

# 向《西游记》 取心灵成长经

撰文  
韦志中 卫丽 周昱



玄奘负笈图 供图/张套周 FOTOE

现在的社会，既需要传统文化的精神支撑，也需要传统文化的保驾护航。古典名著作为传统文化的浓缩版和现实版，蕴育着很多人性的思想和智慧，有些智慧可以为当下的生活指引方向，达到“古为今用”的效果。

《西游记》是一本家喻户晓的著作，不仅因为里面新奇的故事，干练的文笔，更是因其广播而深邃的演绎思想对人们的生活有重大的影响。之前本人从家庭教育的角度阐释过《西游记》里的育儿经，当下从心理成长的角度再度挖掘其中的智慧。

## 为何要向玄奘学习心理成长

首先，我们了解一下《西游记》的来源。唐僧的原型是唐朝的玄奘法师，他曾历经坎坷，游学印度，学习佛法，回国之后宣传佛学。这一故事在民间流传，元朝时期，被编写成“元杂剧”，里面开始有孙悟空等师徒降妖伏魔的故事。同时，随着民间说书艺人将各种神话传说的丰富和演化，在明朝时期，吴承恩等整理编撰，著成书籍，成就《西游记》。

西游取经的过程，也是唐僧自我心理成长的过程。我们向《西游记》学习心理成长经，其实就是在学习唐僧的自我心理成长。那么唐僧是怎么实现自我心理成长的呢？

唐僧在成为一个和尚的过程中，他要以戒为师，就是持戒，即不做一些不利于自己成为好和尚的不良行为，这就是佛家的因果观。现实中我们一直关心要做什么才能使生活变得更好，要做哪些事情才能使自我成长，往往忽视了不作为的优势。

比如今天很多人说去学心理成长的方法，你学了十个方法，却做了一件不该做的事，那么你这十个方法就没有用了。所以有时候你不做什么，比你努力去做什么，还要有用，而人们往往急于获得改进问题的方法，却很少思考不做什么会变得更好。

心理成长不是让我们掌握更多的方法，也不是让我们掌握更多对付别人的方法，更不是要让我们掌握那些让别人搞不定自己、对自己没有办法的方法。心理成长终极的、核心的内涵，就是怎么使自己的内心更加清静和安定，使自己有一颗干净的心。

## 玄奘的自我成长

《西游记》一开始就描述唐僧出家为僧，研读佛经，后来由观音菩萨点化，唐王受命，才去西天取经。取经路上困难重重，佛学有五戒，曰“贪嗔痴慢疑”。唐僧要取得真经，就需要努力克制自己的五戒。

### 玄奘的情绪管理

情绪管理对于五戒中的嗔念，说起唐僧的情绪管理，就不得不谈一下让唐僧失控的对象：孙悟空。孙悟空是唐僧的第一个徒弟，本身就是容易情绪失控的猴子。

孙悟空碰到妖怪，恨得牙痒痒，抡起金箍棒就打，要是打不过妖怪，孙悟空就去天上搬救兵，直到把妖怪收走或者消灭为止，这是孙悟空对妖怪的嗔念。但是孙悟空对唐僧有时也是怨



孙悟空打死六个强盗 供图/文化传播 FOTOE

恨的，如孙悟空杀了六个强盗，唐僧责怪孙悟空手段太残忍，孙悟空一气之下回东而去；唐僧诱骗孙悟空带上紧箍咒，孙悟空想一棒打死唐僧；孙悟空打死白骨精变化的一家三口，唐僧盛怒之下写下贬书，将孙悟空赶回了花果山。

孙悟空对唐僧的嗔念，一方面反映出了孙悟空的情绪控制，另一方面也是唐僧自我情绪的折射。孙悟空杀死六盗发生在《西游记》的第十四回，这个章节的标题就是“心猿归正，六贼无踪”。“心猿归正”指孙悟空皈依佛门，“六贼无踪”不单指孙悟空打死的六个盗贼，还指的是——眼看喜、耳听怒、鼻嗅爱、舌尝思、意见



上：黄袍怪变为一美男子，前往宝象国探望岳丈国王，将唐僧变为猛虎 供图 / 文化传播 FOTOE

下：骊山老母与观音、普贤、文殊菩萨变成母女四人，意在试探四众禅心是否坚固，唯八戒禅心不坚被捆 供图 / 文化传播 FOTOE

欲和身本忧，六种欲望和需求。行者打死了六个毛贼，实际上是将唐僧自身的各种欲念摒除，为唐僧的西行扫除了障碍。

为了控制孙悟空，也为了控制唐僧的心魔，出现了紧箍咒，又称作“定心真言”。紧箍咒代表外部的约束。经过十四年的磨砺，悟空已达到从心所欲不逾矩的境界。随着悟空自我控制能力增强，当他达到心不起念、清净无垢时，紧箍咒便自行消失，孙悟空自己也修得佛身。但是，紧箍咒又何尝不是对唐僧的考验呢？

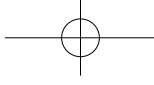
因为唐僧每念一次紧箍咒，就说明其内心对孙悟空的不满和愤怒。

最严重的一次当属孙悟空三打白骨精。唐僧念了三次紧箍咒，赶了孙悟空三次。第一次说：“有甚话说！你回去罢！我不要你做徒弟。”第二次说：“有甚话说！你是个无心向善之辈，有意作恶之人，你去罢！”第三次说：

“猴头！还有甚说话！你在这荒郊野外，一连打死三人，还好无人检举，倘到城里，你拿了那哭丧棒，乱打起人来，撞出大祸，教我怎的脱身？你回去罢！”从这些话中可以看出，唐僧已经把孙悟空定位成一个“无心向善”“有意作恶”“惹是生非”“杀人不眨眼”“连累他人”的猴头。这是唐僧对孙悟空长久以来的怨念大爆发。

但是终究是唐僧错了，因为孙悟空打的是妖怪，是想挖他心肝的妖怪。孙悟空走后，唐僧被妖怪变成老虎锁在笼子里，于是宝象国的众人就认为唐僧是虎妖，黄袍怪是好人。这时的唐僧（老虎）在偷偷落泪，是在为自己叫屈，也是对悟空的想念和悔恨。当孙悟空把唐僧恢复人形后，悟空念唐僧还在记恨，转身就要走，此时的唐僧伸出双手，快速唤了一声“悟空”，之后紧步上前，向孙悟空道：“悟空，为师错怪你了！”悟空双眼泪光，跪在地上，唐僧双手抱住，师徒俩人拥抱痛哭，原谅对方。

如果说孙悟空的暴脾气主要是因为嫉恶如仇，那唐僧的不良情绪就是源于孙悟空不好控制。好在唐僧即时面对自己的内心，赶走了愤怒的魔怔，师徒俩终究和好如初。在随后的取经路



中，唐僧非常看重孙悟空，一有妖怪，马上“悟空救我！”师徒俩的关系变化也可以反映出唐僧对情绪的控制越来越好。

### 玄奘对人性欲望的掌控

猪八戒贪财好色，这是尽人皆知的，但说唐僧也有凡心，可能有人会不服，接下来就从猪八戒的故事中讲讲唐僧对人性欲望的掌控。

在“四圣试禅心”章节中，书中有云：“黎山老母不思凡，南海菩萨请下山。普贤文殊皆是客，化成美女在林间。圣僧有德还无俗，八戒无禅更有凡。从此静心须改过，若生怠慢路途难！”这里可以看出，师徒四人只有八戒没有通关，可还是饶恕了八戒，又给了他改过自新的机会。这是为何？四圣难道不应该把八戒赶走，重新换个人吗？不需要。因为“试禅心”根本不是试悟空、八戒、沙僧，只试一个人，那就是领头人唐僧。

为什么说“试禅心”是针对唐僧的呢？因为孙悟空本是个猴子，对女色不感兴趣，也不需要试；猪八戒好色，众人皆知，试与不试都能猜到结局；沙僧更不需要试，他本就是憨厚老实、无欲无求之人。但唐僧不一样，他作为四人的师傅，是取经的领路人，是他们的精神支柱。一个好的领路人，必定是他们团结一致的核心；而一个好的师傅才能带领好这几个各有不足的徒弟。接下来我们来详细阐述一下。

收得沙悟净之后，四人继续前行。天色已晚之时，三藏道：“徒弟，如今天色又晚，却往那里安歇？”行者道：“师父说话差了，出家人餐风宿水，卧月眠霜，随处是家。又问那里安歇，何也？”猪八戒道：“哥啊，你只知道你走路轻省，那里管别人累坠？自过了流沙河，这一向爬山过岭，身挑着重担，老大难挨也！须是寻个人家，一则化些茶饭，二则养养精神，才是个道理。”这几句对话，我们足以看出，唐僧和猪八戒在个人享受方面的思想还是有相同点的。他俩还是想着吃顿热饭，有个热炕，受不了这风餐露宿。

过了一会，唐僧道：“徒弟啊，你且看那壁厢，有一座庄院，我们却好借宿去也。”行者闻

言，急抬头举目而看，果见那半空中庆云笼罩，瑞霭遮盈，情知定是佛仙点化，他却不敢泄漏天机，只道：“好！好！好！我们借宿去来。”

他们进入庄院，入屋坐下之后，女主人直截了当地说，她有女儿，想招上门女婿。而唐僧先是“推聋妆哑，瞑目宁心，寂然不答”，再是“如痴如蠢，默默无言”，最后八戒动心，借口喂马，跑去找女员外叫“娘”，说他要留下，三藏训斥了八戒。至此，试禅心其实已经结束了。四圣心里已然明白，唐僧完全可以胜任去西天取经的任务。

那么，“试禅心”只是试了“色心”吗？绝对不是。“试禅心”对唐僧提出了以下四点警告：

- 1.不能有色心，否则结果比猪八戒被捆绑在树上还要严重。
- 2.要管好自己的徒弟。作为领头人，要管好团队内的所有人，不能自己做好就完事了，要对团队成员严加管教。
- 3.取经之路困难重重，要做好吃苦受累的准备，不要老想着享受。
- 4.要小心谨慎，不要被事物的表面所迷惑。看似是一座庄院，其实里面隐藏着巨大的危机。

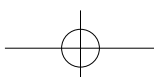
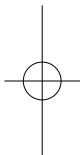
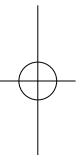
“四圣试禅心”，不仅试了禅心，还对唐僧提出了警告。其实结果，四圣早就料到，试禅心最重要的是要警告唐僧。

对于猪八戒的降服，这也说明了唐僧自身也是有欲望的，但是他不摒弃自身的欲望，“四圣试禅心”更是真实地写出了仙家对唐僧欲望的警告。所以在接下来的章节中，唐僧对美女往往是退而却步。对于女儿国国王的情感追求，唐僧在内心当中也是有些动摇的，但是他明白自身的使命，也执着于自己梦想的追求，所以他选择不负如来只负卿，继续走上西行取经路。

所以真正的心理成长者，并不会去刻意压抑自己的欲望，否定自己的原始本能，而是进行合理地调控。

### 玄奘的社会考验

在西行取经的过程中，玄奘不单单是实现自我心灵的成长，还需要面对社会各方面的诱惑，如功名利禄。



经历女儿国时，面对女王的情意绵绵，唐僧执意要走；面对女王的举国所托，唐僧不为所动，现实的玄奘法师又何尝不是舍弃功名利禄呢？

在真实的历史上，高昌王鞠文泰是一信佛之人。在玄奘法师途径高昌国时，他为了让玄奘留下来讲佛法，用尽手段，威逼利诱，都没有达到目的。最终折服于玄奘的坚定之心，无奈放玄奘西行。高昌王提出了一个要求：当取得真经之后，要在高昌国讲经三年。然而等到玄奘取经归来，高昌国已经被灭了，这个约定也就不作数了。

这是玄奘法师经历的没有被社会名利沾染的小故事，玄奘法师走过了自己的名利关。所以自我的内在修行固然重要，但面对社会的功名利禄，能够出淤泥而不染才是真的大修为，所谓“小隐隐于山，大隐隐于市”就是这个道理。

也许有人会说，我自己已经成长的够好了，能够临危不乱。但是当你走出去的时候，面对别人的猜疑和误解，甚至是不尊重，也能够稳若泰山的时候，那才是真正对人心的考验。

著名诗人苏东坡先生，他在学佛之后，觉得自我成长方面已经很不错，于是写了一首诗，想在禅师面前表达一下自己。结果禅师就批了一个“放屁”，之后苏东坡勃然大怒：“这么好的诗，这么好的心理成长感悟，禅师竟然说放屁！”就跑去找禅师理论了，禅师回复道：“你的诗里边不是写八风吹不动吗？怎么我就写了个放屁你就受不了啦！”

所以人在世间，才敢说自己！

### 玄奘的渡人

除了自我的修行外，玄奘还为社会贡献了自己的一份力量，这就是玄奘的渡人。

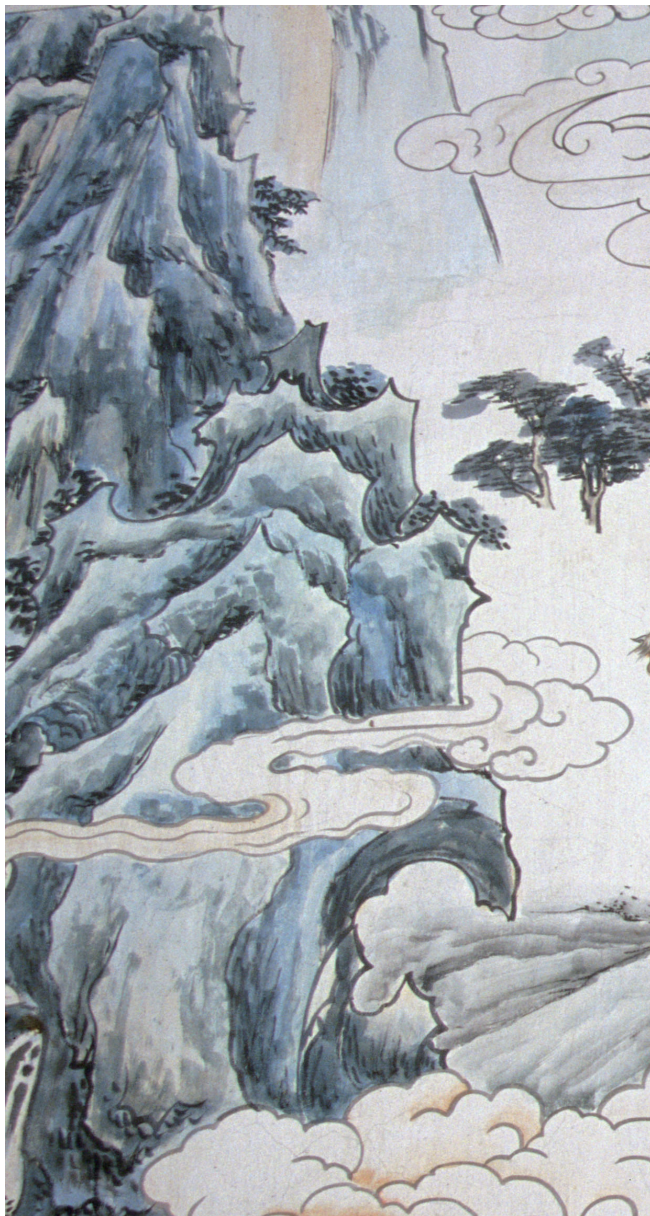
佛家讲的菩萨，菩是菩提，萨是萨埵，菩提的意思是大觉，是自我成长的高度达到了完全觉悟的水平；萨埵的意思是有情，对这个世界有情，要为这个世界做一些慈悲的事情，帮助他人，大觉有情即是菩萨的意思。

玄奘法师作为一个出家人，完成了自觉、自渡，以戒为师。当他踏上了西天取经的道路时，就意味着他已经从自渡转向了渡人，从菩提转

向了萨埵。

当然渡人就要有足够的心理资本。首先你要有一颗悲悯之心，积极的心理资本，然后你还要有具体的方法。玄奘渡人的方法是什么？就是把佛学里的经典取回并翻译，然后讲给世人听。

一个真正的心理成长大师，无论是儒家还是道家，都是要经历渡人的过程。有人说道家不是，老子骑牛他不管别人，这其实是对老子的误解。如果老子对这个世界不关怀，他就不会接待



孔子，他就不会和孔子谈道，说明老子一样关心着这个世界，只是说他用的方式不一样。

### 小结

玄奘的心理成长，总共经过了三关：一是自我关，把自己成长好；二是社会关，在社会里历练不受污染；三是渡人关，既有了渡人的技术、本事，还要有渡人的心理资本。

现在很多人生活富裕，精神却无处安放。到泰国去学灵修，到印度去学瑜伽，跟着别人去旅游，寻南走北无非就是想安放自己的一颗心。玄奘法师是一位著名的心理成长大师，我们应该古为今用，从他身上学习怎么成为更好的自己。

（责编 桑新华）

大佛寺外墙壁画——唐僧取经 供图 / 石宝琇 FOTOE

