

問題意識的形成

- 修學「唯識學」的目的何在？
- 唯識學對日常生活的「落實修行」意義何在？
- 「佛教心理學」與「個人心理學」是否有對話空間？

輔仁大學、紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案

演講人：釋聖空
執行長兼講師

4

時代背景 —新物理學家的「新世界觀」

- 相對論
 - 「時間」與「空間」的認識不同
 - 物質不再居於首要 → $E=MC^2$ (質能互變原理)
- 量子力學說
 - 在微觀的世界裡，為物發現許多革命性的特性
 - 心物相通，相互影響
- 影響
 - 了知因果的複雜性
 - 決定論、完全可測性，被視為「迷思」
 - 宇宙被視為有機的整體

輔仁大學、紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案

演講人：釋聖空
執行長兼講師

6

超個人心理學 Transpersonal Psychology —心理學의 第四勢力



- 1960年代後半期，崛起於美國。
- 強調：自我超越的能力，走出小我、關懷大我
 - 存在的統合感超越「個人」範疇
 - 擴大到人類、眾生、靈魂、宇宙
 - 自我 → 真我(higher Self) → 大我：高峰、高原經驗
- 貢獻一帶來全新思維
 - 強調對「靈性」關注：糾正傳統自我的「人性觀」
 - 揭穿一般人的「自我迷失」：揭示「真我」的重要
 - 人不是絕對獨立的實體：「天」、「人」必需合一
- 超個人心理學 ≠ > 超感知心理學 (ESP Psychology)

超個人心理學 —大成就者



- 榮格(C. Jung, 1875~1961)：
 - 分析心理學的「原型」(Archetype)理論
- 馬斯洛(A. Maslow, 1908~1970)：
 - 後期的人本心理學(Humanistic Psychology)
- 阿沙鳩里(R. Assagioli, 1888-1974)：
 - 創立心理綜合(Psycho-synthesis)學說
- 弗蘭克(V. Frankle, 1905-1997)：
 - 「意義治療」(Logotherapy)學說

愛因斯坦 —宗教觀點



- 1954年3月24日，回信給一位工人：
「你所讀到的關於我信教的說法當然是一個謊言，一個被系統地重複著的謊言。
我不相信人格化的上帝，我也從來不否認而是清楚地表達了這一點。
如果在我的內心有什麼能被稱之為宗教的話，那就是對我們的科學所能夠揭示的這個世界有無限的敬仰。」

高峰經驗 (Peak Experiences) —共同特徵



- 驚奇：敬畏、迷人
- 確實：活在當下、別無所求
- 智慧：直接、始料未及、深奧的
- 合一：沒有偏好、無需抉擇、不生焦慮與衝突
- 超越普遍性：無欲則剛、如釋重負
- 社會關係：內心願意透過言行、生命傳給別人



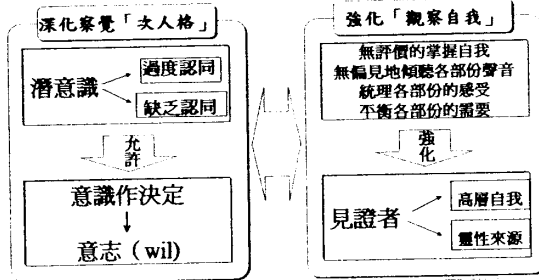
高原經驗(Plateau Experiences) — 共同特徵

□ 在頂峰的體驗：更加延伸、更穩定

- 不是突發性、剎那性、感性、高潮式的經驗
- 它是一生的自發意願
- 是一種智慧
- 是一種嶄新的世界觀
- 對生命的態度徹底改變
- 可以同時由「世間」及「永恆」著眼
- 在平凡中看到超越
- 是無限境界的永恆見證人



「心理綜合」 — 開發內在智慧、潛能

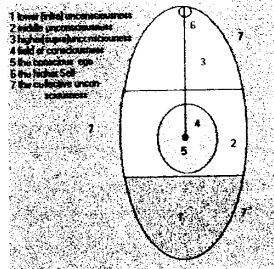


「心理綜合」的始祖 — 阿沙鳩里(Roberto Assagioli, 1888-1974)

□ 「心理綜合」的始祖

□ 心靈結構圖—

1. 低層潛意識
2. 中層潛意識
3. 高層潛意識
4. 意識界
5. 意識中心—自我(self)
6. 真我(Self)=高層自我=超個人自我(Super Self)
7. 集體潛意識



榮格(Carl Jung, 1875-1961) — 基本學說之(一)

意識—由學習而來

- 短暫、集中、易消逝
- 比較密集、偏狹，帶有牽制壓抑的功能
- 不該過度重視

無意識

- 不清晰、不集中、內容廣泛
 - 包括祖先的演化
 - 透過交感神經施行對人「內在」的影響
- 維持生活的平衡

榮格(Carl Jung, 1875-1961) —基本學說之(二)

個人無意識-主觀精神

- 屬於表層的無意識，含有個人特性
- 內容：帶感情色彩的情緒—是非常私人的一面
- 可由後天學習而來

集體無意識-客觀精神

- 普遍存在於所有人—非私人個別的
- 經由遺傳而來，是先天即已存在—非後天學習而來
- 傳承人類共通的「心理遺產」—「共同心理基礎」

榮格(Carl Jung, 1875-1961) —基本學說之(四)

自我 (ego)

自我：只是意識的主體

自性(Selfhood)

- 自性：是人的整體(homototus). 是「原型的原型」
- 心、性、或本性，人心靈的中心，以曼荼羅為象徵
- 「自性」是人格的開端與最終目的
- 「自性」是永恆的人，也是一個人的神性象徵

榮格(Carl Jung, 1875-1961) —基本學說之(三)

原型 (Archetype)

- 與生俱來的心理模式-人類不分地域與文化的共同象徵
- 構成集體無意識最重要的內容—無意識的「支配特徵」
- 是一種先天的能力、可能性，也是一種心靈器官
- 不是由內容，而僅由形式來宰制心靈的生命活動

原始意象(Primordial Image)

- 介於「原型」與「意象」之間—規範意象的中介作用
- 最古老、最普遍的人類思維形式—非常類似「原型」
- 「原型」是「體」，「原始意象」是「用」

榮格(Carl Jung, 1875-1961) —基本學說之(五)

身心靈的層次

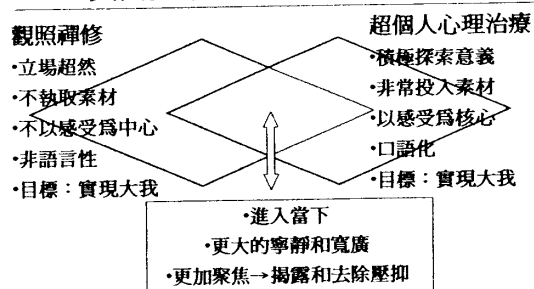
靈性層次—直覺

理性層次—思想

情緒層次—感受

生理層次—感覺

觀照禪修和超個人心理治療 — 異同交集圖



修學唯識學的目的

- 認識人的心識及大宇宙
 - 了知自私、自利的源由—我
 - 探索宇宙人生的本源—法
 - 伏滅二執、壓力、困惑
 - 達到精神上自在、解脫

小結

— 佛教修行 vs. 超個人心理學

- | | |
|-------------------|--------------------|
| □ 超個人心理學 | □ 佛教「無我論」 |
| ■ 超越有限的、歷史、文化...等 | ■ 通往超越個人極限的經驗 |
| ■ 超越個人的「自我」 | ■ 從「幻我」、「假我」中超越、覺悟 |
| ■ 進入深層的經驗 | ■ 進入整體宇宙的悲、智 |
| ■ 與宇宙合而為一 | ■ 證悟佛性的不生不滅 |



唯識學的學統與宗史

— 唯識宗的異名詞

- 源流：印度的「瑜伽行學派」
- 中國佛教八大宗派之一：
 - 禪、淨、律、密、法相、法性、天台、華嚴
- 唯識宗的宗義：唯識學 → 「三界為心、萬法為識」
- 唯識宗：闡明萬法唯識的義理
- 法相宗：判決性相以分別體用
- 中道宗：闡述非空、非有的中道
- 應理圖實宗：教義圓滿真實，無有一理不相應
- 慈恩宗：大唐玄奘、窺基二師所弘傳。

唯識學的學統與宗史

— 印度「中觀學派」祖師

- 龍樹：創始人
 - 「中觀」：三、四世紀大乘佛教主流
- 《中論》：中觀學派的主要論典
 - 「緣起」、「性空」
 - 「世俗諦」、「勝義諦」
- 八不：
 - 不生、不滅；不常、不斷；不一、不異；不來、不去
 - 諸法空性：否定小乘「我空法有」、「我法俱有」
- 空性思想：傳至後世，淪為「惡取空」



唯識學的學統與宗史

— 近代的唯識大師

- 清朝：楊仁山、歐陽漸。
- 民國：
 - 太虛大師
 - 呂澂
 - 熊十力
- 台灣：
 - 印順：《唯識學探源》
 - 慈航法師：《相宗十講》
 - 演培法師：《成唯識論講記》、《唯識法相及其思想演變》
 - 于凌波居士：《唯識學十二講》、《唯識三十頌新釋》等
 - 楊白衣居士：《唯識要義》



唯識學的學統與宗史

— 「瑜伽行派」與「法相宗」

- 無著、世親：
 - 力矯「惡取空」
 - 開創大乘「有」宗—瑜伽行派
- 六經十一論：
 - 《解深密經》、《如來出現功德經》
 - 《阿毘達磨經》、《楞伽經》、《密嚴經》、《華嚴經》。
 - 《瑜伽師地論》、《分別瑜伽論》、《大乘莊嚴論》、《辯中邊論》、《金剛般若論》、《顯揚聖教論》、《攝大乘論》、《大乘阿毘達磨集論》、《順中論》、《十地經論》、《唯識二十論》、《觀所緣緣論》。
- 玄奘：「法相宗」祖師
 - 譯有《成唯識論》、《解深密經》、《瑜伽師地論》、《攝大乘論》、《唯識二十論》、《唯識三十論》



宇宙萬法的分類

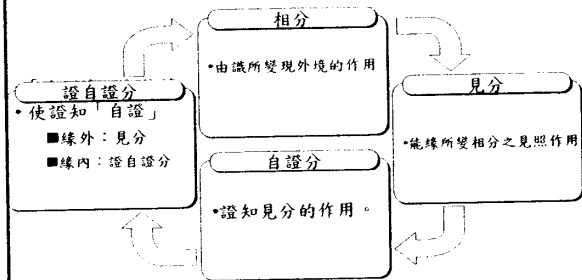
— 五位百法

- 宇宙萬法—宇宙間林林總總、有形無形的事物
- 五位百法：
 - 《百法明門論》：萬法約以「百法」，再束之「五位」
 - 百法：是一百個名詞—唯識學綱要、是入門的基本知識
 - 五位：
 - 有為法—心法、心所有法、色法、心不相應行法
 - 無為法—無為法

「業」(Action) → 種子

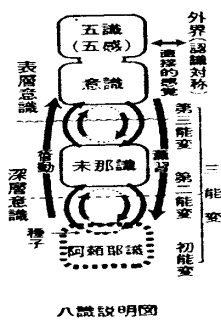
- 業—
 - 梵文：羯磨Karma，即能生「果」的功用與能力
 - 透過「身、口、意」三管道而活動
 - 意指：身體行動、語言表示、意識活動
 - 造作「善、惡、無記(不善、不惡)」三類行為
 - 舉凡「身、心」的活動而留有「力」的作用者，即稱為「業力」
- 「業」透過「熏習」存入八識成「種子」
 - 造作 → 氣分留於八識 → 「種子」=「習氣」
 - 種子是非物質性而能發生物質作用的一種潛在「能」

四分 —心、境的關係...之(一)

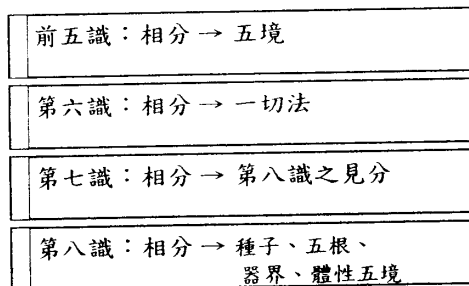


阿賴耶識 = 異熟識 —特性、運作圖

- 異熟識的特性：
 - 異時而熟 (不是不報，時候未到)
 - 變異而熟 (修行人的命，算不準)
 - 異類而熟 (種因熟果，類別不同)
- 三能變：
 - 第八識：初能變 = 異熟能變
 - 第七識：次能變 = 思量能變
 - 前六識：三能變 = 了別能變



四分 —心、境的關係...之(二)



釋聖玄 專用箋

↓ 現任：

- 輔大宗教學系—美國紐約長島大學合作計劃
執行長兼講師（輔仁大學宗教學碩士）
- 玄奘學術研究院 佛學碩士

↓ 242 台北縣新莊市郵政信箱第七之54號

↓ 歷任：

- 海明佛學院 主任
- 海明寺 書記
- 悟明長老 侍者

↓ Email: leochiang@so-net.net.tw

五位百法

一. 心法 x 8:

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。

二. 心所有法 x 51:

- (一.) 「遍行心所」x 5：作意、觸、受、想、思。
- (二.) 「別境心所」x 5：欲、勝解、念、定、慧。
- (三.) 「善心所」x 11：信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。
- (四.) 「煩惱心所」x 6：貪、嗔、痴、慢、疑、不正見(身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見)。
- (五.) 「隨煩惱心所」x 20：
 1. 小隨煩惱 x 10：忿、恨、覆、惱、誑、詔、僞、害、嫉、慳
 2. 中隨煩惱 x 2：無慚、無愧
 3. 大隨煩惱 x 8：不信、懈怠、放逸、昏忱、掉舉、失念、不正知、散亂
- (六.) 「不定心所」x 4：悔、眠、尋、伺

三. 色法 x 11:

- (一.) 眼根—色境：顏色、形色、無表色
- (二.) 耳根—聲境：內聲、外聲、內外聲
- (三.) 鼻根—香境：三實香—好香、惡香、平等香；三假香—俱生香、和合香、變異香。
- (四.) 舌根—味境：甘、酸、鹹、辛、苦、淡
- (五.) 身根—觸境：身識所緣有：堅、溼、煖、動；地水火風所造則有：輕、重、滑、澀二十餘種。
- (六.) —法處所攝色：即無表色，計有，極略色、極迴色、受所引色、定所引色、遍計所起色。

四. 心不相應行法 x 24:

得、命根、眾同分、異生性、無想定、滅盡定、無想報、名身、句身、
文身、生、住、老、無常、流轉、定異、相應、速勢、次第、時、方、教、和合、不和合。

五. 無爲法 x 6:

虛空無爲、擇滅無爲、非擇滅無爲、想受滅無爲、不動滅無爲、真如無爲