

# 东方人的心理疗法

禅  
的  
智  
慧  
与  
启  
示

徐光兴 著

上海科学技术出版社



东方人的

心理

徐光兴 著

禅的  
智

疗法

上海科学技术出版社

启示

---

## 图书在版编目(CIP)数据

东方人的心理疗法: 禅的智慧与启示 / 徐光兴著. —上海: 上海科学技术出版社, 2004.6

ISBN 7-5323-7535-8

I. 东... II. 徐... III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第029819号

---

责任编辑 何丽川

装帧设计 赵峻

装帧制作 顾文慧

世纪出版集团  
上海科学技术出版社 出版、发行  
(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.375

字数: 162千字

2004年6月第1版

2004年6月第1次印刷

印数: 1-4200

定价: 25.00元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

# 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。但它对个人的生命和心灵是极其地关注，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，并不是简单的接受，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，由微弱而明朗，由小而大；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光芒。这就是开悟。

本书第一章说明禅的真谛和本质，第二章对禅的

历史渊源以及文化内涵和思维方式作了阐述；第三章从心理学的角度将东方的禅和西方的精神分析学进行比较研究；第四章以新的视野，展望禅与现代科学技术的关系，以及对现代人生活的启示；第五章着重介绍禅的修身养性、调节心理的生活疗法；第六章以禅的著名文献《十牛图》为案例，说明禅的心理分析、精神拯救的过程；第七章则从佛教经典和禅学著作中掇取五十一则寓言和禅家故事，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帮助和教示，在此，著者表示衷心的感谢。

徐光兴

2004年1月于华东师大



# 目 录

---

## 一、禅的真谛：追求健全的人性 (1)

---

- 2 1. 真实
- 5 2. 自然
- 10 3. 三昧
- 15 4. 开悟
- 21 5. 解脱

## 二、禅的文化心理探源 (29)

---

- 30 1. 禅的一出四幕剧
- 45 2. 顿悟与渐修
- 51 3. 机锋与棒喝
- 56 4. 杀人刀，活人剑
- 64 5. 公案与参禅

## 三、东西方心理疗法的比较 (71)

---

- 72 1. “精神危机”与精神分析学的产生
- 76 2. 精神分析疗法的技术
- 84 3. 短期精神分析疗法
- 91 4. 禅对危机的介入
- 99 5. 禅的治疗技术



- 103 6. 禅对中国知识分子和文化心理的影响  
109 7. 禅与精神分析学的比较

#### 四、禅与科学 (113)

---

- 114 1. 禅在西方  
118 2. 禅与脑生理学  
122 3. 禅与医学  
127 4. 禅与心理学  
131 5. 禅在日本  
138 6. 森田疗法与内观疗法

#### 五、禅的生活疗法 (145)

---

- 146 1. 生活禅  
150 2. 茶道  
156 3. 居静  
162 4. 食疗  
171 5. 习武  
177 6. 书画  
185 7. 诗歌

#### 六、《十牛图》新解——心理疗法的启示 (193)

---

- 194 1. 寻牛  
196 2. 见迹  
197 3. 见牛  
199 4. 得牛  
201 5. 牧牛  
203 6. 骑牛归家  
204 7. 忘牛存人  
206 8. 人牛俱忘



- 207 9. 返本还源  
209 10. 入廛垂手

## 七、寓言禅五十一则——小故事、大智慧 (211)

---

- 212 1. 一捧淡水  
212 2. 先让衣服尝尝  
213 3. 南海三鱼  
214 4. 服从  
215 5. 脾气何在  
215 6. 狗儿吠井  
216 7. 烈火与干柴  
216 8. 点燃木像  
217 9. 伏鬼妙诀  
219 10. 一念之间  
219 11. 就是这样吗  
220 12. 水草  
221 13. 荆棘之中  
222 14. 猕猴觅豆  
223 15. 争宠  
224 16. 瓮中藏影  
225 17. 战马拉磨  
226 18. 头尾相争  
227 19. 公开地爱  
227 20. 不怕死  
229 21. 烤火苦行  
230 22. 六种动物  
231 23. 小儿得大龟  
231 24. 空中楼阁  
232 25. 命运之手



- 233 26. 孤轮独照江山静
- 234 27. 愚人食盐
- 235 28. 砍树取果
- 236 29. 夫妇食饼
- 237 30. 解葛藤
- 237 31. 火钳禅
- 238 32. 妄求驴乳
- 238 33. 穷汉烧衣
- 239 34. 换鼻
- 240 35. 夜游
- 241 36. 学名人
- 241 37. 以弱制强
- 242 38. 海螺
- 243 39. 乳汁的颜色
- 243 40. 复明的烦恼
- 245 41. 群鸟选王
- 246 42. 傻子踢唾液
- 247 43. 伐毒掘根
- 248 44. 捕鸟师
- 250 45. 只爱琴声不爱琴
- 251 46. 口渴不饮水
- 251 47. 三个旅行者
- 252 48. 心中有景
- 253 49. 枯木倚寒岩
- 254 50. 有缺陷的水桶
- 255 51. 成功
- 
- 257 后记



## 禅的真谛：追求健全的人性

---

禅是对真实的追求，  
禅是一种生活的智慧；  
它关注个人的生命和心灵，  
使人洒脱、自信和开悟。  
就像是鸟儿飞翔在天地之中，  
在动与静的瞬间，  
找到永恒的自然，  
品味出人生的三昧。

——著者题记



# 1 真实

禅，并非凭空杜撰，也不是一种玄妙的哲理，它讲究“彻底的直观”和真实。在具有高度抽象文化概念的西方人眼中的“事实”，也许只是指与数量或统计数字相关的东西，因而，它们有时是一种缺乏生命和血肉的抽象事理。而禅所要的事实是活泼而又具体的东西，在禅的智慧和教诲中，充满了许多极其丰富的形象性的比喻和案例。

有一位僧人问一位禅师：“如何入道？”禅师指着山中潺潺的泉水声说：“听到流水声吗？”僧答：“听到。”禅师云：“从这里入道。”还有位学者跟禅师在山间漫步，禅师忽问：“汝闻木樨香否？”学者答道：“闻。”禅师说：“请不要忽视这一切。”

“入道”是抽象玄妙的东西，禅师要当事人从感受山水自然的生命开始悟道，也就是要把误入歧途的人拉回到真实中来。禅，强调活的事实胜于纯粹的理念。现代人之所以受到观念的压迫，有了许多理性的烦恼，是因为他们被束缚在知性构成的抽象迷宫之中而转不出来。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。

有位学者问禅师：“什么是道(真理)？”禅师答云：“平常心是道。”接着引申说：“饥来吃饭，困来即眠。”学者感到困惑，不明究竟，于是又问：“岂不是每一个人都如此？”禅师回答说：“并不是每一个人都是如此，因为大多数人都心猿意马，吃时不好好吃，睡时不好好睡，弄出好多病来。”即现代人的吃和睡等生活，是不完整的，具有分裂性，所以制造出各种身心疾患。禅的实事求是的精神，其最大的特点就是没有分裂的

心意，追求一种彻底完整的人性。这就是西方两位心理咨询大师、精神分析学执业医生——荣格博士和霍妮博士对禅的心理治疗发生浓厚兴趣的原因。

有人说禅提倡“色即是空，空即是色”的佛教原理，因此禅是一种主张虚空的东西。这实在是大谬不然了。有一个禅的故事说，某人拿了一件烟花女子佩戴的精致小肚兜给东海寺的泽阍禅师看，意下想难他一难。不料禅师破颜一笑，口里一边说“绣得多好。老衲也喜欢有这等美人陪伴哪！”一边动笔写了一段偈语：“佛卖法，祖师卖佛，末世之僧卖祖师。有女卖却四尺色身，消安了一切众生的烦恼。色即是空，空即是色。柳绿花红。夜夜明月照清池。心不留亦影不留。”

这里的色指的是有形之物，即物质现象，有时亦指受(感受)、想(表象)、行(意志)等实在的精神活动现象。这句话开示众人，太执著于物质和表象的东西(如名利、钱财、美色等)，反受其累，心里产生各种烦恼。“空”，并不是什么也没有的一无所有，是放下，是解脱，不执著，即敢于抛开一切名利物质枷锁的束缚。

同样，有一则案例很能说明禅的“真实”精神。

石巩慧藏和西堂智藏是学禅的高僧，有一次石巩问西堂：“你能抓住虚空吗？”西堂答道：“能。”石巩问：“怎么抓呢？”西堂举起手，朝空中抓了一把。石巩见此，大声申斥：“这样怎么能抓住空呢？”西堂即反问石巩：“那么，请师兄抓给我看看哪！”于是石巩抓住西堂的鼻子用力捏，直痛得西堂嗷嗷大叫：“别拧了，别拧了，我的鼻子都要掉下来了！”石巩这才放手，并告诫西堂：“只有这样才能抓住空，空只有这样才能抓住。”



色(物质)既然是空,空即是色(肉体),与其伸手去抓空,倒不如捏住对方的鼻子更能接近真实。这就是禅的实事求是的精神。

日本的仙涯禅师是一个锋芒毕露、毫不遮掩的人。有一天经过箱根城关,在关口给守卫城关的士役看错了,把他当成了女尼,而女尼是不得进入关内的。这时和尚挽起裙裤腿,大声喝道:“是男是女,看看本物便知。”说着便将男宝亮了出来。士役目瞪口呆之际,和尚旁若无人地哈哈大笑而去。仙涯禅师的这种举动的确有些豪放不羁,但其性格之率真近乎可爱。这就是禅的真实性。

一休是日本古时一位重要的禅学大师。那时,每当比叡山的“晒经日”到来,从日本山麓村落到京都深宫,善男信女们从四面八方赶到山上,说是给吹晒经书的山风吹一吹,便可消病免灾。有一天,大德寺的一休禅师也悠然前来。盛夏,骄阳似火,燥热难耐。一休师父在一棵古树下找了一块阴凉地,把上半身的法衣解开,袒胸露臂,席地而睡。山僧见后大吃一惊:在香客这么多的时日,有哪个野僧竟然这样寡廉鲜耻、败坏山门风气呢?!山僧上前,见是一休禅师,他可是德高望重的名僧啊!便问道:“老禅师,你这种举动不太合适吧。”一休哈哈大笑道:“比叡山纸经比人还重要啊。老僧体能饮食,口能说法。到底是我这个活经重要呢,还是那堆消灾免祸的故纸重要呢?今后你们亲自读读活经怎么样呢?我现在在晒活经,你不介意吧?!”

活着的人要比故纸经书更重要,不能因一堆旧经书而牺牲活人的健康,这就是禅对人生真谛和生命意义的观念。

在日本的镰仓时代,有一位名叫真观的僧人,留学中国

研究天台教义六年，然后学禅七年，然后又在中国习坐十三年之久。

当他学成返回日本后，许多人来拜见他，向他询问一些难解的问题。真观一一接见他们，但很少答复他们的问题。某日，一位五十岁的老修行者对真观说：“我自幼研究天台宗的思想，但有一点我始终不能了解。天台宗认为：草木毕竟成佛。在我看来，这是一种非常奇异的说法。”

“讨论草木如何成佛，对你有何益处？”真观问道。“你应该知道的是你自己如何成佛。你有没有想过这一点？”“我从来没有那样想过。”那位老修行者惊讶地回答道。

“那就回去好好想一下吧！”真观说道。

禅追求真实，它扫荡抽象的概念，或者利用它们超越它们。禅指出像“草木成佛”这种观念或知性不足以成事，它们有可能关闭上我们追求实事求是的精神，使我们在理性的迷宫中难以转出。禅是要打开我们的直观之眼，使我们懂得，在追求真理之前，首先要接近真实。

## 2 自然

禅，有着强烈的云水性格，它代表一个人从心灵到生活的自由和高洁。它不只是生活在四处流动之中的含义，也是一种适应自然的象征。因此，从前的禅院，把游方的僧人称为“云水”，一是游方行脚的人就像行云流水，生活自在无碍；二是他们的性格如云在天，如水在溪，自然地流泻。

禅的一个重要的心理矫治目标，就是要人养成自然的、适应的人格。禅的本质是自由自在、单纯朴素、身心调和、流动



无滞的，即“流水不腐”，生命在于流动之中。因而，我们在历史的记载上看到的云水僧人，一般都非常活泼、开朗、痛快、豪爽、自然，他们有说有笑，有血有肉，不执著于贵贱、财富和名利。他们有着真诚的心灵与坚强的体魄，就像飞驰的云和奔流的水，充满了顽强的生命力。

在禅学的历史上，我们几乎找不到一个矫揉造作、虚伪掩饰、呆板沉滞的人物。这是因为他们不像现代人受到物质财富的过多束缚，在冷漠的科学机械化风浪之中，失去了昂首阔步、从容不迫如同行云流水般地走自己道路的能力。

《云门文偃禅师语录》中有一段问答。

问：“如何是佛法大意？”

答：“春来草自青。”

禅师的“春来草自青”，表现了宇宙天然造化的生趣。春天来了，大地的细草变得郁郁葱葱，青翠一片。这就是自然，它周而复始，与人的意趣无关。春来草自青，是自然而然的事；人心不焦不躁，亦不执著草青与不青，能解除许多烦恼。因为春天的脚步是不可阻挡的，人心过多的念虑，反而显得胸襟狭窄，烦恼丛生。

有一次，赵州僧人问南泉普愿禅师：“如何是道？”

普愿答：“平常心是道。”

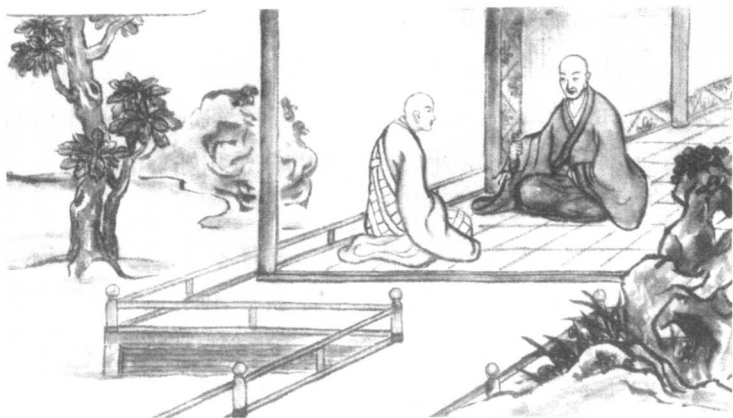
这“平常心”说出了禅的本质是崇尚自然，遵从实际。普愿的弟子景岑进一步阐发了“平常心”的含义。

有僧徒问：“如何是平常心？”

景岑答：“要眠则眠，要坐则坐，热则取凉，寒则向火。”

这种“平常心”的修行理论，主张的是适应、随缘，着眼于目前和当下，顺应自然，处处是道的观念，它具有调谐





平常心是道

精神状态的功能。现代人经常处于焦虑、紧张之中，生活节奏加快，生存竞争加剧，使人不断遇上烦恼的心事或郁闷的情绪。如果怀有一份平常心，对安然乐观的心境就具有维护、保健的作用。

在日本明治时代的东京，住着两位性情大不同的导师。一为真言宗的上师云升，谨守佛戒，不但从不饮酒，而且过午不食。另一位为禅宗的坦山，身为帝国大学的哲学教授，从不遵守戒规，要吃便吃，要睡便睡，而且不分早晚。

一天，云升造访坦山，后者正在喝酒。身为禅学大师，照理应该是滴酒不沾的。

“哎，兄弟，”坦山迎道，“要不要来上一杯？”

“我从来不喝！”云升严肃地说道。

“连酒都不喝的人不是人，”坦山说道。

“你因为我不沉湎于毒液而骂我不是人！”云升气愤地叫道。“请问，我不是人是什么呢？”

