



善
一
提
一
书
一
院

济群法师 著

安心

济群法师讲禅修与调心之道



華東師範大學出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

济群法师 著

安心

济群法师讲禅修与调心之道



善一
提一
书一
院



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

安心——济群法师讲禅修与调心之道/济群法师著.
—上海: 华东师范大学出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5675-0428-8

I. ①安… II. ①济… III. ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 283698 号

安心

——济群法师讲禅修与调心之道

著 者 济群法师
策划编辑 许 静 储德天 贺群星
责任编辑 储德天
责任校对 高士吟
装帧设计 邵宏庚

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限公司
开 本 890×1240 32 开
插 页 6
印 张 6.5
字 数 117 千字
版 次 2014 年 4 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-0428-8/B·763
定 价 32.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

自序

在许多人心目中，佛教只是烧香、拜佛、求平安、求保佑，除此之外，不知道佛法跟生活有什么关系；也有人觉得佛法是高深的哲理，距离现实人生很遥远，不知道对当下的生活有什么帮助。

我觉得佛法这么好，了解的人却这么少，实在很遗憾！这种想法不光是佛法能不能得到广泛传播的问题，而是这个社会太需要佛法了。我一向比较讲究实用，倘若佛法缺少实用的价值，我想我应该不会选择佛教作为我的信仰，更不会献身于佛法的弘扬。

佛法的智慧，对中国人来说有两个重大意义：一是继承传统文化的意义。说到中国传统文化，人们比较容易想到儒家、道家思想，认为佛教是外来的。其实佛教传到中国两千多年了，自汉魏以来儒释道三家思想已经成为中国文化的主流。佛教思想也渗透到中国文化的各个领域，如文学、哲学、艺术、民俗等，和中国文化水乳交融，成为中国文化的重要组成部分。不了解佛学，就不能很好地继承中国传统文化。



另外，佛法是人生的大智慧，对于了解心性，了悟生命真相，具有非常重要的意义。当今社会，许多人都生活在浮躁、混乱中，内心总有许多困惑、许多烦恼，虽然拥有丰富的物质条件，但活得并不幸福、并不自在。原因在哪里呢？

这个世界由两大因素组成的，一是物质，一是心灵。当物质极大丰富却不能给人们带来快乐时，那原因一定是出在心灵上，于是人们开始关心心理问题。这几年，心理学逐渐受到重视，涌现出一大批心理学的从业者。本人也经常应邀参加心理学界高层论坛的对话，以及一些心理高端培训的讲座，这些活动让我对心理学有了更多的了解，同时也和心理学界结下很深的因缘。

其实，佛法就是东方的心理学。中国传统文化中儒释道三家，儒家是做人、治理国家的哲学；道家是养身，追求长生不老的学问；佛家是心性之学。佛教传到中国以来，一直承担着中国人心理辅导的角色，帮助中国人了解自己的心性，乃至明心见性，解除生死轮回。从实现心灵的安宁，到解决生命永恒的困惑。

西方心理学虽然源于古希腊哲学，但主要还是立足于唯物科学的基础上，在佛教看来，其对于心理问题的解决是不究竟的。在东西文化交流的过程中，许多西方心理学家，纷纷把目光转向东方的佛教。学习南传的禅修，汉传的禅宗，以及藏传佛教，把佛法的智



慧运用到心理学的理论建设和心理治疗，这方面的成果也频繁被翻译到国内，在许多书店中都能看到。国内也有不少心理学的从业者开始学佛，参加禅修。

在这个充满浮躁、混乱的时代，佛法的觉醒之光，是这个时代的希望。佛陀对我们这个世界众生的最大贡献，是他在菩提树下明心见性，发现了一切众生都有佛性，都有觉悟的潜质。也就是众生都有自我拯救的能力，这无疑是我们人类生命带来光明和希望。

人类因为无明，看不清自己，也不认识世界，产生对自我的错误设定，对世界的错误认识，由此发展出贪嗔痴烦恼，形成了凡夫心的迷惑系统。人类深陷在这样的生命系统中，长久地轮回着，看不到方向，找不到出路。在烦恼中挣扎，在痛苦中煎熬。

佛陀的教法，便是帮助我们开发觉悟潜质的智慧和方法，它可以帮助我们认清生命的真相，走出迷惘，走向觉醒。佛教所说的解脱，似乎离我们很遥远，其实跟我们关系非常密切，因为我们的内心有许多困惑、许多焦虑、许多烦恼，通过戒定慧的修行，这些都是可以究竟解除的。佛教所说的涅槃，便是代表着烦恼彻底的平息和寂静。

佛法既能够帮助我们解决生命的永恒困惑，也能给我们的现实人生做智慧的指导。学佛并非要放弃一切，它可以帮助我们更有智



济群法师讲禅修与调心之道

安心

慧地过红尘生活。从上个世纪九十年代以来，我一直立足于对人生问题的关注，从佛法的角度，对现实人生存在的各种问题，提供思考和解决方法，先后在高校、企业界、佛教界、心理学界等，参加各种专题演讲或讨论交流，这些内容也都陆续整理成书，收集在这套丛书中。

我希望这套丛书的出版，能够帮助更多的人正确认识佛法，走进佛法。让生命的觉醒之光在这个时代发扬光大。

济群

2012年秋写于阿兰若

目 录

[禅修]	001
凡圣只在迷悟间 ——第一届“观自在禅修营”开示	003
正念，使浮躁远离 ——2011年5月“观自在禅修营”开示	023
由观而自在——“观自在禅修营”开示	034
正念的修习——2008年中秋讲于嘉兴精严讲寺	047
过这样的七天——七日禅开示	061
[调心]	077
心，人生的导演	079
寻找心的本来——2009年夏于四祖寺 “《坛经》与生活禅”夏令营	096
心灵环保	118
佛法对心理问题的解决 ——讲于第五届海峡两岸心理辅导论坛	151
大乘佛教的慈悲观及其在心理治疗中的转化作用	169
[对话]	179
迈出沟通的第一步	181
闲云野鹤，却对世界保有热情	189

〔
禪
修
〕



凡圣只在迷悟间

——第一届“观自在禅修营”开示

欢迎各位参加“观自在禅修营”。这是西园戒幢律寺举办的首届禅修营，招收的学员主要面向心理学界。之所以这样定位，因为这一领域的从业者对人类心灵有更多的了解和关注。而佛法修行所致力的，正是通过对内心的认识和观照，进而调整心行，改造人生。

目前，整个社会最大问题就是人的心态失衡，并且到了危机四伏的地步。近年来，频频发生的各类恶性事件，正是向我们敲响的一次又一次警钟。所以，对各种心理问题的疏导、调节和改善，不



再局限于部分人群，而是全社会的当务之急。作为以自利利他为使命的佛弟子，我们对此有着不可推卸的责任。

但仅仅这样还不够，面对如此庞大的人群，我们的努力不过是杯水车薪。更何况，很多人对佛教充满误解与隔阂，甚至完全排斥。鉴于这样的现实，有必要和心理学及社会各界有识之士携手合作，共同探讨，以期找到最易为社会大众所接受的、治标和固本相结合的改良方式。

我们目前所接触的心理学的心理学主要是西方心理学，至今不过百余年历史。而有着两千五百多年历史的佛教，自古也有心学之称，因为它所关注的正是人类心灵。在佛典中，有大量关于心的教言，如“心生则种种法生”、“心净则国土净”等。仅《大正藏》中，提及“心”之一字的即有四十多万处。可见，佛教正是以心作为认识世界和修行解脱的立足点。

当年，佛祖释迦牟尼在菩提树下夜睹明星，见性成佛。他所成就的并不是外在的什么，不是羽化成仙，亦非长生不老，而是对心性的透彻认识，对迷惑、烦恼的彻底解除。用佛教的话来说，是证悟了心的本质——也就是明心见性，这是人类最了不起的成就。因为发展科技所改造的只是外部环境，而认识心性才是完善自身的唯一途径。如果自身问题重重，即使有再丰富的物质条件，还是无法



获得我们所希求的幸福安乐。因为能够感受幸福的不是其他，正是我们的心。

佛陀成道后，一生致力于传播真理，为我们留下了大量言教，后结集为经律论三藏，流传至今。所有这些经典及其所开示的修行法门，都是教导我们如何开启生命内在的智慧，解除无始以来的迷惑烦恼。换言之，就是启动心的正向能力，以此对治负面情绪。事实上，这种负面情绪正显现出越来越不容忽视的影响和破坏力。近年来迅速蔓延的一些网络用语，如郁闷、崩溃、纠结等，无不是负面情绪恣意生长、不断侵占心灵空间的表现。若不及时对治，就会出现失控的局面。

对个人来说，心是幸福安乐的根本；对社会来说，心又是和谐安定的所系。所以，调心不仅是个人的需要，也是整个社会的需要。

一、见地和禅修——佛法的两大内涵

佛教在印度经过声闻乘到菩萨乘的弘扬，后流传各地，形成南传、汉传、藏传三大语系及众多宗派。虽然各语系和宗派的佛教呈现出变化多端的面貌，但主要内涵无非是两方面，一是见地，二是禅修。或者说，是理论和实践。由理论指导实践，又由实践深化对



理论的认识，使之逐步落实于心行。

见地的作用，是帮助我们正确认识内在心灵及外在世界。人最大的问题，就是不了解自己。或许有人觉得奇怪，我们最熟悉的就是自己，难道还有什么不了解的吗？那么，你知道生从何来，死往何去吗？知道我们每天念念不忘的那个“我”是什么吗？知道“父母未生前的本来面目”吗？知道那些剪不断、理还乱的烦恼藏身何处吗？如果不知道答案，我们不过是这个世界的茫然过客，除了随业流转，丝毫也不能改变什么。

改善生命的关键，正取决于我们对自身的认识程度。就像医生需要了解身体的病变状况方能对症下药那样，我们也要了解内心的种种问题，才能有的放矢地予以解决。但仅仅了解是不够的，还须通过相应的技术来落实，使这些见地真正发挥作用。禅修的方法就相当于技术，这是帮助我们调整并改善内心的一门特殊技术。否则，我们即使能认出烦恼，但没有对敌的经验和武器，依然会在和烦恼的对垒中束手无策，败下阵来。

不同宗派所建构的修学体系，正是代表它所立足的认识与改善心灵的见地，以及在这一见地指导下使用的禅修技术。这是一套理论与实践相结合的完整体系，其深度，在于对内心的透彻认识和究竟改善；其广度，在于契入角度的多样性和针对性，能为不同需求



的受众提供帮助。

近百年来，西方心理学界也逐步认识到佛法所蕴含的无量智慧，纷纷吸收佛法义理及禅修方法，运用于心理学的研究及临床治疗，并取得了令人瞩目的成果。可以说，这既为现代心理学的发展注入了强劲动力，也为弘扬佛法开辟了崭新道路。有鉴于此，戒幢佛学研究所这两年也在组织专业人士翻译“佛法与心理治疗译丛”，希望将这方面的研究成果和操作经验介绍到国内。一方面，可使更多大众从中受益；另一方面，希望以此加强佛教界和心理学界的深度交流。

作为心理学从业者，大家有心认识佛法并身体力行地参与禅修，是很有远见的。我相信，这将是心理学未来发展的一个重要趋势。因为这是一个较为敏感和危险的职业，经常接触形形色色的负面问题，如果自身没有过硬的素质，没有定期的检修和充电，是很容易受到困扰的。

二、真心与妄心——修行的不同起点

佛教关于心性的理论极为丰富，主要有两大系统，一是真心的系统，一是妄心的系统。这也是修行的两个不同起点。

真心，即如来藏的体系，认为“一切众生皆有佛性”，这是佛



教和所有宗教、哲学不共的观点。佛教中，《楞严经》、《楞伽经》、《如来藏经》、《涅槃经》等经典都在阐述这一思想。

禅宗也是建立在这一见地之上。《六祖坛经·序品》曰：“菩提自性，本来清净，但悟此心，直了成佛。”菩提，即觉悟；自性，即自体。惠能大师开宗明义，直接告诉我们：每个生命内在都具有觉悟的潜质，这就是成佛的潜质。所以，成佛并不是痴人说梦，不是遥不可及的幻想，当我们体认到内心本具的觉悟潜质，在某个层面就与诸佛无二无别了。这句话虽仅短短十六字，却振聋发聩——因为它为我们指出了生命的希望所在，出路所在。

但我们还要知道，虽然有希望，却不能盲目乐观。我们不妨看看，现在的这个“我”是什么？抛开外在的相貌、身份、地位，剩下的无非是一大堆混乱情绪和错误想法。我们每天都忙于满足这样那样的渴求，实现这样那样的需要，但这些渴求和需要真的是那么重要吗？真的必不可少吗？事实上，很多人从未考虑过这些，只是随着自己的感觉，扑腾到这里，又扑腾到那里，终日忙忙碌碌。这颗心却依然动荡，依然找不到安身立命的所在。我们甚至不敢闲下来面对自己，因为这种面对会让那些貌似重要的追求变得不堪一击，这将让人多么沮丧，多么无所适从啊！

所以说，虽然我们具有和诸佛同样的觉悟潜质，但当下仍是活



在妄心的世界。我们看到的并不是世界真相，而是被观念和情绪处理过的影像，其根源就是无明——这才是我们的现实；也可以说，是我们生生世世面对的现实。因为我们虽有真心的频道，但从未启用，始终都在妄心的轨道中来来去去，生生不息。

妄心的体系，正是立足于我们现有的心行，由认识它的种种表现，从而有针对性地进行改造，转染成净，转识成智。其中最具代表性的是唯识宗，重要典籍有《解深密经》、《瑜伽师地论》、《唯识三十论》等。在这些经论中，详尽阐明了认识和世界的关系，并以八识对心作了细致剖析。

通常，我们总以为自己看到的就是真实，固有“眼见为实”之说。但这个“真实”究竟是什么意义上的“真实”呢？比如，醉汉看到的是“真实”吗？色盲看到的是“真实”吗？虽然我们不是醉汉，不是色盲，而是彼此认同的正常人，但我们就看到“真实”了吗？事实上，我们所看到的，只是世界呈现在我们认识上的影像，而不是世界本身。两者虽然有关，却不能混为一谈。若能认清这一点，不再执著于我们所以为的那些“真实”，很多烦恼就无从而生了。

而八识则有意识和潜意识之分。其中，前六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）属于意识范畴，第七末那识和第八阿赖