

作者簡介

郭韻玲

金色蓮花 創辦人
Zen 禪月刊、空慧雜誌、素食愛地球月刊 總編輯
金色蓮花表演坊 製作人、編劇、導演、編舞家

作品

■書籍

優美散文解讀心經
心靈散文解讀金剛經
清心小語 風之卷
維摩詰居士
玄奘大師(唐三藏)
佛陀八相成道 戲劇小說
法華經 戲劇小說
愛的治療力量
2015清心小語日誌

蓮花生大士
善美正知見

■雜誌 連載

大般若經講記 於空慧雜誌長期連載
(逐品講解大般若經連續十年)

■金色蓮花表演坊舞台劇製作與編劇

一代苦行高僧廣欽傳
密勒日巴尊者傳
太虛大師
維摩詰居士
蓮花生大士
唐三藏
佛陀八相成道
法華經
文學拈花·演出之夜

■詞曲創作

作詞：

廣欽傳劇中曲：純真

敦煌寶卷劇中曲：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、
工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天

密勒日巴劇中曲：身世、無常、精進、
修行的快樂、密勒證道歌、臨別的贈言

蓮花生大士劇中曲：善良的心、雪鄉之哭、無上願

唐三藏劇中曲：隋末動盪、揮淚別兄、玄奘好、生死之歌

蓮花天唱演唱會：新世紀之願、萬朵蓮花、蓮花樣男子、寧靜之心、
愛の晶莹小語、佛菩薩愛你、紅塵漫漫、眾生徬

佛誕快樂演唱會：佛誕節快樂、禮讚佛陀、寄一張佛誕卡給你、
佛誕煙火、清香滿心田、Vege佛誕大餐、心燈祈願

其他：結緣、無常曲、送愛、禪

作曲：

佛誕節快樂、生死之歌、釋迦聖號、佛誕煙火、心燈祈願、禪

■編舞創作

敦煌美舞：敦煌石窟、天宮盛舞、白衣觀音、莊嚴僧寶、四大天王、
飛天巾舞、日月光天人、綠度母、曼陀羅之舞、伎樂飛天

禪舞：悟

[作者簡介整理撰稿者~政大公共行政碩士·黃連盛]



郭韻玲
|| 著

唯識心要



唯識心要

郭韻玲 著



金色蓮花
Golden Lotus

GB012

唯識心要

郭韻玲—著

Essentials of Consciousness-only



唯
識
心
要

——
生動、淺白、實用

是重要的生命之書

什麼是唯識？

就是「以空的態度了別一切的萬有

此書呼應了唯識的重要修行地位

生動的解析了八識的奧義

探尋生命的脈絡

原來深切的答案就在此！



目次

上篇 唯識學精華

第一章：什麼是唯識	14
第二章：唯識學名相	20
第三章：唯識學人物	24
第四章：唯識學歷史	26
第五章：唯識與因果	28
第六章：唯識與修行	34
第七章：唯識與靜坐	38



第八章：唯識與慈悲·····	42
第九章：唯識與觀想·····	46
第十章：唯識與行善·····	50
中篇－唯識心要	
第一章：種子決定論·····	56
第二章：種子代換說·····	68
第三章：末那識的分別作用·····	70
第四章：八識田的紀錄功能·····	106



下篇 唯識經典・重點解讀

研讀解深密經.....

第一品：序.....

第二品：勝義諦相.....

第三品：心意識相.....

第四品：一切法相.....

第五品：無自性相.....

第六品：分別瑜伽.....

第七品：地波羅蜜多.....

第八品：如來成所作事.....



實修篇 } 唯識觀想法門

第一章：觀想的意義與方法……………	158
第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了……………	160
第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了……………	162
第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了……………	164
第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了……………	166
第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了……………	168
第七章：實修之六・唯識總持觀想——觀想黑色的種子消失了……………	170
第八章：實修結語・唯識觀想的理論依據……………	172

A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern surrounds the central text.

上
篇
：
唯
識
學
精
華

上篇·唯識學精華內容篇章

- 第一章：什麼是唯識
- 第二章：唯識學名相
- 第三章：唯識學人物
- 第四章：唯識學歷史
- 第五章：唯識與因果
- 第六章：唯識與修行
- 第七章：唯識與靜坐
- 第八章：唯識與慈悲
- 第九章：唯識與觀想
- 第十章：唯識與行善

唯識學精華
第一章：什麼是唯識？

什麼是唯識？

按字義來說，唯就是只有的意思，識就是意識的意思，合起來就是只有意識。此二字其實與經文出處有極大的關聯，即「三界唯心，萬法唯識」，又例如華嚴經說：「三界上下法，唯是一心作」以及「應觀法界性，一切唯心造」，解深密經說：「諸識所緣，唯識所現」。

故唯識其實是佛陀開示宇宙人生森羅萬象的真理，在經典中處處可考，那麼唯識要教導我們的真理到底是什麼呢？

言簡意賅的說：一切都是心意識的變現。在此心||意||識，如同般若||空||涅槃，不同的名相，其實在指陳同一個意義，如同經文「三界唯心，萬法唯識」，唯心||唯識；當基本名相定位清楚後，我們可以進一步的探討：什麼是變現？

變現按字義即變化呈現的意思。進一步當然就要思惟是什麼使之變現？又是什麼被變現呢？這是在相對世間裡，我們所用到最常用的思惟方式，即能所應對的方

式，亦即主觀與客觀對應方式，但是佛法之偉大，即在於連問題的本身都需要經過檢查，而不是盲目的去回答一切的問題。

所以當我們要了解「唯識」這個主題時，最重要的是我們是否真正明白了？而不是我們問問題的方式。所以如同去明白“空是什麼？”其實去明白“唯識是什麼？”是同樣的一條路。

我們只能“直接”去明白，而不是思惟用什麼方式去明白，因為一旦落入後者，則必定要走相當遙遠的一條路，因為後者是有為法，是相對法，我們會在思辯無窮無盡的森林裡玩得不亦樂乎，都忽略了一個最重要的重點：手指永遠不等於月亮↓手指≠月亮，亦即無論我們把思惟方式架構得多麼精密，事實上都與真正水落石出的答案無關。

所以不要浪費太多的精力在思惟的方式，這是一個研究唯識學的修行人，一定要牢記於心的學習態度，因為，面對佛法，最重要的是證得，證得的方式就是“修行”而不是“思惟”，思惟永遠只是輔助動作，而不能成為主體，如果一開始就

能確定這樣的學習態度，那麼值得恭喜，因為就不會像不少研究唯識者，到最後光是那些複雜的名相與艱澀的經文，就已經把人弄得精疲力竭，請問哪還有可能直接明白“唯識呢？”

所以在浩瀚的佛法領域裡，唯識固然是很重要的一部份，也固然是相當艱深的一部份，但其實到底難在哪裡呢？是難在必須與甚深證量搭配才能完全了然到底什麼是唯識。

故如果真的要有一種學習方式，那麼「解行並重」絕對是研究唯識者不可偏廢之路，否則必將流浪名相、皓首窮經，到最終還是高僧大德怎麼說，而完全沒有屬於自己的印證經驗；但千萬不要忘了，學唯識是要了解唯識，了解生命的真理；而不是了解唯識的解釋，了解文字的戲論。

故遠離戲論，以實修實證的方式去明白唯識，則艱澀難懂之學也將淺顯易懂；那麼，先確立這樣冰雪聰明的學習方式，我們再接著去認識深入唯識學的專有名詞，我們就能真正把這些名詞落實到工具的位置，而不是被這些名詞兜得團團

轉，也就是所謂的我們要轉經，而不是被經所轉，則必能學到唯識學的精髓，生命的真相。

唯識學精華
第二章：唯識學名相

研究唯識，有一些專有名詞必須熟識，有利於進一步的探討。

識：即心、即意、即識，也可合稱心意識，是心的作用。

第一識：即眼識。

第二識：即耳識。

第三識：即鼻識。

第四識：即舌識。

第五識：即身識。

第六識：即意識。

第七識：分別第八識，執行第八識因果。

第八識：一切善惡行為的紀錄，沒有任何分別的作用，只是如實的紀錄、顯現善

惡因果。

八識田：第八識的存在狀態，有點類似田，即一種蘊藏長養的狀態。

種子：善惡因於八識田中被蘊藏的勢能，如同植物種子種在田中，遇到適合生長的條件，即會發芽成長，八識田種子亦然。

分別：一種相對世界的思惟方式。

了別：一種絕對世界的思惟方式。

幻相：心意識變現出來的境界。

大幻化網：即心意識的變現範圍。

清淨：心意識停止分別，進入了別的狀態。

以上是唯識學最基本的十五個名相，宜了解其所指稱的涵義，但切莫執取固定不變，任何的語文都有其限制，永遠不要昇高了其「僅是工具」的位置，方能確保不被名相所轉的清明頭腦，進而研究深奧難懂的唯一學，一窺真正堂奧。

唯識學精華
第三章：唯識學人物

研究唯識，宜認識一些人物，因為他們與唯識學的關聯相當密切。

釋迦牟尼佛：唯識學的完整開示者。

彌勒菩薩：闡揚佛陀所開示，作出更清楚的架構。

無著菩薩：唯識學的大力提倡者。

世親菩薩：承先啟後的關鍵人物。

護法論師：解釋唯識，最為完備。

玄奘大師：引介唯識學入中國的重要人物。

窺基法師：將唯識學於中國發揚光大。

太虛大師：致力唯識，淺白論說。

以上八位人物，是自印度到中國在唯識學領域中，具有舉足輕重的地位，也可以說代表唯識學發展的八個分水嶺，各自有其代表性之意義。

唯識學精華
第四章：唯識學歷史

以歷史的眼光來觀察，唯識學在一些年代裡，發生了一些重要的事。

西元前四三一～三五〇年：佛陀成道，唯識學發端。

西元前三五一～一〇〇年：說一切有部等盛行，影響唯識學。

西元後一～三世紀：華嚴經等大乘經典發現，奠立唯識學依據。

西元三二〇～四〇〇年：世親菩薩大興唯識學。

西元六〇二～六六四年：玄奘大師引介唯識學入中國。

近代：唯識學再度復興。

其實，所有的歷史年代，都只能當參考，不用錙銖必較的一定耍弄清楚到底是哪一年發生了哪一件事，因為時空在法界並不存有，歷史觀只是在相對世界裡對我們有用，一旦證入了絕對世界，則無時間、亦無空間，故切莫食古不化，切莫拘泥於任何的座標。

唯識學精華
第五章：唯識與因果

唯識主要是說明一切的現象，從釋迦牟尼佛開始，唯識由於年代久遠的關係，已經有了一些誤解與偏差。事實上唯識本身的道理並不難，難是難在必須要有甚深證量才能明白識的運作過程。

那麼識到底是如何運作呢？

以看見喜歡的人而感到高興這一個過程來分析，便可明白識的運作過程：

當一個人的眼根看到了一個喜歡的人，這個喜歡的人就是眼塵，而眼根與眼塵發生關連，是因為有眼識的關係，眼識會幫助眼根去看，也可以說，看到喜歡的人是同時動用了眼根、塵、識三者才能發生的一件事，眼識是中立的，只是去看而已，但是喜歡這個人與否，就是與第八識有關的，由於過去世與此人曾種下喜歡的因，所以今生一旦見面，就會不由自主的喜歡此人，完全沒有道理的，最起碼以思想是無法分析清楚的；但是如果只是單純的喜歡，那麼這還只是第八識在運作，可是如果喜歡之中加上了執著，就是第七識開始運作了，也就是說喜歡是由於過去世的因，而結下今生的果，可是如果今生會因喜歡而執著此人的話，就是

果中生因了，故第七識是會造業的，它不但毫無選擇的執行第八識的因果關係，卻又在這複雜的因果中再加上今生的因，如此一來，今生的因又會重新種入第八識中，等待以後的因緣和合再產生果，如此七、八識交互作用之下，因果就形成一個難以斬斷的鎖鍊，將眾生牢牢的鎖在三界，故如果要斬斷輪迴之鍊，最迫切需要改變的就是第七識，只要第七識不再造業，則第八識就不會再增添新的種子，只要所有的種子都報完了，這個人也就可以離開三界了。

唯識與因果絕對有密不可分的關連，也可以說因果是如何產生的，唯識也就是如何運作的，故了解唯識對於修行可說非常重要，也只有完全明白因如何種下，果如何產生，以及執著有何害處之後，我們才能非常準確的在第七識下功夫，也就是在去除執著下功夫，因為從識的運作過程中，我們清清楚楚的看明白了執著的可怕，以及執著必定再造新秧的必然性，而且是惡因的必然性，故我們會嚇得不敢再執著，也可以說明理的不敢再執著，當你清楚明白的看到八識田中，竟然隱藏著無量無邊的惡因等待結惡果，真的是會嚇壞的，原來我們過去生的身口意所種下的惡因都不曾消散過，可以說歷千百劫也不曾消散，只要還未報的話。所以看清事實是非常重要的修行里程碑，只有親眼目睹那無量無邊的盛況，你才能真

正感受到因果必報的真實與可怖。所以為什麼說「菩薩畏因，眾生畏果」，其實與唯識有莫大的關連，因為菩薩會親眼看見一個黑色的種子種入了八識田中，那種惡果必報的威脅感是逼真的，而沒有看到這個過程的眾生，只有在惡果現前時才能感受到威脅與逼迫。但是聰明的修行人不一定要親眼看見，他只要好好的研究唯識，一樣會甚深明白種惡因必得惡果的真實與可畏。

所以明白唯識對於一個修行人有莫大的好處，他會真正明白因果的運作過程，而能善巧的種善因，善巧的避免種惡因，也就是集中心力好好的淨化第七識，造業之識。那麼不知可以省卻多少不必要的浪費與摸索，只要非常警覺的觀察第七識，就是那個愛分別的心，只要分別心一起，就知道染污識又開始要造業了，這時只要離開分別心，第七識馬上無用武之地，如此練習久了，自然而然就能讓第七識完全淨化，就是只要執行第八識因果，而不再送回種子給第八識，如此則能漸漸斬斷因果鎖鏈，不受後有，即因皆已報完，是指惡業皆已報完，當然就不再受到惡果成熟的業報了。

佛法講的就是因果，可以說一切的一切都是因果，「種如是因，得如是果」，是

因果律不可改變的遊戲規則，而因到底如何與果產生關連，正是唯識學的內涵，故瞭解因果即瞭解了唯識，瞭解唯識即瞭解了因果，這是一體的兩面。

唯識學精華
第六章：唯識與修行

修行是成佛的必經之路。

唯識與修行到底有什麼關聯呢？

如果說修行一定要具備一些重要的見解，那麼唯識學就是除了空的見解以外最重要的見解了。因為一切輪迴之本在於因果，如果已經不受因果業力的束縛，則必然解脫，必然出三界。而唯識學正是說明因果運作的經過，如果我們徹底的明白善惡因是如何的種下，善惡果是如何的成熟，對於我們斬斷因果的鎖鍊，實在有莫大的助益。

因到底是如何種下的呢？

除了過去生的因以外，今生的因皆由第七識所種，怎麼說呢？

過去生的因已經形成，故與第七識已經無直接關聯，是與第八識有密切的關聯，即以種子的形式含藏在第八識田中，等待因緣和合，便會發芽成長為果。故修行

如果想改變過去生所種下的惡因，唯有從第八識著手，如何著手呢？可以說一切的修行，例如念經、拜佛、懺悔、禮拜、持咒、靜坐等，都是在淨除第八識，所以有時學佛學了多年，完全沒有看到外相上有任何的改變，那是因為八識田太髒了，光是清除八識田的惡因就不夠了，那還能真正顯現於外，故許多的改變是在八識田中進行，外表是渾然不覺的。由此我們就可以深切的明白，為什麼修行不要看一時，也不要看外相，因為許多的進步除非修證到慧眼，否則無法看清楚。

但是今生如何避免種惡因呢？

關鍵就在第七識，因為第七識就是所謂的分別意識，一切的顛倒都來自於分別，故只要對症下藥的斷除了分別心，那麼這個人就不再造惡因了。試想第八識田不斷的清淨，第七識也不再送新的惡因種子到第八識，那麼這就是真正的「隨緣消舊業，不再造新殃」，這樣的修行人必定成就，因為他不再是一個進步三步退兩步的修行人，也就是說他不再會在八識田中一面清除惡因種子又一面種惡因種子，這樣的人當然有一天就能夠把惡因種子全部淨除，那麼也就是八識田全部只

剩善因種子，這樣的人當然必定成就。

如何斷除分別心呢？

觀察自己的心念是第一個步驟，就是隨時隨地都看清楚自己的起心動念。第二個步驟是辨別分別念，例如看到漂亮的人就對他比較好。第三個步驟是離開分別念，也就是保留在看到漂亮的人只是知道此人漂亮，可是並沒有要對他比較好的念頭，而一旦察覺有這樣的念頭，就馬上離開這個念頭，可是沒有批判，也沒有憎愛，因為一旦有了批判或憎愛，等於又落入了另一個分別念的陷阱了，第一念已經是分別念，第二念又來分別第一念，那這樣就會形成一個分別念不斷的鎖鍊，也就是妄念不斷，也就是生死輪迴。故由於對唯識學的認知，就進而對於因果及妄念有了深刻的認知，更因此明白修行到底要修正的是什麼？就是第七識而已，只要集中注意力好好修正，那麼久而久之，第七識不再分別，就只是清淨的、中立的執行第八識的因果，這樣的人，已經斷除分別心，已經斷除妄念，已經開悟，已經躋身聖者之林了。

唯識學精華
第七章：唯識與靜坐

八識田清淨的人，就是成就者。

靜坐也是清淨八識田相當有效的方法。為什麼呢？因為當我們在靜坐時，由於心繫於正念，妄念不再種入八識田，這已經是止惡，也就是不再污染八識田。而正念有降伏妄念的功能，故八識田中的妄念種子也漸漸被正念所降伏，也就是消失了。

故靜坐對於清淨意識有很好的效益，只是一定要日久天長的下功夫，才會看出效果來。最明顯的效果就是心情的平穩，一個八識田清淨的人，由於少受到妄念的干擾，腦波多半顯現相當平穩的狀態，而腦波平穩，心情一定也就是如是。

而心情平穩對一個修行人來說，是非常重要的的一件事，因為只有心情平穩，才會對外境的一切“反應過度”。

怎麼說呢？就是心情平穩的人，待人處事當相當有條不紊，不會因為別人的一句話就臉紅脖子粗，或為了一件小事傷心落淚。

「平常心是道」，其實這平常二字還真不容易作到，我們對事對人多半都是反應過度，不該講的話講一大堆，不該作的動作作了又作……。全來自於心情的不平整，一但激起漣漪，當然就是水波大興了。

故靜坐不但是幫助心情平穩的有效良方，更是清淨八識田的重要修行方法，修行人一定要多多靜坐、常常靜坐，才能成就。

唯識學精華
第八章：唯識與慈悲

慈悲有助於八識田的清淨。

怎麼說呢？

當一個人心中充滿慈悲，就算一時還未發諸善行，但其實當下在他的八識田中就已經種下了慈悲的種子，而我們知道，慈悲的種子是白業，會慢慢淨除黑業，故只要我們心中常存慈悲，八識田就會越來越清淨，而且也不愁沒有機會實現我們的善行，因為一切都是心念的感召，當我們種下如是的慈悲心念，將來善緣合和，自然就會有機會讓我們實現善行，如此善業再回到八識田中更進一步的清除黑業，則慈悲的心念與善行就形成一個善的循環，八識田的清淨就指日可待。

故慈悲是一個修行人最重要的修為，一個修行人再有智慧，但如果沒有慈悲，也是不可能成就的，尤其是末法時代的眾生，多半剛強，包括修行人自己也往往如是，故慈悲不但是度人必備，對治調伏自己的剛強習氣，又何嘗不是要靠慈悲呢。故每一個修行人除非不想成就，如果立志要自度度人，生生世世行菩薩道，則慈悲為懷是不可須臾離開，宜念茲在茲，不敢暫忘。

慈悲的人，眼耳鼻舌身意自然清淨，才能真正在未被污染的狀態下，澈見諸法實相。故慈悲是易行道，是末世眾生的必修，是清淨八識田的利器，利己利人，益己益人，何樂不為呢？

唯識學精華
第九章：唯識與觀想

唯識學中最重要的觀念即：「萬法唯心造」。

此句經文充份說明一切的外相來自於心念，所以「是心作佛，是心是佛」，也可以說「一念決定升墮」，心念是一切的源頭，心向正即正法，心向邪即邪法。

所以佛教所教導的修行方式——觀想，即是以正念來取代妄念，也就是說將心念繫於正念，即是修行。

觀想可以應用於一切修行法門，例如觀想靜坐、觀想念佛、觀想加持等等，唯識法門中當然也有其實修方法，觀想就是其中很重要的一環。

唯識觀想主要是針對第八識，從因地來下手，也可以說是針對八識中的種子來對治。如何觀想呢？即觀想惡的種子消失，例如一個修行人反省觀察到自己的嗔習特別強大，那麼他就可以常常作這樣的觀想：觀想嗔的種子消失了。

其他依此類推，貪習重觀想貪的種子消失了，癡習重觀想癡的種子消失了，慢習

重觀想慢的種子消失了……

這是一個非常釜底抽薪式的修行方法，一切的果報來自於種子，只要種子消失了，果報自然就消失了，當然惡的種子消失了，惡的果報自然消失了。

但是一切的修行都要有正知見作為堅強的後盾，才不會在修行的過程中漸行漸偏，修行唯識觀想法亦然，要有一個一切修行方法共通的遵守原則，即與空相應。在觀想的時候，以無所得、無所求之心去修，在觀想完的時候，也以無所得、無所求之心去面對修行的成果，唯有這樣空無所得的修行，才能真正成就，不只唯識觀想法如是，一切修行法門皆如是。

唯識學精華
第十章：唯識與行善

善有善報，惡有惡報。

當善的種子種入八識田，有朝一日必定結出善果；然而當惡的種子種入八識田，也必定有朝一日結出惡果。

因果與唯識有著密不可分的關聯，因果是現象界永遠不可能改變的法則，因為它是真理，所以不論喜歡或不喜歡，明白或不明白，它都不會因為任何人而改變。

所以當我們為善或為惡時，心中一定要有一個正確的知見，就是因果必報，如果我們充份的明白了這個道理，我們再去決定為善或為惡也不遲。

可不可以為惡呢？答案當然是絕對不可以。因為以因果法則而言，今天我們給別人的痛苦，都將一五一十的回到我們自己身上，想想看，算算看，這都是一件非常划不來的一件事，所以不為惡，不但是慈悲的抉擇，更是智慧的抉擇。

要不要為善呢？答案是當然要為善，甚至還要拼命的為善。因為過去生已經造下

許多惡因，只有為善能夠有效化除惡因，更何況成就正如金剛經所云：「以無我、人、眾生、壽者相、修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」。

所以越了解八識田的狀況，就越明白行善的重要，因為當你每行一善，相對的，八識田中惡的種子就消除了一些，如此日以繼夜的堅持，則必有一天能夠把所有的黑業種子全部清除殆盡，故為善、為善、為善，只有為善，才能世法如意，進而出世法成就。



中
篇
：
唯
識
心
要

中篇・唯識心要內容篇章（

第一章：種子決定論

第二章：種子代換說

第三章：末那識的分別作用

第四章：八識田的紀錄功能

唯識心要
第一章：種子決定論

一切都是種子決定的！

怎麼說呢？

可以說含藏在八識田中的種子數量，大到超越我們的想像，而且以極迅速的速度分分秒秒從不停歇的從八識田中流出，

所以佛陀才開示我們：「一切種子如瀑流」——說得正是種子的量與種子的速度。

一定要明白了種子的特性，才能易於掌握修行的知識與實踐的方法——也就是從種子修起！

亦即一切的修行，不做表面工夫，只針對種子而努力，如何針對種子努力呢？有一個重要的名詞足以說明一切——薰習。

是的，由於識田廣大，種子無邊；因此要在這麼廣大無邊的領域中產生改變，勢必要採取長期耕耘的方式——也就是像一個極有耐性的農夫，不斷的種下最優良的種子，而且也不斷的拔除壞的種子；如此雙管齊下，久而久之，識田再廣大，種子量再多；也會一步一步的改變成良田千頃、種子優秀。

那麼，要如何種優良的種子呢？

其實，一切的修行方法，都是在識田中種優良的種子，例如念經，當我們唸經時，一句一句的經文，就是一顆一顆優良的種子，當我們持咒時，一句一句的咒語，就是一顆一顆優良的種子，當我們禮拜懺悔時，每一個禮拜，就是一把優良的種子……

所以，修行說得清楚明白一些，就是在八識田中做耕耘的努力，而好與壞的種子，是同時在運作著，亦即當我們種一顆好的種子到八識田時，同時就有一顆壞的種子被代換了，宜有一個正確的認知就是識田確實廣大無邊到不可勝數的地步；但是還是有一個數量的，所以當所有數量的種子全部都成為好的種子時，那

麼這個人的八識田已經耕耘完畢，也就是說識田全部清淨，也就是由好壞種子皆有的第八識田，轉變進階為只有好的種子的第九識田——阿摩羅識！

這樣的境界，就是修行圓滿成就，也就是所作已辦，不受後有！而這樣圓滿的境界，其實是由一顆一顆極小極小的種子，不斷的、不斷的累積而成的。

所以，累積的時間是很長的，這也就是為什麼要修三大阿僧祇劫才能成就的原因。

另外，還有一個很重大的原因，造成了要這麼久的時間，才能變一切種子為阿摩羅識。

那就是好壞種子總是一起種下去的！

也就是說，我們雖然是一個很勤快的農夫，也非常希望自己的農田只種好的種子，以保來日可以大豐收！然而非常非常矛盾，自相抵觸的是——我們不但大量

的種好的種子，也同時大量的種壞的種子！

這樣好好壞壞一相抵消之後，說真的，好的種子往往所剩不多了，所以我們的進度才是這樣的緩慢，因為我們可以說是一個顛倒的行路人，明明是想快點到達終點，可是卻在路上走三步，退兩步的前行，看得人如墮五里迷霧！

是啊！不是要到目的地嗎？幹嘛還這樣精神神經的往前走走、又往後退退，如此進進退退，真不知何年何月何日才能到達目的地了！？而且萬一退後的步伐有時超過了前進的步伐，那豈不是越走越回去了嗎？離目的地豈不更加的遙遠了嗎？

其實，這是佛菩薩清晰的看著我們世人如此顛顛倒倒的向前行走，我們是不自知的，只有靠佛菩薩的點醒，我們才能完全明白自己走路方式的荒謬與離譜！

那麼，為什麼會這樣的荒謬與離譜呢？

真正說來，當然也是客觀現象的離譜，因為在主觀而言，眾生真的也不是故意如

此的！

怎麼說呢？

可以說完全是因為壞的種子尚未清除時，其實對於其他壞的種子都有勾召吸引的力量，也就是說，例如我們貪的種子如果很多，那麼若不是下足苦工的對治修行，多半的結果是貪的種子會感召更多、更大、更強烈的貪的種子前來會合，也就是說識田中本就有一堆貪的種子要解決了，結果由於不察或一時自我放任，那麼小貪就變成大貪，一堆貪的種子，就變成好多堆貪的種子了。

所以，對治的修行變得十分重要，如果貪的種子多，那麼就要多行布施，則貪的種子自然會漸漸減少，而布施得越多，貪的種子也會減少得越多，又如果瞋的種子很多，那麼就要多修慈心觀，也就是常常觀想自己與一切冤親都十分和樂的在一起，並且得到了佛菩薩的光照而成就，而這慈心觀作得越多，瞋的種子也就減少得越多，相對的，慈的種子也就越來越多了……

因此，修行是要對症下藥的，也就是說要先透徹的觀察自己，了解自己最不足的地方在哪兒，那麼，這兒就是以後可能被天魔等魔軍攻入的地方，每一個修行人都會遇到魔考，而魔考的戰場從來不在人間，是在每一個人的八識田中激烈的進行著！

也就是說，如果我們的識田有某一方面壞的種子特別多的話，不但對同類的種子有感召的作用，而且還會被如獵犬般敏銳的魔軍聞風而來，開始攻城掠地、侵佔良田，一旦節節敗退，這個識田就要變成荒蕪的田野，難以種下善的種子了。

所以，一定要對識田守護認真，也就是不斷的種好的種子，也不斷的清除壞的種子，只要我們一直如此兢兢業業的努力著，那麼其實再強大的魔軍也莫之奈何我們的。

總之，一切的關鍵就在種子，只有把壞的種子清除了，一個人才會不顛倒，才會充滿慈悲與智慧，否則由於種子力量強大的關係，沒有人能脫離種子的控制；種子多半是好的，我們就是好人，種子多半是壞的，我們就是壞人，一切的一切早

就由種子決定了。

因為，再進一步的說，種子就是因，一切的現象是種子經過因緣和合的複雜過程變現出來的果。如果要改變，只有從因地下手，也就是從識田著手，如果從現象的果試圖改變，其實是完全沒有用的，可以說種子是造因的階段，現象是收果的階段，當已經結成果實再來改變果實的相貌是一件不可能的事。

所以，我們一定要聰明的從種子下手，就是如果我們想成為一個慈悲的人，那麼一定要種了夠多的慈悲種子到八識田中，我們才能如願以償的真正成為一個慈悲的人，否則無論我們多麼的想，到最後還是落空。

然而，修行証果為何這麼困難？就是我們真的要有非凡的耐性，才能看到種子成熟以後的開花結果，也就是說也許我們種了自己都認為了不起的善心種子入了八識田，然而不是一定就會很快的有成果呢？

答案肯定是要讓人失望的，就是不會！主要的原因是識田真的是太廣大了，不只

含藏著今生一切的種子，更含藏著過去多生多劫的一切種子，所以加加減減之後，真的很難在表面上立即看到什麼動人的成績與效果的！

這也是為何許多人作盡了好事，卻往往不能得到立即好報的原因，因為累積的量，或者說要改變的量，也或者說要耕種的田——實在太大了！

但是，我們沒有別的選擇，即使是廣袤無邊的田，也得耕下去，即使是走三步退兩步，也得走下去，因為連世法都說——皇天不復苦心人，出世法更得下足了這樣的死功夫！

所以，慈悲的佛陀一直在教導我們“無所得”的空性大智慧！因為，只有以無所得的心，才能耐得住這樣長久的種田，而一直不見收穫；也只有以無所得的心，才能在表面上做好事不得立即好報、做壞事往往也不會立即受到壞報的人世間，繼續以無所得的心情修行下去。

所以，以因果觀而言，種子就是因，種子起現行就是果，是因決定了一切的果，

而非果能左右一切的因，從因到果的發生順序，是無從倒錯的，也就是說只有因能產生果，果是不能產生因的，至於所謂的果中生因，也必須是對果產生了心念與行為才能再種新的因入八識田的，而且這個因也絕非前因了。

所以，因果律是宇宙的法則，種善因得善報，種惡因得惡報，是不能改變的遊戲規則，如果我們違反了這樣的規則，小則不幸福，大則不能成就！

而成就就是解脫這三界無邊輪迴苦痛的唯一途徑，唯有成就才能出三界，唯有成就才能解脫生死輪迴，唯有成就才能離無盡的苦，得無盡的樂！

至於以西方哲學的觀點而言，識田可以說就是潛意識——而整個生命真正具有巨大影響力是來自於潛意識的運作！所以，潛意識才是生命的主宰，潛意識才是命運軌跡的塑造者，一切的一切都來自於潛意識，決定於潛意識。

所以，不論從因果觀或潛意識觀來查看，都會得到同樣的結論——生命的一切不是表象世界決定的，看不到的八識田或潛意識，才是一切的决定者！

這個結論，也充分的詮釋了唯識學中最著名的兩句話——一切唯心，萬法唯識！也進而充分詮釋了——一切都是心意識所變現！

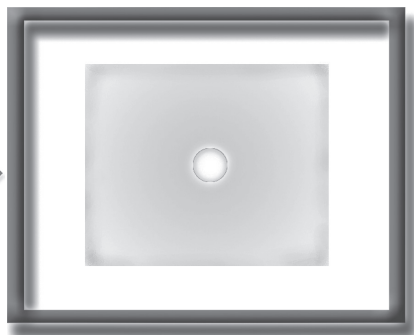
因為，就是識田中無量無邊的種子，在因緣和合之下，以極快的速度和極廣的範疇以及極度複雜的運作中，產生了宇宙萬有、森羅萬象！

種子起現行流程示意圖

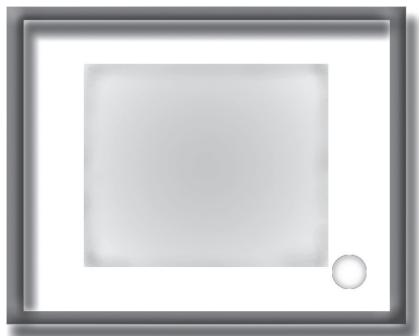
(一) 種子在識田



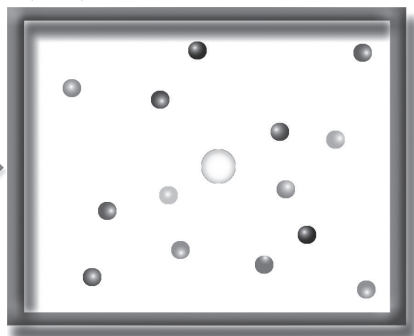
(二) 種子成熟



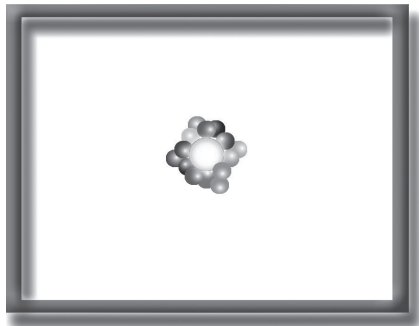
(三) 種子流出識田



(四) 種子遇外緣



(五) 種子與外緣結合



(六) 果：人、事、物發生變化



唯識心要
第二章：種子代換說

在浩瀚的佛法領域裡，唯識固然是很重要的一部份，也是相當艱深的一部份；但其實到底難在哪裡呢？是難在必須與甚深的證量搭配才能完全了然到底什麼是唯識。如同經文所說：「三界唯心，萬法唯識」。所以，唯心唯識。言簡意賅的說：一切都是心意識的變現；在此，心∥意∥識∥心識∥意識∥心意識∥八識田。由此可知，心就是我們的八識田，它含藏了一切的善惡種子，只有當我們的心清淨了，才會成為完全清淨的第九意識——「菴摩羅識」。然而，無始劫以來，八識田中已累積了許許多多的惡業種子，種子一旦成熟就會受報。所以，修行人要從心地上下工夫，因為心是唯一的真實，心是成就的關鍵，而所有的妄想執著都來自於第七識——染污識的運作，所謂「莫以善小而不為，莫以惡小而為之」，修行人要好好的守護自己的身口意，因為許多事情都是累積漸進而來的，千萬不能輕忽，也絕對不能做惡事，因為只要動惡念、做惡事，黑色的種子就會種入八識田中，如此就必須三界受生，隨業受報，這就是業力的可怖可畏之處。因此，成就的關鍵在於不斷的行善，也就是透過行善不斷的將八識田中的黑色種子代換掉，當識田完全清淨了，成為清淨的第九意識，這就是究竟覺，就是獲得真正的永生——Forever Life，唯識學的實修實證便是如此。

唯識心要
第三章：末那識的分別作用

本文綱要

(一) 末那識是分別識

(二) 末那識是染汙識

(三) 末那識停止、妄念停止

(四) 如何停止末那識？

(五) 停止末那識的証果境界

一、末那識是分別識

什麼是末那識？

末那識由於在八識中排序第七，故又名七識、第七識。

而所謂的八識，即是：

- (1) 眼識
- (2) 耳識
- (3) 鼻識
- (4) 舌識
- (5) 身識
- (6) 意識
- (7) 末那識
- (8) 阿賴耶識

末那識有多名，整理如下：

- (1) 末那識
- (2) 七識
- (3) 第七識
- (4) 分別識
- (5) 染汙識

- (6) 轉識
 - (7) 妄想識
 - (8) 相續識
 - (9) 無明識
 - (10) 解識
 - (11) 行識
 - (12) 無畏識
 - (13) 現識
 - (14) 智障識
 - (15) 垢識
 - (16) 思量識
 - (17) 思量能度識
- ⋮
⋮
⋮

而末那識最大的特質就是分別。
什麼是分別呢？

就是妄加判斷；這句話中，妄是關鍵詞；因為判斷有兩種，一種是對的，一種是不對的；顯然的，當判斷加上妄這個字，那麼就是屬於後者——不對的判斷。不對也可叫作錯的或錯誤或錯謬……

總之，分別二字絕對屬於負面那一方。

因為，分別是有狀況的、有問題的；了別就不同了。

什麼是了別？

就是正確的判斷；同樣的，這句話中，正確是關鍵詞，了別是屬於對的、好的，也就是屬於正面的那一方。

所以，分別≠了別

分別≠不對

了別≠對的

了別是如實的，原原本本的、不增不減的判斷一切、一切人事物……
分別則是不如實的、折射的、加油添醋的判斷一切、一切人事物……

如果我們依賴的是了別，那麼，一切都沒問題。

如果我們依賴的是分別，那麼，問題可就大了。

很不幸的是，我們所依賴的是分別，亦即我們被分別意識主宰著，一切都有分別意識的運作，眼、耳、鼻、舌、身、意，總共八識，除了第八識是完全中立客觀的藏識以外，其他六識，都嚴重的被第七識干擾著。

怎麼說呢？

舉例來說，眼識是依眼根了別色境，其實是一個單純的過程；但是，如同解深密經中佛陀的開示：「此中有識，眼及色為緣生眼識，與眼識俱隨行，同時同境，有分別意識轉」。

是的，如果只有眼識依眼根了別色境，一切是客觀的，但是關鍵在於“與眼識俱隨行，同時同境，有分別意識轉。”

啊！生命的大問題來了，如果看只是看，根據眼根了別一切色境，是沒有問題的；但是在看的過程中，一旦“俱隨行、同時同境”的分別意識也加入，問題就

大了！

可以說問題真的很大很大！

怎麼說呢？

因為本來只是如實了別，一旦加入了分別，一切都扭曲了，真相都不見了！幻相就紛紛出籠了！

佛經一直在棒醒的就是——翳眼看空花！

意思就是：由於眼睛生病了，所以看到了根本不存在的空花！

所以，大乘理趣六波羅密多經說：「如人目有翳，妄見空中花。」

是的，一旦加入了分別意識，我們的本來正常的眼睛就等於不正常了，就等於生病了，就等於得了白內障了；而何止是病眼，可能比看不到還要嚴重；因為——我們所看到的都是分別意識作用下的非真相，所以，只要有分別意識，我們就是身處大幻化網中，亦即業力網中。

所以，圓覺經說：「妄認四大為自身，六塵緣影為自心相，譬彼病目見空中花。」

而不只眼如是，可以說完全如圓覺經所說，六根皆如是，皆被分別意識干擾染汗的極為嚴重。

二、末那識是染污識

是的，染汗，分別心是一塊骯髒的大抹布，抹到哪，那兒就髒了；所以，分別意識又叫作——染汗識。

為什麼叫染汗識呢？

既然有染汗，就有相對的清淨，我們先看看佛的清淨，也許就可以相對的明白眾生之染汗了。

本業經說：

水精瓔珞

內外明澈

妙覺常住

湛然明淨

啊！真是令人感動

更令人心嚮往之

一個人的心

竟然可以清淨無瑕

到如此境界！

如水晶般透明

如瓔珞般光輝

內外光明瑩澈

而妙覺恆常安住

更是清涼湛然、明亮潔淨

……

這樣的境界，夠清淨了吧！當完全明白這樣的清淨來自於斷除一切分別的無分別智、大圓鏡智……

那麼，就會明白，沉溺生死苦海的眾生，心實在太染汙了，妄念紛飛、五毒熾盛、濁氣深重、分別心強大……

是的，就是由於這樣強大的分別心，眾生的心還真是汙染嚴重啊！所以，解脫經才說：「染汙意恆時與諸惑俱生滅。」

世間的汙染，會讓人不舒服、甚至染疾；更甚至讓地球母親難以順利孕長萬物！而意識的汙染，對於個人的身心甚至全人類，戕害亦極為深遠！

染汙識是如何染汙呢？

例如對每一個人好是應該的，而且盡量平等亦是應該的；但是如果分別意識不斷除的話，那麼，如果執著錢，就會對比較有錢的人比較好；如果執著漂亮，就會

對比較漂亮的人比較好；如果執著名，就會對比較有名的人比較好；如果執著地位，就會對比較有地位的人比較好……這樣的心，清淨嗎？應該是夠染汙了；而分別心越強大，染汙就越大！

事實上，世上很多的不幸或悲劇，往往剛開始都只是一個小小的分別心而已，而如果不察或放縱它，它就會越長越大，最終長成很大的分別心！

例如分別哪一個民族比較優異，哪一個民族比較低下，就這樣的一個分別，就造成歷史上的大悲劇，造成生靈塗炭、哀鴻遍野；所以，分別心就是染汙的狀態；所以，分別心、尤其是強烈偏執的分別心，真是要不得啊！

三、末那識停止、妄念停止

試想，如果沒有分別心，這個人間便太美好了；因為沒有分別，就不會富貴之人享到了特權，貧窮之人受到了不平……沒有了分別，人與人之間就不再分彼此，而相親相愛了。

所以，分別心，亦即分別意識實在可以說是一切的禍源，一切的禍根，非斷除不可啊！

不只世間法的公平公正，連一個修行人士是否能夠成就，都與分別心的斷除有莫大的關聯。

可以說，分別心止息，妄念止息。

是的，一切的高下、尊卑、好壞、美醜、胖瘦、窮富、貴賤、曲直、毀譽、稱譏……無止盡的分別，都來自於分別意識的作祟；然而它就像個頑劣難改的計較狂，什麼事都要計較的，而且微細到自己都受不了的地步。

三界眾生，只要尚未修証圓滿，每一個人都是一樣的，只是有的比較坦白說出來，有的人不說而已；每一個人的分別意識，都在每一分每一秒毫不停歇的運作著，分別這、分別那、分別己、分別人……啊！實在太累了！

但是，你知道嗎？從無始劫輪迴生死以來，我們就一直這樣累了，而且累到現在還沒完沒了……

妄念止息，輪迴止息。

分別心就是妄念，如果分別心不止息，輪迴就不會止息。這樣的狀況，實在是太辛苦了！

所以，文華智慧說：

三界流浪

辛苦備嘗

輪迴路險

此路崎嶇

賢愚經則說：

輪迴三界

酸毒備嘗

所以三界流浪的實相是

何止是辛苦備嘗

根本就是辛酸毒楚

難描難繪啊！

所以 真的得想辦法出離啊！

華嚴經說：

眾生為愚痴所覆

煩惱所纏

常流生死苦海

而這愚痴煩惱從哪來呢？

是從分別妄念而來啊！

諸法輯要經說：

受生死輪迴

深險難出離

眾生由於無明障蔽

真的不知道自己是在這麼的身處險境

而事實上由佛菩薩的明眼觀察

真的是——深重的危險
而且更糟的是

難以出離！

所以生死輪迴

真是漫長辛苦

又可怖可畏啊！

眾許摩訶帝經說：

緣生幻有

生死輪迴

若不息心

無有窮盡

此處之心

當然不是本心清淨心

而是妄心妄念

足見不止息妄心妄念

輪迴無有窮盡

……

佛說巨力長者所問大乘經說：

生死輪迴

受諸異報

循環遠劫

無解脫時

智者觀之

深心厭捨

啊！

好一個深心厭捨

如果你是一個智者

真的要深深思惟信解
佛菩薩所開示的

生死輪迴的過患酸毒

而深深的生起

厭離捨棄之心

而真的是該厭捨啊！

這無邊無際的又憂悲苦惱的

生死輪迴啊！

啊！生死輪迴的苦況，真是說也說不完啊！而以心意識的角度而言，真的是卡在第七意識啊！所以除非不想出三界永斷生死輪迴，否則真的得止息分別心了，因為，第七意識末那識止息，妄念即止息，生死輪迴亦止息！

四、如何停止末那識

所以，分別意識是必須解決的修行問題，不解決是無法成就的。那麼，要如何才能停止末那識的運作呢？唯一的辦法——証入空性！

因為，當我們証入空性，一切的分別就停止了；因為，空是絕對的境界，沒有任何的相對；只有悟空，我們才能徹見萬事萬物背後的真相，完全明瞭一切的本質。

既明瞭本質，就不會在現象界打轉。而分別意識只在現象界有用武之地，一旦離開了現象界，分別意識也就消失了。所以，空是一切修行的目的。

圓覺經說：

妙覺圓照

離於華翳

而這妙覺圓照的功用

正來自於空的証量才能展現

所以

要停止末那識

真的得悟入空性啊！

大乘理趣六波羅密多經說：

眾生妄心起

如翳見空花

唯定慧能治

諸佛說如是

啊！這段話太重要了

眾生是因為起了妄心

才見到空幻之花

那解脫救治之道是什麼呢？

就是——定慧！

而且是諸佛一致如是說

所以 唯有定慧可以對治妄心

這個答案再清楚不過了！

而妄心是什麼呢？

妄心就是虛妄分別之心

即雜染虛假、生滅轉變之心

亦即妄識

所以 妄心∥妄識∥末那識

很清楚了 妄心即為末那識

是末那識造成誤假為真的錯謬

而只有諸佛所說的“定慧”可以救治！

所以定慧是醫治病眼

及眾生一切病的靈丹妙藥

什麼是定慧？

定慧又名止觀

六波羅密多經開示：

佛果大菩薩

定慧為明本

六祖亦開示：

我此法門

以定慧為本

定是禪定

慧是智慧

攝亂意為定

觀照事理為慧

那麼定慧的內容到底是什麼呢？

即安住於般若空慧

所以 很清楚

般若空慧 || 空 || 斷除末那識

圓覺經說：

此菩薩及末世眾生

証得諸幻滅影像故

爾時便得無方清淨

所以，証得一切如幻

即了悟一切本空

仁王護國般若波羅密多經說：

菩薩摩訶薩

住無分別

無彼此相

無自他相
常行化利
無化利相
是故應知
愚夫垢識
染著虛妄
為相所縛
菩薩照見
知如幻士
無有體相
但如空花
是為
菩薩摩訶薩
住利自他
如實觀察

此段經文意思是說

菩薩安住無分別

沒有分別彼此

也沒有分別自他

常常度化利益眾生

心中也無任何的執取

所以應該明白

愚痴凡夫所有的污垢意識

染垢執著於虛妄不實

被一切的外相所束縛

而菩薩了悟空性

照見一切皆空

知道就如魔術一樣

沒有體相可言

就如空中的幻化之花罷了

此即是

菩薩安住自他的利益

如實的觀察

所以 分野很清楚了

菩薩是 住無分別

而愚夫是 垢識染著虛妄

所以 答案也很清楚了

只有住無分別才是成就

才能遠離垢識即末那識的束縛

大佛頂如來密因修証了義

諸菩薩萬行首楞嚴經說：

此迷無本

性畢竟空

昔本無迷

似有迷覺

覺迷迷滅

覺不生迷

亦如瞽人

見空中花

瞽病若除

花於空滅

如同經文所說

覺迷迷滅 覺不生迷

當覺悟自己在迷惑

迷惑也就消失了

而且在覺悟的狀態

絕不可能再產生迷惑了

如同眼睛有病

本來看到幻化的花

等到眼睛好了

花也就消失了

這是一樣的道理

六祖亦開示：

迷時眾生悟時佛

所以

眾生與佛的不同

只在於迷與悟而以

迷 〓 眾生

悟 〓 佛

所以如何停止分別末那識呢？

就是要覺要悟

覺悟什麼呢？

即——般若空性大智慧！

我們可以從直接悟空下手，也可以從斷除分別意識開始。

如果想直接悟空，可以常常作觀空練習。

而事實上，所有的修行，無論唸佛、持咒、懺悔、靜坐……都是走向↓悟空。

而如果還不能直接識取空，那麼，好好的專注於、努力於、持之有恆於目前已經在功的法門，就對了！

至於若想從斷除分別意識開始，可以做以下的修行↓

口訣：不再分別

方法：在一切時地中

只要發現自己在分別

就要立即停止

心要：時時清明醒覺

刻刻離開分別

只要好好的把握重點，依此而修，日久功深，自然能越做越熟練，終至斷除分別意識，讓它全部的止息！

五、停止末那識的証果境界

諸惡莫作

眾善奉行

自淨其意

是諸佛教

是的，“自淨其意”是整個佛教修行的重心；是過程，也是結果。

所以，所有的修行都是在自淨其意；所有的行善也都是自淨其意。

當我們種了自淨其意的因，也就得到了自淨其意的果。

如此因果不斷循環下去，最終我們就得到了“淨意”的果。

淨意 || 清淨意識

是的，停止末那識的証果境界就是——清淨意識，亦即意識清淨。

而所謂“隨緣消舊業，莫再造新殃”，當停止末那識，真正開始產生利益之處是

此二句的第二句——莫再造新殃！

也就是——不再造新殃！

啊！不要小看這“不再造新殃”的威力與重要！

因為，不再造新殃的意思，就是再也不透過分別意識的運作把黑色的種子種入八識田。

這就是修行的第一步——止惡

止什麼惡呢？

過去的惡因已造，不易改變。

要止的是現在的惡與未來的惡。

那麼止了惡就自然就不結惡果。

所以分別意識既然專門造惡因，因此就止息它，那麼當然也就不造惡因，就不再種黑色種子入識田；這，才是真正的、如實的、務實的、現實的、實際的、客觀的、有效的——止惡！

而只有這樣一塊不再接收大量黑色種子的八識田，才能繼而進行修行的第二步

——揚善

是的，以識田而言，揚善就是透過各種不間斷的善念與善行，不斷的種大量的白色種子入八識田。

試想，這樣的八識田，不再種大量的黑色種子，只不斷的種大量的白色種子入八識田……

那麼，總有一天，根據善可以抵惡的美妙重要因果法則，亦即白色的種子可以取代黑色的種子，那麼這樣的識田，總有一天——變成全部都是白色種子的識田——這就是清淨意識。

所以，止惡↓揚善↓淨意，可以說是全部的修行過程。

守護國界主陀羅尼經提供了同樣的概念↓

惡法不應作

善法要當修

∴∴∴

依智清淨修

不依分別識

法智莊嚴意

破惑離愚痴

所以，清淨的第八識，意即全部白色的識田，就是停止末那識後日久功深、修行証果的境界！

這叫作清淨意識，清淨第八識，亦叫作——第九識：庵摩羅識

庵摩羅識 || 菴摩羅識 || 阿摩羅識 || 阿末羅識 || 清淨識 || 無垢識 || 白淨無垢識 || 真如識 || 第九識 || 清淨第八識 || 佛識

金光明經玄義說：

庵摩羅識

是第九不動識

若分別之

即是佛識

唯識論說：

或名無垢識

最極清淨
諸無漏法
所依止故
此名唯在
如來地有

唯識論述記說：

唯無漏依
體性無垢

金剛三昧經說：

諸佛如來
常以一覺
而轉諸識
入庵摩羅

金剛三昧經又說：

覺本無生

離眾生垢

覺本無寂

離涅槃動

住如是地

心無所住

無有出入

入庵摩羅識

啊！入庵摩羅識實在是太幸福了！由於識田中全部是善因、白色的種子，因緣和合皆結善果、白業，這是真正的大善人，完美的人類——佛！

入楞伽經卷第九·總品第十八說：

滅諸分別識

此是我涅槃

同經卷第四・集一切佛法品亦說：

分別識滅

名為涅槃

所以，停止分別意識吧！這樣才能如願大成就！

唯識心要
第四章：八識田的紀錄功能

八識田是含藏一切種子的地方，所以，也可以比喻成說，我們的八識田就是一個有記錄功能的大儀器。

怎麼說呢？

就是當我們動了一個善念，其實，一顆善的種子就種入了八識田中；同樣的，當我們動了一個惡念，那麼，一顆惡的種子就種入了八識田中。

所以，把八識田比喻成一個儀器是可以這麼說的，因為儀器是客觀的，不會因為好的或壞的而作不同的回應，因此，把八識田進一步的比喻成超級錄影機，也是十分貼切的。

至於為何說它是超級的呢？

因為一般的錄影機，所能儲存的影音是有限的，即使目前的科技越來越進步，儲存量也越來越大，但若真的要與八識田的浩瀚相較，還是望塵莫及的。

因為，只要當我們了解到八識田記錄的範疇，我們就會明白這個事實——八識田中所記錄的可以說是超乎想像的鉅細靡遺，例如小時候曾經因為得不到一個心愛的玩具；長大以後，我們多半已經忘得一乾二淨，但是在八識田中，當時的傷心失望、玩具的樣子，甚至曾經多想要那個玩具的每一次的熱烈渴望……都點點滴滴、完全沒有任何遺漏的紀錄在八識田中了……

所以，這樣很清楚了——八識田不會因為我們遺忘而遺忘，它是單獨運作，可以說是完全不受我們個人的喜好或厭惡而有所改變，它是一個完全客觀超然的記錄，不論我們多想遺忘或多想牢記的事，它都不多不少、不增不減、一五一十的“全都錄”！

也就是說，八識田所記錄的是全然的事實，誰也不能對自己的八識田造假，它完全不接受這樣的運作，所以它是一個完全客觀、超然、獨立的運作系統，老老實實的把我們一切的動心起念、言行舉止、一切的一切……全部記錄起來了；而且不只是今生的林林總總，過去每一世的點點滴滴，也都完完整整的記錄在八識田中了……

所以，八識田的含藏量之廣大，超乎我們的想像，可以說世上最進步的大電腦，也都難以望其項背。

而且，八識運作速度之快，也是不可思議，佛陀的唯識名句“一切種子如瀑流”，已生動的描繪出八識田運作時超級的量與迅疾的速度。

所以，當種子起現行的時候，是以電光石火般的速度完成的，因此，果報一旦成熟，是一秒也不會停留就報了，所以仔細想想，很多事情的發生與完成，真的是在迅雷不及掩耳的狀況下進行的；因此我們常常有一種後知後覺的醒悟，也就是說，常常是事情已經發生了，我們才“回過神來”的客觀看清楚整個事件的來龍去脈。例如沒有人喜歡生氣；但是一旦惡緣種子起現行，無論平常多麼告訴自己要脾氣溫和，一旦因緣在剎那間和合時，立即的反應似乎不等待任何的思辨與審度，一股火立即併發，等到塵埃落定，才發現又落入了以前反應模式的窠臼，在那當下，人幾乎是沒有自主性，甚且是缺乏自覺性，這也就是為何經典要苦苦的告誡大家——“萬般皆是業，半點不由人”了。

所以，在業力之前，沒有人是自由的！

因此，其實每一個人都深陷在自己的業力網中，難以自拔，只是自己不知情而已。

那麼什麼是業力網呢？

其實，業力網可以說是八識田的另一個代名詞。

因為，八識田記錄了一切的好與壞，含藏了一切好與壞的種子，並且以非常複雜的因果律計算著好與壞、善與惡、對與錯、是與非、黑與白……之間的平衡關係。

怎麼說呢？

這裡揭示了一個非常重要的因果律——功過可以相抵，亦即將功可以贖罪！

這個因果律為何重要？

因為，這不但是八識田中重要的運算項目，更是修行証果、由凡夫成聖的重要依循法則！

也就是說，如果沒有這樣的因果法則，沒有人是可以成就的，因為如果功過不可以相抵，那麼我們過去生所造的惡業，就無法以今生所造的善業來彌補；而如果不能消除過去的惡業，那麼沒有人可以帶著無邊的業力而解脫生死輪迴的。


所以，修行的積極意義，就在這裡完全的彰顯出來了——修行的內涵就是行善；而行善確實可以改變因果、消除罪業，得到大成就！

因此，佛教絕非消極的宿命論者，即使說出萬般皆是業看似無奈的話，也不過是精準的告訴我們，在惡業尚未被善業相抵消的情況下，惡業是一定會報的！

所以，我們從今以後，真的是要對“行善”充滿了信心與執行力，因為，真的是

“善有善報”；而為什麼行善不能看到立竿見影的好處？是因為還不夠，表示還需要更加努力的行善，因為那些善良的種子都拿去平衡八識田中惡的種子了……

因此，只要我們堅持行善，日日月月、歲歲年年，從不間斷、絕不氣餒的一直行善下去——放心，八識田對我們的善全部都記錄下來了，正在積極的消除我們過去生的惡，那麼，只要這樣持之以恆的作下去，我們八識田中的惡，總有一天會被消除殆盡——那就是我們變成一個全然是善的人，也就是清淨的第九識庵摩羅識現前，亦即是修道圓滿大成就的歡呼自由之日！



下
篇
：
唯
識
經
典
·
重
點
解
讀

下篇·唯識經典·重點解讀

研讀解深密經為例

第一品：序

第二品：勝義諦相

第三品：心意識相

第四品：一切法相

第五品：無自性相

第六品：分別瑜伽

第七品：地波羅蜜多

第八品：如來成所作事

唯識經典·重點解讀
研讀解密經
第一品：序

研讀開始之前言

唯識學的源頭當然還是來自於偉大的佛陀，所以佛陀在哪些經典中提到了唯識，就變得相當重要，總共有六部經是非常重要的依據。

- (一) 解深密經
- (二) 華嚴經
- (三) 如來出現功德經（中國未譯）
- (四) 大乘阿毘達磨經（中國未譯）
- (五) 楞伽經
- (六) 厚嚴經（又名「大乘密嚴經」）

經典是佛陀的開示，論是後人的解釋與心得，故相較起來，當然還是經典重要許多，不宜因為論比較容易懂就只研究論，千萬不要忘記，沒有經哪有論？故不研究則罷，一旦要研究，經典也最好研究一番。現在就讓我們一起來研讀唯識最重
要的經典——解深密經。

而由於本書要傳達的是唯識學精華，故採研讀重點經句的方式。

經文重點示例：

如是我聞

一時薄伽梵

住最勝光曜七寶莊嚴

放大光明普照一切無邊世界無量方所

諸大菩薩眾所雲集

無量天龍藥叉健達縛阿素洛揭路荼緊捺洛牟呼洛伽
人非人等常所翼從

與無量大聲聞眾俱

一切調順皆是佛子

復有無量菩薩摩訶薩

從種種佛土而來集會

本品主旨：

描述當佛陀宣講解深密經時，眾菩薩等各類眾生前來雲集聽經的盛況。

唯識經典・重點解讀
研讀解密深密經
第二品：勝義諦相

經文重點示例：

內證無相之所行
不可言說絕表示
息諸諍論勝義諦
超過一切尋思相

修觀行苾芻

通達一昧真如勝義法無我性已
更不尋求各別餘蘊

諸處

緣起

食

諦

界

念住

正斷

神足

根

力

覺支

道支真如勝義法無我性

唯即隨此真如勝義無二智為依止

故於遍一切一味相勝義諦

審查趣證

是故

善現

由此道理

當知勝義諦是遍一切一味相

本品主旨：

主要是說明第一義諦的重要與遍一切處。

唯識經典・重點解讀
研讀解密深密經
第三品：心意識相

經文重點示例：

於中最初一切種子

心識成熟展轉和合增長廣大

依二執受

一者有色諸根及所依執受

二者相名分別言說戲論習氣執受

有二色界中具二執受

無色界中不具種

此識亦名阿陀那識

何以故

由此識於身隨逐執持故

亦名阿賴耶識

何以故

由此識於身攝受藏隱同安危義故

亦名為心

何以故

由此識色聲香味觸等積集滋長故

阿陀那識為依止

為建立故

六識身轉

謂眼識耳鼻舌身意識

此中有識

眼及色為緣生眼識

與眼識俱隨行

同時同境有分別意識轉

有識

耳鼻舌身及聲香味觸為緣

生耳鼻舌身識

與耳鼻舌身識俱隨行

同時同境有分別意識轉

譬如大瀑水流

若有一浪生緣現前唯一浪轉

若二若多浪

生緣現前有多浪轉

然此瀑水自類恒流無斷無盡

阿陀那識甚深細

一切種子如瀑流

我於凡愚不開演

恐彼分別執為我

本品主旨：

顧名思義，本品名為“心意識相”，所以充份的說明了心意識的奧秘，更依不同的角度說明，所以有不同的名稱，例如：由此識於身隨逐執持故，因此叫作阿陀那識，但都殊途同歸。所以，事實上「心」意「識」心「識」意「識」心「意」識「阿陀

那識||阿賴耶識。

而識的運作過程，世尊也於本品中開示得非常清晰，即以眼識而言，是眼及色為緣而生成，而在眼識運作時，同時同境有分別意識與眼識俱隨行而轉。其他耳、鼻、舌、身、皆依此類推，精密的說明了識的運作過程，實在令人讚歎。

唯識經典・重點解讀
研讀解密深密經
第四品：一切法相

經文重點示例：

諸法相略有三種

何等為三

一者唯遍計所執相

二者依他起相

三者圓成實相

云何諸法遍計所執相

謂一切法名假安立自性差別
乃至為令隨起言說

云何諸法依他起相

謂一切法緣生自性

則此有故彼有

此生故彼生

謂無明緣行

乃至招集純大苦蘊

云何諸法圓成實相

謂一切法平等真如

於此真如

諸菩薩眾勇猛精進為因緣故

如理作意無倒思惟

為因緣故乃能通達

於此通達漸漸修集

乃至無上正等菩提方證圓滿

本品主旨：

說明一切法相可以分為三種：

(一) 遍計所執相

(二) 依他起相

(三) 圓成實相

而所謂的“遍計所執相”，就是普遍的對一切外相生起計較與執著。所謂的“依他起相”，就是由因緣和合而生的一切萬法。

至於所謂的“圓成實相”，就是第一義諦的諸法實相。

唯識經典・重點解讀
研讀解密深密經
第五品：無自性相

經文重點示例：

汝應諦聽

吾當為汝解釋

所說一切諸法皆無自性無生無滅本來寂靜自性涅槃所有密意

勝義生當知

我依三種無自性性密意

說言一切諸法皆無自性

所謂相無自性性

生無自性性

勝義無自性性

一切諸法皆無性

無生無滅本來寂

諸法自性恒涅槃

誰有智言無密意

相生勝義無自性
如是我皆已顯示
若不知佛此密意
失壞正道不能往
依諸淨道清淨者
惟依此一無第二
故於其中立一乘
非有情性無差別
眾生界中無量生
惟度一身趣寂滅
大悲勇猛證涅槃
不捨眾生甚難得
微妙難思無漏界

於中解脫等無差
一切義成離惑苦
二種異說謂常樂

本品主旨：

主要說明相無自性性、生無自性性、勝義無自性性，所以一切諸法皆無自性性。

而且一切諸法無生、無滅、本來寂靜、自性涅槃。並說明眾生於依他起自性及圓成實自性上增益遍計所執自性，所以佛陀安立三種無自性性。更說明由於眾生未種善根，未清淨障，未成熟相續，未多修勝解，未能積集福德、智慧二種資糧；所以佛陀教導甚深知見：生無自性性。又由於未能正願、未正離欲、未正解脫、未遍解脫煩惱雜染、未遍解脫諸業雜染、未遍解脫諸生雜染，所以佛陀教導甚深知見：相無自性性及勝義無自性性。亦說明如來雖方便設三乘，事實上只有唯一佛乘，而如果慈悲薄弱、怖畏眾苦，則不能成就，相反則能成就。

如來依三種無自性性，說明一切法皆無自性、無生、無滅、本來寂靜，自性涅

槃。而如果尚不能如實了解甚深知見，但只要對如來生起清淨信心，深知己見如牛跡，如來卻有無邊智見，則此人亦能成就。但如果有人對於一切相中生起無相之見，於不是正法宣說為正法，會造下無量無邊的重業，而且會誤導眾生，不可不慎。然而有些眾生的根器，不但於不是正法宣說為正法，而且對於經典大加撻伐毀謗，並且仇怨信解經典的人，這樣的人所造下的重業果報難有出期，亦不可不慎。

並且說明依此諸法皆無自性，無生無滅，本來寂靜自性涅槃，無自性性了義言教，遍於一切不了義經皆應安處。並珍貴的說明第三時中普為發趣一切乘者，依一切法皆無自性無生無滅，本來寂靜自性涅槃無自性性，以顯了相轉正法輪，第一甚奇最為希有，于今世尊所轉法輪，無上無容是真了義。

唯識經典・重點解讀
研讀解密經
第六品：分別瑜伽

經文重點示例：

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

如是菩薩能求奢摩他

彼由獲得身心輕安為所依故

即於如所善思惟法

內三摩地所行影像

觀察勝解捨離心相

即於如是三摩地影像所知義中

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

是名毘鉢舍那

於法假立瑜伽中
若行放逸失大義
依止此法及瑜伽
若正修行得大覺
見有所得求免離
若謂此見為得法
慈氏彼去瑜伽遠
譬如大地與虛空
利生堅固而不作
悟已勤修利有情
智者作此窮劫量
便得最上離染喜

若人為欲而說法
彼名捨欲還取欲
愚癡得法無價寶
反更遊行而乞凶

於諍誼雜戲論著
應捨發起上精進
為度諸天及世間
於此瑜伽汝當學

本品主旨：

世尊對於奢摩他、毘鉢舍那，亦即止、觀的定義、類別、境界、修持等等相關的一切，作了極為詳盡的說明與教導；殊勝的宣說了圓滿最極清妙瑜伽道，是一切過去未來正等覺者，已說當說，皆亦如是；並勉勵一切的善男子善女人，都應依此勇猛精進，當正修學。並且名之為——瑜伽了義之教！

唯識經典・重點解讀
研讀解深密經
第七品：地波羅蜜多

經文重點示例：

謂諸菩薩能善了知涅槃樂住

堪能速證而復棄捨

速證樂住無緣無待發大願心

為欲利益諸有情故

處多種種長時大苦

是故我說彼諸菩薩

行廣大願妙願勝願

如是眾生由行苦故

其性是苦無有方便

但以財物暫相饒益可令成樂

唯有安處妙善法中

方可得名第一饒益

所說波羅蜜多

無染著性無願戀性正迴向性

最為廣大

無罪過性無分別性無有染污

思擇所作最為明盛

已入無退轉法地者

名不可動

若十地攝佛地攝者

名最清淨

如是一切波羅蜜多大悲為因

微妙可愛諸果異熟

饒益一切有情為果

圓滿無上廣大菩提

為大義利

諸地攝想所對治

殊勝生願及諸學

由依佛說是大乘
於此善修成大覺

宣說諸法種種性
復說皆同一理趣
謂於下乘或上乘
故我說乘無異性

如言於義妄分別
或有增益或損減
謂此二種互相違
愚癡意解成乖諍

本品主旨：

世尊首先說明十地有四種清淨，為十一分所攝。接著開示只要精勤修習，便能一一證得。並詳細教導是何因緣說名初地以至佛地；而且諸地中有二十二種愚

痴、十一種鹿重，為所對治；有八種殊勝之所安立，並且菩薩應學六度……此名諸地波羅蜜多了義之教。

唯識經典・重點解讀
研讀解密深密經
第八品：如來成所作事

經文重點示例：

若於諸地波羅蜜多
善修出離轉依成滿
是名如來法身之相
當知此相二因緣故
不可思議無戲論故
無所為故
而諸眾生計著戲論有所為故

如來言音略有三種

一者契經

二者調伏

三者本母

一切雜染清淨法

皆無作用數取趣

由我宣說離所為
染污清淨非先後

於麤重身隨眠見
為緣計我及我所
由此妄謂我見等
我食我為我染淨


若如實知如是者
乃能永斷麤重身
得無染淨無戲論
無為依止無加行

本品主旨：

世尊開示於十地波羅蜜多，善修出離轉依成滿，是名如來法身之相。而如來與眾生的差別在於如來無戲論、無所為；眾生則相反的計著戲論、有所為。並且如來

於一切國土，同時化現受胎、苦行乃至成道，是名如來示現化身方便善巧。更由不共陀羅尼義，令諸菩薩得入如來所說諸法甚深密意。如來成等正覺、轉正法輪、入大涅槃等等，此名如來成所事了義之教。

以上為解深密經一～八品的主旨介紹，由於是以“唯識學精華”的精簡角度來說明，皆僅略讀重點，日後會逐品逐句解釋，再深觀全貌。

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

實
修
篇
：
唯
識
觀
想
法
門

實修篇・唯識觀想法門內容篇章（

第一章：觀想的意義與方法

第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了

第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了

第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了

第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了

第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了

第七章：實修之六・唯識總持觀想——

觀想黑色的種子消失了

第八章：實修結語・唯識觀想的理論依據

實修篇・唯識觀想法門
第一章：觀想的意義與方法

觀想的意義

修行修心，「是心作佛，是心是佛」，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

觀想的方法

以心而觀，如心眼而視。例如心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

實修篇・唯識觀想法門
第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色貪的種子

消失了

消失了

消失了

……

實修篇・唯識觀想法門
第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色瞋的種子

消失了

消失了

消失了

……

實修篇・唯識觀想法門
第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色癡的種子

消失了

消失了

消失了

……

實修篇・唯識觀想法門
第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色驕慢的種子

消失了

消失了

消失了

⋮

實修篇・唯識觀想法門
第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色疑的種子

消失了

消失了

消失了

……

實修篇・唯識觀想法門
第七章：實修之六・唯識總持觀想

觀想黑色的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色的種子

消失了

消失了

消失了

……

實修篇・唯識觀想法門
第八章：實修結語・唯識觀想的理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接觀想貪或嗔或癡或慢或疑的黑色種子消失，亦可總持的觀想所有黑色的種子都消失了；這是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。

國家圖書館出版品預行編目資料

唯識心要 / 郭韻玲著. -- 初版.
-- 臺北市 : 金色蓮花雜誌, 2015. 02
面 ; 公分

ISBN 978-986-86612-8-8(平裝)

220.123

104000815

唯識心要

著者：郭韻玲

發行人：鄭鴻祺

出版者：金色蓮花雜誌社

地址：台北市忠孝東路四段153號5樓

網址：<http://www.glotus.com.tw>

E-mail：glotus.art@msa.hinet.net

電話：886-2-2731-0099 傳真：886-2-8771-9157

郵撥：17029118 金色蓮花雜誌社

印刷：福慧文物印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版北市業字第145號

總經銷：飛鴻國際行銷股份有限公司

地址：新北市新店區中正路501之9號2樓

電話：886-2-8218-6688 傳真：886-2-8218-6458

網址：<http://www.fh6688.com.tw>

2015年2月初版

定價：220元

ISBN 978-986-86612-8-8

版權及著作權所有・歡迎助印

(本書如有破損缺頁，敬請寄回本社更換)

本書販售所得 將作為弘法利生用

讀者真心推薦！

把唯識用文字直接明白的敘述出來，讓這最不容易理解的真理，瞬間變得容易，真的太令人讚歎，太值得與人分享這難得一見的好書。

有結構而且是提綱挈領的解釋說明，讓難懂的唯一識，不再令人卻步。最可貴的是配合實修方法，真的是一本可以解行並重的唯識參考寶典。

將唯識用簡潔、清楚的文詞詮釋，讓讀者容易了解；且一章接著一章循序漸進的讓讀者更加了解唯識及實修的方法，真的是非常棒的一本書，令人佩服、讚歎不已！

在唯識心要之中說明唯識與因果的關連，指引行者如何修行唯識，是非常珍貴的重要指導。

將唯識講得很清楚，讓一般民眾都很容易懂，並且加入實修的方法，讓想要了解生命真相的人也有修行的準則與依歸，真的是一本好書。

真是感恩讚歎，如獲至寶，珍貴如金剛鑽。句句法寶，字字心要，是修行的寶典。

讓人更清楚心意識的運作，透過靜坐，慈悲，行善，觀想的法門讓人有方法可實行。

識田的種子千轉萬流於每一秒，如何觀照這心猿意馬的心，就用慈悲智慧來澆灌我們的心田。

透過此書了解原來因果，第七意識及八識田等是息息相關的；解行並重的將唯識實踐至生活中，廣種善因，成就福田。

自然流露的生花妙筆開啟了唯識實修這道門，直到我們看到生命的真理實相。

ISBN
978-986-86612-8-8
220元



優美散文解讀～心經

本書曾進入暢銷排行榜前十名。
網路流傳最廣的心經解讀本之一。
本書內容於Google及Yahoo心經搜尋，
人氣排行常第一名。
晶瑩剔透的優美散文，
將心經解得細緻婉約通透，
如明珠般潤澤你心，
如日月般照亮生命！
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！



心靈散文解讀～金剛經

生命的答案與人生的大智慧在金剛經
而要掌握金剛經的微妙奧義
就在本書之中
金剛經是最廣為人知的一部經典
然而同時也是很難懂的經典之一
看懂金剛經的微言大義
也就總持了
佛陀一切法教的要義
而這本書讓每一個人
都更容易明白金剛經的大智慧
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！



善美正知見

善與美的光輝，藉由本書的每個字句，引導著我們“心”的方向，字字珠璣，句句感動。
行走在這迷茫的世間，此書的正知見如同解藥般，讓善美的文字甘露，醍醐灌頂；願我們每個當下，都能醒覺於清明的一刻。
心是最重要的關鍵，心正確了，我們才能走得更高，才能行得更遠。
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！