

中華佛學文化
系列

心灵锁钥

——
佛教心理世界

冯学成 著



中華佛學文化

系列

心灵锁钥

——
佛教心理世界

冯学成 著

川新登字 001 号

责任编辑：黄成军

封面设计：文小牛

中华佛学文化系列

心灵锁钥——佛教心理世界

冯学成 著

出 版：四川人民出版社
地 址：成都市盐道街3号 邮 编：610012
经 销：四川省新华书店
照 排：四川人民出版社华川电脑印务中心
印 刷：自贡新华印刷厂

四川人民出版社发行部电话：(028)6660527 6666009

开 本：787×1092 1/32 印 张：8.5
字 数：150 千 印 数：10000 册
版 次：1995 年 4 月第 1 版 印 次：1995 年 4 月第 1 次

ISBN7-220-02755-9/Z·155

全套共 10 册，总定价 80.00 元（每册 8.00 元）

总 序

佛教是三大世界性宗教之一，也是中国的最大宗教，而且佛教文化还是中国文化传统中不可分割的一部分；中国传统思想常被概括成“三教合一”的格局，佛教就是其中之一；佛教还为中国人的精神生活和心灵需求提供了不可替代的依托，以致有“少学儒、中学道、老学佛”的人生描述。

佛教何以能以外来宗教的身份加盟中国文化，并在中国文化传统中占据重要地位、至今仍起着不可忽视的作用？这个问题常萦绕于我的脑海。当我对佛教思想有所了解、有所认识后，我似乎明白了中国人为什么对佛教有着强烈的认同感，因为佛教思想犹如甘泉能直透肺腑，清凉心胸，焕发善心，开启智慧。自然，我不是专门研究历史或宗教的，对近两千年的佛教发展历程难作评估。但佛教是生命之学，是人生追求幸福的探索，从这个角度把握佛教，并由此谈谈我的



体会，想必不会离题太远。

2019/1/19

第一，佛教“色空”思想与积极进取的精神。有种很流行的看法，认为佛教是消极遁世的，因为佛教说空，“四大皆空”。殊不知，这正是佛教智慧之处。色指物质现象，空不是无（一无所有），是自性空。世界不存在永恒的事物和现象，一切都在变化。佛教认为是因缘和合而生，亦由因缘消失而亡，事物和现象的自性是空，所以叫缘起性空、性空缘起，但色与空不是割裂的，色空不二。是故《心经》有“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”的说法。明了色空的辩证关系，人们就不会贪恋一切，在现实生活中执着地、以透明的心态做着一切事，就像镜现飞鸟，鸟飞镜明，镜子上一点痕迹也没有，而镜子的自性明仍发挥着积极作用。假若人被贪欲支配着“进取”，这种“进取”就具有极大的破坏性。但如果人们心无杂念地积极进取，那么这种行为就具有亲切、祥和、浩然的特点，对个人和社会都有极大的好处。古语说得好：“心底无私天地宽。”

第二，“四无量心”和自我奉献的精神。人是社会的存在，过着群居生活，但由于各种原因，社会总存在不平等或不美好的现象。佛教倡导的佛菩萨应具备“四无量心”——慈悲喜舍该大力发扬，并可转化为群体道德要求，这就是人人应具有仁慈之心，常想着自己能为他人做好事，使社会充满欢乐；人人应具有悲悯之心，视众生痛苦为我自己的痛苦，要常想着如何帮助他们解除痛苦，帮助他们获得幸福；人人应

具有喜悦心，看到他人解除痛苦，应感到欢喜，目睹他人幸福，应祝福他们，不要生嫉妒心；人人应具有舍自我心，对众生一视同仁、平等对待，犹如大家庭一般，自己丰衣足食了应尽量节俭，惦念着社会上还有苦难和贫穷的人，要为他们捐资出力，帮助他们过上幸福生活。

佛教这座宝库中蕴含着的伟大思想和深刻见解，绝不是愚痴者所讲的封建迷信。我上举两点仅是沧海一粟。它照耀人心、启迪心智、提升精神境界，教导我们怎样调谐身心，怎样与社会和合、与宇宙和合。

成都恩威集团公司与四川省社会科学院联合创办“中华佛学文化研究中心”，其目的是团结海内外一切从事佛学研究的专家学者、居士大德、诸山长老及社会热心人士，站在时代的高度，深入研究，开掘和弘扬中华佛学优秀文化。为此，中华佛学文化研究中心邀请有关专家、居士编撰了这套“中华佛学文化系列”丛书，俾借鉴历史，振兴中华。

“丛书”出版，嘱序于我，略书所感，是为发端。

成都恩威集团公司董事长、总裁 薛永新

1995年3月6日

目 录

引言 生命和精神的絮语..... (1)

一、心灵与世界的缩写本——从 360 字的《般若心经》

说起..... (10)

(一) 眼耳鼻舌身意——属于“我”的那一切及

其它 (13)

(二) 烦恼的人类和人类的烦恼——以苦感为人生

本质的佛教心理观 (25)

(三) 般若中观的心理效应和佛教的自我否定再生

法——从色不异空到空中无色，从四圣谛到
无苦集灭道 (38)

(四) 漫长的精神历程——三十七道品和资粮道、

加行道、见道、修道、究竟道略说 (48)



二、心灵世界的内在机制与精神王国的地图…………… (61)

- (一) 神秘的小宇宙——三能变缘起的第八识观
——无限之“我”的阿赖耶识…………… (65)
- (二) 天堂地狱一肩挑——三能变缘起的第七识
观——作为自我意识的末那识…………… (82)
- (三) 驰骋于“时空隧道”的战车——三能变缘起的
第六识观——理性的是非得失…………… (96)
- (四) 通往天国和佛土之路——禅定意识和般若中
观的合璧——略谈止观…………… (117)
- (五) 是精神天国的地图还是天罗地网？——以简
驭繁、纲举目张的五位百法…………… (126)

三、是天上飘浮的云朵还是连通大海的海眼——念头

- 趣谈…………… (152)
- (一) 心真如门和心生灭门——《大乘起信论》
的意识魔方…………… (157)
- (二) 一念三千和圆融三谛——天台宗的意识
万花筒…………… (168)
- (三) 理事无碍、事事无碍——华严宗群星辉映
的意识网…………… (177)

四、顿悟成佛话念头——禅宗方法略说…………… (188)



(一) 大机大用和全体起用——从生命和精神的 整体入手	(192)
(二) 杀人刀、活人剑——针对念头的机锋与棒 喝	(209)
(三) 对念头的剥剔——参话头种种	(229)
五、中国圣贤心性观与佛教	(237)
(一) 克己复礼，止于至善——儒家学说对人生 的优化和改造	(244)
(二) 弃圣绝知，无欲无为——道家学说对人生 的淡化和改造	(253)
后记	(260)

引 言

——生命和精神的絮语

不知有多少万个岁月了……

人类不满足自己所熟悉的，赖以生存的山河大地、森林草泽和田园市集，常常在晴朗的夜晚，凝视那群星灿烂的天宇。

天宇是那样的深邃和宁静，除了偶尔有一颗流星掠过，但仅仅只有短短的一瞬。有几颗被人类称之为行星的星点，少则数月，多则十余年，悄悄地在天宇中运行一周。这种难以令人察觉的蠕动，除了专职的史官或“天官”外，一般的人们从来不知道它们会“动”。只有那个时缺时圆的月亮，因与农业生产季节关系较大，也因为常被诗人们所咏叹，更因为它在天空中的地位仅次于太阳，所以常常被人们关注，包括它的阴晴圆缺。而太阳在人类的心目中是绝对的，春夏秋冬四季的运行，五谷杂粮、瓜果蔬菜及人类赖以生存的一切，



全都得看太阳星君的脸色——当然，太阳与月亮一样，在宇宙中运行的现象是明显的。

太阳属于白天，星空和宇宙则显现于夜晚。夜晚的大地是万籁俱寂，而星空和宇宙则是永恒的宁静。

地球是喧闹的，从涓滴山泉汇成咆哮的江河、大海的怒涛；从空山鸟语、竹篱虫鸣到狮虎之吼；从起于“青萍之末”，往来于花丛椒兰间的煦煦和风到荒原暴起的狂沙和雪原揭起的琼玉。正如庄子所描绘的那样：“野马也，尘埃也，生物之息相吹也。”哪怕在极端的沉静中，无处不可感受到生命之力的脉动。

人类社会则不止是喧闹，更多的是忙乱。生活在城市里的人更是熙熙攘攘、汲汲碌碌，喜气怨气随处可见。荣辱得失，利害是非，喜怒哀乐是人生这根琴弦所弹奏的主旋律。而盛衰兴亡，治乱成败，承平的歌舞和疆场的刀剑则是社会和国家所常常演出的交响乐。

勤奋和奉献的人如一头不知疲乏的老黄牛；自私懒散、唯知享乐的人如一条卧槽的大肥猪；钻营投机、无孔不入的人如同山沟村野旁的小狐狸；凶残霸道、贪婪阴狠的人如同草原山林中的豺狼……

贫困和富贵，失落和得势，野菜和汨的苦寒和一笑千金的媚语，种种差别，如同人世间的“阴阳”二气，在历史中，不分国家和民族，都总是演不完的悲喜剧。

许多厌倦于尘世的人想远避山林，但往往耐不住寂寞和

清苦；也有人操习“异能”想“移民”于天国，但又“飞升”无术。

二十世纪七十年代，人类在月球上留下了自己的足迹。月球，并非如古代仙家们所描绘的是什么“琼楼玉宇”，也不是什么“神仙府第”，那里只是一片荒漠，而且是那样阴森和峥嵘。登月者留恋着地球母亲，当他们注视地球时，竟又是那么地陌生——如在地球上看见的月亮一样，只不过大一些、蓝一些而已。地球竟是那样的小，也是那样的宁静。如果在月球以外的天体上来观察地球呢？地球则更为渺小，更是毫无生气，如同空中一粒微小的浮尘而已。

生活在地球上的人有这样的感受吗？在今天的地球上，有50多亿双眼睛，有50多亿个心灵，他们全都在用自己的眼光来审视与自己相关的世界，都在用自己的头脑来“算计”这个属于地球的共有的世界——各有各的情感，各有各的好恶，各有各的取舍，各有各的行为。

多少世纪以来，科学家用特有的智慧来观察这个世界，观察这个宇宙。在今天更拥有了能分辨分子结构的高倍电子显微镜、庞大的射电望远镜和外太空望远镜，还有数以千计的环绕地球运行的人造卫星和一些正在穿越太阳系的行星考察飞行器，当然还有众多的、最先进的超巨型电子计算机。

我们面对的世界是什么？人类生命现象乃至地球上的那些动物、植物、微生物的生命现象是什么？外太空中有我们地球上所存在的生命现象吗？



人是万物之灵吗？人类的理智及精神和心理的依据是什么？在生命现象中是唯一的吗？其它生命体也存在着类似于人类的理智、精神和心理现象吗？外太空中有没有智慧的生命呢？

现今的科学并不能回答所有的问题，也不能证明所有的问题。不过有一点是明确的，地球类的生命现象和智慧生命的存在的确只局限于地球。众多的科学家用杰出的头脑，并使用众多的电子计算机处理了数以万亿计的外太空的信息和数据，包括对月球、金星、火星上的实物分析，完全得不出地球之外的天体上有生命存在的微小可能性的证据——当然科学会继续、并永远把眼光放在对地球以外的生命考察。

人类之所以能够认识和改造世界，是人类拥有在一切生命存在中所独具的理智——至少可以说是高于、并远远高于其它生命体的这种理智。理智是人类精神功能的一个重要组成部分，但不是唯一的部分，人类的精神内容和功能尚有多种层次和类别，理智并非唯一，更并非绝对。

人的精神现象，包括心理的，情感的，意志的，认识的；也包括自然的，社会的；从宇宙到人生，从历史到现在；从“小我”到“大我”，总之无所不包。人面对着整个的物质世界和精神世界，以及它们的任何部分和角落，并使之成为自己的感知对象和认识内容，进而融汇成为不可分割的精神实体。任何人从他呱呱坠地的那一天开始，就同自己的精神——心理打交道了、不论圣人还是俗人，不论皇帝还是奴隶，不

这是必然的！论智者还是呆子，都必然生活在自己的精神现象之中，这是任何人都无法摆脱的客观事实，如同天罗地网一样，把天地万物纤毫不漏地笼罩在其中。历史的演变，社会的兴衰，个人的荣辱哀乐，全都编织在这张庞大无形的精神之网上，从生至死，谁能有片刻时光逍遥于其外呢？

人们面对着自己的客观世界，更面对着自己的主观世界，而每一个人，都是以自己特有的目光来审视这个天人交融的世界。如果说每一个人的精神都是一颗晶莹的水珠，那么全人类、全部人类文明史则是由无数水珠汇成的、奔流不息的江河，并且注入宇宙生命——精神，这个“绝对精神”的海洋。

当人类从纯自然的生命形态进入人类社会，就产生了社会化的意识形态，并从被动的精神——心理承受者转变为主动的探索者和研究者。范围则从个人扩大到民族，从人类延伸到动物、植物及其它生命体，并且从地球生命推论到宇宙生命。

这种对精神——心理的探索和研究，在古埃及、古印度和古希腊，当然还有古代的中国，都具有崇高的地位而优于其它学科——人是“万物之灵”啊！人为什么会是万物之灵？这个“灵”又灵在什么地方？这是与人息息相关并具有莫大魅力的问题，又是那样的玄奥难解。许多人在面对这个问题时，一开始总是自信，甚至不值一答：这么清楚，这么明白，就是这么回事嘛！但是，进一步时，几乎每一个人都会糊涂起

来——的确难以回答，因为这是人类最初的问题，也是最终的问题。人类的精神、心理和认识，借助眼耳鼻舌和头脑，已从常态的自然时空认识深入到原子和基本粒子，扩展到史前史后的地球乃至全部宇宙。是什么力量带领人类的认识开展这一神圣历程的呢？它的内在依据又是什么呢？最终的结论又是什么呢？

人类对精神—心理的探索和研究，在经数千年的进程之后，今天已成为一个庞大的学科，其内涵包括了哲学、逻辑学、心理学、行为学、社会学、医学、生理学、生物学、遗传学、生化学等众多的领域，横跨整个社会科学和自然科学——人类的全部文明都是赖于这个精神—心理活动的开展运行而得以成立，所以不论怎么归纳都不过份。其中仅心理学一项，就有基础心理学（普通心理学）、应用心理学两大类。其中包括了生理心理学、比较心理学、年龄心理学、教育心理学、社会心理学、医学生理学、工程心理学，甚至商业心理学、艺术心理学、决策心理学等等的众多分支。人类思维、情感和行为所到之处，无不与其心理活动的过程交融在一起，不可分割。所以精神和心理，不仅是学者专家们研究的对象，也是每一个人生活和工作的现实依据。人们真实意义上的生活，根本意义上的生活，就是出没于自己的精神—心理的海洋之中。

在中国传统文化中，对精神—心理现象的研究统称之为心性之学，远在先秦时代，对这个精神—心理的心性之学的

探索和研究就已初具规模，并为以后的发展奠定了基础。在四书五经中，在孔孟老庄的著述中，是那样的精采深刻和感人，不仅具有理论性，而且还具有实践性。而这个实践性，正是中国心性之学有别于西方的显著特点。

东汉以来，随着印度佛学的不断传入，极大地丰富了中国这一学说，到唐初玄奘大师从印度留学归来，更使这一学说达到了巅峰状态，这就是玄奘大师在中国建立的唯识——法相学说。识，就是指全体性的生命和精神，法相，就是指一切精神的、心理的现象。唯识——法相学，就是用佛教的教义和学说，来解释一切生命的精神和心理的实质和现象，并规范出一整套指导修行实践的程序和方法。

玄奘大师把这一学说介绍回国之际，当时真是举国若狂，唐太宗率领百官出长安城外“郊迎”，朝廷安排人力物力帮助玄奘大师翻译，唐太宗还为之写了著名的“三藏圣教序”。上至朝廷百官，下到地方州县，更不用说国内众多的寺庙了（当时那些大的佛教寺庙本身就是一座座佛学院，以学习、研究和实践佛学为根本目的）。唯识——法相之学在十余年内就风靡全国。唐代以后，唯识——法相之学与天台、华严、净土特别是与禅宗融合，在宋以后又与儒、道融合，这就使中国的心性之学更加系统严密，圆融周到和成熟，并成为中华民族经典中常开不谢的、光彩夺目的花朵。

佛学有一个别名叫“内学”，也就是“心学”。可是近现代有关精神—心理的专著中，特别在西方心理学系统中，却



很少有人提到佛学这一重要领域，似乎佛学是宗教学，它与科学的心理学不应该搭上关系，若有关系，也不过被放在宗教心理学这一分支之中而已。这当然是由于对佛教心性之学的无知和误解。四十年代以来，日本禅宗大师铃木大拙博士在美国讲学，才使心理学，主要是心理分析这一学科注意到了佛学（主要是禅宗）的价值和作用。现代心理分析引入了禅宗的艺术和方法，并使自己有了长足的进展。但现代心理学对整个的佛教，尤其对唯识——法相之学则知之不多，这不能不说是现代心理学的遗憾和疏漏。

佛学是完全彻底的心性之学，它的对象不论是主体还是客体，都离不开精神—心理的本质和现象，并从头到尾，从生至死，从恶到善，从人生到宇宙与之并行不悖。佛学不仅讲心性之理，而且讲心性之用，特别注重对自我心性的改造并直接趋向于涅槃大道，这就是佛教在心性上的修行。所以佛学内的色、受、想、行、识这“五蕴”；眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法这“六根六尘”；从眼界到意识界的“十八界”，乃至五位百法，对生命——精神——心理，乃至行为心理和社会心理及其因果关系，都有详尽的说明，并有“八万四千法门”供自我改造和实践之用。在中国佛教的各大宗派中，在数十代、一千多年无数高僧们的修行实践中，更总结出许多行之有效的方法，并自成体系。若论撮大要、奋精神、明心见性、速成菩提的人，则首推禅宗。

笔者在《生活中的大圆满法》一书中曾提到：