

佛教心理學的實踐面

林崇安

(佛學與人生學術研討會,逢甲大學,2003.11.09)

摘要

本文主要依據佛陀所教導的「四念住」，來探討佛教心理學的實踐面。從身、受、心、法四方面，經由內觀禪修的實踐，看清身心的無常、無我，以達成心靈淨化的標的，並顯示出佛教心理學的特色。

一、前言

佛陀的出世，在於引導眾生脫離生死苦海。眾生之所以沉淪苦海，是由於內心被無明煩惱所籠罩。如何區分這些煩惱的類別和性質，以及如何從無明煩惱中解脫出來，便是佛教心理學的重點所在。佛陀教導弟子們修習內觀（毗婆舍那），直接觀察自己的身心世界，在層層深入中，清除自己內心的無明煩惱，得到真正的解脫自在。本文即以這種心理淨化的實踐面作為主要的探討內容，特別是透過「四念住」的實踐，來掌握佛教心理學的特色。

二、觀察性向及對症下藥

佛陀教導弟子們修習內觀時，要先觀察個人的性向，以便於對症下藥，在《瑜伽師地論》中，佛陀對頡隸伐多說：

云何比丘勤修觀行是瑜伽師，於相稱緣安住其心？謂彼比丘若唯有貪行，應於不淨緣，安住於心，如是名為：於相稱緣安住其心。若唯有瞋行，應於慈愍，安住其心。若唯有癡行，應於緣性緣起，安住其心。若唯有慢行，應於界差別，安住其心。若唯有尋思行，應於阿那波那念，安住其心，如是名為：於相稱緣安住其心。
(T30,428a)

此中先分辨不同人的根性，有貪增上行、瞋增上行、癡增上行、慢增

上行、尋思增上行等五種人，要分別以不同的觀察方式來安住於心：

- 1 對唯有貪行的人，要以不淨觀，來安住於心。
- 2 對唯有瞋行的人，要以慈愍觀，來安住其心。
- 3 對唯有癡行的人，要以緣性緣起觀，來安住其心。
- 4 對唯有慢行的人，要以界差別觀，來安住其心。
- 5 對唯有尋思行的人，要以阿那波那念（入出息念），來安住其心。

所以，在心靈淨化的過程上，第一步要先作好性向測驗，如此才能事半功倍及對症下藥。至於貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上等五種人的習性形成及其行為表現是：

1 云何貪增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於貪煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所愛事，有猛利貪、有長時貪。是名貪增上補特伽羅。

2 云何瞋增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於瞋煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所憎事，有猛利瞋、有長時瞋。是名瞋增上補特伽羅。

3 云何癡增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於癡煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所愚事，有猛利癡、有長時癡。是名癡增上補特伽羅。

4 云何慢增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於慢煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所慢事，有猛利慢、有長時慢。是名慢增上補特伽羅。

5 云何尋思增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於其尋思，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所尋思事，有猛利尋思、有長時尋思。是名尋思增上補特伽羅。

6 云何得平等補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，雖於貪、瞋、癡、慢、尋思，不修、不習、不多修習，而於彼法未見過患，未能厭壞、未善推求。由是因緣，於所愛、所憎、所愚、所慢、所尋思事，無猛利貪、無

長時貪，然如彼事，貪得現行。如貪，瞋、癡、慢、尋思亦爾。是名得平等補特伽羅。

7 云何薄塵性補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於貪煩惱，不修、不習、不多修習，已能於彼多見過患，已能厭壞、已善推求。由是因緣，今此生中，於所愛事，會遇現前眾多美妙上品境中，起微劣貪；於其中品、下品境中，貪全不起。如貪，瞋、癡、慢、尋思，應知亦爾。是名薄塵性補特伽羅。(T30,424b)

此中指出，貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上等五種不同人性向的形成，是來自前世深殖於內的煩惱習性，加上此世猛利而長時的相應煩惱；前者屬於先天的因素，後者屬於後天的環境所形成。貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上的人，分別容易生起貪心、生氣、無知、傲慢、散亂的心理；另外還有「得平等」和「薄塵性」的二種人。「得平等」的人，沒有猛烈的貪、瞋、癡、慢、尋思，但未見過患、未能厭壞、未善推求。「薄塵性」的人，不但沒有猛烈的貪、瞋、癡、慢、尋思，而且已見過患、已能厭壞、已善推求，這種人在往上淨化心靈時，較少障礙。前論佛陀又對頡隸伐多說：

- 1 頡隸伐多！又彼比丘若愚諸行自相，愚我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅事，應於蘊善巧，安住其心。
- 2 若愚其因，應於界善巧，安住其心。
- 3 若愚其緣，應於處善巧，安住其心。
- 4 若愚無常、苦、空、無我，應於緣起、處非處善巧，安住其心。
- 5 若樂離欲界欲，應於諸欲麤性、諸色靜性，安住其心。
- 6 若樂離色界欲，應於諸色麤性、無色靜性，安住其心。
- 7 若樂通達及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦、集諦、滅諦、道諦，安住其心。(T30,428a)

此中佛陀指出七種安住其心的不同狀況：由於無明，有的眾生看不清楚身心現象（諸行）的自相，以為有獨立自存的「我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅」，有的看不清楚身心現象（諸行）的因、緣、無常、苦、空、無我，因而生起執著而受苦，所以，佛陀依次教導出蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧以安住其心。

有的眾生進一步想要離「欲界欲」，佛陀對他們教導「諸欲羸性、諸色靜性」，以安住其心。有的眾生想要離「色界欲」，佛陀對他們教導「諸色羸性、無色靜性」，以安住其心。有的眾生想要解脫遍一切處薩迦耶事，佛陀對他們教導「苦諦、集諦、滅諦、道諦」，以安住其心。所以，佛陀對眾生的教導是對症下藥，並且層層提昇，使之滅除薩迦耶見（我身見），最後得到內心的究竟解脫。這種心靈不斷淨化的過程便是佛教心理學的特色。

三、觀察自己當下的心理狀態

為了要得到內心的解脫，佛陀教導出具體的實踐方法：修習四念住（舊譯四念處），《念處經》（T1,582b）中，佛陀說：

有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。
云何為四？觀身如身念處、觀覺如覺念處、觀心如心念處、觀法如法念處。

這段經文指出，四念住（四念處）是淨化眾生、滅除痛苦、解除憂愁的一條道路。四念住就是身念住（觀身如身念處）、受念住（觀覺如覺念處）、心念住（觀心如心念處）、法念住（觀法如法念處）。以下依次探討如何以四念住來淨化心靈。

（1）觀身如身念處

「觀身如身念處」是直接觀察身體：一方面將心繫於身體，由此培養出正念、正知和正定；一方面由粗而細，看出身體的無常、無我。許多眾生的心理疾病是由於過於執著身體而生起，一旦看清身體的不淨，便能放下而自在。培養正念、正知和正定是淨化心靈過程中非常重要的一環，這是佛教心理學中特有的實踐基石，有別於一般的心理學，在《念處經》中，佛陀說：

云何觀身如身念處？

比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠、寤則知眠、寤。...比丘者，正知出入，善觀分別，

屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行、住、坐、臥、眠、寤、語、默皆正知之。

此處指出，禪修者在行、住、坐、臥時，對自己當下身體的屈伸等動作，都要清楚明白；如此不斷地覺知自己的動作，就能培養出正念正知，因而可使散亂的心不再徘徊，這是佛教心理訓練的一個核心基礎。《念處經》又說：

比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息；入息長即知入息長，出息長即知出息長；入息短即知入息短，出息短即知出息短；學一切身息入，學一切身息出；學止身行息入，學止口行息出。

這段經文就是在教導「入出息念」。此處指出，禪修者要對自己當下的入息、出息要清楚明白，這也是佛教心理訓練中常用的一個方法。前已提及「入出息念」可以滅除「尋思增上者」的分別心。《念處經》又說：

比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、髦、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。

這段經文就是在教導「不淨觀」，禪修者觀察自己當下身體的三十六種成分；前已提及「不淨觀」可以滅除「貪增上者」的欲貪。《念處經》又說：

復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。

這段經文就是在教導「界差別觀」。此處指出，禪修者要觀察自己當下的身心是由地界、水界、火界、風界、空界、識界等六界所組成；前已提及「界差別觀」可以滅除「慢增上者」的慢心。

(2) 觀覺如覺念處 (觀受如受念處)

「觀覺如覺念處」是直接觀察當下的感受、感覺，許多眾生的心理疾病是由於盲目追求感受、感覺而生起，一旦看清所有的感受、感覺都是苦，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀覺如覺念處？

比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺、覺苦覺時，便知覺苦覺、覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；覺樂身、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；樂欲、苦欲、不苦不樂欲；樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

此處指出，禪修者要時時觀察自己當下的感受、感覺，經過不斷的觀察才能看清感受、感覺的無常和苦，進而才能不再盲目追求感受、感覺而不再受苦了。經由禪修看清感受、感覺的面目，以拔除個人的不良習性便是佛教心理學的一個特色。

(3) 觀心如心念處

「觀心如心念處」是直接觀察當下的心識，有些眾生的心理疾病是由於執著心識為常而生起，一旦看清心識的無常，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀心如心念處？

比丘者，有欲心知有欲心如真；無欲心知無欲心如真；有患、無患；有癡、無癡；有穢汗、無穢汗；有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；有不解脫心知不解脫心如真、有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。

此處指出，禪修者要觀察自己當下的心：是有欲心（有貪心）？無欲心（離貪心）？等等，如此不斷覺察自己當下心的生起，在正念正知的觀照下，最後看清心識的無常，便能放下執著而得到自在。這些心

的意義，《聲聞地》說：

1 又有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。

2 離貪心者，謂即遠離如是貪纏。

3 有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。

4 離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。

5 有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。

6 離癡心者，謂即遠離如是癡纏。

如是六心，當知皆是「行時」所起三煩惱品，及此三品對治差別。

1 略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。

2 散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。

3 下心者，謂昏沈、睡眠俱行。

4 舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。

5 掉心者，謂太舉故掉纏所掉。

6 不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。

7 寂靜心者，謂從諸蓋，已得解脫。

8 不寂靜心者，謂從諸蓋，未得解脫。

9 言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。

10 不定心者，謂未能入。

11 善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。

12 不善修心者，與此相違，應知其相。

13 善解脫心者，謂從一切究竟解脫。

14 不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。

如是十四種心，當知皆是「住時」所起。

(4) 觀法如法念處

「觀法如法念處」是直接觀察當下於心中生起的諸法（想蘊、行蘊；善法、惡法等念頭），許多眾生的心理疾病是由於過度捲入妄念而生起，一旦看清念頭的無我，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀法如法念處？

(a) 眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無

結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。……如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

(b) 復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

(c) 復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定。比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。」

此處指出，禪修者要觀察自己當下心上的結、五蓋（欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑）、七覺支（念、擇法、精進、喜、息、定、捨）：(a) 當內六處與外六處接觸時，心上有無「結」的生起？(b) 有無「五蓋」的生起？(c) 有無「七覺支」的生起與增廣？如此不斷覺察自己當下所生起的念頭，在正念正知的觀照下，惡法漸減，善法增廣，如此層層清除自己內心的無明煩惱，最後看清諸法無我，便能放下執著而得到心靈的自在。

四、結語

佛教心理學不只是種種心理的分析而已，有其具體的實踐面：透過四念住的內觀修習，培養出正念正知，層層深入自己的內心世界，看清身心現象的無常、無我，從而放下執著，得到心靈的淨化。在今日充滿壓力生活中，佛教心理學的實踐面，實有其重要性。