

济群法师

大乘佛教的慈悲观及其 心理治疗中的转化作用

【一、何为慈悲】

【二、慈悲的修习】

【三、慈悲在心理治疗中的转化作用】

心，是佛教和心理学共同关注的重点所在。

在我们的内心，既有良性潜质，能够发展出高尚人格，带来幸福安乐。也有负面心理，并由此滋生心理疾病，制造痛苦烦恼。当身体出现疾病时，我们都会及时治疗，以免延误病情，损害健康。而当心灵出现疾病时，同样需要重视，需要积极对治。虽然这种疾病是无形无相的，但若掉以轻心的话，其危害绝不亚于身体病变，发展到极致，还会使人走上绝路。据有关资料显示，因心理问题致病乃至死亡的人数正在逐年上升，不容忽视。

在治疗范围上，心理学比较偏向心理疾病的治疗。它所关注的，主要在于病态的、非常规的心理，至于人类共有的贪嗔痴等烦恼习气，并不在其解决之列。而在佛法修行中，不仅要解除负面心理，同时也重视正面心理的建立。在佛陀成就的三德中，断德是由断除烦恼而成就，是对负面心理的彻底解脱。而智德和悲德分别代表大智慧和大慈悲，是人类潜在的良性

心理品质的完全展现。其中，智慧偏向自利，而慈悲偏向利他，它们共同构成了大乘佛教自利利他、自觉觉他的内涵。尤其是对慈悲的修习和实践，更是大乘佛教不共声闻的殊胜之处。以下，将从三个方面简单介绍一下大乘佛教的慈悲观及其心理治疗中的转化作用。

【一、何为慈悲】

1. 慈 悲

慈悲，是生活中经常提及的一个词。我们评价某人富有爱心时，会说“他很慈悲”，这时的慈悲，是德行的象征。我们希望博得他人同情时，会请求对方“发发慈悲”，这时的慈悲，又代表一种实际帮助。

至于慈悲和佛教的关系，很多人可能会知道“出家人慈悲为怀”这句话，但并不知道，慈悲一词本就出自佛典。慈，是慈爱众生并给与快乐；悲，是怜悯众生并拔除其苦。两者虽然有着不同侧重，但其实是相通的。因为究竟

的给与快乐，必然包含着拔苦；而真正的拔苦，必能带给对方快乐。

在佛教中，慈悲既是一种实践的法门，如慈心观等，同时也是佛菩萨所成就的悲智两大品质之一。作为佛菩萨品质特征的慈悲，并不是一个泛泛的概念，而有着特定的内涵和考量标准。那么，佛菩萨的慈悲又有什么特点呢？

2. 大慈大悲

佛菩萨的慈悲，特点就在于大慈大悲。所谓大，即慈悲的无限扩大。这种慈悲的对象，包括亲人，也包括冤家；包括人类，也包括动物，包括六道一切众生。换言之，只要还有一个众生是我们不愿利益的，是我们漠视甚至敌视的，就不是佛菩萨所成就的大慈大悲。而从另一方面来说，佛菩萨的慈悲又是长远的，是尽未来际永不改变的。所以说，这种慈悲是有着量化指标的，是可以对照心行进行检测的。

而我们平时所说的慈悲，也许只是针对某个人，比如母亲对儿女的慈悲，虽然强烈，但

并不普遍，不能扩展到儿女以外的其他人。也许只是由重大灾难所激发的情感，如四川地震时全国上下所表现出的关爱之情，虽然普遍，但并不持久，不能一以贯之地保持下去。原因是什么？因为凡夫是有“我执”的，这种执著蕴含着强烈的自我重要感，使我们本能地关注自己而忽略他人。母亲对子女的关爱，看似忘我，但多半只是对“我”的一种延伸，所以这种慈悲无法继续扩展到其他众生。也正是因为有“我”，我们才难以对“我”以外的“他”保有持久关怀。即使因特定事件使这种情感被激发起来，但一段时间后，又会习惯性地转向对“我”的重视。如果不通过禅修加以纠正，这个“我”将始终占据主导，使我们忽略甚至忘记，世间还有许许多多需要帮助的人。

3. 无缘大慈，同体大悲

佛菩萨之所以能成就无限的慈悲，关键在于，他们已证得空性，已体认无我，已消除自我和众生之间的对立和隔阂，所以这种慈悲

又称为“无缘大慈，同体大悲”。所谓无缘，就是没有任何亲疏、爱憎之分，没有哪个众生是菩萨舍弃的，是菩萨不愿施以援手的。所谓同体，就是将众生和自己视为一体。就像你的脚扭伤时，手自然会去抚摸以减轻疼痛，这种帮助是身体的自然反应，是不需要加以考虑的。而在疼痛没有解决之前，这种帮助决不会半途而废，也不会去分别，手是施恩者而脚是受惠者。

菩萨对众生的慈悲也是同样，观音菩萨之所以能“寻声救苦”，之所以能“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”，也正是因为体证到众生和自己本来就是一体。因此，这种帮助不需要任何条件为前提，不需要考量其中是否有利可图，能否得到回报。同时，这种慈悲是“三轮体空”的，不存在施者和受者之间的对立。正如《金刚经》所说：“菩萨灭度无量众生，实无众生得灭度者。”因为无我，才能无住；因为无住，才能无限。

那么，我们怎样才能将现有的这点慈悲扩大为佛菩萨那样的大慈大悲呢？这就需要通过

相应的禅修训练。

【二、慈悲的修习】

1. 开启慈悲心

在修习慈悲之前，首先要认识到，这一心理对生命发展的意义所在。相信很多人会对慈悲这一品质表示认同，表示赞叹，但未必愿意身体力行地去实践。因为在人们心目中，慈悲似乎就意味着奉献，意味着付出，意味着个人利益的损失。这种患得患失的心理，使很多人只是将慈悲作为一种说法。即使做一点，也无法像对待自己那么在意，那么投入。因为在他们心目中，他人始终被排斥在自己之外，而自利与利他也始终是彼此对立的。

但佛教告诉我们，慈悲不仅是利他的善行，更是一种使人格得到提升的自利行为。当我们对他人心怀慈悲时，内心是调柔而开放的。这种调柔能使我们感到安宁与祥和，而这种开放则能使我们建立和谐的人际关系。从这个角度

来说，善待他人就是善待自己。如果能认识到这一点，慈悲就会成为主动自觉的行为。因为我们在付出的同时就在收获，这种收获不在于他人的回报，而是自身心理的改善。

但这种认识还是基于自利，或者说，是把利他作为自利的途径。一旦面对具体的、形形色色的众生时，新的考验又出现了。因为凡夫心是有好恶的，是不平等的，尤其是对那些我们没有好感的众生，即使当做任务去做，也是勉为其难的。这样的慈悲，往往会使我们感到沉重而退缩。那么，如何才能使慈悲快速成长，成为内心的主导力量？

2. 慈悲的修习

大乘佛教中，主要为我们提供了三个修习项目，由此成就慈悲的广度、力度和纯度。

一是广度，通过发起菩提心，使慈悲得到扩大。菩提心，是觉悟而又利他的心，不仅要自我觉悟，更要帮助一切众生走向觉悟，究竟解除生命存在的一切痛苦。这种崇高的利他主

义愿望，是慈悲得以扩展的强劲动力。但我们内心还有种种其他愿望，怎样才能使菩提心不因干扰而模糊？这就需要受持菩提心戒，通过庄严的宣誓对此进行确认，使这一愿望真正成为生命的立足点。当我们像誓言中所说的那样，时时心系众生并尽力给予帮助时，心量就会逐渐打开，慈悲也会随之增长。

二是力度，通过修习菩提心，使慈悲得到强化。受持菩提心戒，只是在内心播下菩提种子，但面对无始以来的串习，这种力量是微不足道的，这就必须不断为之提供养分。一方面，是在座上修习菩提心仪轨，每天提醒自己，以“利益一切众生”为使命。另一方面，还要将这种愿望落实到生活中，带着这种愿望去做每件事。通过正确而又持续的修习，使慈悲种子茁壮成长，成为具有绝对优势的主导力量，成为想忘也忘不了的强烈意愿，成为不受任何外在影响左右的终极目标。

三是纯度，通过修习空性见，使慈悲得到

升华。凡夫心是错综复杂的，所以，我们在长养慈悲的同时，往往还伴随着自我、贪执、嗔恨等不良心理。比如有些人是为了博得名声而利他，有些人则会因行善不得理解而心生怨恨，这都会障碍慈悲的成就。因为我执，而难以无限；因为爱憎，而难以平等。所以就需要修习空性见，认识到自我及外在世界是因缘所生，其中没有固定不变的特质。我们执以为真实的一切，只是自我的设定和颠倒妄想，并非客观世界的真相。如果我们具备这种认知，不良心理将失去依托基础，并在空性见的观照下挥发一空。当夹杂于慈悲中的杂质被逐一剔除，才能成就佛菩萨那样广大而纯净无染的慈悲品质。

【三、慈悲在心理治疗中的转化作用】

1. 慈悲能加强人与人的沟通

对于心理治疗师来说，与人沟通也是必须具备的专业技能之一。但仅仅依靠技巧，未必就能真正走入对方的内心。比如“共情”的运用，

要求治疗师从病人的视角看待世界，以此进行沟通。但正如心理学家欧文·亚隆教授所说的那样：“真正了解一个人的感受是极端困难的一件事情，太多的时候，是我们把自己的感情投射在其他人身上。”

障碍这种“共情”的，正是我执，是强烈的自我重要感。这就使得我们总是带着自己的标准和好恶看待问题，无法做到真正的共情。而大乘佛教的慈悲，则是以强烈的利他主义愿望为前提，这是走近对方、接纳对方、包容对方的首要条件。在修习慈悲的过程中，要在空性见的观照下不断克服我执，摆脱自我中心感，这样才能消除自他双方的隔阂，走进对方的心灵世界，达到真正共情的效果。

大乘佛教有一部《入菩萨行论》，由寂天菩萨所造。这部论典为我们提供了一套“自他相换”的修法，其理论基础，就是认识到我执的过患和利他的利益。具备这一认知，进而将对自我的重视转向一切众生，把对众生的漠视转向对

待自己。换言之，就是将自我和众生在心目中的地位进行对换。这种修习可以帮助我们舍弃自我的重要感，建立利他之心，也是达成共情的善巧方法。

2. 慈悲能化解各种心理问题

常规的心理治疗，往往是通过某种外在疏导帮助患者。这种方式确实也能解除一些心理问题，但未必能从根本上斩除病根。因为我们的生命是以迷惑和烦恼为基础，这将不断制造问题，使我们永远处在被动状态，疲于应付。

而佛教修行不仅是以正见解除病态心理，同时更重视正面心理的建立。这种正面心理，也就是佛教所说的正念，慈悲便是其中一项重要内容。当然，普通人的慈悲也具有化解嗔恨等其他负面心理的力量，但作用毕竟有限。大乘佛教所说的慈悲，是建立在空性慧的基础上。这种空性慧代表心灵内在的觉醒，也是生命本具的自我解除烦恼的能力，是佛菩萨所以能解脱自在的根本所在。也正因为空性慧有如此威

力，建立在空性慧基础上的慈悲，自然具备化解一切心理问题的能力。就像有着超强免疫力的身体，本身就能应对一切病毒的入侵，使之没有可乘之机。即使原本已经发生的病变，也能随着免疫力的提高而自我调节，恢复健康。所以说，这种力量才是化解心理问题的根本。

以上，主要从大乘佛教的角度，介绍了佛法所说的慈悲与世间慈悲的异同，佛教对慈悲的具体修法和完善途径，以及慈悲在心理治疗中的作用，希望我的发言对大家有所启发。