令人印象深刻的表述，他在《神经症》一书中写道：平常人顺便带着身体生活，而神经症患者似乎对心理、身体感觉过度关注或敏感。举凡疑病症、焦虑症等莫此为甚。这似乎



代表了医疗界普遍的观点。总之，医生抱怨患者过于娇气。但冰冻三尺非一日之寒，患者的抱怨可能反映了严重的身心障碍，只不过症状不典型罢了。

我们依据禅修过程中对心身反应的觉察，尝试另辟解决之道。禅修训练犹如一座锻炼身心的鼎炉，外息诸缘，内守清静，是一种宁静、自然，可启动自我疗愈，体认身心自然代谢节律的过程。如在打坐期间，若身体某部位有病，则心流，或者气脉通过此处时，会因通行不畅而引起严重不适和疼痛。这说明我们的身体早已存在严重的症结，但因没有症状，也就感觉不到。反复抱怨不适而又查无实据，就成了麻烦的病人，通常被称为“逛医者”（doctor shopping）。

从生理节律看，打坐时意识增强，有些人能清晰地觉知呼吸往来、胃肠蠕动、肠鸣，口腔津液增多，并大口吞咽，或感觉到心跳和缓，甚至砰砰有声。另一方面，禅修效果良好的时候，会觉知呼吸似有若无，每一次呼吸好像湖面上冒出的气泡，而神经、呼吸肌几乎没有动作，好像是来自身体深处，甚至是大地缓慢的节律气息，似乎与道相通。据法师开示，这就是先天式呼吸。由此我体认到，我们日常的呼吸饱受环境刺激和神经内分泌的调控，早已失去天机，身心焉能不紊乱？只有按照自然节律，以先天的心跳和呼吸节律统摄生理，才能身心和谐，复归健康。

由此得出结论，心理障碍患者早已心、身失调在先，酿成情结和生理紊乱，症状不明又难以找到心、身

同治的调理之道，才反复就医，以求摆脱苦恼。如果能在医疗机构，效仿美国的卡巴金所推行正念疗法，建立禅修病房，引导病人修习正念禅修疗法，则善莫大焉。

（二）人之大患为有凡心，心理障碍者病在自我体验异常，甚至自恋，一触即跳，一触即疼，防御失当；或自我弱小、结构失调，无所防御，适应不良，心态紊乱。

佛法认为，自我也是空性，须体认自我可强，可弱，甚至无我。通过禅修，可以破除我执，扩展自我意识，我中有你，你中有我，认知人我一如，最后成就一个没有边际的大我。

比如在修习过程中，专注于觉知自心和自身，可以慢慢觉察到自我意识先是局限在前额或瞳孔（弗洛伊德语），进而可体验到意识清明，通透性增强，自我意识扩展成身体自我、环境互动的自我；因开悟而达到“日出花开，有水则草旺；风吹树摇，鸟鸣则鼠跳。”的禅意境界。

此心犹如城市广阔而多样的街道，远远超出了意识的划界，渗入到客体与山河大地，无所不通，无所不至。哪里还有个“我”在？所以，也就无所谓强化自我，或者弱化自恋。

（三）心理障碍者的烦恼，也因理性不强，意识不清，缺乏意识空间，而不能勇敢地自行抛弃症状，走向觉醒。

心理障碍者通过禅修训练，能提高觉性、智慧，从而依靠清醒的悟性、强大的内生性理解力冲破烦恼，跳出意识和潜意识的冲突漩涡，不再纠结于情绪痛苦、躯体症状和细枝末节，从过分关注病态心理，通过禅修转向开发积极心理，增长智慧，培养菩提心，这就是自我的觉醒。

（四）心理障碍者人际交往较少，人我界限僵硬，与人际环境和自然环境失去联系，只受人际刺激而不得人气滋养。

禅修使人变得心宽、心强、心能、心清、身轻，心定神安，能量充足。因此，意识清晰度和意识自明性

得以提高。通过禅修，学习佛法的缘起观，理解世界缘起、众生缘起、五蕴缘起，以及诸依正缘起，从而了知人际关系也是一种缘起关系，与有缘人接触、共修、结成善缘，即可改善和超越普通的人我关系，培养对人、对社会的慈悲、爱心和理想，达到富有禅意的存在性境界。

三、禅法是心理治疗专业人士心灵成长和技能训练的基本功

（一）禅法训练是知行合一的修行，是心理治疗专业人士能心地理解身心关系的基本功。

从前述各种禅法训练中，我们了解到禅修是一种以心读心，以心觉心、以心观身、以身醒心，身受即心受的觉性过程，能使禅修者体认到，心即是身，身即是心，心、身一如，心、身是互相支撑的关系。在禅修过程中，先是持续专注于觉知呼吸，进而觉知身体酸麻、胀痛等。

经过几天的训练，若能达到一定程度的入定，即心一境性，此时能所双泯，就能领悟身即是心，如耳闻鸟鸣都会同时诱发心惊与肉痛；当专注于觉知某个部位的疼痛时，疼痛会加剧，但转向其它部位后，此处疼痛则迅即缓解；当专注于某个疼痛焦点时，吸气则疼痛加剧，呼气疼痛似乎缓解。

心理咨询与心理治疗专业人员因此可以领悟到身心同源，对患者必须心、身同治，不能过于执著、分别的道理。

（二）禅修活动可促进心理治疗专业人士恢复人与自心、自身，人与环境的联系，回归自然节律的存在性模式，得以进入悟道之门。

我们应该警觉或反问自己，在信息时代我们是否丢掉了更重要的东西？有的时候，发展、前进不一定都是对的，一座山、一栋建筑推倒很容易，但回归或保留过去模样，也许有更值得珍惜的价值。

美国科学界在研究手机、互联网对大脑健康的影

响时发现，手机在开机状态和关机状态，大脑的fMRI图像是不一样的。基于对健康和生活质量的经验，人类选择什么样的生活方式，如人饮水，冷暖自知，不全是一个可以比较的价值命题。如何矫正现代生活中这种与自然失去联系，扁平的、枯燥的、缺乏滋养的生存模式，缓解手机、网络加之于我们的大脑信息应急综合症——对治时间应急、信息应急、速度应急等疲劳状态？

济群法师在《生命的回归》一书给出了方向：“现代社会充满了盲目竞争，人们只是为了生存……，这与动物有什么区别？人们还是需要一种悠闲的生活方式”。如此看来，人总归是一个动物，在信息社会把人变成了一段信息的碎片，一个处理信息压力的超级机器时，人们有理由回归一种符合生命与天地节律的生活。

禅修锻炼能恢复人与自身的紧密联系，一举一动内生轻身、乐受，远离疾病；在心灵方面，能清晰地觉知外境，则起心动念觉照自心，能吸收自心与外界的相互滋养。随着功夫的积累，能提高自心的意识自明，即对灵明一性的体认日益明晰、稳定、深入、广泛，从而悟性大增，善根悉备，得入门之道。

四、小结

在目前心理咨询与心理治疗缺乏规范的自我体验和督导的制度设计的情形下，我国心理咨询与心理治疗专业委员会、协会等机构，应该将积淀深厚的东方佛教禅修理念与西方的心理治疗技术有机地结合在一起，开发出一整套心理治疗的自我疗愈和督导模式。心理咨询师定期主动参加禅修，类似基督教的信众，在世俗生活中每个星期天到教堂祷告一番，算是一种自修、自净，以及自我督导的方式。大乘禅法的训练集心理培养、心理治疗、身心保健为一体，是激发青少年悟性的心理成长学，未来可提升为独具中国特色的心智训练课程和临床心理学辅导课程。

戒毓：我想请教傅文青老师：如果修习哪个禅的话，通过禅修，想得到什么，想解决什么样的问题？

傅文青：首先，惟海法师所传授的是大乘禅法资粮道。借助佛教的有关资料，我经常在说禅——我觉得禅是个好东西，我得去追求禅，我得体验禅到底是一种什么状态。禅是不是一种绝对健康的状态？它是不是走向开悟之路？这是我的好奇心。所以，我就自以为在打坐、行禅当中可能会出现禅的境界。这是我今天演讲中的主要内容。我也说了，我在禅修当中身体确实变得更健康了。比如，原来我的脸上有一些类似白斑的东西，若隐若现似地存在着，我觉得现在少一些了，就是说它被遏制了。从我所医治的病人来说，其人格障碍的疗愈也从中受益匪浅。

听众甲：我想请问一下傅文青老师：刚才所说的先天性呼吸，就是那种像从湖底深处冒出来的呼吸，它的频率大概是多长时间一次？

傅文青：没数过来，我当时没数。我只是觉得这种感觉挺微妙的，所以提出来与大家分享。当然，这只是各种感受当中的一种。说实在的，可能对于法师，或者修行有道的人来说，这只是一种很粗浅的体验。但是，它对我来说印象很深。所以，我就把这种深深的呼吸体验说给大家听，也不能说一分钟几次，反正它比较缓慢，很舒服，安详，清明，就是这么一种感受吧。

听众乙：阿弥陀佛。感谢主持人给我这个机会。我刚才听了傅文青教授的报告，也是感触颇多。

首先，我要随喜赞叹傅文青教授。作为一个大学的教授，他放下学术研究方面的工作，亲自去体验禅修，影响很大。大家刚才也体会到了，他的两次禅修体验，应该说收获颇多；对于整个禅修过程，以及各类活动，也观察得非常细致，达到了觉知、觉观的境界。

我觉得这样一种包括惟海法师在内众多法师直接指导，面向在家人的禅修培训，是一个很好的发展方向，就像净因法师一直强调的那样，佛教要面向社会大众。我觉得佛陀讲法是要解决现实人生的问题，就是当下的一些问题。同样，依据佛法的禅修也是要解决我们当下的问题，主要是解决我们的心理问题。生活在当下这个所谓的现代社会，我们其实有很多的心理问题，比如，没有安全感等等，而体验禅境就是缓解我们各种心理问题的有效手段之一。