

佛教科學——「心類學」之探微

阿旺年札

一、研究目的、方法與材料

「心類學」乃宇宙與一切生命之根基，亦為探究世界真正形成原因、過程與結果等的一門超心理學範疇之科學。

過去印度佛教界內，雖然沒有將此學門正式獨立出來並撰著專書，但是對於其源出的統領範疇——量學，則有諸多高僧大德們曾深入探究，並以造論或著疏等方式，在論述量學當中，同時也將這門能說得清楚宇宙真相、人生源由的寶藏範疇——心類學——連帶著加以弘揚與傳化了。尤其當這個源出的相關領域漸漸傳入西藏，帶動了心類學而為一門專門學科後，更加受到藏地佛教的高度重視，不只長久以來已被列為各派學僧基礎且必讀的課程，相關著作與研究報告更是層出不窮，若就目前筆者所能見到的本子，計其數量約在二十本以上，若再加上目錄或祖師相關著作所提及的書目，則不下百本之多。

心類學在西藏雖如此受到重視與弘揚，然遺憾的是漢地所傳佛教，雖謂理則義蘊源遠流長、博大精深，卻長久以來未見重視、發揚與傳講佛教這門相當重要的科學——心類學或相關範疇的因明學，其中最大原因，就是相關漢文翻譯及中文研究著作並不多見，因此，若能重新整理，並直接以中文來論述與介紹「心類學」，應當是極具貢獻且當謂刻不容緩之事。

這些心類學著作的內容，雖然在教理上大體可說是一致的，但對於心類學的理論建立與認知，從某些較細膩的陳述與論辯上來看，仍不免透漏著些許差異，而這些差異情況如何？各自所持的理由何在？何者最為合理？其間是否能夠取得融通？這些問題，不只對於依藏文著作學習心類學的人們來說，有它重要的意義，對於想擁有一部中文心類學譯本或著作，以便順利進入學習大門的漢地學佛者們來說，更是迫切需要。

正是基於這些考量，筆者認為若只是將某一本心類學著作以譯註的方式呈現出來，將可能在學習上有所偏頗，於某類說法，不能達到客觀正確的標準，更易產生先入為主之失。如果能夠直接對於這些著作中某些根本理論上的差異，直接作一個匯整性的研究與撰述，應當更能有效利益漢地學人們。有鑑於此，本文將嘗試以格魯派三大寺六札倉及讓堆札倉的五教本為主要材料，並參考其它派內、派外的心類學著作，藉由歸納、比較、論辨、立宗的方式，直接以中文撰寫一部「心類學」匯整方面的書。

二、心類學作為一門獨立學科的緣起

或許有人會問：心類學是如何在藏地佛教中成為一門獨立的學科？

對於這個問題，或許我們可以回溯至古印度邏輯大師陳那和法稱等的因明著作來說起。公元七世紀，當這些著作陸續傳入西藏之後，引起了西藏人民的重視並投入相當多的學習與研究，尤其是奉獻在佛教行列中的僧人們，在傳講與實際辯論、研究過程當中，因為探討的深度極速進入，在辯論過程中，相關要題的支分隨著時

間亦不斷衍生出來，漸漸的把某些探索思維規律和思維形式的學科，當作一個主題，透過著作、講學等方式傳播於後代，在這樣的情況下，心類學等固定範疇的學科便一一誕生。尤其，人們因為透過心類學這個領域的專門教導、學習與研究，更加透徹的了解了自心活動的情況，起而能應用於自在控制心靈，不被種種心理亂相影響，過一個平和的人生。

且說，心類學作為一門獨立的學科，要真是徹底追根溯源的話，從佛陀時期及其之後結集與撰著的經、論來看，仍然是有跡可循。曾在印度盛行的大、小乘諸多法門，在西藏也曾昌盛興隆過，其中，雖然未見有專門心類學的學科與專著，實際上，提及心類方面的經論很多。以經來講，有《阿含經》、《楞伽經》、《般若經》等；以論來說，有《瑜伽師地論》、《阿毗達摩集學論》、《俱舍論》、《辨中邊論》、《中觀四百論》、《唯識二十頌》、《八識規矩頌》、《三十頌》、《量理滴論》、《因明七論》、《釋量論》、《定量論》及《定量論疏》等諸多著作，尤其陳那（480~540）、法稱（600~660）等所論者呈顯此領域的論述頗為明顯。這些經論陸續傳到了西藏，在前弘期時，對於理解、探討心類數量及性相的專門論著幾乎沒有，就算到了後弘期前期時，也少有人能注意到心類作為一個學科的重要性。若就內容上出現有集中論述心類概念情形的著作來說，或可依序納入後來的薩迦班智達（1182~1252）《量理寶藏論》、宗喀巴（1357~1419）《求入七論之門·除意闇》、賈曹杰（1364~1432）《〈釋量論〉解脫道疏》、克主杰（1385~1438）《因明七論除意闇》及根敦珠巴（1391~1474）《量理莊嚴疏》等書。若說是真正專書專論心類者，應當要算是後來的列巴桑波，其《心類建立》一書問世之後，正式確立了心類成為一個專門的學科。其後，心類相關著作陸續產生，佛學院裡更將其設為一門獨立的課程，名為「心類學」。

三、藏文心類學著作略說

藏傳格魯派各大學院均設有心類學的課程，而各自所採用的心類學教科書多有不同，若以在西藏最有權威的，也是最具代表性的三大寺六札倉以及讓堆札倉來說的話，主要採用的教科書匯整有如下五本：

- 1、讓堆札倉主要採用是以「仲千·列巴桑波」（約十五世紀）所著的《心類建立》。
- 2、哲蚌果芒寺採用「妙音笑金剛」（1648-1721）所著的《簡明心類之建立·善說金珠》。
- 3、色拉寺味札倉採用「卓尼·札巴協珠」（1675-1748）所著的《二部所說之心類建立·教理心要總匯》。
- 4、色拉寺傑札倉和甘丹北寺主要採用「經師·普穹祥巴嘉措」（1825-1901），《大理路之境、有境及心類之建立》。
- 5、哲蚌洛色林和甘丹東寺則主要採用以「階榮格西·蔣悲桑培」（?-1950 左右）所著的《心類建立必備總匯·明慧開眼》。

除了以上三大寺六札倉及讓堆札倉這五個作為教科書的本子以外，格魯派內或其它教派中，也有不少心類學專書或相關著作，其中，較重要的還有：現今札什倫布寺所用教本——經師耶喜嘉稱所著《心、心所注疏》、福稱尊者（1478-1554）《心、心所建立》、弟子袞秋嘉千《心、心所安立》、洛桑嘉措《大理路心類建立之必備總匯》及覺囊派圖滇格類嘉措（1844-1904）所著的《攝類學論·悟道寶燈》、薩迦派堪仁波切貢噶旺秋《心類學之智門》、噶舉派堪仁波切處稱嘉措《心類之概念》等書。

本書的撰著，將以上述三大寺六札倉及讓堆札倉所用的五教本為主，格魯派內及派外心類學著書為輔，進行本書論述與討論的依據。

那麼，所謂的「心」指的是什麼？它有多少面向、種類？為什麼我們要認識、探討心？在進入正題前，我們必須先了解認識心的重要性，了解這個層面將有助於我們對於學習了解心類學這個行動，從產生最初的欲求、好樂心，進而能使我們在學習過程中，恆常保任這種積極、精進的力量，我想這應當是很重要的。基於讓學習者順利進入此學門，本文首先將從經論中的教授來說明認識心的重要性，然後在進入心類學正題的演述時，再細說心的性相與分類等內容。

四、從經論之教授說明認識心的重要性

當我們仔細審查自己的生活，總覺得這當中充滿著種種悲、苦、憂、愁、不如意，雖然偶而也有歡喜、快樂，但總是不長久，而這些種種反覆不定、變化無常的感受，到底從哪裡來的呢？

《正法念處經》：「諸法意為本性，意為諸法之先，如意為清淨，汝言及作事，所得皆快樂；諸法意為本性，意為諸法之先，如意為惡毒，汝言及作事，所得皆痛苦。如同馬車隨著馬。」又云：「諸法隨心轉。」這些經文明白指出：身心一切的好好壞壞，快樂與痛苦，究其根源，其實都是由我們自己的心意、自己內心的起心動念所造作出來的，就好像馬車進止、快慢、方向等，都是隨著馬的帶動情況轉變而有不同。一切善、惡果報也是由心積集形成，若能善調伏心，則能斷除惡因、得安樂，此經又云：「心王力甚大，造作種種報，勝因緣所轉，處處心所使，在在一切處，行於三界道，一切眾生業，自在使心行，是故調伏心，能至不退處，輕轉難調伏，處處妄攀緣，若善調伏心，調伏則安樂，若能調伏心，則能斷眾過。」

那麼，如何做才能在種種好壞等感受當中，仍然自在無礙，甚至從中根本的解脫出來呢？最重要的課題就是先要正視現象的根源，也就是要正視心的本身，透過認識它、檢視它，然後才能自在的控制它，對心認識的清楚，才能認識一切法，此即經所云「心為一切法前導，若遍知心即遍一切法」的道理。

認識了心，認識了一切法，當獲得心的自在時，又將有何利益？這點正如經所云：「心自在故，一切法自在。」意即若心能得自在，同時也將能在一切法中獲得自在。若要細究心是如何獲得自在的呢？這得趨入圓滿修行的次第，漸次而上才能獲得。而進入各流派的修行次第時，首先亦是以心為基礎，運用各種善心如對法的信心等漸次開展的。如《佛說法集經》云：

爾時！『婆伽婆所說經』名入一切修行次第法門。所謂見諸賢聖能生信心，得信心者成就欲心，得善法欲心者成就不斷心，得不斷心者成就義心，得義心者成就增上心，修行檀波羅蜜者成就大富故……修行智波羅蜜者成就一切世間歸依處故。

這段經文說明了心在修道次第中佔有極其重要的角色。其實不只是諸如信心、不斷心、增上心等修持大小乘的行者所共同強調與執持的，大乘不共的菩提心，也是《般若經》等解說、強調的重點。亦即從究竟目標的追求上來說，修行佛道的人，得先認識所謂「阿耨多羅三藐三菩提心」這種殊勝的心，然後試著發起它，這是登入大乘道的必要條件，而這類發菩提心的詳盡教導遍佈著廣中略《般若經》等。此即彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》一開頭所指出的大乘教授之首——發心，其言：

發心為利他，求正等菩提，

彼彼如經中，略廣作宣說。

此外，指出認識心的重要性，在論典裡也是祖師苦口婆心、處處強調與教導的。如提婆《四百論》說：「意為輪迴因，諸法為此生。」此中說明心意是輪迴之因。至於如何免輪迴之苦，還是先得從認識我們的心開

始，了知因心執取五蘊爲我之實有等，起而廣造眾業，如此業因緣的造作更促成受生的動力與條件，這番道理也就是龍樹菩薩在《中觀寶鬘論》所說的：

乃至有蘊執，從彼起我執，
有我執造業，從業復受生。

相反的，若能知道造成輪迴的根源，也就是貪愛之心，並設法依佛的教導實踐，便漸漸能得清淨。詳細的來說，即：眾生無始以來迷惑在三界輪迴中，雖想離苦得樂，卻不知如何去爭取，其實都是因爲眾生的內心充滿著我執，而凡是有我執，就有五蘊，有蘊體者，終將數數輪迴在三界之中，然而智者卻不會迷戀於蘊體，善持內心，最終透視輪迴與解脫亦由內心清濁而產生，便漸趨於解脫自在。故同論亦有言：

貪為輪迴根，智者不生貪，
愚夫認清貪，能見清淨地。

在世界的形成過程當中，要坦然理解：在認知心的基礎上，追求究竟的解脫，如月稱菩薩《入中論》說：
有情世間器世間，種種差別由心立，
經說眾生從業生，心已斷者業非有。

同樣的，三界情器世界種種的差別及痛苦等亦說爲由心而起，經教告訴我們：眾生是由業而有，行者若能斷除無明心，即能免除造作業因，若無業因則無受生。世親菩薩《俱舍論》也說：

世別由業生，思及思所作，
思即是意業，所作謂身語。

說明世間種種差別皆由身、語、意業而產生，而身語意業的產生，追溯其根源又是來自內心的錯見，因此若能善持內心，才能離世間，得無上樂。寂天菩薩《入菩薩行論》亦說：

是故世尊正宣示，謂言一切諸怖畏，
一切痛苦不可量，皆由此心而出生。

三界眾生所受的怖畏與痛苦，皆由自心所造，是故能仁以一切智無倒宣說，謂現後世一切怖畏無量痛苦，悉唯由自惡心所生。又說：

若人於此勝法要，心之秘密不了知，
欲求安樂除諸苦，唐勞漂流無義淵，
是故我今於此心，應善執持善防護，
若除防心真懺悔，別餘懺法多何益，
如於取暖群居處，應須謹畏護創傷，
如是居於惡人群，亦應常護自心瘡。

任何的眾生，無法了知或認識內心的世界，雖然欲望證無上樂，摧生死苦，卻只能漂流在無意義的深淵中。是故善持自己的心，嚴密的防護，勿令失壞。今若處於能爲生煩惱緣之眾中，亦須常護其心瘡，若不防護，由彼外緣，便能斷善趣及解脫道之命也。無著菩薩《大乘阿毗達磨集論》說：

復有未曾習同行相應。謂出世間諸心心所。及初後時出世後所得諸心、心所，於相應善巧得何勝利？能善了悟唯依止心，有受、想等染、淨諸法相應、不相應義。由此了悟，即能捨離計我能受、能想、能思、能念染、淨執著，又能善巧速入無我。

及宗喀巴大師亦說：

善心者道地皆為善，

惡心者道地皆為惡。

當我們審視今日的世界，新科技發展、資訊流通與財富累積，生命力隨著旺盛，資訊增加，選擇的機會隨之增長，給人類帶來自由的幅度無限地擴張，迷亂的社會更加需要提倡佛教心類學。然而面對這樣的社會，宗教家及心理學家們多數採用、進行了安撫社會的作用與活動，然而究竟上來說，除了佛教心類學以外的宗教和心理學家並無法真正契合現代人的心靈狀態。透過廣義的佛教心類學，我們能夠適當的發揮悲心，經過因果等道理的教說，令人心性向善，反更投身於改造社會。心類學啓示吾們，人人皆有佛性，只因邪見所蔽，故生無窮惑亂欲著，引發各種糾纏煩惱，終至天下無序，我們應以己利利人、己達達人的菩薩精神來淨化社會，穩定社會，任何人都都不應不明不白地度過一生。

如上種種經論及祖師大德的言教，無非是用各種方式讓眾生了解到認識自己的心有多麼重要，善知自心將是成就一切世間、出世間法的根本，因此我們應當善加借用心類學的剖析與教導，全面、深入的認識我們的心。

總合來說，「心類」是陳述人類的心理活動狀態，也說明人類身心中深藏著不同種類的心識，包括煩惱等，而把種種心的面向與認識以七種心、三種心、二種心等歸納之。從這幾種分類中仍可進而細分如小乘俱舍論家說的七十五心法、大乘瑜伽家陳述百法等，但這些通常不在心類學程中細究，更多討論放在《俱舍論》等學程中。

五、結語

本文以三大寺六札倉及讓堆札倉最常用的五心類學教本為主，也參考了其他如洛桑嘉措等所著本作為論述與討論的依據，經過對比、整合、分析與研究之後，除了嘗試以中文寫作的型態重新呈現一部綜合論述的心類學著作之外，也透過檢視諸教本對某些相同議題的不同討論並從中抉擇恰當者以作為本文論點，將某些心類學範疇中的重要概念建立起來。諸本所呈現整體心類學特色上，以七分法的論述為此學門的教學重心，更細膩的是探討自證分的部份，因為這個要題涉及宗派之間宗規界限，自然是佛教四部宗義不可免去的共同話題。本文順此亦將論述重心放在七分法與自證分論題。

諸家對心類論述上除了表達技巧上的差異之外，義理的最終認知就大體而言算是大同小異。如在論述心的總類時，《列巴桑坡本》、《蔣悲桑培本》都以辯駁理路為基礎，用實際例子來施設他人邏輯的弱點，能激發別人；《布穹本》篇幅較長，多使用因明假設，提出種種疑難，讓別人難以掌握自宗宗規；《妙音笑本》引用經、論依據其他諸本更多，表達方式上，多先略談自己的主張，再引經論證成自己主張。《札巴協珠本》對於心類學每一個論述範疇均有所重視，但多以精簡陳述之，論述依據大部份承接或引出印祖著作中的主張或文句以作為自己的觀點，如安立性相上的承襲，也因此而整個篇幅顯得較少。又，智者洛桑嘉措《必備總匯》一書論述辨析上豐富精采，故本文亦多引用與參考，其書廣參諸師著作，於析辯每一主題時，通常先假設許多見解，再引用祖師的觀點與之比較，也就是論述以辯、斷、立三法。

總合來說，諸家在見解上，妙音笑與布穹看法大致相同，列巴桑坡與蔣悲桑培略同，而札巴協珠則揉合兩種見解。

最後，筆者認為佛家的心類學學門在漢地的建立與研究上，在未來應當試著展開與西方心理學的對話，

將此亦納入此中探討議題。此二者範圍廣狹不同，剖析精粗亦迥別，陳述方式亦不同，雖然不能混為一談，但嚴格來說，若先將佛教心類狀態研究真確，其餘道理便可迎刃而解。比如：西洋心理學家們所提倡的「有客觀性事物」，相當於佛家所說的色法，至於他們所說的「感覺」、「記憶」、「作意與行為」、「心理活動之統一狀態」，類比為佛家所論述的受、想、行、識等，雖然如此或有可與之類比者，但從最高層次來看，佛教自然更是超越科學，但若從探討論述的角度來說，取用某些科學方法作為初步認識或進一步辨析佛理的途徑亦無妨。

