



解開生命的密碼

—— 八識規矩頌講記



開經偈

無上甚深微妙法

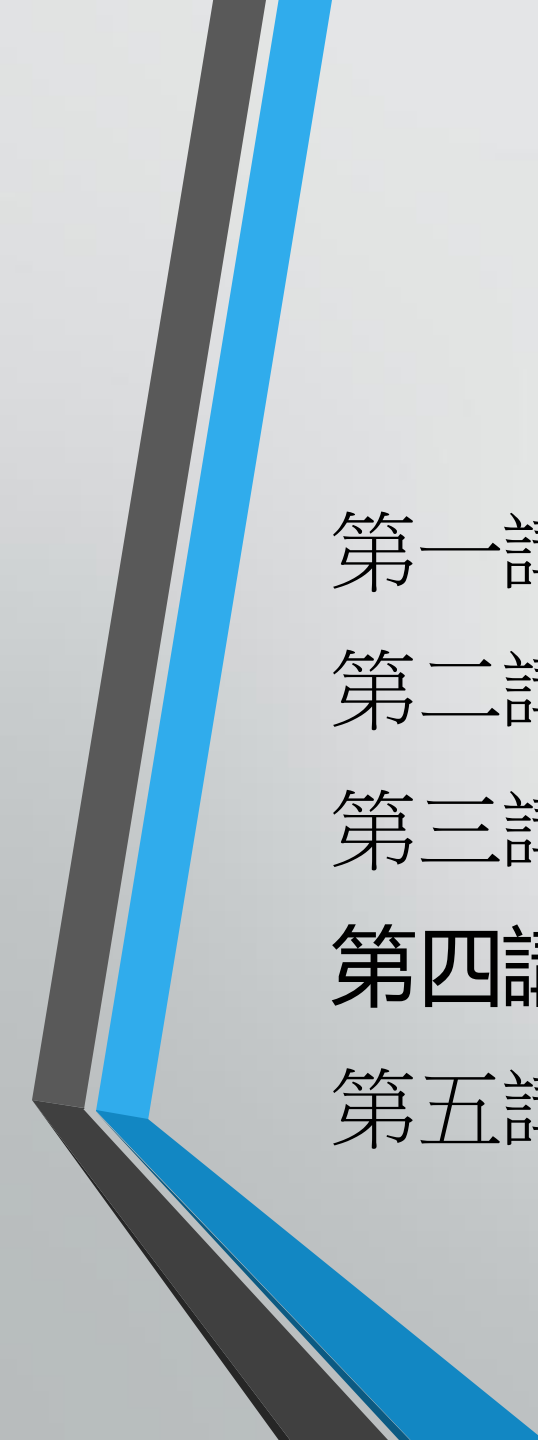
百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義



識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機。
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主爭。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	



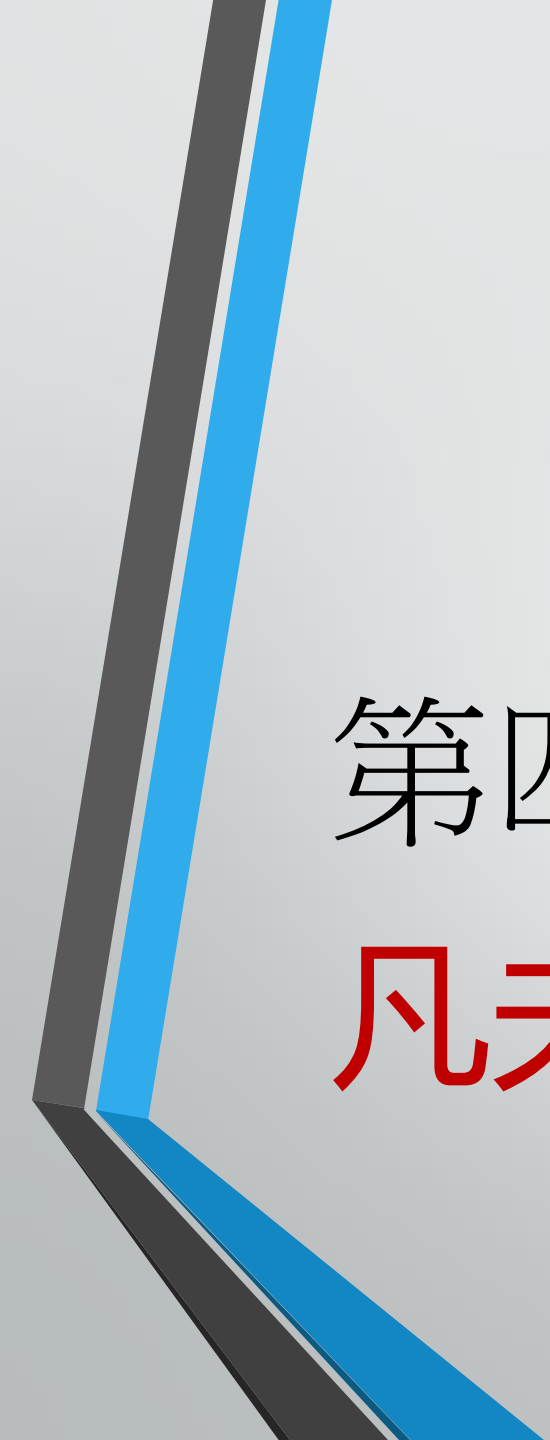
第一講 生生不已的生命之流

第二講 八識、五蘊與百法

第三講 成佛的修行地圖

第四講 凡夫的情執

第五講 超凡入聖的轉識成智



第四講

凡夫的情執

識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主諍。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

一、三性三境三量

二、第六識的了境分別

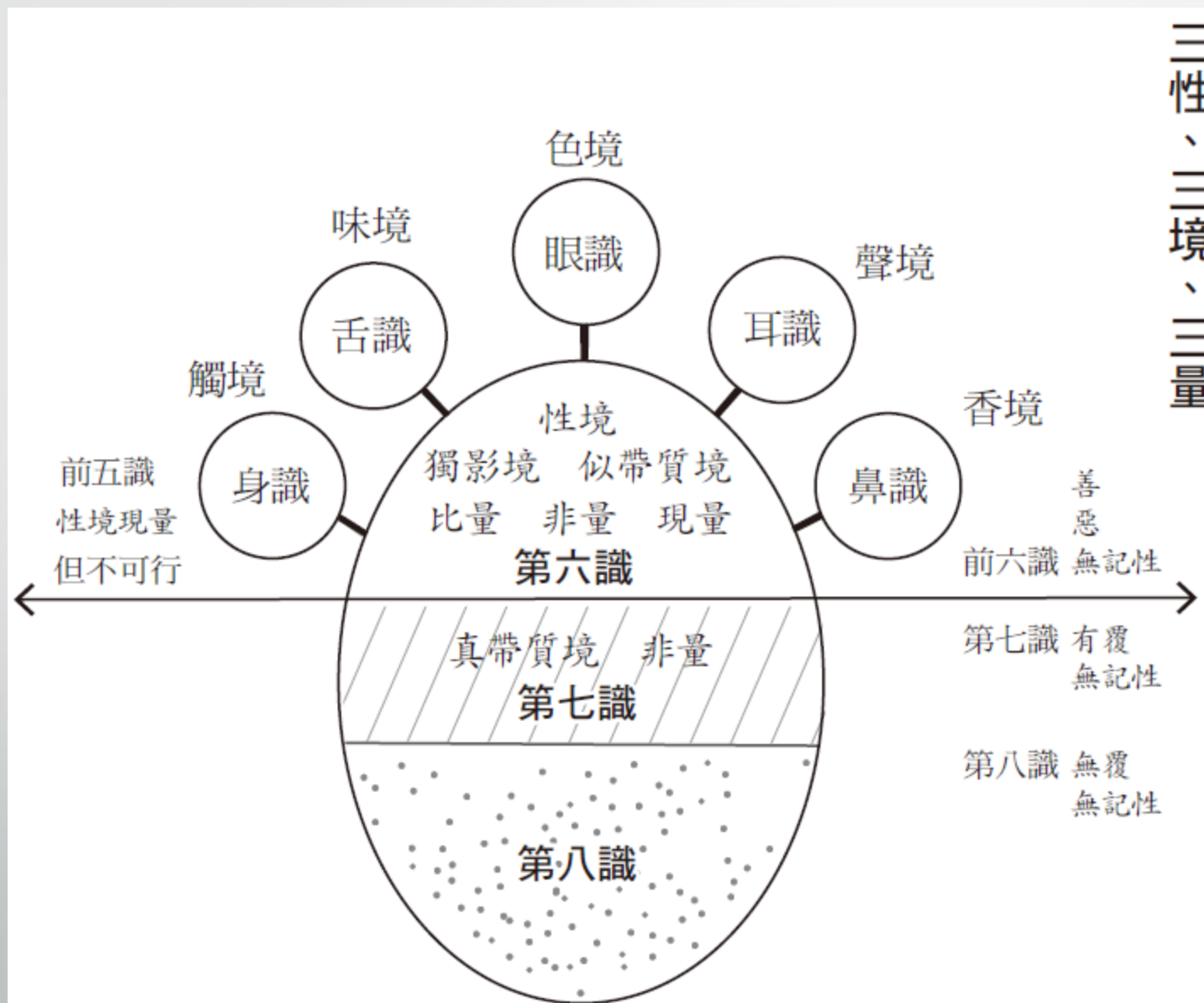
三、第七識的思量雜染

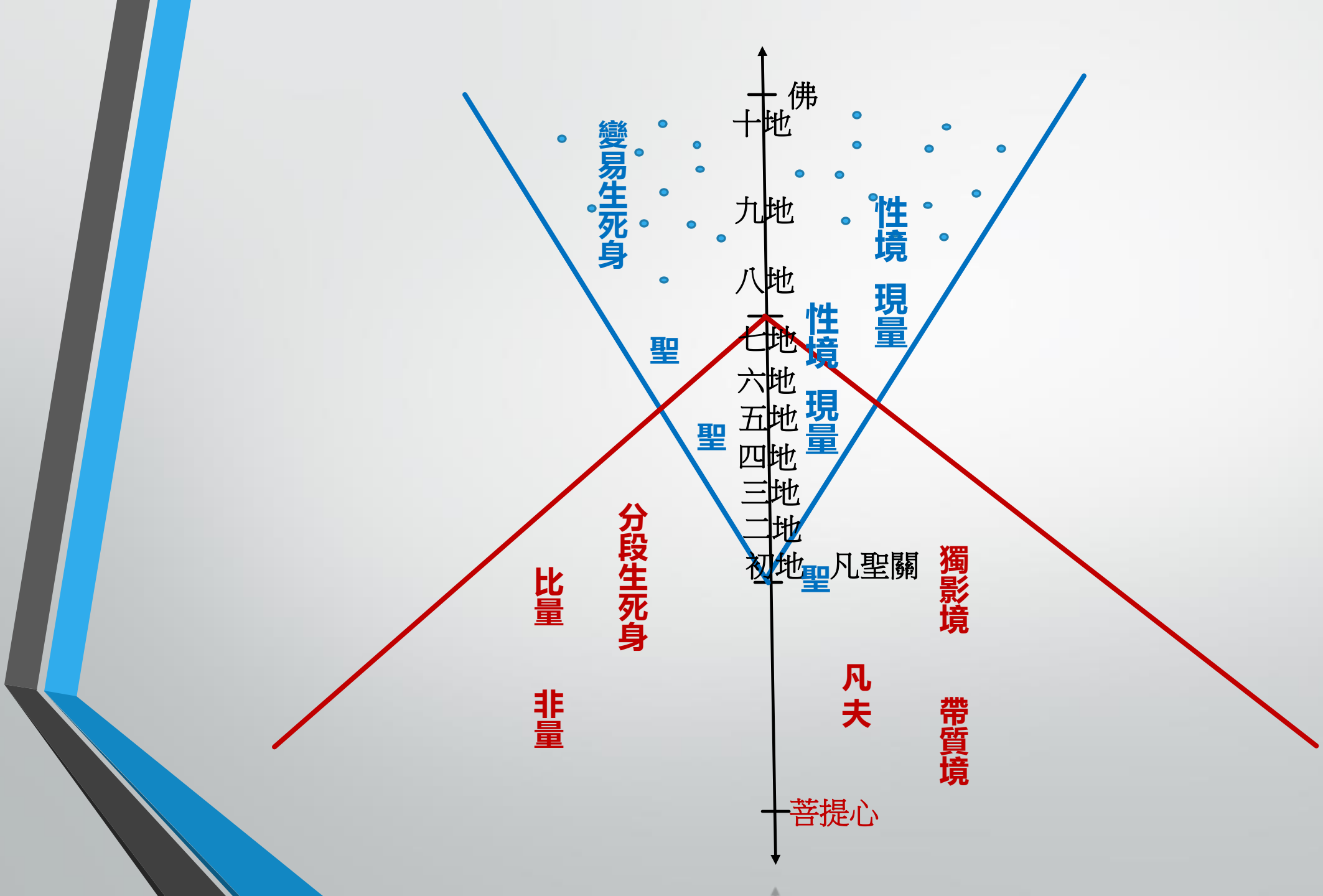
四、第八識的異熟種現

五、前五識的自性分別

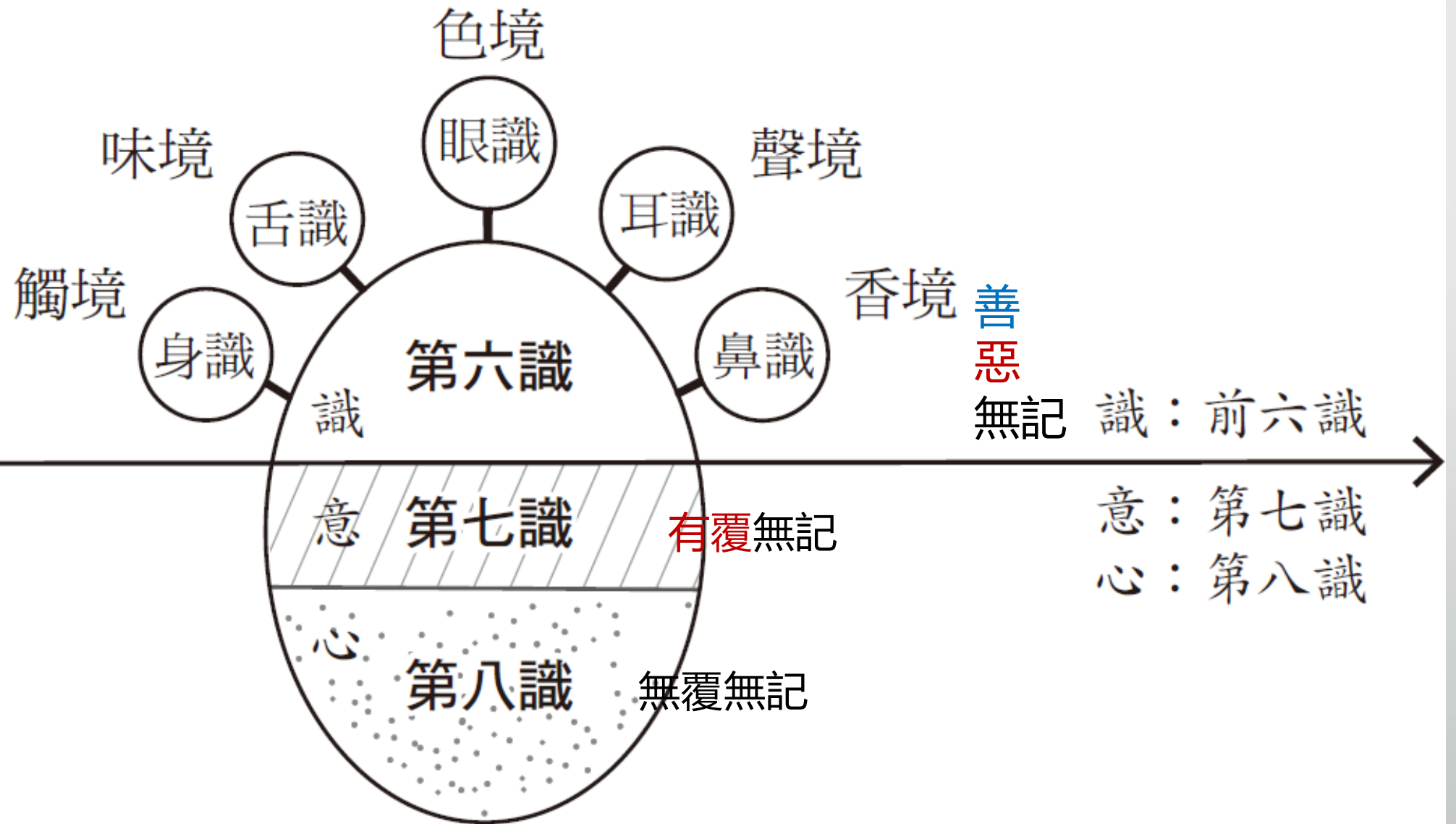
六、唯識學的修行過程

一、三性、三境、三量

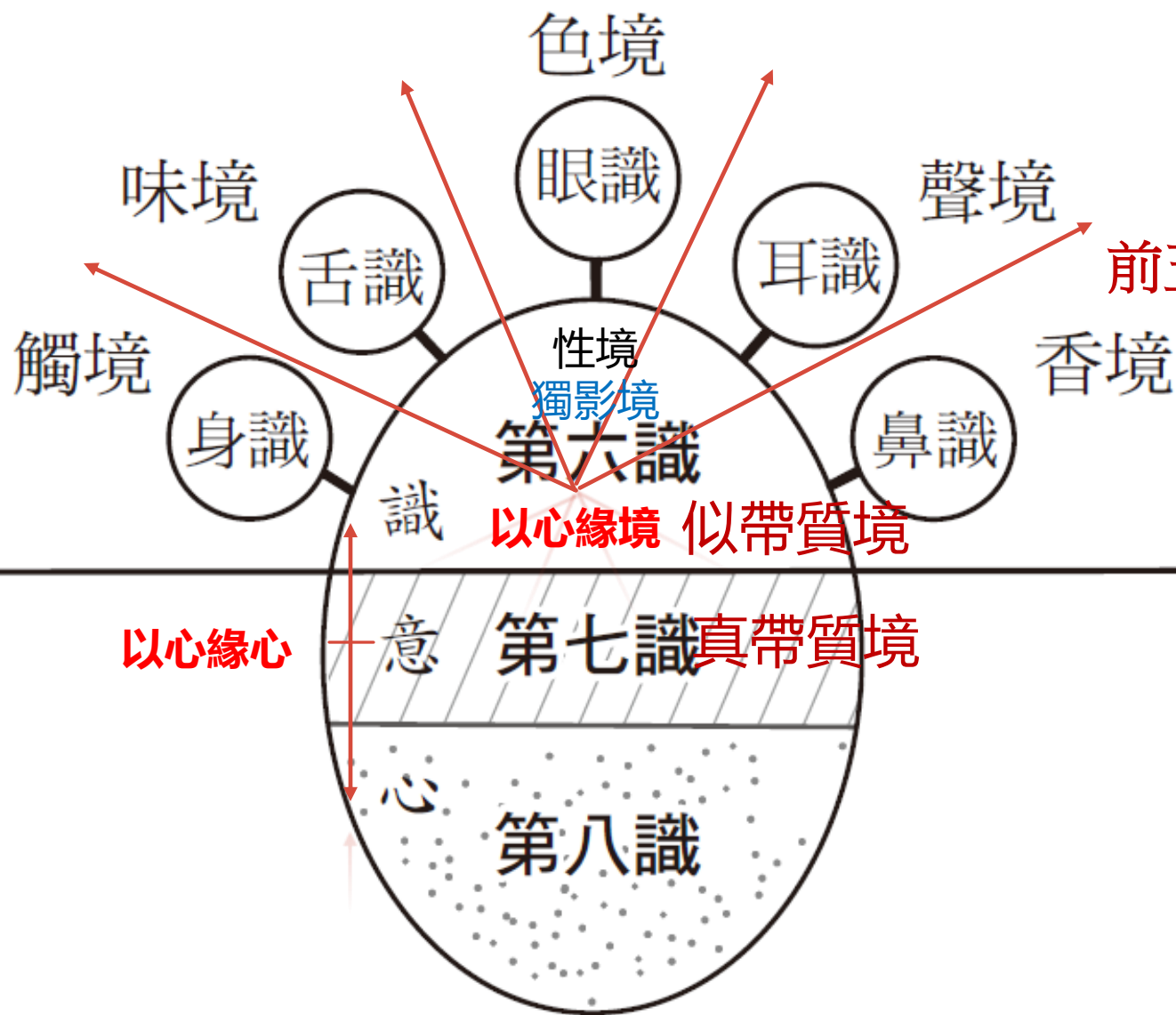




三性



三境



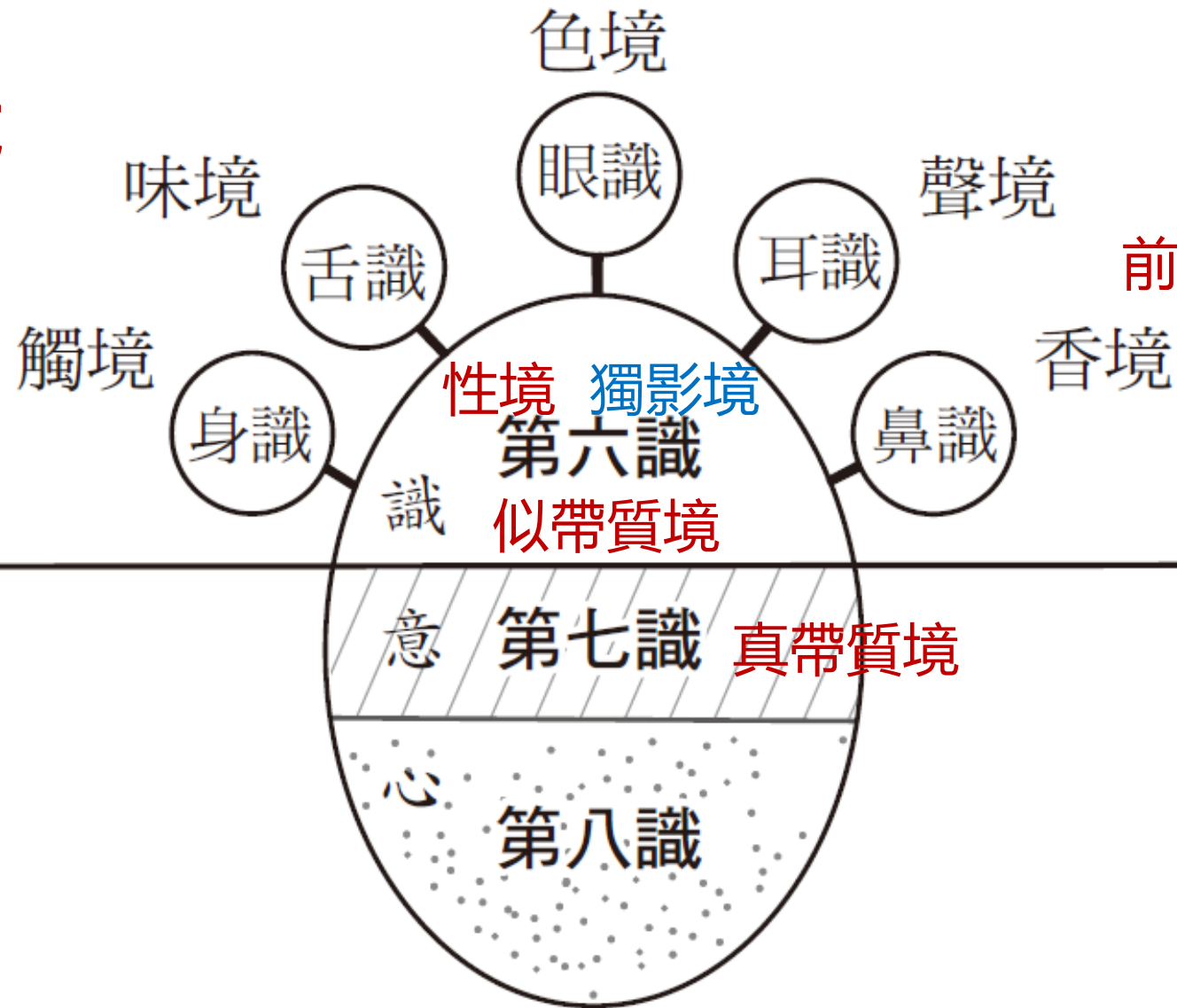
前五識：性境(但不可行)

識：前六識

意：第七識

心：第八識

三境



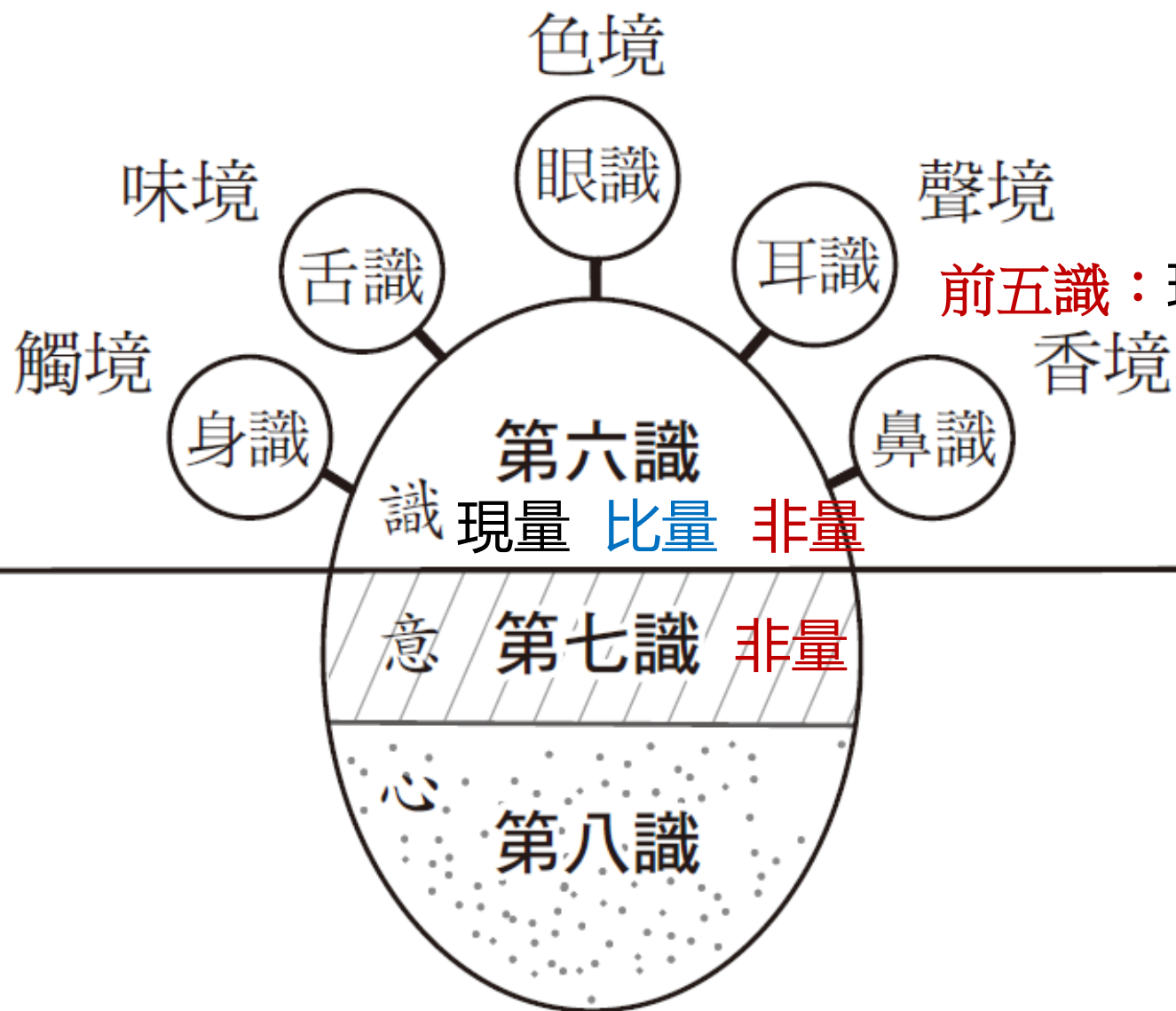
前五識：性境(但不可行)

識：前六識

意：第七識

心：第八識

三量



前五識：現量(不可行)

識：前六識

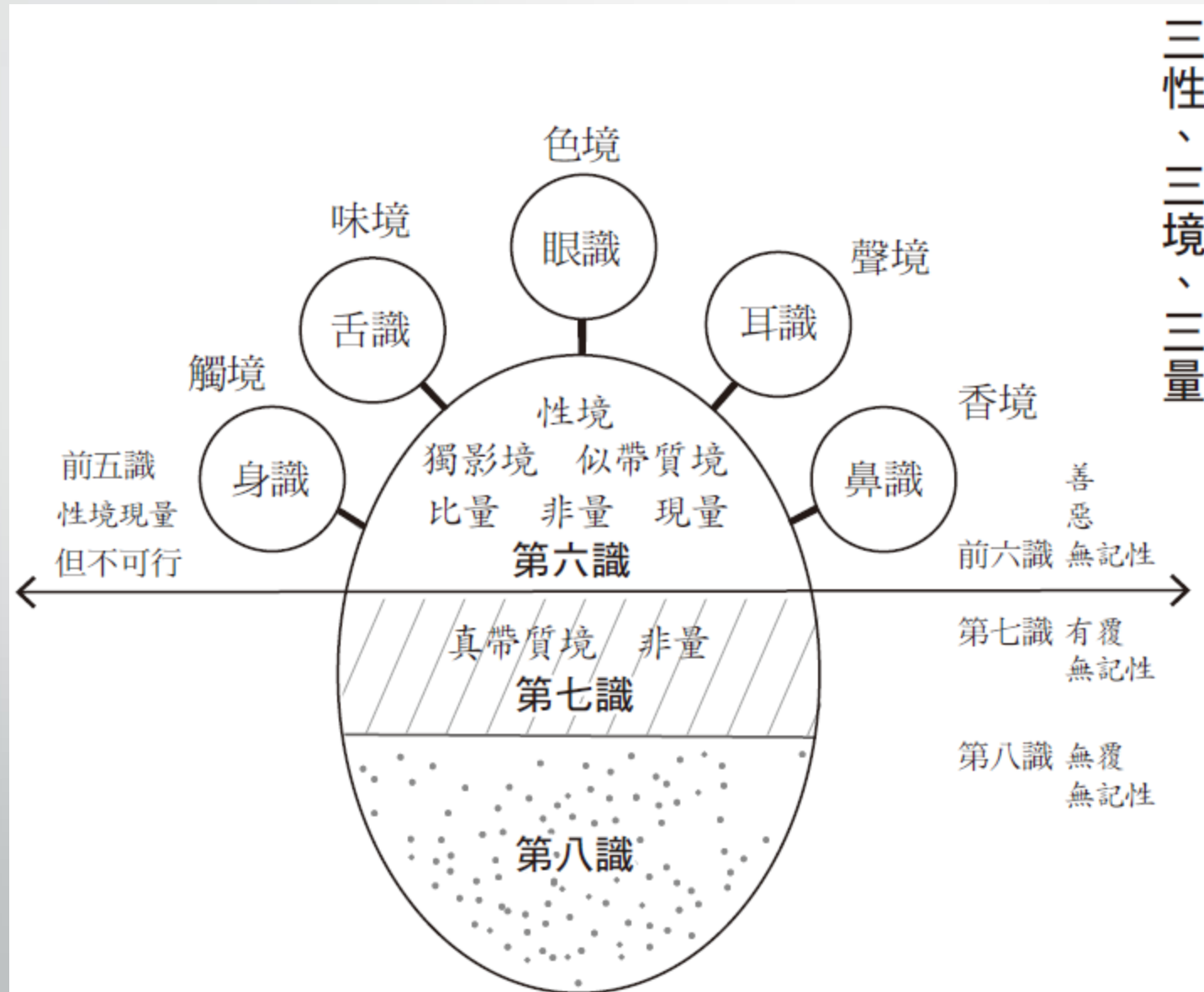
意：第七識

心：第八識

三性、三境、三量

識	性	境	量
前五識	善、惡、無記性	性境	(現量)
第六識	善、惡、無記性	性境、似帶質境、 獨影境	現量、比量、 非量
第七識	有覆無記性	真帶質境	非量
第八識	無覆無記性	(根身、器界)	(現量)

三性、三境、三量



唯識所變現的境

唯識學不承認為有客觀的世界，一切境皆唯識所變現而成的，**三境**即是第六識所認識的境界：

性境是真實的境界，為諸法實相、真理現象。

獨影境是單純第六識的所緣：可分為兩種：

有質獨影：〔正定、散位(思惟正知正見)~有價值。

無質獨影：〔邪定、散位、夢中、狂亂~沒有價值。

帶質境分為兩種

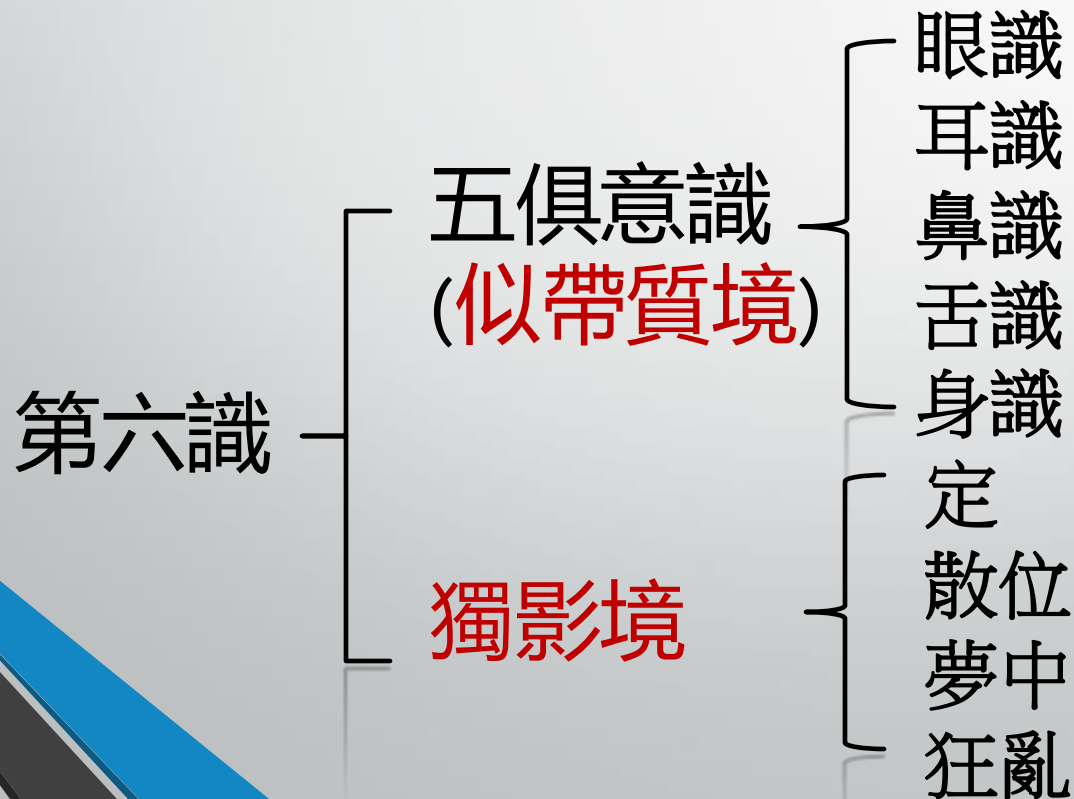
以心緣境：〔似帶質境(第六識)。

以心緣心：〔真帶質境(第七識)。

帶質境與獨影境

似帶質境：第六識與前五識相應而起的境。

獨影境：第六識所獨具。前五識不相應俱起，僅第六識單獨而起的境。



(1) 修定

若是「正定」為有質獨影。

但「邪定」是無質獨影。

修禪定時，前五識往內收攝，集中於第六識，從有想乃至到無想。

若伏住第七識則為滅受想定，則是聖者修的滅受想定，能達於性境現前，同時也是第六識的現量現前。

（2）散位

指自己正在思考或胡思亂想，可能是有質獨影，也可能是無質獨影。

（3）狂亂

如發瘋的人，活在第六識的狂亂世界，無法正確感受五境。對外的覺知能力變得遲鈍或錯誤，用力打也不覺得痛。

(3) 夢中

睡眠時，根身休息，而第六識沒有停止活動，就是有夢的狀況。

如第六識也跟著休息，就處於捨受，沒有時間流動的感覺。

如同夜晚疲倦至極睡著了，再一睜開眼睛，發現天已經大亮，好像只是一剎那。

(二)三境 1.獨影境： 無質獨影

第六識無間斷地受到第七識雜染的影響，大部分幾乎都是「無質獨影」

透過佛法正知見的修行，才能轉化為「有質獨影」。

無質獨影：

悲觀的人盡往壞事想。

龜毛兔角類的妄想：憂愁時鑽牛角尖、胡亂猜測.....

胡思亂想到出神入化，而視而不見、聽而不聞、食而不知其味。

無質獨影讓諸多惡種子（因），加速惡緣和合，導致業障、災厄的現前。

平日應該努力增加大量善因緣，以淨化的心，沖淡惡因緣的濃度，可改善未來的果報。比方念佛、聽經聞法……

若業障已然成熟，果報現前，則以強化的心接受它，則有改善的機會，轉化為逆增上緣。

1.獨影境

有質獨影

透過聽聞正法，建立正知正見，轉煩惱為菩提，就是有質獨影，能往正面發展。

覺察憂心時，趕緊轉惡念為善念，造善因緣，

或是以禮佛、念佛、誦經來安定身心，

或是觀想西方極樂世界，讓心念變得光明。

這樣的過程，能調伏煩惱，轉化惡因惡緣，讓善因善緣容易和合，這些都是有質的獨影境。

日常生活中，多思惟有質獨影的善因緣。

2.帶質境

帶質是**挾帶雜質**的意思，凡夫因為帶著雜染的第七識投胎轉世，生活中所體驗到的境界，必然是**雜染**的。

似帶質境：第六識「**以心緣境**」的境。

為何「似」？因為大家緣相同的外境，每個人感受到的是雷同類似的境界。

第六識接收到前五境的現象，產生「**五俱意識**」，也是「**以心緣境**」的**似帶質境**。

真帶質境：第七識「**以心緣心**」的境。

第七識本身就是雜染的，不斷地向上緣第六識，向下緣第八識，稱為「**以心緣心**」的「**真帶質境**」。

第七識的「**真帶質境**」，如同帶著**有色的墨鏡**，無法看到清淨的諸法實相。

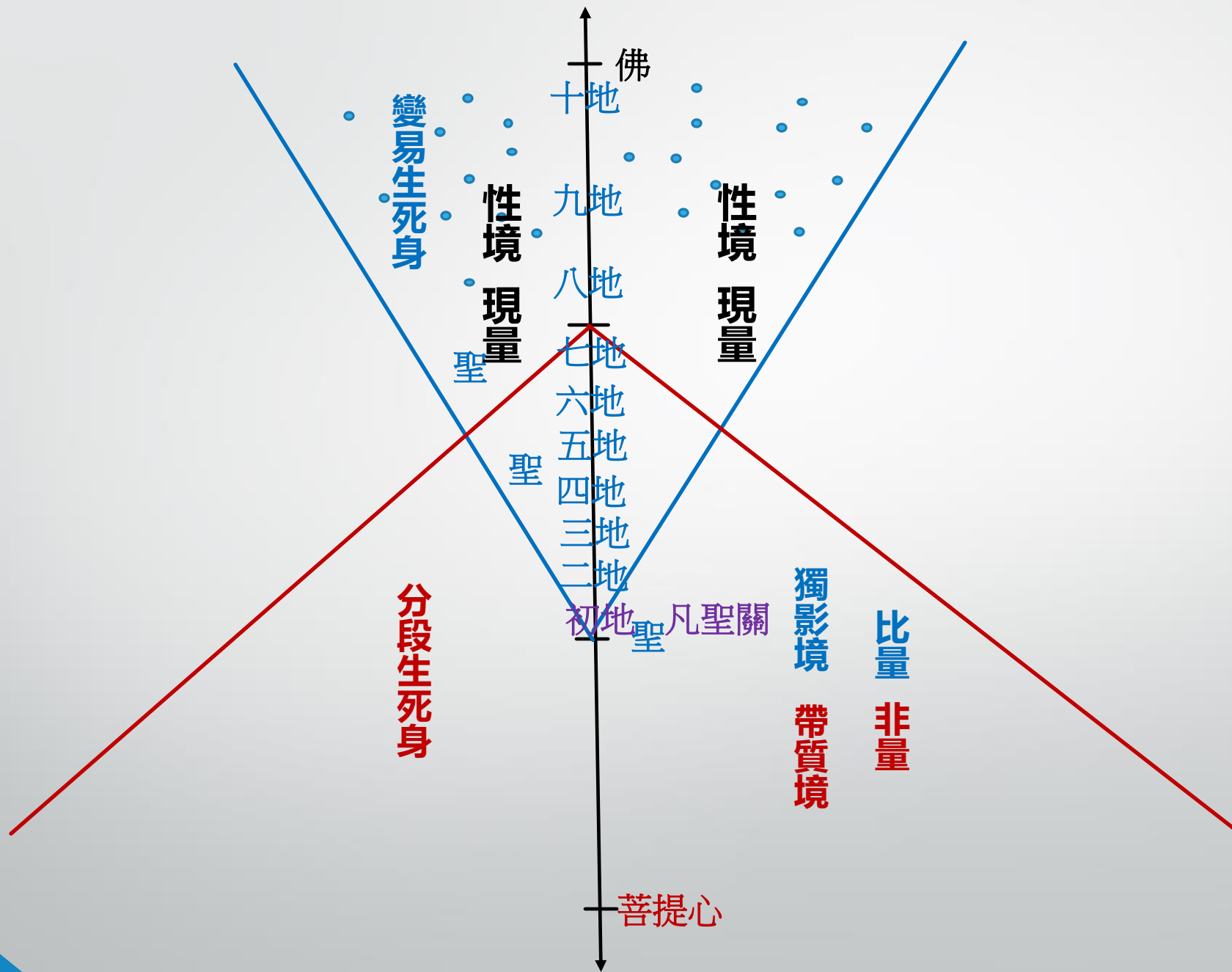
第七識的「**真帶質境**」，隨時隨地都在作用，即使是前六識停止作用，第七識也沒停止。

或是死亡，第七識亦未停止，它還會帶著第八識去投胎轉世，仍然恆常地運作，從來沒有停止。

3.性境

性境，即是凡夫透過般若「**法性空慧**」的真理法則，所能到達的真理現象境界。也就是透過性空，不斷地放下自性妄執，不斷地向上提昇，以超凡入聖，達於聖者「**般若將入畢竟空，絕諸戲論**」的境界，也就是涅槃寂靜的諸法實相。

凡夫因為迷惑與雜染，只懂得帶質境與獨影境，習慣執著於顛倒相，所以對於**性境**感到相當陌生。



(三)三量：現量、比量、非量

量，是認識、測量，即是以心量境。

包括：現量、比量、非量。

第七識只是非量。

第六識具有現量、比量、非量，所以是修行的下手處。

六七因中轉，五八果中圓。

1.現量

現量，是真理現象的量，是聖者境界的量。

凡夫無現量現前的經驗，也就是性境從未現前。

在聖位之前的第一大阿僧祇劫中，要透過第六識轉成妙觀
察智的轉識成智，才能達到性境。透過第六識的有質獨影，
在定慧均等中，能達於現量。

第八識與前五識所謂**現量**，只是理論上的推論。

前五識若無第六識的分別，則前五識無法覺知，所以
前五識的現量是無意義的

第八識的**現量**已經現成為根身與器界，也非修行所能
操作的。

唯有**第六識的現量**，是靠修行而能到達的。

2.比量

比量是**推理、比較、對照**等認識能力的心理作用，我們生活中的**似帶質境**，是可以做**比量**的工作。

透過第六識的**比量**，才能擺脫第七識的**非量**，而達到聖者的現量。

第六識**似帶質境的比量**，透過五俱意識，**聽經聞法**，思惟佛法，改善自我，才能逐漸擺平第七識**真帶質境的非量**。

甚至透過第六識的**獨影境**，散位的**細分別與思惟**，加上**正確的修定**，以更深細的方式，穩固慧學的體證，而達於**現證慧的聖者境界**，也就是**性境、現量的現前**。

3. 非量

非量是不如正理的錯誤推論。

在帶質境裡，沒有現量，只有比量和非量。

尤其是**第七識的真帶質境**，只有**非量**。

第六識的**帶質境雖是雜染的**，但仍可以作**比量**，如透過聽經聞法，比較聖者與凡夫的差別。

進入聖位時，即使無法真正斷除我執，卻可先**暫伏住俱生我執**，要讓第七識的雜染伏而不起作用，才使**真理現象的現量**得以現前。

想要進入聖位，關鍵是**慧學**，但只有在**正定**中，第六識的**獨影境**，才有**性境、現量**現前的可能性。

(四) 第六、七識之性境量的比較

識名	三境			三量	三性
第六識	帶質境	似帶質境 (五俱意識)	眼識	比量、非量	善、惡、無記
			耳識	比量、非量	善、惡、無記
			鼻識	比量、非量	善、惡、無記
			舌識	比量、非量	善、惡、無記
			身識	比量、非量	善、惡、無記
	獨影境	無質獨影	1.狂亂	非量	惡、無記
			2.夢中	非量	惡、無記
			3.邪定	非量	惡、無記
			4.散位	非量	惡、無記
		有質獨影	散位	比量	善、無記
			正定	比量	善、無記
				現量	善
	性境				
第七識	真帶質境			非量	有覆無記

- 
- 一、三性三境三量
 - 二、**第六識的了境分別**
 - 三、第七識的思量雜染
 - 四、第八識的異熟種現
 - 五、前五識的自性分別
 - 六、唯識學的修行過程

識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主爭。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

二、第六識的了境分別

(一)第六識的性、境、量

【頌】 三性三量通三境

第六識是三性、三量、三境全部都有，最具有修行的可塑性，也是修行最重要的著力點。

第六識決定善、惡念。

第六識藉由似帶質境進到有質獨影境，在定慧均等、止觀雙運中而達於性境。唯識學的下手處，最大關鍵在第六識。

第六識最有比量的能力，轉迷啟悟而脫離非量，達於現量的現前

第六識的獨影境，也有非量的可能。

例如我們在思考方面，發生錯誤的判斷；私心重，只想著自己的益處；執著迷惑於相有的差別，而煩惱痛苦，於生死輪迴不已。

若透過前六識熏習大量清淨的法界等流種，即使途經第七識的雜染，亦能對第七、八兩識的因緣紀錄，產生很大的改善作用。

(二)第六識的界地

【頌】 三界輪時易可知

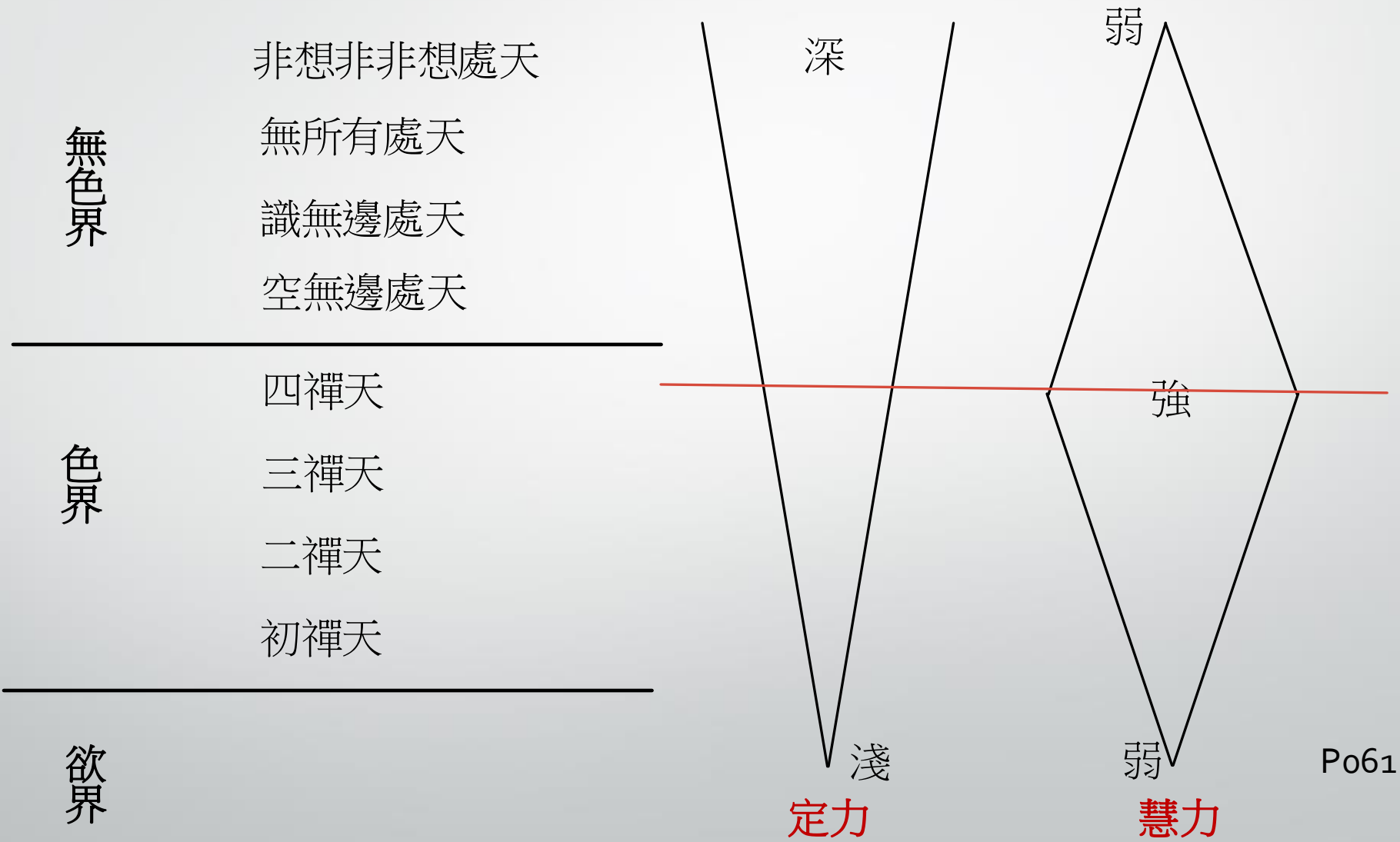
第六識最清楚所處的界地。如凡夫透過第六識，清楚自己活在欲界**五趣雜居地**。經過第六識的用功禪修入定，也會很清楚自己是在**色界**或**無色界**。

第六識是學習智慧的主要泉源，當**定力**逐漸加深，**慧力**也**隨之而增**，最高最理想的是**四禪**。無色界的定力繼續加深，慧學並無法繼續增長。

凡夫居住的三界九地

凡	三界	名稱		九地		
凡夫	無色界	天趣	非想非非想處天		9非想非非想處地	
			無所有處天		8無所有處地	
			識無邊處天		7識無邊處地	
			空無邊處天		6空無邊處地	
	色界		四禪天		5捨念清淨地	
			三禪天		4離喜妙樂地	
			二禪天		3定生喜樂地	
			初禪天		2離生喜樂地	
	欲界		空居天	他化自在天		1五趣雜居地
				化樂天		
				兜率天		
				夜摩天		
			地居天	忉利天		
		四天王天				
		人趣			Po54	
		餓鬼趣				
		畜生趣				
地獄趣						

三界、定力、慧力



(三)第六識的相應心所

【頌】相應心所五十一，善惡臨時別配之。

第六識的心所數量共**51**個。由於眾多的心所，在三界表現非常活躍，所以輪迴六道或出離生死的關鍵，都在**第六識**。

雖然第六識與**51**個心所全部相應，但是不會同時俱起，而是依臨時情況而定，只與一部分心所相應。例如生善就不起惡；惡起善不生，不會同時生起。

因此在日常生活要時時**觀照起心動念**，察覺煩惱起時，與何種心所相應，以**智慧**對治。

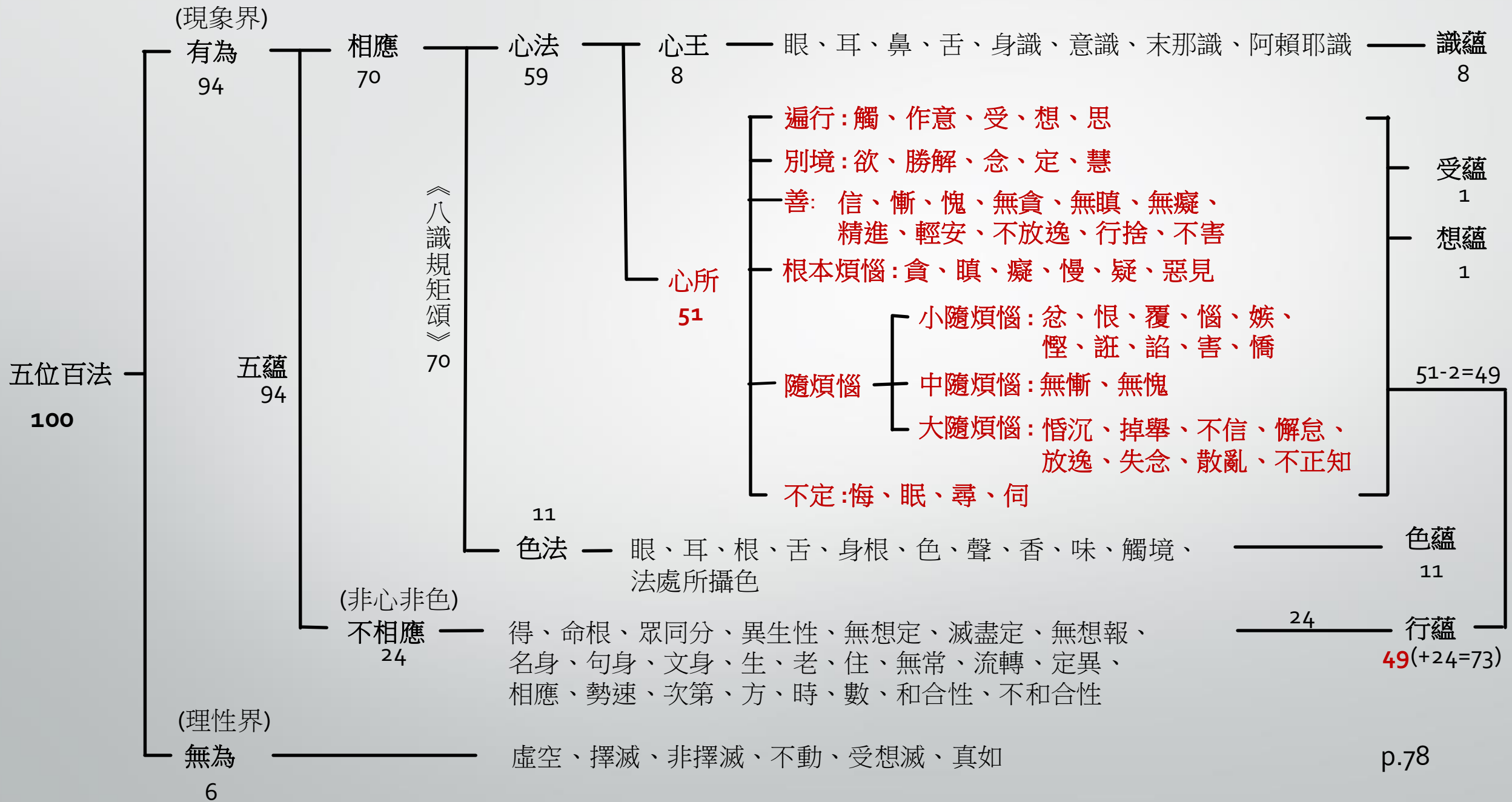
第六識與心所的對應

心王	心王相應的心所							《八識規矩頌》	心所數量	
	遍行	別境	善	根本煩惱	隨煩惱					不定
					小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱			
前五識	5	5	11	3		2	8		遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡	34
第六識	5	5	11	6	10	2	8	4	相應心所五十一	51
第七識	5	1		4			8		八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨	18
第八識	5								性唯無覆五遍行	5

貪、癡、癡

慧

貪、癡、慢、我見



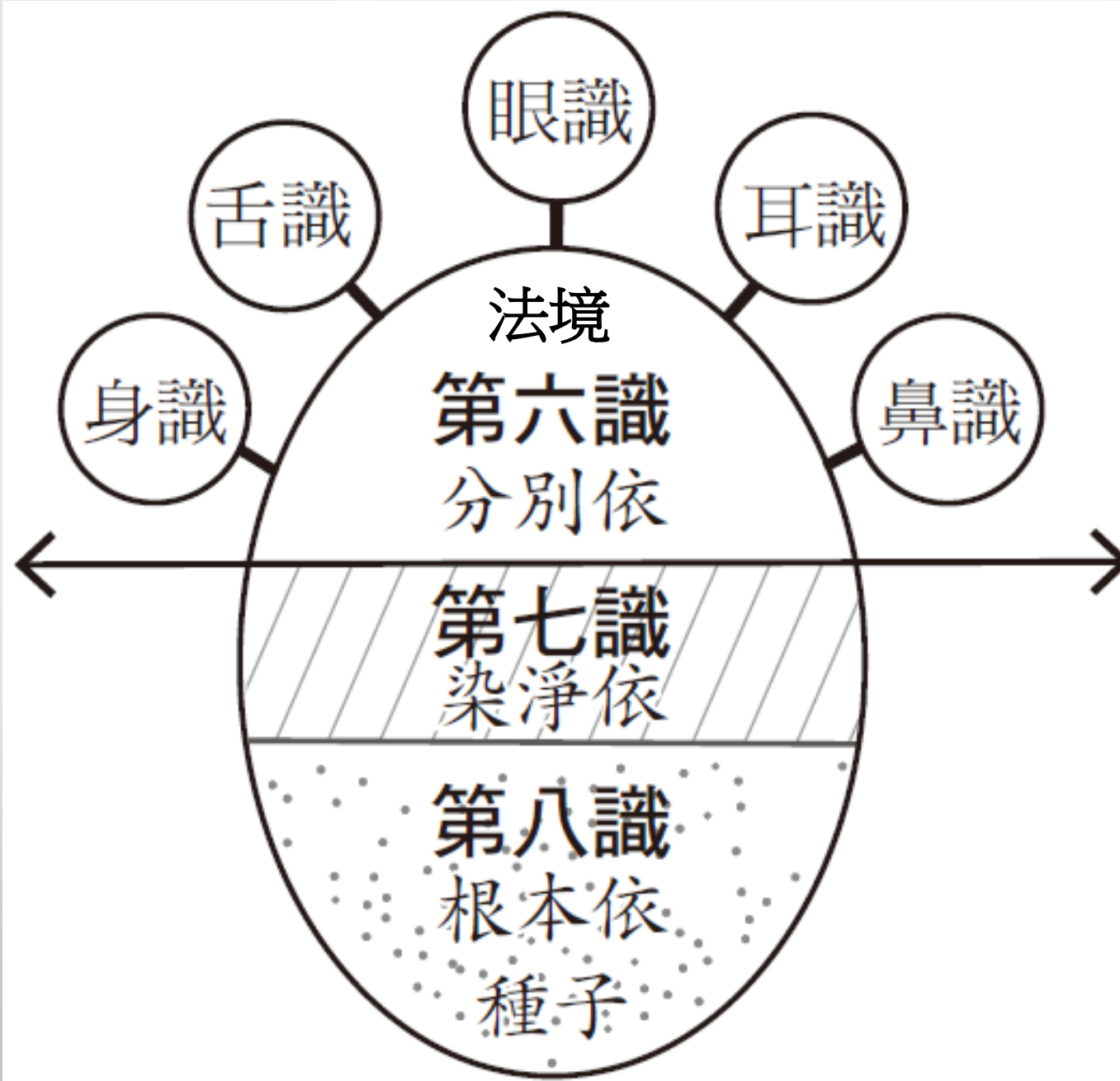
(四) 第六識的依緣

第六識的依緣：染淨依、根本依、種子、作意、法境。

第六識依於「**染淨依**」、「**根本依**」和「**種子**」三者合為「**根**」；「**根**」與「**境**」和合生「**識**」，而「**作意**」。

第六識的「**境**」是腦海所顯現出來的「**法境**」。

識	第六識	第七識	第八識
根	染淨依		染淨依
	根本依	根本依	
	種子	種子	種子
境	法境	賴耶見分	根身,器界
根境和合	作意	作意	作意
數量	5	4	4



(五)第六識的體相業用

【頌】 性界受三恆轉易

第六識具有三性、三界和三受。

三性：具足善、惡、無記三性；比量、非量、現量三量；帶質境、獨影境、性境三境。

三界：在欲、色、無色界等三界中生死輪迴。

三受：在苦、樂、捨受等三受，經常反覆變化無常。

「恆轉易」是指第六識在三性、三界和三受，隨時都能轉變，只在一念之別。

【頌】 根隨信等總相連

根：根本煩惱。

隨：隨煩惱。

信等：信為首的十一個善心所。

根本煩惱、隨煩惱是惡的，信等是指善十一個心所，因此26個惡心所和11個善心所，皆互相影響連結，為善、為惡，完全在第六識思心所的一念之差。

【頌】 動身發語獨為最，引滿能招業力牽

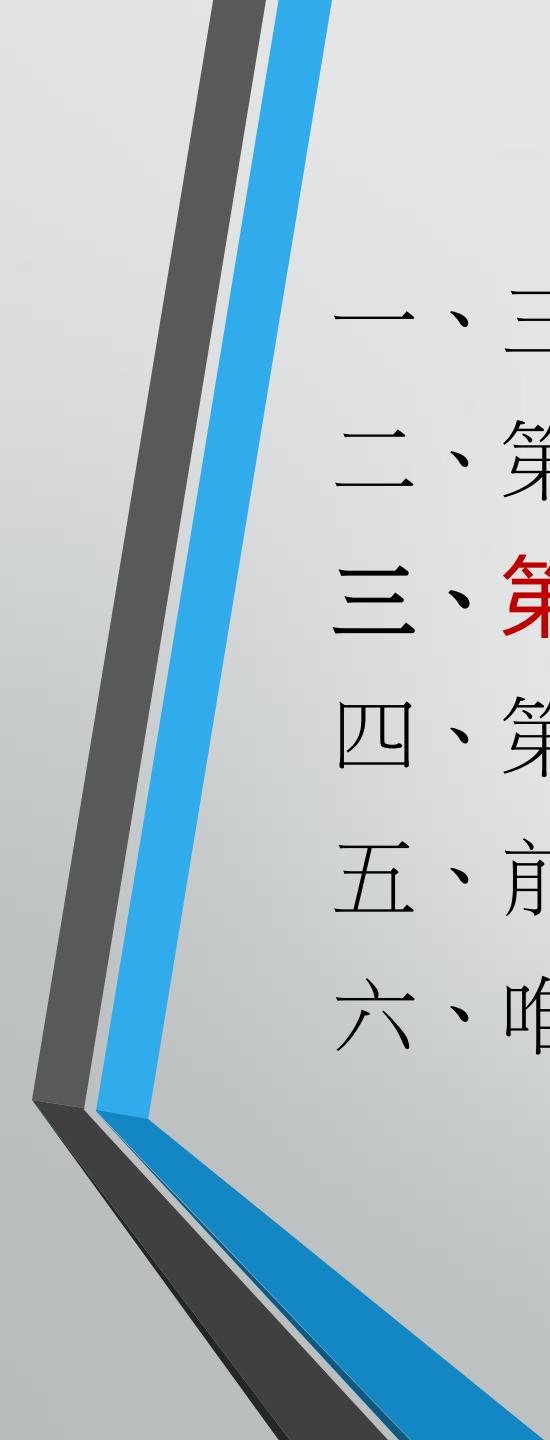
第六識思心所的起心動念，具有帶頭作用，造業力量最強大，能牽動有情眾生的生死輪迴。

臨終後的中陰期，當善因緣甚多於惡因緣，則由「引業」引入善道；若惡因緣甚多於善因緣，亦由引業引入惡道。

六道每一道的因緣福報程度，稱為「**滿業**」。滿業，決定在該道的貧富貴賤。

例如：人道中的富可敵國，或貧無立錐；畜生道的寵物狗或流浪狗；鬼道中的大力鬼王或喉如針尖的餓鬼等。

因此**修智慧比修福報更重要**，因為修智慧能引導我們**持戒**，而不墮惡道。但如果只懂得修福報，卻不懂得持戒，就容易墮到惡道。

- 
- 一、三性三境三量
 - 二、第六識的了境分別
 - 三、**第七識的思量雜染**
 - 四、第八識的異熟種現
 - 五、前五識的自性分別
 - 六、唯識學的修行過程

識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主爭。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

三、第七識的思量雜染

(一)第七識的性、境、量

【頌】帶質有覆通情本

第七識是「以心緣心」的「真帶質境」。

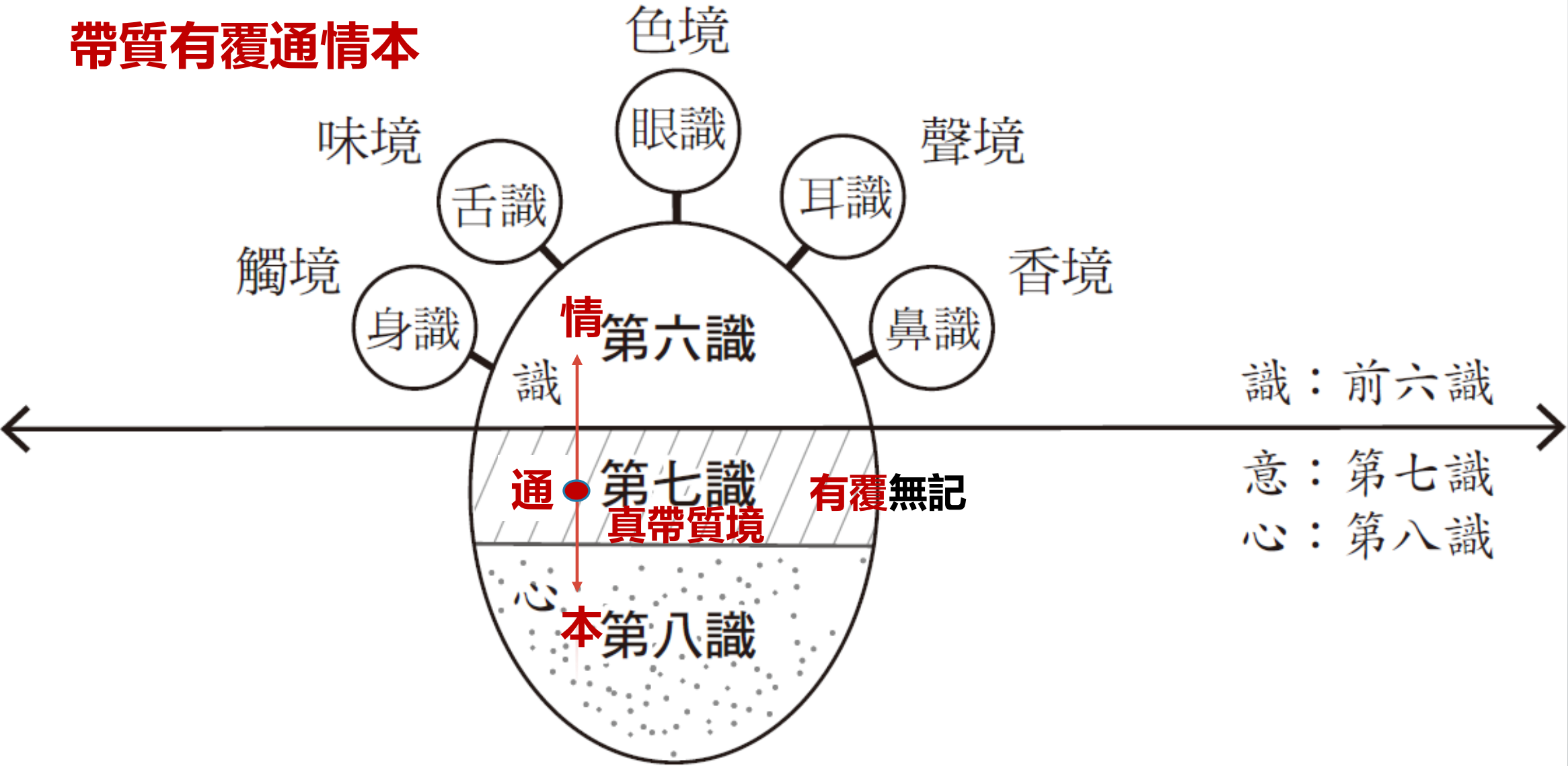
第八識受持一切善、惡種子，是變現一切根身、器界的根本泉源，因此名為「本」；第六識相應的是51個心所，最具有有一切情緒的起伏能力，因此稱為「情」。

第七識向上緣第六識，向下緣第八識，本身向上通情，向下通本，故稱「通情本」。

第七識不緣外境，不起善惡，僅是無記，但是第七識具有雜染的特質，故名為「有覆」。

所以第七識是「帶質有覆通情本」。

帶質有覆通情本



(一)第七識的性、境、量

【頌】 隨緣執我量為非

只要有第七識的存在，於二大阿僧祇劫中，必然是**雜染**的、「**非量**」的。

第七識的雜染程度，又影響了第六識的想法與根身的做法，我們會無時不刻的「**隨著因緣**」，呈現出自私自利的「**執我**」特質，因此稱為「**隨緣執我量為非**」。

(二)第七識的界地

第七識與第八識從不分離，雖然**第七識帶著第八識投胎轉世**，但是還是由第八識決定所生的界地，可以通欲界、色界、無色界。

(三)第七識的相應心所

【頌】 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨

第七識有十八個相應心所：八大隨煩惱、五遍行、一慧(別境)，以及四根本煩惱。 $8+5+1+4=18$

第七識只緣內不緣外，強烈執取第八識為我，所以於五別境只有慧，並且是自私雜染的劣慧。

第七識所執著的世界就是第八識，誤解第八識為自己，從來不「瞋」恨第八識，也不會懷「疑」第八識；只會「貪」愛第八識，「癡」戀第八識，並且自以為是，導致我「慢」心很重。

「我見」是與生俱來，最難對治與放下，需要一大阿僧祇劫的修行。透過文字般若與觀照般若智慧，達到實相般若的現前，才總算暫時放下我見的執著。

第七識與心所的對應

心王	心王相應的心所							《八識規矩頌》	心所數量	
	遍行	別境	善	根本煩惱	隨煩惱					不定
					小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱			
前五識	5	5	11	3		2	8		遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡	34
第六識	5	5	11	6	10	2	8	4	相應心所五十一	51
第七識	5	1		4			8		八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨	18
第八識	5								性唯無覆五遍行	5

貪、癡、癡

劣慧

貪、癡、慢、我見

(四)第七識的依緣

第七識需要「**作意**」、「**根本依**」、「**種子**」、「**賴耶見分**」四個依緣。

必須依根緣境而生識，故有「**作意**」的依緣。

往下依於第八識，第八識即「**根本依**」、「**種子**」的依緣。

第七識的境即是「**賴耶見分**」。

（四）第七識的依緣

第七識的依緣：根本依、種子、賴耶見分、作意。

第七識依於「根本依」和「種子」三者合為「根」；
「根」與「境：賴耶見分」和合生「識」，而「作意」。

第七識的「境」是第八識的「賴耶識見分」。

識	第六識	第七識	第八識
根	染淨依		染淨依
	根本依	根本依	
	種子	種子	種子
境	法境	賴耶見分	根身,器界
根境和合	作意	作意	作意
數量	5	4	4

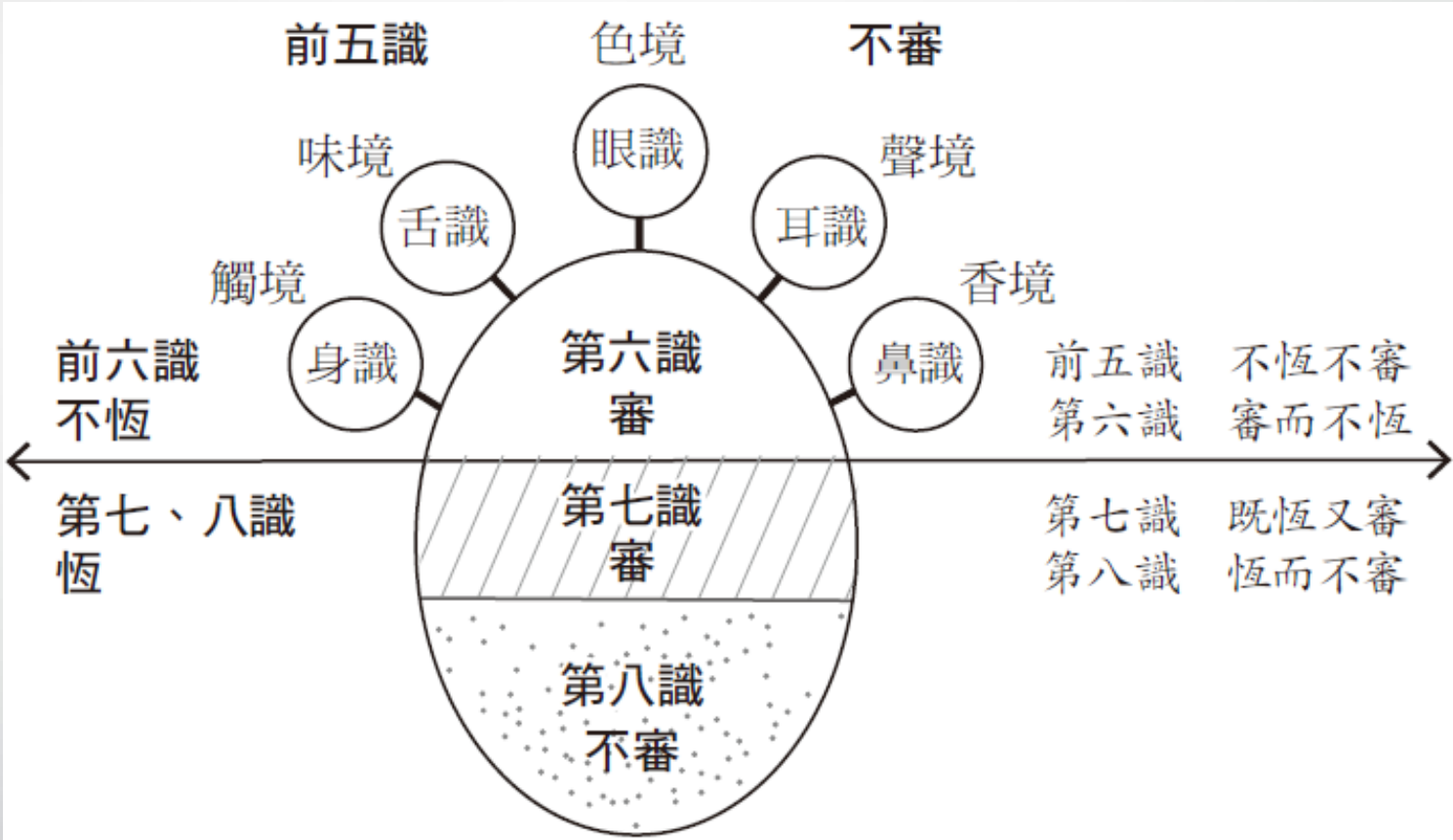
(五)第七識的體相業用

【頌】 恆審思量我相隨

「**我**」就是「**俱生我執**」，因為俱生我執而造成第七識雜染，也因為有雜染，才具有第七識的**雜染作用**；如果能**轉染成淨**，第七識就消失而沒有作用。

所餘的「**俱生法執**」，則是落在第八識的**雜染種子**，又得再用一大阿僧祇劫更徹底解決，種子才能完全**清淨無染**，而盡虛空、遍法界，才算圓滿成佛。

識	恆	審
前五識	不恆	不審
第六識	不恆	審
第七識	恆	審
第八識	恆	不審



【頌】有情日夜鎮昏迷

凡夫晝夜六時，不管白天黑夜，第七識恆常的特質一直都在作用，即使睡著，無夢或休克的捨受狀態，第七識的**雜染**依然恆常的存在。

因為自我保護的能力很強烈，來自**第七識**自私自利的**雜染**，只會直覺地保護自己。因而稱為「有情日夜鎮昏迷」。

【頌】 四惑八大相應起

第七識「貪、癡、我見、慢」相隨的四個根本煩惱，都是與生俱來，含著我執的習性，不必透過學習，稱為「四惑」。

大隨煩惱遍染到前七識，第七識俱生我執的雜染，產生了八個大隨煩惱：1昏沉、2掉舉、3不信、4懈怠、5放逸、6失念、7散亂、8不正知。

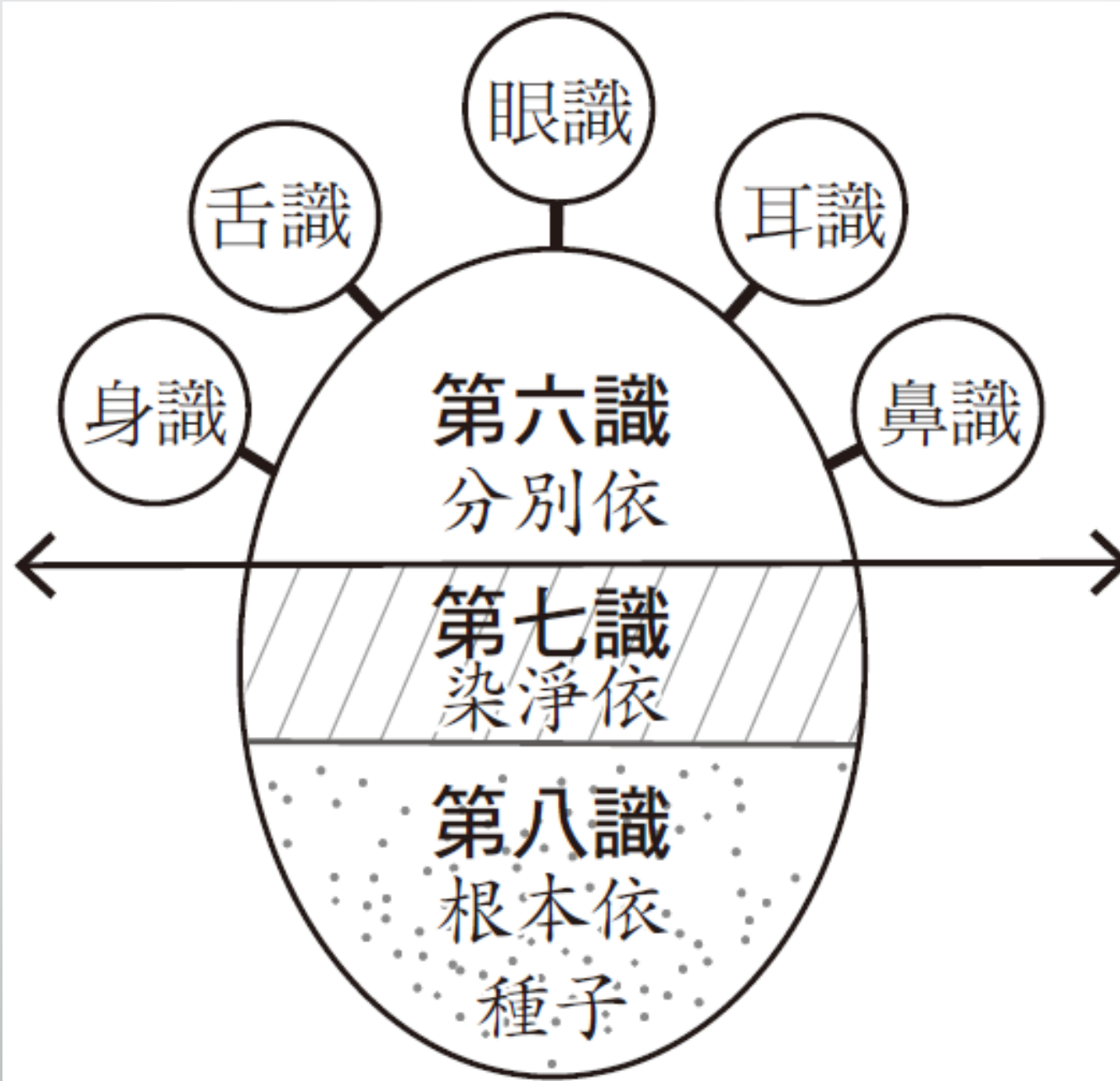
四個根本煩惱，加上八個大隨煩惱，即是「四惑八大」，於此煩惱相應而起。

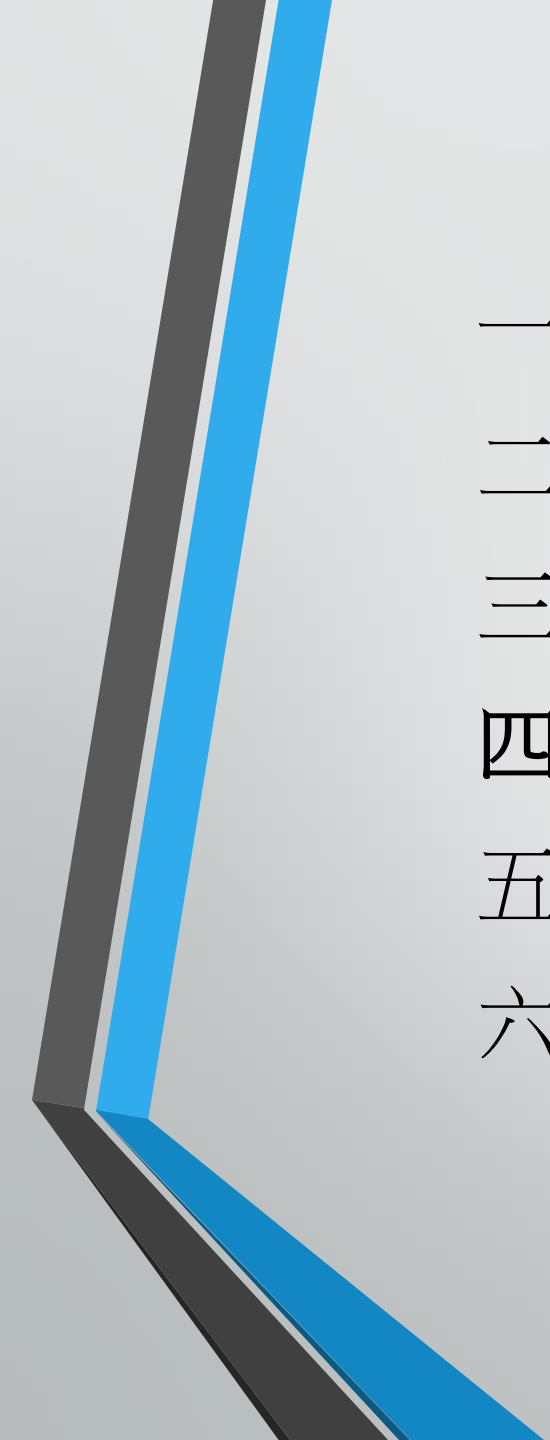
【頌】 六轉呼為染淨依

前五識依於第六識，前六識依於第七識，前六識經常迷惑在生活上的相有；第六識先要轉迷啟悟，第七識才能轉染成淨。

第七識名為染淨依，所以說「六轉呼為染淨依」。

若能透過聽聞佛法的智慧觀察，超越迷惑的相有，而深觀因緣法的空性，理解因緣法充滿平等性，開始打造慧眼，直到第六識轉為妙觀察智，第七識轉為平等性智。



- 
- 一、三性三境三量
 - 二、第六識的了境分別
 - 三、第七識的思量雜染
 - 四、**第八識的異熟種現**
 - 五、前五識的自性分別
 - 六、唯識學的修行過程

識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主淨。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

四、第八識的異熟種現

(一)第八識的性、境、量與相應心所

【頌】 性唯無覆五遍行

第八識因為沒有與五境接觸的管道，沒有其他心所情緒，所以只是**無記性**。

第八識的相應心所，只有最微細的「**五遍行**」，沒有任何善、惡念頭或情緒的心所，**唯有捨受**，是「**無覆無記性**」。

第八識的「**五遍行**」最為微細。第八識確實是存在的，所以具有五遍行，以表示第八識是具有生命的存在。

第八識與心所的對應

心王	心王相應的心所								《八識規矩頌》	心所數量
	遍行	別境	善	根本煩惱	隨煩惱			不定		
					小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱			
癡										
前五識	5	5	11	3		2	8		遍行別境善十一， 中二大八貪瞋癡	34
第六識	5	5	11	6	10	2	8	4	相應心所五十一	51
第七識	5	1		4			8		八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨	18
第八識	5								性唯無覆五遍行	5

貪、癡、癡

慧

貪、癡、慢、我見

(二)第八識的界地

【頌】 界地隨他業力生

投生到三界九地中的哪一界、哪一地，是由第八識的「引業」，決定六道的善道或惡道投生。

第八識的因緣業力種子，成熟於某界某地，所以「界地隨他業力生」

「界地隨他業力生」的「他」，即是第八識。

(三)第八識與聲聞之諍

【頌】二乘不了因迷執，由此能興論主諍

第八識隱密難覺，聲聞乘、獨覺乘都不承認有第八識，所以各部派為此爭論不休。

聲聞乘與緣覺乘，認為只要和真理相應相契，從六根、六識下手，就可以解決生死問題，這樣的偏執，無法了解唯識學以第八識為生命主體的觀念，如果為聲聞解說第八識的內涵，反而會引起紛爭。

大乘菩薩道依於第八識，建立生生世世的菩薩行，達到最究竟圓滿的成佛之道。

(四)第八識的體相業用

【頌】 浩浩三藏不可窮， 淵深七浪境為風。

浩浩三藏不可窮，形容第八識深廣無邊沒有盡頭，最難理解的。

第八識又稱為「藏識」，包括三藏：能藏、所藏、執藏。

淵深七浪境為風，形容前七識受境界與風影響而作浪。

第八識平靜如大海，都是前七識讓人不斷地起心動念，隨生死業風，漂浮於生死大海波濤，茫茫不知所行、不知所終。

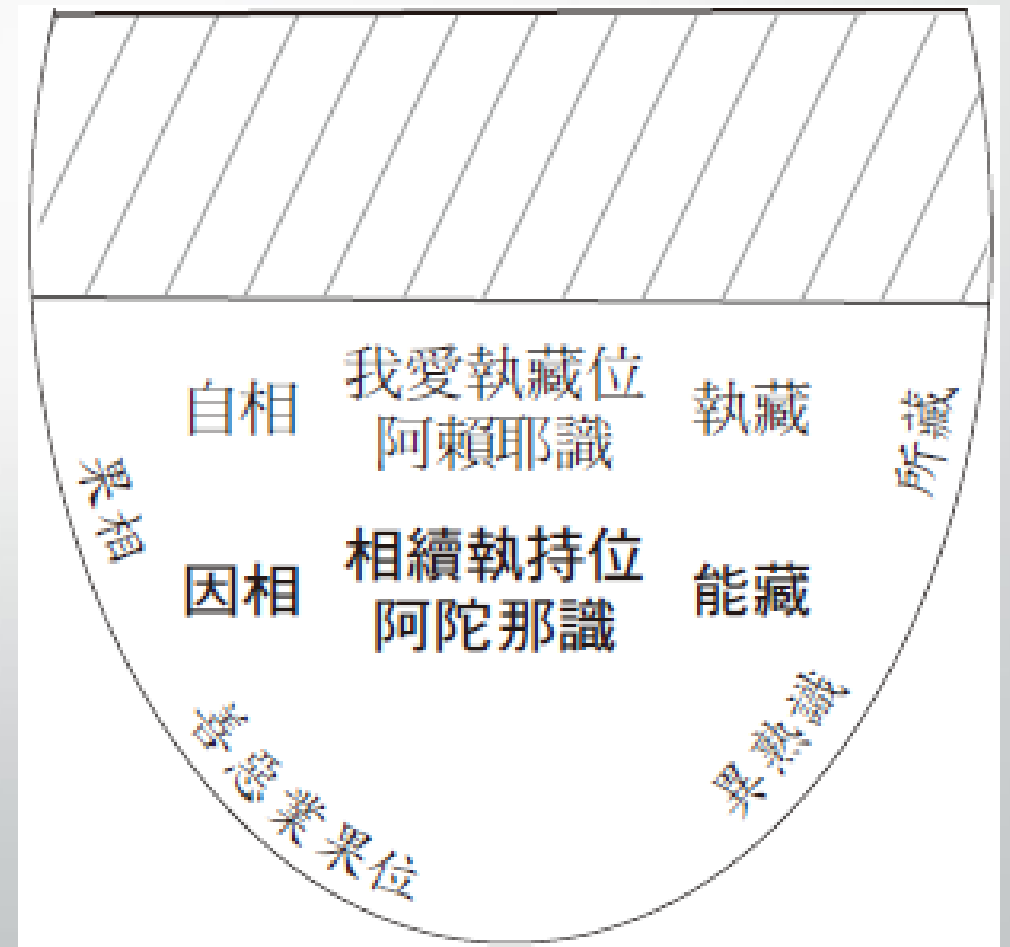
浩浩三藏不可窮

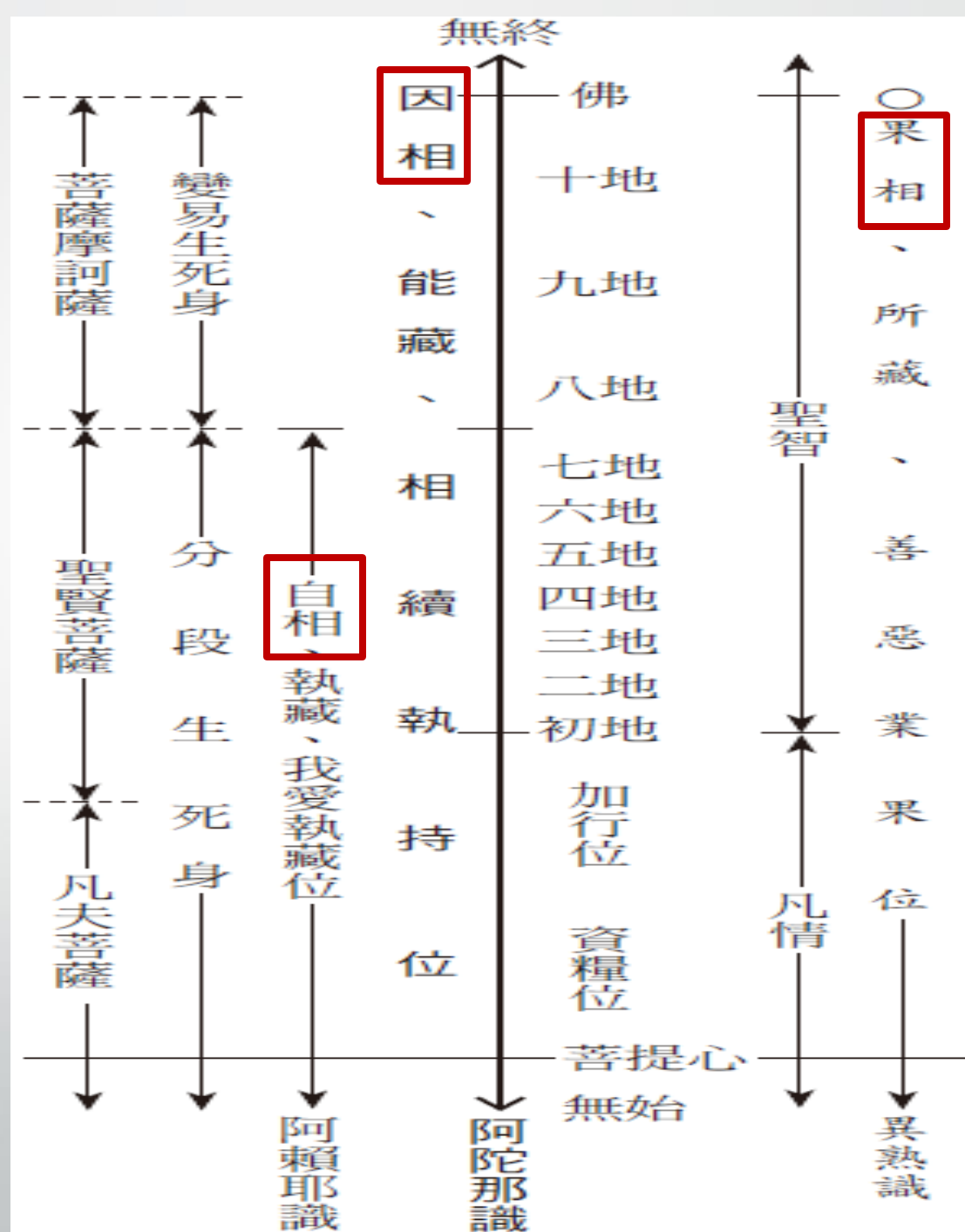
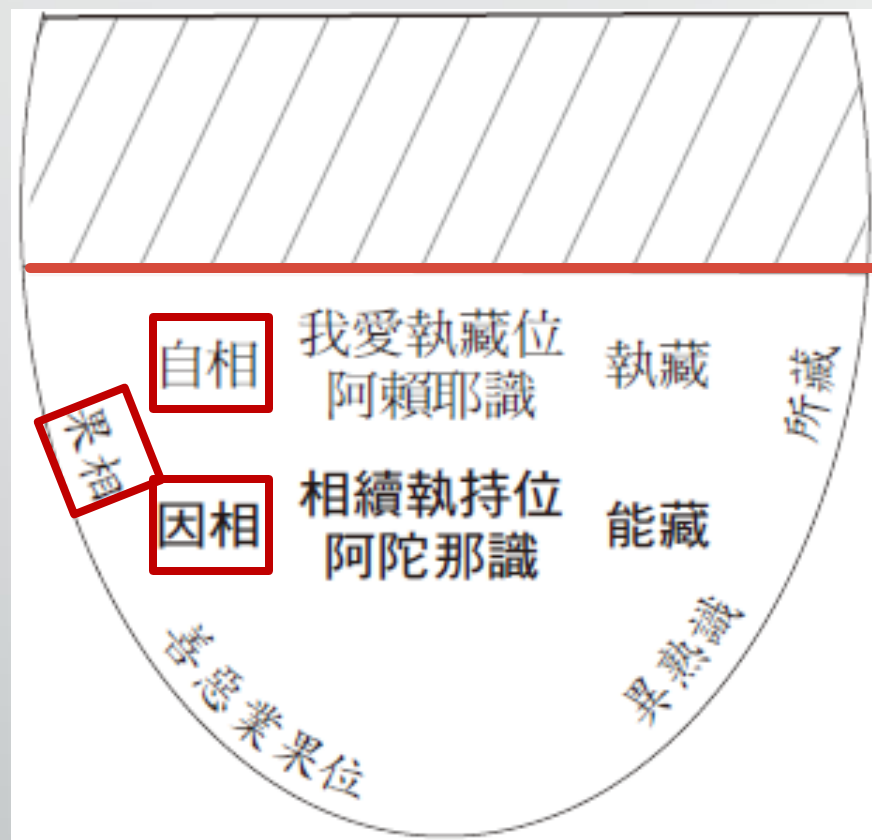
第八識被第七識的「我愛」所「執藏」，名為阿賴耶識。

第八識裡有很多的種子「能藏」，名為阿陀那識。

這些種子經過第七識的雜染進來，所以種子本身也有雜染，這些種子成為第八識的「所藏」，名為異熟識。

P213







自相

、執藏、我愛執藏位

阿賴耶識

因相

、能藏、相續執持位

無生

佛

法忍

聖

菩提心

阿陀那識

果相

、所藏、善惡業果位
(生死)



異熟識

不住生死
不住涅槃

變易生死身

分段生死身

菩薩摩訶薩

聖賢菩薩

凡夫菩薩

佛

涅槃

生死

能藏、所藏、執藏

三藏時間長短	識名	三義	三相	三位
執藏(無始至八地前)	阿賴耶識	被執義	自相	我愛執藏位
所藏(無始至成佛前)	異熟識	受熏義	果相	善惡業果位
能藏(無始至無終)	一切種識	持種義	因相	相續執持位

【頌】 受熏持種根身器

第八識沒有分別、思量能力，只管生死異熟，從來不管外在現象。整個業報體一根身器界，都是由第八識的種子，成熟變現出來的。第八識的上面，一直受第七識「我愛」執藏，所以第八識「受熏」於第七識的雜染。

第八識依緣於第七識的「染淨依」變現出「境」(根身、器界)，執持「種子」並「作意」四種。

第八識依執持的「種子」與第七識「染淨依」為「根」。

依根緣境而起識，即是「作意」。

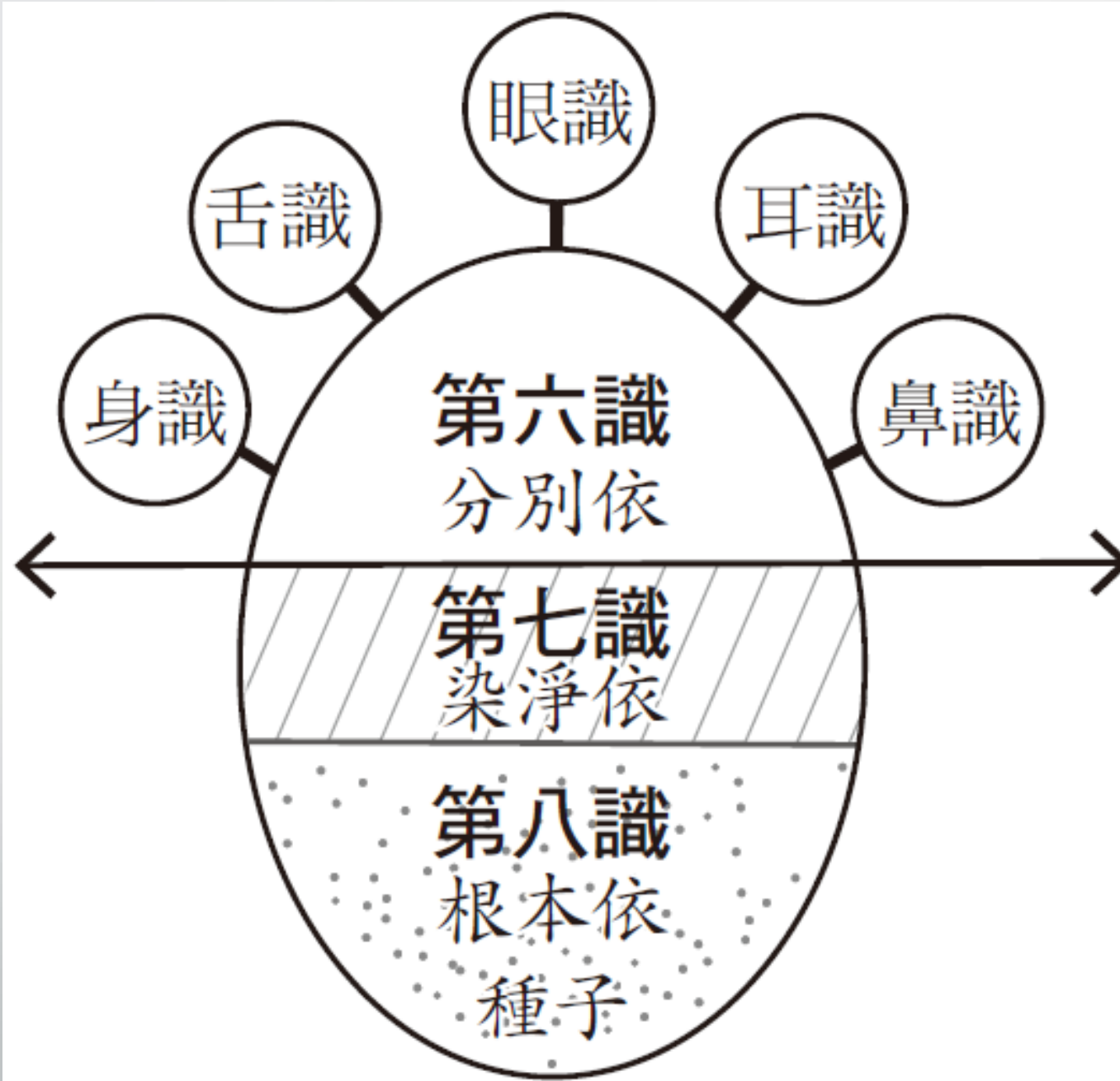
緣的「境」則是指由種子變現出去的根身、器界。

（四）第八識的依緣

第八識的依緣：染淨依、種子、根身器界、作意。

第八識依於「染淨依」和「種子」二者合為「根」；
「根」與「境：根身器界」和合生「識」，而「作意」。

第八識的「境」是種子成熟變現出根身器界。



識	第六識	第七識	第八識
根	染淨依		染淨依
	根本依	根本依	
	種子	種子	種子
境	法境	賴耶見分	根身,器界,
根境和合	作意	作意	作意
數量	5	4	4

【頌】 去後來先作主公

第八識是生命的主人翁。

在此生最後離去，如插頭脫落，電器斷電；來生最先到，如電源插頭，連結在父精母血上，從此展開生命的成長現象。如此生生死死，死死生生，反覆輪迴。

第七、八兩識，在無生法忍前的二大阿僧祇劫，一直密不可分。

二大阿僧祇劫滿，第七識圓滿了轉染成淨，成為清淨無染，即無第七識的作用，不名為第七識。



一、三性三境三量

二、第六識的了境分別

三、第七識的思量雜染

四、第八識的異熟種現

五、前五識的自性分別

六、唯識學的修行過程

識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主爭。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

五、前五識的自性分別

(一)前五識的性、境、量

【頌】 性境現量通三性

理論上，前五識若與第六識完全切割而獨立，所緣的外境就是「**性境**」，相對的就是「**現量**」；但前五識若是不能結合第六識的分別，我們就無法分別五境，失去前五識的作用，所以這是矛盾的。

前五識因為依緣於第六識做分別，受第六識善、惡、無記三性的影響，因此前五識「**通三性**」。

所以說「**性境現量通三性**」。

(二)前五識的界地

【頌】 眼耳鼻身三二地居

欲界初地(五趣雜居地)，五識皆具足。

二地(離欲喜樂地)，即初禪，鼻、舌兩識失去作用，只眼、耳、身三識有作用。

到了三地(定生喜樂地)，即二禪以上的色界天、無色界天，前五識均不起作用。

五根中，舌、鼻二根最脆弱，最容易受損。

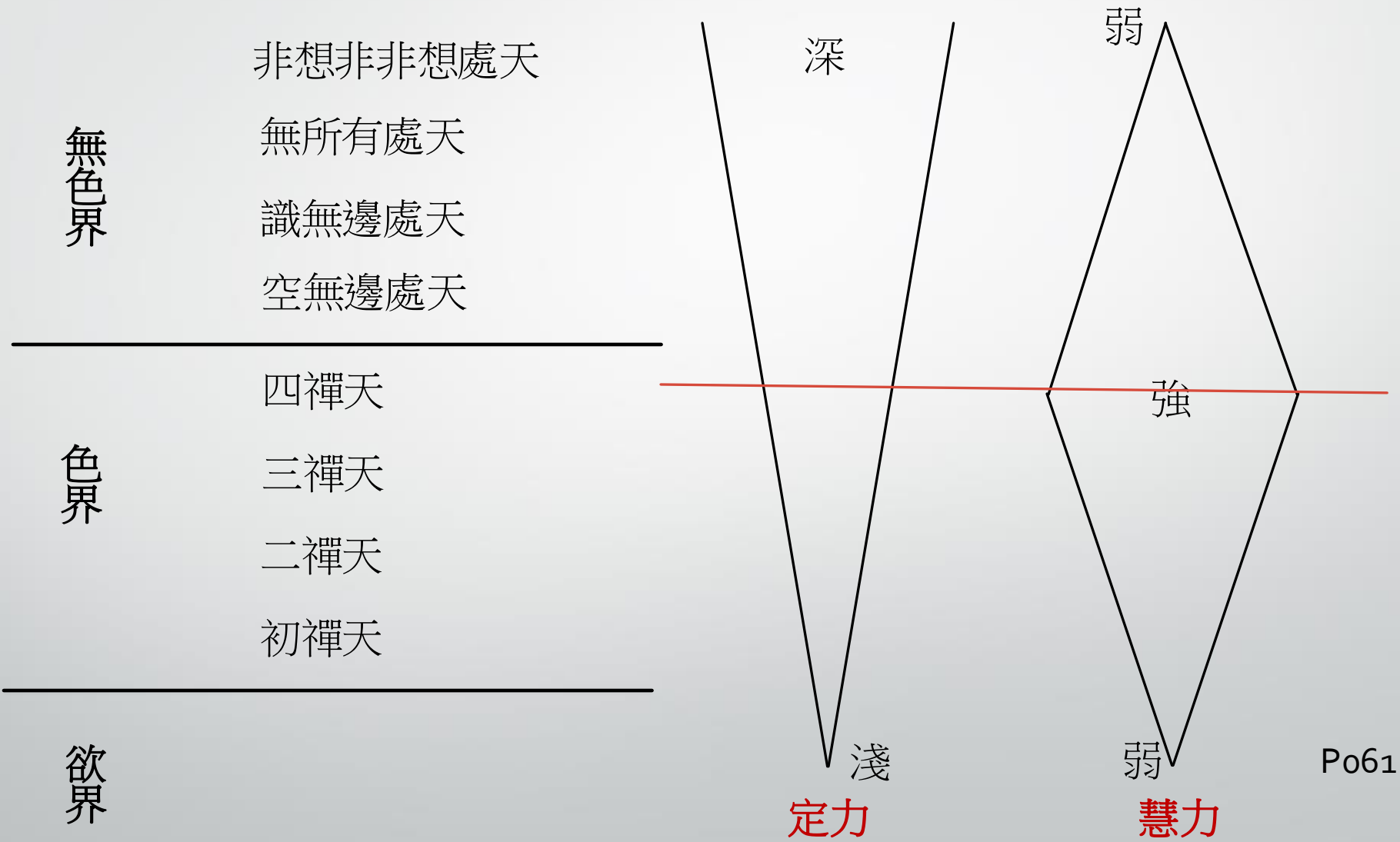
人在往生前，舌根最先失去作用。

平時覺得香噴噴的美食，在生病時，因味覺、嗅覺能力變差，提不起食欲，失去胃口。

凡夫居住的三界九地

凡	三界	名稱		九地		
凡夫	無色界	天趣	非想非非想處天 僅第七八識		9 非想非非想處地 無前六識	
			無所有處天 僅第六七八識		8 無所有處地 無前五識	
			識無邊處天 僅第六七八識		7 識無邊處地 無前五識	
			空無邊處天 僅第六七八識		6 空無邊處地 無前五識	
	色界		四禪天 僅第六七八識		5 捨念清淨地 無前五識	
			三禪天 僅第六七八識		4 離喜妙樂地 無前五識	
			二禪天 僅第六七八識		3 定生喜樂地 無前五識	
			初禪天 眼耳鼻識 + 第六七八識		2 離生喜樂地 無鼻舌識	
	欲界		空居天	他化自在天		1 五趣雜居地 八識具足
				化樂天		
				兜率天		
				夜摩天		
		地居天	忉利天			
			四天王天			
		人趣		P054		
		餓鬼趣				
	畜生趣					
	地獄趣					

三界、定力、慧力



(三)前五識的相應心所

【頌】 遍行別境善十一， 中二大八貪瞋癡，

前五識有 34 個相應心所，包含： $5+5+11+2+8+3=34$

五遍行：作意、觸、受、想、思。

五別境：欲、勝解、念、定、慧。

十一善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、行捨、不害。

二中隨煩惱：無慚、無愧。

八大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

三根本煩惱：貪、瞋、癡。

前五識與心所的對應

心王	心王相應的心所								《八識規矩頌》	心所數量
	遍行	別境	善	根本煩惱	隨煩惱			不定		
					小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱			
貪、癡、癡										
前五識	5	5	11	3		2	8		遍行別境善十一， 中二大八貪瞋癡	34
第六識	5	5	11	6	10	2	8	4	相應心所五十一	51
第七識	5	1		4			8		八大遍行別境慧， 貪癡我見慢相隨	18
第八識	5								性唯無覆五遍行	5

慧

貪、癡、慢、我見

P219

(四)前五識的依緣

【頌】五識同依淨色根

「根、境、識」三者和合相觸，開啟對世界的認識。

根，是根身的生理作用；境，為萬物外境的物理作用；
識；為心理作用，是造作業力的根本。

根，是根身與溝通外境的重要管道，分為扶塵根(器官)
與淨色根(神經系統)。

重要的是淨色根。我們如果只有器官，卻沒有神經系統，也無法產生心理作用。

分布於器官(扶塵根)上的淨色根(神經系統)，肉眼看不見。

五根、五境、五識

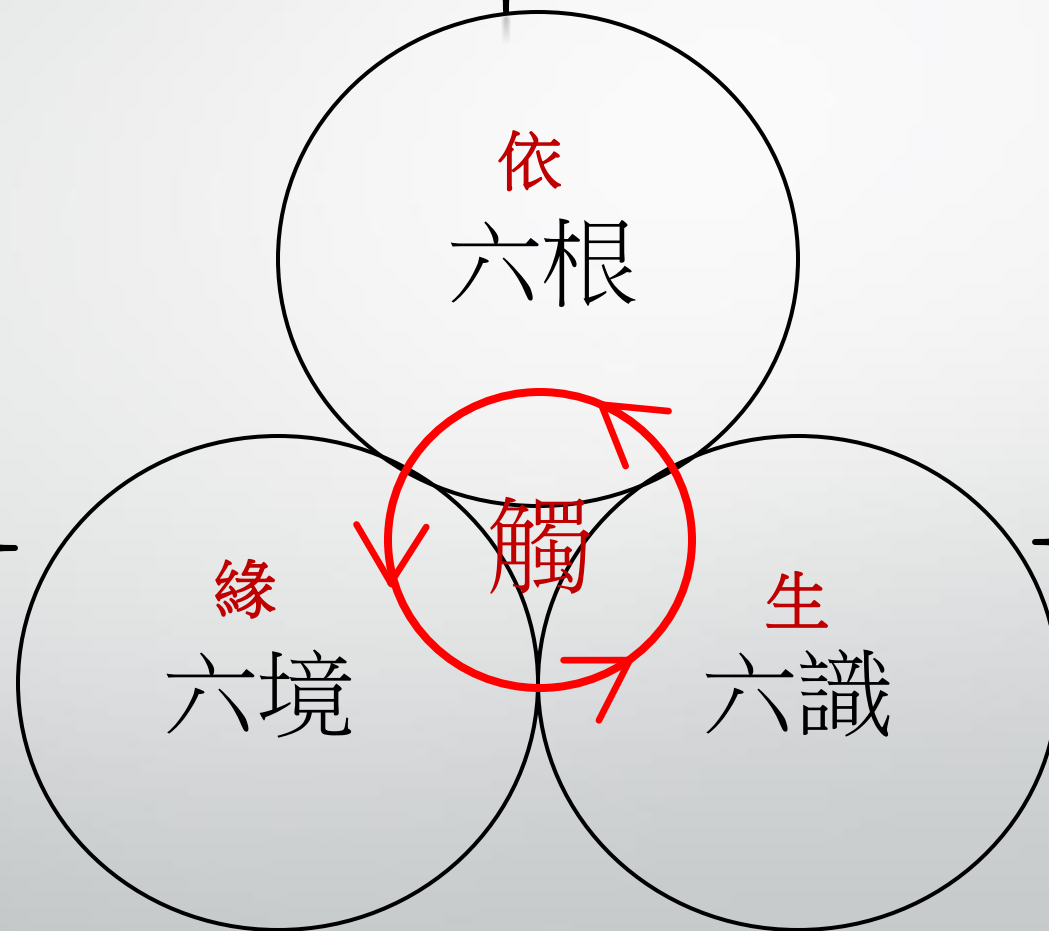
眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根

第七八識

五遍行

作意、觸、受、想、思

色境
聲境
香境
味境
觸境
法境

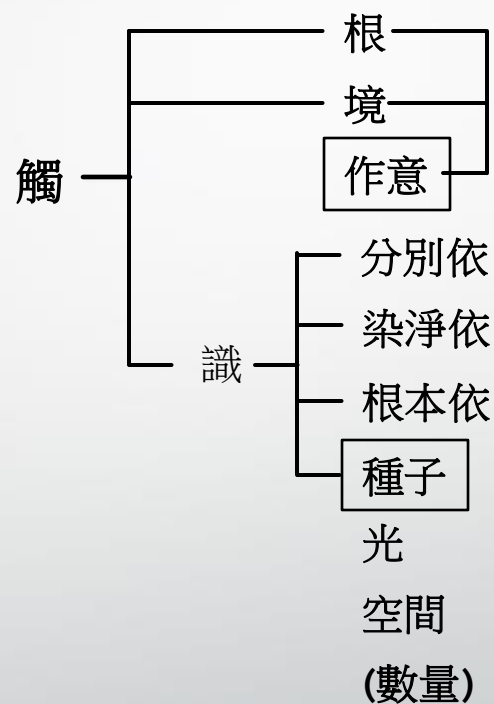
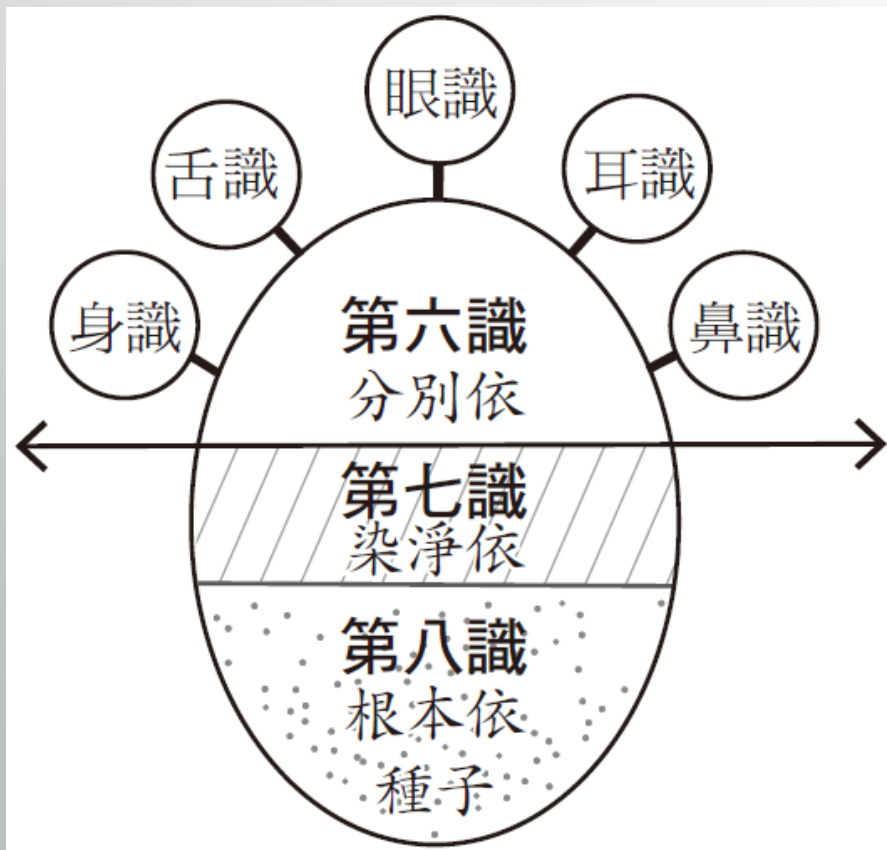


眼識相應觸
耳識相應觸
鼻識相應觸
舌識相應觸
身識相應觸
意識相應觸
無明觸→明觸

三和合生觸

【頌】 九緣八七好相鄰

五識要產生功能，眼識要九緣，耳識要八緣，鼻、舌、身識要七緣。



眼識	耳識	鼻識	舌識	身識
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√	√	√	√	√
√				
√	√			
9	8	7	7	7
九緣八七好相鄰				
離二		合三		

(五)前五識的體相業用

【頌】 合三離二觀塵世

合三：鼻識、舌識和身識三者，此三識的根與外境之間不能有距離，故稱為「合」。

如鼻識與香境接觸，香味必須飄到鼻根的嗅覺神經，直接接觸碰。

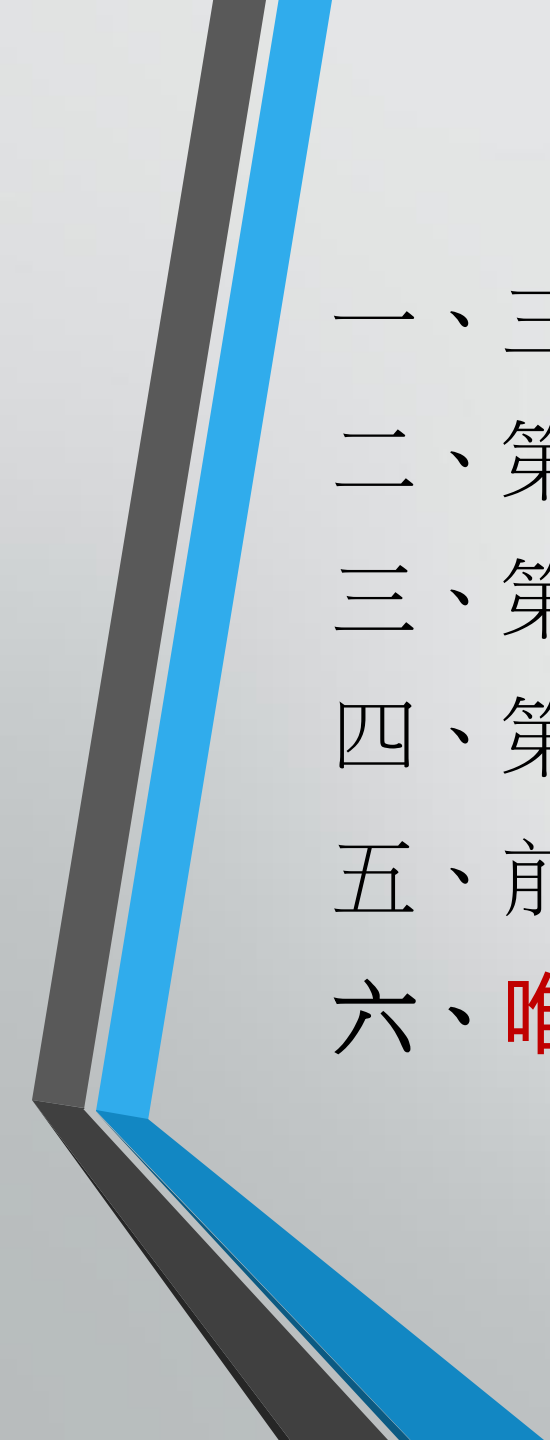
離二：眼根與色境必須有距離，才能生出眼識；耳根與聲境也是需要有距離，讓聲波與空氣共振，傳到耳根產生耳識，故稱「離」。

【頌】愚者難分識與根

原始佛教以解脫為主，談的是六根和六識的關係，並未深入論及八識，只能在《阿含經》找到蛛絲馬跡，如《阿含經》曾提到「**欣阿賴耶、樂阿賴耶、寔阿賴耶**」。

虛妄唯識系，後期大乘佛法才出現。因此，識和根很容易混為一談。

愚者，指眼光短淺，只求生死解脫的二乘行者，未能分出根與識的差別作用，所以說「**愚者難分識與根**」，但是透過大乘唯識系的方法，則可以明確區分。

- 
- 一、三性三境三量
 - 二、第六識的了境分別
 - 三、第七識的思量雜染
 - 四、第八識的異熟種現
 - 五、前五識的自性分別
 - 六、**唯識學的修行過程**

六、唯識學的修行過程

(一)第六識轉迷啟悟

唯識學的修行，最重要的就是要從第六識下手。

第六識的內容最為豐富，通三性、三境、三量、三受、三界、五十一個心所等，因此可塑性最高。

第六識五遍行的能力，強過於其他諸識，尤其是思心所，掌握決定思善思惡的關鍵。

第六識五別境，欲、勝解、念、定、慧的能力特強，專門提供修行者，向上修智慧，從有漏慧轉到無漏慧的關鍵。

八識轉識成智過程中，第六識是主要的帶動者，也唯有第六識能轉迷啟悟。

第六識轉迷啟悟的最大功能—透過第六識的智慧，悟得聖者境界—諸法實相，是平等之相。

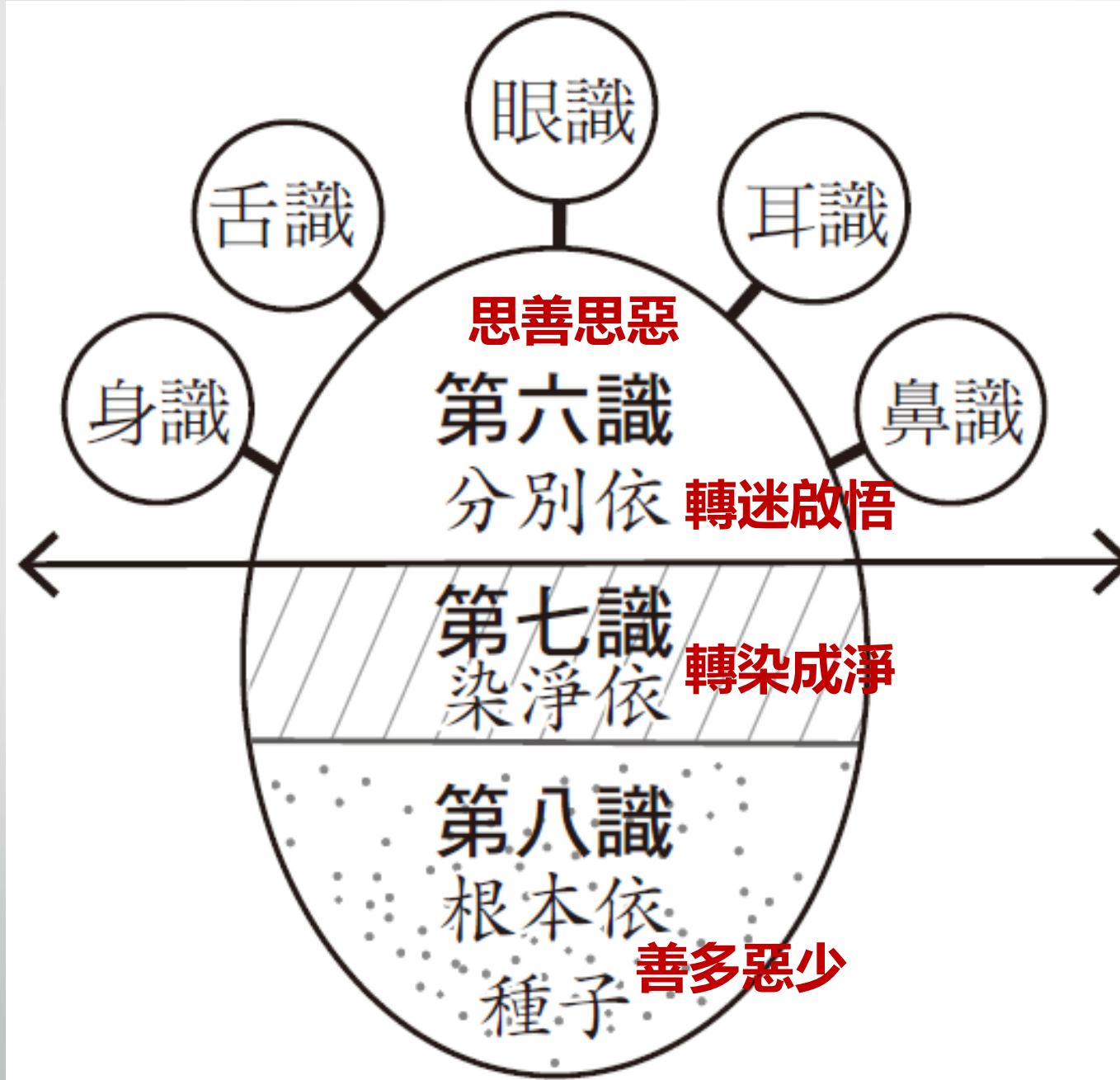
第六識透過五淨色根，接觸外在的五境，以為是不平等的現象，也就是相有差別的現象。其實這些現象都是因緣和合與離散的過程，因緣是平等的，才能了解到諸法實相乃平等平等相。

第六識**轉迷啟悟**的修行功課：

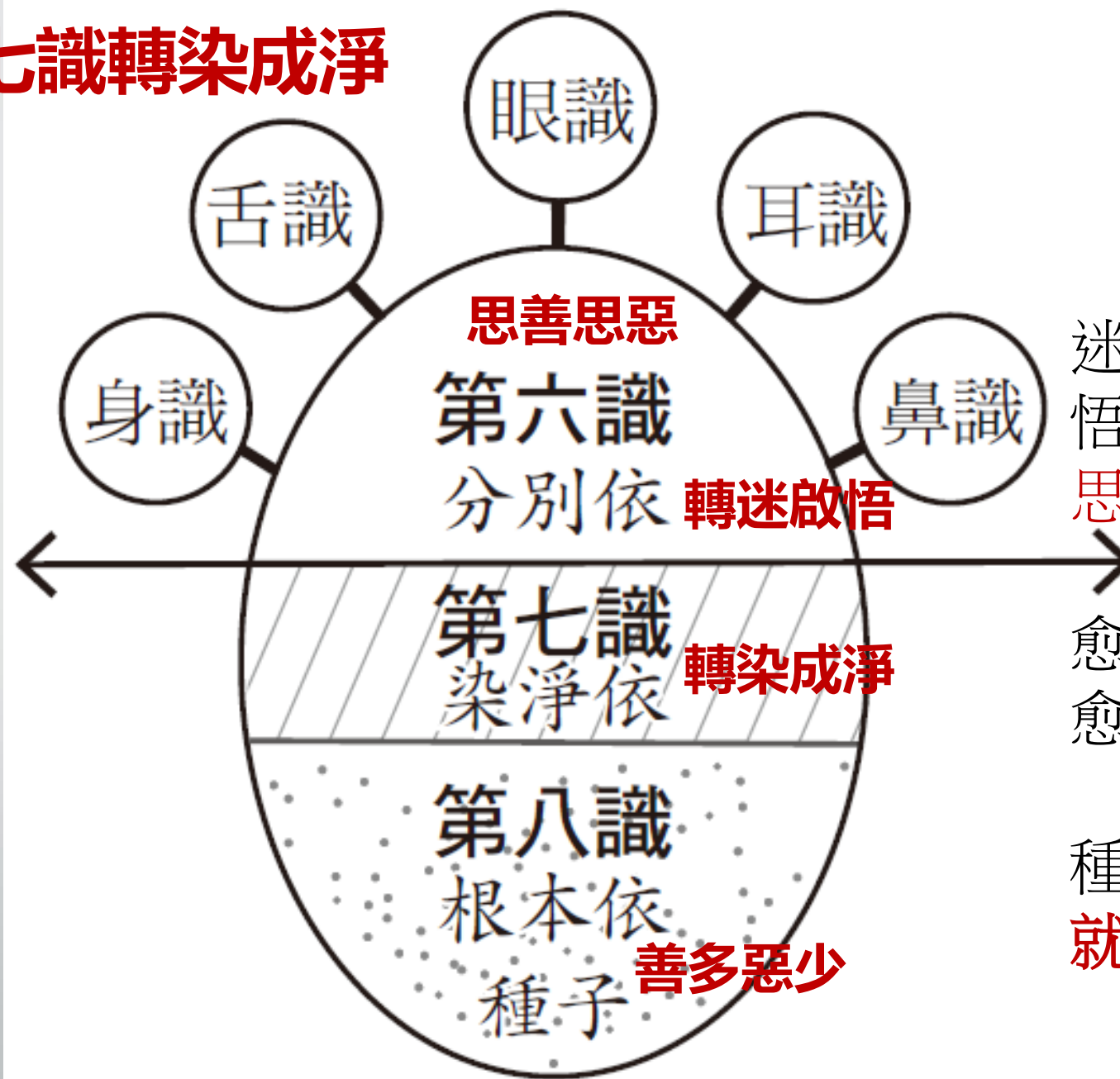
藉著修行，努力耕耘善因緣：善心善念，廣結善緣，造作善業的基礎，再進一步「**深觀因緣法的平等性**」，**打造慧眼**，不斷地**放下自性妄執**，逐漸逐漸地向上提昇，終有機會達於超凡入聖聖者的境界，**擺平了第六識的分別我執與分別法執**。

第一大阿僧祇劫修行完成的主角是**第六識**，主要就是藉助**第六識轉迷啟悟**，向上提昇修行果位的高度。

第七識轉染成淨，第八與前五諸識亦隨之而轉。



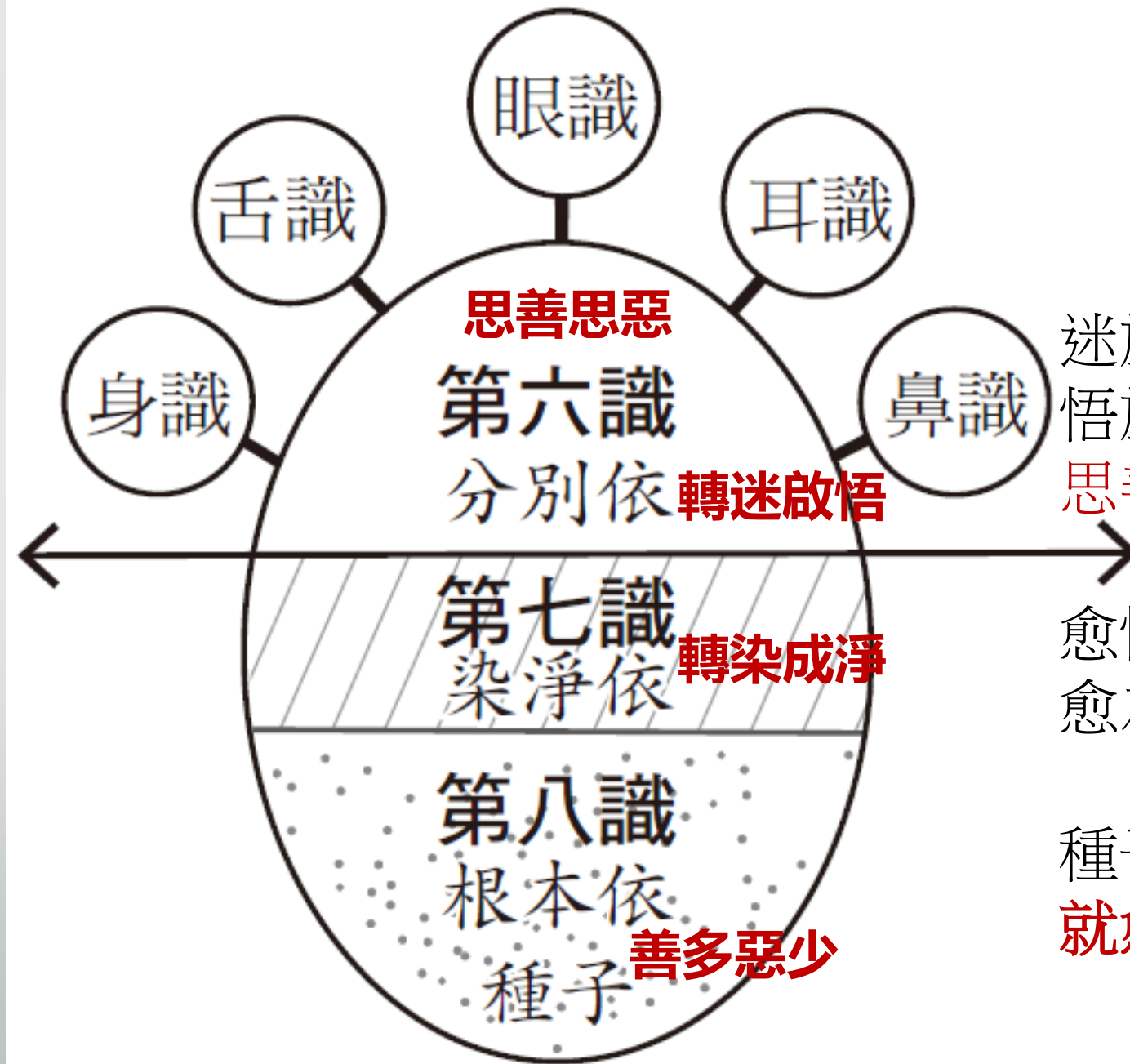
(二)第七識轉染成淨



迷於相有：果報
悟於性空：因緣
思善多而思惡少

愈懂因緣,愈為清淨
愈為清淨,愈為善念

種子紀錄的善種子
就愈多,惡種子愈少

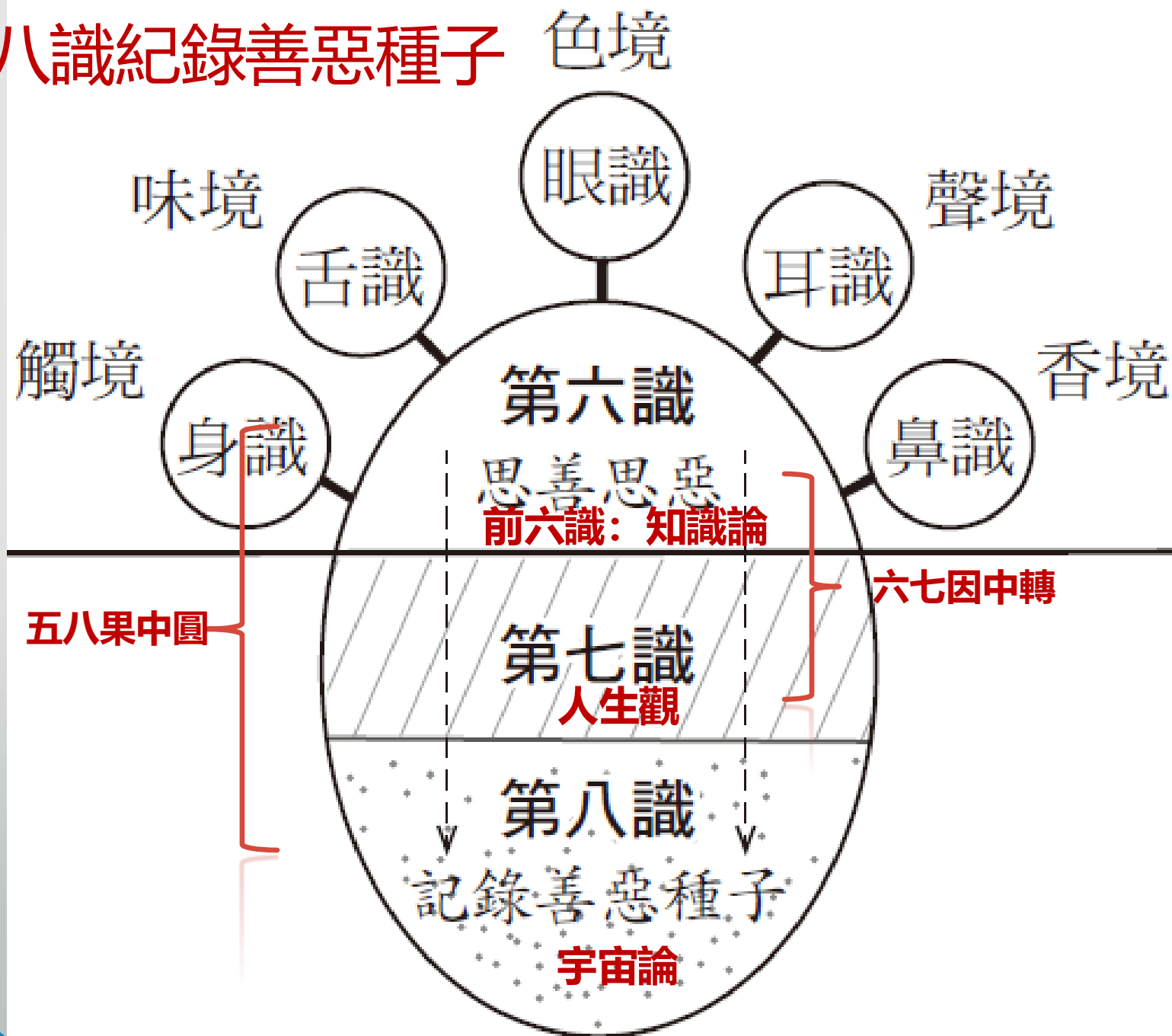


迷於相有：果報
悟於性空：因緣
思善多而思惡少

愈懂因緣,愈為清淨
愈為清淨,愈為善念

種子紀錄的善種子
就愈多,惡種子愈少

(三)第八識紀錄善惡種子 色境



(四) 善用前五識

善用前五識，提供諸多訊息給**第六識思惟與判斷**，否則就沒有繼續學習的因緣。

善用前五識，不要被前五識用去，不要造下惡業而不自知。

善用前五識，**第六識**才有正向的學習與吸收，如增長知識、聽經聞法、增長智慧。不要放任五根，追逐五欲。

小結

前六識是「**知識論**」，知識的學習，認為一切現象都能被證明才算數。

第七識是「**人生觀**」，**雜染程度**決定我們的眼界、心胸與肚量，決定了人生的高度、廣度與深度。

第八識則是「**宇宙論**」，執持種子，變現出正報的**根身**與依報的**器界**。

六七因中轉，五八果上圓

此生我們必須在**第六識的轉迷啟悟**下工夫，自然影響**第七識的轉染成淨**。

第七識轉染成淨，第八識的種子才能轉為清淨，前五識所依的根身自然清淨。

追本溯源，修行的關鍵，依然在於**第六識的轉迷啟悟**。而**般若智慧**提供最大的養分。



THE END

回向偈

願 以 此 功 德
普 及 於 一 切
我 等 與 眾 生
皆 共 成 佛 道

