



普 · 隐 · 心 · 灵 · 丛 · 书

佛教情绪观

圣 · 凯 · 著

普隐心灵丛书



佛教情绪观

圣
凯
·
著



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛教情绪观/圣凯著. -2版. -北京:宗教文化出版社,2002.10

ISBN 978-7-80254-611-0

I. ①佛... II. ①圣... III. ①情绪-佛教哲学-研究 IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 255662 号

佛教情绪观

圣 凯 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095265(编辑部)

责任编辑: 王志宏

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 640×960 毫米 16 开本 10.75 印张 150 千字

2012 年 12 月第 2 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-611-0

定 价: 28.00 元



本书承蒙山西果予居士资助出版

目

录

第一章 哭婆与笑婆 / 1

佛法不仅是战胜现代文明所带来的异化、内心分裂和精神颓废的良药,而且能给现代人以生存的勇气,因为佛法是真正符合人性的生活之道。

第二章 认识自己的心 / 9

心是无常的,所以我们的情绪才是如此变化多端的;心是缘起的,我们的情绪才有可能改变;心是秘密的,所以我们才需要学习佛法及其他知识,来完善自己、提升自己。

- 1. 心的秘密 / 11
- 2. 心的无常 / 13
- 3. 心的缘起 / 14
- 4. 心的有关比喻 / 16

第三章 情绪与心所 / 21

人生来这个世间时,将小拳头捏得紧紧的;可是,在临终时,那个拳头无奈地松开了。

第四章 凡夫与禅者的情绪类型 / 29

如果一个人处心积虑要把所有的好处拢给自己,就有病了,这就是“有求皆苦”吧!

1. 世间共有的情绪 / 33

2. 佛教特有的情绪 / 53

第五章 情绪的形成原因 / 71

慈悲是宽恕包容,而不是姑息纵容。

第六章 自由、宁静、灵性 / 77

一位具有很高境界的禅师,本身便是情绪管理很好的人;一位情绪管理得很好的人,他已经在向禅的境界靠近。

1. 戒是过一种自由的生活 / 83

2. 定是过一种宁静的生活 / 84

3. 智慧是过一种灵性的生活 / 87

第七章 情绪的管理智慧 / 91

目前我们所拥有的,不论顺、逆境,都是对我们最好的安排。因为,只有当下是最好的,是最美的。

1. 肯定人性的尊严 / 93

2. 把握每一个当下 / 98

3. 知足常乐 / 102

4. 四摄与人际关系 / 107

5. 自我认同、自我回归 / 114

6. 以感恩心过好每一天 / 122

第八章 觉悟与情欲 / 126

一颗柔软的心,能够无条件地接受生命所带来的一切,才是真正的爱。这是每一位在家佛教徒应该记住的。

1. 多情与无情——佛陀的榜样 / 128

2. 感情世界的无常 / 130

3. 爱在当下 / 132

4. 柔软的爱 / 133

5. 性的智慧观照 / 135

第九章 迈向圆满的生命 / 140

寂寞并不可怕，可怕的是没有一颗面对寂寞的心，自甘寂寞的心。

1. 无我与自傲、自卑 / 141

2. 失败并不可怕 / 148

3. 寂寞与无聊 / 156

4. 浮躁与不耐烦 / 159

第一章

哭婆与笑婆

佛法不仅是战胜现代文明所带来的异化、内心分裂和精神颓废的良药，而且能给现代人以生存的勇气，因为佛法是真正符合人性的生活之道。



世界卫生组织将 2001 年 4 月 7 日世界卫生日的主题定为“精神卫生”，还提出了“消除偏见，勇于关爱”的口号。在一些报纸上面，赫然地登着“精神疾病——新世纪头号杀手”的文章，向人类预示着“精神疾病”时代的到来。

根据中国疾病预防控制中心精神卫生中心在 2009 年公布的数据，我国各类精神疾病患者人数在 1 亿人以上，重性精神病患人数已超过 1600 万。也就是说，每 13 个人中，就有 1 个是精神障碍者，不到 100 个人中，就有 1 个是重性精神病患者。在各种重性精神疾病中，精神分裂症的患病率最高。在轻性精神疾病中，神经症的患病率最高。专家估计，最近几年我国重性精神疾病的发病率还会上升。如果按照国际通用的衡量健康状况的“DALY”指标来评价各类疾病的总体负担，我国各类

精神疾病约占疾病负担的 1/5，在疾病总负担的排名中居首位。根据预测，进入新世纪后我国各类精神卫生问题将更加突出，在 2020 年的疾病总负担预测值中，精神疾病仍将排名第一。精神疾病成为新世纪的“头号杀手”的新闻，并不是耸人听闻。

有些人，看到人家富有、成功，就嫉妒他；看到人家受苦受难，反而很得意，甚至落井下石，这种幸灾乐祸的心理就是病态。有些人不希望别人好，譬如看到这个人很会做学问，就会说“做学问有什么好”；看到人家事业有成，又说“会做事业有什么了不起”。这种人总要说些风言冷语，总希望别人不好，最后世间上的所有人都不好，这就是“同归于尽”的心理病态。

精神疾病的产生来自思想与感情的误区与缺陷，所以对于精神疾病的治疗关键在于对精神的控制与调节。人类作为有情众生，其特点便是有感情。几千年来，占支配地位的观念一直认为情感虽是人的本能之一，但它是理性的异己力量，必须由理性来驾驭。但是到了现代社会，人们受科学技术的巨大力量迷惑，一味张扬理性而贬斥、压抑情感，走向了唯科学理性主义。对此，后现代主义认为：以理性支配感情，只能使人成为丧失个性的、无血无肉、无感情的抽象的人，从而压抑了人的具体性、个体性。

所以，现代人拼命在消费中找快乐，在占有中寻刺激。“烦”是现代人最常见的用语，“很烦”、“少烦我”、“真烦人”

等语言充斥着这个世界。对一些人而言，快乐就是上午啜早茶，中午吃海鲜，下午打球兜风，晚上进舞厅唱卡拉 OK……流行音乐、畅销小说、电视广告，成为大众审美热点和消费取向的主旋律，成为都市青年赖以生存的精神支柱。一句话，快乐的概念，就等同于惰性享受。人们似乎都在张扬着自己的个性，都在极力夸张着自己的喜怒哀乐，人们跟随着自己的感官欲望和“传媒暴力”的强加力量而生存着。

“情绪”成为生活中的每一个人再熟悉不过的名词了，“今天心情不错”、“今天情绪不佳”是我们生活中的“口头禅”，**我们赖以生存于其间的世界就是一个情绪流布的世界。**但是，我们对自己的情绪太缺乏深刻认识了。人的情绪，在社会生活中经常处于极为敏感的前沿阵地；对自身情绪状态有无强大的控制、调节能力，往往成为衡量一个现代人是否具备适应社会能力、事业成功潜力以及博取生活纵深力（取得广泛、深刻而又独特的幸福生活及健康感受的能力）的一个不可忽略的重要标志。但是，对于情绪的管理——控制与调节，并不同于简单的压抑，这取决于一个人对人生价值观总体把握的水平，取决于由生活阅历和理论修养共同培养的情感质地，取决于处理自身与环境相互关联、相互作用的艺术。

从前有个老太婆，由于她整天哭丧着脸，从来就不曾笑过，因此人们就称她为“哭婆”。有一天，有个

老禅师路过借宿老太婆家，看到她愁眉不展，泪流满面，就问她：“老婆婆，你为什么天天哭泣呢？”老婆婆说：“你不知道我内心的痛苦。”老禅师一听，正起脸色听她娓娓道来：

“我有两个女儿，大女儿嫁给一个卖伞的青年，二女儿嫁给做面条的人家。每次一出太阳，我就担心大女儿的伞卖不出去。一看到天下雨，心情就难过，害怕二女儿家的面条没有阳光曝晒，就没有生意了。所以，我无时无刻不伤心难过，不得不天天啼哭。”

原来是这个缘故，老禅师于是委婉地告诉她：“我教你一个快乐的方法，以后你看见太阳出来了，就想着二女儿家的面条有了日晒，生意兴隆；天一下雨，你就想起大女儿家的伞生意上门了。这样一来，你就可以每天笑嘻嘻过日子了！”

老太婆接受了老禅师的意见，从此哭婆变成了笑婆，整天笑呵呵，不再哭丧着脸了。

由此可知，心的力量是多么大啊！心念一转，海阔天空，人生何其快乐！心境一变，烦恼就是菩提，身心愉快，解脱的涅槃就在眼前了。

“哭婆”向“笑婆”的转变，关键在于对事物认识的态度不同。当代心理学研究表明，智力与情感是同一的，根据这

个原理，“知情互动”理论便诞生了。情绪管理正是在“知情互动”理论的指导下而产生的，强调对于情绪的管理——控制与调节，并不同于简单的压抑，这取决于一个人对人生价值观总体把握的水平，取决于由生活阅历和理论修养共同培养的情感质地，取决于处理自身与环境相互关联、相互作用的艺术。情绪管理学是在西方精神分析学的推动下，从“认识自己”发展到“管理自己”，这是从探索和揭示人的心灵奥秘，从而促进人的自我觉悟和自我实现。

情绪是一个亘古而常新的问题，情绪管理则是全新的现代学科，正在风靡于世界，成为人类追求成功的重要学问。佛法作为东方的古老智慧，在传递与演变的历史时空中，一直有一个重大的课题：如何能合乎佛法的原则及引导众生解脱涅槃的前提下，又能契合现代时空及众生的根机与需求，让佛法赋予正确的现代意义？在东西方文明的碰撞中，如何从东方的古老智慧中找到救济现代危机的有效方法，将佛法的修行落实到现代人的生活中，让现代人能够体会到佛法的清凉与智慧，成为佛法弘扬者的重要课题。

我们总是很难想象，当你面对一件难以处理的事，不能如心所愿的时候，或者处于耗尽崩溃时，你会想到佛法的智慧吗？也许你只会说“我完了”，还是想避开麻烦？你想不想接受挑战，容许生活中有变化？或是你内在喋喋不休的声音，老是将你推向沮丧的深渊？你在生活中发现一些方法，根本无法解决

压力，反而让压力吞噬你。结果生活中的压力就愈多愈重，生病的几率就相对地增加了。“你，是自己最大的敌人”，假如我们看轻自己，或是过分自恋，都容易造成压力。不断以消极念头看待自己和生活的人，不仅增加自己的沮丧，并且还会让更多的压力加诸在自己身上。虽然佛法不是万能的，无法对具体的生活提供详细的指导，但是我们会期望佛法能够有一些行之有效的智能，解决我们的现实问题。

所以，如何从佛法的智慧透露出佛法对情绪管理的关注以及可操作性，这是现代佛法弘扬者急需解决的问题。我们依据佛法超越时空而不变本怀的原则，将佛法的真理运用于现代人的生活中，加强佛法对现代人生的关怀，使现代人能够体会到佛法的清凉与智慧，随缘展现出佛法庄严的现代风姿。

我们将从佛教经论中抉择出佛法对情绪管理的超越性智慧，提出“佛教心理学”对现代心理学的回应，以《清净道论》及唯识学经论作为佛法分析情绪的材料，考察情绪的分类与特征，并且对情绪形成原因进行研究。《清净道论》是觉音所著的，是综述南传上座部佛教思想的一部最详细、最完整、最著名的作品，是研究南传上座部教理的必读之书。觉音写《清净道论》，是严格地按照当时大寺派的思想体系来著述的。其组织的次第与内容，有许多地方与优波底沙所著的《解脱道论》相似。汉译本是由叶均于1981年译成的。

同时，我们探讨佛法的禅定修行与情绪管理有哪些共同基

础？进一步，我们讨论佛法对情绪管理的总原则是什么？并且，对生活中常见的一些情绪，佛法又是如何对这些情绪进行管理？特别从《华严经》、《维摩诘经》出发，讨论佛法的情色观，关注现代社会突出的“情欲问题”，提出“以禅化欲”的修行理念，作为现代人修行的用功方向。

我们试图以此说明：**佛法不仅是战胜现代文明所带来的异化、内心分裂和精神颓废的良药，而且能给现代人以生存的勇气，因为佛法是真正符合人性的生活之道。**

从情绪管理学来说，目前世界上以卡耐基的情绪管理最为流行，他的许多观点对我们进一步理解佛法情绪管理学有很好的借鉴作用。在佛法现代化的观点下，对许多具有焦点性的现代问题进行关注，是“人间佛教”的重要课题。我们希望通过本书的写作，能对佛法现代化进行侧面的个案考察，使人们对“人间佛教”的研究能提到对现代化问题的具体关注上，具有抛砖引玉的作用。

第二章

认识自己的心

心是无常的，所以我们的情绪才是如此变化多端的；心是缘起的，我们的情绪才有可能改变；心是秘密的，所以我们才需要学习佛法及其他知识，来完善自己、提升自己。



佛法是解脱人类痛苦的方法，从哪里下手呢？就是从“心”上下手。佛经上说：“一念迷，则是众生；一念觉，则是佛。”所以，佛法是以“心”为中心，而展开一系列的分析。

从心理学角度来说，佛法是最高心理学，如唯识宗上讲的“八识”、“五十一个心所”，佛法从心理的分析到心理的改造，都有详细的方法，现代心理学都没有分析如此深刻、细致。因为佛教对心的分析是通过内省的方法，即通过禅定的境界而得出的认识。现代心理学虽然也通过内省的方法，但他们只是通过对人的一种心理现象进行分析而得出认识。如有人将胡塞尔的现象学与唯识学进行比较研究，西方心理学家荣格则利用西藏的密宗来加深对心理学的分析。

有时，我们会感慨，“相识满天下，知己有几人？”我们虽