

佛教修行的现代含义——心理及行为矫正

◎李音祚

在人类历史长河中,不同的宗教、哲学及各种思想的门派,像精神性的种子一样,给人们提供了不同的心理和思想的认知模式,在世代流传与相互的碰撞中又不断地派生出新的变革后的认知模式,它影响着人们的所思所想和相应的行为规范。

放在宇宙虚空的大背景中看,佛教也是诸多精神性种子中的一种,它之所以数千年来对人类的现实生活影响巨大,就是因为人们经过理性的抉择后,从心理上认同或部分认同了那些有益于自身的认知方式、价值观,继而选择了一种与之相应的生活方式。

除了认知的层面以外,佛教最注重操作层面的实践,也就是俗称的“修行”。它是指人们意识到自身有不完善之处,主动地以自己认同的方式,在行为、语言、意念方面进行类似于心理及行为矫正一样的自我治疗。这个过程大致需要经历三个步骤——信、愿、行。

一、“信”的含义是什么?如何才能信?

所谓“信”指的就是一种或有根据或无明确根据的心理认同的状态,它是如何得以发生的呢?通常认为是通过“眼见为实”或凭借直觉判断的结果。佛教认为,要靠内因和外缘的因缘和合,也就是依靠多种主客观的条件,其中包括我们可以感知到的,也有许多是难以感知到的内容。那么,这些相关的条件主要有哪些呢?

从背景上看:有当事人现实的心理需求,有以往所受到的教育,包括学校的教育和家庭环境的熏陶以及先天性的心理倾向……从现实的角度看:在何时、何地、何种情境下遇到过何种人,受到何种思想的影

响,包括看了何种书、何种影视剧……具体到佛教而言,就体现在与佛教结缘的机缘上。什么人更容易有缘接触到佛教呢?

就个体而言,内心有解脱烦恼与痛苦的需求,有自我完善的愿望,对佛教所说的因果规律的道理有某种直觉性的认同是最主要的内因。就外在条件而言,往往表现为偶发性的事件,比如,接触到了某一位能让自己信服的佛教人士,看到了某一篇让自己很有感触的佛学文章,或听了一场震撼心灵的有关佛学内容的演讲,等等。

这种因缘一般都不是靠刻意追求所能遇到的,它们大多是随着个体生命的节奏,在特定的时期自然呈现出来的,看似偶然,其实皆有其必然性的因素,这其中甚至包括那些难以理解,更难以证明的前世因缘。有缘接触到佛教的道理是产生佛教信仰的基础,那么就佛教而言,如何才能信,产生信仰的前提又是什么呢?

信的前提取决于人们如何看待,如何认识佛教,对佛教的看法决定着信与不信的态度。能否遇到真正懂佛教的明白人是至关重要的条件。当人们看到一位教理不通、行为不雅的出家人时,很容易以偏概全地认定佛教就是他(她)所看到的那个样子,从而对佛教失去了信心和兴趣,导致与真正的佛法失之交臂。

从心理的层面上说,能否相信,关键在于其内在的心识中是否有相应性的种子,也就是所谓的“缘”,有道是:“有缘千里来相会,无缘相逢不相识。”只有在心理上“相应”,才有可能产生某种程度上的心理认同。那么,对一个希望了解佛教的人而言,究竟该怎样看待佛教在现实生活中的功能呢?

让我们先从现实生活的背景与现状说起。随着生

活节奏和科技发展的不断加快,各种形式的污染已遍及生活的各个角落。从环境污染到精神污染,从生物病毒到意念病毒,这些隐形的病毒正在以裂变的方式迅速地蔓延着。形形色色的“不治之症”层出不穷,再多的金钱也无法阻止人们对病苦和死亡的恐慌。

面对着各种由学习、考学、就业、竞争、生存等一系列问题所造成的心理压力,有太多的人们产生了心理焦虑症,郁闷、抑郁已成为非常普遍的现象,其本质大多是感染了“意念病毒”,佛教称之为“贪、瞋、痴”三毒,这是最古老而难以消除的“病毒”。它们都是以难以自知、难以自控的方式,以类似于本能的状态表现出来的。

从“病毒”感染的渠道上看,主要集中在三个层面:意念、语言、行为,它们都是人们在追求满足欲望的过程中,通过眼、耳、鼻、舌、身五种感官系统和意识的分别而发生作用的,因“病毒”的作用范围和感染程度不同,导致受“病毒”感染者所承受的结果各异。就这三个层面而言,我们可以结合现实生活做如下三个比喻。

(1)佛教的功能如同是心理咨询中心,它所救治的对象是那些自认为有烦恼与痛苦,希望能找到一个正确的途径来消除、摆脱那些痛苦进而完善自我,向更高的精神目标迈进的人。它所提供的主要是能够约束、对治、转化那些不良意念及行为方式的自我矫正方法。能否奏效,主要还取决于当事人自己的意愿及为此付出的努力。

(2)学校、工作单位和社交圈的功能就如同主流和非主流媒体,它既可能提供正面的教育导向,也可能提供引生腐败、暴力、色情的意念病毒。主流媒体所提供的主要是在试图满足人们精神生活的前提下,规范人们的语言,引导人们的生活观念。然而,绝大多数的意念病毒都是通过媒体以语言和影视的方式而得以强化并传播的。

(3)监狱的功能如同戒毒所,专门收治那些在行为层面上严重中毒的“患者”。它不再是仅仅发挥教育和引导性的功能,而是表现为强制性的行为矫正。

许多业已成为严重的不良行为的习惯是很难通过一般性的思想教育而得以改变的,因而强制性的行为矫正往往成为最终的解决方式。

当人们认识了佛教的这种形象化的现实功能后,自然会追问:假如我相信佛教确实具有心理咨询的功能与作用,而且能够在一定程度上帮助自己解除内心的烦恼与痛苦,前提当然是要了解它并且相信它所说的基本道理。那么具体说来,对于一个尚不了解佛教,更无信仰的人来说,佛教会希望他相信什么呢?

佛教所揭示的是那些不论人们相信或认识与否都已存在的基本规律。一切烦恼与痛苦皆有人们或知道或不知道的前因,它们并不会因人们对其无知或拒绝承认而自动消失,自己做的事情,最终都得自己承受,同理,一分耕耘,一分收获,这就是“自作自受,共作共受,不作不受”的因果律。简言之,佛教希望人们相信规律。

因果律并不是佛教的专利,也不是“信则有,不信则无”的东西,它是原本如此的自然规律,是不以任何人的意志为转移的。它并不是只能局限于解释有形的物质规律,如科学技术中的法则、定理、逻辑的推理、验证等等,整个宇宙中的所有事理都不超出因果律的范围。人们认识到什么程度就能相应地把握到什么程度。

“佛”就是彻底明晓了因果律的明白人,不论人们能否理解,他所留下的教法,之所以能在两千多年里被无数有智慧的人们所认同、遵循、奉行、传播,自然有其内在的道理。从最基础的层面看,佛教希望人们能够相信因果规律,相信自己并遵循着前人留下的宝贵经验而得以超越现实的困境与烦恼痛苦,最终得到彻底的解脱。

(1)人们生活在由古往今来上下十方构成的虚空宇宙之中。就精神与生命现象而言,因果律的作用范围竖通三世,横遍十方。

(2)基于因果律,只要认识正确,行为得当,每人都会有超越痛苦、离苦得乐、圆满觉悟的可能性,这是正常人所固有的天赋。

(3)“善因结乐果,恶因结苦果”,这是因果律使然。

认清十种基本的善恶标准后,“诸恶莫作,众善奉行”。

以上就是为初学者所勾勒出的认识佛教的简要轮廓,仅凭这些基础性的认识是很难对佛教产生信心的,因为基础性的理论毕竟是比较抽象、宽泛的道理,人们还很难将其与自身的现实生活相联系,也就是很难找到相应的感觉。那么究竟怎样才能用自己容易理解的方式,从心理上真正信服佛教的基本道理呢?

从理论上说,唯有通过正确的认知;从现实上讲,唯有靠自己的亲身体验。佛教的智慧有助于人们最大限度地理解宇宙人生的实相,而具有丰富的人生经历的人才会确信:生命充满了无奈的痛苦,它们都是有其内在的原因的,若想消除痛苦,必须要找到并清除那些苦因,为此,需要人们按照相应的能够导致幸福的法则行事。

每个人都有自己难以逾越的认识局限,那种“一叶障目,不识泰山”的现象是普遍存在的。惯于心存侥幸的人们往往只相信眼见为实的局部现象,他们会因窃贼的几次得手而怀疑因果律的存在,根本不相信那是在积累着更为严重的苦果,直到他们因侥幸心理而遭受极大的痛苦时,还仍然固执地认为那仅仅是由于自己的“运气不佳”。

明事理是明白佛理的基本条件,它需要有一定程度的实践积累,需要有一个对自己负责任的真诚的态度,需要有一定的社会阅历和自我反思能力,需要有从历史经验中总结教训的基本学习能力,需要有将理论与实践相结合的探索意识,最重要的它需要有一颗真诚的勇于追求真理的心。

真理的存在是不需要自我证明的,要靠人们自己去发现,它只对那些希望寻求真理以便解决自己的现实问题的人们有意义。慈悲为怀的觉悟者——佛陀,为了救助那些在痛苦中挣扎、寻找的人们,将自己用九死一生的求索经历所感悟到的有助于人们解脱的大智慧和盘托出,供不同程度的求索者参考,这就是佛经的由来。

佛法并不是供人信仰的教条,它是从具体的生活实践中所总结出来的智慧,是针对各种现实问题的解

决方案。可以这样说,那些自认为没有任何烦恼与痛苦的人们,也就与佛法无缘了。唯有带着自己需要解决的现实问题有的放矢地听闻佛法,才有可能找到相应的理解途径。理解是产生信仰的前提,否则,很容易成为迷信。

所谓“信”或“不信”并不只是一个态度或意愿的问题,对任何深邃的道理并不是想信就能信得了的,那种假装的“信仰”无异于亵渎性的自我欺骗。相信真理或客观规律的前提是需要心态真实,需要有一定的理性的分辨能力,最重要的是需要具备追求真善美的意愿和源于自身的诸多福报。

信仰与人们的意愿密切相关,它往往产生于烦恼与痛苦的土壤之中,有如是信,就必然有如是愿。当信仰佛教的人们借助于佛陀的教诲,找到了消除自身痛苦的方法与途径时,也就看到了解脱的曙光。就佛教而言,真正的信仰来源于理性的认同,来源于自己内心中那真实的愿望——愿离烦恼,离苦得乐。

二、“愿”是什么?“愿”在修行中的作用如何?

所谓“愿”就是在清醒的状态下所产生的某种真实的心理意向,属于内在的动机和意愿,主要以心理活动的形式表现出来。它与人们内在的意义感紧密相连,因而成为精神活动的基石。由行为所导致的结果是否能与自己原始的愿望相符,则取决于当事人是否能按客观规律行事,以及内因外缘等诸多现实的因素。

愿望是导致人们或幸福或痛苦的最原始的心理种子,表现为人的有明确意识的心理活动,它与人的想法紧密相关。烦恼的想法产生烦恼的感受,快乐的想法产生快乐的感受,把握住自己的“愿”这一源头,就是把握住了外化行为的基调、品味、境界……心理的行为矫正就是从“愿”开始的。

人们从很小就能表现出对周围事物的不同的心理倾向性,有些表现为对某事具有特殊的兴趣或天赋,有些则是以未来志向的形式表现出来。人们都是根据内心的愿望和自身现实的条件,在人世间各种生

存的游戏圈中，选择了某种安身立命的职业并由此确立自身的社会角色，角色的转换变迁都与内在的愿有着直接的关系。

人们的心愿决定着自身的心理形象并直接影响着外在形象，甚至可以说内心的“愿”直接决定着成为什么样的人。这个“愿”究竟来自于何方呢？简单地说，它来自于人们以往用思想、语言和行为所构筑成的最原始的“业力种子”。也就是说，内在的愿直接影响着外在的行为，同时，外在的行为又以其相应的形式作用于内在的愿。

如果你认为佛菩萨是解脱自在的，是值得你学习与效仿的，那么你自然会对佛菩萨产生某种程度的信任感，进而希望成为佛菩萨那样的人。既然是这样，你首先需要明白佛菩萨的心愿是什么？他们是如何通过实现自己的“心愿”而得以成为佛菩萨的？佛菩萨与自己的心态的差异点在哪里？这些都是理解佛教的最为关键性的问题。

纵观佛经中佛菩萨们的自我陈述，人们不难发现，他们都是凭借着自己的“愿力”而得以成就的。虽然他们都有各自不同的大愿，但其核心都不离拔苦与乐的“慈悲”二字。“愿”是心灵的方向盘，是火箭的助推器，可以肯定地说，基于菩提心的慈悲大愿是一切修行人成就的关键，难怪佛陀常常感叹，“愿力不可思议”！

人们外在的行为大多是基于其内在的愿望而促成的。所谓学佛，关键在于感悟、学习佛菩萨是如何起心动念的，也就是学习佛菩萨的心。如果你能当下发出与佛菩萨一样的悲心大愿，你当下的心就与佛菩萨无异，如果你能时时生起真实的悲心大愿，经过日积月累的熏习，你也就无修而修，自然成就了。

从心理矫正的意义上说，人们最难控制的就是自己的念头。凡夫的念头大多都是在“贪、瞋、痴”的烦恼圈中打转。虽然也有自我觉察的时候，但一般都对此无能为力，习气的力量已使之成为本能的状态。佛教所提供的对治方法就是用你所认同的佛菩萨的心愿，取代自己那些烦恼杂乱的心念，这就是所谓的“善用其心”。

佛经中到处都有强调“修心”的论述，其中比较有

代表性和可操作性的当属《普贤菩萨净行品》。它是从人们的现实生活出发，用清净的愿来规范自己当下的念头，这是一种很完备的心理矫正程序。当然，《净行品》所对应的主要是出家的修行人，但其心理轨迹对任何有志于自我完善的修行者来说，都具有超越时空的深刻的启示作用。

当人们的内心产生了真实的愿望时，必然会以某种行为方式表现出来，也就是说，想法和做法是紧密相连的，有什么样的想法，就一定会产生相应的做法。对于希望解脱痛苦的人们而言，如何才能做到在清醒与自控的状态下，如理如法地做正确的事情呢？哪些行为才算得上是正确的行为呢？这就牵涉到佛教所强调的“修行”的问题了。

三、什么是“行”？佛教所提倡和戒除的“行”各有哪些？

“行”是“愿”的外化形式，它与愿是一体的两面，愿是内化的行，行是外化的愿。行为的外化方式一般体现为由内而外，由隐而显的过程，具体而言就是先有内心的意念活动，进而引发语言活动和相应的行为活动。因此，行的内含包括了身、语、意三个层面，它们各造各的业，各感各的果。那么，什么是佛教所提倡和戒除的“行”呢？

“诸恶莫作、众善奉行、自净其意”概括了整个佛教的核心教义。佛教依据自身的伦理道德标准提倡十种“善行”，戒除十种“恶行”，它们是对止恶行善的修行者的基本要求，也是修行人自我“行为矫正”的主要依据。为了清楚地了解这些具体的善恶标准，准确地把握具有可操作性的行为矫正的内容，我们把十种善恶之行陈列如下：

- 1、不杀生，不应杀害生灵，当行放生之举。
- 2、不偷盗，不应偷盗，当行布施。
- 3、不邪淫，不应邪淫，当行清净之事。
- 4、不妄语，不应欺骗，当说真话。
- 5、不两舌，不应挑拨离间，当说和合之语。
- 6、不恶口，不应骂辱他人，当说友善文明的语言。

7、不绮语,不应说下流淫荡之语,应说正直庄重的话。

8、不贪欲,不应放纵贪欲,应当淡薄名利。

9、不瞋恚,不应瞋恨于人,应当慈悲忍让。

10、不邪见,不应邪知邪见,应当正知正见。

呈现于此的十个方面是在人们的现实生活中每天都会遇到的现象,人们不难从中看到自己的行为轨迹,它像一面镜子一样,映射出人们内心世界的状态和自己的外在形象。虽然人们心里都明白这些看似无需说明的道理,可在心里还是会不由自主地追问:“我们为什么要行此十善,除此十恶?依据是什么?好处是什么?”

根据因果律的自然法则,为善者感得乐果,为恶者感得苦果,这是不以人的意志为转移的客观规律,更是被无数的事件所证明了的事实。任何一个有理性的正常人都会有离苦得乐、趋吉避凶的心理需求,但遗憾的是,存在于人们心中的诸多不良欲望和不明因果的侥幸心理,往往会致使人们偏离原有的目标,朝着南辕北辙的路途迅跑。

迅速发展的高科技正在为现代版的“因果律”做着生动的注脚。那些不信因果律的所谓“聪明人”最终都以“没想到”的感叹臣服于因果律的威力。不论他们事前多么痛恨、批判、否定、不信,最终的结果还是会令他们在因果律所展现的事实面前安静下来的……隐形的摄像头,DNA 亲子鉴定的结果等等,给法官的判决省去了许多论证的麻烦,而苦果却只能留给作恶者自己承受了。

对十种善恶之行所感得的现实果报,佛经中都有十分详细的说明,虽然一般的凡夫因缺乏相应的理解背景和判断的现实依据而难以相信,但仅从一般意义上的伦理道德的层面上看,人们也不难得出合乎理性的正确判断。可以这样说,佛经就是通过劝人行善,戒除恶行的方式而帮助人们离苦得乐的。任何真正希望得到解脱的人,都能从佛经中找到来自于佛陀的那慈悲而智慧的有效帮助。

佛陀在《华严经》里曾对十种恶行的果报做了相

当细致的说明,现择其概要简述如下:一般说来,犯了严重的十恶行之人,来世是很难再得人身的,他们会直接堕入三恶道之中。假如人们所犯的情节不太严重,勉强再次获得了人身的话,他们将依据所造恶业的严重程度,遭遇下列不如人意的痛苦的人生经历。

杀生之人短命多病;偷盗之人落魄贫穷;邪淫之人妻子不贞儿女不孝;妄语之人多被诽谤诬陷;两舌之人眷属不合纷争不断;恶口之人常遭辱骂言必争吵;绮语之人辞不达意话无人信;贪欲之人欲火中烧永不知足;瞋恚之人横遭指责被人恼害;邪见之人生邪见家其心谄曲。俗话说“清官难断家务事”,但在因果法则面前,一切皆有了断。

在佛教里,最能代表修行特色的当属利他性的“菩萨行”,也就是所谓的“六度”,它是针对人性中六个方面的主要弱点所进行的行为矫治。具体说来就是(1)对治贪吝习气的“布施度”;(2)对治行为不轨的“持戒度”;(3)对治瞋恨习气的“忍辱度”;(4)对治懈怠习气的“精进度”;(5)对治散乱习气的“禅定度”;(6)对治愚痴状态的“智慧度”。

这六个方面几乎涵盖了心理及行为矫治的所有现象,其核心就是自利利他,以慈悲心摄受利益一切众生。在古往今来行菩萨道的修行者看来,能够帮助他人解除烦恼与痛苦才是最为有效的修行。他们依据佛经中所提供的具有可操作性的理论和实践经验,如法修行并取得了令人敬仰的成就。这对当前有志于构建和谐社会的有识之士来说,无疑是具有重要的启示。

结 语

生活的常识告诉我们,不同的种子结出不同的果实,这是一种自然的规定性。在没有人为性干预的前提下,种子的结构、性能是相对稳定的,种子的差别性决定了事物的多样性。同理,人们外化出的一切行为,皆源于其内在心识种子的意念,它直接决定了人们命运的格局,认清这一点有助于人们了解人生命运的不同境遇。

佛教最关注的是人们的心理活动,因为这是最具

有可操作空间的领域,所谓修行的过程,就如同是改良心识种子的过程,它是从心理的行为矫正开始的,具体表现为用慈悲心取代贪欲心,用智慧心取代愚昧心,用清净心取代染污心,用欢喜心取代烦恼心……内在的转变过程是极其细微的,甚至体现在念念之间。

佛教的修行就是从人们的起心动念处开始的,它是从根本上认清自己的终极目标后所进行的理性的心理操作,其结果是将本能的利己心态逐渐转变为下意识的利他心态。一个正常人的自然成熟过程是从幼小的依赖状态逐渐成为承担家庭和社会责任的人,同理,修行者成功的标志就是勇于并善于承担救助天下苦难之人的重担。

佛教的修行就是要完成基础性的三大任务:(1)构建心理的监察系统,表现为明因果、知善恶的明智;(2)构建心理的防御系统,体现为防非止恶,自净其意的修养;(3)构建利他性的开放系统,落实在以慈悲大愿为

导向的自利利他的生活实践中。简言之,就是清除各种阴暗的带有投机色彩的侥幸心理,引生智慧与慈悲的光明心态。

对现代的修行人而言,修行是一种基于明确的价值观,经过理性抉择后而遵循的高尚而又充满自尊的生活方式及生活习惯,它使得修行人的行住坐卧,起心动念都有了明确的意义感和指向性,仿佛生活中每一步都行进在“回家”的路上。它靠的是信仰、愿力、以及智慧的力量,而这一切皆来源于自己本有的觉性。

人们有理由相信,真正的佛菩萨并没有远离我们而去,他们正以不同的角色,默默地在为服务众生的事业中忘我地工作着,他们的身影虽很难被贪婪的人们所发现,却时而在那些具有学雷锋意识的人们中间显现。只有自己真正愿意做一个好人的人,才会有缘发现或遇到真正意义上的好人,这就是佛教修行所带给现代人们的启示……

杭州佛学院 2010 年度招生

本刊讯 杭州佛学院创办于 1998 年,是经国家宗教局批准,由浙江省佛教协会主办,杭州市佛教协会承办的一所省级汉语系佛教专业学院。现拟招收新一届专科班、研究班学僧(男众)。

专科班:学制 3 年,招生名额 30 名。课程设置包括中观、唯识、天台、华严、禅宗、戒律学、净土宗、佛教史、因明、政治、中西方哲学、古代汉语、历史、英语等。

研究班:学制 3 年,招生名额 5 名。课程设置采取公共课与导师辅导教学模式。公共课程有:唯识、因明、佛教心理学、佛教史研究、日本佛教研究、中国哲学专题、西方哲学专题、日语、英语等。

报名条件:1、爱国爱教、品行端正、能坚持僧装、素食、独身。2、遵纪守法,严持律仪,会五堂功课。3、身体健康、五官端正、无不良嗜好、无残(隐)疾病。4、年龄在 18 岁至 30 岁之间,无婚恋关系。5、专科班要求初中以上学历,研究班要求中级佛学院毕业学历。

报名方法:报名学僧需携带常住寺院推荐信、

本人学历证明和身份证、县级以上医院体检表(必须提供肝、肺功能检验)以及本人免冠一寸近照(五张)。

报名时间:2009 年 11 月 1 日—2010 年 2 月 30 日止。

考试科目:佛学基础、语文、课诵。

考试时间:2010 年 3 月 25 日—26 日。

考试地点:杭州佛学院(杭州市天竺路 112 号)

其他:学习期间,由学院发给一定生活补贴,医药费按有关规定报销。学僧毕业后,学修兼优者,可留研究生班或向外派送继续深造,或留杭州寺院。

通讯地址:杭州市天竺路 112 号

邮政编码:310013

联系电话:0571-87978350、15906606203

传 真:0571-87960134

电子邮箱:shizongl2008@163.com

网 址:<http://www.wuyuefojiao.org>

联 系 人:宗礼法师

(杭州佛学院)