

Time
时代心理

徐光兴作品·心灵灯塔系列

心理禅

禅学与现代心理治疗

徐光兴◎著



XINLI CHAN

CHANXUE YU XIANDAI XINLI ZHILIAO

禅的文化探源

《十牛图》心理解说

禅与精神分析学

禅的心理治疗境界

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

Time
时代心理

徐光兴作品·心灵灯塔系列

禅学与现代心理治疗

心理禅

徐光兴◎著

XINLI CHAN

CHANXUE YU XIANDAI XINLI ZHILIAO

全国百佳图书出版单位

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理禅:禅学与现代心理治疗 / 徐光兴著. —合肥:安徽人民出版社,2013.7
ISBN 978-7-212-03628-7

I. ①心… II. ①徐… III. ①禅宗-精神疗法-通俗-读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163351号

心理禅:禅学与现代心理治疗

徐光兴 著

出版人:胡正义

责任编辑:张旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:14.5 字数:230千

版次:2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03628-7 定价:29.00元

版权所有,侵权必究

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印象。中国人乃至整个东方文化体系中的心理调节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,东方文化的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,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智慧的学问。

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,它开启我们内在的智慧。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,犹若诗画般地令人向往;倾听之时,更似天籁仙乐般地使人心产生共鸣。

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,东方的时空泻出旭日的光芒。这就是开悟。

本书共分为七章。第一章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。第二章解读禅的真谛本义。禅是对真实的追求,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、第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态问题进行心理解析,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。

本书的大部分内容,在国家公务员和企业管理人员的专职培训中进行了多次试讲,也为各地参加心理咨询师培训的专业人员做过讲演,引起了各界广泛的兴趣。对于禅这门学问的科学性,我们还会做进一步探索。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。

徐光兴

于华东师范大学

目 录

前 言 001

一、南山起云,北山下雨 001

——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 / 003 顿悟与渐修 / 016 机锋与棒喝 / 022 杀人刀与活人剑 / 026 公案与参禅 / 033

二、真实中求开悟,自然中得解脱 039

——禅的自然真谛 禅的治疗效果,就是要让人与真实建立融洽无间的关系,显示实事求是的精神。

真实 / 041 自然 / 045 三昧 / 050 开悟 / 055 解脱 / 061

三、有疑必悟,无疑不悟 067

——《十牛图》的心理解说 “禅悟”的世界和现实世界是相通的,在普通人的生活中的“悟”才是最有意义的“悟”,才是真正的“禅”和真正的圣贤。

寻牛 / 069 见迹 / 071 见牛 / 073 得牛 / 075 牧牛 / 077 骑牛归家 / 079 忘牛存人 / 081 人牛俱忘 / 083 返本还源 / 085 入廛垂手 / 087



四、止于一心，观照菩提 089

——禅与现代科学之关联 禅的保健作用，主要是调身和调心两种形式。调身的方法主要是使身体的姿势安定、舒适，调心的方法主要是使心灵清静。

禅在日本 / 091 禅与森田疗法和内观疗法 / 097 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，就其本质而言，是洞察人的生命本性的艺术，指出了从枷锁到自由的道路。

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 / 138 禅的治疗技术 / 145 禅与精神分析学的比较 / 149

六、自有一双无事手，为做世间慈悲人 153

——禅的心理治疗境界 地上的落叶容易扫除，心中的落叶就不那么容易捡干净，但只要安下心来，去掉妄想和烦恼，心里的落叶捡一片就少一片，人的心灵也会变得一片洁净和安宁。

禅对中国知识分子和文化心理的影响 / 155 以禅治心病 / 160 心理治疗师的境界 / 165 心理治疗师的自净 / 171 禅的风范与心理疗法 / 177

七、细嚼清风还有味，饱餐明月更无渣 185

——禅的生活疗法 在我眼里，日日是好日，每时每刻都不可虚度，在任何境遇中都应保持快乐的身心。云门禅师说出了生活禅的真谛。

生活禅 / 187 茶道 / 191 居静 / 196 食疗 / 202 习武 / 209 书画 / 214 诗歌 / 220



一、南山起云，北山下雨

——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

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!世间最珍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。”

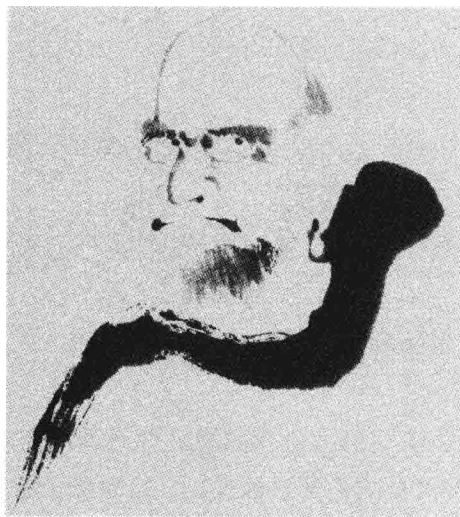
迦叶在佛前五体投地,双手接过金缕袈裟,并说:“善哉善哉,我当依佛教诲,把佛陀的真理一代一代地传递下去。”

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)。



达摩像

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，

① 跨水：从印度出发，渡过大洋。

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。



日下可怜^①双象马^②，
二株^③嫩桂久昌昌^④。

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。梁武帝实际上是挑起了争论，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。

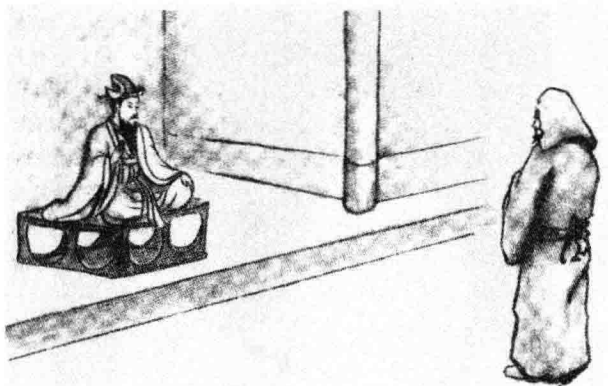
谈话由此不欢而散了。达摩怀才不遇，仅仅二十天就离开金陵，折苇化舟，飘然而过波涛汹涌的万里长江，北上嵩山少林寺。相传，他在洞中面壁九年，连

① 可怜：传法艰险、困难。

② 双象马：九月二十一日到达，正是象马日。

③ 二株：禅宗日后分为南宗和北宗二宗。

④ 久昌昌：禅宗日后在中国的繁荣昌盛。



廓然无圣

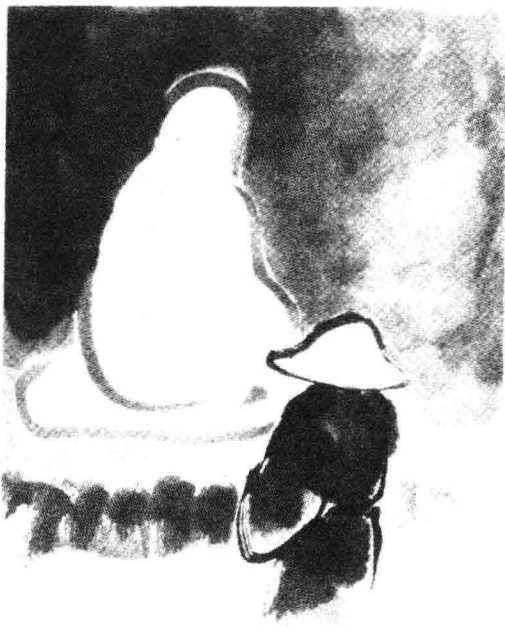
小鸟在他身上筑窝产子都无所知。

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，他在达摩身边站立不走。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，使用刀砍断左臂，放在大师面前。这条断臂，赢得了达摩的信任，认为神光可以担当佛门重任，足以传授心法，就正式收他为徒弟，并改名慧可。

达摩大师在少林寺待了九年，知道自己化缘将尽，便将衣钵传给慧可，并说：“我自印度来中国以后，有人多次在暗中谋害我，曾经五次下毒。我曾经把排出



慧可见达摩图

的毒药放在石上试验，石头就裂了。我来中国，是因为中国有大乘气象。刚来几年，因际遇未到，只好装聋作哑、如愚若讷地等待时机。现在把心法传授给了你，我此行的任务就完成了。”

西魏文帝大统二年(536年)十月五日，又有人第六次对达摩施毒。

达摩因已传法得人，大事了毕，于是也不救治，端居而逝，当年的十二月二十八日葬于熊耳山，起塔于定林寺。三年后，也就是大统五年(539年)，宋云奉使西域返回，在荒无人烟的葱岭遇到达摩大师。只见他手拿着一只履，翩翩而过。宋云问：“大师，你到哪里去？”达摩答：“西天去！”宋云回魏后，将其与达摩见面的经过上呈皇帝，皇帝命达摩大师的门人打开坟墓，见只有一具空棺和一只履，举朝为之惊叹。皇帝下诏取遗履存嵩山少林寺供养，唐开元年间为一个信道者将遗物偷到五台山华严寺，到今天已不知下落，成为中国大地上的又一个神奇传说。



第三幕：衣钵之争

达摩去世后 100 多年间，二祖慧可将衣钵传于僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍。弘忍在湖北黄梅县东山禅寺成为禅宗五祖。

弘忍的大弟子神秀（606—706 年），俗姓李，陈留尉氏（今河南尉氏县）人，生于隋末。13 岁时，王世充叛乱，河南、山东饥荒严重，他至荥阳义仓请发灾民救济粮，因遇高人教导而出家。出家后，他遍历名山大刹，广参博学，儒释老庄无不洞习。唐高祖武德八年（625 年）在洛阳天宫寺受具足戒。他 46 岁这年，至蕪州黄梅东山（今湖北黄梅五祖寺）问法于五祖弘忍，在弘忍大师门下“服勤六年”，“不舍昼夜”，因聪明过人圆解妙悟而备受器重。大师叹曰：“东山之法，尽在秀矣。”也就是说，当时弘忍已把神秀看作是自己当然的衣钵继承人。

这时出了一桩大事。有一天，弘忍为考验大众对禅的理解深浅，命各人作偈，以资检验。实际上，这是为了挑选衣钵继承人而当众设的“考试”。当时，东山禅众达 700 余人。神秀为众人的中上座，即作一偈曰：

身是菩提树，心如明镜台；
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

一时传诵全寺。弘忍看后对大众说，后世如能依此修学，可得胜果，并劝大众受持奉行。众禅僧中有一个名叫慧能的人听人诵此偈，则不以为然，认为还不明究竟，自己改作一偈，请人写在墙壁上。偈云：

菩提本无树，明镜亦非台；
本来无一物，何处惹尘埃。

众人见了，无不惊异。这个名叫慧能（638—713 年）的僧人，俗姓卢，祖籍河北范阳（今河北涿县），其父谪官至岭南新州（今广东新兴县东）。慧能幼年丧父，后移居南海，靠卖柴养母。有一天，他在市中卖柴，闻人诵《金刚经》，颇有领会，遂生求道之心。唐咸亨初年（670 年），他安顿好母亲，便北行至韶州曹溪，居宝林寺，寺人称他“卢行者”。不久，他又至东昌西石窟，从智远学习禅法，智远



劝他到黄梅东禅寺去从弘忍受学。咸亨三年(672年),他跋山涉水来到黄梅东山。

慧能满怀信心,长途跋涉三十余天,从广东到了黄梅。见到五祖弘忍,弘忍问他:“你是何方人,前来欲求何物?”他说:“唯求做佛,不求余事。”这真是好大的口气呀!

弘忍再问:“你是岭南人,又是獼獠,又怎么能成为佛?”他答道:“人虽有南北,佛性本无南北。獼獠身与和尚不同,佛性有何差别。”此一语真是晴天霹雳,前无古人,想见慧能一路上早已自悟到此。在他以前,当然是没有人说过;在他之后,虽然人人会说,却如鹦鹉学舌,不能如慧能从自心实悟。弘忍一听,便知慧能不是泛泛之辈,为使他不要遭意外,故将明珠暗藏,叫他到后院去做劈柴舂米的工作。慧能自广东来到黄梅,一心为求作佛,却弄得去厨下打杂做粗工,这是所为何来?但他毫不介意,天天在厨下劈柴舂米。此时,他的心境应与他到黄梅初见五祖时又大不同,这些工作,好像与他所要求的毫不相干。其实他也很明白,五祖叫他做此杂工,正是叫他去“修”。

而前面那首偈中“本来无一物”五字,正是他在磨坊八个月磨米中磨出来的。只此一颗清清净净的心,没有不快乐,没有杂念,没有渣滓,没有尘埃,何处再要拂拭?此正是慧能悟道的心境。

次日,弘忍来到碓房,问慧能:“米熟了吗?”慧能答:“早已熟了,只是等着人来筛呢!”弘忍用拄杖敲碓三下,然后转身离开。慧能半夜三更来到方丈室,弘忍大师正等着他。师徒两人对面而坐,弘忍给他讲《金刚经》。讲到“应无所住而生其心”时,慧能大悟,便说:“我何必去思索,自性本来清净无染;我何必去追逐,自性本来无生无灭;我何必贪恋,自性本来能生万法。”弘忍见慧能已经悟道,便开示道:“如果不能认清自心,向外求法是毫无益处的。只有明白心、见自性,那便是大丈夫、天人师、佛。”说完,把衣钵及顿教法门传给慧能,并叮嘱道,“你现在是第六代祖师了,善自护念,广度有情,流布将来,无令断绝。请听我的偈子:有情来下种,因地果还生,无情亦无种,无性亦无生。”五祖又叮嘱道:“当年达摩大师初来东土时,大家并不相信,所以传衣钵作为凭证,代代相传。然而,衣钵是争夺的祸端,但止于你,不可再传。倘若再传下去,将有危及生命的祸事。