

# 佛教心理学 (下)

陳兵著



自知其心。自治其心。自淨其心。

——《阿含经》



陕西师范大学出版总社

# 佛教心理学

(下)

陳兵著



陕西师范大学出版总社

## 第十章

# 欲、爱、苦乐

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

### 第一节 佛教的人生欲望观

欲望，通常指驱使人想望、追求某种东西的内在动力。西方心理学称欲望为人类的本质及存在的核心。拉康以需要、需求、欲望为构成自我主体的三大结构。西方心理学的欲望一词，直接来自拉丁语 appetite，指一种渴望，与佛学所说心所法中“于所乐境希望为性”、能发起精勤作用的“欲”含义相近。《正法念处经》卷二十九谓“心求忆念，欲有所作，是名为欲”“不求知足，故名为欲”。《阿毗达磨界身足论·牵事品》卷上对欲的解释颇为详悉：

谓欲、能欲性、现欲性、喜乐性、趣向性、希欲性、欣求性、欲有所作性，是名欲。

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

#### 一、人类的需要、动机和欲望

现代心理学一般不以欲望为专题，而将古典意义的欲望所包含的内容放在需要、动机

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

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

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

两种寻求，见《本事经》卷四：一为非圣寻求，贪求妻子、奴婢、仆使、金银钱财、家畜田产等；二为圣寻求，追求寂灭涅槃。寻求，是由欲望而驱动的追求。偈云：

不知老病死、愁染法过患，希求深爱着，名非圣寻求；

善知老病死、愁染法过患，希求彼寂灭，名真圣寻求……

两种寻求，说明人有贪着世间及舍离贪着而追求寂灭涅槃两大类欲望。

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

有四食资益众生，令得住世摄受长养。

1. 段食，又作“抔食”“揣食”“见取食”，意谓分段而食（一口一口吃或一顿一顿吃）。《增一阿含经》卷二十一解释：

如今人中所食，诸入口之物可食啖者，是谓名为抔食。

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

2. 触食，又作“更乐食”“温食”“细滑食”，以心所法中的“触”为体，指根、境、识和合，由感官摄受的使人感到快乐喜悦的各种刺激，如衣着、被褥、抚摩、拥抱、洗浴、按摩、音乐、香味，观赏可意的风景、书画等艺术品，欣赏美人的仪态等。《增一阿含经》卷二十一释云：

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

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

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

意思食，希望为相，谓有漏思与欲俱转，希可爱境，能为食事。

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

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

四食中的后三种，通于三界一切众生，色界以触食为主，无色界当以识食为主。马斯洛等所说安全、归属、爱、尊重、认同等社会性的需要，佛学亦非不谈，经中常说“名闻利养恭敬”为系缚世人的缰锁，是腐蚀出家者而导致佛教衰落的魔网，名闻恭敬和利养（供养），即是获得别人尊重和认同的需要。

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

<sup>①</sup>望云：《感情·欲望·意志——〈精神的试析〉之二》，载《法音》1982年第2期。

卷三十一佛告阿那律：

一切诸法由食而存，非食不存。

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

三欲、四欲、五欲、六欲，皆指人类等欲界众生所具有的基本欲望或需求。

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

四欲，《中部·巴陀伽摩经》佛说人的欲望有追求富有、美名、健康长寿、死后生天四个层次。《大集经》卷二十九说有色欲（物质欲望）、形欲（对美好形态的欲望）、天欲（上进心）、欲欲（对各种所爱好的东西之欲望）四欲。戒圆《人生欲望论》总结，人最根本的欲望为维持生命欲、延续生命欲，又有吉祥欲、长寿欲、幸福欲、致富欲四大欲望。<sup>①</sup>

五欲，指对色、声、香、味、触五种境或“触食”的需求和欲望。《增一阿含经》卷二十五《五王品》说，五位国王讨论五欲何为最妙，佛陀回答：由各人的性行（习性）而定，自己“所乐之处，心即染着”。如好色者认为美色最妙，贪吃者认为美味最妙。欲望驱使人为满足它而努力：

欲意识盛时，所欲必可克，得已倍欢喜，所愿无有疑。

对财、色、饮食、名、睡眠的欲望，也称五欲。《瑜伽师地论》卷六十四说有五种欲求：一为摄受求，想占有妻子、奴婢、下属、田地等。二为受用求，想受用美食、衣服、装饰品等。三为戏乐求，想歌舞戏笑娱乐。四为乏解了求，追求满足诸欲而不知过患。五为名声求，追求名声。太虚《人欲之分析与治理》说俗习欲五种：财、饰、名、膳、逸。

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

六食，谓眼等六根，各需保养或各有所需：眼需睡眠，耳需音声，鼻需香味，舌需美味，身需细滑，意需法（对事物的认识、思考等）。《增一阿含经》卷三十一佛告阿那律：

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

《杂阿含经》卷四十三第1171经佛谓六根“各各自求所乐境界，不乐余境界”，如眼根常求可爱之色，不可意色则生厌；耳根常求可意之声，不可意声则生厌。质言之，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，各有其欲望或所需。意识所需的“法”，可包括安全需要、归

<sup>①</sup>戒圆：《人生欲望论》，载《法音》1995年第7期。

属需要、尊重和爱的需要等。

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

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

五种出世间食，见《增一阿含经》卷四十一等，为以下几种：

1. 禅悦食，一作“禅食”，深入禅定，享受定的微妙快乐喜悦。
2. 法喜食，一作“喜食”，由听闻、修学佛法而获得喜悦。《维摩经》谓“以禅悦为味”“法喜为妻”。
3. 愿食，树立高尚理想，发愿断烦恼、度众生、证佛果。
4. 念食，时常忆念、牢记所修学的佛法。
5. 解脱食，由修习佛法而获得解脱。一作“八解脱食”，指由修内有色想观诸色解脱等八种禅定而从色、无色的束缚中获得解脱。

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

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

太虚《人欲之分析与治理》将人类的欲望分为两种：一俗习欲，指财、饰、名、膳、逸五欲。二文化欲，为社会性的，又有二，一为平安欲，从宗教、政治、艺术三途去求得满足；二为知识欲，从科学、哲学、文学三方面去求得满足。心理学家发现：最让人满足的是自尊感、归属感、自主感，最其次的是自我实现感、安全感、影响力。

两种寻求、四食、三欲、五欲、六欲、六食、七食、九食、十一欲等说明人类的欲望、需求是多方面的，大略可以分为七大层次：

1. 生的欲望（识食）。
2. 匮乏性的生理需要（食色睡等，段食）。
3. 感官和内心快乐的情绪需求或受蕴的需要（触食、五欲、六欲、禅悦食）。
4. 被尊重、被爱的社会性感情需求（美名欲等）。
5. 求知欲、理想（思食、愿食）。
6. 生天长生永享快乐的欲望（天欲）。
7. 彻底解脱涅槃的需要或欲望（法喜食、解脱食）。

## 二、贪欲及其危害、起因

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

贪欲，属心所法中列为根本烦恼的贪，或云贪欲、爱欲、欲贪——对世间的食、色、睡，色、声、香、味、触五尘，六欲，及钱财名位等的执着、迷恋和过多的、非分的贪求。贪求这些东西的欲望，通常称为“人欲”。《杂阿含经》卷二十八第752经佛偈云：

世间杂五色，彼非为爱欲，贪欲觉想者，是则士夫欲。

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

可爱妙境，皆非真欲，于彼所起分别贪爱，乃是真欲。

《阿毗达磨集异门足论》卷八引经中佛言，说贪欲有贪欲（想占有）、欲欲（想得到）、亲欲（想亲近）、爱欲（贪爱）、乐欲（喜欢）、闷欲（想望得发闷）、耽欲（耽着）、嗜欲（嗜好）、藏欲（想收藏）、随欲（跟着欲望走）等十三种相。

人欲的危害，古人早有指陈揭露，《老子》谓“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨”。西哲柏拉图以与肉体的生理需要相联系的欲望为使灵魂污染、人格卑劣的根源。斯多葛学派、婆罗门教、基督教、儒学等亦皆对人欲的危害有不同程度的揭露。人欲横流，被时下很多人指摘为现代社会的一大弊病。一首电视剧主题歌如此指责欲望：

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

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

佛教说：贪欲使人热恼不安，驱动人发起有漏业尤其是发起不善有漏业，由有漏业导致生死苦果。贪欲，是人生诸苦之本源，经中说“欲为苦因”，即指贪欲。《杂阿含经》卷三十二第913经佛告聚落主：

是故当知，众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生、欲习、欲起、欲因、欲缘向生众苦。……若诸众生所有苦生，一切皆以爱欲为本。

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

所生枝不绝，但用食贪欲，养怨益丘冢，愚人常汲汲。

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

见闻生贪好，欲望成结缚。如同群飞蛾，死于灯焰处。

南传《增支部·五集》佛指出贪欲能使人的心变得不柔软、不适用、不清澈明亮、不稳固，当心被贪欲控制时，人不能正确地看清贪欲，不能正确地考虑自他的利益，不知如何超越贪欲，就像一锅加满了各种染料的水，不能映出人的面影。佛还将被贪欲所控制比喻为饿狗得到一根沾满血而没有肉的骨头、手持草制的火炬逆风而行、掉进火炭坑、以借来的华丽马车和饰物假装富翁等。《杂阿含经》卷三十五第973经阿难答外道问云：

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

《大毗婆沙论》卷四十四解释说，当贪欲生起时，使人身心劳、烧、热、焦，热恼焦燥，如被火烧，忧苦不安，并因此感得将来、来世非爱、非乐、非喜、非悦的诸异熟果，是为自害。又贪欲生起时，使人远离真正的自利和自利心，远离诸圣贤所享受的真常之乐，使人对自心和所贪著的对象愚痴不明，是为自害。害他者，如有人因贪色勾引别人的妻子，使其夫愁苦恼恨。自他俱害者，如因贪色勾引他妻者，被其夫捆绑、殴打乃至杀害。《瑜伽师地论》卷三十三引经中佛说习近诸欲有五大过患：

1. 诸欲极少滋味，多诸苦恼多诸过患。
2. 诸欲能令人贪得无厌、不知满足。
3. 诸欲常被贤圣呵责，为凡夫卑行。
4. 诸欲能令诸烦恼积集增长。
5. 诸欲能令人无恶不作。

同论卷五八说，贪欲是造成现前苦果的因缘，如人贪恋某一位异性时，“彼若变异（情变等），便生忧恼等苦”。同论卷六十一说世间诸欲有少味多苦、他所逼切、杂染受

用、堕诸恶道、寻思扰乱、受用磨灭、丧身磨灭、能障善法八种过失，有他所逼切、诸界互违、所爱、身、心、无常六种变坏。

贪欲，是驱使人轮回六道、受诸苦荼的恶魔，因称“欲魔”；贪欲污染人心令不清净，称“欲尘”“欲染”；贪欲如绳索捆绑人，称“欲缚”“欲轭”；贪欲恼人如荆棘刺身，称“欲刺”；贪欲能害人性命，称“欲箭”；贪欲如水深流急的大河，能使人沉没，称“欲河”；贪欲如深险的壕沟，难越易陷，称“欲壑”；贪欲如大海深广难度，称“欲海”；贪欲如大火炽燃，称“欲火”；贪欲如洪水暴发，称“欲暴流”。

贪欲之中，性爱方面的贪欲，尤为造成生死轮回的根本。《圆觉经》卷一云：

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

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

如蛆在溷中，不知东与西，结著于淫欲，盖此亦虫伦。

众生被贪欲驱使，贪求营谋的动机，无非是为了获得乐。趋乐，可谓人类本性深处的本能性趋求。《大集经》卷三十二云：

以触因缘则生乐想，乐想因缘则焦身心。

谓因求乐而贪欲，因贪欲导致身心燃烧忧苦。佛学承认众生从满足食、色、睡、财、位、名、利等贪欲中也可以得到乐，但这种乐有诸多缺欠，很需要反省。如众人力求的富贵，追求营谋时，要它为它付出很多，心中难以安宁，已经是苦，即便求得，也无常难保，终会失去。求而不得，及得而复失，如求爱被拒、失恋、被盗、经营亏损、破产、失业、罢官、考试落榜等，则更为苦恼，此为佛陀所说八苦中的“所求不得苦”。《百喻经》卷三云：

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

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

世间一切乐，唯苦逼变坏，及唯分别故，彼乐非真乐。

满足贪欲所得乐，如马斯洛所说，是一种匮乏性需要的满足，如饥渴时得到饮食，酒足饭饱，人皆以为乐，但这种乐以不满足和痛苦（如饥渴）为前提，总不如没有它的

“无欲之乐”自在。《中观宝鬘论》比喻说：

搔痒生乐受，无痒更快乐，如是世欲乐，无欲更安乐。

就像痒得难受时搔痒得到快感，这种快感总不如原本不痒好。

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

即人最基本的需要“四食”，也难免产生痛苦，《瑜伽师地论》卷九十四说：段食为因，能生病苦（人言，吃五谷，生百病）；触食为因，生欲吸取苦；意思食为因，生求不得苦。说明人类现有的生命类型，本身就难免滋生贪欲，招致诸苦。

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

互因生欲，犹如钻燧，两木互因，加之人功，而有火生，如是因识及因男女色、声、香、味、触等，而有欲生。

《大集经》卷三十三说欲之生起，有见、闻、念、触四缘，如四毒蛇，能以见、嘘、啮、触四缘害人。若进一步追究，则贪欲的源头，是不如实知或无明。《阿毗达磨集异门足论》卷八引经中佛言，谓“彼于欲集没味患出离，不如实知故”（不如实了知贪欲的害处），被贪欲“缠压于心”，就像牛马被轭所束缚压迫。《佛藏经》卷中谓“欲者即是无明”，此欲，指贪欲。《瑜伽师地论》卷九十六云：

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

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

### 三、善法欲

欲并非都是有害的，有益的“善欲”“善法欲”，佛教认为应予肯定并培育增长。善欲、善法欲，指对弃恶修善、自利利人及修习佛法、解脱涅槃、利乐众生等高尚理想的向往、追求。这种欲望是善心所中精进（勤）的前提，被强调为成就一切善法、佛法的根本。《大般涅槃经》卷三十八佛言：

善欲即是初发道心乃至阿耨多罗三藐三菩提之根本也，是故我说欲为根本。

谓佛法从初发心到最终成佛，皆以善法欲为根本，“三十七品根本是欲”，由善欲接触佛法，摄取、接受、思考，忆念不忘，修学定慧，最终获得解脱。《不思议光菩萨所说经》谓“志欲喜乐是菩萨服，成满一切诸佛法故”“欲法闻法是菩萨服，成满般若波罗蜜故”，称对佛法的爱好、需求、欲望等善法欲，为菩萨成就一切佛法必着的服装。《华严经》卷五十四号召菩萨应于无上菩提“得最胜欲、甚深欲、广欲、大欲、种种欲、无能胜欲、无上欲、坚固欲”，为菩萨的十印之六。同经卷七十七云：

一切功德行，皆从愿欲生。

愿欲，指修习佛法的善法欲。《优婆塞戒经·集会品》卷一云：

众生有思，名为欲心，以如是欲善业因缘发菩提心，是则名为菩萨性也。

谓以对成佛度众生的希求、欲望发起的菩提心，是菩萨的本因、本性。《大集经》卷十五称不为名利、不爱身命而一心追求解脱名“大欲”。《大智度论》卷二十六云：

欲为初行，欲增长名精进。如佛说，一切法欲为根本。

说善法欲是修学一切善法的前提或第一步，善法欲增长叫作精进，精进与智慧、慈悲，并称佛教的主要精神，佛陀在许多经中倡导精进，以精进为大乘菩萨必修的六度之一，贯穿其余诸度。《瑜伽师地论》卷九十七解释经中佛说“一切诸法欲为根本”之言曰：

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

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

我们带着欲望修行，如果没有欲望，我们便不会去修行。

他所说欲望，即是善法欲。这种好的欲望，也为西方心理学家所肯定。如弗兰克认为

人有寻求意义的意志，人的奋斗，主要奠基于对生命意义的追寻与人性价值的肯定。追求意义的需求若不得满足，会使人无聊、空虚、不安、焦虑。阿萨乔里认为，人对意义的不断而普遍的寻求，是一种由上而来的吸引，它促使人转化琐碎的日常生活细节，朝向那涵盖一切的超个人目标努力，才算完成个人在宇宙大我中的使命。

#### 四、贪欲与善法欲同出一源

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

从密教无上瑜伽的心气不二论看，欲望以生命本源中的明点红白菩提（红白大）为体，是先天的生命能量，不可能被消灭。贪欲以白菩提（白大）为体，性属阴，以吸摄外物增益私我为实质；善法欲以红菩提（红大）为体，性属阳，以破坏腐朽阴暗、放射光明为实质。同样的欲望、生命能量，既可以表现为向上的、阳性的、对自他和社会有益的善法欲，也可以表现为向下的、阴性的、害己害人的贪欲。如同样是想要获得财富的欲望，当出于满足一己占有欲时，是贪欲，当出于富国强民、利济众生的目的时，可以是善法欲。同样想要影响别人的欲望，可以表现为“个人化权力动机”。被这种动机驱动者热衷个人权位和物质财富，这种动机强的人尤其是热衷个人权位者，一旦获得权位往往会成为暴君恶王、权奸巨蠹、贪官污吏，成为社会公害。然而，这种欲望也可以表现为从他人和社会着眼的“社会化权力动机”，这种动机使人关心社会和民众，具有很强的社会责任感和服务民众的精神，驱动人成为对社会、人类有巨大贡献的领袖、思想家、革命家、宗教家、科学家、企业家、艺术家等。

不论是阴性的、向下的贪欲，还是阳性的、向上的善法欲，都是涌动不已、没有止境的，永远也没有满足的时候。《法句经》卷二比喻贪欲有如树木生长枝叶，如水流盈满于池沼，“爱欲深无底，老死是用增”。俗言“欲壑难填”，人常常是有了米面想酒肉，有了棉布想绸缎，有了土屋想砖房，有了摩托想汽车，有了百千想亿万，小官想当大官，大官想当皇帝，皇帝想长生不死……正是这种永不知足、贪得无厌的欲望，驱使人们永不停息地追求、奋斗，促使人类文明不断向前发展。《现代心理学》一书中说得好：

贪得无厌是人类本性的特征；此一特征是人类社会进步的心理动力，可也是人生喜怒

哀惧各种情绪产生的原因。<sup>①</sup>

向上的善法欲，也是如此永不知足，促使人求道不已，追求圆满人格、深入禅定，提高精神境界，获得彻底的解脱自在，乃至直趋生命的峰巅——成佛。追求超出生死，解脱成佛，永享常乐涅槃，可谓一种极大的欲望，甚至应称为欲望的极限。《大智度论》卷二十六中佛告比丘：

我本以欲心无厌足故得佛，是故今犹不息；虽更无功德可得，我欲心亦不休！

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

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

## 五、“以欲制欲”，以智化欲

向下的贪欲与向上的善法欲虽然同出一源，但其结果与价值却不啻天渊。贪欲不可放纵，放纵贪欲，人将不是人，人类社会将无法维持，终将导致灭种亡国乃至毁灭地球的恶果。自古及今，人类从维持群体生存的需要出发，创设种种教化和管理体系，教导、管理世人合理节制人欲。批判人欲，节制人欲，尤为各宗教的共同特质、主要功能。能了知贪欲的过患并自制贪欲，被看作人类与低于自己的动物的一条分界线，佛经中以“能修梵行”——能自制人欲乃至离欲清净，为地球人类的一大优点。

佛教极力强调贪欲的危害，教人制止贪欲，远离贪欲，“离欲”“断欲”“无欲”，为佛教经论中出现率极高的词语。否定人欲，被看作佛教的重要特点。《杂阿含经》卷三十五第973经在列举了贪欲的害处后指出：与贪欲的诸过患相反，断贪欲有如许“福利”（幸福与利益）：

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

贪欲既然是造成诸般痛苦的根源，则断除贪欲，自然会断除诸苦，享受一种高级的

---

<sup>①</sup>张春兴：《现代心理学：现代人研究自身问题的科学》，上海人民出版社1994年版，第532页。

“无欲之乐”，乃至永远度过诸苦交攻的生死大海，永享涅槃常乐。《长阿含经·三聚经》中，佛陀以“无欲”为使人向于涅槃的九法之一。《法句经·爱欲品》偈云：

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

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

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

欲我知汝本，意以思想生，我不思想汝，则汝而有不有。

贪欲从意识的分别而生，须经思心所的思择决而有，而意识具有慧、勤（精进）等功能，可以正见正智决定所思，以精进的意志力制止、断除无益有害的贪欲。《增一阿含经》卷二十五谓“以无想念便无欲心，以无欲心便无乱想”。《中阿含经·梵志陀然经》卷六佛言：多闻圣弟子因极重善观欲，心不向欲、不乐欲、不近欲、不信解欲。若欲望起，即时融消焦缩，不得舒张，舍离欲望，厌患欲望，犹如鸡毛着猛火中，即时融消焦缩。今脑科学说，大脑中虽然能产生令人上瘾、增长贪欲的化学变化，而负责理性思维的前额皮层可以控制它，减低兴奋程度。

断除贪欲，必须有追求获得无欲之乐的善法欲、大欲。《杂阿含经》卷三十五佛言“以欲制欲”，意谓以善法欲制伏贪欲、物欲、情欲。《大威德陀罗尼经》云：

超过有结，应发欲心，于无欲中，欲无欲事。

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

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

对于人欲，东西方自古便有纵欲主义、禁欲主义、节欲主义三种不同的态度。纵欲主义如古印度的顺世派、西方的居勒尼学派、中国的杨朱等，主张放纵人欲，及时行乐，尽情享受肉体、物质的快乐，多持享乐主义、个人主义的人生态度。边沁主张“人人应该追

求自己的快乐”之享乐主义人生观，在资本主义社会影响极大。这种人生观的流弊显而易见，尽管屡遭批判，却仍被不少人特别是许多现代人所信受，造成人欲横流、道德沦丧。禁欲主义如古印度的耆那教、西方的犬儒学派、斯多葛派及近代的叔本华等，主张忍受痛苦，断绝情欲、人欲，获得精神的或后世的快乐，这种人生观总是不容易被多数人所接受。比较容易被多数人认同的是节欲主义，如儒家及古希腊的伊壁鸠鲁等。先秦儒典《礼记·乐记》曰：

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

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

与其他学说相比，佛教基本上属节欲主义。《阿含经》载，佛陀既反对极端禁欲主义的苦行外道尼乾子（耆那教）等，也反对纵欲主义的顺世外道，主张离苦乐二端而行于中道。佛教戒律只要求在家信众自愿守持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒（麻醉品）五戒乃至这五戒中的任一条。五戒中主要的前四戒（“性戒”）所禁止的只是损害他人利益、违反世俗基本道德规范的多余的、泛滥的贪欲，可谓古今所公认的“伦理底线”，并未要人断灭食、色、情爱等一切人欲，放弃对财富、爱情、事业、成功等的追求，反对的只是非法的、损人利己的、不择手段的贪求。《阿含经》等经中，佛陀多次教导在家弟子如何求财、理财、精勤工作、和睦家庭，过好世俗生活。如《杂阿含经》卷三十二第912经中，佛陀为聚落主说三种“受欲”（欲求），以非法滥取财物、不供养父母眷属而出家修行者为下，以如法求财、不滥取、供养自己及父母眷属而出家修行者为胜。晚近中国佛教界所提倡的“人间佛教”，强调回归佛陀的这种精神。

从了生死、出世间的角度讲，佛教确实有相当彻底的禁欲思想。对人间的财、色、名、位乃至所感知的色、声、香、味、触、法六尘的贪欲，哪怕是极其细微的贪欲黏着，从佛教义理而言，都是生死之根，若不断灭，无由臻于涅槃。尤其是男女的性欲，更是使人再生于欲界的直接原因，佛教僧尼戒中列“不淫”（不过性生活）为首戒，大乘菩萨戒对断淫的要求更严格，不仅禁止身淫，而且戒及如隔墙听见妇女语声、环佩声等性方面的细微分别心。《优婆塞五戒威仪经》规定在家菩萨起欲界欲，不修观对治而速疾除灭者，犯重垢罪。若虽然“常勤欲灭，欲心犹起”，则不犯戒。《佛藏经》卷中说大乘道应永远熄灭的诸欲“谓邪不善念，若我若我所，作相事相”，邪不善念，较浅近的解释是指损人利己和损人亦不利己（自他俱损）的贪欲之心，深则可包括一切执着于我、我所和色、声、香、味等相而不符合真实的妄念。但也非要人断灭一切生理的、心理的基本需要。唐大珠慧海禅师“饥来吃饭，困来打眠”一语，最能表现佛教的离欲思想，人间如此与常人

有何不同，答：

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

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

深一层言，说佛教主张“以欲制欲”，以追求上进和涅槃的善法欲节制、制止乃至断灭贪欲、人欲，说离欲、无欲，不如说佛教对人欲的根本态度是“以智化欲”——以如觉悟知欲望实性的智慧，将人欲、贪欲转化为善法欲，并极大限度地发挥本性中欲望的作用。贪欲与善法欲的枢纽既然在正见正智，则正见正智方为对待欲望的关键。更准确地说，欲望是不可断灭的，以欲望为实有而有意去制止断灭，视人欲为敌、为洪水猛兽，在大乘学说看来不可能真正离欲、无欲，反而可能导致贪欲增盛、心理变态。《杂阿含经》卷十八提婆达多以“心法修心”（如石压草，非以智化情）的方法解脱五欲，被佛呵斥为背离佛法正道。《经集》载佛言：真正的修行者“并不热衷欲望，也不被无欲污染。于此世界中，不固执、执着最高最圣的境界”。即使用无常无我的智慧断灭了一切引起生死的人欲，若过于厌离人欲和贪着涅槃无欲之乐，至多会使人成为以“灰身灭智”为归宿的“定性声闻”，不能穷证佛性而得究竟解脱，不能发挥心所具有的积极功能而创造利乐众生的应有价值，大乘斥责这种定性声闻为“焦芽败种”。大乘不视人欲、贪欲为洪水猛兽而求急急断灭，而视人欲为修学佛道应如法开采的能源，重在以诸法无我、人欲即菩提的如实智慧观照人欲，主宰人欲，以理智合理节欲，将贪欲转化为善法欲，转化为无穷无尽的修学佛道、利乐众生的精进。《大集经》卷三说佛“欲于善法……如是诸欲不随欲出，随智而生”。《摄大乘论》卷三引《大乘阿毗达磨经》偈云：

非染非离染，由欲得出离，了知欲无欲，悟入欲法性。

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

了知三毒真实性，分别因缘虚妄起，亦不厌彼而求出，此寂静人之住处。

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

①〔唐〕慧海：《诸方门人参问语录》。