



# 佛法对心理问题的解决

济群法师

# 佛法对心理问题的解决

- 【一·心是什么】 10
  - 1. 心是多元、复合的作用 10
  - 2. 心是无尽生命的积累 14
  - 3. 心分真妄二种 19
- 【二·如何改善心理】 24
  - 1. 皈依、发心 24
  - 2. 戒律、忏悔 27
  - 3. 培养正念，修定修慧 29

我是首次参加心理学界的论坛，本着交流和学习的态度而来。听了众多专家学者的发言，深受启迪。我觉得，佛学界和心理学界有共同关心的话题，那就是如何解决心理问题。就这一点来说，佛学和心理学的目标是相通，甚至相同的。

心理学起源于西方，就目前发展来看，也偏向西方式的治疗方法。而诞生于 2500 多年前的佛学，历来也被称为心学，是心灵的智慧，也是解决心理问题的智慧。从这个意义上说，可以称为东方心理学。



佛法修行的目的，一是解脱，一是成佛。

所谓解脱，其实并不玄妙，简言之，就是代表心灵的自由。每个人都有许多烦恼，每解除一种，心灵就能从这种烦恼制造的束缚中解脱出来。现在是一个前所未有的躁动时代。这种弥漫在城市乃至乡村的躁动气息，正来自我们内在的情绪和烦恼，我称之为“心灵垃圾”。环境需要保护，需要治理，我们的内心同样需要保护和治理，不然就会成为堆积如山的垃圾场。在这样的心灵环境下，怎么可能感知幸福，怎么可能获得宁静？

当所有烦恼被彻底平息，心灵不再有任何躁动、任何不安、任何羁绊，也就是佛法所说的“涅槃”。此时，内心会呈现出无比的寂静，所谓“涅槃寂静”。这种寂静，并不是没有声音、万籁俱寂



的静，而是来自生命内在的寂静。当心进入这种寂静状态，我们就能毫无阻碍地感知一切，包括许多微细的声音，可以听到眼睛眨动，听到蚂蚁打架。这种内在的寂静，来自对空性的体证，也就是佛法所说的宇宙人生的最高真理。所以说，解脱和涅槃都是心灵抵达的境界，而非某种生理现象，不是长生不老，不是羽化成仙。

所谓成佛，也不是成就外在的什么，不是像考职称、获大奖那样，有职称可考，有奖项可获。因为佛的内涵不是其他，正是生命的彻底觉醒，是慈悲和智慧的圆满成就，同样源于对内心的改造。

佛法认为，凡夫因处在无明状态而无法看清生命真相。我们时时都在关心自己，关心和自己有关的一切。但是，究竟什么代表着我？什么是



世界真相？大多数人信赖自己的感觉，事实上，我们的所知所见只是主观意识的投射，是由意识构造的影像。我们不知道“生从何来，死往何去”，不知道“活着的意义究竟是为了什么”，甚至不知道“我是谁”，如此种种，是人们追问了千百年，却至今仍为之困扰的问题。

那么，人类是否永远无法透彻世界真相呢？从佛法角度来说，生命虽是迷惑的显现，但本身也蕴含着无限智慧。修行，就是通过闻思修来开发内在潜力。一旦启动这种智慧，就有力量破迷开悟，从无明状态中觉醒。今天很多专家讲到生命品质，事实上，佛法的一切修行，都是为了将生命潜在的高尚品质开发出来，成就佛陀那样的智慧和慈悲。这是佛陀品质的两大特征，无限的智慧，令我们



究竟解脱烦恼；无限的慈悲，令我们关爱并帮助一切众生。由此可见，佛法所关注的都是心理问题，是以心灵而非客观世界作为认识和改善的对象。

说到佛法，或许有人会对那些深奥的典籍和术语望而却步，对众多的体系和宗派无从抉择。其实，佛法虽有复杂的一面，基本纲领却是简单的，如苦集灭道四谛法门，就是佛陀为众生指出的，从发现问题到解决问题的简要途径。

解决苦，首先要认识苦。就像病人，只有知道自己患病后，才会想方设法地寻求治疗。佛法修行，也是以认识人生是苦为前提。这种苦，是从本质而非感觉来说。在我们的感觉中，人生似乎有苦有乐，尤其在娱乐业空前发达的今天，随便玩些什么，就能把痛苦暂时抛在一边。但佛陀



以智慧观照，发现世间所谓的快乐，无不建立在苦的前提下，从本质来说无非是苦。饥饿难耐是一种痛苦，因为这种苦，吃饭才会成为快乐。走路疲劳是一种痛苦，因为这种苦，休息才会成为快乐。

从佛法角度来看，世间所有快乐都是以某种需求为前提。如果没有需求，同样的事情，未必能带来快乐。“有朋自远方来，不亦乐乎”，这种快乐，是建立在渴望见到对方的前提下。如果是避之唯恐不及的人，见面就成了“仇人相见，分外眼红”。如果没有饥饿感，吃饭会成为快乐吗？即使面对山珍海味，也没有谁能不停地吃下去。如果吃饭具有快乐的本质，那么，无论什么时候吃，也无论吃多少，都应该感到快乐，而且应该越吃





越快乐才是。事实上，一旦超过身体所需，吃饭立刻由快乐转为痛苦了。

所以佛法是从生命内在寻找痛苦之源，也就是集，即苦的成因。找到疾病的源头所在，就能由此考量解决的结果和方案。灭，是疾病治愈后的健康状态。道，则是治疗的方法。从四谛法门可以看到，佛法修行所做的，就是帮助人们从认识苦到止息苦，是从内心而非外在环境来解决人生问题。

那么，佛法又是怎样解决这些问题的呢？我想从两方面和大家谈一谈。

## 【一·心是什么】

佛法对人生问题的解决，是从心理入手，这就必须了解心的特征。

### 1. 心是多元、复合的作用

佛法认为，心具有多元、复合的作用，是由各种心理因素组成。首先是普通心理，相当于心理学所说的感觉、情绪、注意、表象、意志等。此外，还有善和不善的心理，是和道德、犯罪有关的心理。

佛法中，将不善的心理称为烦恼。烦恼形形



色色，最基本的是贪嗔痴，又称三毒，是三种危害心灵健康的毒素。如果平日疏于管理，这些毒素就会在内心自由生长，进而形成不良嗜好。再进一步，就会成为顽固的习气，我称之为“心灵的肿瘤”。而善的心理则是道德建设的基础，包括觉知、慈悲、爱心、善良等。提及道德，人们往往将之作为社会公共秩序的需要，却忽略了它对完善自身的意义。

善的心理，是一种和谐并令自他快乐的心理。当我们生起一念善心时，当我们想要帮助他人时，当下就是调柔而快乐的。形之于外，也会给别人带去快乐。反之，那些不善心理则会令自他受到伤害。只要对别人生起嗔心，即使没有付诸行动，自己也会成为这种仇恨的受害者。一个心怀仇恨



的人，会是快乐的吗？所以，善恶不仅指外在行为，根源还在于内心。这种心理产生的当下，又会形成结果。当我们行善或作恶时，善或不善的力量会不断强大，使人格得到提升或随之堕落。

或许有人会觉得，自己也有慈悲和爱心，那还有必要修行吗？须知，我们的慈悲心往往是非常狭隘的。因为它是建立在自我基础上，只能容纳几个人。内心容纳得越少，和世界的对立也就越多。而佛法所提倡的是大慈大悲，是和一切众生融为一体，是以一切众生为帮助对象。这种虚空般包容一切、没有任何对立的慈悲，才是圆满的慈悲。

此外，生命内在的觉知力也很重要。我们每天都在收看世间的各种新闻或事件，却很少反观



自己的内心，看看其中究竟发生了什么。心灵系统本身具有自我观照的功能，可以进行自我认识、检测和管理。这种觉知力，是人生最为宝贵的财富，开启这一功能，就可以帮助我们止恶行善，培养正面情绪，消除不良情绪。

我们的人格是建立在种种心理因素之上。这就需要时常进行审视：它究竟由哪些因素组成？占据主导地位的又是哪些？对那些给自他带来利益的正面心理，应积极发扬；对那些给人生构成伤害的负面情绪，应努力消除。这就是佛法修行所做的，事实上，也是人生的意义所在。在整个人生旅程中，唯有生命品质的改善，对我们才具有永久的意义。



## 2. 心是无尽生命的积累

佛法认为，生命是无尽的积累。我们所有的言行乃至起心动念，即使已经成为过去，也会在内心留下痕迹，形成相应的心理力量。用佛教的话来说，就是“功不唐捐”。在客观上，所有事情都会成为过去，甚至被逐渐遗忘，但在内心留下的烙印，在生命品质中形成的记录却不会自动消失，并会积聚为影响未来生命走向的力量。

从小到大，我们的兴趣、能力、习惯就是这样不断养成的。其中有些是先天因素，来自往昔的习气；有些是后天培养，在成长过程中逐渐积累而成。在形成过程中，还会受到不同思想观念、周边环境及生活方式的影响。其中，又以观念的影响力为主。有什么样的观念，就会形成什么样



的心态,形成什么样的生活方式。当观念发生错误,就会导致不良心态和不健康的生活方式。比如人死如灯灭的观念,会导致及时行乐或消极厌世的心态。在这两种极端的心态之下,生活质量也就可想而知了。

佛教有个宗派叫唯识宗,将心分为八识,包含意识和潜意识。其中,眼耳鼻舌身意为前六识,是可以感受到的心理活动,属于意识范畴。第七末那识和第八阿赖耶识则是直接感受不到的心理活动,属于潜意识范畴。

唯识宗将第八阿赖耶识作为生命载体。它就像一个有着无限容量的硬盘,储藏着我们无始以来的生命信息。在生命延续过程中,过去所有的言行及喜怒哀乐,会在内心形成力量,影响现在



的生命。而现在所做的一切，又会成为影响未来生命的力量。

第七识的作用，则是因为对第八识的错误执著而产生自我意识。人们之所以会事事以自我为中心，根源就在于此。

第八识虽是生命载体，并非固定不变的灵魂或神我。事实上，它是流动变化的。佛法认为，生命是流动的过程，其变化“刹那生灭，相似相续”。也就是说，它始终处于不断变化中。这种变化是相似的，就像流水，表面看来始终是同一条河，可其中的水却在不分昼夜地流动着、变化着。第七识出于误解，在不间断的审查思量中，始终执第八识为我，念念不忘，从而形成我痴、我见、我爱、我慢四根本烦恼。人们所有的思维活动，





都会受到这种自我意识的影响。

很多人都知道，佛教强调因果。但我们所以为的因果，往往局限于现象，局限于具体事件。事实上，意识活动也离不开因果，我称之为“心灵因果”。在每个人的生活中，这种因果时时都在发生，只是我们未加关注而已。当我们不断重复某种想法时，会使其力量不断增强，久而久之，成为重要的心理因素，进而固定为习惯、性格乃至人格特征。这就是由因感果的过程。

在我们的内心，每天会出现各种心理，但能够得到重复乃至不断重复的，都是我们最在意的事。因为我们对内心缺乏观照，所以，这种重复往往是被动的，是不自觉地被串习推动。我们看到喜欢的人，不由自主就高兴了；看到讨厌的人，



不由自主就起了嗔心。但从来不去想一想，为什么会产生这些情绪？这些情绪是否健康？是否会使心陷入贪著或对立中？如果不加观察，这些情绪就会随串习自动复制，就像电脑中善于自动复制的病毒那样，最后发展到难以控制的程度。有些人相恋后，一旦失去对方，会情绪失控到自寻短见。原因何在？就是因为他把所有心灵能量都投射到恋爱中，从而制造出力量无限之大的情绪，并作为全部精神支撑。因为这种错误强化，失恋就等同于失去精神依托，甚至丧失活着的兴趣。如果不是把这种对爱的依赖放大到病态程度，失恋不过是一个挫折，哪至于构成这样的悲剧。

佛法认为，心是无常、无我的，这一特征，决定了我们可以对心进行改造。在生活中遭人排



挤，若嗔心较重，不但当时会生气，事后还会越来越气。因为这种得到重视的嗔心不会轻易善罢甘休，而会继续搜索出种种“值得生气”的理由，为怒火不断添加燃料，最终使嗔心冲天而起。如果在逆境现前时保有智慧观照，怒火就不会被轻易点燃。如果在怒火点燃后还有一点观照，就不会继续火上加油，使内心完全燃烧起来。

因此，我们在谨言慎行的同时，应着重培养智慧观照，这样才会避免错误行为的发生和扩大，避免负面心理的重复和增强。

### 3. 心分真妄二种

佛法认为，心分真心和妄心两类。真心代表心的本质，在根本上，心是圆满、自足的，并不缺少什么。正如《六祖坛经》所说：“菩提自性，



本来清净，但用此心，直了成佛。”

心原本万法具足，为什么我们会会有那么多需求呢？那就是妄心的作用。现代人的需求几乎是古人的百千倍，是否因此比古代人活得开心呢？其实未必。在妄心的层面，往往会将需求得到满足后所产生快感当做快乐本身。当一种需求产生时，就想方设法地创造条件来满足它。问题是，这种满足程度是变化的，就像身体会对经常使用的药物产生抗药性一样。一段时间之后，就必须不断增加剂量或更换药物。饥饿时，吃饱就能满足。吃饱后，又要吃好才能满足。吃好了，又要吃得新奇才能满足。满足的标准在不断提高。

从另一个角度来说，因为生活空间的丰富，物质条件的发达，现代人可以用很多方式来满足



或转移因需求产生的痛苦。在古代，恋人一旦离别，只有苦苦相思。而对现代人来说，想念时立刻可以电话传情，即使远隔重洋，买张机票也能很快相见。再或者，还有各种娱乐可以排遣。但我们要知道，虽然这种需求被转移，却又制造出另一种需求。

现代人制造了很多需求，并将需求纵容得越来越大。暂时满足之后，新的需求立即产生或是升级。这也是现代人日益忙碌、不断追逐的原因所在。按目前的生产力水平，现代人应该过得远比古人轻松才是。事实上，人们普遍感觉很累，因为需求永无止境，操劳也就永无止境。在这些需求中，又有多少是生存真正的需求？我们观察一下就会发现，其中的大部分，都是在无明驱使



下产生的需求。进而对需求产生依赖，而依赖就是痛苦之因。没有这种需求前，我们一样可以过得很好。但拥有并习惯之后再失去，痛苦就随之产生了。我们制造一种需求，就制造了一种苦因。

而那些生活在水边林下的禅者，已经体悟到生命中自足的层面，不再需要任何身外之物来支撑。正如他们在诗中写到的那样，“一池荷叶衣无数，两树松花食有余”。虽然一无所有，但荷叶可以当衣，松花可以充饥，何等怡然，何等自在。不仅禅者能安贫乐道，任何心灵自足的人，都不需要依靠对物欲的满足来安身立命，来寻找人生乐趣。当年，苏格拉底就曾在集市上感慨：生活中居然有那么多我不需要的东西啊！

心本是自足、无限而开放的，本来就充满喜



悦。佛法所说的明心见性，就是要我们透彻心的规律，了悟心的本质，以此化解不良需求，清除心灵垃圾，使生命真正找到归宿。否则，就会热衷于各种恶性或无谓的需求，为满足这些需求，把一生大部分时间用来挣钱。而时间就是生命，从这个意义上说，我们就是在用生命换取这些生命中本不需要的东西。这种交换，难道值得吗？

## 【二·如何改善心理】

那么，佛法又是如何对心进行改善的呢？

### 1. 皈依、发心

佛教所说的皈依，是对生命归属的寻找和选择。这个归属就是佛法僧三宝，代表高尚生命品质和建立这一品质的方法。人生是不断选择的过程，但我们往往只会选择职业、家庭等外在条件，只会选择每天吃什么、穿什么。但是佛法告诉我们，更重要的，是对生命的内在需求进行选择。一个人只有明确自己需要什么，才知道不要什么，否





则就会随波逐流。大家要什么也跟着去要，大家做什么也跟着去做，并不思考这些对人生究竟有什么意义。

释迦牟尼佛成道时发现，每个众生都具有潜在的、和佛陀同样的智慧德相，这是人生真正的宝藏，也是我们在世间最大的财富。皈依佛，就是以这种高尚品质的成就作为生命目标。皈依法，就是以佛陀留下的三藏典籍为修行方法。皈依僧，则是以僧团为指导修学的老师。所以，皈依的意义就在于，在善知识的指导下，通过对法的实践，开发生命潜能，从而成就佛陀那样的高尚品质，

佛教讲的发心，相当于儒家的立志。我们明确人生选择后，还应立志以成就这一品质为生命目标。同时，做每件事都要有良好的动机，才能



向这个目标汇归。这个动机必须是为了利益他人而非自己。如果做每件事只是想着自己，往往会使私心得到张扬。即使行为本身没有问题，也会增长我执。反之，时时想着他人，慈悲心就会得到发展，当眼里完全没有自己只有众生时，就与佛菩萨无二无别了。

动机不同，在内心就会发展出不同的心理。所以，用什么心做事很重要。做任何事情都会有两种结果，一是外在的结果，一是内在的结果。外在结果，就是事情本身，比如经商赚钱、比赛获奖等；内在结果，就是做事过程中形成的某种经验和心理。同样是经商，有些人为了牟取暴利而变得贪婪且奸诈，也有些人以自利利他之心经营，因注重信誉，依法经营，不仅事业有成，也培养



了诚实无欺的品格。

遗憾的是，现代人多关注外在结果，为做事不择手段，最后把心做坏的比比皆是。如果有正确的人生观和价值观，明白心灵对于人生的重要意义，就不会做出这种因小失大的不智之举了。

## 2. 戒律、忏悔

在有些人印象中，戒律似乎就是对人的种种束缚，甚至是不合理的束缚，因此望而生畏。其实，这是对戒律的误解。从本质上说，戒律就是一种帮助我们改善生命品质的行为规范。我们要成就高尚人格，在积极行善的同时，还要努力止恶，使不良心行停止延续。或许有人会说，既然是行为规范，只要照做即可，何必受戒？须知，受戒是通过在佛菩萨面前的宣誓，使这一规范成为人



生誓言，从而具有防非止恶的力量。如果只是随便想一想，可能会做一些，但也可能不了了之。

在家居士所受的五戒，就是在佛菩萨面前表明从今往后不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不贪、不嗔、不痴的愿望，以此增强对不良心行的防范力和自制力。当不良心行得到控制，良好品质才有更大的发展空间。否则，一旦被不良心行占据主导地位，就像杂草丛生的稻田，秧苗就会因缺乏空间而被排挤，甚至因为得不到养分而枯萎。

作为凡夫来说，在受持戒律的过程中，难免也会犯戒，这就需要以忏悔进行消除。忏悔是人格的清洗剂，对心灵改善具有极大作用。我们的身体必须经常沐浴，衣服必须经常洗涤，这样才能保持外在整洁。而在我们的内心，因为不断被



贪嗔痴三毒所染污，同样需要清洗，否则就会不断积聚垃圾。

所以佛教很重视忏悔。人非圣贤，孰能无过？关键是犯错后及时对治。一方面，要把曾经有过的不善行为发露出来；一方面，表示真诚悔过并发誓永不再造。有了强烈悔过之心，罪业就能得到相应化解，乃至彻底铲除，所谓“忏悔则清净，忏悔则安乐”。这也是心理治疗中的重要方法。

### 3. 培养正念，修定修慧

除戒律外，佛法中还有定、慧修行，为戒定慧三无漏学。

修定，是培养专注、稳定的力量，并使内心变得纯净。我曾做过一个讲座，名为“清理心灵的泥潭”。在未经清理的内心深处，积淀着无始以



来的烦恼尘垢，仿佛厚厚的淤泥。如果没有定力，这些淤泥会时常泛起来，使心处于混沌状态。修定，就是选择一个善的所缘，将心安住其上。再通过不断的练习和熟悉，使心变得专注而稳定，摆脱昏沉、掉举、散乱等状态。

若不去搅动泥潭，淤泥自会逐步沉淀，使池水恢复清澈，这样才能看到水中的杂物。同样，以禅定之力平息妄念，才能对自身具有观照力。所以说，必须在定的基础上修观。其实，内心本具自我检测及观照能力，只因长期搁置，使这一功能逐步丧失。修习禅定，就是为了帮助我们重新认识、恢复并培养这种功能。一旦具备自我观照的能力，情绪或念头产生的影响自然就会变弱。

有了定之后，又该如何修观呢？这就必须具



备正见。其中，缘起因果的正见能帮助我们认识心念形成及发展的规律，而无常、无我、无自性空的正见则能从根本上解除烦恼心理，获得空性智慧。

无我的观修，首先要认识到我们一向执以为我的五蕴中，并无不依赖条件而独存的我。五蕴本是无明产物，由因缘和合而成。众缘和合的五蕴，固然不是我；组成五蕴的任何一个因缘，同样不是我。具备这种认知后，进一步将五蕴的色、受、想、行、识当做客体观察。这样才能看清每个念头的起落，看清漂浮不定的混乱情绪。需要注意的是，当我们把内心作为客体观察时，不能介入自我。否则，心就会陷入某种情绪或感觉中，无法看清心念活动的真相，依然会随着串习活动，不自



主地去贪，不由自主地去嗔。所以说，观修无我能使我们从执著中摆脱出来，看清心念的起灭。

无自性空的观修，则是摧毁心念建立的基础。每个心念的产生都是有因缘的，或是因为某件事，或因为某个人。比如说爱的情绪，恨的情绪，必定是有对象的。不良心理的形成，就是因为对这些对象的错误设定及过分执著。无自性空的观修，就是认识到这些所设定的对象并不存在，如杯弓蛇影，纯粹是一场误解。有了这种确切认识后，执著自然松动，烦恼也将失去依托。最后，就能从观照般若契入实相般若。

以上，分别介绍了心的特点及佛法改善心理的途径，即消除不良心理，开发潜在的高尚品质。





这也是佛教心理学的目标所在。

现在风行炒股。炒股，必须选择一个好的股票才能盈利。在人生中，我们同样要有选择地培养心理力量。生命虽然生生不已，但在六道中，得到目前这种可以修学佛法的人身却很困难。而今生的时间是有限的，若能将这有限的资金投入无限的利益中，最终成贤成圣，才不枉得人身。