

佛

法

的

心

理

学

分

3

初

清心九书

郑石岩/著

6 清心与自在



● 台湾大众心理学丛书 ● 文化艺术出版社

B948

819

258

清心与自在

郑石岩 著



A0848849

文化艺术出版社

清心与自在

PDG

第 1 篇

生活的智慧

一个人并非富有就会快乐，也不是不停的努力就能成功，真正决定我们幸福与成败的是智慧。佛法传授的是生活的智慧，而非生活的知识，它能指导我们转败为胜，由弱而强；能引发我们过创造性、自由自在的成功生活。本篇用心理学的方法，指佛法中“应无所住而生其心”的意义和方法，做一简要的解析。

第一章

大自在的生活智慧

佛法

发阿耨多罗三藐三菩提心（高度的醒觉），

当生如是心，

所有一切众生（烦恼及不切实际的妄想）之类，

我皆令入无余涅槃而灭度之。

菩萨于法应无所住（执著），

不应住色生心，

不应住声、香、味、触、法生心，

应无所住而生其心。

——摘自《金刚般若波罗蜜经》

心理学

没有一个人天生是操纵者。

操纵者缺乏自得其乐的能力，
缺乏运用知识的能力，
缺乏拓展存在和成长意识的能力。
对操纵者而言，
存在的唯一目的就是控制；
他的一举一动，
不是真情流露，
而是别有用意；由于
长期的欺骗、迷妄、控制和嘲讽，
最后走向自我挫败，
断送了创造力和心理健康。
实现者却把一切控制和虚伪放下，
寻求自我实现，
勇于面对当下，
他的生活特质是：
诚实、自觉、自然和互信，
因而实现了创造性的人生。

——摘自 E. L. Shostrom & D. Montgomery
著《操纵者》一书

这两段话分别摘录自佛教经典和现代心理学著作，但却能相互解释一个古老而崇高的人生哲理：无心之心才是最高

的生活智慧。

佛法最精要的旨意，就是要我们用真诚和虚心去生活，不要受成见和名利所蒙蔽，甚至连求善的观念和刻意遵守经典的教诫都要抛弃，都要摆脱，自由自在去待人接物，才能发挥智慧，成就真正的正等正觉，实现自己，而整部《金刚经》就是教我们一个法则：应无所住而生其心。

《庄子·人间世》篇讲了一个故事，很能说明佛法上“应无所住”的意义，它的大意是说：有一次颜回向孔子辞行，孔子问他要到哪里，颜回说要到卫国去，孔子又问他到卫国做什么？颜回说：

“卫国的国君，正当英年，做事专断，轻举妄动，不检点自己的过失而又穷兵黩武，导致死人漫山遍野。我听说政治清平的国家可以离开，混乱的邦国应当前去协助建设，我身为一个知识分子，应像行医济世一样，去帮助治理卫国。”

孔子听了，便对颜回说：

“你去卫国恐怕有杀身的灾难。你要知道，道是不能够混杂不清的，杂了就变得紊乱，紊乱了就招惹祸患，等到祸患上身，便无可救药了。自古以来的高人，总是先涵养自己然后去帮助别人，如果自己都远没有涵敛纯一，拿什么东西来帮助别人呢？你要当心啊！道的败坏是由于好名，智巧所以横出是因为争胜。名相是互相倾轧的原因，智巧是彼此争斗的工具，两者都是凶器，不能用作治国平天下的准则……。你若勉强引用仁义法度，在暴君面前夸耀，别人会认为你是拿别人的过错炫耀自己的美德和才华，这样就是伤

人，伤人者别人也必伤害他……好，既然你决定要去卫国，必也有你的看法和打算，你且说说看，你准备怎么办？”

颜回说：

“我严正虚心，勉力从事而意志专一，这样行得通吗？”

孔子说：

“唉！那怎么行呢？卫君骄横暴厉，喜怒无常，没有人敢违抗他。像他那样以压制别人的建言为乐的人，即使是用德化，也没有什么用；表面上他赞同你，内心里并没有反省，那是没有什么效果的。”

颜回又说：

“那么我用外圆内方、‘成而上比’的方法，又如何呢？”

孔子说：

“那也行不通。”于是颜回很恭敬地向孔子请教。

孔子告诉他说：

“你要斋戒……要做心斋的工夫，所谓心斋就是专心一志，凡事不用耳朵去听，要用心去听，不能只用心去听，还要用气去听；因为耳朵只能听没有意义的声音，用心去听只能听及幻灭无常的现象，唯独用气去听，才能以‘虚空’去‘涵容’万物，虚就是心斋呀！”

颜回听完老师的教诲，说：

“我在未亲聆心斋的道理之前，我实实在在感到有‘我’的存在，自从亲聆教益之后，就不觉得有‘我’的执著了，这算得上心斋吗？”

孔子说：

“心斋具有无穷的妙用，如果你能毫无成见，悠游自在到卫国去，不役于名利，卫君能接受就说，不能接受就不说；不执著、不操纵，一切任其自然而不勉强，这样方能实现大道……你看，只有虚空的地方才有光明。同理，也只有虚寂清静的心，才有智慧和吉祥。”

这则故事是真是假，我们姑且不论，但故事的寓意却生动而微妙，它不但说明真心之可贵，同时也阐述“无为而无所不为”的真谛。一个人唯有排除名利智胜的存心，才能消除心理的种种贪着、幻觉和障碍，这样便是“无为”。同时，一个人若能放弃争名斗胜，免除心智上操纵和控制的枷锁，从这些无明中解脱出来，才可能自我醒觉，进而自我实现，发挥一个人最宝贵的创造力。

孔子担心颜回执著在“有为法”的层面，而丧失其创造力与智慧，因此教以心斋，使其免被名利物欲所役，而放弃成见，心如虚空，以能容纳万物的心理处理事物物，而致吉祥。

在我们日常生活中，待人接物的态度和方式有两种：一为创造型，采取这种态度去待人接物就是虚怀若谷，故能常生智慧，事事物物比较圆满；二为操纵型，凡事执著成见，争执倾轧在所不免。根据心理学的研究，操纵者的最大特色是：缺乏自得其乐及活泼的心志，心理生活贫乏而不安，必须从争权夺利中控制周遭的环境，以巩固自己的权势和财富，视名、利为生活的本体，而忘却生活本身的快乐和喜悦，他的价值观念是物、是权、是财富，他永远放不下心

来，他生活在“有为法”的世界里，以操纵为待人接物的手段。

至于创造者则与操纵者迥然异趣，他们揭开虚假的生活面具，真心去生活，照自己质朴的本真行径，不仰赖外物而能如如丰足，对名利财势均能处之泰然，这种由内而发的实现，发挥了“德润身”的自裕感，所以无处而不自得。创造者的生活态度，出于真而本于至诚，由于自己丰足了自己，庄严了自己，所以无需别人的赞美而能自悦，也无需外物来粉饰便能庄严自己，那就是“空”的真谛。

操纵是现代入根深蒂固的行为特质，这与现代感性文明之过分强调唯感有关。现代人的心向大抵以向外追求者居多，内省而自我肯定者较少，价值在外不在内，因而养成操纵的习性。这种习性大抵源自教育性的模仿，父母对子女太强调奖励和惩罚的直接效果，往往又忽略了教以义理、晓以诚正；教育上太偏重威胁利诱，以致下一代子女只懂得趋利避害，至于明辨是非就不加闻问了。

操纵的伎俩使我们堕入处心积虑和妄想烦恼之中，若想革除它，使自己能够心量广大，清静自在，就必须认识操纵、革除操纵。兹分析操纵者的类型与本质如下：

（一）夸张权力的独裁者：应用权力来宰制、命令和胁迫别人就范，以达到控制的目的，而逞一时之快。夸张权力的人有奴役和驾驭别人的癖好，并以拥有权力而沾沾自喜，以折服别人为乐，有时还运用掌握在手的权力，做出不仁不义的勾当，有时为了表现自己有权力，对一些事情的处理，

宁可事倍功半来换取那份贪恋的威风。

(二) 争取同情的弱者：弱者以巧妙的方式来应付强者，采取奉献、奉承、唯唯诺诺、牺牲自己、利他等策略，来争取强者的好感；有时更不惜表演苦肉计，例如无助、被虐待来博得别人的怜惜或疼爱。

(三) 运用控制的狡猾者：使用欺骗、伪装、威胁利诱来骗取别人的财物、情感和精神上的支持；他们惯于花言巧语，一旦对方误入陷阱，便予以控制。

(四) 采取迎合的附和者：靠“依顺”来争取信赖与宠幸，就像猫依偎在主人身旁一样，以附和强者来防卫自己并建立安全感，这种人惯于运用顺从、楚楚可怜、嗷嗷待哺等手腕来操纵别人，或显出无能来争取同情和支持，必要时还会装病来博取别人的关心。

(五) 强调攻击的凶悍者：采取强硬、暴力、凌辱、泼辣和压迫等手段，以获得自己的需要与满足，其特质为嗜杀、暴虐和残忍，许多杀人凶手和歹徒均属这一类型。

(六) 假装热情的乡愿：打着仁义和平的招牌，强调息事宁人，事实上他是怕事、怯弱，不敢担当。这种人一心想息事宁人，却缺乏是非观念，即使面对伤天害理的事，亦抱着不闻不问或逃避的态度。

(七) 使用批评的挑剔者：事事吹毛求疵、挑剔、自命为聪明公正，任何事到他手里，便无完美可言，往往东挑西剔，鸡蛋里挑骨头，为挑剔而挑剔，他们用挑剔和批评来建立权威，表示自己在行，事实上自己却提不出更好的意见。

这一类型的操纵者总是罗嗦、唠叨、批评而吝于赞美别人。

(八) 文饰自己的自卫者：采取护短、不承认错误、诿过他人、酸葡萄、甜柠檬等手法来保护或文饰自己，其行为特质是顽固和守旧。

这八种属于有为法的操纵方式，如果加以归纳，不难发现操纵的可能原因。其一由于不能自我接受：觉得自己不够好，没有信心，因此必须向外攀缘、占有，而生操纵的心机。其二由于爱的缺乏：弗洛姆认为人与人间的至终关系是爱，只有爱才能够丰足自己、提升自己、肯定自己。一个人既然缺乏爱人的能力，享受不到被关爱的温暖，只好强求，因而诉诸操纵和控制。其三由于危险和惧怕：因为惧怕的感受，或是危险与不安的预感，均足以使人产生裹足不前和防卫反应。巴金塔（James Bugental）说：既然自己不能控制预期的未来，便完全放弃主动，用缄默和无助来达到操纵目的，例如母亲用生病来制服不听话的儿女，学生用无助博取教师的同情等等。其四由于人际关系不好：想借此博得赞美、同情、友谊，或采取逃避与人交往的方式，以便得到安全感。

操纵型态及其原因的分析，对于人类行为特质的认识，具有很大的价值。兹再就操纵者常用的伎俩加以说明，以便进一步了解其特质，俾能有效改正：

(一) 愤怒：善用愤怒，借着声色俱厉，呵责咆哮，使人望而生怯。愤怒者往往情绪不稳定，缺乏幽默感，心理生活空间狭小，急躁而缺乏耐性。

(二) 恐嚇：以恐惧做武器来恐嚇别人，使对方就范，恐嚇者有时先伪装仁厚，巧妙地告以危险，引起对方的惧怕与需要保护的情绪，然后表示自己能照顾他，以博取对方由衷的感激。

(三) 伤害：伤害自己和伤害别人，同样能达到控制别人的效果。喜欢殴斗滋事的人，遇有挫折，便以伤害进行控制对言。另一种人则以伤害自己来博取别人同情、安慰或迫使别人就范，许多企图自杀的人，并非真正想死，而是为了博取别人的怜惜，或迫使别人服从。许多心理不健康的人，常以生病来对抗别人，严重的话就是歇斯底里症。

(四) 取信：争取信赖是操纵者的共同心声，由于自己生活在假面具里，因此必须极力为维护假面具而努力，故争取信赖成为他第一个防卫工作，他不得不撒谎、伪装以达到不被识破的目的，这种人最讲究排场，喜欢装面子，时时表现出“巧言令色”的姿态。

(五) 索爱：操纵者的思想核心是自私，对爱的看法是“如果你关爱我，你就应该……”，许多夫妇和情侣，使用这种操纵术来控制对方，结果往往是失败的。爱的本质原是“给予”，操纵者却把它当作“取得”，因此爱在操纵者的手里，充其量只能成为手段的一部分，而非给予。

上述五种操纵的伎俩，都因缺乏自在感和安全感而起，恐惧引起不安，匮乏导致掠夺，并引起“颠倒梦想”，弃真起伪，以“有为法”做为立身处世的工具。这种有为法使人疯狂，使人迷失自己，忘掉自己才是主人；于是愚迷造业，

所有的恶行均因操纵而起。而上述五种伎俩就成为束缚我们的桎梏。

中国禅宗的第四祖道信有一次问他的老师僧灿说：

“请师父慈悲，教我解脱法门。”

僧灿反问：

“是谁缚了你？”

道信回答道：

“没有人缚我。”

僧灿便说：

“那么，你为什么要求解脱法门呢？”

于是道信言下大悟，成为中国禅宗史上的第四代祖。这个故事，说明了人本无束缚，只是自己作茧自缚。这个祖师可以在短短的谈话中解脱种种烦恼、操纵和造作，但是一般人，由于习气太重，很难从顿悟中解脱出来，必须以渐修的方式，时时努力，把上述的操纵习性切实地予以革除。兹就佛法与心理学来看，其途径不外下列几种。

统整与平直

就心理生活动向而言，有些人沉湎于过去，有些人则寄望于未来。前者对于过去经常产生后悔、自责、愧疚、陶醉、赞美或夸张来惦记它、追思它。因此化成妄念，成为心理生活的包袱，它像是《天路历程》一书中基督徒身上的包袱一样，如果不及时放下，就会把人压得弯腰驼背无以起

生。后者则沉迷于未来的美梦和恐惧中，透过想像编织了许多美梦，然后庸人自扰地患得患失，成为般若波罗蜜多心经上所谓的“罣碍”和“颠倒梦想”。上述两者均非生活于现在，以致妄念不断。另外一种人虽然能生活于现在，摆脱对过去和未来的幻觉，但却太近视了，以致断落了过去和未来永恒的时空，执著在“今朝有酒今朝醉”的窠臼里，造成了唯感的享乐生活，像是赫塞（Hermann Hesse 1877—1962）在《戈特孟和那齐士》一书中，所说的唯感和浪漫的悲剧。此三种倾向，在生活的时空抉择上均不完美，各有偏差，唯独觉者采取统一的态度，将过去、未来和现在整合为一，落实生活在当下，不念过去，不念未来，而在“万古长空”和“一朝风月”中得到肯定和统整，证得洪寿所谓：

朴落非他物，
纵横不是尘，
山河及大地，
全露法王身。

放下攀缘

人心含藏着原始的不安，它就是佛经所说的烦恼，亦是基督教所谓的“原罪”，因而不免要向外攀缘，强求巩固自己和保护自己的反应，其途径不外争名、斗胜和夺利，结果

非但不能解除不安，反而变本加厉，愈陷愈深。所以佛法教我们放下攀缘，以实现代替占有，以给予代替夺取，以服务代替享受。老子是阐述这个道理最为精湛的圣者，他说：“道常无为而无不为。”当一个人能不造设、不贪执、不攀缘，能从作伪中解脱出来时，必然能启发潜能而“无所不为”，他说：“天地所以能长且久者，以其不自生。”只有不自生幻觉，不攀缘，不操纵，始能免除智巧和伎俩的为害，脱去无明的思想和偏见，方能清醒自如，过着创造性的生活，这就是“一念证悟，烦恼即菩提”的道理。

有人曾批评说，放下万缘将落得空虚、消沉而无所振作，使生活变得黯淡无光。事实上，这是一个很大的误解，我们必须认清，佛法要我们放下的是“有为法”，是执著和幻觉，而不是逃避生活、放弃生活；何况放下万缘的目的就是要增进生活的活力，以至诚之德实现自己的本真。一个人能够放得下，能外于物欲，能是其是、非其非，实践人性的理则，依自己的经验、能力、智识、性向创造前途，这样才是积极成功的人生，才能实现活泼有朝气的生活。生活本来就是现成的，无需添加一点造作，也无需勉强的追求，因为攀缘所造成的结果都是不自然的，它往往成为累赘，成为一种莫名的负担。因此佛法引导我们要率真地去生活，要根据自己的因缘去实现，为了做给别人看而生活的人，永远得不到成功的生活。无尽尼说：

终日寻春不见春，

清心与自在

芒鞋踏破岭头云，
归来偶遇梅花下，
春在枝头已十分。

很明显地，一个人只有向自己回归认同时，才能找到活泼而成功的生活。

丰足自在

神学家皮尔，将丰足的襟怀视为个人生活朝气的根源。他说：“丰足是指人生中一切有价值的事情，如健康、福乐、满足、有用等，将之奉献，尽量与人分享。”奉献即是给予，它是一种人格的自发，而非教条，是由内而发的精神之光，不是勉强为之的习惯。因此想培养丰足感，必须从日常的思想习惯着手，凡事要从积极面和正确面去看，避免从坏的、贫困的、不知足的方向去想。一旦思想正确，便能产生智慧，任何困难和障碍自可迎刃而解，自然得到丰足。老子说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”心存私福，必然引发私欲，影响正确的思考，招惹不安和妄念；甚而因为求福心切，一念差错，铸成千古遗恨。所谓“至人无己，神人无功，圣人无名”，若能排除狭隘的利己观念，便能有助于真我的成长。一个能以金钱、时间、思想或智慧来帮助别人的人，自然会生活在丰足与实现的吉祥天地里。

纯真无为

在待人处事上，表现人我等一、怨亲平等的态度，不把别人视为物来玩弄控制，不把人当作达到某一目的的手段或过程，因为人是尊贵的，实现者总是尊敬对方，并与之接触沟通，彼此能共鸣，没有距离，也没有防卫反应。接触性的待人方式能使我们免受操纵的凌虐，不受有为法的蛊惑，使我们免于掉落在“为者败之，执者失之”的窠臼里。《六祖坛经》说：

一切般若智，
皆从自性生，
不从外入，
莫错用意，
名真性自用。

一个人若能诚心待人接物，一切生活智慧自然由内而生，不必向外苦苦寻觅菩提了。

古人说：“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若。”若能抛弃操纵的习性，一朵黄花，一片树叶，都能在眼前显露出美感和喜悦，事事物物从淡泊中滋生法喜，流露生活的真情。无门和尚说：