

南 華 大 學
宗 教 學 研 究 所
碩 士 論 文

唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究
——以心識轉變為中心

A comparative study on the process of Only Knowledge's transfer
knowledge into wisdom and Jung's individualization
——centered on the change of mind consciousness

研 究 生：孫 淑 儀

指 導 教 授：黃 國 清 博 士

中 華 民 國 一〇六 年 十 二 月

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究

——以心識轉變為中心

研究生：孫淑儀

經考試合格特此證明

口試委員：_____

黃國清

嚴瑋玲

林其賢

指導教授：黃國清

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 106 年 12 月 29 日

摘 要

唯識學緣於心識認識外境時，主客認識都是發生在心識之中，是主體心識的變現作用，非真實外境，但有情眾生執以為實有，而成偏計所執，遂造成生命坎陷的困境，而提出發菩提心、聞熏習、止觀、修波羅蜜、……等修行以了悟真理，轉染成淨、轉識成智。榮格心理學指出人類心理投射於外在世界，以求發展自我、認識適應社會環境，但投射作用是主體心靈的內容，放映到客觀世界，是主體心識的變現，並非事物的本質，芸芸眾生攀緣認識客體，終致心靈沮喪虛空，而提出個體化，藉由字詞聯想、積極想像、夢的解析以探索心靈，開啟心靈意識，使意識與無意識達成有意識的整合，完成生命的自在圓滿。

唯識學是東方佛教心理學，提出潛意識觀照轉化修行；榮格心理學是西方心理治療學，深入潛意識心靈人格成長治療。東西方心靈似有其共通之處，東方唯識學與西方榮格心理學在心識思想上有何異同？唯識學轉識成智歷程與榮格個體化歷程是否有其相通相異之處？本論文以心識轉變現象分析兩者核心思想，從心識內涵、核心真理、修行方法、成長歷程四面向比較兩者之異同。

經由研究發現唯識學與榮格心理學在心識內涵上有同有異：唯識阿賴耶識與榮格集體無意識，相通的是都具有宇宙萬法的本源意義；相異的是阿賴耶識每人不同，集體無意識人人相同。唯識末那識與榮格自我，相通的是都具有執取性質；相異的是末那識盲目執取，自我具理性與理想。唯識前六識與榮格意識，相通的是唯識前五識與榮格意識都為覺識，唯識第六意識與榮格自我都是主導者。唯識種子現行與榮格心理投射，相通的是唯識種子現行與榮格心理投射原理相通。

在核心真理上：唯識是唯識真如，榮格是自我。在修行方法上：唯識是緣起成就，榮格是內在體證。在成長歷程上：唯識經五位修行，榮格歷意識五階段成長。唯識學與榮格心理學有可互補處，在幫助瞭解人類心理，增進心靈成長上，各具其意義與價值，唯識學與榮格心理學的比較研究，可提升東西方心靈的對話空間與現代關注。

關鍵字：唯識學、轉識成智、心識轉化、榮格、個體化、心理投射

Abstract

The Only knowledge of the subject is in the knowledge of the mind is the transformation of the subject's consciousness, not the real outside, but sentient beings hold the thought of reality, and into the learning, thus causing the plight of life, and put forward the Bodhi heart, the practice, stop view, repair Paramita 、 And so the practice to realize the truth, turn dyed into the net, wisdom. Jung's psychology points out that human psychology is projected into the external world, in order to develop the ego, the understanding adapts the social environment, but the projection function is the main body mind content, shows to the objective world, is the main body consciousness realization, is not the essence of the thing, the mortal person crawls to know the object, eventually causes the spiritual depressed void, and proposes the individuality, The positive imagination, the dream analytic to explore the heart, opens the mind consciousness, causes the consciousness and the unconscious to achieve the conscious conformity, completes the life the comfortable consummation.

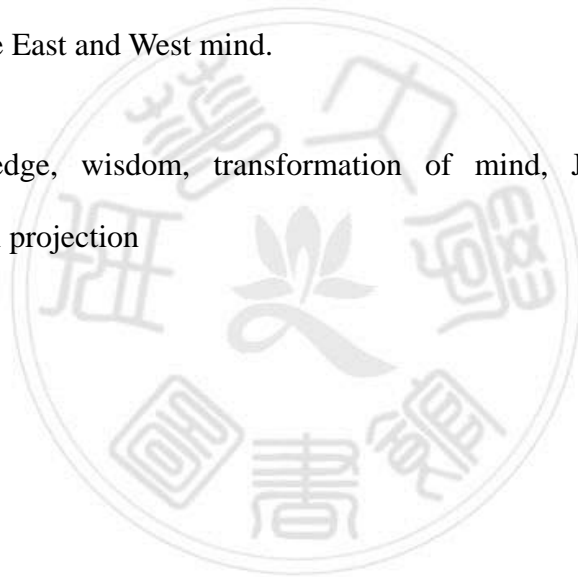
The phenomenological theory is the Oriental Buddhism psychology, which puts forward the subconscious to transform the practice; Jung Psychology is Western psychotherapy, deep subconscious mind personality growth therapy. The eastern and Western mind seems to have its similarities and differences between Oriental science and Western Jung Psychology. Are there similarities and differences between the wisdom process and Jung's individualized process? This thesis analyzes the core thoughts of the two, and compares them from the connotation of mind, the core truth, the method of practice and the growth course four.

Through the research, it is found that there are similarities and differences between Alaya and Jung's psychology, that is, the knowledge of knowledge and Jung's collective unconsciousness, the same is the origin meaning of universal law, and the difference is that Alaya know each other differently and the collective unconscious everyone is the same. Only the knowledge of the last and Jung's ego, the similarities are all have the nature of holding, the difference is that the end of the blind to hold, self rational and ideal. The only knowledge of the first six and Jung's consciousness is

that the first five knowledge and Jung's consciousness are cognition, and the sixth consciousness and Jung Ego are the dominant. The current and Jung's psychological projection of the only seed is connected with the theory of Jung's mental projection.

In the core truth: The only knowledge is the truth, Jung is the one. In the practice method: The only knowledge is the Origin achievement, Jung is the internal body certificate. In the course of growth: only through five of spiritual practice, Jung-calendar consciousness five stage of growth. There are complementary places in cognitive science and Jung Psychology, which have their own meanings and values in helping to understand human psychology and enhance spiritual growth, and the comparative study between the cognitive and Jung Psychology can enhance the dialogue space and modern attention of the East and West mind.

Keywords: Only knowledge, wisdom, transformation of mind, Jung, individualization and psychological projection



目 錄

摘 要.....	I
Abstract.....	II
目 錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	5
第二節 研究範圍與方法.....	6
一、研究範圍.....	6
二、研究方法.....	6
第三節 當代研究成果回顧.....	11
一、唯識思想研究.....	11
二、榮格思想研究.....	14
三、佛教心識研究及其與西方心理學比較研究.....	18
第四節 論文架構與章節大意.....	20
第二章 唯識學轉識成智思想.....	22
第一節 唯識學心識內涵.....	22
一、第八阿賴耶識.....	24
二、第七末那識.....	28
三、前六識.....	31
第二節 心識運作與智慧層次.....	38
一、識的四分.....	38
二、識與智.....	40
三、四智.....	41
第三節 轉識成智的歷程與意義.....	44
一、轉識成智歷程.....	44
二、轉識成智歷程的心靈成長意義.....	47
第三章 榮格個體化思想.....	59
第一節 榮格心靈地圖.....	59
一、心靈內涵.....	60

二、心靈人格整合.....	74
三、心物合一.....	77
第二節 心靈投射與意識層級.....	80
一、心靈投射理論.....	80
二、意識五階段.....	82
第三節 個體化的歷程與意義.....	88
一、個體化的歷程.....	88
二、個體化歷程的宗教修行意義.....	90
第四章 轉識成智歷程與個體化過程比較.....	98
第一節 心識內涵.....	99
一、唯識第八阿賴耶識與榮格集體無意識.....	99
二、唯識第七末那識與榮格自我.....	102
三、唯識前六識與榮格意識.....	104
四、唯識種子現行與榮格心理投射.....	105
第二節 核心真理.....	108
一、唯識真如.....	109
二、榮格本我.....	110
第三節 修行方法.....	112
一、唯識緣起成就.....	112
二、榮格內在體證.....	114
第四節 成長歷程.....	116
一、唯識五位.....	116
二、榮格意識五階段.....	118
第五章 結論.....	124
參考書目.....	127
附 表.....	132
附 圖.....	139

表目錄

表 2-1-1：五位百法表.....	23
表 2-1-2：第八阿賴耶識識相表.....	25
表 2-1-3：第七末那識識相表.....	29
表 2-1-4：前六識識相表.....	34
表 2-1-5：前六識與其所依根與緣境表.....	35
表 2-2-1：識的四分表.....	38
表 2-2-2：八識心識作用表.....	39
表 2-2-3：識與智分別表.....	40
表 2-3-1：轉識成智歷程表.....	44
表 2-3-2：轉識成智修行表.....	56
表 3-1-1：榮格心靈內涵表.....	74
表 4-1-1：唯識學與榮格心理學心識內涵比較表.....	107
表 4-4-1：轉識成智歷程與個體化過程比較表.....	122

圖目錄

圖 3-1-1：榮格心靈地圖.....	60
圖 3-1-2：榮格與物理學家波里共同繪製圖.....	79
圖 4-4-1：意識層次與心理治療對照表.....	120

第一章 緒論

佛陀是大醫王，佛陀的本懷在於解脫生死煩惱，幫助有情眾生解決生命存在的諸多苦難，但佛法是一門高深智慧的心靈教法，在佛法弘傳的境域，由於這一套教法深奧難懂，以致高深智慧常常隱匿於深山古寺，未能普遍被廣大社會人群了解，並發揮濟世的功能。心理學是一門近代科學，旨在研究人類心理，醫治現代人的心理疾病，使人們更加真實地認識自己的內心，在物欲橫流、人心迷惘的現代，心理學的確發揮了相當的心理治療功能。佛法原本是一套心理的學問，而且具有高深的煩惱解脫智慧，生活在現代，佛法能否走出寺院，以心理學為媒介走入人群，並與之相輔相成，為尋求靈魂的現代人提供更廣大的心靈指導呢？這是引發筆者思考的問題。論文第一章以這樣的思考引入第一節「研究動機與目的」，說明本論文研究的動機與目的，但因唯識學與榮格心理學內容均非常廣博，第二節「研究範圍與方法」，說明本論文討論範圍與所運用的研究方法，第三節「當代研究成果回顧」，回顧和探討與本論文相關的現代學術研究成果，第四節「論文架構與章節大意」，概述本論文每一章節探討內容的安排。

第一節 研究動機與目的

本節說明論文研究動機與目的，目的來自動機，故先陳述研究動機及引發的問題意識，再說明研究目的。

一、研究動機

佛教唯識學探討人類心識問題，淵源於彌勒菩薩思想，由彌勒造《瑜伽師地論》、世親造《俱舍論》、《唯識三十論》等闡釋弘揚，再由唯識學者把原始佛教、部派佛教和初期大乘佛教有關心識的論述加以蒐集整理和詮釋，發展出瑜伽行派。漢傳大乘佛教法相宗以唯識學為宗義，在判斷諸法的體性相狀時主張「萬法唯識」，認為宇宙萬有，唯識所變——宇宙萬法是吾人心

識所變現，吾人的心識，是產生現象世界的本源。現實人生中，使我們感到困惑與不安的根源，來自我們的執著，也就是我們把宇宙與人生一切生滅變異的事項，執以為實有，認為「五蘊假合」的身心為實我，認定一切「名稱言說」是實法，以致成了「我執」與「法執」，因為有「我執」，貪婪自私、獲取佔有隨之而起，因為有法執，名言與理念之爭相應而生，唯識學的目的在探討執著由何而生？因何而起？如何斷除？顯然，我們執以為實有的萬法是心識的變現，那麼了悟心識的變現作用，是獲得解脫的重要關鍵，然而心識如何變現作用呢？

唯識學的心識理論以「八識」——阿賴耶識、末那識、前六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）來解明我們的認識活動，認為我們的心識在認識外境時，會變現出見分（認識主體）與相分（認識客體），而見分、相分都起於阿賴耶識種子的變現，所以主客認識都是發生在心識之中，是主體心識的作用。但有情眾生不察，卻以為是認識主體在知覺外在客體，並視所見客體為實有而成偏計所執，執此虛妄執著遂造成生命無窮困境。既然諸苦來自人的主觀「見分」緣取「相分」，解決之道自然是轉變「見分」緣取「相分」的認識結果，亦即是「轉識成智」——轉變染污的識，以成清淨的大圓鏡智慧。唯識學提出發菩提心、聞熏習、止觀、修波羅蜜、……等修行以了悟真理，轉化阿賴耶識中染污種子成清淨種子，使心識達致清淨澄明。

唯識學是東方佛教心理學，對心識主體認識外境提出諸多論述；榮格思想是西方心理學治療學，亦對心識主體進行諸多論說。

榮格（Carl G. Jung，1875-1961）是瑞士著名的精神科醫師，也是「分析心理學」學派的創始人，在豐富的臨床經驗中他提出：人的心靈包含意識與無意識兩大部分，意識的中心——「自我」具有知覺、記憶的功能，是個體生命的主導者，但只是整體心靈的一小部分，無意識（包含個人無意識及集體無意識）的中心——「本我」具有超越、自覺的能力，是個體生命終極權威與最高價值，才是影響心靈的最大部份。夢是無意識的補償作用，是無意識對自我所開的窗子，透過夢的分析可以了解與認識未知的無意識。整合「自我」與「本我」的特性會自然地發生，且在生命的每個階段持續地發展，榮格心理理論中以「意識五階段」來描述個體由「自

我」朝向「本我」發展的歷程，此五階段由第一階段——幽冥參與，而第二階段——實體投射，而第三階段——抽象投射，而第四階段——自我投射，至第五階段——意識與無意識整合，這個過程稱為「個體化」。如果一個人意識的自我與無意識的本我相互矛盾無法整合，就會產生心理的疾病，如恐懼症、戀物癖、憂鬱症、……等等。榮格心理學是對深層心理和無意識的研究，其目的是探索人類心靈的廣大內在世界，整合人類心靈的真正本質，使個體生命整全自主自在。

「個體化」是榮格分析心理理論的核心，「意識五階段」發展中，個體認識外境由實體而抽象而心靈，投射現象隨之不斷運作，自我在外射、內射、認同中不斷整合意識與無意識，整合依附在「自我」，潛藏在「無意識」中的「情結」、「陰影」、「人格面具」等心靈內容，讓人格的發展更完整，更能自在活出自己，最終完成「個體化」。心理投射在個體化過程中主導成長歷程，榮格心理學中的投射作用是指：「無意識心靈內容的外顯，有時是為了防衛的目的（如陰影），有時是為了發展整合的目的（如阿尼瑪、阿尼姆斯和本我）」¹。亦即是說，人們為了防衛或整合自我，把自己心裡的内容和感受，變現到客觀世界中，讓事物擁有自己心裡的内容。榮格學者 Murray Stein 說：

榮格主張：投射是無意識而非自我產生的，我們對自己的投射毋需負責，要負責的是不能察覺到它們的存在，不能收回他們或不能加以分析，他們自然流暢的發生，並創造出個人的世界觀與對真實的看法，這些觀感看法的基礎是無意識的意象與結構，而不是吾人日常對真實的知覺作用，……我們當然不斷的在投射，而且我們的人生觀，對他人的看法，以及對世界構造方式觀點的形成，很重要的部分便是那些被我們投射到環境，且當成真理般抓住不放的無意識內容，……自我最終安居的世界，大體上則是建立在投射的基礎上。²

Murray Stein 解析榮格對個人的世界觀與對真實的看法指出：「我們的人生觀，對他人的看

¹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，台北：立緒文化事業有限公司，2017年，頁286。

² Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁185。

法，以及對世界構造方式觀點的形成，很重要的部分便是那些被我們投射到環境，且當成真理般抓住不放的無意識內容」，這樣的觀點與唯識學的「心識在認識外境時，起於主觀見分緣取相分，而見分、相分都起於阿賴耶識種子的變現，認識其實是主體心識的作用，但有情眾生不察，卻以為是認識主體在知覺外在客體，並視所見客體為實有而成偏計所執」的觀點極為相似。榮格認為我們投射到環境，被我們當成真理般抓住不放的是我們的無意識內容，這與唯識學「見分、相分都起於阿賴耶識種子的變現，有情眾生不察，視所見客體為實有而成偏計所執」，一樣表述了外境是阿賴耶識（無意識）內容的變現，有情眾生的困境是：視所見客體為真理抓住不放而成偏計所執。

東西方心靈似有其相通之處，唯識學深入探討人類潛意識心靈，對心識主體認識外境提出諸多論述；榮格心理學治療學，亦深入探討人類潛意識心靈，對心識主體進行諸多論說，二者實具有諸多可比較性。唯識學與榮格心理學在心識內涵上有那些相應、相異之處？這是本論文所關注的問題之一。

同樣是無意識心靈的變現所形成的生命困境下，唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中所環繞的、主導生命發展的核心真理是否有其相應、相異之處？這是本論文所關注的問題之二。

唯識學轉識成智修行方法強調發菩提心、聞熏習、止觀、修波羅蜜、……等修行以了悟真理，轉化阿賴耶識中染污種子成清淨種子；榮格核心思想個體化主張：「投射是無意識而非自我產生的，我們對自己的投射毋需負責，要負責的是不能察覺到它們的存在，不能收回他們或不能加以分析」，二者在對治人生困境的修行上似又各異其趣，唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中對治人生困境的修行方式是否有其相應、相異之處？這是本論文所關注的問題之三。

唯識學提出轉識成智的歷程為：第六意識轉為妙觀察智、第七末那識轉為平等性智、第八

識轉為大圓鏡智、前五識轉為成所作智。榮格個體化的過程為：第一階段——幽冥參與，而第二階段——實體投射，而第三階段——抽象投射，而第四階段——自我投射，至第五階段——意識與無意識整合。唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中的成長歷程是否有其相應、相異之處？這是本論文所關注的問題之四。

東西方心靈似有其相通處，唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程似有其共通處，轉識成智歷程與個體化過程似有其可互補互成處，這是引發本論文進行研究的動機。本論文嘗試通過對兩個心理理論系統相關文義脈絡的比較研究，以解明上述四個問題，從而增進對兩個心理理論思想的理解與對話，期盼佛法能以現代心理學為媒介走入社會人群，期盼現代心理學能以佛法為參照深入人類心識，共同發揮濟助社會人心的廣大功用。

二、研究目的

本論文由同樣是無意識心靈的變現所形成的生命困境下，唯識學與榮格心理學在心識內涵上是否有其相應、相異之處？唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中所環繞的核心真理是否有其相應、相異之處？對治人生困境的修行方式是否有其相應、相異之處？修行的成長歷程是否有其相應、相異之處？四個問題引發思考，期望透過對兩個心理思想體係相關文獻的閱讀、理解、比較，達成以下的研究目的：

（一）、解明唯識學與榮格心理學在心識內涵上的相關義涵，比較兩個理論心識內涵相應、相異關係。

（二）、解明唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中所環繞的核心真理相關概念，比較兩個理論核心真理相應、相異關係。

（三）、解明唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中對治人生困境的修行方式相關作法，比較兩個理論修行方式相應、相異關係。

（四）、解明唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程中修行的成長歷程相關實踐階次，比較兩個理論成長歷程相應、相異關係。

第二節 研究範圍與方法

本論文對唯識學與榮格心理學進行比較，因兩個主題內容均非常廣博，本節說明討論範圍與所運用的研究方法：文獻學方法、思想研究法、比較研究法。

一、研究範圍

本論文的研究主要包含兩大主題：唯識學心識思想及榮格心理學思想。唯識學是東方深度心理學，榮格心理學是西方分析心理學，兩者都有一定的複雜性，全面研究實非本論文所能處理，故僅將研究聚焦在唯識學的「轉識成智」與榮格的「個體化」思想上，但也涉及雙方的一些重要概念，包括意識、無意識、自我、人格面具、情結、陰影、本我、原型、阿尼瑪、阿尼姆斯、夢的解析、心王、心所、末那識、阿賴耶識、聞熏習、煩惱、……等多項心靈內容。因此選取的材料範圍分為兩部分：唯識學部分主要以唐玄奘譯的《唯識三十頌》、《成唯識論》為主要原典探討，解讀過程中參考李潤生著《唯識三十頌導讀》、林國良著《成唯識論直解》、印順著《大乘廣五蘊論講記》、……等等，因為這些文獻在唯識學上具有其重要性與代表性，是較完整的唯識學思想論述。榮格心理學部分主要參考榮格著作中，與「個體化」思想相關之中、英文翻譯版本，其次參考「榮格學者」著作之榮格分析心理學書籍，及「其他學者」著作與榮格個體化思想相關書籍。

二、研究方法

吳汝鈞在其《佛學研究方法論》中對佛學、學術研究方法有一個精闢的見解，他提出：

從學術思想看我國佛教的發展，或學術研究，必須走哲學與文獻學雙軌並進的道路。哲學是文獻學的內涵，文獻學是哲學的方便；兩者必須同時具足，

抑只有在這兩方面，才能在佛學研究中有突破的表現。³

其中文獻學的探究，意指對研究主題相關的文獻著作，進行地毯式的閱讀，以期全面掌握與研究主題相關的文獻材料。而哲學式的方法，意指在文獻學的基礎上，對研究主題之義理進行分析與釐清的工作。的確，正確的理解奠基於文獻材料的全面掌握，在文獻材料全面掌握的基礎上，理解才能逐層上進開展。

本論文緣於這樣的理念，研究過程中對於榮格思想與唯識思想，先應用「文獻學方法」對相關文獻進行全面性閱讀，續應用「思想研究法」對兩個思想作體系的建構理解，再針對榮格心理投射理論、唯識學心識理論作義理的分析與釐清。因本論文旨在比較榮格心理投射理論的個體化意義，與唯識學心識理論的轉識成智修行，藉以開拓彼此的對話，理解兩個理論的相應相異關係，故在進行比較研判時應用「比較研究法」。

（一）文獻學方法

現代學者蔡耀明在其〈文獻學方法及其在佛教研究的若干成果與反思〉一文中曾對文獻學方法提出真切見解，他指出文獻學所做的事情，可簡易分成文獻的蒐集、管理、整理、和加工運用，但這四個部分並不是各自獨立或彼此排斥，而是相互重疊、關聯密切。文獻學做這些事情，主要的目的，在使古代文獻，在文獻及其關聯的語文層面，一方面，再也沒什麼可處理或需處理但是尚未處理的重大問題存在，另一方面，讓文獻資訊處於有條理且明朗化的狀況，使讀者拿到手之後，即可便利使用、閱讀。⁴

然而文獻學做為學術研究的一種方法，如果只停留在工具或技術作業的層次，那麼極可能只得到量的累積，僅處理了低階或末端的層次，對學術發展而言將因而幾近於盲目，難以開闢

³ 吳汝鈞：〈自序〉，《佛學研究方法論》上冊，台北：臺灣學生書局，1996年，頁ix。

⁴ 蔡耀明：〈文獻學方法及其在佛教研究的若干成果與反思〉，《正觀雜誌》第34期，2005年9月，頁94-236。

學術的方向與遠景，因此蔡耀明認為應活用文獻學方法，以開闢學術遠景：

針對文獻學做為一種方法，可開闢出至少如下面向的課題：形成方法上的自覺，挖掘方法相關的理念，檢討侷限與缺失，指出改進的方向，萃取指導原則，奠定作業程序，研發評估機制，整合文獻學方法在各個部分的分支做法，針對文獻學方法與其它相關的研究方法進行對觀、比較、並行、或甚至整合的工作。⁵

因此「文獻學方法」可以說就是使用文獻學的工具，適切地且一步接著一步地施加在做為研究對象的文獻上，以至於對文獻層次所關注的議題，依次得到探討、釐清、解釋、論斷、或解決的方法。

本論文在榮格思想與唯識思想相關文獻，進行全面性閱讀理解時即應用此方法。對於榮格思想著作譯本，多方學者於同一概念但譯詞不同時，則回到原典進行字詞辨析、釐清、歸納及正確的解讀。對於流傳久遠的唯識經典，在文字書寫、用字遣詞、句讀、……等古今不同之處，應用文獻學方法，對經典和文獻的文字語言進行考察辨析，對文字和語言闡述的原意，以及其所帶出來的觀念，進行釐清、歸納及正確的解讀，並參照多方學者對文本的解釋及分析，以求客觀。

（二） 思想研究法

思想研究法又稱哲學方法。吳汝鈞在其《佛學研究方法論》中言：「(哲學方法)即是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。故這種方法所注意的，不是文獻本身的表面意義，而是它背後的哲學內涵。」⁶因為從經典和文獻的文字語言進行考察，研究所得只是一種基礎的、表面的知識，如不佐以「哲學方法」，對文字語言的內容及背後意涵進行探討，將經典和文獻的內容進行延伸，並帶出其背後的內涵及問題，進而思考並且歸納出觀念及解決問題

⁵ 蔡耀明：〈文獻學方法及其在佛教研究的若干成果與反思〉。

⁶ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》上冊，1996年，頁125。

的方法，那麼研究將無法深入，義理亦無法開展。

「思想研究法」即是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。此方法所注意的，不是文獻本身的表面意義，而是背後的哲學內涵；亦即是要分析、釐清：文本包含了什麼哲學觀念？反映了什麼哲學問題？根據什麼理論立論？對這些提出的問題如何處理？哲學方法重視思維，獲得思想有其方法，即人所共由的途徑，並且是自然而然的，出於不知不覺有目的有意識的使用，而與以方法之名的方法，就是讀、問、思、說、寫、行六個。哲學方法，可以透過過懷疑、批判、反省、演繹、思辨和辯證、直覺和實證、統整八種方法或其中一部分獲得思想，其思想可能是道理或真理，但哲學有其宇宙觀和人生觀，須成為一個體系，並且把真理貫通於自然、社會、思維等現象不可。⁷

因此「哲學方法」可以說就是發現現象的根源、真理，並把這個發現融會貫通成一個思想體系，落實在真實理解中。本論文在對兩個思想作體系的建構理解時，及對榮格心理投射理論、唯識學心識理論作義理分析與釐清時，即應用此方法。從文本的字句切入，思索文本作者如何對心識現象進行分析？在分析中發現了什麼問題？對提出的問題如何處理？對問題提出了什麼解決方法？解決方法根據什麼理論立論？解決方法是否能反映實際心識現象？……等等。除了第一手的文獻原典，也參照專家學者的注疏與詮釋內容，對榮格與唯識學的義理思想進行推論與解釋，希望能深入瞭解「個體化」與「轉識成智」的意義，進而探討其在個人生命成長中的修證體悟智慧。

（三）比較研究法

英國歷史學家湯恩比指出，當必須在兩個或多個事件間，建構出一種關係時，便需要採取一種提綱挈領式的觀點，這便需要採用比較研究的方式。⁸也就是說，比較研究方法是對相同

⁷ 任卓宣：《思想方法論》，台北：帕米爾書局，1980年，頁117、167-183。

⁸ 湯恩比著，陳曉林譯：《歷史研究》，台北：遠流出版社，1984年，頁91-96。

事物的不同方面或同一性質事物的不同種類，透過比較而找出其中的共同點或差異點，來深入認識事物本質的一種方法。因此，比較研究法之基本原理有二：「比相同」與「比差異」。比相同的目的，在於以類似情況，做當前研究現象之比附援引，以做同因必同果式的解釋或預測。而比差異的目的，則常為證明不同因不同果，故不能將當前研究的對象與其他對照現象混為一談。⁹

比較研究的過程通常可分為四個階段：¹⁰第一階段：敘述蒐集資料，對欲研究的事項、制度等予以敘述。具備有系統的陳述研究對象的資訊，才能對其有正確而客觀的了解。為了詳細敘述，必須對資料廣泛而完整的蒐集，並於事前確立研究的計畫大綱，以便能正確引導資料的蒐集行為。第二階段：解釋，從各種不同的觀點說明敘述的內容，產生的原因、意義及影響。第三階段：並列，為避免錯誤的比較，須依據共同的事實及問題，以同一觀點分析和判斷。並列的主要目的，即是根據適當的標準，找出可供比較研究的假設。第四階段：比較，根據上述的假設，進行比照研判，以獲致結論。進一步將歸類後的項目對照研判，了解其中異同，並做出解釋，最後做出研究結論。

本論文關於「比較研究法」之運用，首先將本論文的主題予以陳述、規範，並蒐集相關文獻，對榮格心靈內容相關概念，與唯識學法數相關名相作系統的敘述。解讀文獻後，對榮格心理投射理論在「個體化」歷程中，與唯識學心識理論在「轉識成智」歷程中的作用作詳盡的解釋，以了解榮格個體化意義與唯識學轉識成智修行。接下來對意識層級與四智層次詳作說明，並依比較點歸類及並列。最後把並列後資訊作比照研判，找出其相應處，視為核心項目，找出其相異處，視為互補項目，開啟兩個理論對話空間，理解兩個理論相應相成關係。

⁹ 王玉民著：《社會科學研究方法原理》，台北：洪葉文化事業有限公司，1994年，頁247。

¹⁰ 薛理桂著主編：《比較圖書館學導論》，台北：臺灣學生書局，1994年，頁82-83。

第三節 當代研究成果回顧

本論文試圖對唯識學轉識成智與榮格個體化作一比較研究，以期解明在唯識學轉識成智與榮格個體化歷程中，兩個理論相應、相異關係；故本論文參考文獻分別為：一、唯識思想研究，包含唯識學經典詮釋與近現代學者對唯識義理的闡發著作，及相關研究期刊論文。二、榮格思想研究，包含榮格著作與榮格學者對榮格思想的闡述著作，及相關研究期刊論文。三、佛教心識研究及其與西方心理學比較研究。本章節選擇主要相關文獻討論以下：

一、唯識思想研究

唯識思想部份，以唐玄奘譯的《唯識三十頌》、《成唯識論》為主要原典探討，解讀過程中參考李潤生著《唯識三十頌導讀》、林國良著《成唯識論直解》、釋印順著《大乘廣五蘊論講記》、釋印順著《唯識學探源》、高崎直道等著《唯識思想》、……等等，擇要分述如下：

(一) 李潤生著《唯識三十頌導讀》¹¹

〈唯識三十頌〉是世親晚年的著作，以三十首偈頌說明「唯識教理」，分析心識的種種功能，以及由此功能引發的各種現象，通過細緻的心理分析與瞭解，成為修行生起次第的入門理論。但世親依境、行、果寫了〈唯識三十頌〉之後，來不及寫偈頌的長行，就與世長辭了，以致後世學者無法深入了解世親對唯識義理論說的深義。李潤生《唯識三十頌導讀》一書，依〈唯識三十頌〉概論唯識學要義，認為宇宙萬物無非都由人類共同的心理作用所建立，並非真實存有，故修行唯識應先認知心識的本質，由解而行才能轉識成智。書中統攝唯識學派有關境、行、果的要義，先解說唯識境理：如性識之別、八識四分、三量三境等；再指出：已知境界，即當起而修行，最後才能永滅諸障，證得菩提涅槃之果。這本書對於唯識學的研究能提供一個清晰

¹¹ 李潤生：《唯識三十頌導讀》，新北：全佛文化事業有限公司，2011年。

的心識輪廓。

（二）林國良著《成唯識論直解》¹²

世親的〈唯識三十頌〉因無長行說明，所以簡潔難懂，後世有許多論師為之作注，其中著名的是十大論：護法、安慧、親勝、火辨、德慧、難陀、淨月、勝友、最勝子和智月。《成唯識論》是玄奘大師以護法的思想為主，糅合其他九師的理論，於公元六五九年糅譯而成的著作。林國良所著《成唯識論直解》則是將《成唯識論》的原典及內容翻譯並解說，除了用現代學術語言進行詮釋，亦與現代學術思想進行對話。本書特色是能將唯識思想置入現代學術體系考察，例如，在書的前言論述：本體論：識是一切事物的本體，前七識都是由第八識中各自的種子生起，所以相對於前七識，第八識是根本識，所以第八識是一切事物的真正本體；認識論：唯識學的認識論是一種「唯識無境」的認識論，也就是，識和心所不能認識識以外的事物，只能認識自己所變現的相分；宇宙論：宇宙並非是一種心外客觀、獨立的存在，而是由眾生的第八識變現的；物質觀：相當於佛教所說的色法，其中能造色——地、水、火、風四大種，所造色——五根、五境和法處所攝色，皆是第八識所變現；人性論：依阿賴耶識論人性，一切眾生的本性都是污染的，也不存在統一的人性，因為每個人先天的善惡性皆不同；唯識心理學：分為心與心所兩大類，和現代心理學有許多地方可以進行探討。此書作者對唯識學有深入的研究，將唯識學置入現代學術考察、詮釋，對研究唯識心識義理提供許多具體深刻的理解，對唯識思想轉化運用到現代心理學的研究提供諸多助益。

（三）釋印順著《大乘廣五蘊論講記》¹³

《大乘廣五蘊論講記》是印順導師根據安慧的《大乘廣五蘊論》講解的記錄，而《大乘廣五蘊論》則是《大乘五蘊論》的擴充寫本。《大乘五蘊論》是世親所造，唐代玄奘作譯；是世親隨其兄無著學大乘後，最早的一本著作，此時尚未倡言「唯識」深義，只論及相關唯識學名

¹² 林國良：《成唯識論直解》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002年。

¹³ 釋印順：《大乘廣五蘊論講記》，新竹：印順文教基金會，2014年。

相。但《大乘五蘊論》對名相的解釋言簡意賅，不易明瞭，於是安慧依此再加以擴充寫成《大乘廣五蘊論》，然安慧《大乘廣五蘊論》所用語詞對現代讀者仍深晦艱澀難懂，於是印順導師再依此詳細講述成《大乘廣五蘊論講記》，在此書中，唯識學的基礎名相皆有詳盡的解說，它以五蘊法縱貫這些名相，而作精確的定義與解釋。如色、受、想、行、識五蘊聚合，解釋其概念、作用，萬法分為蘊、處、界三科，即五蘊、十二處、十八界，由三科觀察有情世間及器世間，依凡愚迷悟程度不同情況，以破「我執」之錯誤知見，立「無我」之教理。這本書有助於對五蘊、十二處、十八界的名相與作用之了解，且語言流暢易懂，對研究唯識學心識義理有莫大助益。

(四)、釋印順著《唯識學探源》¹⁴

本書中印順導師探討有關後期大乘唯識學派的思想起源。分為：上編「原始佛教的唯識思想」、下編「部派佛教的唯識思想」。上編「原始佛教的唯識思想」，又分：第一章「原始佛教思想概說」，主要介紹原始佛教的根本思想：緣起，對於緣起的法則、內容和十二緣起的支數，都有很詳細和獨到的分析，對於佛法的基本教義掌握，幫助很大；第二章「原始佛教所含蓄的唯識思想」，討論廣義唯識思想的幾個觀念，內容涵蓋大小乘關於唯識學類似的教說，對於何謂唯識，具有比較性的澄清和較寬廣扼要的認識，並介紹到原始佛教對後代唯識思想的有效啟發，是很具根源性的探索。下編「部派佛教的唯識思想」，又分：第一章「部派佛教概說」，主要介紹部派分裂的概況、部派思想的分化與趨勢，從中可了解到部派思想都是皆以現實存在作思想的出發點的一致性傾向；第二章「本識論探源」，討論的主題有犢子系、說一切有系、分別說系、大眾系等的本識思想，而本識思想探討到六識之外的潛意識，也就是表意識的根源和生命的原質。並述及部派佛教發展出微細的第七識，這個突破成為後來大乘唯識學阿賴耶識的源頭和重要依據。第三章「種習論探源」，討論的項目有微細潛在的煩惱、業力的存在、有漏種子、無漏種子等，種子和熏習是大乘唯識學派的重要理論，這些課題早在部派佛教就已進行細膩的理論建構，往後都成為後代大乘唯識學派種子說的內容。第四章「無境論探源」，綜

¹⁴ 釋印順：《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1987年。

合前章所述潛細的本識和業種子，形成大乘唯識學的阿賴耶種子識的學說依據，唯識無境的理論於是成立，只是凡夫不知，以所緣境為心外之客觀實在。

(五)、高崎直道等著《唯識思想》¹⁵

本書是日本春秋社出版的《唯識思想》一書的中譯本，雖然是講座式的論文集，但是內容仍有相當程度的系統性。執筆者共有九位日本學者，包括第一章瑜伽行派的形成，高崎直道著。第二章瑜伽行派的文獻，袴谷憲昭著。第三章唯識說的體系之成立，勝呂信靜著。第四章世親的識轉變，橫山紘一著。第五章唯識的實踐，早島理著。第六章無相唯識與有相唯識，沖和史著。第七章中觀與唯識，工藤成樹著。第八章從瑜伽行唯識到密教，吉田安哲著。第九章地論宗、攝論宗、法相宗，竹村牧男著。本書集日本唯識學者論點於一書，對唯識學體系的全面了解提供相當多的助益。

以上前輩學者的著作，對筆者研讀理解唯識學提供了相當多的助益。李潤生著《唯識三十頌導讀》對唯識學研究提供一個清晰的心識輪廓；林國良著《成唯識論直解》對唯識心識義理提供許多具體深刻的理解，且對唯識思想轉化運用到現代心理學的研究提供諸多助益；釋印順著《大乘廣五蘊論講記》語言流暢易懂，有助於對五蘊、十二處、十八界的名相與作用的了解；釋印順著《唯識學探源》對後期大乘唯識學派的思想起源提供了很多根源性的了解；高崎直道等著《唯識思想》，提供了對日本唯識學研究的了解，對唯識學體系的全面了解提供相當多的助益。

二、榮格思想研究

榮格思想部份，因本論文以榮格「個體化」過程中心理投射作用為討論中心，故文獻研究以榮格翻譯版本著作中，與「個體化」思想相關之英文翻譯版本和中文翻譯版本為主。分述如下：

¹⁵ 高崎直道等著、李世傑譯：《唯識思想》，臺北：華宇出版社，1981年。

(一) Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》¹⁶

《榮格心靈地圖》的作者莫瑞·史坦醫生擔任心理分析師的訓練工作二十餘年，目前任教於芝加哥榮格學會。書中對榮格思想作全面整體的概述，並對榮格心理學主要概念及細微奧妙之處提出清楚的解釋。第一到第七章論述榮格心理學內涵，包含表層——自我意識、情結——觸及無意識、心靈能量——里比多理論、心靈的疆界——本能、原型與集體無意識、人格面具與陰影——自他關係中的顯象與隱象、通往深層內在世界之路——阿尼瑪與阿尼姆斯、本我——心靈的超越中心與全體等重要基礎概念。第八到九章論述榮格高層次的準形上理論，包含本我的浮現——個體化、時間與永恆——同時性、心物合一的宇宙思想。莫瑞·史坦醫生的《榮格心靈地圖》帶領讀者進入榮格的廣大心靈世界，對本論文探討榮格心靈內容，提供了完整結構的全面性了解，對本論文啟發助益良多。

(二) Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯《人及其象徵》¹⁷

榮格是瑞士心理學家、精神科醫生、分析心理學的創始者。《人及其象徵》是榮格晚年最後一本著作，本書由他主筆「潛意識探微」單元，其它單元——古代神話與現代人、個體化歷程、視覺藝術中的象徵主義、亨利的夢，則由他最信任的榮格學者撰寫，此書完成不到十天，榮格便與世長辭了，這本書堪稱為榮格思想的精華。在本書中強調：人類若要成就其圓滿成熟，只能透過對潛意識的認識與接納，而這種認識，須藉由夢及其象徵來取得。研究「人及其象徵」，其實就是研究人類與其自身潛意識的關係。從本書可以看到，夢被視為對作夢者直接、親身而饒富意義的溝通，這種溝通運用了全人類共通的象徵，但卻是全然個體的方式運用於各個當下。本書也傳達了榮格的理念——心靈生活越豐富、象徵生活越寬廣的人，越有能力熱愛自己的命運，而心理分析師的任務，便是幫助我們分析那些突如其來的意象、形象和景象，鼓舞我們去提煉其中象徵意涵，覺察本我對生命的啟示。本書內容對了解榮格思想、了解心靈內容、了解

¹⁶ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，台北：立緒文化事業有限公司，2007年。

¹⁷ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵：榮格思想精華》，台北：立緒文化事業有限公司，2014年。

精神疾患、了解夢的解析、.....，有深入重要的啟發。

(三) Murray Stein 著，黃璧惠、魏宏晉等合譯：《英雄之旅——一個體化原則概論》¹⁸

《英雄之旅——一個體化原則概論》書中闡述了榮格對心理發展的觀點：心理發展是個終生的歷程，它和生理發展有所不同，生理發展在成年早期就達到了顛峰，接著穩定地走向下坡；它和認知發展也不一樣，認知發展可能在早年就達到顛峰，就像數學家和物理學家一樣，接著就呈現一種高原期，然後在老年逐漸衰敗；而心理發展遵循的是一條不同的路徑，它深入智慧並且很有潛力地延伸到有深度的老年時期。作者在這本書中詳細論述了榮格個體化歷程中分離、合體的雙重運動，其目的是幫助人們瞭解，在生命旅程中所有階段的心理與靈性發展的意義，並協助人們深化其個體化歷程，尤其是在生命的後半部，期望為那些覺得失落和脆弱的人帶來希望。這本書最大的價值是莫瑞·史坦醫生將榮格個體化的原理，推展至「幫助傳統邁向個體化」、「推動國家政治個體化」，這樣的視野啟發本論文對榮格個體化思想的開展。

(四) 吳汝鈞著〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究〉¹⁹

作者吳汝鈞先生在本文中，對於弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學，透過對精神分析的周詳的闡述，看唯識學的相應觀點，以開拓雙方的對話空間。研究聚焦在潛意識與阿賴耶識上，但也涉及雙方的一些重要概念，包括意識、自我、本我、超越、本能衝動、癡症、夢、末那識、熏習、中陰身、業、煩惱、識心、心所等。在比較研究中，作者認為本我與阿賴耶識、中陰身都具有靈魂的意味，只是在一些細節上，雙方的闡述並不完全相同。特別是精神分析不大強調輪迴問題，唯識學則堅持輪迴觀點，認為人死後阿賴耶識或中陰身會在新的生命個體中受胎，繼續存在，直至生命個體最後獲得覺悟、解脫為止。另外精神分析是一門經驗性格的心理科學，它的目的是治療人在心理上的種種病痛，如憂鬱、焦慮等，不講求覺悟、解脫。唯識學則是一種宗教，它提出轉識成智的實踐方法，讓人最後得到覺悟、解脫，遠離一切執著、苦痛煩惱。

¹⁸ Murray Stein 著，黃璧惠、魏宏晉等合譯：《英雄之旅——一個體化原則》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2012年。

¹⁹ 吳汝鈞：〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究〉，《正觀》第66期，2013年。

這篇文章提供筆者對於佛學與心理學比較的方向與態度，對東西方心靈對話提供諸多思考空間。

（五）林國良〈榮格心理學與佛教唯識學思想之異同〉²⁰

文中作者認為：榮格的意識閾下的心理內容屬無意識，而唯識學的第七識、第八識和種子，以及處於率爾心、尋求心狀態的前六識，都屬無意識範疇。榮格的無意識心理內容與意識大都無關，無意識常成為非正常人格的根源；唯識學的意識就是種子的現行，而第七識與第八識中的二執種子，決定了眾生的有漏性和凡夫性。兩種理論差異的根源在於：榮格心理學是心理實在論，認為神話和宗教都是心理活動的產物，具有無意識的原型；唯識學則認為輪迴和解脫都具有實在性，解脫是可以實現的目標。從唯識學立場看，榮格心理學的理論是假設性的，其原型和自性等範疇都屬假設，並不成熟完備；其治療非正常人格的實用目標雖有相當價值，但其自性實現的超越性目標恐怕是難以實現的。林國良先生的論點筆者有諸多疑問？例如：「榮格的無意識心理內容與意識大都無關，無意識常成為非正常人格的根源」，無意識心理內容與意識真的無關嗎？「自性實現的超越性目標恐怕是難以實現的」，榮格自性實現的超越性目標真的難以實現？這篇文章引發了筆者種種思考。

以上前輩學者的著作，對筆者研讀榮格心理學提供了相當多的助益。Murray Stein 著《榮格心靈地圖》對探討榮格心靈內容，提供了完整而全面的了解；Carl G.Jung 主編《人及其象徵》對了解榮格無意識心靈內容及夢的解析，有深入重要的啟發；Murray Stein 著《英雄之旅——個體化原則概論》將榮格個體化原理及其運用，推展至「幫助傳統邁向個體化」、「推動國家政治個體化」，對榮格個體化思想的開展及視野有著重大的啟發；吳汝鈞著〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究〉提供筆者對於佛學與心理學比較的方向與態度，對東西方心靈對話提供諸多思考空間；林國良〈榮格心理學與佛教唯識學思想之異同〉，則引發了筆者更多面向的種種思考，並希望加以解讀釐清。

²⁰ 林國良，〈榮格心理學與佛教唯識學思想之異同〉，《上海大學學報》第3期，2004年。

三、佛教心識研究及其與西方心理學比較研究

(一) 陳兵著《佛教心理學》²¹

本書將佛教對於心識描述的內容分為「原始佛教心理學」、「部派佛教心理學」、「印度大乘佛教心理學」、「印度密乘佛教心理學」、「中國佛教心理學」、「朝鮮、日本、越南佛教心理學」等部份，論述其核心思想以及具代表性的重要論書，並梳理其中的源流與其相互的影響。

(二) 蔡伯郎著〈佛教心心所與現代心理學〉²²

本文梳理部派佛教到《成唯識論》的心所分類，將部派佛教中對於心識的爭辯，大約可分為三類，其一：認識主體是一的一心說，以及認識主體是多的多心說。其二：多識說中，多識是否能同時具起抑或分別現起。其三：心王與心所是一，離心別無心所，抑或有個別心所的存在。書中將佛教中對心所有爭論議題，與心理學的科學實驗結果相比較。

(三) 劉宇光著〈佛教唯識宗煩惱的基本性質——心理學概念與倫理學概念之辯〉²³

本文藉各文獻中對煩惱心所的定義，推論其為「無明」及「我執」的呈顯樣貌，檢討煩惱心所是否可以稱為情緒，以及心所可否被稱為佛教的情緒心理學。

(四) 王信宜《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》²⁴

此論文探討佛教觀念與榮格心理學的同異，其中亦探討唯識思想與榮格心理學的同異。作者認為榮格「集體潛意識」與佛教「阿賴耶識」的觀念相似，榮格「原型」理論與佛教「種子義」觀念相似。

²¹ 陳兵：《佛教心理學》，高雄：佛光文化事業有限公司，2012年。

²² 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325-349。

²³ 劉宇光：〈佛教唯識宗「煩惱」的基本性質——心理學概念與倫理學概念之辯〉，《復旦哲學評論》第4輯，上海：人民出版社，2008年，頁164-203。

²⁴ 王信宜：《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》，高雄：國立中山大學中國語文學研究所碩士論文，2002年。

(五)、白聰勇，《唯識學與心理學有關潛意識分析之比較》²⁵

此論文探討佛教唯識學和佛洛伊德心理學的同異。文中分析：一、唯識學的八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識，心理學的八識：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、意識、前意識、潛意識。二、唯識學八識之主導者：阿賴耶識，心理學八識之主導者：意識。三、唯識學潛隱的意識：末那識、阿賴耶識，心理學潛隱的意識：前意識、潛意識。四、唯識學自我保存：末那識。心理學自我保存：自我。五、唯識學功能：阿賴耶識具能藏、所藏、執藏功能。心理學功能：潛意識具所藏功能，集體潛意識具能藏、所藏功能。六、唯識學屬性：惡，因阿賴耶唯妄，心理學屬性：惡，因有痛苦、焦慮、恐懼。七、唯識學情欲觀：中有身仍具有情欲，心理學情欲觀：幼童即具情欲。八、唯識學境的性質：非實，是識所變現，心理學境的性質：實實在在的物理世界。

閱讀以上文獻資料，發現榮格心理投射理論、個體化思想，唯識學心識理論、轉識成智思想的學術研究及相關研究甚多，對本論文之研究提供很多參考資料與啟發性思考，對論題的開展與解答助益甚多。但針對榮格心理投射理論與唯識學心識理論的比較研究則甚少，而以往的研究因多為一般性書寫，較難深入探討，且榮格為西方心理學思想，唯識為東方佛學心識思想，思想自身發展土壤本就不同，投入研究學者又因地域之別，研究成果自然有限。筆者深感人類集體無意識心靈的原型應有其共通性，心靈內容必有其相應處，何況世界一體、國際無界的現代，學術已然融通，思想應當交流，人類心靈豈能孤寂一處？開啟心靈的對話，尋找彼此相應相成的智慧，並互補彼此思想的侷限，一起增上圓滿，這是本論文撰寫的目的。於是在榮格心理投射理論與唯識學心識理論的比較研究尚少的學術，筆者認為這一論題實有開發研究的空間。

²⁵ 白聰勇：《唯識學與心理學有關潛意識分析之比較》，新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，1998年。

第四節 論文架構與章節大意

第一章「緒論」，分成四小節說明。第一節「研究動機與目的」，說明引發本論文研究的動機與希望達成的目的。第二節「研究範圍與方法」，敘明唯識學部份以《成唯識論》護法觀點為本論文討論「轉識成智」的依據，榮格心理投射理論則以「個體化」為比較範圍。而研究方法主要以「文獻學方法」、「思想研究法」、「比較研究法」來達成研究目的。第三節「當代研究成果回顧」，主要回顧和探討與本論文有相關的現代學術研究成果。第四節「論文架構與章節大意」，概述本論文每一章節探討內容的安排。

第二章探討「唯識學轉識成智思想」，分成三小節探究。第一節「唯識學心識內涵」，概述第八阿賴耶識、第七末那識與前六識識相。第二節「心識運作與智慧層次」，先探究唯識學心識運作——相分、見分、自證分、證自證分，次探究識與智的區別，再說明「成所作智」、「妙觀察智」、「平等性智」、「大圓鏡智」四智的內涵。第三節「轉識成智的歷程與意義」，分析「前五識」轉「成所作智」、「第六識」轉「妙觀察智」、「第七識」轉「平等性智」、「第八識」轉「大圓鏡智」的歷程，探究轉識成智修行歷程中，逐步去除煩惱障所知障的心靈成長意義。

第三章探討「榮格個體化思想」，分成三小節探究。第一節「榮格心靈地圖」，先概述榮格心靈內涵包含意識、無意識兩部份，再敘述其心靈人格整合與心物合一思想。第二節「心靈投射與意識層級」，探究榮格心靈投射理論的外射、內射、認同作用，及意識五階段的內涵。第三節「個體化的意義與歷程」，探討榮格心理分析理論的核心——「個體化」的意義，及其由「自我」朝向「本我」發展的歷程，探究榮格心靈人格成長「個體化」歷程，與宗教修行境界層層提升的意義相應。

第四章探討「轉識成智歷程與個體化過程比較」，分成四小節逐一比較。第一節比較「心識內涵」，分別從唯識阿賴耶識與榮格集體無意識、唯識末那識與榮格自我、唯識前六識與榮

格意識、唯識種子現行與榮格心理投射四方面作比較。第二節比較「核心真理」，討論唯識真如及榮格的本我。第三節比較「修行方法」，討論唯識的緣起成就與榮格的內在體證。第四節比較「成長歷程」，討論唯識五位與榮格意識五階段。

最後一章，第五章「結論」，總結本論文的研究成果。由問題的提出，而榮格心靈投射理論及唯識學心識理論的探究，而兩個思想系統的比較研究，而發現兩者之間相應相異關係，最後提出以唯識學「第八識」轉而為「大圓鏡智」的「轉識成智」智慧，補充意識第五階段的成長內涵，使意識第五階段開展出自在自主生命。本論文研究目的的完成期望開拓東西方思想對話的空間，呈現出唯識學與榮格心理學相應相成的思想徑路，及兩個思想系統在心靈成長與解脫煩惱的現代意義。



第二章 唯識學轉識成智思想

本章探討唯識學轉識成智思想，第一節探討唯識學心識內涵，分別從第八阿賴耶識、第七末那識及前六識論述說明；第二節探討心識運作與智慧層次，先探究唯識學心識運作——相分、見分、自證分、證自證分，次探究識與智的區別，再說明成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智的內涵；第三節論述轉識成智的歷程與意義，分析「前五識」轉「成所作智」、「第六識」轉「妙觀察智」、「第七識」轉「平等性智」、「第八識」轉「大圓鏡智」的歷程，探究轉識成智修行歷程中，逐步去除煩惱障所知障的心靈成長意義。

第一節 唯識學心識內涵

大乘瑜伽行派在世親所著《俱舍論》「五位七十五法」基礎上沿襲批判地把宇宙萬有分為五類一百種，稱為「五位百法」，其中心與心所調到色法之前，凸顯唯識學對心識的重視。「五位百法」為：心王八、心所五十一、色法十一、心不相應行法二十四、無為法六，宇宙萬有皆心識轉變而生，心法最勝，故心王、心所法列於首；色法是心識所顯現的認識客體次於心法；不相應行法是色、心諸法的分位差別所形成的概念，列於色法之後；無為法不能自己，要借助前四法轉染成淨才能顯示，列於最後。「五位百法」將一切外境攝歸心識，凸顯心識的重要。

佛教唯識學中八識的名稱、次序與內涵是在《成唯識論》出現後確立的，《成唯識論》對於人類複雜的心識活動提出五位百法的分類法（見表 2-1-1），其中「心王」是指能緣外境的精神主體，為慮知的根本，也是識的自性，「八識心王」是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。「心所」是指心的所緣、所有，與心相應俱起的法，也就是當心識在運作時，會與心識同時發生的各種名法都稱為心所，它的功用是作為心的助伴，支持心的運作，「五十一心所」指遍行心所 5（觸、作意、受、想、思）、別境心所 5（欲、勝解、念、定、慧）、善心所 11（信、慚、愧、無貪、無嗔、無癡、勤、輕安、不放逸、行舍、不害）、煩惱

心所 6 (貪、瞋、癡、慢、疑、惡見)、隨煩惱心所 20 (忿、恨、覆、誑、諂、驕、害、嫉、慳、惱、無慚、無愧、昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知)、不定心所 4 (悔、眠、尋、伺)。

心王與心所構成了人類各種心理活動，凡夫眾生往往受其拮制而沉淪生死海，但一念覺醒卻也可能制心一處而轉識成智。但心所為心王的助伴，心王的關鍵地位又高出心所一籌，心識可謂主宰生死的關鍵，此正是《百法明門論論義》所言：「以此百法，乃八識所變耳，以一切眾生，皆依此識而有生死。三乘聖人，皆依此識而有修證。」¹本論文旨在探討心識轉變現象，故本節探討唯識學心識內涵以關鍵生死、修證的八識為主，然亦旁及心所伴隨現象。

表 2-1-1：五位百法表

五 位 百 法 表	心王 (8)	眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識		
	心所 (51)	遍行 (5)	觸、作意、受、想、思	
		別境 (5)	欲、勝解、念、定、慧	
		善 (11)	信、慚、愧、無貪、無嗔、無癡、勤、輕安、不放逸、行舍、不害	
		根本煩惱 (6)	貪、嗔、癡 (無明)、慢、疑、惡見 (不正見)	
		隨煩惱 (20)	小隨煩惱 (10)	忿、恨、覆、誑、諂、驕、害、嫉、慳、惱
			中隨煩惱 (2)	無慚、無愧
			大隨煩惱 (8)	昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。
	不定 (4)	悔、眠、尋、伺		
	色法 (11)	眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸、法處所攝色		
心不相應行 (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、流傳、定異、相應、勢速、次第、方、時、數、和合性、不和合性			
無為 (6)	虛空無為、擇滅無為、非擇滅無為、不動無為、想受滅無為、真如無為			

唯識學是探討人類內心的學問，心也就是識，識是最不可捉摸，最不易了解的，應該如何認識了解它呢？本節先探討作為宇宙萬有本源的第八阿賴耶識，再逐步探討由第八阿賴耶識識

¹ 《百法明門論論義》，《卍新纂續藏經》冊 48，頁 308。

轉變化的第七末那識、前六識，也就是唯識三十頌所說的三能變，先探討初能變（第八阿賴耶識），再探討第二能變（第七末那識）、第三能變（前六識），以期釐清人類心識的內涵。世親《唯識三十頌》分異熟、思量、了別境三能變，說明八識識相，玄奘《成唯識論》依《唯識三十頌》對八識再加論述。玄奘另作《八識規矩頌》以討論八個識的內容，本節對八識的說明綜合《唯識三十頌》、《成唯識論》、《八識規矩頌》論點，論點分歧處則以《成唯識論》說解為主²。意解與釋義則參考林國良《成唯識論直解》、聖嚴法師《探索識界——八識規矩頌講記》及于凌波《八識規矩頌講記》。

一、第八阿賴耶識

阿賴耶識的阿賴耶是梵文 ālaya 的音譯，意譯是藏識，漢譯藏識是倉庫的意思，《八識規矩頌》中第八阿賴耶識的內容為：

性唯無覆五遍行，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。³

頌中說明：阿賴耶識的性質是無覆無記性，與它相應的有五個遍行心所。在三界九地中生死流轉、輪迴不已，都是由此識中業力種子牽引所致。由於二乘人不明瞭，就生起迷執，認為根本沒有第八識這樣一個識，因此時常與大乘論師爭論。第八識有能藏、所藏、執藏三項功能，其意義深不可測。第八識淵深如海，深藏不露，它的本體如靜水，但因有前七轉識，起執執迷、造作種種染業，激起了種種波浪。第八識有受薰持種的功能，它的見分所緣的是種子、根身、器界。有情眾生一期生命，死亡與再出生的過程中，它總是最晚走又最先來的主人公。

而《唯識三十頌》中第一能變說明第八阿賴耶識的變化現象為：

² 因《成唯識論》已綜合安慧、護法等十家說法。

³ 《八識規矩頌略說》，《大正藏》冊 45，頁 413。

初阿賴耶識，異熟一切種，不可知執受，處了常與觸作意受想思，相應唯捨受，是無覆無記，觸等亦如是，恒轉如瀑流，阿羅漢位捨。⁴

頌中說明：第一能變識即阿賴耶識，也稱異熟和一切種識，他的認取對象（執受和處），以及現行活動的作用（了），凡夫都難以知道，與它始終相應的心所有觸、作意、受、想、思，而受心所中與它相應的只有捨受，此識的倫理屬性是無覆無記性，觸等五種遍行心所與阿賴耶識一樣，也具有上述各種性質，阿賴耶識如瀑流，始終不斷地生起，而又前後不同地轉變，只有到阿羅漢位才捨棄。

由《八識規矩頌》與《唯識三十頌》的說明，第八阿賴耶識的識相大致如下：

表 2-1-2：第八阿賴耶識識相表

第八阿賴耶識		相狀	
自相 能藏、所藏、執藏		三性	無覆無記
		行相（功用）	了（了別）、受熏、持種、內變根身、外變器界、輪迴主體
因相 一切種識	果相	所緣	執受（種子、根身）、處（器界）
		相應心所	觸、作意、受（捨受）、想、思
	異熟識	識相譬喻	恒轉如瀑流
		伏斷位次	阿羅漢位捨

然而第八阿賴耶識的自相——能藏、所藏、執藏是什麼意義呢？所謂能藏指的是阿賴耶識能攝持前七識的雜染有漏法的種子功能，生起宇宙萬法，這時，第八識是能藏，種子是所藏，所以具有能藏義，阿賴耶識猶如倉庫，能藏一切米麥糧食，無始以來，有情眾生所作一切善惡業的種子，都儲藏在此識中。所藏指的是在種子起現行發生作用的時候，受到前七識雜染法的薰習，現行種子受薰成為新種子，仍藏於第八識中，這時新種子稱為能藏，而從種子的立場看識，阿賴耶識是前七識雜染所熏所依，所以是所藏。而執藏又稱「我愛執藏」，這是因為第七識誤認第八識為自我，對於自我妄生貪愛，執著不捨，所以稱為「我愛執藏」，這時第七識是

⁴ 《唯識三十頌》，《大正藏》冊 31，頁 60 中。

能執，第八識是所執，執藏是堅守不捨的意思，猶如米麥糧食為農家所堅守，此識為第七末那識所執以為自我。由第八阿賴耶識的自相——能藏、所藏、執藏的特質可以看出，第八阿賴耶識是八個識中最重要的一個識，它是前七識的根本，前七識由第八識的種子生起，它也是宇宙萬法的本源，因為第八識攝持萬法種子，在「因能變」時，種子生起第八識，在「果能變」時前七識相繼生起，八識識體各各生起相、見二分。而第八識的見分，是識體「能認識」的功能，它所認識的物件就是相分，第八識所緣的相分，是「根身、器界、種子」，根身就是有情的身體，器界就是有情身外的物質世界，種子是能生起萬法的功能，由第八識的種子「起現行」生起萬法，這時就有了宇宙、人生，宇宙就是「器界」，人生就是含有心識的「根身」，所以說第八識是宇宙萬法的本源。

第八阿賴耶識的作用是什麼呢？第八阿賴耶識的作用有五種：受熏、持種、內變根身、外變器界，作輪迴主體。第一是受薰：受薰就是接受薰習，即七轉識是能薰，第八識是所薰——接受七轉識薰習的受薰體。第二是持種：持種就是攝持種子，「種子生現行」的種子，是能藏，「現行薰種子」，就是所藏。第三是內變根身：由四大和合而成的「根身」——即眼、耳、鼻、舌、身的五根身，是第八識中的色法種子所變現。因為第八識所緣的，是根身、種子、器界三類色法，種子是識中的潛勢力，根身、器界是從這潛勢力變現出來的。第四是外變器界：器界即物質世界，是第八識色法種子所變現。第五是作輪迴主體：第八識是無始以來、無終以後，一直存在，它無所從來，亦無所從去，所謂去後來先是指一期生命的開始與結束而言。第八識是有情業力寄託的所在，是生死輪迴的主體，當一期生命結束的時候，前七識的功能隱沒，不起現行，第八識最後離開身體，至此命根即不存在，生命宣告結束。當第八識離開肉體，成為中陰身時，無明種子仍一念執著，蠢蠢欲動，以其過去業力之牽引，於下一期生命開始時，第八識先入母胎，所以說第八識是生死輪迴的主體。

第八識的行相及所緣的什麼呢？第八識的功用是「了」，《唯識三十頌》說「不可知執受處了」，「不可知」的意思是：不是我們凡夫的心境所能了知，「不可知執受處了」的意思是：不可知執受、不可知處、不可知了，執受是根身、種子，處是器界，了是了別，種子和根身是

我們的肉體，器界是山河大地、宇宙萬有，這三項是第八識的所緣境界，了別是第八識的緣慮作用，第八識是心法，它的作用就是以見分去了別相分（種子、根身、器界），而頌文說不可知，是因為第八識的作用極細微，不是凡夫的心境所能了知。

為什麼說第八阿賴耶識的性質是屬無覆無記呢？無記有兩種，一種是有煩惱心所覆蓋，使之成為染汙識的有覆無記，如第七識。一種是無煩惱心所覆蓋，單純的無覆無記性，就是第八識。第八識含藏萬法種子，如果第八識性善，則不容納惡種子；如果性惡，則不能容納善種子。必須是平等的中庸無記，才能兼蓄並容，統納一切善惡種子。所以阿賴耶識的性質是無覆無記的，也就是無雜染、無煩惱相應的，不能斷定善惡的，也因為自身沒有確定的性質，所以需受前七識善惡習氣的薰習。阿賴耶識必是無覆無記性的，而它所相應的觸、作意、受、想、思五個遍行心所也都是無覆無記性的，因為阿賴耶識是非染、非善惡的，其道德屬性中立，所以能藏一切種子。

第八阿賴耶識與心所的相應關係如何呢？在八個識中，第八識的相應心所最少，只有五遍行心所——觸、作意、受、想、思。五遍行心所，是周遍而行，通於一切識、一切時、一切性、一切地，所以五遍行心所與第八識相應。而於五遍行的受心所，三受之中只有捨受與第八識相應，而苦受、樂受不與第八識相應。因為苦樂二受容易轉變，不是一性連續，而捨受卻是「性不變遷、相續不斷」，所以與第八識相應。因為阿賴耶識是無覆無記性的，所以與它所相應的觸、作意、受、想、思五個遍行心所也都是無覆無記性的。

為什麼說阿賴耶識是非斷非常性呢？其伏斷位次又如何呢？因為阿賴耶識的因果活動是前一剎那的滅緊接著下一剎那的生，如此「生、住、滅」環環相扣，所以說恆轉。也因為恆轉之故，阿賴耶是能夠受熏，能夠持種，能夠接受果報，而成為有漏凡夫流轉生死的生命主體，也是有情眾生善惡業力的儲藏所。阿賴耶識雖然是有情生命與宇宙的依止，但卻恆轉如暴流，以致有情生命無始以來漂流於生死業海中，直到證得阿羅漢位果位時才能捨。

「識轉變」說明一切萬有的存在都是八識轉變的結果，將客觀世界的一切現象皆歸入識的活動中，其中又以阿賴耶識為總樞紐，因為阿賴耶識是一切種識，攝持一切種子，待緣起現，這種由種子起現行而成立客觀世界的存在的過程，就是識轉變，唯識三十論頌說識轉變有三個階段——異熟、思量及了別境識，異熟是第一能變的作用，是變異成熟的意思，即是指阿賴耶識的識轉變就是令心識種子變異成熟，而阿賴耶識的種子成熟即能變現出有情眾生與外在境界，所以第一能變變出根身與器世間。

二、第七末那識

末那識是梵文 *manas-vijñāna* 的音譯，*manas* 意為「意」，*vijñāna* 意為「識」，與第六意識同名，為了與第六意識區別，末那識保留了梵文原名。末那識是恆常我執之識，不論是在任何時刻都恆常執著有一個自我，這個恆常執著有一個自我的識，就是末那識，也是意識所依止，意識受到末那識的我執而有染汙，是因為末那識將阿賴耶識視為常一不變的我，而加以執著，因而產生我執、法執。

《八識規矩頌》中說明第七末那識的內容為：

帶質有覆通情本，隨緣執我量為非，八大遍行別境慧，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。⁵

頌中說明：第七末那識所緣之境，在三境中屬帶質境，三性中是有覆無記。因第七識於隨其所緣境的第八識見分，執為真實之法，其實那是錯誤的行解，所以在三量之中屬於非量。與第七識經常相隨的心所有八大隨煩惱心所，五遍行心所，四個根本煩惱心所——貪、癡、慢、見、再加一個五別境中的慧心所。第七識是恆審思量識，執第八識見分為我相。由於第七識恆審思量，總是執著第八識的見分為實我，使得一切有情眾生因擁有第七識，而永遠日夜昏迷於

⁵ 《八識規矩頌略說》，《大正藏》冊 45，頁 413。

生死界中不得覺悟。第七識常與四惑、八大隨煩惱心所相應生起。前六識把第七識叫作染淨依。

《唯識三十頌》中第二能變說明第七末那識的變化現象為：

次第二能變，是識名末那，依彼轉緣彼，思量為性相，四煩惱常俱，謂我癡我見，并我慢我愛，及餘觸等俱，有覆無記攝，隨所生所繫，阿羅漢滅定，出世道無有。⁶

頌中說明：第二能變識，此識名末那識，此識依賴第八識而生起，並以第八識為認取對象，思量為其本性和現行活動的作用，此識始終與四種煩惱共存，即我癡與我見，還有我慢與我愛，還始終與處等其餘的心所共存，此識屬於有覆無記性，隨第八識所生地而生起，並被繫縛在該地，只有在阿羅漢位、滅盡定與出世道中才不存在。

由《八識規矩頌》與《唯識三十頌》的說明，第七末那識的識相大致如下：

表 2-1-3：第七末那識識相表

第七末那識	相狀	
自相 思量	三境 ⁷	帶質境
	三量 ⁸	非量
	三性 ⁹	有覆無記
	行相	思量
	所緣	第八阿賴耶識的見分
	相應心所 ¹⁰	遍行（觸、作意、受、想、思）

⁶ 《唯識三十頌》，《大正藏》冊 31，頁 60 中。

⁷ 三境是指性境、獨影境、帶質境。性境是實種（色法種子）所生，是以因緣變而變現之境。獨影境是心的虛妄分別而變起之境，它沒有本質，僅為影像，例如以想像力變起龜毛、兔角的幻影。帶質境是指相分是實種所生，有所依的本質，但不能如實的為見分所認知，例如：第七識的見分，以第八識的見分為其相分，為常、一、主宰的自我，第八識見分不是自我，而是一種錯誤的認知，又如第六識緣草繩誤以為是蛇，草繩固有其本質，但並不是蛇，也是一種錯誤的認知。

⁸ 三量即現量、比量、非量。現量是以能緣之心，量所緣之境，不起分別計度所獲得的量果。比量是心識所量度的物件，沒有呈現在前，但可藉著知識經驗，推測比度而獲得的量果，例如：看見山上有煙，推知該處必有火，看見牆外有牛角，推知牆外必有牛。非量是一種錯誤的認知，即是於所緣之境，以錯覺之心錯為分別所獲致之量果，例如：看見繩子以為是蛇，看見驟誤認為是馬。

⁹ 三性指善、惡、無記三性，善是能利益此世、他世之法，惡指違損此世、他世之法。無記是非善非不善，不能記為善，不能記為惡，所以稱為無記。

¹⁰ 《八識規矩頌》認為與末那識相應的心所有十八個，就是頌文所稱：「八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。」即是八大隨煩惱心所，五遍行心所，四個根本煩惱心所——貪、癡、慢、見、再加一個五別境中的慧心所。《唯

		根本煩惱（貪、癡、慢、惡見）
	界繫	第八阿賴耶識
	伏斷位次	阿羅漢、滅定、出世道

為什麼說第七末那識的性質是屬於帶質境、非量、有覆無記呢？因為第七末那識以第八識的見分為所緣境，即是依托第八識的本質境，變起自心中的相分，作為自己的所緣，所以是帶質境。而第七末那識以第八識的見分為所緣之境，於所緣境上生起我相，並且恒審思量，執持不捨，事實上第八識的見分並非常、一、主宰，所以在三量上屬於非量。又第七末那識在三性中屬於無記性，無記性分為兩種，即「有覆無記」和「無覆無記」，無覆無記，是識性非善非惡，無可記別，在八個識中第八識是無覆無記，而第七識的識性雖然也是非善非惡，無可記別，但被我癡、我見、我慢、我愛四種根本煩惱所覆蓋，使它成為一個染汙識，所以說它的屬性是有覆無記。

第七末那識的行相、所緣又如何呢？末那識以思量為性，以思量為相。八個識皆有思量，但末那識思量的作用最勝。八個識的思量作用，有四種分別，第一種是恒而非審的思量，第八識屬之，第八識無始以來，恒時相續而不審察。第二種是審而非恒的思量，第六識屬之，第六識的思量作用有時中斷。第三種是非恒非審的思量，前五識屬之，前五識既不恒常也不審察。第四種是既恒又審的思量，即是第七識，第七識恒時相續且審察思量。第七識恒審思量什麼呢？它緣於第八識，一味執取第八識的見分為我，恒審思量有一個自我，所以末那識是為「我執識」。

第七末那識與心所的相應關係如何呢？與末那識相應的心所有五遍行心所，四個根本煩惱心所——貪、癡、慢、見，為什麼與這些心所相應呢？因為愛著於我，所以有我貪；因為迷戀於我，所以有我癡；因為執著於我，所以有我見；因為依持於我，所以有我慢，但為什麼末那識只與根本煩惱心所中的四個——貪、癡、慢、見相應，而不與瞋心所相應呢？因為末那識唯執著自我，愛戀自我，所以沒有瞋心所。而末那識為何與五遍行心所相應呢？因為五個遍行心所——觸、作意、受、想、思，遍及於一切心、性、時、地，所以都與第七末那識相應。

《識三十頌論》則認為與末那識相應的心所有四煩惱（我癡、我見、我慢、我愛）、觸等（觸、作意、受、想、思）。

第七末那識在三界中繫屬如何呢？又如何斷滅呢？因第七識自己作不了主，必須隨順第八阿賴耶識而轉，第八識生在那裡，第七識便繫屬在那裡，第八識生在欲界人道，第七識就隨順繫屬人道，生在色界天道，第七識就隨順繫屬天道，因為恆繫屬第八識，故為第八識所繫縛。染污的末那識須在阿羅漢位，或入滅盡定位，或證得出世道位時才能伏斷。

「思量」是第二能變，思量是末那識的作用，末那識一樣也是阿賴耶識所生起，但它反過來思量著阿賴耶識，以阿賴耶識為自我，因而生起了人我分之別、主客之分，而我癡、我見、我慢、我愛等種種心理作用於是產生了，第七識屬於潛意識的範圍，它是意識之根，第六識的活動一定受到它的影響。因為它是一種我執的作用，由此而成煩惱的根本。末那識本身並不造作善惡之業，但因它執著自我，所以成為一切眾生自私自利的根源。第二能變變現出種種心理作用。

三、前六識

前六識即前五識與第六意識，前五識與第六意識關係密切，前五識的認識需第六意識的了別證知，認識才能起作用。有情眾生最表層的識是感覺器官，也就是前五識（眼、耳、鼻、舌、身），這五種識是人體接受外界資訊的前站，我們的見、聞、覺、知，都是透過這五種識進入我們的內心（第六意識），而生起「思維」、「了別」的作用。

《八識規矩頌》中前五識的內容為：

性境現量通三性，眼耳身三二地居，遍行別境善十一，中二大八貪嗔癡。

五識同依淨色根，九緣七八好相鄰，合三離二觀塵世，愚者難分識與根。¹¹

¹¹ 《八識規矩頌略說》，《大正藏》冊 45，頁 413。

頌中說明：前五識在三境中屬於性境，在三量中屬於現量，在三性中全都通達。而五識的功能則是欲界眾生八識具備，色界初禪的離生喜樂地，前五識的鼻、舌二識不起作用，只有八識中的六識，到二禪天，眼、耳、身三識亦不起用。與前五識相應的心所有遍行心所五個，別境心所五個，善心所十一個，中隨煩惱二個，大隨煩惱八個，以及六個根本煩惱中的貪瞋癡三個，總共有三十四個。前五識與五根的關係則是前五識依五種淨色根¹²而產生，以九個條件（九緣）¹³使前五識產生作用。前五識之於境界，鼻、舌、身三識是合中取境，而眼、耳二識是離中取境¹⁴。愚者分辨不出根與識的作用，有人以為了境者是根，有人主張了境者是識。

《八識規矩頌》中第六意識的內容為：

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。¹⁵

頌中說明：第六意識在三境中性境、帶質境、獨影境皆具有，三量中現量、比量、非量也都具有，三性中善、不善、無記亦都具有。有情眾生輪轉於三界九地，皆有第六意識，很明顯也很容易知道此識的存在。與第六意識相應的心所是全部的五十一個心所。但五十一個心所不是同時俱起，而是臨時臨緣各別與之相應生起；隨善意識時即有善心所與之俱起，隨煩惱意識時，即有不善心所與之俱起。第六意識不是一類相續，而是經常轉變生起的。它總是與根、隨、信等心所，以及與遍行、別境、不定心所內外相連在一起。在發動身業及語業的功能方面，於八個識之中是獨一無二最有力的。當它造了引業及滿業，便能以此業力，而將自己的八識牽往三界五趣，隨業受報。

《唯識三十頌》中第三能變說明前六識的變化現象為：

¹² 五根有外表的粗相，名為浮塵根，有內隱的細相，名為淨色根。

¹³ 九緣即根緣、境緣、空緣、明緣、作意緣、種子緣、分別依緣、染淨依緣、根本依緣。

¹⁴ 眼識生起要九緣，耳識不需要光明，只須七緣，這二者都是離中取境，鼻、舌、身三識取境時，必須根、境相合，識才發生作用，這三者是合中取境。

¹⁵ 《八識規矩頌略說》，《大正藏》冊 45，頁 413。

次第三能變，差別有六種，了境為性相，善不善俱非。此心所遍行，別境善煩惱，隨煩惱不定，皆三受相應。初遍行觸等，次別境謂欲，勝解念定慧，所緣事不同。善謂信慚愧，無貪等三根，勤安不放逸，行捨及不害。煩惱謂貪瞋，癡慢疑惡見，隨煩惱謂忿，恨覆惱嫉慳。誑諂與害憍，無慚及無愧，掉舉與昏沈，不信并懈怠。放逸及失念，散亂不正知，不定謂悔眠，尋伺二各二。依止根本識，五識隨緣現，或俱或不俱，如濤波依水。意識常現起，除生無想天，及無心二定，睡眠與悶絕。¹⁶

頌中說明：第三能變識，共包括六種不同的識，對六境認識辨別是他們的本性與現行活動的作用，他們可以是善的、不善的和非善非不善的，與六識相應的心所，有遍行心所、別境心所、善心所、煩惱心所、隨煩惱心所與不定心所，在受心所中，苦、樂、捨受都能與六識相應。首先是遍行觸等心所，其次是別境心所，即欲、勝解、念、定、慧，他們各自的認取對象不同，接著善心所包括信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡三善根，精進、輕安、不放逸、行捨以及不害，而煩惱心所是智指貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，隨煩惱心所即忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂與害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。不定心所即悔、眠，尋、伺。六識現行生起依託根本識，前五識依據各種條件的和合而現行生起，此五識或是共同生起，或不是共同生起，他們依賴各種條件，就像波濤依賴水一樣，意識則能經常現行生起，除非生到無想天，或是處在兩種無心定、極重睡眠或嚴重昏迷中才不作用。

¹⁶ 《唯識三十頌》，《大正藏》冊 31，頁 60 中。

由《八識規矩頌》與《唯識三十頌》的說明，前六識的識相大致如下：

表 2-1-4：前六識識相表

前六識	相狀	
自相 了境	三境	前五識：性境 第六意識：性境、帶質境、獨影境
	三量	前五識：現量 第六意識：現量、比量、非量
	三性	善、不善、無記
	行相	了（了別）境
	所緣	前五識：第八識種子變現的五塵 第六意識：六根所見的一切法
	相應心所	前五識：三十四個心所 遍行（觸、作意、受、想、思） 別境（欲、勝解、念、定、慧） 善（信、慚、愧、無貪、無嗔、無癡、勤、輕安、不放逸、行舍、不害） 煩惱（貪、嗔、癡） 隨煩惱（無慚、無愧、掉舉、惛沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知） 第六意識：五十一個心所
	伏斷位次	無想天、無心二定（無想定、滅盡定）、睡眠、悶絕

前六識是由前五識與第六意識所組成，眼、耳、鼻、舌、身五識了解外境的資訊，再由意識加以量證，構成概念、形成知識，雖然第六識受染污的末那識影響，有時會顛倒事實、迷惑真理，但意識若能以現前外境，作理性的分別、思維、抉擇則能得到較正確的知識。前六識雖然識體有六種差別，但卻分工合作，共同發生了別外境的作用，它們依根、緣境、生識的情形如下：

表 2-1-5：前六識與其所依根與緣境表

識	所依根	緣境
眼識	眼根	色
耳識	耳根	聲
鼻識	鼻根	香
舌識	舌根	味
身識	身根	觸
意識	意根（末那識）	六根所見的一切法

為什麼前五識的性質屬於性境、現量，而第六意識的性質卻是性境、帶質境、獨影境、現量、比量、非量都具有呢？因為前五識是我們的五種感覺器官，依於我們色身中的五根，緣於萬法中的五塵而生起，但前五識只能了別自己界限以內的東西，不能越出自己的功能範圍以外，例如眼識只能緣色，不能越色而緣聲；耳識只能緣聲，不能越聲而緣香，其他各識亦然。並且五識緣境，只是感覺而無分別的功能，分別色、聲、香、味、觸五境的內容，是第六意識的功能。因為前五識是感覺器官，只緣「色法」，不緣「心法」，而色法是第八識中實種所生，所以前五識屬性境。而五識緣境，是根、境對照而生識，是直接感覺，沒有分別計度心，所以是現量。而第六意識有時緣境相本體，有時是虛妄幻想，當緣五俱意識的相分時，所緣的是色法，是實種所生，屬性境；當第六意識虛妄分別、以想像力變起龜毛、兔角等幻影時，不是色法實種所生，屬獨影境；又當第六識緣草繩誤為是蛇，草繩固有其本質，但並不是蛇，是一種錯誤的認知，屬帶質境，所以第六意識的性質是性境、帶質境、獨影境都具有。而第六意識五俱意識初起時，第一剎那是現量，第二念即墮入比量，獨頭意識中的定位意識是現量，夢中意識是非量，散位意識通於三量，所以第六意識的量無常量，三量都具有。

為什麼前五識與第六意識善、不善、無記三性都具有呢？前五識是感覺器官，本身沒有善惡，但前五識對境時第六意識必與之俱起，牽引第八識中自類種子，如種子素習善業，善心所與之相應，如種子素習惡業，惡心所與之相應，如種子善惡兩不相應，則屬無記，所以因前五識隨著第六識而行動，具有善、不善、無記性。再則第六意識生起時，一念濟世利人之心生起，

十一個善心所便與之相應，則為善法；一念損人利己之心生起，二十六個煩惱心所便與之相應，則為惡法，而獨頭意識作意籌度時，或利人或利己，則通於善惡，如獨頭意識任由意念遊走，既無有益人群之心，亦無謀己私利之意，就成為無記法。

前六識的行相、所緣又如何呢？前六識的行相都是了別，前五識了別感覺五塵，第六識分別、思考、判斷、記憶、決定，六識分工合作形成我們的見聞覺知，思想判斷。至於所緣情形，前六識都依止於根本識，但又各有所依、所緣。前五識是依於淨色根，是色法之根；第六識依於第七末那識，是心法之根；前五識緣色、聲、香、味、觸五境，緣的是色法；第六識緣法境，緣的是心法；前五識只能了別自己界限以內的東西，而第六識則是前五識任何一識發生作用，第六識即與之同時俱起，以發生了解分別的作用。第六意識起現又有「五俱意識」與「獨頭意識」的分別，五俱意識是：意識與眼識同起，發生了別作用時，稱為眼俱意識；意識與耳識同起，發生了別作用時，稱為耳俱意識；意識與鼻識同起，發生了別作用時，稱為鼻俱意識；意識與舌識同起，發生了別作用時，稱為舌俱意識；意識與身識同起，發生了別作用時，稱為身俱意識。但五俱意識並不是同時五種意識俱起，而是有時一俱、有時二俱、有時三俱、有時五俱，視因緣而定。獨頭意識，是不與前五識俱起，單獨生起的意識，獨頭意識緣慮的只是法境，分為四種：夢中獨頭意識，是在睡覺的時候，緣夢中境界生起的意識；定中獨頭意識，是在禪定時，緣定中境界生起的意識；散位獨頭意識，是在心思散亂時，胡思亂想的意識；狂亂獨頭意識，是在精神錯亂時，自言自語，語無倫次，比手劃腳的意識。

前六識與心所的相應關係如何呢？心王生起，必有心所與之相應，與前五識相應的心所，共有三十四個，即五遍行心所，五別境心所，十一個善心所，兩個中隨煩惱心所，八個大隨煩惱心所，還有根本煩惱中的貪、瞋、癡三個心所。遍行心所是遍及於一切心、時、地，所以是必然生起的，前五識與五俱意識同起，而與意識相應的五別境心所，亦導引前五識對所緣之境產生感知和抉擇的作用。前五識既然通於三性，所以有時與善性相應，故十一個善心所全俱；有時與不善心所相應，所以根本煩惱中貪、瞋、癡，中隨煩惱的無慚、無愧，大隨煩惱全部，亦參與前五識的活動。

與第六意識相應的心所是五十一個心所全體都相應，但並不是心王與全體相應的心所同時生起，而是視情況與相應的心所生起。如遍行心所是必然生起的，別境心所則是繼遍行心所之後，某些情況需要某一心所時，某一心所才相應生起。善與煩惱心所，也是視情況而定，如果一念善心生起，十一個善心所便與之相應而生起。相反的，如果一念不善心生起，則無慚、無愧兩個中隨煩惱心所，和忿、恨、覆、惱、害、嫉、慳等七個小隨煩惱心所，以及根本煩惱的瞋心所，共計十個心所便與之相應生起。如果意識與惡和有覆無記境接觸，則根本煩惱中的貪、癡、慢、疑、不正見等五個心所，小隨煩惱中的諂、害、驕等三個心所，和八個大隨煩惱心所，共計十六個心所便與之相應而生起，便造作了惡業或有覆無記業。而五遍行心所、五別境心所、及四不定心所，本身沒有善、不善的屬性，所以可以與善或煩惱心所同時生起。

前六識的作用於何時伏斷呢？前五識是隨緣而現起，有時一識、有時二識、有時三識、有時五識同時生起，有時各別生起，要看緣俱足或不俱足。而第六意識因為有尋、伺二個心所與之相應，所以是時常現起，但未必能保持恆常，在一些特殊情況下，它也有間斷的時候，在那些情況它會間斷呢？在無想定、無心二定（無想定、滅盡定）、睡眠、悶絕時它會停止作用。無想定是色界第四禪天中最高層次，修無想定成就時，意識不起現行，入無想定是滅一切心想的禪定境界，修得此定境界時，意識不起現行，入滅盡定是了知受、想二個心所是貪著分別的起源的境界，修得此境界時，六識不起現行，至於在無夢的睡眠時，與在悶絕昏迷不醒時，則屬於無意識的狀態，第六意識在以上情境下停止作用。

「了別境識」是第三能變，由前六識所起，由此六識的作用，才形成色、聲、香、味、觸、法等境相的分別，第三能變形成外在境相的分別與認識。三種能變，顯示主客內外一切事物與作用，都是心識變現的結果，並非先有外界或者身體，才有心識，綜合而言，第一能變變現出根身與器世間，第二能變變現出種種心理作用，第三能變形成外在境相的分別與認識。

第二節 心識運作與智慧層次

本節探討心識運作與智慧層次，先探究唯識學心識運作——相分、見分、自證分、證自證分，次探究識與智的區別，再說明成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智的內涵。

一、識的四分

唯識學對心識的理解是：宇宙萬法，都是阿賴耶識所含藏的種子變現而來的，種子如何變現呢？阿賴耶識中的種子（因），生起現行產生果，先變現出第八阿賴耶識，再由第八識的種子變現出前七識，而第八識及前七識自識體上各各生出「相分」、「見分」二分。相分的相，就是世間萬法各種事物的形相，相分就是識體上的事物形相，也就是認識客體；見分的見，是了別的作用，見分就是我們的認識作用，也就是認識主體。當心識上變現出相分、見分時，八個識的識體就叫做「自證分」，以眼識為例，眼識了別外境的作用，即是見分；眼識所了別的外境，即是相分，而見分了別外境時會不會發生錯誤呢？這時識體要驗證一下，因此識體就叫做自證分了。識體的驗證是不是正確呢？這時識體還有一種「再度證知」的作用，這再度證知的作用叫做「證自證分」。所以每個識體有四分¹⁷——相分、見分、自證分、證自證分，是識體的四種作用。識體的四種作用如下表：

表 2-2-1：識的四分表

四分	作用
相分	認識客體，外境反映到心識上的影像
見分	認識主體，了別認識外境的作用
自證分	對見分認識的證知
證自證分	對自證分的證知

¹⁷ 唯識學義理本身，有相當多的分歧，本文以玄奘所傳的護法一系思想為主要研究對象，四分說是護法一系思想的說法。

八個識體各具有四分，因八識的性質不同，其心識作用也不同，其作用如下表：

表 2-2-2：八識心識作用表

第八阿賴耶識		第七末那識		第六意識		前五識	
證自證分		證自證分		證自證分		證自證分	
自證分		自證分		自證分		自證分	
見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 種子 根身 器界	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 第八識的 見分	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 六根所見 的一切法	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 第八識種子 變現的五塵

第八阿賴耶識以種子、身體及所處世界為相分，再由見分加以了別、認識，再由自證分加以證知，再由證自證分加以再證知，完成其認識。第七末那識執著第八識的見分，顯現為近似實有的我為相分，第六意識以第八識種子變現的宇宙萬法為相分，前五識以第八識種子變現的色法為相分，這七識的認識客體都是來自第八阿賴耶識種子所變現，並不是直接認識外境事物的本質，而是阿賴耶識將外境事物的影像變現於心內，這七識再加以認識。第八識種子所變現的影像等同於外境的實物嗎？當然不等同，這原理就如同鏡子中的影像不等同於鏡子所照的實物一樣，因為同一個物體，平面鏡、凹透鏡、凸透鏡所照出來的影像絕對不同。心識識物的原理與鏡子照物的原理一樣，每個人的阿賴耶識種子不同，所變現的影像不但與外境實物不相同，而且人人不同。這一切認識活動都不是認識主體與客觀世界客體事物實在發生關係，而是主觀心識自己認識自己。所以唯識學認為：一切事物藉由根、境、識的因緣和合而生起，外境的表象，其實是心識本身所顯現的，我們所認識的對象，只是自己的心識所呈現出來的表象，也就是自己認識自己，我們所認識的外境並非事物的本質，《唯識三十論頌》云：

由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變為三：謂異熟思量，及了別境識。¹⁸

頌中以我、法來概括世間一切事物，認為一切事物都是一種假說，所以沒有實在性，且世間一

¹⁸ 《唯識三十論頌》，《大正藏》冊 31，頁 60。

切事物都是由異熟思量，及了別境識所變，異熟為第八阿賴耶識，思量即第七末那識，了別境識是眼耳鼻舌身意六識，亦即是說世間一切事物都是心識所變現的，由心識所變現自然非真實存在，所以「萬法唯識」、「唯識無境」。

二、識與智

佛陀教法三藏十二部的核心目的在教導有情眾生修行成佛，而唯識學成佛理論的核心思想即是轉識成智。然則何謂識？何謂智？為何要轉識成智？何謂轉識成智？如何轉識成智？在了解唯識學轉識成智相關問題之前，應先解明識與智的內涵。《楞伽經》中對識與智的差別云：

彼生滅者是識，不生不滅者是智，復次墮相無相，及墮有無種種相因是識，超有無相是智，復次長養相是識，非長養相是智，……復次無礙相是智，境界種種礙相是識，復次三事和合生方便相是識，無事方便自性相是智，復次得相是識，不得相是智，……縛境界為心，覺想生為智。¹⁹

經上對識與智的差別可用下表來呈現：

表 2-2-3：識與智分別表

識	智
幻現暫有，有生有滅	不生不滅
墮有相可得，或無相可得，或有無種種相和因中	超越有無之相
會增益習氣	不會增益習氣
有種種境界，有罣礙相	無罣礙相
是根境識三事和合而生的作用	是無事於心的自性相
是有所得相	是無所得相

識是被境界所繫縛，起種種分別、執著、煩惱、污染的妄想心意識，智則是由修行自覺了知妄想，遣除分別、執著、煩惱、污染障礙，超越有無的境界。這樣的境界與《成唯識論》所

¹⁹ 《楞伽阿拔多羅寶經》，《大正藏》冊 16，頁 500。

云「真理」一詞境界是相同的：

謂空無我所顯真如，有無俱非，心言路絕，與一切法非一異等，是法真理，故名法性。

20

論中「真理」一詞也作真如、法性，它是藉由空、無我而顯現的，是一切事物的本性——既非有也非無、既非同一也非相異。因其非有非無、非一非異，故知真理是超越有無、不生不滅的境界。而此真理境界與轉識成智之智境界實具有相同的內涵，所以智可謂是唯識學的真理境界，亦是唯識學修行的目標。

至此為何要轉識成智的問題亦得解明——因為識是根境識和合作用而起的妄想，是分別、執著、煩惱、污染的心識作用，欲修得無分別、執著、煩惱、污染的清淨智慧境界，必先將其遣除轉化。

三、四智

在唯識學思想中，識是根境識和合作用而起的妄想、分別、執著、煩惱，智則清淨澄明的智慧，轉識成智的智指四種智慧，即將有漏之第八識、第七識、第六識及前五識，轉變為四種無漏智——大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智，這四種智的具體內涵是什麼呢？

(一)、大圓鏡智：是轉第八阿賴耶識所得之智。《佛地經論》卷四云：

大圓鏡智者：如依圓鏡眾像影現，如是依止如來智鏡，諸處境識眾像影現，唯以圓鏡為

²⁰ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 6。

譬喻者，當知圓鏡如來智鏡，平等平等，是故智鏡名圓鏡智。²¹

大圓鏡智是在證入佛果時，阿賴耶識捨斷一切煩惱習氣，轉依而成純粹的無漏智。此智能明察三世一切諸法，萬德圓滿，無所欠缺，猶如大圓鏡能顯現一切色像，所以稱為大圓鏡智。

《廣釋菩提心論》卷四亦云：

大圓鏡智，是智遠離我、我所相，及離能取、所取分別，不雜一切煩惱垢染，於一切所緣、所行、所知相中，不忘不愚，智影相生現種依持，彼一切智所依清淨，是即真如所緣無分別智。²²

所謂圓鏡是譬喻如來智德的妙用，這圓鏡能影現森羅萬象，佛來現佛，魔來現魔，甚至一切身心世界皆能朗現。其餘的三智及心法都是緣此大圓鏡智。雖然說大圓鏡智沒有能取、所取等種種分別，然而確有一切智影從此鏡智現起，如世間的圓鏡影現一切景象。由於如來能證一切諸法影像，因而也能無顛倒地宣說一切法，所以說大圓鏡智能明察三世一切諸法。

(二)、平等性智：是轉第七末那識所得之智。《廣釋菩提心論》卷四云：

平等性智，得勝上所緣，是智能觀自他平等，已能安處無住涅槃，起大慈悲，隨往一切現身現上以善方便畢竟相應。²³

此智觀一切法，自他有情，悉皆平等，與大慈悲恒相應，因它能證自他平等無二，所以稱為平等性智。《佛地經論》卷三亦云：

平等性智緣一切有情，自他平等故，隨諸有情勝解，示現佛影像故。²⁴

²¹ 《佛地經論》，《大正藏》冊 26，頁 309。

²² 《廣釋菩提心論》，《大正藏》冊 32，頁 572。

²³ 《廣釋菩提心論》，《大正藏》冊 32，頁 572。

²⁴ 《佛地經論》，《大正藏》冊 26，頁 303。

第七識在因位時，恒常向內緣取第八識的見分而成我執，因為在一切法上強立疆界分人我，所以貪瞋癡等煩惱相應而起。當轉成平等性智時，則在內證到了平等理性，在外觀一切諸法及自他有情悉皆平等，再也沒有自他彼此的差別，所以大慈悲就恒時與之相應而起。平等性智觀一切法，自他有情，悉皆平等，與大慈悲等恒共相應，平等普度一切眾生。

(三)、妙觀察智：是轉第六意識所得之智。《成唯識論述記》卷十云：

神用莫方稱之為妙，具緣諸法自共相等名為觀察。籌量境相妙用勝故，攝觀無量總持定門。²⁵

妙觀察智是轉有漏的第六意識分別識而得的智慧，此智能觀諸法自相共相，無礙自在。此智能攝藏無量陀羅尼門、三摩地門，及所引發的六度、三十七菩提分、十力、十八不共法等無量功德珍寶，能於眾生前說諸妙法，轉大法輪，斷世間一切疑惑，能令眾生得不退轉，所以稱為妙觀察智。因為第六意識在因中能遍緣一切諸法，所以到無漏果位時，也能善觀察諸法的自相、共相，並能不受任何限制地無礙而轉。又因為善巧觀察諸法的自相共相，所以能攝觀無量的總持門，即陀羅尼。其餘之智雖然也有這樣的功德，但出入諸禪，總持差別，不及此妙觀察智。此智善觀諸法自相、共相，無礙而轉，依有情眾生不同根機，自在說法，教化眾生。

(四)、成所作智：是轉眼、耳等前五識所得之智。《佛地經論》卷三云：

成所作智者，謂能遍於一切世界，隨所應化應熟有情，示現種種無量無數不可思議佛變化事，方便利樂一切有情，常無間斷。²⁶

此智是為了利樂一切有情，周遍在十方一切世界，示現種種無量無數不可思議的變化身，以渡化有情眾生，成就本願力所應作的慈悲道業。此智能周遍緣取一切境界，然後隨意樂力或

²⁵ 《成唯識論述記》，《大正藏》冊 43，頁 599。

²⁶ 《佛地經論》，《大正藏》冊 26，頁 302。

緣一法，或緣二法，或緣多法化渡眾生。《成唯識論》卷十亦云：

謂此心品為欲利樂諸有情故，普於十方，示現種種變化三業，成本願力所應作事。²⁷

成所作智是轉眼、耳、鼻、舌、身等五識所得之智，此智為欲利樂諸有情，故能於十方以身、口、意三業度化眾生，成本願力所應作之事。

第三節 轉識成智的歷程與意義

解明了為何要轉識成智問題，本節接著論述在唯識學思想裡，何謂轉識成智呢？如何轉識成智呢？轉識成智歷程中又具有什麼意義呢？

一、轉識成智歷程

何謂轉識成智呢？轉識成智是於第八地時第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智，於究竟位時第八識轉為大圓鏡智，前五識轉為成所作智，此一歷程如下表：

表 2-3-1：轉識成智歷程表

八識		四智
第七末那識	→	平等性智
第六意識	→	妙觀察智
第八阿賴耶識	→	大圓鏡智
前五識	→	成所作智

²⁷ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 56。

《成唯識論》云：

此轉有漏八七六五識相應品，如次而得，智雖非識，而依識轉，識為主故，說轉識得。

又有漏位智劣識強。無漏位中智強識劣。為勸有情依智捨識，故說轉八識而得此四智。

28

論中對轉識成智作了說明，論中所說「有漏八七六五識」，「八七六五識」即第八識阿賴耶識、第七識末那識、第六識意識、前五識眼、耳、鼻、舌、身識，這八識都是有煩惱染污的識，轉識成智即是轉捨有漏的八識，而得無漏的四智，無漏的四智為成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智。八識為何是有漏而必須轉捨？已於上文作了說明：一切事物藉由根、境、識的因緣和合而生起的認識活動，其實是心識本身自己認識自己，所認識的外境並非事物的本質，但有情眾生不察，卻以為是認識主體在知覺外在客體，心識所見聞、所感知的萬法是真實存在，並進而執見聞覺知的萬法以為我有、法有，致造成有情生命的煩惱痛苦。轉識成智即是轉化染污的八識成為清淨的四智。

欲使有情生命從煩惱痛苦中解脫，便須轉識成智，轉汙染之識成清淨之智，但如何轉捨呢？擒賊先擒王，首先應先洞察視所見客體為實有並執以為我有、法有的執取之心從何而來呢？八識中的第七末那識為思量識，其唯一的作用，就是「恆審思量」，它是一個自我中心，也是一個自私自利的中心。《八識規矩頌》第七識頌文：

帶質有覆通情本，隨緣執我量為非，八大遍行別境慧，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。²⁹

頌文說明第七識是「恆審思量」，思量什麼呢？思量著「我」，思量些什麼呢，它誤認為第八識是恆、是一、是主宰的「自我」。它恆常的審慮思量，執著自我，第七識一味執取阿賴耶

²⁸ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 56。

²⁹ 《八識規矩頌補注》，《大正藏》冊 55，頁 418。

識的見分以為「我」，且時時刻刻相隨著第八識。有情眾生各以末那識執著自我，以執自我故，便有了彼此分別，就有疆界分別，為了自我的生存、享受，於是衣食財產，名譽地位，貪得無厭，攫取追求；甚而為了保護自我的利益，不惜損人利己，鬥爭不已。這一切是以執著自我而沈醉昏迷，「有情日夜鎮昏迷」即是意指一切眾生沈迷於生死苦海、無以自拔者，皆以有我執法執之故也。而第七識因執之故，伴隨著四惑——我貪、我癡、我見、我慢與八個大隨煩惱心所相應而起，於是原是無記的末那識便成為染汙識。唯識學以第八阿賴耶識為本識，因為前七識都是由本識轉變生，所以前七識通稱轉識，前七識雖然同稱轉識，但彼此之間又有相生相依的關係。第六識以第七末那識為所依，前五識又以第六意識為所依。因此，前七識對本識而言，稱七轉識，前六識對末那識而言，稱六轉識，由此「六轉呼為染淨依」前六識的轉染轉淨，全受末那識的影響，據此亦可了知第七識在轉識成智中的關鍵地位，所以轉識成智須從第七識轉。

然而末那識為何會執阿賴耶識為恆常不變的我呢？根據十二因緣「無明緣行，行緣識，……」，可以推論識的執著其實是源於無始以來的根本無明，由於無明而不能如實知，而起執著分別。因此第七識的執著又有俱生我執與分別我執二種，俱生我執指這一期生命以外，潛藏在第七識的一種與生俱來的執著，這是根本性的執著；分別我執指這一期生命透過第六識的虛妄分別所產生的執著，這是生活經驗層面上的執著，與眼、耳、鼻、舌、身五根息息相關。俱生我執法執源於第七識，且第七識轉染成淨將帶動前六識的轉染轉淨，然而如何轉捨呢？

《八識規矩頌》對八識的轉依有如下的說明：

（前五識）變相觀空唯後得，果中猶自不詮真，圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。……

（第六識）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。……

（第七識）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。……

（第八識）不動地前才舍藏，金剛道後異熟空，大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。³⁰

³⁰ 《八識規矩頌補注》，《大正藏》冊 55，頁 416-418。

第六識頌中指出「發起初心歡喜地」，意即登入十地中初地歡喜地，已斷分別我執與法執，能自利利他，生大歡喜；但「俱生猶自現纏眠」，此時分別起的我、法二執雖斷，而俱生起的我、法二執猶未能斷除，在入觀位的時候，俱生起的我法二執不起，但在出觀位時，有漏識依然生起，還不能做到無漏一味相續，這俱生起的我法二執，猶仍不時現前。第七識頌中指出「極喜初心平等性」，「極喜初心」極喜是指十地中初地歡喜地，初心是登入初地入心，修唯識行，至初地時分別起的我、法二執已斷，初地時第六識開始生起妙觀察之心，而末那識開始生起平等性之心。

第八識頌中指出「不動地前才舍藏」，初地只能斷除分別起的煩惱障與所知障，必須持續修行至第八地（不動地）前，即第七地（遠行地）才能斷除俱生我執，俱生我執但雖斷除，而微細的俱生法執猶在，第八地時第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智，唯有到第十地（法雲地）滿心，即於金剛喻定現前之際，二障種子才斷盡無遺，此時轉第八識為大圓鏡智，而清淨的無垢識亦同時生起，與大圓鏡智相應，即所謂「大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。」前五識頌中指出「圓明初發成無漏」，即是指第八識轉為大圓鏡初一剎那，前五識也同時轉為無漏的成所作智。

為什麼前五識要等到第八識轉成大圓鏡後方能轉呢？因為前五識是依五根而現起，而五根又是第八識所變現的相分，在能變現的第八識未轉成無漏以前，其所變現的五根相分，當然不可能先變為無漏。所以必須在第八識圓明初發，五根五識才能轉成無漏。至此，與前五識相應的根本煩惱貪、瞋、癡，八大隨煩惱，中二隨煩惱盡皆捨除，即五遍行心所、五別境心所、善法十一心所，也都轉成無漏了。此時所應斷應修的皆已成辦，所以名為成所作智，此時要進一步成辦利益一切眾生的事業。

二、轉識成智歷程的心靈成長意義

唯識學立論於唯識無境，認為宇宙萬有皆唯識所變現，作為客觀世界的認識對象（境）不

存在於精神領域（識）之外，一切法皆是識所轉化出來的。但有情眾生不了解宇宙與人生一切生滅變異的事理，而認定「五蘊假合」的身心為實我，認定一切「名稱言說」是實法，於是就成了「我執」與「法執」。因為有我執的緣故，就貪婪自私，獲取佔有；因為有法執的緣故，就有了名言與理念之爭，生命的種種煩惱困境因之而起。既然煩惱來自我不解世事生滅變異的事理，解脫之道首須先「解」——了解真理，再「行」——修行實踐真理。唯識學在解脫生命困境的「解」上提出唯識真如——唯識無境、三自性、三無性等真理觀，再「行」上提出——唯識五位的修行實踐方法。

唯識學的真理觀立基於「萬法唯識」，以為宇宙萬法，皆是能變的心識所變現之境，是虛妄而非真實，萬法的真實是：宇宙萬有都是仗因托緣生起的事物，一切事物沒有孤立生起或存在的，全是因緣條件的組合，就像房子是磚、瓦、木、石、水泥所組成一樣，既是組合就會隨著組合條件的改變而變化，只要其中一樣組成條件壞損，組成物就隨之變化，一旦房子的磚或水泥掉落，房子就可能倒塌，所以法無自性，即是沒有固定不變之性，只是暫時的現象，不是永恆的實體，這即是依他起性。

但人們對一切事物卻普遍執著計較，執著於五蘊和合的假我為實我，執著於條件組合的假有為實法，以為房子可以實存，以為生命可以恆在，甚至只是一條繩子卻當成是蛇，明明是個影子卻以為是鬼魅，這就好像夢中所見種種顛倒妄想，在夢中不以為假，醒時方知是夢一樣，夢中境界是個人心識造作的結果，醒時所對的境界與夢中不同處，在於他是一切阿賴耶識共同造作的成果，所以世界就像是一切眾生一起所作的一場大夢，還沒醒的人執著著這個大夢的夢境以為是真的，這就是以假為真、以無為有的遍計所執性，因為遍計所執性，所以人們時時妄想，處處計較，這一切執著妄想計較，不但遮蔽了人們的知見，造成所知障，也障礙了人們的情緒，造成了煩惱障。

如果徹悟——諸法因緣生，在依他起諸法上無遍計所執的實我實法，真實的體性不是事相，而是超越相對的絕待真理，也就是我、法二空，這就是圓成實性，就好像覺醒之人了解世間一

切不過就是共同的夢，洞察了現象的虛妄不實，毫不執著一樣。《解深密經》上說：

云何諸法遍計所執相，謂一切法，假名安立，自性差別，乃至為令隨起言說；云何諸法依他起相，謂一切法緣生自相……；云何諸法圓成實相，謂一切法平等真如。³¹

經文中的「相」字，就是性的意思，經文所言的三自性就是：遍計所執性、依他起性、圓成實性。而圓成實性，就是觀一切法因緣生，了悟現象的虛妄不實，毫不執著地平等觀照。

唯識三性的意義是從萬法唯識緣起的角度來詮釋諸法空性，所以在三自性之後，為了說明諸法實相進一步說三無性，依據依他起性說生無自性，依據遍計所執說相無自性，依據圓成實性說勝義無自性。生無自性是指萬法唯識所現，是依他而起，是待緣而生；相無自性是指境相差別是由妄計遍執而生，譬如鏡花水月，本身非真實的存在，只是情執所現，一切諸法既然如鏡花水月一般，現象就不是真實的存有；勝義無自性是說遠離染依他的遍計所執性，就能體會萬法淨依他的空無清淨，而此一圓成實性的真如之境一樣是基於心識的作用來說，但真如不是一種外在的本體，真如是掃除心識染污之後所呈現的狀態，圓成實性是心識淨依他的狀態，他是基於清淨因緣才能呈現的，因此它依然也是無自性，所以稱之為勝義無自性。

《唯識三十頌》上說：

依他起自性，分別緣所生，圓成實於彼，常遠離前性。³²

頌中說明了三自性，並指出「常遠離前性」，「前性」指的是遍計所執性。也就是提醒有情眾生要遠離遍計所執性，理由當然是因為遍計所執性是造成煩惱障、所知障的原因，生命為求解脫自然是要去除煩惱、放下執取。如何解行觀修呢？唯識學提出唯識五位修行，唯識五位包含了大乘菩薩修行階位³³。而佛教義理以境、行、果解說生命求解脫的三階段。境，指修行所

³¹ 《解深密經》，《大正藏》16冊，頁698。

³² 《唯識三十論頌》，《大藏經》冊31，頁60。

³³ 大乘菩薩修行階位有五十二位或四十二位之多，《華嚴經》立五十二位，是十信、十住、十行、十迴向、十地、

應分別觀察的諸法境界；行，即修行，是對諸法境界分別觀察孰善孰惡，應斷應修，進行聞思修，斷除煩惱，求證聖果的思想行為；果，指修行斷煩惱所得的果報。有情眾生被煩惱障、所知障深深障蔽，轉識成智以得清淨澄明境界自然須經長久觀修，此一觀修歷程、心識轉染成淨，是經歷漫長持久的修行才能達成，本論文在唯識五位的基礎上，以境行果為綱要，綜述轉識成智的修行歷程如下：

修唯識行，要經過五個階段，即唯識五位——資糧位、加行位、通達位、修習位、究竟位。

(一)、資糧位：是十住、十行、十迴向階位資糧位是唯識五位的第一位，發菩提心、聞熏習、修波羅蜜、四攝、三十七道品，制伏多數分別煩惱障、分別所知障現行活動行活動，資糧的意思譬如有人遠行，要先準備資財糧食，以備途中所需；修唯識行，也要先積聚相當的智慧和福德，作為修行的資糧。但智慧福德的資糧如何積聚呢？首先須透過聞熏習了解唯識義理，《成唯識論》云：

此為菩薩，依因、善友、作意、資糧，四勝力故，於唯識義，雖深信解，而未能了能所取空，多住外門，修菩薩行。³⁴

此位菩薩以四種勝力了解唯識道理，即因力、善友力、作意力、資糧力。因力就是具有無始以來本性中具足的種子，以及聽聞法界等流正法後熏習而成的種子；善友力就是逢事無量諸佛、菩薩為善知識之力，而聞知唯識之理；作意力就是不受惡友等違緣，而破壞自己修行的決心；最後是積集諸善根福德及智慧的資糧力。由此四種勝力，修行菩薩對唯識義理能深信解。對唯識義理有所了解後，接著就是發菩提心、修六波羅蜜、四攝法、四無量心、三十七道品。此階段菩薩經十住、十行、十迴向的漫長修行，雖然能對唯識的思想做知性上的理解，但是還不能把客觀、主觀二元的對立完全消滅掉，尚未能完全達成唯識性的狀態。《唯識三十頌》云：

等覺菩薩、妙覺菩薩；《大智度論》立四十二位，是把十信攝入十住的初發心住中，略去了十位；窺基大師把等覺菩薩位攝入十地的第十地中，變成四十一階位；《成唯識論》將四十一階位攝束為五位：資糧位（包括十住、十行、十迴向）、加行位、通達位（包括初地）、修習位（包括初二地至十地）、究竟位。

³⁴ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 48。

乃至未起識，求住唯識性，於二取隨眠，猶未能伏滅。³⁵

此階段菩薩發菩提心，為眾生求解脫，只達順解脫分，尚未達順決擇識，尚未達二空的觀慧，所以在資糧位仍然帶有執著而起虛妄分別，因為還沒有起二取空的觀慧，所以二取種子，還不能伏滅，此一階段制伏大多數分別煩惱障、分別所知障現行活動，尚未能安住唯識真如境。

(二)、加行位：是十迴向的法界無量迴向滿心階段，修四尋思觀、四如實觀，制伏分別煩惱障、分別所知障現行活動，此時唯識真如境似乎已立於眼前。菩薩修行在資糧位時所修是福德重於智慧，而進入加行位要修的是智慧重於福德，智慧的修行是通往通達位覺悟真如的努力階段，所以在此位的菩薩，要修四尋思觀、四如實觀³⁶，四尋思觀即名尋思觀、事尋思觀、自性尋思觀、差別尋思觀，即是將一切認識對象分成四種，思索它們只是假存在，不是真實存在的東西的修行方法，藉由以上的思索，得到四如實智的智慧。而修四觀，引生四智，要經過暖位、頂位、忍位、世第一位四位，四位之中，前二位修四尋思觀，觀所取之境空，後二位修四如實智，觀能取之境與所取之智空。此階段修行所達智慧如《唯識三十頌》所言：「現前立少物，謂是唯識性，以有所得故，非實住唯識。」³⁷而此階段對二障伏斷的情況如《成唯識論》所言：「此加行位，未遣相縛，於麤重縛亦未能斷。唯能伏除分別二取，違見道故。於俱生者及二隨眠，有漏觀心有所得故，有分別故，未全伏除，全未能滅。」³⁸即能夠把由後天分別起的煩惱障、所知障，無論是粗分別或細分別的完全伏滅，使因為邪教分別而起或邪思維分別

³⁵ 《唯識三十論頌》，《大正藏》冊 31，頁 60。

³⁶ 四尋思觀是唯識止觀的最初入門觀法，由此觀察，可生四如實智。四尋思觀是：1、名尋思觀：名是一切事物的名稱，名是「假名施設」，它雖代表一種事物，但並不是事物的本身，名尋思觀即尋思此義，以伏斷執障。2、事尋思觀：是指吾人見聞覺知的事物，並沒有事物的本體，但我人妄執一切為實有，事尋思觀即尋思此義，以伏斷執障。3、自性尋思觀：指出世間萬有皆是仗因托緣而生起的假法，本身沒有實在的體性，自性尋思觀即尋思此義，以伏斷執著和煩惱。4、差別尋思觀：名稱與事物，各有種種差別，而此差別皆是一時現象，假有實無，差別尋思觀即是尋思此義，以伏斷執障和煩惱。由以上四種尋思觀可生四如實智。四如實智：1、由名尋思觀所引生的如實智。2、由事尋思觀所引生的如實智。3、由自性尋思觀所引生的如實智。4、由差別尋思觀所引生的如實智。四如實智是如實了知諸法實相之智。

³⁷ 《唯識三十論頌》，《大藏經》冊 31，頁 60。

³⁸ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 49。

而起的分別二障不再現行，但是俱生的煩惱障、所知障仍然不能全部降伏。唯識性的體證則是「現前立少物，謂是唯識性」，唯識真如境似乎已立於眼前，但「以有所得故，非實住唯識」，俱生的煩惱障、所知障仍然不能全部降伏，所以究竟未能體證真如。

(三)、通達位：是十地菩薩初地歡喜地入心階位，以止觀修行，斷除分別煩惱障、分別所知障種子，體證唯識真如境。歷經資糧、加行二位的修行，已能體會真如實相的境界，這時進入通達位，通達位因已算是見道又稱見道位，所見之道，即是由二空所顯的真如。通達位又分真見道和相見道，真見道是在此位起無漏的根本智，證見二空真如，斷二種障，然後更起後得智，以了知一切差別相上的如幻俗事。完成真見道的修行後，接著修行相見道，相見道又分「三心相見道」、「十六心見道」兩個階段。三心相見道在《成唯識論》中有云：

一觀非安立諦，有三品心，一內遣有情假緣智，能除軟品分別隨眠。二內遣諸法假緣智，能除中品分別隨眠。三遍遣一切有情諸法假緣智，能除一切分別隨眠。³⁹

三心相見道中的內遣有情假緣智，能夠把初起所斷的因分別而起的人我執煩惱障種子銷毀；內遣諸法假緣智則能把分別而起的法我執所知障種子銷毀；遍遣一切有情諸法假緣智則能把一切分別而起的煩惱障、所知障種子徹底銷毀，透過此三種能緣智活動，修行者便能證真如實體⁴⁰。十六心見道在《成唯識論》中有云：

二緣安立諦，有十六心。此復有二。一者、依觀所取、能取，別立法類十六種心。謂於苦諦有四種心。一苦法智忍，謂觀三界苦諦真如，正斷三界見苦所斷二十八種分別隨眠。二苦法智，謂忍無間觀前真如，證前所斷煩惱解脫。三苦類智忍，謂智無間無漏慧生，於法忍智各別內證。言後聖法，皆是此類。四、苦類智。謂此無間無漏智生，審定印可苦類智忍。如於苦諦有四種心，集、滅、道、諦，應知亦爾。此十六心，八觀

³⁹ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 50。

⁴⁰ 李潤生：《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，2011 年，頁 448。

真如、八觀正智。⁴¹

這是相見道的後階段活動，依次破惑、證解脫，而後自證，最後證得真如實體，是初次照見真理的位次，而在此時進入十地中的初地——歡喜地，再繼續往十地修行。

(四)、修道位：是十地菩薩初地歡喜地住心至十地法雲地階位，在資糧位中，修十住、十行、十回向；在加行位修四尋思觀，得四如實智，在通達位已見道，體會得唯識實相——二空真如。此時數數修習無分別智，反覆不斷的地依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如，在這反覆修習的過程中，一地一地一部分一部分地漸次斷除俱生煩惱障、俱生所知障的現行，而邁向究竟位。其修行內容如《成唯識論》所說：

如是菩薩，於十地中，勇猛修行十種勝行、斷十重障、證十真如，於二轉依 便能證得。

42

在此位，修行者依次修十種勝行⁴³、斷十重障⁴⁴、證十真如⁴⁵，反覆不斷地依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如。至第八地時，斷除俱生煩惱障、俱生所知障的種子，轉第六識為妙觀察智，轉第七識為平等性智。

(五)、究竟位：是妙覺菩薩位、佛位，以大神通廣度有情，反覆不斷修波羅蜜，煩惱障、所知障種子斷盡無遺，得清淨圓明，轉第八識為大圓鏡智，轉前五識為成所作智。究竟位是唯識五位的最後一個次第，即達到成佛圓滿的階位，《唯識三十頌》對其描述為：「此即無漏界，不思議善常，安樂解脫身，大牟尼名法。」說明了從資糧位開始，依次經歷加行位、通達位、修習位的修行，將自己染汙的部分轉為清淨的狀態，也就是斷盡所有二障種子的時候，達到的

⁴¹ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 50。

⁴² 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 54。

⁴³ 十種勝行為布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、般若、方便善巧、願、力、智等十般若蜜。

⁴⁴ 十重障為異生性障、邪行障、闇鈍障、微細煩惱現行障、於下乘般涅槃障、粗相現行障、細相現行障、無相中作加行障、利他中不欲行障、於諸法中未得自在障。

⁴⁵ 十真如為遍行真如、最勝真如、勝流真如、無攝受真如、類無別真如、無染淨真如、法無別真如、不增減真如、智自在所依真如、業自在等依真如。

成佛境界。大菩提是斷盡煩惱障種子，大涅槃是斷盡所知障種子，修行轉識成智至此位時，煩惱障種子、所知障種子斷盡無遺，前五識轉成「成所作智」，第六意識轉成「妙觀察智」，第七末那識轉成「平等性智」，第八阿賴耶識轉成「大圓鏡智」。

唯識五位修行由資糧位而究竟位，為遣除有情眾生諸多成道障礙——分別我執(煩惱障)、分別法執(所知障)、俱生我執(煩惱障)、俱生法執(所知障)，修行方法：發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等。

發菩提心是行菩薩道的首要條件。在《摩訶般若波羅蜜經》有明確的說明：

若菩薩不發阿耨多羅三藐三菩提心者，是菩薩不能學六波羅蜜，乃至十八不共法。若不學六波羅蜜，乃至十八不共法，不能得阿耨多羅三藐三菩提。⁴⁶

發菩提心即是發起成佛之心，誓願出離生死、誓願救助悲苦眾生、誓願護法護教。經文中提到如果在行菩薩道時沒有發菩提心，就不能算是菩薩，更無法成就佛果。菩提心是大乘佛學的根本要義之一，一切大乘有關的修行方式都必須與菩提心相應，沒有菩提心的支撐，無法走完大乘難行道的全程。於唯識學派的修行內容而言，身在世間的凡夫都為日常生活的事物所束縛，誤以為宇宙萬物是永恆不變，錯誤的認識使得凡夫起惑造業，進而生起煩惱，感到痛苦而輪迴生死。這是無明的造成，根深柢固的無明煩惱，極難斷除，需要廣大的決心和長期艱辛的奮鬥，故須發菩提心時時提策自己。

聞熏習是唯識學修行的重要法門，轉識成智的目的是轉阿賴耶識成大圓鏡的清淨無垢識，但阿賴耶是雜染的，如何能使雜染的種子轉成清淨的種子呢？清淨種子的來源是正聞熏習，正聞熏習是因為聽聞最清淨法界的等流正法而熏習善種子，善種子日益增多，染污種子相對變少，最後不起作用，清淨無垢識因之呈現。眾生經由聽聞清淨法界等流正法，並受其的影響，就會

⁴⁶ 《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，頁 297。

熏習成出世的清淨心種。清淨法界等流正法雖不就是法界，但與法界正法相似，聞熏習的意義就好像某一名勝地，我們從未去過，也不曾知道；去過的人，要使大眾前往遊覽，用攝影機把照映下來，公示大眾，並說明經過的山川道路。聽聞的人所看到的，雖然只是這名勝的影像，並非實境，但因此在心中留下這名勝的影子，甚至發心前往遊歷。正聞熏習的歷程就如同這樣，清淨法界究竟是怎樣什麼境況，我們尚未親證，但由清淨法界等流的正法顯示出來，我們聽聞欣羨發心前往，也就熏習成清淨的種子了！所以唯識修行的重要法門——聞熏習，也就是聽聞佛法、長養善種子。透過聞熏習使有情眾生逐漸了解無我的道理，也漸能制伏煩惱障、所知障。

止觀是在定中觀想思維自身的所緣，把心安住於所緣上觀修，使心達到念念相續的思惟狀態，使心識堅固地憶念原初外在的所緣相，進而捨去原初的所緣相。然後對心識中的相似所緣（原初影像）做更深層、更細微的觀察和分別，以引發與觀慧相契合的確性見解。此時禪觀者觀察到能思惟的心識與所思惟的影像間的相對關係，進而對心念相續的所緣相，予以更進一步的認識，並且能正確地思擇、觀察、分析至最精細的地步，身心處在安樂、愉悅的精神狀態下，進行思惟所緣相之真實本性，獲得確鑿的見地，引生對善惡和生滅現象抉擇的智慧。菩薩就是透過此方法做持久的修行與實踐來培養自己的觀照思惟能力，如《解深密經》所云：

彼由獲得身心輕安為所依故，即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解捨離心相，即於如是三摩地影像所知義中，能正思惟最極思擇，周遍尋思周遍伺察，若忍，若樂，若慧，若見，若觀。是名毘鈴舍那，如是菩薩能善毘鈴舍那。⁴⁷

⁴⁷ 《解深密經》，《大正藏》16冊，頁698。

修行者於定中透過對所緣境的觀察及修習，將能逐漸地改變向來世俗慣性的思惟模式，進而就能與觀行相契合，在此階段禪觀者安定身心、集中注意力觀想，觀想世事如幻、無我的道理，達到對無我道理的真實領悟，以破見惑；破見惑之後再進一步禪觀去除貪瞋癡，透過禪觀達到分別我執的破除。

六波羅密是：布施波羅密、持戒波羅密、忍辱波羅密、精進波羅密、禪定波羅密、智慧波羅密。六般若蜜是六種從生死此岸到達涅槃彼岸的方法或途徑，為大乘佛教修習的主要內容，佛教認為：布施可以轉化慳貪，持戒可以轉化毀犯，忍辱可以轉化嗔恚，精進可以轉化懈怠，禪定可以轉化散亂，智慧可以轉化愚痴。布施，持戒，忍辱，精進，禪定是基礎，不斷地努力去實踐，修行當中自然能得到智慧。

本節對唯轉識成智識五位的修行論述如上，綜合整理如下表：

表 2-3-2：轉識成智修行表

凡 聖 之別	唯識 五位	菩薩 四十一 階位		境	行		果
					修行方法	煩惱斷伏	
凡	資糧位	十住		唯識無境 唯識真如 三自性 三無性	發菩提心 聞熏習 修波羅蜜 四攝 三十七道品	制伏大多數分別 煩惱障、分別所 知障現行活動	尚未能安住唯識 真如境
		十行					
	十迴向						
	加行位	十迴向	法界無量迴向滿心		四尋思觀 四如實觀	制伏 分別煩惱障、分 別所知障現行活 動	似乎唯識真如境 已立於眼前
	通達位		歡喜地入心		止觀	斷除 分別煩惱障、分 別所知障種子	體證唯識真如境
聖	修習位	十地		唯識無境 唯識真如 三自性 三無性	修布施度	斷異生障 斷一部分俱生煩 惱障、俱生所知 障	證偏行真如
		離垢地		對唯識真	修持戒度	斷邪行障 斷一部分俱生煩	證最勝真如

			理更圓滿的體證		惱障、俱生所知障	
		發光地		修忍辱度	斷暗鈍障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證勝流真如
		燄慧地		修精進度	斷微細煩惱現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證無攝受真如
		極難勝地		修禪定度	斷下乘涅槃現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證類無別真如
		現前地		修般若度	斷粗相現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證無染淨真如
		遠行地		修方便度	斷細相現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證法無別真如
		不動地		修願度	斷無相中作加行障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障現行	證不增減真如 第六意識轉為妙觀察智 第七末那識轉為平等性智
		善慧地		修力度	斷利他不欲行障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障現行	證智自在所依真如
		法雲地		修智度	斷諸法未自在障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障種子	證業自在所依真如
究竟位	妙覺菩薩			大神通廣度 有情反覆不斷修波羅蜜	煩惱障、所知障種子斷盡無遺	第八識轉為大圓鏡智 前五識轉為成所作智

透過發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等不斷修行，有情眾生生命不斷成長提升，最終轉化心識中的分別、俱生的我執（煩惱障）與法執（所知障），修得第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智，第八識轉為大圓鏡智，前五識轉為成所作智。唯識五位修行的歷程漫長而難辛，由資糧位歷十住、十行、十迴向階段，發菩提心、聞熏習、修波羅蜜、四攝、三十七道品的修持，才能制伏多數分別煩惱障、分別所知障的現行活動；再經加行位，由十迴向的法界無量迴向滿心階位，修四尋思觀、四如實觀，進而制伏分別煩惱障、分別所知障現行活動；再經通達位，由十地菩薩初地歡喜地入心階位，以止觀修行，再進而斷除分別煩惱障、分別所知障種子，這一階位一階位漫長的修行，心靈一點一滴地成長，至此才將我們分別所起的煩惱障、所知障種子斷除；但生命俱生而來的煩惱障、所知障呢？還根生於我們的心識中，須再精進修行，再經修道位，由是十地菩薩初地歡喜地住心至十地法雲地階位，數數修習無分別智，反覆不斷地依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如，在這反覆修習的過程中，一地一地一部分一部分地漸次斷除俱生煩惱障、俱生所知障的現行，最後再以大神通廣度有情，反覆不斷修波羅蜜，煩惱障、所知障種子斷盡無遺，才能得清淨圓明，轉第八識為大圓鏡智，轉前五識為成所作智。這漫長艱辛的歷程，一路走來生命不斷地成長轉進，轉識成智的歷程真可謂心靈艱辛成長的歷程。

本章透過心識內涵、心識運作與智慧層次的探討，解明了轉識成智歷程：起因於個體對世界的認識是主觀的見分緣取心識所變現的相分，然心識是染污，致認識結果是虛妄，但個體不察卻執以為實有，以致造成生命的煩惱痛苦；而斷除煩惱的方法則是聞熏習以認知真理——唯識無境、唯識真如、三自性、三無性，進而資糧位、加行位、修行位、見道位、究竟位五位修行——發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等反覆不斷修行，轉染污八識為「成所作智」、「妙觀察智」、「平等性智」、「大圓鏡智」，解脫煩惱、證得澄明寧靜心境。

第三章 榮格個體化思想

做為一位心理醫生，榮格的分析心理學並不是從科學探求純粹客觀真理的角度入手，而是以一個醫生實際臨床操作的角度進行。雖然榮格的心理治療觀點深受心理分析學派創立人弗洛伊德的影響——認為真正的心理治療是通過積極解決無意識中的衝突，將無意識中的情感、想法、衝動導入意識中。但弗洛伊德強調的是「自我」¹的彰顯，治療的目的是使個人的行為能依據現實原則，少受無意識中「本我」²的衝動或非理性的情緒所驅使；而榮格強調的是意識「自我」與無意識中「本我」的整合，治療的目的是使個人意識在生命本質、潛能中不斷成長以達成「個體化」。弗洛伊德與榮格的心靈結構與治療目標顯然是不同的，是以在分析心理學脈絡下理解榮格，首須先理解榮格的心靈結構；而榮格分析心理學的核心是「個體化」，在「個體化」成長的歷程中，「自我」經內射、外射、認同的心理機制而認識世界，進而整合生命，是以在「個體化」意識成長中，亦須理解榮格的心理投射作用；然而榮格的「個體化」具有什麼意義呢？作為心理治療的目標義，是否也具有轉化意識、提升生命境界的宗教修行義呢？這是本章節所欲探究處理的問題。

第一節 榮格心靈地圖

探討榮格心理投射理論與個體化思想，須先對心靈本質與結構有所理解，榮格心理理論中心靈包含意識（conscious）與無意識³（unconscious, 含個人無意識和集體無意識）兩部份。意識層的核心是「自我」（ego），與外在世界接觸的介面是「人格面具（persona）」。無意識層的核心是「本我」（Self），無意識層又分為個人無意識與集體無意識，個人無意識層的基本內容是情結（complex），平時隱藏在其中不願意承認的人格特質是「陰影（shadow）」；集體無意識

¹ 弗洛伊德的「自我」是人格的執行者，扮演統籌、控制與調整的角色，在本能與周遭環境間作出協調。此義與榮格的「自我」義相似。

² 弗洛伊德的「本我」是人格的原初系統，是心理能量的根本來源與本能所在，無組織、好享樂、有強烈欲望。此義與榮格的「本我」義相異，榮格的「本我」是原型意象的源頭與中心，是心靈的主導者。

³ 榮格的「無意識」，有些學者翻譯成「潛意識」，有些學者翻譯成「無意識」，意義相同。

層的基本內容是原型意象，人類共有的心理認知模式是「原型（archetype）」，意識與集體無意識之間聯繫和溝通的中介橋樑是「阿尼瑪（anima）」或「阿尼姆斯（animus）」。這些心靈結構綜合如下圖：

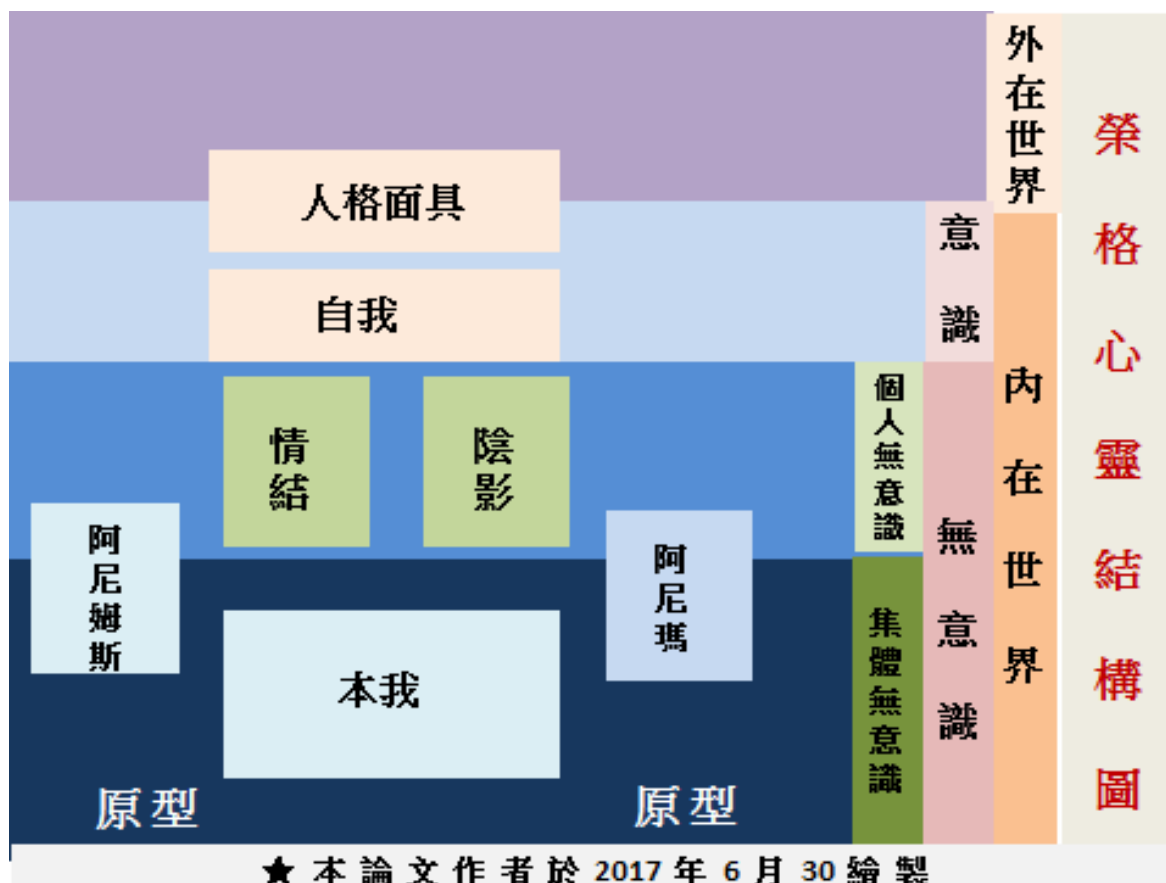


圖 3-1-1：榮格心靈地圖

這心靈的全體就是人格的整體，心靈的各層次與各結構是整體運作的，心靈人格的動態整合是個體化發展，榮格心理學不同於實證心理學的是，榮格深入探索無意識心靈，提出了心物合一與生命永恆的宇宙消息。本節將對以上榮格心靈概念、核心思想與心物合一心靈作說解。

一、心靈內涵

榮格心靈內涵分意識（含自我、人格面具）、個人無意識（含情結、陰影）、集體無意識（含

原型、阿尼瑪／阿尼姆斯、本我) 三部份說明。

(一)、意識

《基督教時代》書中，榮格對意識與無意識的區分是：「意識是我們知道的事物，無意識則是所有我們不知道的一切」⁴，這說明意識是一種覺識，一種清醒的狀態，一種觀察記錄周遭和內在世界活動的狀態，例如：我們用眼、耳、鼻、舌、身觀察感覺周遭環境，因為我們有意識，又例如：當你在一條熟悉的道路上開車，你的注意力分散到開車外的事物，但卻能依循交通號誌，通過許多危險的交通狀況，安全到達目的地，你是如何把車子開到目的地的呢？因為你有意識，在注意力分散時持續對道路資訊監控、處理，並作出相對反應的便是意識，所以說意識是一種覺識。而上述開車的例子中，注意力分散時一旦發生危險，你的注意力（自我）便又回來主控開車，這也說明意識是一種覺識，它可以不完全受到自我的控制，而自行操控日常生活的例行工作，但當我們要做出決策判斷時，意識就必須聽從自我，顯然意識能覺知，但無法作決策。而榮格心靈內涵中意識包含自我與人格面具，自我與人格面具和意識又具有什麼關係呢？

1、自我

什麼是自我呢？它與意識的關係如何呢？它與心靈的關係又如何呢？在《基督教時代》書中，榮格對自我的定義是：「它彷彿是構成意識場域的中心，就它構成經驗人格這個事實而言，自我是所有個人意識作為的主題」⁵，榮格所謂的經驗人格是指我們察覺到、直接經驗到的人格，「所有個人意識作為主體」的自我佔據了這個場域的中心，這意思也就是自我擁有一個展現意志、欲求、反思和行動中心的經驗，而依榮格對心靈的描述：

⁴ 轉引自 Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 21。

⁵ 轉引自 Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 20。

在許多不同的意識內容之間，有一個聯絡的網路，它們都直接或間接的連結到自我這個中央機體上，自我不僅是地理意義上的意識中心，同時也是動態的意識中心，它是牽動意識內容並安排優先順序的能量中心，自我是決策及自由意志的所在。⁶

這段心靈描述說明：在意識中最核心的概念便是自我，它在我們的生活世界中，運用理性的經驗主導著我們的生活事務。例如：當我說我要去打球時，便是自我已經決定，並動員必要的身體與情緒能量來從事打球的行動，自我能使人的意識聚焦，賦予我們意識行為的意義和方向。因為有自我，所以當我們面對違反我們意願的事物時，自我便會操控意識內大量素材和能力，對環境作出對抗，所以說自我是一個強而有力的組織，它能夠整合大量的資訊，對我們的行動作出決定與指引，顯然自我是意識的中心，是意識的主導者。

自我與心靈的關係又如何呢？如上文所述：意識是我們知道的事物，無意識則是我們不知道的事物，所以當心靈內容被自我掌握到、知覺到時，它就成為意識的領域，而心靈內容未被自我掌握到、知覺到的，便不屬於意識領域。但榮格發現自我僅佔心靈的一小部份，心靈中人類無法掌握的部份有如冰山，自我只是冰山的一角。

剛剛講到的那些機能（意識的內部心理機能），會在我們同環境的聯繫中，規範或者幫助我們進行有意識的定向。但是，它們並不是用於認識那些似乎在自我之下的事物之間的關係。自我只是浮動于黑暗事物的汪洋上的那一點點意識。黑暗事物是內層事物。在內層那邊，有一個心理事件層，它構成了一條圍繞著自我的意識邊界。⁷

榮格認為意識是個體與外界環境聯繫的機能，可以幫助我們在眾多的人、事、物間完成自我定位。但在我們的心理層面除了自我意識外，還有一種自行運作、不被我們所覺知和控制的機制，這個不被意識所覺知和控制的機制，即是榮格心理學中的無意識，榮格認為無意識如一片廣大的汪洋，自我僅是汪洋上的一個小點而已。

⁶ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 25。

⁷ CG. Jung 著，儲昭華、王世鵬譯：《象徵生活》，頁 20。

2、人格面具

什麼是人格面具呢？在每個人的生命發展中，或多或少都有一些不願被公開，或因創傷而壓抑到無意識裡的事件，這些隱藏在無意識裡的事件，榮格稱之為情結，情結通常是負面的，甚至在某一些特殊境況，會干擾自我意識使之失控。如同情結一樣，每個人的生命中，也或多或少潛藏著與自我心中的價值觀相違背的陰影，像自卑、自私、怠惰等不健康的想法。人格面具就是活動於意識與無意識之間的情結，在個體社會化的過程中，為適應社會、人文、教育環境，被自我意識所拒絕的內容便成為陰影，被自我意識所接受、認同的內容便成為人格面具。榮格在《心理類型》書中提到：

這個面具，即是這種被特別地採納的態度，我稱之為人格面具，那是分配給古代演員們帶的一種特定的面具。一個與這種面具相一致的人我稱為「人格的」（與「個體的」相對）。⁸

榮格說明：面具是古代分配給演員配戴用的，演員依據不同的劇情配戴不同的面具，因此面具只是為了環境的需求而表演出來的一種人格，這種面具的人格是為了符合週遭環境的期待，是「呈現的人」，而不是「真正的人」。

至於原為演員劇場配戴的面具，為何會成為人類生活中普遍的人格面具呢？榮格學者 Murray Stein 闡發榮格思想指出：

榮格發現人格面具的兩個來源：符合社會條件與要求的社會性角色，一方面受到社會期待與要求的引導，另一方面也受到個人的社會目標與抱負影響。⁹

⁸ C.G Jung 著，吳康、丁傳林、趙善華合譯：《心理類型》，高雄：基礎文化創意出版公司，2007年，頁509。

⁹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁149。

也就是說形成人格面具有二個原因，一是為了符合社會的期待與要求，所以個體必須成為某種類型的人，並依據社會習俗採取適當的行為，以及認同某些價值判斷，故必會戴上所扮演社會角色的人格面具。二是個人在社會生活有其理想抱負，希然一展長才的社會企圖心，促使個體戴上自我期許的人格面具。

我們所處的群體生活中，人人扮演著不同的角色，各種角色有各種不同的特質、責任與社會期待，當我們扮演某一角色時，便應全力以赴扮演好此角色，例如：「醫生有醫生的樣子」、「老師有老師的樣子」、「警察有警察的樣子」，……等等。這些依個人的身份責任而戴上的人格面具，通常是一般人接受認同的。但現實生活中每個人具有多種身份與責任，在工作上我是醫生、老師、警察，下班後就應脫下醫師袍、道袍、警裝，換上家庭角色適切的面具，在不同的場域扮演適切的自我。但有些人會因為習慣於這種面具的人格，而讓個體原本的自我消失，這便造成個體心靈的危機，因為符合社會期待，或符合個人企圖心的人格面具，未必適合個人生命本質，雖然人格面具的角色配合得宜時，對正常社交互動很有幫助，但人格面具也有功能失調的時候，例如：人格面具過度發展，會導致人格內充滿一組組的社會角色，內心沒有真我的感覺；人格面具發展不全，則容易因遭受拒絕而受傷；而過度認同人格面具，則一旦卸一下人格面具，會頓覺迷失自我、無聊空虛，所以榮格認為人格面具是負面的，在個體化歷程中應被本我整合。

（二）、個人無意識

個人無意識是人格結構的第二層，作用比意識大，它包括一切被遺忘的記憶、被壓抑的經驗。榮格認為個人無意識的內容是情結，而情結往往具有情緒色彩，是一組一組被壓抑的心理內容，個人無意識是一個容器，含藏著一些不甚相關、無足輕重、漸去漸遠的記憶，也含藏著所有與意識不一致、受到壓抑或遭到忽視的心靈內容，例如：令人痛苦的經驗、懸而未決的問題、人際間的衝突、道德上的焦慮、……等等。

就被遺忘的記憶而言，個人無意識的內容看似被遺忘，但當某種特殊情境時，這些內容卻會自然地到達意識層面。榮格曾舉例：

我自己發現了一則很迷人的例證，尼采的作品《查拉圖斯特拉如是說》(Thus Spoke Zarathustra)中，有一段幾乎是逐字逐句地複製了一六八六年一艘船的航海日誌的附帶報告。我曾在一本一八三五年(約在尼采寫作的半個世紀前)出版的書中讀到這則水手冒險故事，純粹是機緣巧合，而當我在《查拉圖斯特拉如是說》一書中讀到相似的段落時，即被它的特定風格所震驚，因為它的風格與尼采通常的語言相去甚遠。雖然尼采沒有提到，我卻深信他必定也讀過那本老書，我寫信給他妹妹，她仍然在世，也證實她和哥哥在他十一歲的時候一起讀過這本書，從原書的脈絡來看，我覺得尼采不可能明明知道那段故事而加以剽竊，我相信，那個故事是在五十年後意外地溜進尼采意識心智的焦點當中。¹⁰

有一位教授在這方面為我們提供了一個特別發人省思的例子。他跟他的一個學生，有一次在鄉間漫步，沉浸在嚴肅的對話中，突然，他發現他的思考被一段意外浮現的童年回憶之流打斷，但他無法解釋為何分了心，剛才說的話明明跟這些回憶沒什麼牽連。他回頭察看，看見剛剛經過的一座農場，他的童年回憶就是走過這座農場時在他心中洶湧起來的。他向他的學生提議往回走，回到這些狂想出現的地點去。一走到那兒，他注意到鵝的味道，於是他立刻明白，是這股味道觸發了他的回憶。他小時候曾經住過一個養了鵝的農場，因此，特屬鵝的味道留下了很深很深、卻被遺忘的印象。當他散步經過農場時，他已經下意識地注意到了那股味道，而這種潛意識的知覺喚回了他遺忘經年的童年回憶。¹¹

榮格說明：在我們清醒時，對某些事情似乎了無記憶，這些事情似乎不存在我們的意識裡，

¹⁰ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 22-23。

¹¹ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 20-21。

但那並不代表它不存在；就像一輛車子消失在街角，並不代表它化為烏有在世界上消失了，它只是駛出我們的視域，暫時離開我們的視線，也許在下一個轉角，我們又會與它再次相遇，而車子駛出我們的視域，停留在視線之外的空間，就如同事件不在我們的意識裡，而暫存在無意識中的情況一樣，無意識就是一個涵容我們意識察覺不到的事件領域。尼采的例子，說明了即使潛藏在無意識中長達五十年的印象，有朝一日在相似、契合的情境中，它可能不經察覺、不露痕跡地自然湧現，因為五十年來它一直潛藏在無意識中不曾消失；教授憶起童年往事的例子，也同樣說明了久遠年代的往事，看似遺忘，其實一直存在無意識中，就在那特殊的觸媒——鵝糞的誘引之下，潛藏的記憶從無意識浮出意識，喚醒了個體的知覺。凡走過必留下痕跡，無意識就像一個偉大的貯儲庫。但個人無意識不只是單純地貯儲人們日漸遺忘的記憶，它還含藏著被壓抑的情結、陰影。

1、情結

榮格認為個人無意識的內容是情結，情結現象是榮格在「字詞聯想研究」實驗過程中的發現：當受測者在針對某些字詞作反應時，會產生起伏較大的生理和情緒反應。榮格發現在起伏較大的生理和情緒反應背後隱藏著情結，它隱藏在無意識中，難以被意識察覺到，但卻會干擾自我意識，使自我意識無法作理性的判斷，甚至情緒失控。然而情結從何而來呢？榮格說：

情結是心理內容的一種混合物，它可以被表述為一種特有的或者有可能是痛苦的情感沉澱，一種通常不願公開的東西。它就像是一種彈射式的撞擊，穿過厚厚的人格面具，直到黑暗層面。¹²

榮格認為情結的成因來自個人被壓抑或傷痛的記憶，當某種情結聚合起來時，當事人常會沈溺其中而不能自拔，甚至情緒失控、行為失控，而作出不理性的反應，而且往往事後懊悔，其實當事人在此之前已身歷同樣的情境多次，在過往許多場合也以這種方式反應，這次想要有

¹² CG. Jung 著，儲昭華、王世鵬譯：《象徵生活》，頁 41。

所節制，不做出同樣的反應，卻完全無能為力，當情結聚合成形時，當事人就像被比自己意志強大的魔鬼掌控一般，於是在內在驅力的驅使下，說出或做出自己知道不應該說或不應該做的事情。

當然有時候個人也可以阻斷刺激，排拒情結的聚合，有些具有強烈意志的人，為了保護個人極端重要的秘密，有時能夠透過語言動力的機制，在短暫的反應時間內過濾掉某種刺激引起的反應，使它完全無法送達意識。榮格認為情結雖有負向的一面，也有正向的一面，負向的一面是個體意識會受到情結的控制，正向的一面則是對於藝術家而言，他會犧牲一切而執著於藝術創作，創造出不凡的作品。因此，情結對自我而言有利也有弊，端看我們如何去面對它，如何去轉化它，當我們選擇面對時，雖然可能感受傷痛，但也有可能成為成長的契機。

2、陰影

榮格心理學裡，在自我發展過程中，被自我意識接受、認同的內容便成為人格面具，被自我意識拒絕的內容便成為陰影。自我、人格面具、陰影三者共存於心靈中，只是人格面具與社會規範習俗相容，常能與自我共存而相安無事，而陰影因是自我意識的對立面，常被壓抑在無意識裡，只有在特定場合才會出現，故不容易被察覺，甚至常被否定。因此人們總認為自我是意識的主人，是自己所肯定認可的正向光明人物，與自我意識對立的邪惡、不道德的想法，並不存在於自我的心中。然而，榮格在解夢的歷程中提出這樣一個案例：

一個女人對她在心理學上的聰穎理解頗為自豪，她經常夢見一個女人。她平常與這個女人交往時並不欣賞她，覺得她是個愛慕虛榮、不老實、喜歡搞陰謀的人，但這個女人在夢裡幾乎以姊妹姿態現身，友善而可愛。我的案主無法理解，為什麼她那麼討厭的一個人在夢裡變得如此可愛。但這夢試著在傳遞一個訊息，她自己已經被類似另一個女人的潛意識性格「暗中糾纏」。我的案主對自己的性格很清楚，所以她很難了解，這個夢其實是在告訴她，自己內心的糾結和隱藏的動機，這些糾纏動機的潛在影響力不止一次使

她與朋友吵開了，她其實是為了自己的這些無意識糾結和動力而責備別人，而不是為她自己。¹³

在這個案例中，案主不解為什麼她那麼討厭的人在夢裡卻變得如此可愛？在夢中案主與一個愛慕虛榮、不老實、喜歡搞陰謀的人情同姊妹，案主認為跟一個自己討厭的人情同姊妹，等於把自己與愛慕虛榮、不老實、喜歡搞陰謀劃上等號，這對自己的人格是一種玷汙。榮格以此個案為例說明：正是案主的陰影投射在另一位女人身上，所以才會在夢中與自己討厭的人相和，只是案主不承認、也不願面對自己醜陋的陰影。

人有理想，希然建立自我良好的形像，例如：勤奮好學、慈悲善良、……等，但人亦有惰性，好慾惡勞、偷懶怠惰、……等，但為了維持自我良好的形像與在他人眼中良好的形像，常常將與自我形像、他人形象相違背的陰影壓制在無意識裡。而在夢中被壓制的陰影，經由外在人、事、物的投射，經由這位女人——這位案主所討厭的對象，才能經驗得到。在這個案例中，我們看到的是：個體心靈內在無意識層面的陰影，而不是經由無意識中所投射到外在世界的女人。因此榮格認為：

在意識領域我們是自己的主人；我們似乎是「主因」自身。但是如果我們跨過陰影之門，我們會恐怖地發現我們是未曾見過的主因客體。¹⁴

而榮格學者羅伯特·霍普克(Robert H. Hopcke)也延伸榮格思想提出：

我們總是喜歡表現出，似乎那些不健康、不道德的因子在我們自己身上並不存在，或者對我們的生活沒有絲毫的影響。要承認我們個性之中的陰暗面，如：自卑感、非分的衝動或者是可恥的行動和希求，是一件既困難又痛苦的事情。它與我們心中的自我形象相

¹³ Carl G. Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 55。

¹⁴ Carl G. Jung 著，徐德林譯：《原型與集體無意識》，北京：國際文化出版公司，2011 年，頁 21。

違背，也與我們希望自己出現在他人面前的形象格格不入。¹⁵

的確，個體自然不願承認與自我心中的價值觀相違背的事情，但它確實存在，只有跨過陰影之門時，我們才會發現個人生命中的陰暗面，而只有面對這些陰暗面，陰影才有消失的可能。

(三)、集體無意識

集體無意識是人格結構最底層的無意識，包括祖先世世代代的活動方式和經驗，庫存在我們大腦中的遺傳痕跡。榮格曾舉了一個臨床經驗的例子：

某一日，榮格看到一個病患凝視著窗外，不斷左右搖晃著頭舉止非常怪異，當榮格問他在做什麼時，病患回答說：「你看！太陽中間不是垂掛著男性生殖器嗎？只要我一搖頭，它也會跟著搖頭，然後就會起風喔！」……榮格發現這個病患所說的話，與古代太陽教（密斯拉教）祈禱文裡所闡述的內容一致，太陽教起源於波斯，原為崇拜密斯拉神的宗教，而在希臘語的文獻裡，記述了一段：「太陽中間垂掛著一個筒子，當筒子向西傾斜時，就表示正在吹東風」。¹⁶

病患說：「你看！太陽中間不是垂掛著男性生殖器嗎？只要我一搖頭，它也會跟著搖頭，然後就會起風喔！」病患所說的內容與古代太陽教祈禱文裡的記述相符，但這個病患並不知道什麼是太陽教，這代表什麼意義呢？榮格認為「太陽垂掛著一個能使風吹起的筒子」，這種想法來自於人類心靈深處的某種要素，而這個要素潛藏在古代太陽教徒以及這個病患的心裡，才會使二者產生相同的靈感，這可說明古代人和現代人的心靈深處，棲息著某種相同的要素，榮格認為這個要素就是集體無意識，在全世界各地的神話故事裡，對於世界的誕生過程確實有很多相似之處，這是因為人類集體無意識棲息在所有民族的心靈深處，才會使各民族創造出相似的神話。

¹⁵ Robert H. Hopcke 著，蔣韜譯：《導讀榮格》，台北：立緒文化事業有限公司，1997年，頁81。

¹⁶ 長尾剛著，蕭雲菁譯：《圖解榮格心理學》，台北：城邦文化事業股份有限公司，頁74。

集體無意識和個人無意識的區別在於：個人無意識的內容是被遺忘的記憶及被壓抑的情結，集體無意識則是我們一直都意識不到的東西，榮格曾用島作譬喻，露出水面的小島是人能感知到的意識，潮來潮去偶而顯露出來的水面下部分是個人無意識，島的最底層作為基底的海床是我們的集體無意識。集體無意識心靈中所貯存的是原型、阿尼瑪與阿尼姆斯，以及包含光明、超越的正面能量——本我。

1、原型

原型是與生俱來的心理模式，是一切心理反應普遍一致性的先驗形式，這種心理結構的基本模式來自本能的心象，是一種動態的不由自主的力量，例如：人們對於生育自己的母親自然生起想讓她擁抱入懷的情感，或是認為所謂的母親就是能夠包容一切，值得依賴的存在，為什麼人們對於母親的存在具有相同的感覺和看法呢？因為在人們的內心世界裡，一開始就存在著——母親能夠包容萬物這個想法，這個一開始就深植人心的共同想法就是原型，原型是決定人們感受事物方式的基礎，也是一開始就存在於人們內心深處的心理模式。榮格認為集體無意識是通過某種形式的繼承或進化而來，是由原型這種先在的形式所構成，原型賦予某些心理內容以其獨特的形式。同時，榮格還提出：由原型所構成的集體無意識，普遍地存在於我們每個人身上，並且會在意識以及無意識的層次上，影響著每個人的心理與行為。

在這種原型心理學的意義上，榮格認為歷史中所有重要的觀念，不管是宗教的、科學的、哲學的或倫理的觀念，都必然能夠回溯到一種或幾種原型。而現代一如古代，人們一直有意識或無意識地把原型觀念應用到現實生活中。榮格指出原型是人類心靈中自身存在的一種遺傳模式。他說：

從科學的、因果的角度，原始意象（指原型）可以被設想為一種記憶蘊藏，一種印痕或者是記憶痕跡，它來源於同一種經驗的無數過程的凝縮。此方面它是不斷發生的心理體

驗的沉澱……，並因而是它們的典型的的基本形式。¹⁷

原型不是由內容而是僅由形式決定的……，原型本身是空洞的、純形式的，只不過是一種先天的能力，一種被認為是先驗的表達的可能性。¹⁸

榮格認為人類生來就具有某種相同心理模式的原型，原型是天賦的、先驗的，它使人們的想像、情感、直覺等一切心理活動具有共通性，集體無意識的內容即是所謂的原型。

2、阿尼瑪與阿尼姆斯

於諸多特殊原型中，榮格特別重視的是阿尼瑪與阿尼姆斯，阿尼瑪指男子身上存在著既不呈現也不消失的女性特質，阿尼姆斯則是女性心理中的男性意象，它們有時表現得極有意識，有時則不被察覺。榮格認為：

每個男人心中都有一個女人的永恆形象，不是哪個特定的女人形象，而是絕對的女性形象。這個形象基本上是潛意識的，是從男人身上有機體的初源處遺傳而來的因素，是所有祖先對女性經驗的印記或原型，是女性烙下的印象的沉澱……。由於形象是潛意識的，它總是潛意識地投射在所愛的人身上，也是情感好惡的重要原因。¹⁹

依據心理規則，凡是在個人有意識適應社會文化過程中被排拒出來的事物，都會被移轉到無意識中，而且會匯聚在榮格稱為阿尼瑪／阿尼姆斯的結構裡，所以如果某文化中男人的人格面具認同陽剛的特質，那麼凡是不符合該意象的人格特色都會被壓抑，並聚集在阿尼瑪這個互補的無意識結構中，因此陽剛男人心靈中的阿尼瑪便是該文化中認定的典型女性特色，而人格面具極端陽剛的男人，其阿尼瑪中便具有同等的陰柔成份。

¹⁷ 轉引自陳淑媛著：《積極想像與靈性再生》，南華大學生死學研究所碩士論文，2005年，頁16。

¹⁸ 轉引自陳淑媛著：《積極想像與靈性再生》，頁17。

¹⁹ Carl G. Jung 著，劉國彬、楊德友譯：《榮格自傳》，台北：張老師文化事業股份有限公司，頁459。

而自我與阿尼瑪或阿尼姆斯的結合又代表什麼意義呢？在現實生活裡，一個男人與具有他阿尼瑪特質的女人相戀，他真正的心靈目的是產生象徵的嬰孩，這嬰孩象徵與他個性中對立力量的統合，是自我與本我統合的象徵。榮格認為自我與阿尼瑪／阿尼姆斯的遭逢，富含心理發展所需的潛能，代表自我與無意識的深度結合，自我與陰影的遭逢，是心靈中被蔑視的部分，但自我與阿尼瑪／阿尼姆斯的遭逢，則是心靈引導自我朝向最深最高本我發展的潛能，阿尼瑪／阿尼姆斯是意識與集體無意識之間的橋樑。

3、本我

如眾所知，世界上許多藝術家、哲學家、科學家們，某些最上乘的創見都是來自靈感，例如：法國數學家彭加列(Poincaré)和德國化學家柯古列(Kekulé)就表示，他們很重要的一些科學發現，是靠著無意識福至心靈的圖象「天啟」而創造出來；而法國哲學家笛卡兒(Descartes)也提及，他在閃電的瞬間瞥見了神秘現象，因而發現了所有科學的秩序；又如英國作家羅柏·路易斯史帝文生(Rober Louis Stevenson)也承認，他多年來尋思著一個能說明他「對人的雙重存在的強烈感受」的故事，但苦思不得，突然有一天在他的夢中情節突然呈現，他的《化身博士》(Dr. Fekyll and Mr. Hyde)一書也因而創作出。歷史事實證明無意識心靈中光明、超越的這些現象，亦如榮格所言：

就像意識內容會消失轉化為潛意識，而從來不曾被意識到的新內容，也可以由潛意識中發生。例如，我們可能微微感覺到某些東西正在轉化為意識的關鍵點上——渺茫間有物生、無事間起疑情。……除了長時距的過去意識記憶外，耳目一新的思維和創造性觀念也可以自潛意識中自動現身，而這些思維和觀念從未被意識到。它們像蓮花一般，由心靈的黑暗深淵中升起，形成了潛意識心靈最核心的部分。²⁰

這個「渺茫間有物生、無事間起疑情」，這個能生起令人「耳目一新的思維和創造性觀念

²⁰ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 24-25。

的無意識」，這個「像蓮花一般，由心靈的黑暗深淵中昇起」，這個被榮格稱之為「無意識心靈最核心的部分」，就是榮格心理學中的——本我。

本我的研究是榮格深度心理學的貢獻，它類似於東方意識的超越心靈，如佛性、清淨本心。但因為它潛藏於無意識中，無法被意識察覺，因此榮格認為只能透過象徵去認識它，榮格描述自己與本我相遇的經驗：1916年的某個星期日下午，當他正坐在家中的客廳時，突然聽到門鈴響起，他去開門，不見人影，但看到敲門者在移動，接著榮格聽到敲門者的自白話語，接下來的三天，榮格彷彿在被授命的情況下寫出了諾智派的文獻〈死者七論〉，而這份由榮格心靈深處自動自發浮現出來的著作，並非當時諾智派經典文獻的內容，甚至榮格本人也在數十年之後，才能以比較理性、智識、科學的詞彙理出其思想。這樣的親身體驗驗證了超越性本我的存在，所以榮格認為，本我無所不在，也許在曼陀羅的繪畫中，也許在樹與花、山與湖的意象中，也許在隱微的夢境中，……端看個體心靈能否體悟、察覺。榮格學者羅伯特·霍普克(Robert H. Hopcke)綜合榮格論說指出：「發生的某些特殊事件所具有的某種特殊意義；困境之中由於神秘之手的干預而呈現出的柳暗花明之勢；同時性現象之中奇妙的巧合而引起的態度轉變——榮格將所有的這些心靈現象都視作本我的顯現」²¹，而在榮格心理學中，本我是個體化過程中的主導者，是發動整合生命使之圓滿的主體。

²¹ Robert H. Hopcke 著，蔣韜譯：《導讀榮格》，頁 97。

本節對榮格心靈內涵的分析說明如上，綜合整理如下表：

表 3-1-1：榮格心靈內涵表

心靈層次	心靈內容	心靈狀態
意識	自我	意識的中心
	人格面具	個人與社會的心靈介面
個人	情結	無意識中帶有個人傷痛能對意識產生干擾的心靈內容
無意識	陰影	性格中被排斥不能被接受的面向
集體 無意識	原型	想像、思維、行為與生俱來的潛在模式
	阿尼瑪／ 阿尼姆斯	男性（女性）無意識中永恆的女性（男性）原型意象
	本我	無意識的中心

二、心靈人格整合

生命發展意識成長的過程中，由嬰兒期的渾然一體、無所分別，人類逐漸認識世界適應社會，於是區分開始——區分事物、區分你我，區分自身與所處環境，這是人類主體中基本的內在驅力。在一個人成長的過程中，必然會造成區別與分離。但區分的目的是什麼呢？榮格曾說：

你們會問，若不區分出自己的話，又有什麼害處呢？答曰：若不區分出自己，我們就超越了我們的自然本性，遠離了受造萬物。我們會陷入混沌不明當中，這是普羅若麻（無意識）的另一個特性。我們會墜入普羅若麻自身，而不再成為創造之物。我們投身溶解於虛無當中，這就是創造物的死亡。因此，如果不能區分出來，我們便形同死亡。於是，創造物自然的掙扎就是走向區分，奮力掙脫出原初的、危險的合一狀態。這就是所謂的個體化原則，這種原則是人類創造的本質。由此你可以看到為什麼無分別狀態與不區別

是人類面臨的一大險境。²²

區別的目的就是成為一個特殊的自我，成就自我自然的本性，因為個體意識的本質是特殊性，它不是隨意的，也非受制於文化差異的變化，而是理所當然的，例如：獨特感、自我風格、個人品味、與眾不同、……等，區別是創造個人特質成長的進程。但當區別形成時，對偶特質也就被創造出來了，上與下，退與進，美與醜，……等等，為了有別於他人，這些對偶特質會吸引人們的認同與偏好，個人會傾向於認同對偶的一邊，而避開另一邊，以此方式區別自我與他者，形塑個體的特殊性，而當自我與他者成為對立的配對時，陰影也同時被創造出來了，此時產生的區別只是為了區別自我與他人，是一種假象的區別性，還不是真正的個體特質，因為此時所認同的特質還是集體性的，蘊含個體生命的獨特性還未誕生。意識成長第二階段：實體投射、第三階段：抽象投射、第四階段：自我投射，都是個體化的進程，是生命要求提升自然的驅力，但大部份尚停留在假象的區別中。

而生命持續向前，人生後半段，由於前半段發展中人格受到傷害，生命陷入痛苦困境，激發了個體化的契機，第四階段的失落空虛是危機也正是一個轉機，能夠看清問題的人找到機轉翻上第五階段，中年階段，個體化會進一步要求個人與曾經認同的集體特質分離，於是分離的工作持續進行著，卻是以一種更深邃的層次在發生，意識必須將個體與被認定為自我的特質區分開來，這些特質是一個人最基本的依附、價值與信念，個體化最迫切的要求是返回個人的本質，個人真實的存在，因此，並非奮戰在區分後發生，而是在成為你自己的存在之後還繼續奮戰，這種達成個人存在之後的持續奮戰，才是我們主要的工作，而且將持續貫穿餘生。

在這一連串的區別及區別所造成的生命困境，榮格提出一個整合的方向：

心靈包含兩個不調和的部分，兩者合在一起變形成全體，……歐洲人的自我意識傾向於吞噬掉無意識，如果這樣做不可能，便會試圖壓抑它，但是如果我們對無意識有一點

²² Murray Stein 著，黃璧惠、魏宏晉等合譯：《英雄之旅——個體化原則》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2012年，頁34。

了解，我們就會知道它是不能被吞噬的，我們也知道，壓抑它是危險的，因為無意識是生命本身，假如我們壓抑生命，它就會反制我們，當無意識被壓抑，個人將落入能量停滯困境的下場，當能量被用在這麼窄小的活動範圍內，以及保護對抗封閉的無意識時，生命追求全體的許多可能性與滿足性便被否定了，個人往往變得極端孤立，生命變得貧瘠，甚至停滯，當意識與無意識有一方被壓抑，並被對方傷害時，它們們便無法形構全體，假如彼此間必須競爭，至少要讓這場爭鬥對雙方都公平，兩者都是生命的面向，意識應該為它的理性辯護並保護自己，無意識的渾沌生命也應該盡可能給予走向他自己道路的機會，只要我們能夠承受得住，這意味開放的衝突與開放的合作同時並存。²³

意識第五階段的分離，是把心靈的每一部分更清楚地區分出來，分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同，分解奠基於心靈本身最原初及最重要的人物對其內涵的認同，進而去了解個人的特質，並和他們保持距離。而另一個重要任務是合體，是讓由心靈湧現的特質浮到意識層面，並加以整合為全新的整體。讓意識與無意識兩方面都能發展自己不受壓抑，例如：面對無意識心靈中的陰影時，榮格認為：

如果我們能夠看見陰影。並且能夠容忍有陰影存在這一事實，那麼問題的一小部分就已經得到了解決：至少我們已經把個人無意識挖掘了出來。陰影是個性的有機部份，因此它希望以某種形式與個性聚合一體。它的存在是不會因為人們對它有所爭辯就加以排除的，它的危害也不會因把它理性化就可以消滅掉。這是一個異常困難的問題，它不僅向整個的人提出挑戰，同時還使人意識到自己的無能為力。²⁴

榮格告訴我們：當我們發現自己的陰影時，要面對它，並容忍、接受有陰影存在這一事實，如果我們選擇理性上消滅陰影，那麼這一種在意志上所進行的理性消滅作為，並不會讓陰影因此消失，相反地，陰影只是受到壓抑而暫時潛入無意識中，在未來的某些時刻，受到壓抑的陰影又會出現干擾著自我意識，或是在無意識中聚合成更大的能量，進而對自我意識造成侵襲的

²³ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 242-243。

²⁴ CG. Jung 著，葉鴻鈞譯：《分析心理學—集體無意識》，台北：結構群文化事業公司，1990年，頁 48-49。

控制。所以我們必須先學會接受在我們心靈中的無意識存在著陰影這個事實，如此才能更進一步地解決問題。接下來該如何處理陰影呢？榮格學者瑪莉路易絲·弗蘭茲(M.L. von Franz)依據榮格思想進一步提出說明：「陰影跟我們必得與之共處的任何人一様，有時需要退讓，有時需要抵抗，有時則須要給予愛，一切視情況而定。只有當陰影被忽視或被誤解時，他才會變得有敵意。」²⁵也就是說在心靈人格整合中，我們應放棄自我本位的執著與堅持，與陰影互動，接受它的存在，與它親密溝通，如此心靈能量里比多才能流動無阻，陰影才能被吸收整合，最後產生質變，不再是壓抑於無意識中的陰影，也不再對自我意識造成侵襲的控制。而無意識心靈中的原型、本我、……等意象會出現在夢中、積極想像中，我們則應注意來自無意識心靈的訊息，將這些新題材帶到意識功能以及每日生活的模式當中，仔細地關照無意識心靈，並且有意識地整合其內涵，使心靈人格整合。

三、心物合一

在每段歷史時期和每個文化裡，人們習慣以因果關係思考，即使他們解釋事件的原因可能有違我們的科學知識，但因為我們是人，已經習慣於用因果關係思考，而不是因為我們身處科學時代，即使科學時代仍有很多現象是無法用科學實證或因果關係證成的，如果一味堅持科學實證或因果關係，我們將會失去很多探索世界真理的機會，同時性現象即是此一科學難以解釋的現象。

什麼是同時性？榮格說：

其種心靈狀態與一種或多種外在事件同時發生，而所發生事件與當時主觀狀態是屬有意義平行關係的現象。²⁶

同時性是心靈與物理事件的有意義巧合。什麼樣的事件可以稱為共時性事件呢？其一，事

²⁵ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 206-207。

²⁶ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 271。

件是同時發生或幾乎同時發生，即發生的時間一致或幾乎一致，例如：有一個人夢見橋崩塌了而感到不安，不久真的發生橋崩塌事件。其二，這些事件之間沒有因果關係，它們同時出現只是一種巧合，例如：我在某一時刻想到了某人，而他又碰巧打了個電話給我。其三，它們有著同樣或近似的意義。例如：夢見飛機從天空墜落，第二天收音機報導了飛機失事消息。為什麼時空遙遠的事件，在其所需能量傳遞不具足的情況下，卻能夠產生相對應的心靈意象呢？

同時性現象是心靈意象與客觀事件有時會以確切的模式排列，而這樣的排列是偶然機率的發生，不是由於先前事件的因果鏈所造成，意即是並沒有因果理由可以說明此一模式的出現，他的出現純粹是機率因素造成，榮格認為此一機率因素出現的事件是有意義的，這就好像占卜事件的應驗，占卜時在錢幣投擲、占卜者關切的問題，以及外在世界發生事件的背後，存在著有意義的秩序。榮格由自己的臨床經驗得到啟示：他的一位病患夢見一隻金色的甲蟲，而當他們正在討論這個夢中象徵時，他們聽到窗戶上發出聲音，並且發現是一隻瑞士當地的金色甲蟲試圖要飛進房間。由這個事件中榮格發現，心理補償作用不只發生在夢中，也發生在非心理控制的事件中，有時補償作用會從外在世界而來，這可以說明：補償現象跨越了一般接受的主客界限，而在客觀世界顯現。榮格的結論認為，原型是具有超越性的，他們並不侷限於心理的領域，就他們的超越性而言，他們可以從心靈母體內部、我們的外在世界，甚至同時從兩方面話跨越進入意識，當兩者同時發生時，便成為同時性現象，這個同時性現象說明了：心靈與世界之間存在著高度的連續性以致心靈意象也可能在人類意識的反映鏡像中顯露有關真實的道理，心靈不只是在人類身上展現自己，或孤立於宇宙之外，在某個次元中，心靈與世界彼此密切的互動映射，也就是說人類的心靈可以反映外在世界的真理，心靈世界與物質世界並非二元對立，而是心靈世界了知外在世界的訊息，只是沉湎於物質追求的人類未曾敏銳地覺知，意即是心物是合一的。

對榮格而言：

無意識打破了康德的知識範疇，而且在可能知道的範圍內超越了意識，換言之，在無意

識中，我們知道許多我們不知道我們知道的事，這些可以被稱之為無思之知，或無意識的先驗知識。²⁷

下圖是榮格與物理學家波里共同繪製的圖：

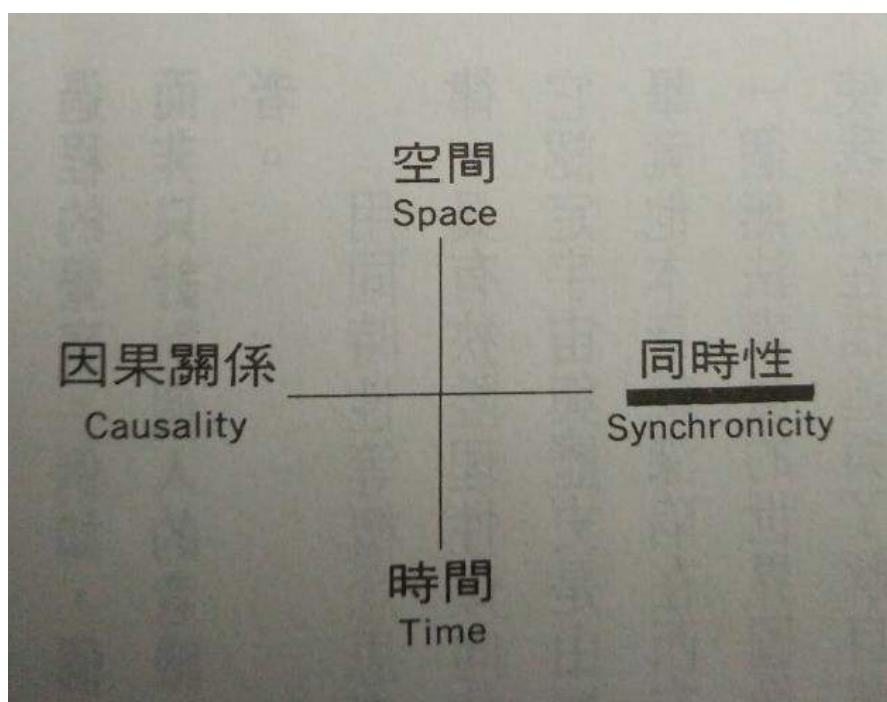


圖 3-1-2：榮格與物理學家波里共同繪製圖²⁸

榮格與物理學家波里共同繪製的圖正可說明：在時空的存在中，我們常常只具有因果關係的了知，甚至認為合乎因果關係，才是合乎邏輯的理性思維，其實我們未體察宇宙之間有超越人類理性思維的廣大天地，如果我們排拒它，那將是人類智慧的重大損失，同時性中所呈現的即是心物合一的廣大智慧。

²⁷ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 272。

²⁸ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 278。

第二節 心靈投射與意識層級

本節探究榮格心靈投射理論的外射、內射、認同作用，及意識五階段的內涵：第一階段——幽冥參與，第二階段——實體投射，第三階段——抽象投射，第四階段——自我投射，第五階段——意識與無意識整合。

一、心靈投射理論

榮格認為：我們看待事物的方式，而不是事物本身如何，決定著一切。這意味著事物的本質並沒有被我們認識，我們所認識到的並執以為一切事實的，竟是「我們看待事物的方式」，是我們內心的觀點主導了一切事物。這樣的看法也說明了榮格人類心靈成長「意識五階段」中的心理活動，意識五階段中成長的軌跡起於個體不斷地向外在世界探索，與外在世界建立關係，此時心理的主要作用為——投射（或稱外射）、內射、認同三種作用。

（一）、外射

投射是把自己心靈的內容和感受，放映到客觀世界中，讓事物擁有自己心裡的內容。西方學者 N.Gregory Hamilton 曾提出投射理論：

投射是借用來的名詞，以電影的投影機來作類比。基本的元件如軟片、燈光、透鏡都在這投影機裡，不過影像卻是放映到外面去，映在銀幕上面，形成外在現實的樣貌。在我們的心理生活中，我們可以在其他人身上照見我們自己的內在狀況。²⁹

²⁹ N.Gregory Hamilton 著，楊添圍、周仁宇譯：《人我之間—客體關係理論與實務》，頁 89。

N.Gregory Hamilton 的投射理論指出：投射的原理就如同投影機將影像放映到銀幕上一樣，影像來自於投影機內部的軟片、燈光、透鏡、……等元件的組成。當然，任一元件有了變化，產生的影像亦會隨之改變，影像樣貌的變化取決於投影機內部元件的組成變化。人類心理的投射原理同於此，我們心理的內在狀況就如同投影機內部的元件，心理的內在狀況是什麼，投射在他人身上的影像往往如是。投射又分為壞的投射與好的投射，當一個人把自己不想要的那一部分歸因到另外一個人身上，這是壞的投射。例如：一個衣著端莊的人對外表邋邋的人感到厭惡，甚至批評攻擊，外表邋邋並不那麼可惡，只是對衣著端莊的人而言，那是他心中的陰影，是他的自我意識想否定的部份，是將自我的陰影投射在他人身上，是壞的投射。而將自己喜愛的特質投射在另一個人身上，則是好的投射，例如：情人眼裡出西施。由此可見心理機制在投射現象下，人們所見的客觀世界並非事物的本質，而是個人主觀心識的變現。

（二）、內射

內射是投射的相反作用，投射是將自己心靈的內容放映到客觀世界去，內射則是將外在客體賦予真實和幻想的力量，放置至自己的心靈中，對內在世界而言具有相當鮮活的情緒力量。內射也有正負兩面，壞的內射：經歷過重大車禍的人常常幻覺甚至夢到危險重物壓迫在自己身上，這危險的客體便是內射物，這內射物造成自體的恐慌害怕。好的內射：對於各行各業成功的英雄人物，立志學習他們的成功典範，這英雄人物也是內射物，這內射物造成自體的奮發向上。人類的心理活動，在內射之前必先有投射，而在投射過程中，客體已蒙上了投射者主觀的色彩，所以內射進去的內在客體並不準確代表外在客體。心理機制在內射現象下，人們所見的客觀世界仍是個人主觀心識的變現，也非事物的本質。

(三)、認同

至於認同，N.Gregory Hamilton 認為：「在認同中，先前內射的客體中有價值的性質被歸因於自體形像。……在認同時自體與客體形像還各自維持完整，可以兩相比較與對照。」³⁰認同是個體在內射後將客體中有價值的性質涵容進來，例如：人們內射各行各業成功的英雄人物，立志學習他們的成功典範，這英雄人物是好的內射物，內射引發自體的奮發向上精神，如果心理機制進一步轉化發展，自體進一步學習內射對象的所有行為舉止，內射對象留長髮也跟著留長髮，蓄鬍子也跟著蓄鬍子，這便是認同。認同也有正負兩面，壞的認同：認同之後學習的行為產生負面的危害。例如：吸毒。好的認同：認同之後學習的行為不產生負面的危害。N.Gregory Hamilton 認為，認同是自體將先前內射的客體中有價值的性質納入自體形像中，而我們所知投射、內射作用中，人們所見的客觀世界都是個人主觀心識的變現，因此認同作用中，不管認同好的內射物或壞的內射物，自體所認為客體中有價值的性質，其實也是自體主觀的心識變現。

二、意識五階段

就如同生理有其需求一樣，心靈也有其要求，個體化是基於天生的心理驅迫，不管願意與否，人們都會尋求意識的擴展。榮格個體化過程中，意識五階段在心理投射作用下不斷地轉化成長。

(一)、第一階段：幽冥參與

第一個階段被定性為「幽冥參與」，……幽冥參與指的是個人意識與周遭環境之間的一種認同，沒有察覺到個人是處在這樣的狀態中，意識與個人認同的對象神秘的合而為一。當事人既缺乏對自身與其知覺之間差異的覺察，對自身與所關注對象的差異也渾然不覺。

³⁰ N.Gregory Hamilton 著，楊添圍、周仁宇譯：《人我之間—客體關係理論與實務》，頁 97。

幽冥參與階段通常為嬰兒期，投射的對象是完整廣闊的世界，意識的狀態是個人意識對周遭環境認同，榮格認為認同是原初心智狀態的特徵，也是神祕參與真正的基礎，是原初主體與客體未分化的遺跡，是早期嬰兒心智狀態的特徵，也是文明人的無意識狀態，迄今尚未成為意識內容，它還保持在與客體合一的永恆狀態中。這種無意識狀態下的主體與客體合一，是一種沒有覺知狀態下的意識與無意識合一。意識與無意識合一是榮格「個體化」意識第五階段的目標，但那是在有意識狀態下的意識與無意識合一（此一意義將在第五階段詳述），並非此一階段處於無意識狀態下的合一，為什麼呢？因為無意識狀態下的合一，個人對自身與認同物之間的差異沒有覺察，也渾然不覺；而在沒有區別、沒有界限的狀態下，個人的情感隨著認同物的變化而變化，例如：嬰兒以這種方式認同他們的玩具，玩具壞了便哭鬧不安，甚至不吃不喝。於是生命只是依附於認同物，沒有真實的存在。所以，這種「無分別」、「不區別」的狀態是原初的、危險的合一狀態，是人類面臨的一大險境，因為它將妨礙一個人成為真實的自己。

此一階段人們藉由認同周遭環境內的重要人物，以形成無意識的依附，並創造聯繫關係，這完全是心理發展正常的面向，嬰兒依附其母親，進而對親近的照顧者產生一種認同狀態，這種歷程有原型的基礎，它透過無意識的管道形構了母嬰之間溝通的基本模式，這種無意識的連結會誘導出母嬰之間的同理心與相互性，嬰兒可以用非語言的方式對母親表達需求和情感，而母親和嬰兒之間由於深度的依附關係，就會接收到這些非語言的溝通，隨後孩童會與其他家庭成員形成類似的關係，最後擴及到鄰居、社群、學校、城市與國家。此一認同的優點是個體在與認同物深度的依附關係下，發展成一個恪守認同的個體，造成穩定的和諧，例如：循規蹈矩的好學生、奉公守法的公務員、……，但這樣的認同卻也妨礙了個體的發展，無法成為一個人真實的自己。

³¹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 231。榮格學者 Murray Stein 醫生根據榮格描述的意識五階段發展，將其摘要並加演繹，本文「意識五階段」參考 Murray Stein 醫生所作之摘要、演繹。

(二)、第二階段：實體投射

第二個意識階段，投射變得比較區位化。……開始對事物注意，認識到本我與他者的不同，以及周遭世界中事物之間的差異。……周遭環境的許多人物都變成我們投射的對象。這使得人們和機構具有塑造我們意識的強大力量，以他們的知識和意見填滿意識，並逐漸以集體的意見、觀點和價值取代個人自己的經驗。這是發生在孩童期與青少年期的社會化與調適過程。³²

此一階段通常為孩童期至青少年期，榮格認為人將自身與所處環境區分開來，是人類主體生命中的基本驅力，是一個人想要創造特質、成為自我必然經歷的過程。嬰兒經歷了混沌不覺的第一階段後，開始覺察自己身體與外界物體的不同，以及周遭世界中各事物之間有所差異。這種自我與他者及內在與外在間的分殊產生後，廣闊的世界便被畫出界限，個體的投射現象也變得區域化，集中在少數幾個與自己息息相關或喜愛的對象上。父母親、老師與學校是孩童原型的投射，他們無意識地把全能全知投射到父母身上，把智慧老人投射到老師與學校；不僅如此，周遭環境的許多人物都成為此一階段投射的對象，甚至由於大量阿尼瑪與阿尼姆斯典型的投射，戀愛與結婚的渴望自然產生，「這使得人們和機構具有塑造我們意識的強大力量，以他們的知識和意見填滿意識，並逐漸以集體的意見、觀點和價值取代個人自己的經驗」，這便是第二階段的發展，也是孩童期與青少年期的社會化與調適過程。當然在分化與投射過程，自我意識也萌芽、建立、穩固。榮格說：

在出生和心理青春期末之間這個階段，意識得到了最為重要和廣泛的發展，……這種發展在自我和以前的無意識心理過程之間建立了牢固的聯繫，從而將這些過程與它們在無意識中的來源分離開來。通過這種方式，意識從無意識中產生了，就如一座剛剛從海洋中升起的島嶼一樣。我們通過教育和文化來鞏固這個過程。³³

³² Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 232-233。

³³ Carl G. Jung 著，陳俊松、程心、胡文輝譯：《人格的發展》，北京：國際文化出版公司，2011 年，頁 53-54。

榮格認為個體從孩童期到青少年期階段，通過教育與文化的熏陶，以及社會化適應的過程，意識與無意識逐漸分離，意識得到了最重要和廣泛的發展，自我意識逐漸建立，第二階段最重要的成長便是自我意識的建立。

（三）、第三階段：抽象投射

（第三個階段）世界令人迷戀的膚淺性質喪失大半。投射的心靈內容變抽象了，它們現在以象徵和意識形態的形式顯現。……至高無上的價值吸取了原先歸諸父母和老師的神秘力量。律法、啟示或教義變成與原型的投射積聚在一起。³⁴

經歷第二階段，自我意識成長、社會化適應，但相對也建立人格面具、壓抑陰影。此時人們開始察覺，特定的投射對象與它們所乘載的投射並不相同。父母師長不是全知全能，具體實物不全令人迷戀，過去於具象實體的投射，現在轉向更有價值的神、命運與真理等抽象實體上去。律法、啟示或教義成為原型的投射，人們認為自己可以理性操控世界，因為世界遵循著自然律，不受精靈魔鬼的控制。基於理性的思考，人們發展出道德理性，例如：人們整理垃圾、減少燃油污染，不是出於情感上害怕自然世界的毀滅，而是依從社會生態因素、理性責任。這是意識的成長與更進一步階段，但這也是更強烈的主觀投射階段，於是一些有遠見的政治領袖與有野心的官方意識形態代言人，便以觀念、價值、或意識形態的形式，創造出種種抽象的事物來，而這些事物則是依他們主觀投射的感知，所陳述的最高價值與真理，不見得是至善真理。這樣的價值與真理真能增進人類福祉嗎？顯然答案是否定的，雖然如此，第三階段的意識成長，仍代表著心靈的疆界突破實物的認知，進入抽象理性的思考。

³⁴ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 234。

(四)、第四階段：自我投射

第四階段代表的是投射的完全根除，甚至神學與意識形態的抽象形式也不例外。投射的根除便造成了「空虛的中心」，……靈魂感——廣泛的生命意義感與目的感、不朽感、神聖根源感，以及「內在之神」的感覺——被功利和實用的價值所取代。……先前投射到他人、客體與抽象物上去的內容，已經充斥在自我本身。因此，現代人的自我是極端的膨脹，佔據了神聖上帝無所不能的地位。現在自我是好壞投射的接收者，而非律法或教義。自我成為對錯、真偽與美醜的唯一仲裁者。³⁵

經歷第三階段抽象事理、神、真理的投射之後，人們開始懷疑神聖、英雄、原理、價值、……等的存在意義？進一步體證現實生活中原則只是相對有效，價值則是從文化規範與期望中衍生出來的，人類一切的文化事物看來都是被製造出來的，不具任何內在的意義。依循這一切的人文規範所為何來？個體存在的生命意義何在？於是尋尋覓覓……，希望從這重重的束縛中解放，這是一個尋找、重新定義生命意義的階段，於是先前投射到他人、客體與抽象物上去的內容，此時不再向外投射，但不再向外投射，心靈卻充滿了空虛，這是榮格所說的現代性的特質，也是他所謂的「尋找自己靈魂的現代人」。但大部人遍尋不著，最後在沮喪中耽溺於享樂，將投射轉向自我本身，極端膨脹自我，以自我取代神聖上帝無所不能的地位。自我成為好壞投射的接收者，成為對錯、真偽與美醜的唯一仲裁者，世上再也沒有超越自我之外的權威，意義必須由自我創造，這是一個自我迷失的階段。然而，危機也正是一個轉機，能夠看清問題的人找到機轉翻上第五階段。

(五)、第五階段：意識與無意識整合

意識第五階段的任務在榮格的〈麥丘里斯神靈〉(The Spirit Mercurius)一文曾簡短提到，榮格學者莫瑞史坦(Murray Stein)在其《榮格心靈地圖》一書中，將榮格在其它著作中所提

³⁵ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 236-237。

及意識第五階段相關資料整合擴充：

（第五階段）個人對於自我的限制有清楚的認識，對無意識的力量有所察覺；同時，透過榮格所謂的超越功能與統合象徵，也有可能達成意識與無意識間某種形式的統合。……投射具有心靈的真實，只是並非具體或物質意義下的真實罷了。假如我們聽到林中有許多聲響，也許那裡真的有些東西。雖然不盡然是我們想到的事物，但畢竟也是真實的東西，我們能觀察得到它嗎？能直覺到它嗎？能想像得到它嗎？於是心靈本身成為檢視反思的對象。³⁶

意識第五階段是榮格個體化過程最重要的發展階段，人生經歷前半段的發展，心理投射由具體實物而抽象事理，我們不斷地在自我與客體之間畫出界限，最後沮喪於投射到世界的心靈內容剝落空虛，生命變得虛幻而無意義，於是個人耽溺在慾望、享樂中以彌補心靈的空虛，這是生命的自我限制，也是人生的困境。有些人在這樣的困境中陷落，但有些人則尋找意義，在自省中檢視心靈的人察覺存在於無意識中的素質，於是投射轉向心靈的真實，無意識心靈中存在著正負兩面內涵——原型、陰影、阿尼瑪、阿尼姆斯、本我、……等等，但他們隱蔽難察，有時以生活中靈光一現，有時以夢中幽微曲折的象徵出現，就好像我們聽到林中有許多聲響，雖不真確知道那是什麼聲響，但那聲響隱然存在，須進一步思考探求，才能了知聲響的來源及意義，然而如何才能在隱微中發現無意識呢？榮格提出積極想像與夢的解析，使個人意識與心靈直接互動，與心靈保持清明覺察的關係，最後達成意識與無意識的整合，意識第五階段的意義是完成意識與無意識的整合。

³⁶ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 238-239。

第三節 個體化的歷程與意義

解明了榮格心靈投射與意識層級問題，本節接著論述在榮格心理學裡，個體化是什麼？為什麼須要個體化？如何個體化呢？個體化的歷程中又具有什麼意義呢？

一、個體化的歷程

人的一生，生理的發展在成年早期就達到了顛峰，接著逐步地走向下坡；認知的發展也在早年就達到顛峰，接著呈現高原期，然後在老年逐漸衰敗；而心理的發展則是終生的歷程，它深入智慧，並且很有潛力地延伸到有深度的老年時期。心理在發展的每一個階段逐步轉化，轉化的目的在於更進一步開展人格潛在的個體性，個體化指的是一輩子的人格發展。榮格在心理治療中提出「個體化」(individuation)的概念，並將它應用於個體人格的轉化與發展。然而榮格所謂的個體化是什麼？為什麼須要個體化？又如何個體化呢？榮格認為個體化表示個人逐漸變成一個在心理上不可分的過程，即一個獨立不可分的「統一體」或「整體」。

而個體化的目的是使其統合成一個完整的個體。而其發展的目標則是「本我」，榮格在《金花的秘密》中說：

心靈發展的目標是本我(Self)，並沒有線性的演進，有的只是一種對本我的繞行。單一形式的發展頂多也只存在開始時期；之後，每件事都指向核心。³⁷

榮格的心靈結構中「自我」是意識的中心，但在心靈中除了意識之外還包括未被意識知覺的無意識，而意識與無意識的核心即是本我，個體化是自我朝向本我發展，意識與無意識達成有意識的整合，個體人格統合成一個完整的個體。

³⁷ 莫瑞·史丹(Murray Stein)著，黃璧惠、魏宏晉等合譯：《英雄之旅》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2016年，頁11。

然而個體人格為何會分立、不統一呢？也就是為什麼須要個體化呢？榮格曾提出人類心靈「意識五階段」的成長，作為個體化過程的發展內容，在意識五階段成長過程中，自我在投射、內射、認同等心理作用下，意識不斷地向外分化發展，而發展中伴隨著痛苦、沮喪、……等，他說：

個體化的實際過程……意識與個人本身內在的中心或本我(Self)達成協調……通常以人格受到傷害，以及隨之而來的痛苦作為開端。這個啟蒙的衝擊相當於一種「召喚」，相反的，自我會感到其意願或欲望受到阻礙，並且，通常把這種阻礙投射到一些外在事物上。也就是說，自我會責怪上帝、經濟狀況、上司，或婚姻伴侶，認為他們對所有妨礙自我的事都有責任。³⁸

這些外在的衝擊、傷害、痛苦、阻礙正是人生前半段，意識五階段的第一至第四階段的心靈狀態，過程中伴隨著痛苦、沮喪、……等。因為自我在不斷地向外投射中，隨順投射認識攀附客體，導致心靈沮喪虛空，生命失去意義，這也就是為什麼須要個體化的原因。

既然人生的前半段自我在不斷地向外投射中，隨順投射認識攀附客體，導致心靈沮喪虛空，生命失去意義，那麼生命應如何轉化，活出個體完整的意義呢？也就是應如何個體化呢？榮格提出成人的個體化歷程是以兩個主要的運動向前推展，第一個運動是分離，是把心靈的每一部分更清楚地區分出來，去了解個人的特質，並和他們保持距離。第二個運動是合體，是讓由心靈湧現的新特質浮到意識層面，並加以整合為全新的整體。所謂分離是透過分析而拆解無意識，這個透過分析的分離工作包括兩部分，一是分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同。二是分解奠基於心靈本身最原初及最重要的人物對其內涵的認同。這種解除認同的運動會創造出較為清明的意識，也就是一面比較澄澈的鏡子。所謂合體是小心地、持續地注意來自己體無意識的原型意象，這些意象會出現在夢中、積極想像以及共時性事件當中，而且幾乎是同

³⁸ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 197。

時發生的。這種運動意味著把這些新題材帶到意識功能以及每日生活的模式當中，可以說是仔細地關照無意識的精神，並且有意識地整合其內涵。

榮格將心靈人格的發展分為前半段與後半段，前半段約當中年以前，包含意識五階段的第一至第四階段，主要發展是：自我與人格面具的發展，發展的基調在於自我從無意識中分化，並對社會、人文環境產生認同，以達成個人生存、文化適應與擔負養育子女的責任。後半段約當中年以後，為意識第五階段，主要的任務是：將意識與無意識加以統合，發展的基調是與整個人格整合，開啟生命中尚未實現的潛能，亦即是榮格心理學中個體化的經典意義——成為你的潛在存有，使本我在意識中更顯明地浮現。人生前半段，自我不斷地分析拆解無意識，及心靈最原初及最重要的原型內涵的認同，在與無意識分離中雖造成了生命困境，但也促成了個體的成長。人生後半段則是不斷地覺察無意識的原型意象，關照無意識的心靈，並且有意識地整合其內涵，以完成個體化。

二、個體化歷程的宗教修行意義

在個體化歷程中本我是主導者，是發動整合使生命圓滿的主體，個體化的目的如榮格所言：

自我由自然所產生，並不是要任憑它去聽從自己無限度的隨意衝動，而是要它去幫助創造真正的整體——整個心靈，透過自我，正是要去照亮整個心靈系統，讓它變成有意識，因而可以被認識。例如，如果我具有某種我的自我並沒有意識到的藝術天份，那麼它就不會發生任何作用，這份天賦也可說根本就不存在。只有在我的自我注意到它時，我才使它成為現實。……山松的種子以潛在的形式，包含著整棵未來的樹，……隨著樹的成長，這個潛在於松樹種子之中的松樹整體，就會對這些環境起反應——避開石頭、趨近陽光。然後，個別的松樹慢慢長成，構成了松樹整體的充實狀態，進入了現實的領域。……

同樣的，對個別的人來說，這種獨特個性的實現，就是個體化過程的目的。³⁹

本我潛藏於無意識中，無法被意識察覺，只能透過象徵去認識它，榮格認為：個體化過程的目的不是去聽從自我無限度的隨意衝動，因為心靈中包含潛藏的情結、陰影，聽從它們無限度的隨意衝動，心靈將往負向發展；當然心靈中也包含了本我，是我完整心靈的主體，它時常以高等或理想人格現身，個體化過程即是即是要整合這些依附在自我的情結、陰影、堅固的人格面具，要去照亮整個心靈系統，實現每個人獨特的個性。但如何整合呢？榮格提出了積極想像、夢的解析等方法試圖認識無意識心靈。

(一)、積極想像

榮格認為想像是積極的、有目的的創造，積極想像意味著意象有自身固有的生命，如果你的自覺的理性不加以干預，各種象徵性事件的發展會按照其固有的邏輯而發展。所以積極影像是了解無意識心靈的一種途徑，其作法為：第一階段：淨空心靈，淨空心靈是要將心靈中我的思維歷程清除，第二階段：讓無意識意象浮現，目標是跟第一個意象建立起覺知關係、對話，但不讓我干擾或扭曲它，第三階段開始對話，並且書寫下來，面對我與從無意識中第一個浮現的無意識之間的對話，並且將對話如實地寫下來，第四階段以負責任、謹守倫理的態度面對浮現的資訊，第四階段要界定的是我們的自由空間，以及我們的責任空間，我們可以決定要不要遵循無意識的指示，即使我們知道面對的是令人不安的無意識內容，這是積極想像最後一個階段的挑戰：評估收到的資訊，做出有責任的選擇，無論結果如何都去面對。⁴⁰

榮格「重尋靈魂」的積極想像，正可以看出榮格積極與心靈對話的作為，以及在對話中從無意識心靈得到的啟示：

當我在一九一三年十月看到洪水異象時，正好身處在對我個人極為重要的時刻。我當時

³⁹ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 189-190。

⁴⁰ Marta Tibaldi 著，倪安宇譯《積極想像》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2017年，頁 181-183。

四十歲，已經獲得了我想要的一切。我擁有名氣、權力、財富、知識和人類渴望的所有幸福。我內心追求物質的欲望不再高漲，少了欲望，我陷入恐慌。我被洪水異象淹沒，我感知到深處的靈，卻不了解他，但他逼迫我感受叫人難以承受的內心折磨，於是我說：「我的靈魂，你在哪裡？你聽得見我嗎？我在說話，我在呼喚你……，你在嗎？我回來了，我又回到這裡。我抖掉腳上不同國度的塵土來找你，我就在你身邊。經過多年漂泊，我回到你這裡。你想要我將所見、所活、所吸納的一切說給你聽嗎？還是你並不想聽生活和世界的那些噪音？可是有一件事你必須知道：我學會了一件事，那就是這個人生是值得活的。人生是一條道路，是尋覓多時，通往那不可知、而我們以神聖名之的一切的道路。沒有其他道路，所有其他道路都是錯誤的。我找到了正確的路，它帶我走向你，走向我的靈魂。回來的我已經過淬煉和淨化。你還認得我嗎？我們分開了那麼久！萬物皆已改變。我是如何找到你的？我的旅程真是太奇怪了！我要如何用文字來形容有一顆美好的星星帶領我走過怎樣的蜿蜒崎嶇小徑才找到你？幾乎被遺忘的我的靈魂啊，給我你的手。再見到你我無限喜悅，喔長久以來不被承認的靈魂！人生將我重新帶回你身邊。我們要向人生道謝，因為我活過，活過那分分秒秒的寧靜與憂傷，所有喜悅與悲痛。我的靈魂，我應該與你一起繼續我的旅程。與你一起出發，攀上我的孤寂。深處之靈逼迫我這麼說，而我這麼說的同時違背了我的意願，因為那出乎我意料之外。當時我仍完全受時代之靈禁錮，對人類靈魂有不同的想法。我常常思考並談論靈魂，我知道關於她的許多專門話語，我評斷她，把她當成科學物件。我以為我的靈魂可以是我評斷與知識的對象，其實我的評斷與知識才是我靈魂的對象。因此深處之靈強迫我與我的靈魂對話，把她當成獨立存在的生命。我必須明白我已經失去了我的靈魂。由此我們了解深處之靈對靈魂的看法：深處之靈把靈魂視為獨立存在的生命，時代之靈則相反，認為靈魂附屬於人類，可以接受評斷與分類，而且我們可以掌握其界限。我不得不接受，以前我稱之為靈魂的，其實根本不是我的靈魂，而是一個呆板的教義架構。因此我必須與我的靈魂對話，不過是把她當成遙遠未知的事物，她不是因為我而存在，是我因為她而存在。⁴¹

⁴¹ Carl G.Jung 主編，魯宓、劉宏信譯：《紅書》，頁 114-116。

通過積極想像的方式，我們可以與這些有生命的意象進行直接的溝通，運用積極想像技術時，要放下「矯正、修改潛意識」的企圖、期待，全然地擁抱當下發生的一切，允許內心的意象逐漸浮現出來、特別是面對內心深處的情結和陰影時，可能需要忍受非常強烈的羞恥感、罪惡感、愧疚感、憤怒感、空虛感、絕望感、……等強烈的情緒，對體驗、感受採取全然接納的態度。積極想像即是充分覺知當下的一切，如其所如，了了分明，即使有念頭升起，也不迎、不拒、，只是安住於當下，透過積極想像與自己的無意識做充分的接觸和溝通，而心理轉變與治癒常常就在這種接觸和溝通的情況下悄悄發生。

（二）、夢的解析

榮格的心理學研究分為意識和無意識兩部分，無意識扮演補償意識型態的角色，如果意識太過於偏執，相對的，無意識便會自動的顯現，以矯正平衡。無意識可以透過內在的夢和意象來調整，也可能外顯出來，以投射作用的方式出現在我們的周遭生活。找到心靈力量的動向是了解無意識的入口，榮格認為夢是意識與無意識之間的橋樑，經常以象徵的方式，表達無意識想說的內容，夢具有先知與預言的意義，《人及其象徵》中榮格提出一些事例：

我記得有個男人，跟一大堆狗屁倒灶的事情一直糾纏不清，他發展出一種近乎病態的激情，以征服危險的高山作為補償，以尋求「攀越自身」，有一天晚上，他在夢中看到自己從山巔跨出去，踩進了空蕩蕩的空中，他一告訴我這個夢，我立刻看出他的危機，強調那是一個警告，並勸他約束一下自己，我甚至告訴他，這個夢預示他會死於山難，所有勸告皆屬惘然，半年之後，他真的「踩了空」，一位山地嚮導看著他和一位朋友沿著引導繩，從一陡峭之處下降，那位朋友在一處岩突找到暫時的立腳點，作夢者隨之而下，這時，這個男人所中的引導繩突然滑掉了，依據嚮導描述，「就好像他踏進了空氣中」，他摔在他朋友身上，兩人一起跌落山谷殞命。⁴²

⁴² Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 35。

在這個夢中，榮格已先一步覺察到夢向作夢者提出了警訊與預告，只是作夢者沒有警覺以致悲劇真的發生。另一個重要的案例，來自榮格的臨床經驗，榮格說：案主自己是一位精神醫師，有一天，他拿了一本手寫的小冊子來找我，這是十歲大的女兒送他的耶誕節禮物，裡面有她八歲時做的一連串的夢，這些夢是我所見過最詭異稀罕的夢，夢中相關的母題是：惡獸，長了許多角的蛇身怪物，殺死並吞噬了許多其他的動物，但上帝由四隅出現，以不同的四位神的面貌現身，讓所有死去的動物獲得重生，一大群奔跑的小動物嚇到了作夢者，這些動物越變越巨大，小女孩最後被其中一隻吞噬掉，場景在美國，很多人在蟻丘上打滾，被螞蟻狂咬，作夢者在慌亂間掉進了河裡，月亮上有一片沙漠，作夢者沉陷入沙地中太深，最後到了地獄，女孩夢到他病得很重，突然，許多鳥從他的皮膚跑出來，完全覆蓋了她。⁴³榮格回憶：我初讀到她的夢時，就有一種不祥的感受，這些夢隱藏著迫在眼前的危機，她夢裡的象徵幾乎沒有什麼跡象是指向正常成人的開端，卻有許多提示毀滅與重生的線索，這些夢打開了一個嶄新而相當令人震驚的死亡向度，這些夢就是要讓那個小女孩了解這些觀念，透過簡單的故事，他們在為死亡做準備，就好像未來的事件讓他將它們的陰影往回投射，而觸發了這個小女孩平日隱而不顯的思維形式，用於描繪或伴隨著一個生死論題的探究，在那個耶誕節後大約一年小女孩就因為感染重病死去。這也證明了夢具有先知與預言的意義。

榮格的釋夢方法是「綜合建構法」。在 1917 年寫作《論無意識心理學》一書時，他明確指出「綜合建構法」與傳統的「分解簡化法」不盡相同。最有助於我們理解榮格「綜合建構法」的實例，便是他在《論無意識心理學》一書中對「蟹夢」所作的分析。

一位長期接受榮格治療的女病人，在治療的關鍵時刻做了一個對榮格來說相當重要的夢：她夢見自己不得不跨越一條大河，河上沒有橋，她很著急。正在這時，她發現不遠處有塊淺灘可以涉過。就在她開始涉水時，一隻藏在水下的大螃蟹夾住了她的腳。儘管她使出全身的力氣，卻怎麼也掙不脫……。於是她被嚇醒了。⁴⁴

⁴³ Carl G. Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 66-73。

⁴⁴ 轉引自馮川著：《榮格精神》，海口：海南出版社，2006 年，頁 95。下文對蟹夢的解析亦參考馮川先生說解。

在開始分析前，榮格讓病人先就這個夢做聯想，病人認為：夢中的「大河」代表著治療過程中的困難與障礙。「河上沒有橋」，代表她沒有找到快速治癒的方法。要涉水過河的急切心情，表明她想戰勝疾病的決心。夢中的「淺灘」，則是一次安全橫渡的機會，是她通過治療，可以從疾病的折磨中解脫出來的途徑。夢中的「螃蟹」一直潛在水下，這令病人想到「癌」，並對此充滿了恐懼。螃蟹是一種後退走路的動物，由此病人聯想到它是要拉自己下水，以一種可怕的方式阻止她渡河，阻止她治療。由此，病人聯想到最近與一位密友的爭吵，病人提及的密友是個女人，兩人相識多年，關係類似同性戀。對於這種關係她們都感到厭倦，但卻無法從彼此的束縛中解脫出來。就榮格的病人而言，她早已意識到這種友誼的窮途末路，也知道平衡彼此關係只不過是一種美好的願望，但她身不由己，不能自拔。榮格先用「分解簡化法」分析病人的「蟹夢」，揭示她做夢的原因。

接著榮格運用「綜合建構法」，也就是將夢的意象「放大」分析，榮格發現了一個病人沒有意識到的事實：即病人需要克服的障礙就在她自身之中，夢中「螃蟹」表明這種威脅是動物性的；它將人往下拉、往後拉，則意味著一種隱藏于某個部位、能夠致人死命的疾病。若運用分解還原的方法，阻礙病人過河並將她向後拉的「螃蟹」可以被認為是她的女友。因為現實中，病人總是不斷地「提高」和「教育」女友，試圖以某種理想主義的努力阻止自己被女友拉下水。但事實證明她的努力完全是徒勞無益的，因為女友也在做同樣的努力，這種情況下，榮格意識到單純從客體角度來解釋不會有什麼有益的進展，於是他將目光轉向主體解釋。他向病人指出：正是她自己身上的某種東西阻礙了她走出當前的「狀況」，進入另一種「狀況」。為了讓病人接受這一解釋，榮格為她分析了夢中的原始語言。

就「蟹夢」而言，榮格認為它的原始語言在於對「螃蟹」的理解。如果僅僅將「螃蟹」理解為病人的女友，那麼對這個夢的解釋將無法深入。分析中榮格注意到病人曾由螃蟹聯想到「癌」，並聯想到某太太是在與自己同齡時患癌症死去的。由此出發，榮格對「蟹夢」的解釋邁出了關鍵的一步。某太太的丈夫去世很早，她與很多男人過往甚密，其中有一位演出者在病人眼中尤其具有魅力。瞭解了這些，榮格分析：「螃蟹」代表著病人的動物性本能，它吸引著

病人去過一種類似某太太的生活。但另一方面，病人的理智又迫使她遠離那種生活。為了擺脫理性的壓抑，她死死抓住自己的女友，不敢失去對方的友誼，怕自己因此而淪落……。在榮格看來，病人真正的癥結在於對「性」的含義的理解。病人未曾結婚，害怕因此而陷入某太太的境遇，過一種淪喪的生活。但就內心深處來講，她是很嚮往某太太那種「尋歡作樂」的生活方式的。束縛她心靈的羈絆也不是表面的對性生活的鄙視，而是對死亡的恐懼——她害怕像某太太那樣因過於放縱而患癌症致死。

如果榮格的分析到此即止，我們便無法領略「綜合建構法」中「放大」和「綜合」的魅力。繼續分析「蟹夢」，榮格將病人對某太太藝術氣質的強調與給病人留下深刻印象的演出者聯繫起來。他發現病人具有與那位演出者相同的氣質，在與女友的關係中，病人不自覺地扮演了演出者在某太太面前的角色。她說話低沉，態度強硬，有時甚至迫使女友做只有她自己希望的事。而她的女友則與某太太較為相近：女性氣質十足，柔情綿綿。這樣一來，病人便在不知不覺中完成了對某太太與演出者情人關係的認同，並將這種認同表現在與女友的關係之中……。這樣，「蟹夢」的意義就有了一個因果相依的解釋，即「夢者就是夢的全部」。病人既是河，又是渡口，還是「螃蟹」。這種關係反射到日常生活中，病人便同時具有了某太太、演出者以及兩者間關係的特質了。就本質而言，這隻拖住病人的「螃蟹」，就是她心靈深處未經馴服的心理能量。這種不自覺的心理能量是些未曾意識到的心理內容，它們關閉著自己不讓人穿透，也得不到糾正，卻拖著主體向下沉淪。「螃蟹」於是成了無意識心理內容的象徵，這些心理內容一直試圖將病人拉回到與女友的關係中（「螃蟹」後退著走路）。但這種關係卻是疾病的同義字，正是由於這種關係，病人才患上了神經症。

榮格夢的解析不僅將隱藏在病人無意識深淵中的內容揭示得準確、深刻，而且將「綜合建構法」發揮得淋漓盡致。他推翻了以往用「分解簡化法」去消解夢的思想。從多個角度去分析夢中特殊文本（如「蟹夢」中的螃蟹）複雜、多重的寓意，使夢從簡單的決定論思想中解脫出來，進而樹立起多元論思想。榮格不僅對病人診斷，還負責治療，他主張從主觀方面去重建被「打碎」的精神世界，意味著病人有機會贏得更多的精神獨立性，並以此來戰勝疾病。

西方人常常將人格等同於有意識的我，作功能性思維，很少關注或完全不關注我及本我無意識層面，榮格運用積極想像、夢的解析等方法，淨空心靈、回歸本我、探尋無意識心靈，與心靈對話，過程中對體驗、感受採取全然接納的態度，與東方佛、道的修行有非常相似的地方。佛教中的禪修講究「如實觀照」、不需要通過任何解釋的純然體驗，即充分覺知當下的一切，如其所如，了了分明，即使有念頭升起，也不迎、不拒，只是安住於當下，這些修禪歷程實與榮格探索無意識心靈的進路有相似的意義。雖然二者的目標不同，但榮格一生即對東方宗教有諸多的關注，相信其將東方宗教修行的體會融入個體化的成長指導，應也是可能的發展，而事實上我們也在積極想像、夢的解析等對心靈探索的方法中，看到榮格思想與東方宗教相似的修行意義。

本章透過心靈地圖、心靈投射與意識層級的探討，解明了個體化歷程：起因於個體對世界的認識是心理的投射、內射、認同，然投射現象是個人主觀心識的變現，致意識成長在實體投射、抽象投射、自我投射階段中，所見的世界並非事物的本質，但個體生命執所見為真，以致造成自我迷失，生命陷入煩惱痛苦；而斷除煩惱的方法則是尋找靈性——本我、建立自我與本我的協作，透過積極想像、夢的解析等方式察覺無意識心靈的質素，使心靈人格整合，達至心靈與宇宙合一的澄明寧靜心境。

第四章 轉識成智歷程與個體化過程比較

本論文透過第二章「唯識學轉識成智思想」的探討，解明了轉識成智歷程：起因於個體對世界的認識是主觀的見分緣取心識所變現的相分，但心識是染污，致認識結果是虛妄，然個體不察卻執以為實有，以致造成生命的煩惱痛苦；而斷除煩惱的方法則是認知真理——唯識無境、三自性、三無性，五位修行——發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等，轉染污八識成「成所作智」、「妙觀察智」、「平等性智」、「大圓鏡智」，解脫煩惱證得澄明寧靜心境。

透過第三章「榮格個體化思想」的探討，解明了個體化歷程：起因於個體對世界的認識是心理的投射、內射、認同，但投射現象是個人主觀心識的變現，致意識成長實體、抽象、自我投射階段中，所見的世界並非事物的本質，然個體生命執所見為真，以致造成自我迷失，生命陷入煩惱痛苦；而斷除煩惱的方法則是認知真理——本我、建立自我與本我協作，透過積極想像、夢、……等方式察覺無意識心靈，使心靈人格整合，心靈與宇宙合一的澄明寧靜心境。

由第二、三章的探討可知唯識學與榮格心理學都在處理生命的問題，轉識成智歷程與個體化過程都在解決人類的煩惱問題，二者面對的問題相同，都在處理主觀心識虛妄的認識所造成的人生困境；目標一致，都在轉化煩惱，提升心靈至澄明寧靜，二者具有相通性。當然，由於二者的真理觀不同，所提出的理論不同，解決問題的方法不同，亦有其相異性。本章擬從心識內涵、核心真理、修行方法、成長歷程四面向比較兩個思想系統之異同，希望借此理解兩個思想系統可融通或可互補處，以提升東西方心靈的對話空間與現代關注。

第一節 心識內涵

唯識學與榮格心理學的心識內涵均含有廣大的心靈活動，唯識學分為：前五識、第六意識、第七末那識和第八阿賴耶識，及與八識相應而生的心所；榮格心理學分為：意識、個人無意識、集體無意識。本論文因以心識轉變為探討範圍，未對唯識學心所深入論述，心識內涵比較部份，只針對第二、三章所論及部份加以比較。大抵而言：唯識學前五識與榮格心理學的意識相通，第六意識及其心所與榮格自我意識相通，第七末那識及其心所介於榮格自我意識與無意識之間，第八阿賴耶識與榮格的集體無意識相通，而唯識學種子現行則與榮格心理投射相通。

一、唯識第八阿賴耶識與榮格集體無意識

唯識學第八阿賴耶識是前六識與第七識的依據，也是宇宙萬法的本源。《成唯識論》卷四云：「阿賴耶為依，故有末那轉，依止心及意，餘轉識得生」，即是說明阿賴耶識是前六識（餘轉識）與第七末那識的依據；而《攝大乘論》的〈所知依〉章提到《阿毗達磨大乘經》的一首偈頌：「無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃證得」¹亦說明阿賴耶識內藏一切存在的種子，是作為一切存在的所依，並含有流轉與還滅的旨趣。即一切事物，不管是善是惡，都以阿賴耶識為依歸，因為阿賴耶識攝藏一切存在或事物的種子，而這些種子遇到足夠的因緣或條件，便會現實地展現，成為在時間與空間之中的物體、現象，由此也說明第八阿賴耶識是宇宙萬法的本源。

榮格的集體無意識是超個人心理的基礎，會在意識及無意識的層次上，影響著每個人的心理與行為，榮格曾指出：「詩人們深信自己是在絕對自由中進行創作，但其實卻不過是一種幻想；他想像他是在游泳，其實卻是一股看不見的暗流在把他卷走」²，文中的暗流即是指集體無意識，這正說明意識與個人無意識總是在不知不覺中依循集體無意識而作用的，這個現象與

¹ 釋印順：《攝大乘論講記》，新竹：正聞出版社，2013年，頁33。

² 轉引自馮川著：《榮格精神》，頁126。

唯識第八阿賴耶識是前六識與第七識的依據相通。而集體無意識中包含著人類所共有的心理知見的基本架構——原型，是心靈運作和內在轉化的終極源泉，這個現象與唯識學第八阿賴耶識是宇宙萬法的本源意義相通。

唯識學第八阿賴耶識是種子識，種子有本有與新熏二種，本有種子是與生俱來的，包含清淨與染污二種種子，新熏種子是後天業力造作所成，善業熏成清淨種子，惡業熏成染污種子；清淨種子的體性很弱，而染污種子具有強勢的主導性，是有礙於有情眾生理性抉擇與修行的障礙，有情眾生必須努力的是克服、滅除染污種子，不讓它進入我們的意識中，不讓它在我們的現實生活中肆虐；而對於原初體性較弱的清淨種子，則須聞熏習修行長養，使其壯大以制伏染污種子的現行。唯識學面對眾生天生本俱的染污種子強調轉識成智，轉捨阿賴耶識中的染污種子，轉得清淨種子以解脫煩惱，體證澄明寧靜境界。

榮格集體無意識的基礎是原型，原型是人類共有的感受方式，例如：人們對於生育自己的母親抱持著想讓他擁抱入懷、依靠他的情感，認為所謂的母親就是能夠包容一切，值得依賴的存在，這種感覺和看法是與生俱來的心理模式，所以原型可說是人類一切心理反應普遍一致性的先驗形式，這種心理結構的基本模式，是發自本能的心象，而非理智的發明。集體無意識中原型與生俱來的現象阿賴耶識種子本有的現象相通；而原型的種類很多，例如：阿尼瑪、阿尼姆斯、本我、情結、陰影、人格面具等，本我原型是心靈的指導，與阿賴耶識中含藏清淨種子相通，原型中的情結、陰影、人格面具等原型則與阿賴耶識的染污種子相通。

唯識學阿賴耶識的因相是一切種識，主要的作用是執持一切法的種子，使它們不會失去，一切行為過後，其影響力不會消失，且會以種子的形式藏在阿賴耶識中所以《成唯識論》說：「此能執持諸法種子，令不失故，名一切種」³，《成唯識論》又說阿賴耶識：「此是能引諸界、趣、生、善、不善業異熟果故，說名異熟。離此，命根、眾同分等恒時相續勝異熟果不可得故，

³ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 7 下。

此即顯示初能變識所有果相」⁴，這說明阿賴耶識能引生三界、五趣、四生等由善業和不善業帶來的異熟果，所以又稱為異熟識，也說明阿賴耶識為貫連前後期生命的識體，令得輪迴受生可能，如沒有阿賴耶識，則命根、眾同分等恒時相續的殊勝異熟果就不可得。而《八識規矩頌》也說阿賴耶識是「受薰持種根身器，去後來先作主公。」確立了阿賴耶識輪迴的主體性，但阿賴耶識作為一輪迴主體的穩定性並非恆常不變，只要遇上外在的有力條件，它仍可被熏習而生起教化、轉化的活動，否則阿賴耶識的穩定性便流於自性的實體，而墮於常住論了。所以在唯識學中阿賴耶識是一輪迴的主體，累積含藏了個人生生世世的業力種子，使每個個體在每一期生命中以不同的生命樣態存在於世間，當然這也說明存在的有情眾生，每人的業力不同，阿賴耶識也不同。

榮格的集體無意識雖與唯識學阿賴耶識在宇宙萬法的本源意義、心靈內涵清淨染污現象具有相通性，但在阿賴耶識作為輪迴主體，眾生業力不同阿賴耶識也不同的面向上，集體無意識恰恰與之相異。榮格在〈個人命運中的父親〉一文中提出：

人類擁有的許多事物，不是他習得的，而是從祖先那兒繼承來的，他生下來時不是一張白紙，只是無意識罷了，不過他與生帶來了組織好的系統，並隨時可以人類的特殊方式運作，這有賴於幾百萬年的人類發展，就像鳥類遷徙與築巢的本能並非習得一樣，人類呱呱落地時也隨身訂下的他本性的基調，這不僅是個人的，同時也是集體的本性，這些遺傳的系統和青年與老年、生與死、子與女、父與母、交配等，自遠古以來便存在的人類情境相互對應，只有個人的意識是第一次經驗到這些事情，身體的系統與無意識則非如此，對它們而言，這些情境只不過是遠古以來就在本能中的慣性功能罷了。⁵

顯然，榮格認為人類與生俱來的無意識是從祖先那兒繼承來的，是遠古以來就在本能中的慣性功能罷了，而此本能不僅是個人的，同時也是集體的本性，這麼說來榮格集體無意識的內涵是天生自然且人人平等的。此由榮格學者 Murray Stein 對榮格集體無意識思想所提出的整理

⁴ 《成唯識論》，《大正藏》冊 31，頁 7 下。

⁵ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 114。

可得到更清楚的了解：「人類心靈的最深層他（榮格）稱之為『集體無意識』，並認為它的內容綜合了普遍存在的模式與力量，分別稱為『原型』與『本能』。他認為在這個層次上，人類毫無個體性特色可言。每個人都擁有相同的原型與本能，人們只能在人格的其他部分尋找個體的特色。……真正的個體性是個人為追求意識而掙扎的產物，他稱之為個體化過程。個體化是個人長期在心靈的弔詭中，有意識努力的結果。但是本能與原型卻是我們每個人的自然稟賦。所有人的稟賦都是平等的，每個人不論貧富、膚色、古今，都擁有它們，這個永恆的主題是榮格對人類心靈理解的基本特色。」⁶Murray Stein 對榮格集體無意識思想的整理，除說明在集體無意識層次上人類毫無個體性特色可言，每個人都擁有相同的原型與本能外，更指出在榮格心理學中個體化才是個人長期在心靈的弔詭中，有意識努力的結果，才是具有個體特色的生命。

因此，唯識學阿賴耶識與榮格集體無意識雖然在宇宙萬法的本源，及清淨染污性質同在的意義上具有相通性，但唯識學阿賴耶識由輪迴的主體性證成的是：有情眾生每人的業力不同，阿賴耶識也不同；而榮格的集體無意識由從世代祖先那兒繼承來的平等性證成的是：每個人不論貧富、膚色、古今，都擁有共同的集體無意識。顯然，阿賴耶識與集體無意識在與生俱來的原初性質是不同的，而阿賴耶識因每人業力不同，心靈清淨染污程度不同，強調體證世界存在的基本法則真理，以轉識成智，轉染污成清淨；集體無意識因每人與生俱來的心理模式相同，強調向內體證本我蘊藏的真理，自覺地努力個體化，建立自我與本我軸線，成為潛在的自己。

二、唯識第七末那識與榮格自我

唯識學第七末那識，世親的《唯識三十頌》對它的描述：

次第二能變，是識名末那，依彼轉緣彼，思量為性相，四煩惱常俱，謂我癡我見，并我慢我愛，及餘觸等俱，有覆無記攝，隨所生所繫，阿羅漢滅定，出世道無有。⁷

⁶ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 113。

⁷ 《唯識三十頌》，《大正藏》冊 31，頁 60 中。

頌文的意思：第七末那識是依止阿賴耶識，以它為所緣而生起，它執取阿賴耶識的見分為自我，從而導致我癡、我見、我慢、我愛四種大煩惱；它恆審思量，恆時在周遍計度之中，以阿賴耶識為自我實體，視之為恆常不變的個體生命、靈魂主體，致它在無了期的生死苦海中流轉、輪迴、沉淪不已；末那識在證得阿羅漢位時、在滅盡定中、在出世間的道路中會變成無有，經長久修行在第八地時才能轉為平等性智。末那識屬於潛意識的範圍，它本身並不造作善惡之業，但因它執著自我，所以成為一切眾生自私自利的根源。又因它思量著阿賴耶識，以阿賴耶識為自我，因而生起了人我分之別、主客之分等心理作用。

榮格對自我的定義是：「它彷彿是構成意識場域的中心，就它構成經驗人格這個事實而言，自我是所有個人意識作為的主題」⁸，榮格的意思是：自我是意識的中心，而就其「自我是所有個人意識作為的主題」而言，自我展現意志、欲求、行動時也同時是對我的執取。而榮格對心靈的描述：

自我不僅是地理意義上的意識中心，同時也是動態的意識中心，它是牽動意識內容並安排優先順序的能量中心，自我是決策及自由意志的所在。⁹

依上文的描述，自我不但是意識的中心，它具有自由意志，也是決策的中心。在我們的生活世界中，自我運用理性主導著我們的生活事務；自我能使我們的意識聚焦，賦予我們行為的意義和方向，因為有自我，所以當我們面對違反我們意願的事物時，自我便會操控意識內大量素材和能力，對環境作出對抗。而自我與心靈內容的關係則是：自我似一面鏡子，當心靈內容被自我掌握到、知覺到，它就成為意識的領域，而未被自我掌握到、知覺到的，便不屬於意識領域。榮格發現自我僅佔心靈的一小部份，心靈中人類無法掌握的部份卻有如冰山，自我只是冰山的一角。

唯識學的末那識與榮格的自我有部份相通處：自我與意識相連繫，展現個體的意志、欲求、

⁸ 轉引自 Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 20。

⁹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 25。

行動；末那識則與阿賴耶識相連繫，執取阿賴耶識的見分為自我。但是榮格意識所依據的自我是有侷限的，當心靈內容被自我掌握到、知覺到時，它才成為意識的領域，而在整個心靈世界中，自我僅佔心靈的一小部份。而唯識學裡的末那識是形成我執的基礎，我們常因我執導致生活虛幻、不真實，我執幾乎是心靈普遍的現象，要去除我執須經長久的修行。其次榮格的自我雖有執取欲求，但有某種程度的理性，也能作綜合性的工作，它的思想與行為通常有一定的軌跡可循，而唯識學末那識則只是盲目地執著，執取阿賴耶識的種子為自我。再其次榮格的自我具有理想，能追尋、建立價值，唯識學的末那識則為四大煩惱所包圍、操控，是染污性格，沒有理想。

三、唯識前六識與榮格意識

唯識前六識是前五識和第六意識，前五識是人的五種感覺器官，依於人色身中的五根，緣於萬法中的五塵而生起，但前五識只能了別自己界限以內的東西，不能越出自己的功能範圍以外，例如眼識只能緣色，不能越色而緣聲；耳識只能緣聲，不能越聲而緣香，其他各識亦然。並且五識緣境，只是感覺而無分別的功能，分別色、聲、香、味、觸五境的內容，是第六意識的功能。第六意識具了別作用，不只能了別現在的事物，也能回憶過去的事物，和推斷以後的事物，第六意識的了別事物，常與前五識一齊作用，當前五識感知事物後，第六意識即以概念對前五識的感知加以概括，以回憶過往發生事物的概念為基礎，對現在的感知作出概念性的認識。第六意識的本分是運用名言分別，以分別一切言說、名相，加以比較產生認識作用，且能具體地對被認知的東西起心動念，它可與前五識同時生起，也可與其中一識一起生起，也可單獨生起，對有關的對象、所緣加以分析、了別。

榮格心理學中意識是一種覺識，一種清醒的狀態，一種觀察記錄周遭和內在世界活動的狀態，根據榮格在《基督教時代》一書中的說明（見第三章第一節）榮格的意識指的是人用眼、耳、鼻、舌、身觀察感覺周遭環境的覺識，又該書中提到「在許多不同的意識內容之間，有一個聯絡的網路，它們都直接或間接的連結到自我這個中央機體上，自我不僅是地理意義上的意

識中心，同時也是動態的意識中心，它是牽動意識內容並安排優先順序的能量中心，自我是決策及自由意志的所在。」¹⁰這也看出意識的主體自我是決策及自由意志的所在，意識的覺識因自我的主導操控才產生有意義的行動，一旦自我分散注意力，意識雖能運作也能慣性反應，但無法作決策，就如在一條熟悉的道路上開車，意識可以對資訊監控、吸收、處理並作出反應，但發生狀況時，無法判斷決策。

比較唯識前六識與榮格意識內涵：唯識前五識與榮格的意識相通，都是覺識，都能覺察記錄周遭和內在世界活動；但唯識前五識的覺知須賴第六意識才能形成了別認識，而榮格意識的覺知須靠自我才能作成有意義的判斷及行動，在這樣的作用中，唯識第六意識與榮格的自我相通，二者都是主導者，都作為覺識的中心，產生覺知判斷，啟發自主性行動。

四、唯識種子現行與榮格心理投射

唯識學對心識的理解是：宇宙萬法，都是阿賴耶識所含藏的種子變現而來的，種子如何變現呢？阿賴耶識自相是能藏、所藏、執藏，因相是一切種識，果相是異熟識。阿賴耶識中的種子（因），生起現行產生果，先變現出第八阿賴耶識，這種子生出第八識，以種子為因，第八識是果，叫做「因能變」；再由第八識的種子變現出前七識，而第八識及前七識自識體上各各生出「相分」、「見分」二分，這第八識生出前七識，同時八識體各各生出相分、見分的變，是第八識識體的變，第八識識是種子生出的果，這種變叫做「果能變」。見分的見，是了別的作用，見分就是我們的認識作用，也就是認識主體。相分的相，就是世間萬法各種事物的形相，相分就是識體上的事物形相，也就是認識客體；第七末那識執著第八識的見分，顯現為近似實有的我為相分，第六意識以第八識種子變現的宇宙萬法為相分，前五識以第八識種子變現的五塵為相分，這七識的認識客體都是來自第八阿賴耶識種子所變現，並不是直接認識外境事物的本質，第八識種子所變現的影像等同於外境的實物嗎？當然不等同，這原理就如同鏡子中的影像不等同於鏡子所照的實物一樣，因為同一個物體，平面鏡、凹透鏡、凸透鏡所照出來的影像

¹⁰ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 25。

絕對不同。心識識物的原理與鏡子照物的原理一樣，每一個眾生都有其獨具的阿賴耶識，內中儲藏著無量數的種子，這些種子遇到足夠的因緣條件，便會變現而成外在世界的種種存在物，每個人的阿賴耶識種子不同，所變現的影像不但與外境實物不相同，而且人人不同。例如一杯水，人類看這杯水是水，天神所見的是甘露，餓鬼將它看成膿血，同樣一杯水，三人所見不同，原因就在於三人心中阿賴耶識種子不同，所以唯識學的種子現行活動其實就是心理投射作用。

榮格人類心靈成長「意識五階段」中，成長的軌跡起於個體不斷地向外在世界探索，與外在世界建立關係，此時心理的主要作用為——投射，投射分為外射（一般以投射稱之）、內射、認同三種。外射的原理就如同投影機將影像放映到銀幕上一樣，影像來至投影機內部的軟片、燈光、透鏡、……等元件的組成。當然，任一元件有了變化，產生的影像亦會隨之改變，影像樣貌的變化取決於投影機內部元件的組成變化。人類心理的投射原理同於此，我們心理的內在狀況就如同投影機內部的元件，心理的內在狀況是什麼，投射在他人身上的影像往往如是，這和唯識學阿賴耶識種子現行的道理相似。當一個人把自己不想要的那一部分歸因到另外一個人身上，例如：對外表邋邋的人感到厭惡，甚至批評攻擊，就是壞的投射；而將自己喜愛的特質投射在另一個人身上例如：情人眼裡出西施，就是好的投射，這也與唯識學同樣一杯水，人類、天、神餓鬼所見不同的情形一樣。心理機制在投射現象下，人們所見的客觀世界並非事物的本質，而是個人主觀心識的變現，內射、認同與投射現象一樣，因為人類的心理活動，在內射之前必先有投射，而在投射過程中，客體已蒙上了投射者主觀的色彩，所以內射進去的內在客體並不準確代表外在客體。認同是自體將先前內射的客體中有價值的性質納入自體形像中，不管認同好的內射物或壞的內射物，自體所認為客體中有價值的性質，其實也是自體主觀的心識變現。

唯識學的種子現行活動其實就是心理投射作用，榮格的心理投射也就是個體心靈主觀的心識變現，所以在心識的認識結構裡，唯識學種子現行與榮格心理投射的原理是相通的。

本節對唯識學心識內涵與榮格心靈內容進行比較，比較分析如上，綜合整理如下表：

表 4-1-1：唯識學與榮格心理學心識內涵比較表

唯識學	榮格心理學	心識內涵
第八阿賴耶識	集體無意識	相通：都具有宇宙萬法的本源意義，都具有清淨染污同在的性質。 相異：阿賴耶識每人不同，集體無意識人人相同。
第七末那識	自我	相通：都具執取性質。 相異：末那識盲目執取，自我具理性與理想，二者心識功能不同。
前六識	意識	相通：唯識前五識與榮格意識都為覺識，唯識第六意識與榮格自我都是主導者。
種子現行	心理投射	相通：唯識種子現行與榮格心理投射原理相通。

經由比較發現：雖然地處東西、時經古今，但東西方心靈的距離其實不遠。唯識學對心識的理解是：一切萬有的存在都是八識轉變的結果，客觀世界的一切現象都來自識的異熟、思量及了別活動。阿賴耶識是總樞紐，含藏萬法種子，能令心識種子變異成熟，種子成熟即能變現出有情眾生與外在世界；末那識主思量，是阿賴耶識所生起，但反過來思量阿賴耶識，以阿賴耶識為自我，因而生起了人我之別、主客之分，我癡、我見、我慢、我愛等種種心理作用；前六識主了別，形成對色、聲、香、味、觸、法等境相的分別與認識。八識的作用顯示主客內外一切事物與作用，都是心識變現的結果，並非先有外界或者身體，才有心識，而這也顯示出人對外界事物本質認識的真假、虛實、是非、對錯關鍵在於心識的內涵，心識清淨則萬法澄明，心識染污則全盤皆偏。

榮格心理學對心靈內涵的探索是：心靈結構主要由意識與無意識兩部份所組成，意識層的核心是自我，與外在世界接觸的介面是人格面具。無意識層的核心是本我，無意識層又分為個人無意識與集體無意識，個人無意識層的基本內容是情結，及平時隱藏不願意承認的陰影；集體無意識層的基本內容是人類共有的心理認知模式——原型，原型的核心是本我，集體無意識與意識之間的聯繫和溝通橋樑是阿尼瑪與阿尼姆斯。這心靈的全體就是人格的整體，心靈的各層次與各結構的運作由本我主導，但本我是隱微難察的超越心靈，而人類在社會化過程中，自我未察覺本我的存在，卻在社會適應的衝擊中產生諸多情結與陰影，繼而心靈在認識外境時，染污的情結、陰影不斷投射，以致心識所見扭曲失真，煩惱痛苦伴隨而至。這也顯示出人對外界事物本質認識的真假、虛實、是非、對錯關鍵在於心靈的內涵，當自我與本我建立起軸線則心識清淨澄明，反之則所見皆偏。

二者在心靈結構上或有部份不同，但在心識作用上都顯示了主客內外一切事物與作用，都是心識變現的結果，人對外界事物本質認識的真假、虛實、是非、對錯關鍵在於心識的內涵，心識清淨則萬法澄明，心識染污則全盤皆偏。

第二節 核心真理

唯識學阿賴耶識與榮格集體無意識雖然在宇宙萬法的本源，及清淨染污性質同在的意義上具有相通性，但唯識學認為每人的業力不同，阿賴耶識也不同；而榮格心理學則認為每人從世代祖先那兒繼承來共同的原型，集體無意識是相同的。於是阿賴耶識因每人業力不同，心靈清淨染污程度不同，強調體證世界存在的基本法則真理，以轉識成智，轉染污成清淨；集體無意識因每人與生俱來的心理模式相同，強調向內體證本我蘊藏的真理，自覺地努力個體化，建立自我與本我軸線，成為潛在的自己。因對心靈原初本質的體認不同，轉識成智歷程與個體化過程的修證方式亦不同，本節分別從核心真理、修行方法、成長歷程三面向論述。

一、唯識真如

唯識學以阿賴耶識為心識的本源，阿賴耶識能變現宇宙萬法，但因每人業力不同，心靈清淨染污程度不同，阿賴耶識所變現的宇宙萬法亦不盡相同，但歸根究柢皆是虛妄的心識所變現之境，所以唯識學的基本立論——「萬法唯識」，主張一切存在的事物皆是心識所變現，我們所見的萬事萬物皆非事物的本質。但有情眾生不了解宇宙與人生一切生滅變異的事理，而認定「五蘊假合」的身心為實我，認定一切「名稱言說」是實法，於是就成了「我執」與「法執」。唯識學在解脫生命困境的「解」上提出「唯識真如」——唯識無境、三自性、三無性、……等真理觀，三自性是遍計所執性、依他起性、圓成實性，三無性是相無自性，生無自性，勝義無自性。

依他起性是指：宇宙萬有都是仗因托緣生起的事物，一切事物沒有孤立生起或存在的，全是因緣條件的組合，就像房子是磚、瓦、木、石、水泥所組成一樣，既是組合就會隨著組合條件的改變而變化，只要其中一樣組成條件壞損，組成物就隨之變化，一旦房子的磚或水泥掉落，房子就可能倒塌，所以法無自性，即是沒有固定不變之性，只是暫時的現象，不是永恆的實體。遍計所執性是指：我人對一切事物卻普遍執著計較，執著於五蘊和合的假我為實我，執著於條件組合的假有為實法，以為房子可以實存，以為生命可以恆在，甚至只是一條繩子卻當成是蛇，明明是個影子卻以為是鬼魅，這種以假為真、以無為有的執著便是遍計所執性，因為遍計所執性，所以我人時時妄想，處處計較，這一切執著妄想計較，不但遮蔽了我人的知見，造成所知障，也障礙了我人的情緒，造成了煩惱障。圓成實性是指：對於生命的偏執，一旦徹悟諸法因緣生，依他起的諸法皆無自性，真實的體性不是事相，而是超越相對的絕待真理，也就是我、法二空，這就是圓成實性，就好像覺醒之人了解世間一切不過就是共同的夢，洞察了現象的虛妄不實，毫不執著一樣。

唯識學三自性的意義是從萬法唯識緣起的角度來詮釋諸法空性，所以在三自性之後，為了強調諸法緣起性空便說三無性。依據依他起性說生無自性，依據遍計所執說相無自性，依據圓

成實性說勝義無自性，生無自性是指萬法唯識所現，是依他而起，是待緣而生，否定萬法自生的可能性；相無自性是指境相差別是由妄計遍執而生，譬如鏡花水月，本身非真實的存在，只是情執所現，一切諸法既然如鏡花水月一般，現象就不是真實的存有；勝義無自性是指遠離染依他的遍計所執性，就能體會萬法淨依他的空無清淨，也就是一圓成實性的真如之境。

勝義無自性的真理思想，說明了圓成實性的真如之境一樣是立基於心識的作用，而真如不是一種外在的本體，真如是掃除心識染污之後所呈現的一定狀態，圓成實性是心識淨依他的狀態，是基於清淨因緣才能呈現的，因此它依然也是無自性，故稱之為勝義無自性。勝義無自性的真理觀說明了唯識學思想無執的中道義，中道是遠離空有二邊，無增無減，三自性與三無性展現了世間一切法，每一法都具足三性，唯識的理境是一無執的中道境義。

二、榮格本我

榮格心理學以無意識為心靈的本源，無意識心靈中存在著正負兩面內涵——原型、陰影、阿尼瑪、阿尼姆斯、本我、……等等，負面內涵受到壓抑時會在未來某些時刻出現干擾自我意識，對自我意識造成侵襲的控制，甚至造成精神疾病。無意識心靈中所貯存的光明、超越的正面能量，榮格稱為本我，本我是完整心靈的主體，是原型的最高核心，也是自我的原型根基，本我的特質與功用則如榮格所說：

我通常把「超規則的人格」描述為「本我」，並因此在自我與人格的全部之間進行明確區隔；眾所周知，自我僅僅延伸到意識心理，而本我所包括的既有意識成分，也有無意識成分。因此，自我與本我的關係就是部分與整體的關係。在那個程度上，本我是超級的。本我在經驗上被感知不是主體，而是客體，這是因為它的無意識成分只能夠間接地，即通過投射進入意識。¹¹

¹¹ Carl G. Jung 著，徐德林譯：《原型與集體無意識》，頁 148。

榮格提出：在經驗上本我不容易被感知，所以人們總以為本我只是客體不具主體性，這是因為本我的無意識成分只能夠間接地通過投射進入意識，事實上本我是人類心靈的主體，對此榮格進一步說明：

「超規則的人格」是完完整整的人格，即一如他本來面目的人，而不是它顯現的樣子。無意識心理也屬於這個整體性，他儼然像意識一樣，有著自己的要求和需求。……我認為無意識是所有人共有的一種非個人心理，儘管它通過個人意識表達自己。¹²

顯然榮格認為本我是超規則的人格，也是完整的人格；本我是個體內在經驗的現象，雖然只能經過投射才能被間接感知，但它是整體心靈的中心點，而它的功能即是要整合意識與無意識之間的對立衝突。

經驗世界中本我的顯現如榮格學者 Robert H. Hopcke 綜合榮格論說指出：「發生的某些特殊事件所具有的某種特殊意義；困境之中由於神秘之手的干預而呈現出的柳暗花明之勢；同時性現象之中奇妙的巧合而引起的態度轉變——榮格將所有的這些心靈現象都視作本我的顯現」¹³歷史上有名的例證如：法國哲學家笛卡兒(Descartes)提及，他在閃電的瞬間瞥見了神秘現象，因而有了所有科學秩序的發現；如英國作家羅柏·路易斯史帝文生(Rober Louis Stevenson)也說，他多年來尋思著一個說明他「對人的雙重存在的強烈感受」的故事，在苦思不得時，突然有一天在他的夢中情節突然呈現，他的《化身博士》(Dr. Fekyll and Mr. Hyde)一書也因而創作出；其他如法國數學家彭加列(Poincaré)和德國化學家柯古列(Kekulé)也都有同樣的本我體現經驗，使他們「天啟」式地創造科學發現。

而當自我不穩定時，本我會以最高的重整象徵出現，它時常以高等或理想人格現身，所以本我是真理的來源，個體化過程即是本我去照亮整個心靈系統，實現每個人獨特的個性，也就是達成——自我與本我的協作，自我與本我之間持續對話，也就是意識的中心和整體心靈的神

¹² Carl G. Jung 著，徐德林譯：《原型與集體無意識》，頁 148。

¹³ Robert H. Hopcke 著，蔣韜譯：《導讀榮格》，頁 97。

祕調節中心——本我之間的對話，這是榮格心理學的核心真理。在榮格的理論裡，本我才是整體心靈的指導中心，自我不過是個人意識的中心，而榮格強調人類獨特的生命有無比的重要性和價值，所以個體化過程是在真實生活中努力去認識體察心靈與生俱來的潛能，使人格忠於自身深層的潛能，不要全然被自我意識所左右，也不要只認同於集體文化的角色，個體化是成為個人潛在的自己。本我是超越的心靈，能照亮整個心靈系統，實現每個人獨特的個性，使個體朗現本然的實在，是個體生命的圓滿呈現；自我在體驗本我，覺察與本我的感應過程中，須時時提策自我與本我保持協作對話，時時覺知本我的指導。

第三節 修行方法

唯識學與榮格心理學在人生困境的根源問題上是相同的，都指向主觀心識作用所造成的妄見妄識，唯識學認為認識主體認識的客體，只是自己心識所呈現出來的表象，並非事物的本質，也就是自己認識自己。榮格心理學心理機制在投射現象下，人們所見的客觀世界也並非事物的本質，而是個人主觀心識的變現，但二者因為真理觀不同，實踐真理的修行方法也相對不同，唯識學立論於唯識無境、三自性、三無性，故其修行方法可謂緣起成就，在一切緣起法中修行佛法以求解脫；榮格心理學認為本我是整體心靈的指導中心，故其修行方法則是內在體證，自我與本我保持協作對話，向內覺察本我。

一、唯識緣起成就

唯識學轉識成智的目標是妙觀察智、平等性智、大圓鏡智、成所作智。但此四智並非內心本有，四智的清淨種子在阿賴耶識中僅是力量微弱的種子，無法朗照心識，須靠佛法聖言量的熏習才能成長茁壯，阿賴耶識是心識的本源，因其攝持前七識雜染有漏法所熏成的種子，所以阿賴耶識是雜染的；但阿賴耶識種子 有新熏與本有兩種，無漏種子是本有的，只是力量微弱，須依賴熏習而增強，不斷地熏習，不斷地增強，才能轉變成現行，再由現行熏成無漏種子，累

積大量的無漏種子，阿賴耶識才能由染轉淨。修行方法是透過對真理的了解，轉變心識的雜染、分別、執見，真理的了解與修證本身是一種對治的作用；但了解真理，還是會被煩惱障、所知障所障蔽，所以還必須發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行的力量去對治。唯識學的修行是在因緣所生種種境中思維、禪觀、轉化、踐行，其修行方法於第二章中已作說明，本節簡要敘述如下：

發菩提心即是發起成佛之心，誓願出離生死、誓願救助悲苦眾生、誓願護法護教。菩提心是大乘佛學的根本要義之一，一切大乘佛法有關的修行方式都與菩提心相應，因為沒有菩提心的支撐，無法走完大乘難行道的全程。於唯識學派的修行內容而言，世間凡夫都以主觀心識執取天地萬象，故常為日常生活事物所束縛，誤以為宇宙萬物是永恆不變，虛妄的認識使得凡夫起惑造業，進而生起煩惱，感受痛苦而輪迴生死。這些錯誤的知見皆來自無明，但根深柢固的無明煩惱極難斷除，需要廣大的決心和長期艱辛的奮鬥，故須發菩提心時時提策自己：誓願出離生死、誓願救助悲苦眾生、誓願護法護教。

聞熏習是唯識學修行的重要法門，轉識成智的目的是轉阿賴耶識成大圓鏡的清淨無垢識，但阿賴耶是雜染的，如何能使雜染的種子轉成清淨的種子呢？清淨種子的來源是正聞熏習，正聞熏習是因為聽聞最清淨法界的等流正法而熏習善種子，善種子日益增多，染污種子相對變少，最後不起作用，清淨無垢識因之呈現。眾生經由聽聞清淨法界等流正法，並受其的影響，就會熏習成出世的清淨心種。唯識修行的重要法門——聞熏習，也就是聽聞佛法、長養善種子，透過聞熏習使有情眾生逐漸了解因緣所生法、法無自性、萬法唯識所變現、……等道理，以漸次制伏煩惱障、所知障。

止觀是在定中觀想思維自身的所緣，把心安住於所緣上觀修，使心達到念念相續的思惟狀態，讓心識堅固地憶念原初外在的所緣相，進而捨去原初的所緣相，然後對心識中的相似所緣（原初影像）做更深層、更細微的觀察和分別，以引發與觀慧相契合的正確見解。修行者於定中透過對所緣境的觀察及修習，能逐漸地改變一般世俗慣性的思惟模式，進而與所觀行相契合，

在此階段禪觀者安定身心、集中注意力觀想，觀想因緣所生法本無自性、萬法唯識所變現世事如幻、一切法無我、.....的道理，達到對無我道理的真實領悟，以破見惑；破見惑之後再進一步禪觀去除貪瞋癡，透過禪觀達到破除分別我執的修行。

六波羅密是：布施波羅密、持戒波羅密、忍辱波羅密、精進波羅密、禪定波羅密、智慧波羅密。六般若蜜是六種從生死此岸到達涅槃彼岸的方法與途徑，為大乘佛教修習的主要內容，佛教認為：布施可以轉化慳貪，持戒可以轉化毀犯，忍辱可以轉化嗔恚，精進可以轉化懈怠，禪定可以轉化散亂，智慧可以轉化愚痴。布施，持戒，忍辱，精進，禪定是基礎，不斷地努力去實踐，修行當中自然能得到智慧。

轉識成智的歷程中，透過對真理——因緣所生法本無自性、萬法唯識所變現世事如幻、一切法無我、.....等道理的了解，加上發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、.....等修行力量的對治，在一切緣起法中體證真理、精進修行，以求解脫生命的困境，修得圓成實性、大圓鏡的境界。

二、榮格內在體證

榮格心理學的目標是自我與本我協作，本我是內在心靈所本有，人人內心就有一個本然的真理，修行自然不用向外求索，只須應用積極想像、夢的解析等方法去察覺認識心靈世界，讓無意識中的本我浮現，就可以發現真理，我們本來就有一個智慧的心靈，困境只是心靈一時的迷失、蒙蔽，只要經由理解而達到領悟，問題就能解決了，修行方法是向內覺察體證，積極想像、夢的解析等方法已在第三章論述，本節簡要敘述如下：。

積極想像：榮格認為想像是積極的、有目的的創造，積極想像意味著意象有自身固有的生命，如果你的自覺的理性不加以干預，各種象徵性事件的發展會按照其固有的邏輯而發展。通過積極想像的方式，內心的意象會逐漸浮現出來、特別是內心深處的情結和陰影，透過積極想

像與自己的無意識心靈做充分的接觸和溝通，內心深處的情結和陰影常能在面對與溝通中產生變化，治癒常常就在這種接觸和溝通的情況下悄悄發生。

夢的解析：夢以象徵性的形式出發，將無意識心靈中人們壓抑、害怕、焦慮、不願承認，卻會在某種情境下干擾、生起、影響生活的內容一一浮現，例如第三章「蟹夢」中，夢以象徵的符號呈現病人的壓抑、害怕、焦慮：夢中的「大河」代表病人治療過程中的困難與障礙；「河上沒有橋」，代表病人沒有找到快速治癒的方法；要涉水過河的急切心情，表明病人想戰勝疾病的決心；夢中的「淺灘」，則是一次安全橫渡的機會，是病人想通過治療，從疾病的折磨中解脫出來的途徑；夢中的「螃蟹」一直潛在水下，要拉病人下水，則是病人想到「癌」的恐懼。但夢的功能不只在顯現補償作用，它還涵括超越意義，在事情尚未發生之前，對作夢者提出警告。例如《人及其象徵》中榮格提出的夢例：「我記得有個男人，跟一大堆狗屁倒灶的事情一直糾纏不清，……有一天晚上，他在夢中看到自己從山巔跨出去，踩進了空蕩蕩的空中，他一告訴我這個夢，我立刻看出他的危機，強調那是一個警告，並勸他約束一下自己，我甚至告訴他，這個夢預示他會死於山難。」¹⁴

透過夢的象徵，我們可以一窺無意識心靈，而以榮格的觀點，解夢必須以你所處的環境、事件、思考、情感、直覺、感官來探究夢裡的事物，並將事物看作一種象徵，探索夢引發作夢者什麼聯想？欲補償意識中忽略或不願見到的又是什麼？這些聯想與補償對作夢者此刻的生命想說些什麼？解夢的意義在借助與作夢者最相關的夢的力量，從夢半模糊的象徵符號中，覺察本我透過夢欲對作夢者提出的警訊或預兆，從夢的解析中可發掘對作夢者具有療癒心靈與整合生命的元素。

榮格運用積極想像、夢的解析等方法，淨空心靈、回歸本我、探尋無意識心靈，與心靈對話，過程中對體驗、感受採取全然接納的態度，這是一種向內在真理來源——本我體證的修行方式，因為真理內在，人們只要放下外馳的心識及種種的投射，安住於當下，如實觀照、純然

¹⁴ Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵》，頁 35。

體驗，充分覺知本我的一切，如其所如，了了分明，即能與無意識心靈整合，活出潛在的自我生命。

第四節 成長歷程

核心真理、修行方法不同，成長的歷程自然不同。唯識學轉識成智的成長歷程是：唯識五位（依轉識成智階段分為：資糧位→通達位（初地）、修習位的第二地→第八地、第九地→究竟位）說明；榮格個體化的成長歷程是：意識五階段（本論文依個體化分離與合體原則分為：無分別階段——第一階段、假象分別階段——第二三四階段、有意識的分離與合體階段——第五階段）說明。

一、唯識五位

修唯識行要經過五個階段，即唯識五位——資糧位、加行位、通達位、修習位、究竟位。唯識學轉識成智的成長歷程，成長機制來自生命的自覺，來自個體自覺知見錯誤導致生命困境，而生起欲斷除煩惱改變困境的動力，佛學講求「解」、「行」並重，轉識成智須先解——了解因緣所生法本無自性、萬法唯識所變現世事如幻、一切法無我，再由發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等方法對治修持，修一分證一分果，經長久的修行努力，最後才證得清淨智慧，唯識學的修行力量起於生命的自覺，有的人很早自覺進入修行，有的人終其一生未曾自覺。唯識學心靈成長的動力來自生命的自覺，成長轉化的歷程是：

資糧位→通達位（初地）時，生命困境為有情生命心識中的分別我執（煩惱障）、分別法執（所知障）、俱生我執（煩惱障）、俱生法執（所知障），為遣除這諸多成道障礙，須思維禪觀唯識真理——唯識無境、三自性、三無性、……等，堅定修行：發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等。經由發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行能轉化心識中的分

別我執（煩惱障）與分別法執（所知障）。

修習位的第二地→第八地時，生命困境為有情生命心識中的俱生我執（煩惱障）、俱生法執（所知障），為遣除這二種成道障礙，須對唯識真理更圓滿思維禪觀——進一步體證唯識無境、三自性、三無性、……等真理，更發大菩提心，不僅自覺還要覺他，不僅自利還要利他，不僅自度還要度他，反覆不斷修波羅蜜，反覆不斷禪觀，……等，經由反覆不斷修波羅蜜定，反覆不斷禪觀，……等修行，轉化心識中的俱生我執（煩惱障），修得第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智。

第九地→究竟位時，生命困境為有情生命心識中的俱生法執（所知障），為遣除最後殘餘的細微成道障礙，須對唯識真理達無更圓滿的體證——唯識無境、三自性、三無性、……等，再反覆不斷修波羅蜜定，反覆不斷禪觀，並現身說法、以身作則、示現神通度眾生，經由反覆不斷修波羅蜜，反覆不斷禪觀，示現神通度眾……等修行，能斷盡煩惱障、所知障種子，修得第八識轉為大圓鏡智，前五識轉為成所作智。

轉識成智歷程經唯識五位——資糧位、加行位、通達位、修習位、究竟位，一階位一階位漫長的修行，心靈一點一滴地成長，至通達位（初地）才將我們分別所起的煩惱障、所知障種子斷除；至第八地才將生命俱生而來的煩惱障、所知障的現行制伏，修得第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智；至第十地才將俱生煩惱障、俱生所知障的種子斷除，而至究竟位才將俱生煩惱障、所知障種子斷盡無遺，才能得清淨圓明，轉第八識為大圓鏡智，轉前五識為成所作智，修行至此轉識成智，將有漏之第八識、第七識、第六識及前五識，轉變為四種無漏智——無妄想、無分別、無執著、無煩惱的大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。這漫長艱辛的歷程，一路走來生命不斷地成長轉進，轉識成智的歷程真可謂心靈艱辛成長的歷程。但這一切轉變歷程須起於生命的自覺，個體生命若無知見錯誤導致生命困境的自覺，並生起欲斷除煩惱改變困境的動力，則終其一生心識始終在虛妄中，生命沒有轉化的契機。

二、榮格意識五階段

榮格個體化的成長歷程，成長機制前半段來自生命自然的演化，個體心靈不斷投射認識異質性的外在事物，人格在此中不斷成長，但人格面具、情結、陰影也在此中形成，後半段的成長則來自生命的自覺，有的人未至中年即自覺進入心靈的觀照，有的人終其一生未曾醒悟。榮格心理學個體化心靈成長的動力是：一至四階段來自生命自然的演化，第五階段來自生命的自覺，歷程是：

無分別階段：第一階段——幽冥參與，投射的對象是完整廣闊的世界。藉由認同周遭環境內的重要人物，以形成無意識的依附，並創造聯繫關係。認同的優點是個體在與認同物深度的依附關係下，發展成一個恪守認同的個體，造成穩定的和諧，缺點是妨礙了個體的發展，無法成為一個人真實的自己。

假象分別階段：第二階段——實體投射，投射轉向具體實物。第三階段——抽象投射，投射轉向抽象事理、神、真理。第四階段——自我投射，投射轉向自我。自我意識建立，個體逐漸成長。此時所認同的特質是集體性的，蘊含個體生命的獨特性還未誕生。在社會化的過程中，為適應社會、人文、教育環境，一些不被社會生活所接受的心理質素，被「自我意識」所拒絕的內容成為「情結」、「陰影」，而被「自我意識」所接受、認同的內容成為「人格面具」。自我、人格面具、情結、陰影共存於心靈中。

有意識的分離與合體階段：第五階段——意識與無意識有意識整合，投射轉向心靈的真實。此時的分離是把心靈的每一部分更清楚地區分出來，分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同，分解奠基於心靈本身最原初及最重要的人物對其內涵的認同，進而去了解個人的特質，並和他們保持距離。而另一個重要任務是合體，是讓由心靈湧現的新特質浮到意識層面，並加以整合為全新的整體。小心地、持續地注意來自無意識的原型意象，這些意象會出現在夢中、積極想像以及共時性事件當中，把這些新題材帶到意識功能以及每日生活的模式當中，仔

細地關照無意識心靈，並且有意識地整合其內涵。

榮格個體化的成長階段，雖然前半段人生成長機制來自生命自然的演化，但成長中心靈的投射由第一階段渾然無知的幽冥參與，至第二階段的實體投射，投射轉向具體實物，而第三階段的抽象投射，投射轉向抽象事理、神、真理，而第四階段的自我投射，投射轉向自我。這樣的成長的機制雖是生命自然的演化，但過程中心靈不斷地提升，也驗證了人類心靈由具體而抽象的成長歷程，而憑藉生活中經常出現的想像與夢境，由第四階段翻轉上第五階段，藉此認識無意識心靈世界，進而建立自我與本我的軸線，進行意識與無意識的整合，成為潛在的自己，榮格的意識五階段成長階次，其實是層級清楚且容易在生命中落實的。

但意識第五階段是否就是榮格理想中真理的朗現呢？榮格有生之年，官方版說法只停在第五階段，但他在 1932 年舉行的「軍荼利瑜珈研討會中」，卻清楚地承認東方成就的意識狀態，遠超過西方所知的一切。顯然榮格也意識到在西方思維下的意識第五階段，相較於東方意識尚有所不足，那麼其代表個體化完成的意識第五階段有何不足呢？美國超個人心理學 Ken Wilber 曾對意識層次作圖表說明：

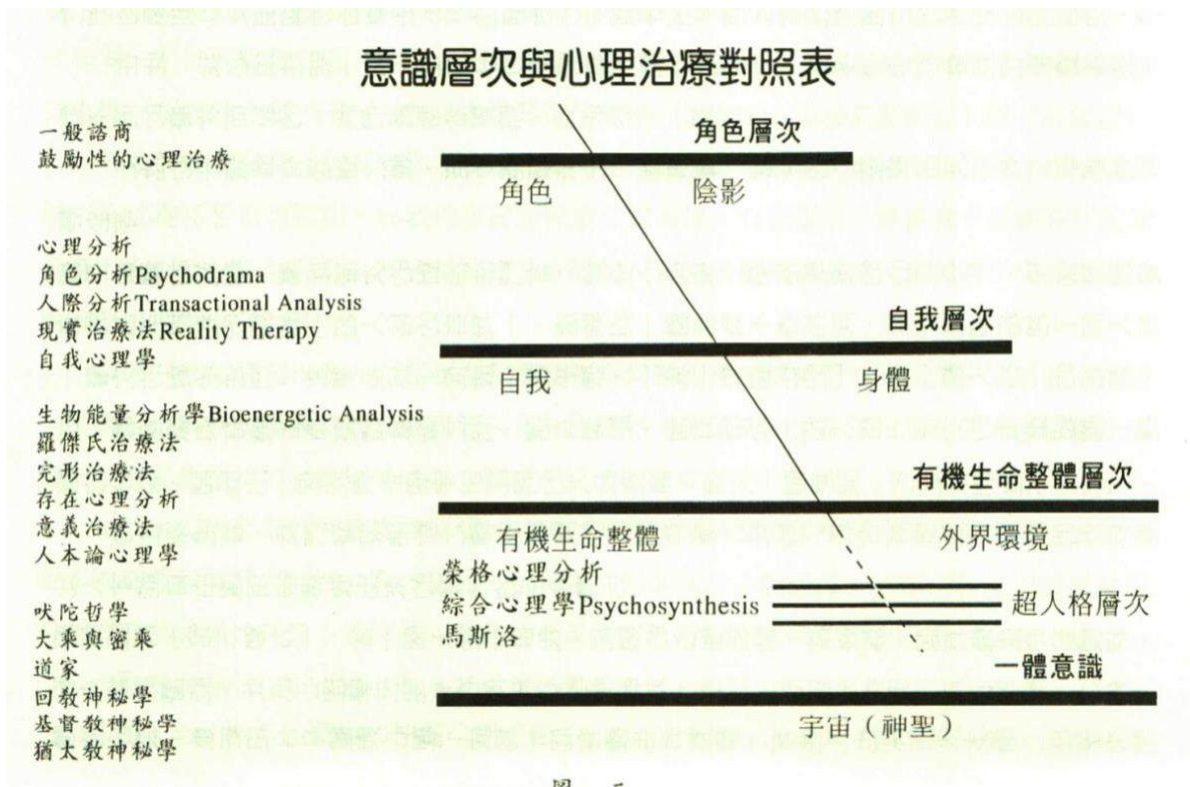


圖 二

圖 4-4-1：意識層次與心理治療對照表¹⁵

Ken Wilber 認為榮格的心理分析尚屬有機生命體層次，還未達一體意識層次，然而什麼是一體意識呢？Ken Wilber 在《事事本無礙》一書中分析：

在層次圖的底部（一體意識），人們體驗到他與宇宙本是一體，他的自我不只是這個有機生命，而是整個宇宙造化，再往上一層（有機生命整體層次、超人格層次）個人雖未感到與萬物同體，至少已能與自己的有機生命整合為一，他的自我意識便由宇宙整體縮小為宇宙的一部分，也就是他自己的生命體。¹⁶

又說：「在一體意識內，個人是與無所不包的絕對整體認同，而超人格經驗，雖已突破有機生命的皮膚界限，卻未必能與絕對的整體認同」¹⁷，以上分析可見，所謂一體意識當指人與宇宙合為一體，沒有界限、沒有區隔的境界，又如同 Ken Wilber 的說明「愈造作，離道愈遠，

¹⁵ Ken Wilber 著，若水譯：《事事本無礙》，台北：光啟文化事業，1991 年，頁 26。

¹⁶ Ken Wilber 著，若水譯：《事事本無礙》，頁 21-22。

¹⁷ Ken Wilber 著，若水譯：《事事本無礙》，頁 21。

因為每一番造詣都是在一體意識中建造藩籬，……只有完全屈服，不再造作，也不再不作，於是一體意識便自然生出」¹⁸。而榮格心理分析的有機生命體超人格層次，如 Ken Wilber 所分析：雖未與萬物同體，至少已能與自己的有機生命整合為一。而榮格意識第五階段經由意識與無意識整合的心靈，亦已超越與狹窄的心識或自我認同，而與宇宙整體縮小的宇宙的一部分，即自己的有機生命整合為一。

榮格學者 Murray Stein 整理榮格晚期零星發表的意識思想說：

第六階段可以被視為是認識到心靈與物質世界統合的意識狀態。不過，榮格在探索這些領域時動作十分謹慎小心，因為他在此很清楚的從西方所知的心理學，進入了物理學、宇宙學與形上學等，這些榮格並不覺得自己有資格發言或擅長的知識領域中。然而，他的思路卻引領他一步步的朝向這個方向，而且我們必須承認，他有勇氣遵循他的直覺而行。他與當代物理學家如沃夫根·波里(Wolfgang Pauli)(榮格曾與他共同出版一本書)的交談，便是企圖在心靈與物理世界之間，找出某種相關和對應關係的努力。¹⁹

Murray Stein 研究發現，榮格晚年已認識到心靈與物質世界統合的意識狀態，只是認為對此研究尚未成熟故未提出進一步的理論說明。綜合 Ken Wilber 與 Murray Stein 的研究，可以說明榮格意識第五階段目的在發現本我，讓本我去照亮整個心靈系統，實現每個人潛在的自我，雖已進入超個人心靈層次，但尚未達至宇宙一體意識層次，而由榮格晚年其實已注意到東方意識有更高層次的發展，也思考到心靈不只是超個人意識的發展，心靈與物質世界統合是更大的轉進，相信如果假以歲月，榮格的意識心靈應該會邁向宇宙一體意識，達到沒有界限、沒有區隔，沒有造作，一切順任自然的意識境界。

本章對轉識成智歷程與個體化過程進行比較，比較分析如上第二、三、四節所論述，綜合整理如下表：

¹⁸ Ken Wilber 著，若水譯：《事事本無礙》，頁 181-182。

¹⁹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 241。

表 4-4-1：轉識成智歷程與個體化過程比較表

類別 項目	轉識成智	個體化
生命困境	來自主觀心識的妄見妄識。	來自心靈向外投射產生錯誤的執取。
核心真理	唯識真如	本我
修行方法	緣起成就：修行須解行並重，了悟因緣所生法，發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行證得唯識真如。	內在體證：解決困境須內心領悟，積極想像、夢的解析、……等方法體證本我。
成長歷程	<p>成長的動力：來自生命的自覺。</p> <p>1、資糧位→初地：轉化心識中的分別我執與分別法執。</p> <p>2、第二地→第八地：轉化心識中的俱生我執，修證得第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智。</p> <p>3、第九地→究竟位：斷盡煩惱障、所知障種子，修證得第八識轉為大圓鏡智，前五識轉為成所作智。</p>	<p>成長的動力：一至四階段來自生命自然的演化，第五階段來自生命的自覺。</p> <p>第一階段：幽冥參與，投射的對象是完整廣闊的世界。</p> <p>第二階段：實體投射，投射轉向具體實物。</p> <p>第三階段：抽象投射，投射轉向抽象事理、神、真理。</p> <p>第四階段：自我投射，投射轉向自我。</p> <p>第五階段：意識與無意識有意識整合，投射轉向心靈的真實。</p>

經由比較發現：唯識學與榮格心理學對生命困境的探討是相通，雖然二者在真理的理解、修行方法、成長歷程有所不同，但終極目標——對生命的安頓境界亦是相通的。唯識學轉識成智的歷程：透過對真理——因緣所生法本無自性、萬法唯識所變現世事如幻、一切法無我、……

等道理的了解，加上發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行力量的對治，在一切緣起法中體證真理、精進修行，經唯識五位——資糧位、加行位、通達位、修習位、究竟位，一階位一階位漫長的修行，至究竟位時將有漏之第八識、第七識、第六識及前五識，轉變為四種無漏智——無妄想、無分別、無執著、無煩惱的大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。

榮格個體化的歷程：因為真理內在，停止外馳的心識及種種的投射，向內在覺察體證真理——本我，運用積極想像、夢的解析等方法，淨空心靈、回歸本我、探尋無意識心靈，與心靈對話，安住於當下，充分覺知本我的一切，如其所如，了了分明，經第一階段渾然無知的幽冥參與，至第二階段的實體投射，投射轉向具體實物，而第三階段的抽象投射，投射轉向抽象事理、神、真理，而第四階段的自我投射，投射轉向自我，至第五階段的與無意識心靈整合，建立自我與本我的軸線，與自己的有機生命整合為一，成為潛在的自己，活出個人生命的特質。

二者在過程上或有不同，但目標是一致的，都希望將生命安頓於不被主觀虛妄心識所操控的境界——無妄想、無分別、無執著、無煩惱的生命境界。但作為西方心理學探索超人格先驅的榮格心靈意識境界，如 Ken Wilber 所分析：已能與自己的有機生命整合為一；雖然猶有未逮，尚未與萬物同體，但如 Murray Stein 整理榮格晚期零星發表的意識思想，其實可推知榮格的意識心靈，有邁向宇宙一體意識，達到沒有界限、沒有區隔，沒有造作，一切順任自然的可能。而東方唯識學將有漏之第八識、第七識、第六識及前五識，轉變為四種無漏智——無妄想、無分別、無執著、無煩惱的大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智，則可謂已至與萬物同體沒有界限、沒有區隔，沒有造作，一切順任自然的境界。而在漫長艱辛的歷程中，轉識成智的歷程須起於生命的自覺，個體生命若無知見錯誤導致生命困境的自覺，並生起欲斷除煩惱改變困境的動力，則終其一生心識始終在虛妄中，生命沒有轉化的契機。但個體化的過程第一至四階段，成長的機制雖是生命自然的演化，但整合自我與本我的特性會自然地發生，且在生命的每個階段持續地發展，過程中心靈不斷地提升，也驗證了人類心靈由具體而抽象的成長歷程，且憑藉生活中經常出現的想像與夢境，由第四階段翻轉上第五階段，其實是層級清楚且容易在生命中覺察與落實的。

第五章 結論

唯識學緣於心識認識外境時，主客認識都是發生在心識之中，都是主體心識的變現作用，非真實外境，但有情眾生執以為實有，而成遍計所執與虛妄法執，遂造成生命坎陷的困境，而提出發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行，轉染成淨、轉識成智。榮格心理學指出人類心理投射於外在世界，以求發展自我、認識適應社會環境，投射作用是主體心靈的內容，放映到客觀世界，是主體心識的變現，並非事物的本質，但芸芸眾生攀緣認識客體，終致心靈沮喪虛空，榮格提出個體化，借積極想像與夢的解析……等方法開啟心靈意識，使意識與無意識達成有意識的整合，完成生命的自在圓滿。

東西方心靈有其相通與相異處，唯識學與榮格心理學在人生困境的根源問題上是相通的，都指向主觀心識作用所造成的妄見妄識。唯識學與榮格心理學在心識內涵上則是有同有異：唯識阿賴耶識與榮格集體無意識，相通的是都具有宇宙萬法的本源意義，都具有清淨染污同在的性質；相異的是阿賴耶識每人不同，集體無意識人人相同。唯識末那識與榮格自我，相通的是都具有執取性質；相異的是末那識盲目執取，自我具理性與理想。唯識前六識與榮格意識，相通的是唯識前五識與榮格意識都為覺識，唯識第六意識與榮格自我都是主導者。唯識種子現行與榮格心理投射，相通的是唯識種子現行與榮格心理投射原理相通。

在核心真理上：唯識是唯識真如，榮格是本我，唯識學的核心真理是唯識無境、三自性、三無性、……等真理觀，三自性是遍計所執性、依他起性、圓成實性，三無性是相無自性，生無自性，勝義無自性，是無分別執取的清淨理境；榮格心理學的核心真理是本我，本我是超越性的心靈，是深廣智慧的來源，本我出現於「發生的某些特殊事件所具有的某種特殊意義；困境之中由於神秘之手的干預而呈現出的柳暗花明之勢；同時性現象之中奇妙的巧合而引起的態度轉變」等情境中，因此須用心覺察。

在修行方法上：唯識是緣起成就，榮格是內在體證，一是靠修行的證悟，一是靠內心的領悟，修行方法是透過對真理的了解，轉變心識的雜染、分別、執見，真理的了解與修證本身是一種對治的作用；但了解真理，還是會被煩惱障、所知障所障蔽，所以還必須發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行的力量去對治。榮格心理學認為人人內心就有一個本然的真理，修行自然不用向外去求，只要靠積極想像與夢的解析……等方法開啟心靈意識，讓無意識中的本我浮現，就可以發現真理，活出潛在的自己。

在成長歷程上：唯識經五位修行，榮格歷意識五階段成長。轉識成智的歷程須起於生命的自覺，個體生命若無知見錯誤導致生命困境的自覺，並生起欲斷除煩惱改變困境的動力，則終其一生心識始終在虛妄中，生命沒有轉化的契機。榮格心理學個體化的過程第一至四階段，成長的機制雖是生命自然的演化，但整合自我與本我的特性會自然地發生，且在生命的每個階段持續地發展，過程中心靈不斷地提升，也驗證了人類心靈由具體而抽象的成長歷程，且憑藉生活中經常出現的想像與夢境，由第四階段翻轉上第五階段，其實是層級清楚且容易在生命中覺察與落實的。在成長歷程的觀注上，榮格心理學的意識五階段實可與唯識學互補，在個體未自覺生命困境，未生起聽聞正法修行求解脫時，處於生命的每個階段，即可時時觀照覺察心靈，如此心靈整合亦能在自然中轉變生命。

然而在意識發展境界上，榮格個體化成長的意識第五階段——意識與無意識整合，理論上應是人格成長完成的最後階段，生命理應自在自主了，但似尚有未自在處，因為個體生命仍需透過夢的補償作用，不斷地與無意識對話，去發現無意識潛藏的質素，與無意識對話代表著生命中仍存在著境相，仍有所執。而唯識學轉識成智的完成，第八識轉而為大圓鏡智，代表著無執的澄明境界，如明鏡照物不拒不迎、來去自如，無所執住，唯識學的大圓鏡應可補足榮格當年所認為意識第五階段的不足，使意識第五階段開展出更自在自主的生命。當然榮格心理學是心理科學，它的目的是治療人在心理上的種種痛苦，如憂慮、躁鬱、焦慮……等，它不必講求覺悟、解脫、遠離一切執著、苦痛煩惱。但榮格在心理治療上卻能不以治療當下心理疾病為限，而提出人格心靈意識的成長，實已在西方心理學上攀上靈性成長的高度。

唯識學與榮格心理學有可互補處，在幫助瞭解人類心理，增進心靈成長上，各具其意義與價值，唯識學與榮格心理學的比較研究，實可提升東西方心靈的對話空間與現代關注。



參考書目

一、古代經典（依年代排序）

- [唐]玄奘著：《八識規矩補註》，《大正藏》冊45，No.1865。
- [唐]玄奘譯：《唯識三十論頌》，《大正藏》冊43，No.1586。
- [唐]玄奘譯：《成唯識論》，《大正藏》冊31，No.1585。
- [唐]玄奘譯：《解深密經》，《大正藏》冊16，No. 676。
- [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]窺基撰：《成唯識論述記》，《大正藏》32 冊 No. 1646
- [後秦]鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊25，No.1509。
- [後秦]鳩摩羅什譯：《成實論》，《大正藏》冊32，No.1646。

二、現代專書（依作者姓名筆畫排序）

（一）唯識學相關著作

- 于凌波：《唯識學十二講》，臺北：慧炬出版社，1993年。
- 王玉民著：《社會科學研究方法原理》，台北：洪葉文化事業有限公司，1994年。
- 方倫：《唯識三頌講記》，高雄：佛光出版社印行，1988年。
- 釋印順：《佛法概論》，臺北：正聞出版社，1992年。
- 釋印順：《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1987年。

釋印順：《大乘廣五蘊論講記》，新竹：印順文教基金會，2014年。

釋印順：《攝大乘論講記》，新竹：正聞出版社，2013年。

平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，臺北：商周出版•城邦文化事業股份有限公司，2002年。

任卓宣：《思想方法論》，臺北：帕米爾書局，1980年。

吳汝鈞：《佛學研究方法論》，臺北：台灣學生書局，1983年。

李潤生：《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，2011年。

周華貴：《唯識明論》，北京：宗教文化出版社，2011年。

周華貴：《唯識通論——瑜伽行學義詮》，北京：中國社會科學出版社，2009年。

林國良：《成唯識論直解》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002年。

林朝成、郭朝順：《佛學概論》，臺北：三民書局股份有限公司，2000年。

法舫：《唯識史觀及其哲學》，臺北：正聞出版社，1993年。

姚衛群：《佛教思想與文化》，北京：北京大學出版社，2009年。

徐典正：《唯識思想要義》，高雄：佛光出版社，1993年。

高崎直道等著、李世傑譯：《唯識思想》，臺北：華宇出版社，1981年。

湯恩比著，陳曉林譯：《歷史研究》，台北：遠流出版社，1984年。

陳兵：《佛教心理學》，臺北：佛光出版社，2007年。

陳俊輝：《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008年。

劉貴傑：《佛教哲學》，臺北：五南出版股份有限公司，2006年。

樓宇烈：《宗教研究方法講記》，北京：北京大學出版社，2013年。

蔡耀明：《佛教的研究方法與學術資訊》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年。

薛理桂：《比較圖書館學導論》，台北：臺灣學生書局，1994年。

蔣維喬：《佛學概論》，臺北：佛光出版社，1996年。

橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006年。

韓廷傑：《唯識學概論》，臺北：文津出版社有限公司，1993年。

釋昭慧：《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，2006年。

釋聖嚴：《探索識界——八識規矩頌》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2001年。

(二) 榮格相關著作

- C.G Jung 著，吳康、丁傳林、趙善華合譯：《心理類型》，高雄：基礎文化創意，2007 年。
- Carl G. Jung 著，徐德林譯：《原型與集體無意識》，北京：國際文化出版公司，2011 年。
- Carl G. Jung 著，陳俊松、程心、胡文輝譯：《人格的發展》，北京：國際文化出版公司，2011 年。
- CG. Jung 著，儲昭華、王世鵬譯：《象徵生活》，北京：國際文化出版公司，2011 年。
- C.G Jung 著，吳康、丁傳林、趙善華合譯：《心理類型》，高雄：基礎文化創意出版公司，2007 年。
- Carl G. Jung 著，關群德譯：《心理結構與心理動力學》，北京：國際文化出版公司，2011 年。
- C.G Jung 著，劉國彬、楊德友合譯：《榮格自傳——回憶·夢·省思》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2008 年。
- Carl G.Jung 主編，龔卓軍譯：《人及其象徵：榮格思想精華》，台北：立緒文化事業有限公司，2014 年。
- Carl G.Jung 主編，魯宓、劉宏信譯：《紅書》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2017 年，頁 52。
- Carl G.Jung 著，鴻鈞譯：《分析心理學——集體無意識》，台北：結構群文化事業，1990 年。
- Carol S.Pearson 著，徐愼恕、朱侃如、龔卓軍譯：《內在英雄》，台北：立緒文化事業有限公司，1997 年。
- Jeffrey Raff 著，廖世德譯：《榮格與鍊金術》，台北：人本自然文化出版，2007 年。
- Joseph Campbell 著，朱侃如譯：《千面英雄》，台北：立緒文化事業有限公司，2002 年。
- Ken Wilber 著，若水譯：《事事本無礙》，台北：光啟文化事業，1991 年。
- Marta Tibaldi 著，倪安宇譯《積極想像》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2017 年。

Murray Stein 著，黃璧惠、魏宏晉等合譯：《英雄之旅——一個體化原則》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2012年。

Murray Stein 著，陳世勳、伍如婷等譯：《轉化之旅——自性的追求》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2012年。

Murray Stein 著，魏宏晉譯：《中年之旅——自性的危機》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2013年。

Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，台北：立緒文化事業有限公司，2007年。

N.Gregory Hamilton 著，楊添圍、周仁宇譯：《人我之間——客體關係理論與實務》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2013年。

Robert H. Hopcke 著，蔣韜譯：《導讀榮格》，台北：立緒文化事業有限公司，1997年。

Thomas B. Kirsch 著，李開敏等譯：《給追求靈魂的現代人》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2013年。

申荷永著：《心理分析入門——我的理解與體驗》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2010年。

河合隼雄著，鄭福明、王求是譯：《佛教與心理治療藝術》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2004年。

長尾剛著，蕭雲菁譯：《圖解榮格心理學》，台北：城邦文化事業股份有限公司，2008年。

馮川著：《榮格精神》，海口：海南出版社，2006年。

三、期刊論文

吳汝鈞：〈《唯識三十頌》與《成唯識論》的阿賴耶識思想〉，《正觀雜誌》第60期，2012年。

吳汝鈞：〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究〉，《正觀雜誌》第66期，2013年。

吳汝鈞：〈《瑜伽師地論》中的阿賴耶識說〉，《正觀雜誌》第58期，2011年。

林國良，〈榮格心理學與佛教唯識學思想之異同〉，《上海大學學報》第3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》第18期，2003年。

郭朝順：〈無我的輪迴——佛教的生死觀〉，《元培學報》第5期，1998年。

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。

劉宇光：〈佛教唯識宗「煩惱」的基本性質——心理學概念與倫理學概念之辨〉，《復旦哲學評論》第4輯，上海：人民出版社，2008年。

四、學位論文

王信宜：《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》，國立中山大學中國文學系碩士畢業論文，2002年。

白聰勇：《唯識學與心理學有關潛意識分析之比較》，玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2008年。徐典正：《唯識三十頌研究-成唯識論之阿賴耶議探討》，中國文化大學印度文化研究所碩士論文，1986年。

楊秀源：《唯識學之修行次第的研究——以《成唯識論》為中心》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2013年。

溫淑貞：《萬法唯識的理論與實踐——以轉識成智為中心之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

陳淑瑩：《唯識學識變論初探：以《唯識三十頌》為中心》，臺灣大學哲學研究所碩士論文，1989年。

陳淑媛：《積極想像與靈性再生》，南華大學生死學研究所碩士論文，2005年。

陳一標：《賴耶緣起與三性思想》，文化大學哲學研究所博士論文，2000年。

趙東明：《轉依理論研究——以《成唯識論》及窺基《成唯識論述記》為中心》，台灣大學哲學系博士論文，2011年。

附表

表 2-1-1：五位百法表

五位百法表	心王（8）	眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識			
	心所（51）	遍行（5）	觸、作意、受、想、思		
		別境（5）	欲、勝解、念、定、慧		
		善（11）	信、慚、愧、無貪、無嗔、無癡、勤、輕安、不放逸、行舍、不害		
		根本煩惱（6）	貪、嗔、癡（無明）、慢、疑、惡見（不正見）		
		隨煩惱（20）	小隨煩惱（10）	忿、恨、覆、誑、諂、諂、驕、害、嫉、慳、惱	
			中隨煩惱（2）	無慚、無愧	
			大隨煩惱（8）	昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。	
	不定（4）	悔、眠、尋、伺			
	色法（11）	眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸、法處所攝色			
心不相應行（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、流傳、定異、相應、勢速、次第、方、時、數、和合性、不和合性				
無為（6）	虛空無為、擇滅無為、非擇滅無為、不動無為、想受滅無為、真如無為				

表 2-1-2：第八阿賴耶識識相表

第八阿賴耶識		相狀	
自相 能藏、所藏、執藏	三性	無覆無記	
	行相（功用）	了（了別）、受熏、持種、內變根身、外變器界、輪迴主體	
因相	果相	所緣	執受（種子、根身）、處（器界）
一切種識	異熟識	相應心所	觸、作意、受（捨受）、想、思
		識相譬喻	恒轉如瀑流
		伏斷位次	阿羅漢位捨

表 2-1-3：第七末那識識相表

第七末那識	相狀	
自相 思量	三境	帶質境
	三量	非量
	三性	有覆無記
	行相	思量
	所緣	第八阿賴耶識的見分
	相應心所	遍行（觸、作意、受、想、思） 根本煩惱（貪、癡、慢、惡見）
	界繫	第八阿賴耶識
	伏斷位次	阿羅漢、滅定、出世道

表 2-1-4：前六識識相表

前六識	相狀	
自相 了境	三境	前五識：性境 第六意識：性境、帶質境、獨影境
	三量	前五識：現量 第六意識：現量、比量、非量
	三性	善、不善、無記
	行相	了（了別）境
	所緣	前五識：第八識種子變現的五塵 第六意識：六根所見的一切法
	相應心所	前五識：三十四個心所 遍行（觸、作意、受、想、思） 別境（欲、勝解、念、定、慧） 善（信、慚、愧、無貪、無嗔、無癡、勤、輕安、不放逸、行舍、不害） 煩惱（貪、嗔、癡） 隨煩惱（無慚、無愧、掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知） 第六意識：五十一個心所
	伏斷位次	無想天、無心二定（無想定、滅盡定）、睡眠、悶絕

表 2-1-5：前六識與其所依根與緣境表

識	所依根	緣境
眼識	眼根	色
耳識	耳根	聲
鼻識	鼻根	香
舌識	舌根	味
身識	身根	觸
意識	意根（末那識）	六根所見的一切法

表 2-2-1：識的四分表

四分	作用
相分	認識客體，外境反映到心識上的影像
見分	認識主體，了別認識外境的作用
自證分	對見分認識的證知
證自證分	對自證分的證知

表 2-2-2：八識心識作用表

第八阿賴耶識		第七末那識		第六意識		前五識	
證自證分		證自證分		證自證分		證自證分	
自證分		自證分		自證分		自證分	
見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 種子 根身 器界	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 第八識的 見分	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 六根所見 的一切法	見分 (認識主體)	相分 (認識客體) 第八識種子 變現的五塵

表 2-2-3：識與智分別表

識	智
幻現暫有，有生有滅	不生不滅
墮有相可得，或無相可得，或有無種種相和因中	超越有無之相
會增益習氣	不會增益習氣
有種種境界，有罣礙相	無罣礙相
是根境識三事和合而生的作用	是無事於心的自性相
是有所得相	是無所得相

表 2-3-1：轉識成智歷程表

八識	四智
第七末那識	平等性智
第六意識	妙觀察智
第八阿賴耶識	大圓鏡識
前五識	成所作智

表 2-3-2：轉識成智修行表

凡聖之別	唯識五位	菩薩四十一階位	境	行		果
				修行方法	煩惱斷伏	
凡	資糧位	十住	唯識無境 唯識真如 三自性 三無性	發菩提心 聞熏習 修波羅蜜 四攝 三十七道品	制伏大多數分別 煩惱障、分別所知 障現行活動	尚未能安住唯識 真如境
		十行				
	十迴向	四尋思觀 四如實觀		制伏 分別煩惱障、分別 所知障現行活動	似乎唯識真如境 已立於眼前	
	加行位	十迴向		止觀	斷除 分別煩惱障、分別 所知障種子	體證唯識真如境
	通達位			修布施度	斷異生障 斷一部分俱生煩 惱障、俱生所知障	證徧行真如
聖	修習位	歡喜地	唯識無境 唯識真如 三自性 三無性 對唯識真理 更圓滿的體 證	修持戒度	斷邪行障 斷一部分俱生煩 惱障、俱生所知障	證最勝真如
		喜住地		修忍辱度	斷暗鈍障 斷一部分俱生煩 惱障、俱生所知障	證勝流真如
		離垢地		修精進度	斷微細煩惱現行 障 斷一部分俱生煩 惱障、俱生所知障	證無攝受真如
		發光地		修禪定度	斷下乘涅槃現行	證類無別真如
		慧地				
	極難					

		勝地		障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	
		現前地	修般若度	斷粗相現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證無染淨真如
		遠行地	修方便度	斷細相現行障 斷一部分俱生煩惱障、俱生所知障	證法無別真如
		不動地	修願度	斷無相中作加行障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障現行	證不增減真如 第六意識轉為妙觀察智 第七末那識轉為平等性智
		善慧地	修力度	斷利他不欲行障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障現行	證智自在所依真如
		法雲地	修智度	斷諸法未自在障 斷除俱生煩惱障、俱生所知障種子	證業自在所依真如
究竟位	妙覺菩薩	大神通廣度 有情反覆不斷修波羅蜜	煩惱障、所知障種子斷盡無遺	第八識轉為大圓鏡智 前五識轉為成所作智	

表 3-1-1：榮格心靈內涵表

心靈層次	心靈內容	心靈狀態
意識	自我	意識的中心
	人格面具	個人與社會的心靈介面
個人	情結	無意識中帶有個人傷痛能對意識產生干擾的心靈內容
無意識	陰影	性格中被排斥不能被接受的面向
集體	原型	想像、思維、行為與生俱來的潛在模式
無意識	阿尼瑪／阿尼姆斯	男性（女性）無意識中永恆的女性（男性）原型意象
	本我	無意識的中心

表 4-1-1：唯識學與榮格心理學心識內涵比較表

唯識學	榮格心理學	心識內涵
第八阿賴耶識	集體無意識	相通：都具有宇宙萬法的本源意義，都具有清淨染污同在的性質。 相異：阿賴耶識每人不同，集體無意識人人相同。
第七末那識	自我	相通：都具執取性質。 相異：末那識盲目執取，自我具理性與理想，二者心識功能不同。
前六識	意識	相通：唯識前五識與榮格意識都為覺識，唯識第六意識與榮格自我都是主導者。
種子現行	心理投射	相通：唯識種子現行與榮格心理投射原理相通。

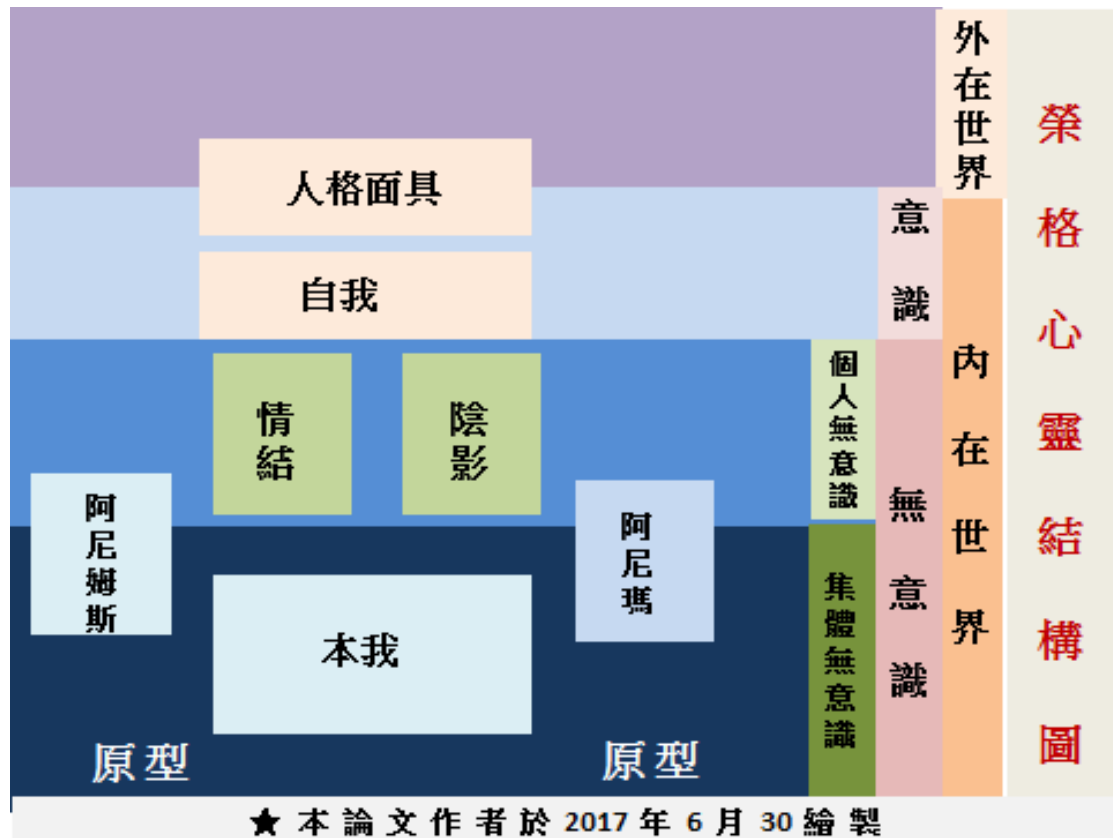
表 4-4-1：轉識成智歷程與個體化過程比較表

類別 項目	轉識成智	個體化
生命困境	來自主觀心識的妄見妄識。	來自心靈向外投射產生錯誤的執取。
核心真理	唯識真如	本我
修行方法	緣起成就：修行須解行並重，了悟因緣所生法，發菩提心、聞熏習、止觀、行波羅蜜、……等修行證得唯識真如。	內在體證：解決困境須內心領悟，積極想像、夢的解析、……等方法體證本我。
成長歷程	成長的動力：來自生命的自覺。 1、資糧位→初地：轉化心識中的	成長的動力：一至四階段來自生命自然的演化，第五階段來自生命的自覺。 第一階段：幽冥參與，投射的對象是完整

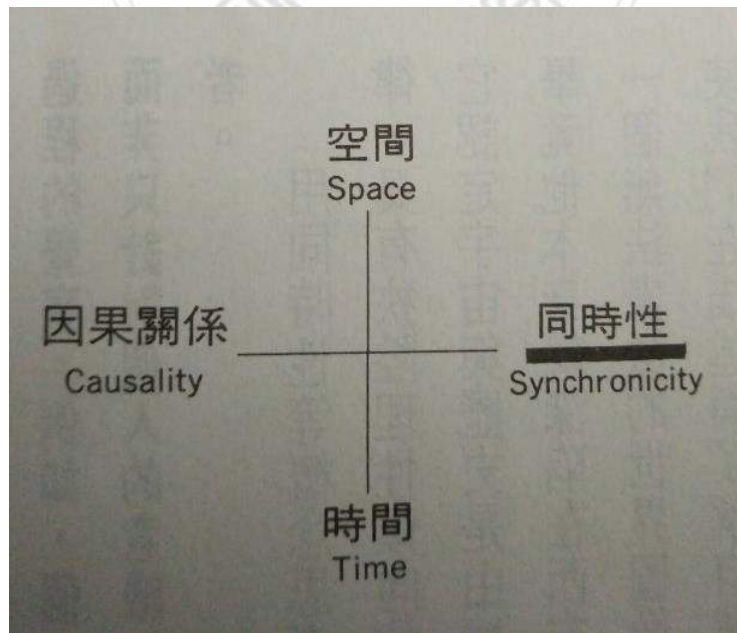
	<p>分別我執與分別法執。</p> <p>2、第二地→第八地：轉化心識中的俱生我執，修證得第六意識轉為妙觀察智，第七末那識轉為平等性智。</p> <p>3、第九地→究竟位：斷盡煩惱障、所知障種子，修證得第八識轉為大圓鏡智，前五識轉為成所作智。</p>	<p>廣闊的世界。</p> <p>第二階段：實體投射，投射轉向具體實物。</p> <p>第三階段：抽象投射，投射轉向抽象事理、神、真理。</p> <p>第四階段：自我投射，投射轉向自我。</p> <p>第五階段：意識與無意識有意識整合，投射轉向心靈的真實。</p>
--	---	--



附圖



▲圖 3-1-1：榮格心靈地圖



▲圖 3-1-2：榮格與物理學家波里共同繪製圖

意識層次與心理治療對照表

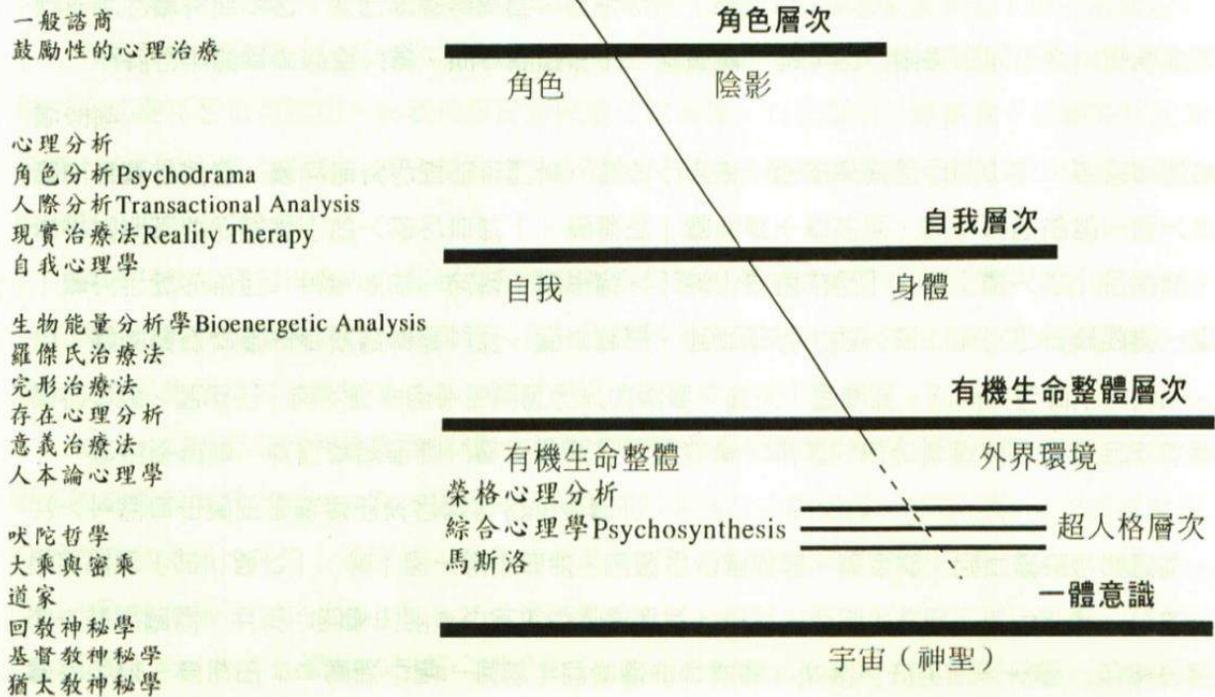


圖 二

▲圖 4-4-1：意識層次與心理法療對照表