

禅宗心性学说中的心理治疗思想探究

熊韦锐 于璐*

(吉林大学 心理学系, 长春 130012)

摘要:禅宗心性学说中包含许多心理治疗的思想,对其挖掘与探究有着独特的价值。它的人性假设是人的当下自性是清净、空寂的;其病因理论认为人们的烦恼、苦难都是由于自心的执著导致;其治疗的方法核心是破除我法二执;其治疗的基本程序包括明心见性与修心养性两个阶段;其具体技术是禅定、正念、看话等方法。

关键词:禅宗;心性学说;心理治疗;执著;破执

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2010)02-0007-04

1 引言

禅宗心性学说是中国禅宗关于人心、人性的看法、观点、理论。其中蕴含着丰富的心理治疗思想。现代心理学出现了越来越多的以禅宗思想为基础的心理治疗方法。例如产生于日本流行于全世界的“森田疗法”与“内观疗法”;在美国非常流行的“正念减压疗法”;以及近年来出现的“正念认知疗法”与“辩证行为疗法”,都是以禅宗的思想与方法为基础。Hayes甚至将融合了东方精神训练元素(禅定、冥想等)的“正念认知疗法”等看做行为心理治疗的第三次革命^[1]。由此可见,禅宗的某些思想与方法已经在心理治疗领域占有极为重要的地位。因此,对于禅宗心性学说中的心理治疗思想的探究是十分必要的。

2 禅宗心性学说的人性假设与病因理论

2.1 “自性清净”的人性假设

禅宗心性学说的人性假设可以归结为“自性清净”。慧能在《坛经》中多处提到人性是本来清净的。如“何期自性本自清净”(《坛经·行由品》);“我本元自性清净。善知识,于念念中,自见本性清净,自修自行,自成佛道”(《坛经·坐禅品》);“世人性本清净,万法从自性生”(《坛经·忏悔品》);“清净法身,汝之性也”(《坛经·机缘品》);“但见本源清净,觉体圆明,即名见性成佛”(《坛经·机缘品》)。“自性”是在当下的现实本心中谈人性,而不是在泛泛的抽象概念上谈人性;“清净”是相对污染、烦恼、妄念、迷惑而言,清净性是指清净的、洁净的性,是无污染、无烦恼、无妄念、无迷惑的性。因此,“自性清净”的意思是指每一个人的当下本心,其本性都是无烦恼、无妄念、无

迷惑的,是清净的、洁净的。

“清净”是一种“性善论”吗?从语言看来,禅宗所讲的“自性清净”似乎是一种“性善论”,因为“清净”是一正面的、肯定的、好的品质。然而事实上,“自性清净”并不是一种简单的“性善论”,而是超越善恶的。这可以从《坛经》中慧能的话语中得到论证:“不思善,不思恶,那个是明上座本来面目”。意思是说,人的“本来面目”(也即本性)是不思善不思恶的,也即超越善恶的。然而既然如此,那为什么不直接用“自性真空”,而是用“自性清净”这一类似于“性善”的语言来描述人性呢?这可能有几个方面的原因。其一,正如唐君毅所说:“此乃因在一般之修道历程中之人,初重在自去其染与恶,故必须有对其佛性如来藏等之善之正面的肯定与自信,乃能自励其舍染取净、为善去恶之志之故”^[2]。其二,虽然禅宗的人性论是“自性真空”,是一空寂性,是超善恶的,但是其毕竟在自心迷与悟的状态下显现出不同的对立的形态,即清净与烦恼。因此,为了表达主张心悟而致的清净,反对心迷而致的烦恼,因此用一正面肯定的语言来表达自己的心性论便是很自然的了。

2.2 执著迷失的病因理论

禅宗心性学说认为,人的本性是清净、无烦恼的。众生的烦恼与苦难是因为众生的“无明”导致。“无明”就是不能理解缘起的性质,不能理解万物的无常性,众生的无我性。从而产生种种分别的意识,执著的心理,而迷失了自己的清净本性,从而产生了诸多烦恼与苦难。禅宗心性学说是将迷执作为一切苦难与烦恼产生的根源。认为人本性是清净的,甚至当下

* 通讯作者:于璐, E-mail: yulu200200096@yahoo. com. cn。

的自性也是清净的。只不过由于当前自心的无明与执著,从而不能识见自身的本性,从而产生种种思虑、欲求。思虑不清、欲求不得从而产生种种烦恼。所以,禅宗心性学说的“病因理论”即迷失或执著。

什么是“执著”呢?佛教哲学中的唯识宗用“遍计所执性”来描述执著。“遍计所执”就是指“以名言来表示种种因缘和合而生起的本无实体的存在,并执著为实有,而实际上,这是把无实体的执著为有实体的,这样所得的认识是不实在的、错误的”^[3]。换句话说,执著就是不知道“我”、事物、观念都是在诸多因缘条件下集起而成,只是将外显的“我”、事物、观念这些概念提取出来,抛弃了这些概念周围附着的一切因缘条件。从而将“我”或事物执著为一永恒常在的实在的实体,或者将某些观念执著为一永恒不变的绝对真理。正如在广阔无垠的生命广场中,凭空竖起了许多墙,从而构成了一个生命的迷宫。在迷宫中七绕八绕自是很累,而假如执著太多,而使得迷宫没有出路,便会产生巨大的烦恼,从而产生各种心理疾病。

禅宗心性学说将执著区分为“我执”与“法执”两种类型。“我执”即将主观的“我”视为一有主宰之力且恒常存在的实体,也称“人我执”;“法执”即将“非我”或不只属于“我”的客观事物或原理视为一有主宰之力且恒常存在的实体,也称“法我执”。有时候禅宗哲学也将“人我执”与“法我执”合起来称为广义的“我执”。“我执”又有“俱生我执”与“自觉我执”之分。“俱生我执”是指人生而即有的对“我”与“非我”的原始地区分或执持,这是一种不自觉的为了适应环境而必不可少的认知能力或生理本能;“自觉我执”是指人有了自觉意识以后,自觉地将“我”与“非我”区分开来并分别执著的心灵活动。人们在分别“我”与“非我”时,必用种种分别“我”与“非我”的观念或概念。所用来分别“我”与“非我”的概念愈多,则越见“我”与“非我”之分别,则“我执”也越强。“此中,人用以分别之诸概念,则如重重之网罗,以系缚于我与非我存在之上,亦使我不能自此分别我执之系缚中解脱”^[4]。由上观之,禅宗心性学说认为:执著,尤其是“我执”的心理,是种种烦恼、心理苦痛产生的根源。

3 禅宗心性学说的心理治疗方法与程序

3.1 破执观空的方法核心

禅宗心性学说认为,人的本性是清净的、空寂的、自然的,是无分别、无妄念、无烦恼的。人的种种

心灵苦难是由于自心的执著与迷失导致的。即把“我”执著为实在的实体,产生种种“我”与“非我”的差别观念,从而产生和增长贪欲、瞋恚、愚痴,形成种种烦恼。因此,禅宗修行的方法核心便是“破执”,即破除执著,顿见自己的真如本性。当一个人不再执著于“自我”,便不会产生贪欲、瞋恚、傲慢,便不会产生种种烦恼。因此,以禅宗心性学说为基础的心理治疗的核心是“破执观空”。“破执”即破除我法二执;“观空”即识见自己的空寂本性。

禅宗临济宗人关于“破执”有一套系统的说法,他们称之为“四料简”。有的研究者将其视为一种根据参学者的不同根器和对佛法二执的不同程度而采取的不同教学方法^[5]。具体来说,第一是“夺人不夺境”。是针对我执较严重的人。这类人思想、行为都是以自我为中心,常常因为放不下自我而产生种种烦恼,因此对于他们来说,重要的就是破执我执。让他们认识到“我”只不过是因缘和合的假象,自己的现状很大程度上是由于环境条件集结而成。第二是“夺境不夺人”。是针对法执较严重的人。这类人头脑中有诸多抹煞不去的束缚与限制。他们认为世界上有独一无二的原则或者放之四海而皆准的真理,自己的生命只能这样而不能那样,有着鲜明的对与错、善与恶、好与坏的区别。正是这些过多的条条框框限制了他们的思想与行为,从而显得极其固执,而产生诸多烦恼。对这一类人,应该着重破除他们的法执。让他们理解世界的本性是空寂的,没有任何恒常不变的东西,任何事物都是一定因缘条件和合而成。第三是“人境俱夺”。是针对那些我执法执均较严重的人。对于他们则必须既要破除我执,又要破除法执。第四是“人境俱不夺”。是指那些我执法执都不是很严重的人,对于他们,便没有必要执意破除他们的执著。

总之,以禅宗心性学说为基础的心理疗法其核心过程便是破执。破除我执与法执,从而体验到自性的清净性、空寂性、自然性。从而治愈与我执法执相关的心理疾病,最终达到能随顺自然,自由自在的生活状态。

3.2 先顿后渐的基本程序

以禅宗心性学说为基础的心理疗法的核心过程是破除执著,以重见清净本性。以禅宗心性学说为基础的心理治疗方法包括两阶段的程序。首先,是认知上的觉悟,可称之为“明心见性”;其次是行为上的护持,可称之为“修心养性”。

首先,是认知上的觉悟,即“明心见性”。也就是首先在认知上觉悟自己的清净本性,使人们认识到:没有什么恒常不变的事物,世界上一切存在(包括“我”)都是在一定的因缘条件下和合而成;人的本性是清净的,无烦恼的,人们的心理痛苦都是因为自己执著于“自我”,或某一事物,或某一原则,深陷其中而无法自拔因此导致种种烦恼;并且,要想解脱烦恼,只有认识到这一切,认识到自己的清净本性。“明心见性”这种认知觉悟从本质来说也是一种认知改变的治疗方法,类似于西方心理学的认知疗法。但是,这种认知觉悟与认知改变还是有着重要的区别。认知疗法的认知改变其实质是:首先发现人们头脑中那些错误的,或者说有问题的认知逻辑,然后再植入正确的,或者说健康的认知逻辑以替代之,从而实现治疗的效果。而明心见性的认知觉悟其实质是:否认有任何恒常不变的认知逻辑,要求放弃对头脑中任何逻辑的执著。认知改变的方法是认为心理疾病的根源在于头脑中存在不健康的认知逻辑,而认知觉悟的方法是认为心理疾病的根源并不是那些认知逻辑,而是对那些认知逻辑的执著。因此,在方法上前者是要求替换一种健康的逻辑,后者是要求放弃对任何逻辑的执著。

其次,是行为上的护持,即“修心养性”。也就是通过一定的行为方法,如坐禅、冥想、静坐来调养身心,或者在生活中采取一种随顺自然的生活态度。在坐禅中、在生活中体验清净的本性,实现对心理治疗的维持,或者是从根本上的预防。Kabat-Zinn所创立并在美国非常流行的“正念减压疗法”实际上就是这样一种努力。“正念减压疗法”是一套严格、标准、系统的禅修程序,要求来访者在放松之后通过某些技术将注意力集中在当下,然后学会体验当下,对于当下头脑中的任何想法均不给任何评价,只是接受,不执著于任何一个想法。像这样连续训练一段时间,便会对人们的心身健康带来良好的变化。“正念减压疗法”在西方心理治疗学中已经成为一个典型的治疗范式。但是其缺陷也是明显的^[6],“正念减压疗法”更多的是行为上的调节,而不是行为上的改变,更没有认知上的改变或觉悟,因此它只具有缓解与预防的作用,而很少具有治疗的功效。如果要具有很好的治疗功效,则必须伴随着认知上的改变或觉悟,这也是为什么以禅宗心性学说为基础的心理治疗的核心是认知上的觉悟的原因。

3.3 定慧不二的具体技术

以禅宗心性学说为基础的心理治疗的方法核心

是破除执著,基本程序是通过明心见性与修心养性两个阶段分别达到认知的觉悟与行为的调节。除此之外,禅宗心性学说还有许多破执的具体技术。这些具体技术都有一个共同点,那就是强调“定慧不二”。即每一种技术都融合进了认知觉悟与行为调节的成分。这与慧能的“定慧不二”思想是一致的。“定慧一体,不是二,定是慧体,慧是定用。即慧之时定在慧,即定之时慧在定”。(《坛经·定慧品》)。这些技术主要包括以下几种。

首先,是禅定。禅定就是通过坐禅这种方式使心念安定、专一,从而照见本性的空寂。禅定有许多具体的方法。如禅宗早期的“安般守意”法,即通过计数自己的呼吸次数的办法来使心神安定,使心驰神往的分散心思专注于禅定意境,体验自己空寂的本性;再如后来的念佛禅,即通过不断的念诵佛的口号,从而达到心神的安宁。这些都属于禅定的技术,但这些技术都不仅仅是单纯的行为模式,而且还有很深刻的认知觉悟、观照。不仅是身体静止不动,而且还有在静止的情况下要求对自己本性的觉知。

其次,是正念。正念也作无念,是指头脑中不起任何妄念。禅宗四祖道信认为,无念就是“亦不念佛,亦不捉心,亦不看心,亦不计心,亦不思维,亦不观行,亦不散乱,直任运”(《楞伽师资记》)。换句话说,无念就是不执著于任何一念,念而无住,无所执著,这才是人的本性、自性。因为很多人将无念误解为不生起任何念头,而不是不执著于任何念头。因此,很多学者都用“正念”一词来表达“无念”的意思。这也是“正念减压疗法”中正念的意义所在。

第三,是看话。看话禅是临济宗人所创,又称参究话头。即通过对一些没有什么意义、没有什么逻辑的语句(死句)或公案进行思考、参究,使人们产生种种疑问与迷惑。然后在适当的时机瞬间阻断思维,从而使人瞬间放下头脑中的知识、逻辑、观念。从而体验清净空寂的本性。张天布曾撰写专文探讨禅宗参话头在精神动力学心理治疗解决阻抗中的整合运用^[7]。

禅宗心性学说还有许多破除执著的方法,如慧能所提倡的相对语言法。“若有人问汝义,问有将无对,问无将有对,问凡以圣对,问圣以凡对。二道相因,生中道义。”(《坛经·付嘱品》)即让人们不再执著于有无、善恶、圣凡二分的分别意识。使他们认识到并没有绝对的善,也没有绝对的恶,善与恶都是相对的,都是来去相因的。

4 总结

总之,禅宗心性学说中包含着众多心理治疗的思想,对其挖掘与探究有着独特的价值。禅宗心性学说的人性假设主张当下的自性是清净的、空寂的,是无分别、无烦恼的。人们的烦恼、苦难都是由于自心的迷失与执著导致的,不能认识自心的清净性,从而产生种种贪欲、瞋恚、愚痴,从而产生种种烦恼苦痛。因此,要解脱这些烦恼,核心便在于破除执著,破除我法二执,然后证悟到自己的清净本性,便能消除烦恼。破除执著包括明心见性与修心养性两个阶段,前者重在从认知的角度实现对本性的觉知;后者重在从行为的角度实现对本性的证悟。破执也有许多具体的技术,如禅定、正念、看话、相对语言等方法。

从当前心理治疗思想的趋势来看,“禅定”、“正念”、“看话”等技术已经被融合进了现代心理治疗体系之中,成为了非常成熟的,并且非常受欢迎的心理治疗模式。而且,按照 Hayes 等人的观点,在心理治疗学领域的发展趋势,应该是认知改变与行为调节相互融合;治疗与预防相互融合。而这些,正好是

禅宗心性学说所具有并且提倡的。

参考文献

- 1 Hayes S C. Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2002, 9(10): 1—6.
- 2 唐君毅. 中国哲学原论——原性篇. 北京: 中国社会科学文献出版社, 2005: 188—189.
- 3 方立天. 佛教哲学. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 330.
- 4 唐君毅. 生命存在与心灵境界. 北京: 中国社会科学文献出版社, 2006: 452.
- 5 洪修平. 中国禅学思想史纲. 南京: 南京大学出版社, 1994: 207.
- 6 Lane J D, Seskevich J E, Pieper C F. Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2007, 13(1): 38—45.
- 7 张天布. 禅宗参话头在精神动力学心理治疗解决阻抗中的整合运用. *中国心理卫生杂志*, 2007, 21(12): 862—867.

Researching the Thought of Psychotherapy of the Mind—Nature Theory of Zen

Xiong Weirui Yu Lu

(Psychology Department, Jilin University, Changchun 130012)

Abstract: The Mind—nature theory of Zen includes many ideas of psychotherapy. It is valuable to excavate these ideas. The assumption is that the human nature is pure and empty at this moment. The theory of disease cause is that human’s worries and sufferings are caused by the obsession of himself. The core of the therapy is to break out two kinds of obsessions. The basic procedure of the therapy contains two steps which are the understanding of the mind—nature and the maintaining of the mind—nature. The specific technology contains meditation, mindfulness, exploring koan and so on.

Key words: Zen; mind—nature theory; psychotherapy; obsession; break out the obsession