

作者簡介

江妙吉祥居士原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名為妙吉祥，早年常為倓虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生為己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛教理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啟發和裨益。

前言

為什麼要解說唯識，因為唯識是佛教中詳細分析我們的心體和心用的心理學。學佛的人主要是修心，若不明白心的本體和心的作用，即是無明，是愚，是迷；若明白心的本體和作用，即明心見性，是覺，是悟。佛教是教人從迷轉悟，從煩惱的心修至寂靜自在，成佛就是成為覺者。

唯識不僅是心理學，實包括人生學，心態學，社會學，修持學，超越世間學。

唯識的「唯」，並不是普通的唯心或唯物的一元論，也不是獨一無二稱為「唯」，而是「有關係」，「離不開」的意思。一切唯識即是說一切人、一切物、一切事都不離心識，與心識有很大的關係。唯識的「識」，是心的別名，論云：「心，意，識，了，名之差別。」唯識即唯心。

唯識學的內容，說一切有生命者具有八主要心識和五十一附屬心態，解釋人生的由來，生命形態，壽命，記憶，自我概念，起心像，有思維，動情緒，發行爲。

由不同之生態與心態，面對同一人或同一物質所起認識的形像，用途和價值觀都有變異。

由同類者的心識都有共同的屬性，對事物都有共識，可以用個概括的名詞或符號，代表一種概念，雖然是抽象，但可引令共認識，例如時間，方向，文字，數量，距離，變度，速率等都有假設的代表性定義。

由種種心態，種種心像，種種假定，引起人與人之間的互動紛擾，動作和反應，令社會呈現不安。佛教爲令人與人之間無爭，社會和諧，要從心理教育着手。

若知一切現象皆與心有關係，就從處理心態開始，靜定觀心，用智慧把握心的力用，明白那些是假象，不要狂妄追求。何者是真理本體，反本還源，超越世俗，而達至寂靜安樂。

唯識學的內容說明世間之有生命及無生命事事物物與心的關係，如何得善生，如何安心，如何待人，如何接物，如何從迷轉覺，所以說唯識學實包括人生學，心態學，社會學，修持學，超越世間學。此書會用十二章解說「唯識」。

第一章 本體與現象

心的**本體**是常住不變，無所不在，無邊無際，無形無相，本無有生，亦無有滅，清淨圓明，妙用無窮，祇可以証悟體驗，不可以言說形容，但爲了助人理解，故假設安立種種名詞，以解釋其重要的特點。

1. 法性。

法的定義：「能持自性，軌生他解。」一切有生命的生物，無生命的物質，兩者之間發生的事，各有其特別的個體性，和表現的形相，可以令人識別的，都稱爲法。法包括人、物、事。

性即本體。法性是一切法的本體，名爲法性。

2. 法界性。

界的意義是因，是種子，是來源。佛經云：「無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃証得。」即說法性在無始時已存在，是一切法之因種起源，由法性然後有六趣，由法性而有涅槃。流轉與還滅皆依法性，故又稱爲法界性。故很多經論說法界緣起。

3. 心性。

心的本體又名心性。佛經云：「應觀法界性，一切唯心造。」意思是說：一切人、物、事都是心的功能所引起的現象，是因緣所成的假相。若能明解心之假用，用從體起，即悟証心之本體。心之本體，與一切法的本體無異無別，故說法界性都是離不開心，故說一切唯心做。說為心性。

4. 實相。

心的本體是理性，無形無相，本來寂靜的，以因緣故起有形相。世人所見之相，皆是妄心分別現起之影像，非實體實相。金剛經說：「凡所有相，皆是虛妄。」實相是無形無礙，無生無滅。故經又云：「是實相者，即是非相，是故如來說名實相。」意思是說實相並非世間人所見之相。若知世間相不是實相，即悟如來所說之實相義。

5. 圓成實性。

本體之理，是「圓」滿無瑕，清淨無染。又是現「成」而不假作為的。無有變易，宜古宜今，「實」而不變，故名圓成實性。

心的現象

心的本體是無形無相的理性。心的現象是心所起的種種作用。法華經中所說的十如是，包括心的本體與現象。所謂「如是性，如是相，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟。」都是佛法。

凡經論中解說心之本體，用不生不滅，不垢不淨，不增不減，空中無物，無對待，無名相等名詞，是說法性。

經論中解說心識之現象，識自相，識相應，識所變，識分位，識實相，皆不離識，名爲**唯識**。是就現象心之作用而說到明心見性，抽象之心性，與現象之心用，可以融會共通，事理無礙。

第二章 生命主動力

心的本體，本來是無形無相，清淨圓滿，光明無際，妙用無窮，當在世間起作用時，便將原來的圓明蓋覆了，稱爲「無明」。有很大的潛動力，稱爲「行」。有力有能，有種種相演變，稱爲「識」。能衍生其餘七識，稱爲根本識，又名第八識。依其功能差別，分別名爲阿賴耶識，異熟識，一切種識。是一切現象界的原動力，經論中有說賴耶緣起。現分自相，果相，因相解說阿賴耶識。

1. 阿賴耶識的特點「自相」

阿賴耶識是梵語，譯名藏識。藏即收集所在所依處。此識是心性所起的功能作用，雖然不是如心性本體的常恆不變，但亦相續不斷似常。凡人在言語行爲過後，自動或互動，單方面或雙方面都各自留有印象在此識中，等待有機會則引生善性或惡性的果，成爲引果的潛勢力，「唯識學稱爲種子」。此識所保持的種子，有力有能地活動，而又長時間不會遺失，稱爲「能持種子」。

何以識中種子不停活動？經云：「諸有情心，染淨諸法所熏習故，無量種子所積集。」識所保持之種子有二類：一為本有，久遠以前本來就存在。二為新熏，為最近善惡法新投入的印象，可熏成為新加種子，名新熏。新的印象亦可熏習本有種子，令勢力漸增強盛。此識能接受熏習，令種子不停增加或轉變成熟，故活動不停，稱為「接受熏習」。

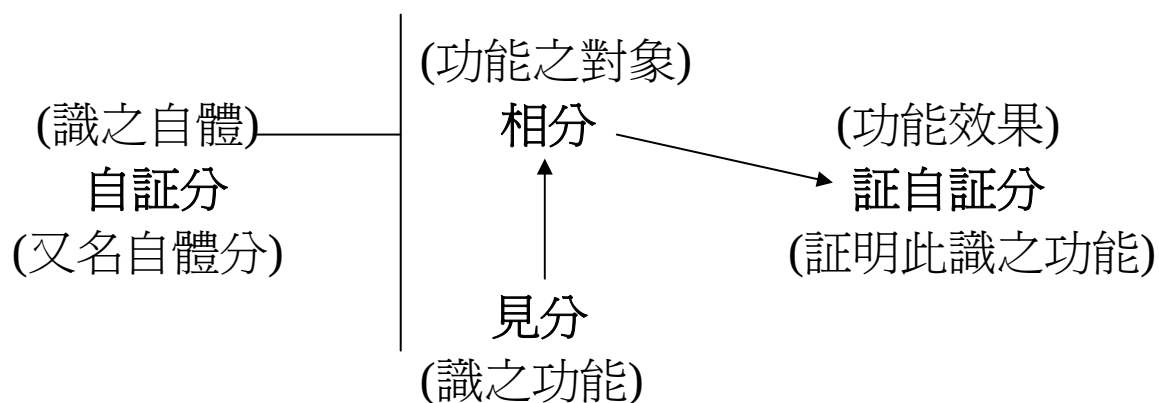
善惡種子不停增加，遇因緣又不停現行引果，生生不息，生滅相續，非常也非不變。人的一期生命亦如油燈之炷，因吸取油而生火焰，前炷變焦，後炷相續，油不斷添增，炷亦不斷生火焰，火光相續，直至油盡炷枯，然後熄滅。人的生命不外新陳代謝的假象，業種子不斷遇適合的緣發力現行，支持命根相續。如燈油不斷添增，支持燈火相續，其相續之不斷，如瀑布流水，却引起思量識之誤執為常為不變，認為有我，故謂能「引起我執」。

阿賴耶識具有三種藏義，稱為藏識。

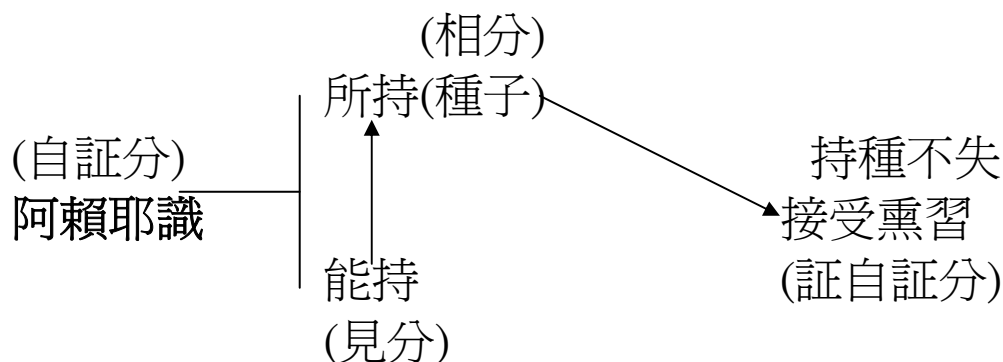
- 1)能持種子，有能藏義。
- 2)接受薰習，有所藏義。
- 3)引起我執，有執藏義。

藏識因具三種藏義而得名，在滅盡定時，無思量識執我。証阿羅漢果位時，斷盡我執。到這些位時無執藏義，即捨阿賴耶識之名。

唯識學中八識皆用四分說明從識起用，即自証分，見分，相分，証自証分。

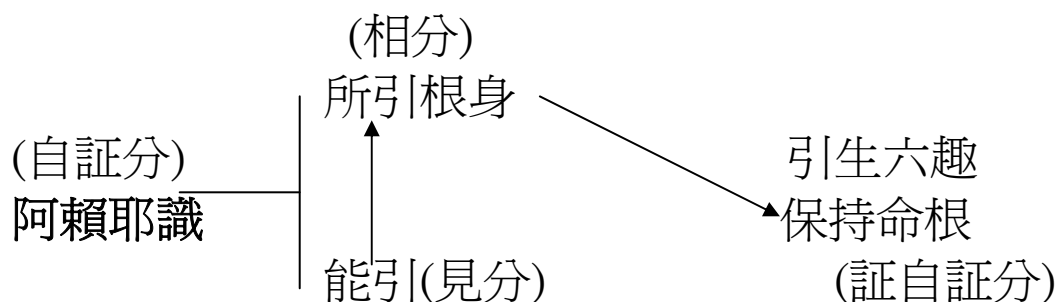


阿賴耶識就能持種子接受熏習之功能說明四分。



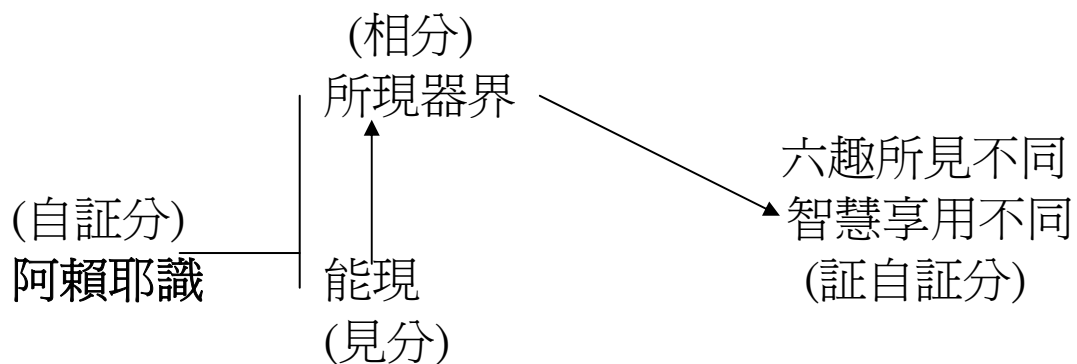
由阿賴耶識能持種子，接受熏習故，因緣適合時，若凡善惡業種數量相似者，即共引生同一趣中有相似根身之總報。但各各內在善惡種子品質不同，則各有禍福智愚壽夭之別報，故稱「能引根身」。

阿賴耶識就能引根身之功能說明四分。

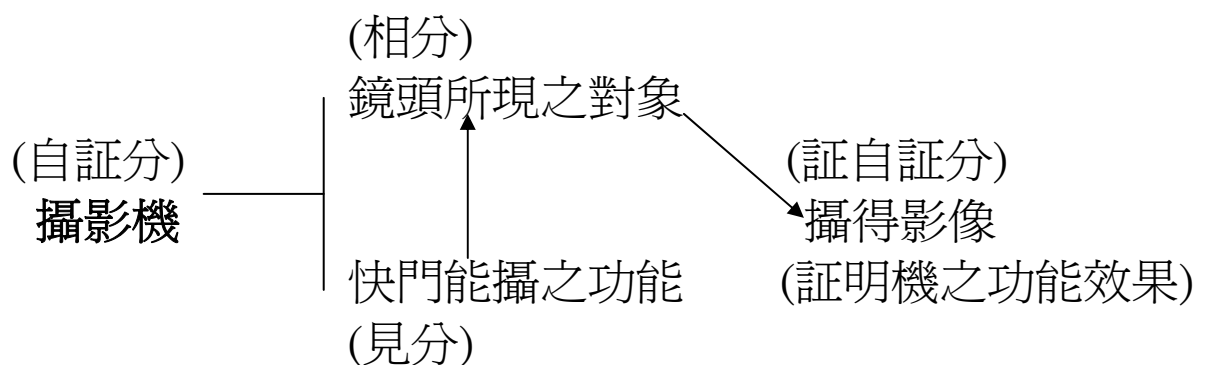


由阿賴耶識依各個體之善惡業種數量相似，而引生同一趣中有相似根身之同時，同類根身者對其所在之世界及一切器物，呈現相似之形態，故同類者認識之概念大致相同，佛經云：「諸業同者，皆共變故。」又名為共相種成熟。但由於各個體之種子品質不同，故智慧程度不同，氣質不同，則在主觀分別中，對客觀事物之價值觀及其受用有很大的差異，故稱「能現器界。」

阿賴耶識就能現器界之功能說明四分。



若用攝影機以比喻識之四分。



攝影機之功能為能攝取影像，本身具快門與鏡頭。攝得影像是證明機之功能。隨其機之質素及性能不同，攝出影像效果會有光暗，大小，清晰度等等之差異。可知影像不是外在對象之本質。

同一攝影師及同一外在對象，不同攝影機攝得影像不同，一切影像唯攝影機之質素所變。

若以喻合識。

阿賴耶識之能持種子功能，衍生能引根身，能現器界，各種功能皆為阿賴耶識自體所具之用，所引根身，所現器界，皆非外在實有，視乎識中種子功能而有不同的表現，故說唯識所變，皆不離識。

八識無論在何時何處起功能時，皆有五個活動程序，稱為五徧行。

阿賴耶識由七轉識的傳送印象起能持種子時的五徧行：

- 1.作意：識起警覺。
- 2.觸：與印象接觸，起能持作用。
- 3.受：照樣接納。
- 4.想：取像而分配，未曾有的為初熏新有，已有的熏令增強。
- 5.思：行動，若意識搜查資料時，隨時有反應。內部種子因緣和合時，即能令種子生現行。

阿賴耶識引根身時的五徧行。

- 1.作意：從死有至生有中，識起警覺引令往生六趣。
- 2.觸：隨業因力，與有緣之父母和合而入胎。
- 3.受：凡業力總和相似者，接受相似的生命形態，是共相種子成熟力，為生命的同趣總報。

4.想：隨先所作業如影隨形，不共相種子成熟力接受各別因果，是同類生命中別報。

5.思：業力發動，一方面報前生因，一方面作因引後生果。隨因緣力支持一期生命，有壽命短長不同。

阿賴耶識引現器界時的五徧行。

- 1.作意：引起根身之同時，「警覺」要使根身有所依處。
- 2.觸：根身「接觸」的世界器物，必須適合根身生存。
- 3.受：祇現有之根身適合「受用」，同類所見相同，異類所見有別。
- 4.想：是先所作業之所感，對境「取像」，依罪或福有不同之受用。
- 5.思：適合業因之受報處，令驅役心為作業之增上緣，罪者更苦，福者更樂。

阿賴耶識之能執持種子(執受)，能引根身令有了別用(了)，能現器界為根身所依處(處)，這些作用微細難知，故成唯識論云：「不可知執受，處了常與觸，作意受想思，相應唯捨受。」

阿賴耶識不作分別，無所違順苦樂，故祇與捨受相應。

問：何以阿賴耶識能變現根身器界，名能變識？

答：變之定義有四：

- 1.有力有能，因緣和合時即有能力呈現種種相（能變）
- 2.頓起頓滅，生滅有變。
- 3.如幻如夢，雖無實境，但有暫用。
- 4.相似相續，非真而似真，非常而相續。

┌
├—（所變）
└

識變有二種：

1.隨因緣勢力故變（總報）

阿賴耶識中之善惡種子，其中有受熏習而成，或遇機緣而成熟，即有現行反應，引至六趣受生，有不同根身之生命形態，及根身所依處。業因遇緣而引生之根身及所依世界器物，雖非恆常，但能相續存在，有形有作用，經論中名因能變。

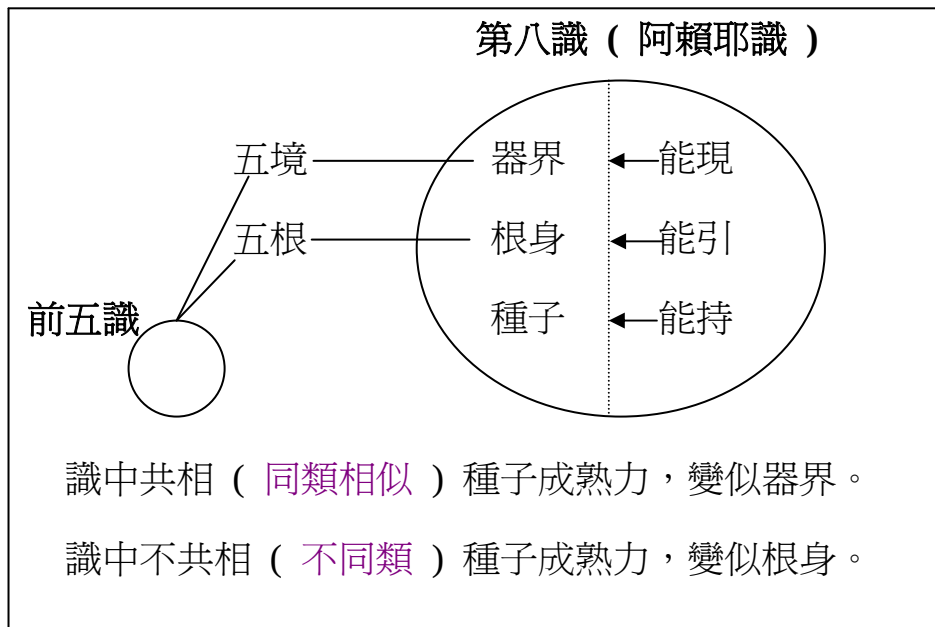
2.隨分別勢力故變（總報及別報）

不同因緣引得不同果報之根身，面對世界器物，各起不同分別認識。不同類者分別尤大，同一外境之河水，人見爲水，可飲可玩可溺。天人可在水面行走如履平地。魚及水族類則認爲是道路空間。餓鬼見之如膿如血不可飲啖。即使同類共見，由於心境情緒不同。如同一朵花，也會有分別認識，心情快樂者認爲是含笑花，心情悲傷者視爲斷腸草，憤怒者會遷怒於花而棄之毀之，喜悅者視爲吉祥喜慶物而喜之愛之，隨心之分別而覺外境有變，經論中名果能變。

頌云：鬼傍生人天 各隨其所應 等事心異故 許義非真實

總報是同類，有共同相似的形相，肢體作用，生理反應，對世界環境的適應程度，相似的認識及其享用的方式。

別報，同類中各有不同的智能，不同的遺傳，不同的環境際遇，不同的面貌體能，形成各各心理上生理上的差異。

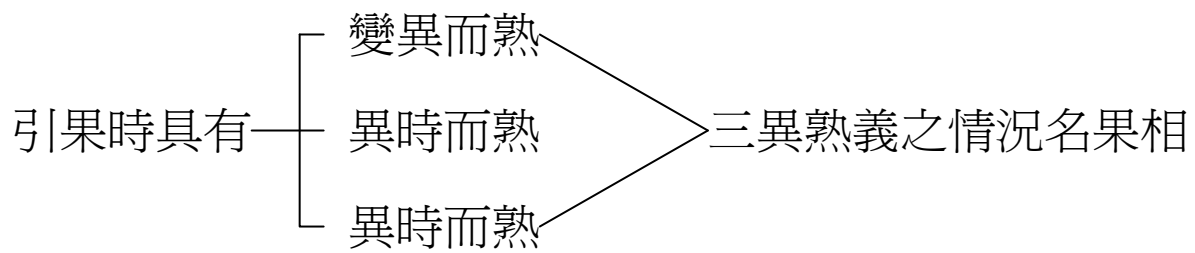


2.阿賴耶識的引果功能「果相」

阿賴耶識所保持的善惡種子，無論是本有或新薰而有，都不會即行引果，要經善或惡的熏習，等待因緣和合，然後才引果，這是「變異而熟」。

阿賴耶識所保持的善惡種子，存在的時間有長有短，品質亦有善有惡，都沒有規定引果時間，也不會同時或一齊引果。各隨各的緣成熟而各自引果。可能同時存入的因，先後不同時間引果。總之，存因在先，感果在後，這是「異時而熟」。

阿賴耶識所保持的種子，或善或惡。各因受熏習的機會不同，各單位有增強或減弱的變動。但可隨識共存，一俟時機成熟，依其善惡性質及分量相似之總和，引生六趣中相應之任何一趣之總報（凡總報皆有善有惡的單位，不可記別為純善或純惡，稱為無記）。善惡性之因，引無記性之果，這是「異類而熟」。



又名異熟識

八地以上之菩薩行者，到不退轉位，已斷煩惱障，無業力支配之分段生死。每當出入世間教化眾生時，由願力支配，壽命無定限。因未斷所知障之生死，名變易生死。已無我執故，不名阿賴耶識，祇名異熟識。

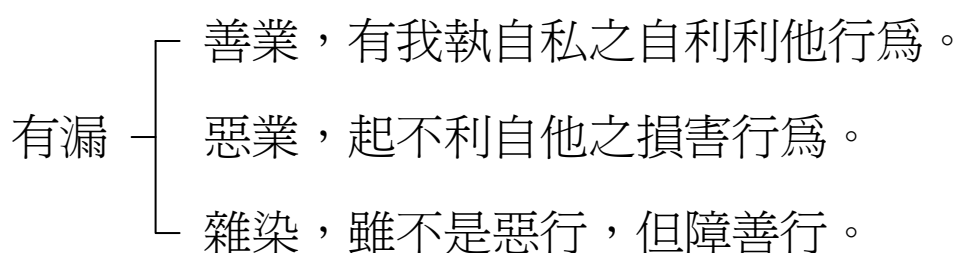
3.阿賴耶識能執持無漏種子「因相」

此根本第八識，在因地中能執持有漏種子及無漏種子，名一切種識。

修菩薩行者，在十地時已破煩惱障及所知障，金剛道後，再無存有有漏種子，無有漏果現行，不名異熟識。但純無漏種子仍可令無漏福德與智慧現行，利樂眾生，此時名無垢識，轉為大圓鏡智。

經云：如來無垢識 是淨無漏界 解脫一切障 圓鏡智相應

關於有漏與無漏之分別：



無漏 — 善業，無我執自私之自利利他行爲。
— 清淨，不著一切相，寂靜無爲。

第三章 印象儲藏庫

有生命個體者的阿賴耶識，能將個體的所作所爲之經過情境，烙印在心中，留下記憶，稱爲印象，能保持經久不會忘失，故阿賴耶識是印象儲藏庫，亦被稱爲藏識。

印象有多個名稱：

- 1.種子。印象本身有引發後果的功能，有如植物的種子，遇到適當的土地，有水，有陽光等助緣，就會逐漸發芽生出枝葉，開花結果。人的思想行爲過後，個人會在自己心中留下印象。若與其他人有關係的，影響到別人感受的，自己和別人心中亦同時留下印象。日後有適當的機會，記憶就能夠發生作用。若遇到自己或對自己有留下印象的人，是好是壞都會有反應。所以佛教的經論中稱印象爲種子。
- 2.習氣。由內在思想或與外界接觸而有的印象都會留在心裡。最初接觸祇可留下熏習的氣氛，重複多次的，便會熟習或成習慣。凡所有接觸，經過熏習，漸漸便會形成一種可以引起反應的力量，稱爲習氣。

3.業力。業是所思維所作的事。凡經過所思所作的都會留下印象，重複的思維或行爲便會成爲習慣、經驗。經驗的累積便形成一種動力，會推動引起反應，故印象又稱爲業力。

佛經中說因果，有時說善惡種子爲因，或說善惡習氣爲因，或說善惡業力爲因，都是說可以引果的印象。

偈頌云：假使百千劫 所作業不忘 因緣會遇時 果報還自受

爲甚麼所思所作之事留下來的印象會經百千劫這麼長的時間仍不忘不失，等待合適機會時即引起果報？

唯識學用六點來解釋種子的性能：

(1)刹那生滅相續。刹那是很短時間，據佛經說一彈指頃已過了九十刹那。種子是心的功能，不是心外之物，不離於心。心是分秒生滅相續，新陳代謝，種子亦隨而分秒相續，新陳代謝，有生滅則有變，初接受訊息投入爲種子時爲新薰，重複接受熏習時，會增強力量。若長時間不再有熏習時則勢力漸微弱。有如讀書，勤讀則可以背誦，若不溫習便很易暫忘。故種子的刹那生滅，可令能力增強或減弱的改變。

(2)具有引果功能。印象投入心識時，即成爲可引果的種子，雖有新陳代謝的變化，令能力加強或減弱，但不會消失。加強熏習祇有易於現行引果，否則潛伏暫隱，等待啓發。

(3)超越生死界限。人的身體會因死亡而壞滅，但種子在心識內不受生死轉變的影響，隔世都能引起作用。故常見兒童有先天之高智商，一般人不知有與生俱來的種子，還以為是天賦。同樣，今日與人結下的緣份，日後會重續未了之情。

(4)本質善惡不變。種子可以因熏習而新有，亦可以因熏習令原有的增強，或缺乏熏習而變弱，但其良善或邪惡的本質，恩怨的記別是不改變。人有時由善變惡，是惡的熏習多而惡種子力強，故表現惡，善的種子隱伏。若由惡變善，也是善的熏習令善種子強，故表現善，惡的種子隱伏，並不是種子變質。

(5)等待機會發展。種子在識內品類多而複雜，也不會同時發起反應，要視乎機會是否合適。機會適合時，種子的反應力迅速如電，沒有適合機會時，則潛藏眠伏。許多人雖然修習很多知識，有專長能力，但沒有機會發展，致有很多臥虎藏龍，或屈屈不得志的大智若愚者存在。也有很多外強中乾的虛假有識之人，有機會時會暫時得意，一旦黔驢技窮，則無以繼，原形畢露。所以人不能憑外表去評估賢愚，表裡不一定相稱。故有種子也要等待機緣。

(6)反應有條不紊。種子雖多樣化，熏習亦很頻繁，但都能各自引起各不同反應，不會錯亂。由道德與罪惡，利益與損害，引致的福德與禍殃，順緣或逆緣，每一樣都能交代清楚，絲毫不亂。報應有遲早問題，正如種瓜得瓜，種豆得豆，始能成

爲因果定律。

唯識論中說種子六義：

- 1.剎那滅 （ 相續有代謝，增強或減弱 ）
- 2.果俱有 （ 具有反應力，隱現非得失 ）
- 3.恆隨轉 （ 隨本識流轉，經生死相續 ）
- 4.性決定 （ 雖接受熏習，善惡性不移 ）
- 5.待眾緣 （ 待緣始反應，起用不定時 ）
- 6.引自果 （ 各引自類果，交代無錯亂 ）

第四章 熏習的探索

1.得知識的過程

我們的知識並非出生時即具備，要經學而知，經習而識。從知到識必經三個階段：

- (1)認知。先經眼看耳聞接收訊息，經意識分別明白後，才得初步認知。
- (2)溫習。認知而不再加溫習，很快就忘記了，需要一次再一次的溫習。溫習即熏習，經多次的熏陶才能熟習。
- (3)記憶。經熏習而熟習即能記憶，可以隨時隨地懂得應用，才算求知識成功。假如求學而不能記憶，是缺乏熏習，等如未學，所以要成功求得知識，要靠熏習。

2.學習與阿賴耶識的關係

學習的開始，是將認知的印象存入阿賴耶識而成爲新薰的種子。一次復一次的溫習，即熏習種子令印象加深。多次溫習便能熟習，如種子成熟隨時引果，即學習成功隨時可應用。這是阿賴耶識保持種子接受熏習的作用。

3.何以阿賴耶識能接受熏習

「熏」即接受刺激或訊息後，能建立新的關係，成爲一種功能。「習」即重複的輸入同樣訊息或刺激，使已有的關係加強，可令反應力加速。

阿賴耶識具有接受熏習的四個條件：

- (1)相續無間。此識恆轉如瀑布流水，相續不斷，故能保持種子不失，亦能使種子接受熏習，加強反應力。即使久未有熏習而勢力微弱的種子，亦不會消失，一經熏習，亦能引果。
- (2)非善惡性。若極端惡則不能容善的熏習，若純善則不能容惡的熏習。正因爲本識是無記性，故善性或惡性的刺激，都可以依其原有善惡性而各別融入，各自增加其反應力。
- (3)開放自在。阿賴耶識能與任何刺激建立關係，不會作任何阻撓，可以接受熏習而有轉變，不像無爲法之恆常不變，不受熏習。
- (4)有和合性。阿賴耶識中種子接受熏習後，即與同類受熏之種子同時同處和合，不即不離。

成唯識論說所熏四義：

- 1) 堅住性
- 2) 無記性
- 3) 可熏性
- 4) 與能熏共和合性

4.熏習令人氣質轉變的原因

阿賴耶識中的種子，善惡性是決定不變的，但何以有人接近善或惡的熏陶後，會令氣質轉變？本識內原有的善種子或惡種子的單位是不變的，若多接受善的熏習，善的種子勢力強盛，現行的都是善行，就會表現出善的氣質，原有惡的種子，因沒有受到惡的熏習，就潛伏不顯。若一旦受到惡的熏習，惡的種子也會勢力加強，到時現行的都是惡行，就會表現出惡的氣質。所以人有內在的複雜潛能，很多時會受外來的雜染熏習而有或好或壞的轉變。

5. 熏習的成效有不同的原因

有許多人在同一時間接受同一熏習，但各人接受熏習的效果都不盡相同，這不是阿賴耶識的受熏功能出現問題，而是接受熏習的人識內原有種子的功能及其他心理狀態的影響。例如同一班的學生聽一老師講課，各人接受的程度也各不相同。

接受熏習效果好的原因：

- a)內在有驅策力去接受 [有進取的意願]
- b)阿賴耶識中有一些原有的印象 [已有基礎]
- c)受熏時不受內在或外在的干擾 [定心專注]

接受熏習效果不好的原因：

- a)心理準備不足 (有懷疑；猶豫；不積極)
- b)與阿賴耶識中有一些原有的印象有抵觸 (矛盾)
- c)同時間內在有其他資訊熏入 (心散亂)

第五章 自我的概念

1.何謂自我概念

世間事物具有許多特點和屬性，有抽象屬性，如善與惡；有本質屬性，如硬與軟。

將各各具有的同樣屬性抽取出來，用一個名詞或符號概括表達這些事物的一般特徵和屬性，就是概念。

「概念」的定義是由已知的原則，將所接收到的訊息，推理思維，進行分類加工，反映出其所屬品類的代名詞。

自我的概念：

「我」的定義是常，不變，有獨立性，有主宰性的。

從這個定義去推理審思第八識之功能作用，相續而無間斷，

以爲是「常」；支持同一身體由出生至老，以爲是「不變」；保持印象可以學習和記憶，自學自得，以爲是「獨立」；作因感果，由此生可引至他世，以爲「有主宰」，即作出自我的概念。

實際上第八識的功能作用是：

—生滅相續，似常而非常。

—所支持之生命，有生老病死的而非不變。

—學習、記憶是多次熏習的因緣反應而非獨立性。

—此生命終引至他生，是因緣支配的果報，而非有主宰。

所以說這自我概念是錯誤的。

2.起自我概念的心識

起自我概念的審思作用心理，佛教唯識學名之爲末那識。「末那」是梵語，譯名「意」，亦名「思量」，又名第七識。此識依第八識之功能作用而起，第八識相續無間斷，此識之思量作用亦無間斷，故說此識以第八識爲根。第八藏識因此識之執有自我概念而有生死，而有執藏。佛經說第八藏識亦依此第七識爲根。我執與生死是互相依持故。

此思量識不以外境爲對象，祇以第八識之功能爲對象，是內在分別。雖不向外分別，但當第六意識之分別未決時，必經此識之自我概念過濾加工，故佛經說此識是意識之所依止，又名意根。

3.自我概念引起之過患

此自我之概念，對人生觀有何影響？因為此種自我之執著會先與四種負面心理相應。

(1)我痴。迷而不知無我之理，不知因緣聚散無常之理。

(2)我見。由於非我的個體，不正確地認為有我，由於大多數人在同樣環境下有相同的認知，都以為這些錯覺是正確的。

(3)我慢。由於這種錯覺產生了我與別人的對立，以我為主的心理，決定了尊我而輕別人，起以我為高為勝的我慢。

(4)我貪。由於以我為高為勝，對自我則縱容慾念，凡我喜歡的則想佔為己有，不惜一切爭取我愛的人，我愛之物。

若人人有如是心理，是會引起種種鬥爭煩惱，故比四種心理是煩惱之根本。此四種負面心態是內在慧解的錯謬，不會向外主動行善作惡，但在修道時由於這此心態影響而起八種障礙，佛教稱此八種障礙為八雜染法，又名八大隨煩惱。

(1)不信 ——障修道之信心	(2)懈怠	障應修之精進
----------------	-------	--------

(3)掉舉 ——障修止	(4)昏沉	障修觀
-------------	-------	-----

(5)放逸 ——障收攝不應起之心	(6)失念	障正念
------------------	-------	-----

(7)散亂 ——障正定	(8)不正知	障正慧
-------------	--------	-----

4.自我概念何時化解

此錯謬的自我概念，佛經論中稱為我執。此錯謬之概念，並非偶然暫有，而是經常相續存在不捨，頻頻熏習，成為習慣，故又名我執習氣。

我執習氣有二種：

- (1)俱生我執。是不知何時開始，早已受熏習成為內因，與生俱來，不是現生熏習所得。
- (2)分別我執。並非與生俱來，祇由現在外緣熏習而有，如接受教育及受社會影響所起錯誤之分別計度。

我執習氣又名煩惱障。

因有我執故，根本煩惱與隨煩惱相應而起，擾惱身心，障礙聖道，不得寂靜，故稱為煩惱障。

問：分別我執或分別煩惱障，如何能斷？何時能斷？

答：分別我執是由外緣熏習而有，若有心除遣此錯謬斷之妄執，應積集智慧之資糧，多聞正法，善作思量，將此錯謬妄執漸伏，稱為「資糧道漸伏」。再復加行精進修定，可將此分別之妄執盡伏，暫不現行隨時可後起故名伏，稱為「加行道頓伏盡」。再復修定，小乘在初果(須陀洹預流果)通達無我理時，虛妄分別我執種子習氣皆斷，稱為「見道斷」。菩薩在入初地

歡喜地時通達無我理時，亦稱「見道斷」。故分別煩惱障稱為見斷惑。見道又名通達道，俗稱「開悟」。因未斷俱生煩惱障，故仍有生死，未証得涅槃。

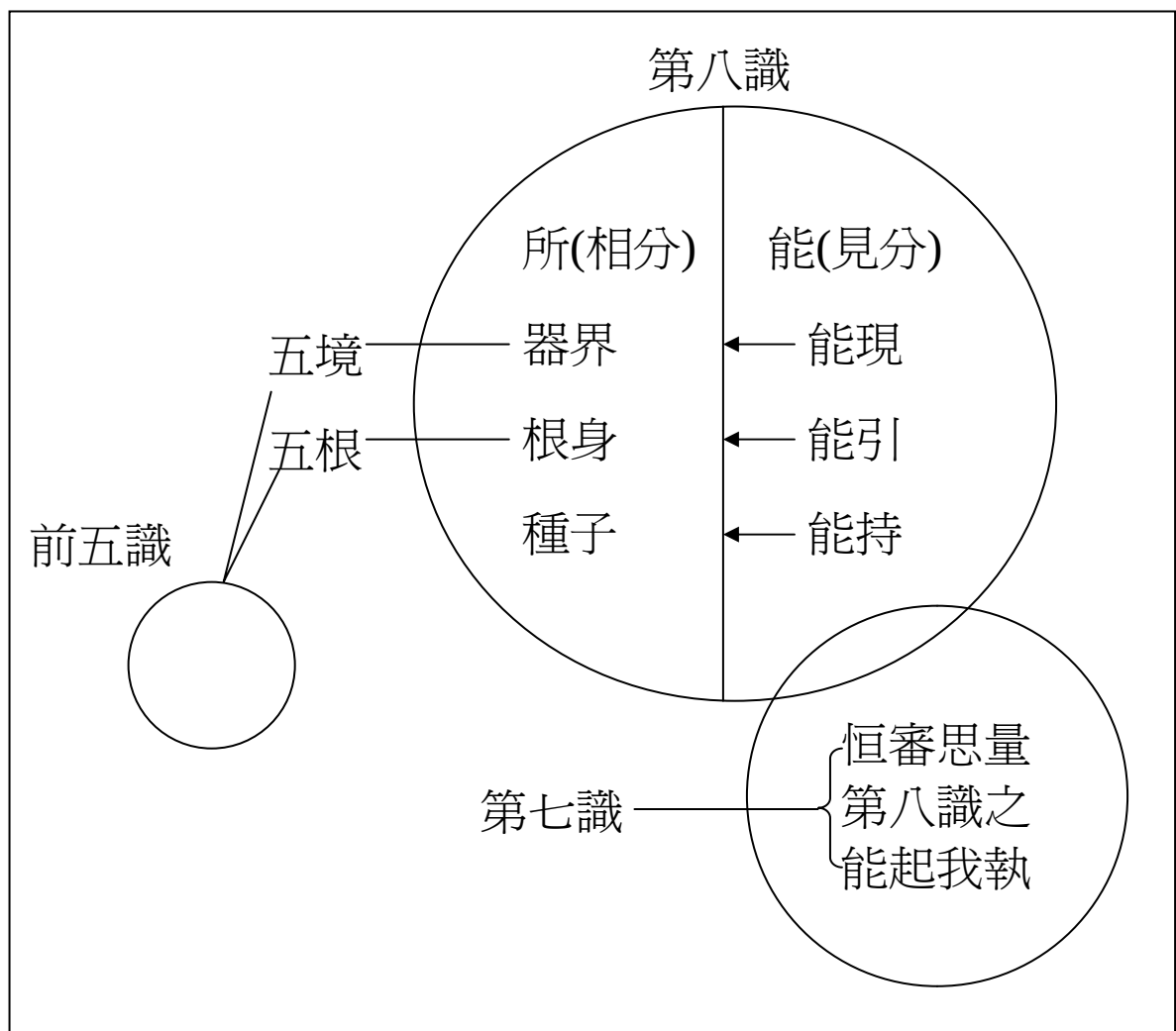
問：俱生我執或俱生煩惱障，如何能斷？何時能斷？

答：見道通達後，仍須修道，小乘依斷惑之次第，經一來果(二果)，不還果(三果)至阿羅漢果才將俱生我執斷盡，此時可說斷盡俱生我執，不受生死輪迴，因斷盡所有煩惱結縛，可得解脫，可入涅槃。若菩薩道，初地以上，由悲願力，修六度行利樂有情，雖不如小乘以斷惑解脫幾回生死來記別果位，仍須斷煩惱障，直至八地，所有煩惱障種子習氣永斷，永不現行，才可說永斷俱生我執，故說阿羅漢位之修道人，若迴小向大，即入菩薩之第八地。雖無分段生死，仍可有變易生死。

阿羅漢及八地菩薩，第八識雖有保持種子之心用，但因無第七識之思量執我，無執藏義，不名阿耶識。八地以上菩薩的第八識則轉稱為異熟識。

成唯識論說阿羅漢位捨阿賴耶名。

又說第七識在阿羅漢位，滅盡定，出世道不存在。



第六章 認識的程序

認識的第一步是感覺。感覺即視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺(即五識)，由生理的器官：眼、耳、鼻、舌、身(即五根)與客觀的世界：色、聲、香、味、觸(即五境)相互溝通而起的心理作用。

生理器官各有專門對應的刺激物，如眼祇對形色和顯色，耳祇對聲。當各器官接受到適當刺激時，即釋放出本身的功能，引起感覺。感覺祇能接觸到面前的事物（唯識學稱為性境），是現在的直接感覺（唯識學稱為現量）。

隨着生理器官的情況或外界條件的不同，感覺效果也不同。最顯著的是空間距離，光線強弱，器官健全與否，關係影響甚大。

感覺不能確實反映出對象的特性，如眼祇知之形色之長、短、方、圓、高、下、正、不正及顯色之青、黃、赤、白、光、影、明、暗、雲、煙、塵、霧。至於名字，作用及屬性，要交由較深一層的心理活動作出認識。換言之，五識的感覺僅向意識提供活動的原料。

五識的感覺是認識程序中最簡單的直覺，可說是未能確定認識前的初步知覺。五識是五根與五境接觸時發生的刺激作用，是生命的活動機能，証明生命依賴物質以為身體，証明生命依賴物質為身體之所依。

身體為受因果報應之明顯表徵，佛經稱為正報，美醜強弱種種氣質都經由身體表現，許多都是與生俱來的，走過去因所引的果。身體是受意識驅使的工具。經過意識起心像，意念，情緒的決策，才指揮口舌發出語言，身體表情的各種動作來反映表達。可是從語言，身體表情及動作不一定清楚反映出心理質素，因為有時人的動機往往和表現不一致，所以人的氣質和行為屬性要視乎內心的動機才可作出結論。

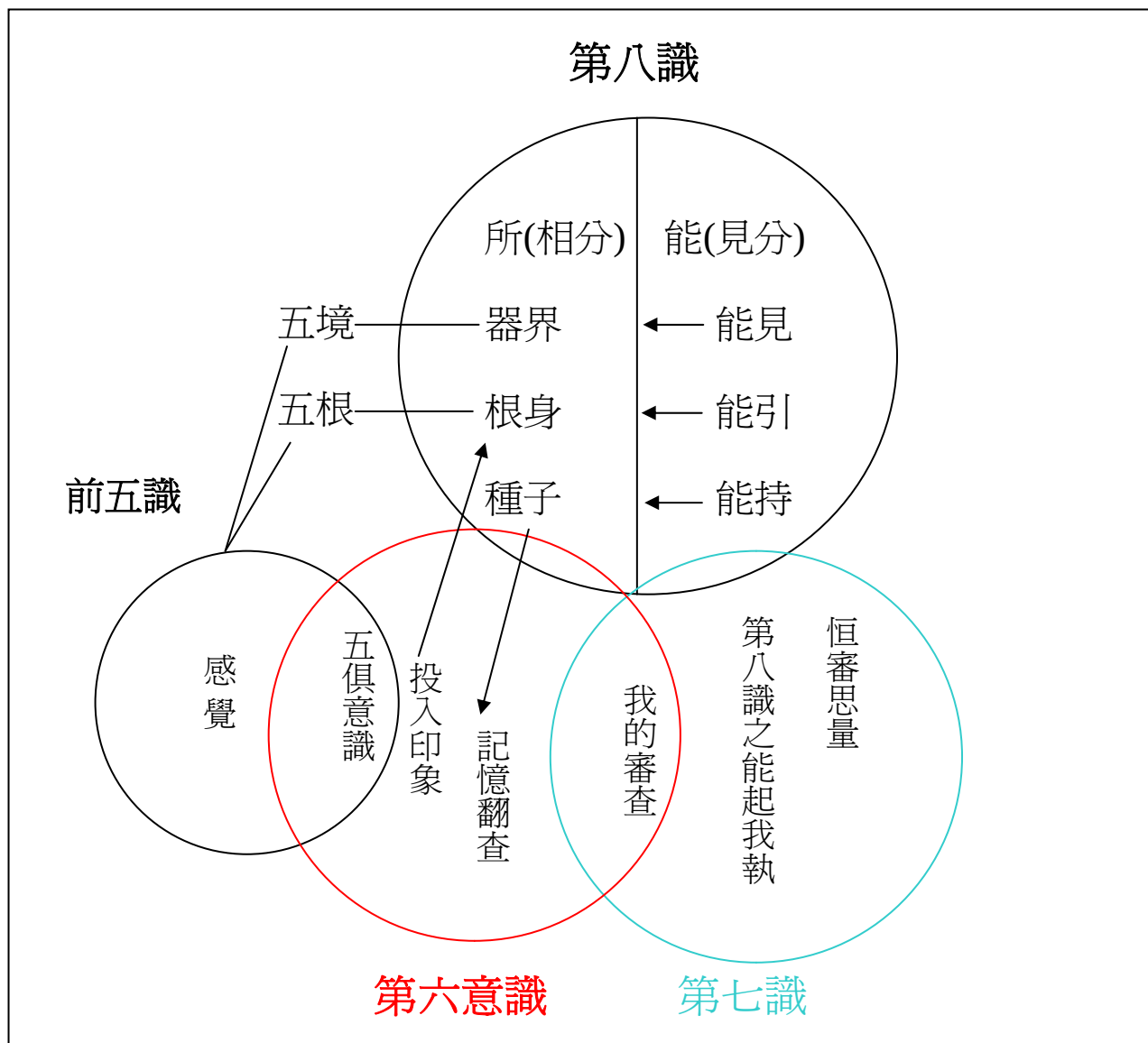
物質世界為身體之所依，為供應衣食住行之必需品。佛經稱為依報。貧乏與富裕視乎過去修的因，是表達過去因所引的果。

各人如何享受自己的物質環境，不能抹煞自己的努力謀生，創造環境，重要的還是內心怎樣看待物質的價值觀。人類對事物的認知，並非與事物原本的模式完全相同，因為要經過內心多重序列的分析，多重檢測才作出認識的決定。所謂多重序列，當人對物體要作出認識時，先由五官所起的五識接收訊息的模式，用最簡單的覺知，最低限度的分析程序，迅速喚起意識注意作進一步接駁的認知。

意識接到影像，即進行加工，先從印象儲藏庫的第八識內搜尋有關的記憶特徵，在這儲藏系統中，有情節記憶，語義記憶，有時間太久沒有再受熏習而記憶強度減弱的，有舊的資料被新資料干擾發生混淆的，或所提供的回憶線索已經不恰當，反映出來的和原本的模式會有很大的變化，識別的程序至此仍未成。

意識再將這些記憶經驗，經由自我概念審查檢測，加以評價，這些評價都有我的偏見存在，是合我意抑或不合我意，有益於我還是有損於我，這些內部表徵已有很大的主觀性。這時仍未有決斷，要看當時意識形態，心情好壞，才將這件事物的認知加以判定。所以說人對事物的認知是經過多重程序，會影響本來模式的相同性，不是鏡中影像，也不是複印機可即時映現，祇是經過意識、思量識、藏識多個程序加工過濾後的結果。

經過一番認知之後，再將印象投入印象儲存庫，令印象新加或加強。



第七章 心像的原理

心像是第六意識的內心影像。心像有二種：

(1)是經五識的具體刺激後所傳達的訊息，由意識加以確定認識。

這是「五俱意識」的心像。

(2)是意識內在的抽象思維模式，不受時間及空間限制。這是「獨頭意識」的心像。

五俱意識的程序

當第六意識接收到前五識提供需要確認某種訊息時，先起警覺與對象接觸，這時未能確定是否曾經認識，即向印象儲藏庫搜查資料，是否以前曾經有所記錄，是否曾有安立名字，是何屬類，若查得記錄，即得記憶而認識其名與用。這是五俱意識以第八識所持之種子為檢查對象。這是第六意識與第八識之關係。

第六意識從第八識取得記憶中種種資料後，仍未能作出決定，便要經第七識自我概念的審查，是否迎合我意；是對我有益抑或是有害的；是令我愛或令我憎；應貪取或應捨棄，第六意識依此而自起影像，故說第七識為第六意識所依之根，這是第六意識與第七識之關係。

經過內部向第八識搜索印象記錄，又根據第七識關於我的意向，第六意識有所指引，又因應當時的情緒再作思維，對所接收的訊息作認識的決定。認為可愛的自繪成好影像，不可愛的自繪成不好影像，眼見之境可以是樂園，也可以是荊棘；耳聞之聲可以是形容為繞樑三日，也可以是吵耳難聽；鼻嗅之香可以是芝蘭馨香，也可以是掩鼻之臭；舌嘗之味可以是齒頰留香，也可以是反胃難嚥；身所覺觸的可以細軟如綿，也可以是粗硬如刺。同一境物因人的經驗印象不同，偏愛不同，性格品味不同，會起不同的心像，所有心像是非常主觀性的。由心描繪的心像，並非客觀之實境，故經云：「心如工畫師，畫種種五陰。」

意識經過每次的認識，即有刺激熏習的作用，以前未有經驗記錄的，熏成新的印象投入第八識。曾經有經驗記錄的，即加強熏習使本有印象加強。這是意識的心像與第八識持種之交互關係。

獨頭意識的分類

意識不一定要經前五識的具體刺激才能作出具體的思維。抽象思維也有很多模式，佛經稱為「獨頭意識」，分有三種：

(1)散位獨頭

1.思惟

- 1) 用推理的模式，超越前五識之所能及，想像到極微細的事物。
- 2) 用假定的模式，超現實地想像極遠距離的事物。
- 3) 用聯想的模式，將別人的遭遇，代入自己生活中的可能性，或模擬未來的處境。如見老病死而聯想到自己的死。
- 4) 用知識與經驗的累積，描繪出詩詞，圖畫，文章，戲劇藝術創作。
- 5) 用尋求指導性的模式去解決問題，如科學研究及各類政策，憑已知的知識和熟識的原則，反復考查是否足夠能達到目的，在某些條件下應否進行嘗試或退縮等待。

2.白日夢

一心嚮往或極意追求的事物，不可能實現的，而作出空幻的遐想，也可作為不如意現實生活的避苦處。如可憎的人受苦；可愛的人很樂。

3.誓約的回響

1)結婚時的誓約。當有感情衝激時的警惕。

2)受戒時的承諾。當有引誘而瀕臨犯戒的邊緣時的警惕。

(2)夢中獨頭

當在熟睡中，五俱意識停止運作時，意識即從印象資料中溜覽過去久遠的記憶，夢境中有歡笑，恐懼，反映出心理的活動。

也有日間所經歷的事，印象深刻的，一幕又一幕的重複反映出來。

又或是刻骨銘心的牽掛，感動到有反應的回答。

有些是欲望的象徵，得不到滿足而帶來的憧憬。

(3)定中獨頭

當付出強烈的心理勞動去控制雜亂思潮的干擾時，思維力全神貫注的結果，靈感會有超級的昇華，不同的止觀有不同的境界。

童蒙止觀說有種種善根發相：

數息觀善根發相，忽然覺息出入有長短，見身內物有驚喜。

不淨觀善根發相，內身外物皆悉不淨，驚悟無常。

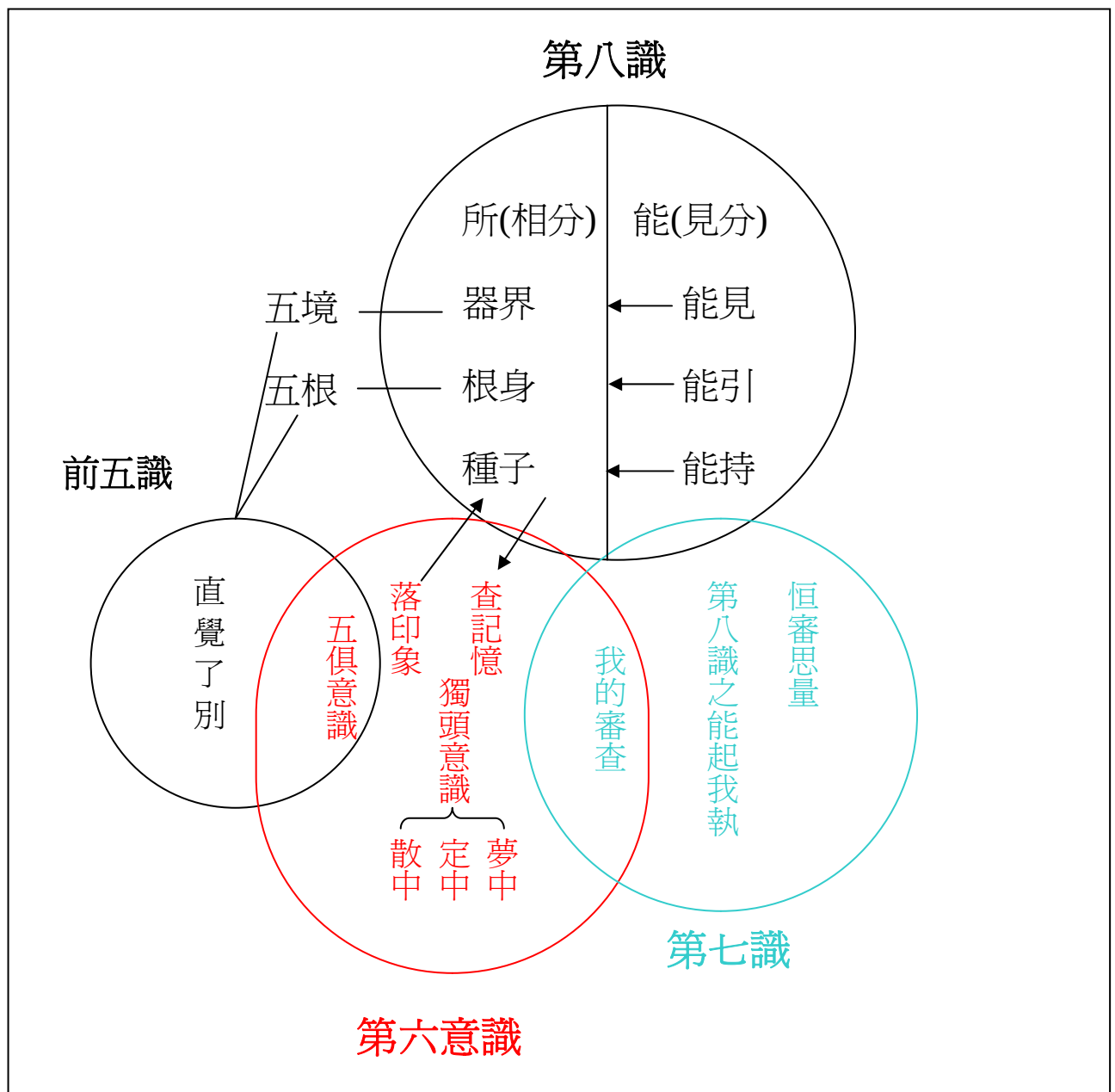
慈悲觀善根發相，內心悅樂，一切眾生皆悉得樂。

因緣觀善根發相，不見人我差別，不戀世間任何事。

念佛觀善根發相，身心安靜，自覺是心是佛。

佛教心理學研究心理現象發生過程，故說本體與現象。又著重心理的特別功能及其發展，故說第八識和第七識的特性，亦說明彼此之相互影響。

此章認識的過程，由前五識說起，關乎生理方面與物質方面的相互作用，從五識的感覺，帶引出意識主觀心理的重要性，由於人的心理屬性多樣化，心理世界的面貌與具體世界的面貌有很大的差異。人的心理世界人各人殊，每個人對具體世界面貌也有不同的認識。



第八章 意念如潮湧

佛經說眼耳鼻舌身五識所對的境是色聲香味觸，而意識所對之境是法，又名法所攝色，內有五種：

- 1.極微色：極微細而不是眼所能見的心像。
- 2.極迥色：極遙遠而不是眼所能及的心像。

3.徧計所執色：是妄想分別所起的心像。

4.受所引色：是承諾時最深刻印象的境界。

5.定所引色：是在禪定中所起的境界。

可知意識除由前五識所轉達的五境外，還有很大的意境範圍。

意識相續活動的情況：

意識活動轉變的速度很快，是念念相續，前念滅，後念生，無有間斷。經論中說一彈指頃有九十剎那，一剎那有九十生滅，可知意念生滅轉變速度之快。加以活動範圍廣，又無固定目標，故常用無羈之馬或脫繩之猿來形容意識的飄忽與狂亂。現以潮湧來形容意念之相續如波濤之起伏。

意識的兩種思維：

意識的兩種思維活動，即形象思維及概念思維。當意識忙於幫助前五識的感覺作出形象思維的活動操作時，很快會轉變為概念思維活動。由於神經反應頻率高於生滅接駁的速度時，不會發覺有連續性的活動；因為有形象的思維自然地帶入想像，在想像過程中少不了經過學習得來的記憶，比較，分析，綜合等內在活動會一連串地做出新的概念，新的心像，知識就是這樣磨練出來的。

意識的功能與障礙

意識有時會按照一定目標，自覺地進行思維，例如要解決一個問題，尋找解決問題的途徑和方法，這種內驅力會驅使注意力集中，作連鎖性的思維，可以起啓示的作用。在現實生活中發展自我的潛能，表現超人的智慧。

但意識若無目標地自由奔放，胡思亂想，或隨時在第八識的印象儲存庫內搜索，翻尋舊事，引發多種情緒。每每令人的思想如漂浮在不相干的大海中，無方向，無答案，無價值地虛渡時光。

意識可以助道也可以障道

修道的人修心要從意識入手。由見聞經典而起信解，由收攝亂心而修止觀，從定得慧，可以經資糧位，加行位而入通達位，進而由修習位得究竟位。

若不善於收攝亂心，縱使有正信解，於修定時起懷疑、懈怠、掉舉、昏沉、放逸失念、散亂、不正知的雜染心，則障礙修道。金剛經云：「菩薩應如是生清淨心，不應住色聲香味觸法生心，應生無所住心。」意思是說意識起念，是不間斷的，修道並不是停止念頭起，不是不起正念，祇是安住一念，有把握不隨便受色聲香味觸的外境引誘而向外奔馳，不受外境紛擾而散亂，保持清淨心境，即可入道，這是法所攝五色中的定所引色。

意識在以下的情況不現起：

- 1.無想天；
- 2.無想定；
- 3.滅盡定；
- 4.熟睡無夢；
- 5.昏迷悶絕。

法句經說意識：

輕躁難持	唯欲是從	制意爲善	自調則寧
意微難見	隨欲而行	慧常自護	能守則安
獨行遠逝	覆藏無形	損意近道	魔繫乃解
心無住息	亦不知法	迷於世事	無有正智
念無適止	不絕無邊	福能遏惡	覺者爲賢。

第九章 情緒像波濤

1.情緒的界說

情緒是個人受到外界人與事物的刺激時，或回憶過去的歷程有後悔或留戀時，又或遙望未來有所期望或失望時，內心感情的變動狀態及其活動過程。要研究情緒，即要研究情緒如何發生，其發展及影響。

情緒會有多樣變化來反映出內心情況，幸福，成功與否，都可靠情緒來表達訊息：

- (1)心情良好-----喜悅
- (2)逆意不平-----憤怒
- (3)難堪傷痛-----悲哀
- (4)願望如意-----快樂
- (5)關係友好-----愛戀
- (6)關係惡劣-----厭惡
- (7)危險威脅-----恐懼

各種情緒中不外三種屬性：

- (1)愉快，不愉快。
- (2)緊張，鬆弛。
- (3)激動，平靜。

人出生就有表達情緒的能力，稱為表情。表情略分為面部表情，態度表情，言語表情三種：

(1)面部表情：

喜悅時，眉開，眼醒，兩頰上提，咀角上翹。

憤怒時，眉聳，睜眼，面耳發紅。

哀傷時，眉深鎖，眼下垂，面頰拉長。

輕蔑時，眼斜視，聳鼻，撇咀。

(2)態度表情：

喜悅時，手舞足蹈，捧腹大笑。

憤怒時，磨拳擦掌，咬牙切齒。

悔恨時，搥心搥胸。

(3)聲調表達：

喜悅時，調高輕快。

憤怒時，激昂震促。

哀傷時，調低緩慢。

快樂時，溫柔悅耳。

2.情緒多樣化的原因

情緒是認識活動的伸延，是意識加工思維所帶動；上文已說意識的心理活動範圍之廣，不停相續，屬性又多。唯識論說意識相應的心所有五十一。

a)無間斷常現起的〈五偏行〉

警覺，接觸訊息，領略受納，作出心像，認識判斷。

b)個別情況現起的〈五別境〉

有所希求，明解所學，不忘曾習，專注觀察，知所抉擇。

c)正面的內驅力〈十一善〉

正理信仰，自慚不足，愧不如人，無貪，無嗔，無痴，正勤，調暢身心，不放逸，不計己功，無損他意。

d)負面的擾動力

貪，嗔，痴，我慢，多疑，邪見〈六根本煩惱〉。無慚，無愧〈二中隨煩惱〉。信乏理性，應作不作，作不應作，念不應念，知解偏差，不能集中，思潮活躍，乏力無神〈八大隨煩惱〉。

e)不良動機所引發〈十小隨煩惱〉

不誠實，不謙讓，不樂助人，嫉妒他榮，掩護己短，不饒恕，懷舊恨，發洩積怨，有損害意，諂媚歪曲。

f)可正面或負面

後悔，睡眠，尋思，伺察。

正面的心理，常常和負面的心理起鬥爭衝突，所以釀成擾亂的糾纏不清的千頭萬緒。像大海中的水遇風的方向或強弱不同，起的波濤也有高低衝擊的分別。

3.情緒對人生的影響

正面的情緒：心情悅愉有助身體健康。心理平衡有助學習的專注力和記憶力，令智慧增長。

負面的情緒：多變而不穩定，所以情緒行短路的人不能安定，對身心無益。

正面的情緒：心平氣和，容易兼顧人情、正理和形勢，做事不會魯莽。

負面的情緒：衝動行為的速度快，往往超越理智，若不及時控制，將會招來自己不願意獲得的效果。

正面的情緒：有同情心，同理心，會客觀地設身處地為他人著想。

負面的情緒：很自我化，激動時會不顧及別人的感受，不理解別人的處境，很容易傷害人與人之間的感情，令人際關係惡化。

4.轉移情緒的方法

a.消極的方法

(1)轉向。見聞驚心可怕的災害，心情恐懼激動。轉想：這事與我無關，自覺慶幸。

- (2)彌補。有些事情失敗了，很沮喪。轉想：我還有別的本領，有別的機會，不是一事無成，又減少傷感。
- (3)覺葡萄是酸的。競爭失敗了，覺得很丟臉。轉想：這不是我熱衷追求的，對我也不大有用。這也可說是跌一跤也想抓回一把沙的想法，聊以自慰。
- (4)幻想。生性懶惰，所作一事無成，爲人所不齒，很羞恥；但幻想他日會有大成就，祇是時間未至，運未到，以此自我解嘲。

b.積極的方法：

- 1)應對不幸事件發生的情緒。既已成爲事實，祇能接受和適應，悲傷是無補於事。自己已不能改變事實，不要讓事實改變自己。
- (2)養成優良的德性。慈愛，愛可以克服憤怒，不怕吃虧，可糊塗時則糊塗。愛可以減少恐懼，不怕被傳染，不怕污穢，肯面對危險。
- (3)培養鬆弛緊張情緒的習慣。以畫畫，手工，音樂，健身操等舒緩工作壓力。
- (4)參加群體活動。互相交流生活經歷，互訴心情，體驗合群的樂趣，避免閒坐胡思亂想。

(5)增加心理學知識。善知情緒的變化，認識如何處理情緒的方法，正視現實。

(6)訓練情緒的慢動。明知情緒衝動比理智快，當衝動時能掌握保持冷靜，緩和頃刻，理智就能及時控制情緒。

(7)保持身體健康，緩和情緒。身體不適最能影響情緒，身安體適則心情愉快。

c.唯識學的處理情緒方法：

修行修心最重要是處理情緒，佛教教人離苦得樂，都是教人如何善於處理情緒。喜、怒、哀、樂、愛、惡、懼都是自心所起的漣漪，選擇情緒應可不假外求。

(1)知情緒之生起。表面上看來情緒是由外界刺激引起，其實是意識經過內心多重步驟而成。外境的刺激先從第八識搜尋過去的經驗記錄，再經第七識的自我審查，是利我或損我，然後交回意識判斷，而意識又依當時是由正面的內驅力，抑或負面的擾動力所主動，自起心像才作出情緒的決定。可知一切外境的刺激，全是心的活動所形成，情緒祇是心的波動，自己才是情緒的主人。

(2)情緒可以轉移。同一外境，如果用心從不同的角度觀看，即有不同感受。用慈悲心去觀，一切皆可愛。用嗔恨心去觀，一切皆可憎。同一居室，有人視為陋室，有人視為雅居。同一生活方式，有人不堪其憂，有人自得其樂；有人自尋煩惱，終日如坐針氈，有人自在安逸，如在樂園。一切唯心所做。

(3)情緒可以定錨。修行人藉禪定的力量，起般若智慧，洞察意識所起心像之虛幻不實；不隨分別心轉變而忽苦忽樂，心不起斜坡，無有罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒妄想，得大寂靜。此時意識不再是「心猿意馬」，轉為妙觀察智。

第十章 行為指揮站

1.行為的界說

人類的行為包括動作，表情和言語。

動作方面，借助身體手足的助力，可以照顧最基本的生存需要如衣食住行；在謀生伎倆方面，勞動的如漁業，農作，運輸，建築業職工等；用腦力謀生的如教育，文書處理，會計，科研，藝術工作者等；有服務大眾的如醫生，護士，保安，警察等。有損害他人的如劫賊，毒販等。

表情方面，由面部表露的有：慈祥的微笑，猙獰的怒目，開顏的喜悅，皺眉的厭惡，使人有樂於親近或快速走避，有令人安心或害怕的感覺。還有其他用頭，肩，眼，手，足等動作表達的，即所謂身體語言，可以表示贊成或禁止，表達歡迎或抗拒。

言語方面，有溫和而帶有教育性的，有粗暴而帶有侵害性的，尖酸而帶諷刺性的，虛偽而帶有奸詐性的。還有在腔調方面也能表達或加重情感的成份。

2.行爲的構成

所有行爲都是有目的和有原因的。人對意欲的追求，和選擇達到目的的手段和方法，都是意識主動行爲的驅策力，即所謂動機。行爲有時憑著習慣的力量而變爲有如自動化。先天傾向的習慣，稱爲本能。教育及環境形成的習慣，稱爲理性行動。

行爲的差異，有時是各人情緒的變化，能力的差異，對事物價值的衡量會不同，但最主要的，還是人格的取向。所謂人格，是每個人的內涵修養，對人對事的觀感，及其處理態度。這些傾向不是暫時或偶然的表現，而是慣常如是的獨特態度，一貫的作風，習慣性的行爲傾向，成爲人的氣質，又被稱爲人的性格。

3.意識與人格的關係

養成人格的原因，是由於第八識內與生俱來的習氣屬性，有良善和邪惡不同的能量，就有不同潛在的內驅力，推動意識指揮行爲的決定，是先天性的本能現前對現實環境的接觸。在未發動

反應之前，意識要經過第七思量識的自我概念的審查，是順我還是逆我，意識得到自我利害關係的提示，起貪，嗔，慢，疑的響應，隨即指揮五識發動行爲。這些理性取向，有時是非常微少的刺激，也可以做成很大的瘋狂性傷害行爲，也可以做就很明智的善舉。意識指揮行爲的表現，反映出個人的人格。

4.如何判斷行爲的善惡

意識有時可以直接由行爲表達內心的意念。但有時因環境及道德規則所限，壓抑著真實情意，而用另一種方式發表，出現表裡不一致。例如：

行動方面：內善外惡----慈母教子，打在兒身，痛在娘心。

外善內惡----假獻殷勤，心存毒計。

表情方面：內善外惡----菩薩現憤怒相。

外善內惡----笑裏藏刀。

言語方面：內善外惡----苦口婆心，忠言逆耳。

外善內惡----口蜜腹劍。

雖然內心的動機不明顯，不易見，但始終有跡象可以追尋分析而被揭示。

若祇從行爲表面上去評估人的善惡，很容易會有差錯，應觀察其行爲的動機而下結論。因指揮行爲的意識，真正的動機往往躲藏在行爲的背後。

佛教的菩薩戒本說得很清楚，受戒的人依止戒條，作所應作，就是持戒；若作不應作就是犯戒。若懷財慳貪，見有貧乏需求救助者來求救，因吝嗇而不肯佈施，是名有犯有所違越。若因不欲對方心存倚賴，貪得無厭，令彼奮發精進自立而不行佈施，則無違犯。若為利益大多數眾生，為救眾多之生命，在危急關頭，以慈悲心權衡輕重而開殺戒，令殺者免作重罪，令將被殺害者逃過危難，於菩薩戒無所違犯，生多功德。

要知行為之操作是由意識主動。是罪是福，因果報應，視乎意識的指揮動向，而不是由行為釐定。

以上第七、八、九、十共四章都是說明意識的功能差別。

- 第七章心像的原理，是說意識可達廣闊的空間。
- 第八章意念如潮湧，是說意識在時間上的相續。
- 第九章情緒像波濤，是說意識掌握人生的觀感。
- 第十章行為指揮站，是說意識是發動行為中樞。

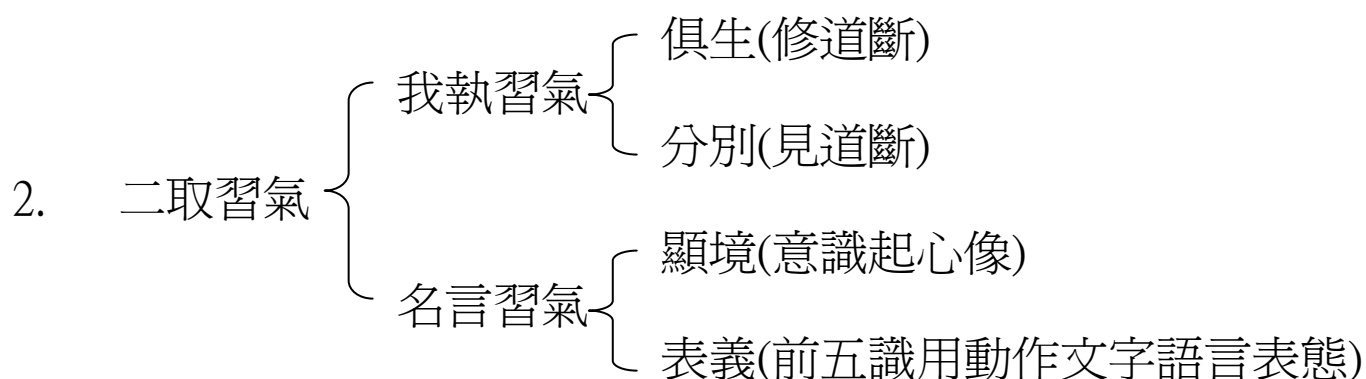
第十一章 禪定的助力

(1) 八識與生死的關係

前面所述的十章，是講述從心的本體起世俗作用。心體本來是清淨不動的，由於世俗因緣，因而有八識的連貫活動。在唯識論中有特別名稱解說八識引起生死流轉的因緣，現以表略為概述：

1. 業習氣……………異熟果。

〔又名有支習氣〕以無明，行等十二有支說生死循環。



1.業習氣是第八藏識所保特的善惡業種子，習氣是種子的別名。

因熏習而有，故名習氣，能感生死之異熟果。

有支習氣是依無明至老死之十二有支〔又名十二因緣〕說生死循環。謂由俗因緣故，從本來之清明心性中起暗昧之〔無明〕，發起動力〔行〕，第八識有善惡業種子之潛能〔識〕，入胎而心物相合〔名色〕，成生命之形態〔六入〕，衍起我執及種種分別〔觸，受，愛，取〕，不斷作業〔有〕，引致承先繼後的生死〔生，老死〕。

業習氣或名有支習氣是感生死輪迴之正因。又稱為煩惱障。

2.二取習氣〔取是執著〕

(一)我執習氣。是第七思量識錯誤認為第八識相續似常之功能為

「我」，令有我他之分別而起我見，我愛，我慢，我癡。影響第六意識對事物的觀感。有些我執是多生多世積聚，是與生俱來的，名為俱生我執，積習難除，要經多時修道才可斷除，故謂修所斷。有些我執，由當生現世的分別而起，名為分別我執。見聞通達明理後，即可除斷，故謂見所斷。

(二)名言習氣。名言是有所表達的意思。分有顯境名言及表義名言。前者由第六意識經由前五識接收外界的訊息後，意識就憑著所能取得的舊有印象，及我執的指引之下，自起心像而有種種心理動態，稱為顯境名言。後者由前五識在第六意識授意下運用身體各種機能，在動作，表情，文字，語言及種種假定符號，作出表達內心的動機，稱為表義名言。

二取習氣直接行動，助令作業，是感生死輪迴之助緣。障礙正覺，又稱為所知障。

生死有二種

1)分段生死。由有漏〔有我執，有缺點〕善或不善業為因，加以各種煩惱為緣助勢力，感三界中粗異熟果，隨因緣力，身命短長，有定齊限。

2)變易生死。由無漏〔無我執，無惡意〕善業為因，仍有所知障為緣，感殊勝細異熟果，由悲願力，隨時改轉身命，無定齊限。

．阿羅漢入無餘涅槃，斷分段生死。

．菩薩在八地以上之生死名變易生死。

．証佛果時不名生死，度眾生時祇名變化身。

根據以上所說的習氣和二種生死，即知生死是由心的污染，誤執，散亂所致，為要解脫生死輪迴，消除業習氣及二取習氣，必須借禪定的助力。

(2) 何謂禪定

禪定是梵華合璧的名詞。梵語禪那，華譯靜慮，意思是先把心靜定下來，然後引導心在正念中思慮正理。禪那又有止觀的意思，先止息紛亂複雜的胡思亂想，然後專心一意去觀察正理。

修心能啓發智慧，不要愚癡作惡。把心安靜去觀察正理，才有機會得智慧作選擇，做對自己和他人都有利益的善事。

智顗大師在童蒙止觀說

止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要。

止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術。

止是禪定之正因，觀是智慧之由藉。

(3) 修禪定的步驟

(一)修禪定前的準備

1. 要清心淨慮，戒惡念惡意。
2. 選擇閑靜處，不受煩囂擾。
3. 勿太飽太飢，避免寒暑襲。
4. 暫停世俗務，不接受應酬。
5. 依止善知識，息除懈怠障。

(二) 安坐調身

1. 坐姿要舒適。若能跏趺坐最好，若不能單或雙跏趺坐，則盤腿平坐，用毛巾或軟墊墊穩，坐得安適則心容易調伏。
2. 手相疊置放臍下腿上，若手短者可用墊托手，避免肩部下墜，兩肩平衡，兩手之拇指相觸，便於左右氣交流。千萬不要緊張作勢，必須自然。
3. 背要挺直，不可彎曲，要輕鬆，不可勉強伸直。用坐墊墊高臀部，墊高約本人四指握拳之高度，則脊骨容易挺直。
4. 頭微俯，下頷與喉核隔一指許。
5. 舌尖微掂上顎，使津液潤喉。
6. 身不左右傾斜，亦不前俯後仰。
7. 務使全身放鬆，安住內念。

(三)調出入息

1. 用鼻呼吸，不可用口，莫令有聲。
2. 呼吸訓練由粗喘而至輕細，由急而慢，由淺促而深長。
3. 吸氣時要深達腹部，入出息令腹部脹縮。直至出入無所知覺，徐徐自然。
4. 數出入息，從一至十不令錯失，週而復始，使意隨息不致弛散。

這是很初步的調息，其他還有很多調息的方法，不勝枚舉。

(四)調心令靜

初靜坐時，眼等五官不接觸外境，祇反觀內心，選擇一所緣境為正念所專注處。此時即覺心亂，有異於尋常，以為是愈坐心愈亂，不適宜靜坐。其實是平時心習慣向外開放，對色聲香味觸分散注意力忙個不停，無暇顧及內心如何活動。及至靜坐反觀，始驚覺內心原來是如斯動亂紛擾，片刻難停。有此覺察，應為內觀之初步見識，若繼續內觀，靜看念頭之來去，不必著急去壓抑，任其流放，不追隨，不執著，不被吸引，不被纏縛，有如旁觀之局外人，紛雜的念頭自然像泡沫般很快消失。若人隨念頭而起愛，惡，得，失，苦，樂，憂，懼等情緒，則煩惱自尋，作業受苦。

有幾種可以對治心亂的方法：

1. 坐禪修定時，選擇一個集中精神的念頭，專注一境，作為正念。其他種種念頭都是雜念。若不專注正念，即為失念，若有失念即行覺知，盡快回到正念中，是為正知。如以數息為正念，數錯了或忘記了，就要收拾亂心從頭開始再數。
2. 生活中的片段，原是戲劇中的一幕又一幕，不要不停的回顧或盼望，祇安住在當下數息中。心極明瞭無昏沉，令心不流不散。

3. 把自己當成已覺悟的人，目前一切都是清淨。這種觀念鼓勵我們將生活中的一切境界以正念安住內心，認定為解脫的轉捩點。將所有人和自己的苦難，轉成為解脫之道。

(4)止觀攝一切定

(一)修止【梵文奢摩他】

解深密經云：「獨處空閑，作意思惟，復即於此能思惟心，內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。」可知修止是以心監察心，令心不他散。

菩提道次第略論引莊嚴經論說九住心，闡明引令住心的次第：

- 1.內住。論云：「心內住所緣」，把外向的心攝歸專注心內所緣一境。
- 2.等住。論云：「續相不流散」，繫心相續於所緣境，後念跟前念同樣不作別的流散。
- 3.安住。論云：「散亂速覺了，還安住所緣」，心有時會向外散亂，即速知覺，使還復專注前念所緣境。
- 4.近住。論云：「具慧上上轉，內攝其心性」，經不斷攝心，智慧進步，從廣大境，漸轉微細，易於控制。
- 5.調順。論云：「復由見功德，於定心調順」，知散亂之過患，思靜定之功德，樂於修定。
- 6.寂靜。論云：「於定心不喜」，若有厭修靜定之情緒，速即消除。

7.最極寂靜。論云：「貪心憂等起，即如是寂靜」，若見好境界而起貪得心，或憂失去心，應即止息。

8.專注一境。論云：「次勤律儀者，由心作正行，故得任運轉」，如能勤修專注一境，即可得不須刻意即能相續得定。

9.等持。論云：「從此而修不作行」，若得任運自然修定，應前念後念相續同一所緣境修，不著相，以平等心修。

經九住心的次第，令心安住於止。

(二)修觀【梵文毗鉢舍那】

解深密經云：「即於如是三摩地所行所知義中，能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察。若忍，若樂，若慧，若見，若觀，是名毗鉢舍那。」可知修觀與修止不同，修止是專一觀心。修觀是對法理周遍思擇。例如觀察一句教理(佛說一切因緣所生法，皆是無常)，就要從六方面觀察：義(意義)，事(事例)，相(情況)，品(品類)，時(時勢)，理(理解)。

- 義。這句話的意義是，凡是由眾因緣聚則成，因緣散則消失的事物，都不會永恆的。
- 事。例如人的生命是精神和物質的組合，是無常的。
- 相。生有生，老，病，死的變化，而終至死亡，這種情況表現不永恆的。
- 品。這類無常的話是不是消極？不是它是積極的。

- **時**。是否適合現代人的心想？一切時代都適合。
- **理**。理由是佛因緣果報的道理，人是由善業和惡業參半而引生，有時是善報，有時是惡報，當善報有福時，很想留得住，但又知到好景不會永恒，就會把握機會行善積福，努力積穀飢，所謂居安思危。若當惡報有難時，不必沮喪，知到逆境也不會永恆，祇要肯努力，也可以轉危為機，所謂丕極泰來。知無常、知有變才有希望，有希望才有鬥志，故說無常，在一切時代都適合，是鼓勵積極的。

觀是認識，是令信，是抉擇，是正見，是明察。經過審思觀察，才得智慧。所以說止與觀齊修，才可以從定起慧。

第十二章 智慧的轉變

智慧不是一般人稱讚的聰明，也不是普通的世間知識，而是需要包括下列各項條件：

- 1)看透宇宙人生的真正現象。
- 2)懂得應對人生宇宙的幻變。
- 3)解除錯誤的自我偏執觀念。
- 4)實踐修心開拓智慧的大路。
- 5)圓成自利利他教育的理想。

從初發心學佛，乃至成佛，共經五位：

(1)資糧位，(2)加行位，(3)通達位，(4)修習位，(5)究竟位。

皆依修止觀令智慧轉變的程度而定位。

(一)資糧位(又名順解脫分)

初發菩提心，即發願要學佛的心，依靠四種殊勝力：

1. 善因。過去世積集的善根。
2. 善友。遇善知識指引為緣。
3. 作意。起警覺心而動修行念。
4. 資糧。從聞而思積集修解脫之資糧。

此時從多聞而思維的通達，修止觀之力微弱，心有能觀察心及所觀察境之執著相。多住外門修菩薩行，故隨時有三種障緣可令退心，應知如何磨練才可令不退轉，繼續進修。

1. 聞佛法深而難解，欲起退心，即引已証大菩提之先聖為榜樣，令不退屈。
2. 聞六度四攝難行，欲起退心，即重申自己之本願誓修六度行，令不退屈。
3. 聞諸佛轉依難証，欲起退心，即引他人修粗善，仍繼續前行，自修妙善順向解脫，必能達目的，令不退屈。

因未得除障解脫，未算登堂入室，祇是已順向解脫之門，故名順解脫分。

(二)加行位(又名順抉擇分)

若已修資糧位之聞思所成慧，爲要應對生死無常的變幻，勇猛加行，依止觀修，希能滅除惡業習氣，伏除我執習氣及名言習氣，無能觀察心對所觀察境之執著相，經歷四加行位：

- 1.煖位。依聞思慧之明理，得入定觀，名依明得定。起下尋思，觀無所觀察境。所有名，義，自性，差別，皆自心變現，假施設有，並無實體。是最初獲得道火之前相，如慧日之初昇，故名煖位。在煖位如有退心，甚至作無間獄之業，業報後，終必入涅槃解脫(經多少時間則不定)。
- 2.頂位。依煖位道火之明，增加定力，名依明增定。起上尋思，觀無所觀察境，是四尋思之極位，故名爲頂。在頂位如退心，必不斷善根。
- 3.忍位。忍即認可或印可。分下、中、上：
 - .下忍。經頂位之定力再增強，印前順後，名印順定。起下如實智，印可前所觀察境空，順後觀能觀察識亦無。到下忍位，雖命終亦不退心，不墮惡道。
 - .中忍。發如實智，順向印可能觀察識如境是空。
 - .上忍。發如實智，印可能觀察識空。在上忍位，將來必入見道。
- 4.世第一位。發上如實知，依無間定(修此定無間必入見道)，雙印所觀察境及能觀察識空。在凡夫位中此位最勝名世第一位。

加行位中雖印可能觀察識及所觀察境空，仍有空有二相未除遣，尚有執取，未入見道。四加行仍是有漏觀之智，將能隨順引發無漏智，無漏智始名抉擇，故加行位名順抉擇分。

(三)通達位(又名見道)

經加行位之世第一位之無間定再進修，由有漏觀智引發無漏觀智。無漏觀智現前時，知所觀境及能觀之分別識皆非實有。不執有我有對境，亦不墮於空執。爾時即名証悟唯識之真勝義性，証見真如理，進入通達位，又名見道。

見道時，第七思量識通達第八藏識之能持種子，能引根身，能現器界，祇是心識上的功能，有因緣才出現，並非是常，一，有主宰之我，即遣除分別我執，由錯誤之思量，轉為平等性智之初心，無我的自私，視一切眾生皆同一心體，平等無異。

第七思量識原為第六意識作分別之所依，所有認識判斷必經第七思量識自我概念之過濾，是順我或逆我，然後作判斷。故第七思量識轉為平等性智之初。第六意識亦開始由虛妄分別而初轉為妙觀察智。表示對一切景象皆用無漏智作微妙觀察，不同見道前之迷執，故亦破除初步顯境名言及表義名言之取著。

開始轉識成智，雖能見真實理，知一切法之實相，祇能除虛妄之分別，但多生多世積集的我執或法執，仍未能斷滅，要經修習位繼續修行始能漸次除滅。

(四)修習位

通達位是十地中初地之入心(每地皆有入、住、出三心)。起出世間無漏智之一剎那，後即轉入修習位。故從初地之住心至十地之出心，皆屬修習位。修習位要經十地修十種勝行破十障才得正覺入究竟位。

- 1) 初歡喜地 初得見道，斷分別所起之煩惱及所知二障。
繼續漸斷俱生煩惱障及所知障。
- 2) 二離垢地 修淨戒行，離犯戒障。
- 3) 三發光地 修定慧行，破暗鈍障，令止觀修法不忘失。
- 4) 四燄慧地 修無漏菩提分法，斷微細煩惱現行障。
- 5) 五極難勝地 修真俗相應，斷下乘般涅槃障。不厭生死，
不欣涅槃。
- 6) 六現前地 引無分別最勝般若現前，斷有染淨粗相現行障。
- 7) 七遠行地 修無相無住，超二乘境界，斷有生滅細相現行障。
- 8) 八不動地 無分別智任運相續，不退轉，斷無相中作加行障。
- 9) 九善慧地 成就法，義，詞，辯，四無礙解，斷不欲利他障。
- 10) 十法雲地 充滿法智如雲，降甘露利益眾生。

.前五地有相觀多，無相觀少。

.第六地有相觀少，無相觀多。

.第七地純無相觀，但須加行。

.第八地無漏道無相觀，不須加行，任運而轉。

.第九及第十地純屬利他。

十地中修定明理，可體驗真實不動之理(真如)有十種妙用：

1. 是我空法空所顯之理，遍一切法，無所不在。
2. 是出世間殊勝理。
3. 從真如流出之教法，極為殊勝。
4. 非我執等所繫屬。
5. 無有等類差別。
6. 本無染淨。
7. 雖用種種教法安立名稱而無差異。
8. 在聖不增，在凡不減。
9. 於四無礙解得自在用。
10. 一切事業皆如意成辦。

在修道十地過程中，第八地破除俱生我執，不再有煩惱障正感生死，等於小乘之阿羅漢，可入涅槃。第八識不再因業習氣而引根身，現器界，第七識不再執為有我，第八識無執藏義，不再名為阿賴耶識，轉名異熟識。從此進修菩薩利他行，至十地名無垢識。由精進修習十地行，漸斷俱生之煩惱障及所知障，轉生死得大涅槃，轉八識成四智得大菩提。

(五)究竟位

成唯識論云：「究竟位其相云何。頌曰：此即無漏界；不思議，善，常；安樂，解脫身；大牟尼名法。」

無漏界。是清淨法界，是一切法之本體，原來是圓滿無瑕，要斷除一切雜染障礙才可體驗。

不思議。是超越尋思和言語文字的境界，不可以世間俗情所能量度，也不是言文所能表喻。要清淨心才可以內証。

善。是八識轉爲四智得極妙用方便，利益有情。

.轉第八識爲大圓鏡智，離一切雜染，能現種種身土，光照眾生離無明暗，如大圓鏡現眾色像。

.轉第七識爲平等性智，觀一切有情自他平等，與大慈悲相應。

.轉第六識爲妙觀察智，觀無量法所有總持，差別作用，皆能運用無礙，方便說法利益眾生。

.轉前五識爲成所作智，成就本願力所應作事。

常。是一切法之本體，本來無生，亦無有滅，無有變易。一切佛同所証，無有差別。(法性身)。

安樂。經長時間修集福德智慧資糧，恒自受用廣大法樂。(自受用身)。爲十地菩薩示現微妙功德身說法，解決疑難，令彼等受用大乘法樂。(他受用身)。

解脫身。由諸佛本願力，化無量類身，度各類眾生，令得解脫。
(變化身)。

大牟尼。即大寂靜。可名大涅槃。自性本來是清淨，湛然若虛空。雖有客塵煩惱覆蔽，修真聖道令離障垢，無損其性本寂，故名大牟尼。

涅槃義有四種分別

- 1.自性涅槃。 是一切法本來自性，即本體。一切有情平等共有，無形無相，可以內証體驗，本來寂靜，故名涅槃。
- 2.有餘依涅槃。 修行者已斷俱生我執，破俱生煩惱障，不再受生死，可名涅槃。但現生仍有身體所依未滅，名有餘依涅槃。
- 3.無餘依涅槃。 阿羅漢位，煩惱既盡，解脫生死，不受輪迴，名無餘依涅槃。
- 4.無住涅槃。 佛已斷煩惱障無分段生死。又斷所知障無變易生死，可不入生死安住涅槃，但由利樂有情之大悲心，仍以變化身示現生死，不住涅槃，教化眾生，名無住涅槃。唯佛能有此勝用，稱為大涅槃。

學佛的最終目的，是求無上正等正覺，在凡夫位中，八識連貫起雜染作用，愚癡妄執，引致流轉生死。經多時修習正道，始可轉識成智，得大菩提。明理無執，不受二種生死，得大涅槃。

後 誌

此佛教心理學一文，原於千禧年(二零零零年)佛教概論講座時，依法相唯識學分佛教人生學，佛教心理學，佛教社會學及佛教修持學四部份講述。其中佛教心理學最能引起教內外人士之興趣。再於二零零七年，在東蓮覺苑佛理研習班中，更依成唯識論重講佛教心理學(唯識)。分十二章講述，希望令一般認為唯識學為最難明解的佛理者，能正確認識唯識是最清楚分析人們心理的教育。反應良好，同學們皆倡議將講義編印成書，但因忙於撰寫其他講座之講義而擱置。去年冬季（探禪修之入門方便）講座剛畢，同學們重提編印小冊之前議，加以對唯識有興趣之友好敦促，復得陳蝶嫦同學慨然答允協助文書處理工作。眾緣成就，不容推宕，不敢言書，但言為文以供前輩指正。

最後引俱舍頌之勸修偈二句作迴向：

「少有貶量為我失 判法正理在牟尼」

「若知煩惱力增時 應求解脫勿放逸」