

唯識法門與心理健康

——唯識派心理學的時代意義

鄭石岩

國立政治大學教育學系教授

一、序言

唯識學可說是一門佛教心理學，多年來我參研佛法，在實際修持和觀察研究中，發現唯識學不但是學佛的重要法門，同時也是現代人提升生活適應能力，維護心理健康，培養良好精神生活的有效指引，所以我把唯識法門稱為唯識派心理學。把它的涵義解釋出來，與現代心理學銜接，讓更多人能使用它，以增進生活的幸福，並對生命的意義有所了解。

現代人生活在自由開放的社會裡，競爭、忙碌、不斷追求經濟成長，所承受的生活壓力極大。又多元價值的觀念，帶來許多選擇的自由，而價值上的衝突，卻成為心理生活的壓力。自由的社會給予個人的尊嚴和肯定，但人們必須走出心理上的依賴，去做自由的思考和判斷，否則就會迷失自己的方向，而放棄依賴就是一種壓力。社會的變遷快速，科學工業一日千里，民生富裕，經濟生活方式不斷進步改變，人必須不斷跟著成長，否則就會遭到淘汰的命運。於是，生活壓力提高，情緒失調對人類的健康構成嚴重威脅。

一九九六年世界衛生組織（WHO）對於未來人類十大疾病提出推估報告，警告世人在二〇二〇年時，人類十大疾病的排行，第一名是心臟病，第二名是憂鬱症。目前憂鬱症還未進入威脅人類十大疾病的排行，為什麼會在二十年後有可能成為第二號人類健康的殺手呢？依我從事心理諮商的經驗，認為可能性很高。因為未來的社會變遷會更快，人的心靈生活所受到的壓力和挑戰也就升高。

人類不斷追求成長、自由與開放，是一個不爭的事實。眼前就是一個高度資訊化的社會，人生活在一個龐大資訊的體系下，從生產到消費，你必須掌握資訊，用以了解和研判；從思考到決策，你必須依據資訊，處理更多資訊。你想想，光是股票、匯兌、金融，就可以使一個人眼花撩亂；可是你卻生活在其中。你別以為自己可以自外於繁複的現代社會生活，一次金融風暴就可以使人傾家蕩產，至於一般的金融動態，若毫無所悉，也會平白損失。每天跟著這些變化走，利害得失，忙碌競爭，可以了解世界衛生組織所作推估的可能性極高。事實

上，以我從事心理諮商經驗看，憂鬱特質的人數，正快速的增加之中。因此，我們要去面對現代生活中的心靈問題，特別是心理健康的課題。

此外，自由開放的社會，由於功利思想作祟，道德觀念日益薄弱。人們爲了利益而忽略公義，爲了經濟生活而不顧精神生活。這造成了犯罪、暴力和社會亂象。自由開放的社會誠然可貴，但自律的習慣和守法的態度未建立之前，自由可能被誤用，而社會的安定和生活的品質，因此而受破壞。

我認爲唯識學能給我們更多自我了解和期許，讓人接觸到識的存在；人的所思所行，不只影響現在，同時也影響未來，乃至涉及精神生活的終極目標。這提醒一個人必須自愛，因爲自己所作所爲正是他回答生命的答案，無從隱藏，也無從造假。你建構的是極樂淨土，你就存在於淨土；建構的是惡行惡意，那麼就存在於痛苦的地獄。

這篇文章所討論的是唯識法門對現代人心靈生活和適應能力的啓示。本文所討論的唯識法門，係依據《唯識三十頌》、《成唯識論》、《唯識二十頌》、《大乘百法明門論》、《解深密經》、《楞伽經》等著作，尋找其中主要的理論架構，透過現代心理學和語言，加以闡釋，顯示其實用性，供現代人提升心靈生活和增進心理健康之用。

二、唯識法門的宗旨

唯識學有兩個重要宗旨，其一是闡明「萬法唯識」。人的心靈活動及行爲反應，乃至性格特質、情緒狀況等等，都是識所變現的。因此，要注意識的變化，才能維持良好的精神生活；更要看清楚人生就是識的活動和表現，它不是根本究竟的存在體，所以叫「無自性」。我們要參透到識的背後永恆存在的圓成實性（自性），而識的變化有如過客。當一個人對此有所省悟時，就能減少我執，減少顧影自憐、驕傲自大、自卑羞怯、自嘆不如等痛苦。人類痛苦的來源是自我中心和執著所形成的。我怕、我要、我貪、我瞋所造成的癡與執是痛苦的根源。生活在現代社會，如果不能鬆開我執的繩結，生活的壓力和情緒上的困擾就會帶來諸多無奈的痛苦。

從唯識學上來看，人的名字、對自己的看法，乃至自己的價值觀念，都是週遭的人在平常生活中賦予你的，那是因緣所生法。某甲在成長過程中，會把別人對待他的看法和態度，歸納起來，以爲那就是自己。因此，孩子從小就常被指責、羞辱、批評、中傷，他就會形成一個「不好的我」。

反之，若一個人的成長歷程，得到較多的成功經驗、信任、讚賞和肯定，就發出一個「好的我」。具有「好的我」的人，表現出信心、主動和樂觀；具有「不好的我」的人，就顯得自卑、退卻或自暴自棄。《唯識三十頌》一開始便說：

由假說我法，有種種相轉；

彼依識所變，此能變為三。

自我觀念是因緣和合構成的，所表現出來的，都是識的變化，它的變化包括潛意識（阿賴耶識）、自我意識（末那識）和意識活動（意識）。

依唯識的觀點，人生有如披上戲袍的演員，各有各的角色，都是識所變現的。當然，人生就要演一齣好戲，不過戲演完了，你會脫下戲袍回家。你能看出如戲的唯識觀，執著就會減少，心靈的自由就顯現出來。陷入傾軋掙扎的可能性降低，計較、貪婪、敵意之情就減少，心情就不會陷入水深火熱中。

其次，唯識學的第二個宗旨是「轉識成智」。它是一個精神生活成長，乃至證得圓成實性的行門。轉識成智的功夫，可以提升生活適應的能力，是心理健康和幸福人生的實踐方法。唯識家把它分成五個階段，這五個階段同時也是五個實踐方法：

資糧位 側重修福，建構幸福人生的資糧，學習良好的生活習慣和規範，建構良好的精神生活的基礎。

加行位 側重修慧，看清人生的本質，使心智保持成長。

通達位 泯除自我中心的執著，消除能取和所取所構成的防衛性。

修習位 從我執中解脫出來，把不安、防衛、焦慮的煩惱障種子轉為清淨，把所知障的種子淨化成智慧，從而發展出悲智雙運的力量，實踐覺有情的菩薩道。這是一種無私的愛。

究竟位 是證得唯識性，安定喜樂，實現了常善而不生滅的唯識實性。

這五個步驟，可以解釋成完美人格的實踐歷程；從學習、成長、解脫自我中心，實踐悲智雙運的菩薩道，到完成唯識性的證驗。唯識學最重要的關鍵，也是最值得現代人學習的地方就是：精神生活的不斷成長。從自我功能的學習與成長，到自我的延伸，而向外去愛人、服務人群，最後把自戀式的自我伏滅，而開展出無我的實性真我。

三、唯識的人格理論與精神生活的表現

就現代心理學的觀點來看唯識學，可以看出它的人格理論結構，並能有效解釋精神生活的現象。由於唯識學把人的精神現象完全建構在意識的活動上，所以對於人格的理論，較容易系統化的說明，並與現代心理學產生銜接的解釋。以唯識的理論來看，人格可以分成現實的我、理想的我和圓成實的我。這三個我的互動，形成人的精神生活現象，因此個人心理健康狀況、自我功能的表現，都可以得到合理的解釋。

(一)現實我——依他起性所產生的我相

從唯識學的觀點來看，自我觀念是個人生活經驗的產物，每一個人日常生活當中，總是把別人對自己的看法，自己適應環境的觀感，以及生活上滿足需要的方法和欲求，綜合成爲一個我相。在這個我相裡頭包括了自己的種種心理需要、行爲模式、情感的反應、能力和想像力。這與心理分析學家何妮（Karen Horney, 一八八五—一九五二）所謂的實際我非常接近。實際的我是自己與環境互動作用的產物，它本來是不存在的。換句話說，我們對自己所執著的自我形象，都是因緣所生的意識活動，而不是實在的東西。然而，這個被一般人認爲是實實在在的我，在佛經裡卻被視爲假或影子，認爲它不是本來就有的自性。《楞伽經》裡頭也談到「無性」的問題，說人類本身沒有什麼可以具體掌握的自性，如果有的話，也只不過是生活經驗的因緣互動所產生的自我印象，而那些印象畢竟是外來的，不是本來就有的。如果拿因緣所生的我相當做自己，簡直就像把夢境當真一樣的犯了錯誤。

然而實際的我是人類生存現象的自然表現，我們離不開這個因緣所生的我相，也不可能逃避這個我相，因爲它是生活的軌跡與倒影，它伴隨著生活自然出現。這一來《金剛經》上所謂的「無我相」，指的不應該是沒有我相的存在，而是指一個人不要被我相所束縛，要從我相之中醒覺過來，否則就會墮入一個自以爲是的自我中心裡頭，而生活在一個狹隘的心理生活空間，失去活活潑潑的生活力。

人類從生活中所形成的自我印象，還包涵了我們的生活經驗，它累積成許多的知識。但是知識並不是經驗的直接產物，它是經過智慧覺照之後所產生的現象。這些知識並不是恆常的，知識往往只是暫時的答案。因此，人如果沒有透過醒覺的功夫，會把知識當真理，把社會規範當鐵則，那麼這個我相所儲存的知識在事過境遷之後，會成爲誤導我們的邪知邪見。

在唯識學的經典中，把「我」的性質分爲三，即：依他起性、遍計所執性和圓成實性（見《楞伽經》、《解深密經》、《唯識三十頌》）。依他起性正是上面所述現實我的部分，是觸目遇緣的生活經驗所編織的知識、自我觀念和情感狀態。雖然它是環境的產物，但就現實生活層面而言，是不能予以否定的。而對待這個現實的我相，只要能不執著於它，能空掉對它的偏執，就可能把生活經驗的素材，化爲提升精神生活的資糧，成就德滿圓覺的最高生命

意義。依他起性所形成的自我及所帶來的一連串活動就是天台宗所說的「俗諦」，俗諦就是日常生活。如果日常生活的活動能不執迷於追求自尊和地位等我相，就是禪家的平常心。

佛陀以空來教誡人，就是要我們放下那個非屬自性的我相，所以在《楞伽經》中才會特別提出相無性、生無性、勝義無性。意思是說，你所能感受的我相不是本有的，而是外來的，所以叫做相無性。你心中所想像的欲望和理想，也是由自己意識活動所產生，不是本來就存在的，所以叫做「生無性」。至於「你想要追求」的第一勝義和究竟覺，也是你自己識的活動所現，它不是本來具有的，所以勝義也無性。

佛陀提出三自性和三無性的主要目的就是告訴我們，一切的思想行為以及自我的觀念，都是依經驗因緣而形成，而不是真的有一個可以確切掌握的自性，如果有的話，那就是生活經驗所歸攝的意識活動。從佛經的理路來判斷，佛陀爲了避免學生們把我相視爲實在，而固執於我思和我見，反而失掉了覺察的能力，所以要弟子們「受諸受而無所受，因無所受而受諸受，所以不爲五受所擾」。這麼一來才可能發揮智慧，光明遍照，故《中觀論》中說：

汝若破眾因緣法第一空義，則破一切世俗法。

領會到這個道理的人，縱使他人對他非難，亦能真正做到「有過則改，無則勉之」，而不動於瞋怒，不發於愁思，不形於焦慮與憂鬱。平常爲人，也就不會驕矜自大，不以高下分別來看世俗的事情。那時心平氣和，什麼事情也就看得更透徹了。

(二)理想我——遍計所執性所產生的我相

我們在建立了現實我之後，就開始要跟別人比較，對自己作評估，希望自己比別人好，比別人強，比別人富裕，比別人能幹。但是跟別人比較是永遠比不完的，總是有比自己強的人，於是在現實我與理想我之間開始有了矛盾，內心的不安和焦慮於焉發生，這是苦惱和心病的來源。人爲了彌補這種比較上的差距，爲了避免自己內心的衝突繼續下去，而設法尋求一些補償性的出路，乍看像是自我形象的維護，事實上則使現實我脫離現實，而更加執著，於是成爲心理病症或病態人格的原因。

僧璨大師在〈信心銘〉中說：「違順相爭，是爲心病。」這時，慮多志散，愁長心亂。〈息心銘〉要人息下的心，就是這個貪婪與虛榮。如果汲汲營營於虛榮，那就要心亂苦惱，不能過正常快樂的日子，故云：

心亂生惱，志亂妨道，
勿謂何傷，其苦悠長，
勿言何畏，其禍鼎沸。

當一個人拿自己來跟別人比較時，無疑產生了許多不滿和自卑，於是設法要為自己塑造一個理想的我相。這個理想的我相，誠如心理學家何妮說：「他經常自己說，我其實不是你所想像的那種可憐蟲，我表現給你看看，我就是這麼高貴，這麼慷慨，獨立自主與純潔無比。」於是他開始走向傲慢，追求榮耀，而追求榮耀與自卑之間卻充滿著矛盾。矛盾所造成的焦慮，可以折騰一個人的一生，也可以使一個人罹患精神上的疾病。

我們知道理想我是從遍計所執性的作用形成的。理想我本身也是自己思維所產生的。理想我源於分別識的比較和判斷，就生活經驗而言，它是價值判斷的主題，也是我們的毅力和意志力所寄，但是當比較給自己帶來一個虛幻的理想時，它就要脫離現實而產生心病了，這個病本正是建立在對虛幻的攀緣上。《維摩詰所說經》上說：

何謂病本？
謂有攀緣，
從有攀則為病本。

人總是在生活中刻意要求與別人比較，才有了爭奪傾軋。想要得到好的美色和名器，想要滿足各種欲望，或者想要追求清譽而與世無爭時，都會產生攀緣，而攀緣將導致煩惱與痛苦。從心理學來看，人總是有了挫敗和自卑之後，才需要一個脫離現實的理想我來麻醉自己。這時他的真我就相對不能發揮功能，自我強度也跟著衰弱下來，而正常應付生活及解決問題的能力反而降低，生活所產生的焦慮也隨之提高。

根據國立台灣大學心理學教授柯永河的研究，個人的焦慮與自我強度息息相關。自我強度如果大於生活壓力，就不容易產生焦慮；如果生活壓力大於自我強度，則焦慮的程度隨著生活壓力而增強。

生活的壓力顯然與一個人的抱負水準有關，而抱負水準正是理想我所投影出來的自我期許。因此，理想我如果超過自己能力所能及的愈多，其生活壓力自然愈大，苦惱愈多。

四、真我——入圓成實性的真我

我們的內心也有一種光明性，它是個人內在的潛力，是一種無相、無生、無所謂勝義第一義諦的自性，也是智慧的本體，它就是真我。由於它是無相的，所以它能在任何形式思維中運作，能在不同的法界或範疇中存在，能表現出個人的創造性、恬淡、喜悅、自發自動的心力，同時也能表現出最純真的性情。它不受既有經驗的影響，而能發出真知卓見；不受分別好惡的偏見所隱瞞，而能表現出平直自由的判斷。這個自性是佛經中所謂「不可思議」的部分。什麼叫不可思議呢？因為菩提自性是無從詮釋的，它一經詮釋即刻變成形而下的限定性；它是一種形而上的本體，它如如實實地存在著。

自性是沒有性相的，是不能用增減的形式或量化來界定的，更無所謂最高等勝義。套用哲學家杜威 (John Dewey) 的話說，那就是智慧，就是人類所能不斷提升和成長的「可能性」，是人類創造力和知識不斷改造的力量。這種力量或可能性本身，我們雖無從描摹，但一表現在生活上，則能成就圓滿的功德與福德。無論是立功、立德或立言，都是透過般若而創造實現的。

我們在唯識學上說要「轉識成智」，把意識和經驗化為生活的智慧，成為解決生活問題和證悟生命究竟的資糧，就要靠真我的功能。我們透過真我的智慧，把從眼、耳、鼻、舌、身所攝受的各種原料（因緣）化為「成所作智」，成為立功、立德、立言的菩薩行。把意根的活動轉變為「妙觀察智」，成為獨立思考的基礎。然後把分別識這種構成理想我的意識和分辨，轉變為「平等性智」，在眾生平等自性清淨下，得到性靈上的自由。最後全部成就了大圓鏡智；亦即是成就一切功德而又不執取一分一毫；對一切眾生的布施和救度，都無所求；建立一切功業而無絲毫我執。這就是「無所住而行於布施」，是《華嚴經》教所謂的「無緣大慈，同體大悲」，這就是真我，也是清淨法身。

我們的生活是建立在心與境的不斷交互作用上，心是指內在動機、思想、知識、情感和潛意識的整體，我們可以稱它是人格。另一方面，境是指環境和別人對自己的觀感及交往之種種。這種心與境的互動就構成了所謂的因緣。因緣就是構成現實我和理想我的基本因素，所以因緣所生的種種事相和心理活動，都是有為法，都不屬於自性（本有的天性），所以都是假相，而非實相。唯有透過自性的空性，去攝受由緣所生的生活經驗（俗諦），才可能周遍涵容成就一切種智（中諦）。中諦就是真我的根本，是常、樂、我、淨的源頭，是創造性生活的根源。

五、唯識法門在心理健康上的應用

唯識學中談到許多生活調適的法門，它們是心理調適的指引和情緒管理的方法，是精神生活成長的資糧，也是修行覺悟的重點。現代人過著紛擾緊張的生活，抱著功利多欲的價值觀念，免不了有情緒失調的痛苦。這些痛苦幾乎每一個人都有，只是程度不同而已。因此，現代人必須善於運用唯識的技巧，作心理調適。茲選擇唯識法門中，最具實用價值的方法，闡釋如下：

(一) 遍行技術的運用

唯識學告訴我們，意識的作用是整體性的。你所接觸的事物，受到的刺激，遭遇的事件，都會引起你的注意，產生你的想法。引起你的行動，伴隨而來的是你的感受和情緒，以及存續在心中餘波蕩漾的思念。這樣的心理現象稱為遍行。它的主要理論是觸、作意（注意和行動）、受、想和思這五個心理層面是同時出現的，是互相影響和干擾的。因此，只要有一個因素變動，其他的因素也跟著起變化。

痛苦的感受，是由於識的變化所產生的：你的想法決定了你的感受，也決定了你的行動和自己的心情。因此，要改變心情，就必須設法在其他的四個因素中作調整；要改自己的習慣，也必須從五個因素中作調整。

就拿樂觀與悲觀兩種人來說。樂觀的人積極進取，對於生活中的挑戰，比較有毅力去面對它，有較好的信心和把握。他們比較健康，工作效率好，成就也比較好。至於悲觀的人，想到的都是困難和畏懼，傾向於逃避退縮，心情沉重。他們缺乏進取，所以情緒也比較憂鬱，工作的效率也受到影響。

樂觀的人遇到挫折或困難時，想法是「啊！這個挑戰背後，必然是一個新的里程碑；雖然現在我還不知道怎麼辦，但我可以研究和學習，尋找解決之道」。這樣的想法，令他作了積極的行動，去學習和研究，去找人協助，於是心中的感受是充實的，是抱著希望的，他們的情緒當然比較好，心中所思念的也是一個好的夢想。

悲觀者的想法是「糟了！真倒霉，又碰上難題了」。於是採取了逃避或隱瞞的行動，把事情拖過去就算了。由於退卻的想法，造成了拖的行動，產生消極的情緒，心中存續的念頭是不安、無奈和痛苦。

於是，要想改變壞心情，就要改變自己的想法，採取新的行動。另一方面，你想要有新的作為，就必須有新的心情和看法或想法。在心理治療上，遍行的意識改變技巧，已被推廣運用。可以用它來改變人的行為、想法和情緒，使痛苦的人得到治療，使生活適應不良的人

得到改善。遍行技術若結合西方的現實療法，可以有效地用來改變不適應行為。當然，遍行技術也可用來作為個人心性修養的工具，用來培養自己的積極主動性、樂觀曠達和心情的調適。當一個人遇到困難，要捫心自問：

「我遭遇的是什麼？我想要的是什麼？」

「我目前這樣做對我有益嗎？是我真正想要的嗎？」

「如果我想改變，要從哪裡著手？計畫如何？」

人若能透過遍行技術，作成計畫，落實去執行，可以使自己過得積極成功。

想法和作法決定情緒，情緒也干擾了想法和做法。樂觀與悲觀的分野，憤怒和沈著的差異，貪婪與恬淡的不同，自私與公義的分際，傲慢與謙和的表現，焦慮與自在的區隔，都可從五遍行的觀念和技巧中得到解釋。

悲觀的想法和情緒，不但影響人的健康，也影響人生的成敗，所以特別再舉例說明：人生很像一條船艦，在大海中航行。由於競爭過程種種意外，我們免不了碰撞，以致船殼破洞進水。如果船裡頭有隔艙，只要把艙門關起來，受創只是一個艙進水。如果沒有隔艙，那就會不斷進水，導致沈沒。

樂觀的人，看到挫折和失敗，會對它作區隔，知道自己的損失和痛苦在那裡，也知道他還有許多可以運用的資材和機會。能在這上頭作意、想法和行動的人，就產生好心情，積極振作起來。反之，把一件挫敗，看成整體人生的挫敗，那就像船艦沒有隔艙一樣，泛濫起來造成大災難，那就是消極悲觀。在心理諮詢的實務中，可以看出善用遍行技巧的人是健康的，不懂得運用它的人，往往成為人生的挫敗者。當然，在學佛的歷程上，要成就覺者的圓成性格，也要從遍行技術的運用中去努力，前面所謂唯識的五位，其實就是要與這個技巧相銜接運用，才會具體落實。

透過這個唯識法門，可以做許多修心養性的功夫，謹舉數例作為運用之參考：

1. 心情鬱卒或憂鬱，通常由於 **endorphine** 分泌不足。這可以透過運動而恢復這種化學平衡。若採取行動「每天運動一小時」，經過數週之後，心情便會改善，生活態度也比較積極振作。這在心理學上已實驗證實。因此，人只要肯採取正確的「行動」，每天去運動，便能產生新的想法、感受和情緒；同時在感官和記憶方面也會有明顯的進步。

2. 失戀的青少年，若把失戀想作「人生的破滅」，他就會陷入絕望的感受和情緒，從而痛苦不堪。引發厭世自殺的念頭，最後執行了自殺的行動，了卻他的一生。這是不當的想法，導致悲劇收場。反之，他的想法是：失戀只是現在，我可以再去創造新的愛情；自己的人生

除了愛情之外，還有許多友情、父母的親情、兄弟姊妹的手足之情。除了感情之外，還有事業、學業值得開拓，有諸多興趣值得培養，有各種發展可能性在眼前。若能區隔出「失戀」只是林林總總生活內容中的一項挫折，而且以後還可以去開拓新的愛情，那麼這種想法，會帶給一個人新的行動和情緒，而創造生活的新機。

3. 你可以透過悲觀的想像，把自己的情緒弄得很糟，不久你的想法和行動，卻跟著起消極的變化，連對於周遭的事物都會覺得不帶勁或看不慣。團體也是一樣，當群眾被煽動，起了情緒騷動時，處理他們的事件就要當心，因為他們會做出非理性的思考和行動。

(二)別境理論的應用

唯識學中的別境理論，也是生活上的重要法門。

「遍行」是觸、作意、受、想、思的關聯性，它是普遍的意識活動，到哪裡都共同存在。而且緊緊連結在一起，互相影響，它是一種強烈的「能變」結構。

至於「別境」則不然，這種心理現象是對個別不同事件發生作用。而作用的因素是：欲（希望與目標）、勝解（基本信念和價值取向）、念（記憶中儲存的訊息）、定（專注不散的定性）和慧（歸納、思考和判斷的能力）。也就是說，人要完成任何事，都會有動機、基本信念、做事情的方法和工具，而且要能專注地思考和行動才會成功。《唯識三十頌》云：

別境謂欲、勝解、念、定、慧，所緣事不同。

境的作用有其特定對象。修行是爲了精神生活的成長和覺性的圓滿，必須有具體的行動（別境理論）。日常生活與工作中，要去完成一件事，也是別境理論的運用。總之，要完成一件事，必須具備五個因素，那就是欲、勝解、念、定、慧。依《百法明門論》闡釋如下：

1. **欲是正確的動機和發心** 所謂「希望爲性，勤依爲業」，人有了希望和動機，就能勤勞努力。在心理學的研究上亦指出，高動機的密集練習，使學習的效果大大提高。要選擇一個正當的目標，好好的留住它，就能產生百折不撓的動力。這是成功的第一步。

2. **勝解是一種見地和看法** 所謂「於決定境印持爲性，不可引轉爲業」，它是人的定見，能指引行動的方向。觀念和見解正確，要達到目標就容易，觀念偏差，不但事與願違，更會導致失敗和困境。

3. **念是資訊和知識** 所謂「於曾習境令心明記，不忘為性，定依為業」，它是做事的能力和工具。有正確的資訊和知識，就能掌握問題的重心，提出解決問題的方法。現在是一個資訊時代，無論什麼行業，做什麼事，誰掌握正確資訊，誰就是贏家。

4. **定是專注的思考和在工作** 所謂「於所觀境，令心專注不散為性，智依為業」，它使我們完成想要完成的事，並從中獲得更多智慧，來解決生活和工作問題。定代表著堅持或毅力，一個人能克服困難，堅持完成其計畫，是一種心理健康的表現，也是成功人生所必須。

5. **創造出明辨的智慧** 所謂「於所觀境揀擇為性，斷疑為業」，對於所面對的情境和問題，能區別思考，確定問題，解決問題，這是思考和創造的能力。

透過「別境」的五個因素，能把問題釐清，思考解決問題。人無論碰到任何事情，都必須以這五個因素為解決問題的要件。我們的心性修養、倫理行為，乃至平常的待人接物，亦以此五個要件為依據。

就拿現代人實踐孝道這個事例而言，孝的動機和發心是行孝的基本動力。如果它不涉及宗教或實踐圓滿人生的期待或信念，孝的價值就顯現不出來，尤其是在工商社會，家庭功能逐漸式微，功利的價值高於倫理的價值，如果不在宗教和實踐圓滿人生的信念上加強，孝可能漸漸不被重視。事實上，許多老人獨居失去照顧的情形，已逐漸成為新的社會問題。而唯識法門提示的是識的建構，孝成為修三福及完成往生極樂的資糧，這使一個人願意並樂於負起孝的行動。

孝的價值一旦建立起來，成為意識的一部分，孝行才可能持續不變，並心甘情願地實踐孝行。這時就會產生孝的信念和概念，那就是勝解。例如《孝經》紀孝行第十所謂「孝子之事親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴，五者備矣，然後能事其親」，就是一種勝解，子女會用它做為行孝的基本依據。

可是這樣的觀念是粗略的，如果沒有充分的知識和能力，則行為可能產生錯誤。尤其是在資訊發達的時代，子女對於父母的健康、心理調適、心靈上的撫慰等等，都必須有所了解。進一步對於老人的照顧和安慰，臨終的關懷等等，如果缺乏具體的知識和能力，孝行的品質就得不到保障了。因此唯識所謂的「念」，成為孝行中很重要的一環。

第四是專注不散的照顧。孝道是一種大愛，是一種對父母的給予和關懷。子女必須經常探視父母，了解他們的需要，能持續用心在他們的身上，才可能為他們解憂，為他們作適當的照顧，為他們帶來安樂。因此，唯識所謂專注不散的「定」，是實現孝行的另一不可缺的因素。

最後孝順必須建立在智慧上。子女必須對父母作適時的回應，適當的處置，以符合父母的需要。一成不變的作法，往往使孝行變調變質。由於社會的變遷，現代人應設法解決孝親的問題。在忙碌的工商社會中，子女無法全時照顧年老父母，共同創造老人安養院是正確的方向。不過安養院不是老人棄置所，而是要真正的安養和照顧，子女除了付費之外，要盡安慰、探視和照顧的責任。

孝道的問題，還有一個心理學上的問題，其與唯識有關。我們每一個人都是父母所生，是父母帶大的，他們是個人潛意識世界中安全感的來源。在我的觀察中，有些人忽略孝道而無意中傷害了自己的安全感，產生焦慮性精神官能症，或精神生活的失調。我也相信孝道的忽視，是這個社會中混亂不安的根源之一。

從別境理論來看愛與慈悲，看人際互動與服務，看情緒管理與心理健康，它提供了相當完整的思考系統。特別是在教育上、心理諮商和輔導上，運用別境理論，幫助一個人重構健康的行為和習慣，協助其完成生活任務，具有相當的功效。

(三)善心所是精神成長之路

唯識學強調善行的培養是建構精神生活的資糧，這是實現菩薩行願的基礎。佛教學術上，把淨土宗列為有宗，把它跟唯識放在一起，顯然是有原因的。因為極樂世界是法藏比丘的四十八願變現的，從萬法唯識來看，極樂是可以透過識的建構和感應，而往生極樂淨土。因此淨土宗的念佛法門，是願力往生；修三福淨業就是建構淨土唯識。因此，善心所所包含的德行，是精神成長之路，同時也是往生極樂淨土的基本資糧。唯識學所說善心所共有十一，在《唯識三十頌》中說：

善謂信慚愧，無貪等三根；

勤安不放逸，行捨及不害。

這十一個善心所，可以豐富精神生活，並促進精神生活的成長，茲闡釋如次：

1. **信**，是指相信善行是精神生活的資糧，要對人生抱著基本信念，那就是對佛、法、僧三寶的信奉與實踐。信心和信仰是一切功德的基礎，能長養一切諸善法。

2. **精進**，是人生的積極態度，毫不畏懼和猶疑，能不斷學習與成長，克服困難，忍受痛苦，實現其人生。

3. **慚**，是自我反省的能力，透過內省而止惡行善。內省是一種自發的行為和反省能力；它能使人自愛、認份，孜孜不倦的學習和成長。

4. **愧**，是透過他力或外界回饋的方式，檢討校正自己的行為而獲得心智成長。

5. **無貪**，是指能營生而不陷入貪婪（即《百論》所謂「於有有具，無著為性」）。貪婪是一種心理上的匱乏和饑餓感，會造成無盡的貪求、不知足和工作狂。無貪就能使一個人知足常樂，過積極的人生。

6. **無瞋**，是在受苦挫折之中不起憤怒（即《百論》所謂：「於苦苦具，無恚為性」）。瞋能使人失去理性，破壞正確的和回應能力，故無瞋是發展善行的途徑。

7. **無癡**，是明理通達（即《百論》所謂「事理明解為性」）。明白事理要有廣博的知識和判斷能力作基礎。

8. **輕安**，是身心輕鬆愉快，能保持好心境，就有好的心情和創意，是心理健康的根本（即《百論》所謂「離二粗重」，包括煩惱和所知二障）。

9. **不放逸**，是不放縱自己，現代人縱情恣意的現象，導致社會混亂，個人的生活若缺乏自制即自我控制的能力，就會陷入精神生活的潰敗。從心理諮詢的觀點來看，心理疾病通常是缺乏生活紀律，無法有效處理生活事件所引起。

10. **行捨**，是平衡的意思；透過平衡才能正確回應生活的需要和挑戰。捨能維持心理平衡，透過捨去舊的知識才能學習新知，以適應新需要；透過捨去執著，才会有清明的觀察；透過捨去舊的習慣，才能建立新的、有效的的生活習慣。

11. **不害**，是愛與慈悲，是互助與服務；所謂「於諸有情不為損惱」，從利樂有情中實踐自我的延伸，而打破我的執著。

以上十一個善的意識，是構成健康人格的基本因素：在教育上如果能培養這十一個心理特質，其自我功能將得到開展，對於現代生活的適應能力，自然提高。

(四)煩惱的解脫

唯識學所謂的煩惱，是指生活、思想和行動的迷思，從而造成痛苦、邪惡和不幸。煩惱的產生是由貪、瞋、癡、慢、疑和不正見所造成的。煩惱是一種心病，它會擴大負面影響力。因此，要從中解脫。事實上，人類的不幸、心理失常和災難是煩惱法引起的。

1. **貪是煩惱之首，也造成無盡的罪惡和痛苦** 貪是一種匱乏的心態，它使人如饑如渴地追逐，為達目的不擇手段。在十法界（十個精神生活的等次）中，餓鬼道的眾生，其長相是皮包骨，瘦得可憐；肚子卻像鼓那麼大，他囤積了許多東西在肚子裡，卻沒有拿出來生活享用，所以精神生活顯得營養不良，而變得骨瘦如柴。餓鬼的口裡吐火，咽喉像針那麼細，食物拿到手裡即刻變成灰燼，因為他從未咀嚼。財富是拿來佔有的，不是拿來豐富生活本身的，所以咽細如針。由於不斷追尋和佔有，焦慮不堪，火氣很大，所以口中吐火。食物一到手，因為忙於追求，故「食而不知其味」，所以變成了灰燼。這個比喻很像功利的現代人，永不滿足地追尋和佔有，卻忘了生活自身，而使自己身陷煩惱和焦慮之中。這種為追尋而忘了生活的現象就是顛倒，又稱作倒懸。

在《盂蘭盆經》中說，目犍連尊者修行到有神通力時，發現自己的母親墮落在餓鬼道之中。其形貌和遭遇如前述的慘烈痛苦，於是請教佛陀如何營救母親。佛陀告訴他在七月十五日羅漢解夏自恣日時，請他們現身為母親說法，教她放棄貪婪，學習恬淡，才得到解脫。人類的最大痛苦和罪惡，就是來自貪婪。

2. **瞋恚引起的煩惱** 犯瞋恚的人面目可憎，失去理性和正念，造成許多惡業。十法界中的阿修羅，就是犯這種惡業的眾生。他們情緒不穩，憤怒填膺，交相爭鬥。人類的戰爭、暴力和傾軋，都從瞋怒中來的。瞋怒使人失去理性，造成更多衝突。

瞋怒的情緒不但影響健康，更會破壞人際關係，阻礙和諧與合作。家庭生活中，若經常起瞋恚，則溫暖和快樂漸失。教育子女以瞋怒為手段，親子變得疏離，子女心理會受到嚴重創傷。犯罪青少年大部分來自以瞋怒管教的家庭；心理不健康的青少年，與父母的凌虐和兇暴亦有密切相關。

3. **愚癡所產生的煩惱** 現代社會變遷快速，如果不隨緣成長，不終身學習，就會變得無知而被淘汰。無論是經濟生活、生理調適、資訊網路等方面，沒有跟上時代進步，生活就會有大障礙。不久的將來，不會使用電腦的網路資訊，將會使自己成為半個文盲。

唯識學對於愚癡的解釋，特別強調自我的執著，一個不能延伸自我，建立無緣大慈、同體大悲的人，會使自己受困在自我中心的痛苦之中。

4. **我慢引起的煩惱** 這是自我中心、不能了解別人、欠缺與他人同理的困擾，在感情生活上會有嚴重的挫折和衝突，因為我慢的心理，造成與別人交往的困難。一則是自視甚高，一則是別人不願意跟他接近，於是孤立、寂寞、失去溫暖和親密感，這會使人因疏離而產生心理症狀。

人需要互相支持，互相關懷。卡特和葛理克（Cater & Glick）追蹤長期治療的慢性病人，發現寡居女性是已婚的三倍，寡居男性是已婚者的八倍，單身漢是已婚者的二十一倍。他指出孤獨是健康的殺手。我慢很強的人，既孤獨又缺乏溫馨的友誼，所以身心健康都會受損。

我慢也代表著性急，許多心理學上的研究指出，他們的煩躁和挑釁行爲，會使他們有較高得心臟病的可能。

5. 疑所產生的煩惱 疑產生不安、緊張與焦慮，它是焦慮性精神官能症的主要原因。不安和懼怕是心理疾病的根源。它使一個人變得固步自封，不敢作新的嘗試，同時抗拒學習新的事物。

6. 邪見引起的煩惱 被成見、偏見、迷信和錯誤的觀念所困。人被錯誤的觀念牽著走，往往是不自覺的；一般人迷信風水和求神問卜，往往使問題的重心被忽略，造成知性的萎縮。迷信的宗教，可以給人一時的慰藉，但會造成智慧的衰退。錯誤的人生觀，看起來是個人思想的自由，但會引發自我傷害或消極、偏激等行爲。

煩惱是指生活的迷思和錯誤，是造成痛苦的主要原因。緊跟著煩惱法之後，就會產生嚴重的情緒後果。依遍行的心理現象，觸、作意、受、想、思是相互關聯的。六種煩惱，都起因於錯誤或迷思，均會導致錯誤的想法、行動和負面的情緒。因此，現代人要切忌這六種精神生活上的陷阱。

六、結論

唯識法門可作為現代人保持心理健康借鏡之處殊多。我們無需把唯識學看得太深奧，而沒有把它拿來生活中運用。現代人若把它做更清楚的闡釋，使它與現代人契機應緣，相信用起來會很方便。

就唯識學的觀點看，這門學問也是因緣所生法；文字的敘述囿於古代的文化、生活和經驗。如今，我們的社會變化甚大，生活繁複，所需具備的能力更多，如果不能配合現代人的語言、文字和生活經驗，將它闡釋出來，唯識法門對生活的啓發，將大受限制。

大體上說來，唯識學所敘述的意識活動理論，與現代心理學相比，一點也不遜色，只是長期缺乏研究開展，資料不足，所以用起來不甚靈活。我認爲唯識學包含的範圍極廣，從潛意識，到天賦，與宿業輪迴；從我執的末那，談到自我心理學；從意識活動現象到轉識成智，完成精神生活的成長，在在都值得我們去研究和開發。

這篇文章只是我在心理諮商實務和唯識學所作的初步嘗試。我發現正常的人格必須建立基本生活紀律，它就是「資糧位」。

一個適應力強的人必須具備創意和智慧，保持心理彈性能力，那就是「加行位」。

當一個人能把自我中心泯除。放棄自戀式的意識思考，他的生活就變得曠達自在，那就是「通達位」。

接著，把自我作了延伸，己立立人，己達達人，培養愛人如己的態度，那就是實踐菩薩行的「修習位」。

人若能依此建構人生，而不被人生所縛，所有的識都會被轉變成智慧和愛，那就是精神生活的圓滿，那就是「究竟位」。

至於在識的活動上，如何運用其遍行、別境，解脫煩惱、修習善法，使精神生活成長，則為現代人值得學習的寶貴行動方案。我把它用在心理諮商上，作為助人的工具，許多人因而得到新生。