

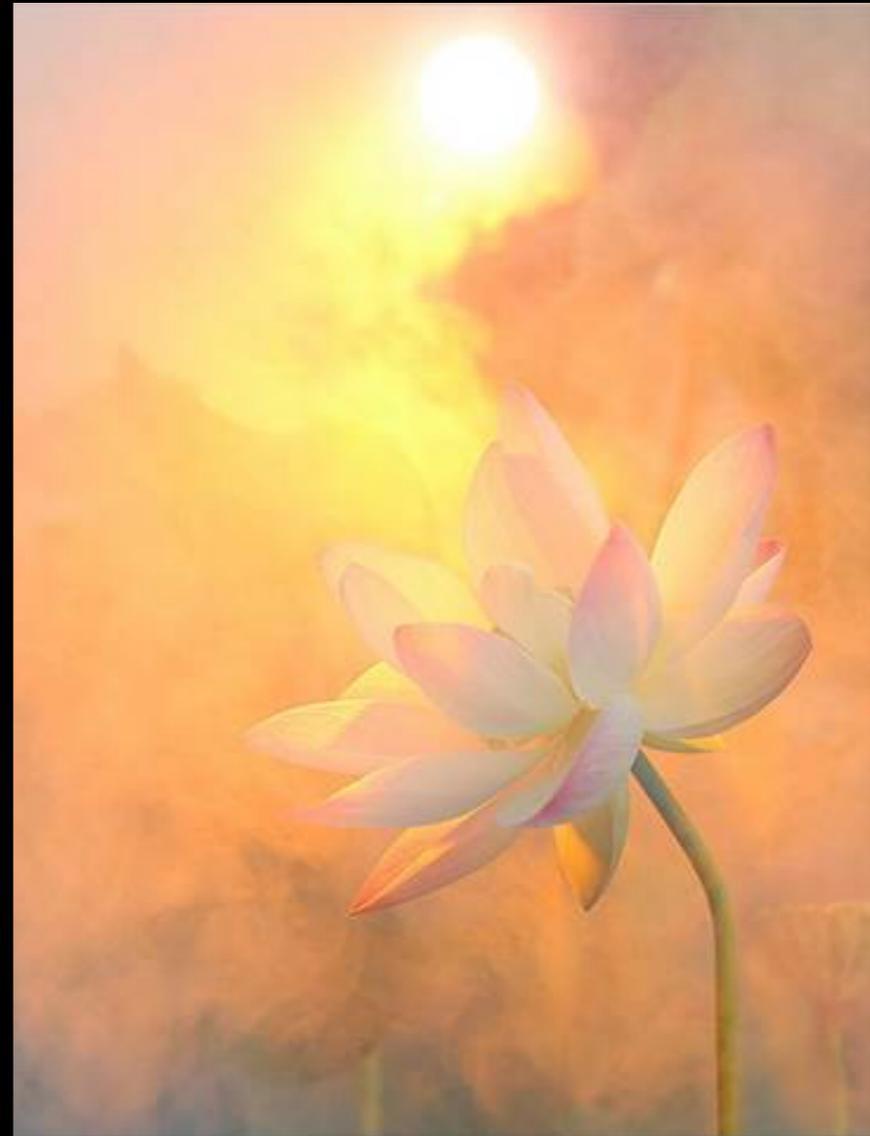
佛教與心理學 (一)

認識自己



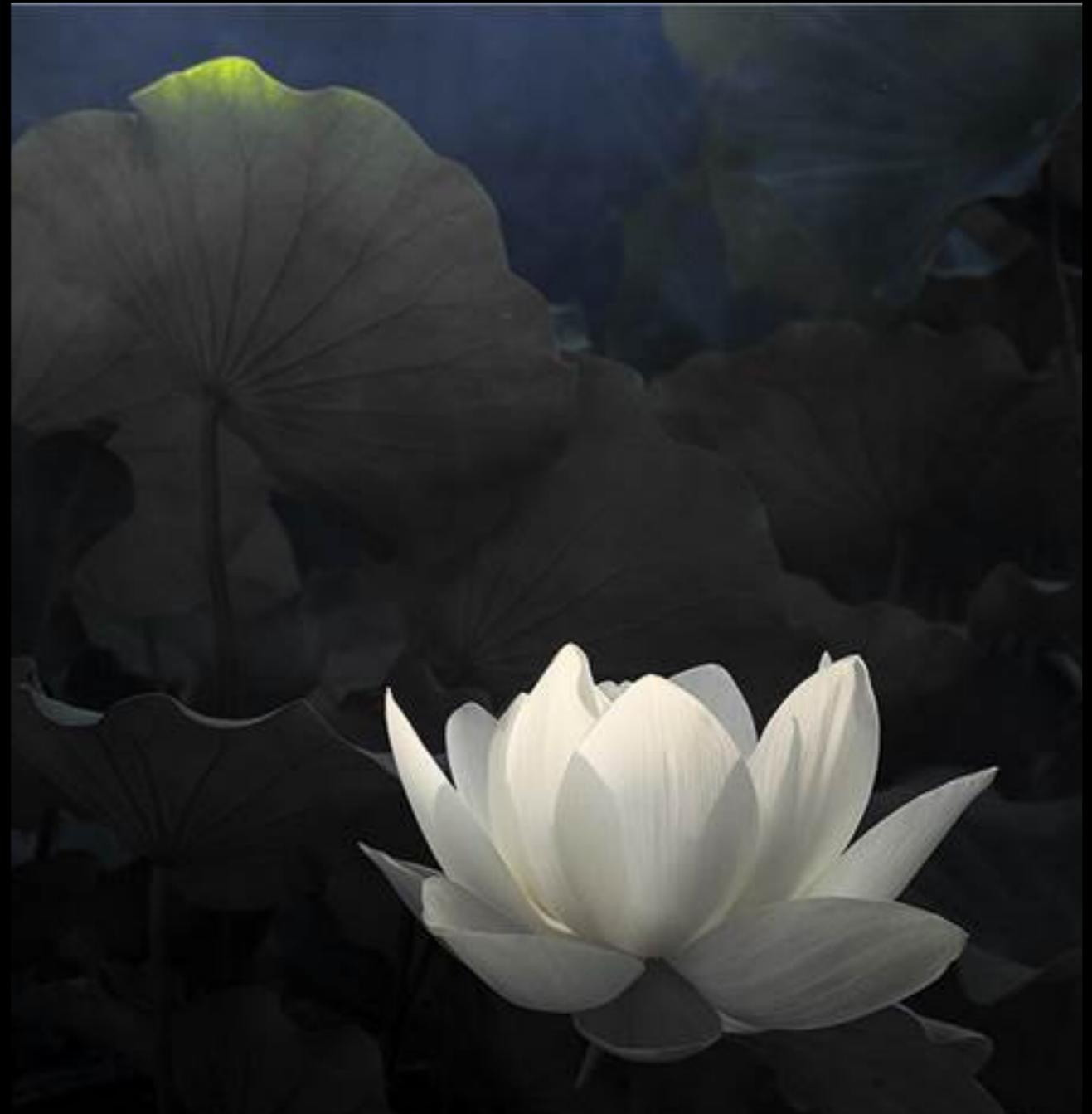
佛學VS世學

- 天文
- 地理
- 人類
- 環境
- 宗教：生命、輪迴
- 心理：自己



他人vs自己

- 了解他人？
- 認知自己？
- 外在、特質、優缺點、情緒性向、想法傾向、習慣性.....



為什麼談心理學？

「不了解自己」

VS

「了解自己」

而學佛的差別？



佛法對有情的說明？

- 蘊
- 處
- 界

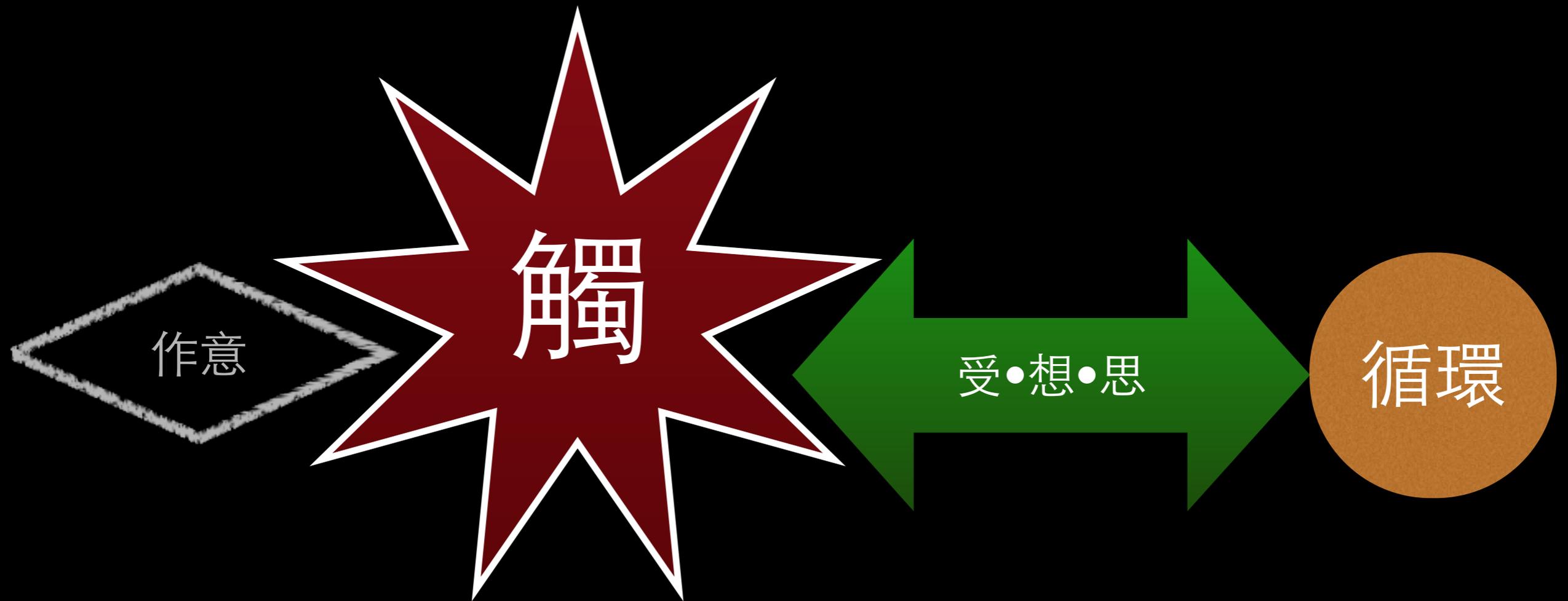


五蘊：四識住



- 色
- 受：感受、情緒
- 想：想法、概念、思緒
- 行（思）：慣習性
- 識：了別、識別

人格特質的產生



二種「觸」

《雜阿含45經》

《雜阿含經》卷2(45經):「如是,比丘!有意界、法界、無明界,愚癡無聞凡夫『無明觸』故,起有覺、無覺、有無覺、我勝覺、我等覺、我卑覺、我知我見覺。……多聞聖弟子於此六觸入處,捨離無明而生明,不生有覺、無覺、有無覺、勝覺、等覺、卑覺、我知我見覺。如是知、如是見已,先所起『無明觸』滅,後『明觸』覺起。」(CBETA, T02, no. 99, p. 11, b11-19) ; 另可參考 63 經。南傳方面可參考 S. 22. 47. Samanupassanā. ; *The Connected Discourses of the Buddha—A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. I*, p.885-886。

「無明」 vs 「明」

《雜阿含256經》

「謂色無常，色無常如實不知；色磨滅法，色磨滅法如實不知；色生滅法，色生滅法如實不知。受、想、行、識，受、想、行、識無常如實不知；識磨滅法，識磨滅法如實不知；識生滅法，識生滅法如實不知。摩訶拘絺羅！於此五受陰如實不知、不見、無無間等、愚、闇、不明，是名無明，成就此者，名有無明。」

「謂知色無常，知色無常如實知；色磨滅法，色磨滅法如實知；色生滅法，色生滅法如實知。受、想、行、識，受、想、行、識無常如實知；識磨滅法，識磨滅法如實知；識生滅法，識生滅法如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知、見、明、覺、慧、無間等，是名為明；成就此法者，是名有明。」

「觸」的影響

無明觸 vs 明觸

- 受
- 想
- 行（思）



事件

- 待人
- 處事
- 接物
- 內心世界

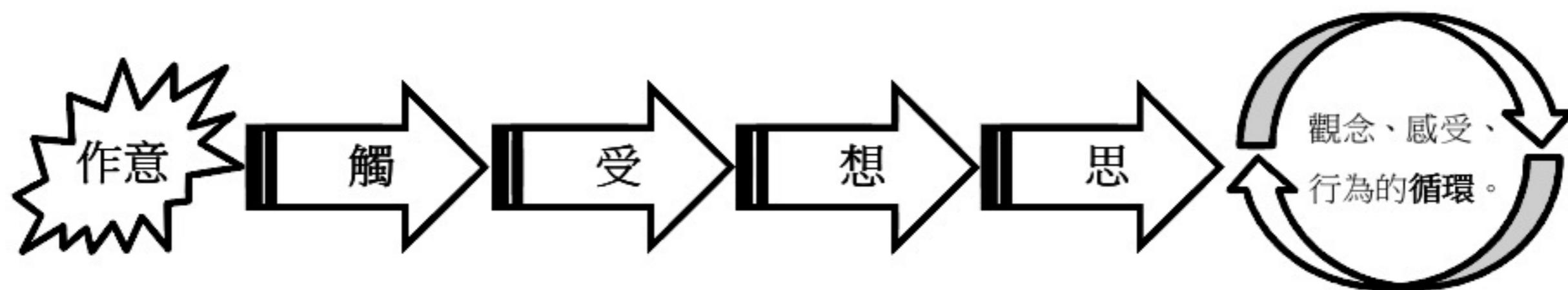


思考（一）



一個人的「負面情緒」、「錯誤觀念」和「偏差行為」，到底是由所遭遇的「事件」所產生，還是由一直以來的「無明觸」所造成？

舉例



事件	不正思惟 / 無明觸	感受	觀念	行為
分手/拋棄	這個爛人騙了我！ 一切的傷害都是他造成的。	苦	我常常就是一個倒楣的受害人。	我恨死天下所有的男人（女人）。
家裡貧窮	我想大家都瞧不起我。	苦	大家一定在背後取笑我。	逃避所有社交活動； 不敢交朋友。
長得矮	我相信我會被大家排拒。	苦	我注定失敗。	很討厭自己。
老成、呆板	大家都覺得我不可愛。	苦	大家嘲笑我老土。	盡可能討好所有人； 滿足他們的需求。

思考 (二)



若要避免「惡性循環」，
應從何處下手？

S.T.O.P.

- S : Stop!
- T : Take a breath.
- O : Observe.....
- P : Proceed!



Observe.....

- 這件「事」給我的「感受」如何？持續多久了？
- 有哪些固有的「觀念」在思緒中？它/它們有何價值與意義？
- 我一直如何「習慣性」應對？效果如何？
- 若是「惡性循環」，我有哪些替代方案？



五個步驟跳脫輪迴！

- A. 哪個「事件」困擾我？
- B. 發現「無明觸」！
- C. 確定「負面的受想思」對自己的惡性影響。
- D. 尋求改變：無明轉明！
- E. 用「正面的受想思」度過每一天。



舉例：事業挫敗～惡性循環

A、困擾自己的事件（名色--事件描述）

我的上司對我的態度非常不好，別人有大錯誤他都不會遣責，而我只不過是偶爾犯一些小過失，都會被罵得狗血淋頭。這讓我感到非常難過和壓力。我也沒有傾訴的對象，深怕自己的坦誠最後又變成誤會，而讓自己再度受傷。

B、慣習性的應對方式（意--想法、語--言談、身--行為）

無明觸

意：我想我真是一無是處的人。我應該永遠都是一個倒楣人。我注定是一個失敗者。

言：我沒有勇氣與他人對談，他人也不想和我這種人交談。

身：不想遇到這麼多的挫敗，還是躲起來。

C、不理想的情緒與行為表現

感受		身	<input type="checkbox"/> 殺生	<input type="checkbox"/> 偷盜	<input type="checkbox"/> 邪淫	
苦	X	口	<input type="checkbox"/> 惡口	<input type="checkbox"/> 兩舌	<input type="checkbox"/> 綺語	<input type="checkbox"/> 妄語
樂		意	<input type="checkbox"/> 貪心	<input checked="" type="checkbox"/> 瞋心	<input checked="" type="checkbox"/> 癡心	
捨		業有	對於上司如此的對待，令我非常懊惱。有時，非常氣憤和討厭自己。總覺得自己在工作和生活上，都非常凌亂，常常丟三忘失。也許這就是自己的愚昧、無知吧！這種種的不圓滿，讓我越來越懷疑自己、不信任自己。我真的是一無是處的失敗者。			
其他			敘述			

舉例：事業挫敗～無明轉明

D、尋求改變（意--想法、語--言談、身--行為）

明觸

- 1、我真的一無是處嗎？在家裡，我不是把生病的老母親照料得很好嗎？
- 2、比起隔壁的林老先生，孤獨終老，他似乎比我還不幸，我怎麼會是最倒楣的人呢？
- 3、我雖然在工作上面對種種考驗，但我一樣領到薪水，讓老母親、小孩們和我都衣食不缺，怎麼會是失敗者呢？
- 4、或許我應該檢討和改變做事的方法，而不是一味地停留在「我一定做不好」或「我無法勝任」的想法中。

E、理想的情緒與行為表現

感受		業有 (預期效果)	善業	身	<input type="checkbox"/> 離殺生	<input type="checkbox"/> 離偷盜	<input type="checkbox"/> 離邪淫	
苦	×			口	<input type="checkbox"/> 離惡口	<input type="checkbox"/> 離兩舌	<input type="checkbox"/> 離綺語	<input type="checkbox"/> 離妄語
樂				意	<input type="checkbox"/> 離貪心	<input checked="" type="checkbox"/> 離瞋心	<input checked="" type="checkbox"/> 離癡心	
捨			敘述	1、我可以重建自信心。				
其他				2、我不再像以往那麼地討厭自己。				
身心 輕鬆 多了。			3、換個角度看自己的遭遇，感覺輕鬆多了。					

總結

- 學佛法，認識自己！
- 與其試圖改變他人，不如調整自己！
- 不要用別人的不圓滿來醜化自己！
- 問題不在於「事件」而在於人有沒有「無明觸」！
- 小輪迴不跳脫，又如何能徹底擺脫生死大輪迴？
- 問題，不是「能不能」改變，而是「要不要」改變！
- 「事件」來了，STOP！5個步驟扭轉它！



回向

以此功德種善根
累世冤親同沾恩
由斯解脫諸苦惱
共證菩提度有情

