

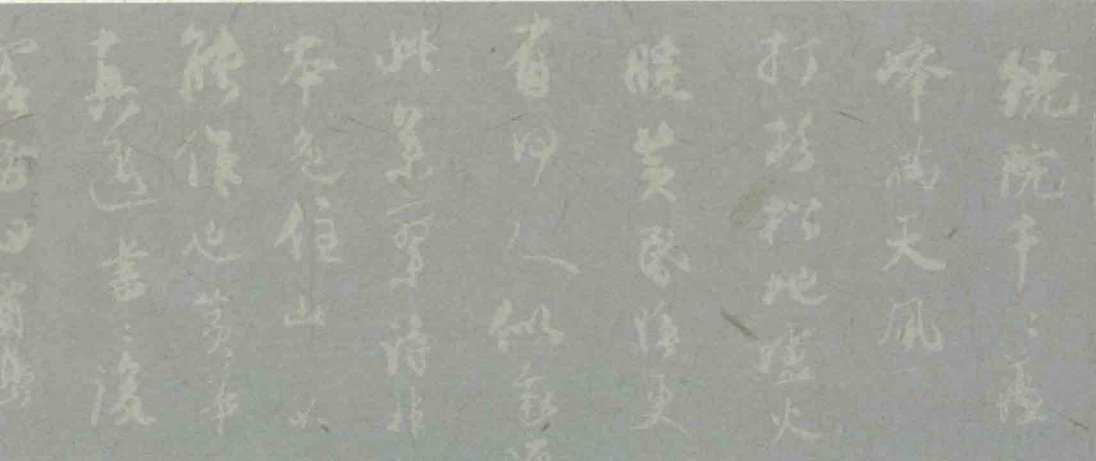


大愿法师著述系列之八

# 八识规矩颂

## 学记

释大愿  
讲述



· 大愿法师著述系列之八 ·

# 八识规矩颂学记

释大愿 讲述

宗教文化出版社



## 八识规矩颂

唐三藏法师玄奘造

### 前五识颂

性境现量通三性，眼耳身三二地居，  
遍行别境善十一，中二大八贪瞋痴。  
五识同依净色根，九缘七八好相邻，  
合三离二观尘世，愚者难分识与根。  
变相观空唯后得，果中犹自不诤真，  
圆明初发成无漏，三类分身息苦轮。

### 第六识颂

三性三量通三界，三界轮时易可知，  
相应心所五十一，善恶临时别配之。  
性界受三恒转易，根随信等总相连，  
动身发语独为最，引满能招业力牵。  
发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠，  
远行地后纯无漏，观察圆明照大千。

### 第七识颂



带质有覆通情本，随缘执我量为非，  
八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。  
恒审思量我相随，有情日夜镇昏迷，  
四惑八大相应起，六转呼为染净依。  
极喜初心平等性，无功用行我恒摧，  
如来现起他受用，十地菩萨所被机。

### 第八识颂

性唯无覆五遍行，界地随他业力生，  
二乘不了因迷执，由此能兴论主诤。  
浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风，  
受薰持种根身器，去后来先作主公。  
不动地前才舍藏，金刚道后异熟空，  
大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。



# 目 录

## 第一讲

教起因缘 .....	(4)
唯识宗简介 .....	(14)
作者简介 .....	(24)
略讲八识心王 .....	(32)

## 第二讲

唯识学的种子论和识体四分论 .....	(59)
---------------------	------

## 第三讲

熏 习 .....	(84)
前五识颂 .....	(92)

## 第四讲

## 第五讲

第六识颂 .....	(169)
------------	-------



## 第六讲

第七识颂 ..... (231)

## 第七讲

第八识颂 ..... (255)

转烦恼为菩提、转生死为涅槃的方法 ..... (264)



稽首唯识性，满分清净者，  
我今学彼说，利乐诸有情。  
诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。  
我以所修诸资粮，为利有情愿成佛！  
南无当来下生弥勒佛！  
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位法师，诸位善知识：首先请大家发起无上的菩提心！为了帮助一切如母有情众生，速速地从六道轮回的错觉世界里面解脱出来，证得圆成实性，早成佛道，所以我们来共同学习玄奘法师所作的《八识规矩颂》。

今天很欢喜我们能够“诸上善人俱会一处”，能够在南岳最古老的寺院里面来学习佛法。方广寺是南岳乃至湖南历史文化和佛教文化底蕴极为深厚的寺院，创建于南北朝时候，梁朝天监二年，也就是公元503年，距离现在有一千五百多年了。

尤其是我们现在能够共同在这里举办念佛七，寺院周围的山，叫做“莲花峰”，好像一瓣一瓣的莲花一样，寺院就刚好在莲台上，所以我们正如在西方极乐世界的莲台上面经行、念佛一样。历史上很多的名人都到过这里，唐朝时候的李白在这边参学过，并且作诗一首：



圣寺闲栖睡眠醒，此时何处最幽清。

满窗明月天风静，玉磬时闻一两声。

描绘方广寺的环境非常清静，非常有加持力，非常适合于修行。1997年、1998年，连续在此地举办过两期光明三摩地的禅定专修班，有些同修是曾经参加过的，一转眼就十多年了。这期间我们也共同学习过《华严经·普贤行愿品》，尤其是登宁法师在这边做监院以来，每一年都会举办念佛七，大家都精进。所以很欢喜又能够来学习法相唯识宗的重要典籍《八识规矩颂》。

法相唯识宗是佛教里面理论最为严谨、因明推理最为完善的一个宗派，当然我们学的时候，可能会觉得有一点困难。不要紧，我们专心致志地听，起码也能够种下一个解脱的金刚种子。《八识规矩颂》是玄奘法师西行求法十七年，归来之后，在翻译了一千多卷的经典以后，提纲契领地作了一个、归纳唯识宗的义理精髓的心要之作，是唯识宗的画龙点睛之作！

偈颂本身非常短小精悍，言简义丰。总共十二个偈颂，分为前五识颂、第六意识颂、第七末那识颂、第八阿赖耶识颂四个部分；每一个部分都是前八句，分析凡夫位的身心状况，后四句开示我们如何超凡入圣，转八识成四智。





## 教起因缘

先说教起因缘。我们为什么要学习《八识规矩颂》呢？有四种殊胜，所以我们来学习《八识规矩颂》。

第一点是《八识规矩颂》能够帮助我们树立正确的见地，让我们能够从此不再作情绪和习气的奴隶，拥有快乐自在的人生。我们学习一切佛法都不是为了去做学问，虽然《八识规矩颂》是中级檀讲师班的课程，但是我们不是为了考试、或者说增加一种知识，而是为了学习实修的方法，能够让我们断烦恼、破见惑。

有一个小故事说，有一位男子，有一天下班回家，天色已经很晚了。经过一个黑漆漆的小巷子，看到一名女子在唯一的一盏路灯下找东西，并且这名女子显得非常的慌张，非常着急地在寻找。这位男子就生起了怜悯心，停下脚步想助她一臂之力，就问她：“你那么焦急、那么紧张，在找什么东西？”这名女子就说：“我在找我的车钥匙，找不到我就回不了家了。”

这位男子就问她：“你大概是在什么位置掉的钥匙？”这名女子就指到另外一个黑暗的地方说：“我在那个地方掏钱包的时候，钥匙可能掉了。”这位男子觉得很诧异，就问她：“那么你怎么不在那个地方去找呢？”这名女子反而理直气壮地说：“因为那个地方没有灯，怎么会找得到呢？”



大家听了以后,都会觉得这名女子真是很愚昧、很可笑;但是事实上,我们每一个人,每一天都觉得自己活得好累、好紧张!我们每一天都是在很焦急、很紧张地寻找自己想要的人生、我们自己想要的快乐、我们自己想要的成就;但是可能大部分人,也会好像这名女子一样找错了方向、找错了地方。我们很费劲地在别人身上去寻找依赖,我们很紧张、很焦急地在外在的物质世界里面去寻求快乐,结果都是徒劳无功的,原因就是因为我们找错了地方。

同样的,玄奘法师在《八识规矩颂》之中开示:我们要有正确的生命的发展方向;要把探寻的目光从外在的世界,转向我们内心的世界;透过对于此颂的学习,能够树立闻思的正见、帮助我们认识凡夫心的本质,并且从根本上克服她、瓦解她,从而使我们的生命得到超越。

所以可以说《八识规矩颂》是最透彻、最圆满的心理著作,真正学通了,你可以做一个很圆满的心理咨询师。本颂对于八识心王,以及相应的心所法,以及三性、三境、三量等等,都有非常详尽的分析。比如说与前五识相应的心所法有三十四,与第六意识相应的心所法有五十一,与第七末那识我执识相应的心所法有十八个,与第八识阿赖耶识相应的心所法有五个,对它们的运行规律都有非常清晰透彻的分析。

这样就能够让我们知道,我们的情绪是怎么生起来的呢?我们平时的喜怒哀乐,我们的烦恼痛苦是怎么生起来的呢?我们就能够了解了。擒贼先擒王,要能够把我们的凡夫心转变为菩提心,那么息心就是息灾,一切问题都解决了。所以透过对于



《八识规矩颂》的学习,让我们对于凡夫心,以及依凡夫心而呈现出来的虚妄的世界,就有清晰的认识。

我们为什么会有我执和法执?我们明明知道,这个色身不过是四大五蕴假合之体。但是事实上,我们真的能够破人我执吗?破不了。我们真的能够破法我执吗?破不了。为什么?因为我们对于凡夫的身心运行规律都是很迷糊的。我们怎么去超越它呢?我们透过对于《八识规矩颂》的学习,就能够掌握超凡入圣的方法。虽然众生皆有佛性,但是我们现在的心理状态,事实上就是凡夫的妄心,我们要能够充分地了解凡夫妄心的活动规律,才有可能摆脱它的作用和影响,才能够真正地从生死轮回的迷梦之中觉醒过来。

第二点,透过学习《八识规矩颂》,能够帮助我们照空妄念成真念,转得凡心即佛心。在此颂之中开示我们,怎样去转前五识为成所作智、转第六意识为妙观察智、转第七末那识为平等性智、转第八阿赖耶识为大圆镜智。正如六祖大师在《六祖坛经》之中所说的:

五八六七果因转,但有名言无实性。

若于转处不留情,繁兴永处那伽定。

这首偈子把怎样去转识成智的方法,都开示给我们了。“六七因中转,五八果上圆。”我们要透过对于《八识规矩颂》的学习,就能够真正地知道断惑证真的次第。只有通达《八识规矩颂》的法义,才可以现观谛理。

所以大家一定要注重闻思修!不是说我们关起门来,打打坐就可以成就了。我们对于成就的细致的每一个步骤方法,都



要能够通达,要能够先通达法义;通达法义才能够引生真比量的善巧抉择;善巧抉择以后,真实地修证才能够现观谛理;现观谛理才能够引生真现量的无倒亲证。这里就包括了真比量、真现量等等,这都是唯识宗里面需要通达的。

第三点,我们学习《八识规矩颂》,就得到了打开大藏经的钥匙。你要真正通达了《八识规矩颂》,可以说大藏经之中,三藏十二部,你随手抽一本都没有障碍、都能够明白。佛教里面显宗最难懂的经典,就是《楞伽经》,密宗最难懂的就是《文殊真实名经》。曾经有人问一位法师:“法师,你懂得哪一些经典?”法师就很谦虚地说:“我只懂得两本经典,就是《楞伽经》和《文殊真实名经》。”其实他要表达的意思,是整个大藏经他都通达了。事实上,《楞伽经》也是唯识宗所依据的六经之一。能够真正通达《八识规矩颂》,我们就得到了打开大藏经的钥匙。

唯识宗是理论性最强、推理最为严谨的一个宗派,我们要能够懂得唯识,必须要懂得因明,汉传的唯识的四祖,从弥勒菩萨开始,到无著菩萨、到世亲、然后到陈那,所讲的是“有相唯识”;藏传之中,世亲以后传给安慧论师,讲的是“无相唯识”,但是都要通达因明。

陈那论师既是唯识宗的祖师,也是因明学的祖师。他写了一部《因明正理门论》,来阐述修证的次第。全世界有三大逻辑学的、或者说是推理学的系统,也就是佛教里面的因明、西方的逻辑学和中国古代的名学。但是佛教的因明超胜的地方,不单单是能够用之于推理和辩论,而且是在隐密地说修证次第。

因明主要是根据八法来建立逻辑,自悟悟他。其中四法是



衡量自悟——就是我自己悟了没有，透过这四法来衡量，也就是真现量、真比量、似现量、似比量。并且佛教里面所说的这个“现量”，不同于世间的唯物科学——比这个范围还要更广泛！不单单是说我们见到这个物质；它包括了五俱现量、意识现量、自证现量和瑜伽现量四种。“瑜伽现量”就是我们所证悟的境界，与佛陀开示的教理行果是不是相应。如果我们不懂得真现量，自己都搞不清楚，怎么可能去悟他、去度他呢？

后四法是用于悟他的，是真能立、真能破、似能立、似能破。用“宗、因、喻”，三支比量的格式来令他觉悟，来进行辩论。比方说我们立一个“宗”：“一切法无我”。那么这个“宗”，就是我们的主张、我们的论点；那么“因”也就是“论依”——我们的理由，我们要依诸道理，要依据大家都公认的真理，要举出理由来，“因”是什么？“缘生无性故”：一切法都是因缘所生法，所以它没有常义、没有恒义、没有主宰义；比“喻”呢？比如说《金刚经》上所说的：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。”这都是比喻，那么“喻”就是论据，就是举出事实来。

在因明学上，如果“宗”方面错了，就有九种过失；“因”方面错了有十四种过失；“喻”方面错了有十种过失。如果存在过失，不单单是不能够破别人、不能够说服众生，而且自己的论点都建立不起来，所以是非常严谨的。

“宗因喻”三支比量，是陈那论师的今因明，简化以后所确定的格式；古因明是五支。唯识宗就是依据因明学，既不违反事实、也不违反真理，合乎事实、合乎真理，来建立万法唯识、因缘所生。所以可以说唯识学是很适应现代科学，又超胜于现代科



学。

我们都知道，唐武宗会昌法难以后，中国的唯识宗都比较隐没，不传；一直到清朝末年，杨仁山居士从日本取回很多唯识方面的典籍，然后创办金陵刻经处，流通以后，因为唯识学很符合于现代的人所接受的这种系统的科学教育，所以就有复兴的趋势。

现代的科学注重于分析、归纳、推理和实验四种方法；唯识学也是运用这些方法，来分析凡夫当下的身心状态，来成立五法三自性、八识二无我，这些唯识的真理，能够破除人我执、法我执，理论严谨、逻辑性强、修证次第清晰明了，所以非常适应现代人的根机，能够让众生心服口服。

并且唯识学又能够超胜于现代科学。因为现代科学的发展，是侧重于物质的丰富，科技越发展，人心越贪婪。片面地发展物质科学，使人对于物质享受的追求，犹如夸父追日一样，无有饜足；生产力的巨大发展，反而释放了众生心中间欲望的魔鬼——“人心不足蛇吞象”，一直向外去追求物质的时候，人的精神、道德都退化了。

如果能够了解唯识学，我们来度众生，就能够救科学之偏，能够使我们明白，真正的幸福是来自于内在智慧的开启。如果能够通达唯识宗，我们再去学其他的宗派，就会有一种“会当凌绝顶，一览众山小。”的感觉。通达《八识规矩颂》使我们得到打开大藏经的钥匙。

第四点，我们学好《八识规矩颂》，就学会了超凡入圣、与诸如来同一鼻孔出气的“点金术”。比方说《楞伽经》上讲：“如来



藏藏识”，没有通达的人，他是解释不清楚的；解释不清的话，对于般若、对于唯识、对于如来藏，大乘佛法的这三个主要的思想体系，就有隔阂，就不能融会贯通。

吴立民阿阇黎在河北讲《楞伽经》的时候，就特别地指出来：历代以来，很多人都会把“如来藏”解释为心性的本体，这是不妥当的。“如来藏”其实是指众生成佛的功能，那么我们一切的修持，都是使众生本具的成佛的功能，能够发挥作用，然后修持成佛。所以“如来藏”其实是指成佛的一种功能、一种潜在的能力。当心本来清净、不受世俗贪嗔痴三毒染污的时候，这种心识状态，我们称之为如来藏；心识受染污的时候，就称之为阿赖耶识。

所以，“如来藏”是指心识不染污的状态，事实上是成佛的境界；“藏识”是凡夫的心识状态。我们光知道如来藏，对于我们修行解脱，是没有什么益处的，事实上凡夫众生在母胎的时候，就已经有了自我的建立了，心识已经成为藏识的状态。

所以唯识宗就很平实、很踏实地针对于阿赖耶识来修道。如来藏、藏识，都是心识的状态；能够真正通达，就能够融会贯通唯识、般若和如来藏，这种见地就称之为大中观见。希望大家透过对《八识规矩颂》的学习，能够真正地开启真如自性、真如妙心的秘密。

公元4世纪的时候，南印度有一个香至国，国王非常虔诚地笃信佛教。有一天，国王专程邀请印度禅宗的第二十七代祖师般若多罗尊者到宫中去讲法，并且将他们国家历代相传的一颗价值连城的珍珠，供养给尊者。尊者拿起这颗珍珠，就询问香至



国以聪慧著称的三位王子,问他们说:“世间还有比这颗珍珠,更珍贵的珍宝吗?”大王子回答说:“世间没有比这颗珍珠更珍贵的珍宝了!”尊者再问二王子,二王子的回答与大王子也一样。

尊者就点头微笑一下,然后用同样的问题,来询问最小的三王子。大家当时都想了:三王子很年幼,他大概也会模仿两个哥哥的回答。但是三王子的回答出人意料,他说:“这颗珍珠虽然是传国之宝,价值连城、光泽明亮,但是它不是最珍贵的。最珍贵的珍宝,应该是我们人内心之中的智慧,我们内心的智慧开启了,不仅仅是能够照亮世界,更能够照亮自己,能够让自己超凡入圣。”

这位三王子,就是后来随般若多罗尊者出家的达摩祖师。

所以愿我们大家,透过对于《八识规矩颂》的学习,也能够像达摩祖师一样,开启内心的智慧。但是我们要特别强调的一点,就是说:我们不能够将唯识学,混同于世间哲学的唯心论,那是完全不同的!有些人不懂,他认为唯识学说“一切诸法,世间的万事万物,都是阿赖耶识所变现出来的,阿赖耶识里面含藏了种子;然后有因能变、有果能变,因能变——就是种子起现行;果能变,就是阿赖耶识,又变现出为相分和见分等等”,他就认为唯识学跟世间的哲学,跟唯心论好像差不多嘛!

其实这是不懂的人说的。世间哲学的唯心论分为两大类:主观唯心论和客观唯心论。主观唯心论:比如英国的哲学家休谟,他认为宇宙万有,都是人的主观所决定的,我们人的心念起的时候,感知万物,万物才存在。这个论就很容易批驳了!你的心念虽然不生起来,但是万事万物它照样存在、照样相续、照样





生住异灭，所以主观唯心论肯定不对。

世间的哲学家进一步又思考，就提出一种客观唯心论：客观上有一个主宰世界的造物主，包括牛顿晚年都是这样的，他信仰上帝，他说这个世间运作，日月运行，它需要能量、需要动力，万事万物最初的第一推动力是什么？他想来想去，想不明白，最后归结到上帝那里，其实这也是错误的。

比如基督教就宣扬说：上帝是万能的、全能的，是至高无上的造物主。如果我们用因明，可以很简单地反问他一个问题：“那么上帝能够把所有的人都变成上帝吗？”如果你回答：“能。”那么上帝就不是至高无上的啦！——你也是上帝，我也是上帝，凭什么你至高无上？如果说：“不能。”那他就不是万能的，就不是全能的啦！所以客观唯心论这个论点也是站不住脚的。

所以我们在学习《八识规矩颂》之初，就强调：讲唯识，并不否定众生心识和环境的存在。每一个人的依报、正报，因业力而不同；但是有互相依存的关系，山河大地、日月星辰，是众生的共业所感的。我们讲缘起的时候，会讲到业感缘起、阿赖耶缘起、真如缘起、如来藏缘起、法界缘起等等，我们要知道，“生命”是人与自己内心的对话、“生活”是人与社会的对话、“生态”是人与自然的对话。所以我们学好《八识规矩颂》，就能够知道怎样去对好话、怎样提高生活品质、改善生态环境，提升生命的形态、转凡夫心为菩提心。

并且我们还要明白一点：唯识宗里面讲“万法唯识”，并不是说阿赖耶识主宰一切。佛教里面强调的是缘起法，诸法生起不离因缘，“非常非断”，众生的流转与解脱都仗因缘。我们一切