

【研究論文】

瑜伽師地論八識識知程序與心理劇療癒匯通初探

游金潁¹

摘要

本研究係闡述《瑜伽師地論》八識識知程序與運作過程，並將其與心理劇療癒原理與技巧加以匯通。經研究，心理劇療癒可以協助案主呈現生命的創傷，重新經驗自己的創傷，並從中以行動方式轉換案主的認知、行為、認知與情緒，創造出新的適應生活的能力。此與《瑜伽師地論》修行相謀合。《瑜伽師地論》的目的是讓人知道八識的運作，並從中轉識成智，提升修煉境地。而人對莫那識與阿賴耶識儲存的創傷影像，可以透過心理劇的療癒方式呈現出來，並以行動來卻除過去創傷影像與身體的記憶，轉化新的能量與行為，讓第六意識（了別識）可以如理作意地運用「妙觀察智」，讓人去無明的染污，讓人以更高智慧來面對人生課題。此研究以兩實際治療案例作為此研究的初步匯通與解析。希能拋磚引玉，讓更多後繼者有更多的深入與探究。

關鍵字：心理劇、《瑜伽師地論》、八識、莫那識、阿賴耶識

¹ 南華大學生死學研究所助理教授



A Preliminary Study on the Integration of the Knowledge Process of the Eight Consciousnesses in the Yogācārabhūmi and Psychodrama Therapy

You, Jin-Lin¹

Abstract

This study explains the procedures and operations of the eight consciousnesses in the Yogācārabhūmi, and integrates them with the principles and techniques of psychodrama therapy. According to research, psychodrama therapy can help clients present their life trauma, re-experience their own trauma, and transform the client's cognition, behavior, cognition and emotions through actions, and create new abilities to adapt to life. This coincides with the practice of "Yogini Earth". The purpose of "Yogi's Earth Theory" is to let people know the operation of the eight consciousnesses, transform consciousness into wisdom, and improve the realm of cultivation. The traumatic images stored in the mona consciousness and alaya consciousness can be presented through the healing method of psychodrama, and actions can be used to remove the past traumatic images and body memories, transform new energy and behaviors, and allow The sixth consciousness (understanding) can use "wonderful observation wisdom" properly and deliberately, allowing people to get rid of the pollution of ignorance and face life issues with higher wisdom. This study uses two actual treatment cases as a preliminary summary and analysis of this study. I hope that I can inspire others so that more successors can have more in-depth research.

Keywords: *Psychodrama, Yogācārabhūmi, Eight Consciousnesses, Mona Consciousness, Alaya Consciousness*

¹ Assistant Professor/ Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University



一、前言

心理學乃探究心之理路，心之規律、規則。而心理之規律、規則範含人之行為、認知、情緒及身體之症狀。而心理療癒乃針對這些症狀之現象加以診斷與療癒。

《瑜伽師地論》乃唐朝玄奘大師歷經險難從中印度取回之經典。此經典除釐清佛教經典之爭議外，實乃一了解人心識程序作用之寶典。此論將人生苦痛因由與離苦修練之歷程、程序、境界分為十七地，並作一清晰的指引與論述。而其中之「五識身相應地」、「意地」，對人五感、心之意識作用做了系統化的論述與解析，對於人之對境、對己之心識作用提出因緣果報之理，提升境地，協助人對自己之行為、認知、情緒狀態有更深入的了解，進而脫離因緣果報，提升生命層次與境地，即令諸眾生知三界苦，由是出離三界，前往勝境。

心理劇是一心理療癒的技術，由奧地利醫師 J.L. Moreno 創立至今已一百餘年，其著重用行動來探索、洞察案主之認知、行為與情緒，進而協助案主以行動方式脫離意識作用過程中運用眼、眼、鼻、舌、身所留下的心理創傷影像。並協助案主創造出適應的認知、行為與情緒來面對人生，提高與整合其身、心、靈。

本文擬就以《瑜伽師地論》之心識識知程序運作作為切入點，探索瑜伽師地論的八識識知程序如何運作，並將其與心理劇療癒原理加以滙通，期能對此領域之探究有更深入的理解與詮釋。

二、《瑜伽師地論》對識知程序的解析

《大唐大慈恩寺三藏法師傳》記載唐玄奘大師西行取經，主要是要請《瑜伽師地論》到中原。此經經義也是大師作為解決隋唐時代對佛法爭議的法門。大師在印度受業於那爛陀寺的戒賢論師，戒賢論師為玄奘大師講了三遍《瑜伽師地論》：第一次講了十五個月，第二次講了九個月，第三次沒說多少時間。（妙境長老，2013，P1）。玄奘大師回到大唐後，於貞觀二十一年五月十五日開始翻譯，至隔年五月十五日絕筆解座。《瑜伽師地論》梵本有四萬頌，每一頌有 32 個字，翻譯成漢文為一百卷。（妙境長老，2013，P33）

此經經其大弟子窺基大師及其後繼弟子發揚成為唐朝極盛一時的佛法經典



。但其名相多達 660 個，對於喜歡簡約不喜繁複的中土人士而言，成為流傳與推廣很大的障礙，再經禪宗、淨土方便法門的推展，至大唐後幾無人問津。逮至民國初年，西方「比較研究」之學傳入，以及佛學界及韓清淨居士大力推廣，才使《瑜伽師地論》，再度被研究，又其理論與近代心理學相契，被稱為「佛教心理學」。

以下茲就《瑜伽師地論》的作者、架構、識之識知程序分別探之。

1. 《瑜伽師地論》的作者

《瑜伽師地論》在漢譯典籍裡，說為彌勒菩薩所造；而在藏本及梵本裡，卻說為無著所造（釋昭慧，2001，P91；吳汝鈞，2014，P1）。在《大唐西域記》（卷五）記載：一天晚上，無著上升兜率天，彌勒菩薩為他說《瑜伽師地論》；第二天早上無著就為大眾覆講。這是玄奘大師在印度所聽到的傳說。另外，在《婆藪槃豆法師傳》裡記載為彌勒菩薩於夜晚時，下降閻浮提中印度的阿踰陀國講堂，放大光明，向無著頌出《十七地經》，以四個月講完《瑜伽師地論》。到民國時，大部分學者囿於神秘的宗教經驗不符合科學，將《瑜伽師地論》作者說成是無著，但宗教界大都還是主張《瑜伽師地論》作者是彌勒菩薩。

2. 《瑜伽師地論》架構

《瑜伽師地論》是唯識學的根本論典。收錄於大正藏地三十冊。「瑜伽師地」(yogācārya bhūmi)是由「瑜伽行地」(yogācāra bhūmi)之音轉化而成。是禪師修行的原理和次第（釋昭慧，2001，P89）。

整部《瑜伽師地論》由五個部分所組成共百卷，即「本地分」、「攝決擇分」、「攝釋分」、「攝異門分」、「攝事分」。「本地分」佔了五十卷，「攝決擇分」三十卷，「攝釋分」二卷，「攝異門分」二卷，「攝事分」十六卷。

依韓清淨《瑜伽師地論科句披尋記》言：本地分略廣分別十七地義。「攝決擇分」略攝決擇十七地中隱深要義。「攝釋分」略攝解釋諸經儀則。「攝異門分」略攝經中所有諸法名義差別。「攝事分」，略攝三藏重要事義。《瑜伽師地論》的主體是「本地論」佔了本部經的百分之五十。而「本地論」裡又分成「十七地」：一者五識身相應地。二者意地。三者有尋有伺地。四者無尋唯伺地。五者無尋無伺地。六者三摩呬多地。七者



非三摩呬多地。八者有心地。九者無心地。十者聞所成地。十一者思所成地。十二者修所成地。十三者聲聞地。十四者獨覺地。十五者菩薩地。十六者有餘依地。十七者無餘依地。依釋昭慧法師的見解：十七地的結構，先從心、意、識開始談起。首先總談心意識；其次談沒有禪定之凡夫境界的心意識；再者，談有禪定之凡夫境界的心意識；最後，談聖者境界的心意識，論中皆有完整的理論和方法（釋昭慧，2001，P89）。

3. 《瑜伽師地論》的八識識知程序

《瑜伽師地論》本是瑜伽師做為修證的境界歷程，此歷程是從「十七地」中未證悟的五識相應身的本地至無餘依地的佛境界。本地中的人受「識」的「相應」作用提升境地「離苦得樂」或在原地「樂著戲論」在「苦」與「苦集」中輪迴。此中涉及五識與意地中「心意識」相應，構作成唯識學中所稱的「八識」。對此八識的流轉過程，筆者將其稱之「識知程序」。此識知過程的相關資料集中在《瑜伽師地論》卷一之「本地分中五識身相應地第一」、「本地分中意地地第二之一」的內容，以及卷五十一、卷六十二。其中「本地分中五識身相應地第一」、「本地分中意地地第二之一」說明八識流轉相依、所依。卷五十一、卷六十二則詳解阿賴耶識決定是有、與識等具轉、雜染汙還滅及四念住、三住、六行、二施等「轉污為淨」、「轉識成智」（其中「轉識成智」此名相在成唯識論才被大力提起）的特性。

（1）五識與心、意、識的運作

在《瑜伽師地論》將心的運作分為八識。此八識分別指的是：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識（五識）、了別識（識，即第六識，）、末那識（意，即第七識，）、阿賴耶識（心，即第八識）。

何等名為五識身耶。所謂眼識耳識鼻識舌識身識。（「本地分中五識身相應地第一」）

云何意自性。謂心、意、識。（「本地分中意地地第二之一」）

這段文字指出五識為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。其他三識總稱為「意」，分別稱之：心（阿賴耶識）、意（末那識）、識（了別識）。茲將其陳述如下：



① 五識身

在《瑜伽師地論》中將五識與意（心、意、識）分開對應「十七地」之「五識身相應地」及「意地」，我們凡夫未「稱性起修」之前基本在此二地徘徊、輪迴與運作。在生命因緣中以此八識作為「因緣生滅」之具。善用此八識之作用則能「超克因緣」往瑜伽之路前進，不善或昧於運用此八識則隨順因緣起伏輪迴或深陷煩惱、苦果之中、流浪生死。因此，對此八識與八識之間相互運作關係之識知程序需加深入探究。

五識指與身體感官有關之識身，其分別為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。這五識一般我們稱之為五感，是我們對外境的感官作用。《瑜伽師地論》認為五識非單獨作用，而是「相應」作用，此「相應」包含：五識身自性、彼所依、彼所緣、彼助伴、彼作業。原文如下：

云何五識身相應。謂五識身自性。彼所依。彼所緣。彼助伴。彼作業。如是總名五識身相應地。

眼、耳、鼻、舌、身五識起作用時都有此五項（自性。彼所依。彼所緣。彼助伴。彼作業）相應。人能夠認識外在世界，或外在世界與內在相連結，需靠此五項作用得以成之。

「自性」，此自性，為自己獨特的特性、性質，即五識身各有自己與其他不同的夠作及功能，若無「自身構作及功能」，則眼不能視、耳不能聽、鼻不能嗅、味不能嚐、身不能觸。

「彼所依」，五識發生作用時還需要「有所依」。《瑜伽師地論》認為五識各有三依：具有依、等無間依、種子依。「具有依」指的是各識都有淨色根與浮塵根，各自發揮功能時若依止淨色根則能成所作智，若依浮塵根則成虛妄，故玄奘大師《八識規矩頌》有「愚者難分識與根」之言。「等無間依」，各識起作用時也依止於第七識阿賴耶識，受末那識的無間過去識淨、染的影響。「種子依」，各識發起作用也依止第八識阿賴耶識，受阿賴耶識的異時種子、變異種子影響。

「彼所緣」，五識各有所緣的境界，如「眼」緣顯色、形色、表色。「耳」緣各種聲，如螺貝聲、大小鼓聲、舞聲、歌聲、諸音樂聲...等。「鼻」緣好香、惡香、各種香。



「舌」緣苦、酢、辛、甘、鹹、淡、可意味、不可意味等味道。「身」緣地水火風各種性質、輕性、重性、滑性、澀性、飢、渴、飽...等好觸、惡觸。

「彼助伴」，「彼助伴者。謂作意、觸、受、想、思。欲、勝解、念三摩地、慧。信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡。精進、輕安、不放逸、捨、不害。貪、恚、無明、慢、見、疑。忿、恨、覆惱、嫉、慳、誑、諂、僞、害。無慚無愧。惛沈、掉舉。不信、懈怠、放逸。邪欲、邪勝、解忘念散亂不正知。惡作、睡眠、尋、伺。如是等輩。俱有相應心 所有法。是名助伴。」

五識需要其他助伴幫助五識去了別境界。這些助伴包含五十一個心所及心所有法，即《百法明門論》的所有法（想法、做法）。這些法與五識同時、同處、同一所緣、同一作業（妙境法師，2013，P99）。其中助伴最深的是五十一個心所。五十一個心所包含：遍行有五，別境有五、善有十一，煩惱有六，隨煩惱有二十，不定有四（大乘百法明門論）。（如下表）

51 心所	內 容
遍行有 5	遍行有五者：一作意、二觸、三受、四 想、五思。
別境有 5	別境五者：一欲、二勝解、三念、四定、五慧。
善有 11	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。
煩惱有 6	煩惱六者：一貪、二嗔、三慢、四無明、五疑、六不正見。
隨煩惱 20	隨煩惱二十者： 一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七僞、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。
不定有 4	不定四者：一睡眠、二惡作、三尋、四伺。

有關五十一個心所內涵，限於篇幅不加說明可以參照宗性法師所著的《改造生命的原理：八識規矩頌通詮》、《解密身心和世界入門：大乘百法明門論詮釋》。這些心所的善、煩惱、隨煩惱都儲存於阿賴耶識之中，自五識作用時助伴影響識之作用。

「彼作業」，就是五識所做的業，也是五識作用的果。「業」的梵語叫做羯磨(karman)，譯作「造作」。有關業的分類在佛學中很多，如定業、不定業；故思業、不故思業；善



業、惡業、無記業；共業、不共業；福業、非福業、不動業（楊白衣，1995，P 89）。在《瑜伽師地論》中大部分指的是：善業、惡業、無記業，是在前七識作用下所成的果，儲存在阿賴耶識中，此果也成為日後七識作用的因。

以上為五識的作用的說明。接下來為「意」，也就是十七地中「意地」的心、意、識。

② 「意地」中的心、意、識。

《瑜伽師地論》將「意」分為「心、意、識、」。心（阿賴耶識）、意（末那識）、識（了別識）

「心」謂一切種子所隨依止性，所隨依止性、所隨依附依止性，體能執受，異熟所攝阿賴耶識。「意」謂恒行意及六識身無間滅意。「識」謂現前了別所緣境界。彼所依者：等無間依，謂意；種子依，謂如前說一切種子阿賴耶識。（「本地分中意地地第二之一」）

此段文字中「心」即第八識，又名「阿賴耶識」，「祂」（用「祂」不用「它」，因為阿賴耶識無形、難以指名，需修證至佛境界方能證悟）是一切種子的處所（依止及處所，見妙境法師，2013，P136），也就是六識作業的「儲藏處所」，除了處所之外還能夠「執受」我們的眼耳鼻舌身五根，讓淨色根有感覺，成就了有情物。阿賴耶識另一作用是「變異而熟、異時而熟」一切種子（妙境法師，2013，P137）。用現代語言講，阿賴耶識是「識知作用」的總源頭、儲存站、轉運站。「總源頭」指的是我們能夠認識事物都是有阿賴耶識的種子作為一切事物生起、發動的能量來源，所謂「一切唯心造」，一切萬事、萬物（大至宇宙星空、山川大地，小至鳥獸蟲魚、細菌）的生成，都是阿賴耶識所造。「儲存站」指的是阿賴耶識是所有五識對所緣境、與所緣境經第六識了別（辨識）、與第六識依止第七識得了別等之「善業、惡業、無記業」的儲存處所。「轉運站」指的是阿賴耶識將六識作業儲存後，又轉運到第七識，讓第七識影響第六識的了別（辨識）。

「意」，即第七識，又名末那識。「意謂恒行意及六識身無間滅意」，末那識的特性是「恒行」，是「恆審思量」，一切執我、執我所，與我見、我愛、我慢、我癡恆共



相應（釋昭慧，2001，P204）。祂是依止於第八意識中不如理作意的「染污」。但第七識也全非是「染污」，第七識也依止第八識如理作意的「清淨」，若第七識全部是染污無清淨，怎可轉識成智為「平等性智」，只是在修行初期、中期，人執著我、我所，無「成所作智」、「妙觀察智」、「大圓鏡智」時在第七識中大部分都是「染污」。第七識除依止於第八識，又為第六識所依（楊白衣，1995，P78），影響第六識對所緣境的了別。

「識」，第六識，又稱了別識，《瑜伽師地論》對第六識的說法是：「**識謂現前了別所緣境界**」，也就是現前所緣境界能發生「了別、辨識」作用。依照楊白衣（楊白衣，1995，P 82）對第六識的解說，認為第六識是遍緣識，所以能緣有為、無為等一切諸法。若與前五識同時俱起，叫做「五俱意識」。若不與前五識同時俱起，叫做「不俱意識」。五俱意識可以分明地了知境界，所以又稱明了意識。不俱意識，不與前五識同時俱起，獨自緣境，所以又名「獨頭意識」又可分為：定中意識（與定心俱起的意識）、獨散意識（單獨回憶過去）、夢中意識（於夢中現起的意識）。

至於第六識如何分別所緣？《瑜伽師地論》有精闢的解析，文本如下：

云何分別所緣。由七種分別。謂有相分別。無相分別。任運分別。尋求分別。伺察分別。染污分別。不染污分別。

(1)有相分別者。謂於先所受義諸根成就。善名言者所起分別。

(2)無相分別者。謂隨先所引。及嬰兒等不善名言者所有分別。

(3)任運分別者。謂於現前境界。隨境勢力任運而轉所有分別。

(4)尋求分別者。謂於諸法觀察尋求所起分別。

(5)伺察分別者。謂於已所尋求已所觀察。伺察安立所起分別。

(6)染污分別者。謂於過去顧戀俱行。於未來希樂俱行。於現在執著俱行。所有分別。若欲分別。若患分別。若害分別。或隨與一煩惱隨煩惱相應。所起分別。

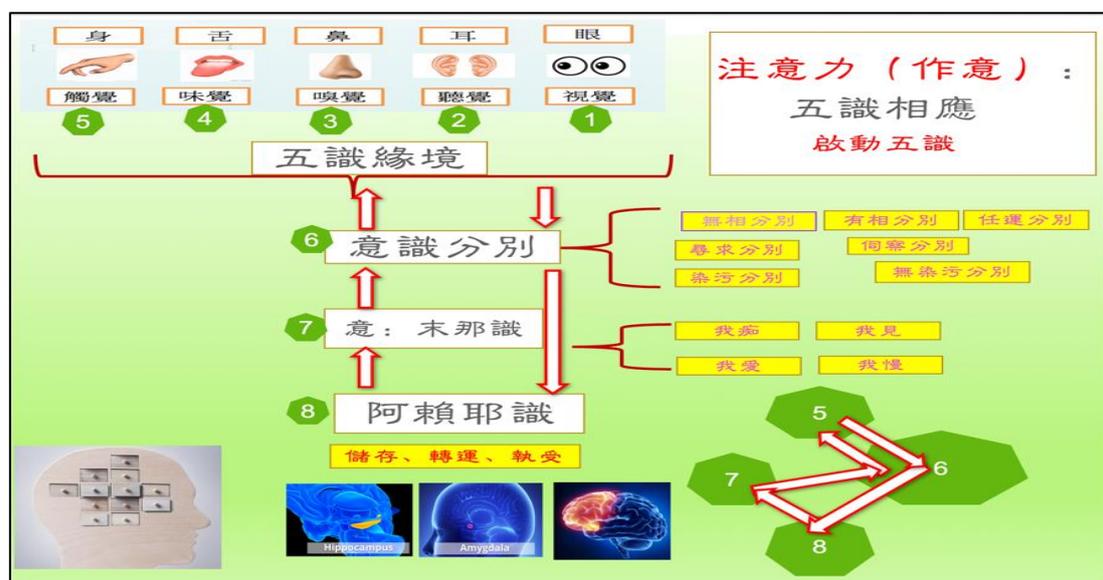


(7)不染污分別者。若善若無記。謂出離分別。無恚分別。無害分別。或隨與一信等善法相應。或威儀路工巧處。及諸變化所有分別。如是等類名分別所緣。

第六意識，在人接觸外在事物時，影響人的分別、感受與喜或非喜，形成人對事物的好惡，進而形成人對事物偏好的習性，左右外在的認知、情緒與行為。上述的有相分別、無相分別、任運分別、尋求分別、伺察分別、染污分別、不染污分別，說明第六意識運作時的助緣。在心理療癒時案主對外在情境、人事影響極深。

③ 八識的識知程序

根據以上的說明可以將八識的識知程序，繪圖如下（圖一）



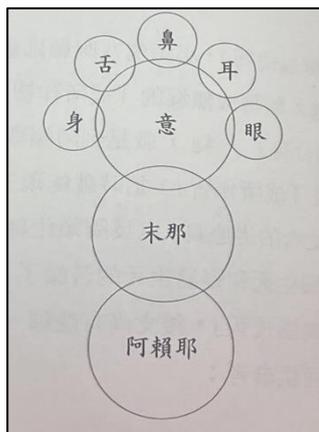
圖一：八識的識知程序，資料來源：作者自繪。

此圖表示：五識緣境後，經過第六意識對外境了別，將了別後結果儲存到第八識的阿賴耶識，之後，阿賴耶識的異時種子、與變異種子，流轉成第七意識（末那識），因第六識依止於第七識的無間過去識，而影響第六意識的了別。此中，很重要的是，第六識在了別所緣境時，分別受前五識與第七識的影響。《瑜伽師地論》以眼識為例，「彼若起時，應知彼增俱有而轉，如是或時四識俱轉，乃至或時八識俱轉。又一意識，於一時間，分別一境，或二、或多自境、他境。故說意識不可思議」。而六識與七識的關係

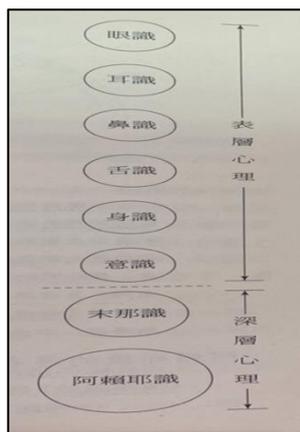


《瑜伽師地論》言：「末那，緣離顛倒正思量故，即此末那任持意識，另分別轉，是故說為意識所依」（《瑜伽師地論》卷六十三）。

一般研究學者研究八識識知程序時，皆依八識由五識（眼耳鼻舌身）然後第六識、第七識、第八識來圖示八識識知程序（如：圖二：于凌波，1992，P118）、（圖三：橫山紘一，2007，P89）、洪朝吉(2017，P13) 忽略了八識之間的「俱起」、「依止」、「執受」、「流轉」...等複雜的「相應」。



圖二：八識關係圖
（于凌波，1992，P118）



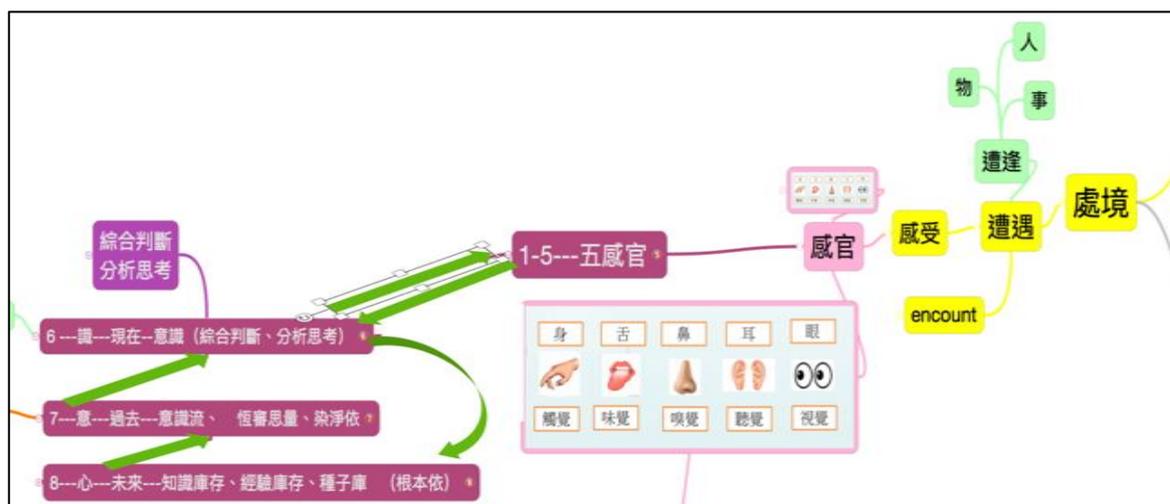
圖三：八識關係圖圖三
（橫山紘一，2007，P89）

筆者將前所述八識內容與關係及其運作識知程序繪圖四：此運作，阿賴耶識作為其他七識的種子依，末那識作為前六世的等無間依。特別是第七意識（末那識）恆審思量的特性以及我執、法執堅固，強烈的「我」、「我所」，識知識界時，關注世界時，都以「我」、「我所」作為判定世界的依據，深刻、堅固地影響第六意識的「了別作用」（綜合判斷），於是無法「智周一切」強化自己在阿賴耶識的染污識見。如同熊十力所言（熊十力，乾坤衍，P6）：

正確之解，誠難得。游心萬有而求其理，勿逞空想、勿就成見、勿守偏見、勿恃淺見，久之當有正確之解生。成見最難言。已成之見，曰成見。凡見之成，必有所據，然所據者或甚狹，彼乃保其已成之見，終不從多方面體驗以自廣也。

在《瑜伽師地論》中說明第七意識（末那識）充滿：我見、我癡、我愛、我慢），深刻地影響了人類識知程序。





圖四：八識關係圖（作者繪）

（2）五心：率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心

一般在談論八識作用時，都忽略《瑜伽師地論》下列一段文字

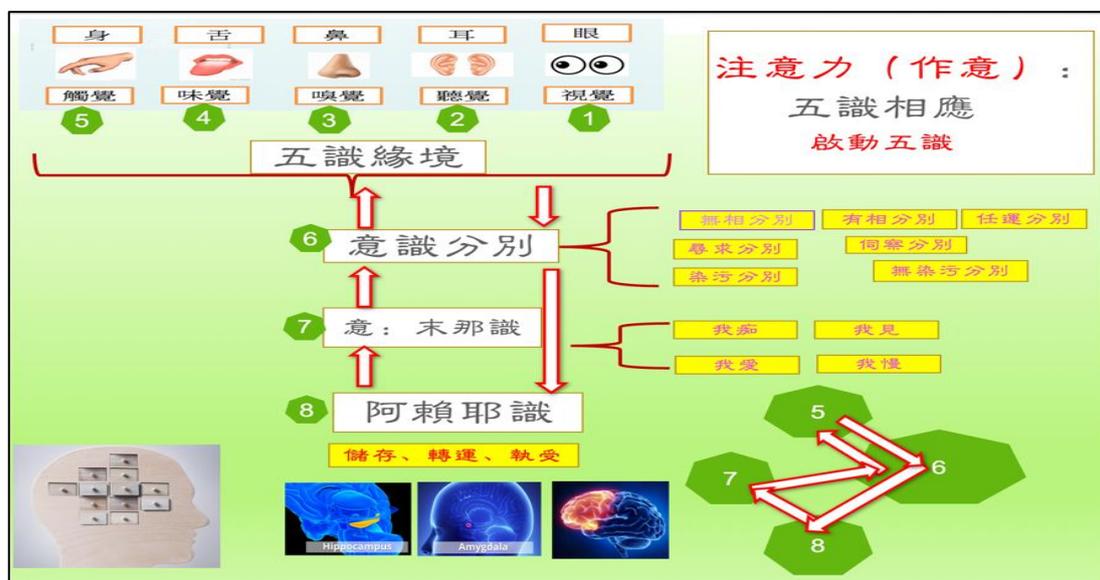
復次由眼識生。三心可得。如其次第。謂「率爾心」。「尋求心」。「決定心」。初是眼識。二在意識。決定心後。方有「染淨」。此後乃有「等流」眼識。善不善轉。而彼不由自分別力。乃至此意不趣餘境。經爾所時。眼意二識。或善或染相續而轉。如眼識生。乃至身識。應知亦爾

這段文字提到三心：率爾心、尋求心、決定心，韓清淨在《瑜伽師地論科句披尋記》標注時將「染淨」、「等流」標註為「染淨心」、「等流心」。妙境法師（2013，pp.128~130）在解說時也解說為「染淨心」、「等流心」並將其他三心合稱「五心」。此五心是《瑜伽師地論》對八識識知運作時的補充說明。此說明讓八識的識知作用更為明晰。首先解釋此五心作用，再言此五心作用的重要性。

依《瑜伽師地論》五識（眼耳鼻舌身）升起時會生出三心（率爾心、尋求心、決定心）而後產生「染淨」、「等流」二心。以眼識為例。眼識第一剎那接觸境界，此接觸是突然接觸沒有預謀的，所產生的心稱為「率爾心」。當心接觸境界時，對於境界還不太明白，又去思惟、觀察一下是怎麼一回事時，稱為「尋求心」。經過觀察後決定自己所了別的，稱為「決定心」，如我所看到的是一朵花、一棵樹、那個樣子、那個現象。接下來對所緣的對象、境界是可意、不可意，才有染污心、或清淨心生起，稱為「染淨心」。從染淨心以後，才有隨著意識或染污或清淨的同類眼識升起。由於眼識只是一霎



那了別境界的能力，因此從意識發起染污或清淨心以後，只要意識不轉到其他境界去活動，在這麼長的時間裡面，眼識與意識或是染污或是清淨，就相續地在境界上活動，這就叫做「等流」。（參照妙境法師，2013，pp.128~130），此流程可繪製如下圖（如圖五）：



圖五：五心流轉圖（作者繪）

此中「染」、「淨」涉及到「如理作意」與「不如理作意」，在《瑜伽師地論》卷五、卷六有所說明：

如理作意相應。尋伺事者。謂八種事。一施所成福作用事。二戒所成福作用事。三修所成福作用事。四聞所成事。五思所成事。六餘修所成事。七簡擇所成事。八攝益有情所成事。（卷五）

由十六種異論差別。顯不如理作意。應知何等十六。一因中有果論。二從緣顯了論。三去來實有論。四計我論。五計常論。六宿作因論。七計自在等為作者論。八害為正法論。九有邊無邊論。十不死矯亂論。十一無因見論。十二斷見論。十三空見論。十四妄計最勝論。十五妄計清淨論。十六妄計吉祥論（卷六）

在五心當中，「染淨心」之染與淨以「如理作意」與「不如理作意」來決定。在五識緣境、六識了別之中「如理作意」與「不如理作意」就形成八識心田的染與淨。第八

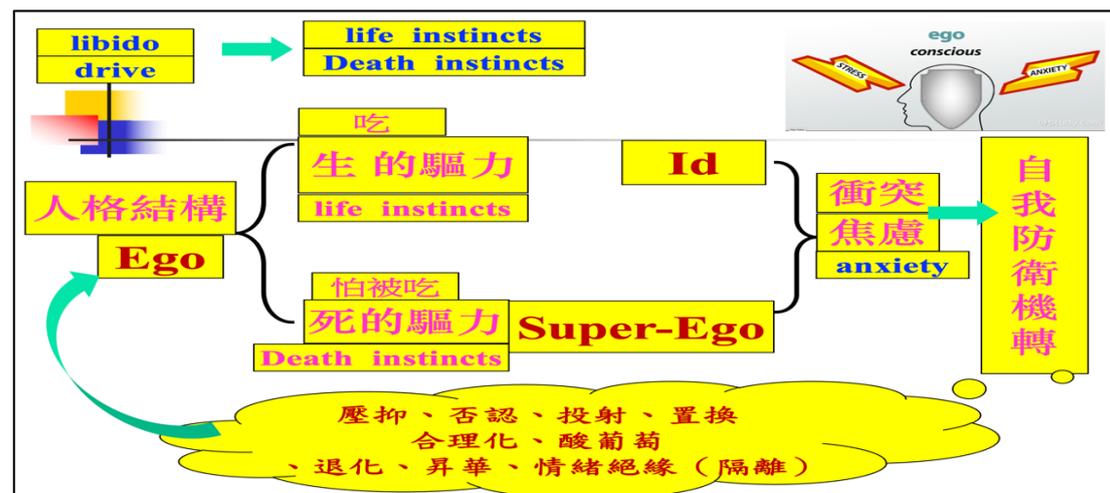


意識的染污，就是五十一心所中的六煩惱（一貪、二嗔、三慢、四無明、五疑、六不正見。）、二十隨煩惱（一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七憍、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。）。這些煩惱若不「如理作意」，就讓人一直在「苦」、「苦集」等流之中。這些等流就逐漸形成人的「生活模式」、「行為模式」或人格，可以總稱為「習氣」。

以上，針對《瑜伽師地論》之識知程序，簡要說明。若要對《瑜伽師地論》之識之程序全般通徹需熟讀《瑜伽師地論》，並參照《成唯識論》、《具舍論》、《大勝起信論》……等等相關經論深入了解方能就其理。日本學者橫山紘一在其《唯識思想入門》一書曾說：「唯識思想是道道地地的佛教。所以他在本質上既不是學問也不是哲學，而確確實實是宗教。因此，如果從唯識思想剔除掉實踐，那們它就變成瓦礫一般，沒有絲毫價值。」（橫山紘一 2007，P10）。

四、《瑜伽師地論》之識知程序與心理療癒的匯通

中研院學者吳汝鈞教授的《唯識學與精神分析——以阿賴耶識與潛意識為主》以現象學方法將唯識學與精神分析，做深入探討，開拓唯識學與心理學的深層對話。佛洛伊德的人格結構理論與防衛機轉可視為心理識之程序過程（如圖六）



圖六：佛洛伊德人格結構與防衛機轉關係圖（作者繪）



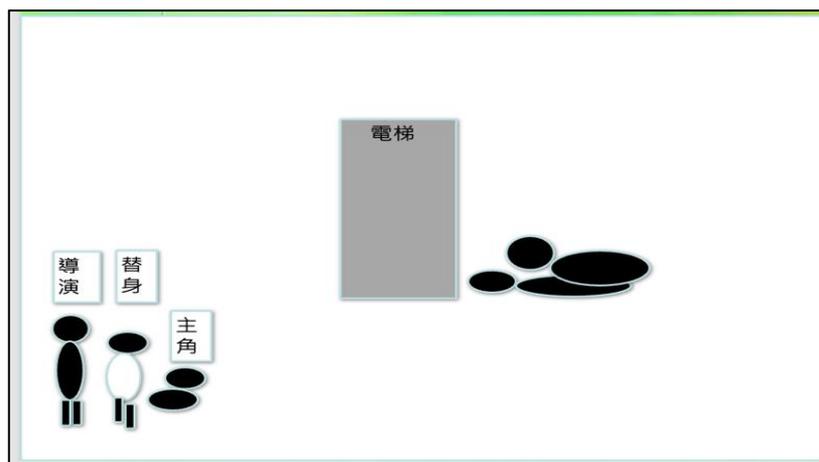
佛洛伊德將心理疾患來自於防衛機轉強迫與重複而來（林家興，2021，p288），而防衛機轉的啟動歸於 id 與 superego 衝突而來。而在此衝突中，社會（國家法令、家規、家教……等）優於個人而存在，因此，Id 不能充分展露或達到自己之慾望，又在能量不減定律下，將自己的需求壓抑，成為潛意識。這種潛意識的學說與《瑜伽師地論》的阿賴耶識的相類比，成為佛學與心理學「對話」基礎。吳汝鈞教授的《唯識學與精神分析---以阿賴耶識與潛意識為主》就是由此入門與發揮。此研究乃是 Freud 著作與唯識論之阿賴耶識以詮釋學方式加以詮釋創造。但可惜，吳汝鈞教授的研究還只限於理論詮釋而已。筆者從事治療實務三十多年發現心理劇療癒與《瑜伽師地論》八識識知程序有很多匯通之處。筆者先呈現實際心理劇案例，再將心理劇與《瑜伽師地論》八識識知程序匯通之處，加以詳加分析、討論。

（一）案例一：一位腦中不斷出現「閃迴受暴影像」的婦女

有一女性，在深夜回家等電梯時，被一男性強行拖到樓梯間強暴，受暴後拖著殘破的身軀回到自己 21 樓的住處。第二天想要繼續去上班，但當他走到電梯時心生恐懼，懼怕強暴她的壞人再度出現，於是不敢搭電梯、更不敢走樓梯。之後幾天就一人待在家裡不敢下樓，腦中不斷浮現被強暴的噁心畫面與影像，終至呈現重度憂鬱症狀，後經家人發現而去報案與尋求心理治療。

在心理劇療癒過程是：先請案主講述當天的遭遇，然後請主角用布設景（setting）呈現受暴場景中的樓梯、電梯等場景（協助案主重新經驗受暴場景），之後請案主在團體成員當中找一位扮演強暴者、找一位當時被強暴的自己，及現在的自己。當主角設完場景之後，身體就開始顫抖、蜷縮（此時導演請扮演現在自己的輔角握著案主的手，以減低其恐懼）。導演請案主站在舞台外面，然後請被選出的輔角呈現出案主被強暴的場景。（在治療時因倫理考量絕對不能讓案主扮演受害者，否則會影起更大創傷）（如圖七）





圖七：受暴場景（作者自繪）

當案主在舞台旁邊觀看（鏡觀，mirror 技巧）時，案主情緒反應很大，甚至解離（disorder，面對現實太痛苦時，讓自己活在非現實（non-reality）的方式），治療師運用專業治療技術，讓極度恐懼、眼睛緊閉的案主漸漸睜開眼睛，並用身體替身技巧，讓案主重新感受身體、控制自身身體、漸漸地鬆動凍結（froze）的身體，讓案主走出解離現象，並以「壯膽功」克服其恐懼，上台去救受害的自己，並將存放在心中傷害自己的壞人拖出去教室（去除內在創傷影像）。然後去擁抱受傷的自己。

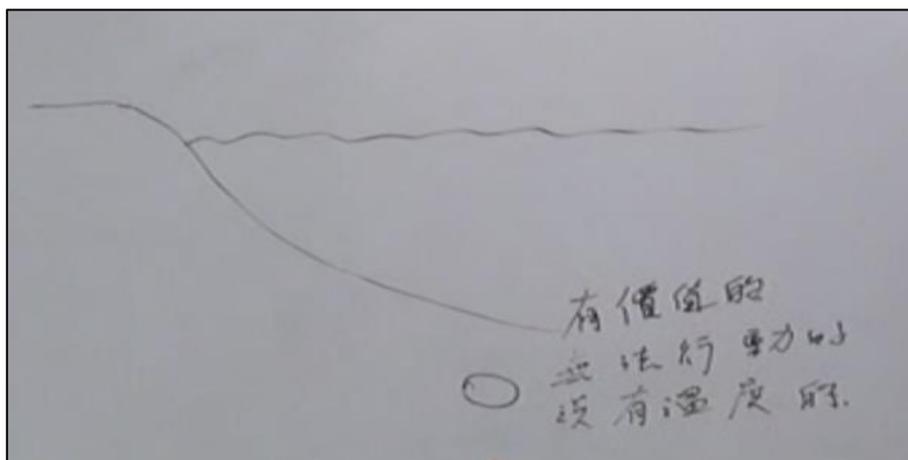
待案主情緒緩和後，讓案主與內在的自己對話，消解發生此種傷害不是自己的錯，從而與自己和解，讓自己人生重新出發。

（二）案例二：酷暑中穿著厚外套的憂鬱年輕人

有一二十多歲的年輕人，突然之間憂鬱起來，無法工作，經友人介紹前來心理劇場求助。該年輕人身高約 170，身體消瘦，來求助時正值 38 度的酷熱天氣，但他卻穿著兩件厚重外套，顯得特別詭異。

心理劇導演問他求助的原因，他的回答是不知道自己為何原因一直提不起勁來，整天躲在家裡不出門，感覺自己不能行動。導演請他眼睛閉起來感受一下現在的自己像什麼，他說：「像一塊石頭」。導演請他在白板上將石頭的影像畫出來。當案主畫好之後，導演又問：「這顆石頭在哪裡？」，他回答：「在海裡」。導演再請他把海畫出來。主角畫好後，導演請他在白板上用三個形容詞來形容這顆石頭。案主在石頭旁寫著：有價值的、無法行動的、沒有溫度的。（如圖八）





圖八（案主自繪）

之後，導演請案主在把眼睛閉起來，讓自己變成海底下的石頭，感受一下在石頭四周的環境。當案主感受後，導演請案主眼睛睜開，用各種不同顏色的布，將自己所感受到的海底狀況設景(setting)出來。案主用布將海底的情形在舞台上擺設出海底、海底生物、海面、浮游生物。導演問海面上有什麼？案主說有雲和太陽。導演也請案主用布擺設出來。（如圖九）。



圖九（筆者自繪）

當所有場景擺設後，導演請案主與場景中的海底、海底生物、海面、浮游生物一一的角色交換，並完成以下五個句子：「我覺得...」、「我需要...」、「我怕...」、「不

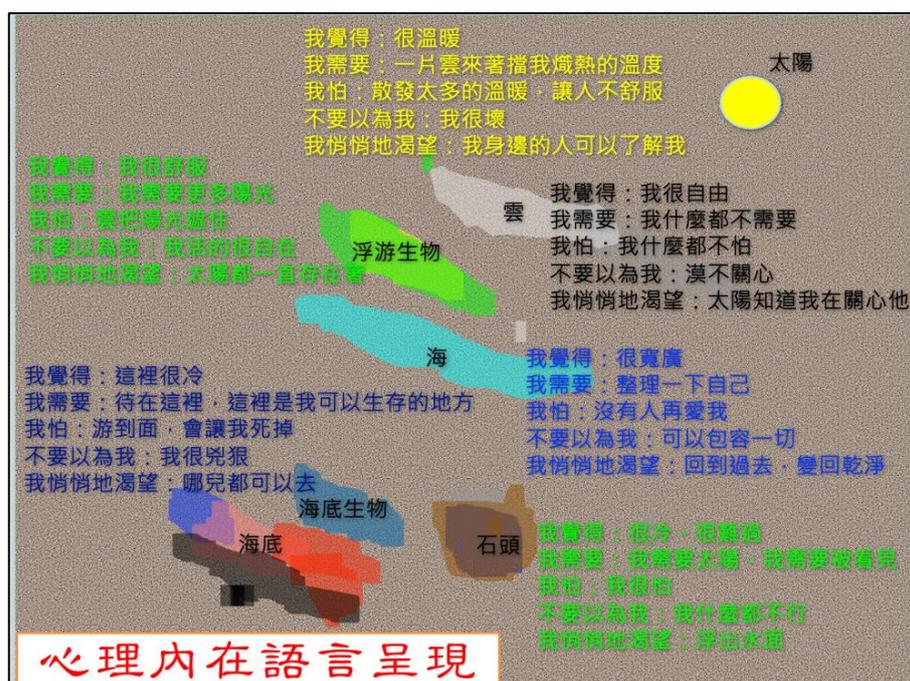


要以為我...」、「我悄悄的渴望著...」。造完句子後導演請主角從團體中選出然來扮演海底、海底生物、海面、浮游生物（具體化技巧）（如圖十）



圖十

而其所造出的句子，如下圖十一

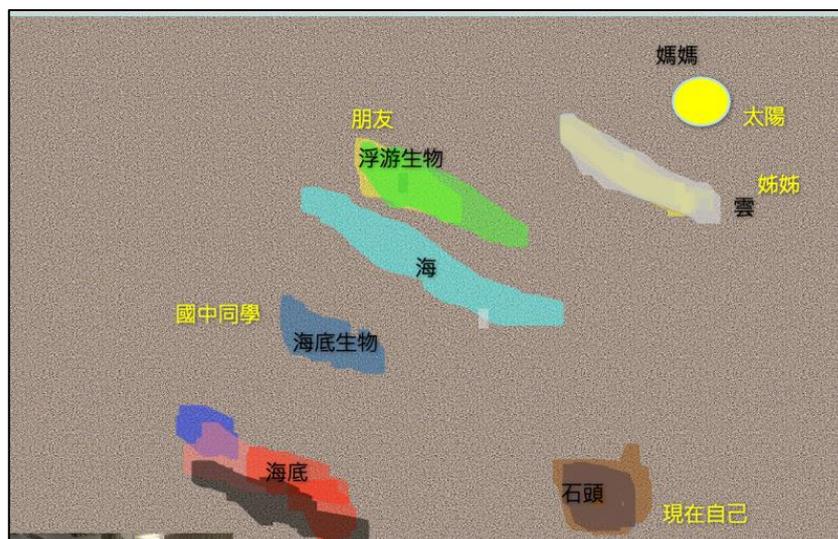


圖十一（筆者自繪）

之後，導演讓主角在舞台外鏡觀（mirror）並請在場成員，依依就其位置、顏色、與所造的句子，從海底到海面上的雲和太陽，一一的呈現出來。然後問：「你聽到了什



麼？看到了什麼？」，主角聽了與看了兩遍後說：「海底生物玉國中同學，浮游生物是朋友、雲是姊姊，太陽是媽媽，媽媽的光太強烈了，還好有姊姊擋著」。（如圖十二）

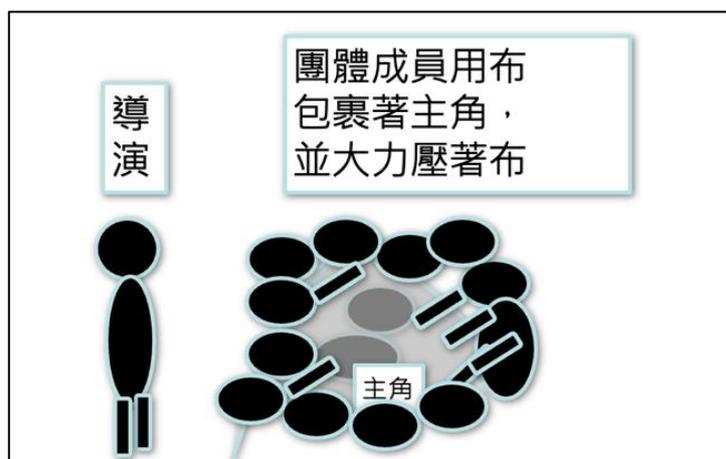


圖十二（筆者自繪）

最後，導演請主角進入舞台，扮演海底中的石頭。並聽一下所有上述的所有句子。此時，主角眼睛緊閉、身體蜷縮，用布蓋著自己，並全身發抖，口中一直喊出：「很冷、很冷」，導演問他，現在眼睛看到什麼？主角手指著上面說不出話來。導演說：「不要怕，老師在你旁邊」、「老師可以握著你的手嗎？」，主角點點頭。當導演握著主角的手時，感到主角的手非常冰冷。導演繼續問：「你看到什麼？告訴老師，不要怕」。主角顫抖地喊出：「爸爸、爸爸」，導演問：「爸爸，怎麼了？」。主角說爸爸掛在上面。原來主角整人回到自己三歲時，走入房間，爸爸自殺，掛在樑上。那時案主嚇呆了，後來找媽媽和姊姊來，最後請消防人員將爸爸凍僵冰冷的屍體放在地上，當時案主才三歲，跑到爸爸身邊，握著爸爸冰冷的手，哭不出來。也從此案主總是感覺自己的身體也一直冰涼、怕冷。

導演看到主角緊緊地將自己包裹起來，就問，是什麼讓自己包裹起來。主角回答說：「我怕、我怕，我想避開一切的東西」。導演為強化主角的處境，就請團體成員用布把主角籠罩起來，讓主角具體感受到害怕時就用躲避的方式將自己包裹起來的模式。（如圖十三）





圖十三（筆者自繪）

當主角感受到被包裹的感受後。導演問：「你是不是，從三歲開始遇到是，或遇到困然時，就將自己裹起來、躲起來？」主角回答：「我怕啊，沒有人可以保護我了，我想避開一切關係」。導演問：「你現在幾歲？」，主角回答：「28 歲」，導演再問：「現在 28 歲的你，跟 3 歲的你，有什麼差別？」主角回答：「長大了，有力量了」。導演問：「既然長大了，有力量了，還需要躲起來嗎？」。主角回答：「但我害怕，我很怕」。導演說：「你害怕是正常的，但一直躲起來，就真的解決問題了嗎？」，導演接著說：「老師教你一個方式可以不用害怕，你想學嗎？」。主角回答：「好」。

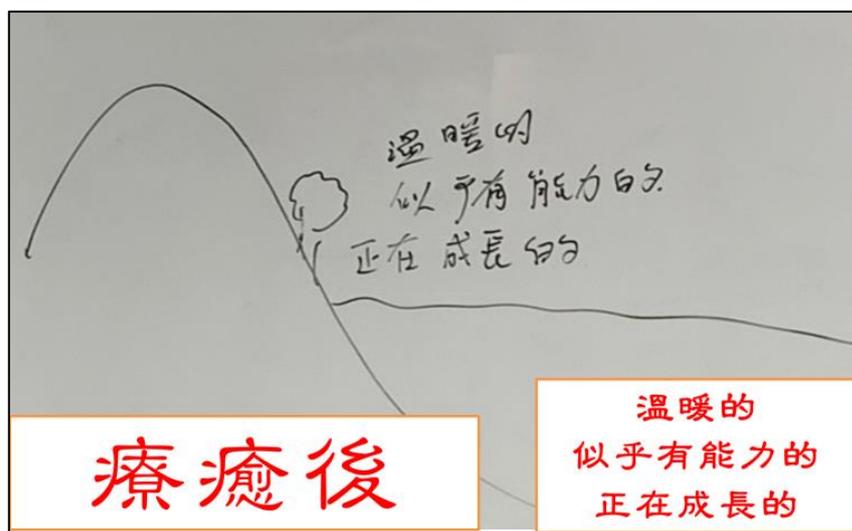
於是，導演先讓主角從布走出來。導演讓主角身體站直，腳與肩同寬，然後教他跳起來，當腳落地時大聲喊出：「哈、我不怕」。這是一種克制害怕的「壯膽功」，待主角漸漸克服害怕時，導演請主角替身進入被包裹的布中，並請團體成員壓著，讓主角看到，主角從父親自殺後也學習父親用逃避的方式躲起來，然後問主角，自己想不想改變，自己已經躲了 25 年了，這樣一直躲下去，是不是太可惜了，自己想不像去救自己，把自己從躲避中救起來。主角說要，於是導演再讓主角多做幾次壯膽功，當完全感受不到害怕時，去救自己出來。後來主角鼓起勇氣，跑過去，用最大的力量將被包裹在不中的自己救起來，然後抱著小時候受傷的自己大哭。導演放著音樂，讓主角宣洩情緒。

待主角情緒較為平靜後，導演開始處理主角與爸爸的議題。導演請主角在團體中選一個人當主角的爸爸，並躺在舞台中央。導演告訴主角：「那時候，你才三歲，是不是有很多話沒有跟爸爸說，現在爸爸在你面前，你要說什麼、做什麼都可以」，此時，主角走進躺在地上的爸爸，放聲大哭，哭喊爸爸。當主角情緒宣洩後，導演讓主角擁抱爸



爸，說出自己對爸爸的思念，也說出當爸爸過世後，全家都由媽媽撐起來。從此媽媽代替爸爸的職責，家裡就沒有媽媽這個角色，媽媽對他寄與厚望，並嚴厲管教，讓他沒有感受到媽媽的愛，媽媽就像海面上的太陽，但陽光太烈，讓他躲在冰冷的角落。於是導演先處理案主與爸爸別離的議題。讓案主感受到爸爸雖然離開了他們但卻一直默默地守護著這菇家，對案主的愛也沒削減。此心理劇的悲傷輔導讓主角重新拾回爸爸的愛，同時也讓他重新振作起來，面對自己與媽媽的議題，及工作上的議題。因篇幅有限無法詳述整個心理劇的療癒過程，以下只大略的描述治療狀況。

主角重拾爸爸的愛後，導演用距離化的方式，讓主角在舞台空間上呈現與媽媽的距離，並與媽媽對話。在不斷地對話與角色交換之後，主角慢慢理解媽媽並非不愛主角或是只是要求主角，媽媽必須承擔爸爸留下的債務，也要照顧當初年幼的姊姊與案主。一人做兩份工作來扶持這個家，把孩子扶養長大。回家就累了就比較無法耐心、細心陪伴主角長大。在這樣的對話、角色交換之後，主角漸漸放下對媽媽的怨與氣，同時慢慢理解媽媽、與媽媽和解，最後，在擁抱媽媽下結束這場心理劇。最後，導演再讓主角在白板上畫一下自己做完心理劇後的感受，主角將自己化成一棵在海面上的樹，並寫下三個形容詞：溫暖、似乎有能力的、正在成長的。（如圖十四）



圖十四（筆者自繪）



(三) 案例分析與匯通

筆者從事心理治療，所採取的心理劇療法（即將傳統心理劇融入漢醫與心理影像轉化觀點，稱為：心理影像轉化心理劇）。認為人在五識接觸境界（人、事、物：生命重大事件、創傷、失落等議題）時，會將所恐懼、害怕、焦慮、不安……等等生命事件影像，一一儲存在阿賴耶識（第八意識，西方稱潛意識。從神經生物學的研究來說，人遭受創傷時會將創傷影像存於海馬迴（Hippocampus）或基底核（Basal ganglia）之中；將情緒存於杏仁（amygdala）中，作為防禦自己遭遇危險時的保護機制。如案例一，主角遭受強暴後，將受暴場景（電梯、樓梯）及杏仁核中的恐懼、驚嚇、害怕儲存起來，讓她再度看到電梯、樓梯時即刻產生恐懼、驚嚇、害怕的情緒以作為警訊來提醒自己，保護自己避免再度受到傷害。由於這種情緒過於巨大，超過案主心理壓力承受範疇，於是不能自主地從自己腦海中提取，產生強迫性影像與強迫性思維。在D S M第五版將這種現象納為 PDST 症狀中的強迫性、侵入性影像，也就是「閃回（flash back）。由於此刺激過大，讓案主看到影像時，馬上依照杏仁核情緒的產生反應行為，而無法將影像訊息傳至大腦皮質去做理性思維，這種應過度恐懼，被恐懼情緒挾持的現象，在醫學上稱為「杏仁核挾持」（amygdala hijack）。此情緒與影像的挾持是相續不斷（無間），不度在案主腦中盤旋。不間斷的「恆審思量」，也就是唯識學中的第七意識（末那識），此末那識讓案主在接觸相同或類似處境（所緣境）時，受到第七識的無間過去識（恆審思量的創傷：我見、我癡、我愛、我慢妄流）的牽絆下，無法「如理作意」，導致妄想、虛妄等恐懼，進而症狀循環（等流）加劇。

了解這種「識知程序」現象後，在療癒上，就可以用影像轉化心理劇的「影像呈現」與「行動」。先讓案主在療癒現場上呈現事件樣態，亦即讓案主將潛意識或第八意識的「染污影像與憂、懼情緒」呈現出來。接下來治療師與案主一起尋找面對此影像與情緒的較佳對治方式（如理作意），以減緩被影像與情緒挾持的現象，用行動協助案主受創傷影像的劫持（離相：離開創傷影像）以減緩案主的症狀。

案例一中，導演讓案主呈現受暴影像，後以壯膽功消除案主受恐懼情緒的劫持，並用行動將加害者脫出舞台，以消除其受暴的影像。就是用行動與身體去除掉心中受暴的影像，去除案主創傷識知過程中所留下的受暴阿賴耶識與末那識的影像，讓案主可以轉



識成智以較為清明的方式面對過去創傷的經驗，如理作意的，了別現在強暴犯已不在自己身旁、也不在電梯或樓梯之中，可以安心的走樓梯與搭電梯，可以正常的工作與生活，而不必一直害怕做電梯與走樓梯。眼睛所看的、耳朵所聽的，都不再受過去創傷所影響，活在當下。

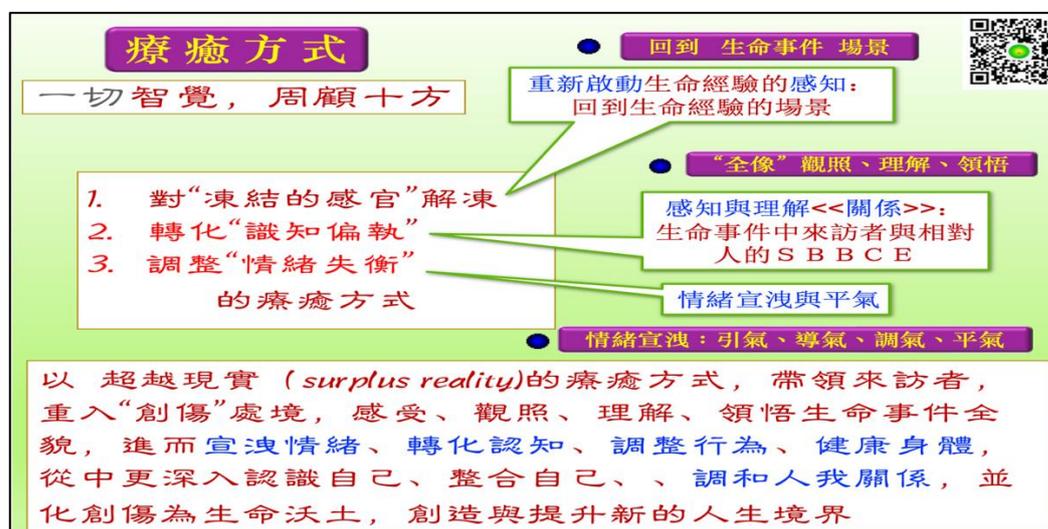
案例二中。案主因三歲時目睹父親上吊，後見父親被消防員解開吊繩，瓶放在地上。那時三歲的案主，語言表達能力尚未成熟，但眼睛所視、身體所觸、認知所存都儲存在三歲時的感知、感覺之中。由於此刺激過大，讓案主的身體與感官產生「凍結」現象，同時也內化爸爸遇到問題以死的方式、或逃避的方式來解決。這種內化自殺者行為的現象是自殺遺族常見的現象。而此案主並把接觸父親冰冷屍體的身體感覺，也儲存在自己的身體記憶當中。當遇到生命低潮火生命困境時，身體就覺得特別寒冷，即使在酷熱的夏天也要穿著兩件厚重的外套來包裹自己，來解除心中寒冷的感覺。在心理劇的療癒當中，首先讓案主呈現潛意識中的影像（自己在深海裡），然後用主角潛意識內在聲音的聲音，讓案主將潛意識（阿賴耶識）的影像與象徵，和現實生活連結。讓案主解開潛意識象徵，同時協助案主走入過去生命創傷的場景，讓案主得以見到（悟到）末那識中對爸爸自殺情境中情緒凍結的「我執」與「法執」（遇到生命挫敗就以躲起來的固定方式來因應）。導演讓主角長大的自己用行動去救小時候創傷的自己，就是讓案主以行動去鬆動與啟動身體的感知，去除凍結的身體與感覺，取代舊有的凍結模式（經追蹤：案主做完心理劇之後，就開始穿 T 恤，夏天不必再穿厚重的衣服了）、卻除「遇到生命挫敗就以躲起來的固定方式來因應」的法執模式。讓案主的五感可以以「妙觀察智」來正確了別所緣境。以現在治療的語言，就是讓案主透過行動重新經驗生命事件，重新啟動案主的感官，進而以新的行動來轉化案主長期記憶中杏仁核的情緒反應與轉化案主海馬迴中的影像記憶，重新面對舊的情境有新的反應，啟動案主的自發性與創造性，過新的生活。（如圖十五）





圖十五：心理劇情緒、影像轉化圖（作者繪）

換言之，心理劇的療癒，是以超越現實(surplus reality) 的療癒方式，帶領案主（或稱主角），重入創傷情境，重新感受受創情境，進而以行動、觀照（鏡觀技術 mirror technology）、情緒宣洩、具體化……等等心理劇技巧，協助案主理解、化解、調解、和解自己與自己、自己與他人的關係，領悟生命全貌，轉化認知、調整行為、健康身體，從中更深入認識自己、整合自己、將生命創傷化為生命沃土，創造與提升新的人生境界。（如圖十六）



圖十六：心理劇療癒圖（作者繪）

這樣的療癒方式，就是像《瑜伽師地論》一樣「因中轉依淨，果中轉圓明」，讓五識轉為「成所作智」、六識轉為「妙觀察智」，七識轉為「平等性智」，八識轉為「大圓鏡智」一般，淨化因性創傷所帶來的染污與煩惱。（如圖十七）





圖十七：轉識成智圖（作者繪）

在佛學上，應治無明煩惱，以止觀之法應之，以禪定為之。就如同慧思大師於《大乘止觀法門》所言：

心性自清淨，諸法唯一心，此心即眾生，此心佛菩薩，生死亦是心，涅槃亦是心，一心而做二，二還無二相，一心如大海，其性恆一味，而據種種義，是無窮法藏，是故諸行者，應當一切時，觀察自身心，知悉由染業，熏藏心故起，既知如來藏，依熏作世法，應解眾生體，悉是如來藏，復念真藏心，隨心做世法，若以淨業熏，藏必作佛果，譬如見金蛇，知是打金做，及解於蛇體，純是調柔金，復念金隨匠，得作蛇蟲形，即知蛇體金，隨匠成佛像，藏心如真金，俱足違順性，能隨染淨業，顯現凡聖果，以是因緣故，速習無漏業，熏於清淨心，疾成平等德，是故於即時，莫輕御自身，亦勿賤於他，終俱成佛故。

心理療癒是協助案主成為成為如來藏的工匠，讓自己淨化染著心，大造自己成無漏佛。而助人工作者如社工師、諮商師、醫師當案主以妄為真，失其自主、自助，陷於心理疾患時，就權充匠師陪同案主，從心打造清淨之心，脫離煩惱無明，做後成就案主成為自心清淨的匠師。心理劇和其他一切療法都是在協助案主或案家轉染著於清淨，脫離苦、苦集之境。



六、結論

欲將《瑜伽師地論》與心理劇療癒加以滙通，是一長期持續的工程，此文只是初探，猶如由井窺天。此巨大工程未來尚需投入更多時間與精力專研。心理療癒從《瑜伽師地論》的修、證角度而言，還在五識身相應地、意地之中，對於更高層次的修行境地而言只是起步，只是淺層的聞、思、修、證的一小起步。但千里之行起於跬步，真積力久則入。雖如眾研究者、修行者所說《瑜伽師地論》像佛學的百科全書，內容極為艱澀、微細，且十七地之境地非憑靠智識即可明瞭通達，還需有實踐及証悟，方能明其意、達其道。玄奘大師歷經艱難萬苦西行取經，又耗盡心血譯成漢文。吾等後輩當自我勉勵，體其心，繼其志，皓首窮經，並將其與心理療癒滙通，用於生活，普於世間，祈願眾生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法，皆悉不成，所修善業，皆速成就，關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。



參考文獻

- 于凌波（2022），《唯識學綱要》，台北：佛光。
- 王邦為譯（1998），《大唐西域記》，台北：東大。
- 林家興（2021），《精神分析治療的理論與實務》，台北：心理。
- 玄奘譯（2010），彌勒菩薩說，《瑜伽師地論》，北京：宗教文化出版社。
- 宗性（2016），《改造生命的原理：八識規矩頌通詮》，四川：巴蜀書社
- 吳汝鈞（2014），《唯識學與精神分析----以阿賴耶識與潛意識為主》，台北，台灣學生。
- 鄔金智美堪布譯（2018），《藏本瑜伽師地論新譯》，高雄：彌勒講堂。
- 妙境長老（2013），《瑜伽師地論本分地講記》，台北：法雲。
- 楊白衣（1995），《唯識要義》，台北：文津。
- 洪朝吉（2017），《圖解佛教八識》，台北：橡樹林。
- 演培法師（1978），《唯識法相及其思想演變》，台北：慧日講堂。
- 熊十力（2019），《乾坤衍》。上海：上海古籍出版社。
- 郭賓譯（2007），威廉詹姆斯著，《心理學原理》，北京：九州。
- 橫山紘一（2007），《唯識思想入門》，台北：東大。
- 韓清淨（2007），《瑜伽師地論科句披尋記》，高雄：彌勒講堂。
- 釋昭慧（2001），《初期唯識思想----瑜珈行派行程之脈絡》，台北：慧日講堂。
- 慧思大師（2012），《大乘止觀法門》，南京：金陵刻經處

