



唯識學的空間觀與時間觀比心理學更寬廣，
因為它不單講今世，還涉及前世、後世，
不單止講凡夫的領域，還涉及聖人的境界，
以及超凡入聖的修行方法。

唯識，「唯」是唯獨、肯定之意，「識」是「心」的別名。
透過「心」才能認知萬物。這「心」對境時能
產生覺知、了別、分析、綜合等作用。
心為一切善、惡、苦、樂的根本，所以怎樣去認識、淨化、
安住自己的心，是學佛者最重要的第一課。
當你能善於用心去生活，不但能降伏煩惱，
還可以令你的學業、事業更成功，
家庭更幸福，達到生命價值的最高峰。若更能依佛法修心，
將來捨報後能脫離生死苦海，達到究竟圓滿的覺悟。

《八識規矩頌》義理深奧，雖是深奧，但我們若能用簡單、易懂的言詞，清晰地表達到其深奧的義理，而令大家明白，這是一個弘法的考驗，並且希望能透過與聽眾互動，彼此研習佛法，共沾法益。須知要真正了解佛法，必須懂得一些唯識學的義理啊！

唯識（梵語：vijñāptimātra，英譯：mere consciousness）中的「唯」，即唯獨、肯定之意；「識」，即是心識。對於眾生來說，一切境界皆唯心識所現（mere manifestation of consciousness）而非真實，但由於眾生迷惑而執妄為真，攀緣執着諸境，遂起惑造業，因造業而受報，流轉生死苦海。學習唯識是要透過對宇宙的正確認識，對萬象的如實了別（discern）所累積的修行經驗去實踐佛法。

唯識學被譽為佛法中高深的心理學，因此我們不單可從宗教的立場研究唯識學，也可以從心理學的角度去研習唯識學。心理學（Psychology）是專門研究眾生的心理現象、精神功能和思想行為的學問，既是一門理論學科，也是一門應用學科。再深入些說：佛教唯識學與心理學一樣，研究有情眾生的覺知、認知、情緒、人格、行為和人際關係等許多領域；但唯識學講得更詳盡。何以故？因為唯識學的空間觀與時間觀比心理學更寬廣，因為它不單講今世，還涉及前世、後世，不單止講凡夫的領域，還涉及聖人的境界，以及超凡入聖的修行方法。

《八識規矩頌》是唯識學的一個綱要，共有四十八頌，每一頌七個字。它是修習唯識入門之論作，若能熟誦《八識規矩頌》，又明白其中的義理，你學習《瑜伽師地論》《成唯識論》《唯識三十頌》《唯

識二十頌》等著作時，就更能融會貫通了。

《八識規矩頌》是佛教唯識學，若然不明白這頌所詮釋的哲理，就很難理解唯識要義，對唯識名相就會覺得好難懂，缺乏自信，不利於修學佛法。唯識學的重點是要教我們修心，所有佛法，無論你修學哪一個宗派：淨土宗、唯識宗、天台宗、禪宗、密宗、華嚴宗、律宗、三論宗，你必須修心。你明白修心法要，對你的修行很有幫助。

學佛必須要「福慧雙修」。六度波羅蜜中，布施、持戒、忍辱屬於修「福」。布施、持戒、忍辱者將來的福報非常之大，不可思議。然而，如何修「慧」呢？「慧」需從三方面去修，佛門常說「從聞、思、修，入三摩地」。「慧」有聞所成慧、思所成慧、修所成慧。

(1) 聞所成慧：「聞」就是聽聞佛法。以敬信心去領受佛法，從「聞」裏面培植你的智慧。大家今日聽聞佛法，屬於聞所成的慧。佛法重在多聞熏習，你聽佛經、開示，提出問題、想深入浩如煙海的經律論三藏，這是培養「聞所成慧」。唯識學的哲理深奧而且文獻甚多，所以不少人認為它只是着重「聞所成慧」的義理而輕於實踐。其實，唯識學並非單止於解釋「諸法實相」(ontology)的義理，它從不同的心識角度，引發眾生的思惟，其目的在轉識成智，轉迷成覺。

(2) 思所成慧：你聽聞佛法後，必須要透過自己的思惟去理解，並經常將義理與現實生活去自我啟發、反省、內觀，就是「思所成慧」了。在眾多宗派中，唯識學包括了人類心理學，與眾生的

生活息息相關，最能引發「思所成慧」。在修學佛法的過程中，「聞」與「思」是很重要的階段。眾生在迷惑的此岸，若要渡過煩惱的中流，到達覺悟的彼岸，必須要乘搭般若船。這般若船就是以聞所成慧和思所成慧所構造的。

（3）修所成慧：較之「思所成慧」更進一步的，就是「修所成慧」，即依法修行，將你知道的付諸實踐。修學唯識宗的終極目標，就是「轉依」，即是轉識成智（transform consciousness into wisdom）。這義理以後會一一為大家解釋。「轉依」，即在修行的過程中，捨去劣法之所依，而證得勝淨法之所依。這就是鏝而不捨地精進修行，轉捨煩惱障（我執），超越生死苦惱，證涅槃果；轉捨所知障（法執），住於究竟清淨，證菩提果。

佛教的三無漏學是「戒定慧」，簡言之：即是持「戒」、修「定」、發「慧」。這慧的啟發，是由「聞所成慧」而建立信心；由「思所成慧」而嚴持戒律，修習禪定；由「修所成慧」而使禪定與正覺相應，得證大自在解脫，這就是修學佛法的必然過程。

學佛的目的是什麼？是單單為了自己現世要活得更快樂嗎？是求財、求名、求利、求長壽、求健康、求婚姻、求事業嗎？

其實，我們學佛是為了解脫世間的痛苦、煩惱，達到究竟常樂的終極理想。學佛是尋求生命意義的探索與超越生死的大自在解脫，包括了現在與將來兩個層面：現在要從煩惱痛苦中解脫出來，活出身心清淨，利樂眾生，廣結善緣的人生；將來能超越三界六道輪迴，不再浮沉於生死苦海，達到究竟圓滿的覺悟。



（頌文：性境現量通三性……三類分身息苦輪。）

（頌文：三性三量通三境……觀察圓明照大千。）

（頌文：帶質有覆通情本……十地菩薩所被機。）

（頌文：性惟無覆五徧行……普明十方塵剎中。）



前五識的頌句是綜合眼、耳、鼻、舌、身五識總說的。為何不各自獨立解釋呢？因為它們的所依、所緣、所量與識性（以後會解釋「依」「緣」「量」「性」的意義）都相同，而且同是對外攀緣的；其作用都是有間斷而非永恒相續，故便於綜合概說。現在開始講解頌句，然後逐句消文解義。頌文曰：

性境現量通三性，眼耳身三二地居，
徧行別境善十一，中二大八貪嗔癡。
五識同依淨色根，九緣七八好相鄰，
合三離二觀塵世，愚者難分識與根。
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。

第一頌說「性境現量通三性」。何謂性境、現量、通三性呢？境，是感官與心識所認識的東西，是所緣境（objects of

perception)。性境，以前五識而言，它們所接觸的境，雖然是緣生緣滅的、無常的，但亦是有存在性的，此境稱為「性境」(natural objects as they are perceived in reality)，是感官心識所認知的性境。(請勿誤解這「性境」為「有自性」者。須知凡有自性的事物，必是永恒的，不變異的，不依賴因緣而生的，俱獨立、自生、自主、自存性的。但細觀萬物，沒有一樣是有自性的，故曰「無自性」。)

八識所認知了別的境界，唯識學家依其變現塵境性質的不同，分為三種境界，即：性境、帶質境、獨影境。性境者，指現前真實不虛之境 (objects as they are in themselves)，是境界真實，認知不虛，並未隨意起分別的「真實」之境。何解？我着着眼前的蘋果，蘋果是真實存在的，蘋果就是性境；我着着你，你真實存在，你就是性境，真實現前的性境。各位，我們的眼、耳、鼻、舌、身也會如此。各位現在聽着我講話、見到我，性境就是我，我就是你們的性境，是真實現前的。你的鼻子聞到檀香，檀香是真實現前的，你們鼻子的性境就是檀香。假如你剛吃過橙子，舌頭還是酸的，你舌頭的性境就是酸味。故此，性境者是指具有真實之體與作用。

或者有人會問，認知性境又如何，對我的修行有何益處？可以說得益甚多！此得益，是使你明白哪些境界是不真實的，令你受騙的，有些境界是你從自己的妄念生出來的。每個人都面對外境，不可能對外境沒有作意接觸。講得俗套一些，例如，你打開平板電腦，面對網絡上無窮無盡的資訊，你會選取哪些來閱讀，也就是說你會對什麼性境有興趣呢？你對邪淫的性境有興趣，你就會看不雅

之物；你對修行有興趣，你就會選擇聽佛經、讚佛偈、經咒頌唸。選什麼性境，是你自己決定的。因此，作惡、作善是你自己選擇的。是你受境界的牽引而作的。每幕不雅性境都會映入你的心識中，成為你「藏識」內不良的種子，將來會引動惡業啊！所以，你必須要認識、了解每個境界，辨別它的善與惡，是與非。唯識學，就是教你在日常的生活中，如何了解每一個境界，明白它是性境、獨影境或帶質境（稍後解釋獨影境與帶質境）。不要讓你的感覺盲目地跟着性境走，產生「我愛、我見、我慢、我癡」等煩惱。

前五識所接觸的境界是性境。如眼見花而生眼識，這時只見花，但不分別花之美醜、顏色、香味、名稱等特徵，就是性境。及至第二念起分別、回憶、分析、綜合等妄想之時，為第六意識（梵語：mano-vijñāna，英譯：mind-consciousness or cognition）的作用，則非性境了。我們欲界眾生，心裏必潛在有淫欲的種子，否則你不會投生在欲界中，所以男見女、女見男會生起淫念的境界。當男士見到美麗的女士，或女士見到英俊的男士，從身旁經過時，他（她）的眼識，第一個念頭就是攝取外境的形貌，這就是性境。然而，當他（她）再作微細的分別時，就不再是性境，而是第六意識的分別境了。例如，我是女士，見到一位英俊、高大、威猛的男士，第一念攝取形貌，這是性境。她再作第二念去執着，去分析他形態、衣着、用物、談吐、禮儀等外相。這就是進入妄想分別境了。她心中可能想：「啊，如果他是我的丈夫就好了，或者，我以前的男朋友，像他一樣就好了……」她不斷地走進了分別、妄想的境界。