

心理禅

东方人的心理疗法

徐光兴 / 著



生活中有禅，禅在生活中，

倡导心理禅，目的在于帮助忙忙碌碌的现代人，

重新获得心灵的宁静和生活的意义。

禅是对真实的追求，它关注人的生命和心灵，使人洒脱、自信和开悟；

信



心理禅

东方人的心理疗法

徐光兴／著



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理禅：东方人的心理疗法/徐光兴著. —上海：文汇出版社，2007. 3

ISBN 978 - 7 - 80741 - 151 - 2

I. 心... II. 徐... III. 禅宗-宗教文化-研究
IV. B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 011966 号

心理禅——东方人的心理疗法

著 者 / 徐光兴
责任编辑 / 黄 勇
封面装帧 / 周夏萍

出版发行 / 文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
照 排 / 南京展望文化发展有限公司
印刷装订 / 上海长阳印刷厂
版 次 / 2007 年 3 月第 1 版
印 次 / 2007 年 3 月第 1 次印刷
开 本 / 787×960 1/16
字 数 / 260 千
印 张 / 19
印 数 / 1—10 000

ISBN 978 - 7 - 80741 - 151 - 2

定价：35.00 元



徐光兴

华东师范大学心理学系教授、博士生导师。

1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询技术学，获心理学博士和教育学博士学位；1998年作为上海市海外高层次留学人才引进回国。

在国内外发表论文50余篇，出版著作20多部。

购书热线：021-52920179
媒体联络：Huangy1101@hotmail.com

传统文化与现代化走向

帝国的惆怅

——中国传统社会的政治与人性

易中天著 定价：26.00元

易中天教授以其深厚的文史修养和独特的睿智，从数千年中国独有的历史文化出发，深刻解读传统社会的政治与人性之间的冲突和渗透，帝国体制的由来去向，改革派的命运沉浮，得失奥妙……读之可享纵横捭阖之趣，亦足深思回想。

赢在中国

——传统文化与现代经营管理

李庚其著 定价：30.00元

李庚其教授以其广博的学识和儒雅务实的风格，萃取中国传统文化的精华与智慧，切近现代经营管理的脉搏，潜心研究内在关联，精要分析企业实际运作的优劣成败。读之可思传承文化精髓，亦足起帆创新事业。

心理禅

——东方人的心理疗法

徐光兴著 定价：35.00元

徐光兴教授以其独特的视角和专业的水准，从心理学的角度解析禅宗文化，并将东方的禅和西方的现代科学及精神分析学进行比较研究，既揭示禅的真谛本义，又发掘禅的现代性。在急功近利和浮躁成风的当下社会，细细品味禅文化，就会获得一种清新的、富有激发性的感悟。

前 言

一谈到心理咨询或心理疗法,我们的脑中往往就会出现这是西方文化舶来品的念头。中国人乃至整个东方文化体系中的心理矫治或精神拯救的思想价值似乎不值一提。可是就在今天的西方,禅学研究机构和禅修中心纷纷建立,禅学已大踏步走向世界,渗透到西方文化各个领域,成了挽救西方人心理危机、驱除烦恼、填补心灵空虚的一剂良药。

禅,与其说是宗教,不如说是一种思想,一种表现,一种生活的智慧结晶;禅是一门独特的文化现象,是研究历史、哲学、心理学和艺术等不可或缺的学问;禅也是一门修身养性、立身处世的人生艺术,它始终不渝追求的是完整的个性化的人格,因而也可以说,禅是一门心理分析和治疗的学问。

禅,究竟是什么呢?很难用语言表达清楚,但它对个体的生命和心灵是极其关注的,它导出我们内在的智慧。禅的精神在于突破性的表现,禅的特性在于超越时空的限制。这种突破和超越,并不是简单地接受,也不是拒绝,而是打破这两个极端,讲究自性的发掘。但禅从来又是活泼自然、毫不勉强的,可以说它是一个发掘真相的过程,即“开悟”的过程。

这种“开悟”,正如白云老禅师所言,是一种必须深解的存在之法,其风范必定是超越的和突破的。乍看之下,有若风云般的诡谲与神秘;谛视之间,犹若诗画般的令人向往;倾听之时,更似天籁仙乐般的使人心产生共鸣。

开悟是一种什么样的状态?

打个比方说,黎明前的黑暗,大地在沉寂之中——

渐渐地,东方透露出一点光亮,由微弱到明朗,由小及大;蓦然间,像人的心念电光石火般突破迷茫,于是整个漆黑的夜空都为光亮所布,那喷薄的朝霞放射出耀眼的万丈光芒。

蓝天袒露,缀着白色的云丝。

黑夜逝去,东方的时空迸泻出旭日的的光芒。这就是开悟。

第一章对禅的历史渊源和文化内涵进行追本溯源,可以发现禅的诞生就是一台充满着变革和斗争,并且有传奇色彩的四幕戏剧。第二章解读禅的真谛本义。禅是对真实的追求,它关注人的生命和心灵,使人洒脱、自信和开悟;在动与静的瞬间品味出人生的三昧。第三章运用心理学的理论对《十牛图》进行新的解说,《十牛图》图亦禅,诗亦禅,含意深长地展示人的精神探索和人性磨炼的进程。第四、五章从心理学的视角将东方的禅和西方的现代科学及精神分析学进行比较研究,既可以发现二者的关联性,亦可看出禅的现代性。第六章对现代社会病症进行心理解析,同时指出,心理治疗师要点亮别人心中的灯先要点亮自己的心灯。第七章讲的是在生活中实现禅悦,在禅悦中落实生活。第八章从佛教经典和禅学著作中掇取八十则寓言和禅家故事,加以编译和点评,展示禅的人生智慧。

本书的大部分内容,在华东师范大学心理学系的本科生和研究生的教学中进行了多次试讲,也为各地参加心理咨询师培训的专业人员作过讲演,引起了各界广泛的兴趣。同时,此书还得到不少专家的帮助和教示,在此,著者表示衷心的感谢。

徐兴

于华东师范大学

目 录

前言/1

一、南山起云,北山下雨…………… (1)

——禅的文化探源 对禅的文化内涵进行追本溯源,可以发现禅的诞生就是一台充满着变革和斗争,并且有传奇色彩的四幕剧。

禅的四幕剧/3 顿悟与渐修/16 机锋与棒喝/22 杀人刀与活人剑/27 公案与参禅/34

二、真实中求开悟,自然中得解脱…………… (39)

——禅的自然真谛 禅是对真实的追求,它关注人的生命和心灵,使人洒脱、自信和开悟;在动与静的瞬间品味出人生的三昧。

真实/41 自然/45 三昧/50 开悟/55 解脱/61

三、有疑必悟,无疑不悟…………… (67)

——《十牛图》的心理解说 《十牛图》图亦禅,诗亦禅,含意深长地展示人的精神困惑和自我探求,人性的磨炼和提升,艺术地再现了生命回归的进程。

寻牛/69 见迹/71 见牛/73 得牛/75 牧牛/77 骑牛归家/79 忘牛存人/81 人牛俱忘/83 返本还源/85 入廛垂手/87

四、止于一心，观照菩提 (89)

——禅与现代科学之关联 禅宗在西方最有影响还是在 50 年代以后，西方人看禅，更多的是从心理方面来理解的，并从现代科学层面研究禅的心理学意义。

禅在日本 / 91 禅与森田疗法和内观疗法 / 97 禅与脑生理学 / 102 禅在西方 / 106 禅与现代医学 / 110 禅与心理学 / 115

五、山又是山，水又是水 (119)

——禅与精神分析学之比较 禅与精神分析学相同的地方在于指明了要解决的心理危机，首先要深入人的内心去，精神危机的解脱在于自身的认知和醒悟。

精神危机与精神分析学的产生 / 121 精神分析疗法的技术 / 125 短期疗法 / 132 禅对危机的介入 / 139 禅的治疗技术 / 146 禅与精神分析学的比较 / 150

六、自有一双无事手，为做世间慈悲人 (155)

——禅的心理治疗境界 心理咨询和治疗做到最后阶段，不仅患者，连心理治疗师自己也要问：人生的真相是什么？人生的意义何在？

禅对中国知识分子和文化心理的影响 / 157 以禅治心病 / 162 心理治疗师的境界 / 167 心理治疗师的自净 / 173 禅的风范与心理治疗法 / 179

七、细嚼清风还有味，饱餐明月更无渣 (187)

——禅的生活疗法 禅是一种生活的智慧，生活中有禅，禅在生活中，倡导生活禅，目的在于帮助忙忙碌碌的现代人，重新获得心灵的宁静和生活的意义。

生活禅 / 189 茶道 / 193 居静 / 199 食疗 / 205 习武 / 213 书画 / 219 诗歌 / 226

八、小故事,大心理 (233)

——**禅的智慧疗法** 禅的故事、公案、寓言等含义精深丰厚,象征性多样,细细品味,就会获得一种清新的、富有激发性的人生启示。

脱出囚笼 坦荡随缘 /235 适当舍取 超越自我 /249 拨云见日 自在洒脱 /265 点亮心灯 成就人生 /279

后记 / 292

一、南山起云,北山下雨



——禅的文化探源

东涧水流西涧水，
南山云起北山云。
前台花发后台见，
上界钟声下界闻。
白云自占东西岭，
明月谁分上下池。
东庵每见西庵雪，
下涧长流上涧泉。
南山起云，
北山下雨。

——禅诗

禅的四幕剧

从中国的大地深处走出一群洋溢着活力的禅者，他们是智慧的禅者，微笑的禅者。他们否定神灵，否定权威，敢于离经叛道，大胆怀疑，独立思考。

他们创造出另一种积极生存的艺术，始终不渝地追求完整的、健全的人性。

禅是一种独特的文化现象，是研究宗教、历史、哲学、美学、艺术和心理学等不可或缺的一门学问。在心理治疗家和精神分析学家看来，禅是一门积极的修身养性、调节精神状态的心理健康艺术。

据说，禅是在6世纪初由印度的菩提达摩带到中国来的，因此，他被尊称为禅的开山鼻祖。禅于12世纪初东传日本、朝鲜等国，并产生巨大的影响。到了近代和现代，禅又在西方受到高度重视，并有各个不同领域的学者对它进行专门的研究。

对禅的文化心理进行追本溯源，可以发现禅的诞生就是一台充满着变革和斗争，并且有传奇色彩的四幕戏剧。

【第一幕：拈花微笑】

禅的创始论——用禅家的语言讲叫做“第一口实”——一个神秘而有趣的故事。

传说佛祖释迦牟尼经常和他的一千二百五十名弟子在恒河边的灵山上说法。在一次灵山法会上，一个叫大梵天王的神，手捧一枝金色的优钵罗花献给释迦牟尼，请他说法以惠众生。佛祖登上莲花宝座，普施法雨，讲得天花乱坠（据佛经记载，释迦牟尼讲经至精彩处，必有无数鲜花从天而降）。这时，他拈起一枝花，一言不发地坐在那

儿让大家看。一时满座弟子无人领会佛祖此举有何深意，个个不知所以。

这时，一个和尚从众弟子中站起。他叫摩诃迦叶，是佛的大弟子，年纪最长，德行最高，也是最早跟随佛出家的五比丘之一。他在释迦牟尼拈花示众的过程中，顿然体会到佛法的奥秘，它像水中月、镜中花、空中飞过的鸟迹等，既活生生地展现在面前，却又无法用语言来表达。于是，他痴痴地看着释迦手中的优钵罗花，一时间竟忍不住地笑了起来。释迦牟尼高兴地说道：

“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱摩诃迦叶，汝当善护待之。”

所谓正法眼藏云云，就是认识正法（佛法）的般若眼；涅槃的妙心；实相即“无”的相；微妙的法门。把这些用不立文字的方式，用教诲之外的另一种形式，托付给迦叶尊者。这一方法就叫做“心心相印，以心传心”，这是中华禅门学问中最为高妙的传授方式。

这段话用现在的话来说如下：

“迦叶！世间最尊贵的宝物莫过于真理，人世间的荣华富贵都是过眼烟云，终归寂灭。我现在把这宝物秘密地传授给你，其实它也是从你自己的心田中发掘出来的宝物。这个宝物人人都有，有圣不增，在凡不减。它无形无相，无色无味，语言文字无法描述，唯有自肯，方能承担。希望好好保住它，使它的光辉一代一代地传递下去。我同时也把金缕袈裟传给你，你把它转交给未来的佛陀。”

迦叶在佛前五体投地，双手接过金缕袈裟，并说：“善哉善哉，我当依佛教诲，把佛陀的真理一代一代地传递下去。”

于是，禅便在一朵花和一个微笑之间诞生了。尽管现在许多研究者因找不到拈花微笑的经典依据而否认它的可靠性，但禅的生命并不依靠经典而存在。无论谁发明了这个故事，都说明他已经把握住了禅的精神，因花微笑，由笑花开。正因为如此，历代禅师多有拈物提示的开导方式。

【第二幕：面壁少林】

摩诃迦叶，又称饮光尊胜，头陀第一，法藏第一，是佛祖的十大弟子之首，也是禅宗的开山祖师。他的禅宗在印度传授了二十七代，第二十七代弟子是般若多罗尊。般若多罗尊在南天竺国行化时，用一颗宝珠测试至香王的三个儿子，只有第三子的回答参出了禅道。于是，西天二十八祖产生了，他就是东土禅宗初祖菩提达摩(Bodhidham)。

一次，菩提达摩问他的师父，将来禅宗向何处发展，般若多罗尊指示他向东传法，并提示偈诗一首，诗文暗示了他的经历：

路行跨水^①复逢羊^②，
独自^③栖栖暗渡江^④，
日下可怜^⑤双象马^⑥，
二株^⑦嫩桂久昌昌^⑧。

般若多罗尊入灭60余年后，达摩乘着师父的遗教于南朝梁武帝普通元年(520年)由南印度航海东来，到达广州。梁武帝是个虔诚的佛教徒，他听说达摩大师到达广州，特派使臣到广州迎接。

梁武帝一见达摩便问：“寡人自即位以来，造佛寺、写佛经、剃度庶民出家，我做了这么多功德，请问会有什么结果？”

达摩答：“这些并无功德。”

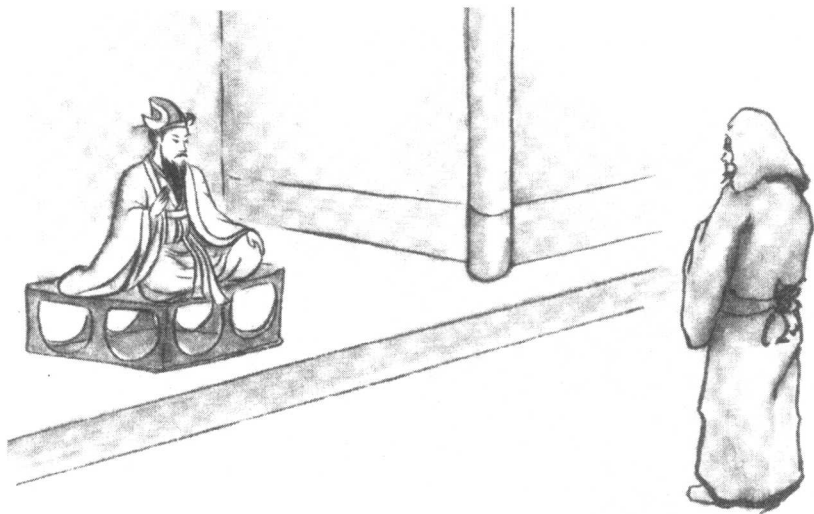
梁武帝问：“为什么没有功德？”

达摩答：“这些事情都是人天福报，犹影随形，虽然有，毕竟不是真实的事。”

梁武帝问：“怎样才是真功德呢？”

达摩答：“真功德是净智妙圆、体自空寂，这样的功德不是通过世俗

① 跨水：从印度出发，渡过太平洋。② 逢羊：到达南海，今广州。③ 独自：一个人。
④ 渡江：渡过长江，到达当时南朝梁国的首都金陵，今南京。⑤ 可怜：传法艰险，困难。
⑥ 双象马：九月二十一日到达，正是象马日。⑦ 二株：禅宗日后分为南宗和北宗二宗。
⑧ 久昌昌：禅宗日后在中国的繁荣昌盛。



廓然无圣

的方法求得的。”

梁武帝问：“什么是圣谛第一义？”

达摩答：“廓然无圣。”

原来，佛教有“四圣谛”理论，是佛教教义的最基本构成。梁武帝实际上是想挑起争论，问什么是佛学的最根本的理论。达摩的回答“廓然无圣”，意即没有，你所说的圣谛是不存在的，真正的佛法根本不是这个。这下可让梁武帝抓住话柄了：“对朕者谁？”站在我面前的是什么人？难道不是佛的弟子吗？难道不信佛吗？达摩回答：“不识。”意为你问的一切恰恰是需要自己亲证体悟的，一旦说出，就不是自身体验了。

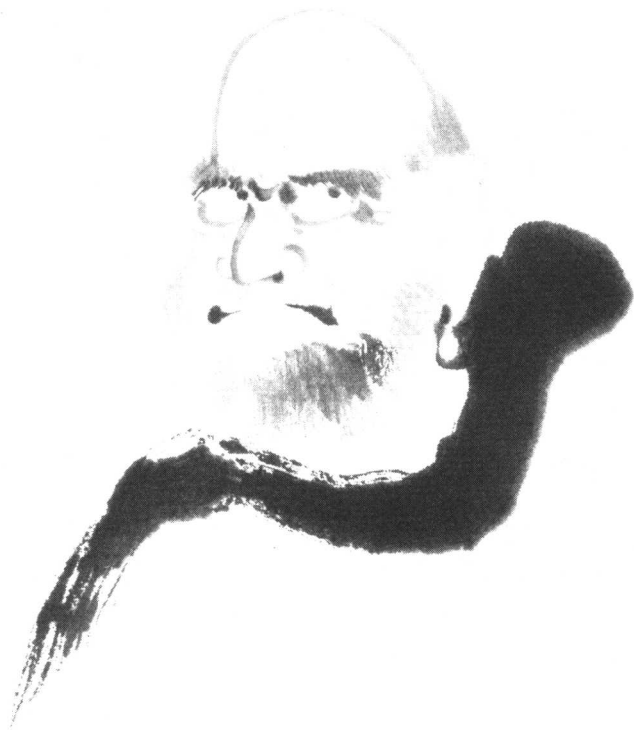
谈话由此不欢而散了。达摩怀才不遇，仅仅二十天就离开金陵，折苇化舟，飘然而过波涛汹涌的万里长江，北上嵩山少林寺。相传，他在洞中面壁九年，连小鸟在他身上筑窝产子都无所知。

这时，有个中国人来到达摩身旁，跪着向达摩求法，他就是后来的中国禅宗二祖慧可大师。

慧可大师是河南虎牢人，俗姓姬，因母亲怀他之时，异光照室，所以

长大后以神光命名。他自幼博览诗书，尤精玄理，后往洛阳龙门香山投宝静禅师出家，游历各地讲学，遍学大小乘经典，至32岁时返回香山，终日静坐。经宝静禅师指点，他到少林寺找达摩大师请求教诲。

神光向达摩求教安心法门，可达摩终日面壁而坐，根本不理睬他。神光并不因此而灰心丧志，为了追求真理，他在达摩身边长跪不起。在一个风雪交加之夜，他仍站在达摩门口，地下的积雪已经超过了膝盖。达摩终于为他的追求真理的精神所感动，便问：“你整日跟在我身边，究竟为什么？”神光道：“希望师父慈悲，开甘露门，广度众生。”达摩道：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，不经受一番勤苦，不发无上菩提心，怎么能求得呢？”神光听达摩一番话，便用刀砍断左臂，放在大师面前。



达摩像