

五蕴心理学

佛家自我觉醒自我超越的学说

【上册】

惟海/著



五蕴心理学

【上册】

佛家自我觉醒自我超越的学说

惟
大 蕴

觉
平
知
觉

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

五蕴心理学——佛家自我觉醒自我超越的学说/惟海 著. —北京:宗教文化出版社,2005

ISBN 7-80123-721-8

I. 五… II. 惟… III. 五蕴-宗教心理学 IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114857 号

五蕴心理学

——佛家自我觉醒自我超越的学说

惟海 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095221(编辑部)

责任编辑: 张秀秀

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 31 印张 754 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-80123-721-8/B·312

定 价: 59.00 元(上、下册)

序 一

我与惟海法师素未谋面，近日我的一位老学生——韩剑英博士，带给我惟海法师的一部书稿和一封信。据韩剑英博士讲，她与惟海法师数年前在普陀山邂逅相遇，得知惟海法师在普陀山闭关已近十年，专心阅藏、静修、著述，交谈之下甚为投缘。因此，当她接得惟海法师的专著——《五蕴心理学——佛家自我觉醒自我超越的学问》书稿后，即积极为其联系出版事宜。日前，书稿小样排出，她就给我拿来，并希望我为惟海法师的这部专著写一篇序，是为缘起。

佛教是一种依靠自力来获得解脱的宗教，即依靠生命体自己的智慧和毅力来超越自我、超越生死。从一个视角来看，佛教教义和理论的根本内容，也可以说都是围绕着开发人的智慧和调适人的心理而展开的。

《妙法莲华经》中说：“诸佛世尊，唯以一大事因缘故出现于世。舍利弗，云何名诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世？诸佛世尊，欲令众生开佛知见，使得清净故出现于世，欲示众生佛之知见故出现于世，欲令众生悟佛知见故出现于世，欲令众生入佛知见道故出现于世。”（卷一“方便品第二”）这里明确地讲到，诸佛世尊是为了使众生“开、示、悟、入”佛之“知见”，而出现于世的。所谓“佛知见”，亦即是佛的智慧。佛教以“缘起”、“性空”、“实相”、“唯识”、“中道”、“不二”等智慧来“开”“示”众生，使众生“悟”“入”此等智慧，破除种种无明愚痴，颠倒妄想。

佛教认为，一切法皆由因缘而生起，所谓“因缘具足诸法得生”。因此，诸法皆非恒有（无常）、亦无自性（无我）。所谓“因缘所生法，我说即是空”（《中论》），“一切有为法，如雾亦如电，如梦幻泡

影,应作如是观”(《金刚经》)。而众生之所以执此不实之诸法为实有而不舍,实由其五蕴炽盛之虚妄分别心所致。此即所谓“唯心虚妄,以心生则种种法生,心灭则种种法灭故。”(《大乘起信论》)心生种种法,反过来又被种种法缠绕,分别执著,求不得又舍不得,心理严重失衡,无尽烦恼由此而起。佛教的种种缘起学说,皆为破有情众生之分别执著心而立。其中尤其是五蕴缘起学说,直接就有情众生之身心现象,细致深入地剖析了种种烦恼产生的原因和对治破执的方法,对调适心理有相当的实用意义。

惟海法师的《五蕴心理学——佛家自我觉醒自我超越的学问》一书,以现代心理学的观念和方法,现代汉语的表达方式来系统、全面揭示佛教五蕴说中丰富的心理学资源,及其独特的古典心理学范式。这是我至今看到的最为详尽、最有特色的一本阐发佛教心理学的专著。

惟海法师早年毕业于成都中医学院医学系,有十余年的中医教学、科研、临床经验,且一直关注佛教修行法门与心理治疗等问题。出家后他一面深入佛教三藏的学习,一面又在修证方面精进不懈,无论在理论上和实践上对佛教心理学都有更加深入的理解和体验。所以,本书也是十多年来对佛法学习、实践体悟的一个小结。

惟海法师说,他这部著作就其主要性质而论,不是研究性著作,但就其内容和篇幅来讲,我认为还是一部具有很强学术分量的专著。因此,对于一般读者和对佛教还只有初步了解的人群来说,这部书还是专门了一点,深了一点。我真诚希望惟海法师能在此基础上,再编写一本简明扼要、深入浅出、通俗易懂的《五蕴心理学》,以满足更广大读者的需要。

楼宇烈

2005年11月22日

序 二

惟海法师者，本山清修比丘也，信心出家，吾曾代刀为之落发，亲眼睹其学修之进步，每奖掖之；今又见其著成《五蕴心理学导论》一书，且得先睹为快，随喜赞叹，欣庆何以加焉。法师其为人也，与予厚而取用薄，待人宽而自责严，敬长老而谦后学，淡泊世事，矢志出离，信仰真实，爱国至诚，欲以比丘之身，力尽本份，发掘佛教学术宝藏，为国为教效力争光。其志也坚，其行也笃，世事不接，禅关深掩，锥宗研教，夙夜匪解，足不出户，已逾八载矣。今先出此书，系统论述五蕴理论，发佛家心理学之幽微，严谨论证内在超越，揭人生修养论之宏旨，理信具足，足资观瞻。其书也，掬根本佛教之英华，心宗释迦；挹瑜伽思想之神髓，学祖弥勒；探舍利弗之《毗昙》，不违本源；采迦旃延之《发智》，溯归上流；博渍三藏，贯通空有；兼纳新学，融炼古今。其所述也，言能赅典，句义由觉，又兼得中华禅宗之精奥，性海般若，发为文字，阐发佛家心理学说，可谓力矣。述古之余，复为开拓：奉五蕴为范型，用于发展心理学、人格心理学、教育心理学、学习心理学、医学心理学、宗教心理学等分支学科，欲使佛家心理学走向现代，大胆理论创新；复以缘起为定律，指向理论心理学、哲学、人生学、伦理学、修养学等领域，仗般若剑直入性命操履，不辞著鞭先行。其志其行，精诚可嘉！其书其义，佛韵堪赏。为随喜故，乐为之序。

戒 忍

二〇〇四年三月十七日

鸣 谢

海隅孤山,禅关无闻,自修思过,学术何能;撰写小书,外缘促成,能效绵薄,十方之恩。拙著资料准备、内容商榷、出版事务,深蒙诸方师友之助,特申谢忱。他们是:唐仕君先生、王海松居士及所领导的杭州书林、曲丽芳教授、吴晓同居士、冯宝至居士、韩剑英讲师、宗教文化出版社史原朋副总编、张秀秀编辑、张映雄居士、李顺居士、王才全居士等。本山佛协、本寺常住,提供了生活、学修等一切保障。在学修和本书撰写期间,得到诸长老法师的摄护,尊称如下(以年龄为序):亲教号妙善讳上心下慈禅师、智禅法师、清净法师、道慈法师、戒忍法师、惟航法师、信光法师,一并致谢。

释惟海 合南

2005年8月12日

例 言

1. 本书以通俗性介绍五蕴心理学范式为主。本书对范式的理解是：与对象的自然物理结构和规律相符合的知识体系。基于这种理解，把五蕴缘起视为关于心理机能体系的系统知识。因此，本书乃纯粹以客观学术立场，叙述一种由“佛家”所创立并传承下来的基础心理学，而非“佛教”心理学。

2. 本书把释迦牟尼佛视为发现心理机能结构和缘起规律并创立五蕴心理学范式的心理学家。

3. 五蕴的概念，不仅蕴涵着建构关系，也带有对心理功能进行价值批判的意义，故五蕴缘起理论作为一种心理学体系，必将提到五蕴缘起在人生修养中的应用，但本书尽量回避佛教的宗极、信仰、修行、解脱等宗教性内容。若必须有所涉及者，亦视为心理学在人生宇宙中的特殊运用，而且仅限于以客观学术立场论其身心之升华。

4. 本书关于五蕴心理学范畴、概念的甄别原则：五蕴缘起等基本范畴，源自释迦牟尼佛，也是自其传入中国两千年来得到认可的。心理领域的一般概念，则参考佛教经论、现代心理学和汉语习惯用法。由于考察了一些在汉语生活语言中常用心理词汇的实际用法，本书使用的部分概念，与从欧语系译入的心理概念（其实，西方心理学家之间概念用法及其所赋予的内涵也不尽相同），在内涵

与定义、用法上略有差别,如感觉、态度、人格、体验、知识、感性、理性等。这个问题很难处理。现代心理学毕竟不萌于中国,必须依赖译介,不同文化之间对心理的观念、理解、术语会有出入;鉴于心理学界对西方心理概念的解释时有差异,台湾省与祖国大陆的心理学概念也不尽相同,考虑到本土心理学建设必须尊重本土语言和本土心理文化传统,本书选择了尊重汉语心理词汇的实际用法,分析这些心理概念的习惯用法所蕴涵的心理学底蕴,并让它们回到心理法界的本位,即织入五蕴的体系之内。特别是在受蕴、行蕴、识蕴领域,这类情况比较多。

5. 本书对心理哲学的基本问题,按层面不同则知识性质不同的观点,分别理解。在心理现象的层面上,本书同意世俗谛中心理意义上的存在,即以觉知为存在,肯定心理意义上的“实有”。在心理存在的本体论上,观点是“业即是有”,白话诠之,大意为“存在即作用效能”。这仅是佛家哲学以业力因果为“有”(存在)的传统说法。实则“有”与存在并不等同:“有”是现觉的,“存在”是由识蕴理解的或由意识比知的,无缘虚构尽属妄识。对五蕴与身心的关系,称为“不二五蕴”,不主张二元、一元、多元。

6. 本书就主要性质而论,不是研究性著作,引文标注格式,在规范性与经济原则之间行中道。所征引的著作,凡第一次引用者,皆以边注形式给出其版本;以后的征引则在当下用括号标明书名、章名(或品名)和卷次;并在书后所附的《主要参考书目》中统一给出版本。凡未列入《主要参考书目》者,一律以边注形式给出引文的具体页码和所用版本。为了阅读方便,引文中古译的“五阴”,已统一更换为“五蕴”;诸蕴皆然。其余为便读而更改古译文字者,用边注或夹注说明。引文简古者,偶用方括号“〔 〕”补足语句以代串解。

绪 论

为向心理学界、哲学界、佛学爱好者、修身养性爱好者介绍五蕴心理学基本体系故，敬述此书。颂曰：

致礼释迦佛	五蕴缘起论
心学立范式	平等利众生
自觉修养路	禅参开悟门
小书奉有缘	即人成佛圣

述曰：

五蕴，是释迦牟尼佛苦修禅定、参究人生之大惑，获得开悟后所洞见的心理机能结构性体系。据佛教经藏和律藏的记载，以及后世有成就的佛教大家的解释，释迦牟尼佛（下文通称为释迦佛）的开悟，就是彻底打破五蕴，实现心理解脱。经过修习禅定和参究大疑惑的人，在开悟后，不仅具有丰富的内省经验，而且拥有超过常人的心理洞察能力，对各种心理境界具有居高临下的俯视能力和自由出入的能力，《法华经》称之为“不如三界见于三界”。也就是说，一旦突破五蕴的局限，就能识透庐山真面目了，对人类心理的不同系统和不同层次以及各种心理现象，能够经纬分明地认识、把握，并自觉自主地调节驾驭。从现有文献看，五蕴系统理论的确立，应归之于释迦佛本人。从这个意义上讲，释迦佛是心理机能四维结构的发现者，是第一个心理范式理论——五蕴缘起系统理论

——的创立者,是十种心理学专业智能^①的拥有者,是最杰出的心理学大师。释迦佛创立五蕴心理学体系,并且用以作为修行解脱的客观生理心理基础。

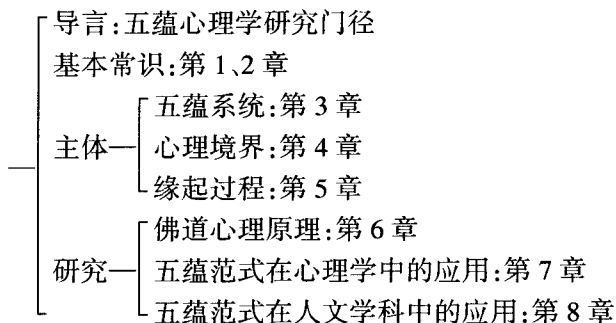
所以,五蕴心理学有两个特色:一是有体系,即是一个逻辑性很强的心理学范式。这是现代心理学尚未具备的。二是心理学化的人生信仰,甚至可称为学术化的宗教性,即五蕴为佛教宗教修行解脱证道的内在依据。这样的教义教理和修行道果理论,在各种宗教中也是独一无二的。不过,一些大型论书中,对心理问题研究虽然很深很细,但大多数内容都是以修行悟道为中心的,太专业化,与普通心理学相当不同,哲学术语和宗教术语很多,而且相当部分译文是梵式汉语,比国产古籍难读得多,令许多人感到奇奥难入。在许多心理领域的客观研究上,现代心理学得科学进步之力,正在不断取得新进展,佛家心理学研究的技术手段和人材物力上,俱已风景不再。但释迦佛及其他佛家古德,在心理结构、心理过程、人生因果、生命升华,及部分高层心理现象的观察描述、理论探索与实践应用上的成果,直到目前仍有相当部分仍处于前缘领先地位,这是一个巨大的人文精神宝藏,也是一笔丰厚的心理学遗产。佛教心理学主要可分为基础知识的人处界理论、表述心理结构的五蕴理论、研究心理过程的缘起理论和修心应用理论等。

本书就五蕴心理学的一些基础常识,作一通俗化的简介,并且运用五蕴系统心理学的理论,对现代心理学中的部分主要分支,试作探索。共分八章,前五章为五蕴基础知识,说明心理系统的时空相续统逻辑结构;后三章以新研究为主,但仅为结论的叙述。其中,第三至五章具体解说五蕴缘起,是全书的核心;第六章略示佛家心理学的特殊理论,分别为五蕴心理学在人生宗教中的应用和最见佛家特色的内明理论,重点说明佛家自我觉醒自我超越的原

① 见本书《6.5.3 佛家心智学理论》之下《如来十力》所述。

理,包括被视为神秘之域的道果原理和禅宗原理;第七章选择了四个课题探索五蕴范式在现代心理学中的运用,个别内容纯属理论探索;第八章为展望,主要讨论与心理哲学相关的问题,侧重于一些人文学科的心理底蕴,多属前瞻性研究。此外还有一个主要附录“五蕴心理学的研究门径”,是特别献给研究生和深度爱好者的供养。

本书结构图示如下:



导言：研究五蕴心理学的门径

五蕴心理学是一个有着库恩范式规模的心理学体系，是佛教用以指导修行的根本依据。佛教的修行，说到底就是人生修养的方法和手段，成佛就是人格的最高完成。佛教的人生修养，由于是以宗教的形式出现的，既在圣洁中包含着崇高的价值观，也在信仰中包含着人生的信念，而且在“证道”中还必然经受到对其教理教义的实证检验。这种修行，从客观的立场看，就是修心。既然是修心，就必须对心理有充分了解，具有一定心理学知识。如果其心理学是正确的，那么，通过“得道”能得到验证；如果其心理学是错误的，就会得到不断的修正和完善。五蕴心理学就是经过这样长达两千五百余年的修行证道的实践检验，不断发展起来的。这个历程，使五蕴心理学具有客观性、内省性、实证性、系统性、人生性和宗教性的特点，这些特点是研究五蕴心理学必须了解的。若不能经历同样的体验和认同，则不能接触到五蕴心理学中的核心事实，终不能得其门而入；若完全趋入相同的途径，则走向宗教信仰，可能失去客观理性。这是两难的抉择。对于心理学界和哲学界、心理医学界来说，在摆脱消极弃置、积极挑刺两个极端之后，也许应该抱着这样一种态度——冷静的同情——去研究五蕴心理学这门古老学术。笔者前半生和后半生都饱尝研究古老学问的苦乐，以经验总结与理性分析得出的结论是：“冷静的同情”是研究一切古

老学问的应具备心态。现在就以这种心态来谈谈研究五蕴心理学的门径。特别困难的是：研究五蕴心理学会遇到大量的佛法术语和梵式古代汉语，入门难度大，需要作一些宏观方法性的导航。本文的逻辑结构是：先述五蕴的概念发生过程和学科属性，次述佛家获取心理知识的过程，三述五蕴心理学的逻辑结构，四述对该知识体系的评价，五议如何借鉴。意在高具道眼，以入此门，俾不迷向。

一 五蕴心理学的基本概念与来源

何谓五蕴？蕴，初译为“阴”，新译为“蕴”，是个范畴性的术语，而不是感官、感情、想象、心行、认识那样的感官经验描述的概念。蕴表达心理功能的集群，不是个别的现象描述。但这是新的解说，古老的五蕴作“五阴”，又称阴魔，有阴影、荫蔽之义，是覆蔽心智、引起人生苦恼的魔罗！包含着价值和批判，是从作用意义角度命名的，属理性概念，显然比用集群描述性的“蕴”的概念更深。新概念是从概念上掌握对象的一种努力，“蕴”作为一个描述性概念，未出经验范围；“阴”作为一个意义性概念，超出经验，已上升为价值批判和理性批判。这是五蕴心理学与普通心理学的根本不同。掌握五蕴心理学，应从其最高范畴的剖析开始。

五蕴心理体系的来源。过去有推测说五蕴学说起源于婆罗门的禅定修行者，近代的印度学研究提供了新的线索。佛世的印度地区有两种文化体系，一是本土文化，属于农业文化，二是外来的雅利安文化，远源于欧洲的高加索地区，属游牧文化。公元前二千年左右（有多种说法），雅利安人通过中亚侵入南亚次大陆，至公元前9世纪左右已完全占领印度河流域，并与印度本土文化结合，产生了婆罗门文化，出现了印度现存的最早典籍《吠陀》。这种新的

混合文化至公元前6世纪时已渗透到洹河中游,并持续东扩。释迦牟尼佛就出生于这个婆罗门文化东扩,而东方文化奋起抗争的时代。婆罗门是雅利安人的祭司阶层,处于文化统治地位,是一种有产有闲阶级,得以从事思考和修习禅定。婆罗门晚年进入森林修习禅定,可能与印度炎热的气候条件有关,还可能与吸收了当地原始宗教修行有关。在这种有产、有闲、回避炎热和当地文化四重背景下,婆罗门产生了被称为四行期的学生期、家住期、林栖期和遁世期的人生阶段论。由于老年婆罗门林栖、遁世、修习禅定,发现心理的层次和体系是有可能的。但近代研究揭示:林栖遁世与禅定修习,是印度本土文化的延续及其对婆罗门文化的反向渗透,东方更崇拜遁世修行。那么,五蕴学说更可能产生于印度本土文化之中。在笔者阅读过的有关《吠陀》、《梵书》、《森林书》、《奥义书》、《摩诃婆罗多》、《罗摩衍那》、《薄伽梵歌》的译本和间接文献中,尚未发现这些书中有五蕴学说的记载,却反而有刹帝利掌握着某些生命奥秘而为婆罗门所不知的记载^①。也就是说,在婆罗门系文化中,很可能没有关于五蕴学说的系统理论。在现存婆罗门各派哲学的范畴表中^②,也没有五蕴体系。从婆罗门教回归大梵的宗教目标和流入流出的哲学思想来说,也不需要严格的客观的心理学理论作为依据。回归大梵的教义与解脱五蕴的教义根本不容,因此,五蕴学说源于婆罗门的推测,难以成立。

① 笔者搜索的情况如下:已汉译的《吠陀》中没有发现五蕴学说的记载。《奥义书》有徐澄梵所译《五十奥义书》,其中没有五蕴记载,却记载着有些关于生命的学术,为刹帝利所掌握,没有传入婆罗门。印度存在着严格的阶级分野和学术壁垒,这有许多记载。《梵书》、《森林书》未见汉译。在读到的涉及《吠陀》、《梵书》、《森林书》、《奥义书》的研究文献中,也没有发现提到这些典籍中有五蕴学说的记载。印度两大史诗《摩诃婆罗多》、《罗摩衍那》(包括影响深远的《薄伽梵歌》)汉译本中也没有发现五蕴记载。

② 笔者仅阅读到汤用彤、黄心川、梁漱溟的印度哲学史著作,在婆罗门哲学体系内,未见五蕴理论。

从佛教方面的最古文献《阿含经》等有如下线索：1.《杂阿含经》卷六载，有老年婆罗门知识分子罗陀随释迦佛出家，有众多婆罗门等来问罗陀为如何于释迦门下出家修行，罗陀答以解脱色、受、想、行、识五阴之苦，遭到外道诟骂，但却得到释迦佛的再三印证。2.《中阿含经》载，释迦佛对他的朋友讲述五蕴与按心理层级修习禅定而得解脱道的程序，他的朋友回答是：前所未闻，或许如是。这表明，五蕴学说是当时人们尚不知道的全新知识。3. 释迦佛出家之初修学无色定的老师阿罗逻迦蓝、郁陀迦罗摩子，都是东方自由思想家，而不是婆罗门学者。4. 一般认为，佛教理论的根本是缘起学说，而缘起理论是解说五蕴之间关系的学说。在《阿含》中，缘起与五蕴只是解说的详略不同，五蕴是略说，缘起是详解，缘起说明五蕴的内部过程。缘起的根柢在五蕴，若缘起是佛法的特殊理论，则从更根本的立场上应当可以认为五蕴是佛法的理论根据。5. 早期大乘经和大型论典常有讨论佛陀建立五蕴的原理，特别是关于行蕴和识蕴的建立，言必称佛，表明在早期的经典制作者和论师的心目中，佛陀是五蕴体系的确立者；而在讨论心、意、识理论时，就很少引据佛陀的论述，原因可能在于心、意、识是印度社会的常识性心理概念。同时，佛教的五盖理论、结使理论、五根五力理论、菩提分法、五分法身理论、五戒的内部结构都蕴涵着五蕴的原型，表现出了高度的系统一致性，这一特色尚未在其他教派思想体系中发现，故应推定为释迦佛在教理体系构造过程中充分考虑了底层的心理机制。这样的工作往往是范式理论确立者的思维特征。(6)在早期佛教文献中，如《增一阿含》、《长老偈》、《长老尼偈》中，有不少通过观察五蕴而获得解脱、证阿罗汉果的实例，这是对阿罗汉果这一“道果”给予了心理学意义的解释，这也是其他教派中不存在的。据以上线索推定，五蕴心理结构是释迦佛发现的，五蕴心理学体系是释迦佛最先提出的，而且是释迦佛把五蕴解脱作为佛教的人生宗极目标，这在宗教史上是绝无仅有的，也应该

是心理学史上的一件大事。

最关键的是，在印度各派哲学和各种宗教中，虽然都说解脱，但以心理解脱为教义的只此佛教一家。五阴的命名直接反映了佛教教义，这个教义就是心理蕴含着不净，需要自净其心。若非出自这个教义，不可能把心理命名为“阴”或“蕴”。后来客尘烦恼说、如来藏说、阿赖耶识说、胎藏说，都是这种思想的继续。由果知因，逻辑推论，五蕴理论必出于佛教。

释迦佛怎样发现五蕴心理结构的呢？第一，从《中阿含经·分别六界经》等记载中可见，释迦佛借鉴了当时医学的观点和成就，富有客观精神。第二，释迦佛是禅定实践者，有丰富的反省经验。第三，释迦佛是彻悟者，有出于三界之外的心理观察能力，能够以超然的立场观察不同层次、不同系统的心理活动。第四，释迦佛受到过良好的教育，并且曾广泛向自由思想家参学，文化素质高，理性明敏，有归纳心理现象并总结成理论的能力。释迦佛的这种学术素养，在他创立的二道（世出世）、三学、四谛、五蕴、七菩提分、八正道、三十七道品中都随时体现出来了。释迦佛的这种学术素养，在宗教创立者中是独一无二的。纯从实践角度来说，禅定有助于提高心理内省能力，若得五蕴解脱，内省能力更是远远高于普通禅定修习者。有解脱五蕴心理经历的人，对心理有超过常人的观察能力，如解脱者能够较清晰地观察到一般不易了解的与作意水平、动机意志相关的能动系统的活动现象和规律，大多数人无法反省得出的综合判断和理解过程，也可以得到有控制的观察。只要有一定理论素养，就可以利用这种“不如三界、见于三界”能力，获得一些重要的客观发现和理论创见。释迦佛心理经历和学识素养，决定了他完全具有发现心理结构并创立五蕴学说的条件。

释迦佛发现心理的结构，并创立五蕴心理学理论，主要得力于他在修道实践中对心理现象的反省观察和悟道后对心理现象的超纬透视。通常，人群的心理发展水平差距很大。以五蕴体系观察，