

# 現代人的精神困境與星雲大師的 《治心百法》

張文良

中國人民大學佛教與宗教學理論研究所教授

佛陀涅槃之後，佛弟子經過數次結集，將佛陀的遺教加以系統化整理，成為佛教史上的重大事件。佛教能夠代代相傳，歷兩千六百多年而仍然保持旺盛的生命力，與歷代佛弟子對佛陀教義的總結整理和創造性闡釋分不開。星雲大師在世之際，395冊的煌煌巨著《星雲大師全集》就已經問世，成為四眾弟子了解人間佛教、修行證道的寶貴資糧。大師圓寂之後，《星雲大師人間佛教傳燈錄》的隆重推出，可以說是佛教史上的又一次大結集！

《星雲大師人間佛教傳燈錄》對星雲大師的人間佛教思想，既做了提綱挈領的概括，又做了具體而微的分析，如一盞智慧的明燈，照亮四眾弟子的心田，引導四眾弟子沿著星雲大師開闢的學修之路，砥礪前行。筆者捧讀此書，感慨萬端！既讚歎書中呈現的星雲大師人間佛教思想無比殊勝，又服膺此書作者群體對星雲大師的拳拳之心。星雲大師的人間佛教思想，「仰之彌高，鑽之彌堅。瞻之在前，忽焉在後」，雖反復捧讀，猶難以窺其涯際。以下，僅就本書第十章第三節的內容，結合自己的一點思考，略陳些許體會。



佛陀被稱為「大醫王」，能夠醫治眾生的身心疾病。<sup>1</sup>從出世間法的意義上說，佛陀的教法如同藥方，不僅分析了眾生一切煩惱痛苦的本質和根源，而且為眾生提供了四聖諦、八正道等種種對治的途徑和方法。如果眾生能夠按照佛陀所教導的路徑去精進修行，就可以從痛苦的此岸渡到解脫的彼岸，超越凡夫的境界，進入涅槃的境界。而從世間法的意義上說，佛陀的「戒定慧」三學，可以療癒人們的精神疾患。如貪心可以讓人陷入對外事物的貪求，從而引起焦慮、嫉妒等情緒；瞋怒則讓人產生怨恨，破壞人際關係；愚痴則讓人做出錯誤的判斷和行為。而佛教所說的持戒、禪定、般若智慧，則可以逐步消除煩惱、治癒內心的疾患。

星雲大師受唯識學《百法明門論》的啟發，以現代白話方式撰寫了《治心百法》（又名《對治百法》）的一筆字書法，條目內容大多能與《百法明門論》的五十一心所法相符。例如：用律己對治欲望（別境心所——欲）；用精進（善法——精進）對治懈怠；用信任（善法——信）對治猜忌；用知足對治貪婪（根本煩惱——貪）；用慈悲對治瞋恚（根本煩惱——瞋）；用般若對治愚痴（根本煩惱——痴）；用自覺對治無知（根本煩惱——痴）；用喜捨對治慳吝（小隨煩惱——慳）；用謙虛對治傲慢（小隨煩惱——憍）；用包容對治怨恨（小隨煩惱——恨）；用正派對治諂曲（小隨煩惱——諂）；用愛護對治傷害（小隨煩惱——害）；用慚愧對治無恥（中

1. 佛是「大醫王」的說法，出現於眾多佛教經論中。如《雜阿含經》云：「如來、應等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦複如是。云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘！彼世間良醫於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱、苦根本對治不如實知，如來、應等正覺為大醫王，於生根本知對治如實知，於老、病、死、憂、悲、惱、苦根本對治如實知，是故如來、應等正覺名大醫王。」《大正藏》第2冊，頁105中。

隨煩惱——無慚、無愧）；用誠敬對治輕慢（中隨煩惱——輕慢）；用靜思對治妄動（大隨煩惱——掉舉）；用勤勞對治懶惰（大隨煩惱——懈怠）；用專注對治散亂（大隨煩惱——散亂）；用正見對治邪知（大隨煩惱——不正知）；用立志對治消沉（不定——眠）；用單純對治複雜（不定——伺）；用圓滿對治生滅（心不相應行法——有生滅）等等。<sup>2</sup>這可以說是星雲大師對唯識學的一種創造性詮釋和創新性發展。他讓佛教這種古老的智慧煥發了生機，成為當代人能夠得到真實受用的良方和良藥。

在當代社會，隨著社會的快速轉型，社會生活節奏的加快，人們的靈魂趕不上肉體的腳步，社會上普遍存在著精神焦慮，身心皆處於亞健康者更是比比皆是。那麼，誕生於農業社會的佛教，在工業化社會、智慧化社會，又能給我們帶來什麼樣的教益呢？

日本當代企業家稻盛和夫（1932-2022）在經營京瓷會社時，曾遇到一次嚴重的危機。這次危機不僅是企業經營的危機，也是他個人的精神危機。為了調節自己的身心，他遵從朋友的勸告，到京都的妙心寺短期生活。這次禪寺的生活不僅讓他走出精神危機，而且讓他對佛教產生了虔誠的信仰。1997年，稻盛和夫在京都的圓福寺剃度出家，法號「大和」，師父為圓福寺西片擔雪禪師。據他本人回憶，他原本準備60歲出家，因為公司業務繁忙，一直拖到65歲。出家之後，曾參加妙心寺派的「大接心」修行，每天凌晨三點起床，晚上十一點就寢。體驗「起則半席，臥則一席」的生活。在其《自傳》中，他曾自述，有一次行腳托鉢，一位清掃落葉的老婦人走近說：「您很累了把？用這錢買個麵包吃吧！」然後掏出一百

2. 星雲大師：〈人間佛教的「治心十法」〉，《星雲大師全集 20·佛教管理學 2·叢林系列》（增訂版），高雄：佛光文化，2022年，頁183-185。



元日幣布施給稻盛和夫。稻盛和夫體驗到無以言表的幸福感：「為社會為世人盡力，是人最高貴的行為。」、「在波瀾萬丈的人生中，無論遭遇怎樣的苦難與逆境，都不要怨恨，不要哀嘆，不要沉淪，而要積極開朗，要坦然接受人生的考驗。只要以純粹之心拼命努力就好。」<sup>3</sup>

透過稻盛和夫的例子，我們可以看到，佛教離現代人並不遙遠，而是和人們的精神生活息息相關。而現代人在寺院生活中所能得到的是一種精神的賦能，是將現代人從普遍的不安、焦慮和抑鬱中解脫出來。我曾認識一位日本日蓮宗的資深法師。他明確地講，日本佛教的寺院已經轉型為心靈撫慰之地，法師們則轉型為心理諮詢師和精神導師。我覺得日本佛教的現代轉型，與中國佛教轉向「人間佛教」一樣，都有歷史的必然性。

在現代科學理性衝擊下，包括佛教在內的一切宗教都面臨「本真性危機」。在社會生產力落後、社會管理不善、人們知識水準普遍低下的傳統社會，宗教在承擔社會教化的同時，也承擔著社會慈善救濟、基礎知識普及、文化傳承等多重社會功能。而在現代社會，隨著社會生產力的發展，社會治理水準的提高，宗教所承擔的這些功能被逐漸剝離。社會學家將其稱為宗教的脫社會化。而科學理性的流行、個體化浪潮的氾濫，又讓人們的宗教自我認同碎片化，宗教體驗則展覽化或博物館化。這種現象在日本佛教中也存在，如人們平時很少到寺院，只有像京都的清水寺、金閣寺、銀閣寺、奈良東大寺等旅遊打卡地，才可以看到遊人如織的場景。但這些人很難說對佛教有多少了解，其目的也不是在佛教中尋找精神的歸宿。

3. 稻盛和夫：『ガキの自叙伝』，東京：日経 BP マーケティング（日本經濟新聞出版）、2002 年。

那麼，佛教在現代社會有無可能實現「再社會化」？如果有可能，這種「再社會化」的契機在哪裡呢？從星雲大師相關著作所彰顯的人間佛教理念，以及世界各地佛光山道場所踐行的弘法實踐來看，這種「再社會化」的契機或許就在於發揮人間佛教的精神撫慰作用，給人們提供精神能量，幫助人們消除貪瞋痴等負面能量，增強其戒定慧等正面能量。去年我曾在佛光山名古屋道場見到一位從中國大陸到日本定居的大姐。她原本是一個嬌生慣養的公主，處處以自我為中心，到日本以後，個人生活遇到極大困難，精神處於崩潰邊緣。遇到佛光山的法師之後，通過在寺院做義工，逐步接受了星雲大師的人間佛教理念，通過聞思修的熏習和自我反省，其人格發生了根本性變化，個人生活也走上了正軌。類似的例子，我在東京道場和福岡道場也聽到許多。<sup>4</sup>

這種現象為什麼具有普遍性呢？這與現代社會轉型和個體生命的原子化有很大關係。東亞社會的現代化在不到一百年的時間裡，給東亞社會結構帶來翻天覆地的變化。在傳統社會裡，寺院是將農村村民、城市市民聯繫起來的重要場所，無論是否信仰佛教，大眾通過臘八節、燈會、廟會等形式，獲得一種情感共鳴和身分認同。而現代化在追求城鎮化、工業化的過程中，打破了以往以寺院為紐結的文化共同體，年輕一代走出村落等傳統共同體，走向都市，但在都市很難融入新的生活共同體，於是都市出現大量失去精神依憑的無所皈依者。日本社會學家將這樣的社會稱為「無緣社會」，即社會成員失去了建立在共同體基礎上的情感連接和精神依託。

4. 參見張文良：〈以心傳心千載後，萬里香花結勝因——佛光山日本道場參訪手記〉，收入《人間佛教學報·藝文》第55期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2025年，頁266-281。



原本企業可以作為一種村落等傳統共同體的替代物，但現代企業遵循效率至上原則，資本的冷酷讓從業者感受不到任何人之為人的尊嚴感、一體感、歸屬感。在這種情境下，寺院完全有可能重新成為一部分人的精神和情感棲息地和加油站。疲憊的人們可以在寺院獲得片刻安寧和精神賦能，再重新走向社會去打拼。這就是寺院「再社會化」的社會背景和時代背景。

在福岡道場，我聽到一位道友講述自己加入佛光山道場的因緣。她原本對佛教完全不了解，也想不到自己的生活與佛教有什麼關係，但丈夫的突然離世，使她手足無措，六神無主。後來聽朋友介紹，知道佛光山道場可以提供葬禮等服務，於是找到佛光山的法師。法師不僅幫她料理喪事，還提供了精神支援，讓她從喪夫之痛中解脫出來。這位女士以此為契機，走進了佛光山道場，成為一位積極的志願者。

隨著長壽社會的到來，人們不得不直面生命哲學的問題。如果說，在傳統社會，人們更多關注生前的問題，如孔子所說「未知生，焉知死」，那麼，在現代社會，人們開始更多地關注臨終和死後的問題。因為死亡是任何人都不可逃脫的宿命，所以如何面對死亡就成為人們必須給出答案的嚴峻課題。

中國禪宗有「最後一著」之說，只有到生命走向終點時，一個人平時是否有修為、修行的境界有多高，才能纖毫畢現。這種源自生命有限性的焦慮是一種存在論焦慮，是植根於生命本源的焦慮，無論是貧窮還是富裕，疾病還是健康，失意還是顯達，都不能改變這種焦慮。在傳統社會的共同體中，作為長輩的智者會充當精神導師的角色，給人們以面對死亡的勇氣，也給活著的人從喪失親人的悲痛中獲得解脫。但現代社會體系中，明顯缺乏這種在生死關頭給

人們提供精神支援的社會角色。而從佛光山道場的經驗看，佛教確實可以在臨終關懷和為遺族提供精神支持方面發揮獨特的作用。

在科學理性成為一種新的意識形態之後，佛教的許多內容被視非理性、反理性的存在而受到忽略甚至批判。這與近代以來宗教的所謂「祛魅化」進程有關。但在後現代的語境下，對佛教的許多內容需要做出重新審視。如佛教的超度法會，我們以往認為是為死人服務的活動，但從現代生死學的角度看，生者與死者之間情感關聯和精神關聯是客觀存在的事實，超度法會不僅服務死者，更服務於生者。以方便法門參與人們在生前死後的精神輔導，是一項重要的宗教活動。

當然，我們不是為太虛大師等當時批判「死人佛教」翻案，太虛大師生活的時代，佛教面臨存亡的困境，僧人忙於趕經懺，幾乎放棄了弘法利生的事業，他批判「死人佛教」，提倡佛教服務於活著的眾生，這是有歷史進步意義的，直到今日，其「人生佛教」的理念仍然是太虛大師留給為我們的寶貴精神財富。但太虛大師對「死人佛教」的批判是一種對治悉曇，是針對當時嚴峻的教內教外狀況做出的抉擇，其「人生佛教」的提倡並不意味著完全否定佛教的度亡功能。實際上，大量的實例表明，度亡法會在讓人有尊嚴地離開這個世界，同時讓活著的親人克服喪親之痛、更積極地走向新生活方面，確實有著其他方式不可替代的功能，值得我們從理論上進行考察分析，並從學理上做出說明。

保羅·蒂利希（Paul Tillich）在《存在的勇氣》中提出，勇氣不僅僅是一種倫理美德，也是構成存在本體論基礎的核心特質。他認為，勇氣是個體在面對非存在所帶來的威脅時，仍然能夠堅守自我肯定的力量。這種非存在所帶來的威脅，包括對於死亡的存在焦



慮、因精神空虛和價值喪失而產生的精神焦慮、因罪過與自我異化而引起的道德焦慮等。在現代社會中，人們普遍受到社會的擠壓，單獨一個人很難面對和克服這種非存在所帶來的威脅。那麼，走向宗教，在信仰中獲得這種「存在的勇氣」就是一種必然的選擇。換個角度看，信仰並非靜態教義，而是通過個體持續的社會互動（如儀式、教育、慈善）等重構意義。<sup>5</sup>

當然，佛法的良方和良藥，也需要寺院這樣特殊場域的加持，需要法師這一特殊群體的診治。在現代社會，佛教道場實際上發揮著已經崩壞的傳統社會共同體的功能，它就像一個大家族、一個村落聚邑，法師們就像智慧的長者，通過傾聽和撫慰，給信眾以力量。在道場裡，信眾不再是原子化的存在，而是成為大家族的一員，重新獲得歸屬感和連接感。現代人的普遍抑鬱感，都源自共同體崩壞之後的價值喪失和意義感喪失，而所謂躺平，不過是這種抑鬱的外在表現。佛教道場的殊勝之處，就在於它本身就是一個神聖空間，是一個具有強大能量的「場」。哪怕沒機緣聆聽法師的開示，哪怕只是在道場靜靜地走一走或坐一坐，都可以把自己短暫放空，讓自己重新獲得「存在的勇氣」。

《星雲大師全集》是一個開放的文本，文本的內涵需要後人通過創造性闡釋和創新性發展來不斷豐富，《星雲大師人間佛教傳燈錄》就是佛光山弟子一種創造性闡釋的嘗試。人間佛教是順應時代需要而問世，也必然隨著社會的發展和時代的變化而不斷發展。相信世世代代的佛光人一定會通過「傳燈」而把人間佛教智慧的火炬傳遞下去，帶給世人光明。

5. 【美】保羅·蒂利希（Paul Tillich）著，成窮、王作虹譯：《存在的勇氣》，北京：商務印書館，2019年。