



佛教之心識論與生命觀

釋惠敏

法鼓文理學院院長、臺北藝術大學榮譽教授

專長於「瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識」等

壹、前言：敞開心胸，翻轉學習

我們安排讓同學介紹講者，其實也是希望將來大家主辦活動時，總是要主持、介紹講者或貴賓，就會去思考怎麼把活動的開場做好？我想這是經常可以面臨到的學習機會。十月一日下午，我受邀到台南演講，是長榮集團之旅館部門主辦的社會公益講座，所以長榮旅館提供場地、人員及所有的資源。開場由長榮工作人員負責主持，兩個人一搭一唱，很有默契。那時候我就在想，我們學校的畢業生到各個職場，能否勝任這樣的開場工作？能否跟他們一樣好？

今天聽起來，我發現，跟他們比較起來，我們不會輸太多，可以說是不相上下。我昨天跟講座聽眾講到這個議題，希望我們未來面對各式各樣的工作，大家都能夠敞開心胸學習。我為什麼這麼說呢？可能在座甲組、乙組、丙組的同學，看到這個代表的組長出來介紹演講者，在台下的人，心裡是在舒適圈裡面，因為覺得不是跟我有相關，所以不會覺得怎麼樣。但是你想想，假如輪到你來講，你會怎麼講？

一、對講者最高的致敬：學習如何講得更好

以前我常常跟同學講，我的學習模式就是盡量變換或翻轉角色。像我看到剛才的同學對講者介紹方式，我就會想，假如我是他（那位同學）的話，我會怎麼介紹？我去聽演講，我就會想，假如我是這個講者，我會怎麼講？然後我就會設目標，希望聽完這堂課，我下次就要講這堂課。設定這樣子的學習目標，其實是比較理想的。因為第一個，你的心態和主動性都不

一樣。然後對講者最高的致敬，就是可以講得比他好，這就是對講者最高的致敬。大家想一想，我們上完這堂課，大家能吸收多少？假如吸收六成，那你／妳們再教給下一代，他／她們又吸收五成，如此整個知識是一代比一代稀釋。

二、學習時間分配模式：25 +5 分鐘

所以希望大家學習的時候，能夠抱著這樣的心態：第一，至少能夠把學習的重點抓到，第二，有機會講給別人聽。當然最重要的，還是要先講給自己聽，自己先能夠懂，能夠說服自己。什麼時候講？走路的時候、平常下課的時候？我不曉得大家有沒有複習的習慣？這堂課下課後，要走去吃飯，大概有十分鐘到十五分鐘。你可以想想，上一堂課做了什麼事情？所以我的工作習慣（番茄時鐘工作法，**Pomodoro Technique**）是二十五分鐘工作，休息五分鐘，也是這個道理：二十五分鐘做完之後，你再利用這五分鐘回想上一個工作時段做了什麼事情？這是一個順道跟大家分享的學習習慣。

貳、佛教之生命觀

我們今天談的主題是「佛教之生命觀與心識論」。先談生命觀，這有各式各樣的角度，而我的角度是從二個切入點：第一個是，佛教對於生命的組成，其看法為何？第二個是，假如知道了佛教對於生命的組成，那我們對生命的態度是什麼？

一、生命的組成

所謂生命的組成，我不知道大家想到的是什麼？佛教對於生命組成的看法？

同學答：「因緣合和的產品」。校長回應：「因緣合和的產品」，沒有錯。

我今年在法鼓山僧伽大學有一門課，名叫「《瑜伽師地論》導讀」，就是鼓勵大家在學習的時候，忠實的聽自己內心的聲音。譬如，剛剛問了一個問題，你們內心裡面跑出來的聲音是什麼？那個是最實在的、最直接的。大家不用怕是對還是錯，先講出來。

還有嗎？答：「因緣的合和物」。

還有嗎？答：「無常的變化」。

還有嗎？答：「五蘊的結合」。

還有嗎？答：「地水火風」。

還有嗎？答：「虛實的感受」。

學習就是先從這邊開始：聽你內心聲音是什麼，你就讓它講出來，對錯先不要馬上評判，否則久了就會不想講了。因為連你自己都不想聽你自己的聲音，那別人更不容易聽到，更何況要引起別人注意。先練習講出來，然後再來研究修正，再參考別人的想法。像剛剛聽到很多不同的講法，然後我們進一步研究，下一次講出來時，就會越來越準確，它就會形成一個好的循環。特別是，你講出來以後，自己又用得出來，別人也用得出來，這種良性的回饋，又更強。這種東西，你也不用背，因為很自然地，會從內心裡面湧現出來的。

（一） 思考與表達「主張、依據、舉例」

我的角度是，從佛教這三個角度來看：蘊，或者是處、或者界，這是我的講法或是「主張」。當我主張：佛教對於生命的組成提出五蘊、十二處、或者十八界，請問你們下一個要問什麼問題？應該問：根據或者理由何在？任何的主張最重要的就是理由或原因。接著提出事例（舉例）。所以你看，你的內心聲音（主張）出來了，立刻問自己，你為什麼會這麼主張？理由根據在哪裡？有何實例？這就是來學校學習的重要習慣。

（二） 思考與表達「宗、因、喻」

我們很多時候都是憑空猜想，這是很自然的心理運作，要讓它準確一點，就會問理由、問根據。我這麼主張，其理由在哪裡？根據在哪裡？大家聽過佛教的論證格式嗎？主張就是「宗」，宗派的宗，也即上述「主張」；可被稱為「宗派」就是它需要能提出某些主張。第二個就是「因」。你要講出理由（或上述之「依據」），然後是舉例或比喻。「宗、因、喻」是值得我們學習的思想表達之簡潔方式。

我先說明所謂「蘊、處、界」是佛教生命觀之依據為何？佛典在結集的時候，第一個最重要的部分就是經，稱為「修多羅」。修多羅的內容，首先提到「五蘊」，其次是「十二處、十八界」，乃至大乘佛教《般若心經》也是用此順序（照見五蘊皆空；空中無五蘊、無十二處、無十八界）。可見「相應修多羅」的主題有「蘊、處、界」，作為觀照生命的主題內容。所以我第一個提出的證據就是，佛教徒在佛陀滅度以後，把佛陀說的話結集起來；「修多羅」（也就是經）會把「五蘊」，

「十二處」，或者「界」都納入其中。

另一個重要的主題是「緣起」。生命都需要飲食，包含物質的飲食或者精神的飲食。另外一個證據是在《顯揚聖教論》。它這裡有說，佛所說的話，就是「九事所攝」¹，共有九個主題。第一個主題：「有情事」，就是生命的主題是什麼，生命的組成是什麼？五蘊。那生命怎麼去受用，怎麼去認識這個世界，就是十二處，另外一個就是界，其各式各樣的差別在哪裡。

中國佛教也是如此沿用此生命觀，例如：《六祖大師法寶壇經》〈付囑第十〉有提到「三科法門」的觀念。² 六祖不是在正規的學校受教育，聽說他字認得不多，但是他對於佛教的了解，是一針見血地抓到要點。他在臨終前跟他的弟子說：「你們在說法時，最重要的叫「三科法門」。我涅槃以後，你們將來會各自一方去弘法。說法的宗旨，要從「三科法門」：陰、界、入，即是五蘊、十八界、十二入。

我主張佛教對於生命組成要素的看法（生命觀）是蘊（陰）、界及入，而我的根據是從原始結集的「修多羅」，而佛教傳到中國，中國佛教稱為「三科法門」。這「三科法門」為什麼叫

¹ 《瑜伽師地論》卷 3：「又復應知諸佛語言九事所攝。云何九事？一、有情事，二、受用事，三、生起事。四、安住事，五、染淨事。六、差別事，七、說者事，八、所說事，九、眾會事。有情事者謂五取蘊，受用事者謂十二處，生起事者謂十二分事，緣起及緣生，安住事者謂四食，染淨事者謂四聖諦，差別事者謂無量界，說者事者謂佛及彼弟子，所說事者謂四念住等菩提分法。眾會事者所謂八眾。」（T30, no. 1579, p. 294, a20-28）。

² 《六祖大師法寶壇經》卷 1：「師一日喚門人法海、志誠、法達、神會、智常、智通、志徹、志道、法珍、法如等，曰：「汝等不同餘人，吾滅度後，各為一方師。吾今教汝說法，不失本宗：先須舉三科法門，動用三十六對，出沒即離兩邊。說一切法，莫離自性。」」（T48, no. 2008, p. 360, a24-28）。

做「蘊」、「界」、「入」？佛教傳到中國以後，對於這個五蘊的梵文字「skandha」，中國人翻譯成「陰」，也翻譯成「蘊」。其實它是代表一個「組合」（aggregates），所以身體／生命是由五大類的組合。第二個是十二處（梵：āyatana）。這個字有時候英文翻譯成「bases」或者「sources」，主要是表示我們感官的入口處。第三個叫「界」（梵：dhātu），「組成要素」之義，說明人類存在的十八種組成要素。也就是，中文翻成「界」的時候，若是理解它原來的觀念，就能理解為什麼翻成「界」；或者翻成「處」，有時候翻成「入」，這個「入」與「入」口處有關係；翻成「處」的話跟這個英文單字 bases 有關係，或者跟這個英文單詞 sources 有關係；翻譯成「蘊」，則跟「集合」有關係，我們若能了解佛典翻譯用語的來源語言（梵語或巴利語），可以方便理解佛教用語。

二、四識住

我們怎麼來了解五蘊呢？³ 有一個方式是「四識住」。那為什麼會想從這邊開始了解呢？因為在五蘊裡面，它特別把「識」提出來，這個「識」正好是我們今天另外一個主題叫「心識」。換句話說，五蘊可以從這個角度來了解。我們的「心識」到底住在哪裡？我們的「心識」喜歡住在哪裡？佛教從五蘊的角度提醒我們，我們的心識喜歡住在四個地方，那這四個地方又可以分成兩組，一個是身體、肉體方面，另一個是心理方面。

³ 《大乘義章》卷 8：「言五陰者。所謂色、受、想、行、識也。質礙名色。又復形現亦名為色。領納稱受。毘曇亦言覺知名受。取相名想。毘曇亦言順知名想起作名行。了別名識。毘曇亦云分別名識。此之五種。經名為陰。亦名為眾。聚積名陰。陰積多法。故復名眾」（T44, no. 1851, p. 621, a3-8）。

心理方面分的比較細，心理方面又分成「知情意」，或者「情知意」，又稱為「受、想、行」。

請問大家，你們現在的「心識」住在哪裡？你們的「心識」現在有沒有住在身體（色），沒有嗎？有吧！否則你們不會覺得現在坐在哪裡呀！從上課到現在，已經過了三十五分鐘了，你們坐的感覺（受）開始有變化了。從剛開始進來坐，跟現在坐了三十五分鐘，心理開始有變化了。可能剛開始坐的時候還很舒服（受），但坐久一點，就開始感覺（受）腰痠背痛了。進來教室以後，心理有種種的想法（想），包括剛剛我們的溝通、交流（想），同時有種種的內心的造作（行）。例如，你們剛聽完我講一些上課學習的態度，你們有沒有下定決心（行），決定我要變成怎麼樣？還是說，我才不要做什麼意志（行）的改變？

所以「五蘊」可以從這個角度理解，就是，我們的「心識」是一個不可觸摸的。但是從我們的身體（色）會發現我們心識的各種現象。例如：大家假如看到我站在這裡就曉得，至少我現在心識還健全；假如看到我暈倒了，就曉得心識已經有狀況，可能是低血糖、可能是腦中風，我們從身體去發現我們的心識的造作，否則心識無法直接觸摸。看到聽眾的表情與或肢體動作，講者可以曉得聽眾的心情如何，這是藉由表情與或肢體動作之「色」（物質性）法，來了解心識作用。

佛教認為，心識住在這四個蘊——色蘊、受蘊、想蘊及行蘊。⁴ 它跟我們生命的各種現象有關係，原因是什麼？心識對於這四個地方會不會貪著？所以它會提醒我們注意，我們貪著大概是身體的變化及心理狀態的變化。

⁴ 《長阿含經》卷 8：「復有四法，謂四識住處：色識住、緣色、住色，與愛俱增長，受、想、行識中亦如是住。」（T01, no. 1, p. 51, a19-21）。

（一） 色蘊

從五蘊來說，第一個是身體，梵文叫 rūpa。⁵ 這是怎麼樣的一個組合呢？我們的五蘊是有時間、空間、性質的，所以形成各式各樣的組合。它會影響我們，《雜阿含》講色陰⁶，蘊到底是什麼意思？「色蘊」最主要是提醒我們，既然它是一個組合，就沒有永恆不變的實體。所以對「色蘊」要「如實知」，知道所謂的生命是各式各樣物質所組成，不是獨一的實體。

譬如《雜阿含經》有五個觀點來看組合：「若過去、若未來、若現在；若內、若外；若麤、若細；若好、若醜；若遠、若近；彼一切總說色陰。」⁷，有時間性的，有內外，有粗細，有美醜及遠近之別。對於這樣的觀察，佛教有很多應用的可能性。這五組、五個角度有什麼運用的可能性？像上課到現在，我身體的位置移動，讓錄影的人有點麻煩，因為我「若遠若近」，我一下子遠一下子近，他就要根據我的身體位置調整鏡頭。

在《大乘莊嚴經論》裡面⁸，它從這五個角度來說明「供

⁵ 《雜阿含經》卷 2：「所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內，若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。」（T02, no. 99, p. 13, b15-17）。

⁶ 《雜阿含經》卷 1：「輸屢那！當知色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切色不是我、不異我、不相在，是名如實知。如是受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切識不是我、不異我、不相在，是名如實知。」（T02, no. 99, p. 6, b16-22）。

⁷ 《雜阿含經》卷 1, T02, no. 99, p. 13, b15-17。

⁸ 《大乘莊嚴經論》卷 9〈供養品 18〉：「問供養種差別云何。偈曰。因果及內外 麤細與大小 亦遠近差別 是名供養種 釋曰。世等差別為供養種差別。彼過去為因。現在為果現在為因未來為果。如是因果調去來今。應知內者自供養。外者令他供養。麤者利供養。細者隨順供養。小者劣供養。大者勝供養。有慢者為劣。無慢者為勝。三輪不

養」這件事情，因為供養也是色法。供養有些是過去，有些是未來，有些是現在。那我為什麼會做供養？從內在來說，有些是自己想要做的；從外在來說，有些是被朋友勸的，這也很好啊！像你們來這裡讀書，有些人是自己想要來讀，有些是朋友邀約來讀的。⁹ 另外，什麼叫粗？什麼叫細？有些只注重在「一切法」。一切法就是現象，表面上的現象。另外有些可以了解到「空性」、「無我性」，所以它就比较細。假如是有「我慢心」的供養，就比较劣；沒有我慢心的供養，比較殊勝。水陸法會快要到了，法會有很多供養的活動。大家到底是屬於哪一種供養？有些供養對我來講，還很遠，因為我做不到，我的資糧不夠；有些我已經具備資糧了，就很近。譬如說，像今天這樣子的一個佛法活動，對這樣的一個議題，我可能還沒有資糧能夠上台講，但是沒關係，雖然比較遠，但有一天會比較近。所以佛教對於五蘊的分析，從這五個角度，其實有很多運用的可能性，例如對於「供養」法門的運用。

我覺得也可以從梵文的分析來理解。為什麼叫「色」？中國人為什麼把它翻譯成色法？梵文辭典解釋，梵語 *rūpa*，可能來自於梵語 *varpas*。*varpas* 是什麼意思？¹⁰ 原來，印度人對於

分別故。遠者欲後時供養近者即今時供養。復次隔世供養者為遠。無間供養者為近。復次發願於未來欲供養者為遠。發願於現在即供養者為近。問何等供養如來為最上供養。」（T31, no. 1604, p. 634, c11-p. 635, a6）。

⁹ 《大乘阿毘達磨雜集論》卷 15〈論品 4〉：「一已生已滅。二未生。三現前。四因力所生。五善友力所生。六一切法無所得。七空性無所得。八有我慢。九無我慢。十未具資糧。十一已具資糧。如是十一無所得。隨所有過去未來現在。若內若外若麤若細若劣若勝若遠若近次第應知。」（T31, no. 1606, p. 768, b21-26）。

¹⁰ [MW 梵英辭典] *rūpa* 色 [rūp'a] n. (perhaps connected with [varpa], [varpas] → ifc. f. [A], rarely [I]) [v'arpas] n. (prob. connected with [rūpa]) 1. a pretended or assumed form, phantom RV. 2. any form or shape, figure, image, aspect ib.3. artifice, device, design ib. any outward appearance or phenomenon or color,

「色」(物質)的理解,有「偽裝的形式」(a pretended or assumed form)或「幻影」(phantom)的意象,所以我們看到很現實的物質,但是對於印度人來講,它把物質看成是跟幻影一樣。Phantom, 這個字也可以用來為假裝出來的,假設出來的一樣。

《歌劇魅影》的翻譯是是什麼? Phantom of the Opera。「魅影」就是 phantom。換言之,從現代科學角度,色法(物質)確實跟幻影一樣,因為所有的「色法」可以數位化了,數位化是一個幻影,越幻影,它越容易普遍流傳,所以我給大家看的簡報也是投影出來的幻影。此外,腦神經的感官認識作用也是將色法(物質)的認識對象,藉由視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺神經傳導,在大腦整合為意象幻影而產生認識作用。

(二) 受蘊

受(vedanā)的定義是「領納」¹¹,即領受各種外境而納受於心的,是眾生的感覺(sensations)、感情(feelings)作用。當感受順境,即引起喜樂;反之,當感受逆境,即感到憂苦。

接著,這是中國人對於色、受、想、行、識的定義從物質的,我們怎麼領納、怎麼取相,或者說什麼叫造作。色,我剛剛講 rūpa。另一個是受, vedanā 領納、感受、感情,這個一樣我們可以從梵文去看,它原先其實也有痛的意思。我們於生存最重要的其實是痛,痛覺。一個生命沒有痛覺,是很危險的,

form, shape, figure cf. RV. &c. ([rūpeṇa] ifc. in the form of [886,1] (with Buddhists) material form i.e. the organised body (as one of the 5 constituent elements or Skandhas) cf. Dharmas. 22cf. MWB. 109. R

¹¹ 受(vedanā)的定義是「領納」°[MW 梵英辭典] ([A]), f. pain, torture, agony (also personified as a daughter of Anṛta) Mbh. R. &c.↳ feeling, sensation Yājñ. Śiś. (with Buddhists one of the 5 Skandhas MWB. 109)

因為他不曉得什麼是危險、不知道危險，所以它講 **feelings**。中國翻譯這個受陰，有時候翻譯成「痛陰」，不過現在假如講「痛陰」，大家大概就聽不懂了。因此，以前中國人不是講色「受」想行識，而是色「痛」想行識，這是早期的翻譯。

（三） 想蘊

再來是想蘊（*saṃjñā*；*perception*）。*saṃjñā* 這個字是「知道」，然後是「共同知道」，所以是一種「共識」，所以這個字本來是一種共識的意思，所謂「協議、同意」（**agreement**），協議可以「求同存異」，兼顧於同異的共識與尊重彼此分歧的彈性。但是，什麼叫做「知覺」（*perception*）？印度人用這個字，我覺得很有意思。我們所有的認識，一定要達成某種共識，才會被確定與傳播。語言就是達成某一種共識的重要媒介，它就開始傳播了。你要了解那個語言，用那個語言，你一定要了解那個語言的各種規則（共識），所以它把這個字當成「想蘊」是很有意義的。我們所有的「想」法一定要先產生一些「共識」才會發揮心識的力量；這就是你們去做社區再造的時候，先要了解當地人的「想」法是什麼？當地人的「共識」是什麼？每一個地方有每一個區域的想法，這就是「共識」**agreement**。

（四） 行蘊

行蘊，梵文是 *saṃskāra*，把各種事情「作」在一起，可以引伸「**mental formations**」，即是內心的造作，或者決定。

（五） 識蘊

再來是識蘊（vijñāna; consciousness），這是識別、了知作用。南傳佛教《清淨道論》曾以如下的實例來說明：「想、識、慧雖然都是以知為性，可是，想——只能知所緣『是青是黃』，不可能通達『是無常是苦是無我』的特相；識——既知所緣『是青是黃』，亦得通達特相，但不可能努力獲得道的現前；慧——則既知前述的（青黃等）所緣，亦得通達特相，並能努力獲得道的現前。例如一位天真的小孩，一位鄉村的人，一位銀行家。當三人看見一堆放在櫃檯上的貨幣，天真的小孩（「想」之譬喻），只知道貨幣的色彩長短、方圓，卻不知它是人們認為可以利用受用的價值。鄉村的人（「識」之譬喻），既知色彩等狀，亦知它是人們認為可以利用受用的價值，但不知是真是假及半真半假的差別。銀行家（「慧」之譬喻），則知一切行相，因為他知道，所以無論看貨幣的色，聞其敲打之聲，嗅其氣，嘗其味，及以手拿其輕重，都能知道；並且曉得那是在某村某市某城或在某山某河岸及由某某造幣師所鑄造。」

【附論】腦部語言區與「識蘊」之「名言習氣」

在腦部與語言功能相關的區域有如下三個部分（1）布羅卡區（Broca's area）：1861年法國神經學家兼外科醫生保羅·布羅卡（Paul Broca, 1824-1880）對一些失語症患者進行研究及治療時發現此一區域，它位於額葉下方（44區，45區），與使用語詞有關，若受損，則產生表達型失語症（expressive aphasia），病人無法製造符合文法的流暢句子，以短而間斷的句子表達其思想。病人可以知道自己說話並不流暢，而其對於語言的理解

能力是正常的。（2）韋尼克氏區（Wernicke's area）：由 1874 年德國神經學家兼精神科醫生卡爾·韋尼克（Carl Wernicke, 1848-1905）所發現，位於顳葉後方（22 區），與瞭解語意有關。若受損，則產生接受型失語症（receptive aphasia），無法了解語言內容。（3）弓狀束（arcuate fasciculus）：連接上述兩區的神經纖維束，若受損，可能產生傳導性失語症（conduction aphasia），也稱作聯合性失語症（associative aphasia），是一種相對少見的失語症。這種失語症屬於後天性語言障礙，特徵是聽覺理解完好，說話平順流暢，但會語無倫次，複誦能力也嚴重低落。

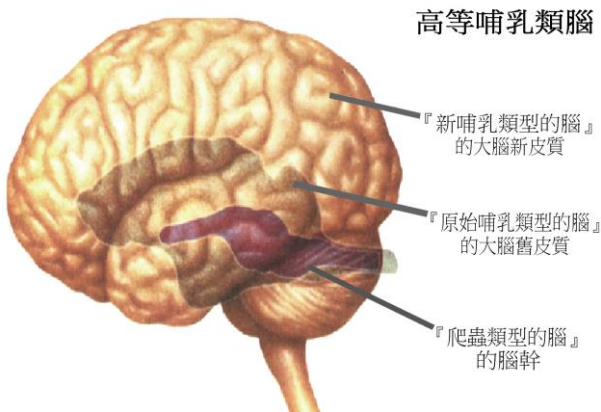
對於語言生成的議題，佛教「唯識學」有「名言習氣」（語言的潛在力，*jalpa-vāsanā*）的用語，據《成唯識論》卷八，將名言分為表義名言、顯境名言二種：¹²（一）表義名言，即能詮義之音聲差別，亦即指詮解諸法之名、句、文等，第六意識緣之，隨其名言變似諸法，而熏成種子。（二）顯境名言，即指能了境之心、心所法，亦即指前七識之見分、法界一分，此等心之體雖非名言，然以其能顯所了之境，故亦稱為名言。以此兩種名言所熏，成為種子，作為有為法各別因緣。

¹² 《成唯識論》卷 8：「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。」（T31, no.1585, p. 43b3-6）。

三、從何觀察五蘊：四念處與三重腦

（一） 四念處與三重腦

80 年代，我在日本留學期間，第一次讀到美國神經生理學家馬克林（Paul D. MacLean）所提倡的「三重腦理論」時，有一股很強烈的震撼直達腦海的底層，我的腦袋似乎也被震裂成三片的感覺。之後，於 2004 年 9 月，我在《人生》發表「四念住與三重腦理論」。



所謂「三重腦」是說：「人類的腦包含有最深部的『爬蟲類型的腦』的腦幹（生命中樞；掌管呼吸、心臟活動、體溫調節等維持生命功能），與約兩億年前的爬蟲類時代的演化有關。包圍腦幹的外側是『原始哺乳類型的腦』的大腦舊皮質（本能與情緒中樞，掌管食欲、性欲以及憤怒、恐懼等情感），與約一億五千萬年前原始哺乳類的演化有關。最後覆蓋其上的就是演化到靈長類才發達的『新哺乳類型的腦』的大腦新皮質（智

能中樞，掌管理論性思考、判斷、說話等等高度智能活動）」。
人類的胎兒的腦部也是依此三重順序發展；先後三種的演化期的腦，由內到外依序共存於人腦中。

當時，我似乎感受到我和鱷魚等爬蟲類、馬等哺乳類等無比的親密關係，再次憾動「我是萬物之靈」的迷執，更小心、踏實的去面對人類隱藏在深層的本性；同時也體會到生命各物種間之相似相續、不常不斷的演化過程，生命個體猶如生命之亙古長流中的水泡，緣起緣滅，不生不滅。

之後，在撰寫博士論文時，探討到《念住經》之「四念住」（又譯為「四念處」修習法。佛陀教導比丘們，學習認識自己的身體（呼吸與動作）、受（感覺與感受）、心（心識）、法（真理）等四方面，時時徹知無常，去除對身心世界的貪瞋，使「覺察性」（念，awareness, mindfulness）念念分明，憶持不忘，敏銳且穩定（住，setting-up, establishment）。我對於身、受、心、法等「四念住」的觀察順序，與上述腦演化的「三重腦理論」，發現似乎有不謀而合之處時，再次產生一股震撼力，影響到我在動靜修行的感受與理解。

《念住經》不僅是南傳（聲聞乘）佛教的禪修指南，比丘們亦常在垂死人的病榻邊讀誦《念住經》，以淨化臨終者最後的心念。「四念住」其實是佛教修行的基本架構，在菩薩乘佛教中，也受到重視，例如：隋朝天台智者大師曾經講說，他的學生章安灌頂筆記成《四念處》四卷（T46, no. 1918）。

1. 身念住與腦幹

首先，與身體有關的「身念住」的修習階段中，有最常用且最實用的修習法，叫做「憶念出入息法（數息觀）」。「《念住經》說明：修行者應覺知呼吸時氣息的出入情況。入息長、入息短時，清楚了知：「我入息長、入息短」；出息長、出息短時，清楚了知：「我出息長、出息短」。他如此訓練自己：「我當感受全身，而入息、出息」；他如此訓練自己：「我當寂止身體的制約者（呼吸），而入息、出息」。

從「三重腦理論」來看，呼吸作用與人腦中擔任掌管呼吸等維持生命功能的「爬蟲類型的腦」的腦幹有關，「身念住」之「出入息」的覺知讓修行者能經常體會生命中最基本的擁有——呼吸，我們出生後第一個擁有，死前最後的擁有，它是我們最忠實的親友，但是我們卻很少與它對話。我們也常忽略這種最基本「活著的感受」，不去珍惜如此古老、約兩億年前的爬蟲類時代所演化之呼吸的價值與意義。我們若能體會「一息尚存，永樂不忘」的心態，「呼吸」可以說是不用花費任何成本、幾乎不需任何其他條件的「遊樂對象」或「玩伴」，隨時可以與「呼吸」玩的妙趣橫生，乃至生命最後一口氣。

2. 受念住與大腦舊皮質

其次，與約一億五千萬年前原始哺乳類的演化的大腦舊皮質（情欲與情緒中樞）有關的「受念住」修習階段。「《念住經》說明：修行者在經歷或執著於快樂、痛苦、不苦不樂等不同的感受時，他清楚了知：「我正經歷或執著於快樂、痛苦、不苦不樂的感受」。他觀察感受當中不斷生起、變化、消失的現象，

練習區別「我的感受」(my feeling) 與「一種感受」(a feeling) 的不同，知道感受如何制約心，以處理不當的情緒。相對於呼吸是身體的制約者（身行），所以能藉著調節呼吸來調節身體，令其安適；同理，感受是心的制約者（心行），所以能藉著調節感受去控制心，令心安止。

3. 心念住與大腦新皮質

第三階段是與數百萬年以前演化之「新哺乳類型的腦」的大腦新皮質（智能中樞）有關的「心念住」修習階段。《念住經》說明：修行者當心有貪愛或無貪愛、有瞋恨或無瞋恨、有愚痴或無愚痴時，清楚了知心有貪愛或無貪愛、有瞋恨或無瞋恨、有愚痴或無愚痴。當心有收攝或無收攝、心廣大或不廣大、有上或無上、心專注或不專注、心解脫或未解脫時，清楚了知心有收攝或無收攝、心廣大或不廣大、有上或無上、心專注或不專注、心解脫或未解脫。他觀察各種心態不斷生起、變化、消失的現象，勇敢誠懇的去面對自己的心念，就像在鏡中看自己的臉一樣；練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。然後，才能以此心智進入第四階段「法念住」修習，了解至高無上之法（真理）—— 無常、苦、無我、空、涅槃。

我從「身受心」去看到這個佛教裡面講的無常、無我的道理，而 2016 年 5 月號《讀者文摘》也引用美國約翰霍普金斯大學神經科學家大衛·林登博士解釋：腦這個複雜的器官已歷經幾百萬年的演化，過程就像一勺一勺將冰淇淋裝進甜筒杯裏。

「較低階的部分並無太多演化，例如負責處理性慾、食慾等生存導向行為的小腦和下視丘，因此蜥蜴和我們在這些部位上沒

有重大的差異，」他這麼描述腦部演化的第一句。「較高階的幾個中心與處理情緒有關，例如海馬迴與杏仁體，這些部位在老鼠身上要比蜥蜴精密許多。」這是第二句。「接著再上移到更高階的層次，人類有個巨大而複雜的皮層。」這就是最頂端的那一句，這部位掌管我們的思想和語言能力。

此外，五蘊與腦科學之間的關係，大家可參考這部電影——《震盪效應》（*Concussion*）。它是一個真實的故事改編的。有一位非裔美籍的法醫，他做解剖前，會鄭重地向屍體請託：「希望你能夠告訴我發生了什麼事情？」讓一些同事很不以為然。

在他解剖的案例中，美式足球運動員在訓練或比賽過程當中，腦部受到撞擊，當大腦發生病變之後，會嚴重影響情緒、性格與生活失序而導致自殺行為。但因為牽涉到整個美式足球聯盟的利益，所以他受到威脅壓迫，不能公開發表。他對此創傷性的病變，將我們的腦比喻作「裝在水罐中豆腐」一樣，雖有內在的腦液與外在的頭殼保護，但是受到強烈或長期性的撞擊，仍然會造成傷害。這也就是為什麼我們騎摩托車一定要戴安全帽的原因。腦在強力撞擊之下，所造成的腦受傷的狀態是一個很大的問題。因此，對於腦，不管是物體上的撞擊，或者心理上的創傷，大家真的都要非常小心避免。

四、十二處：現實的一切

其次，眾生的認識作用，不可能獨自存在，要依於感官與境界的因緣。「十二處」是眾生的身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象——色、聲、香、味、觸、法（六境）。「處」（*āyatana*，又

譯為「入」）是認識作用之生長來源（心心所法生長門）的意義。¹³ 所以，《雜阿含經》說：「爾時，世尊告諸比丘：有二因緣生識，何等為二？謂眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，如是廣說，乃至非其境界故。所以者何？眼、色因緣生眼識，彼無常、有為、心緣生。色若眼、識，無常、有為、心緣生，此三法和合觸，觸已受，受已思，思已想。此等諸法無常、有為、心緣生，所謂觸、想、思。耳、鼻、舌、身、意亦復如是」。¹⁴ 由眼色等十二處而引發眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識，才能了別境界，引起的種種心理作用：六觸、六受、六想、六思、六愛等。

六內處中眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，為生理機構，是色法。此眼根等的色，《阿毘達磨俱舍論》等佛典稱為「云何為眼，謂清淨色，眼識所依。」¹⁵，是物質中極精妙微細而不可以肉眼見的「清淨」（細）色，近於現代生理學所說的視神經等。有些佛典對這些「清淨色」，除了認識功能之外，對於各種「清淨色」（感覺神經）所在的位置、形狀與大小的比喻，以及五大（地、水、火、風、空等五種物理性質的基本元

13 《雜阿含經》：「眼是門，以見色故。耳、鼻、舌、身、意是門，以識法故」（T02, no. 99, p. 64, a10~11）。《阿毘達磨俱舍論》：「心心所法生長門義是處義。訓釋詞者，謂能生長心心所法故名為處，是能生長彼作用義。」（T29, no. 1558, p. 5, a2~4）。

14 《雜阿含經》，T02, no. 99, p. 54, a23~29。

15 《阿毘達磨大毘婆沙論》，T29, no. 1558, p. 52, a17~18。《般若燈論釋》：「眼入者，以色為境界故，彼清淨色是眼識所依止處故，名清淨色，以為眼入。」（T30, no. 1566, p. 132, a27~28）。《瑜伽師地論》：「眼等以各別清淨色為相。」（T30, no. 1579, p. 597, b26~27）；「四大種所造，五識所依五清淨色眼等處攝，名清淨色。」（T30, no. 1579, p. 660, c7~8）。《成實論》：「又有比丘問佛：何等為眼？佛答：因四大造清淨色，是名為眼。」（T32, no. 1646, p. 262, a20~22）。

素)之構成也作描述。

以此眾生身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根(六根,六種認識器官)與所認識的對象——色、聲、香、味、觸、法(六境),所產生之六種心理作用(六識:眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識),這也就是現實的「一切」。所以,《雜阿含經》319 經說:「佛告(生聞)婆羅門:一切者,謂十二入處。眼、色,耳、聲,鼻、香,舌、味,身、觸,意、法,是名一切。若復說言:此非一切。沙門瞿曇所說一切,我今捨,別立餘一切者,彼但有言說,問己不知,增其疑惑,所以者何?非其境界故」。¹⁶ 接續之 320 經所說的「一切有」、321 經所說的「一切法」的內容也是同於 319 經所說的「一切」,也即是「十二入處」。此外,有其他的比丘所問三經、尊者阿難所問三經、世尊法眼法根法依三經也都如上所說。¹⁷ 因此,印順法師提出:「十二處是一切,一切有的;離了十二處,就沒有什麼可知可說,可修可證的。那些離十二處而有所施設的——超經驗的,形而上的,在佛看來,那是戲論,是無關於實存的幻想,佛總是以「無記」去否定他。」¹⁸ 所謂「無記」,是指釋尊認為有些問題,無法以六種認識器官來證實,無回答之意義,故不答以是或非(無記、不可記)。例如:是否有永恆不變的靈魂、時間與空間有限性或無限性等問題。¹⁹

¹⁶ 《雜阿含經》,T02, no. 99, p. 91, a27ff.。

¹⁷ 《雜阿含經》,T02, no. 99, p. 91, b27~29。

¹⁸ 印順,《說一切有部為主的論書與論師之研究》,頁 92。

¹⁹ 《雜阿含經》,T02, no. 99, p. 86b23~29; p. 32b29ff.; p. 85c3~16; p. 226a13ff.。《瑜伽論》,T30, no. 1579, p. 654, c9~a1。

五、十八界、六界（界差別）

「界」（dhātu）有同性質種類之「種族」的意義，例如：山中有金、銀、銅、鐵、白鐵、鉛、錫、丹青等各種礦產的族類。同樣的，在眾生的身心中，有眼、耳、鼻、舌、身、意（六根，六種認識器官）與所認識的對象——色、聲、香、味、觸、法（六境），以及所產生之眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種心理作用（六識）等不同種類的身心要素，合稱十八界。²⁰

此外，佛教也以「界差別」（dhātu-prabheda）的觀察方法，對治「慢行」（mānacarita，我慢行為特質）的修行者。《瑜伽師地論》說：「若諸慢行（mānacarita）補特伽羅、於界差別作意思惟；便於身中離一合想（piṇḍasaṃjñāṃ）、得不淨想；無復高舉、憍慢微薄；於諸慢行、心得清淨。是名慢行補特伽羅、由界差別淨行所緣。」。²¹ 此時，所說的「界」，是指「地、水、火、風、空、識」等六界。前四界「地、水、火、風」也稱為「四大種」（mahābhūta）²²，是指構成物質（色法）的

²⁰ 《阿毘達磨大毘婆沙論》：「種族義是界義者，如一山中有多種族，謂金、銀、銅、鐵、白鐵、鉛、錫、丹青等石，白塼土等異類種族。如是於一相續身中，有十八界異類種族。」（T27, no. 1545, p. 367, c25~28）。《阿毘達磨俱舍論》：「法種族義，是界義。如一山中有多銅、鐵、金、銀等族，說名多界。如是一身或一相續中，有十八類諸法種族，名十八界。」（T29, no. 1558, p. 5, a4~7）。

²¹ 《瑜伽論》，T30, no. 1579, p. 43c。

²² 或加上「空」成為「五大」。例如：《佛本行集經》：「其五大者，所謂地、大、水、火、風、空。」（T03, no. 190, p. 753, c21~22）。《大方廣佛華嚴經》：「善男子！又觀此身，唯五大性。何等為五？所謂堅、濕、煖、動及虛空性。」（T10, no. 293, p. 711, a23~24）。《大般涅槃經》：「復次，瞿曇！堅是地性。濕是水性。熱是火性。動是風性。無

四大元素，也是物質通遍的特性，因此我的結論是，佛教對於生命的組成，主要講的是緣起，而緣起的重點在於蘊、處、界，或者稱為三科。

六、觀「蘊、處、界」無我

此「三科法門」也是佛教的生命觀，常以五蘊（skandha，又譯為「陰」）、十二處（āyatana，又譯為「入」）、十八界（dhātu）的角度，教導不同根機的眾生，正確地觀察與認識身心的相依關係以及無常性，破除對「自我」是恆常不變的執著，體証「身心解脫」。²³ 對身心產生執著（愚）有「色」（物質）、「心」（精神）、「心所」（心理作用）等三方面。例如：《阿毘達磨大毘婆沙論》：²⁴

復次，世尊所化有三種愚，一者愚色、心，二者愚於色，三者愚心所。愚色、心者為說十八界，於此界中廣說色、心，略說心所故。愚於色者為說十二處，於此處中廣說色，略說心、心所故。愚心所者為說五蘊，於此蘊中廣說心所，略說色、心故。

此十八界、十二處、五蘊之三種愚與廣說、略說色、心，心所的分析如下表所示：

所罣礙是虛空性。」（T12, no. 375, p. 846, c9~10）。

²³ 《阿毘達磨俱舍論》：「何故世尊於所知境，由蘊等門作三種說。頌曰：「愚根樂三故 說蘊處界三」論曰：所化有情有三品故，世尊為說蘊等三門。傳說：有情愚有三種。或愚心所總執為我。或唯愚色。或愚色心。根亦有三，謂利中鈍。樂亦三種，謂樂略中及廣文故。如其次第世尊為說蘊、處、界三。」（T29, no. 1558, p. 5, b1~8）。

²⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，T27, no. 1545, p. 367, a16~22。

	色	心	心所
愚色、心者： 為說「十八界」	廣說(10)色： 眼界、色界 耳界、聲界 鼻界、香界 舌界、味界 身界、觸界	廣說(7)心： 眼識界 耳識界 鼻識界 舌識界 身識界 意界、意識界	略說(1)心所： 法界
愚於色者： 為說「十二處」	廣說(10)色： 眼處、色處 耳處、聲處 鼻處、香處 舌處、味處 身處、觸處	略說(1)心： 意處	略說(1)心所： 法處
愚心所者： 為說「五蘊」	略說(1)色： 色蘊	略說(1)心： 識蘊 ²⁵	廣說(3)心所： 受蘊、想蘊、 行蘊 ²⁶

²⁵ 《阿毘達磨俱舍論》：「應知識蘊即名意處，亦名七界，謂六識界及與意界。」（T29, no. 1558, p. 4, a28~29）。

²⁶ 《阿毘達磨俱舍論》：「受想行蘊、無表、無為總名法處，亦名法界。」（T29, no. 1558, p. 4, a27~28）。

可見「蘊、處、界」之生命觀，對於身心關係（mind-body）的議題，並不是在於「二元論」、「一元論」或「身心一如」等論究，而是以「三科」法門，探討如何破除：誤認身心的「色」（物質）、「心」（精神）、「心所」（受、想、識等心理作用）等不同層面為恆常不變的「自我」執著，體証「身心解脫」境界。

七、解脫、利他的生命觀：聲聞乘、菩薩乘

據《雜阿含經》卷 1 說：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』如觀無常，苦、空、非我亦復如是。時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」²⁷

能夠觀察生命無常、苦、空、無我，這是重要的觀察，因為有了正確的觀察，才有可能遠離貪欲與執著，得到心的解脫，這是對生命認識的基本態度。²⁸ 因為無常，所以要去珍惜呀！

²⁷ 《雜阿含經》，T02, no. 99, p. 1, a6-15。

²⁸ 《雜阿含經》卷 1：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：『當觀色無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』如觀無常，苦、空、非我亦復如是。』」（T02, no. 99, p. 1, a6-15）。

你現在擁有的，不是永遠保證可以擁有的。只要有任何外在與內在的變化，它馬上產生變化，而且有些變化幾乎是人們很難承擔的。

此外，《中阿含經》卷 10〈習相應品〉有 16 部經都提出如下的「修行次第」的基本意義「持戒→無悔→歡→喜→輕安→樂→定→如實知見→厭→離欲→解脫→解脫知見」，「阿難！因持戒便得不悔。因不悔便得歡悅。因歡悅便得喜。因喜便得止。因止便得樂。因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定，便得見如實、知如真。因見如實、知如真，便得厭。因厭便得無欲。因無欲便得解脫。因解脫便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。阿難！是為法法相益，法法相因。如是此戒趣至第一，調度此岸，得至彼岸」。

因此，佛教對生命態度有兩種。第一，它的基本道理是緣生緣滅，如此人們才曉得其實是不生不滅。當人們知道緣生緣滅，曉得無常、苦、無我及不淨，就比較不容易貪著，所以能夠得解脫，這就是聲聞乘以解脫為目的；這是一種可能性。第二，涅槃是不生不滅、不垢不淨，涅槃的境界是常樂我淨。因此，我們反過來可以理解，既然本來常寂滅相、常樂我淨的話，我們可以反過來把輪迴的惡性循環改成寂滅的良性循環，因而成就淨土、成就眾生，利他為先，這是第二種生命態度，也就是菩薩乘的態度。

猶如觀察「五蘊是無常、苦、無我」的解脫道，但是大乘佛教《般若心經》或《大智度論》卷 19〈序品 1〉卻講另一個面向。《大智度論》提到：「佛告須菩提：『色即是空，空即是色；受、想、行、識即是空，空即是受、想、行、識。空即

是涅槃，涅槃即是空。』」²⁹。色不只是講無常苦空，反過來，因為這邊空是涅槃的意思嘛！涅槃又是色，所以空其實就是涅槃——不生不滅，諸法空相，不生不滅，這就是菩薩道的角度。菩薩乘把生死、緣生緣滅與不生不滅做統合了，以上是兩種佛教對生命態度，正好是解脫道跟菩薩道，而這兩種態度其實不一定會衝突。雖然有時候我們會感受到衝突，有時候不會衝突。

「輪迴」，基本上這是一個惡性循環，我們碰到苦的時候又起煩惱，又造業又受苦，產生惑業苦的惡性循環。我們若曉得生命本來就是寂滅相的話，在菩薩道就容易產生寂滅、無為及智慧。亦即，菩薩乘的常自寂滅相，讓聲聞乘可以反過來把輪迴變成一個寂滅的良性循環，終止惡性循環（盡苦道）。本來聲聞乘的生命態度是受苦，現在轉為希望成就淨土、利他及大悲。人們會造業，主要是不曉得要利他，若是將煩惱之解脫道變成利他的大悲心，這又是另外一個態度，也就是菩薩道的態度。

八、逆流而上：暫時「擬似」逆熱力學的生命現象

我們也可以將上述「解脫、利他」的生命觀，從現代科學的角度來探討，以《觀念生物學》（*The Way Life Works*）這本書³⁰為例，它所談到七個生命運作的重點之前三個：第一是生命的情報（*information*，DNA 是主角），二是能量（*energy*，ATP 是主角），三是生命的物質（*material*，*protein* 是主角）。其中，若從「能量」的觀點，根據熱力學兩個定律，第一定律

²⁹ 《大智度論》，T25, no. 1509, p. 198, a3-5。

³⁰ 霍格蘭（Mahlon Hoagland）、竇德生（Bert Dodson）合著、李千毅譯，《觀念生物學》。

是「能量守恆的定律」，在化學反應中，能量可以在不同的形式間轉換，但它不會無中生有，也不會無故消失，能量的進出始終維持在平衡狀態。第二定律是「能量耗散的定律」，能量無可避免的會消散，也就是從較有利用價值的形式，例如光子或鍵結，轉變成較無價值的形式，像是「熱」。能量消散的傾向，以及物質從有序傾向無序（趨向最大亂度）的現象，就叫做「熵」，物理學家指出，宇宙的熵值在增加中。這種說法倒是引來一個謎題。如果宇宙的能量一直在消散中，且所有的物質一直在瓦解中，那為何生命卻是朝相反方向進行？這真是太矛盾！當能量不斷的消散，生命卻似乎愈來愈有條理、愈來愈複雜。怪哉，能量拚命的往下坡跑，生命卻持續的往上坡走，怎麼會有這種事呢？

其實，這是由於地球運行的軌道與太陽的距離恰到好處，沒有太遠而可以使用太陽的光能；也沒有太近而被太陽烤焦。誠如熱力學第二定律所描述的，就是因為能量持續的輸入輸出，不斷的有化學鍵形成、斷裂與能量轉移，才使地球維持在舒適但充滿能量的狀態。在能量朝向高亂度消散的同時，生物的反應與變化伴隨發生。因為，多餘能量（即熱能）的散失，可確保已形成的鍵結不再分開，讓反應呈單方向進行，形成穩定的分子，用以建構生命所需的一切物質。因此，生命逆勢向上走，所憑藉的並不是什麼特殊的訣竅或伎倆，而是一種在分子層次上不斷修復與再造的頑強特質，呈現初暫時「擬似」逆熱力學的生命現象。

九、小結

本節課有二個主題。一是，生命的組成是什麼？主要是由蘊、處、界組成。二是，生命的態度是什麼？這不離佛教所談的緣起之「無常、無我性」。我們個人可以藉由「離欲、破執」而解脫，但是佛教開始觀察到，假如很多人合作起來，產生「利他」的共識與行為，要來對抗熱力學第二定律就比較容易。一個人的力量有限，所以我們的生存法則大概都是靠眾人合和的力量，才有可能對抗殘酷的生命現象。譬如，大家可以在這邊安心地上課，主要是有一大群人在大寮裡努力地為我們張羅衣食住行，我們才能一下課就有飯吃。

參、佛教之心識論

一、心為法本：善有樂報，惡有苦報

「心」是佛教一個很重要的一個議題。這是《法句經》很有名的偈頌：

心為法本，心尊心使，中心念惡，
即言即行，罪苦自追，車轢于轍。
心為法本，心尊心使，中心念善，
即言即行，福樂自追，如影隨形。³¹

一個是心，還有法；一個是惡與苦，還有善與樂。心為若往惡的方向，所表達出來的言語行為會帶來自他痛苦的結果，此「惡因與苦果」法則好像車子的輪子跟著車軌（轍）一樣。反過來，心若向善的話，所表達出來的言語行為會帶來自他快樂的結果，此「善因與樂果」法則如影隨形。我們常說：「善有善報，惡有惡報」，但是其實不是很準確的說法，應該是「善有樂報，惡有苦報」才對，因為「惡、善」（例如：害人或助人）是一個倫理判斷，其所帶來結果是一個生理性、心理性的「判刑之苦、獎勵之樂」身心狀態才合理（所謂「異熟果」，從「倫理性」到「生理性、心理性」之異類而成熟），否則，我們所得結果若又是「善惡」的倫理判斷，則此「善惡」的倫理結果，又繼續延伸「判刑之惡、獎勵之善」的倫理判斷，如此則產生「造一次惡，則惡果永續；造一次善，則善果永續」

³¹ 《法句經》，T04, no. 210, p. 562a。

之問題。因此，依法律判刑是給與懲罰之苦，此結果本身不是「惡」，否則法院天天「造惡」？

所以，佛教對於心識之「善有樂報，惡有苦報」探討，可說是「倫理性心理學」（ethical psychology）或「心理性倫理學」（psychological ethics），這是日本佛學泰斗水野弘元教授所提出，他說：「相當於一般所謂的『心理學』，佛教自古的表現方法，稱為『心識論』。西方佛教學者為與一般的『心理學』區別，則稱為『倫理性心理學』或『心理性倫理學』，例如：戴維斯夫人（Mrs. Rhys Davids）所出版的《佛教心理性倫理學手冊》（A Buddhist Manual of Psychological Ethics, London 1900）。但是，佛教心理說不單只是倫理性，也具有宗教性、哲學性的意義，可說是廣義的人類學，乃至人格心理說。」³²

像今天這堂課會比較快樂？還是比較痛苦？就看我們心往哪個方向。我講出來的言語，大家在座的行為，會間接影響我的苦樂。聽說現在很多老師上課都很痛苦。我聽過一個老師說，他上了一學期的課，還不曉得學生的臉長成什麼樣子，只曉得學生的髮型。為什麼？因為學生都趴著睡覺，所以老師只看到髮型，因此學生的行為，就讓老師很痛苦。學生上課不該講話的時候講話，老師上課也很痛苦；該講的時候，學生不講，老師也很痛苦。所以人為什麼會有這樣子的言語或者行為呢？端看他現在心產生什麼作為。

³² 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究—水野弘元著作選集（二）》，頁383。

二、唯識學之探源：本識論與種習論

此外，根據印順法師（1944）《唯識學探源》提出：佛教的唯識學有兩個重要議題：本識論（細心說）與種習論。³³ 我們表達出來的身心世界，就是法。它是微細、潛在及相續的。而微細、潛在、相續的性質是什麼？微細的表面現象是什麼？相續不斷的作用是什麼？我們感受到的身心世界，佛教怎麼去看它？當時佛教不曉得腦這個觀念，只曉得心，但是其實心裡面有很多種子與習氣。譬如，今天大家上課的習慣，也是由習氣左右你們上課的習慣。一個學生上課喜歡做某一種習慣，他下一節課也差不多，或說他大概這一生的習慣都是這樣，原因是他的種子跟習氣就是如此。

微細、潛在、相續性的東西是什麼？這是佛教討論心識論一個很重要的角度。《大乘入楞伽經》用了海與浪的譬喻：

譬如巨海浪， 斯由猛風起，
洪波鼓溟壑， 無有斷絕時。
藏識海常住， 境界風所動，
種種諸識浪， 騰躍而轉生。

... ..

意等七種識， 應知亦如是，
如海共波浪， 心俱和合生。
譬如海水動， 種種波浪轉；
藏識亦如是， 種種諸識生。³⁴

³³ 釋印順，《唯識學探源》，〈原始佛教所含蓄的唯識思想〉，頁 28-38。

³⁴ 《大乘入楞伽經》卷 2〈集一切法品 2〉，T16, no. 672, p. 594, c11-21。

佛教用海與浪作譬喻。在大海裡面，浪受到境界風所動，很多「浪識」就生起，因此有各種各樣的浪產生。那麼，海水跟波浪的關係是什麼？我們看到的波浪是粗顯、顯現、間斷的，但是海水的微細、潛在、相續等性質，我們怎麼看它？我們看到的一切表面，是一直在產生變化，是間斷的。譬如大家現在上課的狀況，我不敢保證永遠都是如此，因為上課的狀況會一直變化。但是重要的是，它微細、潛在、相續性的東西是什麼？佛教認為心為法本，是心的源頭，這也就是為什麼在談「心靈環保」——為什麼會把外在的環境與外境所顯現出來的，做個連結？事實上，表面跟內在的想法是什麼，是由法本，內心所種的種子有關係的。

（一） 種習論

種習論，一切法生起的功能；其性質：有差別、變化。本識論（細心說）：雜染清淨的所依；其性質：為統一、固定。「種習論」所討論的是，為什麼表面現象會有那麼多的差別變化？它生起的差異性的功能是什麼？另外一個是本識論（細心說）討論的是：這些不管好、不管壞，它的依止，它可能應該有一個統一性跟固定性的性質在裡面，這究竟是什麼？當我們掌握到這兩個面向，才有可能讓自己跟別人相信：「我可以改變」。為什麼呢？從本識論（細心說），我們會有善、惡，是因為心的所依性，其性質是統一的、固定性；或者討論心所依的是什麼？假如從這邊可以著手，就比較有條件去掌握它，所以這是第一個佛教在討論的本識論（細心說）議題。

講那麼多，用一句話來解釋。我們常常講，「每一個人都有不為人知的種種」，這是「種習論」；「每個人有不為人知

的一面」，這是本識論（細心說）。從種子論，每一個人的整個成長經驗、成長過程，這些都藏在心裡面，表面上看不出來。而我們要看他今天為什麼會這樣子？其實，是整個過去或一段的生命經驗影響他現在這個樣子。

從本識論（細心說）角度，還要討論種子的差異性。例如，雖然每一個人都差異，但是有沒有共通性？因為假如沒有共通性，大概好人永遠都是好人，壞人就永遠都是壞人；那麼，它有沒有共通性？這個是佛教討論心識論的重要的兩個面向。我們未必先看到潛藏的那一面，這一面自己沒有去梳理，然而清理乾淨、整理乾淨，永遠只是解決表面上的問題而已。譬如說，老師在課堂上對同學說「不能講話」，表面上不講話的問題解決了，但是學生的內心還是在講話啊！只要老師稍微沒看到，學生馬上就講話了；講話的種子又浮現了。但是，不管學生有沒有講話，其共通性在哪裡？講話的種子藏在哪裡？

用垃圾堆（種習論）與垃圾箱（本識論、細心說）來做比喻。我們垃圾堆裡面有很多垃圾，把它堆起來。另外一個是像一個垃圾箱。這個垃圾箱，可以裝各類各樣的垃圾。把我們的心用垃圾來比喻好像有一點太過分，不過某個角度而言，就是人心有很多煩惱。我們內心裡面像一個煩惱堆一樣，或者像一個垃圾箱。

（二） 本識論（細心說）成立的原因

本識論（細心說）中，統一性的部分，我們要探討內心裡面的垃圾箱在哪裡？為什麼會討論這個垃圾箱？因為佛教沒有主張有一個不變的靈魂，就是所謂的相續同一的輪迴主體。假

如是這樣子的話，我們怎麼去說明業跟果之間的關係？或者種子熏習的所依在哪裡？或者禪定的滅盡定，前後的連接。我常常講「滅盡定」是很類似冬眠狀態，它不是死亡，它若活起來，又是同樣的生命現象。我們好像有一種恆時的知覺世界與身體。

三、唯識論之種類

我們來討論心靈環保這個「心」字，在佛教有五個面向。印順法師的《唯識學探源》提到唯識論，有這五個認識作用：一、由心所造：心造業而感得三界的果報。二、即心所現：認識論（「能知——所知」之關係）的角度，討論我們如何認識這個世界？這個世界（所知）是心（能知）所現的。三、因心所生：胎生學的角度，從生命受胎以後，心識影響生長與成長過程。四、映心所顯：雜染的習氣，反映到清淨的如來藏心，因而成為阿賴耶識；煩惱習氣與其不染不淨、不垢不淨的本質的關係。五、隨心所變：止觀的體驗，討論我們人類專注和智慧能力可以改變身心世界到什麼程度？³⁵

（一） 由心所造

第一個是「由心所造」，人的善惡業是由心所造，而感得三界的果報。如同上述一「心為法本：善有樂報，惡有苦報」的段落所說明。

³⁵ 釋印順，《唯識學探源》，〈原始佛教所含蓄的唯識思想〉，頁 28-38。

（二） 即心所現

第二個「即心所現」，即佛教的認識論。我們所認識的世界，事實上是我們內心了知自心所現的影像。但是我們都以為我們直接認識這個世界，其實我們看到的世界是透過內心之有色的凹凸鏡（不是大圓鏡，含藏個人情緒與片面記憶）。例如，他昨天跟我吵架打架，請問他在我內心的鏡子會怎麼樣？一定是猙獰的面目，對不對？我不會很如實地看到今天的他，我內心馬上現出猙獰的面目，所以一看到他，就很想再揍他一頓。但若是，昨天他請我吃冰淇淋，我今天看到他，就覺得他好可愛，就跟白雪公主一樣。

其實，我們認識這個世界不是如我們認為那樣的真實，猶如查布利斯、西蒙斯（Christopher Chabris & Daniel Simons）之 *The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuitions Deceive Us*（《為什麼你沒看見大猩猩？：教你擺脫六大錯覺的操縱》）所述（1）注意力錯覺、（2）記憶力錯覺、（3）自信心錯覺、（4）知識錯覺、（6）因果錯覺、（6）潛能錯覺。此外，對於「記憶」，哈佛大學心理學系系主任丹尼爾·沙克特（Daniel L. Schacter）之大作《記憶七罪》（*The Seven Sins of Memory - How the Mind Forgets and Remembers*）提出：記憶系統會將牢記威脅生存的事項列為高度優先，雖然這項特性大部分時間對我們有利，但偶爾會以糾纏不清（persistence）作為代價，綜之有「忘記」之（1）健忘（transience）、（2）失神（absent-mindedness）、（3）空白（blocking）等、以及「記錯」之（4）錯認（misattribution）、（5）暗示（suggestibility）、（6）偏頗（bias）、（7）糾纏（persistence）問題。

大乘佛教的唯識學對於認識作用則提出「四分說」：所認

識的世界是我們內心造出來的影像（相分），用我們的內心（見分）去認識它。這是二分，相分跟見分；還有一個自證分（三分），再一個證自證分，即四分說。但是，不管是影像或者能夠認識的這個能力，其實都來自同樣的來源。我怎麼去知道我認識，這是「自證分」（心的體性），再增加一個「證自證分」（心體之後設），這是佛教認識論的一個重要的觀點。

因此，我們內心的鏡子是有色的凹凸鏡，摻雜個人情緒與片面記憶，我們需要養成再三確認與反思的習慣，讓有色的凹凸鏡的心識，成為「大圓鏡智」。

（三） 因心所現

第三個「因心所現」，這是胎生學，與十二緣起有關係。佛教界以「種子」作為譬喻，用來說明「出生性潛能」。種子種在土裡面，看不出來，是木瓜嗎？冬瓜嗎？西瓜嗎？所以是潛在的；但慢慢長出來後，才知道。此外，這個種子跟結果（異熟）之間，雖然有時間、空間、性質的差異（異時、變異、異類而熟），但是又有一定的連續相關性，讓大家很容易了解這種潛在與表現出來的「同一、差異」關係。

我記得有一個故事是，有一個人種了木瓜，種子長出木瓜來，而木瓜樹長高的時候，隔壁鄰居就去偷摘他的木瓜，然後被告了。他就說，「你怎麼證明這個木瓜是你的？」種植的人說，「我種種子下去啊，長出來就是木瓜啊！」被告的人就跟法官說，「他種的是種子，我吃的是木瓜，不一樣啊！」因此，我們知道，種子和木瓜果實這之間的關係，我們認定有相續性，才有可能用來說明種子與果實之間的因果關係。好比我現在所遭受的果報，我不認為是因為我過去做了什麼。今天考試考差

了，就怪老師出題太難，專門刁難學生，但是大家不曉得過去種的是什麼因？這是佛教的種子論。

（四） 映心所顯

這個是以熏習的餘氣比喻。我們人的習氣形成過程跟這張紙的熏習一樣。我把白紙熏黑，或是熏成黃色的，或者跟檀香放在一起，或者跟阿摩尼亞放在一起，如此這張紙都會有不一樣的味。現行語言行為，因為熏習而形成種子，種子再促發為現行語言行為。所以佛教認為，現行表達出來的語言行為，與潛在被熏習種子有這種關係。這個觀念即是現在腦神經科學一直在講的「凡走過，必留痕跡」³⁶，主要是大腦內灰質與白質的連結性越強，大腦的功能與作用也會越來越強。因此，假如大家對好的習慣的連結性很強，就很容易做到，如同開高速公路一樣，一下子就開到了。好的習慣連結性很弱，若跟羊腸小徑一樣窄小，那麼好的習慣就很難養成；這是現在腦神經科學正在討論的議題。

³⁶ 林慶波〈大腦神經網絡：凡走過必留下痕跡〉：「隨著電腦科技的發展，大多數人都明顯感受到電腦所帶來的便利與生活型態的改變，這全仰賴新的晶片電路及高功能程式軟體的不斷研發。大腦內的灰質就如同這些晶片的組合，負責各種不同功能（如記憶、語言、認知、動作等），而白質則負責各功能模組間的連結溝通，將灰質的功能訊息依不同需求以特定時序傳遞至各晶片模組，使人腦得以呈現各式多元的功能。過去我們常戲稱某人反應很慢像恐龍或長頸鹿，或說某人行為怪異是「神經短路」，隨著腦科學技術的進步，讓我們得以一窺大腦中白質的功能與作用，回想這些兒時的戲語，確有幾分道理」。

1. 《快思慢想》（*Thinking, Fast and Slow*）： 系統一、系統二

這本書《快思慢想》主要是討論「認知神經科學」（認知心理學＋神經科學）跟經濟學的關係，作者是心理學出身、2002年諾貝爾經濟學獎得主、被喻為「行為經濟學之父」的康納曼（Daniel Kahneman），彙集 50 餘年來的研究與觀察，淬煉而成這本經典鉅作。此書提到我們人體有兩個系統在運作³⁷，一個是自動化（automatic）的系統一，處理速度很快，稱為系統一。其性質是，可偵查到簡單的關係，對整合一件事的訊息很拿手，但無法同時處理很多不同的主題，也無法採用純粹的統計資訊。另一個是自主化的（voluntary）系統二，這個要費力去計算，處理速度很慢，稱為系統二。系統二是唯一可以遵循規則，根據不同屬性比較物件，並且在兩個選項間審慎做出決定的單位。系統一是本能與直覺性的思考，但是我們很容易有錯覺與偏見，而且最麻煩的是，我們很難關掉系統一，因為是深層的心識作用。而系統二「自主化」的部分，就顯得深思熟慮，但是缺點就是懶惰，因為需要花費注意力及努力的能量，人們覺得它效率很低，是逼不得已才採用。

我們來做個測試。「一支球棒和一顆球要價 1.10 美元，球棒比球貴 1 元，請問球要多少錢？」大家現在是系統一還是系統二在運算？球多少錢？大部分的人都答 0.1，但不對。因為假如是 0.1 的話，1 減出來就變成 0.9，而 0.9 不是差 1 元。真正答案是 0.05。但是我們很容易跑出 0.1 這個答案，因為很容易用直覺來猜測，所以我們喜歡用系統一。若是採用系統二，

³⁷ 康納曼著、洪蘭譯，《快思慢想》，頁 39-51。

因為要花時間運算，多數人大概沒有拿紙筆出來計算，這是因為系統二是懶惰的系統。系統二說明了為什麼學生寫不出來論文的原因，因為寫論文要用系統二，而寫感想都是系統一，能憑感覺就寫。因此，我們不太喜歡真實的計算，都喜歡做很快速的連結。

2. 系統一：聯結的機器（The Associative Machine）³⁸

例如：心理學家也討論「聯想漣漪圖」（mapping of these ripple）。他們曾找學生做過這樣子的實驗：

18 到 22 歲的紐約大學（New York University）學生從五個字中選四個字造句，例如：finds、he、if、yellow、instantly。有一組學生一半的造句裡包含跟老人有關的字眼，例如：Florida（佛羅里達）、forgetful（忘記）、bald（禿頭）、gray（灰色）、wrinkle（皺紋）。做完造句之後，年輕學生要到走廊另一端做另一項實驗，實驗者測量他們穿越走廊的時間。研究發現：以老人相關字眼來造句的這組學生，穿越走廊的時間比其他人顯著緩慢。³⁹

這是造句練習：從五個單字選一個單字，而且這些句裡面很多跟老人有關係。美國佛羅里達為什麼與老人有關係？因為佛羅里達是退休的天堂，多數人退休後都到那邊去，還有禿頭的單字。造完句以後，還要再做另外一個實驗：這些學生走過一條走廊的同時，觀察人員偷偷地測試他們行走走廊的時間。結果發現：用老人來造句的這些學生，走得比較慢。亦即，「先

³⁸ 康納曼著、洪蘭譯，《快思慢想》，頁 77-88。

³⁹ 同上註，頁 81。

文字（思想）、後行動」的促發效應，文字影響他們的思想，結果產生老人的行動，但是他們完全沒有意識到。⁴⁰

德國一所大學進行的一項研究是反過來（鏡像）研究「先行動、後文字（思想）」的促發效應。他們讓大學生在房子裡面走五分鐘，每分鐘約走三十步，這是大學生平常步伐速度的三分之一。走完以後再來讓他們辨識與老人有關的事。他們辨識得特別快，他已經變成感覺自己像老人了。換言之，動作像老年人也會強化關於老年的文字辨識（思想）。

因此，「行動、文字（思想）」有雙向互惠（reciprocal）的促發效應⁴¹，「先文字（思想）、後行動」與「先行動、後文字（思想）」都會發生促發效應，這就很類似佛教「現行」

⁴⁰ 康納曼著、洪蘭譯，《快思慢想》，頁 81 提到：「這個「佛羅里達效應」（Florida effect）包含了兩階段的促發，第一，這些字促發了「老年」的思想，雖然「老」這個字從來沒有出現過；第二，這些關於老的思想，促發了行為，使人走得比較慢，因為老跟慢是聯結在一起的。這些都是在不自覺的情況下發生的，事後問起這些大學生，沒有一個人注意到這些字有共同的主題（老），他們都堅持自己沒有受到那些字的影響，老年的念頭從來沒有進入他們的心中，然而，他們的行動卻被改變了。這個顯著的促發現象—念頭影響行為—稱為「意念動作效應」（ideomotor effect）。雖然你真的沒有意識到，讀這段文字也促發了你。假如你需要站起來去喝一杯水，你會比平常慢一點從椅子上站起來—除非你碰巧不喜歡老年人，研究發現你可能比平常更快一點起身！」。

⁴¹ 同上註，頁 82 說明：「雙向互惠（reciprocal）的連接在聯結網路上很平常。例如，看到愉快的事會使你微笑，而微笑又會使你覺得愉快。請輕咬一枝鉛筆，在牙齒之間停留幾秒鐘，橡皮那一頭朝右，筆尖朝左。現在把橡皮那一頭咬住（噉起嘴唇 pursing your lips around the eraser end），鉛筆頭直直向前，你會發現，一個動作使你皺眉頭，另一個動作則使你微笑。他們請大學生咬住鉛筆，然後替拉森（Gary Larson）的幽默卡通漫畫《遠方》（The Far Side）評分 5。微笑組的學生（不自覺自己有微笑）會認為卡通很幽默，而皺眉組的學生就比較不會。在另一個實驗中，受試者被要求把眉頭皺起來，結果這個皺眉動作強化了他們對飢餓兒童、吵架者、車禍傷患的情緒反應。」

語言行為熏成「種子」、「種子」生起「現行」語言行為之雙向促發關係。

（五） 隨心所變

隨心所變是止觀的體驗，討論我們人類專注（安止）和智慧（觀察）能力可以改變身心世界到什麼程度？其實，人類專注（安止）和智慧（觀察）能力的累積是科學與技術的進步，近百年的科技（特別是工業革命、資訊革命）帶給人類生活巨大的改變。

四、五俱起識、獨頭意識（夢中意識、定中意識、狂亂意識及瀕死意識）

相對於與五種感官（眼、耳、鼻、舌、身）的認識作用相應而起的意識（五俱起識），有獨立於五種感官的認識作用之外的「獨頭意識」，例如：夢中意識、定中意識、狂亂意識及瀕死意識。

五、二種意：無間滅意、染汙意

當第六意識不起的時候，更深層的意識是什麼？這個意識來自於內色法的意根，其作用有二：「無間滅意」及「恆時（染汙）意」。人只要活著，其意根（1）與作等無間緣所依止性，無間滅識能與意識作生依止；換言之，無間滅去的前念意根，成為後念生起之助緣；以及（2）四煩惱（薩迦耶見、我慢、我愛、無明）恆共相應之「恆時（染汙）意」，此是一直以自我

為中心的潛意識，因為我的執著一直沒斷過，所以這是佛教在討論潛藏的重點之一。譬如，我睡熟了，連夢都沒有，第六意識雖然沒有作用，但是此潛意識沒有間斷。或者人休克之後，第六意識雖然沒有作用，只要有生命跡象，此潛意識沒有間斷，還可以恢復活起來的時候，又繼續有生命現象。所以，只要生命跡象存在，深層的意根是一直沒有斷的，而且一直以我為主的心識作用，這個「我執」是沒有間斷的。例如，大家睡覺的時候，蚊子來叮，你需不需要意識去拍牠？幾乎沒有意識地就拍了。

因此，在討論這個深層意識的時候，我們從意根開始討論，我們有一個一直沒有間斷地自我執著心（第七識，末那識 *manas*）（自我執著心），從生開始，因為這是一個生存的本能。沒有自我意識的人，他大概活不下去。那第七識的問題在哪裡？過度了、錯誤了，或者沒有去考慮到別人，因為人不可能獨自生活，人一定要合作。所以，佛教教導我們，怎麼把它（過度、錯誤的自我執著心）減低，但是因為這個部分很潛藏，我們自己很不容易發覺此過度、錯誤的自我執著心，但是它無時無刻就升起。譬如，在車上，你討厭的人碰你一下，你馬上就生起厭惡感；但是「碰」這一個感覺為什麼是厭惡感？你喜歡的人碰你一下，你則希望再多被碰幾下。討厭的人打你一下，非常生氣。喜歡的人打你一下，可能沒有那麼強烈。這種自我執著心的分別反應是很快速的，也是生存的自我防衛本能。你如何認定什麼是「我」？你認定你過去所有的經驗（情緒、認知、記憶）的倉庫（藏）與生命機能現象就是「我」！所以佛教則提出第八識：阿賴耶識（*ālaya*，藏）識，其含藏生命各種記憶與基本生命機能（呼吸循環等），類似海馬迴與腦幹部位的感受，是「不苦不樂」的「無記」狀態。

因此，佛教心識論的一個特色是，不只看這個表層的五識的成所作智及第六識之妙觀察智，也看深層的第七識、第八識部分。所以我們很希望能將第七意識轉變成平等性智。第八識是大圓鏡智，假如過去的所有經驗如果能夠跟鏡子一樣，如實地反映出來。我常常講，所有的研究第一個先要講求的就是如實如理，這個才能夠跟鏡子一樣，你才有辦法達到妙觀察智，然後成就所應該要做的事情（成所作智），以上是佛教探討心識論的目標，就是把這些心識轉變成智慧。

例如在超市，黑人與白人等父母彼此可能有隔閡，但是被背在父母背上的黑人與白人三歲小孩可以自然的交流，他們的心識是不是像比較像大圓鏡智一樣？他們的心識跟鏡子一樣，比較沒有偏見；但是長大以後，就開始各式各樣的熏習，這兩個大人的心識感覺可能跟小孩的心識感覺不一樣。但是很可惜的是，這兩個小孩子雖然第七識比較平等，第八識比較像大圓鏡智，可惜兒童的五種感官（眼、耳、鼻、舌、身）的認識作用（可發揮為「成所作智」）與意識（可培養為「妙觀察智」）缺乏成熟自主能力，兒童的沒辦法照顧自己，沒辦法獨自生活。

所以我常常講，最理想的一種心識運用是，有老人家的智慧（睿智），有小孩子的心態（童心），最好又有年輕人的體魄，太完美了！人生每一個成長生理階段，最好的心理部分都掌握到，但是並不是不可能，我常常說，要有年輕的體魄就是要運動，養成「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」（請參《人生》2010年10月；2011年9月）習慣，累積健康資糧，以及培養「終身學習五戒：閱讀、記錄、參究、發表、實行」習慣（請參《人生》2013年7月），累積智慧資糧（睿智+童心），因為「聞、思、修」是佛教之簡擇事理的三種智慧（三慧），而「閱讀、記錄」與「聞所成慧」有關，「參

究、發表」與「思所成慧」有關、「實行」與「修所成慧」有關，如此就有達成的可能。

肆、代結語：心性真妄之辯

最後，佛教心識論對於「心性」或者「阿賴耶（ālaya）識」性質認為是真？還是妄？還是通真妄而偏真？還是通真妄而偏妄？在漢傳佛教史上有如下學派之間的辯論：

- 真：地論宗南道派
- 通真妄而偏真：地論宗北道派
- 通真妄而偏妄／攝論宗
- 妄：唯識宗

進一步的說明留待未來，讓對此有興趣的同學，歡迎到佛教學系選修相關課程，繼續深入探討。

引用文獻

佛學工具書

- [MW 梵英辭典] Monier-Williams, M. 2002. *A Sanskrit-English Dictionary: etymologically and philologically arranged*.
Delhi: Motilal Banarsidass.

佛教藏經或原典文獻

《大正新脩大藏經》，東京：大藏經刊行會，1924-1935。

文專書、論文或網路資源等

水野弘元著、釋惠敏譯（2000）。《佛教教理研究—水野弘元著作選集（二）》。

《中華佛學研究所論叢》23。臺北：法鼓文化。

林慶波（2008）。〈大腦神經網絡：凡走過必留下痕跡〉。《科學人》74。
頁 52-54。

康納曼著、洪蘭譯（2012）。《快思慢想》。台北：天下文化。

霍格蘭、竇德生著、李千毅譯（2002）。《觀念生物學》。台北：天下文化。

釋印順（1944）。《唯識學探源》。臺北：正聞。

——（1968）。《說一切有部為主的論書與論師之研究》。臺北：正聞。

釋惠敏（2000）。〈「緣起」與「緣所生法相」——印順導師對「瑜伽行派學要」的觀點〉。《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》。新竹：正聞。

——（2004）。〈佛教之身心關係及其現代意義〉。《法鼓人文學報》1。
臺北：法鼓人文社會學院。頁 179-219。

——（2015）。〈「心靈環保」與「身土不二」〉。《人生》383。
臺北：法鼓文化。頁 96-101。