

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

唯識學心識理論在情緒管理之應用—以《八識規矩頌》為例

The Practice of Emotional Management based on the Mind
Consciousness Theory of the Mind Only Doctrine: Focused on
“Verses Delineating the Eight Consciousnesses”

蕭涵勻(釋知居)

Han-Yun Hsiao (Zhi-Ju Shih)

指導教授：釋永本 教授級專業技術人員

黃國清 副教授

Advisor: Yung-Pen Shih, Prof. Rank Specialist

Kuo-Ching Huang, A.P.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

唯識學心識理論在情緒管理之運用-以《八識規矩頌》為例

The Practice of Emotional Management based on the Mind Consciousness

Theory of the Mind only Doctrine: Focused on *Verses Delineating the*

Eight Consciousnesses

研究生：蕭承均(釋知居)

經考試合格特此證明

口試委員：王惠文

李芝瑩

朱本榮(釋慧華)

黃國清

指導教授：朱本榮(釋慧華) 黃國清

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 6 月 22 日

致謝

跌跌撞撞終於還是走到這一站了，千頭萬緒難以表達，感恩之語無法言盡。因師父上人以教育培養人才的宏願，才有今天的我們，感謝指導教授永本老師、所有師長與同參道友一路上的指導與支持，這都是修練論文路上最好的資糧與風景。誠惶誠恐的謹記著老師所提醒的，如何將修道與學術之路，從背道而馳走到殊途同歸，從理論到實踐、從解析到歸納、從分化到內化。

暫時完成碩士這一階段任務，自評論文成品差強人意，尚有許多改進空間，但也因這一切因緣的成就，更為生命樂章譜出無聲的歌唱，在迷悟之間體會人生與佛法，這些是修持也是弘法，有自利也有利他。

點點滴滴的過程中，感受佛教智慧大海中探索的法樂、從師長身上學習弘法典範，還有自我內心對信仰的昇華。也看見自己對佛法、學術的素養不足，很多時候努力想完成目標，但卻遲遲無法向前邁進的煎熬，經歷過才會知道箇中滋味。所幸自己身在佛光山叢林學院的大家庭，人間佛教正法的軌道讓我不至於迷失方向，總是有如燈塔般明燈，照亮回家的路，如憨山大師所言「華頂峰頭月倍明，石梁橋下水偏清；能持一滴來淡海，猶勝曇花盞內生。」還是感恩一切因緣的成就。

摘要

本文以《八識規矩頌》為主要文本，研究唯識學的心識理論，藉由心識理論來探究現代人所需的情緒管理。從玄奘的頌文中分析八識心法與心所有法對於吾人認識作用及其影響，進一步探討八識心法與心所有法對吾人情緒作用之影響。

從現代心理學對情緒之理論對照唯識學心識理論，其實唯識學理論已含括心理學所提出之情緒管理，甚至早已建立更勝於世間理論的出世間真理。

透過唯識學心識理論的分析，影響情緒的關鍵有作意心所與阿賴耶識薰習作用，故以作意和薰習來開展情緒管理之運用。以多聞薰習、如理作意、制心一處、觀照當下來對治情緒的生滅變化，以戒、定、慧三學，將負向情緒轉為正向情緒，但更發現最後應該要「我法二空」，達到情緒的消融，無為而治。

本研究發現唯識學心識理論對於情緒管理的運用，是為眾生開啟一道正念之門，也提供認識自我的方向，就算不是佛教徒，也能自在運用，在生活中看見情緒，也看見八識心王與心法的影響，轉煩惱為清淨，轉識成智。唯識學心識理論可說是現代人不可或缺的重要法門。

關鍵詞：八識規矩頌、心法、心所有法、唯識學、情緒管理、轉識成智

Abstract

This paper uses the "Verses Delineating The Eight Consciousnesses" as main resource to explain the emotional management through studying the Mind and Consciousness Theory. From the verses written by Tripitaka Master Xuanzang, was used to analyze the influence of Mental Objects and Mental Factors in The Eight Kinds of Consciousness. Then further explained the relationship between the both and how they impact on human emotional management.

The Mind and Consciousness Theory has actually included the emotional management from the perspectives view in Modern Psychology, and its theory is even more established in the truth of transcendental world.

By analyzing the theories of Mind and Consciousness, it was found out that the Attention Mental Factor and the Power of Habituation in Alaya Consciousness are the keys in affecting one's emotions. Therefore, in order to observe the rise and descend of one's emotion, people learn to habituate on listening, having rational thoughts, mind concentration, observing the current emotional state, Besides that, people also may turn their negative emotions into positive ones via the Three Studies: Precepts, Concentration and Wisdom. However the final finding even concluded that emotion will not arise when one realized the truth of "emptiness of self and dharma".

This study found out that the Mind and Consciousness Theory on emotional management is a gate of righteous thoughts for all beings. It's also provides a direction for self-understanding. This theory is applicable for all Buddhist and non-Buddhists; let our mind to be purified of defiling illusion, transforming knowledge into wisdom. Thus, The Mind and Consciousness Theory play an important role on clarifying people's spiritual spirit in this modern era.

Keywords: Verses Delineating The Eight Consciousnesses, Mental Objects, Mental Factors, Consciousness-only School, Emotional Management, and Transforming Knowledge into Wsdom

目 錄

致謝.....	I
摘要.....	II
Abstract	III
目 錄.....	IV
表目次.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與方法.....	4
第三節 當代文獻回顧.....	8
第二章 唯識學心識功能之分析.....	15
第一節 感官之認識作用.....	16
第二節 依意根而生之分別意識.....	21
第三節 恆審思量之自我意識.....	27
第四節 萬法根本之第八識.....	30
第三章 心所有法與情緒之分析與關聯.....	44
第一節 心法之助伴—五十一心所有法.....	44
第二節 情緒之意涵.....	59
第三節 心所法運作之影響與情緒關聯.....	62
第四節 小結.....	69
第四章 心識理論之情緒管理運用.....	70
第一節 多聞薰習的管理.....	70
第二節 制心一處的管理.....	74
第三節 反觀自照的管理.....	80
第四節 小結.....	85
第五章 結論.....	87
參考書目.....	90

表目次

表 2 - 1 三界九地世界觀.....	18
表 2 - 2 九緣生識.....	19
表 2 - 3 第六意識分類.....	21
表 2 - 4 三境三量.....	23
表 3 - 1 六位五十一心所法.....	45
表 3 - 2 十一善心所.....	53
表 3 - 3 根本煩惱與隨煩惱之關聯.....	54
表 3 - 4 煩惱心所.....	55
表 3 - 5 東西方情緒分類.....	61
表 3 - 6 西方心理學情緒管理與唯識學對照表.....	62
表 3 - 7 心王與心法之關係.....	63

第一章 緒論

佛陀在世說法四十九年，其教法為了救度眾生得離苦，正所謂「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法。¹」而眾生的心，力量有多強大？情緒是其中一種表現方式，不論西方醫學、心理學、倫理學、哲學，都有相關研究探討著心識、情緒等議題。佛教界也是重視並關注此議題的，觀看現在社會的變化，由於人的身心不安穩，負面情緒等等影響因素，而導致社會種種問題的產生，到底是環境因素、人為因素？還是其他？唯識學被稱為是佛教心理學，本論文探討唯識學心識理論，藉由治心的佛法，理出一脈絡，可以如何運用在情緒管理上？這是引發本研究的思考目的。

本論文第一章緒論，第一節將說明動機與目的；第二節從廣大的唯識學理論中，針對本論文所運用的範圍做界定；第三節說明使用的研究方法與本論文架構；第四章是針對相關的研究文獻做探討與回顧。

第一節 研究動機與目的

本論文將針對佛教唯識學之《八識規矩頌》為切入角度進行研究，主要在探討唯識學派中向內探討自我內心之分析理論，是否有符合現代人實踐之情緒管理方法，從唯識學中所提到「心法」、「心所有法」，來分析人類心意識運作之觀點。其觀點是否對現代人面對煩惱、困境有解決之道？對於現代重視之情緒管理，是否有別於西方心理學看法？且如何來有效進行情緒管理？

在科技進步、知識發展迅速的二十一世紀，文明帶來許多生活便利與享受，然而人們的困難與煩惱不但沒有減少，反而因為缺乏處理問題能力、負面具破壞性情緒的蔓延，使得現今全球社會問題及心理問題層出不窮。。日前新聞媒體上可看見，

¹ 《觀楞伽經記》卷 5，CBETA, X17, no. 326, p. 419, p. 458, p. 915。

如台北捷運隨機殺人事件²、四歲女童斷頭事件³、遊覽車司機因厭世引火自焚，同 24 位陸籍遊客、1 位台籍導遊一起陪葬⁴等種種社會案件，使我們不得不重視心理層面健康的重要性。根據衛生福利部統計，105 年的台灣國人死因中分析，蓄意自我傷害(自殺)死亡人數為 3,765 人，在 15-24 歲及 25-44 歲死亡人口中，自殺是主要死因第 2 及第 3 位，居國人主要死因之第 12 位⁵，而且近五年來，每年全國自殺通報人次就有 28083 人~29914 人⁶。面對現代社會繁榮景象，人們追求名利、物慾，心理狀態時常都處於浮動當中，到底是什麼樣的原因，使我們在物質充裕狀況下，心理仍然充滿煩惱與壓力，無法排解？嚴重者出現情緒失控、反社會性格、自我傷害、蓄意傷人等等行為。現代人對於情緒管理是否出現問題？是環境等外在因素影響，或是佛教唯識學派所提出「三界唯心，萬法唯識⁷」，一切唯心造？

何謂「情緒」？國內外早有許多心理學家、哲學家為之定義爭論，在牛津英語字典中有簡要字面上的解釋：「心靈、感覺或感情的激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態。⁸」在林仁和、黃永明(2009)《情緒管理》一書中提到：「美國心理學家阿諾德(M.B.Arnald)的定義為：情緒是趨向知覺有益的，離開知覺為有害東西的一種體驗傾向，這種體驗傾向伴隨著一種相應的接近或避退的生理變化模式，這種模式在各種的情緒狀態中是不同的。尚有其他心理學家為情緒作出一個比較概括的定義：情緒是對事物的關係或主觀態度的體驗。⁹」由此可知，情緒是個體在接觸外境刺激時，所產生的主觀感受，引發生理或心理變化。相較佛教唯識學角度，在

² 劉奕霆報導，〈北捷砍人案 4 死 21 傷 郝：派警加強巡邏〉，新頭殼網，2014 年 5 月 21 日，<https://newtalk.tw/news/view/2014-05-21/47512>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

³ 參見〈內湖 4 歲女童被「砍斷頭」兇嫌：不認識她〉，自由時報，2016 年 3 月 28 日，<http://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/1646512>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

⁴ 參見〈「司機縱火自焚」導致陸客遊覽車被燒〉，BBC 中文網，2016 年 09 月 10 日，http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/09/160910_tw_suicidal_bus_driver，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

⁵ 根據衛生福利部網站，<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-33598-1.html>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 29 日。

⁶ 根據衛生福利部網站，<https://www.mohw.gov.tw/dl-40567-9a30a6f1-0e6f-4e7c-90b0-cf0503e89c58.html>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 29 日。

⁷ 《大方廣佛華嚴經》卷 25〈十地品〉：「三界虛妄但是心作；十二緣分是皆依心，所以者何？隨事生欲心，是心即是識...」，CBETA, T09, no. 278, p. 558。

⁸ 丹尼爾·高曼著，張美惠（譯），《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，1996 年，頁 318。

⁹ 林仁和、黃永明：《情緒管理》，台北：心理出版社股份有限公司，2009 年，頁 6。

六根觸對外境後，心意識產生的認識作用，而伴隨認識作用所生起的心理狀態，稱為心所法，類似於西方心理學情緒一詞的說法。甚至提出六識底層的第七、八兩識的隱微心識活動，論析甚為精微。

個人情緒處理不當，不僅是對社會上造成威脅，對於個人也是會影響生理、心理健康重要因素之一，醫學上也證實情緒與疾病有關，¹⁰某些生理疾病的發生，是因為情緒引起的心理的不健康，而自己卻不自覺。

台大心理學教授黃光國認為人類各種不同的情緒，是隨著個體的成熟和學習經驗，而逐漸分化出來的，¹¹既然如此，人類的情緒是否可以透過管理控制而趨向正面與穩定？

佛教最初成立宗旨，就是要解決人生的痛苦問題，試圖找到一條解脫之道。人類很多的痛苦，是來自於破壞性情緒而產生，¹²如貪、瞋、癡引起憤恨、惱害、嫉妒暴力、執著等等。因為這些情緒失控，人類也必須付出相對代價。而佛教教理中，有相關學習處理情緒的方法嗎？其實佛陀所弘傳的佛法，目的在於治理眾生心，解決眾生面對現實生活中的煩惱與迷惑。星雲法師說：「佛教就是佛陀對人間的教化，佛陀為了解決人間問題...佛陀所開示的一切教法，都是為了增加人間的幸福與安樂。¹³」由上論述可知，佛陀開示教化，不單只是一種宗教信仰。用佛法來化解人生困境、難題，作為人生價值觀依據。佛教更可說是窺探人類心理的哲學、心理學，甚至在日本、西方國家針對佛教心理學研究，日增月益，且研究內容多元，把佛教義理與心理學結合，如應用在心理治療、心理諮商等方面，¹⁴成果豐碩。但佛法三藏十二部經浩瀚無窮，該從何下手，找出解決之道？

¹⁰ 林芝安，〈輕鬆 5 步驟，上班族找回歡喜的自己〉，《康健雜誌》119 期，2011 年 8 月，<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5021110&page=3>，最後瀏覽 2018 年 4 月 30 日。

¹¹ 中華百科全書 http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia_media/main-usesc.asp?id=6882，最後瀏覽 2018 年 2 月 2 日。

¹² 丹尼爾·高曼著，張美惠譯，《破壞性情緒管理》，台北：時報文化事業股份有限公司，2003 年初版，頁 12。

¹³ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化事業有限公司，2016 年 5 月，頁 25。

¹⁴ 陳玉璽，〈建構佛教心理學的新典範—唯識學八識學說的現代省思〉，《新世紀宗教研究》5.2 (2006): 54-86；又見陳兵，《佛教心理學》，台北：佛光文化事業有限公司，2007 年，頁 43。

佛教中又以唯識學派探討心理現象的研究最深入，¹⁵世親菩薩從將人的心識剖析，並針對其作用加以分析探討，依吾人心意識作用分為八識。主張宇宙萬法，唯識所變。也就是說世間一切現象，是個人心識作用影響。

八識，唯識學將其認定為是生命精神的本體，在唯識學入門《大乘百法明門論》中，稱其為「心法」或「心王」。心王的意思，說明主體如王，為我人心識變化之精神作用。那心識與我人的情緒有何關係呢？《本事經》卷 5 提到：「苾芻當知！心雜染故，有情雜染；心清淨故，有情清淨。是故雜染、清淨二法，皆依止心，從心所起。¹⁶」此經文可以見得，眾生之煩惱造作，皆由心生起。倘若心識念頭完全淨化，是否就能達到佛教所說清淨解脫之境界？

因此本論文的研究目的如下：

- (一).分析《八識規矩頌》之心識理論，藉由分析八識與吾人的認知作用關係，了解吾人情緒之來源，在進而達到修正情緒、行為等。
- (二).探討唯識學之心法、心所有法，窺探八識規矩運作關係，剖析煩惱情緒根源，自我探索，看見煩惱生起之處，進而了知對治之法。
- (三).探討八識與情緒之關聯，如何運用唯識學心識理論達到現代人所需之情緒管理。

第二節 研究範圍與方法

本節主要說明本論文研究範圍、研究方法與論文架構，本論文研究範圍有二，一為唯識學八識心王角度來分析個人認知及情緒關係，主要選擇唯識學入門綱要書《八識規矩頌》為主，相關唯識學經論典籍為輔。另一方面以現代之情緒管理對照唯識學心識理論之運用。

一、研究範圍

¹⁵陳兵，《佛教心理學》，台北：佛光文化事業有限公司，2007年，頁26。

¹⁶《本事經》卷5〈二法品〉，CBETA, T17, no. 765, p. 687。

本論文採用《八識規矩直解》為底本，此為玄奘作，蕩益智旭解。對於此版本、作者疑義等，在此論文中並不作討論。而更著重在分析此頌對於八識之揣摩與詮釋之精華。玄奘所造的《八識規矩頌》，在唯識學體系裡被認為是後期繁複嚴密唯識思想的一部分，以偈頌來說明唯識學派的八識說，其分析八識非常縝密仔細，可說是「八識」提綱挈領的總結。

本論文主要探討方向，從唯識學派角度討論八識說與吾人之關係，更深入分析人類的心識變化與管理。

在情緒管理方面，本論文以分析唯識學心識角度影響吾人身心之關係，找出其可對治煩惱情緒之法，對照這裡要探討的情緒管理會著重在唯識學派的修行實踐面向，而不著墨在西方心理學所提出的情緒管理。

二、研究方法

本研究主要處理唯識學心識理論、佛學義理理解等問題，佛學的研究方法，吳汝鈞提倡「文獻研究與哲學反思」雙軌並進的研究方法，¹⁷賴賢宗也提出文獻詮釋與哲學詮釋為當代佛學研究方法的雙軌。文獻詮釋分析包含了古典佛教語言、比較語言學、版本學、碑銘圖像學等的研究進路；哲學詮釋則為佛學的義理詮釋並運用東西傳統哲學與當代哲學進行佛學的哲學課題的詮釋，期能解明佛學的思想整體結構與深層意義。¹⁸本論文採用文獻分析與思想研究、對照法來作為研究方法。

(一)文獻分析

文獻分析法，是透過對歷史文獻，研究語言文字、整理、互文參照、翻譯現代語文、註釋、評論等來理解文本，此方法，不只是在不同語言文獻上獲得的豐富知

¹⁷吳汝鈞，〈論佛學研究方法，兼評倪梁康先生《宗教經驗與般若現象》一文〉，《中國文哲研究通訊》，第25期，2015年6月。

¹⁸賴賢宗，《佛教詮釋學》，台北：新文豐出版公司，2003年10月，頁20-22。

識，來增加對佛學的理解，除了增加資料與知識，甚至能藉由這些歷史甚至是思想、理論上，激發出問題意識與想法。¹⁹

配合研究主題，本研究以原典文獻資料作為研究基礎，雖然沒有閱讀巴利文、梵文原典之能力，但也參考大量佛學著作、注疏、漢譯佛學研究，古註與現代註書互文參照，分析理解後加以詮釋、歸納。以唯識學經典、論典及相關註書、心理學、情緒管理、星雲大師佛教管理學為方向，及學術上相關之著作、論文、期刊等，藉由分析其思想，了解其學說發展脈絡。其中將以簡短易懂，卻能描繪出八識運作規則的《八識規矩頌》為主要底本，針對《八識規矩頌》文本義理分析，加上唯識學派重要的「六經十一論」中的《大乘百法明門論》、《成唯識論》、《唯識三十論頌》等原典，來探討吾人的八識運作，透過閱讀文獻，更進一步了解唯識學派的思想，互文參照下，釐清文章、文字所想表達之原意，針對其意涵歸納、解讀。

透過此方法來閱讀識學相關文獻，便是運用此方法，來對文本的文字進行分析考察，以期釐清正確之觀點。

(二)對照法

以現代情緒管理的研究，與《八識規矩頌》中的心所有法對照，深入分析唯識心識理論對於現代人運用在情緒管理上有何價值與影響。

(三)思想詮釋

針對文本分析，將用思想詮釋法，來理解與解釋文本。詮釋，可說是對於文本閱讀與理解等，常使用之方法，郭朝順認為詮釋學並不是西方所獨有，是普遍用來處理文本或是思想的哲學問題，甚至佛教能發展屬於佛教的詮釋理論。²⁰

從高達美的詮釋學中提到有三個很重要的理論範疇是「前理解」、「效果歷史」和「視域融合」；前理解，亦可說為前見，是在歷史或社會角度，對此主體的解釋與

¹⁹吳汝均，〈佛學研究與方法論——對現代佛學研究之省察〉，《佛光學報》第4期，1979年，頁235-303。

²⁰郭朝順，〈詮釋學與中國哲學——天台智顛「觀心詮釋理論」向高達美「哲學詮釋學」的辯證詢問成果報告〉，《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會前論文集》，台北：國立台北大學中國語文學系，2007年，頁384。

見解，而且這種理解不是置身事外的理解，而是參與其中，而所產生理解，成為個人的理解視野，也是歷史的效果；當讀者帶著個人的效果歷史去理解文本、歷史等主體，文本的內容與讀者的理解，兩者之間的歷史視域交會，經過融合而產生新的意義、理解，就是視域融合。

對於高達美提出哲學詮釋，如以語言為中心的分析詮釋，是為了理解，理解的目標是生存。²¹這如同佛教二諦中的世俗諦，方便權巧試圖說明佛陀之教法，雖然說「若不依俗諦，不得第一義」²²佛教的思想需要世俗諦來顯理，但是更重要的是背後勝義諦的認知，透過唯識思想對於人的認識作用、情緒之解析，理解佛法對於情緒管理之正知正見。

本研究透過現代心理學對於情緒之前理解，對照唯識學，以《八識規矩頌》分析詮釋玄奘之唯識思想，試圖從中分析出針對現代人所需求的情緒管理。

第二章與第三章，運用文獻分析、思想詮釋，在此基礎去探討、詮釋《八識規矩頌》的心識理論，從心法到心所有法之分析與詮釋，第四章再開展的視野融合建構，將心識理論應用在情緒管理上。

三、研究架構

本論文架構分五章；第一章緒論，主要針對此篇論文寫作動機、目的、研究方法與架構及研究限制做略述。第二章分析唯識學所提出之八識於我人自我認知之關係，探究《八識規矩頌》中所提出之八識運作規則，將其所細分前五識、第六意識、第七末那識、第八阿賴耶識，深入剖析其引響個人心理運作之內涵，此章節將運用到文本分析、名相詮釋，進一步將較難理解之佛學義理用日常白話文呈現。第三章將分析與心王相應俱起之心所有法，了解唯識學所提出之心所有法與現代心理學所提出之情緒有何相同相異之處。其中五十一心所有法，是否能增進我人認識自我心理狀態，學習面對困境，處理情緒與壓力。達到現代所言情緒管理一詞，一樣使用

²¹郭朝順，〈論天台觀心詮釋的「理解」與「前見」問題〉，《法鼓佛學學報》第二期，2008年，頁138-139。

²²《中論》卷4〈觀四諦品〉，CBETA, T30, no. 1564, p. 33。

到文本分析、名相詮釋、比較，探討心法、心所有法與情緒之關聯。第四章為生活實踐運用，針對唯識學知觀點，將提出對治情緒之方法，利用文獻分析的基礎，蒐集相關實證，分析詮釋屬於唯識學角度的一套情緒管理法，以利現代人對治眾生不同煩惱問題。第五章為結論。

第三節 當代文獻回顧

針對本論文研究方向「八識」，八識是唯識學提出的重要觀點之一，與吾人的感官作用、認知作用、自我中心等有關，八識也可說是認識自己心理活動的分析理論。尤其以第八識阿賴耶識，被探究之面向廣泛。由於唯識學相關文獻體系龐雜、名相繁複，故僅針對本論文所論述範圍之文獻，作重點綱要的說明。本論文的參考文獻有下列三個方向：唯識學心識理論、《八識規矩頌》及情緒管理相關研究文獻。

一、唯識學心識理論相關研究：

下列就著相關文獻作重點摘要：

(一)專著

1. 橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，台北：東大圖書股份有限公司，2002年5月。

此書從概述唯識思想為序論，接著敘述唯識思想的歷史，從印度時期談到東傳甚至到日本，再介紹唯識思想中重要觀念，如阿賴耶識、唯識無境、認識作用的四分說與唯識的修行次第。作者將繁瑣、龐大的唯識學盡可能使用初學者可以理解的語言文字來闡述，而避免讀者感覺只是專門術語的羅列，且為了使讀者易懂，大量使用譬喻與圖形，試圖提供現代人窺探內心世界，使其恢復清淨本質之自心。

2. 于凌波，《唯識入門六記》，台中：李炳南居士紀念文教基金會，2004年。

本書將唯識學基礎入門的必讀論典《大乘百法明門論》、《大乘五蘊論》、《唯識三十論》、《唯識二十論》、《八識規矩頌》、《觀所緣緣論》之講記，收入集結成書。

由於唯識學派有「六經十一論」及「一本十之」之學，在現代注疏著作等汗牛充棟的情況下，為了不讓初學者茫然不知，故本書不失為一本介紹唯識入門的途徑。

3. 陳兵，《佛教心理學》，高雄：佛光文化出版有限公司，2007年9月。

此套書分上中下，共八十萬字。是從現在心理學及佛法的雙重視野，將大量佛教原典中的各時期、各部派甚至宗派有關心識論做了整合。運用邏輯聯繫分章，力求忠實的呈現佛教心理學思想，且使用現代較能理解文字語言做詮釋。引現代心理學來證佛學之外，引佛學補充及昇華現代心理學，並以心性與明心見性的技術為精隨。這都是此書寫作的特點。本書特是一部具有學術性、實用性及可讀性的佛教心理學教科書。

4. 釋昭慧，《初期唯識思想-瑜伽行派形成之脈絡》，《中國佛教學者文集》，北京：宗教文化，2008年12月。

此書建構了完整的唯識思想體系形成，並且以邏輯辯證性見長。從其內在理路往上探索，以達到綱舉目張之效。將瑜伽行派的歷史圖像，以緣起、無常、無我、心為主導性、禪觀經驗、邏輯推理等面向推演開展。閱讀此書對於唯識思想脈絡，有非常清晰的進路，實為唯識初學者不可缺少的工具書。

(二)期刊論文

從華藝線上圖書館搜尋《八識規矩頌》及八識，相關文獻約有5篇，加上從佛學期刊或各大學學報中，雖然沒有直接與《八識規矩頌》相關之文章，不過研究八識相關之文章不在少數，以下略選與本論文研究相關文獻。

1. 黎耀祖，〈玄奘唯識思想之研究〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第30冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年，頁391-473。

2. 陳玉璽，〈建構佛教心理學的新典範—唯識學八識學說的現代省思〉，《新世紀宗教研究》5.2期，2006年，頁54-86。

論文前半部論述佛教早期唯識學的洞見，包括開展三性義理和唯識中道觀的論述。後半部以原始佛教緣起觀和現代意識研究為參照點，重新省思和探討唯識宗的八識學說，主要論題包括末那識的分別作用、阿賴耶識的多元功能、本體與現象的

辯證關係等。特別論證阿賴耶識內涵的歷史演變如何引致義理詮釋上的混淆，以及阿賴耶識與如來藏自性清淨心「非一非異」的辯證原理，冀能釐清歷來有關虛妄染污識是否可以包含清淨本覺心的爭議。最後結論指出「虛妄唯識」與「真常唯心」是佛法之兩翼，不可割裂。

3.陳一標的〈有關阿賴耶識語義的變遷〉²³、〈阿賴耶識的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉²⁴。

〈有關阿賴耶識語義的變遷〉此篇論文是針對阿賴耶識的語源詮釋，沿著脈絡建構出阿賴耶識發展的脈絡，從阿含經中、阿毘達摩時代的論書到瑜伽行派的經論，針對阿賴耶識的語源、語意進行分析。

〈阿賴耶識的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉是延續著上一篇阿賴耶識的考察後，此作者為探討阿賴耶識的性格及成立因緣，以最早期的瑜伽行派《瑜伽師地論·本地分》為文本，分析阿賴耶識之性格及其相關概念，進而釐清阿賴耶識的意義與成立因緣。

4.蔡伯郎，〈佛教心心所與現代心理學〉，《中華佛學學報》第 19 期，2006 年，頁 336-361。

此文針對佛教思想中心識的探究，從原始佛教、部派佛教到大乘唯識思想中，各種論述有相當大的差異，所以試圖以現代認知心理學的研究理論，對此問題進行說明。其研究認為現代心理學角度而言，與大乘唯識學派的心識論是較為相符的。

5.林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》第 18 期，2003 年。

該文以富含心理學內容的唯識學認知範疇為研究，將其與現代心理學範疇同義的一面，和涵義費解、不盡相同之處作一比較研究，且分析其中的現代心理學意義。

²³ 陳一標，〈有關阿賴耶識語義的變遷〉，《圓光佛學學報》第四期，1999 年，頁 75-106。

²⁴ 陳一標，〈阿賴耶識的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉，《玄奘學報》第四期，2001 年，頁 55-88。

6. 鄭石岩，〈唯識法門與心理健康-唯識學派心理學的時代意義〉，《普門學報》，第2期，2001年。

此篇文章以從事心理諮商之經驗，研究心理健康課題，並探討唯識學派對於現代人之心靈生活、適應社會之能力的啟發，並依據為唯識學派相關經論等著作，從中建立理論架構，透過現在心理學角度與白話詮釋，顯示其實用性，以求提供現代人提升、增進心理健康之用。

7. 倪梁康，《玄奘八識規矩頌新譯》，《現代哲學》第1期，2006年。

此文為倪梁康為其著作《玄奘八識規矩頌》所撰寫的導言。內容除了佛教唯識學及識的基本意涵，也介紹了唯識學的發展及緣起，並對《八識規矩頌》做出新詮釋的方法與義理的說明。

二、《八識規矩頌》相關研究(探討當代的著作)

《八識規矩頌》是玄奘大師將相關唯識經論帶回中國後，經過翻譯數百卷唯識學經、論典的洗禮後，揉合印度唯識論典精華與其所學之見地，經過其仔細分析八識之見解，作成簡明扼要之綱要，造出此篇可概述八識要義的《八識規矩頌》。

《八識規矩頌》每四句為一頌，共十二頌，四十八句。三百三十六字。每三頌為一組，共有四組，分別為前五識頌、第六識頌、第七識頌及第八識頌。主要闡明八識之間的規矩法則。其中包含許多唯識學派的佛學用語、佛學名相，所以需要先有對唯識學派之法相有基本了解，才有辦法更進一步釐清偈頌。

其相關古註有：明·普泰《八識規矩補註》、明·明昱《八識規矩補註燈義》、明·正海《八識規矩略說》、明·真可《八識規矩頌解》、明·德清《八識規矩通說》、明·智旭《八識規矩直解》、明·廣益《八識規矩纂釋》、清·行舟《八識規矩淺說》及《八識規矩頌注》、清·性起《八識規矩論義》、日·守脫《八識規矩燈義講述》，此為收錄在大正藏文獻，共十一本。

而今註的數量，著作頗豐。有慈航《相宗十講·八識規矩頌講話》、演培《八識規矩頌講記》、于凌波《唯識學入門六記》中的〈八識規矩頌講記〉，星雲《星雲全

集·在人間自在修行-八識講話》、聖嚴《探索識界：八識規矩頌講記》。都是近代佛學大家作品，且多有推崇者。先將艱澀唯識名相解析，再進行白話翻譯，甚至用譬喻讓大眾《八識規矩頌》之意涵，也說明了唯識學不同於心理學的認知理論。

本論文參考其解析佛學名相解析、唯識思想內容，此類別著作，著重重點也在於此兩點，較無與情緒管理做連結之內容，但可從中了解，唯識學之八識說與人類認識作用、情緒等身心作用有密不可分之關聯，立於此基礎，開展本論文之研究。

三、情緒管理之文獻探討

情緒智能的相關研究在心理學領域發展約始於 18 世紀，²⁵1995 年美國心理學家丹尼爾·高曼出版《EQ》一書所採用沙洛維等人的研究成果，此書成為世界暢銷書，也使得情緒智能的研究被擴展開來；²⁶其理論基礎建立在 1990 年美國耶魯大學心理學家彼得·沙洛維與梅耶將過去相關研究整理後，所提出「EQ」的概念，何謂 EQ？全文為「Emotional Intelligence」，翻譯為情緒智商，或是情緒智能、情緒智力等，沙洛維認為有五大點可以來定義 EQ：1.認識自身的情緒：要先認識情緒的本質，有了認知感覺的能力，才能了解自己。2.妥善管理情緒：把情緒管理建立在自我認知的基礎上，檢視自己的情緒。3.自我激勵：提高專注力或自我激勵，能將情緒專注在正念上，是能夠提高效率的。4.認知他人的情緒：具有同理心，能察覺他人的需求。5.人際關係的管理：可以說是協調自我和他人情緒的藝術。²⁷自 EQ 一詞被提出以來，不論是商業、教育、社會學、親子、哲學、宗教等各類別都有書籍在討論情緒管理，在知名網路書店上搜尋情緒管理，至少可以找到一千兩百多本相關書籍。本論文不以探討西方所提出的情緒管理為中心，故只是採用其定義與理論。

(一)相關專著如下：

- 1.孫本文，《社會心理學》，台北：台灣商務印書館，1986 年。

²⁵李虎君，〈情緒智力及其培養〉，《衡水師專學報》，2004 年 6 月第 6 卷第 2 期，頁 60-62。

²⁶同上註。

²⁷丹尼爾·高曼著，張美惠譯，《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，1996 年，頁 58-89。

2.丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)著，張美惠譯，《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，1996年。

3.丹尼爾·高曼著，李孟浩譯，《情緒療癒》，台北：立緒文化事業有限公司，1998年。

4.丹尼爾·高曼著，張美惠譯，《破壞性情緒管理》，台北：時報文化事業股份有限公司，2003年。

5.蒂芬妮·史密斯，林金源譯，《情緒之書》，新北：木馬文化事業股份有限公司，2017年。

(二)期刊論文

1.Ekman, P. “ Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion” *Journal of Personality and Social Psychology* 53.1987.

2.Sara W. Lazar. etc, Meditation experience is associated with increased cortical thickness, *Neuroreport*. 2005 Nov 28; 16,2005.

3.李虎君，〈情緒智力及其培養〉，《衡水師專學報》，第6卷第2期，2004年，頁60-62。

4.陳章錫，〈論《禮記·禮運》的政教文化觀—以人情為核心的考察〉，《揭諦》第9期，2005年7月，頁39-74。

5.陳皎眉、楊家雯，〈情緒調節與情緒管理〉，《T&D 飛訊》第81期，2009年5月²⁸。

6.呂秋霞等，〈能力情緒智力與特質情緒智力的研究〉，《校園心理》第8卷第2期，2010年4月，頁110-113。

7.鄭昭明、陳英孜等著，〈華人情緒類別的結構分析〉，《中華心理學刊》55卷第4期，2013年，頁417-438。

²⁸陳皎眉、楊家雯，〈情緒調節與情緒管理〉，《T&D 飛訊》第81期，2009年5月。
<http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/b8399580a6dcd8a3e5313e6dbf765076.pdf>

在台灣碩博士論文知識加值網中，以情緒管理為主題的論文，共有 306 篇，而其中主要教育學門佔最多數，共有 159 篇，研究內容著重在教師、學生等特定人士之情緒管理。而且入角度有人際關係、人格特質、班級經營效能、教學效能、幸福感等，多為量化之研究。人文學門相關共有 7 篇論文，其中一篇以關懷倫理學探討，其餘為以老莊、孔子思想來切入情緒管理。並沒有以佛教思想來探討情緒管理的論文。

另有一篇以佛教唯識思想觀點談論生命教育與情緒的學位論文，高才洵，《從百法之「心法」「心所有法」探究生命哲學情緒智慧實踐之啟示》，輔仁大學哲學系碩士論文，2014 年。以十二因緣、四聖諦、心法、心所有法等來切入探討生命情緒本質，最後提升情緒實踐精神導向則是以六度波羅蜜與三十七道品作為修學的方向，還論念佛達安樂極樂國土殊勝功，以了解如何實踐提升情緒智慧、解脫煩惱的修行方向。論文切入點雖與唯識學相關，但實踐面並不是以唯識學角度做探討，故稍嫌內容龐雜。

由於以上文獻資料中的整理，發現唯識學八識說有其重要性，八識心王，來探討因此本論文以唯識學的理論與實踐，來探討情緒管理，這是有其學術上的價值意義在。

第二章 唯識學心識功能之分析

既然心識對內對外境，都作為吾人認識作用之重要影響，當然有必要仔細抽絲剝解。以下此章節將會探討，唯識學派如何解釋心識與自我的認知作用之間的關係。心理學認為人能感受自己與他人之差異，是因為有自我的存在，也因而影響個人的行為、思考等。而如何了解這個「自我」？唯識學派對吾人心識有一番見解。

從原始佛教到部派，再到唯識學派的心識論，逐漸有更成熟的思想發展，唯識學派提出八識說，認定八識為主導，故又稱為八識心王。

「心」，不單只是指心臟這個器官，還有思想、意念、感情等意²⁹。在《孟子·告子上》說：「心之官則思。」，意味著心之功能，乃為主宰思想；而「識」有了解、知道的意思；而梵文的識，Vijñāna，是梵文 vi（分析、分割）和 jnana（智），兩個字的合成語，指對所見聞覺知的境界進行分別性所起的認識作用。

唯識學派將原始佛教的六識說，更細分為八識：前五識（眼耳鼻舌身識）、第六意識、第七末那識、第八阿賴耶識。為何要如此繁瑣？這不是為了增加對法的執著，不論大乘佛教發展七識說，八識說，甚至如來藏的九識說。本以六根為主要根據，第七識、第八識，都不過是意識的細分³⁰。當然這些詳細分析是必要的發展，如何了解自我心識之變化，因為世間有情眾生對於心識的無知與執著是看不清。如同《解深密經》卷一〈三 心意識相品〉提到：「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，我於凡愚不開演，恐彼分別執為我。」³¹心識複雜微細的變化，是心思粗糙的凡夫愚人很難察覺。唯識學派的瑜伽師透過甚深禪定，將世間萬法約略分為五位百法，其中第一位就是心法—八識心王說。唯識學派對識的重要性，可從「唯識無境」理論來理解，此無境的意思，並不承認離心識之外，存在常態固定、獨立不變的實法、

²⁹教育部重編國語辭典修訂本網站，

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?o=dcbdic&searchid=W00000007169>，最後瀏覽日期 2018 年 2 月 2 日)

³⁰印順，《佛法概論》，新竹：正聞出版社，2003 年，頁 111。

³¹《解深密經》卷 1，〈心意識相品〉，CBETA, T16, no. 676, p. 692。

實我可以執著，一切法並無心識以外的實有。以下將用《八識規矩頌》及唯識學相關經論來分析吾人的八識。

在《八識規矩頌》中每一識都有三頌，前兩頌是在闡明其特色與業用。而每一識的第三頌，說明的是唯識學派終極目標「轉識成智」的境界，在此章只分析凡夫基本八識的作用。

第一節 感官之認識作用

在生活中，吾人如何對外界產生認識？透過五根，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根接觸外境。有能觸對的根，還要有能緣的外境。有染汙的意思，故又稱塵。五根各緣不同外境，如眼根緣色塵、耳根緣聲塵、鼻根緣香塵、舌根緣味塵、身根緣觸塵。而第六根為意根，緣法塵。根塵觸對後產生識，眼根色塵發眼識、耳根聲塵發耳識，以此類推。此小節將分析前五識如何進行認識作用，與其功能特色。

一、前五識之偈頌分析

前五識的作用如頌云：

性境現量通三性，眼耳身三二地居，遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡，
五識同依淨色根，九緣八七好相鄰，合三離二觀塵世，愚者難分識與根³²。

引文中的意思是前五識觸對外境是實境，沒有加入分別判斷，當下心量是無分別的，但加入了第六意識而能通善、惡、無記三性，前五識的功能到了色界就只剩下眼、耳、身三識的作用，前五識相應的心所共有五遍行、五別境、十一善心所、二中隨煩惱、八大隨煩惱和根本煩惱貪瞋癡。前五識都要依著淨色根、眼識要依九緣、耳識依八緣、鼻識、舌識、身識皆依七緣。眼耳二識離境觀世，認識外境時需

³² 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 435-436, p. 307, p. 613-614。

要距離，鼻舌身合境觀世，認識外境不需要距離。一般凡夫二乘人是很難分辨識與根有什麼不同的。

從第一頌中，可看出前五識之特徵。既然識的產生，是來自根、塵相觸。由五根觸對外境的當下，是「性境」、「現量」。「性境」就是由其自身種子所生，有實體的作用，能緣之心識可緣起到對境的自相。量，是指某個認識成立的根據或是手段成為量，量度或計算之意，此是印度思想之用詞³³，而「現」的意思為目前、當前的，顯現的意思³⁴，現量一詞來自因明學之用語；在《因明入正理論》卷 1 云：「現量，謂無分別。若有正智，於色等義，離名種等所有分別，現現別轉，故名現量。³⁵」因此可知，前五識的作用是單純觸對外境，抓取資料，接觸外境時，是依照實際所見聞覺，並未加入分別了知的心理活動。

三性，指善、不善(惡)、無記(非善非惡)之業³⁶。既然前五識是單純的抓取資料，為何人會有善、惡等分別？部派說一切有部認為前五識為有煩惱染汙，甚至大乘唯識安慧論師一派認為前五識是有法執³⁷。不過玄奘所譯護法一系唯識學派，認為前五識無分別善惡，原因在於唯識學派認為根塵觸對一剎那，前五識只是感官功能，見聞而已，是由於加入了第六意識的分別、判斷之後，才有所謂的認知作用。所以前五識為無染汙，有煩惱分別是因為加入了分別意識。

二、感官作用依九緣

「眼耳鼻三二地居³⁸」，在說明前五識存在功能的範圍。地，指佛教世界觀的用語「三界九地」；表示眾生因為不同的業力果報而生活、居住的地方、世界。三界為

³³橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，台北：東大圖書股份有限公司，2002年5月初版，頁108。

³⁴教育部重編國語辭典修訂本網站，

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdict/gswweb.cgi?o=dcdbdic&searchid=W00000007169> (最後瀏覽日期 2018 年 2 月 2 日)。

³⁵《因明入正理論》卷 1，CBETA, T32, no. 1630, p. 12。

³⁶于凌波，《唯識名詞白話新解》，台中：李炳南居士紀念文教基金會，2004年，頁52。

³⁷陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年，頁96。

³⁸同註 32

欲界、色界、無色界。欲界有一地，色界、無色界各有四地，共有九地。人類是生存在第一地「五趣雜居地」，有天、人、餓鬼、畜生及地獄所共處之地。這時前五識是存有作用的。到了九地之第二地「離生喜樂地」（色界初禪）時，只剩下眼、耳、身這三識有作用。等到三地以上的眾生就前五識都不作用了。為何前五識只剩下三識有作用？而鼻、舌識不作用呢？原因在於修習禪定，若能離欲界五欲，所生的禪境喜樂而得生。所以此為說明前五識作用的範圍限制。若以生活化的理解，有的禪修者，若靜坐到深入定中的程度，是可以一連坐好幾天，沒有進食飲水，但身體機能還是能正常運作。

表 2-1 三界九地世界觀

三界	九地	境界
欲界	1.五趣雜居地	欲界六天、人、地獄、餓鬼、畜生所居住
色界	2.離生喜樂地	初禪天，離欲界欲惡之法，覺觀禪定，在此地者鼻、舌已經不作用了。
	3.定生喜樂地	二禪天，攝心在定，而生勝定喜樂，在此地者前五識都已經不作用了。
	4.離喜妙樂地	三禪天，攝心諦觀，而得勝妙之樂，樂法增長，遍滿身中。
	5.捨念清淨地	四禪天，心無憎愛，一念平等，清淨無雜，空明寂靜。
無色界	6.空無邊處地	加功用行，離一切色相物質障礙，到達虛空無邊自在之境地。
	7.識無邊處地	得識無限闊達之境地。
	8.無所有處地	沈潛於「一無所有」之寂靜想境地。
	9.非想非非想處地	有想與無想俱離，而不偏於有無，達平等安靜之境地。

當心識作用後，接著相應而起的心理作用，唯識學派稱之為心所有法，共有五十一心所有法，是唯識學派世親論師根據《瑜伽師地論》中的六百六十法，論主急著想讓世人明白，也怕世人不耐煩學習。故化繁為簡，略錄名數，提綱挈領³⁹，所造的《大乘百法明門論》。這在第三章將會詳細探討。而「遍行別境善十一，中二大八

³⁹ 《大乘百法明門論解》卷 1，CBETA, T44, no. 1836, p. 46。

貪瞋癡」⁴⁰是要表明，與前五識相應而起的心所共有三十四個，心所有法詳細分析會在第五節探討。

下列將九緣與五識之關係以表格呈現：

表 2-2 九緣生識

緣 識	距離	明	根	境	作意	根本依	染淨依	分別依	種子依	
眼識	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	9
耳識	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8
鼻識			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	7
舌識			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	7
身識			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	7

前五識認識作用，必須具備助緣條件，偈頌提到「九緣七八好相鄰」。唯識學派提出九緣，依序眼識需九緣，耳識需八緣，鼻舌身三識則需七緣。《大乘百法明門論疏》卷 1：「如有頌言：『眼識九緣生，耳識唯從八，鼻舌身三七。⁴¹』」而這九緣為何呢？分別為空間（距離）、光明、根、外境(塵)、作意、根本依的第八識、染淨依的第七識、分別依的第六識、種子共九緣。這九緣又是代表什麼意思呢？

《八識規矩纂釋》卷 1：

「一空緣。即根境相離中間無礙。空隙之空也。二明緣。即日月燈等照燭之明也。三根緣。即發識之根也。四境緣。即諸識所緣之境也。五作意緣。即徧行中之作意也。六分別依。即第六識也。七染淨依。即第七識也。八根本依。即第八識也。九種子緣。即是諸識各有自類親種子也。⁴²」

⁴⁰ 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 436, p. 307, p. 613。

⁴¹ 《大乘百法明門論疏》卷 1，CBETA, U205, no. 1368, p. 253。

⁴² 《八識規矩纂釋》卷 1，CBETA, X55, no. 894, p. 428, p. 299, p. 598。

以需要九緣的眼識來說，需要空間(距離)、光線而能見；當然還要具備眼根；根，分為浮塵根與淨色根，浮塵根如同外在器官，而淨色根又稱內根、勝義根，以現代科學角度來看，可勉強說是神經纖維與細胞，⁴³但又不完全相同。

境，為眼識所緣的對境，乃為色境(色塵)。作意，為遍行心所法之一，是注意的精神作用，指專注、警覺在某一所緣境上。舉例來說，如一群幼稚園小朋友下課走出校園，父母親自然會看到自己的孩子在哪裡。孩子此時就是父母作意的對象。

根本依，在此指的是唯識學派所提出的第八識「阿賴耶識」，因其將此識視為有情眾生之根本所依。為何說阿賴耶識為根本所依，將在此章第四小節分析。

染淨依，指第七識末那識為前五識所依，因五識有可緣的外境才生起作用，是有間斷。所以前五識必須依末那識不間斷的思量、執著，相續不斷，才有前後念同一性的個體存在。⁴⁴

分別依，指第六意識，加入分別作用，前五識任何一識若起作用，意識則同時生起。前五識只能各自緣所緣的境，如眼不能緣聲、香、味、觸，只能緣色，而第六意識則能了別前五識所有的境。⁴⁵

種子依，阿賴耶識之所以能成為一切法之根本，在於具有能生之因，即是「種子」，故前五識依種子之現行。種子說將在第四節探討。

三、識與根之分別

「愚者難分識與根⁴⁶」，愚者，凡夫與修行人，無法看出識與根之分別，根識不分，這可以解釋為，不是有根就能感官認知一切，還必須有識的作用。

綜合上述，在偈頌中提到的前五識的幾個特性：1.所緣為現量，沒有分別、計度；2.所緣為當下現存的境界；3.單純無有善惡無記，但隨第六意識而起分別；4.同依色

⁴³于凌波，《唯識名詞白話新解》，台中：李炳南居士紀念文教基金會，2004年，頁83。

⁴⁴釋照澄(干文琴)：《佛教對「心身關係」中「心理疾病」本質的詮解——以廣義的心識哲學為中心》，桃園：國立中央大學哲學研究所博士論文，2015年，頁88。

⁴⁵陳兵，《佛教心理學·上》，新北市：佛光文化事業有限公司文化出版社，2007年，頁101。

⁴⁶同註32

根而起；前五識等於是有情眾生對外界攀緣的門戶，沒有前五識，沒有辦法對外境起認識作用。但是前五識只負責感官抓取資料，認識作用還不完整，下一步就要更進一步了解主導辨別的第六意識。

第二節 依意根而生之分別意識

何謂第六意識？在唯識學派的定位，是吾人重要對外認識的分別中心。透過前五識提供的外境資料，進行判斷、了別而對境界做出分別，前五識各自只能緣其五根所發之識，眼根發眼識、耳根發耳識，所觸對之外境也是相對應，眼根對色塵，耳根對聲塵，依此類推，不能眼根發對聲塵而發耳識；不過第六意識能了別前五識所提供的資訊，還能在沒有前五識的資訊情況下，能獨立運作；接下來就來分析第六意識。

四、第六意識種類

第六意識作為眾生分別、判斷之作用，在唯識學派中，還有更細微的分析，以下以表格方式分析：

表 2-3 第六意識分類

五俱意識	明了意識	跟著前五識而生起之第六意識	
不俱意識	五後意識	前五識已離開外境，追憶過去影像而生起之意識	
	獨頭意識	1.定中獨頭	修習禪定中，專注一心所生起之第六意識
		2.散位獨頭	獨自生起不同所緣境之第六意識。
		3.夢中獨頭	在夢中的第六意識。
		4.狂亂意識	不自主、失控的第六意識。

第六意識可以依其功能略分出不同種類，各宗派略有不同看法。在唯識學派裡，並沒有確切固定的說法。就運作方式而言，可略分「五俱意識」與「不俱意識」。在前五識緣外境時，第六意識跟著生起，加入分別作用，此可稱與前五識俱起的第六意識為「五俱意識」，幫助五識生起現行，又能令五識明了緣取境界，所以稱為五俱意識。而第六意識與前五識的不同在於，第六意識可以不需前五識的資訊而單獨運作，「不俱意識」可包括獨頭意識與五後意識。

在《宗鏡錄》卷 55 中，獨頭意識的分類，將其分為定中獨頭、散位獨頭、夢中獨頭、亂意識四種；定中意識，指修習禪定而進入專注一心處於高度集中統一的意識認識狀態。⁴⁷

散位獨頭，或稱獨散意識，指在沒有外境與前五識的作用下，獨自生起的念頭，或追憶過去或幻想未來等，這也是吾人每天不斷生起的心理作用。⁴⁸

夢中獨頭，就是吾人作夢中的意識，沒有真實的外境可緣。

亂意識，也有稱為狂亂意識，指不完全自主、或失控的意識狀態。或因疾病，如發燒，將青色認為黃色；如精神疾病、醉酒、吸毒等意識改變，出現幻覺等狀態。如日本藝術家草間彌生，因為「神經性視覺障礙」，其描述所看到的世界，都是圓點，這很顯見如唯識學所說的亂意識。此四種獨頭意識也是文獻中經常使用的版本。

五、第六意識之偈頌分析

接下來看偈頌中所描述第六意識之特徵。

三性三量通三境，三界輪時易可知，相應心所五十一，善惡臨時別配之
性界受三恒轉易，根隨信等總相連，動身發語獨為最，引滿能招業力牽⁴⁹

⁴⁷陳兵，《佛教心理學·上》，新北市：佛光文化事業有限公司文化出版社，2007年，頁109。

⁴⁸同註47。

⁴⁹《八識規矩直解》卷1，CBETA, X55, no. 895, p. 436-437, p. 308, p. 615-616。

第六意識的特色屬於為善、惡、無記三性，又能在現量、比量、非量三量與性境、帶質境、獨影境三境之間活躍，所以眾生在三界輪迴時很容易發現，第六意識的活動，與其相應的心所有法有五十一個，也就是全部的心所有法，在第六意識進行分別時，善心所或煩惱心所會與心王相應而起，產生分別的心理活動或善或惡。因此第六意識行相廣大，能在三性善、惡、無記；三界欲界、色界、無色界還有苦受、樂受、捨受中活動，根本煩惱、隨煩惱、善心所等都跟第六意識相應在一起，所以唯獨第六意識能發動身口意三業造作，這些所造作的善、惡業將會成為各人引業和滿業，牽引眾生在這一期生命結束後，到下一個地方去輪迴。

(一)三性、三量、三境任我行

第六意識如何通三性、三量、三境？這些法數又代表甚麼意義？前五識因為第六意識加入分別而通於善、惡、無記三性，但前五識只存在現量中，第六意識則存在三量。三量之內容與名稱，雖說各宗所說有些差異，但唯識學派就心、心所，量知所緣境立之三種量。分別為現量、比量、非量；比量，《因明入正理論》卷1：「言比量者：謂藉眾相而觀於義。……於所比義有正智生。了知有火或無常等。是名比量。⁵⁰」經過觀察、推測、而獲得未知或未現前的認識作用即是比量。如聞到香味，而推測出廚房正在烹煮食物，如看到森林裡的黑煙，推測為失火等。而非量，意指錯認的現量、比量，或非可量之心量作用，總的來說，就是錯誤的認知與推論。由上述可知，第六意識為吾人分別、認知的重要角色，但並不能完全相信第六意識所分別出來的認識一定是對的。

表 2-4 三境三量

所緣境	心量狀態	解釋
性境	現量	沒有加入分別之實際情況
帶質境	比量	加入主觀的分別作用，心量狀態加入推測、比較。如正常的推理性認識結果。
獨影境	非量	獨自想像，錯認真實情形，處於非可量的心量狀態，如杯弓蛇影。

⁵⁰ 《因明入正理論》卷1，CBETA, T32, no. 1630, p. 12。

三境，是玄奘對吾人所認知的對象世界，依其特質劃分而得出性境、帶質境、獨影境。⁵¹前一節提到第六意識為分別所依，加入分別後還能算是性境嗎？第六意識有分別，如何存在性境？有認知、分別就不屬於性境，那第六意識如何通性境？就在於前五識與所緣境觸對的那一剎那，第六意識隨前五識觸對對境的那一剎那，尚無分別性認識作用進入，得以認識到性境，其後就成分別性認識。

帶質境：帶這個字，有挾帶之意⁵²，第六意識在了別認識外境的本質時，夾帶著類似此外境本質的分別，而分辨出與實際本質不符合的境界。⁵³用現在人較可以理解的說法，就是有加入主觀的自我想像，對所緣境加入錯誤執取的分別意識；舉例來說，在前五識觸對外境當下是性境，眼前看到花園的風景，是單純的認識，當第六意識加入主觀、分別認知時，開始執取花園中的事物為外在的實有。

而還有一種境「獨影境」，以字面上理解，單獨的影像，並沒有可見的實體。是自己的意識想像、妄想分別所想出來的。如前面提到的風景，這時突然自己想像，花園裡會不會跑出一支血盆大口的怪物，開始在自己的幻想之中出現影像。由此玄奘的三境分類，⁵⁴吾人的意識所分別的外境，不一定是客觀真實之境。但難道看到很多落葉、昆蟲是假的嗎？外境存在，但吾人的解讀卻加入喜好、厭惡等分別。也因為這些喜好或厭惡，產生後續的情緒作用與煩惱。

從社會新聞發生的案件看來，因為他人一個不經意的眼神，就會聯想他人對我有敵意，就開始在心裡製造需多自己的想像，生起不同的負面情緒，最後控制不了情緒的蔓延，暴力相向而產生悲劇。對於吾人眼見能不能為憑？第六意識錯誤地將事物認識為外在的實有，引發種種相應的心理活動，甚至是負面的情緒。如此的認識是否真實？這是值得省思的。

⁵¹黎耀祖，〈玄奘唯識思想之研究〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第30冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年，頁454。

⁵²《成唯識論述記》卷7：「帶者是挾帶義」，CBETA, T43, no. 1830, p. 500。

⁵³楊維中，《心意識與唯識無境：唯識宗的心性本體論》，南京大學學報(哲學·人文科學·社會科學版)第一期，2000年，第37卷，頁147(144-150)。

⁵⁴黎耀祖，〈玄奘唯識思想之研究〉，頁454。

「三界輪時易可知⁵⁵」，說明由於第六意識的特色突出，有情眾生在三界九地中輪轉時，是很容易知道此識的存在。

(二)了別相應之統覺

前一節介紹前五識到了二地時，只剩下眼耳鼻身識有作用，但第六意識卻是通三界九地，為什麼能通三界呢？「相應心所五十一，善惡臨時別配之⁵⁶」心所有法共有五十一個，且全部都可與意識相應，但不一定在意識起作用的同時必然相應。。吾人在觸對外境後所起的善、惡、無記等分別，都是眾生造業的來源。「性界受三恆轉易，根隨信等總相連。」既然意識的所觸及的範圍如此廣泛，能通善、惡、無記三性、通欲界、色界、無色界，幾乎能應付眾多的所緣境。就像資料處理的主機一般，任何資料都要經過它的分析、判讀。而受，就是根據判讀的資訊而引發出不同感受，苦的、樂的、不苦不樂的等等，受的內容在下一章會詳細探討。第六意識在性、界、受之中，都是一直在改變、起心動念的。俗語說翻臉比翻書還快，這句話很能表現出第六意識的反應能力。唯識學派認為它與所有的善、煩惱心所有法都相應而生，所以才有了別、統整、轉變、連續的功能。

(三)發動三業、招感果報

「動身發語獨為最，引滿能招業力牽⁵⁷」在第六意識處理完資訊做出判度分別後，吾人起了苦受、樂受等感受，而發動了後續善或惡的言行舉止，或因心念上的的感受，而起了善念或惡念，佛教所關心的是，業力會牽動八識，隨業受報。佛教將業視為身體、語言、思想的行為、造作，正是身口意業的造作。吾人的行為造作稱業，這裡提到了招引業與圓滿業，是眾生在流轉中作了善的、不善的行為成熟後，所影響的果報⁵⁸；引業，指能招引、牽引有情眾生前往投生的地方，是為總報；滿業，能圓滿有情眾生的別報。如造了善業，引業的果報則能投生人道或天道，滿業的果報，

⁵⁵ 同註 49

⁵⁶ 同註 49

⁵⁷ 同註 49

⁵⁸ 《大乘阿毘達磨集論》卷 4〈1 諦品〉：「善不善業。於善趣惡趣中感生異熟時。有招引業圓滿業。招引業者。謂由此業能感異熟果。圓滿業者。」(CBETA, T31, no. 1605, p. 679)。

則是眾生之間的差別相，高矮胖瘦美醜等。唯識學派認為，這是由於第六意識推動而造作善、惡、無記的行為，會有業力的熏習留存，由總體業力牽引著輪迴主體去下一個地方，而唯識學派所認定的輪迴主體為何？將在第四節分析。

既然關係到業力受報，那第六意識有不起作用的時候嗎？雖然在《八識規矩頌》中並沒有詳細說明，不過在玄奘所譯的《唯識三十論頌》卷 1 中提到：「意識常現起，除生無想天，及無心二定，睡眠與悶絕。⁵⁹」說明意識是作用幾乎是常存的，除了以下的情形：生無想天、入無心定、深度睡眠時、昏倒時。睡眠時與昏倒時六識處於昏昧不明狀態，所以不得作用，是常人能理解的。何謂無想天？無心定？在古印度的外道中，有一些追求得生無想天的沙門，因為在無想天中，眾生的前六識不起心動念，其心法、心所有法不起作用，就像久睡一樣。⁶⁰外道以為這是脫離人生苦樂煩惱境界最究竟的作法。故一心修習「無想定」，去除一切思想，就能得生無想天。而「無想定」加上「滅盡定」就是兩種無心定。何謂滅盡定？能與無想定同樣達到滅去受、想的境界。但此是聖者所修習，只是暫時方便修行而止息對外境的受想，不是以此為最終目標。

六、前六識之心識作用—五心

第六意識加上前五識的作用，主導眾生的認識作用，在根塵相觸後，唯識學派所提出的心識作用次第是如何？在《瑜伽師地論》提到有五種心：率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心共五心⁶¹，此五種心的作用又與前六識的認識作用有何關係？在窺基的《大乘法苑義林章》做了詳細說明。

前六識，是引導著吾人對於外境的認識，在根塵相觸的一剎那，作用的心為率爾心，又稱率爾墮心，這裡指的是不經意、自然而然地觸對到外境，產生認識的那一剎那，還沒分別此外境；觸對後，即開始思考並探究，剛剛所見聞覺知的外境為

⁵⁹ 《唯識三十論頌》卷 1：(CBETA, T31, no. 1586, p. 60。

⁶⁰ 《阿毘達磨俱舍論》卷 5〈分別根品〉，CBETA, T29, no. 1558, p. 24。

⁶¹ 《大乘法苑義林章》卷 1：「瑜伽說心略有五種。一率爾·二尋求·三決定·四染淨·五等流。」(CBETA, T45, no. 1861, p. 252b。

何，這時的心稱為尋求心；等到確認並認識所觸對的境界，這時的心為決定心；對於已確認的外境，根據過去習氣或我執種子而產生了善惡分別、喜樂或厭惡之心，稱為染淨心；之後升起等流心，等有相似、等同之意，流指相續不斷，延續染淨心相類似的心念，持續不斷，若剛剛生起喜樂心，便延續在喜樂心中；升起厭惡心，遍停留在厭惡心中，直到其他因緣或外境干擾，又開始下一個率爾心。

此五心，可理解唯識學的六識認識作用流程，從純粹的感覺到知覺、有一概念的形成⁶²，分成五個細節說明，吾人面對外境，第六識加入分別，這個分別帶著過去經驗、個人習氣所影響著，也是唯識學派所說的我執種子和名言種子，這些種子從何而來？跟第七識與第八識的關係為何？以下兩小節將分析第七末那識與第八阿賴耶識的心識作用。

綜合以上，可以了解到第六意識特色及對吾人影響特殊，是造業的關鍵，同時也是修行的下手處。甚至在窺基的《大乘法苑義林章》卷1云：「古德或說七識修道、八識修道，皆非正義，不可依據。若能觀識，因唯第六。」⁶³可見第六意識的重要性，也是認識自我的關鍵。不過第六意識是有間斷的思量作用，是否在六識之下還有更微細的深層心識？其實從部派佛教開始，就對有此諸多的討論，⁶⁴而到了唯識學派則提出了恆審思量的第七末那識，是前六識所依，且是一切煩惱的根源、凡夫妄想執著的根源⁶⁵，是什麼原因而成就末那識的執著，下一節將分析之。

第三節 恆審思量之自我意識

第七識，又稱「末那」，是梵文的音譯。有思量之意，也可稱為意識，但又怕與第六意識混淆，故採用音譯末那。第七末那識的作用為何？唯識學派認為第七末那

⁶²林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》，2003年11月，頁79-98。

⁶³《大乘法苑義林章》卷1，CBETA, T45, no. 1861, p. 261。

⁶⁴陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年9月初版，頁116。

⁶⁵林朝成、郭朝順，《佛學概論》，台北市：三民書局股份有限公司，2000年初版，頁119。

識吾人妄想我執的根本，是造成第六意識產生分別的原因，也是吾人深層的自我中心。到底第七末那識的成立有何意義？以下就頌文進行分析。

一、末那識偈頌之偈頌分析

帶質有覆通情本，隨緣執我量為非，八大徧行別境慧，貪癡我見慢相隨。

恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷，四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。⁶⁶

第七末那識為帶質境、有覆無記性，恆審思量、執著妄想根本識第八阿賴耶識為真實的我，處於非量的狀態；相應的心所有八大隨煩惱、五遍行、慧心所、貪、癡、見、慢等煩惱心所相隨；第七識的我執，這就是有情無止盡在三界生死輪轉的根本原因。六轉識是染是淨，就是受第七識之影響，第七識起我執作用，第六識依之成為染污性質。

二、末那識的特色

有關第七末那識的特色，下列分兩項說明：

(一)有覆無記性

「帶質有覆通情本，隨緣執我量為非⁶⁷。」意指末那識所認識的境界為帶質境，這也意味著第七識是主觀狀態的。有覆無記，有染污性但無記性。三性中的無記性，可分為有覆與無覆。有覆指第七識覆蓋著無明、我見、我愛、我慢等煩惱，但為何是不通善、惡的無記性呢？因為末那識沒有直接認識外境的功能，了別外境、思維等是第六意識的功能；唯識學派認為，由於第七末那識常與四種煩惱相應，是故為雜染不清淨，且只有一個任務，持續不斷向內執取第八阿賴耶識為真實恆常存在的

⁶⁶ 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 437-438, p. 308-309, p. 616-617。

⁶⁷ 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 437-438, p. 308-309, p. 616-617。

我，因錯誤的執取，所以處在非量的心量狀態。唯識學家所提出的末那識，可說是內心深層根深蒂固的自我意識⁶⁸。

(二)恆審思量的我執

《大乘密嚴經》卷一〈二入密嚴微妙身生品〉云：「末那緣藏識，如磁石吸鐵，如蛇有二頭，各別為其業。染意亦如是，執取阿賴耶，能為我事業，增長於我所，復與意識俱，為因而轉謝。⁶⁹」經文中形容末那識就像能吸磁鐵的雙頭蛇一樣，且無時無刻、相續無間斷的思量，執取阿賴耶識，以為有我、我所，又因為覆蓋癡、見、慢、愛等煩惱，這四大根本煩惱被分析出來是有所層次地；從「我癡」，癡是無明的意思，因為不明白「沒有恆常不變的我」，以為有真實的我；所以建立了自我存在的錯覺，即是「我見」；以為有自我存在，而過度重視、放大自我，而有「我慢」，也因為認為自己至高無上，而投注情感對待自己好，過份地貪愛自己，產生「我愛」。這些煩惱的覆蓋，加上與生俱來的俱生我執，無時無刻在影響第六意識的分別我執，在每一期生命結束後，這一世所產生的分別我執，就存放回到俱生我執習氣中。也因為恆常的提供執取的自我意識，使得有情眾生則長時間處在妄想顛倒、執迷不悟的狀態，所以便有「恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷。⁷⁰」

我執又可分為「人我執」與「法我執」，以為有真實的人、真實的我，不知道人我其實是五蘊和合而成，為人我執；法指一切事、物、萬象等，以為有真實的一切事、物、萬象恆存，為法我執。此人法二執，使得有情眾生日夜執迷不悟。

「八大徧行別境慧，貪癡我見慢相隨⁷¹」表示與末那識相應的心所有法有八大隨煩惱、五徧行、五別境中的慧心所，還有根本煩惱中的癡、見、慢、愛；除了這些心理作用跟著隨之而起，無始劫以來的我執習氣，影響著末那識的執著。

「六轉呼為染淨依⁷²」，在前五識中有提到九緣，其中染淨依，指的便是第七末那識。唯識學家認為前六識皆依第七識或染或淨，關鍵就在於第七末那識因為被四大根本煩惱覆蓋，無間斷執取，是俱生我執之中心所在。第七末那識可說是煩惱與

⁶⁸陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司文化，2007年9月初版，頁120。

⁶⁹《大乘密嚴經》卷1〈二入密嚴微妙身生品〉：「末那緣藏識，如磁石吸鐵，如蛇有二頭，各別為其業」(CBETA, T16, no. 682, p. 754)。

⁷⁰《八識規矩直解》卷1，CBETA, X55, no. 895, p. 438, p. 309, p. 617-618。

⁷¹同註66。

⁷²同註66。

清淨的關鍵，有此與生俱來的自我認識作用，派生出種種根於我執的心理活動。若以生活上的實際經驗來看，吾人從小的教育就是我執之增長，這是我的名字、我的家人、我的房間…等我的物品，我愛的、我討厭的，進入社會後，還有我的職位高低、名次等等。若順我意者，就生愛取、想占為己有；不順我意者，便生厭惡、瞋恨等情緒。若第七末那識轉染成淨，前六識也會跟著清淨，而末那識所執取的第八阿賴耶識，又與吾人自我認知關係有何關聯？唯識學家將其視為吾人之根本識，下一節將就阿賴耶識作分析。

第四節 萬法根本之第八識

從原始佛教的六識說、部派佛教的七識說，到大乘唯識學派，又開展出以第八阿賴耶識為世間萬法之本源，能生起有情眾生及器世間之根本所在。

阿賴耶，是梵文音譯，又作阿羅耶識、阿梨耶識。略稱賴耶、梨耶。真諦譯為「無沒識」，玄奘譯為「藏識」。又稱第八識、本識、宅識等。無沒識，指不為煩惱所遮蔽；以其為諸法之根本，故稱本識；以其為諸識作用之最強者，亦稱識主。唯識學派認為此識為宇宙萬有之本，含藏萬有之種子，並執持存而不失，故玄奘將其稱為藏識，或稱其種子識。

一、阿賴耶的緣由

最早「阿賴耶」一詞出現在何處？在《本事經》卷3：「世尊為彼喜樂諸有阿賴耶者、恒為常見所繫縛者，令滅有故，所說正法微細甚深、難見難悟、寂靜勝妙、非諸尋思所行境界、是諸審諦慧者所證、一切世間真實對治。」⁷³；又《攝大乘論本》卷1曰：「《增壹阿笈摩》說：『世間眾生，愛阿賴耶，樂阿賴耶，欣阿賴耶，憇阿賴耶；為斷如是阿賴耶故，說正法時，恭敬攝耳，住求解心，法隨法行。如來出世，

⁷³ 《本事經》卷3〈2 二法品〉，CBETA, T17, no. 765, p. 678。

如是甚奇希有正法，出現世間。」…由此異門密意，已顯阿賴耶識。」⁷⁴經文中提到眾生愛樂欣喜阿賴耶，執著有真實的我，故難以悟入緣起之理。此阿賴耶識其實非為第八識的概念，指的是五蘊，眾生在五蘊中執取自我。然而，在《阿含經》只有如上述概略提到阿賴耶為眾生所喜愛得對象，沒有進一步的說明。而唯識學研究者認為，唯識學派為了使心識論的更具備完整性及周延性，必須提出「阿賴耶識」一說來彌補某些缺失⁷⁵，於是就有了阿賴耶識的論說。

原始佛教，談到六識的心理活動，但六識活動是會有間斷的，如第六意識，在悶絕、熟睡時無作用，使心識活動中斷無連續，如何能稱為有情識之眾生？此時阿賴耶識的成立，可以合理說明《阿含經》中提到的「識食」，顯然必須有一潛在的識，作為個體存在的依止，以保持我們肉體的正常運作⁷⁶。

唯識學派以第八阿賴耶識為核心，其功能是潛伏而微細的心識力量⁷⁷，被認定為根本識及輪迴的主體，但又不同於所謂的「靈魂」一詞，若如靈魂一樣，有永恆不滅的主體存在，豈不是違反佛教無常、無我等緣起法則，故阿賴耶識並無實體，而是一種功能，是集合習氣種子的場所⁷⁸。也因為阿賴耶識蘊含有重要功能，故有許多別稱，以下先分析唯識學提出此識的意義與其功能，以便釐清其對吾人的影響為何。

二、阿賴耶之偈頌分析

有關第八阿賴耶識的特質，如頌云：

性唯無覆五徧行，界地隨他業力生，二乘不了因迷執，由此能興論主爭
浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風，受薰持種根身器，去後來先作主公⁷⁹

⁷⁴《攝大乘論本》卷 1，CBETA, T31, no. 1594, p. 134。

⁷⁵陳一標，〈阿賴耶的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉，《玄奘學報》第 4 期，2001 年，頁 55-88。

⁷⁶陳一標，〈阿賴耶的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉，頁 55-88。

⁷⁷釋法舫，《唯識史觀及其哲學》，台北：天華出版事業股份有限公司，1987 年七月再版，頁 180。

⁷⁸林朝成、郭朝順，《佛學概論》，台北市：三民書局股份有限公司，2000 年初版，頁 122-123。

⁷⁹《八識規矩直解》卷 1，(CBETA, X55, no. 895, p. 438, p. 309, p. 617-618)。

阿賴耶識的特色是性境、無覆無記性，只有與五遍行心所相應，且作為眾生的輪迴主體，隨著六轉識所造作之業力，在三界九地流轉。由於行相微細，凡夫、二乘人不了解而友執迷，所以讓各部派論師為此爭論不已。第八識的重要功能還有能藏、所藏、我愛執藏，此三藏功能，浩大深遠，在七轉識觸對外境時，如同興風作浪，讓第八識中所藏的業種子起現行，第八識還有受薰的功能，維持種子、根身、器世間不變壞的功能，可說是生命的主人翁。在眾生的生命結束時最後離開，投生時最先到達。

(一)非善非惡異熟識

「性唯無覆五徧行⁸⁰」，第八阿賴耶識的性質是無覆無記性，不構成善惡的區分，相應心所只有五遍行觸、作意、受、想、思。為何第八識是無覆無記？《成唯識論述記》卷 2 提到：「因是善惡果無記⁸¹」，這是指第八識的中性特質，非善也非惡⁸²，為何第八識不是善也不是惡？因為它並不與善心所與煩惱心所相應。

這還可以從第八識其中一個功能「異熟識」來分析，亦有另譯為果報識，異熟指依善惡因而得的果報，梵文原意為食物煮熟或農作物熟成的轉變狀態，此一詞是用來形容種子成熟。阿賴耶識紀錄吾人一生所造作的業種子，如同倉庫一般，全部毫無揀擇且如實的，收藏有情眾生一期生命，所有的善、惡、非善非惡業種子，若阿賴耶識不是無記性，而是固定的善或惡，就沒辦法存在這種「異熟」的狀態；而當這些被收藏的業種子經過時間、因緣條件所滋養，不斷地改變，直到成熟而得到果報，為何會不斷改變？因為吾人持續種下的因，造就不斷成長肥沃的果，但並不是每次種的因，都單純屬於善法、善念，俗語說「種善因，得善果」，但在眾生的三心二意，起心動念妄想紛飛影響之下，今天造橋鋪路，種下好因，明天後悔自己花太多錢，在善法中種下雜染的念頭，導致這個果，也加入其他雜染的因緣；另一方

⁸⁰ 《八識規矩直解》卷 1，(CBETA, X55, no. 895, p. 438, p. 309, p. 617-618)。

⁸¹ 《成唯識論述記》卷 2，CBETA, T43, no. 1830, p. 299。

⁸² 勝呂信靜著，李世傑譯，〈唯識說的體系之成立〉，藍吉富主編《世界佛學名著譯叢》67，台北：華宇出版社，頁 147-150。

面也許今天惡言惡行、甚至犯罪等，種下惡因，他日發露懺悔、痛改前非，又種下清淨善法因，所以「因」在各種不同的因緣條件，不斷改變的過程中，「果」也逐漸成熟，勢必果屬於「無記性」，才能持續不斷改變；若果一開始就已決定是善或惡，這樣「隨著因改變的果」就無法成立，舉例來說，種下橘子的種子，果報是會長出橘子，但若無給予需要因緣，如陽光、澆水、施肥等，橘子也可能長不出來、長得不好，種下的種子還會隨著其他的因緣條件改變，所以因有善惡之分，而果是無記性的，有此可知阿賴耶識，必為無記性。

「界地隨他業力生⁸³」，在眾生流轉生死的輪迴中，勢必有一力量，牽引吾人往投生之去處，佛教稱之為業力，是吾人所發動的身口意行為所造作，唯識學派以阿賴耶識為輪迴業報的主體，主要是因為其記錄、收藏每一期生命的善、惡等業；在三界九地中，有情眾生的第八識最後隨著六識所造的業報去輪迴⁸⁴，正如在第六識的偈頌中所提到「引滿能遭業力牽⁸⁵」，唯識學依此而衍生出種子的說法⁸⁶，業種子在阿賴耶識中儲存著，等待時機成熟，而在生活中起現行，或者牽引輪迴主體到下一個地方去，這當中可發現阿賴耶識的「異熟識」與「種子」說法的必要性。

如何引發有情眾生的生死流轉？在《唯識三十論頌》卷 1 提到：「何有情生死相續？頌曰：『由諸業習氣、二取習氣俱，前異熟既盡，復生餘異熟。』⁸⁷」唯識學派認為眾生生死相續，是由於所造作的諸業習氣，又稱業種子，由個人的習慣、氣分薰習而成的「習氣種子」，又隨著個人習慣，不斷地重複、薰習業種子，輾轉相續乃至成熟時，就能招感屬於這個種子的「引滿異熟果」，可以說種子是行為潛在的影響力⁸⁸，等待因緣成熟，引發現行，舉例來說，好的運動習慣，帶來身體健康；順手牽羊的習慣，總有一天為自己帶來牢獄之災。

⁸³ 《八識規矩直解》卷 1，(CBETA, X55, no. 895, p. 438, p. 309, p. 617-618)。

⁸⁴ 《八識規矩補註》卷 2，CBETA, T45, no. 1865, p. 473。

⁸⁵ 同註 83。

⁸⁶ 釋昭慧，《中國佛教學者文集-初期唯識思想-瑜伽行派形成之脈絡》，北京：宗教文化出版社，2008 年 12 月初版，頁 141。

⁸⁷ 《唯識三十論頌》卷 1，CBETA, T31, no. 1586, p. 61。

⁸⁸ 星雲大師，《佛光叢書 6：宗派》，高雄：佛光文化事業有限公司，1998 年 2 版，頁 639。

偈頌中說明，唯一與第八阿賴耶識相應的心所是五遍行，是八識中相應心所最少的，為何阿賴耶識的相應心所只有五遍行？五遍行與前六識相應，由觸開始，是進行認識作用，但阿賴耶識本身並不具分別善惡的功能，所以唯識學派認為這與表層意識的遍行心所有所不同，與第八識相應的五遍行心所，是屬於接受訊息的狀態，如一台不關機的電腦，自動接受訊息、完善的儲存資料、隨時要調閱檔案都可以處理。

根據以上兩句偈頌，可知阿賴耶識屬於被動的狀態，做為輪迴主體，是受業力牽引推動到該去的界地，也不與其他善、惡心所相應，只是負責接受資訊。但可發現其仍具有影響有情眾生生命輪迴的重要性，若是想了解唯識學派如何幫助修行人離苦得樂之次第，這是值得多下功夫著墨的地方。

(二)形象微細難知曉

「二乘不了因迷執，由此能興論主爭。⁸⁹」阿賴耶識的內涵是二乘人無法理解而執迷，更何況是只有肉眼可見的凡夫。部派佛教時對於對於唯識學派提出的第八阿賴耶識一說，有許多質疑，所以各部派的論師因此爭論不休，不過在《成唯識論》中條列十大原因來證明必有阿賴耶識⁹⁰，不過這不是本論文所要探討的重點，故不多做探究。

(三)能藏、執藏、我愛執藏

「浩浩三藏不可窮⁹¹」點出阿賴耶識有幾項重要功能；三藏，指能藏、所藏、執藏三種⁹²。

能藏，指此識能含藏萬有的善、惡、無記等種子，為主動的攝藏種子，使其不壞的保著；所藏，指第八識為種子所藏納之處，此為被動。舉例說明，阿賴耶識就像一張吸水紙，紙吸飽墨汁，整張紙變黑色，紙能吸墨，如阿賴耶識能藏種子。墨

⁸⁹ 《八識規矩直解》卷1，CBETA, X55, no. 895, p. 436-437, p. 308, p. 615-616。

⁹⁰ 陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年，頁157。

⁹¹ 同註89。

⁹² 《成唯識論》卷2：「此識具有能藏所藏執藏」(CBETA, T31, no. 1585, p. 7)。

汁被紙所吸取，如種子為阿賴耶識所收藏。⁹³故也可理解，紙張可因吸取的墨水不同而有不同顏色，就像阿賴耶識攝藏不同雜染種子，而阿賴耶識又為前七識所依，故潛在的心識力量，影響著有情眾生的身口意行為。

所藏，指此識為含藏所受薰的種子，此識亦是種子所存放之場所。

執藏，又名我愛執藏，指第八識被癡見愛慢的第七末那識，長時間執著愛取為我。末那識將我執種子不斷的薰習存放於此識。

「淵深七浪境為風⁹⁴」偈頌中表示阿賴耶有著深遠無窮的行相功用，當前七識在面對外境時，猶如颳起強烈的風浪，將保存在阿賴耶識裡的業種子，持續不停如浪潮般起「現行」之外，也繼續回薰新的善、惡或不善不惡的種子。不過並不是真有一實體名為種子；《瑜伽師地論》卷 52：「云何略說安立種子？謂於阿賴耶識中，一切諸法遍計自性妄執習氣，是名國安立種子。然此習氣是實物有，是世俗有。⁹⁵」，以種子來表示習氣的存在，是以精神的形式，就如形容人的氣質，並不一定是實體的存在，但是可以代表一個人的特性、特點。不過由什麼因緣決定種子是如何起現行與回薰呢？

(四)種子生現行，現行薰種子

「『受薰』持種根身器⁹⁶」，在此偈頌中，提到阿賴耶識重要功能之一「受薰」，指第八識中的種子能受到薰習。偈頌中，提到造業之後，種子被收藏在阿賴耶識，等待異熟，上段中已釐清，種子就是眾生遍一切妄想執著造作的習氣，接著來分析習氣有哪些種類？

《成唯識論》卷 8：「諸習氣總有三種：一名言習氣，謂有為法各別親種；名言有二：一表義名言，即能詮義音聲差別；二顯境名言，即能了境心心所法，隨二名言所熏成種，作有為法各別因緣；二我執習氣。謂虛妄執我我所

⁹³印順，《唯識學探源》，台北：正聞出版社，1989年，頁144。

⁹⁴《八識規矩直解》卷1，CBETA, X55, no. 895, p. 436-437, p. 308, p. 615-616。

⁹⁵《瑜伽師地論》卷52，CBETA, T30, no. 1579, p. 589。

⁹⁶同註94。

種；我執有二：一俱生我執，即修所斷我我所執；二分別我執，即見所斷我我所執，隨二我執所熏成種，令有情等自他差別；三有支習氣，謂招三界異熟業種。有支有二，一有漏善，即是能招可愛果業；二諸不善，即是能招非可愛果業；隨二有支所熏成種，令異熟果善惡趣別。應知我執、有支習氣於差別果是增上緣。此頌所言業習氣者，應知即是有支習氣；二取習氣，應知即是我執、名言二種習氣。取我、我所及取名言，而熏成故，皆說名取⁹⁷。」

在《成唯識論》中，認為各種習氣依其作用可分類為三，一名言習氣(種子)、二我執習氣(種子)、三有支習氣(種子)。

1. 名言習氣

能引發一切有為法的親因緣種子，人一出生就開始學習，認識世間萬物，為其施設各項名字、言說，名言習氣由名言熏習而成，名言習氣可分為兩種，一是表義名言，以表示意義的語言、文字、聲音，而形成名字、認識概念、思維等，第六意識以此語言文字的認識活動，都可稱是表義名言；二是顯境名言，包含前七識的心理活動，就是在認識外境時所啟動的心王與心所。而這類別種子，前一念後一念互相影響，自類相生，同類因引等流果，善因引善果，惡因引惡果，因與果性相同，故又稱為等流種子，相似流類的種子⁹⁸。

2. 我執習氣

由於第七末那識所恆審思量，帶著癡、見、慢、愛四種根本煩惱，認為有一個我、我所存在的執著，可說是我相的執著，可分為「俱生我執」與「分別我執」；俱生，故名與生俱來，分別我執經過生生世世累積而來，稱為俱生我執，經過第七末那識對於第八阿賴耶識的虛妄執著，執著有一個恆常不變的我，執著有我相，而這股勢力成為我執種子，存放在阿賴耶識這個倉庫裡；分別我執，是眾生第六意識在日常生活中的強大功能，如嬰兒能分別出「我的」母親與陌生人的味道不同、「我」

⁹⁷ 《成唯識論》卷 8，CBETA, T31, no. 1585, p. 43, b2。

⁹⁸ 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 9, p. 10)，《成唯識論述記》卷 2，CBETA, T43, no. 1830, p. 298。

肚子餓、「我的」玩具被搶走，無時無刻不是在建立我、我所執，正是因為我執種子，如此反覆造業，不是因為他人或外境的干擾，而是自己的第六意識與第七識，讓人有了自我與他人對立的不平等概念，換句話說雖然自我愛執是一種求生存的動力，但同是也是佛教所認知的煩惱與輪迴之根源。

3. 有支習氣

能招感有情眾生的異熟業種，分為有漏善習氣與諸不善習氣，有漏善習氣，為世間生滅之善法種子，能招感如長壽、長相端正莊嚴等可愛果報；不善習氣，則招感非愛果報。故有支習氣，就是異熟習氣，也就是業習氣(種子)。

而這些習氣種子如何增加勢力？以各種雜染法「熏習」是重要關鍵⁹⁹，阿賴耶識是能藏種子、種子所藏之處，且具備非善非惡之無記性與執持種子不壞，所以可知能「受熏」者，屬阿賴耶識，但為何前七識不能受熏？前七識並沒有符合上述條件，故唯有阿賴耶識可受熏。

熏習，就如同拿香花熏芝麻，若把芝麻榨成油，這油便有花香味，由此例解釋阿賴耶識熏習的概念¹⁰⁰。有受熏的阿賴耶識，那何者為能熏？

《成唯識論》卷 2：「何等名為能熏四義？一有生滅，若法非常，能有作用生長習氣，乃是能熏，此遮無為前後不變無生長用故非能熏；二有勝用，若有生滅勢力增盛，能引習氣，乃是能熏，此遮異熟心心所等勢力，羸劣故非能熏；三有增減，若有勝用可增可減攝植習氣，乃是能熏，此遮佛果圓滿善法，無增無減，故非能熏，彼若能熏，便非圓滿。前後佛果應有勝劣；四與所熏和合而轉，若與所熏同時同處、不即不離，乃是能熏。此遮他身剎那前後無和合義，故非能熏。唯七轉識及彼心所有勝勢用，而增減者具此四義，可是能熏，如是能熏與所熏識，俱生俱滅熏習義成，令所熏中種子生長如熏苴藤，故名熏習。¹⁰¹」

⁹⁹ 陳兵，《佛教心理學·上》，台北：佛光文化事業有限公司，2007年，頁442。

¹⁰⁰ 《攝大乘論釋》卷2，CBETA, T31, no. 1598, p. 387。

¹⁰¹ 《成唯識論》卷2，CBETA, T31, no. 1585, p. 9, p. 10。

《成唯識論》卷 2 提到有能熏的四種定義：1.能令種子生長，無常變化，有生滅之法；2.有勝用，生滅無常變化勢力強大的，能引發習氣；3.勢力有增有減；4.能與所熏和合。具備以上四點者，乃是能熏，而符合者就是七轉識(能轉變的前七識)與心所法。¹⁰²

受前七識與心所法等所熏之種子，在因緣條件具足下，引發行為，實現在生活當中，生起身、口、心理活動及行為等等，稱為「現行」。而種子、現行、熏習三法則的因果關係為何？

《成唯識論》卷 2：「能熏識等，從種生時，即能為因，復熏成種，三法展轉因果同時，如炷生焰，焰生焦炷，亦如蘆束更互相依，因果俱時，理不傾動，能熏生種，種起現行，如俱有因，得士用果，種子前後，自類相生，如同類因引等流果，此二於果是因緣性。¹⁰³」

《成唯識論》卷 2：「能變有二種：一因能變，謂第八識中等流、異熟二因習氣，等流習氣，由七識中善、惡、無記，熏令生長，異熟習氣，由六識中有漏善惡熏令生長；二果能變，謂前二種習氣力故，有八識生現種種相，等流習氣為因緣故。八識體相差別而生，名等流果，果似因故；異熟習氣為增上緣，感第八識酬引業力恒相續故，立異熟名。感前六識酬滿業者，從異熟起名異熟生，不名異熟，有間斷故，即前異熟及異熟生，名異熟果，果異因故。¹⁰⁴。」

¹⁰² 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 9。

¹⁰³ 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 9, p. 10。

¹⁰⁴ 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 7。

能熏的前七識等，是依阿賴耶識種子所生，同時也是能再熏習種子的因，種子能生現行，現行回熏種子，三法則是同時運作；¹⁰⁵種子生起現行時，種子為因，現行為果；現行熏種子時，現行是因，種子是果。玄奘將此翻譯為能變，能變有二種，在第八識中的等流、異熟兩種習氣種子，等流習氣由七轉識中的善、惡、無記，薰習而生長；異熟習氣由前六識中的有漏善惡，薰習生長，此稱為因能變；第二能變為果能變，指因異熟與等流習氣的力量；等流，是指因與果是相似一類，而因為等流習氣的力量，第八識習氣種子成熟後，讓八識能生現前種種的相；而異熟習氣則是增上緣，能根據前六識所造作的善、惡、無記業，牽引第八識受報，正是第六意識偈頌中的「引滿能招業力牽¹⁰⁶」。

(五)執持種子、根身、器世間

「受薰持種根身器¹⁰⁷」，這是說明阿賴耶識執持，就是維持的功能，執持種子，根身與吾人所面對的器世間，又稱為阿陀那識，「阿陀那」有執持的意思。

持種，指的是維持種子不散失、不壞，如實保持種子的勢力，該是橘子種子就是橘子，該是芝麻就是芝麻，不會竄改，如是因如是果，全看個人怎麼薰習種子。

維持根身與器世間，亦可從十二因緣來看，「識緣名色，名色緣識」，可以證明阿賴耶識有執持根身的功能。¹⁰⁸作為輪迴主體，能維持這一期生命的根身不壞，若無第八識執持根身的作用，熟睡時，第六意識作用是有間斷的，那如何維持生命得以連續？故知第八識有執持根身不壞之功能。

從另一個角度來看，《成唯識論》卷 2 提到：「阿賴耶識因緣力故自體生時，變為種及有根身，外變為器。¹⁰⁹」阿賴耶識依異熟的功能，內變根身，外變器世間。如何內變根身？用現在的語言形容來理解，「相由心生」就是最好的代表。印順法師認為，以入胎識作前提，因入胎識所藏的種子，漸漸地生起根身，就是所謂的「因心

¹⁰⁵ 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 9, p. 10。

¹⁰⁶ 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 436-437, p. 308, p. 615-616。

¹⁰⁷ 同註 106。

¹⁰⁸ 印順，《唯識學探源》，台北：正聞出版社，1989 年，頁 38。

¹⁰⁹ 《成唯識論》卷 2，CBETA, T31, no. 1585, p. 10。

所生」的唯識，¹¹⁰不但內變根身，還要負責執持生命、體溫、意識等¹¹¹，是維持眾生生命的運轉的主要樞紐；那又如何外變器世間？其實就此章節所詮釋的八識可得知，吾人對外境認識，是受心、意、識的影響，每個人的阿賴耶識中收藏著不同的種子，《心賦注》卷4中提到：「如一水。四見成差。天見是寶嚴地。人見是水。餓鬼見是火。魚見是窟宅。」¹¹²同樣是水，在不同業報的眾生眼中，建構出不同的世界，可說是心識影響眾生的依據。

在《阿毘達磨大毘婆沙論》卷56有一個故事是這樣說的：

「如有一端正女人，種種莊嚴，來入眾會。有見起敬、有見起貪、有見起瞋、有見起嫉、有見起厭、有見起悲、有見生捨，應知此中，子見起敬；諸耽欲者，見而起貪；諸怨憎者，見而起瞋；諸同夫者，見而起嫉；諸有修習不淨觀者，見而起厭；諸離欲仙，見起悲慙；作如是念，此妙色相，不久當為無常所滅，諸阿羅漢，見而生捨，由此故知，境無實體，彼說非理，所以者何？若境非實，應不作緣，生心心所，若爾應無染淨品法，補特伽羅定非實有，佛說無我、無我所故¹¹³。」

同樣看到一位端莊的女子，每個人的心思所想的卻都是不一樣的，有人起貪心、忌妒、瞋恨、尊敬、悲心……等，所以說影響有情眾生的情緒變化，並不是決定於外境的好壞，而是每個人阿賴耶識中所藏的種子。

在現代，也曾有研究者從唯識的觀點探討心識問題，因此做了閱讀文章對心識影響之實驗，讓閱讀者閱讀文章，不同篇文章讓同一閱讀者閱讀，會產生不同感受，而同一篇文章給不同的閱讀者閱讀，則產生不同的感受，研究結果表示，雖然接觸同一外境，但是根據閱讀者不同的反應，可得知此結果顯示，塵境會影響我們的心

¹¹⁰同註 108。

¹¹¹陳兵，《佛教心理學》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年，頁138-139。

¹¹²《心賦注》卷4，CBETA, X63, no. 1231, p. 143, p. 62, p. 123。

¹¹³《阿毘達磨大毘婆沙論》卷56，CBETA, T27, no. 1545, p. 288。

識，也顯示每個人面對外境，所現行的種子不同，而在面對同一外境時，產生不同的感受¹¹⁴。可用水的形狀來譬喻，同樣的水，裝在圓桶中是圓的，裝在三角型、正方形、梯形……各種不同的器皿，就會看到不同形狀的水，如眾生看世間，負面情緒種子多，所看到的世間多為負面，正向情緒種子多，所看到的世界多為正面。

外變器世間，根據個人的阿賴耶識種子，表現出來各自所解讀的世界，但同樣是人，看到是一樣的山河大地、大自然等等，又該如何解釋呢？在《成唯識論述記》卷3提到：「諸種子總有二種：一是共相。二不共相。……」¹¹⁵共相的意思是指多人所感招的因緣，令多人可共同受用之，稱為共相¹¹⁶；唯獨個人所感、所受用之相，為自己能用，他人用不得，稱為不共相。

共相有兩種；共相的兩種，一是共相中的共相，指眾生所看到的山河大地等，可說是大眾共有的，相同的業相；二是共相中的不共相，例如同樣都有看到房屋建築，但每個人住的房子不同，個人享有的，又如上段文中的一水四見，就是屬於共相中的不共相。

不共相也有兩種，一是不共相中的不共相，如眼根等，因為個人的造作業力牽引，眾生有不同的根身，造成每個人所看的世界有所不同，只能用自己的根身去認識，自己沒辦法使用別人的眼睛，去看他人所看到的世界，用他人的耳朵去聽等等；二是不共相中的共相，說明眾生雖然有不同因緣成就根身，但同樣身為人類，都有五官，排列位置大致相同，在不同的人身上一樣都有眼睛耳朵，可說是不共中的共相。所以在唯識學派的角度，阿賴耶識將個人所造作的善、惡、無記業等種子，紀錄的清楚明白，將此做為依據，決定每個人未來的果報，甚至來世的去處，各人造業各人承擔，種什麼因得什麼果，是合乎佛法所說的因果觀。

(六)總報主去後來先

¹¹⁴楊牧貞、許源浴，〈從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響〉，《普門學報》第五十七期，2010年，頁75-94。

¹¹⁵《成唯識論述記》卷3，CBETA, T43, no. 1830, p. 321。

¹¹⁶同註115。

「去後來先作主公¹¹⁷」如何得知阿賴耶識去後先來？在生命最後結束時，也是四大崩解時，在七轉識功能都逐漸停擺，阿賴耶識為最後離去，因為還要負責執持根身到最後一刻；而投生時，又以阿賴耶識中所記錄的善惡種子，招感阿賴耶識這個輪迴主體，到下一生去受報，因異熟果而感得根身；生時賴耶先來，死時賴耶最後離去，故說去後來先。

綜合於上述的功能，故說阿賴耶識為宇宙萬法之根本，不論是心王、心法、色法等一切萬法，皆由此出，影響吾人的來去，也被視為輪迴的主體。對於唯識學阿賴耶識說，可說是目前關於心靈內在結構最豐富深遠的理論¹¹⁸，但也由於其行相微細，並無一淺顯可循之行相，不像前六識在生活中展現功能作用，較易理解，不過星雲大師用了四個譬喻來說明阿賴耶識的功能特色，阿賴耶識如田地、如倉庫、如大海、如命根¹¹⁹，從這些功能來看，阿賴耶識影響著眾生的見聞覺知，吾人不能不重視之，應該找尋方法，改變種子的勢力，來脫離被情緒煩惱控制的人生。

從《八識規矩頌》了解八識之間的功能作用，八識是對自我認知的重要性之說明，藉由層層剖析唯識學所建構出的八識，因為眾生身心粗造，對於心識作用識通泛之理解，為了可以更細緻的認識這顆心，才將心分為八識，若人又落入心可分為多，但不知多即一，這樣又失去唯識學派祖師們的用心良苦。

認識了八識作用，可理解到其所傳達的重要意涵「三界唯心，萬法唯識」。唯識學對於自我認知及認識論，可見其清楚提出，由於第六意識的了別分別、第七末那識的妄執為我，第八阿賴耶識種子生現行，現行熏種子影響眾生自我認知及認識。

唯識學家的分析還不只於此，除了八識心王描繪出吾人的認知活動，還更將伴隨心王而起的各種心理活動、現象等分門別類，提出五十一心所有法，具體分析吾人之情緒，如善心所、煩惱心所等，而對於自己的情緒困擾，祖師大德用心分類且羅列出來，無非就是要讓自己將自己的缺點看清楚，以便對症下藥，從中也可以看

¹¹⁷ 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 436-437, p. 308, p. 615-616。

¹¹⁸ 張志芳，《「心王」與「禪定」：佛教心理學的研究物件與方法論》，江蘇：蘇州大學，2010 年。

¹¹⁹ 星雲大師，《人間萬事 12-悟者的心境》，台北：香海文化事業有限公司，2009 年初版，頁 185-189。

到，從印度的部派佛教到為大乘佛教，多有討論心、心所之論書，可見想要解決人類煩惱痛苦之心，從古自今依然沒變。下一章，將就著心王開啟的心理活動一心所有法，來分析其功能與運用。



第三章 心所有法與情緒之分析與關聯

上一章分析八識心王之認識作用、特色後，唯識學心識理論以心所作為心王的助伴，當日常生活中，八識心王與外境觸對，產生認識作用，心所有法就會跟著相應而啟動，接著而起一連串的心理活動，甚至影響身、口、意行為。

此心所有法與情緒有何關聯？本章試分析五十一心所有法，再探究其與情緒一詞之關聯性，對照現代情緒一詞之定義，窺探唯識學心識理論對情緒之認知。並試從中找出解決負面情緒煩惱之實踐方法。

本章第一節將分析五十一心所有法之功能作用，第二節探討東、西方對情緒一詞之定義與內涵，第三節分析心王心所運作與情緒之關聯性，透過對照法，理解唯識學心識理論對情緒之定義與分析。

第一節 心法之助伴—五十一心所有法

了知八識心王對吾人有認識、分別、執取、紀錄等作用，對吾人的身心活動具有影響力，而唯識學派還繼續向內分析，在八識心王認識作用接著生起的心理反應，稱為「心所有法」，依於心王所生起的法，是如何作用？如何影響吾人之心理活動，是否有一循環模式可尋？可否藉此認識自己的心理作用與情緒？進一步找出情緒管理的方法。

玄奘的《八識規矩頌》中有說明八識心王與心所的相應，但並沒有長行說明之關聯，畢竟本偈頌的重點在闡述八識，所以此小節將試析心所活動。本論文依《大乘百法明門論》的五十一心所有法來分析，包含「五遍行、五別境、十一善心所、六根本煩惱、二十隨煩惱心所、四不定心所」，共分為六類，合有五十一個¹²⁰。

¹²⁰ 《大乘百法明門論》卷 1，CBETA, T31, no. 1614, p. 855b。

表 3-1 六位五十一心所法

六位心所有法	
1.遍行五	一作意、二觸、三受、四想、五思
2.別境五	一欲、二勝解、三念、四定、五慧
3.善十一	一信、二精進、三慚、四愧、五無貪、六無嗔、七無癡、八輕安、九不放逸、十行捨、十一不害
4.煩惱六	一貪、二嗔、三慢、四無明、五疑、六不正見
5.隨煩惱二十	一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七憍、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂
6.不定四	一睡眠、二惡作、三尋、四伺

心所有法是依心王而起的心理活動，與心相應，有心識啟動才會有心所的活動，所以說繫屬於心，但心與心所的作用是不同的，可從上述引文中提到，心在認識所緣時，是取「總相」，指心是認識一整體的狀態，而心所有法則是認識總相與別相，除了整體，還有各別、細部的狀態，且「助成心事」，與心王相呼應，如畫師為畫作上色一樣，為我們所認識的外境填上色彩，並促使吾人造作善、惡業等身心活動，故名心所。

《成唯識論》卷 5：「恒依心起，與心相應，繫屬於心，故名心所。如屬我物，立我所名，心於所緣，唯取總相；心所於彼，亦取別相，助成心事，得心所名。如畫師資作模填彩。」¹²¹

五十一種心所都能於八識心王生起嗎？其提出八識心王各有相應的心所有法，亦各有其體相與業用，好比八個軍隊有各自的軍師，心王也依其作用，有其相應的心所。在本章節將分析五十一心所有法之功能與心王之間的關聯。

¹²¹ 《成唯識論》卷 5，CBETA, T31, no. 1585, p. 26c。

五十一心所有法，為吾人認識外境後的心理活動，而先要探討的是五遍行、五別境，依序介紹不定心所、善心所和煩惱心所。關於心法、心所法，並不是唯識學首先提出，看到流傳下來的經典論典，不難發現，如《阿毘達磨大毘婆沙論》、《俱舍論》等，在部派佛教時期就已經被各部派討論爭辯，說法內容有所差異，本論文採用唯識學派的說法。

一、認識作用所開展之心理活動—五遍行

唯識學提出五遍行心所，是在任何情況下，都一定會跟隨心王生起的心所有法，其作用遍一切性，不論善、惡、無記性；遍一切地，在欲界、色界、無色界三界九地之中，皆能起作用；遍一切時，不論過去、未來、現在，都能有這遍行心所的活動；遍一切俱，八識心王全都與五遍行心所相應，且同時俱起，故稱遍行¹²²，分別為觸、作意、受、想、思，五個心所¹²³。

(一)觸心所—被動引發認識作用

當眾生有可以觸對外境的六「根」、可觸對的外「境」及能認識外境的八「識」心王相觸，根、境、識接觸才有認識作用，若缺乏其中一項，觸心所便不能成立。《成唯識論》提到：「觸謂三和、分別變異，令心心所，觸境為性，受想思等，所依為業，謂根、境、識更相隨順，故名三和…」¹²⁴說明觸心所的三個作用，一為三和，二為分別，三為變異。

三和，可說是根境識三和而生觸，但是有個前提是「隨順」，這是什麼意思呢？如眼根、色境與眼識觸對、耳根、聲境與耳識，眼睛看、耳朵聽這是不相違的，所以稱為隨順；但若耳根、眼識、香境，則不能構成三和，依根取境而生識，還要更相隨順，才有三和¹²⁵，而生觸。五根的功能各不相同，不能用眼睛去聽、去聞外境，

¹²² 《成唯識論》卷5：「五中遍行具四一切」(CBETA, T31, no. 1585, p. 27a)。

¹²³ 《大乘百法明門論》卷1，CBETA, T31, no. 1614, p. 855。

¹²⁴ 《成唯識論》卷3，CBETA, T31, no. 1585, p. 11b。

¹²⁵ 《成唯識論述記》卷3：「耳根·眼識·香境三法乖返不名三和」，CBETA, T43, no. 1830, p. 328b。

也不會用鼻子去看、去聽外境……等等，各有工作分配，可說是吾人認識外境的第一步，在根、境、識的接觸時，順勢而生觸心所，有了觸對，才有後續的心所作用。

變異是什麼呢？在根、境、識為和合之前，還不會牽動心所的活動，但三和之後，能順生一切心所，這個順生一切心所的功能稱為變異，可說是三合的體用¹²⁶。

分別，是觸的功能，變異指根境識(三合)有順生心所作用，而觸心所也有類似三合，能順生心所的功能與能力，即稱為分別。¹²⁷

綜合以上，看出觸心所的重要性，一切認識作用與後續心理作用，觸心所扮演了重要的角色，沒有觸，就沒有認識也沒有後續引發的感受。觸對之後，接著引起作意心所的功能-注意。

(二)作意心所—主動引發認識

觸心所之後是作意心所出現，可以說是注意，每天從睜開眼睛的那一刻開始，有聲音、味道、身體接觸到各種不同人事物、外境，但並不是每一件事都會引起吾人的焦點，當下引起注意的，稱為作意，也可說就是吾人所緣的外境。《大乘百法明門論解》卷 1：「言作意者，謂警覺應起，心種為性，引心令趣自境為業。」¹²⁸由於心的警動，引發對外境的了別認識。面對外境，每個人所專注的焦點都不同，是否吾人可以透過分析，了解個人平常習慣注意的焦點為何？是否都在雷同的人、事、物上著墨？唯識學家認為，一個修行人若能保持警覺的作意在自己選擇善法的所緣境上，而忽視所觸對的外境，讓作意心所在觸心所之前作用，自己決定專注的焦點，而不被外境所轉，改變自己所專注的所緣境，這不失為一種情緒管理之辦法。雖說是由觸心所啟動後，接著引發注意，例如：聞到咖啡香味，而注意到有咖啡店，想喝一杯咖啡；因開門聲，好奇抬頭看是有什麼人；因為同事一個看似不懷好意的眼神，開始胡思亂想，甚至心情被受影響……種種狀況，被所接觸之外境，影響自己身心，甚至情緒起伏，而無法專注在自己當下一念心。

¹²⁶ 《成唯識論述記》卷 3：「有順生一切心所功能作用名為變異」，CBETA, T43, no. 1830, p. 328c。

¹²⁷ 《成唯識論述記》卷 3：「此觸亦有順生心所功能作用領似彼三。是故名為分別變異」，CBETA, T43, no. 1830, p. 328c, p. 329a。

¹²⁸ 《大乘百法明門論解》卷 1，CBETA, T44, no. 1836, p. 48a。

當然也會出現心不在焉的情況，作意心所不在當下，例如上課時，自己專心在計畫著，放假時要去哪裡旅行，作意在自己的想像中，並沒有作意在老師的聲音或動作上，所以對於上課內容有聽到不一定有懂。作意之後，感受與情緒就接著生起來了。

(三)受心所—領受對外境的感受

觸之後生起的受，指領納順境、逆境、不順不違的感受；若是順境，個人喜愛的境，領納樂受，則生起合而不離的貪欲、貪愛，想繼續擁有這樣的樂受；逆境不順我意，則領納苦受，希望能遠離苦而不與其相應¹²⁹，沒特別喜好厭惡的不順不違境，則領納不苦不樂受。

受心所與五蘊中的受蘊，有什麼不一樣嗎？其實受蘊與受心所，並沒有太大的差別，在《大乘廣五蘊論》卷 1：「云何受蘊。受有三種。謂樂受·苦受·不苦不樂受。樂受者。謂此減時。有和合欲。苦受者。謂此生時。有乖離欲。不苦不樂受者。謂無二欲。無二欲者。謂無和合。及乖離欲。受謂識之領納¹³⁰。」受就是識的領納，這與《成唯識論》中所解釋的受心所相同，都說明受是領納順境、逆境、不順不違等境所帶來的感受。

這種受，就如心理學所提出的情緒、感受、情感等，¹³¹以上段引文來看，總括可略分為三類，苦受、樂受、不苦不樂受，若廣說則有各家各派之豐富分類。

(四)想心所—施設名言 建立概念

領納感受之後，想心所順勢而生，何謂想？將此字拆解，在心上有外相，在《成唯識論》卷 3 提到：「想，謂於境取像為性，施設種種名言為業，謂要安立境分齊相，方能隨起種種名言¹³²。」對於根境識所緣的外在資訊，反映在自己的內心世界，建立種種名言，或是同物品的名稱等等，都是想心所施設名言的作用，若用現代語言來解釋，可說是將前五識抓取的感覺資料，形成概念。

¹²⁹ 《成唯識論》卷 3，CBETA, T31, no. 1585, p. 11c。

¹³⁰ 《大乘廣五蘊論》卷 1，CBETA, T31, no. 1613, p. 851b。

¹³¹ 陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007 年，頁 74-75。

¹³² 《成唯識論》卷 3，CBETA, T31, no. 1585, p. 11c。

(五)思心所—發動身口意

在分別認識後，形成一種概念，施設種種名字言說，接著思心所生起，何謂思心所？思有造作的意思，《成唯識論》卷3：「思謂令心造作為性。於善品等役心為業。謂能取境正因等相。驅役自心令造善等。」¹³³又《大乘廣五蘊論》卷1：「云何思？謂於功德過失，及以俱非，令心造作，意業為性。此性若有，識攀緣用，即現在前，猶如磁石引鐵令動，能推善不善無記心為業。」¹³⁴思是令心造作，對於所接受的訊息進行分別，驅使吾人起善或不善之身口意行為，起心動念。

在《大乘法苑義林章》卷3：「《成業論》、《瑜伽》等說：有三種思；一審慮思，將發身、語先審慮故；二決定思，起決定心將欲作故；三動發勝思，正發身、語動作於事。身·語二表業唯取現行；第三動發善不善思以為自體，意表以前二思為體。故唯識云：能動身思說名身業，能發語思說名語業，審決二思意相應故，作動意故，說名意業¹³⁵。」引文中提到的三思，分別為審慮思、決定思及動發勝思；第一動作，接受訊息後起心動念思考、審慮要如何面對外境；第二動作，在心中已決定要如何行動、回應外境；第三動作，則是真正動身、發語，展現身口意的造作；可說身語意業之體為思心所，意業又以前兩思為主；這身語行為又可稱為業，佛教所說的三業，所指就是人所發動的身語意三業。吾人所作身語意行為，所造善不善業，佛教所說的業力牽引，已經是在造業了。

以上五遍行的觸發，是一連串的心理活動，從根、境、識的觸、作意，引發認識的啟動，從前五識感官的感覺形成認知概念，在進一步傳到第六意識進行判別推理等心理活動¹³⁶，第七識提供我執種子，第八阿賴耶識則提供本有的習氣種子，領納感受，想心所再將所判斷的資訊回傳給第六意識起分別、下判斷，進而發動前五識

¹³³ 《成唯識論》卷3：「思謂令心造作為性。於善品等役心為業。謂能取境正因等相。驅役自心令造善等。」，CBETA, T31, no. 1585, p. 11c。

¹³⁴ 《大乘廣五蘊論》卷1，CBETA, T31, no. 1613, p. 851c。

¹³⁵ 《大乘法苑義林章》卷3，CBETA, T45, no. 1861, p. 300, c28-p. 301a。

¹³⁶ 林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》，2003年第18期，頁79-90。

眼、耳、鼻、舌、身之動身發語行為，在唯識學中，不但心王是影響吾人心理活動重要關鍵，遍行心所有法也是牽著吾人認識作用、起心動念的重要因素。

二、五別境

所謂別境，作用不同於遍行心所，別境不是遍一切心時地性，別境只在各別的境中，各別生起的心理活動，只是為什麼唯識學派只提出五種別境心所呢？此五別境，根據不同的所緣境而各別生起。五遍行心所，所緣就是所攀緣的外境；而五別境分別為欲、勝解、念、定、慧¹³⁷心所，各緣不同外境，欲心所緣「所樂境」、勝解心所緣「決定境」、念心所緣「曾習境」、定心所及慧心所緣「所觀境」，與五遍行有不同的分工，當五遍行觸對外境，別境心所則依各別緣境相應而起，以下略作分析：

(一)欲心所—希求所樂境

欲心所，就是欲望的意思，《成唯識論》卷5：「云何為欲？於所樂境希望為性。勤依為業。有義所樂謂可欣境，於可欣事，欲見聞等有希望故¹³⁸。」對於可愛、可樂的境界想擁有，不想分開，有希求之心。換言之，這也是人生的動力，因為有想要的夢想、目標，所以付出努力與實踐，想要得到；當然欲心所，不全然只是對於世間的五欲六塵有所貪求，對於善業也會有欲心所，如對善法的渴求、求知欲等等，所以說「一切法欲為根本¹³⁹」，欲心所是通善、惡、無記的，又因為有希望、想要的心，而生起精進不懈怠的心來追求，所以說勤依為業，說明精進心所依欲心所而起。

(二)勝解心所—不可動搖之信念

勝解，意指特殊的見解、理解，到了一種絕對相信、不動搖的狀態，若有一絲猶豫不決，就不能稱為勝解¹⁴⁰，所以決定境中會出現勝解心所。

(三)念心所—念念不忘開發記憶

¹³⁷ 《大乘百法明門論》卷1：「一欲二勝解三念四定五慧」，CBETA, T31, no. 1614, p. 855, b27。

¹³⁸ 《成唯識論》卷5，CBETA, T31, no. 1585, p. 28a。

¹³⁹ 《成唯識論述記》卷6：「一切法欲為根本。」，CBETA, T43, no. 1830, p. 429。

¹⁴⁰ 《大乘百法明門論解》卷1，CBETA, T44, no. 1836, p. 48a。

念，人有念頭、想法，而這裡的念心所，指的是對曾習境能念念不忘、持續不斷，若能持續的將念頭安住在曾經學習過的境界上而不忘失，則定依為業，就能引發定心所¹⁴¹。

(四)定心所—高度專注不散亂心

定，這時所緣的境界，在一種警覺、清楚的狀態，不隨意攀緣、改變所觀察的境界，專注、觀察所緣，在所觀察的境界，將心專注一處，不散亂、不昏沉，這是開發智慧不可或缺的條件，而通常能夠高度集中心力，是需要經過禪定的訓練的¹⁴²。狹義的來說，所觀境可以是觀五蘊、苦、空、無常等一切法¹⁴³。

(五)慧心所—觀察諸法，抉擇是非善惡

當心專注不散持續在所觀察的境界中，不是呆若木雞、不作思考，而是能產生正確的簡擇、抉擇，有所領悟，能判別是非善惡，斷除疑惑的功能¹⁴⁴。

以上五別境：欲、勝解、念、定、慧心所，不同於遍行心所，五遍行心所，一個心所動作，後續全部跟著把五個流程走完，五別境則是各自面對不同的境才會產生，此五心所雖沒有遍一切境、一切時，但仍遍一切善、惡、無記性，也遍一切地，在前六識認識作用之後，依所攀緣的外境各別而起的心所，亦是重要的心理活動。

三、不定心所

何謂不定？指其性(善、惡、無記)、地、時都不是固定的，故成一類，共有四個，分別為睡眠、惡作、尋、伺心所¹⁴⁵：

(一)睡眠

¹⁴¹ 《成唯識論》卷 5，CBETA, T31, no. 1585, p. 28。

¹⁴² 陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007 年，頁 196。

¹⁴³ 《百法明門論纂》卷 1：(CBETA, X48, no. 803, p. 317, p. 435, p. 869。

¹⁴⁴ 陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007 年，頁 197-198。

¹⁴⁵ 《大乘百法明門論》卷 1，CBETA, T31, no. 1614, p. 855。

睡眠心所，過多的睡眠，對修行來說，會障礙定與慧的開發，令身不自在；但為了恢復身體的體力、疲憊等因素，這類的睡眠是必要的，睡眠可說是過與不及對人體都是不好，世親將其歸類為不定心所，是非常合理的。

(二)惡作

厭惡已作之事，有後悔的意思，對於所做、所言的事，升起後悔之心。為何惡作不屬於煩惱心所呢？舉例來說若做了壞事，但在事後於心裡升起後悔之心，想要改過，這時惡作心所，是善的，對於做了善事後悔，就屬於不善的惡作，若是後悔之事，不屬善或惡，那就屬於無記惡作。

(三)尋

尋，有找尋、尋思、尋求之意，指的是較粗淺的思量、思維判斷。而吾人之思維自然有善、惡、無記三性。

(四)伺

伺，有偵查之意，與尋相比，伺更為有深度、細部的推理、思維；同樣通於三性。

四、十一善心所

前面所提到的遍行與別境心所，屬於無記類別，尚有兩類心所，分別為善心所與煩惱心所，可說是隨著認識作用而起的心理活動、情緒作用，共有十一個善心所與二十六個煩惱心所，為何只分類出十一個善心所？百法在此提出的十一個善心所是能趣向善果的，根據其果報是否為善、樂之境界而名為善心所，換言之若能實踐這十一個善心所，是遵循有道德之行為，故能達到離苦得樂、自由解脫的生命幸福¹⁴⁶。

十一個善心所分別為信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害¹⁴⁷，佛教各式修行法門，無非希望眾生能離苦得樂，分析此十一善心所可

¹⁴⁶釋演培，《八識規矩頌講記》，台中：菩提樹雜誌社，1981年8月再版，頁85。

¹⁴⁷《大乘百法明門論》卷1，CBETA, T31, no. 1614, p. 855。

見，以無貪、無瞋、無癡為遠離煩惱之目標，藉由落實信、精進、慚、愧心所於生活中，進而會帶來身心的輕安、不放逸、行捨、不害等成就。

以下將十一個善心所以表格呈現：

表 3 - 2 十一善心所¹⁴⁸

	心所	意涵
方法	信	指相信因果、業報、三寶、苦集滅道四諦，對佛法深信，信佛法是實有的真理、信三寶有德、信有一切善法能成就、能得的希望。
	精進	對治懈怠，是勤勞的意思，勤勞不懈、積極勇猛的斷惡修善之意。
	慚	指內在的自我鞭策之心，對於自己犯的過錯感到羞恥，是內心向自尊心、崇尚賢善等正向督促作用，藉由慚的力量防非止惡。
	愧	指外在的約束力，如社會規範、法律、他人言論等有外在因素的約束力，此是對治無愧，可滅諸惡業。
目標	無貪	指對於所緣境不執著、不貪求，不被五欲六塵所染著、束縛。
	無瞋	指以慈悲對待眾生，不損害眾生，面對受苦、委屈、不平等待遇之下，還能保持心平氣和之狀態，寬以待人。
	無癡	癡又稱無明，無癡，指於諸法實相明白了解，遠離顛倒、分別的妄想，不迷惑，可對治痴；此作用與五別境的慧心所又有何不同呢？慧心所是通三性的，而無癡心所，純粹屬於善心所。
成就	輕安	身心調和輕盈、暢快，遠離粗重、昏沉、睡眠、不沉重，輕安指的是由修禪定，達到調伏煩惱而來的狀態，可以對治昏沉。
	不放逸	依著精進、無貪、無瞋、無癡來約束自己，不放任自己在世俗的五欲六塵等欲樂之中沉溺，不放逸心所也是成就一切善行的根本，此心所對治放逸。
	行捨	指心正直、平等，依精進、無貪瞋癡等來捨去心中煩惱，遠離掉舉，捨去造作，達到平等、平靜的狀態，那與不放逸有什麼差別呢？不放逸先將雜染煩惱去除了，行捨是達到寂靜的狀態，不隨風起浪。
	不害	不害，指不惱害眾生，不讓眾生起煩惱，不但不對眾生起傷害之心，還反過來捨不眾生苦，而升起要幫助眾生之心，能對治害。而無瞋與不害，就如佛教說的慈悲，對眾生是存著予樂拔苦之悲憫心。

十一善心所，只與前六識相應，因為第七識與第八識都是無記性，前五識在第六意識的影響之下，是通善、惡、無記三性，由此可知，若想要擁有善的心念，想

¹⁴⁸ 《大乘廣五蘊論》，CBETA, T31, no. 1613, p. 852·《成唯識論》卷 6，CBETA, T31, no. 1585, p. 29-30。

修得善果，得到所謂的可愛果，須依靠第六意識發動身口意等行為的改變。若想改變身口意行為，必需要讓善心所起現行與心王相應，可以說十一個善心所是得善果必要之因。

五、煩惱心所

唯識學派所分析十一善心所作為得善果之方法目標，必有其相反面，透過分析眾生的煩惱心所，來了解眾生之苦。何謂煩惱？在梵文字根中，有折磨、使人產生痛苦，有染污性、惱亂其身心之意¹⁴⁹；《大智度論》卷七也提到：「『煩惱』者，能令心煩，能作惱故，名為『煩惱』」¹⁵⁰。

當初佛陀出家修道，是為了想要解脫生老病死苦等煩惱，從《雜阿含經》的五障、五蓋煩惱於心，在部派佛教中，說一切有部的《阿毘達磨大毘婆沙論》六隨眠煩惱細分到九十八隨眠、唯識學派祖師世親早期未信仰大乘之前的作品《阿毗達摩俱舍論》、大乘中觀龍樹的《大智度論》中，都有針對吾人的煩惱詳細分析。可見人類需要透過看清自己的缺點、疾病，才能有辦法對症下藥，對治煩惱。

表 3 - 3 根本煩惱與隨煩惱之關聯¹⁵¹

體	相用(小隨煩惱)	中隨煩惱	大隨煩惱
以貪為體(貪的一部分)	覆、誑、諂、慳、憍		掉舉
以瞋為體(瞋的一部分)	忿、恨、惱、害、嫉		
以癡為體(癡的一部分)			不信、懈怠、失念、昏沉、不正知
以貪、瞋、癡為體(貪、瞋、癡的一部分)		無慚、無愧	放逸、散亂

根據唯識學《大乘百法明門論》在煩惱的分類上，分為根本煩惱與隨煩惱，其中隨煩惱有二十種，為十個小隨煩惱、二個中隨煩惱、八個大隨煩惱，從數據上看，煩惱心所共有二十六個，現代人的煩惱只有二十六種嗎？這是由於世親化繁為

¹⁴⁹陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年，頁226。

¹⁵⁰《大智度論》卷7〈序品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 110a。

¹⁵¹《成唯識論》卷6，CBETA, T31, no. 1585, p. 30c，《百法明門論贅言》卷1，CBETA, X48, no. 804, p. 335, p. 336, p. 453, p. 906。

簡，提綱挈領羅列出要點，六根本煩惱如樹根，是眾生苦的根源，也障礙眾生獲得真正的幸福快樂，其他的隨煩惱如樹幹、樹枝向外蔓延出去，枝節細末，在生活中糾纏著，形象雖有多種，但體性皆可歸類在根本煩惱之中。

表 3 - 4 煩惱心所¹⁵²

六根本煩惱	十小隨煩惱	二中隨煩惱	八大隨煩惱	
貪 對於世間五欲六塵、種種物質欲望有所貪求，而這一切貪求，來自於眾生的貪愛、自私的愛，不知滿足的渴望；貪相包含有耽著心、有貪婪心，樂積財物、有饕餮心，對他人資財等事計，好深生愛味、有謀略心，凡彼所有何當屬我，有覆蔽心，可知貪心除了來自物質之外，還有對於「我、我的」有所貪執。	以貪為體	無慚： 昧著良心道德，抗拒賢善之教誨，而生長惡行。 無愧： 不顧社會、法律之約束規範及他人輿論，崇尚暴惡成性。 (以貪瞋癡為體)	掉舉： 心不安寧，妄想、躁動不安，想著貪樂、喜樂之事物，令心高舉。 (以貪為體)	
				覆： 犯錯後，怕失去利益、名譽等，對自己的過錯有所隱瞞。
				誑： 想獲得利益、名譽等，而對他人欺騙、說跨大不實之語。
				諂： 心不正直，為了討他人歡心，而說花言巧語、阿諛奉承之言。
瞋 生氣的意思，瞋心生起，能令眾生身心熱惱，因為感受到痛苦，產生熱惱不安、憎恨，而籌謀傷害對方之事。瞋恚有五相，一對他人所作之惡事，起憎惡之心、二對於有損自己利益者無法忍耐之心；三對於有損自己利益者，時常想起，而生怨恨之心；四謀略著傷	以瞋為體	忿： 對於不順自己心意之事物、境界，有所憤怒、不滿。	放逸： 放任自己在可貪、瞋、癡的事物上，增惡損善。 散亂： 心散亂在不同的所緣境，想東想西，讓心在可貪瞋癡之事上，到處流盪，與掉舉的不同在於，散亂是在不停在變換所緣境，掉舉是對於同一所緣境，心念不停轉換。 (以貪瞋癡為體)	
				恨： 由忿在前，而繼續將不順心意之事懷恨在心，有所怨恨。
				惱： 接著忿恨之後，產身煩憂、內心無法接受，而像蠍子一樣傷害他人。
				害： 對眾生沒有悲憫之心，反而生起傷害、損

¹⁵²《成唯識論》卷 6，CBETA, T31, no. 1585, p. 33-34·《大乘廣五蘊論》，CBETA, T31, no. 1613, p. 853。

	害眾生之事，五指被瞋恚心覆蔽了理智，不覺自己有過錯，若此五種相同時具備，可說是最強烈的瞋心。	害他人之心。	
		嫉 ：見不得他人好，無法認同他人榮譽、成功等。	
癡	又作無明，指對事、理愚昧不明，又因為癡，而能生起一切疑、邪見、貪等煩惱、隨煩惱，可說是一切煩惱之根本。		<p>不信：不相信因果等真理、不信三寶、不信善法能成就，且以懈怠為樂。</p> <p>懈怠：懶惰修諸善事、也不想勤勞的斷惡等，能障礙精進。</p> <p>失念：失去當下這一念心，對於善法不能明記，有所遺忘，能阻礙正念。</p> <p>昏沉：心無勘任性，提不起心力，打瞌睡，身心處在不調暢、沉重不明的狀態。</p> <p>不正知：對所觀察的對象，有錯誤的理解，多指誤解佛教真理。</p> <p>(以癡為體)</p>
六根本煩惱			
慢	<p>傲慢之意，認為自己勝過他人，在分類中有七種或九種之分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢：認為自己勝過劣於或等於自己之人，自負他人不如我。 2. 過慢：認為自己勝過與自己相等之人，或對方勝過我，但自己認為與對方不相上下。 3. 慢過慢：對於勝過自己之人，反而覺得自己勝過他人。 4. 我慢：重視自己的身體有無衰老、美妙與否等等，以為有一個真實的我可以計較。 5. 增上慢：還沒達到的修行境界，說自己已經達到了，如說自己開悟成佛等等。 6. 卑慢：對於勝過自己很多之人，覺得自己跟他差不多。 <p>邪慢：實際沒有德行，但認為自己有德行。</p>		
疑	對於世間真理有所懷疑，猶豫不定，特別指的是佛教所說的因果、緣起法、三寶等真理。		
不正見	不正確的見解，對於世間的真理有所曲解，顛倒因果、緣起法、三寶等真理，如認為做壞事不會得到惡報，反而可以得到善報等，由於不正確的見解，接著就會產生不正確的惡行，所以也是不可忽視的根本煩惱。		

(一)根本煩惱

從表 3-4 煩惱心所來看，共有六根本煩惱，貪、瞋、癡、慢、疑、不正見。根本煩惱可說就是一切煩惱之源頭，是擾亂眾生身心的原因，但為什麼吾人會起煩惱呢？煩惱從哪裡來？是外在的境界影響嗎？在《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 44 說：「三因緣故煩惱現前，一由因力；二境界力；三加行力。¹⁵³」煩惱現前的原因有此三項，《阿毘達磨俱舍論》卷 20〈分別隨眠品〉也說：「諸煩惱起由幾因緣，頌曰：由未斷隨眠，及隨應境現，非理作意起，說惑具因緣。¹⁵⁴」三個生起煩惱的原因，一是因為內在煩惱的根還未斷除；二是沒有足夠的定力，面對外境，隨境界暈頭轉向；三是沒有提起正念，如理作意。在唯識學派的分類裡，根本煩惱，能生出一切煩惱，是萬惡之根源，想認識自己的情緒，當然有必要知道煩惱根源在哪裡。

此六根本煩惱並不是大乘唯識學首先提出，從原始佛教、部派到大乘佛教，無不是希望眾生可以離苦得樂，得到究竟的解脫，若能正視煩惱之根源，了解自己的煩惱情緒，以利對治與排除，就算其他的煩惱延伸，也能了解其體性不出此六根本煩惱。

根本煩惱，可說是根深蒂固，累世累劫的養成，想要去除並不是容易的事，而尚有依根本煩惱衍生出之隨煩惱，行相粗略易見，可做為觀照吾人情緒變化之依據。

(二)二十隨煩惱

隨煩惱，顧名思義，是隨著根本煩惱而起，猶如樹幹、樹枝，世親將其分為大、中、小隨煩惱，小隨有十：忿、恨、惱、覆、誑、諂、憍、害、嫉、慳；中隨有二：無慚：無愧；大隨有八：不信、懈怠、放逸、昏沈、掉舉、失念、不正知、散亂。小隨煩惱，作用的範圍較小，但是行相猛烈，是各別而起，沒有遍一切不善心所，也不遍行在染心；中隨煩惱能遍一切不善心所，而大隨煩惱則能作用最廣，遍一切不善心所之外，還遍行染心¹⁵⁵。

¹⁵³ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 44，CBETA, T27, no. 1545, p. 227b。

¹⁵⁴ 《阿毘達磨俱舍論》卷 20〈分別隨眠品〉，CBETA, T29, no. 1558, p. 107b。

¹⁵⁵ 《成唯識論》卷 6，CBETA, T31, no. 1585, p. 33。

此煩惱心所可說與個人負面情緒息息相關，且會帶來許多過患，影響個人判斷與行為，甚至引發身心疾病，且煩惱心所，且皆與第六意識相應，由此可知，想要改變負面情緒，必須是從第六意識著手。

以上唯識學派所分析的五十一心所法，讓眾生看見自己的善、惡心念，所啟動的心理活動，都與哪些心所相應？外境本身沒有善惡問題，全看自己相應心所的性質，而分善惡，藉由觀察自己起心動念，看見煩惱的種類，也藉由面對自己心裡的聲音，來找出可以調理情緒的方法。

六、小結

唯識學派所分析的遍行、別境、不定等心所有法，是針對八識心王運作時，所跟著引發的心理活動，可知上述心所作用本身並無善惡好壞，進行認識作用、概念形成、認知分別等，屬於在引發情緒前的作用，是由於後續所起的善惡心所產生情緒接下

藉由五十一心所有法，不論是遍行、別境、不定、善、煩惱心所，與心王之間的關係等，看見自己的心意識變化，唯識學所探討的心「識」，不只是認識作用這麼單純，心王、心所可以說是知識、情感、意志的融合活動，所以心理活動也開展，也與其相關，正確、不正確的知識引導吾人思考與發動的行為；因情感引起的苦樂憂悲感受；被習氣種子、我執種子影響的意志力，唯識學所詳細分析的心王、心所有法運作，可說是為了明確了知心意識對吾人認知之作用與影響，使人識自本心，而不向外追求，對於心所有的情緒起伏，如實看見與面對。

既然已經對於情緒來源有所認知，以唯識學的心識理論，看見心的變化，了知引起情緒、煩惱之處，那該如何來改善情緒與管理自心，接著先試著釐清東西方對於情緒的定義與分類，由此對照唯識學之心所類別，以釐清唯識學對於情緒處理之方法與目標對於吾人之幫助。

第二節 情緒之意涵

情緒是什麼？在人類生活中，情緒代表著複雜的情感行為，生活中也時常使用到形容情緒的字眼，若是完全沒有情緒，就像對於外界沒有任何感受的槁木死灰，但是過度彰顯情緒，使人類無法平穩進行規律的行為，甚至發生無法控制之情緒障礙，¹⁵⁶因情緒對於個體的影響無法忽視，這也促使情緒研究被重視。

一、情緒之定義

情緒一詞，出現在中國南朝、唐朝的詩賦中，意指心情、情感之意。在描述情緒等心理活動的中國文獻上，《左傳》所提到「民有好、惡、喜、怒、哀、樂，生於六氣。¹⁵⁷」六情說，甚至詳細形容情緒發生之行為，如哀會哭泣、快樂會唱歌跳舞，憤怒會戰鬥等。遇到順境就樂，逆境則哀，最後將六情歸納為欲、惡兩端為人類基本情感。¹⁵⁸

然而《禮記》禮運篇中提到：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者，弗學而能。¹⁵⁹」這喜悅、憤怒、恐懼等七情，人類不用學習就會。相較於《左傳》，多了恐懼、少了樂，而好則與愛、欲相似，這六情說與七情說，可說是中國先賢對於情感的思想發展與見解。

從西方「Emotion」一詞來看，有被刺激而產生某種情感、反應之意。在西方心理學中談情緒相關之研究，各有其理論與見解，不過所爭論對象不出外境刺激、身與心之變化及個人主觀意識，還有一情緒理論認為，情緒是相對歷程，如樂極生悲、苦盡甘來。因快樂而衍生痛苦，或從痛苦衍生快樂，就看個體如何轉負面情緒為正面。¹⁶⁰對於情緒相關研究，也是為了釐清情緒對個體所帶來的身心影響。

¹⁵⁶ 張春興，《心理學》，台北：台灣東華書局股份有限公司，1986年，頁432-433。

¹⁵⁷ 春秋·左丘明，《春秋左傳》，中國哲學書電子化計劃 <https://goo.gl/C7r4dh>，最後瀏覽日2018年7月7日。

¹⁵⁸ 燕國材，《中國心理學史》，台北：台灣東華書局股份有限公司，1996年8月，頁35-36。

¹⁵⁹ 鄭玄注，《禮記鄭注》，台北：新興書局有限公司，1976年，頁80。

¹⁶⁰ 張春興，《現代心理學》，上海：上海人民出版社，2000年，頁545-551。

人類的情緒表現是否會因地、因時或因文化而有差異？研究臉部表情的心理學家艾克曼在其研究中發現，就算不同國家、不同文化，對於情緒表達的表情是普遍有一致性的，¹⁶¹雖然眾多哲學或心理學家所提出基本情緒分類有所不同，大致上可將情緒分為兩大類，感覺愉快與感覺不愉快，¹⁶²研究指出不論是外在或內在刺激所引起心理或生理之反應，心理學中認為情緒是複雜的，有從基本情緒衍生出複合的情緒態度，就會使情緒更複雜變化，複雜的情緒作用其實也為人類在人際社會關係帶來特殊的意義。所以釐清情緒作用對於個體自我認知是必要的。

二、情緒之分類

既然想要了解情緒，勢必先從有哪些情緒開始釐清，但這也是爭議不斷、無法統一之處，不過透過表格中資訊，仍可見基本情緒之類別方向大同小異，畢竟人類的情緒也不只是以基本型態存在，尚有許多複雜之衍生情緒，不過不論東、西方心理學發展來看，最基本之分類不出好或惡兩類，也能說正向或負向兩類。這與唯識百法中所指的受心所，可分為苦受、樂受相類似，百法中還提到「不苦不樂受」，意旨對於外境刺激，沒有特別喜愛或厭惡之感受。而負面情緒則等同於百法中之煩惱心所，正向情緒如同善心所，但善心所之分類角度趨向於佛教修行方向、境界，既如無貪、無瞋、精進等心所。然而，對應在本研究動機中提到現代人身心健康等問題，可說許多問題來自負面情緒之擴大與持續，無法排解的負面情緒蔓延，導致情緒失控，傷害自己或他人，甚至犯下大錯。

¹⁶¹ Ekman, P. "Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion" *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1987):714.

¹⁶² 孫本文，《社會心理學·上》，台北：台灣商務印書館，1986年，頁133-134。

表 3-5 東西方情緒分類¹⁶³

學者	情緒分類	
《左傳》、莊子	六情	喜、怒、哀、樂、好、惡
孔子	七情	喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲
董仲舒、朱熹	四情	喜、怒、哀、樂
R.Descartes(1596-1650)	六種基本情緒	愛、恨、欲望、喜悅、憂傷、羨慕
B.Spinoza(1632-1677)	三類情緒	喜悅、悲傷、欲望
T.Hobbes(1588-1677)	七種情緒	嗜好、欲望、愛、厭惡、恨、喜悅、哀傷
Ekman(1972)	六種基本情緒	憤怒、厭惡、害怕、幸福、悲傷、驚訝 ¹⁶⁴
A.Jorgensen(1977)	六種基本情緒	恐懼、快樂、悲傷、欲望、憤怒、害羞
S.Tomkins(1977)	八種基本情緒	喜好、驚訝、喜悅、煩惱、恐懼、羞恥、厭惡、憤怒
Daniel Goleman(1996)	八種基本情緒	憤怒、悲傷、恐懼、快樂、愛、驚訝、厭惡、羞恥 ¹⁶⁵

三、提升情緒控制能力

當西方心理學家深入研究情緒對個體有重要且複雜的影響，便開始發展對於情緒管理的探討與學習，其中高曼根據沙洛維所提出之理論，認為有五大點可以來定義 EQ：1.認識自身的情緒：要先認識情緒的本質，有了認知感覺的能力，才能了解自己。2.妥善管理情緒：把情緒管理建立在自我認知的基礎上，檢視自己的情緒。3.自我激勵：提高專注力或自我激勵，能將情緒專注在正念上，是能夠提高效率的。

¹⁶³表格內西方心理學之情緒分類，參見李銘峰，《以資料探勘模式分析學習者情緒與色彩之關係架構》，台中：國立台中教育大學教育資訊與測驗統計研究所博士論文，2016年。

¹⁶⁴同註 161。

¹⁶⁵丹尼爾·高曼著，張美惠譯，《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，2006年，頁 300-301。

4. 認知他人的情緒：具有同理心，能察覺他人的需求。5. 人際關係的管理：可以說是協調自我和他人情緒的藝術。¹⁶⁶

以這五大點來對照唯識學之理論，可將其略歸納如下表所示：

表 3-6 西方心理學情緒管理與唯識學對照表

高曼之 EQ	唯識學
1. 認識自身的情緒	一. 八識心王與心法作用的釐清(自覺)
2. 妥善管理情緒	
3. 自我激勵	
4. 認知他人的情緒	二. 每個人都有屬於自己的阿賴耶識與種子(覺他)
5. 人際關係的管理	三. 轉識成智(覺行圓滿)

從表中可知佛教的理論除了可涵蓋西方心理學所提出的情緒管理觀點，甚至唯識學派提出世間學問無法超越的勝義諦「轉識成智」。

第三節 心所法運作之影響與情緒關聯

從心王、心所有法分析中，可知吾人的心理活動、情緒作用等，受自己阿賴耶識中習氣種子影響，伴隨心王認識作用之後而起的善或惡心所，若所起的是善心所，所感受、表現的即是正向情緒，相應而起的若是煩惱心所，則現出負面情緒，而發動的念頭、行為等，又再次習氣薰染，存放回到第八識，若不能提起脫離負面情緒的方法，反而是會增加其勢力的壯大。《首楞嚴經》云：「彼佛教我從聞思修，入三摩地¹⁶⁷」，所以說在佛教中很重視薰習這項功能，藉由聽聞、思惟、修學的薰習作用¹⁶⁸，以期進入正定，達到智慧的顯發，為何需要正定與智慧？《梵網經菩薩戒初津》卷 6 云：「調勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，識心達本源¹⁶⁹。」所以對於能薰習的種子而言，

¹⁶⁶ 丹尼爾·高曼著，張美惠譯，《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，1996年，頁58-89。

¹⁶⁷ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷6，CBETA, T19, no. 945, p. 128。

¹⁶⁸ 星雲大師，《在人間自在修行-八識講話》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2018年3月，頁54-55。

¹⁶⁹ 《梵網經菩薩戒初津》卷6，CBETA, X39, no. 700, p. 141, p. 73, p. 146。

個人到底想要薰習貪瞋癡等煩惱情緒，或是不害、輕安、積極進取的種子，就看各人心念的變化。

影響情緒的重要因素，除了薰習之外，心所的相應啟動，影響著吾人認知運作的「作意」心所，藉由改變作意心所的焦點，建立正確的知見，來觀照自己所起的念頭是否為正念、善念？透過佛教中的「如理作意」、如理思惟，來轉變受、想、思，進而達到情緒的調整。另從別境心所中，分析定慧二心所，藉由此二心所的修習，對情緒管理有何幫助？

表 3-7 心王與心法之關係

八識心王		前 5 識	第 6 意識	第 7 末那識	第 8 阿賴耶識
所緣		性境	性境、帶質境 獨影境	帶質境	性境
識量		現量	現量、比量、非量	非量	現量
性別		善、惡、無記	善、惡、無記	有覆無記性	無覆無記性
相應心所	遍行 (善、惡、無記)	V	V	V	V
	別境 (善、惡、無記)	V	V	V(慧心所)	
	善	V	V		
	根本煩惱 (不善)	V (貪瞋癡心所)	V	V (癡、見、貪、慢心所)	
	大隨煩惱 (不善)	V	V	V	
	中隨煩惱 (不善)	V	V		
	小隨煩惱 (不善)		V		
	不定心所 (善、惡、無記)		V		
	合計	34	51(最多)	18	5(最少)

依緣	眼九緣 耳八緣(除明) 其餘七緣 (除明、空)	境、作意、根本依 染淨依、種子依 (5 緣)	境(緣阿賴耶見 分)、作意、根本 依、種子依(3 緣)	境、作意、染淨 依、種子依 (4 緣)
界地	五趣雜居地 眼耳身三二地 居	三界九地	三界九地	三界九地
體相	非恆非審的思 量 五識同依淨色 根	審而不恆的思量 善惡臨時別配之	恆審思量 有情日夜鎮昏迷	恆而非審的思量 浩浩三藏不可藏 淵深七浪境為風
業用	合三離二觀塵 世	動身發語獨為最 引滿能招業力牽	四惑八大相應起 六轉呼為染淨依	受薰持種根身器 去後先來做主公

藉由表格，再次將眾生的八識與心所有法之間關聯呈現，亦將《八識規矩頌》中頌文分析在其中。

一、心所法之重要性

藉由上列表格，將心王、心所有法關係呈現於表中，此心法、心所法，有善、不善、有覆無記、無覆無記四種特性，¹⁷⁰影響著人的心念，時而與善相應，時而與不善、無記相應。

吾人心法、心所有法作用，在根觸對外境時內心的警動，找到可攀緣的外境，而心中有熟習的概念想法現起與境相印；由根境感發反應而起憶念與境相印合，這才成為認識；而識，乃眾生對於塵境所起的認識，而認知的概念，必與自己相關而能引起不同於他人之情感；這樣的認識有攝取外境畫面，成為表象作用，或進而有推理、想像；認識外境之後，必引起反應，產生對付外境的作用，¹⁷¹從觸到思，啟動善或不善、無記心所來回應。

從表 3- 7 心王與心法之關係來看，與左半邊前六識，相應的心所最多，尤其第六意識，與五十一心所都相應，也由於大量的心理活動，使吾人較容易看見起伏

¹⁷⁰《成唯識論》卷 3，CBETA, T31, no. 1585, p. 12。

¹⁷¹印順，《佛法概論》，新竹：正聞出版社，2003。頁 115-116。

變化，但右半邊的末那識與阿賴耶識，其微細深層的心理活動，是吾人不容易發覺，但卻又因為潛藏的自我愛執、習氣種子，影響日常生活的判斷與認識，舉例來說，如在火車上，因為孩童玩耍吵鬧聲，無法休息而心起怨懟，但若是自己的小孩，心裡卻覺得我的孩子天真無邪，活潑可愛；又因為朋友說一句好聽話讚美自己，內心洋洋得意，但討厭的人說一句讚美自己的話，卻認為是挖苦。自我執著的分別反應是很快速的，這也是生存的自我防衛本能。人從何處認定有「我」？過去所有的情緒、認知、記憶的倉庫與生命機能現象就是「我」。¹⁷²同一例子，也可思考到，不同心所相應，善惡就在一念之間，若在聽到兒童嬉鬧聲時，用包容寬恕的無瞋心所，以慈悲關懷的愛語祝福，這一念轉為善念，若是一聽到聲音就認為是令人不舒服的噪音，當下隨煩惱心所前來相應，則轉為惡念。

第六意識在五十一心所的助伴之下，分別判斷外境，但這些判斷都是正確的嗎？前文中提到個人的認識、情緒作用還受到第八阿賴耶識影響，換言之第六意識會有多元複雜的情緒等心理作用是因為五十一心所的起舞，而決定是善或煩惱心所該現起的，又是因受到阿賴耶識薰習與現行的功能相互影響。可以說起現行的善或不善心所受限於阿賴耶識的種子，但是種子回薰時卻是可以轉念，改變情緒等心理活動最好時機，就看想要改變情緒的力道有多強大。

透過心識的作用分析，原本是幫助眾生認知、認識外境的方法、工具，但由於善煩惱心所之干擾、牽動，心識不斷處在動盪不安的狀態下，加上對世間緣起性空的真理，諸法實相的不明瞭，恆審思量去執著有一個真實、能主宰的我、有固定不變的法，產生深深的執著與無知。唯識學所探討的心識論，是要如實看著自己的心，如煩惱心所，讓人感到內心熱惱不得安寧，微細煩惱會引起微細的熱惱。因為眾生時常處在心思浮動的狀態，如細煩惱發作起來，看不清這突如其來的不安、莫名其妙的情緒不佳，危疑不安，就算在前六識善心現起，細煩惱也一樣的存在，也會影

¹⁷²釋惠敏，〈佛教之心識論與生命觀〉，《心靈環保講座選輯(二)共生智慧：生態社區營造》，新北市：法鼓文理學院學術出版組，2017年11月初版，頁9-54。

響善心。¹⁷³不過這些情緒、心理活動，都是心所有法中善或惡煩惱等起伏，也是過去所造作之習氣種子現行，都不能代表真正的「我」，也不是「心」的本質。

唯識學將心識層層解讀，是否真有可清楚劃分的心、意、識？表格中看到，心識與心所之間互相影響，互為所需因緣，看似有內外之分，如根、境、識相觸，種子與現行關係等，其實吾人的認知過程，本來就是非常迅速且為一般人難以覺察，亦難分別先後的關係，這些解析、分析說明是為了找到修正的目標與方向，但千萬不可誤以為有實體可得、恆常存在的五蘊、外塵。而在複雜的心理活動中，既然已經了解情緒的起因來源，如何練習面對內心的起心動念，如實看見情緒，將負面的煩惱情緒轉為正思惟、正念，甚至最後達到轉識成智，大圓鏡智、平等性智，以妙觀察智與成所作智來自利利他，更是唯識學家的終極目標。

二、作意心所、薰習與情緒之關係

在五十一心所有法中，可以看到，認識作用中就是五遍行心所，與八識心王全部相應。而這五遍行顯示出，眾生面對外境的著眼點，代表著一個認識作用的既定模式，有接觸，就產生感受、想法與概念，接著馬上對此下判斷與反應，但是如果不跳脫既定的思考模式，時常就會陷入無限的輪迴，如同唯識學提到的自類種子，就是同一類的種子會引發相類似的種子起現行，眼識種子引發眼識種子，耳識種子發耳識種子，善念種子也引發善念種子，正是所謂的「臭味相投」、「物以類聚」「志同道合」，但是，若是惡念種子持續引發惡念種子，是否有改變的可能性？

意識的作用，在接觸的事物與受到的刺激，遍行心所開始運作，遭遇的事件，引起心識注意，又讓煩惱或善心所等感受和情緒起相應，進而完成概念想法，再引身口意造作行為，由此可看出，引發感受與情緒之前，「作意」是關鍵，對於外境的接觸，眾生如何提起作意？

¹⁷³印順，《我之宗教觀》，台北：正聞出版社，2000年再版，頁157-158。

《瑜伽師地論》卷 3：「云何能生作意正起？由四因故：一由欲力、二由念力、三由境界力、四由數習力。云何由欲力？謂若於是處心有愛著，心則於彼多作意生；云何由念力？謂若於彼已善取其相已極作想，心則於彼多作意生；云何由境界力？謂若彼境界或極廣大，或極可意正現在前，心則於彼多作意生；云何由數習力？若於彼境界，已極串習已極諳悉，心即於彼多作意生。¹⁷⁴」

作意心所由四種力道協助之下發動現起，分別為欲、念、境界、數習力；欲心所的作用力可說是欲力，念心所的作用力道可說是念力¹⁷⁵，欲力，對所緣境想抓取希求的力道，越是想要追求的所樂境，越能引起作意，舉例來說，朋友一起逛街，每個人想買的東西不同，則引起注意的商品就有所不同；念力則是對曾習境念念不忘的力道，越熟悉的所緣境，可以很快的於心取相，也就容易引起作意，換言之，時常念念不忘的曾習境，引起作意的念力則強，如對於冒犯自己的人，事過境遷後，如果還每天懷恨在心、抱怨、念念不忘，下次見面，就算在一群人中，還是可以馬上發現那個討厭的人；境界力，若同樣有很多可以抓取的境界在眼前，較明顯、廣大、吸引的境界，則容易引起心的作意，如在安靜的圖書館，發出很大的聲響，則會引起大部分人的注意力；數習力，數有頻繁、多的意思，所以說眾生的習氣、慣性思考，面對所緣境，較容易引起作意的，即是眾生常常現起的慣性習氣，這與念力比起來，數習力的發動可說是更細微，如已經養成吃宵夜習慣的人，就算肚子不餓，但時間到了夜晚，看到消夜依然會想吃；若時常以負面思考再看待事情的人，遇到外境，自然就聯想不好的想法，也就作意在負面情緒上，所以可以理解，為何運動員、音樂家等等要反覆練習？訓練自己的念力、數習力，讓準確的動作念念不忘、甚至成為習慣，若想要有正向情緒，何嘗不用練習呢？

¹⁷⁴ 《瑜伽師地論》卷 3，CBETA, T30, no. 1579, p. 291。

¹⁷⁵ 釋照澄，〈以「別境心所」設計相應於「五戒」的實驗性生命教育課程--以預防「成癮行為」為例〉，《2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會》，嘉義：南華大學，2016年5月。

而在第二章探討到顯境名言種子，習氣種子，在面對外境時，所起現行的善、煩惱心所等，都將再回熏到阿賴耶識，繼續壯大習氣種子的力量；若今日對某人起瞋恨心，怨恨的種子再回熏到阿賴耶識，若又對於此怨恨念念不忘，導致對於某人的不滿，種下龐大的勢力，日後等到果成熟，種子再起現行，而造下錯誤行為或是不可挽救的結果。

薰習，「習」字上面是「羽」，這個字原指母鳥為教幼鳥飛行，不斷地拍動翅膀之意，反覆練習，如同好習慣、壞習慣的養成，也是反覆而來，而能薰為何？

在第二章提到，具備能薰特質的，為前七識與其所屬心所，透過前七識了別認識，所運作的心王心所，回薰名言、我執種子，此說明前七識與其相應心所，所產生之心理活動、認知概念回薰到阿賴耶識中，留下證據，與前七識相應者，就是五十一個善、惡、無記的心所。若人行善、言善、念善，所回薰的即是一顆善念種子，若人行惡、言惡、念惡，回薰則為惡念種子，這與情緒有何關係呢？若吾人的種子中，善念種子勢力較惡念種子強大，在面對外境時，起來現行相應的種子，自然是內心力量強度大的善念種子。星雲大師的《佛光菜根譚》中提到「重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生¹⁷⁶」；美國心理學之父威廉詹姆斯也曾說：「播下一個行動，你將收穫一種習慣；播下一種習慣，你將收穫一種性格；播下一種性格，你將收穫一種命運。¹⁷⁷」都恰恰符合了種子現行薰習一說。

綜合上述可知，想要改善負面情緒，必須先正視自己的起心動念，認清自己在觸對任何外境時，都是起哪一類的心所去相應，而不是認為自己天生性格就是如此沒辦法改，而讓負面情緒回薰越來越聲勢壯大，或是於事無補的責怪自己惡念。

而不斷回薰聲勢壯大的負面情緒，日常中的分別執著，也會回到第七末那識我執種子中，這一期生命中的分別我執，累積到俱生我執，繼續壯大我執種子。

¹⁷⁶星雲大師，《佛光世界叢書之二：佛光菜根譚第二冊》，台北：佛光文化事業有限公司，2000年5月初版，頁109。

¹⁷⁷陳兵，《佛教心理學·上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年，頁454。

以遍行、別境、善、煩惱、不定心所等之間的分工合作，將平常生活中身口意行為回薰，建構自己的慣性思考與習慣，久而久之這樣的數習力就影響了作意心所的焦點，所以日常生活中的小細節，是不容忽視的，都會為自己留下氣息、痕跡，發脾氣時，要馬上正視它，改變它，等到成為習慣時就難以改變。

第四節 小結

透過心所與情緒的分析，可以理解，唯識學中的心所有法所指就是個體的心理活動，如善、煩惱心所，就是人類的情緒之一，只是唯識學百法中的分類，相較於東西方心理學中分類不同在於，善心所不只限於現代人理解的快樂、愛等，而是能夠使人通往善處的心理活動，煩惱心所就有根本煩惱為代表，衍生其他煩惱問題。

由此可知心所有法與情緒是息息相關，與心王之關係也是密不可分，影響著個體所薰習與起現行之種子，跟著就影響了個體的感受、情緒反應與行為，所以不可忽視每一個回薰的起心動念，就算現起的種子為煩惱心所，但若能及時看見並正視自己的情緒，選擇轉念回薰一個祝福的善念，一步步慢慢改變煩惱種子勢力。最後也會發現，種子薰習與現行的力量，來自於個體的第七末那識執著第八阿賴耶識為實有的我，對於「我、我的」強烈執著，既然如此，唯識學心識理論中，還有情緒需要管理嗎？那又是如何對治呢？

第四章 心識理論之情緒管理運用

藉由唯識學心識理論與東、西方之情緒定義的對照之下，唯識學心識理論可說立足於更廣闊的視野來認知情緒，在心王與心所有法的中，也釐清到俱生我執影響分別我執，我執種子又影響著現行與回薰的種子，才會有個體複雜的情緒活動。但是回歸到唯識學心識理論，一切起心動念，不是來自於外境的刺激，而是個體內心的造作與執著，到底要如何對於這些製造出情緒的執著與習氣進行管理？

唯識學的終極目標「轉識成智」，是否就能達成對情緒的消解？若說執著是負面情緒的罪魁禍首，該如何對治暫時被看見的情緒活動呢？是否在人法二執被破除後，就能瓦解所謂的負面情緒，本章以薰習為探討，藉由佛教的戒、定、慧三學來開展如何破除我執，瓦解情緒，逐漸走向終極目標—轉識成智。

第一節 多聞薰習的管理

若從世間學角度提到情緒管理，多從科學、心理學、甚至使用外在力量來對治，心理學家發現，越是用力想靠意志力來控制情緒，反而會使負面情緒更被凸顯，而對於自己無能為力的失控又衍生二重煩惱¹⁷⁸。所以以佛教角度來看，必須先建立正確的見解，要薰習善法的種子，才有正確的思惟能夠「如理作意」，思維與抉擇正見，如同前兩章所分析，如無常、無我、緣起等諸法實相，了解一切情緒源於自心，而非源於遷流變化的外境，想破除煩惱，必須面對自心、了解自心，看見內心深層的根本我執。

一、如理作意

在上一段，提到作意心所的啟動，是重要關鍵之處；而佛教經論中所提到作意，略有三種意涵，一為注意，本文分析的作意心所；二為修定時，內心的專注觀想，

¹⁷⁸陳兵，《佛教心理學·下》，台北：佛光文化事業有限公司，2007年，頁1687。

三為思惟之意¹⁷⁹，而「如理作意」一詞，正有思惟之義，如何透過思維來引導情緒、改善負面情緒？

(一)多聞薰習，建立正知正見

修學佛法過程中有四個漸次的條件，就是所謂四預流支，次第引導學習，分別為「親近善士、聽聞正法、如理作意及法隨法行¹⁸⁰。」，而此四個條件必須建立在正確的觀念及思惟的基礎上。佛陀所說一切法門，是為了解決眾生痛苦煩惱，而不是單方面的，從信仰為自己求得利益好處，那此四條件又如何可以達到情緒管理呢？。

親近善士，善士又稱善知識、善友，符合什麼資格才能稱為善知識呢？廣義來說，正直、有德行、教示正道、導人行於正道、令眾生斷惡生善、得利益者，皆可稱為善士¹⁸¹。如《華嚴經》中，善財童子走訪五十三位善知識，其中包含士農工商等，有男有女、童男童女，比丘、比丘尼，長者、居士、醫生、商人等等。當對於人生有困難、困惑，產生負面情緒，因為陷在自己執著的思惟當中，正所謂「近朱者赤，近墨者黑」，若有善知識指引，建立正確知見，也藉由增廣見聞、學習新知，來轉化負面情緒，如「孟母三遷」，也是為建立孟子有好的學習環境與對象，而三次搬家，都顯示出了薰習的作用。

《大乘莊嚴經論》也提到善知識所應具備條件，要能修學戒定慧，也具備此德行，廣學多聞，充滿正能量，對於利益他人之事，樂此不疲，這樣的人是值得我們親近的人¹⁸²。當然不是每個人都已經完成圓滿人格，所以從少分德行、多分到滿分的善知識，各自都有值得學習之處，藉由善知識的提攜、指導，增廣見聞、走出困境、當成學習的典範與目標，這也是讓自己充滿正向情緒的方法。

那佛教對於難處之人的態度為何呢？佛陀的堂兄弟提婆達多，多次行刺、傷害佛陀、破壞清淨和合僧團、慫恿阿闍世王囚禁其父親……，但佛陀卻說提婆達多是

¹⁷⁹印順，《華雨集第一冊》，台北：正聞出版社，2000年，頁254。

¹⁸⁰參見《瑜伽師地論》卷34，CBETA, T30, no. 1579, p. 477)；《阿毘達磨發智論》卷2，CBETA, T26, no. 1544, p. 927)；《成唯識論述記》卷10，CBETA, T43, no. 1830, p. 580。

¹⁸¹蔡東益，〈學佛善知識之研究〉，《佛學論文聯合發表會(第9屆)》，台北：華嚴專宗佛學研究所，1998年7月出版。

¹⁸²《大乘莊嚴經論》卷9〈親近品〉，CBETA, T31, no. 1604, p. 635。

善知識？在《大寶積經》卷 28 提到：「佛言：「善男子！若無提婆善知識者，終不得知如來具有無量功德。善男子！提婆達多是善知識¹⁸³。」」佛陀告訴大家，正是因為提婆達多的惡行，更顯現出佛陀的無量功德；正因為有提婆達多的考驗，讓佛陀修行具足了慈悲喜捨、六度萬行，甚至在《妙法蓮華經》卷 4〈提婆達多品 12〉佛陀還授記，未來提婆達多能成佛：「提婆達多却後過無量劫，當得成佛，號曰天王如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。世界名天道¹⁸⁴。」其實這是反面教化的善知識，或許是惡意中傷，也許是恨鐵不成鋼，若能看到其語言行為背後教化意義，而不順著傷人的語言文字，掉進個人或外境引起的情緒陷阱，這何嘗不是一種正面思考的展現。

親近善知識的目的，不是訴苦、聊是非，要能向其請益，聽聞正法、多聞薰習，聞包括了見、聞、覺、知，藉由正法來薰習正向的情緒種子。何謂正法？所謂知道一切世間善法、惡法，了知緣起法、因緣果報、苦集滅道四聖諦、八正道等諸法，聽了種種善法，依著去學習，遮止眾惡、進而轉化內心的惡念，或是身語的惡行¹⁸⁵。也由於聽聞正法，知道世間與人生的真相，建立正確的宇宙觀與生命觀，了知世間遷流變化、無常的人生觀，雖然佛經中的聞薰習有不同層次，有針對出世間解脫之薰習，但佛教中說的「多聞薰習」，不只適用在學習佛法，其實對於學習任何學問都能善用，因為回薰，增加種子勢力，因為不斷地薰習，增加念心所念念不忘的念力，開發潛能，增強正向情緒、正面思考，生處轉熟，熟處轉生，從練習到熟悉。

當然聽聞，不只是一味的全盤接受，還要能思惟法義，「如理思惟」，只聽不做，也會忘失，而何謂如理作意？

《阿毘達磨法蘊足論》卷 2〈2 預流支品〉：「云何名為如理作意？謂從善士，聞正法已，內自慶慰、歡喜踊躍，奇哉世尊，能說如是深妙正法。佛所

¹⁸³ 《大寶積經》卷 28，CBETA, T11, no. 310, p. 155。

¹⁸⁴ 《妙法蓮華經》卷 4〈提婆達多品 12〉，CBETA, T09, no. 262, p. 35。

¹⁸⁵ 印順，《成佛之道(增註本)》，台北：正聞出版社，1994 年，頁 39。

說苦，實為真苦；佛所說集，實為真集；佛所說滅，實為真滅；佛所說道，實為真道。彼由如是內自慶慰、歡喜踊躍。引攝其心，隨攝等攝，作意發意，審正觀察深妙句義，如是名為如理作意。¹⁸⁶」

《阿毘達磨集異門足論》卷6〈5 四法品〉：「云何如理作意。答於耳所聞耳識所了無倒法義。耳識所引令心專注。隨攝等攝作意發意。審正思惟心警覺性。如是名為如理作意¹⁸⁷。」

上述引文意旨，如理思惟是透過親近善知識、多聞薰習，而在聞法時內心感受到歡喜踊躍，且令心專注，作意在正法上，並思惟、觀察此法，於正法上，提起正思惟與警覺性。

星雲大師曾對青年朋友建議，如何多聞且確實奉行的方法，有三點：「聞是要說好、聞善要奉行、聞理要相應¹⁸⁸」來勉勵年輕人，聽到好的義理、道理，要能隨喜讚歎；而且能與聽聞到的真理相應，在生活中去體證真理，檢視自己內心的念頭，且願意將善法實踐奉行在生活中，養成這樣的念力、境界力甚至數習力，久而久之，自然聞所成慧，智慧增長。進一步提高敏銳度、覺察力，甚至能分析自己的情緒起因、變化，而調整自己。

(二)以戒導行，止惡行善

透過多聞薰習、如理思惟，不論是世間法、出世間等善法，建立了正知正見的理念，了解法義，但若沒有將善法實踐，用在生活上，哪豈不是「說食數寶¹⁸⁹」？若沒有清淨的身口意行為，沒有實際可行的善法，猶如說了一口好菜，但沒有真的吃

¹⁸⁶ 《阿毘達磨法蘊足論》卷2〈2 預流支品〉，CBETA, T26, no. 1537, p. 459。

¹⁸⁷ 《阿毘達磨集異門足論》卷6〈5 四法品〉，CBETA, T26, no. 1536, p. 393。

¹⁸⁸ 星雲大師，《人間佛教系列-佛教與青年》，高雄：佛光文化事業有限公司，2006年1月初版，頁78-81。

¹⁸⁹ 《楞嚴經文句》卷1，CBETA, X13, no. 285, p. 228, p. 227, p. 454。

道美味佳餚；替別人數寶物，但自己沒有得到寶物；所以要如何加強聞薰習及思惟的力道，而能將善法落實在生活中？還需要有「戒」的觀念。

佛教所說的戒，根本精神就是「不侵犯」¹⁹⁰，不侵犯他人也就是愛惜自己。七佛通戒偈云：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。¹⁹¹」，意思是止惡行善、淨化心念，就是持戒，從外在的身口行為規範，到內心意念的導正，藉此減少身心煩惱。戒律的目地，是用來規範自我身心行為，不是約束、評斷他人；同時也運用所薰習之善法，積極、內正思惟，由內向外的改變；這裡所指的戒律，無關乎是否為佛教徒，而更貼切來說，戒律反而是在現代社會所需的道德觀、秩序，幫助自己與他人建立不侵犯、修身養性、利己利人的行為律儀¹⁹²。

透過反覆的薰習正法，思惟正法，來導正我見、我執，引發正當的身口意行為，逐漸去除我見、我執，妄想減少，當身口意行為轉為清淨，讓作意心所的焦點在善念上，心中的貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心所也就減少出現，進一步得到身心安穩，也就容易進入修習三學的下一階段「定」。

第二節 制心一處的管理

既然第一階段透過多聞薰習、聽聞正法來讓充實身心，清淨的身口意業減少煩惱，是否就足夠讓情緒達到穩定的效果？其實還是不夠的，因為眾生時常因為外境的浮動，而內心跟著影響，就算了知諸法實相，無常、緣起性空等真理，但是因為定力不夠，還是隨境而轉、隨波逐流；聞與思，都還是散心的狀態¹⁹³，煩惱來時，就把所學之方法拋在腦後，要如何能夠時刻提起所學之正法呢？培養「定力」是重要

¹⁹⁰星雲大師，《人間佛教戒定慧》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013年8月初版，頁32。

¹⁹¹《妙法蓮華經玄義》卷2，CBETA, T33, no. 1716, p. 695。

¹⁹²星雲大師，《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013年，頁41。

¹⁹³印順，《教制教典與教學》，台北：正聞出版社，2003年，頁174-175。

關鍵，要學習「制之一處，無事不辦¹⁹⁴」，把心專注在當下的學習、情境，因修定而從定中引發深入的般若智慧，達到修所成慧。

現在許多企業、團體，也感受到「定」帶來的力量與益處，谷歌（Google）正是其中知名企業案例之一。谷歌公司採納佛教禪修的方式，認為這樣的修持，有助於工作場所的一些正面效應，它也被納入谷歌的企業組織結構中，主要用於「情緒智商訓練」（Emotional Intelligence Training）當中「有科學驗證」的正念修持¹⁹⁵。

又佛光山普門中學女籃隊，教練將佛門禪修加入球員基本訓練中，以禪坐來安定身心、專注一念，經過四、五個月訓練，已能看見隊員身心狀態改變的效果¹⁹⁶。

既然是對於情緒等身心狀態穩定有幫助，那所謂的修定，有層次之分嗎？一定要像印度瑜伽師擁有那般的高深禪定功夫嗎？本章節會先以日常一般的專注學習為切入點，分析在日常中易行的修定練習。

一、止息妄想，培養專注力

星雲大師提到定的修持，是清素的生活，要能夠心專注在當下，不為外境所干擾牽動¹⁹⁷，但是學習專注力，並不是躲在屬於自己安靜的世界裡，而是要學習運用方法，面對外境心不動搖；五十一心所法之一的定心所，就是把作意放在曾經學習過的所緣境，憶持不忘。在這個科技發達的時代，大量知識、欲望誘惑，若沒有培養定力，會發現身心時常處於被外境牽著鼻子走的浮躁狀態，也時常在妄想過去或未來，而忽略當下正在進行的事，等過了當下，又必須再花時間回想剛所發生的事，如此的身心狀態，一直在追悔過去、未來，無法專心把事情做好，情緒也受到影響，所以說專注力的重要性是不容忽視的。

¹⁹⁴ 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1，CBETA, T12, no. 389, p. 1111。

¹⁹⁵ 藍卡斯特，釋覺旻、張英杰譯〈人間佛教—佛教對當代發展趨勢的因應〉，《人間佛教學報藝文》創刊號，2016 年，頁 28-41。

¹⁹⁶ 羅熙珍，〈佛光山的運動版圖-從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》第十六卷，2006 年四月，頁 85-90。

¹⁹⁷ 星雲大師，《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013 年 8 月初版，頁 146-147。

訓練專注力要如何開始？「調攝於三事，心一境名定¹⁹⁸」印順法師認為不外乎要從調身、調息，到調心，而且可從日常行、住、坐、臥中落實，但為什麼「靜坐」是最多人使用的方法？因為臥多容易昏沉，行中氣多浮躁，以坐姿較容易收攝身心、妄念¹⁹⁹，坐姿可端身正坐，若能盤腿坐，精神則容易集中。

在佛教中提到定力、禪定、禪修，禪定一詞其實是源自於印度梵文，意思就是令心專注一處，達到不散亂的狀態。禪定其實並不是佛教專屬，有印度教、印度外道、中國道家皆重視禪定，甚至佛教傳到了中國後，開展了屬於中國禪師們自在活潑的禪法，但這不在本論文的研究重點，故不多贅述。不過在佛教中可分為世間定與出世間定，而出世間定就是佛教獨有的禪定²⁰⁰，而本節將從佛教提出基礎修習定之方法與現代之運用來探討。

如何練習止息散亂心而專注呢？專注回到自己與內心的寧靜，要對於自己的身心狀態，清楚明白，而不是被外在環境、物質等，遮蔽自己最單純的認識；佛陀時代，就教導弟子「安那般那念」(梵譯)，意思是觀察出息、入息，也就是呼吸，單純看著吸氣、吐氣、長或短、冷或熱²⁰¹...等。為什麼是呼吸？要想心的安穩，先從調息入手，若能把氣息照顧順暢，心境也能平靜安穩，用生理影響心理，在各宗派中，不論是印度沙門、瑜伽師、到後來中國的密宗、天臺宗、禪宗，甚至是中國的道家等，講到修定的次第，都重視呼吸²⁰²；是人人都擁有，無時無刻存在的對象，可以說呼吸是生命存活的根本，沒人可以不要呼吸而活，而且呼吸是自然存在、變動非常細微的觀察對象²⁰³，也是最基礎、普遍佛教修定的入門訓練²⁰⁴。

¹⁹⁸印順，《成佛之道(增注本)》，台北：正聞出版社，1994年，頁120。

¹⁹⁹釋永本，《天台小止觀》，高雄：佛光文化事業有限公司，2005年11月初版，頁48。

²⁰⁰陳兵，〈定心的層次與禪定境界〉，《禪刊》，2012年第四期，<http://chan.bailinsi.net/2012/4/2012411.htm>，最後瀏覽日期2018年7月10日。

²⁰¹《增壹阿含經》卷2〈廣演品3〉，CBETA, T02, no. 125, p. 556。

²⁰²釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，法鼓全集2005網路版第4輯第3冊，頁35。
<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>，最後瀏覽日期2018年5月11日。

²⁰³馬克·威廉斯、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯，《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2013年10月第一版第4次印行，頁96-97。

²⁰⁴釋永本，《天台小止觀》，高雄：佛光文化事業有限公司，2005年11月初版，頁71。

《增壹阿含經》卷2〈廣演品3〉：「結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念安般。所謂安般者，若息長時，亦當觀知我今息長；若復息短，亦當觀知我今息短；若息極冷，亦當觀知我今息冷；若復息熱，亦當觀知我今息熱。具觀身體，從頭至足皆當觀知，若復息有長短，亦當觀息有長有短，用心持身，知息長短，皆悉知之，尋息出入，分別曉了，若心持身知息長短，亦復知之，數息長短，分別曉了。如是，諸比丘！名曰念安般。²⁰⁵」

方法是將專注力放在自己的呼吸上，不想其他的事，只要專注在呼氣或是吸氣上，了了分明，知道現在呼氣、呼氣是長或短、冷或熱，知道吸氣是長或短、冷或熱，用心觀察有長有短、有冷有熱；而這方法不只是佛教的修行者使用，西方學者甚至也將此方法運用在醫療；喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)，於一九七九年在美國麻州大學醫學中心，成立了正念減壓門診²⁰⁶，在指導病患減壓和放鬆的課程裡，主要的形式技巧就是練習觀察呼吸，以呼吸帶動專注力在全身掃描達到放鬆²⁰⁷。

透過練習把注意力放在呼吸上，但是保持自然輕鬆的呼吸，不用力、不刻意，不然反而造成緊張、無法放鬆，這時候要想什麼？不要刻意去想，只要專注在呼吸上，有些人剛開始反而會發現有許多念頭不停地出現，想到以前、想到未來、想著還沒完成的事、想到生氣討厭的人，不過安那般那念的目的並不是在念頭完全不生起，而是專一的把注意力放在呼吸上，其中可以加入數息的方式，來安住念頭，選擇吐氣或是吸氣其中一個來數，吸氣不數，吐氣數一，吸氣不數，吐氣數二，以此類推數到十，可選擇順著數或逆著數，甚至可以兩次、三次或更多次呼吸才數一，從一數到十²⁰⁸，看似一件容易的事，不過實際操作時，會發現一個念頭來了，就會引

²⁰⁵ 《增壹阿含經》卷2〈廣演品〉，CBETA, T02, no. 125, p. 556。

²⁰⁶ 溫宗堃，〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第十二卷第二期，2013年12月，頁27-48。

²⁰⁷ 丹尼爾·高曼主編，李孟浩譯，《情緒療癒》，新北市：立緒文化事業有限公司，1998年初版，頁147。

²⁰⁸ 《瑜伽師地論》卷27，CBETA, T30, no. 1579, p. 431。

發思考，繼續想著後續情況，而無法專注在呼吸上，當發現念頭跑了就再次把專注回到呼吸上，如此反覆練習。

甚至在自覺要發脾氣時，可先把呼吸調慢，將氣息穩定，專注在呼吸上的練習，改變當下的作意，若隨著外境而轉，任由心被妄念情緒主導，則是失去當下的作意²⁰⁹。在看著呼吸時，要像一個守門人，不必理會已經走進城或走出城的人，應專注在檢查正在通過城門的人。接觸呼吸部位如城門，練習就注意正在經過接觸部位的呼吸²¹⁰，其他；也不去反覆思考、分別、想像呼吸以外的，可愛或可恨的境界，透過每天訓練，以專注呼吸來止息如猿猴跳動般的妄想煩惱，回薰的內容也逐漸從煩惱變成專注呼吸。

專注的方法，還能將其運用在日常生活中，排隊、等車、搭車時都可以練習呼吸，甚至其他延伸，如巧克力禪、葡萄乾禪²¹¹、念佛禪、感恩禪、快樂禪、甚至宗教儀式的祈禱、念佛、誦經、持咒等等，就是把身心融合在一目標上²¹²，有繫心一境、集中精神的效力，都可以作為得定的方法²¹³。已有科學研究指出禪修的經驗，可調節杏仁核的活化程度，與大腦皮質增厚有關係，而這些正是大腦處理感覺、認知與情緒的重要部分²¹⁴。

這樣的方式，是否只是忽略或壓抑情緒呢？其實在第二章提到前一念與後一念種子所生起的念頭是相類似的，所以當人陷入負面情緒時，所起的念頭就會引發相類似負面情緒，一直到有其他的所緣境來改變作意在負面情緒的心所，就如上一節所提到的「如理作意」，而這個階段的專注、定力，是為了讓自己可以如實觀察到心的情緒起伏變化，是無常迅速的。定心所的開發對情緒管理有多重要呢？

²⁰⁹釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，法鼓全集 2005 網路版第 4 輯第 3 冊，頁 25。

<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>，最後瀏覽日期 2018 年 5 月 11 月。

²¹⁰帕奧禪師，《正念之道：大念處經析解與問答》，高雄：淨心文教基金會，2001 年，頁 3。

²¹¹馬克·威廉斯、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯，《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2013 年 10 月第一版第 4 次印行，頁 87-91。

²¹²星雲大師，《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013 年，頁 161-170。

²¹³印順，《佛法概論》，台北：正聞出版社，1992 年，頁 224。

²¹⁴Sara W. Lazar, etc, Meditation experience is associated with increased cortical thickness, Neuroreport. 2005 Nov 28; 16(17): 1893-1897.，陳冠伶，《靜坐影響杏仁核對有意識地和無意識地情緒處理上的反應》，台北：國立陽明大學神經科學研究所碩士論文，2016 年。

二、正念開發，提升自制力

心如猿猴，就如同池塘的水被攪動時，因為泥沙、雜質等無法看清池底下有什麼，但當專注練習，讓水波平息下來，反而可以清楚看見念頭的生起滅去，但是要如何面對所生起的情緒、煩惱呢？

若能將心念集中，能在清淨的正法上，念念不忘失的憶持，就是正念²¹⁵；透過親近善知識、聽聞正法、如理思惟、收攝亂心種種方法，並時時提起正念，達到一心不亂的定力，當面對外境的刺激時，心不隨境轉、讓情緒慢幾拍²¹⁶，先看清楚誰是心的主人，看著心所剎那的變化，並非不起念頭，而是不隨念頭出現，而給予分別判斷善惡好壞，由正念達到制心於一處，而生定。

正念，就是不把心念放在名聞利養、感情欲望、人我分別、錯誤知見上，而是修習將心安住「四念處」，減輕對於世間的錙銖小利的貪戀²¹⁷，這也是對治眾生以為色受想行識五蘊有「常、樂、我、淨」四種錯誤心態之方法。

佛陀證悟的緣起法而知，這個因緣聚合的世間，並沒有恆常不變的心念、沒有可追求執取、貪愛的真實快樂、沒有可以常一主宰的我、也沒有乾淨可貪愛身體，所以透過正念四念處來認識正確觀念；觀身體的不清淨，有疾病、大小便的穢物等來對治；觀察感受的無滿意性、無常性、不可意，世間一切事物，沒有能帶來真實的快樂，若執意追求，則陷入生命的苦惱²¹⁸；觀心無常，了解心念是剎那剎那生滅，沒有固定不變，時而天堂、時而地獄的，心是變化無常的；觀法無我，世間一切現象沒有常、獨一、主宰性，一切法因緣條件；從這四念處下手作為正念引導，透徹世間無常、無我之實相，如禪宗三祖僧燦的《信心銘》：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白²¹⁹」，以平等之心來看待一切境，接受順逆苦樂，不瞋不貪，也不揀擇，若能時時保持正念，負面情緒還需要費力對治嗎？

²¹⁵印順，《佛法概論》，台北：正聞出版社，1992年，頁220。

²¹⁶星雲大師，《星雲法語2：生活的佛教》，台北：香海文化事業有限公司，2007年9月，頁306。

²¹⁷星雲大師，《佛教叢書1—教理》，高雄：佛光出版社，1998年8月，頁48-49。

²¹⁸陳玉璽，〈正念禪原理與療育功能之探討-佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第12卷第2期，2013年12月，頁1-23。

²¹⁹《信心銘》卷1，CBETA, T48, no. 2010, p. 376。

綜觀本節所探討的制心一處之管理，先收攝散亂心，再以「正念」、「正定」來將所薰習之正法強化，能夠將心制之一處，但不是不思考，而是如實觀察心之念頭、情緒等生起滅去，聞薰習加上禪定力，紛亂的心思寧靜下來，心地柔軟、淨化、耐力提升，自然能對情緒的升起有敏銳覺知，能轉念以慈悲、喜捨、包容、寬恕、同理心、同體共生等正念來轉化負面情緒，甚至達到輕安、喜樂的禪定境界，進而開發般若智慧。

第三節 反觀自照的管理

前兩節透過聞、思二慧來修習戒定二學，本節將分析慧學之用，以修所成慧來實踐身心安頓，情緒平穩的人生。在戒、定的基礎之下，三學的第三層次「慧」，如慧心所的功能，能觀察諸法，抉擇是非善惡，可以說除了以戒、定之精神來收攝自心，還要以智慧來開展正向人生。

佛教認為開發般若智慧，才能辨別邪正真偽、斷除煩惱；才能利己利他，達到圓滿解脫，²²⁰如何是智慧之用呢？

一、啟動觀照般若，運心自在

在上一節中提到以四念處來對治四顛倒見，慧的觀照力因定力而顯發，對於所生起的情緒、念頭，當下照見諸法實相，何謂諸法實相？佛陀當初在菩提樹下靜坐思維，最後悟到世間實相「緣起法」而開悟，世間一切都是「緣起性空」，所謂緣起，就是世間一切現象的存在，都是各種因緣條件聚合而生；而性空則說明空性，因為緣起，所以一切現象沒有固定不變的存在、沒有獨存性，本性是遷流變化的空性；空不代表什麼都沒有，而是指遷流變化之意。

²²⁰ 星雲大師，《佛光教科書第二冊：佛教的真理》，台北：佛光文化事業股份有限公司，1999年，頁59。

緣起法是遍一切時、一切處，古今中外都能體驗到的真理實相，但也與眾生的習氣、認知相反，眾生以為有常、有我，所以體會無常、無我時便產生煩惱苦受，假如能用般若智慧洞察諸法實相，便能體會煩惱的本質其實也是緣起性空。

般若智慧的層次，是否遙不可及？其實如同讀書，有國小、國中生、碩士、博士，每一階段有其能力範圍的學習力，能成就的，就是其能力範圍的智慧，從凡夫到二乘、菩薩、佛，般若智慧自然有少分到多分；凡夫能建立正見是般若，具足因緣觀，菩薩的般若是空性慧，諸佛的般若是超越、法身、自性；²²¹明理隨緣、靈巧通達、契理契機是般若，轉識成智是般若，遠離妄想執著都是般若的展現。²²²面對情緒，如何轉念？

星雲大師認為以般若智慧觀照自己，照破煩惱，獲得自在，所以提出觀人自在、觀事自在、觀境自在、觀心自在。²²³

觀人自在，運用智慧，觀照人我之間的相處，很多時候就是在人我處事上發生問題，產生情緒等，所以運用觀察照見之力，覺察是非善惡，但不批評、不分別，在人與人之間的因緣條件，是無常變化，對於情緒也是無常變化；保持正念與正定來看待人我之間相處，如《六祖大師法寶壇經》云：「若真修道人，不見世間過，若見他人非，自非却是左，他非我不非，我非自有過，但自却非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩脚臥，欲擬化他人，自須有方便，勿令彼有疑，即是自性現。²²⁴」世間人用放大鏡看待他人的是非過錯，反而沒有看見自己的過失，沒看見背後的因緣條件，只用分別心來看待表相，也不曉得人我本來平等，大眾是同體共生共榮，他人有過失，想要提醒，也要有巧妙的方法來幫助，情緒反應要慢半拍，思考如何協助他人與自己雙方都更進步；一位常不輕菩薩，見到一切人總是禮拜讚嘆，不輕視任何人，就算有人惡口罵他、打他，他都以一句「我不敢輕於汝等，汝等皆當作

²²¹ 星雲大師講述，《六祖壇經講話：四冊之二》，台北：香海文化事業有限公司，2000年10月第一版第二次印行，頁173-174。

²²² 星雲大師，《當代人心思潮》，台北：香海文化事業有限公司，2007年三月初版，頁75-76。

²²³ 星雲大師，《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013年，頁227。

²²⁴ 《六祖大師法寶壇經》卷1，CBETA, T48, no. 2008, p. 351。

佛。²²⁵」來恭敬他人；若是自己的起心動念就在傷害自己清淨的心了；所以運用般若，展現謙虛、慈悲、包容、寬恕，利己利人，先改變自己，在運用智慧幫助他人，自然能觀人自在。

觀境自在，面對一切的外境、順境、逆境、五欲六塵，能自在嗎？對於順境、所樂境，能照見自己是以平常心看待或是想貪求抓取；逆境來時，是生起煩惱情緒還是觀察因緣條件，不馬上加入分別評論？清楚看見自己都以什麼心態面對？有一「哭婆婆笑婆婆」的譬喻故事，說明心境轉換。有個老婆婆每天在家門口哭泣，大家稱她哭婆，一位禪師路過時，問老婆婆為何哭泣？她說自己有兩個女兒，大女兒嫁給賣雨傘的，二女兒嫁給賣米粉的，天氣好的時候，就擔心賣雨傘的沒有生意，怎麼生活，下大雨時就擔心賣米粉的沒辦法曬米粉，要怎麼做生意？這時禪師就笑著告訴哭婆，為什麼不換過來想呢？下雨天時想著賣雨傘的女兒，生意大賣，大太陽時想著賣米粉的女兒米粉都曬乾了，能做生意；這時哭婆觀念一改，才破涕為笑，從此哭婆便成為笑婆了。²²⁶所以不論面對順逆境界，懂得提起正念，才有正向情緒，也才有有善美的種子回薰，改變負面思考、負面情緒。

觀事自在，對於好事、壞事、大事、小事能自在嗎？在事業、課業、家務事等事務塵勞，難免會面對利、衰、毀、譽、稱，譏、苦、樂等八風吹動；他人的一句好話，就高興地忘記自己是誰；他人一句惡言，就讓破口大罵、大打出手的找人理論，這樣如何自在？若是平常練習的呼吸、定力等等功夫不夠深厚，這時候都不一定提得起來運用。所以三學也是相互增上，有戒、定的止，先讓自己不衝動、停一停，再運用智慧的觀照，世間萬事萬物遷流變化，痛苦的事會過去、快樂的事也會過去，因此，更能以歡喜期待，看見人生有無窮的希望。²²⁷如星雲大師早期來台弘法時，因為觀念作風新穎，常遭人誤解扭曲，甚至在報章雜誌上發表不實的報導，企圖損毀其名譽，不過他認為與其生氣、爭論，不如自己爭氣努力，所謂的「爭氣」，

²²⁵ 《妙法蓮華經》卷 6〈常不輕菩薩品 20〉，CBETA, T09, no. 262, p. 50。

²²⁶ 星雲大師講述，《六祖壇經講話：四冊之二》，台北：香海文化事業有限公司，2000 年 10 月，頁 188-189。

²²⁷ 星雲大師，《星雲大師全集佛法真義》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 78-77。

更不是求一己之私利，而是求眾生之福祉，不憤怒、不抗爭，以實際行動來證明自己²²⁸，不被當下情緒所左右；可以說是運用般若智慧來觀事自在。

觀心自在，對於自己的心念，時時刻刻覺察，起什麼心？動什麼念？禪宗有句話說「不怕念起，只怕覺遲。²²⁹」不怕有煩惱情緒的起伏，只怕自己任由情緒蔓延，不能自拔，佛教認為人人本來皆有一顆清淨的心，但是總是被外在五欲六塵誘惑、汙染，佛陀說錢財、美食、名利等欲望如火坑、毒蛇、夢²³⁰，這不是消極的要眾生苛責、遠離欲望，而是看眾生用怎麼心看待，有沒有一個智慧覺察的心去觀照當下，若用貪心、瞋心、無明的心、邪念的心去看待本無善惡之分的外境，當然欲望如毒蛇、火坑，心的認識作用，善、惡心所的發動，便有所不同。曾有學人問唐朝大珠慧海：「和尚修道如何用功？」禪師答：「肚子餓時吃飯，困了就睡覺。」學人就說：「那不是一切人都跟老師一樣用功了嗎？」師曰「不同，他人吃飯時不肯吃飯，百般思索；睡覺時也不好好睡，千般計較，所以不同²³¹。」由此可知，心識作用是影響眾生起心動念的關鍵，若能增強心的力量，如修學戒、定、慧，有了心理建設，不管面對什麼樣的境界，都先返觀自照，才能漸漸遠離負面情緒煩惱。

二、識自本心，轉識成智

唯識學的般若智慧又是如何開展呢？可說唯識學的終極目標「轉識成智」就是般若智慧；所謂轉識成智，是將凡夫有煩惱、雜染的八識，轉為四種智慧，轉第八識為大圓鏡智，轉第七識為平等性智，轉第六識為妙觀察智，轉前五識為成所作智。

變相觀空惟後得，果中猶自不詮真，圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。…

發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠，遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。…

極喜初心平等性，無功用行我恒摧，如來現起他受用，十地菩薩所被機。…

²²⁸ 星雲大師，《往事百語 1：心甘情願》，高雄：佛光文化事業有限公司，2002年，頁79-81。

²²⁹ 《禪宗直指》卷1，CBETA, X63, no. 1258, p. 768, p. 486, p. 972。

²³⁰ 《中阿含經》卷54〈小品〉，CBETA, T01, no. 26, p. 763。

²³¹ 《景德傳燈錄》卷6，CBETA, T51, no. 2076, p. 247。

不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空，大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。²³²

所謂「六七因中轉，五八果上圓」²³³指第六識與第七識還在修行的階段，入初地時，就逐漸開始轉識成智的過程，第八識與前五識，必須要等到佛果時，才能遠滿大圓鏡智與成所作智。

1.轉執著為平等

若能看見我執，不放任自己的俱生我執與分別我執，與我癡、我見、我愛、我慢煩惱情緒相應，認清沒有常、一、主宰、獨立存在的我，朝平等的目標努力，讓自他對立漸漸放下，平等性智慢慢現前；但是第七識的主要功能就是只緣第八識為我，沒辦法獨自靠第七識的力量，還需要靠第六識強而有力的修正行為，再回薰平等一如的種子，在正法、正道上用功，轉執著識為觀一切眾生平等、一切諸法平等、無我²³⁴的平等性智。

2.轉分別為妙觀察智

利用第六意識造業的能力，以清淨的身口意三業行為，來修正自己的行為，在戒定慧三學的聞薰習、思惟、修正之下，將虛妄分別的認識，轉為圓滿、光明、清淨的妙觀察智²³⁵，以此覺察世間諸法，巧妙善解一切因緣，除了智慧的昇華，不會身陷情緒之中，且能更進一步的利樂一切眾生，互不相礙。

3.轉雜染為大圓鏡智

當第七識不在執著第八識時，俱生我執勢力瓦解時，雜染的種子識，轉為清淨無垢的大圓鏡智，如同一面光明、一塵不染、包容萬物、無所不照大圓鏡，²³⁶離諸分

²³² 《八識規矩直解》卷 1，CBETA, X55, no. 895, p. 438, p. 309, p. 618。

²³³ 《成唯識論集解》卷 10，CBETA, X50, no. 821, p. 822., p. 316., p. 631。

²³⁴ 《成唯識論述記》卷 9，CBETA, T43, no. 1830, p. 548。

²³⁵ 釋演培，《八識規矩頌講記》，台中：菩提樹雜誌社，1981 年，頁 222-223。

²³⁶ 星雲大師，《在人間自在修行-八識講話》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2018 年 3 月初版，頁 150-151。

別，所緣行相微細難知，不忘不愚一切境相。性相清淨離諸雜染，²³⁷以大圓鏡智普照十方。

4.轉有漏五根為成所作智

抓取外境的前五識，因為身在凡夫有漏的生命體上，又與善、惡心所相應，所以也是有漏的五根、五識，²³⁸但是當第八識轉為無漏的大圓鏡智時，依著第八識而現的根身，也轉為無漏的成所作智，能將五識自在運用，成辦利益眾生的一切事；因應眾生根基，應以何身得度，即現何身而為說法，說其能明白受用的法，指引眾生離苦得樂。

唯識學所提出的轉識成智，並不是遙不可及，也不是成佛以後的事，若人沒有認識自己真正的本性，真實的這顆心，其實是清淨無暇，而錯把外境、情緒、煩惱以為是主，當然會以為自己總是身陷在烏煙瘴氣的垃圾堆中；觀照的智慧，就是要懂得看一切的因緣條件變化，主客分明，情緒煩惱只因心不清明，以客為主，其實並不是真有一情緒煩惱實體存在，並不是真有誰需要被管理。

第四節 小結

依循唯識學的心識理論，從實踐戒定慧三學，來面對個人情緒煩惱，更顯發佛陀為眾生說一切法的慈悲與方便，一切法都是為了治療眾生的心，進行心的整頓、管理；從唯識學心識理論的分析，了解三界唯心、萬法唯識，心王與心所主客之間的關係，不只是交代個人的生死輪迴，來點出了未來修正自己的方向目標。透過實踐戒、定、慧三學，在日常生活中聞思修，親近善知識、建立正知正見，理性思考與判斷，培養深厚的專注力與定力，訓練持續的正念來修正負面情緒，透過種種練習，啟發光明智慧，讓煩惱被照的無所遁形，想少煩少腦、積極正面思考，先學習

²³⁷ 《成唯識論》卷 10，CBETA, T31, no. 1585, p. 56。

²³⁸ 釋演培，《八識規矩頌講記》，台中：菩提樹雜誌社，1981年，頁 129-135。

回薰好的情緒種子，這麼做是自利利他的雙贏方法，化解自己的情緒之外，也為自己與他人回薰好的情緒種子。

朱熹的〈觀書有感〉「問渠哪得清如許？為有源頭活水來。」說出他對讀書的樂趣，其實這兩句正好也可以用在說明薰習的力量；在佛教裡的一切修持，如誦經、拜佛、禪定、五戒、十善、六度、四攝等，正是藉著薰習作用，讓身心轉染為淨，²³⁹用清澈乾淨的法水，把生命的源頭洗滌乾淨，藉著不斷的修持來，來提起正念思考、正定的力量，以轉識成智為目標，轉迷為悟、轉煩惱為菩提。



²³⁹ 星雲大師，《在人間自在修行-八識講話》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2018年3月，頁54-55。

第五章 結論

本論文從《八識規矩頌》中探究了唯識學心識理論，可知唯識學所提出的心法與相應而起的心所有法，主導眾生的認識作用，而且分析非常微細，從五「根」觸對外「境」產生「識」開始，前五識快速抓取資料，就是眾生對外境攀緣的門戶，這時候的五遍行、五別境心所也幾乎同時出現作用。

五遍行是遍一切心、一切時、一切地、一切性皆能作用，而且五個心所「觸、作意、受、想、思」，是牽一髮而動全身，是眾生認識作用中，重要的橋樑，而五別境，則是在作意選擇外境時啟動，依所緣境的不同，遇所樂境起欲心所、決定境起勝解心所、曾習境起念心所、所觀境則起定、慧心所，各別緣境，分別而起，接著受心所領納感受，根據每個人的作意不同，第六意識將前五識送回的資訊，經過分別判斷，從純粹的感覺到概念的形成，完成想心所的施設名言，除此之外阿賴耶識中的習氣種子、末那識的我執種子也主動參與第六意識分別作用，而在思心所搭起的橋樑上，審慮、決定到發動身口意行為，五遍行與五別境的功能作用，正是為了情緒活動開闢一條路徑，也就是善或煩惱心所的加入。

第六意識分別作用強大，不只在前五識抓取資料時才能起作用，還能獨自生起；第七末那識執著第八識為實我的我執種子，可說是眾生煩惱與清淨的關鍵，若第七末那識轉染成淨，前六識也會跟著清淨，而末那識所執取的第八阿賴耶識也會逐漸轉為清淨；第八阿賴耶識，在唯識學派中被認為是宇宙萬法之根本，也被視為輪迴的主體。在心識理論中所扮演的功能有收藏與提供種子、受薰、保持種子、根身、器世間不壞。

唯識學的八識論述，可說是目前將人類內心結構探討的最豐富深遠的理論，藉由唯識學的心識理論，可以了解眾生的心理情緒活動如何產生，從中也要了解，眾生的情緒、心理活動，是心所有法中善或煩惱心所的起伏波動，也是過去所造作之習氣種子現行，都不能真正代表「我」，也不是「心」的本質。所以情緒是一時的、無常的，接著就是如何不讓所生起不當、負面的情緒，影響自己與他人。

眾生總是任由自己的心，散亂向外追求各種外境，張大雙眼、雙耳向外見聞覺知，隨著外境，情緒起伏，時而開心，時而憤怒，但不懂得做自己心的主人，以為情緒生起是真實、是代表有一真實的我在生氣或快樂，但其實心所有法只是心王的助伴，並不代表心王本身，

所以想要改善負面情緒，必先建立正確的見解，薰習善法的種子，才有正確的思考能夠「如理作意」，思維與抉擇正見，對宇宙萬法有緣起觀、無常、無我的正見，了解一切情緒源於自心，而非是遷流變化的外境本身，想破除煩惱，必須面對自心，看見內心深層的根本我執。以十一個善心所為方法、目標與成就，目標是無貪、無瞋、無癡，方法是信、精進、慚、愧，逐漸能達輕安、不放逸、行捨與不害的成就。這些方法也都是建構在戒學，多聞薰習、如理作意在十一個善心所，「諸惡莫作、眾善奉行。」止惡行善的行為，進一步減少煩惱情緒，使自己三業清境。

在[心散亂狀態的善法薰習下，力量是有侷限，所以還需要以定學來提升對負面情緒的定力，所謂制心一處，無事不辦，若能時時保持正念，又何懼情緒干擾，定的力量不是讓念頭、情緒不生起，而是藉由平穩安定的心，如實看見情緒的生起、滅去，無常、無我，本質是無自性的，不是不思考，而是讓紛亂的心思寧靜下來，不隨之起舞，將心地柔軟、淨化、耐力提升，眾生對情緒的升起有足夠的敏銳覺知，就能轉煩惱為菩提，以慈悲、喜捨、包容、寬恕、同理心、同體共生等來轉化負面情緒，進而達到輕安喜樂禪定境界，開發般若智慧。

在戒、定的基礎之下，開展慧的觀察諸法，抉擇是非善惡，除了以戒、定之精神來收攝自心，更以智慧來擁有正向人生。啟動觀照覺察的力量，運用在日常生活中，不論面對各種誘惑、困難、挑戰等境界，都能觀自在，也能逐漸走向唯識學派的終極目標—轉識成智，真實的這顆心本來就清淨無瑕，只是眾生錯把外境、情緒、煩惱反客為主，運用觀照的智慧，觀一切的因緣條件變化，主客分明，情緒煩惱只因心不清明，以客為主，實際上其實沒有情緒煩惱的實體存在，也沒有真正需要被管理的情緒。

本研究認為唯識學心識理論對於情緒管理的運用，是為眾生開啟一道正念之門，也提供認識自我的方向，就算不是佛教徒，也能自在運用，轉煩惱為清淨，轉識成智。心識理論可說是現代人釐清身心靈健康等重要理論。本論文尚有待後續可以更深入探討的研究課題，如善心所、煩惱心所之間的關係、根本煩惱與大、中、小隨煩惱之間的關係，或是與現代心理學、腦科學進行對話，都是值得後續更加深入研究的方向。



參考書目

一、佛教典籍

- 東晉·佛馱跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 9，No.0278。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊 1，No.0026。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，No.0125。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25，No.1509。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12，No.0389。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9，No.0262。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《中論》，《大正藏》冊 30，No.1564。
- 陳·真諦譯，《攝大乘論釋》，《大正藏》冊 31，No.1595。
- 隋·智顛說，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》冊 33，No.1716。
- 隋·僧燦作，《信心銘》，《大正藏》冊 48，No.2010。
- 唐·菩提流志譯，《大寶積經》，《大正藏》冊 11，No.0310。
- 唐·玄奘譯，《解深密經》，《大正藏》冊 16，No.0676。
- 唐·地婆訶羅譯，《大乘密嚴經》，《大正藏》冊 16，No.0681。
- 唐·玄奘譯，《本事經》，《大正藏》冊 17，No.0765。
- 唐·般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》冊 19，No.0945。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，No.1536。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，No.1537。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨發智論》，《大正藏》冊 26，No.1544。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27，No.1545。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29，No.1558。
- 唐·玄奘譯，《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，No.1579。
- 唐·玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》冊 31，No.1585。

- 唐·玄奘譯，《唯識三十論頌》，《大正藏》冊 31，No.1586。
- 唐·玄奘譯，《攝大乘論本》，《大正藏》冊 31，No.1594。
- 唐·波羅頗蜜多羅譯，《大乘莊嚴經論》，《大正藏》冊 31，No.1604。
- 唐·玄奘譯，《大乘阿毘達磨集論》，《大正藏》冊 31，No.1605。
- 唐·玄奘譯，《大乘百法明門論》，《大正藏》冊 31，No.1614。
- 唐·玄奘譯，《因明入正理論》，《大正藏》冊 32，No.1630。
- 唐·窺基撰，《成唯識論述記》，《大正藏》冊 43，No.1830。
- 唐·窺基註解，《大乘百法明門論解》，《大正藏》冊 44，No.1836。
- 唐·窺基撰，《大乘法苑義林章》，《大正藏》冊 45，No.1861。
- 唐·窺基作，明明昱贅言，《百法明門論贅言》，《卍續藏》冊 48，No.0804。
- 唐·玄奘解，明智旭解，《八識規矩直解》，《卍續藏》冊 55，No.0895。
- 唐·義忠述，《大乘百法明門論疏》，《洪武南藏》冊 205，No.1368。
- 宋·延壽述，《心賦注》，《卍續藏》冊 63，No.1231。
- 宋·道原纂，《景德傳燈錄》，《大正藏》冊 51，No.2076。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，No.2008。
- 明·石成金著，《禪宗直指》，《卍續藏》冊 63，No.1258。
- 明·通潤集解，《成唯識論集解》，《卍續藏》冊 50，No.0821。
- 明·普泰補註，《八識規矩補註》，《大正藏》冊 45，No.1865。
- 明·智旭撰述，《楞嚴經文句》，《卍續藏》冊 13，No.0285。
- 明·廣益纂釋，《八識規矩纂釋》，《卍續藏》冊 55，No.0803。
- 明·廣益纂釋，《百法明門論纂》，《卍續藏》冊 48，No.0803。
- 明·德清筆記，《觀楞伽經記》，《卍續藏》冊 17，No.0326。
- 清·書玉述，《梵網經菩薩戒初津》，《卍續藏》冊 39，No.700。

二、專書

(一) 中文

- 于凌波，《唯識名詞白話新解》，台中：李炳南居士紀念文教基金會，2004年。
- 印順，《唯識學探源》，台北：正聞出版社，1989年。
- ，《佛法概論》，台北：正聞出版社，1992年。
- ，《成佛之道(增注本)》，台北：正聞出版社，1994年。
- ，《我之宗教觀》，台北：正聞出版社，2000年。
- ，《華雨集第一冊》，台北：正聞出版社，2000年。
- ，《教制教典與教學》，台北：正聞出版社，2003年。
- 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，台北市：三民書局股份有限公司，2000年。
- 星雲大師，《佛教叢書 1—教理》，高雄：佛光出版社，1998年。
- ，《佛光叢書 6：宗派》，高雄：佛光出版社，1998年。
- ，《佛光教科書第二冊：佛教的真理》，台北：佛光文化出版事業股份有限公司，1999年。
- ，《佛光世界叢書之二：佛光菜根譚第二冊》，台北：佛光文化出版事業有限公司，2000年。
- ，《六祖壇經講話：四冊之二》，台北：香海文化出版事業有限公司，2000年。
- ，《往事百語 1：心甘情願》，台北：佛光文化出版事業有限公司，2002年。
- ，《人間佛教系列-佛教與青年》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2006年。
- ，《當代人心思潮》，台北：香海文化出版事業有限公司，2007年。
- ，《星雲法語 2：生活的佛教》，台北：香海文化出版事業有限公司，2007年。
- ，《人間萬事 12-悟者的心境》，台北：香海文化出版事業有限公司，2009年初版。
- ，《人間佛教戒定慧》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2013年8月初版。
- ，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2016年5月。
- ，《星雲大師全集佛法真義》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2017年5月。
- ，《在人間自在修行-八識講話》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2018年3月初版。
- 孫本文，《社會心理學·上》，台北：台灣商務印書館，1986年。

- 張春興，《心理學》，台北：台灣東華書局股份有限公司，1986年。
- ，《現代心理學》，上海：上海人民出版社，2000年。
- 陳兵，《佛教心理學·上》，台北：佛光文化出版事業有限公司，2007年。
- ，《佛教心理學·下》，台北：佛光文化出版事業有限公司，2007年。
- 鄭玄注，《禮記鄭注》，台北：新興書局有限公司，1976年，頁80。
- 黎耀祖，〈玄奘唯識思想之研究〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第30冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年。
- ，〈玄奘唯識思想之研究〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第30冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年。
- 燕國材，《中國心理學史》，台北：台灣東華書局股份有限公司。
- 賴賢宗，《佛教詮釋學》，台北：新文豐出版公司，2003年10月。
- 魏德東，〈佛教唯識哲學要義〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第31冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年。
- 魏德東，〈論阿賴耶識的本體論意義〉，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，第31冊，高雄：佛光山文教基金會，2001年。
- 釋永本，《天台小止觀》，高雄：佛光文化出版事業有限公司，2005年11月初版。
- 釋法舫，《唯識史觀及其哲學》，台北：天華出版事業股份有限公司，1987年7月。
- 釋昭慧，《中國佛教學者文集-初期唯識思想-瑜伽行派形成之脈絡》，北京：宗教文化出版社，2008年12月初版。
- 釋演培，《八識規矩頌講記》，台中：菩提樹雜誌社，1981年8月。

（二）外文中文譯

- 丹尼爾·高曼著，李孟浩譯，《情緒療癒》，新北市：立緒文化事業有限公司，1998年。
- ，張美惠譯，《破壞性情緒管理》，台北：時報文化事業股份有限公司，2003年。
- ，張美惠譯，《EQ》，台北：時報文化事業股份有限公司，2006年。
- ，張美惠譯，《專注的力量》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，2017年。

木村泰賢著，釋演培譯，《大乘佛教思想論》，台北，天華出版事業股份有限公司，1989年。

帕奧禪師，《正念之道：大念處經析解與問答》，高雄：淨心文教基金會，2001年。

馬克·威廉斯、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯，《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2013年。

勝呂信靜著，李世傑譯，〈唯識說的體系之成立〉，藍吉富主編《世界佛學名著譯叢》67，台北：華宇出版社。

橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，台北：東大圖書股份有限公司，2002年5月。

三、期刊論文集

Ekman, P. "Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion" *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1987).

Sara W. Lazar. etc, Meditation experience is associated with increased cortical thickness, *Neuroreport*. 2005 Nov 28; 16,2005.

吳汝均，〈佛學研究與方法論——對現代佛學研究之省察〉，《佛光學報》第4期，1979年。

---，〈論佛學研究方法，兼評倪梁康先生《宗教經驗與般若現象》一文〉，《中國文哲研究通訊》，第25期，2015年。

李虎君，〈情緒智力及其培養〉，《衡水師專學報》，第6卷第2期，2004年。

林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》，2003年18期。

倪梁康，〈玄奘八識規矩頌新譯〉，《現代哲學》第1期，2006年。

郭朝順，〈從「假名施設」與「名言熏習」試論佛教文化哲學——以勞思光教授的部分觀點為討論起點〉，《臺大佛學研究》第13期，2007年。

---，〈詮釋學與中國哲學—天台智顛「觀心詮釋理論」向高達美「哲學詮釋學」的辯證詢問成果報告〉，《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》，台北：國立台北大學中國語文學系，2007年。

---，〈論天台觀心詮釋的「理解」與「前見」問題〉，《法鼓佛學學報》第二期，2008年。

陳一標，〈有關阿賴耶識語義的變遷〉，《圓光佛學學報》第四期，1999年。

---，〈阿賴耶的性格與成立因緣--以《瑜伽師地論·本地分》為線索〉，《玄奘學報》第4期，2001年。

陳玉璽，〈正念禪原理與療育功能之探討-佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第12卷第2期，2013年。

---，〈建構佛教心理學的新典範—唯識學八識學說的現代省思〉，《新世紀宗教研究》第5卷第2期，2006年。

陸沉，〈論唯識學之第七識及自我或無我〉，《宗教學研究》年第1期，2007年。

---，〈論唯識學的第八識及其種子〉，《宗教學研究》第4期，2013年。

楊牧貞、許源浴，〈從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響〉，《普門學報》第五十七期，2010年。

楊維中，〈心意識與唯識無境:唯識宗的心性本體論〉，《南京大學學報(哲學·人文科學·社會科學版)》第一期，第37卷，2000年。

溫宗堃，〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第十二卷，第二期，2013年。

蔡東益，〈學佛善知識之研究〉，《佛學論文聯合發表會(第9屆)》，台北：華嚴專宗佛學研究所，1998年。

藍卡斯特，釋覺旻、張英杰譯〈人間佛教—佛教對當代發展趨勢的因應〉，《人間佛教學報藝文》創刊號，2016年。

羅熙珍，〈佛光山的運動版圖-從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》第十六卷，2006年。

釋惠敏，〈佛教之心識論與生命觀〉，《心靈環保講座選輯(二)共生智慧：生態社區營造》，新北市：法鼓文理學院學術出版組，2017年。

釋照澄，〈以「別境心所」設計相應於「五戒」的實驗性生命教育課程--以預防「成癮行為」為例〉，《2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會》，嘉義：南華大學，2016年。

四、學位論文

張志芳，〈「心王」與「禪定」：佛教心理學的研究物件與方法論〉，江蘇：蘇州大學，2010年。

釋照澄(干文琴)：《佛教對「心身關係」中「心理疾病」本質的詮解——以廣義的心識哲學為中心》，桃園：國立中央大學哲學研究所博士論文，2015年。

陳冠伶，〈靜坐影響杏仁核對有意識地和無意識地情緒處理上的反應〉，台北：國立陽明大學神經科，學研究所碩士論文，2016年。

李銘峰，〈以資料探勘模式分析學習者情緒與色彩之關係架構〉，台中：國立台中教育大學教育資訊與測驗統計研究所博士論文，2016年。

五、網路資源

中華百科全書 http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia_media/main-usesc.asp?id=6882，最後瀏覽 2018 年 2 月 2 日。

林芝安，〈輕鬆 5 步驟，上班族找回歡喜的自己〉，《康健雜誌》119 期，2011 年 8 月，<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5021110&page=3>，最後瀏覽 2018 年 4 月 30 日。

〈「司機縱火自焚」導致陸客遊覽車被燒〉，BBC 中文網，2016 年 09 月 10 月，http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/09/160910_tw_suicidal_bus_driver，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

〈內湖 4 歲女童被「砍斷頭」 兇嫌：不認識她〉，自由時報，2016 年 3 月 28 日，<http://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/1646512>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

春秋·左丘明，《春秋左傳》，中國哲學書電子化計劃 <https://goo.gl/C7r4dh>，最後瀏覽日期 2018 年 7 月 7 日。

根據衛生福利部網站，<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-33598-1.html>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 29 日。

教育部重編國語辭典修訂本網站，

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?o=dcbdic&searchid=W00000007169>

(最後瀏覽日期 2018 年 2 月 2 日。

陳兵，〈定心的層次與禪定境界〉，《禪刊》，2012 年第四期，<http://chan.bailinsi.net/2012/4/2012411.htm>，最後瀏覽日期 2018 年 7 月 10 日。

劉奕霆報導，〈北捷砍人案 4 死 21 傷 郝：派警加強巡邏〉，新頭殼網，2014 年 5 月 21 日，<https://newtalk.tw/news/view/2014-05-21/47512>，最後瀏覽日期 2018 年 4 月 28 日。

釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，法鼓全集 2005 網路版第 4 輯第 3 冊，頁 25。

<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>，最後瀏覽日期 2018 年 5 月 11 日。

