

唯識學中的「心」——兼談「完形治療派」

鄭振煌 講授

林雪紅、陳美珠 整理

心法和心所

「心」在西洋稱之為 psyche。psyche 是很神秘的意思，也是指很神秘的東西（靈魂、精神），因為心是很神秘且不容易知道的東西，這個心和神有關，我們所謂的神，是指他的心力比常人來得強，與一般人不一樣。而佛法講的心則是梵文的 Citta，稱之為心王，是指心王法，簡稱為心法。Caittas 稱之為心所法，二者各有不同的含義。

《大乘百法明門論》是唯識學的入門書，是世親菩薩（320--400AD）的論著，由玄奘大師翻譯成中文。而世親菩薩和其兄無著一樣，論著特別多，所以都被稱為「千部論主」。

《百法明門論》講百法，百法指有一百個法，而「法」是指萬事萬物，百法就是把宇宙人生萬法，世間法、出世間法；有為法、無為法（超越世間法證得寂靜涅槃）略分為五位。所謂的五位，五就是五大類，位就是位置。

《百法明門論》云：「一切法者，略有五種。」把人生宇宙的萬事萬物，分成五大類以及一百個小類，來解釋人生宇宙的真相，以及修行的方法。也就是如何從煩惱的、有為的、有漏的、有限的時間及空間裡，了脫煩惱痛苦，解脫生死輪迴，最後達到寂靜涅槃境界。將萬法統歸為一百法，這是相當多又繁複的。

在唯識學興起之前，很類似唯識學的，就是小乘的《大毘婆沙論》及《阿毘達磨俱舍論》。《俱舍論》是將一切法分成五位共七十五法，而唯識學的《瑜伽師地論》則是分為六百六十類，也就是五位六百六十法。世親菩薩再將六百六十法濃縮為一百法。「明門」：明白進入百法的門，也就是玄奘大師翻譯的《百法明門論》。

小乘七十五法、大乘一百法

玄奘的上座弟子窺基在註解《百法明門論》的書《百法明門論解》中，他

對於心法的定義就和小乘對心法的定義，有很明顯的不同。

小乘的《阿毘達磨俱舍論》Abhidharma kosa-sastra——對法藏論，俱舍 kosa 是藏的意思。俱舍論對心法的定義是：所謂的心，也就是心理作用，它的體只有一個；但它的功能，也就是它所發出來的功用卻有六個，此即所謂的「體一用六」。因而小乘的講法比較是偏於唯物論。

所以《俱舍論》在分析五位七十五法時，把色法放在最前面，先講色法而後心王法、心所法、色心不相應行法、無為法。把色法放在最前面，意即是最注重色法。

即使是心的作用，也是依於眼、耳、鼻、舌、身、意這六根而生起六識，即心理的作用。所以心的體只有一個，但是透過不同的根就會產生不同的作用。Citta 只有一個，就如現代醫學的講法，大腦整體只有一個，而大腦中有腦神經、視覺神經、聽覺神經……等等的神經系統。因此就產生了六種作用，也就是眼耳鼻舌身意這六識。以上是小乘的俱舍論對心的分析，也就是小乘對心的分析。

大乘與小乘的差異

而小乘的主要原則，是主張「三世實有，法體恆存」。法的體是最基本的元素。色法，即物質的體有地、水、火、風這四大；心法的體有識大，法體一定是有的，絕對有的，實有的。地、水、火、風、空、識的體大就構成了宇宙萬法，也就是「體一用六」。

唯識學把小乘的俱舍論教法中的第六識，就其功能再詳細分類成為三種功能，除了第六識以外，又分別出第七末那識和第八阿賴耶識。所以就唯識學來說，心的體和用都各有八個，這是和小乘的觀點不同之處。

換言之，小乘《俱舍論》認為色法的體是四大，透過不同的色法物質感

官：眼、耳、鼻、舌、身、意而產生不同的作用。例如大腦體只有一個，但透過內部六根之視覺、聽覺、嗅覺、觸覺……等的神經系統，就產生出各種不同的作用。

而大乘的觀點，則是心的體及作用各為八個，這是大乘唯識學「種子說」的理論，例如瓜、豆的種子只會長出瓜、豆，其道理是相同的。就因為有這種子的規範，所以它的體和用就不一樣，同時大乘唯識學也是在講空性。

因此這裡所謂的八識也只是假名，就像龍樹在《中論》所言：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名。」，它也只是假名，即這個名言是假的，所謂的名言也都只是一種概念，是心中所生的 concept，任何 concept，任何 idea 都是假的，都是非實的，這和小乘的教法不一樣。

在小乘而言，任何概念都是真實的，尤其是正量部它認為所有的真理都是來自於思考，一定要經過思考，形成了名言後，才會變成真實的東西。

而大乘則認為凡是經過思考的都只是假名，所有的名言皆為假名安立，都是虛幻的，非真實存在即是空。因為所有的名言或心中所有的概念，都是來自於眾因緣和合，而眾因緣卻又有它們各自的眾因緣，因此一切皆空性。「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」緣起無自性即名之為空，是中道的意義。

中觀之所以要提出中道義，是因為在這之前，即使是佛教內部，也是有執著「有」以及執著「空」的主張。比較嚴重的是犢子部，它認為我們的 atma 是有「非即蘊、非離蘊的不可說我」，也就是有一個補特伽羅，它是生死輪迴的基礎，好像靈魂一般，這是很嚴重的有我論。

而其他教派的主張就比較不那麼明顯，例如，正量部是主張一定要先聽過，再經過思惟，形成概念以後才是量——正量——這才是正確的知識。而經量部則認為我們一定要依佛所說的法為主，以經為量，而且要以佛所說的經為主。一切有部則主張「三世實有，法體恆存」，還是主張有一個法體存在，三世還是實有的。

大乘道場的五觀堂中有此對聯：「五觀若存，千金易化；三心未了，滴

水難消」。「五觀若存」意思是說，我們眾生用餐時若存五觀想，那麼「千金易化」；即使有很多很多像鋼鐵般的金屬，也很容易就把它吃下去；「三心未了」，心若不能了脫、放下，還存有過去、現在、未來的三心，那麼「滴水難消」，就算是一小滴的水，也無法去消化、化解它。

這就很明顯的看出大乘和小乘的不同，小乘是「三世實有」，是說過去、現在及未來三心是實有的，而且「法體是實有」的，地、水、火、風、空、識這六大是實存的；而大乘則認為這些都是假名，它們不可說有，亦不可說空，都只是假名，都是世俗諦，所以都說有；而勝義諦是絕對的空，「世俗假有，勝義性空」，這才是中觀。而窺基大師在註解《百法明門論》時，對於心的解釋顯然就與《俱舍論》不同。

總歸來說：《俱舍論》的心體只有一個，叫做四大；而作用有六個：眼、耳、鼻、舌、身、意這六識。而窺基大師則解釋大乘唯識學說：我們的心體有八個，就是把小乘《俱舍論》第六識的功能，詳細分出末那識及阿賴耶識兩個功能，因此體和用都有八個，最主要就是「種子說」的論點。

以上是大乘和小乘對於心的看法不同之處。簡言之，大乘所分析的比較深入、細膩，它不只是分析到表層而已。佛法是很高明的，在兩千多年前，它對於人類複雜的心理結構、情緒作用，就有如此深入且詳細的解析。

西方心理學： 精神分析學派與完形治療學派

現代醫學對於心理及精神的分析，則晚到近百年才有，而且它們在分析潛意識這方面，頂多也只是分析到第七識，至於第八識則並未全部分析到，這是現代的精神分析說。

1871 年德國宰相俾斯麥，為了讓德國國力強大，以便和英法兩大強權爭霸歐陸，在政治上大力提倡統一的思想。因為在政治上一味提倡統一的思想，所以對整個國家的文化、教育、經濟及社會等思想都產生很大的影響力及變化。

在這個背景下，在西元 1912 年，有三位德國心理學家，提出了 Gestalt psychology 的理論，因而成立了 Gestalt

psychology 完形心理學派。

所謂的完形，指當人在認知一件事時，通常都是整體的認知。例如我們用眼睛一望過去並不是一樣東西、一件事或一個人、二個人，如此次第的去認知，而是當眼識一產生作用時，就眼識所起的範圍內去整體的認知，這就叫做完形。

這在西元 1912 年左右，由三個德國人所提出的 Gestalt psychology 完形心理學派的理論，就是指人的心在了解外境時，是統一的認知任何事物或現象。而這統一的認知，它又不是個別的總合，因為這個統一的認知，除了外境個別的成分以外，還有例如有情眾生的個體背景、思想、成長的過程以及一切一切的經驗，都會影響到我們現在的認知，這就是完形 Gestalt，完形心理學派。

後來，德國又出現了一位 Mr. Fritz Perls(1893~1970)，他是醫生，也是心理學家，他和他的夫人，就利用完形心理學的理論，創立了「完形治療學」，而這個完形治療學也就是佛法中對前六識的認知。

二十世紀的心理、精神治療方面，出現了兩大派別：第一個學派「精神分析學派」是由佛洛伊德開始的。第二個學派，就是「完形治療學派」，利用完形(Gestalt)、完形諮商理論來從事精神和心理方面的治療，它跟精神分析學派有些不同。

精神分析學派主張：人的行為都受到潛意識的影響，所以雖然表面意識是如此認知、表現，但它只是冰山的一角而已，而潛意識卻是如大海無邊無際的。因此每一個有精神或心理方面疾病的人，所表現在外面的統統都是假的，所以如果要治療心理疾病，就要去認知他們的潛意識。

精神分析學派的主張跟佛法所說的第七識相同，但是第八識它就只有探討到一點點。

完形治療學派

Mr. Fritz Perls 則是用完形心理學和完形治療學說去治療。他為何要我們去注重表面意識？目的是要我們去仔細觀察精神疾病者的語言和行為。

通常這些患者的語言都不太真實，有很多都是假裝出來的。由於我們

人即使有誠心要用語言表達意思，但都礙於面子或禮俗等等而無法充分表達，所以語言只是表達潛意識中的一小部分。我們應該從個案所表達的語言中，進一步去觀察他的行為，也可以從臉部表情、走路的樣子，肢體的動作以及與眾生互動的方式等等去研究他。

那麼，為什麼稱之為「不完形」呢？因為這些有心理疾病的眾生，即表示他們沒有完形，而是有很多精神上的壓力、焦慮、挫敗、傷痛等等負面情緒。例如童年、成長歷程、讀書、就業、婚姻或是過去的種種創傷，使得他們不能夠完形。

他們的形 form 沒有完全，所以他們的語言、行為表達出來的也都不完全。而 Gestalt 的意思就是形狀或形式，英文稱為 form，也就是他所形成的語言、行為跟我們的心、潛意識不完全符合；他們的形 form 沒有完全呈現出來。

為什麼說 form 沒有完全呈現出來呢？比如說剛出生的嬰兒肚子餓了、大小便濕了、冷熱、不舒服了就會哭鬧！他所有的表達，完全是他身心的一切覺受，沒有任何的覆藏、偽裝，這時候就是接近完形了；也就是說他身心的覺受，完全如實的表現在行為及語言上面。

但是隨著這小孩子身心成長以及與社會的互動中，在這種種的社會化過程中，為著讓父母、師長、同儕、文化與環境背景(back ground)所認同，又受到社會倫理道德、禮教所規範，這小孩子在成長之後，他的形就逐漸不完全了；他的形 form 被壓抑、扭曲了，已經無法完全的表達覺受。

最明顯的例子就是：小孩子在他成長過程中，進行社會化的第一關就是父母親，如果小孩子是在父母所呵護、鼓勵、認同下成長和一個從小就被嚴厲責罵、體罰，處處被壓抑，身心受到種種壓力的小孩子相比較，這兩者在成年以後接觸社會時，對於師長、同儕、文化、環境等的適應力和挫折容忍度是很顯然的不同的。因此在小孩子的成長歷程中原生家庭父母親所扮演的角色是最重要的。

在父母親過度保護下成長的孩子，尤其因為父母的獎勵及處罰方式的錯誤，讓孩子產生認同的錯覺，或忿忿不平的情緒，如此過度壓抑下也會有不

良的心理反應。他們會變成對社會及所處環境，任何事情都漠不關心，或者是成爲生活白痴，人際關係疏離，不知如何與人相處，甚或無法充分表達自己的語言、行爲，對於所有的善巧方便皆一無所知，所以他們也無法適應社會及生活的改變，這些都是被社會化，也就是不完形了。

因此 Mr. Fritz Perls 的完形 (Gestalt) 治療學派，特別重視人的整體性。他根據上述的這些理論來誘導、引導這些在心理及精神上被太多的壓力壓抑、扭曲，因而憂鬱、不快樂的眾生，要他們把不完形的部分透過語言、行爲充分的表達出來，讓身心覺受如實反應在外，幫助他們瞭解、接納、整合自己，活在此時此地的當下，以達到治病的目的。它也是二十世紀第二大的精神治療學派。

現代精神分析與佛教精神分析的比較

其實這些覺受，在佛法來說是指前六識，而佛法對治前六識的方法是用正念、正知，要很清楚的知道前六識的感覺，這稱爲四念處。四念處在原始佛教是指身念、受念、心念、法念四處。

眾生是透過前六識覺知，認識了解世間，由於受到往昔業力習氣的牽制，被慣性的思維所左右，對自己的五蘊身心沒有正念、正知，不知五蘊是因緣假合而成，因而糊裡糊塗，不斷造作諸惡業，讓煩惱逼迫身心，一直在惑、業、苦中輪迴。

以上談到這麼多西方的理論，但其實都沒有離開佛法的範疇，佛法在一、二千年前就都講完了。雖然佛法講得這麼好，但是在治療的技巧及方法上是比較缺乏的，不像現代的心理治療學，它可以有整套很好的方法，來誘導個案說出他內心的聲音。

佛教雖然比較缺乏西方這些技巧，但是佛教採用了「預防甚於治療」的禪修方式。當然學佛、修習唯識學是最好的方法，因爲可以認識並充分了解自己的心，明白心識的作用後，努力修行，就可以不受外境束縛，轉識成智，心得解脫。

但若是已經得憂鬱症、躁鬱症、妄想症患者，根本無法參加禪修。他們的心理已經很煩躁不安，無法安定下來，

要他們坐下來聽唯識學或其他的教法，根本不可能，他們已經無法去思惟、分辨、記憶，甚至完全聽不懂。所以，此時就應該要發展出另一套治療技巧，但這就不是今天我們所要探討的議題。我們現在只是就唯識學和現代心理學、現代精神治療如何相對應，作一個很簡單的說明而已。

總而言之，精神分析學派由佛洛伊德等開端，他們所說的就是唯識學所談的第七識以及一點點的第八識，至於 Gestalt Psychology 完形治療學所談的，其實只有前六識。它是在喚醒每一位眾生的身心覺受，前六識要正念、正知，想辦法完形——讓言行和心能夠相契合，能夠如實表達覺受。

眾生在社會化的過程，爲了要被社會所接受，幾乎都不完形。特別要注意的現象是各宗教亦不完形，所以各位學佛更要有智慧，要契入法性，若是學佛沒有空性智慧，又沒有實修經驗，不了解佛法的真實義，就會變得很怪異。由於各宗教都有種種的規範，尤其是佛教的戒律又特別多，限制太多，不自由，有很多的不可以。這麼一來，就讓做爲一個人的本色、本來面目都被扭曲了。其實這是對佛法沒有充分的認識，才会有這種過患。所以學佛一定要有正知、正智及正見，能夠正解佛法，才能開展正確的修行，解脫煩惱。否則，一味以戒條繫縛自我，令自己不自在，或消極、逃避、遁世，最後終究會被社會所淘汰，根本不能生存。

佛法涵攝了西方的心理學、心理治療，雖然它比較缺乏整套誘導的方法來從事心理諮商，但是我們在禪修時都有「小參」，「小參」就是等同心理諮商部分。只是一般而言，有很大心理或精神方面的障礙者是不會來參加禪修的。所以，對於身心方面都已經嚴重得不完形，無法參加禪修或修學戒定慧者，要如何給予治療及誘導，這是一個很重要的課題。

心法—八識心王

窺基大師解釋心有六義：

接下來，我們來了解窺基大師對「心」的解釋。玄奘大師的上座弟子窺基，紹承玄奘大師的嫡統，開創大乘法相唯識宗。窺基大師是隨順他的師父玄奘大師，而玄奘大師又隨順他的師父戒

賢大師，戒賢大師是隨順其師父護法大師，護法大師是隨順世親菩薩，世親菩薩是隨順無著菩薩，無著菩薩是隨順彌勒菩薩。大乘唯識學的傳承是如此由彌勒菩薩一路傳到窺基大師的。

釋尊→ 彌勒→ 無著→ 世親→

護法→ 戒賢→ 玄奘→ 窺基

窺基大師對於「心」的解釋有六義：

第一、集起義：意思是指心有兩種功能——集與起。「集」：收集、保持；「起」：起現行、回憶。意即心有力量把過去的經驗收集起來，收集起來之後，當我們在跟環境互動，在認知環境時，就生起了過去的經驗，然後把過去對此事物的認知及經驗拿出來用，這就是集跟起，很顯然的，這指的是第八識。

第二、積集義：這裡指的是前七識，因為是前七識在現行、在造作一切的身語意，所以就熏習了第八識，讓第八識留下了種子。亦即前七識的任何身語意的造業，都會留下影響力儲藏在阿賴耶識中，所以積集義指的就是前七識。

有另外一個解釋是：集起義解釋為前七識，而積集義解釋為第八識。但一般講法是把集起義解釋為第八識的作用，而積集義解釋為第七識的作用。

第三、緣慮義：指第六識。緣是攀緣；慮是考慮、思慮。我們的心攀緣、思慮一切法。緣慮就是說我們人應活在此時此地的當下，但是我們卻攀緣到過去，攀緣到未來。對過去、未來的事物一直在緣慮、一直在思惟。

我們說當下是最有力量的，Present is powerful。所謂的力量 power，所有的力量都只有在當下，Power is in present。如果一再攀緣過去、妄想未來，現在就會一點 power 都沒有。

我們現在就在這裡，要做什麼事情，讀什麼書都可以。但如果我們沒有活在當下，只是一直回想過去年輕時有多風光、多富有、身體多健康……等等；或是妄想未來會有如何光彩的遠景，那麼，現在你根本無心好好工作，一點力量，一點 power 都沒有。那些智慧者、成就者、有 power 的人，他們都是活在此時此地的當下。

不要再去追憶過去，也不要去夢想未來，統統不要！過去、未來，即使是

現在也都是假的，都是無常、苦、空、無我的。

完形治療學派針對那些有心理疾病的人，要他們把心裡的話統統講出來，講得愈大聲愈好，這就是要他們去清楚覺知自己內心的世界，心裡想要什麼，就以語言完全說出來。因為社會化的關係，爲了要讓別人認同自己是一個循規蹈矩、可愛、完美的人，所以心裡想的、要的，都是以父母師長以及整個社會文化倫理的規範爲標準，因而所有的天份、本質、興趣都被壓抑、埋沒，無法完全表現出自我，內心非常的痛苦。被社會化掩蓋的結果，就成爲不完形的人。

所以，完形治療學派就是要喚醒這些內心被壓抑得不完形的人，重新呈現出自我。因爲只要能活在當下，接受當下一切的事實就能生起力量，不再消耗能量 energy，而你的能量也就是在當下。如果你一直在那裡緣慮，陷入妄想、幻想，在那裡擔心、罣礙、煩惱，根本就無法解脫自在。

緣慮指的就是第六識的獨頭作用，禪修時用身、受、心、法，四念處的修行，或是其它禪修的方法，都是一樣，要把緣慮心，把老是幻想、執著過去、未來，追逐不停的那顆心，拉回到當下的身及呼吸中。或是觀我們身心的三十二部位、三十二分身，由上而下、由下而上、由外而內，如此來觀，也就是回到當下的覺受、當下的情況中。這種禪修方法是把心集中在某一個所緣境而已。當然禪修的方法有很多，四念處的修法只是無量法門中的一個，只是把第六識的獨頭意識作用，拉回到此時此地的當下。

所以，禪修是指能夠如實的了知覺受，如實的知見有情當下的情境，能真實知見目前的身心狀況，不論是喜、樂、憂、悲、愁、惱都不迎不拒。去觀照它們的真實存在，而不去逃避它；去真正面對，而不被任何情境所羈絆。因此，禪修就是要把逃避、否認、拖延眼前困境，不敢碰觸的心理改變過來，了知目前身心覺受，活在當下。

所謂的「獨頭」，獨是指一個，獨頭意識是指只有一個意識單獨生起，不與前五識俱起。獨頭意識緣慮的只是法境，只有心法而沒有外境，境是指現在的境，比如，人現在明明就在這裡，可

是心卻是跑到過去、未來，這叫做獨頭意識作用。獨頭意識又分為四種：

- 1.散位獨頭意識—是指所謂的胡思亂想，人明明在這裡，但意念四處遊走，心是散亂的，即所謂「打妄想」。(比量或非量)
- 2.夢中獨頭意識—人明明在睡覺，可是在夢境中卻跑到天外天。(非量)
- 3.定中獨頭意識—禪修時，觀呼吸要進入定中，卻妄想紛飛，念頭跑到過去、跑到未來。(現量)
- 4.狂亂獨頭意識—指有精神分裂，幻想症患者。(非量)

總之，以上皆稱為緣慮，緣慮心指的就是第六意識的獨頭意識作用。

第四、或名為識：識是了別之意，有所了解分別，了別境，此時指的是前五識及第六意識的五俱作用。了別前五識，眼識一作用 就能看到什麼東西，耳識一作用 就能聽到什麼聲音……第六識有五俱意識作用，當看到什麼東西，第六意識就加以了解分別那是什麼東西。

前五識只能夠知法總相，而第六識除了獨頭意識之外，如果是跟著前五識一起生起(五俱意識)時，那就是知法別相。當然第六識除了可以知法總相之外，還可以更深入知法別相。

什麼叫「總相」？總相指總體的相狀。比如眼識看到了某個人形狀，知道他是一個人，這就是眼識的作用。但若第六識隨著生起時，就會透過觀察，分辨這個人的外觀：臉部、髮型、皮膚、衣服、說話的聲音、走路的樣子……等等，那就知道這個人是某某某。因為每一個人的體形、穿著、髮型、走路、說話的方式都不一樣，這就叫做別相。

第六意識除了有五俱意識之外，還有獨頭意識共兩種作用。

第五、或名為意：心即意也。意是指「等無間」的意思，指眾生的心、念頭前後等流相續，這就叫等無間。一個正常的人或是講話技巧很好的人，他是等無間的；但是一個不正常的人，他的念頭以及講話都是跳躍式，沒有邏輯，沒有等無間的。

一個很會演講或寫文章的人，他是很有條理的，他的起承轉合是等無間、等流相續發展出來的；相反的，有些人他是跳躍式的思考，所講的話讓人摸不

著頭緒，一下講這、一下講那，這就是非等無間，沒有等流相續。

我們的心是等無間的相續，它不是「一」，不是一個不變的靈魂。心念是不斷的生起，是一直等無間、等流相續的，生起的當下又滅了、滅的當下又再生起，在生滅的當下即起即滅、即滅即起是等無間的相續著。

練習禪修也是如此，也是要讓我們在思考時，會很有條理的等無間、等流相續的。不要人明明在這裡打禪，但心卻是在打妄想，一直在想過去、未來，沒有在當下，那麼這就是沒有等無間、等流相續了。

假使能夠等無間、等流相續，很有條理、很合乎邏輯的話，就是一個很正常的世間人，當然此時還沒有證悟；要等到第六識轉為妙觀察智，了知一切法是緣起性空，無常、無我，那才是真正有智慧。

或名為意，意就是指心，也就是指的第七識。

如此，我們對那麼複雜的「心」，就有了很詳細的定義：1.集起義：講第八識。2.積集義：講前七識。而在前七識當中又來詳細分析。3.緣慮義：講第六識的獨頭作用。4.或名為識：講了別境，指前五識及第六識的五俱意識作用。5.或名為意：指的就是等無間的意思，第七識是等無間的生起，等無間相續不斷的生起。第七識恆常執著第八識的見分為「我」就是等無間。

第六、窺基大師將心詳細分析成：心、意、識三種：心是指第八識的作用；意是指第七識的作用；識是了別境，指的就是前六識的作用。

「心」梵文翻譯成 Citta，第八識有集、起這兩個意義的作用；「意」梵文是 Manas，第七識是指等無間的思量；而前六識的作用就是「識」Vijnana，識別是對境界有所了別。它的了別方式有三種：有的是現量的了別，有的是比量的了別，有的是非量的了別。

三量是：現量、比量、非量。非量的了別包括獨頭意識作用的了別，它是幻想的、是緣慮的。當然在現量中也有認知的錯誤，在比量中也有推理的錯誤，這都可以是非量的。

窺基大師把「心」解釋為：心 Citta，

意 Manas、Mano，識 Vijnana，三大類別。若廣義的說，心意識有時都可以稱之為心，或意，或是識，三者可以通用；如果以功能殊勝來詳細分析，則可分析成心、意、識三大類作用，三者各有其職司功能。

但在一般的文章或者經論中，有時心就是意、意就是識、識就是心，心、意、識三者是混雜作用的，這在中文很難表達，所以會把 Manas、Mano 或是 Vijnana 都翻譯成心 Citta。但若是梵文則是很嚴謹的定義，Citta 就是 Citta；Manas 就是 Manas；Vijnana 就是 Vijnana。

除此之外，還有一個梵文 Hrdaya 也被翻譯成心，它是指《般若波羅密多心經》中所稱之心。《心經》中所說的心不是指 Citta、Manas 也不是指 Vijnana，當然也不是指真如心 Tathata，而是指 Hrdaya (肉團心)。

梵文 Hrdaya，英文稱之為 heart，翻譯為肉團心(生理學上稱心臟)或者是草木心。原因是：1、「心」指的就是最重要的部分，2、它是物質的，是屬於色法的，是指色法的。但是 Citta、Manas、Vijnana、真如心 Tathata 是屬於心法的，這兩者不一樣。

唯識學所講的心，不是 Hrdaya，也不是 Tathata，指的是心意識 Citta、Manas、Vijnana，若用另外一個名詞就是「妄心」。

所謂妄是指虛妄，虛妄是說它是有的，可是不真實；是緣起的，是緣滅的，不斷地在改變，生住異滅。雖是有，但不能墮於斷滅論。不能說：佛法講妄心就說什麼都不存在，我們只是講它的性質是空、是自性空。現象是有的，但是自性、性質是空的。因此因果是有，只不過因和果都是可以改變的，我們是要看到因果的虛妄性。

我們講：「三心未了，滴水難消。」這個「心」從時間上說是過去心、現在心、未來心。如果沒有「了」，沒有真正解脫，那就不能夠活在當下。三心未了，連活在當下都還要了，因為現在心也要超越，不可執著。

「三心未了，滴水難消」，若沒有開悟，就接受眾生的供養，信施難消。「五觀若存，千金易化」，若在吃飯時，心存五觀這樣的正思惟，即使是千金都

可以消化。

從時間的角度來看，過去、現在、未來叫做三心；從空間的角度來講，三心也可以稱為心、意、識。如果我們不認識心識結構，對於 Citta 心、Manas 意、Vijnana 識，三者完全沒有了解，沒有通達，沒有擺脫它們的作用，而受一切外境束縛（意思是還沒有智慧），那就是滴水難消。如果能了解心、意、識，擺脫心、意、識的影響，轉識成智，這就是解脫了，也就是大自在了。

漢傳佛教食存五觀想

漢傳佛教的五觀堂指的就是齋堂，也就是用餐的地方，裡面都會有食存五觀的對聯：「五觀若存，千金易化；三心未了，滴水難消。」在早、午供養齋飯時，就要唱頌佛制弟子食存五觀的供養偈。

依照戒律，漢傳佛教徒在用餐時，心中要存有五種觀想：食存五觀。南傳佛教雖然沒有，但也有類似的說法，他們在用餐時要念「四念處」。這種修行法，目的都是要佛弟子們時時提起正念，清清楚楚了知當下一切。

漢傳佛教的食存五觀〈供養偈〉，五觀指的就是：

1. 計功多少，量彼來處：要很清楚地了知自己的修行及弘法利生所下的功夫有多少，以及恆念物力唯艱。一切食物的來源及所有物品，無論多少都是一切眾生的供養和自然界因緣和合而有，得之不易。

2. 忖己德行，全缺應供：用正知、正念清楚知道並誠心檢討自己德行，而來接受眾生的供養。應供：指接受眾生供養之意。

3. 防心離過，貪等為宗：貪等包括貪瞋痴，而貪是其中最重要的，對供養之美味食物起了貪欲；瞋：對不合口味、色澤不對或腐敗不淨之食起了瞋心；痴：是無明，迷迷糊糊的，沒有正思惟、正念。

4. 正事良藥，為療形枯：把飯食當作是良藥，吃飯是要攝取營養、維持身體健康，而不是貪圖口腹之慾。

5. 為成道業，方受此食：為了成就修行，所以才接受眾生食物的供養。總之，對於修行者來說，穿衣、吃飯、行住坐臥，皆依正知而住，時時刻刻提起正念。

心所的定義有三：

何謂「心所」？心是 Citta；心所是 Caittas，英文稱為 mental component，它是由「心」所生出來，跟心有關係的。

根據《成唯識論》解釋心所與心王間的關係，定義有三：1、恆依心起 2、與心相應 3、繫（隸）屬於心。

相應有五個含義：所依同、所緣同、行相相似、時同、事同。

唯識學解釋心所的定義有三：

一、「恆依心起」：永遠依於心王而生起，心王即指八識而言。唯識學稱八識是指心王的體有八種，各有其不同的作用，總稱為心王。

任何心理作用包括情緒在內都是由「心」所生起，我們會有憤怒、焦慮、不安以及恐懼等等情緒作用，並不是外在境界令它生起；如果我們心中沒有這些罣礙、無明、不安情緒的種子，任何境界都無法令我們產生這些負面的情緒。因此，如果我們還有任何的情緒生起，那就表示在心中仍然有私心的存在。

所謂的「私心」，就是指我執。我們可以觀察自己或任何人，心中若還有「我」存在時，當受到不公平的對待或不受到重視時，就會覺得別人無視於「我」的存在，總覺得有一個「我正在受到傷害」的情緒作用生起。因此，每當自己有憂傷、不安、罣礙等，這些負面情緒生起時，就知道自己還有私心在。

假使動不動外境就讓你的情緒起伏很大，那就知道你的私心還很重；但若任何境界都無動於你的情緒，那表示你的私心不重，表示你是一個無私無我、解脫自在的人。

當私心重、我執重時，表示心中還有太多的無明不安，「三心若存，滴水難消」，哪能真正解脫呢？人就是要能解脫自在，即使受到傷害、打擊也不在意，這不就是我們學佛修行的目的嗎？當然也可以用來當作管理自己情緒的方法。

恆依心起：指我們的「心所」是永遠依於「心」所生起的。不是因為境界令我們產生情緒，是因為自己的心有無明、業力、習氣種子以及我執在，令我們不清淨。

二、「與心相應」：相應指互相契合。

就如同盒子的蓋子與盒子相密合到一點縫隙都沒有，兩者是相應、相契合的。而這所謂的相應契合有五種意義，又稱之為五法平等，就是說有五種事情是心王和心所相同，也可稱五義平等（所依平等、所緣平等、行相平等、時平等、事平等）。

三、「繫（隸）屬於心」：把八識稱之為心王是因為心所是隸屬於八識，就好像古時國王和所統治的城邦之間的關係，也就是指某類的心所法是隸屬於八識中的哪一識。以八識心王為主，心所有法繫屬之，心王有自在力，為心所之所依。