

修訂二版



唯識學 綱要

于凌波 著

 東大圖書公司

修訂二版序

唯識學，是法相唯識宗的宗義。法相唯識宗，是繼承印度瑜伽行學派的學統，而在我國唐代所建立的一個宗派。唯識宗所依的經論，有譯自印度者的「六經十一論」，和「一本十支」之學，以及揉合十大論師所造的《唯識三十頌釋論》十種，揉合為一而譯成的《成唯識論》。

而國人的著述，則有註釋《成唯識論》的《成唯識論述記》，及註釋《識論》、《述記》的「唯識三疏」——窺基的《成唯識論掌中樞要》、慧沼的《成唯識論了義燈》、智周的《成唯識論演秘》等。面對這一大堆的譯作或著述，使一個初學唯識的人，誠不知有如何下手之感。

唯識學是一門「甚深最甚深，微細最微細，難通達極難通達」的學問。唯識學的經論及其疏，名相繁瑣，辭意艱深；可說是「文如鉤鎖，義如連環」；亦可說是「字包千訓，言含萬象」。以現代人的語文訓練，不要說不了解它的意義，甚至於讀不通它的句子。特別是十卷《成唯識論》，它一方面字字珠璣，是發掘唯識妙理的寶藏；但另一方面，它揉集十家理論，破斥多家外道及小乘異說，所以在行文之時，有如枝上岔枝，葉旁長葉，

順著枝葉走下去，很難再回到原點。據說清末狀元夏同龢語人，他初讀《成唯識論》，有如月下看花；再讀成《唯識論述記》，直如墜入五里霧中，由此可見唯識學的難讀。

筆者十餘年前，有鑒於坊間缺乏唯識學入門的書籍，有志學唯識者無書可供參考，故不揣簡陋，綜合《百法明門論》、《大乘五蘊論》、《唯識三十頌》、《八識規矩頌》等書，以現代的語言文字，提綱挈領的撰寫《唯識學綱要》一書，作為初學唯識者入門的參考。承東大圖書股份有限公司予以出版發行，在坊間已流通十年之久。

如今，編輯來電告知，此書將予再版，並已重新排版，希望我再校對一遍。收到新排書稿，細心重校之下，始發現十餘年前撰稿之際，疏漏之處頗多，乃一一予以修正，以求內容完善。

或有問曰：唯識學是一種什麼樣的學問？我們學了唯識又有什麼用途呢？梁啟超先生在〈佛教心理學淺測〉一文中說：

佛家所說的叫做「法」，倘若有人問我「法」是走什麼？我便一點不遲疑的回答：「就是心理學」。不信，試看小乘俱舍家說的七十五法，大乘瑜伽家說的百法，除卻說明心理現象外，更有何話？

誠然如此，大小乘佛教，莫不以探究心識為終極目的，而「唯識學」就是專門探究我心識的一門學問。唯識學其實就是心理學，可說是最精密的心理學；因為一般的心理學分析心識，只分析到意識的層次，而唯識學分析心識，分析到心之深

處——分析到潛意識的層次，分析我人何以有自私、利己的習性（第七末那識），探索到宇宙人生的本源（第八阿賴耶識）。

無可否認的，在現實人生中，我人承受著太多環境上的壓力，和心理上的困惑。由於這些壓力和困惑，使我們生活中充滿了煩惱、痛苦和不安。如何減輕壓力和困惑，消除煩惱和不安，就要由認識我人的心識，和了解我們的環境做起。

事實上，我人所感受的壓力和困惑的根源，都是來自我人內心的執著，我們把宇宙間一切生滅變異的現象，都予以實體化和固定化。我們把仗因託緣、生滅無常的事相當作是「實法」，把念念生滅，剎那變化的心識認為是「實我」。把「我」和「法」予以固定化和實體化，結果就成了「我執」和「法執」。以有我執故，使我們貪婪自私，攫取佔有；以有法執故，就有了「名言」與「理念」的執著。我人的一切壓力與困惑，都是由此二種執著而生起。

學「唯識學」的目的，就是在於認識我人的心識和環境，了解這兩種執著的生起和作用，進而經由身心上的修習與薰陶，以伏滅執著，消除壓力和困惑，達到精神上的解脫和自在的目的。當然，多生多劫的習氣，絕不是讀了這一冊《唯識學綱要》就可以伏滅或消除，但我們可以由此作一個起步，逐漸修習，逐漸消除，向「覺悟」的目標前進。

在我們修習唯識的過程中，當一念貪婪之心生起，一念瞋恚之心生起的時候，我們要反省這是哪一個心王、哪一些心所發生的作用？光明與黑暗不並存，覺與不覺不並存。當我們一念覺知，則貪婪之心，瞋恚之心也就伏滅與減輕了。當我們執

著與困惑逐漸減輕的時候，我們會感到身心的輕安與自在。至於如何輕安？如何自在？那就是：「譬如飲水，冷暖自知」了。

于 凌 波

2004年6月撰於臺中雪廬紀念講堂

唯識學綱要

目次

第一章

緒論


- 一、唯識學的定義 / 1
- 二、佛教空有兩系的源流 / 3
- 三、印度瑜伽學派的學統 / 6
- 四、中國法相唯識宗的建立 / 10
- 五、近代唯識學的發展 / 14
- 六、唯識哲學所依的經論 / 19

第二章

五位百法

- 一、《百法明門論》 / 23
- 二、心法 / 27
- 三、心所有法 / 30
- 四、色法 / 38
- 五、心不相應行法 / 42
- 六、無為法 / 44





第三章

五蘊、四大、三科

- 一、泛說五蘊 / 49
- 二、四大種及四大種所造諸色 / 53
- 三、極微是否實體 / 57
- 四、受想行識 / 60
- 五、末那識與阿賴耶識 / 65
- 六、百法與三科 / 68

第四章

五法、三自性、中道

- 一、五法 / 75
- 二、三自性 / 77
- 三、三無性 / 83
- 四、中道 / 87

第五章

八識

- 一、人類的感覺器官——前五識 / 91
- 二、心理活動的中心——意識 / 96
- 三、自我意識的中心——末那識 / 101
- 四、宇宙人生的本源——阿賴耶識 / 104

第六章

種子、現行、熏習

- 一、萬法種子 / 113
- 二、種子的體性 / 117
- 三、種子的種類 / 119
- 四、種子現行的因果 / 124
- 五、熏習 / 127

第七章

識變、四分、三境

- 一、三能變識 / 131
- 二、因能變與果能變 / 135
- 三、四分 / 139
- 四、識所緣、唯識所變 / 143
- 五、三類境 / 147

第八章

阿賴耶緣起

- 一、緣生與緣起 / 153
- 二、四緣 / 155
- 三、六因、五果 / 159
- 四、阿賴耶緣起 / 163



第九章

三雜染與二種生死

- 一、惑——煩惱雜染 / 169
- 二、業——業雜染 / 173
- 三、苦——生雜染 / 178
- 四、二種生死 / 184

第十章

五法、五種、五重唯識

- 一、五法事理唯識 / 187
- 二、五種、六門唯識 / 188
- 三、三性、五重唯識觀 / 191
- 四、五性各別、頓漸二機 / 194
- 五、斷惑 / 198

第十一章

修唯識行

- 一、三慧與三學 / 203
- 二、修道的階位 / 206
- 三、資糧位 / 210
- 四、加行位 / 216

第十二章

斷道證果

一、通達位 / 223

二、修習位 / 229

三、究竟位 / 233

四、涅槃 / 238

參考書目 / 243



第一章 緒 論

一、唯識學的定義

唯識學，是大乘佛教法相宗的宗義。法相宗，是依《解深密經·法相品》所立，以抉擇判斷諸法的體性相狀，故名法相宗。又以此宗闡釋「萬法唯識」的妙理，故又名唯識宗，而研究此萬法唯識的理論學說，一般稱之為唯識學。

識是什麼？識就是我人的內心，即現代所習稱的「心理作用」，唯者簡別之義，簡別識外無法。宇宙萬有，唯識所變——宇宙人生，是我人心識所變；亦即我人的心識，是產生現象世界的本源。認真的說，唯識學，其實就是最精密的心理學。它探討我人深層心理、與內心深處所潛在的利己性之實態，予以注視、省察，以探索我人內心深處的奧秘，由探索內心，認識內心，而尋回真實的自我。

在現代的心理學中，只探討我人的意識活動，而唯識學，卻探索到我人的意識之後潛意識的層面——自我意識的中心末那識，和宇宙人生的本源阿賴耶識。

無可否認的，在現實人生中，我們承受著太多的物理世界的壓力，和心理世界的困惑。如何減輕這種壓力，消除這些困惑，這就要由認識我人的內心開始。由探索內心的體性功用，而及於與心識相對的外境，在澈底的認識自我、認識環境的情況下，可

以減少我人的壓力與困惑，而獲得精神上的解脫與自在。

唯識學告訴我們，在現實人生中，使我人感到困惑與不安的根源，是在於我人的執著。那就是，我人把宇宙與人生之間一切生滅變異的事相，予以實體化和固定化——認定「五蘊假合」的身心為實我，認定一切「名稱言說」是實法，這就成了「我執」與「法執」。以有我執的緣故，就貪婪自私，攫取佔有；以有法執的緣故，就有了名言與理念之爭，由個人的壓力與困惑，到家庭的爭執與煩惱，以至於社會上的糾紛，國際間的戰爭，莫不由此兩種執著所引起。

研究唯識學，目的在探討這兩種執著由何而生，因何而起。如何斷除執著，減輕個人的壓力與困惑，並增進人與人之間的合作與和諧——當然，無始以來，多生多劫的執著習氣，決不是你看了唯識學就可以斷除，就可悟道。而是說，你可以由此做一個起步，逐漸修習，逐漸斷除，而向悟道證果的目標前進。

雖然，在理論上說，由初發心修習唯識，斷除執障，以至於悟道證果，獲得究竟解脫，要三大阿僧祇劫——無限的長時。但在事實上，修習唯識行，修一分有一分的進境，習一分有一分的悟證。它不是三大阿僧祇劫修滿時頓悟頓證，而是在修習的過程中漸悟漸證，悟證些什麼？則「譬如飲水，冷暖自知」。你不可能頓然解脫，但在你習障漸斷，執著漸輕的時候，則壓力與困惑漸少，你會感到內心輕安與自在。

佛教的宗旨，就是在解決現實人生間的迷惑與痛苦。這就是經典中常說的：「轉迷成悟，離苦得樂。」但以立論觀點的不同，修持方法的不同，所以其認知與見解也就不同。因此，在同一佛

教、同一目的之下，就有了許多不同的派別與理論。而大乘佛教的法相宗——唯識宗，就是以「萬法唯識」的觀點，來說明宇宙人生的真相，並告知我們如何循序漸進，斷除執障，趨向悟道證果的途徑。

二、佛教空有兩系的源流

佛教，是兩千五百年前，由印度釋迦牟尼所創立的宗教。此一宗教，在發展演變的過程中，由「小乘」發展為「大乘」；大乘佛教在其理論派別上，則又分為「空宗」與「有宗」兩大系統。

印度的佛教，自歷史觀點來看，釋迦牟尼佛住世的時候，可稱之為根本佛教；佛滅後一百年間，五師傳承，法水一昧，可稱之為原始佛教，佛滅後一百年後，佛教僧團中發生上座、大眾兩部對立，從這根本對立的兩部中，先後四百年之間，更分出許多的派別來。到佛滅後四百餘年的時候，大眾部本末分為九部，上座部本末分為十一部，這一段時間——佛入滅後一百年至五百年間，稱為小乘部派佛教時代，到了佛入滅的五百年後，則是大乘佛教興起的時代。

所謂大小乘的乘，是運載的意思，喻佛法能運載眾生，從迷的此岸，到達悟的彼岸；從苦的此岸，到達樂的彼岸。至於大小乘，小乘如鹿車羊車，用以自載；大乘如牛車象車，自載兼以載人。

小乘佛教這個名稱，並不是早期佛教自稱為小乘，而是大乘佛教興起後，以早期佛教思想保守，墨守舊說，自度自利，不知度人，所加給早期佛教的一種貶抑性的名稱。

大小乘佛教的不同，約如下述：

小乘佛教概要：

1. 經論：以四阿含經——《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》，及《阿毘達磨》諸論、《俱舍論》、《成實論》等為主要經論。
2. 修行起因：為自度自利——拔一己之苦，得一己之樂。
3. 修觀：修四念處觀。
4. 修行法門：修四聖諦、十二因緣。
5. 破執：但破我執。
6. 斷障：但斷煩惱障。
7. 明空：但明生空。
8. 證果：證清淨果——證聲聞四果、辟支佛果。

大乘佛教概要：

1. 經論：以《華嚴》、《方等》、《般若》、《法華》、《涅槃》諸經；及《中觀論》、《瑜伽師地論》、《大乘起信論》等經論為主要經典。
2. 修行起因：自度兼以度他，自利兼以利人。
3. 修觀：究竟觀一切法。
4. 修行法門：修六度萬行。
5. 破執：破我執、法執。
6. 斷障：斷煩惱障、所知障。
7. 明空：明生空、法空。
8. 證果：證大覺果——成佛。

印度佛教，在西元第一、二世紀之間，大乘思想興起，大乘經典相繼出現。佛滅後七百年間（約西元第二、三世紀），南印度毘達羅國龍樹論師出世，闡揚大乘佛法。他依《般若經》而造論，所謂《中觀論》、《十二門論》，是宗經論；及《大智度論》是釋經論。龍樹的弟子提婆，造《百論》、《外道小乘四宗論》、《外道小乘涅槃論》等，以發揚龍樹的學統。以後龍樹、提婆一系的學說被稱為「中觀學派」，而《中觀論》、《十二門論》、《百論》也成為此學派所依的論典——中觀學派，就是大乘的空宗。

龍樹論師出世的時代，是外道、小乘競立，鼓吹諸法實有的邪見，強逞固執其偏見的時候。因此，龍樹起而倡導空無相說，摧破邪執，以層層否定的方法，顯示究竟的真理，這即所謂「遣蕩諸執、破邪顯正」。

中觀學派的空宗學說，在西元第三、四世紀間，是印度佛教的主流。但龍樹、提婆的空觀，是以諸法無自性立論，並非徒持空見，妄計一切皆空。惟傳及後世，則流為「惡取空」——學者執一切皆空，於俗諦中，不施設有，於真諦中，真理亦無，此謂惡取空，亦稱沉空。

佛滅後九百年頃——西元第四、五世紀間，無著、世親兩大論師出世，繼龍樹、提婆之後，為矯治沉空之弊。資於小乘之有，鑑於小乘之空，反面對大乘之沉空，標示有義。此有，是破人法二執，故不同於小乘之有；遮惡取空見，故矯治大乘之空。由此而大成有宗。

無著的學說，是依彌勒菩薩所說的《瑜伽師地論》立論，造

《顯揚聖教論》，說瑜伽唯識的教理；造《攝大乘論》，說阿賴耶緣起理論。世親初學小乘，後來捨小入大，從無著學大乘，造《百法明門論》、《大乘五蘊論》，分析世間諸法；造《唯識二十論》、《唯識三十論》，詳說唯識哲理，大成唯識的學理。無著、世親一系的學說，被稱為「瑜伽行學派」。在西元第六、七世紀間，此派學說成為印度佛教的主流。唐·義淨著《南海寄歸內法傳》，有云：

所云大乘，無過二種，一則中觀，二乃瑜伽。

這是印度大小乘佛教及空有二宗演變的概要。

三、印度瑜伽學派的學統

印度的大乘佛教，以「中觀學派」與「瑜伽學派」為二大主流。此又稱為「空宗」與「有宗」，空宗又名法性宗，法性者，即諸法之實體。空宗破一切情見之執著，以顯諸法性體，故稱法性宗；有宗又名法相宗，法相者，諸法之相狀或形相，有宗解析諸法之相狀或其緣生之相，目的亦在於析相以見性，故稱法相宗。

事實上，空、有二宗之淵源，均係來自小乘佛教。小乘佛教部派分裂時代，雖有小乘二十部之說，但概略分之，亦不過為「空」、「有」兩大流派，及其中夾一些空有混合思想的中間派別。以「空」而言，由大眾部分裂出的「一說部」，立一切法無有實體，但有假名之說；「說出世部」則謂世間諸法皆可破壞，而非實有；以「有」而言，由上座部分裂出的「說一切有部」，即以有為無為一切諸法，盡立為實有。然而小乘的說空，是一種遮撥現象界的空。到龍樹、提婆出世，遣蕩諸執，談空究竟，建立了大乘的空宗；小乘的說

有，立諸法為實有，是一種不離妄執的有。到無著、世親出世，力矯沉空，倡標有義，而此有是離諸妄執，妙契中道的有——即所謂非有非空，真空妙有。以此建立了大乘的有宗。

佛滅後九百年間，西元第四世紀後半，無著論師出生於北印度的健陀羅國布路沙城——又名富婁沙富羅城，亦名丈夫城。他出身於婆羅門家庭。無著長成後，捨棄了婆羅門教，於佛教的「化地部」出家，修學小乘。後來讀誦大乘經典，受到大乘思想的影響，遂轉修大乘。傳說在兜率天宮的彌勒菩薩，曾降臨到中印度阿瑜陀國的踰遮那講堂，為無著說五部大論——《瑜伽師地論》、《大乘莊嚴經論》、《辯中邊論》、《金剛般若論》、《分別瑜伽論》，這五部論著，是法相宗立論的基礎。其中尤以《瑜伽師地論》為此派學說的主依，亦為後來被稱為瑜伽行學派的由來。

事實上，彌勒菩薩在歷史上並無其人，《瑜伽師地》等五論，可能是無著所造，託以彌勒菩薩之名，以示矜重。後來無著又著作了《顯揚聖教論》、《攝大乘論》、《集論》、《順中論》等，演說瑜伽唯識的教理，及阿賴耶緣起的理論，蘊、處、界諸法差別的理論。

無著的異母弟世親，出世晚於無著約二十年，約在西元第五世紀初年出世，初在小乘說一切有部出家，他聰穎過人，遍通經論。他欲取捨有部的教理，曾匿名變裝，到有部的淵藪迦濕彌羅城，精研有部教理四年。後來回到布路沙城，用經量部教義及自己的見解，批判有部，著《阿毘達磨俱舍論》。此論一出，頗有爭議，而無能破斥者，時人稱此論為「聰明論」。

世親在北印度宣揚小乘，隱蔽大乘，無著憫之，託以疾病，