

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

星雲大師《在人間自在修行—八識講話》

的人間佛教修行觀之探究

An Analysis of Venerable Master Hsing Yun's

“*Carefree Living : A Commentary on the Eight Consciousnesses*”

Investigating the Cultivation Practice of Humanistic Buddhism

張嘉珈（釋知芸）

Karen Chia Chang (Zhi-Yun Shih)

指導教授：釋妙南 助理教授級專業技術人員

王惠雯 博士

Advisor: Miao-Nan Shih, Assistant Professor Rank Specialist

Hui-Wen Wang, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學  
宗 教 學 研 究 所  
碩 士 學 位 論 文

星雲大師《在人間自在修行—八識講話》的人間佛教修行觀之探究  
An Analysis of Venerable Master Hsing Yun's "Carefree Living: A  
Commentary on the Eight Consciousnesses" Investigating the  
Cultivation Practice of Humanistic Buddhism

研究生： 張嘉珈 (釋知芸)

經考試合格特此證明

口試委員： 王惠雯

曾美嘉 (釋妙南)

釋慧開

陳一標

指導教授： 王惠雯

釋妙南

所 長： 釋覺明

口試日期：中華民國 110 年 06 月 30 日

## 謝誌

感謝諸多的因緣讓學生能夠如期完成此篇論文。感謝師長和星雲大師的栽培，讓學生在就讀叢林學院時，有這因緣參與南華大學宗教研究所的學術訓練，學習邏輯思維與文獻研讀等能力。學生非常感謝王惠雯老師和妙南老師耐煩、不離不棄的指導。在學生學養不足、資質不佳的條件之下，在百忙之中總是特別撥冗時悉心耐煩的指導學生。兩位指導老師不僅給予學術上的指導，並教導學生修行實踐面上應有的正確觀念。同時也非常感謝口考委員慧開法師和陳一標老師針對學生論文的不足之處給予包容和方向。學生對於寫作上的不完善與能力有所不足之處深感慚愧。在這也非常感謝滿紀老師，特別撥冗時間指導唯識義理。在此，學生非常感謝叢林學院所有師長、學長們、同學們和功德主的護持與成就，才能如期完成今日的論文。



## 中文摘要

本文研究主旨擬從星雲大師《在人間自在修行-八識講話》中所示的唯識入門方法，了解此一法門在當代人間佛教關懷下的詮釋觀點。佛教三藏十二部經中內含許多觀心、治心、淨心的方法，在《楞伽經》中：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法」即是最佳的說明和寫照。當代的佛法如何能延續發揮此一教化的功能，使學人、行者能在生活中落實佛法之運用，是本文擬深入探究的關切所在。星雲大師提倡人間佛教，特重直接契入觀心與修心，主張：吾人身心及世間萬法都由唯識所變現，了解身心與萬法實相的關係，即是觀修的起點。為了說明其思想特色及當代意義，本文首從《唯識三十頌》與《八識規矩頌》的義理分析之對照，進一步掌握星雲大師著作中所詮釋的唯識思想，如何做為人間佛教修行觀之基礎，開展出具有時代性的豐富意義。

關鍵詞：星雲大師、《八識講話》、《八識規矩頌》、唯識思想、萬法唯識、人間佛教修行觀

## Abstract

The main purpose of this research paper is to understand how Yogācāra thinking is interpreted in contemporary Humanistic Buddhism based on Venerable Master Hsing Yun's *Carefree Living : A Commentary on the Eight Consciousnesses*.

The multitude of Buddhist sutras and treatises that deal with the mind teach us the way to observe, cure, and purify our minds. As stated in the *Lankāvatāra-sūtra*, "The dharma that is taught by the Buddha is to cure our afflicted minds. Without our afflicted minds, there is no need for the Buddha's teaching." Based on this concept, putting Buddhism into practice is the main point that will be focused in this paper.

Venerable Master Hsing Yun propagates Humanistic Buddhism with particular emphasis on contemplating and cultivating the mind. As all phenomena in the world arise from and are the manifestation of the mind, understanding the relationship between mind, body and all dharmas is the critical starting point for cultivation.

In order to explain the characteristics and contemporary significance of consciousness-only as explained in Venerable Master Hsing Yun's works, this paper first compares the theoretical analysis on *Thirty Verses on the Vijñapti-mātra Treatise* and *Verses on the Structure of the Eight Consciousnesses*, to advance the understanding of its practice in Humanistic Buddhism.

Keywords : Venerable Master Hsing Yun, *Carefree Living : A Commentary on the Eight Consciousnesses*, *Verses on the Structure of the Eight Consciousnesses*, Doctrine of Consciousness-Only, Consciousness-Only , Cultivation Practice of Humanistic Buddhism

# 目 錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
圖目錄.....	VI
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究論題與研究方法.....	2
第三節 文獻回顧.....	3
一、《八識講話》與星雲大師唯識思想相關著作.....	3
二、唯識學相關原典.....	6
三、星雲大師人間佛教思想理念相關論著與學者研究.....	10
四、學者論著與研究成果.....	11
第四節 本文章節大要.....	16
第二章 《八識講話》內容分析.....	17
第一節 星雲大師重新詮釋八識的緣起.....	17
一、星雲大師的生命體悟與感懷.....	17
二、《八識講話》的成立緣起.....	19
第二節 《八識講話》思想結構.....	19
一、《八識講話》內容大要.....	19
二、《八識講話》的結構分析.....	21
第三章 《八識講話》的文獻分析.....	25
第一節 文獻回溯與對照.....	25
一、《唯識三十頌》.....	25

二、《八識規矩頌》 .....	28
三、其他相關經論典籍.....	31
第二節 禪門公案與譬喻故事.....	40
一、《八識講話》中的禪門公案.....	40
二、《八識講話》中的譬喻及典故.....	44
第三節 《八識講話》中對於八識論述的比重分析 .....	51
第四章 《八識講話》中唯識思想的詮釋特色.....	53
第一節 星雲大師所詮解的唯識思想 .....	53
第二節 星雲大師對轉識成智的詮釋與發展.....	62
第五章 涵融唯識思想的人間佛教修行觀.....	71
第一節 人間佛教修行理念與生活實踐.....	71
一、人間佛教的修行理念 .....	71
二、人間佛教的修行原則 .....	74
三、涵融唯識思想的日常觀修方式.....	78
第二節 體悟「萬法唯識」和轉念的自在修行.....	80
一、理解星雲大師對「萬法唯識」的詮釋要義.....	80
二、發揮轉念的力量.....	83
第六章、結論.....	88
參考書目 .....	92
附錄.....	98
〈附錄一〉：《八識講話》內容分類與摘要.....	98
〈附錄二〉太虛大師大乘三宗經論列表.....	106

## 圖目錄

圖一《八識講話》提綱.....	20
圖二《八識講話》引典次數比重分析.....	52





## 表目錄

表一 《八識講話》內容結構分析 .....	23
表二 《八識規矩頌》與星雲大師自拈偈頌之對照 .....	28
表三 《在人間自在修行-八識講話》& 講座版《八識講話》引典歸類法 .....	32
表四 《八識講話》法界圓覺宗經典引用 .....	35
表五 《八識講話》其他經系或典籍引用 .....	36
表六 文本禪門公案一覽表 .....	44
表七 譬喻故事一覽表 .....	48
表八 成語一覽表 .....	51
表九 星雲大師偈頌特殊詞彙/比喻 .....	58
表十 彙整八識的修行 .....	64

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

星雲大師在《在人間自在修行-八識講話》（以下簡稱《八識講話》）中，<sup>1</sup>提到：藉由對於八識的體認，人才能認識自己，懂得如何跟五欲塵勞的世間往來，才會明白自己生從何來，死往何去。本論文擬以《八識講話》做為研究文本之依據，希望闡釋人間佛教的現代修行觀。

要了解身心運作與萬法實相的關聯，從而找到修行的入手處，是唯識學極為強調的思想核心，因此從唯識入門開啟了一條方便的途徑。《八識講話》即亦此應運而生。書中星雲大師運用了有別於傳統削文的詮釋方法，希望能將傳統唯識學名相繁瑣不易通達的問題，透過現代人易於理解的語言，將相關的經論義理，結合禪門公案、譬喻典故來闡述唯識思想的綱領。由於星雲大師秉持「大眾第一」的人間佛教理念，希望能以簡單明瞭的語彙，闡釋唯識的義理，使大眾易於了解，此即引發吾人想要進一步探究星雲大師的人間佛教現代修行觀的內涵，如何在上述唯識義理思想詮釋的模式之下，所呈現的令現代人易於掌握的佛法的實修原則。

由於傳統佛教經論典籍中對於心、識的探討極為深、細、廣、博，本文無從一一探究，因此僅嘗試透過上述的理解背景，稍稍回溯《八識講話》所強調的唯識思想義理之文獻典籍，包括與《唯識三十頌》和《八識規矩頌》等相關內容進行比對和說明，期能了解《八識講話》中有關唯識思想的詮釋模式與發展特色。

此外，關於《楞伽經》中提到：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法」，<sup>2</sup>以及《華嚴經》的「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」，<sup>3</sup>當中所說明的佛法，即以修心為重，唯有認識自己的心，了解自己的起心動念，才能改變自己、提升自己。而任何善惡、好壞、美醜，種種分別都與心念有關。雖然「心」跟我們很貼近，其實多數時間我們無法徹底認識自己的心，或看清楚這顆心；甚至常隨波逐流，無法做自己的主人翁，個

---

<sup>1</sup> 本書係一九九七年，星雲大師在紅磡香港體育館弘法的佛學講座。演講內容為基礎傳統唯識學加上現代人思惟來重新詮釋八識之間分工合作的關係，因而彙整編輯而成的《八識講話》。

<sup>2</sup> 宋·天竺三藏沙門求那跋陀羅譯，《觀楞伽經記》卷 5，CBETA 2021.Q2, X17, no. 326, p. 419b21-22 // R25, p. 915b4-5 // Z 1: 25, p. 458b4-5。

<sup>3</sup> 于闐國三藏·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷 19，CBETA 2021.Q2, T10, no. 279, p. 102a21-22。

人於此頗有感悟。因此，當研讀到《八識講話》中，星雲大師一再強調修行要「掌握心內的主人翁」；<sup>4</sup>對於日常生活中落實佛法，提到「生活即修行，修行即生活」，生活中的行住坐臥、衣食住行，甚至任何作務、勞動都要當成修行……，<sup>5</sup>即引發進一步想要探究唯識教理的興趣。

此外，對於人間佛教主張「佛說的、人要的、淨化的、善美的」理念，<sup>6</sup>依據大眾的根機施設各種法門，透過多元化、多功能的弘化方式（佛光會活動、青年團活動、多媒體，體育藝術等弘法方式）觀機逗教；如何能夠同時兼具對內修行、對外弘化，達到淨化內心—修心、變化氣質、淨化心靈，淨化自己的思想、身心，長養自己的道德觀念……等，吾人認為：若能對於八識加以理解、體認、觀修，<sup>7</sup>應當能開展人間佛教的修行觀之實修原則與方法次第。

因此，本文研究希望透過《八識講話》深入探討星雲大師的唯識觀點，及其如何以現代語言詮釋艱澀難懂的唯一識義理，在萬法唯識、轉識成智的觀點中，闡明人間佛教現代修行觀所涵攝的實踐基礎原則，並引領現代人理知人間佛教的修行之道。

## 第二節 研究論題與研究方法

基於上述研究動機，為了能進一步深入《八識講話》星雲大師唯識思想及人間佛教修行觀之課題，擬以下三個方面進行探討：

- 一、分析《八識講話》內容，以進一步理解星雲大師如何引用經典，譬喻故事及禪門公案來詮釋唯識思想。
- 二、透過對照《唯識三十頌》、《八識規矩頌》等論著，理解星雲大師所主張的人間佛教修行觀，如何與唯識學概念互相呼應，以及其中所涵攝的特色、觀點。
- 三、嘗試從《八識講話》的內容嘗試說明星雲大師人間佛教修行觀的實踐理念、方法與原則。

基於上述的研究題旨，本文的研究方法主要採用文獻比較對照法，以及思想義理分析、歸納與詮釋。透過星雲大師《在人間自在修行—八識講話》內容之分析，以及其他相關著作

---

<sup>4</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》。高雄：佛光文化出版社，2018年，頁173-174。

<sup>5</sup> 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，〈三三說·僧侶修持的回憶〉，《貧僧有話要說》。高雄市：佛光文化出版，2015年，頁453。

<sup>6</sup> 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，〈序〉，《人間佛教佛陀本懷》。高雄市：佛光文化出版，2016年，頁9。

<sup>7</sup> 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，〈三三說·僧侶修持的回憶〉，《貧僧有話要說》，頁453。

中所論述，詮釋的唯識思想，與《唯識三十頌》、《八識規矩頌》的義理加以對照，探究星雲大師所闡釋的人間佛教現代修行觀，如何立基於傳統唯識義理，以及同時開展出具現代意義的實踐方法原則與獨特的詮釋觀點。

### 第三節 文獻回顧

本文研究的相關文獻主要分成四大類：一、《八識講話》與星雲大師唯識思想相關著作、二、唯識學相關原典文獻回溯、三、星雲大師人間佛教思想理念相關論著與學者研究、四、學者論著與研究成果。

#### 一、《八識講話》與星雲大師唯識思想相關著作

##### (一)《八識講話》文本回顧

《八識講話》曾於一九九七年印製過，當時係因應星雲大師在香港紅勘及台灣台北國父紀念館所舉辦的佛經講座時所準備的講綱。這本最初的《八識講話》(以下簡稱講座版)以重點提綱的方式條列出唯識思想義理。作者星雲大師引用譬喻、經文、偈語來補充說明唯識義理。

本研究把最初出版《八識講話》演講講義與後期出版的《在人間自在修行—八識講話》<sup>8</sup>書籍作對比，發現《在人間自在修行—八識講話》內容較於豐富外，也刪減原本最初演講講義裡的舉例、經文及偈語。相較之下，《在人間自在修行—八識講話》文本以易懂的譬喻故事、禪門公案，以及各類典籍的引述內容，豐富和擴充唯識義理的內容；而講座版的內容則提及較多類型的經論典籍，但未一一引述其內容。因此本論文主要以《在人間自在修行—八識講話》作為文本探討。

##### (二) 其他相關著作

在星雲大師的著作中，除了《八識講話》談到唯識相關的議題外，星雲大師也撰寫和演

---

<sup>8</sup> 參見〈附錄一〉的內容。

講關於心意識的課題，而這各別收入在《佛光大藏經的唯識藏·著述部·八識講話外五部》。這些收錄在唯識藏的著作，包括：〈從心的動態到心的靜態〉、〈談心的秘密〉、〈說夢的神奇〉和〈佛教對心識的看法〉。

1. 〈從心的動態到心的靜態〉是一九八〇年於台北國父紀念館的佛學講座主題。心為眾生的主人，但往往心無法做自己的主人翁，內中不定，隨境所轉。因此星雲大師以四個層面來一一做剖析講解「心」：一、從心隨物轉到物隨心轉；二、從心的所愛到心包太虛；三、從七處徵心到無住生心；四、從心的動態到心的靜態。

首先，從心隨物轉到物隨心轉敘述人們不識本心，心能不定，因此隨境而轉；如果心能定靜，就不會隨外境的變動而轉；這樣一來能達到心能轉境的境界。其次，從心的所愛到心包太虛講述心、佛、眾生，三無差別。若能破除「心」的迷悟、人我對立，即能遠離妄緣，平等攝眾，心包太虛。然後，從七處徵心到無住生心說明心有所住，有所分別，就無法遍處融通。因此，只要心能夠在無住生中，無分別心；這樣一來心能遍一切處，豎窮三際，橫遍十方。最後，從心的動態到心的靜態敘述以慚愧心、懺悔心來反省自己能幫助對治妄念。對感情不執不捨，對五欲不拒不貪，對世間不厭不求，對生死不懼不迷，便能進入靜態的心。<sup>9</sup>

2. 〈談心的秘密〉是一九八三年於台灣台中中興堂三天的佛學講座。

說明心如寶藏靈山，然因捨本逐末、缺乏智慧之故，往往外求而不懂得尋找真正的寶藏。因此，特別闡釋我們的心，具有以下的四點特色：

(1) 心中有話口難開，心中有事人難猜。在這星雲大師敘述自由或不自由只在一念之間。心隨境轉則不自由，心能轉境則能得到自由。在此，星雲大師也提到至道無難，唯嫌揀擇，若要追求無上的真理並不難，只要能去除心中的分別，以平等清淨的心去觀照一切，那麼真理就歷歷在目。

(2) 心住何處難尋找，心是什麼難捉摸。作者形容心住在五蘊六塵、心住在天堂地獄、心住在十法界，一念之間。迷亂，是否有覺悟都在一念之間。星雲大師也用十個譬喻來形容這

---

<sup>9</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈從心的動態到心的靜態〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》。高雄：佛光出版社，2016年，頁140，148-155，156-159，160-167，168-172。

顆心。例如，心如猿猴難控制、心如電光剎那間、心如野鹿逐聲色、心如盜賊劫功德、心如冤家身受苦、心如僮僕諸惱使、心如國王能行令、心如泉水流不盡、心如畫師描彩畫、心如虛空大無邊。

(3) 心生萬物隨識變，心有寶藏體無窮。其形容世間上所有現象是由心識所變現的假相。原本空幻的事情只因心念的活動而產生種種幻象。心能主宰我們的生命，更能左右我們的行為。因此，如不善護心念，原本沒有的事情也因疑心的作祟而產生草木皆兵。人們本自具足無限的淺能和寶藏，但因五欲塵勞和無明的造作失去了原有清淨本性。應以智慧之光來照破心中的迷妄，滌盡心中的污垢，顯露心中的佛性。

(4) 心病還需心藥醫，心住平常莫遲疑。佛說八萬四千法們為了對治眾生頑固的心病。以持戒來治貪，修禪定來治瞋，以智慧來對治癡。除此之外，作者星雲大師也提到以下對治心的方法：以靜心對動心，以好心對壞心，以信心對疑心，以真心對妄心，以大心對小心，以無心對有心，以永恆心對無常心，以平常心對好奇心。<sup>10</sup>

3.〈說夢的神奇〉是一九八三年在台灣台中中興堂的佛學講座。

內容從典籍及佛教的觀點來探討視為神秘的夢境，並引導正確的認識。講座內容分為以下四點：一、「夢的原因與夢的解釋」，以《毗婆娑論》來說明五種作夢的原因。二、「夢的時候與夢的速度」，從南傳大藏經的《彌蘭陀王問經》來探討人類的睡眠分為哪些部分。三、「夢的內容與夢的真假」舉例夢境的內容有四種、五種之分，星雲大師以《列子·周穆王篇》中的八徵六候來說明夢的內容及由來。四、「夢的人生與夢的意義」，星雲大師以《金剛經》「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」的偈頌及《維摩詰經》的「啟建水月道場，大作空花佛事，降服鏡裏魔軍，成就夢中佛果。」來說明世間萬象的無常，而若能了知生死迷夢的虛假，即能解脫六趣輪迴。<sup>11</sup>

4.〈佛教對心識的看法〉是一九八三年在台灣高雄市中正文化中心的佛學講座。

<sup>10</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈談心的秘密〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》，頁 175、182-187、193-201。

<sup>11</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈說夢的神奇〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》，頁 215-219，220-225，225-231，232-235。

在前言中提到：人們只照顧身體和外表但忽略了自己的心。星雲大師運用譬喻和佛經故事來說明佛教對心識的看法，並依以下四點來提醒修心的重要：一、「心的一刻與心的永恆」提到人的心念，心的速度比光速還快，於無常中剎那生滅。如能不隨無明妄念而動，即心為永恆。二、「心的方寸及心的虛空」講到方寸之間的心要建立主人翁，才能有自主意識，遠離鄙惡；而把貪欲心放下，才能進入虛空無住的真心裡，進入法身慧命的真理裡。三、「心的地獄和心的天堂」，天堂、地獄就在我們的心裏的一念之間，唯有自己能改變心內的世界。四、「心的淨化和心的解脫」，在這段落裡星雲大師提到如何淨化身心才能獲得解脫。以平常心、慚愧心、無住心、菩提心來淨化身心，獲得解脫，毫無牽掛，得大自在。<sup>12</sup>

## 二、唯識學相關原典

唯識學主要的根本經典是《解深密經》，<sup>13</sup>重要論著包括無著及世親的重要論疏。<sup>14</sup>而中國佛教主要以玄奘的《成唯識論》及窺基等法相宗的注疏為主。而在《八識講話》中，主要的唯識思想的論述依據，包括《唯識三十頌》、<sup>15</sup>《成唯識論》、<sup>16</sup>《八識規矩頌》。<sup>17</sup>自唐代以來唯識思想大抵以玄奘大師《成唯識論》為主要依據。<sup>18</sup>由此，可以了解《八識講話》中

<sup>12</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈佛教對心識的看法〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》，頁 238，252，254-257，258-266。

<sup>13</sup> 玄奘譯，《解深密經》，CBETA 2021.Q2, T16, no. 676。

<sup>14</sup> 無著論師出生於三二〇至四〇〇年間，在小乘化地部出家，後來在兜率見到彌勒菩薩，開始悟道大乘的空義。彌勒菩薩在中印度阿踰遮那譯堂為無著說《瑜伽師地論》、《大乘莊嚴論》、《辯中邊論》、《金剛般若論》、《分別瑜伽論》唯識的中道義。無著的異母胞弟世親在小乘說一切有部出家，宣揚小乘，隱蔽大乘，後來無著為世親說大乘要義，最終捨小入大，造大乘論釋，宣一大乘，晚年以《唯識三十頌》統攝大乘有宗法相唯識要義。參見星雲大師，〈唯識宗的傳承與發展〉，《星雲大師全集 佛教叢書 17 宗派 3》。高雄市：佛光文化出版，2017 年 5 月，頁 75-76。

<sup>15</sup> 世親菩薩所撰寫的《唯識三十頌》是以正面的方式闡釋「一切法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，無自性性」，並非我空法有第一時和第二時的教法。因此，唯識與大乘中道第三時教相應。

<sup>16</sup> 玄奘大師的老師戒賢論師是傳承十大論師之一的護法論師。玄奘大師西行求法時在那爛陀寺從戒賢論師受學五年，學習《瑜伽師地論》及其它唯識典籍。回國後翻譯唯識經論及弘揚唯識學，因此開創中國法相宗唯識。在窺基的建議下，玄奘大師將十大論師對世親菩薩《唯識三十頌》的註釋，以護法的註釋為主，雜揉十家之說，綜合成《成唯識論》，窺基後期造《成唯識論述記》奠定法相宗的基礎。參見星雲大師，〈唯識宗的傳承與發展〉，《星雲大師全集 佛教叢書 17 宗派 3》。頁 76。

<sup>17</sup> 為了方便學習唯識思想，玄奘大師擷取《成唯識論》的精要，造《八識規矩頌》來做為學習唯識學的人門手冊。參見楊白衣，〈唯識要義〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》。頁 28-29。

<sup>18</sup> 楊白衣，〈唯識要義〉，《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》，高雄：佛光出版社，2016 年，頁 271。但唯識思想傳承，另有地論宗、攝論宗，由於《八識講話》並未援引相關典籍，所以本文據以判斷，星雲大師的唯識思想依據近似法相宗。

唯識思想的文獻依據，主要與中國佛教的法相宗相關論著典籍相近。<sup>19</sup>

#### （一）《解深密經》

本經是唯識宗所依據的「六經十一論」之一。經文中提到意蘊的概念、三時教法的概念、三種存在樣態的觀念、三種存在本性的觀念、一切存在唯識所現的觀念；這些理念奠定唯識學本理論輪廓。本經在中國有四種譯本，但最完整的漢譯《解深密經》和被廣流傳，對佛學有深遠影響的是菩提留支和玄奘大師所譯。<sup>20</sup>

#### （二）《瑜伽師地論》

本論內容有一百卷，彌勒菩薩編著，玄奘大師所翻譯，佛典中重要論著之一。「瑜伽」的意思為相應，和合、一致。「師地」指瑜伽的教師，三乘行者透過聞思修次地修行達到成就佛道。《瑜伽師地論》是以阿賴耶本體論唯識學基處。本論主要談三乘（聲聞、緣覺、菩薩）行人修習境、行、果的十七地境界，也稱《十七地論》。<sup>21</sup>

#### （三）《攝大乘論》

《攝大乘論》由無著菩薩造，玄奘大師譯。「攝大乘」敘述本論以境、行、果的十殊勝統攝一切大乘法，是闡釋《大乘阿毗達磨經》的〈攝大乘品〉。這十殊勝分為所知依、所知相、入所知相、彼入因果、彼因果修差別、此中增上戒、此中增上心、此中增上慧、彼果斷、彼果智。本論分為十一分，重點在說明唯識行證的實踐，從實踐的立場統攝大乘的一切。<sup>22</sup>

#### （四）《大乘百法明門論》

《大乘百法明門論》是由世親菩薩所造，玄奘大師譯。本論是於《瑜伽師地論·本地分》中的六六○法內，提綱契領濃縮成百法名數，以一切法無我為宗，是法相宗所依據重要

<sup>19</sup> 然而在《八識講話》中，星雲大師援引了禪宗及其他相關典籍，藉以闡釋將唯識思想「融入修行」的觀點，所呈顯的人間佛教之理念特色，應當和太虛大師的判教觀點、提倡人生的佛教，有相符合之處。本文擬在後續第五章中，會進行相關的討論。

<sup>20</sup> 參見程恭讓釋譯，星雲大師總監修，《解深密經》。台北：佛光出版社，1998年，頁3-8。

<sup>21</sup> 參見王海林釋譯，星雲大師總監修，《瑜伽師地論》，頁3-13。

<sup>22</sup> 見王建釋譯，星雲大師總監修，《攝大乘論》。台北：佛光出版社，1997年，頁3-10和星雲大師，《星雲大師全集46 佛教叢書5 經典3》。高雄市：佛光出版社，2017年，頁60-74。



論書之一。<sup>23</sup>

#### （五）《唯識三十頌》

世親菩薩的晚年所造的《唯識三十頌》，除了為了破斥後期中觀的斷滅空的偏見外，主要的宗旨是為了「為利有情，令法久住」。<sup>24</sup>在窺基大師撰寫的《成唯識論述記》卷一裡提到：「天親菩薩。為利有情令法久住。依如上教製三十頌明唯識理。文義周圓離於廣略後護法等。依上經論採撮精要廣釋頌文。名成唯識。」<sup>25</sup>因眾生的虛妄分別，執取真實能取的實我及所取的實法，世親菩薩造論來闡釋如來第三時的教法，為另正法久住於娑婆世界。<sup>26</sup>

在《成唯識論述記》卷一裡記載《唯識三十頌》的內容結構：「前二十四頌宗明識相。即是依他。第二十五頌明唯識性。即圓成實。後之五頌明唯識位。即十三住。」<sup>27</sup>有別於一般經典，《唯識三十頌》沒有長行、序分或流通分，它只有正宗分，而正宗分的前二十四頌是唯識相；次一頌是唯識性；後五頌是唯識行或唯識位。唯識相是闡述人們的執取的實我及實法；唯識性的偈頌裡，世親菩薩說明真如是宇宙萬有的實體，而八識的三能變是實體的所現。<sup>28</sup>唯識位闡述唯識的理論系統中，行者從發心、修行到證得果位的過程。唯識相和唯識性是說明境，而唯識位是說明行和果。<sup>29</sup>

#### （六）《成唯識論》

世親菩薩沒來的急造《三十論頌》長行解釋就圓寂。因《三十論頌》義理內容豐富，因此許多論師對《三十論頌》做註釋。依門下弟子窺基的提議，以護法論師為主，玄奘大師雜揉十大論師對《唯識三十頌》的註釋成《成唯識論》。

《成唯識論》也稱《唯識論》或《淨唯識論》。成，成立；唯，只有；識，眾生心；唯眾生心識輪迴解脫因。《成唯識論》內容結構分為唯識相、唯識性、唯識行。唯識相即世間諸法

<sup>23</sup> 星雲大師，《星雲大師全集 46 佛教叢書 5 經典 3》，頁 14-16。

<sup>24</sup> 李潤生，〈本論的主旨、結構與內容概要〉，《唯識三十頌導讀》。新北市：全佛文化，2011 年，頁 53。

<sup>25</sup> 沙門基撰，《成唯識論述記》卷一，CBETA 2021.Q1,T43, no.1830, p.230b1-5。

<sup>26</sup> 李潤生，〈第一篇 導讀〉，《唯識三十頌導讀》，頁 77-78。

<sup>27</sup> 沙門基撰，《成唯識論述記》卷一，CBETA 2021.Q1,T43, no.1830, p.237b4-6。

<sup>28</sup> 李潤生，〈第一篇 導讀〉，《唯識三十頌導讀》，頁 80-81。

<sup>29</sup> 李潤生，〈第一篇 導讀〉，《唯識三十頌導讀》，頁 82-83。

皆由識所變現，能變識有三（阿賴耶識、末那識、前六識）。所變的相為見、相二分；見分緣相分即一切法生。一切法又束為遍計所執、依他起性、圓成實性，也稱三性或三無性。唯識性即諸法實相，是緣起法離執著而顯，於三性中的圓成實性。唯識行是修行的方法，依資糧、加行、通達、修習、究竟五位修行次第。前四是因，後一是果。菩薩於十地中修十種行，斷十種障，證十種真如，圓滿唯識行。<sup>30</sup>

#### （七）《成唯識論述記》

《成唯識論述記》是由窺基法師筆述玄奘法師口譯《成唯識論》而成。窺基法師在撰寫《述記》的同時，以《成唯識論樞要》、《成唯識論別抄》、《成唯識論料簡》為輔翼，互相補足而成。窺基法師的《成唯識論述記》可分為七大段落：一、明佛陀教法與諸師造論的貢獻。二、敍世親造頌然未及釋文而去世。三、敍護法等十大論師疏釋頌文。四、敍佛法傳入中土，由於語言懸隔，未能曲盡原意。五、讚述玄奘法師德業之美與傳譯唯識論之貢獻。六、《成唯識論》揉譯特色與意涵。七、敍述《成唯識論述記》的原由。<sup>31</sup>

#### （八）《八識規矩頌》

八識規矩頌是玄奘大師所造，也是玄奘大師翻譯數百卷唯識經論後，對於「八識」提綱契領所做的總結。<sup>32</sup>這也因《成唯識論》的內容太艱澀難懂，因此玄奘大師將《成唯識論》的內容濃縮，以提綱契領的方式總結，撰寫成《八識規矩頌》。<sup>33</sup>玄奘大師一向譯而不作，除了《大唐西域記》流傳下來外，其餘在印度寫的論都已失傳，只留下《八識規矩頌》。八識規矩頌是全文頌文，七言一句共四十八句。一偈有四句，每個識有三偈共十二句。前兩偈為有漏位頌，第三偈為無漏位頌。<sup>34</sup>「八識」是人我精神上的主體，即是眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶。「規矩」是規範或法則。八個識的行相、業用、境、量、性、界，有規矩法則，乃至修行證果上也有規矩法則，因此稱八識規矩頌。<sup>35</sup>

<sup>30</sup> 以上相關內容參見〈成唯識論題解〉，《佛光大藏經唯識藏·論部·成唯識論外二部》，頁 87-90。

<sup>31</sup> 以上相關內容參見李潤生，《成唯識論述記解讀 破執篇 1》。台北：全佛文化，2005 年，頁 23-64。

<sup>32</sup> 于凌波，〈八識規矩頌講記〉，《唯識三頌講記》。台北市：佛光出版社，1998 年，頁 245。

<sup>33</sup> 鄭振煌，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》。台北：大千出版社，2018 年，頁 62。

<sup>34</sup> 于凌波，〈八識規矩頌講記〉，《唯識三頌講記》，1998 年，頁 245。

<sup>35</sup> 于凌波，〈八識規矩頌講記〉，《唯識三頌講記》，頁 251。

透過爬梳唯識學重要原典文獻回顧，可進一步幫助理解唯識學的原典在印藏、中國大致流傳和發展的情形。同時，透過唯識學原典和溯源資料的比對，本文大致推知星雲大師的唯識思想，主要以中國佛教的唯識學觀點為主。而在《八識講話》中呈顯星雲大師獨特的詮釋八識觀點的偈頌內容，主要是依據《八識規矩頌》，因此本文進一步溯源自《唯識三十頌》。

本文順應星雲大師以引導修學「唯識入門」的理路與基本關懷，<sup>36</sup>即以此二部典籍思想，做為主要的文本對照基礎，以期能進一步說明星雲大師唯識思想的詮釋特色。

### 三、星雲大師人間佛教思想理念相關論著與學者研究

#### (一) 星雲大師著作

1. 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》：星雲大師以口述的方式在〈我對人間佛教的體認〉章節中以二十條關於大眾對人間佛教的迷思和迷悟做解說。星雲大師提出「人間佛教佛陀本懷」希望能重整如來一代時教、重建佛教的價值觀、讓佛法走入人間。而藉此打破以往傳統山林佛教錯誤的見解和人們對人間佛教的誤解。

星雲大師希望透過人間佛教來把佛陀的教法，教理落實在生活中，讓大眾都能藉由佛法的理解和實踐來提昇生活和人格。書中作者星雲大師也提到人間佛教重視落實、重視行佛、實踐菩薩道、自利利他，以出世的心做入世的事。這樣發菩提心的人才能勘能弘揚人間佛教，而從中也能看到人間佛教修行觀的理念。

2. 星雲大師，《貧僧有話要說》：本書是由星雲大師口述，由書記是妙廣法師紀錄。寫這本書的緣起是由於慈濟功德會在內湖開發的事件除了引起社會對慈濟批評外，人民也嚴重對佛教的負面攻擊。星雲大師為了捍衛佛教、不忍聖教衰，為佛教出聲，低調出來協調、調合。書中除了給予讀者正確佛教觀念外，星雲大師透過自身的行誼來展現人間佛教。

---

<sup>36</sup> 在《八識講話》中提到：「為了方便佛教徒學習唯識思想，玄奘大師擇取《成唯識論》精要，造《八識規矩頌》，以十二頌四十八句總結八識思想學說，故被認為是唯識學的入門學習手冊。《八識規矩頌》單行本不見於現存的大藏經中，它的全文可見於明代普泰的《八識規矩補註》，還有其他相關註疏中，如明代明昱的《八識規矩補註證義》、憨山的《八識規矩通說》、廣益的《八識規矩纂釋》、智旭的《八識規矩直解》、真可的《八識規矩頌解》等。」星雲大師：《在人間自在修行-八識講話》，頁 33。由於本文企以唯識思想融入人間佛教的修行理念與原則之探究為主，因此未從《成唯識論》內容的比對作為探討內容，理由即如上述所示。

## (二) 人間佛教修行觀之相關論著與學者研究

1. 星雲大師，《人間佛教的戒定慧》：星雲大師提到貪瞋癡是人生最強大的敵人，需要戒定慧三學來降伏。人間佛教重視佛陀的教法，因此對於戒定慧三學也是人間佛教行者根本的勤修目標。星雲大師也提到人間佛教的發展除了要迎合時代的需求，也要有傳統的佛法為根據，因此把佛教的戒定慧作為人間佛教的思想依據。
2. 星雲大師，《修行在人間-精進》：「星雲法語」是作者星雲大師在台視、中視、華視電視台所錄影的節目。而之後在《人間福報》繼續「迷悟之間」的專欄把之前電視台講述內容加以整理補充後集結而成的書。在這本書裡，星雲大師將修行分為四個方面來作探討：調適生命之道、修行之道、君子之道、幸福之道。修行層次從自身的六根到作人基本原則乃至於到人與人之間互動的關係，這都離不開與道和內心修行作結合。
3. 陳劍鎧，〈人間佛教的管理心法〉，收錄於《人間佛教高峰論壇》：陳劍鎧提到佛門的管理以自我發心、自我約束、自我察覺為主。陳劍鎧也強調星雲大師提到最好的管理是內心的管理；心治則身治，身治則一切治。心為萬物之本，把心管理好，心正則一切正，心淨則一切淨，心善則一切善。星雲大師也提醒要修圓滿的「管理學」學分，心裡要有別人，有大眾，心裏多一份慈悲柔和，以真心和謙虛的心待人。從這篇論文裡可以看到心的管理成為人間佛教修行實踐面之一，從心來自我提昇。

## 四、學者論著與研究成果

### (一) 唯識思想相關論著

以下包括唯識思想入門、八識規矩頌講記、唯識研究論文等，可做為本文研究的基本參考資料：

1. 韓廷傑，《唯識學概論》：此書詳細講解印度唯識學派的思想淵源、印度大乘佛教從空宗到有宗的發展、印度唯識學派傳承體系、唯識宗的創始人、唯識宗的其他論師、基礎唯識學概念及唯識學修學理論等。
2. 于凌波，《唯識三論今詮》：本書于凌波將唯識學基礎入門論典《大乘百法明門論》、《大乘

五蘊論》等收入集結成書。于凌波將艱澀的唯識義理深入淺出，對初學唯識的人來說是一本唯識工具書，幫助初學唯識者讀懂唯識義理。

3. 倪梁康，《新譯八識規矩頌》：此書除了解說八識規矩頌基本意涵外，倪梁康也透過佛教唯識學和現代現象學之間的互釋、互解，及對經文的詮釋，帶領讀者進入唯識世界。

4. 鄭振煌，《八識規矩頌輕鬆解歡喜行》：本書主要講解唯識學歷史、八識規矩頌每一識偈頌的解說。鄭振煌在書中提到轉依，轉識成智的過程及唯識學修行的方式。書中提到修行是為了轉無明為明；轉煩惱為解脫。只有智慧能轉所知障為菩提；轉煩惱障為涅槃。

5. 釋寬謙，《解開生命的密碼-八識規矩頌講記》：本書分為五講，分別為「生生不已的生命之流」、「八識、五蘊與百法」、「成佛的修行地圖」、「凡夫的情執」和「超凡入聖的轉識成智」來探討八識與生活。釋寬謙以三大阿僧祇劫修行過程圖表來說明三大阿僧祇劫修行和唯識五種修行階位的關係。

6. 許洋主，《唯識關鍵字》：許洋主在書中分為四大篇：介紹唯識學基本名相，各煩惱心所（根本煩惱、隨煩惱、不定心所），唯識梵文字根，及講解唯識教的修行法門。許洋主透過分析梵文字根來理解唯識核心，幫助讀者以不同角度去理解唯識名相。

7. 橫山紘一，《唯識思想入門》：此書橫山紘一敘述唯識思想歷史、講解重要唯識思想義理如阿賴耶識、唯識無境、唯識修行次的等。同時，作者為了讓初學者能容易理解唯識理念，使用平易語詞來敘述唯識思想，及運用許多譬喻和圖形來幫助讀者了解唯識義理。

8. 鄭石岩教授，《唯識法門看生命的實現》：此篇鄭石岩教授以心理諮商經驗來探討唯識學如何幫助現代人心靈生活的提升及增加心理健康。作者以唯識宗旨的萬法唯識及轉世成智來探討心理學。同時也以煩惱心所來和心理學來做相呼應，並依據唯識修行五位和唯識學派相關經論作為心理諮商上助人的工具。

9. 溫淑貞，《萬法唯識的理論與實踐-以轉識成智為中心之研究》：此篇論文重點以萬法唯識及轉識成智作為探討主題。溫淑貞在此論文也討論如何將轉識成智的實踐法：五重唯識觀對三性的觀解即唯識五位，理解義理觀行後，帶入生命轉化及具體實踐。

10. 釋滿紀，〈唯識繫於人間之基本向度〉：釋滿紀在這篇文章中以三個面向來作探討。首先文

章中提到佛陀間性的一味相傳，再來談到唯識學派的人間風格及唯識義理的人間關懷。在唯識學派的人間風格的章節中，作者又細分為唯識祖師的人間性格及唯識典籍的人文氣息。在唯識祖師的人間性格裡提到，唯識思想產於印度中期大乘當思想限於偏空的危機，因此無著、世親回小向大，玄奘大師開方便門令窺基以三車和尚成就法器。在唯識義理的人間關懷裡依三性、百法與八識來建立三重結構檢討模式，因而提出執著還歸緣起、被動還歸主動、雜染還歸清淨的修學方法。

## （二） 星雲大師唯識思想相關研究

1. 趙東明，《星雲大師唯識論-兼論一些相關的唯識學理論》：<sup>37</sup>此篇論文中趙東明將星雲大師對唯識相關論說分成：對印度瑜伽行唯識學派的歷史論述、對中國法相唯識宗歷史論述，和唯識學的教理論述來做探討。在唯識學的教理數論中，作者分析研究星雲大師解說特別之處於：「阿賴耶識」比喻和說明、「四分」的解說、「三自性」和「轉識成智」的解釋和說明。

在「阿賴耶識」比喻和說明裡，趙東明指出星雲大師在《人間福報》裡將阿賴耶識比喻成田地、倉庫、大海、命根的四種譬喻之說。此外，在四分的解說裡，星雲大師運用照相，相機，景象和聚焦的概念來比喻四分的意涵。三性或三無性的概念，星雲大師則是用「有」或「非有」來做說明。轉識成智，趙東明提到星雲大師以簡易唯識概念來談成佛的修練。

在此，文章中談到星雲大師用活潑生動故事將唯識教理與禪話結合，讓人獲得醍醐灌頂的智慧。此篇論文分析星雲大師對唯識的概念，雖然文中有講到瑜伽行派修學佛法的觀點與人間佛教的理念一致，但文中缺乏詳細的探討與解說人間佛教的部分。

2. 林育民，《星雲大師心識研究觀》：<sup>38</sup>此篇論文作者林育民分析星雲大師在《人間福報》對於「阿賴耶識」的解析。林育民提到星雲大師將第八識詮釋成「阿賴耶識是『我』，是吾人的真心本性」、「阿賴耶識永恆不會消滅」諸如此類的詮釋曾引起網路上的討論。因此透過這篇論文，進一步引用及爬梳星雲大師在其他著作中所談論的「心識」課題加以分析和整理。而在

<sup>37</sup> 參閱趙東明，〈星雲大師論唯識-兼論一些相關的唯識學理論〉，《2013年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會（下）》。高雄：佛光出版，2013年，頁214-272。

<sup>38</sup> 林育民，〈星雲大師心識觀研究〉，《2013年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會（下）》，頁186-213。

文章中探討：輪迴生死中有一恆常不變的真如，佛性；輪迴心識之生滅相續與不生不滅；心變現萬物-真如心識之體用關係；和阿賴耶識是吾人真心本性。林育民推論星雲大師是以真常唯心如來藏的立場來詮釋阿賴耶識。從中也提到星雲大師借用現代科學技術來闡明心的創造力和心無窮的潛力。而這能變化外物的心同時是含藏無盡的寶藏—佛性。這形成「由心所造」和「心蘊藏了無盡的寶藏—佛性」，即不斷變化與恆常不變的關係。然而，總說星雲大師對心識的談論中，林育民發現星雲大師有著唯識學的角度和立場來談，不過多數以真常唯心如來藏的立場來談論心識。

3. 陳一標，《三界唯心與星雲大師的經典詮釋》：作者陳一標在此篇文章中從大乘佛教的中觀、唯識、如來藏思想來闡述三界唯心的義理。作者分析星雲大師詮釋萬法唯識的特色並與傳統唯識學做比對。從唯識學派角度認為「三界唯心」是唯有內識而沒有外境。如來藏學派對三界唯心的詮釋是唯有清淨的如來藏心，而沒有妄心與妄境。從如來藏學派的角度來說唯心是自性清淨心，而唯識學派以雜染為性的阿賴耶識來詮釋。有別於前兩者的詮釋，中觀學派對於三界唯心的詮釋是以唯有心而沒有作者、受者。中觀學派以心性本淨即是心性本空，來表示三界本性即是空。該文進一步從星雲大師詮釋經典時，所說的「三界唯心」意涵，發現星雲大師不離中國法相宗的架構和義理來談，但是也加入心即是本心、佛性，以禪宗的立場來看三界唯心。師從《金剛經》和《六祖壇經》詮釋三界唯心，發現星雲大師將基於超越真俗二諦，融通第一義諦來看「真如」；也以一相三昧、一行三昧來談直心而行，不諂曲時，三界萬法也會跟著清淨，所謂「心淨則國土淨」。

### （三） 人間佛教思想理念學者研究成果

1. 學愚，《人間佛教：星雲大師如是說，如是行》：本書探討星雲大師人間佛教的契理思想和契機實踐。以典範轉理論，詳細論述人間佛教與傳統佛教之間的關係。本著作以大乘佛教「不二法門」思想探討星雲大師的實踐觀，如佛學與世學、入出與出世、生活與生死、佛法與生活、生活與修行、現代化與化現代、傳統與現代、繼承與創新等不二思想和實踐。
2. 釋滿義，《星雲學說與實踐》：作者滿義法師透過星雲大師相關著作及言行來歸納星雲大師

提倡人間佛教的特色。滿義法師在書中引證佛學理論和人間佛教實踐例證，以知行合一的方式呈現星雲大師引領時代思潮。滿義法師也把人間佛教理念建立在四大論述上來突顯人間佛教思想學說：「佛性平等」、「緣起中道」、「自覺行佛」及「轉識成智」。在書中提到星雲大師主張八宗兼弘，強調「心物合一，法界圓融」。人間佛教思想除了義理「佛性平等」、「緣起中道」、「轉識成智」外，還有修行實踐的「自覺行佛」。從這本書可以看到星雲大師弘揚的人間佛教不僅具有佛法思想理論，也有大乘佛教的實踐之道。

3. 釋滿義，《星雲模式的人間佛教》：作者滿義法師將星雲大師提倡人間佛教的特點歸納為以下四點來做探討：「說法的語言不同」、「弘化的方式不同」、「為教的願心不同」及「證悟的目標不同」；而這四點也稱為「星雲模式」。作者也以清晰的文字及實際例子來闡述及引證「星雲模式」的四大特點，並列出共三十二項的特色來突出於信眾和民眾的心中。

4. 程恭讓，《星雲大師人間佛教思想研究》：書中清楚地以「星雲大師與二十世紀人間佛教」、「星雲大師青年時期人間佛教思想之研究」、「星雲大師人間佛教思想內涵與特質之解析」、「星雲大師人間佛教思想佛理基礎之探索」來分析、研究星雲大師人間佛教思想。書中作者程恭讓教授提到「理論」與「實踐」這兩個重要的因素是具有廣泛影響佛法形態。

5. 闕正宗，《宜蘭弘法十年記—青年星雲的人間佛教之路》：作者闕正宗教授以青年時期星雲大師在宜蘭弘法十年作為歷史背景研究，探討星雲大師在宜蘭弘法歷練奠定佛光山現在弘法事業的基礎。作者從明清經懺佛事及佛教改革發展作為探討；再延伸到大陸時期青年星雲大師對佛教改革的思想；和青年星雲大師來台如何以念佛會、歌詠隊、慈善事業弘法，以方便權巧，貼近生活理念的方式來建立人間佛教的基礎。闕正宗教授詳細的從歷史角度探究星雲大師和人間佛教。這不僅是學術貢獻，也是奠定佛光山人間佛教弘法基礎。

經由以上的探討分析，發現可以從星雲大師的相關著作中，進一步彙整其對於唯識思想的詮釋觀點，做為 2018 年出版的《八識講話》的互文性探究基礎；以及學者的研究，有助於本文聚焦在探討八識的義理分析，「萬法唯識」、「轉識成智」在唯識學中的基本概念，人間佛教修行觀的內涵等，都可做為本文理解《八識講話》的參照基礎。

此外，藉由上述與本研究相關的文獻回顧，主題涉及「人間佛教修行觀之相關論著與學



者研究」和「星雲大師唯識思想相關研究」的學者研究成果，雖與本文研究主題極為相關，但並未完全涵蓋本文研究的範疇。特別是其未援引《八識講話》做為主要分析文本，以及有關星雲大師唯識思想的詮釋特色與觀點，如何能夠融入人間佛教的現代修行觀，做為理論基礎與實踐、方法、原則的依據，仍需要本文研究之進一步深入探討。

#### 第四節 本文章節大要

第一章緒論，說明研究主旨與研究範疇、文獻回顧等，包括檢視學術界、唯識學相關文獻、人間佛教思想文獻及人間佛教修行觀相關領域之研究。嘗試思考人間佛教的現代修行觀，如何立基於唯識思想的內涵，結合人間佛教思想、修行理念等，呈現星雲大師人間佛教修行觀的思想特色。第二章《八識講話》中的唯識思想，首先深入了解作者星雲大師新譯的緣起及星雲大師的學經歷背景是如何影響撰寫《八識講話》。藉由文本分析梳理出文本內容大要、偈誦及思想結構分析。第三章，主要以《唯識三十頌》、《八識規矩頌》作為經典論據與義理對照。同時也梳理星雲大師在文本中所引用經典、禪門公案及譬喻故事來詮釋唯識思想。第四章主要探悉星雲大師對於「八識」偈頌和八識運作的詮釋特色，及如何透過八識的修行來詮釋轉識成智。第五章探究星雲大師對於人間佛教修行觀之定義、內涵與實踐原則。「萬法唯識」理論及生活修行的影響，同時從八識來探討轉念的修行。從中將人間佛教修行的實修方法和唯識思想作連結，開展出生活實踐的現代意義。第六章結論，說明研究成果與未來展望。

## 第二章 《八識講話》內容分析

### 第一節 星雲大師重新詮釋八識的緣起

#### 一、星雲大師的生命體悟與感懷

##### (一) 出家、求學、弘法過程中的感懷

星雲大師，生於一九二七年，中國江蘇人。家裡貧窮，無錢入學念書。星雲大師幼年時期經歷北伐、中日戰爭及國共內戰，槍砲子彈洗禮的日子，對於貧困和生死有別一番見解。<sup>39</sup>在廬溝橋中日戰爭，星雲大師與家人和難民向北方逃亡，同時父親在南京戰火間罹難。星雲大師依然秉持一諾千金到棲霞山出家。

因此，星雲大師在十二歲於南京棲霞山禮志開上人出家，參學於祖庭江蘇宜興大覺寺。星雲大師在書中提自己雖沒受過學校的教育，但有自我教育，自覺的性格。從中覺察自己要學習做人，學習做事，才能成為有用的人；<sup>40</sup>也因星雲大師自覺的性格，在叢林求學期間不僅觀察及體悟到從老師的教學方式中，學習如何在黑板寫字，如何解釋詞句等；也從老師的身上領悟到只要他們正派、有知識、從不高明，不究竟裡還能學到一些道理。<sup>41</sup>

星雲大師就讀佛學院時期，在律下受律院、寶華山傳戒有關律儀方面的訓練培養和嚴謹守持；教下，對天台、賢首、唯識、三論宗派的認識與研究；宗下，經過金山寺、天寧寺、高旻寺的參學鍛煉。<sup>42</sup>然而在棲霞山寺求學時，星雲大師回憶「我在棲霞山寺七，八年的歲月，課程確實有些講不好，有的太深奧。例如，老師跟我們講「如來藏」、「十八空」、「八識」、「二無我」，或者講《因明論》、《俱舍論》……」。<sup>43</sup>書中雖沒詳細談求學期間所讀的唯識相關典籍，但星雲大師提到課程深奧難懂。而星雲大師自覺，洞察人心的性格無形中深深影響後來在提倡人間佛教以多元化、多功能、善巧方便的方式弘法。同時，觀機逗教並依大眾根機來施設種種方便法門使大眾聽得懂、看得懂，讓大眾能理解

<sup>39</sup> 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，〈我還是以「貧僧」為名吧！〉，《貧僧有話要說》，頁 9-15。

<sup>40</sup> 星雲大師，〈我的自學過程〉，《自學之道》。台北：臺灣商務印書館股份有限公司，2019 年，頁 12。

<sup>41</sup> 星雲大師，〈我的自學過程〉，《自學之道》，頁 15。

<sup>42</sup> 滿耕，〈星雲大師與當代人間佛教（五之一）〉，《普門學報》第 31 期（2006 年 01 月），頁 1-36。

<sup>43</sup> 星雲大師，〈我的自學過程〉，《自學之道》，頁 15。

和接受佛陀所教的教法。

這起源於星雲大師在弘法過程中的體悟「經常有人告訴我，他沒有學佛的原因，是因為他看不懂佛經，假如有一本白話文的經典，那他學佛就不難了。為此，我就一直有心想要替佛教編輯一部白話經典。」<sup>44</sup> 在與信徒的談話過程中，星雲大師也提到：

早期有個信徒去聽經，回來後我問他，聽得如何？他說：「講得真好。」我便問：「都說些什麼？」他回我：「聽不懂。」我聽了真是感慨萬千，佛法講得玄之又玄，讓人聽不懂，聽者如何能受用呢！我一生講經都以能讓人聽得懂為期許，希望佛法真理，以親切白話或貼近生活的方式表達出來，使有緣者都能聽得懂、用得上。佛法具有現世得法樂的殊勝性，能從中改變我們的心性、未來；有希望的人生，才是佛陀說法四十九年的用意。<sup>45</sup>

這段文字裡可以看到一般大眾認為講經讓人聽不懂就是有內涵，或講的好；但這其實失去了佛陀當初講經說法，示教利喜的本意。對星雲大師而言，希望透過白話語言來闡揚佛法，只期許所有大眾能聽得懂佛法的真理，而用得上。

## （二）講釋、論著與弘法悲願

星雲大師的慈心悲願，希望佛法能落實，融入生活中，並給人接受，給人受用。因此開始從新標點，以分行分段的方式來重新編輯經典，並以譬喻或禪門公案來讓大眾理解生澀的佛法真理。而這其實從《八識講話》裡能看見人間佛教的精神展現，那就是給予人要的，大眾看得懂的，能接受、能受用的。

除了《八識講話》外，星雲大師也撰寫關於心意識的著作或演講，各別收入在佛光大藏經的唯識藏·著述部·八識講話外五部、《星雲大師全集 109 演講集 6-有情與心識》：〈佛教對心識的看法〉、〈從心的動態到心的靜態〉和〈談心的秘密〉。另一篇與八識、唯識相關的文章〈六根互用〉，收納於《往事百語 3-皆大歡喜》。這篇文章講到六根、六塵和六識的相互關係；

<sup>44</sup> 星雲大師，〈我的文字編寫因緣-如何自學編輯〉，《自學之道》，頁 100。

<sup>45</sup> 星雲大師，〈導言〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 21。

如何透過練習和修行來訓練六根互用，讓自己的心思變的更細密周全，讓自己提升，擴大生命的領域。星雲大師青年僧的時期撰寫了諸多作品收入在《雲水樓拾語》，其中一篇文章〈六根的會議（一）、（二）、（三）〉是將八個識擬人化探討八識運作及修行觀。〈六根的會議（一）、（二）、（三）〉可說是《八識講話》的前生。因此，從這幾篇心意識及八識相關的文章裡，星雲大師運用深入淺出的方式述說繁瑣的唯識義理，讓大眾都能容易讀懂唯識思想。

由此可見，星雲大師思想、實踐法門、弘法的願力，希望能將佛法思想的推廣，從艱澀難懂，朝向以「大眾為念」，透過深入淺出的講釋，能引導大眾掌握實修的基礎—從心識的覺察，進而提升生命的意義。

## 二、《八識講話》的成立緣起

《八識講話》是星雲大師於一九九七年在香港紅勘佛學講座的内容整理而成。<sup>46</sup>雖然唯識是細微貼近人心的思想，但由於名相、結構和理論過於繁瑣複雜，因此難以讓普羅大眾從中受益。<sup>47</sup>由此，星雲大師以不偏離唯識傳統的義理來重新詮釋，以諸多禪門公案及生活實例來闡述唯識義理及八識分工合作的關係。並以八識的修行，萬法唯識的生活觀，和我是佛的理念來轉煩惱為菩提，轉識成智。

### 第二節 《八識講話》思想結構

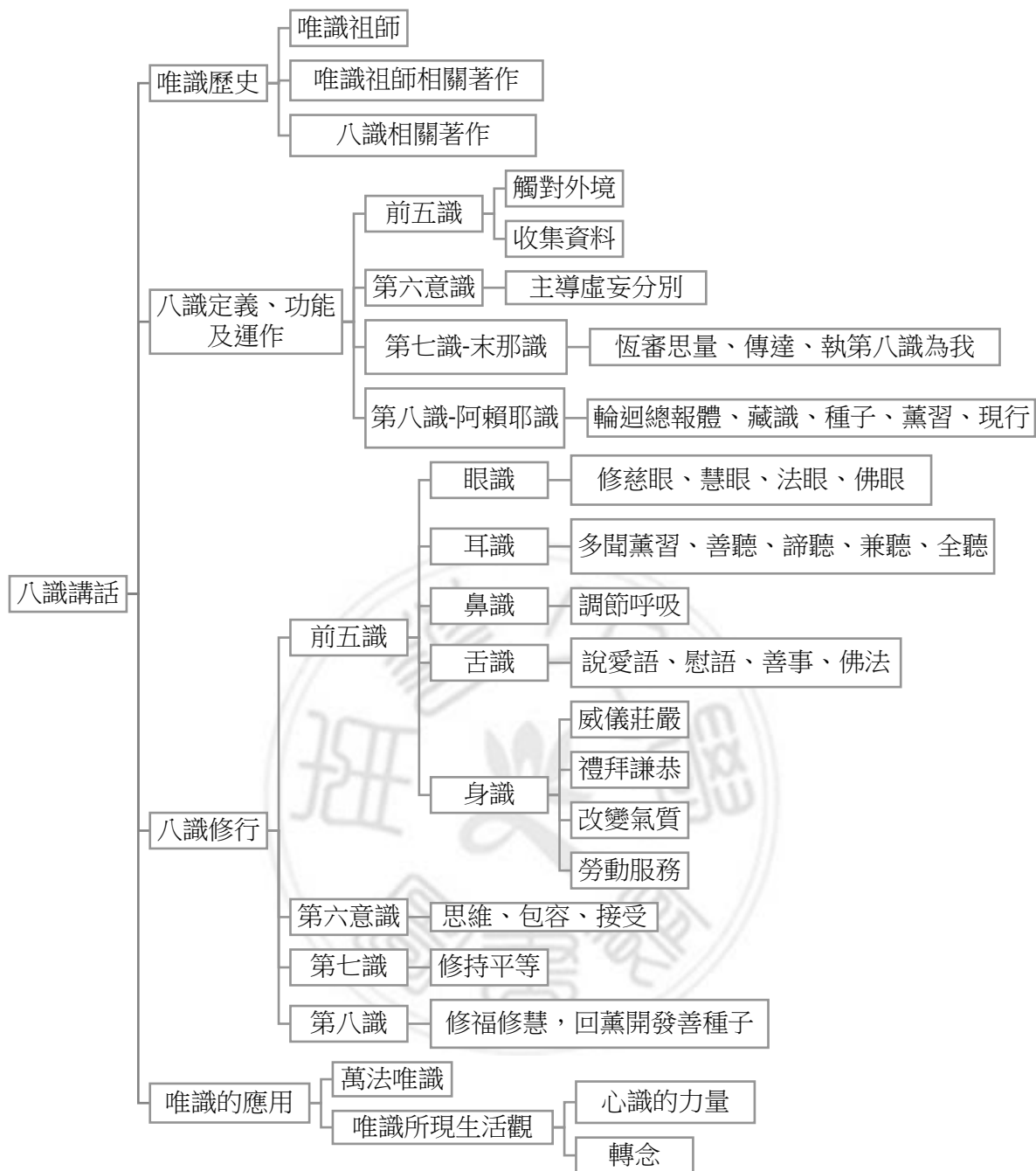
#### 一、《八識講話》內容大要

《八識講話》章節內容主要分為導言、總論八識、分解八識、萬法唯識。這些章節又細分為如下：導言主要介紹唯識歷史脈絡；總論八識裡詳細講解八識的定義、意涵及運作功能；分解八識探討前五識、第六識、第七識、第八識的內涵與修行；而萬法唯識是在談論唯識的應用，唯識所現的生活、心識力量及轉念的重要性。

以下以圖示方式，做一簡述。基本上可以看到星雲大師主要講釋的內容，是針對「八識」的定義、功能與修行；以及說明唯識思想在生活方面的應用。

<sup>46</sup> 星雲大師，〈編者的話〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 18。

<sup>47</sup> 星雲大師，〈導言〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 21。



圖一 《八識講話》提綱<sup>48</sup>

透過《八識講話》提綱圖表的比重可以看到作者星雲大師在書裡偏重於講解八識的修行。八識指的是前五識（眼、耳、鼻、舌、身識）、第六意識、第七末那識和第八阿賴耶識。總歸來說八識的修行離不開修正身口意的行為，也或可說是勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡的展現。詳細內容關於八識的修行可參考本論文《八識講話》思想結構。

<sup>48</sup> 《八識講話》提綱圖表是由筆者整理歸納自，星雲大師《在人間自在修行-八識講話》。

## 二、《八識講話》的結構分析

根據《八識講話》的文本分析，可歸納出其內容結構，包括四個方面

### （一）從前五識探究生活中的修行

所謂根觸對塵產生識。前五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）主要接觸外境（塵），接收資訊，但沒有判別的作用。它必須與第六識合作才能產生認識及了別作用。而在修行次第上來說，「六七因中轉，五八果上圓」，前五識要等到第八識清淨了，前五識才跟著清淨。<sup>49</sup>但這並不代表前五識在因地無法轉化，無法改變。在因地，前五識在生活中要如何修行？從《八識講話》裡作者星雲大師有各別提到眼識，人們要用肉眼來修慈眼、慧眼、法眼、佛眼。耳朵要兼聽善言、聖言，只聞清淨，善美的法音。鼻可以藉由數息來調節呼吸，調伏調心。舌可從說愛語、慰語、佛法，讓口業清淨。身可借假修真，以勤勞，念佛，拜佛來改變自己。<sup>50</sup>從生活中都攝六根外、收攝身心，更重要的是當下那一念心的清明，這樣一來或可改變當根處對塵時的覺受及反應。

### （二）從第六識探討對境的修行

在《成唯識論》裡提到了別之謂識，而這也就是第六識，它有主導，了別、分別的作用。當前五識把外界訊息帶回後，需靠第六識來分別和認識這個世界。例如，聽聞佛法是耳識的作用，但要從佛法中來領悟義理其實是要透過第六識來理解。而第六識要如何對境修行？那就是照顧當下的念頭，保持正念，用智慧思惟，對境不加入自我的主觀意識，要有包容接受的心。更重要的是心識要有力量就能夠對境不生迷，而這要透過修持，誦經，拜佛來增加心識的力量。<sup>51</sup>

### （三）從第七識探討對破執的修行

第七識稱末那識。從《成唯識論》裡第七識是思量之謂意。第七識恆審思量第八識我；

<sup>49</sup> 鄭振煌，〈八識規矩頌導讀〉，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》，2018年，頁15。

<sup>50</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁97-126。

<sup>51</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁126-144。

它能將前六識所造作的善惡身口意行為全盤不漏傳達給第八阿賴耶識。因此，第七識也稱為傳達識。而也因第七識執八為我產生以「我」為中心的執著，帶著四大根本煩惱，癡、見、慢、愛來產生種種煩惱。而所有的苦（八苦）都是由第七識的我執所帶來。那第七識應如何修行？第七識的修行需破除我執，放下這個「我」，修持平等觀，以「人我平等，自他不二」的智慧來打破以我為中心的陋習。<sup>52</sup>

#### （四）從第八識探究回薰的修行

第八識在《成唯識論》是集起之謂心，因為它能集合所有諸法種子。而它同時也是輪迴的總報體，當根身瓦解時只留下阿賴耶識帶著我們輪迴。它就如倉庫收集及保留前七識的種子，直到種子遇緣而熟，起現行。種子是譬喻用來形容行為造作後所留下來的習氣，它具備了薰習力來影響本有在阿賴耶識裡的種子；這就所謂「種子起現行，現行薰種子」。由此，這也是為甚麼要藉由聽聞佛法，思惟法義及修學佛法來薰習乃至於回薰善法，來除滅貪瞋癡。

53

修學佛法最終目的要學習「轉識成智」，將八識轉成四智。前五識轉為成所作智，第六識轉為妙觀察智，第七識轉為平等性智，第八識則轉為大圓鏡智。當前五識不再是盜賊，會發揮神通的心識時，就能隨順眾生給予契理契機的教法。第六識則是從計較分別轉為清淨無漏的智慧。當第七識轉為平等性智時就沒有我執的存在，而這時就能體悟「自他不二」，平等一如的真理。第八識轉為大圓鏡智時是無分別，體現萬物本來面目，證得般若智，涅槃及證悟佛性。<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> 星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 144-150。

<sup>53</sup> 星雲大師，〈第八識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 151-154。

<sup>54</sup> 星雲大師，〈圓滿的生命境界（轉識成智）〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 155-159。

表一 《八識講話》內容結構分析

八識	功能	修行方式	轉識成智
前五識 (眼、耳、鼻、舌、身)	觸對外境 收集資訊	眼：修慈眼、慧眼、法眼、佛眼 耳：聽善言、聖言 鼻：數息來調節呼吸 舌：說愛語、慰語、善事、佛法 身：威儀、禮拜謙恭、勞動服務	成所作智 <sup>55</sup>
第六識	了別，分別	顧當下的念頭 保持正念，用智慧思維對境不加入自我的主觀意識	妙觀察智 <sup>56</sup>
第七識 (末那識)	恆審思量 執八為我-我執 的來源 傳達	破除我執 放下這個「我」 修持平等觀	平等性智 <sup>57</sup>
第八識 (阿賴耶識)	收藏前世今生 所有善惡種子 輪迴總報體	聽聞佛法，思惟法義來薰習和回薰善法	大圓鏡智 <sup>58</sup>

(資料來源：《八識講話》)

從《八識講話》內容結構分析及星雲大師的慈心悲願，以淺顯易懂的語言和偈頌詮釋複

<sup>55</sup> 前五識轉為成所作智，觀空識觀我法二空。明白世事無自性，所以不起執著，不受外物汙染。轉識成智後前五識是後得智，雖然無漏但還有分別。當第八識轉為清淨大圓鏡智時，前五識才轉為成所作智，能以三種示現化身來救渡眾生熄滅輪迴之苦。參閱星雲大師，〈八識規矩頌解釋〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 182-183。

<sup>56</sup> 修行到十地中的初地歡喜地時，第六識開始轉識成智，但只能暫伏分別我執；但俱生我執沒有斷除，要到第八地不動地後才能破除俱生執，轉第六識為妙觀察智，能觀察眾生的根機，給予適度的得度因緣利益眾生。參閱星雲大師，〈八識規矩頌解釋〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 184。

<sup>57</sup> 當第七識轉為清淨時，第六識也會轉為清淨。第七識轉識成智開始於菩薩初地歡喜地，到第八地不動地時，俱生我執才被徹底打破，因而成就平等性智，產生無緣大慈同體大悲的精神。參閱星雲大師，〈第三篇 轉識成智-成佛必備的智慧〉，《星雲大師全集 佛教叢書 1 教理 1》。高雄市：佛光文化出版，2017 年，頁 229-230。

<sup>58</sup> 第八識轉識成智分為兩個階段：第一階段進入第八地不動地時才捨藏，破除俱生我執。另一階段是第十地到金剛道時斷除第七識的俱生法執。而菩薩修行將要成佛時，先起金剛心，斷所知障和煩惱障。到了十地金剛喻定現前時，才斷俱生我執，法執種子，成為清淨無漏種子變現成佛果妙淨，也稱大圓鏡智。此智能普照十方，利益一切眾生，解脫輪迴之苦。參閱星雲大師，〈第三篇 轉識成智-成佛必備的智慧〉，《星雲大師全集 佛教叢書 1 教理 1》，頁 230。另外亦可參閱星雲大師，〈八識規矩頌解釋〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 189。



雜的唯識義理，從中引導大眾如何運用八識來實踐日常生活中行住坐臥的修行。因此，星雲大師站在大眾易懂的角度來闡述八識的修行，只為了引導大眾如何在生活中透過身口意的規範來實踐唯識的義理，並將人間佛教修行的精神融會在生活中。



### 第三章 《八識講話》的文獻分析

在《八識講話》中主要是針對八識彼此間的關係與運作方式，說明如何從感官認知形成八識的作用，進而加以省察、覺知，做為修行的入手處。星雲大師並非像傳統的註解、詮解方式，以削文為要。而是以深入淺出的方式，運用偈頌加以說明，採取朗朗上口的方式，讓聽聞者印象深刻且易於理解。《八識講話》是起初在香港紅勘及台北國父紀念館所舉辦的大型佛經講座時所準備的講綱，之後應大眾的需求，將《八識講話》重新整理成書刊行。

根據本文的研究，發現其皆有所本。以下即分從兩大類加以說明：一是傳統的文獻典籍，主要是《唯識三十頌》、《八識規矩頌》等；二是援引典故資料，包括禪門公案、譬喻故事、成語故事等。藉此，可以了解《八識講話》對於唯識思想所採取的詮釋方法、取徑特色，以及星雲大師所重視的「將唯識思想融入修行生活的側重方式，與關注的核心要義」。

#### 第一節 文獻回溯與對照

##### 一、《唯識三十頌》

在星雲大師《八識講話》裡的其中一個章節裡提到識的三能變。這理論是從世親菩薩所作的《唯識三十頌》：「由假說我法，有種種相轉。彼依識所變，此能變唯三，謂異熟思量及了別境識。」<sup>59</sup>

從義理層面上來說，《唯識三十頌》的第一個半偈頌（識轉變說）是貼切解釋「三界唯心，萬法唯識」和緣起的理念。唯識學派主張世間一切是虛幻不實，都是由識變現。<sup>60</sup>「由假說我法，有種種相轉」說明佛陀所說的我相和法相是假為暫時施設名言，並不是實我或實法；而我或法的相狀很多都依因緣而生起。由此，從識轉變說的偈頌可說這些依因緣生起的種種我相和法相都不是實有的；它是依識所變現出來。而能轉變的識有三類。<sup>61</sup>這裡的三能變指的是

<sup>59</sup> 世親菩薩造，玄奘譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q4, T31, no.1586, p.60a27-29。

<sup>60</sup> 韓廷傑，《唯識學概論》。台北市：文津出版社，1993年，頁223。

<sup>61</sup> 于凌波，《唯識三論今詮》。台北：東大文化出版，1997年，頁193。

阿賴耶識的初能變，末那識的第二能變的和前六識的第三能變。<sup>62</sup>在這三能變中，第八識是本識，而其餘的七個識由第八識轉生，因此稱轉識。<sup>63</sup>

《唯識三十頌》：「初阿賴耶識，異熟一切種。」<sup>64</sup>偈頌裡的初能變和異熟能變指的是阿賴耶識。阿賴耶識含藏一切諸法種子因此稱因相；而異熟識稱果相或果報相。<sup>65</sup>在這裡的「異熟」指的是不同成熟果報的時間，含有以下三種類別：變異而熟，異類而熟，異時而熟。<sup>66</sup>變異而熟指的是從因成熟轉變為果，性質及外相會有所變異。異類而熟則是從因到果，屬性不同。異時而熟是從因到果，必經過一段時間，也可說時間不同。<sup>67</sup>阿賴耶識是由前世造的因，形成了異熟的果報，因時間不同，所以成熟時多少都有一些異變。由此可說，在因中所造的善惡，一但受果報後就變成非善，非惡的無記果。<sup>68</sup>

《唯識三十頌》：「次第二能變，是識名末那，依彼轉緣彼，思量為性相。四煩惱常俱，謂我癡、我見、并我慢、我愛，及餘觸等俱。有覆無記攝，隨所生所繫，阿羅漢滅定，出世道無有。」<sup>69</sup>從偈頌中可知第二能變是第七識末那識；它依托、攀緣及恆審思量阿賴耶識，執著阿賴耶識為我。第七識是無記性，但覆蓋四大煩惱，癡、見、慢、愛，因此可稱有覆無記。

從《唯識三十頌》：「次第三能變，差別有六種，了境為性相，善不善俱非。」<sup>70</sup>可知第三能變是前六識，也稱了別能變，而包含的六種，也就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。<sup>71</sup>「了境為性相」，「了」指的是前五識的了別；「境」指的是第六識的分別。因此前五識需要第六識才能了別外在五塵境；而從性質上來說前六識是善，惡，無記性。<sup>72</sup>

從《唯識三十頌》可知八識有三類能變，異熟、思量和了別能變。而成唯識論裡詮釋能

<sup>62</sup> 星雲大師，〈識的三能變〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 75。

<sup>63</sup> 韓廷傑，《唯識學概論》，頁 223。

<sup>64</sup> 世親菩薩造，玄奘譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q3, T31, no. 1586, p. 60b4。

<sup>65</sup> 慈航法師，〈講話〉，《相宗十講》。台北：天華出版社，1998，頁 323。

<sup>66</sup> 慈航法師，〈唯識三十頌講話〉，《相宗十講》，頁 321。

<sup>67</sup> 星雲大師，〈識的三能變〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 76。

<sup>68</sup> 慈航法師，〈唯識三十頌講話〉，《相宗十講》，頁 321。

<sup>69</sup> 世親菩薩造，玄奘譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q3, T31, no. 1586, p. 60b。

<sup>70</sup> 世親菩薩造，玄奘譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q3, T31, no. 1586, p. 60b。

<sup>71</sup> 韓廷傑，《唯識學概論》，頁 239。

<sup>72</sup> 于凌波，《唯識三論今詮》，頁 199。

變者有兩者，因能變和果能變。因能變指的是第八識所執持種子的轉變。種子起現行，轉變為第八識。在轉變中，種子是因，第八識體是果；而果能變指的是第八識識體變現出相分和見分。而當八識識體變現出相分和見分時，所相應的心所也變出相分和見分，而識體成為自證分。<sup>73</sup>

見分是我能見，我能看到認識的那一分。相分而是我所看見的對象，所認識的對象。識轉變說的理論是當見分看到相分就完成了認識；也可以說見分和相分，分工合作完成認識作用。但見分和相分又從哪裡來？《唯識三十頌》：「是諸識轉變，分別、所分別，由此彼皆無，故一切唯識」<sup>74</sup> 見分及相分是由八個識，也就是從自證分所變現出來。見分是能分別，相分是所分別；由此見分、相分的道理可以說我相和法相是虛假的。<sup>75</sup>

八識心王及一切相應的五十個心所，分別起四種作用，也稱四分。這四分即是相分、見分、自證分、證自證分。相分是客觀的外境，由內識、八識的色法種子所變現。見分是心法，是主觀的認識作用，而他所認識的識所變現的相分。自證分是對主觀認識多一層證之作用；而證自證分是心法四分之一，也是識的識體，對自證分再度證知的作用。從上述可知種種法相和我相都依識所變現的見分、相分而起的假說。<sup>76</sup>

《唯識三十頌》提到認識結構及認識過程如下：自證分變現出見分，同時同步自證分會把外在緣對的物質或所緣境的影相帶回到眼耳鼻舌身識，形成相分。當能見的見分，看見所看的相分就會完成認識作用。自證分把可觀認識的主體，在心裏完成認識，因此所有認識都是在內部，心裡面完成，並不是眼睛往外看完成的認識作用。但有情眾生一直以來都把內心投射的影像執著為實有的外境，無法看清事情的實相。

八識田中的習氣種子會影響人們對境的認識及詮釋。當八識田中的習氣種子是圓形時，薰出來的自證分也是圓形。自證分要認識外境，帶回影相形成相分。如自證分都是圓形，那變現出來的見分是圓形，最後產生出來的認識也都是圓形。由此可知，收回來的材料與我們

<sup>73</sup> 以上相關內容參見于凌波，《唯識學入門六記》。台中市：李炳南居士紀念文教基金會，2004年，頁272-273。

<sup>74</sup> 世親菩薩造，大唐三藏法師玄奘奉詔譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q3, T31, no.1586, p. 61a2-4。

<sup>75</sup> 慈航法師，〈唯識三十頌講話〉，《相宗十講》，頁339。

<sup>76</sup> 以上相關內容參見于凌波，〈唯識三十頌講記〉，《唯識三頌講記》，頁50-55。

想的一樣。我們活在自以為是的世界裡，當自證分是圓形時，看出去的世界是自己詮釋的圓形。因此，對外境的過濾和選取是自我主觀過濾也是自證分投射出來的相狀。如自己都不改變，那就只會活在自己的世界裡。這也是為甚麼唯識學家以「三界唯心、萬法唯識」來解釋一切都是唯心所現，世間種種一切是從自己的心識變現出來。

## 二、《八識規矩頌》

《八識規矩頌》是唐朝玄奘大師晚年唯一的著作，也是唯識學入門的綱要。偈頌的架構是每個識有三個偈，每一偈有四句，共十二句。前兩偈是有漏偈頌，第三偈是無漏偈頌。

本文發現星雲大師所自拈偈頌，主要是說明有漏八識的偈頌，乃因其順著唯識學派修學的本懷，貼近薄地凡夫能夠理知的有為法下手，才有條件能夠觀照有為法有一天轉為無為。在偈頌裡星雲大師敘述八識的功能、特質與相狀。因此在這此製作表格將《八識規矩頌》的有漏偈頌和星雲大師自拈偈頌做比對，進而來探討和分析星雲大師是如何用運用現代深入淺出的文字來闡述《八識規矩頌》意涵。

表二《八識規矩頌》與星雲大師自拈偈頌之對照

《八識規矩頌》頌文	星雲大師自拈偈頌
<p><b>前五識</b></p> <p>「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」</p> <p><b>第六意識</b></p> <p>「三性三量通三界，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。 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。」</p>	<p>前五識                      第六識 「五識眼耳鼻舌身，心識能合又能分； 第七識                      第八識 末那傳達作使者，賴耶如山似海深。」</p> <p>第八識                      第七識 「賴耶幕後主人翁，指派末那作先鋒； 第六識                      前五識 心居中樞總指揮，五識活動如追風。」</p>

<p><b>第七識</b></p> <p>「帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪痴我見慢相隨。 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。」</p> <p><b>第八識</b></p> <p>「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。 浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受薰持種根身器，去後來先作主公。」</p>	<p>「兄弟八人共一村，村中諸事各持分；</p> <p>前五識                      第六識 五個出外做買賣，心識居家獨自尊。</p> <p>前五識                      第六識 眼觀耳聞鼻作探，舌味身觸心難安；</p> <p>第七識                      第八識 末那執我作傳達，賴耶罪福怎能堪。」</p>
---	--

(一) 和有漏的前五識相關之偈頌：

性境現量通三性，眼耳身三二地居，遍行別境善十一，中二大八貪瞋痴。<sup>77</sup>

「性境現量通三性」，性境和現量是指當根處對外境的那個剎那，第一念未起分別心，沒有任何情緒。而現前當下的境界稱性境。現量是當下心量的狀態，識未起任何分別或檢擇。這也是前五識面對生活的特點之一。「通」，指的是第六識不請自來的分別。

三性指的是善、惡、無記性。偈頌裡也指出雖然前五識未起分別，但加入第六識的影響，所以才有了三性。

(二) 和有漏的第六識相關之偈頌：

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。<sup>78</sup>

「三性三量通三境」用來解釋第六識的心量狀態和所緣對的境界。別於前五識，第六意識是以心的善惡狀態來影響對外境的解讀。第六識也自己投射生活中的分別和一切的情緒，因此它的善惡無記性是主動的。

偈頌裡所謂的三量是指現量，比量，非量。現量是當下那一念未起分別；比量是第二念，

<sup>77</sup> 《八識規矩略說》，CBETA 2021.Q2, X55, no.891。

<sup>78</sup> 《八識規矩略說》，CBETA 2021.Q2, X55, no.891。

已加入分別比較；非量是當境界不在眼前所起的分別心和主觀的喜怒哀樂。

而三境是指性境，帶質境，獨影境。性境是萬物的真如面目，未加入第六識的虛妄分別。帶質境是以加入分別心；而獨影境是指離開現前境界，只留影象來做虛妄分別。透過八識規矩頌可看到第六識可以和前五識一起合作，或者是獨自起分別；而星雲大師以「心識能和又能分」簡單的含括總結它的功能。

(三) 在星雲大師的偈頌裡，以「五識眼耳鼻舌身、五識活動如追風、五個出外做買賣、眼觀耳聞鼻作探」來形容前五識的相狀與特徵。

前五識也就是眼、耳、鼻、舌、身，無時無刻向外攀緣、向外做探，就如星雲大師形容出外做買賣和追風般來接收外在的訊息。

(四) 在星雲大師的偈頌裡，「心識能和又能分、心居中樞總指揮、心識居家獨自尊、舌味身觸心難安」係闡述第六識的功能。

就如上文所提前五識沒有虛妄分別能力，這要由第六識來產生分別。而第六識沒有前五識的資訊也可以單獨起分別，因此稱「心識能和又能分」。

(五) 在星雲大師的偈頌裡，「心居中樞總指揮、心識居家獨自尊、舌味身觸心難安」可用來形容《八識規矩頌》第六識的「動身發語獨為最，引滿能招業力牽。」<sup>79</sup>

第六識就如總指揮能單獨指揮前五識展開身口意行為的造作，而因此引來業力使人們無法脫離輪迴之苦。

(六) 在星雲大師的偈頌裡，「末那傳達作使者、末那執我作傳達」來描述第七識的特徵。可與《八識規矩頌》有漏的第七識之相關偈頌進行對照：「帶質有覆通情本，隨緣執我量為非；恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷。」<sup>80</sup>

星雲大師將末那識的恆審思量，執第八識為我的特性以「執我」來形容。末那識是前六識所依，不僅能將前六識所造的善惡種子傳給阿賴耶識，同時也能影響第六識，而由第六識指揮影響前五識。<sup>81</sup>這也為甚麼星雲大師以「傳達」、「使者」、「先鋒」來描述末那識。

<sup>79</sup> 明·正誨略說，《八識規矩略說》，CBETA 2021.Q2, X55, no. 891, p. 412a。

<sup>80</sup> 明·正誨略說，《八識規矩略說》，CBETA 2021.Q2, X55, no. 891, p. 413a。

<sup>81</sup> 鄭振煌，〈第七識頌〉，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》，頁 210-211。

(七) 在星雲大師的偈頌裡，「賴耶如山似海深、賴耶幕後主人翁、賴耶罪福怎能勘」用來描述第八阿賴耶識的特質。與《八識規矩頌》有漏的第八識之相關偈頌進行對照：「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風，受薰持種根身器，去後來先作公。」<sup>82</sup>這裡貼切形如阿賴耶識如倉庫收藏所有善惡種子，等待機緣起現行。因阿賴耶識收藏前世今生的種子，所以它是種子的聚合體也是總報體。這也為甚麼星雲大師以「賴耶如山似海深」、「賴耶幕後主人翁」和「賴耶罪福怎能堪」來形容第八阿賴耶識。

### 三、其他相關經論典籍

#### (一) 引典的類別

在《八識講話》中曾經提到的經論，共有十五種不同典籍。除了上述二種之外，尚有《楞嚴經》、《阿毘達磨俱舍論》、《金剛經》、《成唯識論》、《華嚴經》、《無量壽經》、《法華經·普門品》、《維摩詰經》、《大寶積經》、《楞伽經》、《龍舒增廣淨土文》、《四十二章經》、《中阿含經》。

這些典籍若採用太虛大師（1890-1947）立大乘三宗的方式歸類，可以發現引用的經典多數主要是屬於法界圓覺宗。<sup>83</sup>何謂大乘三宗？從大乘教理可從行果的理上分為三宗：一、法界圓覺宗，從佛法界及眾生可能成佛之佛性而言。二、法性空慧宗，如實無可取之空而言。三、法相唯識宗，依種子功能開發而立，是約極空而無可捨之識而言。三宗的教理是透過佛性、因應眾生的根機而立。太虛大師在《全書》所收錄的文章中提到：具有佛性的眾生一但受教理的薰陶，就能生起信解行證的心行，而成為菩薩道。而在三宗下的受化者即為菩薩，修習種種善行為菩薩道。<sup>84</sup>

<sup>82</sup> 明·正誨略說，《八識規矩略說》，CBETA 2021.Q2, X55, no.891, p.413b。

<sup>83</sup> 這大乘三宗為法性空慧宗、法相唯識宗、法界圓覺宗。法性空慧宗涵蓋《般若經》及宗《般若經》的諸論；法相唯識包含法相學和唯識學；法界圓覺宗有《法華經》、《維摩經》、《華嚴經》、《楞伽經》、《楞嚴經》、《圓覺經》和淨土方面等有關法界、如來藏等諸經論。參閱星雲大師，〈宗派總論〉，《星雲大師全集 74 佛光教科書 5 宗派概論》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁9。

<sup>84</sup> 以上相關內容參見〈中國佛學〉，《太虛大師全書 法藏 佛法總學（一）》。太虛大師全書影印委員會，頁546-547。



本文認為：此處可以用大乘三宗來歸類，是因為星雲大師與太虛大師有相似的大乘佛教思想理念。太虛大師是「人生佛教」提倡者及菩薩行強調者，而星雲大師是「人間佛教」和菩薩道的實踐者。如同太虛大師，從文本引典中看到星雲大師偏重法界圓覺宗。法界圓覺宗是統攝一切佛法，涵蓋法性空慧宗和法相唯識宗。<sup>85</sup>

既不偏空，也不偏有，星雲大師以圓融的佛法來給予現代的詮釋，並重教理與實踐，將傳統佛學轉為當代人間的佛法實踐。故以下即以大乘三宗將星雲大師引用的經典歸類如下圖：

表三《在人間自在修行-八識講話》& 講座版《八識講話》引典歸類法

“太虛大師” 的大乘三宗	《在人間自在修行-八識講話》	講座版《八識講話》
法性空慧宗	《金剛經》	-----
法相唯識宗	《唯識三十頌》、《成唯識論》、 《阿毘達磨俱舍論》、 《八識規矩頌》	《八識規矩頌》
法界圓覺宗	《楞嚴經》、《華嚴經》、 《法華經·普門品》、《大寶積經》、 《楞伽經》、《維摩詰經》、 《無量壽經》	《楞嚴經》、《華嚴經》、《楞伽 經》、《維摩詰經》、《密嚴經》、 《圓覺經》、《大般泥洹經》、 《金剛三昧經》、《首楞嚴三昧經》、 《觀無量壽佛經》
*其它經典	《四十二章經》、《中阿含經》、 《龍舒增廣淨土文》	《光明童子因緣經》、 《三世因果經》、《四自侵經》、 《五分律》、《仁王經》、 《釋禪波羅密》、《法句經》、 《法句譬喻經》、《本事經》、

<sup>85</sup> 黃國清，〈太虛大師的法華思想〉，《通識教育與跨域研究》第8期（2010年12月），頁25-46。

		<p>《大日經》、《五苦章句經》、 《正法念處經》、《辯意長者子經》、 《龍舒增廣淨土文》</p>
--	--	---

以上表格採取太虛大師的大乘三宗之歸類。<sup>86</sup>本研究將兩個版本《八識講話》做個比對和分析，從中可以看到星雲大師偏重於法界圓覺宗經典來解釋八識功能及運作。而從中推論星雲大師除了以法相唯識宗來詮釋唯識思想外，也以法界圓覺宗和法相空慧宗的方式來詮釋。

本文以下將分成三類進行探討：一是《八識講話》談到根塵關係與六根相狀，可溯源自《楞嚴經》及《阿毘達磨俱舍論》；二是討論有關圓覺宗經系的引文之詮釋特色；三是其他各類。藉此，可了解星雲大師在《八識講話》中所呈現的思想依據與引典特色。

## （二）《楞嚴經》、《阿毘達磨俱舍論》

在《八識講話》中引述了五根的相狀：

經典裡有一段描述扶〔浮〕塵根的文字，十分有意思，它形容五根形狀：「眼如葡萄朵，耳如新卷葉，鼻如雙爪垂，舌如初偃月，身如腰鼓顛。」<sup>87</sup>

此段內容可溯源自《楞嚴經》：

由明暗等二種相形，於妙圓中粘湛發見，見精映色結色成根，根元目為清淨四大，因名眼體如葡萄朵，浮根四塵流逸奔色；由動靜等二種相擊，於妙圓中粘湛發聽，聽精映聲卷聲成根，根元目為清淨四大，因名耳體如新卷葉，浮根四塵流逸奔聲；由通塞等二種相發，於妙圓中粘湛發嗅，嗅精映香納香成根，根元目為清淨四大，因名鼻體如雙垂爪，浮根四塵流逸奔香；由恬變等二種相參，於妙圓中粘湛發嘗，嘗精映味絞味成根，根元目為清淨四大，因名舌體如初偃月，浮根四塵流逸奔味；由離合等二種相摩，於妙圓中粘湛發覺，覺精映觸搏觸成根，根元目為清淨四大，

<sup>86</sup> 星雲大師，〈宗派總論〉，《星雲大師全集 74 佛光教科書 5 宗派概論》，頁 9。

<sup>87</sup> 星雲大師，《八識講話》，頁 56-57。

因名身體如腰鼓顛，浮根四塵流逸奔觸。<sup>88</sup>

根據上述的經文，詳細解示五根分為浮塵根和勝義根、五根的相狀和根識塵如何產生認識作用。眼根的認識由明暗二塵；耳根是透過動靜兩種聲塵互相撞擊；鼻根是由通塞聞到香味；舌是恬變來嘗味道；身透過離合來覺知觸覺。<sup>89</sup>從中可看到讓根產生認識都是相對性的；一但離開塵或離開境，根就沒有了知的作用。

另外，在《八識講話》提到，經典裡也有一段描述：

眼根極微，在眼星上，傍布而住……耳根極微，居耳穴內，旋環而住，如卷樺皮。  
鼻根極微，居鼻頰內，背上面下，如雙爪甲。舌根極微，布在舌上，形如半月。身  
根極微，遍住身分，如身形量。<sup>90</sup>

這段文字的原典是《阿毘達磨俱舍論》：

云何眼等諸根極微安布差別？眼根極微在眼星上傍布而住，如香菱花清澈映覆令無分散。有說：重累如丸而住，體清澈故，如頗胝迦不相障礙。耳根極微居耳穴內旋環而住，如卷樺皮。鼻根極微居鼻頰內背上面下，如雙爪甲。此初三根橫作行度處無高下，如冠花鬢。舌根極微布在舌上，形如半月。傳說：舌中如毛端量，非為舌根極微所遍。身根極微遍住身分，如身形量。<sup>91</sup>

這段經文主要仔細敘述五根勝義根，內根的相狀。

這些引文主要是闡述勝義根的相狀，以及敘述浮塵根和勝義根的功能，相互運作和關係。基本上說明：識的產生都須透過五根接觸五塵，內根（勝義根）和外根（浮塵根）的共同作用以完成對境的的認識。

<sup>88</sup> 參閱唐天竺沙門般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷4，CBETA 2020.Q4, T19, no.945, p.123b5-20。

<sup>89</sup> 夢參老和尚講述，〈卷第四 正宗分-釋六根細辨相伏〉，《楞嚴經淺釋 中冊》。台北：方廣文化，2018年，頁146-154。

<sup>90</sup> 星雲大師，《八識講話》，頁57。

<sup>91</sup> 世親造，玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》卷2，CBETA 2020.Q4, T29, no.1558, p.12a11-20。

(三) 法界圓覺宗經系

表四 《八識講話》法界圓覺宗經典引用

《八識講話》的 標題內容參照處	引用經文內容	引用經典
第六識夢中獨頭 意識	<p>《楞嚴經》卷四：「如重睡人眠熟床枕，其家有人於彼睡時擣練舂米，其人夢中聞舂擣聲，別作他物，或為擊鼓、或復撞鐘，即於夢時自怪其鍾為木石響，於時忽寤遄知杵音。」</p> <p>出處：唐·般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷4，CBETA2021.Q2, T19, no.945, p.124a22-26。</p>	《楞嚴經》
耳 (前五識的修 行)	<p>《楞嚴經》也說：「此方真教體，清淨在音聞。」</p> <p>出處：唐·般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷6，CBETA 2021.Q2, T19, no.945, p.130c18。</p>	
心識的力量	<p>經典裡說：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法。」</p> <p>出處：宋·天竺三藏沙門求那跋陀羅譯，《觀楞伽經記》卷5，CBETA 2021.Q2, X17, no.326, p.419b。</p>	《楞伽經》
識與前生、 後世的關係	<p>《大寶積經》說：「假使經百劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」</p> <p>出處：大唐三藏義淨譯，《大寶積經》卷57，CBETA 2021.Q2, T11, no.310, p.335b14-16。</p>	《大寶積經》
識與心意的關係	<p>《成唯識論》云：「心、意、識三，體雖是一，而訓詞等義類有異，謂集起故名心，思量故名意，了別故名識。」</p> <p>出處：護法等菩薩造，三藏法師玄奘奉詔譯，《成唯識論》卷5，CBETA 2021.Q2, T31, no.1585, p.24c10。</p>	《成唯識論》

第六識的修行	<p>《華嚴經》所說菩薩摩訶薩的心：「如大地心，能持、能長一切眾生諸善根故；如大海心，一切諸佛無量無邊大智法水悉流入故。」</p> <p>出處：于闐國三藏實叉難陀奉 制譯，《大方廣佛華嚴經》卷56〈之四〉，CBETA 2021.Q2, T10, no.279, p.298a17-18。</p>	《華嚴經》
眼（前五識的修行）	<p>《普門品》中說：「慈眼視眾生，福聚海無量。」</p> <p>出處：後秦龜茲國三藏法師鳩摩羅什奉 詔譯，《妙法蓮華經》卷7，CBETA 2021.Q2, T09, no.262, p.58b1-2。</p>	《法華經·普門品》

由以上的引文對照，可以特別留意到《楞伽經》、《楞伽經》、《華嚴經》所談論的「心、法、體」，《大寶積經》的業、果報概念，以及《成唯識論》的「心、意、識、體」等在引文中的呈現。

#### （四）其他經系或典籍

表五 《八識講話》其他經系或典籍引用

文本參照處	引用經文內容	經典
眼 （前五識的修行）	<p>《金剛經》把眼分為肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼等五種層次。</p> <p>出處：姚秦天竺三藏鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，CBETA 2021.Q2, T08, no.235。</p>	《金剛經》
舌 （前五識的修行）	<p>《金剛經》說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」</p> <p>出處：姚秦天竺三藏鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，CBETA 2021.Q2, T08, no.235, p.750b27-28。</p>	
舌 （前五識的修行）	<p>《金剛經》說：「若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，其福甚多。」</p> <p>出處：姚秦天竺三藏鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》</p>	

	經》，T8, no.235, p.749b21-23	
眼 (前五識的修行)	《無量壽經》說：「慧眼見真，能度彼岸。」 出處：《佛說無量壽經》卷 2，T12, no.360, p.274a5	《無量壽經》
鼻 (前五識的修行)	《四十二章經》說：「人命在呼吸間。」 出處：《四十二章經解》，CBETA 2021.Q2, X37, no.670, p.673c13 // R59, p.94b1 // Z1：59, p.47d1	《四十二章經》
第六識的修行	〈毗舍浮佛偈〉說：「心本無生因境有，前境若無心亦無。」 原文： 智覺禪師（宋·延壽集），宗鏡錄卷第九十七：第三毘舍浮佛偈云。假借四大以為身。心本無生因境有。前境若無心亦無。罪福如幻起亦滅。 (T48, P937c)	〈毗舍浮佛偈〉
舌 (前五識的修行)	《龍舒增廣淨土文》說：「口誦佛名，如吐珠玉；口宣教化，如放光明。」 宋·王日休撰《龍舒增廣淨土文》卷 12，CBETA 2021.Q2, T47, no.1970, p.289a1	《龍舒增廣淨土文》
第六識的修行	《維摩詰經》所說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。」 姚秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》卷 1〈佛國品〉，CBETA 2021.Q2, T14, no.475, p.538c4-5	《維摩詰經》
第七識的修行 《八識講話》， 頁 45	1.《中阿含經》裡，一位弟子請佛陀用一句話來概括佛陀的教法，佛陀回答：「一切都不可執著。」 原文：爾時，異學[7]優陀遙見我來，而語我曰：『賢者瞿曇！諸根清淨，形色極妙，面光照耀。賢者瞿	1.《中阿含經》 卷第五十六 (T1, 777b)

	<p>曇！師為是誰？從誰學道？為信誰法？」我於爾時即為優陀說偈答曰：「『我最上最勝，不著一切法，諸愛盡解脫，自覺誰稱師。如來天人師，普知成就力。』(T1, 777b) 東晉罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，中阿含經卷第五十六</p> <p>2. 經中也提到：「一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」</p> <p>故《華嚴經》云，佛子，無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想執著而不證得。若離妄想，一切智、自然智、無礙智，即得現前。便舉一塵含大千經卷之喻，塵況眾生，經況佛智。次後又云，爾時如來普觀法界一切眾生，而作是言，奇哉！奇哉！此諸眾生，云何具有如來智慧迷惑不見？我當教以聖道，令其永離妄想，自於身中得見如來廣大智慧，與佛無異。(宗密，原人論。T45, P.710a)</p> <p>爾時，如來以無障礙清淨智眼，普觀法界一切眾生而作是言：『奇哉！奇哉！此諸眾生云何具有如來智慧，愚癡迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。』即教彼眾生修習聖道，令離妄想；離妄想已，證得如來無量智慧，利益安樂一切眾生。佛子！是為如來心第十相，諸菩薩摩訶薩應如是知。 (實叉難陀譯，華嚴經，T10, P272c-273a)</p>	<p>2. 宗密，原人論。 (T45, P.710a) 實叉難陀譯， 華嚴經， (T10, P272c-273a)</p>
<p>識的三能變</p>	<p>《唯識三十頌》：「由假說我法，有種種相轉，彼依識所變。」</p> <p>《唯識三十頌》：「次第二能變，是識名末那，依彼轉緣彼，思量為性相。」</p>	<p>《唯識三十頌》</p>

<p>識與根、塵的關係</p>	<p>經典裡也有一段描述：「眼根極微，在眼星上，傍布而住……耳根極微，居耳穴內，旋環而住，如卷樺皮。鼻根極微，居鼻頰內，背上面下，如雙爪甲。舌根極微，布在舌上，形如半月。身根極微，遍住身分，如身形量。」</p> <p>原文如下：</p> <p>《阿毘達磨俱舍論》卷2：「云何眼等諸根極微安布差別？眼根極微在眼星上傍布而住，如香菱花清澈映覆令無分散。有說：重累如丸而住，體清澈故，如頗胝迦不相障礙。耳根極微居耳穴內旋環而住，如卷樺皮。鼻根極微居鼻頰內背上面下，如雙爪甲。此初三根橫作行度處無高下，如冠花鬢。舌根極微布在舌上，形如半月。傳說：舌中如毛端量，非為舌根極微所遍。身根極微遍住身分，如身形量。」</p> <p>92</p>	<p>《阿毘達磨俱舍論》</p>
-----------------	--	------------------

由以上的對照，可以發現：主要是談前七識的修行；且可留意有關「心、境」；「心淨、執著」等概念。其中有關七佛傳法偈，<sup>93</sup>中阿含、原人論……等，都和「修心」的主張有關。

由此，透過太虛大師典籍歸類和引典裡所用的經文，可以看到星雲大師並不是僅以唯識相關典籍進行闡釋，而是博採其他經論，可推知其不拘泥於傳統的佛學思考模式。至於偏向法界圓覺宗經系的援引，是否有其獨特的學思背景因素，則有待繼續考察。本文僅於此提供一個引典類別的參考面向；後續的思想詮釋特色之釐定，則有待第四章討論。

有一點值得探討的是《楞嚴經》並不是歸在唯識宗系下的經典，但為甚麼星雲大師偏重引用《楞嚴經》來詮釋前六識及根塵識的課題。《楞嚴經》從印順法師的角度來說是屬於真常

<sup>92</sup> 尊者世親造，三藏法師玄奘奉 詔譯，《阿毘達磨俱舍論》卷2，CBETA 2020.Q4, T29, no. 1558, p.12a11-20。

<sup>93</sup> 參見 <http://www.gbm-online.com/audio/MD4GS/MD4GS-21.pdf>，引用日期：2021年7月24日。



唯心系，它融合了唯識及如來藏思想。<sup>94</sup>此處可見星雲大師的詮釋特色，受到太虛大師大乘三系說中，偏重「法界圓覺宗」經系的影響。<sup>95</sup>

## 第二節 禪門公案與譬喻故事

在《八識講話》中，星雲大師的引典方式與特質，也表現在禪門公案及譬喻、成語典故的引用。

### 一、《八識講話》中的禪門公案

禪門公案是禪者用來啟發與教化參禪者契入法義的方式。身為臨濟宗法脈傳承的弟子，星雲大師以諸多禪門公案來闡述佛法意涵和理解唯識名相。以下有五個可以說明運用公案詮解唯識思想義理的方式：

（一）在〈掌握心內的主人翁〉裡，星雲大師引用鼎州禪師與沙彌在庭院裡經行的公案來提醒大眾找到心內的主人翁應時時勤拂拭，反觀自照來去除內心的煩惱。《八識講話》如下：

落葉不光是掉在地上，還落在我們心上，我撿我心上的落葉，終有撿完的時候吧！...鼎州禪師撿拾落葉，其實是教育學人如何去除心中的煩惱妄想。大地山河有多少落葉不去管它，心裡的落葉卻能撿一片少一片。<sup>96</sup>

這則公案來自《星雲禪話 6》，「多撿一些」（頁 36），禪門公案裡提到落葉就如同人們內心的煩惱，而撿落葉就如清除人們心內的妄念和煩惱。只要自己內心世界清淨了，外面的世界也就清淨。煩惱從自己的無明、妄念和分別而生；而多數從自己的六根對外在攀緣和自己的主

<sup>94</sup> 釋印順，《印度佛教思想史》。臺北：正文出版社，1992 年，頁 283。

<sup>95</sup> 星雲大師總監修；李富華釋譯，〈解說〉，《中國佛教經典寶藏經典白話版-楞嚴經》。高雄：佛光出版社，1996 年，頁 333：《楞嚴經》的緣起因於阿難和摩登伽女的公案讓佛陀提出基本觀點，即眾生「生死相續，皆由不知常住真心性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉」。另可參見：釋知宏，《楞嚴經心性論—真妄二心之探究》南華大學人文學院宗教學研究所，2020，頁 17-24，說明：星雲大師也提到人之所以煩惱是因為自己的六根對外攀緣六塵，產生虛妄分別的六識虛妄、十番顯見、四科七大來破解眾生的妄見識。...楞嚴經的「六識虛妄」說明根塵識所產生的分別，使眾生執虛假為實。.....因此，佛陀為此開示「六識虛妄，真心不妄」的真理。

<sup>96</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 175-176。

觀思想所生。從這個禪門公案中隱含了更重要訊息那就是日常生活的修行要「時時勤拂拭」，乃至於觀照好我們的心，這樣一來才能見到「本來無一物」的樣貌。因此，人們應隨時反觀自己，去除心中的落葉，才能顯發自己的真心而活得自在。

(二) 在〈掌握心內的主人翁〉裡，以仰山禪師和洪恩禪師公案來講述「猶如木人看花鳥，何妨萬物假圍繞？」<sup>97</sup>的道理。《八識講話》提到：

仰山禪師起而禮謝說：如果內在的獼猴睡著了，外境的獼猴想要與牠相見，那又該怎麼辦呢？

洪恩禪師微笑說：那就像在田地裡，為了防止鳥雀偷吃稻穀，就立了一個稻草人，猶如木人看花鳥，何妨萬物假圍繞？<sup>98</sup>

這則公案原文出自於《五燈會元》卷3 (X80, p.81b)，<sup>99</sup>可與《星雲禪話3》「一室六窗」(頁130) 互相對照。這則公案在講述人們為什麼不能認識自己的本來面目，主要是因為人們的真心被煩惱塵勞覆蓋。如同佛陀當時在菩提樹下覺悟世間的真理時說到「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」<sup>100</sup> 因人們的真如佛性被六塵蓋覆，導致妄心變成心內的主人翁，時時攀緣外境，心猿意馬，無法安住。<sup>101</sup> 公案裡的六窗就如同人們的前六識，眼、耳、鼻、舌、身、意，不斷追逐外境的景色，隨著六塵興風作浪，迷失了自己的方向，而無法如實的認識自己。

由此，掌握心內的主人翁應都攝六根，去除六識的分別，放下虛妄塵勞，以真心和真理來看待世間，才能做自己的主人翁，獲得身心的自在；而這就如木人看花鳥不受外境的影響而隨波逐流。

(三) 在〈第七識的內涵與修行〉裡，星雲大師以雲門禪師向睦州禪師求法的公案來敘述「人我平等，自他不二」的概念。《八識講話》提到：

<sup>97</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁174-176。

<sup>98</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁174-175。

<sup>99</sup> 宋·普濟集，《五燈會元》卷3，CBETA 2021.Q2, X80, no. 1565, p. 81b13-19 // R138, pp. 107b14-108a02 // Z 2B: 11, p. 54b14-2。

<sup>100</sup> 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，〈第二章-佛陀的人間生活〉，《人間佛教佛陀本懷》，頁58。

<sup>101</sup> 星雲大師，〈一室六窗〉，《星雲大師全集 157 星雲禪話3》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁130。

「腳在門裡，為什麼人在門外？」

「你的確把我分成裡外了。」

「愚痴！一個人怎麼還有裡外之分？」

雲門一聽，好像一槌擊在心上，粉碎了虛妄的身心世界，當下大悟。<sup>102</sup>

這則公案原文來自《雲門匡真禪師語錄》卷 1，互文出處是在《星雲禪話 4》，「雲門內外」。雖然雲門禪師被門夾斷腿，但同時也截斷了虛妄分別的意識，證得內外一如，平等不二的道理。內外、你我、善惡，大小等二元對立都來自於人們的第七末那識的執著與虛妄分別。而也因這些分別對立，人我界線，計較檢則，使自己被虛妄束縛，無法超脫自己的無明煩惱。本文作者星雲大師談到對於七識的修行要學會破除我執，修平等觀，打破自我為中心的習氣，才能達到「人我平等，自他不二」的智慧；由此，才能從輪迴中解脫出來。<sup>103</sup>

（四）在〈第六識的內涵與修行〉裡，星雲大師以《星雲禪話 3》，「滿了嗎？」（頁 337）<sup>104</sup>的公案來探討用謙虛、接受來對治第六識自私自滿的習氣。《八識講話》提到：

禪師問：「裝滿了嗎？」

「滿了。」

禪師隨手抓了好幾把沙，摻入盆裡，沒有溢出來。

「滿了嗎？」禪師又問。

「滿了」

禪師又抓起一把石灰，摻入盆裡，仍然沒有溢出來。

「滿了嗎？」禪師又問。

「滿了。」禪師順手又倒了一杯水下去，仍然沒有溢出來。

「滿了嗎？」禪師又問。

「……」<sup>105</sup>

<sup>102</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 149-150。

<sup>103</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 150。

<sup>104</sup> 星雲大師，〈滿了嗎？〉，《星雲大師全集 157—星雲禪話 3》，頁 337。

<sup>105</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 139-141。

這則公案主要在說明如當下自以為夠了、滿了時，其實正是自己最不足的時候。因此，公案裡禪師運用石子、砂、石灰、水來勸人要謙虛，不可自滿自大。謙虛、接受是用來對治第六識自大自滿的習氣。文本作者星雲大師也提到善護心念的重要，並以古德詩句：「六根門頭盡是賊，晝夜六時任徘徊；無事上街逛一回，惹出是非卻問誰？」來提醒讀者如果人們沒有把自己當下的念頭照顧好，就容易陷入不拔之地，因心中的魔，貪、瞋、癡、慢、疑會阻礙人們向上提升的因緣。<sup>106</sup>

（五）〈第六識的內涵與修行〉裡，星雲大師也引用禪宗四祖道信禪師參訪僧璨禪師的公案來敘述「『自我束縛』，自己障礙自己」的道理。《八識講話》中提到：

僧璨禪師反問他：「誰束縛你了？」道信想了一想，說：「沒有人束縛我。」僧璨禪師道：「既然沒有人束縛你，你又何必另外再尋求一個解脫的法門呢？」<sup>107</sup>

這則公案原文出自於《五燈會元》卷1。<sup>108</sup>然而，從這則知名的禪門公案中可知多數時間是人們自己束縛自己。從中作者星雲大師也談到外在所展現的一切是由內心發動身語意的行為而產生。這也是所謂「三界唯心，萬法唯識」，一切善惡、美醜、好壞，是由自己的心念所產生。然而更重要的是修行並不是把眼睛閉起來不看，耳多關起來不聽。當六根處對六塵要能夠達到「不動心」時才是真修行。而禪門有所謂「制心一處，無事不辦」，只要專注在當下，把心安置一處，心念不動，自然能乾坤朗朗。<sup>109</sup>相反的，當心念一動，開始分別時，就無法看到自己的本來面目。

<sup>106</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 139-141。

<sup>107</sup> 以上相關內容參見星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 139-142。

<sup>108</sup> 宋·普濟集，《五燈會元》卷1，CBETA 2021.Q2, X80, no. 1565, p. 44b19-22 // R138, p. 34a4-7 // Z 2B：11, p. 17c4-7

<sup>109</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 143。

表六 文本禪門公案一覽表

禪門公案	禪門公案核心概念	唯識修行觀點
1. 多撿一些	時時勤拂拭，反觀自照來去除內心的煩惱	第六意識特質虛妄分別，透過觀照內心來看清煩惱
2. 一室六窗	「猶如木人看花鳥，何妨萬物假圍繞？」	根塵識-六根處對塵產生識 內心不起分別就不被外境所牽。
3. 雲門內外	「人我平等，自他不二」	第七識是我執的來源 放下自我成見，修持平等觀
4. 滿了嗎？	用謙虛、接受來對治第六識自大自滿的習氣	根塵識-所有的覺受是透過第六識的分別產生，以平等心來接受所緣對的境。
5. 道信禪師參訪僧璨禪師的公案	「『自我束縛』，自己障礙自己」	第六意識有五十一個相應心所，因此多是煩惱都由第六意識生起。

從以上表（表六）可看到星雲大師引用各式各樣的禪門公案來詮釋唯識思想。從彙整的表格來做分析，可看到星雲大師大多探討根塵識，第六識及第七識對治的方法。然而，這都扣緊一個核心，那就是以都攝六根作為修行的基礎。只要收攝六根，善護心念，自然而然虛妄分別會減少外，而自然也會得到清涼自在。

## 二、《八識講話》中的譬喻及典故

### （一）譬喻故事

作者星雲大師除了引用不同經典外，也運用譬喻故事來進一步詮釋艱澀唯識內容。以下圖表是筆者梳理文本裡星雲大師所用的譬喻故事。

1.在〈第五識的內涵與修行〉裡，「兩鬼爭屍」的譬喻來探討身體是借假修真的依據。<sup>110</sup>《八識講話》提到：

雞鳴聲響，兩鬼呼嘯而去，留下旅人茫然自問：「我的四肢、五臟六腑都被吃光了，現在的身體明明都是那個屍體的，我還是我嗎？這個我，到底是誰呢？」<sup>111</sup>

這則譬喻故事原文出自於《大智度論》卷十二。<sup>112</sup>從「兩鬼爭屍」的譬喻故事裡，可看到星雲大師以借假修真的概念來談五根的修行。「假」是五蘊假合整體的我，這個身體不是真的我，也不是我的，是無法主宰的。然而，當明白一切都是因緣合和而成，對身體的執取除了減低外也會幫助人們了解甚麼是無常和借假修真的道理。透過這無常變化的身來修這顆真心，也就是人人本自俱足的佛性。唯有真心才是房舍的主人。因此，要好好利用身體來借假修真，修行辦道，難行能行，難忍能忍，將五蘊的身體中的破銅爛鐵淬鍊成金剛的法身。<sup>113</sup>

在《八識講話》裡星雲大師提到修身的方法四種修身的方法：威儀莊重、禮拜恭謙、改變氣質及勞動服務。<sup>114</sup>從中可看到威儀上的修身要收攝身心，督攝六根；禮拜來折服自己的慢心；改變氣質終究還是得從心和一個人的言行思想來做調整；而勞動服務是把身體發揮最大的價值，在服務中體現了修行即在生活中。

2. 而在〈轉念的修行〉文章裡，藉《星雲說喻 2》，「大小糞桶」公案來敘述忍辱，無我，轉念的概念。<sup>115</sup>《八識講話》提到：

妙善禪師說：這有什麼好笑的？人身本來就是眾穢所集的大糞桶，大糞桶上面加個小糞桶，有什麼值得大驚小怪的呢？<sup>116</sup>

<sup>110</sup> 星雲大師，〈兩鬼爭屍〉，《星雲大師全集 157 星雲說喻 3》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁109。

<sup>111</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》。高雄：佛光文化出版社，2018年，頁122-123。

<sup>112</sup> 《大智度論》卷12，CBETA 2021.Q1, T25, no. 1509, p. 148c4-19。

<sup>113</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁122-123。

<sup>114</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁124-126。

<sup>115</sup> 星雲大師，〈大小糞桶〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 2》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁31。

<sup>116</sup> 星雲大師，〈轉念的修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁171-172。

從這則譬喻故事裡可以看到轉念的重要。妙善禪師雖然受到難堪的對待，但禪師不但不動怒，還能心平氣和，自在的面對惡的境界。痛苦往往來自人們對境的執著和執取，唯有透過轉念來打破心中的隔閡，消弭內心的衝突，幫助安定身心，改善因緣。<sup>117</sup>

3. 同樣在〈轉念的修行〉文章裡，以佛印禪師和蘇東坡的典故來藉此說明都攝六根，善護心念的重要性。<sup>118</sup>《八識講話》提到「蘇東坡自認為得意之作，遭到佛印禪師寫了『放屁』兩字的評語，衝動的過江去找佛印禪師理論」。<sup>119</sup>從蘇東坡耳熟能詳的公案裡可以看到一個人經常說自己有修養、能明理，是沒有用的。所謂「說道一丈，不如行一尺」，修學佛法，要真實做到，否則千經萬論也只是空談。<sup>120</sup>而同時面對八風的考驗要學著反觀自照，善護心念外，也要學著轉念。自己面對不如意的事實要學會不執取和轉念，這樣一來才能身心自在。

4. 在〈第六識的內涵與修行〉裡，星雲大師以《星雲說喻 3》，「沙彌夜遊」來闡述以接受和包容來對治第六識的虛妄分別。<sup>121</sup>《八識講話》說到：

夜深人靜，遊罷歸來的沙彌不知凳子已被移走，一腳踩在良寬禪師的肩上，「咦，怎麼軟軟的？」等跳下來一看，才發現是禪師，一時之間慌得不知如何是好。良寬禪師並沒有責罵他，只是輕聲說：「夜深露重，小心不要著涼了。」<sup>122</sup>

從「沙彌夜遊」的公案可看到禪師「不說破」的高深教育方法，和禪師的包容心。<sup>123</sup>故事中的沙彌偷偷跑出門夜遊，禪師知道後並沒責怪他，反而關心沙彌不要著涼。從這可看到禪師廣大的心量，慈悲和包容。或許讀者會好奇為什麼文本作者星雲大師會用這則譬喻故事來詮釋唯識思想。在書中，這則公案是用來詮釋第六識的修行。仔細去思考和分析，以包容、慈悲心來對待別人的不完美之處，其實就是修正自己第六識虛妄分別的造作。唯有去除了第六識的分別，才能平等包容他人的過失，而圓滿自己的修行。

<sup>117</sup> 星雲大師，〈轉念的修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 171-172。

<sup>118</sup> 星雲大師，〈一屁打過江〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁 21。

<sup>119</sup> 星雲大師，〈轉念的修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 171。

<sup>120</sup> 星雲大師，〈一屁打過江〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁 21。

<sup>121</sup> 星雲大師，〈沙彌夜遊〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁 235。

<sup>122</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修持〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 137。

<sup>123</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修持〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 138-139。

5. 在〈第七識的內涵與修行〉裡，星雲大師以《星雲說喻 1》，「黑鼻觀音」的譬喻故事來敘述第七識的分別我執覆蓋了人們的真如佛性。<sup>124</sup>在《八識講話》提到：

自私的婦人看了，心裡一急，就拿了一個環香掛在白瓷觀音的鼻子下，這樣一來，就只有自己的菩薩享用得到。沒有多久，白瓷觀音成了黑鼻子觀音。<sup>125</sup>

從「黑鼻觀音」公案可以看到這位婦人自私的行為導致觀音菩薩變成黑鼻觀音。而造成婦人自私自利的源頭是來自於第七末那識的我執。第七識執著「我」是唯一最好的；以我為出發點追求與我有利的物質和精神，而這也說明婦人為甚麼有自私的行為，導致莊嚴的白瓷觀音變成黑鼻觀音。<sup>126</sup>從這則公案可以看到人對貪、自私的執取，使人們被自己的妄想執著給覆蓋，無法看到自己的真心本性。唯有去除這些塵染，才能如實的看見自己的本來面目。

6. 同樣在談討〈第七識的內涵與修行〉裡，星雲大師以《星雲說喻 3》，「師父揹女人」的故事來說明放下對「我」的執取，才能見到事物的真理的概念。<sup>127</sup>在《八識講話》提到「一休禪師聽後大笑說：『我揹他過河以後，就把他放下了，你竟然到現在還把他揹在心上？』」<sup>128</sup>從這則公案可以看到人往往執著和相信我所看的景象，卻沒去了解前因後果的因緣關係，而使自己處在執著和虛妄分別的情緒中讓自己痛苦。如同公案裡的小徒弟，因為執著和相信自己所看到的哪一幕而起煩惱。執著，從唯識學的角度來說是第七識我執的展現。生活的自在其實並不難，只要了知前因後果，學習放下自我的成見，讓「我」空無執著，才能淡化和解決對人事物的衝突，才能打開心胸看見世界的真理。<sup>129</sup>

7. 在〈唯識的運用〉一文中，「哭婆與笑婆」故事裡來敘述轉念，凡事往好處想的重要性。<sup>130</sup>在《八識講話》說到：

---

<sup>124</sup> 星雲大師，〈黑鼻觀音〉，《星雲大師全集 154 星雲說喻 1》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁128。

<sup>125</sup> 星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁144-145。

<sup>126</sup> 星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁144。

<sup>127</sup> 星雲大師，〈師父揹女人〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁404。

<sup>128</sup> 星雲大師，〈師父揹女人〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁147。

<sup>129</sup> 星雲大師，〈師父揹女人〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁147-148。

<sup>130</sup> 星雲大師，〈哭婆與笑婆〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁131。



晴天為賣米粉的女兒歡喜，雨天為賣傘的女兒高興，就不會因雨天為賣米粉的女兒擔心，晴天又煩惱賣傘的女兒；念頭轉換，日日便都是好日。<sup>131</sup>

這則〈哭婆與笑婆〉的公案告訴了我們世間事物的好壞都在一念之間，而煩惱和菩提也是一體兩面。<sup>132</sup>人的一切思想行為都在一念之間，所謂「一念迷，愁雲慘霧；一念悟，慧日高懸。」<sup>133</sup>唯有轉念，才能讓我們轉迷為悟，從無明轉清淨。一旦心是清靜了，自然而然就能主宰自己的心，做自己心的主人翁，不隨境轉，得到清淨自在。

8. 在〈心識的力量〉文章裡，星雲大師以韓國元曉大師到中國參學時所遇到的情況來敘述「三界唯心，萬法唯識」的理念。心念好壞的造作和覺受就在一念之間；了知當下的因緣就不會對境生迷。在《八識講話》闡述：

元曉大師忽然領悟到一個道理，前天晚上，以為自己只是住宿在一般的土龕裡，因此安心，不見有怪；今夜知道是寄宿鬼鄉，所以心生鬼業。可見心生故種種法生，心滅則龕墳不二。三界唯心，萬法唯識，別無心外之法可求呀！<sup>134</sup>

從這則公案可知「三界唯心，萬法唯識」，一切都由心識所造。<sup>135</sup>人們對外境的選取是自我主觀所投射出來的相狀。因此，反觀自造，看清當下的因緣就不會對境生迷，心隨境轉。

表七 譬喻故事一覽表

譬喻故事	譬喻公案核心概念	唯識修行的觀點
1. 兩鬼爭屍	身體是借假修真的依據	「假」是五蘊假合整體的我，一切是因緣合和而起，乃至於情緒煩惱都由因緣而生。
2. 大小糞桶	忍辱，無我，轉念	忍辱可說是第六識的修行；因遇到境界時不起分別，不被外境所牽動。無我是第七識的修行功課。

<sup>131</sup> 星雲大師，〈唯識的應用〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 37-38。

<sup>132</sup> 星雲大師，〈哭婆與笑婆〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁 131。

<sup>133</sup> 星雲大師，〈唯識的應用〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 37-38。

<sup>134</sup> 星雲大師，〈心識的力量〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 168-169。

<sup>135</sup> 星雲大師，〈三界唯心，萬法唯識〉，《星雲大師全集 156 星雲說喻 3》，頁 259。

		諸多事發生都因為這個「我」。因此，當自己無我了，在難堪的逆境都能自在洗禮。
3. 一屁打過江	都攝六根，善護心念	根塵識，第六識對前五識所收進來的資料作分別，導致心隨境轉，無法主宰心的去向。
4. 沙彌夜遊	以接受和包容來對治第六識的虛妄分別	第六識緣對五十一個心所，也是造業的高手。因此在面對不同境界時，第六意識會叫出阿賴耶識裡相應的種子起現行。由此，需回到心內觀照自己的情緒和起心動念。
5. 黑鼻觀音	第七識的分別我執覆蓋了人們的真如佛性。	生活中透過第六識產生各種分別執著。執著帶來生活中的種種苦，唯有破除我執，修平等觀來對治根深蒂固的習氣。
6. 師父揸女人	放下對「我」的執取，才能見到事物的真理。	第七識的執著會讓人無法看清事情的實相，唯有放下自我成見，才能見到真理。
7. 哭婆與笑婆	轉念，凡事往好處想	好壞取決在一念間。唯有轉念，換個角度思考才能轉迷唯悟，讓心能轉境。
8. 三界唯心，萬法唯識	「三界唯心，萬法唯識」	所謂「三界唯心，萬法唯識」，人們對外境的過濾和選取是自我主觀過濾所投射出來的相狀。因此，當面對困境時不生迷，心能轉境就不會被外境所影響。

從上彙整譬喻表(表七)來分析，星雲大師引用譬喻來詮釋第六識和第七識的修行理念。所謂「六七因中轉，五八果上圓」，說明以唯識學的角度來說，第七識的形象太細微不容易察覺，因此會從第六識開始著手。然而，再將認識這個世界的過程來看，當六根觸塵產生六識，再由第六識產生種種行為造作。而從八識規矩頌裡的第六識有漏偈頌，「相應心所五十一，善惡臨時別配之」，第六識相應了五十一心所，是造業的高手，這也是為甚麼第六識是在因地修行的下手處。

## (二) 成語典故

除了以上的禪門公案外，《八識講話》也運用成語杯弓蛇影、風聲鶴唳、草木皆兵來詮釋唯識思想。《宗鏡錄》裡提到杯弓蛇影是來自《晉書·樂廣傳》的公案。<sup>136</sup>這則公案是在說明有人將酒杯中弓的倒影誤以為蛇，把虛假誤以為真，導致自己心生恐懼。從唯識角度來說人們看出去的世界是雙重顛倒，當眼根觸對外境時，第八識本有的雜染習氣種子會起現行，影響人們看這個外境，也稱第一重顛倒。影像資料傳給第六意識進行虛妄分別的加工而對外境產生第二重顛倒。然而，這重重顛倒的雜染會無形中離諸法實相越來越遠。這也是為甚麼有時看到的影像未必是真實不虛的。

成語風聲鶴唳是來自《晉書·卷七九·謝安列傳》<sup>137</sup>，字面上的意涵是聽到風聲和鶴唳時，以為是敵兵。它用來形容驚慌疑懼，自相侵擾，自己嚇自己的意思。<sup>138</sup>同義成語，草木皆兵是來自《晉書·卷一一四·苻堅載記下》<sup>139</sup>，用來描述見到任何風吹草動以為是敵軍；是用來形容一個人疑神疑鬼，恐懼不安。<sup>140</sup>這三個成語的意涵很相似，但風聲鶴唳和草木皆兵是由外境因素而生起疑心；杯弓蛇影是因內在的虛妄而生起恐懼。

<sup>136</sup> 《宗鏡錄》卷 73：「如晉書樂廣傳。廣有親客。久闊不復來。廣問其故。答曰。前在座。蒙賜酒。見盃中有蛇。意甚惡之。既飲而疾。于時河南廳署。壁上有角。角邊畫作蛇。廣意盃中蛇。即角影也。復置酒前處。客豁然意解沈痾頓愈。」出處：《宗鏡錄》卷 73，CBETA 2021.Q1, T48, no. 2016, pp. 825c27-826a2。

<sup>137</sup> 《晉書·卷七九·謝安列傳》：「堅中流矢，臨陣斬融。堅眾奔潰，自相蹈藉投水死者不可勝計，肥水為之不流。餘眾棄甲宵遁，聞風聲鶴唳，皆以為王師已至，草行露宿，重以飢凍，死者十七八。」

出處：根據國家教育研究院，教育部成語典，<http://hanzi.cmex.ericjourn.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=94&webMd=1&powerMode=1&la=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

<sup>138</sup> 根據國家教育研究院，教育部成語典，<http://hanzi.cmex.ericjourn.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=94&webMd=1&powerMode=1&la=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

<sup>139</sup> 《晉書·卷一一四·苻堅載記下》：「堅與苻融登城而望王師，見部陣齊整，將士精銳，又北望八公山上草木，皆類人形，顧謂融曰：『此亦勍敵也，何謂少乎！』」無然有懼色。」出處：根據國家教育研究院，教育部成語典，<http://hanzi.cmex.ericjourn.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=20&q=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

<sup>140</sup> 根據國家教育研究院，教育部成語典，<http://hanzi.cmex.ericjourn.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=20&q=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

<sup>140</sup> 根據國家教育研究院，教育部成語典，<http://hanzi.cmex.ericjourn.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=20&q=1>，最後瀏覽日期：2021 年 4 月 12 日。

表八 成語一覽表

成語	成語出處	成語核心概念
1.杯弓蛇影	《晉書·樂廣傳》	杯中倒影誤以為蛇，把虛假誤以為真，導致自己心生恐懼
2.風聲鶴唳	《晉書·卷七九·謝安列傳》	驚慌疑懼，自相侵擾
3.草木皆兵	《晉書·卷一一四·苻堅載記下》	疑神疑鬼，恐懼不安

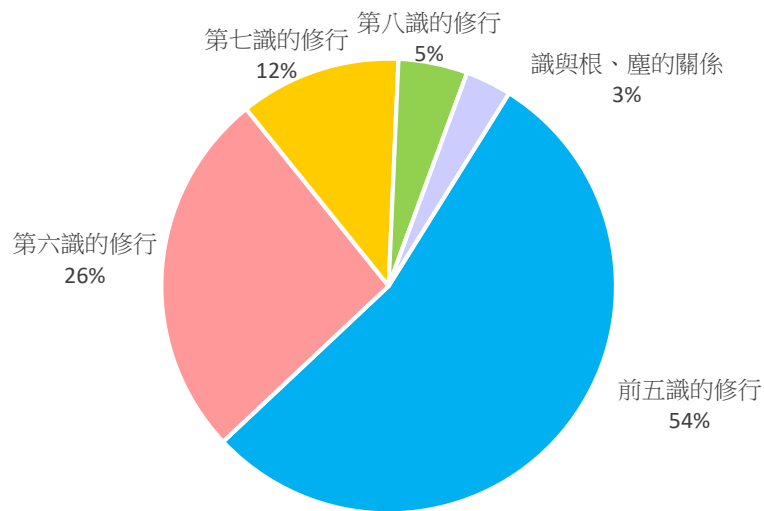
由於心識力量不足，無論是外在因素或內在虛妄生起恐懼或疑心，導致對境生迷，無法看清事件的本來面目。除了雙重顛倒的理論來解釋為甚麼看出去的景象並不真實外，人們對境的自我執取，往往產生二元對立，把中性的外境依各人經驗或覺受，也就是第六意識的虛妄分別來做比對或下定論；而這也是為甚麼會對境生迷而產生不必要的恐懼和不安。因此，如能了知一切「唯心所造，唯識所變」的道理，明白世間上的萬法是不實在，斷除妄執，去除分別，這樣一來心對境不生迷外還能心能轉境。<sup>141</sup>

由以上兩節的內容分析，可以看出《八識講話》在典籍引用、詮釋解說上的獨特表述原則，基本上都是善用講說的情境表意，希望讓讀者能藉由深入淺出的解釋，易於了解唯識思想的道理與分析的原則。

### 第三節 《八識講話》中對於八識論述的比重分析

本文根據《八識講話》中，星雲大師在每個識的修行章節裡所引用來闡述唯識義理的典籍、譬喻故事、公案、成語故事和例子的次數來做統計。因此，本研究在進行分析時發現前五識的修行整體共引用 33 則、第六識的修行共引用 16 則、第七識的修行共引用 7 則、第八識的修行共引用 3 則，而識與根塵的關係共引用 2 則。從這些數據去計算百分比，而獲得以下圖表可以得知《八識講話》中的引典次數比重分析，大多著重在前五識和第六識的修行。

<sup>141</sup> 釋滿義，〈欲入「唯識」之門，先解佛學「名相」〉，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015年，頁 280-281。



圖二《八識講話》引典次數比重分析

由此可見，在《八識講話》中，強調的是透過對於前五識的眼耳鼻舌身和第六意識做為修行的入手處。特別是一般大眾對於唯識不熟悉而言，以前五識來談修行只是方便說，因眼耳鼻舌身是最貼近日常生活中一切的認知。然而，所有一切認知也需透過前五識和第六識來完成產生認識作用。因此，這也是為什麼星雲大師從前五識和第六識下手來改變身口意的行為造作。從引文中也可以看到星雲大師是詮釋唯識義理的特色。

## 第四章 《八識講話》中唯識思想的詮釋特色

《八識講話》中採取義理大眾化、用語現代化的原則，形成極具特色的解說模式，但是否在唯識思想的內涵中，只是純然採取中國佛教唯識學法相宗的觀點？本文以為：從其博採圓覺宗經系、結合禪宗的公案觀點，應當需再進一步探究其具有特色的唯識思想，特別是引導實修所做的開示原則，是否純然僅止於「述而不作」？還是有其內涵密意須進一步深入探究？本文第四章希望能針對此一論題加以思考。

本章擬就《八識講話》所詮釋的思想內容，聚焦討論對於前五識的修行和第六意識的修行原則的探析，以及轉識成智的修行方法等所立基的唯識思想之詮釋特色。

### 第一節 星雲大師所詮釋的唯識思想

《八識講話》在解釋唯識義理時，並未脫離傳統唯識義理的範疇。從文本分析和星雲大師自拈的偈頌中可看到星雲大師側重前五識的定義與相狀、第六識做為心的主宰，闡述與第七識和第八識的關係。這目的在於強調修行的初階入手處，以白話及易懂的解說方式來詮釋唯識思想。書中主要特色之一是星雲大師用簡單易懂的自拈偈頌來解說八識的特徵和功能，以下擬先分析說明八識運作方式的相關偈頌。

#### 一、八識特性、功能、運作方式

##### （一）前五識與第六意識的定義

「五識眼耳鼻舌身，心識能合又能分。」<sup>142</sup>

六根觸對外境，六塵，產生六識。在這裡的五識指的是我們的前五識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。它們用來直接觸對外境，領納及接收資訊。

「心識能和又能分」指的是第六意識有審查，分別作用，可以和前五識合作或是獨自虛妄分別，發動身口意的行為。前五識只負責緣對外境，抓取資料，沒有審查分別的作用，無主觀情緒。因此，前五識必須和第六意識合作，如同《八識規矩頌》前五識偈頌所提「性境現量

<sup>142</sup> 以下的偈頌皆出自星雲大師，〈第一講：總論八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 42。

通三性」，前五識把接收進來的訊息傳達給第六意識，由第六意識不請自來負責虛妄分別；這種協助前五識分別的第六意識稱五俱意識。第六意識，也稱心識，不一定要與前五識才能產生作用。五識作用之後，第六意識可以單獨行動稱五後意識。而沒有前五識，由第六意識獨自產生虛妄分別稱獨頭意識，幻想過去、現在、未來；做夢時的夢中意識；或參禪時在禪定中不生起前五識的定中意識。<sup>143</sup>而第六意識不同的因緣狀態和功能，星雲大師以「心識能合又能分」形容第六意識之巧思。

## （二）末那識與阿賴耶識的定義

「末那傳達作使者，賴耶如山似海深。」<sup>144</sup>

末那識指的是第七識，一心一意執取第八阿賴耶識為我。所以當前五識把資料抓取回來，由第六意識進行加工給予虛妄分別後，並傳給第七末那識。

作為傳達的末那識毫不猶豫把所有善惡種子或業行傳給第八阿賴耶識處存，或把第八阿賴耶識訊息傳給前六識展開身口意的行為；而這也為甚麼星雲大師以「末那傳達作使者」來形容第七識。

上述的形容方式，在印度佛學傳統的唯一識典籍中未見。然而，在《注大乘入楞伽經》卷二〈三集一切法品（二-五）〉提到「七日末那識（此云染污意）恒審思量。唯緣藏識見分。亦名傳送識。」<sup>145</sup>此中提到第七末那識也稱傳送識。可見《八識講話》以相近詞「傳達」來描述末那識傳遞訊息給前六識和第八阿賴耶識的特質。

《八識講話》以「賴耶如山似海深」描述第八阿賴耶識形象細微，深廣無邊，收藏種子沒有任何障礙或侷限。《八識規矩頌》第八識偈頌裡談到「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風」。這裡的三藏形容阿賴耶識又稱藏識，具有能藏、所藏、執藏的功能。能藏是形容第八識能收藏一切種子，等待因緣起現行。所藏是薰染種子的所藏處。執藏是收藏第七識對第八識愛執，所以阿賴耶識收藏眾生對自我的愛執。

「淵深七浪境為風」形容第八識又好比大海洋，由無量種子所聚集，自己形象深廣微細，

<sup>143</sup> 星雲大師，〈第一講：總論八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 42。

<sup>144</sup> 星雲大師，〈第一講：總論八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 42。

<sup>145</sup> 宋·寶臣述，《注大乘入楞伽經》卷 2 〈3 集一切法品（二-五）〉，T39, no.1791, p.444a。

深不可測，不起風浪。但當境界風一吹時，就掀起前七識的波浪。

由此，可知《八識講話》將阿賴耶識比喻成「如山似海深」和「淵深七浪境為風」來形容阿賴耶識深廣無邊儲藏、堆積前世今生一切的善惡種子，等待因緣成熟時起現行。

### （三）八識運作的方式

除了形容八識運作功能的偈頌外，星雲大師也創作以下偈語來分解八識及說明八識的特徵、功能和運作方式：<sup>146</sup>

1· 賴耶幕後主人翁，指派末那作先鋒；心居中樞總指揮，五識活動如追風。

此為形容八識的相互運作功能關係。從《八識規矩頌》第八識偈頌裡「受薰持種根身器，去後來先作主公」來敘述第八識的作用。「受薰持種根身器」形容阿賴耶識受到第七識的薰染，回薰諸多善惡無記的種子回八識田裡。而第八識也稱阿陀那識執持一切種子的淺在勢力，不僅內變根身，外變器世間，還維持調和根身和器世間。「去後來先作主公」說明在一期生命的結束，第八識是最後離開；而當一期新的生命開始時，第八識作為投胎識去受報，作為輪迴的主體。而「作主公」，星雲大師以相近詞「主人翁」來形容阿賴耶識掌握種子回薰運作，和作為生命的輪迴主體的特質。

「指派末那作先鋒」是形容第七識被主人阿賴耶識使喚來作先鋒，進而影識響第六意識，透過第六意識來指揮前五識發展身口意的造作。在《人天眼目》卷四提到「七八二識不相離。故來為先鋒。去為殿後。」<sup>147</sup>從這段經文可知第七識緊抓著第八識。當阿賴耶識種子起現行時，末那識當仁不讓「作先鋒」，將資訊「傳達」給前六識加工，展開身口意的行為。而當四大根本煩惱，八大隨煩惱和第七末那識相應而起時，前六識就被牽連受影響。因此，星雲大師藉由「作傳達」來表現出末那識「作先鋒」的行為展現。

「心居中樞總指揮」，心指的是第六意識。「中樞總指揮」用來形容第六意識如同人的中樞來指揮前五識，眼耳鼻舌身的活動。《八識規矩頌》第六意識偈頌裡提到「相應心所五十一」，說明第六意識和五十一個善惡心所相應，所以活動造業能最強。當緣對外境時相應的心所會

<sup>146</sup> 星雲大師，〈第二講：分解八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 93。

<sup>147</sup> 宋·智昭集，《人天眼目》卷四，T48, no. 2006, p.322c。



讓八識田中種子起現行，回到第六意識加工後指揮和命令前五識進行行為造作。

「五識活動如追風」描述前五識，眼耳鼻舌身，如追風族向外攀緣，捕捉眾緣，和開始身口意行為造作。<sup>148</sup>在《大乘本生心地觀經》卷八〈十觀心品〉裡形容人們的「心如猿猴，遊五欲樹不暫住故」。<sup>149</sup>星雲大師以「如追風」來敘述前五識如猿猴般無止境地不斷向外攀緣，收集資料。

2·兄弟八人共一村，村中諸事各持分；五個出外做買賣，心識居家獨自尊。

眼觀耳聞鼻作探，舌味身觸心難安；末那執我作傳達，賴耶罪福怎能堪。

星雲大師在《雲水樓拾語》以六根會議的故事形容八識的相狀和運作。而在這個偈頌裡，作者以相似擬人化的方式將人體比喻成一座村莊，而這個村莊裡住了八個兄弟，前五識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，意識（第六意識或心識），和住在村中深遠處的末那識及阿賴耶識。這八個兄弟各司其職來維持共同居住的村莊（人體）的運作。星雲大師以「五個出外做買賣」來形容前五識向外攀緣和外境接觸的特質。「心識居家獨自尊」是描述第六意識留在家裡等待前五識送回來的訊息，再加以分別而產生認識作用。第六意識，前五識不同，可以普遍地去攀緣一切法。它可以和前五識共同去攀緣外境，也可以單獨行動；這也為什麼星雲大師以「居家獨自尊」來形容第六意識。

偈頌裡的「眼觀耳聞鼻作探，舌味身觸心難安」用來解說六根如同偵探能探索世間的現象。例如眼睛可以看到不同世界；耳朵能聽到不同各式各樣的聲音；鼻子能聞到不同的氣味；而舌頭能嘗各種食物的酸甜苦辣；身體能感觸冷熱軟硬等觸覺。星雲大師以「心難安」來形容由於第六意識，心識，的虛妄分別能力非常的強，使人們的心無法安住和滿足於現況。<sup>150</sup>

「末那執我作傳達，賴耶罪福怎能堪」用來描述第七識，末那識，一心一意執著第八識為我，如同傳達使者一般，將所有訊息一字不漏傳給第八識。因此第七識把「我」的概念傳給第六意識，使著第六意識帶著這個「我」對前五識提供的所有色聲香味觸法之六塵，產生

<sup>148</sup> 星雲大師，〈第一講：總論八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 45。

<sup>149</sup> 唐·般若譯，《大乘本生心地觀經》卷八〈十觀心品〉，T03, no.159, p.327b。

<sup>150</sup> 星雲大師，〈第二講：分解八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 94。

種種虛妄分別，去做「喜歡、不喜歡、我想要、我不想要」的揀擇。<sup>151</sup>

「賴耶罪福怎能堪」指的是第八識-阿賴耶識，也稱藏識，如同一座寬廣無邊的處存空間，由於其無覆無記性，從不分別前六識所造的善惡行為，對於一切善惡種子照單全收。這些阿賴耶識中的種子，當因緣成熟時會起現行，顯發原有的潛在勢力產生身口意行為造作，而再回薰到八識田中，帶到下一期生命流轉。

由以上可知，《八識講話》主要目的在說明當六根觸對六塵時是如何產生認識作用。而當理解八識運作時就能看見第六意識主導一切的虛妄分別，是造業的高手，但同時也是修行的下手處；把它看得更清楚，修行的力道會更強。第七末那識是根生蒂固的我執，恆審思量第八阿賴耶識為我。第八阿賴耶識則收藏前世今生善惡習氣種子。由於第七和第八識的形象細微不容易察覺，因此第六識成為修行的核心。

而八識運作其實是互相影響，前五識會受第六識影響，乃至於第七識受第八識影響。這如何說？前五識負責緣對外境，抓取資料，並傳達給第六意識，第六意識虛妄分別會讓八識田中的名言種子和我執種子起現行，回到第六意識進行加工，並指揮前五識產生種種身口意的行為造作。而造作的結果（喜歡、不喜歡、貪、瞋、癡）再次回薰到八識田中增加本有種子的勢力。第六識影響前五識是受到第七識的影響。而第八識的起現行讓第七，第六，及前五識跟著起作用。所以當第七識是無雜染時，第六識才無染污。所謂「六七因中轉，五八果上圓」<sup>152</sup>，可看到八識彼此環環相扣的關係。由於第七識相狀太細微，因此第六識成為修行的下手處，而當第六識轉為清淨識時，其它的識也跟著轉染為淨。

以上分析是根據《八識講話》中的內容及《八識規矩頌》的義理來解析星雲大師詮釋八識的特色。

<sup>151</sup> 星雲大師，〈第二講：分解八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 95。

<sup>152</sup> 護法等菩薩造，唐三藏法師玄奘奉詔譯，金庭長壽寺沙門通潤集解，《成唯識論集解》卷 10，CBETA 2021.Q2, X50, no.821, p.822a12 // R81, p.631b4 // Z 1 : 81, p.316b4。

## 二、八識偈頌譬喻用語分析

在《八識講話》中說明八識相狀功能特色等，與《八識規矩頌》的義理相近，但用語或語彙較為擬人化。<sup>153</sup>以下表格可見二者之比較：

表九 星雲大師偈頌特殊詞彙/比喻

	星雲大師偈頌特殊詞彙/比喻	經文相近的義理
前五識	如追風、做買賣、作探	《八識規矩頌》：「性境現量通三性」
第六意識	能和又能分、總指揮、獨自尊、心難安	《八識規矩頌》：「動身發語獨為最」、「相應心所五十一」
末那識	作使者、作先鋒、作傳達 比喻：郵差、傳真機、國家的老臣、家裡的僕人、忠實的朋友	《八識規矩頌》：「恆審思量我相隨」 《人天眼目》：「七八二識不相離。故來為先鋒。去為殿後。」 《注大乘入楞伽經》卷二：「七曰末那識（此云染污意）恆審思量。唯緣藏識見分。亦名傳送識。」
阿賴耶識	如山似海深、幕後主人翁、罪福怎能堪 比喻：畝田、倉庫、保險箱、電腦、大海	《八識規矩頌》：「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風」

在星雲大師的兩個偈頌裡，運用「如追風、做買賣、作探」來形容前五識對外攀緣收集資料的特性，一但有風吹草動，速速蜂擁而上。「能和又能分、獨自尊」說明第六意識可以和前五識共同去攀緣外境（五俱意識），也可以單獨行動去產生虛妄分別（不俱意識）的性質。「總指揮」形容第六意識具有獨自發動身口意的行為。第六意識廣緣一切諸法，有聯想，比較，作種種想像分別的作用；因此，如同人的中樞，指揮前五識的活動。<sup>154</sup>「心難安」則是形容第六意識對相狀的虛妄分別，造業的能力及結果，終究帶著人們在六道裡輪迴，使人無

<sup>153</sup> 參見本文表 2·星雲大師的自拈偈頌，引自星雲大師，〈第一講：總論八識〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 42，93。另可參見本文第三章第一節，頁 25。

<sup>154</sup> 倪梁康，〈第六識頌〉，《新譯八識規矩頌》。台北：三民書局，2013 年，頁 42。

法安定下來。

書中用「作先鋒、作傳達、郵差、傳真機」和「作使者、國家的老臣、家裡的僕人、忠實的朋友」來形容末那識執第八識為我，產生「我」為中心執著的特質。因此末那識能忠誠一字不漏地將所有善惡種子傳給第八阿賴耶識。<sup>155</sup>「作先鋒、作傳達、郵差、傳真機」來描述末那識如《注大乘入楞伽經》所稱傳送識。傳送任何善惡行為給阿賴耶識。星雲大師以「作使者、國家的老臣、家裡的僕人、忠實的朋友」來形容末那識執八為我的特色。每天抓著第八識跑，不僅專門製造我執，也總是把前六識創造出來的情緒覺受，統統打包，如同一位忠誠國家老臣，使命必達的將資訊全部送給第八識儲存起來，就因為第八識是「老大」管理所有的事。星雲大師引用不同比喻，例如「大海、畝田、倉庫、保險箱、電腦」用來形容第八阿賴耶識的特質。阿賴耶識又稱藏識，這也因此星雲大師把阿賴耶識比喻成「畝田、倉庫、保險箱」。

在《八識講話》中「大海」比喻種子起現行，現行薰種子的概念。種子起現行就如大海表面的水蒸發為氣，積聚成雲。七識猶如雨水；雨水流入百川，再流入海洋（阿賴耶識）。<sup>156</sup>而在《人間福報》「人間萬事」裡，星雲大師用「大海」比喻阿賴耶識無論是善惡無記的種子都全盤照收，猶如大海般納受山川河流，溪水或流回大海的垃圾。

星雲大師用「畝田」來描述阿賴耶識像塊田地，無揀擇的接收第七末那識傳送回來第六識所造的善惡種子，等待種子發芽，成為果報。<sup>157</sup>星雲大師用「倉庫、保險箱」來形容阿賴耶識如同倉庫能保存和收藏累生累劫的善惡種子，等待種子起現行。而「電腦」是敘述電腦裡的軟體程式如同阿賴耶識裡所處存的一切善惡，無記性的種子。當軀殼朽壞時，阿賴耶識裡的種子會跟著輪迴，開展下一次生命的旅程。

從這些生動的語彙，可看到星雲大師的悲憫之心將唯識繁瑣名相以簡單明瞭貼切的詞彙與偈頌來善巧詮釋八個識的相狀、性質與特色。而這也是《八識講話》的特色，不僅僅幫助

<sup>155</sup> 星雲大師，〈識與心、意的關係〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 69-70。

<sup>156</sup> 星雲大師，〈第八識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 153。

<sup>157</sup> 星雲大師，〈阿賴耶識〉，《人間福報》「人間萬事」，2008年8月12日，引自網址：<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=93047>，引用日期：2021年7月9日。

現代人理解唯識的義理，同時也凸顯人間佛教，人間化、現代化、生活化的精神展現。

以上透過分析星雲大師所做的偈頌，可以看到作者以人間化或現代語言及淺白的敘述來描述繁瑣艱澀的八識運作及功能。而白話簡易的解說除了讓讀者能迅速明白每一個識的特點外，也協助大眾理解八識規矩頌的內容，同時拉近大眾和經典義理的距離。

由此可以見在詮釋形式上，星雲大師講述唯識義理，即一本其初衷，令大眾易於明瞭；因此以八識作為理解唯識思想的基礎，運用經論、自拈偈頌、禪門公案、譬喻故事和成語等加以解說與詮釋。

## 二、對於阿賴耶識的觀點

阿賴耶識的有漏或是染淨和合、是否主張入唯識性之心外無境，是歷來唯識學家爭論的觀點。主要的分判如下：第八阿賴耶識從唯識學派的立場來看是為一切諸法所依，萬法唯識就是靠第八識，無覆無記性含有清淨和雜染的種子所變現出來。相反的，從如來藏學派來看，阿賴耶識是清淨沒有妄心妄境。<sup>158</sup>本文依以下三位學者對星雲大師唯識思想來作進一步探討，說明星雲大師的唯識思想觀點的詮解特色，應如何確立與釐定。

從林育民學者的研究當中發現星雲大師在探討阿賴耶識，輪迴心識時，以不生不滅的真如、佛性為依據。趙東明學者分析星雲大師在《人間福報》，「人間萬事」的專欄裡發表〈阿賴耶識〉文章，更以四種比喻來形容阿賴耶識。從「田地、倉庫」的比喻中可看星雲大師以傳統唯識學派義理來形容阿賴耶識含藏善惡種子的特質。而另外兩個比喻「大海、命根」是以不生不滅的概念來詮釋阿賴耶識。而陳一標教授從星雲大師與心識相關著作中談論星雲大師詮釋「三界唯心」的概念時也發現星雲大師依中國法相宗的架構和義理來分析阿賴耶識。當在探討實踐面時，星雲大師會依真心，佛性，禪宗的立場來談。<sup>159</sup>藉由這三位學者研究評析和討論的結果，再看回本研究中可看到從《八識講話》可以得知星雲大師的詮釋不偏離傳統唯識學的框架，是希望透過淺顯易懂的語言來引導修學者了解八識的有漏；進而轉染

<sup>158</sup> 星雲大師，《星雲大師全集 58，佛教叢書 17 宗派 3》，頁 112-113。

<sup>159</sup> 陳一標，〈三界唯心與星雲大師的經典詮釋〉，《2019 年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會》（2020 年 5 月），頁 498-523。

成淨、轉識成智。而阿賴耶識即是轉依的根本，所以必須要了解三界唯心、萬法唯識。然而另一方面，星雲大師強調認識自己、做內心主人翁等，以「心」做為第六識的代詞。因阿賴耶識無覆無記性的特質，一方面鼓勵從修行中轉染成淨，而另一方面強調真心佛性的存在。這些都是引導實修的善巧方便，以防初學者無從起修。

在此，從星雲大師最初 1997 講座版《八識講話》（表十）裡可看到星雲大師多數使用法界圓覺宗系列的經典來闡述唯識義理。從太虛大師的角度而言，法界圓覺宗是統攝一切佛法，是佛法界及眾生可能成佛之佛性，並涵蓋法性空慧宗和法相唯識宗。太虛大師在〈佛法要在起行〉的演講裡提到分立各宗各派只是方便，在行門中皆當弘揚，不可偏執一派。<sup>160</sup>從中可以看到星雲大師如太虛大師所講的不偏空也不偏有，以圓融的佛法來給予現代的詮釋，並重教理與實踐，將傳統佛學轉為當代人間的佛法實踐。而有別與學者的論述，星雲大師是從修行的觀點而述，不以學術論爭為要；透過法界圓覺宗的經典來引導普羅大眾或佛光人走向修行的路途。

### 三、修阿賴耶識與修心

修行最終要從修心下手，而這裡所講的「心」指的是第六意識。《八識講話》中談到《成唯識論》云：

心、意、識三，體雖是一，而訓詞等義類有異，謂集起故名心，思量故名意，了別故名識。心意識三者並沒有差別，指的都是一個「心」，但唯識家為了說明「心」的活動過程，而將這三個名詞賦予不同功能，以便告訴大家如何在生活中修行。

161

集起故名心-阿賴耶識，思量故名意-末那識，了別故名識-第六意識。從《成唯識論》可知心意識為一體，只因方便說明「心」的功能因此有了這三個名稱。既然心意識總稱為「心」，修

<sup>160</sup> 內容參閱太虛大師，〈26 佛法要在起行〉，《太虛全集》，悲華在現，<http://www.beihua.org/dsbpjy/1442.jhtml>，引用日期：2021年7月24日。

<sup>161</sup> 星雲大師，〈識與心、意的關係〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 68-71。

心也代表修第六、七、八識。但由於七、八識的形象太過於細微不容易覺察，所以修行下手處以第六識為主，因第六識主導一切的虛妄分別。

修心以一般用語來談可說是善護心念。如同文本《八識講話》所談

禪門有謂「制心一處，無事不辦」，心念不動，自然乾坤朗朗；心念一動，就無法照見自己的本來面目。所以，我們要時時把持正念，維護正念，讓「未生善令生，已生善令增長；未生惡令不生，已生惡令斷除」。<sup>162</sup>

修心不外乎是關照當下這一念心，時時保存正念，不動心念，讓妄念惡念不生起。然而，在日常生活中談轉識成智時，對普羅大眾來說其實就是轉煩惱為菩提，轉一分的無明為清明。當阿賴耶識從染轉淨時就是轉識成智。而這也需透過發心，開發心地，由心存善念，行善來改變阿賴耶識裡的心田，進而達到去一分煩惱，得一分菩提。

## 第二節 星雲大師對轉識成智的詮釋與發展

轉識成智也稱為轉依，依是所依指的是第八識。轉是轉捨和轉得—轉捨煩惱障和所知障；轉得是當轉捨一分無明煩惱，就轉得一分清淨的菩提。<sup>163</sup>第八識倉庫裡含有煩惱，所知障的種子及無漏識的菩提種子。因此，必須將含藏在第八識中的煩惱種子和所知障種子去除，才能轉煩惱為菩提，轉生死成涅槃，達到所謂的轉識成智。此即將八識轉成四智：前五識轉為成所作智；第六意識轉為妙觀察智；第七識轉為平等性智；第八識轉為大圓鏡智。<sup>164</sup>

傳統唯識強調轉識成智從第六識下手。星雲大師為了讓大眾在日常生活中能落實，因此在《八識講話》裡以不偏離傳統唯識的框架，運用八識的修行來探討如何透過八個識，尤其是前五識來轉識成智，將「雜染」的阿賴耶識變成「清淨」的識。

<sup>162</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 143。

<sup>163</sup> 鄭振煌，〈第七章 轉依〉，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》，頁 302-310。

<sup>164</sup> 星雲大師，〈圓滿的生命境界（轉識成智）〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 156-157。

世親菩薩在《唯識三十頌》中提到轉依的概念，即在唯識修行五位中的第四位：

無得不思議，是出世間智，捨二麤重故，便證得轉依。<sup>165</sup>

所謂「無得不思議，是出世間智」無得就是無分別智，以斷所和能取的執著。一切緣起性空的智慧，是不思議的，不落於空或有的執著。這種空慧的不思議是出世間的智慧能捨滅煩惱障和所知障的種子。所謂「捨二麤重故，便證得轉依」，捨二粗重故是捨去所知障和煩惱障的種子。證得轉依即是指阿賴耶識轉染為淨為大圓鏡智；轉煩惱障證得大涅槃，轉所知障證得大菩提。<sup>166</sup>

在傳統唯識義理來說，轉識成智的過程是「六七因中轉，五八果上圓」。轉識成智在因地修行是從第六意識和第七識下手，到佛果位前五識和第八識自然成就圓滿。第六識是分別的用，第七識是分別的體，六七如同連體嬰。但由於第七識形象太過於細微不容易察覺，因此在日常生活中從第六識來做改變。所以，轉識成智的修行過程是先透過第六識的轉，才能使第七識轉染成淨。當第七識無分別時，第六識惡念減少，善念增加，這使八識裡善種子比例增多，自然而然前五識跟著轉。

因此，修行初地歡喜地時，第六識開始轉，但只能暫伏分別執，俱生執要到第八地不動地後才能破除。在此，第六識轉為妙觀察智，在這階段能觀察眾生的根機，給予適度的得度因緣來利益眾生。第七識轉識成智開始於菩薩初地歡喜地，到第八地不動地時，俱生我執才被徹底打破，因而成就平等性智，產生無緣大慈同體大悲的精神。<sup>167</sup>

第八識轉識成智分為兩個階段：第一階段進入第八地不動地時才捨藏，破除俱生我執。另一階段是第十地到金剛道時斷除第七識的俱生法執。而菩薩修行將要成佛時，先起金剛心，斷所知障和煩惱障。到了十地金剛喻定現前時，才斷俱生我執，法執種子，成為清淨無漏種子變現成佛果妙淨，也稱大圓鏡智。此智能普照十方，利益一切眾生，解脫輪迴之苦。<sup>168</sup>而

<sup>165</sup> 世親菩薩造，玄奘譯，《唯識三十論頌》，CBETA 2021.Q2, T31, no.1586, p.61b18-19。

<sup>166</sup> 鄭振煌，〈第七章 轉依〉，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》，頁 381-384。另參見于凌波，〈第十二講 明唯識位-唯識五位修行〉，《唯識三頌講記》，頁 166-168。

<sup>167</sup> 星雲大師，〈第三篇 轉識成智-成佛必備的智慧〉，《星雲大師全集 佛教叢書 1 教理 1》，頁 229-230。

<sup>168</sup> 星雲大師，〈八識規矩頌解釋〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 189。



當第八識轉後，前五識也開始轉為成所作智，在這階段明白世事無自性，所以不起執著，不受外物汙染，並以三種示現化身來救渡眾生息滅輪迴之苦。<sup>169</sup>

然而，從唯識學的角度而言，「心」在每個當下只能有一個作用；如有煩惱時，菩提智慧就不見了；當無明煩惱滅了，菩提就顯現了。而修行的過程就是不斷的轉捨，轉捨或捨去一分無明，就會得到一分的菩提；去除八識田裡煩惱障和所知障的種子，才能轉生死為菩提涅槃。<sup>170</sup>

表十 彙整八識的修行

八識	八識修行內容
眼識	慈眼、慧眼、法眼、佛眼
耳識	善聽、諦聽、兼聽、全聽
鼻識	調節呼吸、不著香氣、自利利他
舌識	說愛語、慰語、說善事和佛法
身識	威儀行持、恭謙的禮拜、氣質的改變及勞動服務
第六意識	會思維、具靈巧、肯接受、能包容
末那識	去除我執、修平等觀
阿賴耶識	回薰善美的種子，開發好的名言和業種子

從八識的修行彙整圖表中，可以看到星雲大師透過八個識的修行來詮釋轉識成智的概念。前五識（眼耳鼻舌身）的展現都由第六意識指揮下所產生。如同星雲大師偈頌所提到「五識眼耳鼻舌身，心識能合又能分」，前五識的行為都受第六意識所主導。因此，每個識的修行當下其實是在改變第六意識的原有模式，透過第六意識思維的階段影響和改變前五識的行為造作，進而改變第八阿賴耶識。例如，眼識要能反觀自照，要能看見自己的過失，而不是向外看別人的錯誤。

<sup>169</sup> 三種示現化身：勝應身、劣應身、隨六道眾生示現的變化身。參見星雲大師，〈八識規矩頌解釋〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 183。

<sup>170</sup> 參見鄭振煌，〈第七章 轉依〉，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》，2018 年，頁 304。

眼識的修行含修慈眼、慧眼、法眼、佛眼。慧眼、法眼、佛眼是五眼之一。五眼是眼睛所看的五種不同境界。在佛學名相裡慧眼謂二乘人，能看破假象，覺察一切現象皆為空相，定相。法眼，謂菩薩之眼，救度一切眾生，照見一切法門。佛眼是如來之眼，具足肉眼，天眼、慧眼、法眼、佛眼，無事不知，無事不見。<sup>171</sup>然而，在文本裡，星雲大師將慧眼、法眼、佛眼的意涵重新詮釋如下為了讓大眾能在日常生活具體落實化。

在文本裡，作者詮釋修慈眼代表要少瞋恚，去瞋心。瞋是根本煩惱之一，也是三毒之一。從五停心觀來說，瞋恚要用慈悲觀來對治。然而，眼神的表現也是來自於人們的心，第六意識。當站在別人的角度想時，心境會多一份慈悲，會變得更柔軟；這樣就能生起一份悲憫心，用慈悲的眼神去關懷眾生，去看待人事物。

修慧眼是以明理的智慧來處理事物。去一分無明煩惱才能得一分菩提智慧。所謂煩惱即菩提；智慧從煩惱中轉變而來。因此，懂得善觀因緣和放下這個「我」，自然而然就能少煩少惱。慧眼也就是透過智慧和善觀因緣來看澈自己與人事物的關係。<sup>172</sup>修法眼就是明白諸法原理，世間緣起緣滅，緣起中道的真理。一個人如不明白世間真理或對真理有偏見時就無法看清一件事的因緣，而讓自己執著在虛妄分別中無法看清事情的實相。修佛眼是用慈眼、慧眼、法眼去面對所有事物。星雲大師以「我是佛」來轉變眾生的無明。承擔「我是佛」，以佛的般若，慈悲來面對外境，就能隨緣自在。從這可以看到星雲大師以「我是佛」的概念來教導我們透過「我是佛」進而提升自覺力，警惕自己甚麼該做，甚麼不該做。透過善行和淨念來回薰種子，將種子從雜染轉為清淨，而這也就是轉識成智。

然而，仔細去分析，其實慈眼、慧眼、法眼、佛眼是轉依的過程和結果。如何說？當用慈悲，平等，真理來看世間時，起現行的種子會是善的，相對來說回薰到八識田裡的種子也會是善的；因此，久而久之八識田裡善種子勢力增加，惡種子削弱，終究一天轉染成淨。這也為什麼說修慈眼、慧眼、法眼、佛眼是轉依的過程和結果。

耳識的轉依又是如何？耳識的修行是要「善聽，諦聽，兼聽，全聽」。<sup>173</sup>善聽就是凡事要

---

<sup>171</sup> 慈怡主編，《佛光大辭典》。高雄：佛光出版社，1995年，頁1151。

<sup>172</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁102。

<sup>173</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁109-111。

從好處想，作意放在正向面。聽真實語、善言、佛法和真理。透過這些善的言語來回薰正向的名言種子到八識田裡，久而久之讓八識田轉染成淨。

諦聽是要聞善言要著意。諸多時候這些善言並非讓人能容易接受，這也因為當第六意識聽到這些善言或佛法真理時，第七末那識覆蓋著四大根本煩惱的癡見愛慢，透過第六意識讓八大煩惱來阻擋這些善法。同樣的，我執會讓聽進來的善法種子勢力減低，使善種子不容易種到八識田裡。因此，由如星雲大師在書中說要學習專注聽，聞善言要著意才能種下好的種子到八識田中。

兼聽是要多方了解，不偏聽，才能照顧全局。<sup>174</sup>看似平凡，但背後含了深厚的義理。不偏聽也代表要用平等，不分別的心來聽，或可說以不執著，無分別的心來接收訊息。而練習放下這個「我」是在對治第七識的我執，以無我來接收訊息或佛法才能讓正法入心。全聽是要全面的聽聞了解，才能避免一知半解所造成的誤會。全聽需放下自我成見，以無我的心來聆聽才能將善法薰到八識田中，才能改變八識的屬性。

鼻識要如何轉？《八識講話》提到鼻識修行是「調節呼吸、不著香氣和自利利他」。調節呼吸來穩定心情。不著香臭是在說明不要執著在香氣中做揀擇。不揀擇、不分別其實就在對治第六意識的虛妄分別及第七識對外境的執取。而自利利他是在說明當自己呼吸不順而影響身體時更能感同身受「生命在呼吸間」的道理，從中生起大慈悲心來幫助周邊的大眾。<sup>175</sup>從這怎麼說是轉依呢？調節呼吸、不著香氣和自利利他是轉依的過程。透過身心的觀照，去除我執和發菩提心終究是為了回薰種子到阿賴耶識，讓它轉染成淨。

舌識要如何轉？舌識修行著重在說愛語、慰語、說善事和佛法，而這些是轉依的過程和結果。如何說？愛語也就是柔軟語，或可說是慈悲的語言；能消除對立外，也與人廣結善緣，增進彼此的人際關係。<sup>176</sup>慰語也就是安慰語；讓人生起信心的語言。說善事也就是說好話。說真實無虛，善的語言能增加善的名言種子到八識田裡，增加善種子的勢力。說佛法是聞思修的過程。法義的薰習經過思維，消化後再說給大眾聽不僅將法供養給大眾讓他們心開意解

---

<sup>174</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 110-111。

<sup>175</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 114。

<sup>176</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 118。

外，也將自己佛法的名言種子，在八識田裡增加勢力。從說愛語散播慈悲的種子；說慰語、善語傳遞善的種子；廣說佛法增加法的名言種子來對抗我執種子，這些都是幫助第八阿賴耶識轉雜染為清淨的過程之一。由此，從舌識的修行可以看到星雲大師契理契機的運用方便權巧來帶出轉識成智的方法。

而身要如何轉？星雲大師在《八識講話》提到身的修行要透過威儀行持、恭謙的禮拜、氣質的改變及勞動服務，而這些都是幫助轉識成智的過程。身是五蘊假合之身，因此應藉假修真來修行。威儀行持是外束其身，內檢其心；透過自我觀照來覺察念頭生起，進而修正自己。恭謙的禮拜諸佛菩薩來對治我執和我慢。氣質的改變基於一個人的思想，因善惡的思想決定一個人的行為。因此，時時反觀自照，保持清明正念能減少惡種子的回薰。勞動服務，透過出坡作務，行善來累積修道上的福德智慧資糧。其實這些身識的修行都需經歷八識的運作來完成；然而，每個修行免不了從第六識下手來回薰善的種子到八識田裡；這其實是轉依的關鍵。

此外，星雲大師也提到：

口說善良的語言、讚美的好話，就是口中放光。眼看一切人事皆善美，並以慈眼視眾生，即眼睛放光。耳中注意聽聞佛法，並懂得諦聽、善聽，就是耳朵放光。滿臉笑容沒有嗔色，就是臉上放光。心中慈悲、智慧、清淨，就是心中放光。<sup>177</sup>

口說好話、慈眼視眾生、耳聽聞佛法、臉上無嗔、心中慈悲就是放光。這裡的光就如佛陀的智慧光明，清淨無雜染。這些善的身語意行為會回薰善種子到八識田中，幫助第八阿賴耶識轉識成智。

前面敘述前五識的修行，那星雲大師又如何探討第六識、第七識和第八識的修行？在《大乘本生心地觀經》卷八，〈觀心品第十〉<sup>178</sup>提到心如國王，帶領六根向外攀緣和造作身口意的行為。所謂「擒賊先擒王」，因此要改正身口意的造作，須從心下手。心識要如何修行？

<sup>177</sup> 星雲大師，〈前五識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 126-127。

<sup>178</sup> 大唐罽賓國三藏般若奉 詔譯，《大乘本生心地觀經》卷 8 〈10 觀心品〉，CBETA 2021.Q2, T03, no. 159, p. 327b21。

從星雲大師角度是要會思維、要具靈巧、要肯接受、要能包容。<sup>179</sup>思維是用智慧抉擇，對任何人事物不加入主觀意識，才能看見萬物的本來面目。靈巧而是要學會變化，不執著，學會觀照全局，處事周全，為人設想，把事情化繁為簡，解決問題。接受是學習打破自我執著，虛心接受師長，善知識給予的道理和佛法真理。唯有接受才能成為自己道業上的資糧，使自己不斷增上。包容是學習接受、包容善惡美醜，就是擴大自己，昇華自己，圓滿自己的修行。修行不外乎是身心兼重，以難行能行，難忍能忍來做為修行的動力。這些其實都在訓練人們去除虛妄分別執著，才能看到佛法的真如實相。然而，改變思維、接受、包容，是再重新包裝種子，改變種子回薰的屬性，使八識田中的種子慢慢從雜染轉清淨。

其實第七識是修行下手的重要關鍵之一，但也因第七識形象太細微不容易覺察；因此，唯識學會藉由第六意識來修行。第六意識是我執的「用」，第七識是我執的「體」。而星雲大師所提倡的第七識的修行，是權巧方便，但終究不離第六意識的修行，也不離傳統唯識學的框架。第七識執著我執，但然形象細微的第七識在日常生活中應如何修行？

從星雲大師的角度來談，第七識的修行是去我執和修平等觀。去除我執首先須去除自我成見，放掉這個「我」才能讓心胸開闊看見世間的真理，不被自己的世界所迷惑。因執著是痛苦的來源。一當境界現前，自己無法跳脫而執著陷入其境的話是苦。這個「我」如同火宅，如執著未斷，就如困在牢裡不得自在。因此，去除我執需學習放下一切，放下這個「我」，讓「我」空、無執著才能化解我與人事物的不協調，就如星雲大師所說

唯有放下自我成見，去除我執，第七識才能開拓心胸，放眼天下，看見「青青翠竹皆是法身，鬱鬱黃花無非般若」的真理世界。<sup>180</sup>

放下自我成見，打開心胸去接受一切，這樣一來便能見到世間的真理實相。

去我執和修平等觀或可說是轉依的結果而同時也可以說是轉依的過程。怎麼說？修平等觀、放下自我成見是在破除第六識的虛妄分別；然而，當虛妄分別減少了，種子屬性相對來

---

<sup>179</sup> 星雲大師，〈心的修行〉，《人間佛教叢書-星雲法語 修行在人間-精進》。台北市：香海文化，2007年，頁108-111。

<sup>180</sup> 星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁148。

說是善或無記性。當種子回薰到八識田裡會逐漸將八識田裡種子從雜染轉為清淨。而當八識田裡種子清靜了，同時就會去除我執，以「人我平等，自他不二」的平等觀來看待一切事物。

181

第八阿賴耶識是輪迴的主體，也是總報體，是善惡無記性，形象非常細微。它猶如田地、倉庫、大海般容納各式各樣的習氣種子，等待起現行和回薰種子。形象非常微細的阿賴耶識作者星雲大師是如何談第八識的修行？根據《八識講話》，作者以積極累積善法為修行人悟道的途徑。<sup>182</sup> 書中提到：

第八識本身沒有判別的能力，它不斷接收由前七識傳來的善惡種子，像倉庫一樣儲存著這些種子。言「種子」，其實即是所謂的「習氣」，它可以經由薰習而產生變化，所以說「以聞思修，入三摩地」，或說「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，都是在說明藉由善法的薰習，能讓我們身心轉染為淨。<sup>183</sup> 如果能藉著修福修慧來薰發阿賴耶識裡的種子，必定能讓我們轉邪為正、轉穢為淨、轉苦為樂、轉凡為聖。<sup>184</sup>

從上文可知，改變第八阿賴耶識需透過前六識，眼耳鼻舌身意的修行，不斷聽聞善法，思惟法義來薰習，回薰善法，改變習氣；累積福德智慧資糧來回薰善的種子到第八阿賴耶識，將雜染的種子轉為清淨的種子，即當下成就轉識成智（大圓鏡智）。然而，要讓身心從雜染轉成清淨，其實這個過程離不開八識的分工合作，而第六意識是主要轉變第八阿賴耶識的關鍵。

本文前述的分析，主要是將星雲大師書中所提八識的修行作為分析，從中去剖析八識修行背後涵義及唯識義理。從八識的修行看到轉依的過程是在前六識（眼耳鼻舌身意），而轉依的結果是在第八阿賴耶識。

除此之外，根據《八識講話》，修行的下手處看似著重在前五識（眼耳鼻舌身）；然而，眼耳鼻舌身識的修行和運作其實都離不開第六意識。如同星雲大師在《八識講話》裡自拈的偈頌提到「五識眼耳鼻舌身，心識能和又能分」闡述前五識需與第六意識分工合作才能完成

<sup>181</sup> 星雲大師，〈第七識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 150。

<sup>182</sup> 星雲大師，〈八識的修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 36。

<sup>183</sup> 星雲大師，〈八識的功能〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 31。

<sup>184</sup> 星雲大師，〈識與前生、後世的關係〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 91。

認識作用。因此聽聞佛法，思惟法義都離不開八識的運作。而唯識學家為甚麼著重在第六意識是因為那是唯一八識裡可被察覺的識。分辨、思維法義的過程也需要第六意識來完成，因前五識只接收訊息但不能產生任何作用。

星雲大師所倡導八識的修行是方便說，一切都不偏離傳統唯識學所說的修行下手處在第六意識。由於考量普羅大眾較熟悉眼耳鼻舌身的概念，和日常生活中的運用，因此藉由八識的修行來談轉識成智。而從中可以看到作者的慈心悲願和廣大的心量，希望大眾能從佛法中受惠，因此以權巧方便的方式來詮釋轉依的義理。



## 第五章 涵融唯識思想的人間佛教修行觀

在理解星雲大師的唯識思想詮釋的觀點後，本文擬從星雲大師對萬法唯識和轉念的詮釋來探討其在日常生活中如何落實的方法次第，以及與人間佛教的理念如何能夠緊密結合，開展解行並重，知行合一的修持原則。期能進一步體現「佛法在世間，不離世間覺」的實修意涵。<sup>185</sup>因此，本章首先說明星雲大師的人間佛教理念，及其主張將之融入、落實生活中的相關實踐原則，並探討如何將萬法唯識和轉念的理念代入人間佛教的修行。

### 第一節 人間佛教修行理念與生活實踐

立基於唯識思想，強調轉化心念的人間佛教現代修行觀，會是一種甚麼樣的面貌？本文希望能依據《八識講話》中所理解的內容，探究其作為人間佛教修行觀的實踐理論基礎，是否有其方法次第可遵循？以及據以掌握修行原則的內涵，必須具備哪些觀念？以下分別從修行理念、修行原則進行說明。

#### 一、人間佛教的修行理念

星雲大師在《參學瑣憶 1》裡提到「我從小在叢林生活，就有希聖希賢的觀念，希望佛教界能有一位領導者，可以讓我追隨，而太虛大師就是我想追隨的對象。」<sup>186</sup>同時在《我不是「呬教」的和尚》，書中星雲大師更談到：

太虛大師今天若還在世，應該一百二十六歲了，但是我崇拜他，應該也有八十年的時間了。八十年的歲月，太虛大師仍然在我心中，像一盞不滅的明燈，指引著我們向前發展；像是不遠的一個方向，帶領我們朝著佛光照耀的目標前進。<sup>187</sup>

<sup>185</sup> 這即是指佛教的「人間化」：表明佛教的人間性。佛陀教化的對象是一切眾生；佛陀成道、說法都在人間，為人們樹立自由解脫的典範。參見李廣良，〈人間佛教之「人間化、現代化、生活化」〉，《二〇一四年·人間佛教高峰論壇·輯二\_人間佛教宗要》第二期（2015年9月），頁185-190。

<sup>186</sup> 星雲大師，〈太虛大師〉，《星雲大師全集 225 參學瑣憶 1》，高雄：佛光出版社，2017年，頁39。

<sup>187</sup> 星雲大師，〈我回味虛大師五十生日詩〉，《我不是「呬教」的和尚》，高雄：佛光出版社，2019年，頁197。



從這兩段文裡可以看到太虛大師在星雲大師的心理不僅扮演著重要的角色，也對星雲大師在推動人間佛教思想和詮釋唯識義理時有深深地影響。

在《參學瑣憶 1》星雲大師裡談到在焦山佛學院時曾參加太虛大師的「會務人員訓練班」：

太虛大師在會務訓練班上，講過一句話：「我們要建立人間佛教的性格。」這句話給我很大的震撼。培養群眾性格，普利眾生。太虛大師對佛教革新的理念、復興佛教的心願，至今我都一一在努力推行著，以不辜負七十年前，太虛大師在焦山面對著我說：「好、好、好。」<sup>188</sup>

佛光山今日弘法的方向是在實踐太虛大師所提倡的人間佛教，使佛教人間化、大眾化、普遍化、國際化。從太虛大師所提的人間佛教和星雲大師所實踐的人間佛教中可看到星雲大師追隨太虛大師的角度，繼承發展太虛大師的教理、教制、教產革命<sup>189</sup>的理念和脈絡來改變佛教叢林的弊病。而這奠定星雲大師人間佛教的修行觀主張，強調「修行即生活，生活即修行」的理念，而否定山林佛教避世的修行方式。

在《百年佛緣-行佛篇》第二冊裡，星雲大師提到：

為了讓佛法落實生活，我一生用心最多的，就是努力把佛法「人間化」。我覺得佛法不一定要講得玄奧難懂，只要能給人正見、正覺，以及幸福、安樂，就是最完美的佛教。因此，為了把佛法講得通俗易懂，在我最初走上弘法之路時，往往為了把艱澀難懂的名相，以及深奧難明的義理，用生活性的語言表達，或是藉由一則則故事、譬喻、事例來詮釋。<sup>190</sup>

從這段文裡可以更深入了解星雲大師的慈心悲願和用心，目的即在於讓佛說的，可以深入人

<sup>188</sup> 星雲大師，〈太虛大師〉，《星雲大師全集 225 參學瑣憶 1》，高雄：佛光出版社，2017年，頁40。

<sup>189</sup> 教理革命，重在自利利他的精神，增進人與人間的互助互愛。教制革命，改革僧伽制度，培養出真正能住持佛教的僧團。教產革命，寺產為十方僧眾所共有，為培育僧才、興辦各種佛教事業之用。參見星雲大師，〈太虛大師〉，《星雲大師全集 225 參學瑣憶 1》，高雄：佛光出版社，2017年，頁39。

<sup>190</sup> 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄，《百年佛緣-行佛篇 2》。高雄：佛光文化出版社，2013年，頁307。

心。

傳統唯識學義理繁雜難懂，而星雲大師在《八識講話》即以深入淺出的生活語言、生動故事、譬喻和禪門公案，詮釋深奧難懂的唯一識義理和名相，令聽聞者印象深刻且易於理解。從這能看見星雲大師以大眾第一的理念將繁瑣的佛教詞彙以白話的方式讓人能懂、能實踐、能受益；此為人間佛教的人間性、生活性、喜樂性、利他性、普濟性，即是人間佛教精神的展現。<sup>191</sup>

因此，人間佛教的理念是希望讓佛教重新走入人間，把佛陀根本教法，開示，教化，徹底落實在人間生活裡，讓普羅大眾都能透過佛法的理解與實踐來增加人間的幸福與美滿。<sup>192</sup>何謂人間佛教修行？二〇〇一年星雲大師在香港紅勘體育館的佛學講座裡談到〈佛教對「修行問題」的看法〉，提到：修行是修正行為，應從生活中來修，而不是到深山裡、也不是眼觀鼻，鼻觀心、甚至不只是誦經、持咒、念佛。修行必然需要，但更重要的是修心。所謂修行就是要把人修好，人成即佛成，讓自己做人無虧於天理，無負於人道。培養心的力量，就能以心轉境。<sup>193</sup>

此外，《八識講話》裡星雲大師也提到：

佛教裡有許多的修行方法，都是要我們去除惡念，增長善念，淨化我們的心。……

修行，不要以為把眼睛閉起來，不看不聽就沒事了，心裡看的、想的，那才更厲害。所以，就算眼睛看，耳朵聽，能夠「不動心」，才是真正的修行！<sup>194</sup>

佛教諸多修行的方法都是要人去除惡念，增長善念，只為了淨化自己的心。然而，修行並不只是都攝六根，真正的修行是要面對外境依然不動心。

人間佛教的修行觀，所關懷的課題即是：凡夫如何在人世間覺悟？在〈我對人間佛教的體認〉中，星雲大師提到 20 則人間佛教的內容意義，大致具有以下的特性：不排拒、不否認

---

<sup>191</sup> 釋滿義，《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見出版，2005年，頁23-80。

<sup>192</sup> 星雲大師口述、妙廣法師等紀錄，《人間佛教佛陀本懷》，頁26-27。

<sup>193</sup> 星雲大師，〈佛教對「修行問題」的看法〉，《星雲大師全集 39 人間佛教當代問題座談會 5》。高雄：佛光文化出版社，2017年5月，頁72-73。

<sup>194</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁135，142-143。

俗世間的真實性、現實性、有限性；但也肯定眾生有佛性、生命永恆的信仰；更強調生命可以更自在、更解脫的理想性。強調圓融、不分別、不對立、包容的、平等的覺悟與悟道；能解脫煩惱、淨化自己、具有般若智慧；了悟清淨平等覺性、自我管理、處眾而無礙。而第 20 則說到：

生命永恆、生命不死，這就是真如佛性，就是神聖性，就是人間佛教。人有志於超越、擴大、信仰的淨化、昇華就是神聖性，有超越的能量，這就是人間佛教。<sup>195</sup>

透過了解生命的真相（眾生有真如佛性），立志朝向神聖性（入聖），藉由信仰的淨化與昇華，能具有超越的能量（超凡）。

而上述所說的超越的能量由何得以展現？依據唯識思想的觀點，即是從了解「心、識」的重要性開始，一方面要從前五識的修行著手，進入到心的修行，進而做到末那的修行，再達到賴耶的修行；以及掌握心內主人翁、善於分別世間相、了解生命的無限。<sup>196</sup>因而要將佛陀所證悟的真理—緣起中道，傳承下來成為人間佛教的信仰；並且相信生命的永恆，因為在十法界中流轉的眾生，具有可以成佛的佛性。<sup>197</sup>

## 二、人間佛教的修行原則

可歸納為以下三個層面來作探討：

### （一）戒定慧

星雲大師在《人間佛教佛陀本懷》中提到：

<sup>195</sup> 參見星雲大師口述、妙廣法師等紀錄，《人間佛教佛陀本懷》，頁 15-21。

<sup>196</sup> 參見星雲大師主講，《八識講話》。高雄：佛光山宗務委員會，1997。頁 12-30。其中提到：心的修行即是思惟、包容、靈巧、接受；末那的修行即是去除我執、修持平等、能辨善惡；賴耶的修行即是轉識成智、明心見性、圓滿證真。此一版本內容共有三講，是 1997 年 11 月 27 日於香港舉辦的講座，以及 12 月 5-7 日於台北國父紀念館，舉辦國際佛光會中華總會活動「星雲大師佛經講座」所編印的。內容偏向講義形式，應當是後來 2018 年版的底本。

<sup>197</sup> 在《人間佛教佛陀本懷》（頁 17）中，星雲大師對於生命輪轉的人世間，說明人間佛教的看法是指「無限的未來」。同時肯定人人都有佛性，需要發展佛性而成佛；如果沒有能量發展佛性，就會變成所謂的焦芽敗種。

人間佛教是以戒定慧為本體、以緣起中道的真理為根本，以現代群眾需要安身立命方法為依歸。<sup>198</sup>

因此，在結合戒定慧、緣起中道為根本的傳統佛教修學原則中，人間佛教強調「以人為本」—貼近現代人的需要，找到令群眾安身立命的方法。更重要的是要在生活中實踐佛法。這些原則不離持戒、五戒十善、四攝六度，勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡等實踐三好四給，淨化身口意的行為。<sup>199</sup>

1. 戒學：持戒是修行善法的基礎和根本。如日常生活裡能做到三好四給，凡是替人著想，了解因緣果報的真理，這就是持戒。戒是用來規範自己，而不是用來要求別人，了之甚麼該做，甚麼不該做，守護身口意的行為。
2. 定學：所謂「定」是精神集中，令心專注一處，遠離散亂浮沉。只要有定力就不容易被外境所轉，也不容易被世間的稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等八風所影響。有定力，內心就會充滿力量，抵抗世間的各種煩惱，苦惱，憂患等，心不被外境所轉，自在的做自己心內主人翁。
3. 慧學：開發般若智慧，才能分辨是非、斷除煩惱、了知生命實相，便能自利利他，活得自在。因此人間佛教強調般若緣起是希望透過般若來找到自己的本來面目，也就是般若自性。有了般若智慧，就有力量化解世間的困難才不被逆境所打倒。<sup>200</sup>

從唯識的義理如何談討戒定慧學？透過戒來約束自己，持戒清淨讓身口意清淨；當三業清淨時就不會有妄想執著，才能進入禪定。而從禪定中透過觀慧來滅除煩惱而得解脫。這離不開第六意識的作用。第六識相應五十一心所裡的五別境包含定心所和慧心所。戒律約束身口意的行為幫助減少惡行的造作外，同時也回薰善行到八識田裡。戒定慧是在五遍行中的思心所開始起作用，尤其在思心所的審慮思階段。持修戒定慧能在審慮思階段改變第六識的思惟，進而改造或瓦解原有種子結構的機會，回薰善行或善種子到阿賴耶識裡。

---

<sup>198</sup> 星雲大師口述、妙廣法師等紀錄，《人間佛教佛陀本懷》，頁 9。

<sup>199</sup> 釋滿義，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015 年，頁 54。

<sup>200</sup> 星雲大師，《人間佛教的戒定慧》。高雄：佛光文化，2013 年，頁 238-239。

## （二）發菩提心

星雲大師更強調大乘佛教的基本精神—發菩提心、利他，在入世的生活修學菩薩道，即是人間佛教弘法的根本要務：

人間佛教是「入世重於出世，生活重於生死，利他重於自利，普濟重於獨修」，如果沒有菩提心，就無法修學菩薩道；因此，唯有發菩提心的人，才堪任人間佛教的責任，才堪弘揚人間佛教。<sup>201</sup>

星雲大師認為人間佛教是以菩提心為主，以菩薩道為行，要能「上求佛道，下化眾生」。如缺乏菩提心即是焦芽敗種。這是因為發菩提心是菩薩戒的根本精神，以菩提心為戒體，如忘失菩提心也就違反菩薩戒的根本精神。因此，從這可看到人間佛教重視以人為本，重在落實菩薩道的實踐，以發菩提心，服務奉獻，發心利人來成就最終覺行圓滿的佛果。<sup>202</sup>

從唯識的義理如何談發菩提心？《瑜伽師地論》卷三十五裡提到：

以諸菩薩最初發心，為所依止為建立故，於施戒忍精進靜慮慧、於六波羅蜜多、於福德資糧智慧資糧、於一切菩提分法，能勤修學。是故說彼最初發心。<sup>203</sup>

此中提到在初階累積福德智慧資糧的初發心菩薩，依布施、忍辱、精進，禪定，行持六波羅蜜來修菩提法。

星雲大師在《佛法真義》裡提到發心要發慈悲心、忍辱心、發無我心、發上求佛道，下化眾生之心。而心如心田，需靠發心來開發和發覺心內的寶藏。然而，修持四攝六度離不開善行身口意的造作，這需透過第六意識來思惟法義，學習真理，開發智慧來改變八識田裡種子結構。而再透過身體力行實踐度化大眾，藉此回薰善種子到阿賴耶識裡，改變八識田中善種子的比例，進而一天轉染成淨。

<sup>201</sup> 星雲大師口述；妙廣法師等紀錄，《人間佛教佛陀本懷》，頁 45。

<sup>202</sup> 同上註，頁 46。

<sup>203</sup> 彌勒菩薩說，三藏法師玄奘奉詔譯，《瑜伽師地論》卷 35，CBETA 2021.Q2, T30, no.1579, p.478b23-26。

### （三）自覺行佛：「我是佛」

除了初階段的學佛外，星雲大師更講求信仰的提升；因此，提倡自覺行佛，學佛所學，行佛所行，來提升佛教信仰。星雲大師認為，人間佛教以自覺行佛為修行。這如何說？以行佛做為修行，在日常生活中如實奉行，才能自覺，而也是解行並重的展現。透過自覺行佛來將佛法落實在生活中，才能將佛教帶入人間。

自覺行佛不但是人間佛教的修行，也是人間佛教的戒法，是菩薩道的實踐，也是發菩提心的顯發。星雲大師提倡自覺行佛是希望大眾能從持戒中來發掘自我的本性——自覺；發心利人——行佛。由此，自覺行佛成為人間佛教現代律儀，也是人間佛教重要修持與內涵。<sup>204</sup>然而，更重要的是學佛就是要認識自己，用心去發現自己的佛性；因此，星雲大師也鼓勵大眾要勇敢承擔「我是佛」：

人人皆有佛性，都有成佛的性能，只要肯直下承認「我是佛」，就能改變思想、觀念、行為，也就是透過修道，最後必能與佛同等，證悟本具之佛行。<sup>205</sup>

從上述的文字中可知，直下承擔「我是佛」不但可以自我提昇；承認「我是佛」，自然心中有佛，那麼眼裡看到的必定都是佛的世界，耳朵聽到必定是佛的音聲，鼻子修道都是佛的氣息，口裡說的都是佛的語言，身體所做的都是佛的事情。如人人都能如此，這就是一個佛的世界，人際關係自然有好，世界自然和平無諍，因此星雲大師勉勵人人都能承擔「我是佛」來發掘自己的本來佛性。然而，從唯識角度而言，透過「我是佛」進而提升自覺力，警惕自己甚麼該做，甚麼不該做。透過善行和淨念來回薰種子；透過「我是佛」來觀照自己，行菩薩道，在大眾中（大眾是道場）觀照起心動念，自我省察和修正；而這不離種子回薰的理論。

由此，星雲大師提倡人間佛教，以人間為道場，為了幫助大眾把握難得人身，透過菩薩道的實踐來開發佛性。找回自己的真心本性，超越生死輪迴之苦，才能真正了生脫死。雖然

<sup>204</sup> 釋滿義，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015年，頁195。

<sup>205</sup> 釋滿義，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015年，頁116-117。

人間佛教不強調成佛，但著重在菩薩道的實踐，只要如實奉行菩薩道，透過自覺與行佛，最終必然成佛的可能。因此，人間佛教其實就是從人道到佛道的完成，也就是透過菩薩道的修行實踐。雖然成佛需要多生累劫的修行，但只要自己發菩提心，行菩薩道，廣修六度萬行，常行慈悲喜捨，不斷增上戒定慧三學，在修道路上依法而修，總有一天會回自己的本來面目，會有見性成佛的一天。

### 三、涵融唯識思想的日常觀修方式

人間佛教不僅講求修心，並主張生活即修行，修行即生活。修行與生活是一體兩面，密不可分，應以佛法為真理來指引人生。人間佛教提倡生活即修行，並沒有否定出世生活的神聖性，而是強調世間生活的佛法性。這也因此，星雲大師認為「修行不是片面的個人解脫，而是全方位的弘法與利生」。<sup>206</sup>從中可看到星雲大師表示修行的定義不應限於個人身心的調伏，而應對大眾攝受教化，弘法利生。

由此，星雲大師參酌傳統佛教修行外，也配合現代人的生活需求和生活型態設立人間佛教的修行法門；例如佛光三昧修持法、人間佛教生活禪、佛光祈願文等。同時也創辦佛教事業與弘化活動；如教育文化、佛學講座、佛學會考、弘法布教、掃街環保、梵唄演唱等，這些都是人間佛教的弘化之道，也是人間佛教的修行之道。然而，最重要的是，這些弘化的活動都是秉持非佛不做，為法所依，一切具足佛法的四攝、六度、四無量心的精神；透過活動來內化和具體實踐，讓佛法徹底落實在日常生活裡。<sup>207</sup>

既然人間佛教修行是要落實在生活中，在人間佛教的大乘菩薩道場要如何修？如何透過唯識義理來修？融入大眾，與大眾互動中外觀諸緣，內觀，反觀自照，從中去看見自己的起心動念，自己的身口意和習氣的造作。透過唯識義理來修正和轉念。

菩薩道修行的初階資糧位是透過發心出坡作務來累積福德智慧資糧。而在出坡作務中，人與人事物相碰時難免會有意見不同的時候；這是因為每個人的心王，心所結構不同；因此

---

<sup>206</sup> 星雲大師，〈自覺與行佛〉，《當代人心思潮·國際佛光會主題演說》。高雄：佛光文化出版社，2017年，頁179-211。

<sup>207</sup> 釋滿義，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015年，頁192-205。

所認知的世界和看點也不同。人產生煩惱是當六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）觸對六塵（色、聲、香、味、觸、法）產生六識。然而識的虛妄分別猶如塵埃覆蓋人們真心，使人們起無明，進而因惑造業。<sup>208</sup>這也能說明為甚麼星雲大師提到明白八識就能認識自己，才能懂得如何跟五欲塵牢往來。<sup>209</sup>如對自己內心認識不夠，心中無法自主時就容易受外境影響。

人間佛教菩薩道場修行離不開「以聞思修，入三摩地」、「勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡」，而最終轉識成智。「『聞思修』就是藉由聽聞、思惟、修學的薰習作用而進入正定等持的過程。」<sup>210</sup>聞思修離不開前六識（眼耳鼻舌身意），也離不開八識的運作。聽聞佛法，思惟法義需要第六意識來思惟和辨別，因前五識只接收訊息。透過聽聞來薰習善法；思惟來改變或重新包裝種子。

唯識學家說明產生認識作用的五遍行，作意、觸、受、想、思，在思心所的審慮思階段將習氣種子開始改造包裝。決定思和發動思起現行成為現前的身口意行為，再由這身口意行為造作回薰到八識田裡。而這也是種子起現行，現行薰種子。<sup>211</sup>

由此，透過戒定慧的修持來改變思惟，在作意的階段要選擇聽聞佛法、聖言量，多思惟法義來改變種子結構。根觸對塵的第一念是由第八阿賴耶識本有種子起現行，而提供種子給第六意識作分別。這時能透過思惟法義，聽聞佛法，運用第六識的認識分別階段，用佛法來改變和重新包裝種子，改變種子勢力。將善的種子回薰到八識田中，久而久之讓善的種子對治煩惱和惡的種子，進而瓦解或改變習氣種子的原有結構。

為了讓普羅大眾能實踐義理，星雲大師提倡三好，說好話、做好事、存好心；四給，給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便；讓大眾在日常生活中藉由實踐清淨身口意，慈悲喜捨，四給的精神來回薰善的種子。做好事如行善、服務大眾、修身、淨化身業；說好話如修口業，讚美鼓勵的話，慈悲愛語，真實語；存好心如修心，淨化意念，善護心念，懷著慈悲

<sup>208</sup> 釋滿義，〈轉識成智〉，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015年，頁259。

<sup>209</sup> 星雲大師，〈導言〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁22。

<sup>210</sup> 星雲大師，〈識的意義與功能〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁54。

<sup>211</sup> 星雲大師表示：「勤修戒定慧，也是一種強而有力的薰習過程，能讓我們滅除貪嗔愚痴，進而成聖成賢。」星雲大師，〈識的意義與功能〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁54-55：



喜捨心。<sup>212</sup> 而四給是慈悲喜捨，六度波羅蜜的展現。透過給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便來修四無量心。同時從「給」中修持六度波羅蜜，也就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。如能如實的去實踐三好四給，便能回薰善種子和提升內心的力量。

然而，唯識義理融入修行實踐，主要的目的即是明白「心識」的作用後，了解「心外無境」。是從「人」心出發的觀修方式；無須捨近求遠地尋訪修行之地，直接從心地入手做修行功夫。因此，能達到入唯識見即是唯識學的重要目標。

人間佛教的修行原則，要如何與萬法唯識的修證境界相融？應具備何種自我檢核的標準可以判斷出：在此一基礎上「具格」的人間佛教修行者，所掌握到的相應之人間佛教修行方法、修行條件。亦即藉由星雲大師所詮釋的唯識思想，切入人間佛教的修行實踐中，足以成為「唯識思想」所化機的人間佛教行者，即是本文擬進一步理解和探討的內容。

## 第二節 體悟「萬法唯識」和轉念的自在修行

修行最終目標是轉識成智，捨妄歸真，超越生死輪迴，獲得解脫自在。「識」是生死的根本；「智」是般若，解脫的要道。開發人人本自具足的本性，就能看清事情的實相而不被外境所迷。然而在生活中要如何運用唯識的義理來讓心能轉境，而不是心隨境轉？這就要從「萬法唯識」的義理來談討。

### 一、理解星雲大師對「萬法唯識」的詮釋要義

傳統唯識學當中，「萬法唯識，識外無境」是用來說明世界客觀的事物是由主觀的心識變現而成。萬法唯識是靠第八阿賴耶識所含藏的清淨、雜染種子所變現出來。如能認識一切唯心所造，唯識所變，了解一切萬法是不實在，因而斷除妄執，可以了生脫死，回歸涅槃清淨之體。<sup>213</sup>萬法唯識理論可從《唯識三十頌》中的「識轉變說」裡談。《唯識三十頌》：「由假說

<sup>212</sup> 星雲大師，〈三好〉，《星雲大師全集 16 佛法真義 1》。高雄市：佛光文化出版，2017，頁 242-244。

<sup>213</sup> 星雲大師，《星雲大師全集 58，佛教叢書 17 宗派 3》，頁 112-113。

我法，有種種相轉。彼依識所變，此能變唯三，謂異熟思量及了別境識」從識轉變說的偈頌可說這些依因緣生起的種種我相和法相都不是實有的；它是依識所變現出來。而能轉變的識有三類。<sup>214</sup>這裡的三能變指的是阿賴耶識的初能變，末那識的第二能變的和前六識的第三能變。在這三能變中，第八識是本識，而其餘的七個識由第八識轉生，因此稱轉識。<sup>215</sup>由於傳統萬法唯識義理對普羅大眾不容易理解，因此以下探討星雲大師如何詮釋萬法唯識和轉念自在修行的概念。

從《八識講話》文本中，星雲大師是如何詮釋「萬法唯識」？從星雲大師的詮釋角度來看，一件事的好壞都取決於我們的心識。宇宙萬法就看我們自己如何想，一切都在當下這一念。只要清楚明白自己當下這一念心，就能了知三界內的諸法。

當我們遇到境界來臨時，應該是境隨心轉，由於心沒有力量，只得心隨境轉，當然就不能安樂了！也有的人八識健全，但是自己的心做不了主，口中說不看，眼睛還是要偷偷的看一下；耳朵表面上不聽，心裡卻還要偷偷的問：「他在說什麼啊？」懂得萬法唯識的道理之後，心就可以掌握世間，不被世間左右，這不是很幸福自在嗎？<sup>216</sup>

從上述可看到，雖然一個人的八識健全，但當自己的心力量不足時，心隨境轉，容易被境牽著走，而不是境隨心轉。心容易被自己的情緒、感受和想法影響，因此無法主宰自己，導致心隨境轉，無法安住自在。其實人們的情緒，感觀和想法都是由個人的心識所變現出來。如同星雲大師所說：

心的轉變，苦和樂，憂和喜，哪裡有一定的標準？宇宙萬法就看我們自己願意怎麼想，我們的未來也全然在這一念！<sup>217</sup>

此外，要能以心作主：

<sup>214</sup> 于凌波，《唯識三論今詮》，頁 193。

<sup>215</sup> 韓廷傑，《唯識學概論》，頁 223。

<sup>216</sup> 星雲大師，〈唯識所現的生活〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 161-166。

<sup>217</sup> 星雲大師，〈唯識所現的生活〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 166。

每個人第六識的想法不同，同一件事情，在不同的人來看，便有不同的解釋。明白了這個道理，知道世界就在我們的心中，我們便有自主的能力去安排自己的生活，也懂得快樂或憂傷是操之在己！<sup>218</sup>

從這段文字可知人們的種種情緒是由第六意識所提供；第六意識相應五十一個心所，這包含根本煩惱，隨煩惱和善心所。

然而第六識提供情緒反應需透過八識分工合作才能完成。當根觸對境時，第六識收到前五識的資訊後會引出存在八識田中的種子。種子回到第六意識加工後再展現身口意情緒反應。因此，所有的喜怒哀樂和對世間的主觀想法都由人們心識所變現而成。

而每件事情的因緣果報就看自己的心如何去轉變和造作：

心病還需心藥醫，以心識來說，心有光，讓它發光發亮；心有力，讓它發揮力量；心裡有藥，讓它來治療我們的病；心裡有田，讓它生長菩提種子。念佛、參禪、讀經、布施行善，種種的修行，無非是在增強我們心識的力量。<sup>219</sup>

從上述文字來說，心病代表人們的貪嗔癡、無明煩惱；心藥就是佛法。而要讓內心（第六意識）有力量的話需要透過聽聞佛法、念佛、參禪、思惟法義、布施行善來不斷回薰善法，重新包裝種子，改變種子不好的勢力，增加善的種子，改變八識田中的種子屬性讓菩提種子增長；這樣一來心就自然有智慧（光）來對治無明煩惱。心的力量一旦增強了，未來在面對任何挑戰時都能有善法，正面的力量來面對，來扭轉對事物的見解。

了解萬法唯識對生活會產生甚麼影響？星雲大師提到：

從萬法唯識的理論基礎上，我們觀照日常生活的「起心動念」，去對應現起的善惡心所，就能自我警覺，不令惡生起，積極擴大善的力量。<sup>220</sup>

---

<sup>218</sup> 星雲大師，〈第六識的內涵與修行〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 133。

<sup>219</sup> 星雲大師，〈唯識所現的生活〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 170。

<sup>220</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 178。

明白世間萬象由心念所造，因此，在日常生活上要常觀照自己的起心動念，如實知見自己當下的那一念心。從觀照中察覺哪個善惡煩惱心所起現行，用善法來對治惡習，讓善的能量增長。然而，更重要的是當遇到問題時，如能理知所有事情的發生都有前因後果，都各有因緣果報，學習去除心識的虛妄分別和對境的執取，則能如實了知世間的實相，而不被現象迷惑。

其實如同傳統唯識學所說，世間現象是由阿賴耶識的種子所變現出來；由此，八識田中的習氣種子會影響人們對境的認識及詮釋。這也為什麼人們所看到的未必真實。事實上對外境的過濾和選擇是自我主觀判別所投射出來的相狀。如自己都不改變，那就只會活在自己的世界裡。因此，個人的覺受、情緒、煩惱、身口意行為都取決於一念之間，取決於自己的心識。因此，只要看清，反觀自身的起心動念，那麼當下就不會心隨境轉，自己做自己的主人翁，掌握這個世界，讓人我相處更圓融。

## 二、發揮轉念的力量

然而，日常生活中遇到困境時要如何境不轉心轉？從傳統唯識學是如何談「轉」？八個識中要先從哪一識開始下手？從《成唯識論集解》卷十：「六七因中轉，五八果上圓」<sup>221</sup>偈頌中可以清楚了知轉迷為悟的關鍵要從第六意識和第七識下手。但由於第七識和第八識形象太過於細微不容易察覺，因此從第六識來做改變。

此外，「種子起現行，現行薰種子」也或可說成為唯識修行的另一個下手處。聽聞善法、思惟法義、行善來回薰善的種子，藉此來增強阿賴耶識中善種子的勢力。從八識運作角度可知，任何資訊透過前五識接收都需經過第六意識來請出阿賴耶識裡本有的名言種子和我執種子，讓它們起現行，再回到第六識裡起分別，由第六識指揮前五識展開行為造作。然而，聽聞善法、念佛修持也是透過第六識來回薰善法到阿賴耶識。但由於第七識的四大煩惱（癡見慢愛）和我執的特質會抵制和削減善法回薰的勢力，因此，經過不斷的薰習善法，思惟法義來提升阿賴耶識中善種子的力量，而無形中惡種子的勢力會慢慢削減，而終究達到轉識成智。

---

<sup>221</sup> 護法等菩薩造，唐三藏法師玄奘奉詔譯，金庭長壽寺沙門通潤集解，《成唯識論集解》卷 10，CBETA 2021.Q2, X50, no.821, p.822a12 // R81, p.631b4 // Z 1 : 81, p.316b4。

《八識講話》中如何談「轉」？

其實轉識成智的「轉」，人人都可以做得到：迷惑的人要轉迷成悟；小心小意的人，要轉小為大；邪見的人，要轉邪為正；心裡常有惡念的人，要轉惡為善；妄想紛飛的人，要轉妄為真。山窮水盡疑無路，只要你心念一轉，就會柳暗花明又一村；心意一轉，自然有一個海闊天空的世界。<sup>222</sup>

有別於傳統唯識學解釋「轉」的概念，從星雲大師善巧方便的詮釋可以看到從不好的一面轉成好的一面。例如轉迷為悟、轉小為大、轉邪為正、轉煩惱為菩提、轉妄為真等。轉念，改變念頭，其實就在訓練人們的第六意識與第七末那識。在八識的運作中，能夠改變種子的地方就是在審慮思這個環節。在這個階段透過不斷思惟法義或善觀緣起的義理，就能慢慢改變原有執著的思想，回薰正面的種子和正念到八識田裡。雖然思惟法義的過程中第七末那識的我執會抗拒和干擾，但一次一次不斷的練習回薰善法，逐漸能讓阿賴耶識裡正念的力量增強。

當遇到困難時能換位思考，轉個念頭，不執取在負面情緒上，只要心念一轉，心裡會豁然開朗，身心開闊。而回薰善法的過程中其實已經在改變八識田中的種子屬性，慢慢增加純淨善種子和減去無明惡種子，這過程即是「轉」。星雲大師用了「轉念」的概念來闡述轉識成智的「轉」，不外乎希望大眾能運用「轉念」的道理來面對生活種種的困境。同時星雲大師也提到：

八識保存了一切的善惡業力，讓我們的生命充滿無窮的希望！如果能藉著修福修慧來薰發阿賴耶識裡的種子，必定能讓我們轉邪為正、轉穢為淨、轉苦為樂、轉凡為聖。……現世的我們，也許活得不夠稱意，不夠圓滿，但是，只要我們肯自我反省，藉由八識的修行，改往修來，未來自然會有一番風光霽月的人生！<sup>223</sup>

從這段文字裡談到轉迷為悟的概念。星雲大師提到八識保存了所有善惡種子。因此，需透過

<sup>222</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 172。

<sup>223</sup> 星雲大師，〈識與前生、後世的關係〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 91。

修福修慧，出坡作務、聽聞佛法、思惟法義，反省和改正自己，藉此改變和轉變八識田中種子屬性成清淨的種子。然而，這過程需透過八識分工合作才能成，由此，轉念需透過八識的修行來扭轉、改變人生或來生。

現實的生活中，也常看到有些人在危險的時候能鎮定不慌，在艱難困苦的時候能神色自若。這就要看認不認識自己，自己對心的訓練到什麼程度，有沒有轉換念頭的智慧了。<sup>224</sup>

在面臨生活中的困境時，一個人能不能有轉念的智慧有兩個關鍵：一、要看認不認識自己；二、自己對心的訓練到哪裡。這兩個轉念關鍵元素是環環相扣，缺一不可。認識自己重要的環節就是認識八識的特徵和運作。如懂得八識的運作，自己的起心動念，就能知道要用甚麼方法來對治自己的習氣及缺點。當懂得自己的問題所在，透過聽聞佛法、思惟法義、拜佛、禮懺來強化自己內心的力量。由此，當面對重重挑戰時就有力量轉念，快速跳脫負面情緒，不被逆境牽著走。

修行就是要平日「時時勤拂拭」看顧著我們的心，有朝一日才能見到「本來無一物」的風貌。悟道的禪師，只要當下心安，就能擁有三千大千世界。儒家主張凡事求諸己，禪師要求「隨其心淨則國土淨」，所以，人人都應該隨時隨地撿除心中的落葉啊！<sup>225</sup>

從文章中星雲大師提到修行是時時刻刻善護心念，時時勤拂拭，看好我們這一顆心。反觀自己的過程中看到自己的起心動念，從中去回薰善念，增加好的種子，進而去除心內煩惱。如同鼎州禪師撿落葉的公案所說，落葉如同煩惱，撿一片落葉，就如同去除一分煩惱無明，多一分清淨；久而久之便能看見自己清淨的本來面目。只要當下心安和清淨，內心的世界就是清淨；而這就如同星雲大師所說：

---

<sup>224</sup> 星雲大師，〈掌握心內的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 173。

<sup>225</sup> 星雲大師，《在人間自在修行-八識講話》，頁 176。

人生的自在安樂，本來就不假外求，所謂轉識成智，轉苦為樂，轉迷為悟，都必須自己親自去實踐，「心」就是萬事之主，任何的修行都離不開這個「心」！<sup>226</sup>

因此，要生活在哪種世界裡都由自己的「心」來決定。轉念也都要靠自己去實踐，而這一切都離不開「心」的修行。

然而，唯識學除幫助了解自己外，更重要的是以正見緣起來破執著。而人間佛教菩薩道場修行次第終究離不開修學聞思修，勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡，而最終轉識成智。<sup>227</sup>轉識成智是將生命中污染種子轉成清淨無染；將第八識惡種子轉成善種子，是修行證果必經的過程。然而，轉識成智的目的不外乎是將凡夫迷悟執著的根源轉成清淨無染的圓滿智慧；從自我偏執走向平等，無二元對立的生活。<sup>228</sup>

由如前文所敘述，透過分析星雲大師詮釋八識的修行，作者將轉依著重在前六識，這看似違背唯識學派的理論，但仔細的去剖析，其實八識的修行依然需透過八個識的分工合作才能達成，而第六識仍然還是修行的下手處，就因前五識只能接收外境的資訊。轉還是得透過第六識去轉，改變種子屬性，回薰善的種子；因此，轉依的結果會落在第八阿賴耶識。這也是為什麼星雲大師強調「我是佛」的理念。

是心是佛，我一再勉勵大家要肯定「我是佛」，這不是口號，是要引發每個人內在清淨的佛性，自淨其意，不斷的用淨念對治惡念。那麼，淨念相續，惡習的種子會枯萎，良善的種子必定日益壯大。唯識學，其實是認識自心的一面明鏡，更是修正習氣的最好規矩。「不明本心，學佛無益」，學了唯識，對人生的順逆、榮辱、得失、毀譽等等，必然看得透通，也能活得知足、淡定、歡喜、自在。<sup>229</sup>

從這段強而有力的文字裡看到星雲大師的慈悲和善巧方便。星雲大師用「我是佛」來提醒眾生皆有佛性，只因人們的煩惱、妄想、執著給覆蓋。透過「我是佛」來引發每個人清

<sup>226</sup> 星雲大師，《在人間自在修行-八識講話》，頁 176。

<sup>227</sup> 釋滿義，《星雲學說與實踐》。台北：遠見天下文化出版，2015 年，頁 259。

<sup>228</sup> 星雲大師，〈轉識成智-成佛必備的智慧〉，《星雲大師全集》。高雄市：佛光文化出版，2017，頁 220-221。

<sup>229</sup> 星雲大師，〈掌握內心的主人翁〉，《在人間自在修行-八識講話》，頁 178-179。

淨佛性，藉由它來約束自己，提升自覺力和觀照力。同時，透過聞思修，戒定慧，種種善行和淨念來回薰種子，增長善種子的勢力，久而久之惡習的種子勢力會削減；終究一天能將種子從雜染轉為清淨。而唯識學幫助人們認識自己的心，當自己如實知見看清楚這顆心的狀態是不是符合佛說的、人要的、淨化的、善美的，和檢視在修行層上是否有不斷淨化時就能知足、歡喜、而當面對所有外境挑戰時能身心自在，心不隨境轉。

從星雲大師的人間理念來談，人間佛教行者應具備「發菩提心」和「自覺行佛」的性格。透過本身的自覺來觀察世間萬物所發生的緣起緣滅和自身的起心動念，因而不容易被外境所影響。當己能覺察當下的念頭，如實知見，內心就有力量不易被外境牽著走。而面對外境，透過覺察來看見自身貪嗔癡的上演，看見自己的煩惱，進而以修持戒定慧，聽經聞法來改變、重新包裝種子，改變種子的勢力。自覺是看見身心的緣起和對境的起心動念，而發菩提心是用實踐面，透過行善，佛法憶持來改善本有種子的勢力，進而慢慢的將八識田中的種子轉染為淨。因此，人間佛教行者應具備自覺、覺察和轉念以面對生活中種種的挑戰。



## 第六章、結論

本文的研究成果主要包括三方面：

一、運用文本分析的方式理解《八識講話》的結構內涵，以及進行文獻回溯與比對，以掌握星雲大師對於唯識思想的詮解特色，即在於透過涵融於修行實踐的角度，一方面深入淺出地以生活性的語言造立偈頌，及透過講述生動故事、譬喻和禪門公案，介紹傳統唯識思想中八識的基本概念，以萬法唯識的體悟，進而朝向轉識成智的理想邁進。一方面比對《八識講話》中相關的引典文獻，發現其用以詮釋唯識思想的理解背景脈絡，偏向於太虛大師分類大乘典籍分的法界圓覺宗之經系，並未侷限在唯識典籍類。

比起一般唯識學所強調的入唯識性一心外無境，或是爭論阿賴耶識究竟屬於染或淨的論述，相較之下，星雲大師重視的是以心做為修行入手處、肯定阿賴耶識做為生命主體的所依，強調內心的轉念。

二、以互文性研究的方法，將星雲大師相關著作中有關唯識思想的講述內容，特別是有關萬法唯識及轉識成智的解釋觀點，加以歸納整理，繼而掌握詮釋八識的特質，運作和功能，著重在八識的修行，以及如何將八識的修行運用在生活中。都是在宣講唯識的義理，目的在讓人了解、認識自己身心的運作和了知煩惱的來源。

三、基於唯識思想的人間佛教修行方法與次第

人間佛教是菩薩道道場，離不開在大眾中修行。人間佛教修行次第是基於戒定慧、發菩提心、自覺行佛「我是佛」。戒定慧、發菩提心和自覺行佛其實不外乎就在對第六意識下手。戒律的約束能透過第六意識來察覺和觀照身口意的行為。透過自覺而覺察身心的緣起和歷緣對境的起心動念。自覺行佛「我是佛」是希望從持戒中來發掘自我的本性—自覺；發心利人一行佛，來改變身語意的行為。透過聞思修、戒定慧，種種善行和淨念來回薰種子，增長善種子的勢力，久而久之惡習的種子勢力會削減；終究一天能將種子從雜染轉為清淨。因此，調伏煩惱須從第六意識下手、相信眾生皆有佛性，以發菩提心、服務奉獻、自利利

他，努力朝向修菩薩行，以轉世成智為目標透過約束身口意的行為來減少惡行的造作，最終覺行圓滿的佛果。

然而，對於唯是思想的人間佛教修行方法來看，星雲大師是從修行的觀點而述，不以學術論爭為要；因為他要引導普羅大眾或佛光人走向修行的路途。主張「我是佛」、人人都是佛的觀點是星雲大師"涵融一切法"的圓覺學而來，加以發揮與強調。

在《在人間自在修行-八識講話》文本中發現星雲大師以淺顯易懂的語言和詞彙，如生活性的語言及生動故事、譬喻和禪門公案來詮釋深奧難懂的唯一識義理，更運用偈頌加以說明，採取朗朗上口的方式，詮釋萬法唯識及轉識成智的理念，讓聽聞者印象深刻且易於理解。

爬梳文本過程時發現《八識講話》為當初星雲大師在香港紅勘及台北國父紀念館舉辦的佛經講座時所準備的講綱，此後因應大眾需求，將《八識講話》重新整理成書刊行，書名為《在人間自在修行-八識講話》。從這能看見星雲大師以大眾為第一的理念，展現人間佛教精神與慈心悲願，將艱澀難懂的佛法以深入淺出，白話的方式讓人能懂、能實踐、能受益。

透過第二章在爬梳文本時，星雲大師承繼佛法真理而引用不同經典、禪門公案、譬喻故事和自拈的八識偈頌來詮釋八識的特質，運作和功能，著重在八識的修行，以及如何將八識的修行運用在生活中。人間佛教是八宗兼弘，不偏於空或執取有。而為了讓大眾能更理解唯識的修行方法，星雲大師以淺顯易懂的語言來闡述，這其實幫助缺乏唯識背景的普羅大眾都能聽得懂、讀得懂，而從中去受益唯識的義理；讓他們有因緣認識自己身心的運作和了知煩惱的來源。

由此，第三章透過回溯原典或原文，發現這些譬喻故事、公案和成語故事諸多來自《大智度論》、《五燈會元》、《雲門匡真禪師語錄》、《晉書·樂廣傳》、《晉書·卷七九·謝安列傳》、《晉書·卷一一四·苻堅載下》。

《八識講話》引用十五種不同典籍來敘述八識的運作，功能和修行。筆者從太虛大師大乘三宗歸納法得知星雲大師除了以法相唯識宗來詮釋唯識思想外，也以法界圓覺宗和法性空慧宗的方式來詮釋，且法界圓覺宗的比例多於法相唯識宗和法性空慧宗。法界圓覺宗是說明

佛法界及眾生可能成佛之佛性<sup>230</sup>；也詮釋為佛知見，佛的圓滿智慧。<sup>231</sup> 星雲大師引用諸多法界圓覺宗經文，或可說是作者融會八宗的思想，以圓融的角度來詮釋傳統唯識思想。因此，本研究從中去推論和連結星雲大師在文本中以「我是佛」來強調眾生皆有佛性。如人人都能轉念，當下即是轉識成智；進而透過唯識回薰的修行理論和轉依的概念來改變八識田中的種子從雜染轉成清淨。

針對第四章的研究，由於轉識成智的理論不容易被大眾所理解，因此，星雲大師透過八識的修行來探討如何運用八識的修行來轉依，以及如何將八識轉成四智。星雲大師從前五識的修行切入作為現代人修行的下手處，考量普羅大眾較熟悉眼耳鼻舌身的概念，以及日常生活中的運用。由此，修行的下手處看似著重在前五識（眼耳鼻舌身）；但眼耳鼻舌身識的修行和運作其實都離不開八個識的分工合作和第六意識的協助。例如聽經聞法、辨別是非、思惟法義等都需依靠第六意識的分別作用而完成。因此，最終還是依第六意識來改變種子的勢力。由此，轉依還是得透過第六識去轉，改變種子屬性，回薰善的種子到八識田中。從這或可說轉依的過程是在前六識（眼耳鼻舌身意），而轉依的結果會落在第八阿賴耶識。

修行都離不開生活，一切都與生活息息相關。所謂「佛法在世間，不離世間覺」，修行即生活，生活即修行。人間佛教著重解行並重，知行合一，在日常生活中去實踐佛法。然而，對星雲大師而言，修行不是眼觀鼻、鼻觀心，人間佛教重視生活的修行，尤其是心靈的淨化。<sup>232</sup> 人間佛教重視以人為本，重在落實菩薩道的實踐，以發菩提心，服務奉獻，發心利人來成就最終覺行圓滿的佛果。因此，人間佛教的修行基於在戒定慧，以緣起中道為根本。而這不離五戒十善、四攝六度，勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡，實踐三好，淨化身口意的行為。其實修行沒有途徑，只有老實在生活中實踐佛法，才能從煩惱苦海中解脫，轉迷為悟；而星雲大師提到人間佛教修行次第是「做，就對了」。<sup>233</sup>

<sup>230</sup> 〈中國佛學〉，《太虛大師全書 法藏 佛法總學 (三)》，太虛大師全書影印委員會，頁 546-547。

<sup>231</sup> 黃國清，〈太虛大師的法華思想〉，《通識教育與跨域研究》第 8 期（2010 年 12 月），頁 25-46。

<sup>232</sup> 星雲大師，〈佛教對「修行問題」的看法〉，《星雲大師全集 39 人間佛教當代問題座談會 5》。高雄：佛光文化出版社，2017 年，頁 72-73。

<sup>233</sup> 心保和尚，〈談星雲大師《人間佛教佛陀本懷》〉，《人間佛教佛陀本懷輯要》。高雄市：佛光文化，2020 年，頁 7。

由此，從星雲大師所倡導八識的修行來看人間佛教的修行，一切都不偏離傳統唯識學所說的修行下手處在第六意識。藉由種種善行和淨念來回薰善的種子，增長善種子的勢力；終究一天能將八識田中的種子從雜染轉為清淨。大師也提到三界唯心、清淨心性；因此，人間佛教行者應具備「發菩提心」和「自覺行佛」的性格。透過本身的自覺來觀察世間萬物所發生的緣起緣滅和自身的起心動念，因而不容易被外境所影響。而當自己如實知見看清楚當下這顆心的狀態是否符合佛說的、人要的、淨化的、善美時，就能幫助自己面對所有外境挑戰時能身心自在，作自己心內的主人翁，心不隨境轉。



## 參考書目

### (一) 藏經原典：

- 東晉·佛馱跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，CBETA 2021.Q2, T09, no. 278。
- 龍樹菩薩造，後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》卷 12，CBETA 2021.Q1, T25, no. 1509。
- 宋·天竺三藏沙門求那跋陀羅譯，《觀楞伽經記》卷 5，CBETA 2021.Q2, X17, no. 326。
- 宋·普濟集，《五燈會元》卷 3，CBETA 2021.Q2, X80, no. 1565。
- 宋·普濟集，《五燈會元》卷 1，CBETA 2021.Q2, X80, no. 1565。
- 宋·延壽集《宗鏡錄》卷 73，CBETA 2021.Q1, T48, no. 2016。
- 宋·智昭集，《人天眼目》卷四，T48, no. 2006。
- 馬鳴造、真諦譯，《大乘起信論》，CBETA 2021.Q2, T32, no. 1666。
- 唐·世親造、玄奘譯，《大乘百法名門論》，CBETA 2021.Q2, T31, no. 1614。
- 尊者世親造，三藏法師玄奘奉 詔譯，《阿毘達磨俱舍論》卷 2，CBETA 2020.Q4, T29, no. 1558。
- 大唐三藏法師玄奘奉 詔譯，世親菩薩造，《唯識三十論頌》，CBETA 2020.Q4, T31, no. 1586。
- 大唐三藏法師玄奘奉 詔譯，《解深密經》，CBETA 2021.Q2, T16, no. 676。
- 大唐罽賓國三藏般若奉 詔譯，《大乘本生心地觀經》卷 8〈10 觀心品〉，CBETA 2021.Q2, T03, no. 159。
- 唐天竺沙門般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 4，CBETA 2020.Q4, T19, no. 945。
- 唐·玄奘解，明智旭解，《八識規矩直解》，CBETA 2021.Q2, X55, no. 895。
- 南漢文偃說·守堅編，《雲門匡真禪師語錄》卷 1，CBETA 2021.Q2, J24, no. B138。
- 明·匡山五乳·廣益·纂釋，《八識規矩纂釋》，CBETA 2021.Q2, X55, no. 894。
- 清·行舟註，《八識規矩頌注》，CBETA 2021.Q2, X55, no. 897。
- 于闐國三藏·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷 19，CBETA 2021.Q2, T10, no. 279。
- 大慈恩寺沙門大乘光撰，《大乘百法明門論疏》，CBETA 2021.Q2, T44, no. 1837。
- 沙門基撰，《成唯識論述記》卷一，CBETA 2021.Q1, T43, no. 1830。

## (二) 星雲大師著作：

星雲大師，〈我回味虛大師五十生日詩〉，《我不是「呬教」的和尚》。高雄：佛光出版社，2019年。

《自學之道》。台北：臺灣商務印書館股份有限公司，2019年。

《在人間自在修行-八識講話》。高雄：佛光出版社，2018年。

〈人間佛教的「治心十法」〉，《人間佛教學報藝文》第11期(2017/09/16)。

《星雲大師全集 佛教叢書 1 教理 1》。高雄市：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 30，人間佛教論文集 4》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 39，人間佛教當代問題座談會 5》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 46，佛教叢書 5 經典 3》。高雄市：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 58，佛教叢書 17 宗派 3》。高雄市：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 74 佛光教科書 5 宗派概論》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 97，金玉滿堂 5-星雲法語》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 105，演講集 2 佛教與生活》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 109，演講集 6，有情與心識》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 114，主題演說：當代人心思潮》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 156，星雲說喻 2》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 157，星雲禪話 3》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 161，星雲法語 1》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集 204，雲水樓拾語》。高雄：佛光出版社，2017年。

〈太虛大師〉，《星雲大師全集 225 參學瑣憶 1》。高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集佛法真義》。高雄：佛光出版社，2017年。

星雲大師口述，妙廣法師等紀錄，《人間佛教佛陀本懷》。高雄市：佛光出版社，2016年。

星雲大師口述，佛光山書記是紀錄，《百年佛緣-行佛篇 2》。高雄：佛光文化出版社，2013年。

星雲大師，《人間佛教的戒定慧》。高雄：佛光文化，2013年。

《人間佛教當代問題座談會》。台北：香海文化，2008年。

《修行在人間-精進》。台北市：香海文化，2007年。

《佛光教科書第二冊：佛教的真理》。台北：佛光出版社，1999年。

《佛光教科書·宗派概論(五)》。台北：佛光出版社，1999年。

《佛教叢書 1:教理》。高雄：佛光出版社，1998年。

《佛光叢書 6:宗派》。高雄：佛光出版社，1998年。

星雲大師總監修，李富華釋譯，《中國佛教經典寶藏經典白話版-楞嚴經》。高雄：佛光出版社，  
1996年。

星雲大師，《星雲大師演講集(二)》。高雄市：佛光文化出版，1982年。

### (三) 太虛大師著作

太虛大師，《太虛大師全書 法藏：佛法總學(一)》，太虛大師全書影印委員會，1950年。

《太虛大師全書 法藏：大乘通學(四)》，太虛大師全書影印委員會，1950年。

《太虛大師全書 法藏：法相唯識學(六)》，太虛大師全書影印委員會，1950年。

### (四) 專書

于凌波，《唯識三論今詮》。台北：東大文化出版，1997年。

《唯識學入門六記》。台中市：李炳南居士紀念文教基金會，2004年。

《唯識學十二講》。台北市：慧炬出版社，2000年。

《唯識學綱要》。台北市：東大文化出版，1992年。

《唯識名相新釋》。台北市：新文豐出版社，1997年。

《唯識三頌講記》。台北市：佛光出版社，1998年。

王恩洋，《中國佛教與唯識學》。北京：宗教文化出版社，2002年。

白雲禪師，《唯識心理學》。彰化縣：佛印月刊社，1989年。

李潤生，《唯識三十頌導讀》。新北市：全佛文化，2011年11月。

如覺法師，《唯識思想入門》。台北：圓明出版社，1997年。

吳汝均，《唯識哲學-關於轉識成智理論問題之研究》。高雄市：佛光出版社印行，1978年。

法舫法師，《唯識史觀及其哲學》。台北：天華出版，1978年。

法舫法師，《阿賴耶識的研究》。台北縣：世界佛教出版社，1995年。

周叔迦，《唯識研究》。台北市：天華出版，1979年。

徐典正，《唯識思想要義》。台北：佛光文化出版社，1993年。

- 周志煌，《唯識與如來藏》。台北市：文津出版社，1998年。
- 歐陽竟無，《唯識講義》。台北市：佛教出版社，1978年。
- 學愚，《人間佛教：星雲大師如是說，如是行》。香港：中華書局，2011年。
- 韓廷傑，《唯識學概論》。台北市：文津出版社，1993年。
- 依昱法師，《觀心·開心：大乘百法明門論解說（一）》。高雄：佛光文化出版社，1984年。
- 《談心說識》。高雄：佛光文化出版社，1993年。
- 《知心·明心：大乘百法明門論解說（二）》。高雄：佛光文化出版社，1996年。
- 倪梁康，《新譯八識規矩頌》。台北：三民書局，2013年。
- 許洋主，《唯識關鍵字》。台北：法鼓文化，2018年。
- 程恭讓，《星雲大師人間佛教思想研究》。高雄：佛光文化事業有限公司，2015年。
- 張曼濤，〈唯識學之產生及其史略〉，《唯識學的發展與傳承》。台北市：大乘文化出版，1978年。
- 楊白衣，《唯識讀本》。高雄市：慈恩出版社，1981年。
- 聖嚴法師，《探索識界-八識規矩頌講記》。台北：法鼓文化，2001年。
- 昭慧法師，《初期唯識思想》。台北：法界出版，2001年。
- 徐典正，《唯識思想要義》。台北：佛光文化出版社，1993年。
- 慈航法師，《相宗十講》。台北：天華出版社，1998年。
- 夢參老和尚講述，〈卷第四 正宗分-釋六根細辨相伏〉，《楞嚴經淺釋 中冊》。台北：方廣文化，2018年。
- 演培法師，《唯識法相及其思想演變》。台北：天華出版，1990年。
- 釋光泉，《唯識研究-第六輯》。北京：商務印書館，2019年。
- 鄭振煌，《轉複雜的煩惱心為簡單的菩提心：八識規矩頌輕鬆解歡喜行》。台北：大千出版社，2018年。
- 釋寬謙，《解開生命的密碼-八識規矩頌講記》。台北：法鼓文化，2020年。
- 釋滿義，《星雲模式的人間佛教》。台北：天下遠見出版，2005年。
- 《星雲學說與實踐》。臺北：遠見天下文化出版，2015年。
- 釋印順，《印度佛教思想史》。臺北：正文出版社，1992年。
- 闕正宗，《宜蘭弘法十年記—青年星雲的人間佛教之路》。高雄：佛光文化，佛光山人間教研究院，2018年。



### (五) 外文專書、中譯:

Lusthaus, Dan. *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogacara Buddhism and Ch'eng Wei-Shih Lun*. Routledge: 2014.

橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，台北：東大圖書股份有限公司，2002年。

### (六) 期刊論文:

李廣良，〈人間佛教之「人間化、現代化、生活化」〉，《輯二\_人間佛教宗要》第二期（2015/09），頁 185-190。

橫山紘一，〈生活唯識第五講:唯識的科學性〉，《人間佛教學報藝文》，第 23 期（2019/09/16），頁 190-201。

〈生活唯識第四講:來自深層的健康〉，《人間佛教學報藝文》，第 22 期（2019/07/16），頁 142-159。

〈生活唯識第三講:「體得」唯識〉，《人間佛教學報藝文》，第 21 期 v 頁 148-162。

〈生活唯識第二講:「自己」到底是甚麼?〉，《人間佛教學報藝文》，第 20 期（2019/03/12），頁 188-203。

〈生活唯識第一講:唯識的歷史和基本思想〉，《人間佛教學報藝文》，第 19 期（2019/01/16），頁 138-151。

〈唯識的生活方式〉，《人間佛教學報藝文》，第 6 期（2016/11/16），頁 24-378。

林育民，〈星雲大師心識觀研究〉，《2013 年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會（下）》（2013 年 8 月），頁 186-213。

陳一標，〈三界唯心與星雲大師的經典詮釋〉，《2019 年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會》（2020 年 5 月），頁 498-523。

陳劍鎧，〈人間佛教的管理心法〉，《2018 輯六，人間佛教高峰論壇》。高雄：佛光文化出版社，2019 年。

趙東明，〈星雲大師論唯識-兼論一些相關的唯識學理論〉，《2013 年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會（下）》（2013 年 8 月），頁 214-272。

黃國清，〈太虛大師的法華思想〉，《通識教育與跨域研究》第 8 期（2010 年 12 月），頁 25-46。

滿耕，〈星雲大師與當代人間佛教（五之一）〉，《普門學報》第 31 期（2006 年 01 月），頁 1-36。

楊牧貞 & 許源浴，〈從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響〉，《普門學報》第 57 期（2010

年 05 月)，頁 75-94。

溫淑貞，《萬法唯識的理論與實踐-以轉識成智為中心之研究》南華大學哲學研究所，2009。

釋滿紀，〈唯識繫於人間之基本向度〉，《普門學報》第 33 期（2006 年 05 月），頁 1-15。

林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》第 18 期（2003 年 11 月），頁 1-12。

鄭石岩，〈唯識法門與心理健康-唯識派心理學的時代意義〉，《普門學報》第 02 期（2001 年 03 月），頁 1-16。

鄭石岩，〈唯識法門看生命的實現-唯識派心理學及其在諮商輔導上的應用〉，《2001 年佛學研究論文：人間佛教》。高雄：佛光山文教基金會，2001 年

釋知宏，《《楞嚴經》心性論一真妄二心之探究》南華大學人文學院宗教學研究所，2020，指導教授：釋永本&釋覺明。

### （七）工具書

慈怡主編，《佛光大辭典》。高雄：佛光出版社，1995 年。

《佛光大藏經唯識藏·著述部·八識講話外五部》。高雄：佛光出版社，2016 年。

《佛光大藏經唯識藏·論部·成唯識論外二部》。高雄：佛光出版社，2016 年。

### （八）網路資料

滿紀法師，〈八識規矩頌〉，《人間佛學 iBuddha 網路影音平台》，2019 年。

滿紀法師，〈大乘百法明門論〉，《人間佛學 iBuddha 網路影音平台》，2019 年。

根據國家教育研究院，教育部成語典，

<http://hanzi.cmex.ericjounq.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=94&webMd=1&powerMode=1&la=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

根據國家教育研究院，教育部成語典，

<http://hanzi.cmex.ericjounq.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=94&webMd=1&powerMode=1&la=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

根據國家教育研究院，教育部成語典，

<http://hanzi.cmex.ericjounq.idv.tw/idiom/idiomView.jsp?ID=20&q=1>，引用日期：2021 年 4 月 12 日。

## 附錄

### 〈附錄一〉：《八識講話》內容分類與摘要

書名：《在人間自在修行—八識講話》

作者：星雲大師

出版時間：二〇一八年

---

演講日期：一九九七年

地點：香港紅磡體育館

主講人：星雲大師

聽眾：大眾（佛光人）

#### 講座發起緣由

星雲大師希望講經都已能讓人聽得懂為期許，希望佛法真理，以親切白化或貼近生活的方式表達出來使有緣者都能聽得懂、用得上。對於大眾望之卻步的唯識學，大師於傳統解釋上，切入現代人思惟，為八識之間分工合作的關係，重新加以詮釋。

#### 講座內容

淺談唯識及八識的認知：

唯識的傳承歷史- 部派佛教（我空法有）

印度大乘佛教：

中觀學派（我空法空）-但缺少輪迴主體觀

唯識學派（我空法空）-輪迴主體（阿賴耶識）

唯識相關著作-唯識祖師

- 彌勒菩薩-瑜伽師地論
- 無著菩薩-攝大乘論
- 世親菩薩-大乘百法名門論、唯識三十論頌

- 唯識學家-十大論師研究及解釋唯識三十論頌
- 玄奘大師-翻譯及融合其他九大論師的譯論結集成《成唯識論》，再從《成唯識論》擇取精要，造八識規矩頌。

## 八識的功能

- 前五識：眼、耳、鼻、舌、身識（根觸塵產生識）－認識，抓取資料
- 第六識：意識（虛妄分別）
- 第七識：末那識（執第八識為我）
- 第八識：阿賴耶識（收藏所有善惡種子-輪迴主體）

## 八識的修行

- 眼識：平時眼睛習慣向外追求色塵，經常迷失在表相中，若能利用肉眼修行，修慈眼、慧眼、法眼、佛眼，那麼，有朝一日必能感得「通身是眼」的境界。
- 耳識：人的雙耳也習慣愛聽是非，喜歡聽甜言蜜語、靡靡之音，而徒增煩惱，擾亂平靜的生活。所以耳要善聽人言、諦聽聖言、兼聽善言、全聽逆言。如此，耳朵自然對是非、雜染之言不起作用，日久，只聞清淨、善美的法音。
- 鼻識：藉由鼻子，可以訓練自我不因香臭揀擇而煩惱。鼻子不只是能接收外來的一切氣味、冷熱，也是觀照我們對香塵執著的一面明鏡。
- 舌識：善加利用口舌，從說好話開始口舌的修行，說愛語、慰語、善事、佛法。口業清淨，心也必定會清淨。
- 身識：利用這個短暫存在的身體「借假修真」，成就我們的修行，以勤勞、謙恭、禮拜、念佛，來莊嚴我們的色身，改變我們的氣質。
- 意識：學習會思惟、能包容、能靈巧、能接受，時時護念著我們的心，把心念安住在慈悲喜捨中，那麼，第六意識就不再起雜染分別，身口意自然轉化為清淨無垢。<sup>234</sup>

---

<sup>234</sup>以上相關內容參見星雲大師，星雲大師，〈導言〉，《在人間自在修行-八識講話》。高雄：佛光文化出版社，2018年3月，頁32-35。

- 第七識：學會去除我執和修平等觀
- 第八識：回薰善的種子

## 唯識的應用

人常常處在分別、二元對立，以個人的心識來認定一件事物的美醜好壞。心識力量可藉由念佛、參禪、禮拜來增長，來抵擋外在八風的考驗。轉念是各種法門中的核心，能幫助轉迷為悟，從無明轉到清淨。

### 一、總論八識

#### 識的意義與功能

##### （一）前六識-認識、分辨、了別

- 前五識及第六識根發之識。前五識接觸外境，領納外境，需靠第六識幫忙才能產生認識作用。第六識有主導作用，前五識有障礙，只要心識健全還是可以發揮作用。
- 星雲大師以村莊來比喻心事的力量強大。眼、耳、鼻、舌、身為五個村民，心為村長。如心好，村長帶領的好，村民會做種種好事。前五識就好比聯合國，互助合作，彼此幫忙。
- 第六識-有恆審思量的作用但審而不恆（在睡眠，悶絕情況下無法使用）。

##### （二）第七識-恆審、思量、傳達

- 稱末那識和傳達識
- 以第八識為我-恆審思量-我執的來源
- 傳達，把所有前五識造作的善惡通通毫不遺漏傳達給第八識

##### （三）第八識-種子、薰習、現行

- 倉庫：無分別收藏善惡種子
- 如瀑流
- 種子輪迴觀：種子起現行，現行薰種子
- 「三法輾轉，因果同時」
- 佛教注重薰習，有所謂：「以聞思修，入三摩地。」藉由聽聞、思惟、修學佛法的的薰習而進入正定等持的過程。佛法裡的修行，如誦經、拜佛、禮懺、禪定、六度、四攝、五

戒、十善等，都藉由「薰習」的作用，讓我們的身心得以轉染為淨。

### 識與根、塵的關係

- 六根觸對六塵產生六識
- 人的六根助長對六識了別對境，如能善加利用能助行者證悟
- 前五根分為扶塵根和勝義根。
- 扶〔浮〕塵根: 眼、耳、鼻、舌、身(肉眼可見的器官)
- 勝義根：對五塵認識作用（肉眼無法看見）

### 前五識與第六識的關係

前五識有領納外境，沒有審查分別的功能。它需要有第六識才能升起認識，了別，分別的作用，這也稱五俱意識。前五識和第六識一起認識世界。例如耳多聽聞佛法，需靠第六識協助來了解佛法義理。

### 識與心、意的關係

《成唯識論》裡的心、意、識指的都是同一個「心」

- 心:集起是謂心
- 意:思量是謂意
- 識:了別是謂識
- 識-了別，主要講前六識
- 意-思量，末那識
- 癡見慢愛四大根本煩惱
- 心:集起，主要在講藏識-第八阿賴耶識
- 執持根身，器世間

### 識的三能變

- 初能變-異熟能變-阿賴耶識
- 第二能變-思量能變-末那識
- 第三能變-了別能變-前六識

## 八識生起的因緣

- 一切有為法都是因緣合和而生。而八識的作用也是如此，需有相應的原來協助才會產生識。
- 阿賴耶識識前七識的根本依緣；末那識識前六識的染淨依緣；五識生起需仰賴第六識才能分別。八識生起條件或依緣有九緣：眼緣、境緣、空緣、明緣、作意緣、分別依緣、染淨依緣、根本依緣、種子依緣。

## 識與前生、後世的關係

- 八識中，阿賴耶識為本識。執持跟身和器識間。當一期生命結束，前六識隨肉體朽壞滅去，但所有功能及善惡種子處存在阿賴耶識，所以下一期生命開始時，阿賴耶識會再延伸下來。
- 第八識保存了善惡業力，因此可藉由修福修慧來回薰開發阿賴耶識理的種子，讓我們轉邪為正、轉穢為淨、轉凡為勝。

## 二、分解八識，到「八識的修行」

在第二講，分解八識的文章裡，星雲大師以偈頌的方式來分解八識的功能及運作。再從每一識的內涵提出修行方法。

### （一）前五識的內涵與修行

#### 眼

- 修慈眼：用慈悲，憐憫心來看待人事物
- 修慧眼：用智慧明白事理、人理、物理
- 修法眼：明白諸法原理、了知緣起緣滅，緣起中道的道理
- 修佛眼：用慈眼、慧眼、法眼去面對所有事物

#### 耳

- 多聞薰習
- 要善聽：從善如流，從好處設想。聽而不聽，不聽而聽。
- 要諦聽：注意，用心聽，聞善言要著意才能種下好的種子。

- 要兼聽：多方面了解，不聽一家之言，要能普聽
- 要全聽：全面聽聞了解，才能了解事情的緣起緣滅

## 鼻

- 調節呼吸：觀呼吸來察覺心理狀態，能幫助穩定心情。
- 不著香臭：不在香臭中揀擇分別，才能減少不必要的煩惱。
- 自利利他：透過生命在呼吸間的道理來懂得珍惜一切眾生的生命。

## 舌

- 說愛語：真誠懇切待人、與人融洽談話能廣結善緣，增進人際關係。
- 說慰語：安慰的語言給人信心
- 說善事：言語要合於佛法的正道，善美的內容
- 說佛法：常說佛法，能令眾生心開意解，解除煩惱

## 身

- 威儀莊嚴：四威儀，外束其身，內檢其心
- 禮拜謙恭：拜佛接心，保持正念，善念，心懷慈悲平等，才能悟到佛法空美的道理
- 改變氣質：從身心徹底改變自己
- 勞動服務：用身體服務社會，人群，讓他發揮最大的價值。

### （二） 第六識的內涵與修行

- 要會思維：用智慧，對任何事物不加入自我主觀意識，才能看見萬物的本來面目
- 要能包容：心量有多大，世界就有多大。以慈悲心，包容心對待他人不完美之處，才能圓滿自己的修行。
- 要能接受：照顧好當下這一念。魔不再外，在自己的貪嗔癡煩惱理，障礙自己向上提升。
- 不動心才是最好的修行

### （三） 第七識的內涵與修行

- 第七識又稱末那識-是「意」和「思量」的意思
- 第七識的作用是以我為出發點，追求對我有利的物質和精神滿足



- 去除我執：「我與心」之間的貪嗔邪見，憂悲苦惱熾盛帶來的苦。因此要學習放下「我」，讓「我」空無執著，放下自我成見，第七識才能開拓心胸。
- 修持平等：破除我執，修平等觀，「人我平等、自他不二」。平等的面對一切因緣，面對一切眾生，生命才可能從輪迴中解脫除來。

#### （四）第八識的內涵與修行

- 回薰善美的種子，開發好的名言和業種子，增強好種子的勢力和力量，自然而然會抵抗惡種子

#### （五）圓滿的生命境界（轉識成智）

轉識成智-將八識轉四智

##### **轉前五識為成所作智**

把前五識轉為良民，讓它們安分守己。能隨順眾生的根性給予因應的教法，解決煩惱

##### **轉第六識為妙觀察智**

從分別計較的有漏知見轉為清淨無漏的智慧。能巧妙觀察眾生根機說法無礙。

##### **轉第七識為平等性智**

去除我執，平等，自他不二的道理

##### **轉第八識為大圓鏡智**

「大」是廣大開闊；「圓」，是圓滿；「鏡」是比喻第八識轉識成智之後，像一面一塵不染的鏡子，無所不照，無分別，體現本來面目。

「智」般若智，證悟般若，證悟涅槃，證悟佛性。

轉識成智後的世界如「心包太虛，量周沙界」。如虛空無有分別，體現萬法的本來面目。滅去時間空間、人我對待，證悟般若、涅槃，證悟佛性。

### **三、萬法唯識**

「三界唯心，萬法唯識」，宇宙萬物與我們心識間存著密切的關係。種種一切都由心識所變現。因此清楚明白當下這一念就能了解三界內的諸法。

### （一）唯識所現的生活觀

- 美醜都在一念之間
- 世間上的好或不好，喜歡不喜歡都是以自己的心識分別所現。
- 懂得萬法唯識道理，心就可以掌握間，不被左右。
- 一切識都取決於我們的心識
- 萬法就看自己怎們想
- 每件事情的因緣果報，都看自己心意如何能用的大，用的好，用的如法。

### （二）心識的力量

韓國元曉大師的典故：「心生故種種法生，心滅則龕墳不二」。「三界唯心，萬法唯識」，別無心外之法可求。

心識有力量就不會對境生迷。

透過拜佛、念佛來增強心的力量，從心不苦做到身不苦。

### （三）轉念的修行

以轉念來看待自己不如意的遭遇，它就是一種修行功課。

轉念能消弭內心的衝突，幫助身心處在安樂的狀態中，改善扭轉惡因惡緣。

### （四）掌握心內的主人翁

人生的自在安樂本是不假外求。所謂轉識成智，轉苦為樂，轉迷為悟，都需靠自己去實踐。

「心」是萬事之主，任何修行都離不開這個「心」。

## 〈附錄二〉太虛大師大乘三宗經論列表

“太虛大師”的大乘三宗	
法性空慧宗	《金剛般若波羅蜜經》、《能斷金剛般若波羅蜜多經》、《仁王護國般若波羅蜜多經》、《十二門論》
法相唯識宗	《解深密經》、《佛說觀彌勒菩薩上生兜率陀天經》、《瑜伽師地論》、《辨法法性論》、《辨中邊論頌》、《攝大乘論》、《唯識三十論》、《唯識二十頌》、《大乘五蘊論》、《八識規矩頌》、《大乘百法明門論》、《大乘法苑義林唯識章》、《因明概論》
法界圓覺宗	《大乘妙法蓮華經》、《大佛頂首楞嚴經》、《大方廣佛華嚴經》、《楞伽阿跋多羅寶經》、《維摩詰經》、《圓覺經》、《大乘起信論》、《藥師琉璃光如來本願功德經》、《觀無量壽佛經》、《佛說阿彌陀經》、《地藏菩薩願經》

資料來源：內容參閱太虛大師，〈第五篇法性空慧學〉、〈第六篇法相唯識學〉、〈第七篇法界圓覺學〉，《太虛全集》，悲華在現，<http://www.beihua.org/dwpfxkhx/index.jhtml>，引用日期：2021年7月24日。