慈宗青年節講經交流

第一屆慈宗青年文化節
香港廣東話代表隊
佛教法相學會(香港)籌組
2016年3月

唯識三十頌

唯識三十頌的背景及地位

- 世親菩薩晚年的作品，以綜合及成立唯識的思想
- 為生死輪迴、出離、世間現象作一系統性的整合
- 唯識中「識」的意義
  - 一、 vijñāna，了別力，即眼等八個識是
  - 二、 vijñapti，則具含「了別」及「顯現」vijñapti 而非 vijñāna。
  - <俱舍>：於諸境事了別（pra-vijñapti ）名識（ vijñāna ）

唯識三十頌講解及分配

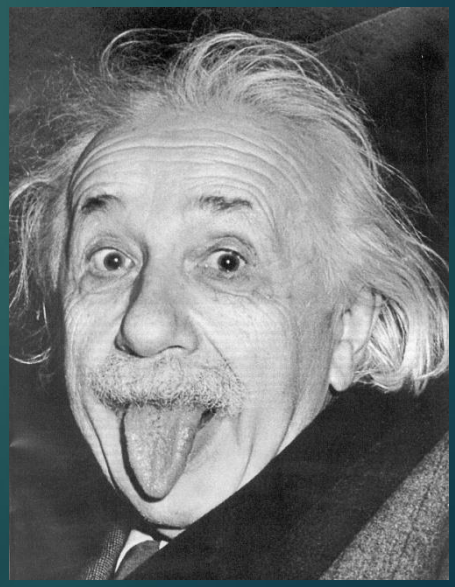
唯識三十頌	唯識相(1-24頌)	我、法的現象	尤堅 (1-7頌)
		阿賴耶識	
		末那識	
		前六識	羅偉輝 (8-16頌)
		總論唯識	尤堅 (17-25頌)
		生死相續	
		三自性/無性	
	唯識性(25頌)	唯識實性	
	唯識位(26-30頌)	唯識五位	伍靜婷(26-30頌)

唯識思想所面對

頌01：由假說我法　有種種相轉

- 唯識思想所面對

- 人、法(事物和現象)的存在
- 空思想的展開



月亮是否只在你看着它的時候才存在？

頌01：由假說我法　有種種相轉

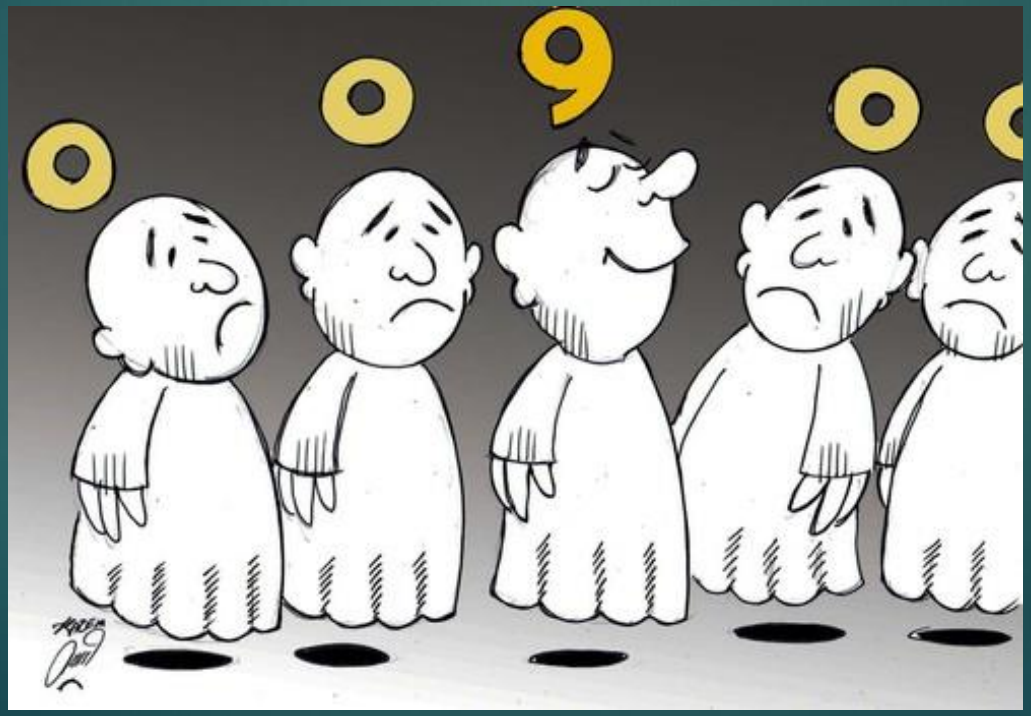
原始佛教以來重視轉化內心的思想

《法句經》〈第一、雙 品〉：
諸法**意**先導，意主、意造作。
若以染污**意**，或語、或行業。
是則苦隨彼，如輪隨獸足。…
若以清淨**意**，或語、或行業。
是則樂隨彼，如影不離形。（葉均譯）

唯識思想所面對

頌01：由假說我法　有種種相轉

- 部派佛教對輪迴主體及業力的存在
- 佛教「**無我**」論 VS 印度傳統「**輪迴**」



我 VS 法

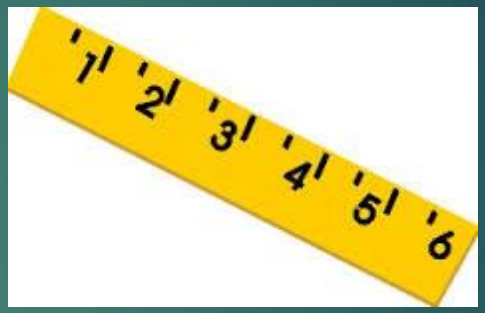
頌01ab：由假說我法　有種種相轉

- 如是我聞
  - 外道凡夫：人、天、動物
  - 聖人：佛、菩薩、羅漢
- 法：五蘊、十二處、十八界、世界現象、萬物

我 VS 法

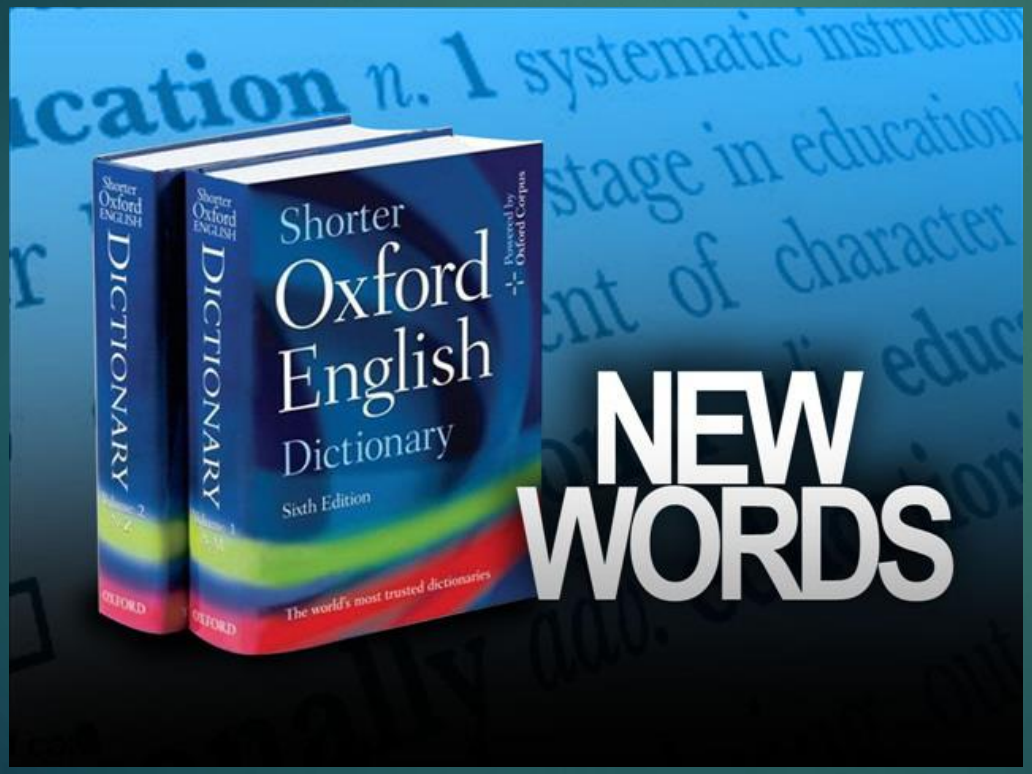
頌01：由假說我法　有種種相轉

- 我：常、一、主宰
  - 常：常住不變
  - 一：單獨
  - 主宰：支配
- 法：軌持（客觀？）
  - 軌謂軌範，可生物解。
  - 持謂任持，不捨自相。



我 VS 法

假說名言



ear-grass

Whitsuntiding

識所變

頌01c-2b：彼依識所變　此能變唯三
謂異熟思量　及了別境識

- 全部都是由識所變現，何為「所變」？轉變(transformation)。
- 我、法的習氣熏在**阿賴耶識**
- 識轉變上施設我、法
- 外境不存在

頌01c-2b：彼依識所變　此能變唯三
謂異熟思量　及了別境識

- 歸納有三類：
  - 第八識：**阿賴耶識**
  - 第七識：**末那識**
  - 第一至六識：**眼等識**

阿賴耶識（第八識）

頌02：初阿賴耶識　異熟、一切種

- 解決**輪迴**的主體（相續）
  - 有分識－上座部和說假部（分別論者）
  - 窮生死蘊－化地部
  - 非即非離蘊我－犢子部
  - 細意識－經量部
  - 根本識－大眾部
- 至大乘，無著、世親作出總結，確立阿賴耶識說

阿賴耶識

頌02：初阿賴耶識　異熟、一切種

- 異熟果：異時而熟　果報
- 此是能引諸〔三〕界、〔五〕趣等異熟果故，說名異熟。

阿賴耶識

頌02：初阿賴耶識　異熟、一切種

- **阿賴耶識 = 藏**
- 保存一切種子，藏在**阿賴耶識**
- 種子：業、名言（概念·景像）
- 業、名言種子的關係
- 異熟---宇宙萬法、投生、根身等（果）
- **阿賴耶識是業力儲存的載體**
- **亦是輪迴的主體**
- **執藏**

頌03：不可知執受　處了常與觸
作意受想思　相應唯捨受

- 活動微細，難以察覺（深層）
  - 內：種子（業力因果）
  - 內：自己的身體（生長變化）
  - 外：世界萬物（外境）

頌03：不可知執受　處了常與觸
作意受想思　相應唯捨受

- 五種心理的活動伴隨**阿賴耶識**
- 觸、作意、受、想、思

阿賴耶識

頌03：相應唯捨受

- **唯捨受**
- **受：** 苦、樂 、不苦不樂
- 活動微細，難以察覺（**深層**）
- 不能分別：好、壞境相
- 被動：隨先引業轉，不待現緣，任善惡業勢力轉故，唯是捨受。
- **異熟果**
- 令產生自我的感受

阿賴耶識

頌04：是無覆無記　觸等亦如是
恒轉如暴流

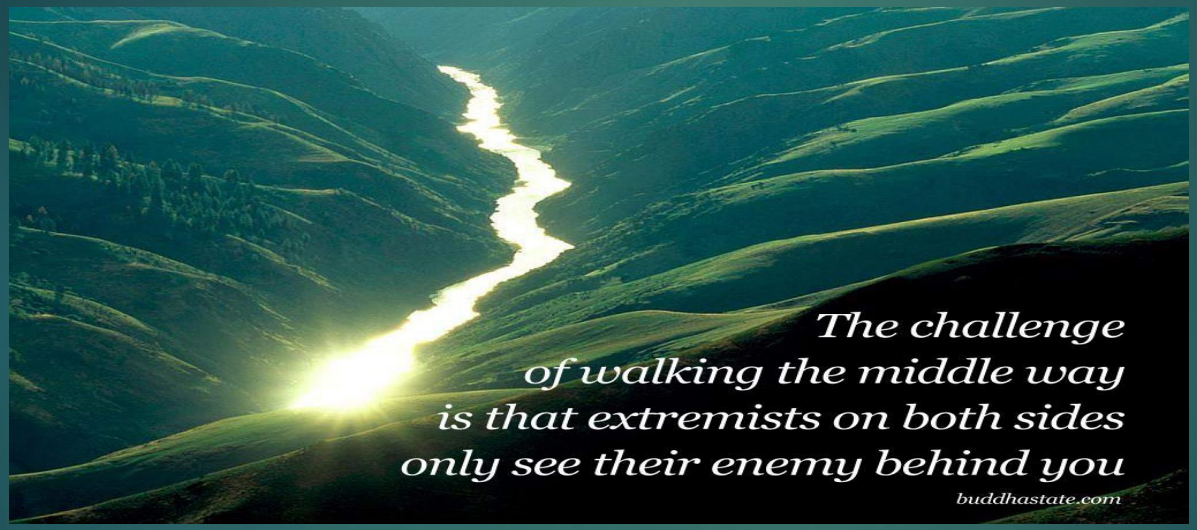
- **捨受**：有覆無記vs無覆無記
- **阿賴耶識**：無覆無記
- 不障礙修行

阿賴耶識

頌04：是無覆無記　觸等亦如是
恒轉如暴流

- 恆轉如暴流
- 暴流牽引水草、雜物等
- **阿賴耶識**牽引善、惡、不動業的種子
- 非斷、非常，以恆轉故。
- 恆：常無間斷，輪迴
- 轉：念念生滅，前後變異
- 離二邊

- Heraclitus：人不能兩次踏進同一條河裏



赫拉克利特

阿賴耶識

頌04：阿羅漢位捨

- **阿賴耶識亦寄存善的種子（修行等）**
- 阿羅漢位捨
- 不動地以上菩薩：第８地
  - 不在退轉
  - 一切煩惱永不生起
  - 未斷盡煩惱種子，而緣此識我見、愛等，不復執藏爲自內我
- 第八識（聖人）

阿賴耶識

思考：阿賴耶識是靈魂嗎？

- 我：常、一、主宰
  - 常：常住不變
  - 一：單獨
  - 主宰：支配
- 否定！！

思考：阿賴耶識是靈魂嗎？

- 解決流轉、還滅的主體困難而擺脫神我色彩，因而建立「賴耶緣起」學說。
- 「種子」學說解決「業感緣起」所遭遇的困難。
- 玄學概念，無從驗證，只求其不相矛盾而已。

末那識（第七識）

頌05： 次第二能變　是識名末那
依彼轉緣彼　思量為性相

- 思量
- 『**思量**』義特勝，故獨名意
- **恆審**思量義
  - 恆時念念相續名恆
  - 攀緣賴耶
  - 堅執**賴耶**為內在的**自我**
- 屬於阿賴耶的所在地（所投生的界地）

末那識（第七識）

頌05：次第二能變　是識名末那
依彼轉緣彼　思量為性相

- 依托阿賴耶識種子生
- 每一識之根

- 末那看著賴耶，執為自內我
  - 無始時來一類相續，似常、似一
  - 恆與一切行為所依，有主宰義故

末那識

頌06：四煩惱常俱　謂我癡我見
并我慢我愛　及餘觸等俱

第七識又稱為染污識，因為它生來就俱有四種根本煩惱：

我癡：不明白無我的真理，也不了解宇宙萬有都是因緣所現；與我見互相呼應。

我見：即根本煩惱的身見，執著自我與自我所擁有的人、事與物，認為都是真實屬於「我」的。而因為有「我」，所以也就有對應的「他」，這又生起了分別心。

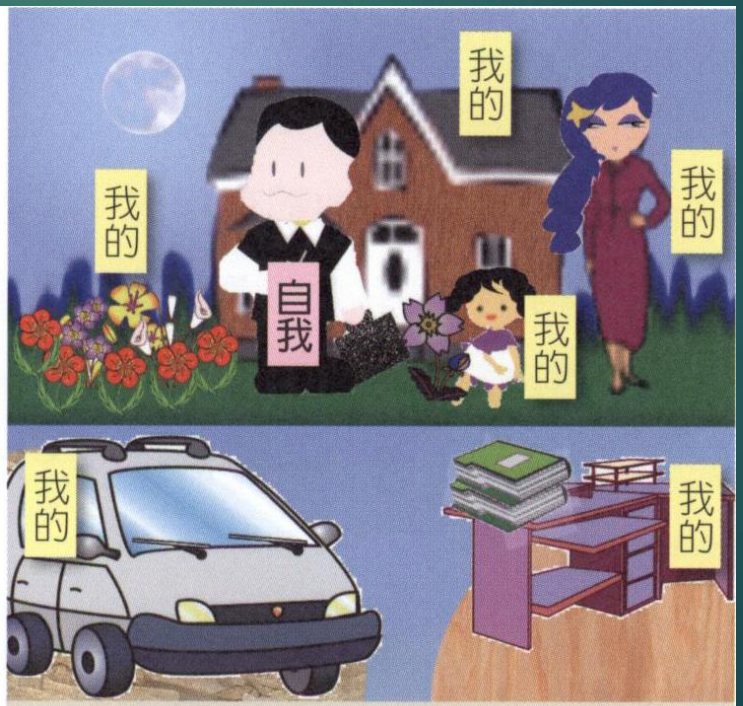
我愛：即根本煩惱的貪，有我見之後，就會貪戀、不捨「我」的一切。

我慢：即根本煩惱的慢，由於貪自我，就以自我為中心，把自我放在他人的前面，貢高我慢。

末那識

頌06：四煩惱常俱　謂我癡我見
并我慢我愛　及餘觸等俱

我癡如有色的頭盔，使人看不到、不了解世間的眞相。



我見就是在任何跟我有關聯的人、事與物之前，都加上「我的」兩字。

末那識

頌07：有覆無記攝

- **中間媒介的角色**
- 令第八識煩擾渾濁，不得轉成無漏
- 令前六識恆成有漏
- 如有色眼鏡看世界

末那識

頌07：有覆無記攝

- 有覆無記（vs阿賴耶識？）
- 相應四煩惱等，是染法故，
- 障礙聖道
- 隱蔽自心，說名『有覆』
- 但不做業，非善、不善
- 前六識才又作業的能力
- 不會引生果報
- 被動隨善惡業轉

末那識

頌07：隨所生所繫

- 隨阿賴耶識
- 緣阿賴耶識執我

末那識

頌07：阿羅漢滅定　出世道無有

- **阿羅漢**者，總顯三乘無學果位。
  - 染意種及現行，俱永斷
- **學位滅定、出世道**
  - 生空無漏智、法空無漏智
  - 真無我解及後所得俱無漏故
  - 暫伏

總結

- 因由：世親菩薩為了向不了解人、法無我的人，及為了能斷除煩惱而造論
- 解釋世間現象的生起，成立唯識的系統，解決了生死輪迴及出離的依據
- 進行實踐，得究竟佛果的修行階位
- 其終極歸趣是轉識成智，成就圓滿正覺
- 化度眾生，實現大乘菩薩的悲智精神及理想。

唯識三十頌講解及分配

唯識三十頌	唯識相(1-24頌)	我、法的現象	尤堅 (1-7頌)
		阿賴耶識	
		末那識	
		前六識	羅偉輝 (8-16頌)
		總論唯識	尤堅 (17-25頌)
		生死相續	
		三自性/無性	
	唯識性(25頌)	唯識實性	
	唯識位(26-30頌)	唯識五位	伍靜婷(26-30頌)

演講內容

- 第三能變
- 第八頌
- 「次第三能變，差別有六種。
- 　了境為性相，善不善俱非。」

- 第十六頌
- 「意識常現起，除生無想天。
- 　及無心二定，睡眠與悶絕。」

前六識

頌08：次第三能變　差別有六種

- 相對前者異熟能變及思量能變，
- 現在是第三種的能變識　－　了境。
- 能變識只是一個通稱，實際上有六種差別。

前六識

頌08：次第三能變　差別有六種

所依之根

眼、耳、鼻、舌、身、意

所緣之境

色、聲、香、味、觸、法

前六識

頌08：次第三能變　差別有六種

隨根立名 — 所依義

1. 依是仗托義。
2. 依根處所，識依而住。

例如：
眼識是依眼根而住，耳、鼻、舌、身亦如是。

前六識

頌08：了境為性相　善不善俱非

- 了境就是了別粗顯之境(色、聲、香、味、觸、法)的意思。

識的自性：

- 第三種的能變識就是以認知境象其本質。

前六識

頌08：了境為性相　善不善俱非

三性門

善　—　善　—　能招感此世及／或他世順益自身。

不善　—　惡　—　能招感此世及／或他世損害自身。

俱非　—　無記　—　有覆無記

—　無覆無記

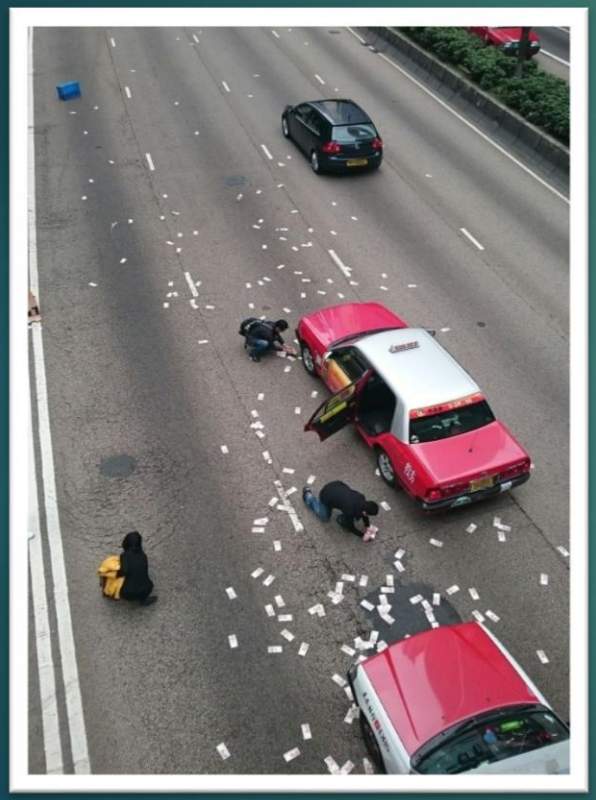
前六識

頌08：了境為性相　善不善俱非

- 六個識是通於三性。
- 若與善心所相應，即成為善。
- 若與惡心所相應，即成為不善。
- 既不與善心所相應，又不與惡心所相所，即成為無記。

前六識

頌08：了境為性相　善不善俱非



2014年12月24日平安夜
G4S押運中銀香港一筆款項，
途經告士打道入境大樓對開
飛出大量五百蚊紙。

眼識緣於金錢，
引意識成為不善的盜心，
拾遺不報即偷盜此金錢。

心所

頌09：此心所遍行　別境善煩惱
隨煩惱不定　皆三受相應

- 指出六識相應的心所可以歸納為六大類。
- 遍行心所、別境心所、善心所、
- 煩惱心所、隨煩惱心所、不定心所
- 這六個識都和苦受、樂受、捨受相應。
- 相應：有結合、一齊活動的意思。

心王與心所

- 心王： 有八種，稱為八識心王。
- 八識心王，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。
- 心所：是心所有法的略稱，與心王一起活動。
- 心王是主要的認知了別力；心所是附屬於認知力的眾多心理作用。

心所（共五十一個）

遍行心所	• 觸、作意、受、想、思
別境心所	• 欲、勝解、念、定、慧
善心所	• 信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、行捨、不害
煩惱心所	• 貪、瞋、癡、慢、疑、惡見
隨煩惱心所	• 忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知
不定心所	• 悔、眠、尋、伺

遍行心所

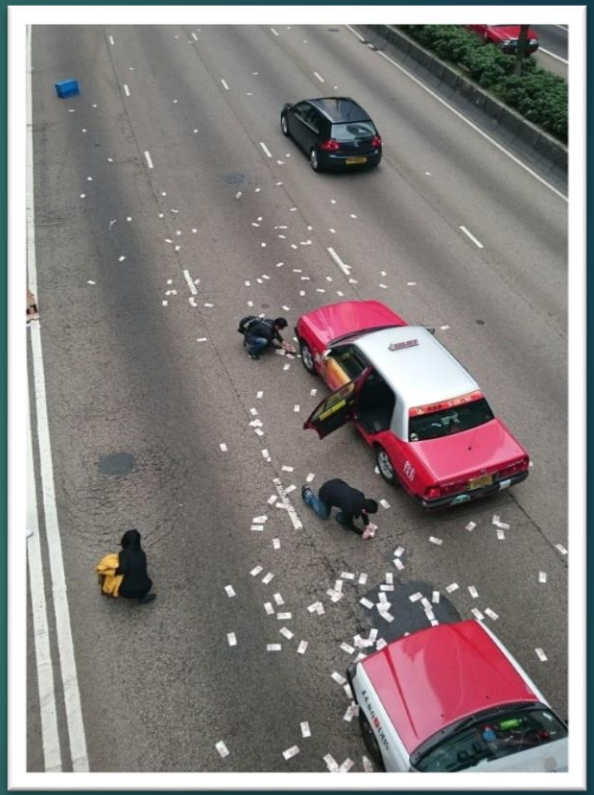
頌10：初遍行觸等

- 遍乃周遍，所謂無處不至；
- 行是心行，即能緣之心，遊履於所緣之境。
- 簡而言之，就是周遍起行的意思。
- 五遍行心所——觸、作意、受、想、思。

遍行心所

觸心所

- 觸是接觸，是根、境、識三者的接觸。
- 根、境交涉，識必俱起，產生認知作用。



遍行心所

作意心所

- 作意即是注意。
- 它的作用就是使心生起警覺，令緣其境。

遍行心所

受心所

領納

- 緣可愛之境謂之順益，
- 緣不可愛之境謂之違損，
- 其非可愛亦非不可愛者，謂之俱非，即是中容境。

感受

- 樂受之境，未得則生貪欲，欲其得之；已得亦生貪欲，不使離失。
- 苦受之境，未得則有幸而不得之欲；已得則有願即離失之欲。

遍行心所

想心所

想是心識取像及構畫的名言概念。

遍行心所

思心所

思是造作、有意志作用。

五遍行心所

小總結

- 此五遍行心所乃周遍起行的意思。
- 心若生時，此五心所皆相應俱起。

別境心所

頌10：次別境謂欲　勝解念定慧

第二類的心所名為「別境」，共有五個，分別為欲、勝解、念、定、慧。相對遍行心所而言，它們針對不同的境況而生起。

別境心所

欲心所

欲的自性就是希望，於所愛境希望必合，於所惡境希望必離。

別境心所

勝解心所

- 即於所緣實境、

或義理境，無所猶豫。

- 如緣青色，計此為青，不疑為紅為藍。

於猶豫境，則不起勝解。

別境心所

念心所

念是記憶，於所經歷過的事物
記憶不忘，就稱為念。

凡是感官接觸過的境界，
或思維過的義理，都是曾習境，
於曾習境的記憶作用，就是念的自性。

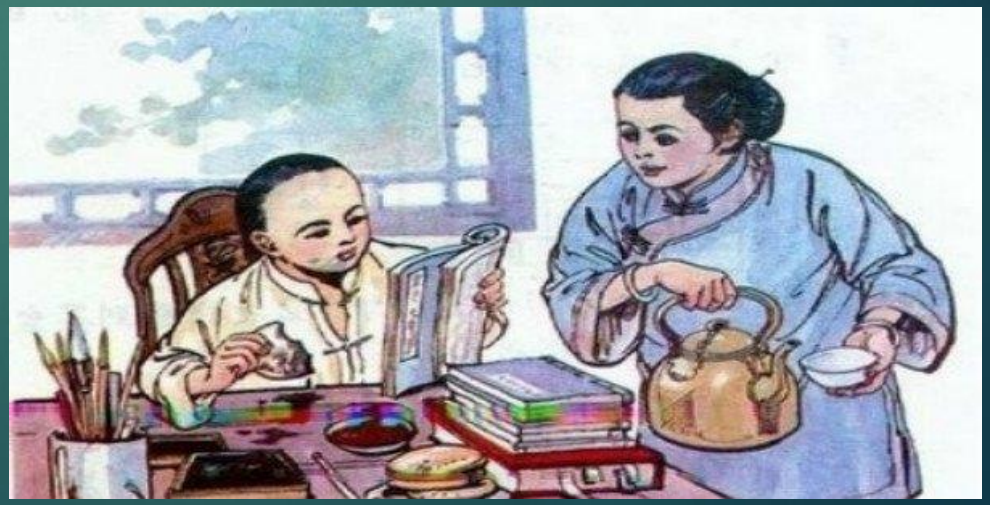
別境心所

定心所

定的梵語三摩地，譯曰正定。

令心專注是心力凝聚，不隨所緣流散，

故心力專注是其自性。



別境心所

慧心所

- 慧即智慧，是明白揀擇。
- 於一切所知境界，揀擇其得失，而推度決定，故揀擇即慧心所。

別境心所

頌10：所緣事不同

小總括

欲所緣者為所樂境
勝解所緣者為決定境
念所緣者為曾所習境
定所緣者為所觀境
慧則於四境揀擇為性

善心所、煩惱心所

頌11：善謂信慚愧　無貪等三根
　　勤安不放逸　行捨及不害

頌12：煩惱謂貪瞋　癡慢疑惡見

善心所、煩惱心所

貪

- 貪即貪欲。貪以染著為性，執著於我及我所，對於財色權位固持不息。
- 障蔽無貪之心，起惑造業，承受苦報。

無貪

- ✓ 對於財色名利無貪著之心曰無貪。
- ✓ 無貪是對有情生存處所不生貪著，不造惑業。

善心所、煩惱心所

瞋

- 瞋者瞋恚。
- 瞋是對痛苦生恚恨心，能令身心惱熱，對家人眷屬，一切眾生，輕則詬罵，重則損害他命，甚至於伐城伐國。

無瞋

- ✓ 逆境當前，不生恚恨之心，謂之無瞋。
- ✓ 對於人生種種苦，不起瞋恚之心，於諸有情，常存慈愍，曰無瞋。

善心所、煩惱心所

癡

- 癡是愚昧不明，事理顛倒，因果迷亂，義理全乖，是無癡之反。

無癡

- ✓ 無癡，是明達事理，不為迷惑。
- ✓ 所謂明解理事，是指明確理解四聖諦、八正道等佛教義理而言。

煩惱心所

慢

- 慢者傲慢，自以為處處優於他人。
- 慢者自尊自大，輕舉喬揚，不知謙卑，輕蔑他人。

一、慢：

對於不如我的，我輕慢他，這叫「於劣計己勝」。

二、過慢：
對方和我相等，我以為勝過他，這叫「於等計己勝」。

煩惱心所

三、過過慢：

對方勝過我，我不承認，反說我勝過他甚多，這叫做「於勝計己勝」。

四、卑慢：

自甘卑劣的人，對於勝過他的人，以為：「勝過我又該如何？」別人學佛修道，他以為：「我不信佛，還不是照樣過日子？」此為自甘卑劣之慢。

善心所、煩惱心所

疑

- 對真理懷疑不定。
- 所謂諦理，即苦、集、滅、道四聖諦而言。
- 對諦理猶豫不信，故障蔽不疑的善品。

信

信是對佛教義理堅定的信仰。
佛教義理：

✓ 因果報應
✓ 四諦八正道

善心所、煩惱心所

惡見

惡見又稱不正見，亦即是邪見。 惡見可開為五種，此略說最重要的三種：

一、薩伽耶見：

譯曰身見，這是一種外道的見解，認為五蘊實有，執此為我，而生種種謬誤的見解。

二、邊執見：

有了我見，即計度我為死後常住不滅者，或計度我為死斷滅者，此即佛教所反對的常見或斷見。

三、邪見：

認為世間無生果之因，亦無可招之果，故為惡不足懼，為善不足法，此種見解，乃見之最邪者，故名邪見。

小總結

- 六種煩惱以擾亂有情身心為作用故。
- 這心所是眾多煩惱的根本，故稱「根本煩惱」。
- 由此能生起隨之而來的隨煩惱。

隨煩惱心所

頌12：隨煩惱謂忿　恨覆惱嫉慳

頌13 ：誑諂與害憍　無慚及無愧

掉舉與惛沈　不信并懈怠

頌14 ：放逸及失念　散亂不正知

隨煩惱心所（共二十個）

大隨煩惱	中隨煩惱	小隨煩惱
• 掉舉、昏沈 • 不信、懈怠 • 放逸、失念 • 散亂、不正知	• 無慚 • 無愧	• 忿、恨 • 覆、惱 • 嫉、慳 • 誑、諂 • 害、憍

善心所、隨煩惱心所

害

- 害者損害，心無悲愍，損害有情，是不害之反。

不害

- ✓ 不害即不惱損眾生，於諸有情，不為惱損。
- ✓ 無瞋是慈，予眾生以樂。
- ✓ 不害是悲，拔眾生以苦。

善心所、隨煩惱心所

無慚、無愧

- 無慚是慚之反，即沒有羞惡之心，不顧本身人格尊嚴，拒絕賢人的教誨，不接受世間出世間善法。
- 無愧是愧之反，沒有廉恥之心，不顧世間清議，不畏社會輿論。

慚、愧

- 慚者羞惡之心，是自我人格的尊重，做了壞事內心感到羞恥，曰慚。
- 愧者廉恥之心，尊重世間輿論，恥於自己過失。即做了壞事無顏見人曰愧。

善心所、隨煩惱心所

懈怠、放逸

- 懈怠：與精進相反，既不修善，亦不斷惡，甚而對惡業勤奮。
- 放逸：放蕩縱逸，於染法不能防，於淨法不肯修。

精進、不放逸

- 精進：此又名勤，即對修道、為善勤劬不懈。
- 不放逸：對治放逸，斷惡修善，曰不放逸。

不定心所

頌14：不定謂悔眠　尋伺二各二

- 此心所本質上是通善、惡、無記三性，
- 不像善、煩惱心所般有決定的性質，
- 視乎情況而定， 故名不定。

不定心所

- 悔又名「惡作」，即*對已作惡事追悔，就是善性；對已作善事追悔，就是惡性。*
- 眠是心理闇昧呆鈍，乃入睡前的心理現象，令身不自在，昏昏欲睡的心理狀態。*故適度睡眠是為善法，過度睡眠是為惡法。*
- 尋是尋求，粗略地尋求推度、思惟的心理。
- 伺是伺察，深思細察所緣境，沉思探究的心理活動。

小總結

- 「初遍行觸等，次別境謂欲，勝解念定慧，所緣事不同……不定謂悔眠，尋伺二各二。」
- 一共有*五十一個心所*

透過了解這些心所的概念，希望帶出一種去惡轉善的作用。

培育善的心所，以及去除煩惱或隨煩惱心所，對個人修養或者修行佛法有極大幫助。

前五識

頌15：依止根本識　五識隨緣現

- 第三能變識，是集合前五識與第六識所合成，此六識之生起，皆以第八識為依止，故頌文首句指出：「*依止根本識*」。

- 頌文「*五識隨緣現*」句，指前五識生起，必須眾緣俱備，而五識俱緣各不相同，如眼識所緣的物件是色境，生起時需要九緣；而耳識需八緣，鼻舌身三識需七緣。

眼識九緣

空緣： 空即空間，眼識取境，須保持適當距離，無空間不能取境。

明緣： 明即光明，眼識取境，需要光明，無光明不能取境。

根緣： 眼識依於眼根而生起。

境緣： 眼根觸對色境而生眼識，境為識之所緣緣。

作意緣： 作意即是注意，不注意則「視而不見」。

眼識九緣

分別依緣： 分別指第六識，前五識任何一識生起，意識與之同時生起，依第六識以分別外境。

染淨依緣： 此指第七識，第七識與「四煩惱常俱」，對怨親順違之境生起的染淨心。

根本依緣： 此指第八識，第八識為前七識之根本。

種子依：因緣依，一切色、心諸法各有其種子，儲藏於第八阿賴耶識中，待緣而起現行。

前五識

頌15：或俱或不俱　如濤波依水

- 或俱或不俱者，五識可同時生起，亦可或一、或二、或三四生起，視緣而定。
- 如濤波依水，喻藏識如大海，餘識如濤波，外境如風，風起而濤波現。

第六意識

頌16：意識常現起　除生無想天

- 佛教世界觀：三界六道
- 三界：欲界、色界、無色界
- 六道：天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生
- *無想天：色界第十七層*
- 修行投生於無想天，壽命五百大劫，在此期間意識不起現行。

第六意識

- 頌16：及無心二定　睡眠與悶絕

- 無心二定指無想定、滅盡定。
- 無想定：修行入無想定，意識不起現行。
- 滅盡定：修此定者，前六識不起現行，第七識染心所亦不起現行。
- 睡眠： 深度熟睡而無夢者，意識不起現行。
- 悶絕： 俗稱昏迷，醫學上謂「無意識狀態」，這是由於大刺激，或劇痛昏暈的情況下，前六識不起現行。

總結

第三能變識

眼識——緣色境——即視覺作用

耳識——緣聲境——即聽覺作用

鼻識——緣香境——即嗅覺作用

舌識——緣味境——即味覺作用

身識——緣觸境——即觸覺作用

五識隨緣現

意識——緣法境——是心理活動的綜合中心

認知境象

末那識——執著自我，是自我意識中心

阿賴耶識——含藏萬法種子，宇宙萬法由此變現生起

唯識三十頌講解及分配

唯識三十頌	唯識相(1-24頌)	我、法的現象	尤堅 (1-7頌)
		阿賴耶識	
		末那識	
		前六識	羅偉輝 (8-16頌)
		總論唯識	尤堅 (17-25頌)
		生死相續	
		三自性/無性	
	唯識性(25頌)	唯識實性	
	唯識位(26-30頌)	唯識五位	伍靜婷(26-30頌)

內容:

1)生命的運作

1.1)人生控制室
1.2)運作條件
1.3)運作過程

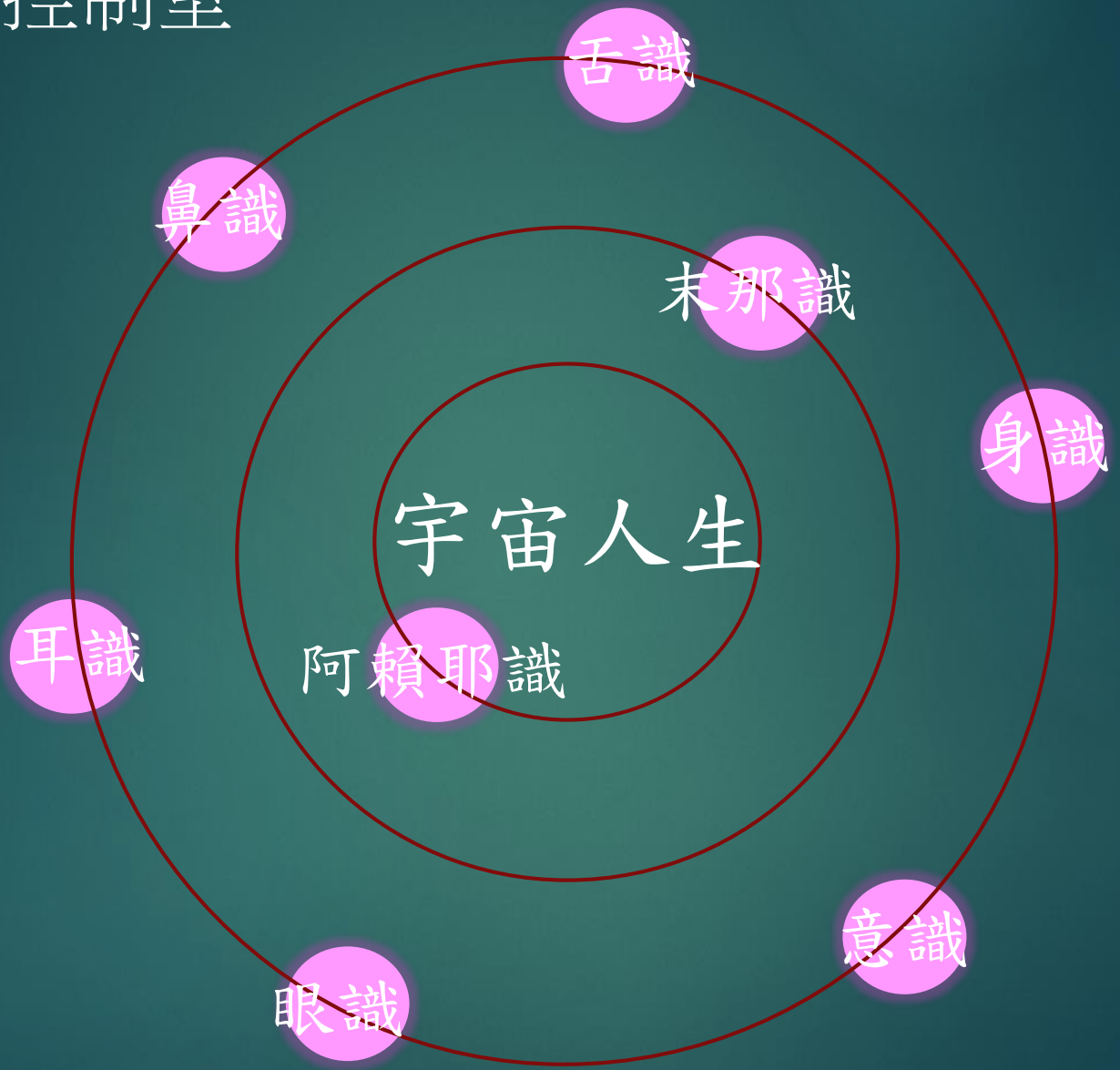
2)宇宙萬象是什麼?

3)我們應該做什麼？

1)生命的運作

1.1)人生控制室

1.1)人生控制室



1)生命的運作

頌17：是諸識轉變　分別所分別
　　由此彼皆無　故一切唯識

諸識：前所說，三能變識，及彼心所

轉變： 見分（主體）及相分（對象）

見分及相分由識所變

呈現出各種生命個體（我）和萬事萬物（法）

都不是實有的，所以一切東西都不能離開心識。

1)生命的運作

1.1)運作條件

頌18：由一切種識　如是如是變
　　以展轉力故　彼彼分別生

疑問：唯有識，都無外境，我們爲何有不同的認知？

一切種識：阿賴耶識有一切種子（因）

便變現出主體認知力和被認知的對象

種子、現行的關係，相互地展轉影響

種子需要條件，成爲現行

1)生命的運作

1.2)運作過程

種子、現行的關係，相互地展轉影響

事件/問題

例一）

餘勢力（種子） ⟷ *善/惡/無記（現行）*

餘勢力（種子） ⟷ *行動（現行）*

佛教的因緣（條件）論

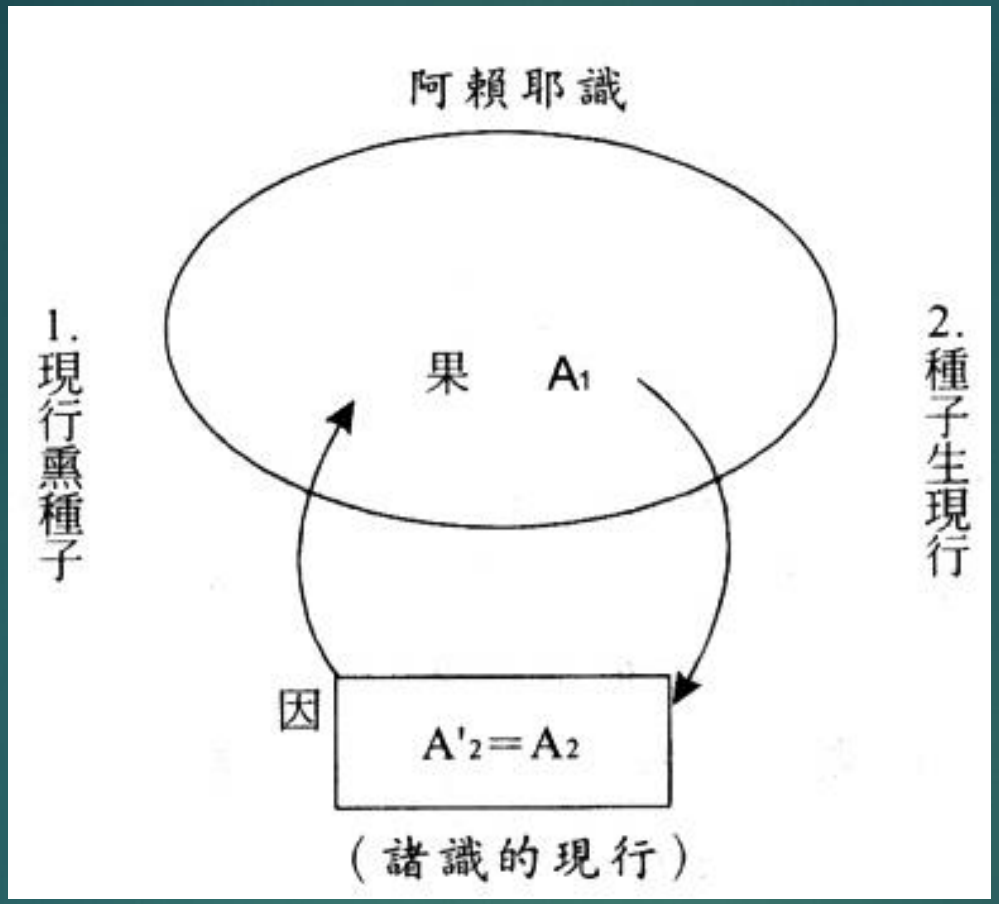
條件成熟時，心識的分別活動得以出現，顯現種種不同的現象事物。

有因有緣，必然生果

四緣說：

一、 因緣：種子（個別）
二、 等無間緣：開導（心心所）
三、 所緣緣：對象
四、 增上緣：其他條件

結論：宇宙萬法都是不離識而出現，外境不實有。



牛頓第3定律（同時相互作用）

賴珍瑜，菩薩戒戒體不名新得，中華佛學研究第8期 (p111-160) (民國93年)，臺北：中華佛學研究所

1.2)運作過程

頌19：由諸業習氣　二取習氣俱
　　前異熟既盡　復生餘異熟

疑問：只有內識而無外境，由何而有生死相續？

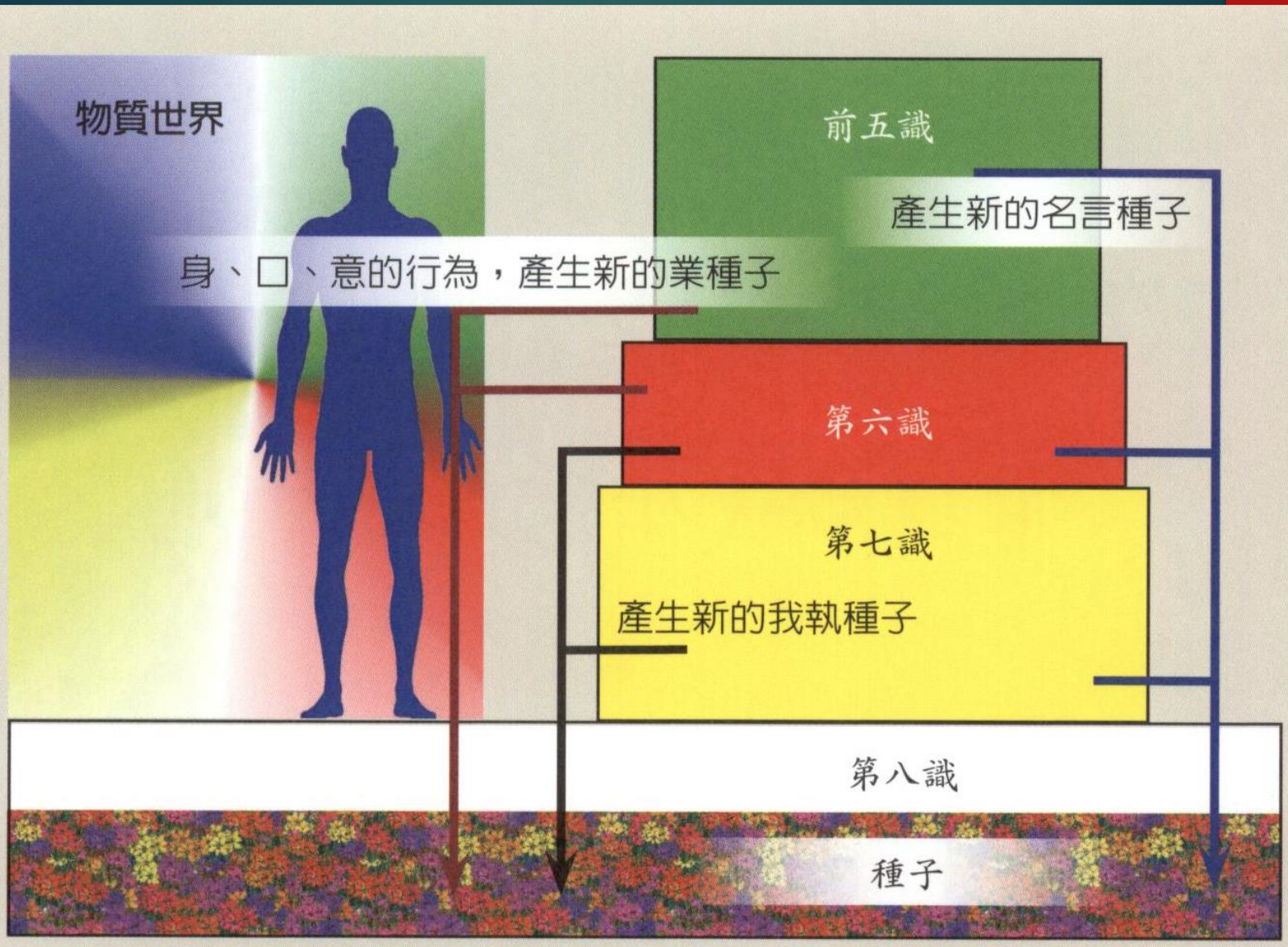
由造業：善、惡行為，薰成業種子（推動力），引起果報

一、 名言習氣： 思想，現象，名稱言說

二、 我執習氣（分別、俱生）：

- 六、七（無間斷）識
- 四煩惱常俱的第七識為根本

三、 有支習氣：業種子，招感三界果報（1-6識）


物質世界
前五識
產生新的名言種子
身、口、意的行為，產生新的業種子
第六識
第七識
產生新的我執種子
第八識
種子

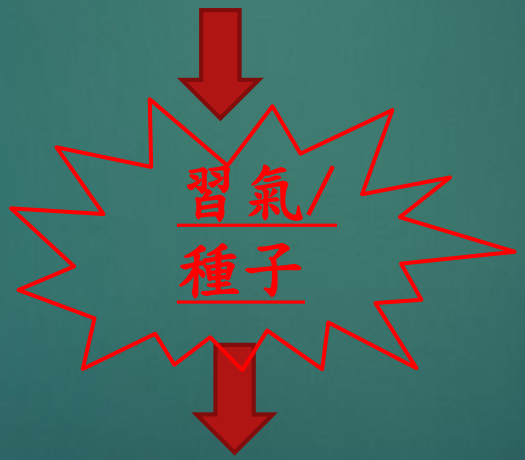
1)生命的運作

1.2)運作過程

頌19：由諸業習氣　二取習氣俱
　　前異熟既盡　復生餘異熟
三者之關係，生死相續

今生的生命及世界(前異熟)

阿賴耶識

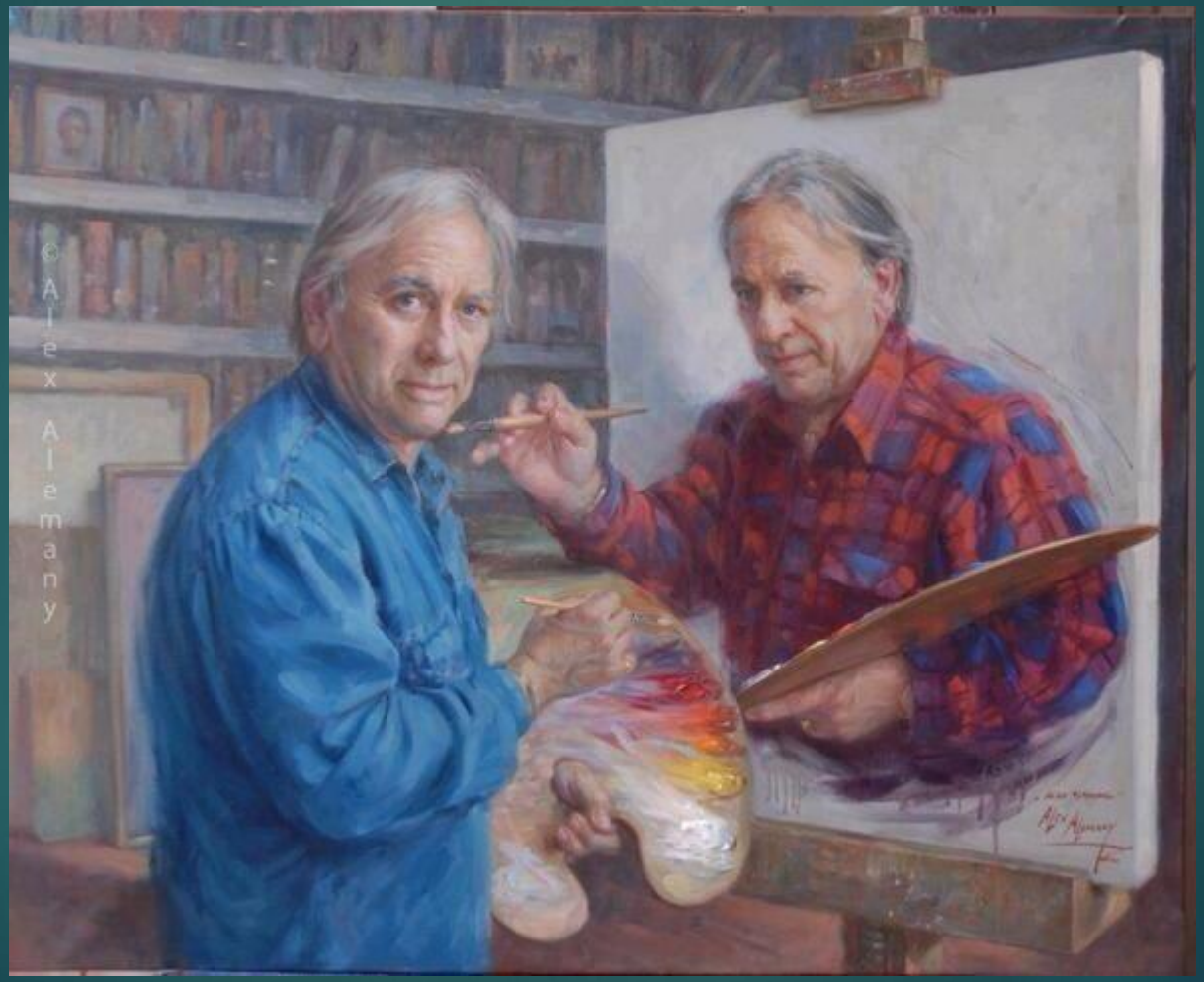


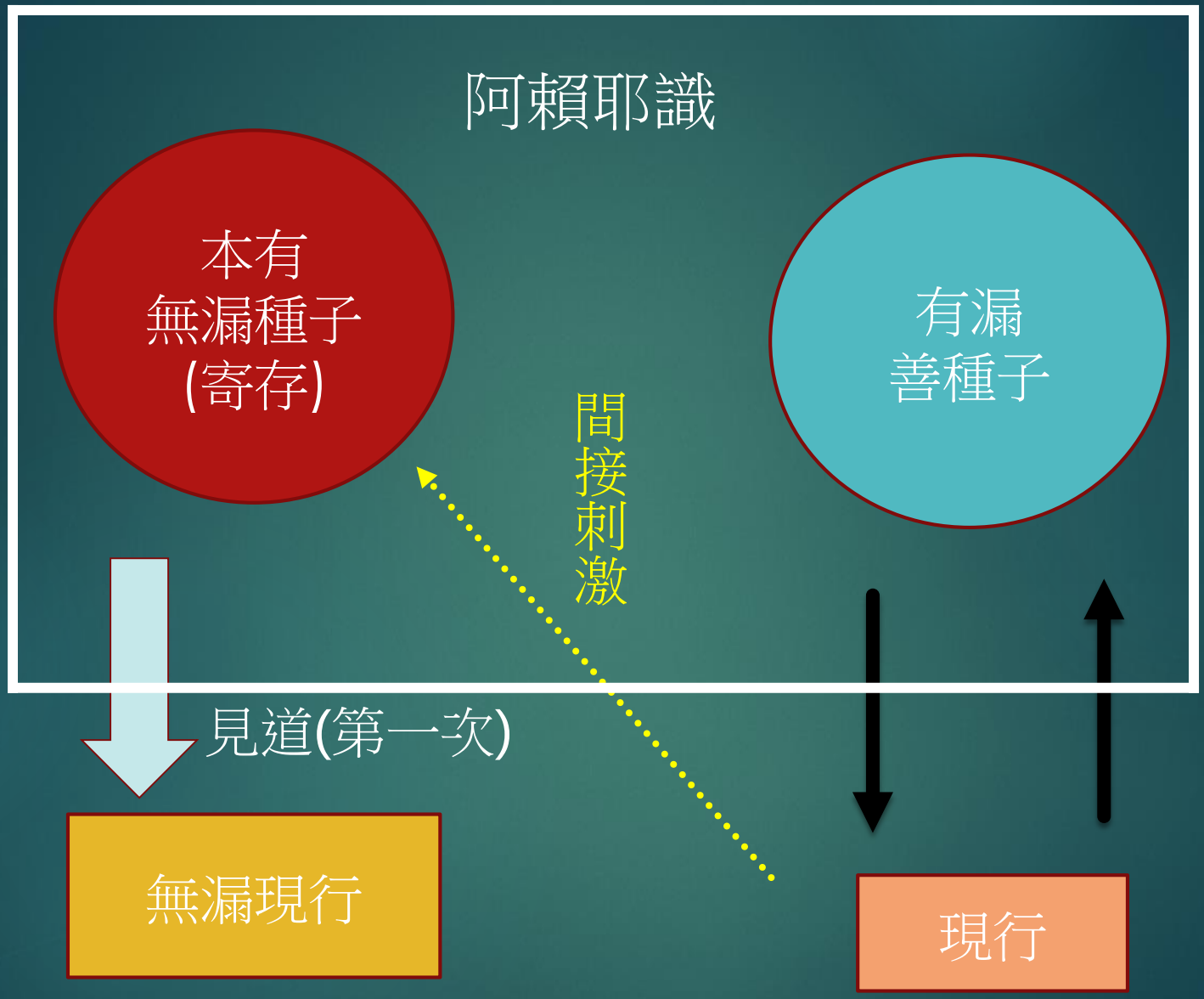
業種子（個別經驗）

名言種子（境界）

來生的生命及世界(餘異熟)

心如工畫師，能畫諸世間
五蘊悉從生，無法而不造




阿賴耶識
本有
無漏種子
(寄存)
有漏
善種子
間接刺激
見道(第一次)
無漏現行
現行
(斷所有分別煩惱)

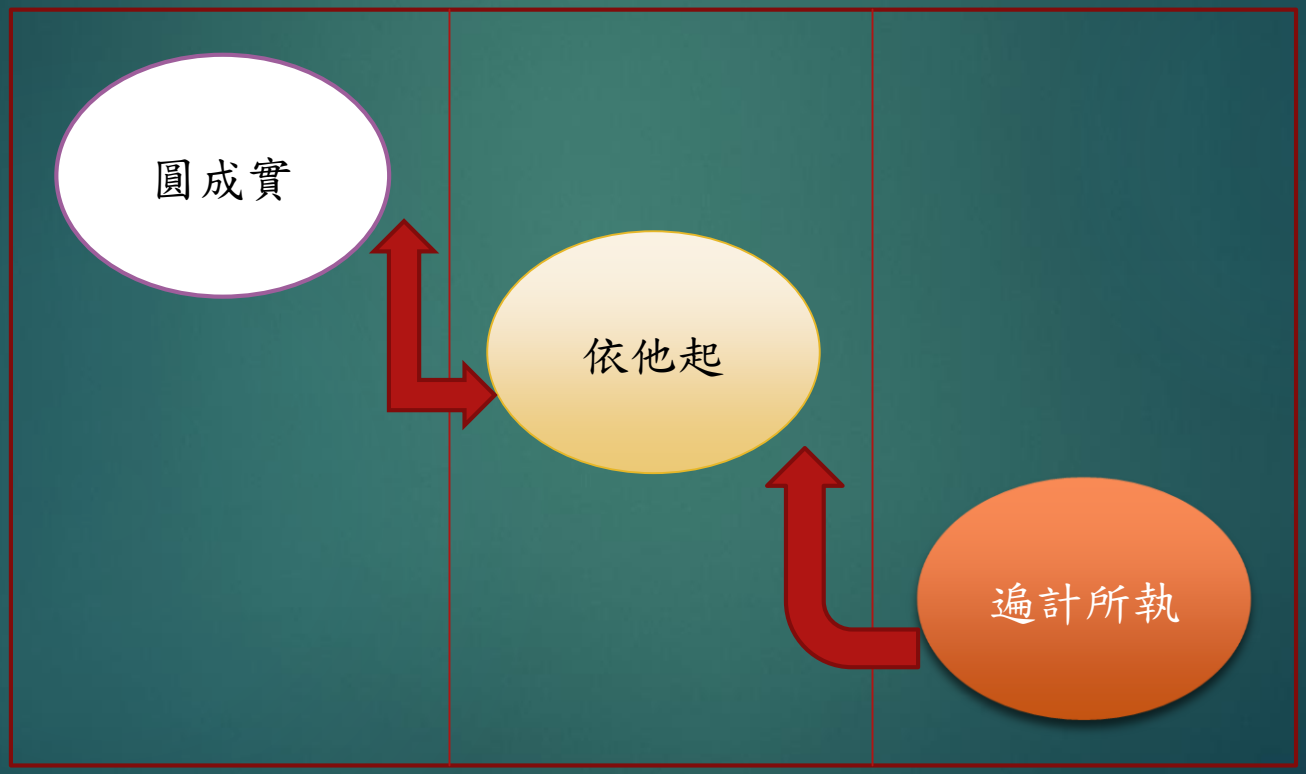
2)宇宙萬象是什麼?

我們看到的是否真實?

2)宇宙萬象是什麼?

一切事物的三種分類(三自性)

自性：特性，可以用來分別



2)宇宙萬象是什麼?

頌20：由彼彼遍計　遍計種種物
　　此遍計所執　自性無所有

周遍計度，都認為是實有

妄執五蘊、十二處、十八界（存在）為實我、實法

錯誤的認知、見解

本質是沒有的，是沒有的

如想象一樣

2)宇宙萬象是什麼?

100

什麼是真實?

2)宇宙萬象是什麼?

頌21：依他起自性　分別緣所生

「他」指其他眾多條件。

由條件而出現，例如：四緣（主因：種子）

本質上是存在，但並非不變
（無常、剎那性、 因果性）

「分別」的心識、心所活動為「緣所生」起的物質世界及精神現象。

遍計所執性 vs 依他起性

妄執五蘊：為實我（靈魂）

妄執十二處、十八界：實法

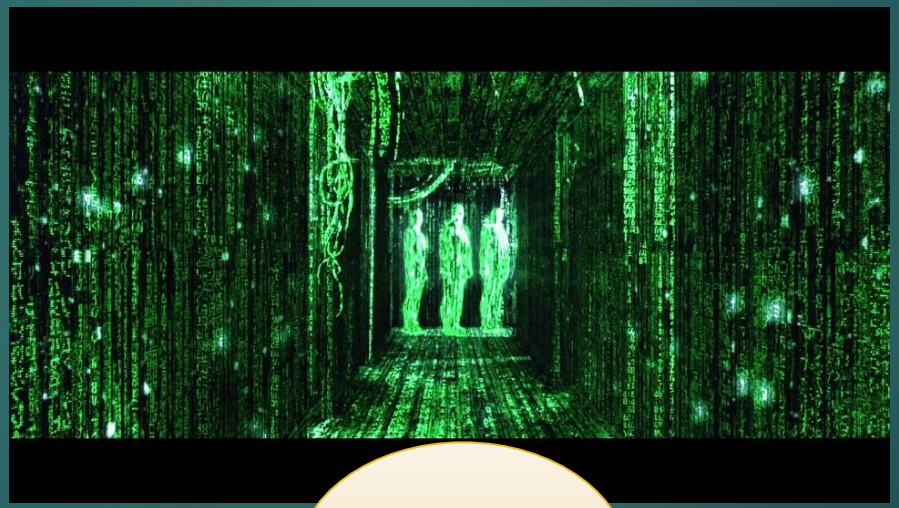
萬法唯識，識外無境

故客觀的萬法，皆是主觀心識所變的幻影

2)宇宙萬象是什麼?

頌21：圓成實於彼　常遠離前性

圓成實性則存在於依他起性之上，
並恒常遠離前面的遍計所執性。
正確的認知



圓成實

依他起

遍計所執

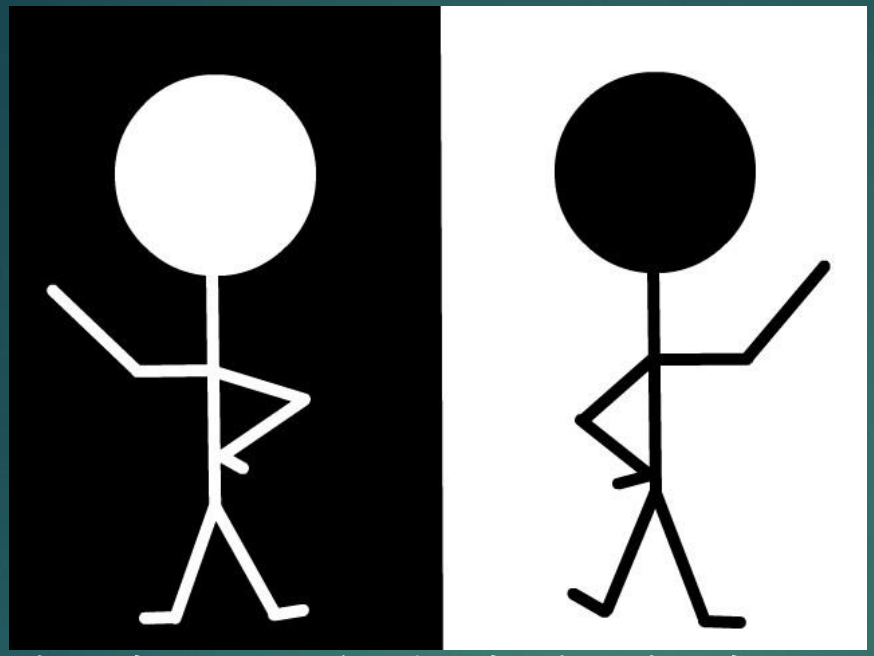
2)宇宙萬象是什麼?

頌22：故此與依他　非異非不異
　　如無常等性　非不見此彼

圓成實性與依他起性的關係

既非異亦非同一，就如同無常性與各種諸行現象的關係一樣。

頌22：故此與依他　非異非不異
如無常等性　非不見此彼



觀五蘊（依他）
無常無我（圓成）

在三自性中，以依他起性為中心（媒介）

若看不到圓成實性，則不能如實見到依他起性

見道時（後頌），直接體驗無常、苦、空、無我

暫時在概念上理解，並不是實際體驗

2)宇宙萬象是什麼?

頌23：即依此三性　立彼三無性
　　故佛密意說　一切法無性

空宗：無自性（空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色身香味觸法。無眼界。乃至無意識界）

佛於此「三自性」的基礎上，建立「三無性」的道理，那是以隱藏真意的方式方便地說：

「一切法皆無自性」，目的是破除眾生執著萬法，實際上並不是「一切法自性」全無。

2)宇宙萬象是什麼?

頌24：初即相無性　次無自然性
　　後由遠離前　所執我法性

三自性（**肯定**）VS 三無性（**否定**)

相無自性，即遍計所執出來的形相或體相這些東西是沒有的。

生無自性，即自然而生（也就是不由眾緣而生）的東西是沒有的。

勝義無自性，即殊勝境界存在於生無自性之上，也就是遠離前面遍計所執的實我和實法這些東西。

2)宇宙萬象是什麼?

三自性（肯定）	三無性（否定）	一體兩面
遍計所執自性	相無性	虛幻
依他起自性	生無性	緣起
圓成實自性	勝義無性	如實

2)宇宙萬象是什麼?

為甚麼要建立三無性？

先防止執著有（否定），後防止執著無（肯定）

一體兩面

顯示非空非有的「唯識中道」

一切事物中都有三自性，一切事物中也都有三無性：
三性各具中道
三性對望中道

2)宇宙萬象是本質（唯識性）

頌25：此諸法勝義　亦即是真如
　　常如其性故　即唯識實性

圓成實自性/
勝義無性/
真如/
空性

佛法中最高的真理（見道時第一次體驗）

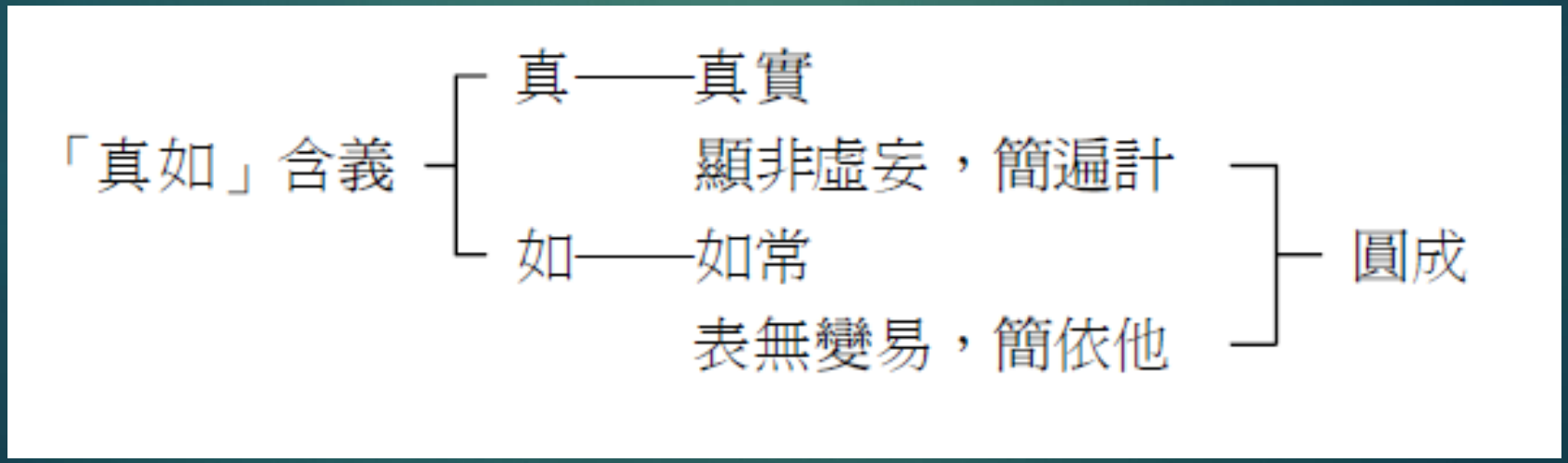
一切法的殊勝境界

2)宇宙萬象是本質（唯識性）

唯識實性即是真如，以恒常真實為其體性

語言道斷，心行處滅

離言自性



唯識三十頌講解及分配

唯識三十頌	唯識相(1-24頌)	我、法的現象	尤堅 (1-7頌)
		阿賴耶識	
		末那識	
		前六識	羅偉輝 (8-16頌)
		總論唯識	尤堅 (17-25頌)
		生死相續	
		三自性/無性	
	唯識性(25頌)	唯識實性	
	唯識位(26-30頌)	唯識五位	伍靜婷(26-30頌)

唯識位

如何從發心到成為覺者(佛)?

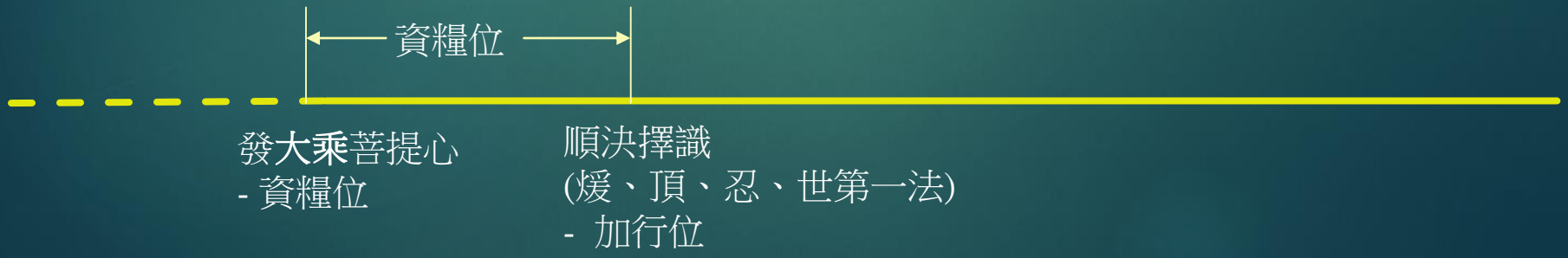
唯識三十頌	唯識位
26頌	**資糧位：修福德、智慧二種資糧**
27頌	加行位：**加功修習止觀**。 分:煖、頂、忍、世第一法四階段
28頌	**通達位**：最初證見唯識實性（真如）
29頌	修習位：修習六度，於漸斷俱生二障種子
30頌	**究竟位**：證得**大涅槃及大菩提的佛果**

資糧位 － 資益身心之糧食

修福、智二種資糧

頌26：乃至未起識　求住唯識性
　　於二取隨眠　猶未能伏滅

從**發菩提心**起，直至**加行位的順決擇識**(煖、頂、忍、世第一法)生起之前，雖然希望證得**唯識的實性**，但對於**能取和所取**這兩種執取的煩惱，仍未有 **能力 壓伏** 或**消滅**。



資糧位

頌26：乃至未起識　求住唯識性
於二取隨眠　猶未能伏滅

煩惱			障礙?	資糧位壓伏或消滅
分別煩惱	後天			未有能力
俱生煩惱	先天			未有能力
隨眠(潛伏種子)	煩惱障種子	我執	障礙眾生得解脫的涅槃	未有能力
	所知障種子	法執	障礙眾生得證知真實的大菩提	未有能力

阿賴耶識
- 隨著生命輪迴

所知障種子

煩惱障種子

資糧位 - 資益身心之糧食

頌26：乃至未起識　求住唯識性
於二取隨眠　猶未能伏滅

在資糧位主要初學階段-是學修

資糧修行有條件，
長遠要用很多儲備，裝備
學做菩薩，強志願

菩薩要主要

1. 發大菩提心
2. 學習五明, 始聞正法
3. 六度
4. 四攝
5. 四無量 - 逐度來圓滿，資糧
6. 止觀

頌26-資糧位1. 發菩提心

太虛大師說:

- 是指能發菩提心的有情，這便是菩薩。

覺悟的有情

- **自覺，覺他**，進行修習

修習

- 培育慈悲、智慧，
- 不只有目標/理想，
- 且貴能實踐履行

資糧位 - 2. 學習五明，聞正法

「菩薩」應學習的五個項目

內明←學習佛家經典的內部的道理
教理學、哲學，為五明之首，對佛教徒而言，即經律論三藏。

因明學←思考方法(邏輯學、論辯術)
已證內明的菩薩，可以藉此辯駁外道的異論，令未相信佛法的人相信，令已相信的人信仰更加堅定。

聲明←語言學、文學等 (即語言表達及書寫、著述能力)
工巧明←科學、藝術、工程、化學等(即日常生活中所需要的技藝)
醫方明←醫學(可助強身健體，並醫治別人的色身病苦，拯救眾生)

資糧位-3. 六度

頌26：乃至未起識　求住唯識性
於二取隨眠　猶未能伏滅

在資糧位主要初學階段， 是學修

資糧修行
-長遠要很多裝備

菩薩要主要
1. 發大菩提心
2. 學習五明, 始聞正法
3. 六度
4. 四攝
5. 四無量 - 逐度來圓滿，資糧
6. 止觀

資糧位-3. 六度

六度 - 逐度來圓滿，資糧；
“度”梵語是“Pāramitā 波羅蜜多”

1. 布施 2. 持戒 3. 忍辱 4. 精進 5.禪定 6.般若

1. 布施 - 有三種：

a) 財施- 包括了錢、物質, **特別是在別人有所需要時**

b) 無畏施- 是一種令人脫離恐怖的施予

c) 法施 - 凡以真理告知大眾; 把知識,智慧, 技能傳授給對方。
**若果眾生對佛法追求時，我們應當將知識道理傳授
菩薩為了隨順眾生**根機**，常根據佛法教理，**善巧方便**，不辭疲倦，講經說法

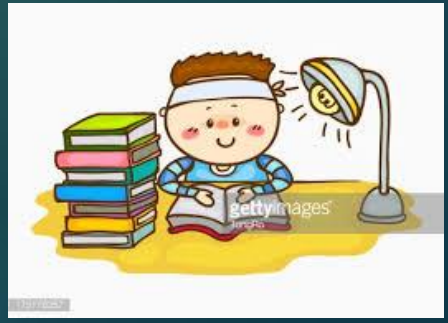
**不求名利，自利利他

資糧位-3. 六度

2. 持戒- 消除不當的欲望
主要有五戒：不殺生；不偷盜；不邪淫； 不妄語 ； 不沾染麻醉之物品
(如毒品 等等);
菩薩戒; 由修一切戒法和善法，能斷身口意一切惡業。

3.安忍- 不受外界任何事物的影響。 順逆之遭遇，心不會動搖; 不起煩惱
**決不是善惡不分，是非不辨;
**對深刻的佛法道理能耐心地學習。

4.精進- 即不懈息地努力, 有勇往直前的毅力決心 , 精進修學



資糧位-3. 六度

5.禪定- 即心有定力, 統一集中力，降伏散亂, 不會被外界而動搖.

6.般若- 即智慧，無執著，無分別心, 為自覺覺他而修智慧。

資糧位-4. 四攝

四攝法門：有布施、愛語、利行、同事四事

1. 布施

2. 愛語：菩薩修行，以**柔軟和愛語**來對待眾生。
說話使人聽了生歡喜心，願樂欲聞。

3. 利行：積極幫助別人，令別人順利完成事情。

4. 同事： 團隊，互相分擔工作，一起工作/活動/生活。
不同的人對不同的事有不同的感受，我們要**設身處地站在別人的角度**，感受別人的感受。

頌26-資糧位-5.四無量

慈、悲、喜、捨

- 慈 - 是與樂，想眾生得到安樂

- 悲 - 是拔苦，想眾生遠離苦惱
- 喜 - 是想眾生離苦得樂而心生喜悅

- 捨 - 是平等，‘一視同仁’

**無量 - 心緣廣大無量的眾生，
無量是眾多難以數計

頌26-資糧位-6.止觀

止觀

止 - 妄念停止

日常生活的習慣，心散亂的。

=> 培育心不受紛擾,令心平靜、穩定、專注

觀- 如實觀察事理能力

資糧位	初禪
	二禪
	三禪
加行位	四禪→加功修習止觀

小總結

頌26：乃至未起識　求住唯識性
於二取隨眠　猶未能伏滅

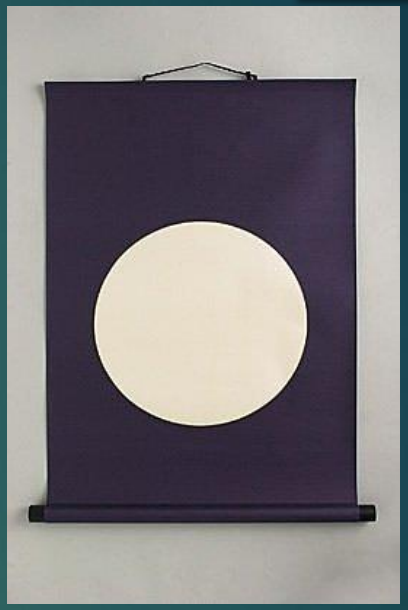
資糧修行- 長遠要很多裝備

1. 發菩提心
2. 學習五明, 始聞正法
3. 六度- 逐度來圓滿，資糧
4. 四攝
5. 四無量
6. 止觀

- 修習福德、智慧二種資糧
- 止觀力微劣，多處散心
- 未有足夠能力暫時壓伏及消滅二障的種子

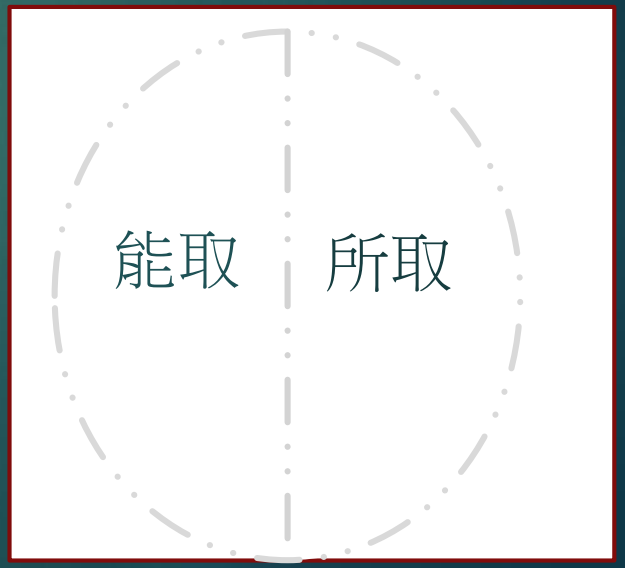
加行位-加功修行

頌27：現前立少物　謂是唯識性
以有所得故　非實住唯識



在止觀修習當中，
觀照到心境皆空，以為那是唯識實性，
但由於仍有形相所取，

故並非真正證得唯識的實性。



**少物-二取 (能取,所取) 空相
**有所得-空相仍有

頌27- 加行位

- 加功修習止觀

修行內容：

(1) 煖位──觀所取空
猶如鑽木取火

(2) 頂位──觀所取空
譬猶鑽木取火，熱氣上騰

(3) 忍位──印所取空 (確認)
──觀能取空
── 印能取空 (確認)
譬猶鑽木取火，煙已發矣

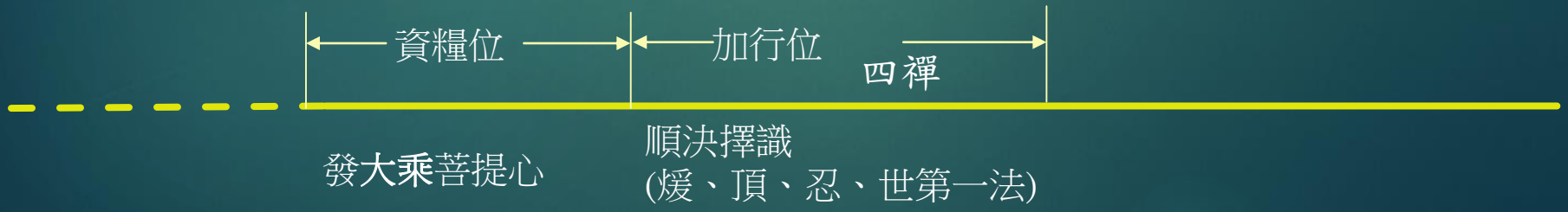
(4) 世第一法──雙印二取 (能取,所取) 空
猶如鑽木取火，無燄之火欻然流出

頌27-加行位

資糧位	**初禪(資糧位)**
	二禪
	三禪
加行位	四禪→加功修習止觀
通達位	見道
修習位	極喜地
	離垢地
	發光地
	燄慧地
	極難勝地
	現前地
	遠行地
	不動地
	善慧地
	法雲地
究竟位	成佛

小總結

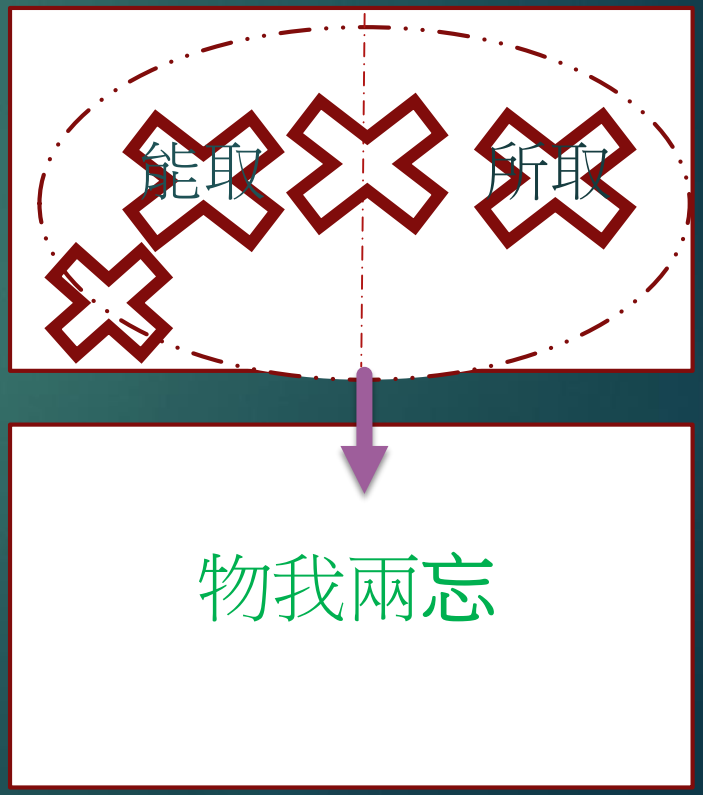
- 目標證唯識實性
- 透過止觀修行
- 有漏世間最高智慧



通達位 - 見道

頌28：若時於所緣　智都無所得
爾時住唯識　離二取相故

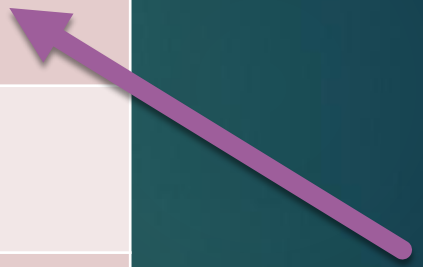
若於此時對所緣的對象，以及能緣的**智慧**，
都不生起形相，
那時就**證得**唯識實性了，因為已能
離開 **能取**及 **所取**的形相。



*智 – 無分別智/根本智
*無所得-無任何形相, 無主觀客觀
*二取 -能取、所取
*住唯識 -證入無分別智

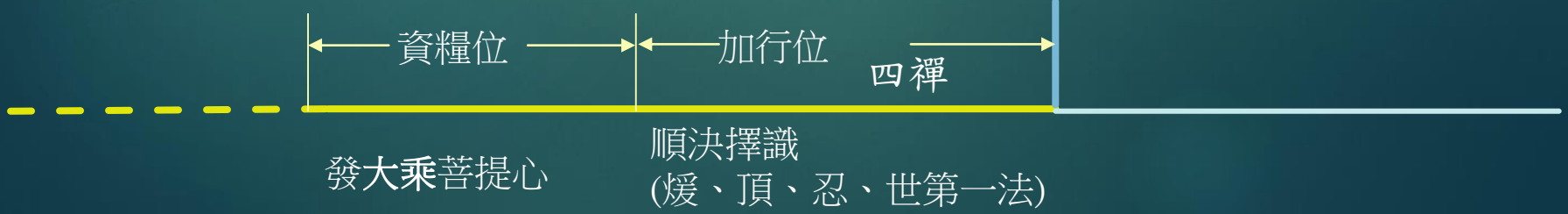
頌28- 通達位 (見道)

煩惱			障礙?	**通達位** 壓伏或消滅
分別煩惱	後天			消滅
俱生煩惱	先天			有
隨眠 (潛伏種子)	煩惱障種子	我執	障礙眾生得解脫的大涅槃	有
	所知障種子	法執	障礙眾生得證知真實的大菩提	有



小總結

- 修行者在加行位的世第一法修行圓滿時
- 不生起形相
- 第一次見道斷分別煩惱
- 見真理時（物我兩忘）的境界
- 見道時第一次見道已經不再退轉回凡夫
- 轉凡入聖
- 見道後仍需要努力



修習位(十地修習)

頌29：無得、不思議　是出世間智
捨二粗重故　便證得轉依

- 於修習**止觀過程**中，沒有形相可得及有不可思議的力量，

- 這種**無漏智慧**已超出世間一切智慧，並能捨棄煩惱障及所知障的種子，

- 將會證得**大涅槃**和**大菩提**的轉依果。

**二粗重-先天俱生(煩惱障，所知障) 都令我們輪迴的種子

頌29- 修習位(十地修習)

- 主要修習 六度, 四攝等等逐度來圓滿

初地-七地俱生煩惱 (有)
- 退回小乘

八地是菩薩的里程碑
- 不會退回**小乘**
- 其智慧可**壓服煩惱**
(俱生煩惱) 令之不現

八地-十地
- 能逐地捨棄煩惱障及所知障的種子
- 建立自己佛土和
- 渡有緣的眾生

修習位	初地	極喜地
修習位		離垢地
修習位		發光地
修習位		燄慧地
修習位		極難勝地
修習位		現前地
修習位	***七地	遠行地
修習位	***八地	不動地
修習位		善慧地
修習位	***十地	法雲地
究竟位		成佛

小總結

煩惱			障礙?	修習位 壓伏或消滅
分別煩惱	後天			消滅
俱生煩惱	先天			初地-七地 - 有 八地-十地 - 消滅
隨眠 (潛伏種子)	煩惱障種子	我執	涅槃	八地-十地 - 有， 壓伏
	所知障種子	法執	菩提	八地-十地 - 有，壓伏

究竟位

頌30：此即無漏界　不思議善常
安樂解脫身　大牟尼名法

究竟位是最後的成佛階位，

證得大涅槃及大菩提「二轉依」的佛果，

達致不可思議、純善、常恆安樂的 無漏境界。
佛所成就的解脫煩惱、超越二乘的「解脫身」，

名為「大牟尼法身」(完全的覺悟者)，也就是理想生命的達成。

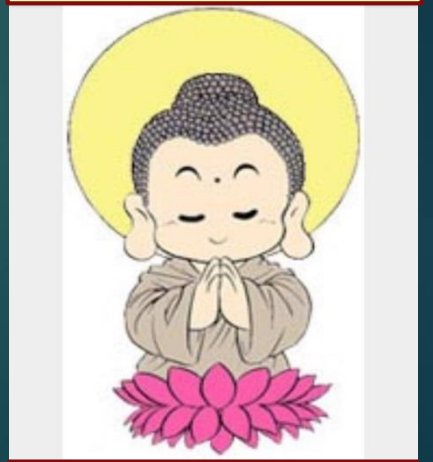
**無漏界 -無煩惱
**不思議- 甚深微妙，能（自在）不思議力量
**善-純善生命、
**常安樂-永恆安樂

頌30-究竟位

終極目標達成
- 建立佛土和渡有緣的眾生 例如:- 阿彌陀佛

大涅槃 (無住涅槃)
- 没有煩惱, 痛苦
- 無執着 (涅槃)這些概念
- 不住生死
- 住世渡眾生

大菩提 (無上正等正覺)
- 佛的智慧圓滿，故名大菩提。



小總結

頌30：此即無漏界　不思議善常
安樂解脫身　大牟尼名法

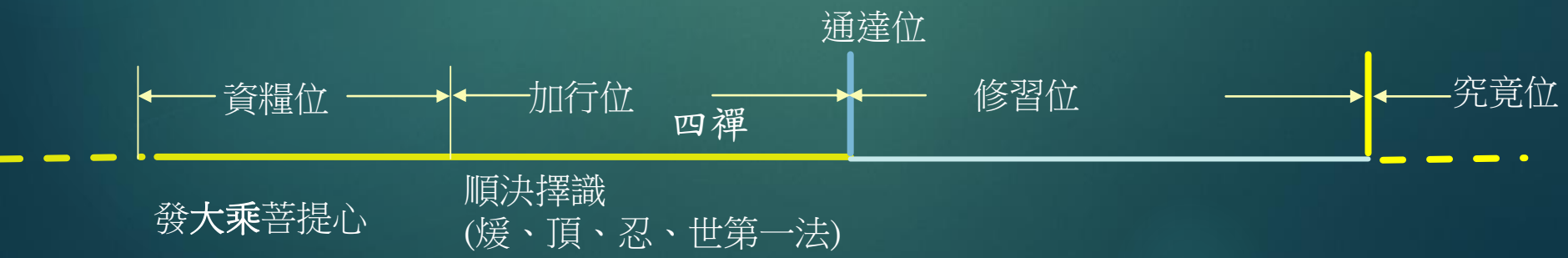
煩惱			障礙?	究竟位
分別煩惱	後天-消滅			
俱生煩惱	先天-消滅			
隨眠 (潛伏種子)	煩惱障種子- 消滅	我執	證真實的大涅槃	
	所知障種子-消滅	法執	證真實的大菩提	

小總結

時間	次第		階位	
一阿僧祇劫		修六度四攝四無量(修止觀)	**資糧位**	**發菩提心**
		煖、頂、忍、世第一法 (修止觀)	加行位	世親菩薩 玄奘法師 社會上-優秀人才
			通達位	
二阿僧祇劫	初地		修習位	
	二地 - 七地		修習位	
三阿僧祇劫	**八地 - 十地**		修習位	**觀自在菩薩**
	佛位		**究竟位**	大涅槃，大菩提

小總結:

- 修行的階段依據
- 唯識理論一步一步進行實踐，
- 直至獲得究竟佛果，
- 清楚簡述了修行歷程指引及佛果的境界。



總結：

貢獻：

1. 解決流轉、還滅的主體困難而擺脫神我色彩，因而建立「賴耶緣起」學說。

2. 建立「唯識種子」學說以解決佛家「剎那滅」的異時因果的「感果功能」的困難。

3. 以「三自性」、「八識」、「五十一心所」分析「生命存在」的實況，以證見「捨染取淨」、乃至解脫生死的可能。

4. 繼承原始佛教，部派佛教及大乘般若中觀及法性如來藏的思想、精神及合理之理論，建構一全面完整的「佛學思想體系」，而依此體系足以基本解決傳統佛學所遺留下來的一般問題。

感謝