

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

佛 教 《 成 唯 識 論 》 與 新 時 代 《 賽 斯 書 》 之 比 較 探 討

A Comparative Study on thoughts of  
The vijbaptimatratasiddhi Wastra of Yogacara Buddhism  
and Jane Roberts' Seth Series of the New Age

研 究 生：杜 怡 嫻

指 導 教 授：黃 國 清 博 士

中 華 民 國 一 百 零 一 年 六 月

# 南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

佛教《成唯識論》與新時代《賽斯書》之比較探討

研究生：杜怡娟

經考試合格特此證明

口試委員：林其賢  
柯建興  
黃國清

指導教授：黃國清

系主任(所長)：陳美華

口試日期：中華民國

101年6月28日

## 摘要

現代科學大約始於西元一六〇〇年左右，經歷了四百多年之後，雲端科技與無線網路資訊的無遠弗屆，使人類享受最便利、豐富的物質生活，所以此刻是人類有歷史文明以來最光輝燦爛的一刻，但同時人類正面臨幾個問題：一、全球暖化使海平面上升，造成氣候異常、天災、傳染病頻繁發生，使人類籠罩在末日的預言裡。二、根據聯合國世界衛生組織(WHO)研究預言，2020年造成人類失能(disability)前十名的疾病，第一名是憂鬱症。另外根據哈佛大學的研究，造成人類社會整體疾病負擔(Global burden of Disease)前十名的疾病，第二名也是憂鬱症。憂鬱症患者有15%最後會死於自殺，這造成了家庭社會的損失與遺憾。三、人類的心理問題也會造成生理上的疾病，這也使癌症成為台灣二十年來十大死亡疾病之首，但在醫學上卻束手無策。為什麼在這個科技日新月異的年代裡，人類充滿了恐懼和痛苦，找不到生命的意義和存在的價值？人類在追求科技進步的同時是否忽略了什麼？筆者擬從東方古老智慧佛教唯識學和西方新時代賽斯思想去尋找答案。

佛教《成唯識論》認為「萬法唯識」。新時代《賽斯書》認為「物質宇宙是由意念建構」。這兩套思想都在闡述外在世界是內在心靈的具體顯現。所以佛教《成唯識論》認為要「轉識成智」；新時代《賽斯書》認為「信念創造實相」。因此，人類必須覺察自己的信念，進而改變負面信念，才能擁有美麗的新世界。

本論文為了進行《成唯識論》和《賽斯書》的思想研究與比較研究，所以選取較具有共通的主題，以便討論焦點能夠凝聚。因此擬就本體論、宇宙論、人性論、心識論、實踐論這幾個面向分別加以探討闡述。

關鍵詞：成唯識論、賽斯書、心識論、形上學、實踐觀

# 目錄

摘要.....	I
論文目錄.....	II
<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究方法與範圍.....	4
壹、研究方法 .....	4
貳、研究範圍.....	5
第三節 文獻探討.....	13
壹、唯識專書.....	13
貳、《賽斯書》的當代研究.....	19
第四節 全文架構概要.....	21
<b>第二章 佛教唯識學和新時代《賽斯書》背景介紹...23</b>	
第一節 佛教唯識思想.....	23
壹、原始佛教的心識思想.....	23
貳、部派佛教的心識說.....	26
參、初期大乘的心識說.....	29
肆、印度唯識思想.....	34
伍、中國唯識學派.....	36
第二節 新時代《賽斯書》 .....	39
壹、「新時代」的源起.....	39
貳、新時代運動(New Age Movement) .....	40
參、心靈革命的頻譜.....	43

肆、《賽斯書》的源起.....	44
<b>第三章《成唯識論》與《賽斯書》的形上學.....</b>	<b>47</b>
<b>第一節《成唯識論》的本體論、宇宙論與人性論.....</b>	<b>47</b>
壹、本體論.....	47
貳、宇宙論.....	67
參、人性論.....	80
<b>第二節《賽斯書》的本體論、宇宙論與人性論.....</b>	<b>82</b>
壹、本體論.....	82
貳、宇宙論.....	89
參、人性論.....	97
<b>第三節《成唯識論》與《賽斯書》的形上學之同異.....</b>	<b>101</b>
壹、《成唯識論》本體論是阿賴耶識；《賽斯書》本體論是一切萬有.....	101
貳、《成唯識論》宇宙起源是種子；《賽斯書》宇宙起源是意識單位.....	101
參、《成唯識論》的宇宙生成論是萬法唯識；《賽斯書》宇宙生成論是物質 宇宙是意念建構.....	101
肆、《成唯識論》與《賽斯書》的目的論.....	102
伍、《成唯識論》時間是剎那論；《賽斯書》時間是同時性.....	102
陸、《成唯識論》的空間論是三界九地；《賽斯書》的空間論是架構一、架 構二.....	102
柒、《成唯識論》與《賽斯書》的人性論.....	102
<b>第四章《成唯識論》與《賽斯書》的心識論.....</b>	<b>105</b>
<b>第一節《成唯識論》與《賽斯書》的心識論.....</b>	<b>105</b>
壹、《成唯識論》與《賽斯書》的心識結構比較.....	105
貳、《成唯識論》的心所與《賽斯書》的心理活動.....	109
參、《成唯識論》八識非一非異與《賽斯書》靈魂、自我意識、意識、身體 意識非不同.....	110
<b>第二節《成唯識論》阿賴耶識與《賽斯書》靈魂.....</b>	<b>112</b>
壹、阿賴耶識與靈魂的名稱.....	112
貳、阿賴耶識與靈魂的認識對象、認識作用.....	114
參、阿賴耶識與靈魂的倫理性質.....	115
肆、阿賴耶識與靈魂的性質.....	116

伍、阿賴耶識與靈魂的伏斷位次.....	117
陸、《成唯識論》的輪迴與《賽斯書》的轉世.....	119
柒、《成唯識論》與《賽斯書》的因果業報.....	121
捌、識與名色互為緣.....	125
第三節《成唯識論》末那識與《賽斯書》自我.....	128
壹、末那識與自我(ego)的名稱由來.....	128
貳、末那識與自我的認識作用.....	129
參、末那識與自我的認識對象.....	130
肆、末那識及其相應心所與自我的倫理性質.....	130
伍、末那識與自我的伏斷位次.....	131
第四節《成唯識論》前六識與《賽斯書》意識.....	133
壹、《成唯識論》前六識的名稱由來與《賽斯書》意識的名稱由來.....	133
貳、《成唯識論》六識與《賽斯書》意識的認識對象.....	135
參、《成唯識論》第六意識的種類與《賽斯書》意識的多重焦點.....	136
肆、《成唯識論》前六識的倫理性質與《賽斯書》意識的倫理性質.....	137
伍、前六識的生起與間斷.....	137
第五章《成唯識論》與《賽斯書》之實踐觀.....	140
第一節《成唯識論》之實踐觀.....	140
壹、信：深信佛法.....	140
貳、解：萬法唯識.....	141
參、行：菩薩階位的次第提升.....	143
肆、證：大涅槃、大菩提.....	145
第二節《賽斯書》之實踐觀.....	147
壹、信任自己.....	148
貳、你創造你自己的實相.....	150
參、開發內在的力量.....	150
肆、身心靈轉化的實現.....	152
第三節《成唯識論》與《賽斯書》之內在力量.....	161
壹、天災、流行病、疾病與人類集體、個別心理活動的關係.....	162
貳、《成唯識論》與《賽斯書》之內在力量.....	167
第六章 結論.....	191

第一節《成唯識論》與《賽斯書》相似、相異之處.....	191
壹、《成唯識論》正見的來源與《賽斯書》真理的來源.....	191
貳、《成唯識論》種子；《賽斯書》意識單位 CUs、E.E.單位.....	192
參、《成唯識論》與《賽斯書》之思想.....	195
肆、《成唯識論》有因果業報、有六道輪迴；《賽斯書》無因果業報、無六道輪迴.....	196
伍、《成唯識論》阿賴耶識的輪迴；《賽斯書》靈魂的轉世.....	196
陸、《成唯識論》之相分與《賽斯書》之心象.....	197
柒、《成唯識論》之「作意心所」與《賽斯書》之「注意」.....	198
捌、《成唯識論》薰習與《賽斯書》情感的強度.....	199
第二節《成唯識論》無我的思想與《賽斯書》自我的思想.....	200
壹、《成唯識論》無我與《賽斯書》自我.....	200
貳、《成唯識論》的十勝行與《賽斯書》的神奇之道.....	202
參、《成唯識論》利他主義與《賽斯書》以利己主義為出發點.....	202
肆、《成唯識論》成佛與《賽斯書》實習神明.....	205
參考文獻.....	208
附錄.....	217

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

現代科學大約始於西元一六〇〇年左右，經歷了四百多年之後，雲端科技與無線網路資訊的無遠弗屆，使人類享受最便利、豐富的物質生活，所以此刻是人類有歷史文明以來最光輝燦爛的一刻。但在此同時人類正面臨幾個問題：一、全球暖化使海平面上升造成的氣候異常、天災、傳染病頻繁發生，使人類籠罩在末日的預言裡。二、根據聯合國世界衛生組織(WHO)研究預言，2020年造成人類失能(disability)前十名的疾病，第一名是憂鬱症。另外根據哈佛大學的研究，造成人類社會整體疾病負擔(Global burden of Disease)前十名的疾病，第二名也是憂鬱症。<sup>1</sup>憂鬱症患者有15%最後會死於自殺，這造成了家庭、社會的損失與遺憾。三、人類的心理問題也會造成生理上的疾病，這也使癌症成為台灣二十年來十大死亡疾病之首，但在醫學上卻束手無策。為什麼在這個科技日新月異的年代裡，人類充滿了恐懼和痛苦，找不到生命的意義和存在的價值。人類在追求科技進步的同時是否忽略了什麼？

被美國超心理學界和意識研究領域頗受推崇的肯恩·威爾伯(Ken Wilber)他認為：「科學的擁護者強調，科學之所以能夠完成這些神乎其技的事業，乃是因為它運用了一種堅實的方法來發現真相(truth)，這種方法以明證為基礎，注重經驗和實驗，因此科學的提倡者相信科學的發現已能解除更大的痛苦、醫治更多的疾病、增進更高深的知識。但在此同時由於科技取代了人力，而使人失去了存在

---

<sup>1</sup> 鄭石岩：〈唯識法門與心理健康——唯識派心理學的時代意義〉，《普門學報》第2期，頁289-290。



的價值。當然『價值問題』本來就不在科學工作的目標範圍之內，科學領域是『真相』，而非價值。」<sup>2</sup>但人類似乎註定要追尋意義，註定要為其日常生活尋找價值。如果科學不會也無法提供這些東西，人類就會找不到存在的意義和價值，這也是造成疾病的重要原因之一。在美國有一位專門輔導癌症病人的心理醫師勞倫斯·李山(Lawrence Les Shan)，根據三十五年的經驗寫成《人生的轉機——癌症的身心自療法》。李山醫師發展出一種生命意義和存在價值的治療方式而使得有些人奇蹟似地痊癒了，另一些人雖然沒有痊癒，也都度過了有品質的餘生。而勞倫斯·李山醫師的這套治療法，跟《賽斯書》所談的價值完成與快樂原理的思想是相似的。

馬修·李卡德(Matthieu Ricard)是科學家，也是佛教僧侶。他亦認為：「科學無法呈現所有的真理，技術雖已產生鉅大利益，所造成的破壞同樣不遑多讓。更有進者，若論提供人怎麼生活的智慧，科學唯有緘默以對。雖然科學見解可以幫助我們改變世界，但能指示我們人生該走什麼路的，唯有人的思想和關懷。因此，為補科學不足，我們也得培養『心靈科學』。」<sup>3</sup>筆者認為佛教的「心靈科學」是唯識學。唯識學可以了解人的心理狀態和究竟心性。心主導人生所有經驗，也決定我們看待世界的方式，只須稍稍改變我們的心、處理心理狀態和看待人與事的方式，我們的世界就可以完全翻轉過來。所以人類找不到生命的意義和存在的價值的原因，是一直往外尋求肯定與認同，而不能信任自己，總覺得自己不夠好，忽略了心靈的問題。

由於現代人面臨種種的困境，使得近年來有二本新時代的書，成為全球性的暢銷書：一本是《祕密》(The Secret)<sup>4</sup>；另一本是《零極限》(Zero Limits)<sup>5</sup>。這

---

<sup>2</sup> Ken Wilber 著，龔卓軍譯：《靈性復興——科學與宗教的整合道路》(台北：張老師文化，2000年)，頁6。

<sup>3</sup> Matthieu Ricard 著，杜默譯：《僧侶與科學家——宇宙與人生的對談》(台北：先覺，2003年)，頁16-17。

<sup>4</sup> 《祕密》由一位澳洲的電視工作者 Rhonda Byrne 著作。由於台灣的一位樂透得主獨得九億彩金後，宣稱他讀了《祕密》這本書，才使他夢想成真，而使這本書成為暢銷書。

<sup>5</sup> 《零極限》Joe Vitale&Ihale Hew Len 著作。作者從朋友那兒聽說有位心理醫生不必見到病人，就治癒了一整個醫院裡患有精神疾病的罪犯。這些病人雖然帶著腳鐐手銬，還不時會攻擊工作人

兩本書都是在告訴讀者運用心靈能力我們可以身體健康，並創造自己美好的生命畫面。因為不論是身體上或精神上的疾病，都可以找到它背後衝突的線索，因此，幾乎所有的病都可以說是「心病」，一旦我們明白自己是主宰者，我們便可以扭轉乾坤，創造出健康的身心。所以人類只要改變我們的思想，我們的集體潛意識，天災人禍是可以避免的。而這樣的思想對現代人注重心靈提供了什麼啟發？

綜上所述，便可知心靈問題對於人類有多麼重要。在重視心靈的書裡有佛教的唯識學，在新時代的著作裡有《賽斯書》，它們存在著相似處和相異處。唯識學分為不同的系統，筆者選用漢傳玄奘系統的《成唯識論》，這樣就不用分心處理唯識不同系統說法的問題，而集中處理《成唯識論》對心識的說明。《成唯識論》「認為真實的外在現象和內在精神，都不過是被某個根源性的東西所表現出來而已」，這個根源性的東西，也就是究竟的存在、根本的心理活動，被稱為阿賴耶識。因此唯識意味著「一切存在是被阿賴耶識表現出來的東西、做出來的東西」<sup>6</sup>；而新時代的《賽斯書》則主張「物質宇宙是意念建構而成的。」<sup>7</sup>意識與心理活動形成意念，而意念建構物質宇宙。因此筆者想要更深入、更全面的了解《成唯識論》、《賽斯書》的心識學說對人類的心靈問題可以提供什麼幫助。

本論文為了進行《成唯識論》和《賽斯書》的思想研究與比較研究，所以選取較具有共通的主題，以便討論焦點能夠凝聚。因此擬就本體論、宇宙論、人性論、心識論、實踐論這幾個面向分別闡述。所以本論文的研究目的有三：

- 一、探討佛教《成唯識論》的心識思想及其實踐意義。
- 二、探討新時代《賽斯書》的心識思想及其實踐意義。
- 三、比較兩者的相通點與差異點。

---

員。醫院裡每月都有心理學家離職，工作人員也經常請假不上班。但修·藍博士來到這家醫院幾個月後，原本重度依賴藥物的病患，慢慢停藥了；被單獨囚禁的病患，不再有攻擊行為，可以在院區自由走動。工作人員開始喜歡上班，病患慢慢被釋放，最後整個醫院也不需存在了……。這個故事勾起了作者的好奇心，他決定去找尋這位神奇的治療師，向他學習。過程中，作者發現修·藍博士用的是四句話：「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」來清理自己。這個清理的過程是一種夏威夷的傳統療法，叫作「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono)。他不僅讓精神病患被療癒，也讓一位過敏氣喘了五十年的婦人，在一夕間神奇治癒，還有許多在人際關係、工作、健康等成功運用此法的真實故事，都蒐錄在書中。

<sup>6</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》(台北：東大，2002年)，頁71。

<sup>7</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢與意識投射》(台北：方智，1998年)，頁17。

## 第二節 研究方法與範圍

### 壹、研究方法

本論文主要處理思想的問題，因此本論文在研究進路上以思想研究法為主。爲了明白思想的問題，對文獻的適切解讀是非常重要的，所以本論文的思想研究是建立在文獻學解明的基礎之上。文獻研究是搜集和整理材料，以及初步解決文句意義的方法。<sup>8</sup>文獻學，又可稱之爲語言文獻學。吳汝鈞詳細提及舉凡校訂、整理、翻譯、註釋資料的原典，及原典與譯文的字彙對照等，這些都是文獻資料的研究之事，也就是文獻研究。<sup>9</sup>但平川彰指出，雖然理解佛學思想必須以文獻爲基礎，然而不可以陷入爲了文獻學而文獻學，因爲文獻學的使用乃是爲了解佛教思想。<sup>10</sup>所以本論文在唯識學方面利用佛學辭典、注釋書、學者的相關研究來幫助解決文句意義的問題。在賽斯書方面以翻譯者王季慶女士、推廣者許添盛醫師的著作和學者的相關研究來了解《賽斯書》文句意義的問題。

在思想研究法上首先詳細閱讀原典資料，抓住幾個重要的思想概念，以這些思想概念爲核心，聚集相關的文句，逐一理解這些概念的思想內涵。把這些思想概念統合起來，藉此了解《成唯識論》和《賽斯書》的整體思想概念和問題意識。在思想比較上，去了解《成唯識論》和《賽斯書》共同討論到的主題和幾個比較相近的觀念，以這些主題和觀念爲中心去做兩者的比較。既要了解兩者的相似點，也要了解相異點。比較時需注意事項：1.異同已經確定，不必比較。2.性質不同類型不同之事物不宜比較。3.對不同文化系統之學術思想加以比較時，應先

---

<sup>8</sup> 王欣夫著：《文獻學講義》(台北：臺灣商務，1986年)，頁1。

<sup>9</sup> 吳汝鈞著：《佛學研究方法論》(台北：臺灣學生，1983年)，頁97。

<sup>10</sup> 平川彰等著，許明銀譯：《佛學研究入門》(台北：法爾，1990年)，頁15。

對歷史、背景、語文有深切之了解。<sup>11</sup>

綜上所述，本論文在研究方法上是採用思想研究法和文獻學方法。

## 貳、研究範圍

唯識學的理论至無著、世親時代已臻成熟，之後的十大論師不過就世親《唯識三十頌》的理论加以闡釋而已。對於世親《唯識三十頌》思想的詮釋，主要有兩派，分別是安慧和護法的見解。由於安慧的註解沒有專書翻譯為漢文，所以在漢語學界沒有流傳。玄奘所翻譯的主要是護法的註解，他將十大論師的一些解釋糅譯起來，成為《成唯識論》。所以，漢語佛學界的唯識學基本上是跟隨著護法一派發展而成的。<sup>12</sup>所以唯識學方面主要以《成唯識論》為主。《賽斯書》是在1963年至1984年期間由高靈賽斯口授給作家珍·羅伯茲。所以在《賽斯書》方面以表1-1和表1-2共二十六本書為主。

表 1-1：賽斯(seth)經由珍·羅伯茲(Jane Roberts)

口述賽斯資料及國內中譯者一覽表

編號	口述書名及出版年	中譯書名	中譯者	口述時間與節次	出版社	出版年份
1.	The Early Sessions(第1冊至第9冊)，1996。 前510節由珍·羅伯茲會成一本：The Seth Material 及 Seth,Dreams	賽斯早期課 第一冊~第四冊	第一冊~第四冊 已由王季慶譯成中文	1963年12月至1970年1月，前510節。		

<sup>11</sup> 王錦堂編：《大學學術與寫作》(台北：東華，1992年)，頁98。

<sup>12</sup> 吳汝鈞著：《唯識現象學(一)：世親與護法》(台北：台灣學生書局，2002年)，頁2-4。

	& Projection of Consciousness		，但未出 版			
2.	Seth Speaks : The Eternal Validity of the Soul,1972.	靈魂永生	王季慶	1970 年 1 月 21 日至 1971 年 9 月 27 日，511 至 596 節	方智	1995
3.	The Nature of personal Reality : A Seth Book,1974	個人實相的 本質：賽斯書 (上)、(下)	王季慶	1972 年 4 月 10 日至 1973 年 5 月 11 日，609 至 677 節。	方智	1991
4.	The “Unkown”Reality , Volume 1-2.1977 to 1979.	未知的實 相：賽斯書 (卷一)、(卷 二)	王季慶	1974 年 2 月 4 日至 1975 年 4 月 23 日，679 節至 744 節。	方智	1994
5.	The Nature of the Psyche : Its Human Expression,1979	心靈的本質： 賽斯書	王季慶	1975 年 7 月 28 日至 1977 年 4 月 4 日 752 節。	方智	1997
6.	The Individual and the Nature of Mass Events,1981.	個人與群體 事件的本質： 賽斯書	王季慶	1975 年 7 月 28 日至 1977 年 4 月 4 日 752 節。	方智	1994
7.	Dreams,and Value Fulfilments , Volume1-2 節.1986.	夢、進化與價 值完成：賽斯 書	王季慶	1979 年 9 月 25 日至 1982 年 2 月 8 日，881 節至 941 節。	方智	1996
8.	The Magical Approach : Seth Speaks about the Art of Creative,1995.	神奇之道	王季慶	1980 年 8 月 6 日至 1980 年 10 月 15 日，共 17 節，未註明節次。	方智	1998
9.	The Way Toward : A	健康之道 :	王季慶	1984 年 1 月 3 日至 1984	方智	2005

	Seth Book , 1997.	賽斯的最後一堂課		年 8 月 30 日 , 未註明節次。		
--	-------------------	----------	--	---------------------	--	--

表 1-2：珍·羅伯茲(Jane Roberts)的相關著作一覽表

編號	英文書名	中文書名	原著者	中譯者	出版書局	出版年份
1.	The Seth Material	靈界的訊息	Jane Roberts	王季慶	方智	1994
2.	Seth, Dreams & Projection of Consciousness	夢與意識投射	Jane Roberts	王季慶	方智	1998
3.	The Education of Oversoul Seven	漫遊前世今生	Jane Roberts	廖世德	方智	1998
4.	The Further Education of Oversoul Seven	穿梭幻相實相	Jane Roberts	廖世德	方智	1998
5.	Oversoul Seven and The Museum of Time	時間預言	Jane Roberts	廖世德	方智	1998
6.	Adventures in Consciousness	意識的探險	Jane Roberts	王季慶	方智	2003
7.	Psychic Politics	心靈政治	Jane Roberts	王季慶	方智	2005
8.	How To Develop Your ESP Power	實習神明手冊	Jane Roberts	王季慶	賽斯文化	2009

## 一、賽斯的著作

(一)、《賽斯早期課》：從第一節到第五百節，紀錄了珍剛開始接觸賽斯時的情形和賽斯傳遞給珍精采的創見資料，共有九本。而「靈界的訊息」和「夢識投射」兩本書中，是早期課精采的節錄與延伸，未出版，王季慶女士已翻譯第一冊至第四冊，讀者可洽中華新時代協會各地分會。

(二)、《靈魂永生》：本書描述我們並非宇宙裡的一袋骨與肉，由某些化學物質與地水火風等元素的混合物組合在一起。相反的，在一個極深的無意識層面，是我們造成了我們所知的肉身，這個我們即是靈魂。賽斯用這本書來展示以下這些事實：人類人格是多次元的，我們同時存在於許多實相裡，靈魂或內我不是與我們分開的東西，是我們存在於其中的那個媒介。他強調「真理」並不是由追隨一位老師又一位老師，一個教會到另一個教會，一種訓練到另一種訓練而找到的，卻是由向內看自己來找到的。那麼對意識的深入知識，宇宙的奧秘都不應該是不讓人們知道的秘教真理(esoteric truths)。這種資料對人而言就如空氣一樣自然，對那些向內心源頭誠實地尋求的人也是同樣可以企及的。

(三)、《個人實相的本質》(上)、(下)：本書是闡述個人的生命畫面是如何形成的?作者認為每一個人的生命畫面是由每一個人的信念所造成。信念讓我們產生某種思想，思想讓我們產生某種情緒，思想與情緒由內而外地造成了我們的身體狀況、人生經驗。本書裡面反覆闡明一個事實，那就是所有的治癒之所以能夠發生，乃是因為當事人已經接納了一個基本的「事實」。這個「事實」是：其一，物質是由那些賦予它生機、活力的「內在特質」所形成的。其二，物質的結構隨「期待」而來；其三，「物質」隨時都能被改變，改變之道在於喚起在所有意識之內與生俱來的創造能力。

(四)、《未知的實相》(卷一)、(卷二)：本書描述我們不只有一個肉體，也不只活在一個世界。我們還有許多「輪迴的自己」和「可能的自己」活在不同的時空，與我們不斷地交互影響。這些其他的存在從未消失或死亡，我們看不見是因為我們尚未打開心眼，探入「未知的」實相。

(五)、《心靈的本質》：現代男女的性與愛充滿了迷惑和混亂。在本書中，賽斯首次透露有關愛的表現及人類學等重量級訊息。對於兩性的性/愛互動，以及同性戀、雙性戀的本質，做出清明而精闢的啓迪。本書可以說是浩瀚的賽斯資料中，唯一的「性學」。

(六)、《個人與群體事件的本質》：本書是闡述個人與群體事件是如何形成的？作者認為影響成千上萬人的天災人禍，沒有一件是偶然發生的。地震、傳染病大流行、核能電廠輻射線外洩，這些群體事件的當事者，並不是意外地被捲入的，每一個人在深層意識上都參與了一手，而整體地形成了共同的命運。因此天災是集體心理活動的結果。流行病是捲入者的集體自殺現象。改變我們的信念，天災人禍是可以避免的。

(七)、《夢、進化與價值完成》：本書描述宇宙被一切萬有夢出來，世界經由「意識單位」的行動而進化。每個人透過價值完成都增進了生命的品質。看了這本書之後，我們對我們自己和世界的看法將全然改觀，並自然而然走上愛與信心的「價值完成」之路。

(八)、《神奇之道》：《賽斯書》所謂的神奇之道：結果先確定，方法自然來。輕鬆不費力、信任和感恩，但是要有耐心，因為威力之點在當下。自我催眠：焦點變窄，排除矛盾多餘的信念。這是一本教人如何心想事成的書。



(九)、《健康之道》：《賽斯書》的傳遞者珍·羅伯茲在在逐步邁向死亡的長期臥病期間，她從醫院病床上繼續傳述賽斯資料至一九八四年。本書主要闡述我們的信念與疾病的關係。人類若能覺察自己的信念是如何造成疾病，疾病是可以不藥而癒的。

## 二、珍·羅伯茲的《賽斯書》著作

(一)、《靈界的訊息》：此書的目的是為了介紹賽斯和賽斯資料。整本書將說及賽斯在各種論題上的概念。譬如說死後的生活、轉世、健康、物質實相的性質、神的觀念、夢、時間、本體和知覺。由資料本身的這些摘錄中和一些轉世資料的例子中，我們能對自己的人格和自己的處境有更深的洞察力。通靈術、ESP 現象與賽斯資料的可能來源，在哲學和心理學上的含義，連同有關賽斯自己獨立的實相這幾個問題都將在書中探討，和賽斯在發展心靈能力方面所給的忠告。

(二)、《夢與意識的投射》：作者珍·羅伯茲在賽斯的教導下，自發地經歷無數奇特的夢中旅遊。透過作夢，她預知未來，探索各個實相，甚至幫助剛死去的人適應死後環境，也因此傳下了無數珍貴的、全然原創的夢知識。本書不只是一趟眩魅的夢境之旅，也是一本劃時代的夢學經典。賽斯對夢的洞見在此全盤托出，不但超越現有的心理學，改變我們對夢的定義，更揭開了夢的諸多親密世界。

(三)、《漫遊前世今生》、《穿梭幻相實相》、《時間預言》：這三本書是「賽斯資料」系列作者珍羅伯茲最富想像力的一套作品。這是超靈七號，在他的老師指導之下，練習自由進出自己的四個人身的故事。本書內容是透過主角人物可任意的穿梭在各次元空間，且可任意變換成不同性別、年代的男女。例如西元前 3500 年的一個原始女黑人、十七世紀的一個年輕畫家、二十世紀的一個老女詩人，及

西元 2300 年住在未來太空城市中的十六歲青年等等，來觀照人類所謂「全我」的各個部分，並透過對這些部分的觀察、溝通，來得到「找到自己」的喜悅。我們生為地球人，習慣身體和習慣任何事物一樣，恐怕早就不再有什麼感覺。可是，凡是靈性再現的人，都會對自己的身體再起驚奇之感。身體的一切靜、動作用，不論信不信神，說他是奇蹟，絕不矯情。而奇蹟就是神性顯示的所在。

(四)、《意識的探險》：本書分為兩部分：一、探險。所謂的「靈異事件」發生在正常生活的架構之內，它們並非與之分開的事情。只因為我們被教導將它們與正常關懷的事分開，所以它們往往顯得如此不自然、分開且怪異。「面向心理學」試圖將我們靈異才能與我們其他情緒連在一起，尤其是企圖擴大我們對人格本質的觀念。二、面向心理學導論。面向心理學接受預知性的夢、出體經驗、啓示性訊息、意識的改變、巔峰經驗、出神靈媒，及人類行為中可能的其他心理與靈異事件的存在為正常。

(五)、《心靈政治》：在 1974 年賽斯資料的傳送者完成了《心靈政治》這本書。在《心靈政治》第二章中，珍看到「超級真實」的世界，正如禪修開悟的佛陀，以及後來有開悟經驗的人，舉目所見，不再是平板無趣的三度空間，而是看到了所有原子、分子本身的「生命力」，以及能量的光華。珍述說她對「圖書館」經驗——她見到自己的分身，在異次元的圖書館裡閱讀，而且可以直接寫下讀到的東西。她說，內在模型或典範(內我、存有)常常顯現給世間的我們「啓示」，如果我們能讓這種智慧自然流動到我們心中，造成自然的改變，那麼內在與外在的暴力革命都不需要了。

(六)、《實習神明手冊》：本書不但記錄一個又一個令人驚嘆的真實經驗，證明死亡並非生命的終結，前世今生也是真有其事，而且在這當中，我們遇見了賽

斯。為賽斯發聲的本書作者珍·羅勃茲，在書中分享她在第一次通靈經驗中遇見賽斯的情形，以及後續賽斯一些開講過程的精采側錄。透過本書，可以喚醒人人具備的內在感官能力，或說神通、第六感，學會培養這些能力，得到與夢的控制、心電感應、降神會、預見未來、輪迴有關的珍貴資訊，還可以聽到許多令人嘆為觀止的真實故事。

### 第三節 文獻探討

#### 壹、唯識專書

##### 一、唯識學研究的專書著作

(一)、印順著《唯識學探源》：主要內容追述早期唯識思想的形成過程。原始佛教的緣起論，的確有重心的傾向。處理的問題又本來與心識有關。後代的佛弟子順著這種傾向，討論有關心識的問題，才有意無意的走上唯識論。另從本識論、種習論、無境論的角度探討部派佛教的唯識思想。

(二)、林國良著《成唯識論直解》：本書將《成唯識論》的原典每一段都有翻譯和解說。尤其在本書前言的部份《成唯識論》的現代學術解析以哲學和心理學領域對其思想作一簡論。包括 1.本體論：識是一切事物的本體，而前七識都由第八識中各自的種子而生起，所以相對於前七識而言，第八識是根本識。所以阿賴耶識是一切事物的真正本體。2.認識論：唯識學的認識論是一種「唯識無境」的認識論。唯識學認為，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。3.宇宙觀：唯識學的宇宙學是一種「眾生創世說」。唯識學認為，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，是第八識的相分境。4.物質觀：物質的概念相當於佛教所言說的「色法」。色法包括能造色：地、水、火、風四大種；和所造色：五根、五境和法處所攝色。唯識學認為上述物質由第八識所變現。5.人性論：唯識學的人性論是阿賴耶識人性論。就是認為一切眾生的本性都是污染的，但也不存在一種統一的人性，因為每個人先天的善惡性質都不相同，惡是肯定有的，善則不一定。6.唯識心理學：唯識學將心理活動的主體分為二大類，也就是心與心所。並將唯識學和現代心理學做探討。

(三)、吳汝鈞著《唯識現象學(一)世親與護法》：本書以胡塞爾現象學的觀點來解讀《唯識三十頌》。作者認為所謂的唯識現象學，即是從唯識學說為起點建

立起來的一套現象學。唯識認為「境由識變，識亦非實。」只有由識轉成的智才是真實。這相當於胡塞爾所說的「現象學的剩餘」(Residuum)。這包括自我(ego)、我思(cogito)和我思對象(cogitata)。這三者組成了胡塞爾稱作絕對的、必然的純粹意識領域。三者直指那超越主體性。

(四)、高崎直道等著《唯識思想》：本書是日本春秋社出版的《唯識思想》一書的中譯，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。其中第六章安慧無相唯識說：把「形象」認為是顯現於未經過判斷、直觀的領域中所表現的「青等」之形相，與護法有相唯識說：把它認為是作為主觀、客觀所顯出之形相，並不是在唯識思想史的早期就被意識到的。因為，認為所有一切的認識是表現為二取，即「所取、能取」，可說是唯識派的根本命題。有相與無相唯識的論點，乃在於這「二取」之形象是否實在的問題。此章為唯識知識論深入的研究，對筆者很有幫助。

(五)、周貴華著《唯心與了別》：本書為根本唯識思想研究。何謂根本唯識學呢？唯識學認為一切法以心或心性為根本所依，因此，可從本末關係談唯識，即心或心性為本，而一切法為末，由此立本體論，即唯識體論；唯識學認為唯識無境，則可從識境的關係分析唯識學，即建立識境論，即唯識相論；從一切法的因果關係，即種子與現行的關係來看唯識學，可有緣起論，即唯識用論。根本唯識學屬上述狹義唯識學的範疇。具體而言，根本唯識學是指瑜伽行派三位根本大師彌勒、無著、世親著述闡釋的唯識思想。

(六)、橫山紘一著《唯識學入門》：本書以現象和本質來描述唯識思想，作者認為：被認為真實的外在現象和內在精神，都不過是被某個根源性的東西所表現出來的而已。這個根源性的東西，也就是究竟的存在、根本的心理活動，被稱

爲「阿賴耶識」。因此唯識意味著「一切存在是被阿賴耶識表現出來的東西、做出來的東西」。

(七)、徐典正著《唯識思想要義》：本書描述唯識學派之認識論要義。唯識學派之識變論、阿賴耶識的存在狀態、阿賴耶識與種子之關係、佛家唯識思想與西洋唯心論、論轉依唯識學派的涅槃觀等，將唯識思想做系統的整理。

(八)、張曼濤編著《唯識思想今論》：本書是以現代思想對唯識作解釋或闡述者，故稱之爲今論。本書收錄了多篇關於唯識的論文，其中唐大圓〈唯識的科學方法〉、李瑄卿〈唯識新論簡述〉李瑄卿在禪觀的修行體驗中體驗到萬物皆有識，而《賽斯書》亦認爲萬物皆有識。因此，本書對於筆者將唯識學與《賽斯書》的比較有很多的幫助。

(九)、法舫法師著《唯識史觀及其哲學》：本書將唯識學的歷史發展做了詳盡的描述，並以哲學的觀點來闡述唯識學。如以知識論來描述了境能變識，以人生論來描述思量能變識，以本體論來描述阿賴耶識。作者認爲阿賴耶識爲唯識相，非唯識性。而唯識相之相，有體相與相狀二義，體相者是說本體；相狀者是說現象。種子在本體論上有創造性，有開展力，佔著很重要的地位。依唯識學說，每個有情都有個阿賴耶識，攝持一切法的種子，所以「可能性」是遍在宇宙諸法的法體之上，是有著相互交遍的脈絡。這宇宙人生的事事物物，完全是個「可能性的網」，這可能性的網就是阿賴耶識。我們依這「可能性的網」(阿賴耶識)的基礎，去確定我們的宇宙觀，去認識宇宙事物的真相。以上這個觀點和《賽斯書》：未來有無限的可能性，只要我們不要有限制性的信念，未來是可以創造的。二者的看法有相似之處。

(十)、韓廷傑著《唯識思想概論》：本書分成上篇簡史和下篇教理兩部份。上篇簡史是從印度唯識派的思想淵源、印度大乘佛教從空宗到有宗的發展、印度唯識學派的傳承體系、地論師、攝論師、《大乘起信論》的唯識觀點、唯識宗的創始人玄奘、唯識宗的其他論師、地論、攝論兩派與唯識宗的區別。下篇教理是五位百法、蘊處界三科與五位百法的關係、初能變(第八識阿賴耶識)、第二

能變(第七識末那識)、第三能變(前六識)等唯識學的概論。

## 二、唯識學研究的期刊論文

佛教的唯識學是討論心的主體、性質、狀態、作用的學問，亦即現代所稱的心理學。以下列舉以唯識學與心理學有關的研究論文。

(一)、王萬清，〈唯識學在心理諮商與治療上之應用〉，《國民教育研究集刊》第3期，1997年。唯識學源自印度，傳入中國之後，由唐朝的玄奘發揚光大，迄今，一直侷限於佛教，無法發揮唯識學的心理學角色。研究者依人格心理學，認知行為治療學派的觀點，詮釋唯識學的系統，說明唯識的知覺處理過程，個體向善的行為與煩惱，認知與建構的觀點，心理衛生及心理改變的過程，提出唯識的心理諮商與治療模式，以備進一步探討其應用之可行性。

(二)、橫山紘一，〈佛教的科學性與哲學性以唯識思想為中心〉，《普門學報》第1期，2001年。佛教特別是唯識思想兼具科學性、哲學性和宗教性三方面，是世上極為少見的思想。佛教把理稱做「道理」，關於此一道理，《瑜伽師地論》中舉出下列四項：1.觀待道理 2.作用道理 3.證成道理 4.法爾道理。四個道理當中，想討論和科學性關係的是依照 2.作用道理和 3.證成道理的觀察。

(三)、鄭石岩，〈唯識法門與心理健康——唯識派心理學的時代意義〉，《普門學報》第2期，2001年。鄭石岩在這篇論文將唯識義理與心理學融合，落實於人生，文中談到「萬法唯識」時，指出人的心靈活動、行為反應活動，乃至性格特質等都是識所變化，因此，想要改變煩惱情緒，就要改變想法。

(四)、林國良，〈《成唯識論》的物質觀與量子力學的物質觀〉，《上海大學學報》第9卷第5期，2002年。作者認為：唯識學的物質觀包括物質起源論和物質結構論。唯識學認為物質和極微不具有實在性，因為它們不存在永恆不變、不可分解的本體，物質是由眾生的第八識變現。唯識學的物質觀與量子力學的哥本哈根學派的思想有某種程度的共通性。由於美國的物理學界以量子力學來研究

《賽斯書》。所以筆者認為此篇論文對於以科學的觀點來研究《賽斯書》和《成唯識論》有很大的幫助。

(五)、王信宜，《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》(中山大學中國語文學研究所碩士論文，2002)。此論文探討佛教相應觀念與榮格心理學的同異。其中有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。

(六)、林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》第十八期，2003年。作者認為：唯識學包含著豐富的心理學內容，但唯識心理學的基本範疇，既有與現代心理學的範疇同義的一面，也有與後者不盡相同之處。而有些唯識心理學的範疇，其涵義十分隱晦，十分費解，故而本文擬將唯識心理學的認知範疇與現代心理學的相應範疇作一比較研究，從而指出這些範疇的現代心理學意義。

(七)、辜琮瑜，〈唯識思想與當代重要心理學派之對話——以死亡焦慮為核心〉，《佛教文化與當代世界：慶祝印順導師百歲嵩壽學術論文集》，2005年。作者認為對唯識學而言，輪迴主體便是阿賴耶識，唯識以八識說為基礎，其中關鍵者有二：一為執持有我的第七末那識，由此而有染污與生死輪迴的業力；另一關鍵則為阿賴耶識，此識含藏所有染、淨種子，是一譬喻為倉庫的所在，所有種子的儲存所，也是生死輪迴的承載者。阿賴耶識所具備的特質，使其成為變化中的載體，可加入新的種子，又藏有無始以來的宿昔業種，在因緣的生滅變化中，使吾人在生死之流中不斷流轉，而非以一固定不變的「我」或不變的「靈魂」輪迴著。同時因其含藏著淨種子，因此欲轉生死流轉為涅槃寂靜，亦是透過阿賴耶識而可能。

(八)、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》第十五卷第3期，2008年。作者認為：榮格的意識閾下的心理內容屬無意識的定



義，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。榮格的無意識的心理內容與意識大都無關，無意識常成爲非正常人格的根源；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，認爲神話和宗教都是心理活動的產物，具有無意識的原型；唯識學則認爲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。

(九)、白聰勇，《唯識學與心理學有關潛意識分析之比較》(玄奘大學宗教研究所碩士論文，2008)。此論文探討佛教唯識學和佛洛伊德心理學的同異。(1)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。(2)唯識學八識之主導者：阿賴耶識。心理學八識之主導者：意識。(3)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。(4)唯識學自我保存：末那識。心理學自我保存：自我(ego)。(5)唯識學功能：阿賴耶識：能藏、所藏、執藏。心理學功能：潛意識：所藏。集體潛意識：能藏、所藏。(6)唯識學屬性：惡；賴耶唯妄。心理學屬性：惡；痛苦、焦慮、恐懼。(7)唯識學情欲觀：中有身仍具情欲(出生爲男爲女之緣由)。心理學情欲觀：幼童即具情欲(戀母情結)。(8)唯識學境的性質：非實一識所變現。心理學境的性質：實實在在的物理世界。

(十)、楊牧貞、許源浴，〈從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響〉，《普門學報》第57期。我們每天接觸各種不同的塵境，這些塵境會引發我們不同心所的作用，對於塵境對心識的影響進行實徵性的研究。研究結果顯示不同的文章確實會使讀者產生不同的感受；而同一篇文章也會因讀者心識的差異而產生不同的感受。

## 貳、《賽斯書》的當代研究

一、《心靈與科學的橋》(Bridging Science and Spirit)：Norman Friedman 著。本書是以物理學家博姆(David Bohm)的研究與著作、威爾伯(Ken Wilber) 的長青哲學所闡明的神秘主義者的視野，以及賽斯(Seth)的前瞻性的訊息，三者相互呼應，深入的比較，找出其中有關宇宙之道的相似之處。

二、《超越量子》(Beyond the Quantum)：物理學家 Michael Talbot 著。這是一本科普書。本書第八章虛擬粒子與虛擬生靈，專章以量子力學的觀點闡述了《賽斯書》。作者認為我們自己居於賽斯所謂的「物質密集」的實相系統，只要我們對「意識是我們所感知的宇宙的唯一創造者。」這個事實還一直不知道的話，我們也就彷彿一直陷在一個因與果看似是主要操作者的存在層面裡。

三、《心、靈與意識》：葉乃嘉著。作者為物理、資訊背景的學者，對於《賽斯書》內深奧的量子物理式的語言描述，以自己獨特的觀點解讀《賽斯書》，對於不甚了解《賽斯書》的讀者很有幫助。

四、《意識時空與心靈》：葉乃嘉著。很多心靈現象其實都是逃過正常意識的真實不虛的自然事件，本書引用了古今中的「誌異」故事，並從《賽斯書》中擷取與意識相關的主題，帶領讀者窺探意識、心念及信念是如何在我們的心中滋長、成形，提供讀者一個淨化心靈、啓發生命與靈性教育的新觀點。

五、陳家倫，《新時代運動在台灣發展的社會學分析》(國立台灣大學社會學研究所博士論文，2002)。此論文對新時代的源流及背景做詳盡的描述。並將新時代賽斯思想和通俗化佛教做比較。作者認為新時代靈性觀宣稱宗教建構的戒律和懲罰性的規範是壓抑人性本能和需求的教條，應該加以廢除。因為通俗佛教中根深蒂固的宗教戒律和規範，即建立在懲罰性的業報觀與輪迴觀之上。人們屈服在宗教組織或教主的權威之下，往往無法認識自己及肯定自我的價值，因而阻礙

了個人靈性的成長。

六、王明珠，《新時代賽斯生命觀及其實踐》(玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2007)。新時代的賽斯思想雖然已經在台灣二十幾年了，但此論文是近年來專章探討賽斯思想的論文。作者將《賽斯書》以意識觀、靈魂觀、時空觀、全人觀等作有系統的整理。並訪談將《賽斯書》從美國引領進台灣的王季慶女士和將賽斯思想在世界各地弘揚的精神科醫師許添盛。閱讀此論文對於如何將賽斯思想在日常生活實踐有許多幫助。

七、《賽斯讓你成為命運的創造者》：本書是將《賽斯書》從美國引介回台王季慶女士的著作。在人類有歷史文明以來，我們深受許多傳統思想的束縛。我們的命運並不因為命盤上的八字而命定，《賽斯書》要我們找到自己內在的力量。進而創造美麗的新世界、人類的新文明。此書可說是《賽斯書》的導讀書。

八、《我不只是我》：本書是將《賽斯書》在世界各地弘揚的許添盛醫生的著作。我們所認知的自己，只是在三次元的自己，事實上我們是多次元的自己。我們在三次元之外還有一個源頭的自己，這也就是唯識學所說的阿賴耶識。造成我們生命畫面的並不是我們認知三次元的自己，而是源頭的自己。因此我們每天的生活都是靈魂精心的創作。由於《賽斯書》艱澀難懂，許添盛醫生多年研讀《賽斯書》並已融會貫通，他以較淺顯的文字描述賽斯的思想，是一本《賽斯書》的入門書。

由以上文獻回顧可知，學界對於唯識學和《賽斯書》的心識系統做有系統的整理和研究者並不多。把唯識和賽斯的心識系統做比較也付之闕如。但古今這兩套系統的心識思想存在著很多的相似性和相異性。因此本論文是為補足學界這方面的不足，並對《賽斯書》的思想有開拓性的研究。

## 第四節 全文架構概要

本論文共分為六章。第一章、緒論，共包含四小節。第一節是研究動機與目的，介紹研究此主題之問題意識，即為什麼在科技高度發展之下，人類的痛苦不減反增？因為人類必須在生活中找到生命的意義和存在的價值，並且發展心靈科學。因此本論文的研究目的：一、佛教唯識學心靈系統的意涵。二、新時代賽斯思想心靈系統的意涵。三、佛教的思想與新時代的思想有何不同？佛教唯識思想與新時代賽斯資料是否相同？第二節研究方法與範圍。研究方法：文獻學方法和思想研究法。研究範圍：唯識學方面主要以《成唯識論》為主。在《賽斯書》方面以表 1-1、1-2 共二十六本《賽斯書》為主。第三節文獻探討探討，介紹本論文相關之文獻、著作內容概述，前人研究成果。第四節，則為概略介紹各個章節大意的全文架構。

第二章、佛教唯識思想與新時代賽斯資料背景介紹，共包含二小節。第一節介紹原始佛教的心識說、部派佛教的心識說，初期大乘唯識思想、中國唯識學派。第二節新時代《賽斯書》從「新時代」的源起、新時代運動、心靈革命的頻譜、《賽斯書》的背景介紹。

第三章佛教唯識思想與新時代《賽斯書》的形上學，共包含二小節。第一節《成唯識論》。壹、本體論：一、從《阿毗達磨俱舍論》的五位七十五法到《成唯識論》的五位百法；二、阿賴耶識；三、種子。貳、萬法唯識的宇宙生成論：一、唯識的意涵；二、阿賴耶緣起；三、時間論；四、空間論。參、人性論。第二節《賽斯書》。壹、本體論：一、一切萬有；二、心理活動；三、意識單位「CUs」(units of consciousness)；四、電磁能量單位(electromagnetic energy units)，即 EE 單位。貳、宇宙論：一、宇宙起源論——意識單位「CUs」(units of consciousness)；

二、宇宙生成論；三、目的論(Teleology) ——價值完成與快樂原理；四、時間論；五、空間論。參、人性論。

第四章《成唯識論》與《賽斯書》的心識觀，共包含四小節。第一節《成唯識論》與《賽斯書》的心識觀。第二節《成唯識論》的阿賴耶識與《賽斯書》的靈魂，分別以阿賴耶識與靈魂的認識作用、依託對象、相應心所、倫理性質、界繫、伏斷位次、輪迴轉世、識名色互為緣、因果業報等項目來做比較探討。第三節《成唯識論》末那識與《賽斯書》自我，分別以末那識與自我的名稱由來、認識作用、依託對象、認識對象、相應心所、倫理性質、界繫、伏斷位次等項目來做比較探討。第四節《成唯識論》前六識與《賽斯書》意識。以前六識與意識的名稱由來、認識作用、認識對象、相應心所、第六意識的種類與意識的多重焦點、倫理性質、生起與間斷等項目來做比較探討。

第五章佛教唯識思想與新時代《成唯識論》的實踐觀，共分三小節。第一節《成唯識論》之實踐觀，信：深信佛法；解：萬法唯識、三性；行：菩薩階位的次第提升；證：大涅槃、大菩提。第二節《賽斯書》的實踐觀，信任自己、你創造你的實相、開發內在的力量、身心靈轉化的實現。第三節《成唯識論》與《賽斯書》之內在力量，心有四種力量：信念的力量、意象的力量、情緒的力量、語言的力量。

第六章結論，說明本論文的研究成果。

## 第二章 佛教唯識學和新時代《賽斯書》背景介紹

### 第一節 佛教唯識思想

#### 唯識思想源起

佛教的唯識學是討論心的主體、性質、狀態、作用的學問，亦即現代所稱的心理學，但在佛教則稱為心識論。佛教一般分為初期佛教(亦稱為原始佛教或根本佛教)、部派佛教與大乘佛教。而唯識學發源於原始佛教。<sup>13</sup>

#### 壹、原始佛教的心識思想

原始佛教是指釋尊及其直傳弟子們的教說。釋尊的教說保存於《阿含經》。東南亞的上座部佛教則保存於以巴利文寫的《尼柯耶》(Nikaya)。原始佛教的緣起論，確有重心的傾向。處理的問題又本來與心識有關。後代的佛弟子順著這種傾向，討論有關心識的問題，這才有意無意的走上唯識論。<sup>14</sup>

原始佛教的根本教理中有關心識論的有：一、緣起說，二、五蘊說，三、四諦說，四、十二處，五、十八界說。以下分別說明：

一、緣起說：以緣起的道理，從法的立場來說明人的存在狀態，即「十二因緣」。十二因緣是由 1.無明：《大乘起信論》說：「一切染因，名為無明。」<sup>15</sup>  
《菩薩瓔珞本業經》說：「無明者，名不了一切法。」<sup>16</sup>即對於三法印、四聖諦、

<sup>13</sup> 法舫法師著：《唯識史觀及其哲學》(台北：天華，1978年)，頁 68。

<sup>14</sup> 印順著：《唯識學探源》(台北：正聞，1970年)，頁 32。

<sup>15</sup> 見《大乘起信論》卷 1，大正藏冊 32，頁 578 上。

<sup>16</sup> 見《菩薩瓔珞本業經》卷 1，大正藏冊 24，頁 1016 中。

因果業報等佛教真理生起錯誤認知。無明是沒有智慧，是無知。無明是與生俱有的，所以稱為「無始無明」，為生死輪迴的根本。2.行：善惡的行為。使識染色的形成力，被解釋成業。因為過去的業把識著色，識受其影響而進行判斷活動。<sup>17</sup> 3.識：認識作用的心之「作用」，即心的主體之意<sup>18</sup>。4.名色：「名」指心，「色」指身體，廣義而言即是物質。5.六入：眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。6.觸：指出胎後，根、境、識三者和合而起的知覺作用。7.受：領受外境而有苦樂等感覺。8.愛：指對苦等感覺進一步產生愛憎等精神作用。9.取：執著，對一切事物不顧一切的攀緣追求。10.有：存在。愛、取等錯誤的行為之後，殘存為餘勢力的存在。<sup>19</sup> 11.生：新的輪迴轉世；新生命的誕生。12.老死：「老」是隨著時間的逝去，人的生理機能逐漸的衰退。「死」是最後呼吸停止，五蘊離散，身壞命終。二、五蘊說：是構成我們身心要素的「群體」，即色(肉體、物質)、受(苦樂的感受作用)、想(心像、表象及其作用)、行(意志等心之作用)、識(認識判斷之作用)五種。三、四諦說：苦諦，苦的原因。集諦，產生苦的原因。滅諦，滅除苦的世界。道諦，實現滅諦的方法和途徑。四、十二處：眼、耳、鼻、舌、身、意六內處(六根)，與六根的對象——色、聲、香、味、觸、法六外處(六境)。五、十八界說：六根、六境、六識(眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識)。

綜上所述，原始佛教和唯識學的同異點：一、原始佛教《阿含經》緣起的定義：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」唯識學《解深密經》卷2：「云何諸法依他起相?謂一切法緣生自性，則此有故彼有，此生故彼生，謂無明緣行，乃至招集純大苦蘊。」<sup>20</sup>原始佛教的緣起和唯識學三自性的依他起性相同，但原始佛教的緣起是因緣和合的，而唯識學的依他起的因是阿賴耶識的種子，緣是現行識。二、十二緣起中從識到名色、六入的過程，就是唯識學

<sup>17</sup> 平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》(台北：商周，2002年)，頁67。

<sup>18</sup> 水野弘元著，釋惠敏譯：《佛教教理研究》(台北：法鼓，2002年)，頁391。

<sup>19</sup> 水野弘元著，釋惠敏譯：《佛教教理研究》，頁392。

<sup>20</sup> 見《解深密經》卷2，大正藏冊16，頁693上。

中入胎識所藏的種子，漸漸的生起根身，即十二緣起的識是唯識學的阿賴耶識。三、四聖諦：苦諦即唯識學的異熟果；集諦即唯識學的煩惱；滅諦即唯識學的證得二轉依果；道諦即修五重唯識觀，轉八識成四智。四、原始佛教認為一切法都是緣起的。一切法包含五根，是由四大所造成的清淨色，是物質的，屬於生理的；意根為精神的，屬於心理的；和物理三大要素都是條件的存在，並非只有心理要素。《雜阿含經》有云：

比丘，我不見一色種種如斑色鳥，心復過是，所以者何？彼畜生心種種，故色種種。當善觀察思惟於心長夜種種，貪欲、瞋恚、愚癡種種，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨，譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。<sup>21</sup>

這段經文是在敘述有了種種不同的心念，所以產生種種不同的根身和顏色，即色法隨心所變。如同《中阿含經》卷 45：「比丘！心將世間去，心為染著，心起自在。」<sup>22</sup>因此原始佛教已有「心為主導性」的傾向<sup>23</sup>。唯識學認為萬法唯識，即一切現象都是心識所變現。但原始佛教不等於唯識，其不同在於：「唯識學強調生理和物理，通通都是心理的映現；顯然心理不但是諸法生成的動力因，也是質料因<sup>24</sup>。而根本佛法則只強調心為有情流轉與還滅的動力因，能影響物理、生理的境況；但生理或物理的質料因，則並不都歸屬於心理層面。」<sup>25</sup>總之，原始佛教雖然不談唯識，但原始佛教以心念為萬法主導性的觀念是唯識思想的淵源，並且

<sup>21</sup> 見《雜阿含經》卷 10，《大藏經》冊 2，頁 69。

<sup>22</sup> 見《中阿含》卷 45，《大正藏》冊 1，頁 709 上。

<sup>23</sup> 印順導師：「佛的正覺」，就與法界性相應，所以能不偏蔽，不固執，通達了心色(物)平等中的心為主導性，佛說『三界唯心』，大中觀者的見地，這是針對世間的迷妄，說明非自然有，非神造，非物集的『由心論』。依眾生心識的傾向，而緣成世間；人欲的自由意識，也依此而發見了究極的根據。太虛大師對此，曾稱之為『無元心樞』。印順著：〈發揚佛法以鼓鑄世界性之新文化〉，《佛在人間》(台北：正聞，1959 年)，頁 343。

<sup>24</sup> 亞里斯多德四因說：(1)形式因：指事物本質或實體。(2)質料因：指物質要素。(3)動力因：指運動變化的來源。(4)目的因：事物生成變化的究極目的。傅偉勳：《西洋哲學史》(台北：三民，2005 年)，頁 110。

<sup>25</sup> 釋昭慧著：《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》(台北：法界，2001 年)，頁 147-148。



唯識思想是緣起論的一種說明。

## 貳、部派佛教的心識說

部派佛教則是指釋尊以後的佛教，亦即在釋尊入滅約一百年後，佛教分裂成許多部派時期所發展出的佛教。這時期的佛教發展主要是對於釋尊所說的教法加以理論性地整理，其特色是著重於與實踐修道無關而純粹為理論之事。原始佛教的中心思想是緣起，緣起是無我論。但在印度輪迴已成了學界一致公認的事實，緣起並不能解決輪迴的問題。要說明三世輪迴，必然建立一個貫通前後的生命主體。因此才產生部派佛教的心識說。根據印順著《唯識學探源》<sup>26</sup>將部派佛教有關心識的論說整理如下：

### 一、輪迴主體

上座系的本典《舍利弗阿毗曇》將六識與眼界分別解說：眼界是「初生心」，初生心為眼界而不是意識。這是部派佛教細心思想的最初提倡者。

(一)、犢子系：補特伽羅；不可說我：1.從前世到後世的輪迴主體。2.能憶者。3.六識生起之所依。

(二)、說轉部初期——勝義補特伽羅：諸法真實自體的實法我。第二期(譬喻)——相續轉變說：無為無體，過未無體，不相應行無體，夢、影、像、化都非實有說，建立了三相前後，諸法漸生。離思無異熟因，離受無異熟果，把業力與業果歸結到內心，接受了滅定有心說。後期關於滅盡定的有無細心，意見上不無出入，可以歸納為三系：1.上座室利邏多和他的弟子大德邏摩，主張滅盡定有細心而沒有心所。2.《俱舍論》論主所欽服的經部師，則是心與根身互為種子說：

---

<sup>26</sup> 印順著：《唯識學探源》(台北：正聞，1970年)，頁32-177。

不許滅定有心的，但要建立種子的相續。3、《大乘成業論》中的一類經為量者，在六識外別立持種受熏的集起心。它已經超出六識論，進入了七識論的領域。

(三)、說一切有部：假名補特伽羅。建立在現在五蘊相互間的連繫，與未來過去相似相續的關係上。

(四)、分別說系：《大毗婆沙論》1.一心相續：滅盡定、無想定中有細心，是王所同時相應的相續論者。相續的一心是心性本淨、客塵所染的。2.五法遍行：五法は無明、愛、見、慢及心。從它廣生的眾苦看起來，是眾生的恆行微細煩惱，是發業感果的動力。3.有分識：赤銅鑠部把細心看成欲有、色有、無色有輪迴的主因，所以叫有分識。4.細意識：是受生命終心，還是以後諸法生起的所依，它是緣根身和器界的。

(五)、大眾系：1.遍依根身的細意識：細心執受就是生命的象徵，一切感覺的來源。刺激多方面或者全身，就能引起全身的感受，因此證明心識是普遍的執受者。2.根本識：是六識生起的所依。根本識的重心，在說明心理活動的源泉。

## 二、種習論

(一)、種子的異名：「種」是種子，「習」是習氣或薰習。種子與習氣，經歷了錯綜的演變，往往化合成一體的異名。在部派佛教種子的異名 1.經部——不失壞、增長：世親的《大乘成業論》認為善不善的身語二業在造作之後，在我們五蘊相續身心中，會生成心不相應的實法作為其勢力。2.世親；上座——功能：是能生的力用。3.上座——隨界：是從業煩惱熏習而來。4.意行：是隨意識而流行。

(二)、業力：在阿毘達磨的心識論中，因為過於著重形式說，所以只探討表面心，但要具體說明業報關係，所以必須說明善惡業的勢力如何存續的問題。於是在部派時代，有提出某種形式的潛在力之說。此意義業的潛在勢力，是以個別部分性的潛在力來說，這些潛在勢力的思想，被加以整理改善，開展為後來的唯

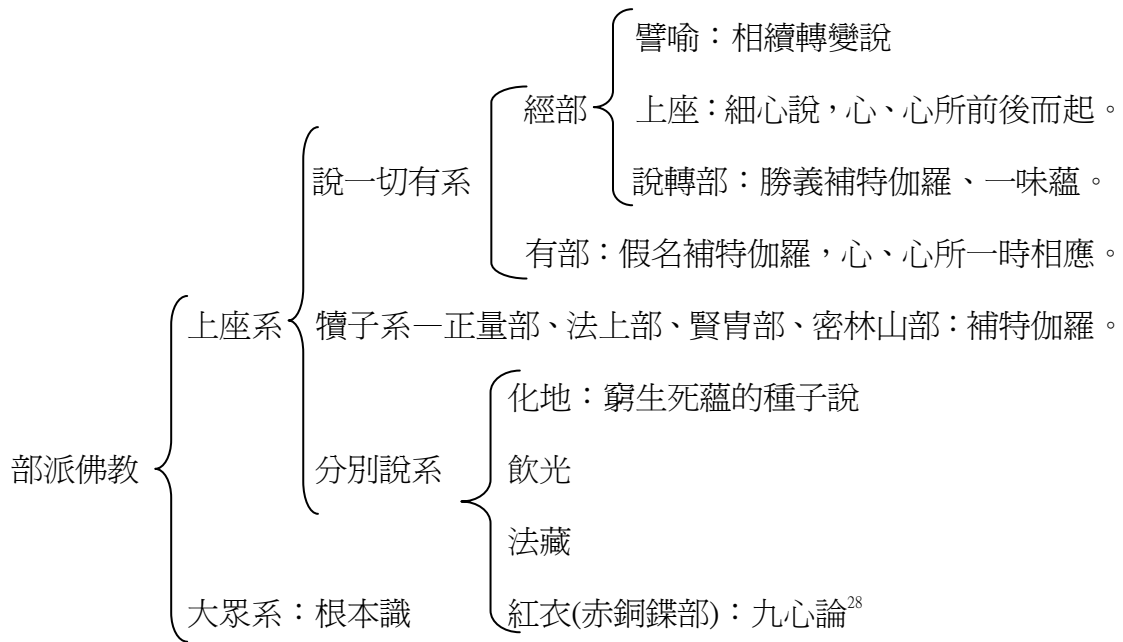
識思想。部派佛教對業力有不同的名稱 1.薩婆多部——無表色：身、語表業之後，其行為經驗被看成是保存在我們的身體中，此潛勢力即稱為無表，是色法。2.經部——思種子：無表業是因思心所的熏習，而微細相續漸漸轉變。3.成實論——無作業：心是忽善、忽惡、忽有、忽無，所以業力不是心。因此成實論建立了潛在的業力，即無作業。4.大眾分別說系——成就、曾有：過去的業，是曾經現有的東西；它雖滅了，卻成就在眾生的相續中。5.正量部——不失法；得：善惡業生起的時候，就有得與不失法跟著同起。得的作用，在係屬有情；不失卻是業力變形的存在。無表色引生善惡業，業剎那過去，而還有感得未來果報的力量，這就是不失法。

(三)、種子的前身——一味蘊、窮生死蘊：經部的一味蘊是指：微細的心、心所法，是沒有色法的四蘊。一味相續的細心是生死的根本，是間斷五蘊所依而起的根本。化地部則稱之為「窮生死蘊」，世親著《攝大乘論釋》對「窮生死蘊」曾作過這樣的解釋：「窮生死陰，恆在不盡故，後時色心，因此還生。於無餘涅槃前，此陰不盡，故名窮生死陰。」這「窮生死陰」就是「窮生死蘊」，它於涅槃前，有能生一切色法、心法的功能，這是很明顯的種子特徵。

綜上所述，一、犢子系的補特伽羅和瑜伽派的本識相似，因本識也在說明它是隨業感果的輪迴主體，因本識的執持熏習，才能保持過去的經驗，明記不忘。二、分別說系的細心說與唯識學的本識，確是非常的接近。三、赤銅鑠部的九心論在大乘唯識說，心識生起過程，只有率爾、尋求、分別、染淨、等流等五個程序是詳細多了。四、有分心在唯識學即是阿賴耶識。五、分別說系的五法偏行說，是末那思想的前身。六、大眾系的遍依根身的細意識與大乘唯識學上的本識執受根身有關。七、「無表色」、「種子思」、「無作業」、「成就」、「曾有」、「增長」、「不失」，以上這些都是在說明除了身口意以外，引起業力的存在。這存在是微細而潛在、相續不斷的，未來的果報是由它引起的。不論它名稱是不是種子，已具有種子或熏習的含義。八、依《攝論》的解說，窮生死蘊就是阿賴耶識中的種子，

只是名字不同。但在唯識思想史的發展上看，只能說是這與後世一切種子的阿賴耶識有關，不能說就是瑜伽派的種子。<sup>27</sup>總之，部派佛教本識、種子的觀念是為了解釋輪迴、記憶和精神生命延續的現象，以及說明業和果報之間的關連。這一類觀念可以視為瑜伽行學派的阿賴耶識、種子觀念的濫觴。

根據印順《唯識學探源》，部派佛教與唯識思想相關的心識思想，有如下的分類：



### 參、初期大乘的心識論

初期大乘有關心識論的佛教經典如下：

#### 一、《般若經》系的唯心傾向：從假名到虛妄分別

<sup>27</sup> 印順著：《唯識學探源》，(台北：正聞，1970年)，頁163。

<sup>28</sup> 九心論：(1)有分心：平靜無念的心。(2)能引發心：平靜的心，忽然遇了境界的率爾墮心。(3)見心：五官直覺。(4)等尋求心：繼續去追求那個對象。(5)等貫徹心：再三去了解。(6)安立心：了知那個對象後，而能給他安立名稱。(7)勢用心：考察是不是真善美，生起愛與非愛的心念。(8)反緣心：得到了深的印象，或能記取回憶。(9)有分心：仍然墮入平靜的有分心位。法舫法師著，《唯識史觀及其哲學》(台北：天華，1978年)，頁95-96。

《摩訶般若波羅蜜經》卷 24〈善達品〉：

須菩提！眾生但住名相虛妄憶想分別中。是故菩薩行般若波羅蜜，於名相虛妄中拔出眾生。……菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，以方便力故，於名字中教令遠離。作是言：「諸眾生！是名但有空名，虛妄憶想分別中生，汝等莫著虛妄憶想。此事本末皆無，自性空故，智者所不著。」<sup>29</sup>

由以上這段經文可知般若系經的中心思想認為從體性的角度來看一切諸法是無相、假名，只是眾生的虛妄分別。即眾生認為「有」的事物，原本是如此地不存在，是以一種現在不存在的形態而存在著，這即是智慧現前所見的狀態。這其中明確看到了空與假名的思想向虛妄分別的思想過渡，這對唯識思想的興起有重要的影響。

## 二、《維摩詰所說經》的唯心思想

《維摩詰所說經》卷 1：

若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨<sup>30</sup>

這段引文說明若心染污，則現穢土；若心清淨，則現淨土。即所依之土的染淨，完全在於心的染淨，因此，《維摩詰所說經》已有唯心思想的表述。

## 三、《華嚴經》的唯心思想

<sup>29</sup> 見《摩訶般若波羅蜜經》卷 24，《大正藏》冊 8，頁 398 中。

<sup>30</sup> 見《維摩詰所說經》卷 1，《大正藏》冊 14，頁 538 下。

《大方廣佛華嚴經》卷 25：

三界虛妄但是心作；十二緣分是皆依心……了達於三界，但從貪心有，知十二因緣，在於一心中。如是則生死，但從心而起，心若得滅者，生死則亦盡<sup>31</sup>

這段引文表明原本被凡夫執著為離心獨立存在的欲界、色界、無色界這三種迷的世界，全都只不過是一心所描繪構作出來的；並且十二因緣的生死流轉與還滅皆本於心，流轉的還滅亦由心滅而實現。三界不在心外，三界一切的本體為心。

《大方廣佛華嚴經》卷 10：

心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，是三無差別。諸佛悉了知，一切從心轉，若能如是解，彼人見真佛。心亦非是身，身亦非是心，作一切佛事，自在未曾有。若人欲求知，三世一切佛，應當如是觀，心造諸如來<sup>32</sup>。

這段引文說明像畫師能繪就種種圖畫那樣，心亦能顯現種種五陰世間，這表示唯心思想之義。眾生、佛、心三者唯心的意義上是平等的，凡夫、聖人的差別只在心的境界的不同。因此《華嚴經》的三界唯心的說法對瑜伽行派影響很大，漢傳唯識宗將此經列為唯識思想立宗的根本經論「六經十一論」中。

#### 四、初期大乘經典「心性本淨」說對唯識學的影響

初期大乘般若系經典中偏重「空」的思想，因此，以心自性本空解釋心性本

<sup>31</sup> 見《大方廣佛華嚴經》卷 25，《大正藏》冊 9，頁 558 下~560 上。

<sup>32</sup> 見《大方廣佛華嚴經》卷 10，《大正藏》冊 9，頁 465 下~466 上。

淨。心性本淨的進一步發展是與佛性、如來藏思想結合。《大般涅槃經》最先提出佛性思想。《大般涅槃經》卷 27：

善男子！佛性者名第一義空，第一義空名為智慧。……中道者名為佛性，以是義故，佛性常恆無有變易。……十二因緣名為佛性，佛性者即第一義空，第一義空名為中道，中道者即名為佛，佛者名為涅槃。<sup>33</sup>

所謂佛性，就是第一義空，第一義空名為智慧，中道名為佛性。從這一意義上講，佛性乃常恆存在，沒有變異，但由於為無明所覆蓋，所以使一切眾生都看不到。十二因緣名之為佛性，佛性就是第一義空，第一義空名為中道，中道名之為佛，佛名為涅槃。因此《大般涅槃經》的中心思想主要是講「佛性」問題。所謂「佛性」，原意指的是佛陀的本性，後來發展為成佛的可能性、因性、種子，即眾生成佛的原因和根據。「佛性」說起源於「心性本淨」。所謂「心性本淨」，即「性淨之心」。也就是說，眾生都具有這個「性淨之心」，也就都有成佛的可能，所以叫做「佛性」。「心性本淨」說後來與唯識思想聯合起來而成為無為依唯識學組成部分。

如來藏系的經典也有心性本淨的概念，如《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》卷 1：

世尊！如來藏者，是法界藏，法身藏，出世間上上藏，自性清淨藏。此性清淨，如來藏而客塵煩惱上煩惱所染，不思議如來境界。何以故？剎那善心非煩惱所染，剎那不善心亦非煩惱所染。煩惱不觸心，心不觸煩惱。云何不觸法而能得染心？世尊！然有煩惱、有煩惱染心，自性清淨心而有染者，難可了知。唯佛世尊，實眼實智，為法根本，為通達法，為正法依，

---

<sup>33</sup> 見《大般涅槃經》卷 27，《大正藏》冊 12，頁 523 中~524 中。

如實知見。<sup>34</sup>

這本性清淨無染真如心的如來藏，被各種煩惱，這些非心性固有的穢垢所污染，所以說這如來藏是不可思慮議論的如來境界。什麼緣故呢？因在極短時間內的善心生起，不是煩惱能染污的；在極短時間內的不善心生起，也不是煩惱能染污的。煩惱沒有作用心，心沒有作用煩惱。爲什麼說心、煩惱互不相入，而能得染心呢？然而確有煩惱存在，有煩惱能污染心。本性清淨無染的心而有染污，卻是難可明了知曉的，只有世尊具有透過一切現象認識真如實相的能力、智慧，爲一切善法的根本，爲通曉一切法門，能秉持正法並傳授眾生，能覺知明見一切諸法實相。因此，無爲依唯識學建立了以自性清淨心爲核心思想，做爲心識所攝一切法的根本所依。

## 五、中觀行派的唯心傾向

《大智度論》是《摩訶般若波羅蜜經》（《大品般若經》）的釋經論，相傳爲龍樹菩薩所造，鳩摩羅什譯。《大智度論》卷29〈序品〉：

三界所有，皆心所作。何以故？隨心所念，悉皆得見；以心見佛，以心作佛；心即是佛，心即我身；心不自知，亦不自見。若取心相，悉皆無智，心亦虛誑，皆從無明出。因是心相，即入諸法實相，所謂常空。<sup>35</sup>

這段引文表明三界的本體爲心，一切法都是心的變現。但因無明而使人產生虛妄分別。由此虛妄心相即可證入諸法的實相。此處不僅說明諸法唯心，也提出唯心修觀的次第。由此可知中觀行派已有唯心的傾向。這與唯識學的表达已大致相符。

<sup>34</sup> 見《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》卷1，《大正藏》冊12，頁222中。

<sup>35</sup> 見《大智度論》卷29，《大正藏》冊25，頁276中。



綜上所述，原始佛教已有心爲主導的思想。部派佛教爲了解決輪迴和記憶主體的問題，在六識之外有更深層的本識。初期大乘的般若系經典已有唯心思想。《華嚴經》已有心爲萬法的根本；如來藏系的經典《勝鬘經》、《大般涅槃經》心性本淨的佛性思想。有學者提出初期唯識學分爲無爲依唯識學和有爲依唯識學，若是無爲依唯識學就和心性本淨有關連，然而不管無爲依唯識學或有爲依唯識學都有心爲萬法的根本。無爲依唯識學是以清淨的阿賴耶爲根本，所以不作為輪迴的主體；作為輪迴的主體的是以染污的阿賴耶爲根本的有爲依唯識學。因此印度唯識思想是淵源於原始佛教、部派佛教、初期大乘的心識思想。

#### 肆、印度唯識思想

大乘佛教是西元元年前後所興起的新佛教。此時期產生出許多在文學上也很優秀的經典，同時也孕育出空的哲學與唯識哲學。此大乘佛教後來傳播到中國、朝鮮、日本，以及西藏，並且在這些地方各自獨立地發展開。此時期唯識所依據的經典爲大乘六經：《華嚴經》、《解深密經》、《楞伽經》、《如來出現功德經》、《密嚴經》、《大乘阿毗達磨經》。<sup>36</sup>

在思想上，大乘佛教大致可分成兩類：依據《般若經》的「空思想」，即「中觀派」；依據《解深密經》等的「唯識思想」，即「瑜伽行派」。

佛滅後九百年間，西元第四世紀後半，無著論師出生於北印度的健陀羅國布路沙城的婆羅門家庭。無著長成後，捨棄了婆羅門教，於佛教的化地部出家，修學小乘。根據記載，無著在修習小乘空觀時，感到不滿足，一日於禪定中，乘神通力往兜率天聽彌勒菩薩講大乘法，受到大乘思想的影響，於是轉修大乘。傳說在兜率天宮的彌勒菩薩曾降臨到中印度阿瑜陀國的踰遮那講堂，爲無著說五部大論—《瑜伽師地論》、《大乘莊嚴經論頌》、《辯中邊論》、《金剛般若經論頌》、《分

---

<sup>36</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁57。

別瑜伽論》，這五部論著，是法相宗立論的基礎。其中尤以《瑜伽師地論》爲此派學說的主要依據，亦爲後來被稱爲瑜伽行學派的由來。

事實上，彌勒菩薩在歷史上是否真有其人，尚有歧見。《瑜伽師地論》等五論，有可能是無著所造，假託以彌勒菩薩之名，以表示慎重。後來無著又著作了《顯揚聖教論》、《攝大乘論》、《集論》、《順中論》等，闡述瑜伽唯識的教理。

無著對於唯識學最主要的著作是《攝大乘論》，在此書中基於《解深密經》、《大乘阿毗達磨經》，將唯識說組織化，並闡明阿賴耶識有能藏、所藏、執藏的性質，據此理論證明阿賴耶識是生死的主體，更解明認識上有遍計所執性、依他起性、圓成實性的三自性，依此而證明一切唯識。特別是將認識的虛妄性、染分別對等於遍計所執性，清淨分對等於圓成實性，染污清淨分對等於依他起性的三性說，因真諦與玄奘譯文的不同，在後世引起很大的問題。<sup>37</sup>

無著的異母弟世親，出生晚於無著約二十年，約在西元第五世紀初年出生，起初在經量部出家，他天資聰穎，飽讀經論。他欲取捨有部的教理，曾匿名變裝，到說一切有部的淵藪迦濕彌羅城，精研說一切有部的教理四年。後來回到布路沙城，用經量部教義及自己的見解，批判說一切有部，著《阿毗達磨俱舍論》。此論一出，雖有爭議而沒有人能破斥，當時的人稱此論爲「聰明論」。

世親在印度宣揚小乘，隱蔽大乘，無著憐憫他，假裝有病，引誘他來相見，爲他說大乘要義。世親聽聞無著的教誨，於是捨小乘入大乘，廣明大乘教理，有「千部論主」之稱。其中以《唯識二十論》、《唯識三十頌》說明唯識的哲理；《大乘五蘊論》、《百法明門論》說明諸法的名相；《佛性論》闡明一切眾生悉有佛性，以此而大成唯識之學。

世親對於唯識學最主要的著作是：《唯識三十頌》、《唯識二十論》。《唯識三十頌》以識轉變爲中心，以阿賴耶識、末那識、前六識合爲八識，將我們的經驗世界是識的變現，作爲阿賴耶識緣起，而巧妙地組織起來。還說明三性、三無性

---

<sup>37</sup> 平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》（台北：商周，2002年），頁322。

的唯識說，唯識的實踐修行與轉依，將這些巧妙地歸納在三十頌裡。《唯識二十論》的宗旨即在於破斥外境實有的思想，以成其唯識宗義，並回答其他學派對唯識說的論難。<sup>38</sup>是故《唯識三十頌》與《唯識二十論》這兩部論典，二十論是破而不立，三十論立重於破。

無著、世親的學說，成為當時佛學思想的主流。此後二百年間，唯識學者輩出，其中以「十大論師」尤為知名。這十大論師是護法、德慧、安慧、親勝、難陀、淨月、火辯、勝友、最勝子和智月。在這些論師中，大成無著、世親唯識學的是護法論師。

護法約是西元第六世紀的人，出生於南印度的達羅毗荼國建志城，他以中印度摩竭陀國的那爛陀寺為中心，闡揚世親的學說，使唯識之說大放光彩。根據窺基的《唯識樞要》所述，護法退隱後造了《成唯識論》，並將此書託給平常供養他的篤信者玄鑒居士。因為玄奘懇求，所以他將《成唯識論》送給了玄奘，而《成唯識論》是護法入寂之年的作品。護法的著作頗多，現存的有《唯識三十頌釋論》、《成唯識寶生論》、《觀所緣緣論釋》等。護法的弟子戒賢，於西元第七世紀，在那爛陀寺宣揚護法的教理，又立教判，和中觀學派的論師論戰。

## 伍、中國唯識學派

中國唯識學派主要有真諦的無相唯識學和玄奘的有相唯識學。真諦（499年—569年），音譯波羅瑪訶陀，中國佛教四大譯經家之一。西天竺優禪尼國人，印度大乘佛教瑜伽行派傳人，主宗無相唯識學，先至扶南（今柬埔寨），由梁武帝禮請來到中國，武帝太清二年（548年），真諦三藏抵達建業（南京），因遇侯景之亂，被迫逃難於蘇杭，後開始從事佛經翻譯事業，一生共翻譯76部315卷，其中以《攝大乘論》、《俱舍論》、《金七十論》等經最為著名。晚年（562年）

---

<sup>38</sup> 平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，頁329-330。

因感慨「弘法非時，有阻來意」，於是坐船欲西返印度，但卻被風浪所阻，又飄回廣州。受刺史歐陽頴竭誠供養，智愷等人亦來歸依，由此繼續其翻譯、弘法事業。真諦翻譯經典的特色，是一邊講學、一邊翻譯，譯述並進，並時常從事「義疏注記」。史載他「循環辯釋，反復鄭重，乃得相應。一章一句，備盡研覈，釋義若竟，方乃著文。」在他的影響下，成立了攝論宗、俱舍宗一派。

有相唯識學是由唐代高僧玄奘從印度傳到中國的。所謂法相宗，是指由他的弟子慈恩大師窺基依據這個唯識說而確立的學派。

玄奘歷盡千辛萬苦到達印度，並在留學印度的期間廣學小乘和大乘，尤其跟護法的弟子戒賢學習唯識思想。攜帶他在印度得到的學識和經論，於貞觀十九年（645年）回到長安，結束了長達十七年的留學遊歷之旅。回國後，在朝廷支持下，全心全力翻譯他帶回來的經論，到他入寂為止的十九年間，完成大量的翻譯，多達七十四部一千三百五十卷，包括瑜伽行派的論書多種，例如全本《瑜伽師地論》，重譯的《攝大乘論》、《攝大乘論釋》、《唯識二十論》，尤其《成唯識論》十卷（《大正藏》三一，No.一五八五）的譯出，在中國佛教史上，是空前的事業。此論是玄奘大師譯著，是一部解釋世親的《唯識三十論》的論著。在翻譯時，玄奘原擬將十家注解一一翻譯出來，但後來採納了弟子窺基的建議，改用編纂辦法，糅十家之說於一書，以護法之說為斷是非、判高下的標準，以避免中國佛教界出現紛爭不止的局面。《成唯識論》強烈主張妄心的思想。唯識思想分為二派，真心派：注重煩惱所覆，煩惱熏染淨心，在淨心上反應出染習的妄自相。妄心派：注重業力所感，業感的本識含藏一切種子而生起一切。<sup>39</sup>《成唯識論》屬於妄心派。一切事物的種子，都有本有與新生兩大類別。心識結構的四分說：心識在認識的過程中每一種子產生四分，相分即認識對象；見分即認識作用；自證分即能認取第二見分和第四證自證分。證自證分只認取第三自證分，而不能認取第二見分，因為見分由自證分認取，證自證分無需認取見分。第三自證分與第四證自證

---

<sup>39</sup> 印順著：《唯識學探源》（台北：正聞，1970年），頁38。

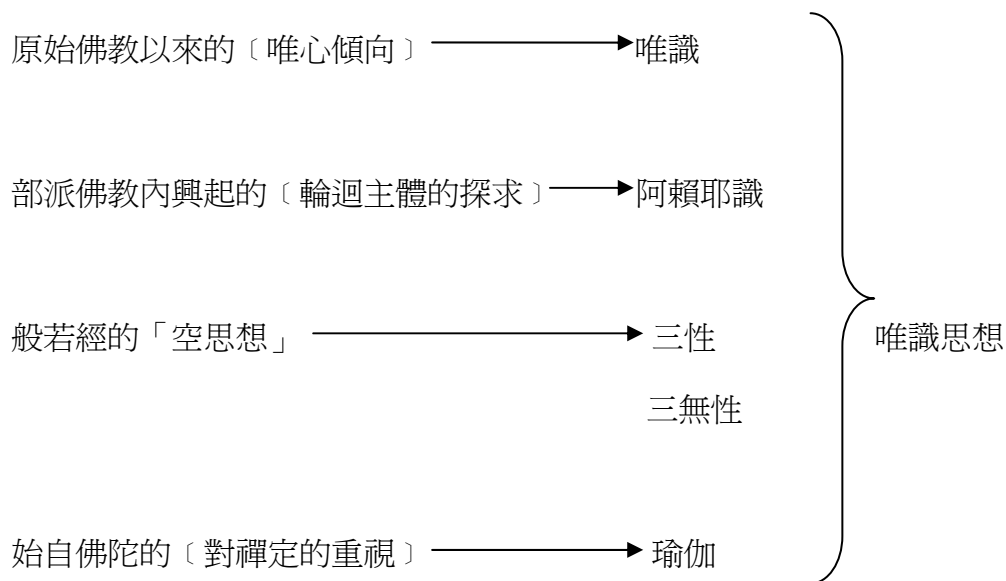
分都屬直覺認識。本論之宗旨是爲了悟二空、斷二障、證得大涅槃和大菩提。

偉大翻譯家玄奘的弟子窺基（慈恩大師，632~682年）建立「法相宗」。窺基作成《成唯識論述記》以及《辨中邊論述記》等許多注釋書，著述等身，有「百本疏主」之號。

窺基之後，慧沼（650-714）著作《成唯識論了義燈》；他的弟子智周（668-723年）著作《成唯識論演祕》，更進一步地整理和發展護法的唯識說（窺基的《樞要》、慧沼的《了義燈》和智周的《演祕》總稱爲「唯識三疏」，和窺基的《述記》並爲《成唯識論》的重要注釋書）。

唯識學自唐朝以後，雖稱絕學，但在宋朝時，有永明延壽禪師作《宗鏡錄》、明朝時有蕩益大師作《唯識心要》廣明唯識教理。後來因爲唐朝疏本漸漸流失，絕學難以復興。至民國初年楊仁山居士，自日本取回唐朝所流失的疏本回來，唯識才有復興之兆。民國十年有太虛大師、歐陽竟無、韓清淨等先賢大開講堂，恢復宏揚絕學。另外唯識學在唐代由留學中國的道昭、智達、亦昉等傳入日本，並同樣以法相宗之名興盛，直到現在。<sup>40</sup>

綜上唯識說成立的諸種因素：或許想要修正空見的運動，確實是唯識思想興盛的原因之一。<sup>41</sup>



<sup>40</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁48-50。

<sup>41</sup> 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的展開》（台北：東大，2003年），頁1-2。

## 第二節 新時代賽斯資料

### 壹、「新時代」的源起

「新時代」(New Age)<sup>42</sup>一詞，最早是由 Alice Bailey<sup>43</sup>在 1920 年代致力宣揚「新時代」的理念與觀點，其中她在 1954 所寫的 *Education in the New Age* 一書完整地描繪出新時代論述的基本輪廓。宣稱她的作品內容全來自於她的指導靈(spirit guide)Duwhal Khul，她稱之為「西藏人」(the Tibetan)。A. Bailey 對於後來新時代運動的重要影響之一在於她宣稱人類的進化從「雙魚座時代」使用的方法是科學、國家，以及領土的征服，並且在宗教、政治和經濟中展現出理想主義、軍事主義和區隔性(separativeness)特質，進入「寶瓶座時代」象徵著融合性、包容性和理解性，並且強調一種全新的整體主義(holism)<sup>44</sup>。即由代表「舊時代」唯物的雙魚座如今將由象徵平等、光明和愛的寶瓶座取代，進入注重心靈覺醒、心靈革命的「新時代」。<sup>45</sup>

投身新時代運動近五十年的大衛·史班格勒(David Spangler)認為：「新時代也可以把它想做是『靈魂的時代』(The Age of The Soul)，但這不意謂著它和肉體、和人格是分開而截然不同的東西，它反而是一種統一而協同的原理，是一種

---

<sup>42</sup> 關於 New Age 的中文譯名，目前坊間的出版品有幾種譯法，「新時代」、「新紀元」、「新世紀」等。有「台灣新時代運動之母」之稱的王季慶女士主張，譯為「新時代」最為恰當，因為「新時代」並非到二十一「世紀」才開始，也不限於一百年的期限，所以不是「新世紀」。另外，它並非在某年某月很明顯的某個朝代以某種特定的意識形態開始，因此，稱之為「新紀元」也有些不妥。王季慶著：《心內革命——邁入愛與光的新時代》(台北：方智，1997 年)，頁 12。

<sup>43</sup> Alice Bailey: 1880-1949，她原來是神智學會(Theosophy Society)的會員，後來因為她與大師(Masters)通靈而和神智學會決裂。並於 1923 年成立神祕學社(Arcane Society)。

<sup>44</sup> 整體主義(holism)：以反抗自基督教文化以來的二元論與現代科學所帶來的化約論為其主要目的，並非指一種特定而有清楚界定的理論或世界觀。整體主義的觀念在相當多的範圍被使用，例如在人際關係上將世界上的人都視為一體；自然觀念上將全球乃至全宇宙視為一體；在自我上將身體、心智乃至靈魂視為一體。引自 Hanegraaff, Wouter J., *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought* (Albany: State University of New York Press, 1998), P.119.

<sup>45</sup> 陳家倫著：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》(台北：台灣大學社會學博士論文，2002 年)，頁 6-7。

聯結和想像的行動，也是我們和宇宙、和神聖之間的生命。人類意識走出了唯物論的思維方式，走出框架之外，並將其觸角延伸到屬於創意和修行方式更遼闊的另一個向度。」<sup>46</sup>筆者則認為新時代是人類想擺脫通俗化宗教的壓制和人類意識進化過程所蘊育的時代。

## 貳、新時代運動(New Age Movement) (也稱寶瓶同謀<sup>47</sup>)的源起

在二十一世紀的初始，全球有大量的人們正引頸企盼新文明的誕生。人類文明前所未有的一次心靈轉化( transformation) 或新時代人自稱的「寶瓶同謀」。一個沒有人領導，可是卻很強大的人脈，他們已經推翻了西方思想的某些主要元素，正逐漸在世界各地造成一種激烈的變革。這一個人脈就是寶瓶同謀。寶瓶同謀沒有宣言，不是一種宗教、哲學或政治制度。那是一種新的心靈躍升，其中的同謀者追求的只是散播這個同謀的力量。這個新時代運動的思想淵源，則可追溯到十九世紀初的「心靈醫治運動」(Mind-curemovement)。

心靈醫治運動(Mind-curemovement)，即「新思潮」(New Thought)。心靈醫治運動的教義來源包括《新約》中的四部福音、愛默生主義、新英格蘭的超驗學派、柏克萊的觀念論，以及招魂論(spiritism)，採取這些學說有關「法則」、「進步」以及「發展」等訊息；另外一個來源是大眾樂觀主義的進化論<sup>48</sup>，最後它也受了印度教(Hinduism)的一些影響。大致說來，心靈醫治運動可以視為對十九世紀初

---

<sup>46</sup> David Spangler 著，郭和杰譯：《靈魂進化之旅—水瓶世紀》(台北：水瓶世紀文化，1999年)，頁 20-25。

<sup>47</sup> 寶瓶同謀：它是一本由瑪麗琳·弗格森(Marilyn Ferguson) 在一九八〇年出版《寶瓶同謀》的書名。採用「寶瓶」二字，是因為人類正從雙魚進入寶瓶時代。這個占星學上的觀念，影響了不少人，她相信人類的心智在寶瓶時代將得到真正的解放。隨著運動影響力的擴大，「同謀」已從美國遍及到全世界。他們都表達出一個共同的信念，我們正處在一個文化覺醒的時期，我們的社會需要的不是修正，而是改造。

<sup>48</sup> 大眾樂觀主義的進化論：全宇宙的進化這個觀念帶來一種普遍改良論與進步論的學說。進化論被當代人許多人以樂觀的方式解釋，並把它當作是原來宗教的替代品般擁護，這些人受過科學的訓練，或者喜歡閱讀科普(popular science)書籍，或者是已經開始從內心對正統基督教的圖像所包含的嚴厲和非理性感到不滿。

特別流行於英美教士團體內，那種慢性愁慮的一種反動。<sup>49</sup>

新時代運動發生於 1960 年代的美國，「是西方當代文化危機和社會開放所導致的一種精神產物，它嘗試超越西方科學、思想與宗教的悠久傳統和固定模式，給過去的發展打上一個問號，尋求人們的觀念、靈性和宗教上的改革，以便能開創一個告別傳統、走出習俗的新時代。」<sup>50</sup>新時代人對於勇氣、希望、信任等心態的認同，以及對於懷疑、恐懼、憂慮與所有警戒不安之心態的蔑視，有一個直覺的信仰，而以「光」和「愛」為其核心思想。

「新時代」的許多概念、主張其實是在古時具備這種知識的「說法者」(speaker)，在不同時地以「口述傳統」(Oral tradition)傳下來的真知卓見。<sup>51</sup>所以它是無始以來，見諸人類最早期文字思想中的內在智慧。各個宗教由於「組織」的成立，權力和利益的介入，而受到或多或少的扭曲，漸漸以訛傳訛，而難以保持原有的見解。因此「新時代」的思想是各個宗教剝除了組織、教條和人為的詮釋之後，最基本的共識。<sup>52</sup>所以新時代運動有多數的著作都是高靈透過靈媒在出神狀態(trance)<sup>53</sup>以「自動書寫」(automatic writing)的方式傳授下來的。但社會學學者陳家倫認為新時代的通靈不同於一般薩滿論，在於其通靈的對象不是死去的亡靈，而是來自高層次靈界的存在或是層次高於人類的外星生物。<sup>54</sup>

---

<sup>49</sup> 威廉·詹姆斯(William James)著，蔡怡佳、劉宏信譯：《宗教經驗之種種》(台北：立緒，2001年)，頁 114-115。

<sup>50</sup> 戴康生主編：《當代新興宗教》(北京：東方，1999年)，頁 279。

<sup>51</sup> 說法者：是比所知的任何宗教都要早，說法者的宗教在許多分散的地區同時升起，然後由非洲和澳洲的心臟地帶像野火般傳過來。各種不同的「說法者」群世代相傳。他們相信把說的話置於文字的形式是不對的，因此沒有把它們記錄下來。「說法者」曾個別地存在於石器時代裡，而且是領袖。他們的才能幫助穴居人得以倖存。他們的信息盡可能地純粹而不扭曲。世代以來許多聽到信息的人就把它轉譯成了寓言和故事。但即使扭曲也隱藏了信息。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁 318-319。

<sup>52</sup> 王季慶著：《心內革命》(台北：方智，1997年)，頁 15。

<sup>53</sup> 出神狀態即「意識改變狀態」(altered states of consciousness)。這較廣現象的一部分與無意識有關。瑞士心理學家卡爾·容格(Carl Jung)指出，無意識中存在著他所謂的原型人物，常常透過象徵性的扮相如神秘的、宗教性的或歷史上的偉大人物來與我們的意識相溝通。容格自己花了幾年與 Philemon——一個在他自己無意識中的原型人物——通訊。)英國物理學家雷諾·約翰生(Raynor Johnson)曾評論說，有許多種「意識自正常的清醒層面撤回的狀況——我們可統稱之為出神狀態，有些可由催眠……由藥物如 mescaline，或由麻醉藥品達成；另一些可由某種瑜珈訓練達到……一個靈媒或敏感者可以自動的進入某種出神狀態，其時意識撤回到自身的一個過渡層面，而在同時能與外界維持一條『通訊線路』。」

<sup>54</sup> 陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》(台北：國立台灣大學社會學研究所博士論文，



新時代運動是基於當「關鍵性多數」(critical mass)的個體生命能夠達到身、心、靈的合一、和諧與平衡，地球上的人類文明即可躍升至「以愛取代恐懼」的新時代。所以新時代的重要觀念是轉變臨界值。「臨界值」就是當某個情緒或行為的強度累積到一個程度時，它就會一躍而變成另一個新的情緒或嶄新的行為。人們常用「第一百隻猴子」的故事來說明這種超乎常情的改變。

據說在日本群島中的一些無人小島上住滿了猴群，多年來人們常常運馬鈴薯去，丟在沙灘上餵牠們吃。有一天，一隻母猴忽然靈機一動，將沾滿了沙的馬鈴薯拿到海水裡涮了涮再吃。這樣一來，牠發現不但不會滿口沙礫，沾了鹹味的馬鈴薯還特別可口。於是，這隻母猴將新發現示範給牠的孩子看。這島上少說也有數千隻猴子，可是在很短的時間內，大家都學會了這一招。也就是說，只要第一百隻猴子學到了(假設的臨界值)，數千隻猴子一轉眼也都會了。

這還不足為奇，據科學家們觀察發現，與該島距離相當遠，沒有任何聯絡途徑的另一個島，島上的猴子也幾乎在一夜間吃起「涮馬鈴薯」了。這「第一百隻猴子」的故事就是要告訴我們，雖然這個世界似乎充滿了警訊和惡兆，但只要有達到「臨界值」數目的人願意改變自己，轉化自己，整個地球就可能一躍而進化為新時代，享受和平而充滿了愛與光的世界。<sup>55</sup>

新時代運動中一個有關於「關鍵性多數」的著名的例子是 Jose Arguelles 的名著《馬雅因素》(The Mayan Factor)，Arguelles 在《馬雅因素》推動的「和諧會聚」，確實在當天形成了一個全球性的事件，在英國的 Glastonbury、美國的西雅圖、日本的富士山等，都有許多人共同參與「和諧會聚」事件。他根據古代馬雅文化的曆法推算出 1987 年的 8 月 17 日將會是世界末日的開始，在這一天三個行星和月亮排成一直線，接下來會有二十五年的困難時代來臨，而在 2012 年的 12 月 21 日累積到災難的極致。要能夠度過這段時期的難關，只有在 144,000 人在世界各地聚集達到和諧一致，祈求一個和平和統一的新時代(a new age)。Jose

---

2002 年)，頁 14。

<sup>55</sup> 王季慶著：《心內革命——邁入愛與光的新時代》(台北：方智，1997 年)，頁 218-220。

Arguelles 的「和諧會聚」(Harmonic Convergence)的觀念，對新時代運動有相當重要的影響。<sup>56</sup>

## 參、心靈革命的頻譜

新時代運動的派別和人物非常多，有一個相當廣的頻譜(spectrum)：<sup>57</sup>

在頻譜左端的人，是堅持靈性上純正的人(purist)。他們排斥任何與現實世界有關的事，避免主流思想和社會的「污染」，排斥資本主義的現代化，只要個人去體驗內在世界的最高善，強調「超脫」。克里希那穆提可為代表。在頻譜右端的人，則肯定俗世，並且努力去獲取財富與成功。他們強調利用內在靈性以體驗「外在世界最好的東西」，而非重視內在靈性本身。這一派早先以創立 EST 訓練法的沃納·歐哈德(Werner Erhard)最有名，目前則有形形色色的工作坊和研習會來施行個人潛能及企管者方面的訓練。包括非常受企業界注目的神經語言學(neuro linguistic programming 簡稱 NLP)。左右端之間的中間地帶，為大多數新時代人所贊同。他們認為，首先要重視內在靈性和宇宙達到一種和諧感與一體感，從中自然會達到心靈的祥和、健康的身體，甚至舒適的生活。他們視金錢為一種應予流通利用的能量，並認為外在的富有可以反映內在的豐盈和自我的價值觀，但並不以賺取財富為主要目的。他們渴望自我實現。但他們並不主張出世，而是將人生看作一場自我選擇和自我負責的冒險，在盡量發展個人獨特性的同時，也利益了社會。他們將全人類看作是個「命運共同體」而企求「共榮」，物質上的報酬則是他們盡力發展自己的合理結果。一切注重「雙贏」，

---

<sup>56</sup> 陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》(台北：國立台灣大學社會學研究所博士論文，2002年)，頁8。

<sup>57</sup> 王季慶著：〈新時代簡介〉，《中華新時代協會/神話雙月刊》，第7期，頁3。

化競爭為合作。賽斯、歐林、伊曼紐等，都屬於這中間部分的頻譜。

本論文所撰寫的《賽斯書》是藉由王季慶女士、許添盛醫師於 1992 年創立「中華新時代協會」來推廣的，「中華新時代協會」的概念源自於紐約「open center」，呈現的是一種鬆散而自由的樣貌，任何和新時代相關的課程與活動，都能開放地藉由協會的平台及場地與愛好者分享，是一個非營利性的 NGO 團體。人的信念和觀念若是不改變，只會自取滅亡，這是他們要推廣 New Age 的原因。神尊重人的自由意志，這就是新時代的精神。除了愛之外沒有別的，除了神之外沒有別人，王季慶女士研究新時代多年的心得就總結在這兩句話裡。

#### 肆、《賽斯書》的源起

《賽斯書》的作者珍·羅伯茲(Jane Roberts)爲了寫一本有關 ESP<sup>58</sup>的書，才開始看幾本參考書，並擬定一些發展 ESP 的練習，自己先去實驗。當她和先生羅(Robert F.Butts)練習「靈應盤」時，漸漸接觸到高靈賽斯。

賽斯宣稱他在羅伯茲身上顯現的目的是要教學。「我將告訴你們的，世代以來都有人講過，而當它被遺忘了又再說一遍。我希望弄清多年來被曲解的許多觀點。而對其他的觀點我會給予原創性的詮釋，因爲知識不是存在於真空，所有的資料必須被持有者和傳遞者詮釋，而沾染上他們的特性。因此我僅就我所知，以我在許多層面和次元的經驗來描述實相。」<sup>59</sup>

新時代《賽斯書》的起源：賽斯(Seth)是一個不再聚焦於物質實相裡的「能量的人格精髓」(energy personality essence)，曾經經歷多次人身，現已不再貫注於物質裡了。他是居於多次元實相中的靈性教師。他透過珍·羅伯茲這位詩人兼

---

<sup>58</sup> ESP 是 Extrasensory Perception 的縮寫，即超感官知覺。

<sup>59</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁 26。

科幻小說家來作為他的媒介。在 1963 年 9 月 9 日珍·羅伯茲於家中，突然她的腦海被並非全然是她自己的思維所淹沒。後來她寫道：「新而急進的念頭像一場不得了的雪崩湧進我的腦海。我接上一個難以置信的能源……就好似物理世界真的是其薄如紙，遮掩著無數次元的實相，而我被猛力擲穿過這層紙。紙發出巨大的撕裂聲。」她進入一種出神狀態，她的手自動狂速地潦草寫下閃過她腦際的字句和念頭，當恢復知覺時才發現，自己正在亂塗一堆怪筆記的標題：

物質宇宙即意念建構。<sup>60</sup>

中華新時代協會的創辦人王季慶女士在 2004 年 10 月在台北市劍潭青年活動中心的「賽斯嘉年華」會中提到：

在賽斯「早期課」時，……在第三十四節中，羅問賽斯：為什麼你在告訴我們的東西，對大多數人並非常識呢？……賽斯回答說，非常少人會花這麼多他們的時間去處理它。會對賽斯資料感興趣的人，都需都具備一套特殊的能力；這種人一邊要容許自己心智上足夠的自由，一邊又要有紀律和平衡；既要夠聰明，夠理性又要直覺力強；既要喜愛心靈的東西，又不能是個宗教或任何其他方面的狂熱份子。……賽斯也說，這些資料是非常複雜難懂的，只有學者型的人有耐心一直設法去接收和理解。<sup>61</sup>

從 1963 年 12 月 8 日一直到 1984 年 8 月 30 日止，這 21 年間，珍總共替賽斯口授了 900 多節賽斯資料，其中大部分是賽斯書的口授，穿插了一些私人課。這些大半是在每週兩次的定期課中傳述，由她的先生羅(Rob)用他自己自創的速記法記錄下來，然後再打字出版。賽斯資料目前均保存於美國耶魯大學圖書館。賽

<sup>60</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994 年)，頁 28-29

<sup>61</sup> 王季慶著：〈今生邂逅賽斯〉，《中華新時代協會/神會雙月刊》，第 28 期，頁 7。

斯對物理的理解令物理學家讚歎。<sup>62</sup> 目前至少已有 3 本重量級的科普書，將賽斯的說法與量子力學相提並論，這三本書是《超越量子》(Beyond the Quantum)、《科學與心靈的橋樑》(Bridging Science and the Spirit)、《隱蔽的領域》(The Hidden Domain)。<sup>63</sup> 另外《賽斯書》更在醫療領域造成重大的突破。許多在傳統醫學上無法醫治的末期癌症藉由病患改變信念，而將癌症治癒。例如：被美國《時代雜誌》喻為美國「心靈之王」的狄巴克·喬布拉(Deepak Chopra)醫師<sup>64</sup>認為所有物質都是凍結的「光」，因而在量子層面，一切都是微妙的能量場或量子場。他並完全由「心念」那端來看「病由心生」，主張人腦裡的神經化學活動受到「恐懼」的影響，會引起實質的疾病；免疫系統有很強的能力與可塑性，能夠從環境中創造意義。可是，由於它又與腦連接，所以就易於遭受心理壓力的影響。我們的思想、意圖、想像、暗示、期待等改變了腦的化學成分，而造成身體上的改變，可以看出他深受賽斯思想的影響。

在此珍·羅伯茲給閱讀《賽斯書》的人們一個重要的提醒：當我們在看《賽斯書》時，一定要注意不要隨便望文生義，或是斷章取義妄下斷語，或自以為是，否則我們便犯了一個錯誤：硬把多度空間性的東西強塞至三度空間，妄以人間所謂的真、假來限制與評判事物。不管在直覺上或是情緒感受上，我們所了解的事情，往往都要比我們在理性作用下所能知道的多。<sup>65</sup> 珍·羅伯茲這個提醒類似於佛教的「言語道斷，心行處滅，故名不可思議境。」<sup>66</sup>指的只能用心體會，不能以言語表達的意思。

---

<sup>62</sup> 美國物理學家 Michael Talbot《全像宇宙》及《超越量子》的作者。他說：「我非常驚訝地，並且有點惱怒地發現，賽斯雄辯滔滔並清楚易懂地清晰表達出一個實相的觀點，那是我只在極大的努力與對超自然現象和量子力學的一個廣泛研究之後才得到的……。」

<sup>63</sup> 王季慶著：《賽斯讓你成為命運的創造者》(台北：方智，1999年)，頁 18。

<sup>64</sup> 狄巴克·喬布拉(Deepak Chopra)是一位印度裔的醫學博士。他說：「賽斯書以心靈的一個新圖表來展示實相的一個替代地圖……，對所有意識的探索者都有用。」

<sup>65</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁 7-8。

<sup>66</sup> 見《摩訶止觀》卷 5，《大正藏》冊 46，頁 54 中。

### 第三章《成唯識論》與《賽斯書》的形上學

中文的「形上學」一詞由日本人在「明治維新」時代所譯，取之於《易經·繫辭》的「形而上者謂之道，形而下者爲之器」，「道」、「器」之分野在於「形」的概念。「有形」之物是「形而下」，「無形」事物是「形而上」，本來中文應譯爲「玄學」。在西方的哲學中，是把亞里斯多德(Aristotle,384-322 B.C.)的著作「後物理學」翻譯成「形上學」。形上學可以分爲一般形上學及特殊形上學兩種。一般形上學是討論存有的學問，又稱爲本體論(Ontology)，又譯成「存有學」。「存有學」討論「存有本身」，其內容爲從整體的眼光去看宇宙萬有，討論存有之所以爲存有的原因、特性及屬性，也討論最高存有的終極形式。特殊形上學是討論：一、宇宙論(Cosmology)的問題，如 1.宇宙是什麼?2.宇宙如何形成?3.宇宙的發展有沒有目的?二、人性論的問題。本章擬就本體論與宇宙論、人性論分別探討。<sup>67</sup>

#### 第一節《成唯識論》的本體論、宇宙論與人性論

##### 壹、本體論

世界的構成要素究竟是什麼?這些構成要素未必是只有物質性的，同時也應含有心理現象的部分。所以我們所感知的物體事實上是我們由阿賴耶識創造的，是表達我們的情緒與思想的符號。這個觀點早在阿毗達磨佛教時期也有相同的看法。

---

<sup>67</sup> 鄔昆如著：《哲學概論》(台北：五南，1988年)，頁217-228。

阿毗達磨中的「阿毗」(梵·abhi)指的是「對著……；向著……」的意思；「達磨」(梵·dharma)是「法」的意思，因此阿毗達磨也被漢譯為「對法」。「法」一詞在佛教中，有一個基本的用法與意義，就是存在或現象的構成要素。分為兩大類，亦即與世界變化有關的法，以及超越變化的法；前者稱為「有為法」<sup>68</sup>，後者稱為「無為法」<sup>69</sup>。對於法的分析在阿毗達磨佛教時期的代表是說一切有部世親所著的綱要書《阿毗達磨俱舍論》裡的五位七十五法。<sup>70</sup>

## 一、從《阿毗達磨俱舍論》的五位七十五法到《成唯識論》的五位百法

唯識的起源，根據西義雄博士所說，大概是起於部派佛教的瑜伽師<sup>71</sup>。在說一切有部中，有一批從事教團傳統禪定和觀法實踐的瑜伽師，當他們真正進入禪定和觀法的實踐時，根據自己的體驗，提出與擔任理論教學的阿毗達磨論師不同的見解來，<sup>72</sup>所以對於法的分析才從說一切有部的五位七十五法發展到唯識學的五位百法。

### (一)、五位七十五法

《阿毘達磨俱舍論》的五位七十五法如下：

謂一切法略有五品：一、色；二、心；三、心所；四、心不相應行；五、無為。論曰：諸心所法且有五品。何等為五？一、大地法；二、大善地法；三、大煩惱地法；四、大不善地法；五、小煩惱地法。地謂行處，若此是彼所行處，即說此為彼法地，大法地故名為大地。此中若法大地所有名大

<sup>68</sup> 有為法：就是由眾緣造作而形成，心法、心所法、色法、不相應行法，都屬有為法。

<sup>69</sup> 無為法：即無造作的現象。具體有四種特徵：一、不生不滅，有別於有為法的生、住、異、滅。二、無去無來，有別於有為法有過去、現在、未來的時間區別。三、無彼無此，有別於有為法都是自他相互依賴而成立。四、無得無失，有別於有為法有增有減。

<sup>70</sup> 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的開展》(台北：東大，2003年)，頁52-54。

<sup>71</sup> 瑜伽師(梵·Yogacarī)的意思指實踐瑜伽行(梵·Yoga，原來是「相應」、「結合」等意思，但後來成為「結合身心」，亦即從事「集中精神」修行方法的人。橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》(台北：東大，2002年)，頁31。

<sup>72</sup> 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的開展》(台北：東大，2003年)，頁175。

地法，謂法恒於一切心有。<sup>73</sup>

說一切有部將宇宙的森羅萬象分爲有爲法和無爲法。有爲法分爲四類：色法(11)、心法(1)、心所有法(46)、心不相應行法(14)。以及無爲法(3)，總計五位七十五法。小乘是以色爲本，所以允許心外法的存在。心所有法 1.大地法：「大」是遍，「地」是指心所的行處，即心王。遍隨於心王和心所的法。2.大善地法：這是只有善性的心所，因遍於一切善心叫做大。善就是對於此世他世均有利益的法。3.大煩惱地法：遍通於一切污染心的心所。4.不善地法：依一切的不善心而起的心所。5.煩惱地法：與第六意識相應的無明心所。6.不定地法：不在上述五地中的心所有法，而無法定其性質的心所。<sup>74</sup>

1.色法：有十一種，包括眼根、耳根、鼻根、舌根、身根等五官的機能及五根對象的客觀境界即色境、聲境、香境、味境、觸境，還有無表色。無表色是沒有顯現的色法，是對五根、五境的表色而言。由於人的言談舉止在善惡行爲以後在身上形成的一種潛能，因爲看不到，所以稱爲無表。它是心內生起的一種業力，所以善惡的表業，雖然在動作之後隨時消滅，但業力是永遠相續，必然地招感其相當的果，因此又叫做無表業。

2.心法：只有一種，即心王。心王就是心的主體，但它只能緣取總相，無法緣取別相。心王共有三種異名，即心、意、識。因此「心意識三名，所詮義雖異，而體是一」，所以《俱舍論》是六識論，六識就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，此六識合爲一種。

3.心所有法：是隨心王而起的心理作用，是心理作用的現象。因爲它不能離開心王單獨行動，必須依附心王，所以稱做相應法。相應有五種意思：第一是「所依平等」，就是說它與心王依一樣的根。第二是「所緣平等」，心王、心所認取的境相同。第三是「行相平等」，就是說心所必與心王同樣的感覺。第四

<sup>73</sup> 見《阿毘達磨俱舍論》卷4，《大正藏》冊29，頁18中-19上。

<sup>74</sup> 楊白衣著：《俱舍要義》(台北：佛光，1998年)，頁44-49。



是「時間平等」，就是說心所現起的作用必與心王同時，並非異時能夠單獨存在。第五是「體事平等」，就是說心王與心所雖然體不同，但它們有密切的關係，不許同時並起二個同類的心和心所。以上五種叫做心王、心所「五義平等」的相應法。心所法共有六類四十六種如下：

- 心所有法
- 大地法(10)：受、想、思、觸、欲、慧、念、作意、勝解、三摩地。
  - 大善地法(10)：信、勤、捨、慚、愧、無貪、無瞋、不害、輕安、不放逸。
  - 大煩惱地法(6)：無明、放逸、懈怠、不信、昏沉、掉舉。
  - 大不善地法(2)：無慚、無愧。
  - 小煩惱地法(10)：忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、憍。
  - 不定地法(8)：惡作、睡眠、尋、伺、貪、瞋、慢、疑。

4.心不相應行法：是指非心、非色的某種潛勢力。為什麼叫它是「行」呢？這是因為它仍有生滅變化，不離有為因果關係的緣故。有十四種，包括得、非得、同分、無想果、無想定、滅盡定、命根、生、住、異、滅、名身、句身、文身。

5.無為法：無為就是真實存在，非因緣合和。即沒有生滅變化，離開生、住、異、滅四相的常住法，共有三種：(A)擇滅無為：是由於智慧的力量滅去煩惱得到的涅槃。(B)非擇滅無為：是不依智慧的簡擇力所得的滅，是究竟不生不滅的法體。(C)虛空無為：虛空是非因緣合和，雖然萬象常在此中生滅，但此空本來就是常住不變，不生不滅，沒有增減消長，由這種理由又叫做「無為法」。

說一切有部《俱舍論》：「我空法有」的思想。所謂法有是指七十五法和心識都是實有，並且把它們看成是永恆存在。七十五法是第一因。識只有一個，隨根立名而說有六識。心識是一，諸識不得俱起，離心有個別心所，一剎那只能有一個心識生起。<sup>75</sup>而《俱舍論》和唯識學有什麼差異？

## (二)、五位百法

<sup>75</sup> 蔡伯郎：〈佛教心心所與現代心理學〉，《中華佛學學報》第十九期，頁 325-328。

對五位百法有一概括的論典是《大乘百法明門論》，它對唯識的百法區分如下：

一切法者，略有五種：一者、心法，二者、心所有法，三者、色法，四者、心不相應行法，五者、無為法。一切最勝故，與此相應故；二所現影故；三分位差別故；四所顯示故；如是次第。……第一心法，略有八種：一眼識、二耳識、三鼻識、四舌識、五身識、六意識、七末那識、八阿賴耶識。第二心所有法，略有五十一種，分為六位：一、遍行有五，二、別境有五，三、善有十一，四、煩惱有六，五、隨煩惱有二十，六、不定有四。一、遍行五者：一作意、二觸、三受、四想、五思。二、別境五者：一欲、二勝解、三念、四定、五慧。三、善十一者：一信、二精進、三慚、四愧、五無貪、六無嗔、七無癡、八輕安、九不放逸、十行捨、十一不害。四、煩惱六者：一貪、二嗔、三慢、四無明、五疑、六不正見。五、隨煩惱二十者：一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七憍、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六惛沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。六、不定四者：一睡眠、二惡作、三尋、四伺。第三色法，略有十一種：一眼、二耳、三鼻、四舌、五身、六色、七聲、八香、九味、十觸、十一法處所攝色。第四心不相應行法，略有二十四種：一得、二命根、三眾同分、四異生性、五無想定、六滅盡定、七無想報、八名身、九句身、十文身、十一生、十二老、十三住、十四無常、十五流轉、十六定異、十七相應、十八勢速、十九次第、二十方、二十一時、二十二數、二十三和合性、二十四不和合性。第五無為法者，略有六種：一虛空無為、二擇滅無為、三非擇滅無為、四不動滅無為、五想受滅無為、六真如無為。<sup>76</sup>

<sup>76</sup> 見《大乘百法明門論》卷1，《大正藏》冊31，頁855中下。

唯識學的五位百法內容如下：心法(8)、心所有法(51)、色法(11)、心不相應行法(24)、無為法(6)——總計一百法。

1.心法：又稱為心王，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。五位百法為什麼要把心法放首位呢？唯識宗把「心法」這種精神現象看成是第一性的，是決定一切的東西。<sup>77</sup>《大乘百法明門論疏》卷上稱：「一切法中心法最勝，是故經言：『心淨故眾生淨，心染故眾生染。』由此心故，或著生死，或證涅槃，以勝用強，是故第一明其心法。」<sup>78</sup>唯識宗認為心法的功能是一切法最殊勝的，如果心法是清淨的，眾生也是清淨的。如果心法是染污的，眾生也是染污的。眾生或執著於生死輪迴，或證得涅槃，都決定於心法。因為心法的功能最為殊勝，所以要首先講心法。

2.心所法：是指伴隨心的活動而產生的各種心理活動或心理功能，因它們附屬於心，所以稱為心所有法，又因它們與心有各種一致性，所以也稱心相應法。心所法共分六類，再仔細分為五十一種。

(1)、遍行心所：無論什麼時候，無論哪一個心王生起，遍行心所都會生起，遍行意謂遍一切善性、惡性、非善非惡的無記性，即普遍存在的心理活動或心理功能。遍行心所法共分五種，參見附錄一。

(2)、別境心所：不遍心王八識，是在個別環境中，或特定條件下產生的心理活動或心理功能。《大乘百法明門論解》卷上稱：「言別境者，別緣境而得生故。所緣之境則有四：乃所樂之境、決定境、曾習境、所觀境，各緣不同，故云別境。」<sup>79</sup>即欲是在「所樂境」中產生，勝解是在「決定境」中產生，念是在「曾習境」中產生的，定、慧是在「所觀境」中產生。別境共分五種，參見附錄二。

(3)、善心所：一切符合佛教義理的思想和行為都被佛教稱之為善，即性質屬善，並只與善心共同產生的心所。善心所共有十一種，參見附錄三。

---

<sup>77</sup> 韓廷傑著：《唯識學概論》(台北：文津，1993年)，頁180。

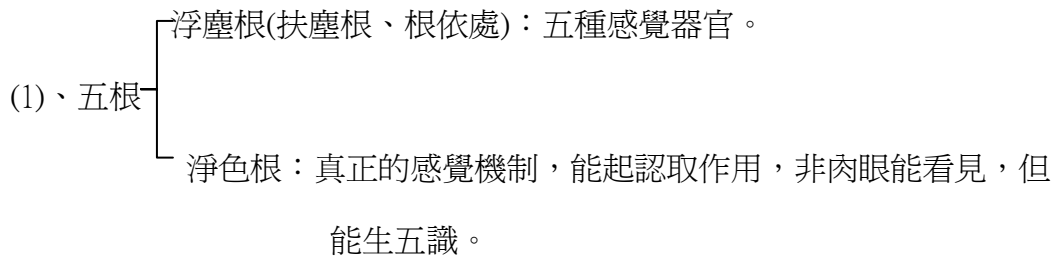
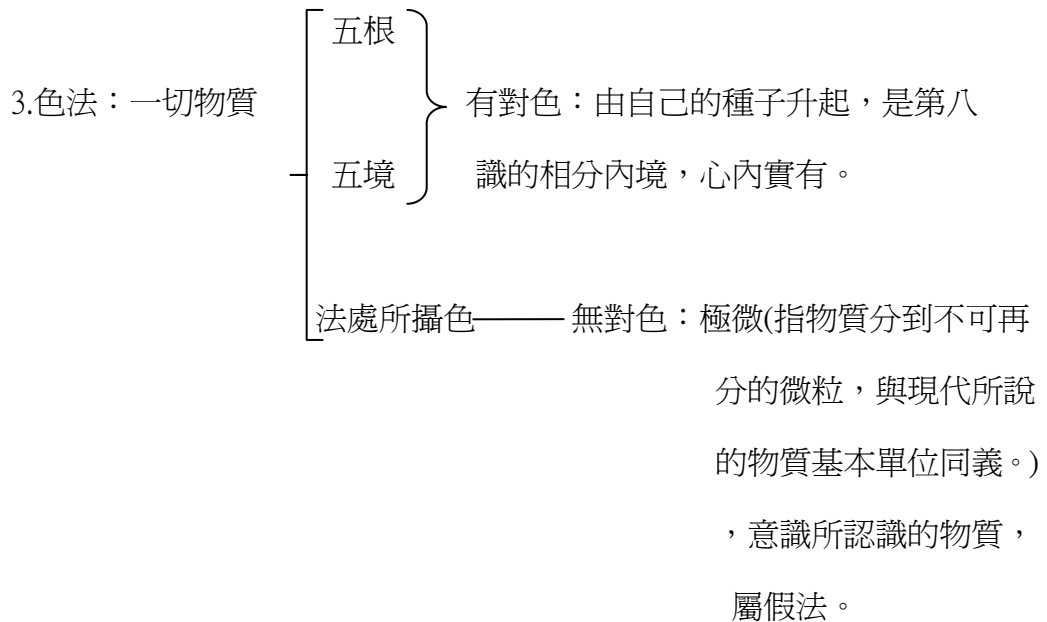
<sup>78</sup> 見《大乘百法明門論疏》卷1，《大正藏》冊44，頁53中。

<sup>79</sup> 見《大乘百法明門論解》卷1，《大正藏》冊44，頁47下。

(4)、煩惱心所：《大智度論》卷七稱：「能令人心煩、能作惱故，名為煩惱。」  
 《成唯識論述記》卷一稱：「煩是擾義，惱是亂義，擾亂有情，故名煩惱。」<sup>80</sup>因  
 擾亂有情眾生的身心，所以稱為「煩惱」。根本煩惱有六種，參見附錄四。

(5)、隨煩惱：是隨從根本煩惱而起的煩惱，其體性與根本煩惱相同。隨煩惱  
 由於發生作用寬狹的不同而分為：(A)小隨煩惱：發生作用的面最小，只能同類  
 相生，個別生起。(B)中隨煩惱：發生作用的面稍寬，遍善心。(C)大隨煩惱：發  
 生作用的面最寬，遍行染心。對各種隨煩惱解釋，參見附錄五。

(6)、不定心所：意謂於識、善性、惡性、無記性、欲界、色界、無色界都不  
 定。不定心所共有四種，參見附錄六。



(A)眼根：視覺機制。

(B)耳根：聽覺機制。

<sup>80</sup> 見《成唯識論述記》卷1，《大正藏》冊43，頁235下。

(C)鼻根：嗅覺機制。

(D)舌根：味覺機制。

(E)身根：觸覺機制。

(2)、五境

(A)、色境：顏色等一切視覺對象。

(B)、香境：氣味等一切嗅覺對象。

(C)、味境：味道等一切味覺對象。有十二種味，即苦、醋(酸)、甘(甜)、辛(辣)、鹹、淡、可意、不可意、俱生違、俱生、和合、變異。

(D)、觸境：身體直接觸到的一切觸覺對象。有二十二種觸，即滑、濕、輕、重、軟、暖(《大乘阿毗達磨雜集論》為「緩」，指放鬆的感覺)、急(指緊張的感覺)、冷、饑、渴、飽、力(精力充沛的感覺)、劣(精力衰竭的感覺)、悶、癢、粘、病、老、死、疲、怠、勇(精力恢復的感覺)。上述「觸」中包含了皮膚感覺、肌肉感覺、臟腑感覺等。

(E)、法處所攝色：就是在上述物質之外，第六識的認識對象中被認為屬於物質的那一部分，共有五種：

極略色：分析五根、五境等有質的實色至極微(最小單位)。

極迴色：分析虛空的明暗等無質的色至極微。

受所引色(無表色)：建立在思心所的種子之上，所以並非實有，且本來也不是色法，只是就它所發動和所防護的身業、語業這些物質現象而言稱它為色法。

遍計所起色：指由遍計所執而形成的影象，如由幻覺等形成的影像。

自在所生色：又稱定果色，即由定力所產生的色、聲、香、味、觸等境色。

4.心不相應行法：心是指心王八識，行是五蘊中的行蘊，有遷流造作之意。不相應是說此法既不與心法、心所法相應，又不與色法相應，有遷流造作、生滅變化等義，是一種有為法。全稱為非色非心不相應行法，即此類事物不屬物質，不屬心，也不屬與心相應的心所。

(1)、得：「得」這個字最早是從說一切有部來的。人造了善惡的行爲，其本身是剎那剎那生滅的，可是爲什麼善惡行爲的潛力會在人的身上。因爲造了業以後，人跟業力就有「得」的關係。所以「得」是一種連結的觀念。例如：阿羅漢在還沒證得解脫之前是有煩惱的，但他一旦證得解脫之後，煩惱就沒有了。阿羅漢和煩惱之間就是「得」和「非得」的關係。

(2)、命根：生命力。

(3)、眾同分：同類的概念。

(4)、異生性：凡夫的性質。

(5)、無想定：思慮活動停止的狀態，即四禪八定的無想處。證到無想定，轉生則可升無想天。

(6)、滅盡定：想受停止。佛教在四禪八定之上的禪定，可和涅槃相應，又叫想受滅定。

(7)、無想報：也稱無想天，無想異熟。此無想天在色界四禪中，是修習無想定者所得的果報。

(8)、名身：印度語言的單位。文要結合名詞才有意義，即詞語的階段。要具有意義稱滿字，至少要在詞語的階段。

(9)、句身：印度語言的單位，句有文章的觀念。

(10)、文身：印度語言的單位。文常是翻譯字母。在中國獨體爲文，合體爲字。字是由文所構成。文指梵文的字母。字母在印度稱半字，還不具有意義。

(11)、生：人的一生的變化。出生的階段。

(12)、住：人的一生的變化。暫時穩定的階段。

(13)、老：人的一生的變化。《說文解字》「老」：人、毛、化。人的毛髮起了變化，即變化。

(14)、無常：無常的四個特質：生、住、異、滅。

(15)、流轉：遷變。

- (16)、定異：善的因果和惡的因果必然相異。
- (17)、相應：善因必然跟善果本相應。惡因必然跟惡果相應。
- (18)、勢速：因果流轉非常快速。
- (19)、次第：事情發展有先後的順序。
- (20)、時：時間。
- (21)、方：空間。
- (22)、數：數字。
- (23)、和合：因和緣聚集起來。
- (24)、不和合：事物各自擁有獨力性。

#### 5.無爲法

- (1)、虛空無爲：不存在任何對其他事物的障礙。
- (2)、擇滅無爲：即涅槃。由判斷選擇的力量，滅除一切有爲法，證得最根本的真理。
- (3)、非擇滅無爲：不由選擇作用，本性清淨，或缺少條件，有爲法不生顯現了本性清淨。
- (4)、不動滅無爲：苦與樂的感受都消滅。
- (5)、想受滅無爲：思想和感受都停止活動。
- (6)、真如無爲：「真」即真實；「如」即如常，也就是始終不變的本性。真如無爲是前五種無爲的所依，前五種無爲是真如無爲的不同表現。

上述識與心所變現相分、見分，即宇宙一切現象。《成唯識論》繼續解釋：

識言總顯一切有情各有八識，六位心所，所變相見，分位差別及彼空理所顯真如，識自相故，識相應故，二所變故，三分位故，四實性故。如是諸

法皆不離識，總立識名。<sup>81</sup>

識從總的方面說明一切有情眾生各有八識，各有六位心所法，所變現的見分和相分，心、心所、物質相分三者的不同狀態，以及由那空理所顯示的真如；因為八識是識的主體，六類心所與識相應，見分和相分是由識所變現，心不相應行法是心、心所、物質相分三類法的不同狀態；真如即無為法，是前四類法的真實本性。上述五類法都不離識，所以總的稱為識。

大乘《成唯識論》：「我法俱空」的思想。將一切存在盡收在心、心所之中，極力否定物質確實存在於外界。不相應行是在精神活動之上暫且概念性設定的附屬存在而已。它更依據事物不離精神而存在的這個根本立場，在本質上也將無為納入識的領域，因為「無為是識的實性」。心體有八，此八種心識可同時俱起，且有離心的心所可伴隨心識生起。諸識差別，除了認為心識是多，而且有個別的心所之外，還認為一剎那可有多識生起。心所與心識是有各別體性，心所不純粹只是心的一種呈現。心識是多，而且可以同時俱起，其中阿賴耶識與末那識恆時俱轉，而第六意識則除無心位之外，也同賴耶、末那二識俱轉，前五識則依因緣或起或不起，如此可能二識俱轉乃至八識俱轉。<sup>82</sup>

(三)、比較《俱舍論》的五位七十五法和《成唯識論》的五位百法兩者差異：

色法：兩者皆為十一，《成唯識論》以法處所攝色來取代無表色。

心法：《成唯識論》以八識來取代《俱舍論》的心王。

心所有法：《成唯識論》遍行心所與別境心所即為《俱舍論》的大地法。《成唯識論》善(11)比《俱舍論》大善地法(10)多一無癡。《成唯識論》隨煩惱心所即為《俱舍論》大煩惱地法、大不善地法、小煩惱地法，而多出了失念、不正知、散亂三法。《成唯識論》隨煩惱心所與不定心所即為《俱舍論》不定地法，而多出了惡見。

<sup>81</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁39下。

<sup>82</sup> 蔡伯郎：〈佛教心心所與現代心理學〉，《中華佛學學報》第十九期，頁335-336。



心不相應行法：《成唯識論》將《阿毗達磨俱舍論》之十四不相應行法擴充為二十四不相應行法。將其中的非得——→異生性，生、住、異、滅——→生、老、住、無常。

無為法：《成唯識論》將《俱舍論》之三無為法擴充為六無為法。

綜上所述，《俱舍論》和唯識學對法的觀點不一樣。《俱舍論》的法是實有，唯識學有為法每一個要素都是因緣和合的。

## 二、萬法唯識的本體論

### (一)、唯識的意涵

「唯識」是從梵文 vijbaptimatrata 直接翻譯過來的，vijbapti 是心識，matra 表示唯有，而字尾 ta 表示這個名詞的抽象性格。所以，如果精確地翻譯，vijbaptimatra 表示唯識，vijbaptimatrata 表示唯識的性格，唯識性，有一種抽象的意義。<sup>83</sup>即唯有識兼心所，暫時肯定心、心所的實有性，是依他起性的有，是因緣合和的有。釋法舫在《唯識史觀及其哲學》一書中將「唯識」的義涵分析的很詳細，他說唯識者：

- (1)以自然界非自然界一切法的作用，心識的作用獨勝，所以說唯識。
- (2)以萬有諸法的一切存在，都是假有的，只有心識才是實有的，所以說唯識。
- (3)一切法的生起、消滅等一切現象，都不能離開心識的關係，所以說唯識。
- (4)因為外在的境界相，原本不是實有的，而眾生執為實有的，故必須揀除這實有的「執」。內在的心識體性作用，又都是實有。<sup>84</sup>

<sup>83</sup> 吳汝鈞著：《唯識現象學(一)世親與護法》(台北：台灣學生，2002年)，頁8。

<sup>84</sup> 釋法舫著：《唯識史觀及其哲學》(台北：佛光，1997年)，頁133。

「唯識」立論的重點，並非不承認外境，而是說一切外境都是由心識所變現出來，再經過心識的分別才能成立。如果沒有心識變現和心識分別，外境不能成立，就無外境可言了，即宇宙森羅萬象都是靠阿賴耶識無始以來的種子變現出來的，所以才說「萬法唯識」。

## (二)阿賴耶識

唯識學的心識系統以阿賴耶識作為根本識，並且認為人類和宇宙都是由阿賴耶識所變現，而阿賴耶識的定義有能藏、所藏、執藏三義：

論曰：初能變識大小乘教名阿賴耶，此識具有能藏、所藏、執藏義故，謂與雜染互為緣故，有情執為自內我故。此即顯示初能變識所有自相，攝持因果為自相故。此識自相分位雖多，藏識過重是故偏說。<sup>85</sup>

藏有三義：(1)能藏：阿賴耶識是能藏，前七識心、心所法及其他一切法的種子所藏。(2)所藏：阿賴耶識是所藏。前七現行轉識及其相應諸法，是能藏。(3)執藏：自被第七識執著為「我」方面來說，叫做執藏。一切法必有種子為因緣，方能生起，阿賴耶識是遍一切法的，與一切法和合不離的，所以此識是宇宙的本源。

## 三、種子

阿賴耶識中含藏無數的種子，世間種種精神、物質的現象，皆是阿賴耶識中種子變現而起。

此中何法名為種子？謂本識中親生自果功能差別。<sup>86</sup>……種子者，謂本識中

<sup>85</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁7下。

<sup>86</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁8上。

善染無記諸界地等功能差別，能引次後自類功能，及起同時自類現果。<sup>87</sup>

第八識中什麼叫做種子呢？阿賴耶識的自體有一種功能，此功能未發生作用、於潛在狀態時，不稱識而稱種子；其發生作用，即起現行時，不稱種子而稱識。<sup>88</sup>所以種子是產生形形色色事物的不同功能，是依托在阿賴耶識裡面的精神性、意識性的功能、作用、力量，也是一切現象的第一根源。<sup>89</sup>

(一)、種子的含義，大略有六種：

然種子義略有六種：一、剎那滅，謂體纔生，無間必滅，有勝功力，方成種子。<sup>90</sup>

種子有實體<sup>91</sup>，但非常住，而是剎那生滅。每一種子生與滅同一剎那，非生已暫住才滅，即種子與現行是同剎那轉變的關係，同生同滅。但如此所得的種子，將力量於次一剎那連續下去，這稱為種子生種子。此義即《瑜伽論》常法不能為因。

二、果俱有，謂與所生現行果法，俱現和合，方成種子。<sup>92</sup>

種子正當生滅轉變之分位，眾緣若備，則能為因生現行果。種子是現行之內蘊勢用或本質，現行是種子之顯現相狀，兩者非一非異，種子生現因果同時，即阿賴耶識的種子成熟，在其內的種子轉變為現行事物。種子與所生的現行事物是當下和合，即種子生現行，現行熏種子。此義即《瑜伽論》無常法已生未滅時與他性為因。

<sup>87</sup> 見《成唯識論》卷 7，《大正藏》冊 31，頁 40 上。

<sup>88</sup> 于凌波著：《唯識三頌講記》（台北：佛光，1998 年），頁 34。

<sup>89</sup> 方立天著：《佛教哲學》（北京：中國人民大學，2006 年），頁 181。

<sup>90</sup> 見《成唯識論》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 9 中。

<sup>91</sup> 所謂有實體，只是就俗諦說，與真如之為一切法實體者不同。此義一方面顯種子於三自性中屬依他起性，一方面遮偏計所執無體之法不得為種子。

<sup>92</sup> 見《成唯識論》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 9 中。

三、恒隨轉，謂要長時一類相續，至究竟位，方成種子。<sup>93</sup>

種子是始終不斷地生起，即要能長時期、同類性質地相連續，直至成佛的究竟位，這樣的存在物才成爲種子。這性質顯示了種子是自己同類相生，從而持續存在的。種子前滅後生，相似相續。第一剎那種子滅已，第二剎那有似前性，隨即生起，而前後剎那中間，沒有間隙。所以前六識有間斷、第七識有轉易、色法身死便斷滅，皆不得爲種子，只有阿賴耶識能攝持種子。此義即《瑜伽論》無常法已生未滅時與後念自性爲因。

四、性決定，謂隨因力，生善惡等功能決定，方成種子。<sup>94</sup>

種子決定生起同性現行，現行亦決定熏生同性種子。此中種子的體性是什麼因生什麼果。即善因生善果，惡因生惡果，無記因生無記果。此義即《瑜伽論》與功能相應。

五、待眾緣，謂此要待自眾緣合，功能殊勝，方成種子。<sup>95</sup>

種子要待眾緣和合方生現行，種子生現行須依賴各種條件的會合。種子成熟即爲條件，但同時也須有作爲疏所緣緣的外界來推動。此義即《瑜伽論》必得餘緣、須成變異二義。

六、引自果，謂於別別色心等果，各各引生，方成種子。<sup>96</sup>

---

<sup>93</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

<sup>94</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

<sup>95</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

<sup>96</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

(二)、種子有各種分類：

1. 依生起說
- 本有種子，又名本性住種，是先天的，本能的。
  - 新熏種子，又名習所成種，是後天的，學習的。
2. 依有無漏說
- 有漏種子，是三界六道受生死的種子。
  - 無漏種子，是入見道時，乃阿羅漢、佛果位的出世種子。
3. 依三性說
- 善種、惡種、無記種——有漏種子
  - 善種——無漏種子
4. 有漏種子
- 名言種子
    - 表義名言種子<sup>97</sup>
    - 顯境名言種子<sup>98</sup>
    - 我執習氣<sup>100</sup>
  - 業種子，即有支習氣，亦名異熟種子
- 自發名言
- 聞他人所發名言<sup>99</sup>
5. 無漏種子
- 生空無漏：即我空無漏，此屬見道無漏。
  - 法空無漏：屬修道無漏。
  - 二空(我空、法空)無漏：此屬無學道無漏。
6. 變現的事物
- 共相種子
    - 共中共種子：如山、河等，非唯一趣用，他趣不能用。
    - 共中不共種子：如已田宅，及鬼等所見猛火等
  - 不共相種子
    - 不共中不共種子：如自己的眼根等淨色根，只能由自己的種子變現。
    - 不共中共種子：如自己的扶塵根，只屬個人所有，從這個意義上來講是「不共」；又由他人和自己的種子共同變現，故稱「共」。所以變現自己扶塵根的種子稱為「不共中共」。<sup>101</sup>

<sup>97</sup> 表義名言種子：第六識緣名、句、文所熏生的「見分」、「相分」種子。

<sup>98</sup> 顯境名言種子：前七識了境時所熏生的「見分」、「相分」種子。

<sup>99</sup> 羅時憲著：《唯識方隅》(香港九龍：佛教法相學會，1990年)，頁149。

<sup>100</sup> 我執習氣：於名言種子中，第六、第七識見分執我、我所所熏生的種子。

<sup>101</sup> 韓廷傑著：《唯識學概論》(台北：文津，1993年)，頁253。

#### 四、四緣：

##### (一)、因緣

一、因緣，謂有為法親辦自果。<sup>102</sup>

指一切有為事物中能直接地產生自己果的事物。因緣的主體有二：一是種子，二是具有因緣性質的現行事物。

##### (二)、等無間緣

二、等無間緣，謂八現識及彼心所，前聚於後自類無間，等而開導，令彼定生。<sup>103</sup>

指八種現行識與各自相應心所組成的聚合，前一聚合無間隔地、同等數量地為同類的後一聚合避開、讓路並引導，使後一聚合肯定能生起，這樣前一心與心所的聚合相對於同類的後聚合，就是等無間緣。

##### (三)、所緣緣

三、所緣緣，謂若有法，是帶已相，心或相應所慮所託。<sup>104</sup>

指認知的對象。認知對象有直接、間接之分。直接的認知對象名為親所緣；間接的認知對象名為疏所緣，有所緣然後有認知產生，所以所緣也成為認知活動產生

---

<sup>102</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁40上。

<sup>103</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁40中。

<sup>104</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁40下。

的助緣，故直接的認知對象叫「親所緣緣」。間接的認知對象叫「疏所緣緣」。

#### (四)、增上緣

四、增上緣，謂若有法，有勝勢用，能於餘法或順或違。雖前三緣，亦是增上，而今第四，除彼取餘，為顯諸緣差別相故。此順違用，於四處轉，生位成得四事別故。<sup>105</sup>

指事物有很強的勢力和作用，能對其他的事物產生幫助或阻礙。雖然上述三種緣也有同樣作用，也可以認為是增上緣，這第四種緣是包括除去前三種緣以外的其他一切緣，那是為了表示各種緣的性能有所區別。這幫助或阻礙的作用，表現在以下四方面，即對事物的產生、形成、世俗事業的成就、無為法的證得，起到作用。

#### 五、十因：

以上四種緣，依據十五處的不同意義，可分為十種因：

##### (一) 隨說因

謂依此語隨見聞等說諸義故，此即能說為所說因。<sup>106</sup>

指一切事物都是依語言的表達才存在，所以稱語言的表達為隨說因。

##### (二)、觀待因

<sup>105</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁41上。

<sup>106</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41中。

謂觀待此令彼諸事或生、或住、或成、或得，此是彼觀待因。<sup>107</sup>

指如看到病痛而追求健康，病痛就是健康的觀待因。

### (三)、牽引因

謂能牽引遠自果故。<sup>108</sup>

指善種子為牽引善果之因，惡種子為牽引惡果之因，牽引因是遠因。

### (四)、生起因

謂能生起近自果故。<sup>109</sup>

指善種子為生起善果之因，惡種子為生起惡果之因，生起因是近因。

### (五)、攝受因

謂攝受五辦有漏法具攝受六辦無漏故。<sup>110</sup>

指形成「自果」的過程中，除種子之外的其他條件，其他條件互相攝受、互相作用而得以產生果實，所以稱為攝受因。

### (六)、引發因

謂能引起同類勝行及能引得無為法故。<sup>111</sup>

---

<sup>107</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41中。

<sup>108</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41中。

<sup>109</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41中。

<sup>110</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41下。



指善種子引發善的現行，惡種子引發惡的現行。

(七)、定異因

謂各能生自界等果，及各能得自乘果故。<sup>112</sup>

指有為的事物，不同的種子產生不同的結果。

(八)、同事因

謂從觀待乃至定異皆同生等一事業故。<sup>113</sup>

指上述七因除隨說因之外的六因，都共同地形成某一結果。

(九)、相違因

謂彼能違生等事故。<sup>114</sup>

指對結果產生相違背的原因。

(十)、不相違因

謂彼不違生等事故。<sup>115</sup>

指對結果產生不相違背的原因。

綜上所述《阿毗達磨俱舍論》認為五位七十五法是永恆不滅的，但《成唯識

---

<sup>111</sup> 白聰勇著：《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)，頁21。

<sup>112</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41下。

<sup>113</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41下。

<sup>114</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41下。

<sup>115</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁41下。

論》則認為五位百法只是一個過程，宇宙更深層的本體是阿賴耶識。以阿賴耶識的種子做為因，現行識作為緣，使心和心所得以生起。宇宙一切現象都是第八阿賴耶識所變現，但並不是說一切現象只由唯一共同的阿賴耶識所變。也就是說，不是一切眾生唯有一個共同的阿賴耶識，而是六道眾生都有自己的第八識，無數的眾生就有無數的第八識，其數是無量的。因此，唯識就不是「獨識論」，不是「一元論」。所以唯識的本體論是多元論(Pluralism)。<sup>116</sup>但另有學者認為本體論實際是承諾一種體用關係，以所依、能依及其相互關係之性質、作用以及意義作為本體論之基本內容。唯識性意味本體是唯心的，不僅統攝一切心理現象，亦統攝一切非心之現象，這表明最終本體一定是一元性質的。<sup>117</sup>

## 貳、宇宙論

### 一、宇宙起源論

阿賴耶識種子依前七識的薰習，即長期的觀念、經驗、習慣的薰習影響、作用，使種子生長，生起現行，展現為宇宙萬象。因此阿賴耶識種子是一切現象的本源，是現實世界一切事物最直接的原因，它也涉及生命個體的起源和解脫，<sup>118</sup>所以《成唯識論》的宇宙起源是種子。

### 二、宇宙生成論<sup>119</sup>

---

<sup>116</sup> 林國良著：《成唯識論直解(上)》(台北：佛光，2004年)，頁11。

<sup>117</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(下)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁343。

<sup>118</sup> 方立天著：《佛教哲學》(台北：洪葉文化，1994年)，頁213。

<sup>119</sup> 生成論(Theory of Generation)就是把西洋所認為的靜態宇宙動態化，動態的原理是把整體的宇宙看為一種生命，所有的變化都是屬於生成的。生成說主張整體的宇宙是一個生生不息的整體，各種事物相互的關係為「同根」而生，分受同一生命，這生命的特性是「生生」，自己出於前一代，而同時有能力產生下一代，代代相傳的現象，也就是生生不息的意義。也就是整體宇宙開始是「生」，最後仍是「生生不息」。所以生成說主張宇宙是一個生命體，而且設定有一個原始的生命，由之而繁衍整個宇宙。鄔昆如著：《哲學概論》(台北：五南，1988年)，頁325-326。

原始佛教的核心思想是「緣起論」，不承認有一個起主宰作用的靈魂。「緣」是指條件，「緣起論」指宇宙間的一切事物都是由各種條件的會合而生起。原始佛教用「緣起論」建立了十二支，又稱為十二因緣。胎兒的形成必須有「識」入母胎，一般稱為「入胎識」，這「入胎識」是指什麼呢？根據大乘唯識宗的觀點，這「入胎識」就是十二支的第三支「識」，也就是大乘唯識宗的第八識阿賴耶識。為什麼說「入胎識」就是第八識呢？大乘唯識宗認為：一切有情眾生死亡之後，未轉世之前的階段稱為「中有」，在此階段只有阿賴耶識存在。阿賴耶識的特徵是「非斷非常」。「非斷」是說：阿賴耶識在任何時候都不會中斷，即使在一期生命結束後也不會斷滅，從而保證了眾生世世代代的連續性，因此阿賴耶識能擔當輪迴主體的重任。「非常」則是說：阿賴耶識在每一瞬間都有變化，種子生現行，現行熏種子，因滅果生，前後不同。正如《八識規矩頌》所說的「去後來先作主公」。「去」就是死，「來」就是生。即阿賴耶識在死時是最後離開肉體，轉世時最先進入肉體。唯識宗承繼且圓滿原始佛教業感緣起思想，用「種子」一詞代替了「業」，唯識宗是從唯識性的角度講緣起，把緣起歸結為阿賴耶識的作用，解決了「無我」與「輪迴」之間的可能的矛盾問題，因此建立了阿賴耶緣起。<sup>120</sup>

(一)、阿賴耶識變現種種現象：

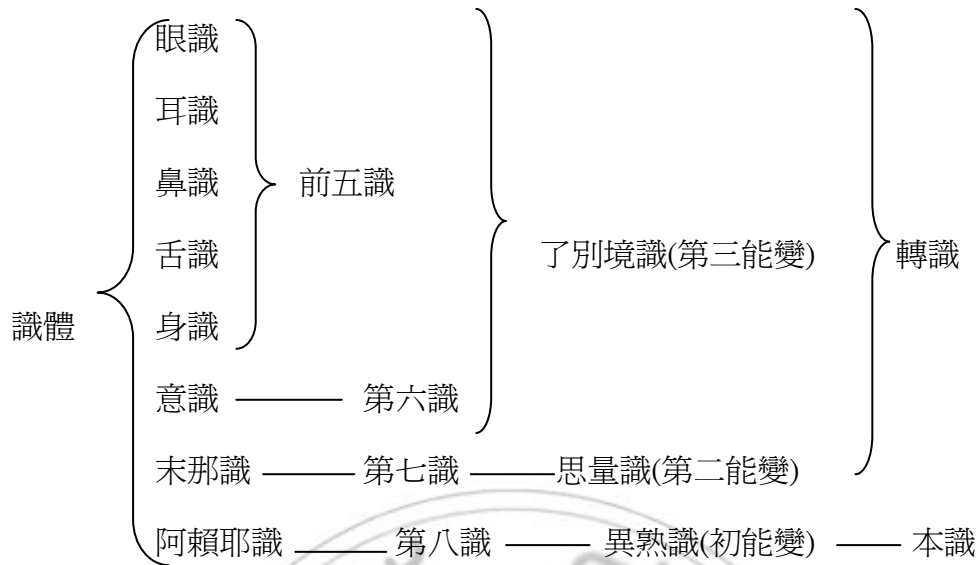
由假說我、法，有種種相轉。彼依識所變，此能變唯三：謂異熟思量，及了別境識。<sup>121</sup>

世人多執著有主觀的生命主體(實我)和客觀被認知客體(實法)的存在，但唯識學認為那些所謂生命主體的「我」和被認知客體的「法」，都是世間或聖者所假說的、假施設的，並沒有自己的體性，所以都不是真實的。依據虛假的認識或假設，這些與「我」、「法」相應的現象都是由識所變現。關於這三種能變與八識

<sup>120</sup> 韓廷傑著：《唯識學概論》(台北：文津，1993年)，頁3。

<sup>121</sup> 見《成唯識論》卷1，《大正藏》冊31，頁1上。

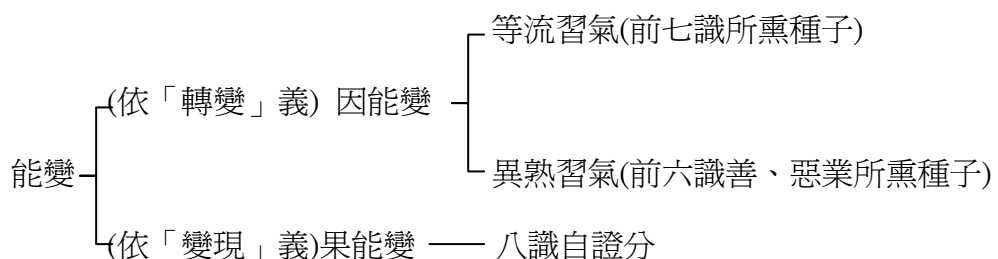
的區分，如下表：<sup>122</sup>



能變有二種：一、因能變，謂第八識中等流、異熟二因習氣。二、果能變，謂前二種習氣力故，有八識生，現種種相。等流習氣，由七識中善、惡、無記熏令生長。異熟習氣，由六識中有漏善惡熏令生長。<sup>123</sup>

識變的「變」有「轉變」及「變現」兩義。「轉變」是指第八阿賴耶識所攝持的種子起現行，故種子有「轉變」義，名「因能變」。所以「因能變」有轉變作用：一、轉變為八識同類現行；二、轉生後時八識自類種子；三、引生異熟果報。<sup>124</sup>

「變現」是指識體「自證分」變現為「見分」及「相分」，故八識「自證分」的識體有「變現」義，名「果能變」。如是依「轉變」義及「變現」義，把「能變」的分類表列如下：



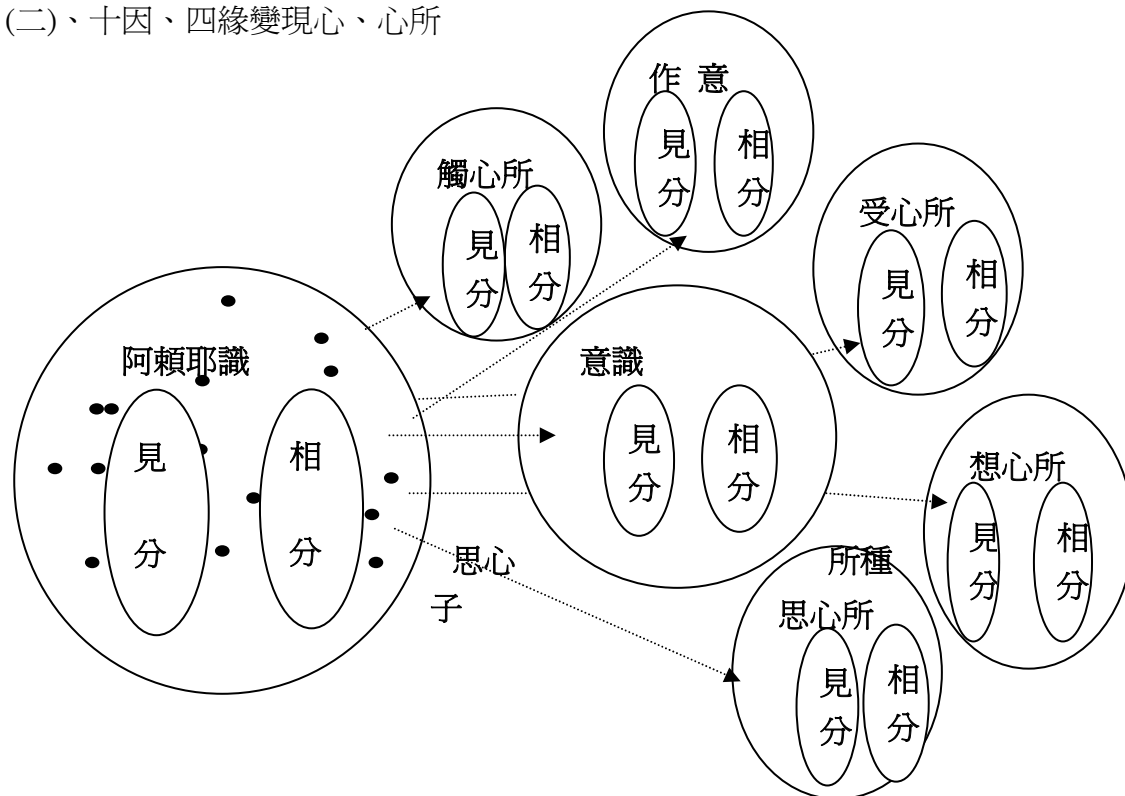
<sup>122</sup> 吳汝鈞著：《唯識現象學(一)世親與護法》(台北：台灣學生，2002年)，頁33。

<sup>123</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁7下。

<sup>124</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》(台北：全佛，1999年)，頁152。

阿賴耶識中所含藏的種子功能，由潛藏狀態轉變為顯現狀態，即現行為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識及阿賴耶識的自證分。而此現行八識的「自證分」，一方面可以再熏習為新熏種子，一方面又轉變為「見分」和「相分」。依此「見分」和「相分」，世間、聖教便假施設為種種我相及種種法相。<sup>125</sup>

### (二)、十因、四緣變現心、心所



由一切種識，如是如是變，以展轉力故，彼彼分別生。<sup>126</sup>

由阿賴耶識中的種子作為因，不斷不斷地轉變，而生起現行八種識及彼相應之相分、見分作為助緣，如是當因與緣都和合具足時，種種思辨分別的心和心所都可以由此而生起，即識的生起需有十因與四緣。

### (三)、種子變現說

阿賴耶識中所藏的種子，遇緣生起現行。種子就是阿賴耶識能生物質、心所法的功能。

<sup>125</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》，頁 138-139。

<sup>126</sup> 見《成唯識論》卷 7，《大正藏》冊 31，頁 40 上。

阿賴耶識因緣力故自體生時，內變為種及有根身，外變為器。<sup>127</sup>

宇宙並非是一種心外客觀、獨立的存在，而是由眾生的阿賴耶識變現，是阿賴耶識的相分。所以，阿賴耶識由因緣的力量生起自己的主體時，在內為由八識變現的現象和名稱，以及能進行思辨分別的心和心所的一切種子，與由各種感覺機制及其所依託的各種感覺所形成的身體；在外變現為物質世界。<sup>128</sup>

### 1. 第八識的相分種子變現色法

#### (1)、心識結構的四分說：

似所緣相說名相分；似能緣相說名見分。<sup>129</sup>

《成唯識論》認為識與心所的結構，應該有兩種成分：能緣與所緣，即認識作用與認識對象，也稱為見分和相分。前五識的相分相當於我們的感覺對象，包括色、聲、香、味、觸五境。第六識的相分是除前五境之外再加法境。第七識的相分是第八識的見分。第八識的相分是根身、器界、種子，即我們的認識並非直接認識境體，而是將其影像現於心內，這種情形唯識宗謂之相分。八識之中，唯有第八識緣取實境為自己的相分，其餘之七轉識，就於實境之外，另浮出自己的相分相貌。所謂實境就是本質，相分就是影像。<sup>130</sup>

相、見所依自體名事，即自證分。<sup>131</sup>

相分與見分所依賴的主體稱為自證分，自證分是對自己主觀認識的見分，再加以

<sup>127</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10上。

<sup>128</sup> 林國良著：《成唯識論直解》（台北：佛光，2002年），頁217。

<sup>129</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁41中。

<sup>130</sup> 慧莊著：〈談唯識學上的四分說〉，《普門學報》第48期，頁195。

<sup>131</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10中。

認證的作用，這即是識的自體。這自證分還有一種再度證知的作用，就叫做證自證分。證自證分是自證分之內向作用。換言之，即是自證分與證自證分，同是內緣性，故能互為能量，並且亦可是量果，因皆是內分之現量。<sup>132</sup>

## (2)、因緣變、分別變

有漏識變，略有二種：一、隨因緣勢力故變；二、隨分別勢力故變。初必有用，後但為境。異熟識變，但隨因緣，所變色等，必有實用。<sup>133</sup>

相分生起的方式：在識或心所的自證分生起時，即有見分和相分生起。見分與自證分總是同一種子生起；而相分與自證分，可以是同一種生起，也可以是不同種生起。有漏識變現自識的相分，大略有二種情況：第一種是根據因緣的力量而變現，即相分與自證分不同種生起的情況，即自證分在生起相分時，相分不是由見分種子生起，而是有自己的種子，由自己的種子生起，這就是因緣變。第二種是根據思辨分別的力量而變現，即相分與自證分同種生起的情況。第一種變現的事物不但是被認取的對象，而且必定有實際作用，第二種變現的事物可以只作為被認取的對象。異熟識變現的事物，只是根據因緣(即種子)的力量而變，變現出的顏色等物質，必定有實際作用，所以第八識的變只是因緣變，不是分別變，由因緣變生起的相分，由自己的種子生起，有實體、有真實的作用。<sup>134</sup>

## 2.阿賴耶識中所藏的共相種子變現物質世界

所言處者，謂異熟識由共相種成熟力故，變似色等器世間相，即外大種及所造色。雖諸有情所變各別，而相相似處所無異，如眾燈明各遍似一。<sup>135</sup>

<sup>132</sup> 慧莊著：〈談唯識學上的四分說〉，《普門學報》第48期，頁198。

<sup>133</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁11上。

<sup>134</sup> 林國良著：《成唯識論直解》(台北：佛光，2004年)，頁240。

<sup>135</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10下。

阿賴耶識裡有共相種子和不共相種子。共相種子分爲「共中共」種子和「共中不共」種子。「共中共」種子是指由眾多有情共同業力所共變，而共同受用的東西，如山河、大地等；「共中不共」種子，是指由共業所變，而不是共同受用的東西，如田宅、衣履，雖是共變，但有個別的所有權，有所有權者才能受用。上述所說的山河、大地、田宅、衣履，雖說是共變，但只不過由個個眾生同類相似能感引異熟的「業種子」作爲增上緣，在同一相似的空間上，由他們的「名言種子」各變各的器世界，不過由共業增上緣的互相資助之下，一切眾生各自變現各自的物質世界，但這些物質世界形相相似，處所相同，就像眾多的燈點亮後，其光都能普遍照耀，好像一盞燈一樣。雖然實際上是每一眾生各自變現各自的物質世界，但由於業力相同的眾生聚集在相同三界九地的各地，使每一地眾生各自變現的物質世界具有相同的性質，似乎是同一世界。但另一方面，每一類眾生都有自己不同的業力，所以也都有各自的不共相種子，故而在同一世界中各自變現的東西也不盡相同。

### 3.阿賴耶識中所藏的不共相種子變現身體

有根身者，謂異熟識不共相種成熟力故，變似色根及根依處，即內大種及所造色。<sup>136</sup>

阿賴耶識中所藏的不共相種子分爲：「不共中共」種子和「不共中不共」種子，「不共中共」種子是指由自業所變，又可以共同受用的東西，如個別有情的扶塵根(身體)。此身體雖自業所變，自所受用，以他身的扶塵根爲增上緣，自己阿賴耶識所藏的名言種子變起眼等識的本質相分爲疏所緣緣，眼等識的自種變起眼等識的相分(親所緣緣)、見分而攀緣之，因而有情亦可以認知別人的扶根塵(身體)。「不共中不共」種子，是指由自業所變，自身所受用的東西，如五根。此五根是有情

---

<sup>136</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁11上。



自己意識的所緣境，不與其他有情共通變現及共通受用。<sup>137</sup>

#### 4.我執習氣造成分別

我執習氣，謂虛妄執我、我所種。我執有二：一、俱生我執，即修所斷我、我所執；二、分別執，即見所斷我、我所執。隨二我執所熏成種，令有情等自他差別。<sup>138</sup>

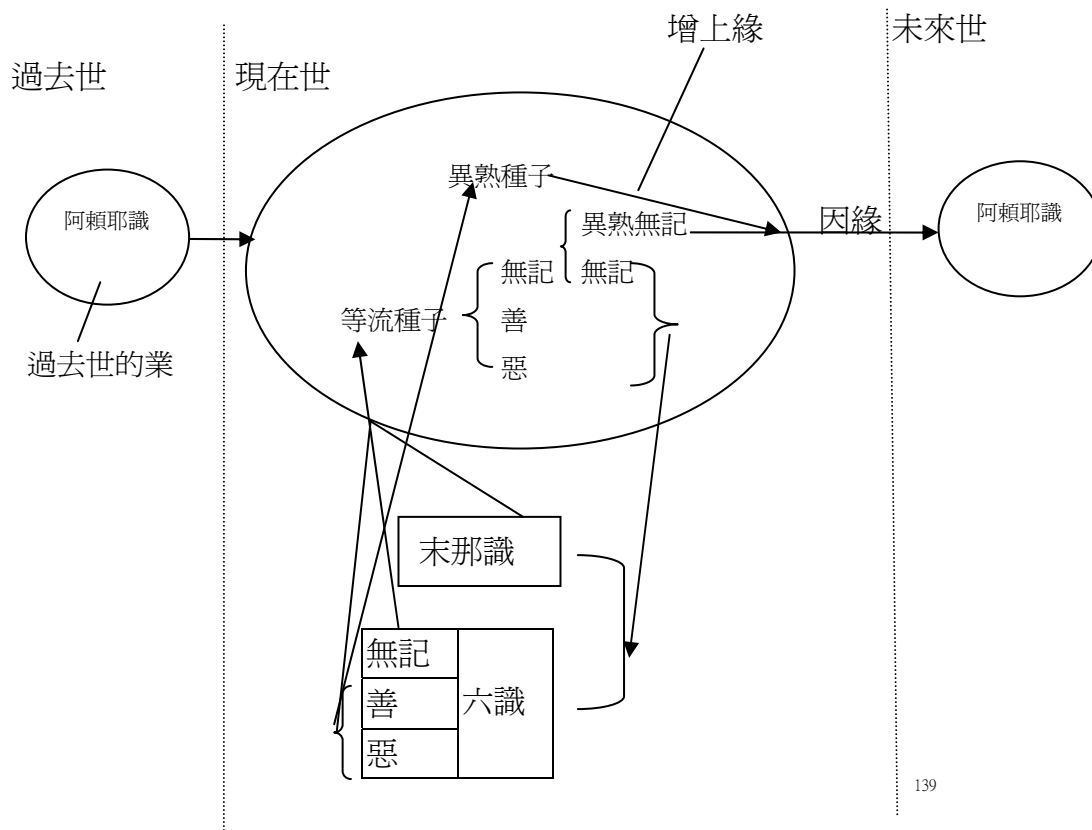
第七末那識執第八阿賴耶識的「見分」為實我，第六意識執阿賴耶識「相分」中的根身為實我，又執諸識的「見分」、「相分」為實法。並數數熏習，成為更強的妄執勢用，無始以來，依此熏習的分別勢用，於八識生起「見分」、「相分」時，變似內在的實我和外在的實法。於名言種子中，第六、第七識見分執我、我所所熏生的種子，別名為「我執習氣」。我執習氣是先天的叫「俱生我執習氣」，是後天的叫「分別我執習氣」。

---

<sup>137</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》（台北：全佛，1999年），頁194-195。

<sup>138</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁43中。

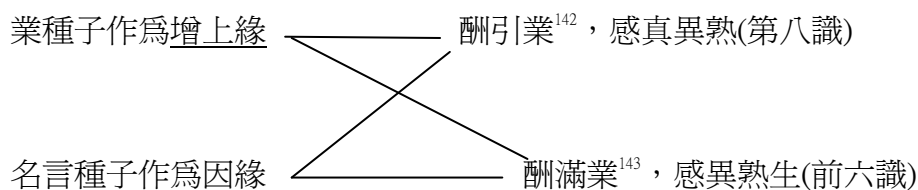
5.阿賴耶識所藏的名言種子、業種子形成眾生的此生、來生的生命境況



139

異熟習氣為增上緣，感第八識，酬引業力，恒相續故，立異熟名；感前六識，酬滿業者，從異熟起，名異熟生，不名異熟，有間斷故。<sup>140</sup>……有支習氣，謂招三界異熟業種。有支有二：一、有漏善，即是能招可愛果業；二、諸不善，即是能招非愛果業。隨二有支所熏成種，令異熟果善惡趣別。

141



阿賴耶識含藏無漏種子和有漏種子。有漏種子是第八阿賴耶識的相分，由阿

<sup>139</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁97。

<sup>140</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁7下。

<sup>141</sup> 見《成唯識論》卷8，《大正藏》冊31，頁43中。

<sup>142</sup> 引業：來生的生命總報。此新生命包括根身及器世界。

<sup>143</sup> 滿業：來生的生命別報。此新生命生命境況，如貧、富、賢、愚、美、醜等先天的性質。

賴耶見分所攝持，以阿賴耶自證分爲體。阿賴耶屬無記性，故種子在其潛隱功能而未起現行時，亦應從屬於賴耶自證分，亦即「無記性」。但種子現行由隱而顯時，現行是善性，或惡性，或無記性，則種子亦同其所生自類現行的性類，或是善性，或是惡性，或無記性，性決定而無所變易。<sup>144</sup>所以生出未來世的阿賴耶識的直接原因，是現在世的阿賴耶識中異熟無記的種子，但這種種子是「無記」，它自身不能生出新果。因此，前六識中的善業或惡業所培植的「業種子」幫助異熟無記的種子成爲增上緣，而在未來世生出新的阿賴耶識。而業種子指第六意識相應的「思心所」種子，以「思心所」發動身業、語業及意業，產生善、惡的活動，熏習「思」種子於第八阿賴耶識中。思心所的「思」指意志、思惟。<sup>145</sup>思惟過程的產物爲思想，即有意志的思想。這造成來生一個人的境況，如貧、富、賢、愚、美、醜等先天的性質。

綜上所述，阿賴耶識含藏各種種子，各種種子有不多的功能，各種種子遇緣起現行，而造成一切現象。

1. 第八識的相分種子變現色法。
2. 共相種子形成山河、大地、田宅、衣履。
3. 不共相種子形成身體。
4. 表義名言種子指用名相概念而熏習阿賴耶識所形成的種子，是我們的思想和觀念。<sup>146</sup>它是產生千差萬別事物的直接原因。<sup>147</sup>所以名言種子造成生命的境況。
5. 業種子造成生命的境況。
6. 心、心所等心理活動造成生命的境況。
7. 我執習氣造成生命的境況。

---

<sup>144</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》（台北：全佛，1999年），頁213-214。

<sup>145</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(上)》（北京：中國社會科學，2009年），頁218。

<sup>146</sup> 楊牧貞著：〈從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能〉，《普門學報》第52期，頁413。

<sup>147</sup> 方立天著：《佛教哲學》（台北：洪葉文化，1994年），頁215。

### 三、時間論

《成唯識論》的時間觀是「唯有現在一剎那存在」的時間觀，它是建立在種生現、現熏種的種熏理論上。

成唯識論中與時間有關的種熏說，有兩處：一、是卷二中的種子六義和所熏四義、能熏四義；二、是卷四的三種所依中的「因緣依」（種子依）。

卷二的種子六義是：剎那滅、果俱有、恒隨轉、性決定、待眾緣及引自果。其中與時間有關的是前二，即剎那滅與果俱有。

一、剎那滅。謂體纔生，無間必滅，有勝功力，方成種子。<sup>148</sup>……故體才生，無間即滅，名為種子。有勝功力，才生即有，非要後時。<sup>149</sup>……二、果俱有。謂與所生現行果法俱現和合，方成種子。此遮前後及定相離……。非如種子自類相生，前後相違，必不俱有。<sup>150</sup>……謂此種子要望所生現行果法，俱時現有。現者，顯現、現在、現有三義名現。<sup>151</sup>

上段引文是說明種子與現行之間的因果關係是同時因果，而非前後的異時因果。而《述記》並解釋「現」字有顯現、現在、現有三義，並說「現在簡前後」。顯然，論文和《述記》都說到種、現間是俱時因果。原來，唯識經論把種子分成兩類：一叫「種子」，一叫「種類」。前者是種、現間的因果關係，是俱時的因果；後者卻是前念種子引生後念種子(異熟)的因果關係，是異時因果。<sup>152</sup>

成唯識論卷二中所提到的所熏四義是：堅住性、無記性、可熏性以及與能熏共和合性。這是阿賴耶識的四個重要性質。其中，與時間相關的是第四「與能熏共和合性」。

<sup>148</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

<sup>149</sup> 見《成唯識論述記》卷3，《大正藏》冊43，頁309下。

<sup>150</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9中。

<sup>151</sup> 見《成唯識論述記》卷3，《大正藏》冊43，頁309下。

<sup>152</sup> 楊惠南著：〈成唯識論中時間與種熏觀念的研究〉，《華岡佛學學報》第5期，頁255。

若與能熏同時同處不即不離，乃是所熏。此遮他身、剎那前後，無和合義，故非所熏。<sup>153</sup>

這是說明能熏的現行諸法與所熏的阿賴耶識，是同時因果，而不是前後異時的因果。

能熏也有四義，它們是：有生滅、有勝用、有增減以及與所熏和合而轉。其中，「與所熏和合而轉」與時間有關，其說明與上述能熏大致相同，只是將「能熏」一詞改成「所熏」一詞而已。論文在介紹了種子六義、所熏四義及能熏四義之後，有一般與時間相關的重要結論：

如是，能熏與所熏識俱生俱滅，熏習義成。令所熏中種子生長，如熏苴勝，故名熏習。能熏識等從種生時，即能為因，復熏成種。三法展轉，因果同時。如炷生焰、焰生焦炷；亦如蘆束，更互相依。因果俱時，理不傾動。能熏生種種起現行，如俱有因得士用果；種子前後自類相生，如同類因引等流果。此二於果是因緣性；除此餘法皆非因緣，設名因緣，應知假說。

154

上述引文是指熏習就是前七識及其相應心所對第八識的熏習。能熏的前七識及其心所從第八識中的種子生起時，就能作為因，又熏成第八識中新的種子。即現行熏成種子、種子生起現行、種子引生新的同類種子，這三者展轉相生，又因果同時，而能作因緣的只有種子和現行，這是因果俱時的種熏說。

成唯識論卷四中的三種所依；它們是：因緣依(種子依)、增上緣依、等無間緣依。論文對「因緣依」有以下的解釋：

<sup>153</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁9下。

<sup>154</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10上。

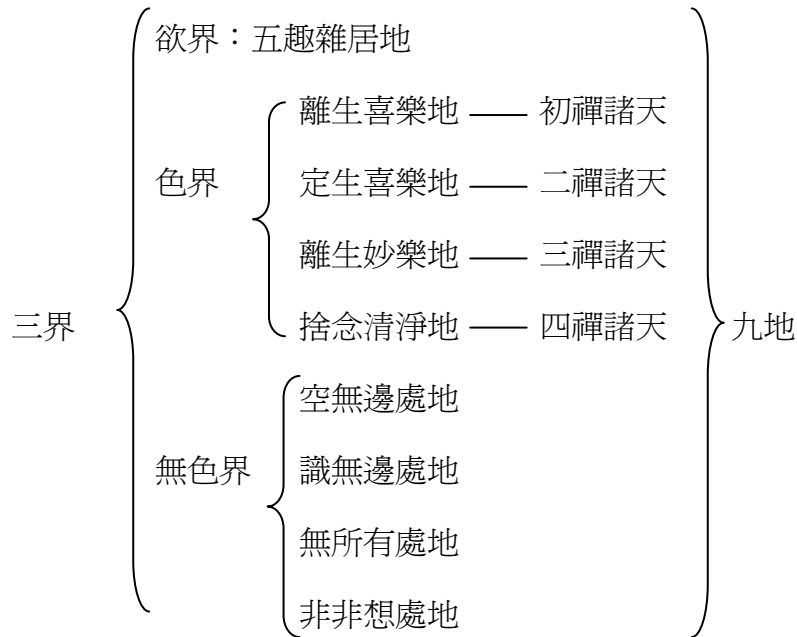
然種自類因果不俱，種現相生決定俱有。……故瑜伽說：無常法與他性為因，亦與後念自性為因，是因緣義。自性言顯種子自類前為後因；他性言顯種與現行互為因義。<sup>155</sup>

這是以瑜伽師地論卷五中的一段論文，再次地建立種生現與種生種的兩種因果關係；並說種生現（及現生種）是俱時因果，而種生種是異時因果。這種時間觀的特色是：時間的流變只存在於種生種的「異時而熟」，不存在於種子所現行的外在諸法之上，因外在諸法是沒有時間上的流變的。<sup>156</sup>

綜上所述，《成唯識論》的時間觀接受了大眾部的「過未無體論」，即主張只有現在，沒有過去與未來，並依此建立起種熏論的俱時因果說。

#### 四、《成唯識論》的空間觀

《成唯識論》之三界九地：



<sup>155</sup> 見《成唯識論》卷4，《大正藏》冊31，頁19下。

<sup>156</sup> 楊惠南著：〈成唯識論中時間與種熏觀念的研究〉，《華岡佛學學報》第5期，頁256。

佛教的空間觀有三界九地。阿賴耶識遍三界九地；末那識跟隨著阿賴耶識，所以也遍三界九地；第六意識雖遍三界，但有五處不行，且自間斷。前五識不遍三界，如鼻識與舌識色界就沒有了，無色界中五識都無。

## 參、人性論

形上學的人性論一般討論人類本性的善惡問題。《成唯識論》的人性論認為眾生的善惡行爲，根源於眾生阿賴耶識的有漏、無漏<sup>157</sup>種子。

種子者，謂異熟識所持一切有漏法種，此識性攝，故是所緣。無漏法種，雖依附此識，而非此性攝，故非所緣；雖非所緣，而不相離，如真如性，不違唯識。<sup>158</sup>……諸有漏種與異熟識，體無別故無記性攝；因果俱有善等性故，亦名善等。諸無漏種，非異熟識性所攝故，因果俱是善性攝故，唯名為善。<sup>159</sup>

種子有「有漏種子」和「無漏種子」之別。有漏種子指阿賴耶識所保持的一切有漏事物的種子，它們的主體與阿賴耶識並無區別，所以是此識的見分所認取的對象，性質也都屬於無記性，有漏的種子現行後有善、惡、無記三性，但有漏的種子是無記性。無漏現象的種子由於其生起的因和與所生的果的性質都是善性的，所以無漏的種子是善性的，但它與阿賴耶識並不是同一主體，只是依託阿賴耶識而存在，所以不是此識的見分所認取的對象，雖然不是此識的認取對象，但也不與此識分離，就像真如是識的真實本性一樣，所以不違背唯識的道理。

<sup>157</sup> 有漏：與無漏相對。漏即煩惱，眾生處在生死苦海之中，不斷除煩惱，都屬有漏；進入聖位，斷盡煩惱，稱為無漏。

<sup>158</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁11上。

<sup>159</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁8上。

綜上所述《成唯識論》的人性論是阿賴耶識人性論，即阿賴耶識是無覆無記性，非善非惡，而是中庸，但此識中含藏有漏種子，而無漏種子只寄存於阿賴耶識中。有漏種子與無漏種子的區別在於有無煩惱，但有煩惱不等於是惡，所以我們生生世世種子在未起用、未成爲個體以前，不在善與惡中，即種子在實際運作前是無善、無惡<sup>160</sup>。《成唯識論》的人性論認爲阿賴耶識的有漏種子是有煩惱的、雜染的<sup>161</sup>，無漏種子只能是本有的，不能靠熏習而使之形成，熏習只能使原有的無漏種子增長。但在此值得注意的是「雜染」與「雜染種子」的定義不同，「雜染」是在現象上說的，有善、惡、無記三性，雜染種子是在本體上說的，「雜染種子」本身是無覆無記性的，爲阿賴耶識之功能差別，直接爲阿賴耶識所攝，換言之，雜染種子之當體是阿賴耶識。<sup>162</sup>所以《成唯識論》的人性論是無覆無記性，即不善不惡。

---

<sup>160</sup> 張尙德講述：《唯識新引 2》（苗栗縣：達摩，2011 年），頁 174-175。

<sup>161</sup> 雜染：「染」指煩惱；「雜染」則指包括善、惡、無記一切性質的事物，是一切有漏事物的總稱。

<sup>162</sup> 周貴華著：《唯識通論——瑜伽行學義詮(下)》（北京：中國社會科學，2009 年），頁 471。



## 第二節 《賽斯書》的本體論、宇宙論與人性論

### 壹、本體論

科學和宗教兩者都在談一個客觀地被創造的宇宙。科學認為宇宙是以某種能量的最初爆炸開始(「大爆炸」論)<sup>163</sup>，物質以某種不可解釋的方式形成了，意識由那本來是死的物質中顯露出來。虔誠的人們相信一個神存在於一較大的實相次元，祂創造了宇宙，而他自身卻在其外，許多人跟隨上面那兩種信仰的其中一種，但《賽斯書》並不認為有一個靜態的神創造了宇宙。

#### 一、一切萬有

賽斯認為「以你們的說法他並不是人，雖然他經過人的階段；此處佛教的迷思(myth)，最接近真相。但他不是一個個人，卻是一個能量完形。」<sup>164</sup>即有一個心靈金字塔的存在，它是由互相關連的、永遠在擴展的意識所構成。它的能量是在所有的宇宙、系統和場之內、之後，能在同時而瞬間地創造宇宙和個人。這個絕對的、永在擴展的、瞬時的心靈完形，能經常把自己分解又再重建。賽斯稱此

---

<sup>163</sup> 英國科學家斯蒂芬·霍金提出的「宇宙大爆炸論」認為：宇宙的形成是假設宇宙在發生大爆炸以前，是一個絕對「奇點」，體積為零，所以內部溫度無限熱，能量無限大。當此奇點失去絕對均衡後，產生了大爆炸。自爆炸後，輻射熱的溫度隨著爆炸後，宇宙體積的膨脹而降低。大爆炸後的一秒鐘，溫度降低到約 100 億度，這大約是太陽中心溫度的一千倍，亦即氫彈爆炸時，達到的溫度。此時宇宙中主要產生了「光子」、「電子」和「中微子」及它們的反粒子，還有一些質子和中子。隨著宇宙因爆炸後向四方繼續膨脹，溫度持續下降，電子與反電子在碰撞中的產生率就落在湮滅率之下。因此電子因湮滅結果，宇宙就剩下很少的電子。然而因大部份的電子和反電子相互湮滅，進而產生更多的光子。然而中微子和反中微子並沒有相互湮滅掉，因為這些粒子和他們自己以及其他粒子的作用關係非常微弱，所以直到今日他們應該仍然存在。如果我們能觀測到它們，就會為非常熱的早期宇宙階段的圖像，提供一個很好的檢驗。斯蒂芬·霍金著，許明賢、吳忠超譯：《時間簡史》(台北：藝文印書館，2002年)，頁 105-107。

<sup>164</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁 275。

神聖的心理完形(gestalt)<sup>165</sup>為「一切萬有」或「原始能量完形」(Primary Energy Gestalts)。

你必須悟到純粹能量有這種改變「模式形成」(pattern forming)的傾向，以致它總是以表象出現。它變成心靈的「偽裝」(camouflage)。心靈可以形成微粒，但不論微粒存在與否，它仍是它自己。以最基本的方式來說，能量是不可被分割的，這在你們的辭彙裡幾乎不可理解。能量不可能有「部分」，因為它不是個存有(entity)，不像個餡餅可以被切割或分開。不過，為了討論的目的，我們必須說，以你們的方式來說，每個最小的部分——純能量的每個最小單位——在其內包含著可形成它自己所有可能的變種之推動力。因此，純能量的最小單位，在你們而言沒有重量，在其內包含質量，在其本質內會保持創造所有各種形式的物質之傾向，及創造所有可能的宇宙之原動力，以那種說法，我們無法思考能量，除非把與「神」或「一切萬有」的本質有關的問題帶到最前線，因為這些術語是同義的。<sup>166</sup>

「一切萬有」這個辭，可被用來指稱包括所有那些可能的神明所有示現。任何事實都無法忠實地描畫出「一切萬有」的屬性。這樣一種實相的本質只能透過「內在感官」來直接感覺，或在一個較弱的溝通裡，則可以透過靈感或直覺來感受祂。這種實相之不可思議的複雜性無法以語言來詮釋。即只有靠學著去感受、感受或直覺地感知我們自己經驗的深度，我們才能對「一切萬有」的本質略見一斑。因此一切萬有是指整體心靈能量，而每一個人則是個別的能量，包含在一切萬有之內。

---

<sup>165</sup> 心理完形(gestalt)：是指一個存在，其實相不能以「存在」(being)這個字來定義，因為它即所有存在由之而出的那個來源。那個存在存在於一個心理的次元，一個廣闊的現在，在其中所有過去、現在或未來的一切東西全都保持在它密切的注意裡，在一個神聖的範疇裡安立不動——這範疇是在這樣一個燦爛的貫注裡，以致最偉大和最低下的、最大和最小的，都同等的在一個多重眷愛的不變焦點裡。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》(台北：方智，1996年)，頁55。

<sup>166</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》(台北：方智，1997年)，頁192。

一切萬有是如此的為其創造物的一部分，以致幾乎不可能「分離創造者和被造物」，因為每個被造物都不可磨滅的在其內帶著其源頭的特徵，即「統一中的分離」。一切萬有包含了無形界和有形界。賽斯比喻一切萬有是多重次元心靈結構的一個器官，而存有則是器官裡的細胞。存有即基本的自己，是永生的、無形的、有獨立的生命，並且在一切萬有之內。所以，一切萬有又被稱作是超靈(Oversoul)<sup>167</sup>，像是一個靈團似的。這個靈團由許多的靈魂組合在一起，存在於無形界中。我們每個個別的靈魂為了具體的體驗物質性生活，才採用肉身，來到物質世界，所以，可以算是個分靈。不過，這些分靈並沒有與超靈分離，仍是密切相連的。<sup>168</sup>因此《賽斯書》本體論的觀點是我們每一個存有都在一切萬有之內，而一切萬有是無限的。即個人與一切萬有的關係是「統一中的分離」，隱含著既是「一」，也是「多」的思維。所以賽斯書的本體論是「即一即多」<sup>169</sup>。

根據 Hanegraaff<sup>170</sup>認為新時代運動的一項觀念重點是整體論，而其中有兩種是最重要的：一、是將世界的一切化為一個終極來源的顯現，即「萬物實則為一」；二、是認為「萬物相關連」。前者接近於一元論(Monism)與泛神論<sup>171</sup>的宇宙觀。

---

<sup>167</sup> 每個「自己」在「超靈」之內有它自己的靈魂，而「超靈」本身是為存有的多重次元的結構一部份。超靈：為注入於所有生靈之內的靈性，其結果是一個理想的天性之完美體現。這是在十九世紀裡愛默生和其他人的超越派哲學(transcendentalist philosophy)的觀念。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁269-270。

<sup>168</sup> 王季慶著：《賽斯讓你成為命運的創造者》(台北：方智，1999年)，頁25。

<sup>169</sup> 關於新時代賽斯思想究竟是主張一神論或是泛神論，游蒙勝認為新時代思想既是屬於一神論，也是屬於泛神論的一種神話。他說：神(一切萬有、最初的存在…)作為完全的存在，由於缺乏其他存在物的肯定，而感受到缺憾。因此這個至高存在為了認識自己，經驗自己的存在，開始產生出部分的存在，較為不完美的存在。因此整個世界就被創造出來，用以展現創造者的完美，這是屬於「一神論(Monothelism)」的神話……然而事情並不到此為止，新時代的神話有其另一面：不僅上帝需要在創造中認識自己，上帝也要求每個存在一起參與這個行動。存在必須知道自己也是上帝的一部分，他必須經歷物質世界的一切，學習創造的過程，最後認識到自己就是上帝。在這個神話的後半段，強調的是每個人的神性，以及隨之而來萬事萬物都有神性，也就是「泛神論」(Pantheism)的假設。以上引自游蒙勝：《新時代運動：個體化潮流下的反身性靈性實踐》，(台北：國立臺灣大學社會學研究所碩士論文，2005年)，頁74。

<sup>170</sup> Hanegraaff, Wouter. 1984. *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Albany, New York: State University of New York Press. p.119.

<sup>171</sup> 泛神論與一元論(Monism)，懷德海的看法是：泛神論者的概念，是用猶太式概念的辭彙來描述一個實體，但是，實際的世界是這個終極個體全部事實裡的一個階段。實際的世界若脫離上帝來設想是不真實的；它的唯一的實在(reality)就是上帝的實在性。實際的世界具有一部份描述上帝是什麼的實在，但在它本身之內，它僅僅是“表象”(appearance)的某種相互關係，是上帝存有(being)的一個階段。這是一元論(monism)學說的極致之說。

所以賽斯書的本體論是一元論與泛神論。

## 二、意識單位「CUs」(units of consciousness)<sup>172</sup>

CUs 是意識的基本單位，也是物質的建材。它是有活力的、覺察的、帶電的能量，即所有其他種類意識之源頭，而它的活動之種類是無窮無盡的。它與其他的同類合在一起，因而形成意識單位群。以「粒子」或「波」的方式運作，當 CUs 以粒子運作時，它們在時空中構建了一個連續性。它們採取了特殊的特徵，藉由建立明確的界限而確立自己的身分。當 CUs 以波狀運作，它們在它們自己的自覺四周並不建立界限，能同時在所有的地方和所有的時間。它們移動得比光還快，它們慢下來以形成物質。

### (一)、「CUs」的特性：

CUs 不是具體的。它包含著擴張、發展及組織等的無限特性。

### (二)、CUs 的本質：

在物質宇宙及其他的宇宙，每件東西之後那賦予生命的力量。這些 CUs 的確可以同時出現在幾個地方，而沒有經過空間。它可以同時在所有地方。它們不會被認出來，因為它們永遠以別的東西的樣子出現。

### (三)、CUs 的作用：

1.作為經驗之主導，2.建立有效的界限，在其內，所選擇的那種行為會繼續。

## 三、心理活動

你的環境是由你的思想、情緒、信念所化成的具體圖片。<sup>173</sup>……你這個實質上活

---

<sup>172</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷一)》(台北：方智，1994年)，頁69-94。

<sup>173</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁62。

著的身體，它的活動和狀況，是透過意識心的信念來指揮的。你的念頭，或是你的思想，並不存在於虛幻中，好像沒有實質的幻像或幻影，它們全都有著一電磁性的實相。它們影響你的身體並且自動的會被你的神經系統所轉化，變成你血肉中的東西，或你體驗的東西。<sup>174</sup>

我們通常會把身體看作是有體積，由骨頭、血肉組成的「東西」。殊不知它們也有我們看不見的聲、光和電磁性質的「各種結構」。所以《賽斯書》認為環境、身體都是由每一個人的信念所造成的。信念使人產生某種思想，思想使人產生某種情緒，思想與情緒由內而外地造成了人的身體狀況、人生經驗、個人實相。人的信念會產生不同的心理活動，而這些心理活動都有電磁性實相的東西和內在的聲音。

(一)、注意力：專心致志在什麼上面，就得到什麼。

(二)、感受：有一種「電磁性的實相」(electromagnetic reality)，它向外流出，影響了大氣本身。它們因吸引力的作用而聚集在一起，為某一些「事件」與「情況」造勢，最後「結合」成了實質的物體或是在「時間」中的事件。<sup>175</sup>

(三)、信念(beliefs)：是對這個世界的真相所抱持的一種強烈的概念。它因為概念的強度，發出強烈的輻射。信念是關於人實相的本質的一種想法，而這種想法是經過想像與情緒所強化了的。<sup>176</sup>

(四)、概念(ideas)：是一種有電磁性實相的東西，會引發情緒。概念並非靜止不動的，情緒與想像左右了它們的方向，或加強、或否定它們。限制性的概念自動的就會令我們去接受那些類似的觀念。<sup>177</sup>

(五)、思想：擁有一種電磁性的實相，它們還有一種內在聲音的價值。內在聲音就是自己頭腦裡思想的聲音。思想是「雛形的形象」，能量的收集者，它們

---

<sup>174</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 184。

<sup>175</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 44。

<sup>176</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 87,91,156。

<sup>177</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 87,125,91。

建構起自己的「胚胎」似的形式，直到它終於具體的被轉譯出來為止。它們是活的、永遠在場的、有反應的，而擁有它們自己那種的活動性(mobility)。就實質而言，思想是被化學性地推動的，而它們旅遊過宇宙的身體。<sup>178</sup>

(六)、想像：在主觀生活中扮演了一個十分重要的角色，因為它賦予信念活動力。信念能被轉成實質的經驗，是因為有各種驅動媒介的幫忙，而「想像」是其中之一。它在「解決問題」與「創造性的表達」兩方面所給人的偉大線索。許多十分正當的轉世回憶，會以想像的方式來到。人有很大一部分的問題，都可以頗為輕易的藉助想像力來解決。<sup>179</sup>

(七)、想法：代表人心靈的意圖，它們滋生出情緒、感受與想像，而觸發內在的模式。它們是行動的動力，也是所有內在事件被外在化的途徑。它們是成了形的受到指引的能量，是內在與外在的實相模式有系統的表達。它們是所有實相從中而生的大創造力的一部份。<sup>180</sup>

(八)、意志力：想像與意志力永不會衝突。我們的信念也許會衝突，但我們的想像卻永遠跟著我們的意志力、我們有意識的思想及信念走。<sup>181</sup>

(九)、推理心：推理的力量容許人以一個高度明確的方式去把經驗集中起來，而且是以偉大的、有目的的注意力指揮能量。<sup>182</sup>

(十)、記憶：不為有意識的自己所覺知的生生滅滅之中，自己的本體是安全而不受影響的。這是因為每一個人自己目前的本體包含了所有那些同時存在的知識和「記憶」。在我們的記憶裡有最複雜的組織和聯想的結構。所以過去事件，除非它們被存在於我們心中有意識的期待和思想召來，否則不會入侵。那些無意識的記憶將按照我們目前的信念而被發動。當我們的思想發動了愉悅的身體感覺和實質事件，我們將得到補充和更新；或當我們把不愉快的、過去的肉體遭遇帶到我們的覺知裡來時，我們會感到沮喪。

---

<sup>178</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 156,165,209。

<sup>179</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)(下)》，頁 114,581。

<sup>180</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 173。

<sup>181</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 140。

<sup>182</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》，頁 439。

(十一)、期盼：物質的結構隨「期盼」而來；人的經驗就是根據自己的期盼而被造出來的。<sup>183</sup>

綜上所述，《賽斯書》的心理活動是相互關聯的。例如：爲了要驅逐不適當的「信念」，而建立起新的，我們就必須學會去用我們的「想像力」，把「觀念」在心中移進移出。然後，「想像力」的正確運用，就可以把「概念」推送到我們所想要的方向去。<sup>184</sup>

#### 四、E.E.單位(electromagnetic energy units) 電磁能量單位

任何意識的主觀經驗自動地以 E.E.單位表示，所以 E.E.單位是由一群意識單位(CUs)形成的。它們是電磁性的，遵循它自己的正、負極模式，也遵循某種磁性定律。它們存在於物體的範圍之「下」，即初期粒子(incipient particles)，但它們尚未露出爲物體。每個意識散發出來的「情感的電磁實相」自發地形成 E.E.單位，思想或情感的強度決定這單位本身的特性，當到了某種強度時它們就被推進到物質實現，那些有足夠強度的電磁單位自動地發動次要交會點<sup>185</sup>，因此它們比強度較低的單位更快地加速，並推進爲物質。E.E.單位是被送入具體物質世界的第一個根。<sup>186</sup>

---

<sup>183</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 24,43-44。

<sup>184</sup> 觀念(idea)：事物之存在的規範，事物根據觀念而成爲某一種類的存有物。所以觀念是先於事物而存在的，它是事物存在的模範。在一般的語詞的使用上，我們經常浮泛地把概念(concept) 與觀念(idea)這兩個語詞混用，視爲同義詞。但是嚴格而言，經過認識歷程而得到事物之普遍而抽象的認識，這個認識的結果稱之爲「概念」。它的存在是後於事物而存在，是對於事物認識的結果。鄔昆如主編：《哲學入門》(台北：五南，2003年)，頁 71。

<sup>185</sup> 次要交會點：我們的空間充滿了這些次要交會點，這在讓思想與情感轉變爲物質時是很重要的點。當思想或情感達到了相當的強度時，它便自動吸引這些次要交會點的力量，因此是高度充電的，並在一方面是放大的，雖然不是在尺寸上。這些點侵入時間與空間。因此，在時、空中有某些點，比其他的點具傳導性(conductive)，在那兒概念與物體會被更高度的充電。實際地說，這表示建築物會更耐久。在我們的範圍內，概念與形式結合得較爲恆久。例如金字塔，即爲恰切的例證。以上引自珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁 98。

<sup>186</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷一)》(台北：方智，1994年)，頁 89。

## E.E.單位的特性<sup>187</sup>

(1)、E.E.單位不停地變化，當它們在擴張和收縮時，它們的大小經常在改變。它們的張縮率是沒有限制的。它們具吸收性、熱特質。

(2)、E.E.單位極少單獨存在，卻以某種法則結合在一起。

(3)、E.E.單位時常改變形式與脈動，而它們相對的「持久性」依賴產生它們的最初的思想、情感、刺激或反應背後的強度。

(4)、改變磁極。<sup>188</sup>

(5)、E.E.單位經常地互換。它們會一塊塊地吸在一起，真的封閉了起來，只是又再次的散開了。

## 貳、宇宙論

### 一、宇宙起源論

一切萬有祂演化了這麼久，已忘了祂的起源，祂曾由另一個「原」(Primary)發展而來。而這個「原」現已不可考。賽斯對於存有的起源有如下的描述：

是有『非存在』。那是一個情境，並非空無一物，而是一個情境，在其中已知並可預期『可能性』，但卻受阻而不能表現。朦朧地，透過你們會稱之為歷史的，(指所有靈魂意識的「歷史」)幾乎不復記憶時，曾有過這樣

---

<sup>187</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁338-341。

<sup>188</sup> 物質在E.E.單位之上形成，它們不會遵循物質的定律，雖則有時它們會模仿物質的定律。幾乎無法偵查出一個個別的單位，因為在它的活動之中，它經常的變成其他這種E.E.單位的一部分，擴張、收縮、脈動、改變強度與力量，並且改變磁極。兩極的變換很有韻律地隨著情感強度或情感能量的變化而發生。那「最初」使任一單位開始運動並形成它的「起動情感能量」於是就使得這些單位變成高度充電的電磁場，具有改變磁極的特性。磁極的改變也是由於其他可以相連或分開的相似單位的相吸相斥的影響。在這所有經常發生的改變磁極和改變強度之下有一個韻律。但這韻律是與情感能量本身的性質有關，而與物質的定律無關。



一種情境。那是個極痛苦的情境。<sup>189</sup>當其時，創造與存在的力量已知，但產生它們的方法卻未知。這是『一切萬有』(All That Is)必須學的教訓，而無法教給祂的。創造力最初是汲自這極大的痛苦，而我們仍舊可以看到這痛苦的反映。<sup>190</sup>

宇宙在一開始是一種心理的次元，它「還」沒有自己變濃厚而成形，形狀是在那兒，但它尚未凸顯，並非有小粒子，而是有意識的小單位，這些意識單位是最先的存有。一切萬有是一個原始意識完形，祂存在於這樣的一個「存在的情境」(state of being)裡，但卻沒有辦法找到表達祂存在的方法，在祂內潛在的個別化意識，天生就有求生、求變、求發展和創造的原動力，他們想被釋放進入真實。於是一切萬有懷著愛和渴望，祂放走了祂自己的那一部分，他們自由了，心靈能量在創造的一瞬間爆炸。第一個物(object)是個幾乎不可忍受的團塊，雖然它並沒有重量，而它爆炸了，立即在一瞬間便開始了形成宇宙的過程。一切萬有巨大的心念，爆成了實相，當意識把它自己變成自然的許多面向時，地球就出現了，因此，宇宙的「開始」，是意識擴展的一個勝利，即意識學會將自己轉譯成實質的形式。所以《賽斯書》的宇宙起源是意識單位「CUs」(units of consciousness)。《賽斯書》這個觀點與奧地利物理學家薛丁格(Erwin Schrodinger)在《我看世界》裡：「世界最初是以意識呈現的；真的如此，我們可以泰然地說，世界最初以意識出現；世界是由意識的單位組成的……」<sup>191</sup>相似。

---

<sup>189</sup> 在此賽斯舉了一個比喻，可讓我們了解一切萬有極痛苦的情境：假裝你在你自己內擁有全世界最棒的雕刻和繪畫的知識。它們像實在的一樣在你內悸動，但你沒有具體的工具，沒有如何造成它們的知識，沒有石頭，沒有水彩或任何這種東西的來源，你想產生它們的渴望令你心中作痛。作為一個藝術家，對祂所感到的痛苦和原動力，這即一切萬有極痛苦的情境。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁280。

<sup>190</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁278。

<sup>191</sup> Quoted in Robert G. Jahn and Brenda J. Dunne, *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. Harcourt Brace Jovanovich, Orlando, 1987, p.61.

## 二、宇宙生成論

### (一)、心理活動(如信念、思想、感受……等)形成物質、肉體與實相

我們通常把身體看作是有體積，由骨頭、血肉組成的「東西」。殊不知它們是由有「電磁性的實相」(electromagnetic reality)，和內在音值和光值的看不見的心理活動(如信念、思想、感受……等)所形成。CUs 結合而形成一個意識。意識的主觀經驗自動表達為 E.E.單位。產生 E.E.單位的主觀經驗，可以是一個信念、思想、感受，即心理活動。這些心理活動如果帶有強烈的情緒成分，就容易呈現為具體的物質。<sup>192</sup>在身體染色體<sup>193</sup>的結構中，有某些特質必須要靠特定的內在音值來啟動。如果這種啟動沒有發生，那麼潛藏在染色體中的「屬性」只有維持原狀了。因此內在音值把繁複交織的「基因」及「染色體」兩者都編在一起，而實際上組成了一連串的連鎖式影響。這些音值彼此交織成一個電磁性的模式。體內細胞的活動也激了一陣陣微細的「內在音爆」。某些類型的光也對這電磁與內在聲音的模式加以衝擊。所有這些總合起來形成一個「原型」，根據這個原型，並由這原型中，肉體便形成了。<sup>194</sup>

### (二)、物質宇宙是意念的建構<sup>195</sup>

根據《賽斯書》我們所居的世界有其他類的意識與我們共存於同一「空間」，他們感知的機制和我們不一樣。因為他們的實相是由不同的偽裝結構組成的。不過，我們的實相有些點(points)是重合的，而這些點並沒有被我們認出來。這些點是實相在那兒合併的交會點，有很大的能量潛能，稱為雙重實相(double reality)的點。包括了有四個絕對交會點<sup>196</sup>(absolute coordinate points)，主要交會點<sup>197</sup>以及為

<sup>192</sup> Norman Friedman 著，周明辰、許士亮譯：《心靈與科學的橋》(台北：方智，2001年)，頁 171。

<sup>193</sup> 染色體是一種極為微小的東西，在細胞分裂時，細胞核中的原形質就分離成爲染色體。染色體帶有遺傳因子，是決定一個生物所有遺傳上特性的「藍圖」。

<sup>194</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995)頁 156-168。

<sup>195</sup> 意念(Idea)：是被一個存有變成爲物質實相的精神能量。意念建構(Idea Construction)是意念之轉形爲物質實相。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢與意識投射》(台北：方智，1998年)，頁 22。

<sup>196</sup> 四個絕對交會點是心靈能量最強的地方，這幾個地方都是世界主要宗教誕生的地方，其中之

數很多的次要交會點。交會點是能量流過的通道，也是由一個實相到另一個實相的「迴旋面」(warps) 或隱形的路徑。

交會點的特性：(A)具傳導性(consductive)，概念與物體會被更高度的充電。(B)它是極端微小的，比科學家所知的任何質點還小，由純粹能量組成。但這些能量卻必須被催動(activated)。它是蟄伏的並且它不能被實質地催動。(C)這些點的周圍都有極微的地心引力(gravity force)的改變。(D)絕對交會點、主要交會點以及次要交會點，在可用能量的量上有很大的不同。(E)這些點本身是非實質性的。它們是看不到的。它們是以「加強了的能量」而被感覺到的。(F)原子與分子在接近這些「交會點」時活動會加快，但在原子與分子之間的距離卻保持不變。

意識和心理活動形成意念。人類的每個心理活動都是以 E.E.單位存在，而 E.E.單位是由 CUs 所組成。這些交會點都像是隱形的發電場，當它與任何夠強情感化的感覺或思想接觸時便會被發動。這些點本身以一種相當中立的態度強化了發動它的不論什麼東西。這些「交會點」的性質，多少有點相似我們科學家所發現的太空中的「黑洞」與「白洞」。思想與情感的電磁特性被吸過迷你黑洞的交會點，而它們的能量暫時由系統消失，然而，卻被無限地加速，而又由白洞裡回來，並且是經過濃縮而非常準確的被導回到實相系統裡。白洞就在黑洞之內。換言之，黑洞是個反過來的白洞。思想與情感的電磁「物質」可以由同樣的「洞」或「點」成了白洞再出現。這再出現又再次地改變了它的特性。它又再度變了，而又成了「黑洞」。同樣的這種活動在所有的系統裡進行。因此，這些洞或交會點，實際上是了不起的加速器，將能量本身重賦活力，而我們的物質世界以及個人實相就因此構成了。<sup>198</sup>

---

一是耶路撒冷。其餘三個絕對交會點，賽斯並未有進一步說明。

<sup>197</sup> 在美國，西岸、東岸的一部分、猶他州、大湖區、芝加哥區、明尼阿波里斯區和一些其他西南地區是有極佳的交會活動的地帶，具體化會很快地出現，因此建設性與破壞性的因素都有很高的潛力。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁103。

<sup>198</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁499-502。

### 三、目的論(Teleology)<sup>199</sup>——價值完成與快樂原理

在《賽斯書》一切萬有的任何一部分小至粒子大至宇宙都天生就有著去完成它的價值的衝動。「價值完成的特性，恐怕是『一切萬有』這存在中最重要的成分，而且也是一切物種傳承的一部分。」<sup>200</sup>。「價值完成」談的是價值的發展，不過，並不是道德價值，而是跟「增加這個生靈自覺在他中心的不論什麼品質」有關。價值完成本身是最難形容的，因為它把一個有愛心的靈，一個對自己的神聖繁複有著天生知識的靈的本質，和一個無限大的創造力合在一起，而這靈試想把它自己倒轉的繁複性最微渺、最遙遠的部分也帶到價值完成。即一切萬有是在意識的每個最小的部分之內，而能量等於意識，等於物質。能量俱有無限的創造性、發明性及原創性。價值完成是存在於每個意識單位之內心理上與物質上的傾向，把它以這樣一種方式向著更大的完成推動，以致於它的個別完成也增益了每一個其他這種意識單位的可能最好發展。這種傾向在物質的架構之下與之內運作，它也在其之上運作，並賦予物質世界之內所有意識單位的合作本質。<sup>201</sup>所以賽斯說宇宙的目的，你們最接近的了解，可以在你們對自己孩子發展的那種摯愛感情中找到，在你們要他們能充分發揮其能力的意圖中找到。

「價值完成永遠暗示了對卓越的追求——不是完美，而是卓越。」<sup>202</sup>因為完美是不存在的，所有的存在都是一種「變為」的狀態，這並不是指所有的存在是在一種變成完美的狀態，而是在一個變成「更是它自己」的狀態。<sup>203</sup>「完美」這字設有許多陷阱，它預設某件完成的、無法改變的事或物，它也不能再被移動、改進或創造。心靈永遠在一種「變為」、變遷、柔軟的狀態，它是沒有結束的，

---

<sup>199</sup> 目的論(Teleology)這個名詞是由希臘文的目的(Telos)加上學問(Logia)而成的。目的論所主張的，以為在世界上，物質的層次、生命的層次和意識的層次，所有的行動都是盲目的，可是有一個更高的、有智慧的造物者來決定、選擇它的行動，因此終究物質、生命和意識的層次是被造的。鄔昆如編著：《哲學概論》(台北：五南，1988年)，頁333。

<sup>200</sup> 王季慶譯，珍·羅伯茲(Jane Roberts)著：《夢、進化與價值完成》(台北：方智，1996年)，頁42。

<sup>201</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》(台北：方智，1994年)，頁318。

<sup>202</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》，頁229。

<sup>203</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》，頁623。

就如它也從沒有一個開始的一點。

「價值完成一個明顯的特性，就是快樂的效應。」<sup>204</sup>然而快樂是什麼呢？社會學家定義：「快樂是一個人對自己目前整體生命品質的正面評價程度。」換句話說，指一個人對自己生命喜愛的程度。《快樂學》的作者馬修·李卡德則認為，快樂是指從一個極為健全的心靈中所生起的深刻綻放感。這不單指一種愉悅的感覺、一種暫時的情緒或心情，而是我們存在的最佳狀態。快樂也是一種詮釋世界的方法，我們很難改變世界，但可以改變自己如何看待世界。<sup>205</sup>《賽斯書》認為快樂原理也許可以被比為最像是對美的潛在欣賞，那美是明顯的無處不在，如果你尋找它的話。那是每種生命形態為自己存在的神奇而狂喜，在其中愛的價值超過了它們本身，而且在其中每個族類或生命形態又「領悟到」：自己的成就無限地增益了所有其他形態的存在。

綜合上述《賽斯書》的目的論是「快樂原理」——找出人生中最想唱的那首歌。精神分析大師佛洛伊德亦認為：「我想人生的目的主要還是由快樂原則 (Pleasure Principle) 所決定。」<sup>206</sup>追求快樂是我們的一個本能；我們的本我，基本上是以追求快樂為取向的。當我們按照自己的本性、跟隨內心的快樂而行時，離我們的本我是最近的。

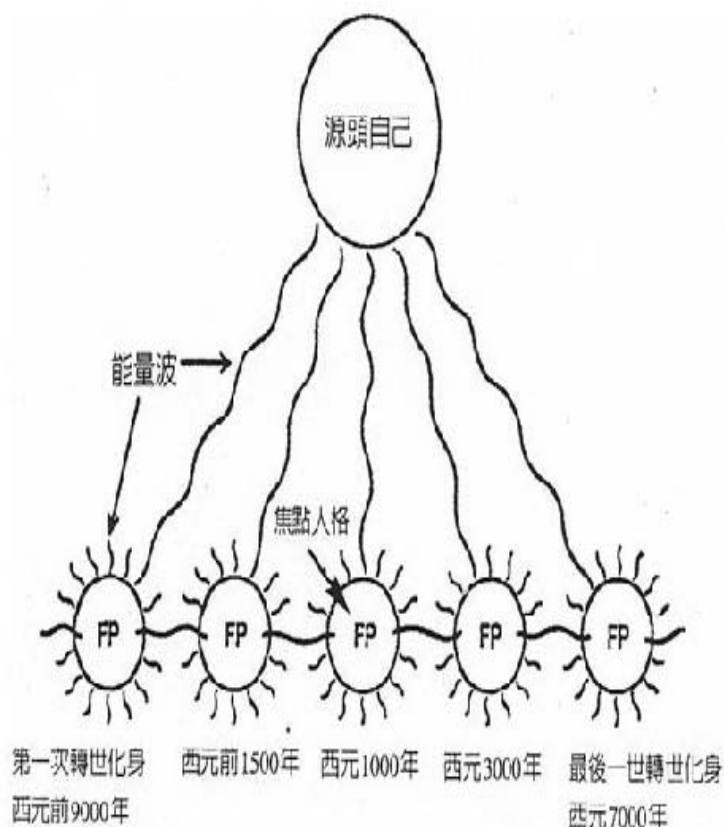
---

<sup>204</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》，頁 383

<sup>205</sup> Matthieu Ricard 著，賴聲川、丁乃竺譯：《快樂學》(台北：天下，2007年)，頁 19-21。

<sup>206</sup> Sigmund Freud 著，楊庸一、林克明譯：《圖騰與禁忌》(台北：志文，2004年)，頁 9。

#### 四、時間論——同時性的時間觀



#### 轉世的生活領域。

源頭自己「崩解出」個別焦點人格。

這些焦點人格同時化身在生活領域的時間裡。

我們通常認為我們的實相是根植於一連串的時間。但《賽斯書》認為「時間」是基本假設(root assumptions)。電子的自旋(electron's spin)決定由我們觀點來看的時間「順序」。<sup>207</sup>上圖源頭自己的能量，在我們所瞭解的「時空連續」(space-time continuum)裡躍入躍出。而當它這樣做的時候，它的經驗變成實質的。於是，在

<sup>207</sup> 電子是一種帶著負電的粒子，圍繞著帶著同樣數目的正電的原子核運行；這兩者合起來就是一個原子；一堆堆原子組合起來就形成分子。一個反的旋轉是一個反的時間順序，有許多是我們無法觀察到的。電子同時在許多方向旋轉，這是我們不可能覺知的一個效應，而我們只能把它當作是一種理論來討論。有一些「由此而被達到並且維持住的電磁動量」，那是某種在運作並且維持它們自己的完整之穩定性，雖然這些可能在這旋轉的所有部分並不「均等」，然而，在那「不均等」之間有其均等在。電子自旋的概念：(A)電子的逆轉以及隨之而來的時間逆轉，或(B)同時向許多方向旋轉。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷一)》(台北：方智，1994年)，頁251-252。

那個系統之內，留下一個生命之跡(life-trace)。當以轉世的觀念去想時，彷彿一個痕跡存在於另外一個痕跡之前。但事實上，整個的「圖形」(chart)由所有個別的生命之跡所組成，並且是同時存在的。這些分支或生命之跡每一個都來自「存有」，所以它們在心理上及在電磁能量上都是相連的。上圖代表了同時存在五個不同的世紀裡。真正發生的是，存在的能量在五個「片刻點」(moment)侵入三次元的系統內。而在每一個點之中，我們就會經驗到看起來彷彿是孤立的一生。每個轉世的自己會有它自己在時間與空間區段的焦點人格。焦點人格受限於它們自己生活領域的時間、感官經驗裡，在那個層面，它們是不覺知它們與其他的「轉世」自己的連結的。所以轉世人格會是：當意識侵入三度空間的經驗時，所採取的不同焦點。不過，他們會透過共同的源頭自己相連起來。理論上，當任何焦點人格由其通常的取向轉開，改變覺知的方向時，他「可以」在多次元滲漏裡瞥見那些「其他人生」。<sup>208</sup>可是其他相當合法的經驗在鄰接生活領域的他方進行著，此地自由的覺知會在無意識層面在所有的焦點人格之間提供連結。既然所有各生同時發生，由「源頭自己」與我們的實相場交叉的點向外散布，那麼最後的一次轉世，只不過代表個人要打破輪迴的決定而已。我們可以在「任何的時候」從任何一個交叉點那樣做。<sup>209</sup>所以《賽斯書》的時間觀是過去、現在、未來同時存在的時間觀。<sup>210</sup>

## 五、《賽斯書》的空間觀

「個人」存有存在於「架構一」、「架構二」裡。「架構一」即我們所認知的物質世界；「架構二」代表賦予世界其特性之實相的內在領域、存在的內在次元。

「架構一」與「架構二」顯然代表了不只是不同類的實相，也代表了兩種不同類

---

<sup>208</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈政治》(台北：方智，2005年)，頁73-74。

<sup>209</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《意識的探險》(台北：方智，2003年)，頁219。

<sup>210</sup> 過去：是對曾經是，但已不再是物質建構的意念之記憶。現在：是任何意念浮現到物質實相裡的明顯之點。未來：是一個意念在物質實相裡消失及其被另一個取代之間的明顯間隔。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢與意識投射》(台北：方智，1998年)，頁23。

的意識。把這兩個架構或意識狀態想做「未區分的區域」。在那些未區分的區域，一種意識不斷被轉譯成另一種，而能量也彼此轉換。但值得注意的是《賽斯書》一直在分開的說「架構一」與「架構二」，是爲了讓我們方便與瞭解。實際上這兩者是融合在一起的，因爲「架構一」的存在是浸在「架構二」裏的。人的身體一直不斷在「架構二」裏得到補充，就因爲它同時存在於「架構二」裡。「架構二」一直在將它自己外在化，以「架構一」的形式出現在人的經驗裏

在《賽斯書》每個人都有靈魂，它是永久有效性(the eternal validity of the soul)和多次元面貌(multidimensional aspect)。靈魂基本存在於其他次元，即我們現在存在於三次元的實相系統，還有其他可能的實相系統。如第四度時空、第五度時空……，人可以透過開發九種內在感官<sup>211</sup>，而使意識進入九種狀態。筆者認爲《賽斯書》的意識進入九種狀態是否就是禪坐時九地的狀態，這可能需要有禪定的修行者達到了這九種境界才能證實。

## 參、人性論

新時代對善惡的觀點有非常不同的看法。賽斯論及人性，仍然堅持不論人有什麼外在的惡行，其背後都有基本的善良意圖。「心靈若要有任何的和平，你必然得相信人類存在著與生俱來的善的意圖。」<sup>212</sup>以下闡述新時代《賽斯書》對善惡的看法：

基本上而言並沒有惡的存在。這並不表示不會碰到一些看起來是「惡」的現象，但是當每個人單獨地旅遊過自己意識的各個層面時，就會了解所有似乎相反的東西，其實是一個朝著創造的極大「驅策力」的不同面貌而已。<sup>213</sup>一個相信善而不信有惡的信念實際上是極實際的，在現實生活中它會保持身體、心理上免

---

<sup>211</sup> 詳見第五章

<sup>212</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》，頁 275。

<sup>213</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》，頁 201。



於許多恐懼和精神難題的干擾，帶給自在和自發的感覺，而能力的發展在那種心境下也較易完成。<sup>214</sup>

基於上述，關於善惡「對立」的「真相」是，它們並不存在，除了在彼此的空間裡。那就是說，除了在一個有「冷」的環境，否則「熱」是不存在的；除了在「矮」的空間裡，不然「高」是不存在的；並且直到有一個所謂「慢」的東西，否則，甚至不可能有「快」的觀念。「相對的世界」(World of the Relative) 即我們選擇渡過大半時間的世界裡，一個東西只在相對於它「不是」(not)的另一個東西時，才是它之所「是」(is)。<sup>215</sup>因此惡的存在只是要讓我們知道什麼是善，這可由一個新時代人眾所皆知的故事來說明：

當小靈魂高興的對神訴說自己的發現：「我知道我是誰！我是光啊！」之後，他覺得這樣還不夠，他想要真正「感覺」光到底像什麼？

但有智慧的神告訴他：「當你處在光當中，就看不見同是光的自己。」怎麼辦呢？「只有將黑暗圍繞著你，你才能感覺到光到底像什麼！」因此，神進一步的說：「沒有冷，就不能知道暖；沒有下，就不能知道上；……沒有現在，就不能知道未來。」為了體驗每一件事情，所有事情的相反面便將呈現出來。因此神告訴小靈魂：「當你被黑暗圍繞時，不要提高音量去咒罵它，你寧可成爲黑暗前的光，也不要對它生氣，然後你將知道你真正是誰！」

接著神鼓勵小靈魂成爲一個特別而且有特色的靈魂(但別忘了，「特別」並不意味著「比較好」)，因爲這就是「成爲光」的意思。小靈魂想了一想說：「我想成爲特別的部分，叫做『寬恕』。我想學著寬恕別人，並親身體驗那種感覺。」但是，神創造的所有事物都是完美的，沒

---

<sup>214</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁219。

<sup>215</sup> Neale Donald Walsch 著，王季慶譯：《荷光者》(台北：方智，2003年)，頁72。

有人是需要被寬恕的。因為無法親身體驗做一個寬恕別人的人，小靈魂掉入一種悲傷的感覺裡……。

這時，從人群中走出一個友善的靈魂，她願意幫助小靈魂在下一個生命週期中，走入小靈魂的生命裡，為他做一些要被寬恕的事情。雖然這樣做了之後，原本明亮的友善靈魂，將會變得黑沉沉的……，但是因為「愛」，友善的靈魂願意這樣做，「其實，在過去有好幾次，我們都給過對方完美的適當機會，去表達、體驗我們真正是誰，只是你不記得了。」友善的靈魂說。

小靈魂聽了十分感動，不知道他可以為了一個這麼願意為自己付出的天使做些什麼？「請你在我對你做了你可能想像得到的最糟糕的事情時，記得我們真正是誰。」友善的靈魂說。是的！當每一個新靈魂出現在舞台上時，不管他帶來的是歡樂，還是悲傷，小靈魂就會記起神說過的那句話：「你要永遠記得，我派遣給你的都是天使。」<sup>216</sup>所以在新時代的思想裡，「善與惡的效果基本上是幻覺。所有的行為，不管它們看起來是何性質，全是更大的善的一部分。只有在你們自己的實相系統裡，『對立性』才有意義。它們是你們的基本假設的一部分，因此你們必須把它們當作基本假設來看待。」<sup>217</sup>因此世界上只有兩種人：好人和做了壞事的好人。生命裡沒有對錯，只有選擇。每一個人可自由意志<sup>218</sup>的選擇「我是誰？」。

---

<sup>216</sup> Neale Donld Walsch 著，劉美欽譯：《小靈魂與太陽》(台北：方智，2001年)，頁 5-68。

<sup>217</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 450。

<sup>218</sup> 自由意志：人天生是善的。他的意識心須自由，具有它自己的意志。因而，他能夠認為自己是惡的，他即為按照他自己的形象設定那些標準的那個人。這偉大的自由，是為了使人覺悟是他創造了他自己的實相。自由意志必須是必要的。它所給予人的餘地，容許人把他的概念具體化，在實質經驗中接觸它們，然後再親自評估它各自的妥當性。珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁 253。

綜上所述，所以不要抗拒惡的存在，是因為如果恨惡，那就要小心對「恨」那個字的觀念。「恨」會侷限我們，把我們的感知弄狹窄，而且把所恨的因素帶入了我們自己的經驗，例如：我們恨父母，在接下去的生生世世中我們也可能被吸引投生在一個令我們發生同樣情感的家庭裡，因為那情感即為問題所在，而非那些似乎惹起它的因素。如同著名的瑞士心理學家榮格所說：「你所抵抗的，會持續存在。」<sup>219</sup>因此《賽斯書》的人性論是要我們對生命力的本質的基本信賴，並且有信心，相信經驗的所有成份都被利用去達到更大的善。

---

<sup>219</sup> Rhonda Byrne 編，謝明憲譯：《祕密》（台北：方智，2007年），頁152。

### 第三節 《成唯識論》與《賽斯書》形上學的同異之處

壹、《成唯識論》本體論是阿賴耶識；《賽斯書》本體論是一切萬有

《成唯識論》認為每一個眾生有各自的阿賴耶識，宇宙萬物都是阿賴耶識所變現，所以《成唯識論》的本體論為阿賴耶識。《賽斯書》認為宇宙的本體論是一切萬有，宇宙是無限的，每一個眾生都在一切萬有之內。所以《成唯識論》的本體論是多元論，但若從唯識意義上，一切法最終必歸結為唯心之一元性質的本體，即從唯識性的角度來說，《成唯識論》的本體論是一元論。<sup>220</sup>《賽斯書》的本體論是一元論和泛神論。

貳、《成唯識論》宇宙起源是種子；《賽斯書》宇宙起源是意識單位

如第三章宇宙起源論所述：《成唯識論》提及宇宙間所有的一切都是種子變現，種子是一切現象的第一根源，所以《成唯識論》的宇宙的起源是種子。《賽斯書》談到一切萬有演化了這麼久，已忘了祂的起源，祂曾由另一個「原」(Primary)發展而來。而這個「原」現已不可考。宇宙在一開始是一種心理的次元，它「還」沒有自己變濃厚而成形。形狀是在那兒，但它尚未凸顯，並非有小粒子，而是有意識的小單位。這些意識單位是最先的存有。因此《賽斯書》的宇宙的起源是意識單位「CUs」(units of consciousness)。

參、《成唯識論》的宇宙生成論是萬法唯識；《賽斯書》宇宙生成論是

---

<sup>220</sup> 周貴華著：《唯識通論——瑜伽行學義詮(下)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁343。

## 物質宇宙是意念建構

### 肆、《成唯識論》與《賽斯書》的目的論

《成唯識論》對於宇宙的發展有沒有目的並沒有闡述。《賽斯書》認為宇宙的目的論是價值完成與快樂原理。這和達賴喇嘛：「我相信人生的目的是在追尋快樂。無論一個人信不信宗教，或信的是什麼宗教，我們都在尋求生命中最美好的一面。我想我的人生目標就是追尋快樂……」<sup>221</sup>的看法相似。

### 伍、《成唯識論》時間是剎那論；《賽斯書》時間是同時性

如前所述，《成唯識論》的時間是剎那論，即一切法剎那生滅，過去法無體，未來法無體，唯有現在法有體。因此，法之因果關係唯存在於現在剎那。<sup>222</sup>《賽斯書》的時間論是一切都在「廣闊的現在」，即過去、未來同時存在。當下是威力之點，即當下這一刻可以改變過去和未來。

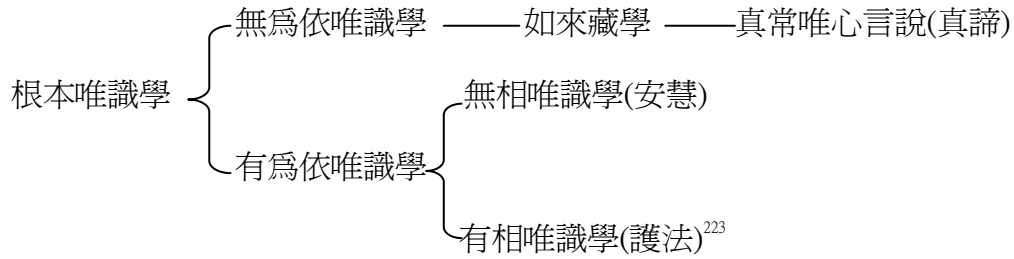
### 陸、《成唯識論》的空間論是三界九地；《賽斯書》的空間論是架構一、 架構二

### 柒、《成唯識論》與《賽斯書》的人性論

---

<sup>221</sup> 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士著：《快樂——達賴喇嘛的人生智慧》（台北：時報文化，1999年），頁10。

<sup>222</sup> 周貴華著：《唯識通論——瑜伽行學義詮(下)》，頁352。



有學者認爲唯識學的發展有二個方面：一是無爲依的唯識學是，以無爲性心性真如爲一切法根本所依及緣起根本因的唯識學，即是以果位的法即淨法爲出發點來施設教理。而有爲依的唯識學是以有爲性本識(一般指阿賴耶識)爲一切法根本所依及緣起直接因的唯識學，即以因位(染位)有爲法(即染法)爲出發點建立學說的，二者構成根本唯識學的二支。<sup>224</sup>《成唯識論》是有爲依的唯識學。在此值得注意的是站在唯識學的立場，佛性並不是唯識學主要關懷的面向，唯識學主要關懷的是唯識系統的建立。

在形上學的意義下，善主要有兩層意思：一是「本體的」，一是「道德的」。所謂本體的是就「存在」方面來說的。根據奧古斯丁(Augustine)惡本身不是存在物，而是善的「缺乏」(privation)。不過，這兒不是指一般的缺乏，而是指應該存在的善卻不存在。道德的善特別指人類行爲的善，是倫理學研究的對象。<sup>225</sup>所以筆者認爲《成唯識論》所謂的惡是從道德上來說的，也就是從現象上來說的。《賽斯書》所謂的善是從存在上來說的，即從本體上來說的。

基於上述，賽斯的人性論基於一元論的宇宙觀，故將惡視爲一種在分離層次下的行爲，在終極層次上，一切都是一體，所以沒有終極的惡。如《與神對話》將惡視爲是其他的個體靈魂證成自己的機會。<sup>226</sup>《成唯識論》的人性論是有爲依唯識學，即有漏種子就其爲有漏第八識所攝持而言，即隨有漏第八識，名無覆無

<sup>223</sup> 周貴華著：《唯心與了別》(北京：中國社會科學，2004年)，頁128。

<sup>224</sup> 周貴華著：《唯心與了別》，頁125-126,133,135。

<sup>225</sup> 孫振青著：《形而上學》(台北：洪葉，2001年)，頁174-176。

<sup>226</sup> Neale Donald Walsch 著：《與神對話》(台北：方智，1998年)，頁214-221。

記性，因有漏種子隱而未現，無善惡可言，<sup>227</sup>所以《成唯識論》的人性論是無覆無記性，即不善不惡；而《賽斯書》的人性論與無爲依唯識學相似，即人性本善的人性論。筆者認爲《賽斯書》的人性論與佛教馬祖禪：「對此全然不知而陷入迷惑的心靈本身，已經是覺悟的源頭，此外更無別物。所謂平常心就是這樣整體的心，它包括整個迷與悟，不偏頗任何一方」<sup>228</sup>相似。這是一元論的人性論，在一元裡包含了善與惡。

---

<sup>227</sup> 羅時憲著：《唯識方隅》(香港九龍：佛教法相學會，1990年)，頁148。

<sup>228</sup> 柳田聖山著：《禪與中國》(台北：桂冠，1992年)，頁112。

## 第四章 《成唯識論》與《賽斯書》的心識論

本章討論《成唯識論》與《賽斯書》的心識論，第一節論說與比較兩者的心識觀；第二節論說與比較《成唯識論》的阿賴耶識與《賽斯書》的靈魂；第三節論說與聚焦於兩者的自我概念；第四節《成唯識論》的前六識與《賽斯書》意識的分析與比較。

### 第一節 《成唯識論》與《賽斯書》的心識論

「心識論」指討論識與心理活動，相當於普通所謂的「心理學」，但是，佛教的心識論在意義上並不是像一般的心理學一樣，是心理學自體的學說，所以避免使用「心理學」這種一般的術語，而依照佛教自古的表現方法，稱為「心識論」。雖然這裡所討論的事項，是心的主體、性質、狀態、作用，與一般的心理學並非完全不同，但是，它只局限與達成佛教理想目的有關的心理學，所以不採用一般的心理學。因此，西方佛教學者稱之為「倫理性心理學」(ethical psychology)或「心理性倫理學」(psychological ethics)。但是，佛教心理學不單只是倫理性，也具有宗教性、哲學性的意義，可說是廣義的人類學，乃至人格心理學。<sup>229</sup>

#### 壹、《成唯識論》與《賽斯書》的心識結構比較

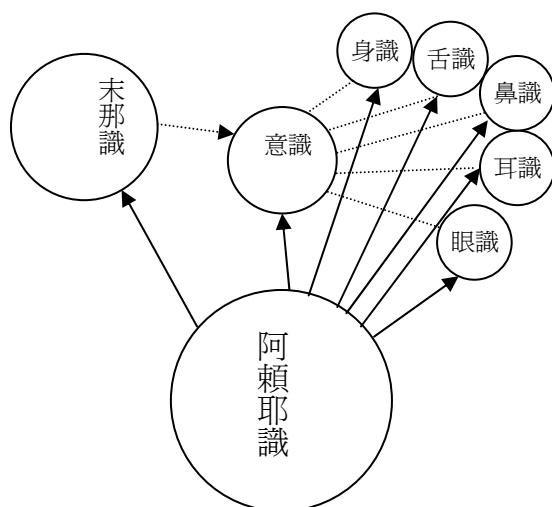
##### 一、《成唯識論》的心識結構

---

<sup>229</sup> 水野弘元著，釋惠敏譯：《佛教教理研究》(台北：法鼓，2002年)，頁383。



## 《成唯識論》八識的結構圖



根據橫山紘一在《唯識思想入門》一書將八識分爲表層心理的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，及深層心理的末那識與阿賴耶識。<sup>230</sup>筆者認爲表層心理是指自己所意識到的心理內容，即意識「闔上」的領域；深層心理是指一般狀態下不能被自己意識到的心理內容，即意識「闔下」的領域。前者是意識領域，後者是無意識領域。<sup>231</sup>

如上圖，阿賴耶識是生出七識的根源體。識的生起，必須有所憑藉和依託，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識在認取對象時，不能清晰、深入地認識對象，必須由與五識共存的五俱意識幫助，使五識能清晰、深入地進行認識，所以第六識是五識的分別所依。五識的活動較爲表面，並不產生執著，所以本身無染，而是受末那識的污染成爲有漏，若末那識轉成清淨，前五識也轉變而成清淨，所以末那識是五識的染淨所依。阿賴耶識是五識、意識、末那識的根本所依；第六識的俱有依<sup>232</sup>是末那識和阿賴耶識；末那識的俱有依是阿賴耶識；阿賴耶識的俱有依

<sup>230</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁89。

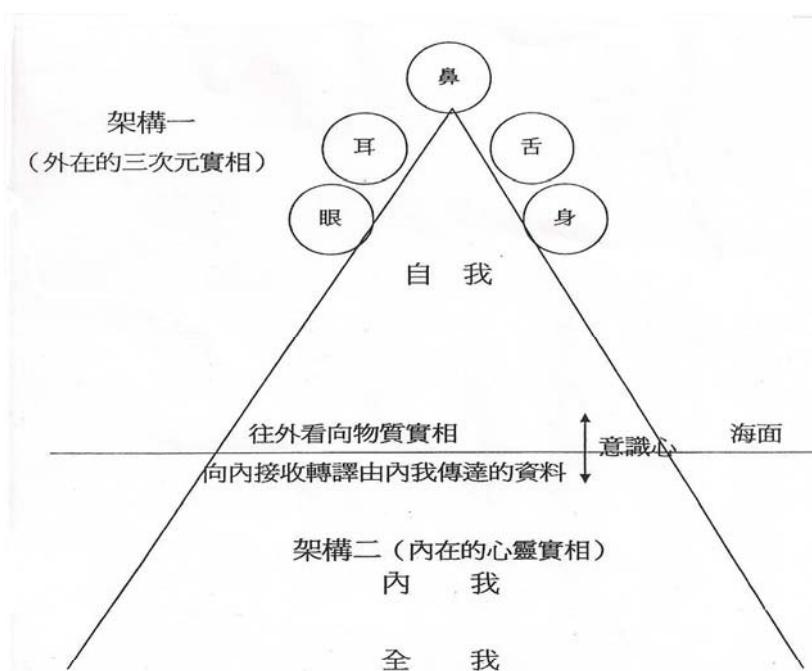
<sup>231</sup> 《成唯識論》這種深層與表層心理分析架構可見於榮格心理學，但二者有相似處，也有相異處。榮格與《成唯識論》相似處：榮格將心理現象分爲兩大部分：一是能被意識到的現象，即意識「闔上」的領域。二是意識「闔下」的，即一般狀態下不能被意識到的心理內容。差異處：榮格心理學將心識分爲意識與無意識，無意識又分爲集體無意識和個人無意識。林國良著：〈榮格心理學與佛教唯識學思想之異同〉，《上海大學學報》，第15卷第3期，頁120。

<sup>232</sup> 俱有依：也稱增上緣依。指內部的六根，即五種感覺機制和第七識。一切心與心所都依託這增上緣依而生起，離開了與其共存的根，心與心所必定不能連續生起。

是末那識，末那識如果沒有，阿賴耶識必定不能生起。

阿賴耶識的相應心所是觸、作意、受、想、思等五種遍行心所。在凡夫位中，末那識與四種根本煩惱(癡、見、慢、愛)及五種遍行心所、八種大隨煩惱(昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知)，以及別境心所中的慧心所相應。成佛後，與清淨的第七識相應的只有五遍行心所、五種別境心所及十一種善心所，共二十一種。前六識相應的心所，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、捨受都能與前六識相應。

## 二、《賽斯書》的心識結構圖



如上圖《賽斯書》將「個人」存有比喻為一座冰山。假設有一個無限大的大海，海的表面凸出一個個的金字塔形冰山。冰山只有一小部分露出水面，這些冰山即我們單獨的「我」；而浸在海平面下的大部分，便是無意識的我，即內我。內我包括心理學上的潛意識和無意識，它與整個的集體無意識是相連相融的。在海平面上是身體意識、自我、意識心，而整個大海，可以說就像是我們的本體，

<sup>233</sup> 王明珠著：《新時代賽斯新生命觀及其實踐》(新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，1998年)，頁103。

即全我。

「個人」存有包括身體意識(所有細胞的聯合意識)、自我、意識、內我，內我與意識形成意識心。人有一個導向內在實相的「內在自我」，即內我，它是指靈魂的意識，即靈魂，兩者的涵意是相通的。而「外在自我」和「內在自我」之間彷彿未區分的地區，在其間發生往復的轉譯。自我是內我最「外在」的部份，並沒有被疏離，卻是往外看向物質實相。它可以同時看向兩方，根據它自己的與內我的需要對實相下判斷，並決定要不要接受信念。然而，它雖不能切斷從意識心所傳來的訊息，但卻可對此置之不理。自我扮演意識心焦點的引導者，意識心可以被自我集中或轉向無限種方向，它既可以看到外界實相，又可以轉而向內，觀察它自己的內容。意識心是內我的一部份，它把對實相本質所抱的信念，回饋給自己的各內在部分，這些信念主要就依賴意識心對當前實相的解釋。意識心決定目標，而內我則運用它那無盡的能量，將之付諸實現。身體在「架構二」裡有一個無形的副本，這個副本是與自己的肉體組織連在一起的，形成了身體意識。但是不論在任何情形下，我們的內我都仰仗著意識心對身體狀況及外界實相的評估，而形成與意識心信念一致的身體形象。<sup>234</sup>

在《賽斯書》裡並沒有明確的說明與靈魂相關的心理活動，但有明確的指出「思想存在於腦子之前，而當腦子滅後，思想仍然存在」；「這將思想與情感具體化成為物質實相的特性是靈魂的一種屬性」；<sup>235</sup>「每個人目前的本體包含了所有那些同時的存在的知識和『記憶』」。<sup>236</sup>「概念來自內我」，<sup>237</sup>因此《賽斯書》與靈

---

<sup>234</sup> 身體的一般架構、性質和特點，在它成形前即已存在。有一個形態意識的內在狀態(The inner state of gestalt consciousness)。這種狀態是由發生在身體內部深處的某種交互作用而來，磁性結構形成了。它們在身體的層面上被造出，是藉由某種神經的激發造成，在其間可說是避過了正常的模式，而形成了影像(image)。神經及其末梢的細胞結構攝取了畫面。這些全部集合起來，用來形成對身體情況的較大畫面。這些不是我們以為的影像，卻是極為密碼式的情報，以電磁的方式印上去，肉眼看來不像影像。無論如何，它們只能被身體感知。但這程序比我們所知的任一種程序都遠為高超。於是身體在「架構二」的無形副本，被拿來與兩個模式比較。首先把它與這個人身體的理想健康標準來核對。然後是與有意識的自己傳送給它身體的形象來核對，即刻做出了關連。在一個令最進步的技術也嫉妒的組織架構裡，通訊極快速地來回躍動，身體做出不管什麼必要的改變，以使這兩個畫面和身體現在的狀況一致。

<sup>235</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁319,117。

<sup>236</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁

魂相關的心理活動是思想、記憶、感受、概念……等。

在《賽斯書》裡並沒有明確的說明與自我相關的心理活動，但有提及「自我所顯現出來的，就是我們對身處這個世界中的自己，所具有的物質形象所抱持的『觀念』。各種限制性的觀念，就像一張束縛性的網一樣，專門收集其他類似的資料，使得我們的心智漸漸地堆滿了殘礫。<sup>238</sup>」所以在《成唯識論》與末那識相應的煩惱心所，在《賽斯書》指的是限制性的觀念。

在《賽斯書》裡並沒有明確的說明與意識相關的心理活動，但有提及「信念其實就藏在意識心內」；「意識的天性永遠是按照概念和期望形成自己的實相」；<sup>239</sup>「意識心是非常能幹地將自己的注意力調準到物質實相」<sup>240</sup>；「意識心有一種更明確的記憶」；「意識心必須自由，具有它自己的意志」。<sup>241</sup>「意識它是由我們以最私人的方式據以實現自己的那些思想、情感和夢所組成的。」<sup>242</sup>因此意識相關的心理活動是信念、概念、期望、記憶、意志、注意力、思想、情感……等心理活動。

## 貳、《成唯識論》的心所與《賽斯書》的心理活動

《成唯識論》將心理範疇分為兩大類，即心與心所。心包括八識，心所指依託心而生起、與心相應、係屬於心的各種心理功能。八識都與作意、觸、受、想、思等五遍行心所相應。作意心所相似於現代心理學中的注意；受心所相似現代心理學中的情緒或情感體驗，即指感受；《佛光大辭典》認為想心所相當於概念及知覺；吳汝鈞先生的《佛教大辭典》釋想心所為想像、表象；方立天先生的《佛

---

261。

<sup>237</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《實習神明手冊》(台北：賽斯文化，2008年)，頁139。

<sup>238</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁76,78。

<sup>239</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁118,165。

<sup>240</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁78。

<sup>241</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁212,253。

<sup>242</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《實習神明手冊》，頁309。

教哲學》釋想心所爲思惟活動，其作用是形成種種名言概念<sup>243</sup>；思心所相似於現代心理學中的意志、思惟活動<sup>244</sup>。而《賽斯書》的心理活動如：思想、感受、概念……等。(詳見第三章本體論的心理活動)

綜上所述，《成唯識論》的心所與《賽斯書》的心理活動有相似處，如下表。但《成唯識論》將心所的分析，更詳盡的區分爲五十一種。

《成唯識論》心所	現代心理學	《賽斯書》心理活動
作意	注意	注意力
受心所	情緒或情感 體驗	感受
想心所	想像、概念	想像、概念
思心所	意志、思惟	意志、思想
欲心所	興趣 <sup>245</sup>	期盼
念心所	記憶	記憶
慧心所	判斷、推理	推理心

參、《成唯識論》八識非一非異與《賽斯書》靈魂、自我意識、意識、身體意識非不同

### 一、八識非一非異

八識自性，不可言定一，行相、所依、緣、相應異故，又一滅時餘不滅故，能、所熏等相各異故。亦非定異，經說八識如水波等無差別故，定異應非因果性故，如幻事等無定性故。<sup>246</sup>

<sup>243</sup> 林國良著：〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》第十八期，頁 83-85。

<sup>244</sup> 周貴華著：《唯識通論——瑜伽行學義詮(下)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁 218。

<sup>245</sup> 興趣：現代心理學指人們力求認識某種事物和從事某項活動的意識傾向。它表現爲人們對某件事物、某項活動的選擇性態度和積極的情緒反應。中國大百科全書總編輯委員會著：《中國大百科全書·心理學》(北京：中國大百科全書，1992年)，頁 468。

<sup>246</sup> 見《成唯識論》卷 7，《大正藏》冊 31，頁 38 下。

八識各自的主體，不能說必定同一，因為八個識的現行活動作用、所依託的認識機制、所認取的對象，以及相應的心所都不相同，六識中的一個識消失時，其餘識並不消失，因為存在著前七識是能熏、第八識是所熏的差別。但八識各自的主體也並非必定相異，因為《楞伽經》中說八識的關係就像水與波一樣並無差別，第八識如水，前七識如波；也因為如果必定相異，八識之間就不應存在因果性；也因為八識都如虛幻的現象，所以沒有必定相異的性質。因此八識相互之間不一不異。

## 二、《賽斯書》靈魂、自我、意識、身體意識非不同

《賽斯書》：「雖則我用像『靈魂』或『存有』、『內我』與『目前人格』這些術語，這樣做只是『方便』說法，因為其一即另一個的一部分；並沒有一個『點』，在那兒一個開始而另一個結束。」<sup>247</sup>即在所有意識之間的界限終究是不分明，並且是彼此交流的。《賽斯書》這個觀點與博姆(David Bohm)：「所有有意識的存在在實相的『暗含層面』都是相連的」<sup>248</sup>說法相似。

---

<sup>247</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 117。

<sup>248</sup> Michael Talbot 著，王季慶譯：《超越量子》(中譯本未出版)，頁 178。

## 第二節 《成唯識論》阿賴耶識與《賽斯書》靈魂

《成唯識論》眾生都各自有阿賴耶識，《賽斯書》每個人都有靈魂，《成唯識論》的阿賴耶識與《賽斯書》的靈魂，兩者有何相似處？有何相異處？以下分別探討。

### 壹、阿賴耶識與靈魂的名稱

#### 一、阿賴耶識的名稱

然第八識雖諸有情皆悉成就，而隨義別立種種名。謂或名心，由種種法熏習種子所積集故。或名阿陀那，執持種子及諸色根，令不壞故。或名所知依，能與染淨所知諸法為依止故。或名種子識，能遍任持世出世間諸種子故。此等諸名，通一切位。或名阿賴耶，攝藏一切雜染品法，令不失故，我見、愛等執藏以為自內我故。……或名異熟識，能引生死、善不善業異熟果故。此名唯在異生、二乘、諸菩薩位，非如來地猶有異熟無記法故。或名無垢識，最極清淨，諸無漏法所依止故，此名唯在如來地有。<sup>249</sup>

「阿賴耶」是梵文 *alaya* 的音譯，原為「收藏」、「儲存」的意思，漢譯為「藏識」。第八識雖是一切眾生都具有，但隨意義不同而建立種種名稱。心、阿陀那、所知依、種子識，適用於一切場合。阿賴耶識適用於凡夫、二乘有學、八地以下菩薩；異熟識適用於凡夫、二乘及一切菩薩；無垢識適用於佛。

<sup>249</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁13下。

## 二、靈魂的名稱

《賽斯書》對於「靈魂」有很多不同的稱呼，如心(mind)、心靈(psyche)、一切萬有(All That Is)、存有(entity)、內我(inner self)、全我(whole self)、初期的神(incipient god)、大我(greater being)……等。然而人類的語言主要在允許認明實質的，而不是非實質的經驗，所以賽斯說：「我並不是說文字不能用來描寫心靈，但它們無法對心靈下定義。『我的心靈和我的靈魂，我的存有與我的大我之間有何不同？』問這樣的問題是無用的。因為所有這些術語，都是想表達你感覺到在你內的、你自己經驗的較偉大部分所做的一種努力。」<sup>250</sup>所以賽斯認為：

我通常較喜用「存有」<sup>251</sup>(entity)這字眼，而不用靈魂，只因「存有」這字沒有與那些特定的錯誤概念連在一起，而它的涵義在組織性的意義上(organizational sense)比較不帶有宗教性。<sup>252</sup>

在《劍橋哲學辭典》裡釋「靈魂」(soul)也叫做精神(spirit)，被認為只存在於生物裡的一個存有物，與希臘語 psyche 和拉丁語 anima 相對應。既然瀕臨死亡的有機體和生物上，剛死亡的軀體之間幾乎不存在物質差異，自從柏拉圖(Plato)時代以來，很多哲學家都聲稱，靈魂是有機體的非物質成分。因為只有物質才被認為會腐朽，柏拉圖把靈魂的非物質性看作是它不朽性的根據。<sup>253</sup>在許多哲學裡仍保留了這類的概念：如耆那教認為每一個靈魂現在都受到束縛，解脫之道就是跟隨祖師的修行，才可使靈魂獲得解脫。柏拉圖主義影響者認為靈魂是不重要、不道德的，因而有的人便拒絕身體復活之說。至於受亞里斯多德影響的人，則將靈

---

<sup>250</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》(台北：方智，1997年)，頁25。

<sup>251</sup> 存有即整個的本體身分，而每個「人」只是這本體的一個顯示，一個獨立並永遠確實的一部分。存有即真正多次元的自己，感知無限的同時性事件，並對之反應的能力，是每個全我或存有(entity)的一個基本特徵。

<sup>252</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁107。

<sup>253</sup> Robert Audi 著：《劍橋哲學辭典》(台北：果實，2002年)，頁1161。



魂視爲一實體。<sup>254</sup>總之，從古至今有關靈魂的說法有很多種。但賽斯認爲靈魂不是一種束縛，也不是不道德的，它就是人之爲人確實不可毀滅的那個部分。

## 貳、阿賴耶識與靈魂的認識對象、認識作用

### 一、阿賴耶識的認識對象、認識作用

此識行相，所緣云何？謂不可知執受、處、了。了謂了別，即是行相，識以了別為行相故。處謂處所，即器世間，是諸有情所依處故。執受有二，謂諸種子及有根身。<sup>255</sup>

上述引文的「行相」是現行活動的作用。阿賴耶識的行相是「了別」，即阿賴耶識現行活動的作用是認識辨別。阿賴耶識的認取對象是物質世界，保持並使之產生感受的對象是由八識變現的各種事物、現象、能思辨分別的心、心所的一切種子和身體。八識都是自己變現自己的認識對象，同時生起認識作用對其進行認識。

### 二、靈魂的認識對象、認識作用

地球的「身體」可以說有它自己的心或靈魂。按照這比喻，高山、大海、山谷、河流，以及所有大自然的景象，無一不由地球的靈魂湧出，正如所有的事件，以及所有製造出來的東西，皆無一不由人類的心靈或靈魂中顯現是一樣的。<sup>256</sup>……你在物質世界所獲得的經驗、體會全都是從你心靈的

---

<sup>254</sup> 呂一中著：〈世界諸宗教的靈魂觀以及對死亡問題之探討〉，頁 3,8。載於網際網路：<http://www.m-ccc.org/m-christn/flwup/Soul.html>。

<sup>255</sup> 見《成唯識論》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 10 上。

<sup>256</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 33。

核心流出來的，然後你再回過頭來感知這些經驗。發生在外界的各種事件、情況與狀態，實際上為的是作為一種活生生的回饋(feed back)。<sup>257</sup>……  
靈魂的作用就是感知。靈魂所感知的乃是在所知的實質事件之下精神性的活動與事件。<sup>258</sup>

世間生相皆由心生。人投射出念頭、感受和期盼，然後再把這些東西作外境一樣的認知回去。所以靈魂的認識對象包括物質世界、心理活動(如感受、思想、想法……等)、身體……等一切事件、現象。靈魂的作用就是感知，但感知不是肉體性的，如果發覺自己正在用肉體感官以外的什麼來感知資料，那就是感知運用的方式。

## 參、阿賴耶識與靈魂的倫理性質

### 一、阿賴耶識的倫理性質

此識唯是無覆無記，異熟性故。異熟若是善、染污者，流轉還滅，應不得成。又此識是善、染依故，若善、染者互相違故，應不與二俱作所依。又此識是所熏性故，若善、染者，如極香臭，應不受熏；無熏習故，染淨因果，俱不成立。故此唯是無覆無記。覆謂染法，障聖道故；又能蔽心，令不淨故。此識非染，故名無覆。記謂善惡，有愛非愛果及殊勝自體可記別故，此非善惡，故名無記。<sup>259</sup>

阿賴耶識為善性的及污染性的事物所依託，此識如果是善性的，就不能成為污染

<sup>257</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 43。

<sup>258</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 119。

<sup>259</sup> 見《成唯識論》卷 3，《大正藏》冊 31，頁 12 上。

性事物的依存之處，反之亦然；所以，如果它本身是善性的或污染性的，那就與性質相反的事物互不相容，就不應同時作為二者的依存之處。所以此識只是無覆無記性的。所謂無覆無記，「覆」指污染性的事物，使心不清淨；此識並非污染性的，所以稱為無覆。「記」指善惡，阿賴耶識非善非惡，所以稱作無記。

## 二、靈魂的倫理性質

意識基本上並不是建立在那些那麼關心善與惡的先見上。按照推論，靈魂也不是。這並不表示在我們的系統或一些其他的系統中，這些問題不存在，或我們不是寧可從善去惡。它只表示靈魂知道善與惡只不過是一個大得多的實相之不同顯現而已。<sup>260</sup>

《賽斯書》靈魂的倫理性質沒有善惡，詳見本論文人性論。

## 肆、阿賴耶識與靈魂的性質

### 一、阿賴耶識的性質

非斷非常，以恒轉故。恒謂此識無始時來，一類相續，常無間斷，是界、趣、生施設本故；性堅持種、令不失故。轉謂此識無始時來，念念生滅，前後變異，因滅果生，非常一故，可為轉識熏成種故。恒言遮斷，轉表非常。……如是法喻，意顯此識，無始因果，非斷常義。謂此識性，無始時來，剎那剎那，果生因滅，果生故非斷，因滅故非常，非斷非常是緣起理。故說此識，恒轉如流。<sup>261</sup>

阿賴耶識的性質是非間斷、非始終不變，因為它是「恒轉」的。說「恒」是因為

<sup>260</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 123。

<sup>261</sup> 見《成唯識論》卷 3，《大正藏》冊 31，頁 12 中下。

此識無量時間來，始終以同一類無覆無記性相連續，永無間斷，是三界、六道、四生建立的根本。說「轉」是因為此識無量時間來，每一瞬間都在生生滅滅，前後瞬間都有變化不同，因滅了，果生起，並非始終同一；也是因為此識可被前七轉識熏習而生成種子。說「恒」是要否定有間斷，說「轉」是要表明並非始終不變。即此識的主體，無量時間來，每一刹那都有果生起、因消失，果生起所以非有間斷，因消失所以非始終不變，非有間斷、非始終不變，就是緣起正理。所以說此識「恆轉如暴流」，即阿賴耶識是始終連續的，又是不斷變化的。

## 二、靈魂的性質

靈魂是你最親密有力的內在本體，而且必是永遠在變的。……它是活生生的、有反應的、好奇的。它形成了你所知的肉體與世界，而它是在一種「變為」的狀態(a state of becoming)。<sup>262</sup>

靈魂能被認作是一個「可能性」或「可能行動」的電磁能量場(electromagnetic energy field)，每一個人都是其一部分。這些可能性或可能行動在尋找表達的方式，所以靈魂並非靜止不動的，它是一個開放的精神系統，總是在一種流變不居或學習的狀況，而且在與時間或空間無關，卻與主觀感受有關的發展中。

## 伍、阿賴耶識與靈魂的伏斷位次

### 一、阿賴耶識的伏斷位次

此識無始恆轉如流，乃至何位，當究竟捨？阿羅漢<sup>263</sup>位，方究竟捨。……

---

<sup>262</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 107。

〈決擇分〉說：「諸阿羅漢、獨覺、如來，皆不成就阿賴耶故。」……然阿羅漢斷此識中煩惱麤重究竟盡故，不復執藏阿賴耶識為自內我，由斯永失阿賴耶名，說之為捨，捨一切第八識體。勿阿羅漢無識持種，爾時使入無餘涅槃<sup>264</sup>。

此處論述阿賴耶識污染的性質何時能斷除？阿賴耶識應在阿羅漢位斷除。捨棄阿賴耶識的名稱，是指捨棄執藏的含義，不是指捨棄其能藏和所藏的含義。否則阿羅漢在斷盡煩惱種子時就沒有識來保持其他種子，這時就要進入無餘依涅槃。捨棄了阿賴耶識的名稱後，第八識的主體仍然存在，並且永遠不會被斷除。

## 二、靈魂的伏斷位次

《賽斯書》靈魂是多次元的，它並沒有善惡，所以並沒有需要斷除的問題。但在佛教裡，涅槃是指一種無上圓滿之境，是所有佛教修行者所追尋的目標，但賽斯對涅槃有全然不同的看法：「你所認為的『你自己』永不會被消滅。你的意識不會像燭火般被熄滅，它也不會在某種涅槃裡被吞沒，對自己極樂地無所知覺，你在將來也不會比你現在更在涅槃裡。沒有比涅槃更死氣沉沉的事，在一種毀滅的你的存在之完整性的極樂裡，它提供你個人性的消滅，趕快逃離這種極樂！」<sup>265</sup>筆者認為西方大部分的翻譯把「涅槃」稱為某一種最後的消滅，這會讓人認為佛教是虛無主義。「涅槃」在西藏翻譯是「超越痛苦」的意思，如果有任何東西會消失，絕對是痛苦，以及痛苦所產生的混亂。<sup>266</sup>

---

<sup>263</sup> 即一切聖者在斷煩惱障，徹底斷盡時，稱阿羅漢。

<sup>264</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁13上。無餘涅槃：也稱無餘依涅槃，也就是脫離生死苦的真如。此真如的煩惱既然已經滅盡，其餘依託也滅除，各種苦永遠寂滅，所以稱為涅槃。是灰身滅智的涅槃，是二乘追求的目標。

<sup>265</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁259。

<sup>266</sup> Matthieu Ricard 著，賴聲川譯：《僧侶與科學家》(台北：先覺，1999年)，頁172。

## 陸、《成唯識論》的輪迴與《賽斯書》的轉世

又契經說有情流轉五趣<sup>267</sup>、四生<sup>268</sup>，若無此識，彼趣生體不應有故。謂要實有。恒、遍、無雜，彼法可立正實趣生。……唯異熟心及彼心所，實恒遍無雜，是正實趣生。<sup>269</sup>

眾生流轉於五趣、四生等各種生命型態。而能在三界中輪迴的主體，應具備四種性質：一、具有實體。二、在一期生命中持續地存在。三、能在三界九地中普遍存在。四、無雜亂。阿賴耶識具有實體，能在一期生命中，乃至生生世世中持續地存在，能生在三界中的任何一界；同時阿賴耶識如生起欲界，就不會在一期生命中趨向色界或無色界；如取得了某種生命形態，就不會同時再進入另一種生命形態。所以阿賴耶識及其心所是眾生輪迴的主體。

《成唯識論》與《賽斯書》相似處為：《成唯識論》阿賴耶識是眾生輪迴的主體；《賽斯書》每個人都有靈魂，因此每個人都投胎轉世過。《成唯識論》的阿賴耶識是具有實體；《賽斯書》的靈魂是永久有效性。《成唯識論》阿賴耶識在一期生命中持續地存在；《賽斯書》的靈魂是永生的。相異處為：《成唯識論》的阿賴耶識能在三界九地中普遍存在，取得了某種生命形態，就不會同時再進入另一種生命形態；《賽斯書》的靈魂是多次元面貌，即人類此時居住於三次元的實相，但還有其他可能的實相系統，如第四度時空、第五度時空。賽斯認為沒有真正的界線分隔那些系統。唯一的分隔是由於「人」對「感知」與「操縱」具有不同的能力所引起的。人類經行星系統同時存在於時間與空間裡。經肉眼或儀器所感知的宇宙，看似由距離遠近不等的銀河、星星及行星組成。然而，基本上，這是一

<sup>267</sup> 五趣：通常說六道眾生(天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄)，但玄奘譯作中常作五趣，即六道中除阿修羅道。

<sup>268</sup> 四生：眾生形成生命的四種方式，胎生(由母胎而生，如人)、卵生(由卵而生，如鳥)、濕生(從濕氣中產生)、化生(由過去的業力忽然變化而產生)。

<sup>269</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁16中。

個幻象。人類的感官和做爲物質性生物的存在本身都設計好如此感知宇宙。人類所知的宇宙，是當事件侵入三次元實相時，人類對它的詮釋，那些事件是精神性的。<sup>270</sup>

另外《成唯識論》認爲有六道輪迴，《賽斯書》認爲沒有六道輪迴。有如下的理由：

一、是意識喜歡盡情探索可能性，但不同層次的意識彼此不相轉生。哺乳類可能彼此轉生，蟲類、鳥類、兩棲類也都是如此。二、是因爲意識只會進化，所以落回較低層是不會發生的。三、人不會轉生爲動物。在《賽斯早期課》第一冊裡羅問賽斯：「人會不會轉生爲動物？」賽斯答：「不會。模式是互相交織的，分開的人格有時候尋求種種不同形式的表達。」<sup>271</sup>並沒有靈魂的輪迴 (transmigration)，在其中一個人的整個人格作爲一個動物而「回來」。然而，在物質的架構有一個經常的彼此相混，因此，一個人的細胞可能變成一株植物或一個動物的細胞。當然，反之亦然。<sup>272</sup>舉例來說，也許轉世輪迴對某一個人已結束了，但在內心對他過去常常涉足地球上的自然界有些許眷戀之情。因此，他可能用這種方式投射他意識的一個片段體<sup>273</sup>到一個動物身上。這樣做之後，他便以一種對那動物來說很自然的方式去體驗地球。那麼，一個人並不是個動物，他也沒侵犯，好比說一個動物的身體。他僅僅把他的一些能量加進動物現在已有的能量，把這活力與該動物自己的相混。不過，這絕不指所有的動物都是這種片段體。<sup>274</sup>四、沒有地獄。《賽斯書》認爲那些相信有地獄，並透過他們的信念而把自己指派到地獄的人，的確會經驗它，但肯定不會以任何永久性的方式，因爲沒有一個靈魂是永遠無知的。並且那些有魔鬼與地獄這種信仰的人，事實上對意識的本質、靈

---

<sup>270</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 45,64。

<sup>271</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《賽斯早期課(第一冊)》(未出版)，頁 7。

<sup>272</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷二)》(台北：方智，1994年)，頁 336。

<sup>273</sup> 片段體：以一種潛在的方式，一個人格的所有片段體都存在於一個存有內，有他們自己個別的意識。他們並未覺察到存有本身，存有本身若看見片段體沒有認出來，片段體也是看見存有而沒有認出來。以我們的說法來定義，一個片段體是一個不如我們自己那麼發展的意識。

<sup>274</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 403-404。

魂和「一切萬有」缺乏一種必要的深刻信任。他們沒有把心念貫注於他們認為是善的力量上，卻是害怕地貫注於他們認為是惡的力量上。<sup>275</sup>

## 業、《成唯識論》與《賽斯書》的因果業報

業，梵文為 *karman*，為造作之義。《成唯識論》以種子取代了「業」，如前文所述業，種子有善業種子和惡業種子。業種子在未受報之前，相似相續，但在成熟受報後，即滅失不存。善、惡業種子分別感引善趣、惡趣果報。而種子必然參與兩種因果過程，一者種子生現行，屬俱時關係，即種生現緣起；一者生起後剎那相似之種子，種子前滅後生屬歷時關係，即種生種緣起。所以《成唯識論》緣起論必須存在俱時與歷時因果兩個維度，<sup>276</sup>《成唯識論》做了如下的解釋：

前因滅位後果即生，如秤兩頭低昂時等，如是因果相續如流。<sup>277</sup>

爲了避免因果異時造成的困難，將前後種子的相似相續解釋爲前種子滅與後種子生二者時間相接，並以秤兩頭低與昂同時爲喻。其中以低頭喻種子滅，昂頭喻種子生，二者同時。前念與後念中間沒有間隔，前念、後念皆在「現在」。此時即生起後一種子，亦是在「現在」，由此種子雖是無常性，但構成了因果相續。所以《成唯識論》是剎那論者，認為「現在」爲有體，而「過去、未來」無體。《成唯識論》繼續解釋說：

應信大乘緣起正理，謂此正理深妙離言，因果等言皆假施設。觀現在法有

<sup>275</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 259, 315。

<sup>276</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(下)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁 496-502。

<sup>277</sup> 見《成唯識論》卷 3，《大正藏》冊 31，頁 12 下。



引後用，假立當果對說現因；觀現在法有酬前相，假立曾因對說現果。假謂現識似彼相現。如是因果理趣顯然，遠離二邊，契會中道。諸有智者應順修學。<sup>278</sup>

此中認為因果等名相皆是假安立分。具體而言，因果皆在「現在法」上安立。即依心變似當來果，知道現在法有引生當來果之用，即說現法為因；依心變似前法，知道現在法有酬前法之用，即說現在法為果。因此根據「現在法」之酬前、引後二相，即在「現在法」上安立因、果，而成「現在」意義上之種子相續。引文意為唯識因果關係的安立只是為了悟人諸法真理，並非在認知意義上進行描述，因此，沒有「因果」這個名相所言詮之自性，不能依名相執著其意義。

《成唯識論》以十二因緣說明流轉因果，成立了二世一重關係之歷時性業感緣起，可簡示為：

二世一重因果 { 現在十支(因)：無明、行、識、名色、六入、觸、受、  
愛、取、有  
未來二支(果)：生、老死

《成唯識論》對業感緣起的二世一重因果有詳盡說明：

然十二支略攝為四：一、能引支，謂無明行，能引識等五果種故。此中無明唯取能發正感後世善惡業者，即彼所發乃名為行。由此一切順現受業、別助當業，皆非行支。二、所引支，謂本識內親生當來異熟果，攝識等五種，是前二支所引發故。此中識種謂本識因，除後三因，餘因皆是名色種攝。後之三因如名次第，即後三種。……三、能生支，謂愛、取、有。近生當來生老死故。謂緣迷內異熟果愚，發正能招後有諸業為緣，引發親生當來生老死位五果種已，復依迷外增上果愚緣境界受發起貪愛，緣愛復生欲等四取，愛取合潤，能引業種及所引因轉名為有，俱能近有後有果

<sup>278</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁12下-13上。

故。……四、所生支，謂生老死，是愛、取、有近所生故。謂從中有至本有中未衰變來，皆生支攝。諸衰變位總名為老，身壞命終乃名為死。……此十二支十因二果，定不同世。<sup>279</sup>

此中將十二支分爲四支，即能引支、所引支，能生支、所生支。上引文意爲眾生由無明(癡心所)、行(眾生所做的善惡業)，就引生了「識」(入胎的識種)、名色(胎兒的身心)、六入(眼等六根的種子)、觸、受 等五支的種子，此後所引支又引生能生支，即愛(貪愛)、取(執取)、有(指由愛和取共同潤生能引的業種子，以及被引的五支種子)，最後是所生支，生和老死。前三能引支、所引支、能生支攝無明、行至愛、取、有等十因，爲現在世；後一所生支，攝生、老死等果，爲未來世，恰構成二世一重因果關係。其中，前十因有現行、有種子，而後二果唯是現行。而且，識、名色、六入、觸、受五支代表色心，於現在位之十支中唯爲種子，在未來位即是現行，亦即作爲果的生、老死之體，而攝一切苦。這十二支中，前十支是因，後二支是果，必定不是同世。

綜上所述，《成唯識論》的因果業報是由煩惱潤發，善、惡業種子成熟感引與名言種子成熟生起生、老死二果。因果說法都是假立名稱而已，是根據當前的事物而假立，所以因果是同時成立並相續不斷。原種、現行、新種，三法同時，這就是唯識學所說的因果同時之義。<sup>280</sup>

在佛教，「業」是一個人在前世的意念、行爲、語言。因此，在下一生個人前世所造的業就決定了這個人的命運和方向。在《賽斯書》中，所有的輪迴轉世全都存在於同一瞬間，所以在施、受、取、捨間並無先後，而是一直在彼此相互取予、相互影響的。那麼「來生」也可以改變「前生」，所以一般定義中所解釋的業便不能適用了。所以在《賽斯書》裡沒有因果業報的存在，筆者認爲有三個

<sup>279</sup> 見《成唯識論》卷 8，《大正藏》冊 31，頁 43 中- 44 中。

<sup>280</sup> 林國良著：《成唯識論直解》(台北：佛光，2004 年)，頁 266。

原因：

## 一、時間的同時性

一般咸認為在轉世的存在之間有那麼一段時間，一次轉世跟著一次，因為我們看到一個因與果的實相，我們乃假設一個實相，在其中一生影響下一生。抱著罪與罰的理論，我們常想像我們在這一生裡被經過幾世紀聚集的罪惡感所牽累。然而這些多次的存在是同時且無止境的(open-ended)。在這種多次元的實相裡，意識心是向著成就它所扮演角色的方向生長。我們了解在這一次存在裡我們的角色就足夠了。當我們完全理解，是我們形成了我們所認為的我們目前實相的時候，其他一切都將各就各位。

## 二、轉世的目的

「業」並不牽涉到懲罰。「業」代表發展的機會，它使個人得以由經驗而擴大了解，補足無知的空隙，做應該做的事。自由意志總是包涵在內的。

281

為什麼要投胎轉世?因為存在必然要求發展，而發展和求知的機會在這一生，如果忽略了日復一日的發展機會，沒有人能在死後或兩生之間強迫我們接受並利用更多的能力。所以每個人轉世的共同目的是使內在知識完美，使它盡可能忠實地向外具體化到這世界。所有的環境和挑戰都是由人自己選擇的，所以絕不涉及預定性(predetermination)。並且作為一個較大計劃的一部分，或作為教我們自己某些重要真理，或發展某些才能的方法。但任何一個在此身沒有被面對的問題，就

---

<sup>281</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁164。

得在另一生面對。人可能爲了某種理由而把負面的影響帶入生活，但這理由永遠與了解有關係，而了解移開了那些影響。有些問題可能被延緩好幾生。有些人想要解決他們最嚴重的那些問題，也許在一系列相當折磨人的人生和誇大的環境裡，把它們解決掉。其他性情比較沉著的人則一次解決一個問題。也許中間還休息一段時間，這是非常有治療作用的。例如，一個人可能選擇一次問題極少、極美好的、令人滿足的一生，作爲集中了所有挑戰一生的前奏，或作爲對困苦的前生所自採的報酬。總之，轉世的「法則」是個人隨他的需要而加以改編的。

### 三、沒有善惡

如本論文前所述。

### 捌、識與名色互爲緣

又契經說：「識緣名色，名色緣識。如是二法，展轉相依，譬如蘆束，俱時而轉。」……謂彼經中自作是釋：「名謂非色四蘊，色謂羯邏藍<sup>282</sup>等。」此二與識，相依而住，如二蘆束，更互為緣，恒俱時轉，不相捨離。……亦不可說名中識蘊謂五識身，識謂第六，羯邏藍時，無五識故。<sup>283</sup>

「名」指胎兒的心識，「色」指胎兒的物質身，「名色」指胎兒的身心。嬰兒出生的最初一剎那沒有第六意識，而五識在此時也不存在。那麼，所謂的胎兒的心識是指什麼呢？根據《成唯識論述記》指出，此時胎兒的心識指第七識，但其後第六識生起時，胎兒的心識也包括第六識；其後嬰兒出生的七日後五識產生了，則胎兒的心識也包括前五識。按唯識學的八識說，胎兒的心識包括七識，而第八識

<sup>282</sup> 羯邏藍：胞胎，胎兒的五種狀態之一，指胎兒在胎內形成後的第一天到第七天。

<sup>283</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁17上中。

與胎兒的身心互相依賴，同時生起，不相分離。而《賽斯書》有如下的看法：

組合成胎兒的原子有它們自己那一種意識。獨立存在於物質之外易變的「知覺—意識」，按照它們的能力和程度形成物質。因此，胎兒有它自己的意識，即由組成胎兒的原子所組成簡單的構成意識(component consciousness)。這在任一轉世的人格進入它之前就已存在。但並沒有規定說轉世人格必得接管為它所準備的新形體，不管是在受孕時，在胎兒成長的最初期、或甚至在出生的那一刻。<sup>284</sup>

在《賽斯書》裡人格是人最寶貴、最獨特的部分，永不毀滅或失落，它是靈魂的一部分，不能從靈魂分離。所以人格是靈魂的示現。靈魂在肉體出現之前便已存在，並且意識在入胎前就已存在。有各種不同的入胎方法：一、在受孕時就入胎。有些人與父母之間有很深的關係，他們極渴望再與父母重聚。不過，即使在這種情況，大部分的自我知覺(self awareness)仍繼續在兩次生命之間的次元運作。二、直到出生那一刻才進入存在層面的人。三、有些人盡可能的抗拒這新的人生，即使他們選擇了它。他們多少必須在出生時在場，但他們仍能避免與新生兒有完全的認同。他們在那形體之內與四周飛來飛去，但半帶著勉強。

《賽斯書》的自我接受由人格的內在部分來的資料，因此人格也可說是自我。自我是靈魂的一部分，不能從靈魂分離。這與《成唯識論述記》的說法有共通處。但《賽斯書》的靈魂和意識在胎兒未出生前就已存在；自我進入胎兒則有三種不同的狀況。

綜上所述，《成唯識論》阿賴耶識與《賽斯書》靈魂的同異

同異	名稱	阿賴耶識	靈魂
再生方式		輪迴	轉世
相應心所		觸、作意、受、想、思	思想、記憶、感受……

<sup>284</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 259。

作用	認識辨識	感知
性質	非斷非常	變為的狀態
倫理性質	無覆無記	非善非惡
界繫	三界、六道、四生	沒有極限、多次元的
伏斷位次	無餘依涅槃、永不斷除	多次元的、永不斷除、反對佛教涅槃的說法。

### 第三節 《成唯識論》末那識與《賽斯書》自我

末那識因為執著阿賴耶識的見分爲自我，所以又稱爲自我意識。一般咸認爲自我具有「常」：始終不變；「一」：純粹單一，不能分解剖析；「主宰」：能不依賴他物而獨立存在，能自主地對身心起支配作用等特徵。但佛教認爲眾生的身心都在不斷變化，不存在始終不變的因素，故非「常」；眾生身心由五蘊和合而成，其中找不到不能分解剖析的終極存在物，故非「一」；眾生身心中的各種因素，乃至世界上的一切事物都是由於因緣具備而生，由於因緣消失而滅，都不能超越因緣而獨立存在，任何事物都不能超越因緣而對其他事物產生支配作用，因此並不存在獨立的，不依賴任何條件的「主宰」力量。<sup>285</sup>

《賽斯書》認爲所有的實相都是每個人所創造的，創造的工具是信念。自我可以決定要不要接受信念，然後再由內我負責執行。「在人內心有一種需要，那是去感受並表現英雄式衝動的一種需要。他真正的本能導致他自發的有一種改善他自己及其他人生活品質的願望。他必須把自己看做是世上的一個力量。」<sup>286</sup>因此《賽斯書》強調每個人存在的獨特性及自我的力量。因爲每個人都是一切萬有的一部分，所以每個人與神或佛是同一塊料子剪裁的。而《成唯識論》末那識與《賽斯書》的自我有何相似處？有何相異處？以下分別探討。

#### 壹、末那識與自我(ego)的名稱由來

##### 一、末那識的名稱由來

末那是梵語 *manas*，即「污染的意」。若就其獨特之作用而言，末那識以「思

<sup>285</sup> 林國良著：《成唯識論直解》，頁 43。

<sup>286</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》(台北：方智，1994年)，頁 177。

量」義勝過其餘諸識，所以得名「意」。

## 二、自我的名稱由來

自我指一個人裡面具有某種專長的部份，它最直接關切的是自己經驗中物質的部分。自我是由一個人個性中各種不同的部份所組成，恆處變化中，卻又以單一的模式去行動，即自我是人在物質世界裡所以為的自己。

## 貳、末那識與自我的認識作用

### 一、末那識的認識作用

思量為性相。<sup>287</sup>謂第七識恆審思量。<sup>288</sup>

末那識的主要性質是「恆審思量」。「恆」指「恆起」，即能永恆地存在，能連續不間斷地升起；「審」指審察，即明確清晰；「思量」，即思維。末那識依賴阿賴耶識而升起，並且以阿賴耶識的見分為內在的自我。所以末那識是「既恆且審」。

### 二、自我的認識作用

自我坐在你與外界之間的窗臺上，它可以同時看向兩方，它根據它自己的與你的需要對實相下判斷。<sup>289</sup>

---

<sup>287</sup> 見《成唯識論》卷4，《大正藏》冊31，頁19中。

<sup>288</sup> 見《成唯識論述記》卷2，《大正藏》冊43，頁298中。

<sup>289</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》頁89。



由上述引文可知自我一方面把所有進入意識心裡的資料加以組織整理，另一方面處理「我」接觸到物質實相後，浮現到表面來的東西，然後再判斷要不要接受兩方面來的資料，所以自我意識的認識作用是判斷。

## 參、末那識與自我的認識對象

### 一、末那識的認識對象

應知此意但緣藏識見分，非餘。彼無始來一類相續，似常、一故，恒與諸法為所依故。此唯執彼為自內我。……未轉依位，唯緣藏識；既轉依已，亦緣真如及餘諸法。<sup>290</sup>

阿賴耶識的見分同一類無記性地相連續，似乎是永恆不變、始終同一的存在物，永恆地作為一切事物的依託對象。末那識執著阿賴耶識的見分為內在的自我。所以末那識在未成佛時，只認取阿賴耶識的見分，轉依後也能認取真如及一切事物。

### 二、自我的認識對象

自我生自心靈結構，所以自我的認識對象與上述靈魂相同，即靈魂的認識對象，包括物質世界、心理活動、身體……等一切事件、現象。

## 肆、末那識及其相應心所與自我的倫理性質

---

<sup>290</sup> 見《成唯識論》卷4，《大正藏》冊31，頁22上。

## 一、末那識及其相應心所的倫理性質

末那、心所，何性所攝？有覆無記所攝，非餘。此意相應四煩惱等，是染法故，障礙聖道，隱蔽自心，說名有覆；非善不善；故名無記。<sup>291</sup>

在凡夫位的末那識有根本煩惱和隨煩惱始終相應，能障礙聖道，隱蔽自心。所以末那識是有覆。末那識極其細微能自然而無條件地生起，且相應的煩惱心所不是善，也不是不善，所以末那識屬無記性，而非不善性。因此污染的末那識及其相應心所的倫理性質是有覆無記性。

## 二、自我的倫理性質

自我生自心靈結構，靈魂沒有善惡，所以自我也沒有善惡。

## 伍、末那識與自我的伏斷位次

### 一、末那識的伏斷位次

此染污意無始相續，何位永斷或暫斷耶？阿羅漢、滅定、出世道無有。阿羅漢者，總顯三乘無學果位。此位染意種及現行俱永斷滅，故說無有。學位滅定、出世道中，俱暫伏滅，故說無有。<sup>292</sup>

<sup>291</sup> 見《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁23下。

<sup>292</sup> 見《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁23下。

上段引文指污染的第七識無量時間以來一直連續，要到滅盡定及出世道中能得以暫時制伏，其中的出世道是指根本無分別智與後得智；在阿羅漢時能徹底、永遠地斷除，這裡說的阿羅漢包括大乘無學位，即阿羅漢、辟支佛及如來。

## 二、自我的伏斷位次

自我不能被毀滅，殺掉一個，則另一個將會，也一定必然會由內我中露出，內我是它們的來源。<sup>293</sup>……你所知的你目前的人格的確是「不可磨滅的」，在死後仍繼續生長與發展。<sup>294</sup>

自我經常在死而復生當中，就像體內的細胞一樣。若不干涉它，內我的各個部份會自動的升起、造成自我，打散然後再造個新自我。在整個過程中，它始終維持一種奇妙的自發性，和自己整體一如的感覺。新的自我知道自己是由前一個自我的死亡中所誕生，並沒有死亡，它變成了一切萬有的一部分。所以自我是「存在」及「意識」活動的一部份。

總之，《賽斯書》的自我永遠不會被制伏和斷除。

綜上所述，《成唯識論》末那識與《賽斯書》自我的同異處：

同異	名稱	末那識	自我
	作用	審察思量	判斷
	倫理性質	有覆無記	沒有善惡
	依託對象	阿賴耶識	靈魂
	認識對象	阿賴耶識的見分	全我(即靈魂)
	相應心所	煩惱心所	限制性信念、錯誤觀念
	界繫	與阿賴耶識同	與靈魂同
	伏斷位次	滅盡定、出世道中能得以暫時制伏，在阿羅漢時能徹底、永遠地斷除	永遠不會被制伏和斷除

<sup>293</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 278。

<sup>294</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 130。

## 第四節 《成唯識論》前六識與《賽斯書》意識

《成唯識論》前六識指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識；《賽斯書》沒有提及眼識、耳識、鼻識、舌識，但《賽斯書》有提及身體意識、意識。這兩者有何相似處？有何相異處？以下分別做探討。

### 壹、《成唯識論》前六識的名稱由來與《賽斯書》意識的名稱由來

#### 一、《成唯識論》前六識的名稱由來

此識差別總有六種，隨六根、境種類異故，謂名眼識乃至意識，隨根立名。……或名色識乃至法識，隨境立名，順識義故，謂於六境了別名識。……此後隨境立六識名，依五色根未自在說；若得自在，諸根互用，根發識一切境。但可隨根，無相濫失。<sup>295</sup>

前六識的名稱依據各自的根命名，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識；和依據各自的認識對象命名，即色識、聲識、香識、味識、觸識、法識。但這後一類名稱在成佛後就不再適用，因為佛的五根能通用，即任何一種感覺機制都能認識其他認識對象。所以六識名稱一般根據六根而建立。

#### 二、《賽斯書》意識的名稱由來

《賽斯書》認為基本上自己並沒有真正的區隔，但為了解釋之故，必須以那種說法來討論。所以它將意識系統分為三個部分：「你是一個自己，但為了操作

<sup>295</sup> 見《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁26上。

的目的，我們將說你有三個部分：內我或內在自我、身體意識，以及你所知的意識。可是，這些部分是密切相連的，它們就像是意識的三個不同系統，在一起運作以形成整體。那彷彿的區分，並非固定的，而是在不斷的改變。」<sup>296</sup>而內我與意識形成意識心。以下分別探討：

### (一)、意識心

意識心指有意識的心靈。所有存在於人心深層的渴望，不自覺的深層動機，全都上升到表面來等待著「意識心」的認可或不同意，並且等待著它的指揮。因而它的可貴之處在於做決定及定方向。由於意識心在先天上，本來具足「接收內我所傳出的資料」與「接收外界所傳回的資料」的雙重功能。因此「內我」能運用的資源與能量全都因而集中了起來，根據著「意識心」的要求，而把結果帶到了現實中。

### (二)、意識

純就身體而言，當組成肉體的原子、分子、細胞與器官的集合形態意識 (gestalt consciousness) 達到某種強度巔峰時，你們所認為的「對自己的意識」便由中升起。<sup>297</sup>……意識精神性地學習，把它自己形成為 E. E. 單位、原子和分子、電子和染色體。<sup>298</sup>

意識正是我們自己不存在為物質宇宙裡的一個物體的那個部分。人透過自己的肉體機制來知覺意識，但人類意識並不依賴肉體的組織，當意識不是針對著肉體時，它有更大的自由。細胞與器官全都有它們自己的意識，以及一種形態意識。因此，「人類」除了個人有個別的意識之外，也一樣的有著一種形態的或集體的意識。

---

<sup>296</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》(台北：方智，1996年)，頁106-107。

<sup>297</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》(台北：方智，1995年)，頁442。

<sup>298</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》，頁90。

### (三)、身體意識

身體之每一個最微細的部分都有意識，努力向自己的發展目標奮進，並且與身體所有其他部分溝通。……你也有一個身體意識，而那身體意識本身是由形成身體所有部分的每個分子之個別意識所組成的。<sup>299</sup>

身體的一般架構、性質和特點，在它成形前即已存在。身體是由原子和分子構成。而分子和原子，甚至更小的粒子有一個濃縮的意識，它們形成細胞而造成一個個別的細胞意識。這不斷地演繹下去……以形成身體的機制。所以身體意識並非「無意識的」，每一個人的身體有一個充滿了能量與活力的整體身體意識。內我在一個極深的無意識層面，以對組成身體的每一個細胞密切的無意識知識，造成肉身，再將其意識的一部分，派給了身體的那部分，而形成了身體意識。

## 貳、《成唯識論》六識與《賽斯書》意識的認識對象

### 一、《成唯識論》六識的認識作用、認識對象

次言「了境為性相」者，雙顯六識自性、行相，識以了境為自性故，即復用彼為行相故。由斯兼釋所立別名，能了別境，名為識故。<sup>300</sup>

六識的主要性質為了境，「了」即「了別」，也就是六識的認識作用是認識辨別。六識能認識辨別色、聲、香、味、觸、法等六境。即眼識是依託眼根認識各種色，耳識是依託耳根認識各種聲音，鼻識是依託鼻根認識各種香氣，舌識是依託舌根認識各種味道，身識是依託身根接觸各種感覺，意識是依託意根，即第七識認識各種事物。

<sup>299</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《健康之道》(台北：方智，2005年)，頁24,217。

<sup>300</sup> 見《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁26中。

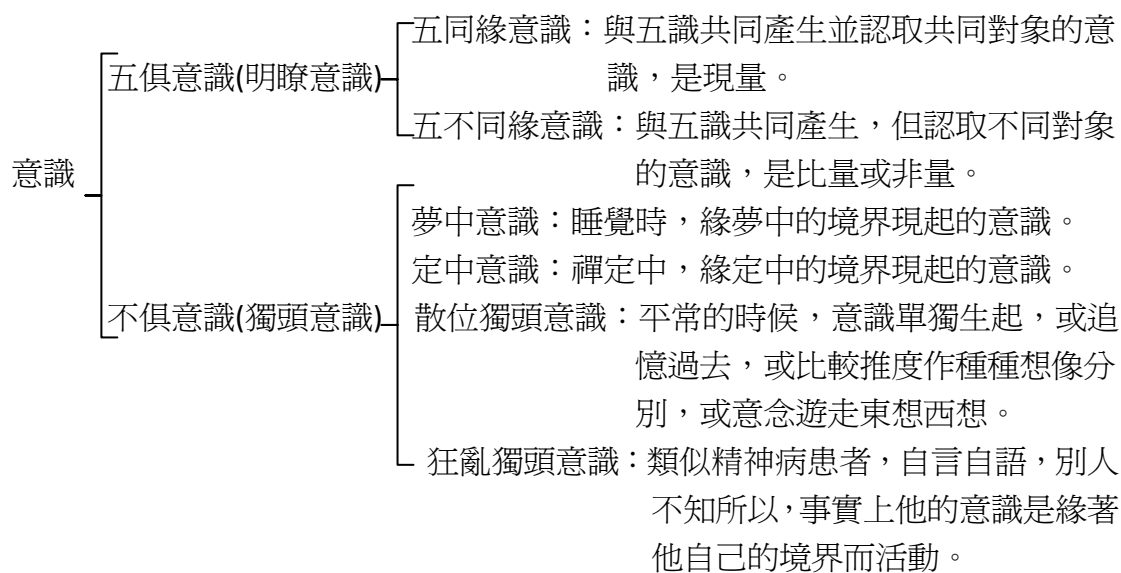
## 二、《賽斯書》意識的認識作用、認識對象

意識就其天性而言本就背負著感知的重任。……意識的實相是無止境的，它具體化的方法也是無止境的。而每一本體的可能發展也是無止境的。<sup>301</sup>

意識的認識作用是感知。意識的認識對象是無止境，因為意識是無所不在的，每一樣存在的東西，不管是石頭、礦物、植物、動物或空氣都有意識，即萬物皆有意識。

## 參、《成唯識論》第六意識的種類與《賽斯書》意識的多重焦點

### 一、《成唯識論》第六意識的種類：



### 二、《賽斯書》意識的多重焦點

人類應將意識保持彈性，才能擴展自己的意識到不同的層面，有關意識擴展

<sup>301</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 549,129。

不同的層面，屬於實踐論，留待第五章探討。

## 肆、《成唯識論》前六識的倫理性質與《賽斯書》意識的倫理性質

### 一、《成唯識論》前六識的倫理性質

此六轉識，何性攝耶？謂善、不善、俱非性攝。俱非者，謂無記、非善、不善，故名俱非。……此六轉識，若與信等十一相應，是善性攝；與無慚等十法相應，不善性攝。俱不相應，無記性攝。<sup>302</sup>

六識的倫理性質可以是善性、惡性、無記性。這六種轉識如果與信等十一種心所相應的，就屬於善性範疇；與無慚等十種心所相應的，屬於不善性範疇；與上述二類心所都不相應的，屬於無記性範疇。這裡的善惡性質，是就因，即所造的業而言，並非是就果報而言。

### 二、意識的倫理性質

人天生是善的。他的意識心必須自由，具有他自己的意志，因而，他能夠認為他自己是惡的。他即為按照他自己的形象設定那些標準的那個人。<sup>303</sup>

意識沒有善惡，善惡只是人自己由自由意志去選擇的。

## 伍、前六識的生起與間斷

<sup>302</sup> 見《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁26中。

<sup>303</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁253。



## 一、前六識的生起與間斷

由五轉識行相麁動，所藉眾緣時多不俱，故起時少，不起時多。……又五識身不能思慮，唯外門轉，起藉多緣，故斷時多，現行時少。……第六意識雖亦麁動，而所藉緣無時不具，由違緣故，有時不起。……第六意識，自能思慮，內外門轉，不藉多緣，唯除五位<sup>304</sup>，常能現起，故斷時少，現起時多。<sup>305</sup>

五識的現行活動是粗顯的活動，所依賴的各種條件經常不具備，所以五識生起的時候少，不生起的時候多。五識不能思維，只是向外活動，生起需依賴眾多條件，所以中斷的時間多，現行生起的时间少。第六識的現行活動雖然也是粗顯的活動，但所依賴的條件無時不具備，只有在阻礙性條件出現時不生起。第六識自己就能思維，能向內、外二方面活動，不需依賴眾多的條件，只是除了五種狀態不能生起，其他狀態下始終能現行生起，所以中斷的時間少，現行生起的时间多。

## 二、《賽斯書》意識永不會完全的熄滅

意識心在你這一生以前就已存在，這一生之後仍然存在。<sup>306</sup>……意識是閃爍不已、時明時暗的，它永不會完全的熄滅。……意識是有脈動(pulsations)的。……人類意識並不依賴肉體的組織，所有的物質卻莫不由意識的某部分帶入存在。當你個人的意識離開了身體，那時原子和分子的簡單意識仍維持著，沒有被摧毀。<sup>307</sup>

<sup>304</sup> 指第六識在五種狀態下不能生起：1.意識在無想定中間斷。2.第六識在無想定中間斷。3.第六識在滅盡定中間斷。4.第六識在極重睡眠中間斷。5.第六識在嚴重昏迷中間斷。

<sup>305</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁37上中。

<sup>306</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁179。

<sup>307</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁162-164。

意識在肉體死後仍會存活，但它們將採用另一種形式，一個本身由「意識單位」組合成的形式。當肉體組織死亡，「死亡」指完全不貫注於物質實相內。人的意識有一瞬是「活著」，貫注於物質實相裡，現在在「下一瞬」它完全貫注於別處，在一個不同的實相系統裡。對人的思想方式來說，它不是活的，或是它「死了」，下一瞬它又「活了」，貫注於人的實相，但人卻不覺察那介入「不活的」瞬間，因此人的連續感是完全建立在相間隔的意識脈動上。由於脈動的時間是那麼的短，人的意識得以快速地躍過它們，但當發生了較長的脈動節奏時，人肉體的感知無法跨越這間隙，因此這就是人感知為死亡的時候了。

綜上所述，《成唯識論》六識與《賽斯書》意識的同異處：

同異	名稱	《成唯識論》六識	《賽斯書》意識
內容		前五識、第六意識	身體意識、意識
作用		認識辨別	感知
運作方式		第六意識自能思慮、內外門轉不藉多緣	意識心在先天上本來具足「接收內我所傳出的資料」與「接收外界所傳回資料的雙重功能」
認識對象		法境	意識的認識對象是無止境的
依託對象		末那識、阿賴耶識	自我意識、靈魂
相應心所		五十一心所	所有的心理活動
倫理性質		善性、惡性、無記性	意識沒有善惡，善惡只是人自己由自由意志去選擇的
生起與間斷		第六識在五種狀態下不能生起	意識永不會完全的熄滅

總而言之，《成唯識論》八識非一非異；《賽斯書》靈魂、自我意識、意識、身體意識非不同。

## 第五章 《成唯識論》與《賽斯書》之實踐觀

### 第一節 《成唯識論》之實踐觀

《成唯識論》這部書是以修行為目的寫的，而修行的最終目的是成佛。它的宗旨正如本論開始部分指出的，是為了悟二空、斷二障、證得大涅槃和大菩提。

今造此論，為於二空有迷謬者，生正解故；生解為斷二重障故。由我法執，二障具生；若證二空，彼障隨斷。斷障為得二勝果故；由斷續生煩惱障故，證真解脫；由斷礙解所知障故，得大菩提。又為開示謬執我法，迷唯識者，令達二空，於唯識理如實知故。<sup>308</sup>

實踐佛法的次第是信、解、行、證。讓學佛者在佛法的大海中，能有前進的明確方向。信就是信仰，信心。《大智度論》說：「佛法大海，唯信能入」，所以唯識行者首先要深信「萬法唯識」的真理。解就是慧解，信心具足之後，接著必須對「萬法唯識」這個真理，即阿賴耶識所藏的共業種子造成山河大地及眾生共相的方面；不共業種子造成眾生個別的境況，而對此產生正確的見解，即正見。行就是修行、實踐。在《成唯識論》行指十勝行，即十種波羅蜜多，有了深刻的信解之後，更要力行實踐，並且要「解行並重」。證就是悟兩空、斷二障，而證得大涅槃、大菩提。以下分別探討。

壹、信：深信佛法

---

<sup>308</sup> 見《成唯識論》卷1，《大正藏》冊31，頁1上。

佛教強調「信」指的是深信佛陀的教誨，而在《成唯識論》所指的「信」為何？

云何為信？於實、德能深忍、樂欲，心淨為性，對治不信，樂善為業。<sup>309</sup>

此中不僅談到信以淨為性，而且還要求這種信是對三寶所攝的一切真實道理、清淨功德、能成聖道，深信不疑，認可承受，樂於求證。對治不信，樂行諸善，是其作用。但必須注意的是在佛教中，信與認知(見)並非絕對獨立而不相關聯。事實上，信必須依於確定的認知才能發生，反過來，認知要以信為前提才能生起。從機理上看，佛教善根之顯發，其表現形式可略開為兩方面，即信與認知。<sup>310</sup>在《成唯識論》是以深信「萬法唯識」的真理，並對此真理有堅定不移的認知，即正見。所以佛教是以佛陀的經教為聖言量，由聽聞而信受理解「萬法唯識」的正見，由此正見就能產生智慧。

## 貳、解：萬法唯識

《成唯識論》最主要闡述一切外境都是心識所變現，心外沒有真實存在的我、法，即唯識無境。

我、法分別熏習力故，諸識生時，變似我、法。此我、法相雖在內識，而由分別似外境現，諸有情類無始時來，緣此執為實我實法。……外境隨情而施設故非有如識，內識必依因緣生故非無如境。<sup>311</sup>……由自心執著，心

<sup>309</sup> 見《成唯識論》卷6，《大正藏》冊31，頁29中。

<sup>310</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(下)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁586。

<sup>311</sup> 見《成唯識論》卷1，《大正藏》冊31，頁1中。

似外境轉，彼所見非有，是故說唯心<sup>312</sup>……心意識所緣，皆非離自性，故我說一切，唯有識無餘。<sup>313</sup>

《成唯識論》將外境區分爲我、法。上述引文中，心識所緣爲識所現起，而非離識而別有。唯識無境說的境，指六識所了別的對象，如眼識以色塵爲其境界，耳識以聲塵爲其境界，色塵、聲塵就是認識對象。無境是指境的不真實存在，無外境而心識似外境顯現。此中有四個說明步驟：一者，沒有外境；二者，有似外境之顯現；三者，能似外境顯現者是心識；四者，由此能成唯識唯心。<sup>314</sup> 即世界一切現象都是內識的變現，識外沒有獨立的客觀存在，這也就是唯有內心，心外無境。在《成唯識論》中「如愚所分別，外境實皆無。習氣擾濁心，故似彼而轉。」<sup>315</sup>心識由習氣種子生起，而似外境顯現，此中心識是依他起性，有體；而外境是遍計所執性，無體。我們內心深處常有先天的成見，認爲自己的心外有外界的事物和自己存在。這種日常的心的狀態稱爲依他起性之上有遍計所執性。可是，在覺知外界的事物和自己這一切都不過是自己的心造出來的時候，這種心的狀態，稱爲「於依他起性遠離遍計所執性」，那全然是「圓成實性」。所以轉識成智就是要改變我們對世界的看法，即在依他起性之上沒有遍計所執性時，世界成爲圓成實性。<sup>316</sup>因此宇宙的一切現象和每個人的生命畫面都是自己的阿賴耶識所變現。所以一個唯識行者在聽聞「萬法唯識」這個真理後，首先要相信「萬法唯識」這個真理，進而改變我們對世界的看法，即「不是我在世界裡面」，改成「是世界在我之內」。如此，對於我們所遇到的種種困境，就不會產生抱怨，而是應該檢討自己有什麼需要改變的。

<sup>312</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10下。

<sup>313</sup> 見《成唯識論》卷7，《大正藏》冊31，頁39上。

<sup>314</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(下)》，頁369-370。

<sup>315</sup> 見《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁7上。

<sup>316</sup> 橫紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁135。

## 參、行：菩薩階位的次第提升

怎樣逐步悟入唯識真理?即悟入唯識的五個階段。

云何漸次悟入唯識?謂諸菩薩於識相性資糧位中，能深信解；在加行位，能漸伏除所取、能取，引發真見；在通達位，如實通達；修習位中，如所見理，數數修習，伏斷餘障；至究竟位，出障圓明，能盡未來化有情類，復令悟入唯識相性。<sup>317</sup>

一、資糧位：在此資糧位中，能深深地相信和理解。重親近善知識，而於聞思修重正聞熏習，學習唯識勝解之力。菩薩在這資糧位中，對於由思辨分別而生起二障明顯的現行活動，雖然也有能制伏的，但對於二障細微的現行活動以及二障的種子，由於止觀的力量微弱，還未能制伏和滅除。

二、加行位：在此加行位中，能逐漸制伏和斷除所取和能取，引發真見。此位於聞思修中，重如理作意、如理思擇而數數修習。加行位之止觀力增強，多依定心而作意、思擇，故能漸次伏除分別我執、分別法執之現行，但仍不能斷其種子。

三、通達位：如實地通達唯識的相和性，是見道的階段。此階段生起的根本無分別智能認識唯識性，生起的後得智能認識唯識相，破分別我執、法執。

四、修習位：在修習位中，根據所通達的道理，經常修習十勝行，破俱生我執、法執。《成唯識論》十種波羅蜜多：

十勝行者，即是十種波羅蜜多。施有三種，謂財施、無畏施、法施。戒有三種，謂律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。忍有三種，謂耐怨害忍、安受

<sup>317</sup> 見《成唯識論》卷9，《大正藏》冊31，頁48中。

苦忍、諦察法忍。精進有三種，謂被甲精進、攝善精進、利樂精進。靜慮有三種，謂安住靜慮，引發靜慮、辦事靜慮。般若有三種，謂生空無分別慧、法空無分別慧、俱空無分別慧。方便善巧有二種，謂迴向方便善巧、拔濟方便善巧。願有二種，謂求菩提願、利樂他願。力有二種，謂思擇力、修習力。智有二種，謂受用法樂智、成熟有情智。<sup>318</sup>……此實有十，而說六者，應知後四，第六所攝。開為十者：第六唯攝無分別智，後四皆是後得智攝，緣世俗故。<sup>319</sup>

上述引文論述修道位中菩薩所作十種殊勝的修行，也稱十波羅蜜多，此處論述十波羅蜜多的內涵。一、布施。其中，財施是施捨財物，改善眾生的物質生活；無畏施是幫助眾生解脫災害恐怖，使眾生心理上獲得安寧和歡樂；法施是為眾生宣說正法，使眾生止惡修善，斷除污染證得清淨。二、持戒。其中，律儀戒是菩薩所受防止過失和罪惡的戒法；攝善法戒是指菩薩應修學六波羅蜜多，進而行善；饒益有情戒是指菩薩應以善法、資財、神通等利益眾生。三、忍辱。其中，耐怨害忍指菩薩能忍耐他人對自己怨恨和損害；安受苦忍指菩薩修道時，對所遭受的饑渴、冷熱、障礙等苦痛，能安然忍受，修道不退；諦察法忍指菩薩對深奧難解的法義，能以堅韌的意志學習思考，以求悟入。四、精進，即勤奮努力，不斷進取。其中，被甲精進，即對所修的善行發大誓，樂於修習，勇悍不退，如古人打仗，先要穿上盔甲，這樣就有威力，不生怯意；攝善法精進，即在行善時奮勇進取；饒益有情精進，即為利樂眾生而作各種事業，奮勇進取。五、靜慮，即禪定。其中，安住靜慮，指遠離昏沈、掉舉等障礙入定的因素，引生輕安寂靜的定，並安住定中；引發靜慮，指依靠定力引發種種神通功德；辦事靜慮，指依靠定力，消除眾生的各種痛苦，舉辦各種利樂眾生的事業。六、般若：有我空無分別慧、法空無分別慧、我法俱空無分別慧三種。七、方便善巧有回向方便善巧和拔濟方

<sup>318</sup> 見《成唯識論》卷9，《大正藏》冊31，頁51中。

<sup>319</sup> 見《成唯識論》卷9，《大正藏》冊31，頁52上。

便善巧二種。回向方便，即不住生死，體現了般若智慧。拔濟方便，指不住涅槃，體現了大悲。八、願：有求菩提願和利樂他願。九、力。其中，思擇力是慧力，修習力是定力。十、智。其中，受用法樂智，指對一切事物的特性和共性覺而不迷的智慧；成熟有情智，指觀察一切眾生的素質而對症下藥的智慧。<sup>320</sup>波羅蜜多實際有十種，而有時說是六種，後四種是包括在第六般若波羅蜜多之中，分開後成爲十種。第六波羅蜜多屬無分別智，而後四種波羅蜜多都屬於後得智，因爲這四種都以世俗現象爲對象。但值得注意的是，這六種全部都是波羅蜜。所謂波羅蜜，是完全的意思。所謂完全，就是橫向遍及全體眾生界，縱向要求無限的深刻化。波羅蜜無論在何處，都觸及現實生活。所以十勝行的最終目的是般若波羅蜜，即智慧。<sup>321</sup>

綜上所述《成唯識論》強調利益眾生，並且利益眾生時要有智慧。筆者認爲它是一種利他主義。<sup>322</sup>

五、究竟位：屬於證道。留待下文探討。

#### 肆、證：大涅槃、大菩提

我執與法執的根源在於人們將識自體變現的相分、見分或似我、似法，執著爲實我、實法。眾生因爲有我執而產生煩惱障，因爲法執而產生所知障。自古即有偈頌表示之：「二障相應前七轉，二執相應唯六七，五八無執護法宗。」即前五識無執，但構成煩惱障和所知障。而前五識無執能構成二障，是因爲必與意識及末那識俱起。意識有我執、法執，構成煩惱障和所知障；末那識有我執、法執，構成煩惱障和所知障；阿賴耶識無執，非是障。所以八識並非皆有執，唯有第六識、末那識爲虛妄分別。所以在《成唯識論》所謂的證道是指在究竟位斷除二障，

<sup>320</sup> 林國良著：《成唯識論直解》（台北：佛光，2004年），頁833。

<sup>321</sup> 柳田聖山著：《禪與中國》（台北：桂冠，1992年），頁44。

<sup>322</sup> 英文是「altruism」，中文翻譯是「利他主義」，源自於法文的「altruisme」，字源可溯自義大利文及更早拉丁文的「alter」，即其他、別人的意思。心中想的不是自己，而是別人，因此不自私自利，願爲別人的福利而犧牲奉獻。



悟我、法二空，而證得二種殊勝的果，即由斷除使生死相續的煩惱障，而證得真正的解脫，即大涅槃。由斷除能障礙正確見解的所知障，而證得佛的無上覺、無上智慧，即大菩提。大菩提包括四種無漏智，分別由八識轉變而得。即轉變有漏的第八識為無漏後獲得大圓鏡智，轉變有漏的第七識為無漏後獲得平等性智，轉變有漏的第六識為無漏後獲得妙觀察智，轉變有漏的前五識為無漏後獲得成所作智，即轉識成智。此四智相應心品何時生起，以下分別探討。

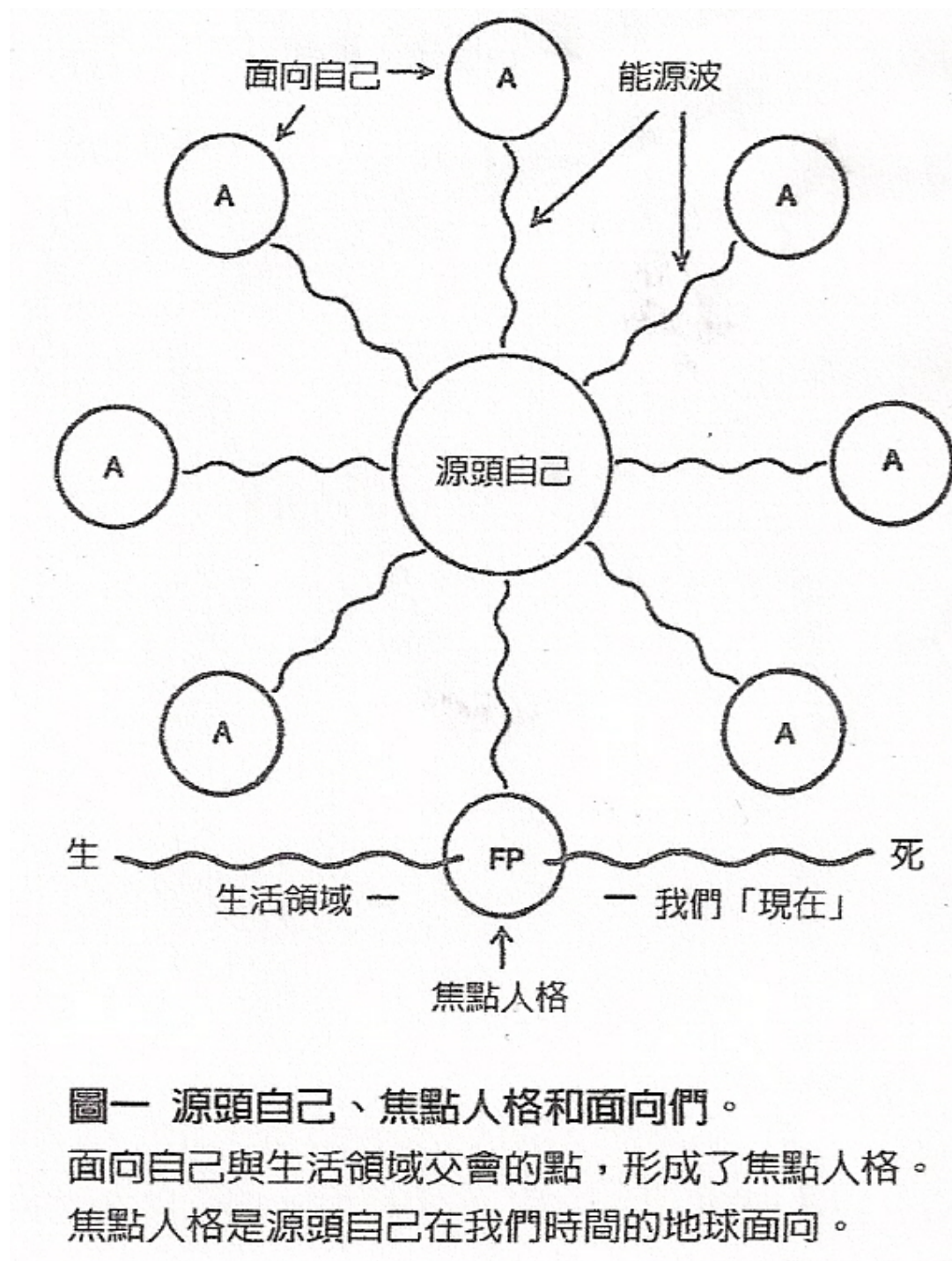
「成所作智相應心品」，於成佛時才生起。此心品是為了使眾生獲得利益和安樂，普遍地在十方世界顯示變現種種變化的清淨身、口、意三業，做成由本願力所應做的事。「妙觀察智的我空觀」，在二乘的見道位能最初生起，但在菩薩的修道位中有間斷；法空觀是在菩薩的見道位才得以最初生起，但在十地中經常有間斷，要到成佛後才能連續不斷。此心品能在觀察一切事物的特性和共性時自在無礙地生起，能保持對無量總持法門和定門的觀修，以及保持由此而引發生起的功德珍寶，在大眾聚集的法會中能顯現無量無邊的神通功能，完全自在無礙，就像大雨澆灌草木般地對眾生布施大法，斷除他們的一切疑惑，使一切眾生都能獲得利益和安樂。「平等性智相應心品」，菩薩在見道位最初顯現在前時，由思辨分別而生的我法二執已不能再存在，才得以最初生起。在其後的十地中，由於俱生二執還未斷滅，所以在有漏等狀態中，此心品還有間斷；但到第十法雲地後，就以清淨的第八識為依賴而連續存在，在其後無窮的未來時間中，一直不會間斷。即此心品看待一切事物，以及自己與其他一切眾生都平等不二，與大慈悲等心永遠相應。「大圓鏡智相應心品」，於成佛時才生起。即此心品遠離一切思辨分別，其認取對象、活動作用細微難知，一切事物都永遠顯現在此中而清晰無誤，其本性和表現狀況完全清淨，遠離一切混雜污染，成為一切純粹清淨圓滿功德的現行事物及其種子的依託和支持。

綜上到究竟位本性脫離一切障而圓滿明淨，能盡未來的無窮時間教化各類眾生，使他們也悟入唯識的相和性，而證得大涅槃和大菩提。

## 第二節 《賽斯書》之實踐觀

這一系列的《賽斯書》所包涵的內容非常廣。從科學、醫學、生物學、心理學、物理學……等等，就如《賽斯書》的倡導者許添盛醫師所說，《賽斯書》所傳達的知識比一個圖書館還多。本論文《賽斯書》的部分僅著眼於當前人類所面臨的問題，如天災、流行病等群體實相，以及疾病等個人實相做探討。在個人實相此意義下，《賽斯書》主要的目的是個人的價值完成，即成為身體力行的理想主義者，進而夢想成真。何謂夢想成真?即每一個人在不傷害別人、不觸犯法律的前提下，勇於實現心中的渴望，過著快樂、健康、富饒、自由的生活。

## 壹、信任自己



323

《賽斯書》與所有宗教最不一樣的地方是要每個人信任自己。

<sup>323</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《意識的探險》(台北：方智，2003年)，頁174。

你們無法藉由遍訪名師或博覽群書來找到自己。藉由追隨任何特定的專門化的冥想方法，你們也不會見到你們自己。只有由安靜地內觀你所知的自己，你才能體驗到你自己的實相，以及那存在於這當下切身的自己，和那多次元的「內在本體」的那些關聯。<sup>324</sup>

一般咸認為每一個人必須要信神拜佛，而《賽斯書》強調要信任自己。如上圖一，每一個人都有一個源頭自己，它的活力侵入於三度空間的實相裡，形成一個粒子，那即是我們現在的「這個人」。但這個粒子也以有節奏的模式從地球折射開，這也對我們自己的其他部分在時空連續的其他點發生，但每隔一段時間，我們就會相遇。可以這樣說，我們的每一個「現在」在相遇時會被充了電，而充滿了潛能；源頭自己本身是有意識的能量，也被自己的各種經驗及它自己的「過去」組合與放大的力量所豐富。因此，在每一個「自己」之內形成了最高點。這些被作為吸引力的「最高點」，現在被打開來，而透過它，這個源頭自己被放大的潛能可以流過。然而這些可能看起來像是反覆無常的能量，可以用「太陽黑子」來做比喻。心理上來說，發生了偉大的發酵，而常常所涉及個別的人格會順著新的方向去組織他們自己。就個人而言，這時人類會發現他們自己覺察到更大的「明覺」，這時他們也會做出突然的決定而體驗到新的力量。賽斯說：「你對內在自己信任得不夠，也沒有了悟到那個醞釀中的創造性的發酵。反之，如果你信任了，又了悟了，那麼就可以省掉自己很多麻煩。」所以對自己的肯定是我們最偉大的力量之一。<sup>325</sup>筆者認為賽斯這個觀點與克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)：「多少世紀以來，我們被我們的老師、尊長、書本和聖人用湯匙餵大。我們總是說：『請告訴我，那高原、深山及大地的背後是什麼？』我們總是滿足於他人的描繪，這表示我們其實是活在別人的言論中，活得既膚淺又空虛，因此我們充其量只是『二

---

<sup>324</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁480。

<sup>325</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》(台北：方智，1995年)，頁575-576。

手貨』人類。」<sup>326</sup>相似。

## 貳、你創造你自己的實相

一般咸認為神創造了世界，但《賽斯書》認為每個人創造自己的實相。

你的實相乃由你自己一手所造。<sup>327</sup>

每一個人是一個多重次元的人格。你創造你的實相中的「你」，並不是指日常生活中我們所知的自己，而是指每一個人在另一個次元都有一個源頭自己(如上圖)。「創造」的工具是信念。「你的實相」是指每個人每日生活的生命畫面。信念創造實相，因此若在生活中有不愉快的情境，就要覺察自己的信念，進而改變自己的信念，信念改變了，生命的畫面也改變了。關於信念，下文將做更深入的探討。

## 參、開發內在的力量

### 一、轉化之臨界點

威力之點是身體和物質及性靈相遇的那一點。那時機包含了我們選擇由所有我們先前的威力之點汲取的行動和信念。從我們目前的當下，我們投射那些選擇，加上我們可能決定的任何新選擇，進入我們餘生將會創造的每一個當下裡。<sup>328</sup>

---

<sup>326</sup> Jiddu Krishnamurti 著，若水譯：《重新認識你自己》(深圳：深圳報業集團，2011年)，頁5。

<sup>327</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁61。

<sup>328</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《神奇之道》(台北：方智，1998年)，頁71。

《賽斯書》的時間觀是同時性的時間觀。如上圖，源頭能量擊中三度空間的場，散播出去成「現在」，是最大的焦點，以地球的用語，就是我們的「生活領域」。這「現在」發生在某一「點」，我們的經驗事實上從那兒向所有方向散開。不過，作為生物，我們只覺察到從「這兒到那兒」的水平散佈，那顯現為時間。現在的信念可以改變過去的信念，不論它們是來自這一生或「先前的」一生。因為「存在」是開放性的。當今天改變了自己的信念，也重寫了過去的程式。對自己來說「現在」是自己的行動、集中與力量之點，而由那個意志之點，自己形成自己的將來和過去兩者，因此我們不是被一個無法控制的過去掌握。

## 二、掌握正確的方法

《賽斯書》的神奇之道是：

神奇之道，它應讓你記起，以一種方式為你的存在本身負責的「真正的不費力」。  
當你變得在任何方面太過關切或擔心時，記住是你在思考那些思維，但思考的過程卻是完全不費力的。光是那個體會，就能進一步提醒你，意識心並不必有所有它需要的資訊，它只需要相信那獲得資訊的方法是可得，縱使那些方法是超出了它自己的活動範圍之外。<sup>329</sup>……生命意指能量、力量及表達。<sup>330</sup>……不再擔憂，這該是第一戒。創造是遊戲，而當他容許他的心放掉其憂慮時，創造力會不斷顯現出來。<sup>331</sup>

筆者在此處提出《成唯識論》十種波羅蜜多對比《賽斯書》對於生命的態度有非常大的不同。在《賽斯書》認為每一個人是被比自己有意識地覺察還要更大的知

---

<sup>329</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》(台北：方智，1996年)，頁391。

<sup>330</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《健康之道》(台北：方智，2005年)，頁403。

<sup>331</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》，頁117,50。

識團，以及形成自己存在的神奇、自發的行動泉源所支撐著的。知性隨即能認知到，我們並不需要不斷精進，也不需要推理出每件事才能瞭解神奇之道。所以神奇之道視為理所當然地，任何一個個人的生命會完成他自己，會發展與成熟；而發展的辦法是在每個人之內，完成會自然的發生，因此我們應在所有存在層面尋找暗示和線索，並且我們是受到保護的，當我們覺悟到那一點時，我們就是由自信而行動。<sup>332</sup>在《賽斯書》有二戒，即不要擔憂和不要傷害別人。其他並沒有訂什麼戒律，因為賽斯希望每個人能理所當然的認為所有問題都會創造性的依我們的利益獲得解決，生活應是輕鬆不費力的，並且應抱著遊戲的態度去面對。綜上所述，筆者認為《賽斯書》是一種以利己主義為出發點，而最終達到利人利己的目標。<sup>333</sup>

## 肆、身心靈轉化的實現

《賽斯書》認為每一個人首先要成為「身體力行的理想主義者」，進而使自己的意識保持彈性，才能擴展自己的意識，便可以啟動九種內在感官，人類就能有預知性的夢、出體經驗、啓示性訊息、意識的改變、巔峰經驗、出神靈媒，以及人類行為中可能的其他心理與靈異事件。

### 一、身體力行的理想主義者

---

<sup>332</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《神奇之道》，頁 25-119。

<sup>333</sup> 一般指凡事只為自己著想的行為，與利他主義相反，在道德判斷上，自己的幸福快樂比別人的來得重要，所以利己主義在許多思想和文化中是一種罪行。在有多項選擇時，都會以自身利益為優先，其餘其次，某種角度來說算「自私」。

《賽斯書》認為每一個人都是來到地球的旅人，人間生活是一個訓練階段，我們是在學盡可能完全地存在，和學著創造自己，體驗不同的生活。因此賽斯希望他的每個讀者都是「身體力行的理想主義者」，我們的確有一個內在的自己，內我是自己目前存在的來源，「理想」發展的藍圖存在於基因知識的庫藏裡，提供了人類各式各樣的完成途徑。它們透過人類個別成員的衝動與創造來表達它們自己。那麼，我們必須信任我們現在就是的自己。藉由開始觀察自己的衝動、藉由信任自己的方向來做這個，所以最重要的是成為你所是的自己，進而美夢成真。至於如何美夢成真呢？即運用《賽斯書》的神奇之道：(1)、結果先確定，方法自然來；輕鬆不費力、信任加感恩，但要有耐心。(2)、威力之點在當下。(3)、自我催眠：焦點變窄，排除矛盾多餘的信念。<sup>334</sup>如此就能實踐心中的所有夢想，過著內心平靜、喜悅、自由、健康且豐盛<sup>335</sup>的生活。

## 二、開啓內在潛能

如上圖，源頭自己是我們現在具體存在的根源，我們已知的意識是由感知機制過濾過，我們即是透過它認識地球的工具。每一個人是能量的粒子，由源頭自己流入具體的物質化裡。每個源頭自己形成許多這種粒子或「面向自己」<sup>336</sup>(aspect self)侵入三度空間的實相，擊中我們的時空連續。其他的「面向自己」則根本不是物質性的，卻存在於全然不同的實相系統裡。不過每個面向自己都透過源頭自己的共同經驗與別的面向相連，某種程度能汲取其他「面向」的知識、能力及感

---

<sup>334</sup> 取自筆者聆聽許添盛醫師「如何心想事成」的演講內容。

<sup>335</sup> 真正的豐盛是擁有執行人生志業所需的一切工具、資源、生活環境，並活出充滿喜悅和活力的生活。豐盛並非奢靡和光芒四射的生活風格，只為讓人留下印象，或是過著無法真正支持你的活力和人生志業的生活。靈性的真實本質之一是相信真正的豐盛——有很多的時間、愛和能量。Sanaya Roman&Duane Packer 著，羅孝英譯：《創造金錢(下)》(台北：生命潛能，2005年)，頁163-164。

<sup>336</sup> 《賽斯書》這些「面向自己」們與容格的原型有關連。根據王信宜著：《容格心理學與佛教相應觀念之研究》(高雄：中山大學中國語文研究所，2002年)，頁44。容格的原型與唯識的種子相應，所以筆者認為「面向自己」們與唯識的種子相似。



知。因此個別的「面向」包含著其他面向的痕跡，其他面向是同樣源頭自己的一部分。我們的人格是由源頭自己的痕跡成份組成的，它「在我們這一端」出現為我們獨特的特性。當人在出神狀態時，那出現的「面向」也模糊到某種程度，它必須整理自己，而「在另一端」從它自己的場升起。它可以稱為「贈予面向」(donor aspect)，而平常人格接受焦點模糊的場可以被稱為「接受面向」(receiving aspect)。<sup>337</sup>所以當我們瞥見了更大的實相時，這樣的痕跡被感知為人格特徵，並且被重疊在焦點人格被置換的場上時，它們可以說形成了「面向印記」(aspect print)，這些「面向印記」在一起形成出神人格或靈異現象。<sup>338</sup>

《賽斯書》認為若將平常視為理所當然的自己先擱在一邊，就可以體驗到自己是獨特、個人性的多次元本體。因為每個人除了有視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等肉體感官之外，還有九種內在感官。何謂九種內在感官？即九種通向內在實相的途徑，它們包括 1.內在振動性觸覺(Inner Vibrational Touch)：涉及一種即刻的直接認識。在自己注意力的範圍內，可以感覺到身為任何選擇事物的經驗。筆者認為此感官類似於他心通或讀心術<sup>339</sup>。2.心理時間(Psychological Time)：在所有「內在感官」中，心理時間是進入「意識改變狀態」的門戶，可以導致別的「內在感官」的發展。因此是很基礎性，而且非常重要的。啟動此感官會有心電感應和千里眼的 ability。3.知覺過去、現在與未來(Perception of Past, Present, and Future)：透視明顯的時間屏障，看到事情的真相，為任何「預感」的基礎。啟動此感官會有預知未來的能力。4.觀念的感官(The Conceptual Sense)：牽涉到對一個觀念的直接認識，對一個觀念的完全體驗。在某個限度內「變成」那個觀念，而由它裡面向外看。5.認識可知的本質(Cognition of Knowledgeable Essence)：涉及把自己變成另一個人或另一種東西(並非觀念)的切身變化。這是一種更強的內在震動性觸覺。6.對基本實相的天生知識(Innate Knowledge of Basic Reality)：對宇宙基本

---

<sup>337</sup> 這與物理學家講的「陷阱」之間，至少有個關連。在「陷阱」裡，一個電子的電荷被捕獲，或被吸入一個不穩定的情況。這相似的狀況是心理的陷阱或窩，由焦點模糊的人格設下，隨後吸引非它自己的其他電磁電荷。在不對焦時，人格擾亂了它自己的活動場，並且讓它不平衡到或許暫時需要其他的電荷(那是它故意不讓自己有的)，所以它向外去要。可是就像電子陷阱，這人格只接受某種電荷而不接受其他的。物理學家試著「餵」這種陷阱不同的電荷，卻不知他們為什麼接受某些電荷而不接受其他的。

<sup>338</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《意識的探險》，頁 176-180。

<sup>339</sup> 在佛法中有五神通之說，他心通是其中之一。有他心通的人能針對某個人，能在虛空中攔截他人發射出來的訊息波，然後將訊息波解讀出來，即覺察別人心裡想的事。心性愈純靜，智慧愈高的人，愈會攔截正確的信息波。經過適當的修煉過程，他心通的能力是可以開發的，它屬於生命的本能之一。陳國鎮著：《生命信息說(下)》(台北：圓覺基金會，2007年)，頁 138。

活力的天生知識。無此則無法操縱活力，可以與「本能」相比。這感官引起大多數啓示性的經驗。7.組織囊的膨脹或收縮(Expansion or Contraction of the Tissue Capsule)：這感官有擴張或收緊兩種作用，它可以是把自己收得更緊而成爲極小的囊，以使自己能進入其他的實相系統。組織囊包圍著每一個意識，是一個「能場」(energy field)的界限，也稱爲「靈體」。8.由偽裝中脫出(Disentanglement from Camouflage)：可由改變頻率或震動而達成，當內我由某一偽裝中解脫之後，不是採取另一偽裝，便是完全免除了偽裝。所謂偽裝是賽斯對不同世界「基本假設」的稱呼。9.能量人格的擴散(Diffusion by the Energy Personality)：內我用這感官使他人格中之一誕生入肉身。但在此值得注意的是我們現在不能經驗到這些內在感官的全部強度，因爲我們的神經系統無法應付這麼強烈的刺激。這些個內在感官是整體地運作，彼此合作無間，而在某限度內可說它們之間的界限是賽斯武斷訂定的。藉由開啓九種內在感官，每一個人都有可能自動書寫、心電感應<sup>340</sup>、千里眼、預知未來的能力，以及開啓自己轉世的記憶、進入心靈的圖書館……。<sup>341</sup>如何啓動內在感官，而使意識轉換到不同的層面，進而進入心靈的圖書館，以下分別探討。

### 三、開發內在感官

至於如何開發內在感官呢?《賽斯書》的啓動內在感官類似於超心理學(parapsychology)的「超感官知覺」(Extrasensory Perception, 縮寫爲 ESP)或通俗上所說的「特異功能」,在宗教上是指「神通」。但超感官知覺是這種能力的一部分,能讓我們穿透肉體感官設定的障礙而感知實相。ESP 這個詞一般是用來指涉我們經由肉體感官以外的途徑得到的知覺。人的意識心只知道自己准許它知道的事,其他事情全部都藏在人的潛意識裡。我們往往只是因爲懼怕重要的資料,才失去它,但我們從來不會真的忘記。因爲每個人的內在能力和潛能種類之多,以

---

<sup>340</sup> 心電感應：這個詞主要用來表達，沒藉一般方法通訊的所謂的「思想轉移」。我們可能用意志力送出或收到心電感應的通訊，重要的是，這些通訊必須透過心智的某些部分才能傳送過來，我們要熟悉那些部分。

<sup>341</sup> 詳見珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《實習神明手冊》(台北：賽斯文化，2008年)。

及力量之大，超過我們的認知。而我們往往按照來自潛意識的資訊行事，但有意識的自我卻拒絕承認這個資訊的存在。有關如何啟動內在感官詳見於《實習神明手冊》，這是一本入門書，一種通靈現象(psychic phenomena)的自修書。假設人類人格本來就具有人類自己大多還不知道的力量，所以在做這本書上的實驗本身時，必須有某種程度的自發性，盡量擺脫任何先入為主的想法。以兒童探索任何新經驗的相同新奇感去調查內在實相。把心電感應和千里眼當作是通靈能力的正當面向。這進入 ESP 世界的旅程，實際上是進入個人人格的探索，進入自己的旅程。所以首先必須停止與自我全盤認同，而了悟我們自己比我們的自我知覺得更多。我們必須要求自己勝過我們所曾要求的。當我們拼命格鬥想了解它時，我們已經開始用視為當然的能力之外的能力。賽斯堅持只有一種方法可學到意識是什麼：「藉由研究並探究我們自己的知覺，藉由改變我們注意力的焦點，而以盡可能多的方式用我們自己的意識。他說當人內省自己時所涉及的努力，便已延伸了意識的限制，擴展它，並且允許自我性的自己用它通常不知它雖有的那些能力。」<sup>342</sup>人類的意識不是靜定的，卻是一直在動而具創造性的，所以只有當我們能把自己曾接受作為經驗判斷標準的許多「事實」留在後面時，我們才能成就對未知實相清楚的了解或有效的探索。所以若想要探索未知的實相，人類必須將意識擴展到不同的層面，以下分別探討。

#### 四、意識的多重焦點<sup>343</sup>

以我們所知正常醒時意識開始，離這只一步之遙就是每個人全都曾不知不覺地滑進去過的另一個意識層面，稱之為「A-1」。

意識「A-1」：它鄰接於每個人的正常意識，與它微微地分開，是很容易進入的。當每個人傾聽喜歡的音樂，當沉醉於一種令人愉快的安靜消遣，就能感受到

---

<sup>342</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁292。

<sup>343</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁359-369。

那不同的感覺。一般而言，它仍是肉體取向的，因為其能力通常是導向於內在的感知(inner perception)以及操縱物質或物理環境。因此可由平常所無的各種獨特立足點來感知「現在這一刻」。

意識「A-1-a」：導向意識的一個鄰接層面，離同一層面上的正常實相兩步之遙。進入一稱之為「替代的現在這一刻」的覺察與認知。為簡明起見且叫這意識層面為「A-1-a」。人將離開所知的現在，也就是進入了可能性。當試想解決與將來安排有關的問題、會影響到將來的決定，以及事實上在其中必須對將來做重要決定的任何事件，這種狀態是極為有利的。在這狀態可能嘗試不同替代性的決定與一些可能的結果，不是只去想像它，而是以相當實際的方式。這些可能性就是實相，不管作哪個決定。

意識「A-1-b」：一般人不是那麼容易進入它「A-1-b」，而它所處理的是：「團體的現在」、集體的可能性、種族事件、文明的動向。它對從政者與政治家會是最有利的，它也一樣可被用來探索可能的過去。

意識「A-1-c」：在平常的狀況下，這是人目前的意識在那特定方向所能走到最遠的地方。在其中有更大的行動自由、機動與經驗。

以上是意識水平的層面。以下是在意識垂直的層面：

意識「A-2」：「A-2」是個稍微深一點的層面，它比「A-1」稍微不那麼肉體面向。人仍極度的清醒與覺察，這狀態可用以探索在所知的可能系統之內的過去，在此會知道轉世的過去。如果某些個人的疾病不能由「A-1」解決，也許必須進入「A-2」去發現它在過去世的來源。這狀態由一較緩的呼吸模式而明白的顯示出來，並且還有多少稍低的體溫與較長的阿爾發波；一種較慢的頻率。此地感受性加速，「過去的你」的精神面、肉體面與情感面都會出現。

意識「A-3」：直接位於其下的是「A-3」。人在這兒又有一個延伸，是與群體問題有關的地殼變動，所知的行星歷史，對居住其上種族的知識、動物的歷史，瓦斯與煤層，以及掃過這行星而改變了它的各個時代。

意識「A-4」：「A-4」把人帶到一個層面，低於物質之形成，這是概念與觀念中可被感知的一個層面，它們的表徵不會出現在人所知的現在物質實相之內。許多最深的靈感來自這個層面。這些概念與觀念有它們自己的電磁性本體，不過在這個意識層面上卻出現為「象徵性的風景」。那思想被腦的一部分活生生地感覺、感知和收到。在這兒可得的資料代表了許多可能系統的建築材料。它是個開放的區域，許多其他的次元都可以進入。常常在睡眠狀態可以得到這些資料。完全的革新、震撼世界的發明，這些可謂全在這巨大的庫藏裡等著。強烈的個人「信仰改變」常是來自這層面的影響。

意識「A-5」：「A-5」打開了一個次元，在其中，能接觸任一個人格的生命意識。它不是大半的靈媒所用的層面。它是個會面的地方，在其中由任何時、空或可能系統來的「人」，都能彼此以大家都清楚了解的方式溝通。這是個水晶般清明意識溝通的層面。那些涉入其中的人對他們自己的背景與歷史都有極佳的知識，他們還擁有一個廣大得多的眼界。在這個層面上，訊息真的是閃過數世紀，由一個偉大的人傳到另一個。「未來」對「過去」說話。偉大的藝術家都能在這層面上溝通，當他還活在世上時，他真的有許多時候是在這個層面運作。只有他們人格的最外層部分屈從於歷史時期的指揮。到這境界來的人，必須具有一種非常的純真。許多在人世說來最卑微的人也分享這些溝通。有一個沒完沒了又最有意義的對話在整個宇宙間進行。在你們的過去與你們的未來的人對你們現在的世界都有所參與，過去曾遭到和未來會遭到的問題在這層面被討論，這是溝通的心臟。人們多半是在睡眠的，一個被保護的深沉層面，或在一個突然自發的出神狀態中接觸到這層面。這種接觸的發生產生了巨大的能量。

在意識「A-5」之下：還有一些其他的覺察層面，但在此有一個層面會併入另一個的更大傾向。在下一個層面，人可能與從未以肉體化身顯現的各種意識相溝通，他們以「守護神」與「監護人」身分與你們的實相系統相連。幾乎所有從這層面來的經驗都將以「象徵」來代表。這些經驗多少都與非物質性的生命、非

肉身的意識形式，以及獨立於物質之外的意識有關。這些經驗對人永遠有支持性。在這兒常常涉及了「出體」的經驗，在其中，投射者發現自己在一個不同於塵俗的或一個極美且壯觀的環境裡。環境的「東西」都是源自投射者的心，都是他的概念象徵。一個或幾個「說法者」會以投射者最能接受的任何一種扮像出現，不論是「神明」、「天使」或「使徒」的扮像。這是由此層面而來經驗的最大特徵。按照投射者的能力與了解，可給予他更徹底的訊息，可能他能相當明顯的看出來，「說法者」的確只是那些更偉大的本體象徵。所有這些意識層面都充滿了各種各類通訊的交織網，而涉足其中的人能照他的目的去追尋其脈絡。

## 五、心靈的圖書館

珍述說她對「圖書館」經驗，她當時覺得慵懶而非常放鬆，並感覺到頭頂上方一種怪異的金字塔效應<sup>344</sup>，來到她那兒的字句，它們幾乎機械式地由圖書館移植到她的腦子裡。她並見到自己的分身在異次元的圖書館裡閱讀，而可以直接寫下讀到的東西。所以這裏宇蒼穹的宇宙就像多次元的通訊網，它內在的密碼(Inner Codes)<sup>345</sup>，一方面出現在分子裡，同時也出現在私密的和集體的心靈內。這網中有著「心靈的圖書館」，圖書館的窗子可看到不同的世紀，這些都同時存在，形成了圖書館的環境。那些，圖書館的書本是由進入圖書館的人們所寫的，他們繼續轉譯經典，修正它們，並且以他們本身的經驗重新創造它們，於是那些書便在一個新的時間和地點的段落裡製作出來。任何書的每個新版本都改變了它的古典

---

<sup>344</sup> 金字塔效應：將感覺集中在後腦勺裡。感覺本身是重要的東西，因為金字塔形狀會由之形成。對每個人而言，金字塔可能顯得不同，因為這是進入可能實相的個別途徑。它可能以一條小徑、或像一束光或其他形式出現，但以完全的信心與自由跟隨它。集中在自己的感覺與覺受上。學習喜悅地利用意識的可動性，甚至更深入跟進金字塔裡，那是在我們的世界與其他也存在的世界之間的通道。賽斯要我們由這聲音汲取能量及力量，而以我們自己的方式利用它。在我們發現自己存在的那個特定可能系統裡，讓那聲音變成我們需要它變成的不論什麼東西。如果發現到不瞭解的世界，以好奇的眼光看著他們，而以了不起的活力、自由與喜悅，盡量將自己的意識送到盡可能遠的地方去。

<sup>345</sup> 內在密碼是模式、有彈性的模型，在其內攜帶著人類最偉大的潛能和成就的暗示，它隨之能投射入未來，作為發展的模式。

範本。因而圖書館的書是對實相源頭的詮釋，在這些內在密碼裡的資料永遠向外轉譯到科學、宗教、政治和法律的世界裡。這些密碼必須經常被重新陳述，被新鮮地經驗和詮釋，因此，它們浮出以給人類新的推動力，而保證文明跟隨靈性和心靈的需要。

圖書館入口只存在於意識的某個層面，當內在與外在的座標(coordinates)對上，兩個世界因此混而為一。所以我們若要找到它，就得轉換意識的焦點，因為肉體本身除了能接受我們通常對之反應的神經訊息外，還能夠收到其他的神經訊息。覺知會在「自己接受的世界之標準版本」及「自己為所感知卻通常不為自己所知的非官方版本」之間來回跳動。當自己達到了意識改變的某個熟練度時，這會容許自己真的變得與有些其他的神經訊息熟悉。所以人藉著意識的改變，由「官方意識台」調準到另一個實相頻道，就可以接上了「心靈的圖書館」。所以心靈圖書館是指內在模型或典範，它常常給顯現於世間的我們「啓示」，如果我們能讓這種智慧自然流動到我們心中，造成自然的改變，每一個人都能輕鬆不費力的獲得生活所需的資訊及啓示性的靈感。

綜上所述，《成唯識論》與《賽斯書》這兩部書都在告訴讀者，宇宙中所有的一切都來自於阿賴耶識和源頭自己，也就是來自於心。而心有四種內在力量，以下分別探討。

### 第三節 《成唯識論》與《賽斯書》之內在力量

筆者在本論文的研究動機裡談到，現代人內心充滿了恐懼，找不到生命的意義和存在的價值，是因為沒有找到屬於自己的內在力量。因而面臨天災人禍、疾病等種種問題。什麼是內在力量呢？我們要如何找到自己內在的力量呢？佛教徒會以某一神佛的特質做為「佛性」的象徵，因我們自己本性的各層面常常象徵化為神佛。觀想此一神佛，亦即觀想自己臣服或皈依於自性，因此佛教內在的力量指「佛性」，看到自己內在智慧與洞見，忠實於自己內在的真理或「內在智慧」，便是看到內在佛性。自我臣服於內在意義、目標和真理的歷程，我們或許可以稱之為「內在上師」。<sup>346</sup>在《六祖壇經》亦說：「三世諸佛，十二部經，在人性中本自具有……，自心內有知識自悟，若起邪迷妄念顛倒外善知識，雖有教授，救不可得。若起真正般若觀照，一剎那間妄念俱滅，若識自性，一悟即至佛地。」<sup>347</sup>。所以當內在能力逐漸覺醒，我們即找到自己內在的力量。由本論文前面章節的探討可知，《成唯識論》外在世界是心識所變現，阿賴耶識是宇宙萬法的根源，了悟萬法唯識之理，轉識成智，即改變我們對事物的看法，就可以找到內在的力量。在《賽斯書》內在力量是指每一個人的靈魂中已經擁有的精神力量，精神能量是極具創造力的，它包涵了偉大的直覺、知識，以及所有問題的答案，而信念是它能力和力量的泉源。這即是美國自然醫學醫師 Roy Martina 所指的，內在神性是無焦點的能量，必須透過人的意念和指令，才能找到它的方向，只要清楚而具體地指引人的內在神性，它就可以在三维空間顯化出來。<sup>348</sup>但值得注意的是《成唯識論》主要是從修行理論來談轉世成智，而轉世成智是以成佛為目的。而吳汝鈞在〈唯識宗轉識成智理論之研究〉一文中認為，在理論上不能確立成佛可能性必然可能有與必然可能實現，由是不能保證成佛為一理論上必然可能的事，而只為

<sup>346</sup> Rob Preece 著，廖世德譯：《榮格與密宗的 29 個覺》（台北：人本自然文化，2008 年），頁 97-98。

<sup>347</sup> 見《六祖大師法寶壇經》卷 1，《大正藏》冊 48，頁 351 上。

<sup>348</sup> Roy Martina 著，繆靜芬譯：《學會情緒平衡的方法 2》（台北：方智，2009 年），頁 304-305。



一偶然的事。<sup>349</sup>《賽斯書》在此意義上則認為每一個人在地球上都是「實習神明」。基於上述可知佛教和新時代都肯定每一個眾生都有內在的智慧。而《成唯識論》與《賽斯書》在「成佛」與「實習神明」此意義上有顯著的不同，因此本論文之實踐觀只就此生人類所面臨的生命境遇，也就是個人實相、群體實相做探討，較少在修行的理論上做探討。

## 壹、天災、流行病、疾病與人類集體、個別心理活動的關係

在本論文的研究動機裡，筆者曾指出在此刻人類正面臨天災、流行病、疾病的威脅。由本論文前幾章的闡述可知《成唯識論》一切現象都是識所變現，「識」是指感覺、知覺、意志、思考等具體心理活動的總稱。<sup>350</sup>阿賴耶識的共相種子形成山河大地，所謂共相種子指由有情自識的種子為因緣，由自他共業種子<sup>351</sup>(異熟習氣)為增上緣，而酬引變現地、水、火風四大種子元素，再由四大種子元素構成山河、大地等似外在的物質世界，即由眾多有情共同業力所變而共同受用的東西。<sup>352</sup>而業分為身業、語業、意業，以意業發動身業、語業而造成果報。意業的「意」指意念，思惟的活動，而思惟的活動的結果是思想，即眾生共同的思想造成共同的物質世界。在《賽斯書》對於群體實相(mass reality)，即佛教所說的共業亦有相似的看法：「天災的發生來自情感層面上的因素要多於來自信念層面上的因素，雖然如此，信念仍扮演了一個重要的角色，因為一開頭是信念引發了情感。個人的內心狀態與私人經驗生出了所有的群體事件。文化、宗教、心理本質

---

<sup>349</sup> 唯識家由於只本著向外觀察的態度，來思想作為成佛的因的成佛可能性，因而將之思想成與作為一般說的現象的因的種子在同一層面的東西，即無漏種子，因而服從種子理論。由於種子是經驗本有和待他緣而現起的，故無漏種子亦是經驗本有與待他緣而現起。吳汝鈞著：《佛教的概念與方法》(台北：台灣商務，2000年)，頁187。

<sup>350</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》(台北：東大，2002年)，頁89。

<sup>351</sup> 業有共業、自業之分。共業是有情所造共通類同相似的諸業行為，所熏成種便是共業種子，即共相種，彼能酬引共同果報；自業是各別有情所造而非共通的諸業行為，所熏成種便是自業種子，即自相種，彼能酬引各別自果。

<sup>352</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》(台北：全佛，1999年)，頁192-193。

合起來形成了私人與集體事件由之發生的背景。」<sup>353</sup>總而言之《成唯識論》與《賽斯書》都認為一切現象都是心理活動的結果，但《成唯識論》還認為善、惡業是造成物質世界和眾生個別身體狀況的原因。以下闡述《成唯識論》、《賽斯書》對於群體實相如天災、流行病與個人實相如疾病的觀點。

### 一、《成唯識論》對天災、疾病的觀點

《成唯識論》認為共相種子造成共業依報，即眾生所依止的山河大地共同承受的果報，如天災。不共相種子造成別業正報，即正受其報的能依之身，是造業眾生個別承受的果報，如疾病。《華嚴經行願品疏鈔》卷2：「依者，凡聖所依之國土，若淨若穢；正者，凡聖能依之身，謂人天、男女、在家出家、外道諸神、菩薩及佛。」<sup>354</sup>《金剛經纂要刊定記》卷1：「然於三界之中，所受苦樂之身是別業正報，所居勝劣器界即共業依報。」<sup>355</sup>所以環境與業力有密切的關係。

總之，《成唯識論》認為天災與個人的疾病除了是心理活動的結果，也是人的因果業報造成的。

### 二、《賽斯書》對天災、流行病、疾病的觀點

天災包括颱風、洪水、地震……等等。一般人若遇到颱風就會覺得颱風幾乎是自行發生的，並覺得它好像在對人類施壓或侵犯，而人類對它感到無能為力。所以人類通常會以為「我的情緒受天氣影響了」，但卻極少有人想到「我的情緒會對天氣有影響」。但《賽斯書》認為天氣情況與情感極度相關。內在情況導致外在氣候的改變，儘管人類看來彷彿剛好相反，人類這樣的迷思給了事情的外在

---

<sup>353</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》(台北：方智，1995年)頁542。

<sup>354</sup> 見《華嚴經行願品疏鈔》卷2，《卍續藏》冊5，頁247中下。

<sup>355</sup> 見《金剛經纂要刊定記》卷2，《大正藏》冊33，頁173下。

性極大的能量。而人類的情感如何影響氣候呢？

人類的情感依賴著身體的神經結構，以及神經結構對物質世界的衝擊。情感具有電磁的性質，它和身體的化學相互作用後，身體必須排除化學的多餘物，賽斯稱之為「鬼影」(ghost)的化學物。那是人類到現在為止還未能知覺的正常化學物的某些面，在那兒，達到了某種「閾值」(threshold)之後，化學質就被改變成純粹的電磁性質，而釋出了直接影響實質大氣的能量。換句話說，每一個人的任何的情緒，都會釋放出荷爾蒙而影響了大氣。而一群人「整體的情緒的調子」經由他們的身體和環境的關連引起了外在的物理條件，而發動了自然能量的猛擊。因此《賽斯書》對於暴風雨、旋風、洪水、地震有如下的觀點：

(1)、暴風或旋風：是被憤怒的人們所帶來的。當腎上腺素分泌到血液中去的時候，我們會受到刺激而準備好有所行動。但另一方面，腎上腺素並不僅只停留在我們的體內，它會以另一種方式，在變形之後被我們投入空氣中而影響了大氣的成份。所以我們就等於是不断地在釋放出這種化學物質到空氣裡去而影響了大氣。<sup>356</sup>

(2)、洪水：代表了一個群體心靈的病癥投射到了地球之上。

(3)、地震：地震常常與很大的社會變遷或不安的那段時間相聯，而且斷層也是由這種地點開始，而向外延伸的。然後它們可能影響在另外一個洲上一個無人居住的地區，或者一個島嶼，或引起地球另外一面的海嘯。那些住在地震帶的人，被吸引到這樣的一個地點，是因為他們對外在環境，與他們自己十分私密的精神與情感模式之間的驚人關係有個天生的了解。這種人過著一種高張力的生活，而集體性的排出非比尋常大量的所謂「鬼影化學物」。

綜上所述，《賽斯書》認為氣候是每個人個別的情緒反應匯集而成的結果。所有的天災是經歷天災的人們集體的情感影響了能量之流，而將內在情感狀況局部的存在具體化。因此，一個人被捲入在恐怖的自然災害裡是有原因理由存在

---

<sup>356</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁63-64。

的。天災最終的結果就是改正先前破壞了所希望的生活品質的情況，因此做了一個調整。而生活品質是經由「感受」主觀實相及概念所形成。

## 二、《賽斯書》對流行病的觀點<sup>L357</sup>

《賽斯書》將流行病與一般疾病分開來探討，因為祂認為流行病不只是個人的事，而是同時與群體信念及社會大環境也有密切關係。所以《賽斯書》認為流行病的問題無法只由生物學的觀點來回答，它涉及了許多人極為全面性的心理態度，而且，與當事者的某些需要與想望有關。舉例來說，流行病對每一個捲入其中的個人之目的產生作用，同時它也在更大的人類架構裏成了它自己的作用。就個人而言，首先是心靈上的傳染，每一個「受害者」或多或少也都是冷漠、絕望或無力感的「受害者」，而絕望比蚊蟲或任何一種疾病的外在病媒動作更快，這種精神狀態活化了本來可以說不活動的那種病毒，而使人類自動地降低了身體的抵抗力，並且啟動和改變身體的化學性質，影響其平衡而開始致病。

## 三、疾病

### (一)、情緒與疾病的關係

神經科學家康德絲·柏特(Candace Pert)發現了情緒具有物質特性的證據。她的研究發現，情緒就是神經縮氨酸(neuropeptide)，也就是成串的胺基酸(或蛋白質)在我們細胞四周的液體裡游走，直到這些胺基酸鉤住了接受胺基酸附著在細胞壁上的受體。神經縮氨酸一旦黏上這些受體，就會下載影響細胞運作、再生和健康的資訊。這種現象可以解釋身心如何連結，以及人類實際上如何藉由體驗恐懼、憤怒或幸福等情緒使自己生病或健康。舉例來說，下載憤怒可能會使細胞分

---

<sup>357</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》(台北：方智，1994年)，頁7-19。

裂得太快，造成加倍錯誤，製造癌前細胞和癌細胞。<sup>358</sup>自然醫學醫生 Roy Martina 亦認為如果情緒沒有得到適當的處理，就會變成無法控制的能量形式，稱為「自由基能量」(free radical energy)。它類似於高度反動的自由基分子，一種因缺少維他命 C 之類的抗氧化物而導致的新陳代謝毒素。未解決及壓抑的情緒特別具有摧毀性，會影響到與它們對應的器官及組織。目前有許多科學研究都在處理有關情緒與疾病、情緒與治療，以及情緒與長壽的關連。根據研究顯示，擔憂會對免疫系統造成非常嚴重的影響，使我們容易感染疾病。<sup>359</sup>憤怒則會模糊視野、毒化血液，是許多疾病的根源，並會造成誤判，導致失敗。<sup>360</sup>因此疾病是負面情緒的放大指標，一開始的細微症狀是負面情緒、負面想法揮之不去，負面情緒就變得更嚴重。那就是為什麼新的疾病不斷冒出來。除非人面對疾病的真正成因，否則永無痊癒的一天。<sup>361</sup>

## (二)、《賽斯書》對疾病的觀點——疾病是由於犯了某項心理錯誤

《賽斯書》認為身、心都有趨向健康的本能，健康是人類存在的自然狀態。而肉體上的徵候是來自「內我」的訊息，指出我們犯了某項心理錯誤。因為身與心在一起運作得這麼好，其中一個會試圖治療另一個，如果不去干涉的話，就常常會成功。所以疾病常常代表一些沒有面對的問題，這些難題包含了想要把我們導向更大成就的挑戰。因此人根據自己信念的性質而選擇了要生哪一種病，只要相信自己對疾病是免疫的，就真的百病不侵。<sup>362</sup>而人會死於哪一種病，往往和那一個人的個性有關，任何外在的不協調，都指出內心的不和諧，存乎中，形於外。人唯一的敵人就在自己裡面，而人最後要征服的敵人就是自己的性格。<sup>363</sup>

綜上所述，《成唯識論》與《賽斯書》都認為天災、流行病、疾病等都是人的心理活動(如情緒、感受、思想……)造成的。如何避免這些現象的發生呢?筆者

---

<sup>358</sup> Peggy McColl 著，繆靜芬譯：《祕密沒說完的事：如何擁有好情緒》(台北：方智，2008年)，頁 51-53。

<sup>359</sup> Roy Martina 著，姜靜繪譯：《學會情緒平衡的方法》(台北：方智，2002年)，頁 42-44。

<sup>360</sup> Florence Scovel Shin 著，賴佩霞譯：《失落的幸福經典》(台北：方智，2010年)，頁 146。

<sup>361</sup> Estherand & Jerry Hicks 著，嚴麗娟譯：《財富的吸引力法則》(台北：商周，2011年)，頁 183。

<sup>362</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 162。

<sup>363</sup> Florence Scovel Shin 著，賴佩霞譯：《失落的幸福經典》，頁 57。

認為每一個人擁有以下這些內在力量就可避免這些現象的發生。而擁有內在力量提供給現代人何種實踐上的啓示呢?以下分別探討。

## 貳、《成唯識論》與《賽斯書》之內在力量

如本章節前所述，人的心理活動會形成個人實相和群體事件。由本論文第三章宇宙生成論可知世間的一切現象，包括山河大地、人的身體、人的此生、來生的生命境況，都是由阿賴耶識各種不同的種子所變現。阿賴耶識是善惡世界的依據，它本身既不是善也不是惡，它是無記。就因為阿賴耶識是白紙，所以它才能將一切事物納入它的裡面，<sup>364</sup>因阿賴耶識含藏各種不同的種子，種子有各種不同的功能，因而有各種不同的力量。

人藉由眼、耳、鼻、舌、身等五識來接收外界的各種訊息，而產生了見、聞、覺、知。五識及其作意與觸心所引發了感覺，五識及其想心所形成了感覺，這就是唯識學感覺形成過程的理論。五識和受心所形成情緒、感受。<sup>365</sup>《中阿含經》卷五十八《大拘絺羅經》裡拘絺羅尊者言：「五根異行、異境界，各各受自境界，意為彼盡受境界，意為彼依。」<sup>366</sup>說前五識只能了別各自所緣的境，意識能了別前五識所有的境，是前五識的所依，意謂前五識只有意識加入，或在意識引導下才能形成認知。實際上，人類的前五識絕大部分時間都隨意識走，與意識合一不分。《宗鏡錄》卷 73：「如水大流盡，波浪則不起，如是意識滅，種種識不生。」<sup>367</sup>就像海波因風吹動而起，所有能夠造業的心理活動，尤其是所有能導致生死苦果的煩惱，皆由意識分別，經與意識相應的「思」心所的活動而生；即意識層下產生「我執」之本的第七末那識，乃由意識活動分別自我而形成；作為心體的第

<sup>364</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》（台北：東大，2002年），頁95。

<sup>365</sup> 林國良著：〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》第18期，頁85。

<sup>366</sup> 見《中阿含經》卷58，《大正藏》冊16，頁791中。

<sup>367</sup> 見《宗鏡錄》卷73，《大正藏》冊48，頁822下。

八阿賴耶識，也由意識活動造成的種子積累而表現為雜染。故而染污的意識活動若停息，則其餘染污性的五、七、八識活動便自然停息，如同風止浪靜，呈現出一片無生無滅的寂靜境界。<sup>368</sup>《大乘入楞伽經》卷六偈云：「意識若轉依，心則離濁亂，我說心為佛，覺了一切法。」<sup>369</sup>將染污性的意識完全轉化為清淨，心便會擺脫煩惱的渾濁污染，轉化為如實明覺的智慧，這種完全淨化了的心，即是佛。《八識規矩頌》「動身發語獨為最」，第六識在發動身業和語業的力量方面是最強的，而第七、八識的行相極微細難知。所以我們只能轉變第六識，因第六識轉變了，前五識、第七識和第八識也跟著轉變。賽斯：「我們並不是任憑我們自己潛意識擺佈的東西，我們在面臨外力的時候也不是毫無自主之力。『意識心』指揮無意識的活動，而所有『內我』的力量全都在『意識心』控制之下，這些力量要怎麼用完全根據我們自己對『實相』這兩個字抱著什麼樣的觀念而定。」<sup>370</sup>所以《賽斯書》亦強調意識的力量。

曾經在哈佛大學當訪問學者的東杜法王認為心有四種治療的力量，就是意象、語言、感覺和信念。將心意的這些特質帶到禪定，可以加強我們對精神、情緒和生理疾病的治療力量。<sup>371</sup>這個觀點和《賽斯書》相似，以下分別探討。

### 一、《成唯識論》與《賽斯書》之正向思想的力量

《成唯識論》之正見為阿賴耶識是宇宙的本體，萬法都是阿賴耶識的種子所變現，如第三章宇宙生成論所述業種子造成人此生的境況，而業種子只限於與第六意識相應的「思心所」種子，以「思心所」發動眾生行為的身業、言語的語業和思維的意業，而產生善惡的活動，熏習「思」種子於第八阿賴耶識中。<sup>372</sup>思種

<sup>368</sup> 陳兵著：《佛教心理學(上)》(台北：佛光，2007年)，頁113。

<sup>369</sup> 見《大乘入楞伽經》卷6，《大正藏》冊16，頁629上。

<sup>370</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁13。

<sup>371</sup> 東杜法王著，丁乃竺譯：《無盡的療癒》(台北：心靈工坊，2001年)，頁75。

<sup>372</sup> 李潤生著：《唯識三十頌》(台北：全佛，1999年)，頁154。

子的「思」指意志、思惟。<sup>373</sup>斯賓諾沙(Baruch de Spinoza)和笛卡兒(René Descartes)將意志視為思想活動<sup>374</sup>，而思惟過程的產物為思想，即有意志的思想。《成唯識論》卷3：「想謂於境取像為性，施設種種名言為業。謂要安立境分齊相，方能隨起種種名言。思謂令心造作為性，於善品等役心為業。謂能取境正因等相，驅役自心令造善等。」<sup>375</sup>釋依昱認為：第六意識猶如思想或意念的工具，從意「依情感變化或意志」而生識，是屬依主釋義。<sup>376</sup>日本學者橫山紘一亦認為在概念上做種種思考的意識作用，才是決定我們未來的最重要因素。<sup>377</sup>名言種子指用名相概念薰習阿賴耶識所形成的種子，是我們的思想和觀念。<sup>378</sup>它是產生千差萬別事物的直接原因。<sup>379</sup>因此《成唯識論》之名言種子、意識和思、想心所形成思想，思想造成生命的境況。

在新時代亦有相似的說法：世上有一種智慧體存在著，而萬物都是由此存在體所造成；這物質處於原始狀態時，能滲透、穿入並充滿宇宙中的所有空隙。這智慧體中的任一個思想，都會使其產生該思想所思及之物。人可以在其思想中形塑一切事物，且當人將其思想銘刻至無形智慧體之上時，將可導致其所思想事物的創造。<sup>380</sup>《賽斯書》思想形成為物質實相，而變為具體的事實。它們是以化學方式推動的。思想即能量，當孕育的那一刻它便開始實質地製造出它自己。……一個思想的強度大致決定它具體化的快慢。……以非常真實的方式，事件或物體事實上是一個焦點，在這些焦點處強烈的心靈衝動轉變為肉眼可見的東西，當這些高強度的衝動彼此相遇或相合，便形成了物體。<sup>381</sup>但值得注意的是《成唯識論》在實踐論上是以修行為目的，而最終達到成佛的境界。《賽斯書》在實踐論上認

<sup>373</sup> 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(上)》(北京：中國社會科學，2009年)，頁218。

<sup>374</sup> Schopenhauer 著，劉大悲譯：《意志與表象的世界》(台北：志文，2011年)，頁247。

<sup>375</sup> 見《成唯識論》卷3，見《大正藏》冊31，頁11下。

<sup>376</sup> 釋依昱著：《談心說識》(台北：佛光，2007年)，頁41。

<sup>377</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》，頁98。

<sup>378</sup> 楊牧貞著：〈從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能〉，《普門學報》第52期，頁413。

<sup>379</sup> 方立天著：《佛教哲學》(台北：洪葉文化，1994年)，頁215。

<sup>380</sup> Wallace D. Wattles 著，許耀仁、王莉莉譯：《失落的世紀致富經典》(台北：方智，2008年)，頁53。

<sup>381</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》(台北：方智，1994年)，頁147-149。



爲每個人來到地球是要讓夢想成真，成爲所是的自己。在此意義下，兩者在實踐論上有顯著的不同，以下分別探討。

### (一)、《成唯識論》之正見——萬法唯識

佛教以擅長思慮爲人類的特徵，《大毗婆沙論》卷一七二說：「以能用意思維觀察所作事故」<sup>382</sup>，得名爲「人」。《俱舍論疏論本》卷八謂：「多思慮故，名之爲人」<sup>383</sup>。人的意識以思心所爲主導，思心所要經過三個程序，即是 1.審慮思：塵境當前，思心所繼想心所之後，先作一番籌度思量的工作，以審察應如何應付。2.決定思：經過籌度，已有所決定。3.動發勝思：此即是於決定之後，付之於行動。所謂行動，即是由身、語二者執行。<sup>384</sup>因此思維，在佛教修行中上占有極其重要的地位，強調爲獲得智慧的必經途徑，佛法的智慧，乃先由聽聞佛法而得「聞慧」，再經「如理作意」(思維)而得「思慧」，最後經修行實踐而證得超越性的「修慧」，即於所信受言教而思維、理解、把握。思維、理解善知識所傳達之言教，以生起正確的認知，即所謂正見，最後經修行實踐而得到智慧。

如前所述《成唯識論》之正見爲萬法唯識，即宇宙間一切現象都是「識」所變現。所謂的「識」，根據日本學者橫山紘一的說法，指的是感覺、知覺、意志、思考等具體心理活動的總稱，<sup>385</sup>即心理活動變現宇宙森羅萬象。

### (二)、《成唯識論》之正見的來源

在《成唯識論》正見是來源於聞、思、修，而聞、思、修來源於四法行，即親近善士、正聞熏習、如理作意、法隨法行。其中，親近善士(即善知識，指諸佛菩薩及其他菩薩行者)是助行，而後三是正行。正行依次是聞、思、修。正聞熏習即聞，又稱正聞熏；如理作意即「思」，又稱正思惟，即正確的思想；法隨法行即修，又稱正修習。聞、思、修三者是關聯在一起的。其中，聞是基礎，思、修是在聞上的深入。通過正聞熏習對佛陀言教有充分信受與理解，才能發起如理

<sup>382</sup> 見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 172，《大正藏》冊 27，頁 867 下。

<sup>383</sup> 見《俱舍論疏論本》卷 8，《大正藏》冊 41，頁 863 中。

<sup>384</sup> 于凌波著：《唯識三頌講記》(台北：佛光，1998 年)，頁 366。

<sup>385</sup> 橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》，頁 89。



即聞者聞熏經論的相似相續，直接反映了內在作為所依的聞熏現行的相似相續，最終反映了聞熏種子體及其所攝聞熏種子相似相續。

## 2.聞思修具有熏習、對治雜染的意義

唯識學中間思修被用以統攝一切修行的原因，是從唯識因果關係的角度來說，種子現行間的生、熏構成了現行與第八識間的相互關聯與相互作用，因此，必然要以熏習的方式顯示出來，同時，在對治雜染方面，必然要凸顯具有真正對治力的智慧。這樣，修行就必須以熏習為中心建立，而且要強調智慧的根本的意義。聞實際就是在心識所生起的現行安立的，屬於心識所攝，這樣的聞思修具有熏習的意義，同時具有對治雜染的意義。<sup>388</sup>

## 3.聞思修的三品位<sup>389</sup>

一般可將聞思修分為下品、中品與上品三品，而且此三品是遞進的，即先成就下品，接著依於下品成就中品，最終依於中品成就上品。

### (1)、下品聞思修

下品聞思修對應資糧道。在資糧道，偏重圍繞佛陀言教進行聞熏，強調直接信受與如言理解，此時如理思維的能力較弱，如理修行也不易實現，所以在聞思修三者中偏重聞，即以聞攝思修。

### (2)、中品聞思修

中品聞思修對應加行道。在加行道正聞熏習已充分開展，資糧道信受已足而達勝解，此時能夠如理思維。在加行道階段聞思修三者中以如理作意為本，即強調思，以思攝聞與修。

### (3)、上品聞思修

上品聞思修對應見道、修道。在見道、修道中，凡夫位的聞熏與思惟已圓滿。根本與後得無分別智已經升起，能夠以此滅除分別我執、法執現行的種子，而且進一步漸次治伏一切俱生我執、俱生法執現行。在見道、修道階段以菩薩真實智

<sup>388</sup> 周貴華著：《唯識明論》，頁 345。

<sup>389</sup> 周貴華著：《唯識明論》，頁 346-347。

慧為本而行，能真對治一切雜染，是如理修行能夠真正實現的階段。在此階段並非沒有聞熏與思惟，因為只要沒有成佛，都需要善知識指導、加持，但由於修習的色彩最重，而以修攝聞思。

## (二)、《賽斯書》之信念

### 1. 信念與思想

我們的思想一般而言都擁有一種電磁性的實相，它們還有一種內在聲音的價值，所以這內在聲音就是在我們自己頭腦裡思想的聲音。信念是關於實相本質的一種想法，而這種想法是經過想像與情緒所強化的。信念與思想有何不同呢？信念是堅定不移的思想。

### 2. 《賽斯書》信念的來源

《成唯識論》的正見來自於聽聞佛陀言教，和其他聖、凡善知識隨順佛陀之教而開示的言教。《賽斯書》則有完全不同的看法：

不要把上師、牧師、科學家、心理學家、朋友的話語或我的話語放在你自己存在的感受之上。最深的知識必須來自你自己之內。你自己的意識正踏入一個實相，那基本上是不能被任何別人所經驗的，那是獨特而不能轉譯的，有它自己的意義，而追隨它自己「變為」的途徑。<sup>390</sup>

每個人的信念來自於前世、父母、社會、宗教、學校……，但《賽斯書》認為我們不應相信他們，因為信念創造實相，若不喜歡自己目前的生命境況，藉由覺察自己的信念，可以有意識的選擇我們所需要的信念，並改變那些限制性的信念。

### 3. 《賽斯書》信念的種類

#### (1)、核心信念(core beliefs)

核心信念即每個人對自己的存在所抱的強大觀念和據以建造自己人生的那

---

<sup>390</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》(台北：方智，1995年)，頁665。

些信念。核心信念能使人的感知集中在某個焦點，因而每個人由實質世界中，只感知那些與它相關的事件。它能從廣大的內在知識寶庫裡，只抽出那些切合它的組織事件。因此只有「核心信念」才有足夠的強度。許多個其他的「附屬信念」，先前看來似乎彼此不相干的，現在也該很明顯的現形為核心信念的分枝。一旦人了解核心信念原來是錯的，其他的也將消失。賽斯說了一個比喻：如果把這些核心信念當作是行星，那麼其他的概念就繞著行星運行。可能有一些，「看不見的信念」，也可能有一、二個看不見的核心信念。順著這個比喻說，這個看不見的核心信念就會躲在更亮、更明顯的「行星」之後，然而卻可以藉著它們對自己和在自己的「行星系統」內其他可見的核心信念的影響而顯現出來。

## (2)、限制性信念

賽斯認為務必要了解所接受為真理的任何觀念，其實都只是一個自己所抱持的觀念。即使相信它是自己以為的真理，它也未必是真的。賽斯希望在明白這個事實之後，進一步的能做到把所有那些暗含基本限制的信念遠遠拋開。以下列舉《賽斯書》中所提及的限制性信念：<sup>391</sup>

- A. 人生是苦。
- B. 身體是個次級品。作為一個靈魂的工具，它自然是下賤而污染了的。
- C. 我是無助地面對我無法控制的情況。
- D. 我之所以無能為力，原因是我的性格、個性早在孩提時就已定型，過去的境遇決定了一切。
- E. 前生的際遇主宰了一切，我無能為力，因為今生我對前世發生的事情一點辦法都沒有。我必須受報應，或自我懲罰以求贖罪，誰叫我前世作孽。自作終歸自受，自己造了「業」(karma)，只好逆來順受。
- F. 基本上人心險惡，人人都在謀算我。

---

<sup>391</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁65-66。

G. 真理只站在我這邊，別人都沒道理，或，真理只能在我這個團體裡才能找到，別處門兒都沒有。

H. 我的精力、健康會隨著我的年歲增長而消退走下坡，年紀越大越不中用。

I. 我的存在乃因我的肉體而有，當我的肉體死亡的時候，就是我意識滅絕的時候。

以上所列的錯誤信念，只是略舉熒熒大者而已。再下來，列出的是與人們切身信念更明確的清單，每個人都很可能有這些信念：<sup>392</sup>

A. 我身體很弱，一向如此。

B. 錢這個東西總是不怎麼好。有錢人不免貪婪，比起窮人來，他們的精神境界總要差一些。有錢人難免勢利，也比較不快樂。

C. 我缺乏想像，沒什麼創造力。

D. 我永遠不能做我想做的事。

E. 大家都不喜歡我。

F. 我很肥。

G. 我運氣總是不好。

### 3. 信念的修持

賽斯認為首先必須了解沒有人能替我們改變信念，也沒有人能把某種信念逼我們相信。可是，靠著知識和實行，我們就能自己為自己改變。如何改變信念呢？以下列舉三個方法：

#### (1)、由生命的畫面去覺察自己的信念

筆者認為每個人可覺察自己生命的畫面，若生命的畫面是自己想要的，就表示自己的信念是對的。若生命的畫面是自己不想要的，就表示自己的信念是不對

---

<sup>392</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 67。

的。這時候就必須檢查自己意識心的信念與自己有一系列的談話，把自己在各個不同區域的信念寫下來而改變它。

### (2)、由情緒去覺察自己的信念

每個人信念的本質與自己在任何一個時候會有哪種情緒有很大的關係。人之所以會感覺自己富攻擊性、快樂、絕望或意志堅定，是按照那些發生在自己身上的事和自己相信它們與自己的關係，以及自認為是誰，或自認為是什麼而造成。所以除非知道自己的信念，否則不會了解自己的情緒。因為信念會發動它們自己的情緒。

### (3)、改變信念「三管齊下」

當檢查意識心的內容時，務必要知道或認出那些與某個特定概念相連的情感或想像的種種內涵。賽斯提出改變信念「三管齊下」的方法：1.針對那個想改變的信念，生出一種與該信念所引起的情緒相反的情緒；2.要把自己的想像力，轉到與受該信念所控制的想像力相反的方向上；3.同時，有意地向自己擔保，那個不令人滿意的信念，只是對於現實的一個概念，而非現實本身的一面。<sup>393</sup>

綜上所述，名言種子指用名相概念薰習阿賴耶識所形成的種子，是我們的思想和觀念。<sup>394</sup>第六識和思、想心所形成人的思惟活動；而思惟活動的結果，產生了思想。但此思想必須由意志去實踐才能產生作用。一個人的思想直接影響到他的語言、行為與此生的境遇。即以思惟的業發動身業與語業，思惟的結果產生思想，因此思想即是業力。在《成唯識論》的正見指心理活動造成宇宙間森羅萬象，阿賴耶識不論前生、來生，無始以來都與想心所、思心所相應。這與《賽斯書》：「思想存在於腦子之前，當腦子滅後，思想仍然存在」，並且「信念創造實相」<sup>395</sup>的觀點相似。所以筆者認為《成唯識論》的「正見」、「正思維」在《賽斯書》是指正面的信念，信念創造群體事件與個人實相。因此人的思想與性格其

---

<sup>393</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 125。

<sup>394</sup> 楊牧貞著：〈從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能〉，《普門學報》第 52 期，頁 413。

<sup>395</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995 年)，頁 319。

實就是人的業力，人因業力的不同，而有不同的思想與性格。所以思想是造成人此生境況的因，因此思想是有力量的，我們應有正面的信念。

## 二、《賽斯書》之意象的力量

意象是什麼？它們是人在心中特有的畫面。在心理學上的定義為：「一種對外部世界知覺的內部表徵，但這種表徵是缺乏外部經驗的。」而意象與幻想不同，幻想的定義為：「一系列自發形成的內部表徵，可能是空想的、奇怪的，或者根本和先前現實經驗沒有任何聯繫。」<sup>396</sup> Galton：「我把用自己的心靈之眼看到的意象稱為心象。」<sup>397</sup>在《賽斯書》亦有類似的觀點。

### (一)、《賽斯書》之心象

最初的意象存在於精神性的圍場(mental enclosure)內，它還沒物質化，然後它由精神性的酵素激發，這化學反應裡包含了高度密碼化的指示和資料引發了某種電流，有些是在皮膚層內，然後由皮膚內輻射到外界，當質量積得夠密了，物質便具體化。<sup>398</sup>

你所看見的世界，反映出你是什麼，所不同的只是這不是反映在鏡子裡，而是反映在一個立體的世界裡。你投射出你的念頭、感受和期盼，然後再把這些東西當作外境一樣地認知回去。因此當你以為外界的東西在觀察你的時候；其實你是由投射物的那個角度在觀察自己。<sup>399</sup>

《賽斯書》認為物質世界一切現象全都是從心靈的核心向外流出來的，然後我們再回過頭來感知這些現象。所以發生在外界的各種事件、情況與狀態，實際上是

---

<sup>396</sup> Eric Hall,Carol Hall,Pamela Stradling and Diane Young 等著，邱婧婧等譯：《意象治療》(北京，中國輕工業，2010年)，頁10。

<sup>397</sup> Eric Hall,Carol Hall,Pamela Stradling and Diane Young 等著，邱婧婧等譯：《意象治療》，頁14。

<sup>398</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈界的訊息》，頁148。

<sup>399</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁34。



作為一種活生生的回饋(feedback)。因此改變自己的心象，就自動地改變了外界的具體環境。而心象是如何運作呢？「心象」(mental image) 是被某類「光值」(light value) 浸染具有電磁特性的一個內在聲音的模式，結合電磁、聲和光的「值」的結構，就會自動地設法使它自己誕生成實質的存在或具體化，因此它是開端的物質(incipient matter)。我們的想像力把驅動與推動的力量，再加諸這個心象上，所以我們會發現自己常常以一種內在視覺的方式，在斟酌許多的信念，而所有這些信念，都有心靈畫面與之相連。<sup>400</sup>

## (二)、《賽斯書》之注意

人注意什麼，就得到什麼。<sup>401</sup>

我們藉著把注意力集中在生機、力量與創造性的念頭上，就能不斷地加強它的喜悅、歡樂和自發性；或者藉著加強怨恨、憤怒及懷疑與失敗的想法，也可以讓它一半的能量白白溜走，所以我們專心致志在什麼上面，我們就得到什麼。

每一件生活中發生的事都來自我們對自己持有的意象，我們送出的畫面為我們吸引發生的事，我們的心識絕對能夠取得這些畫面，我們可以透過觀察和改變我們對自己的願景而改變任何情況。<sup>402</sup>因此人的「心象」帶來他們自己的完成。<sup>403</sup>不論我們將注意力放在哪裡，都會釋放出一種振動，由此產生的振動就等同於我們的要求，而我們的要求則等同於我們的引力點。<sup>404</sup>因此某件事帶給我們非常負面的感受時，不要急著想要下定論並立刻尋找解決辦法，因為負面的注意力只會讓這件事變得更糟糕。先轉移自己的注意力，等我們變得快樂後，再從正面的

---

<sup>400</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》，頁 168。

<sup>401</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》，頁 51。

<sup>402</sup> Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《個人覺醒的力量》(台北：生命潛能，2007年)，頁 79。

<sup>403</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》(台北：方智，1994年)，頁 51。

<sup>404</sup> Esther& Jerry Hicks 著，鄧伯宸譯：《有求必應：22個吸引力法則》(台北：心靈工坊，2007年)，頁 53。

角度來看待這件事情。<sup>405</sup>所以要以看一幅自己創作的畫，那樣的態度去看它。如果不喜歡看到的東西就要十分有意識地改變在自己心中的畫面。賽斯說：「如果你是個性情非常熱烈的人，而以生動的情緒性的心象去思想，這些心象會很快地被形成爲實質事件。如果同時有著極悲觀的天性，沉溺於會有潛在災難的想法和感覺，那麼這些想法將被十分忠實地複製成經驗。」<sup>406</sup>

幾個世紀以來，意象技術在西方一直被應用於在藥物治療領域，最近意象引導已經被直接應用於醫療健康領域。<sup>407</sup>所以意象是有力量，我們應常在心中保持正面的意象。

### 三、《成唯識論》與《賽斯書》之情緒的力量

#### 何謂情緒(emotion)

情緒科學家 Paul Ekman 認爲情緒的若干特性可以區分出它和其他心理狀態的不同。情緒的特性爲：(1)、有個信號；(2)、迅速評估當下狀況，而使情緒衝動生起；(3)、需要培養技巧，才能使意識參與其中；(4)、情緒並非人類特有；(5)、情緒是數種感受的組合，我們無法時時覺察到這些感受；(6)、情緒讓我們惹上麻煩，導致我們做出往後會後悔的表現。上述情緒的定義隱含著兩種障礙，第一種障礙是引發情緒的原因通常不明；第二個障礙是火花(或是情緒發作的衝動)和火焰(真正情緒化的行爲)之間的距離。<sup>408</sup>細胞生物學 Bruce Liptonz 認爲情緒是覺受細胞的語言。在較高等、較有覺知力的生命形態裡，腦發展出一項專長，那就是讓整個社群都進入調節信號的狀態。腦部邊緣系統(limbic system)的進化提供了一個獨特的機制，將化學溝通信號轉換成社群所有的細胞都能體驗的感覺。我們

---

<sup>405</sup> Esther& Jerry Hicks 著，嚴麗娟譯：《財富的吸引力法則》(台北：商周，2011年)，頁 214。

<sup>406</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁 102。

<sup>407</sup> Eric Hall,Carol Hall,Pamela Stradling and Diane Young 等著，邱婧婧等譯：《意象治療》，頁 25。

<sup>408</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由——談情緒與慈悲》(台北：心靈工坊，2011年)，頁 65,66,69。

的意識心智體驗到的這些信號，就是情緒。<sup>409</sup>精神醫生界認為情緒的起源是大腦神經傳導物質及荷爾蒙化學變化的結果，而情緒障礙乃是腦中化學不平衡所導致的。<sup>410</sup>

## (一)、《成唯識論》對於情緒的觀點

### 1. 《成唯識論》與情緒有關的心理活動

《成唯識論》認為七轉識將一切感受傳回阿賴耶識的這種作用，稱為「熏習」；而阿賴耶識中被熏習而成的氣分，稱為「習氣」<sup>411</sup>，即種子。所以人因感受而產生情緒，而變現宇宙森羅萬象。在《成唯識論》列出了五十一種心所有法(即心理因素)。多傑·丹杜格西將其分為二十五種無害的心所有法和二十六種有害的心所有法。<sup>412</sup>其中二十五種無害的心所有法：五遍行(即觸、作意、受、想、思)；十一善(即信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、勤、安、不放逸、行捨、不害)；五別境(即欲、勝解、念、定、慧)；以及四不定(即悔、眠、尋、伺)。另外，還有二十六種有害的心所有法：六根本煩惱(即貪、瞋、癡、慢、疑、惡見)和二十種隨煩惱(即忿、恨、惱、覆、誑、諂、僞、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂)，即可分為造成煩惱的心所和不造成煩惱的心所。在巴利語中有關忿怒(vera)的各種詞彙為怨恨(Upanahi)、習慣貶抑他人的性格(Makkhi)<sup>413</sup>、和他人競爭的心理(Palasi)<sup>414</sup>、嫉妒(Issuki)、慳吝(Macchhari)<sup>415</sup>、頑固(Dubbaca)<sup>416</sup>、後悔(kukkucca)<sup>417</sup>、瞋恚(Byapada)。<sup>418</sup>所以《成

<sup>409</sup> Bruce Liptonz 著，傅馨芳譯：《信念的力量——新生物學給我們的啟示》(台北：張老師文化，2009年)，頁162。

<sup>410</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的45個絕妙處方》(台北：賽斯文化，2007年)，頁4。

<sup>411</sup> 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的展開》(台北：東大，2003年)，頁190。

<sup>412</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由——談情緒與慈悲》(台北：心靈工坊，2011年)，頁156。

<sup>413</sup> 具有這種個性的人，總是自視甚高，也蔑視他人的優點。對於別人的才幹、能力、美貌、體力等長處無法由衷認同，總是雞蛋裡挑骨頭，故意找碴。屬於忿怒的一種。

<sup>414</sup> 無法與他人和諧共處，總是想和他人競爭、想擊倒對方、戰勝對方。由於經常挑戰周遭的人，導致時時處於與他人競爭的心態。屬於忿怒的一種。

<sup>415</sup> 也就是一般說的吝嗇。或許有人認為吝嗇等於貪婪，其實並不相同。這種人不喜歡把自己的東西給旁人使用而讓旁人開心。他的性格陰鬱，無法與人分享和同樂。屬於忿怒的一種。

<sup>416</sup> 人們不管歷經多少時間，都不可能變得十全十美，所以，我們必須接受他人的指導才能有所成長，並應該窮其一生向他人學習。但這種人無法接受他人指導自己該做與不該做的行為，而產生了抗拒的心態。屬於忿怒的一種。

唯識論》瞋、忿、恨、惱、惱、慢、嫉、慳、悔等心所與忿怒有關。如瞋、忿、恨、惱心所與憤怒(anger)、怨恨(resentment)、憎恨(hatred)有關；嫉心所與嫉妒有關；慢心所與輕蔑(contempt)、敵意有關。<sup>419</sup>憤怒、怨恨、憎恨是最強烈破壞性的情緒。在佛法中有一個重要的基本觀點，那就是兩種相對立的心理過程無法同時出現。<sup>420</sup>達賴喇嘛亦認為當情緒已經升起，最好的方法就是試著去培養相反的心境，以克服該情緒。<sup>421</sup>所以筆者認為《成唯識論》二十五個無害的心所可對治二十六個有害的心所。

## 2. 《成唯識論》末那識的我執造成恐懼，恐懼會主導情緒

在《成唯識論》末那識最大的問題在於「我執」，執著有一個不變的自我，佛教不認為有這樣的自我存在。末那識與我癡，就是無明，受虛假我的性狀愚弄蒙蔽；末那識與我見，就是我執，對於並非真實存在的自我和事物，虛妄地思量為有我存在，不斷的執著於追求外在的事物；末那識與我慢，就是傲慢，依仗所執著的我，使心高高在上；末那識與我愛就是對於虛假我的貪愛，對於所執著的我深深地迷戀。這四種煩惱始終在活動，擾亂污濁末那識，並使向外活動的前六轉識永遠成為善惡混雜的污染識。最終使末那識有錯誤的自我感而自視過低，因此總是在搜尋外在的肯定、賞識、批准、尊重、關注。而在思考忿怒的問題時，「我執」也是最根本的原因，因為我執會產生無知，汙染了一切事物，而且當這個汙染碰到外在的攻擊，就會演變成忿怒。形成忿怒的原因是妄想思維，妄想思維產生的原因就是我執，如果沒有我執，根本就不會有忿怒。末那識與許多煩惱心所相應造成痛苦，末那識的我執造成恐懼，而恐懼會主導情緒。

---

<sup>417</sup> 後悔和反省是兩回事。具有這種陰暗性格的人，只要回想起過去的失敗和錯誤，就會懊惱不已。這是非常不好的忿怒。

<sup>418</sup> Alubomulle Sumanasara 著，卓惠娟譯：《佛陀教你不生氣——心平氣和的生活智慧》（台北：野人文化，2011年），頁24-25。

<sup>419</sup> 氣憤是關於某人做的某一件事；怨恨是了一個特定的行為；憎恨是一種持久強烈而專一的願望，想要傷害一個人，而不是為了一個特定的行為。輕蔑(contempt)在英文裡，這是個很惡劣的形容詞，因為聽起來很像「自滿」，但是它的實質意義並非如此。當某人感到輕蔑，她覺得自己在道德上比她輕視的對象好；我瞧不起你，因為你根本不值得我去理你，因為你的道德有嚴重缺陷。達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由——談情緒與慈悲》，頁157,46。

<sup>420</sup> Matthieu Ricard 著，賴聲川、丁乃竺譯：《快樂學》（台北：天下，2007年），頁155。

<sup>421</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由——談情緒與慈悲》，頁239。

### 3.佛教對於情緒問題的解決方法

#### (1)、正念(mindfulness)

正念關注於對認知偏差的覺察，這往往被看做是情緒障礙的本質原因。<sup>422</sup>達賴喇嘛：「佛教面對情緒問題的解決方法是修持正念。第二種方法就是時時覺察思想的實際過程，只觀察心靈與浮現的念頭，明白當下生起的一切。正念梵文是 *sati* 而藏文則是 *drenpa*，就字義上來說，它指的是記憶、回想。正念就是將學得對事情的覺知帶到當下。」<sup>423</sup>而正念有很多不同的解釋，艾倫·瓦利斯<sup>424</sup>認為正念的最主要意義，則是回想、不忘卻，包含對過去事物的回溯性記憶，展望性的記得未來要做什麼事，以及以當下為中心的思想，亦即對當下實相維持不變的關注。根據埃默里(Emory University)的佛教學者鄧恩(John Dunne)的說法，廣義解釋正念，它的成分也許不只 *sati*，還包含了正知(*sampajanna* : *clear comprehension*) 和不放逸(*appamada* : *heedfulness*)。正知包括不被扭曲的心理狀態(如心情與情緒)所蒙蔽，而能夠清明的理解一切現象，並有後設認知的能力去監控正念的品質。在這個背景之下可以理解，不放逸指的是在禪修之中，使過去的所學發揮效力，了解那些思想、選擇與行動可以帶來快樂，而那些會造成痛苦。<sup>425</sup>

#### (2)、方法

至於處理真正事件本身的技巧，達賴喇嘛建議一項練習，第一階段就是避免挑起這些煩惱。以佛家的語言來說，就是六根清淨，這比較像是迴避，確保自己不去面對即將導致情緒發作的情境。第二階段說的是「不反應」，即使環境裡有訊號出現。以佛家的語言來說，就是「不惹煩惱」，就是不去當它們的祭品。而且，盡量不去回想過去情緒發作時的經驗。<sup>426</sup>這個觀點與新時代的觀點相似：「當你對那『出差錯的事』做出反應，又吸引更多出差錯的事。反應只會吸引更多相

---

<sup>422</sup> Eric Hall, Carol Hall, Pamela Stradling and Diane Young 等著，邱婧婧等譯：《意象治療》，頁 11。

<sup>423</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由—談情緒與慈悲》，頁 79-80。

<sup>424</sup> 艾倫·瓦利斯博士出家多年，他是非營利機構聖塔巴巴拉意識研究所的創始人，也有不少關於佛教的著作。

<sup>425</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由—談情緒與慈悲》，頁 81,88。

<sup>426</sup> 達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由—談情緒與慈悲》，頁 238-239。

同的東西。這個連鎖反應會持續地發生，直到你能藉由刻意改思想，讓自己脫離那個頻率為止。」<sup>427</sup>

### (3)、面對嫉妒、恐懼、憤怒時我們應培養如下的正念

嫉妒：要明白嫉妒的結果首先是損傷自己，其次是損傷別人，然後受到別人報復的損傷，如《法句經·利養品》佛言：「嫉先創己，然後創人，擊人得擊，是不得除。」<sup>428</sup>《西藏醫心術》說「如果有人在嫉妒的荆棘巢穴中匍匐，第一小步就是要想到有人比我們還不幸，祝他幸運。」<sup>429</sup>

恐懼：了解恐懼是由我執所引起的，並且靜觀恐懼。西藏金剛乘的比丘尼佩瑪·丘卓認為通常我們都認為勇者無懼，其實勇者只是親近恐懼罷了。關鍵就在繼續探索而不要逃避，縱然發現某些事情不是我們想像的那樣，還是照舊探索。我們一旦能靜觀事物的崩解而絲毫不逃避當下，我們就能明白這些密碼是直指人生真相的。<sup>430</sup>

憤怒：面對惡人時，若我們能培養如下的正念，就不會生氣。佛陀將入滅時，阿難問：「佛陀涅槃後，惡人如何調伏？」佛陀回答：「默擯置之。」「默」：就是不和他講話，「擯」就是不理他。所以如果我們遇到惡人就不要理他，無需生氣。

### (二)、新時代對情緒的觀點

我們透過肉體的感官，來感受周遭的事物。這種對周遭環境的「解讀」，發生得如此自然，使我們不需要刻意去關注它，以致於身處物質世界大部分的人都沒有意識到，其實自己的所見、所聽、所聞、所嗅與所觸，都來自於振動頻率的「解讀」。除了我們熟知的五種感官之外，我們還有另外一種人們比較不了解的感官，即情緒感官(sense of emotion)。情緒，其實是一種「頻率落差」(vibrational difference)指標，指出自己和內在存在的關係。<sup>431</sup>也就是說，當自己把注意力放在

<sup>427</sup> Rhonda Byrne 著，謝明憲譯：《祕密》（台北：方智，2007年），頁44。

<sup>428</sup> 見《法句經》卷2，《大正藏》冊4，頁571下。

<sup>429</sup> 東杜法王著：《西藏醫心術》（新疆：新疆人民，2007年），頁98。

<sup>430</sup> 佩瑪·丘卓著，胡因夢、廖世德譯：《當生命陷落時》（台北：心靈工坊，2001年），頁34-35。

<sup>431</sup> Estherand Jerry Hicks 著，丘羽先、謝明憲譯：《情緒的驚人力量》（台北：天下遠見，2008年），頁37。

某個對象上，對它產生自己獨特的看法和意見，自己的內在存在也會把注意力放在同一個地方，也對它產生出看法和意見，自己感受到的情緒，就指出內外意見是相符還是相衝突。<sup>432</sup>

### 1. 《賽斯書》對於情緒的觀點

情緒，或負面情緒，永遠不會導致疾病。所有的情緒，都是我們的老師，是我們最親密、最值得信任的朋友。任何情緒的出現，不管是正面或負面，都是為了幫助我們而存在。情緒本身永遠不是、不能也不該成為問題。如果情緒出了問題，有問題的不是情緒，而是情緒幫我們指出內在問題的所在。<sup>433</sup>所以在《賽斯書》將情緒付予了正面意涵，如下：

#### (1)、憤怒有正面力量

感覺被不公平地對待、不被了解、沒有得到自己想要的東西、感覺受到侮辱等等，許多不同的原因都會引發憤怒。而我們若壓抑了憤怒，或是不適當地亂發脾氣，就可能極度危害到心臟與其他重要的器官。憤怒是需要被釋放並逐出系統外的能量，因為它遮掩了視野與邏輯，經常使我們做出倉促而衝動的決定。《賽斯書》認為發怒可以是最令人亢奮和最具治療性的情緒。<sup>434</sup>所以情緒的表達是非常好的，尤其是憤怒與挫折的釋放。但這並不表示，我們該集中在那些情緒上，卻是承認並表達它們，這允許新的感受取而代之，而再次的加速了所有層面的移動。<sup>435</sup>許添盛醫師認為憤怒具有的三個偉大功能：第一憤怒是要為意識心帶來渴望已久的力量。第二：憤怒能幫助我們清除體內累積已久的代謝毒素，改變身體的新陳代謝，及發動荷爾蒙重新的平衡，有助於治療許許多多的疾病。第三：我們必須全心地跟隨及接納憤怒的情緒，才能找到自己的力量。<sup>436</sup>

#### (2)、恐懼是最好的朋友

恐懼會主導情緒，讓氣變得枯竭。恐懼來自於對生命的迫切危機感，它根植於無法忍受某個特殊狀況所引起的想法，或許是擔憂自己可能失去最重要的一些

<sup>432</sup> Esther and Jerry Hicks 著，嚴麗娟譯：《這才是吸引力法則》（台北：商周，2011年），頁 58。

<sup>433</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的 45 個絕妙處方》，頁 6-7。

<sup>434</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》，頁 325。

<sup>435</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《健康之道》（台北：方智，2005年），頁 413,304。

<sup>436</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的 45 個絕妙處方》，頁 14。

事物。我們要將恐懼視為一個善意的朋友，這個朋友充滿善意地提醒我們，以防止我們踏入更大的危險而不自知。<sup>437</sup>當我們先肯定恐懼情緒最初的目的，是爲了令我們免除更大的災難，再去細細詳查，勇敢的面對到底在恐懼什麼？

### (3)、憎恨啓動改變與行動。

在自然狀態裡，憎恨有一個有力的激發特性，可以啓動改變與行動。憎恨必不會發動強烈的暴力，而暴力的爆發常是一種天生的無力感的結果。<sup>438</sup>

## 2.《賽斯書》對於情緒問題的解決方法

### (1)、信念

我們常常會害怕自己的情緒，其實情緒本身是沒有問題的，出問題的是那帶來負面情緒的信念及思想。所以除非知道自己的信念，否則不會了解自己的情緒，因爲信念會發動它們自己的情緒。人類情感的自由流動，如果沒有受到阻礙，永遠會帶你回到引起情感那個有意識的信念。

### (2)、方法

當憤怒時，全心地跟隨憤怒，看看憤怒帶我們到哪裡去，然後一定要找到憤怒背後有沒有另一個情緒，也許是恐懼，然後要繼續跟隨恐懼，看看恐懼的真面目爲何？一旦完成這個程序，才會解除憤怒及恐懼，找到內心真正的力量及平靜。同時必須去覺悟到底是自己的哪種限制性信念帶來憤怒及恐懼？在覺察的光照下，找到那帶來憤怒的信念，我們必須瓦解那令自己充滿無力感的信念。<sup>439</sup>

綜上所述，佛教與新時代處理情緒有相似處，例如：佛教強調正念，正念指的是記憶、回想。賽斯強調信念，如果想要感受一種正向的情緒，也可以透過回憶或想像力取得。佛陀說遇到惡人不要理會他，就不會有憤怒；Roy Martina 認爲處理憤怒的關鍵就是不要理會令我們生氣的人或事。<sup>440</sup>相異處：兩種相對立的心理過程無法同時出現。達賴喇嘛認爲當情緒已經升起，最好的方法就是試著去培

---

<sup>437</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的 45 個絕妙處方》，頁 23

<sup>438</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》，頁 609。

<sup>439</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的 45 個絕妙處方》，頁 14。

<sup>440</sup> Roy Martina 著，姜靜繪譯：《學會情緒平衡的方法》(台北：方智，2002 年)，頁 211-212。



養相反的心境，以克服該情緒。這個觀點與《賽斯書》：「感覺不愉快時，花一點時間去弄清楚它們的來源，在這種時候，你要接受這種情緒是你自己的，不要把它們掃到看不到的角落，而忽略它們，或試圖以你認為是好的念頭來取代之」<sup>441</sup>不同。佛教將負面情緒看成是有害的，《賽斯書》則將負面情緒付予正面的意義，這是兩者最大的不同。但兩者都肯定情緒的重要性，因為當一個人對不和諧的情境不起情緒反應時，那種情境自然會從他的人生道路上永遠消失。<sup>442</sup>

#### 四、《賽斯書》之語言的力量

##### (一)、言語具有內在的聲音價值(sound value)會影響我們的身體

一般咸認為語言意指文字，文字永遠是情感或感覺、意圖或欲望的象徵。不論我們說的是哪種語言，能發的音有賴於我們的身體結構，因此人類的語言是由某種有限的音所組成。身體的構造是內部分子排列(molecular configuration)的結果，而我們所發的音與此有關。不論我們用的是什麼字語，但是我們通常會以我們自己的語言來思考，對身體會有同樣聲音上的效果，因為聲音本身是由我們的「意圖」(intent)所形成，因此實際上我們用的字語與我們的意圖兩者為一。語言，當其表現為自己個人的意圖與溝通時，也代表從自己分子的排列升起的一種擴音(amplification)，字母與組成我們組織的分子結構之間有著關聯，因此字母形成某種有特定意義的聲音模式。透過我們的字，分子的實相被擴音，所以言語代表分子存在的一個擴音。某些聲音是分子構造的言語複製品(replica)，被我們放在一起以形成句子，<sup>443</sup>所以言語的訊息具有內在的聲音價值會自動地影響我們的身體。

##### (二)、自己所說的話與聽他人所說的話都具有聲音價值

---

<sup>441</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(下)》，頁 322-323。

<sup>442</sup> Florence Scovel Shinn 著，賴佩霞譯：《失落的幸福經典》(台北：方智，2010年)，頁 62。

<sup>443</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》(台北：方智，1997年)，頁 137。

每個人所發的聲音對自己及他人的身體有實質的影響，這即聲音價值。每個人對別人說的字句，在某方面來說，被聽者分析成基本的成分，而在不同的層面被了解，形成了心理的詮釋與分子的詮釋。聲音及其停頓表現了情感的狀態，而對這些的反應將改變身體的情況。聽者然後把語言分析開來，建立起他自己的反應。每個人如此地將文字和形象連接起來，以致語言似乎包含了暗示某形象的一個聲音。<sup>444</sup>因此語言上的建議與暗示會被轉譯成內在的聲音，而這內在的聲音會穿過我們的身體，多少以某種光穿透我們身體同樣的方式。所以不要對自己重複那些同樣的負面暗示，因而加強了那些內在的聲音。

### (三)、事件的實相是由一個活動的「可代拉」(Cordella)建立起來的

每個人有意識的知識是寄於一個不可見的、未言明的心理與肉體的語言，這語言為有意識生活的通訊及可認知事件提供內在的支持，這些內在的語言構建成「可代拉」。它是語言所從出的源頭，每個人所有寫的或說的語言，必須建基於這生物性的「字母」上，它是心靈的組織單位，而所有的字母皆自此生出。字母暗示了「可代拉」，但不能包含它們。其一排除另一，即令其一暗示了另一的存在，因為到那程度，所有語言有一些共同的根。以某個方式而言，事件就像是語言被說出來的部分，卻是以一種活生生的形式說出來，而不只是一個聲音。這些是建基於感官的字母，而感官的字母本身是出自非感官的「可代拉」。<sup>445</sup>

綜上，言語是有力量的。新時代的心靈導師 Mike Dooley 認為言語就像選擇性地將思想曝光到世上來，於是它們就優先於其他尚未顯化的思想，言語只是「最快變成實物」的思想。他將言語分為兩種類型：一類是在交談時脫口而出的話，反映了人的信念；另一類是人刻意選擇，能夠開始植入新信念的言語，例如肯定語或祈願文。<sup>446</sup>而我們應如何實踐語言的力量呢？以下分別探討。

### (四)、方法

---

<sup>444</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》，頁 139。

<sup>445</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》，頁 172-173。

<sup>446</sup> Mike Dooley 著，謝明憲譯：《按對夢想的開關——思想變成實物的技巧》(台北：方智，2010年)，頁 131。

## 1. 避免負面語言，擁抱正向語言

注意什麼時候我們使用「應該」、「必要」、「必須」等字眼，我們常用這些語詞對自己說話嗎？它們往往會引起叛逆並創造相反的意圖。我們應多談論那些我們渴望的品質，就像我們已經擁有它們一樣。<sup>447</sup>

如前所述，我們自己所說的話和聽別人所說的話都會影響自己，甚至群體的實相。所以我們應注意自己所說的言語和聽別人所說的言語。有些人習慣採用負面語言談論自己，包括經歷或處境。或許我們有某種印象，貶損自己可以讓別人喜歡，因為別人不會認為高傲自負。或者有人告訴我們，不應該用正向和充滿希望的語言表達事情，這樣會「壞」事。不管這個習慣的根源何在，趕快打破它，因為每個人所感應到的東西，就會把它創造出來。所以需避免負面語言而擁抱正向語言。<sup>448</sup>

## 2. 避免不知不覺陷入他人的負面言語中

和負面情緒的人相處是種挑戰。情緒等級最強烈的人往往能將其他人拉進他的情緒狀態裡，除非我們選擇不受影響和強烈反抗。所以我們應遠離愛抱怨或負面言語的人，並多接觸正向思考的人。但在此須注意的是，若遇到負面的人，我們可以在心中祝福他，而不是抗拒他。因為被祝福的人，沒有力量傷害祝福他的人。並且我們譴責別人什麼，就會吸引那個什麼來到自己身上。<sup>449</sup>

## 3. 避免吸收負面訊息，接受更多正向的資訊

電視上、網際網路上、鄰居的嘴上、超市的八卦雜誌裡、甚至貼在建築物上的大標題，都存在許多負面訊息。當然，知道世界上發生什麼事情很重要，但是有許多方式可以取得資訊，享受每個境遇中的正向層面。

## 4. 肯定語

不斷地說肯定句，會在潛意識裡建立信念。自我肯定的陳述(affirmation)乃

---

<sup>447</sup> Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《個人覺醒的力量》(台北：生命潛能，2007年)，頁 178-179。

<sup>448</sup> Peggy McColl 著，繆靜芬譯：《祕密沒說完的事》(台北：方智，2008年)，頁 165。

<sup>449</sup> Florence Scovel Shinn 著，賴佩霞譯：《失落的幸福經典》，頁 58,129。

是覺察每個人真正想要事物的一種方法，這個信息有助於打開潛意識心，通向自我肯定。因能量流通而誘發的祥和，取代了負面的自我對話，而創造出永遠用現在進行式來表達的肯定陳述：「我現在是……(快樂的、感覺很好等等)。」「我現在擁有……(所有我想要的財富等等)。」在做這些陳述時，一邊觀想自己正在體驗並享受著自己想要的一切。當你在觀想時，要運用多重感官去感受，並將全部的感覺投入其中。不要使用像「我需要」、「我將要」、「我渴望」，或是「我將會擁有」這類的句子，因為潛意識心會認為你想把願望留待未來實現，這麼一來我們就被困住了。<sup>450</sup>但值得注意的是正向的肯定句，需有正向信念，否則是無效的。

綜上所述，了解言語力量的人，會對自己所說的話非常小心，因為每個念頭、每句話，皆是強而有力的振動，深深印在潛意識中，並且被鉅細靡遺地執行著，而時時刻刻塑造著人的身體及生命事件。所以透過話語的振動力量，人說出什麼，就會吸引什麼。因此，最重要的是要挑選對的言語。

## 五、《成唯識論》之行善的力量

除了上述心的四種力量，《成唯識論》強調行善的力量。依照佛法來說：依報隨著正報轉，依報是「環境」，正報是「人」，人能夠用後天努力去創造好的生活居住環境，而累積福德就是最好、最有效和最可行的方法途徑。

如何累積福德呢？《成唯識論》認為修行六波羅蜜、四攝事、四無量心，可以累積福德資糧。《成唯識論》卷 9：

且依六種波羅蜜多，通相皆二，……別相前五說為福德，……復有二種，謂利自他，所修勝行，隨意樂力，一切皆通自他利行。依別相說，六到彼岸菩提分等自利行攝；四種攝事，四無量等，一切皆是利他行攝。<sup>451</sup>

<sup>450</sup> Roy Martina 著，姜靜繪譯：《學會情緒平衡的方法》，頁 207-208。

<sup>451</sup> 見《成唯識論》卷 9，《大正藏》冊 31，頁 49 上。

上引文意為按六種波羅蜜多來說，如果是就共性而言，那福德與智慧，六種波羅蜜多都具備。此外，還有二種殊勝的修行方法，即自利與利他的方法，也就是所作一切殊勝的修行，隨意願力，都能通向自利行和利他行。依照特性說，六種到彼岸菩提行等，都屬於自利行；布施、愛語、利行、同事等四種攝事，<sup>452</sup>慈、悲、喜、捨等四無量心<sup>453</sup>，都是屬利他行。

綜上所述，《成唯識論》認為克服外在困境的方法是累積福德資糧，即修行六波羅蜜、四攝事、四無量心。

---

<sup>452</sup> 愛語：指根據眾生的狀況對其善言勸慰，使其對菩薩生親近心，樂意跟隨菩薩學道。利行：指行身、口、意善行，利益眾生，使他們對菩薩生親近心，樂意跟隨菩薩學道。同事：指親近眾生，同其苦樂，即以法眼觀察眾生根性，根據對方的喜好，變現出相應的身形，與其共同做事，與其共享利益，以此方法使其入道。

<sup>453</sup> 四無量心修行方法是在定中，觀無量眾生，思維使他們能得歡樂，稱慈無量心。思維使他們能離痛苦，稱悲無量心。思維無量眾生能離苦得樂而內心深感喜悅，稱喜無量心。思維無量眾生一切平等，無有怨親之別，稱捨無量心。

## 第六章 結論

### 第一節 《成唯識論》與《賽斯書》相似、相異之處

本論文的研究成果如下：

#### 壹、《成唯識論》正見的來源與《賽斯書》真理的來源

瑞士心理學家卡爾·容格(Carl Jung)指出：「無意識中存在著所謂的原型人物，常常透過象徵性的扮相，如神秘的、宗教性的或歷史上的偉大人物來與我們的意識相溝通。」賽斯說：「我將告訴你們的，世代以來都有人講過，而當它被遺忘了就又再說一遍。我希望弄清多年來被曲解的許多觀點。」<sup>454</sup>所以筆者認為新時代的思想起因是基於傳統的宗教思想被扭曲或穿鑿附會，已漸漸失去真理的價值，所以高靈們才會回到地球世界再講一次。例如，《賽斯書》是以高靈賽斯的靈訊；《喜悅之道》等系列的書是以指導靈<sup>455</sup>歐林的靈訊；《這才是吸引力法則》等系列的書是以亞伯拉罕的靈訊；《靈性覺醒》系列的書是以約書亞與馬利亞的靈訊；《與神對話》等系列的書是以神的靈訊。

《成唯識論》正見是來源於聞、思、修，而聞、思、修來源於四法行，即親近善士、正聞熏習、如理作意、法隨法行。其中，親近善士(即善知識，指諸佛菩薩及其他菩薩行者)是助行，而後三是正行。正行依次是聞、思、修。《賽斯書》：「真理並不是由追隨一位老師又一位老師，一個教會到另一個教會，一種訓練到

<sup>454</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》(台北：方智，1995年)，頁26。

<sup>455</sup> 指導靈指的是那些特別擅長從他們所在的空間傳送能量給我們的存有。大約分為四種：一、曾經在地球轉世至少一次的指導靈。二、從未在地球生活，來自銀河和星系之外的次元，例如第四次元的指導靈、大師：聖哲曼；天使：米迦勒、拉斐爾和守護天使等等。三、來自其他銀河系和行星的外星實體。四、還有那些無法如此區分的指導靈。Sanaya Roman&Duane Packer 著，羅孝英譯：《開放通靈：如何連結你的指導靈》(台北：生命潛能，2011年)，頁53-54。

另一種訓練而找到的，卻是由向內看自己來找到的。」<sup>456</sup>這是《成唯識論》與《賽斯書》不同之處。但佛在臨涅槃之際，曾告知弟子要「以自己為師」。《雜阿含經》卷 2：

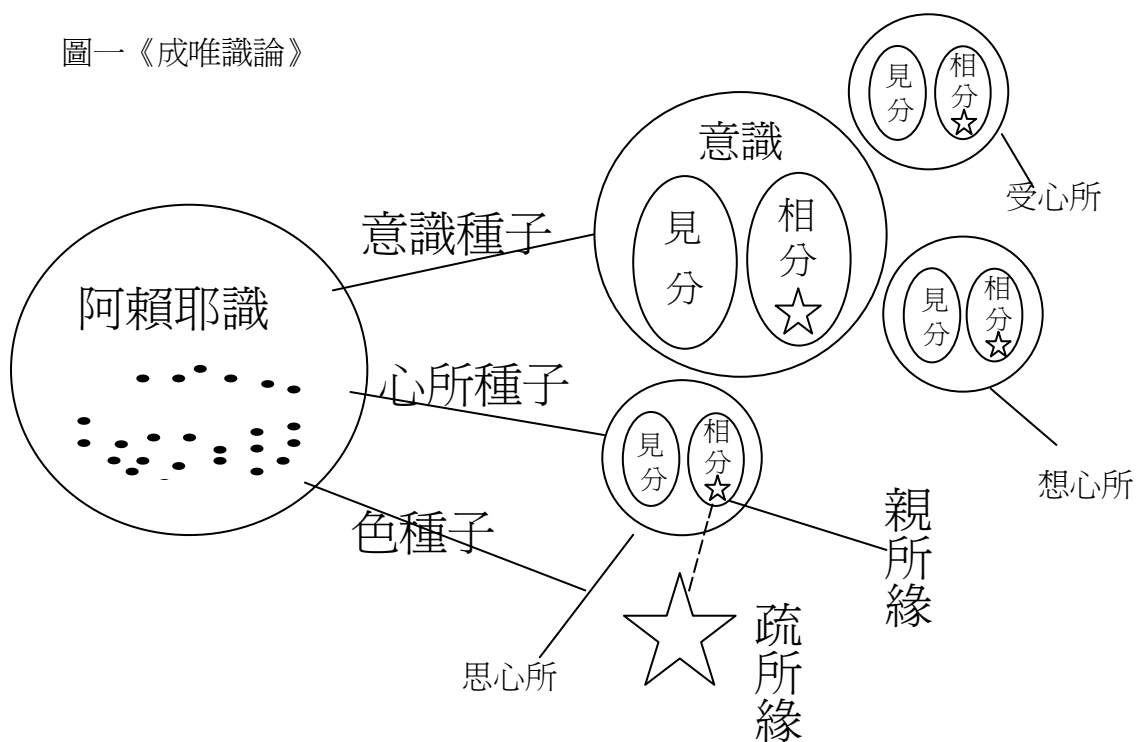
爾時，世尊告諸比丘：「住於自洲，住於自依；住於法洲，住於法依；不異洲不異依。比丘！當正觀察，住自洲自依，法洲法依，不異洲不異依。」

457

為何要以自己以及法為所依呢？當滅除一切想念和感受，達到一種無相的心的統一狀態時，真實(法)就呈現出來了。因此才說要「以自己為師、以法為師」。但我們不可忽略導引出「自燈明、法燈明」之前佛陀所說的道理。

## 貳、《成唯識論》種子；《賽斯書》意識單位 CUs、E.E.單位

圖一 《成唯識論》



<sup>456</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 12-13。

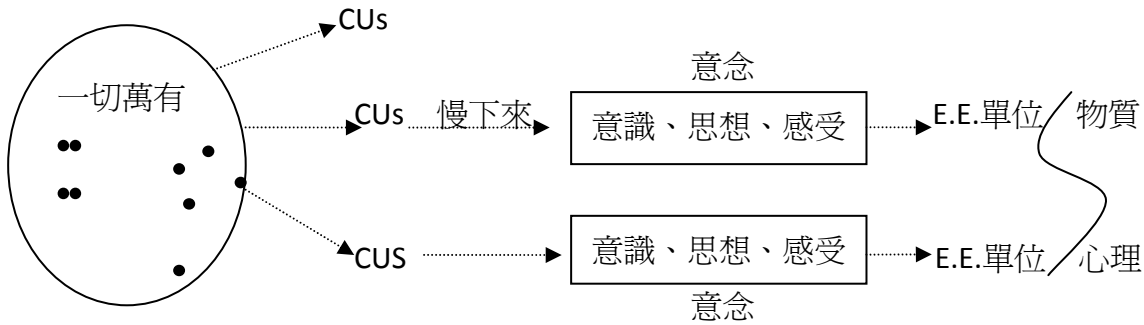
<sup>457</sup> 見《雜阿含經》卷 2，《大正藏》冊 2，頁 8 上。

《成唯識論》：意識和若干個心所合成「心識系統」。

《成唯識論》：萬法唯識，「識」指阿賴耶識含藏種子變現。

《成唯識論》：阿賴耶識裡未起用以前的種子；種子現行後。<sup>458</sup>

圖二：《賽斯書》



《賽斯書》：意識和思想、情感形成「意念」。

《賽斯書》：物質宇宙即意念建構，「意念」指一切萬有包含 CU's，CU's 構成實相。

《賽斯書》：一切萬有含藏 CU's，從每個 CU's 意識散發出來「情感的電磁實相」自發地形成 E.E 單位，E.E.單位其實就是實相的最初形式，會自動孕育生長的種子。

圖一，阿賴耶識中所藏的種子能生起色種子、意識種子、心所種子。當阿賴耶識色種子現行☆，☆是從阿賴耶識的色種子生起，☆是疏所緣。阿賴耶識生出意識的種子，意識有相分和見分，意識的相分裡的☆是親所緣。意識圍繞著心所，有受心所、想心所、思心所……，每個心所都是由阿賴耶識的種子生起，心所裡有相分、見分，每一個心所相分的☆都是親所緣。

圖二，一切萬有裡有無限多的 CU's，CU's 結合而形成一個意識。意識的主觀經驗自動表達為 E.E.單位。E.E.單位相對的「持久性」依賴其背後的最初強度。也就是產生它們最初的思想、情感、刺激或反應背後的強度。在某種條件之下，有足夠強度的 E.E.單位自動地發動次要交會點，這些 E.E.單位凝結成物質。<sup>459</sup>

<sup>458</sup> 張尚德講述：《唯識新引2》(苗栗縣：達摩，2011年)，頁174-175。

<sup>459</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁101。



圖一，色、心都是由阿賴耶識的種子變現。唯識的種子分爲本有種子和新熏種子，現行受種子的影響很大，也就是說我們深受過去世阿賴耶識種子的影響。上圖二，現象界的物質、心理都是 CUs 建構。我們不受過去世影響，因爲過去、現在、未來同時存在，只要現在改變思想、情感，E.E.單位也跟著改變而創造實相。

《成唯識論》認爲種子是一切現象的第一根源。《賽斯書》認爲 CUs 可以視爲構成實相的單位。CUs 能動得比光快，而慢到光速來形成物質，<sup>460</sup>所以 CUs 是形成物質的第一個根源。法舫法師說：「種子在本體論上有創造性，有開展力，佔著很重要的地位。唯識學說，每個有情都有個阿賴耶識，攝持一切法的種子，所以『可能性』，是遍在宇宙諸法的法體之上，這大宇宙的本體，就是『可能性的網』……。」<sup>461</sup>印順法師亦說：「種子是有因體而還沒有果體——『有非有』，所以是可能性，可能生起果法的可能。」在此種子只是一種發展的潛在力，而且未來的發展，因其所遇的緣而有各種的可能性。種子雖依據第八阿賴耶識的識體，爲阿賴耶識的本質性，即阿賴耶識的自性(self-nature)。也就是說，自證分是可熏習的，依據自體所受熏習。種子相對於阿賴耶識來說，是有著無盡的潛在性，依據護法的解釋，將種子無盡的潛在性視爲相分。<sup>462</sup>《賽斯書》也有如下相似的觀點：CUs 本身具有無限開展、發展、建構的能力，同時又保持自己個別的核心特質。基本的 CUs 具有不可預知性，可以有無限的變化與成就，<sup>463</sup>所以意識單位具有創造性、可能性。

《成唯識論》卷 2：「諸有漏種與異熟識，體無別故，無記性攝。」<sup>464</sup>我們生生世世種子在未起用、未成爲個體以前，不在善與惡中。所以，說其爲無記性攝。<sup>465</sup>根據這個說法，阿賴耶識裡有未起用以前的種子；種子現行後。上圖《賽斯書》

<sup>460</sup> Norman Friedman 著，周明辰、許士亮譯：《心靈與科學的橋》（台北：方智，2001 年），頁 168。

<sup>461</sup> 法舫法師著：《唯識史觀及其哲學》（台北：佛光，1997 年），頁 238-239。

<sup>462</sup> 張尚德講述：《唯識新引 2》，頁 172。

<sup>463</sup> Norman Friedman 著，周明辰、許士亮譯：《心靈與科學的橋》，頁 165。

<sup>464</sup> 見《成唯識論》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 8 上。

<sup>465</sup> 張尚德講述：《唯識新引 2》，頁 174。

一切萬有含藏 CUs，從每個 CUs 散發出來「情感的電磁實相」自發地形成 E.E. 單位，E..E 單位其實就是實相的最初形式，會自動孕育生長的種子。

綜上所述，《成唯識論》的種子與《賽斯書》意識單位 CUs、E.E.單位有共通處。《成唯識論》的種子；《賽斯書》的 CUs、E.E.單位透過宇宙的交會點形成宇宙、物質和身體。

### 參、《成唯識論》與《賽斯書》之思想

如前所述，業種子指第六意識相應的「思心所」種子，以「思心所」發動身業、語業及意業，產生善、惡的活動，熏習「思」種子於第八阿賴耶識中。這造成來生一個人的境況，如貧、富、賢、愚、美、醜等先天的性質。意業的「意」指意念，思惟活動。「思」指意志、思惟，而思惟活動的產物為思想，即有意志的思想。名言種子指用名相概念而熏習阿賴耶識所形成的種子，是我們的思想和觀念，<sup>466</sup>它是產生千差萬別事物的直接原因。<sup>467</sup>在此值得注意的是《成唯識論》比較強調善、惡業種子分別感引善趣、惡趣果報，顯示出業善、業惡的區別。但需注意善、惡業種子本身是無覆無記性的，與阿賴耶識之性質一致，<sup>468</sup>即業種子在實際運作前是無善、無惡。《成唯識論》卷 3：「唯異熟心及彼心所，實恒遍無雜，是正實趣生。」<sup>469</sup>阿賴耶識及其心所(觸、作意、受、想、思等心所)是眾生輪迴的主體。《賽斯書》信念產生思想，思想產生情緒；思想與情緒由內而外地造成了人的身體狀況、人生經驗、個人實相。《賽斯書》強調無善惡。綜上所述，筆者認為《成唯識論》的思想必須由意志去實踐才能產生作用，《賽斯書》的信念必須由行動去實踐才能產生作用，二者的觀點相似。所以人的思想其實就是人

<sup>466</sup> 楊牧貞著：〈從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能〉，《普門學報》第 52 期，頁 413。

<sup>467</sup> 方立天著：《佛教哲學》（台北：洪葉文化，1994 年），頁 215。

<sup>468</sup> 周貴華著：《唯識通論——瑜伽行學義詮(下)》，頁 474。

<sup>469</sup> 見《成唯識論》卷 3，《大正藏》冊 31，頁 16 中。

的業力，人因業力不同而有不同的思想、性格，所以每個人的生命實相也不一樣。

肆、《成唯識論》有因果業報、有六道輪迴；《賽斯書》無因果業報、無六道輪迴

《賽斯書》雖然無因果業報，但每個人在投胎轉世前就知道自己的弱點和力量在哪裡，而為自己的目的選擇了下一生的種生活情況，直到學會了必須學到的教訓，但自由意志總是包涵在內的。《成唯識論》業分為身業、語業、意業，以意業發動身業、語業而造成來生的果報。意業的「意」指意念，思惟的活動。即意念造成來生的生命境況，這個觀點與《賽斯書》「物質宇宙是意念建構的」相似。但值得注意的是《成唯識論》在勝義諦上，因果等言皆假施設。

伍、《成唯識論》阿賴耶識的輪迴；《賽斯書》靈魂的轉世

佛教所謂的「輪迴」，絕對不是某一種「個體」附身在另外一個個體上，也不是一種心靈轉換，因為沒有所謂的「靈魂」。佛教談存在的連續狀態，不用「個體」來思考這件事，而是用「功能」和「非斷非常」來思考，即種子和阿賴耶識。人透過許多次轉世所留下來的並不是一個「人」的身分，而是一種被培養出來的意識流。<sup>470</sup>《八識規矩頌解》卷1：「阿賴耶識去後來先作主公。」<sup>471</sup>指眾生死亡後，阿賴耶識是最後離開的；眾生投生時，阿賴耶識是最先到來的。

《賽斯書》認為靈魂永生。如前所述，《賽斯書》的靈魂是處在一種變為的狀態。《賽斯書》：「身體也還有一個『看不見的』對等部份，由電磁性及內在的

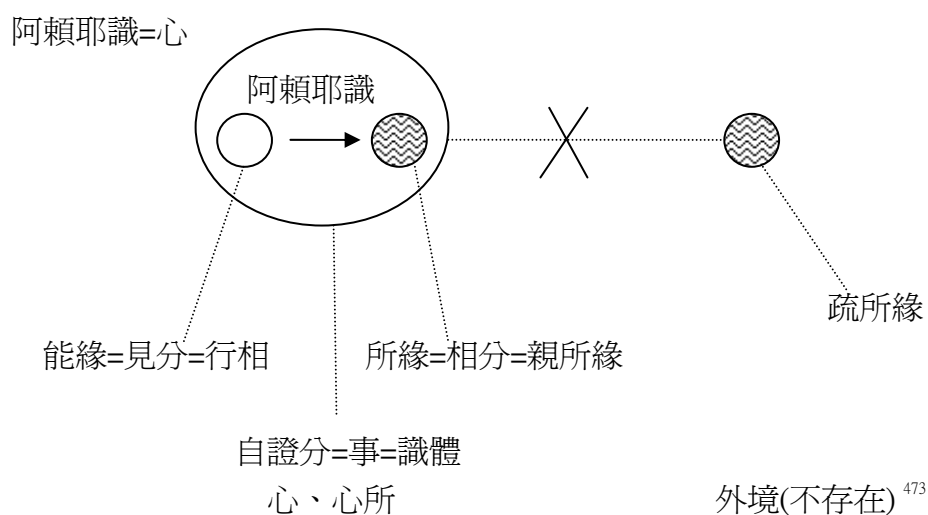
<sup>470</sup> Matthieu Ricard 著，賴聲川譯：《僧侶與科學家》(台北：先覺，1999年)，頁58。

<sup>471</sup> 見《八識規矩頌解》卷1，《大正藏》冊31，頁579中。

聲與光的特性所組成。這些看不見的結構，在肉體出現之前便已存在，在肉體死亡之後也還不滅。」<sup>472</sup>這即靈魂。所以《成唯識論》的阿賴耶識與《賽斯書》的靈魂有相似處。

## 陸、《成唯識論》之相分與《賽斯書》之心象

### 一、《成唯識論》之相分



### 阿賴耶識以所變為自所緣

即以所變為自所緣，行相仗之而得起故。<sup>474</sup>

上述引文即以所變現的事物，作為自己的認取對象，其現行活動的作用也依仗這認取對象而得以生起。八識都是自己變現自己的認識對象，同時生起認識作用對其進行認識。所認識的對象即是所緣，在護法四分說的架構下，又稱為相分。至

<sup>472</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》(台北：方智，1995年)，頁176。

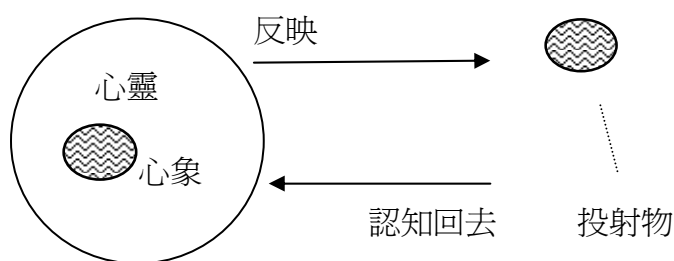
<sup>473</sup> 陳一標著：〈唯識學「行相」之研究〉，《正觀雜誌》第43期，頁10。

<sup>474</sup> 《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10中

於對此所緣境能緣的作用稱為見分，即見分指心、心所了別、領納、取像等取境作用。<sup>475</sup>凡識外的事物，其作用無非是投影到識內，形成識的相分。所以一切識的認識對象都只是識所變現，屬依他起性，如同幻變所現的事物。<sup>476</sup>

相分、見分可否實有，是「有相唯識」與「無相唯識」之爭論焦點。《成唯識論》是「有相唯識」，即以相、見二分為依他實法，而遍計實我等依之而起，識體四分皆實有，因緣而生，有實作用，屬依他起性。

## 二、《賽斯書》之心象



《賽斯書》認為物質世界一切現象全都是從心靈的核心向外流出來的，然後我們再回過頭來感知這些現象。所以人的「心象」帶來它們自己的完成。

綜上所述，《成唯識論》「以所變為自所緣」相似於《賽斯書》的「投射作用」。

## 柒、《成唯識論》之「作意心所」與《賽斯書》之「注意」

### 一、《成唯識論》之「作意心所」

《成唯識論》卷3：「作意謂能警心為性，於所緣境引心為業。謂此警覺應起心種引令趣境，故名作意」<sup>477</sup>心與心所都是由各自的種子生起的，作意心所的特

<sup>475</sup> 陳一標著：〈唯識學「行相」之研究〉，《正觀雜誌》第43期，頁15。

<sup>476</sup> 林國良著：《成唯識論直解》（台北：佛光，2004年），頁167。

<sup>477</sup> 見《成唯識論》卷3，《大正藏》冊31，頁11下。

性就是使心與心所的種子警覺，將它們引向認識對象，從而使它們從種子狀態轉變為現行活動狀態。《成唯識論述記》卷 3：「作意警心有二功力：一者令心未起正起；二者令心起已，趣境故。」<sup>478</sup>作意的直接作用是警覺那些同時同聚而應起的心王、心所種子，使其同起現行。作意的間接作用是作增上緣，引領現行的心、心所趣向所緣自境。

## 二、《賽斯書》之「注意」

《賽斯書》認為人注意什麼，就得到什麼。換言之，人會看見自己所想要看到的世界，所以我們所見的世界其實是自心的投射。筆者認為這與《成唯識論》唯識無境的觀點相似。

## 捌、《成唯識論》薰習與《賽斯書》情感的強度

根據竹村牧男的觀點認為：七轉識將一切「感受」傳回阿賴耶識的這種作用，稱為「薰習」；而阿賴耶識中被薰習而成的氣分，稱為「習氣」<sup>479</sup>，即種子。所以人因感受產生情緒，而變現宇宙森羅萬象。《賽斯書》亦有相似的觀點：人類的每個心理活動都是以 E.E.單位存在，它是意識的散發物。「情感的強度」決定 E.E.單位的特性，它們全都放出某種「氣氛」或反映，當到了某種強度時，透過像是隱形的發電場的交會點，它們就被推進到物質實現。<sup>480</sup>

<sup>478</sup> 見《成唯識論述記》卷 3，《大正藏》冊 43，頁 330 中。

<sup>479</sup> 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的展開》（台北：東大，2003 年），頁 190。

<sup>480</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《靈魂永生》（台北：方智，1995 年），頁 399。

## 第二節 《成唯識論》無我的思想與《賽斯書》自我的思想

當代社會宗教學說的發展可說是眾說紛紜，亦可說是百花齊放。陳家倫在〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉一文中指出，根據宗教社會學既有的理論及研究成果指出，晚近日益普及的新興宗教/靈性運動中一個醒目的核心特徵——「自我」主題的突顯，這是該運動與一般制度宗教最大的對比和差異點。作者把這種新興宗教/靈性運動稱為「自我宗教」，而具有高度融合性及綜攝性的新時代靈性觀，即是此一新興靈性觀的典型範例與代表。<sup>481</sup>佛教的核心主張是諸法無我，《成唯識論》強調悟我空和法空，即人無我和法無我。《賽斯書》則強調自我，即自我可以改變潛意識，而創造個人實相。筆者有鑑於此而將《成唯識論》稱為無我的思想，而將《賽斯書》稱為自我的思想。但值得注意的是，新時代人並不承認自己是宗教，因為構成一個宗教的三大要素是：教主、教義、教徒，新時代沒有教主，亦沒有教徒。以台灣新時代賽斯家族為例：倡導者王季慶女士、許添盛醫師只傳授正確的信念給學習者，最終期待學習者拿回屬於自己內在的力量。學習者並不需要供養與膜拜倡導者，筆者認為新時代的觀念強調：一個有為的政治家應將權力還給他的人民，同樣的一個有為的宗教家應將力量還給他的信徒。所以，在實踐論上，佛教與新時代有不同之處。茲列舉如下：

### 壹、《成唯識論》無我與《賽斯書》自我

佛教採取「無我說」的立場。所謂的「諸法無我」被視為是將佛教與其他哲學學說加以區別開來之標幟的「三法印」之一。「我」的梵語是 *atman*，在與他人區別下，衍伸成「自身」、「自己」、「自我」等。初期的佛教徒主要是在「自身」、

---

<sup>481</sup> 陳家倫著，〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》，第三期 2004 年，頁 137。

「自己」的意義下去使用 atman 這個語詞。因此，「自身」或是「自己」就是 atman 的原義了。<sup>482</sup> 「無我」anatman 指「不是我」、「沒有我」(not a soul)與(without a soul)兩種意義。出現在漢譯佛典裡面的「無我」，其直接字義是「某物中沒有我」、「在某物上沒有我」。在後世的佛教中，演變成把 atman 的意義解釋為「自性」(svabhava)。在中觀派所謂的「無我」(anatman, nairatmya)這個語詞，經常是在「無自性」的意義底下被實施的。因此，在後世所謂的「諸法無我」被解釋為「一切事物當中，沒有固定不變的實體」。在此意義下，「無我」與「無常」是同義的。

483

筆者認為《成唯識論》的無我與《賽斯書》的自我是在不同的脈絡上說的。《成唯識論》是將自我「分解」後，再談無我，因為我們覺得有一個獨立的「我」，這種感覺通常會把「我」和「他人」區隔開來，《成唯識論》談無我是要眾生不要執著與分別「我」、「我所」；而《賽斯書》的自我是在「不分解」的狀況下談的。如本論文第四章所述，《賽斯書》的自我實際上片刻不停地在變，它不停地在「全我」中抽取新的特性，也不斷地在放下各種不再用得到的特性，所以《賽斯書》的自我是處在一個變為的狀態裡。自己雖是一個獨立的個體，卻也是整體的一部份。個人與其他個體之間的關係便不應只是部份與部份之間的關係，而是自己與其他個體關係都同屬於一個整體的不同部份。如此自我就不會產生分別、對立及衝突，<sup>484</sup>這即是眾生一體的觀念。筆者認為《成唯識論》的無我與《賽斯書》的自我都要我們不要有執著與分別，並且兩者都認為自我是恆處變化中的，在此意義上，兩者有共通處。

---

<sup>482</sup> 中村元編：《自我と無我——インド思想と仏教の根本問題——》(京都：平樂寺，1963年)，頁17。

<sup>483</sup> 中村元編：《自我と無我——インド思想と仏教の根本問題——》，頁58-59。

<sup>484</sup> 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的45個絕妙處方》(台北：賽斯文化，2007年)，頁224。



## 貳、《成唯識論》的十勝行與《賽斯書》的神奇之道

《成唯識論》的十勝行要持戒、忍辱、佈施、不斷精進，並且強調利益眾生。但值得注意的是，十勝行是在第四階段才來修習的，眾生需把前三階段通達後再來修習十勝行，否則一個無助的人或一個充滿困惑的人，又如何來幫助別人。也就是說眾生首先應了悟現象界的一切都是阿賴耶識所變現，而改變自己的心識，再來教育眾生此正見，這才是真正的利益眾生。在《賽斯書》只有二個戒律，即不要擔憂和不要傷害別人，因為生命即展現、表達、自發性、可能性，所以不需要有任何限制性的戒律，並且強調生活應是輕鬆不費力的，應抱著一種遊戲性的態度，創造力才會不斷顯現。

## 參、《成唯識論》利他主義與《賽斯書》以利己主義為出發點

《賽斯書》以利己主義為出發點，最終達到利益眾生為目標。

照料在你眼前的事，你並沒有責任去拯救世界或找到所有問題的解答，卻有責任去照料宇宙中屬於你個人的特殊一角。當每個人這樣做時，世界就在救它自己。<sup>485</sup>……你無法愛你的鄰人，除非你先愛你自己；而如果你相信愛你自己是錯的話，那麼，你就的確無法愛任何別人。<sup>486</sup>

---

<sup>485</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》(台北：方智，1996年)，頁9。

<sup>486</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》(台北：方智，1994年)，頁328。

在宇宙間有內在的「傳播」時常在進行著，不過，我們並沒「有意識地」對它調準頻率。這些傳播使我們與我們自己心靈的其他部分保持經常的聯繫。每個人的行動如微波般向外發出而與他人的經驗交感，因而形成世界的事件。<sup>487</sup>也就是說每個存有都在一切萬有內，每個存有的每一念都在宇宙中留下一個印記，使得宇宙永遠在變為的狀態，並使它不斷在擴展，所以當每個人都把自己的價值完成時，世界也就會完成。Radhakrishnan 認為《薄伽梵歌》的核心教誨是：「我們並不是被召喚來求解生命的意義，而是要發現我人所肩負的大事，從而工作，如是藉行動來主宰生命的困惑。」<sup>488</sup>上述的觀點與賽斯的觀點相似。

一般咸認為利己主義者指的是自私的人，在一般的用法中是罪惡的同義詞。但值得注意的是，詞典對「自私」一詞的定義是：「只關心自己的利益。」這才是「自私」的準確含義。「自私」的概念並不包含道德評價，它並沒有告訴我們只關心自己的利益是善還是惡。利他主義聲稱，為他人的利益而採取任何行動都是善，為自己的利益而採取任何行動都是惡。因此，誰是行動的受益者就成為道德價值的唯一標準。

當世人都視「利他主義」為天經地義之際，安·蘭德(Ayn Rand)<sup>489</sup>提出不同的觀點，她認為：「正如生命自身就是目的，同樣，每一個活著的人自身也是目的，而不是實現他人目的或福利的手段。因此，人必須為自己而活著，既不能為他人而犧牲自己，也不能為自己而犧牲他人。為自己而活著意味著實現自己的幸福是最高道德目標。真正的利己就是真正關心什麼符合自己的私利，承擔獲得私利所應擔的責任，毫不妥協地忠實於自己的判斷、信念和價值觀，這代表了意

---

<sup>487</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《心靈的本質》(台北：方智，1997年)，頁152。

<sup>488</sup> S.Radhakrishnan 著，何建興譯：〈《薄伽梵歌》概述〉，《諦觀雜誌》第65期，頁147。

<sup>489</sup> Ayn Rand (1905-1982)俄裔美國作家、哲學家。青年時代流亡美國，在好萊塢編寫劇本，並以小說聞名於世。推崇理性，倡導極端個人主義和理性利己主義。她的客觀主義哲學自二十世紀五〇年代起風靡美國校園，直到七〇年代末，她仍然是美國的校園偶像。此後的《地球的顫慄》，根據1991年在美國國會圖書館與「閱讀俱樂部」聯合主持的一項讀者調查，在「歷史上影響力」中位居第二，僅次於《聖經》。自從一九五七年出版後，迄今已銷售了六百萬冊。金融界更將其稱之為「自私聖經」。美國前聯準會主席葛林斯班是安·蘭德的最大崇拜者。

義深遠的道德成就。」<sup>490</sup>筆者認為在此意義上安·蘭德這個觀點與《賽斯書》相似。但《賽斯書》是在以不傷害別人，不觸犯法律的前提下，勇於成為你所是的自己。

筆者認為這是「適當的自私」。舉例來說如果每個人努力工作獲得報酬，每年便要繳納個人綜合所得稅，有能力的人會繳納更多的稅，如房屋稅、地價稅、奢侈稅……等等。總之，每個人依所得收入的不同，而繳不同稅率的稅，都對整體社會做出不同的貢獻。每個人都照顧好自己，就不會用到社會資源。例如：跟隨自己的興趣而工作，就能在工作上尋求成就感和樂趣，就不會請領失業救濟金。每個人都把自己的身體照顧好，就不會讓政府的健保赤字，每年以驚人的速度累積。在「賽斯家族」裡有很多人因為瞭解健康之道，從來都沒有用過健保卡看病，這樣甚至連社會醫療資源都沒有用到。所以當每個人都在不傷害別人、不觸犯法律的前提下，謹守自己的本份，照顧好自己和家人，不要成為國家和社會的負擔，利益自己即是利益眾生。所以我們不只要「適當的自私」，也應「適當的利益眾生」。哲學家斯賓諾沙（Baruch de Spinoza）說：「智慧是道德的首要基礎，也是道德的唯一基礎。」即智慧是善的唯一基礎。也就是說佈施行善要有智慧，否則將會造成現代人依賴的習性，而使人在遇到困境時總是怨天尤人，就是不檢討自己，這是一個值得討論的議題。賽斯說：「人們必須自己去解決自己的困難。」<sup>491</sup>亦如同《賽斯書》的倡導者許添盛醫師所說：「有時候多一點自私才能更無私。」這也即佛教「自渡渡人」，儒家「自立立人、自達達人」的觀念。真正的利益眾生是教導眾生「萬法唯識、三界唯心」、「你創造你自己的實相」之正見，眾生必須「直下承擔」自己所造成的境遇，進而解決自己的問題，才能讓我們的靈性得到真正的成長，這才是治本之道，這也是天助自助者的真正意

---

<sup>490</sup> Ayn Rand 著，焦曉菊譯：《自私的美德》（台北：左岸文化，2007年），頁 45,100。

<sup>491</sup> 珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)》（台北：方智，1995年），頁 52。

涵。總而言之，就是藉由個人的轉化，造成社會的轉型，以避免人類文明的末路，而能順利轉成一個太平盛世、黃金時代。<sup>492</sup>

#### 肆、《成唯識論》成佛與《賽斯書》實習神明

《成唯識論》修行的目標是成佛。成佛表示我們現在是有缺陷、不完美的，也就是說：「我們是不夠好的。」成佛要經過三大阿僧祇劫，也就是要經過好多億萬年。《賽斯書》實踐論的目標是成為你所是的自己，並且要信任自己。《賽斯書》提到：「我是個極好的生物，是我存在的宇宙裡的一個有價值的部分。」所以《賽斯書》認為每一個人都是實習神明。《與神對話》的神說：「悟道(enlightenment)就是了解無處可去，無事可做，並且除了你現在是的那個人之外，你也不必做任何其他人。」<sup>493</sup>筆者認為這是這兩個心識系統最大的不同。但筆者也認為新時代這個觀點與佛教馬祖禪：「『平常心是道』、『心即是佛』。何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。心本身即此即是佛心，不假修行，不待坐禪，即把現實的心靈活動的全部視為佛性的顯現」<sup>494</sup>相似。

筆者認為人類的意識是不斷在演進的，原有的宗教也不應只停留在信仰的階段。《成唯識論》與《賽斯書》最大的共通點是要人類拿回屬於自己的內在力量，筆者認為這也是新時代運動之所以興起的原因。心理學家榮格(Carl Gustav Jung)將意識分為五個階段<sup>495</sup>，筆者認為學習《成唯識論》與學習《賽斯書》的人應屬

<sup>492</sup> 王季慶著：《心內革命》(台北：方智，1997年)，頁29。

<sup>493</sup> Neale Donald Walsch 著，《與神對話》(台北：方智，1998年)，頁157。

<sup>494</sup> 柳田聖山著：《禪與中國》(台北：桂冠，1992年)，頁109,112。

<sup>495</sup> 榮格意識的五個階段：第一個階段被定性為「幽冥參與」(participation mystique)，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。第二個意識階段，投射變得比較區位化。在這個意識的第三階段中，有無意識素材的投射。但是這些投射比較不集中在個人和事物上，而是在原則、象徵與教義上。只要人們

於榮格意識定義下的第四階段。榮格：「世界上各類基本教義派的主張，皆執著於第二和第三階段，因為他們恐懼第四階段的腐蝕性效應，以及應運而生的絕望與空虛。凡是能夠成就自我批判與自省等第四階段特質，而又不落入自大狂膨脹窠臼的人，在意識的發展方面可說是成就非凡，而且演化的程度很高。」<sup>496</sup>因此，不過度的自我膨脹與不過分的壓抑自我，是筆者給新時代人和唯識的行者的重要提醒。對於真理的探索者而言，學習這兩套心識系統是有益的，因為人的心很容易落入兩邊，所以並不是這兩套心識系統有什麼問題，而是學習者個人心態的問題。

筆者認為真理是多次元實相，並不是我們用三次元實相的語言、文字所能描述的。這也就是為什麼兩千多年來所有的宗教、哲學家們努力詮釋，但仍無法言詮的原因。而真理是不需要捍衛的，它只能如是。如同 A.H.Almaas 在《鑽石途徑》所說：「人類的心靈就像一個有許多切面的鑽石，大部分的心理學派與靈修體系，只琢磨了這顆寶石的某些面向。」<sup>497</sup>筆者認為《成唯識論》與《賽斯書》是在不同脈絡上對於真理作不同的詮釋，它們就像是鑽石的不同切面，反映出了不同的色彩光芒。如果人類的心靈是一張地圖，當唯識的學習者往右走，賽斯的學習者往左走，是達到榮格個體化的過程，個體化的過程並不是要完美，而是要完整，進而達到榮格意識發展的第五階段，屆時每個真理的探索者也將找到屬於自己完整的心靈地圖。

如本論文研究動機所提出，現代人面臨了意義危機，找不到生命的意義和存在的價值，以及面對天災、疾病的恐懼。筆者認為當每個人都培養正向的意象、

---

相信真有一個神在死後掌管賞罰，這就是意識的第三階段。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「空虛的中心」，榮格認為這就是現代性的特質。這便是他所謂的「尋找自己靈魂的現代人」。榮格把後半生的進一步發展保留給第五個階段，亦即後現代的階段，它與意識和無意識的重新整合有關。在這個階段，個人對於自我的限制有清楚的認識，對無意識的力量有所覺察。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。

<sup>496</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，1999年），頁238。

<sup>497</sup> A.H.Almaas 著，胡因夢譯：《鑽石途徑》（台北：心靈工坊，2004年），頁72。

情緒、思想、語言等習慣，便擁有內在的力量，屆時面對生命的困境，將不再有恐懼。法蘭克·奧特羅(Frank Outlaw)的這段文字，總結了習慣和命運之間的連結：「注意你的思想，思想會變成話語；注意你的話語，話語會變成行動；注意你的行動，行動會變成習慣；注意你的習慣，習慣會變成個性；注意你的個性，個性會變成你的命運。」<sup>498</sup>如同日本學者橫山紘一所說：「阿賴耶識是一張白紙。」在《生命的空白頁》裡，神也說：「生命是一張空白頁，生命的意義由每個人自己書寫。」《賽斯書》的實踐者覺得自己安然偃臥在一切萬有之中，我想唯識的行者也覺得自己在佛陀溫暖的懷抱裡。

---

<sup>498</sup> Peggy McColl 著，繆靜芬譯：《祕密沒說完的事：如何擁有好情緒》(台北：方智，2008年)，頁160。

## 參考文獻

### 壹、大藏經原典、注疏：(依照經書翻譯、著作朝代編排)

- 東晉·佛陀跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 9。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊 1。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2。
- 北涼·曇無讖譯，《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12。
- 姚秦·竺佛念譯，《菩薩瓔珞本業經》，《大正藏》冊 24。
- 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊 1。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》，《大正藏》冊 12。
- 梁·真諦譯，《大乘起信論》，《大正藏》冊 32。
- 陳·真諦譯，《攝大乘論釋》，《大正藏》冊 31。
- 隋·智顛說，《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46。
- 唐·實叉難陀譯，《大乘入楞伽經》，《大正藏》冊 16。
- 唐·實叉難陀譯，《大乘起信論》，《大正藏》冊 32。
- 唐·玄奘譯，《解深密經》，《大正藏》冊 16。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27。
- 唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29。
- 唐·玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》冊 31。
- 唐·玄奘譯，《大乘百法明門論》，《大正藏》冊 31。

- 唐·玄奘譯，《辯中邊論》，《大正藏》冊 31。
- 唐·窺基撰，《成唯識論述記》，《大正藏》冊 43。
- 唐·窺基註解，《大乘百法明門論解》，《大正藏》冊 44。
- 唐·大乘光撰，《大乘百法明門論疏》，《大正藏》冊 44。
- 唐·宗密撰，《華嚴經行願品疏鈔》，《卍續藏》冊 5。
- 唐·圓暉述，《俱舍論頌疏》，《大正藏》冊 41。
- 宋·子璿錄，《金剛經纂要刊定記》，《大正藏》冊 33。
- 宋·延壽集，《宗鏡錄》，《大正藏》冊 48。
- 宋·悟明集，《聯燈會要》，《卍續藏》冊 79。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48。
- 明·真可述，《八識規矩頌解》，《卍續藏》冊 55。

## 貳、當代中文著述：(依作者姓名筆劃之順序排列)

### 一、一般專書

- 于凌波著：《唯識三頌講記》，台北：佛光，1998 年。
- 于凌波著：《唯識學綱要》，台北：東大，1992 年。
- 中國大百科全書總編輯委員會著：《中國大百科全書·心理學》，北京：中國大百科全書，1992 年。
- 方立天著：《佛教哲學》，北京：中國人民大學，2006 年。
- 王季慶著：《心內革命——邁入愛與光的新時代》，台北：方智，1997 年。
- 王季慶著：《賽斯讓你成為命運的創造者》，台北：方智，1999 年。
- 王欣夫著：《文獻學講義》，台北：臺灣商務，1986 年。
- 王錦堂編：《大學學術與寫作》，台北：東華，1992 年。
- 印順著：《唯識學探源》，台北：正聞，1970 年。
- 印順著：〈發揚佛法以鼓鑄世界性之新文化〉，《佛在人間》，台北：正聞，1959 年。



- 吳汝鈞著：《佛學研究方法論》，台北：臺灣學生，1983年。
- 吳汝鈞著：《佛教的概念與方法》，台北：台灣商務，2000年。
- 吳汝鈞著：《唯識現象學(一)世親與護法》，台北：台灣學生，2002年。
- 李潤生著：《唯識三十頌》，台北：全佛，1999年。
- 周貴華著：《唯人與了別》，北京：中國社會科學，2004年。
- 周貴華著：《唯識明論》，北京：宗教文化，2010年。
- 周貴華著：《唯識通論—瑜伽行學義詮(上)(下)》，北京：中國社會科學，2009年。
- 東杜法王著，丁乃竺譯：《無盡的療癒》，台北：心靈工坊，2001年。
- 東杜法王著：《西藏醫心術》，新疆：新疆人民，2007年。
- 林國良著：《成唯識論直解》，台北：佛光，2002年。
- 法舫法師著：《唯識史觀及其哲學》，台北：佛光，1997年。
- 孫振青著：《形而上學》，台北：洪葉，2001年。
- 徐典正著：《唯識思想要義》，高雄：佛光，1993年。
- 張尙德講述：《唯識新引》，苗栗縣：達摩，2010年。
- 張尙德講述：《唯識新引[2]》，苗栗縣：達摩，2011年。
- 張曼濤編著：《唯識思想今論》，台北：大乘文化，1976年。
- 許添盛著：《我不只是我——邁向內在的朝聖之旅》，台北：賽斯文化，2007年。
- 許添盛著：《許醫師諮商現場：安頓情緒的45個絕妙處方》，台北：賽斯文化，2007年。
- 陳兵著：《佛教心理學(上)》，台北：佛光，2007年。
- 陳國鎮著：《生命信息說(下)》，台北：圓覺基金會，2007年。
- 傅偉勳：《西洋哲學史》，台北：三民，2005年。
- 楊白衣著：《俱舍要義》，台北：佛光，1998年。
- 葉乃嘉著：《心、靈與意識——新時代的生命教育》，台北：台灣商務，2005年。
- 葉乃嘉著：《意識時空與心靈》，台北：台灣商務，2008年。
- 鄔昆如著：《哲學概論》，台北：五南，1988年。
- 戴康生主編：《當代新興宗教》，北京：東方，1999年。
- 韓廷傑著：《唯識學概論》，台北：文津，1993年。
- 羅時憲著：《唯識方隅》，香港九龍：佛教法相學會，1990年。

釋依昱著：《談心說識》，台北：佛光，2007年。

釋昭慧著：《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》，台北：法界，2001年。

## 二、學位論文及期刊論文

王季慶，〈今生邂逅賽斯〉，《中華新時代協會/神會雙月刊》第28期，2004。

王季慶，〈新時代簡介〉，《中華新時代協會/神話雙月刊》第7期，2001。

王明珠，《新時代賽斯生命觀及其實踐》，新竹：玄奘大學宗教研究所碩士論文，2007。

王信宜，《容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。

王萬清，〈唯識學在心理諮商與治療上之應用〉，《國民教育研究集刊》第3期，1997。

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。

呂一中，〈世界諸宗教的靈魂觀以及對死亡問題之探討〉，載於網際網路  
<http://www.m-ccc.org/m-christn/flwup/Soul.html>。

林國良，〈《成唯識論》的物質觀與量子力學的物質觀〉，《上海大學學報》第5期，2002。

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。

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。

陳一標，〈唯識學「行相」之研究〉，《正觀雜誌》第43期，2007。

陳家倫，《新時代運動在台灣發展的社會學分析》，台北：國立台灣大學社會學研究所博士論文，2002。

陳家倫，〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》第3期，2004。

游蒙勝，《新時代運動：個體化潮流下的反身性靈性實踐》，台北：臺灣大學社會學研究所碩士論文，2005。

辜琮瑜，〈唯識思想與當代重要心理學派之對話——以死亡焦慮為核心〉，《佛教文化與當代世界：慶祝印順導師百歲嵩壽學術論文集》，2005。

楊牧貞，〈從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能〉，《普門學報》第 52 期，2009。

楊牧貞、許源浴，〈從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響〉，《普門學報》第 57 期，2010。

楊惠南，〈成唯識論中時間與種熏觀念的研究〉，《華岡佛學學報》第 5 期，1981。

慧莊，〈談唯識學上的四分說〉，《普門學報》第 48 期，2008。

蔡伯郎，〈佛教心心所與現代心理學〉，《中華佛學學報》第 19 期，2006。

鄭石岩，〈唯識法門與心理健康——唯識派心理學的時代意義〉，《普門學報》第 2 期，2001。

## 參、外文中文譯

A.H.Almaas 著，胡因夢譯：《鑽石途徑》，台北：心靈工坊，2004 年。

Alubomulle Sumanasara 著，卓惠娟譯：《佛陀教你不生氣——心平氣和的生活智慧》，台北：野人文化，2011 年。

Ayn Rand 著，焦曉菊譯：《自私的美德》，台北：左岸文化，2007 年。

Bruce Liptonz 著，傅聲芳譯：《信念的力量——新生物學給我們的啓示》，台北：張老師文化，2009 年。

C.G.Jung 著、劉國賓、楊德友譯：《榮格自傳——回憶、夢、反省》，台北：張老師文化，1997 年。

David Spangler 著，郭和杰譯：《靈魂進化之旅——水瓶世紀》，台北：水瓶世紀文化，1999 年。

Deepak Chopra 著，呂麗蓉譯：《不老的身心》，台北：遠流，1995 年。

Eric Hall, Carol Hall, Pamela Stradling and Diane Young 等著，邱婧婧等譯：《意象治療》，北京，中國輕工業，2010 年。

Esther & Jerry Hicks 著，鄧伯宸譯：《有求必應：22 個吸引力法則》，台北：心靈工坊，2007 年。

Esther & Jerry Hicks 著，嚴麗娟譯：《財富的吸引力法則》，台北：商周，2011 年。

Esther& Jerry Hicks 著，嚴麗娟譯：《這才是吸引力法則》，台北：商周，2011 年。

Florence Scovel Shin 著，賴佩霞譯：《失落的幸福經典》，台北：方智，2010 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《神奇之道》，台北：方智，1998 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《心靈的本質》，台北：方智，1997 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《心靈政治》，台北：方智，2005 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷一)》，台北：方智，1994 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《未知的實相(賽斯書卷二)》，台北：方智，1994 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質(上)(下)》，台北：方智，1995 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人與群體事件本質》，台北：方智，1994 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《健康之道》，台北：遠流，2005 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《意識的探險》，台北：方智，2003 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《夢、進化與價值完成》，台北：方智，1996 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《夢與意識投射》，台北：方智，1998 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《實習神明手冊》，台北：賽斯文化，2008 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈界的訊息》，台北：方智，1994 年。

Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈魂永生》，台北：方智，1995 年。

Jane Roberts 著：《賽斯早期課(第一冊)》，未出版。

Jiddu Krishnamurti 著，若水譯：《重新認識你自己》，深圳：深圳報業集團，2011 年。

Joe Vitale&Ihaleakala Hew Len 著，宋馨蓉譯：《零極限》，台北：方智，2009 年。

Ken Wilber 著，龔卓軍譯：《靈性復興——科學與宗教的整合道路》，台北：張老師文化，2000 年。

Lawrence Le Shan 著，許添盛、梁瑞安、王季慶譯：《人生的轉機：癌症的身心自療法》，台北：賽斯文化，2011 年。

Louise L.Hay 著，張學建、彭季芳譯：《身體調癒訊息》，台北：天鏡，2004 年。

Marilyn Ferguson 著，廖世德譯：《寶瓶同謀》，台北：方智，1993 年。

Matthieu Ricard 著，杜默譯：《僧侶與科學家——宇宙與人生的對談》，台北：先覺，2003 年。

Matthieu Ricard 著，杜默譯：《僧侶與哲學家——宇宙與人生的對談》，台北：先覺，1999 年。

Matthieu Ricard 著，賴聲川、丁乃竺譯：《快樂學》，台北：天下，2007 年。

Michael Talbot 著，王季慶譯：《超越量子》，(未出版)。

Mike Dooley 著，謝明憲譯：《按對夢想的開關——思想變成實物的技巧》，台北：方智，2010 年。

Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，台北：立緒文化，1999 年。

Neale Donald Walsch 著，王季慶譯：《荷光者》，台北：方智，2003 年。

Neale Donald Walsch 著，王季慶譯：《與神對話》，台北：方智，1998 年。

Neale Donald Walsch 著，劉美欽譯：《小靈魂與太陽》，台北：方智，2001 年。

Norman Friedman 著，周明辰、許士亮譯：《心靈與科學的橋》，台北：方智，2001 年。

Peggy McColl 著，繆靜芬譯：《祕密沒說完的事：如何擁有好情緒》，台北：方智，2008 年。

Rhonda Byrne 編，謝明憲譯：《祕密》，台北：方智，2007 年。

Rob Preece 著，廖世德譯：《榮格與密宗的 29 個覺》，台北：人本自然文化，2008 年。

Roy Martina 著，姜靜繪譯：《學會情緒平衡的方法》，台北：方智，2002 年。

Roy Martina 著，繆靜芬譯：《學會情緒平衡的方法 2》，台北：方智，2009 年。

S.Radhakrishnan 著，何建興譯：〈《薄伽梵歌》概述〉，《諦觀雜誌》第 65 期，1991 年。

Sanaya Roman&Duane Packer 著，羅孝英譯：《創造金錢(下)》，台北：生命潛能，2005 年。

Sanaya Roman&Duane Packer 著，羅孝英譯：《開放通靈：如何連結你的指導靈》，台北：生命潛能，2011 年。

Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《個人覺醒的力量》，台北：生命潛能，2007 年。

Schopenhauer 著，劉大悲譯：《意志與表象的世界》，台北：志文，2011 年。

Sigmund Freud 著，楊庸一、林克明譯：《圖騰與禁忌》，台北：志文，2004 年。

Stephen W Hawking 著，吳忠超譯：《時間簡史》，台北：藝文印書館，2002 年。

Wallace D. Wattles 著，許耀仁、王莉莉譯：《失落的世紀致富經典》，台北：方智，2008 年。

William James 著，蔡怡佳、劉宏信譯：《宗教經驗之種種》，台北：立緒，2001 年。

水野弘元著，釋惠敏譯：《佛教教理研究》，台北：法鼓，2002 年。

平川彰等著，許明銀譯：《佛學研究入門》，台北：法爾，1990 年。

平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，台北：商周，2002 年。

竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空——印度佛教的開展》，台北：東大，2003 年。

佩瑪·丘卓著，胡因夢、廖世德譯：《當生命陷落時》，台北：心靈工坊，2001 年。

柳田聖山著：《禪與中國》，台北：桂冠，1992 年。

高崎直道等著，李世傑譯：《唯識思想》，台北：華宇，1985 年。

達賴喇嘛、保羅·艾克曼著，江麗美譯：《心的自由——談情緒與慈悲》，台北：心靈工坊，2011 年。

達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士著：《快樂——達賴喇嘛的人生智慧》，台北：時報文化，1999 年。

橫山紘一著，許洋主譯：《唯識思想入門》，台北：東大，2002 年。

#### 肆、當代外文著述

Hanegraaff, Wouter J., *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Albany : State University of New York Press, 1998.

Quoted in Robert G. Jahn and Brenda J. Dunne, *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. Harcourt Brace Jovanovich, Orlando, 1987.

中村元編：《自我と無我——インド思想と仏教の根本問題——》，京都：平樂寺，1963 年。

## 伍、工具書

中華電子佛典協會：《CBETA 電子佛典集成》，臺北：中華電子佛典協會，2007年。

荻原雲來編纂：《漢譯對照梵和大辭典》，臺北：新文豐，2003年。

《漢語大詞典》(光碟版)，香港：商務印書館，2005年。

釋慈怡編著、佛光大藏經編修委員會：《佛光大辭典》，高雄：佛光，1983年。

## 附錄<sup>499</sup>

### 附錄一

1、遍行心所	本 性	作 用
(1)、觸	以使心與心所接觸認識對象。	以成爲受、想、思等的依託。
(2)、作意	以使心警覺。	以將心引導到所要認取的對象上。
(3)、受：	以感受順境、逆境以及非順非逆境等各種狀態。	以生起愛欲。
(4)、想	以在對象上認取其影像。	以建立種種名稱和語言。
(5)、思	以使心有所作爲。	以在或善或惡或無記狀態中使心活動。

### 附錄二

2、別境心所	本 性	作 用
(1)、欲	對於「所樂」的對象，產生希求期望。	勤奮努力依之而生起。
(2)、勝解	對於確定的對象，加以確認並把握。	不會受其他因素引導而改變想法。
(3)、念	對於已經熟悉習慣的內容，使心清楚的記憶不	定心所依之而生起。

<sup>499</sup> 附錄整理自林國良著：《成唯識論直解(上)(下)》，台北：東大，2002年。



	忘。	
(4)、定	對所觀察的對象，使心專注而不散亂。	智慧依之而生起。
(5)、慧	對於所觀察的對象進行判別選擇。	斷除疑惑。

### 附錄三

3、善心所	本	性	作	用
(1)、信	對於真實道理、清淨功德、能成聖道，深信不疑，認可承受，樂於求證，使心清淨。			對治不信，樂行諸善。
(2)、慚	依靠自己的力量或善法的力量，崇敬賢者，尊重善法。			對治無慚，止息惡行。
(3)、愧	依靠世間道德、法律、輿論等各種力量，鄙視凶暴之人，排斥惡行。			對治無愧，止息惡行。
(4)、無貪	對三界內的一切存在及其原因，不起執著。			對治貪的執著，廣行善事。
(5)、無瞋	對一苦及其原因，不起憎恨。			對治憎恨，廣行善事。
(6)、無癡	對一切理、一切事能清楚明白的理解。			對治愚昧癡迷，廣行善事。
(7)、勤	即精進，在修善斷惡的過程中，勇猛堅定。			對治懈怠，圓滿善行。
(8)、安	即輕安，以遠離身心的低劣無能狀態，使身心調柔舒暢，勝任修持。			對治昏沈，轉變棄舍低劣無能狀態依止輕靈安穩狀態。

(9)、不放逸	依靠精進和無貪、無瞋、無癡三善根，對於應斷的惡加以防止而使之不生，對於應修的善進行修習而使之增長。	對治放逸，成功並圓滿一切世間和出世間的善事。
(10)、行捨	依靠精進和三善根，使心平等、正直、無功用地安住。	對治掉舉，寂靜安住。
(11)、不害	對一切眾生不損害不擾惱，沒有憎恨。	能對治害人，產生悲憫。

#### 附錄四

4、煩惱心所	本 性	作 用
(1)、貪	對三界內的一切存在及其原因，迷戀執著。	能障礙無貪，產生苦果。
(2)、瞋	對各種及其原因，增惡痛恨。	能障礙無瞋，產生不安穩性，成爲惡行的依靠。
(3)、癡	對一切理和一切事，迷惑不明。	能障礙無癡，成爲一切混雜污染的心和心所的依靠。
(4)、慢	自恃所長，對人傲慢。	能障礙不慢，產生苦果。
(5)、疑	對一切真理，猶豫不能生信。	能障礙不疑以及其他善的心和心所。
(6)、惡見	此見對一切真理顛倒地推究測度，污染的慧是其本性。	能障礙善見，招致苦果。

#### 附錄五

5、小隨煩惱	本 性	作 用
(1)、忿	面對當的不利的環境，憤怒發作。	能障礙不忿，導致執仗鬥毆。

(2)、恨	由忿爲先導，心懷惡意而不捨，與人結怨。	能障礙不恨，焦躁煩惱。
(3)、覆	對於自己所做的罪惡，唯恐會因此而喪失利和名譽而加以隱藏。	能障礙不覆，懊悔煩惱。
(4)、惱	它以忿、恨爲先導，由追憶或觸景生情導致狂暴焦躁，兇狠暴戾。	能障礙不惱，刺激傷害他人。
(5)、嫉	在求取自己名利的同時，不能容忍他人的榮耀，嫉妒是其本性。	能障礙不嫉，心生憂愁悲切。
(6)、慳	貪愛迷戀財物和行事、修道等方法，不願慷慨地施捨，祕藏吝嗇。	能障礙不慳，一味地積蓄。
(7)、誑	爲了獲得利益和名譽，故意裝出有德之士的樣子，詭詐是其本性。	能障礙不誑，以不正當的方式謀生。
(8)、諂	爲了蒙蔽他人，特意設置變通方法或表現出特別的威儀，不真實、不正直是其本性。	能障礙不諂，障礙正確的教誨。
(9)、害	對一切眾生，心中沒有慈悲憐憫，損害和擾亂他人。	能障礙不害，迫害和擾亂他人
(10)、憍	對自己的成功之事，深深地生起貪愛和執著，陶醉於此，驕傲自大。	能障礙不驕，污染心依之而生。

中隨煩惱	本	性	作	用
(11)、無慚	不顧自尊和善法，蔑視賢者和排斥善法。		能障礙漸，生起和增長惡行。	
(12)、無愧	不顧世間的道德、法律、輿論等各種規範，推崇凶暴之人，倚重惡法。		能障礙愧，生起和增長惡行。	
大隨煩惱	本	性	作	用
(13)、掉舉	使心對境不能保持寂靜。		能障礙行捨，障礙止心入定。	
(14)、昏沈	使心對境時低劣無能，不能勝任其功能。		能障礙輕安，障礙觀。	
(15)、不信	對於真實的道理、三寶功德、能成聖道等不能認可承受，喜歡追求，使心污穢。。		能障礙輕清淨的信，懶惰依之而生。	
(16)、懈怠	在修善斷惡的過程中懶惰。		能障礙精進，增加污染。	
(17)、放逸	對污染的事不能防止，對善法不能修習，放縱、任性。		能障礙不放逸，成為增惡損善的依託對象。	
(18)、失念	對於各種認取對象，不能清楚地記憶。		能障礙正念，成為散亂的依託對象。	
(19)、散亂	在認取各種對象時，使心流動搖蕩。		能障礙正定，成為惡慧的依託對象。	
(20)、不正知	對所觀察的對象錯誤地理解。		能障礙正知，破戒犯戒。	

附錄六

6、不定心所	本	性	作	用
(1)、悔	也稱惡作，厭惡所做之事而追悔。		障礙止心入定。	

(2)、眠	即睡眠，使身體不能自由活動，使心昏昧、作用微弱。	障礙觀。
(3)、尋	就是尋求，它使心頻繁地活動，在意識上和語言的對象上，使心的活動明顯地升起。	以成爲身心是否安住的依託爲其作用。
(4)、伺	仔細觀察，它使心頻繁地活動，在意識上和語言的對象上，使心的活動細微地升起。	以成爲身心是否安住的依託爲其作用。