

(修订版)

# 佛教心理学

(上册)

陈兵◎著

普贤行愿研修会◎校

弘化社恭印



## 第一章 佛教与心理学（绪论） 16

|               |    |
|---------------|----|
| 第一节 佛教对心的高度重视 | 17 |
| 一、佛法宗要——心之缘起  | 17 |
| 二、“一切法中，心为上首” | 20 |
| 三、“心理主义”的佛教   | 23 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第二节 佛教心理学源流     | 25 |
| 一、原始佛教心理学       | 26 |
| 二、部派佛教心理学       | 27 |
| 三、印度大乘心理学       | 32 |
| 四、印度密乘心理学       | 34 |
| 五、中国佛教心理学       | 35 |
| 六、朝鲜、日本、越南佛教心理学 | 41 |
| 七、近现代西方佛教心理学    | 44 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第三节 佛教心理学的特质、价值和影响 | 46 |
| 一、鲜明的出世间特性         | 46 |
| 二、解行相应、止观双运的方法     | 49 |
| 三、定散双究，染净同论        | 53 |
| 四、正见为导及心灵哲学的发达     | 54 |
| 五、佛教心理学的价值和影响      | 56 |

## 第二章 心——多功能多层次的集起（上） 59

|             |    |
|-------------|----|
| 第一节 “心”的名义  | 59 |
| 一、心、意、识     | 59 |
| 二、“心”的类别及特性 | 60 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第二节 受想行识四蕴        | 63 |
| 一、受蕴——感受、情绪、情感、心境 | 63 |
| 二、想蕴——感知觉、想象      | 67 |
| 三、行蕴——造作、意志、自我意识  | 69 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 四、识蕴——心王               | 71  |
| 五、四蕴的运作                | 72  |
| 第三节 前五识：眼耳鼻舌身五识        | 73  |
| 一、前五识的分工               | 73  |
| 二、前五识的特点               | 77  |
| 三、前五识的染净及相应心所          | 78  |
| 第四节 第六识：意识             | 80  |
| 一、意识的作用                | 80  |
| 二、意识的运作状态及种类           | 85  |
| 三、意识为染净迷悟的关键           | 88  |
| 第五节 第七识：末那识            | 91  |
| 一、“思量为性相”、作为意根的末那识     | 92  |
| 二、恒执内自我的染污末那           | 94  |
| 三、末那识的相应心所             | 97  |
| 四、关于末那识必有的论证           | 98  |
| 五、末那识为“染净依”            | 99  |
| 第六节 第八识：阿赖耶识           | 102 |
| 一、阿赖耶识的语义及别称           | 103 |
| 二、阿赖耶识的摄藏功能            | 105 |
| 三、阿赖耶识所了境及相应心所         | 108 |
| 四、阿赖耶识的行相              | 109 |
| 五、阿赖耶识为染净之本            | 111 |
| 六、阿赖耶识的真妄              | 113 |
| 七、关于阿赖耶识必有的论证          | 119 |
| 第七节 第九识：阿摩罗识           | 125 |
| 一、真识、如来藏识、根本心、泥洹识、阿摩罗识 | 125 |
| 二、作为佛等圣众清净心的真常心、阿摩罗识   | 127 |
| 三、凡夫本具的真心、阿摩罗识         | 129 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 四、从结构论建立第九识                | 130        |
| 五、以真心为心的体性而立或不立第九识         | 133        |
| 六、从结构论反对立第九识               | 135        |
| 七、关于第九识争议的评议               | 136        |
| <b>第三章 心——多功能多层次的集起（中）</b> | <b>141</b> |
| 第一节 无记及不定心所法               | 142        |
| 一、遍行心所法                    | 143        |
| 二、别境心所法                    | 145        |
| 三、不定心所法                    | 148        |
| 第二节 善心所法                   | 152        |
| 一、唯识学十一种善心所                | 152        |
| 二、对善心所法的补充                 | 156        |
| 第三节 不善心所法及烦恼的辨认            | 165        |
| 一、六大根本烦恼                   | 165        |
| 二、随烦恼                      | 172        |
| 三、烦恼的种种归纳                  | 179        |
| 四、对不善心所法的补充                | 183        |
| 五、烦恼的特点与过患                 | 186        |
| 第四节 八十九心与百二十一心             | 192        |
| 一、善心                       | 193        |
| 二、不善心                      | 194        |
| 三、异熟心                      | 196        |
| 四、唯作心                      | 199        |
| 第五节 百六十世间心与八十性妄            | 200        |
| 一、《大日经》百六十世间心              | 201        |
| 二、八十性妄                     | 207        |

## 第四章 心——多功能多层次的集起（下） 213

|           |     |
|-----------|-----|
| 第一节 四分与三量 | 213 |
| 一、诸识之四分   | 213 |
| 二、“量”——认识 | 216 |
| 三、现量      | 218 |
| 四、比量      | 221 |
| 五、非量      | 222 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 第二节 分别与思维 | 224 |
| 一、三种分别    | 224 |
| 二、其它诸种分别  | 225 |
| 三、审虑与寻思   | 228 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第三节 梦        | 230 |
| 一、梦的定义、性质与作用 | 230 |
| 二、梦的种类及成因    | 232 |
| 三、梦兆与占梦      | 235 |
| 四、梦与修行       | 238 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第四节 佛教心理内容说总论    | 245 |
| 一、心识层次和心理内容的总结补充 | 245 |
| 二、心所法属性的检讨       | 250 |
| 三、人心的阴阳及运动规律     | 253 |
| 四、心——奇妙的超巨系统     | 260 |

## 第五章 心识与业的生起 264

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 心识生起的因缘（上） | 264 |
| 一、入、处、界及三缘生识   | 264 |
| 二、眼等五根         | 265 |
| 三、意根           | 267 |
| 四、七、八二识之根      | 272 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 五、二十二根         | 275 |
| 第二节 心识生起的因缘（下） | 276 |
| 六、八识所缘境        | 276 |
| 七、与根、尘和合的识     | 281 |
| 八、四缘生识         | 281 |
| 九、九缘、二十四缘生识    | 285 |
| 十、社会性认知形成的因缘   | 288 |
| 第三节 一念心生灭的过程   | 289 |
| 一、九心轮          | 290 |
| 二、十七心刹那        | 294 |
| 三、八十九心之十四行相    | 296 |
| 四、五心轮与四运心      | 298 |
| 第四节 种子与现行      | 301 |
| 一、何谓种子         | 301 |
| 二、种子的特性        | 304 |
| 三、种子的种类        | 305 |
| 四、关于无漏种子的讨论    | 307 |
| 五、种子与熏习        | 312 |
| 六、种现互生         | 315 |
| 第五节 从心起业，由业感果  | 321 |
| 一、业的名义与种类      | 321 |
| 二、由意起思，由思造业    | 325 |
| 三、从心起惑，由惑起业    | 327 |
| 四、业必感果，业能缚心    | 332 |
| 五、业由心造，心可转业    | 337 |
| 第六章 心身境不二论     | 340 |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 第一节 从心身不二到依正不二      | 340        |
| 一、心、身不二             | 341        |
| 二、心、境不二             | 351        |
| 三、心、色不二             | 354        |
| 四、依、正不二             | 361        |
| 第二节 三界唯识，万法唯心（上）    | 366        |
| 一、唯心之“唯”            | 366        |
| 二、业感缘起论的唯心          | 368        |
| 三、随心所变的唯心           | 372        |
| 四、心生、心本、心主、心造、心变、心现 | 375        |
| 五、阿赖耶缘起论之唯心         | 379        |
| 第三节 三界唯识，万法唯心（下）    | 384        |
| 六、如来藏缘起论的唯心         | 384        |
| 七、台贤禅诸宗真心性起论的唯心     | 388        |
| 八、万法唯心说的贯摄          | 391        |
| 九、超越唯心的唯心           | 393        |
| 第四节 心气不二            | 395        |
| 一、心气乃生命之本、生死之根      | 396        |
| 二、气为心识所乘、心识体性       | 400        |
| 三、心气不二与内外二气         | 403        |
| <b>第七章 心之体性</b>     | <b>408</b> |
| 第一节 《阿含经》及部派佛学的心性论  | 410        |
| 一、《阿含经》的心性本净说       | 410        |
| 二、部派佛学的心性染净之争       | 411        |
| 第二节 大乘心性论           | 417        |
| 一、印度大乘经论中的心性本净说     | 418        |
| 二、自性清净心与心性本觉        | 428        |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 三、台、贤二宗的心性论       | 442        |
| 四、禅宗的心性论          | 446        |
| 第三节  密教心性光明论      | 452        |
| 一、“两部大法”的菩提心说     | 452        |
| 二、父、母二续光明论        | 460        |
| 三、大手印法心性论         | 471        |
| 四、道果法、觉朗派的心性论     | 478        |
| 五、大圆满心性光明论        | 481        |
| <b>第八章  认知之检讨</b> | <b>490</b> |
| 第一节  相名分别之虚妄      | 490        |
| 一、相、名、分别          | 491        |
| 二、“凡所有相，皆是虚妄”     | 493        |
| 三、假名非实            | 499        |
| 四、妄想分别之虚妄         | 503        |
| 五、相名分别之正面作用       | 506        |
| 第二节  现比二量的真与似     | 510        |
| 一、现量的真似与直觉        | 510        |
| 二、比量的真似与逻辑思维      | 515        |
| 第三节  正智与如如        | 523        |
| 一、真实与真如           | 524        |
| 二、二障净智所行真实与正智证如如  | 532        |
| <b>第九章  自我与人格</b> | <b>537</b> |
| 第一节  何谓“我”        | 537        |
| 一、“我”的语义          | 538        |
| 二、众生所体认的自我        | 540        |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第二节 | 五蕴非我             | 547 |
| 一、  | 五蕴皆非自主故非我        | 548 |
| 二、  | 五蕴缘起故非我          | 550 |
| 三、  | 五蕴无常故非我          | 554 |
| 四、  | 从三世、一异等观察五蕴非我    | 557 |
| 第三节 | 蕴中、离蕴皆悉无我        | 562 |
| 一、  | 五蕴中无我            | 562 |
| 二、  | 离五蕴无我及无“非即蕴非离蕴”我 | 565 |
| 第四节 | 假我、无我与真我         | 568 |
| 一、  | 假我非无             | 568 |
| 二、  | 无我与假我的中道观        | 571 |
| 三、  | 对无我说质疑的应答        | 573 |
| 四、  | 真我、大我            | 575 |
| 第五节 | 从建立自我意识到无我、真我    | 581 |
| 一、  | 自我意识及其形成         | 582 |
| 二、  | 正确自我意识的建立        | 587 |
| 三、  | 无我、真我与自我实现       | 598 |
| 第六节 | 人格的形成及分类         | 603 |
| 一、  | 人格的定义及形成的因缘      | 604 |
| 二、  | 人格与动物习性          | 608 |
| 三、  | 十法界与十大类人格        | 612 |
| 第七节 | 理想人格的自我塑造        | 620 |
| 一、  | 人格唯是自塑成          | 620 |
| 二、  | 塑造理想人格之道         | 624 |



## 佛教心理学（修订版）

陈兵◎著

**作者简介** 陈兵，1945 年生于甘肃武山。兰州大学中文系毕业后在新疆劳动、工作 10 年。1974 年开始研习佛法。1981 年毕业于中国社会科学院研究生院宗教系。任四川大学道教与宗教文化研究所教授、博士生导师、四川大学佛教文化研究中心主任，兼任中国佛教文化研究所特邀研究员、四川省文史馆馆员。指导佛教专业的硕士、博士、博后 70 余名。

研究范围涵盖汉传、藏传、南传三系佛教及道教，主要长于佛教思想、佛教禅定学、佛教心理学、中国近现代佛教、道教炼养学、宋元明清道教，著有《佛教禅学与东方文明》、《生与死》、《佛陀的智慧》、《新编佛教词典》、《佛法真实论》、《佛法在世间》、《佛法正道论》、《问道》、《佛教生死学》、《二十世纪中国佛教》（合著）、《中国道教史》（合著）、《道藏提要》（合著）等，发表论文百余篇，著述达六百余万言。



## 前 言

早在人类智慧初开的少年时代，人自身最为重要、最为奇妙，“日用而不知”的心灵“黑箱”，便吸引了东西方文明古国哲人智士的深切关注。大略与西哲苏格拉底、柏拉图等将对心灵的探讨列为重大哲学问题同时或更早，东方先哲也用其独特的方式探究心灵秘奥。创生于古印度并于后来覆盖了大半个亚洲的佛教，在心灵研究方面成果尤为卓著，形成一家关于心理、心灵的博大精深的学说。在东方诸家之学中，佛教向以精研心灵、擅长治心著称。西方学者普遍将佛教看作一种具有宗教基础的心理学或“精神科学”，当代中国心理学家多将佛教视为一种“文化心理学”。

20 世纪初以来，佛教心理学便引起了西方学者的重视，不少心理学家吸收佛教思想，从佛教中寻找解决心理问题的钥匙和医治心理疾病的灵丹妙药。在当代西方，佛教心理学已成为众多心理学派中具有独特地位的一家，出现了一批佛教心理学家，有了专门的佛教心理学研究、治疗、咨询机构。佛教界也越来越重视以佛法医治心理疾病，解决社会心理问题，呼吁佛法与心理学的整合，一些佛学院将“佛教心理学”列为一门重要课程。社会需要佛法提供切实可行的治心良方，人们希望佛教法师充当心理医生的角色。佛法心理学化，成为现代、后现代佛教的一大特色。运用现代心理学的科学方法研究传统佛教思想，吸收现代心理学的丰富成果，发展佛教心理学以“庄严国土，利乐有情”，是佛教心理学在新世纪前进的方向，也是“佛法现代化”的最重要途径，是建设“人间佛教”的关键性措施。



对佛教心理学作学术性的研究及从心理学角度研究佛教，虽然已有了近百年的历史，出过一二十本专著，但其内容或者有些单薄，或偏重于某个佛教宗派之学、某一部佛教论典，或者专述佛教心理学说的某一方面，或专讲佛教心理学的通俗应用、临床治疗，尚缺乏对佛教心理学作全面研究介绍的专著。作为佛教第二故乡的中国，在佛教心理学方面的研究尚远远落后于西方和日本。

这本《佛教心理学》是作者申报的国家教委“九五”博士点基金课题的最终成果。从开始研究到完成书稿，用了足足 11 年时间，原稿 100 万字。本书从广大读者、心理学工作者掌握佛教心理学精华的主旨出发，删略原稿中学术考究及与西方心理学比较的文字，压缩到 80 万字，并使行文尽量具有可读性，可以作为一本佛教心理学的教材和普及读物，主要为佛教徒提供修行的辅导，为心理学工作者提供参照体系，为广大爱好佛学和心理学的读者提供了解佛教心理学和佛法的方便。

本书在前人研究成果的基础之上，从现代心理学和佛法的双重视角，对散见于大量佛典中的各时期、各地区、各宗派有关心识的思想作了一番现代整合，按其所涉及的重要内容和其间的逻辑联系分章，力图忠实地概括全体佛教心理学思想的原旨，并作出使现代人比较容易明白的诠释。不囿于佛教某一宗派之学，而力图整合从古到今的全体佛法。引现代心理学证佛学、补佛学，引佛学补充、升华现代心理学，并以心性及明心见性的技术为精髓，可以说是本书写作的特点。对古



代佛教著述中较为薄弱而从现代心理学看来显得重要的问题，则尽量依据佛教义理进行必要的补充发挥。在论述、引证佛典时，尽量按历史顺序安排先后，以反映佛教思想演进的路线，不违学术的科学性。

作者本想使这本书成为既具学术性，又具实用性、可读性的佛教心理学教科书，但由于学力、精力、条件所限，只能关在书斋中对佛典文字作整理爬梳，基本上未能采用现代心理学研究应该采用的调查、个案、测试等研究方法，只是尽量引用了一些用这种方法研究的成果。在佛教传统的解行相应、止观双运修证上，个人所得也非常有限。总之，只能根据自己的条件，在佛教心理学研究方面做一些力所能及的工作，错误疏漏，在所难免，恳望方家批评指正。

佛教心理学的现代建设和现代研究，是一个需要多人从多方面长时间投入的重大课题，深切期盼时贤、后贤共同努力，贡献出更成熟、更实用的佛教心理学研究成果，化为广大众生自净其心的实践，使古老而常新的佛法，在促进人类心灵健康、精神升华，及社会祥和、世界和平上，发挥其应有的作用。

本书写作过程中，承蒙星云大师资助，郑石岩、黄心川、黄夏年、林光明、尹立、依昱、满纪、郑志明、明尧、明洁、张利民、张蓉莲、王雷泉、程群等提供有关资料，王永会、罗同兵、哈磊、刘朝霞、何松、尹小曼、陈劲波、刘亚明、唐希鹏、宋道发、吴键、张海滨、颜冲等帮助电脑技术。出版此修订版之际，任雅仙、石小刚、殷延亮、代凤智、汪洋、吴华、吴云鹏、刘媛媛等对书稿进行了校对，并核对了经论原文。在此一并致谢。

本书于 2007 年 9 月由佛光山出版社在台湾出版繁体字本，分上中下三册。同时在广州浩宸文化有限公司祝勇先生等的努力下，由南



方日报出版社出版简体字精装本，售出三千册。因为没能通过新华书店发行，许多想要看到它的人无法买到。这次再版，依三年来研究和修证的进展，修正了一些错误，增添的文字虽然不多，内容却十分重要。特此说明，并回向功德于一切关心、参与、支持此书出版的人，以及每位读者、批评者。

陈 兵

2012 年 4 月于四川大学竹林村



## 第一章 佛教与心理学（绪论）

心理学 (psychology) 的希腊语原意, 为阐释心灵的学问。西方古代哲人研究心灵, 用的主要是哲学思辨的方法, 他们关于心灵的学说只是其哲学思想中的一部分, 尚称不上近现代科学意义上的心理学。近现代科学心理学虽然用了 psychology 的旧名, 但运用观察、实验、调查、测试、测量、问卷、访谈、个案、追踪产品分析等研究物质现象和社会问题的方法研究心理现象, 要求根据精确的量度, 尽可能科学地进行严密分析, 用合乎逻辑和理性的、经得起公众考查的论据来解释, 与古代哲学心理学性质颇有不同, 通常被看作近现代科学中的一门。这门科学从 19 世纪末起成为显学, 越来越发达, 已分出 200 多门子学科和交叉学科。在 20 世纪 62 项人文社会科学重大贡献中, 心理学占了 13 项, 居首位, 其成果对所有的人文社会科学都有巨大影响。

科学心理学一开始就力图使自己成为一门严格意义上的科学, 但由于研究对象的特殊性和复杂性, 其研究也带来了消极后果, 那就是将人的心灵还原为动物或机器的还原论、机械论, 和将人的行为视为环境或遗传产物的决定论, 并有将心理学的研究范围仅仅局限于狭义的心理 (指基本的心理结构和功能), 而将自由意志、存在意义、信仰、灵感、神秘经验等高级精神现象排除在外的倾向。

从科学心理学建立伊始, 就有人反对这种倾向, “现代心理学之父” 威廉·詹姆斯 (William James) 就强调心理学的范围应是包括灵魂、宗教经验等在内的人类经验的一切现象, 把心理学定义为 “精神生活的科学” (1890)。爱因斯坦、奥本海默等物理学大师, 也反对套用自然



科学的原则解释人的生活和心理现象。当代超个人心理学及后现代心理学，不再把心理学视为一种科学，而将其看作关于整个人性的研究，以整合世界各种传统宗教、哲学的智慧并将其纳入现代心理学的架构为使命，将历来主要为宗教特别是佛教所探求的超越经验、终极价值、存在、自我实现、本质、终极意义、自我超越、宇宙意识、日常生活的神圣化等，作为自己重要的研究对象，不局限于自然科学的方法，而是用多元化的方法包括佛教修行主要采用的禅定、观心、观无我等开放地研究人的一切心灵经验。

从西方古代哲学心理学的角度来看，佛教中显然有相当成熟的心理学，其精深丰厚，乃西方古代诸家心理学所不及。佛教心理学理论奠基、运用于修行实践，具有多种调控、净化人心的操作技术，其重真修实证的精神及实用性，与近现代科学心理学多所相通。在当代超个人心理学、后现代心理学看来，佛教的主要内容甚至可以说就是一门心理学。

## 第一节 佛教对心的高度重视

在同时代乃至当今的百家之学中，若论对如实认识心灵、彻底净化心灵的重视程度和为此而付出的努力，佛教完全称得上天字号第一家。

### 一、佛法宗要——心之缘起

众所周知，佛教乃三大世界宗教中最年长者。诞生于喜玛拉雅山南麓古印度迦毗罗卫国的悉达多太子，因切感人生生老病死等痛苦，为觅得灭苦解脱之道而出家修行，证得洞彻宇宙人生真实本面的大觉，



创立佛教,被尊称为释迦牟尼(释迦族的圣人)、佛陀(大觉悟者)。这一历史故事一直是各时域中的各派佛教公认的信仰基点。

悉达多太子“四门游观”,受老、病、死亡刺激而出家求道的因缘,便是一大现身说法,表明佛教的宗旨在于解脱人生诸苦,彻底解决人存在的根本问题——生死。在佛陀看来,人生的一切痛苦,一切心灵问题、生理问题、社会问题,归根结蒂,皆由生于人间,不容选择地禀受此不完美的生命形态、生存条件、心理活动模式所致,有生便有衰老、疾病、恩爱别离、怨仇相会、所求不得等苦,有生必有死,意味着人生幸福永远终结的死亡,成为人生不可避免的最大痛苦。“了生死”,于是被佛教看作人生的根本问题、头桩大事。此所谓“了”,有了彻(洞明)、了结(超出)二义。

据佛典记载,释迦牟尼自述他证得了彻生死的大觉,是通过在第四禅的寂定心中,运用“缘起法”如实观察自他生死苦恼的因果而致。缘起法(梵pratyā-sambhava)因而被奉为佛教的基本原理、佛教徒皈依的“三宝”之中心“法宝”的宗要,被视为佛陀的“法身”(以真理、思想为不朽之身),有“见缘起即见佛,见缘起即见法”之说。所谓缘起法,指万有皆依一定条件生起的普遍法则,其内容在《阿含经》中常以“此有则彼有,此生则彼生;此无则彼无,此灭则彼灭”(或译作“缘是有是,此生则生”、“此起则起,此灭则灭”)一偈来概括<sup>[1]</sup>。缘起法具体指作为佛陀基本教法的“四圣谛”、“十二因缘”法。四圣谛、十二因缘,都是运用“此生则彼生,此灭则彼灭”的缘起法则,从自心中去追溯造成生死苦恼的根源,寻求解脱诸苦、超出生死之道。四谛法将生死苦恼的根源归结于

[1] 见《增一阿含经》卷三十等



心中所起的贪、嗔、痴等烦恼（集圣谛）；十二因缘法从心理上一环环追究老病死忧悲苦恼产生的原因，将其根源最终上溯至自心的“无明”（对宇宙人生真实事理的无知）。通过修行戒、定、慧等正道（道圣谛），息灭烦恼、无明之因，则生老病死等苦果自然除灭，永恒安乐的涅槃自然现前（灭圣谛）。这一简明而又深奥的原理，被称为“染净因果”：心因不能“如实知见”宇宙人生的真实，被无明遮蔽、烦恼污染，造成诸苦交攻的生死苦果；以“如实知见”的智慧照破无明，“自净其意”，断灭烦恼，则永享常乐我净的涅槃净果。总之，苦与乐、生死与涅槃，唯由自心之染、净，所谓缘起法，终是心之缘起或心之染净因果。

西方学者称释迦牟尼为“第一个研究心理创伤与复原之道的伟大精神医师”，他既不堕入咒术迷信，也不陷入形而上思辨，而是集中焦点于现实痛苦的心理学观察，其思维方式具有极为浓厚的心理分析色彩。其四谛、十二因缘说是一种精神医学模型、精神病理学、心理康复学。在当代西方心理学家看来，所有的西方心理治疗，其实都和以“为大医王治人心病”自任的佛陀立场一致，可以被看成是对自我为什么会痛苦和烦恼的原因的一种探索和治疗。

苦、集、灭、道四圣谛，被奉为释迦牟尼所说法及后世佛教诸乘诸宗诸派教义之纲宗，中国佛学家依据《大般涅槃经》之说，将佛教诸说总摄于生灭四谛、无生四谛、无量四谛、无作四谛四种四谛，四种四谛在理论上虽不无浅深、偏圆、渐顿之别，而皆不出心之缘起的大框架。乃至佛法的十二因缘、三法印、三十七道品等内容，皆不出一心。正如木村泰贤《大乘佛教思想论》所说：

佛教的根本精神，可以说在基于一心的缘起法则。



## 二、“一切法中，心为上首”

根据心的缘起法则，佛陀指出：造成生死苦恼和了彻生死的关键，唯是自心。《法句经·双要品》佛偈云：

心为法本，心尊心使。

谓心是产生、建立一切的根本，也是佛法的根本，世间万物中，心最为尊贵，具有宰制、驱使一切的力量。心有感知、思维、情感、意志等奇妙功能，是心这个主子，发起或善或恶的“业”——思想、言语、行为等活动，善恶业按自然的因果律运作，迫使众生承受或乐或苦的果报，无休无止地生了死，死了又生，轮回于天、人、鬼、畜生、地狱“五道”之中，饱受苦荼。被迫禀受既定的生命形态、种类、族姓、形貌，既定的生存环境、生存条件，非属自然，非出偶然，非关上帝神明，而是自心所造作，自业所感招。《正法念处经》卷五将能造业的心比喻为善于用笔墨颜料在纸帛上随意描绘种种图画画师的画师，这一画师“自业画作业果地分，种种异心”——不仅画出众生各自不同的形貌及其生存的环境，还画出众生的心理模式。心，还有创造心、制作心灵桎梏的奇特能力。大乘《华严经·夜摩宫中偈赞品》以一偈形象地表述了佛法的心要：

心如工画师，能画诸世间，

五蕴悉从生，无法而不造。

心，是万有中最为神奇、最为玄妙、力量最大的东西，《五苦章句经》佛说“一切壮无过心”——什么东西都没有心的力量强大，心是世间第一大力士。《大乘本生心地观经·观心品》偈云：

心有大力世界生，自在能为变化主。

称心为具有创造世界万物之巨大能力的主宰者，比喻心为能生长



五谷花草树木的大地母亲，称为“心地”。

可悲的是，众生虽然无不拥有这个神奇的心，完全具足创造世界、主宰世界的本钱，却因不能自知、自宰其心，而使自心异化为强大的异己力量，被异己的无明烦恼心所宰制，反主为奴，被自心所起的无明烦恼奴役驱遣，入生死海中，受苦无已。《五苦章句经》佛谓“心是怨家，常欺误人”。《正法念处经》卷三佛偈说心为第一怨家，“心常烧众生”，就像开垦烧荒之火。《佛遗教经》佛言：

心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼，大火越逸，未足喻也。

此所言心，指异化的无明烦恼心，此心乃迫使、诱骗众生受尽千辛万苦的罪魁祸首，是最为可怕的怨敌。欲图跳出苦海，永享常乐自在，只有制伏、主宰制造苦难的元凶——自心。《五苦章句经》佛言：

能伏心为道者，其力最多。

能通过修学正道，制伏、战胜心这位超级大力士，那当然是世间力量最大者了。佛陀自称：“吾与心斗，其劫无数，今乃成佛。”佛被尊称为“大雄大力”，意谓能完全战胜、主宰自心的大英雄、大力士。

心虽然具有大力，最为重要，然而却常被逐物不返的世人所忽视，佛教因而大声疾呼，高扬心的重要性，强调心为认识世界、改造世界、解决人生根本问题乃至人类文明根本问题的枢机和关键。《正法念处经》卷四二佛偈云：

一切法行主，所谓彼心是，

复以如是义，故得名为心。

谓心在一切现象中起主导作用，正因为如此，所以才叫做心。如实认识自心，被佛陀强调为认识世界的第一要务，《中阿含·自观心经》中，佛陀教诫弟子应该“善自观心，善自知心”。《大般涅槃经》卷十八教菩萨



应“善知心界，知心生界，知心住界，知心自在界”——善知心所依的因、知心如何生起、知心如何安住、知心如何获得解脱自在及解脱自在的因缘。大乘《胜天王般若经》卷二佛言：

一切法中，心为上首。若善知心，悉解众法。……若能伏心，则伏众法。

《大乘宝云经》卷五也有类似的说法：

一切诸法，心为上首。若知于心，则能得知一切诸法。……不随于心，能为心师，以心师故，则能得为一切法师。若能于心得自在者，则于诸法而得自在。

都高推心为万有中、佛法中的首要者，有如擒贼擒王，只要如实了知心这个最深奥、最复杂，能总摄一切的主枢者，便能如实了知万有的真实本面，如实了知一切佛法；只要制伏、主导自心，为自心之师而非为自心之奴，便能制伏世间的一切，能为主导一切的明师；只要能获得自主其心的自由，便能自由主宰一切，“得大自在”。甚至整个人间、世界的样相，也取决于心。《大乘本生心地观经》卷四云：

心清净故世界清净，心杂秽故世界杂秽。

《维摩经·佛国品》谓“欲得净土，当净其心，随其心净则佛土净”。这个人间之所以充满罪恶，污秽不堪，是因为人们的心被烦恼所污染，只要大家都净化、庄严自心，国土世界自然清净庄严。

大乘佛教所追求的终极目标——无上菩提（佛陀如实遍知一切之大觉），也终归是对自心的如实了知。心既然为生死升沉的枢机，则佛教所强调的超越生死之要——“如实知见”，当然应以如实知见自心为要。所谓无上菩提，是对万有真实本性如实的、圆满的觉知，而万有真实本性，即是自心的真实本性，是故只要集中力量研究自心，治理自心，如



实觉知自心实性(心性),便会证得无上菩提。密乘要典《大日经·入真言门住心品》说得明白:

云何菩提?谓如实知自心。

说菩提大觉即是对自心的如实了知,观自心实性,乃证得大觉、即身成佛的捷径。

### 三、“心理主义”的佛教

以心为佛法枢机,极其重视对自心的研究、治理,是从原始佛教到大乘、密乘一贯坚持的立场。《增一阿含经》中,佛以心为生一切法之“一法”。印度大乘如来藏学及中国天台、禅、华严、真言等宗,更以一心统摄一切,《曼殊师利千臂千钵大教王经》卷二谓“一切法,即是一切有情心”。《大乘起信论》开宗明义:

所言法者,谓众生心,是心则摄一切世间、出世间法。

谓大乘佛法即是总摄世间、出世间一切的众生心,此心能总摄大乘教义。永明延寿禅师《宗镜录》卷九四云:

夫心者,为诸法总持之门,作万有真实之性,故称第一义谛。

称心为总摄一切佛法的要门,心即是万有实性(终极实在),即是第一真理、最高真理。

基于这种认识,佛教将了脱生死这一人生根本大事的解决,乃至大乘“庄严国土,利乐有情”的宏伟理想之实现,都落实、聚焦于对自心的认识、调伏、净化、庄严(美化)。佛教虽然不乏对物质现象的研究,但其所侧重显然在心理现象;佛教虽然志在改造、净化、庄严整个世界乃至全宇宙,但其着眼、着手处无疑在改造、净化、庄严人心。佛教教义以心之缘起为纲宗,其理论探讨的重点在心,其三学、六度等修行之



道,皆是调伏、净化、庄严自心的技术,其实质皆是修治自心。全体佛学实际上可以看作专门究心、治心的“内学”。

从多元文化并行中承认佛教的擅长和功用为治心,乃中国古代社会人士对佛教的定位,宋孝宗“以佛治心”之言,集中表达了这种社会共识。梁启超在题为《佛教心理学浅测》(1922)的讲演中,说佛家所谓的法“就是心理学”,虽然现代欧美所讲的心理学和佛教所谓心识严格地说不能混为一谈,“但就学问大概的分类说,将说‘心识之相’的学问认为心理学,并无过咎”;主张研究佛学“应该从经典中所说的心理学入手”,“研究心理学应该以佛教教理为重要研究品”。<sup>[1]</sup>其《说大毗婆沙》一文谓欧洲近数十年来始渐成独立学科之心理学,印度在千五百年前殆以大成,尤佛陀之后学“对于心理之观察分析,渊渊入微,以较今欧美人所论述,彼盖仅涉其樊而未窥其奥也”。<sup>[2]</sup>熊十力《佛家名相通释·撰述大意》认为:

佛家哲学,以今哲学上术语言之,不妨说为心理主义。所谓心理主义者,非谓是心理学,乃谓其哲学从心理学出发故。

其实,佛家哲学不仅从心理学出发,而且落足于心理学所包括的心理治疗、心理卫生、心理健康。从心理学的角度,可以把全体佛学看成一门心理学,“佛教心理学”的大口袋,甚至可以囊括全部佛学,起码可以囊括佛学的主要内容。

三千多年来,世界各地的无数佛教人士,怀着了生死的终极关怀和信仰虔诚,精勤修行,倾注全部心力,以独特的方法究心治心,在心

[1] 见《佛学研究十八篇》,上海古籍出版社,2001,页393、394

[2] 见《中国佛教研究史》,上海三联书店,1988,页326



灵研究方面积累了极其丰富的智慧成果。佛教心理学解答了近现代心理学所主要探讨的心灵结构、心理机能、心身关系、心物关系、梦之解析、行为、认知、自我、人格、爱、欲望、心理调控、情商逆商智商培养、心理治疗、自我实现、超个人等方方面面的问题，内涵甚为丰厚，可以分为二三十个学派，分出禅定心理学、潜能开发心理学、认知心理学、业心理学、涅槃心理学、佛教艺术心理学等子学科。早在科学心理学诞生两千年以前，佛教心理学便详尽描述了直到现代精神分析派心理学方才关注的深层心灵世界，研究了现代人本主义心理学、超个人心理学着力论述的超自我实现、超个人问题，探讨了现代心理学界不久前才列入议题的禅定、气功、瑜伽、神通异能等超心理现象，至于佛教心理学所重点探究的心性问题，则尚未引起现代心理学的普遍重视。可以说，佛教心理学是一门古老的现代心理学乃至“超现代心理学”。

## 第二节 佛教心理学源流

佛教心理学创始于佛祖释迦牟尼，源出于释迦牟尼对自心真实的体悟，释迦成道后近五十年中说法的记录——佛经，被后世各时域中的各个佛教派别奉为圭臬。佛弟子们宗依佛经和师传，根据自身修行实践，进行阐释发挥，其学说受所在时域的政治经济、社会文化的制约影响，不无发展衍变、分化融合。佛教心理学的流传发展，大略与整个佛教的历史进程同步。在印度，可分为原始佛教、部派佛教、大乘佛教、密乘佛教四大阶段。东南亚、中国、日本、朝鲜等地的佛教心理学，各有其本土风格和发展历程。



## 一、原始佛教心理学

学界共认的原始佛教或根本佛教,指释迦牟尼在世时至其灭度后约百年间保持着佛陀淳朴教风的佛教。这一时期的佛教,注重修行实践,较少理论玄谈。释迦佛用质朴简洁的语言,向弟子们反复宣讲善恶因果、四谛、十二因缘等法,其言教后来主要结集为南传五部《尼柯耶》(包括北传《阿含经》及《义足经》《本事经》等)和一些戒律。《阿含经》中的多数,都是围绕“自净其心”的轴心而“转法轮”(说法),多与心理学相关。《阿含经》特重对造成众生生死苦恼的种种烦恼垢心的省察分析,列举了三求、四取、四系、四漏、四暴流、五盖、七结、八魔军、九结、十结、十六心垢、二十一心秽等数十种有害的染心,追究了这些染心产生的因缘,解析了从染心发起恶业乃至污染社会的心理运作过程,强调心为众生染净的关键,教诫比丘众“当善思惟,观察于心”,“当善观察,思惟于心”,具体讲述了伏心制心、改造染心的种种方法——守护根门、四念处、四正勤、五根、五力、七觉支、八正道及四无量心、四禅、四无色定、三三昧等禅定,及由修禅定所开发的神通、智慧。属《杂阿含》的《治禅病秘要法》列举了治疗禅定修习中所发生的身心疾病之种种方法,为禅病心理疗法的重要专著。汉译《中阿含》中的《增上心经》《念经》《自观心经》《心经》等,强调应不随染著心走,应心随智慧,于见色闻声之际,应以智慧观察,不染著于地、水、火、风、空、识“六界”,止息贪欲,修习四念处、七觉支等,降伏、断灭烦恼。汉译《本事经》卷二、卷五说应观察、觉了自心,调御自心,令不生烦恼,“八风”不动。《阿含经》中的佛陀言教,形成一套次第井然、可操作性很强的心理净化体系。佛陀灭度后,佛弟子们忠实地笃行佛陀遗教,保持着佛陀在世时的教风,教团内部见解一致,“诸法一味”,无有争议。



传为佛弟子舍利弗造（一说执大藏造）的《集异门足论》《舍利弗阿毗昙论》，目犍连造（一说舍利弗造）《法蕴足论》，迦旃延造（一说目犍连造）《施設足论》四种阿毗达磨（无比法、论），引证了不少佛所说法，将《阿含经》中有关心理的思想系统化、条理化，是以后部派佛教诸论典之根本。

## 二、部派佛教心理学

佛灭百年后，佛教僧团内部由见解、师承、种族、地域等原因，开始分裂，进入部派佛教时代，盛行期约五百年。先后共分出18个或21、24个部派，后来这些部派归于上座部、正量部、大众部、说一切有部四大系统。各部派尤其是四大系统，各有自家的三藏教典，各自宗依教典对教义作了精致、烦琐的整理、组织、阐释、发挥。对心理现象，部派佛学从原始教典出发，作了更为深入的论述，在心的相状、心性染净、随眠（潜在的烦恼）与心相应与否等问题上存在分歧，并在互相争议中深化了各自的学说。

上座部原流传于北印度，公元7世纪以后在印度逐渐消踪，唯余传至锡兰岛的南方上座部，传遍整个南亚、东南亚，成为今日斯里兰卡、缅甸、泰国、老挝等地区的主流佛教，称“南传佛教”，为诸部派中唯一传续至今者。上座部十分重视研究心理现象，注重禅定修持，该部所属化地部有“禅思入微，究畅幽密”之誉。该部以主张“心性本净，客尘所染”著称，设立“有分心”（南方上座部）、“穷生死蕴”（化地部）等细意识以解释轮回业报及烦恼的伏断等问题。

上座部论典一般都专章论述心理现象，讲解禅定、观心等修持方法。上座部诸论的主要宗本《舍利弗阿毗昙论》论述五蕴、十二入、十八界、业颇为详悉，卷二七《假心品》从通观世间染心和出世间净心的视角，



分析各种人的一切心理状态、心理功能、心理活动，共列举出 146 心，主张“心性清净，为客尘染”。后来南方上座部尊奉《法聚》《人施設》《分別》《界說》《雙對》《發趣》《論事》七论，认为前六论出于佛口亲说。七论中都论述心，如《法聚论·心生起品》，以占全书一半的篇幅，讲述了三类 121 心及其所属心所法，被看作一部心理学专著。《人施設论》分 10 类论述人类的心理现象。《双对论》第二品《蕴双论》论五蕴，第七品《睡眠双论》论烦恼，第八品《心双论》论心之生灭。其他论典中也都有论述人、蕴、心所缘、定、神通、业等有关心识的内容，《发趣论》论心理现象尤多。优波底沙（约公元 3 世纪）造《解脱道论》觉音（约 5 世纪）造《清净道论》阿耨楼陀（约 11 世纪）造《摄阿毗达磨义论》，为总摄南传上座部教义的三大重要论著，此外还有不少阐释经论的著述。《清净道论》按戒、定、慧三学的次第展开论述，定、慧二学在全书 23 品中占 21 品之多，对各种禅定的修法和禅定开发的神通等功用阐述甚为详悉；慧学所摄《说蕴品》将 89 心的作用分为 14 种。被称为南传佛学入门之钥的《摄阿毗达磨义论》开首两品专讲心，将心分为 121 心和 52 种“心所”，最后第九品讲修心而臻解脱的止、观二法，中间还有专讲调摄心、观察心的《摄路分别品》，专讲色法（物质现象）的只有一品，全书的结构和内容明显以心理现象的研究为主，可看作一本心理学的专著。凯摩遮利耶（khemacarya）的《名色概要》也是一本专论心的著作。今人菩提比丘编《阿毗达磨概要精解》，全书 9 章，前 5 章专论心、心所、心路过程、离心路过程之概要，第 9 章《业处之概要》论禅定。

当代南传佛教界人士颇有主要从心理训练的角度，用通俗的语言将传统的修持之道介绍给世人者，如泰国阿姜·查法师（1918~1992）《静



止的流水》《心灵的资粮》等系列讲述和录影、录音带，被译为多种文字，吸引了不少东西方人士。达摩难陀法师的《无忧无虑地生活》（1967）讲如何克服忧虑而快乐幸福地生活，此书在世界各地多次再版。留学于阿姜·查门下的美国禅师、心理学家杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）著有《寂静的平湖》《当代南传佛教大师》等，讲述南传佛教禅法。

从上座部的化地部分出的说一切有部（萨婆多部），出过法胜、胁尊者、世友、法救、妙音、觉天、僧伽罗刹、迦旃延尼子等著名大师。有部在大乘兴起后犹盛行于世，后来形成印度佛教四大宗之一的婆沙宗，为与大乘进行理论交锋的教内主要对手，大约在11世纪以后才逐渐衰绝。有部以擅长“禅数学”著称，“禅”指禅定，“数”指阿毗达磨（阐释、整理佛法的论典），其学风以对佛教义理的阐发与禅定修持并重为特色。该部留下来的论著不少，重要者有目犍连造《法蕴足论》舍利弗造《集异门足论》迦旃延造《施設足论》提婆设摩（约佛灭三百年间人）造《识身足论》世友（佛灭五百年间人）造《品类足论》及《界身足论》，合称“六足论”。《识身足论》主要说六识、十种心、十二种心等，可谓一部心理学专著，《界身足论》亦以说心所法及四念住、四禅四定等修心的方法和进程为主要内容，所列举的心所法多达81种。迦旃延和提婆设摩，被认为应并列为佛教心理学的第一大师。迦多衍尼子（佛灭三百年间人）所造《发智论》，从《阿含经》中归纳出杂、结、智、业、大种、根、定、见八大论题（“蕴”），每一论题下又分若干小题（“纳息”）进行论述。其中第一杂蕴、第二结蕴主要论述心、心所法，辨别烦恼，第四业蕴论述行为，第七定蕴论述禅定。长达200卷的《大毗婆沙论》，乃有部以胁尊者、世友为首的五百罗汉在迦湿弥罗（克什米尔）进行第四次佛典结集时集体撰述的大论，通过解释《发智论》，旨在统一有部东西两系



的思想。此后有法胜的《阿毗昙心论》，法救增补之，撰成《杂阿毗昙心论》。又有世亲宗本有部之义，取经量部之说，依《杂阿毗昙心论》撰成30卷《阿毗达磨俱舍论》，被视为小乘佛学圆熟的代表作，至今仍受汉藏二系佛教的重视，作为佛学院的重要教材。与世亲同时的有部论师众贤，特著80卷《俱舍论》（《阿毗达磨顺正理论》），40卷《阿毗达磨显宗论》与世亲辩难，维护有部正统学说。

有部诸论基本上都是对佛教经典中零散的说法进行梳理、组织、阐释，形成纲目清晰、精致系统的教科书式的著作，其内容广涉三科、五蕴、四缘、六因、五果、禅定、智慧、圣果、破邪等各方面，以阐明由净化自心而臻解脱的理论和修习进程，无不包含心理功能、认识和行为解析及净心、调心的技术等心理学内容，多数论典甚至可以说以心理学为主要内容。有部诸论把一切现象归纳为色法、心法、心所有法、心不相应行法、无为法五大类，凡67种（《品类足论》）或75种（《俱舍论》），认为这五类法作为构成万有的基本材料，是有其自体的，故名“说一切有”。五类法中，心法、心所有法属心理现象，心法有6种，心所法有27种或46种，《法蕴足论》列举心所法最为详尽，仅不善者就多达77种。有部不把“缠”（现行的烦恼）和“随眠”（潜在的烦恼）区分为二，分心为杂染、离染两种，主张除去杂染心而得解脱，反对心性本净说。

有部之学自汉末传入中国，影响甚大，被看作小乘的代表，东晋南北朝时有专究有部论典的“毗昙师”、“俱舍师”，撰有解释二论的《毗昙大义疏》（慧集）、《俱舍论义疏》（慧恺）等。有部专讲禅定的《修行道地经》（僧伽罗刹造）、《坐禅三昧经》、《达摩多罗禅经》相继译为汉文，安世高、觉贤等先后来华传授有部禅法，自后汉至南北朝，影响颇大。俱舍学还由入唐留学僧道昭、慧通等传入日本，形成日本佛教俱舍宗。



上座部分出的另一大派犍子部，从中印流传至西印，到7世纪时尚相当兴盛，后来衰绝。该部又分出贤胄、法上、正量、密林山四部，以正量部影响最大。犍子部的典籍大多失传，汉译中保存的《正法念处经》《三法度论》《三弥底部论》等，皆分派以后所出，其中有部分心理学内容。《正法念处经》是首次将心所法分类的佛经，经中多处论述心及修心的重要性。犍子部的主张主要与化地部对立，以说有“非即蕴非离蕴”的轮回主体补特伽罗而著称，引起其他部派尤大乘的批评，甚至被斥为背离了佛法无我论根本立场的“附佛法外道”。

四大部派之外，从有部很晚才分出的经量部（说转部），被视为7世纪时印度佛学四大宗之一（其余三宗为有部、中观、瑜伽），在心理学方面特有建树。经量部的前身为譬喻师，其实际组织者鸠摩罗多（童受）著述甚多，但皆已散失。其弟子诃梨跋摩（狮子铠）所撰《成实论》，在中国很有影响，南北朝时有专研此论的“成实师”一系，有僧导、道亮、昙度、智藏、法云、慧琰等撰有此论的注疏一二十种。成实学还从大唐传入日本，形成日本佛教成实宗。《成实论》和会诸部派及大乘之说，发展了譬喻师之学，其观点多同经量部。该论承譬喻师传统，以一心法贯串四谛，对五蕴、心与心数、业、我的解说，见解独特，主张人、法二空，被中国佛教界看作从小乘向大乘过渡的代表作。经量部对譬喻师之学作了进一步发展，对心理现象的研究颇为精密，主张有微细的、一类相续的诸蕴能从此世转移到后世，其关于认识功能解析的“随界说”、“带相说”、“自证说”，对大乘法相唯识学的形成起了重要作用。可惜该部典籍已失，只有从《顺正理论》《入中论》等书的引述，得知经量部心理学思想的概略。

与上座部对峙的大众部（摩诃僧祇部），起初流传甚广，后来在南印



案达地方十分兴盛，称案达派，在大乘炽盛的7世纪还在流传，以后逐渐衰绝。该部以“勤学众经，宣讲真义”、长于经典的学习讲解著称，注重《增一阿含经》及解释此经的《分别功德论》。大众部的论书包括心理学方面的论述大多已散佚，只能从《异部宗轮论》等著作中一窥其心性本净、佛一刹那心了一切法等主张的纲目。

### 三、印度大乘心理学

大乘兴起于公元前1世纪，被近世学者们看作主要由在家信徒所掀起的新佛教运动。大乘批判部派佛教畸重个人解脱的倾向，树起“庄严国土，利乐众生”的大旗，号召将出世间的宗旨落实于深入世间济度众生的社会活动。大乘比被其称为小乘的部派佛学更为重视对自心的认识和净化、庄严，特别重视自心的正面功用和潜能的积极开发。在早期流行的《般若》《华严》等大乘经中，多处讲说心识本空本净，心与世界的关系及降伏、净化、庄严心的发菩提心、六度四摄等修行道。公元2世纪以后，大乘成为印度佛教的主流，大乘运动走向高潮。在佛学理论方面，大体分中观（空宗）、瑜伽（相宗）、如来藏（性宗）三大系。

中观一系渊源于龙树（Nāgārjuna），至5、6世纪时形成与瑜伽行派对峙的中观学派，并分为应成（随应破）、自续（自立量）两派。中观一系精研理论，著述丰富，其学主要宗依《般若经》，以诸法实相为核心，论证缘起性空之理。中观系之学虽未明确以心为核心，但也强调心为染净之本，十分重视对心的研究，其诸法实相“言语道断，心行处灭”的最终结论，实际上是对人心的认识能力、理性极限及潜在智慧研究的结果。在龙树佛学概论式的百卷巨著《大智度论》中，有许多对心的精彩论述，涉及心理学的多方面内容。



在佛教诸宗派中，瑜伽一系对心理现象的研究最为重视，其学以心识为核心。此系佛学源出于以禅观为主要修行实践的瑜伽师，源出他们在禅观中对自心的深细省察。瑜伽师宗奉《解深密》《大乘阿毗达磨》《楞伽》《密严》等经典，将一切总摄于心识，对心识的结构、层次、功能、染净因缘、心与世界的关系、转识成智的技术和进程等，作了精致深入的论述，主张“万法唯识”，其学因称“法相唯识学”。此学源出弥勒，由公元4、5世纪的无著（Asaṅga）、世亲（Vasubandhu）兄弟系统化，世亲后学形成瑜伽行派，出了十大论师，其中难陀（Nanda）、德慧（Gunamati）、安慧（Sthiramati）等主无相唯识，陈那（Dignāga约440——约520）、无性、护法（Dharmapāla, 约6世纪中叶）等主有相唯识，有相唯识学在6、7世纪时成为印度最大佛教学府那烂陀寺佛学的主流。

法相唯识学的论著甚多，最重要者有弥勒（一说无著）《瑜伽师地论》《大乘庄严经论》，无著《摄大乘论》《显扬圣教论》《大乘阿毗达磨集论》《六门教授习定论》，世亲《唯识三十颂》《唯识二十论》《大乘百法明门论》，安慧《唯识三十颂释论》等，多数以心理学为主要内容。

瑜伽一系注重“因明”，无著、世亲各有对因明的论述，陈那进一步发展因明学，有《集量论》《因明正理门论》等因明学专著，后来有商羯罗主（约6世纪）撰《因明入正理论》，法称（Dharmakīrti, 约6、7世纪）撰《正理滴论》《释量论》等专阐因明。瑜伽行派的因明学包括两大方面的内容，首先是对人的主观认识能力的研究，称“心明”或“心理”（或译“觉”、“知”、“了别”），属于认知心理学的范畴；其次是研究思维、推理和辩论规则的“因明”，主要属逻辑学。

中观、瑜伽两派后学，如清辩与佛护、月称与月官等，进行过长期论战，势同水火，论辩促进了双方学说的深化。后来有寂天（静命，



śāntarakṣita, 约650–750) 等调和两派之说, 其学称“中观瑜伽”或“随瑜伽中观”。

如来藏一系, 宗奉《楞伽》《华严》《胜鬘》《无上依》《不增不减》《大法鼓》《大方等如来藏》《涅槃》等经, 以如来藏、法身或佛性为统一一切的染净之依, 而如来藏、佛性终被指归于众生心之本性(心性), 应属心理学研究范围的心性, 乃大乘如来藏系佛学的宗要。如来藏系论著有马鸣《大乘起信论》龙树《大乘法界无差别论》坚慧《究竟一乘宝性论》<sup>[1]</sup>等。此系在印度似乎未形成一个学派, 所奉经典多同瑜伽行系所宗奉, 然其理论视角、主张与瑜伽行系颇有不同。

#### 四、印度密乘心理学

7世纪中叶以后, 由大乘衍化而成的密教, 渐成为印度佛教的主流和殿军。初期流传的密教称“真言乘”, 以《大日经》《金刚顶经》为主经, 被称为“胎藏界”、“金刚界”两部大法或“行部”、“瑜伽部”。《大日经》的哲学观立基于如来藏思想, 《金刚顶经》则立基于唯识学。真言乘的论典有龙猛《金刚顶瑜伽中发菩提心论》等。真言乘极其重视心, 《大日经》开首“住心品”列举160种世间心, 以通过“如实知自心”超越世间心, 证得出世间的净菩提心为疾速成佛的捷径。《金刚顶经》则以众生心潜具五种佛智, 快速开发此五智为宗要。

7世纪末兴起的金刚乘密教“无上瑜伽”, 也以观察自心体性(“明光”)而即身成佛为宗, 从真妄一如的见地出发, 重在以贪嗔为道, 转烦恼为菩提, 对染心、净心、深层心识和瑜伽修习中心的变化有其独到

---

[1] 西藏佛教传为世亲造。



的解说。金刚乘主张心气不二，对身心关系尤其是身心深层的微细机制——细心、气脉明点有深入的研究，不仅重视修心，而且重视修炼心所乘或心识的生理、物质基础粗细身，其修心修身的技术颇为成熟精到。金刚乘所依的经主要有《集密》《胜乐》《喜金刚》等“续”（坦特罗 tantra），论典有传为龙树的《五次等论》等。金刚乘中最晚流传的时轮金刚法（亦称“时轮乘”），相关著述最多，主要保存在藏文大藏经中。

## 五、中国佛教心理学

佛教创立后不久，即向印度四周广大地区传播，成为世界宗教。大略在两汉之际，佛教开始传入中国，经数百年的吸收消化，逐渐适应本土文化而形成具有中国特色的诸宗派。中国传统的儒、道等学，本来注重修心养性，受本土文化滋养制约的中国汉传佛教，自然十分重视心，长期以应为心理学所摄的心性论为教义之核心，在心理学方面的成果极为丰硕。中国汉传佛教心理学的发展，与整个中国佛学同步，大略经历了三大阶段。

第一阶段从后汉至南北朝中期，为印度佛学输入、吸收、消化期。印度先后流行的小乘佛学、大乘经论包括中观、瑜伽、如来藏学等，陆续传入，被中国佛教徒所研习、实践，从对印度佛学不太准确的理解，逐渐发展到对印度佛学全面、准确的把握和研究整理。由专门讲习某一种或几种印度经论，先后形成般若学六家七宗、涅槃师、楞伽师、毗昙师、成实师、俱舍师、地论师、摄论师、三论师等学派。其中毗昙、成实、俱舍三家专研小乘论典，对心的解析较详。涅槃师专究大乘《涅槃经》，以佛性为探讨的核心问题，有道生（？-434）《泥洹义疏》宝亮（444-509）等《大般涅槃经集解》等著作。楞伽师以传习如来藏学要



经《楞伽经》得名，源出禅宗初祖菩提达摩，其学以心性为宗。萧梁傅大士《心王铭》颂心性，其旨趣近楞伽师。地论师专研世亲《十地经论》（《华严经·十地品》的释论），着重论述如来藏与阿赖耶识的关系，分为相州南道、相州北道二系，主张有所歧异，有法上（495-580）《十地经论义疏》、慧远（523-592）《大乘义章》等撰述。摄论师主要讲习《摄大乘论》，比地论师更为重视对心识的研究，宗承安慧，为中国法相唯识学的旧派或古学，其对心识的解析与后来的慈恩宗颇有不同。

从南北朝后期到南宋中叶，可谓中国汉传佛教心理学发展的第二大阶段，这是华化佛学形成和兴盛的时期。这一时期，天台、三论、禅、净土、法相、华严、真言、律、三阶教等宗派先后建立，多有其通观全体印度佛学而独树一帜的佛学体系。诸宗之中，三论宗专门阐释发挥印度中观派之学，开创者吉藏（549-623）的《大乘玄论》总结当时诸家佛学，对佛性、心性问题的论述颇为精要。华严宗依《华严经》立宗，其学以一真法界为核心，而一真法界终归为众生之心，是则此宗之学，实质上是对众生心之潜能的哲学探讨。净土宗注重信仰和实修，在宗教信仰心理的探讨方面有独到之处。律宗专究戒律，其“戒体”说关涉对行为的心理分析。真言宗（密宗）注重瑜伽实践，一行（673-727）的《大日经疏》对经中有关心识的内容阐释颇为详悉。诸宗中数天台、法相、禅三宗在心理学方面的建树最多。

天台宗之学源出慧文、慧思（515-577）、智顗（538-597）等祖师在禅观中对大乘经论所示实相的体悟，主要源出中观学，以教（理论）观（禅观）并重为特色，以观心为本宗教理与修行的枢机，建立了“一念三千”、“一心三智”等独特的理论和“一心三观”、“圆顿止观”等禅观法门。天台宗著述宏富，多数教理与禅观双谈。智顗《摩诃止观》、湛



然《止观辅行传弘决》详悉阐明了本宗圆顿止观，智顗《观心论》、灌顶《观心论疏》、继忠《法智遗编观心二百问》、怀则《天台传佛心印记》等专讲观心，慧思《诸法无诤三昧门》、《随自意三昧》，智顗《小止观》、《释禅波罗蜜次第法门》、《六妙法门》、《四念处》等，讲述大小乘各种禅定的修持，对隋朝以前的全部禅法进行了整理，其中多处讲解禅定心理。慧思在心性方面的主张颇具个性特点。

法相宗（唯识宗、慈恩宗）传述印度护法系唯识今学，此宗开山祖师——曾留学印度的著名取经高僧玄奘，回国后主要致力于译经，他以护法对世亲《唯识三十论》的注解为主、兼采其他论师之说“糅译”而成的《成唯识论》是法相唯识学的经典著作，玄奘对此论的讲解传授，由窥基笔录为《成唯识论述记》，窥基还撰有《成唯识论掌中枢要》、《瑜伽师地论略纂》、《唯识二十论述记》、《大乘法苑义林章》等阐释唯识义理。其后学惠沼的《成唯识论了义灯》、智周《成唯识论演秘》、《成唯识论枢要记》等，都是阐释唯识学的重要著作。玄奘的《八识规矩颂》是一篇概述心识要义的心理专论，言简意赅，乃学习唯识学的重要入门书，后人有多种注疏。玄奘门人新罗僧圆测（613—696）著有《解深密经疏》等，见解与窥基一系有所不同，形成法相宗的西明寺之学。

禅宗简称“禅”或“宗”，是最具中国特色的佛教，千余年来为中国佛教的主流和代表。禅宗又称“佛心宗”，意谓以直体佛心为宗旨，高唱“直指人心，见性成佛”，为专门的顿悟心性之学，有究明心性的独特参禅和教学方法。此宗又分为达摩禅、北宗、南宗、牛头宗诸系，南宗门下又分出沩仰、法眼、临济、曹洞、云门五宗及黄龙、杨岐两家。此宗虽标榜“不立文字”，其实也相当重视文字，积累了大量论述心性及相关参禅故事的文献资料，最重要者有传为菩提达摩述《少室六门》，惠



能(638-713)《坛经》、净觉《楞伽师资记》、慧海《顿悟入道要门论》、希运《传心法要》,玄觉(665-713)《永嘉集》《证道歌》,宗绍《无门关》,灵佑、文偃、义玄、慧寂、文益、从谏、克勤等禅师的语录和《景德传灯录》《人天眼目》《古尊宿语录》《指月录》等“灯录”。唐释宗密(780-841)的《禅源诸论集都序》从教理角度对中唐以前的禅宗进行了总结评述。五代永明延寿(904-975)的《宗镜录》百卷,“以一心为宗,照万法如镜”,以一心统摄全体佛学,融通诸宗教义与禅宗,乃中国佛教兴盛期的集大成之作,可看作一本佛教心理学的巨著。延寿的《唯心诀》《观心玄枢》也专论心性。禅宗人以心、心性为题的短篇有《心王铭》、僧灿(?-606)《信心铭》、牛头法融《心铭》、延寿《注心赋》、辩才净《心师铭》等。

自南宋后期至清末,可谓中国汉传佛教心理学发展的第三大阶段,这是由停滞走向衰落的时期。真言、法相、沩仰、云门、法眼等宗相继绝嗣,华严、天台二宗亦衰,唯禅门临济、曹洞二家及净土宗尚盛,义理之学无多发展,表现出诸宗融合、禅净双修、趋归净土之势。佛学思想进一步深入影响儒、道二家,渗透社会文化。阐发心识、心性的佛学著述,还在不断问世,重要者有德清《楞严通议》《心箴》《师心铭》,智旭《楞伽经义疏》、雪浪《相宗八要》、一雨《成唯识论集解》、真可《长松茹退》、传灯《性善恶论》、元贤《寐言》、王夫之《相宗络索》、钱伊庵《宗范》、戒显《禅门锻炼说》等。

19世纪末,衰迈不堪的中国佛教重现振兴气象。在由杨文会、太虚等掀起的佛教复兴运动中,传统诸宗皆有振作,几成千载绝学的法相唯识学盛景重现,与西方哲学、新儒学等并为一时显学。先后问世的唯识学专著,有太虚《法相唯识学》、梅光羲《相宗纲要》、欧阳渐《唯识抉



择谈》韩清净《瑜伽师地论披寻记》唐大圆《唯识的科学方法》刘洙源《唯识学纲要》王恩洋《唯识通论》熊十力《佛家名相通释》印顺《唯识学探源》等。藏文唯识学文献《安慧三十唯识释略抄》《集量论》《释量论》等相继译汉,教界、学界的不少学者就唯识学的许多重要问题作了深入研讨,有些人还援用科学、近现代心理学的知识阐释唯识学,或将佛学尤唯识学的主要内容看作一门心理学。佛教复兴运动的领袖太虚特别重视佛教与现代心理学的关系,撰有《佛教心理学之研究》《心之研究》《梦》《心理革命》《佛学之心理卫生》《行为学与心理学》等文章十多篇,从佛学角度评论了西方心理学。著名学者梁启超撰有《佛教心理学浅测》,同类文章还有濮阳朴《佛学与心理学》唐仲容《佛教的心理学》等多篇。台湾郑金德《现代佛学原理》(1982)一书,从现代心理学的角度阐释佛学原理。郑石岩《清心与自在——佛法的心理学分析》等心理学系列丛书,依多年心理咨询的经验,讲述在现代生活中运用佛法调节心理的技术。另有马定波《印度佛教心意识说之研究》星云《从心理的动态到心理的静态》,慧律《佛学心理学》《佛教心理建设》,依昱《知心、明心》《观心、开心》,李孟浩《佛教与心理治疗的对话》冯学成《心灵锁钥——佛教心灵世界》(1995)、王米渠《佛教精神医学》黄国胜《佛教与心理治疗》(2002)等佛教心理学著述。惟海法师的巨著《五蕴心理学》(2005)力图为心理学提供范式。台湾佛光山在美国建立的西来大学设有“佛教心理学暨咨商研究中心”(BPCRC, 2000),以整合佛学与西方心理学,开展这方面的研究、教学、咨询为目的,发行有《佛教心理学暨咨商研究中心》期刊。

中国佛教的另一大系藏传佛教,自公元7世纪起从印度、汉地传入,经历前弘、后弘两大期,于后弘期(978年开始)形成噶当、宁玛(红



教)、萨迦(花教)、噶举(白教)、格鲁(黄教)诸大派和希解、觉域、觉朗、霞鲁等小派,极其兴盛,并以西藏为中心传向蒙古、俄国、锡金、不丹、尼泊尔、汉地,近几十年来还西传欧美。藏传佛学保存和发扬了晚期印度佛学,以密教尤无上部瑜伽为精粹,其库藏和理论成果、实修经验极为丰富。

藏传诸派在理论上基本皆宗奉应成派中观见,对精究心识的法相唯识学也相当重视,藏文大藏经中保存了不少印度晚期唯识学、因明学的重要论典,如安慧《唯识三十颂释》、律天《三十颂释详解》、陈那《集量论释》,法称《释量论》《量决定论》《正理滴论》,释迦智《释量论详解》、辛底巴《成就唯识论》等约数十种,皆汉文大藏经缺译。承印度超戒寺学风,藏传诸派尤噶当派、格鲁派注重心明、因明,列为学僧必修的基础课之一。藏地学者因明学著作不少,重要者有萨班·贡噶坚赞《正理藏论》、宗喀巴《因明七论入门》、贾曹杰·达玛仁钦《宝藏论》、根敦珠巴《释量论释》、普觉·强巴《因明学启蒙》、工珠·元丹嘉措《量学》等,其中皆论述思维活动规则,还有专门讲认识能力和认识方式,题名“心理”的著作多种,如隆多喇嘛《心理学概述》等。另有不少专讲修心的著作,如金洲大师传《修心七义》、朗日塘巴《修心八颂》、多罗那他《大乘修心七义讲义》等。

藏文大藏经中保存的数百种金刚乘无上瑜伽密典,绝大多数乃汉文大藏经所缺。无上瑜伽的哲学观基本属大乘如来藏系,以自性清净心或菩提心、明光为宗,以明见自性清净心为即身成佛之诀要。萨迦派“道果”、迦举派“大手印”、“大印合”,宁玛派“大圆满”等最高密法,见地大体相近,皆以如实观心而证悟自性明光为要。莲花生《大圆满直指教授》、米拉日巴《道歌》、冈波巴《道次第解脱庄严论》、玛久拉仲



《觉域派教法理义及秘诀精髓奥义心要》隆钦饶绛巴《七宝藏论》麦彭(弥膀)《大圆满直指心性注疏》吉美·天培·尼玛(1865-1926)《转苦乐为觉悟之道》等著作,对自性清净心和顿见心性光明的观心诀要有精到的论述。八思巴《大乘要道密集》,宗喀巴《密宗道次第广论》《胜集密王五次第教授善显炬论》,敦珠《大幻化网导引法》,贡噶《大密妙义深道六法》等,对心识深层的生理机制——气脉明点及心识、明光与气脉明点的关系、气脉明点修法等,有精审的论述。攘迥多吉的《甚深内义根本颂》阐述身心之深层关系尤为精要。土观《宗教流派镜史》对诸派历史及教义的论述颇为精要,蒋贡康楚《知识总汇》是一部总括、融通诸派教义精华的百科全书式巨著。当代藏密瑜伽行者陈健民的《曲肱斋全书》中有大量关于密法理论、修持法要的论述,陈氏以英语讲述的《佛教禅定》一书,以数十年修持的体会为本,对从小乘至藏密的禅定法门作了系统切实的讲述。

20世纪60年代以来,一批西藏活佛、喇嘛传法于欧美,用西方文字写了许多阐扬佛法的著作,特别注重从心理学角度向西方社会介绍佛法。如东杜仁波切的《西藏医心术》一书,将宁玛派传统的修持法门作为心理治疗的技术,用通俗晓畅的文字介绍给现代人,被誉为“当代最伟大的身心科学巨著”。土丹却准尼师的《开阔心、清净心》《告别嗔怒,步向安宁》等著述,讲述驾驭情绪的技巧,颇为切实。

## 六、朝鲜、日本、越南佛教心理学

佛教在中国落地生根后,即以中国为第二故乡,由中国汉地传往汉文化圈内的朝鲜、日本、越南等地,成为这些地区的主要宗教,并受汉文化和当地民族文化的影响,在心理学方面各有其发展。



佛教自公元372年开始,即从中国陆续传向朝鲜半岛。中国佛教诸宗,几乎全部输入朝鲜,朝鲜的涅槃(始兴)宗、华严(圆融)宗、法相宗、禅宗(曹溪宗、太古宗)等,在佛学理论上皆颇多建树,出过玄光、慧灌、道登、神昉、元晓、憬兴、义湘、圆测、法朗、信行、明朗、无相、义通、义天、谛观、普愚等高僧,其中多数皆留学中国,无相、无漏、地藏、义通等还长住、圆寂于中国。在法相唯识学方面,朝鲜僧人著作颇多,重要者有圆测门人胜庄的《成唯识论决》《杂集论述记》《大因明论述记》,道证的《成唯识论纲要》《成唯识论要集》《因明理门论述记》;曾游学窥基门下的顺景撰有《唯识论料简》《因明正理论抄》,道伦撰有《瑜伽师地论记》;圆测再传弟子太贤撰有《瑜伽师地论古迹记》《摄大乘论古迹记》《成唯识论学记》《成唯识论决释》《瑜伽师地论纂要》等书42部。义湘的《华严一乘法界图》,元晓的《华严经纲目》《华严经疏》《起信论疏记》等,阐发华严哲学奥义,其中有些还传入中国。谛观的《四教仪》,义通的《光明玄赞释》等,为天台宗的要典。义天的《圆宗文类》探讨了天台、华严二宗争议的心性问题,是一部真常唯心论的重要著作。知讷的《真心直说》《修心诀》指示心性简明扼要,是很有影响的禅宗著述。

佛教自公元522年开始,从中国、朝鲜传入日本,不久即十分兴盛,在王室护持下成为日本的主要宗教。日本佛教起先为完全来自中国的三论、成实、俱舍、法相、华严、天台、净土、律、真言、临济、曹洞、黄檗等宗派,10世纪后出现具本土特色的日莲宗、净土真宗、时宗、融通念佛宗,至今尚有13宗56派,及创价学会、立正佼成会、妙智会等新兴佛教一二十个。日本佛教十分重视理论建设和佛学研究,对中国传入的天台、真言、净土等诸宗教义皆有进一步的发挥、发展,有关心



理学的著述甚多。在有部论典的注疏方面，重要著作有宗性《俱舍论本义抄》、湛慧《俱舍论指要钞》、快道《俱舍论法义》等。在法相唯识学方面，有善珠《唯识义灯增明记》、光胤《唯识论闻书》、普寂《成唯识论略疏》、《摄大乘论释略疏》、藏俊《因明大疏钞》、珍海《八识义章研习抄》、清苑《五心义略记》、真兴《唯识义私记》等有关心理学的著述。空海的《大日经开题》、《金刚顶经开题》、《十住心论》、《即身成佛义》，济暹《大日经住心品疏私记》、《发菩提心论私抄》，觉鑊《发菩提心论秘释》、重誉《十住心论抄》、宥快《十住心义林》等，对真言密教的心识、心性义有精细的阐述。普机《华严一乘开心论》、凝然《五教章通路记》、源信《一乘要决》、证真《天台真言二宗同意章》等，阐发了华严、天台二宗的心性说。日本的禅宗著述也不少，道元《普劝坐禅仪》、《学道用心集》，道费《心学典论》、绍瑾《信心铭钩提》，及辨圆、湛照、慧晓、绍明、显日、一宁、疏石、梵仙等禅师的语录，对心性 & 明心见性之道的论述各有千秋。近人铃木大拙以用英语向西方世界介绍禅宗而著称，其《楞伽经研究》、《禅的研究》、《禅宗讲演》等多种著作，有国际性的影响。

日本学者从20世纪初开始，便受欧美影响，将佛教心理学作为研究课题，80年代以来成果更多，陆续出版的专著有佐佐木现顺《佛教心理学の研究》（1960）、井上圆了《佛教心理学》（1982）、橘惠胜《佛教心理之研究》、黑田亮《唯识心理学》、铃木大拙《禅与念佛的心理基础》（1987）、秋重义治《禅的心理学》（1986）、冈野守也《唯识の心理学》、《大乘佛教の深层心理学》（1990）等，这些著作多为对佛教某一派系有关心理之思想的学术性研究。此外还有一些讲述佛教心理学通俗应用的作品。



早在公元2世纪末,中国学者牟融即移居交趾(今越南河内地区),为越南有佛教之始。此后不断有印度僧人来往于中、印、越弘传佛法,曾师事中国禅宗三祖僧灿的乌苾国(今巴基斯坦)高僧毗尼多流支于6世纪末从中国赴越南传法,以后又有无言通、草堂、天封等中国禅师赴越传法。越南佛教一直以禅宗为主,后来又禅净双融,出过不少禅师,有不少阐明心性和参禅方法的文字。当代越南一行禅师于1966年后定居法国,建立禅修中心“梅村”,传授禅定和心理训练技术,他用越南语、英语、法语写的《与生命相约》等80余种著作,用饱含诗意的现代语言宣讲佛法,尤其是佛教、禅宗调练心理之学,其书畅销欧美,已被译为30多种文字。

## 七、近现代西方佛教心理学

19世纪以来,一批西方学者开始研究佛教,在他们所写的不少介绍佛教思想的书中,如哈迪·斯彭斯《佛教入门》(1852)、皮舍尔《佛陀的生平与教义》(1906)、贝克《佛学——佛陀及其教义》(1916)、海勒《佛教禅定》(1922)、雅斯培《世界观的心理学》(1925)、孔兹《佛学——本质与发展》(1951)等,介绍了佛教的心理学思想。南传佛教经典《尼柯耶》《清净道论》,有部《俱舍论》,大乘法相唯识学的《大乘庄严经论》《成唯识论》等有关心理学的文献,陆续被译为西方文字,受到西方心理学家的青睐。随着心理学的日益兴盛,西方学者往往将佛教的精华看作心理学,从心理学出发介绍佛教,出现了德菲夫人《佛教心理学》(1914)、渥尔夫加格本《佛教之心理与伦理》(1921)等专著。



随佛教的稳步西传特别是20世纪60年代以来禅宗、藏密的风行，佛教心理学作为一种具超宗教性及实用价值的学说，被越来越多的西方人所关注，并从西方回馈东方。70年代以后，佛教心理学成为欧美佛教学术研究中最受重视的课题，研究多从西方心理学和心理治疗的角度着眼，出现了约翰逊（A·E·A·Johansson）的《涅槃心理学》、傅里巴（Friiba）《开心的艺术——佛教心理学的启示》、巴特勒罗尔（Stephen Batchelor）等编《觉悟的心理学》、约翰·威勒沃德《迈向觉悟的心理学》、R.L.金波《佛教心理学的应用探讨》、H.S.S.尼珊纳《佛教心灵治疗学》、杰克·安格尔《心理治疗和禅修的治疗目标：自我呈现的发展阶段》（1986）、马克·爱泼斯坦《没有思想者的思想：从佛教观点看心理咨询》（1995）、安·克莱因《佛教徒、女性主义者与自我的艺术》（1994）等成果。

佛教心理学与西方心理学的对话、比较与整合，近二十年来成为西方的热门课题。1980年以来，美国举行过多次佛教心理学的的座谈会和研讨会。佛教与心理学家的对话记录，编有《心智科学》、《揭开心智的奥妙》、《情绪疗愈》、《睡眠、梦与死亡》、《佛教的神经质病理模型》等书。自佛教传入西方以来，欧美还陆续出现了一些皈依佛教甚至出家为僧，学习南传佛学、藏传佛学的“洋和尚”、“洋尼姑”，其中有的人如杰克·康菲尔德等，还身兼禅师和心理学家两重身份，做着整合佛法与现代心理学的工作。

佛教心理学在西方还从研究走向实用，出现了许多佛教心理咨询和研究中心，将佛教与西方心理学结合，提供心理健康方面的咨询服务，解决修行、坐禅中的各种问题，杰克·康菲尔德的《心灵幽径》、《狂喜之后》等，是总结这方面成果的代表性著作。



### 第三节 佛教心理学的特质、价值和影响

在当今世界诸家心理学的百花园中,佛教心理学是一株具有独特姿态、独特色香韵味的奇葩异卉,具有其独特的宝贵价值,影响极为深远广大。

#### 一、鲜明的出世间特性

与诸家心理学以人类的通常心理现象——佛学称为“有漏心”者为研究对象,以应用于心理治疗、心理保健、教育、企业管理、商业广告、文艺创作等为目的,因而具有世俗性不同,佛教心理学具有浓烈的出世间色彩。用佛教的尺度来衡量,诸家心理学皆属世间俗学或“世学”,只有佛教心理学方为出世间“圣学”。

佛学所谓出世间(梵lokottara),与通常所言“出世”含义不同,出(ttara)谓超越、超出,世间(loko)指有生灭、可毁坏、被污染者,不仅指人世间,而且包括人类之外的一切有生死、生灭的存在,《杂阿含》卷九第231经佛言:

危脆败坏,是名世间。

同经第230经佛:从六大感知门户生起乐、苦、不苦不乐三种感受,名为世间,明言世间乃某种心理状态。

从修行实践的角度,“世间”终被具体解释为有悖真实的邪知谬见、被污染的无明烦恼心,超出、脱离此等妄心,名为出世间,《坛经·般若品》偈云:

正见名出世,邪见名世间。邪正尽打却,菩提性宛然。



佛教研究心理现象，是从出世间、了生死，追求与生灭无常、诸苦交攻的世间相反的常乐我净之涅槃的明确目标出发，其有关心理的全部学说，都围绕出世间的轴心而转动，从详析心理活动之善恶、照察烦恼和业的生起、检验觉知之真妄、讨论心性之染净、剖析自我之本空，到戒定慧等治心、观心的修行技术，无一不是紧扣出世间、了生死的主题而展开。严格地说，佛教的心理学思想，涵摄在其以出世间、了生死为中心的宗教教义体系中，为研究而研究的纯心理学专著，在浩如烟海的佛教典籍中并没有几种。我们设立“佛教心理学”，须从近现代心理学的概念着眼，将散见、内含于众多佛典中的心理学思想加以梳理、组织、整合、提炼。从其本旨和特质来讲，佛教心理学可以叫做“出世间心理学”。就出世间而言，以世俗利益为出发点和目的的现代心理学，确实无法与资深年久的佛学相比。

出世间的宗旨，使佛教心理学具有宗教性和超科学性，但却不能因此便说它不具科学性、世俗性或实用性。佛教虽以出世间为终极宗旨，但也包含世间的、世俗的内容。据《阿含经》载，过好世俗生活，获得“现法安乐”（现世的安乐幸福），为佛陀对在家弟子的重要教导。重视获得“现法安乐”，重视在世俗生活中运用佛法的人生智慧，以利乐众生、净化人心、庄严国土，乃佛教诸乘诸宗一贯强调的根本精神。按大乘佛教哲学，出世间与世间，本来不二，如实了知世间的真实本面，从而超越烦恼无明的染心，即是出世间之真义。《维摩经·入不二法门品》云：

世间性空，即是出世间，于其中不入不出，不溢不散，是为入不二法门。



大乘强调修行者必须深入世间,《华严经》卷三四谓菩萨应“不舍一切世间事,成就出世间道”。同经卷四四偈云:

心不离世间,亦不住世间,非于世间外,修行一切智。

喻如水中之月影,非内非外,非出非入,保持一种不离世间而又超越世间的心态。《坛经·般若品》偈云:

佛法在世间,不离世间觉,离世觅菩提,恰如求兔角。

强调出世间的菩提,只能在对世间特别是对人世间众生有漏心、染污心的如实觉知中求得。基于这种认识,佛教心理学将观察、研究诸家心理学共同研究的对象——人类普通的心理现象,作为其基本课题,这使它具有心理学的资格,可与诸家心理学比较、对话。

佛教心理学既然以对常人的心理现象之如实了知为基本内容,当然也不无诸家心理学所具有的心理调节、心理治疗等世间的、世俗的功用。佛陀以善治众生心病的大医王自任,《华严经·普贤行愿品》以“恒顺众生”——为一切众生服务、令一切众生欢喜为菩萨必须实践的愿行之一。各地佛教亦不无关注现实人生、社会问题的传统。然而,因了生死的主旨和历史文化条件的限制,古代佛教心理学的擅长和成就,主要表现在出世间的一面,在心理研究的世俗应用上,相对而言较显薄弱。近现代佛教精英已经对此类薄弱环节和佛教的积弊进行了反省,力图重振佛陀“人间佛教”的入世精神,佛教心理学的世俗应用被作为实行人间佛教的重要方面,已有了不少理论和实践的成果。

佛教所追求的出世间,毕竟是人性的深处的一种高级的需求,不容忽视。从当代心理学的趋势看,也未必没有朝出世间发展的可能,被称为“第三心理学”的人本主义心理学,即将类似涅槃的“高峰体验”等宗教性体验列为研究课题,以获得这种体验的自我实现为人生高级



目标。自称心理学中第四势力的超个人心理学，更以超常的心理健康和超越自我的幸福为对象，重点研究超越个人中心、以宇宙为中心，主要属由禅定等宗教修炼达到的心理状态，与佛教的出世间和“诸法无我”之旨有同趋一轨之势。

## 二、解行相应、止观双运的方法

解行相应，是佛教所强调的学习佛法包括研究心理现象的基本原则。解行相应，意谓理论与修行实践结合，以正确的理论指导修行，使理论落实于修行，从修行中印证理论、得出理论；相应，意为契合、一致。就研究心理现象而言，解行相应，指在运用佛法观心、修行的实践中去研究心，自悟自证。佛教界一般认为，佛教经籍中所载和佛门代代相传的心理学说、究心修心之道，非假说设想，而是佛陀和无数佛弟子经如实观心、勤苦修行而证实的真理，堪以作后人修行的指南，如中国近代著名佛学家欧阳竟无居士所说：乃“研究后之结论”。<sup>[1]</sup>

后世的佛弟子们，一般都将佛陀及佛教界公认证得圣果的祖师大德的言教当作不可移易的定论，有如今人所认科学证实的公理，视其为检验真理的标准之一，称“圣言量”（圣人言教的准衡）。从宗教信仰和修持的角度来讲，确信“圣言量”的权威，自有其理由，如龙树《大智度论》卷三八所言：

如人夜行险道，导师授手，知可信故，则可随逐。

了生死、出世间的终极托付、人生大事，需要可信赖的过来人指导，确信并遵行圣言，能使人有所凭藉，避免误入歧途、重复劳动和有害的

---

[1] 《学思文粹》（1947）卷六，欧阳渐《今日之佛法研究》



怀疑,当然也会产生固步自封之弊,更何况圣言只能让虔信者奉为真理,未必能获得不信佛教者的认同。

然确信圣言,并非佛教的根本原则,比确信圣言更为根本、更能体现佛法根本立场的是“法四依”中的“依法不依人”——唯以是否真理为准衡而不以是谁所说为依凭,及“依智不依识”——依靠如实证知的智慧而不依未必可靠的感知、知识。真理及证知真理的智慧,必须用理性作精审考察,更须经自己亲身实践体验,方为真实可靠。关于自心真实的智慧,尤须在自心上亲自下功夫研究体会。《阿含经》载,佛陀教诫弟子不可轻信盲从任何传统、权威、名人、耆德,即便是佛陀的言教,也不可因为是佛口亲宣而奉为教条盲目信从,应“依己为洲”、“依己为光”<sup>[1]</sup>,靠自己的智慧救度自己,用自心的智慧光明照亮宇宙。按这一原则,研究心理现象,自不应局限于“结论后之研究”,仅仅在佛陀言教的诠释考索上下功夫,而应以佛陀所用的合理方法在自心上用功参究,在如实观心、认真修治自心中去印证佛言,究明自心。

与诸家心理学相比,佛教研究心的方法甚显独特:主要采用禅思内求法。禅思,谓在禅定中或禅定的基础上思察,名为“止观”。止,谓长时间集中注意力于一聚焦点,令心湛寂不动,如止水无波。佛学认为在止的寂定专一心态下,才能有很强的、堪以洞烛心灵秘奥的照察力。如《高僧传》卷十一所论:

然缘法察境,唯寂乃明,其犹渊池息浪,则彻见鱼石,心水既澄,则凝照无隐。

佛书中将未经修止入定的“欲界散心”比喻为风中的灯烛,光焰

---

[1] 见《长阿含经》卷一等



闪烁晃动，亮度不高而且容易被风吹灭。经过止观训练而达到禅定心，可排除内外一切干扰，高度凝集智慧力，观照自心，明察秋毫，冷眼旁观心理活动，照烛暗昧隐密的心识深层景观。禅定（止）必须与观（慧）合修，谓之“止观双运”。观，指用如实知见的智慧观察、思索、参究、观照，主要指观心。在定心中以智慧向内观心、究心，是佛教如实知自心、获得菩提觉智的捷径。在修习止观、入定观心方面，佛教有极其丰富成熟的技术，形成一家精深博大的禅学。

与佛教以省察自心、观心内求为主相对，现代心理学则以在实验室中和心理治疗中观测研究他人的心理为主。近代结构主义心理学曾采用内省法（intro-spection），也与自省其心的古代内省法不同，是研究受试者描述的心理感受。现代心理学界已抛弃这种方法，而主要采用观察、调查、个案研究、自我报告和问卷研究、观察行为、实验等研究物质和社会现象的方法，并与脑科学、人工智能结合，使用脑扫描仪、微电极技术、电子显微镜、计算机、脑电图等尖端科学技术手段和统计方法，用电脑信息技术来分析多种变量和大量资料，还与近亲精神测定学、精神生理学、精神语言学、神经心理学、认知科学等联手进行研究。

就用内省方法观察自心而言，近现代心理学无疑有其缺陷，在训练心的技术上显然不及佛教，多数心理学家缺乏禅定训练，只能用欲界散心或很浅的定心作研究，其观照的心力很有限。美国心理学家依莲娜·罗旭（Eleanor Rosch）博士说得好：

内省主义者并未真正有什么方法去观察自心，因为他们并没有止和观，或任何其他此类对心的训练。我猜想当内省主义者试图反省时，他们的心恐怕和所有人的心一样狂野。如此，他们就无法以



一个认知去观察或探知另一个,因为等到他们可能注意到的时候,恐怕已经有十个认知排在那里了。<sup>[1]</sup>

而且,佛教之修观、观心,与近代心理学的内省法有质的不同,是运用佛教特有的智慧、哲学观,体究心的行相、体性,有理性分析及超理性的参究、默照、顿悟等多种方法、诀窍,禅宗还有特殊的教学方法,力图打破无明黑壳而证见心性光明,这些方法皆为一般心理学所或缺。

解行相应、止观双运的独特研究方法,使佛教徒得以几乎不受历史条件限制地洞察心灵秘奥,贡献出许多关于心灵的宝贵智慧成果。解行相应,可谓贵实践、重验证,与科学心理学的精神颇为相通;在观心修行中究明自心的内求方法,与科学心理学观察、实验的方法也不无类似之处。

当然,作为一种主要在古代社会流传发展的宗教学说,佛教研究心理现象的方法具主观性、个体性,主要靠修行者各自在瞑目打坐中去“自内证”,缺乏近现代心理学的精密、客观的科学方法,未发明出现代心理学观测、试验所用的仪器,这使佛教关于心理的学说面目古旧,较多主观性、个体性,缺乏实验、统计数据,因而较少科学那样令人信服的力量。佛教徒们“结论后之研究”的态度,也限制了佛教心理学的发展。在科学心理学的研究方法日益现代化并被广泛运用的今天,佛教心理学的建设,除了运用传统的止观双运研究法外,还应采纳现代科学的精密方法,吸收科学心理学的成果和其他有关科学的成果,用科学方法对佛教心理学的遗产进行整理研究,随人类文化之进展而不断发展,使佛教心理学能起到净化现代人心的作用。

---

[1] 《揭开心智的奥秘》, 页18



### 三、定散双究，染净同论<sup>[1]</sup>

佛学不仅对诸家心理学所研究的通常心理现象——佛学称为“散心”、“染心”者，有精深细致的论述，而且还深入研究了诸家心理学几乎毫无研究的特殊心态——定心、净心。所谓散心、染心，指普通人——佛学谓之“凡夫”们的日常心理状态，其特征，一是散乱，念念生灭，波动不已，佛经中将其比喻为在树林中跳上跃下、躁动不停的猿猴，与经过禅定训练、湛寂不动的定心相对，称为“欲界散心”；二是此类心不离无明（对宇宙人生真实本面的无知），不离自我中心的立场，因而难免贪欲、嗔恨、嫉妒等种种“烦恼”的污染，与经佛法之修持而净化了的净心或无漏心（“漏”为烦恼之异称）相对，称为“染心”、“有漏心”或“妄心”。对染心之种类、缘起、因果及其如何有染有漏，佛典中作了极为细密的解析，有不少独到的见解，能帮助人们如实认识染心的害处，甚具心理学、伦理学的价值。

定心、净心尽管非一般人现有的心态，须经修行而证得，但对开发潜能、优化心理、超越生死，意义极其重大。佛教开辟出多种修习禅定而进入定心的法门，对证入禅定的次第及每一级的心理生理指标、主观体验、可能出现的偏差及对治方法等，佛典中有详悉的论述。佛典中还论述了由禅定引发的各种神通、修得神通的方法及神通的机理。神通，指遥视、遥听、预知、意念传感、意念改变物体等超感知能力、超常能力，属超心理学（parapsychology）研究的对象。

至于由修行而净化心灵、出尘离染，更是佛学的核心内容。佛学开设出三学、八正道、三十七道品、六度等治理自心、净化自心之道，论

---

[1] 见唐仲容，《佛教心理学》，（《法音》1990年第3期页19）



述了心灵净化的进程和每一步的操作技术、证入指标,描述了心灵净化后安乐、自在、柔和、慈悲的境界,指出断灭烦恼、净化心灵便超出生死,心灵的彻底净化和圆满开发有三身四智、五眼六通、八大自在等不可思议的功用,能使人变革生命,成就佛果,获得无所不知的大智慧和绝对自由、永恒安乐,永无止息地利乐无量众生、庄严广大世界,创造巨大的生命价值。佛教关于净心的学说,描绘出一幅人类心理潜能开发的辉煌前景。

佛教所探究的心,虽然以地球人类的定散染净心识为主、为本,但并不限于地球人类之心,而广摄全宇宙一切心识现象。在谈到心的时候,佛书中一般都讲“众生心”,“众生”亦译“有情”,泛指从微虫、动物、鬼神、诸天到罗汉、菩萨等一切有情识者,这使佛教心理学中,包含有动物心理学乃至鬼神心理学、罗汉心理学、菩萨心理学、佛陀心理学等内容。正如冯学成《心灵锁钥》中所言:

佛教是一门涉及各种层次、各种发展阶段的全部宇宙生命的精神现象学。<sup>[1]</sup>

#### 四、正见为导及心灵哲学的发达

佛教研究心理现象,强调以正见为指导,以正见观心而证得出世间的智慧,正见、智慧与对心理的研究密不可分。正见,指如实不谬的正确人生观、世界观,主要指以“缘起”为本的哲学观,这种哲学观认为一切现象皆依一定的因缘或条件而生起,是用理性思维从万象中概括出来的普遍法则,属朴素辩证法的基本原理。佛教认为缘起法则如

---

[1] 冯学成,《心灵锁钥》,四川人民出版社,1995,页37



实不谬，放之四海而皆准，不可能被证伪，强调以缘起法则如实观察一切的缘起、因果及实性，包括如实观察心。运用缘起法则观察心时，会发现心是一种依各种条件生起、具有多层次结构、多功能集合的缘起法，因为依条件而生起，无本有不变的“自性”，生已即灭，不可常住，故说心的体性（心性）本空。佛学指出：运用缘起法则如实观察自心的实性，尤其是在禅定心中运用缘起法则观心，是如实知自心的要道，如法深观，便可超越理性思维的极限，“证知”心的真实本性，获得如实知见万有终极真实的大智慧。

佛典中一再表明：证知心真实本性的智慧，是一种不可言说、只可“自内证”的主观体验，但也不妨假借语言文字逻辑外化为哲学观，于是便有了佛教诸宗诸派的数十家自成体系的深奥哲学，使佛教在世界诸宗教中以哲学发达著称，甚至被看作是哲学而非宗教。佛教哲学多分源出以正见观心的自内证体验，其学从心理现象的研究出发，主要依观心的修证而建立，对心理现象的哲学探讨和对心理学所涉哲学问题的论述自然十分精彩、丰富，讨论了心身、心物、心境关系，及心的认识能力、感知批判、理性极限、心性论等有关心灵的哲学问题，主张心身、心气、心色一体不二，具有“一念三千”、“一心四法界”等独特的心理全息论，心灵哲学（philosophy of mind）思想极其丰富。

佛教虽然有极其丰富的心灵哲学，但其哲学与普通哲学不同，不仅是一种对世界的理性解释，更是一种修行方法，用于修行、指导修行，因而具有超哲学的性质。佛教经论的内容被概括为教、理、行、果或见、修、行、果，其中教、理、见指佛教哲学或教理，行、修指修行体系和方法，果谓依法修行所得到的结果，教、理、见与行、修及果是密不可分的。



## 五、佛教心理学的价值和影响

佛教心理学年久资深,库藏极富,乃人类智慧成果中的无价珍宝,葆有超时域的恒久生命,从当今心理学和整个人类文化的角度看,有巨大价值。

佛教心理学的作用和价值,首先、主要表现在其出世间的特性上,用于解决了生死的人生终极关怀问题,数亿佛教徒的宗教生活、修行实践乃至世俗生活,有赖于佛教心理学的指导。

对不信仰佛教的人来说,知晓一些佛教心理学的知识,于调节心理、保持心理健康,提高情商、智商、德商、逆商、财商、心商、灵商等人生十商和精神境界、生活质量,获得极具参考价值的建议和启迪。佛教心理学对心理活动之善恶染净的划分,对深层心理世界的描述,对身心境及其深层不二关系的见解,对定心、净心、神通、出世间智慧的论述,对无我与真我的研讨,及其训练心、净化心、究明心性的完善技术,对人类揭破心灵奥秘,促进心理学、超心理学、心灵哲学、生理学、医学、人体科学、脑科学、思维科学、行为科学、社会生态学等研究人自身的学科之发展,对文学艺术的繁荣,对促进精神文明建设,乃至自然科学、人文社会科学的统合飞跃,具有重大的启发作用。佛教心理学对人心的深彻认识及其通过净化人心以改造世界、解决人类文明根本问题的路线,为整个人类文明的建设,提供了深刻的启迪。

近三千年以来,佛教心理学广流寰宇,指导了广袤的佛教文化圈内无数佛教徒的宗教生活,为他们提供了信仰支柱、人生司南,抚慰了他们的痛苦忧患,满足了他们的心灵需要,提升了他们的精神境界,并对佛教流传地区社会的安定、文化的发展、民族性格的铸成,起了重大的甚而是决定性的作用。佛教心理学还施其影响于印度教、儒学、道



教、苯教、神道教、基督教、伊斯兰教等，推进了这些文化系统的思想建设，佛教心理学的诸多内容被吸纳接受。主要吸收了禅宗心性论的宋明新儒学（尤其是陆王心学）和全真、净明、清微、神霄等道教新派，其心理、心性说与禅宗面目相近。西藏本土的苯教，也是大量撷取佛教教义以编造自家的经典，其心理学说取自佛教尤宁玛派大圆满法者良多。佛教调心修定的技术，对基督教和伊斯兰教苏菲派等也不无影响，当代西方基督教人颇有提倡参照禅宗而重振“基督教禅”者。

佛教心理学于近代传入欧美后，其精深细密使西方哲人惊异不已。叔本华悲观主义哲学和尼采意志哲学，明显受古印度《奥义书》和佛教心理学思想的启发，叔本华、尼采对此毫不讳言，对佛学皆称颂备至。柏格森直觉哲学、胡塞尔现象学和存在主义等西方流行哲学中，都不时流露出受佛教心理思想影响的蛛丝马迹。物理学家马赫对感觉形成的分析，明显受惠于佛教诸缘生识等认知心理学思想，其重要说法颇近佛学。精神分析派心理学创建者弗洛伊德虽然未直接研读佛书，但早在他出生前，佛教唯识等学说便已被介绍到西方，被西方最早关注深层心理的莱布尼茨所注意，弗洛伊德的深层心理说未必不曾间接地受其启发。荣格的个人无意识、集体无意识更近佛学的阿赖耶识，荣格曾在《西藏度亡经的心理学》一文中说：

自从《中阴得度》出书以来，它一直是我常年不变的伴侣。我不但从此书中承受了相当多的刺激与知识，而且连许多的根本性的洞见也承自此书。<sup>[1]</sup>

他高推此书的内容“属于最高阶段的经验心理学”，与之相比，西

---

[1] 《东洋冥想的心理学》，杨宾儒译，社会科学文献出版社，2000，页4



方的哲学和神学“恐怕仍处在中世纪的、前心理学的形而上学阶段”，称赞佛教为所有宗教中最完美的。荣格从心理学角度研究过佛教和印度教的曼荼罗、瑜伽、禅定以及道教的内丹，他对人的内在本性的重视，应当说受到教心性论的影响，他在《佛陀法语》短文中坦诚表示：

身为医生，我承认我从佛陀的玉旨纶音中深得启发，获益良多。

肯定佛陀言教给西方人提供了修炼内在精神生命的法门，可以弥补基督教的缺陷，治疗痛苦和疾病。人本主义心理学的自我实现和超自我实现，也与佛教心理学有明显瓜葛，马斯洛常将自我实现者的“高峰体验”与佛教的涅槃相比。当禅宗最初在西方世界露面时，禅宗与心理学的比较成为西方心理学界探讨的热门课题，举行过这方面的专门学术会议，埃利克·弗洛姆的《精神分析与禅宗》、普洛戈夫的《禅的心理动力论》等文章，用精神分析心理学的观念对禅宗的实质作了心理学的解释，对禅宗的超宗教性和心理平衡、心理治疗功用予以高度评价。存在主义哲学家海德格尔谓禅宗说出了他想说而未能说出的思想。当代第四心理学与佛教的共同点更多。

佛教的禅定等修行方法，已经被西方心理学界作为一种治疗方法而普遍采用，超个人心理学还以禅定为主要研究方法之一。当代中国新出的一些心理学书籍中，也将气功疗法纳入心理治疗法系统，并有专门的“气功心理学”及同名专著出现，气功心理疗法和气功心理学，对佛教禅定调心的方法和机理颇多继承。

随着心理学的日显重要和长足发展，佛教心理学必将受到心理学界及其他研究人自身的相关学科乃至全社会的进一步关注，对心理学等学科的进展发生更大影响。而心理学等科学的发展也正在促进佛教心理学的深化、现代化。



## 第二章 心——多功能多层次的集起（上）

佛陀及其弟子们观察自心时，充分发挥人类独擅的理性思维之长，从缘起的普遍法则出发，将心看作一种依诸多因缘起灭的现象，如实观察心的缘起，解析集起心的各种因缘或条件、元素，及心的功能、内容，解剖心理结构，以图掌握心的机制和运作规律、根本性质，其方法很类似近代结构主义心理学。

### 第一节 “心”的名义

#### 一、心、意、识

佛典中与色法（略当物质现象）相对而言，相当于今所言泛义的心、心理、精神、心智（Mind）、心灵（heart）的“心”，一般为巴利语（梵语同）质多（citta）的意译，指具有认知、识别作用者，今译有注意、思考、思想、目的、意志、精神、知性、理性等意，又为五蕴中识蕴的同义语。南传佛学解释心的特性为识知目标，乃一相续不断的过程，有造作者（识知目标者）、工具（心所通过心来识知目标）、活动（识知的过程）三义。一说质多出于citarā，其词根cit意为“思”（今译智、性、精神），ci意为积、集。《俱舍论》卷四释质多为“集起”之义，指集合眼耳鼻舌身意六识而生起的现象或功能。大乘唯识学多解释质多为“集起”、“积集”、“积聚精要”，一般指具储藏、积聚一切种子功能的“心体”阿赖耶识。《摄大乘论》卷一云：

何因缘故亦说名心？由种种法熏习，种子所积集故。



与“心”大体同义、在佛典中用得最多的还有“意”与“识”。《阿含经》中，便将心、意、识三者并举，心，即质多；意，梵语末那（manas），意为思量，今或译思维，其词根ma为计量、测量义；识，梵语毗若南（vijñāna），意为了别，即具有认识、知道、识别、了达、鉴别之功能，《佛学今诠》解释为“具有鉴别能力之明觉”。以电脑为喻，心犹如电脑储存信息的功能及所储存的内容，意犹如电脑处理信息的功能，识犹如电脑接收和识别信息的功能。

部派佛学或认为心、意、识三者体一名异，或认为意和识是心某一方面的功能。大乘唯识学依据《楞伽经》等，以“心”为第八阿赖耶识，“意”为第七末那识，“识”为眼等前六识。又常以“识”、“心识”泛指心的全体，窥基《大乘百法明门论解》卷上总结“心”有六义：

- 1、集起，指第八阿赖耶识。
- 2、积集，指前七识。
- 3、缘虑，谓能认识者，通指诸识。
- 4、识，功用为了别。
- 5、意，功用为思量。
- 6、第八识名心，第七识名意，前六识名识，三者统称为心。

## 二、“心”的类别及特性

佛典中对心作了多种分类：

从功能着眼，有六识、八识、九识、十识之分，如《慈云经》说十种识，归纳为细相性识（深层心识）、根相性识（依眼等五根而起的前五识）、分离识（第六意识）三种识。

从心的运作着眼，如《大智度论》卷三五分心为二种：一者念念生



灭心，谓每一念生已即灭的心；二者相续次第生，指心在时间上的连续过程。“以相续次第生故，虽多，名为一心”——就每一众生的心来讲，虽然由许多生已即灭的心念组成，而其间有次第相续的关系，故叫做“一心”。

从真妄、染净着眼，有真心、妄心之分，如菩提流支译《大乘楞伽经唯识论》分心为两种：一者相应心，指与一切烦恼相结合的染污心；二者不相应心，谓“第一义谛常住不变自性清净心”，为佛等圣者证得的真心。

中国佛典总结印度经论中的说法，对心有多种分类。如唐慧沼《金光明最胜王经疏》卷二、宗密《禅源诸诠集都序》卷上各说四种心，明蒙堂《诚初心学人文跋》说五种心。三说所举心凡有五种：

1、真实心，又称“自性清净心”、“真识”、“真心”“如来藏心”、“真如心”等，指与本具真如之理契合一致的清净心。梵语应为干栗陀耶、纥哩陀耶（hr̥daya），汉译坚实心、真实心，梵语原为中性名词，具有精神、中心、核心之义。

2、肉团心，即心脏，梵语应为汗栗驮（hr̥d），指身中之心脏，被认为是心的住处，主要为密教所说。

3、缘虑心，梵语质多，指八识各缘自所了境的功能。

4、积集心，统称八识，皆有积集功能故。

5、集起心，又称积聚最胜义心，梵语质多耶（cetaya），唯指第八阿赖耶识。

汉译为心的梵语名词还有阿奢夜（āśaya），亦译阿世耶，意译大心、净心、自心、直心等，指精神、思想、意向、思考方式。

总之，汉语佛典中的“心”，为多种心理、精神功能的统称，大概可



分真、妄及真妄和合三种或三个方面，妄心是以“缘虑”为主要功能的通常心理活动，真心为心的体性，真妄和合为阿赖耶识。三种心也可以统称为质多，净影慧远《大乘义章》卷一谓“一切识总名为心”。“心”在汉文佛典中常泛指真妄一切心。

心之为物，正可谓“具体而微”、“惟恍惟惚”，虽有神奇的作用，我人日用而不离，却又无形无相，难以捉摸，不能拿出来给人看，难以像物质现象那样用种种仪器来观测。正如《三藏理趣经》偈所言：

独行及远行，无身住根窟。<sup>[1]</sup>

谓心力用殊胜，独行无偶，无远不逮，隐藏在身内感知器官幽深黑暗的洞窟（相当于今所言“黑箱”）中，没有物质实体可以把捉。《正法念处经》卷四二偈云：

心来不可知，心去不可识，  
先无后时有，已有还复无。  
心无有处所，和集不可得，  
以无身体故，不可得捉持。

《瑜伽师地论》卷九三谓心识“最极微细”，“当知其性难可识故，难可入故”，非人类肉眼所能观察，唯是圣者超越性的“慧眼”所知之境。古人云：“鱼在水中不知水，人在心中不知心。”心的这种特性，给研究心理带来很大困难。好在心不仅有观察外物之能，还有向内省察自身的功能，佛教先圣们早就懂得利用心的这种功能省察、研究自心。

---

[1] 此句出自《胜集密教王五次第教授善显炬论》（法尊法师译），原文如下：“三藏理趣经云：独行及远行，无身住根窟，调伏难调心，能解脱魔缚。”



## 第二节 受想行识四蕴

佛陀从缘起法则着眼，将缘起万有的基本元素或条件归纳为五种，称五蕴。蕴，巴利语为犍陀（khaṇḍha），意为积聚、类别，又译作“阴”、“众”、“聚”。五蕴，意谓五种东西的聚集，或说这五种东西能遮蔽自性光明、遮蔽万有真实本面，使人心痴暗不明，有如阴云晦暗，故名“五阴”。众生的五蕴，常与烦恼执著紧密联系，称为“五取蕴”、“五受蕴”，谓所感受、接受、禀受、执著为自己的五种东西。

《阿毗达磨集异门足论》卷十一解释说：

若色等有漏，随顺诸取，于此诸色等，若过去未来现在，欲生时生，或贪或嗔或痴，或随一一心所随烦恼，名五取蕴。

五蕴中为首的色蕴，指地、水、火、风四大元素集合而成的有质碍的东西，略当于今所言物质现象，包括人的物质身体、生理现象，其余受、想、行、识四蕴皆属心理、精神现象，合称“名”（梵nāmas），即名称、概念，意谓这四种心理现象无形无相，没有物质形式，只是就其作用而为其命名。名与色经常合称“名色”，为对五蕴乃至万有基本元素的进一步概括。

### 一、受蕴——感受、情绪、情感、心境

“受”（梵vedanā）的字义是“领纳”，谓心中之感受、领受，又译为“觉”、“痛”、“更乐”。受蕴，即各种受的集合，《杂阿含》卷三第61经佛陀解释说：

谓眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受，是名受、受阴。

由眼耳鼻舌身意六大门户开放，接触外境，内心领纳外境刺激而生起主观的感受，谓之受及受蕴。佛教诸论皆以“领纳”定义受，如有



部《五事毗婆沙论》卷下释受为“领受所缘境义”，《清净道论·说蕴品》谓“把一切有觉受相的称为受蕴”，大乘《显扬圣教论》卷一谓受以“领纳为体，爱缘为业”——领纳是受的特性，对所领纳者发生爱或憎等，是受所引发的作用。

这种意义上的受，大体包括西方心理学所说情绪(emotion)、感受、情感体验(feeling)、“心境”(mood)等，以直接体验所缘为特征。

受蕴是四蕴中内涵最为丰富的一蕴，人类的此类心理活动甚多，《杂阿含经》卷十七分受为一受、二受、三受、四受、五受、六受、十八受、三十六受、百八受、无量受等多种。

二种受，为身受、心受。《大乘阿毗达磨集论》卷一解释：

何等身受？谓五识相应受。何等心受？谓意识相应受。

身受从眼耳鼻舌身五门的感受所生，如眼见美景、耳闻妙音、鼻闻香气、舌尝美味、身触爱侣等所生快感，多属生理性情绪。就身受而言，现代心理学所说感觉的一部分，可以归于身受，如手被针刺了一下的疼痛感、热天凉风吹来时的凉爽感等外部感觉及饥、渴等内脏感觉。心受，则从第六意识的思维、忆念等所生，如满足感、得意感、成就感、道德感、荣誉感、理智感、美感、沮丧感等，多属社会性情绪。《法蕴足论》卷九以多种二分法分别诸受，如与贪欲等烦恼相联系的受称“有味着受”，没有烦恼生起的受称“无味着受”；有生有灭、有所污染的受称“世间受”，不生不灭、没有污染的受称“出世间受”。《瑜伽师地论》卷二就受的生起，说有异熟所生受、境界缘生受二种受：异熟所生受又名自性受，是一种先天的果报，是被动产生的，如在胞胎中时的感受、对环境的感受等；境界缘生受是六识主动缘现在境界而生，如主动欣赏音乐而感到愉快等。



三受，为乐受、苦受、不苦不乐受。领纳顺心之境，感到顺适、快乐、愉悦者为乐受，如眼见美景、耳聆妙音、鼻嗅花香、口尝美味、热触凉风、阅读佳作等，生起快感，心情适悦，是为乐受，相当于冯特所说愉快的情绪。相反，领纳逆心之境，接受不良刺激，如眼见垃圾、耳听噪音、鼻闻恶臭、口尝苦药、身触棘刺、阅读臭文劣作等，使人不快、痛苦、烦恼，是为苦受。领纳非顺心非逆心的中性境相，生起既非苦又非乐的感受为不苦不乐受，又称“舍受”，如上班路上眼见熟悉的街景，心中没有任何感受，即是舍受。证入第四禅及四种无色界定时超越苦乐的觉受也属舍受。

五受，为乐、苦、喜、忧、舍五种，乐受包括由感觉所生的快感和进入第三禅时深心流出的喜乐，喜受指三禅乐以下所有欣喜愉悦的感受，忧受指内心的愁烦不悦。五受中苦受唯属身受，喜、忧二受唯属心受，乐受兼有身心二受。

六受，又称“六受身”、“六受法”，指由眼耳鼻舌身意六大门户接触各自所了境，所得的眼触所生受乃至意触所生受。

十八受，又称“十八意近行受”，指以意识为近缘，从眼耳鼻舌身意六门所生的六种受，各分喜、忧、舍三类，合为十八种受。十八受各分为染、善二品，合为三十六种。染品谓有污染耽嗜，如贪财者中奖卷时的狂喜；善品谓无贪染而有益，如佛教徒听闻佛法时的欢喜。三十六受各分过去、现在、未来，合为一百零八种受。

无量受，谓受的种类、相状极多，甚至多到无量，不胜枚举。

西方心理学对受蕴所包含的情绪，有多种分类，如：愉快与不愉快的情绪（冯特），相当于乐、苦二受。粗糙与细致情绪，粗糙者相当于身受，细致者相当于心受。分离性与连接性情绪（阿德勒），前者包



括愤怒、悲伤、厌恶、恐惧、焦虑，后者有快乐、同情、谦逊。或说人类最基本、最原始的情感为快乐、愤怒、恐惧、悲哀四种。或分情绪为快乐、惊奇、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤六种（艾克曼），颇近中医喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。或分人的基本情绪为愤怒、恐惧、悲伤、嫌恶、轻视、惊讶、愉悦、尴尬、罪恶、羞惭十大类，每类又包含许多情绪（艾克曼）。

正如佛教所言，受的种类无量，人的情绪、感情极其丰富多样，除上所言，我们还可列举出快慰、狂欢、幸福感、满足感、激动、振奋、亢奋、紧张、吃惊、畏惧、忧愁、烦闷、惘、困乏、无聊、无奈、寂寞、失落感，等等。

受蕴包括的受，不仅指对自己情绪的自我感知，也包括西方心理学所称移情或通情（empathy）——对他人感受的感知和共鸣，人与人之间情感的分享及情感的相互作用，对对方情感的情绪性反应。望云《感情·欲望·意志》一文指出：

受，不但能感受自己的苦乐忧喜，实际上也能感受别人的苦乐忧喜。

对众生苦乐的感同身受，是志士仁人先天下之忧而忧、菩萨发起大悲心的前提。

受蕴是人和动物之所以称为“有情”而判然有别于土木金石等“非情”之物的根本。有情，特别是人有多多种多样的情，使人类的生活具有了价值，极其丰富，善的、高级的受，使人性放射出灿烂光明，世界具有温情暖意，道德、友谊、爱情、审美等得以建立。而苦受，则使人反省人生，产生获得救度、解脱的宗教需求，佛法四谛之第一“苦谛”，便是依受蕴而建立。



## 二、想蕴——感知觉、想象

想蕴，为眼等六种感知器官（六根）接触外境而产生的“想”之集合。“想”（梵samjñā）的定义是“取像”、“取相”或“了像”，如《法蕴足论》卷一谓想乃“取像性”，《大乘五蕴论》卷一解释：

云何想蕴？谓于境界取种种相。

想蕴，谓能取相为体，即能执取青黄、长短、男女、怨亲、苦乐等相。

这里所说“像”、“相”大体同义，指影像、相状，即由视、听觉等所得关于认识对象的感知觉，取像、了像，谓心对这些感知对象的主动分别、认识，或体认所缘，此乃进一步形成“名言”或“言说”（概念、语言）的前提，论典中因而称想以“令心发起种种言说为业”（《瑜伽师地论》卷三）“施設种种名言为业”（《成唯识论》卷三）——想的功能是形成概念、语言。想又名“知”，《增一阿含经》卷二十八佛言：

所谓想者，想亦是知。知青黄白黑，知苦乐，故名为知。

此“知”，大略相当于现代心理学所言知觉。南传《弥兰陀王问经》说“知觉是想的特相”。有部《入阿毗达磨论》卷上解释说：

谓能假合相名义解，即于青、黄、长、短等色，螺鼓等声，沉麝等香，咸苦等味，坚软等触，男女等法，相、名、义中假合而解，为寻伺因，故名为想。

意谓对感知到的青黄长短、声香味触乃至男女等相形成了知，叫做想，想是进一步生起思维的前提。《清净道论》解释想为“想念”，指对所感知的对象生起“这是□□”的概念，如小鹿看到草人后生起“是人”之想，木匠看见木料考虑如何加工。该论《说蕴品》谓“把一切有想念相的称为想蕴”。《大乘阿毗达磨集论》卷一说想的特性是“构



了”——构画了别，由想构画认识对象相状、种类、性质等的作用，对所见闻觉知的感觉经验作进一步的处理、加工，形成概念，可用语言表述。如吃过苹果的大人一看到苹果、形成关于苹果的视觉之后，马上明白并能说出“这是苹果”，从看到到说出之间，已经经过了对多次看到乃至吃过苹果的经验之忆想识别，这便是“想”。现代心理学一般将知觉看作主动的、有选择性的构造过程，主动选择，当于佛学所言“取相”，“构造过程”一语，正当于《阿毗达磨集论》解释想之“构了”二字。

根据以上解释，佛学所说想，大略相当于现代心理学之感觉的大部分，及知觉（perception）、表象（image）、概念（concept），想蕴还可包括运用感觉、知觉进行的联想（association）、想象（imagination）、形象思维（imaginal thinking）、幻想（fancy）等心理活动。或曰：想蕴，指感知觉及以感知觉为工具进行的认知活动。

对于想，论典中有许多分类。《瑜伽师地论》卷五五分想为两种：一“随觉想”，指人类、诸天以语言表述的想；二“言说随眠想”，指尚未有语言表达能力的婴儿和禽兽等动物的想，言说随眠，谓其语言能力处在潜伏状态。如婴儿或雏鸟等通过多次形像、声音、气味等感觉的辨认，认得他（它）的妈妈，却不能形成清晰的“这是我妈妈”的概念和语言。《大乘阿毗达磨集论》卷一分想为六种：

- 1、有相想，有形象、语言、规定性的一切想；
- 2、无相想，没有语言的无想定、非想非非想定之想；
- 3、小想，欲界之想；
- 4、大想，色界广大之想；
- 5、无量想，空无边处定、识无边处定中无量无边之想；
- 6、无少所有无所有处想，无所有处定之想。



一般人通常的想都属于第一种有相想，后五种想皆是入禅定者的特殊知觉。

想蕴所包括的感知觉，是形成人类一切认识的基础。想，是进行思维，形成决定、思想、观念的前提。

想蕴所包括的想象、幻想、形象思维等功能，使人类具有设计未来、绘制理想蓝图、进行艺术创作等能力。佛教的修观、观想等修行方法，也是依靠想蕴的功能而设。

### 三、行蕴——造作、意志、自我意识

“行”（梵saṃskāra）的梵巴语原意，是“此是被形成者”或“依此而被形成”，意谓被某种具有形成作用的力量所决定如此。意译“造作”，指有目的、有意向的行为或活动，如人赶路，具有到哪里去的目的，称之为行。行蕴的行，主要指以“思”为首的有目的、有意向的心理活动。《杂阿含》卷三第61经云：

谓眼触生思，乃至意触生思，是名行受阴。

将行蕴解释为由眼等六根六识接触外境后所生的“思”。思，指能发起语言、行为的意志、决定、主意，如看见商店里一件货物，经过仔细察看，断定其物美价廉后，决定购买，即是思。《清净道论》说行蕴“有发动组合的作用，以忙碌为现状”。<sup>[1]</sup>该论《说蕴品》谓“把一切有行作相的称为行蕴”。《大乘阿毗达磨杂集论》卷一解释行是“造作”义，谓行驱动心发起造作的作用，造作或善、或恶、或非善非恶的业。

[1] 叶均译《清净道论》，中国佛教文化研究所印行，页427



最重要的思或行，是对自我的体认（我见）或自我意识，《杂阿含经》卷三第43经佛言：

愚痴无闻凡夫，于色见是我，若见我者，是名为行。

最根本的自我意识或行，则是意识层面之下念念不停的我执。大乘唯识学将作为意识之根、执有内自我的第七末那识归于行蕴。《佛学今铨》解释行乃冲动、本能冲动或活动欲、生存欲。

思，仅是行蕴中最主要、最有代表性的一种心理活动。行蕴包括的内容还有很多。《俱舍论》卷一说，经中佛说思为行蕴，是因为思的造作能力最为强胜，故以之为行蕴的代表。《法蕴足论》《品类足论》等部派佛教论典和《广五蕴论》等大乘论典，皆分行蕴为心相应行与心不相应行两大类。心相应行蕴，谓属于心的触、作意、欲、念、轻安、定等所有心所法。心不相应行蕴，既不属于心理现象也不属物质现象，有无想定、灭尽定（两种止息了意识活动的禅定）、命根、众同分、生、老、住、无常、时、方、数、得、名身（名词）、句身（句子）、文身（字母）等。《阿毗达磨集异门足论》卷一谓“一切有情皆依行住”，“此寿命根说名为行”，众生生命之根本（命根）称为行，此寿命根即属于心不相应行，相当于密教所言持命气及明点。《大毗婆沙论》卷七四谓行蕴广摄五蕴，广摄一切有造作的“有为法”，有为法必具的生、住、异、灭四相（“四有为相”）乃行蕴的特性。《大智度论》卷三五说，佛或说一切有为法为行蕴，或说身、口、意三行——出入息为身行，觉观（寻伺）为口行，受、想为意行。此则为广义的行蕴。

行蕴的语义，与现代心理学的“意向过程”（包括意向、意志、动机、动作、行为等）基本相同，不过现代心理学将佛学中属于受蕴的情绪、情感也归于意向过程。阿德勒认为，人的精神是指向一个目标的运动



力量之综合体，这些趋向目标的运动力量，或可云意志、造作，可归于行蕴。

总之，行蕴，可谓以自我意识为根本、在意志驱动下发起的一切心理活动。

行蕴使人具有自我感、意志和造作能力，是人进行一切活动、事业，乃至修学佛法的根本。

#### 四、识蕴——心王

《阿含经》谓眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六种识，亦即心识的主体——心王，集合为识蕴（梵vijñāna-skandha）。《俱舍论》卷一释云：各各了别彼彼境界，总取境相，故名识蕴。

说眼识等六识各自了别自己所了别的色等境相，总名识蕴。了别，当于今所言“识别”，包括意识层面及无意识层面的识别。《清净道论》谓“把一切有识知相的总括为识蕴”，<sup>[1]</sup>列举识蕴所摄的心理现象凡89种。如此，则识蕴与受、想、行三蕴及三蕴所摄心所法，便难以区分了。大乘法相唯识学则说识蕴除六识外，还包括六识底层的第七末那识、第八阿赖耶识。《大乘广五蕴论》解释：

云何识蕴？谓于所缘，了别为性。亦名心，能采集故；亦名意，意所摄故。……如是六转识，及染污意、阿赖耶识，此八名识蕴。

或只以心体第八阿赖耶识为识蕴。

总之，识蕴指心的基本了别功能，或曰：识蕴指心识接收和识别、处理信息的基本功能。

[1] 叶均译《清净道论》，页417



四蕴中,受、想、行三蕴皆是依识蕴的了别作用而生起的心理活动,识蕴为心法、心王,受、想、行三蕴为心所。

将心的功能归纳为受想行识四蕴,与西哲康德的知、情、意三分说大体相近:想蕴与识蕴当于知(认识),受蕴当于情(情感),行蕴当于意(意志)。荣格以感觉、思维、情感、直觉四种功能为构成人心理活动之“四象”,四象中情感属受蕴,感觉、思维属想、行二蕴,直觉属识蕴。当代心理学一般说人心有感觉、思维、感情、行为四大功能,也大略相当于受想行识四蕴。

## 五、四蕴的运作

四蕴,是对心识结构的解析,实际上,心是一个,四蕴是同时运作的。有部论师从修行着眼,认为五蕴同时,识蕴是心王,余四蕴为心所,“王、所相扶,同时而起”。经量部譬喻师鸠摩罗多师徒认为五蕴及心、心所法,只是意识的作用:心缘境第一刹那初了境名识,第二刹那取像名想,第三刹那领纳名受,第四刹那以后造作名思,其余心所,皆是思的不同表现。<sup>[1]</sup>《成实论》从能生、所生着眼,认为心运作的次第是识→受→想→行→色:

识先了别,次受领纳,想取相貌,行起违从,色由行感。<sup>[2]</sup>

《大乘阿毗达磨杂集论》卷一则说五蕴运作时依次前为后所依:如其色相(色蕴)而领受(受蕴),如所领受而了知(想蕴),如所了知而思作(行蕴),如所思作随处了别(识蕴)。心之染污及清净的过程,也如是依

[1] 见《俱舍论光记》

[2] 《摩诃止观》卷五引



五蕴之前后次第，在行蕴思心所之后，才有了染污。龙树则认为五蕴非一非异、非同时非前后。

五蕴的次序，实际上包含了佛教对心理活动进程的分析，包含了佛法“染净因果”的基本原理。

中国佛学更多从现前一念去观察五蕴，唐玄觉《禅宗永嘉集》说五蕴具足于一念：

谓历历分明，即是识阴；领纳在心，即是受阴；心缘此理，即是想阴；行用此理，即是行阴；污秽真性，即是色阴。

### 第三节 前五识：眼耳鼻舌身五识

识蕴所摄的眼耳鼻舌身意六识，其共同的功能虽然皆为“了别”，然了别的对象和了别功能各自不同。部派佛学以六识为一心的六大门户，喻如“六窗一猿”。六识中，前五识可归于一类，属同一层次。

#### 一、前五识的分工

前五识相当于西方心理学的五大感觉（五感）功能：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。

眼识的功能是看或视，相当于视觉功能。眼识所了别的对象是“色”（梵rūpa），原意为被造成的形相，泛指具形相、有质碍、有生灭变化者，大略相当于物质现象。《瑜伽师地论》卷三定义曰：“数可示现，在其方所，质量可增，故名为色。”——可以看得见、占有空间、有质量者，名为色。

眼识所了别的色境分三类：第一类“显色”，有青、黄、赤、白、烟、



云、尘、雾、影、光、明、暗十二种，或加“空一显色”（天空）为十三种，多属现代心理学所说感觉刺激物。第二类“形色”，有长、短、方、圆、高、下、正、不正八种，或加粗、细为十种，大略属现代心理学所说空间知觉所了别的形状、大小、方位、对距离和立体的识别。第三类“（有）表色”，指取、舍、行、住、坐、卧、屈、伸等动作，表示于外、可以眼见者，属现代心理学所说运动知觉。眼识是五识中最重要者，现代心理学说人类所接收信息总量中的百分之六十或七十由视觉窗口而来，视觉了别的色彩有色调（何种颜色）、明度（明暗感）、饱和度（颜色浓度）三种心理属性。

耳识的了别功能是听（古汉语曰“闻”），相当于听觉。其所了别的对象是“无见有对”（不可眼见而有实体）的“声”（音）。《入阿毗达磨论》卷上按其来源分声为两类：一类发自“有执受者”——即有情识的人类和动物说话、鸣叫、呼喊、歌唱、鼓掌等声；另一类声音发自“无执受者”即无情识之物，如自然界的风声、雨声、流水声、海啸声、落叶声等。两类声又各分可意、不可意、非可意非不可意三种。现代心理学说常人所接收信息总量的百分之三十通过听觉渠道获得，听觉了别的声音有音调（音高）、音强（响度）、音色（音质，音的特殊性，如不同乐器的不同声音）三种心理属性，人的听觉有辨别声音高低远近及方向等的能力。

鼻识的了别功能是嗅或闻，相当于嗅觉，其所了别的对象为“无见有对”的“香”——气味。《瑜伽师地论》卷三定义：“离质潜形，屡随风转，故名为香”——离开原物，随风飘来，能嗅到而看不见的东西为香。《入阿毗达磨论》卷上分香为三种：能滋养身体、好闻的称“好香”，对身体有害、难闻的称“恶香”，非好非恶者称“平等香”。今发现，嗅觉所了别的气味，由芳香分子组成，被快速移动的空气分子每秒撞击10亿次以上而扩散。



舌识的了别功能是尝，相当于味觉，其经过尝、吞、吃、饮、舔、吮、受用而了别的对象为“无见有对”的“味”（味道）。舌所对味，《入阿毗达磨论》卷上分为甘（甜）、醋（酸）、苦、咸、辛（辣）、淡六种，颇近现代心理学所说人最基本的四种味觉：酸、甜、苦、咸。《瑜伽师地论》卷三列举一至十种味，诸如内味、外味、可意味、不可意味、非可意非不可意味、可嚼味、可啖味、可尝味、可饮味、可吮味、可爆干味、大麦味、粳稻味、小麦味、余谷味、酒味、蔬菜味、林果味、酥味、油味、蜜味、甘蔗变味、奶酪味、盐味、肉味等。现代心理学发现味觉有四条规律：对比（“要想甜，加点盐”）、相抵（糖减轻酸苦味）、相乘（两种糖混合增加甜度）、变味（神秘果使舌头变味达3小时等）。

身识的了别对象称“触”——身体接触外物或由身体所得的种种感觉，亦属“无见有对”。《瑜伽师地论》卷三定义曰：

数可为身之所证得，故名为触。

可以由身体多次感知到东西为触。身识，大略相当于西方心理学的躯体感觉，包括肤觉、动觉、内官觉。《大宝积经》卷一一〇说触的形成，所缘有光滑或不光滑、坚实或不坚实、执缚、增聚、乖违、和顺、俱生、和合、变异等。《显扬圣教论》卷一云：

触一分，谓身所行境，身识所缘，四大所造，可触物为体，色蕴所摄，无见有对性。

说身识所了别的对象，是地水火风四大元素所构成的身体接触属于色蕴的“触一分”（所接触的部分）。

《大毗婆沙论》卷十三分触为滑性（柔软）、涩性（粗硬）、重性、轻性、冷、饥、渴、地大、水大、火大、风大十一种。《瑜伽师地论》卷三列举一至十种触，诸如可意触、不可意触、非可意非不可意触、摩触、搦触、打



触、揉触、蚊虻蚤虱蛇蝎叮咬之触、食触、饮触、刀触、冷触、燄(热)触、坚鞭触、流湿触、濡触、动触、饥触、渴触、乘触、衣触、床座触、手触、块触、女触、男触、男女和合触等。《瑜伽师地论》卷一及《显扬圣教论》卷一列举的触,合起来有地、水、火、风、涩、滑、轻、重、缓、急、冷、暖、饥、渴、饱、强(僵硬)、力(有力)、劣、弱、痒、闷、老、病、死、疲、息(呼吸)、粘、软、勇、怯等凡三十种,分为妙、不妙及非妙非不妙三类。

现代心理学详分身识为肤觉、动觉、内官觉或浅感觉、深感觉、内脏感觉三种:肤觉或浅感觉有触觉、压觉、温度觉等,包括软、硬、滑、粗、锐、钝、燥、湿、粘、腻、热、冷、痒等多种感觉;动觉或深感觉有筋肉感觉、轻重感觉、努力感觉、骨节感觉、磨擦感觉、移动感觉、方向感觉、旋转感觉、平衡感觉、竖立斜倾倒立感觉、眩晕感觉等;内官觉有脏腑感觉、饥觉、渴觉、硬压觉、反胃感觉、排泄感觉、循环感觉、呼吸感觉、疝痛感觉、性觉等。虽然多数与《显扬圣教论》等列举的“触”相当,但要多出十余种。

现代心理学还发现:各种感觉在刺激中断后还可能持续一段时间,称“余觉”。各种感觉可以互相启动,如嗅到餐厅里飘来的香气会觉得舌头尝到美味、流出口水,头被碰痛时觉得两眼发黑或眼冒金星等,称“通感”或“联觉”。联觉还可以互相掩蔽,如拔牙时听音乐与噪音可以不觉疼痛。红、橙、黄等颜色引起温暖,缓解故称“暖色”;青、兰、紫等颜色引起寒冷感觉,故称“冷色”。音阶CDEFGAB通常与红、紫、金黄、粉红、蓝、黄、绿七色相对应。动物心理学证明,其他高级动物像人类一样具有五识,其感知能力有的超过人类,如狗的嗅觉是人类的40倍。低级动物则不具足五识,如蛔虫等只有低级的触觉。人中也有佛经所说“诸根不具”,如盲人、聋子等缺乏某种感觉,或不具足前五识者。



## 二、前五识的特点

眼耳鼻舌身五识，分工明确，都只能了别自己所了别的境相，故名“各别境识”，《楞伽经》称为“现识”。《瑜伽师地论》卷一将前五识的作用归纳为六义，《成唯识论》卷五说前五识有五个共同特点，合起来看，前五识的特点有十一：

1、“俱依色根”，都须依物质性或生理性的眼等根（器官）而生起。

2、“俱缘色境”，其所了别的对象都属于物质现象。

3、唯了别自己所缘境而不能了别其他，如眼不能听。

4、唯了别境缘独自具有的“自相”，而不了别与他物共同具有的“共相”。

5、“俱缘现在”，唯了别现在而不能了别过去、未来。

6、“俱为现量”，其作用都是不籍语言的中介而直接显现，属“现量”。

7、“俱有间断”，皆待缘而生，生后必灭，作用不是常恒不断，只是有时才有。不注意、无意识、熟睡、休克等状态下，都没有前五识生起。《成唯识论》卷七说前五识不能思虑，唯“外门转”（了别外境），其生起须依仗诸多条件，所以间断之时多，现行之时少。

8、唯一刹那了别，一刹那之后，马上生起第六意识。实际上，人的心理活动，停留于为时短暂的“纯感觉”——前五识的时间并不多。

9、就像于一镜中或现一像或同时现多像，眼识等有时唯了一境，有时则同时可了多境。如人有时只注视眼前的某物，有时则可“眼观八面，耳听十方”。

10、“随意识之善、染及发业而转”，常在或善、或染污及造业的意识带动下活动，如为保养身体而听轻音乐、为一饱眼福去看美展、为科研而观察仪器等。



11、能取爱及非爱的果，造业后能承受果报。如因眼识了色破坏绿色植物，要受眼识不见绿色的果报。

### 三、前五识的染净及相应心所

前五识是否有烦恼染污，诸部派有不同的看法，大众部、一说部、说出世部、鸡胤部、化地部等，皆认为眼等五识有染、亦有离染，说一切有部则认为眼等五识有染、无离染，只有犊子部认为“五识无染，亦非离染”。依《瑜伽师地论》卷一，应该说纯粹的前五识无所谓染污，前五识常随意识而有染污。五识之生起，一般只在了境的最初一刹那间，斯际尚无意识分别，亦无染心生起。唯识学家安慧认为前五识有法执、无我执，护法则认为前五识纯为现量，故无我法二执，应该以后说为是。

据唯识今学，在51心所中，与前五识相应者共34个，《八识规矩颂》以两句七言偈颂概括：

遍行、别境、善十一，中二、大八、贪、嗔、痴。

谓作意、触、受、思、想五种遍行心所，欲、胜解、念、定、慧五种别境心所，信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害十一种善心所，六种根本烦恼中的贪、嗔、痴三种，二十种随烦恼中的无惭、无愧、掉举、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知十种，皆与前前五识相应。这说明从前五识的现量可以直接生起烦恼，满益《相宗八要直解》卷九说：

五识缘境，则有自性分别任运起贪嗔痴，然犹无有随念、计度二种分别，所言不带名言，不执为外，仍名现量，同时率尔意识，亦复如是。

谓与前五识的现量及与其同时生起的率尔意识相应，自有天生的贪嗔痴等烦恼自然生起。其实，说贪等烦恼、随烦恼及善心所与前五



识相应，多分应指从与前五识同时而生的五俱意识生起善或恶的心理活动。就此而言，如根本烦恼中的慢（傲慢）、疑（狐疑）、恶见（错误见解）三种，非依了别色声等境的前五识生起，须经第六意识的分别、思考，故说不与前五识相应。

从五俱意识生起各种心所，可以一例说明：如一青年男子看见一位美女，引起注意（作意），其眼等感知机制进入注意观看欣赏彼女的工作状态（触），此际刹那间所见，才是纯粹的眼识等前五识，一般皆未曾注意到，也不会停留于此。之后，由眼识等所领纳此女的美色而感到悦意（受），断定此女美貌（想），决意一饱眼福（思），是为随眼识等而生起五种遍行心所。因被彼女美色吸引而生起欣赏的欲望（欲），经观赏而确认“她极美”（胜解），目不转睛地欣赏而忘乎所以（定），不见彼女后脑海中还不时浮现她的情影（念），及时省察而决心忘记她（慧），是为随眼识等可能生起五种别境心所。可能因欣赏美色而生占有她的爱欲（贪），也可能因曾被她拒绝而不想再看到她（嗔），被吸引及贪与嗔皆出于对色相本空的无知（痴），是为随眼识等而可能生起三种根本烦恼。也可能发现自己被美色吸引及欣赏美色而自感羞愧（惭、愧），或对她的美色无动于衷（无贪、无嗔、无痴），或收摄眼根非礼莫视（不放逸），或舍弃对她的注意（行舍），或见其可爱的姿态而生起不打扰伤害她的善意（不害），或发现她是位佛教徒而产生对她及佛法僧的信向尊敬（信），或生起追求她或帮助她或离开她的勇气（精进），是为随眼识等而可能生起的十一种善心所。

婴孩的心理活动，多依前五识而生起，如看见玩具注意观察（作意、触）并去摆弄（思），乃至玩弄不舍（贪），感到饥饿（受）而未及时喂奶则会发脾气（嗔）等，其眼中的世界只是许多感觉的碎片。成人依前五识



而生起的遍行心所，是接触外境时所生一切心理活动的基础，纯依前五识生起欲等心所法的场合，主要发生在欣赏风景名胜、艺术作品、时装表演、歌舞戏曲，及用餐、吃水果、饮水品茗、洗浴、性生活等个人感性生活中，常有意识及习惯、情绪等掺杂，一般不大注意。

## 第四节 第六识：意识

六识的第六种“意识”，与前五识颇有不同，别为一类，是人类的心灵结构中最重要功能。

### 一、意识的作用

“意识”（梵 *mano-vijñāna*）的了别作用可谓之“知”，了别的对象为“法”。《品类足论》卷一解释说，意识是依其机制“意根”了别“法”的一种心识功能。“法”的梵语达磨（*dharma*）原意为维持，汉译“轨持”，谓具规定性而能被认识者，包括一切具体的、抽象的认识对象。《瑜伽师地论》卷三定义说：

遍能任持唯意境性，是名为法。

能保持特有的规定性，从而可以被认识的一切，统称为法。《法蕴足论》卷九列举意识所了别的“法处”凡数十种，《瑜伽师地论》卷三说意识所了为“法界”，略说有87种，广说有660种，分五大类：

1、色法。除了前五识所了别的色声香味触之外，还有唯独意识了别的“六内处”（眼等六种内在的感知机制）及“法处所摄色”五种：极略色，物质最小单位“极微”；极迥色，分析虚空至极微；受所引色，即无表色——指眼不可见、非极微所成的色法；遍计所起色，意识构想的色法，



如水中月、镜中花等；定果色，由禅定力变现的色声香味等境，如观想佛者看到的佛。

2、心法。眼耳鼻舌身意六识，加第七末那识、第八阿赖耶识，包括阿赖耶识所藏的一切种子。

3、心所法。一切与心法同时产生的心理活动。

4、不相应行法。行蕴中不属色法又不属心法、心所法的无想定、灭尽定、命根、众同分、生、老、住、无常、时、方、数、得、名身、句身、文身(字母)等。

5、无为法。不依因缘、没有生灭的真如、涅槃、第四禅、灭尽定等，多属宗教修持的理想境界。

这五大类法，包括了人类的一切认识对象。南传佛学分唯意识所缘境为六种：净色（体内的深层感知机制）、微细色（极微等）、心法、心所法、涅槃、名（概念）。

所缘极广、无所不了的意识，是六识乃至全体心识中最为重要、作用最为殊胜者，常被作为心之代表，《阿含经》中常说的心、意，多指意识，“意”多时是意识之略称。《楞伽经》等称意识为“分别事识”，意谓认识具体事物的功用。《中阿含经》卷五八《大拘鞞罗经》拘鞞罗尊者言：

五根异行异境界，各各受自境界，意根为彼尽受境界，意为彼依。

说前五识只能了别各自所缘的境，意识能了别前五识所有的所缘境，是前五识的所依，意谓前五识只有意识加入或在意识引导下才能形成认知。实际上，人类的前五识绝大部分时间都随意识走，与意识合一不分。《宗镜录》卷三比喻前五识随意识转，如歌舞之人恒随节拍转。上座部有所谓“一意识师”者，认为心只是一个意识，前五识都是这一意识的作用，如意识依眼根发生认识时，名为眼识。《大智度论》卷三六云：



为是相续心故，诸心名为一意，是故依意而生识。

每个众生的意识相续不断，所以心的整体可以叫做“意”，依意而生一切识，名为意识。

《识身足论》卷六分别意识与前五识的功能说：眼识唯能了别青色，而不能了别“此是青色”；意识则既能了别青色，也能了别“青色”的名称及“此是青色”，并能了别“这是我”、“这是我的青色物品”等。如眼见路边一团土黄色在动，是为眼识，此时并不知道这动的土黄色是什么，经意识的观察、辨认等作用，才能形成知觉，知道是一只小狗，乃至它是什么种类的狗、是谁家的小狗等。意识未发达、不知道名称的婴儿，即使看到一团会动的土黄色，也不能知道那是什么、是谁的小狗、会不会咬人等。

《瑜伽师地论》卷一列举意识的作用9种、15种，主要者有：

1、分别所缘。不仅了别前五识所缘境，而且了别唯独意识所了别的法处所摄色等。

2、能了别自相也能了别共相。

3、审虑所缘，能对认识对象进行思考。

4、能了别现在，也能了别过去、未来。

5、能于刹那间了别，也能相续了别。同论卷五一说，意识的了别“或顿、不顿”，有时是顿然即知，有时须经较长时间乃至很长时间的分别思惟而知。

6、能作为因，发起等流（同类相续）识。如了知所听到的是某著名歌手的歌声后，注意继续去听。

7、能引发其余诸识。如有意识地去看、听等而引发眼耳等识，分别自我而增强染污末那识，积集种子而增加阿赖耶识的内容等。



8、能发起身业、语业。不但如前五识之随转（跟着境缘走），而且能转（主动发起）境缘，决定说什么、做什么，发起或染或净的一切业。《八识规矩颂》称意识“动身发语独为最，引、满能招业力牵”，谓唯有意识才具有发起身语二业（行为、语言）而招感业报的能力。

9、能觉、醒，即从睡眠、昏迷、休克等状态中觉醒。

10、能离欲，主动修行持戒、坐禅等梵行；也能“离欲退”，虽然修习离欲梵行，因意志力薄弱或认识发生变化而退转。

11、能断善根，由坚执邪见而作恶断善根；也能续善根，因悔过而使善根相续。

12、能取爱、非爱的果报。一切果报，皆由意识所造、所承受。

冯特曾用“统觉”（apperception）指选择和构造内部经验的心理过程、意识注意的焦点，认为统觉把要素积极地综合为整体，是形成感觉、情感、认知、思维的基础。这种统觉，当属第六意识的功能。

就与心所法的关系而言，意识与所有的心所法相应，即能与所有的心所法配合，同时生起。唯识学认为，意识遍缘一切法故，不离我、法二执，分别所起烦恼，唯在此识。慢、疑、恶见三种根本烦恼，及忿、恨等十种小随烦恼，在第六意识分别的基础上才能生起。

总之，意识不仅了别世间实有的一切物质现象、心理精神现象、社会现象、文化现象，还了别未必实有、纯由意识构画制造的种种观念；不仅了别具体事物，而且了别抽象的概念、数、符号、观念等；不仅了别现在事，而且了别过去、未来事；意识最重要的功能，是不仅了别所了别的一切，而且了别能了别的心识自身，不仅了别显见的心理活动，还能了别隐秘的内在、深层心识；不仅能了别心的相状，而且能了别心性；不仅能了别一切生灭变化的“有为法”而形成知识，而且能了别第



四禅，以及真如、涅槃等无为法而获得超越性智慧，是修行得定、发慧、如实知见自心乃至获得解脱自在的根本。

意识的作用还不止于了别而认知、形成认识，还有发起思维、想象、决意、创造等重大功用。《成唯识论》卷七云：

第六意识自能思虑，内外门转，不籍多缘，唯除五位，常能现起。故断时少，现起时多。

谓意识自己能思虑，既能向外了别外境，又能向内了别自心，其了别作用不需要诸多条件，除了睡眠、昏迷、入无心定、住胎等五种情况，时常运作，断绝的时间少。

意识又有“一切境识”、“广缘识”、“四住识”、“攀援识”、“巡旧识”、“波浪识”、“人我识”、“烦恼障识”、“分段死识”等别称，意谓此识所缘极广，常攀援外物，分别人我，生起烦恼，随众生一生的生命而活动。

意识虽然功用殊胜，多时现起，但也不是任何时候都在运行，在熟睡、闷绝、昏迷、休克、入无心定、处胎等时，皆停止不起。这几种意识缺失状态，称“无心位”，即医学所谓“无意识”。《楞伽经》卷二谓“意识者，境界分段计著生”，谓意识各别了别一个又一个境界，在人死亡后，与此一期人生相联系的意识会消灭，故人们大都不记得前世。

佛学的意识，含义与现代心理学的意识（consciousness）相近，但也并非完全相同。现代心理学的意识，“其涵义系指个人运用感觉、知觉、思考、记忆等心理活动，对自己的身心状态（内在的）与环境中的事、物变化（外在的）的综合觉察与认识”，或曰“能把握客观对象之心机能”，<sup>[1]</sup>包括了佛学所说意识及依意识生起的思、念、慧等心所法，含义较为宽

[1] 张春兴《现代心理学》，上海人民出版社，1994，页175



泛。一般说意识由理智、态度、意志三者构成，包括事实和价值判断、目标和行为控制、观念、价值等内容，有目的计划性、主观选择性、自觉能动性、受社会制约性等特性，往往被作为人类的心理之代称。心理治疗和医学所说意识，则通常是狭义的，指人的清醒程度以及人对自身和外界的理解程度，这一意义上的意识，可发生模糊、浑浊、朦胧、嗜睡、昏迷、谵妄、梦样等障碍，昏迷、熟睡一类“无意识”，属佛学所说“无心位”。

## 二、意识的运作状态及种类

意识的功能殊胜，运作状态有多种，《瑜伽师地论》卷三从不同角度，将意（主要指意识）分为一至十二种，如依有无语言的分别，分为二种：一、堕施設意，谓有人为建立的名言分别的意识；二、不堕施設意，指婴儿、动物等没有名言分别的意识。同论卷一所列举意识比其余七识作用殊胜的15点中，分别所缘、醉、狂、梦、闷、死、受生等，皆属意识的运作状态。《成唯识论》卷五等分意识为四种，《宗镜录》卷五二分意识为五种，藏传佛学和南传佛学或分意识为六种。综合诸说，根据运作状态，意识大略可分为五大类：

### 1、明了意识。

常人清醒时了了分明，分别所认知境物事的意识。又根据其与前五识的关系，可分为两或三种：

第一种“五俱意识”，谓与眼等五识同时而起、明了前五识所感知境物的意识，《大乘入楞伽经》卷五谓“意识与彼五识共俱，取于种种差别形相”，即指五俱意识。如眼见红玫瑰花时，眼识只能了别红色（显色）和花枝的形状（形色），仅此，并不能知道眼前所见的是什么，只



有意识同时对所见物进行辨识，才能了知“这是红玫瑰花”，此了知即是五俱意识。

五俱意识又分两种：一是“五同缘意识”，与前五识同时而起，同了一境，如上所举眼见红玫瑰时了知“这是红玫瑰”的意识。《解深密经》卷一谓其与眼识乃至与耳鼻舌身识“俱随行、同时、同境有分别意识转”，即是此识。二是“不同缘意识”，与前五识虽同时生起，所了却非同一境物，如眼见远处冒浓烟时，意识在想“谁家失火了”。

第二种“五后意识”，虽不与前五识同时，却也不离前五识，在前五识生起之后相续而起，如听到窗外传来的歌声，注意聆听一阵之后，生起“这大概是哪位专业歌手在唱吧”的意识。

2、独头意识不直接依前五识了别外境、独自生起的意识，亦称“不俱意识”。有散位独头、定中独头、梦中独头三种。

散位独头意识，简称“独散意识”，指意识不与前五识关联而单独生起的念虑，如回忆过去、想象未来，坐在家中想起单位上的工作等，乃我人每天不断生起的心理活动。

梦中独头意识，指做梦时的意识，如在梦中与人打架等。

定中独头意识，简称“定中意识”，指修习禅定进入正定后所起专一不散、澄明湛寂的意识，《宗镜录》卷五二说定中独头意识能缘定境中的理和事，理指无常、无我等理，事指极略色、极迥色、定自在所生法处诸色——如修念佛三昧者在定中“心眼”明见并了知阿弥陀佛的意识，及能了知过去未来的“神通”等。超心理学（parapsychology）研究的超感知觉（ESP），如传心术、超感视觉与预知、意念致动等，有称之为“人潜在的第六感者”，有认为属无意识的功能者，有认为属“意识改变状态”者，实则多可归于定中意识。



### 3、狂乱意识。

非正常状态的意识，《瑜伽师地论》卷一举出三种：

醉，醉酒，是一种不完全自主或不同程度失控的非正常意识状态，吸毒时的意识也可归属此类。

狂，精神分裂等精神病患者的病态意识。

幻，幻觉，如患热病认青为黄等。《宗镜录》卷五二说幻由眼等五根所起，“于五根中狂乱而起，然不与五识同缘”，虽然是视、听觉等，却不像前五识那样缘取实境，分为五种（幻视、幻听等），名“五乱意识”。

4、由他引发意识，即被催眠者的意识，所谓“假眠意识”，《瑜伽师地论》卷一说由摇扇、持咒、药物、威神（人格仪态的魅力及神通威力等）的暗示“而发昏梦”，而由此导致的催眠状态，与梦中意识尚有不同，类似梦中的丧失自主性，而又不同于睡眠，能接受催眠师的暗示，与佛学所言清明自主的定中意识也有不同，为一种特殊的意识状态，西方心理学也将其归于“意识改变状态”。

### 5、临终意识。

人临死时的意识，佛学说与平时的各种意识不同，是一种“异熟识”（亦译“果报识”），乃成熟的果报，自然现起，不由自主。受生时的意识，也与此相类。

独头意识（与前五识无直接关系，单独生起的意识），加五后意识，合称“不俱意识”。

现代心理学一般按运作状态分意识为焦点意识、边意识、半意识、无意识、潜意识、前意识六种。“焦点意识”（focal conscious），指全神贯注于某事物或某问题时清楚明确、专一不散的意识，大略可摄于佛学所说之明了意识与心所法中的三摩地（定）的共同运作。美国心理学



家克瑞普纳将意识详分为20种：觉醒意识、做梦、睡眠、入睡、朦胧、过度警觉、困倦、狂喜、癔病、分裂、退行、沉思、迷离、遐想、白日梦、内部扫描、酒精和药物导致的木僵、昏迷、记忆贮存再现、致幻剂引起的扩展状态，后19种皆属“意识改变(转换)状态”，其中多数是《瑜伽师地论》等所列举过的。

吸取心理学的成果，在佛学五类意识之外，还可以补充边意识、半意识两种意识。边意识(marginal conscious)，指对注意对象边缘的事物模糊不清的意识，如注意观赏池中的荷花时，对其的荇草印象模糊。半意识又称下意识(subconscious)，指在不注意或略微注意下的意识，如在宾客众多的酒会上只注意到少数几个人，对多数宾客的言谈举止不大清楚，所谓“鸡尾酒会现象”，即是半意识。前意识和潜意识，则介于佛学所言意识与深层心识之间，可摄于佛学的阿赖耶识。

结合佛学与心理学的成果，可以将意识的状态或种类归纳为明了意识、定中意识、独散意识、梦中意识、边意识、半意识、假眠意识、狂醉意识、幻觉意识、临终意识、意识缺失(昏迷、休克等)状态11类。

### 三、意识为染净迷悟的关键

功能特别殊胜的第六意识，实际上是决定众生心理层次种种差别的主因，起码，动物高等与低等之分，人的愚智之别，主要取决于意识发达程度。佛教尤强调意识为染净迷悟的关键，它能受污染而生起诸烦恼，为生死苦恼之本，也能生起智慧净化自心，是修行的本钱，着力清静、转化意识，被佛教诸乘诸宗作为修行之要。《识身足论》卷十一认为，前五识唯能受染污不能离染；唯有意识，既能受污染，也能离染而清静，唯有意识，能树立正见正智，认知真如、涅槃等无为法。大众



部等也认为唯有第六识有染也能离染，萨婆多部（有部）等尤强调离染唯第六意识，大乘唯识学说只有意识的真现量可以缘涅槃等无为法。

《楞伽经》卷二偈云：

如水大流尽，波浪则不起，  
如是意识灭，种种识不生。

就像海波因风吹动而起，所有能够造业的心理活动，尤其是所有能导致生死苦果的烦恼，皆由意识分别，经与意识相应的“思”心所的活动而生；即意识层下产生“我执”之本的第七末那识，乃由意识活动分别自我而形成；作为心体的第八阿赖耶识，也由意识活动造成的种子积累而表现为杂染。故而染污的意识活动若完全停息，则其余染污性的五、七、八识活动便自然停息，如同风止浪静，呈现出一片无生无灭的寂静境界。《大乘入楞伽经》卷六偈云：

意识若转依，心则离浊乱，  
我说心为佛，觉了一切法。

将染污性的意识完全转化清净，心便会摆脱烦恼的浑浊污染，转化为如实明觉的智慧，这种完全净化了的心，即是佛。

佛教诸乘诸宗的修行，都依靠意识上如实不谬的正见、正智修“观”，照破无明烦恼而获得解脱。佛陀“四谛”中“道谛”八正道，以意识上的“正见”为首。后面的正思惟、正因、正业、正命、正精进、正念、正定，亦无不以正确的意识为导首。大乘唯识学的修证次第，以用意识修“四如实观”，从而转意识为“妙观察智”为首。《瑜伽师地论》卷一谓诸识中只有意识具有离欲、深思熟虑的功能，堪作修如实观而证得真理的工具，贯彻俗智与真智，其余诸识皆无此功能。当意识被转成妙观察智时，末那识也随之转为平等性智。窥基《大乘法苑义林



章·唯识章》谓古德(指地论师、摄论师及慧思等)有说用七识、八识修道的,“皆非正义,不可依据。若能观识,因唯第六”,强调修行解脱之因,唯在第六意识。

天台宗二祖慧思《法华经安乐行义》以新学菩萨于加行位观照五蕴、十八界等无我的心识“金刚智”为第七识,若观见五蕴等无有集散、名字、生灭,是时意根名为“圣慧”。实则其所谓金刚慧和圣慧,当指由深观而变为直觉(现量)的清静意识以及由此清静意识带动而转化了的末那识。《大乘止观法门》卷三说“以意识依止真心修止行”。《摩诃止观》卷五谓经中虽然说观察五蕴,但实修唯观心即可,有如“灸病得穴”,“当去丈就尺,去尺就寸,置色等四阴,但观识阴”。该论《辅行传弘诀》解释:于识蕴中,实则只观能生起烦恼、作为染净枢机的第六意识。怀则《天台传佛心印记》谓第六意识为见、思之本、善恶之因,既是能观之体,又是所观之境,观此识时,未尝不是观七、八、九三层心识。

禅宗中有人认为本宗唯在第八识上用功、所谓“掀翻八识巢窟”者,实则即便能在第八识上用功,也只能从第六识入手,方有可能达到。所谓“明心见性”,按唯识学,只有(净化的)第六意识,才有“明见”的殊胜功能。明紫柏真可禅师有云:

盖识虽有八,能检名审义,义精而入神,入神以致用者,皆第六识之事也。<sup>[1]</sup>

因为意识具有现、比、非三量,总摄心识,为通过修行转识成智之权柄,意识既转成智,加工不已,第七识自然转为平等性智;到成佛时,前五识及第八识自然一时顿转为成所作智及大圆镜智。

[1] 《紫柏尊者全集》卷二



又，意识虽然念念生灭无常，却相续不断，故能修行直至成佛。《大般涅槃经》卷三二云：

众生意识虽复无常，而识次第相续不断，故得如来真实常心。

就此而言，经中说意识为佛性。

## 第五节 第七识：末那识

《阿含》等众多经论中反复宣讲的四蕴六识，属表层心理现象，其作用和活动显而易见，不难省察。在这些表层心识之下，有没有更深刻、更复杂、更隐密的心理内容？西方人直到17世纪，才提到意识之下有一种“心灵中更加内在的造型性力量”，20世纪初，弗洛伊德才用比较科学的方法揭示了深层心理景象，创立精神分析心理学，弗氏将人类的整个意识比喻为一座露出海面的冰山，表层意识只是这座冰山露出海面的一小部分，深层意识就像这座冰山深藏海中的部分，乃这座冰山的主体。远在弗洛伊德之前两千多年，佛教便注意研究深层心识，描绘了意识冰山潜藏心海深层部分的隐密面貌。

《阿含经》多次讲到六识之下的深层心识，说有“意处”、名色以外的“识”、“取阴俱识”、灭尽定所依“灭界”、“阿赖耶”，及“解脱心”、“涅槃识”等，实际上已经说到大乘经中所举的第七末那识、第八阿赖耶识，乃至作为佛清净心的第九阿摩罗识。部派佛学对此进行了讨论，建立了“意根”、“细意识”、“有分心”、“根本识”、“一味蕴”、“穷生死蕴”、“果报识”、“实法我”、“胜义补特伽罗”、“异熟果识”、“根本蕴”、“非即蕴非离蕴补特伽罗”等六识之外的深层心识，大乘经论中对深层心识进行了深入的阐发，建立七、八、九三种识乃至第十识。



大乘经论中说,七、八等深层心识隐藏在表层意识之下,微细难见,不但常人无法觉察,即使坐禅入定,也难以看见。《楞严经》卷十说:坐禅入定,止息诸念,表层心识湛寂不动,犹如澄潭止水,其时深层心识仍活动不息,“如急流水,望如恬静,流急不见,非是无流”。《楞伽经》卷一等谓七、八等深层心识,唯是佛及“见道”以上的菩萨依其法眼所知见。

南北朝地论师、摄论师、天台宗智顗等曾依据《十地经论》《佛性论》,以《解深密经》等所言阿陀那识为第七识,天台宗二祖慧思以新学菩萨观真实的金刚智为第七识,以后来唯识今学的末那识为第七识说最为合理。

## 一、“思量为性相”、作为意根的末那识

末那(梵manas),义为思量,《阿含经》等译为“意”,今译“思考”、“思虑”。《入楞伽经》卷九据末那的词义说“思量性名意”,《唯识三十论》说末那识“思量为性相”,谓思量是末那识的自性、本质。《成唯识论述记》卷一解释:“思谓思虑,量谓量度”,又说此识“恒审思量”,谓其思量是深度的、恒常持续的,为意识底下的一种恒常进行、没有停息中断的深度思虑、计度,其恒审思量胜于其余诸识:第八识虽然恒常相续而非审思量,第六识虽然思量但有间断而非恒,前五识既无分别又有间断、故非恒非审思量,只有此第七识具有恒审思量的功能。又说此识“深而不断”、“行相深及相续”,是一种作用连续不断的深层心识。《瑜伽师地论》卷一说末那识“若有心位,若无心位,常与阿赖耶识一时俱转”——末那识在人一生乃至轮回全程中,甚至在熟睡、昏迷、处胎、入无想定等无心(无意识)状态下,仍在不停地思量,与其底层的阿



赖耶识总是同时运作。同论卷六三说末那识“其性唯是隐没无记，任运而起”——无善恶属性，不假意识分别，于隐微处自然运作。

《大乘入楞伽经》卷六说“意具二种行”——末那识有两种活动。《摄大乘论》卷一宗依《阿毗达磨大乘经》，说末那识的作用有二，第一：

与作等无间缘所依止性，无间灭识，能与意识作生依止。

意谓不间断地进行深度思量，这种思量是第六意识生起的所依、根本，称“无间灭意”（永不间断地灭了又生）或“行意”（属行蕴所摄的意），此为末那的“等无间”义。这种作用，属心识生起所须的等无间缘，即是意识所依的意根，亦称“意处”、“眼界”、“意门”，说一切有部则只以它为刚刚过去的六识，上座部论典中与前六识合称“七识界”，意味意根是六识之外的第七识，大乘唯识学也认为别为一识，《瑜伽师地论》卷六三说：

即此末那，任持意识，令分别转，是故说为意识所依。

谓末那即是意识所依的根。它与第六意识的区别，是末那乃以自性思虑，或它的本性即是思虑，其“识”（了别）即是“意”（恒审思虑）；或非识而为意，而第六意识依末那才有了别的作用，故为“依意之识”，或非意而仅为识（了别）。作为意根的无间灭意，其性质为中性，非善非恶，可称“无记末那”。

末那识虽然以思量为性相，但其思量与意识明显清楚的思虑不同，其思量比起意识的思量要昧劣得多，不能进行寻伺推理等外向思维活动，不能向外了别外境，也不能了别六识自身，只是向它的底层或内核，思量阿赖耶识。《瑜伽师地论》卷一说末那识“恒缘阿赖耶识为其境界”。若问末那识从何生起，回答是：以阿赖耶识所藏的末那种子为因：

意者，谓从阿赖耶识种子所生，还缘彼识。



太虚《唯识三十论讲录》认为，末那以现行之赖耶为根本依，以赖耶所藏第七识种子为种子依。

## 二、恒执内自我的染污末那

《大乘入楞伽经》《摄大乘论》所说末那识的第二种作用或第二种末那，名“染污末那”或“染污意”，指执著内自我，与身见、我慢、我爱、无明四种烦恼恒共相应、紧密联系的深层自我意识，它依无间灭意生起，是一切杂染的心识所依止。《瑜伽师地论》卷六三云：

末那名意，于一切时执我、我所及我慢等，思量为性。

谓末那识常与四种自然而起的烦恼相应，“于一切时，俱起不绝”，与善、不善、无记的诸心识同时运作而不相违。

与末那识同时而生、形影不离的四种烦恼为：

1、我见（萨迦耶见、身见），谓执身心及属于我者为常一自我的自我体认或深层自我感觉，或曰自我确认、自我肯定。既执有独立非他的自我（人我见），则必执有自我之外的非我，此即“法我见”、“法执”。

2、我爱，对所执自我的贪爱（自我贪爱），一种本能性的自我保护意识，相当于霍布斯所说生命自我保存的“自爱性”。

3、我慢，一种本能性的自傲自大，抬高自我。

4、不共无明（我痴），指不与贪嗔等烦恼共起、单独生起的根本无明，亦称“独行无明”，主要指对诸法无我真实之无知及违背。

与这四种“任运烦恼”恒常自然而起的染污末那，指内心深处根深蒂固的本能性自我意识。相对于心理学上的自我意识，所执内自我或称“原我”。太虚《真现实论》说，紧依阿赖耶识生命流，“恒有一自卫本能之生存意志与之潜现俱转，曰第七识”。这种深层自我意识，向



外与六识紧密粘连，为六识一切活动生起的基础，为意根；向内与阿赖耶识紧密粘连，形成起执持根身作用、或被看作第七识的阿陀那识。《密严经》比喻末那识之执取阿赖耶识为内自我“如磁石吸铁”，产生和增益我、我所执，使人不自觉地以自我为中心，并执著有自我之外的非我；又如一条两头蛇，向外紧紧咬住第六意识，向内紧紧咬住第八阿赖耶识。

末那识恒常不失的我执、我爱，可以看作使众生把自我和世界、他人分隔的原始二元分裂力量，及不自觉地维系个体生命，不断新陈代谢、自我复制的根本动力。《大乘密严经》卷上偈云：

身中暖触生，运动作诸业，饮食及衣服，随事而受用，腾跃或歌舞，种种自欢娱，持诸众生身，斯由意功力。

说末那识住于身中，如幻变而成的野兽、树木等，虽然没有实体，却起着推动、维持身体生理活动、支配运动（神经）、产生体温的作用。这种作用，严格讲来应属阿陀那识，阿陀那（ādanā），意译执持、执我、执受，指心灵深处一种执受、维持个体生命，执有自我、具有自组织力的心识作用。摄论师、地论师以阿陀那为第七识，唯识今学以阿陀那为阿赖耶识的异称之一，实则具有执受功能的，应是染污末那与所执阿赖耶识的结合体。藏传密教也以末那为最先产生并维持人生命的根本。

染污末那所恒审思量的，或其所缘的境，是认它底层的阿赖耶识为内在实常自我。《成唯识论述记》卷一云：

此第七识本质，即以第八为境，由似一常，似实我相，故缘第八。

《成唯识论述记》卷五说，关于第七识缘第八识起我、我所执，印度唯识十大论师的看法有四家：



难陀认为，第七识恒缘第八识之体，执之为我，缘与第八识相应的心所，执之为我所（我所有的东西）。

火辨认为，第七识缘第八识见分，执之为我，缘第八识相分，执之为我所。

安慧认为，第七识缘第八识现行，执之为我，缘第八识相分，执之为我所。此识只起我执，不起法执。

护法批判前三家之说，认为第七识缘第八识见分，执之为（身内）我，亦为我所，非离我别有一我所。

印顺法师《摄大乘论讲记》据《瑜伽师地论》，认为末那识应是“缘一切种识的瀑流”，应以整个阿赖耶识为所缘境。〔1〕整个阿赖耶识，包括此识见分和摄于此识相分的根身、器界，亦即作为认识对象的一切法。是则末那识不但是我执之本，亦应为法执之本。这种说法与火辨相近，在《楞伽经》《摄大乘论》中都可以找到依据。

染污意依无间灭意生起，与无间灭意结合为一而恒起我执，故说凡夫的第七末那识，通常皆指染污意。

末那识念念执我，虽然被看作根本无明、一切烦恼之根，但末那识自身的性质并不是恶的。《阿毗达磨大乘经》说末那识的伦理性质是“有覆无记”——有覆，谓能产生我执，引发烦恼，障蔽佛法；无记，谓其性质为中性，非善非恶。末那识的我执虽可生出烦恼，令人为损人利己而作恶，但非直接生起，只有依第六识所起的烦恼才能产生恶业；末那识的我执也能使人为自我的利益或完善、实现自我而起善心，修德行善，当然它也并不能直接行善，善行须由依第六识所起善心所才

---

〔1〕 印顺，《摄大乘论讲记》，页167



能生起。末那识虽然执取实我，但它并不以自身为实我，而是执心识底层有一实我。

### 三、末那识的相应心所

关于末那识相应的心所，印度唯识学论师有说为我爱等四根本烦恼和触、作意、受、想、思，共9种（我见即是慧）者。华严宗法藏《华严一乘教义分齐章》卷二说，末那唯能起贪、嗔、无明、慢四种俱生烦恼。《成唯识论》卷四则认为与末那相应的心所共有18种，如《八识规矩颂》所概括：

八大、遍行、别境慧，贪、痴、我见、慢相随。

后四种贪、痴、我见、慢，即我爱、不共无明（我痴）、我见、我慢四种任运烦恼。

遍行，谓与一切心识相应的心所法，当然也与末那识相应：末那识在意识底层恒审思量，使心识与所思量的境——内自我结合，为“触”；恒常处于运作状态，为“作意”；念念确认内有个自我，为“思”；其认内自我常恒独一的觉知为“想”；领纳此内自我而产生自我感为“受”。

别境慧，谓属于别境心所法（只在个别情况下生起）的慧，指确认实有内自我，然是下意识或无意识的确认。

毫无疑问，末那识直接与以上10种心所法相应。

八大，指八种“大随烦恼”：掉举、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知。这八种随烦恼，皆不受意识支配而无意识地生起，如坐禅者皆不想散乱、昏沉、掉举，而它们偏要生起；修行者不想放逸懈怠，而不由自主地放逸懈怠，不想失念（遗忘应该记住的东西）而总是失念。



不信、不正知与染污末那相应，意谓它们是先天具有，而与之相反的正信、正知，则须通过后天的闻思，经意识思惟抉择而建立。

#### 四、关于末那识必有的论证

末那识本来是佛教圣者由修证而开发的慧眼所见，它在意识之下运作，微细难察，如何说服未得慧眼者信其必有？《成唯识论》卷五依《摄大乘论》等，引据两种大乘经、列出六条理由论证，称“二教六理”。其所说理由，多数是引据《阿含经》和大乘经，证明末那识及其性质乃佛陀亲口所说，这在佛教因明学中称“圣教量”，即以圣人之言为真理的标准。这当然较难让佛教以外的人接受。论证末那识必有，只有从分析心理现象特别是瑜伽修行中的特殊心理现象，推知末那识的存在的可能性，从《摄大乘论》六条理由中，我们可以举出3条：

1、佛经中说，无想定与灭尽定这两种无心的禅定，皆停息了六识及随六识而生的一切心理活动（心所法），然前者系凡夫外道所入的世间禅定，后者唯有佛教中已断尽欲界烦恼的阿那含果以上的圣者方能证入。两种定的本质区别，在灭尽定停息了染污末那的活动而无想定未能。若不立末那识，便难以说清两种性质不同的禅定之区别。

2、佛经中说，无想天的众生，“一期生中，心、心所灭”，他们虽然没有六识及贪嗔等烦恼生起，定心寂然不动，但只是遮伏烦恼不令现起，并未断烦恼，尤其是烦恼之根——染污末那恒常执我的思量并未停息。如果不讲末那识，仅就现行的意识状态看，这类众生与断尽烦恼入了涅槃的佛教圣者便很难区分，然佛陀分明说这类众生是未断烦恼的凡夫。

3、如果没有末那识恒起我执，当起善心及非善非恶的无记心时，



心中并无贪嗔等烦恼，是则这时的心便应是清净无漏了，然诸经论皆说其为有漏，我人处于这样心理状态的场合也不少，但可以自己察觉这种心态并非佛法所言清净、解脱、开悟。那么这不得解脱的不清净为何种烦恼？只有建立末那识的不共无明——我执，才能说明善心、非善非恶心为什么也是有漏心。

末那识的存在，只要冷静内省，详析心识，也可以直觉去体察。表层心理活动虽然念念生灭，千变万化，但意识深处那种与生俱来、朦胧而顽固的自我存在、自我保护意识，从幼至老，任何时候都不曾丧失，未尝变化，正是我人所认的最深自我，乃生起自我意识乃至一切意识的根。末那识持续不已的自我体认、自我挚爱，使众生下意识地保护、维护自己，其作用，可以从面临突如其来危险时刹那间自然呈露的自我保护意志及以手护头等动作中去体认。大概是末那识的自我保护思量，产生下意识的自卫本能，使人在熟睡中虽会翻身而不致滚下床跌伤，使酣眠的母亲不会压伤她怀中的婴儿。太虚《唯识之名义》一文说：

至于睡最熟时，梦亦无有，则前六识皆无。但偶有虫咬及蚊刺时，即时身起盲动，用手搔爬，应知是乃尚有第七末那识执著有我故也。<sup>[1]</sup>

即便是低等到几乎没有意识的小小蛆虫，其保护自己、趋吉避凶的自我挚爱也相当明显。

## 五、末那识为“染净依”

《成唯识论》卷五引佛经偈云：

如是染污意，是识之所依，

[1] 《太虚大师全书》，宗教文化出版社，2004，26册171页



此意未灭时，识缚终不脱。

明确指出，染污末那，是前六识之所依，是使心被系缚及获得解脱的根本，末那识因此被称为“染净依”。末那识的俱生我执和俱生法执，即不共无明，是一切烦恼、一切有漏心的根株。佛经中说：“异生善、染、无记心时，恒带我执”——众生凡动心起念，不论是起恶心、善心，还是起非善非恶的无记心，都以末那识的我执为基础，不离自我中心的立场。即便行善布施，也难以无所吝惜、毫无分别；即便信佛学佛，也不离求佛保佑我、我要成佛、我学佛比你学得好等的“我”。即便在非善非恶乃至无念头波动的无记心状态，或坐禅入定甚至达最深的非想非非想定，止息了一切觉知（非想），也还是有个细微的“我”在，故曰“非非想”（不是完全没有觉知），故不得超出三界。正是这个“我”，使人起惑造业，浮沉生死，不得解脱。印顺法师《摄大乘论讲记》说得对：

经中说“无我故得解脱”，并不是破除外道的我见就算完事。这还是不能解脱的；不使第七识执著第八识为内自我，这才是破人我见最重要的地方了。

佛教诸乘诸宗的修行，皆以断灭或转化染污末那为超出世间、见道开悟的关键。《阿含经》及部派佛学，以正智修观，如实正观五蕴、十二处、十八界，其中的意根、意处、眼界，其实皆指染污末那。大乘唯识学更明确将染污末那与意识一起转成智慧为菩萨初见道。染污末那的我见，是一种与生俱来的无意识自我意识，世间的持戒、禅定等修行，都不堪断除与末那识恒俱的我见等四种任运烦恼，即已经离欲、深入四禅八定、发五神通者，此四烦恼犹现行不绝，或暂伏而未断，非任何世间之道所能根除，即便证得无所有处定、非想非非想处定这两种高



级无色界定，至多也只能减弱我见等四种任运烦恼，而不能断除或转化，只有依佛法修行到见道位，此四烦恼才一时顿断，暂不现行，然从现观出，还复现行，一直修到小乘阿罗汉位、大乘七八地菩萨，才永断无余。

永断染污末那，并非消灭了末那识，只是断了染污末那之念念以阿赖耶识为内在实常自我的执著。见道以上菩萨法空智现前之时，将末那识恒审思量的功能转化为“平等性智”——等视一切而不起自他、高下等分别的无意识智慧。《显扬圣教论》卷一谓末那识若断除与四种任运烦恼的相应，则于一切时思量自他平等。《成唯识论》卷四云：

能审思量名末那故。未转依位恒审思量所执我相，已转依位亦审思量无我相故。

修到成佛，末那识恒审思量的功能也并不消灭，只是将染污的思量有实我转化为思量真如之平等性智而已。

染污末那为众生命根，极其牢固难破，如萧平实居士所言：“一切天主之威神合为一力，亦不能坏任一有情之意根”。<sup>[1]</sup>而染污末那不灭，烦恼生死不已。

染污末那的转化，只能从意识下手，靠意识特别殊胜的思考、观察力量。染污末那识虽然隐微难睹、恒行不断，但因为其思量昧劣不明，常与意识粘连在一起，同时运作，故可用意识深观无我，同时俱断。犹如拔草，只要抓住草茎，用力一拔，就可以连根拔出。意识的俱生我法二执，即如草茎。《宗镜录》卷五七云：

---

[1] 《狂密与真密》第一辑，正智出版社，2002，页231



谓第七识是第六所依根,第六是能依识,能依识既成无漏,第七所依亦成无漏。谓第六入生、法二空观时,第七识中俱生我法二执现行伏令不起,故第七成无漏。

经云:“意如刀剑锋,不能自割自”,意谓末那不能靠末那自己断除,必须依靠第六意识之思维观修,方能转变。

西方学说中,几乎没有与佛学末那识相当的说法。笛卡尔的名言“我思故我在”,乃深刻省察了自我意识者方能说出,但笛卡尔并未分清表层意识中明确的自我意识和表层意识下的深层自我意识(染污末那)。若自我只在于“我思”,那么当熟睡、晕厥、不思时,自我便应消失了,其实不然。《楞严经》卷九说,人在熟睡时,也非全无意识,对外界声音、冷热等刺激非无反应。弗洛伊德所说受唯乐原则支配、为生之本能(libido)、死之本能等无意识生物本能的“本我”(id),及艾克尔斯所谓先天的自我意识精神(实相当于基督教所谓灵魂),与佛学的末那识有些相近,然就直探自我的根源而言,佛学末那识要比本我和自我意识精神挖得更深,说得更详尽。

## 第六节 第八识：阿赖耶识

末那识所恒审思量的第八阿赖耶识,在《阿含经》中已见提到。如唐译《本事经》<sup>[1]</sup>卷三佛说“谓能除灭骄慢渴爱,害阿赖耶”;卷六佛言:当修行者出离无色界时,“灭阿赖耶,断诸径路”(截断轮回于三界之

---

[1] 相当于南传《小尼柯耶》中的《如是语经》,西方学者认为它与《经集》、《无问自说经》及一些戒律,属最原始的教典。



路)。《增一阿含经·如来出现四德经》<sup>[1]</sup>中说世间众生爱、乐、欣、熹阿赖耶，此阿赖耶，释为着落处、依处、窟宅、家、藏，指被执为内在自我的深层心识或心体。

到部派佛学，对深层心识的探讨，成为重大理论问题之一，建立了“细意识”、“有分心”、“根本识”、“一味蕴”、“穷生死蕴”、“果报识”、“实法我”、“胜义补特伽罗”、“异熟果识”、“根本蕴”、“非即蕴非离蕴补特伽罗”等六识之外的深层心识，以解释仅用六识说难以说清的轮回主体和睡眠（潜在的烦恼）等问题。这些说法，虽然深化了对心识的认识，但其说较显粗糙，与诸法无我之佛法核心义较难调和，不足以圆满解释心识及轮回现象，互相之间也争议不决。后来大乘唯识学依据《解深密经》《阿毗达磨大乘经》《楞伽经》《密严经》等，用第八阿赖耶识来代替部派佛学所立细意识、有分心等，对此识作了精致的论述，建立了以阿赖耶识为根本的佛教理论——阿赖耶识缘起论。

## 一、阿赖耶识的语义及别称

阿赖耶（梵ālaya）亦译阿梨耶、阿黎耶、阿罗耶、阿刺耶等，梵语原意为仓库、储藏、窟宅、执著，真谛意译阿梨耶识为“无没识”，玄奘意译为“藏识”，今有译为“仓库意识”者。唯识学说此名只限于阿罗汉、八地以下菩萨及一切凡夫众生位的第八识。

从不同的角度着眼，阿赖耶识有诸多别名：

1、“第八识”，简称“八识”，可以贯通凡圣一切位。

[1] 汉译《增一阿含》中无《如来出现四德经》。《摄大乘论》以及《成唯识论》提到这部经，此处为转引。



2、“本识”，或译“根本识”、“普基识”，谓为诸识之本，犹如大地为万物之本。还有最初（托生时）的心识之义。

3、“宅识”，众生的住宅、精神家园。

4、“一切种子识”，储藏产生一切之种子的心识。

5、“异熟识”，今译“果报识”，能造成并承受异时（来世）成熟的果报者。唯识今学说此名只限于佛位以下一切凡圣的第八识。

6、“阿陀那识”（梵 ādāna），执持、执受生命者。

7、“初刹那识”，形成生命最初一刹那的心识。亦译“初一念识”，《仁王般若经》卷上说此识乃从最初一念到成佛前众生色心的“众生根本”。

8、“不可觉知坚住器识”，具有维持世界的功能而难以觉知的心识。

9、“义识”，实在的心识，或诸识之实体。

10、心（质多），阿赖耶识独得称为“心”。《瑜伽师地论》卷六三说：若就最胜，阿赖耶识名心，由此识能集起一切种子故。

在构成心的三大件中，只有阿赖耶识具有集起一切种子的殊胜功能，故最有资格独当本为“集起”义的“心”之大名。遁伦《解深密经注》卷四解释，阿赖耶识独名为“心”之“集”有二义：一能集色等五蕴，二能集滋长（使习气增长）。

11、“心体”，诸识之体，心的本质、质料，犹如说身为人之身体。

12、“识主”，诸识之主、主体。

13、“心王”，诸识之王。

14、“丈夫识”，谓其力量强大。

15、“无没识”，谓其贯穿过去、现在、未来，没有消灭停息之时。

这些名称，表明了阿赖耶识具有多方面的功能。



## 二、阿赖耶识的摄藏功能

阿赖耶识的主要功能，《摄大乘论》卷一概括为“摄藏”二字，可谓精当。

摄，为统摄、包括义，谓此识不仅统摄所储藏的一切种子，而且统摄前七识，统摄心之全体，甚至统摄三界六趣的各种众生，统摄整个世界，为一切现象生起的所依，故得独称为心，谓之“所知依”，即一切认识对象之最终所依。此“摄”略有三义：

1、阿赖耶识统摄前七识，前七识都可看作阿赖耶识的功能，为其“相识”（变现境相的功能）和“见识”（能认知的功能），阿赖耶识则为其“义识”（认识的实体）。《楞伽经》卷一偈将藏识比喻为大海：

藏识海常住，境界风所动，

种种诸识浪，腾跃而转生。

其余一切心识活动，都是这藏识大海上因境界风吹而起的波浪，为大海表面的动相。《大乘入楞伽经》卷七偈谓“意从赖耶生，识依末那起，赖耶起诸心，如海起波浪”——末那识从阿赖耶识生，前六识依末那识起，前七转识都可以说是阿赖耶识所生。《密严经》卷中偈云：

若离阿赖耶，即无有余识。譬如海波浪，与海虽不异，海静波去来，亦不可言一。

说阿赖耶识与前七识为非一非异的关系，《密严经》卷下说“藏识为因，生于诸识”，藏识为前七识的依因，前七识有如车轮围绕车轴一样围着阿赖耶转，亦如众星捧月。

《瑜伽师地论》卷六三分诸识为本识与转识二类，本识指阿赖耶识，转识指前七识，转，有转变、生起、运作、生灭之义。该论谓“阿赖耶识是所依，转识是能依”，被阿赖耶识所摄的前七转识及其他心理活



动(心所),“譬如水浪依止瀑流,或如影像依止明镜”。同论卷五一、《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识作前七转识生起的二种因缘:一、为其种子生因,前七识皆以阿赖耶所藏种子为其生起的因。二、为其所依止因,由阿赖耶执受眼等五色根,眼等五识依之而生;又由阿赖耶识得有意根末那,由末那为依止,生起意识。

2、阿赖耶识还统摄众生的身体(根身)及其所依止的世界(器世界)。此识的执受作用,令一切有色根(生理性的器官)“无有失坏,尽寿随转”,还于死后转世之时,执取所受生者为自体而投生,“执受自体”,故又名阿陀那识。《密严经》卷下说:

阿赖耶识与寿、命、暖、触和合而住,意住于此,识复住意。

又说阿赖耶识“摄藏诸种子,遍持寿暖识”,阿赖耶识与命根和体温结合在一起,起着维持生命、体温的作用,众生全身从头到足,“顿生或渐次,无非阿赖耶”。阿赖耶随众生生死流转,可谓贯穿过去、现在、未来的轮回主体,“藏识持于世,犹如线贯珠”。阿赖耶识还为“能持世间因”,世界是此识相分的一部分,依此识而显现、而维持,偈云:

依止赖耶识,一切诸种子,

心如境界现,是说为世间。

阿赖耶随缘现境,就像随缘显现众色的摩尼宝珠。六识所见外境,皆为阿赖耶所变现。

3、阿赖耶识还统摄一切众生,为众生相互之间发生关系的所依。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“亦是一切有情互相生起根本,一切有情互为增上缘故”,如同千灯共照,光光交彻。

藏,被视为阿赖耶识主要的、代表性的功能,此识因而多被称为藏



识，意谓此识是一个具有巨大储藏功能的心识大仓库。阿赖耶识所储藏者有二：

1、一切心识活动及其结果。一切心理活动、行为语言等，皆形成种子，作为活动的结果，藏于此识中，又作为能再生起心理活动及其业报之因，被此识所藏。《楞伽经》卷一说“心名采集业，意名广采集”，谓藏识做着采集储藏业种子的工作，第七识的我执增长这种采集作用。《密严经》卷下说，阿赖耶识随七识的运作及身口意的造业：

从此生习气，新新自增长，复增长余识，余识亦复然。

长劫的积累，致使众生阿赖耶中“习气如山积”，习气，即种子。《瑜伽师地论》卷六三说，前七转识的熏习，能长养、增长阿赖耶种子，如同植物在地里落下种子，使来年的植物更多更繁茂。《显扬圣教论》卷十七谓转识作阿赖耶识的二种因：一于现法中长养七转识的种子，当转识生起时，与之同生同灭的种子熏习阿赖耶识，使后来的转识“转复增上，转复炽然，转复明了而得生起”。二于后法中为阿赖耶识得生而摄植彼种子，谓七转识的熏习，能给阿赖耶识中不断增添内容，引摄未来的阿赖耶识。

2、诸众生摄藏此识以为自我。《入楞伽经》卷二说，意识分别自身、外境而起自我执著，产生我、我所执习气，储藏于第八识中，被末那识恒审思量，使众生无意识地执自我及所知见的境界为实有。

《成唯识论》卷二解释阿赖耶名藏识之“藏”有能藏、所藏、执藏三义，依次为因、果、自相三相。能藏，谓此识本具储藏功能，能执持诸法种子令不丧失，这是此识的主要功能，故名“一切种识”，此即因相。所藏，谓此识的储藏作用能令众生轮转生死，承受来世果报，是众生生命相续不断之本，故称“异熟识”，这是此识主要产生的果，即果相。执藏，



谓此识具“藏”的功能，被末那识执为内自我，与杂染相互为缘，能摄持因果，这是此识的主要性质，即自相。

从今电脑及人工智能看，阿赖耶识的“藏”，除储藏种子之外，还有处理所藏种子的作用，犹如电脑之处理所储存信息。阿赖耶识处理所藏信息的工作，应该说是严格遵循法界本具的因果法则，不讲情面，不受意识主宰。我人的身体、长相、生存环境等，都是阿赖耶识处理所藏而造成，在一定意义或一定程度上，阿赖耶识甚至可以说是命运的制造者、真正的创世主。

### 三、阿赖耶识所了境及相应心所

《瑜伽师地论》卷五一、《显扬圣教论》卷十七说，阿赖耶所了别、所缘的境，有内、外二者：于内了别所执受的遍计所执自性妄执习气（种子），及五色根（眼等五官）根所依处（意根），于外了别无分别、于一切时无有间断的器世间相（世界），犹如灯焰生时，内执膏炷，外发光明。

《显扬圣教论》卷十七说，阿赖耶识与触、作意、受、想、思五遍行心所“恒共相应”。然与其相应的五遍行心所：

亦异熟摄，最极微细，世聪慧者亦难了故。如是心法，亦常一类缘境而转。

阿赖耶识之恒常触、作意、受、想、思，是一种自然功能，一种无意识地、机械地储藏、处理信息的工作，与表层意识明显可见的触等心所不同，非一般人的意识所能知觉。触、作意，谓其常处于接收信息的警觉状态，如常打开的电脑；受，谓接受信息刺激而起反应，其受只为不苦不乐的“舍”受；想，谓对所接收储藏信息相状的识别，如电脑之识别信息；思，谓对信息的处理，有如电脑运算处理信息。



阿赖耶识的了别作用，属因明学三量中的“现量”，而且是一种顿了别、顿处理的现量，其运算速度极快，大大快于电脑。《楞伽经》卷一：譬如藏识，顿分别知自心现，及身安立受用境界。

#### 四、阿赖耶识的行相

行相（梵ākāra）指活动状况、特性、性质。经论中对阿赖耶识的行相多有描述，其特点大略有五：

1、隐微难知。隐藏于内心深处，微细难知，《解深密经》卷一偈比喻说：

阿陀那识甚深细，一切种子如暴流。

谓此识是一种执持处理一切心识种子、恒常活动不息的深层意识之流，其势如同波涛汹涌、昼夜奔腾不息的地下暗河。《楞伽经》卷一说，微细的藏识之究竟，唯是佛及见道以上的菩萨依其智慧眼所知见，非外道凡夫及声闻缘觉所能觉了。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“缘境微细，世聪慧者难了知故”。《佛性论》卷三谓阿梨耶“依、隐为义”——是隐微难知的所知依。

2、非有非无、非常非一，生灭相续，作用宛然。《大乘入楞伽经》卷六偈云：

我说如虚空，非有亦非无，

藏识亦如是，有无皆远离。

说此识如同虚空，既非是有，也非是无。非有，谓没有可以见闻觉知的物质性形象、实体；非无，谓其作用显然是有。如《密严经》卷中说，阿赖耶识“住于身”，弥纶周遍于内外诸世间，遍于一切，“运动于一切”，就像陶工做瓶子等用的轮，如油遍在胡麻，如盐中有咸味，如无



常性遍于诸色，如沉香、麝香等散发香味，如日月舒光，如车之轮，虽起着重要的推动、创造等作用，而不可寻求、不可分别。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“于所缘境念念生灭，当知刹那相续流转，非常非一”，它不是一个凝然不动的实体，而是一生灭相续的心识之流。用现代物理学的观念说，阿赖耶识可能是场态，或曰“无意识场”。

3、贯通三世，一味恒转。《显扬圣教论》卷十七谓阿赖耶识“缘境无废，时无变易，从初执受刹那乃至命终，一味了别而流转故”。阿赖耶识了别的工作从人初生到命终，念念不断，没有一念停息，其储藏的内容虽然各异，而摄藏的运作从生到死没有差别，不断进行着接收、处理种子等工作，是动态的、连续不断的活动进程。此识与前七转识，善、不善、无记心所法及苦、乐、不苦不乐受三受“一时俱转”（同时运作），为七转识提供种子生因和依止因。阿赖耶识的运作不仅贯穿人的一生，还贯穿过去、现在、未来三世，贯穿全部轮回过程，没有暂时间断，即使在完全没有前七识活动的熟睡、闷绝、被麻醉、处胎、入无想定及灭尽定等无心位，也有阿赖耶在现行，起着维持生理活动的作用，此识离身，即告死亡。《楞严经》卷一所谓起管理“爪生发长，筋转脉摇”之生理活动作用者，即是阿赖耶识。

4、性属无覆无记。无覆，谓其不障覆佛道，性属无为；无记，谓其非善非恶，属中性。阿赖耶虽然与前七识及其善、不善等心所共同运作，而不与彼同一所缘，故不应说与七转识等相应而成为善或不善性，亦不与七转识相违。犹如眼识与眼，虽然同时运作，非不相应，但不能说眼就是眼识，眼识就是眼。阿赖耶识是一无情的、公正的心灵电脑，是中性的。

5、是多非一。阿赖耶识是一是多？是每一众生各自有一阿赖耶



识，还是大家共同有一阿赖耶识？《成唯识论》卷一明确回答：

然诸有情各有本识，一类相续，任持种子，与一切法更互为因。

也可以说阿赖耶识亦一亦多，多，谓每个众生各自有其阿赖耶识，因为各自阿赖耶识所储藏的内容千差万别，故阿赖耶识非一；一，谓众生各自的无数阿赖耶识虽然内容不同，而具有共同的功能和性质，而且互相共为增上缘，互不相离，有千丝万缕的紧密联系。

总之，唯识学所说阿赖耶识，是在心理世界和物质世界深层“恒转如暴流”的一隐性的功能洪流，它默默地、永不停息地储藏和处理有关众生身心及其所依止的世界之一切信息，对于众生、世界何以如此及众生生命的维持、世界的样相，起着极为重要的作用。其工作忙碌认真，公正无私，完全遵循自然规律办事，从不失职出错。太虚《真现实论》称阿赖耶识为“无始无终、流行变化、潜现相续之生命流”。

关于由阿赖耶识生起众生、世界一事，《楞伽经》卷四有偈比喻说：

心如工伎儿，意如和伎者，

五识为伴侣，妄想观伎众。

整个心理进程犹如演戏，心（阿赖耶识）、意（末那）、前五识为合作演出者，第六意识的分别思维为观众。这与近代西方流行过的意识好象舞台、各种心理活动就像演员，既可出现于前台，又可退回无意识之幕后的比喻，甚为相近。

## 五、阿赖耶识为染净之本

为一切所依的阿赖耶识，是众生心受污染而起惑造业之根本，也是得以依法修行净化心识、获得解脱自在的根本。《密严经》卷中云：

阿赖耶识恒与一切染净之法，而作所依。



阿赖耶识是众生杂染之本。杂染(梵samklesa),与“清净”相对,为一切有污染、有生灭的“有漏法”的总称。《瑜伽师地论》卷五一说:

阿赖耶识是一切杂染根本。所以者何?由此识是有情世间生起根本,能生诸根、根所依处及转识等故;亦是器世间生起根本,由能生起器世间故;亦是有情互起根本,一切有情相望为增上缘故。

谓阿赖耶识是众生被烦恼等有漏法污染的根本,因为它能生起众生的身体、感知器官和前七识,为诸众生所以出生、生存的根本,又是生起众生所依止的日月星球、山河大地等物质世界(器世间)的根本,还是众生相互之间能发生种种关系的根本。有阿赖耶识为因,才得以有众生的身心和所依止的世界,众生被无始以来的无明所蒙蔽,不知阿赖耶识变现根身器界的真相,在染污末那的驱使下,以自我为中心而生起有漏的善恶心,造有漏的善恶业,经阿赖耶识的藏摄作用,自造成三界六道生命形态和感知方式,尝受种种苦果。《佛性论》卷三谓阿梨耶者“是生死本”,能生诸见、烦恼、业、果报四种“末”。

阿赖耶识也是一切清净法——清净心、般若、菩提、佛果的根本。《密严经》卷中比喻说,就像以火烧木,此火更烧余木,通过长期修行,展转焚尽烦恼之薪,则轮回永息;众生以阿赖耶识所摄藏的无漏种子为因,发心修行,探求净化自心、解脱诸苦之道,以如实知见的智慧造清净的无漏业,由阿赖耶识藏摄,增长无漏种子,直到心识完全清净,转识成智,成就佛果。《显扬圣教论》卷十六说唯有“心”才能“入现观”(见道,证真如),只有依止心,才可以断灭粗细烦恼,为什么?

心无常故,为智生因。有所缘故,与智俱时同取境界,待众缘故,智不常有。又心是粗重之所依故,性离我故。

此所谓心,当指阿赖耶识,因此心既是烦恼所依,又生灭无常,为



产生正智之因（指所藏智慧种子），依靠正智才能断灭烦恼。又，阿赖耶识所藏有漏种子虽然是生起烦恼之因，但阿赖耶识自身从来无我，没有主观意志，没有自我感和自我意识，故为证得无我之根本。

## 六、阿赖耶识的真妄

阿赖耶识是真心抑是妄心，是有关修行的一个重大问题，因为所依佛经中的说法及修行者各自体验、对阿赖耶识内容的界定不同，这一问题直到今天尚有争议。大体而言，有认阿赖耶识为妄心、真心及真妄和合心三种见解：

1、认为阿赖耶识属杂染的妄心。此有《阿含》《解深密》等经中的佛言为依据。《阿含经》中以阿赖耶识为应“断”、“害”、“灭”的生死之本，《本事经》卷三、卷七谓“灭阿赖耶”，“害阿赖耶，断诸径路，证真空性”。《解深密经》谓阿陀那识恒转如暴流，念念生灭无常，属有为法，当然不是真常无为的真心，而是生灭无常的妄心了。《瑜伽师地》《显扬圣教》《摄大乘》等论，皆说阿赖耶识为杂染，入无余依涅槃者灭阿赖耶识。《显扬圣教论》卷十七将阿赖耶识与“转依”（佛的清净心，即阿摩罗识、自性清净心）相对比，说阿赖耶识无常、粗重烦恼所随、为烦恼产生之因，故是杂染。《摄大乘论》譬喻阿赖耶如幻、阳焰、梦、翳。护法系唯识学发挥无著思想，主张阿赖耶识性属杂染，经正观真如，证得唯识实性，才能逐步转为清净，名曰“转依”。这在经中颇多依据，如《华严经》卷六云：

诸佛菩萨自证悟时，转阿赖耶，得本觉智。

然这只是就阿赖耶识的所藏摄的内容而言，就功能说，护法系认为阿赖耶识唯现量故，只储存我法二执及烦恼的种子而自身无我



法二执。天台宗智顗《金光明经玄义》卷上称阿梨耶识“犹有随眠烦恼，与无明合”，是潜在的烦恼与无明隐藏之处，性属杂染，是菩萨修道所断，故名菩萨识。密教《大日经·住心品》以阿赖耶识为“无始生死愚童凡夫”所误执为实常自我的“我”相之一，意味阿赖耶识是杂染的。藏传密典中，亦多以阿赖耶识为杂染，如《觉现自现续》有云：

阿赖耶识执分别，种种迷识所染污，阿赖耶识无明法。

说阿赖耶识为凡夫染污的无明心，又称“昏昧迷茫识”。麦彭《大圆满直指心性》谓阿赖耶识不知真实，迷昧不明，非明觉不昧、能自见真实本面的“法身”。

世亲《唯识三十论》说阿赖耶识有三位：在凡夫及阿罗汉、八地菩萨以下的“有学位”，性属杂染，名阿赖耶识。在阿罗汉、辟支佛，及八地菩萨以上、佛地以下，断舍杂染的阿赖耶识之名，其时的第八识只名异熟识，以能摄持异熟果（宿世的果报身）为特性。到佛位，第八识转为清净，名阿摩罗识（无垢识）。

2、认为阿赖耶识为真心。也有经言佛语为证，如《入楞伽经》卷七云：

阿黎耶识者，名如来藏，而与无明七识共俱，常不断绝，身俱生故。离无常过，离于我过，自性清净。

说阿赖耶识即是如来藏——众生身中所潜藏的佛果功德，喻如胎中之王子、矿中之金、瓶中之灯。此识本性清净，非无常，本来无我，可谓真心。《楞伽经》卷四说如来藏、识藏（阿赖耶识）“虽自性净，客尘所覆故，犹见不净”。《大乘入楞伽经》卷六甚至说阿赖耶识“离于能所取，我说为真如”。《大乘理趣六波罗蜜经》卷十说“赖耶性清净，妄识所熏



习”，当修行成佛证得圆镜智时，如日出云翳，其本有清净性完全显现。  
《大乘密严经》卷中云：

一切众生阿赖耶识，本来而有，圆满清净，出过于世，同于涅槃。譬如明月现众国土，世间之人见有亏盈，而月体性未尝增减。藏识亦尔，普现一切众生界中，性常圆洁，不增不减。

说阿赖耶“体净而无垢”、“坚固不动”，为“根本心”，不被习气污染，犹如水中月及莲花，虽不离水，而不为水所着，即是如来藏、密严佛土、大涅槃。该经卷下还比喻如来清净藏与众生阿赖耶“如金与指环，展转无差别”。该经还说，阿赖耶识虽然与能熏习的心、境及其所储藏的一切染净种子恒常同时俱在，而“性恒明洁”，就像波涛虽然汹涌不息，大海则湛然常住，从不失其水的湿性。通过修行照破烦恼妄心，本来清净的心性便会全体显现。《金光明经》也有第八根本识即是真心之说，世亲《十地经论》据之说阿梨耶识为第一义心、自性清净心。地论师南道派勒那摩提、慧光等，依据此说，认为阿梨耶乃净识、如来藏、真如，即《楞伽经》所说三类识中的“真识”（汗栗驮），而以“妄识”为阿陀那识，以“事识”为前六识。天台宗慧思《随自意三昧》也认为阿赖耶即佛性、如来藏、自性清净藏，觉了诸法时名自性清净心，乃初心菩萨所用：

藏识者，名第八识，从生死际乃至佛道，凡圣愚智未曾变易，湛若虚空，亦无垢净，生死涅槃，无一无二，虽假名亦不可得，五根不能见，无言能空。

宗密《禅源诸诠集都序》卷一说“八识无别自体，但是真心”，名干利陀耶。唐译密教经典《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》（属金刚界经）云：

藏识本非染，清净无瑕秽，



长时积福智，喻若净月轮。

属无上瑜伽部的《佛说大悲空智金刚大教王仪轨经》(《喜金刚本续》)卷三云：

唯一体性最上庄严，为阿赖耶，诸佛宝藏。

都说阿赖耶识乃真心。藏传佛教界也有依据某些密续，说阿赖耶识乃本性清净的心体，被无明烦恼所覆蔽而现为杂染者。

3、认为阿赖耶识乃真妄和合。此乃南北朝地论师北道派及摄论师的观点。地论师北道派创始人菩提流支所著《楞伽经疏》说阿赖耶识有真、妄二义，真妄不曾相离，真心被妄心熏习而现为一切妄染法。《大乘义章》卷三说，地论师北道派分第八识为真、妄两种，真识名阿摩罗，妄识名阿黎耶。“佛性真心与无明地合为本识，名阿梨耶。”八识的生起，是依真识(阿梨耶)起妄识(阿陀那)，依妄识起六事识(前六识)，依意识起前五识。阿黎耶义译为“无灭”者，谓其“虽在生死，不失灭故”，其别名有“圣识”、“第一义识”、“净识(无垢识)”、“真识”、“真如识”、“本识”等，意谓此识中含藏无量佛法，自性真实不妄、清静不染，既是产生佛法的根本，又是产生世间一切虚妄现象的根本。真心与妄心相互依持，真心有体有用：本净真心为体，随缘隐显为用，用必依体，如波依水起。在汉传佛教界影响极大的《大乘起信论》分一心为真如、生灭二门，谓依如来藏(心真如)而有生灭心：

所谓不生不灭，与生灭和合，非一非异，名为阿黎耶识。

此识“能摄一切法，生一切法”，为摄持、生起世间、出世间一切的根本，这种功能出于其所具的觉和不觉二义。觉，谓此识之体即是绝对平等、无差别的“法界一相”或真如，亦即诸佛共证的法身，本来具有如实觉知宇宙真实体性的觉性，名为“本觉”。这种本觉使众生能够



反思自身的存在，发心修善学佛，从“始觉”、“相似觉”、“随分觉”渐达“究竟觉”而成佛。不觉，谓由不能如实觉知真如之绝对唯一，“不觉心起，而有其念”，成为根本无明，由无明能见、能现、能取境界，起念念相续的“业识”（心动）、“转识”（能见相）、“现识”（能现色声等境界）、“智识”（能分别染净）、“相续识”（相续不断），这五种识统称为“意”。由这妄染的意的活动，“住持过去无量世等善恶之业，令不失故；复能成熟现在未来苦乐等报，无差违故；能令现在已经之事，忽然而念，未来之事，不觉妄虑”。总之，阿赖耶识尽管具有本觉，却因不觉而成为众生妄染的心识之本，具有处理和成熟善恶业报、令人不自觉地思虑过去未来的作用。其观点接近地论师北道派，故古今皆有人认为乃地论师所造。

摄论师依印度安慧之说，也以阿黎耶为真妄、染净之和合。吉藏《中观论疏》卷七谓摄论师说第八识有真妄二义：有解性义是真，有果报识是妄用。圆测《解深密经疏》卷三说真谛依《决定藏论》立三种阿赖耶识：一、解性梨耶，谓能悟解佛性，为成佛之因；二、果报梨耶，以众生认识中的一切现象为所缘的对象，指能执持根身、缘起器界，作一切能认识的心识和所认识的世界之本；三、染污梨耶，缘真如境起四种错误的理解，为微细法执（执著本非实有者为实有）或无明之本。喻如藏有金的土，既有染污性的、很贱的土，又含藏有清净性的、贵重的金。众生的阿赖耶识只现染污性，如只见土而不见金；佛的阿赖耶识只现清净性，如土已炼成金。藏传宁玛派也有阿赖耶识分三种之说：一、无始所依之阿赖耶，即真性；二、无记性阿赖耶，指能摄藏者，略同异熟识；三、杂染的阿赖耶识。

藏传觉囊派《了义海论》等则认为，阿赖耶识乃世俗诸法之根，依他起性所依，然非最终极者，其根为胜义有、如来藏，因忽尔障垢生染，



现为杂染习气所依托的阿赖耶识，属烦恼根、有为法，若转识成智，则恢复无为法本面。又说阿赖耶识有识、智之分，为染净之根、根之根，实即一如来藏分位所立假名，并没有从有为转无为的问题。其看法接近《起信论》。宁玛派学者或分阿赖耶识为三种：一、本元的，即所依界、如来藏；二、无记的，即阿赖耶识的摄藏功能，通于凡圣；三、杂染的，即唯识今学所言众生位的阿赖耶识。

关于阿赖耶识真妄之三说，以第一、三说为妥当。第一说，是从心识结构论、事相的角度，判众生现实的阿赖耶识为杂染，这种说法的难点是如何解释无明烦恼妄心的根源，回答只能说本来就有，然从本体论看，本来就有者应该是真常、清净的，唯识今学的处理，是以本来真常者为真如理，以不如实知真如理为无明烦恼之本。此说符合从《阿含经》到多数大乘经论中的相关说法，唐宋以来，中国佛教界尤其是禅宗人讲阿赖耶识，通常都采用此说。

第二以阿赖耶纯为清净之说，立足于如来藏，然较难处理众生现实杂染的问题。此说依据的，只是《密严》等个别如来藏系经典，这些经典中说阿赖耶识为真心或如来藏、真如，是从体性论的角度着眼，从这一角度，不仅可以说阿赖耶识是真如、本性清净，也可以说一切心识包括烦恼亦皆是真如，亦皆本性清净，《般若》等经中即常作此说；但在事相上论，众生现实的阿赖耶识显然是杂染，只能说它潜在有清净性或体性清净，如金矿与金、金与金指环之喻，矿中虽然潜藏有金，指环虽然是金所制成，但需经提炼、制造，不能说现前的金矿就是纯金、纯金就是金指环。说阿赖耶识体性清净是对的，但若说它相亦清净，则显然不合理。《大乘入楞伽经》卷六说阿赖耶识为真如后，又说“转依离人、法，是则为真如”，意谓杂染的阿赖耶识净化之后才是真如。



将未经净化的阿赖耶识误认为即是真如，在修行上可能会产生误导。

第三阿赖耶识真妄合和说，从本体论角度统合前二说，统一性与相、真与妄，提供了为何生起无明烦恼的解释，在理论上较显圆融。

## 七、关于阿赖耶识必有的论证

据《楞伽经》《显扬圣教论》等说，阿赖耶识隐密微细，乃佛教圣者由“法眼”所见，非未见道得法眼的凡夫、外道甚至小乘圣者所能观察，如何能使未得法眼的众生相信确实有阿赖耶识？《瑜伽师地论》卷五一、《显扬圣教论》卷十七、《摄大乘论》卷一皆列举八条理由，论证阿赖耶识“决定是有”。《成唯识论》卷三据之列举10条理由，论证阿赖耶识离前七识别有其自体，然皆系引据佛经特别是诸宗共认为佛说的《阿含经》。从分析心理现象以探究阿赖耶识的角度看，诸论中论证阿赖耶识必有的理由中，最重要者略有四点：

1、就摄藏种子的功能知应有阿赖耶识。眼等前六识，皆分工明确，即生即灭，有时中断，无摄藏种子的能力，第七识唯缘内自我而无摄藏作用。若没有一个贯穿全部心理过程、摄藏信息的心识功能，则心理活动中那种可以观察、分析到的非自主性及心的染、净，各人心理素质天生的差别，便难以解释。烦恼，尤其是与生俱来、被认为是人性本具的烦恼，必有其因，方可遇缘而生，生已即灭，不会常驻不去。若没有阿赖耶识储藏杂染种子，烦恼从何生起？若没有阿赖耶识储藏烦恼种子，当一念烦恼自灭后，应永不再生烦恼，而其实不然。人多被情不受理控制所恼，有意断除烦恼的佛教徒，更常有欲断而不断，“斩不断，理还乱”的体验。反之，若没有阿赖耶识储藏善心、清净心种子，善心、清净心从何生起？若无阿赖耶识储藏清净种子，修行者偶起一念烦



恼、恶心时，便不可能再生起善心、清净心，其实亦不然。有了阿赖耶识，心如何生起杂染烦恼，由谁受轮回、业报，及心如何由修行而臻清净、谁受善报、谁入涅槃，各人的心理素质为什么生来便千差万别等理论难题，都可以圆满解答。

2、由执受作用知应有阿赖耶识。众生所禀受的物质身体，是被某种具精神性的、有生存意志的作用执受为载体、自体而维持其生命活动的活物，这个执受色身者究竟是谁？物质身体乃既定的异熟果，非身体自己所决定；眼等六根所生的六识，只能各了自境而无执受身体之能，只执内自我的末那识亦无执受色身的功用。执受色身令之成活物者，唯有第八阿赖耶识。

又，住胎未生之时，尚无前六识生起，必应有一种心识作用执受受精卵令之成长为婴儿，此与受精卵辗转相依的心识，只能说是阿赖耶识。经中说：

寿、暖、识三，更互依持，得相续住。

意谓寿命、体温（生命热能）、心识三大件互相依存结合为一体，使众生的生存得以延续，三者任缺一种，即告死亡。三者中的识，指的是哪个识？

又，在熟睡、闷绝、入无想定、灭尽定时，及今“植物人”、被麻醉失去知觉者，前六识皆中断活动，而寿命、体温并不失去，生理活动仍在维持，非同冰冷僵尸。此时与寿命、体温结合维持生命的心识，只有阿赖耶识。佛经中说众生生命的维持需要四种食物，第四种“识食”，指一种能执受生命、不断产生生的意志，担当此任者，只有阿赖耶识。

又，佛经中说：入了（受想）灭尽定的佛教圣者，前七识的一切活动完全停息，而体温尚有，身体并不死亡，生命活动还在维持，头发、指甲



还在生长，这是因为有心识未离其身，部派佛学称这未离身的心识为“细心”，《大毗婆沙论》卷一五二谓“灭尽定细心不灭”。这未离身、在运作的细心，既非已停息的前七识，那就只能是阿赖耶识了。正因为有第八识在身，故说入了灭尽定（定，是一种心理状态）。这种入灭尽定者，在古代不乏实例，玄奘取经回国途中便曾亲见。

### 3、从记忆功能知应有阿赖耶识。《楞严经》卷十云：

何因汝等曾于昔年睹一奇物，经历年岁，忆忘俱无，于后忽然复睹前异，记忆宛然，曾不遗失。则此精了湛不摇中，念念受熏，有何筹算。

此念念受熏、难以自见的识阴，当指第八阿赖耶识。《成唯识论》卷一也说因有阿赖耶识故，得有忆识、诵习（学习）及记恩怀怨等事，以阿赖耶识的摄藏作用为记忆的根本。

4、从轮回现象知应有阿赖耶识。佛教及印度教、道教等皆说众生生死轮回，受因果报应，众生禀受的物质身体，显然不能从今生带到来生；前七识皆念念生灭，更不能持续到来世。轮回及承受前生后世业报的主体，只能是阿赖耶识。《八识规矩颂》称此识“去后来先作主公”，是投生时最先来、临死时最后去的主人公。轮回虽然尚非科学所能确证，然有人具有宿命通、记忆前世等现象，心灵学已调查到许多例，濒死体验及死而复生者体验到死后心灵续存的案例更为多见，透露出轮回秘机的不少信息。只要认真研究此类现象，大概都会认同阿赖耶识可以对它们作出最佳的解释。

大乘佛教中，只有应成中观派后学只立六识而不立第八识，此系代表人物月称在其《入中论》中说：“由业非以自性灭，故无赖耶亦能生”，从缘起绝无自性的角度否定实有阿赖耶识，判阿赖耶是佛为不了



绝无自性者而施設の“不了义说”。从中观学的立场看,阿赖耶识虽然也是绝无自性(这一点也是唯识学所能承认的),但从世俗谛说,也没有必要去否定它,建立一个阿赖耶识解释业报、轮回、我与无我等问题,无疑比不建立更好,也更符合现代心理学、脑科学等的发现。

其他宗教的修行者,也曾多少窥见阿赖耶识,如印度教瑜伽行者所讲的内心最深处的“妙乐我”,及五层心灵的第三层能储藏觉知信息、作记忆储藏所的“记忆性无意识心灵”、第五层心灵最内核的“真理性无意识心灵”,伊斯兰教苏菲派五层心灵的第五层秘密(sirr),大概都接近阿赖耶识的某些部分。魏晋南北朝道教所说人身中能左右人心理活动的“三魂”和维持人生理活动的“七魄”,更可以看作是阿赖耶识的部分功能。《楞严经》卷九说识无边处定“唯留阿赖耶识,全于末那半分微细”,意谓此定以一点灵明意识缘广大无边的阿赖耶识为特征,末那识被抑制到只剩一半。更高的无所有处定、非想非非想处定,染污末那的执著作用当更小。一类经论中说阿赖耶识非外道及声闻、缘觉境界,应是指阿赖耶识的体性及究竟了知阿赖耶识而言。

阿赖耶识常被现代研究者用精神分析学的概念,称为“无意识”或“潜意识”。与佛教由修行得法眼直观阿赖耶识不同,近现代心理学通过分析人的心理和行为而窥探无意识的海下冰山。精神分析学主要从解析精神病、心理障碍、梦、“体语”、“脚语”、下意识的动作、表情和生理变化(如撒谎时的脸红、出汗等)、口误、笔误、无缘无故的心血来潮等窥探无意识,服饰、习惯、爱好、坐电梯的位置和姿势、握手的方式、常用物品、无缘无故浮现的念头及哼出的歌曲等,都可以成为窥探人无意识秘密的窗口。算命先生也常根据人无意识的姿势、动作来揣摩人的心思。弗洛伊德分心理过程为意识、前意识、无意识三大层次,前



意识 (preconscious), 指介于意识与无意识之间、会浮现于意识表层的被压抑的心理冲动, 又称“描述性无意识”。潜意识 (subconscious) 则指暂时不自觉察但容易进入意识的信息, 包括所记忆的内容。无意识 (nonconscious) 指个人的原始冲动、本能欲望被压抑部分的储积, 心理学界一般称之为潜意识 (unconscious), 而以无意识指意识对自身的生理活动和外在环境无所感知的情形。荣格分无意识为个人无意识、集体无意识, 个人无意识基本同弗洛伊德的无意识, 是一个心理经验、被压抑冲动及“情结”的储藏所, 集体无意识则储藏着人类祖先长期进化过程中所形成的原始意象和“原型”——与生俱来的典型的理解模式, 为个人的思维、情感、知觉、行为提供了一套先天的模式, 颇近佛学所谓种子, 显然受了佛学阿赖耶识的启发。前意识、潜意识、个人无意识、集体无意识, 皆可看作阿赖耶识内容的一部分。

当代心理学家大多承认无意识的存在, 认为无意识是各种情感的中心点、创造的源头, 并利用无意识治疗疾病。一般说人仅仅在 5 % 左右的认知活动中有意识, 其余大多数决定、行动、情绪、行为都决定于无意识。从心跳、耳边响起某种旋律、喜欢可口可乐、突然看见蛇胆战心惊、看浪漫电影手出汗, 到与配偶结婚、配偶的表情会激起自己的爱欲或怒气、推购物车、驾车转过街角、理解有歧义句子, 到决定不伤害一窝小猫等, 皆决定于“适应性无意识”。

近十几年来脑科学、神经科学的实验, 证明导致诸如移动一根手指之类自愿行为的大脑活动, 几乎在意识到需要移动它半秒钟之前就开始了, 说明“无意识”在意识之前进行筹划, 人像木偶一样受无意识的操纵。无意识处理信息需要半秒, 故人的反应不能与事件同步。利用大脑扫描技术对无意识的活动进行观察, 发现大脑处理信息的大部



分过程是在意识层面下由无意识自动进行的,人的判断可能受到已经存在于无意识中的潜在信息或神经编码的影响,如昏迷中的病人仍然能在无意识中分辨熟人的照片,神经系统在被认为属无意识的大脑皮质下区域产生恐惧、悲伤等情绪,大脑在未意识到的情况下识别文字。当代生理学认为:由大脑垂体分泌的激素物质控制的生物钟,归根结底由人的无意识控制,由起居习惯化而形成。人和动物经过多次强化刺激后形成的条件反射,也应以无意识的作用为依托。无意识还被运用于商业,如所谓“萨尔曼茨隐喻诱引术”(ZMET),便运用图画发现表达希望等情绪的隐喻,制造信息激发客户的无意识。

当然,至今所发现的无意识,只当于阿赖耶识摄藏功能的一部分。欲图完全通彻阿赖耶识的究竟,恐怕还得通过正观真如,开发能直窥阿赖耶识的“法眼”。按唯识学之说,只有到佛地,才能完全洞见阿赖耶识,并转此识为“大圆镜智”。具天眼者,或能见每人心脏部位有一如黄豆或指头大的明点,藏密说此即阿赖耶识或灵魂,其内有如芥子般大小的亮点即心性光明、如来藏或第九识,许多刹那生灭的黑白色微细点粒即善恶种子。此所见阿赖耶识,应只是阿赖耶识的见分,阿赖耶识的整体,应是以此见分或明点为核心,甚至与宇宙同体的巨大心灵场。

有人称阿赖耶识为“宇宙性的电脑作用”,其储存、处理信息的功能与电脑确实相近。反过来也可以说,电脑处理信息的功能,以宇宙性的阿赖耶识为终极依据。现在看来,佛学所言阿赖耶识,非心非物而即心即物,是一种起储藏、处理一切心理、生理、物理信息的电脑意识作用,或曰场态无意识,是宇宙万有何以如此的最重要因素,古人多将这一因素归于天和神,今人多只见物质、大脑而忽略这一起最重要



作用者。佛学将这种作用归于每一众生心，并阐述如何通过修行去证知其性相，值得珍视。从其作用讲，阿赖耶识藏摄信息的功能，亦应为一切物质起码是所有生物皆悉具有，现代科学发现，植物与动物（佛经所谓非情与有情）之间并无明显的界线，植物乃至有些金属，也有储藏信息、执受自体的能力。太虚《阿陀那识论》将一物与他物、此一微尘与彼一微尘之互不相碍，及章太炎所说矿物、植物有身识，也看作由阿赖耶识执持。当代科学界也有说细菌、人身中每一细胞乃至宇宙中每一微观粒子皆有心灵者。

## 第七节 第九识：阿摩罗识

多数唯识学经论中，皆说心由八种识构成。如《成唯识论》卷七谓“心意识八种，俗故相有别”——从世俗的认识惯例来说，心识有八种。但有些佛经中于八识之外还说涅槃心、真识、如来藏识、阿摩罗识等为清净离染的真常心，它究竟是第八识所转，还是八识底层的最深心灵构件第九识，或是心识的体性，在中国佛教界至今仍是尚有争议的重大问题。

### 一、真识、如来藏识、根本心、泥洹识、阿摩罗识

《楞伽》等经论中虽然有阿赖耶识即如来藏的说法，但又多处说阿赖耶识是应断灭的杂染法或生灭与不生灭和合，而如来藏是纯净无染、不生不灭的，阿赖耶与如来藏并非完全同一，如魏译《入楞伽经》卷七云：

如来藏识不在阿梨耶识中，是故七种识有生有灭，如来藏识不生不灭。



明言如来藏识非阿赖耶识。宋译《楞伽经》卷四云：

菩萨摩訶萨欲求胜进者，当净如来藏及识藏名。

以如来藏和识藏(藏识)为二。同经卷一以“真识”或“自真相识”为三种识之首，按后文之义并对照另外两个译本，虽然应指藏识的真相、真性，而一般从相用上讲的杂染或染净和合的阿赖耶，不大能称得起真识。经言：

转识、藏识、真相若异者，藏识非因；若不异者，转识灭，藏识亦应灭，而自真相实不灭。

谓七转识及第八藏识与真相识(即真识)非一非异，若异，则杂染生灭的藏识不能作为七转识的依因，依因必不生不灭故；若不异，则圣者灭七转识，其藏识亦应随之而灭，就完全没有心识了，实则其“自真相识”或真心不灭。这与藏识、转识非一非异、实常不灭的真识或真相、自真相识，也可以说为第九识。《入楞伽经》卷九既说心意识八种，又说“八、九种种识，如水中诸波”。《密严经》卷中又说：

心有八种，或复有九。与无明俱，为世间因。世间悉是心、心法现，是心、心法及以诸根，生灭流转，为无明等之所变异，其根本心，坚固不动。

如果立第九识，那只能是“真识”或坚固不动的“根本心”了。

又，《菩萨本业璎珞经》卷二，说有“泥洹识”，又名无为识、住识、无染污识，此识与有为的动识不同，常住不灭、不变易、不染污：

虽身取灭度，住识不变易。

无染污识不为染污识。何以故？识性常住，亦不变易，无生灭著断。

此“无所猗”、“独无侣”、“无所在”，真常不易、独立无依的泥洹(涅



槃)识、无染污识,见于《阿含经》,又名“解脱心”、“涅槃识”、“涅槃心”、“涅槃界”,也可说为第九识。

第九识,多名阿摩罗(梵amala)识,一作庵摩罗识、阿末罗识,意译无垢识、清净识、白净识、如来识,其名目见于《如来功德庄严经》《密严经》《楞严经》《金刚三昧经》等经。真谛译《十八空论》(《中边分别论》注释的一部分)、《决定藏论》(《瑜伽师地论·摄抉择分》异译)、《转识论》《唯识论》《三无性论》及玄奘译《大乘庄严经论》等,皆说阿摩罗识。

## 二、作为佛等圣众清净心的真常心、阿摩罗识

经论中所说阿摩罗识、泥洹识,多指诸佛及阿罗汉、菩萨完全净化、转化(唯识学称“转依”)了的清净心,如《如来出现功德庄严经》云:

如来无垢识,是净无漏界。

解脱一切障,圆镜智相应。

无垢识,即阿摩罗识,乃佛的清净心,又名如来藏心。《楞伽经》卷一谓离名、相妄想,以正智证如如时,名“成自性如来藏心”,此心实即阿摩罗识。同经卷三说佛的自觉圣智境界“超度一切心、意、意识”,超越八种识。《入楞伽经》卷八云:

言刹尼迦者,名之为空阿梨耶识,名如来藏。无共意、转识熏习,故名为空。具足无漏熏习法故,名为不空。……金刚如来藏,如来证法,非刹那不住。

谓如来藏又名空阿梨耶,性为无漏,乃佛所证,即阿摩罗识,非刹那生灭,具足无漏功德,故名不空。《金刚三昧经》更多说庵摩罗识:

诸佛如来常以一觉而转诸识入庵摩罗识。



觉本无生，离众生垢；觉本无寂，离涅槃动。住如是心，心无所住，无有出入，入庵摩罗识。

八识海澄，九识流净。

《楞严经》卷四说在佛果位上，菩提、涅槃、真如、佛性、庵摩罗识、空如来藏、大圆镜智七种，名异义同，“清净圆满，体性坚凝，如金刚王，常住不坏”。

阿摩罗识也可以通称已经断尽烦恼、转舍了阿赖耶识的阿罗汉、缘觉、八地以上菩萨的清净心，乃至初地菩萨初证真如的无分别智。《决定藏论》谓对治阿罗（赖）耶识而证阿摩罗识，此阿摩罗识，玄奘译《瑜伽师地论》中皆作“转依”——转舍杂染所依的阿赖耶识而转得清净所依的阿摩罗识。《三无性论》卷上云：

由分别性永无故，依他性亦不有，此二无所有，即是阿摩罗识。……先以唯一乱识遣于外境，次阿摩罗识遣于乱识故，究竟唯一净识也。

谓由正观唯识，遣除乱识，离分别性（即遍计所执性）与依他起性，证真实性（圆成实性）的唯一净识，即是阿摩罗识，此清净心的证得，一般说在菩萨初地见道位。

摄论师所译印度大乘论典中，还有说阿摩罗识即是真如（梵 tathada）或实性、如如者，如《三无性论》说阿摩罗识“独无变易，故称如如”。真谛译《转识论》谓由观唯识至“境识俱泯，即是实性，实性即是阿摩罗识；亦可卒终而论，是阿摩罗识也”。实性（圆成实性）即如如，即真如，指真实不妄、常恒不变的实在、本然。这两部论中所言即是真如、实性的阿摩罗识，指菩萨入初地见道时证真如、实性的心，“自性清净心”，“真如心”、“心真如”、“如来藏心”、“真心”等，实皆为其别称。《十八空论》说：



阿摩罗识是自性清净心，但为客尘所污，故名不净；为客尘尽，故立为净。

无著造《大乘庄严经论》卷六云：

说心真如，名之为心，即说此心为自性清净，此心即是阿摩罗识。

此阿摩罗识，亦指佛菩萨证得真如的心。天台宗智顗《法华玄义》卷五也说第九识名为净识，乃无分别智契无分别境而与真如相应的境界，名“道后真如”，指初地以上菩萨证得真如的净心。智顗《金光明经玄义》有云：

庵摩罗识，是第九不动识，若分别之，即是佛识。

阿梨耶识是第八无没识，即是菩萨识，阿陀那识是第七分别识，是二乘识，前六识是凡夫识。又“以照识性故，是庵摩罗；照识如故，是阿梨耶识；亦照亦灭故，是阿陀那识”。

### 三、凡夫本具的真心、阿摩罗识

圣者们修行证得的阿摩罗识，是否乃凡夫众生所本具？如果说阿摩罗识非本具而为修得，那么它岂非有成为不离造作的有为法之嫌，岂能称得起“独无变易”的真如？独无变易的真如乃超越时空等因缘和一切二元对立的无为法，必定是本来具有，非经造作修为而成。《佛性论》卷二云：

若至果时，方言得性者，此性便是无常。何以故？非始得故。故知本有，是故言常。

如果说真如是本然之理，而诸经论皆说真如非依缘而起、生灭变易的眼等六识所能了知，亦应非念念执我的末那识和“恒转如暴流”、杂染的阿赖耶识所能证知，乃至“非智所知，非识所识”，“离心、意、识”。



《大乘止观》卷一说，净心非缘虑所知，如眼不自见，凡夫分别净心“即如痴人大张己眼还觅己眼”。同论卷三说，见净心时，意识自灭，以净心非可见之法故，“定知意识不见心也”；“七识是我执识故，不能见心本寂”。前七识皆不能见真如，那么修行者究竟用哪个心识去证知真如而得阿摩罗识呢？如果众生不是本来潜具能证知真如的心识作用，又凭何去证得真如、阿摩罗识？真谛译《十八空论》说由正观唯识荡遣尽一切虚妄识心及其境界时，“唯有阿摩罗识清净心也”，“阿摩罗识是自性清净心，但为客尘所污，故名不净”，就像遮蔽蓝天的云雾被风吹散后，自有蓝天的本来面目显现。此说大有阿摩罗识乃众生心本来具有之意。

能证真如或即是真如的自性清净心，从绝对一元论的角度，应说一切众生本来具有，晋译《华严经·如来出现品》即说：

无一众生而不具有如来智慧，但以妄想执著而不证得。若离妄想，一切智、自然智、无碍智，则得现前。

此言被大乘佛教如来藏系奉为一切众生皆具佛性、本觉真心的经典依据。具有一切智、自然智、无碍智的心，即自性清净心，也可看作第九识。

#### 四、从结构论建立第九识

本来具有自性清净心及自然智等智慧，可以从两条思路去理解：一是从结构论的角度，将其看作心识的最深层次，即第九识。摄论师、地论师北道派等即持此说。

隋吉藏《中观论疏》卷七说摄论师以八识为虚妄，立九识为真实，认为妄识至成佛时灭，若无第九识，何以论果？



唐代新罗僧圆测（玄奘之徒）的《解深密经疏》卷三谓真谛三藏依世亲门下唯识十大论师之一安慧之说，立阿摩罗识为第九识，作如是说：

第九阿摩罗识，此云无垢识，真如为体。于一真如，有其二义：一所缘境，名为真如及实际等；二能缘义，名无垢识，亦名本觉。

将能证真如的心名为阿摩罗识，所证的理名为真如，以真如为阿摩罗识之体，阿摩罗识则应为真如之用。并引《十七地论·菩萨品》（《瑜伽师地论·菩萨地》异译）中广辨阿摩罗识为九识为证。此第九识，即是正因佛性、如来藏。圆测《仁王经疏》卷中谓真谛总立九识：第一阿摩罗识以“真如本觉为性，在缠名如来藏，出缠名法身”。遁伦《瑜伽论记》卷十说真谛三藏认为人法二空所显真如不是识体，不具能照的作用，“有本觉智，能缘平等理”，此即是第一净识（阿摩罗识）。唐摄论师道基《摄大乘义章》卷四云：

第一净识体是如如，真性本有，非始修智，不说断惑。阿梨耶识唯有净品闻熏种子，以是成就，不能现行照理断结。

认为护法系唯识学中，作为成佛之因的阿赖耶识中“正闻熏习种子”不能照察真如理而断烦恼，须有体是真如的第九净识，本来具有能照真如理的智慧——亦即“自然智”，若无第九识、自然智，则无成佛之理。

敦煌本《摄大乘论章》（唐灵润）卷一从一心二门论八九识，认为就世谛生灭门言，第八阿梨耶识名曰依他性，只立八识，不立第九净识；就第一义真如门言，摄净识入阿梨耶识，以内照同故，以识真如合前八识为九。故《无相论·无相品》谓分别性永无，依他性亦不有，“此二无所有，即是阿摩罗识……故究竟唯一净识也”。凝然《华严孔目章发



悟记》卷十五谓《无相论》《大乘庄严经论》“义含真妄，通说九识也”。<sup>[1]</sup>

地论师北道派也立第九识。隋慧远《大乘义章》卷三说，地论师北道派解释《入楞伽经》“八九种种识”之“九”有二义：一真妄合和以说九种识，妄识指前七识，真识分二，即阿摩罗及阿梨耶。二真妄离合以说九识，真识唯一，即本净阿摩罗识。真妄合和共八种识。从《起信论》一心二门言，阿摩罗识即是心真如门，染净和合的阿梨耶识为心生灭门。

诸经论中一致说，真如超能证、所证的二元对待，在证知真如时，能证之心与所证真如一如不二，如《成唯识论》卷九所言：“智与真如平等平等，俱离能取所取相故”，名证得真如。按此，则从主观能证知的角度，也是对修行者而言最为切近的角度，真如可以看作一种绝对清净的心，名之为阿摩罗识、真识、自性清净心、真如心、本觉等。真谛译世亲《唯识论》说有（与烦恼）相应心及不相应心两种心，前者包括心、意、识（亦即八识），后者名“第一义谛常住不变自性清净心”，可谓第九识。

天台宗湛然《法华玄义释签》卷五说阿摩罗识是第九识，本理无染，有阿摩罗识本来具有的意味。

唐法敏《释摩诃衍论疏》卷二据《大乘起信论》一心二门，说从生灭门言，以庵摩罗为第九识，而以庵摩罗所入为第十识，称“一切一心识”，出《法门经》。从真如门言，以生灭所入的“多一识心”为第九识，以真如所入的“一一识心”（一心一心识）为第十识。多一识心，谓每个众生各自有一个真心，一一识心，谓诸佛众生同一的真心。认为前九

[1] 胜友俊教集《华严孔目章发悟记》，引（《大日本佛教全书》122册，371页）



识皆不缘真如理，唯第十“一一识心”为真如门所依之体，“体能鉴用，照体独立”，能自缘真如理，又名“一心”、“俱非念”、“寂灭寂静念”。

密教《金刚顶经》及藏传密法等也立第九庵摩罗识，以五、六、七、八、九之五层心识与五方佛、五种佛智相配，第九阿摩罗识配中央毗卢遮那佛，表法界体性智（证知真如的智慧），表示众生心识本具毗卢遮那佛的法界体性智。又说能自见真如本面的本觉、法身与迷染的阿赖耶识不同，此本觉、法身，当为阿摩罗识异称。唐密还采用《释摩诃衍论疏》之说，以八叶心莲及中台之本尊含摄一切心主，为第九识，以摄十佛刹微尘数之一切心主（“——识心”）为第十识，见空海《秘藏记》。

藏传密教又说众生本来具有心体光明（同自性清净心），为心识的最内核或最底层，被世间妄心遮蔽而不现。噶举派将心识分为三大层次，第二层细心，指与贪等80种本能性心理活动（“八十性妄”）相俱的一切心，相当于阿赖耶或阿陀那（第七识执受第八）识及其相应心所；第三层最细心，亦称“本来心”、“本元心”，指与本来空性相应、能证知真如的“明空不二”之心，相当于第九阿摩罗识。宁玛派所谓“大菩提心”，噶举派所谓“俱生智”，萨迦派所谓“本元俱生智”，觉囊派所谓“胜义有”，实际皆指此心。陈健民《曲肱斋全集》（三）云：

密宗建立第九识，即如来藏识，此识即果位本具佛识，必至一切微细修垢完全清净，本来之如来藏全部圆满显现。

## 五、以真心为心的体性而立或不立第九识

本来具有真常心的第二条思路，是从本体论或体用论的角度，将真常心看作众生心所本来如是的体性。体，指“主质”、质料，如金镯、金耳环、金杯等金器皆以金为体。性，谓本来具有的或本然、本性、本



体，一般是从本体论角度讲，有时也被理解为一种心理状态。从体性论角度讲的真心，可立或不立第九识。

隋慧远《大乘起信论义疏》卷上谓“于一心中绝言离缘为第九识”，为体；“随缘变转是第八识”，第八识“摄体从用”，为用。地论师北道派由此立第九阿摩罗识。《楞严经》中，通过层层辨析，说明众生本具“妙明真心”、“妙净明体”、“常住真心、性净明体”、“无始菩提涅槃元清净体”、“清净妙净明心”、“真心”、“妙明真精妙心”，亦称“本元真如”、“如来藏”，是发生见闻觉知之根本，而其自体又离见闻觉知。

从体用论的角度，也可不立第九识。地论师南道派及天台、华严、禅宗等，多从体、相、用的哲学角度，以真心为心的体性，妄心（八识）为真心的相用。地论师南道派立阿赖耶识为真常净识，此外别无真心，《大乘义章》卷三说该派认为《胜鬘经》之如来藏、《菩萨地持经》之“一心”，皆指第八真心，此心乃正因佛性，为前七识之依持，相隐性强，能为妄本，住持于妄，真心为体，妄识为用，用依体起。这种真体妄用、从真起妄说，对天台、华严等宗的心性论颇有影响。《大乘止观》卷二谓一切凡圣唯以一心为体，此一心或如来藏，从体、相的角度可分为两种：一是“真如平等心”，为体，即是一切凡圣平等共相法身；二是阿梨耶识，即是相。阿梨耶识复有两种：一者清净分依他性，亦名清净和合识，即是一切圣人之体；二者染著分依他性，亦名染著和合识，即是一切众生之体。此二种依他性，其用虽别，而体融一味，唯是一真如平等心。同论卷一云：

即此心性能持、能现二种功能，及所持、所现二种染法，皆依此一心而立，与心不一不异，故名此心以为法身。此能持之功能与所持之气和合故，名为子时阿梨耶识也。依熏现法之能与所现之相和



合故，名为果报阿梨耶识。此二识体一用异也。然此阿梨耶识中，即有二分，一者染分，即是业与果报之相；二者净分，即是心性及能熏净法，名为净分。以其染性即是净性，更无别法故。

因能藏、所藏、能生三义名此心为如来藏。同论卷三说真心即是本识之体，“本识之外，无别真心可得”，明确说真心非第九识。

## 六、从结构论反对立第九识

从结构论角度反对立第九识，以慈恩宗为代表，认为阿赖耶识是杂染的，必须经修行而转为清净的阿摩罗识。阿摩罗识与阿赖耶识非为两个，只是“分位”不同，为阿赖耶识的异称之一，是佛地或阿罗汉、菩萨被转化了的阿赖耶识。《成唯识论》卷三说第八识在不同的分位有不同的名字，阿摩罗识者，“最极清净诸无漏法所依止故，此名唯在如来地（相续执持位）有”，“无垢识体无有舍时，利乐有情无尽时故”。窥基《成唯识论述记》卷三批评摄论师等立阿摩罗为第九识是错误的：

《楞伽经》中兼说识性，或以第八染净别开，故言九识，非是依他识体有九，亦非体类别有九识。

认为经中说九种识，只是将第八识分为染净二分，算作九识，并非说识实有九种。窥基《大乘法苑义林章》卷三谓《入楞伽经》说九种识是“因果合说”，《大乘同性经》《无相论》说九种识则是真俗合说，“今取净位第八本识以为第九，染净本识各别说故”。圆测《仁王经疏》卷中谓玄奘只立八识，以言阿摩罗指第八识中净分。

慈恩宗也不认同地论师南道派的阿赖耶识即是真常净识说，认为阿赖耶乃杂染，只有修行圆满成佛时才转阿赖耶为真常净识。众生杂



染的第八识为阿赖耶，菩萨在净化中的第八识名“空如来藏”，佛完全净化了的第八识名“不空如来藏”，即阿摩罗识。

至于成佛之因，慈恩宗说为阿赖耶识中本有的或寄附的无漏净种子，由净缘熏习增长，转识成智。《成唯识论》卷二云：

有诸有情无始时来，有无漏种，不由熏习，法尔成就，后胜进位，熏令增长，无漏法起，以此为因；无漏起时，复熏成种。

若问以哪个心证得真如而转阿赖耶为阿摩罗？按唯识今学的理论，菩萨入初地以上证得真如的心，是经正智观修而转化为妙观察智的第六意识，或加转为平等性智的第七识。

慈恩宗也反对以真如为第九识，而以真如为唯识实性，即人法二无我性。太虚《阿陀那识论》宗慈恩之义，说真谛立真如为第九识乃传释之错误：

真如为识之体性，识实性故，假名为识，理亦可通，但不应以庵摩罗名。考《如来出现功德经》颂文，庵摩罗固以名清净第八，不以指真如及可别名为第九也。……真谛以庵摩罗为第九，则不是用遍一切法之平等真如性为第九，乃是别指第八净分以为第九，故不宜也。

今人萧平实在《略说第九识与第八识并存等之过失》中，引经据典，列举立第九识之过失达190种。

藏传佛教也有不立第九识，即以阿赖耶识为本觉、如来藏者，也有说如来藏是阿赖耶识所转者。

## 七、关于第九识争议的评议

阿摩罗识或真心，蕴含的实质性问题是如来藏，亦即众生证知真如、成佛的根本依据和可能性，对佛教信仰的确立和宗教修持来讲至



关重大。大乘诸学在解决这一重大问题时大略有三种思路：

1、护法系唯识今学从结构论着眼，将成佛之因摄于真如理和阿赖耶识所寄藏的有有无漏种子，立八种识，说转阿赖耶识所知依而成阿摩罗识。其说严谨精密，其实践是有为的、革新式的，具经历长劫转识成智的积极精神，但其转识成智说有落于有为造作之嫌，亦难满足急求顿证者的需求。

2、安慧系唯识学及中国摄论师等也从结构论着眼，而着重区分染净之因，立能证真如理者或阿赖耶识清净分为本具第九阿摩罗识，以解决证知真如的依据问题，但其所立阿摩罗识较难通过分析众生现前心识而确立，整个学说不及护法系严密。

3、真常心系（天台、华严、禅宗、密教等）从体用论、体相论着眼，说心体或心识最深层有本具真心，将此真心等同于真如，持一体八用的九识说，或不以真心为第九识。其理论立足点高，超越了结构论的局限，修证是返本式的，适合急求顿证者的需要，指导实修易收顿悟之效，但也面临酣眠、闷绝时真常心何在等诘难及由承当“本来是佛”导致放任的弊端。

三种说法，在大乘经中都各有其依据。作为一种用于建立信仰和指导修持的言说，各有其价值和所适应的对象，也各有长短，大概无必要作是非之辨。三种说法的共同点，是都认为众生现行的心识为杂染，而心识深处潜藏有清净不染的因素或可能性，使众生能证得无垢识；与诸法无我的真实相应，是证得无垢识（阿摩罗识）之要道。正如印顺《摄大乘论讲记》所说，真心、妄心（唯识今学）二派“所说明的事实是一样的，不过各依其一据点说明罢了。以妄心为主体的，有漏法的产生，很容易说明，而清净寄于其中，从虚妄而转成清净（转依），就比较困难



了。以真心为主体的，无漏法的生起，很容易明白，而杂染覆净而不染，及依真起妄，又似乎困难了些”。

又，引起诸家争议的一大原因，实际上是对阿赖耶识的内容界定不同，处理成佛之因的方法有异：摄论师、慈恩宗皆以阿赖耶识为杂染，摄论师从果立因，以成佛之因为本具第九识，慈恩宗则从因望果，以阿赖耶识中寄附的无漏种子为成佛之因，以佛果地转依了的阿赖耶识为阿摩罗识；地论师南道派即因即果，以阿赖耶识为真心，不立第九识；地论师北道派以阿赖耶识为染净和合，故可立第九识，也可将第九识包摄于阿赖耶识中。

天台宗对第九识有独特的处理，智顗《妙法莲华经玄义》卷五以一人有三心为喻，评论地论师与摄论师关于第九识有无的争议说：若阿梨耶中有生死种子，熏习增长即成众生杂染的分别识；若阿梨耶中有智慧种子，熏习增长，即转依成道后真如，名为净识（阿摩罗识）。这是唯识学的说法。又用天台宗的“六即佛”义结合唯识学解释庵摩罗识，谓“庵摩罗识名无分别智光”，若阿梨耶识有此智慧种子，即是“理即”无分别智光，经过修行逐步开发，即六根清净“相似即”无分别智光、“分真即”无分别智光、“究竟即”无分别智光。以本具的第九识为阿赖耶识中的无分别智种子，又以其完全开发为佛果净心，调和了关于第九识的争议。

笔者以为：如果建立第九识，那么其功能主要是恒与真如相应或证知真如，其证知真如的智慧，应即是《华严经》所谓“自然智”，因明学所谓真现量。但此自然智非意识，而是无意识，这样就可以解答为什么在熟睡等无心位没有真心、自然智的疑问。密教说成佛时第九识转为法界体性智，此法界体性智，才是意识现量在任何时候都自明自了的。



第九识还是阿赖耶识乃至一切法终极的所依，所谓法界体性者。如果不立第九识，那么只有将这种功能摄于阿赖耶识中，或为其清淨分，或为其体性。

诸家建立真心、阿摩罗识，都以确信佛已证得真心、阿摩罗识之果境为出发点，亦以此为真心、阿摩罗识实有的基本证据。至于此识是修得还是本有，实际上是从不同哲学角度，对同一佛果境界或证知真如的经验所作的不同解释。参禅开悟、修密法见道者，多认为真心本有，因为只有本来具有者才是真常不灭的。禅宗人说开悟如“云开日出相似”，日光本来常有，只是被云雾遮蔽而不显，云雾消散，本有日光自然显现。亲证真如或见性者，会感到意识底层有一真心亲证真如，其时意识可以起念，故知真心不是意识，乃本来具有的。唯识学则从众生现实的杂染心出发，说经过修行，令心与真如相应，转识成智，转妄心为真心，才放射出智慧光明，意谓真心乃修得，犹如金矿，须经冶炼才得黄金。

说本具阿摩罗识由除灭妄想而显（由修而显），与说阿摩罗识、真心是心与真如完全相应或“转依”时所得（由修而得），实质上并无太大区别。作为一种理论解释，由修而得说比较合理，因为现实是：诸佛及任何人的真心、阿摩罗识，都是经修行而证得。真心本有、由修而显说，从体用论角度立论，只是一种哲学思辩的理，即便顿悟见道，一般也只是见到涅槃妙心，获得亲证真如体性的“一切智”或“法界体性智”，至多堪入涅槃，并不具备佛的多种功德智慧，禅宗人谓“涅槃天易晓，差别智难明”，须经长期修行，才可实际成佛。但作为一种参悟见性的工具，说佛果智慧本来具足，自有其特殊的功用，若不如此认识，心中始终保持与佛的遥远距离，则成为证悟的障碍。



如果要从哲理上论证真心、阿摩罗识必有或必能证得，则如《入楞伽经》卷九所言：

若无清净法，亦无有于染；

以有清净心，而见有染法。

从“凡有对法，皆不相离”（《瑜伽师地论》）——一切互为矛盾关系者皆以对方为自己存在的条件之缘起法则看，既有现前杂染、生灭之妄心，则必应有清净、真常之真心、阿摩罗识，而且这真心、阿摩罗识，有佛及许多圣弟子的修证经验为据，任何人都可以通过如法修行去实验验证。故第九识、真常心，以信仰佛果境界为出发点，而终归须以各自修行的实践（可以看作超心理学的实验）去验证，不是哲学思辩和佛学研究所能解决的问题。



## 第三章 心——多功能多层次的集起（中）

八识或九识“心法”，只是心识主体的基本功能，在现实生活中，众生依八识心海，生起种种心理活动的波浪，被称为“心所法”，乃人们心理活动的主要内容，具体的心理活动，大多是八识与一至数个心所法同时生起。经中比喻心与心所同时而起，如日与日光。

将心分为心王与心所，始于上座部及被大众部所奉、有“小乘华严经”之称的《正法念处经》。心所法，具称“心所有法”，略称“心所”（*cittasamprayuk-tasamskāra*），与八识“心王”相对应，指附属于心王、常依随心王而起的各种心理活动，《阿毗达磨集异门足论》卷三说：心所法“依止于心，系属于心，依心而转，扶助于心”，与心同生、同灭、缘取同一目标、拥有同一依处。若八识如王，则心所如臣，臣属王所有，为王所统摄，故名心所，又名“心相应行法”（属心所摄的行蕴）。因其数数（多次）生起，为数众多，故名“心数”。《阿毗昙心论》卷一比喻说，如羸弱的病人需要由人扶起，心王需要与心所相伴而生。《成唯识论》卷五比喻，心王像绘画勾勒轮廓，心所则如设色填彩。

对治理自心及宗教修持而言，心所比心王更显重要。佛学研究心所法，主要从净化人心的社会教化和了脱生死的宗教修持出发，区分各种心所法的性质，辨清其中哪些是善的、清净的，能引起有益的后果，哪些是恶的、污染的，能引起痛苦及生死轮回的后果，以便断恶修善，灭除生死之根。

《佛说寂志果经》举出十六种心，染净参半，两两对举。《正法念处经》卷三三列举并一一解释了50种心所法，分为四大类。诸派论典对



心所法作了规范化的分类罗列。有部《发智论》说八类55心所,《杂阿毗昙心论》说五类46心所,《大毗婆沙论》卷四二列举七类49种心所,《俱舍论》卷四列举六类46种心所,南传上座部《摄阿毗达磨义论》列举三类或七类52种心所。大乘唯识学系《瑜伽师地论》卷一列举53心所,《大乘阿毗达磨集论》卷一列举55种心所,《百法明门论》《成唯识论》列举51种心所,皆分为六类。

另外,南传佛学的八十九心、一百二十一心,密教《大日经》的百六十世间心、无上瑜伽的八十性妄,也都是心理功能和状态的列举和分类。

现在看来,各派论典虽然从修行的角度举出了重要的心所法,但未必将佛经中提到,或佛经中虽未提到而实际有的心理活动囊括无遗。诸家对心所法的分类,亦颇有分歧。太虚《真现实论》指出,各部心所法有“重新为审择之必要”。从佛经、西方心理学所列举及我人当下的心理活动看,人类心所或功能的数目,以密教《大日经》卷一所说世间心160种之数,大略符合实际。经中仅举出59种,略去百余,难道是为给后人留下科学研究及自省其心的空间?

## 第一节 无记及不定心所法

本书以唯识今学的心所法为本,综合诸经论及现代心理学之说,加以补充,按伦理属性,分为无记、不定、善、不善四大类心所法。

无记(梵avayākṛta),谓不可判定其善恶属性,记,为判断义。无记心所法包括诸论所说遍大地法、遍行心所法、别境心所法、通一切心心所法、大有覆无记地法、大无覆无记地法所摄诸心所,大乘唯识学分为遍行、别境两类。



## 一、遍行心所法

遍行(梵sarvatraga)心所法,指任何心理活动生起时都会与之同时而起的心识作用。唯识学解释遍行之“遍”有四义:一、一切时,不论过去、现在、未来,任何时候只要有心理活动便会有;二、一切性,善、恶、无记三种心生起时都会有;三、一切俱,八种识及其所有心所生起时都会有;四、一切地,三界任何层次、任何种类众生的心理活动生起时都会有。太虚《人生观的科学》(1924)认为亲证真如的阿摩罗识现起之时,遍行心所也是必有的。

唯识学所列遍行心所法只有五种:

1、触(巴phassa,梵sparsa)。意为接触,指心与境相接触,或心取开放态度接触外境,进入工作状态。《大毗婆沙论》卷一九七说触的作用是使“根境识同办一事,故名和合”(妙音语)。《成唯识论》卷三说:触使认知机制、认识对象和心识三者结合并加强了三者结合的力量,又依赖三者而生起,并具有生起其他心理活动的分别和变异的功能。触,譬如电脑打开进入工作状态。

2、作意(巴、梵manaskāra)。《成唯识论》卷三解释:

作意,谓能警心为性,于所缘境引心为业。

谓作意的作用是“引心”,使眠伏状态的心警觉,对外境或内心注意,将心引向认识活动,比喻为船上用以控制方向的舵。相当于现代心理学的注意(attention),如注意去看前面那个人的衣着,便是作意;有急事去办时虽然看见街上有很多行人,无意去注意时,是有触而无作意。汉译佛典中的作意,还有起心、思考(思惟)之义,如常见“如理作意”之作意,即指思考佛法之理。

3、受(巴、梵vedanā)。即五蕴中属受蕴的受,内心领纳而生起感受。



《瑜伽师地论》卷三谓受乃爱、恨等烦恼或情绪生起的所依，可以包括感觉之一部分及多种情绪、情感、心境。

4、想(巴sanna, 梵saṃjñā)。即五蕴中属想蕴的想，指最基本的感知觉“取相”、辨认的功能。南传佛学将其比喻为木匠在木材上所作的记号。也可以包括多种心理活动。

《成唯识论》卷四说，受、想二心所，因“资助心强，特名“心行”(心理活动或心的运作)。

5、思(巴、梵ceatnā或cint)。为行蕴的主要内容，意为造作，指有意识、有目的决意、思考、抉择等心理活动，俗言“打主意”，即是思。《瑜伽师地论》卷三谓思所了别为邪、正、非邪非正之相，其作用是发起寻、伺、身语业等。《成唯识论》卷三解释说：

思，谓令心造作为性，于善品等役心为业，谓能取境正因等相，驱役自心令造善等。

说思能驱役心或对心下指令，令其所思外化为语言、行为，善恶等业。《清净道论·说蕴品》释思为“意志活动”，有发动组合、指导的作用，喻如大木匠能令自他的工作完成。《大乘成业论》卷一分思为三种：一、审虑思，进行考虑，如看中商场里一件货物后考虑可不可以、需要不需要买；二、决定思，经考虑而作出决定，如决定买那件货物；三、动发胜思或作事思，正在动身发语时的决意，如要买那件东西后向柜台小姐声言要挑选一下时的决意。思是身语意三业的体，即是意业，是直接发动善恶业而令人被业力束缚的决定性因素，为一切心所法中最为重要者。

另外，南传上座部所立的遍一切心所法中的“命根”(巴jīvita)为属心所法的命根(另有属于色法的命根)，称“名法命根”，指内心深处的一种生的意志或心理寿命，属于识蕴所摄，相当于唯识学所说阿陀那识的



执受作用，应为第五种遍行心所法。大乘唯识学将其归于心不相应行法，不确。

南传佛学所列遍一切心所法还有“一境性”（ekaggatā），意为心与目标结合为一、专心，接近大乘列入别境心所的三摩地，当包括短时间的专注。南传佛学认为一切心理活动生起时都有一境性的作用，亦不确。

## 二、别境心所法

别境心所法，与南传上座部的“杂心所”（pakinnaka）为同语异译，与遍行相对应，指只在有些情况下才生起的无记性的心理活动，唯识今学所列有5种：

1、欲（巴、梵chandas或rajas），意志、意欲、欲望、希求。《成唯识论》卷五释云：

云何为欲？于所乐境，希望为性，勤依为业。

说欲是对所喜爱、希望的事物生起希求之心，有发起努力、精勤的作用，是人们投入种种活动、事业，付出种种努力以成办种种事业的动力。对于所不乐意、反感者（可厌境）弃离的心，也应属于欲。

欲心所可以包括现代心理学所讲的兴趣、爱好、嗜好等。现代心理学的“意志”（will），指自觉实现确定目标的心理过程，其含义比佛学的欲要宽泛些。

2、三摩地（梵samādhi），亦作“三昧”、“三摩提”，意译“定”、“正心行处”、“等持”等，即《舍利弗阿毗昙论》所谓“定心”。《俱舍论》卷四等解释三摩地为“心一境性”——心专注一境，或注意力高度集中、专注。今多译“专注”或“注意的稳定性”。《大乘阿毗达磨杂集论》卷一释云：



三摩地者，于所观事，令心专一为体，智所依止为业。令心专一者，于一境界，令心不散故。

禅定学一般说专注一境不散乱达15分钟以上方名三摩地。《成唯识论》卷五谓三摩地之令心专注不散，指心力随意高度集中的能力，“显所欲住即便能住，非唯一境”，不一定集中于一个注意点。这种自如地高度集中心力专注不散的心境，一般来说是经禅定锻炼者方能达到，是获得智慧的基础，故曰“智依为业”。今发现，未经禅定锻炼的一般人集中精力最多25分钟。

3、念(梵smṛti)，与现代汉语中“念”的含义不同，大略相当于现代心理学的记忆(memory)和回忆。《成唯识论》卷五解释：

云何为念？于曾习境，令心明记不忘为性，定依为业。谓数忆持曾所受境，令不忘失，能引定故。

念的作用是对曾经经历、熟悉的境、物、人、事等明记不忘，念是修习禅定的依托。今说记忆有短期、长期、情绪、形象、语言等分别，以源于视觉线索的情绪记忆最难忘记。

4、胜解(巴adhimokkha，梵adhimokṣa)，确定的理解，指确认某种所理解的理或事而形成决定不移的认识。略当于现代心理学的理解(understanding)。《成唯识论》卷五谓胜解“于决定境，印持为性，不可引转为业”，印持，乃确认、把握义。《清淨道论·说蕴品》将确定的、不动摇的胜解比喻为用作界标的石柱。

5、慧(梵mati)，指由思择而分别正误、真伪等的心理功能。《成唯识论》卷五解释：

云何为慧？于所观境，简择为性，断疑为业。

简择，谓比较选择、抉择，对所思考的问题形成确定的认识，这种



认识有领悟所知、断除疑惑的功用。大体相当于儒家“四端”中的“是非之心”，及西方人所说通过选择能理解和认识的能力——“智慧”（intelligence）。慧所确认者未必是正是真，佛典中常有“劣慧”、“邪慧”、“染污慧”之语。

现代心理学十分重视而佛学讨论较少的心理功能暗示、催眠、移情、惊奇、好奇心等，可以归于别境心所法。

暗示（suggestion），指通过语言、手势、表情、体语、图画等各种含蓄的、间接的方式对别人心理和行为产生影响，被暗示即不加考虑、不加批判，不通过逻辑判断直觉地接受被灌输的某种指令、观念并作出相应的反应。分有意暗示、无意暗示、外界暗示、自我暗示、言语暗示、非言语暗示、个别暗示、普遍暗示、有效暗示、无效暗示等多种。环境和社会通过多方面对个人进行暗示，催眠术者用暗示使人进入假眠状态，修习禅定者常用自我暗示法，暗示已被作为重要的心理治疗法和自我锻炼方法。现代心理学将暗示和接受暗示归于潜意识，从唯识学看来，暗示别人是有意识，被暗示的前提，则是意识撤除对暗示的防御而愿意接受暗示，自我暗示则是主动接受自己暗示，皆属意识的特殊运作状态。

催眠，是接受别人的暗示而进入一种睡意朦胧的“假眠”状态，淡化乃至失去自我意志，只知道催眠者允许的事情。在催眠状态下可以产生幻觉，发生人格转换，唤起消失了的记忆，抚平心理创伤。人可以被别人催眠，也可以自我催眠。佛教密法本尊法修行时自观为本尊（所崇敬的佛菩萨），实际上也可能产生自我催眠效果。

移情或认同，指对将要发生的事情预见、推测，及社交中对别人感同身受的的理解、体察——如看影戏时对演员的认同、看到别人身处



险境时的紧张感，及演员对所扮演角色心情的体验等。佛教的“慈悲无量心观”，即用移情心理功能体会别人的喜乐和痛苦。

惊奇，是一种经常发生的对某种意外信息的心理反应。按程度可分吃惊、惊讶、惊奇、惊愕等。

好奇心，是常人皆有一种对未知事物想要了解、接触的心理，无所谓善恶。

### 三、不定心所法

不定，谓其善、不善的性质随情况而不定。唯识今学所列不定心所法只有四种：

1、寻（巴vitakka，梵vitarka），寻思、思维、推度、推理，令心投向并全面地撞击目标。《成唯识论》卷七释云：

寻谓寻求，令心匆遽，于意言境粗转为性。

寻，乃依思或慧两种心所法，以语言为工具进行推理、判断、研究、计算、构画等思维活动，它使心进入紧张工作状态而不得宁静。名为寻者，喻如寻找某物，东觅西求，以期发现，寻求未解决问题的答案。寻是较粗浅的思维活动，可能是善的（如寻思如何帮助人），也可能是恶的（如寻思如何陷害人）。

2、伺（巴、梵vicāra），深度思察。《成唯识论》卷七：

伺谓伺察，令心匆遽，于意言境，细转为性。

伺与寻的区别，在于推度的深浅，寻浅、伺深。《阿毗达磨法蕴足论》卷七谓“令心粗性是寻，令心细性是伺”，喻如打钟摇铃，粗声暂发如寻，细声随转如伺。又如鸟飞，鼓翼如寻，踊身如伺。伺，喻如猎人等待伺察猎物，虽不一定有明显的思维，意识深处却盘踞着一个悬念。



寻、伺二心所法，被南传上座部佛学归于“杂心所”。它们大体相当于西方心理学的“思维”。

3、悔(梵kaukrtya)，一译“恶作”(厌恶已作)，后悔之意。《成唯识论》卷七：

悔谓恶作，恶所作业，追悔为性，障止为业。

做了错事、说错了话而后悔属善，做了布施等好事而后悔吃亏则属恶，故有部、大乘以之为不定心所。

4、眠(梵middha)，睡眠。《成唯识论》卷七：

眠谓睡眠，令身不自在，昧略为性，障观为业。

这种心理状态虽然使人心暗昧不明，身不由己，且障碍出家人修习慧观，可以说为恶，但必要的睡眠应属善。《现观庄严论金鬘释》分睡眠为两类：一是“心于境不自在转染污睡眠”为不善，如贪睡、嗜睡等，二是“与滋养身善随行眠”，为善，即必需的睡眠。《增一阿含经》卷三载：佛弟子阿那律因在听法时入睡被佛呵责，发奋不眠，致使失明，医师说阿那律需要睡，佛乃令阿那律睡，并告阿那律：

一切诸法由食而存，非食不存。眼者以眠为食。

禅宗人说“饥来吃饭困来眠”，意味应随顺身体的自然需要，需睡便睡。现代医学认为，睡眠是一种保护性抑制、暂时性休息，适量的深度睡眠消除体力和精神疲乏所必须，睡眠有助于休整免疫系统，修补受损的细胞和神经，加速生长。充足的睡眠是增强记忆力的最好方法，酣眠有治病之用。失眠是一种危害健康的疾病，长期睡眠不足会使智力和运动能力下降，情绪不稳定，反应迟钝，增加患心血管病的危险，其衰老速度是正常人的2.5-3倍。三天三夜不睡觉会产生幻觉，判断力、思考力下降，甚至心悸、血压增高。但贪睡有害于身心，研究发



现：睡眠时间短的人智商较高、较为成功。

《舍利弗阿毗昙论》所列“没心”，谓昏沉睡眠、没有智慧、不能分别善恶之心，包括睡眠。

此外，《俱舍论》列入不定地法的“疑”（梵vicikitsa），属广义的怀疑，应列入不定心所法。唯识今学划归烦恼的疑，只是狭义的疑——对佛法僧的怀疑不信，这在佛教看来当然属恶，但对恶人的疑而不信和对错误说法的疑，应属于善。广义的疑，为解决难题所必需，可以带人进入真理。南传《增支部·伽罗摩经》佛教导伽罗摩人说：

对一件可疑的事是应当生起怀疑的。

禅宗讲“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，适用于很多问题的研究解决。

经论中言及而未列入心所法，应补充进不定心所法者，可以举出5种：

1、愿，愿望、期愿，可包括理想，经中说愿力为修行的动力，大乘常讲“发愿”、菩萨十大愿。善良的、符合客观规律因而具有实现可能的愿望、理想为善，虽然善良但不如理因而不可能实现的愿望、理想称为“空想”，说不上善；只顾自己而损害他人及公众的愿望、理想为恶。

2、畏，畏惧，是一种极其重要、常见的心理反应，中医七情中的“恐”，属于畏惧。按其程度的轻重，有胆怯、畏惧、害怕、恐怖等分别。《华严经》卷五四佛说众生有五种怖畏：不活畏（害怕生存有困难）、恶名畏（害怕身败名裂）、死畏（怕死）、恶道畏（怕死后堕入恶道）、大众威德畏（畏惧在众人面前丢人）。《华严经》卷三十六说有怕火烧、中毒、刀伤、水漂、烟熏五恐怖。人的畏惧还可举出多种。畏惧引起不良身心反应，妨碍能力的发挥，严重时可成为恐惧症，“无所畏惧”常被看作美德。然对



应该畏惧者不畏惧，如不畏惧危险会导致伤身丧命，小孩不畏惧大人则难以教育。孔子说君子应有三畏。佛教以畏惧生死苦恼为学佛的动力，《大善权经》中佛自称“但以畏彼生老病死”而出家求道。

3、做梦，意识的一种状态（梦中意识）。佛书说吉梦有益修行，现代生理学、心理学认为做梦有益，然噩梦使人不安，故称“恶梦”。

4、厌恶，包括不乐、厌烦、厌倦、讨厌、反感等。经论中常说的“不乐”（不喜欢）、“厌”、“厌离”，一般指对世间事物的厌，《杂阿含经》卷一佛言“厌故不乐，不乐故得解脱”。净土宗强调“欣净厌秽”。“恶”则多指对他人的厌。对恶人恶事的厌恶属善，对善事的厌恶属恶。

5、戏乐，见《瑜伽师地论》卷六四等，游戏取乐的心理。或有益也可无益。

佛学未列入心所法而实际比较重要、可以列入不定心所法者还可举出羡慕、兴奋、竞争心、幻想、勇敢等。

羡慕：想拥有别人东西的欲望，这种心理可以导致竞争意识、创新意识，属于善，羡慕别人非法而获的财富、虚荣等则不善了。

兴奋：一种常见的心理反应，因善事而兴奋属善，因恶事而兴奋属恶。

竞争心：能刺激欲望、发起精进，对个人成就、经济发展等起着十分重要的作用，是社会心理学研究的重要心理之一。在佛法看来，这种心理可能有增益我执的不善作用，与不善心相联系的竞争心属不善。

幻想：意识的一种运作，属想蕴，现代心理学认为它不一定符合客观规律，然有积极意义。幻想作恶及过多的幻想则有害。

勇敢：是敢于承担、进取的心理功能，是成就事业所需要的。勇，为儒家三德（智、仁、勇）之一。勇敢的衡量尺度俗称“胆量”，大胆略



当于勇敢,胆小则为懦弱。以胆量、胆识、胆略为主要内容的“胆商”(DQ),被作为健康心理须具有的人生十商之一。做好事时的勇敢、胆大为善,做坏事时的勇敢、胆大,如所谓“贼胆包天”者,则为不善。

## 第二节 善心所法

善(梵kuśala),谓“顺益”——顺于真实之理、有益于自他今生、后世,亦即合理而有益的。或曰有益的、正面的,大略相当于儒家所谓的“义”。《瑜伽师地论》卷三释云:

略说善有二种义:谓取爱果义,善了知事及彼果义。

主要从所生结果之是否乐、可爱及出于明确的认识来判断善恶。大乘唯识学诸论皆立11种善心所。

### 一、唯识学十一种善心所

1、信(梵śraddhā),相信、确信,确切应译“正信”。《品类足论》卷一释信为“心澄净性”,指一种澄明纯净、没有不信掺杂的良好心态。大乘明确以信为符合佛法的正信而非信邪、迷信,《显扬圣教论》卷一解释:

信者,谓于有体、有德、有能,心净忍可为体,断不信障为业,能得菩提资粮圆满为业,利益自他为业,能趣善道为业,增长净信为业。

以信为有益于自他、使人能趋向善道和佛道的“正信”、“净信”,所信的对象须实有、有德、有能,不仅指信实理实事、信圣者,而且指自信心。这种确信须纯净无瑕,“深忍乐欲”(深沉坚固,欣愿希求)。信邪、迷信之信,在佛学中摄于属烦恼、不善心所的“恶见”。



2、精进(梵virya)，一译“勤”，精勤不懈、勇毅不退，为懈怠的反面。《成唯识论》卷六谓精进“于善恶品修断事中，勇悍为性”，专指在断恶修善中的勇悍，有不疲懈、不畏难、不怕苦、不屈不挠、勇猛直前、坚忍不拔等义。经论中说精进有“无堕”、“有势(力量)”、“有勇”、“坚猛”、“不舍善轭”等内涵，有使所从事的善业圆满完成的作用。

3、惭(梵hri)，对错误过失自感羞耻、惭愧。《涅槃经》卷十九谓“惭者，内自羞耻”。《成唯识论》卷六解释：

云何为惭？依自法力，崇重贤善为性，谓依自、法，尊贵增上，崇重贤善，羞耻过恶，对治无惭，息诸恶行。

谓自尊自贵，重道向善，靠自尊、见贤思齐之心及所认真理、正道的督促作用，对所犯的错误过失自感惭愧。

4、愧(梵apatrapā)，因错误过失而在别人面前感到羞愧，及因怕遭人轻蔑、讥笑、责备、处罚而羞愧。《涅槃经》卷十九谓“愧者发露向人”、“愧者羞天”。《成唯识论》卷六解释：

云何为愧？依世间力，轻拒暴恶为性……谓依世间诃厌增上，轻拒暴恶，羞耻过罪，对治无愧，息诸恶业。

与惭是靠自己的自尊和向善向上之心对过错自感羞耻不同，愧，是靠他人及社会法律、道德、舆论、信仰等外力的约束监督，促使人因过错而羞愧。愧和惭都具有止息恶业的作用，但愧止恶的作用较惭要小，惭不仅止恶，还激励人向善向上。

现代汉语将惭、愧连用，包括了佛学所讲惭与愧。惭、愧二心所，被佛陀强调为去恶修善的关键，看作人与禽兽的分界线、人性中最宝贵的东西，《本事经》卷四佛说一切善法皆“以惭与愧为其后助而不损减”。《佛遗教经》载佛陀临终前教诫徒众：



惭耻之服，于诸庄严最为第一。惭如铁钩，能制人非法；是故比丘常当惭耻，无得暂替。若离惭耻，则失诸功德。有愧之人则有善法，若无愧者，与诸禽兽无相异也。

羞耻之心，为孟子所言“四端”之一，乃“义”之端倪。

现代心理学说惭愧的程度一般是：羞耻→愧疚→懊悔→耻辱→罪恶感→悔恨。

5、无贪(梵alobha)，没有贪图占有之心。《清净道论·说蕴品》说无贪以不贪求或不执著于所缘为特相，喻如水滴之于荷叶。无贪，不仅指不贪爱胶着人间的财色名位、饮食玩乐等世人多贪求不舍的东西，而且泛指对欲界、色界、无色界三界(即世间)的一切存在包括上生天堂长享净福、禅定之乐等皆不贪著，这种离贪的纯净心有使人自然行善的作用。

6、无嗔(梵adveṣa)，无愤怒怨恨之心。《成唯识论》卷六解释：

云何无嗔？于苦、苦具，无恚为性，对治嗔恚，作善为业。

对拂逆于己，使自己受到损害因而苦恼不快的人、事、物，不起怨恨怨怒及报复心，在受到打骂、陷害、诽谤、冤屈、不礼貌等情况下保持平静柔和的心态，叫做无嗔，这种心所有对治嗔恚、成就善业的作用。

7、无痴(梵amoha)，不愚痴，痴的反面。《成唯识论》卷六解释：

云何无痴？于诸理、事明解为性，对治愚痴，作善为业。

明白事理、懂道理，特别是明白佛法善恶业果、诸法无我的真理，知晓如何正确地生活，是为无痴，此乃发起一切善业的根本。《清净道论·说蕴品》谓无痴以通达如实性(真实)或通达无过为特相，如善巧的弓手射箭，“有照境的作用，如灯相似；以不痴迷为现状，如行于森林中的善导者”。



大乘唯识学称善心所中的无贪、无嗔、无痴为“三善根”，无痴，实为诸善根之根。

8、轻安（梵praśrabdhi），略译“安”，安适轻快。一般指由修禅定而达到的心态。《成唯识论》卷六解释：

安谓轻安，远离粗重，调畅身心，堪任为性，对治昏沉，转依为业。谓此伏除能障定法，令所依止转安适故。

离疲乏、昏沉、燥动不安、沉重不适等不堪修道的身心粗重状态，身心调和，轻松舒适，堪以深入正定，即《俱舍论》卷四所谓“心堪任性”。南传上座部列入善心所的身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性，当于大乘所说轻安。身轻安（kayapassaddhi）指心平静，心轻安指心所平静，身轻快性（kaya-lahuda）、心轻快性指心与心所不沉重，无昏沉、睡眠。

9、不放逸（梵apramāda），放逸的反面，严格约束自己，不放纵松懈。《成唯识论》卷六解释：

不放逸者，精进三根，于所断修、防修为性，对治放逸，成满一切世、出世间善事为业。

依佛法精勤地断恶修善，以成就世间、出世间的善业，名不放逸。这一善心被强调为诸善之本，《杂阿含》卷三十第882经佛言：

譬如百草药木皆依于地而得生长，如是种种善法，皆依不放逸为本。

10、舍（巴upekkhā，梵upekṣā），一译“行舍”（属于行蕴而非受蕴的舍），舍谓舍弃，作为心所法的舍，指舍弃了注意、警觉、分别、紧张、情绪等的平静、放松的心理状态，近于当今心理学及气功学所说的“放松”，今多译“放松”。《成唯识论》卷六解释：



云何行舍？精进、三根，令心平等、正直、无功用住为性，对治掉举，静住为业。

行舍，是依托精进和无贪、无嗔、无痴，使心平等（平静无波）、正直、无作意、坦然放松，这种心理活动能对治心的起伏波动，使人进入寂静的禅定。南传佛学善心所中的中舍性（tatramajjhata）基本同舍。

11、不害（梵ahimsā），不伤害众生的善良心理，害的反面。《品类足论》卷三解释：

不害云何？谓于有情，不毁不损、不伤不害、不恼不触，不令堕苦。

《成唯识论》卷六谓不害“无嗔为性”，“悲愍为业”。这种不伤害、不损害众生，不愿给众生苦恼不乐的心理，以不嗔恨为本，能克服害心，有产生、滋长悲愍心的作用。

## 二、对善心所法的补充

《成唯识论》卷六在列举了11种善心所后指出，这11种之外的其他善心所，虽有种种名称，但其主体与11种善心所并无不同，故不将它们列入善心所，此类善心所有15种：

1、欣，对所喜爱的对象不厌憎，是与欲心所共起的无嗔之一部分。相当于《中阿含·教化病经》的“欢喜心”、《长阿含经·三聚经》佛说使人趋向涅槃的九法之一的“悦”，及现代心理学所说较为平静的愉快、快乐、愉悦、快慰，这种情绪状态被认为是保持身心健康的营养品。

2、不忿，忿的反面，不愤怒。

3、不恨，恨的反面，不怨恨。

4、不恼，恼的反面，不凶狠暴戾。

5、不嫉，嫉的反面，不嫉妒。



6、厌，厌恶，指对恶的厌恶，是与慧心所共起的无贪的一部分。

7、不慳，慳的反面，不吝啬。

8、不骄，骄的反面，不骄傲。

9、不覆，覆的反面，不掩饰过错。

10、不诳，诳的反面，不欺诈。

11、不谄，谄的反面，不谄曲。

12、不慢，慢的反面，不傲慢。可摄于信或行舍或惭。

13、不疑，疑的反面，对有实有德有能者不怀疑。可摄于信或胜解或慧。

14、不散乱，散乱的反面，其体即是正定。

15、正见，邪见的反面，正确的见解，和正知（正确的了知）都是慧所摄。

这15种善心中，欣、正见两种，应列入善心所。

根据南传佛学及其他经论，还可以补充十几种善心所：

1、喜（巴pīti）。欢喜。南传上座部所立，归于杂心所，即《舍利弗阿毗昙论》所列“有喜心”、“喜处心”之喜。《清净道论·说地遍品》谓喜“以喜爱为相，身心喜悦为味，或充满喜悦为味，雀跃为现起”，从欢喜的程度和持续的时间长短，分喜喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜、遍满喜五种，属一种激动状态，最高者相当于心理学所谓狂欢。喜是修习四无量心观中“喜无量心”所必要的心理功能。佛教认为喜乐是有益身心、有价值的良好情绪，常说“法喜”、“法乐”。

2、慈（巴mettā，梵maitrya）。《大日经》百六十世间心之一。仁慈，常与悲、愍连用，其梵语原意由“友”演变而来，谓乐于给别人快乐，与儒家五常中的“仁”相近。可摄于不害，但与不害毕竟不同，《瑜伽师地论》卷八四解释：



慈心者，为欲令彼得乐义故。

慈心是佛陀经常赞扬、极为崇重的一种善心，《本事经》卷二佛称“慈心解脱”于一切修福事业中“最为第一”，修慈心比其他一切福业的功德大十六倍。对一切众生常怀仁慈，是佛陀的重要精神。《小尼柯耶·仁慈经》佛言：

犹如母亲用生命保护自己的独生子，对一切众生施以无限的仁慈心。

《增一尼柯耶·八集》佛说慈心有使人安眠、安稳醒觉、不做恶梦、受人喜欢、被神喜欢、受神保佑，及免除火、毒、武器伤害，再生于梵天界八大好处。无限扩大的“大慈大悲”，更是大乘的基本精神。佛书中慈常与悲连用，是修“四无量心”中“慈无量心”的基础。

3、悲(梵、巴karuṇā)。南传上座部所立，悲愍众生之苦而欲救济之心。原意为痛苦，引申为对别人痛苦的感受、同情和欲救助之心。悲乃经中所常见，如《中阿含·教化病经》说“悲心、哀愍心”，《正法念处经》卷四三说“悲心”。俗所言怜悯心、同情心，儒家“四端”中为仁之端的惻隐之心，皆可摄之于悲心所。《清净道论·说梵住品》谓悲以拔除众生之苦为相，以不堪忍他人之苦为味，见为苦所迫者无所依怙为基础。大乘分悲为凡夫悲、小悲、中悲、大悲等。悲是佛教诸乘所修“四无量心”中“悲无量心观”之本，大悲被强调为大乘之本、佛的基本心理，经谓“佛无一切心，唯有悲心在”。《优婆塞戒经·悲品》谓菩萨六度“皆以悲心而作生因”，“一切善法悲为根本”。慈、悲的区别，是“拔苦曰悲，与乐曰慈”。

4、随喜(巴muditaā)。略译喜，南传上座部所立，与杂心所中的欢喜之喜(pīti)含义不同，指对他人的成功和喜乐的喜悦，即通常所谓



“我为你高兴”、大乘经所言“随喜”之喜，为嫉妒的反面而非悲伤的反面。《佛学今论》上册说随喜的定义为：

在看见别人为善、快乐、兴隆或成功之时，自己亦感到高兴。

喜是佛教修习“四无量心”（四梵住）中“喜无量心”之所依。

5、身柔软性（kaya-muduta）。南传上座部所立，指柔和安祥、易于调适、能接受教育批评的心态。这里的“身”指心所法的主体受、想、行三蕴。

6、心柔软性（citta-muduta）。南传上座部所立，调心令不强不燥、柔和易治的心理功能。相当于《中阿含》卷六《教化病经》及《大般涅槃经》中所举“柔软心”、《正法念处经》卷四三所说“软心”。《清净道论·说五蕴品》谓身心柔软性“有寂灭身心的强情的特相，有破除身心的强情状态的作用，以不抵抗为现状”，有克服使心呈刚强难伏状态的我见、我慢的作用。

7、身适业性（kaya-kammananata）。或译身适应性，南传上座部所立，指能调控受、想、思等心所，令发起身语二业的心理功能。适业，谓适合于工作，《清净道论·说五蕴品》谓“身（受想行）的适业状态为身柔软性”。

8、心适业性（citta-kammananata）。或译心适应性，南传上座部所立，心能成功地把握所缘而发起身语二业的功能，相当于《中阿含·教化病经》所谓“堪耐心”。《清净道论·说五蕴品》说身心适业性对治掉举、昏沉、睡眠、我见、我慢之外使身心不适业的诸因素，使人心如纯金般柔软纯净，能信乐于应信乐者，能顺利投入有益的事业。如人知晓吸烟有害而能自我控制对香烟的嗜好，不再吸烟，这种心理功能即是身心适业性。



9、身练达性 (kaya-pagunnata)。南传上座部所立,受、想、思等心所的熟练状态。练达,谓功能健全。

10、心练达性 (citta-pagunnata)。南传上座部所立,心识的熟练状态。《清净道论·说五蕴品》谓身心练达性有使心理健全的特相,有对治不信等过失的作用。身心练达性,盖指能熟练地调治自心、使心理健康的功能。通常所说某人有修养,这使他有修养的心理功能,便是身心练达性,这种功能是使人通过修行而净化心灵的保证。相当于现代心理学所谓“心理成熟”。

身心柔软性、适业性、练达性六种心所,大略指能自我调控心理令向善向上的功能,这是人类心灵所具极为宝贵的功能,对佛教修行而言最为重要。

11、身正直性 (kayujukata)。南传上座部所立,使受、想、思等心所正直,无虚伪谄曲的心理功能。

12、心正直性 (cittujukata)。南传上座部所立,使心识正直的心理功能。《清净道论·说五蕴品》谓身心正直性以身心正直为特相,有对治使身心歪曲不直的谄、诳等心理活动的作用。正直,谓正大光明、坦直不曲,离谄曲诡诈、欺诳吹牛等心理。略当于《成唯识论》所说“不谄”。

13、离身恶行 (正业)。南传上座部所立,不作身业恶行 (杀盗淫等) 的心理状态或心理功能。

14、离语恶行 (正语)。南传上座部所立,不作语业恶行 (妄语等) 的心理状态或心理功能。与《成唯识论》所言“不诳”相近。

15、离意恶行。南传上座部所立,指不作恶的意业 (杀、盗等邪思恶想) 的心态或心理功能。《摄阿毗达磨义论》作“离邪命” (正命),指离



不正的谋生（如渔猎酿酒等）而正确生活的心态或心理功能。《清净道论·说蕴品》谓离身语意恶行为“心的不向恶行的状态”，有摆脱恶行的作用。

此外，经论中还列举了许多未被摄于善心所法的善心，如《中阿含·教化病经》佛言见道者的八种心，《瑜伽师地论》卷七十所言堪为闻修器的五种心，《大般涅槃经》卷十八所言菩萨应修的44种心，等等。其中重要者有：

1、悯。或曰“哀悯”，怜悯，一种同情心，与“悲”相近而不同。常与“慈”连用，见于多种佛经。如《增一阿含经》卷四六谓“悯念一切”。

2、乐。或曰安乐，愉快。《长阿含经·三聚经》所言使人趋向涅槃的九法之一。《大智度论》卷二十解释：

初得乐时，是名乐；欢心内发，乐相外现，歌舞踊跃，是名喜。譬如初服药时是名乐，药发遍身时是名喜。

乐与喜的区别是，乐较浅而平和，喜较深而激动。

3、一向心。见《中阿含·教化病经》，当指善的恒心，是成就一切事业所必须，可摄于精进。

4、敬。或作“恭敬心”，见《瑜伽师地论》卷七十等，为伦理道德和宗教信仰所倡导的一种重要心理功能。《发智论》卷二解释：

诸有敬、有敬性；有自在、有自在性。于自在者，有怖畏转，是谓敬。

谓敬是对有德者、长者、位高者等的尊敬之心。《法句经》有“常敬长老者”、“尊敬于人”之言。《长阿含经》卷二佛言跋耆国七事有“上下相敬”、“敬顺师长”、“敬持戒者”。《华严经·入法界品》谓“一切化佛，从敬心起”。

5、爱敬。或“敬爱”（梵preman或priya）。指对佛陀、真理、师长、父



母、崇高理想的热爱、敬爱，此类爱被归于善心所之首“信”。《本事经》卷四佛说对父母应“以敬爱心，亲近而住”。《中阿含经》卷二六《狮子吼经》谓“爱敬同道”。

6、谦下心。谦逊、谦虚，是中国人所崇尚的美德，谦下也是多种宗教中圣人必备的品德，佛教亦甚提倡。《小诵·慈悲经》谓“且谦和驯服”，《小诵·吉祥经》谓“恭敬而谦逊”，《佛说孛经》以“谦虚上下”为国王可以安乐的八事之一。《瑜伽师地论》卷七十以谦下心为听闻修习佛法者应具有的五种心之一。

7、感恩。一种情绪，由之产生报恩心，经中作“知反复”。知恩报恩，被佛陀列为人应起码具有的善心，《杂阿含经》卷四七佛斥责不知报恩之人连野兽也不如。《小诵·吉祥经》谓“知足亦知恩”。“报答四恩”（父母、众生、三宝、国王）为佛教祝祷辞中的常用语。

8、忠诚。忠顺、忠实。乃佛经中所肯定的一种善心，尤其是下属对上司、个人对所属团体的忠，《小诵·慈悲经》谓“应忠诚直率”，《佛说孛经》谓“为政得忠”。

9、孝心。或云“孝顺心”，为多种佛经所提倡。《增一阿含经》卷十一教人“常当孝顺”，《睽子经》言“至孝仁慈”，《孛经》以“率民以孝”为国王可以安乐的八事之一。

10、直心。正直、坦率之心，为佛所提倡，经中屡言“质直其心”，《小诵·慈悲经》谓“应忠诚直率”，《维摩经》谓“直心是菩萨净土”，《大般涅槃经》卷二六谓“菩萨摩訶萨于诸众生作质直心”，同经卷十八所言菩萨应常修的“正直心”、“无谄曲心”基本同质直心。同经卷六说“义名质直，质直者名曰光明”，义有“如实”义，此意义上的质直即是常言“老实”、“诚实”。



11、宽恕、恕。对别人缺点过错的宽恕、原谅、宽容。《中阿含经·本起经》佛言“多悯善恕己”，《孝经》以“恕己爱人”为国王可以安乐的八事之一。孔子特崇尚恕。今心理学以原谅为升华愤怒的技术，称宽容为“不须投资便能得到的精神补品，保持心理健康的维生素”。星云和尚“人生二十最”谓“人生最大的修养是宽容”。

12、忍。梵语孺提，一译安忍。包括宽容、忍耐、承受力、包容性等。《舍利弗阿毗昙论》列有“忍相应心”。《小诵·吉祥经》谓“忍耐而恭顺”，《中阿含经·长寿王本起经》佛言“唯忍能止诤”，《正法念处经》教人“恒常怀忍不怒”。忍为人类极其重要的心理功能，是修习大乘菩萨道六度中“忍度”的根本。

13、慈爱(梵sneha)。父母对子女的爱。

14、友爱(巴pema)。朋友之间的友爱。现代心理学所谓“友谊感”，属于友爱的情感体验。

15、法爱(梵preman)。对真理和崇高理想的热爱、追求。

16、信。守信、讲信用，儒家“五常”之一，为人所应有的善心。今商界甚倡导“诚信”。

17、至诚心。极其诚恳，《观无量寿经》等所言，常作为信佛、念佛的法要，近于儒家所言“诚”。

18、平等心。见《正法念处经》卷四三，平等待人、无有分别的心。

19、住心。稳定的心态。见《正法念处经》卷四三。

20、慰。庆慰。见《正法念处经》卷四三。

21、深心。经论中多次提倡的一种善心，指行善修道时一种全身心投入的心理状态，《十住毗婆沙论》卷十五解释：

深心者，大心、用心、爱心、念心。



另外,还有一些儒家、西哲、西方心理学所重视,而佛学未专门提到的正面心理功能,重要者如“辞让之心”、“良心”、责任心、上进心等,从许多佛经看,实际上也是肯定、提倡的。

“辞让之心”。儒家“四端”之一。有益于形成良好的人际关系。

“良心”。儒家和西哲康德等极其重视的先天道德本体,儒家或谓“良知”,佛书中很少提到。康德说良心是与人的存在结合、使人感到有威胁和敬畏的“内在判官”,是赋予我们判断力以检查思想是否道德的本能,与中国人一般所说良心的含义基本相同。弗兰克尔则认为良心是在每一种情境中直觉地发现意义的本能。

责任心。一种尽到应负责任的社会性心理。儒家认为乃做人应有的心,现代心理学列为心理健康应该具备的重要条件之一。

这三种善心,佛典中虽然未标明,从许多佛经的说法看,实际上也是肯定的。

对善心之所以善、有益,现代心理学、心身医学等有不少试验研究的证据。乐观、开朗、友善、坦直、诚实、自信、勤恳、乐于助人、具正义感等佛学认为善的心理,被公认为有益于身体健康、延年益寿。当拥有慈悲、善良、欢喜、感恩心时,脑部、心脏有同步电流活动产生,使相关器官的运转更加有效,脑中会分泌出能使脑细胞活化、身体健康、心情愉快的皮质激素、脑啡肽、血清素、褪黑激素等化学物质,能增强大脑皮层功能和神经系统张力,提高抗病能力、免疫力,缓和压力与紧张,活化细胞,产生愉悦、轻松感,增强记忆力、耐力、创造力等。乐善好施时,大脑最基本的部分神经兴奋,使人感觉良好。心理学家杰尔曼等在长达70年的时间里对1537人进行心理测试,发现从少年时代就诚实、守信用、责任心强的人,比不够自觉、不



够踏实的同龄人要多活2-4年。对80岁以上健康老人的调查结果表明：精神开朗、心胸坦荡、豁达乐观，对生活充满信心，对事业孜孜追求，对朋友无私奉献，对误解包涵宽容，是他们共同的心理特点。对10万名女性多年研究发现：乐观者死亡几率比一般人平均低百分之十四。

### 第三节 不善心所法及烦恼的辨认

不善，谓不合理、无益，与善相反，或曰负面的。《瑜伽师地论》卷三云：

不善法者，谓与善法相违，及能为障碍，由能取不爱果故，及不正了知事故。

不善心所法可以包括“不善大地法”（《正法念处经》《俱舍论》等）、“不善心所”（南传上座部）、“烦恼大地法”（《正法念处经》有部等）、“染地法”（《正法念处经》）、“小烦恼地法”（有部），及唯识学所立“烦恼”、“随烦恼”。

烦恼，乃佛陀“四圣谛”中“集谛”所说生死苦恼之根，辨认烦恼，乃修行之首要。精析烦恼，乃佛教心理学之一大特长，是佛教心识结构、心理内容说的重心所在。

#### 一、六大根本烦恼

烦恼（梵kleśa），又称“惑”、“缠”、“结”、“使”等，词根有折磨、使人产生痛苦义，为烦乱、污染身心令不得安宁清净之意。《维摩经》卷二谓“恼乱众生，故名为烦恼”。《大智度论》卷七解释说：

能令心烦，能作恼故，名为烦恼。



《瑜伽师地论》卷八说烦恼以“自然不寂静起”与“不寂静行相续”为其自性。

唯识今学分烦恼为根本烦恼、随烦恼二类，根本烦恼又称“本惑”，谓其为一切烦恼、不善心所的根本，是造作能感召生死苦果之有漏业的根本，有六种：

1、贪（梵raāga），与占有欲相联系的贪爱、贪著、贪求之心，无贪的反面。《大乘广五蕴论》解释：

云何贪？谓于五取蕴染爱耽著为性。

说贪以爱乐、染著为本，爱染的对象则广涉五蕴、三界中的一切，可分为欲贪（欲界之贪）及色贪、无色贪（色界、无色界之贪）三种，不仅指对世间财色名位等的贪爱希图，而且包括对天伦之乐、良辰美景、花鸟虫鱼、琴棋书画等乃至甚深禅定境界、禅乐的贪著。《清净道论·说蕴品》谓贪以把持（执取）所缘为特相，有如捕猿的粘胶；有粘著的作用，如投于热锅的肉片；以不施舍为表现，如灯上的油垢；以爱乐能系缚人的东西为生起的近因。《瑜伽师地论》卷五九说圆满的贪有五相：一有耽著心；二有贪婪心；三有饕餮心，不知满足；四有谋略心，算计如何占有；五有覆蔽心，不觉羞耻，不知过患。同论卷十六谓“诸烦恼中，贪为最胜”，贪是诸烦恼中力量最大、最普遍者。

南传《摄阿毗达磨义论》分贪为八种，分别与痴、无惭、无愧、掉举、邪见、慢、嗔、悔八种不善心相应。《大集经》卷三分贪为见净（可爱境界）贪、受因缘贪、本因缘贪（生来的本性及宿世之因缘）三种。《胜天王般若经》卷一分贪欲为上中下三品，上品贪者，如贪爱异性，“若闻欲名，遍身战动，心踊欢悦，不观欲过，厌离不生，无惭无愧”；中品贪者，“若离境界，不恒生心”；下品贪者，“但共言笑，欲情即歇”。《佛说开觉自



性般若波罗蜜多经》卷二说五种贪：寻求贪、遍寻求贪、分别贪、贪、大贪。《瑜伽师地论》卷五五列举事、见、贪、悭、盖、恶行、子息、亲友、资具、有无有（对没有者及以后的贪求）十种贪。从时间上来说，贪的对象可遍于过去、现在、未来三世，同论卷十三谓“追恋过去、希慕未来、耽恋现在”，名为“藏护”。

《阿毗达磨法蕴足论》卷九所说应断的77种法中，可以归于贪者有16种：非法贪，“于诸恶行深生耽著”；恶贪，贪占别人所委寄的财物，抵赖不予；染贪，具有染著的贪爱；著贪，执著的贪爱；耽，耽著；耽嗜，于自己所受诸欲深生贪爱；遍耽嗜，于他人所受诸欲深生贪爱；恶欲，为求取钱财故意显示、吹嘘自己；自希欲（显欲），以染污心表现自己；大欲，向大人物求取广大利养恭敬；不喜足，不知足；欲寻思，与贪欲相联系和思考算计；以利求利，贪得无厌，已经得到而进一步追求；研求，以逼迫的方式向人乞求；饕餮，贪吃；不死寻思，希求长生不死永享人间之福。

2、嗔（梵pratigha），又译“恚”，无嗔的反面，憎恶怨怒，对不喜爱、拂逆于己的人、事、物排斥、反击、破坏的心理反应，包括各种程度的嗔怒、生气、愤怒、恼火、憎恨、怨恨、仇恨等。《法蕴足论》卷八：

云何嗔？谓于有情，欲为损害；内怀栽机，欲为烦恼。

谓嗔的特性是想要损害众生。《成唯识论》卷六谓嗔“于苦、苦具憎恚为性”，引起嗔的是所有的苦及其原因，不仅有他人和其他众生，而且包括自己、器物、社会、国家、思想见解等。嗔必令身心热恼不安，导致种种恶业。《清净道论·说蕴品》说嗔有如被击毒蛇的激怒的特相，有怒涨全身如毒遍全身或如野火烧身似的作用，嗔就像混了毒的腐尿一样可恶。《瑜伽师地论》卷五五按嗔的对象，列举己身、所爱有



情、非所爱有情、过去怨亲、未来怨亲、现在怨亲、不可意境、嫉妒、宿习、他见十种嗔，又略为(对)有情、境界及见(解)三种嗔。同论卷五九说圆满的嗔恚有五相：一有憎恶心；二有不堪耐心(不能忍耐)；三有怨恨心；四有谋略心，如算计如何损害别人等；五有覆蔽心，不觉羞耻。佛教十善戒以戒嗔为第八。《胜天王般若经》卷一分嗔为三品，上品嗔者，“愤恚若发，心昏目乱，或造五逆，若谤正法，及大重罪五逆之恶”；中品嗔者，“以嗔恚故而造诸恶，即生悔心”，下品嗔者，“心无嫌恨，但口呵悔，随生悔过”。智者《释禅波罗蜜次第法门》卷四分嗔为三种：非理(无端)嗔、顺理(对实)嗔、诤论嗔(于佛法自是非他)。今发现一般男性平均每周发怒6次，女性3次，感受性强而兴奋与抑制不平衡的人易怒，绝大多数发怒在1分钟-48小时，平均15分钟。

以普度众生为旨的大乘，更强调嗔乃害处最大、最难除去的烦恼，《大般涅槃经·梵行品》比喻嗔恚难除如守家狗、如画石。《楞严经》卷八谓“菩萨见嗔，如避诛戮”。寒山诗谓“嗔是心中火，能烧功德林”，“一念嗔心起，百万障门开”。菩萨戒以嗔为重戒，《大宝积经·优波离会》云：

贪心相应而犯戒者，其罪尚轻，若一嗔心而犯于戒，其罪甚重！

3、痴(梵moha)，愚昧不明，无痴的反面。《成唯识论》卷六解释：云何为痴？于诸理事迷暗为性；能障无痴，一切杂染所依为业。

不明事、理，特别是不明佛法所讲因果业报和诸法无我之真实，谓之痴。《清净道论·说蕴品》谓痴以心的暗冥或无智为特相，有不通晓或覆蔽所认识对象自性的作用，以不正的行为或暗冥为其表现，以不如理作意为其近因。痴亦称“无明”，被认为是一切烦恼和有漏业的渊源。《本事经》卷四佛言：



一切世间恶、不善法，皆以无明为其前导而得生长。

对无明的解释，经论中有广狭深浅之别。《杂阿含》卷九谓“无知者是为无明”，“愚暗无明大冥，是名无明”。《缘起经》中解释无明为对前际、后际、前后际、内、外、内外、业、异熟、业异熟、佛、法、僧、四谛、因等的无知。《俱舍论》卷十说不了四谛、三宝、业因果报，为痴，亦称无明，是一切烦恼生起的根本，分两种：与贪等根本烦恼同时生起者，称相应无明，单独生起者称不共无明。《胜鬘经》说不与烦恼相应、恒常单独生起者为“无始无明”。《成唯识论》卷五分不共无明为两种：属末那识生起者任何时候都在活动，称恒行无明，由意识生起者称独行无明。《大乘起信论》分无明为根本、枝末两种，根本无明指不达法界一相而忽然起念，是没有能所及心王与心所差别的最极微细的原始动心；依根本无明起枝末无明。天台宗称迷于中道之理、至成佛时才断尽的无明为元品无明，分无始、后品二种，凡42品，指微细的根本法执，即《胜鬘经》所谓无始无明，《起信论》所谓根本无明。

4、慢（梵、巴 māna），傲慢。《成唯识论》卷六谓慢“恃己于他，高举为性”，“于德、有德，心不谦下”。自认为己胜他劣、己高他低，自高自大，轻蔑他人，这种心理称为慢。

经论中列举的慢有七种、八种、九种等不同说法；七慢，出《大毗婆沙论》卷四三等：

一慢，自认比自己差的人强、与自己同等的人不相高下。

二过慢，自认比实际与自己同等者强，与实际上强于自己者同等。

三慢过慢，自认为胜过实际上强于自己者。

四我慢，执五蕴为我（如我是某某明星）而起慢，此为诸慢的根本。《瑜伽师地论》卷九五列举五种我慢：计我今如昔或不如昔，我身体好



坏、漂亮与否，我能力如何，我今美妙或不美妙，我今变异（大了、老了、变丑了之类）。

五增上慢，未证言证，未得谓得，未证得圣果、神通等而自以为证得，为诸慢中罪过最大者。

六卑慢，自认为跟实际比自己强得多的人差得不多。

七邪慢，实际无德而自认为有德。

《正法念处经》卷四三说因色（身体、相貌）、财、生（出身）、服饰庄严、为王供养、妇女亲近、他妻乱心（被别人的妻女勾引）七种慢。慢使人愚痴，能导致苦果，《楞严经》卷八谓“菩萨见慢，如避巨溺”。

心理学家认为：傲慢的背后往往隐藏着自卑，而表现为自负、固执己见、敌意和自我中心。

5、疑（梵vicikitsā）为狭义的怀疑，特指对佛、法、僧三宝及因果等真理的狐疑不信。这种疑令人远离佛法或虽信佛而难得实益。

6、恶见（梵mithyādarśiṇi），或作“邪见”，略同“恶慧”，指错谬颠倒、导致恶果的见解或世界观、人生观。《清净道论·说蕴品》谓邪见以不如理（不符合真理）的见解为特相，有执著的作用，“是最上的罪恶”。《成唯识论》卷六云：

云何恶见？于诸谛理，颠倒推度，染慧为性，能障善见，招苦为业。

由思维推理的错误，形成有悖佛法真理、本来真实的颠倒见解，这种见解误导人造作恶业，招来生死苦果，故称恶见。佛经中常说六十二见，皆属恶见，略说则有五类，称“五见”：

第一萨迦耶见（梵satkāyadarśana），意译“身见”，于五蕴执有实常自我及属于我的东西（我所），或执身心、社会角色、才智等为我，或执身内



有常住的灵魂、自我。此类身见，细说有20种或65种之多。《显扬圣教论》卷十五说萨迦耶见有五种：一不审事见，因未经认真思考而认五蕴为自我的分别我见；二遍行见，谓与染污意（末那识）相应的俱生身见，于凡夫位一切时常随行不舍；三增益事见，在五蕴上主观增加的不死之灵魂等我见；四无实事见，犹如小儿见幻化事；五于事怖见，如人怖畏自己所画的药叉。

身见虽为一切烦恼之根本，但并非即是发起恶业的烦恼，而且以身见为本也有可能发起善业，如为自我的利益而行善积德、为完善自我而修行等，《大毗婆沙论》将身见判为有覆无记，亦有其道理。

第二边见（梵anta-grāhadṛṣṭi），极端、片面、偏激之见，大略分两种：一是执身见所执自我将会断灭，如认为人死如灯灭之类的“断见”；二是执我及世界或上帝、物质、道等常恒不灭的“常见”。《楞严经》卷八谓“菩萨见诸虚妄偏执，如临毒壑”，此虚妄偏执即边见。

第三邪见（梵mithyā-dṛṣṭi），否认善恶因果及佛、阿罗汉等圣者的真实存在；或认为无前世后世；或认为一切事物无因而生，自然如此；或认为世界有边、无边、上下有边四方无边、非有边非无边；或认为现前享乐即是涅槃，或认为入初、二、三、四禅是涅槃（“五现涅槃论”）；或认为自在天、大梵天等常恒不灭，为造物主；或迷信种种实际并非正道的修炼方法为可得解脱的大道。诸如此类，皆属邪见。《阿毗达磨发智论》卷七说，就广义言五见皆可名邪见，就狭义言则布施无善报、无佛及阿罗汉、善恶无报等见，名为邪见。邪见是造作一切恶业的主导，《本事经》卷二佛言：

由邪见故，令诸有情愚痴增益，颠倒坚固，垢秽随增，恶趣成满。

星云和尚“人生二十最”谓“人生最大的错误是邪见”。



第四见取见(梵dṛṣṭi-parāmarśa), 坚执自己所信从的各种恶见为最上真理, 自是非他。

第五戒禁取见(梵śīla-vrata-parāmarśa), 执著实际上并不合理的戒规禁忌及持守这类戒规禁忌为殊胜, 如认拔发、禁食、火烧、水淹、日晒、吃猪狗食、不吃盐、只吃三白(米盐糖)等为得道之途径, 及不得仰视日月星等迷信禁忌, 皆属戒禁取见。

恶见是一切恶行的先导, 被强调为诸恶之本。《瑜伽师地论》卷十四云:

由恶见故, 羞耻、慈悲、离诸恶行悉皆毁坏, 无有羞耻, 无有慈悲, 广造众恶。

## 二、随烦恼

随烦恼, 意谓随根本烦恼而起的次要的、害处较小的烦恼, 多达20种, 又分为大、中、小三类。小随烦恼, 意谓其生起的场合较少, 且各别生起, 明显易察, 有10种:

1、忿(梵krodha)。暴怒。《成唯识论》卷六解释:

云何为忿? 依对现前不饶益境, 愤发为性, 能障不忿, 执仗为业。谓怀忿者, 多发暴恶身表业故。

暴怒之下, 失去理智, 常表现为对所忿者拳脚刀杖相加的暴恶行为。

2、恨(梵vpaṇāha)。怨恨。《正法念处经》卷三三谓“其心结缚, 转成怨结, 故名为恨”。由一时盛怒结怨, 久久怀恨在心, 难以忍受, 这种怨恨心理有使人热恼不安的作用。与恨接近者为“怨”, 程度较轻, 常连用为“怨恨”。怨恨别人即是毒害自己, 《楞严经》卷八谓“菩萨见怨, 如饮鸩酒”。



### 3、恼（梵pradaśa）。恼怒、仇恨。《成唯识论》卷六解释：

云何为恼？忿、恨为先，追触暴热，狠戾为性，能障不恼，蛆螫为业。谓追往恶，触现违缘，心便狠戾，多发嚣暴凶鄙粗言，蛆螫他故。

由忿、恨结怨成仇，旧恨难消，遇到新的拂逆之缘，便气恼不平，恶脸相向，粗言相加，凶狠残酷，有如被激怒的毒虫蛇蝎，欲伤害报复。

恼，还有忧烦和不接受教诲之意。《法蕴足论》卷八谓有过失而不受劝谏教诲批评的执取（顽固）性、难劝舍性、“心蛆螫性、心狠戾性”总名为恼。《显扬圣教论》卷一谓因过错受到劝谏批评时“便发粗言，心暴不忍（接受）”为恼，有障碍善友的作用。《瑜伽师地论》卷八四谓因事而“愁叹忧苦恼故，说名为恼”。

忿、恨、恼乃嗔心在前后三个阶段不同程度的表现。以恼为最沉重。现代心理学所说可归于嗔类的情绪按强度依次为：反感，强烈的不喜欢；厌恶，其极端表现为深恶痛绝；厌恶再发展为愤怒；愤怒的心境得不到宣泄变成懊恼和屈辱；愤怒的极端程度为狂怒；屈辱的极端程度为恼怒。

### 4、嫉（梵irṣyā）。嫉妒。《成唯识论》卷六解释：

云何为嫉？循自名利，不耐他荣，妒忌为性；能障不嫉，忧戚为业。谓嫉妒者，闻见他荣，深怀忧戚，不安隐故。

因为对自己的名利等看得过重，所以不能忍受别人的成功，看到、听说别人尤其是和自己同等之人的成功时，不禁妒火中烧，使自己忧闷不乐，不得安宁。嫉产生恨，也可归于嗔，是嗔的一种表现。嫉妒源于羡慕，源于不如人，常与占有、羡慕、自卑等结合。

嫉妒自古以来即被看作大恶，被看作“灾星”、“腐蚀剂”、“恶魔”、“心灵上的肿瘤”、“绿眼妖魔”等，今西方心理学将其列为一种破坏性



极大的仇恨心理，一种常见的、损人害己的心理疾病。嫉妒心理学说嫉妒通常是无意识的，同伴、同学、同事之间，兄弟姐妹之间，夫妻之间，父母与子女之间，都会产生嫉妒。父亲对女儿的恋人、母亲对媳妇特别容易嫉妒。心智不成熟的人，总是说“我”、“我的”的人，外貌亲切而内心冷淡的人、自己不认错的人、缺乏自信心的人、自卑感很强的人，都容易嫉妒。男性的嫉妒多表现得迂回曲折，如挑对手的小毛病等，被认为是可耻的，一般不愿承认；女性以多嫉妒著称，然常被认为情有可原，适当的嫉妒反而显得可爱。嫉妒从强度可分为“嫉羨”、“嫉忧”（认为自己的不安全感源于别人的成功而生怨气）、“嫉恨”三种。

5、覆(梵mrakṣa)。掩饰、隐瞒过错。《瑜伽师地论》卷八九谓“隐藏众恶，故名为覆”。遮掩隐瞒自己过错罪恶的结果，是使过错罪恶凝结胸中，担忧内疚，不得安稳。《即兴自说·布萨经》佛言：

过错若隐蔽，必招大烦恼；过错若公开，无忧无烦恼。<sup>[1]</sup>

《楞严经》卷八谓“菩萨观覆，如戴高山履于巨海”。

6、悭(梵mātsara)。吝啬。《成唯识论》卷六解释：

云何为悭？耽著财、法，不能惠舍，秘吝为性；能障不悭，鄙吝为业。谓悭吝者，心多鄙涩，畜积财、法，不能舍故。

贪爱、耽著自己的财物、知识等而舍不得施舍，这种心理使人非理性地积蓄，成为吝啬鬼、守财奴。《清净道论·说蕴品》谓悭以隐秘自己已得、当得的利益，不与他人共有为特相，以收缩和吝啬为其表现，为“心的丑恶”。

7、诳(梵maya, śāṭhya)。欺骗心理。《瑜伽师地论》卷八九：

---

[1] 《藏外佛教文献》第五辑，宗教文化出版社，1998，页91



为欺罔彼，内怀异谋，外现别相，故名为诳。

为获取名利而隐瞒、夸大真实情况，装出一幅诚实可信的样子，图谋骗人以达其目的，这种诳骗心理往往使人以诈骗、拐骗等不正当的手段谋生，导致犯罪。与诳常紧密连接的是“诈”。《楞严经》卷八谓“菩萨见诳，如践蛇虺”、“菩萨见诈，如畏豺狼”。

8、谄（梵māya）。谄曲不直，为“心正直性”的反面。《瑜伽师地论》卷八九解释：

心不正直，不明、不显，解行邪曲，故名为谄。

为了达到某种目的，蒙蔽别人，伪装出恭敬谦和、亲切诚恳、或卑躬屈膝、娇媚可爱等姿态，花言巧语，曲顺人意，逢迎奉承，阿谀谄媚，这种阴险谄曲的小人和妇女心理名谄。

9、害（梵pratigha, vihiṃsā）。损害、伤害别人的心理，俗话所言“害人之心”，不害的反面。对众生没有悲愍和爱心，不怀善意，而怀损伤陷害的恶意，凶狠残忍，这种心理导致损害、迫害他人的种种恶行。

10、憍（梵mada）。骄傲自满。《界身足论》卷上：

谓如有一作如是念：我具妙色、财、位、技艺、净命功德，形貌端严，众所乐见。由此因缘，便起憍傲、极憍傲，醉闷、等醉闷，眊眩、等眊眩。心踞傲性，是名憍。

由对自己的出身、容貌、才干、特长、财富、成就等的贪爱、染著、沉醉，骄傲自满，这种心理能增长贪嗔等烦恼。《经集·波修罗经》佛言“骄傲是失败之母”。《瑜伽师地论》卷二列举无病憍、少年憍、长寿憍、族姓憍、色力憍（因身体好而骄傲）、富贵憍、多闻（对佛法的广闻博通）憍七种憍。憍与慢的区别，是慢主要表现为对他人的轻蔑，憍则主要表现为自己内心的骄傲。与憍相近者称“傲”，《瑜伽师地论》卷八九谓心



怀高慢,对应该尊敬的圣贤心不谦敬,名为傲。《阿毗达磨法蕴足论》卷九列傲为应断的77种法之一。星云和尚“人生二十最”谓“人生最大的失败是骄傲”。

“中随烦恼”之“中”,意谓中等程度,互相俱生,只有2种:

1、无惭(梵ahrikatā)。惭的反面。不顾自尊和正理,对自己的过错大颜不惭,谓之无惭。这种心理令人排拒贤善、不知改过迁善,有生长恶行的作用。

2、无愧(梵anapatrapā)。愧的反面。无视社会的法纪、道德、舆论等,不重贤善而重邪恶,对过失错误不知羞愧,名为无愧,严重的无愧即今所谓“无耻”,这种心理有生长恶行的作用。

《本事经》卷四,佛说一切恶都以无惭愧为后助而不损减,因为“恶法既生,由无惭愧,都无悔变,无悔变故,而不损减”。《大乘阿毗达磨杂集论》卷四谓“无惭无愧,一切不善品中恒共相应”。《成唯识论》卷六说无惭、无愧二心所“俱遍恶心”——所有恶心生起时都有无惭、无愧与之同时生起。

大随烦恼,谓其最具普遍性,不仅互相俱生,而且在一切不善心与有覆无记心生起时都会与之俱生,有8种:

1、不信(梵āśrāddha)。信的反面,指对有实、有德、有能的佛法僧三宝等的不相信。《成唯识论》卷六:

云何不信?于实、德、能不忍乐欲,心秽为性;能障净信,惰依为业。谓不信者多懈怠故。

对于应确信的真理等不信,不能认可承受、爱好追求,使人懒于求法修行,使心污秽,并能污染其他心、心所。被不信污染的心,如浑浊的污水不能映现真理之光明。



2、懈怠（梵kausidya）。怠惰疲懈，精进的反面。对断恶修善之修行懒惰，对污染之事（如作恶、追名逐利）的精进，都是懈怠。懈怠有滋长种种污染的作用。《正法念处经》卷五九斥责放逸懈怠人“如狗等无异”，《华严经》比喻懈怠如钻木取火，未燃而止。

3、放逸（梵pramāda）。放纵散漫，不严格约束自己，为不放逸的反面。《瑜伽师地论》卷八九解释：

于诸善品，不乐勤修，于诸恶法，心无防护，故名放逸。

不能约束自心断恶为善、舍染求净，名为放逸，有增恶损善的坏作用。放逸，被诸经论强调为生死苦恼的根本，《正法念处经》卷五七偈云：

一切诸苦树，放逸为根本。

4、散乱（梵vikṣepa）。简称“散”，念头纷驰，不能专注，为修禅定的大障碍。《大乘广五蕴论》：

云何散乱？谓贪嗔痴分，令心、心法流散为性，能障离欲为业。

散乱的特性是不能专注所缘，障碍离欲和入定，有引发邪思的作用。散乱有五种、六种、十种之分。《六门教授习定论》说五种散乱：

一外心散乱，意识随逐外境驰动。

二内心散乱，修禅定时内心自生种种散乱意念。

三邪缘心散乱，由接触不正确的说法等动摇狐疑而生散乱。

四粗重心散乱，因自我执著、我慢过重、计较我如何如何而生散乱。

五作意散乱，依外道或其他方法修定而引起散乱。

《大乘阿毗达磨杂集论》卷一增加相散乱，谓为名利而装出心定的样子，实际散乱。

5、掉举（梵auddhatya）。心动荡不定。掉谓左右摇动，举谓上下浮沉，喻念头扰动，使心不寂静。《品类足论》卷三：



掉举云何？谓心不寂静，心不澹泊，心不宁谧，掉动飘举，心躁扰性，是名掉举。

掉举尤指修禅定时由所缘境起联想忆念，不自觉地想起所贪爱、喜好的人、物、境、事，如思念亲属、想起往昔的乐事等。《大乘广五蕴论》谓掉举“随忆念喜乐等事，心不寂静为性”。《清净道论·说蕴品》喻掉举犹如被风吹动的水波，如投以石而散布的灰尘。掉举大体相当于现代心理学所说无固定思考方向的“联想思考”或“愿望思考”、“我向思考”，或译“浮躁”。

关于掉举和散乱的区别，《大毗婆沙论》卷四二比喻说，掉举如同把坐在床上的人拉起身，散乱则如强迫被拉起身的人向某处走；又，掉举如冷水从泉眼中流出，乱心如泉水流溢满池。散乱为心念较粗的躁动，掉举为心念较细微的躁动，《成唯识论》卷六说：掉举是在某一对象上使心念变动不定，散乱是使所缘的对象变动不定，二者在刹那间的表现虽同，但在相续中就会看出差异。

6、昏沉（梵styāna）。昏沉瞢胧，虽未睡着、打盹而不清明的心理状态。《发智论》卷二谓身心的沉重性、不调柔性、瞢瞪愤闷、昏重性谓之昏沉。《清净道论·说蕴品》谓昏沉以不堪努力为特相，以心的消沉为现状。《成唯识论》卷六谓昏沉使心的功能低劣，不堪提起精神专注于所当为（尤其是修习止观），是昏沉的特点。《即兴自说·第四弥凯耶品·高慢经》佛言：

昏沉唯欲睡，必被魔罗擒。

7、失念（梵muṣita-smṛitā）。遗忘，忘记所应记住的东西。修习禅定时忘记专注所缘的一境，导致散乱，为入定的障碍。忘记正确的教诫和所守戒律等，则导致恶行。



遗忘是现代记忆心理学研究的重要问题，一般将错误的再认和回忆也归于遗忘，意义较小、对生活和工作没有多大实用性的东西很容易忘记。动机不足、情绪不佳、不感兴趣而未加注意、漫不经心和过分紧张等，都容易造成遗忘。遗忘并不一定完全是坏事，可以看作对记忆的补充或对应该忘记的东西之无意识处理。

8、不正知（梵asamprajanya）。对所观察对象的错误理解，主要指对戒律、道德规范、修行方法等理解有误，从而导致犯戒等行为。《成唯识论》卷六：

云何不正知？于所观境，谬解为性；能障正知，毁犯为业。

### 三、烦恼的种种归纳

诸经论中，烦恼、不善心有“毒”、“火”、“漏”、“惑”、“缠”、“缚”、“结”、“使”、“取”、“随眠”、“系”、“盖”、“垢”、“匿”、“尘劳”、“暴流”、“箭”、“轭”、“烧”、“炽燃”、“恼”、“常害”、“稠林”、“拘碍”等多带贬义的异称，并将重要的或同类的烦恼束为一组，以表示其重要性并便于记忆，有多种说法，若按数字递增顺序排列，重要者有：

1、二惑：见惑、修惑，见《本事经》《舍利弗毗昙》等。见惑，为见道所断惑的略称，又称“迷理惑”、“分别起惑”，乃后天接受教育、社会文化影响，信仰宗教或自己总结生活经验，而形成某种世界观、人生观，为人们言行的主导，迷于佛法四谛等真理，属意识上的见解、观念，依第六意识的分别计度而起，有身见等五种恶见加疑及慢之一分，与三界、四谛相配共有88品（有部）或112品（唯识宗）；修惑，为修道所断惑的略称，又称“迷事惑”、“思惟所断惑”（“思惑”）、“俱生起惑”，与前六识的分别和第七识的思量同时俱起，迷于事（心识了境的现实）而起，有



贪、嗔、痴、慢、身见、边见五种，与三界、四谛相配共81品（有部）或16品（唯识宗）。修惑与生俱来，随思而起，故又称思惑。见惑于见道时顿断，修惑须渐次修道而断。

2、二障：《俱舍论》卷二五说为烦恼障、解脱障，前者指种种烦恼，障碍无漏慧的证得，导致三界生死；后者又名定障、俱解脱障，障碍修成禅定。唯识学以烦恼障、所知障为二障，烦恼障指以我执为本的烦恼，凡128品，障碍证得涅槃；所知障指以法执为本的诸惑，遮蔽所知的境界，障碍证得如实智慧，凡148品。

3、二种烦恼：大众部说倒起烦恼（由颠倒认识而起的烦恼）及随眠烦恼（潜在的烦恼）二种烦恼。《胜鬘经》说住地、起二种烦恼，住地烦恼，指各种生存类型自然具有的烦恼，分为见一处住地、欲爱住地、色爱住地、有爱住地、心不相应无始无明住地五个层次，以无明住地烦恼力量最大，《佛性论》卷二说“无明住地为一切烦恼所依止处”；起烦恼，指前四住地刹那刹那生起的各种烦恼。

4、二缚：相缚、粗重缚。相缚谓被所认识的诸相、名言所缚；粗重缚谓被潜伏的烦恼（随眠）所缚；粗重为随眠之别称。

5、三毒：根本烦恼中的贪、嗔、痴三者，诸经论皆强调为烦恼及生死之本，作为烦恼的代表。又称“三缚”、“三随烦恼”、“三垢”、“三匿”、“三株杌”、“三常害”等。

6、三惑：天台宗所立，三界内的见惑、修惑合称见思惑，为能感得三界生死的三界内的烦恼；三界外还有菩萨所断的尘沙惑、无明惑。

7、三随眠：又称“三使”，乃大乘所说菩萨修行十地进程中所断之三类烦恼随眠：一害伴随眠，指非俱生现行的较粗烦恼（分别所起惑）；二羸劣随眠，谓与第六识相应之俱生烦恼，俱生指与身见同时而起的贪嗔



等较细微的烦恼；三微细睡眠，指与第七识相应的微细烦恼。睡眠，指潜伏的烦恼，唯识学解释为烦恼的种子，《瑜伽师地论》卷八解释：

一切世间增上种子之所随逐，故名睡眠。

同论卷五八谓烦恼的种子未断未害名睡眠，亦名粗重；又，烦恼在不觉位名睡眠。

8、三系：欲系、色系、无色系，分别属于三界的烦恼，亦称三聚。系（巴gantha），义同缚，《瑜伽师地论》卷八谓“难可解脱，故名为系”。或以贪婪、嗔恨、执著戒禁、执著己见之四种身系为“四系”。

9、四取：取（巴、梵upādāna）为执取之意，《大乘义章》卷五谓“取执境界，说名为取”。四取为：一欲取，贪著欲界的色声香味触五欲；二见取，身见等恶见；三戒禁取，即恶见中的戒禁取见；四我语取，执自我为实。

10、四漏：欲（界）、有（色界、无色界）、见、无明四种漏。漏（梵āsrava）意为漏泄，有缺失、漏洞、染污之意，指各种能引生三界生死的烦恼。《瑜伽师地论》卷八谓“流动其心，故名为漏”，卷八四“又能出生当来生故，说名为漏”。《大乘阿毗达磨杂集论》卷七谓“令心连注流散不绝，故名为漏”。不仅三界所有烦恼、不善心为有漏，即三界众生的善心，常依无明而起，亦属有漏。此四漏又称四轭（巴yoga），意谓将众生套在痛苦里；又称“四瀑流”（巴ogha）。

11、五盖：贪欲、嗔恚、昏眠、掉举（掉悔）、疑，主要障碍修定。盖，谓如盖子，能遮蔽光明。

12、五住地惑（烦恼）：《胜鬘经》说见一处住地（三界见惑）、欲爱住地（欲界思惑）、色爱住地（色界思惑）、有爱住地（无色界思惑）、（无始）无明住地五个层次的烦恼为五住地惑，前四种与心相应（属心理活动），无始无明住地不与心相应（非心理活动）。《璎珞经》卷下说生得、欲爱、色爱、



无色爱、无始无明五种惑。无始无明又称元品无明、根本无明、不共无明。《成唯识论述记》认为无始无明惑指所知障种子。

13、五毒：贪、嗔、痴、慢、嫉，如密教所说。

14、七结：欲（界）贪、有贪（对色界、无色界的贪爱）、嗔恚、慢、见（恶见）、疑、无明。结（梵samyojana）意为束缚，《大毗婆沙论》卷五十谓“结”有系缚、合苦、杂毒三义，有“心结”、“情结”意，谓久久盘踞心中。七结处于潜在状态时称“七随眠”。

15、八缠：无惭、无愧、昏沉、睡眠、掉举、恶作（悔）、嫉妒、悭吝。缠，谓纠缠，《瑜伽师地论》卷五八谓“现行现起烦恼，名缠”。《大乘阿毗达磨杂集论》卷七谓“数数增胜，缠绕于心，故名缠”。又烦恼在觉位（有意识）、现起时名缠。一切烦恼皆有其缠，以上八种缠每天多次现行，故特立八缠。

16、九结：七结再加上嫉、悭二结。一说为爱、恚、慢、无明、见、取、疑、嫉、悭“九结”。或七结加嫉、悭、戒禁取见，称“十结”。

17、十使：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见、贪、嗔、痴、慢、疑，其中前五种虽利，浅而易断，称“五利使”，后五种根深难拔，称“五钝使”。使，谓如古代衙门中的公差，随逐驱使犯人。

18、十一心垢：见《舍利弗阿毗昙论》卷二十，为疑、不思惟、怖、悲、恶、睡眠、过精进、软精进、无能（心怯弱）、若干想、着色。

19、十六心垢：不法欲（不合理的、非分的欲望）、嗔、忿、恨、覆、恼、嫉、悭、谄、诳、刚愎、报复心、慢、过慢、憍、放逸。

20、二十一心秽：见《阿含经》佛说，为邪见、非法欲、恶贪、邪法、贪、恚、睡眠、掉悔、疑、嗔、覆、悭、嫉、欺诳、谄谀、无惭、无愧、慢、大慢、慢傲、放逸。《增一阿含经》卷六说为嗔、恚害、睡眠、调戏、疑、



怒、忌、恼、嫉、憎、无惭、无愧、幻、奸、伪、诤、憍、慢、妒、增上慢、贪二十一种“心结”。

21、九十八使：又称九十八随眠，见、修二惑每一烦恼各分下中上三品，与三界、四谛相配，共有98种。

22、一百二十八烦恼：十使由迷执三界十二谛（每一界各苦集灭道四谛），而有见所断烦恼112种，修所断烦恼16种，共计128种烦恼，略称“百八烦恼”。

《瑜伽师地论》卷八按状态及性质、轻重，分烦恼为七位：

一、随眠位，潜伏的烦恼种子。

二、缠位，现行的烦恼。

三、分别起位，分别所起烦恼，即见惑。

四、俱生位，俱生烦恼，即思惑。

五、软位，下品，轻的、力量小的烦恼。

六、中位，中品，中等的烦恼。

七、上位，上品，深重猛利，有六相：由此烦恼能毁犯一切戒，能生于恶道，以特别适悦之心发起，由心志成熟者发起，烦恼所缘为父母佛菩萨等应尊敬者及贫穷孤苦等应慈悲救济者。

今有分烦恼为三层次者：深层次潜伏性烦恼（anusaya kilesa），即随眠；中层次困扰性烦恼（pariyuhāna kilesa），即俱生、分别起的现行烦恼，即“缠”；上层违犯性烦恼（vitikkama kilesa），即能造业的上品烦恼。

#### 四、对不善心所法的补充

对唯识学等所列举的烦恼、随烦恼等不善心所法，我们还可以从经论中补充一二十种：



1、报复心。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。报复心理，属嗔。这种心理导致陷害、挑拨离间、攻击、残杀、战争等恶行。《即兴自说·第四弥凯耶品·牧牛人经》佛偈云：

敌人对敌人，仇怨对仇怨，一方被伤害，报复必更残。

2、刚愎。自恃己见，不接受别人正确的意见。《阿含经》中佛陀所说十六心垢和二十一心秽之一。

3、不悔。作恶后不知改悔。《正法念处经》卷三三谓“乐作众恶，作已欢喜，故名不悔”。

4、坚。顽固坚持错误。《正法念处经》卷三三谓“作诸恶业，执著不舍，是名为坚”。《大般涅槃经》卷十八所谓“坚鞭心”，应即坚心。

5、不调伏。心散乱不定。《正法念处经》卷三三谓“心不寂静故，名不调伏”。

6、不恭敬、不敬，对应该尊敬者态度不谦恭，不尊敬，属傲。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。

7、怯懦。《经集》所说八魔军之一。

8、奸。《阿含经》所说二十一心秽、《经集》所说八魔军之一。奸诈不直、不忠诚，即所谓“奸臣”之奸，可归于谄。《无量寿经》以“谄佞不忠”为世间人的恶行之一。

9、诈、诡诈。怀有所图的染污心，为显示自己，表现出亲切态度，故作温言软语。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。

11、伪。《阿含经》所说二十一心秽、《经集》所说八魔军之一。虚伪不实。《阿毗达磨法蕴足论》卷九所说应断77法之一的“矫”、“矫妄”，略同伪，释谓“心怀染污，为显己德，假现威仪”——为表现自己而装模作样。又，“现相”（为达到所求而装出庄严的模样），亦属于伪的一种表现。



12、幻。幻觉。《阿含经》所说二十一心秽、《经集》所说八魔军之一，意识的一种变态。

13、不忍。无忍耐力，以嗔报嗔，以骂还骂，以打还打。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。

14、瞢愤。昏沉多眠，糊涂无智。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。

15、心昧劣性、心下劣性。自卑，自己轻蔑自己。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。

16、抵突、粗重抵突。顶撞、作对等故意恼他之心。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。

17、愁。忧愁、焦虑。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。《中阿含经》卷三六谓“忧苦愁戚”。焦虑，为现代人最普遍的负面情绪之一。焦虑从轻到重，一般是惊觉→疑虑→忧虑→紧张→急躁→慌乱→焦虑。

18、扰恼。烦乱不安，烦闷。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。

19、不和软性。不温和，不能与他人和睦相处的心理。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。

20、不调柔性。不能调节自己的心理活动，为修行的障碍。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九。

21、不顺同类。与同类背反、不能合作的心理，妨碍人际关系的和谐。见《阿毗达磨法蕴足论》卷九等。

22、忘恩负义。不知恩报恩的心理，经中又译作“无反复”，佛经说此类人不可交往，连畜生亦不如。

23、忤逆。不孝顺父母师长的心理，佛经中列为恶。

24、欺软怕硬。为牛马等畜生的心态，日莲《佐渡御书》谓“畜生之心，欺善怕恶”。



25、惊吓、惊骇。中医“七情”之一，受惊吓伤肝胆，严重者导致恐惧症、精神病等疾病。

根据现代心理学所说负面情绪，我们还可举出诸多不善心理：

焦急、悲伤、忧郁、无聊、慌张、烦闷、灰心、失望、沮丧、寂寞感、败兴感、压抑、伤心、痛心等情绪状态，可以归于受蕴，皆对身心有害。

恐惧、恐怖、紧张感等，为有害的心理反应。紧张，尤为导致现代人疾病的重要精神心理原因之一。

狂妄、轻蔑、冷漠、苛刻、无恒心、自我麻醉心理、赌博心理、空想、失眠等，佛教和现代心理学皆认为有害。

## 五、烦恼的特点与过患

关于烦恼运作的特点，《瑜伽师地论》卷七十说，若为烦恼所魅，有五种相，甚于被恶鬼所魅：

1、烦恼不单行。“若为一烦恼所魅，必为无量烦恼所魅。”如因贪权位会对政敌生嗔恨、会对下属起傲慢、会贪色贪财、会坚持善恶无报的邪见、会对佛法狐疑不信，等等。如同论卷五所说：

又不善法能引诸胜不善法，谓欲贪能引嗔、痴、慢、见、疑。

2、烦恼不可治疗。烦恼之心病，非物质性的一切灵丹妙药所能治疗。

3、难可识别。“世聪慧者尚不能了。”

4、烦恼非客，与生俱来。被认为是本性如此，西方心理学家多持此见。

5、烦恼与一切众生共有，习以为常，不以为非。

同论卷五八说，诸烦恼或缘事、缘境而生，也能缘烦恼而生，如对自己所爱者因爱生恨，因自己有烦恼而恨自己，因羡慕而生嫉妒等；诸



烦恼皆能与自地（同一界）的一切烦恼展转相缘，下地的烦恼还能缘上地的烦恼及事，如欲界之人既因贪财而嫉妒、恼怒、杀害，也可能贪爱追求色、无色界禅定，希望生天、一睹天女的芳容等，上地烦恼则不缘下地，如住于色界四禅中者不会贪爱女色。

关于烦恼与八识的关系，一般而言，烦恼、不善心，唯由六、七二识发起。《宗镜录》卷五五云：

唯第六、第七有遍计分别故，即六七二识有执也。

即由前五识生起的烦恼，实际上一概也由五俱意识发起。

关于烦恼的过患，尤其是在造成生死流转苦果方面的负面作用，经论中有许多论述。《瑜伽师地论》卷八说烦恼有无量过患，其中重要者如：

1、烦恼生时，恼乱其心，令失去平静。

2、使人于所缘境颠倒认识。如贪色者不能认识女色之不净，只见其可爱，爱钱者不见金钱之无常等。

3、令烦恼的种子增长坚固，令同类的烦恼相续成习。脑科学发现，一切令人快乐的刺激，在脑中的化学反应皆与吸毒成瘾有一致性，因神经递质多巴胺的作用，令大脑习惯于获得奖赏，不断强化整个连接，形成习惯，故坏习惯难改。

4、由烦恼发起恶、不善业，自害、害他、自他俱害，能结出现在及后世的苦果，能令退失诸殊胜的善法、远离涅槃之乐。

5、能令资财衰损散失，如因爱钱而赌博破财，因贪色嫖娼而破财丢官等。

6、能令人在众人中、社会上失去威望、面子，乃至臭名远扬、遗臭万年。

7、令人于临终时生大忧悔，死后堕于三恶道中。



佛教所说不善心所之不善，现代心理学也多有指陈，一般以愤怒、焦虑、抑郁为最危害身心的三大不良情绪，认为有害于身心健康，导致各种身心疾病，也造成许多社会问题。对负面情绪于身心的害处，有不少通过定量研究得出的数据，颇有说服力。如身心医学研究证明：

消极情绪损害心脏，使脑中分泌出毒性很强的肾上腺素和甲肾上腺素，导致血压升高、血管阻塞，加速老化，使免疫系统受损，记忆力锐减，易感冒，疾病恢复慢，并传染坏情绪给家人，造成“情绪污染”。焦虑、愤怒、忧郁皆损害心脏，引起冠心病。

生气使心跳加快、血管收缩、血压升高，脑中分泌出过多的去甲肾上腺素，引起气喘胸闷、气逆咳嗽、胃黏膜充血、胃酸分泌过多、肠胃蠕动减弱，导致消化功能降低、神经衰弱、失眠、尿急尿频、心悸、血涌、哮喘乃至猝死，易使皮肤发黑，易长色斑。长期怀恨极易酿成肝癌等癌症。发怒时气血上冲，头顶发热，易秃顶，甚至使头顶变尖，令脑细胞衰老加快。暴怒导致肝热，影响肺，肺热导致失眠，严重时可能造成肝内出血，形成血瘤。爱怒的孩子易患心脏病，年轻时脾气暴躁者中年后易患肥胖症、抑郁症，50岁以上者发怒，突发心脏病、中风的几率高3倍。生10分钟气消耗3公里长跑消耗的体能，身体会产生毒素，至少三天才能平静。20世纪30年代，科学家受英国伦敦一脾气暴躁妇女的乳汁毒死其婴孩的启示，对人呼出的气进行化学分析，发现人恼怒及忧郁伤心时的分泌物能使某种液体产生有害于健康的白色沉淀物，其毒性足以在12分钟内杀死一只豚鼠。女性压抑怒气，死于心脏病、中风、癌症的危险会高两倍。易怒、敌视他人、愤世嫉俗的人比沉着冷静、充满善意的人死亡的可能性要高出4倍，其中患心脏病者为一般人的5倍。



说谎时体内神经细胞受到振荡，分泌一种荷尔蒙，加速心跳和呼吸，使血压上升，白血球数下降，抵抗力降低，导致高血压、头痛、溃疡、失眠等症状。

长期忧郁，导致激素分泌严重失调，容易罹患淋巴类、血管内皮系列的炎症，使脂肪和胆固醇沉积于冠状动脉，最终导致心脏病。

不安、紧张、恐慌时，脑中分泌过多的肾上腺素，会削弱血液白细胞中50亿“杀伤者”细胞的战斗力，导致高血压、溃疡、头痛、失眠等，诱发癌症。紧张促使细胞分裂素大量分泌，加速老化。

恐惧、悲伤时，血管收缩、阻塞，胃黏膜变白，胃酸停止分泌，导致消化不良及脑、心脏、血管的病变。

对失败的沮丧反应，会导致肾上腺皮质醇的浓缩，有损控制和消除癌细胞生长的免疫系统，损害身心健康，使人未老先衰。

贪婪、贪财的结果，首先是得了钱财，损了健康，减了寿命。巴西一医疗机构对583名贪官和583名清官作10年研究，结果发现贪官百分之六十以上患高血压、癌症、脑出血、心肌梗塞等，寿命比一般人短，而清官患病率仅百分之十六。中国对16名平均41岁的贪官做跟踪调查，10年后发现15人得病，不少为癌症，死亡6人。谚云：“越是腐败，死得越快。”仅仅想到钱，也会令人自私。

嫉妒导致内分泌、心血管或神经系统功能失调，引来头疼失眠、高血压、郁闷心悸、胃脘不适等病。妒火中烧时，血压升高，心跳加快，肾上腺素分泌增多，免疫力下降。

沮丧、悲观、冷漠时，体内复合胺、多巴胺偏低。对6958人追踪研究40年，发现悲观组比乐观组死亡率高百分之四十二。



对所有的人都怀“不原谅”的“A型敌对心态”，有可能引发心脏血管病变等疾病。

懒惰令人少活10年，懒得动脑的人易得老年性痴呆。

烦恼超过半年不解，缩短2-3年寿命。对10万名女性多年研究发现：负面情绪、恶念引发高血压、高胆固醇。

附：《俱舍论》6类46心所

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 遍大地法  | 受、想、思、触、欲、慧、念、作意、胜解、三摩地（10种）   |
| 大善地法  | 信、不放逸、轻安、舍、惭、愧、无贪、无嗔、不害、勤（10种） |
| 大烦恼地法 | 痴、放逸、懈怠、不信、昏沉、掉举（6种）           |
| 大不善地法 | 无惭、无愧（2种）                      |
| 小烦恼地法 | 忿、覆、曄、嫉、恼、害、恨、谄、诳、骄（10种）       |
| 不定地法  | 寻、伺、恶作、睡眠、贪、嗔、慢、疑（8种）          |

《大乘百法明门论》6类51心所

|      |   |
|------|---|
| 遍行心所 | 作意、触、受、想、思（5种）                                |
| 别境心所 | 欲、胜解、念、定、慧（5种）                                |
| 善心所  | 信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害（11种）           |
| 烦恼   | 贪、嗔、痴、慢、疑、恶见（6种）                              |
| 随烦恼  | 忿、恨、覆、恼、曄、嫉、诳、谄、害、无惭、无愧、不信、懈怠、<br>憍、掉举、昏沉、放逸、 |
| 不定心所 | 恶作、睡眠、寻、伺（4种）                                 |



## 《摄阿毗达磨义论》3类52心所法

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| 通一切心所法 | 遍一切心心所 | 触、受、想、思、三摩地、命根、作意（7种）  |
|        | 杂心所    | 寻、伺、胜解、精进、喜、欲（6种）  |
| 善心所    | 遍一切善心所 | 信、念、惭、愧、无贪、无嗔、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性（19种） |
|        | 离法     | 正语、正业、正命（3种）   |
|        | 无量心所   | 悲、喜（2种）  |
|        | 慧根     | 无痴（1种）   |
| 不善心所   |        | 痴、无惭、无愧、掉举、贪、见、慢、嫉、嗔、慳、恶作、昏沉、睡眠、疑（14种）   |

唯识今学八识与心所法之相应关系：

|      |  |
|------|--|
| 八 识  | 相应心所   |
| 前五识  | 触、作意、受、想、思、欲、胜解、念、定、慧、信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、舍、不害、无惭、无愧、贪、嗔、痴、不信、懈怠、放逸、昏沉、散乱、失念、掉举、不正知 |
| 意识   | 所有心所   |
| 末那识  | 触、作意、受、想、思、我见、我爱、我痴、我慢、掉举、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知  |
| 阿赖耶识 | 触、作意、受、想、思   |



## 第四节 八十九心与百二十一心

关于心理功能、心理活动、心理状态等心理内容，南传上座部有八十九心、百二十一心之区分。与心所法作为世间一般人的基本心理功能不同，八十九心、百二十一心则列举世间、出世间各种人（包括佛学修行者、圣者）的各种心理状态，对之进行分类。

八十九心和百二十一心，出于《法聚论》。据《清净道论》《摄阿毗达磨义论》，八十九心、百二十一心，皆识蕴所摄，分为四种、三大类。

四种，为欲界心、色界心、无色界心、出世间心（巴<sup>lokuttaracitta</sup>）。欲界（巴<sup>kāmā</sup>），指不离饮食睡眠男女等欲或需要的众生界，与此界相应的心名欲界心，共54种。色界（巴<sup>rūpāvacara</sup>），指超离了饮食睡眠男女等欲而尚有物质形态的众生界，与此界相应的心名色界心，共15种。无色界（巴<sup>arūpāvacara</sup>），指超离物质形态、唯以心识存在的众生界，与此界相应的心名无色界心，共12种。欲界、色界、无色界合称“三界”（梵<sup>trayo-dhatu</sup>），又称“三有”，以生灭变异、生死轮回、众苦充满为特质，即是世间。超出世间、不生不灭、常乐无苦的心境为出世间心，共8种，或更详分为40种。

欲界心又分为善心、不善心、异熟心、唯作心四类。色界、无色界、出世间心只有善心、唯作心两类。

或将欲界善心及一切色界、无色界、出世间心合称“美心”（巴<sup>sobhanacittani</sup>），凡24种。

下面主要依《清净道论·说蕴品》，以善、不善、异熟、唯作四大类为纲，分述八十九心。



## 一、善心

善心分为欲界、色界、无色界、出世间四种，共21心，其中欲界善心8种：

1、喜俱智相应无行心，在正见引导下自觉地欢欢喜喜行善之心，这种心出于自觉自愿，非受人怂恿劝说诱惑，谓之“无行”（巴 asankharika），欢喜与正见同时生起，谓之“喜俱智”。

2、喜俱智相应行心，虽以正见为导而欢喜行善，但非出主动，乃受人劝勉怂恿等而起（有行）。

3、喜俱智不相应无行，非出于正见而主动欢喜行善之心，如不知供僧功德的幼童见父母供施僧人，也学着以食物供僧时的欢喜供养心。

4、喜俱智不相应行，非出于正见，受别人劝告、怂恿、动员而欢喜行善之心。

5、舍俱智相应无行，正见为导，主动的、没有欢喜忧悲的行善之心。

6、舍俱智相应行，正见为导，没有欢喜忧悲，被动（在劝告之下等）的行善之心。

7、舍俱智不相应无行，无正见指导，主动行善而无欢喜忧悲的心态。

8、舍俱智不相应行，非正见为导，被动行善而无欢喜忧悲的心态。

色界善心依四层禅定的五大功德（寻、伺、喜、乐、定），分为5种：

9、与寻、伺、喜、乐、定相应的色界善心，指初禅定心。

寻、伺，谓思维，专注目标。喜属行蕴，如疲惫的旅人见到绿洲时的欢喜。乐属受蕴，如旅人冲凉饮水时的快乐。定相应，又译一境性（巴 ekaggata），即三摩地，专注目标而不动。



10、超越寻的色界善心，指初禅和二禅之间的中间定，无粗的思维“寻”而尚有细的思维“伺”。

11、超越伺的色界善心，指二禅定心。

12、离喜的色界善心，指三禅定心，无激动的喜而有平静的乐。

13、与舍、定相应的色界善心，指四禅定心，无喜乐。

无色界善心依四无色定的层次，分为四种：

14、空无边处善心。

15、识无边处善心。

16、无所有处善心。

17、非想非非想处善心。

色界、无色界善心为禅定中由浅到深不同层次的心理状态，也可看作心识的一种潜在功能。

出世间善心，指见道（实证诸法无我的真实）位以上的佛教圣者与诸法无我的如实智慧相应、证得涅槃的心，亦称“道心”（巴magacitta），按修证的层次分为4种：

18、须陀洹（初果）道（善）心。

19、斯陀含（二果）道（善）心。

20、阿那含（三果）道（善）心。

21、阿罗汉（四果）道（善）心。

## 二、不善心

不善心只属欲界，共有12种，分属贪根、嗔根、痴根三类，其中属于贪根者8种：

22、喜（悦）俱邪见相应无行（贪），以邪见为导主动生起的欢喜作



恶时的贪心。《清静道论·说蕴品》释云：

先起这样的邪见说：“于诸欲中无有过失”等（邪见相应），起大欢喜之心（喜俱），以自性的锐利及不由他人所怂恿的心（无行），享受诸欲，或于见（闻、觉）的吉祥等视为真实，这时则为第一不善心生起。

例如出于善恶无报的邪见，庆幸得意地贪污公款。

23、喜俱邪见相应行（贪），以邪见为导被动生起的欢喜贪占之心，如出于善恶无报的邪见，在人指使下贪污。

24、喜俱邪见不相应无行（贪），非以邪见为导，只起欢喜心，不由他人怂恿而主动生起的贪心。

25、喜俱邪见不相应行（贪），非以邪见为导，受别人劝诱而被动生起的欢喜贪心。

26、舍俱邪见相应无行（贪），以邪见为导，非喜非忧主动作恶的贪心。

27、舍俱邪见相应行（贪），以邪见为导，非喜非忧被动作恶的贪心。

28、舍俱邪见不相应无行（贪），非邪见为导，非喜非忧主动作恶的贪心。

29、舍俱邪见不相应行（贪），非邪见为导，非喜非忧被动作恶的贪心。

属于嗔根的不善心有两种：

30、忧俱嗔恚相应无行，怀忧烦不快而起的主动的、锐利的嗔恨心，如因怀恨而经考虑杀人、暴怒之下毫不思考杀人等。

31、忧俱嗔恚相应行，怀忧烦不快而起的被动的嗔恼心，如被雇用的杀手杀人时的狠心。

属于痴根的不善心也有两种：



32、舍俱疑相应(痴),以非喜非忧的中性心态,由狐疑而生的愚痴,如对善恶因果怀疑不信、怀疑佛陀得道等。

33、舍俱掉举相应(痴),以非喜非忧的中性心态,由注意力不集中而起的愚痴,如坐禅者因心念波动不定而不明诸法无我等。

### 三、异熟心

异熟心(巴vipāka-citta)亦译果报心、报心,谓属既定的业报,是一种与生俱来的自然心理功能,虽然有善、不善之别,而与有意发起的善、不善心理活动不同,性属无记或不定,指“结生”(受生)、“有分”(处胎及无意识状态)临终时不自觉的心理活动,对个人而言是被动的,这种心也分欲界、色界、无色界、出世间四种,欲界异熟心又分为善及不善两种,善异熟心分有因和无因两种。又按三界、出世间、有因无因等分为六类:

第一类欲界无因善异熟心,无因(ahetuka)谓没有无贪、无瞋、无痴为因,属天生的心理功能,有八种:

34、与舍俱行眼识(无因善异熟心)

35、与舍俱行耳识(无因善异熟心)

36、与舍俱行鼻识(无因善异熟心)

37、与舍俱行舌识(无因善异熟心)

38、与舍俱行身识(无因善异熟心)

39、与舍俱行的领受(无因善异熟心)

40、与舍俱行的有推度作用的意识(无因善异熟心)

以上7种,皆属天生的六识功能,与非善非恶的舍心同时生起。如婴儿平静时的视听觉。



40、与喜俱行的有推度作用的认识。与欢喜心同时生起的认识。如婴儿高兴地辨认来客等。（有因善异熟心）

第二类欲界有因善异熟心，有因，谓与无贪、无瞋、无痴的因相应或俱行，此类心也有八种：

- 42、喜俱智相应无行（有因善异熟心）
- 43、喜俱智相应行（有因善异熟心）
- 44、喜俱智不相应无行（有因善异熟心）
- 45、喜俱智不相应行（有因善异熟心）
- 46、舍俱智相应无行（有因善异熟心）
- 47、舍俱智相应行（有因善异熟心）
- 48、舍俱智不相应无行（有因善异熟心）
- 49、舍俱智不相应行（有因善异熟心）

这8种善心的名目与8种欲界善心相同，但它们不像欲界善心那样是主动或被动作意生起，而是缘受生、临死等时所对境不自觉地生起，有如映在镜中的面相，没有潜在的力量，欲界善心则如自己的颜面，有潜在的力量。如修行者临终之际自然慈善欢喜，今发现婴儿天生以助人为乐，即是喜俱智相应无行善异熟心。

第三类欲界不善异熟心，皆属无因，有七种：

- 50、与舍俱行眼识（不善异熟心）
- 51、与舍俱行耳识（不善异熟心）
- 52、与舍俱行鼻识（不善异熟心）
- 53、与舍俱行舌识（不善异熟心）
- 54、与舍俱行身识（不善异熟心）
- 55、与舍俱行领受（不善异熟心）



56、与舍俱行推度（不善异熟心）

它们与无因善异熟心的区别，在于善异熟心只取好的及好的中性缘，不善异熟心则只取不好的及不好的中性缘。如人生来便能看见佛及临终时见佛来迎为善异熟眼识；生来能见鬼及临终之际见鬼为不善异熟眼识，老虎生来知肉味等为不善异熟舌识。

第四类色界异熟心，和色界善心同名，按深入禅定的层次，分为五种：

57、寻、伺、喜、乐、定俱初禅异熟心

58、伺、喜、乐、定俱二禅异熟心

59、喜、乐、定俱三禅异熟心

60、乐、定俱四禅离异熟心

61、舍、定俱五禅异熟心

色界善心是在修习禅定过程中经作意而生起的，而色界异熟心则是在投生、有分、临终时及生色界天后自然生起。

第五类无色界异熟心，与无色界善心同名，按禅定的层次分为四种：

62、空无边处异熟心

63、识无边处异熟心

64、无所有处异熟心

65、非想非非想处异熟心

它们与无色界善心的区别，与色界异熟心与色界善心的不同一样。

第六类出世间异熟心，为圣者的异熟心，亦称“果心”（巴phalacitta）按果位分为四种：

66、须陀洹果异熟心

67、斯陀含果异熟心



68、阿那含果异熟心

69、阿罗汉果异熟心

这四种心也是在进入果定、投生和临终时不经修行作意而生起的。如阿罗汉转生的人不需修行生来自无烦恼，为阿罗汉果异熟心。

大乘《瑜伽师地论》卷六六也说，临终时最后心念、结生时相续无间之心及此后的一切自性住心（生来如此之心）皆是异熟心，“于一切处当言唯是无覆无记”，无善恶属性，也不障碍佛道。

#### 四、唯作心

唯作（巴kiriya），谓只是发生作用而与业无关，不产生业报，非善非不善亦非异熟，纯属无记。这种心分欲界、色界、无色界三类，多数唯是佛与阿罗汉圣者之心。

第一类欲界唯作心，根据与喜、舍及与智是否俱行、有行无行，分为8种：

70、舍俱智相应无行唯作心，直觉识知色声香味触五境的中性的自主意识，通于凡圣。如人瞥然耳闻响声等。

71、舍俱智不相应无行唯作心，直觉识知色声香味触法六境的中性的自主意识，有确定、转向的作用。此心亦通于凡圣。如人眼见晴空万里而明白“这天好晴朗”、看见熟人知晓是谁等心。

72、喜俱智相应无行唯作心（悦俱生笑心），以识知色声等境并欢喜为特相，唯是圣者的心态，如阿罗汉看见枯骨等丑恶事物而感到好笑的心态。

73、喜俱智不相应无行唯作心。如知是善业而自觉愉快布施。

74、舍俱智相应有行唯作心。如经人劝诱知是善业而愉快布施。



75、舍俱智不相应行唯作心。

76、喜俱智相应行唯作心。

76、喜俱智不相应行唯作心。

第二类色界唯作心，按禅定层次分为五种：

81、寻、伺、喜、乐、定俱初禅唯作心

82、伺、喜、乐、定俱二禅唯作心

83、喜、乐、定俱三禅唯作心

84、乐、定俱四禅唯作心

85、舍、定俱五禅唯作心

第三类无色界唯作心，按禅定层次分为四种：

86、空无边处唯作心

87、识无边处唯作心

88、无所有处唯作心

89、非想非非想处唯作心

色界、无色界唯作心唯佛陀、阿罗汉有，其与凡夫色界、无色界善心的区别，是唯作心超越业力而完全自主，凡夫善心则不离业力、不完全自主。

百二十一心，是在八十九心上，加四圣道、四圣果各配以五种色界善心凡四十种出世间心而成。

## 第五节 百六十世间心与八十性妄

佛教密乘对心识内容有自家独特的解析，以《大日经》百六十世间心及藏密八十性妄二说，最为重要。



## 一、《大日经》百六十世间心

密教《大日经·入真言门住心品第一》详说心相，分心为世间心、出世间心、菩提心三种，谓超过百六十世间心，出世间心即生。世间心，指凡夫众生或普通人的心理活动、心态，其中不少相当于显教所说心所法，经中实际上只列举了59心的名目，并一一作了简略的诠释。

1、贪心，“谓随顺染法”，即唯识学列为烦恼魁首的贪。

2、无贪心，“谓随顺无染法”，即唯识学善心所中的无贪，以不跟着感觉、知觉走，不让心被色声香味等尘垢污染为特性。然执著于“不贪”，见有能不贪的自我及所不贪的色声等，故属世间心。

3、嗔心，“谓随顺怒法”，即三毒中的嗔。

4、慈心，“谓随顺修行慈法”，希望他人快乐的仁慈之心。

5、痴心，“谓随顺修不观法”，即烦恼中的痴。

6、智心，“谓顺修殊胜增上法”，知晓修学特别殊胜的真理，是为善，然分别胜劣，故为世间心。

7、决定心，“谓尊教命、如说奉行”，指遵奉师长教诫而躬行实践，乃一种确定的决意。此心虽善，而不离对师长和所遵教示的执著，非自证真实，故不出世间。

8、疑心，“谓常收持不定等事”，为广义的怀疑、犹豫不决。

9、暗心，“谓于无疑虑法生疑虑解”，对不应疑虑者如佛法等疑虑不决，其心被疑虑的阴云笼罩，暗昧不明。

10、明心，“谓于不疑虑法无疑虑修行”，与暗心相反，对不应疑虑不信者（如佛法）确信无疑并信受奉行，心中有智慧的明灯照耀，此心虽善，因未离法执，仍属世间。



11、积聚心，“谓无量为一为性，指将多数(事理)总摄于一的归纳概括等思维功能。

12、斗心，“谓互相是非为性”，互相争论是非、分别高下、指责攻击的斗争心理。

13、诤心，“谓于自己而生是非”，自己跟自己作对、冲突矛盾的心理。

14、无诤心，“谓是非俱舍”，即庄子所谓无是无非、不争不执的心理，因有所舍，故属世间。

15、天心，“谓心思随念成就”，像意念力极强的诸天神一样，心想事成，因不明真实，故仍属世间心。

16、阿修罗心，“谓乐处生死”，阿修罗(梵asura)，是一种德行、福报劣于诸天的战神，虽能行善持戒，而多嫉妒嗔恨，好与诸天争战。阿修罗心指贪爱权力财色而不知超出生死之心。

17、龙心，“谓思念广大资财”，龙(梵naga)为鳞甲类之长，以富有珠宝著称，龙心指贪爱财宝、争奢比富之心。

18、人心，“谓思念利他”，以思念利他为人类心灵的特性，对人类或人性的看法可谓乐观，也有“不知利他(只知利己)便算不上人”的意味。今研究证明，人类有利他主义基因，婴儿即表现出助人为乐的倾向。思念利他固然是善，然不离自他实有的分别，故不出世间。

19、女心，“谓随顺欲法”，指跟着人欲或情欲走的妇女心理。佛经中有言：“多贪欲者名为女人”，以多物质欲望、感情需求、情胜于理为女性心理特征。



20、自在心，“谓思惟欲我一切如意”，希望自由自在的心理，这种希望在未完全实现时是一种并非真常的世间心。

21、商人心，“谓顺修初收聚后分析法”，像商贾先屯积后分售、谋求赢利的心理。

22、农夫心，“谓随顺初广闻而后求法”，像农夫先广种以期后多收一样，先求广闻博知而后实行的心理。

23、河心，“谓随顺依因二边法”，河水总是要顺着两边的河岸而流淌，比喻思想好走极端，不是偏于这一面，便是偏于那一面，不顺中道。

24、陂池心，“谓随顺渴无厌足法”，池湖须源源不断地注入活水，像干渴之人总觉得喝不够，喻渴求无厌足的心理。

25、井心，“谓如是思惟，深复更深”，像水井一样深不可测而狭隘的心理。

26、守护心，“谓此心实，余心不实”，像守护家珍一样唯重自心的封闭心理、自我保护心理。

27、慳心，“谓随顺为己不与他法”，自私的吝啬心理，即随烦恼中的慳。

28、狸心，“谓随顺徐进法”，像狡猾的狐狸伺机捕食一样徐缓小心、沉着老练的心理。

29、狗心，“谓得少分以为喜足”，像家犬一样得一盆粗食便满足、得一根骨头便狂喜的心理。

30、迦楼罗心，“谓随顺朋党羽翼法”，迦楼罗（梵garuḍa）意译金翅鸟，佛经说这种神鸟两翅宝石色，相去336万里，迦楼罗心喻好结帮



拉派、广罗朋党之心，如迦楼罗鸟须靠极大的双翼始能自在。

31、鼠心，“谓思惟断诸系缚”，像老鼠咬啮绳索等的盲目破坏而不能持久不辍的心理，或像落入罗网的老鼠企图咬断捕鼠器而逃命的紧张心理。

32、歌咏心，据《大日经疏》解释，为如从人学唱歌、复欲演唱给众人听的表演心理。

33、舞心，“谓修行如是法，我当上升、种种神变”，指欲得超常能力、成为超人之心。

34、击鼓心，“谓修顺是法，我当击法鼓”，击法鼓谓向大众演说佛法，击鼓心指像擂鼓一样教化、号召、鼓动广大众生之心，这种心未离对自他及法的执著时，为世间心。

35、室宅心，“谓顺修自护身法”，如造立舍宅庇护自身般的防护自身之心，相当于今心理学所谓“自我防护”。

36、狮子心，“谓修行一切无怯弱法”，像狮子为百兽之王，雄视左右，心无怯弱，胜过一切之心，这种心未离自高他卑、己强他弱之执，属于世间。

37、鸱鹞心，“谓常暗夜思念”，像夜鸟一样夜间好思忆筹算的心理。

38、乌心，“谓一切处惊怖思念”，像乌鸦一样对周围的一切常怀猜疑畏惧的心理。

39、罗刹心，“谓于善中发起不善”，罗刹（梵rākṣasa），意译捷疾鬼，一种食血肉、行走迅疾的鬼，佛经说此类鬼虽能行善布施而其心凶恶残忍，《大日经疏》释罗刹心为视他人之善皆为恶的心理。

40、刺心，“谓一切处修发起恶作为性”，常追悔不安，有如被刺伤的心理。



41、窟心，“谓顺修为入窟法”，入窟，指入仙洞龙宫获取灵丹妙药、仙女，怀此心而修其术称窟心。

42、风心，“谓遍一切处发起为性”，像风一样遍处散动不定之心理，如遍信各种宗教而不能专一的心态。

43、水心，“谓顺修洗濯一切不善法”，常忏悔罪愆、改过迁善之心，此心虽善，而不离染净之执，不出世间。

44、火心，“谓炽盛炎热为性”，像烈火炽然般的高度热情，这种暴躁热之心多不能持久，所谓五分钟热度者，即是火心。

45、泥心。46、显色心。这两心同一解释：“谓类彼为性”——泥心谓像泥团一样粘乎，不明了清楚之心，即俗言“糊涂”。显色，指青黄赤黑等颜色，显色心谓易随境缘而转变志趣、易受环境和别人影响之心，俗言“近朱者赤，近墨者黑”，即是显色心的作用。

47、板心，“谓顺修随量法，舍弃余善故”，像浮在水上的木板随量载物一样的心，指量力而为、选择一法修习而舍弃他法的心态。

48、迷心，“谓所执异、所思异”，像迷路者认东为西一样颠倒迷乱之心。

49、毒药心，“谓顺修无生分法”，如被毒药毒死之人无回生之望，没有善、恶等心生起，所谓“哀莫大于心死”，心死即是毒药心。

50、羂索心，“谓一切处、住于我缚为性”，像被绳索捆住一样的拘执之心。

51、械心，“谓二足止住为性”，像两足被镣铐锁住不得行走、只能原地不动之拘碍心、机械心理。

52、云心，“谓常作降雨思念”，时常思念忧虑、抑郁，像阴云满天不得开朗轻快之心。



53、田心，“谓常如是修事自身”，像农夫精心经营农田一样，常好装饰自身之心。

54、盐心，“谓所思念、彼复增加思念”，像渴饮盐水、愈饮愈求一样，反复无穷、推度思念之心。

55、剃刀心，“谓唯如是依止剔除法”，指唯以剃除须发做出家僧尼为满足之心。按字面意义，可解释为割断联系、去除累赘之心。

56、须弥等心，“谓常思惟心高举为性”，须弥山为佛典所说世间最高大的山，等须弥谓与须弥山一样高大，喻自视甚高、所谓“老子天下第一”之心，属骄傲所摄。

57、海等心，“谓常如是受用自身而住”，像大海吞纳百川一样，想把一切胜事都归于一己之心。

58、穴等心，“谓先决定后复变改为性”，像漏器不堪贮水一样，缺乏坚忍之志、容易退却变改之心。

59、受生心，“谓诸有修习行业，彼生心如是同性”，所修所行都是为了来世生于人间或天堂的信仰心理。

60、猿猴心，像猴子一样躁动不安的心。据《大日经疏》卷二，此心乃梵文本所缺，应补足。藏文本《大日经》则于第45泥心下加“浊心”为第60心，浊心指像浊水一样不清净的心。

经称佛告秘密主（金刚萨埵）：“一二三四五，再数凡百六十心”，意谓世间心相可列举出160种，所列59或60种，只是举其重要者而已。所举诸心，诸如慈心、疑心、斗心、无诤心等，可看作心所法，为显教心所法所或缺，为对显教心所法的补充。有一些则是人心的种种表现。



## 二、八十性妄

性妄，一译“本性分别”，或作“本性”，谓天生的或人性中本具、遇缘时会自然生起的妄心，相当于唯识学所说众生阿赖耶识中所藏能生起俱生有漏心所法的异熟种子。妄，乃相对于真常不灭的真性或心体光明而言，与《大日经》的“世间心”同义。圣天《摄行论》等说有八十性妄，《辨业论》说修密法者于禅定中达“三空”之后生一百六十种本性，宗喀巴《胜集密教王五次第教授善显炬论》卷十谓百六十本性是就昼夜各有八十性妄而言，此则八十性妄与《大日经》的百六十心，显然有渊源关系。八十性妄总摄于贪、嗔、痴三大烦恼，其中属嗔者有33种：

1、无贪，又作“下离贪”、“离欲”，较浅的厌离贪爱之心。

2、次无贪，又作“中离贪”，中等的厌离贪爱之心。

3、极无贪，又作“上离贪”，极深的厌离贪爱之心。三种无贪有程度深浅之别，因出于对贪爱的排斥厌离，故属于嗔。

4、意行，又作“意往”、“来”，对境起念生心，即所谓“计上心来”之“来”。或加“去”（“意还”、“意去”）为第5种，指省察内心。

5、忧苦，又作“下烦恼”。

6、次忧苦，又作“中忧苦”、“中烦恼”。

7、极忧苦，又作“上烦恼”。三种深浅不等的忧苦，忧苦谓烦乱不安，相当于现代汉语的“烦恼”，极忧苦则当于焦虑。《胜集密教王五次第教授善显炬论》卷十解释：

忧者，谓离可爱境，内心热恼。

8、寂静，又作“寂”、“解脱”，寂定安闲的心态，因系对不寂静的排拒，故属嗔。



9、寻，又作“分别”，较粗的思考推度，即心所法中的寻。

10、怖畏，又作“畏”、“下怖”。11、次怖畏，又作“中怖”。12、极怖畏，又作“上怖”。三种程度不等的怖畏，略当于胆怯、害怕、恐惧。

13、贪求，又作“下爱”。14、次贪求，又作“中爱”。15、极贪求，又作“上爱”。三种从浅至深的贪爱，这种贪爱可看作对不可爱者的排斥（嗔）。

16、近取，又作“取”（梵upadana），确认某认识对象实有而执取的心理。一般说四取。

17、不善，谓“于善业犹豫”或“心志颓败”，不能行善。亦译“不祥”。一说以善或吉祥为第18种。

18、饥，饥饿感、食欲。

19、渴，现代心理学将饥、渴归于感觉中的内官觉。一说合饥、渴为第19种。

20、领纳，又作“领受”、“下受”。21、次领纳，又作“中受”。22、极领纳，又作“上受”。从浅至深的三种感受，即五蕴、心所法中的受。

23、作明者，又作“明了”、“了别”，意识明白清楚。

24、明本，又作“明执”，确定的认识。

25、妙观察，又作“分别”，深刻的认识。以上三种为程度不等的了别。

26、不知惭，即心所法中的无惭。一作“惭”或“知耻”，为无惭的反面。

27、无悲，缺乏同情心，对别人的苦无动于中。一作悲，无悲的反面。



28、悲愍，又作“哀愍”、“下慈”。29、次悲愍，又作“中慈”。30、极悲愍，又作“上慈”。从浅至深的三种仁慈心，希望他人幸福快乐、解脱痛苦。

31、老，心理老化。或以疑虑（怯惧不定）为第31种性妄。

32、集蓄，又作“积蓄”、“收”，收藏、积蓄财物等的心理。

33、妒，嫉妒，“谓于他荣，心生热恼”。即心所法中的嫉。

《五次第论》说以上33种性妄，是与“明”（禅定中初见法性的境界）相应的本性分别，灭此33心，才能证得“明”，或证得“明”时，33心自灭。

八十性妄属于贪者共40种：

34、较贪爱，又作“贪”，对尚未得到的东西之贪求。35、极贪爱，又作“遍贪”、“著”，对已得到的东西之贪著。这两种即是心所法中的贪。

36、喜，又作“喜悦”、“下喜”。37、较喜，一作“中喜”。38、极喜，一作“上喜”。三种由可意境、事所生的欢喜、快乐，即南传上座部心所法中的喜。

39、悦，又作“欢乐”、“踊跃”，所求满足后所生的欢乐、激动，可达狂喜不禁、手舞足蹈的地步。

40、极乐，又作“极欢乐”，多次领受的欢乐。一作“胜变”，指突如其来的意外事物所引起的激动、惊喜等。

41、希奇，又作“奇异”、“希有”，惊奇、珍惜。

42、掉动，又作“掉举”，“谓见可意境其心散动”，即心所法中的掉举。一作“笑”，谓欢笑时的心态。

43、憎，恶意排拒心理，本应属嗔，盖因其所憎为所贪爱者，故摄于贪。一作“如意”，指遂心如愿时的心情。一作“饱满”，满足。



- 44、拥抱，又作“搂”、“相抱”，爱侣拥抱的本能及相抱的激动心情。
- 45、吻，又作“作吻”，爱侣接吻的本能及接吻时的心情。
- 46、吸吮，又作“嘬”，爱侣啣舌吮吸的本能及其时的心情。
- 47、坚定，又作“固”，坚定不移之意志。一作“畏”（畏惧）。
- 48、勤，即心所法中的精进。一作“依”，依赖心理。
- 49、我慢，又作“憍”，即心所法中的“慢”，骄傲自大。
- 50、业，又作“作功”、“作”，造作、创造、工作等心理功能。
- 51、伴随，伴随他人的结伴心理、随从心理。一作“求”，希求，追求。一作“夺”，劫夺心理。
- 52、力，又作“势力”、“势”，拥有权势、权力、力量，摧伏敌手的心理。
- 53、勇悍，勇于承担善事、见义勇为之心。一作“乐”，发自内心的快乐。
- 54、合欢乐，又作“下合喜”、“欢喜”、“俱生”，较浅的性生活喜乐。一作“踌躇”、“难行”，谓犹豫不决。
- 55、合欢，又作“中合喜”、“中俱生”，中等程度的性交接之乐。
- 56、极合欢，又作“上合喜”、“极俱生”，性高潮的喜乐。
- 57、紧，紧张。一作“猛暴”，谓竞争之心。
- 58、誉，对别人的赞誉及对赞誉的需要。一作“嬉笑”，谓游戏欲。或作“娇媚”，撒娇、取媚于人的女性心理。
- 59、不睦，不和睦。一作“怨恨”、“仇怨”，怨恨心理，即心所法中的“恨”。一作“俱娇媚”，与其他心理活动同时生起的娇媚，如与嗔相联系的“娇嗔”。
- 60、欲，欲望，即心所法中的欲。一作“善”，指作善事之欲。



61、语明，又作“句显”、“明语”、“谛语”，明白真实地用语言表达心意的功能。

62、真实，辨别真实的能力。一作“不实”。

63、不真实，又作“不实”、“非真实”，辨别虚妄的能力。

64、决定，意志极坚定。发誓。

65、不取，不执著、不求取。一作“受生”，投生的心理。

66、布施，施舍、帮助他人的心理。一作“给予者”、“给予他人”为两种，前者指自认为给予者、施主的心理，执取自己；后者指施予他人的心理，执取他人。

67、策励，又作“警策”，鞭策、鼓励、勉励。

68、勇健，又作“英勇”，勇敢顽强、勇于战胜困苦、磨难、烦恼等的精神力量。

69、无愧，一作“无惭”，即心所法中的无惭、无愧。

70、慎，谨慎。一作“诳”或“狡诈”。

71、毒，又作“恶”，谓持邪恶之见。一作“愁苦”。

72、劣性，又作“不驯”、“不调”，难以调教、有如劣马难驯之性。

73、欺诳，又作“不诚”、“曲”，不诚实，狡诈。

《五次第论》说以上属贪所摄的40种性妄，是与“善空”（“明”的增长）相应的本性分别，灭此40心，才能证得“善空”，或证得“善空”时，此40心自灭。

八十性妄中属痴者只有7种：

74、中贪，中等程度的贪爱。一作“不清醒”，迷糊不清醒的心态。

75、忘念，又作“失念”、“健忘”，忘失所应记住者，即心所法中的失念。

76、错乱，又作“迷乱”，错觉、幻觉。



77、不语，又作“默然”、“寡言”，不乐言谈的心理。

78、厌嫌，又作“厌患”，厌恶、灰心丧气。一作“忧怖”（忧虑畏惧）。

79、懈怠，懒惰不乐修善。

80、疑惑，又作“疑悔”、“犹豫”，对正理疑惑不决。

《五次第论》谓以上7种属痴所摄的性妄，是与禅定中“三明”相应的本性分别，即灭此七心，才能证得本来心性光明，或证得“三明”时，此七心自灭。

照八十性妄的理论，就一般人的心理及世俗的人性论角度说，人性是善恶兼具的。



## 第四章 心——多功能多层次的集起（下）

### 第一节 四分与三量

法相唯识学把眼等诸识及其心所法的结构，分成一分、二分、三分或四分。关于诸识及其心所的基本认知作用，则说有现、比、非三量。

#### 一、诸识之四分

如果说，八识或九识，是像掘井一样从心识表面往深处一层层纵向深挖的话，四分说则是像剥洋葱一样从外向里分析心识结构。这样分析的结果，在唯识十大论师那里凡有四种，唯识学界有“安、难、陈、护，一、二、三、四”之说。

先有难陀据世亲、无性的《摄大乘论释》，认为诸识及其心所有见、相二分，称“二分家”。“见分”，谓能知能见的功能，即认识的主体，也是能变的主体；既有能知能见和知见活动，必应有所知所见，这所知见的对象名为“相分”，不离内在的见分，乃由见分变似外境。如眼等六识所了别的色声香味触法六境，即是相分，称“影像相分”，亦称“内相分”，即一种在自心或脑中形成的影像。唯识学将山河大地等器世间也摄于阿赖耶识的相分，称“本质相分”，亦称“外相分”。

安慧等承有部论典之说，认为诸识及其心所皆有能见能思的自体，名“自证分”，亦名“自体分”，即心识自体能见能知并能自知的功能，此功能即可摄心识之全体，不必再分，因称“一分家”。《成唯识论述记》卷一谓安慧认为菩萨以下的一切众生，心识自体即是自证分。如同将



一条手巾结成好象兔子头的样子，有两只耳朵，然这两只耳朵并非各自实有自体，只不过是手巾所现。所谓见、相二分，乃依自证分变现，将它们认作实有自体，就好象把手巾结成的兔子耳朵认成真的兔子耳朵。一分说可引《厚严经》偈为证：

一切唯有觉，所觉义皆无，能觉、所觉分，各自然而转。

能觉即是见分，所觉即是相分，经谓所觉的相分没有其实体，能觉、所觉只是一“觉”，此“觉”可理解为一切之自体——心识自证分。中观应成派后学不同意设立自证分，该派代表人物月称的《入中论》中认为没有自证分，也可以解释为什么有记忆的问题。

世亲弟子陈那于见、相二分外建立自证分，称“三分家”。自证，为自体证知之义，喻如我能自知自己头痛。心识自证分所证知的对象是见分，如我发现所用的电脑感染病毒，正考虑如何消毒时，内心深处还有一种能直觉地感到自己正在思考怎样清除病毒的心灵内核，此内核既非所见的电脑（相分），亦非能见能知电脑感染病毒的见分，分明别有自体，此即是自证分。比喻为一只蜗牛变生二角，既有二角，必有能生此二角的蜗牛自体。若无自证分自体，见、相二分无由得生，如无头则必无角。《成唯识论》卷二云：

相、见所依自体名事，即自证分。此若无者，应不自忆心、心所法，如不曾更境，必不能忆故。

谓自证分为见、相二分所依的心体，如果没有这个心体，人应不能回忆自己以前的心理存在和心理活动，就像从未见闻之境，必然无法回忆。

护法在陈那的三分上又加一“证自证分”，称“四分家”。其依据出《佛地经论》卷三引亲光说：



定有见分照所照境，有自证分通照见分、证自证分，证自证分照自证分，故亦定有。若无如是三分差别，应无所缘，应不名智。

所谓证自证分，指心灵最内核的一种能自我证知自己存在的作用。当省知自己正在进行某种心理活动时，还可发现心灵最深处有一种能证知这种证知者，这唯有靠深度内省去自肯自认。《成唯识论》卷二论证证自证分之必有说：若没有证自证分，凭什么能证知自证分？自证分作为一种认知的结果，必应有能认知它者。自证分为能量，必应有其量果，这量果只能说是第四证自证分。见分向外，有时认识错误，不能作为能证知自证分者，证知自证分者，应是心识内核的一种直觉。又说证自证分可摄入自证分，自证分可摄入见分，一分、二分、三分、四分，都是分析心识的方便之说，四分，只是一心的作用。

《宗镜录》卷六十比喻心识四分说，犹如明镜，镜中像为相分，镜之明为见分，镜面如自证分，镜背如证自证分，“面依于背，背复依面，故得互证”。同书卷五二说：疏所缘缘即为本质，能起相分，由相分起见分，见分起自证分，自证分起证自证分。

心识四分说也被印度佛教密教采用，唐不空译密教《大乘瑜伽金刚性海曼殊师利千臂千钵大教王经》卷六有云：

照寂证灭相分、见分，入自证分，达证自证分，得住寂灭心定，发根本圣行，趣道实性。

运用四分说于观心，像剥洋葱一样逐层剥去相分、见分、自证分，唯剩证自证分时，便能入寂灭心识活动的深定，乃至亲见真如。

明释憨山《梦游集》卷四三《楞严通议补遗》对心识四分有独特的解释，以藏识为自证分，阿摩罗识为证自证分，前七识的证自证分为见分，四大、虚空为相分；自证分即迷中本觉，证自证分即真如。藕益



《灵峰宗论》卷二则从天台宗的“十如是”着眼，从体、性、相、用四方面观一心之四分：

一切相分，皆是心影；一切见分，皆是心光；一切自证分，皆是心体；一切证自证分，皆是心性。光影妄则体性亦妄，体性真则光影亦真。

以心识内核能证知心识自体的自证、证自证二分为心之体性，谓此体性“终日在妄，终日恒真”，众生起烦恼惑业，只由见、相二分而无关心之体性。藕益《占察经疏》卷下比喻心识四分如镜光、镜中像、镜面、镜背，本觉、真如譬如镜铜，故名为真。其《楞严经文句》卷一解释经中所言“识精”通指八识自证分，“元明”总指八识所依一心，即证自证分：

然非分割一心以为八个证自证分，亦非八识共只一个证自证分。良由心体离过绝非，不可思议。只此元明之体，遍在八识，八识各得其全，以证自证分。

今人萧平实《楞伽经详解》第二辑则认为：见分为前六识，自证分为末那识，证自证分为第六意识，阿赖耶识没有证自证分，从来不自觉知自己的存在，只有用意识的现量去证知它。经云“心不自见心”，即是此意。

## 二、“量”——认识

量(梵pramāṇa)，原意为测量所用的准衡、尺度，引申为认知、认识、知识，或认识之形式、过程、结果及判断知识真伪的标准，学界一般解释为“认识”。太虚《真现实论》解释说：

量是规矩、绳墨、准确、判定之义，诸正确之知识概名曰量。

有关量研究的“量论”，为古印度多家宗教共同探讨的学问，婆罗



门教正理(尼夜耶)派之学尤以量论为主题,佛教特别是大乘唯识学也十分重视量论,列为因明学研究的课题。一般将量分为三部分:

- 1、能量或量者,指量知的主体,如量布用的尺;
- 2、所量,被量知的对象,如尺所量的布;
- 3、量果或量知,指量知的结果或了知其结果,喻如用尺量布时心中记数之知。

陈那《集量论》卷一谓境为所量,能量度境之心为能量,心了证境的作用为量果,是即能量心而为量果,如斧砍木,木断为果。并从因明辩论出发,认为只有新得的认识方属量,藏传因明学一般据此解释量或量觉为“新起无欺诳之了别”,即新得到的正确认识。因为已有(旧的)认识没有辩论、论证的必要,故不作为量。

《解深密经》卷五说由现量、比量、譬喻量、圣教量四量以成立令人觉悟的“证成道理”。譬喻量即比喻,用同类事物来说明未明了的问题,如对没见过野牛者,用“很像家牛”向其说明。圣教量亦称圣言量,指所信仰的圣人之言教,在佛教是指佛及其圣弟子罗汉、菩萨等的言教,因被认为是实证真理者之言,故看作一种真理的标准。龙树《方便心论》说知识的依据(“知因”)有现见(现量)、比知(比量)、喻知(譬喻量)、随经书(圣言量)四种。《楞伽经》卷三云:

有三种量、五分论,各建立已,得圣智自觉。

此三种量指现量、比量、圣言量。后来佛教因明学一般从认知能力和方式,说诸心、心所有现量、比量、非量三种量。陈那认为譬喻量可摄于比量,圣言量只能被虔诚的佛教徒信赖,不能作为举世公认的真理标准,故不用。在论证、辩论时只用现、比二量。

藏传因明学还分量为多种。如就名称言,分士夫量(如佛)、语量



(用语言表达的真理)智量(现、比二量)三种,智量又分由自决定(依自力能够形成确定认识)、由他决定二种,后者又分最初现量(如未见过电脑者初见电脑)、未注意现量、有错乱因现量(如幻觉)三种。又有现相由自决定、真实由他决定;总由自决定、别由他决定;现相也由他决定等三种量之分。

### 三、现量

现量(梵pratyakṣa-pramāṇa)之现,谓认识对象直接呈现于心中,不经概念、思维等符号工具的中介和加工。陈那《因明入正理论》定义云:

现量,谓无分别,若有正智,于色等义,离名种等所有分别,现现别转,故名现量。

谓离名言分别而直接了知色等境相,名现量。窥基《因明入正理论疏》卷上解释说:

行离动摇,明证众境,亲冥自体,故名现量。

意谓能认识的心不动摇,不思虑,不分别,如镜映物般让所了境明现,直觉“照”境,谓之现量。现量有定中、散心二位,定心随所缘境皆为现量,散心只有亲得境的自体时方为现量。

《显扬圣教论》卷十一说现量有非思构所成、非不现见、非错乱境界三相,八识之中,眼等前五识及随之而起的明了意识(五俱意识)最初了境时,尚未起名言概念的分别和思虑计度,斯时感知对象的自相呈现于心中,即是现量。如瞥然了望窗外,见晴空万里,一片空明澄碧展现眼前,然未起“这天好晴朗”、“蓝天多美”等分别,是为现量。人在以轻松闲适的心情观赏风景、美术作品及聆听音乐、品尝佳肴、闻到花香、接受爱抚等时,科学家在观测时,常为现量感知。唯识学说



前五识和第八识任何时候都只有现量了知，不仅凡夫众生如此，即断尽烦恼的圣者，也是这样。柏格森所谓“直觉”（intuitionism）即相当于现量。

现量所缘、所了别的，只是境缘的自相（独自具有的、本来的相状）。陈那《集量论》卷一云：

缘自相之有境心即现量，现量以自相为所现境故。

据《瑜伽师地论》卷十五、《集量论》卷一等，现量可分为六种：

1、五根现量，由眼等感官所得眼等五识（五感）。

2、意识现量，亦称意受现量，第六意识的现量，能直接认知对象，如看见一位朋友，不用去辨认和想其姓名等，心中立即会明白他（她）是谁，即是意识现量。

3、自证现量，指各种心理活动发生时能自我证知的直觉，唯向内缘，实为心识四分中自证分的作用。

4、八识现量，第八阿赖耶识的了知，任何时候皆为现量。

5、定中现量，亦称瑜伽现量，凡夫在瑜伽、禅定中的真实体验。

以上五种现量，皆属凡夫众生的一般现量，称“世间现量”或因明之现量。

6、真现量，或曰内明之现量、出世间现量、清净现量，佛等圣者的出世智所证的现量，这种现量与凡夫的现量有所不同，能如实证知绝对真实之本面，没有颠倒虚妄。陈那《因明入正理论》所说清净现量，则纯为世间现量，为因明之现量。

隆多喇嘛《心理学概述》将“现”（直接显现）与“量”（正确的认识）分开，说现者未必都是量，如前五识现量了境的第二刹那、一切无分别判断识（直觉地判断）、一切见而未确定的前五识，虽然是现，而非现量。



又分现量为自定、他定两类，自定（自己认定）现量包括：具见境功能现量，如见火能烧饭；具串习（多次重复出现、习惯）现量，如儿子看见其父即认识。他定（由他认定）现量分两种：一见由自定、实由他定，如虽然看到远处有红色但无法判定是否起火；二总由自定、差别由他定，如从远处看到树而无法确定是否为松树。

在法称及藏传因明学著作中，现量与“现识”有区别，现量为别，定义是“离分别新证不欺诳的了别”，是可以作为论据的因明现量；现识为总，定义是“离分别不错乱的了别”，是认识意义上的直觉，即是《显扬圣教论》等所言现量。

经量部、中观自续派、唯识学皆说，各种现量的共同特性是“离分别”——不凭藉语言概念等人造符号，直接了境。中观应成派则从量为“无欺诳之了别”的定义出发，认为有分别识中也有现量，如“已决智”（已经形成的确定认识）。《明海论》谓“分别之量（比量）亦有现量”。太虚也认为极其熟悉、已经确定的理性认识（即“已决智”）也可以是现量，其《真现实论》有云：

然真现量固不待推论而直觉，习之极熟之真比量亦不待推论而直觉（若佛陀之不有寻伺）。

如学过物理者不用思索便知苹果落地是因地心引力，汽车修理师仅凭车子发动的声音便可听出车子何处有故障，警察凭观察眼神便可判定人众中谁是罪犯，老于世故者凭一言半语便可知人料事，企业家凭直觉做出决策，思慧成熟的佛教徒不用思考便知诸行无常、诸法无我等等。但太虚《人生观的科学》（1924）则说真现量并非直觉，所谓直觉，在凡夫位只是俱生而来意识及末那识心心所聚之似现量、非量，而“真现量如实智，是遍觉而非直觉”。



## 四、比量

比量（梵 anumāna- pramāṇa），谓以形像和名言概念符号为工具进行思维而认识，比者比度，即推理、推知。《因明入正理论》释云：

言比量者，谓藉众相，而观其义。

众相，谓现量感知并以名言概念诠表的一切，如男女老少牛马猪羊等；义（梵 artha）谓名言所表的意义、对象、事物、实体，如见远处起烟而推知有火，见苹果落地而推知有地心引力等，即是比量。这种认知不同于现量如镜照物般的直观，必须以形象及语言等符号为中介，经过心所法中的思、慧、寻、伺、胜、念等的运作或心理学所谓思维，以形成认识。

比量所了别的，只是事物的共相（同类事物共同具有的共性、一般）。《集量论》卷一说“缘共相之有境心即为比量”，如以正理推知色等无常，即属比量。同论卷二说“比量之自性是有分别觉”，有分别，谓以名言为工具。藏传佛学依法称因明学，从立论、辩论的角度，只以“由所依正因新证不欺诳的分别智”（论据充分的新论点）为比量。

据《瑜伽师地论》卷十五、宗喀巴《因明七论入门》等，比量可分为七种：

1、相比量，由所感知事物的相状推知，如见冒烟而推知起火，见面皱发白推知是老，由日月落了又出推知地球或日月在转动等。

2、体比量，以现见的事物推知不现见及过去、未来之事物，或由过去推知现在、未来，如由自己风湿病在冬天加重推知所有人的风湿病都会在冬天加重，由过去有人修成阿罗汉推知现在、未来都有人修成阿罗汉，等等。

3、业比量，亦称“物力比量”，由作用、行为而推知其它，如由某处



草木葱茏而推知其地有水，由某人无故送礼而推知有求于我等。

4、法比量，由相邻相属的现象推知与其相邻相属者，如由生推知必有老、死，由属有为法推知其必有生、住、异、灭等。

5、因果比量，谓由因推知果、由果推知因，如由吸毒推知其将会夭折，由乐善好施推知其将会生天，由善于经营推知将会发财、由已发财推知其善于经营等。

6、世许比量，以世人公认、共见的现象为理由的推理，如据月中所见阴影说月亮里有兔子或有山脉。

7、信解比量，以所信仰的圣教为依据的推理，如佛教徒依据佛言确认布施必得福报。

佛教诸家，都说比量仅是第六意识特有的功能，比量所知有正有误（似）。

比量的运作，大略相当于现代心理学的推理（inference），推理可分为按形式逻辑规则进行的归纳推理、演绎推理（逻辑推理），和仅凭经验诀窍而进行的捷径推理等。

## 五、非量

非量，又称“似量”（似是而非），谓不符真实的错误认识，或不是（作为正确认识的）“量”。《因明入正理论疏》卷上谓似现量和似比量皆属非量。唯识学说染污末那识对内在自我的计执，纯是非量。前六识现量和第六识比量，皆有似是而非的、理由不充足的、错谬的非量。《因明学启蒙》卷四从辩论及“非新得无欺诳之了别”的定义着眼，说非量有五种：



1、已决智，包括第二刹那现量识（其所了为前一刹那境）、由现量及比量引生的已决智。前者已非真现量，后者无需论证、辩论，故判为非量。

2、伺察识（分别意、思察），指执为正确而实际上不正确的认识，可分为无理由、与理由相违、理由未定、理由不能成立、虽有理由而未认真抉择五种。

3、现而未定，虽然是现量所见，却未能形成确定的认识。法称以众生缘色等境的意现识及其自证分为现而未定的非量。

4、疑，疑惑不定的认识，分有意义、无意义、等分三种疑。

5、邪智，不正确的确定认识，分有分别（如认为人有灵魂等）、无分别（如幻觉等）两种。

关于三量与心识四分的关系，《成唯识论》卷二说：见分只缘相分为所量，或为现量，或为比量，或为非量；自证分只以见分为所量，证自证分只以自证分为所量，这两分都只有现量。略如下表：

| 心 识  | 所 缘 | 三 量      |
|------|-----|----------|
| 见 分  | 相 分 | 现量、比量、非量 |
| 自证分  | 见 分 | 现量       |
| 证自证分 | 自证分 | 现量       |

自培根以来，观察——归纳成为科学研究的主要方法，认为感觉是认识的唯一来源，正确的认识产生于对观察经验的合理归纳，这与佛学因明之依现比二量获得知识的路径大体一致，感觉即现量，归纳属比量中最重要的方法。



## 第二节 分别与思维

有部佛学和大乘唯识学将诸识与其相应心所法的了别作用，归纳为三种、五种、七种、八种、十种、十二种等“分别”。分别（梵vikalpā，parikalpa），亦译思惟、计度，思惟，在古书中也作思维，谓对所认识的境相进行分别、思考，形成明确的认识，大略包括现代心理学的认知、思维。《瑜伽师地论》卷十三谓分别属想蕴。《入楞伽经》卷十谓分别唯是第六、七二识运作而成的功能，偈云：

意及于意识，是分别异名。

### 一、三种分别

《俱舍论》卷二等说三种分别，主要从心识的认知功能而言：

1、自性分别。直接了知认识对象的自体或自相，又分为两种，一种叫“任运分别”，非出主动的寻求，心随境而转，对前五识所得的相，形成认知意义上的确定认识，自然了知所见所闻等境而不起思察计度，如确认桌上所放之物为花瓶、听到窗外鸟鸣声中明明白白知晓鸟儿在叫等，这是前五识、五俱意识及触、作意、想等心所法共同运作的结果。另一种是了境出于主动寻求或了境后起主动寻求和寻思，如听到鸟鸣后注意聆听，起“是谁家养的鸟，叫得这么好听”之念，或有意去欣赏一幅油画时发现此画某处有败笔等。

2、随念分别。念，为记忆，随念分别谓回忆、联想过去之事而起思考分别，如看见桌上的花瓶后想起曾经打破了的那个值钱的花瓶、回想起昨天顶撞了老师觉得有失礼貌等。宋诗云：“去年今日此门中，人面桃花相映红，人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”便是一段随念分别。



3、计度分别。经推理、判断，形成有价值观、真理观意义上的确定认识，如认为桌上的花瓶是一件很美的工艺品，是外在于我人的实物等。或对不现见者及过去、未来进行思索、构画，又分两种：一种是主动的寻思，如考虑明天去郊游带不带雨伞、作来年的工作计划等。另一种是非主动寻思，如忽然想起远方的亲人，思惟其是否安康等。《成唯识论》说六、七二识都有这种分别，第七识的计度分别，谓其不自觉地分别内在自我。

人和许多动物皆有或潜在有预感能力，已为当今许多心理学家所承认。预感多由奇怪的梦和幻觉而来，有时表现为一种焦虑不安的情绪，或为一种类似灵感的直觉，多属偶然，不自觉地出现，多模糊恍惚，但肯定在第六意识层面，非无意识，是直觉而非逻辑推理，多属非主动寻思的计度分别。

藏传因明学也有三种分别之分，见宗喀巴《因明七论入门》等：

- 1、唯见总名分别，只知名称，如仅知电脑之名而不知电脑为何物。
- 2、唯缘总义分别，如虽然看见电脑而不知它叫什么。
- 3、见总名总义分别，如已知电脑者对电脑的认识。

前两种分别，是尚未熟练语言的儿童的思维方式。第三种分别，为思维后所得的认识。

## 二、其它诸种分别

对于分别，大乘经论还有多种分类，如《大乘入楞伽经》卷三说十二种凡夫妄计实有自性的分别（一译“妄想”）；《瑜伽师地论》说五种、七种、八种分别；《摄大乘论》说诸识的分别作用为十种分别；《显扬圣教论》卷七说学佛修行进程中应该思考、学习的戒定慧三学等详细内



容为十二种分别；宗喀巴《因明七论入门》从四个角度区分“分别识”（同分别）为多种。总结诸说中思维意义上的分别，重要者略有24种：

- 1、言说分别。分别种种语言及美妙音声，形成概念。见《大乘入楞伽经》卷三。
- 2、所说（事）分别。分别语言所表示的实事。
- 3、无相分别。直觉思维，已经熟练及婴儿等未掌握语言者的分别。无相指不以语言为工具。
- 4、寻求分别。进行推理、思考。
- 5、伺察分别。进行反复地、深度的思考。
- 6、差别分别。对所感知对象各自所具种种不同性质、相状等的思考。
- 7、总执分别。对所认识对象总体上的思考、把握，包括概括、归纳，如将众多有生命者归为“动物”一类，将无数株树木总称为树林等。
- 8、我分别。计度此身心为自我，分别其他人所认的自我。
- 9、我所分别。分别财产、妻子、儿女、声名等乃属于我的东西。
- 10、领纳分别。对所起苦或乐等感受的分别。
- 11、财（利）分别。分别事物的价值。
- 12、爱分别。分别某些事物、境相是净妙可爱的。
- 13、非爱分别。分别某些事物或境相是不可爱的、丑恶的、令人厌憎的。
- 14、爱非爱俱相违分别。对既非可爱、又非不可爱的中性事物的分别。
- 15、自性分别。与前自性分别不同，指分别所认识者有其决定如此的自性（本来具有的实体）实体。
- 16、因分别。分别事物产生的原因。



17、见分别。树立世界观、人生观意义上的见解。

18、于他义增益分别。在实境上附加主观成分。

19、分别隐密义。思维尚未了解的意义，又分为执论据、比量、忆念、从现在的欲望生起四种分别识。

20、虚妄分别。颠倒、错误的认识。

21、实义分别。符合真实本面之认识。

22、缚解分别。思考因何受束缚及如何解脱。

23、染污分别。以染污的烦恼心进行的分别。

24、无染污分别。以清净无染、离烦恼的心进行的能如实知见之“出离分别”，或与信等善心相应的“善分别”，或以非善非恶的无记心所进行的行住坐卧、工巧技术、神通变化等分别。

种种分别说明：人类心识尤第六七二识与其相应的触、受、想、思、念、寻、伺等心所法共同运作，有多种认识功能：

1、能以直觉了别现前境事。

2、能超越时间追忆过去、构画和预见未来，超越空间分别当前不现见的境物和事情。

3、可以用语言为工具进行思维，分别语言所表示的实事。

4、分别常出于自身匮乏性的需求，被烦恼所污染而带有情绪性。

5、可以思考事物产生的原因、条件及关系。

6、分别自我及我所。

7、可以建立价值观、世界观，反省自身的不自由，寻求解脱之道。

8、可以分别形而下者，也可以分别形而上者。

9、不仅常带着染污的烦恼心进行情绪化的分别，也可以离染污心而进行如实的分别。



### 三、审虑与寻思

《阿毗达磨发智论》卷二所谓“虑”，最近今心理学的思维（thinking），论谓虑乃“称量、筹度、观察”——进行比较、思考、观察、研究，其作用是思，属意业，“虑者慧”，由思虑而形成确定的认识“慧”，为虑的成果。周密的思考称“审虑”。今心理学所说的思维，所运用的表象、概念、符号、词语、记忆、信念、意向等功能，相当于佛学的相、名、念、信、行；思维形成对事物概括的、间接的反映，正是佛学所言“了别共相”。

相当于思维的分别，亦称“寻思”，主要运用思、念、慧、寻、伺、胜解等心所的功能，以语言文字为工具，有“符号之舞蹈”之称。《瑜伽师地论》卷五说寻、伺以不深推度的思和深推度的慧为体性，依名身（词）、句身（句子）、文身（字母）所表示的“义”为所缘，其行相（运作）是即于此所缘寻求、伺察。同论卷一分意识审虑所缘为三种：一如理所引，如实地思考，如思考佛法；二非如理所引，不如实的、颠倒的思考，如邪见者的思考；三非如理非不如理所引，无所谓如实不如实的思考。

佛教以擅长思虑为人类的特征，《大毗婆沙论》卷一七二说“以能用意思惟观察所作事故”，得名为“人”。《俱舍论》卷一谓“多思虑故，名之为人”。思维，在佛教修行中占有极其重要的地位，强调为获得智慧的必经途径，佛法的智慧，乃先由听闻佛法而得“闻慧”，再经“如理作意”（思维）而得“思慧”，最后经修行实践而证得超越性的“修慧”。《华严经》说“以思惟道得阿耨多罗三藐三菩提”，谓成佛也靠思维。唯识学说修观以获得智慧，在加行位必修名、义（事）、自性假立、差别假立四种寻思，以比量思惟推求名言所表的一切法皆无自性，才能得四种如实智，现证真如（见道）。



佛教思维的方法既有严谨的比量，也重直觉领悟、顿悟。中观学有排除二边的思考法，属辩证思维方法。禅宗有特殊的思维方法——参究。

现代心理学认为：思维可以说使人类称之为人类的最重要心理功能，是人类文化大厦尤其是科学大厦的建筑师。现代心理学、思维科学分思维为多种，或分为抽象思维、形象思维、灵感思维、特异思维、情感思维、社会思维六种，抽象思维用概念、判断、推理，遵循逻辑规则进行，可归于“法比量”；形象思维主要用表象进行，可归于“相比量”；灵感思维往往靠外界某种原型突然触发“顿悟”，佛教参禅者触境遇缘“发机”顿悟，如灵云见桃花而悟、香岩锄地时以砾石击竹闻声而悟、洞山睹水而悟等，亦属此类；特异思维指用超感能力或佛教所谓神通进行的思维；情感思维是对自身的情感进行加工及调控的过程，佛教治心、净化心的修持，便是一种情感思维。此外还有我向思维、唯实思维、复制性思维（佛教徒对所闻义理进行的思考观修即属此类）、创造性思维、直觉思维（佛教徒的解悟、证悟及禅师之间的机锋应对即属此类）、辐合思维、扩散思维、侧向思维、定程序思维、捷径式思维、辩证思维、形而上学思维、灵感思维、中道思维、模糊思维、问题式思维、求异思维、隐喻思维等区分。

观察、想象、抽象、模式认知（找到或创立新方法）、类比、躯体思维、感情投入（将自己设想为所研究的对象）、层次思维、模型化（将复杂事物简化为模型）、游戏中的创造力、转化、综合，被称为天才的十三种思维工具。

科学上的发明和文艺上的创造，往往成就于灵感和顿悟，大多是长期思维某一问题，突然在某种触机或启发下达到顿然的突破，被认为是在长期思考的基础上经显意识、潜意识沟通而产生的创造性意象或突发性的思维。以对事物本质的顿悟能力、直觉思维能力为内容的



“灵商”(SQ),乃健康心理须具有的人生十商之一。佛教诸乘诸宗说见道、成佛必是刹那之间的顿悟,是长期以理性思维观修的结果。禅宗人刹那间顿悟则多是长期参究心性的结果,喻如水到渠成、瓜熟蒂落。

### 第三节 梦

梦,是人类心理体验中一种极为神秘奇特的现象,据统计,人生平均约4年在做梦,一生共作15万个梦。自古以来,梦便引起人们探讨研究的兴趣。反对占卜咒术等迷信的佛教,对梦和梦兆却相当重视,佛陀曾多次讲述梦,为人解释梦兆,以梦为主题的佛经有《阿难七梦经》、《八梦经》等八九种,其它经论中还有不少说到梦。梦,是佛典中出现频率很高的一个词语。对梦的性质、作用、因缘、种类和征兆等,佛教颇有深入研究,有不少独特说法。

#### 一、梦的定义、性质与作用

佛教主要数说的梦,指醒后能清晰记忆的,弗洛伊德谓之“显性梦境”。梦尽管虚幻,却也是真实的心理体验,故有部佛学认为属“实有”。

《南传弥兰陀王问经》中,有龙军罗汉为弥兰陀王解释梦的专节,说做梦非在醒时也非在沉睡时,在昏沉与尚未入于无知觉状态、半醒半睡的中间阶段,进入轻微的“猴睡”时,才会做梦。

《善见毗婆沙律》卷十二说一切梦皆性属“无记”,非善非恶,因而皆不受果报,僧尼戒律中不以梦中杀、盗、淫等为犯戒。《发智论》卷二则认为应该说梦中会有福(善)、非福(恶)或非福非非福增长。比如梦



见布施助人，说明此人在醒觉时具有正见，常作布施助人的善事，形成习惯，梦中自然会布施行善；若梦中常行善布施，会促使醒时也行善布施，因此说梦中行善会增长善。反之，若醒觉时常作杀生偷盗等恶业，自然会梦见自己杀生偷盗；常梦见杀生偷盗，也会促使醒时杀生偷盗。梦，可以看作觉醒时心思的相续，一种活动相续不断，自然会增长。

大乘《大般若经》卷四五一〈梦行品〉中，记叙了舍利弗、须菩提、弥勒关于菩萨梦中入定、梦中造业是否有实际作用问题的一场讨论，一方面肯定梦中修行、造业有作用，一方面破除对实有的执著，认为无论梦中和觉醒时，其性质都是空无自性。

大乘唯识学认为，梦中所造业与清醒时所造业的性质和果报不同，《唯识二十论》说“心由睡眠坏，梦、觉果不同”——做梦时意识被睡眠所破坏，非清醒、正常，其力量羸弱，因此，梦中造业即便有果报，其招感果报的力量也要比清醒时所造业的力量小得多。比如我梦见杀了某人，与醒时实际杀人显然是两码事，没有人会控告我犯杀人罪。但梦作为一种意识的活动，未必完全没有实际作用、完全不引起果报，梦中惊恐，身体会出冷汗，梦中性交，往往会有“梦遗”，说明梦中意识能引起非自主神经的反应。如果在梦中死亡，其梦境能决定死后的去向。《大般涅槃经》卷七迦叶菩萨问比丘梦行淫犯戒否，佛答不犯戒，但做淫梦说明潜意识中有性需求，故作为比丘，“若梦行淫，寤应生悔”。

科学研究发现：梦有缓解心理冲突、调节身心、增进健康、延长寿命等积极作用，梦是一种学习过程，可缓解白天的恐惧和困扰。梦对大脑的发育起关键性作用，无梦未必是好事，痴呆人的睡眠无梦期长，并多短寿。



## 二、梦的种类及成因

《善见律毗婆沙》卷十二据不同成因，分梦为四种；《大毗婆沙论》卷三七说做梦有五因缘；大乘论典《大智度论》卷六举出梦之五因；《瑜伽师地论》卷一列举了做梦的七种原因。总结诸说，梦的成因略有10种：

1、身中四大不调：如身中火大过多（相当于中医之火重）梦见火及黄色、赤色之物；水大过多（相当于中医之湿重）梦见水及白色之物；风大过多梦见飞行虚空及黑色之物等。又如梦见飞腾、山崩及被群贼、恶兽追赶，皆属四大不调所致。

2、疾病，各种疾病如风病（神经病）、胆汁病、痰病等，皆可以导致与之有关的梦。

3、过度疲倦。

4、昏昧不清（如打盹）、想象黑暗及无所事事、过于放松。

5、“食所沉重”，吃得太多或消化不良。

6、过度思虑，强烈的思考、希求、疑虑等意识活动在梦中的延续，即所谓“日有所思，夜有所梦”，此类梦称“想梦”。

7、“曾更念”，过去的经验、记忆再现于梦中，此类梦称“先见之梦”。如曾遭受不幸者会在梦中重现恐怖场景。

8、“由当有”，未来将要发生的事情提前现于梦中，此类梦称“先兆梦”。

9、“他所引发”，如被别人以摇扇、轻拍、念咒等方法催眠，或服用安眠、迷幻药物，或被有神通力的人诱导催眠。

10、天神圣贤等通过梦启示人，给以引导、教诫、警告，或令知未来之事等，此类梦称“天人梦”。

此外，《楞严经》卷四还谈到睡觉时周围的环境刺激能影响梦而成



为梦的原因，如有人熟睡中，家人在舂米，其人梦中会听见击鼓或撞钟，说明“其形虽寐，闻性不昏”，心识并没有完全停止活动。

密教对梦有特殊的解释。宋译《大方广文殊师利根本仪轨经》从阴阳和四大的角度释梦，说一夜四等分中，初分所梦属阴，梦境多现白色，属阴所变；第二分所梦属阳，梦境多现红色，属阳所变；第三分所梦属风，梦境多属风所变；前三梦俱非吉祥，只有第四分（黎明时）所梦为真实。

密乘无上瑜伽则从内在微细生理机制气、脉、明点的角度解释梦的成因。《甚深内义根本颂注》据《文殊根本经》，说意识依第八识引动染污持命气行意，表现为梦，意（末那识）与命气若行至头顶，则梦见诸天及飞腾等；意与命气若行到心以下密处（会阴）等处，则会梦见三恶道相、低坡、悬崖、黑林、住于黑房中等；意与命气若行于身体中段诸脉之前后左右，则分别梦见四洲大地；意与命气所住之脉大，则所梦境大，所住脉小则所梦境小。命气行于右鼻孔为死相，会梦见连续向南走。《大幻化网导引法》说人在醒觉时，上身一切气摄于额间，下身一切气摄于脐间，七转识现起。当上身一切气摄于喉间，下身一切气摄于密处时，则进入梦境，其时第八识、第六识的习气引动第七识，持命气维持意识，形成梦中错乱之意识。迦举派《明行道六成就法》解释梦的成因说：人若过于疲劳，则所梦复杂，且多重复；若身心感受剧烈忧苦恐怖，则多梦而醒后即忘记；若过于沉寂消极，则无梦；若因营养不良或缺乏锻炼而体质不佳，则梦中常惊醒，醒后忘失所梦。密教书还说，睡姿、呼吸、情绪、幼年的经验、最近的行为等，都可以是梦的成因。清明的梦境大多在黎明时出现，修行者因放松身心或清楚觉照也会出现清明的梦境。



总的看来,佛学所说梦的成因,大略有生理原因(四大不调及疾病)、心理原因(惊恐忧虑思念等)、环境影响、他力加持四大因缘。其中第四种他力加持,是佛学独特的说法。佛经中还说梦魇或由魔鬼的骚扰而致,也是一种他力加持,有念诵真言以消除梦魇惊扰之法。

今研究发现,做梦是在“慢波睡眠”阶段,是脑中各个神经中心受到电刺激的结果,从脑电波可以测定是否做梦。做梦时大脑前额皮质几乎不工作,而控制情感和记忆的神经区域活跃。前额皮质越是被压抑,梦的内容就可能越是生动离奇。3-4岁很少梦见自己,其梦属无领率的弥散紊乱思惟。5-6岁能说出梦中故事而自己非主角,8-9岁才在梦中当主角。梦通常由黑白灰三色组成,彩色者占小部分。最长的梦不超过40分钟。精神分析学认为:如果某种重要情感在白天被抑制,它必然会在夜间潜入梦中,梦是无意识的表现,是人格原型寻求和谐平衡的尝试。无意识在梦中常以隐喻、借喻等形式表现。无意识和意识之间有一堵墙,梦中的语言可以从此渗透、过滤、解密。梦是一种象征性的语言,像寓言、神话故事、朦胧诗。真正懂得了梦就真正懂得了自己。或说梦是记忆垃圾的碎片在潜意识漩涡中的随意组合,其产生有宣泄、惯性、脑神经元的兴奋强度非同步化、张力平衡(一部分神经元紧张而一部分休闲)等原因。

从佛教唯识学看,梦大多是阿赖耶识中储存的意象信息在睡眠的特定情况下,由迷昧不清的梦中意识游戏组合创作而成,梦的形成与做梦时的身心状况和环境等因素有关,梦的成因复杂,未必都是人格原型寻求和谐平衡的尝试,多是迷乱意识的拙劣的、荒唐的作品。



### 三、梦兆与占梦

古人早就发现，有些奇特而清晰的梦是一种征兆，可以占知身体状况和将要发生的事，圆梦，成为古代一种普遍流行的方术，中国历代占梦书多达二十余种。

佛教对梦兆持肯定态度，佛陀多次为人占梦。佛经中说梦，主要是讲奇特的梦预兆重大事变，对具有征兆性的梦之破译，主要采用直接象征的解释法。如《阿难七梦经》讲佛侍者阿难夜得七大恶梦，醒后回忆，“心惊毛竖”，禀告于佛，佛一一解释：

梦日欲落、自己顶戴须弥山而行，预示佛将灭度，阿难在佛灭度后将承担为佛弟子们讲说佛经的重任；

梦水中火燃，预示将来众比丘违反佛的教诫，因供养而争斗；

梦猪从粪池中出，撞倒旃檀树，预兆将来比丘不守佛戒，饮酒迷乱，诽谤阿罗汉；

梦狮子身中有虫食狮子肉，预兆将来没有外道能破坏佛教，只能由佛弟子们自毁佛教；……

《给孤独长者女得度因缘经》卷下载佛言：往昔迄栗积王得十梦，迦叶佛为之逐一解释，皆预兆未来之事，如梦见有一头大象自窗牖中出，身虽得出，尾被窗碍，预兆将来释迦牟尼佛灭度后，有众多信徒出家学佛，而身虽出家，心犹贪恋世俗名利，不得解脱；梦见有一匹白色棉布，十八人争夺而布不破，预兆将来释迦牟尼佛灭度后，佛弟子们分裂为十八个部派。

这种解释，与其说是占梦，无宁说是借占梦说法，教导弟子，警诫后人。《增一阿含经》卷五十载，舍卫国波斯匿王夜梦十事，醒后“大



用愁怖，惧畏亡国”，招集公卿大臣、婆罗门师等占之，有一婆罗门祭司释为国王、太子、王妻死亡之兆，谓只有杀太子及王妃，才能禳解。波斯匿王听从其妻建议，请教于佛，佛说其梦非恶，而是将来后世的瑞应，如梦三釜罗列，两边釜满，中央釜空，两边釜沸气相交而不入中央釜中者，预兆后世人民不供养自己的亲属，不亲近穷朋友而亲近富贵者，与富贵人礼尚往来，互相馈赠。梦马口吃草，马尻（臀部）也吃草者，预兆后世大臣官吏既食国家俸禄，又剥削老百姓，“赋敛不息，下吏作奸，民不得宁，不安旧土”。梦黑牛从四面群来，吼叫欲斗、当合未合者，预兆后世国王、官吏、人民皆目无法纪道德，“贪淫嗜欲，蓄财贮产，妻女大小皆不廉洁，淫佚饕餮，无有厌极，嫉妒愚痴，不知惭愧，忠孝不行，谀谄破国”，致使风雨失时，飞沙折木，蝗虫为害，稻谷不熟。梦大陂中央水浊、四边水清者，预兆后世此地臣不忠、子不孝，不敬长老，不信佛法，不顾礼义，而周边诸国臣忠子孝，尊长敬老，信乐佛法。梦大溪水流波赤色者，预兆后世诸帝王兴兵挥师，互相攻伐，血流成溪。

如此说法，显然是借占梦进行教化，向当政者宣扬伦理政道，劝诫世人行善修德。对波斯匿王来说，这也是一次心理治疗，经称他听佛释梦后，“心中欢喜，得定慧，无复恐怖”，回宫后罢黜以前借占梦进谗言的大臣和婆罗门祭司，遵行佛陀教诫，率民信佛，大作布施，“国遂丰乐”。

佛经中记录了一些占梦应验的事实，如《佛本行经》等载，佛母摩诃摩耶夫人梦见六牙白象从她右胁而入，占梦师谓据神仙诸天的典籍，其梦为必生圣子之兆，夫人果然怀胎，后来生下佛陀。《摩诃摩耶经》载，佛陀逝世前，摩诃摩耶夫人得须弥山崩、四海水竭等五大恶梦；佛弟子七比丘于同一夜分别梦见所坐方石中央破裂、泉水干竭树叶零落、坐垫倾毁、地陷、山崩、王薨、日月坠落，凌晨咨问佛大弟子摩诃迦叶，认为



是佛将入灭的征兆，果如其言。《后分涅槃经》卷下载，摩竭陀国阿奢世王也于佛陀入灭之夜做了月落、星陨、地出烟气、天现七彗星、天火坠地五大恶梦。这说明，情境不同而寓意相近的梦，可以预兆同一事件。

现代科学证明，经常做恶梦提示身体有某种隐匿性疾病，常常是某些显性疾病的先兆。据梦境预测将要病的部位，往往比医生诊断提前几天、一个月乃至一年。

《甚深内义根本颂注》说黄昏、半夜、黎明三时分别为胃、胆、风三种疾病的作用炽盛之时，会各依其病缘显现为不同的梦境：

若有胃病，则梦见水血、白地、白衣、女人、大象、珍珠、白银，其梦相坚固，多现房事；

若有胆病，则梦见火红色或黄色衣服、黄金、黄土、披红黄衣之出家众，其相多傲慢而坚固，必生恐怖；

若有风病，则梦见青色或兰灰色物、黑鸟飞空、骑马等，心多清静，梦相时隐时现。

关于梦兆的原因，《南传弥兰陀王问经》解释说：人在醒觉时，心是活动、开放、自然、无束缚的，兆相难以来临。这就像有人欲保守秘密，会避开开放、自然、愚蠢及不守密之人，天机不会莅临清醒者心之焦点。在封闭、迟钝、不活泼的梦之心态下，天机才有可能莅临。能预兆来事的“天机”，诸论多说出于天人神明的加持启示，实际上未必完全如此。按大乘八识说，阿赖耶识是一个超越时间，贯通过去、现在、未来的大仓库，其中不仅储藏着今生乃至前生宿世的经历，可能在意识被动状态下以伪装的形式再现于梦中，形成“曾更梦”，而且储藏有未来的异熟种子，可能经处理而以象征、隐喻等方式先现于梦中，形成能预兆未来的梦兆。



自古及今，占梦一直被许多人相信，反映了人们把握自己、预知未来的愿望。占梦常被认为迷信，事实恐非尽然。史籍中记载有大量梦兆应验的例证，生活中也不难体验有些梦的征兆作用。梦特别是荣格所谓梦的系列，能反映人的潜意识，一些梦能作诊断隐性疾病的根据，这已是大量临床医疗经验证明了的结论。梦本属无序的、迷乱的意识活动，恍惚迷离而非真实。梦兆带有很大的偶然性。梦的象征表现方式因人而异。研究自己的梦兆方式，是一件对于认识自己而言有意义的、有趣的事。如果千人一式按《周公解梦书》之类去占梦并确信所占，或盲目地轻信占梦师，当然易陷于迷信，甚至会导致恶果。《长阿含·梵动经》（南传《长部·梵网经》）中，佛将不可诵解梦书、不可为人解梦列为比丘不可违犯的大戒之一。占梦，对一般人而言，大概只宜于作为一种游戏，其结果应只供参考。

#### 四、梦与修行

在佛教中，梦与修行有颇为密切的关系。佛教从修行出发，对梦颇为重视，犹如精神分析学从治疗出发，十分重视析梦。

##### 1、梦提供了窥视自己阿赖耶识的窗口。

储藏、压抑在阿赖耶识中、在醒觉时难以觉察的烦恼，会在梦中浮现，通过梦境，可以判断净化自心、自主其心的程度及修行的阶位，发现自己隐藏的烦恼症结。有无梦、梦境如何，是鉴别烦恼多少、修行进度、是否入定和证果乃至成佛的一个标准。《善见毗婆沙律》卷十二说，处于欲界的凡夫众生和阿罗汉、独觉等圣者，都会做梦，只有色界、无色界众生和佛没有梦，佛虽然也有睡眠，但睡眠时与觉醒时无异。《庄子》有云：“至人无梦”，此至人，在佛学看来当属常入色界、无色界定的人。



梦中是否能修行，被作为检验修行境界的一大标准，《小品般若经》卷七佛告须菩提：菩萨乃至梦中亦不贪著三界及声闻辟支佛地，不行十不善道，常行十善道，观一切法如梦而不取证；或梦中见佛处高座说法，大众围绕；或自见其身处虚空为大众说法；或见自身方大光明，觉已念三界如梦等，是不退转菩萨相。古人说：静中功夫十分，动中只有一分；动中功夫十分，睡梦中只有一分；睡梦中有十分，生死临头又只有一分。禅宗、大手印法以睡梦中做得主为开悟见道的加行，高峰回答其师“睡梦中做得主么”之问曰：“做得主”，师再问：“无梦无想时主人公在什么处？”不能答，继续参究多日，才得开悟。净土宗以白天念佛不辍梦中亦念佛不间断为成就念佛三昧而决定往生净土的保证，明紫柏（真可）问信徒：“汝念佛常间断否？”答：“合眼睡时，便忘记了。”紫柏震威呵斥：

合眼便忘，如此念佛，念一万年也莫干！汝自今后，直须睡梦中念佛不断，乃有出苦分。若睡梦中不能念佛，忘记了，一开眼时，就痛哭起来，直向佛前叩头流血，或念千声，或念万声，尽自家力量便罢。如此做三二十番，自然大昏睡中，佛即不断矣。<sup>[1]</sup>

《大手印导引显明本体四瑜伽》以梦境为检验修行进程的标准之一，四级十二品瑜伽，梦境各有不同，从梦极清楚并开始能保持明体而有时迷昧，逐渐进到梦中明体不失，全无迷昧，乃至无梦。

## 2、梦兆可以占知修行进度。

对佛教徒修行过程中特有的具预兆性和能反映修行进程的梦，佛典中颇有解说，这是佛教占梦法中特有的内容。如《过去现在因果经》卷

[1] 《紫柏尊者全集》卷八《法语·示众念佛》



一载，佛自言其宿世为善慧比丘时，得五个奇梦，请教于普光佛，佛言：

梦见卧于大海，表示尚居生死海中；

梦见枕须弥山，表示已出生死大海；

梦见海中一切众生入于自己身中，表示将广度众生；

梦见手持太阳，表示将以智慧光明普照一切；

梦见手持月亮，表示将以清凉佛法化导众生，令离热恼。

《出生菩提心经》《法华经·安乐行品》《大乘四法经》等说：

梦见莲花、伞盖、月亮、佛像等佛法之象征物，梦见佛说法、自己说法、自己闻法开解证入乃至受佛记未来成佛、自己在山林幽静处修菩萨道、自己八相成佛，表示修行者诸事吉祥。梦见月堕井中、月现浊泉、浓云遮月、烟尘蔽月，表示有障碍获得智慧的“法障”。

梦见堕于险难之处、在崎岖曲折的道路上及迷失方向而惊怖，表示有业障。

梦见毒蛇扰乱、群兽恶声、被贼所困、身蒙尘垢，表示有烦恼障。

梦见大仓库中充满众宝、清水池中众花齐放、得白净棉布、诸天神持伞盖覆护，为将得陀罗尼（总持佛法的智慧）之兆。

梦见佛以手摩顶、佛坐莲座、白鹅飞翔空中、童女持花授予，为将得三昧（禅定）之兆；梦见日出、月出、莲花开、大梵天王庄严闲静，为即将见佛之兆。

《小品般若经》卷七佛告须菩提：若菩萨乃至梦中不贪著三界及声闻辟支佛地，观一切法如梦而不取证，或梦中见佛处高座上说法，大众围绕；或梦见自见其身放光，处虚空为大众说法，觉已念三界如梦，“乃至梦中不行十不善道，乃至梦中亦常行十善道”，是阿毗跋致（不退转）菩萨的标志。



《大通方广忏悔灭罪庄严成佛经》卷下说忏悔者若做五种梦，表示五逆罪消灭：梦见欲渡大河上大桥行、人与洗浴或天雨及身、入沙门大会中坐、入塔寺中见好佛菩萨像、自得果实而食。《大宝积经》卷十五，佛告为金刚催菩萨广释大乘行者一百零八种梦相，各表示修行的阶位或修行过程中的问题。《达摩血脉论》说参禅者若梦见光明出现过于日光，或寂静园林中行住坐卧眼见光明，或梦见星月分明，表示见到或即将见到自性光明；梦若昏昏犹如阴暗中行，表示自心烦恼障重。

密乘对占梦更为重视，《准提陀罗尼经》说持咒修密法者，若梦见诸佛、菩萨、圣僧、诸天女，或梦日月、莲花、好花果、国王、着黄衣白衣沙门，或梦自己腾空、登高山、渡大海、浮江河、上楼台高树、乘狮子白马白象、升狮子座，或梦自己洗浴、剃发、吃白物、吐黑物、吞日月，或梦斗败黑色粗汉及劣马水牛等，皆为业障消除、将得修法成就的征兆。《大幻化网导引法》分梦为善恶两种：梦见佛菩萨及清净国土等而感欣悦者为善梦，梦见野兽、恶鬼、怨敌、水火等而怖畏者为恶梦。传为莲花生所授的《空行教授》说修学无上密法者有五种将得成就之梦兆：

见佛菩萨与自己无别；见佛与己无二；见己为本尊无前后；见一切佛菩萨向己敬礼及供养；及梦见一切佛传授开示甚深法。

又：屡梦自己赤身，为清除习气之相；梦攀梯升天为入道之相；梦见骑狮象为登地之相；梦见神祇微笑为得授记之相。冈波巴《菩提道次第论》说若梦呕吐毒物、秽食、脓血，或梦排泄不净，或梦饮食牛乳、见日月光明、行于空中、大火燃烧，或梦护法守者、僧众积聚法会，或梦登山、攀甘露，或梦大象、水牛、王室宫殿，或梦登狮子座、听经说法，皆是罪业消灭之兆。

此类解释，基本不出直接象征的范围，黑物、烟尘、浊水、险难、毒



蛇、恶兽、盗贼、尘垢等黑暗的、污染的、艰难的梦境，象征烦恼、障碍；佛菩萨、诸天、国王、日月、莲花、白棉布、清池、好花等庄严、光明、清净的梦境，则预兆吉祥、智慧、成就。

### 3、求梦及改变恶梦的咒术。

大乘和密教还有祈祷佛菩萨、“梦王”求梦兆之法。《大方等陀罗尼经》卷一说欲修方等陀罗尼法，须先归求祈祷袒荼罗等十二梦王，示以得神通飞行、佛像塔庙、大众聚会、乘白象渡河、神明着净洁衣骑白马、骑骆驼上高大山、上高座读般若经、在树下升坛受戒、陈列佛像请僧设供、开花树、入禅定、大王带剑游行、国王为己浴身涂香净衣、王夫人乘车入水见蛇十二吉兆梦，得见一种，才可以传修方等陀罗尼法。汉传佛教有祈梦信仰，福建福清石竹山、仙游九鲤湖、连江白云寺等被看作祈梦胜地，常有人祈求梦兆。

藏密有梦示度母法、观音祈梦法、文殊祈梦咒、扎擦巴比丘祈梦法等求梦兆之法。如观音祈梦咒云：

嗡 么则勒 梭哈 木哈呐 梭哈 耽德勒 梭哈

先须诵满1万遍，用时于观音像前设供，诵咒108遍，对一碗清水吹一口气，用水洗脸，祈愿毕，入睡，即可于梦中得到预兆启示。文殊勇士祈梦咒为：

嗡 他巴那 布夏泽呐 曼多罗 梭哈

亦须先诵满1万遍，临睡前诵108遍，同时对木香吹气，用之擦脚底，据说便可于梦中得到预兆。密教还有求得吉梦的“求梦咒”和禳解恶梦如禳噩梦的夜神咒、焰光佛母总持咒、狮面佛母禳灾咒、十四字真言等，后者云：

阿嘎萨玛拉杂夏 大拉萨玛拉呀 帕



若不记得梦，观想喉轮红色“阿”字或印堂处白色透光球放白光，有清明意识的作用。

若得恶梦，密教有转变之法。唐译《成就梦想法》说立坛供养佛眼、文殊、妙幢等菩萨及北斗、九曜、二十八宿等天神众，诵钩招咒及祈祷词，复诵真言108遍，可“常得好梦，能知善恶之事”。若以咒加持饮食7遍，食者得吉梦，“唯除思梦忙想来梦也”。咒云：

唵，阿味罗吽佉左洛

除恶梦咒云：“唵，瑟置哩，迦楞嚧跛吽欠，萨缚呵。”以命木作人形，书咒加持7遍，三日后，将木人置山野或河边，则“不祥消灭，心神安乐”。又以白线作索21结，用以系身，则“噩梦不应”。

藏密有法云：若做极恶之梦，醒后急起，反披上衣，念珠反向计数，诵咒21遍或108遍，祝愿：“将此恶兆回遮至魔障之上”，同时击掌数下，噩梦即解。这大概主要用自我暗示消除噩梦带来的恐惧感和心理包袱。

《西藏医心术》依密教的古老传统说：噩梦是释放心理能量的自然方式，无须介意，若连续做噩梦，应观察其乃自心所造，并无伤害，不可惧怕，以想象的禅定之光或心性之光将其转化为安祥喜悦的梦境。

#### 4、如梦之喻及“梦定”、“梦观法”。

梦，是佛学描述万有实相的最恰切的比喻，为大乘观察诸法实相的“十喻”和“十缘生句”之一。就梦而观实相，大概是梦在修行上的最大价值。《金刚经》偈云：

一切有为法，如梦、幻、泡、影。

如梦，谓一切现象、全部人生旅程乃至生死轮回的实质，是自己意识的变现或游戏，并没有人们所执为实在的东西，在梦中时自觉一切



是真，醒后方知是黄粱一梦。认梦为真实，是一切痛苦的根源。“人生如梦”，是古今中外无数人发自内心的感叹。《西藏医心术》说：

人生就像一场梦魇，只要还认为梦是真实的，我们就是它的奴隶。

执著万有有其真实的自性，被喻为“梦中说梦”。佛陀之大觉，即觉悟一切如梦的真实，如人从迷梦中觉醒，发现梦境是一场空，是一场心识的游戏。不仅人生如梦、万有如梦，生死轮回如梦，一切有为法如梦，即涅槃、成佛、度化众生等无为法，亦皆如梦。《圆觉经》卷上谓“生死涅槃，犹如昨梦”。《华严经·入法界品》云：

知一切佛与我心，悉皆如梦。

同经〈十忍品〉以“知一切世间悉同于梦”为菩萨十忍中的第六“如梦忍”。太虚《唯识观大纲》说：

梦中之心，凡夫心也；梦中知梦之心，菩萨心也；梦觉之心，佛心也。虽然三种心境，仍是一心所现。盖梦中之境唯心所现，觉中之境亦唯心所现，是以梦中之心即觉时之心，众生之心即佛之心，心、佛、众生，三无差别。

大乘有以观如梦为门径的的禅定，《华严经·十忍品》谓“住于梦定者，了世皆如梦”。藏传密法的“梦观法”即是一种梦定，为迦举派等所传“那洛六法”之一，其法于临睡前在心中观想表“无生”义的白色梵文或藏文“阿”字，上迭至头顶又降下，渐渐放松，然后入睡，着意训练在梦中保持心性明体，将白天的观照力与梦境结合，观梦觉一如、万有如梦，然后训练控制、转换梦境。修习功深，可以自主梦，随意制造梦。



## 第四节 佛教心理内容说总论

### 一、心识层次和心理内容的总结补充

如果采用九识说，则人心可看作五、六、七、八、九识五个层次，五个层次的心王各擅其能，各与若干心所法相应，构成一多层次、多功能、立体的、动态的心识结构，可大致图表如下：

| 心 王  | 作 用 | 了别对象         | 三 量            | 所 属 心 所                   |
|------|-----|--------------|----------------|---------------------------|
| 前五识  | 感 觉 | 色、声、香、味、触（相） | 现量             | 遍行、别境、善、贪、嗔、痴、八大随烦恼、二中随烦恼 |
| 意 识  | 感知觉 | 法（相、名、无为法）   | 现量<br>比量<br>非量 | 所有心所法                     |
| 末那识  | 执 受 | 阿赖耶识         | 非量             | 遍行、我爱、我痴、我见（慧）、我慢、八大随烦恼   |
| 阿赖耶识 | 藏 摄 | 种子、根身、器界     | 现量             | 遍行                        |
| 阿摩罗识 | 证   | 真如           | 真现量            | 超一切心心所，为一切心心所体性           |

佛学的多层次心识说，对西方心理学颇有影响，除了荣格的无意识说明显深受佛学阿赖耶识说启发外，略晚于弗洛伊德的阿萨乔里（R. Assagioli），分潜意识为低、中、高三个层次，低层潜意识解决人内在的心理冲突，中层潜意识为人格不断转变、提升提供动力，高层潜意识为直觉与灵感的发源地，为许多高层次的心理功能、精神能量的所在地。三层潜意识，明显与佛学的七、八、九识相对应。当代超个人心理学家们，更多参考、吸收佛教深层心识说，对精神分析派的无意识或潜意识



说进行发展改造。如格罗夫绘制成一种包括三个宽阔领域的意识地图,在第三超个人领域,可能经验到包括“普世之心”或“大写的心”、宇宙空间等许多灵魂经验,研究证明这些经验与佛教等世界主要精神传统的主题是吻合的。简·威尔伯的《意识谱》一书中,提出以心为体的宇宙模式,将心灵的结构分为四层二元分裂:最表层是自我分裂为假面与影,相当于佛学之假我、俗我;第二层是意识分裂为自我与身体,略同佛学五蕴,亦称“化身”;第三层为生物体分裂出主体(有机体)和客体(环境),相当于佛学的正报与依报,亦称“报身”;最深层是心灵的唯一世界,类似佛学如来藏学的真常心,他用佛学的“本觉”、“法身”等概念称呼这一绝对的心灵。

结合佛学和现代心理学的意识、无意识、潜意识说,我们可以列出一个更为细密的心识层次结构图:

前五识 纯感觉

明了意识 注意而明了的五俱、定中、焦点、独散意识

梦中意识 不大明了、不大自主的意识

边意识 未集中注意、不大明了的意识

半意识 略微注意而不明了的意识(下意识)

末那识 深层自我意识、意根

前意识 将会浮现于意识表面的被压抑冲动

潜意识 暂时潜在而容易上升到意识表层的无意识

个人无意识 被压抑进无意识的欲望、情结

集体无意识 储藏人类认知“原型”等的仓库

阿陀那识 执受根身、维持生理活动的“命根”

阿赖耶识 储藏、处理一切种子的心体



### 阿摩罗识 真常清净心体或无漏种子

以上诸识,可以看作从浅至深的13个层次,第一层至第五层为意识表层,其中明了意识、梦中意识、边意识、半意识四层为意识的四种状态,后三种实为意识的不明了状态,以可以全部或部分地回忆起来为共同特征;第六层末那识到第十三层阿摩罗识为无意识领域,其中第七至十二层前意识、潜意识、个人无意识、集体无意识、阿陀那识、阿赖耶识,皆可摄于阿赖耶识;最底层阿摩罗识可以看作阿赖耶识的体性或所藏摄的无漏种子。图表如下:

|      |      |       |               |
|------|------|-------|---------------|
| 表层意识 | 前五识  |       | 纯感觉           |
|      | 意识   | 明了意识  | 五俱、焦点、定中、独散意识 |
|      |      | 梦中意识  | 非清醒、自主意识      |
|      |      | 边意识   | 未集中注意的半明了意识   |
|      |      | 半意识   | 略微注意的非明了意识    |
| 深层意识 | 末那识  |       | 深层自我意识, 意根    |
|      | 阿赖耶识 | 前意识   | 将会浮现意识表面的无意识  |
|      |      | 潜意识   | 易浮现于意识表面的无意识  |
|      |      | 个人无意识 | 被压抑进无意识的欲望    |
|      |      | 集体无意识 | 人类认知原型的储藏所    |
|      |      | 阿陀那识  | 执受根身的命根       |
|      |      | 阿赖耶识  | 储藏处理一切种子的心灵电脑 |
|      |      | 阿摩罗识  | 证知真如的本觉心体     |

佛学讲心识层次,只属其世俗谛、“安立谛”,是一种顺应世间认识方式而设的“假说”。十三层次心识及其相应心所,其实只是一个。《荣



格心理学纲要》指出，必须把心灵作为在其自身内部的一个一元系统来看待，佛法也认为心是一体，常说“一心”。从佛法的真实谛、胜义谛而言，心非一非八非九亦非十三，毕竟不可言说，如太虚《唯识三十论讲录》所言：

真胜义者，法即真如，平等一味，超过数量，非一非异，心言绝故，识且无识，八安有八！

关于心识的作用、功能和运作状态，我们按《大日经》的百六十心之数，总摄各家心所法和八十九心、百六十心、八十性妄，取舍补充，举出人心的160种基本功能和基本运作状态，分为受蕴、想蕴、行蕴、识蕴四大类，每类按性质分为遍行无记、别境无记、不定、善、不善五类，列表如下：

|    | 遍行 | 别境  | 不定   | 善  | 不善  |
|----|----|---|--|--|---|
| 受蕴 | 受  | 饿渴<br>激动<br>移情<br>惊奇                                    | 悔、畏、<br>厌、慕、<br>兴奋<br>紧张<br>害羞<br>得意<br>戏乐<br>振奋 | 乐、信、惭、愧、放<br>松、欣、喜、轻安、<br>慈、悲、随喜、尊敬、<br>敬爱、慈爱、友爱、安<br>静、庆慰、宽恕、满<br>足、同情、惜、感恩 | 苦、忧、贪、嗔、忿、<br>恨、恼、嫉、烦、空<br>虚、无聊、悲伤、焦<br>急、怯懦、焦躁、<br>闷、疲乏、疼痛、恶<br>心、狠心、冷漠、寂<br>寞、沮丧、惊骇 |
| 想蕴 | 想  | 念、慧、<br>怀疑 胜解<br>想象 分析<br>抽象 归纳<br>比较 计算<br>领悟 灵感<br>顿悟 | 寻、伺、<br>幻想                                       | 正见、正智  | 邪疑、邪见、边见、失<br>念、不正知、不信、<br>幻觉、错觉、<br>失望   |



|        |  |   |  |   |   |
|--------|--|---|--|---|---|
| 行<br>蕴 | 触、<br>作意<br>思、<br>我见<br>我爱<br>我慢<br>我痴 | 欲   | 誓愿、<br>竞争、<br>坚持、<br>鼓舞、<br>自我意<br>识、<br>内疚、<br>犹豫 | 精进、舍弃、不放逸、<br>忍、<br>恒心、诚、<br>良心、守信、<br>上进心、<br>责任心、<br>自信、谦虚、辞让、自<br>律、自控、创造、遵<br>守、报恩、佩服、<br>利他心 | 慢、憍、害、<br>懈怠、放逸、欺诳、谄<br>曲、<br>自卑、上瘾、轻蔑、<br>忘恩负义 |
| 识<br>蕴 | 末那<br>命根<br>藏识<br><br>阿 摩<br>罗识        | 眼识<br>耳识<br>鼻识<br>舌识<br>身识<br>意识<br>边意识、<br>半意识 | 睡眠、<br>梦、<br>被催眠、<br>焦 点 意<br>识、<br>独散意识           | 三摩地<br>清醒   | 散乱、掉举、<br>昏沉、沉没、<br>醉、惛、<br>昏迷                  |

太虚《真现实论》曾将最重要、基本的心所法归纳为二十二个：感受(受)、感想(想)、感触(触)、作意、思虑(思)、忆念(念)、定志(三摩地)、慧择(慧)、悟解(胜解)、欲望(欲)、忠信、悔改(悔)、忍耐、惭愧、慈恕、惠舍(舍)、贪吝(贪)、嗔恚(嗔)、痴迷(痴)、矜慢(慢)、疑惑(疑)、忽忘(失念)，分属受想行识四蕴。本书试列最重要的基本心所法26个如下：

受蕴：苦、乐、忧、舍

想蕴：想、念、慧、寻伺、信、疑

行蕴：作意、欲、慈悲、随喜、精进、惭愧、贪、嗔、嫉、慢、懈怠、诳、谄

识蕴：定、痴、散掉



## 二、心所法属性的检讨

对直接关涉佛法修证的各种心理活动，从断恶修善的视角进行列举分判，是佛教理论家们所做的一项重要工作。有部、南传上座部、大乘唯识宗的心所法，对佛经中列举的多种善、恶、无记心作了整理分类，各有长短，太虚《真现实》曾一一作过评论。

对各种心所的分类，尤其是善恶之判，是从佛学所谓“世俗谛”（世间的、相对的真实）的角度，只是大体而言，并非绝对如此。不少心所，即便从世俗谛看，也难以断言其绝对善或恶，这是诸家心所法在分类上出现歧异的原由所在。

如唯识宗列为根本烦恼的贪，佛典中一般认为是恶，贪著财色名位固然是烦恼，但对佛法、知识、技术的贪著便未必不善。嗔恨愤怒是恶，但对自己过失的恼恨、嫉恶如仇之嫉、恨铁不成钢之恨，未必不是善，古人言“文王一怒安天下”，现代心理学认为，在适当情况下发泄怒气有益于健康，有排解悲伤郁闷之效，据此设有泄怒疗法。马斯洛说愤怒和攻击性作为一种对基本需要受挫时的本能反应，可以说为中性，健康者的愤怒是对不公正、剥削、侵犯等的反应，采取了果断的、自我肯定的、自我保护的、正当义愤的、同邪恶做斗争等形式，为善；而不健康者的愤怒和攻击则可能带有恶意、暴虐、跋扈、残忍、盲目破坏的性质，为恶。《俱舍论》大概因此将贪、嗔归于不定地法。

又如：忧、愁，是不善，现代医学证明忧愁、焦虑对身体极有害，但仁人志士“先天下之忧而忧”之忧，便不好说是不善了。惭愧，是善，但心理学家说当为本不该由自己负责的过错或无力控制的事情而愧疚时，愧疚感也会产生负面的作用。不害，固然是善，但对恶人、罪犯、害虫的不害，便可能造成恶果。喜乐，是善，有益身心，但盗贼行窃成



功之喜、小人得志之喜、幸灾乐祸之乐，便不好说是善。骄傲是人格缺陷，但为集体、国家、民族而骄傲而自豪，便不能说是恶了。现代心理学认为骄傲也有促使人进步的正面作用。遗忘应该记住的东西（失念）是不善，但遗忘仇恨罅隙和不愉快的事情则有益健康，现代心理学认为遗忘没必要记住的东西是正常记忆所不可缺少的。忍耐，是善，是力量，但强忍、超限度忍耐，强忍不哭，强制怒气，压抑情绪，久之会降低身体免疫力而患癌等疾病，便是恶了。恐惧多属不善，可能使人逃避、不满、仇恨甚至得病，但往往会保护人避开危险的情境。紧张，是一种应激反应，乃导致现代人身心疾病的重要原因，但医学证实：追求紧张的努力状态，对人的机体是有益的，不求上进单纯平稳对人的机体反而有害。

即便纯粹属善，在佛法看来，对未断烦恼的凡夫而言，也只是“有漏善心”，有漏善心不离无明、痴，不离我爱等根本烦恼，或多少掺杂有恶，喻为“杂毒饭”，如施舍捐献，往往不离获得美名佳誉或更大福报的贪心，帮助别人，常出于需要时得到别人帮助的考虑，若获得福报，往往能增益我执和贪心。

心所法，实际上说明人性问题。佛学的人性论，是世俗谛、真实谛二谛的统一。从世俗谛言，佛学的观点与告子、罗洛·梅等的善恶兼具论大略相近，其心所、心相说表明：人心既有诸多善的功能，也有诸多不善、恶的功能，既有慈悲、智慧、信仰、精进、勇健等美好、光明的一面，也有毒害、贪婪、嫉妒、骄慢、谄曲、恼恨等丑恶、阴暗的一面，善恶兼具，或人心乃善恶矛盾的统一体，可谓佛学世俗谛意义上的人性观。

与诸家哲学和心理学唯有世俗谛意义上的人性论、性善论等不同，佛学更重视从真实谛观人心、人性。从真谛言，应该说人心、人性是



超越善恶的，因为善恶性不二，本来是空，空即是菩提，也可以说是至善。不仅善乃至善，即贪嗔痴等烦恼、恶，也因本性空故，即是菩提。

《维摩经·菩萨行品》云：

八万四千诸烦恼门，而诸众生为之疲劳，诸佛即以此法而作佛事。

对众生是不善的烦恼，在佛菩萨皆用作济世度人的“方便”。大乘《诸法无行经》偈云：

贪欲即是道，恚痴亦复然，如是三法中，无量诸佛法。若有人分别，淫怒痴及道，是人去佛远，譬如天与地。

说贪嗔痴即是道，其中有无量佛法，若仅从世俗谛分别烦恼及道，将二者看作对立的，不见佛法的真谛，是为远离佛法。天台宗从诸法实相不二的见地，说恶乃众生本性所具，名“性具”，只有以本宗所谓圆满佛法（圆教）的中道观，通达善恶的实相，方名为真正的善。智顗《摩诃止观》卷二谓“善恶无定”，如诸不善心所法为恶，善心所为善，然以善心行善，人天报尽，还堕三途，已复是恶。故善恶皆是恶，乃至二乘之自度、菩萨之慈悲兼济，亦如毒器贮食，“当知生死涅槃俱复是恶”，唯有圆满的佛法名为善：

唯圆法名为善，善顺实相名为道。背实相名非道。若达诸恶非恶，皆是实相，即行于非道通达佛道。若于佛道生著，不消甘露，道成非道。

智圆《请观音经疏阐义钞》卷二甚至说“性中之恶，恶全是善”。

密教无上瑜伽更说贪嗔痴慢嫉“五毒”的体性即是五方佛所表心本具的智慧、慈悲、方便。密教的诸多本尊如千手观音，可以看作人心理内容的形象化表述：那慈悲、威怒的多个脸面，表示人心是善恶统一体，执净瓶、杨枝、拂子、刀剑等的千手，表人心具诸多功能；而或善或



恶的诸多心理功能，在菩萨如实正观善恶本空的慧眼中，都可以超越善恶而用作救难济人的慈悲、方便，或曰皆为至善。《西藏医心术》以藏密的观点说：

就实而言，情绪既非善亦非恶。

### 三、人心的阴阳及运动规律

从中国传统的阴阳观念，可以把人心看作一个阴阳相激荡的太极图。今发现气功态中大脑左右半球脑电图极像阴阳鱼组成的太极图。佛教密教的有些经典中，也以阴阳解释人心，如宋译《大方广菩萨藏文殊师利根本仪轨经》云：

贪为阴，嗔为阳，痴为风及杂乱极杂乱相。

此阴阳，当为印度教“日月”的汉译。无上瑜伽密更多以阴阳释人心，以慈悲、智慧为阴（月），嗔恨、精进为阳（日），或以贪为阴为水，以嗔为阳为火。说日月水火，自不如阴阳概念确当。无上瑜伽本尊曼荼罗中，实际表示心之功能的本尊，分为寂静尊、忿怒尊两类，前者属阴，后者属阳，都是自心本具阴阳两种功能形象化的表现，如五方佛变为金刚兮鲁迦等五金刚，五方佛母变成金刚忿怒自在母等五忿怒母。又，每一寂静、忿怒本尊，皆为男女双身，称“佛父佛母”，意味人心是阴阳的统一体，人心的每一种功能皆分化为阴阳。

从心理动力说看，若据佛教无上瑜伽，基本心灵动力只有阴阳二力，阴性（月）动力为体内生命能量凝聚体明点白菩提（白大）的功能，阳性动力（日）为体内明点红菩提（红大）的功能，众生在无名迷昧下以自我为中心，由明点生业气，阴性心理动力乘业气表现为以贪为首的阴性烦恼，阳性心理动力表现为以嗔为首的阳性烦恼。阴性烦恼以



吸摄(当于易经所言“翕”)占有为性,阳性烦恼以排拒破坏(当于易经所言“辟”)为性。诸佛菩萨以如实知见的智慧为导,其阴性心理动力表现为慈悲、智慧,阳性心理动力表现为精进、方便。脑科学发现:从脑中相关区域的活动看,思维(阳性)与情绪(阴性)表现出一定的对抗性。

人类的心理动力和心理活动既然落入后天的阴阳界——欲界,则与阴阳界的一切现象一样,必然受阴阳互动规律的制约。从阴阳互动关系看,人心的活动,略有四条重要规律:

### 1、阴阳互根互相转化规律

善与不善、阴性与阳性的心理活动,皆非独立存在,而皆与其对立面共存,谓之“阴阳互根”。阴性和阳性的心理活动,尤其是情绪、欲望,皆可能因受挫及过度等原因而互相转化,走向其反面,如因爱生恨、由慕生嫉、乐极生悲、信仰导致狂热、成功孳生骄傲、尊敬产生傲慢、自尊导致自卑等。

今心理学发现人的各种感情皆具有两极性,等级越高,出现的心理斜坡越大,容易向相反情绪转化,名“心理摆规律”。俗话说:爬得越高,摔得越痛。如成功的喜乐越大,失败时的悲苦也越大;聚会的欢喜越大,散场后的悲凉感也越大;情人、亲人之间爱得越深,当情变、冲突时所生仇恨亦越深。

### 2、阴阳平衡规律

阴阳平衡,被中医作为保持身体健康的要点,其实也是保持心理健康之要。无忧虑、压抑、冲突的阴阳平衡心态,最有益健康,若阴性的烦恼贪欲等过重,会使人心理阴暗,形成阴险贪婪型人格,滋生纵欲、贪污、盗窃、谋害等罪恶,阴性的抑郁过度则导致抑郁症等疾病,严重者以自杀了结;阳性的烦恼嗔恨、嫉妒等过重,会形成凶暴型人格,伤



害他人，导致打斗、报复、杀人害命、战争等罪恶，也会伤害自身，引起肝癌、狂躁型精神病等疾病。

即便是正面的、阳性的善，或中性或不定者，若过分而“阳亢”时，也会成为不善，导致负面结果，情绪方面尤其如此。如父母慈爱子女是善，但当慈爱过度成为溺爱时，便对子女的健康成长有害；惭愧悔过是善，但过度而成为愧疚、罪恶感、悔恨时，便可能有害；轻度的惊，是一种中性的心理反应，但受惊过度而成为惊慌、惊恐、惊骇时，便随程度的加深而害处也越大，中医以受惊过度为导致疾病的原因之一；快乐是善，但快乐过度而成狂喜时，则有乐极生悲甚而导致精神病乃至致命的危险，如范进中举、笑死牛皋之类。研究证明：过分欢乐会像脑部受击一样中断人的思维，有损推理和解决问题的能力。精进修行是善，但若精进度，会伤害身心，导致疲惫、灰心、不信，如佛弟子阿那律比丘因精进不眠而失明；佛弟子二十亿耳比丘急求证果精进用功，多日未能开悟，于是失去信心，欲还俗，佛陀乃以弹琴为比喻教导他：如琴弦绷得太紧会断，太松会发音低沉，须松紧适度，方出雅音，修行亦如是：

精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫著，莫放逸，莫取相。<sup>[1]</sup>

又：即便是一般属有害的负面情绪等心理活动，也可能受阴阳平衡规律的驱动，成为走向正面的动力，如人可能因痛苦而追求解脱，因贫穷而努力奋斗，因挫折而振奋精神等。即作为现代人心理疾病重要病因的压力感，也不一定完全是坏事，适当的压力是促使人努力的动力，如星云《佛教对应用管理的看法》所说：

---

[1] 见《杂阿含经》卷九



有压力才会激发潜力,有压力才会成长,才有前途,好比篮球,打它一下,它就跳得很高。<sup>[1]</sup>

又,阴阳两大心理动力,不但须以智慧为导引向善、至善,而且善心也应该阴阳平衡发展,才会健康心灵、完善人格,乃至圆满实现自性功德,成就佛果。小乘人片面发展空的智慧(“偏空”),结果只有以“灰身灭智”住于无余依涅槃为归宿,不能开发心性慈悲精进济世度人的功用,也不能清除习气,圆满人格。佛教一再倡导的慈悲,虽然美丽,也只是心灵善性中阴性的一面,需要与阳性的一面——精进——同时增长,才能使心理健康,若偏于慈悲一面,容易导致懦弱及病态慈悲,太虚大师曾言:

有慈悲而无雄力,每易流于畏葸懦弱。<sup>[2]</sup>

若阳性的一面片面发展,阳刚之气太盛,则会导致刚愎、傲慢、狂妄,进攻性、破坏性强等不健全人格,如前所言,精进太盛亦会产生负作用。

又:若心中善与恶、人欲与道德等两极尖锐冲突,失去整体平衡,内心的破裂结构无法弥补,往往导致人格的分裂与心理障碍、精神病,使阴阳两极平衡、和谐乃至冲突化解,遂成为修行及心理治疗之要。西方心理学家运用的“反推疗法”——帮助患者揭示他心中对立的两极,达成整合,实际上即是根据阴阳平衡规律而设。

又:人的心理平衡若在社会生活中被打破,会不自觉地补偿以求达到平衡,如常被迫卑恭的太监、下官、下人会在地位更低的人面前表

[1] 《普门学报》第32期, 297页

[2] 《太虚大师全书》第24册, 宗教文化出版社2005, 页400



现出特别的倨傲，饱受婆婆压迫的媳妇在做了婆婆后往往会压迫其儿媳，年轻时贫穷者做官后容易贪财，等等。

### 3、阴阳消长互补规律

若以表层意识领域的心理活动为阳，表层意识之下的无意识心理运作为阴，则被压抑进无意识的欲望、冲动等情结，犹如阴中藏阳，道教名曰“真阳”（具有上升力量的阳），会顽强地往上浮现，精神分析学发现它们会在梦中、语言行为等中用象征、伪装、自我防卫等曲折方式获取补偿，若不得补偿和释放，则可能导致精神病、心理障碍。拉希莱提出“大脑均势”说，认为大脑具有整体性工作特点，某一区位的损伤可以由另一区位弥补，并将此原理运用于心理治疗，如以怨恨治疗相思病等，这其实即是阴阳互补。

佛教徒全心投入修行，在持戒、断恶行善、观心、持咒、念佛、参禅等过程中，不仅被戒律和信念、咒语、佛号、定心、话头等压抑进无意识的欲望、冲动会顽强地泛起、露面，即无始以来的烦恼种子也会从阿赖耶识大海中泛起，形成种种挥之不去、驱之还来的杂念及不对境亦自起的烦恼，藏密名修禅定中出现的这种情况为“自生妄念定”、“自生烦恼定”。若不能以般若智慧观照处理而转化，强行压抑，则容易导致心理变态，表现为种种“魔事”，严重者疯癫乃至丧身失命。对此，佛门有不少解释和正确处理的教诲，如憨山《梦游集》卷二〈答郑琨岩中丞〉说：

至若工夫做得力处，外境不入，唯有心内烦恼无状横起，或欲念横发，或心生烦闷，或起种种障碍，以致心疲力倦，无可奈何，此乃八识中含藏无量劫来习气种子，今日被工夫逼急，都现出来。此处最要分晓，先要识得破，透得过，决不可被他笼罩，决不可随他调弄，决不可当作实事。



当修行者未证得堪断烦恼的般若智慧时,虽然用属于闻思慧的正见持戒、修定、对治烦恼,但至多只能“伏”烦恼,“伏”者,压抑不令现起也,既然压抑、压制,则难免进入无意识成为“真阳”,还会顽强地上升。近今佛教徒中,能达见道位获堪断烦恼的智慧者,已属罕见,一般修行好者,只能伏住烦恼,这样伏的结果,当然免不了心理精神出毛病。一般心理疗法,相当于佛教所谓“对治”法,只能起到伏烦恼(负面情绪)的作用,难以完全解除人的一切心理疾患。

又:当意识表层的自我意识及欲望受挫折时,人常会无意识地进行“自我防卫”以保护自己,自我防卫的方式有转移、压抑、投射(将不被社会认可的欲念加诸别人)、反向(以相反的行为表现)、退化(以幼稚的方式表现)、否认、歪曲、幻想、隔离、抵消(以象征性的事情抵消不愉快)、文饰、推诿、幽默、内射、补偿、转嫁、回避、合理化(如“吃不到葡萄说葡萄酸”)、利他、升华等。

弗洛伊德认为自我防卫的目的是维持本我、自我、超我的平衡;在佛学看来,种种自我防卫,是以末那识的俱生我执及“我爱”、“我慢”为本,由阿赖耶识中的种子为因,自然生起的自我保护反应。自我防卫是阴阳激荡力量支配下的无意识补偿,亦属“真阳”的力量所驱动,具非自主性,当事人一般不能自觉,其表现多具有自欺欺人的性质,颇为滑稽可笑,然也不无宣泄负面情绪以平衡心理的作用,其中积极的防卫利他与升华(如将情欲升华为宗教虔诚)则属“真阴”(具有滋养作用的阴),能将压抑的情结、负面情绪提升、转化为对自他和社会有益的行为。不少人信仰佛教,往往出于遭受挫折之后的升华,是一种自我防卫,这种防卫只能作为信佛的因缘,难以激发起强大持久的道心,在得到补偿后容易退惰,须明白认识,将信仰建立在更高层次的如实觉悟之上。



修行中必须看破、撤去一层层的自我防卫，清净的本性、真我才会显现。

又，从两性心理看，男性属阳，心理特点是阳刚，多占有欲、给予性、进攻性；女性属阴，心理特点是阴柔，多需求欲、依赖性、顺从性，佛经言：“多欲者名为女人”。因皆偏于一面，故皆求互补：男人需要女人的温从，女人需要男人的有力，这种需要支配着男女之间的爱情心理，人言：自古英雄爱美（应补曰：美人爱英雄）。男人虽然有力，然即便有力到能征服世界，也常被女人的温存所征服，道教言：“水能灭火，阴能伏阳”。阴不能伏阳，便有被阳所催伏的危险，女不能伏男，便有被男人抛弃之虞。爱情之有无深浅久暂，决定于两性心理阴阳的吸力，婚姻的美满与否，决定于两性心理是否阴阳平衡，保持和谐。

#### 4、趋归无极规律

道家讲无极而太极，太极生阴阳，阴阳相激荡，合为一太极，阴阳平衡即太极，太极终是无极，无极，可以解释为虚无、空。物理学发现正负电子相遇即释放出很大能量而湮灭，正是阴阳相交而太极无极。禅定瑜伽修习者、修道者在进入忘我的太极无极状态时，会有极其宁静、快乐、超时空的心灵体验，斯际内气生起，具有强大能量，道教内丹名曰真气、元气、先天一气，藏密名曰智慧气。

心理活动趋归无极，意谓阴阳两大心理动力的互动中，表现出一种趋归无极的势向，《微精神分析学》一书中从人追求性高潮等，认为人有趋归心理“虚空”的本能，虚空乃产生一切心理活动和万有的本元。其所谓虚空，名曰“无极”，用阴阳相荡太极而无极的原理最好解释，然最究竟的“无极”、“虚空”，应是佛教的自性空、涅槃寂静。

不仅性高潮，从常人追求惊险刺激之失去自我、酒人追求醉酒的晕乎、瘾君子追求过瘾的“飘”、禅定瑜伽修炼者追求进入极其放松、平



静、忘我的深定(“舍”),都表现出向虚无、无我、空或无极的趋归。马斯洛研究发现,达到自我实现的人,都有忘我、极乐的“高峰体验”,这种高峰体验,应是阴阳两大心理动力极其和谐时出现的太极无极状态,一般发生在潜能完全开发、理想完全实现、心理健康、品德高尚的成功者身上。

趋归无极的极点,是佛教,佛教的出发点——对世间苦的厌离超越说明:阴阳激荡、被烦恼所缠缚的迷昧人心,必然不离种种苦,必然不得平衡宁静,只有如实知见,深观无我、空之真实,断除或转化心中阴阳激荡而生的烦恼及烦恼之根无明(太极),超出二元对立的阴阳界、三界(色界、无色界可看作纯阳界,仍然不离阴阳),与本来空性相应(一致),才能超出世间而证得涅槃常乐。涅槃,被描述为寂静、寂灭、不可言说、不可思议,应是究竟的、真正的空、无极。几千年来无数求道者之追求永生,无数佛教徒之追求涅槃,正是人心趋归无极规律的明证。其信仰和求道的动力,源出于根本心理动力,受其趋归无极规律的支配。

真正的无极——毕竟空,具有消融一切的巨大力量,阴阳两种心理动力、一切烦恼妄执,一旦与无极的空性相应,则如雪落洪炉,化为慈悲、智慧、精进。佛教强调,唯有与空性完全相应的般若智慧,才堪以永断烦恼,或转烦恼为菩提。

#### 四、心——奇妙的超巨系统

心识的现行,多是八识与多种心所法的同时运作,多种心所法的共同运作,形成多种综合性的新功能,是人类生存和创造文化的动力和工具,诸如:

学习:乃思、念、想、寻、伺、慧等心所法的共同运作,学习使人类



获得并传承知识。佛书常说的“修习”、“诵习”及得闻、思、修三慧，即是一种学习。

理性认识：胜解、念、慧、寻、伺等心所法的共同运作，使人能通过思维或“理性”获得对世界的理解，佛教徒所得闻思慧，也是一种理性认识（道理极成真实）。

研究：也是胜解、念、慧、寻、伺等心所法加上疑心所法的共同运作，使人认识未知世界，建立科学大厦。佛教徒观察自心，也是一种研究，《楞严经》即多处说对自心“揣摩研究”。

意志：作意、思、欲、精进等的共同运作，形成西方心理学所谓的意志，是人实现目标的动力。

创造力：作意、思、欲、精进，加上属于想蕴的想象，共同运作，并在实践（业）中研究，形成发明创造的功能。

修行：或曰修习，其实质是自治其心，修正自心及行为，靠的是作意、胜解、念、慧、寻、伺、精进、惭愧、悔过、正知、不放逸等心所法的共同运作，以获得如实知见的般若智慧，彻底净化、美化、自主其心。《大乘阿毗达磨杂集论》卷六云：

修习者，谓欲、勤、策、励、勇猛不息、正念、正知及不放逸。

《荣格心理学纲要》认为“必须把心灵作为在其自身内部的一个一元系统来看待”，佛学虽然未必明确提出运用系统论的方法观察心识，实际上隐含着用这种方法观察的智慧成果。

佛学的心识结构、心理内容说揭示：人心，是一种机理极其复杂精妙、功用极其繁多神奇，多水平、多层次、多序列的集合体或超巨系统，具有明显可辨的感觉、认知、思维、记忆、情感、意志、理想、信仰等特殊胜功能，能藉相、名分别向外认识世界，向内省察自心；具有幽微难



睹的执受个体生命、储藏处理信息的深层机制；具有堪以体证绝对真实（真如）的本觉及可能性；具有自我认识、自我调制、自我净化、自我超越的超级功能。人心能随缘出生数以百计的心理活动，发起语言行为，不停地创造、破坏、自缚、自解，力图认识世界、认识自己、改造世界，演出一幕幕悲欢离合、惊险曲折、威武悲壮的人生活剧，塑造出伟大、高尚、贤良、超脱、平庸、卑劣、凶残、险恶、柔弱、刚强等种种人格形象，创作出美丑相映、善恶交争、不断发展进化的世间万相和人类文明。人心，可谓世间最为灵妙之物，为吾人生命之主宰与价值之所在，甚而可称作世界之灵魂。

人心虽然是具有众多奇妙功能的超巨系统，有能统一全体的功能，但凡夫无明迷昧的“妄心”，并未开发起码是未能完全开发这种潜在的功能，其心识活动大多是散乱无序的，正如今脑科学等研究所发现，人脑中充满的是各种杂乱无序的信息活动，找不到一个“一元”的统摄者。人的意识活动多时为独散，心常被无明遮蔽，被烦恼扰乱，活在情感与理智、自我与他人和社会、内心与外界的不断冲突中，造种种无益、有害于自他和社会的有漏业，为业力所系缚，不能如实认识自心，不能把握、主宰自心而获得自由。佛教揭示了众生心的这种杂乱无序，指出欲图自净其心，“得大自在”，须得一种足以统摄心巨系统全体的“一元”，这一元，即是如实知见的般若智慧，即是统一心的心王心体——自性清净心，谓之“一心”。明见自心清净心，心才真正成为无阴阳激荡、烦恼浊乱，而具足不思议妙用的一元超巨系统（一心）。

佛学的心识结构和心理功能说，对解决当代科学、哲学界争论的人脑与电脑、心灵与人工智能的区别问题，很有启迪价值。当代认知心理学将人脑乃至人的心灵比喻为一台电脑，有“人是世界上最先进



的带病毒计算机”之说。“计算机比喻”的确加深了人类对自己心理活动特别是认知、思维的理解，而人的心理结构也在为人工智能的发展不断提供启示。与佛学的心识内容说相比，电脑的智能，大概只属心所法中的想、思、寻、伺等功能的一部分，缺乏受、行及受蕴、行蕴所摄百十种心理功能。电脑，充其量只是人某些心识功能的延长和放大，是思维、计算机器，是“非情”而非“有情”。佛学所说心理结构中能认识自心、反省人生、创造文化等功能，大慈大悲的情感，如实知见宇宙人生本面乃至获得解脱、涅槃的智慧，就更非是电脑所能具有了。



## 第五章 心识与业的生起

佛学不仅详析心灵结构、心理内容，而且从缘起论着眼，解析诸识和各种心理活动生起的因缘（条件）及过程，说明从心意如何生起身语二业（言语、行为）。研究这些问题，主要目的是弄清生死之因——烦恼与有漏业——的来龙去脉，以便把握自心的动向，从起心动念的源头处着手修行，止恶行善，断灭烦恼。

### 第一节 心识生起的因缘（上）

从缘起论看，诸识及其所属各种心所，都非自然本有的实体，而是因缘和合的“有为法”——依一定条件而生、有生有灭的现象。诸识生起的因缘，有六入、十二处、十八界及三缘、四缘、五缘、九缘、二十四缘等说法。

#### 一、入、处、界及三缘生识

六入、十二处、十八界，是各种佛书中常见的名相，都是从认知论角度，解析心识生起的因缘。

六入，又作“六处”，为“十二有支”之一，谓外境色、声、香、味、触、法“六尘”从眼、耳、鼻、舌、身、意六大门户进入（内心），形成眼等六识，称眼入、耳入、鼻入、舌入、身入、意入；或眼等六根与色等六境互相涉入而生起眼识等六种识及其所属心所。

十二处又作“十二入”、“十二入处”，处（梵śayatana）谓出生、养育



心与心所的处所,《大乘阿毗达磨集论》卷一谓“识生长门义是处义”。眼等六根为内六处,色等六境为外六处,眼识等六识依内外六处而生起,谓之十二处。十二处中的眼处等,指现在已有的机制。

十八界之“界”(梵dhātavaḥ)有因、种类、种子、保持自相差别(任持)、摄持因果性(种性)之义,眼界、耳界、鼻界等六根界加色等六尘界、眼识界等六识界,合称十八界,即十八种能生起、总摄一切现象的基本要素。界与根、境、识并不全同,如眼根、眼处只指现有的视觉系统,眼界则不仅指现有视觉系统,而且包括在胎中、卵中尚未形成而可能形成视觉系统者,包括视觉系统形成的因,即唯识学所谓种子。

六入、十二处、十八界以不同的方式说明,眼等六识及心所法的生起,是根、境、识三缘和合的产物,质言之,根、境、识乃心识生起所依的三大因缘。《大乘密严经》比喻说:

譬如有人置珠日中,或因钻燧而生于火,此火非是珠、燧所生,亦非人作。心、意、识亦复如是,根、境、作意和合而生。

用凸透镜凝聚日光生火或钻木取火为比喻,说明心识不仅仅从感知器官六根或所缘的六境生,亦非心识单独生起,而是根、境和心识的作意结合而发生的作用。如眼识的产生,今已知是由物体表面反射出的光刺激视网膜,数百万杆细胞和锥细胞将光刺激转变成电神经讯号,以类似电脉冲的方式,分两条线路,将信息传送到脑上丘体和视觉中枢处理而后形成。光即是色尘,视网膜及杆细胞、锥细胞、视觉中枢构成眼根,处理信息并形成视觉者即是眼识。

## 二、眼等五根

根(indriya),梵语原意为机能、能力,有如草木的根,具有吸收养



分、维持植株生命、出生枝干茎叶的重要机能，乃生起其余一切的根本。生识三大因缘中的根，指能生起眼等六识及其相应心所的根本——感知器官、感知机能，相当于现代心理学的感知系统，有眼、耳、鼻、舌、身、意六根。《大乘广五蕴论》解释根有最胜自在、主、增上三义，谓六根是生起六识的主体，在形成认识中起着特别重要的作用。六根为生起众生带染污性的烦恼妄情之根本，故称“六情根”；又为接收外境信息的六大窗口，称“六窗”。南传佛学称心境交往的管道为“门”（*dvāra*），有眼等六门。

六根中，前五根有明显可见的物质性生理器官，称“五色根”。《杂阿含经》卷十三佛言：眼耳鼻舌身六内入处乃“四大所造净色，不可见有对”，谓前五根是一种肉眼不可见然而实际存在的微细物质或内在精微生理机制。有部佛学分眼耳鼻舌身五色根为扶尘根（扶根尘）和胜义根两部分。

扶尘根，谓在感知中起扶助作用的物质器官，即肉眼可见的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体。《俱舍论》卷二说五色根在眼等“肉团”内部有极微细的机构，眼根在眼星（珠）上傍布而住，形如香菱花；耳根在耳穴内旋环而住，形如卷桦皮；鼻根在鼻额内背上面下，形如双爪甲；舌根在舌上，形如半月；身根遍布全身，形量如身。《楞严经》卷二说六根皆以“清净四大”为体，眼根形如葡萄，耳根形如新卷叶，鼻根形如双爪下垂，舌根形如初月，身根形如腰鼓。

胜义根，又称“正根”，意谓功能殊胜、在感知中起主要作用的五根，它们以扶尘根为依处，然非肉眼可见的粗显物质感官，乃是以地、水、火、风所造的极其微细、唯圣者净天眼可见的“净色”为体的内在或深层感知机制，唯识学称为“净色根”。护法系唯识学说净色根为五根的



主体,南传佛学也认为眼等前五门为五根中的净色。难陀则认为眼等五根只有种子,别无净色。或解释净色根为感觉神经及大脑中的视觉等中枢。今发现,大脑是真正的感觉器官、胜义根,五种感官接受的图像、声音、触觉等信息传入后,作为电信号由感觉神经传递到大脑中丘脑,转至前脑皮层感觉中心,被放进根据以前经验和记忆制定的感觉框架中,经辨别、分析、综合等,才形成感觉。只有嗅觉不在大脑中继站丘脑停留,直达前脑皮层,无需中转、过滤。用电流刺激大脑中具整合视觉、听觉、触觉等反应能力的部位,感觉会发生变化;静脉注射葡萄糖,可在口中产生甜味。这说明感觉乃大脑感觉中心接受电流、化学刺激后形成,大脑感觉中心为感觉的胜义根。

### 三、意根

第六意识所依之意根,《阿含经》一般说为心识,如《杂阿含》卷十三第331经佛言:

意内入处者,若心、意、识,非色,不可见、无对,是名意内入处。

说一切有部等据此认为,意根是一种能产生意识的精神性机能,非物质性的器官,具体指前一刹那的意识灭后,能不间断地生起后一刹那意识的“等无间缘”或“无间灭意”(生灭不停、持续不断的意识之流)。经量部世友论师等,则依据经中灭尽定者识不离身之言,立一“细心”或“细意识”为意根。《沙门果经》有“心识靠依处而生起,系属于依处”之言,南传佛学解释为意界与意识界唯依“心所依处”生起,说意根有心法、色法二种,心法指意界,即有分心,又称“意门”(巴manodvāra);色法指心脏,名“心所依处”(巴hadaya-vatthu)或“心色”(巴hadayarūpa)。《发趣论》说“依靠该色,意界及意识界得以生起”,注疏确定心脏里心



室的血为一切心的依处色。《清净道论》谓意界及意识界所依止处在心脏中，“依止血液而存在”<sup>[1]</sup>，依靠业生的四大及命根色而维持。当代帕奥禅师《智慧之光》说，若借助禅定之光去辨明在心脏中的心所依处，就可以看见明亮的有分心，认为作为意根的有分心与心所依处色，在心脏中的同一处。

大乘唯识学唯以第七末那识为意根。《瑜伽师地论》卷五一说，犹如眼等五识依眼等五根生起，意识依止末那，“由此末那为依止故，意识得转”，未说意识有物质性的根，《成唯识论》卷四谓不可说色为意识所依，“意非色故”。

大乘经中，亦非绝无物质性的意根之说，如《楞严经》卷二讲意根时说：

由生灭等二种相续，于妙圆中，粘湛发知，知精映法，揽法成根，根元目为清净四大，因名意思，如幽室见。

谓由生灭相续的认识对象，从妙圆真心中粘起觉知之本，揽取意识认识的对象“法尘”，形成以清净四大（肉眼不可见的精微物质）为体、有思量作用的意根，此意根的形状像暗室中的感知觉，这与今人将意识称为“黑箱”颇相近。此意根暗室究竟在身体上的哪一个部位，经中没有说明。

科学研究证明，产生意识、感觉、情绪等，主导语言、动作、行为的器官，是脑，这已是近现代人所尽知的常识，有许多观测实验及临床治疗的证据，可谓铁证如山。脑科学、脑医学的研究成果，在不断揭示着脑、意识的机密：人脑中，140亿个神经元构成复杂的网络，突触为其

---

[1] 《清净道论》（叶均译），中国佛协印行，页413



间信使。丘脑管意识,脑干主管呼吸、心跳、体温、睡眠等基本生理功能,小脑主管运动、平衡。意识主要是大脑的功能,大脑右半球负责形象思维、情感,左半球负责逻辑思维、语言。包含1000亿个细胞的大脑皮层,为高级思维中心,其每个细胞生有1000-10000个突触,约100万亿个连接,9144万米神经线路,构成复杂的神经网络,相邻细胞互相激励,协调工作。大脑皮层分为6个相似层,分别负责视觉、听觉、触觉、平衡、运动、情感、认知等。前额叶为控制人反应的幕后主脑,负责计划、组织,主管社交行为、情感、认知。前额叶、颞叶与推理思考相关,脑岛及前扣带皮层区与直觉型思考相关,顶叶负责对感官信息进行综合理解,边缘系统控制情绪。负责语言、手臂动作、面部识别的模块相对固定。大脑额叶前部外侧皮层右侧,有“自私开关”,能抑制对性、金钱等的强烈冲动。学习欲望源于大脑线条体。女性大脑中连接两半球、负责传递信息的胼胝体大于男性,主管情感的右脑和主管理智的左脑联系紧密,故处事时常情感与理智并用而易动感情,男性则多受理智支配。当代“人机联体”的研究,正在不断进展,已可用于排除犯罪嫌疑人,恢复听力、视力及减少癫痫患者发病次数等。通过“神经生物反馈”技术,可以帮助人调节脑电波,治疗癫痫、抑郁症、失眠等,疗效颇佳,被称为“绿色疗法”。还可用于航天员、运动员心理训练及禅定修习。

大脑活动时,会分泌多种化学物质,刺激神经,分泌的物质不同,会产生不同的情绪和心理状况,如多巴胺会使人感到愉快并上瘾,由神经垂体释放的加压素和催产素与萌发男女之情密切相关,松果体分泌的褪黑素促进睡眠,过多使人抑郁。脑中分解多巴胺的一元胺氧化酶B越少,多巴胺流动越强,会使人追求刺激,热衷冒险。大



脑乙酰胆碱不足产生功能障碍,尤其记忆力减退;脑中神经递质分泌不足,导致焦虑。脑体液酸碱度与智商有关,酸性时智商低,碱性时高,被称为“智力水平的化学标记”。服用或注射麻黄素、可卡因、苯乙胺等精神刺激剂,使大脑产生化学变化,可以使人兴奋。通过药物刺激改变、调节脑中化学活动,可以有效地治疗多种精神心理疾病。

从脑科学看,心理治疗、智慧提升、社会教育、罪犯改造,乃至佛教修行断烦恼等,都有望通过脑电、脑化学技术解决。

脑的重要作用,佛经中也非绝无指陈,如《中阴经》佛偈云:

人命在于头,灭如灰土尘,百草树木根,拔去不复生。

头既然为生命之本,也暗示它为心识之本。《大般涅槃经》卷一云:

头为殿堂,心王处中。

明言心王(六或八识)包括意根在头部。后世佛教著述未能阐明,可能是随顺当时印度人一般观念的缘故。然亦非绝无指陈,藏密即说产生智慧的明点“白菩提”(白大),主要住在脑中,并有观想脑中特定部位、动脑手术以开发智慧神通的密法。

然而,说大脑为唯一意根及意识纯为大脑的作用,也还未能应答当今尚健在的数十个“无脑人”的挑战:洛博发现,塞非尔德大学学生脑重仅为正常人的十分之一,头颅内主要充满脑脊液,而为优等生。美国女人蜜雪儿,出生时仅半个脑,左脑损毁,而记忆力超强。一名法国男性公务员脑室充满脑脊液,脑组织薄如纸,而智商达75。(一般人85-100)。六世达赖仓央嘉措秘传中,记有他于理塘见一无头而活的植物人,美国也发现过无脑而会笑的男孩。诺贝尔脑科学奖得主艾克尔斯证明,切除大脑皮质的一半,并不影响意识,他据此认为:自我意



识精神是先天本有的。他所谓自我意识精神，当于佛教所言由末那识执阿赖耶识为内自我而成的阿陀那识或基督教所言灵魂。

说末那识为意根，就八识说而言，自有其不容否认的理由：表层意识确以深层的自我意识等为其根株、基座，这是不难内省到的。意识的最终根源不仅仅是脑，可能是某种本有的精神性实体，是当今脑科学权威艾克斯斯等多年研究的结论。当代超个人心理学家，也不同意仅仅把意识、心灵归结为脑的作用，他们根据超个人的经验，认为意识先于任何具体表现，是无限的、永恒的，怎么能将这种无限而永恒的意识归结为有限而短暂的脑？唯识今学的末那为意根说，对科学进一步解开意识之谜，不无启发意义。

至于上座部等以肉团心为意根之说，起码触及了心脏与意识的关系，也颇有参考价值。近十几年来，中国科学家通过对气功态下心电与脑电的研究，发现心脏与脑之间除供血关系外，还表现出频率相关：当脑电波a波频段由进入气功态而能级增高时，心电波的能级也相应增高，而且与左额并走，在a2频段达到极大，表现出同步选择区域、选择幅度及频率等特征。“这就意味着心脏对于大脑的思维过程来说，不仅提供了能源，而且提供了最优势频率，因此很可能又提供了信息源。”<sup>[1]</sup>

肉团心还可能暗示着胸中可能还有尚未发现的心理基础。最新研究成果表明：人腹部还有“第二大脑”——能产生神经传递物质血清素的复杂神经网络，能无意识地存储身体对所有心理过程的反应，且能在需要时将这些信息调出并向大脑传递。<sup>[2]</sup>

[1] 吴邦惠主编《人体科学导论》（上）四川大学出版社，1998，页336

[2] 见德国《地球》杂志2000年11月号文章



心灵的中枢或根基在心脏部位，是佛教诸宗修行成就者依法眼所见。南传佛教修行者说意根有分心位于心所依处，有明亮的光；藏密修行者、禅宗开悟者有见阿赖耶识、心性光明乃肉团心中的明点者；还有天生能见这种明点者。这明点，大概是“识大”与“本来气”（某种根源性生命能量）的结合体，它提供给脑这个心识机器以动力，犹如电流提供动力使电脑开动而工作。明点离体，即告死亡。这明点，可以从世俗谛意义上看做灵魂，西藏喇嘛即颇作此说。对这起根源性作用之明点及识大的无知，乃近现代科学的一大盲点，心唯是脑的作用及由此得出的人死断灭论，皆由此无知导致。学友胡孚琛先生认为这是19、20世纪人类认识的最大谬误，可谓高见。

#### 四、七、八二识之根

关于第七识、第八识，唯识学未说有物质性、生理性的根。《显扬圣教论》卷十七谓由阿赖耶识故得有意根，意味阿赖耶识为末那识之根。《摄大乘论》说“藏识恒与末那俱时转”，又说“藏识恒依染污（意）”，意谓第八识以第七识为所依的根，或曰七、八二识相互为根。《成唯识论》卷四谓“第七、八识，无别此（色根）依，恒相续转，自力胜故”，认为七、八二识从无始以来相续不断，力用殊胜，为前六识之所依。又说：

第七意识俱有所依，但有一种，谓第八识。藏识若无，定不转故。

谓第七识必须与第八识同时生起，以第八识为其所依的根，同时又以第八识为其所缘的境。至于第八识所依的根，则为第七识，论云：

阿赖耶识俱有所依，亦但一种，谓第七识。彼识若无，定不转故。

唯识学论典中，虽然未明确说阿赖耶识有物质性、生理性的根，然在人身亦未必无其依处或住处。如《瑜伽师地论》卷一说心识（阿赖耶）



最初托处，名肉心（心脏），死时心识也从此处最后离身，暗示心脏为阿赖耶识所依处，南传佛学明说心所依处在心脏。

按大乘如来藏学说，生灭杂染的阿赖耶识，应以本有真常的如来藏心为所依的根或因、依处。《大乘起信论》云：

依如来藏，故有生灭心，所谓不生不灭，与生灭和合，不一不异，名为阿梨耶识。

谓第八阿梨耶识依本来不生不灭的真常心如来藏而有，是则如来藏心可看作生起第八识的根。若以如来藏心为第九识，则应说第九识为第八识之根。至于第九识，则以自己为根，称“根之根”——一切根所依的最根本的根，或按无上瑜伽的说法，应以“不坏明点”或“离戏明点”为根。

密教更明言心脏为产生心体（阿赖耶识或真实心）之处所，《大日经疏》卷四谓有汗栗驮（梵hrd）者，意译肉团心，即是心脏，乃真实心住处，密教将其观想为八叶莲花，此花在满月轮（代表真实心）之上，表示真实心或如来藏心住于肉身心脏中。密教曼荼罗中，一般皆在月轮上八瓣莲花内布列诸本尊的形相或真言梵字，以表示真实心具有诸多清净无碍的功德。无上瑜伽说阿赖耶识、心体光明皆住于心脏，《胜集密教王五次第教授善显炬论》卷四说：

心之主要所依，即是心脏。

无上瑜伽一般说末那识乘持命气，住于心间或脐下三脉交结处；《甚深内义根本颂》谓“染污意为命气体”，反过来说，染污末那应以持命气为根。阿赖耶识住于心间中脉内如黄豆大小的“都帝”（和合）中，以不坏明点为体，最根本的所依真心或明光，为此明点内核一芥子大的明点，被脉结缠缚包裹而不现，然可由定心或法眼看见。或说阿赖



耶识住于脐下，《甚深内义根本颂自注》云：

脐下由母所得明点，名为短“阿”字，“阿”字之中住有第八识，及其所依大命气充满，中空如虚空。

以不坏明点为体的阿赖耶识，可以看作一场态无意识或无意识场，明点应仅为其中心，其作用力可波及外界乃至波及全宇宙，使其住于心脏中者，乃阿陀那识的执受作用，或末那识的自我中心凝聚（翕）之作用。

按现代脑科学的研究成果，应该说脑中有七、八二识的根或根的一部分。当代脑科学以脑脊髓为意识器官，交感神经（非自主神经）为潜意识器官，其所谓潜意识、无意识，可以看作阿赖耶识的一部分，看作阿赖耶识处理、执受根身的功能。

不仅脑为阿赖耶识的一部分，人的腹部，乃至全身，都应看做阿赖耶识的根。今发现：人腹内也有复杂神经网络，构成“腹脑”。腹脑会对喜悦、痛苦等情感产生作用，能分析成千上万种化学物质，发现毒素，向大脑发出警告信号，使身体自然作出呕吐、痉挛、排泄等排毒反应。心理过程与消化系统紧密相连。有言曰：心理活动，其实是人全身的合作活动。遗传基因，也可以看做阿赖耶识的一部分或阿赖耶识所藏种子，对心理活动模式起着一半以上的作用，今发现T基因越多，人就越会急躁易怒。人类具有的利他主义基因，发生在11号染色体上。

当代器官移植手术发现：在移植心脏成功者中，有十分之一的受植者兴趣、性情出现变化，表现出本人原来没有、而是所移植心脏所有者的某种习性，如原不酗酒者，在移植了酗酒成性者的心脏后，也开始酗酒；原不喜欢妻子者，在移植了多情者的心脏后，变得极其多情，每天都要给他妻子写情书。这说明有一种具有长期及短期记忆的神经



细胞在心脏中工作。甚至在移植了肝脏的人中,也发现有此类情况。这应说明:阿赖耶识中的习气种子,不仅储藏于心间明点中,而且储藏于“肉团心”甚至肝脏中,或者说:心脏乃至肝脏,乃至每一个细胞,皆是阿赖耶识的一部分。

## 五、二十二根

《阿含》等经中还说,眼等六根之外,有男根等十六种根,合称二十二根。余十六根为:男根、女根、命根、忧根、苦根、喜根、乐根、舍根、信根、精进根、念根、定根、慧根、未知当知根、已知根、具知根。

男、女二根,指两性性器官和性机能,为性心理所依的根。《品类足论》卷十八说男女二根非蕴、处、界所摄,非智所知,非识所识,意味它们是一种微细不可见的内在机制。南传佛学说男女二根有生理性的根,名“性根色”(bhavārūpa),微细,盖即性激素之类。现在发现性机能不仅在性器官及性激素,还有脑中的相应机制。

命根(梵 ī vitendriya),为维持众生寿命的根本。《品类足论》卷一、《舍利弗阿毗昙论》卷五皆说“寿”名命根,《俱舍论》卷五云:

命根体即寿,能持暖及识。

以寿为体的命根,起着维持体温和心识的重要作用。寿,按《瑜伽师地论》卷五二解释,乃维持此有一定期限的个体生命之根本。有部和大乘唯识学诸论,都以命根为不属心理现象的“(心)不相应行法”之一。《大毗婆沙论》卷二七认为每个众生的命根只有一物,如一人只有一个心。南传佛学分命根为属色法的命根色和属心所法的“名法命根”两种,皆为各种心所法生起时的必要条件。无上瑜伽密则说命根色乃出生时禀自父母精血的“持命气”。



忧、喜、苦、乐、舍“五受根”，为自然产生忧等五种感受和情绪的心理基础。具忧、苦二根，为一般凡夫的特征，喜根为二禅的特征，乐根为三禅的特征，舍根为四禅以上的特征。从唯识学来看，五受根是阿赖耶识中能生起忧苦等感受的种子，属心理功能。从藏密的心身不二论看，五受根应该各有其气脉的物质或生理基础，有物质性的根。如进入禅定，身中应该有色界、无色界的四大或气脉，如道教内丹所谓先天元精元气者，为其根。今脑科学发现脑中有“快乐中心”，即是乐根。

信、精进、念、定、慧“五善根”，为自然产生信等五种善心的心理基础，在修行到一定时候才会发生。按唯识学，它们是由修行积累的心识种子储藏于阿赖耶识中，可谓自然生起正信等的根。

未知当（欲）知根、已知根、具知根称“三无漏根”，为产生无漏心的心理基础。未知当（欲）知根指见道之前一种爱好佛法四谛、能策励人为解脱而精勤修行的心理功能；已知根指已见道者自然如实了知四谛的心智；具知根指断尽烦恼的无学圣者自然如实知见的清净心。在唯识学看来，三无漏根是阿赖耶识中积累的无漏种子。

二十二根说明：感受、性心理、善心和无漏心的产生，都须依特定的根，质言之，人心或人性中有产生各种情绪、善心和清净心的物质性、生理性和精神性的根。

## 第二节 心识生起的因缘（下）

### 六、八识所缘境

根境识三缘中的境，指心识感知、认识的对象，因其犹如灰尘，能遮蔽真实、污染人心，又称为“尘”（梵viṣaya）。眼等六识所对的境，为色、



声、香、味、触、法六境或六尘。第七末那识了别的境，为第八阿赖耶识。第八识了别的境有三种：一种子境，能生世间、出世间一切法的种子；二根身境，众生具眼耳等诸根的身体；三器世间境，山河大地等众生所依止的物质世界或自然界。

关于八识所缘境，唯识宗据《瑜伽师地论》卷七二“本性相、影像相”之说，分为本质尘、影像尘两种。本质尘，谓有其外在于前六识见分的本质、实体。影像尘，谓非境的本质而为境的影像，《宗镜录》卷五五释云：

影者，流类义，像者，相似义。即所变相分，是本质之流类，又与本质相似，故名影像。

影指影子，像指水中、镜中所映现的物像，影、像虽非人、物之实体、本质，却从本质而来，与本质相似。影像尘为前六识了别的对象和前六识的相分，本质尘则属第八识相分。如我人所见日光为强烈刺眼的白光，此白光为影像尘，是日光的本质（尘）刺激我人肉眼后形成的具主观性的影像，虽非日光本质，而不离、相似于日光本质。据物理学的知识，日光的本质尘，应为光或电磁震荡。

玄奘分八识所了别境为三类，以一偈总摄云：

性境不随心，独影唯从见，带质通情本，性种等随应。<sup>[1]</sup>

据《成唯识论掌中枢要》等解释，偈中所言三类境为：

1、性境。实有其境，或认识对象有其自性、自体，这种自性、自体对能认识的主观意识而言，是客观外在的，故曰“不随心”。为前五识、五俱意识和第八识现量了别的对象或相分，包括前五识了别色声香味触的最初率尔心所缘境、定心所缘实境、无分别智所缘的真如，散位独

[1] 窥基《成唯识论掌中枢要》卷上



头意识初刹那缘色等五尘。《成唯识论掌中枢要》卷上解释性境之“不随心”有三义：

一性不随，其性质唯属无记，不随能缘之心或善或恶的性质而改变其无记性，各自恒守其自性，或曰具客观性、外在性。

二种不随，从自己的种子而生，不从能缘见分的种子生。

三系不随，其本来所属的界地（三界、五地）不随能缘之心而改变。

又谓“诸真法体为性境”，缘性境时，“色是真色，心是实心”。真色，谓有物质实体。实心，指非妄执分别构画、非幻觉、梦及迷乱意识。又说性境有具实用、从自种子生、或仗质（仗托有实质者）、现量所证、不随心五种性质。

太虚《唯物科学与唯识宗学》分性境为二：一、一切法真如性境，为转识成智时无分别智所了。二、一切法自相性境，前六识、第八识及其心所法现量所了。

二、带质境，谓兼带本质，《成唯识论述记》卷四解释：

能缘之心，有似所缘之相名带。

第七仗第八见为质，变似我相，故名带质。

能认识的心了别一个有似所缘的对象，叫带质，意谓此类境的本质是被能认识它的心所带起。“带”有三释：古唯识师解释为心心所法变起相分似于本质的相状，乃“双带”；玄奘解释为心心所法挟带亲所缘缘体（或相分或真如），名“挟带”；后人解释为心心所法由自体行相变似所缘缘（或相分或真如或疏所缘缘）相状而生，名“变带”。<sup>[1]</sup>《成唯识

---

[1] 参见王恩洋《中国佛教与唯识学》396页《广四缘论》（宗教文化出版社，2003）



论述记》卷四解释“带”有二义：虽然是有，但与其真实不同，只是“似有”，此名“似带”，这专指第七末那识认阿赖耶识的见分为内自我的本质，若末那识不去认阿赖耶见分为内自我，阿赖耶见分虽有其体，但不是“内自我”，故说“内自我”的本质是被末那识带起的，此名“挟带”。《成唯识论了义灯》卷一说第七识缘带质境时“有所仗质而不得自性”，所认自我与本质的自性并不相同，此相分性质和种子都不定。第七识缘第八识见分境时，其相分一半与本质同种子生，一半与能缘见分同种子生。从本质生者，指阿赖耶识见分，性属无覆；从能缘见分生者，指末那识执阿赖耶见分为内自我，性属有覆，此执为一切烦恼的根本，故说“通情本”（遍为一切烦恼妄心之本）。

广义的带质境，可以包括一切对自心的内省。《宗镜录》卷六八云：带质者，即心缘心是。

（散位独头意识）若缘自身现行心、心所时，是带质境。

认为带质境之“质”，指非物质的心识，第六意识在省察自己的心理活动时，其省察的对象也属带质境。同书卷三六说带质有二种：一真带质，以心缘心，如第七识缘第八，第六识缘其余识；二似带质，“心缘色故，即此所观带彼质故，通似带质”——唯带实质的一部分，经意识构画而成者，唯是第六意识及其心所法所了，如夜间误认绳子为蛇等。广义的带质境，甚至可以包括众生意识“遍计所执”的一切，即见桌子、天地、人物等，因为所见实属人造的语言符号“意言境”，只是相似于本质，故亦可归于似带质境。太虚《复王宏愿居士书》说：真带质境，第六、第七两识皆有之，“而吾人日用中所明了者，则但第六意识一分，其属于第七末那者，自是深隐不易明了”。明了意识中所明了的诸现行心及心所，即是意识所缘之真带质境，如脚痛时所领受之痛觉。



修行者虽深观唯识，“若现前尚少存所缘以为唯识性者，必未能真住唯识性，而真住唯识性时必智都无所缘也。”

三、独影境，没有本质、实体，唯由自心变现的认识对象。独，谓离开实有而独自生起，影，谓影像，即带主观性的图像或符号，唯是心识见分所分别，与见分从同一的种子而生，没有实体、实用，故曰“独影唯从见”。《宗镜录》卷六八解释说：

独者单也，单有影像而无本质，故相名独。

此类境只是第六意识分别的对象，又分为有质、无质两种。有质独影境，即第六识缘五根现境时，托质而起，故其相分与见分同种而生，亦名独影境。如听见鸟鸣时所起“叫的大概是画眉鸟”的意识。无质独影境则纯属意识构想，并无实体，如分别龟毛兔角、回忆过去、想象未来、画家构思画面、物理学家思考微观粒子等。太虚《唯物科学与唯识宗学》说独影境略有二：一、妄情妄执境，如执某种原质为实体等；二、随念分别境，念过去未来及假想之境等。

玄奘颂第四句“性、种等随应”，谓心在缘三类境时，境的类别、属性及种子，随认识情况的不同而不定，不好截然断定。心缘三类境有一类、二合、三合等差别。一类，指纯粹缘各别三境时，性质确定，如根本智缘真如只是性境，意识缘龟毛兔角只是独影境，末那缘第八识见分只是带质境。二合，谓二类境并存，如前五识所缘五尘是性境，也有说是带质境，意识思考过去、未来的自我时，是独影境，也可以说是带质境。三合，谓三类境并存，如第八识缘定果色时，心王所缘为性境，心所所缘为独影境，而以第六识所变定果色为本质尘，故也可以说是带质境。



## 七、与根、尘和合的识

根境识三缘和合中的识，指具认知了别作用的八识心王。按唯识今学的说法，三缘和合中的识，指八识的见分，根和境都是八识的相分，其中五根和性境、本质尘为第八识相分，带质境为第八识见分或第八识全体，独影境为第六识相分，影像尘为前六识相分。

识虽然作用奇妙，却无形无相，不可眼见。《大宝积经》卷一一〇云：此识微细不可色见，无有诸根，亦不相离。

识不在于眼等之中，若识在于眼等之中，剖破眼等应当见识。

不可能从物质性的感知器官中解剖出一个精神性的心识，但也绝不是没有心识。识之不可见，犹如生盲不见日月昼夜。识之运作，犹如人持明镜自见面相，若离开镜，面相不现；若无识的关键作用，纵有根、境，亦不能形成认知。如刚死之人，根、境乃至其基因DNA俱在，然无所知。身上诸根中虽然找不到一个可以剥离出来的识，而有生命活动、能遇缘生识，不能离开住在身中的诸识。同经卷一二〇比喻说：识王住于身城，犹如国王住于京城，人死则识弃身而去，犹如失国之王弃城而去。

《楞严经》中，将识作为构成世界的七大元素之一，称“识大”，该经又立有“觉大”，为能直觉的基本功能。密教也立识大，为六大（地水火风空识）之一，六大之说，可以溯源于《中阿含·度经》。脑科学等用研究物质现象的方法，至今尚未发现这不可见而起着重要作用的识大，这是不能揭破心灵之谜、导致人死断灭论的根本原因。

## 八、四缘生识

《本事经》及有部等诸论、大乘诸宗，都说一切有为法的生起，须仗



因缘、所缘缘、等无间缘、增上缘四种缘，心识的生起，当然也应具此四缘。

1、因缘(梵hetu-pratyaya)，因、主因，能生起心识的主体或主要条件。有部以心识活动的持续为心识生起的因缘，《大毗婆沙论》卷二一：

一刹那心心所法，引起次后刹那同类心心所故，立为因缘。

即前一刹那的心为后一刹那同类心的因缘，大乘唯识学以此为等无间缘。《楞伽经》卷一说现识、分别事识各有其因：

不思議熏，及不思議变，是现识因。

取种种尘，及无始妄想熏，是分别事识因。

这里的“因”，即四缘中的“因缘”。不思議熏，谓心识具有的一种奇妙的熏习作用，能使以前的活动成为产生以后活动的因；不思議变，指心识变现感知对象的一种奇妙作用，这两种作用是现量识生起的因。取种种尘，指心主动执取感知到的色香等境；无始妄想熏，指无始以来形成的认知习惯、认知程序，这两者是认知、思维等生起的因。不思議熏、不思議变和无始妄想熏，唯识学皆解释为阿赖耶识的作用，两种熏即阿赖耶所藏摄的自类名言种子。

2、等无间缘(梵samanantara-pratyaya)，相续不间断的心识之流。等，谓同等、同类，无间，谓没有间断。《大乘阿毗达磨杂集论》卷三谓“中间无间隔等无间故”，名等无间缘。《成唯识论》卷七解释：

等无间缘，谓八现识及彼心所，前聚于后，自类无间，等而开导，令彼定生。

意谓八识的活动无间隔地为后一同类心识的生起让路并引导，前一念谢灭，为后一念的生起腾出位子并起开导作用，便是后一念的等无间缘。如放电影，须前一格画片过去，后一格现起，不断移换。众生



有漏的八识都能作同类有漏后识的等无间缘,其中有漏的前五、第八识还能作无漏的前五、第八识之等无间缘(成佛),有漏的六、七二识能作同类无漏心识的等无间缘(菩萨见道),(修道位菩萨)无漏的六、七二识也能成为同类有漏心识的等无间缘。

3、所缘缘(梵alambana-pratyaya),认识对象,诸心、心所所缘的境。  
《成唯识论》卷七解释所缘缘为:

谓若有法,是带己相,心或相应所虑所托。

谓所缘缘是八识及其所属心所认识和依托的、带有自相的认识对象。“带己相”之“带”,有二义:一者变带,谓能缘心(见分)变起似本质之相分而缘,此所缘为假境。所谓假境,乃实境之影子,第六意识所缘,落于比量。如明镜映物,本来无心,才知妍丑等,现量即谢,落于比量。二挟带,谓能缘之心(见分)亲挟境体而缘,此所缘之境为实境,如前五识自然现量而缘,不带名言;根本智缘真如时,亦亲挟带真如体相而缘,不变相分。

所缘缘分亲、疏二种,《成唯识论》卷七云:

若与能缘体不相离,是见分等内所虑、托,应知彼是亲所缘缘。

亲,谓与能缘的心、心所关系亲密,不可分离,是心识的见分、自证分、证自证分所缘、所依托而生起了别者,没有离能缘之心的实体。亲所缘缘包括八识的相分即影像尘与种子,及作为心识内省对象的见分、自证分、证自证分。见分缘相分、见分缘自证分、证自证分缘自证分、根本智缘真如,皆是亲所缘缘。

若与能缘体虽相离,为质能起内所虑、托,应知彼是疏所缘缘。

疏,谓与能缘的心心所见分、自证分、证自证分关系疏远,在能缘的心识见分之外有其实体,但它作为本质,能成为见分等了别和依托



的对象。此疏所缘缘亦名本质、外所虑托，能起相分，包括所了别的性境、本质尘（极微）和前六识所认识的外在世界（第八识相分）、其它众生的身心。众生的前五识、第七识生起时必仗疏所缘缘，第六识、第八识不一定依托疏所缘缘。

疏所缘缘不能被前五识直接了别，必须由前五识、五根与疏所缘缘变起亲所缘缘，如一切物质现象的实体极微（微观粒子）非人肉眼所能见，《观所缘缘论》谓“极微于眼等识，无所缘义”，只有变起一个眼识等能亲缘的有形相的“影像”，才能被认知。

4、增上缘（梵abhipati-pratyaya），前三缘之外，对心识生起具特殊作用的条件，增上，为特别、殊胜之义。《成唯识论》卷七解释：

增上缘，谓若有法，有胜势用，能于余法或顺或违。

有强大力量和作用、对心识生起起障碍或助成作用的条件，名增上缘。心识生起的增上缘甚多，《瑜伽师地论》卷三说有眼等诸根、助伴法（触、作意等心所），能取可爱、不可爱果报的善、不善心等，其中主要者为诸根。眼等五根为前五识必须的增上缘，末那识（意根）为第六识必须的增上缘，五俱意识则须以五根和意根为增上缘，前六识任何时候都与其各自所依的根同时起作用，其所依的根因而称为“俱有依”。

《楞伽经》卷一说眼识生起的因缘有四：一“自心现摄受不觉”，不觉知所见的色境是自心所变现；二“无始虚伪过色习气”，无始以来了别色境的熏习，即阿赖耶识中了别色境的名言习气种子；三“计著识性自性”，执心识有如镜映物般的自性；四“欲见种种色相”，即想见色境的欲望。耳鼻舌身四识的生起，皆类眼识。当前五识生起时，意识出于无明，同时了别种种差别相，为意识生起的因。



## 九、九缘、二十四缘生识

大乘唯识学还有九缘生识之说，据《成唯识论》卷二至卷五，九缘为：

- 1、空，无遮蔽阻隔，荡然无碍。空，还可释为空间，包括距离、范围，前五识只能了别一定距离内的信息。
- 2、明，光明，日月之光、灯烛之光等，眼识之生起必具。
- 3、“俱有依”，根，与五识同时的所依的眼、耳、鼻、舌、身五根，或加男根、女根、命根等。
- 4、“彼所缘”，境，认识对象，色、声、香、味、触五境，应加第六识所了别的法尘。
- 5、作意，心处于警醒、注意的运作状态。
- 6、根本依或“种子依”，诸识乃至一切现象所依的根本——阿赖耶识。
- 7、染净依，第七末那识，为心受污染及净化的根本，又为意根。
- 8、分别依，具殊胜分别作用的第六意识，为思维等认识活动之所依。
- 9、种子，阿赖耶识所摄藏的一切种子。

八种识中，唯眼识之生起需具足九缘，若仅根尘识三缘具足，而无光明，如在漆黑夜色和暗室中，亦不能睹物；虽有光明，而视线被墙壁等遮挡，也不能见；纵有空、明，若眼根缺损，如盲人不能视，色盲不辨色；若诸缘具足，只缺作意，亦不生眼识，如熟睡者有目不睹，不留心者视而不见。耳识的生起，不需要光明，需其余八缘具足。鼻、舌、身三识的生起一般说只需除空、明之外的七缘。意识的生起，一般说需除空、明、根之外的六缘，且不需色声香味触五境和作意也能生起独头意识，但意根应为不可或缺之缘。七、八二识的生起只需作意、根本依、染净依、种子四缘，实际上七、八二识是恒常作意、工作不息的。



南传佛学依《发趣论》，说心识生起所依之缘多达24种：

1、因缘，起使所生心识稳固的作用者，指贪、嗔、痴三根本不善心所及不贪、不嗔、不痴三根本善心所。

2、所缘缘，六识所缘的六尘境。

3、增上缘。有二种：极为尊敬、珍爱、渴望的所缘能支配缘它而生起的心，为所缘增上缘；欲、精进、定、观四法能支配心识与之同时生起，为俱生增上缘。

4、等无间缘，前一念灭后能没有间隔地导致后一念即刻生起。义同唯识学。

5、相续缘（无间缘），灭后能导致下一念按定势相续生起的念。与等无间缘含义基本相同。

6、俱生缘，导致与其同时生起的缘。

7、相互缘，心与心所、心所依处与心等互相为条件而同时生起。

8、依止缘，作为依止的缘，如心与心所互相为对方所依止的条件，六根为七识界依止的条件。

9、亲依止缘，心识生起所依最直接的条件，如极可爱之物为生其贪欲的所缘亲依止缘，生病为愁苦懒惰的自然亲依止缘。

10、前生缘，心识生起之前已经有的条件，如眼等六根为七识界的前生缘，色等五境为眼等五门心路进程的前生缘。

11、后生缘，资助及增强在它之前生起的心识之缘，始于今生第一个有分心。

12、重复缘。灭后能导致与其同类的心识更强有力地生起之缘，如学生反复温习功课，能使他们对功课更加熟悉。

13、业缘，思心所（意业）能引导其它心所生起，为俱生业缘；过去、



现在的思能导致结生及后世的果报，为异刹那业缘。

14、果报(异熟)缘，能产生将来成熟之果报的心理活动，它们能使其与同时生起的心、心所被动、不活跃，如熟睡时的有分心、不致力于觉知目标的眼等五识。

15、食缘，维持生命的四种食物。

16、根缘，二十二根，分三种：眼等五净色根称前生根；色命根(维持生命的物质基础)，二十二根中其余15种属心心所法的根称俱生根。

17、禅那缘，使心专注于目标之缘，由禅定而生。

18、道缘，作为使心识成为达到特定目的地之道的缘，如八正道是达到善趣及涅槃之道缘，杀盗淫妄是达到恶趣的道缘。

19、相应缘，导致所生心识与之同生灭、同一目标、同一依处之缘，如心所是心王的相应缘。

20、不相应缘，与所生心识属不同种类、犹水与油掺合的缘，如受生时的心所依处是果报心识的俱生不相应缘，六根是七识界的前生不相应缘。

21、有缘，资助心识生起或与心识同时存在而资助其继续存在的缘，分俱生、前生、后生、段食、色命根五种。

22、无有缘，灭后能给予其它心识随之生起的心念。

23、离去缘，其离去给予其它心识随后生起的心念，与无有缘含义相同。

24、不离去缘，与有缘含义相同，谓心识生起时不能离开者，也有俱生、前生、后生、段食、色命根五种。

关于感觉、知觉等心理活动生起的条件尤其是生理机制，现代科学有至为详悉的说明，许多地方都要比古老佛学讲得更清楚。但现代



科学仅注重感知分析器、外界信息及其关系，而忽略在形成感知的诸条件中起极其重要作用的心识，故难以完全揭破感知之谜。物理学家王季同在《佛法省要》（1942）中论述这一问题时指出：假定视神经把见物时眼睛这一端的化学变化传到脑中的那一端是一种物质作用：

然而这种物的作用传到脑中枢后，如何能终于导出一种属于心的观念来？这问题无论如何找不出一个圆满的解释。

直到今天，这一问题尚未解决。与此相关的人的感知与机器人的“感知”本质区别何在，也就不容易说清楚。就此而言，佛学的三缘、四缘等生识的思想，对于进一步揭示感知的秘奥，未必没有启发价值。

## 十、社会性认知形成的因缘

佛教论述诸缘生识，着重从认知心理学的角度，举出六识生起的重要条件。人是社会动物，其心理活动多数是社会性的，社会性认知的生起，当然也首先由以上所举诸缘。如人在社会生活中大量使用的对别人的认知，主要通过观察别人仪容、表情、言谈、举止、行为、习惯等而得，也不出根、境、识三缘和合及四缘生法乃至九缘生识的范围。认知的途径，只能是以眼等六识了色等六尘：眼观其身体、仪容、服饰（显色、形色）、表情、手势、举止行为（表色），耳听其言语、音调（声尘），鼻嗅其体味（香尘），乃至触摸（触尘），所了属性境。表情、手势、声调、肢体语言等表色、表业，是通过眼识等窥探他人内心的窗口。别人的理想、幻想、梦境等属独影境，只有听其自述及观其行为而推知。

佛教经论中主要谈到的社会性认知所依因缘，为亲近善知识而获得正见，亲近邪师、恶友则会堕入邪见。《增一阿含经》卷四五佛言：

若人本无恶，亲近于恶人，后必成恶因，恶名遍天下。



亲近善知识,被强调为获得正见之首要增上缘。《瑜伽师地论》卷三六所列举诸烦恼生起的二十种缘中,如寻思、亲近恶友、闻不正法、不正作意(思维)、失念(忘记正念)等,特为不正确的社会性认知生起的因缘;反之,亲近善友、闻正法、如理作意、正念,则是正确的社会性认知形成的因缘。实则来自家庭、学校、群体、职业背景、大众传播媒介等社会环境的信息,包括别人的思想、人类的一切文化成果等,皆应是我人社会性认知、形成社会性心理的所缘缘乃至增上缘。作为生活在社会群体中的人,其知觉模式还受时代、地域、身份、利益、性别、教养等社会文化因素的影响。马克思主义说“社会存在决定社会意识”,一般人的社会性认知,总是难以超越其社会存在的制约和局限。

### 第三节 一念心生灭的过程

佛学不仅从空间维度着眼,解析心识生起的诸因缘,而且从时间维度着眼,研究一念心生灭的活动过程。从时间维度看,心识是由相续不断、生灭不已的无数个“念”的浪头组成的滚滚长河,“念”,为心识的基本单位,其内容为一个念头的生灭或一个最小的心理活动的片断,其时间大略可短至不足一秒。《仁王般若经·观如来品》说:

一念中有九十刹那,一刹那经九百生灭。

《俱舍论》卷十二谓壮士一疾弹指经65刹那,则一刹那的时值略当0.013秒,一念略经0.78秒。一念也被作为表示短暂时间的单位,或作为刹那的异称。实际上,佛书所言作为心理活动片断的一念,多非有精确的时值,《大般若经》卷三四七即说一念为一食顷,介于须臾(约48分钟)与一时(几分钟)之间,略当吃一顿饭的时间(20分钟左右)。



我人一个念头的闪现,有时可短至不足一秒,有时也可延续二三十分钟甚至更长(如深思一个问题)。

南传上座部佛学将一念心生灭的过程叫作“毗提”(巴vithi),意译“路心”或“心路过程”、“心轮”,即心所走的路、心理活动的过程。分析一念心生灭的过程或“路心”,旨在弄清当下一念烦恼妄心如何生起,并从中寻找清净心,这是攸关修行理论与实践的极为重要的问题。马尔科姆·格拉德威尔《眨眼之间-无意识思考的力量》一书也强调:瞬间判断和第一印象都是有缘由并受到操纵的,一闪念有着与长时间理性分析同样的价值。

关于一念心生灭的过程,有上座部的九心轮、心十七刹那和十四行相等说,及大乘的五心轮说。

## 一、九心轮

九心轮,谓一次心理活动分九段,如车轮转动一次。九心轮说见于萧梁僧伽婆罗译《解脱道论》卷十,后来窥基在《成唯识论枢要》中所述九次第,译名略有不同:

|   | 解脱道论 | 唯识枢要 | 新 译   |
|---|------|------|-------|
| 1 | 有分心  | 有分心  | 有分心   |
| 2 | 转心   | 能引发  | 五门转向心 |
| 3 | 见心   | 见心   | 五识    |
| 4 | 所受心  | 等寻求  | 领受心   |
| 5 | 分别心  | 等贯彻  | 推度心   |
| 6 | 令起心  | 安立   | 确定心   |
| 7 | 速心   | 势用   | 速行心   |
| 8 | 彼事心  | 返缘   | 彼所缘心  |
| 9 | 有分心  | 有分   | 有分心   |



依《成唯识论枢要》卷三解释，九心轮的含义为：

1、有分心 (巴bharanga-citta)。有分，谓存在的基础，生命不可或缺的条件，《解脱道论》译“夹心”。《唯识枢要》解释：

且如初受生时，未能分别，心但任运缘于境转，名有分心。

如初生婴孩般无知，只会自然随意注意外境而没有分别的心态。南传佛学认为即是《阿含经》中所说“眼界”、“意门”，它刹那生灭而又相续不断，即便在无梦熟睡时也在活动，乃未经发动的心体，认为即是“本性心”。藏传《大手印九种光明要门》也以初生婴儿在未吃母乳之前的心态为体认心性光明的门径之一。在刚醒、入睡时，及打喷嚏后、受惊、突然腹泻、极度疲劳等念头突断时，有分心也会呈现，有称为“心理虚空”者。

2、能引发 (巴paññādvārāvajjana, 转心、根门转向)。或译“五识引发”，谓将引发前五识。释云：

若有境至，心欲缘时，便生警觉，名“能引发”。

起认识外境的意欲并对外境注意，为遍行心所中的触与作意的运作。无性《摄大乘论释》卷二说能引发者唯是意识，前五识为其所引发。

3、见心 (巴cakkhuvīññāṇa, 五识)。或译“眼识等”。生起见色闻声等前五识，是对所了境的现量直觉，属前五识的活动。一说此轮一定有识、触、(舍)受、想、思、一境性、命根、作意8个心心所法。唯识学等说斯际所了境为性境，能了心为真心。

4、等寻求 (巴sampaṭicchana, 所受心、领受)。

既见彼已，便等寻求，察其善恶。

对见心的五识进行思察，判别其善恶、损益、美丑等。等，谓相等，



等寻求,指同一内容的思察活动。等寻求的实质,是领纳、处理外境信息刺激,形成知觉。应是思心所的运作。

5、等贯彻(巴sam tirāṇa,分别心、推度)。形成对所了别境的善恶等性质的判断。无性《摄大乘论释》卷二谓等贯彻“得决定智安立,是能起语分别”,形成以语言为符号所表示的概念(想)。

6、安立(巴voṭṭhapana,令起心、确定)。释云:

而安立心,起语分别,说其善恶。

进一步形成可用语言表述的关于所了别境的性质、价值等的确定认识。当于心所中的决定思。

7、势用(巴javana,速心、速行)。由确定的认识发出言语动作的指令。势用,谓具发语动身的力量 and 作用,因能迅速变成言行,故名“速行”。当于心所中的动发胜思。速行心的善恶,取决于能否“如理作意”。若不清晰之所缘,速行心之后即沉入有分心。

8、返缘(巴tadārammaṇa,彼事心、彼所缘、记录心)。语讫事毕,重新审思所说所做。

9、有分心。一次心理、认识活动或一念终结,心又复归原先未起念时的空白心体,准备下一个九心轮的运转。

从心所法的角度看,九心轮是从有分心依次生起触、作意、受、想、思,由动发胜思发语动身,结束言行后又返回有分心的心理运作过程。

关于九心轮,《阿毗达磨义摄醍醐疏》中举有一例以说明:如有一人在芒果树下午睡,为〔1〕有分心;枝上果熟,落地有声,惊醒午睡之人,为〔2〕能引发心;其人张目见地上落果,为〔3〕见心;其人拾取落果察看,为〔4〕等寻求;继续观察,嗅其香味,审察落果是否新鲜可食,为〔5〕等贯彻;断定落果新鲜,熟透堪食,为〔6〕安立;决定食用此果,



为〔7〕势用；食果时咀嚼品味，食毕回味，认为“这芒果真好吃”，为〔8〕返缘；食毕又躺下继续午睡，为〔9〕有分心。

在生活中，人未必每起一念都具足九心轮。南传佛学据所缘的时间，将心路过程分为四种时分：

1、空时分，只有有分心波动，如刚起床后心无所思。

2、只出现到第六“确定”的时分，如看到路上走过一人，确认那是个生人而别无所念。

3、到第七“速行”出现的时分，如路上确认走过来的是熟人后决定打招呼。

4、到第八“彼所缘”也出现的时分，如前打招呼后想“这人近来瘦多了”。“彼所缘”只有在所缘非常大及意门所缘明显时，才会生起。

又，九心轮主要是对前六识的心路过程而言，纯粹第六意识的“意门心路过程”，南传佛学说一般人或欲界意门心路过程，分两种：

一、随五门心路过程后生起意识（五俱意识），随起心刹那，明确识知所缘，分七步：1、随五识生起“彼随起意门心路过程”，缘取五根所缘境；2、整体地识知该所缘；3、识知所缘的颜色等；4、领会所缘的实体；5、识知所缘的实体；6、领会所缘的名称；7、识知所缘的名称。

二、独立的意门心路过程，分六种：1、根据以前直接体验的；2、根据以前直接体验再加推测；3、根据听说的；4、根据听说的再加推测；5、根据所识知（相信、观念、观照、觉悟等）的；6、根据所识知的再加推测。

至于广大心（禅定）与出世间心（四道四果心）的意门心路过程则有不同，无清晰与不清晰所缘之分，其心路过程为：

有分波动——有分断——意门转向——遍作——近行——随顺——种性——安止速行心或四道四果心。



安止结束后,沉入有分心,不会有彼所缘。即作意后即刻住于定心或道(向)心、果心,事过即了,不像一般人那样品味追忆,出定后住于无念的有分心。初学者证得的第一次安止及每一次神通速行心,只生起一次,随即沉入有分心。四道心之生起,只维持一心识刹那,随后有2-3个果心生起,过后沉入有分心。证入灭尽定时,非想非非想心只生起2次,之后入灭尽定。从灭定出来时,生起阿那含或阿罗汉果心一次,此心灭后,沉入有分心。

## 二、十七心刹那

南传佛学将一念心的过程分为生、住、灭三刹那,称此三刹那为一“心刹那”,十七心刹那为一色法之“寿”(略当细胞的生存时间),其为时极其短暂,在眨眼间即有几十亿个心识生灭,每个心识刹那还可以再分为生、住、灭三时。一念九心轮凡经十七心刹那,若按一念约经0.78秒计,十七心刹那最短略经13.26秒。据《清净道论》《摄阿毗达磨义论》,十七心刹那为:

- 1、有分心。
- 2、有分心起。有分心发动,转向认识活动。
- 3、五识引发。当于九心轮第二能引发,为“作业业界”(由意根发起作意,令五识运作)。
- 4、见心。形成眼等五识。5、领受(等寻求)。此二为“异熟业界”,即作为异熟果(与生俱来的)的心理反应。
- 6、推度。为“无因异熟意识界”,即无贪嗔痴之因、作为异熟果的、自然的意识活动。
- 7、安立。为“无因作业意识界”(无无贪、无嗔、无痴为因的、主动的意识活动)。



8—14、势用。作欲界善、不善、无记身、语业，有了善恶等属性。

15—16、返缘。为“四无色异熟蕴”（异熟的受、想、行、识）。

17、有分心。

一念心生，依所对境缘等的不同，并非皆须具足九心轮十七刹那。前五识所了别的境，按其对入吸引力的大小，分为极大、大、小、极小四类。以前述《阿毗达磨义摄醍醐疏》所举午睡人食芒果例，其人所以对熟透、新鲜的落果属极大境。如果境缘的吸引力不太大，不能生第八（第15-16刹那）返缘心，为大境，如前人午睡中被惊醒后发现地上的落果不大新鲜，咬了一口（势用）后觉味道不佳，放下芒果，倒头又睡（有分心）。若境缘吸引力较小，连第七势用心（第8-14刹那）也不能生起，为小境，如午睡者被惊醒后发现地上的落果腐烂不堪食用（第六安立心、第七刹那），倒头又睡（有分心）。若境缘的吸引力极小，连第六安立心也不能生起，为极小境，如午睡者被惊醒后发现不过是一根枯枝被风吹落（第五分别心、第6刹那），倒头又睡（有分心）。

又，九心轮十七刹那，只是就欲界前五识及与之俱起的五俱、五后意识之生起而言。若欲界独散意识的生起，则无须具足九心轮，只经：〔1〕有分心、〔2〕意门引发、〔7〕势用、〔8〕返缘、〔9〕有分心。凡五轮十刹那。第一轮有分心，又可分为过去有分、有分动、有分断三心，这是四无色异熟蕴（作为异熟果的受想行识）之有分心生起心念的普遍过程。过去有分，谓从过去相续至当下的有分心；有分动，谓从有分心生起活动；有分断，谓有分心暂时中断而代之以作意等心理活动。

欲界独散意识的生灭过程，例如有人清晨起床后（有分心），想起今天得早一点去开会（意门引发），决定赶快用早点（势用），用完后回味咖啡放糖太多（返缘），之后回复无念状态（有分心）。



色界、无色界心及出世间心的生灭过程，与欲界心的九心轮十七刹那颇有不同。

### 三、八十九心之十四行相

南传佛学还说世间、出世间的八十九心有十四行相。行相(巴 akara)一译“作用”。十四行相实际上是从心理活动进程角度分析心识作用，讲人从生到死心理活动的基本过程。据《清净道论·说蕴品》，十四行相为：

1、结生(巴pratisandhi)，受生。由前世所造业力尤前世临终时所现业的牵引，投生于特定的界地、种类、环境中，投生刹那间的心称结生心(patisandhicitta)。结生心分四种：若将生于恶趣，结生心为不善果报舍俱推度心(如自然畏惧自己会堕入恶道等)；若将生于欲界善趣，结生心为八大果报心、善果报舍俱推度心(如自然向往生天等)；若将生于色界，结生心为四禅果报心；若将生于无色界，结生心为四无色界果报心。色界、无色界果报心，谓临终时自然住于色界、无色界定中。

2、有分。由结生心决定，在结生心灭后紧接着有16个有分心生起，然后生起一个意门转向心及7个有欲(贪著新生命)的速行心。有分心无念而有体，连续不断地生灭，在处胎、酣眠中，也不间断，起着保持生命之流不中断的作用。只要没有心路过程，有分心就会不断流下去。

3、转向。无念的有分心波动，转向有念，接触外境而生起好象是有分心息灭而唤起认识注意的“唯作意界”和“舍俱无因唯作意识界”两种心识活动。

4-8、见。闻。嗅。尝。触。了别色等五境，生起眼等五识及善、



不善的十种(眼识等)异熟识(天生的感觉模式),如人闻到水果气味自然感觉香、天生色盲人视红为紫等。

9、领受。领纳前五识而生起善或不善异熟意界(天生的、自然而有的意识模式),如闻到水果香味知道自然去注意等。

10、推度。对意界所领受的色声等境进行思考推度,如对所知水果进行好坏、品种等辨别。

11、确定(安立)。于前所推度的境起中性的确定认识、明确判断。如确定那是熟透了的蟠桃,味极甘美。

12、速行(势用)。于前确定(善恶损益等)境,生欲界善或不善等五十五种心。如决定买或偷那蟠桃。

13、彼所缘(返缘)。像暂时逆流而行的船,对前所缘极大的境再作了别审察,生起八种有因欲界异熟心和三种异熟无因意识界。如回味所吃蟠桃的甘美而自然生起再吃它的愿望,种下贪吃它的种子,或临终时自然回忆起蟠桃甘美,特别想吃蟠桃。

14、死。即临终最后一念的心,称死亡心(cuticitta),与结生心一样,共有十九种异熟心:

那一生(有)之中最后的有分,因为是从生(有)而灭,故称为死。<sup>[1]</sup>

十四行相中的结生心、有分心及死心,又称“离心路过程心”,意味它们不经九心轮的转动过程,是一种业报,自然而起,不由自主。一生中的结生心、有分心、死亡心相同,缘取同一目标。

按南传九心轮、心十四行相说,人一生的心理活动,是一个从相续

[1] 叶均译《清净道论》,页425



不断的有分心不断对境起念生心，生起能造业、感受异熟果的善、恶等心所和异熟心，由很多九心轮滚动而行进的流变过程。《阿毗达磨义摄》谓有分心“乃似河流，不断而转，及其尽时，以坠落力，成坠落心，复入于灭”，其后复如车轮，依次流转不已。叶均《八十九心的十四作用与心识活动》一文比喻：

有分，是像流水而相续不断的；诸心，则如波涛而起伏不定。心生则有分之流断，心灭则沉入有分。<sup>[1]</sup>

南传上座部的有分心，有部等不予认可，大乘唯识学则以阿赖耶识解说有分心的作用，认为有分心即是阿赖耶识的“密意说”。

#### 四、五心轮与四运心

大乘唯识学关于一念心生起过程的分析，要比南传上座部的九心轮简略一些。《瑜伽师地论》卷一说前六识的生起，历五个次第，后世称为“五心”、“五心轮”：

1、率尔心。又作“率尔堕心”。率尔，为忽然、突然之意，谓心、境瞥然相触，外境信息进入眼等五大窗口，形成最初的感觉。相当于九心轮之有分、能引发、见三心。如我抬头了望窗外，见一片绯红扑入眼底，是为率尔心。此心卒然而起，性属无记，尚未有善恶等分别。上座部分别论者等即以此心为本性心。或只是一识缘境，如眼见一片绯红；或二至五识同时缘境，如乍到一旅游景点，一时间眼见青山绿树，耳听水声鸟语，鼻闻花草清香，身感清凉舒适等。属前五识现量的率尔心，一般为时极短，刹那间便会有分别意识生起。

[1] 见叶均译《摄阿毗达磨义论》中国佛协印行，1986，页116



2、寻求心。意识对前所了境主动分别、思察，形成知觉，当于九心轮等寻求、等贯彻二心，《瑜伽师地论》卷三：

一刹那五识生已，从此无间，必意识生。

如我见窗外一片绯红后，意识立即寻思“是什么花开了？”，即寻求心。此后或流于散乱，或转向别的对象，如我见窗外绯红了知是花开后，马上又注意传来的鸟鸣声。

3、决定心。由寻求(思)而形成确定的认识，当于九心轮第六安立(确定)心。《瑜伽师地论》卷三说，寻求心后，若不散乱，必定生意识中第二决定心，由寻求、决定二心，意识分别境界，形成知觉。如我经仔细观察后，判定窗外新开的是紫薇花。知觉一般用语言来表示，今发现：人从看到形相、形成概念、搜索词语到形成语言，须700毫秒。这一过程大体相当于从率尔心到决定心。

4、染净心。由确定的认识所起或染或净、或善或恶的心念、决意。如我判定紫薇开花很美后，想去折几枝来观赏，为染(贪、盗)心、不善心；想花木美化环境而起爱惜保护之意，为善心或净心。此为第六意识及贪、无贪等心所的活动。当于九心轮第七势用心。论云：

决定心后，方有染净。

决定心，是第六意识的作用，故一般而言，烦恼是依意识分别至决定心方才生起。《瑜伽师地论》卷六六解释有漏法为“意世间、法世间、意识世间”，意味染污的心只是由末那、意识及其所了法尘而生。但也有染净心可从前五识生起之说，如同论卷三说由前五识所起染净心，唯由“先所引”(已经形成的心理定势)，如好色者一见到美女的情影即刻起大饱眼福之意，拜金主义者“见钱眼开”，虔诚的佛教徒一看见佛像便会起敬仰之心等。此可谓眼识随(已经形成习惯)的



意识转，或已成习惯的意识引生有漏的眼识。

5、等流心。等流，谓同类相续。如我确认紫薇花很美，能美化环境，形成从此不会改变的认识，此后看到紫薇自然作如是想，及考虑在楼下载两株紫薇等。

率尔等五心，是前六识生起的具足次第，我人生心起念，未必都具足五心，有时可能只起五心中的前四，前三、前二乃至前一心。如我眼见窗外一片绯红，可能不起分别而又埋头写作，则只起率尔心；也可能经观察寻思（寻求心）而确知是紫薇花开（决定心），而不起染净心、等流心。五心中，率尔心多仅一念，后四心每每多念相续。

天台宗将一念心生的过程划分为“四运”，亦称“四相”：未念、欲念、念、念已。运，为动、载之义。《摩诃止观》卷二云：

未念名心未起，欲念名心欲起，念名正缘境住，念已名缘境谢。

未念和念已时，虽然无心，而非毕竟无念，如人在未作事时，只能说未作事而不能说没有人，若定无人，后来谁作事？“因未念故得有欲念”，故未念时非绝对无心。念已则如人做完事，不能说没有人。若言念已心识永灭，则成断灭见。这种意义上的未念、念已，正相当于九心轮的第一和第九有分心。欲念，则相当于九心轮第二转心（能引发），念，相当于九心轮第三见心到第八返缘心，及五心轮的五心。智者《请观音经疏》谓如眼见色时，初一念时是独头无明，一念转即与相应无明共起，或爱或嗔或无记。此“一念转”即四运心之第三“念”，唯此念与烦恼等有漏心共生共灭。

心路进程虽然可以分为九心轮、五心轮、四运心、十七刹那，实际上运作的速度往往很快，从触境到生起染净心，在一刹那间便可完成。南传《泡沫譬喻经注》说，在一眨眼间、一闪电间，也可以生起许多心



路过程。有部论中说有电光喻心、漏疮喻心，速度都很快。电光喻心，顾名思义，指像闪电一样突然出现、迅即消失的心，常指见道时的净心。漏疮喻心，指迅速即生烦恼，如一触即怒等。心意，可以说是世间运动速度最高者，其速度有时可超过光速，如太阳光射到地球需8分钟，而人的意念想到太阳要不到一秒；从地球到西方极乐世界的距离大于从地球到太阳的距离百千亿万倍，而观想熟练者可“曲伸臂顷到莲池”。《本事经》卷二佛感叹：

我观世间，无别一法，速疾回转，犹如其心。所以者何？是心于境，速疾回转，世出世间，无可为喻。

## 第四节 种子与现行

种子与现行互为因果，是大乘法相唯识学对心识生起因缘的独特解说。

### 一、何谓种子

作为唯识学所说生识四缘中第一因缘的种子（梵bija），系以植物的种子为喻，任何植物，莫不以自己的种子为因而出生，同理，一切心理现象，乃至宇宙万有，皆应各自从其种子生起。种子之名，出《杂阿含经》，经中曾以根、茎、节、自落、果实五种种子比喻“取阴俱识”（与五取蕴同时运作的深层心识），植物的种子必须有地大为本、水大滋润，才能“生长增广”，如同取阴俱识以“四识住”为本，“贪喜四取攀援识住”为缘而生长增广，暗示阿赖耶识执藏种子。《正法念处经》卷三一偈云：

诸心之种子，心集业难知。



说心识的种子积集产生业报的情况，隐微难知。化地部、大众部、经量部等对种子义作了发挥，化地部认为“穷生死蕴”（贯彻整个生死历程的微细身心）藏有能生色、心的种子。大众部等认为“烦恼力强，无始久习，熏成种子，别有体性，心不相应”。<sup>[1]</sup>经量部认为色法、心法互为种子、互相熏习，种子能从现在延续到后世，该部因主张此义而称为“说转部”。《异部宗轮论疏述记》说：

经量部亦名说转部者，此师说有种子，唯一种子，现在相续，转至后世，故名说转。

《大毗婆沙论》卷六十说分别论者（属上座部）认为潜在的烦恼“随眠”是现行的烦恼“缠”的种子。立足有部而采经量部之说的《俱舍论》卷四云：

何法名为种子？谓名与色，于生自果，所有展转邻近功能。

谓种子是心理、物质现象所具有的一种能产生自己的果的功能，从果的角度讲，能产生它的最近的因叫做种子。

大乘唯识学将部派佛学的种子说进一步精致化，作为阿赖耶识摄藏的主要内容。阿赖耶识大仓库因为有容纳一切种子的海量，因名为“一切种子识”。大乘《大集经》卷九云：

一切有为，识为种子。

《瑜伽师地论》卷五二谓“非析诸行，别有实物，名为种子，亦非余处”，种子并非是在现前的心、物之外别有实体，只是就万有的因果相续，将能生现在果的因叫做种子，现在的果，对于未来的果而言，又成了种子。在现在的果中，寻觅与果相异之种子的实体，虽然了不可得，

[1] 《俱舍论光记》卷十九



但种子确是现在之果得以生起并如此这般的因，与果不相杂乱，就像从谷子、麦子的芽、茎、叶中尽管找不到其种子，但谷、麦的芽茎叶确从其种子而生。《摄大乘论》卷一谓并非别有实物住在阿赖耶识中，叫做种子，种子亦非不异阿赖耶识，然阿赖耶识有能生种子功能，故名一切种子识。《成唯识论》卷二解释：

此中何法名为种子？谓本识中亲生自果功能差别。此与本识及所生果不一不异，体、用、因、果理应尔故。虽非一异，而是实有。

谓种子是阿赖耶识中能亲自生起自果的种种功能，与所生果及阿赖耶识虽然非一非异，而是实有其作用的。当然，此实有是就“世俗谛”而说的相对的实有，非绝对实体（真如）的实有。从体用、因果的角度看，阿赖耶识为体，种子为用，种子为因，现有一切为果。同论卷七又解释说：

种子者，谓本识中善、染、无记诸界、地等功能差别，能引次后自类功能，及起同时自类现果。

种子是阿赖耶识中能生起善、恶、无记性质的三界中一切现象的功能，它们能引生后来的同类功能，又能生起与之同时的现前自类果。种子属阿赖耶识相分所摄，见分恒以之为了别的境。种子又称“习气”（梵vāsanā），指多次、长期的活动或习染所遗留的一种势能或惯性力量，具有决定事物、行为现状的潜在力量，如今所言“流氓习气”、“军阀习气”者，喻如酒喝完后酒瓶中遗留的酒气。

总之，种子是一种潜在的功能、势能、习气，而非一种实物。欧阳渐因称种子为“力”，非色非心，遍于宇宙而无尽，无长短大小之分。今有解释种子为“能”者。有净天眼者或见种子为心间如豆大明点中的微细粒子，生灭不已，分黑白二色。



## 二、种子的特性

《摄大乘论》卷一归纳种子的特性为六点，称“种子六义”，据《成唯识论》卷二解释，种子六义为：

1、刹那灭，“谓体才生，无间必灭”，出生后没有间隔停息，即归消灭，并非常住不变的东西。

2、果俱有，“谓与所生现果法俱现和合，方成种子”，种子与其所生的果同时存在，非一前—后，亦非相离，只就能作出生现在之果的因，名为种子。

3、恒随转，“谓要长时一类相续，至究竟位，方成种子”，虽生已即灭，而能长时间功能相续，不到成佛，不会消灭。

4、性决定，“谓随因力，善恶等功能决定”，其善恶等性质决定如是，决定具有出生同类性质果的功能，不会杂乱。如谷种子是谷种子，麦种子是麦种子，谷种子不会变成麦种子，麦种子也不会变成谷种子。

5、待众缘，“谓此要待自众缘合，功能殊胜，方成种子”，种子的生果功能虽然不会消灭，永远储藏于阿赖耶识大仓库中，但要出生果，必须具备所需的诸条件，否则无论时间多长，也不会生果。如谷、麦的种子须土壤、阳光、水分、温度等合宜，才能出生谷苗、麦苗。

6、引自果，“谓于别别色心等果，各各引生”，各种子只能引生其各自的果，不能一种子引生多果，也不会多种子引生—果。如—粒谷种子只能引生—株谷苗，—粒麦种子只能引生—株麦苗。《瑜伽师地论》卷二说种子若今生未生其果，或来生后世因缘具足时必生自果，“虽经百千劫，从自种子—切自体复圆满生”，由此使众生不能解脱业力的束缚。

关于心理种子的六义，可举—例：如我初次吃荔枝时，咀嚼品味，深感此果好吃，从而在阿赖耶识中种下认识荔枝并觉其好吃的种子，



此好吃之感与其种子生已即灭，为刹那灭义；当下一次看到荔枝时，会自然知道此是何物、好吃并产生再吃的欲望，是乃初次吃荔枝的种子所生之果，此果与其种子同时而现，是为果俱有义；初次食荔枝的种子虽然早就消失，但即便过了很长时间，也不会完全消灭，当再次碰到荔枝时，还会起作用，是为恒随转义；吃荔枝的种子只是吃荔枝的种子，不会变成其它种子，是为性决定义；吃荔枝的种子虽然恒在，但必须在我有食欲、有荔枝的条件下才会起作用，是为待众缘义；吃荔枝的种子只能引生再吃荔枝之果，不会引生吃面条、抽烟等其它的果，是为引自果义。如果是从未吃过荔枝的人，便不会有认识荔枝并认为好吃的种子，当他初次看到荔枝时，只可能起好奇心，决不会有确认荔枝好吃而想吃的心理。初次吃荔枝而觉得难吃的人，再次看到荔枝会自然起此物难吃的想法。同理，初次碰到一个人，如一位男士新结识一位小姐，两人互有好感，世人称之为有缘或前世有缘，这“缘”，便是双方阿赖耶识中的情爱种子。

### 三、种子的种类

种子从不同角度，可以分为多种。

从作用而言，有异熟、名言二种种子。异熟种子，亦称“业种子”、“有分熏习种子”，谓已造善、恶业能感后时果报的种子，或曰功能性种子，由第六识的活动熏习生长，此类种子“有受尽相”，果报酬毕而灭。名言种子，或称“名言习气种子”、“无始时来种种戏论流转种子”、“等流种子”（产生同类果的种子），是决定认识方式、生起名言概念的种子，或曰经验性种子，由前七识的认知活动熏习而生，其所生果通八种识，此类种子“无受尽相”，能不断熏习而产生新的名言熏习种子，决定认知方



式。《成唯识论》卷八又分名言种子为表义名言习气、显境名言种子两种。

从种子的来历,可分为本有、新熏二种。《瑜伽师地论》卷二:

又种子体,无始时来相续不绝,性虽无始有之,然由净、不净业差别熏发,望数数取异熟果,说彼为新。

说种子分本有、新熏两种。后来护月认为一切种子皆属本有,难陀、胜军认为皆属新熏。护法系唯识学综合二说,认为一切种子皆有两类:一类属本有,亦称“本性住种”,“谓无始来异熟识中,法尔而有生蕴、处、界功能差别”,<sup>[1]</sup>指阿赖耶识中自无始以来便具有的各种能生起身心世界的功能;另一类属始起,亦名“新熏种子”、“习所成种”,谓无始来,“数数现行熏习而有”,指七转识及其心所、所造业多次熏习而成。

从染净角度,种子可分为有漏、无漏二种。有漏种子,谓不离无明、烦恼,能出生一切世间的生死、生灭之现象者。《瑜伽师地论》卷二说有漏种子“随所生处自体之中,余体种子皆悉随逐”,如我人欲界身中,藏有包括色界、无色界的一切有漏种子,色界无色界众生的阿赖耶识中也不无欲界有漏种子。有漏种子又分善、烦恼、异熟三类,属烦恼所摄者亦名“随眠”,异熟(天生自然如此者)及其余无记性所摄者又名“粗重”。无漏种子,谓能出生出世间的涅槃、佛果者,此乃众生所以能学佛修行、解脱成佛的根据。

按界系,种子可分为心心所法种子、色法种子、无色法种子三类。心心所法种子,指八识及其心所法活动形成的种子。色法种子,指形成物质现象的种子,包括形成有色根(感知器官)的有色根种子及其它

[1] 《成唯识论》卷二



色法种子。无色种子，指入无色界定及生无色界天的种子。因为心心所法种子随逐有色根，故入灭尽定、无想定等无心定者，出定后还会生起心识；因为诸色种子随逐心识，故无色界众生还得生于下界。因为欲界众生身中有色界、无色界的种子，所以经过修习禅定，可以证入色、无色定。

按所变现，种子可分为共相、不共相或有受生、无受生两类。《摄大乘论》云：

共相者，谓器世间种子；不共相者，谓各别内处种子。共相即是无受生种子，不共相即是有受生种子。

共相，谓众生共同变现享用或各个众生所变现享用中与其它众生相共同者，此类种子不投胎转生，故称不受生。据《成唯识论述记》卷三解释，共相种子又分两种：一中共共（共相中之共相），如变现日月、山河等人类和其它众生共享的自然界之种子；二共中不共（共相中的不共相），如变现属于私有的田地、住宅、衣物等，虽然大家共见而只有物主可用的种子。不共相，谓只能供一己所用，此类种子随逐众生投胎转生，故称受生，也分两种：一不共中不共，如变现只可自己使用的眼等感知器官净色根的种子；二不共中共，如变现自己的身体、容貌及别人可见的眼耳口鼻等扶根尘的种子。依佛法修行对治种子时，只有不共相种子被消灭，共相种子“为他分别所持”，不消灭而转染为净。如有人修成阿罗汉，他原来所生活的世界和他的身体相貌都还依旧，不过在他的心中转为清净了。

#### 四、关于无漏种子的讨论

作为解脱、涅槃等无漏法的无漏种子，对佛教而言十分重要，在一



切众生是否皆有本有无漏种子、无漏种子何指、藏于何处等问题上，诸论师看法有别。

关于无漏种子的讨论，始于部派佛学，经量部即认为“异生位中亦有圣法”，《异部宗轮论述记》释谓“即无漏种，法尔成就”，意谓众生身心中潜藏有本有的无漏种子。大乘经中，更说有无漏种子，如《楞伽经》卷四云：

刹那者，名识藏，如来藏意俱生，识习气刹那；无漏智习气非刹那，非凡愚所觉。

无漏智习气，即无漏种子，它们与刹那生灭无常的阿赖耶识及其所藏有漏种子不同，是不生灭的、非凡夫所能觉察的，故称“金刚种子”。《大乘本生心地观经·报恩品下》云：

众生本有菩提种，悉在赖耶藏识中。

《瑜伽师地论》卷五二则以无漏种子为真如，认为“诸出世间法从真如所缘缘种子生”，不从阿赖耶习气积集种子生。真如所缘缘，即以真如为所知境，其种子即无漏种子，非阿赖耶所藏。依在证得真如上的有障或无障，区分众生为三种种性：本来没有毕竟障碍真如所缘缘种子，即有无漏种子者，称“无漏本住种性”、“般涅槃法种性”，简称“有种姓”；有绝对障碍证得真如者，名“不般涅槃种姓”，简称“无种姓”，亦可说为无无漏种子。同论卷二一、卷三五谓无漏种子又名“无漏界”、“无漏性”、“种性”，分二种：一名“本性住种性”，其种子“从无始世展转传来，法尔所得”、“附在所依（阿赖耶识）”；二名“习所成种性”，乃由熏习而得，此为有无漏种子。具无漏种性者，即便过去现在未发菩提心，也有将来发起乃至成佛的可能性。无此种子者则不论遇缘或不遇缘，“毕竟不能得般涅槃”，不能发心修行成佛。



《摄大乘论》只以“正闻熏习”（听闻佛法）为证得无漏法的因种，即有为无漏种子或“习所成种性”，不立本有无漏种子，谓有为无漏种子“从最清净法界等流正闻熏习种子所生”：

此闻熏习，随在一种所依转处，寄在异熟识中，与彼和合俱转，犹如水乳，然非阿赖耶识，是彼对治种子性故。

最清净法界，即真如别名，正闻熏习无漏种子从听闻此法而生，分上中下三品，是佛证得法身、声闻证得解脱身的种子，与杂染的阿赖耶相违，非阿赖耶所摄，只是寄附在阿赖耶识中，“是出世间最清净法界等流性故，虽是世间，而是出世心种子故”——闻熏习无漏种子即便是闻思慧，属世间心，但因为它从出世间的真如而来，与真如同一性质，故为能证得真如的出世间心之种子。

据吉藏《中观论疏》卷四，摄论师认为六道众生因本识中有六道种子，故生六道。从清净法界流出十二部经，起正闻熏习，附着于本识，闻熏习渐增，本识渐减，至真解成就时，本识则灭。依本识中不可朽灭的“解性”，成佛报身。自性清净心即是法身佛，解性与自性清净心常合，当成佛时解性与自性清净心完全相应一体。故法身常，报身亦常。按此，摄论师依《摄大乘论》所立无漏法之因有三：1、寄附于第八识的正闻熏习种子，为成佛化身之因；2、第八识中的解性（本觉），为成佛报身之因；3、本有自性清净心，即庵摩罗识，为成佛法身之因。三因中第一正闻熏习种子为有为无漏种子，第二解性、第三自性清净心，为无为无漏种子。

地论师的看法与摄论师相近，《大乘义章》卷三说于六识中所修善行，熏于本识，本识中的佛性真心，名为解性。解性受净法熏成净种子，净种成已，熏于无明，无明转薄，于变起的六识中，善行转胜，如是展转



乃至究竟成佛。唐华严宗三祖法藏《入楞伽心玄义》的说法接近地论师：以藏识习气海中有带妄之真名本觉者为无漏因，以多闻熏习为增上缘，也可以闻熏与本觉、解性合为一无漏因。

护法系唯识今学则认为：真如乃无为无漏，只是人法二空无我之理或唯识实性，无所谓种子，也无所谓熏习，无漏种子，仅指有为无漏——众生现实能学佛修行的因。有为无漏种子分三种：一生空无漏种子，能作接受我空之见而修学小乘道的因；二法空无漏种子，能作接受一切法空之见而修学大乘道的因；三二空（我、法二空）种子，能作成就佛果的因。

决定每一众生学佛成道之可能性的有为无漏种子，是否为每一众生本具（本有），印度唯识师看法不一，护月认为一切众生皆有本有无漏种子，难陀、胜军等认为无漏种子皆新熏而成，护法系唯识今学则认为只有一部分众生才具有有为无漏种子，无漏种子是此类众生能学佛并见道证果之因，通过听闻佛法、依法修行，熏习本有无漏种子，令其增盛，直至见道。在见道后的修道位中，无漏种子会通过修行之熏习，不断增长。

护法系唯识学依《入楞伽经》《瑜伽师地论》，按有为无漏种子的有无，将众生分为五种“种姓”（梵gotra）：一、定性声闻。二、定性缘觉。这两种种姓者只可能深厌生死、求自寂灭，修小乘道而证得阿罗汉、辟支佛果。三、如来乘定性（菩萨定性）。能修学大乘道、证得佛果。四、不定种姓。根机不定，修学小乘、大乘的可能性都有。五、无性。不具有修学出世间法的可能性。

按此，依《瑜伽师地论》等发挥的护法系唯识学，不认为一切众生都有成佛的现实可能性，这与高唱一切众生皆有佛性、皆当成佛的《涅槃



槃经》等和大乘如来藏学说形成矛盾，双方就此问题长期争议不已。

实际上，如来藏系或性宗，是以真如为成佛的可能性（佛性），因一切众生皆具真如，故说一切众生皆有佛性、皆当成佛，是从理的角度讲佛性，此佛性为无为无漏、理佛性；而唯识学也承认一切众生皆具真如，《瑜伽师地论》卷五二说“一切皆有真如所缘缘故”——一切众生皆有真如，故可说皆有无为无漏种子。《成唯识论》卷九谓真如理“一切有情平等共有”，即是“本来自性清净涅槃”。据此，玄奘门下的圆测在其《解深密经疏》卷十五主张“一性皆成”、“五姓皆有佛性”，“无姓有情亦得成佛”，认为经论中有“无种姓”的说法，只是就根未成熟时而言，只是暂时无佛性，并非永远。窥基《妙法莲华经玄赞》卷一则分佛性为理佛性、行佛性，认为《胜鬘经》等所说的如来藏指理佛性，一切众生皆具；行佛性则或有或无，《善戒经》《地持论》中说有种性、无种性，乃依行佛性说，“谈有藏无，皆说作佛”。在以一切众生皆具的真如为成佛之因即无为无漏这一点上，性、相二宗的看法实际一致，其分歧只在以真如为理及以真如为行上。

从宗教修持、佛法弘扬的角度讲，说一切众生皆有佛性、皆有本有无漏种子，比说只有一部分众生才有无漏种子或佛性似乎更为善巧。实际上，依相宗的种子新熏义，便可弥补五种姓说而给予一切众生以学佛成佛的可能性：有漏种子可新熏而成，乃显而易见，人类未必有迷恋电脑的本有种子，但现代人中有不少电脑迷，无疑会新熏成迷恋电脑的种子。有为无漏种子也应如此，既属有为，便可依缘而生，通过佛法之强大增上缘的影响，即使是前世没有正闻熏习所形成的本有无漏种子者，也完全有可能新熏成有为无漏种子。

唯识学认为，有漏种子因烦恼惑业而增长，可以通过智慧修学而



减少,乃至完全消灭,因为有漏法乃因缘所生,本性无常,会由其产生因缘的被消灭而消灭,就像众生吃下去的食物会被消化。无漏种子则不能被消灭,而能通过修学佛法令其增长,因为无漏法本性不可灭,即便是听闻佛法这样具有为性的无漏法之因种,也与有漏法不同,具无漏法的性质,《华严经》比喻为“食少金刚,终不能消”,在诸缘具足时,必将结出无漏的佛果。

## 五、种子与熏习

形成始起种子的“熏习”(梵vāsanā)是佛书尤唯识学的一个重要概念。《楞伽经》卷一说二种熏,熏即熏习。《摄大乘论》卷一解释说:有如苴胜(一译苴藤,即芝麻)以香花熏其种子,榨成化妆用的油,其味带有花香,种子与香花虽然皆灭,然所榨之油受花香熏染,香味仍在。又如贪爱某物的人,其贪爱之心虽然念念消灭,而能熏习成贪爱某物的习惯。时常听闻佛法的人,其所闻法及闻法时的思考虽然念念消灭,但其心会受到佛法的熏陶,能记住所闻的佛法。阿赖耶识之被熏习,道理也是如此。不是说阿赖耶中别有实物名叫种子,然阿赖耶识有生种子的功能,名一切种子识。阿赖耶受熏而生无量差别的杂染法,如同用染器染衣,衣上出现各种花纹。世亲《摄大乘论释》卷二解释:

谓即依彼杂染诸法俱生俱灭,阿赖耶识有能生彼诸法因性,是名熏习。

说阿赖耶识虽然与烦恼等有漏的心理活动同时生灭,却有能再生起烦恼等有漏的心理活动的因,叫做熏习。熏习,盖以用香料熏衣、久之衣上留香等,比喻心理活动、行为等能熏染人心,形成能决定心理、行为模式的势能、力量。心识之“内种”必由熏习而有。



《成唯识论》卷二解释：能熏习、所熏习各具四义，故名熏习，所熏四义为：

1、坚住性。能保持习气，令其同类相续，不改变性质，才是所熏。

2、无记性。非善非恶，不管是善是恶，一律容纳不拒，方为所熏。若善的熏染力量极其强大，不能容纳恶，便非所熏，如佛陀完全净化了的阿赖耶识（阿摩罗识），便“唯带旧种，非新受熏”。

3、可熏性。具开放性而非坚实密闭不受熏染。

4、与能熏共和合性。与能熏的（心理活动等）同时同处，不即不离，才能被熏习。

具备以上四种性质、能被熏习的，只有第八阿赖耶识。能熏四义为：

1、有生灭。非常住不变，才能有生长习气和熏染的作用。

2、有胜用。具认识、造业等殊胜作用，才能引生习气。

3、有增减。有增有减，才能摄持习气。如佛果、真如不增不减，便不能熏习。

4、与所熏和合而转。与被熏的阿赖耶识同时同处，不即不离，才能熏习。

具备以上四种性质、能熏习阿赖耶识者，唯前七识及其所属心所。

《摄大乘论》卷二引经中偈云：

言熏习所生，诸法此从彼，异熟与转识，更互为缘生。

所谓熏习，即是前七识的活动不断在阿赖耶识田地中落下种子，形成能生起一切现象的因，就像各种植物不断结成种子，落在土壤中，作生起新的植物的因。《成唯识论》卷八云：

此虽才起，无间即灭，无义能招当异熟果，而熏本识，起自功能，即此功能说为习气。



当下的心理活动和身口二业虽然刹那即灭，没有能招感将来异熟果报的实体，但能熏习阿赖耶识，产生感招将来果报的功能，这种功能便叫做习气。

有漏种子的熏习作用，《摄大乘论》分为名言熏习、我见熏习、有支熏习三种。三种熏习又称三种习气，熏习的结果为三种种子。据《成唯识论》卷八解释，三种熏习或三种习气的含义为：

名言熏习有二：表义名言熏习，乃第六意识以语言为工具的认识活动，熏习而形成具有提供既定或先验的认知、思维模式作用的种子。显境名言熏习，为前七识了别境相的活动，熏习形成具有提供既定的感知模式作用的种子。

我见熏习，“谓虚妄执我、我所种”，即坚执有常住自我、不改自我中心立场的种子。分俱生（与生俱来）和分别（思考）两种。

有支熏习，“谓招三界异熟业种”，指所造有漏业熏习成能作招感来生受用的异熟果报之因的种子。有支，谓三界（生存）之因。有支熏习分为有漏善、恶两类，有漏善业熏习感招可爱异熟果，使人生于人间、天上；恶业熏习感招不可爱异熟果，使人堕于地狱、畜生、饿鬼三恶道。

三种熏习，形成表义名言、显境名言、我执习气、业四种种子。

如来藏学要典《大乘起信论》也讲四种熏习义：

一者净法，名为真如。二者一切染因，名为无明。三者妄心，名为业识。四者妄境界，所谓六尘。

这四种熏习，总归为染、净二熏。染法熏习者，指无明、妄心、妄境界三种熏习。依真如而有无明，由无明熏习真如而生妄心，妄心又熏习增长无明；由妄心分别而现色声香味触等妄境界，妄境界又熏染妄



心，令心执著于境，造种种业，被业力所缚而轮回生死，受种种苦。真如熏习，有体用二义：自体相熏习者，谓真如“无始世来，具无漏法，备有不思议业，境界之性”，其不可思议的力量能使众生厌生死之苦追求涅槃，自信自身有真如，必能成佛；用熏习者，谓已得解脱的佛、菩萨怀救度众生的悲愿，于无量劫来与众生结缘，成为引导、帮助众生修行的殊胜增上缘，与众生对佛菩萨的信仰结合，令众生得以学佛修行，趋向解脱。与相宗一样，该论认为杂染法从无始以来熏习不断，经修行至成佛则完全断灭。该论说真如净法之熏习永远不会断，则为一些唯识学者所不许，他们认为真如乃无为法、理，不应受熏。如慧沼《成唯识论了义灯》卷三谓“真如常法，不是持种，故非法因”，不能作生起无漏法的因、种子。双方的分歧，在一仅以真如为本然如是的理，一则不仅以真如为本然如是的理，更以真如为本来与真如相应的绝对“一心”或心识结构的一部分。实际上，无为法、理，也未必便不可具有能熏习的作用和力量，《瑜伽师地论》卷五二说有能生出世间法的真如所缘缘种子；《成唯识论》卷九说真如理“具无数量微妙功德”，可以包括能熏习的功德。

## 六、种现互生

《成唯识论》将一切有为法之体归于种子、现行二法，现行（梵 abhisamskāra），亦称“现行法”，意为实现状态或现前显现，指现在所进行的心理活动、行为及现前的一切。相对于种子而言，现行为种子的实现状态，种子则为现行得以实现的因。《成唯识论》卷七解释：

现行者，谓七转识及彼相应，所变相、见、性、界、地等。

说现行包括前七识及其所属心所和它们所变现的相分、见分，及



善恶无记性的三界一切现象。种子与现行互为因果，互为因缘，互熏互生。种子与现行的密切关系，有种生现、现生种、种生种三义。

种生现（种子生现行），谓一切现实的心理活动、语言、行为及所认识、所受用，皆非无因自然，凭空而有，是由其因或种子生起。各类众生为何禀受各自不同的认知、生存方式？牛羊为什么生来便会吃草？婴儿为什么生来便会吃奶？男女到一定年龄为什么就会产生爱情？为什么甲只会爱乙而非爱上别个？同样是人，甚至生存于同一家庭的兄弟姐妹，甚至孪生兄妹，其习性、爱好、智商、情商等为什么会有差别？为什么有些儿童自幼就表现出惊人的天才？遇到同样的对象和问题时，不同的人为什么会有各自不同的心理反应？这一切，除了自然界、社会、文化等外缘的影响，必应各有其因，此因终归为各自阿赖耶识仓库中的种子。

只要认真反省，不难发现我们的心理反应方式，是被内心深处的一种力量所决定，往往与理智和道德信条相悖，具有某种不自主性。情与理、人欲与天理的冲突，自古以来便折磨着无数哲人、宗教徒乃至平民百姓的心灵。柏拉图因而将灵魂分为理性、激情、欲望三个互相矛盾的部分。道教说人有三魂，一名胎光，令人心清净；二名爽灵，令人机谋多虑；三名精魅，令人嗜欲贪睡。三魂本属身外的天曹地府，意味人的心理活动具外在性、不自主性。西方心理学家发现：人类对生命和性的激情性吸引、坠入爱河、嫉妒、饥渴、对血的恐惧、害怕蛇和高处的怪物、在陌生人面前羞怯和猜疑、服从权威、崇拜英雄、统治顺服者、疼痛和哭泣、欢笑、乱伦禁忌、婴儿看见家庭成员时的微笑、分离焦虑、母爱等，尽管有文化因素参与，是被建构、固化于我们生命中的，基本上是预先编码的，这编码者是谁？码编在哪里？



佛教唯识学以各自阿赖耶识仓库中的种子来解释这些现象，说一切现行者必以其种子为因方能生起。当然，种子只是可能生起现行的因，其成为现行，必须具足所需诸缘，缺一不可。如我人藏识仓库中虽然生来都有表义名言种子，但初生婴孩并不会用语言表义，只有长到二三岁，通过学习，才逐渐会使用语言。男女藏识仓库中虽然都有性爱种子，但只有到了生理上性成熟，情窦打开后，才会有性的需求。视力正常者都有了别色境的眼识种子，但只有光、空、作意等九缘具足，才会目有所见。若无种子为因，则现行便成了无因之果，违背了缘起法则有其果必有其因的规律，也难以解释清楚人类的心理现象，特别是难以说清儿童天才、孪生兄弟姐妹性格差异等现象。

现生种（现行生种子），谓前七识现行的活动，虽念念生灭，但念念都会结成种子，落于八识田中，不断熏习阿赖耶识，令阿赖耶识中已有的种子功能增长，还可以新熏成种，给阿赖耶识仓库中增添新内容。《大乘入楞伽经》卷三云：

意识分别境界，起执著时，生诸习气，长养藏识。

习气，即种子，长养，即熏习。久熏成习，便有决定人心理活动模式的巨大力量。如初次抽香烟而感到香烟有味，下次看到香烟时，会自然产生再抽一次试试看的欲望，这欲望便以初次抽烟觉得有滋味（受）形成的种子为因。若多次抽烟，则抽烟的种子增长成习，形成难以戒除的烟瘾。我人数十年来浸泡于花花世界中，日日被声色名利所诱引，贪这爱那，追求不已，在自己的八识田地中不知种下多少贪爱世间的种子，自然会成为来世不自觉地再受生于此世间的因。

种生种（种子生种子），谓无始时来所积集的无量无数的种子，皆贮藏于阿赖耶识大仓库中，为阿赖耶识所摄藏，每一种子虽然皆刹那灭，



而前灭后生，同类功能相续不断，这种同类相生，称为种子生种子。《成唯识论》卷二说：

种子前后自类相生，如同类因引等流果。

种子生种子，就像同类的原因产生与其性质属于同类的结果。等流，意谓同类相续。种生种为异时因果关系，称“种类”。

关于种现互生，《成唯识论》卷二据《摄大乘论》的比喻，说种子、现行、熏习三者展转相生，因果同时，就像灯芯产生灯焰、灯焰又燃烧灯芯；又如同三捆芦苇相互依靠才能直立。又说：“能熏生种，如俱有因得土用果”，种现互生，其实是同时同处发生，为“俱时因果”关系。

此外，现行还有直接生现行的作用，《成唯识论》卷二：

现起分别，展转相望，容作三缘，无因缘故。

谓现行的心理活动可以作别一心理活动产生的所缘缘、等无间缘、增上缘。如我现在思考种子问题，为下一念考察这观点正确与否的所缘缘。而众生自他之间又可以互相提供对方心理活动生起的所缘缘、增上缘。如人类的心理活动为心理学家研究的对象（所缘缘），圣者的慈悲感动人、骗子的谎言被人猜疑等。

种现互生，使心理活动具有了自行“增益”的性质，就像种子所生的植物能自行生长繁殖，《大乘阿毗达磨杂集论》卷三解释：

增益者，谓前际修善、不善、无记法故，能令后际善等诸法展转增胜，后后生起。

心理活动的这一重要性质，使众生不由自主地陷入烦恼的污泥中难以自拔，也提供了积极行善修德可以自塑美好人格乃至修行解脱的可能性。



种生现、现生种、种生种、现生现说明，我人的心理活动，是种现互生、种种续生、现现互生的、多层次的立体流动进程，这种进程比原野上各种草木由种子生植株、由植株生种子的情况要复杂得多。现行的心理活动模式和特性，受往昔所形成的种子制约规定，本来便具有相当程度的不自主性、外在性，使人天生有种种人欲妄情，再加上人间种种邪见的熏染、诱惑的吸引、恶友的教唆等强大外缘的影响，难免孳生各种烦恼，被有害于身心的贪婪、愤怒、紧张、压抑、忧愁、嫉妒、灰心等不良情绪所困扰、折磨，难得保持健康的心理、养成高尚的情操，享受应有的人生幸福。不少人由烦恼增盛而堕落，自铸成阴暗、险恶、凶残、冷漠、贪婪的丑恶心灵，成为危害民众社会的恶人。这当然与各自阿赖耶识中的种子密切相关。

然阿赖耶识中的种子，也无非是自己所种，责任终归还在自己。佛教认为，人的心理活动模式作为一种异熟果报，有一定程度的被动性，但也具有更大程度的自主性、主动性。今研究发现：在决定人类善恶行为的诸因素中，属于阿赖耶识种子所生的异熟果报的遗传基因，起百分之四十的作用，那么还有百分之六十的自主性。人皆禀有思、慧、胜解、精进等作用殊胜的心理功能，完全可以用理性、智慧和意志自控其心，以理制情，以道德胜人欲，自我熏习成美好的心灵。家长、教师、宗教教师、社会文化等可以教育、帮助人们树立正见，熏习成健康心理、完善人格。阿赖耶中的有漏种子，可以由修习佛法，用种种方法不令其烦恼种子遇缘生恶果，以如实知见的智慧将其舍弃、制伏、消灭或转化，使善、无漏的种子增长。《瑜伽师地论》卷五一说，损伏有漏种子的途径有三：

一、远离损伏。知晓、厌离染污的过患，决心离染，出家修行。



二、厌患损伏。由修不净观等，厌患诸欲。

三、奢摩他损伏。由修习禅定，证得正定，以定力及超过欲乐的禅悦损伏烦恼。

正见及常行善法，也可以损伏不善种子，邪见及常行不善则可以损伏善种子。损伏，只是压伏有漏种子不生现行，不能消灭、永断烦恼种子，当然也不能消灭善种子。只有以佛法的出世间正见修观，或参禅见性，证得与真如相应的智慧时，能永断一切三界染污种子。同论卷二说，断烦恼而转依的小乘圣者，“于一切善、无记法种子，转令缘缺”而不现行，入无余涅槃，连一切善、无记种子也被损害，不感将来的异熟果；大乘菩萨则“转得内缘自在”，令其出生善法以利益众生。

用西方宗教哲学、伦理学的观念来讲，佛教认为人有自由意志和自己为自己负责的个人责任。每一念现行的心理活动，不仅造成当前现见的结果，而且具有熏习自己阿赖耶识，决定将来心理模式、心理定势乃至生死升沉的重大作用，关系自己今生后世的切身利益和解脱生死的究竟利益，不可不慎。威廉·詹姆斯说得好：

播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

此言揭示了行为与性格、命运的连锁关系，颇符合佛教种现互生说的精神。

种现互生说提醒佛教修行者时刻观照自己的心理状态，把握自心，警觉烦恼的露头乃至烦恼种子的发动和新生，以智慧照察潜藏的烦恼种子，自宰其心，止恶修善，将杂染、无序、非自主的凡夫型心理模式逐渐熏习成智慧、清静、自主的圣智型心理模式。



## 第五节 从心起业，由业感果

佛学讨论心识如何生起，主要目的在弄清造成众生生死苦恼的直接原因——“业”——生起的因缘。业，音译羯摩（梵karma、巴kamma），意为造作。业是古印度各宗教共同数说的一个极其重要的范畴，佛教对之极为重视。业力因果，是佛学“世俗谛”的主要内容。

### 一、业的名义与种类

《大毗婆沙论》卷一一三以三义定义业：一作用，谓必有作用；二持法式，谓能作佛教徒的行为规范；三分别果，谓据之以分别可爱或不可爱的果报。与耆那教等以所有身口意的造作为业、认为所有的业都决定引生果报不同，佛学所谓业，主要指有意识（“有心”）发起，会引生必然果报的行为、语言、决意，无意识（“无心”）或非故意造作的言行，如走路时无意间踩死虫蚁、不自觉地哼唱歌曲等，佛学认为不会引生果报，不属于业。《成唯识论》卷八云：

能感后有诸业，名业。

谓能招感将来果报的业，才是佛学（主要）所说的业。

佛学从不同的角度，分业为多种。

从造业的处所，一般分身、语（口）、意三业。身业指身体的动作、行为，语业指语言及写文著书念咒歌咏等，意业纯属心理活动，主要指遍行心所中的“思”，即思考、决定。

从业的有无外在表现，分为有表、无表两种业。（有）表业又称“作业”、“教业”，能表现于外，使别人知晓，诸如对人说话、发表文章、出版著作、歌唱表演、工作做事、表情、手势、叹息等。无表业又称“无



作业”、“无教业”、“无表色”，指虽未表现于外让人看见，而实际有造作、有作用的业，具体指由持戒、作恶等强烈善恶业而形成的一种能决定言行的作用，大略相当于习惯。无表业分三种：一律仪无表，由持戒、修定而形成，有自然督促人止恶修善的作用；二不律仪无表，由恶习形成，具有促使人自然作恶的作用；三非律仪非不律仪无表，由中性的行为所形成。有部认为无表业的本体为在身内形成的一种物质机制（色法），大乘唯识学认为无表业属心理现象（心法），即是种子。

从造业之心是染是净的角度，分为有漏业、无漏业两大类。有漏业，指凡夫众生以未离烦恼、我执之有漏心造作的、必然引生异熟果报的业。众生所造善业、不动业尽管有益于自他，然而总是不离烦恼的根本痴或无明，不离自我中心的立场及对三界的贪爱，故亦属有漏，必然会引生三界异熟果。如尽职尽责，往往是自己生活得好或出于求取名利权位的需要；行善布施，往往本于获取自己进天堂永享净福之门票的信仰；练功坐禅，不出使自己身体强健及享受气功快感、获得神通异能等目的。总之，其造业的心和所感果报皆不出世间，不离烦恼无明，故名有漏。无漏业，指已断烦恼我执的圣者以离染的无漏心所造作的、无异熟果报的业，亦称“非黑非白无异熟业”。佛典中通常所论述的业，主要是有漏业。

从伦理性质的角度，有漏业分为善、恶、无记三类。以善心造作、对自他有益而合理的为善业，又称“安稳业”、“白业”；以不善心造作、对自他有害而不合理的为恶（不善）业，又称“不安稳业”、“黑业”、“罚业”；以非善非恶的心所造中性的业为无记业，佛学认为这种业不引生果报，对之论述较少。佛学主要论述者为善恶两种业，这两种业又可分为三种：欲界之恶（不善）业，其性质纯属不善，引生不好的异熟果，



名“黑黑异熟业”；色界、无色界的善业，其性质纯属善，引生好的异熟果，名“白白异熟业”；欲界之善业，常与我执等烦恼混杂，引生的异熟果亦好坏相杂，名为“黑白黑白异熟业”；无漏业称“非黑非白无异熟业”。

从业所感果报的角度，又有福、非福、不动三业之分。能招感幸福果报的称福业，即善业，又称“顺乐受业”；能招感不幸福果报的称非福业，又称“顺苦受业”；坐禅入定，令心寂然不动，能感得色界、无色界的果报，称不动业。

据造业时“思”的不同，分为故思业、非故思业两种。“故思业”（“故作业”）乃经过思考故意所造，《大乘阿毗达磨杂集论》卷五说故思造业有五种情况：受他人教敕、受他人劝请、无知、根本执著、颠倒分别。故思业又依思的强弱，分为两种，积极、强猛者力量强大，称“增长业”，意谓其力量会自然增长；消极、微弱者与不故思业合称“不增长业”，意谓其不会增长。《瑜伽师地论》卷九说不增长业有十种：梦中所造、无知所造、无故思所造、非猛利非多次造、狂乱时所造、失念（失忆）时所造、非乐欲所造、业属无记性、造已悔改、以正道对治而损害的恶业。“不故思业”（“不故作业”），非故意所造。

从个体与群体的角度，分为不共业、共业。唯某一个体所造而独自所受报的业为不共业，群体共同所造而共同受报的业为共业。还可以分出不共中共业、不共中不共业及共中共业、共中不共业。《佛学今论》将共业与不共业分为七个圈，从最外层向中心依次为：极共业圈（一切生物）、大共业圈（人类）、国族共业圈、各别共业圈（集团）、不共业圈（家庭）、极不共业圈（夫妇）、最极不共业圈（个人）。业力圈之范围越大，越是难于转变。



业还有多种分类,如《舍利弗阿毗昙论》卷七说思、思已、故作、不故作、受、非受、少受、多受、熟、非熟等162种业。《瑜伽师地论》卷九六列举业差别49种。《显扬圣教论》卷十九说身、语、意、福、非福、不动等13种业。南传佛学依时间、功用、性质分业为三大类12种:依业报成熟的时间,有急效业(今生受报,不报即失效)、缓效业(来生受报,如被他夺而受则失效)、无定期效业、已失效力业,或现生受业、次生受业、无尽业(在无尽轮回中因缘具足时必成熟)、无效业(无缘成熟)四种;依功用,有能生业(起为有支即隐失)、能持业(扶持前一业)、能消业(能使前二业无效)、能毁业(能拔除正造及待发之业);依性质,有极强业、近死业(死时现起受生之强业)、习惯业、累积业(无始所积)四种。

能引生果报的有漏善恶业,最重要者为佛典中常讲的十善十恶。十善业为:

1、不杀生,不杀害有情识的众生,积极的方面为以仁慈心护生、放生,解救生命。

2、不偷盗,偷盗亦译“不与取”,谓在物主不同意的情况下擅取他物,包括抢劫、偷窃、贪污、挪用公款、收受贿赂、强占勒索等。不偷盗的积极方面,是廉洁、施舍。

3、不邪淫,即不淫乱,不发生为国法民俗所不许可的、非时非处非过量的不正当两性关系,积极的方面是贞洁自爱。

4、不妄语,不说假话骗人,积极的方面是常说真话、实话。

5、不两舌,不挑拨离间,积极的方面是常作和合语。

6、不恶口,不出恶言伤人,不说粗话、脏话、刻薄语、令人嗔恼语,积极的方面是常作温和悦耳语、文明礼貌语、文雅典则语、人所乐闻的美言爱语。



7、不绮语，不讲废话、夸张不实及描摹渲染色情的话，不制造、宣传、出售黄色作品，积极的方面是常作对人有益的语言、符合真理的语言。

8、不贪欲，不贪求别人的财物，非分不苟取，不取不义之财，积极的方面是常思利他，乐于施舍。

9、不嗔恚，不生气发怒，不怀恨结怨，不嫉妒恼害，积极的方面是常怀慈悲欢喜。

10、不邪见，不持无因果业报、无前生后世、无佛陀罗汉等见解，积极的方面是坚持正见。

与十善业相反，杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、邪见则为十恶业。最重的恶业是杀母、杀父、杀阿罗汉、破坏僧团、出佛身血等“五逆”或“五无间业”。

善恶业皆根据轻重，分为下、中、上三品。

## 二、由意起思，由思造业

心，乃造业之本，是《阿含经》中佛陀所一再强调。《正法念处经》卷二十偈云：

心能造作一切业，由心故有一切果。

《华严经·夜摩天宫偈赞品》谓“诸蕴业为本，诸业心为本”。《本事经》卷一佛言：

业自性者，谓或思业，或思已业。

谓思是业的自体，思本身就是业的一种（意业），身、语二业，皆以思的外化或实现为实质，由思发起，故称“思已业”。《增一阿含经》卷五十佛言：三业之中，意业最重，人的所行，先意念，然后口发，然后身行杀盗淫等。《佛说兴起行经》卷下谓身之杀盗淫三业及口之妄语等



四种业，“皆系意钉”——像绳索被系于意的钉子上，“意不念者，身不能独行”。《正法念处经》卷三偈云：

行法意在前，意有力速疾，先意动转已，则能说能行。

此所谓能发起身、口二行，有力、速度很快的“意”，主要指意识的运作——“思”。思，具有颁发言行指令的作用，人凡说话做事，莫不先有内心的考虑、思索，从“审虑思”进到“决定思”，形成确定看法，然后有“动发胜思”，将思考之决定付诸言行。南传《增支部》佛言：

我说业即是思，因为由于它的意愿，人们才会通过身口意造业。

《大智度论》卷三三谓“从思生故，得名为业”。身、语二业的实质，甚至可归结于意业或思。

从一念心生的进程看，由心境相接触进行认识，到九心轮的第七安立心，五心轮的第三决定心，才形成确定的认识（决定思），之后才有能作言行指令的决意（动发胜思），即九心轮之第八势用心、五心轮之第四染净心。《中阿含经》卷二八《蜜丸喻经》佛言：

缘眼及色生眼识，三事共会，便有更触，缘更触便有所觉，若所觉便想，若所想便思，若所思便念，若所念便分别。

一念心生，基本依五蕴的次第：先根境识三缘和合生触，次生受，次生想，次生思，次生念，然后生起能生烦恼惑业的分别。《瑜伽师地论》卷一说意识发起身语意业的过程是：先有发起业的审虑思，次生发起业的意欲（决定思），次起功用（动发胜思），次随顺功用而生起身中能造业的风（力量），从此发起身语意业。《俱舍论》卷三十说身业生起的过程为：

从忆念引生乐欲，乐欲生寻伺，寻伺生勤勇，勤勇生风，风起身业。



谓由忆念、乐欲、寻思而生的勤勇(决意),为人行为的近因,忆念、寻思、勤勇,即是思。由勤勇产生身体的动作而造身业。如人从看见商店里一样货物到购买的过程大略是:经过观察比较(忆念),对那样东西感喜欢(乐欲),考虑该不该买(寻思),决定购买(决意),然后有购买的动作(风起身业)。购买之身业是思的结果。

《优婆塞戒经·业品》分业造作的过程为三:一方便,做准备;二根本,专心造业;三成已,造业后回忆所为,欢喜不悔。如男女偷情,幽会拥抱等为方便,上床达性高潮为根本,事毕后追忆“那次好销魂”为成已。《大乘阿毗达磨杂集论》卷五说杀生等业可从五门分别其相:一事,已成事实;二意乐,出自自愿;三方便,造业所需的条件、前奏;四烦恼,造业时的情绪;五究竟,造业的结果。这五条,甚至可以作为法官判别犯罪行为的标准。

### 三、从心起惑,由惑起业

佛典中主要数说的有漏业,悉皆由“惑”而起,从心起惑,由惑起业,由业感苦,惑、业、苦三者恶性循环,如车轮转动不已,乃佛学对众生生死流转因果的集中概括。《大智度论》卷五谓烦恼、业、苦三事“展转互为因缘”。《成唯识论》卷八云:

生死相续,由惑、业、苦。

惑(梵kleśa),谓迷惑不觉,特指不知佛法之真实事理,与“无明”、“痴”相近,或为妨碍真实觉悟的一切心识作用之总称,常用作烦恼的别名,所谓“发业润生,烦恼名惑”。

诸惑尤见、修二惑,是我人造作有漏善恶业的驱动力和亲因。见、修二惑中,作为世界观、人生观的见惑,是一个人造业的主导思想,为



人言行的出发点。具有高尚的人生理想,以奉献人类、服务众生为怀的人,其言行必然高尚。深信善恶必有报应的人,自然能止恶行善,即便偶起恶念乃至做了恶事,也能自感惭愧,改过迁善。而杀盗奸欺、违法乱纪的罪犯、恶人,一般都抱持善恶无报、无前生后世及金钱万能、物质实有不虚的邪见、边见,及极端个人主义、享乐主义的人生观。信奉邪戒禁者,会做出自饿、自淹、有病拒绝吃药、自焚等无益有害之事。

诸业因中,与生俱来、与思俱起的修惑,即贪、嗔、嫉、慢等烦恼,乃驱使人造作有漏善恶业的直接原因(亲因)。《杂阿含经》卷十六第454经佛言:

缘种种界,生种种触;缘种种触,生种种受,缘种种受,生种种想;缘种种想,生种种欲;缘种种欲,生种种觉;缘种种觉,生种种热;缘种种热,生种种求。

因心识开放,接触外境,依次生起种种受、想、欲、觉(认知),由确定的认知,使心发热(热恼不安),因发热而求(追求)。如某少年因确认某位少女很可爱而热恼追求,许多人确认金钱必需、有用而求财。使人发热追求而造业的烦恼,主要是贪。《本事经》卷一佛谓“业因缘者,谓诸贪爱是”。《大般涅槃经》卷三七分析众生造业的原委说:

业因者,即无明、触,因无明、触,众生求有。求有因缘,即是爱也。爱因缘故,造作身、口、意业。

如拼命赚钱,乃至巧取豪夺、贪污受贿、抢扒偷窃、伪劣假冒、贩卖毒品、赌博、诈骗等恶行,无一不是因为贪爱钱财;大至发动侵略战争,屠城掠地,殖民贩奴,出于对土地、资源、劳动力的贪占之欲;追求异性,乃至通奸、偷情、强暴等,出于贪爱异性或好色;嗜烟酗酒,是因贪爱烟酒;大吃大喝,是因贪爱美食;整天玩乐,是因贪爱玩乐;沾名



钩誉，是因贪爱名望。钻营买官，是因贪爱权位；至如因爱好艺术而歌舞书画，因爱工作而精勤工作，因爱事业而勤恳敬业，因爱家庭而精心持家，因爱国而为国捐躯等善业，也无不出于对艺术、工作、事业、家人、国家等的热爱。即平民百姓劳动工作，挣钱养家，维持生活，从根本上说，也无非出于对生活或人生的贪爱。由贪爱还会产生吝啬、嫉妒、仇恨等烦恼业因。因为妨碍、不利于自己得到所贪爱的东西，才会嗔怒嫉恨，乃至因此而打骂嘲讽、陷害杀伐：因为伤害了我所珍爱的我的尊严、利益、声望等，才会愤怒仇恨；因为妨碍我得到我所爱的美人、权位，才有情敌、政敌之间的嫉恨倾轧、明争暗斗。

若依佛法的十二因缘法进一步追究，则依贪爱生善恶等业——即“行”，行，终以无明为因，无明，是造有漏业的总根源。张澄基《佛学今论》解释行（梵saṃsāra）为“一种必须要去行动的本能冲动”：

业力之起因，乃是众生心中潜意识之中本能的生存欲及活动欲（unconscious-will），由此俱生盲目的意欲之鼓动而形成的。<sup>[1]</sup>

无明（梵avidyā），为愚痴不明真实事理之义，即是根本烦恼中的痴。即便以信、无贪、无嗔、不害、欢喜、慈悲等善心造善业，也多不离根本烦恼中的痴，不离对诸法无我之真实的无知。大多数众生一生的所作所为，大概都以执身心等为自我的身见、我爱为根本立场。《维摩经》中，文殊菩萨与维摩居士六番问答，讨论善、不善孰为本，结论是：善、不善以身为本；身以欲贪（欲界贪爱）为本；欲贪以虚妄分别为本；虚妄分别以颠倒想为本。虚妄分别、颠倒想，即是不如实的认识，即是无明。《中论·观法品》云：

[1] 《佛学今论》上册，慧炬出版社，1973，页80



是诸烦恼业，皆从忆想分别生，无有实。诸忆想分别，皆从戏论生。

戏论（梵prapañca），指用名言表示的非如实的认识，此认识由忆想分别——念、想、寻伺等诸心所法的运作（思考）而形成。《瑜伽师地论》卷三六〈真实义品〉说，贪嗔痴等烦恼依身见我慢而生，身见我慢则依“分别戏论”——不符真实的认识而生。

至于什么是真实事理，佛学诸家有深浅不同的解释。一般而言，对善恶因果和一切现象缘起无我的真实无知，为能作有漏恶业根本起因的无明。如走私、贪污等恶行，其根本原因是以为只要做得巧妙，便可逃过法网，不相信必得恶报，虽精于作奸取巧，却愚于因果报应之真理。一切有漏业，终归以迷昧于诸法无我真实的我执、法执为根源，我执，又称“人我执”，谓执身心、社会角色及属于我的东西为真实自我；法执又称“法我执”，谓执所认识的物质财富等一切现象为实有，或物质等离心识而实有自体。我、法二执的厚薄，与恶业的大小成正比，造作重大恶业者，如杀人、抢劫、贪污、盗窃等罪犯，追究其犯罪原因，无一不是因太过于自私（我执特重）及把钱财物质权位等看得太重（法执特重）。一般而言，我法二执深厚，太自私及将钱财名利权位看得太重的人，容易做出损人利己的种种恶行，其人格较为卑劣低下。而多作利他济世之善业者，其我法二执一般较为轻薄。

大乘性宗则以不觉真如常一不动为能生起有漏业的最终原因无明，《大乘起信论》云：

以依不觉故，心动，说名为业。

此即天台宗等所谓的根本无明、无明惑，《胜鬘经》所说无明住地。是一种迷昧黑暗、缺乏如实知见之智慧的先天蒙昧状态。



关于能引起有漏业的诸烦恼惑生起的因缘,《大乘阿毗达磨杂集论》卷四说有三因:

谓烦恼随眠未永断故,顺烦恼法现在前故,不正思惟现前起故,如是烦恼方乃得生,是名缘起。

烦恼之依因,是心识仓库中潜藏的烦恼种子(随眠);烦恼生起之缘,是能生起烦恼的境和事,如可爱的东西、财物、权位等;烦恼之近因,是不正思惟——不正确的作意、思考。《瑜伽师地论》卷八归纳烦恼生起的因缘为六种:

1、所依,指阿赖耶识中储藏的无明、烦恼种子。

2、所缘,所认识、接触的人、物、境、事。

3、亲近,亲近父母、师长、朋友等,接受其影响。

4、邪教,接受某种不正的教育、教唆、教义、劝诱、社会影响等,形成不正确的人生观、世界观。

5、数习,由反复多次的言行而形成作恶的习惯。

6、作意,对某事物的注意及对境临事时的考虑、决定,具体指“非理作意”(不符合真理的思考)。艾利斯的“ABC情绪理论”认为:人对刺激情境的信念、认知,是引起情绪反应的直接原因。

总之,能作业因的诸惑,是以本人阿赖耶识中的种子为因,在社会生活中受家庭、学校、亲友、宗教、社会文化等的影响,由本人的言行习惯所左右,由当事时的作意、思考而生起。人的语言行为,一般说来会由所依、所缘等因缘而形成一定的模式,但也有可能做出不符合其行为模式的事,如聪明人也可能因一念之差而说错话、做错事,惯偷在某些场合也可能不偷。善业有时也可能出自恶心,如为掩盖包庇自己的



过错或为出名而慷慨捐献等。恶业有时也可能出于善心或无意，如好心做坏事及误杀之类，谓之“业颠倒”。

#### 四、业必感果，业能缚心

业，作为一种有意识、有目的的造作，具有力量、作用，称“业力”。佛法说业力极为强大、复杂、神秘，与众生数量、龙力、禅定力、佛力并称五种不可思议，“业力不可思议”，乃佛典中多处强调的格言。《大智度论》卷五引经言：

业力为最大，世界中无比。

业虽然是人有意识地造作，但一经造出，便会成为一种不依造作者意志而转移的异己力量或自然力量，转而成为束缚人承受苦乐、流转生死、不得解脱自在的绳索，称为“业缚”；业力是无情的、中性的、自然的，为一种循自然法则运作的作用力，因称“业天”。业力的强大、不可思议，主要表现在其作为一种强因，必然会按其自身本有的、自然的缘起法则、因果规律，产生其果报，称“业报”、“业果”，业的果报不但决定造业者现在所承受的一切，而且能决定造业者未来、临终、死后、来世的去向，称“业道”；还能决定造业者的心理模式、心理素质。

业力运作的规律，主要是张澄基先生所谓“同类相应”，即什么因生什么果，善有善报，恶有恶报，犹如种瓜得瓜，种豆得豆，不会错乱。此外，还有自作自受、报通三世等法则。《瑜伽师地论》卷九等分业因所生的果报为五种（五果）：

1、现法果，亦称“果报果”、“士用果”，指现前或今生现世便见成效、便得受用者。如努力学习现得知识技术，闻思佛法能启迪智慧，做工务农得产品收获，热心助人、服务公众不仅使他人受惠，也使自己觉



得充实、愉快，获美名佳誉、好人缘等。《瑜伽师地论》卷七说听闻正法思考修学、学习工巧技术等，感得现世报。同论卷九说以增上“无顾欲解”（意欲与看法）不顾恋自身及财物，及上品慈悲欲解、净信欲解、知恩报恩欲解之心，造作利他、救济、供养等善业者，得现法果。

若造杀、盗、淫、骗等恶业，则如《中阿含·愚痴地经》中佛陀所言，其身心现前要受三种忧苦：一者遭人责骂、轻蔑、离弃；二者遭国法责罚处置；三者心中常怀忧惧，怕被人揭发、处罚，思想包袱沉重，不得轻松安然。《大集经》卷二八说，作恶者现在得四种果报：一恶名远闻；二亲友远离；三得大重病，死时饮食不下，见恶境相；四财货被火烧贼劫。《瑜伽师地论》卷九说，以增上（特别大）的有顾心（顾恋自身及财物）、损恼心、憎害心、弃恩心造作恶业，尤其造五无间等重业，得现法果。造杀人等恶业者，有自害、害他、自他俱害、身心忧苦等过患。自害者，由此身败名裂，或身陷囹圄。害他者，破坏他人利益、断送他人幸福，祸及其妻儿父母。自他俱害者，或遭仇家报复，致使彼此俱伤。身心忧苦者，正造业时心怀嗔狠恶毒，或怒火中烧，或担惊害怕，造业之后畏惧忧愁，令身心不安，往往会导致疾病。

当今科学研究，也提供了一些现法果报的证据。如美国密西根大学对2700人14年的跟踪研究表明：经常行善者免疫系统功能十分健全强大，善行使大脑分泌出天然镇静剂，令人内心温馨，解除烦恼，坦然愉悦，有助于增强免疫功能，恶行则反之。哈佛大学研究者让学生看一部关于美国一妇女终身在印度加尔各答救助穷人和残疾人事迹的纪录片，发现学生唾液中免疫球蛋白A的水平明显增高。

2、等流果，又称“习气果”，指善恶业一旦造作，必然会在自己阿赖耶识中落下同类种子，成为能决定以后言行和心理活动的因，会驱



使人不由自主地再次、多次重操旧业。如偷窃过一次者，多会第二次偷窃；杀过一次人者，容易再度杀人。多次重复，便会形成难以更改的习气、习惯。

3、异熟果，来生后世成熟的果报。若力行十善，坐禅修定，临终得以生天，长享快乐；若能敦伦尽份，尽到做人的责任，并热爱人生，死后得以再生为人；若行杀人、偷盗、抢劫、贪污、淫乱、诈骗等恶业，一生索取多于贡献，为害大于为善，死后会堕于地狱、饿鬼、畜生三恶道中，长期受苦。即便再生为人，还须受短命多病、被杀、贫穷、妻不贞洁、残废、盲聋、所说不被人所信受、缺乏亲友、常被诽谤等“余报”（一说此为增上果）。

4、增上果，指善恶业行所感招的生存环境及对生存环境的影响。

5、与他增上果，指个人的言行对他人带来的后果。如英雄模范的美好言行，能起良好的榜样示范作用，带动大众学习效仿，经论中说佛菩萨、圣王能令无量众生安乐；子女犯法，令其父母兄妹心中忧苦，脸上无光；一人过错，能损害其所在单位的声誉、利益，等等。实际上，人是社会性的存在，人们的业互相影响，别人的业能影响自己，自己的业也能影响别人。

从时间上讲，业果有现报、生报、后报三种报应方式。现报，谓当下或今生受报，即现法果。生报，谓死后、来生受报，属异熟果。后报，谓在遥远的他生后世才会受报。果报成熟的早晚，由其所需因缘是否具足而定，因缘不具足则暂不受报，是故世间往往见有好人不得好报、恶人不见恶报的现象。但不论果报成熟的时间拖得多长，只要造了业因，便没有不受报的道理。《大宝积经·入胎藏会》偈云：

假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。



佛经中说业报成熟时，即便以大神通力上天入地、钻山潜海，也不可能逃脱。所造业不亡、必受果报的原因，是业尤其是与其它众生相关的业，必定会在自他的阿赖耶识中留下种子，种子虽念念灭而作用恒随转，成为一种自然的力量，必然会按照自然力量所遵循的因果法则，成熟果报。就像千年的古莲子，只要种在塘泥中，还会发芽出苗，开花结果。

佛法的因果论，合理解释了一切果报，既否定一切无因无果的无因自然论、断灭论，也否定将一切归于前世所造业的宿命论。《显扬圣教论》卷十说：果报的原因非一，或有果报唯是宿世业为因，如生于恶趣及贫贱人家等；或有果报乃杂因所生，如从事官宦、农、商、盗窃等，有获得富乐者，有劳而无功者；或有果报唯以现在业为因，如听闻正法如法修行、修学知识技术、运动舞蹈等。

按佛学之说，也并非所有的业都必然受报。非善非恶的无记业和非故意或非有意造作的“不故作业”，不必受报。《中阿含经·业相应品·思经》佛言：

若不故作业，我说此不必受报。

必然受报的，只是有意造作的善恶业，此类善恶业，又根据轻与重、增长与不增长、定与不定等区别，其果报亦各自不同。最重的业称“增上业”或“猛利极重业”，必感极重果报，而且受报的时间较近。《瑜伽师地论》卷九说这种业有六相：一加持，以极深重坚固的善心或恶意为动机；二串习，多次重复，成为习性；三自性，业本身性质极重，如杀人、贩毒、谤佛等重大恶业，救人、无私奉献、精勤学佛等极重善业；四事，谓造业时的表现，如以刀连刺人数十下而致死等；五所治一类，谓一向所作，一贯所作，多年不改者；六所治损害，如能痛改前非之类。定业，



指必定受报者，其必定又有时间、果报俱定和报定时不定、时定报不定之别。《优婆塞戒经·业品》云：

何因缘故名果报定？常作无悔故，专心作故，乐喜作故，立誓愿故，作已欢喜故，是故是业得果报定，除是之外悉名不定。

只有具备上述四个特点的才是必受果报的定业，其余不定业，缘合方报，缘不合未必受报。《涅槃经·婴儿行品》说：“一切众生不定业多，决定业少。”

又，结果与动机不同的“业颠倒”及无意中所造成的恶果，如误杀，据《瑜伽师地论》卷九说虽有杀生而无杀生罪，“然有杀生种类杀生相似同分罪生”，意谓这类业与故意所造杀业结果虽同而果报不同，不受故杀的果报，但毕竟造成了重大恶果，也要受与故杀相似的部分果报。

有漏业所感招的果报，从公与私的角度可分为两种：一种是同类众生或多数人所共见共享，如某地区的自然、社会环境，是在该地区生活的所有人共同受用的，此类果报由该地区人共造或各人所造业中的共同者——“共业”所感；另一种是个人独自受用的果报，如个人的先天禀赋、疾病等，此类果报由“不共业”所感。使人生于何种种类、地区、时代，由“引业”或“牵引业”、“总报业”所决定；同类众生之间个体的差别，由“满业”所决定。《阿毗达磨杂集论·决择谛品》说有的业可牵引来生一世的异熟果，有的业可牵引来世多生的异熟果；有的异熟果由一业所感，有的异熟果由多业所感。人一生多造下许多能牵引未来异熟果的业，佛经说一念受千生，其中重业、多次惯习的业、临死时现前的业、最初所引的业，先成熟果报，能决定死后的去向。

总之，业的力量巨大无比，业的作用神秘奇妙，不可思议。业是众生命运的主宰者，是众生心理素质、心理模式、心灵桎梏的制造者，业



不仅带给众生现前的苦乐辛酸、悲欢荣辱，而且决定众生死后的去向和他生后世的际遇。业还是世界的创造者，是真正的造物主，《华严经·十回向品》偈云：

一切世间之所有，种种果报各不同，莫不皆由业力成。

不仅众生现前受用的身体、容貌、智商、情商等禀赋，乃自己宿世所造业的产品，即大家共依的日月星球、山河大地等生存条件，也是共业所感招，至于田园舍宅、道路水渠、高楼大厦、车辆机器、衣物器具等，更明显是人类现在所造业的直接作品。

## 五、业由心造，心可转业

业虽有束缚、牵引自心的巨大力量，遵循铁的因果规律运作，但终归由心发起，终归为心的活动、心的功用；一切业报，终归为心的果报。如《法句经》佛陀偈所言：

中心念恶，即言即行，罪苦自追，车轹于辙。

中心念善，即言即行，福乐自追，如影随形。

念善念恶，乃心的活动。业力不可思议，终归是心力不可思议。心不仅能造业，而且还具有能把握业、操纵业的理智（慧）、意志（勤）等功能，有如实认识业之因果本末的智慧，有比业力更为巨大、更不可思议的自制其心及转移业、消除业的能力。

由心起惑、由惑起业的过程及九心轮、五心轮说明：我人对境遇事时的心理反应，虽然以宿世的异熟心为起点，受作为宿世异熟果的既定的家庭、社会环境、遗传基因等因素的影响，具有一定程度的被动性、非自主性，但大部分的业，从触境到发起，须历经转心、见心、等寻求、等贯彻、安立或率尔心、寻求心、决定心，经“思”的抉择考虑，才付诸



实现。重大的业多经较长时间的反复思考，方才决定。而思，具有很大程度的自主性，完全可以发挥理智和意志的作用，选择对自他有益的善业而行之，制止恶习之因种而不令其成为现行。如果说业报似一台电脑，则人心便像能操纵电脑键盘的手。以正确的信仰、见地，高尚的理想为主导，自制其心，诸恶不作，众善奉行，完全可能成为自心的主人，自造美好的心灵、幸福的人生。在真正把握了佛法精髓的佛教徒看来，一切唯取决于当下一念，当下一念创造现在、未来。当下一念做得主宰，则能主宰自己的命运。

业，虽然力量巨大，却是因缘所生，没有其常住不灭的实体，其性本空，缘起故、空故，具有可以创造因缘转化业的可能性。佛教的全部修行、解脱，皆立足于此原理。若业有实体、其性非空，便没有了修行解脱的可能性，因为众生所造业无始、无量，如《大般涅槃经》卷四十佛言：

若以断业因缘力故得解脱者，一切圣人不得解脱，何以故？一切众生过去本业无始终故，是故我说修圣道时，是道能遮无始终业。

该经中佛甚至说，若言一切业皆必定得果报者，“当知是人非我弟子！”《优婆塞戒经·业品》说：

如有修身修戒修心修慧，定知善恶当有果报，是人能转重业为轻，轻者不受。

即夙世所造的重大恶业，乃至要堕入无间地狱长劫受苦的杀父母罗汉等“无间业”，也可通过至心忏悔，及造作重大善业的强缘，遮止乃至消灭其果报。《大毗婆沙论》卷七九引佛经偈云：

若人造重罪，修善以除灭，彼能照世间，如月出云翳。

说行善能灭重罪，同论卷一四二引佛言：



一切业皆可转故，乃至无间业亦可令转。

《杂阿含经》记载有杀人不眨眼的外道鸯掘魔罗经佛陀教化，放下屠刀、证得阿罗汉果的故事。然若造重大恶业，也非随便忏悔一下便能灭尽业报，《十住毗婆沙论》卷六引佛言：

我不言忏悔则罪业灭尽，无有报果；我言忏悔罪则轻薄，于少时受。是故忏悔偈中说：若应堕三恶道，愿人中受。

如《长阿含·沙门果经》佛接受杀父篡位的阿阇世王忏悔，王去后佛告比丘：若阿阇世王不杀父，即当于此座上得法眼净（见道）。今自悔过，罪咎损减，已拔重咎，但不能证得道果了。《阿阇世王问五逆经》等说，彼王命终虽入地狱，犹如拍球，很快当生四天王宫。

佛学大讲因果报应的旨趣，在教人掌握因果法则，止恶行善，解脱业力的束缚，获得心灵的自在。《彻悟禅师语录》说得好：

业由心造，业随心转。心不能转业，即为业缚；业不随心转，即能缚心。……唯业所感故，前境来报，皆有一定，以业能缚心故；唯心所现故，前境来报，皆无一定，以心能转业故。若人正当业能缚心、前境来报一定之时，而忽发广大心，修真实行，心与佛合，心与道合，则心能转业，前境来报，定而不定。又心能转业，前境来报不定之时，而大心忽退，实行有亏，则业能缚心，即前境来报，不定而定。

如果不能如实认识业的因果本末，以理智、智慧自主其心、自主其业，则心灵必定会被自己造作的业力枷锁所系缚，命运会被自己所发动而异化了的业力所主宰，生命甚至会被自己所制造的业之机器所粉碎。这是佛陀及其弟子们苦口婆心一再劝诫世人的金玉良言，无论在任何时代，大概都具有现实意义。



## 第六章 心身境不二论

佛学从缘起论出发,对心灵哲学乃至多家哲学共同探讨的重大问题——心身、心境、心色(物)、主客关系,进行了深入的论述,主张心身不二、心境不二、心色不二、心气不二、依正不二、自他不二。不二,有统一于一体互不能离,及体性是一,超越区别、对立之义。《大乘义章》卷一释云:

言不二者,无异之谓,即是经中一实义也。一实之理,妙理寂相,如如平等,亡于彼此,故云不二。

不二,是指对立双方乃至宇宙万有的真实本性悉皆同一,没有差别。万有之真实本性,即是缘起,心、身、境及心色、心气、依正、主客等,皆互相缘起,其体性无异,同为一真如或一真法界、一心,名为不二,亦名“中道”。不二、中道,为佛法的最高原理和方法论。

身心境不二论所蕴含的心身、心境、心物、主客、人与自然等关系,攸关生命本质、认识根源、宇宙模式等古今中外多家哲学所探讨的重大问题,与当代生态学的人天观和人体科学的人体超巨系统说牵涉甚深。

### 第一节 从心身不二到依正不二

佛学从哲学角度,以缘起法则深入探讨了心、身、境的密切关系,以期说明心识的本质和作用。



## 一、心、身不二

心身关系,可以说是人类先民理智初启时期便开始考虑的一个重大问题,是最为古老、贯穿全部西方哲学史的中心问题之一。对这一问题的解答,有主张灵魂与肉体各有其实体、势不两立的身心二元论,及主张灵魂是身体机器部件的机械唯物论等诸说,长期诤讼不已。18世纪以后,随科学之发展,心身问题在西方以生理与心理及心理与物理的关系问题而被研讨,20世纪以来更集中于意识与大脑关系的研究。心身关系是当代哲学、心理学、生理学、脑科学、心身医学等学科共同关注的问题,为现代心理学的四大争论焦点之一。

佛学对心身关系问题论述甚多,大略认为心身不二,相互依存,而心识的作用特别殊胜,为主为枢。身(kaya)的梵巴语意为“群体”,说明身体是多种因素的组合体。《杂阿含经》将众生的存在看作五蕴即身心的和合,及名色与识互相依赖有如三捆芦苇相互依靠始得竖立之喻,表明了佛法看待心身关系的基本立场。佛经中说众生(主要指人类)的生存是心、命、寿或寿、暖、识三者的结合,暖,即体温(生命热能),寿,谓生存的期限或有一定期限的生存。《中阿含》卷五八《大拘鞞罗经》大拘鞞罗尊者答舍利弗问,谓“意依寿住、寿依暖住”(意识依寿命而存在,寿命依体温而维持),寿与暖紧密结合,犹如因油因炷故得燃灯。《佛般涅槃经》卷上云:

命随心,寿随命,三者相随。

命即命根,一种维持生命活动的本原动力(生命能量或藏密所谓“持命气”),决定寿,常言曰:“寿命”。“命随心”(生命随心识走),有心识为生命根本的意味。《成唯识论》卷三引经云:



寿、暖、识三，更互依持，得相续住。

谓人的存在是寿命、体温、心识三者的结合，身心互相依存，一体不二。《施設足论》认为使人维持生命的入出息（呼吸“由心力转（推动）”，死亡时无心，故出入息断绝。大乘佛学更强调心身不二，心识为生命的主宰者，《大宝积经》卷一百一十云：

识者是身之主，遍行诸体，身有所为，莫不由识。

肉体为精神、心灵的载体或物质、生理基础，乃显而易见，被世间多种学说所强调，佛教对此亦不否认，经论中多处说心识依根身方得生起，六根为产生六识的根、处所。《大般涅槃经》卷二四谓一切凡夫众生身心皆不得自在，或心随于身，或身随于心。心随身，谓心跟着身体走、被身体束缚：

云何名为心随于身？譬如醉人，酒在身中，尔时身动，心亦随动；亦如身懒，心亦随懒；是则名为心随于身。又如婴儿其身稚小，心亦随小；大人身大，心亦随大。又如有人身体粗涩，心常思念欲得膏油润泽令软，是则名为心随于身。

心被身体限制，名心随身。《瑜伽师地论》卷一百云：

即由如是所执受色或时衰损，或时摄益，其心心所亦随损益。

说心理受肉体的制约和影响，肉体若衰老或受损害，心理亦随之衰老或受损害；肉体若由善于调养而获益，心理也随之获益。若营养充足，锻炼得法，合理补益，使身体健康，心理之活力也随之增强，青壮年生理机能旺盛，心理上进取心、竞争心理等也多较老年人强盛，人言“少年气盛”。《入楞伽经》卷五偈谓“老、小诸根冥，不能生智慧”——感知器官未发育健全的幼儿和已衰老的老人，不能产生智慧。若营养过剩及服用激素等，使身中的内分泌发生变化，能增强性欲，使性心理



乃至性格脾气都发生变化。《楞严经》卷八说葱、蒜、韭等五种辛菜，“熟食发淫，生啖增恚”，禁止僧尼及修大定者食用，无疑是认识到五辛中含有助性欲等物质成分。重视修身炼气以助修心的藏传密教，对身体于心理的影响甚为注重，有诀云：“身调则气调，气调则心调。”认为体内各种元素的平衡，是心理平衡的基础。当代泰锡杜仁波切《相对世界究竟的心》一书中说：

体内气、胆汁、黏液的不平衡与生活环境一样重要，都会影响心理的健康及身体的健康。一个人若有体内过热的问题，他就会变得较粗野，较具攻击性；一个人若有气方面的问题，人也会变得比较高亢，……变得比较多话。<sup>[1]</sup>

今医学研究提供了大量身体影响心理的数据，如体内碳水化合物不足使人情绪低落，郁郁寡欢，而碳水化合物充足，使血糖长时间维持在一定浓度，可令心情平静；糖类摄入过多使人无精打采、胡思乱想、易激动、性情多变；缺钙造成心神不定、健忘；缺乏维生素B会喋喋不休、神经反应能力下降；缺乏维生素B1、B2情绪暴躁，易激动；缺乏维生素C缺乏恒心，注意力不集中。热天吃肉多，动物蛋白摄入过剩，会使脑中色氨酸含量减少，令人烦躁、暴躁；吃得太油腻，血液中脂肪太多，也令人脾气暴躁。女性体内血清素较多，故较能抑制急躁，显得和气温顺；男性体内去肾上腺素较多，故较急躁，易激动。

躯体疾病也可致精神失常，称“症状性精神障碍”。如细菌性、病毒性疾病，及肝性脑病、肺性脑病、肾性脑病、甲状腺机能亢进、糖尿病等疾病，能导致意识模糊、嗜睡、淡漠、幻觉、烦躁、焦虑、抑郁、躁狂、

[1] 《相对世界究竟的心》中译本，页30



痴呆、昏迷、情绪不稳、急躁、易激动、敏感多疑、妄想、情绪低沉等精神症状。肾病导致神经衰弱、抑郁、躁狂、痴呆。

美国著名精神医师大卫·霍金斯20多年临床研究发现：不同的意识和精神状态，有其不同的身体振动频率及相对应的能量指数。同情、理解、善心增强意志力，使身中粒子振动频率增高，改善身心健康；邪恶念头及负面情绪则使粒子振动频率降低，导致身心疾病。觉悟时振动频率对应的能量指数最高，达700-1000，安详极乐时600，宁静喜悦时540，爱与崇敬时500，理性谅解时400，宽容原谅时350，希望乐观时310，勇气肯定时200；骄傲轻蔑时175，愤怒仇恨时150，恐惧焦虑时100，忧伤懊悔时75，冷漠绝望时50，罪恶谴责时30，羞愧耻辱时20。

心身不二的另一面，是身体的生理活动依赖心识的作用而得以维持，心理、精神可影响、制约生理。佛典中更为强调心识对身体的重要作用，认为心识是身体得以维持的根本。

《杂阿含经》说“一切众生皆依食住”，须不断吸收各种需要的东西来维持自己的生命，所需食物和进食方式有四种，称四食。四食中，只有第一种“段食”是物质性的饮食，后三种皆属心识活动。“一切众生皆依食住”，含有一切众生皆以心识活动为生存的必要条件甚至为生存的实质之意味。第二种“触食”的实质是“吃”悦意的感觉。《识身足论》卷十一说：眼等五识所了境若可意，了别此类境时生起可意的触、受、想、思，“由此便能长养诸根，增益大种”，若所了境为苦，则“减损诸根，破坏大种”，若所了境非苦非乐，则“非养非损”。说明可意的境所生愉快的感受，是身体上诸生理机制的营养，而不可意境所生不愉快、苦的感受对身体不利、有害。第三种“意思食”的实质是“吃”悦



意的表象、概念等。《瑜伽师地论》卷九四说有气力、喜乐、于可爱事专注希望及三者“长养诸根大种”，心理上的喜乐、对人生的热爱眷恋及理想，是维持生命活动不可或缺的精神食粮。第四种“识食”，指内心深处一种生的欲望、不断摄取的欲望，即佛学所谓阿陀那（执受）识，此识不仅在意识底层默默地进行着处理心识活动信息（种子）的工作，而且在默默地进行着处理有关生理活动信息的工作，为色身得“活”，具有生命、按一定规则新陈代谢的主管者和动力源。

从十二因缘看，投胎之“识”是形成身体之本，《瑜伽师地论》卷一说心识（阿赖耶）最初托胎，与父母精血合和为一，名羯罗兰（凝滑）位，此羯罗兰色“与心、心法安危共同，故名依托，由心、心法依托力故，色不烂坏”。同论卷一百在指出心、心所随所执受色损益的同时，又指出：

由心、心所住持力故，其色不断、不坏、不烂。

谓心识、心理活动乃色身的“住持”，起着维持身体生理活动的关键性作用。同论卷五七说“由体增盛及缘现在未来生故，识复长养诸根大种”——因为有心识的住持和资养，物质身体才成为有生命的活物而不致烂坏死亡。色身与心识，有如一对安危与共的密友，从不分离。《增一阿含经》卷五十佛言：若人命终，其身根、舌根俱在，为何身口不能有所说？因为有了心，这说明心比身体重要。唯识学甚至认为：身体是心识所造，乃至唯是心识之“相分”。大乘如来藏学则认为真如心乃维持生理活动之本，身、心皆以真如心为体。《楞严经》谓身心皆“妙明真精妙心中”所现物。《坛经·定慧品》谓本然如是的真如自性，为色身生命的根本：

真如自性起念，非眼耳鼻舌能念，真如有性，所以起念，真如若无，眼耳鼻舌当时即坏。



佛经中还指出，心理活动会引起生理的反应，尤其激烈的情绪，能立即引起表情、面貌乃至动作、呼吸、心跳等的身体变化，情绪的延长会影响身体，如《大般涅槃经》卷二四说：

愁恼之人身则羸悴，欢喜之人身则肥鲜，恐怖之人身体战动，专心听法身则怡悦，悲泣之人涕泪横流。是则名为身随于心。

身随心，谓身体跟着心走，随心之变化而变化。健康轻快的心态使身体也健康轻快，《华严经》卷六一谓“心清净故身清净；身清净故身轻利”。《瑜伽师地论》卷六六说，贪嗔等烦恼的先行，是使所执受的色（身体）发生变异的原因之一，忧苦愤怒能损害色身，轻安喜乐能饶益色身。《楞严经》卷八有云：

因诸爱染，发起妄情，情积不休，能生爱水。是故众生心忆珍馐，口中水出；心忆前人，或怜或恨，目中泪盈；贪求财宝，心发爱涎，举体光润；心着行淫，男女二根，自然流液。……诸爱虽别，流结是同。

爱染贪著，性属向下，有如往低处流的水，贪染之心能出生“爱水”，当即引起流出涎水、泪水、精液等生理变化。今发现，情场失意时的“心碎”会引起与摔伤同样的身体疼痛且更为痛楚。心理上的“想”还能直接引起生理反应，《楞严经》卷三在谈到想蕴时说：

譬如有人，谈说酢梅，口中水出；思踏悬崖，足心酸涩。

前者说明语言可引起对感觉的回忆而发生那种感觉实际产生时的生理反应，“望梅止渴”的故事，就是根据想象能直接引起生理反应的功能而设计。后者说明想象能引起对所想事的感受而产生所想事实实际发生时的生理反应，即巴甫洛夫学说名之为“条件反射”者，语言和想象，成为引起条件反射的信号。

长期的心理活动，则能决定容貌气色，《正法念处经·观天品》云：



心清净故，血则清净，血清净故，颜色清净。

谓心灵之纯洁，能通过血液的净化而使人容貌端正、脸色白净光润。反之，心灵污秽肮脏，能使人容貌丑恶，面色灰暗。经论中说天生长相好、人见爱乐，是前生忍辱、柔和、谦逊有礼的业报，所谓“今生人见欢喜者，前世见人欢喜故”。相貌丑陋、人见不喜，则是前世多嗔恨、骄慢无礼的业报。这可从当下的情绪引起的生理、相貌变化而推知，如耕云《幸福之道》所言：

你发了脾气之后，再去照照镜子，那里面根本不是你，是魔鬼。生气之后，祥和没有了，呼吸和心跳改变了，吃东西的味道、走路的姿势、说话的声音都不一样了，办事的效率降低了。

林肯说人四十岁后应对自己的相貌负责，今说四岁后即应对自己的相貌负责，意谓习惯的表情、心理活动能影响相貌。今发现相貌与情绪有很大关系，情绪直接影响肤色，心情愉快使人容光焕发，情绪不佳使人面色灰暗、多皱纹，缺乏关爱易生雀斑，心情烦乱易长青春痘。

佛学还说，心理失调可导致生理疾病，缩短寿命。《佛说医经》所举引起身中四百四病的十种主要病因中，忧愁、嗔恚二因纯属心理原因，淫佚（纵欲）也与心理相关。《摩诃止观》卷八说由烦恼所起的杀、盗、淫、妄语等恶业，导致相应的五脏、五根病。按唯识学，所有疾病，终归为具主管生理活动能力的阿赖耶识所制造，是阿赖耶识这位公正无私的“地下工作者”对储入的有害信息按因果法则进行处理的结果。特别是以细胞恶性增生为实质的癌、恶性肿瘤，病根显然在负责细胞生长的阿赖耶识。

科学研究提供了许多心理影响生理的证据，如证明情绪引起心跳频率增加、胃肠蠕动等生理变化，主要影响脑、脊髓、自律神经、经络，情



感的生化物质会流布全身每个细胞,影响身体各部位的功能。抑郁、愤怒、紧张等负面情绪往往导致多种身心疾病。精神压力大可导致呼吸性碱中毒,使得机体呈碱性,加速9-17年的细胞老化。激动使肌肉僵硬,手足痉挛,头晕,胸闷。紧张促使细胞分裂素大量分泌,产生自由基,加速细胞老化。抑郁症可侵蚀体内骨头,令骨质流失,易骨折。任何强烈的积极或消极情感,如惊吓、狂喜,可使心脏衰竭,可能导致猝死。爱情失败,可以导致比因摔伤等所致肉体疼痛更刻骨铭心的肉体疼痛。药物的疗效与心情有关,信任医生、自信心强、乐观者疗效较好,反之则差。

佛学还以禅定修习中由自控意念而导致的呼吸、脉搏、心跳等的变化,证明心理可影响、反馈于生理,生理依赖于心理,甚至可以说是为心理服务的。在禅定修习中,当心从散乱动荡渐渐趋于寂定时,呼吸亦随之逐渐减慢。若进入一念不生、湛如止水明镜的第四禅,呼吸亦随心波之止息而停止。《成实论》卷十三云:

随心细时,喘息亦细,四禅心不动故,出入息灭。

如人疲极负重上山时喘息粗,休息时则呼吸微细。四禅止念不动的心力能令呼吸停止。禅定若进一步深入,达到无所有处深定时,脉搏、心跳亦停止,生命活动的节奏变得极为缓慢,然非死亡。

佛学说心可转身的物质性的证据,是舍利子。修行好的人死后火化时往往烧出坚固的结晶物,称舍利子,意译坚固子,有红白绿黑诸色、如珠如粟米如珊瑚等形状,还有肉身不坏的“全身舍利”,如今日尚存的惠能、金地藏、憨山等真身。释迦牟尼佛的舍利现存有数十处,颇有不可思议感应者。《金光明经》说舍利乃戒定慧熏修而成,密教解释舍利乃“明点”(精气)所化,起码是多年严持不淫戒而使肉体或生理发生某种尚不好解释的变化之表征。



心、身虽然缘起不二，但两者的作用并非完全平等，心识的功能特为殊胜重要。心识不但是身体之主，是身心关系中的主要方面，而且具能动性，不一定完全随身而转，有主动地、有意识地转变、改造身体的妙用，这可谓心身关系中最为重要的一面。《大宝积经·粪扫衣比丘品》云：

由心净故得身净，非身净故得心净。

心理的净化，可使身体清静，而不是通过净化身体便可使心灵净化。乐观向上，坦荡诚实，宽容忍让，看得破，放得下，没有任何心理负担、精神压力，肯定心宽体壮，无诸疾患，气宇轩昂，相貌慈善安详。但身体清静、健壮，心灵未必也清静、健康，俊男美女心灵未必都美；身强体壮，未必心理健康、道德高尚。而身体不健全，心灵、精神却未必不健全，重病者，往往有不失高尚精神、坚强意志的；残疾人中，颇有身虽残而志、智不残，为社会做出巨大贡献者。从肉体上下手，炼体制气，导引按摩，锻炼得法，虽然不无祛疾健身、延年益寿之效，却不一定能收净化心灵的效果。功夫深了，身体好了，往往我慢增长，贪心膨胀。欲图净化心灵，只有从心灵这个主枢者着手，心灵净化了，附带必生健身美容之效。佛教之修持，便主要从修心见性下手，《大般涅槃经》卷四十谓调伏身体“先当调伏其心，不调伏身”。

有些道教人士称佛教“修性不修命”，然佛教亦非绝对不管身体、不修命，佛陀有不少关于养生健身、祛疾治病的切实开示，古德强调“身安则道隆”，诸家禅法皆以调身调息为必须注意的要点，密教无上瑜伽对修身炼气更为重视，有似道教内丹之“性命双修”。

身心关系，近代以来在心理学、医学和其它科学领域，主要在心脑关系上讨论，脑科学在这方面提供了大量脑决定心的证据，一般据此



确认为：心，不过是脑这块特殊物质的功用。但也有不少心亦作用于脑的证据，如思考、情绪等心理活动，引起大脑耗氧量增加，主管区域血流及放电增加，可用FMI摄像机拍到。创意和挑战可以刺激多巴胺和皮质醇分泌，使大脑纹状体发生变化，使人产生满足感。经常面临挑战，脑细胞会长出树枝状体的新突起。感受到心理、情感、生理压力时，脑中皮质醇分泌，鼓舞情绪。无论在那个年龄段，大脑皆可锻炼加强，用脑能促进突触成熟，学习及禅修，可以使脑专管专注的额叶区域变大，神经细胞分支突触增加。学习可以使脑中海马状突起更新，学习第二语言可使脑中灰质和白质增厚。若不动脑，大脑新生细胞会很快衰亡，促使脑早衰。禅修能激活与积极的情绪体验有关的额叶皮层，双侧杏仁核区活动减弱。资深佛教徒禅修时，大多神经活动同步协调，其伽玛射线的波幅比健康常人大。冥想过程中，脑区域性血流加快，前扣带回层与前额叶皮层外侧区脑电波变化明显。

从佛法看，心与脑的关系是不二：心不离脑，须依脑为根发生功用，但心并不完全是脑，脑不能离心，离心则马上坏死。脑，甚至可以说即是心，是阿赖耶识的一部分，但阿赖耶识不只是脑。

从脑科学或心脑不二的角度看，佛教所谓修行、修心，实质上可以看做对脑功能进行自我改造。修行所要净化、断除、转化的种种烦恼、妄执，终归由脑中先天固有及后天习惯形成的有漏型反应机制所决定，作为每一妄念、妄执、烦恼生起之因的种子，主要是大脑神经网络固化的活动模式，它们使人在对境处事时，不自觉地进行虚妄不实及错谬的认知，生起烦恼，由烦恼造作有漏业。修行，其实是用如实知见的正智为导，去改造脑中的有漏型反应机制，将邪见改造为正见，将烦恼转化为菩提，将无明转化为明。而这能改造、转化、净化有漏反应机制的



正智及寻伺、精进等功能，乃至修行证得的妙观察智等，也终归是一种脑电活动。这种脑电活动的改造，修行者可以自我感觉到。

心识为主为枢，对身体的反馈作用和心能转身的殊胜特性，往往被世人忽视。这大概与心识无形无相，看不见、摸不着，而身体则有实物可抓摸的性质有关。中西医学，历来以医治躯体疾病为主，基本上治身不治心。世俗文化，尤其是商业社会中的世俗文化，具有重身轻心的严重偏向。佛学强调心身不二、心为主枢、心能转身，对于针治时弊，特具现实意义。

## 二、心、境不二

心、境(尘)关系，即认识主体与认识对象的关系，主要关涉认识论，是哲学史上长期争辩的重大问题，有先验论、反映论等多种主张。从缘起论出发，视内心与外境相互不离，是佛陀的根本立场。《正法念处经》卷六七说，六识为内法，六境为外法，内心与外境互为因缘，比喻为如影随身：

是内外法互相因缘，譬如飞鸟，游于虚空，随其所至，影常随身。内外诸入，亦复如是。若一切身，一切内法增长，心亦增长。心为一切法之因缘，各各相因而有诸法。

强调心为一切法的因缘。大乘唯识学对认识的机制、心境关系论析极为精密，主张识与尘境缘起不二，乃至摄外境于内识，立唯识无境，谓外境不离内识，乃内识变现，属心识相分所摄。不仅前六识所了别的六尘(亲所缘缘)乃外境信息与自己根识相互作用而“变带”起的影像尘，是一种相似于外境的、带有主观性的感知符号，不能离却自己根识能变能带的作用；即所了别的境相实体(疏所缘缘)，虽有离前六识的



自体，也不离心体，属阿赖耶识相分所摄，终不离识，甚至即是心识。

以万有一真如心所现起的大乘性宗，更强调心、境一体不二。

《楞严经》卷五云：

由尘发知，因根有相，相、见无性，同于交芦。

能知见的内心与所知见的境相，各无自性，互相缘起，犹如两捆芦苇互相依靠而得竖立。《占察善恶业报经》云：

此妄心无自相故，亦依境界而有，所谓缘念觉知前境界故，说名为心。又此妄心与前境界，虽俱相依，起无先后。

谓心依其所了别的境，与境同时生起。天台宗《大乘止观》卷二则谓“相起无实，起必依心”，境相亦非实有，必依心而起。华严宗法藏的《华严经义海百门》说：

尘不自缘，必待于心；心不自心，亦待于缘。

这句话中的后两句所表达的心不离境义，人们大概都可以认同：只要是有所思，有所念，便必有所思、所念的对象——尘或境，即便是不直接对境时所起的独头意识，也还是有其了别的尘或境，如回忆旧事、构画未来，总不离旧事、未来的相状境况，不离其所生活的现实世界。即便坐禅入定，也还是有所了别的境相，如入无所有处定，“无所有”便是其所了别的境，属第六意识所对的“法尘”。从我人一生的无数心理活动中，欲觅一没有所了别对象者，实在是了不可得。

上面引文中的前两句话“尘不自缘，必待于心”，则与主张世界客观外在于人类意识的实在论相左，较难被常人所理解。《华严经义海百门》说：

若执尘、心为二，遮言不二，以离心外无别尘故。

谓说心境不二，尘必待心，是针对世人认尘境离心实有的执著而



言。应注意,这里所说的“尘”,是指由色、声、香、味、触、法六尘所构成的认识对象,并不等同于今人所说“客观世界”。六尘必须经过眼耳鼻舌身意六大门户,经六识的感知才能成立,离了主体的六识,六尘便无从产生。如《宗镜录》卷五一所言:

心无自性,因境而生;境无自性,因心而有。

大乘性宗不仅说心与尘互不相离,而且从本体论的角度,说六尘依一真如本心或一真法界而现起,《华严经妄尽还源观》云:

尘无自体,起必依真。

真谓真如,即是一心,故六尘境相唯是一心所现,《华严经义海百门》即说“尘唯心现”。不仅尘唯心现,能认识六尘的六识,也唯此一心所现,故言不二。

藏密本尊曼荼罗中,将眼、耳、鼻、舌四识、四根与八大菩萨相配:眼识为地藏菩萨,耳识为虚空藏菩萨,鼻识为观世音菩萨,舌识为金刚手菩萨;眼根为弥勒菩萨,耳根为除盖障菩萨,鼻根为普贤菩萨,舌根为文殊菩萨。又以眼等四识及其所对色等四境配四佛父、四佛母:眼所对色为金刚庄严母,耳所对声为金刚歌音母,鼻所对香为金刚花鬘母,舌所对味为金刚舞母;身识为阎曼德迦金刚,所对触为马头金刚。八大菩萨分表佛性的功德,四识四根即八菩萨,具有根与识一体不二,皆为同一佛性功德的意味。佛父佛母,合表心识本具阴阳不二之佛性,识为佛父,境为佛母,有识与境一体不二之意味。

贝克莱将世界看作感觉的复合,固然主观,与佛学的唯识唯心义颇为不同,但若离却感觉的复合,人类便无从认识世界。物理学家马赫认为:我们感知到的世界是感觉要素的复合体,它并非离能感知的自我(身体及心理)而独立,心理的变化能通过身体影响世界。物理学家



海森堡指出：科学所观测的并不是自然本身，而是折射着我们的探寻方法、专被我们询问的自然，主体与客体、外在世界与内在世界的习惯性划分是错误的观念。人对外界的知觉乃外界信息刺激经主观的心理运作而形成，乃现代心理学的结论，说明境相（唯识学所谓亲所缘缘、影像尘）依心识而生。皮亚杰提出发生认识论，强调认识乃积极主动的“建构”。

心理学家还发现了一些心与境像缘起、境影响心的事例：色彩能影响人的情绪、思维方式：如红色能激起急于取胜和焕发青春的力量，但接触过多会使人焦虑、疲劳；蓝色使人感到安宁和满足，可以消除紧张，治疗冬季抑郁症；淡绿兰色能引起安全、自尊感，绿色有帮助消化和使人镇静、消除疲劳与消极情绪的作用，红绿交织使人觉得强壮、可靠、坚毅，黄色能加强思维能力，金黄色易造成不稳定情绪，橙色能增加食欲，黑色使人抑郁、消沉，奶油色使人宁静，粉红色能使狂暴者平静，蓝色的白光使人头脑清醒。声音的频率和节奏能在人体内产生谐振，直接影响人的脑电波、心律、呼吸节奏等，从而影响人的心理。如昂扬的号子可减轻疲劳，紧张的军号能激励斗志，愉快的音乐令人愉悦，强度不高的噪音使人疲倦、烦躁不安，强烈噪音使人肌肉紧张、注意力涣散，记忆力、理解力、思维能力降低，表现出攻击性、多疑、易怒等症状。花香能提高记忆力，臭味使人烦躁难受。好的环境可使用脑效率提高百分之十五到三十五。就此而言，美化环境，是调节人们心理、提升智慧、美化人心的重要工作。

### 三、心、色不二

心身、心境关系，从本体论的角度观察，便会导向佛学所谓的心色



关系，相当于西方哲学史上长期诤讼不决、被认为哲学核心问题的心物关系。

与西方哲学史上唯物、唯心、二元论诸家均有不同，佛学看待心色关系的基本出发点，是心色缘起不二，这是佛教诸宗共同论述的重要思想。佛学常将缘起世界、众生的要素归纳为色受想行识五蕴，五蕴再概括为名色，名属心，色属物，五蕴、名色的概念，就意味着心色不二。《中阿含·度经》佛陀将宇宙要素归纳为地、水、火、风、空、识“六界”，亦称“六大”——六种普遍于一切的基本元素。六大中地、水、火、风合称“四大”，乃古印度多家哲学所立的物质基本元素，佛学也说一切色法由四大集成，为四大所造。四大的性质依次为坚、湿、暖、动，有物质形态和物质运动状态的意味。《长阿含·坚固经》佛言：有比丘向诸天王问地水火风四大由何永灭，皆不能答，佛为答曰：

此灭四大灭，粗细好丑灭，于此名色灭，识灭余亦灭。

“此”指识，经言原意为灭却造成产生痛苦的四大肉身之根本原因心识，则地水火风四大等亦灭，有心识与四大缘起不二的意味。空大，指没有质碍的空间，又称虚空，略当于今物理学所言物理真空、宇宙空间。空大虽无物质属性，在佛学看来其实也是物质，是物质的一种形态，《楞伽经》卷二谓“虚空是色，随入色种”——空大渗透于一切物质。识大，指心识作用。六大终归为心、色二大，六大并举，说明心色不二。

南传佛学说构成人身体的色法有地、水、火、风、颜色、香（气味）、味、食素（由食物供给的营养），或加命根与眼净色为十种色。色法生起之因有业、心、时节（热能）、食素四种，其中业生色乃由善恶等业生起，有八不离色、五净色、二性根色、命根色、心色、空界凡18种，人投生时只有此色。业其实是心的发动，故业生色终归是心生色。心也能直接



制造“心生色”，除无色界果报心，其余心识生起时皆会制造出八不离色、五变化色、声音、空大等15种心生色。心生色由“心生色聚”（略当分子、细胞）构成，心生色聚由地、水、火、风、颜色、香、味、食素八种色法构成。人吃下的食物，在业生色的消化之火作用下被消化吸收，变成食素八法聚（业生色聚）遍布全身。在其助力下，业生色聚、心生色聚和时节生色聚里的食素（营养），能自行制造出十代、十二代甚至许多代的食素八法聚，供给人身体的需要。修习各种止观，都能制造心生色，引起生理上的良性变化。这种心生色具有光明，成为心所缘的“禅相”。心生色聚中由火大制造的“时节生之光”，可由定慧之力，向身外扩散，表现为放光。经中常说佛菩萨放光，所放就是这种由定慧心所生的光，此光可谓心色不二之光。禅定中具有光明的心生色，当是色界四大，或道教内丹学所谓先天气、元气。庄子说“虚室生白”，即空虚的定心产生白色的光明，按南传佛学当属近分定（初禅未到地定）以上境界。

大乘中观学说心、色缘起，皆无自性而空，毕竟空，为心、色共同的本性，故言不二。

大乘唯识学说色不离识，唯是识变，为阿赖耶识的相分，心、色俱以八识心王为所依，属心识的见、相二分，故言不二。《瑜伽师地论》卷五四说，由四大的打触、润泽、熟、燥等作用，令众生身色变异而生；而心所造业力，能产生四大种，后随彼力，色变异生；又胜定心亦可先生四大，然后造色变异而生。同论卷三说色聚（构成物质的极小单位）随定心而转。《大乘阿毗达磨杂集论》卷四说，色等“由心执受故”、“等心安危故”、“随心转变故”、“是心所依故”，可由“心增上生故”（由定心产生）“心自在转故”（由神通或解脱心自在转变，所谓“心能转物，即同如来”），应该说色心不二。



大乘性宗说心、色皆是一真如心所现，皆以一心为体性，故言不二。  
《大乘起信论》云：

从本以来，色心不二。

一切色法，本来是心，实无外色。

此所谓“心”，指作为万有体性的心真如、一真法界。《楞严经》卷三通过种种推论，说明地水火风空五大都没有其本有的实体，空、无我，虽然“寄于诸缘”，而非因非缘，亦非自然，其终极体性皆为本无生灭的如来藏（真如心）：

如来藏中，性色真空，性空真色，清净本然，周遍法界，随众生心，应所知量，循业发现。世间无知，惑为因缘及自然性，皆是识心分别计度，但有言说，都无实义。

众生所见的五大色法，乃是如来藏本具的“性地”、“性水”、“性火”、“性风”、“性空”（能现为地水火风空的功能）随众生所造业及业力所感的认知方式而现，不离众生的心识，此乃五大色法的实质。世间不知这一实质，或以为五大、物质是因（如基本元素等），或以为五大、物质是缘（客观的认识对象），或以为五大、物质是自然本有的，其所计度的因缘、自然性，都只是徒有言说而已，并非真实。所谓如来藏，即是众生现前一念心的体性——“妙觉明体”或“妙明元心”、“真心”。

天台宗智顗《四念处》卷四谓“今虽说色心两名，其实只一念无明法性十法界，即是不可思议一心具一切因缘所生法”，当下一念即是“一心”全体，具足全宇宙之一切，一切唯是一心，故曰：

色心不二，不二而二，为化众生，假名说二耳。

湛然《十不二门》以色心不二为十大不二门之一，谓“色心体绝，唯一实性”——心和色同以一诸法实相为体，故不二。



禅宗也说心色不二。马祖道一禅师谓“凡所见色，即是见心。心不自心，因色故有”。<sup>[1]</sup>心动则色起，心有碍则色有碍。《镇州临济慧照禅师语录》有云：

你一念心疑，被地来碍；你一念心爱，被水来溺；你一念心嗔，被火来烧。你一念心喜，被风来飘。

延寿《观心玄枢》谓“色本性即心自性”、“心本性即色自性”。其《宗镜录》卷九二云：

心该色末，色彻心源，心色一如，何非何是？

说心色本是一体，心能包摄色，色的终极体性即是心的终极体性（一真法界）。同书卷三十说，因色心即是法性之色心，本来不生不灭、本来解脱，故至成佛，也非无色，而如《大般涅槃经》所言，获“色解脱涅槃”，有“真善妙色”，湛然常安住，为其妙心之体。

日本真言宗之学以地水火风空识六大为宇宙本元，倡“六大缘起论”，认为尽宇宙一切众生、佛、世界，皆为六大所构成，六大互相缘起，一体不二。六大再归纳为心、色二大，识大又称心大，地水火风空合称色大。空海《即身成佛义》云：

四大等不离心大，心、色虽异，其性即同。色即心，心即色，无障无碍。

谓色不离心，心不离色，心、色同一本体，皆具本体无所障碍的性质。重誉《密宗要诀抄》云：

一切显形表色，皆具空大识大。

一切色心，本是一体，心必具色，色必具心。

---

[1] 《古尊宿语录》卷一



由心、色一体出发,得出了一切色法都具有心识因素、凡心识皆具有物质的结论。

藏密无上瑜伽的三层身心说,也有心身不离、心必具身的意味。这是一种值得注意的哲学观。如果不把心仅仅理解为意识,而理解为唯识学所说具有多种功能的八或九识的话,那么使一切物体保持一定相状的信息处理器、植物生长的执受者,应该说也离不了一种起码是类似阿赖耶识的作用。

藏密还从心气不二出发,说心识乘气而生乃至其本质是气或光,心意的活动,为可由定中意识眼看见的光,人动一念即放一光,依据此光可以判断出他人的心思,颇有心识活动的本质是某种不可见光的意味。(美)卫克夫人《神识出游的经历》第9章自述在定中、梦中、神识离体时,依天眼可看见别人的思想形态从其头上射出,如血红暗箭的光表示伤人,粉红色的上升光圈表示给人祝福,爱人互相拥抱时放出粉红色、黄色、兰色光混合为一的金色光圈,两边有兰色翼。有时亦能以天耳听到别人的心声。研究此类现象的心理学家认为:心灵是众多功能形成的系统,伴随其更迭的生灭,必有对应的信息波生灭;心灵发射一信息波,也会产生一个认知。心灵发射的信息波,还会影响外界信息场。

心、色不二,今云物理心理统一,为许多科学家所认同。物理学家马赫说:

心理的东西和物理的东西之间决不存在不可逾越的鸿沟,也不存在外部和内部<sup>[1]</sup>。

---

[1] 洪谦等译《感觉的分析》商务印书馆,1975,页94



量子物理学的“测不准原理”，暗示着在微观层次，心物不可分离，一旦受机械和肉眼的观察，即起变化，E·威格纳认为是粒子与意识心灵之间相互作用的结果。物理学家沃尔夫认为：也许意识并不只存在于我们的皮肉之内，也存在于一种延伸的场中。

现代科学证明，生物与非生物、植物与动物之间，并没有一条明显的界限，有一半是植物（进行光合作用）、一半是动物的绿色海蛤蚶；植物甚至也有感情、记忆，树木花草在曾破坏过它的人经过时，会战栗不安。植物还会释放有害化学物质向虐待它的人“报复”。曝光的胶卷、计算机、有些金属也有“记忆”。这些现象，暗示一切色法皆具识大，或曰一切物质皆具心识因素。反过来说，一切心识，皆应具有物质基础，这是现代心理学认识心理现象的基本路线。如摄入的铝蓄积于脑中，能导致老年性痴呆；缺乏维生素B1、B12、B6及铁，会使人脾气变坏；高压线和强电流通过的电器之电磁辐射，使人记忆力下降、头疼、失眠等等。

根据量子物理学、心灵学等的研究成果，整合东方佛教等精神传统的智慧，一些西方思想家提出心物一体的宇宙模型。如《微精神分析学》认为物质和心理同以虚空为根本，物质虚空与心理虚空互相延续，正确的精神分析方法应该同时涉及天文学和心理学。拉洛兹认为宇宙的实体非一非二，是一两极的单一“真空零点场”，一极为物理极，一开始就有，一极是精神极，一开始仅仅潜在地有。精神极存在于具有或大或小实现程度潜能的所有事物中，通过与进化着的物理极的相互作用而实现其潜能。由有机体留下的痕迹与粒子系统留下的痕迹一样，都是永恒的，在真空中迭加积累。一切有机体、细胞甚至分子、原子、基本粒子，都有某种形式的精神体验，其清晰程度与其进化水平



相一致。这一理论可以解释超心理现象等许多宇宙之谜，证明佛教所说轮回及解脱是完全可能的<sup>[1]</sup>。

弄清物理、心理的深层关系，尤其是搞清深层心识和微观物质的关系，是揭破宇宙和心灵之谜、使科学飞跃的突破口。佛法的色心不二论，在这方面具有宝贵的启迪意义。玻尔、奥本海默、海森伯等物理学大师都发现：现代物理学与东方佛教等宗教哲学在宇宙观上有着惊人的相似性。

#### 四、依、正不二

身心境三缘中，根身与心识为众生生命的主体，从作为一种业报、异熟果的角度，称为“正报”，尘、境乃主体正报所依止，或依正报而有，称为“依报”，当于客体。《菩萨本业璎珞经》卷下云：

若凡夫众生，住五阴中，为正报之土；山林大地共有，为依报之土。

针对世间学说多将主体与客体割裂、认为自然界客观外在的偏执，佛学尤大乘佛学，高谈依正不二。《华严经·世主妙严品》偈云：

众生及国土，一、异不可得，如是善观察，名知佛法义。

谓善于观察众生（正报）与国土（依报）一体不二，非一非异，是为善知佛法之要义。从佛教诸家共认的业感缘起论看，众生所依止受用的国土世界，为生活于这个世界上的众生所造的业感得的增上果，其美丑净秽等相状，由造业的主体所决定，当然离不开能造业的正报——

[1] 钱兆华译《微漪之塘——宇宙中的第五场》，社会科学文献出版社，2001，页349



众生。众生的心识活动和行为,可以直接引起依报气候等的变化,《长阿含经》卷二十《世记经·忉利天品》佛言:

云有雷电,占谓当雨,而世间众庶,非法放逸,行不净行,慳贪嫉妒,所见颠倒,故使天不降雨。

说世人邪见、慳贪、嫉妒、淫乱,导致天不降雨。《增一阿含经》卷二六佛告梵志:

人民之类所行非法,便有雷电霹雳自然之应,天降雷雨,坏败生苗。……使神祇不佑而得其便,或遭困厄,疾病着床,除降者少,疫死者多。

世人作恶,招致冰雹、瘟疫等灾害,与道教、儒家的天人感应说相近。经中说,行十善等善业,能感得自然环境优美清静,气候温和,草木丰茂,瓜果甘美;反之,若作十恶等业,则感得四大衰微、恶风暴雨、烂臭败坏、土地不平无七宝、多有石沙荆棘恶刺、气候失调、五谷瓜果不得成熟等恶劣环境。《华严经》卷七二说,末世五浊起时,众生因不修十善、专作恶业,任情起见,非法贪求,“以是因缘,风雨不时,苗稼不登,园林草树一切枯槁,人民匮乏,多诸疾疫”。《优婆塞戒经·业品》云:

是十善业道因缘故,一切众生内外之物,色之与命,皆有增减。……众生初修十善业时,得无量命,色香味具,因贪嗔痴,一切皆失;是十恶业道因缘故,时节、年岁、星辰、日月、四大变异。

人类的行为对环境的直接影响,乃显而易见,如滥伐滥耕,造成水土流失,气候恶化、水旱频仍;工业发达,造成环境污染,种种公害,尤其是温室效应,成为今日威胁人类生存的一大严重问题。至于人欲横流、道德沦丧导致的社会生存环境的恶化,则更为明显。这也可以说是一种现法果。



另一方面，依报自然界也影响正报众生的心理，《大集经》卷十五〈月藏分〉佛言：

以地精气不损减故，众生精气不损减；众生精气不损减故，正法甘露精气不损减；正法甘露精气不损减故，众生心法作善平等增长。

谓大地的精气，与生活在地面上的众生的精气密切相关，大地精气不损减则产生智慧的“正法甘露”不损减，使众生的善心增长。至于人们的见地、世界观等社会性认知的形成，更与社会环境密切相关。

大乘唯识学从结构论的角度，将国土世界等正报摄于主体的阿赖耶识之相分，为此识所藏共相种子所变，共相种子由共同的业所形成，业由心造，故依报不离正报，制造、决定正报。大乘性宗说众生与国土，皆是唯一真如心现起故依正不二。《十不二门》云：

依正既居一心，一心岂分能所？虽无能所，依正宛然。

谓依正二报同以一心为体故不二，虽然体性不二，而依缘现为主体客体，主客宛然为二。当代一行禅师《活得安祥》中说：大自然是我们的一部分，森林是我们体外的肺，炮弹、非正义、武器等是我们嗔恨心的外化，因为“环境就是心，心就是环境”。

从依正不二思想看，作为每一众生认识对象和生存环境中重要部分的其它众生，包括他人和动物，实际上也应摄入依报，对每一众生而言，构成其社会生存环境。众生互相依存，互相缘起，人类社会中的每一成员，其生存都不能离了父母师长的养育教导、其他人的劳动服务，离不开整个社会。别人尤其是与自己生活在一起的家人、亲朋、同事，作为社会环境，对自心也有重大影响。个人的情绪，对他所喜欢、同情的人以及周围的人具有传染性。从华严宗的法界大缘起说看，整个宇宙、全人类和其它众生皆互相缘起，一即一切，一切即一，牵一发而动



全身,互相不可分离,而又同以一心为体,可谓同生共体。《十不二门》即以“自他不二”为十大不二之一。太虚《革命当从革心起》说人类乃至一切众生的阿赖耶识互遍相通,故“一个人的好坏,可以影响到一切人类,一个人的精神不安,亦能影响到大众的不安”。此可谓“正正不二”。

多门科学成果,在不断提供依正不二的证据。研究发现:遥远的日月,与地球人类的心理也有颇有关系,如太阳黑子剧增时,人们神经系统的功能、阅读能力、记忆力明显降低,精神病人病情加重,交通事故频发。在日、月引力最强的朔日(月黑日、农历初一)望日(月圆日、农历十五)及其前后各一日,不仅多种疾病容易加重,即人的情绪也不易稳定,容易过度悲伤、烦躁、愤恨、绝望,自杀、吵架、离婚、械斗、暴力等恶性事件的发生率明显高于其它时间。<sup>[1]</sup>满月之夜“狼人”增多,暴力事件是平时的两倍,有解释说月球引力如引起海洋潮汐那样,引起水占百分之七十的人体中之“生物潮”,从而导致人亢奋激动,脾气暴躁。妇女在经期情绪的变化,更与月球的吸引力有关。季节、气候也影响人的心理,如秋易沮丧,冬易嗜睡,天气阴沉、阴雨霏霏,使人情绪低落,常年阴冷易患抑郁症。气压降低,使人焦躁不安,自杀增加。人的思维能力、想象力、创造力在春天最高,秋天次之,寒冬和炎夏偏低。气温超过35度,日照超过12小时,湿度超过80%时,烦躁、情绪低落等情感障碍率明显上升,攻击行为、暴力犯罪增加。摄氏20度为最佳用脑温度,低于10度时解决问题能力差,高于35度时大脑耗能增大,易烦

---

[1] 参见刘新亭主编《大病大难预测》第四、第五章,中医古籍出版社,1998



躁发怒。大风带来焦虑，心率加快，使人有遭受攻击的感觉。大脑需要氧气和空间，空气好、整洁明亮的空间使人头脑清醒，光线太强则使人烦躁，太弱降低思维能力。空气污染严重的地方，儿童智商偏低。

主体与客体统一，为不少科学家所认同，如量子力学之父施洛丁格认为主体和客体是一体的，其界限本来就不存在。爱因斯坦说个人觉得自己仿佛与世上其它生命分离是意识上的幻觉，这幻觉造成了囚禁我们的监狱，我们应将自己从这牢狱中释放，扩展我们的了解与悲悯，去拥抱世上一切生命与自然之美。生物学家 J·洛夫洛克认为生物圈及其物理环境系统本身是一种非常协调生命有机体。生态学家福克斯认为在存在的领域中没有严格的主体和客体的划分，人类世界与非人类世界之间实际上也不存在任何分界线。

从依正不二、自他不二的哲学观出发，佛法重视人与自然界、人与社会、人与自心三大关系的和谐，提倡以同体共生的情怀利乐众生，爱护动物，戒杀放生，保护林木花草，注重社会公益，教诫佛教徒带动众生共同修善积德，净化自心，净化社会，营造良好的生存环境。大乘菩萨道尤以“庄严国土”为最高理想，誓愿将全宇宙净化、庄严为富足、安乐、美丽、祥和的净土。在今天这个生态环境严重破坏、生态保护日益引起人类重视的时代，佛学的依正不二、自他不二思想，具有深刻的现实意义。美国环境学家罗尔斯说《华严经》因陀罗网的比喻，可以使人们很好地进入“大地伦理”的思维模式。

当代超个人心理学家等从整合生态学与佛教等精神传统智慧的角度，提出深层的天人一体论。如欧文·拉兹洛《微漪之塘——宇宙进化的新图景》认为心念的波动，从个人到家庭、社会、世界乃至宇宙，莫不息息相关。我们心中所进行的一切，都在量子真空零点场中留下



痕迹，大脑所传递的信息延伸到基于真空的全息场中的波传播，这个场将我们的心灵与宇宙的其余部分微妙地联接起来，使大脑可以无须借助眼耳等器官接受来自全息场的信息，也可以使自己的意念对他人乃至社会环境直接发生作用。

## 第二节 三界唯识，万法唯心（上）

从身心境缘起不二、心为主枢的起点出发，必然走向一切唯心的结论。“万法唯心”于是被看作佛教哲学的旗帜，为千经万论所讲述。《大乘入楞伽经》卷一称万法唯心为佛法的第一真理——“第一义谛”。

### 一、唯心之“唯”

唯心 (citta-mātra)，一译唯识、但心、随心量、随心应量、自心所现分齐。唯心之“唯” (梵mātra)，又译要素、量、但、但有，与现代汉语中“唯一”、“唯有”义之“唯”，含义并非尽同。《大乘法苑义林章》卷一解释此“唯”有简持、决定、显胜三义。

简持，即抉择、显示，谓分别邪正，破邪显正。说唯心唯识，从根本上讲，是针对世人畸重外物、忽视内心，认为外境与心识无关的偏执，特意强调心识的重要性，以唤起世人的注意。《杂藏经》偈云：

如世有良医，以妙药救病，

诸佛亦如是，为物说唯心。

谓佛陀高唱唯心，是针治众生逐物昧心之弊病的良药。《成唯识论》卷二谓“为遣妄执心、心所外实有境故，说唯有识”，讲唯识，旨在破除心外有实境的偏执。



“唯”字的第二义决定，谓肯定确实如是，说明唯识、唯心乃本然如是的真实。

“唯”字的第三义显胜，谓强调功用的殊胜。说唯心唯识，旨在凸显被世人忽视的心识之重要、奇妙的作用，显示心识为主为枢，乃众生沉沦生死及解脱成佛的关键。《品类足论》卷六称心为“增上法”，意谓其作用极其殊胜、重要。窥基《百法论》云：

一切法中，识用殊胜，推识为主，故首心法。

心识在一切法中作用最为殊胜、重要，起主宰或主导作用，故说心识为首。《大乘法苑义林章》卷一云：

识者心也，由心集起彩画，为主之根本，故经曰唯心；分别了达之根本，故论称唯识。

谓心是造业的主体、根本，所以经中说万法唯心；心的了别作用是分别、认识的根本，故唯识学论典中多说三界唯识。一般来讲，唯心，通言染心、净心或真心、妄心，唯识（梵vijñapt-mātratā）则多就染心、妄心而言。唯识，亦译唯心，今译“唯了别”（藏nam par rig pa tsam ñid）或“唯表别”，实则“识”的释义和功能即为“了别”。

太虚《新的唯识论》解释唯识之“唯”有“非余”、“不违”、“无外”、“无别”、“不离”五义。

佛经中及佛教各宗派所讲的唯心唯识，具有不同的义蕴，大略有心作心造、一切由心、一切依心而立、一切从心而生、心为法本、心为自性、体是一心、唯心所变、唯识所现、唯是一心等多种说法。中国佛学大德对此做过精审系统的研究整理、判释发挥，如天台宗依其藏、通、别、圆四教的“判教”法，分佛经中的唯心说为四大类；华严宗依其五教、十宗说判释经论中的唯心义为五类、十重；印顺法师的《唯识学探源》将大



乘唯心说归纳为由心所造、即心所现、因心所生、映心所显、随心所变五义。论证万法唯心的角度,有业惑论、生命论、认识论、结构论、本体论等不同。概略而言,佛教诸乘诸宗所说的唯心唯识,主要有业惑缘起论的唯心、阿赖耶缘起论的唯心、如来藏缘起论的唯心三大体系。

## 二、业惑缘起论的唯心

业惑(一作“业感”)缘起论的唯心,主要从生命缘起、染净因果的角度着眼,通过追溯众生生死苦果的原因,强调众生现前所受用的根身、器界及生老病死等果报,皆是自业所感招,而业由心起,心之染净,为生死轮回、涅槃解脱的主枢,故说唯心。此即印顺法师所谓“由心所造”之唯心义。这是从《阿含经》到后世佛教诸乘诸宗一致宣说的思想,可谓佛法万法唯心义的根本。

佛陀的基本教法四谛、十二因缘,将造成众生生老病死等苦果的原因归结于自心所起的烦恼、无明,说明由惑起业,由业招苦,惑、业、苦三者循环不已,如车轮转动不停,奔驰于三界六道,这车轮的轴,便是自心。《华严经·十地品》谓“十二缘分,是皆依心”——心是十二因缘所依的根本。

《杂阿含经》中,佛陀强调“心为法本,心尊心使”,心所以为本为尊,能驱役众生,是因为众生自心生起善恶之念,发起善恶之业,招来或乐或苦的果报。《本事经》卷一佛言:

诸有业果,皆缘心意,一类有情,心意所使,行如是行,履如是道。

谓意(意念)为前导,与烦恼同时生起,造作有漏业,招致轮回苦果,就像制陶器的轮子随工人的手而转动。《佛说阿难分别经》谓“善恶之事,自由心作”。《正法念处经》卷六一谓“一切善、不善法,心为根本”。



《分别功德论》卷三谓“善恶之本，皆心所为”。大乘《胜天王般若经》卷五谓“若善若恶皆由心起”。《大乘宝云经》卷五谓“唯心造业，若善、不善，唯心轮转，无暂休息”。龙树《大乘二十颂论》谓众生于生死法中“作善不善业，感善不善生”。

心所造的善恶业，决定了众生的形类、相貌和苦乐升沉。《杂阿含》卷十第253经佛言“彼畜生心种种故色种种”——各种动物的形类千差万别，是由其心意之不同所致。同理，人的美丑贵贱愚智寿夭之差，乃至六道众生种种差别，也应由各自的心意所造，就像画师用种种色彩在白纸上随意画出种种图画，所谓“心取地狱，心取饿鬼，心取天人，作形貌者，皆心所为”。<sup>[1]</sup>《大乘宝云经》卷五谓“心能尽作一切世间种种色像”。《正法念处经》卷五谓“心业画师，业作众生”，这个画师画出三界五道五种彩色画衣；心如伎儿（演员），演出无始无终生死轮回之种种戏剧；心如弥泥鱼，漂流生死河；心如烧荒之火，焚烧众生。《十善业道经》中，佛告海龙王：

一切众生心想异故，造业亦异，由是故有诸趣轮转。龙王！汝见此会及大海中，形色种类，各别不耶？如是一切，靡不由心造善、不善身业、语业、意业所致。

心，可谓众生命运的主宰者，力量极为强大。驱使众生起惑造业、受苦受乐者，非天帝鬼神，非物质力量，非偶然机遇，唯是自心。《增一阿含经》卷四八佛说“众生长夜为心所缚，不为豪族所缚”。《正法念处经》卷二七偈云：

心常为导主，如王行三界。

[1] 《五苦章句经》



一念常不住，行处不可知，常无有形色，将人至何所。

无形无质、难以捉摸，而常做三界向导的心，带人去到他并不一定想要去的地方。

从生命的形成看，现在的五蕴身心“名色”从心识入胎而生，因心识离身而灭。《中阿含经》卷七《大拘希罗经》谓“因识便有名色，…识灭名色便灭”。《大乘显识经》卷上将识之运转往来比喻为虽然无色无形而能发动万物、显众殊状的风大，众生死时，识运受想行，舍弃肉体，至别处受生，就像风吹花香飘至远处，“如是从识有受，从受有觉，从觉有法，遂能了知善与不善”。犹如画师作画，画出来生后世的图景。《成唯识论》卷八云：

生死相续由内因缘，不待外缘，故唯有识。

以众生生死流转的根源唯在自己心识，非由外部条件所决定，为说万法唯识的重要理由。

心不仅决定众生各自的命运，而且有决定世界的巨大力量。《杂阿含》卷三六第1009经佛陀偈云：

心持世间去，心拘引世间，

其心为一法，能制御世间。

南传《增支部》中此偈今译为：“世间被心所引导，被心所牵引，受生起之心所左右。”《中阿含·心经》佛言“心将世间去”，《阿毗达磨顺正理论》卷七谓“心导世间”。心，有牵引世界、控制世间的巨大力量，是唯一具有制御世间殊胜作用的统御者，为世间之首要。

心还具有奇妙的创造能力，是世界的创造者，是真正的“造物主”。不仅生于何道何处，禀受何等形貌，乃自心所造，自业所感，即所依止受用的器物、国土、生存环境，也终归是自心所造，共业所感。《胜天王



般若经》卷五谓“种种世间皆由心造”，《华严经·十地品》谓“三界虚妄，但是一心作”，同经卷七偈云：

随心造业不思议，一切刹海斯成立。

又说“始从一念终成劫，悉依众生心想生”，就像画像乃画师所作，“如是一切刹，心画师所成”。一切世界、国土皆心的作品。《瑜伽师地论》卷二说由“四大所成，恒相续住”，似乎客观外在、长劫存在的世界，也由业所感，感器世界的业“决定能引劫住”，使世界长劫久住，不因所居众生的死亡而消失改变。

心不但能受烦恼污染，驱使众生轮回三界六道，也能自我净化，依法修行，从而解脱众苦，超出生死，得大自在。是则染净、升沉、苦乐之枢机，唯是自心。《中阿含·心经》佛言：

心为染著，心起自在。

是心使众生染著，是心使众生解脱自在。佛及圣弟子的解脱，唯在于以智慧令自心不随染著，而令心随己。南传《相应部》佛谓“众生由于内心的污染而污染，众生透过内心的净化而净化”。《本事经》卷五佛言：

心杂染故有情杂染，心清净故有情清净，是故杂染、清净二法，皆依止心，从心所起。

不知染净唯心因而不知守护自心的人，没有主心骨，他的言行必然是随心所欲，跟着烦恼走，这种人不能分辨哪些事对自他有利，哪些事对自他有害，不能分辨善恶，更不能约束自己依法修行，因而也不可能证得涅槃解脱，就像没有瓦片覆盖的楼台厅堂，其椽、柱、梁、墙壁、门窗等皆难免被风雨淋湿朽坏，又如村落附近的池沼被来往人畜污染，其水浑浊垢秽，无法看到水底的砾石、水中的游鱼。《苏婆呼童子请问经》卷中云：



由心清淨，获得人天殊胜快乐；由心杂染，便堕地狱乃至傍生、贫穷之苦。

从修行解脱的角度，当然应强调一切唯心，引导众生重视心这个枢机，守护自心，行善修道，修心明心，做自心的主人。

《华严经》卷七说，不仅众生个体心的染净唯心，即世界的染净，也由心所决定，可由心创造理想世界：

染污众生住故，世界海成染污劫转变；修广大福众生住故，世界海成染净劫转变。

佛自受用的庄严净土，乃由佛的清淨心所造。若无量诸众生悉发菩提心，“彼心令刹海，住劫恒清淨”。因此，净化自心，乃净化社会、净化世界、庄严国土的关键，《维摩经·佛国品》“欲得净土，先净其心，随其心净则佛土净”、“随其心净则一切功德净”，成为指导大乘佛教徒建设美好社会的指导思想。

业惑缘起论的唯心所造、一切由心义，仅着眼于众生的生死、染净因果，没有涉及宇宙结构和万有本质、本体等哲学问题，未否定外境、物质世界的实有，从哲学上看，实际够不上本体论、一元论的唯心论，有心物二元论的倾向。华严宗称这种唯心为“愚法声闻教”（小乘）所立，只是“假说一心”。

### 三、随心所变的唯心

印顺法师所谓“随心所变”的唯心，指从认识论角度考察六识所知见的境相非实，随心而变。经论中论证这一道理的理由略有六：

1、同一对象，有的人认为可意，有的人却不以为然。如《摩建地迦经》佛言：



一色于一有情为可意境，于余非故。

《大毗婆沙论》卷五六举例说：比如有一盛妆美女，来到人群中，她的子女见之爱敬，好色之徒见之生贪，仇人冤家见之起嗔，情敌见之生嫉，修不净观的人见之生厌，离欲之人见之生悲恼心，阿罗汉见之如睹木石。这位靓女本无所谓美丑、可爱不可爱，美丑、可爱与否，随人而变，只是人们各自的主观分别。“由此故知境无实体”，“能系结（系缚人的烦恼）是实，所系境是假”。

2、同一对象，在不同众生那里生起的苦乐等感受有别。如《摩建地迦经》佛言，常人触到火都会感到烧灼之痛，而患癞病者接触火时，却不感疼痛而感舒服。《阿毗达磨顺正理论》卷五三据此得出结论：

由分别力苦乐生故，知诸境界体不成实。

苦乐等感受由众生的主观分别而生，非由境生，故境相非实。

3、同一境物，随与观察者的关系及观察者心境的不同，会现为不同的境相。《大智度论》卷四三举例说，如有一人，恨他（她）时看他（她）很丑，当嗔怒心息、性爱心生时，又看他（她）很美，若起傲慢，看他（她）很卑贱，听人说他（她）有德有才，又生起尊敬之意。可见诸法“无有定相，随心而异”，有如无色透明的水晶球，本身没有固有的颜色，而能随其周围的东西映现出各种形色。

4、同一事物，在具不同感知机制、感知方式的不同类众生心中，会表现为不同的相状、性质，具有不同的功用，经中有一偈说明：

天见宝庄严，人见为清水，

鱼见为窟宅，鬼见为脓血。

此偈义被称为“一水四见”，意谓在我们人类看来是清水的东西，



在天神们看来是宝石水晶，在鱼看来是供其优游的广阔天地和居住的屋舍，在饿鬼看来是他们想要食用的脓血。此偈所言现象，乃具神通者以天眼所见，证明众生认识中自以为如实反映的境相，其实是根境识三缘和合的产物，并非事物本具的实相或本来面目。众生所认识的境相随心而转，带有主观性，如现代心理学所言，是外界信息刺激通过感知器官在心理上形成的主观映像。

5、达定慧俱解脱的大阿罗汉、菩萨等圣者，及成就禅定者，能以意念随意转变大地土石等物，如点石成金之类。《瑜伽师地论》卷五四说有威德的定心可变现出有实物的境色，说明境物并非实有，随心转变，乃至心可造境造色。《摄大乘论》卷上引《大乘阿毗达磨经》，称明了这一道理的智慧和“随自在者智转智”，为唯识无境四种智中第四“随三智转智”之第一智。

6、证得根本无分别智的见道位菩萨等圣者，当其无分别智现起时，众生认为实有的山河大地人物等境皆悉不现，空无所有。龙树《大乘二十颂论》云：

若是心轮能停转，便见一切法消灭，  
是故诸法俱无我，是故诸法皆清净。<sup>[1]</sup>

此偈前两句或译为：“若灭于心轮，即灭一切法”。以修行者心灭则法灭的体验，证明心乃出生一切法之因。明了这一道理的智慧和“随无分别智转智”，为唯识无境四种智中第四“随三智转智”之第三智。

以上论据，从逻辑上讲，只能证明境随心转，心可造境，尚不足以说明一切唯是心识，因而也仍属“假说一心”。

---

[1] 巫白慧译注《大乘二十颂论（梵汉对照）》，《法音》1981.3，页26



#### 四、心生、心本、心主、心造、心变、心现

经论中的唯心，还有心生、心本、心主、心造、心变、心现等义。

心生、心本，意谓一切法依心而生起，以心为根本、所依（依因）或第一因，印顺法师谓之“因心所生”之唯心。如《长者子耶舍经》佛告频婆娑罗王：

此五阴身，以识为本，因于识故，而生意根，以意根故，而生于色。

就众生的五蕴之身而言，身以识（阿赖耶识）为本，识初生意根（末那识），由意根产生物质身体。心识，为产生五蕴最根本的因，故谓之本。《大乘入楞伽经》卷二谓“心所见无有，唯依心故起”。《大集经·贤护分》卷二谓“今此三界，唯是心有”。《华严经·十定品》偈谓“知心如幻，出生一切诸法境界”，比喻心如同魔术师一样，能变现出一切事物。《大智度论》卷八偈比喻说：

诸法如芭蕉，一切从心生。

若知法无实，是心亦复空。

谓心为生起万有的本因，有如芭蕉树，茎叶花果，皆从树心而生，树心为芭蕉生长、繁殖的根本。龙树《大乘破有论》云：

世间无实，从分别起，此分别故，分别心生，由此心为因，即有身生。是故有身行于世间。

世间的一切依分别（最初的主客二元分化）为终极因而生起，由此根本分别为因，生起众生六识分别妄心，以分别妄心为因而生起身体，由依根身而起的种种妄心，才形成众生认识中的一切。无论是根本的分别，还是六识的分别，都是心的作用，心为一切现象生起的依因、终极因，故说唯心。

又，心为染与净、系缚与解脱、生死与涅槃之本，故说心本，如《正



法念处经》卷二十偈云：

心为系缚、解脱本，是故说心为第一。

《苏婆呼童子请问经》卷中谓“一切诸法，以心为本”。智顗《法华玄义》卷八分心本为语本、行本、理本三义：因为语言由心的思、觉发起，故心是语本；因为诸行由“思”心所而发动，故心是行本；因为佛法实相之理先由心研究思考，最终以心证得，故心为理本。

心主，谓心为一切法的主要者、主宰者、枢机，《华严经》卷十三偈云：

世间所见法，但以心为主，随解取众相，颠倒不如实。

谓世间所认识的一切，皆以心为主，因为它们都是依众生执取之心而建立。《大乘本生心地观经》卷四云：

我佛法中以心为主，一切诸法无不由心。

此所谓由心，指世界、众生的染净唯由于心，故佛法以心为主要，为染净缚解的枢机。

心造，亦作“心作”，谓一切皆是心所制造，《妙法圣念处经》卷四偈云：

世及出世间，一切由心造，犹如工画师，巧善皆成就。

谓世间、出世间的一切，皆是心这个高明画师的作品。《华严经·十地品》谓“三界虚妄，但是一心作”，说三界是一心所制造。《大智度论》卷二九依《摩诃般若经》解释说：

三界所有，皆心所作。何以故？随心所念，悉皆得见。

主要从心、境缘起及认识形成的角度，说世间一切都是心的作品，心中起念（心识作用的发动，即作意、受、想、思等），有生起认识中之现实的奇妙作用。反言之，心中起念是世间（人们认识中）一切现象生起的主因。



能造作一切的，是心所起“意”（心的运作），《摩诃止观》卷一唯“穷诸法源，皆由意造”。

心变，谓由心变化、变现而成。《大般若经》卷四六七有云：

诸行如幻，虚妄不实，不得自在，……唯是虚妄分别所起，一切皆是自心所变。

谓一切生灭变化的有为法，皆以众生虚妄分别的认知而生，是自心所变现。

心现，谓一切法依心映现，犹如明镜中映现万物，即印顺法师所谓“映心所显”的唯心。《大乘入楞伽经》卷三云：

见一切法如实处者，谓能了达唯心所现。

同经卷四偈谓“能取、所取法，唯心无所有，二种皆心现”，比喻为明镜中所现诸像，“习气心镜中，凡愚见诸有，不了唯心现，故起二分别”。众生所见三界一切外境，皆是众生分别或了别心中所现，凡愚不知此真实，误认为外境离心实有。《阿毗达磨大乘经》说一切诸法唯是了别，无实在的外境，唯了别，今释为“只有表象”，即只是心所现的相。

唯心所现的理由，经论中常用修习禅定者看见所观想的境相乃是自心所现来说明。如《解深密经》卷三以禅定中所见心所现境为例推论：

我说识所缘，唯识所现故。……此中无有少法能见少法，然即此心如是生时，即有如是影像显现。

“影像”指所观想的佛等境相，此为自心所缘境，当由想象而达真的看见时，所见唯是自心所现。以佛教徒所修的念佛为例，当修行者一心想念佛时，力极功深，便会看见佛出现在眼前，这佛乃是自心所见，也是自心所造作。《观无量寿经》谓之“是心是佛，是心作佛”。众生认



识中的一切，莫非如此。《大集经》卷二九说修禅定观想佛者，修到看见佛后，观察：

诸佛如来即是我心，何以故？随心见故。心即我身，我即虚空。我因觉观见无量佛，我以觉心见佛知佛，心不见心，心不知心。我观法界性无坚牢，一切诸法皆从觉观因缘而生，是故一切所有性相即是虚空，虚空之性亦复是空。

所见的佛形相，唯是自己觉观（观想、想象）之心所现，由此延伸到一切诸法皆唯心所现。《摄大乘论》引《阿毗达磨大乘经》证明唯识无境的第四随三智转智中第二随观察者智转智为：

成就简择者，有智、得定者，思惟一切法，如义皆显现。

说有智慧者、禅定功夫深者，能随意令其所想象的境相呈现在眼前，这一现象说明境唯心现，境随心转。第三“无所缘识智”：

于过去事等，梦、像二影中，虽所缘非实，而境相成就。

独头意识回忆过去，构想未来，以及梦境、镜中像等，虽然没有实体，而能在意识中明明白白显现。由此推论，心所见其它境相，也应如此，唯是自心所现。《摄大乘论》卷一据此说，做梦时尽管只有自己的意识，没有实事，但梦中所见的色声香味触、山林屋舍人物等等，在梦中完全觉得是真的，由此“应随了知一切时处皆唯有识”，醒时与梦时应无两样。

所现的一切唯是心，而能现的当然更是心，故认识中的一切，唯是一心。《曼殊师利千臂千钵大教王经》卷二谓“一切法，即是一切有情心”。《大乘密严经》卷上云：

能觉生所觉，所觉依能现，离彼则无此，如光、影相随。……但依于一心，如是而分别。能知所知法，唯心量所有。



所现既然无实体而空，能现亦空，为唯心所现之究竟义。如经云：无心亦无境，能所量俱无。但依于一心，如是而分别。能知所知法，唯心量所有，所知心既无，能得不可得。所知心既无，能知不可得。

心造、心变、心现义中，能造、变、现的“心”，小乘及大乘中观学说乃分别心（六识），唯识学说乃八识，如来藏学说乃妄心及真心。

## 五、阿赖耶缘起论之唯心

以“万法唯识”为教义纲宗的大乘法相唯识学，从心识分析出发，从结构论、认识论着眼，以心识涵摄万有，组建起庞大严整的唯识学体系，对万法唯识的原理作出精致的论证。唯识学的唯识义，称阿赖耶缘起论的唯心，对唯识的看法，诸唯识师之间不无分歧。

汉译为唯识的梵语原词有二：1、Vijñānamātra，为唯识之义；2、Vijñāptimātra，意为境被识所了别或在心识上明白显现，或译了别、识、表，今译唯表、唯表象、唯了别。

唯识学所宗依的《解深密》《楞伽》《密严》等大乘经中，从认知缘起、分析心识的角度，说境不离识，随心而转，乃至唯识无境，一切唯心。如《解深密经》卷一说众生之身心皆依“最初一切种子心识”（阿陀那识）种子而生。此所言心，当指第八识。《大乘入楞伽经》卷七偈谓心虽成为见、相或内心与外境二分，“而心无二相”，如刀不自割、指不自触。《厚严经》佛偈云：

心意识所缘，皆非离自性，  
故我说一切，惟有识无余。

谓八识所缘的一切境，都离不开八识自体，因而说一切唯识。《辨法法性论》云：



共现外所取，实即能取识，以离其内识，外境义非有。

众生共同所见的外境，实际上即是能取相的心识，因为它不离内心而有独立的实体。无著《大乘庄严经论》将心所法和心识所对的境皆摄于心王，不许心、色有其离心王而实有的自体。《摄大乘论》将众生认识的对象（依他起相）、一切因缘所生法摄于身识（眼等五官）、身者识（染污末那）、受者识（意根）、彼所受意识（六识所取的色等六尘）、彼能受识（能取六尘的前六识）、世（时间）识、数识、处（处所、空间）识、言说识、自他差别识（分别你我他及众生各自的差别）、善趣恶趣死生识（在善恶诸道中的生死流转）十一种识，说这十一种识系以阿赖耶识的种子为因、以虚妄分别为缘而生起，“唯识为性，是无所有，非真实义显现所依”，“又此诸识，皆唯有识，都无义故”，没有其真实本有的自体。质言之，众生认识中的一切，唯是心识。更具体地说，万有唯以阿赖耶识为体，此识独称“义识”（有真实自体的心识），其余七识为此识的“见识”，所对境则为此识的“相识”，八识皆是一阿赖耶识，故说唯识。《大乘入楞伽经》卷二谓“自心所见身、器世间，皆是藏心之所显现”。

一切唯识，最恰当的比喻是梦，梦中虽然有屋舍森林人物等种子境相，而其实没有这些境相的实体（义），由此比喻，“应随了知一切时、处，皆唯有识”。又如幻术魔术所变、渴鹿幻觉所见之水，眩翳人的幻觉等，所见境相虽现似有，其实皆无，唯是自己心识所现。

唯识学说由世亲及其后学进一步系统化，建构起精致的唯识学体系解说万法唯识。世亲以“识转变”代替“显现”，说一切种子识转变为万法，识即转变，识转变即分别。安慧、难陀及真谛等诸论师说一切法唯是心识，安慧《唯识三十论颂释》解释唯识所变之“变”为“转变”，“即于因刹那灭之同时，与因刹那不同果之体获得，名之为变”。真谛



译《显识论》谓“一切三界但惟有识”，三界有二种识：一者显识，即本识（阿赖耶识），转作五尘四大等；二者分别事识，即意识。“惟有识者，离识无别有境也。由识见有似尘，离识尘无体也”。“知身及物，并所住处，一切皆是藏识境界”。真谛译《唯识论》谓“三界唯心，但是一心作故”，而众生无始以来受用色香味触等境，执为心外实法，犹如梦中实无美女而见美女，与之交合漏失“不净”，又如地狱中实无主宰者，而彼中罪囚依自恶业见有主宰者。分唯识义为两层：先摄境于识，为唯识之初阶，称“方便唯识”，更须进一步“正观唯识”，观心识亦空，称“无相唯识”。

护法一系唯识学，重在摄境于识，主张唯识无境、境不离识，称“有相唯识”。陈那《集量论》卷一谓“境不离心，即由心自体决定境义”。《成唯识论》卷七将万有摄归五法，论证此五法皆不离识：

第一心王，指八种识，为心识的自体。

第二心所，与心王相应，是随心王而起的种种心识活动，为八识的附属功能，当然是心识。

第三相分，即根身及认识对象，乃八识所变现，为四缘中的所缘缘，分为亲、疏二种。亲所缘缘为根尘识结合而在自己心识上变现的影像，不离前六识见分。疏所缘缘为影像所依托的本质，虽然似乎在意识之外，却不离第八识，属第八识相分所摄。《宗镜录》卷六二谓“一切疏所缘缘，皆不离心，是其唯识，即第八识相分，望前六，名疏所缘缘”。

第四见分，为八识的“分位”即主体功能，当然不离八识。

第五真如，为万有缘起无我、自性本空的实性，万有总摄于八识，则所谓真如，无非是指八识本具缘起性空的本性，乃事中之理，并非在八识之外别有一真实不变者名为真如。《佛地经论》谓“真如虽非识变，亦不离识，识实性故，识上二空无我共相所显示故”。



以上五法，总该万有，而其一一皆不离识，故曰万法唯识。《成唯识论》卷三云：

是故一切有为、无为，若实、若假，皆不离识。

窥基《成唯识论述记》说：有为法乃识所变，无为法（真如等）乃识之体，皆非离识外有，名不离识。“非一切体即是一识，名为唯识”——并不是像唯识古学那样说一切唯以一个心识为体，叫做唯识。《成唯识论》卷七云：

唯言，但遮愚夫所执定离诸识实有色等。

谓大讲唯识，旨在破除众生误认有离心识而独在的物质实体等的执著，强调一切不离心识。同论卷十承认内心外境俱非是无，但惟恐说心外有实境，会增益众生难以破除的法执，产生误导作用，故只说唯识。执著外境实有，使众生逐物昧心，沉沦生死，佛菩萨出于对众生的一片哀悯之心，才力说唯识唯心，旨在唤起众生对自心的重视，自观其心而解脱生死。

不但三界一切因缘所生的有为法唯识，即诸佛圣众所证三身四智、大涅槃、净土庄严等无为法，也是唯识。三身四智等虽然清净无漏，自在无碍，也是由众生的八识所转，由本识中的无漏种子熏习增长而成。诸佛转舍阿赖耶识中的杂染种子，证得种种无漏功德，亦唯由自己心识，其三身、净土等唯是其无漏识变现，故说出世间法亦唯识。

唯识今学还申明：万法唯识，并非说只有一个心识，而是：

总显一切有情，各有八识、六位心所，所变相、见分位差别，及彼空理所显真如。<sup>[1]</sup>

[1] 《成唯识论》卷七



所有众生都各有自己的八识、心所、所变现的根身器界，和这一切皆缘起性空的真理所显示的真如。按此，唯识今学所说的唯识，可谓一种多元一性的唯心论，多元，谓有无数个八识等五法，一性，谓各个八识等五法的性质相同，都遵循同一法则，按同一运作程序变现身心世界。

“境既非有，识亦是无”<sup>[1]</sup>的无相唯识义，唯识今学亦非不谈。窥基《大乘法苑义林章》卷三说，说境空识有，是引导众生正观唯识、证入离言法性的必要方便，并非唯识的究竟义。唯识的究竟义，在双遣心境、空有，“非谓有、空皆即决定”，不是说识绝对是有，境绝对是空，申明：

若执实有诸识可唯，既是所执，亦应除遣。

认为护法系唯识学以心识为实有，与中观学对立，乃是误解。

太虚《法相唯识学概论》以“一切法依识而有，唯识所现，为识所了”三句总摄唯识义，依识而有即不离识，唯识所现即唯是识，唯识所了即唯了别。《新的唯识论》判万法唯识义为三重：

一、克就法相而谈，心、物俱在；二、摄相归体，则一真绝待，物相本空，心相亦泯；三、即相而显体，则说本心是体。

这种说法，是对唯识今学、古学及空宗、性宗唯心义的融通。太虚《唯物唯心唯生哲学与佛学》中说：唯识学前五识的唯心论可包括经验的唯心论，第六、七识的唯心论可包括观念的、泛神的及其余一切不能融会贯通的唯心论，第八识的唯心论则超越一切哲学唯心论。

护法系唯识今学的唯识，重在论述一切不离心识，为一种多元一体的结构论，严格说来尚称不上哲学本体论的彻底唯心，因而被华严宗判为“大乘始教”，认为其唯心说只是进入大乘的初门，尚非究竟。

[1] 《辩中边论》卷下



### 第三节 三界唯识，万法唯心（下）

#### 六、如来藏缘起论的唯心

究竟、彻底的唯心义，为大乘性宗如来藏缘起论、真心现起论的唯心，这种唯心说被称为“真常唯心论”，它重在从本体论、体用论角度，说宇宙万有，一切世间、出世间法，皆是独一、绝对、真实、常恒的如来藏心或真如心、真心的变现或现起，属唯一真心的本体论之唯心。《宗镜录》卷四云：

如来藏性清净一心，理无二体，故说一心。

一心，意为绝对、独一之心，即自性清净心、真如心。

真常唯心论的唯心义，主要为地论师、天台宗、华严宗、禅宗、密宗等主张弘扬，系宗依《华严》《楞伽》《如来藏》《大法鼓》《无上依》《密严》《楞严》等大乘经而阐释发挥。此类经中，颇有万法唯是一心、以心为体性的说法。如《华严经》云：

知一切法，即心自性。（《梵行品》）

知一切法，皆是自心。（《明法品》）

一切皆以心为自性。（《升兜率天宫品》）

知三界唯心，三世唯心，而了知其心无量无边。（《离世间品》）

三界所有唯是一心。（《十地品》）

《入楞伽经》卷十偈谓“诸法无法体，而说唯是心。”《贤劫定意经》谓等视一切诸法根源“本无所有，是曰一心”。以上经文所唯之“一心”，意为绝对心，一般释为如来藏心或真如心、自性清净心。菩提流支译《大乘楞伽经唯识论》（《破色心论》）说经中“三界虚妄，但是一心作”、“唯识无境界”之心，指“不相应心”——“所谓第一义谛常住不变自性清净心”。



诸经中讲唯是一心最为明晰者，是宋代以来在汉传佛教界影响极大的《楞严经》，该经卷二佛言：

诸法所生，唯心所现，一切因果、世界、微尘，因心成体。

色心诸缘，及心所使诸所缘法，唯心所现。

此“唯心”之心，指“妙明真心”，又名“菩提妙明元心”、“妙明真精妙心”、“常住真心性净明体”等，即是如来藏、真如心。经中以生死、涅槃二种根本为纲，解说一心之染净因果。生死根本，指众生攀缘尘境而起的妄染心，此心虽妄，而其体性即是菩提、涅槃之根本妙明真心，乃依妙明真心而有。妙明真心绝待圆明，包罗宇宙，无处不遍，非一切而即一切，众生之“色身外洎山河、虚空、大地，咸是妙明真心中物”。该经卷三明确说：

一切世间诸所有物，皆即菩提妙明元心。

经中一一推析，详细说明构成万有的六根、六尘、十二处、十八界、地水火风空识觉七大元素，皆非因非缘，亦非自然本有，然作用、现象非无，其体性终归为妙明真心，乃妙明真心本具的功能依缘随业现起，乃至三千大千世界、十方世界、一切众生、一切诸佛及其净土，皆是一妙明真心所现。

妙明真心本来清净，如何出生杂染的国土、众生？经中卷四佛陀答阿难言：

性觉必明，妄为明觉，觉非所明，因明立所，所既妄立，生汝妄能，无同异中，炽然成异。异彼所异，因异立同。同异发明，因此复立无同无异。如是扰乱，相待生劳，劳久发尘，自相浑浊，由是引起尘劳烦恼，起为世界。

世界、众生，皆非本来自有，“因妄有生，因生有灭”，妄从真起，本



来圆满明觉的妙明真心被二元分裂，在一心之外妄立所知的对象，于本无能、所中生起能觉所觉，于本无差别中生起同、异、无同异的差别，使觉性扰动而生起尘劳烦恼，形成世界。妄心的动引起世界的运动，因运动而有了声音，因声音产生物质，因物质而有了香（气味），因香而有了触，因触而有了味，因味而有了知觉，由六识对六境的了别而造业，形成十二种类众生。

就主体而言，本来明觉的一心由妄立能所，分成有局限性的见闻觉知，因对所见闻觉知对象的贪爱、追求，形成胎、卵、湿、化四类出生方式：

卵唯想生，胎因情有，湿以合感，化以离应。情、想、合、离更相变异，所有受业，逐其飞沉，以是因缘，众生相续。

又时间上的过去、现在、未来三世与空间上的东西南北四方和合相涉，形成卵生、胎生、湿生、化生等十二类众生。十二类众生形成的主要原因，是“乱想”——对某种生命形态的认知、贪著，如卵生类（鱼鸟龟蛇等）由“飞沉乱想”，胎生类（人畜龙仙等）由“横竖乱想”。各类众生以贪欲情爱为本，起杀盗淫妄等业，被业力所缚，“以是因缘，业果相续”。世界、众生、业果三种相续，“皆是觉明明了知性因了发相，从妄见生山河大地诸有为相，次第迁流，终而复始”。总之，世界、众生，乃是本觉真心二元分裂、妄分能所后形成的虚幻妄相。“幻妄称相，其性真为妙觉明体”，尽管纷纭万变，终不改变其唯一真常心的体性，有如长夜梦中历经崎岖，阅尽沧桑，而不改其唯是意识变现的实质。

基于如来藏缘起论说万法唯心的《占察善恶业报经》说一切诸法依众生妄心生，以妄心为本，与妄心同起灭，故“一切诸法依心为本”，“一切诸法悉名为心，以义、体不异，为心所摄故”。又说妄心能为一切



境界原主，“谓依妄心不了法界一相故，说心有无明，依无明力故现妄境界，亦依无明灭故一切境界灭，非依一切境界自不了故说境界有无明，亦非依境界故生无明，又复不依境界灭故无明心灭”，故说一切诸法悉名为心。以妄心为主、为无明之因、为万法之本为理由，说万法唯是妄心。而追究妄心根源，则见其“皆从如来藏自性清净心一实境界而起”。如来藏心既为万法所依的终极体性，则应说万法唯一如来藏心。

讲如来藏缘起或真如缘起最有代表性的《大乘起信论》，以众生心统摄一切世间、出世间法，开此一心为真如、生灭二门。真如门者，谓心之真如或如来藏为“一法界大总相法门体”，为万有体性，万有本来不生不灭，离言绝虑，无有变异，不可破坏，唯是一心，名为真如。生灭门者，谓依如来藏，有不生灭与生灭和合的阿赖耶识，能摄、能生一切。由不如实知法界一相，不觉心动而起念，是为根本无明。由此生业相、能见相、境界相三粗相，及分别爱非爱、念念想续、执取、名言分别、造业、被业报所系缚六细相，生心、意、意识，造作、变现为众生生死流转的身心和所依止的世界，这一切终归唯心：

是故三界虚伪，唯心所作，离心则无六尘境界。此义云何？以一切法皆从心起妄念而生，一切分别，即分别自心，心不见心，无相可得。当知世间一切境界，皆依众生无明妄心而得住持。是故一切法如镜中像，无体可得，唯心虚妄。以心生故种种法生，心灭则种种法灭。

众生界的一切，皆依无明妄心而生起、存在、被认识，没有离心本有的自体，故说唯心，此所唯之心，指生灭妄心。然而，此生灭妄心，终依不生灭的真如心而有，其生起的根本——无明，只是一种没有实体



的自心迷昧，就像迷路之人认东为西，东西方向实际并未变改，“众生亦尔，无明迷故，谓心为念，心实不动”。无明妄念当体即是心真如，依真如本觉而起，纵然迷昧不觉，也未失其本性。从本体论意义上讲，万有终归唯一真如心。

密教经续尤无上瑜伽部经续中，也多有类似的说法，多称真常心为“菩提心”、“光明体”，谓其即是如来藏、真如、法身、法界。

在华严、天台等宗看来，这种万有唯依妄心、妄心性即是真心的“真如缘起论”或“如来藏缘起论”，未能完全融通真妄，尚称不上圆满究竟的唯一真心论。

## 七、台贤禅诸宗真心性起论的唯心

自判为“一乘圆教”（最圆满的佛法）的天台、华严二宗的唯心义，大体相通，都从体用一如的角度，统真心与万有、真心与妄心、世间与出世间于一体，说世间、出世间的一切，皆唯一心现起。《宗镜录》卷二九云：

圆教总该万有以为一心，事、理、本、末无别异故。

天台宗立足中观学、三论宗，从真妄一如不二的诸法实相义出发，统摄一切，而诸法实相终归为心。此心为即妄即真之心，乃至智顗所指现前“介尔一念”。《大乘止观》卷一谓自性清净心为万法之体，一切诸法依此净心而有，以此心为体。唯心所作者，谓从此自性清净心生起诸法，即是“从体起用”。自性清净心不生不灭，不增不减，故名之为真，名为真如：

三世诸佛及以众生，同以此一净心为体。凡圣诸法，自有差别异相，而此真心无异无相，故名之为如。又真如者，以一切法真实如



是，唯是一心，故名此一心以为真如。若心外有法者，即非真实，亦不如是，即为伪异相也。

唯心，谓一切法唯是一真如心。智顗《摩诃止观》卷五说究竟的唯心义乃一切法唯是心、心唯是一切法，因为“色从心造，全体是心”：

若从一心生一切法者，此则是纵；若心一时含一切法者，此则是横。纵亦不可，横亦不可，只心是一切法，一切法是心。故非纵非横，非一非异，玄妙深绝，非识所识，非言所言。

并将这即是一切法的心指为当前一念，这种唯心说彻底超越了真如缘起论从真如心生起一切、真妄并未完全圆融的唯心义。湛然《十不二门》解释唯心变造义说：

即心名变，变名为造，造谓体用。

一切唯是心变、心造，此变、造，与他宗所说如画师作画、魔术师幻变的心变、心造义不同，乃是从体起用，是即妄即真，全体起用。

天台宗唯是一心义的精髓，是“心具”，《止观辅行弘传决》卷二谓大小乘皆说心生，不说心具，乃是权教。心具又名“性具”、“体具”，谓如来藏本来具足世间、出世间的一切，只要是现有的，便必定是体性本具的，不可能在如来藏心之外。反言之，如来藏心也不在世间万有、烦恼妄心之外，而是全体现为万有，“俱体俱用”。又，如来藏心平等不异、绝对唯一故，一即一切，一切即一，任拈一物，乃至小到微尘，短至一念，皆是如来藏心之全体，皆具足如来藏心所具的全宇宙一切。《大乘止观》卷二云：

是故如来之藏，全体是一众生一毛孔性，全体是一众生一切毛孔性，如毛孔性，其余一切所有世间一一法性，亦复如是。

依此理观我人存在最为切实的当下一念，于是得出一念具足如来



藏全体，具足佛法三谛，具足世间、出世间一切的“一念三千”说，为天台宗唯心义的圆极之谈。

华严宗则从《华严经》所描述的佛果清净心功德具足于众生心的角度，将全宇宙一切统摄于一真法界（绝对唯一的实在），而一真法界终亦为心，此心为真心。法藏《起信论义记》云：

真心随流作染净等法，染净等法本无自体；无自体故，唯一真心。

真心有随缘造作染净诸法的功用。《贤首五教义》云：

唯心所现者，一切诸法真心所现，如大海水举体成波。

所谓唯心现，是真心现起，从体起用，如大海全体为波。华严宗也从万有唯一真心，推出一即一切，一切即一，一与多相融相即，一微尘包含全体法界，一念具足全宇宙一切，如帝网千珠，光影相摄相入。澄观《华严经疏》云：

以一切法无非一心，故大小等相，随心回转，即入无碍。

华严宗唯一真心义的精髓，为“性起”，意谓万有皆唯佛果真心之现起。智俨《华严经孔目章》云：

性起者，明一乘法界，缘起之际，本来究竟，离于修造。何以故？以离相故，起在大解、大行、离分别、菩提心中，名为起也。由是缘起性故，说为起，起即不起。不起者，是性起。

澄观《修华严妄尽还源观》谓“依体起用，名为性起”。《华严游心法界记》比喻性起如在墙壁上画树，“乍看谓言从壁上生，克体全总是壁”。又如全波即水，全水即波，能现之真心，当体即是所现的万有，万有当体即是真心。宗密《普贤行愿品疏钞》卷一谓与法相宗认为真如凝然不变不同，华严宗说真性“湛然灵明，全体即用”，常为万法而万法常自寂然，世间、出世间一切诸法，皆真性现起，“法界性全体起为一切诸



法”，从体起用，名为性起。因为真性本空、理事不二，故“诸佛与众生交彻，净土与秽土融通，法法皆彼此互通，尘尘悉包含世界，相即相入，无碍融融”，重重无尽，具足华严宗所归纳“事事无碍法界”之“十玄门”义。

禅宗的圆满见地，基本上也属真心性起论，与华严宗见地颇相近。  
《坛经·行由品》载惠能语曰：

外无一物而能建立，皆是本心生万种法。

本心，指自性清净心、真性。《黄檗传心法要》谓诸佛与一切众生，唯一心，更无别法。此心无始以来超过一切限量、名言、踪迹、对待，“当体即是，动念即乖”，“唯此一心即是佛”。

藏密大圆满、大手印、道果法的见地，亦属真心性起论，与禅宗相近。

## 八、万法唯心说的贯摄

从《阿含经》部派佛学业惑缘起论的唯心，进到圆教总该万有体用不二的唯心，其所“唯”之心，从妄心六识、八识进到真妄和合之八识心，再进到唯一真常心；其观察问题的角度，从生命论进到认识论、宇宙结构论，再进到本体论或体用论，正好经历了一个由浅入深的阶进思维过程。澄观《华严经疏钞玄谈》卷四十以华严宗之五教释“一心”：

初小乘教中实有外境，假立一心，由心造业，所感异故；二大乘始教中以异熟赖耶为一心，遮无外境；三终教以如来藏性具诸功德，故说一心；四顿教以泯绝无寄故说一心；五圆教中总该万有，事事无碍，故说一心。

宗密《圆觉经大疏》卷上据法藏的十种唯识、澄观的唯心十门义，将佛教诸乘诸宗的唯心义归纳为由浅至深、由偏至圆的十门：



1、假说一心。指小乘(部派佛教)业果唯由心造的业惑缘起论的唯心,承认实有心外之境,故只是假说唯心。以下九门,方称实唯一心。

2、相见俱存故说一心。说八识及其心所由业熏习力,分为见、相二分,变现为众生、国土。

3、摄相归见故说一心。谓所见相分由能见之心识变带、挟带而起,不离见分。

4、摄数归王故说一心。谓心所依心王而起,为心王的作用。以上三门为护法系唯识今学的观点。

5、以末归本故说一心。谓七转识皆是本识(阿赖耶识)的功能,无别自体。这是安慧、摄论师等的主张。

6、摄相归性故说一心。“谓此八识皆无自体,唯如来藏平等显现。”此为如来藏缘起论之初门。

7、性相俱融故说一心。“谓如来藏举体随缘,成办诸事,而其自性本不生灭。即此理事混融无碍。”此为如来藏缘起论的深义。

8、融事相入故说一心。“谓由心性圆融无碍,以性成事,事亦消融,不相障碍,一入一切。”此为圆教唯心义之初门。

9、全事相即故说一心。“谓依性之事,事无别事,心性既无彼此之异,事亦一切即一,一即是多,多即一等。”

10、帝网无碍故说一心。“谓一中有一切,彼一切中复有一切,重重无尽,皆以心识如来藏性圆融无尽,以真如性毕竟无尽故,观一切法即真如故,一切时、处皆帝网故。”帝网,指天帝释提桓因宝冠上的珠网,亦称“因陀罗网”,其千珠相即相入,一珠中映现一切珠,一切珠中映现一一珠,喻圆教唯心义的极旨。

以上十门,在思路上层层深入,“前浅后深,浅不至深,深必该浅”,



有如沿十级阶梯，一步步登上佛法究竟唯心义的殿堂。

## 九、超越唯心的唯心

在如来藏缘起论、真心性起论看来，真如、真心本来超越心物，不可言说，非心非物而即心即物，为破除众生心外有实境物的执著故，因现证真如时觉照等心的作用特别殊胜故，假名一心。《大乘起信论》云：

是故一切法，从本已来，非色非心，非智非识，非有非无，毕竟不可说相。而有言说者，当知如来善巧方便，假以言说引导众生，其旨趣者，皆为离念，归于真如。

谓真如不可说是心非心，终究不可说，强说万法唯心，也只是引导众生离心外见法的执著而体证真如的方便（权便、技巧），并非究极之谈。定执唯心为绝对真理，从圆教体用一如的角度看，亦非究竟。智顗《四念处》卷五说：

若圆说者，亦得唯色、唯声、唯香、唯味、唯触、唯识。若合论，一一法皆具足法界。诸法等，故般若等；内照既等，外化亦等。

又说“若色若识，皆是唯识；若识若色，皆是唯色”。从圆教的圆满见地看，不仅可以说万法唯心，也可以说万法唯色、唯声乃至唯触、唯识，六尘六根六识，皆一一具足全法界的一切。法藏《华严经问答》说：

以心言，一切法而无非心，以色言，一切法而无非色。……随举一法，尽摄一切，无碍自在故。

从华严宗理事不二、一即一切的见地，既可以从心的角度说万法唯心，也可以从色的角度说万法唯色或唯物，法界中随举一法，皆可以包摄一切。清《彻悟禅师语录》有云：

于十界万法，若依若正、假名、实法，随拈一法，皆即心之全体，



皆具心之大用，如心横遍，如心竖穷。以唯心义成，唯色、唯声、唯香、唯味、唯触、唯法，乃至唯微尘唯芥子，一切唯义俱成。一切唯义俱成，方成真唯心义。

绝对的唯心，不仅心是一切，心具一切，而且一切是心，一切具心。一切是心、具心故，不但可说唯心，而且可说唯色或唯物，可说唯声香味触法等乃至唯微尘芥子，这才称得上真正的、绝对的唯心。

立足于如来藏缘起论而特重直下体证真如、明心见性的禅宗，更认为不论是唯物还是唯心，是唯妄心还是唯真心，只要还是一种理性思辩、意识思维，便非真正的“唯”，即使是解悟华严宗所谓事事无碍，也还在“法界量里”（对真如的意识思量），不出能思、所思的二元对立，并非真正体证真如。从脑科学看，也还是一种依赖于脑神经元的脑电活动。马祖道一禅师一面说“即心即佛”，一面又说“非心非佛”，“不是心，不是佛，不是物”。临济禅师说：“一心既无，随处解脱”。《圆悟克勤语录》有云：

若道是唯心境界，正坐在荆棘林里。

荆棘林，喻体证真如的障碍。执著有个可唯之心，就像被困在通往真如道路上的荆棘林里。云峰文悦禅师说：达唯心而无分别外尘相，也“正在半途，须知向上更有一窍在！”<sup>[1]</sup>所谓“向上更有一窍”，即是超越唯心，证悟那本来超越心、超越物也超越佛的法界本然。

佛学的三界唯识、万法唯心说，在修行实践上具有重大价值，是针治沉溺物欲和走火入魔的特效药，乃如实认识自心的观心法要。对哲学、心理学、物理学、生命科学等学科来讲，佛学唯心说也具有深刻的

[1] 《指月录》卷二五



启发价值，它旗帜鲜明地强调了被世人、世俗文化普遍忽视的心灵，呼唤世人注视自心，认识自己，返归精神家园。

当代尖端科学和心理学的发 展，表现出了一种向佛学唯心义靠拢的趋势。量子力学家A·艾丁顿认为：“大体来说，世界的要素就是心灵的要素”。物理学家琼斯说：各种可能的推理堆积起来的证据，使人越来越适宜于把实在描述为精神的而不是物质的，宇宙似乎更接近于一种伟大的思想，而不是一部大机器。斯塔普根据海森伯的量子理论，认为宇宙不再是类物质的，而是类心灵的（mind-like），类物质方面仅限于某些数学特性，这些特性也可以被理解为进化中的类心灵世界的特征。心理学大师荣格《论精神的本性》认为精神和物质二者都作为意识内容的不同性质出现于精神领域。“两者的最终本性都是超验的，即不可表象的，因为精神及其内容是在无媒介情况下获得的唯一现实。”欧文·拉兹洛《微漪之塘——宇宙进化的新图景》说：物质与心灵皆从宇宙量子真空的零点能量场中进化而来，甚至基本粒子也有某种原始的心灵。一切有机体甚至分子、原子、基本粒子，都有某种形式的精神体验。量子真空不是一种被动的已经存在的实在，而是一种主动的、与所有由其产生的事物共舞的具有“养育”性质的母体因素。心灵与量子真空的共舞，把我们与周围的其他心灵，及生物圈、非生物圈乃至整个宇宙联接了起来，东方宗教修行者很早就知道了这些。这种意义的量子真空零点能量场，接近了佛学的法界或如来藏心。

## 第四节 心气不二

藏传佛教诸派主要传行的晚期印度佛教无上瑜伽部密法，多以如



来藏缘起论为基，说身心境一体不二，并因应、吸摄印度教瑜伽，注重探讨身心的深层关系。迦举派分身心为粗、细、最细三个层次，三层身心皆一体不二。

粗身心，指血肉之躯和粗显可察的前六识（或说前七识），这一层次的身心关系明显易见，乃显教之常谈，密法对此论述不多。

细身心，指由气、脉、明点构成的内在深层生理机制和与八十性妄俱起的一切心。

最细身心，指作为生命最终本元的最细风（气）、最细心。

细身心、最细身心潜隐于身心深层，幽微难察，非肉眼所能睹，非仪器可测量，现代科学至今尚未窥破这一生命秘奥，然而它对如实认识自身、获得自在解脱而言，至关重要。密教行者以修证开发的智慧眼反观内照，直窥身心深层的隐微景象，外化为“心气不二”的深层身心关系说，这一学说为无上瑜伽理论之核心，极具指导实修的价值。

## 一、心气乃生命之本、生死之根

心气不二之“气”，为梵语蒲拉那（prāṇa，波那）或风（vāyu）译名，亦译风。蒲拉那是古印度婆罗门教哲学的一个重要概念，从呼吸之气息意引申为生命之气，相当于中国古代哲学的“气”、“炁”、“元气”。这种肉眼虽然不见其形相，而有力量、运动着的气，属四大中的风大所摄，特指作为生命活动动力的风。现代多解释气为一种只可以观察到其指引和组织生物肉体的效应，而观察不到它本身实体的生物场或生命场。

无上瑜伽认为，气在肉眼可见的血肉粗身里层，起着发生、推动、



维持众生生命活动的重要作用，所有众生，包括没有意识活动的无想天等，都依气而生，依气而灭。《授记密意续》云：

有想及无想，施设有情处，彼皆从风生，亦复从风灭。

三界一切众生，从出生、生存、死亡、中有（死后与再生之间的存在），到修行解脱成佛，既离不开心识，也离不开气，皆为心与气的变化。《金刚鬘续》云：

生住及死灭，并安住中有，乃至世间观，皆心风变化。

气有用，有质，有色、光、声，肉眼虽不可见，然可由其所生的触（气感）而感触到它的存在，可由天眼直观它的形色，由天耳听到它的声音。

气循行于脉（梵nāḍi）管中，脉由微细四大构成，非肉眼所能见，其作用略当于中医所谓经络。气的凝聚体为明点（梵bindu），意为水滴，一译真水、真精，略当于中医、道教所谓精、元精、真水。明点有粗细之分，粗者指身中水液（经精血尿涕唾汗等），有质，可见，细者肉眼难睹。气、脉、明点按一定规则组合，构成细身。当代有研究者认为：人身中的电解液和负载内外的粒子产生一种弱脉冲电流（当于气），通过显微空隙和超显微空隙（当于脉和经络）在人体中运行，形成血液、淋巴液、脑脊液、神经之外的第五大循环系统。

比细身更为根本的最细身，亦称本来身，是一种不可言说的本元能量，具气、明点二相性，就内在于我人身心者而言，称最细持命气、不坏气、俱生气、光明气、智慧气，又称不坏明点、离戏明点，意谓本初自有、不可坏灭的本根，为一切气之根、人之根、语之因，也是一切现象的根本。《金刚曼荼罗庄严续》云：

心中不坏风，光明如灯烛，不变最微细，阿即最胜主。



说最细持命气住于心间，有光，细微难知，以梵文字母之首阿(a)表示，乃不变不灭的生命之主、生命本元。此气与最细心(亦称本来心，与空性相应的心体)恒不相离，自性是一，为轮回、涅槃之根本。

无上瑜伽从胎生学的角度，追溯生死根源，具体讲述了从最细身心到细身心，再到粗身心的生成过程。

如来藏(心性光明)为出生一切之本，《珍珠鬘续》说如来藏具五种智慧、五种光明、五种气等，能变造一切。众生因无明障蔽，不了自性，心意二元分裂，起无明及执取三界生命形态的阿陀那识。《集智金刚经》谓于心本体光明上显现黑暗，“即七识之染污意，与第八识俱”。《大幻化网导引法》谓阿赖耶识心之本体，自性光明，为智慧气，于彼显现黑暗，即为第七识之染污意，与第八识俱。《金刚鬘续》云：

染意即命风，恒常游行转，最初转生时，犹如鱼行相。

说末那识的体性即是持命气，此气在人出生时住于心间，由此渐次生成其余九种气，形成胎儿。《集密教五次第论》说“从慧起诸风”，谓从自然智(心性光明)生起种种气，由持命气“起种种业风”，与识同时，取著于世间，从此起惑造业，生而死，死而生，“如是如轮转”。宗喀巴《胜集密教五次第教授善显炬论》卷七认为：

当知说由风力引生生死者，即是我执等烦恼引生生死之助缘。

只把气看作协助无明烦恼(我执)引生生死的辅助条件。《甚深内义根本颂》云：

身体如何生成者？八识与命气为主，于三界中和合生。

八邦亲尊仁波切注说，身体本从心识的一部分成办，系由第七识染污意牵引动摇本属无记性的阿赖耶识，由本来最细气(智慧气)生起持命气，“染污意为命气体”，持命气为染污意的作用。由染污意执持



阿赖耶识的“行意”(生的意志),使智慧气变为有制作身体功能的“业气”,与父母精卵结合,业气荡漾,生涎、生荡、生动、生团,开始其制造身体的工作,依次生持命气等10种气,及食气等31种气。

各种气中,最重要者为持命、下行、上行、平住、遍行五种根本气,和龟、龙、海马、提婆、财生五种支分气。这十种气分别以地水火风空五大为体,各有其震动声音、颜色、作用与住处,五种根本气为:

持命气。以空大为体,兰色,音阿(a),住于中脉内,为阿赖耶识之所依,故名“虚空依怙”,乃业气与智慧气的混合,为现起我执、我爱之本,亦为人生命之本,此气若错乱则疯癫昏迷,若离身则告死亡。

下行气。以地大为体,黄色,音尼(ni),住于脐下三脉会合处以下,作用为收放大小便、精血,若错乱则致下半身病。

上行气。以火大为体,红色,音朗(lang),住于喉间,作用为语言发声,若错乱则生上半身病。

平住气。以风大为体,绿色,音衣(yi),住于腹内,能促进消化吸收,若错乱则生腹中诸病。

遍行气。以水大为体,白色,音乌(wu),与左右脉相连,遍行四肢,若错乱则生挛跛等病。

五种支分气,系由五根本气而生,其中龙气以空大为体,音啊(ā),住于心之西南方脉,作用为维持视觉与表情。龟气以风大为体,音唉(ai),住于心之西方脉,作用为维持听觉及手足之动作。海马气以火大为体,音阿勒(ale),住于心之西北方脉,作用为维持嗅觉。提婆气以水大为体,音厄(e),住于心之北方脉,作用为维持味觉及打呵欠。财生气以地大为体,音阿尔(ar),作用为维持触觉,此气之一部分在人刚死后至尸体未坏败前,仍住身中。



先天持命气与阿赖耶识及父母精卵结合为一体，共同工作，产生各种气，制造出人的肉体及天生的心理机制。在人出生之后，业气以禀自父母精卵的物质明点“红白菩提心”（“红白大”）为本，依靠呼吸、饮食制造的物质明点净分——津血等营养液的滋养，从脐部不断生发，经脊柱两侧的左右二脉，循行全身，维持生理活动不断进行。又通过鼻孔呼吸，不断吸清吐浊，从外界吸收、交换气体。业气在体内的循行称气之内行，通过二鼻孔吐故纳新称气之外行。气内外运行周流不息，在阿赖耶识的执持处理下，内外气或人体能量与天地能量不断交流，不断摄取排泄，不断自我复制，可谓人体生命活动的实质。

气和心识结合而成的细身（“风心之身”），称“根本身”，与肉眼可见的粗色身相对，根本身先于粗色身（“分位身”）而成，在粗色身形成后潜在于其底层，起着极为重要的作用，在人死亡时并不随粗色身的坏败而坏灭。受这种观点影响，藏传佛教界颇有人认为心是与构成身体的物质截然不同的整体、极细微的意识，只是清明和觉知的性能，是不断变化的相续体，是在进入这个身体以前就有的，非原子构成，所以在这个身体腐烂后还会在另一个身体里出现。

## 二、气为心识所乘、心识体性

后天的生理活动，尤其是身中诸气，为后天心识活动的物质基础。《五次第论》云：

一切有情命，名风作诸业，此是识所乘，五性亦十性。

谓具有造作功能的五种根本气和五种支分气，是一切众生的生命之本，为心识之所乘，乘，有载体之义。隆钦饶绛巴《大圆满虚幻休息



妙车疏》说“气为心之乘骑”。《大圆胜慧澈却脱噶全书》比喻说：

心如无足之人，气如无眼之马，心依气存，气从心使。

心识不能单独存在，必须与气结合，以气为乘载，才可运作；然心识具有主宰观照的殊胜功能，可以驱使、驾御气，有如骑手能驾驭坐骑，驯服烈马。人乘马以奔驰，心乘气而纷骋，心定则气自运，心不定则气乱，气乱则百病丛生。通过观心修定，可以使心虚灵平静，增强以心驭气之能；蓄气、养气、增益气，工夫纯熟者可以气从心使，意到气到，心气不二。而气若散乱，则心亦难定，身亦不安。故调身、调息、炼气，为无上瑜伽修习禅定的重要门径和要点。

无上瑜伽还有气为心识体性、心识为气之作用的近于唯物论的心气关系说。如《集智金刚经》谓“心本体光明为智慧气”；又说识蕴（七、八二识）为空大之气，行蕴为风大之气，受蕴乃火大之气，想蕴乃水大之气，以火、水、风、空四大物质元素为体性的心识集合体受、想、行、识，可看作四大之气的的作用。《甚深内义根本颂》云：

心者明而无妄念，体性即智慧大风。

说心的体性是本具自然智功用的智慧气。这种说法，散见于多种密典，如《密集论》云：

成于心之自命者，三界之中无别有，变幻之气遍三界。

谓遍于三界的具变幻作用的种种气，是形成心识的根本，乃心识的体性。《大幻化网导引法》说：

识等诸蕴，彼之本体，为五大之气。

或者说人的命根为心识，具体指阿赖耶识，此识在人出生后恒住于心间中脉内，其体为由智慧气凝聚而成的一个黄豆大小的不坏明点，可以清净天眼直观其相状。



从心气不二、气为心体论着眼，无上瑜伽认为，心理上的无明、烦恼、智慧、精进等，皆以身中的气、明点为基础，有其深层的生理根源或物质基础。智慧、贪爱、慈悲，皆以阴性（月）的生命能量白菩提（白大）为体，精进、嗔恨、嫉妒，则以阳性（日）的生命能量红菩提（红大）为体。陈健民《曲肱斋全集》（三）说：

惟气发光，惟气有用，故成五色，而表五用：贪气红光，嗔气白光，痴气蓝光，慢气黄光，疑气绿光。五毒为用，五智为体。

众生由异熟业报，其身中能流通智慧气的渠道——中脉——生来即扁缩不通，有如干枯羊肠。气之妄动生无明，由无明生业气，业气推动精血，通过夹持中脉的左右二脉运输全身。以无明为本，精的妄动生贪爱，血的妄动生嗔嫉。贪嗔痴等烦恼的妄动，又反馈于生理，使身中脉结缠缚不解，气血阻滞不通，从而导致种种生理的、心理的疾病。陈健民《密宗灌顶论》说：

盖心理上有一自私，生理上必有一脉自缚。

其《略论金刚乘行人与般若乘行人用心之大异》一文中说：

九结与十使、五毒等，以密乘理论观之，是脉结而成使。而九结从脉上言，十使从气上言，而五毒则从明点言之也。

脉结由气之错乱而致，能生爱、恚、慢、痴、见、取、悭、嫉“九结”；气有驱使作用，能生贪、嗔、痴、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见“十使”；明点为气之源泉或凝聚物，能生贪、嗔、痴、慢、嫉“五毒”。

十种气的色、声、体性、住处、作用及与五毒、五智的关系等略如下表：



| 气   | 色 | 音    | 体 | 住处 | 作用 | 五毒 | 五智    |
|-----|---|------|---|----|----|----|-------|
| 持命气 | 兰 | a    | 空 | 中脉 | 命根 | 痴  | 大圆镜智  |
| 下行气 | 黄 | ni   | 地 | 脐下 | 排泄 | 慢  | 平等性智  |
| 上行气 | 红 | lang | 火 | 喉  | 声  | 贪  | 妙观察智  |
| 平住气 | 绿 | yi   | 风 | 腹  | 消化 | 疑  | 成所作智  |
| 遍行气 | 白 | wu   | 水 | 全身 | 运动 | 嗔  | 法界体性智 |
| 龙 气 | 兰 | ā    | 空 | 心南 | 视觉 |    |       |
| 龟 气 | 绿 | ai   | 风 | 心西 | 听觉 |    |       |
| 海马气 | 红 | ale  | 火 | 西北 | 嗅觉 |    |       |
| 提婆气 | 白 | e    | 水 | 心北 | 味觉 |    |       |
| 财生气 | 黄 | ar   | 地 | 西南 | 触觉 |    |       |

无上瑜伽独具多种气、脉、明点修法,通过理顺气、调制气,将凡夫业气转为先天智慧气,打通脉结,坚固明点,令智慧气进入中脉,以期改变烦恼生起的生理机制、物质基础,达到净化心灵、自宰其心乃至明心见性的目的。无上瑜伽尤重以金刚般无坚不摧的“空乐不二”的智慧照破烦恼之本——无明,豁露本元“俱生智”,以此俱生智将能生起烦恼的生命能量转化为对自他有益的智慧、慈悲、精进、方便。

### 三、心气不二与内外二气

关于心气不二的要义,八邦亲尊仁波切《甚深内义根本颂自注》结尾总结说:所谓气,为一切有情俱生圆满身(报身)之因,所谓心,为一切有情无始以来俱生法身之因:

心气无二者,此心气二者,俱生和合,非二单分相加,于未证菩



提间,不为忽然所起垢染习气所坏;其即证菩提,则无碍而得不死甘露身之果。<sup>[1]</sup>

意谓心、气二者不可分离,从来形影不分,同时生起(俱生),两者的这种不二关系乃本然如此的本性,不会因无明烦恼而有所改变。心气无二谓“两者显现为一”,非伴侣关系,非各有其实体,非一加一的关系,而是一体两面或一体二用,从不同的观察角度名其为心、名其为气,喻如日与日光,日如心,光则如气。这种不二关系称“俱生无二”。

心气不二又分为无生心气无二、大乐心气无二二义。无生心气无二,谓心与气之本性从来没有分别,皆空寂无生(无实体出生),本性清静。大乐心气无二,谓心与气虽然自性本空,而当心识与其空的本性“相应”(一致)时,能出生内心可领受到的“俱生大乐”,此大乐与所证空性不二,与证空性之真心同时生起,谓之“乐空不二”。无生心气无二,指本然如是之理,大乐心气无二,是由修无上瑜伽特有的气脉明点法所证之果,其所领受的空乐无二之大乐,盖由智慧气作用于自心而生。

心气不二论既可用于观察心身关系,也应用于观察心境、依正关系。不仅众生的身心唯是心气,即心所认识的宇宙万有,也应唯是心气,为心与气的变现,以心、气为本体。吉祥长寿女即说:

凡所显皆无自性,所缘唯是心气。<sup>[2]</sup>

心所缘的物质世界,佛学摄于色蕴,按《集智金刚经》等,色蕴以黄色的地大之气为体。用现代物理学的观念,这种说法可解释为:一切物质现象,都以某种本原的能量为本质。广义相对论证明,质、能一

[1] 《曲肱斋全集》第三册,普贤录音有声出版社,1991,页517

[2] 同上,页519



体,可以互换,气化色蕴,可谓能变为质。而使能变为质,形成结构复杂、纷纭万象的物质现象之力量、信息处理者或深层原因,只能归结于心识。阿赖耶识储藏各种种子、处理一切信息的功能,应是形成一切物质现象的不可或缺的关键性因素;末那识执受自我的作用,应是形成一切生命现象不可或缺的主导因素;前六识制造影像符号的作用,应是形成一切认识或经验世界不可或缺的重要因素。

从本体论、宇宙论角度看,无上瑜伽的心气不二论在大乘如来藏系唯一真心的基础上又前进了一步,深入了一层,它不仅仅为破除心外觅法的偏执而强调境唯是心或境不离识,而且重视物质,通过气这一中介,沟通了心物之间一体不二的关系,终而将宇宙万有的实质归结为与气俱生的本元心或自然智,与如来藏缘起及真心现起论同趋一轨。张澄基《佛学今论》说:

心气无二就是说,一切世、出世法,皆由明觉之心和无限之动能所投射变现而成。<sup>[1]</sup>

无上瑜伽重在修持密法以获得解脱,不在于建构宇宙模式来解释世界。从其心气不二思想出发,融摄大乘中观、唯识、如来藏诸学,可以建构一种从体相用三方面观察以解释世界的哲学框架:

心气不二的本然实在一法界或“本基”,其性绝对空寂或“极无自性”,超越心物、时空、物我,为宇宙万有之体;此法界虽空而本具能生起心和物的本元明觉与本元动能,具足变造和形成各种光、微观物质、粗显物质、生命体,及藏摄种子、处理信息、变造符号、感知符号信息、情感、思维、意志等作用,是为宇宙之相;以无明为本,起惑造业,用宇

---

[1] 《佛学今论》(上), 页296



宙本具诸相变造出生死流转的根身和有染有碍的世界，如人类不断发展的文明，是在众生界所表现出的宇宙之用。体用从来不二，众生虽然流转生死，有染有碍，而其身心世界本来空寂的体性无有变改，其心性光明从来不失不减，只不过迷昧不觉而已。诸佛唯觉此心气不二、本来空寂的体性，证得大自在、大解脱、大智慧，及济度众生的种种方便，是亦为宇宙本具妙用的发现或自心本具潜能的开发实现。诸佛所证无碍妙用，具足于众生当下之一念，于当前一念觉其本空本明的体性，为无上瑜伽的修持心要。

从心气不二的立场来看，心与境、依报与正报、主体与客体之间，为心气互相依存、互相交参渗透的一体关系。此所谓气，不仅是无上瑜伽所重视的呼吸之气，还应包括从饮食中摄取的营养、日光、负离子、放射线、排泄物、工业和车辆排放的废气、居室装修的各种放射物等外气，这些气与我人身心的不二关系，乃是今日生理学、心理学、生态学、天文学等学科的常谈。

此外，影响我人身心的外气，还应包括古人所谓风水。立足于心气不二论的藏传佛教，吸收中印风水学，形成叫做“萨虚”（sashe，意译地理学）的学问。此学认为：我人的居住环境，包括地形、方位、山水林木、道路、江河、周围居住者等，都与我人的身心相关，能影响我人的身体、情绪、人格、经济收支、家庭关系、生活和行为方式等，修禅定者则会影响入定。其影响主要通过气，在人不知不觉中发生作用。我人周围的气构成气场，和谐的气场会发生有益的作用，不和谐的气会形成有害的影响，“地宫凶恶”被列为入定的障碍之一。大手印法要求瑜伽行者最好离开人众三十里以上，于僻静无人迹处修行，以避开、隔断滚滚红尘中的各种不良信息、气场的干扰。据称附近众生的意念，会以



气的形式波及修行者，使修行者无端产生烦恼。

居住环境的气场对人的影响，系由阿赖耶识接收，在人白天工作、活动时，第六意识的自主意念强大，能干扰环境气场的影响力，使之变小。而在人休息、睡眠，自主意念弱、底层心识的作用突显时，周围气场的影响力强大。《相对世界究竟的心》一书中说：

当你在活动的时候，你的能量是对外发散的，当你在休息的时候，是以你为主体，注意力是朝内的。当你在活动时比你在休息的时候不容易受伤，你最容易受伤的时刻是当你睡着时。

除了他人对你的直接行动外，细微的能量也可以影响；星球运转的能量，你周围的人思考与情绪的能量，以及这个世界与宇宙的能量亦然。<sup>[1]</sup>

藏传佛教有其精密的观风水法，其基本原理大概与内地风水学相近。认为能够吸收到有益的能量并将其功能发挥的地点为风水宝地。群山环抱犹如莲花心蕊的拉萨布达拉宫，四面环水、背靠一座山的北京紫禁城，被看作最佳风水的范例。每个地点的风水，又都有其生命周期，依其座落地点的强弱，生命周期从12年至60年不等，最长者为360年。从身心境不二、心气不二的哲学观看，这种说法有其合理的理论依据，至于其具体方法是否正确，需经过科学的研究方可作出判断。

---

[1] 《相对世界究竟的心》中译本，页10



## 第七章 心之体性

如实知见自心，不仅应如实观察心的结构、内容、作用，更应如实了知心本然如此、不变不易的终极体性或实性，亦即心性，以之为证得涅槃的依据。质言之，只有从自心中找到如本不异、真实不易者，才能实现超出生死之理想。在《阿含经》中曾提出的心性问题的，随着佛教思想的不断深化，变得越来越重要。大乘《胜天王般若经》称心性为“最胜清净第一义谛”（佛法的第一、最高真理）。大乘如来藏系经典中，更强调心性为解脱成佛的枢要，《大方广如来秘密藏经》云：

菩提实性是心实性，心之实性即是一切法之实性。

谓如实觉知万有真实本面的大觉——菩提，即是众生心之实性（心性），心性即是万有之实性（真如、法性）。从最为切近、不用远求、不需钱买的自心去观察万有实性，当然是获得菩提大觉的捷径。依如来藏系经典阐释发挥的中国天台、华严、禅、密等宗，及藏传迦举、宁玛、萨迦等派的密法，皆以明见心性为佛法的心髓、修行之枢要与旨归。

心性（梵citta-prakṛti, cittada），出汉译《增一阿含经》《大集经》《密严经》《心地观经》《大乘庄严经论》等多种经论，语义为心的本性、实性、自性、自体、本来、本然，意为心识本然如是、真实不变者，可理解为心本来具有、不可变异的性质，或心未被主观认识和烦恼妄念遮蔽的本来面目（心本然），或心体（心自体）。《摩诃止观》卷五释“性”有不改、种类、实性（佛性）三义，喻如竹中火性，“虽不可见，不得言无”。



佛教诸乘诸宗所谓心性之语义，大略有三条思路：

1、以心性为心的本性，即心之法性、真如、实相，指心识本来具有的不变不易的性质、真相、本然，作为认识对象，主要是一种“理”。这个意义上的心性同义词有“心之实性”、“自心法性”、“心真如”（cittathata）、“心实相”、“识真相”等。

2、以心性为真心，即心的本然清净状态，或本来真实的心，或净化后的心，或心识结构中的真常不变者（功能或本体）。这个意义上的心性同义、近义词，有“本性心”、“性自性第一义心”、“真识”、“自性清净心”、“真心”、“心清净界”、“法性心”（dharmatacitta）、“根本心”、“净菩提心”、“菩提心”、“如来藏心”、“佛心”、“本觉”、“本觉心”、“性觉”、“如来藏本圆妙心”、“阿摩罗识”、“一心”、“本心”、“中实理心”等。

3、以心性为“心体”，体（梵bhāra）的释义为“主质”，有本质、实体、自体、载体意，与荣格所谓“无意识的中心或本质”相近。心体的同义词有“一清净法界体”、“明体”等，与心体相近者有“心地”。中国佛学著作中常“体性”连用，其所谓“性”，也往往有本体的意味。

汉文佛学著作中相当于心性、心体的用语，还有“真性”、“心源”（心的本源）、“性海”、“自性”、“自性清净圆明体”、“秘密金刚体”等。心性在汉文佛学著作中常简称“性”，汉字“性”的原意为生来本具、天真自然的心，《说文》解释为“心中之阳气”。汉传佛教特别注重心性，自与中国古代注重心性的传统有关。

密教多从真心、心体的角度说心性，称之为菩提心、“光明”（亦译“净光”、“明光”、“明体”）。

心性问题的实质，是建立通过观心修心获得解脱成佛的理论可能性和实践可操作性。



诸家心理学最为缺乏的心性论及明心见性的技术，堪称佛教心理学库藏中最为璀璨的明珠。

## 第一节 《阿含经》及部派佛学的心性论

### 一、《阿含经》的心性本净说

汉译佛典中，心性一词，始见于《增一阿含经》卷二二《须摩提女经》之“心性极清净”一语，原系赞颂佛陀之辞，意谓佛永断烦恼，心极为清净。南传上座部《增支部·一法品》第6经云：

此心极光净，而客尘烦恼杂染，离客尘烦恼而得解脱。

汉译《舍利弗阿毗昙论》卷二七引用了《增一阿含》中的这段话：

心性本净，为客尘染。凡夫未闻故，不如实知，亦无修心。

心性本净，离客尘垢。圣人闻知，如实知见，亦有修心。

肯定心本来清净，清净（巴pabhasvara，梵prabhāsvara）的原意是“白净”、“明净”、“遍净”，有光明义，就像白纸、清水没有污染，今译“光净”、“明净”、“明亮”、“光明不著”、“清净光明”。

汉译《杂阿含经》卷十佛言“心恼故众生恼，心净故众生净”，谓心可由去除烦恼而得清净，肯定众生心有清净的可能性。《杂阿含经》卷一第2经佛言“欲贪断者，说心解脱”，卷四八第1289经佛言去除三毒心得解脱，卷四七第1246经佛以炼金譬喻修心，皆暗示众生心有清净的可能性。南传《中尼柯耶·服喻经》说烦恼起于人心犹如垢腻附着于衣服，暗示心如衣服，本来干净，污染是后加的。汉译《增一阿含经》卷十七佛以铜器蒙尘垢譬喻修心，卷二一佛以日月被云、风尘、烟、阿修罗四重翳覆不得放光明，譬喻人心被欲、嗔恚、愚痴、利养四结



覆蔽，不得开解。《阿含经》中常说十六种心，染净参半，其中净心有离贪、离嗔、离痴、摄、广大、有上、定、解脱八种。<sup>[1]</sup>《长阿含·坚固经》佛答比丘“此身四大何由得灭”之偈云：

应答识无形，无量自有光。（今译“心识无形，光明无量”）

光、光明，喻心本具的觉知之性，与“极光净”、“清净”同义。

此外，《杂阿含经》还多次说到有“涅槃界”、“灭界”，若从“界”所含“因种”之义看，涅槃界、灭界，应该指能证得涅槃、灭尽定的因，或本来就有的根据，深入追究这种因种，只能将其归结为本来清净的心性。

从《阿含经》看，佛陀明显倾向于说心性本净，但《阿含经》中未能进一步深入阐发心性本净的理论意蕴，心性论在该经中也不大重要。

## 二、部派佛学的心性染净之争

到了部派佛学，心性 is 染抑是净，成为诸派探讨、争议的重大问题之一。这一问题，关涉到心是否可解脱烦恼污染而得净化的理论依据，对佛教的解脱论和修行实践而言，至关重要。据《异部宗轮论》等载，部派中的大众部及从之分出的一说部、说出世部、鸡胤部（灰山住部），还有上座部及其分出的分别说部、铜牒部等，都宗依《阿含经》，从主客关系说心性本净，主张“心性本净，客随烦恼之所杂染，说为不净”，谓清净乃心的本性，是主，烦恼杂染外来，是客。窥基《异部宗轮论述记》解释说，从来本净的是“心体”（心的主体），心虽然被烦恼污染，而烦恼并非心的本性，故称为客。问：若众生心性本净，那岂不是众生天生都是圣人？答：虽然心性本净，但众生“有心即染”（只要起心便被

[1] 见《长阿含·沙门寂志果经》等



污染),故非圣人。问:既言“有心即染”,为什么说“心性本净,为客尘染”?答:后天若修道,“染乃离灭,唯性净在”,所以说污染为客。

《大毗婆沙论》卷二七谓上座部分别论者“说心本性清净,客尘烦恼所染污故,相不清净”,认为染污心、不染污心,其体无异。如铜器等未除垢时,名有垢器等;若除垢已,名无垢器等。若说客尘烦恼本性染污,虽与本性清净心相应而相不清净,那么应该说心本性清净,不由客尘烦恼而变得不清净。

主张心性本净论者,认为有一个本来清净的心体,贯彻心理活动全程乃至轮回全程,其说被称为“一心相续论”。《大毗婆沙论》卷二二说,一心相续论者认为只有一心,隐藏着烦恼的“有睡眠心”与清净了潜在烦恼的“无睡眠心”,其性不异。犹如衣服、镜子、金等未浣洗、磨炼时,名有垢衣等;若浣洗磨炼已,名无垢衣等。“有、无垢等,时虽有异,而性无别,心亦如是。”

说一切有部《顺正理论》卷七二转述大众部等的心性本净义时,说本净的心性具体指非善非恶的“无记心”:

本性心者,谓无记心,非威非欣任运转位,诸有情类多住此心,一切位中皆容有故,此心必净,无染污故。客性心者,谓所余心,非诸有情多分安住,亦有诸位非皆容有:断善根者必无善心,无学位中必无染故。……如是但约心相续中,住本性时说名为净,住客性位容暂有染。

本净的“本性心”,指未起贪嗔忧喜等情绪时的无记心,一般人的心,多数时间都处于这种状态,并没有贪嗔等烦恼的污染,所以说心性本净,善恶忧喜都从这种本净心的基础上生起,本净心在任何时候都在发生作用,故说为主,为本性心。至于贪嗔忧喜等有污染性质的心,



只是有时遇缘而生，并非任何时候都有，就像有时才来的客人，故称客性心。就像河水本性澄清，有时被尘土污染而浊。有些人甚至不起某种特定的客性心，如断尽善根的极恶之人不起善心，断尽烦恼的阿罗汉等圣人不起烦恼心。“如是但约心相续中，住本性时说名为净，住客性位容暂有染。”以无记心为本性心，与儒家以喜怒哀乐未发之“中”为性及王阳明“非善非恶心之体”说相同。

南传上座部大师觉音的《增支部注》卷一，则将经中“此心清淨”的“心”，具体解释为“有分心”，指尚未波动起念时的空白心地。此心生于心脏下方“心所依处”，如明镜，《增支部·弹指之顷章》佛告诸比丘：“有分心是明亮的。”《法聚论殊胜义注》谓有分心乃果报心，不与任何烦恼相应，其性清淨。有分心为主人，六门心路过程为客。又说一切果报心、善心、唯作心皆清淨，只有不善心所法不清淨。当代帕奥禅师《智慧之光》说，有分心，即生命相续流和生命的成分，是维持一生中心识持续生起的主要因素，乃过去世业力引生的果报心。任何一种心路过程生起时，有分心停止生起。当无心路过程时，有分心流就会不断发生，修禅定者进入近行定中（初禅未到地）时，有分心会频繁生起，可以借助禅定之光看见：

此有分心非常明亮，这只是指它清晰的本质，它看起来就好像一面镜子。<sup>[1]</sup>

禅修者看见的有分心光亮如镜，其实也并非有分心本身的光亮，而是有分心不断生起时所制造的“心生色聚”与“时节生色聚”的光亮，有分心像镜子一样能映现出它所生的这种光亮。这种体验，盖即《庄子》

---

[1] 《智慧之光》，净心文教基金会印行，页54



所言“虚室生白”的境界。道教内丹学以“一念不生”时的先天元神为性,说此性显现时有光明“阳光”出现,此性正同上座部所言有分心。

当代泰国高僧阿迦帖的《正道足迹》中说,心意的本质从其初始就一直是光明、平静和清净的,只因为主观偏见渗入并遮蔽了它,使心意的光明暗淡,世间亦随之黑暗。阿姜·查禅师《静止的流水·关于这颗心》也说这颗心本来是清净、宁静的,比喻为静止的流水、寂静的平湖。

据此,大众部等所说的心性本净,是就一心之相续,说心住于其本性时为净,住于客性时可以有染。有部《大毗婆沙论》卷二二说,一心相续论者认为烦恼心与无烦恼时的心本性无异,佛法圣道对治的,只是与本性心相违的烦恼客性心,不是未起烦恼的本性心,就像洗衣、磨镜、炼金等,只是把与其本性相违的污垢、杂质去掉,衣服、镜子、金的本性是清净的。同论卷二七谓分别论者(说假部,亦称分别说部,从上座部分出)认为:

染污、不染污心,其体无异。谓若相应烦恼未断,名染污心;若时相应烦恼已断,名不染污心。如铜器等,未除垢时名有垢器等;若除垢已,名无垢器等。

不论有垢无垢,铜器应该说是本来清净的,不论有无烦恼,心体是本来清净的。《顺正理论》卷七二述分别论者的主张说:有如器具被尘垢污染,可以除去尘垢,恢复其本净的真面目;又如日月被烟、云、尘、雾、罗睺罗手(日食)五物所覆,日月光明的本性并没有改变,覆障物消散,日月的光明本性便会显露。又如莹净通明的“颇胝迦宝”(水晶之类),与红色等物置于一处就会现为红色等,但其无色透明的本性并未改变。众生虽然有贪等烦恼,而心性本净,因此皆可断除烦恼的污染而获得解脱。这有经中的佛言为据。



从佛教基本教义尤其是大乘唯识学、如来藏学的眼光看,《法聚论殊胜义注》以一切果报心、善心、唯作心皆清净,只有不善心所法不清净之清净,显然只是世俗谛意义上的清净,是相对于贪嗔等烦恼的清净。至于认无记心、有分心为本性心、本净心,可以看作一种教人明白心性本净的方便说法,或世俗谛意义上的心体。将心体分为世俗谛与真实谛,见宗喀巴《温萨耳传大印口诀》。体认、保持无记心或有分心,作为一种修心的方法,也不无平衡心理、变化气质、降伏烦恼的效用,天台宗、大手印、禅宗都以体认前念已灭、后念未生中间的空白心地为见性的一种入门方便,天台宗二祖慧思《随自意三昧》有云:

未起念时,无有心想,亦无心、心数法,是名心性。是心性无有生灭,无明无暗,无空无假,不断不常,无相貌,无所得故,是名心性,亦名自性清净心。

此未起念时的空白心地,当于上座部所立有分心。说它为自性清净心,应是从世俗谛言。从大乘佛法看,当无记心、有分心时,虽无贪嗔嫉慢等粗重烦恼,而未必无作为烦恼根本的人法二我执,尤其是意识层下末那识的俱生我见、我爱、我慢、我痴四根本烦恼,不无“三毒”中最重要的“痴”或十二有支的源泉——无明,或《胜鬘经》等所谓无始无明。这种无记心、有分心,显然称不起真正的本性心或本净的心性。慧思《随自意三昧》虽说未起念时亦名自性清净心,然又说妄念思想未生时毕竟无心者,名为无始无明,亦名独头无明、不共无明,须以求无始法不可得的“无始空”破之,观此自性清净无始心毕竟空寂,方能证得胜义谛自性清净心。其《诸佛无诤三昧法门》卷下也有同样的说法。

从觉音的《清净道论》等著作看,上座部佛学也强调在禅修中不可落入有分心,认为有分心时心识的活动并未停止,不以有分心为涅



槃，故即使说有分心或无记心本性清净，也只是世俗谛意义上的清净，与大乘佛学等同于佛性、真如、涅槃的真实谛意义上的心性清净，含义颇有不同。

据普寂《华严五教章衍秘钞》，部派中以说有轮回主体著名的犍子部，虽然未必讲心性本净，但该部所立五藏中的第五“不可说藏”，与大般若五种法海相似，“所谓第五不可说藏，仿佛乎大乘如来藏”，有本来清净的意味。

说一切有部后学与大众部等相对，以反对心性本净著称。该部《顺正理论》卷七二说：心性本净的说法虽然出于《增支部》，“不敢非拨此言非经”，但此言有悖于正理，应看作佛在某种情况下隐藏了真意的“密意说”，并非开显佛陀真意、真理的“了义说”。有部主张众生心性本来不净，生来便有贪嗔痴等烦恼，只能通过修持，将本来具有的染心转变为净心。圣者们已转变的净心，和从前未转变的染心，是前后两个心而非同一个心。这是从有部“三世实有”、“法体恒有”的哲学观所得出的必然结论。染心、净心，在有部看来都是实有，实有的染心当然应是本性不净了。《顺正理论》卷七二批驳分别说部“如有垢器后除其垢”的比喻说：器皿与污垢，并非因果关系，是两种各有实体、互不相干的东西；而贪等烦恼与心却互为因果，烦恼由心而起，与心同时而有，正当烦恼时烦恼即是心，这与污垢非器皿性质完全不同，怎么能说烦恼是净？当烦恼生起时，应有自性染污心起，与烦恼相应。因此说：

心性 is 染，本不由贪，故不染心本性清净，诸染污心本性染污，此义决定，不可倾动！

认为染心与净心是两种性质绝对不同的东西，染心的本性绝对是染，只有圣者所证得的净心才是清净的。



后来诃利跋摩在《成实论》卷二《心性品》发挥有部心性非本净义说：因为“烦恼与心常相应生”，与心是一体，应说是主非客。心有善、恶、无记三种，善心、无记心并非心垢，不善心则本自不净。而且，“是心念念生灭，不待烦恼”，生时与烦恼共生，灭时与烦恼共灭，不能说烦恼心是客。认为大众部等心性本净论者所立的“一心相续”，只是随顺世俗之见而说，属“世俗谛”的相续而非真实义。从真实义看，一切心念，生已即灭，如何能相续不断？众生心中并没有一个常住不变、相续不断的本净之心，有的只是念念生起的烦恼垢染心，因而应说心性并非本净。佛在经中是说过心性本净，那只不过是为了随顺一类懈怠众生，惟恐他们听说心性本来不净，便不肯发心修行，故而方便说心性本净，经中佛有时也说心被客尘所染而不净。

总的看来，部派佛学的心性本净和非本净论，各执一端，都看到了心性的一个方面，但都从世俗谛着眼，将心看作有自性的实体来判其本性的染净，未能从真实谛着眼揭示心本具不变不易的本性，其心性论只停留在心理学、伦理学的层面。

从全体内容看，《阿含经》及部派佛学也并非没有真实谛意义上的心性义，其中心思想五蕴、十二处、十八界无常、无我、空，即主要说心识本来无我、空，与大乘心性本空义其实基本一致，应看作原始佛教、部派佛教的心性论真实谛。

## 第二节 大乘心性论

大乘经典中，心性成为相当重要的问题，在一些如来藏系经论中甚至成为核心性的问题，论述不少，比原始佛学、部派佛学心性论深化



了许多。中国佛学台、贤、禅、密诸宗，皆以心性论为教义枢要，对印度佛学心性论作了进一步发挥。

## 一、印度大乘经论中的心性本净说

与部派分别论者等一样，印度大乘经论中的心性论，以心性本净为基本观点，但其说明心性本净的理由与部派佛学不同。大乘心性论还有心性非净非不净、心性本明本觉之义。

部派分别论者主要是从世俗谛的角度着眼，说心体离烦恼客尘故本来清净，离垢则显。大乘也有这种说法，如唯识系的《瑜伽师地论》卷五四说“诸识自性非染，由世尊说一切心性本清净故”。但大乘主要从真实谛说心性本空故本来清净，即便被污染遮蔽，其清净之性永恒不变。

说心性本空故本净，是从如实观察众生的心理活动（心相）得出的结论。如《小品般若经》卷一云：

是心非心，心相本净故。

此所谓心相，实为心性，其本净的理由，主要是心缘起故，无实自性，或云心性本空、本寂、本来不生，既无本具能污染的烦恼之实体，也无本具被污染的心之实体（非心），故曰本来清净。大乘经论一般不像部派佛学那样将心性比喻为具物质性、有实体的铜器、衣服、金等，而多比喻为不具物质属性、常用以比喻诸法空性的虚空。如《入楞伽经》卷六谓“心性本清净，犹若净虚空”，《大集经》卷二云：

一切众生心性本净，性本净者，烦恼诸结不能染著，犹如虚空不可玷污，心性、空性等无有二。

因为众生心属众因缘，无作无系，无主无作，犹如幻化，如梦、如镜像、如热时焰，故空，空性与心性无二，故说心性本净。同经卷十四



说犹如虚空常住、无有败坏、非色、相不可见、假名、无有形貌，心性亦如是，心意识乃假名。《思益梵天所问经》卷三谓心性如同一切法空相，无相相、无作相，离有所得故、离忆想分别故、无求无愿，毕竟离自性故，是故说心性常清净。譬如虚空不受垢污，凡夫心性亦如是，虽邪忆念、起诸烦恼，“然其心相不可垢污，设垢污者不可复净。以心相实不垢污，性常明净，是故心得解脱”。

《大般若经》卷五六九、《度世品经》卷五、《大宝积经》卷八、《密迹金刚力士经》《大方等顶王经》等，皆说心本清净。

印度大乘空、相、性三宗，皆依佛经说心性本净。中观学(空宗)之祖龙树《大智度论》卷四一比喻说：

如虚空相常清净，烟云尘雾假来故覆蔽不净，心亦如是，常自清净，无明等诸烦恼客来覆蔽故，以为不净。除去烦恼，如本清净。……毕竟空故。

说心性犹如虚空，不能被烦恼污染。虚空虽然也有被云雾烟尘覆蔽之时，但云雾烟尘并不能改变虚空的本性；众生心虽然烦恼丛生，但烦恼并不能改变心本来清净的本性，除去烦恼，如本清净，因为“毕竟空故”。同论卷十九说“是心无生、无性、无相”，智者由知心相无生，入无生法中，亦不得实生灭法，不分别垢净，而得心清净，不为客尘烦恼所染。是则心性本净，乃是由观心达到凡夫心相亦现行清净的解脱之道。这是大乘心性本净论的实践意义所在。

唯识学(相宗)重要论典《大乘庄严经论》《辨中边论》等也说心性本净，《辨中边论》谓心性“清净如虚空”，比喻杂染、清净由有垢、无垢，如水、金、虚空，虽然出离客尘而显清净，众生心“虽先杂染、后成清净，而非转变、成无常失”。



署名龙树，属大乘如来藏（性宗）论典的《大乘法界无差别论》说“此心自性不染，又出客尘烦恼障得清净”。性宗《大乘起信论》谓“是心从本以来，自性清净，而有无明，为无明所染，有其染心，虽有染心，而常恒不变”。

印度大乘经论中，还将本净的心性比喻为日月、水、火、矿中金、摩尼宝等。《大般涅槃经》卷二六比喻心性如日月，烦恼如云雾烟尘彗星，日月虽然有时被云雾烟尘彗星覆蔽，令众生暂时看不见日月的光明，但日月本身的光明终不会与云雾烟尘彗星和合（合一）。《大智度论》卷三六比喻：譬如狂象入清净池水，令水混浊，若清水珠入，水即清净。“心亦如是，烦恼入故，能令心浊；诸慈悲等法入心，令心清净。”同论卷四五比喻凡夫有漏心与圣者无漏心皆空，故无漏不系，犹如阴云翳日月而不能污日月。《大乘密严经》卷上比喻心性本净“如金在矿”，是众生无明妄心本来具有的体性，这种本具净性即是阿赖耶识、如来藏、佛性，偈云：

心性本清净，不可得思议，是如来妙藏，如金处于矿。

《大乘法界无差别论》比喻心性如火、摩尼宝、虚空、水等，为灰、垢、云、土所覆翳时，虽其自性无所染著，然由远离灰等故，令火等得清净。《大乘庄严经论》卷六比喻心性本净如水性自清而为客尘所垢浊。弥勒《辨中边论》卷上偈云：

此杂染清净，由有垢无垢，如水界、金、空，净故许为净。

比喻心性如水、如金（矿中金）、如虚空，“虽先杂染后成清净，而非转变，成无常失。如水界等出离客尘，空净亦然，非性转变”。虽然说通过修行将凡夫杂染的心转化为圣者清净的心，谓之清净，但转化的只是心相，心性从未转变，本来清净故。如果说心性转变，那岂不堕入无常的断灭见？无常者又岂能叫做心性？弥勒《辨法法性论》总结心



性清净义有二：一、本性净；二、离垢或转依而净，前者喻如虚空，后者喻如金矿经冶炼而纯净、浊水经澄清而清净。

这本空本净、犹如虚空的心性，是解脱成佛的依据，《般舟三昧经》偈云：

诸佛从心得解脱，心者无垢名清净，  
五道鲜洁不受色，有解此者成大道。

意谓虽然轮回于五道中，而心性不受污染，不改自性的无垢清净，诸佛唯依此心性获得解脱。《月灯三昧经》卷三谓心无性、无形色、不可睹见，“如是心体性，即是佛功德体性。如是佛功德体性，即是一切诸法体性”。

心的本来清净性为什么常恒不变？因为心缘起性空、无生、不可得的性质，乃本然如是真实，永恒不变。所谓心，无非是各种心识作用的活动，心、境相触，根、尘、识三缘和合，不断生起诸识及随识所起的善、恶、无记等心所，称之为心。诸识及其相应的心所，包括具染污性的烦恼，无一不是遇缘而生，非因非缘，生已即灭，念念不住，没有其常住不灭的实体可得。如《金刚经》所言：

过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

过去心已灭尽，永不复现，故不可得，现在心不住，故不可得，未来心未生，生后还同现在心、过去心，生已即灭，故亦不可得。《小品般若经·相无相品》谓“诸法实相中，无心、心数法”。《华手经》佛言：

汝等观是心，念念常生灭，如幻无所有。

《华严经·光明觉品》谓“心分别世间，是心无所有”。《瑜伽师地论》卷十九说心“于现在世，性是刹那，自性清净”。

又，从缘而生的心，虽然作用宛然，却难觅其住处，无论从身内、六



根中、身外，都找不到它的实体。《小品般若经·小如品》谓“是心五眼不能见”，《摩诃般若经》卷十四谓“众生心五眼不能见”，五眼，指肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。《华严经·十回向品》偈云：

菩萨观心不在外，亦复不得在于内，知其心性无所有。

《心地观经·观心品》云：

心、心所法，无内无外，亦无中间，于诸法中求不可得，去来现在亦不可得。

《楞严经》卷一，佛为阿难解除误认为心有自性的迷惑，七处征心，逐一反复驳难，说明心不在内、不在根中、不在外、不在内外之中间及余一切处，没有住处，虽然有作用而找不到它的实体。《大智度论》卷十九谓“如是心中实心相不可得”，既然寻觅不见心的实体，而没有实体者不可能受污染，因而说心性“常是净相”。《大乘起信论》谓“心无形相，十方求之，终不可得”。

从缘起性空出发，大乘佛学说心性本不生灭，本来无生，或曰心性本寂（不生不灭）。大乘经中多处说心性本寂，如《小品般若经·小如品》说众生心“住于寂灭，无所依止。如虚空无量，知心相亦尔”。《占察善恶业报经》云：

众生心体，从本以来，不生不灭，自性清净。

不生、无生，谓无实体出生，非从自体生，只是因缘的暂时集合，其本性是空。如人们常常认为父母所生婴儿有其实体出生，叫做生，实则婴儿出生，只是父母精卵和合，在各种适宜条件下生长到特定阶段的现象，若婴儿是实体，则应恒如初生时，不应成长壮大乃至老迈死亡，《中论》如是解释无生。《心地观经·观心品》云：

心性空故，如是空性不生不灭。



不生故不灭，无实体可灭、实体也不可能灭故，这空性本来不生不灭，不生不灭即是涅槃（涅槃的主要特性是不生不灭）。吕澂将印度大乘佛学心性论的内容概括为“性寂”，意谓心性不与嚣动不安的烦恼同类，或心的实相不被烦恼所嚣动变化，而为寂灭、寂静的，具有可能清净的本性，或曰：“虚妄分别之内证离言性，原非二取，故云寂也。”<sup>[1]</sup>

与部派佛学说心性本净而众生现行的心相被烦恼污染而不净、烦恼之性非净不同，在大乘看来，烦恼的本性也是本净。为什么？烦恼本空故，无有自性，生已即灭，无有住处，了不可得，因而不可能是心性所本具，也不可能真正污染心。《般若经》中多处说烦恼本空，本性清净。《文殊师利所说不思议佛境界经》卷上谓“贪嗔痴等一切烦恼即空”。《无上依经》卷一云：

此烦恼垢无力无能，不与根本相应，无真实本，无依处本，最清净本，是故无本。

因为烦恼并非生来本具，皆是遇缘方生，生已即灭，并无常住不灭的实体。若烦恼是心性，有实体，则心应常在烦恼中，不可能净化，而其实不然。普天之下，难觅一终生念念常贪常嗔的人。正因为烦恼非实，没有自性，才有可能伏断烦恼，净化自心。如果烦恼非空，有其本有常住的实体，则绝无断烦恼以获得解脱的道理，实体不可能被断灭故。《大集经》卷十三佛偈云：

若诸烦恼能污心，终不可净如垢秽。诸客烦恼覆障故，说言凡夫心不净。如其心性本净者，一切众生应解脱。

[1] 《辨中国佛学根本问题之一——吕澂、熊十力往复函》，载1984年《中国哲学》，页180



同经卷十八谓“第一实义中，无有一法可净可污”，故说“心性常净”。《中论·观颠倒品》云：

若烦恼性实，而有所属者，云何当可断？谁能断其性？

从烦恼本空乃至本净的角度讲，所谓断灭烦恼，“断集证灭”，也是随顺世俗方便而说。若从真实谛言，烦恼本空故不可断，犹如虚空不可断灭。认烦恼为实体，如有部等所比喻的器物上的污垢，乃未深彻诸法无我、心性本空之见。神秀偈“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”之所以被五祖弘忍判为“未见本性，只到门外”<sup>[1]</sup>，便在于未悟尘埃（喻烦恼）本空而不可拂拭（喻断灭），未解大乘心性论的真髓。

大乘经中还说，心性与烦恼不合故，说为本净。《摩诃般若经》卷三谓“心相与淫怒痴不合不离”，乃至与声闻、辟支佛心不合不离，故云“心相常净”。《大般若经》卷四八四说心本性非与贪等烦恼、缠、结、随眠及见、趣、障，乃至声闻、独觉心相应，非不相应。《守护国界主陀罗尼经》说心的实性为清净的理由是“性无合故”。不合、无合，谓烦恼生起时，心的本性不与烦恼合一而变为不净。《大般涅槃经》卷二五云：

是心不与贪结和合，亦复不与嗔痴和合。

因为贪结由因缘生，贪生时虽说心与贪合，而其心性实不与贪合，“是故贪污之结不能污心”，任何烦恼都不可能真正污染心性。

因烦恼本空，心性不与烦恼和合，而空性即是菩提，故甚而可说烦恼即是菩提。《曼殊师利千臂千钵大教王经》卷二即言：

有情心烦恼种性，即是菩提性，即是本性真净，即是四智菩提。

从其性本空故本净的角度看，不仅圣者完全净化了的无漏心是清

[1] 《坛经·行由品》



净的，即凡夫现行烦恼丛生的有漏心，也是本净的，其性本空故。《大智度论》卷四五说：

凡夫人，心亦无漏不系，性常空故，如声闻、辟支佛、佛，心无漏不系。

大乘经论实际上将心性等同于法性、真如、实相，所谓心性，或心真如、心实相，即是从心的角度所观察的法性、真如、实相，法性、真如、实相是一切法普遍共具的真实，故心性即是法性、真如、实相。《大方广如来秘密藏经》谓“心之实性即是一切法之实性”。《大般若经》卷三三〇佛问善现：即真如是心不？离真如有心不？即心是真如不？离心有真如不？真如见真如不？皆答言：“不也。”《佛说佛母出生三法藏般若波罗蜜多经·甚深义品》佛问：真如即是心、心即是真如吗？真如异心吗？“汝于真如有所见耶？”须菩提皆答言：“不也，世尊。”意谓心与真如不即不离，非一非异，不在心之外而异于心，然也不就是心。这里的心指众生心，乃事，真如指性空之真实，乃理，故说二者非一非异。真如不能自己知见自己，也不能用众生心知见真如。《大乘庄严经论》卷六谓心不离真如本性，故说心性净，偈云：

已说心性净，而为客尘染，不离心真如，而有心性净。

谓众生心虽然被客尘烦恼所污染，因为不离心性本空、无我的真如理，故言心性本净。

护法系唯识今学对心性本净有独特的解释，《成唯识论》卷二云：分别论者说心性本净而客尘染，离烦恼染污则转成无漏，此无漏为有为无漏（经修行而致清净），有为无漏属因缘故，必应有其产生的因，此因又是什么？若说是心空之理，则常恒不变的空性，不能作有为法生起之因种，“以体前后无转变故”。若说众生心性虽然无漏而相有染故不名无漏，则心种子亦应非无漏，那么究竟以什么为因而修成无漏？答言：



然契经說心性净者，谓心空理所显真如，真如是心真实性故；或说心体非烦恼故，名性本净，非有漏心是无漏，故名本净。由此应信有诸有情，无始时来有无漏种，不由熏习，法尔成就，后胜进位熏令增长，无漏法起，以此为因。无漏起时，复熏成种。

认为经中说心性本净，是就心缘起性空的实性所显示的真如理而言，心的本性决定是空，无能染、所染的实体，故说心性本净，此可谓大乘佛学心性本净的通义。《唯识述记》卷二说得明白：

心性者，真如也，真如无为，非心之因，亦非种子能有果法，如虚空等。

真如理性本无为，非心（阿赖耶识）之因，不具有阿赖耶识种子那样出生一切的功能，其性质犹如虚空。

或者说心体并非烦恼，烦恼非心体本来具有，故云心性本净，这是大众部等的心性本净义。说本净，并非谓众生心现前便是无漏，若众生心本来无漏，则应无漏心现行，那样就应名为圣者而非凡夫众生了，而众生现实的心分明是有漏。这是有部心性非本净论的观点。主要从心识之相着眼的唯识今学，不认为有漏的烦恼妄心是无漏或性本清净，而说有些众生阿赖耶识中有本有无漏种子，作生起无漏法的因，是心能被净化、“转依”而获解脱的因，从这个意义上也可以说心性本净。这是就心的事相建立心可净化的依据。

总之，印度大乘经论中说心性本净，多分是从心理现象，观察心本然不变的性质，这种意义上的心性，主要指从具体属性中抽象出来的“真如理”。这是从真实谛或第一义观察心性的结果，《大集经》卷十六说“第一实义中，无有一法可净可污”，故说“心性常净”。大乘中观学尤主要从第一义讲心性本空故本净。



说心性本空故本净，是从大乘二谛的真实谛言，但真实谛只是真理的一面，大乘对真理的最高、最圆满表达是中道。就中道言，心性可以说非净非不净，《大般涅槃经》卷二五即云：

诸佛菩萨不决定说心性本净、心性本不净。

因为心可随因缘而染，也可随因缘而净。凡夫众生不修心，其心常与贪等烦恼俱生俱灭；阿罗汉由修心断惑，其心共贪等烦恼生，不共贪等烦恼灭。这是从心现行的事相上，说其染净不定。同经又云：

诸佛菩萨终不定说心有净性及不净性，心无住处故。从缘生贪故说非无；本无贪性故说非有。

心从因缘而生，本无染心、净心的实体，无所谓染性、净性，从缘生贪，故说非无染心；本无贪性，故说非有染心，故“不定说心有净性及不净性”。从心的实性、空性而言，说心性本净，也还是一种世俗谛，从究竟胜义谛，应说心性超越染净，非净非不净。《般若心经》谓诸法空相“不垢不净”，这可谓描述心性的中道第一义。《解深密经》卷五谓杂染法、清净法，皆无作用亦皆无轮回主体“补特伽罗”，故“非杂染法先染后净，非清净法后净先染”。《辨中边论》卷上云：

非染非不染，非净非不净，

心性本净故，由客尘所染。

论曰：云何非染非不染？以心性本净故；云何非净非不净？由客尘所染故。

意谓心性本净故说其非染，这是胜义谛；凡夫心现实被客尘所染故说不净，这是心相，属世俗谛。胜义谛与世俗谛不二，非染非净，是唯识学对心性的中道观。世亲《佛性论》卷二说：真实性“不可得说定净不净”，若说定净，一切众生不劳修行，自得解脱；若说定不净，一切



众生修道即无果报。说定净则无凡夫法，说定不净则无圣人法；若定净不即无明，若不净不即般若。净与不净，皆依同一真如，“此两处如性不异故，此真如非净非不净”。心性真如，也应如此。

《大乘止观》卷二也说心体“非染非净，非圣非凡，非一非异，非静非乱，圆融平等，不可名目”。

心性的第一义、究极义，应说超越一切言思分别，说为本净或本不净、非净非不净，终属针对某种情况而说的“假名”。

## 二、自性清净心与心性本觉

部派佛学分别论者等将心性解释为未经污染、贯串全部心理过程的心体或基态，具体指无记心或有分心，这是心未起烦恼时的本原状态或心识结构中的一部分（体），谓之“本性心”，是心非理。大乘也有这种意义上的心性论，而将这本来清净的心名之曰“自性清净心”、“第一义谛常住不变自性清净心”、“真心”、“真如心”、“实相心”、“如来藏心”、“一心”、“本心”、“心清净界”等等，实际上常被看作真如、法性、实相、法界的同义语，主要见于如来藏系经论，如《佛说不增不减经》云：

我依此清净真如法界，为众生故，说为不可思议法自性清净心。

自性清净心，谓本来清净的心，此心乃依真如、法界而言，也有自性清净心即是真如、法界的意味。

心性清净之清净，指自性清净心而言，《胜鬘经》说有二法难可了知：谓自性清净心难可了知，彼心为烦恼所染亦难可了知。

在凡夫众生位，自性清净者是心性，被烦恼污染而不净者是心相，心性与心相，特别是其关系，甚为微细难知。由何知心性本净？因为：



刹那善心非烦恼所染，刹那不善心亦非烦恼所染。烦恼不触心，心不触烦恼，云何不触法而能得染心？

《佛性论》卷三引证这段话，意译为：

善心念念灭不住，诸惑不能染；恶心念念灭，诸惑亦不染。

有漏的善心及不善心、烦恼，皆刹那无常，念念生灭不住，无其自性，皆与本心不能有真正相触、相混合的关系，因此说凡夫心虽然被客尘烦恼污染，实际上烦恼并不能污染自性清净心。《佛性论》称这种意义上的自性清净心为道谛，并说自性清净心之所以清净，在于人法二空，此心“本来妙极，寂静为性故，无增无减，离有离无，寂静相者，自性清净，诸惑本来无生”。《楞严经》中，更明言众生本有“常住真心性净明体”、“菩提涅槃元清净体”、“精觉妙明”、“真妙觉明”等，说此性即是如来藏、本觉。

大乘经中一般说自性清净心的出发点，是佛果净心，这也是《增一阿含经》中说心性清净的原义。《大乘庄严经论》卷六说自性清净的心真如，直译“法性心”，释曰：

此中应知，说心真如名之为心，即说此心为自性清净。

点明心真如即是自性清净心，此心即是第九阿摩罗识，指佛完全净化了的心，唯识今学解释为成佛位被转依了的阿赖耶识。真谛译《十八空论》说阿摩罗识非净非不净，为客尘所污故名不净，客尘尽故故立为净。

圣者证得或转依了的清净心、阿摩罗识，是本具还是修得？若言本具，则众生现实的心为何被烦恼污染而不见其本净？若说是修得，如《阿含经》和多种大乘经及唯识学要典《瑜伽师地论》等，说阿赖耶识是杂染的，通过修行转为清净心阿摩罗识，此阿摩罗识则有堕入因



缘所生有为法之嫌。这成为自性清净心说面临的理论难题，一直到今天还有争议。

这一问题，在如来藏系经论中多由“如来藏”予以解决，即以自性清净心为如来藏，如来藏，直译“如来胎”，既有佛果清净心所包藏，又有众生身中成佛之因性、可能性之含义，与佛性实为同义语。《入楞伽经》卷一谓“寂灭者名为一心，一心者名为如来藏”，意谓寂灭的心性名“一心”（绝对心），此心即是如来藏、佛性。《佛性论》卷四称“心清净界”名如来藏，喻如莲花等。

众生身中的如来藏、自性清净心，多被譬喻为矿中之金，《大乘密严经》卷上偈云：

心性本清净，不可得思议，是如来妙藏，如金处于矿。

处于矿中的金，只具有炼成金的可能性，虽然具有金性却现实不是金，须经冶炼方能成为金；众生身中的如来藏、佛性、自性清净心虽然本性清净，但其心现实不净，须经过修行显现其清净。《央掘魔罗经》卷四则将住于烦恼中的佛性譬喻为瓶中之灯，瓶破则现。就其清净性、空性而言，自性清净心在众生位、佛位是平等一如、因果一如的。《摄大乘论》说菩萨悟入唯识性、善达法界、见道时，得一切众生、菩萨、佛的“平等心性”，有众生与佛心性平等清净的意味。《究竟一乘宝性论》卷三说：

所有凡夫圣人诸佛如来，自性清净心平等无分别。

彼心于凡夫位有烦恼过失时、修道位功德时及成佛位功德清净毕竟时，三时中“同相无差别”，如虚空在瓦、银、金三器中平等无差别。同论卷四说如来之性乃至邪聚众生身中自性清净心皆“无异无差别”，喻如真金，本来无二。



如来藏、佛性意义上的自性清净心，也被指为阿赖耶识或第九识。关于有无第九识及第九识、如来藏与第八阿赖耶识的关系，是唯识学争议不决的一大问题，有主张第九识为自性清净心、如来藏和主张第八阿赖耶识即是如来藏两种观点，二说皆可在经典中找到依据。宋译《楞伽经》中有时说“如来藏、识藏（阿赖耶识）自性清净，客尘所覆故，犹见不净”（卷二），似乎以二者为一，有时又似乎以二者为二，如卷一说真识（自性清净心）、现识（阿赖耶识）、分别事识（前七转识）三种识。魏译《入楞伽经》卷七明确说：

如来藏识不在阿梨耶识中，是故七种识有生有灭，如来藏识不生不灭。

说不生不灭的如来藏识亦即自性清净心非阿赖耶识，此“如来藏识”，亦即宋译《楞伽经》中的“真识”，应该算第九识了。《大乘密严经》卷中说“心有八种或复有九”，在生灭流转中，有作为世间因的“根本心”坚固不动，此“根本心”，应是第九识了。但同经卷下又说阿赖耶识为如来藏，本性清净，将众生阿赖耶识与诸佛如来藏心的关系比喻为金与金指环，“无二亦无别”。金与金指环，其体性（金性）是无二无别，但金条、金指环可以说就是金，却不能说金条就是金指环，凡夫与佛心性无二无别，却不能说凡夫就是佛，凡夫现前还不是佛，只具备成佛的可能性，可以修行成佛。《大乘理趣六波罗蜜经》卷十也比喻本觉心、真性“犹如金在矿，处石不堪用，销炼得真金，作众庄严具”，并说“赖耶性清净，妄识所熏习，圆镜智相应，如日出云翳”，谓众生被妄心所熏的杂染阿赖耶识，本性清净，即是真如、法界，当佛位转为大圆镜智时，其本具清净性便如日出云翳般显现。矿与金、金与金指环之喻，可谓印度大乘心性论核心思想的最佳比喻。



如来藏系经论中，也将自性清净心的清净比喻为虚空、水、日月、泥模内宝像、瓶中灯等，如《究竟一乘宝性论》卷一偈谓“如虚空净心”，卷四比喻佛法身自性清净体为诸烦恼客尘所染污，如虚空中净日月为厚密云烟所覆。

自性清净心在如来藏经论中被看作世间、出世间一切法最根本的“所依”——产生存在的终极因、依因或体性，亦即《阿毗达磨大乘经》偈所谓由之有生死及涅槃的“无始时来界(性)”。属于般若经的《大乘理趣六波罗蜜多经》说“本觉心”、“真性”是佛与众生同具的“平等真法界”，亦为“诸佛法性身，本觉自然智”，犹如金在矿，不堪作金用，只有炼成真金，才能作众庄严具。《占察善恶业报经》云：

一切众生六根之聚，皆从如来藏自性清净心一实境界而起，依一实境界以之为本，所谓依一实境界故，有彼无明，不了一法界，谬念思惟，现妄境界。

谓如来藏自性清净心为绝对的终极实在、所依的体，乃一切众生的六根妄识及无明生起之本，也是一切众生得以发菩提心修菩萨行而证得真如之本。《究竟一乘宝性论》卷一偈云：

地依于水住，水复依于风，风依于虚空，空不依地等；  
如是阴界根，住烦恼业中，诸烦恼业等，住不善思惟，  
不善思惟行，住清净心中，自性清净心，不住彼诸法。阴入界如地，烦恼业如水，不正念如风，净心界如空。

众生产生的程序，是依性(自性清净心)起邪念(不正思惟)，由邪念起烦恼业，依烦恼业起阴界入，依止阴界入有诸根生灭，如同外在世界成坏的程序：虚空→风→水→地。产生众生与世界的根本或终极因：自性清净心，如同虚空，“无因复无缘，及无和合义，亦无生住灭”，如实不



分别，是超越因缘和合的无为法。一切烦恼客尘以自性清净心为根本，不正思惟依于自性清净心而住。此说出《陀罗尼自在王菩萨经》。

本来空寂意义上的自性清净心，不生不灭、“坚固不动”、“常不动”，确是一种“真常心”，此心系依佛陀果位净心及修行者的体验而建立，它虽与印度教的梵我一如论近似，但从理论上讲，实际上与作为佛法标志的诸行无常、诸法无我、涅槃寂静三法印并不相悖，是依三法印的内在逻辑推演至究极处的必然结论。正如印顺法师所言：真常心论主要是对三法印中涅槃寂静印的发挥。按原始佛学本义，涅槃寂静或涅槃寂灭，乃如实正观诸行无常、诸法无我的真实而证得的果境。能观真实者唯有自心，能证涅槃者也只有自心。若无有心，涅槃又有什么意义？《阿含经》说涅槃是常、涅槃极乐，大乘经说涅槃有常、乐、我、净四德及常、恒、安、清凉等八味，是则从原始佛教到大乘，所说涅槃的实质，都是一种自内证的真常心，经中谓之解脱心。按照佛学的说法，涅槃是本然如是的真实，心性本来不生不灭故，本来涅槃，谓之“本来自性清净涅槃”。涅槃并非修为造作而成的有为法，唯其如此，才有证得涅槃的可能，涅槃也才可能真正不生不灭。本来自性清净涅槃只有落实于每一个众生的心，才有修证解脱的实际意义。说每一众生都有本寂、本净的自性清净心，于是逻辑地成为大乘佛学的最终结论。

这自性清净心，除了无自性如虚空、清净如清水（无烦恼垢染）等性质外，还有“本明”乃至“本觉”的性质或功能，《曼殊师利千臂千钵大教王经》卷六谓“本来清净故，是名本觉”。心性本觉，有多种印度经论为据，如《无上依经》卷上云：

一切众生有阴界入胜相种类，内外所现，无始时节相续流来，法尔所得，至明妙善。



又说“是性明净”。《海意菩萨所问净印法门经》谓“心之自性本来明澈”，本来明澈，即是本觉。《胜天王般若经》谓如如“自性明净”。《华严经》卷三十说真如“照明为体”、“性常觉悟”、“能大照明”，真如涵盖万法，心之真如（心性）当然也应本觉、本明。《思益梵天所问经》谓心“性常明净”。《陀罗尼自在王菩萨经》谓“烦恼本无体，真性本明净”。《究竟一乘宝性论》卷一谓“如虚空净心，常明无转变”；卷三谓“真性本明净”；卷四谓自性清净心“光明明了，以离客尘诸烦恼故”。《大乘法界无差别论》谓“此心性明洁，与法界同体”，明洁，同明净，有觉照和清净二义。“至明妙善”、“明澈”、“明净”、“明洁”、“光明明了”等描述，当皆为梵语prabhāsvara（巴pabhasvara）的意译，此语多译“清净”，今译“极光净”，原意是“白净”、“遍净”，有光明、明净、光净之义，近世汉译藏文佛典常译为“光明”、“净光”、“明光”。光明、明净，用以描述心时，本有“能照”或“觉”的含义。将心识“能照”（直觉）的功能比喻为光明，可溯源于汉译《长阿含·坚固经》佛答比丘偈“应答识无形，无量自有光”（今译“心识无形，光明无量”）。光、光明，喻心本具的觉知之性，从此可以引申出“心性本觉”——本来具有觉悟之功能。《大乘理趣六波罗蜜多经》卷十说常不动的本觉心、自觉智、真性如金处矿，乃“诸佛法性身，本觉自然智，是真胜义谛，唯佛方证知”，心性本觉——具有“本觉”、“自然智”的意思表达得很是明显。

心性本觉义最权威的经典依据，是《华严经·如来出现品》一切众生无不具有如来无师智、自然智、无碍智之说，经中还有几段话，明确说众生本来成佛，即心是佛：

如来成正觉时，于其身中，普见一切众生成正觉，乃至普见一切众生入涅槃，皆同一性：所谓无性。



设一切众生于一念中悉成正觉，与不成正觉等无有异，何以故？菩提无相故。若无有相，则无增无减。

应知自心念念常有佛成正觉，何以故？诸佛如来不离此心成正觉故，如自心，一切众生心亦复如是。

（如来智慧）无量无碍，普能利益一切众生，具足在于众生身中，但以诸凡愚妄想执著，不知不觉，不得利益。

谓诸佛所证得的智慧、涅槃等一切功德，皆本来具足于一切众生，这当然应是具足于众生身中的自性清净心。

《楞严经》更详说心性本觉，如卷三谓“性觉妙明，本觉明妙”，意谓心性本来具有奇妙的明觉作用，这种明觉能自明奇妙的心性本身，名为本觉。经中层层辨析，说明作为心识本体的常住真心，非因非缘，非根非尘非识，非见闻觉知，而为见闻觉知之本，乃剥离了六尘分别的纯粹觉知之性，所谓“识精之明，能生诸缘，缘所遗者”。本觉是无明、不觉生起之所依，由觉生不觉，从明生无明，不觉、无明，是因不觉“法界一相”，误将本具绝对的觉性二元化而设立一个觉性之外的觉知对象（所觉）。本觉真心或“如来藏本圆妙心”超越因缘，超越时空，不在内外中间诸处，不在过去现在未来，非因非缘，非自然非不自然，非心，非地水火风空，非眼耳鼻舌身意，非色声香味触法，非一切世间有为法，亦非四谛、十二因缘、六度、涅槃、无上菩提等出世间法；又即心、即地水火风空、即眼耳鼻舌身意、即色声香味触法等世间法，即四谛、十二因缘乃至无上菩提等出世间法，“以是俱即世、出世故，即如来藏妙明心元，离即离非，是即非即。”

总之，本觉真心既非世间、出世间的一切，又即世间、出世间的一切（即，有不离、即是二义），是包罗万有、超越时空和二元对立的唯一绝对、



终极之真实，乃万有的本体，名曰“一心”，《起信论》称之为“一法界大总相法门体”（总摄万有的本体），华严宗名之为“一真法界”（唯一绝对真实）。如来藏、佛性、法身、涅槃等，其实皆为此心的异称，菩提、般若、一切智等，皆就此心的作用立名。此心绝对不二，乃与世间一切现象性质相反的无为法，经论中描述它有不生不灭、无障无碍、平等普遍、遍一切一味、圆满十方、不变不易、不增不减等性质，喻如虚空，这种描述终为不得已而说的“假名”，真心实际上不可言说、不可表示，只能离言说、妄念去“自内证”（自己去体验）。

中国佛学对此义进行了发挥，作为建立禅宗、天台宗、华严宗、密宗等法门的理论基础，其理论被称为“真常心”论，宗密《禅源诸论集都序》卷二称其为“显示真心即性教”，谓此教说一切众生皆有空寂真心，其说心性本净与空宗、相宗所解离垢而净不同，谓自心即是真性，本来“全同诸佛”，不过被妄念遮蔽而不能证得罢了。这是直截显示佛法究竟之谈。

中国佛学“性觉”说的特出点，是将“本觉”点明为真心本具的“灵知”，天台宗智顗《法华玄义》卷八说实相“寂照灵知，故名中实理心”。宗密谓真心无始以来“明明不昧、了了常知”。空寂与灵知为真心的两大基本性质，几乎被中国佛教诸宗共认。

对于真心为何觉，中国佛学进行了论证，如《大乘止观》卷一谓自性清净心“中实本觉，故名为心”——因为它是具有本觉性的实在，故名心，为什么说此心本觉？因为：

既是无明自灭，净心自在，故知净心非是不觉；又复不觉灭故，方证净心，将知心非不觉也。

从圣者灭无明后净心自在及以净心灭无明的事实，知自性清净心



不是不觉。又，心体平等，没有任何二元化的分别，亦无觉与不觉的分别，故言非觉非不觉，为了阐明本来是佛，说为本觉。此心体具有《华严经·如来出现品》所谓无师智、自然智、无碍智三种大智慧。这大智大觉，乃心体本具，“故以此心为觉性也”。又，本觉，是心体之用，在凡夫位名佛性，亦名三种智性，出障名智慧，为佛；因为心体平等之义是体，故凡圣无二，唯名如如佛，甚至可说众生本来是佛。隋地论师慧远《大乘义章》卷一说：

若无真心觉知性者，终无妄知，亦无正知，如草木等。无智性故，无有梦知，亦无悟知。

从众生具觉知的功能，推论其根本为真心本具的觉知之性。

中国佛学中，只有以真如为理的唯识今学，不同意心性本觉。慈恩宗西园寺派的圆测认为：“以真如中具足一切恒沙功德性，随顺能生修生智等诸功德门，故名觉也。非缘照故名之为觉。”虽然同意本觉，却不以能缘能照的灵知之性为本觉。<sup>[1]</sup>

吕澂以“性觉”（心性本觉）为中国佛学心性论不同于印度佛学“性寂”义的重要区别。实则“性觉”说尽管有中国化的成分，亦源出印度大乘经论，是对印度经论尤如来藏系经典中心性本觉、本来明净之说的阐释发挥。在中国佛教理论家看来，性寂与性觉，寂为体，为涅槃、法身，觉为用，为菩提、般若，寂、觉本一，体用不二。牟宗三《佛家体用义之衡定》认为“真常心”可溯源于世亲早年的《十地经论》（笔者按：应溯源于《楞伽》等经），唯识学最初实与如来藏自性清净心相通，真常心可以说是中国佛教所创，表现出中华民族智慧心灵之一般倾向，也是

[1] 遁伦《瑜伽论记》卷十引



大乘佛教发展的必然趋势。“中国佛教即居于此颠峰而立言，故亦可说超过印度原有之佛学传统”，批评贬斥中国性宗者为“崇洋自贬识见不开”。

真常心、本觉说，自不无其理论难题和可能发生的弊端。真我与无我、客尘后起抑本有、孰为生死涅槃依持与轮回主体，被认为乃真常心论的三大难题，古人对此进行过认真讨论。

真心如虚空遍一切处、不变不易的说法，与婆罗门教数论派等精神本质“神我”（puruṣa）遍一切处、常存独在的说法表面相似，难免使一些人认为真常心论是数论派影响下的产物，与佛法的核心诸法无我相悖，有堕入“外道见”之嫌，甚而被斥为“中土伪说”。对这一问题，《楞伽经》卷二早就作过辨析：佛说如来藏，“不同外道所说之我”，是对畏惧无我的愚夫说诸法无我的一种善巧方便，“为离外道见故，当依无我如来之藏”，如来藏仍以无我为本性。《楞严经》卷二，阿难请问佛说“觉缘遍十方界，湛然常住，性非生灭”与投灰外道等说遍满十方的真我有何差别，佛解答说，外道认真我自然本有，若自然本有者，必应有其自然的实体，然“精觉妙明，非因非缘，亦非自然，非不自然，无是非是，离一切相，即一切法”，是超越因缘与自然的唯一绝对者，并非在万有之外有一个真心的实体。《大乘止观》卷二云：

外道所计，心外有法，大小远近，三世六道。历然是实。但以神我微妙广大，故遍一切处，犹如虚空。此即见有实事之相异神我，神我之相异实事也。设使即事计我，我与事一，但彼执事为实，彼此不融。佛法之内即不如是。知一切法悉是心作，但以心性缘起，不无相别。虽复相别，其唯一心为体，以体为用，故言实际无所不至，非谓心外有其实事，心遍在中，名为至也。



数论派等所说的神我，终不离二元论的立场：一方面承认万物有离心识而本然的自性，一方面又说有无所不遍的神我，此神我与万物为二。即便说神我不离万物，而执万物为实体，其神我与万物，终非是一。佛法所立真心，独一绝对，不在万物之外，即是万物的体性，纷纭万象，全体为真心的相用，万有与真心一体不二，与数论派等二元论的神我颇为不同。而且，佛法所说真心，以及万有，皆本来空寂无我，无实自性，不可言说，与执万物与神我皆实有的数论派见地有关键性的区别。

真常心论的又一最容易令人迷惑的理论难题，是真心本明与无明妄心的关系问题：若真心本净本觉，众生本来是佛，那么无明妄念又从何而起？如果说无明妄念从真心生，那么它又怎能止息？说无明无始有终，岂非违背了无始则无终的缘起法则？唐复礼法师曾就这一问题请问天下学者：

真法性本净，妄念何由起？许妄从真生，此妄安可止？无初则无终，有终应有始。无始而有终，常怀懵斯理。<sup>[1]</sup>

对此问题，澄观的回答是：“从来未曾悟，故说妄无始”。就事实来说，因为众生从来未曾悟，无始以来迷昧不觉，故言无明妄心无始。知礼《四明教行录》回答云：真性超越真与妄，经论说从真起妄，是就修证而言，“不如是，则无以显进修之人复本还源之道矣”。若就现实而言，应说一切众生自无始来唯在迷不觉，只是潜在有能觉的可能性。

由从真起妄还容易引起另一个问题：既然说从真可以起妄，那么十方诸佛又何时起妄再堕为众生？《圆觉经》对这一问题的回答是：譬如金矿已冶炼成纯金，不会再回复为金矿；已成佛者，不会再堕为众生。

[1] 见义天《圆宗文类》卷二二



总之，中国佛学的心性本觉说所谓本觉乃至本来是佛，是就真如理及证得佛果的可能性而言，只是说矿中有金而非谓矿即是金。说本来是佛，又常是一种打消众生与佛二元分裂的方便，若存有一个“我是众生，多劫方敢期望成佛”的念头，适成证悟佛性的障碍。何况承当本觉或本来是佛，并非真常心论的第一义，真常心论的第一义，仍然是离能觉所觉、是佛非佛，毕竟不可言说。马祖道一禅师常说“即心即佛”，但当学人认定一个即佛之心实有时，他不得不用“非心非佛”去否定。后来又说“不是心，不是佛，不是物”。即心即佛（心性本觉）的表诠与非心非佛非物的遮诠，都是破执的方便而非第一义。

真常心说可能产生的弊端，主要是其用于修证实践，是返本归根式的，可能会使人只内向参究自心，而忽视在众生中、社会生活中积极修六度万行，以禅宗为代表的中国传统佛教被批评为“教在大乘，行在小乘”，在主导思想上大概可以说是真常心论导致的偏向。这是现代一些唯识学者批评真常心论乃至否定中国化佛学的重要理由。比起真常心论，唯识学有为缘起的实践确为革新式的，确有鼓励人力修万行的积极精神，但也有难以满足急求解脱者宗教需求的缺陷。

然而，真常心论的无为缘起与唯识学的有为缘起，亦非不可融和，中国佛学家们通过性与相、理与事、性与修等一如不二的中道性，融通二者，如《大乘止观》卷三云：

真心是体，本识（阿赖耶识）是相，六七等识是用。如似水为体，流为相，波为用。

体谓体性、本质、本性，相谓现象，用谓作用，体相用一体不二，即是真心与妄心不二。又说心体具寂、用二义，寂，谓心体平等，离一切相，本不生灭，本来空寂；用，谓心体具顺、违两种用：凡夫由不识心性，



违逆心性而起无明染心，造成三界六道生死轮回的苦果；诸佛圣众符顺心性而起净心，成就永出生死、常享涅槃、普利众生之乐果。就像一根金条，不识货者用它作搅屎棍，识货者将它打作价值连城的精美佛像，其价值（用）虽有天壤之别，金的本性并无丝毫差异。心体与万有，也是如此，万有乃真心的相用，真心乃万有的体性，喻如波为水的相用，水为波的体性。

真常心论可能导致的另一弊端，是导致所谓“圆实堕”的“任病”，既然本来是佛，无修无证，烦恼即是菩提，则何妨放任自然，不持戒、不断烦恼、不修诸善，流于“狂禅”。这多分出于对真常心论的误解，古人对这种偏弊有许多批评。

真常心论最难回答、最容易导致弊端的难题，是既然真心本觉本明之性常住，乃至“灵灵不昧，了了常知”，那么在入胎、熟睡、昏迷等无意识之时，这本觉、常知或灵知到哪里去了？若谓其暂时断绝，既然能断绝，即是无常，又岂称得起真常？而且，说真常心本觉、本明，即是了了常知的知性，在修证上容易导致错认意识的了别功能为本来心性。这是一个在理论上极难讲清的问题，宗密《禅源诸诠集都序》卷二解释说：

真性了了常知。……此言知者，不是证知，意说真性不同虚空、木石，故云知也。非如缘境分别之识，非如照体了达之智，直是真如自性自然常知。

这里所说的“知”，指一种纯粹的能知之性，它既不是六识了别境界的知觉、认识之“识”，也不是诸佛了达真如体性的“智”，只是一种本具的、先天的、不生灭变异的纯粹的能知之性。这种知性，从本以来如此，无论是迷是悟，无论在众生还是在诸佛，都同一无差别：



任迷任悟，心本自知，不籍缘生，不因境起。迷时烦恼亦知，知非烦恼；悟时神变亦知，知非神变。<sup>[1]</sup>

宗密此说，仅是一家之言，在禅宗界历来都有人批评。

总之，大乘心性论既以心性为心识本空本净，又以心性为本来真心，二义皆是对“性”之“真如”义从不同角度所作的阐释。梵语、汉语中的“真如”、“性”，既可以理解为理，也可以理解为心。在中国佛学看来，说心性为理、为心，可谓是一非二，因为真如理终乃圣智所证知，而证知真如理或与真如理相应的真心，与所证真如理一体不二。用求那跋陀罗的话说：

理即是心，心能平等，名之为理；理能照明，名之为心；心、理平等，名之为佛。<sup>[2]</sup>

意谓心与真如理完全一致、平等无二时，此心即叫做真如，真如本有能照明真如自身的觉性，这种觉性叫做心。故真心与真如之间，可以划等号。此言出于刘宋来华的印度僧求那跋陀罗，应该是当时印度大乘人的见地，起码是大乘如来藏一系的思想。质言之，法界本具如实不变易的理，名为真如，法界本具能明照真如理的觉性，名为心。真如，终归是一种佛等圣者所证得的主体心与本然的真理相应的境界，是一种“真心”。真如与真心，终是一体。

### 三、台、贤二宗的心性论

台、贤二宗自判为“圆教”，它们宗依如来藏系经论，对心性内涵

---

[1] 宗密《中华传心地禅门师资承袭图》

[2] 《楞伽师资记》卷一



的真妄、境智关系等问题，作了深彻的发挥，通过“体相用”或“体用”、“理事”等范畴，将真心与妄念、真心与万有统一于一体，将大乘经论中蕴含的心性义发挥得淋漓尽致。

天台宗依空、假、中三谛观心，以空、假、中为心性的一体三面。此宗心性论的精髓，是从诸法实相涵盖一切，真妄一如、体用不二的角度，就众生现前一念而观心性、法界之全体，认为“一念心即如来藏理”（《摩诃止观》卷一），当下一念无明妄心当体即是真心，所谓“一念无明法性心”。智顗《四念处》卷四云：

此之观慧，只观众生一念无明心，此心即是法性，为因缘所生，即空即假即中，一心三心，三心一心。……其实只一念无明，即法性、十法界，即是不可思议一心，具一切因缘所生法。一句，名为“一念无明法性心”。若广说四句成一偈，即因缘所生心，即空、即假、即中。

此本来是真的当下一念，具足法界全体所含具的天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱、声闻、缘觉、菩萨、佛十重法界，每一法界又各具足十法界，则十法界共具百法界，其中每一法界又各具五蕴、众生、国土三种世间，百法界凡具三千世间。此三千世间，具足于我人当下之一念，谓之“一念三千”，可谓台宗哲学的主题词。《摩诃止观》卷一谓“介尔有心，即具三千”。《金刚鐱》谓“洞见法界生、佛、依、正，一念具足，一尘不亏”。一念三千，意谓众生一念心当体即真，具足宇宙全体——包括各个层次的生命主体及所依止的国土世界。一念所具的一切皆空、皆假、皆中故，互相融通无碍，重重无尽，这是法界本然之理，名理具三千。一念顺十法界的因缘，变造、变现为十法界的种种世间，凡夫众生念念随迷染之因缘，变造出各自受用的有碍有苦的世间，诸佛念念随顺觉悟之因缘，变现并享用无碍自在、清净极乐的世间，此名事造



三千。日本天台宗更说一念事具三千。这种当下一念具足法界全体的见地，称“性具”或“体具”。

台宗性具说的特出意趣，是“性恶”。明释怀则《天台传佛心印记》谓“今家性具之功，功在性恶”，说台宗山家派性具思想的要义是性恶。性恶，谓不仅善心、净心是心性本具，即贪嗔痴等烦恼妄心、不善心，其根源也是心性本具的性恶——能生起恶、不善心的心理功能，正因为性中有此功能，众生才能依染缘而起“修恶”（现行的、修道时必须对治的恶）。《大乘止观》云：

真心虽复体具净性，而复体具染性。（卷三）

一一诸佛，一一众生，悉具染净二性，法界法尔，未曾不有。（卷一）

烦恼是性具，故断烦恼为“不断断”，法性本无可断；修行是“不修修”，即性是修，别无可修。

体具的性恶，属中性的潜能，与凡夫必定招感生死苦果的修恶价值当然不同，但其体性实际无异，皆本来即空、即假、即中，故曰“性修不二”。怀则《天台传佛心印记》云：

达此一念修恶之心，即是三千妙境，修恶即性恶，是理具三千；而此修恶便是妙事三千。但观理具，俱破俱立，俱是法界，自然摄得事用三千。三千皆实，相相宛然，事理本融，非头数法，不属所破，宁非所显？故曰：诸佛不断性恶，阐提不断性善。

一念修恶烦恼，以即是唯一实相故，当下理具、事具全法界的一切，故无烦恼可断，性恶不可断故，诸佛亦不断性恶（只断修恶），而断尽善根的极恶之人（一阐提）也不失其本具不可断的性善（只断修善）。这种性具说，从人性论角度看，可谓一种绝对心本体论的性善恶论，这种性善恶论的实质，是超善恶论。



与天台宗即凡夫一念妄心观由佛果境界所显示的真心相对，华严宗从《华严经》所描述的佛果境界显示之一心妙用出发，观众生本具的真心——一真法界，说一真法界的性质有四个方面或层次，称“四法界”。澄观《华严经疏》云：

统唯一真法界，谓总该万有，即是一心。然心融万有，便成四种法界。

谓总摄万有的一真法界即是一心，此一心具四种法界：一事法界，此心现为千差万别的纷纭万象，其中因缘、因果关系有条不紊；二理法界，心所现万象普遍共具空、无生的体性，即真如理；三理事无碍法界，现象与体性为一心之二面，互相融通无碍，并非矛盾；四事事无碍法界，一一现象既然皆真如、真心现起，体性是一，亦皆同真如、真心，本寂本净，真空妙有，随心现相，相即相入，融通无碍。

事事无碍法界，尤为贤首宗心性论的圆极旨趣，其所蕴含的理，被归纳为“十玄门”或“十玄缘起”，据澄观《大华严经略策》，十玄门为：

一同时具足相应门，一心同时具足全宇宙十法界之一切。喻如大海一滴，含百川之味。

二广狭自在无碍门，一一事物由皆一心为体故，遍于一切，名广，广不碍其自相，名狭。喻如径尺之镜，影现千里。

三一多兼容不同门，个别与一般兼容无碍，一中有多，多中有一，一为多中一，多为一中多。喻如一室千灯，光光涉入。

四诸法相即自在门，全法界一切现象互相缘起，互相依存，互遍互入。喻如金与金色。

五秘密隐显俱成门，事物之间此隐彼显，相映相扶。喻如片月澄空，晦明相并。



六微细兼容安立门，大可入小，小可容大，须弥山可纳于一粒微尘，一微尘可容大千世界。喻如琉璃瓶盛多芥子。

七因陀罗网境界门，一切事物重重互摄互入，就像天帝释提桓因（因陀罗）宝冠上的如意珠网，其一一珠中映现一切珠。喻如两镜互照，传耀相写，递出无穷。

八托事显法生解门，一一事物，皆显现真如理，皆在说法，反言之，真如理通过具体事物显现。喻如立像竖臂，触目皆道。

九十世隔法异成门，时间随心转变，一念与长劫融通无碍。喻如一夕之梦，翱翔百年。

十主伴圆容具德门，一切现象皆俱为主伴关系，此为主则余为伴。喻如北辰所居，众星所拱。

十玄门说明：法界万有，如空间、时间、一多、大小、隐显、主伴等，皆缘起性空故，唯是一心故，同一真如故，本来具有能随心转变的重重无尽之妙用，法界中随举一法，乃至当下一念，皆本具这十门玄理，佛菩萨利用这心性本具的理，成无量无尽的利益众生、庄严国土之妙用，《华严经》对这种妙用作了描述。由佛菩萨果地妙用显示的十玄门妙理，揭示了众生心性的究竟底蕴，指出了通过明见心性而实现绝对自由的辉煌前景。

#### 四、禅宗的心性论

高标“不立文字，以心传心”的禅宗，从大乘经中心性不可言说表示、唯自内证的第一义着眼，不重以理性思辨构筑心性论的理论体系，而力图从自心中当下顿见心性（“顿悟”、“见性”）。顿悟见性的体验，虽曰不可言说，“如人饮水，冷暖自知”，但禅宗人也还是用了许多语言描述，



其中亦不乏哲学式的表述，其说法与中观、天台、华严等宗的心性论在理上基本一致，尤近华严宗，多用“理事”的范畴。

如《楞伽师资记》卷一说禅门北宗神秀的禅法“总会归体用两字”，佛心(真心)的体用为“寂照”二字。石头希迁《参同契》以理事参同回互为宗。马祖道一说“理事无别，尽是妙用”。汾山灵佑说“性相常住，事理不二”。清凉文益《宗门十规论》谓“理事不二，贵在圆融”。高丽知衲禅师《真心直说》以体用言真心，谓“用从体发，用不离体，体能发用，体不离用”。理指真心、心性，事指心所现一切现象及心的作用，理事不二，有真心全体现为事相、日用寻常不离真心的意味。明紫柏禅师基于禅宗，就当下一念释华严宗四法界义云：

一念不生谓之理法界；一念既生谓之事法界；未生不碍已生、已生不碍未生谓之理事无碍法界；如拈来使用，不涉情解，当处现成，不可以理求之，亦不可以事尽之，权谓之事事无碍法界。<sup>[1]</sup>

禅宗更多从主体心的角度谈心性，多称心性为真心、真性、本心、心地、心源、自性、秘密金刚体，喻称“主人公”、“父母未生前本来面目”、“古镜”、“明珠”等，或以圆相○表示之。禅宗人对真心性相的理论表述，不外本空、无生、本净、本觉、具足一切、本来是佛等。如《坛经》惠能偈：

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

意谓心性本空、烦恼本空。后来弘忍为说《金刚经》，至“应无所住而生其心”，惠能言下大悟“一切万法不离自性”，用“本自清静”、“本不生灭”、“本自具足”、“本无动摇”、“能生万法”五句话描述心性。同书《般若品》惠能又以“大”描述心性：

[1] 《紫柏老人集》卷四



心量广大，犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黄赤白，亦无上下长短，亦无嗔无喜，无是无非，无善无恶，无有头尾。……世人妙性本空，无有一法可得。

心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切。一切即一，一即一切，去来自在，心体无滞，即是般若。

说心性本空，超越时空，广大无边，无任何物质属性，无善恶等伦理属性，无是非的意识分别，无忧喜等情感情绪，而其作用了了分明，能知一切，自在无碍。《景德传灯录》卷四载唐保唐寺无住禅师语云：

真心者，念生亦不顺生，念灭亦不依寂，不来不去，不定不乱，不取不舍，不沉不浮，无为无相，活泼泼平常自在。此心体毕竟不可得，无可知觉，触目皆如，无非见性也。

真心为常住心体，本不生灭，离一切相，了不可得，不可以六识去觉知其相状，而其作用活泼自在，全体显现为当下的一切，所谓“头头是，物物是”。不仅见闻觉知不离真心，即色声香味、大地山河，亦无不都是真心。《坛经·般若品》谓“万法在诸人性中”。马祖道一说“凡所见色，皆是见心”。<sup>[1]</sup>天台德韶说“心外无法，满目青山”。<sup>[2]</sup>皆说一切万法皆真心的显现。真心更具足佛的三身、四智、解脱涅槃等清净功德，《坛经·机缘品》云：

自性具三身，发明成四智。

三身，指法身、报身、化身，同书《忏悔品》说“法身本具；念念自性自见，即是报身佛；从报身思量，即是化身佛”。四智，即法相唯识学

[1] 《景德传灯录》卷六

[2] 同上书卷二五



所说转八识而成的妙观察智、平等性智、大圆镜智、成所作智。心性本来是佛，故曰：“本性是佛，离性无别佛。”马祖道一“即心即佛”四字，集中概括了禅宗心性论的极旨。

禅宗诸家关于心性的见地及与之紧密联系的明见心性之道，也不尽相同。宗密《禅源诸诠集都序》卷二将当时禅宗依见地分为三宗：一息妄修心宗，指北宗及智儵、保唐、宣什等，认为众生虽然皆有佛性或本觉真心，而无始无明覆之不见，犹如明镜蒙尘而不明，须勤勤拂拭，息灭妄念，则常住真心自然显现。宗密认为此宗意旨与唯识学相当。二泯绝无寄宗，主要指牛头宗，其思想主要立足于中观学，以绝对空为心性极旨：

说凡圣等法，皆如梦幻，都无所有，本来空寂，非今始无；即此达无之智，亦不可得。平等法界，无佛无众生，法界亦是假名。心既不有，谁言法界？无修、不修，无佛、不佛。

三直显心性宗，与《华严》《圆觉》等如来藏系经典的思想相当：

说一切诸法，若有若无，皆唯真性。真性无相无为，体非一切，谓非凡非圣、非因非果、非善非恶等；然即体之用，而能造作种种，谓能凡能圣、现色现相等。

此宗会相归性，为即体即用的绝对唯一真心论，为禅宗正宗的旨。此宗在指示心性上，又分两类：一类认为“即今能语言动作、贪嗔慈忍、造善恶、受苦乐等，即汝佛性，即此本来是佛，除此无别佛也”，心性如虚空，不假添补，道与恶都是心，不可将心还修于心，以不断不修、任运自在为修行之要。这指马祖道一一系。另一类说“妄念本寂，尘境本空，空寂之心，灵知不昧”，指此空寂之“知”为本来真性。无论迷悟，心本自知，其知性乃本来常有，不籍缘生，不假境起，是宇宙间唯一超



越因缘的绝对者。修行之要，唯在顿悟这空寂知性。这指神会荷泽宗一系。宗密认为唯荷泽宗“知之一字，众妙之门”一说，直承达摩之传，能包括前二宗的意旨，最为圆满。

后来禅宗南宗门下分出的五宗，虽然同属宗密所说直显心性宗，但对心性的看法也各有特色。

沩仰宗深得道一、百丈“理事如如”之旨，认为“本来心法元自备足”，只要息灭恶觉、情见、想习，停息妄念的流注，则心性本具的大用全体显现，沩山灵佑有云：

若也单刀直入，则凡圣情尽，体露真常，理事不二，即如如佛。

临济宗认为心性当下与佛没有差别，义玄云：

你一念心上清净光，是你屋里法身佛；你一念心上无分别光，是你屋里报身佛；你一念心上无差别光，是你屋里化身佛。

三身在一念心上本来具足，只要停息一切向外驰求的妄念，“随处做主，立处皆真”，烦恼习气皆化为解脱大海。

曹洞宗立足于石头希迁“即事而真”的见地，重在从理事参同回互着眼，从事上显现心性理的全体，曹山本寂谓“即相即真”、“幻本元真”、“即幻即显”。

云门宗的见地，亦承石头希迁，着重即事而真、一切现成，文偃云：“闻声悟道，见色明心。”

法眼宗承罗汉桂琛“若论佛法，一切现成”之旨，重在体悟万法唯心、理事不二，文益云：“不著他求，尽由心造。”

禅宗心性论的精髓，在强调超越理性思维、语言文字而直证心性，可谓实证的心性论。《宗门武库》载，宋法演禅师谓“若说心说性，便是恶口！”又引《涅槃经》语云：



菩萨人眼见佛性，须是眼见始得。

意谓心性应离语言文字，用直觉去体证，用“慧眼”去见。

禅宗的心性说，曾受到天台宗人的批评。《天台传佛心印记》说禅宗直指人心见性成佛、即心是佛等说“乃指真心成佛，非指妄心”，不出天台宗所判“但中”之义，“但知果地融通，不了因心本具”，有离妄即真、真妄相碍之嫌，而天台宗则即妄即真，性修不二，说妄心成佛，较禅宗更为圆顿。这种评价，非无一定的依据，离妄念以见真心，确为禅宗的通常说法。但因心本具，乃禅宗的基本见地，禅宗亦不无即妄即真、立处即真的说法，如神会《五更转》第二首云：

迷则真如是妄想，悟则妄想是真如。

以“随方解缚”、指导人明心见性为基本原则的禅宗，可谓最握得佛法心性论的精髓。在禅宗看来，心性本不可言说，只可自悟，即便如华严宗悟事事无碍法界之理，或如天台宗“圆解”一念三千，也还在“法界量里”——不离对法界的意识分别，未能亲证法界，而禅宗一入门便要超越法界量，直证心性。有关心性的言说，只是针对具体对象破除执著的一种工具，所谓“指月之指”而非真月，各种说法都难免其弊，终归是“开口便错”，是“葛藤”。故马祖道一既说即心即佛，又说非心非佛，或说不是心、不是佛、不是物，随机而异，没有定说。若定执心性本净、非本净等说法为是，不免堕坑落堑。百丈怀禅师说得好：

若执本清净本解脱，自是佛、自是禅道解者，即属自然外道；若执因缘修成证得者，即属因缘外道。<sup>[1]</sup>

意谓应正确理解诸家心性论的实质、真意，理解其随方解缚的基

[1] 《古尊宿语录》卷二



本立场，不将心性本清静、本来是佛之理误认为现在即是佛之事，不执因缘修证、染心净心有其实体，应离一切不符真实的妄想执著，自悟自见本来心性。

大乘佛学尤台、贤、禅等宗，以心性总持全体佛学的精义，以当念顿见心性为解决人生终极关怀乃至解决人类文明根本问题的捷径，为打开宇宙奥秘的总钥匙，表现出一种极高的智慧。这既与中华文化重视心性问题和修心、明心功夫的传统有关，也是佛学沿其原始思路走到底的必然结果。

### 第三节 密教心性光明论

公元7世纪以来先后盛行于印度的真言乘、金刚乘、时轮乘等佛教密教，及流衍于大唐、日本、朝鲜而形成的密宗之“两部大法”，藏传宁玛派的“大圆满”，迦举派的“大手印”，萨迦派的“道果”，迦当、格鲁等派的无上部密法，率皆立足于“众生即佛”、“即身成佛”的如来藏思想，以证悟自己心性“自性清静心”或“菩提心”、“明光”为教理之核心、瑜伽行的心要，对心性问题的既有与显教诸宗一致之谈，又各有自家独特的说法。

#### 一、“两部大法”的菩提心说

唐密、东密、台密所传行的胎藏界、金刚界“两部大法”中，胎藏界之“胎藏”（梵garbha），指众生所本具的佛性、成佛之因，喻如婴儿孕于母胎，真金藏于金矿，此即是大乘如来藏系经典中所说的如来藏、佛性。胎藏界法宗依的《大日经》开篇《入真言门住心品》即指出法身毗卢遮



那佛(大日如来)所证不可思议的“一切智智”,以“菩提心为因”。此所谓菩提心,指菩萨入初地初证真如(见性)时如实了知自心的“胜义菩提心”。宗喀巴《密宗道次第广论》卷二一谓《大日经》等所说诸佛菩萨证得的胜义菩提心,“空性境与能缘智二无分别”,即是本来清净的心性,即是真如,又名“金刚”。

菩提(bodhi)意译“觉”,特指佛菩萨对宇宙人生真实本面的如实大觉。如何从自心中去寻求这种大觉,如何了知自心?经中大日如来告秘密主(金刚萨埵):应从如实观察自心的本来清净、空、了不可得去“识知自心”:

佛言:秘密主!自心寻求菩提及一切智。何以故?本性清净故。心不在内,不在外及两中间,心不可得。……心不住眼界,不住耳、鼻、舌、身、意界,非见非显现。何以故?虚空相心,离诸分别、无分别。所以者何?性同虚空,即同于心,性同于心,即同菩提。

说心性本来清净,因为心无形无相,超越时空,没有质的规定性,远离众生的一切意识分别,找不到它的实体和住处,只有用众多的“非”遮遣一切意识分别的方法(“遮诠”)来描述它,或将它的性质比喻为虚空。佛菩萨所证的净菩提心,也是如此,佛非青黄赤白红紫水精等色,非长短方圆明暗,非男女非不男女,非欲界、色界、无色界及非天龙八部,故云“心、虚空界、菩提,三种无二”。同经〈成就悉地品〉还将心性比喻为映现一切的净水月。这同大乘经中的心性说完全一致。

众生心性本来清净,与诸佛所证菩提无二,然而众生为何痴迷不觉,轮回生死?答:那是因为众生被粗、细、极细三重妄执障蔽缠缚,向外驰逐,不能如实了知自心,从而生起具有染污性的贪心、无贪心等一百六十种世间心,在这些妄心的驱使下造有漏的善恶业,被业力牢



牢栓缚于生死海中。欲证得净菩提心，须通过如实观心，超越百六十种世间心，破除三重妄执（人我执、法我执、根本无明），便证得清净、坚固、无量、寂灭、犹如虚空的净菩提心。偈云：

越百六十心，生广大功德：其性常坚固，知彼菩提生。

无量如虚空，不染污常住，诸法不能动，本来寂无相。

同经《百字果相应品》还说由知心无量故，得身、智、众生、虚空四种无量，“得已，成最正觉”。

善无畏所传《禅要》中，说《大日经》所言净菩提心“直是一切众生自性清净心，名为大圆镜智。上至诸佛，下至蠢动，悉皆同等，无有增减”，将此自性清净心比喻为一轮满月，表自性清净、清凉、光明三义，离贪、嗔、痴等烦恼及无明的污染、遮蔽。《守护国界主陀罗尼经》卷二谓“此菩提心本无色相，为未来成就诸众生故，说如月轮”。月轮之喻，只是一种使人容易理解菩提心的表诠方式。

一行据善无畏讲述撰成的《大日经疏》卷一，点明此经中所言菩提——“心实相”，即是显教一切经中反复述说的诸法实相，不过显教经中“或说诸蕴和合中我不可得；或说诸法从缘生，都无自性，皆是渐次开实相门”，《大日经》则开门见山，直指众生心之实相即是菩提，乃顿开实相门的“顿悟法门”。经云：“我觉本不生”。“云何真言教法？谓阿字门，一切诸法本不生故”。密教之心髓——顿见菩提之要，在于观心本来不生而证见“本不生际”：

本不生际者，即是自性清净心，自性清净心即是阿字门。

梵文“阿”字，为开口发声之初音、字母之首，被认为是一切声字之母，密教用以表“本不生”、“本初”义。“本不生际”即本来无生的实际或实性，具有万有存在之最终依据、终极实在的意味。同疏卷七谓



“万法皆依净心，净心适无所依”。万法所依的自性清净心，是无有依处的终极实在，这终极实在并非万有生起的因，而是万有的体：

当知万法唯心，心之实相即是一切种智，即是诸佛法界，法界即是诸法之体，不得为因也。

“体”，为实体、体性、本质、存在的根本条件之义，喻如身躯为人的体，称“身体”。日本台密教依此义倡阿字体大说，认为阿字所表的本不生义为万法之体。

“两部大法”中金刚界法之金刚 (vajra)，指五方佛证得的五种如实知见一切、自在无碍的智慧，这五种智慧分别为众生的五、六、七、八、九识所转：东方阿閼 (不动) 佛所表大圆镜智，为第八阿赖耶识所转；南方宝生佛所表平等性智，为第七末那识所转；西方阿弥陀佛所表妙观察智，为第六意识所转；北方不空成就佛所表成所作智，为前五识所转；中央毗卢遮那佛所表法界体性智，为第九阿摩罗识所转。

| 方 | 五佛    | 色 | 大 | 五智    | 识      |
|---|-------|---|---|-------|--------|
| 东 | 阿閼佛   | 黄 | 地 | 大圆镜智  | 阿赖耶识所转 |
| 南 | 宝生佛   | 白 | 水 | 平等性智  | 末那识所转  |
| 西 | 阿弥陀佛  | 红 | 火 | 妙观察智  | 意识所转   |
| 北 | 不空成就佛 | 黑 | 风 | 成所作智  | 前五识所转  |
| 中 | 毗卢遮那佛 | 青 | 空 | 法界体性智 | 阿摩罗识所转 |

四方四佛所表大圆镜等四智，实际上为中央大日如来智慧的四个方面。如果说，胎藏界法所言菩提心指大日如来的“理法身”或“因菩提心”，金刚界法所言五智则为大日如来的“智法身”或“果菩提心”。



与胎藏界法一样，金刚界法也以满月比喻菩提心，说其清净无垢，该界法所宗《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》卷上云：

我已见自心，清净如满月，离诸烦恼垢，能执、所执等。

总之，“两部大法”所宗依的经典中所说自性清净心，是指初地菩萨亲证心实相的因菩提心和佛圆证心实相的果菩提心，都是如实观心、离烦恼无明而证得的果境。质言之，“两部大法”是从佛果境界着眼指示心性。但“两部大法”特别是依之发挥的唐密、东密、台密之学，认为佛菩萨所证自性清净心，潜在于众生的无明妄心中，即是众生无明妄心的实性或本源。龙智造《金刚顶瑜伽中发菩提心论》以月轮比喻众生无明妄心中有清净之性，论云：

一切有情于心质中有一分净性，众行皆备，其体极微妙，皎然明白，乃至轮回六趣，亦不变易，如月十六分之一。

就像月亮的光明乃是本具，众生心性中本来清净的一分，如初现时的月芽，随着观心修行，妄尽明现，如月芽逐日增大，终至圆满无缺，成佛之时，自性清净心的本面便如满月般全体呈现。众生心质中本有的一分净性，后人或依八识说释为阿赖耶识中的本有无漏种子，或依九识说释为第九阿摩罗识。

“两部大法”更具体指出，菩提心、真实心内在于众生的肉团心（心脏）中。《大日经疏》卷四、卷十二说汗栗驮（hrd，意译真实心、坚实心）指人类的“肉团心”（心脏），此即是众生的自性真实心。凡人的汗栗驮心形状犹如尚未开放的莲花苞，由筋脉划分为八分，称为“心莲”，即是大我。婆罗门教《布利哈特奥义书》等亦说梵我乃住于心脏内的真实、常住之光。

“两部大法”的心性论，不仅用文字表述，而且用密教行者观修时所用的曼荼罗（maṇḍala）图像予以表示。常用圆形月轮表自性清净心，



于月轮中画八瓣莲花表肉团心，意谓众生无明妄心之实性为清净圆满的菩提心。莲花心上大日如来表汗栗驮心，名“心王如来”，意味众生心王功德的圆满开发即是大日如来，心月轮上围绕大日如来的其余诸尊则表心数(所)。《性灵集》卷七曰：

真言大我本住心莲，尘沙心数自居觉月。

胎藏界法于月轮上或八瓣莲花中央书写梵文阿字，表心性本不生义。金刚界法于月轮上或八瓣莲花中央画一五钴金刚杵，表众生心性本来具足五智。两部曼荼罗还以诸佛菩萨的形象或表示其功德誓愿的梵文字(“种字”)、法器画于月轮上，表示众生心性所具的佛性功德。

胎藏界曼荼罗的中央称“中台八叶院”，八瓣莲花中心圆形内绘大日如来，周围莲瓣上分列阿弥陀、宝幢、开敷华、天鼓雷音四佛，及文殊、观音、弥勒、普贤四大菩萨，总显一切众生心中皆有佛性。中台八叶院上方“遍知院”列佛眼等七佛母，表诸佛能生、遍知之德；北方“观音院”列大势至等三十七菩萨，表佛以大悲摄化众生之德；南方“金刚手院”列金刚萨埵、无垢轮持金刚等三十二尊，表上求大智之德；下方“持明院”列般若菩萨等五尊，表佛折服、摄受众生之德；遍知院上方“释迦院”列释迦牟尼佛等三十九尊，表佛方便摄化之德；金刚手院南方“除盖障院”列悲愍菩萨等九尊，表以金刚之智除众生的诸障；观音院北方“地藏院”列地藏菩萨等九尊，表由观音之大悲救度九界之迷情；释迦院上方“文殊院”列文殊菩萨等二十五尊，表以智慧断一切“戏论”；虚空藏院下方“苏悉地院”列十一面观音等八尊，表成就自他二利；最外层四方围绕“外金刚部院”列金刚护法二百零五尊，表佛随类应化之德与凡圣不二之理，亦表示众生的心所法本具净性。

金刚界曼荼罗依《金刚顶瑜伽宗发菩提心论》，于月轮上分列



三十七尊：五方五佛表五智；阿閼等四方佛各摄金刚萨埵等四大菩萨，凡十六大菩萨，表由修十六大菩萨行而证得自性清净心；又由四方佛智出生四波罗蜜菩萨，表由菩提心出生菩萨行；加八大供养，表佛菩萨自性清净心的附属功德。

日本台密所用金刚界曼荼罗宗依《金刚顶经·金刚界品》，称“羯摩会”或“成身会”曼荼罗，系于大圆轮中画五月轮，中央月轮上列大日如来及表其因行的四波罗蜜菩萨，四方月轮上列四佛及其近侍十六大菩萨，外列八供养、四摄、贤劫千佛、外金刚部二十天、四大神等，表大日如来所具的圆满功德。

东密所用金刚界曼荼罗于羯摩会曼荼罗四周列三昧耶会、微细会、供养会、四印会、一印会、理趣会、降三世羯摩会、降三世三昧耶会凡八种曼荼罗，形成九会曼荼罗。其中羯摩会曼荼罗表大日如来的根本功德——智法身（以佛果智能为身），因称“根本会”，其余八会曼荼罗分别表示依大日如来智法身所生的佛菩萨、金刚护法等摄化众生的种种事业。九会曼荼罗所列诸尊多达一千四百六十一位。

金刚界曼荼罗又分为五部：佛部以大日如来为部主，表理智具足，功德圆满；金刚部以阿閼佛为部主，表佛智；宝部以宝生佛为部主，表佛的福德；莲花部以阿弥陀佛为部主，表真如之理；羯摩部以不空成就佛为部主，表佛度化众生的能力。五部合表一大日如来，亦即自性清净心本具的体性、力用。空海《秘藏记》谓“莲花部拟法身，金刚部拟般若，佛部拟解脱”。

曼荼罗源出古印度婆罗门教祭神之坛，佛教密教的两部曼荼罗，上列众多佛、菩萨、佛母、金刚、诸天乃至仙人鬼神，貌似多神教崇拜多种神灵，实则佛教密教中，曼荼罗之体（月轮）表自性清净心，曼荼罗



上的千数诸尊，是一大日如来功德的各别表显，而大日如来终被视作众生的自性清净心。《大日经疏》卷二云：

今观此心，即是如来自然智，亦是毗卢遮那遍一切身。

空海《秘藏记》云：

我本来自性清净心，于世间最胜最尊，故曰本尊。

是则两部曼荼罗，实为以图像符号表示的心性论，其所表义理可用文字概括曰：众生心性位于心脏中，本来无生、无相，清净离垢，具足佛菩萨所证得的五智、无缘大悲、涅槃解脱及种种利乐度化众生的方便妙用。此可谓显教《大乘起信论》中心性如实空而不空、“具足无漏性功德”、“净法满足”义的更为具体的描述。密教行者修法时，将曼荼罗观想在自己心间，为三密相应中的“意密”，表示自己的肉团心或无明妄心即是本来清净心，通过不断观修，以祈得本尊加持，令自心本具的清净功德迅速显现，所谓“三密加持速疾显”。

依《大日》《金刚顶》等经发挥，在中国天台、华严等宗真妄一如的“圆教”见地基础上建立起来的唐密、东密、台密，也有“当相即真”、烦恼即菩提之说。如空海《一切经开题》谓“了诸妄念本无自性名诸佛”、“知心是佛”；《梵网经开题》谓“三毒五欲，皆是佛之密号名字”、“作五逆而忽入真如，起六欲而乍得法身”。两部曼荼罗中以金刚萨埵所摄金刚欲、金刚触、金刚爱、金刚慢四菩萨，及称大日如来“教令轮身”的不动明王等威猛金刚，表贪爱嗔慢等烦恼即菩提之义。空海还依华严宗“无尽缘起”义，发挥《大日经》“以知心无量故知身无量，知身无量故知智无量”之语，谓自性清净心本具无漏功德无量无尽，其《即身成佛义》偈云：

心数心王遍刹尘，各具五智无际智。



## 二、父、母二续光明论

藏传佛教主要传行的密法，迦当派、格鲁派等分为父续、母续、不二续三部，合称“无上(阿底)瑜伽”(atiyoga)，意谓至高无上的密法。父续又称“方便续”，以《集密金刚》为主经，重修气及空。母续又称“胜慧续”，以《胜乐金刚》为主经，重修明点及大乐。不二续以《时轮金刚》为主经，重方便智慧双运、空乐双运。父、母二续被宁玛派判为九乘佛法中“内密三乘”的下二乘，称摩诃(大)瑜伽、阿耨(无比)瑜伽。

父、母二续(加《时轮》)或大、无比二瑜伽，以“五蕴即佛”为基本见地，《集密根本续》云：

总说五蕴处，即是五佛陀。

具体而言，色蕴体性为毗卢遮那佛，受蕴体性为宝生佛，想蕴体性为阿弥陀佛，行蕴体性为不空成就佛，识蕴体性为不动佛。集成色蕴的地水火风四大，其体性为五佛母：地大体性为毗卢佛之佛眼佛母，水大体性为宝生佛之末摩鸡佛母，火大体性为阿弥陀佛之白衣佛母，风大体性为不空成就佛之度母，空大体性为不动佛之自在佛母。又说五蕴体性为地、水、火、风、空五大，依次为黄、白、红、黑、青五色。

| 五蕴 | 体 | 方 | 色 | 五毒 | 五佛    | 佛母    |
|----|---|---|---|----|-------|-------|
| 色蕴 | 地 | 中 | 黄 | 痴  | 毗卢遮那  | 佛眼佛母  |
| 受蕴 | 水 | 南 | 白 | 嗔  | 宝生佛   | 末摩鸡佛母 |
| 想蕴 | 火 | 西 | 红 | 贪  | 阿弥陀佛  | 白衣佛母  |
| 行蕴 | 风 | 北 | 黑 | 疑  | 不空成就佛 | 度母    |
| 识蕴 | 空 | 东 | 青 | 慢  | 不动佛   | 自在佛母  |



五蕴四大体性皆佛，意谓心、色体性皆悉清净，具足佛智。开显本具佛智、佛身、佛德，虽然需要在肉体上修气脉明点，然要中之要，在证悟本来心性。

具体而言，父续（大瑜伽）主要说心性本空本觉，一切佛果功德皆为根本智所现，本部《密藏续》云：

自证心识为空性，为无我、为本觉智，由离戏论之念住，一切显现皆能转。一切法皆非实有，佛身佛语佛功德，以及佛刹之神变，亦为根本智所现。

母部（无比瑜伽）则主要说众生与世界皆为佛父母所证空寂法界，该部《金刚庄严遍集明续》云：

器世间为佛母究竟法界，情世间即胜利佛父虚空。无论取舍，皆为本觉乐受。

这见地被作为母部法的“金刚誓句”。

总之，父母二续，皆以心性本空本觉义为其根本见地。

心性、菩提心、自性清净心，在父母二续中多称“光明”（梵 prabhāsvara，藏 luminsity），一译“净光”、“明光”、“明体”，意为极清净的光明，与南传《增支部》描述心性的梵巴语“极光净”同为一词，作为名词，喻指心本来具有的清净觉性，亦称“根本觉性”（本觉）、“灵性”，有似禅宗人所谓“灵知”、“灵寂之知”，亦不无心之体性及证悟心性时有光明显现的意味。

以光明描述心性，见于《阿含经》及多部大乘经论，如《长阿含经》谓“心识无形，光明无量”。《究竟一乘宝性论》谓“心之自性本来即光明”。禅宗人也常以光明描述心性，如汾山灵佑禅师偈谓“灵光独曜，迥脱根尘”。临济义玄禅师答“如何是真佛真法真僧”之问曰：



佛者清净是，法者心光明是，道者处处无碍净光是。三即一，皆是空名，而无实有。<sup>[1]</sup>

云门文偃禅师偈谓“人人尽有光明在”。张拙秀才悟道偈谓“光明寂照遍河沙”。

父母二续密法认为，心性光明，乃产生世间、出世间一切的根本所依、终极因。《集智金刚续》云：

识从光明生，即此名为心意，以染净一切法，皆以彼为根本。

谓心识从心体光明而生，为染净一切法的根本。传为龙树造的《集密五次第论》偈云：

众生无自在，非自在而生，其因为光明，光明一切空。

愚夫由何心，系缚于生死，行者由此心，趣证善逝地。

谓众生堕于生死轮回，及学佛修行超出生死乃至成佛，皆以本来空的光明为因、为枢机。本来光明者，或以为心体阿赖耶识，或名“本元心”。此心与气结合而生妄心，《尸陀林五蕴经》云：

心之本面为真心，由真心生妄心，气如马然，气与真心和合而生妄心。

藏传佛教诸派的父母二续密法，皆分光明为根（一译“基”）、道、果三义。

根（本）光明又名“母光明”、“因光明”。这种光明本具于众生的根身，为出生诸心识的根本，喻如能生枝叶花果的根、能生子女之母。一切众生自来本具，不论修证与否，在特定时刻都会自然呈露。根光明最重要者为理、死、眠三光明。

[1] 《指月录》卷十四



理光明，谓法界本有之光明，即真如理，从来如实不异，迷亦不增，悟亦不减，法尔如是。

死光明，指从人临死之际至死后未生“中有”的“死有”（死亡过程中的生命形态）阶段，自然呈现的离烦恼妄念的纯粹心体。《五次第论》云：

光明生大空，从空出方便，从此生智慧，从此出生风，从风出生火，从火出生水，从水出生地，有情生如是。

众生生命形成，最先从本来光明产生“大空得”（于本来空中生起有取著的中有心），从空产生方便明增（阳性的具有占有欲的取著心），由方便产生智慧（投生的决意，阴性的生命能量），由智慧产生风（相当于元气），由风产生火（生命热能），由火产生水（有生命本元的水液，精血），由水产生地（固态的血肉之躯）。众生临死时，则逆出生的次第向本源收摄：地收摄于水，水收摄于火，火收摄于风，风收摄于心识，心识收摄于心所，心所收摄入无明；最后无明收摄于光明，于斯际暂时得以摆脱生前念念相续的无明烦恼之缠缚，呈露出本元心地。本元心地自然呈现的原理，是因死亡之际，随周身之气向心轮本源的收摄，乘气而生的种种以无明为本的烦恼妄念从粗到细一时停息，有如夜空的乌云被狂风骤然吹散，光明皎洁的明月自然光显。《教授穗论》说人临死时，四大渐次收入风大，风大入“明了”，“明了”入“明增”，“明增”入“明得”，“明得”入光明一切空，“明了”、“明增”、“明得”合称“三明相”，与三种空相应，意谓心性光明与本来空性渐次呈现。藏传诸派密典中一般将死光明呈露的过程分为八个次第，称“临死八相”：

1、地收于水。见如烟雾之相，身体不能动，感山崩地陷，沉重不堪。

2、水收于火。见如阳焰（被水波反射的阳光）之相，汗、唾液干竭，



八十性妄中属于嗔所摄的离贪、寻、怖、爱、取等三十三种粗重分别心停息。

3、火收于风。见如萤火之相，体温逐渐降低，八十性妄中贪所摄的喜、掉举等四十种分别心停息。

4、风入识。见如灯光之相，呼吸出多入少，乃至断气，八十性妄中痴所摄失念、迷乱等七种分别心停息。

《大幻化网导引法》说以上四种死相，为细质收灭所现之相，有于死前依次发现，亦有卒尔一时发现，种种不定，并不是人人临死时都必经以上四种身心变化。

当随周身一切气摄入心识、乘气而生的八十性妄停息之后，心性光明和本来空性变会自然显现，其显现的进程有四：

5、明(显)。见如秋季无云晴空皎洁月光周遍明照，称“白相”。随之粗分别灭，初现本来空性，称“所显空”，略称“空”，为“般若菩提心”。《胜集密教王五次第善显炬论》卷十解释：

由明如月光，故说为明；由即彼风及八十种遍计皆空，故名为空。

因周遍计度所见所知而生的八十性妄，随其所乘之气而收摄停息故，豁露离遍计妄念的本元心地、本来空性，故称为明、空。

6、明增(略称增)。见如秋季无云晴空早晚时橙红色日光，称“红相”，能取所取细分别心灭尽，所乘气悉皆停息，所显空境较前更为增广，称“善空”，为“普贤菩提心”。

7、明得(略称得)。见如无云晴空黄昏时的天光，随大半微细分别心的息灭，显现出更为殊胜的空境，称“近得”(接近于完全证得光明、空)，又称“暗黑相”。

8、空。见如黎明晴空东方曙光初现之相，其时随一切微细分别



心的停息，真正达“言语道断，心行处灭”，本来空性自然显现，称“最胜空”、“大空”，体证此空性的心，即是最根本的心性光明，与空性一体不二。《五次第论》谓根本光明即是唯智慧眼能见的最高真理真如：

次离黑暗一刹那顷，是为光明，相极明了，恒常光显，胜义谛自相，唯智眼能见。

《大乘要道密集·大手印九种光明要门》说，有两种人临终时光明不现：一是造杀父母、杀罗汉、出佛身血、破坏僧团等五无间业而将堕于地狱者，一是不知修行、无意见心性光明的“无作之人”。《五次第善显炬论》卷十一则说任何人在临终时光明都会显现，然所现境界“有无量不同”。

近现代西方学者研究的大量“濒死体验”案例，证明有些人濒临死亡之际确有看见明亮的光乃至自觉与这种光融为一体的经验，雷蒙德·穆迪医生的《死后见闻》一书描述这种体验说：

这种光最初出现时非常暗淡，但很快变得越来越亮，直至超过地球的亮度。很多人说，这种光（通常说是白色的或清晰的）虽然很亮，但并不伤害眼睛，不会使他们眼花缭乱，不会阻碍他们看到周围的事物。

很多人感到，当光出现时，他们完全被包围了，被它占有了，完全接受了，非常地安逸，它有一种不可战胜的强烈的吸引力。

这种体验，与密典所说“三明相”相近，它虽能影响大部分经历者的人生观，使他们变得更加热爱生活、慷慨和不再畏惧死亡，但缺乏密教所说空的体验，而且这种体验并非所有濒死体验中皆有的内容，也“并不是所有濒死而未死的人们都声言记得在自己临死时所发生的事



件”。<sup>[1]</sup> 临死八相、三明相，大概只是部分自然死亡者特别是藏密修行者可能会有的体验。医学家们或者将濒死体验解释为精神病中常见的因大脑缺氧所致的幻觉，这种解释与藏密的说法并不矛盾：临终时周身上下一切气皆向心轮收摄，会导致大脑缺氧，但藏密并不认为三明相是幻觉。

根据死光明的原理，藏密设计有“中阴成佛法”，教人于临终之际及死后中有境体认自然显现的光明而证入“最胜空”，即得解脱。当然，这种体认，需要有生前勤修光明的前提。

根光明的另一种（睡）眠光明，指人临入睡之际，于醒、睡之间呈现的离任何意识活动的心境。《大手印九种光明要文》说：

方就寝前刹那中，六境念止，后刹那中梦寐未起，斯二中间，杳杳冥冥，光明显发，斯则名为眠寝光明。

《五次第教授善显炬论》卷十一说，在临入睡之际，临死八相、三明相只是“相似现”，与临终之际的三明相并不完全相同。睡眠光明的显现，为时极短，只在刹那之间，一般人从未去注意。

据《口授论》等说，根光明还会在性高潮及打呵欠、打喷嚏、惊骇等打断意识之流后的刹那间暂时显现。

密教所说根光明，从南传佛学来看，乃是有分心，南传佛学说有分心显现时也有光明。大乘唯识学认为有分心即是阿赖耶识，若未经修行转依而清净，是杂染的，并非等同于真如的自性清净心，若说为本心，只是世俗谛意义上的心性光明。

道光明，指在修密法过程中于特定时刻所悟、所证的光明，相对于

---

[1] 张燕云译《心灵学》，辽宁人民出版社，1988，页144



如母的根本光明，称“子光明”。父母二续所说道光明，是由修本系法特有的拙火定、双运道、睡眠定、本尊法等而证得，统称“密义光明”，以区别于显教修持所证得的“通义光明”。依修证的次第，密义光明大体可分为觉受光明、喻光明、实义光明三种。

觉受光明，谓初修时所得觉受，只是与真正的心性光明相似的一种体验或体会。关于觉受光明的觉受，密典中多说为乐、明、无念（无择、无分别）三相。《密咒道次第宝鬘释》解释这三相又各有三相。乐三相者，一无相之乐，无外境之纷扰；二无二之乐，无“二执染显”——没有所乐与能乐的分别与执著；三无为之乐，乐自然而现，不借助任何条件，非凡夫由欲望、需求的满足而得到的有为之乐。明，指一种本然的灵明觉照之性，其义亦三：一无境而自明，非对境分别之知，而是那纯粹的“能知”之自体；二本来明，非随缘生起，而是本来具有的明；三自如之明，非造作者，非因缘所生的有为法，而是本然自有的灵明觉性。无念三相者：一离善寻（善的寻思），不染著于能修之“我”与所修之法；二离恶寻，无与烦恼相应的粗寻思和意识深层微细的伺察；三离无记寻，没有非善非恶的寻思，灵明知性住于对自身了知不昧之境。又说：

本来无境而显明，名明。于能明所明无分别故，名无念。如明、空无分之所得乐，故名乐。

乐、明、无念虽然是触悟心性光明时必然有的觉受，但修世间的禅定也可能会有类似的感受，须仔细辨认，不可执著。即便是真正的乐明无念觉受，若稍生执著，则堕三界：执乐则堕欲界，执明则堕色界，执无念则堕无色界。

喻光明，意谓相似、接近于心性的光明，在父母二续中一般指修生起次第本尊瑜伽，通过修“随察渐收”（一译“整持”、“随灭”）二种三摩地，



观想一切境界向自己心轮收摄，最后收摄于空时，所体验到的空的境界。或指修圆满次第气脉明点，令气入于中脉，“临死八相”依次显现，所证如月光相的光明。或指依“业印”修双运道，令脐下白菩提循中脉上升到头顶，又下降至密处时，于所生“俱生喜”上所体证的乐空不二的光明。

实义光明（义光明、胜义光明），指修密法圆满次第，令气入、住、融于中脉，并以正见修观，亲证真如、达菩萨见道位时所证心性光明，这才是真正的心性光明。《集密五次第论》将实义光明列为五级证道位（一译“五级邃路”）的第四级，谓当气入住于中脉时，“临死八相”全部显现，最后所现如黎明晴空相，即是见到实义光明的标志。

父母二续法多强调实义光明必须依“业印”修“双运道”（男女合修），方可证得。《集密五次第教授善显炬论》卷十四说修父母二续法依“俱生喜”所证得的实义光明，亦称一切空、菩提心，虽然说与显教入菩萨初地时所证菩提心齐等，但密教说修父母二续密法所证实义光明特具“大乐”，称“大乐光明”，指由修男女“双运”，在特殊的性高潮觉受中所体验的乐空不二之乐，被强调为与显教所证涅槃乐颇有不同。《智成就经》谓此大乐常住，为“一切乐中尊”，然又绝非凡夫交合因缘所生、非自性有的“二根所生乐”。“乐空不二”，被作为父母二续密法实义光明的表诠。《集密五次第教授善显炬论》卷九谓“仅由空性见，终不能得大乐”，大乐，为无上瑜伽心性论不共于显教的密义，称“不共大乐”，此乐“最为深奥，难达幽微”。又说俱生大乐即是悲心之体，“悲空不二”，亦为无上瑜伽心性论的常谈。

果光明，指依所见实义光明继续进修，入“五级邃路”最后“究竟无学”位，成就佛果时所证光明，至此方为本来心性的圆满显现，故无



上瑜伽称佛为“明满”，意谓心性光明圆满，犹如十五夜的满月。果光明位，修道时所体认的“子光明”与本具佛性之“母光明”融合为一，称“子母光明会合”。

较《大日经疏》等指菩提心即在人身肉团心中、修法时于心间月轮观想更进一步，父母二续密法说阿赖耶识住于心间中脉与其分出支脉处的心轮内，为一如黄豆大的明点，乃全身生命能量和心识的本源、中枢，净菩提心住于此中，《金刚鬘续》云：

心莲花蕊中，智金刚常住。

常住心间莲花蕊中如金刚般无坚不摧的智慧，即是因位心性光明、菩提心，其体性为一如芥子大的红白明点，称“不坏明点”，亦称“光明风（气）”，被烦恼妄习所造成的脉结缠缚遮蔽，光明不显。修父母二续密法时，行者将象征净菩提心的本尊曼荼罗（多为本尊的咒轮）观想于心轮中如芥子大的明点上，通过金刚念诵及拙火、双运等气脉明点修法，令气入中脉，打开各脉轮的脉结，当心轮的脉结被打开之时，心性光明便会如云开日出般显现，呈现出如大乘《楞严经》中所说“心花发明，照十方刹”的境界，谓之“脉解心开”。

总之，父母二续所说光明，无论就众生本具偶现而不识的根光明而言，抑或就修行证得的道光明、果光明而言，皆是从“本元心”的角度着眼，指离烦恼、执著、分别妄念的心，而非一般人通常日用之妄心。这种光明论可以“离妄即真”四字总括之。

父母二续也非无即妄即真之谈，高标烦恼即菩提，具体以贪淫（双运道）、嗔怒（拙火定）为道，乃父母二续密法独具的特色。属于父部法的汉译《一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》卷二六云：

观察贪性本清净，譬如莲花正开敷。



《喜金刚续》谓“贪爱缚世间，由贪成解脱”。陈健民《曲肱斋全集》(三)说：

贪用出于妙观察智，嗔用出于大圆镜智，痴用出于法界性智，慢用出于平等性智，疑用出于成所作智。智蕴于心，用蕴于气。

认为贪嗔等烦恼，以阴阳二气之妄动为其实质，阴阳二气乃心识之所乘，与心性光明本是一体，分别是阿弥陀佛、不动佛之体性，其性本来清静，为出生菩提心、光明之本。犹如能生大火的柴薪，柴薪愈多，火力愈猛，贪嗔愈大，则可能产生的智慧、乐、悲心、精进愈大，犹如火上加薪，火焰愈炽盛，又如孔雀食毒，其羽色更加鲜丽。不过父母二续所说烦恼即菩提，重在通过特有的智慧方便转烦恼为菩提，相对于以对治法断烦恼的显教而言，父母二续自称其法为“转位道”。

烦恼本净、以贪嗔为道之义，在父母二续法的曼荼罗中，多用诸本尊的形象予以表示。与下三部密法曼荼罗中以文静祥和的佛菩萨（“寂静诸尊”）为主，称为“文坛城”相对，父母二续法的曼荼罗中，以双身拥抱、狰狞凶暴的金刚、佛母（“忿怒诸尊”）为主，称为“武坛城”。金刚、佛母多立、坐于莲花日月轮座上，或座下垫尸体，表住于超越生死、光明常照、清静不染的法身或心性光明境地；首戴五骷髏冠，表生死即涅槃、五蕴即五佛智；项挂人头、毒蛇等为鬘，表烦恼即菩提；多面、多手、多足及手持多种法器，也各具密义，表贪嗔即菩提、乐空不二、悲空不二、方便多门等义。曼荼罗中的诸尊，实际上表自心本具的功能，《大幻化网导引法》云：

盖以从本以来，自身就是本尊。

意谓自心所具的一切本来皆是佛性，皆是菩提心。如大幻化网金刚本尊曼荼罗中，共有寂静诸尊42尊，忿怒诸尊58尊，再加上五轮



外围诸尊，合计164尊，若去掉表地水火风四大的四佛母，其余表心识作用的为160尊，适与《大日经》百六十心之数相符。其中寂静42尊由自心之寂静（阴性）功能变化而成，如五方佛即五蕴，八大菩萨即四根四识，金刚庄严母等五母即五尘，金刚花母等四母即四时，六释迦即我慢、嫉妒、贪、愚痴、悭吝、嗔六种烦恼清净，总之表自心之善心所、慈悲、智慧、佛性。忿怒诸尊大部分亦由寂静诸尊变化而成，如普贤王佛父母变化为大殊胜兮鲁迦及大忿怒天法界自在母，五方佛及其佛母变化为金刚等五兮鲁迦及金刚忿怒自在母等五忿怒母，地藏等八大菩萨变化为白衣等八忿怒母，八菩萨母变化为狮首等八忿怒母，六能仁变化为六能移忿怒母。《大幻化网导引法》云：

所以变成忿怒尊者，系以对所化众生难化之故，且以本身之烦恼重故，化极忿怒以调伏自己。由是佛父母由寂静而变忿怒，是降伏自己之嗔心故；菩萨与能仁之变成忿怒母，是降伏自己之贪欲故。

凶猛狰狞的忿怒诸尊，表示自心之不善心所、烦恼本是菩提，可以为道，尤表以愤怒降伏贪欲。

### 三、大手印法心性论

大手印为藏传迦举、希解、解域诸派教法的精华，在理论上立足于如来藏缘起论、真心现起论，以了悟本来心性为观修枢要，其心性论形成自家独具的特色。

大手印，梵语名摩诃母陀罗（mahāmudrā），意译“大印”，藏译差珍（chachen）。大印，乃密教四印之一。印即印信、印玺，为标志、楷定之义，略同“法印”及禅宗所谓“祖佛心印”，指佛法的心要、标志，具体指心性光明的心传口授，被认为是佛法的精髓，有“印中最极光明印”



之说。《大手印明点续》谓大印为可以解脱轮回的空性智。《青史》解释说从显教别解脱戒到密教无上瑜伽的成就及实践等一切佛法,均以一印印之,故称大手印。《祝跋契合俱生大手印》比喻说,犹如轮王敕令,以印印之,臣民莫敢违越,随所显现,皆令合旨。法王佛陀亲许的佛法宗要,就像权威性极大的圣旨,是至极无上的佛法心髓,为判别是否佛法的准衡,故名大手印。蔡巴迦举派开创者向蔡巴称大手印为“唯一白法”(能医治百病的“阿伽陀药”)。

大手印法源出传为龙树之师的萨罗诃(大婆罗门罗睺罗),经谛洛巴(约868-978)、那洛巴(896-980)、弥勒巴(950-1024),传予达波迦举派开祖、吐蕃人玛尔巴(952-1037)及香巴迦举派开祖琼波瑜伽师(约990-1140)。又有数度来吐蕃传法的南印高僧当巴桑杰,将大手印法传予希解派、觉域派的多位祖师。迦当派、萨迦派、格鲁派亦传行大手印。香巴迦举派的“大印盒”与大手印基本相同。达波迦举派的冈波巴融合大手印与迦当派阿底峡的《大印俱生和合铠甲秘诀》,对大手印作了整理,分为实住大手印(属显教)、空乐大手印(属父母二续密法)、光明大手印三种。

大手印常被称为“大中道”或“大中观胜义有见”,意谓其基于中观学而又高出中观学,实即如来藏缘起论、真心现起论。各种大手印的修习方法有别,而其见地大体相近,名“俱生智见”或“法身见”。俱生智,亦译自然智,俱生,谓本来空性与体证此空性的觉性、智慧同时生起、同时存在,本来具有、真常不灭,乃瑜伽行者见道时所证悟。《金刚鬘续》云:

空性和觉性,皆本性常住,为瑜伽所悟,非乾慧行境。

能自然自知本性空寂、没有执著的本元智慧“俱生智”,亦名“自



然智”、“自证智”，与禅宗神会所谓“无住体上，自有本智，以本智能知”、“空寂体上，自有本智，谓知以为照用”之“本智”，可谓同一意趣。<sup>[1]</sup>

在众生位，心性尽管被分别妄心之污垢所遮蔽，而其本性恒常不改。

俱生智又名“本来俱生性”（自然本具的实性）法身，亦名“大乐真本性”（能出生大乐的本元真性），多名如来藏，指心性光明，亦即实相、佛性、大乐、般若等。那洛巴《大手印正见论》说空性本明心亦即菩提心、佛性、如来藏，密咒、方便慧、普贤尊、深广性，“领受如实味，故亦名大乐”，“现空界知一，名为如来佛”；“不依待他故，亦名自然智”。显密经教中所举“大中道”、“大涅槃”、“毗卢遮那”、“法身”、“双运”、“俱生喜”、“本净性”、“证量谛”、“阿赖耶根本识”、“依他起性”等，皆依此本性光明心而立，多为心性的异称。心性乃一切法之“法本”，为生死、涅槃的根本，既是所见之道，又是所修之性及所证之果。密教所谓根、道、果，皆心性的分位。心性离一切名言分别之“戏论”，难以表示，不可言说，其体性本空，本来清净，犹如虚空，“无发端实物”（令人想起惠能偈“本来无一物”），觅不到它的踪迹，找不到它的实体，本来不生亦不灭，而具有能觉照的“本明”或本觉，此明觉与空性无二，谓之“明空无别”。米拉日巴《道歌》谓“心之自性为明空，直指明空即妙光”。又云：

我们所有众生的心都是本来光明空寂，不为轮回之浊所污损，不为涅槃之净而增荣，这就是因位佛陀，也叫做如来藏。

《冈波巴大师全集》谓心体就是俱生智慧，它“明明朗朗，清清

[1] 《荷泽神会禅师语录》，见《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册页84、107



楚楚(明),但又是空空寂寂,无可认持(空),能够现前如量感受得到”。明空不二,为心性的根本性质,这与禅宗说心性寂照不二可谓同义。

心性虽空,而能显现一切,世间、出世间的一切,皆是此心所变现,唯是此心,萨罗诃《见修行果之朵哈歌辞》谓“各种境界皆自心”,《朵哈八藏大手印明显口授》云:

一切诸法即自心,离心别无尘许法,  
若达本来心非有,便得三世佛密意。

万法唯心,心性本空,本元心所显染净一切心、内外一切法,生死、涅槃一切现象,亦皆悉空寂,谓之“现空无别”。米拉日巴《道歌》谓“外显诸境即是自心,自心即是明空”。

冈波巴《解脱道庄严论》从体相用三方面来讲心性与所现境及分别心一体不二的关系:

心的体性是本来俱生,心的本相是境界俱生,心的妙用是分别俱生。

与空性同时而起(本来俱生)者为心之体性,与心所对境同时而起(境界俱生)者为心之相,与分别念同时而起(分别俱生)者为心之用。体相用三者不可分割,乃一心的三个方面。

以万有皆此唯一、绝待、不变的心性显现,始终不变其空寂本性故,以诸佛唯以圆证此本来心性而得成佛故,大手印法认为本来心性即是佛,心所现一切皆是佛法,一切众生亦皆是佛。佛果功德,唯是真心的相用所化现。《见修行果之朵哈歌辞》谓“所遇皆心即本尊”,“故凡所显皆法身,一切众生即佛陀,一切行业即法界”。玛尔巴《朵哈藏论》谓“心性本来清净即名佛”。冈波巴《教言广集零选》谓“此心即是俱



生法身,(外境之种种)显现即是俱生法身之光明”。<sup>[1]</sup>《胜道宝鬘论》谓心性无生即法身,无灭即报身,无住即化身,众生心性本来具足佛果三身。这种大手印见,与禅宗“心外无法”、“即心即佛”、“自性具三身”的见地可谓一致。

大手印法主张真妄同源不二,说妄念与法身如同波水俱生不二,《胜道宝鬘论》云:

各种分别起动与心体无二无别,各种境界显现与心体无二无别,此三者无别,则是你的自心本性。<sup>[2]</sup>

故不能割裂体用,离妄求真,视妄念为敌、境相为假而生取舍,应直体六识分别之念为心性光明之放射,“把妄想分别之体了解为法身,心之本相所现了解为法身光明,一切自现境界了解为法身本元之游戏,如此则能将所有迷现均转为清净之智慧”。

大手印也分根、道、果三者或见、修、行、果四步。贡噶《恒河大手印讲义》解释说:

所谓根大手印者,即一切众生之本心,体性与佛无别,平等平等,元本清净常住。虽忽然不觉而起无明,然其真心体性,仍自明净,纵在六道轮回,终仍不增不减。

根大手印所指的本心,即是父母二续密法所说根光明中的理光明。《大乘要道密集·大手印九种光明要门》所说根光明自然暂现的情况有五种:一、婴孩时光明,从出胎至未饮母乳之间混沌未开的心态。二、眠寝时光明,醒、睡之间的无念心态。三、临终时光明,临死之际的无

[1] 张澄基《冈波巴大师全集选译》,页279

[2] 《解脱道庄严论》(转引自刘立千《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》页59)



念心态。四、大醉时光明，沉醉无意识时的心态。五、闷绝时光明，突然闷绝至昏迷、休克之间暂现的无念心态。大手印修习主要从意识之流暂断的刹那间去体认根光明。《明行道六成就法》云：

净光之曙发，要必伏于前念已灭、后念未来之际。

在冈波巴之后，大手印法更重视从现前妄念上去体悟妄念即法身，冈波巴称这种心要为“俱生和合”，偈云：

心、妄念、法身，最初即俱生，  
师、教合一故，说为俱生合。

俱生，谓同时俱起，此所言心，当指阿赖耶识，妄念指前七转识，法身指本来心性，三者同时生起，故名俱生。此俱生见乃上师之口传心授与佛祖经教的合一，故名俱生合。《教言广集零选》解释说：

明体与离戏之空二者同时俱起，故名俱生，知道它法尔如是就是智慧。<sup>[1]</sup>

冈波巴弟子帕木竹巴称心性俱生为法身，显有俱生（显现万象）为法身之光，分别俱生（前七转识）为法身之波，无（分）别俱生（根本智）为法身之义（实际作用）。妄念及一切心所现境皆为法身，可谓达波迦举派心性论的精义，这种真妄一如、即妄即真的见地，要比父母二续离妄即真的光明论深了一层。

从真妄一如、一切为法身的见地出发，大手印之见（性）、修、行、果，皆以直下体证空明不二的心体、安住于此本元之上，不整治、不作意、不散乱为要。谛洛巴《恒河大手印》总摄大手印见、修、行、果之要云：

若离执计是见王，若无散乱是修王，

[1] 《冈波巴大师全集选译》，页288



若无作求是行王，若无所住即证果。

萨罗诃《朵哈八藏大手印明显口授》谓“此无可修勿作意，平常心元住本体”；“本清净心勿造作，勿取勿舍住本然”。冈波巴将“平常心”解释为“不为任何法相所搀杂、不被世间意识所扰乱、不为沉掉和妄念所鼓动，当下安置于本来之处”的心。《冈波巴大师全集》说：

什么是平常心？就是当前显而空、空而显，空显（明空）不二之心，不要去修改，不要去增加，毫无功用地凭内证智自己觉知。

此平常心，与禅宗马祖道一“平常心是道”之平常心，可谓一致。

证悟本元俱生心有三要：不散乱，自然放下；不整治，任运松弛；不改变，自然清澄。羊公巴·坚参贝（1213-1258）有云：

大手印者，师无可示，徒无可悟，觉受无可污染，定见无可杂乱，见、修、行无可分，根、道、果无可裂，如是于此显有轮寂一切诸法，勿作任何遣立、束缚、解脱、对治、矫整，就自识而得自解脱，此之谓大手印。<sup>[1]</sup>

从真妄一如之见及于本元上不加整治的法要出发，迦举派瑜伽士们创设出多种直体心性以即妄成真的法要，主巴迦举派开创者藏巴嘉热（1161-1211）的“六平等法”，以分别、烦恼、鬼神、苦、病、死为道，最能体现迦举派心性论的特色。

格鲁派所传大手印，虽然源出迦举派，但以应成派中观见为指导，认为清净心、佛果乃修得，强调在用大手印法的种种方法住于定境后，须深观人法二无我，方可以见到心性。认为大手印所说“一切不想”的修法，是指住于一切法真实空性定时，远离一切戏论之相，这是宿世

[1] 《了义海大手印》



修观善根成熟者的境界，非初机所宜。昂旺朗吉堪布《菩提道次第略论释》卷十三依据宗喀巴之说，谓瑜伽行者息心以后忽然天朗，心境明洁，“不过仅缘俗谛心体而已”，尚非真正见道时所证真如，须以正见修观，深观无我，方可真正见道。这与迦举派大手印的修证实际上也一致。

#### 四、道果法、觉朗派的心性论

萨迦派独传的道果法，源出8世纪初印度瑜伽师毗哇巴（本名达摩波罗），由卓弥译师（993-1074）携回西藏，主要宗依属于无上部的《喜金刚续》。如果说，大手印见立基于中观学而终归于真心现起论，道果见则立基于唯识学而终归于真心现起论。

道果见分显教、密教二种，皆以心性光明为核心，以“轮回涅槃无别”为宗，认为真妄、染净、轮回涅槃，皆以一相续心为根本、本体，此心本来明空无别，不悟此性即轮回，了悟此性即成佛。根本（或译“本基”）或心性光明，即众生无明妄心之实相，又称因位时之“智慧勇识”（菩提心），即“明空赤露之平常心”，此心无形无相，不住于内外中间诸处，了不可得，然能自察其唯明、唯觉、唯动，能生起诸心识，名为明；其自性本空，找不到它的实体，名为空；然又非一无所有、如同虚空之断灭空，而能明了显现一切，虽明了显现而又了不可得，谓之“明空双运”或“明空双融”。这是道果法显密相共的心性光明义。

道果法密教的不共心性义，称“直指本元俱生智”，此智非通常的迷妄心念，而是本来明空双运的智慧勇识，亦即显密经论中所说的自性清净心、如来藏、真如、法性、法身、阿赖耶识、净菩提心等。众生迷时，此智现为根本无明，悟时则识其为本元智。因迷所堕轮回，与由悟所证涅槃，皆以此一心为本，其性无二，故曰轮回涅槃无别（“轮涅无别”）。



萨迦四祖萨班·贡噶坚赞(1182-1251)有偈说,因诸法本来无生:

故于胜义中,生已与未生,分别、无分别,现相与空寂,轮回及涅槃,皆无可差别。<sup>[1]</sup>

又说体悟此本元俱生智有三要:

成境为心,成心为幻,成幻为无自性。

成境为心,谓众生所知见的一切外境,唯是本元心被无明所蔽而妄现,没有其自性;成心为幻,谓所执之外境既为幻现,能执之内心亦如幻化,了不可得;成幻为无自性,谓内外一切诸幻,皆依缘而起,非自性本有,无为法亦待有为法而建立,或就有为法之缘起性空名为无为,此诸法实相,毕竟不可言说,离能观所观、能修所修,本来无缚无解。离言法性非空非有,不生不灭,自显而明朗,自觉而赤露,从来未曾有、未曾空、未曾离,无轮回可断,无涅槃可证。离一切边执,不可言说、不可认知的本元心,从本以来明空无执,不曾散失,亦无可修习,自然本有,在因位时为心性无修本分天真之法身,在道位时不须功用、任运保任,果位时圆满明现赤露无修之本心,即名为佛。

道果法亲证内心实相,从“觅心”入手,其方法与大手印之觅心法相似,如《宗教流派镜史》所介绍:先观心在于何处、作何色何状,如是寻觅,见心了无可得,只有心之名言及显现唯明、唯觉、唯动之明了感受而已,名为明了心之性相,证悟心德三分之一。再寻觅推求,了知离生住灭三者之空性乃心之自性,悟证心德三分之二。进一步,觉受如是空性之时,非如虚空全无所有之断空,而是唯明唯觉一切皆可显现;凝观此本相全无自性可得,此即是空;明、空虽二,然非隔别,心之

[1] 见刘立千译《宗教流派镜史》,页107



自性本是空，然寻觅空者之动态宛然，此即为明。“因而即明之时为空，即空之时为明，决定此自然生起之明空双融，则名为双融截定也。”由如是寻觅观察，当不仅为理解，而真实生起对心性的内证觉受时，为证悟明空双融心德之全分。

萨迦派密教道果法还有其不共之见：依修母续法引生的乐空不二之俱生智，方能拔出无明种子之毒，彻见自心本面。认为仅依显教，难拔无明种子之毒，故称“有毒之见”。这种空乐俱生智见，被称为道位上的明空无别见。

自称持“大中观胜义有他空见”的藏传觉朗派，宗依大乘如来藏系经论和密教《金刚鬘续》“空性和觉性，皆本性常住”之旨，以常恒、坚固、离戏、寂静、元成、实有的“胜义有”为万有、染净所依之“元始之根”（“本始基”）、“本根”（“本基”）、“根之根”，胜义有如来藏如虚空，遍一切情器，遍照一切，为界觉无别之光明觉性，本具一切佛果功德，佛与众生，仅为迷悟之别。

胜义有，具体指自心本性如来藏，亦即法性、觉性、佛性、圆成实，具有光明、自觉（自证）、离戏（离一切意识分别）三相，就密教而言还具大乐性。因时果时无二，非冥顽如木石，乃觉性。众生因忽尔障垢，被虚妄分别所遮蔽而迷染，觉性现为阿赖耶识，成烦恼之根、有为法，为杂染习气所依托处；转识成智，则恢复无为法本面，故亦为智慧根。

作为染净之根、根之根的阿赖耶识，有识、智之分，实即一如来藏分位所立假名，并无有为转无为的问题。如来藏属无为法，不参与有为法之造作，与万有非本体与现象的关系。笃补巴（1292-1361）《了义海论》谓“众生因位之如来藏与佛毫无差异”，法性不变即名法身，具足一切佛果功德，非由修而成，若修则有变异，非无为法。然虚妄分



别之妄心，本具灵明妙觉，为明空双运之不二智。若以此智了悟如来藏，则除忽尔障垢，所谓“忽尔垢所障，除障即成佛”。

觉朗派主要依时轮金刚法修气脉明点，入“空色大手印之双运三摩地”，以期证悟本元心性。其心性论虽然源出萨迦派，而与萨迦及迦举、宁玛、格鲁诸派的见地有所不同，其他空见、胜义有之说，有隔绝真妄之嫌，与主张世俗、胜义皆空的格鲁派之学尤相扞格，遭到格鲁派的批判和排斥。

## 五、大圆满心性光明论

大圆满，一译大圆胜慧，梵语摩诃删底 (mahāśanti)，藏译竹箐 (rdzogschen)，为宁玛派特有的密法，在该派九乘判教中为内密三乘中最高“阿底(无上、极)瑜伽”，高踞全体佛法、所有密法的顶尖。该部法据称源出本初佛原始法身普贤王如来，由之传五方五佛，人间初祖据说即是大乘《维摩经》中的主角维摩诘居士，学界一般认为真正可信的人间初传者为公元7至8世纪西印乌仗那国国王极喜金刚，经妙吉祥友、吉祥狮子，由莲花生、无垢友等传行于西藏。大圆满法经典极多，主经为《普成王续》，多系挖掘“伏藏”而发现，然有证据说明其中大部分确是从梵文原本译出。从理论上集大圆满法大成者，为有“遍知法王”之称的隆钦饶绛巴(意译无垢光，1306-1363)。

大圆满法具称“自性大圆满光明金刚藏无上乘”，以顿证心性光明(亦称自然智、金刚身)为宗，全体为一基于中观见的真心现起论。所谓大圆满，是对心性光明、自然智的描述，亦即“大圆满见”的概括。大圆满，谓心性光明圆满，具足世间、出世间的一切，无欠无余，直指为吾人当下灵寂之知。《宗教流派镜史》释云：



现前离垢之智，明空赤露，为大圆满。若释其字义，谓尽此现有世界、生死涅槃一切法，悉于此灵明空寂之内，圆满无缺，故名圆满。较此更无再胜之解脱生死方便，故名为大。<sup>[1]</sup>

明空赤露，法尊译为“空明觉了”，指空寂明了的本来觉知之性，亦作“本明空性”——本具明觉作用的空性，多名“大菩提心”。大圆满著述中常用“昭然”、“朗然”、“寂然”、“普遍”等描述此心性，此心性即是如来藏、佛性、法界等。隆钦饶绛巴《实相宝藏论》谓法性本体“独自炯露，离诸戏论，本来清静”，“自性任运”，又名法界、自然智、光明智、胜义谛、本脱法身、明性菩提心、摩尼宝等，“是生死涅槃一切法生处，故名为藏”，又名“所依界”（梵āśraya-dhatu，藏Zhi-ying），今译“本始基”、“体性基”、“基界”，又名“自成界”，即一切现象的所依因、终极因，《阿毗达磨大乘经》所谓一切法所依的“无始时来界”者。

心性的性质，总结为无实（空无自性）、广大（普遍一切）、独一（不二）、任运（自然）四要，也是修学大圆满法、体证心性的四大要点、“四大誓句”（四种最极秘密的戒条）。大圆满法源出原始法身普贤王如来（阿达尔玛佛，一译吉祥普贤佛），为心性光明的表征，此佛之像披发裸体，纹丝不挂，全身天青色，或怀抱佛母，表心性光明自然、空明、赤裸炯露。《西藏医心术》说佛性（心性光明）即觉悟、无我，它是“全体的、永恒的、普遍的安祥、开放、无我、一体和喜悦”，“由于一体不二，所以没有痛苦和冲突”。

心性所圆满具足者，一般说为佛的法、报、化三身：心体性空为法身，自性明为报身，大悲周遍为化身。或曰心性即本始怙主普贤王如来，具四身及五智：体性为空性，即法身；自相为光明，即报身；大悲为解脱，

[1] 刘立千译《宗教流派镜史》，页34



即化身；圆满周遍于轮回及涅槃，即自性身。因一切法之开展，故有法界体性智；因其为光明即离垢，故有大圆镜智；因轮回涅槃皆为平等清净之展现，故有平等性智；因无间通达诸法自性及其别相，故有妙观察智；因一切法皆以解脱及清净以成就之，故有成所作智。《金刚堡续》云：

无境不变法身遍诸法，显现内外情器受用身，如同影像之现即化身，无不三身圆满之法故，皆由身语意中显现也。

这与禅宗《坛经》“本体具三身，发明成四智”的说法甚为相近。

大圆满法常比喻心性为透明的水晶球和能按人的意愿出生一切的如意宝珠——摩尼宝。《珍珠鬘续》比喻心性如摩尼、库藏、明镜、水晶球、锦、大鹏、狮子、大海、虚空、大地。大圆满总结心性有三个双运或无别：

一、觉空无别，谓心体虽空而觉性不灭，觉性亦当体是空。

二、明空无别，谓心体虽空而昭然明朗，惺惺不昧，明即是空。

三、现空无别，谓心体虽空而能显现世间、出世间的一切境相，所现的一切本性空寂。

这三无别是一种本然如是的实相，又是一种本来具有的自然智。

大圆满分为心、界、要门三部，各部心性论又各有差别。心部经典藏译凡21部，以说心性空寂清净为要，从体、相、用三方面观察心，重在觉照心的空性，其宗要概括于三句：

心体本净，自性元成，大悲周遍。<sup>[1]</sup>

心性虽然空寂无相，而以灵明觉知为体，名为自然智，此智本自元成，灵明不灭，能朗照一切，轮回、涅槃一切显现，皆是此自然智之妙用，

[1] 隆钦饶绛巴《实相宝藏论释》



皆依自性光明本具的“五光三妙色”而显现。《智者喜筵》谓“真心不从因所生，不从缘而灭，最初无来处，最后无去处，过去现在皆是湛然常寂。因其体空，故无生灭”。自然智“不是一切，能现一切”，非空非有，本自空有圆融，轮回生死而不减，成佛解脱亦不增。众生与佛，同具此性，迷此性则为众生，悟此性则成佛。《普成经》云：

过去诸如来，皆为得见此性而成佛，别无法可修，亦别无所得；  
现在及未来诸如来，亦为得见此性而成佛，别无法可修，亦别无所得。

与禅宗“见性成佛”之旨最相符契。《宗教流派镜史》总结心部要义说：

心即智，谓随见何境，唯是自心，心性现起自然智慧，除此自然智外，再无法。

《知识总汇》说心部认为“一切心上所显境界，皆是自心之妙用。心性为自然智慧”，“由于自然智慧妙用之元成妙光，现为轮回涅槃两境相”，“一切所现皆心之妙用，心的本性是自然智慧，则放下不管，只住于此本元心体上，所有迷相，不须断除，自然解脱”。其导入方便，多同大手印，唯大手印是以心印境，心部则是求契合能缘心明空本净之实相，求见本性空。

界部之界，音译“陇”，意为自在。此部法宗依的经典主要有《等虚空界续》、《秘密宝续》等，重在说一切法皆是心性的妙用，皆不出普贤（佛果）境界，界、觉无别，佛所证得的一切智慧、德相、净土、方便等，皆本来具足于众生心性中。《威严六聚续》谓“轮回普贤，涅槃亦普贤，普贤界中本来无轮涅，显现普贤，空性亦普贤，普贤界中本来无现空”。《知识总汇》说界部认为“自性光明具有五光三妙色”或“空性妙色”。《空明经》云：



心自性本具：五身及五慧，  
五部及五光，五气及五智。

五身，指佛的五种报身。五慧，指佛的分别慧、摄慧、遍慧、能动慧、解脱慧。五部，指佛部等五部密法。五光，指地水火风空五大之黄（地）、白（水）、红（火）、绿（风）、蓝（空）五色光。五智，指妙观察智等五种佛智，或加佛地自性大悲等五大悲。五气，指持命气等五种气。《宝珠鬘续》云：

五大即为五种光，太阳月亮智方便，  
男即本基女为道，曜者验相星为法，  
云乃大悲遍一切，树木大悲广大道，  
山即见解无变动，岩乃法身离生灭。

谓众生与世界万物，皆是心性的显现。《金珠经》说因为执著假我，心性本具无碍的五光呈现为众生世界中物质性的、有碍的五大。《实相宝藏论释》比喻觉性自然智如水晶球：

其本净明空广大体中，自性五光元成内显，此内显分即五大种。从中起现外显之时，其外境色相即内五光。

犹如水晶球之内光显现为外光，内显自性的五种光，最初现起时，以执为我故，遂垢污五大种，迷为众生与世界。

| 大 | 光 | 五气  | 五智    | 五慧  | 五部  |
|---|---|-----|-------|-----|-----|
| 地 | 黄 | 持命气 | 大圆镜智  | 分别慧 | 佛部  |
| 水 | 白 | 下行气 | 平等性智  | 摄慧  | 宝部  |
| 火 | 红 | 上行气 | 妙观察智  | 遍慧  | 莲花部 |
| 风 | 绿 | 平住气 | 成所作智  | 能动慧 | 事业部 |
| 空 | 蓝 | 遍行气 | 法界体性智 | 解脱慧 | 金刚部 |



界部特重光明，说普贤境界乃光明所自显，光明有色相可睹，本自元成，非假造作，当心离烦恼垢染时，本性光明中本具的五光、佛身、净土、曼荼罗等胜妙景象会自然显现。《普贤意境续》偈云：

正觉不生自本有，修行正觉汝已迷，  
菩提无念自住性，有为善根汝已迷。

《知识总汇》谓自然智慧在广大法性普贤境界中所现起的一切事物的形相，仅是自显境界所作的严饰，这里没有什么系缚、解脱、染净、能现、所现种种的分别，比如珠宝之光气，是珠宝本身所固有，非由其它因缘而使之光亮。《大圆胜慧》谓身中之烦恼气清净后，始见本性光明：

要无著、无执，放下不管，五尘任运，内境自然显发光明，智慧忽开，身中五气即化为微细光明而融入法性。外相即现五色光，如虹、如阳焰。

要门部一作口诀部、心要部、教授部，所宗依的经典主要有《心性离勤勇广大虚空根本续》等25部。此部明空双融，说轮回、涅槃一切法，皆是本无生灭的心性光明自然智所自显，以这种见地为要，不取不舍，不空不执，于灵明智性中现证法性境界，如燃艾炙于穴位，中病灶要害，使之立愈。要门部又分阿底、界底、仰底三层，以仰底为最高，称“大圆满心中心（心髓）”。其正行有彻却、妥噶二门，彻却一译澈切，意译“立断”，重修心性体空而证法身；妥噶意译“顿超”，重修光明以转化肉身，或言彻却修性，妥噶修命。

在要门部看来，心部局于心，仍执意识度量；界部执有法性境，仍流于意识度量；要门部则顿超意识度量，令心性自显，最为圆满。要门部心性论殊胜、特别之处，略有四点：

1、要门部真妄一如，即妄即真，说妄念即是法身、真心。莲花生偈云：



若识心念即法性，法界性中余无修，  
可知证解方便轨，唯以念为法身故。<sup>[1]</sup>

隆钦饶绛巴《大圆满心性自解脱道次第藏义导引》谓彻却修习之要，须于此当下一念识刹那之上，以现觉无别、轮回涅槃无别之见，体认内外情器、世间及涅槃一切诸法，悉为自心所现，一如夜梦，“此心体性空、自性昭然、性相灿然而升现，如明镜中所现映像，于其所现之一切，辨识其不可得故，即离有无等一切戏论边见，此即是当下迁流之种种心无所颠倒之法性”。《大圆胜慧本觉心要修证次第》说：

汝现前一念，即是本心。……观照此住心无有无、无方所，不分别色空，亦无是非之见；……非由缚而解放，本来解放；非妄想光明，本来光明；非妄想狂慧，本来智慧；非口说之见与定，乃无见无定无可说法性心，本无定法，亦无定处，无入定无出定。如是之定，自性无分别；自心光明而无光明之相；心量普遍，亦非妄想驰散之普遍；本来自在，本来清净，如此真心，一切众生无量劫来本来刹那未离，特众生不自认知耳。

2、要门部不仅说六识皆是心性光明，而且说烦恼也是心性光明，本来解脱。《云海论》云：

三毒五门六识诸境界，随显本来解脱住本元。

与父母二续说烦恼即菩提系从转烦恼为菩提的角度讲不同，要门部说烦恼当体为空明无别的心性光明，本来解脱，不劳转断。

3、要门部说真心虽然本空、普遍，而现前在肉体身中，有其住处。《九部中能破经》云：

[1] 《大圆满心性自解脱道次第藏》



真心住肉光宝宫中，本来清净，非有非空，三身宫殿圆满自在，悲光显现。

肉光宝宫，指肉团心，即心脏处中脉内。此肉团心光明，妥噶中称“肉团心光”，一译“本心自在光”，为法界本具六种光之一。真心虽住肉团心，而本无自性。

4、要门部心色一如，不仅说本心具五大五光三妙色，而且说真心之光明为有相的物理光。在妥噶修持中，离执自证真心时，可由连接心、眼，非精血所由成的“白柔脉”或“远通水光脉”，外显为佛果三身境界及如珍珠链串、孔雀翎尾等种种光明。《六百四十万偈自现经》云：

一、如孔雀翎眼形之圆空光；二、定慧无二之法性光；三、自然智慧光；四、远通水光。此四种光，一切有情皆具备之。

远通水光，指肉眼处所潜在的一种能见三身境界的光明。妥噶法中以显现如虹霓或如孔雀翎翠色之“明点空光”及如金刚练线等光为“现见法性显现”的标志。《金珠经》谓“非妄之真心，于大乐门(头顶)现”，指出光明显现的处所。妥噶法则说内心所显光明与外界所现五方佛及界清净光体性是一，当心本来具有的光明、妙色及胜妙佛果境界全部显现，亦离能现所现之执时，方是心性光明的全体，称“法性穷尽显现”。《知识总汇》说心性之空分为本净妙觉，远离戏论，使此空分归于法性穷尽之地，即为本净彻却；心性之现分为自显光明，以本具光明将一切滞碍在光中清净，达于法性净地，即为元成妥噶。

从本来圆满、不假造作的见地出发，大圆满证悟心性，以直体本来圆满，放松、自然、宽坦、无作为要点，不背尘合觉、离妄觅真，忌作意对治，不起心立意以意识分别去融通本来无别的觉空、明空、现空，唯



以大圆满见直体心性本来圆满，俾令心性本具的三身五智等清净功德自然显现。《大圆满心性自解脱道次第藏义导引》说：

于当下识之本身，不加整治造作，宽坦自然而置，起任何念，均不作破立，于此之上，以凡常自理赤裸裸松缓而住，住于体性见解脱、自性知解脱、性相自解脱，即为心之自性。

即重修有相光明、报身的界部、妥噶，也忌着相造作，唯以宽松任运安住本元为光明自显之要。



## 第八章 认知之检讨

认知之检讨，包括对人类认知能力、认识方式、所知真伪等的审查评判，此乃攸关人类文明及人在宇宙中地位之大本，是东西方多家哲学长期以来着力探讨的重大问题。近代中国科学家王季同曾将认识之检讨比喻为科学家观测之先对所用仪器的检查。佛教对这一工作极为重视，佛陀在《阿含经》中曾多次指出，众生起惑造业、流转生死的根源，终在“不如实知”——不能如实地了知宇宙人生的本来面目，而解脱涅槃的诀要，唯在《阿含经》中多次出现的“如实知见”，此四字可谓佛陀思想的纲宗。审察人类的认知，揭示常人认知之不如实性，发现人类心灵证知终极真实的可能性及证知终极真实之道，于是便成为佛学尤其是大乘佛学的重要内容。诚如王季同《佛法省要》所言佛法从重新估价人类知识源头说起，可谓检讨人类认识的专科，“释迦牟尼佛便是做了这检讨工作的第一人”。

### 第一节 相名分别之虚妄

现代心理学认为，人类所有认识的基础，是感觉和知觉，在感、知觉的基础上进行思维而形成种种认识及指导行为的世界观、人生观、信仰体系，这种说法与佛学说众生不如实的知见由相、名、分别而建立，十分相近。《楞伽经》以相、名、妄想（分别）、正智、如如“五法”总摄全体佛法，“五法”主要牵涉如实知见亦即认知问题，不仅可看作大乘佛学认识论的纲宗，而且被强调为整个大乘佛学义理之宗要。



## 一、相、名、分别

《楞伽经》“五法”中，相、名、妄想三者，包含了对人类通常认识方式的检讨。

相（梵lakṣaṇa），原意为形相、状态、相状。《楞伽经》解释说：

相者，若处所、形相、色像等现，是名为相。

彼相者，眼识所照，名为色，耳、鼻、舌、身、意、意识所照，名为声、香、味、触、法，是名为相。

《大乘密严经》卷下谓“色声等法，名之为相”。相，指由眼耳鼻舌身意六识直觉所了别的色声香味触法六境构成的关于对象之形状、处所等的认知，当于现代心理学的感知觉经验。经中将眼等六识的了相称为“照”者，意谓乃未经名言概念介入的现量，如镜照物，原样映现。《瑜伽师地论》卷七二称相为“所有言谈安足处事”（建立语言的基础），有影像、显现、有、戏论、萨迦耶、有为、思所造、缘生等别称，有无量种。太虚《法相唯识学概论》谓相乃前五识接受实体刺激所得“最单纯实体之感觉”。相，是人类全部认识包括科学观测实验工作的起点，是人类知识大厦建立的基石。

名（梵nāman），即名称、概念，唯识学列为心不相应行法之一。《楞伽经》卷四解释：

若彼有如是相，名为瓶等，即此非余，是说为名。

如眼见桌上摆放的圆筒状瓷制品，了别其形状、颜色、质地、处所等后，形成“花瓶”的知觉及概念，即是名。名依相而生起，《瑜伽师地论》卷七二说名乃“即于相所有增语”——名，是在相上人为增添的语言概念，有想、施設、假言说、世俗、言论等别称。名与相一样，也有无量。



要之,“相”相当于感觉经验,“名”是表示知觉的语言符号。《佛藏经》卷上云:

所有可知,所有可得,如是一切诸不善法,皆以名、相为本。

说相和名是构成所有可知可得经验的根本或素材。

分别(梵vikalpa),又译妄想、思惟、计度,为确认、思维、认识之意,《楞伽经》卷四释云:

施設众名,显示诸相:瓶等心、心法,是名妄想。

彼妄想者,施設众名,显示诸相,如此不异:象、马、车、步、男、女等名,是名妄想。

谓认名称概念所表为实,如瓶便是瓶,象便是象,马便是马等,形成以名言认定为本质的确定认识,并依这种认识进行思维计度,叫做妄想,此唯是第六意识的作用。所谓妄想或分别,指在相名分别、特别是名言分别的基础上,经由意识运用想、思、胜解、慧、念、寻、伺、疑等心理功能,进行思维,形成具有价值观、世界观、伦理观等意义,能引生烦恼、发起身口意三业的确定认识,包括现代心理学的知觉、概念及建立于知觉、概念基础上的观念、见解、世界观、哲学观等种种认识。

由相立名,依名起妄想分别,即由感觉经验建立概念,形成知觉,以语言、概念为工具进行思维,形成认识,建立世界观、人生观,是人类认识世界的基本方式。心理学家安吉尔说人们处在清醒意识层面的心理内容,基本上由词语、声音、图象等符号来表征经验,谓之“经验的符号化”。当代正在发展的认知心理学从信息加工论着眼,将人的认识看作对信息接受、编码、操作、提取、使用的过程,所处理的信息,不外乎感知觉经验,亦即佛学所谓相、名,处理信息的过程及处理的结果则相当于佛学所谓“分别”(一译妄想)。如果将人类的所有知识比作



一座宏伟大厦，则相、名便是建成此大厦的砖瓦木石、钢筋水泥等建材，分别或妄想则是设计图纸，全人类的八识便是建造这座大厦的建筑师和建筑工人。这座大厦是否坚固，可做我人永恒的家宅，需要对其建筑材料、设计、施工一一仔细检查。佛学，可谓专门做此检查工作的精细的验收员。

佛学对人类认识认真检查后，下结论说：凡夫众生以相、名为工具，经分别思维所得的认识，虚妄不实，故称妄想。妄，为真、实的反义词，意谓非如实，非认识对象本来面目的原样呈现。不仅种种属世界观、哲学观方面的见解不如实，即其建立的基础——相、名、分别，亦非如实。人们不能如实知见的根源，在于不知相、名、分别之虚妄不实。从《阿含经》到大乘经，都力说相、名、分别虚妄不实。

## 二、“凡所有相，皆是虚妄”

说一切有部、唯识学及其它宗派的论著中，有眼等前五识或加第六意识最初刹那缘色等五尘境时现量所证性境为真实的说法，这是从世俗谛意义上所说的实有，仅为因明现量或世间现量，非证知绝对真实的清净现量、瑜伽现量。从绝对真实和清净现量的角度言，凡夫众生前六识现量所得诸相，亦虚幻不实，并非亲证绝对实相。《金刚经》云：

凡所有相，皆是虚妄。

《瑜伽师地论》卷七二说相作为言说安立的基础及分别所行境，以言说义，应说是有，此有，为世俗谛意义的有；从其自性属差别假立的角度，应说是无，此无，是就真实谛而言。

凡夫六识所得相为何不真非实？经论中大略从以下几个方面作了论证：



### 1、相依缘起，非自然本有，故非真实

所谓(绝对)真实，意谓自然本有、不假任何条件而存在者。色声香味触等相，即便是现量所得的“本性相”，也需依根、境、识、作意等诸缘和合，才能生起，特别是需依主体的心识而知，显然不是严格意义上绝对的真实、实有，非境相本来面目的原样呈现。《楞伽经》谓“三缘和合，幻相方生”，《楞严经》谓“由尘发知，因根有相”，相依根尘识诸缘而生，非本来自有，故说如幻。《大智度论》卷十五说：

若诸法实有，不应以心识知故有。若以心识知故有，是则非有。如地坚相，以身根身识知故有，若无身根身识知，则无坚相。

知晓地等物为坚硬之相，是由我人禀赋的感知器官接触地等，由根境识等诸条件结合的作用，在心识上现起一个“坚硬”之相，这坚硬相是依赖心识的主观分别作用而有，若没有心识的分别，便无所谓地等坚硬、不坚硬相。《般若灯论》云：

汝所分别声者，非声自体，何以故？为根所取故。

色香味触等，也都如此，是通过感知器官的主动分别才形成的，不是色声等认识对象的本身。《楞严经》卷三，佛通过分析六入、十八界，说明众生认识中的色声香味触法诸相，及缘起此相的根与识，皆非因、非缘、非自然性，虚妄不实。如眼、色因缘生眼识，此识究竟从何而生，以何为体？若由眼根而生，以眼为体，则没有青黄赤白等色尘之时，纵有眼识，又有何用？如何能表现出有眼识之体？又熟睡时及刚死之人，眼根未坏，何以不见？若由色而生，当没有色尘时，眼识应灭，为何还能识别眼前的虚空？又若眼识从青色而生，则不应再能识别黄色等境，若从明而生，则不应能见暗，实际上色境变化时，眼识也跟着变化，变化则说明它没有固有的自体。色等境相若自能生识，则一切物质皆



应有心识，皆应自见自闻自嗅自知，凭何为证？若眼识自能生色等境相，应能闭目而视，无光而见，何需凭借眼根、光明、色境等条件？又眼识若能真见物象，也应能自见亦属物象的眼根，何以不能？耳、鼻、舌、身、意及声、香、味、触、法，亦皆如是。《摄大乘论》偈谓“如显现非有，是故说为无”，意谓现量所见诸境相依缘而起，非自然本有。因缘和合、非自然本有的东西必然念念生灭不住，如《楞严经》卷二所说“一切浮尘，诸幻化相，当处出生，随处灭尽”。

## 2、知后于相故不实

《大智度论》卷十二云：

眼识知色，色生灭，相似生，相似灭，然后心中有法生，乃名为念。是念相，有为法。

当心境相触、现量了境的初一刹那，虽得境的自相，实际上很难形成感觉，须稍经注意，意识进行了别，才能形成对境相的感知，这时所感知的相已非感知时当下的实境，而是对初一刹那现量境的回忆（念）。初一刹那现量境相即生即灭，乃有为法，不可常住，难以即时把握。《成唯识论》批评“眼见为实”的看法说：

我现已见彼黄色等，于佛法中无如是义。何以故？以一切法念念不住故。以见色时，无彼意识及以境界；意识起时，无彼眼识及以境界。以是义故，不得说言于四信中现信为胜。

因为前五识见色等时，不能形成自认为“眼见”色等的知觉，知觉由意识分别形成，当其形成时，第一刹那所见的色等已灭，所以不能说“眼见为实”是可以建立确信的最可靠依据。永明延寿《观心玄枢》论云：

如眼识率尔任运见时，未分皂白，刹那流入意地，方执成境，以



意缘时，眼识已过，世人多执我眼现见，全无道理。

今人有论证“眼见并不为实”曰：a、脑对视觉信号只是进行模糊处理，辨认主要特征。b、人只有在多次接触或被引起注意时才会注意到细节。c、人得到的新视觉映像往往要与原有印象特别是记忆最深的印象比较。d、只有具备专门素质的人才会在某些方面具有特殊的识别和记忆（如画家、侦探等）。e、看到的東西只能通过语言、图画描述传达给别人。

### 3、相依心变现而缘，故非真实

心境相触最初刹那现量所证相，并非人们所认为如镜映物或如照相机摄影，原样映现，而如唯识学所说，是由心识见分“变带”而起，通过境界的信息刺激与根识的作用，在心识上变起一个亲所缘缘的“影像”，才可了别。“影像”，谓如影子和镜中像，只是相似于原境而非原境之本然。《俱舍论》卷三十说这种带主观性的境相并非原本的实境，只是“似境”——相似于实境，“如何似境？谓带彼相”，意谓带有境的若干相状。《成唯识论》卷九云：

变而缘者，便非亲证。

非亲证者便非实相。明释紫柏《唯识略解》谓“变起者谓之假境，假境者何？即实境影子也”。就像人的影子，虽然相似于人，而非人之原样。《大乘广百论释论》说眼识“得色之时，未尝得体”——没有得到色的实体。如眼所见色的物质实体是某段波长的光波或电磁震荡，而在我人眼里却现为青黄等色；听觉所了别的声音实体是某种频率的声波或空气波的震荡，而在我人听来却现为某种声音；嗅觉所了别的实体是某种物质的分子扩散，而在我人嗅来却现为某种气味；味觉所了别的实体是溶解于水中的某种化合物，而在我人尝来却现为酸甜苦辣



辣等味。感觉到的色声香味等相，皆非所感知对象的实体和原样，而是感知对象的信息刺激感官后，在心识上所形成的带有主观性的认识符号。

今神经科学证明：视觉所得色彩，并非外在，也非电磁波波长的相互关系，是“大脑所建构而成”。大脑工作的基本原理，是虚拟现实。如颜色由视网膜中心部分下锥状细胞感应，交大脑分析而得出，须通过大脑的记忆和臆测功能填充眼见的空白，眼所见的颜色，与做梦所见颜色类似。用电极刺激脑中不同部位，病人出现身体各部位感觉、形象、记忆等，证明触觉乃人脑所变造。患“幻肢症”者虽然切除肢体，仍然有肢体存在的感觉和痛苦。只要了解脑神经运作的机制，使大脑产生幻觉，就可改变身体感，可利用视觉幻象消除幻肢疼痛，说明身体也“只是头脑建构的幻象”。

以感觉经验为素材所构成的知觉、认识，如同以蓝线表河流、绿色表平原、红线表公路等而绘成的地图，虽然能反映出大致的地貌，可以按图索骥指导交通、旅游，却并非大地的自体 and 原貌；我人的感觉经验虽然反映了世界的若干相状，可依之生活、工作，然而并非世界绝对真实的本面。

#### 4、相依心转，故非真实

同一认识对象，在不同种类、不同结构的感知系统中，会反映为不同的相。如同一阴阳电相碰击的事件，在同一人的视觉中现为闪电，在听觉中却现为雷声。又如人类等昼视众生在阳光下明察万象，在暗夜中难睹咫尺，而猫头鹰等夜视动物则相反，在阳光下如盲，在黑暗中能见。阳光与黑暗，在这两类众生的眼里所现相必有不同。即同为人类，于同一境所见相也未必尽同，如常人眼见为红色者，色盲人或见为



紫色、灰色。视觉如此，其它感觉也都是这样。人类嗅之恶臭难闻的人粪，屎壳郎以为美餐，狗亦可食。佛经中早以“一水四见”为例，揭示了这一蕴含深理的现象。诸天、饿鬼的感知虽非现今科学可考察，而一水四见的道理可由人与动物感知的对比研究予以证明。

同一对象在不同感知系统中会现为不同的相，不同的感知对象在同一感知系统中会现为相同的相，相既可随心而转，便说明其并非境相的真实本面，真实本面是不可能随心转变的。

### 5、感知有局限性，故所得相非真

众生的感知能力各受一定条件限制，所知范围皆有限度或阂闕，并非能尽知一切。《楞严经》卷四以三世(时间)与四方(空间)相乘，说人类六根的感知能力最多有一千二百功德(功能)。六根中只有耳、舌、意三根的感知功能不受方位空间的限制，圆具一千二百功德。眼见前不见后，左右只见三分之二；鼻只在吸气呼气时能嗅，呼吸之中交不能嗅；身觉只能在接触感知对象时发生，有距离则不生；眼、鼻、身三根，皆功德不全，各具八百。而且，前五根识的感知能力皆有限，只能知其能知，如人类的肉眼只能见四大所成的粗显之色和一定距离内的事物，不能见天眼和显微镜所能见的许多微细色和视线以外的事物，甚至不如狗、鹰等动物的视觉灵敏。人类肉眼可见光，在光谱中只是很狭窄的一段，不能见紫外线、红外线等。人类的听觉只能听一定波长(振动频率16-2万赫兹)和一定距离内的音声，不能听到蝙蝠等能听到的超声波、次声，不能听到天耳可听见的许多音声和极远处的声音，甚至远没有狗的听觉灵敏。嗅觉、味觉、触觉等也皆如此。对不能见闻者，如天眼所见对认识生命秘奥至为重要的中阴身、诸天、鬼神等微细四大所成身，人多因肉眼不见，便否定其有，见有若无，是属虚妄。



今心理学还发现，感知觉依人情绪的不同而不同，如杜甫诗“感时花溅泪，恨别鸟惊心”之类，爱因斯坦说与一个漂亮女孩坐两小时却似乎只有一分钟，坐在一个热火炉上一分钟却好像已过了两小时。桑塔亚那等心理学家称知觉对象依人的主观情绪而有的性质为“第三性质”或“知觉情感”。

众生各自依其业力所成的感知器官认识世界，其禀赋的感知能力极其有限，只能认识世界的极小部分，而且所得感觉经验（相）皆具有认识符号的性质，具主观性，非感知对象的原样呈现，故说为妄。

### 三、假名非实

人类对世界的认识，主要依在现量所得相之后安立名言概念确认，及以名言概念为工具进行思维（比量）而建立。名言概念，显然不是认识对象的实体，是用来表示认识对象的一种人造的符号，佛学谓之“假名”，假，乃假借之意。以假名为工具进行认识，唯是第六意识的功能，谓之“意言”。大乘经论中多处强调人类的认识唯是假名，假名非实。如《摩诃般若经·学观品》佛言色等五蕴皆是“假立客名，随起言说”。《密严经》卷上偈云：

无有所知法，所知唯是名。

唯依相立名，是名无实事。

《瑜伽师地论》卷七二谓名言只是“世俗有”、“假有”，因为它们“唯于相中假施設故”，是在相的基础上人为建立的。名言为何不实？经论中大略从以下五个方面论证：

#### 1、名非实事、不称体故不实

名言概念是一种约定俗成的符号，并非便是它所表示的事物本身，



若名言为实，则说“火”之时，口应被烧，说“食”之时，腹应能饱，我人只要坐在家里发布语言指令就行了，何必作工务农，费好多力气？《转有经》云：

以彼彼诸名，诠彼彼诸法，此中无有彼，是诸法法性。

谓名言中没有其所表者的实体，故非实有。《瑜伽师地论》卷七三说：如果说名依相立，如其所表之相，那么于相上假立此名之前，应先有彼觉，如已立名。然名前实无彼觉，故名不称体。《大乘起信论》谓“一切言说，假名无实”。

## 2、名后于相故不实

心境相触的最初一刹那，只有前五识现量所得的相生起，尚未有名言概念，名言概念的形成，要到九心轮的第四等寻求或五心轮的第二寻求心时，按南传上座部佛学心十七刹那之说，其时已是心境相触后的第五刹那了。这时名言所表最初刹那的境相已灭，新的境相已生起，而意识却认为名言所表即是当下的境相实体。尽管第五刹那的境相比起最初刹那的境相，一般说来变化不大，甚而微乎其微，但毕竟是数经生灭变异，今非是昔了，认昔为今，毕竟是误认。若就物理学尤其是量子力学的精确计量而言，这几个刹那的生灭变化，岂容忽视？

## 3、名有取舍故非实

名言概念作为一种认识符号，乃经过意识的加工，对现量所得相进行联想、比较、思维，经抽象、舍相等加工而建立。如“人”这一名词概念，是抽取了从古到今、东西南北的无数具体的人的共同特征而形成；“红”这一形容词，是抽取红花、红旗、红灯、红领巾、红嘴唇、红苹果等众多物体共同的颜色特征而形成。现实中并不存在抽象的人、红等，只有一个个具体的人、红色物品，每一个具体的人不但有人的共相，



而且有许多不同于他人的自相、个性；每一件红色物品都有其自相，而且其红色也不尽相同。任何抽象的名词概念，都不足以表达出具体事物的自相，所以说名言非实。

#### 4、一名多义、一物多名故非实

一词多义、一名表多事、一物有多名的现象，普遍存在。即如“名”这一概念，仅在佛学中便有名称、受想行识四蕴合称这两个相去甚远的含义。同名同姓的人，世上何止百千，如“马鸣”一名，仅印度佛教史上前后便有六人。若仅依名求实，难免张冠李戴，闹出许多误会和笑话。至于一物多名，更是俯拾皆是，同一事物在全世界六千种语言中起码有几千个不同的叫法。即同一汉语中，如同一种农作物，便有马铃薯、洋芋、土豆等不同名称。足见名言概念完全是一种人造的符号，如同自然科学中常用以表示某一术语的X、Y、Z等符号一样，并非所表术语的实体。同一意思，也往往有多种名言表达的方式，即用世间的语言所说的佛法，也有一义多名，《华严经》卷十二说，十方世界中说四圣谛，各有百千万亿种名。

#### 5、言不尽意故非实

中国古话云：“言不尽意。”佛学认为，不仅世俗的种种言说非实，不能完全如实表达真实，即宣讲佛法的语言文字，也不是佛法真理本身，只是指引人超越语言文字证得真理的方便。《摩诃般若经》卷二一谓“世间言说，故有差别”，语言所说，只是世间的俗谛，“第一义中无言说道”，佛法的第一真理是不可言说的。《华严经·须弥顶上品》云：

言语说诸法，不能显实相。

《大般涅槃经》举实相的六种不可说：生不可说、不生不可说、生生不可说、生不生不可说、不生生不可说、不生不生不可说。《楞伽经》



卷四分别语和义说：所谓语（言），谓人们以自己建立的字、词、句，依咽喉唇舌齿龈颊辅发音，由妄想习气计著而执所说为实，而真实的“义”，“离一切妄想相、言说相”，终归不可言说，强调“法离文字”，偈云：

如愚见指月，观指不观月，计著名字者，不见我真实。

即使佛所说的正法，也如指月之指，如果误认手指就是月亮，是为大错。“依义不依语”——遵依语言所表示的佛法真理而非遵依表示佛法的语言文字，被强调为对佛法的基本原则“四依”之一。同经卷二佛告大慧菩萨：

非言说是第一义，亦非所说是第一义。所以者何？谓第一义圣乐，言说所入是第一义，非言说是第一义。第一义者，圣智自觉所得，非言说妄想觉境界。

因为言说生灭动摇、展转因缘起，故不能显示佛法的第一真理，只是一种以名言分别的种子为因而建立的表意符号，非所表事物或真理的本身，佛法的第一真理真如是超离一切名相语言分别的。《因明入正理论疏》卷中谓大乘一切法性，皆离言诠及用语言表述的“假智”，“言诠与假智俱不得真，唯于诸法共相而转”，只能表示抽象的共相而不能亲证具体的实相。

标榜“不立文字”的禅宗，更强调离语言文字直证本心。禅师们不得已用掩口、瞪目、沉默不言等方式来回答何为心性的提问。《禅宗无门关》云：

言无展事，语不投机，承言者丧，滞句者迷。

对于语言的“假”，现代科学也有不少说法。如诺贝尔物理学奖得主海森堡指出，语言和概念无论怎样清楚地表现，都只能适用于有限的范围内。数学符号和日常语言概念皆不可能表现量子世界，必须超



越。心理学家沃尔夫认为语言不仅包含了谈论世界的方法，还包含那个世界的模型，语言结构可决定思维模式，可以使人预先倾向于以某种方式知觉、思维、行动，“我们说的东西塑造了我们所感知的东西”。

#### 四、妄想分别之虚妄

妄想、分别何以为妄，是佛学着重论述的问题。佛学所破斥的，是众生于名相分别上所起的迷执、妄想，即认为世界就是、只是、绝对是我们通过感觉、知觉所反映的那样。众生种种认识之所以被说为妄想，在于众生不明白相、名皆依因缘而生，皆为符号，具相对性、局限性、虚妄性，并不等于实境，而误认为相、名即是实境，由执著相、名为实，一方面生起贪爱憎嫉等烦恼，一方面障蔽智慧，使人自囚于名相茧壳中，不知突破茧壳、超越名相，开发潜在智慧去体证绝对真实，获得解脱自在。《楞伽经》卷三云：

凡愚妄想，如蚕作茧，以妄想丝，自缠缠他。

众生执著依相名建立的妄想分别为真实，自以为把握了世界的真相，自我封闭于妄想的黑壳中，有如春蚕作茧自缚，不得解脱自在。以语言为工具的妄想或分别又称“戏论”（梵prapañca），有无实用价值或概念游戏的意味。《中论·观如来品》释云：

戏论，名忆念取相，分别此彼，言佛灭、不灭等。

戏论，被认为是生起烦恼、业的因，是遮蔽真理光明的乌云。世间的种种见解、理论等戏论，谓之“世论”，《楞伽经》卷三谓世论“唯说身觉境界而已”，只是依靠名言分别的途径建立，具有主观性，不得真如。《瑜伽师地论》卷七二说由四因缘，说分别为世俗有（假有）：一杂染起故，是烦恼生起的基础；二施設器故，是人为建立的；三言说随眠



故、四言说随觉故，是按既定的认知方式，用语言为符号而表示的。从真实谛的意义上来说，分别妄而非真。为什么？同论卷三六回答：

谓于一切地等想事，诸地等名施設假立，名地等想。即此诸想，于彼所有色等想事，或起增益，或起减损。

众生将某一认识对象用“地”等名言表示，叫做地等的知觉，在这些知觉上，众生或增益（附加）或减损，形成不符合认识对象实况的妄执妄见。增益者，如认为地等现象有其外在于心识的物质实体，其性质决定为坚硬，不知地等本是阿赖耶识相分变现，自性本空。这种执境相实有的增益见，在心境相接、现量了境的初一刹那，尚未生起，是在意识起名言分别后，乃至经过学习、接受某种理论后才产生的。如《成唯识论》卷七所言：

现量证时，不执为外，后意分别，妄生外想。

意识所执外实色等，妄计有故，说彼为无。

或者妄计身中有不死的灵魂、自我，宇宙间有造物主、上帝等，皆属增益执。减损执者，如认为地纯属虚幻，及万物无因自然，或纯属虚无，没有轮回转生、因果报应等，认本来实有者为无。

大乘佛学将遮蔽慧眼、引起生死的妄想执著归纳为我、法二执，我执又称“人我执”，认为名相所表的五蕴等为常住不灭的自我，或执五蕴之中、之外有灵魂、神我一类不死的自我。法执又称“法我执”，认为万物有离心识外在的实体。唯识学分人、法二执为分别、俱生两层。分别人法我执在意识层面，经思择而生，乃后天通过学习、思考及受教育等而形成，属名相分别的妄想。俱生人法我执与生俱来，随念而生，不经学习接受。

至于人们大量应用的社会性认知，多不离分别人法二执，不仅建



立于相名符号之上，而且受在认知中形成的种种“心理定势”的影响，即在世俗谛的层面上，也往往虚妄不实。培根早就总结人的认识受种族、洞穴（环境、教育影响）、市场、剧场（盲目崇拜权威或流行观念影响）四种假象的影响而形成偏见。今社会心理学说首次效应（第一印象）、晕轮效应、经验效应（凭借以往经验作判断）、移情效应（如爱屋及乌、人情效应、事情效应）、社会刻板印象（对某类人物、地域、国籍、事物的固定看法）等，起心理定向作用，使人不自觉地形成片面的、错误的认识和顽固的执著。

唯识学依《解深密经》等，将所认识的境相分为依他起、遍计执、圆成实三种自相，从作为自体、自性的角度称三自性。

依他所起相，指以阿赖耶识种子为因，由根境识等诸缘和合而生的诸识，即是现量所得的诸相，相有性无，只是依因缘而生的假有，是世俗谛意义上的俗有，不是非依因缘的自然本有，不是真实谛意义上的实有，故名依他起。

遍计所执相，指于依他所起相上附加人为的名言，以之为工具进行思维而形成确定的认知、见解、世界观等分别，认此分别为绝对真实。意识、末那识为能遍计，依他起性为所遍计，《摄大乘论》说意识用一切名言分别熏习为种子，缘名为境，于依他起自相中起分别，遍计一切，由见执著，由寻思起语言，于本来无义中增益为有。众生的认识，从来都在遍计所执相上胶着不解。遍计所执相“情有理无”，只是众生主观的妄情误执为实有，其所以虚妄，是因不如实了知依他起相“依他”的性质。

圆成实相，是本来实相，即真如，非凡夫众生之名相分别所能知。

《解深密经》比喻说，依他起相就像人眼睛因为昏花或患翳病而于虚空中所见的花、第二月等幻相，遍计所执相就如同认这幻相为实



有，圆成实相如正常眼睛所见无乱的境界。又如无色透明、与什么颜色之物相合即现什么颜色的颇胝迦宝（水晶之类），与金色合所现金色等相为依他起相，误认为现金色者为黄金等即遍计所执相，如实见其无色透明的本相为圆成实相。《摄大乘论》比喻依他起相如幻、阳焰、梦、像、光、影、谷响（回声）、水月、变化等；又依他起相如路上一草绳，遍计所执相则如有人在黑暗中误认草绳为蛇而惊惧；认绳为蛇全属妄见，绳虽是有，然分析其体，乃是草缕、人工等因缘合成，非自然本有的实体。《大乘密严经》以一偈精炼地揭示五法与三自性的关系：

名为遍计执，相是依他起，名相二俱遣，是为第一义。

谓离名、相的符号分别而直接体证真实的本面，为以正智证如如。

## 五、相名分别之正面作用

相、名、分别虽然具有相对性、局限性、虚妄性，却是众生生存、交流不可或缺的符号。从佛学全体看，它并非绝对否定以相、名、分别认识世界，对相名分别的世俗作用，其实也是肯定的，否定的只是在相名之上所起与烦恼相联系的不正分别。《大智度论》卷一说，世间的语言有三：与邪见相联系、与我慢相联系的名字，属不净，仅仅用作交流符号的名字，为净。《瑜伽师地论》卷八一说名“能令种种共所了知”，表示完整意思的句子，具有“究竟显了不现见义”的作用。

即断了烦恼、证得解脱的佛教圣者，也不是没有相名分别。《入楞伽经》卷一云：

觉如实道者内证行中，亦有见于种种异相。

圣者如实知见的自内证经验中，也见种种相，或曰也有感觉经



验。《瑜伽师地论》卷七二谓相在假有行中(凡夫)当言假有,在实有行中(圣者)当言实有。《大般涅槃经》卷三七区分凡夫与圣者的“想”(分别、知觉)说:一切凡夫有二种想:一者世流布想,即世人交流思想所用的以名相、语言所表示的认知(分别),凡夫不能如实知此相,于世流布想生于“著想”,即遍计所执。一切圣人则唯有世流布想,亦“牛作牛想,亦说是牛,马作马想,亦说是马。男女、大小、舍宅、车乘、去来,亦尔”,只是圣人于此等想中无著想,“圣人虽知,不名倒想”。《大智度论》卷一说诸漏尽人唯用一种语:名字。“内心虽不违实法,而随世人共传是语故。”禅宗人说开悟后“见山还是山,见水还是水”。佛学力说分别妄想为妄,亦非认为世间的认识完全是虚妄,只是揭示众生于世流布想及名言所生“著想”、遍计所执之虚妄不实,因为它们正是使众生不能如实知见从而导致痛苦的根源。

强调真如离言绝相、不可言说,与用语言文字说法滔滔不绝,在佛法并非矛盾。《楞伽经》卷四佛一方面强调“法离文字”,谓言说为众生妄想,诸佛菩萨“不说一字,不答一字”;一方面又说:

若不说一切法者,教法则坏;教法坏者,则无诸佛菩萨缘觉声闻。

同经卷二说义与语的关系“非异非不异”,也不是说语言与所表没有关系,善于语义的菩萨应该“因语辨义,而以语入义,如灯照色”。语言是证得实义的门径。《华严经·佛不思议法品》说一切诸佛虽知一切法本无名字、诸法体性本不可说,而具足无碍无尽的辩才,随世俗种种言说,说种种法。同经《如来出现品》说“如来法轮(指说法),悉入一切语言文字,而无所住”。《大乘入楞伽经》卷七谓“教由理故成,理由教故显”——佛所说法由真理而成立,真理须借用语言说法而显示于人。《维摩经》一面说“法离文字”,一面又说“无离文字说



解脱也”。佛陀一生说法三千余会，滔滔不绝，经中形容为“刹说、尘说、无量说”，佛教典籍汗牛充栋，以哲学发达著称于世。《大智度论》卷五六说般若波罗蜜虽然无诸语言相，“而因语言经卷，能得此般若波罗蜜，是故以名字经卷名为般若波罗蜜”。天台宗称用语言文字等表示的佛法智慧为“文字般若”，是修习“观照般若”而证得“实相般若”的门径，当然，也并非唯一的门径，禅宗有不用语言，而用拈花微笑、扬眉动睛、拳打脚踢、圆相（圆形的符号）等方式传法的。密教则有用图像、曼荼罗等符号的“表示传承”。离了语言等符号，则“无法可说”。

从真俗不二的中道来讲，一切语言文字也是实相的显现。《华严经·如来出现品》说：

一切众生种种语言，皆悉不离如来法轮，何以故？言音实相即法轮故。

谓语言音声的实相，即是佛法，故一切众生的语言皆不离佛法。《胜思惟梵天所问经》文殊菩萨谓“一切言说，皆是真实”，因为“是诸言说，皆为虚妄，无处无方，若法虚妄，无处无方，即是真实”。《大集经》卷十二云：

以智净故，知识亦净；以义净故，知文字亦净。

谓随着智慧的清净，识的了别作用也清净；因为如实知见实义，表述实义的语言文字也得以清净。密教《大日经》卷一即说诸佛菩萨的口密“真言”（一种表示佛菩萨名号功德誓愿等的秘语）“依世人妄想成立”，“唯是假名”，应“解了真言声，如缘声有响”，又说：

若诸如来出现，若诸如来不生，诸法法尔如是住，谓诸真言，真言法尔故。



谓真言即是常住的真理，故名真言（真实的语言），谓之“声字实相”。

佛法的修证，虽然以离言为究竟，亦离不开相、名、分别。从文字般若入观照般若（观照实相），由观照般若证实相般若，是修证佛法的通途。为了证得实相真理所修的毗婆舍那（观），即是通过观察语言文字所表的理深入思惟（分别）观察，超越名相分别而证得本来超越名相的真实。《瑜伽师地论》卷七二说戒定慧三学皆是通过相、名、分别来修。

标榜“直指人心、不立文字”的禅宗，亦非绝对离语言文字的经教，达摩即付四卷《楞伽经》印心。百丈禅师说：

依文解义，三世佛冤，离经一字，便同魔说。<sup>[1]</sup>

南阳慧忠国师、永明延寿等大禅师，皆强调参禅须依经教印证。明紫柏真可禅师说：

且文字，佛语也，观照，佛心也。由佛语而达佛心，此从凡而至圣者也。<sup>[2]</sup>

他为宋洪觉范禅师的《石门文字禅》所撰序中，论述文字与“不立文字”的禅之密不可分，谓不立文字，乃祖师治执著文字之病的药，后人将文字与禅对立，学禅者不务精义，学文字（指经论）者不务了心，皆属偏弊。比喻说：

盖禅如春也，文字则花也。春在于花，全花是春；花在于春，全春是花。而曰禅与文字有二乎哉？

禅宗人一面称文字为“葛藤”，一面又常用诗偈表现不可言说的悟境，制作出大量的灯录、公案、诗偈等不立文字之文字。

[1] 《指月录》卷八

[2] 《紫柏尊者全集》卷一《法语》



## 第二节 现比二量的真与似

研究知识来源及知识真伪的“量论”，为佛教因明学的核心内容。陈那建立的佛教新因明学，只立现、比二量为真知来源及检验真理的准衡。

唯识学、中观自续派都认为现、比二量有真、似之分，似，谓似是而非，错误、非真。对于现、比二量何为真、似，佛教的看法与正理派等颇有不同。

### 一、现量的真似与直觉

经量部认为凡是现量皆非错乱，盖以非错乱识定义现量。大乘佛学说现量也可能有错乱，《楞严经》等曾举出眼花、眩晕、有翳者见空中花、第二月、“夜见灯光别有圆影，五色重迭”，“如旋火轮”（将旋转着的火把看做火轮）、“舟行岸移”（乘船时看见河岸在移动）、“云行月运”（云彩动时看见云中的月亮在移动）等视觉现量错误的情况。该经卷四还举出耳鼻舌身诸识现量的一些错觉：如以两手指急塞自己的两耳，“耳根劳故，头中作声”；急搐其鼻，久之鼻中便会有冷的感觉；以舌舔嘴唇，久之便会感到略有甜味，有病者则感到有苦味；“以一冷手触于热手，若冷势多，热者从冷。若热功胜，冷者成热”。

辨别现量的真似，是有关修行的一个重要问题。说一切有部、唯识学及其它宗派的论著中，说眼等前五识现量所证性境为真实，这是指心境相触的最初刹那，意识尚未起分别时的现量境，《阿毗达磨发智论》卷七称五识相应善慧及无漏忍所不摄意识相应善慧为“正智”，此正智当为真现量义。《显扬圣教论》卷十一说前五识及明了意识最初



缘第八识所变相分五尘境时，“未起分别，不带名言，能缘智亲证境体，得法自性，名为现量得自相也”。法藏《华严游心法界记》说眼等五识亲证为真现量，意识分别为妄。《瑜伽师地论》卷十五以三义界定真现量：

1、“非不现见”。现见，谓现前直接感知，有四种情况：第一“诸根不坏，作意现前，相似生故”——眼耳鼻舌等感官正常，没有毛病，由主动的注意，感知开放接触外境，获得与境相相似的色声等相。第二“超越生故”，意谓依欲界色身修习禅定，由所得天眼、天耳等神通感知的色声等相。第三“无障碍故”，谓认识对象不被昏暗、高山、墙壁等遮障，感知能力不被药物、醉酒、咒术（催眠术等）、神通力所隐覆，境相不被他物所映夺（如星月之光被日光所映夺等），不被魔术所迷惑，不因晕眩、做梦、醉酒、癫狂等而发生幻觉。第四“非极远故”，谓色声等境不是极远难睹，不是极小难见（如原子），不在过去未来而当前现在。符合以上四种情况者为现见，是真现量，否则便为似现量。如未经注意视而不见之色、听而不闻之声，魔术迷惑之相、幻觉、海市蜃楼等，皆非能反映境相实际的似现量。

2、“非已思应思”。回忆过去、想象未来，过去未来的情景有时虽然也能明现在心中，宛若现见，然而这是第六意识通过想、念，思构所成相，不是直接反映境相自身的真现量。如回想幼时双亲的慈容，虽宛如现在，但所见毕竟不是双亲现在的容貌；想象明天将要去游览的某名胜的景致，即便明现眼前，总非实际现见。非已思应思又分两种情况：一是“才取便成取所依境”，谓只要稍涉思维，便成为意识思维（比量）的对象而非现量。二是“建立境界取所依境”，指修习禅定者想象光明、佛像等以为所缘之境，即便修到闭目开目所观想境明白显现，



因为这是意识有意想象出来的境相，乃主观意识所制造，不是亲了实境的真现量。

3、非错乱境界。错乱境界，即感觉错误，共有七种：第一想错乱，谓对所感知对象产生错觉误认，如渴急了鹿误认所见阳焰（原野上阳光折射所生如同水波般的幻相）为水，走夜路者误认树桩等为人影、鬼之类。第二数错乱，谓见少为多，如晕眩眼花者见天上有几个月亮等。第三形错乱，由形相的变动而起的错觉，如把旋转的火把看作火轮等。第四显错乱，对颜色的错觉，如因迦摩罗病损坏了视觉的人看一切都是黄色、极度愤怒者见大地为红色等。第五业错乱，于静止的境物起动的错觉，如飞跑时见树在奔流，坐在车上见大地在向后飞驰等。第六心错乱，谓于以上五种错乱相认以为真而生喜乐惊恐，如渴鹿见阳焰而惊喜，夜行者认树桩为鬼而惊骇等。第七见错乱，误认以上六种错乱相为真现量，坚执不舍，如夜行者坚执所见树桩为鬼等。

符合以上三条标准的现量，唯识学认为是反映了实境、可作为真理依据的真现量。这种真现量，当代因明学家一般都解释为纯感觉。实际上，第六意识不经概念思考的正确了别，也应属于现量。

陈那新因明将真现量界定为“离分别”，即离名言概念的分别，未加入联想、判断等思维作用的纯粹感觉，以加入了名言概念分别的觉知为似现量，《因明入正理论》云：

有分别智，于义异转，谓诸有智，了瓶、衣等，分别而生，由彼于义不以自相为境界故，名似现量。

谓以名言概念为工具的意识分别，不是以认识对象的自相为境界，而缘共相，是似现量。似现量分五种“假智”：一、独头意识缘现在。



二、散意识缘过去(回忆)。三、散意识缘未来。四、缘三世疑智(疑惑不定的认知)。五、缘现在惑乱智。

后来法称(Dharmakirti)著《释量论》,分似现量为七种,然与《瑜伽师地论》所说七种似现量(错乱境界)不同,前六种错乱分别、世俗分别、比度分别、从比度生起之分别、忆念分别、现欲分别、想望未来,皆指有分别的现量;第七无分别的似现量分错因在主观(翳目见二月等)、错因在处所(舟行岸移等)、错因在境(如见旋火轮)、错因在等无间缘(如极度愤怒者见大地为红色)。

佛学所说似现量,如云驶月运、舟行岸移,属近现代心理学所说“参照系知觉错误”或“运动幻觉”、“相对移动”,同类错觉还有观看瀑布时感到附近景物在上升的错觉等。见“旋火轮”属“似动知觉”。近现代心理学还揭示了其它一些知觉错误,以视觉错觉最多。如在暗室中注视一个静止的光点,一段时间后会感到光点在不停地动,称“自主运动幻觉”或“游动错觉”,可成为飞机失事的原因。将一些大同小异的图象快速移动(如电影片)会产生移动的知觉,称“闪动现象”。因临近图象干扰及水的折射等,可发生视直为曲、见大为小等视觉错误。几何图形能引起多种错觉,如月亮初升时看起来大、当空时看起来小的“月亮错觉”,属光学错觉;用手掂一斤铁和一斤棉花的重量,会觉得铁比棉花重得多,称“形重错觉”;又因感觉的对比作用使同一对象获得不同的感觉:如同样一灰色物,在白色的背景下看起来颜色显得深些,在黑色的背景下看起来颜色显得浅些,凝视红色后再看白色物会显得带青绿色,吃糖后吃柑橘会觉得柑橘很酸等。又因感觉的适应作用可使感觉迟钝,如穿上衣服不久后便感不到衣服的触觉,下水游泳后不久便不觉得水的冰冷,及古人所言“入芝兰之室,久而不闻其香,



入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”等现象。还有感觉消失（对外界刺激无感觉）和感觉倒错（与正常的感觉不同或相反）、视物变形、视近为远、感到身体变轻等感知综合障碍。人在情绪不正常时（如焦虑）、晕眩时可能出现错觉、幻觉，如“杯弓蛇影”，精神分裂病患者多有知觉歪曲和幻觉。

佛学强调以离分别、不错乱的真现量为知识的素材，这一点也是近代科学的观测所强调的。近现代心理学所谓直觉（intuition），无需逻辑思维的中介，是“直接而瞬间的、未经意识思维和判断而发生的一种正在领会或知道的方式”。如警察凭观察神色立即判断出犯罪嫌疑人之类，<sup>[1]</sup>大多当属于第六意识的现量，或太虚所谓变成现量的“习之极熟之比量”。7岁以前儿童以知觉到的形象为依据进行的直觉思维，虽然容易出错，但直觉并不都是错误的，它被认为是创造性思维中十分重要的东西，甚至商业、军事等决策也常靠直觉。格式塔心理学证明，以直觉为主的感性认识并非都是低级的，也可能具有理性认识的本质，是科学观测和艺术创作的基础。高尔基认为文学创作中常用的直觉是从意识中还未形成、思想和概念中还没有出现的印象的积累中产生的。

然而，离分别、无错乱的真现量，只是因明学、世俗谛意义的真，从佛法真实谛看，它们是否皆能反映境相的自体、实相，是一个应认真研究的问题。绿树在黄昏时看来是暗紫色，难道就是树的本色？远处的房子看起来比眼前的火柴盒还小，难道便是其真相？现量所得相，无疑是距离、光线、参照系及主观心境等各种条件结合的产物，用佛学的话语来说，乃因缘所生有为法，未必是境相的原样呈现。而通过记忆、

---

[1] 阿瑟·雷伯《心理学词典》，上海译文出版社，1996，页425



比较、实践检验获得的加入了名言概念分别的知觉,如树叶是绿色、房子比火柴盒大得多,及对往事的清晰回忆等,也未必不反映事物的本相。现代科学、哲学一般认为:以感觉经验为主的感性认识,往往没有经过比量思维建立的理性认识可靠。爱因斯坦说:

在原则上,试图单靠可观察量来建立理论,那是完全错误的。<sup>[1]</sup>

佛学以离分别的现量为真,盖只是一种说明妄想非真及引导人通过因明现量、世间现量体认清净现量的方便。

## 二、比量的真似与逻辑思维

人类的知识,大部分是以语言为工具,经过思维推度(比量)而建立。比量,是第六意识的殊胜功用,是人类得以认识世界、获得种种事业成功的本钱。佛学对比量实际上极其重视,佛法的基本原理缘起法则,便是运用比量推理而建立。诸乘诸宗的佛学,无不大量运用比量“破邪显正”,令众生“悟入佛之知见”。比量有真有伪,乃人所尽知。正确的比量是真知的基础,为各门科学的基本工具。由正确比量建立的正面的、积极向上的世界观、人生观,是人生旅程必要的舟航;错误的比量,尤其是由错误比量建立的不正确的和邪伪的世界观、人生观,对人起着误导作用,于个人和社会危害极大。

古印度将综合全体知识、通过比量而建立的世界观、人生观叫做“见”(梵darśana),为包括佛教在内的各宗教十分注视、互相辩论的重大问题。各宗教的见,大都用以解决超越生死、获得永恒幸福的人生终极关怀问题,被作为信徒的安身立命之本,修行的指导,至关重大。佛

---

[1] 《爱因斯坦文集》,1978,页211



陀将当时印度诸宗教、学派的见归纳为三见、六见、六十二见，批判了多种外道见的理论错误。《长阿含·梵动经》载，佛陀列举外道六十二见，指出这些见解都是依修禅定所发宿命通，各忆若干劫宿因，由不究竟的现量经验和不严谨的比量推度而建立，或说我及世间是常，或说我及世间半常半无常，或说大梵天创造万物，或说我及世间有边无边，或说灵魂不死，或说人死永断……种种臆测，在佛陀看来皆不符真实，因而不能引导众生获得解脱。

佛陀所用的推理方法，主要是对相反观点进行批评性思考的辨证推理。批判外道见之错误，主要是揭露其违背缘起法，是则佛陀实际以缘起为不可证伪、放之四海而皆准的公理，以之为前提进行比量推论。当时印度各宗教之间经常进行理论论战，佛陀有时批驳找上门来辩论的外道之见，使其折服。《增一尼柯耶·四集》佛说有肯定、有保留、反问、否定四种回答问题的方法。大乘中观派主要依缘起法则，通过“四句”破斥不符合真实的各种“戏论”——错误、无意义的言说理论。四句，有是（肯定）、非（否定）、双是（亦是亦非、复肯定）、双非（非是非非、复否定），有、无、亦有亦无、非有非无，一、异、亦一亦异、非一非异，常、无常、亦常亦无常、非常非无常，自因生、他因生、自他共因生、无因生等，系对世间判断方式的归纳。龙树《中论》等通过对各种四句的一一推析，说明其皆不能成立，得出绝对真实（诸法实相）离四句分别、“言语道断，心行处灭”的结论。其所用逻辑，或说属归谬法、二难推理，是一种辨证推理。佛学尤中观学、中国佛学又常通过对真俗、空有、性相、体用、体相用等关系的论证，说明这些范畴其实是同一真理的两个方面，非一非异，非互相矛盾对立，而是一体不二，把握真理，应不偏执任何一方面（边），这一原则谓之“中道”（梵madhyamā-pratipad），既是体



证诸法实相的诀要，又被看作实相、真如、佛性的别称。

大乘佛教盛行时代，佛教与外道、佛教内部诸派之间的论战愈益频繁，促进了各宗教、各教派对比量法则的探讨。龙树撰《方便心论》吸取并发展尼夜耶派之义，建立佛教因明学，提出立论应先明八义：

1、譬喻，论点应双方共许，喻（论据）有同异二种，二种各有具足与少分之别。

2、随所执，分析对方主张之邪正，有一切同、一切异、初同后异、初异后同四种情况。

3、语善，论证须不违理，于真理不增不减，用语明白晓畅，论据充分。

4、言失，避免重复、条理不清等过失。

5、知因，论据有现见、比知、譬喻知、随经书（圣言量）四种。

6、应时语，论述须有先后次第。

7、似因非因，揭露似是而非的、错误的论据。

8、随语难，随对方的逻辑错误而进行驳难。

后来无著、世亲、陈那、法称等瑜伽师进一步发展了佛教因明学，其学说的主要内容，是比量（推理）真与似的法则。

由推理论证而成立论点的格式，无著、世亲的著作中沿用尼夜耶派的五支论式：宗（siddhānta），论题、论点；因（hetu），论据；喻（vdāharāṇa），例证，分同喻（正面）、异喻（反证）；合（vpanaya），对宗与因的连结；结（nigamana），宗的复述。五支论式的例子如：

宗 语声无常

因 因为具造作性

同喻 犹如瓶等，是所造作，是无常



合 语声也是所造作

异喻 犹如空等,非造作而成,故非无常

合 语声非如是,乃是造作

结 所以语声无常

这基本上是一种类比推理,含有归纳推理的成分。

关于论证失败的过失,《显扬圣教论》列举出“舍言”13种、“言屈”13种、“言过”9种。世亲《如实论》说论难(论证不能成立)有三大过失:一颠倒难,论点不符合正理,有同相难、异相难等10种。二不实义难,论点不真实,有显不许义难、显义至难等3种。三相违难,论点自相矛盾,有未生难、常难等3种。又有破所乐义、显不乐义、颠倒义、显不同义、显一切无道理得成就义五种正难。又列举关于能立之谬误坏自立义、取异义等22种。陈那进一步发展因明学,将他首先使用的宗因喻三支论式系统化,例如:

宗 声是无常

因 所作性故

喻 诸所作性,皆是无常,譬如瓶等。

三支中第三“喻”分同喻、异喻,后来称同喻为“合”(anvaya),异喻为“离”(vyatireka)。三支因明与西方形式逻辑演绎推理的三段论法,正好成颠倒关系。后来法称又将三支论式中的同喻放在前面,便与归纳法之三段论相同了。

错误的推理,因明学称“似比量”。陈那弟子天主《因明入正理论》解释似比量云:

若似因智为先,所起诸似义智,名似比量。

以错误的论据为理由,推导出错误的结论,叫做似比量。是则



比量的正确与否,主要取决于因(论据)。正因(合理的论据)必须具备三相:

第一,“遍是宗法性”。因所表示的性质,必须是宗(论点)的前陈(主语)普遍具有的属性。如“所作性”(是造作出来的)是一切声音普遍具有的性质。

第二,“同品定有性”。与宗的后陈(谓语)同样性质的东西必须具有因的性质。如以“所作性”为因论证“声是无常”时,宗的同品(除声以外的一切无常之物)必须都具有“所作性”。

第三,“异品遍无性”。一切不具有与宗的后陈同样性质东西必须普遍没有因的特性。如前例中,一切非无常的东西都必须非“所作性”。

不符合以上三相中任何一相的因为“似因”,不能证明所立论点。《因明入正理论》列举出三支论式中宗的过失9种、因的过失14种、喻的过失10种,凡33过。

佛教因明学关于真似比量的学说,作为一种古代逻辑学,可谓精密严整,值得研究、继承。比起由亚里士多德逻辑学发展而成的近代西方形式逻辑,着重辩论的佛教因明学显得古朴。形式逻辑主要着眼于理性思维,对判断的正确与否作了细密区分,详述简单判断、必然判断、可能判断、假言判断、选言判断的法则,总结思维所遵循的逻辑规律为同一律、不矛盾律、排中律(或加充足理由律),推理方式除佛教主要所说类比推理外,以更为严密的归纳推理、演绎推理为主,再加上辨证推理,不仅可运用于哲学,而且可运用于各门科学。现代数理逻辑用数学符号、公式建立逻辑演算系统,进一步把形式逻辑的思维过程转化成为计算过程,为电子计算机的逻辑运算提供了工具。

佛教因明学认为,符合因明法则的真比量,在真现量的基础上进



行了正确的推理,可以看作真理,乃至由真比量建立作为人生司南、信仰依托的正见,破除不符真实的邪见、错误认识,说服人放弃邪见,信仰以真理为核心的佛教。在晚期印度佛教和藏传佛教界,因明学被作为学习佛法、获得正见的必要工具,极受重视。

从心理学角度看,佛教因明学实际上对人类的理性认识给予了高度评价,认为正确的推理可以如实把握真理,批判错误认识,令人获得正见,如实认识宇宙人生的大本,放弃不符真实的邪知谬见。推理不当,则会导致错误和邪见。

现代科学、哲学、逻辑学证明:逻辑思维虽然是科学的主要工具,然有间接性、概括性、局限性,不是百分之百准确无误的,不可作检验真理的绝对标准。即使用三种逻辑正确推理,也都可能出错:当不知道前提是真是假时,演绎推理经常会出错;归纳推理得出的结论可能只具或然性,会出现不寻常的、罕见的事件,只要有大量的、各种条件下的观察陈述,就可以归纳出全称科学命题,然事实非如此。不符合逻辑法则者,也有实践证明是正确的。恩格斯《自然辩证法》曾指出:

按照归纳派的意见,归纳法是不会出错误的方法,但事实上它是很不中用的,甚至它的似乎最可靠的结果,每天都被新的发现所推翻。<sup>[1]</sup>

如地心说、燃素说、绝对时空观等,皆通过严格、合理的归纳而得出,但被实验证明是错误的。心理学家皮亚杰强调认识的客体乃被主体通过认识活动积极主动的“建构”而成,因此客体就具有永远被接近,但又永远不能达到的极限的性质。霍韬晦《佛教哲学的核心问题》

---

[1] 《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1988,页206



指出逻辑关系严格而言与存在关联不同,因为逻辑方法只是一种纯形式的关系,依理性活动而出,关心的只是论证中由前提到结论推论的正确性,可以丝毫不涉及客观存在。

又,经验、感情、心向(习惯性方式)、爱好、利益、认知结构、信息抵达的方式等因素,都会干扰我们以开放的心灵冷静地进行思考,已有的知识、成见、传统观念、政治宣传、社会心理等都可能导致思维的错误。人在疑惑时常寻找自己期望的东西,当要别人接受自己的信仰成为重要的事时辨证推理会产生心理困难。人还可能发生思维迟钝、功能固着、奔逸、贫乏、中断、云集等思维联想障碍,多见于精神病患者的思维松弛、破裂性思维等思维逻辑障碍和妄想等思维内容障碍,在正常人那里有时也会出现。在运用逻辑推理预测未来时,所得结论的或然性最大。

至于用理性思辨去把握“自在之物”、“本体”、终极实在,更无法证实,若以理性穷究之,便会被堵在康德所说“二律悖反”的死胡同。故现代西方哲学干脆取消了对本体、终极实在的探讨,将这个问题交付上帝。天体物理学家查斯特鲁在《上帝和宇航员》一书中说:仅靠理性力量为生的科学家们,当攀登了一座无知的山峰,力图征服最高峰而翻越最后一块岩石后,发现迎候他的是一群神学家,这些神学家坐在那里,等了他好几个世纪。解构主义、新结构主义、普遍的语用论等后现代思潮,都批评工具理性,反对只将真理建立在机械论和实证主义的基础上。

佛教虽然极其重视理性思维,但更重超越理性比量的思维,实际上认为比量、理性思维有极限,不可能证得终极真理。不去以思辨穷究不可能用思辨解决的世界有边无边、生命有始无始等玄学问题,不



主张就这类问题进行争论，是佛陀的根本立场。《经集》中的《争论经》《小集积经》《大集积经》等，佛皆明言比丘不可参与世俗的争论，佛虽然理解各种世俗的知见，但超越争论，不崇尚任何世俗的观点。《中尼柯耶·蛇喻经》中，佛批评有些愚人徒逞论辩而不知佛法离言的要领，犹如捕蛇不抓头而抓尾，反而让蛇回头咬伤丧命，并以筏喻法：譬如有人编筏渡河，到达彼岸后，不必再扛着筏走，而应该将筏抛弃，“法尚应舍，何况非法？”意味用语言所说、经理性推论建立的佛法并非究竟真理，究竟真理、真如、实相不可说、不可思议，《佛藏经》卷上谓佛所说法“非以思量所能得知”，《华严经·如来出现品》云：

如来以一切譬喻说种种事，无有譬喻能说此法，何以故？心智路绝，不思议故。诸佛菩萨但随众生心，令其欢喜，为说譬喻，非是究竟。

说佛法毕竟不可思议，不可譬喻，不可比量而知，用语言说法并非佛法之究竟。《海意菩萨所问净印法门经》云：

法中若起比量智者，斯即不能护持正法。

仅依靠比量论证成立佛法真理，没有超越比量而现量证得真实的智慧，是不足以住持、护持佛法的。

究竟的佛法，是按经教文字般若所示之道修行，开发本具超越理性思维的般若智，去“自内证”。仰山慧寂禅师说“思而知之，落第三头”<sup>[1]</sup>，已错过了实相，实相超越思维，也超越不思维。

如果把人心和宇宙比喻为一个黑箱，人通过现量、比量乃至科学

[1] 《指月录》卷十三



方法和实践活动,以理性认识世界、改造世界、研究自心,就像在暗夜从这个黑箱里摸索着拿出有用的东西。人类认识的基本路线为“假设检验”,只能通过五官渠道输入信息,通过行为对黑箱输出,其本质可以说是建构黑箱模型。<sup>[1]</sup>人的肉眼和理性之眼,永远也无法看清这黑箱内部。若欲全知黑箱内部,在佛法看来须超越理性和逻辑,证得正智,这一科学和理性的盲区,正是佛法的精华所在。

### 第三节 正智与如如

正智(梵samyag-ajñā)又称“圣智”,别称正慧、正觉、正道、正行、正流、正取等,指如实证知终极真实或本来面目的智慧。《大乘入楞伽经》卷五解释说:于佛所演说的如如法能“随顺悟解,离断离常,不生分别,入自证处,出于外道二乘境界,是名正智”。按此,正智应包括悟解真如的正见及证得真如的智慧。《瑜伽师地论》卷七二以正智为佛教圣者亲证真如的超越性智慧,分两种:一“唯出世间正智”,指三乘圣者亲证真如的根本无分别智;二“世间、出世间正智”,指后得有分别的、用语言表示的通达四谛、十二因缘等之智慧。依此分真理为二:一“非安立谛”,指非人为建立的、原本的真理,即真如,乃唯出世间正智所了;二“安立谛”,为使众生悟入佛法而人为建立的,如四谛、十二因缘、三法印等,乃世间、出世间正智所了。

正智所证知的内容,乃《楞伽经》“五法”中第五如如(tathatā)真如,或实相、法界,指本来如此的真实,经云:

[1] 参见杨新宇《真实的认识》(《佛学与科学》2000, 1, 页58)



以此正智，不立名相，非不立名相，舍离二见，建立及诽谤，知名相不生，是名如如。

以正智为导，超越名相，离断常等二元化的分别，超越安立谛，亲证名相本来不生之实性，名如如。菩萨以正智证知如如，住于如如，得无所有境界，入菩萨初欢喜地。如如之“如”，或译“如彼”，意为与本来面目一模一样，没有差别，引申出不二、平等、普遍于一切的共性等义。如如，谓“如”遍于一切，一切皆如。《大乘义章》卷三解释：

言如如者，是前正智所契之理，诸法体同，故名为如如。就一如中体备法界恒沙佛法，随法辨如，如义非一，彼此皆如，故名如如。

正智证如如，乃绝对真实的认识，也是超越虚妄的名相分别而认识终极实在的途径，是究竟的解脱之道及彻底的解脱自在。

## 一、真实与真如

真实（梵tattva），被看作佛学的中心范畴，意为如实，指“如本不异”，即与本来面目丝毫无别者，具有认识论上的“真”与实体论上的不依待其它条件之“实有”二义。关于真实的内容，《瑜伽师地论》卷七二依据《解深密经》，分为两种，总名“真实义”：

第一种“依所有性诸法真实性”，略称“如所有性”、“真实性”，指万有普遍共具、恒常不易的本性、体性、共性，即是《楞伽经》所说“五法”中正智所缘的对象“如如”、真如。《解深密经》卷三云：

如所有性者，谓即一切染净法中，所有真如。

《大乘义章》卷三说如如“非虚妄，故复经中亦名真如”。真如，是佛学中一个极其重要的范畴，有法性、实相、法界、实际、胜义等众多异称，在《阿含经》中主要指缘起、四谛、十二因缘之法，大乘一般说真如



为万有缘起无我的本性、共性，为本然如是的真理、真实。《解深密经》卷三说有流转、相、了别、安立、邪行、清净、正行七种真如，总而言之，指诸法无我、一切唯识及苦集灭道四圣谛。《唯识三十论》颂云：

后由远离前，所执我法性，此诸法胜义，亦即是真如。

谓真如即是远离我法二执、与诸法无我相应的胜义（真理）。《成唯识论》卷九解释说：

真谓真实，显非虚妄，如谓如常，表无变易，谓此真实，于一切位常如其性，故曰真如。

说真如为唯识实性、一真法界，是真实不虚、常住不易、普遍于一切的真实。唯识、中观两家将真如理解为一种客观的理、本性，如来藏学将真如理解为与客观的理相契的真心。

第二种“依尽所有性诸法一切性”，略称“尽所有性”、“一切性”，指万有各自本具的性质、相状、作用、关系等一切认识对象。《解深密经》卷三云：

尽所有性者，谓诸杂染、清净法中，所有一切品别边际，是名此中尽所有性，如五数蕴、六数内处、六数外处，如是一切，谓尽所有性。

尽所有性包括五蕴、十二处、十八界等所摄染、净一切诸法的种种差别。是则大乘佛学所谓真实，包括了宇宙万有本具的一切共性、自相。

《瑜伽师地论》卷七二说世间极成、道理极成、烦恼障净智所行、所知障净智所行四种真实，层次最为清晰。

一、世间极成真实。谓世间众生共认为真实不虚者。极成（梵pra-siddha）为共认、共许、的确能成立之意。据《瑜伽师地论》卷七二解释，世间极成真实指世间的众生由长期以来代代相传的认识方式和认识



惯例,根据感知觉经验“想”,在同类众生的认识中所见皆同、大家共认为真实者。如我们人类共同以有质碍者为地,以燃烧温热者为火,以流动湿润者为水,以红为红,以白为白,以男为男,以女为女,以衣服为衣服,以房子为房子,以苦为苦,以乐为乐,等等。这种世间共认的真实,或曰常识,是大家由同样的感知机制通过相、名分别而建立,以因明所谓真现量为基础。相对于依晕眩、色盲、聋瞽、幻觉等似现量而得的不为大家共认的虚幻感知觉,说为真实。

世间极成真实在同类众生的范围内,具真实性,其所依的真现量,唯识学认为接触了实境(性境),因此作用不虚,可在生活中获得大量的证明,为我人日用的大多数知识建立之基础。但若严格考察,便可发现这种真实只是在一定时空、一定范围、一定认识层次上具有相对的真实性,其所依的基础相、名皆为符号,带主观性、相对性、虚妄性,非境相实体的原样显现,为生灭变化的因缘所生法,称不起绝对意义上的真实,甚至会发生错误。科学研究在不断纠正常识的错误,如古人公认天圆地方,后来才发现地为球形;人类共认为地具坚实性,而从量子物理学的微观学说看,则为具波粒二象性之物。恩格斯《自然辩证法》说:

常识在它自己的日常活动范围内虽然是极可尊敬的东西,但它一跨入广阔的研究领域,就会遇到最惊人的变故。<sup>[1]</sup>

二、道理极成真实。指通过理性思维而建立的规律、法则。道理(梵yukti),略称“理”,指现象内涵的条理、法则。《解深密经》卷五说有四种道理:

---

[1] 人民出版社,1971,页209



- 1、看待道理，指由理性思维所观察到、可用语言表述的一切法则。
- 2、作用道理，使诸现象具有一定作用，得以成办诸事的原理或规律。
- 3、证成道理，谓通过论证成立某种理论、主张，能使人得到正解正见。

4、法尔道理，“谓如来出世，若不出世，法性安住，法住法界”，即客观本具、不依人意志而转移的真实、真理。

道理极成真实系由第三种“证成道理”而建立，指由聪明善思的哲人智士，及能以清醒的理性观察研究真实的人们包括如实观修的佛教徒，以证成道理建立的正确理论。证成道理根据正确的现量、比量和圣言量，经正确的思考而建立，没有逻辑错误，经得起理性考察。具体指佛学以语言表述的，通过现量、比量、圣教量论证的缘起法则，及依缘起法则推导出的诸行无常、诸法无我、涅槃寂静、四谛、十二因缘、人法二空等佛法的真谛（安立谛），它们是修道所依据的原理，故名道理。亲近具足多闻的善知识，通过“多闻”（广泛学习佛法）了知、掌握佛法的道理，被强调为证得绝对真实的前提，《楞伽经》卷四云：

真实义者，从多闻者得。

从道理极成真实的语义看，诸家哲学所公认的辩证法等普遍规律、逻辑法则，以及各门科学所发现证实的种种公理、定律等，皆由正确的现量、比量，依理性思择而建立，是创造性思维的成果，尤其科学的成果，多经严格的实验观测，由实际运用所证明，多可归于四种道理中的作用道理，既被世人所公认，又超越了世间极成真实的常识层面，应属道理极成真实的范围。

道理极成真实主要所指的四谛、十二因缘、三法印等，在佛教界虽然认为源出佛陀等圣者修行证道的经验，但作为一种真理向世人表述



讲解时，实际上与哲学、科学的理论一样，是由理性思维的方式，依世间共认的缘起法则严谨推理而建立，可看作理性思维的成果。

据佛经所说，释迦牟尼及过去诸佛，都是通过在禅定心中依缘起法则思惟观察四谛十二因缘，证得如实知见真实的大智慧。在禅定心的基础上依如实的正见修观（合称“止观”），是佛教诸乘诸宗修行证道的通途。观，梵语毗婆舍那，《解深密经》卷三解释：

即于如是三摩地影像所知义中，能正思择，最极思择，周遍寻思，周遍伺察，若忍、若乐、若慧、若见、若观，是名毗婆舍那。

谓毗婆舍那是在修定所缘的影像上，以所知佛法的义理深思明察，思择的内容是诸法尽所有性（能正思择）、真如或如所有性（最极思择），亦即真实，要用有分别慧思察推度（周遍寻思），在意识深层精思细察（周遍伺察）。思择、寻思、伺察，是运用慧、寻、伺等心理功能，进行理性思维。这说明：佛教既深刻批判人类认识尤相名妄想的虚幻性、局限性，又给了人类认识能力以极高的评价和期望，肯定人可通过正确的现量、比量，把握真实，起码是把握有实用效果的作用道理和如实反映普遍规律、了知法尔道理的观待道理、证成道理。《瑜伽师地论》卷三六说菩萨由修四种寻思，获得四种如实智：

1、名寻思，于名唯见名，如实了知名是假立，得名寻思所引如实智；

2、事寻思，于色等想事唯见事，其性不可言说，不起增益执，得事寻思所引如实智；

3、自性假立寻思，对假立的诸法自性，唯见是假立，非事之自性而似彼自性显现，得自性假立寻思所引如实智；

4、差别假立寻思，于差别假立唯见是差别假立，了知色等想事中



差别假立不二，非有性非无性，引差别假立寻思所引如实智。依此四如实智，能灭一切戏论，证得涅槃。

如实思维真实，不仅可破除种种不正确的世界观、人生观和对个人、社会有害的邪见，令人获得正确的人生司南，指导人们合理生活，而且可以超越理性思维，直证真实，解脱生老病死等诸苦，超出生死，获得大自在、大涅槃，成就佛果。

理性之所以有如此殊胜的功用，大概是因为它进行思维的基础——相，毕竟是对境相的直接反映，以某种符号模写了来自实境的信息，而经抽象建立的名言符号，更能反映境之共相，人们思维推理所遵循的逻辑，也反映了事物本来的逻辑关系，特别是人类是在不断实践中认识世界，用种种仪器延伸扩展有限的感知，使人类认识得以不断发展。就佛学所谓道理极成真实所依的理性思维而言，抽象思维的涵盖面越大，越是能得出具有普遍性的可靠法则，如佛学的缘起法则、中国古代的易理等。古希腊毕达哥拉斯学派认为数是最根本的宇宙本原，的确，数以最抽象的符号表示事物的精确性质和关系，数学因而成为各门科学的基础和工具。《摄大乘论》以“数识”为依他起相之一，说明数与真现量一样具有真实性。《大般涅槃经》卷三二以盲人摸象为比喻说：

如彼盲人各各说象，虽不定实，非不说象。

说明世人的各种知识，虽然不能如实知见真如，也非离真实，具有相对的真实性。

道理极成真实虽然比世间极成真实更具真实性，更为可靠，但它毕竟是用相、名符号处理信息的方式认识世界，不离能知、所知二元对待的立场，所以它把握到的真实在佛学看来仍具相对性、间接性，尚非



称得起“真实”二字精确意义的绝对真实。如科学在不断发展、修正，即便悟透了佛学缘起性空、三法印等理，乃至禅宗、密教所谓心性明光，其所悟所解，仅属胜解、闻思慧，终归只是人的一种观念而已，具主观性、生灭性，不是真常不灭的绝对真实、真如，更非现证涅槃。《经集·娑毗耶经》佛言：

洞悉沙门、婆罗门的所有知识，摆脱对一切知识的贪求，超越一切知识，这样的人是精通知识者。

这里所谓知识，属道理极成真实，超此真实才是精通知识，即有智慧。《楞伽经》卷二佛谓“言说所入是第一义，非言说是第一义”，用语言表达的真如、真实，并非佛法的最高真理，佛法的最高真理真如，是按照语言所说的方法修行，超越语言和理性思维而证得。

在力图超越言思直证真性的禅宗人看来，只在佛经语言文字所表述的道理极成真实上出没，是应该大吃禅棒的。唐神赞禅师比喻钻佛经故纸如蜂子投窗纸求出，颂云：

空门不肯出，投纸也太痴，百年钻故纸，何有出头时？

德山宣鉴禅师称“菩提涅槃是系驴橛，十二分教是鬼神簿”。汾山问仰山涅槃经四十卷多少佛说、多少魔说？仰山答曰：“总是魔说。”<sup>[1]</sup>

三、烦恼障净智所行真实。指依佛法修行断了烦恼障的小乘圣者所证的真实，论云：

谓一切声闻、独觉，若无漏智，若能引无漏智，若无漏后得世间智所行境界，是名烦恼障净智所行真实。

小乘圣者在加行、见道、究竟果位观四圣谛、十二因缘所证得的无

---

[1] 《指月录》卷十二



漏智所知见的诸行无常、诸法无我、涅槃寂静的真实,及其以“后得智”了知世间相的真实,名烦恼障净智所行真实。

四、所知障净智所行真实。指依大乘佛法修行断了所知障的大菩萨、佛所证知的真实。《瑜伽师地论》卷七二释云:

从所知障得解脱智所行境界,是名所知障净智所行真实。此复云何?谓诸菩萨、诸佛世尊,入法无我,入已善净,于一切法离言自性、假说自性,平等平等无分别智所行境界,如是境界,为最第一真如无上所知边际。

所知障,指能障碍如实认识一切者。见道以上的菩萨和圆满证道的佛,断所知障,以无分别智现证诸法无我、唯心所现、一切皆空的真如、实相,名为所知障净智所行真实,亦即《楞伽经》之以正智证如如,即是三自性中的“圆成实自性”,为“如来藏心”。这种如实证知真如的境界,是正智和真理的最上境界,所证真如为终极的真实,然菩萨所证并未圆满,只有佛所证为圆满究竟的所知障净智所行真实。

《瑜伽师地论》卷七二谓四种真实中,“初二(世间极成、道理极成)下劣,第三处中,第四最胜”,同论卷四五说真实唯是修所成智所知,非闻、思所成“但识法义”的意识思维所能了达。人类以名相为工具的理性思维,至多只能推知通往绝对真实、真如的途径,及了知大概永远也难以穷尽的诸法尽所有性中之一小部分,不可能尽知《法华经》所谓“唯佛与佛乃能究竟”的全宇宙万有一切之“如是”,此可谓佛学对人类理性极限的界定。

康德在发现了理性的极限后,对自在之物的不可知终无可奈何,近现代西方不少哲学家因而宣布终极实在、本体等为无意义的玄思,不可能证实。与近代西哲不同,佛学乐观地宣称:人类的心灵潜具能



证知绝对真实的能力，只要按理性思维的正确结论如理作意，如实深观由理性所知诸行无常、诸法无我、一切唯识等道理极成真实，息灭不符真实的妄想，便可与真如相应（契合、一致），证知绝对真实，证得绝对真实即是证得涅槃、超出生死。

## 二、二障净智所行真实与正智证如如

《瑜伽师地论》卷七二谓四种真实中，第三烦恼障净智所行真实，内容为实证四谛，论云：

一苦圣谛，二集圣谛，三灭圣谛，四道圣谛，即于如是四圣谛义极善思择，证入现观，入现观已，如实智生。

通过对四圣谛的深观，证入现观所得如实智证知的真理，现观（梵 abhi-samaya）又称正观，与现证（梵 abhisambodhi）相近，指不经思考、不籍语言文字的媒介，以现量或睿智的直觉清晰明了地证知真理，真理明现于心中，与能观之智冥合为一。其所证真实主要指蕴中、异蕴皆悉无我，亦即人无我或人我本空。第四所知障净智所行真实，是以无分别智现证诸法无我、唯心所现、一切皆空的真如、实相。

两种净智所证的绝对真实——真如或如如，经论中一致说不可言说、不可思议，非众生的生灭妄识所能认识，只可通过如法修行以超越言语分别和理性思维的无分别智去证知。《宝雨经》云：

实义者，所谓不虚妄，即真如也。此法自内所证，非有文字能施设之。何以故？此法超过一切文字言说及戏论故，离诸出入，无有计度，非计所行，无相离相。

《解深密经》卷一称胜义（真理、真如）“是诸圣者内自所证”，“超过一切寻思境界相”，“不可言说”，“绝诸表示”。又说胜义谛有五种相：离名言相、



无二相、超过寻思所行相、超过诸法一异性相、遍一切一味相。偈云：

内证无相之所行，不可言说绝表示，

息诸诤论胜义谛，超过一切寻思相。

《胜天王般若经》卷二谓真如“但唯智知，非言之能说”，“绝诸分别”，“离相无相”，“远离寻伺”，“非识之所了”。《说佛境界经》谓菩提“不可以六识知”。《中论》说诸法实相“言语道断，心行处灭”。《大乘起信论》谓一切法从本以来“离言说相，离名字相，离心缘相”，名为真如，“当知一切法不可说不可念，故名为真如”。表述真如的言说（道理极成真实）之终极旨趣，是“因言遣言”，引导众生离却言语寻思（离念）去自内证真如。所谓“自内证”之“证”（梵pra-viṣṭa, abhi-samaya），有进入、住、现前等义，不同于通常的认识、认知，认识、认知基于心境二元对立的立场，在能知和所知的缘起关系中成立，必经相、名符号的中介，而“证”则超越能证、所证的二元对立，是能证的正智与所证的真如契合无间、浑然一体，《瑜伽师地论》卷七二说“真如唯是修所成境”，又说证得真如的正智，须断离遍计所执的种种分别及相、名符号的中介，“分别假立若断灭时，诸杂染法皆可随灭，证得圣智”。《成唯识论》卷九谓“智与真如平等平等”，即能证的无分别智与所证的真如理没有分别，这可谓一种神秘经验。

能证真如的正智，与凡夫众生的七转识、八识及其相应的一切心所法均为不同，智与识虽然同属心识作用，但在大乘佛学中是两个泾渭分明的概念。《楞伽经》卷三分别二者说“彼生灭者是识，不生不灭者是智”；“采集业为识，不采集为智”；“缚境界为心（识），觉想生为智”。谓识的特点是有生有灭，受业和境界的束缚而不自在，因而有限有碍，智则与识相反，不生不灭，不受业和境界束缚，解脱自在，无限无



碍。《大宝积经》卷一二〇说“识能分别，智能了知”，分别，指思维，了知，为智慧直觉。同经卷三七分别识与智说：

从境界生，是名为识；从作意生，是名为识；从分别生，是名为识。无取无执，无有所缘，无所了别，无有分别，是名为智。

识依对境界的注意、分别而生，有执取，智则不依所缘、不经名相分别，无执取。

现证真如的正智，唯识学分为根本无分别智（根本智）与后得无分别智（后得智），前者在入菩萨初地见道时证得，证真如之体性，称真见道，离一切分别，心言路绝，亦称“唯出世间智”。《瑜伽师地论》卷七二说无分别智由不作意、超作意、无所有、即真如性、作加行故，名无分别，于真如“能现照取”。《摄大乘论》卷下说根本无分别智以离无作意、离过有寻有伺地、离色自性、离于真义异计度五种相为自性，颂云：

诸菩萨所依，非心而是心，是无分别智，非思义种类。

证无分别智的心非一般的（妄）心，亦非非心，无能分别与所分别，假名为心，即性宗所谓真心、自性清净心。于此无分别智上起清净分别，称相见道，即是后得无分别智（梵prṣṭha-labdha-jñāna），亦称“世间出世间智”。无性《摄大乘论释》卷八说后得智有通达思择、随念思择、安立思择、和合思择、如意思择五种，具所分别、能分别，能用名言工具，能分别、忆念、思考、宣说真如理及一切差别相，能显现神通。《成唯识论》卷十说后得无分别智虽不亲证二空真理，无力断迷理随眠，但“于安立、非安立相明了现前，无倒证故，亦能永断迷事随眠”——对于不可言说的真如理和可以言说的四谛等佛法、依他起的一切境相差别，皆明了证知，这种智慧的力量可以永断随事而起的烦恼。根本智了真如、如所有性，称“如理智”，后得智了尽所有性，称“如量智”。后



得智能如实了别万有一切差别，世间极成真实所分别的一切相对的真实，在后得智中也成为绝对的真实，可称为四种胜义谛中的第一“胜义世俗谛”（又名“体用显现谛”）。

在菩萨修道位中（初地至十地），根本智与后得智尚不能自然同时现起，直至佛位，两种智才能自然同时现起，恒常究竟了知遍宇宙一切十如是，这种智方为圆满的正智——一切种智。正智是一种不须经语言概念思维分别的直觉性智慧，即四种现量中的真现量、瑜伽现量。不仅根本智证真如是真现量，即后得智知诸差别也是真现量，惠能说“分别亦非意”，即指真现量，“意”在这里指名言分别、比量。

识与智性质虽然不同，但并非两物，而是和合不离，智之所了虽不能由识分别而知，但智乃由识转化所成。《中阿含经》卷五八《大拘希罗经》拘希罗尊者谓“智慧所知即是识所识”，智慧与识合而不别。《大宝积经》卷一二〇佛偈云：

无有少离智，由识能了知。识、智不相离，和合我常说。

实证真如的无分别智虽然不可表示，不可言说，只能在自己内心体验（自内证），但也还是可以通过后得无分别智，将所证逻辑外化为“安立谛”，或用诗歌偈颂等文学形式描述，以引导世人理解悟入，于是乃有佛陀滔滔不绝的说法，有汗牛充栋的三藏教典、疏释论著，有连篇累牍的禅语禅偈，用文字般若解说佛法之理，令众生由道理极成真实之门径进入佛法之殿堂，各自证悟真如。

实证真如虽非凡夫众生的心识活动，但凡夫可通过听闻佛法、理解佛法，以道理极成真实为桥梁，如法修行，步入烦恼障净智所行真实、所知障净智所行真实之堂奥，证得真如。《阿含经》常说“如理作意”，即思考所知佛法而得证悟。《胜天王般若经》卷一云：



既知意矣即思量义，思量义矣即见真实。

意，指通过闻思所悟道理极成真实，义，指此真实理的实际，通过思量“义”（即“如理作意”）而证得的真实，即是烦恼障、所知障净智所行真实。唯识学说“转识成智”，意谓自内证真如的智慧是由转化众生杂染的八识而得，即正智乃由修而成。《瑜伽师地论》卷四六说涅槃虽然不可言说，但凡夫菩萨可以依语言所说的法如理作意，思惟涅槃、实相的相似影相，获得正智。如同小孩先玩玩具马车，长大后看到真实的马车，自会认识。如来藏学则认为正智乃众生的心识所本具，谓之“自然智”，只不过被妄念遮蔽而不现，有如浮云遮日，日光本未消失。《华严经·如来出现品》谓“无一众生而不具有如来智慧”，只要离妄想乌云的遮蔽，“一切智、自然智、无碍智，则得现前”。意味能证知真如的正智是众生的心识所潜具的功能，喻如有一聪慧之人净眼明见一微尘中藏有无量经卷，破尘出之，普利众生，“佛智亦如是，遍在众生心，妄想之所缠，不觉亦不知”。这一思想被禅宗、天台宗、华严宗、密教等作为顿见真如的经典依据。

当代超个人心理学家们也看到了理性的局限，批评唯理性的逻辑实证主义和唯科学的科学主义，将超个人的经验作为主要的研究对象。所谓超个人的经验，包含着对宇宙人生的知识，这种知识是完整而不可分割的、深奥的、直接的（不是语言解释或逻辑推论的结果），往往直指事物的本质，通常在始料未及的时刻来到，使人有一种豁然开朗的觉悟和获得真知的喜悦，不再畏惧疾病和死亡。探索这丰富宝藏要靠直觉和开悟。佛教徒证悟烦恼障净智及所知障净智所行真实的智慧，在超个人心理学看来属于最高层次的超个人经验。



## 第九章 自我与人格

自我、人格,是现代自我心理学、人格心理学、发展心理学等研究的主要课题。佛学对自我及人格问题有深彻的研究,作为佛教基本教义“三法印”核心的“诸法无我”,即是对自我的考察。佛教教义中还有独特的人格理论,佛教的修证体系可以看作一门系统的人格塑造学。

### 第一节 何谓“我”

精神分析学等看作人格中心的自我,可谓个人存在的根本,是一切心理活动的基础。告别婴儿期之后的正常人,无不怀有坚固的自我意识,明确区分我与世界、我与他人,确认某个个体为我,这个我,乃是人一切活动的出发点,为一切价值、意义建立的基础。所谓“我吃喝”、“我穿衣”、“我睡觉”、“我讲话”、“我想”、“我认为”、“我考虑”、“我工作”、“我玩”、“我赚钱”、“我爱你”、“我为理想而奋斗”,乃至“我信仰佛教”、“我修行”、“我成佛”等等,人生的一切,无不是围绕着“我”这一轴心而转动,无不是为了这个我。正如《杂阿含》卷二第40经佛言:

一切众生类,悉皆求己利。

杨朱主张“人不为己,天诛地灭”,认“为我”乃天经地义。霍布斯、卢梭等西方思想家,也都认为自爱、自私是人最重要的本性。佛学以我见、我执尤其是末那识的俱生我执为意识活动及一切烦恼生起的根本,西方心理学家也多以自我为人格的中心、心理动力之源,如罗杰斯



说自我是个人经验世界的中心，简·卢文格把自我比喻为由旋转力维持的陀螺，及建筑上所用的拱。

然而，“我”究为何物？“为我”的理由和价值何在？有没有一个真正的我？如果我们所认为、所为之奋斗的那个自我虚假、不坚实或无价值，那么我们精心营造的人生大厦，岂不是建在了流沙之上？这是需要认真研究的大问题，可谓做人应先明白的大本，禅宗人谓之“大事”。

## 一、“我”的语义

佛学所说“我”，为梵语阿特曼（ātman）之意译，是自《梨俱吠陀》以来印度各宗教哲学的重要范畴，其原意为呼吸、气息，引申为生命、自己、自体、自性、本质、自我。佛学的“我”，含义较为复杂，宗密《圆觉经略疏注》卷上将佛书中所说的我归纳为四种：

1、凡夫妄计我，认所经验的自我为实我，及认为有作为轮回主体、永生的自我。

2、外道所执神我，如婆罗门教之妙乐所成我、大我，数论派之神我、基督教之灵魂等。南传佛学将之归于“我见”。

3、三乘所立假我，佛教诸乘皆肯定的分别你我他的我，为伦理学、心理学意义上的经验我、第一人称我，亦称“俗我”、“随世流布我”。

4、法身真我，如来藏经论中所说佛性真我、大我、涅槃真我，乃真正的我。

《宗镜录》卷六七说凡圣通论，有执我（我见）、慢我（俱生我慢）、习气我、随世流布我、自在我、真我六种我。南传佛学分我为两种：一、“我见”（巴parama-atta, atta-ditthi），可包括凡夫妄计我、神我。二、“世间通称我”（lokasa-manna-attavada），同假我。或分佛教所说我为实我、假



我、真我三种，实我可包括凡夫妄计我、神我。水野弘元在《无我与空》中说原始佛典中的我，有第一人称或自己（有时译为“自”）、常一主宰的自在者、缘起中的经验我、经验我中的善净我四义。<sup>[1]</sup>或说我有人身反身代词、个人实体存在、超越或主宰个人的绝对实体或形而上存在三义。

佛经中从诸法无我的意义上大讲特讲，所“无”的我，主要指常一自在的实我，与婆罗门教等所谓阿特曼、神我的哲学义蕴基本相同。《清净道论》定义我为“自在”——自己为自己存在的原因，不依赖任何条件、常恒不变灭的自作主宰者。《大般涅槃经·哀叹品》解释：

若法是实、是真、是常、是主、是依，性不变易，是名为我。

谓真常实在、为主为依、永不变易的绝对实体为我。《成唯识论》卷一定义我为“主宰”，该论《述记》比喻为有自在力、专断之权力的国王及宰辅。《宗镜录》卷六五解释说，“主”谓有自在力，本有恒在，“宰”谓具宰断力，能为主宰。本有恒在的主宰者，语义略同庄子所说“真宰”。太虚《佛乘宗要论》说“我”具独一个体、真实非假、常恒不变、自有主宰四义。王恩洋《佛学通释》总结佛教经论中所说的我有常、一、实有、有作受用、能为主宰五义。《佛学今论》说佛教无我论所破“我”之定义应该是“那永恒、不变、独一和自主之不与他共之个体”，“我”必须具备永恒、不变、独一、自主四个特点。<sup>[2]</sup>英文中与atman最接近的是灵魂(soul)——通常指具有持续性、永恒性、不改变、不死亡、

[1] 参见郭良鋆《佛陀和原始佛教思想》，中国社会科学出版社，1997，页183

[2] 《佛学今论》上册，页204



能思想感受的个体心灵。这种意义上的灵魂，与数论派的神我(jiva)极为相似，指能知、能受、恒常的第一自性。

是则佛学诸法无我之“我”、“实我”，主要属哲学上的范畴，或曰主要从哲学角度考察的一个心理学范畴。霍韬晦先生说佛教所谓“我”，不是心理学或伦理学意义上的观念，不是一个人格我或生命活动的主体我，而是一个形而上学的观念。<sup>[1]</sup>这应仅指诸法无我所否定的实我，按《佛学今诠》，这种实我，应该是大写的阿特曼(Atman)，因梵语字母没有大写，所以佛书中的哲学“我”的概念容易与本应小写的伦理学、心理学意义上的小我(ātman, 假我)相混淆。

关于我，有部《大毗婆沙论》等分为法我、补特伽罗我二者。法我，指就五蕴而言的自性、实有者，属哲学研究的范畴；补特伽罗我亦译“人我”，为就个体生命而言的自我，补特伽罗(梵pudgala)意译人、众生、数取趣、众数等，指个人的自我、轮回主体。大乘诸家，皆说人、法二种无我。

西方心理学也有真我、假我之分，一般说符合实际的正确自我意识为真我，不符合实际的错误的、病态的自我意识为假我，或称最深层的自我感及剥离了种种伪装、面具的本来自我为真我，其真我，亦属佛学之假我。

## 二、众生所体认的自我

芸芸众生，尤其是具有成熟自我意识的人，莫不自认为有个自我和属于这个自我的东西——佛学称为“我所”(mama-kara)者。若追究

---

[1] 《绝对与圆融》，东大图书公司，1989，页140



这自我到底是什么,则可见在我人一生中,“我”的内容实际上不无增长变化。幼时所体认的自我,大概不过是我的身体及饥渴、冷热、苦乐等感受,和“我存在”的朦胧意识、“我要长大”的内在意向等,这一切,以一个父母所起的小名为代号而被唤起。至于我所,则不过是我的身体、我的父母、我的衣服床被、我的玩具等而已。总之,那时的“我”,主要是生命个体的生理、心理内容的总和,可谓生命性的我。随着一天天长大,走进校门,投入社会,“我”的内容逐渐增加,加进了我的能力、性格、品德、兴趣、头衔等原先没有的许多东西,至于我所,则增加了我的配偶、子女、朋友、财物、房子、汽车、作品、名誉、成就等等。这时所体认的自我,主要是一个社会性的我,或社会角色的我。一般人所认的自我,大概如此,其内容不出佛学所谓五蕴的范围。《杂阿含》卷一第2经佛言:

见有我者,一切于此五受阴见我。

谓众生所见的一切自我,不出五蕴。见有我,即“我见”——自我知觉、自我意识,对属于这个自我的一切如身体、容貌、能力、名誉、财产、地位、妻儿等“我所”之知觉、体认,名“我所见”。《大智度论》卷三五谓众生“于五众中,我、我所心起,故名为我”——于五蕴中生起一个是我、是我所的心,为我。如物理学家马赫《感觉的分析》一书中认为:

显得相对持久的,还有记忆、心情和感情同一个特殊的物体(身体)联结而成的复合体;这个复合体被称为自我。<sup>[1]</sup>

此所谓自我,亦称经验性自我,正是佛学的五蕴——身体和对身体的感觉为色蕴,其它感觉、心情、感情为受蕴,记忆为想蕴、识蕴。

---

[1] 洪谦等译,商务印书馆,1975,页10



西方心理学的自我,一般为英文self的翻译,解释为个体所意识到的自己身心特征的统合体,或对自己存在及其状态、特点等的觉察和认识。自我的定义极多,如威廉·詹姆士分自我为主体、客体二者,主体我为个体能经验、知觉、想象、选择、记忆、计划、行动的主体,客体我指一个人对属于他的全部东西——包括他的身体、能力、性格、名誉、房子、朋友等的经验和认识,相当于佛教所言我所。冯特认为自我是内部经验相互联结的知觉,知觉属想蕴。利鲍说共同的感觉是构成自我的重要因素,一切感觉不出受、想二蕴。或说自我包括生理(对自己身体的认识评价和态度)、社会(对自己地位、作用等的认识评价)、精神(对自己心理状况的认识评价)三要素。G·奥尔波特将西方心理学对自我的界定归纳为认识者、被认识者、原始的利己心、优越驱力、心理动力、目的的追求者、行为系统、文化的主观系统八种。西方心理学家普遍认为:自我的主要特征,是表现于主体我和客体我中的“同一性”——指对自我独立性、连续性、不变性的意识,相当于佛学所说每一众生独立的五蕴集合体的相续,及对这连续中由相似相续表现出来的似乎同一性的认识,这一认识亦属五蕴中的想蕴。

叔本华以意识深处盲目的本能性意欲为真正自我,弗洛伊德以受唯乐原则支配的本能欲力为“本我”,或称无意识自我为“存在性自我”(如人沉睡时仍然存在者)、 “原我”,无意识自我触及了佛学所言末那识的俱生我见,但也不出佛学所言行蕴的范围。

《瑜伽师地论》卷五五总结众生所认自我云:

谓唯有根,唯有境界,唯有彼所生受,唯有彼所生心,唯有计我我想,唯有计我我见,唯有我我言说戏论,除此七外,余实我相了不可得。

说世人所认的自我,只有身体、所认识的对象、从所认识对象所生



的感受和心、执有我的知觉观念见解、认为有我的名称概念语言这七样东西。这种自我，虽然称不起真常自在的阿特曼，但并非是无，在众生的心识中确然是有。

然而，众生总是有意识、无意识地执著所体认的假我、俗我为常一自在的阿特曼，总是觉得从幼至少壮、至老死，乃至轮回转生，尽管身心、我所在生灭变异，但我总是原来的那个我，内心深处似乎总是有个常在不变的自我，这被佛学判为“执著”、“妄计”。此自我既然可以从幼小时延续到少壮、衰老而不失不变，则应该在死后也不失不变，即是轮回主体补特伽罗或梵我、神我、灵魂、元神等。基于人永生的希望，古代东西方的思想家、宗教家们，大概沿着这条思路建立永生不死的灵魂及轮回主体意义上的自我。

对于众生所认为的实我，佛书中有多种分类。《本事经》、《阿含经》说众生就五蕴计四种我：

- 1、五蕴即我，五蕴之全体或一部分为我。
- 2、我有五蕴，五蕴属于我。
- 3、五蕴中有我，身心内部有一实我。
- 4、我中有五蕴，五蕴在宇宙灵魂梵我等之中。

五蕴之每一蕴皆可以计有四种我，合为二十种我见。《杂阿含经》卷五第104经舍利弗说二十种我见：1、见色是我。认为身体是我。2、见色异我。见受想行识是我，色为我所。3、见色在我中，受想行识是我，色在这我中。4、见我在色中，见受想行识是我，“于色中住，入于色，周遍其四体”。五蕴各有四种我见，合为二十种。《摩诃般若经·习相应品》列举众生、外道所执十六种我见，称“十六神我”、“十六知见”，《大智度论》卷三五解释之：



- 1、我，认五蕴为我、我所。
- 2、众生，认被称为众生的五蕴集合体为我。
- 3、寿者，认有一定期限的生存者或“命根”为我。
- 4、命者，认有生命者为我。
- 5、生者，认被父母所生的某某为我。
- 6、养育，认由乳哺、衣食等养育而成长的某某为我。
- 7、众数，认五蕴、十二处、十八界等众多因缘集合为我。
- 8、人，认属于人类的思维发达、有工巧技术等能力为我。
- 9、作者，认创造能力为我。
- 10、使作者，认能役使他人及牛马等畜类的心为我。
- 11、能起者，认能造罪福业的心为我。
- 12、使起者，认能指导或教唆令他人造罪福业的心为我。
- 13、受者，认后世受罪福果报者为我。
- 14、使受者，认能令他人受苦受乐的心理功能为我。
- 15、见者，认具感觉能力的能见之性或自我感觉为我。
- 16、知者，认能了知之性或自我意识为我。

《瑜伽师地论》卷六五将众生所执计的种种自我归纳为四类：一者计我即是诸蕴（即蕴我）；二者计我异于诸蕴，住诸蕴中（蕴中我）；三者计我非即诸蕴而异诸蕴，非住蕴中而住异蕴离蕴法中（离蕴我）；四者计我非即诸蕴而异诸蕴，非住蕴中，亦不住于异于诸蕴离蕴法中，而无有蕴，一切蕴法都不相应（非即蕴非离蕴我）。四种我见配五蕴，成二十种我见。

大乘唯识学将众生的我执分为两个层次：表层者为分别我执，又分为二：一是认五蕴、人格我等为实我，二是认灵魂等为实我，这两种



我执唯在第六意识，都是后天经不正确的思维，由接受某种思想而形成，属于一种见解、人生观。深层者为俱生我执，与生俱来，不待学习，自然而有，此亦有二：一者恒常相续不断，乃第七末那识恒执第八识为内自我，为自我意识的根本，然为无意识；二者有间断，在第六意识，缘五蕴相，或总或别，执为实我，此乃我人在清醒时自觉恒在的与时空、身体的存在及内心深处的某种存在相联系自我感觉。在社会生活中逐渐形成的社会性自我意识，如身份、姓名、自尊等，经长时间的分别体认，也会成为随念即起的俱生我执。

《阿含经》中，佛曾说我、众生、寿命三相，《金刚经》等大乘经中，将众生的我执分为从粗至细的四个层次，称我、人、众生、寿者四相。一种解释说，执身心及属于我者为我，名我相；执我属于人类，具人类的共性，如以人性（知羞耻、具理性等）为自我本性，名人相；认我属于众生，具众生的共性，或动物性、生物性、社会性，名众生相；认命根、一期生命过程为自我，名寿命相。或说分别我、我所为我相；分别你我他为人相，分别人类与动物等为众生相，分别寿命长短或长生不死者为寿命相。存在心理学认为人同时生活在三个世界中：在周围世界中，我犹如一物，可谓众生相；在现在世界中，人扮演某种社会角色，可谓人相；在内在世界中，自我意识、自我相关性是我人了解世界、建立关系的基础，可谓我相。《圆觉经》卷对四相的解释最为详悉：

譬如有人，百骸调适，忽忘我身，四肢弦缓，摄养乖方，微加针艾，则知有我，是故证取方现我体。……其心乃至证于如来，毕竟了知清净涅槃，皆是我相。

如同人在身体健康时好象忘记了自己肉体的存在，身体不舒服时则感到有我的肉体，“我”只是在有意去体证它时，方才明显化。从体



证身心是我，到体证“我已成佛”、“我入涅槃”，只要是直觉体验到有个“我”在，都属我相。

云何人相？谓诸众生心悟证者。……悟有我者，不复认我，所悟非我，悟亦如是，悟已超过一切证者，悉为人相。……其心乃至圆悟涅槃，俱是我者，心存少悟，备殚证理，皆名人相。

宗教尤其是佛教中的修行者，解悟身心、五蕴皆非真常，虽然不再认身心、社会角色为真常自我，但还有个“我”在，乃至圆悟涅槃大我，只要有少许“我悟”在，仍不出人相的圈柜。这个“我悟”超越了个体小我，不以“我”为体验的对象，然而有个“悟”在，有能悟与所悟的分别，便超不出“我与他”的二元对立，便难免我悟你不悟等分别，这能悟的心，终归还是假我。因为堕于人、我（自他）的分别中，故称人相。

云何众生相？谓诸众生心自证悟所不及者。……譬如有人，作如是言：我是众生。则知彼人说众生者，非我非彼。……但诸众生了证了悟，皆为我人，而我人相所不及者，存有所了，名众生相。

有人进一步超出了人相，超越了能证所证、能悟所悟的二元对立，既不认身心等为我，也不存能悟之心，但还有佛与众生等分别，有个“我是众生而不是佛”的归属心在，因而未能超出众生与佛的二元对立，这归属众生的能了之心，说到底还是个“我”。了，指一种直觉的明了。

云何寿命相？谓诸众生心照清净，觉所了者，一切业智所不自见，犹如命根。

寿命相（《金刚经》称寿者相）进一步超越了众生相，超越了能证、能悟、能了，只保持着对所证真常不变的涅槃、真如的觉照，这种觉照尽管比执众生相的心更接近绝对真实，但还存有个“能觉照”之心，既有能觉照，便不出与“所觉照”的二元对立。这种“能觉照”是最深层的



我执，很难超越，如同命根难以舍离。经中比喻说：如以滚烫的热水消融冰块，当冰块完全被消为水，与热水一体无二时，没有丝毫“冰”相存在，也没有“我知冰消”存在。纵然觉照一切我相皆为尘垢，只要还有个能觉照在，便是寿命相。

我、人、众生、寿者四相中，后三相皆可看作我相的投影，或深层我执。四相前浅后深，前粗后细，后者为前者的根茎。四相中的后三相，系依观心、参禅的体验而建立，对深层自我意识的分析，可谓极其细密，于佛教徒修持中追寻真我、证悟真如，具有切实的指导意义。

## 第二节 五蕴非我

佛教认为，误认假我、俗我为实我，及妄计一个并非真常的实我，将自己与世界、众生割裂，堕于我与非我的二元对立，不离自我中心的立场，是生起以我见、我执、我爱、我慢为本的一切烦恼惑业，使众生沦溺于生死苦海的根源，也是一切丑恶社会现象、一切罪恶的根源。《本事经》卷一佛说“诸所有结，粗、中、细品，一切皆以我慢为根”。《过去现在因果经》卷三佛言：

贪欲、嗔恚及以愚痴，皆悉缘我根本而生。

《大集经》卷二三谓“二十我见因缘，能生四百四种烦恼”。我见、我执，只是众生主观的妄执，不符真实，即是“三毒”中最根本的“痴”和十二缘起所追溯的生死苦恼之根源——无明。为了破除众生的我执、我见，引导人们明见烦恼根本，超越生死苦恼，根治社会弊病，佛教力说无我（anātman）。无我，被强调为佛法的心髓，为判别佛法与外道的准衡，三法印中的诸法无我，被称为“印中之印”。



无我，又称为“空”，意谓无自性、无实体，或众生所计执的实我本来无其自性、实体。空的梵语有“零”之义。《增一阿含经·邪聚品》佛言：“无我者，即是空也。”《大乘阿毗达磨杂集论》卷四谓于蕴、界、处中，无永恒凝住、不变不坏的我、我所，“由此理，彼皆是空。……此无我性、无我有性，是谓空性”。

佛典中所破、所空的我执，主要是一般人误认五蕴假我为实常我、我所（即蕴我）的普遍执著，尽管所认为的自我（五蕴）并非实常不变，但人总觉得从生到死，有一个常一不变的实我。这种我见，即是根本烦恼中恶见之首萨迦耶见，意译身见。《法蕴足论》卷九解释：

谓于五取蕴，起我、我所想，由此生忍、乐、慧、观、见，名有身见。

针对众生的身见，佛学力论五蕴非我。《杂阿含》第1经佛言：

彼一切色，……彼一切识，不是我，不异我，不相在，是名如实知。

谓现在、过去、未来的一切五蕴，无尽轮回中无论哪一世的每个个体，无论粗细、大小、美丑、上下、贵贱、愚智，一一都不是实我，也非与实我相异、无关，实我不在五蕴中，五蕴也不在实我中，这是对五蕴、自我的如实观。五蕴非我，理由大略有三：

## 一、五蕴皆非自主故非我

《五蕴皆空经》佛陀告五比丘：

色不是我，若是我者，色不应病及受苦恼，我欲如是色、我不欲如是色，既不如是随心所欲，是故当知色不是我。受、想、行、识，亦复如是。

所谓我，指能自作主宰者，一般人所认的自我，也以自作主宰为主



要特性。然而,被认为是实我及我之所有的肉体、心理活动、钱财、器物、房舍、妻子儿女等,实际上无一能自作主宰者。就拿人们以为最实在的自我实体或载体身体来说,如果它是我,能自作主宰,便应该能随我的心意而转,我要它健康漂亮它就健康漂亮,但事实并非如此。谁都难免罹患自己并不希望有,甚而十分讨厌、畏惧的疾病,谁都难免有自己并不希望的发白面皱、目昏气短、腿重身伛等衰老相,更难免自己最厌恶害怕的成为一具僵硬、冰冷、腐臭难看的尸体之人生结局。属于我的一切东西,也莫不如此,我不希望其逝世的慈父慈母,难免要弃世;我不愿其衰老难看的爱侣,难免要衰老难看;我的房舍器物难免破旧损坏,我的钱财难免出入消耗,即便拥金百亿,死时也无法带走一文。不仅我的整个肉体非实我,也没有某个身内的器官或生理机制、物质实体是实我,《成唯识论》卷一云:

又内诸色定非实我,如外诸色,有障碍故。

凡生理性、物质性的东西,皆占有空间,有障碍,有生灭变异,称不起实常不变的实我。金钱等身外之物,如同木石,没有觉知,更不是实我。

受、想、行、识等心理活动,也多带有不自主性,自己不想有的苦恼、忧愁、气恼、焦急、不愉快,有悖道德观念的邪思杂念,往往不由自主地要出现。就是最具自主性的意志(属行蕴),也有想要振作而振作不起之时。由受想行识组合而成的我的能力、需要、爱好、性格、行为等,也皆具有非自主性,人往往恨自己,恨自己的能力等不理想,就说明能力等不自主。从心理活动中欲图找到一个能自作主宰、常恒不失的自我,殊为难得。

印度外道及部派佛教的犍子部等,有以属想蕴的心所法念(记忆)



为自我的，“若无我者，何缘能忆本所作事？”<sup>[1]</sup>普通人也常以能记得今天的我与昨天乃至幼时的我为同一个人自我，西哲罗素有言：“昨天存在着一个其感情我还回忆得起来的人，那个人我把他当作是昨天的我。”西方心理学家有以“我”为“被领率的一系列记忆的总和”者。美国占士李《人生哲学》说如80岁老翁与其孙谈往事历历分明，即灵魂真我。然记忆也非完全自主，难免遗忘。《大般涅槃经》卷十四佛言：

若诸外道以专念故，知有我者，专念之性实非我也，若以专念谓我性者，过去之事则有忘失，有忘失故，定知无我。

人不但对过去之事必有遗忘，而且记忆随意识有间断之时，如人不记得4岁以前，难道那时便没有我？熟睡时也什么都不记得，岂非便是失去了我？既有间断、失去之时、不能完全自主，又岂能称为实我？

《瑜伽师地论》卷三四总结无即蕴我义说：“唯有诸蕴可得，于诸蕴中无有常恒坚住主宰”，可以说为我、有情、生者、老者、病者、死者、能造诸业者、能受种种果报者，“悉皆是空，无有我故”。

## 二、五蕴缘起故非我

“我”者自在，意谓自己独自存在，本然如是，不籍他缘。《四百论释》云：

所言我者，谓诸法不依仗他性。

然审察众生的存在，只见五蕴的合集，如《杂阿含经》卷四佛所比喻：就像车子是各种零件组合而成的东西，实际上只有组合成它的各种零件，而别无“车子”的实体，“车子”不过是人们赋予它的假名；众

---

[1] 《大毗婆沙论》卷一七二



生是色、受、想、行、识五蕴的集合体，假名为众生，实际上有的只是生灭相续的身心活动，而没有一个众生、自我的实体，不过按人类的认识惯例，将这个相续的组合体叫做众生、某某而已。集合为此众生的五蕴，也皆非独立无依的实体，而是互相依赖，身、心互依，不可分离，有如三捆芦苇互相依靠而得竖立。色等五蕴，一一又都是因缘和合，如属色蕴的身体，由头、颈、四肢、躯干、毛发等组成，最像车子，其中并无一个“身体”的实体。在这个组合体中，哪个部件是我？若头颅是我，那么被砍下的脑袋，应该还会思考、说话；若手足是我，那么被砍下的手足，还应该会做事、走路；若内脏是我，那么被移植了别人的内脏者，究竟是他原来的自我抑或别人？若进一步追究，则组成身体的各部件，又由地水火风四大集成，如《圆觉经》所言：

发毛爪齿、皮肉筋骨、髓脑垢色，皆归于地；唾涕脓血、津液涎沫、痰泪精气、大小便利，皆归于水；暖气归火；动转归风。四大各离，今者妄身，当在何处？即知此身，毕竟无体，和合为相，实同幻化。

其余受、想、行、识四蕴，也各依根、尘等诸缘而生起，由许多起灭不停的念头、心理活动组成，其中没有哪一个心理活动是不依缘起而独在的真常自我。《大智度论》卷三五说众生所执实我，“以五情（五识）求之不可得，但以身见力故，忆想分别为我”，只是一种由记忆和分别所建立的错误认知。

世人多以属受蕴的自我感觉或能感受者为自我，西方心理学家也多以自我为一种内在的自我感。《长阿含·大缘方便经》中佛批判这种我见说：如果说受是我，那么乐受、苦受、不苦不乐受三种受，都由接触相应的境缘而生，不触缘时则无，“如两木相揩则有火出，各置异处则无有火”，“此三受有为、无常，从因缘生，尽法、灭法，为朽坏法，彼



非我有，我非彼有”。三类受皆非常一自主的自我实体，以受为实我，是为错误。如果说受不是我而我是受，则受有三种，若乐受是我，乐受灭时，岂非有了两个我，两个我则非具独一性的自我；苦受、不苦不乐受亦如是。如果说受非我、我非受而受法（所感受者）是我，是则当一切无受时，何为受法？难道你自己是受法？如果说受非我、我非受、受法非我而只有受（能感受者）是我，是则当一切无受时，何为（能）受？难道你就是（能）受？故知以受为我的四种我见，皆属非理。

有认作为心识根本的识蕴为自我的，如《中阿含·茶帝经》载，比丘茶帝认为识蕴独立不变，具了别等作用，能说、觉、作（创造）、教作、起、等起（生起同样的心理活动模式），是造善恶业而受报的轮回主体实我或灵魂，遭到佛陀批评，谓“识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭”，犹如火从所烧的燃料而得名，因木柴而燃者称柴火、因稻草而燃者称稻草火，找不到一个不依他缘而常在的识。《圆觉经》云：

此虚妄心，若无六尘，则不能有。四大分解，无尘可得，于中缘尘各归散灭，毕竟无有缘心可见。

若没有所了别的色等六尘，则无六识可言。即便是深层心识，也依缘起，非真常实我，《杂阿含经》中，佛以束芦互相依靠才能竖立为喻，说明识（当指深层心识或阿赖耶识）与名色互相缘起。此识贯穿生死涅槃无有间断，容易被认为是实我、灵魂，《大乘成业论》破这种我见说：如果承认阿赖耶生灭相续，接受熏习，随缘转变，只是一种摄藏处理种子的功能之延续，经中说它“恒转如暴流”，那么它与其他诸识无异，也是缘起生灭之法，何能称得起实常之我？何况阿赖耶识从来无为、无主观意志，就像一台电脑，只是机械地储藏、处理信息，从不自以为是自我。



又有以能知觉、思考、具理性、知晓自己的意识为自我的，或以意识的运作“思”为自我，如笛卡尔所言：“我思故我在”。然意识及思等心所，也必依其所了别的对象及头脑正常清醒等条件而生起，有熟睡、昏迷等无意识、无思之时，既有缺位而非常住，岂是实我？如《大般涅槃经》卷十四所言：

若人睡时，不能进止俯仰视瞬，不觉苦乐，不应有我。

又，若五蕴一一都是我，则应有五个我；若组合成五蕴的各种部件、因素一是我，则应有无数的我，无数的我，便非以“一”或独立性为特性的自我。《入中论》偈云：

若谓五蕴即是我，由蕴多故我应多。

总之，五蕴所摄的一切皆缘起而非自在故，实我乃不可得，故无我，《大智度论》卷二二云：

一切法皆属因缘，属因缘故不自在，不自在故无我，我相不可得故。

《大般涅槃经》卷十三还破斥了以忆想、伴非伴、名字、生已求乳、相貌、见他食果口中生涎等而知有我的我见。如说，若以生来自知吃奶的天性为实我，那么一切婴儿应生来便懂得保护自己，不应愚痴地去捉拿火、蛇、毒药等有害的东西。若以进止俯仰视瞬的功能为实我，则“机关木人”（木头做的机器人）也应有其自我。并总结说：

总一切法，谓色、非色，色非我也，何以故？可破可坏，可裂可打，生增长故。以是义故，知色非我。非色之法亦复非我，何以故？因缘生故。

凡因缘所生者，皆不坚牢，非常住不变，可以被破坏，色、心都是如此，故非实我。



受了佛教无我说影响的西方心理学家荣格也认为“自我不过是一种复合的东西，是精神事实的复合体”。简·卢文格则说“自我首先是一个过程，而不是一个东西”。

### 三、五蕴无常故非我

凡是依因缘而生者，必然是有生、住、异、灭四相的有为法，必然生灭无常，不可常住。五蕴正是如此，生灭无常，无常者则不是实我。《杂阿含》卷一第12经佛言：

色无常。若因若缘，生诸色者，彼亦无常。无常因、无常缘，所生诸色云何有常？受、想、行、识无常。

同经卷十三，佛陀逐一审察眼、色等十二处，谓其皆悉生灭无常，无常故非我：

若有说言：眼是我，是则不然。所以者何？眼生灭故。若眼是我者，我应受生死。是故说眼是我者，是则不然。如是，若色，若眼识、眼触、眼触生受若是我者，是则不然。所以者何？眼触生受是生灭法。……是故眼触生受非我。如是，耳、鼻、舌、身、意触生受非我。

色蕴主要所指的物质身体，包括身体上的眼等六根，皆悉生灭无常，非常一不变的我。《中论·观行品》（青目释）论证说，如果身体是有自性的自我，那么婴儿便应永远不长大，不应再有匍匐时、少壮时乃至老死时的变化。从人的一生来看，身形有婴幼少壮老死之大变化，同一个人幼年、少年和中青年、老年之形貌的差别，往往比两个相貌相像的人之间的差异要大。正如马赫《感觉的分析》一书中所说：

在不同的人们中间所存在的差异，很难说比一个人的自我多年



经历的差异更大。当我今天回想我的少年时，假若不是有记忆的连锁，那么，除开个别地方之外，我将会认为我在童年时代是另外一个人。

被我们认为自我的东西——记忆、心情、感情、身体的复合体及与此相联系自我观念，只有相对的恒久性，它之所以貌似恒久不变，主要是因为它有连续性，变得缓慢。梁启超在一次讲演中说过：若非姓名的标签，凭什么说今天坐在讲台上讲演的这个梁启超，便是五十年前坐在他妈妈怀里吃奶的那个梁启超？故“今日之我克非昨日之我”。《成唯识论》卷一说，若五蕴即是我，“我应如蕴，非常一故”。非常一者则称不起实我。

从科学角度来看，人的身体时时刻刻、分分秒秒都在新陈代谢，细胞在不断死亡，不断新生，全身的细胞在七周内便会代谢一新，甚至可以说每一分每一秒都在变化、死亡。《大般涅槃经·迦叶菩萨品》云：

一息一瞬，众生寿命四百生灭。

若分析到微观层次，则构成身体分子的电子等刹那刹那生灭运动，确如《楞伽经》所言“速灭如电”，从中找不到一个可以于刹那间没有生灭运动的物质实体作为实我。

受、想、行、识四蕴的生灭无常，更是显而易见。心识对境而生，遇缘而起，起已即灭，经中比喻为在树林中一天到晚躁动不停的猿猴，刚抓住这根树枝，又跳向那根树枝。《杂阿含》卷十二第289经佛言：

彼心、意、识，日夜时刻，须臾转变，异生异灭。

南传《泡沫譬喻经注》说在一眨眼、一闪电的短暂时间里，心能够生灭一万亿次以上。我人从早到晚，从生到死，起灭的心念不可以数计，其中究竟哪一个心念是我？若痛苦的感受是我，则我应恒常痛苦，



不应再有欢乐；若欢乐的感受是我，则我应恒常欢乐，不应再有痛苦。然走遍天下，恐怕也难觅一终身常苦或常乐之人。

有以能见闻觉知之性为我者，《大集经》卷三十批判这种我见说：

我者名常，若我见闻，我则无常，若无常者，云何说我？

见闻知觉，是前六识及其心所的运作，必假因缘而生，因分别境相而有，起已即灭，无常，称不起实常真我。若以能知、能见、能念、能做事者为我，身体是此我的工具和住处，则此我无形无触，没有能做事之理。若我是能作者，则不应自己制造出痛苦来给自己受；若我是能念者，则不应有所忘失；若我是能见者，那么眼睛能见，便应是我了；又能见者若是我，我应不能听、嗅、尝、触。若说“我”如刈者用镰刀割草，能有所作者，是喻不当，因为离镰刀有刈者可见，而离五蕴等则无“我”相可见。若能作之我虽非眼见耳闻而也有其能作的作用者，则应说石女所生之儿也会做事。又如看见别人吃水果而口中流涎者为我，此乃念的作用而非我的作用，人在众人面前，为见别人吃东西自己口中不禁流涎而感到羞愧，是不得自主，正说明无我。

又，人类本性中，有追求永恒和避苦趋乐的趋向，体认、执有实我，正是这种本性趋向的表现。然而，人们所体认为自我的五蕴，皆悉生灭无常，这与人本性求常的趋向相违背，即是一种深刻的、无法避免的苦，被佛陀指为人生最根本的苦，苦为人所不愿有，而又不能主宰它，则非自在的实我。《杂阿含》卷一第12经佛言：

无常者则是苦，苦者则非我。

占士李《人生哲学》也说客观之我（肉体）为非我之我，不灭而常迁，为灵魂暂栖之逆旅。

总之，被众生执为自我的身心等五蕴，及属于这个自我的一切，皆



依他、无实、无常、苦而不得自宰，故非实我。《杂阿含》卷十一第265经中，佛通过种种比喻，说明五蕴在过去、现在、未来都“无所有、无牢、无实、无有坚固”，“如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我”，偈云：

观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，  
诸识法如幻。…………… 无实不坚固，无有我、我所。

#### 四、从三世、一异等观察五蕴非我

佛学还从多方面观察五蕴非我。如《中论·破邪见品》破斥认为过去世有我、未来世有我、我即是身、离身有我等邪见：

过去世有我，是事不可得，过去世中我，不作今日我，若谓我即是，而身有异相，若当离于身，何处别有我？

若前世有我，那么今日之身为什么与那个我不同？而离了这个身，哪个是我？若前世之我即是今生之我者，天应是人，人应是犬，男应是女，母应是妻，李四应是张三，如此则有无穷谬误过患。

过去世中我，异今则不然，若谓有异者，离彼应有分。

若前世之我与今日之我相异，则离今日之我应别有个实体，然这个实体何在？若前世之我非今生之我，前世的张三应不能转生为今生的李四，上午洗衣的我应非下午割草的我。若说我即是身，只由受而分别是人是天，而“我”非人非天者，则此“我”又有何用？如治在家人之罪，不关出家人。总之，“若离五蕴相无别我，是故我但有假名，无有定实”。

《菩提道次第略论》卷五据中观应成派之说，从所执之我与五蕴是一或是异的角度，论证人法二无我。谓若所执之我与五蕴为一，则有三种过失：



一、此我既与五蕴为一，则离五蕴别无能执取者，是则此我便成无用。  
二、此我既与五蕴为一，则蕴有五故，我亦应有五个，多则非我。  
三、此我既与五蕴为一，五蕴皆生灭故，此我也应生灭，生灭则非我。  
若所执我与五蕴是异，则离五蕴应有我相可得，然而实际并不可得，如《中论》偈所言：

我异所取执，是事终不然，若异应可见，而实不可见。

《成唯识论》卷一还从几个方面论述众生所执实我非有：

一、所执实我有思虑抑或无思虑？若我有思虑，如笛卡儿所谓“我思故我在”者，人非任何时候都有思虑，则此我应是无常；若无思虑，则此我便如虚空，不能造业也不能受报，应非能造业、受报、作轮回主体的实我。

二、所执实我是有作用抑或没有作用？若有作用，如手足等，应是无常；若无作用，如兔角等，应非能自作主宰的实我。

三、所执实我是我见所缘境抑或不是？若非，则如何知道有实我？若是，则此我见便不应是颠倒见，应算作正见了，那为什么经中都说我见是生死之本？又，我见所缘，定非实我，因为有所缘者肯定是生灭变异的有为法，不是常一自在的实我，不过是把自己心识变现的五蕴妄计为实我罢了。

自我非某种实体，仅为连续的心理活动中所表现的记忆、心理活动模式、性格等的同一性，乃西方心理学对自我的基本界定。其所谓同一性，在佛学看来，只是在生灭无常流变不已的心理活动中所表现出来的“相似相续”相，就如电影胶片、动画，一个画面与下一个画面之间差别很小，但不能说完全没有差别，正是这细微的差别相，快速放映出来后便成了活生生的动相。《大智度论》卷一说：



著常颠倒众生，不知诸法相似相续有。

因为不知相似相续的实际，使人产生自己为一独立的、连续的、同一的个体之自我感，及依此自我体验建立的我见、自我意识。如果说相似相续相为同一性，那么在佛法看来只是假名，是世俗谛意义上相对的同一，而非真实谛意义上绝对的同一。若不知这同一性的相对性、缘起性、无常性，执同一性为实有，即是佛法所批评的我执、众生妄计我。若一定要找出一个贯穿个人整个心理进程的同一性的话，那只有佛学所谓“恒审思量”、最似同一的末那识之我见、我执。《成唯识论》卷四谓末那识缘阿赖耶识为内自我“由似一常，似实我相”，然所执为实我的阿赖耶识，“恒转如暴流”，只是相似于实常而并非实常，而且它自己从来没有自我感和主观意志，能执的末那识之恒审思量，也只是一种妄执、非量，称不上实我。

关于五蕴非我、蕴中无我，说一切有部仅仅否定生命主宰、轮回主体意义上的补特伽罗我，而肯定有“法我”——亦称“法体”，指五蕴、四大等集成众生的基本元素，认为法体恒有，三世实有，只有因缘之聚合物如众生等是假有。《大毗婆沙论》卷九说：

善说法者，唯说实有法我，法性实有。

就像车子，在有部看来，“车子”乃假有非实，而组合成它的零件是实有；众生所执的自我是假非实，只有集成众生的五蕴等是实有。这种法有我无说，与《阿含经》的诸法无我已有了出入。《阿含经》中虽然大讲五蕴四大等，但并不说其为实有。如《杂阿含》卷三第80经云：

观察我、我所，从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。……复作是思惟：若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？



明言众生所执为自我的因缘(根、尘、识)皆悉无常,故无我。经称这种无我见为“圣法印、知见清净”,应作为判别佛法的准衡。可见有部的观点已在一定程度上偏离了原始佛教的诸法无我论,其无我说很不彻底。

大乘力说诸法无我,不仅补特伽罗我是无,即五蕴所摄的一切世间法,乃至菩提、涅槃等出世间法,及无我、空的观念和境界,也无我、空。空的理由,是“无自性”。《大般若经》卷四六七说众生所执的我、有情(众生)、命者(具有生命者)、补特伽罗(轮回主体)、士夫(成年男子)、儒童(美少年)、受者、知者、见者、意生(由心意所成的中阴身、色界无色界天身、道教所谓阳神等),及外道所计能创造、养育万物的生者、养者、作者(造物主)等,皆如幻、虚妄不实、不得自在、犹如虚空,不可得,唯是自心虚妄分别,“由自性空、胜义空故,都无所有”。《解深密经》说“一切诸法无我性名为胜义”,是佛法的绝对真理、最高真理。

大乘分无我为人(补特伽罗)、法二无我。《楞伽经》以“善知二无我”为佛的知见,该经卷二解释人、法二无我义云:

云何人无我?谓离我、我所,阴界入聚,无知业爱生眼色等摄受计著生识,一切诸根,自心现身藏、自妄想相,施設显示,如河流、如种子、如灯、如风、如云,刹那展转坏,躁动如猿猴,乐不净处如飞蝇,无厌足如风火,无始虚伪习气因,如汲水轮,生死趣有轮。种种自色,如幻术神咒,机发相起。善彼相知,是名人无我智。

种种色身,威仪进止,譬如死尸,咒力故行;亦如木人因机运动。若能如此善知其相,是名人无我智。

意谓众生执为自我的身体及对境而起的种种心识,乃以无明业爱为因而生,虽然依妄想显现为有,而生灭不住,有如河流、灯焰、风、云



等,如幻术所现,如以咒术起死尸,如“机关木人”(机器人)之运动,众生不知其虚假不实,起种种烦恼惑业,使自己沉沦生死而不得解脱。如实知假我及我所的虚幻,为人无我智。《大乘庄严经论》卷二说,因为我相只是假名分别,故无我,不仅五蕴非我、蕴中无我、假我非实我,就是破除我执,获得解脱、涅槃,“亦唯迷尽,无别有我名解脱者”。

《瑜伽师地论》卷三四总结无即蕴我又说:

如是,唯有诸蕴可得,于诸蕴中无有常恒坚住主宰,或说为我,或说有情,或复于此说为生者、老者、病者及以死者,或复说彼能造诸业、能受种种果及异熟。由是,诸行悉皆是空,无有我故。

谓唯有五蕴而无众生所执恒常坚住的主宰者——“我”,因此说诸行皆空。《成唯识论》卷三总结无我有三义,此三义依三无性:一无相无我,由遍计所执性观,众生执为实有的我本来是无。二异相无我,由依他起性观,一切法缘起,其真实与众生所妄执的实我相异。三自相无我,由圆成实性观,诸法无我的真理所显示的,乃是本然如是的真如,生命体及万有的真实本性即是我。

西方心理学家颇有认同佛教无我说者,如拉康等从人的社会性着眼,说自我最核心的“本体”(指具有同一性的自我知觉)其实不在自己身中,而是在与他人的关系中、从别人眼里的自己等所感知到的自我,这种自我永远被他人包围,就像小说中的主人公一样,是个虚构。威尔森(E.O.Wilson)《知识大融通》说脑科学发现:大脑中并不存在一个负责把所有资讯搜集成单一意识流程的称做“自我”的总经理。大脑中每一个情节都各自萌生、成长、演化和消失,这些已经准备好却隐藏着的心理活动,给人一种自由意志的错觉。恩格勒(Engler)认为对象关系理论与佛教都将自我视为一系列的表现,一种不断的建构,一些特定的



表象在心灵中迅速地移动从而表现出一种稳定的连续的形象。这种自我是一种幻觉。大多数人盲目和错误地认自己扮演的角色、自己的人格、自我观念,或认自己在平常清醒的意识状态下所含含糊觉察到的所谓“我”为自我,其实都不是真我或高层自我(higher Self)。当代超个人心理学家们对西方心理学所诠释的自我提出质疑:如果我就是我所有的一切,那么当我失去所有物时,我又是谁?

### 第三节 蕴中、离蕴皆悉无我

五蕴非实我,也被古印度的多家宗教哲学家所认识,出于安身立命的内在需求,他们从信仰和瑜伽体验出发,建立了各种自认为真常的实我,《瑜伽师地论》归纳为四种我执中的后三种:蕴中我、离蕴我、非即蕴非离蕴我。破斥此类实我并非实我,是佛教无我说的的重要内容。

#### 一、五蕴中无我

我人身心内部住有一不死的实我、灵魂,乃多种古代宗教普遍所持的信仰,至今尚深有影响。婆罗门教《变造百道梵书》说作为轮回主体的梵我(Atman)在人内心,人死,梵我即归向生主大梵(Brhhman)。《薄伽梵歌》比喻说:梵我轮回于天、神、人诸道,有如一个人从这间房子搬向那间房子,又如尺蠖虫从这片树叶爬向那片树叶,衣装外观纵有变化,而内在的自我恒无改变。或说我有醒、梦、熟眠、死四位,及食味所成我(肉体)、生气所成我(元气)、现藏所成我(感知)、认识所成我(认识)、妙乐所成我(妙乐我)“五藏”,唯第五妙乐我,不可说、不可思议,



为恒一自在的梵我，为纯意识 (Tit) 常住的光明、最上之欢乐 (Ananda)，不可得，不朽、无著、无缚，不为烦恼所扰，不能被加害。此梵我与作为宇宙灵魂、宇宙中心原理的大我“梵” (Brahman) 同一，谓之“梵我一如”。《卡陀克奥义书》等称梵我为大我，大我如光，所执之小我如影。或比喻大我为树上旁观之鸟，小我为吃果子之鸟。吠檀多哲学定义阿特曼为永恒、极乐的心 (saccida-nanda)。《大智度论》卷十二列举印度外道所计住在身中的“神我”或小如芥子，名净色身；或如麦、如豆、寸半、一寸；或言初生时神我先来，犹如塑像先成骨架，及至成身，如像塑造完毕；或说神我卷舒不定，“大小随人，身死坏死”，离身而去（耆那教所立）；或执我体常，至细，如一极微，潜转身中而起作用（兽主外道、遍出外道所立<sup>[1]</sup>）。《百论·破神品》说数论派立“神”（我）为生命主宰，谓神常觉常住，不坏不败，住在身中，为真常自我。基督教等所谓灵魂，古希腊哲学家所说住在人脑中的理性灵魂，道教所说住于人身三丹田中的三魂，及当代一些人所设的“自我意识精神实体”、“意识体”等，皆属神我一类，皆可归于佛学所谓“蕴中我”。对这种“蕴中有我”论，多种经论中皆有破斥。

《中阿含》卷五四《阿梨咤经》中，佛批判认为神、时间及我来世常不变易、恒不消灭的观点说：过去、现在、未来的一切色等五蕴，“从此世至彼世，从彼世至此世，彼一切非我有，我非彼有，亦非是神”。“神我”既不可现量看见，也不能由推理证明，只是妄执。《佛藏经》说，若说身中有实我如油在芝麻中者，应该可以拿出来给人看，而实不可，故“第一义中，求我不可得”。《央掘魔罗经》卷四批判其它宗教所说住

[1] 《成唯识论》卷一



在身内的实我说：一切诸佛及声闻缘觉圣者，以种种方法觅求世间所说实我，或说如拇指、粳米、麻麦芥子、青黄赤白、方圆长短，或说在心、脐上下、头、遍身犹如津液等，“如是彼我，悉皆不得”，都不可能找到，故佛等圣者不认可有这种实我。《瑜伽师地论》卷六五从一、异角度破斥说：如果蕴中之我与五蕴是一，则五蕴皆缘起、无常，非我。如果蕴中之我与五蕴相异，别为一物，应该能找到它，拿出来给人看，然而从身内、身外、内外之中间，都找不到自我、神我的踪影。

《中论·观法品》批驳耆那教等所立神我说：若神我是五蕴，则为生灭相，称不起神我；若离五蕴有神我，则此神我既不可现见，又不可推理而证明，亦不可譬喻而证明，亦为诸圣者所不谈。数论派具体指神我为“觉”——能觉知的功能，说觉性常恒不灭，然人的觉知，不出受、想、行、识四蕴，皆遇缘而起，生灭不住，并非常觉不昧。若真有这么一个真常的觉性，人应恒常觉知，没有昏迷晕厥和熟睡不觉。可见执为蕴中之我的觉性，只不过是主观臆测，并无实事。

《成唯识论》卷一批判耆那教等认为随身大小卷舒不定的“我”说：我若常住，便不应随身体大小而有卷舒，既有卷舒，如风箱鼓风，则非常住。又，此“我”若能随身大小，应可分析为更小的组成单位，体便非是一。至于极小如一极微潜转身中之实我，亦属妄计，小如极微之我，如何令巨大的身体全身都能活动？若说此“我”虽小，而能迅速遍行全身，如旋转之火把看似火轮者，则此“我”既有往来，便非常一，非常一者即非实我。

近代解剖学对人体解析入微，只发现神经和神经元，未找到自我、灵魂，这几乎成为现代人的共识。西哲罗素在《人死而灵魂存在吗》一文中的说法代表了现代多数人的观点：



在思想、感觉和行动之外,并不存在着产生或感受所发生事物的心灵或灵魂这样一种纯实体。

## 二、离五蕴无我及无“非即蕴非离蕴”我

《瑜伽师地论》所说第三种我见“计我非即诸蕴而异诸蕴,非住蕴中而住异蕴离法中”,认为在五蕴之外有一“离蕴我”。这种我见多依禅定中的某种体验而建立。《大智度论》卷十二说,有人修十种“遍一切处”禅而入深定,在定中不见有身心存在,只见无边无际的地或水、火、风、虚空、光明等,从而认为所见者为大我、真我。道教有人的三魂在身外天神府第中之说。练气功人有认某种能量或场为自我者。《瑜伽师地论》卷六五批判这种“离蕴我”说:

若不属蕴者,我一切时应无染污,又与我身不相应属,此不应理。

谓不属于五蕴的身外之物,理应不受烦恼的污染,自然解脱自在,而且它既在身外,与自身没有关联,又岂能作我人的生命主宰、轮回主体?《成唯识论》卷一说,离蕴我应如虚空,无作无受,不能起实我的作用。这种离蕴我,难以用经验事实证明,不符合逻辑推理,只不过是虚构臆造,就像有人自称:“我知晓石女所生儿的头顶,知晓能系缚空中幻相的绳索。”显然是自欺欺人。更何況说有个离蕴异蕴的自我,这个自我与自己的身心为二,陷入了二元对立,成为因缘所生法,称不起真常自我。

另有认为实我为遍满虚空的宇宙灵魂者,《成唯识论》卷一举出众生所执三种实我中的第一种“执我体常周遍,量同虚空,随处造业、受苦受乐”,数论派、胜论派即持此见,这属于《阿含经》所谓“五蕴在我中”之我见。《大般涅槃经》卷三十批判这种我见说:若“我”遍一切处,



五道之中应皆有身，应各受报，为何只在一处？若此“我”是一，则无父子、怨亲之分；若此“我”是多，一切众生五根、智慧、所造业皆应相同，为何会有种种差别？此“我”若遍，则应无处不到，行善之人亦应有恶，作恶之人亦应有善。若说此“我”如一室中燃百千灯各各自明不相妨碍者，应知灯之光明从缘而有，灯增长故，明亦增长，而众生之自我并非如此；明从灯出，照亮异处，众生之自我则不得从身中出，住在异处。问：若言无我，谁作善恶？答：能有所作，必然无常，无常者则非我，则非无边遍一切处；如果此“我”有时能行善，则不应有时能作恶。

《成唯识论》卷一批判说：若“我”常遍大如虚空，则不应随身受苦乐；又，常遍者应不动不作，为何能造诸业？又，若一切众生此“我”相同，则一众生造业时一切众生都应造业，一众生受果报时一切众生皆应同受，一众生得解脱时一切众生皆应解脱。若说众生之此“我”相异，则诸众生各自之我更相遍故，体应相混杂，又一众生造业受果时，与一切众生“我”处无别故，应名一切众生造业受果。若说造、受各有所属，则业、果及身与“我”相合，不应属此非彼。

另有从世界构成元素的角度，认为地水火风空识“六界”（六大）为实我、我所者。《中阿含经·分别六界品》佛言：地等六界，“彼一切非我有，我非彼有，亦非神也”。地水火风空五界无觉知故，非我，识界即是识蕴，依缘而起故亦非实我。

《瑜伽师地论》所举第四种我见：“计我非即诸蕴而异诸蕴，非住蕴中，亦不住于异于诸蕴离蕴法中，而无有蕴，一切蕴法都不相应”，即非即蕴非离蕴我，乃犍子部所立。该部虽然也说五蕴非我，也否定蕴中我和离蕴我，却建立一非即蕴非离蕴的我。经量部认为有可从前世转



到后世的“根边蕴”、“一味蕴”，为“细意识”，是贯串轮回与涅槃而常在的“胜义补特伽罗”、“实法我”。犍子部、经量部的有我论，系依观察心识深层的体验及为解释轮回现象而建立。

对这种我，《俱舍论·破执我品》批判说：此我体若是实有，应与个体的五蕴相异，别有其自体，如另类的五蕴，不能说是不异。又，若有实体，必应有因，有因则成有为法，必无常，则非实我；若无因，应是为法，则不应有作用，那就不能行善作恶，作轮回主体。若此我是假有，则与其它部派所说假我相同，不能说为胜义我。而且，实有胜义我的说法，也与诸多佛经中的一致而无我说相违。

大乘认为犍子部违背了诸法无我印，目为“附佛法外道”。唯识学将犍子部等所立胜义我的作用归于阿赖耶识，这种我虽然贯穿全部生命活动、整个轮回过程而相续不断，有轮回主体的意味，但此识念念生灭如暴流，并无自我感，不作主宰，非常一不变的真实胜义我（真我）。《瑜伽师地论》卷六五破非即蕴非离蕴我说：若此所计之我没有五蕴，便应无色，非物质，应不与身及苦乐等受相应，不与善、不善、无记的思等心所法相应，也不与分别境界的意识相应，“如是此我应无所依、无受、无想、无思虑，亦无分别。是则此我不由功用，究竟解脱，无有染污”。这种非色非心的神秘自我，与现前的身心既无关联，便应没有烦恼，不受生死，岂能成为生命中枢、轮回主宰？众生若有此自我，则应自然解脱，无生无死，然而事实并非如此。可见这种自我，只属臆测。《成唯识论》卷一说：与蕴非即非离的我不能成立，如果此我依五蕴而立，便非即蕴、离蕴，应如瓶等，而非实我；此我既然不可说是有为无为，亦应不可说是我、非我。



## 第四节 假我、无我与真我

力论诸法无我,面临无我与佛学所大讲的业报、轮回、修行证果相矛盾的理论难题:既然无我,那么谁来受报?谁在轮回?谁证道果?谁入涅槃?既然无我,没有一个建立一切价值的主体、基础,那么佛教徒行善积德、修行证果、往生净土,又有何意义?从无我论,很可能导致在伦理道德和宗教修持方面极其有害的断灭论邪见。因而,讲述无我,是一件颇为困难的事,稍有偏失,便会引起误解,将人引入歧途。佛陀因此感叹:

故佛说正法,如牝虎含子:执真我为有,则为见牙伤;

拨俗我为无,便坏善业子!<sup>[1]</sup>

将佛说无我法比喻为母虎口衔初生的小虎,若使人误认为有真常实我,便会堕于邪见,就像母虎用劲稍大而使口中所衔的小虎被牙所伤;若否定“俗我”,又会导致行善无报等邪见,就像母虎不保护小虎而使其遭受伤害。南传《杂尼柯耶》第44《无记说集》载:一位婆蹉种姓的沙门问佛:“有我吗?”佛陀沉默不语;又问:“没有我吗?”佛陀还是沉默不语。阿难问佛为什么不回答,佛言:若回答“有我”,会堕于认为有灵魂的常见外道一边;若回答“没有我”,会堕于认为人死永灭的断见外道一边,只好以沉默作答。假我与无我不二的中道,是佛教自我论的第一义。

### 一、假我非无

“假我”,亦称“俗我”、“假名我”、“名字我”、“随世流布我”、“小我”

---

[1] 《俱舍论》卷三十引



(jivāātman), 即世俗公认的分别你我他的我、生命个体的我、社会我及心理学所谓人格意义的自我(asmīta)。假(梵prajñaptitas), 意谓假借、方便地说, 与具形而上意义的“实”相对, 假我, 即非形而上真常实有的实我, 而是依众生的认识惯例方便而说的我, 佛教并不否认这种我, 只是讲它非真常实我。《杂阿含经》卷六第129经、卷七131经佛言既说见一切无我名正慧, 又说:

若有见言: 有我、有此世、有他世; 有常有恒不变易, 彼一切非我、非异我、不相在, 是名正慧。

这段话中前面“有我”之“我”, 应指假我; 后面“非我”之“我”, 应指实我, 假我非无, 实我非有, 是谓正慧。此可谓我与无我之二谛中道观。《大毗婆沙论》卷四云:

我有二种: 一假名我, 二计人我。若计假名我, 即非邪见。

谓认假我为有, 不是佛法所破除的邪见, 此有, 应是世俗谛意义上的假有, 而非真实谛意义上的实有。即佛陀与其阿罗汉等圣弟子, 也时常随顺世间的认识习惯(“随世流布”)而自称“我”, 佛还常谈起“我前生如何如何”。佛经开首皆云“如是我闻”(这是我亲自听说的)。《杂阿含》卷二二第581经载, 有一天人请问佛: 漏尽比丘为何说有我、我所而无咎? 佛答:

已离于我慢, 无复我慢心, 超越我、我所, 我说为漏尽, 于彼我、我所, 心已永不著, 善解世名字, 平等假名说。

谓阿罗汉不执假有为实我, 善解世间名称的实相, 出于众生平等之心, 随顺世俗惯例, 假名说我、我所。《华严经·如来随好光明功德品》佛言:

如我说我而不著我, 不著我所, 一切诸佛亦复如是, 自说是佛, 不著于我, 不著我所。



诸佛虽然自称为佛，但只是随顺世俗而说，不著我、我所。《佛藏经》卷上佛言：

我以世俗因缘假说有我，非第一义。

《大智度论》卷一回答佛法说一切无有我而为何一切佛经以“如是我闻”开头之问说：

佛弟子等虽知无我，随俗法说我，非实我也。

《显扬圣教论》卷五谓世俗谛“说我者，谓说有情、命者、生者、补特伽罗、人、天、男女、佛友、法友”等，是为假有。同论卷十五说虽无实我，而又立名想差别的假我者，有四种原因：“一为令言说易故”，便于语言表达；“二顺世间故”，随顺世间的通例；“三令初学离怖畏故”，为使初入佛门者不害怕丧失自我；“四为显自他功德过失有差别故”，为了分别自他的功德和过失，如说我修善作恶必得果报、我念佛发愿必生净土等，令众生信解佛法，依法修行。唯识学只就此假我非实我而说无我，并非说假我如龟毛兔角完全是无。《成唯识论》卷一论假我之“假”云：

内识所变似我似法，虽有，而非实我法性，然似彼现，故说为假。

心识变现的假我，于相似相续中，表现出西方心理学家所谓同一性，相似于实我，此“似我”虽然是有，但并非实我，名之为假。若说没有此假我，是名断灭见、“增上慢空见”。

总之，从原始佛教到大乘佛教，都从未否定行为主体、人格主体的自我。但若执此假我为实我，不知其假、其似，便要强调无我。

佛教的“无我”被翻译为西方语言时，容易被误解为缺乏自我——这意味没有人格的疆界或防御机制，为一种心理病态。一般不知晓佛法的东方人则容易把无我理解为没有自我（假我）。讲清假我非无，可以说比大谈无我更为重要。



## 二、无我与假我的中道观

《杂阿含》卷十六第414经载，佛多次讲业因果报，讲他自己的宿世因缘，而当比丘们在谈论各自的前世如何如何时，被佛批评为“非法饶益，非义饶益”。因为比丘们只着眼于俗谛，讲自己的前世如何，这对于应以真谛观无我而得解脱的比丘来说，是没有意义的。

俗谛假我与真谛无我，是佛法自我观的两个方面，只见及一面，是为偏堕片面。《杂阿含》卷七第131经佛言：

若见有我，有此世有他世，常恒不变易，彼一切非我、非异我、不相在，是名正慧。若复见有非此世我、非此世我所，非当来我、非当来我所，彼一切非我、非异我、不相在，是名正慧。

意谓既见有假我，有此世来世，有因果业报，又见假我非常恒不变易的实我，见过去、现在、未来皆无实我，方为佛法的正见。

说有假我与无我，并不矛盾：既不认假我为实我真我，又不否定假我如龟毛兔角，是为佛法无我论的中道义。《楞伽经》卷三以一偈总结人无我义：

阴中无有我，阴非即是我，不如彼妄想，亦复非无我。

意谓没有众生妄想所认为的即蕴我、蕴中我，也不是没有假我俗我，此可谓无我与假我的中道观。《瑜伽师地论》卷六在批判了多种我见后，总结“第一义我相”（中道的自我观）义云：

所言我者，唯于诸法假立为我，非实有我。然此假我，不可说言与彼诸法异、不异性。勿谓此我是实有体，或彼诸法即我性相。又此假我，是无常相、是非恒相、非保安相，是变坏相、生起法相、老病死相，唯诸法相，唯苦恼相。

众生所认的我，只是就五蕴等诸法假立的假我而非实我，此假我



与五蕴等非一非异，非实有自体，亦非五蕴等诸法即是实我。此假我虽非没有，而难免无常变坏及由此所生的生老病死等苦，故应识破其假而非实。

若执假我为实我，或立一个并非实我的真我，或否定假我、俗我完全是无，则违背中道，堕入断、常两极偏见。避免两极偏见的原则，是坚持中道，以缘起法如实正观五蕴，一方面指出众生所执的即蕴、蕴中、离蕴等实我非有，一方面指出俗我、假我非无，然非实我，不过就五蕴和合等假立、假名而已，此假我只是一种念念相续的“心理连锁”，而非真常不变的实体。这是一个真理的两个方面，不可分离，并非矛盾：由缘起故非实我，由缘起故五蕴、因果相续，相续中有对于我的感知及记忆、意志、保持较稳定人格等作用的延续或连锁关系，假名为我。说其为假我，即是说无我，说无我，即是肯定有假我。说无我是为了破除认假为真的执著，说有假我是为了破除断灭论的邪见。说无我为真谛（胜义谛），即从绝对真理意义上讲的究竟真实；说假我为俗谛，即从随顺世间认识惯例的角度而讲的相对的真实。《瑜伽师地论》卷十六云：

又由胜义，无有作者及与受者；由世俗故，而得宣说自作自受。

从真谛讲没有能造业受报的实我，从俗谛讲造业乃“自作自受”。真、俗二谛一体不二，称为中道。错解此义或偏执一面，是为邪见。两极邪见中，以否认假我的“增上慢空见”最为有害，因为这种似是而非的见解导致善恶无报、无涅槃解脱等邪见，助长恶行，产生负面的教化效果。《入楞伽经》卷三因而强调：

宁起人见如须弥山，不起增上慢空见如芥子许！

《中论·观法品》（青目释）解释经中无我、有我看似矛盾的说法云：诸佛以一切智观察众生，众生根机不同，故说法非一。对不知畏惧罪业



果报的智慧未成熟者，则说有我；对已知诸法空、只是假名有我者，则说无我。有我、无我，都是破执之方便，“因破我法，有无我，若决定有无我，则是断灭，生于贪著。”从中道义而言，真理超越有我与无我，说无我、有我，都是为破除执著，从第一义而言，无我亦不可得，应说实相超越我及无我，究竟不可言说，只可破除有我、无我的执著而自内证，颂云：

诸佛或说我，或说于无我，

诸法实相中，无我无非我。

### 三、对无我说质疑的应答

自我，是一个极难讲清的问题，佛法主要用破执的方法大讲无我，其无我、假我之中道义不易把握，难免导致诸多质疑。经论中立足于无我假我之中道，对种种相关的质疑作了解答。

讲无我最容易引起的质疑，是佛教大讲轮回、业报、修行、涅槃、往生净土，既然无我，那么谁在轮回？谁造业受报？谁人修道？谁入涅槃？谁生净土？

答言：就世间的认识惯例，从佛法的世俗谛讲，如同世人说张三去年犯罪，今日伏法，今日张三之身心虽然已非去年的张三，确实没有一个不变不动的去年的张三实体可得，然五蕴相续、业果相续无间断故，今天的张三从去年的张三相似相续而来故，按世间的惯例，应说自作自受，而非他作自受或自作他受。《优婆塞戒经·杂品》比喻说：

譬如置毒乳中，至醍醐时故能杀人，乳时异故，醍醐亦异，虽复有异，次第而生，相续不断，故能害人。五阴亦尔，虽复有异，次第而生，相似不断。

又如巨富身死，没有子嗣，其财产将被没收入官，这时有人自称：



“我是亡者第七世孙，我有资格继承此遗产。”官家查明属实，于是承认此人有继承权。又如有人在村中的草堆里放了一粒火种，导致大火绵延，焚烧二百里，村主抓到放火人，令其赔偿损失，此人申辩：“我放的火种早已灭尽，所烧不过一把草而已，我现在偿还你两把草，算可以了吧？”村主驳斥说：“混蛋！由你放的一粒火种次第生火，展转绵延烧了二百里，责任全在你，不得推卸！”造善恶业者也是如此，受报者从真谛的意义上讲虽然已不是造业者，但就俗谛而言，从造业者次第而生，相续不断，故就世间的认识惯例说自作自受。

《成唯识论》卷一回答“若无实我，谁能造业，谁受果报”之问说：是诸众生的心、心所法，由因缘力故，造业受报，其心、心所法相续不断，说为假我，而非所执没有变异的实我造业受报，实我既无变异，如同虚空，如何能造业受报？实我若有变异，应是无常，则非实我。

又答“若无实我，谁轮回诸道，谁厌苦而求涅槃”之问云：众生身心相续，由烦恼业力，轮回诸道，厌患苦故，追求涅槃，而非有实我轮回、厌苦、求涅槃。若有所执的实我，此实我既无生灭，如何可说生死轮回？实我犹如虚空，不能被诸苦所恼，如何会厌苦而求涅槃？

由此故知定无实我，但有诸识无始时来前灭后生，因果相续，由妄熏习，似我相现，愚者于中妄执为我。

《大般涅槃经》卷二九回答既然无我是谁修道的问题说：

一切众生皆有念心、慧心、发心、勤精进心、信心、定心，如是等法虽念念生灭，犹故相似相续不断，故名修道。

就像点燃的灯，火焰虽然念念灭，而光明相续，破除暗冥。以说名假我的念（记忆）、慧、精进、信、定等善心修道，相似相续，不断积累，最终便能断灭烦恼，证得涅槃或往生净土。如人背诵书，所诵字句虽然



前不至中，中不至后，人、字句及心想皆念念灭，以久诵故，而得通利。又如铁匠学习打铁，如种子生芽结果，众生修道，也是如此，“初虽未增，以久修故，则能破坏一切烦恼”。

从世俗认识惯例讲，一个人修道而得往生净土、证得涅槃解脱，如同世人说某人少年、青年时期上小学、中学、大学，得各种学位，从事科学研究，中年成为大科学家，并无两样。但并非说他本来就有一个大科学家的实我。《成唯识论》卷一说，若是一个实我在学习、记诵，实我应不变易、不发展，则后应如前，前应如后，便没有诵习可以背诵、学习可以成为科学家，乃至修道得以生净土、证涅槃的道理了。

#### 四、真我、大我

佛法力说无我的本意，是破除众生各种错认非实我为实我之见，引导其通过如实正观无我，证得真正的实我——涅槃真我、佛性大我。此为佛教无我说的究竟义及出发点。

真我、大我，即是佛法三法印中的第三“涅槃寂灭”印，是由如实观诸行无常、诸法无我所证得的净果。所谓涅槃，虽然常用“遮诠”的方式说为不可言说思议，而究其实，不过是由如实正观无常无我的真实，熄灭了因我执而起的诸烦恼而完全净化了的心灵，并非死寂虚无，烦恼虽灭，净心犹在。《阿含经》一方面描述涅槃不可说，一方面又描述涅槃“是常”、“实极安乐”、“不生不灭”，这种真常安乐的净心或“本际”，可谓真正称得上常一自在的阿特曼之实我。《杂阿含》卷五第104经载，比丘焰摩迦认为“漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有”，被众比丘斥为恶邪见，经舍利弗调教，悟漏尽阿罗汉不以五蕴为我，故纵然身坏命终，而“见法真实，如住无所得”之净心及所见之真实法不会



断灭。同经卷十第262经佛说阐陀比丘见道“不复见我，唯见正法”。此所见法真实、正法，从存有的意义上来讲，即是涅槃真我。同经卷二二第591经佛答天子：

若罗汉比丘，自所作已作，一切诸漏尽，持此最后身，正复说有我，我所亦无咎。

证得涅槃的阿罗汉，按世俗惯例自称我，乃至说有实我，并无过错，因为他们已离我慢，超越我我所，于彼我我所，心永不著我我所，“善解世名字，平等假名说”。

大乘经论中也说真我，如《大集经》卷二九云：

言虚空者，即是我也，即是净我，即是我心。我者无色，如空无边，我亦如是。

谓犹如虚空般的清净心即是“净我”（真我），此净我，指菩萨见道时亲证真如的净心。《大般涅槃经》中，称涅槃为“大我”、“自在我”，谓“一切诸法悉无有我，而此涅槃真实有我”（《狮子吼品》），“有大我故，名大涅槃，涅槃无我，大自在故，名为大我”（《婴儿行品》），将佛所证涅槃大我的性质归纳为常、乐、我、净四德及“八大自在我”，常乐我净，今可译为“清净不染的真正自我永享安乐”。《大乘庄严经论》卷三偈云：

清净空无我，佛说第一我，

诸佛我净故，故佛说大我。

诸佛与无我、空相应的清净心名为大我，是最高的我。《显扬圣教论》卷十七说菩萨见道时证得的平等心性，远离遍计所执自性，“即是大我阿世耶及广大阿世耶”（阿世耶意为大我）。《佛性论》卷二谓诸佛菩萨由真如智至得一切法无我波罗蜜，恒常无我，是一切法真实体性故，



故说无我波罗蜜是我，“以我、无我妄执息灭故，故名大我”。空海《吽字义》谓“唯有大日如来，于无我中得大我也”。

经中所讲的涅槃，是佛及其圣弟子修得，非凡夫众生所能知见。此涅槃真我，是否也潜在于凡夫身中？按缘起法则，从涅槃与世间不二的中道看，诸佛证得的涅槃大我，理应为众生所本具，所谓证得涅槃，更准确地说，应是本来清净自性涅槃的原样显现或与本来清净涅槃的相应（契合一致）。从这种意义上，应说真正的涅槃超越因果，非本来没有而后修得，《杂阿含经》中佛言“涅槃界”，有能证得涅槃之因的含义。大乘如来藏系经论中，明言众生身中有真我、大我。如《大乘入楞伽经》卷七云：

蕴中真实我，无智不能知。诸地自尊通，灌顶胜三昧，若无此真我，是等悉皆无。

说真我炽然，犹如劫火起，烧无我稠林，离诸外道过。

谓众生五蕴中潜在的真实我，虽然凡夫不能自知自见，但若无此实我，诸佛菩萨就不可能证得真如、涅槃。清净真我，是佛菩萨“内证智所行”，非凡夫外道所知，即是如来藏。真我在众生五蕴之中，如女人所怀之胎，虽有而不见。“说无真如我，唯是虚妄说”，若比丘断言绝无真我，是著于有无，毁谤正法，僧团应对其作“默摈”的处分，大家都不与他说话。

《大般涅槃经》指出，涅槃真我，潜在于众生身中，为如来藏，也称佛性：

我者，即是如来藏义。一切众生悉有佛性，即是我义。

世间之人虽说有我，无有佛性，是则名为于无我中而生我想，是名颠倒。佛法有我，即是佛性。世间之人说佛法无我，是名我中生无我想，……名为颠倒。



众生佛性住五阴中，若坏五阴，名曰杀生。（卷七）

这本具的“佛性真我”，譬如金刚，不可毁坏，是众生得以修行成佛、证得涅槃大我的依据。《大法鼓经》卷下说众生皆有如来藏而不自知，“若遇诸佛声闻缘觉，乃知真我”，如目有翳者遇良医治病愈，其目开明。天台、华严、禅宗等，皆以此佛性真我为心性、真心。密教《大日经》等以众生肉团心（心脏）中本具的真实心或自性清净心为大我，以月轮上未开放的八瓣莲花苞表示。

诸佛所证的大我及潜在于众生身中的如来藏、佛性真我，亦以无我为本性，是与无我不异或与无我的真实完全一致的真我。《大般涅槃经》卷八谓“我与无我，性相无二”。该经既斥仅见无我而不见佛性真我者为邪见，也斥仅见有涅槃大我而不见无我者为邪见。佛法自我观的究竟中道义，是无我与真我之不二，《楞伽经》一面说众生有如来藏，一面又强调“依无我如来之藏”，说如来藏即是无我的别名。《究竟一乘宝性论》卷三云：

以即无我名为有我。即无我者，无彼外道虚妄神我，名有我者，如来有彼得自在我。

无我，旨在破除误认非实我为实我，引导众生证得真我，证得真我的涅槃心虽然常一自在、常乐我净，但没有分别实我及我与他、我与世界为二的自我意识，故实为无我之我。《中论·观法品》有云：

因破有法，有无我，我决定不可得，况有无我？

若见有涅槃大我之相可得者，则堕于《金刚经》所说的寿者相，不离假我之执。说无我及有真我，皆是破执之方便，我之真相，究竟不可言说。《大般涅槃经》云：

为调众生故，为知时故，说是无我；有因缘故，亦说有我。如彼



良医，善知于乳是药非药，非如凡夫所计吾我。（卷二）

所谓若我、无我、非我、非无我，唯断取著，不断我见，我见者名为佛性，佛性者即真解脱，真解脱者即是如来。（卷五）

佛法说无我、有我的终极旨趣，是拨开遮蔽众生慧眼的假我、神我之执的乌云，令涅槃大我、佛性真我的日光显现。破除假我、梵我、神我，旨在引导众生证入涅槃大我。《大法鼓经》佛言：

众生轮回生死，我不自在，是故我为说无我义。

佛为示世间所计我虚妄非实故，说无我。如女人有子患病不宜吃奶，其母乃以苦味涂乳暂不令饮，后来病愈，母乃净洗其乳，唤子来饮，有如佛陀先为执著实我者说无我，后来才说如来藏真我（《大涅槃经》亦有此比喻）。并斥好修学种种空经而执著“一切佛经皆说无我之人”，其实不知空无我义，“彼无慧人，趣向灭尽”，只能以灰身灭智常住灭尽定为归宿。木村泰贤《大乘佛教思想论》说，把破除假我之执、证得真我理解为一种应当努力实现的目标，比将真我看作本有更为确切。

在由破除假我而肯定真我上，佛教与婆罗门教、耆那教等实质上相近，都以破除小我之执而体证大我为解脱。婆罗门教《门达克奥义书》说见到最高我即解脱业缚，犹如河水入海，“圣者亦离名色而入于最高我”。佛教《优婆塞戒经·净三归品》云：

若能了了正见真我，是名解脱。

佛教说涅槃大我常乐我净，并潜在于众生身中，与婆罗门教等所谓大我（Atman）或妙乐我的语义可谓相同。尤其是《奥义书》中的大我，有永恒实体、真实存在（sat）、不可毁灭的心灵精体（cit）、无上大乐（ananda）、宇宙万有的基础和依柱（substratum）等义，与佛教密教之本基、光明含义颇为相近。



但佛教认为，婆罗门教等依据一定瑜伽体验所说最高我、妙乐我、神我、大我，如说大如拇指、芥子、微尘，乃至与梵合一等，并非真正的实我，因为它们还都是与世界相对的我，至多只是杂染的阿赖耶识或某种禅定的体验，落于我法二执、能所二元对待，《大般涅槃经》卷二比喻为“如虫食木，偶成字耳”，是故佛力说无我，以破除其所执非实我。大乘佛法所谓真我、大我，是对一切有生灭的、落于能见所见二元对待的假我之绝对否定，是绝对的无我，绝对的无我亦即是真我、大我。这是佛教与一切外道的根本区别所在，可谓佛法之心髓、标志。

佛教大讲无我，与其说是一种哲学观，毋宁说无我是一种破除执著、体证涅槃的修行方法。《佛学今论》说：

无我观根本不是一个哲学主张，而是一种宗教行持之实践方法。<sup>[1]</sup>

深观诸法无我，被强调为解脱生死苦恼、证入涅槃的修证心要，是佛教诸乘诸宗解脱道的核心，修观（毗婆舍那）的主要内容。一般是用比量的方法推理，破除各种分别我执，通过深观，断灭产生我执的根本——末那识所起俱生我执，方为见道。《瑜伽师地论》卷五十一说：

染污末那，为识依止。彼未灭时，相了别缚，不得解脱；末那灭已，相缚解脱。

不消灭末那识的俱生我执，心便不能从内外诸相的种种系缚中解脱出来，只有截断了染污末那的俱生我执这一烦恼的根子，现量证见无我的真实，才能解脱生死苦恼。

直观无我，则为获得菩提的捷径。南传《相应部》第2品载，30位青年问佛是否看见他们所寻找的携物逃走的妓女，佛反问：“是寻

---

[1] 《佛学今论》上册，慧炬出版社，1994，页199



找女人,还是寻找自我更好?”启发他们向内寻找自我而得解脱。《甄叔迦经》谓修行只要总观无我之一行便可,“若能明见身心无我,便是见道”。

在佛教看来,找到真正自我,是人生的根本大事。芸芸众生,种种劳碌、营谋、算计、奋斗、追求,无非是为了自我,为了自我的利乐(利益与快乐),自我,无疑是一切利乐、价值、意义建立的基础。所谓利他之“他”,也无非是他人的自我。然而,众生所认的自我,却是个生灭无常、不得自在的假我,这实在是人生一件最为可悲的事。人们无不在精心营造属于自己的利益、价值、意义的大厦,而这大厦,却建在假我的流沙和陷阱之上,不能不说是一大失误。善于总持佛法心髓的中国禅宗大师们,将寻觅佛性真我称为“大事”,倾注全部生命力于此大事的解决,所谓“大事未明,如丧考妣”——感到如丧失父母般无所依怙、无可寄托的悲痛,怀着这种心情真参力究、满头雾露云水参访,不了却这桩大事不得安心。他们考虑人生问题的着眼点,表现出一种深睿的智慧。

## 第五节 从建立自我意识到无我、真我

自我意识,为人格心理学、发展心理学、自我心理学的核心内容。人的性格、兴趣、能力、气质、情感、意志、道德等乃至人生成就,皆受自我意识的制约。自我意识出问题,会导致多种心理障碍。建立正确的自我意识,与人的心理健康关系极大,是人生尤其是青少年时期的大事。

西方心理学的自我意识,是生命主体意义的、人格意义的、心理学和伦理学意义的,相当于佛学的假我、俗我,虽然假而非真,但从世俗



谛看,也非子虚乌有,对人的世俗生活乃至佛教徒的修行来说,非常重要。对这种自我,佛学论述较少,而西方心理学却十分重视,有颇为深入的研究。借西方心理学的他山之石,攻佛教自我说之玉,是很有必要的。

## 一、自我意识及其形成

西方心理学的自我意识 (Self-consciousness), 指个体对自己的看法和态度, 包括对自己的存在 (身体、社会地位、精神状况等) 及对周围人、物关系的意识, 由自我认识、自我体验和自我调节三方面构成, 它是每个人意识的核心, 乃人的社会性意义上的标志, 是人与兽、成人与婴儿的分界线。自我意识主要表现在自我评价和评价别人的能力, 及独立性、自制力、自尊、自信、责任心、人际关系上, 具稳定性、完整性、系统性、社会性、能动性、同一性, 担负着协调内部世界及内部世界与外部世界关系的工作。阿德勒强调, 人的自我意识是以寻求目的和意义的向上奋斗为动力, 在“社会场”中以创造性的调适而建立。在自我意识的基础上, 人时时分析、判断自己如何如何, 称“自我评价”, 它决定人的自尊水平。

佛学主要从出世间、证涅槃的角度, 强调我见为一切烦恼之本; 西方心理学则从世俗的心理治疗和心理健康角度, 强调自我意识对人格形成、心理健康、幸福安乐、社会交际、事业成就来说, 至为重要。自我确认 (心灵深处对自己的界定) 决定一个人才能的发挥, 人对“我是谁”、“我是怎样一个人”没有清晰意识, 就很难决定将来做什么。没有正确的自我意识 (真我), 不是感到怀才不遇、生不逢时, 就是愤世嫉俗、狂妄自大, 或过分自卑焦虑, 严重者导致精神病。戴着面具的社会性自



我与真实自我的冲突,也能引起心理障碍和精神病。当从别人那里得到的对他的态度、评价与他所体认的自我不一致时,会破坏自我和谐,使人感受到威胁,出现心理障碍或精神病的急性发作;自我完全崩溃、悲呼“我完了”则可能导致自杀。幼儿自闭症、共生性和功能性精神病、边缘情境、孤僻、人格失调等,皆建立于自我意识形成过程中的失败、障碍和退化。精神病、妄想症患者常有与其实自我不一致的更虚假的自我意识。精神分裂、癔病患者常有自我意识障碍,或不能回答自己的姓名,或感到自己的行为受别人的支配,或称自己为另外一个人,或感到自己身中还有另外一个自己。佛教徒中有自以为是某佛或某菩萨或某佛夫人的,被认为是入魔的表现,邪教教主往往自称神佛。自我意识发生此类障碍时,人便不能维持正常的社会生活。

自我意识的形成,是人格心理学、发展心理学研究的一个极为重要的问题。西方心理学家对自我意识的形成作了颇为深刻的研究。拉康发现婴儿最初与其母为一体,是一种滴状物,无自我意识及认同能力,18个月之后,通过对镜子中自己形象的认同,开始分开自他,产生需求,确立自己身体统一体的思想,以“理想自我”的幻象为自己打造盔甲,丧失自然状态而进入文化社会,形成语言表述的自我主体。3-4岁尚很少梦见自己,直到8-9岁才在梦中当主角,说明有了较明确的自我意识。控制人类生存的无意识,具有类似语言的结构,是一个不断循环的能指链,为不断变化、混乱无序的领域,无定点与中心。形成自我的过程,是力图终止、固定、稳定能指链的过程。鲍德温把自我在儿童期的成长分为三个阶段:首先学会把人和其它物体分开,其次学会把自己当作很多人中的一员,最后学会从别人的感受来看待自己、从自己的感受来推断别人,这三个阶段可以用佛教所谓众生相、人相、



我相三相来命名。自我意识如一株树,是不断生长发展的,它的形成是个体不断社会化的过程,一个人的自我意识从发生、发展到相对稳定,一般需经二十多年,成人后自我意识仍然在发展。

简·卢文格发展前人之说,将人一生自我的发展详分为前社会、共生、冲动、自我保护、尊奉、公正-尊奉、公正、个体化、自主、整合十个阶段。从第6阶段青年时代开始,自我意识急剧变化,关心自己的体质、容貌及他人对自己的评价,然自我评价往往过高或过低,主观性、情感性较强,成功时容易自命不凡,遇到挫折则自卑自弃,对别人的评价也往往具有片面性、情绪性、波动性。逐渐发展到能如实作自我评价和评价别人,具有自信,勇于承担责任,自觉尊重和关爱别人,才算建立起健全的自我意识,这一工作一般到青年后期才完成,然尚未必能正确认识自己的潜能。有的人到成年自我意识还停留在幼稚阶段,如滞留于第5尊奉阶段(9-14岁)的成人,只知服从管制者,缺乏主见,只与小群体内的成员友善。在佛学看来,到第10整合阶段达“自我实现”,能开发实现自己的潜能,才是完善的自我意识之确立。马斯洛定义自我实现为“充分地、活跃地、无我地体验生活,全神贯注,忘怀一切”。据他研究,自我实现者在人群中至多只占百分之一,其达到的年龄一般在60岁左右。

西方心理学揭示:一个人在社会生活中表现出来的自我,往往戴着多副面具,犹如演戏,未必与真实自我一致,未必真实。人往往通过精心选择装束、发型、首饰、言谈、表情、举止、车马、排场等在社会舞台上表现自我,称“印象整饰”。虚荣心强者往往利用印象整饰虚饰自己,“露脸”、“争面子”,骗子利用印象整饰骗财渔色,小人则利用印象整饰逢迎拍马、诱施恩惠、哗众取宠。自我表现、自我展示也有前、后



台之分，后台的真实自我与前台表现的自我往往相矛盾，如伪君子、假道学之类。面具与真面、前台与后台矛盾的激化，也会导致心理冲突、心理障碍乃至精神病。

西方心理学家有言：“佛教心理学从来没有用心经营过一个西方意义的发展心理学。”自我意识的发展，确是佛学的薄弱环节，但佛学也并非没有自我意识发展的说法。西方心理学所谓自我意识，基本属唯识学所说分别所起的我见，此我见亦非生来便有，是在后天的生活中，在环境影响下，通过种现互生逐渐形成的，与西方心理学的说法基本一致。《成唯识论》卷一云：

分别我执，亦由现在外缘力故，非与身俱，要待邪教及邪分别，然后方起，唯在第六意识中有。

谓分别所生的我执，非与生俱来，是在此生中经外缘力——不正确的教育、宗教、哲学等社会文化影响，进行思考而形成，又分为两种：一、“缘邪教所说蕴相，起自心相，分别计度，执为实我”，以五蕴或身心的整体为自我。二、“缘邪教所说我相，起自心相，分别计度，执为实我”，以宗教、哲学等所说的神我、灵魂等为自我。总之，分别我见，是社会性的自我认知，主要受文化的影响而形成，在意识表层。

分别我见，又以俱生我见为根本。对这种我见，西方心理学很少研究。《成唯识论》卷一谓俱生我执“无始时来虚妄熏习内因力故，恒与身俱”，是与生俱来的，其因，是无始以来轮回生死中形成的我执习气种子，由第七末那识的“恒审思量”，形成意识层下持续不断的我见、我执、我爱、我慢，及第六意识中的俱生我执，这种我执在婴儿时亦未必没有。皮亚杰说自我中心为人与生俱来的顽症，研究发现2-7岁的儿童只会从自己的角度出发看问题，可以说受俱生我执的驱使。《显



扬圣教论》卷九说众生计有“我”的理由有两种：一是“先不思觉率尔而有得萨埵觉故”——直觉地觉得有个自我，这正是格尔逊所说心中涌起的不杂二念之具体存在感为自我；二是“先已思觉得有作故”——见色闻声等时，有个“我见”、“我闻”等感觉，及能知晓我见色与否或应不应该见色等的自我意识，为一切心理活动的“先导”。这两种理由即是第六意识中俱生我执形成的缘（对自我的直觉体验）。

从佛学的十二因缘看，我见，属于十二有支的第八支“取”四取中“见取”中的身见及“我语取”。身见（萨迦耶见），谓以五蕴为自我；我语取，为对自我意识的执著，《佛性论》卷三谓“贪著内法名我语取”，内法，指内心深处的自我。逆观十二因缘，追溯其因，则见取、我语取因爱而生，此爱，可以解释为俱生的我爱；爱因受而生，受，可以解释为自我感；受因触而生，触，可以解释为接触社会；触因六入（眼等六大门户开放）而生；六入因名色而生，名色，可以解释为天生的身心组合体；名色因识（六识）而生；识因行而生，行，可以解释为与生俱来的生的意志；行因无明而生，无明，可以解释为阿赖耶识中的我执习气种子及与自我认知相关的名言种子。总之，我见、自我意识，在唯识学看来，是以阿赖耶识中的名言种子、我执种子为因，意识分别五蕴为缘，社会文化的自我观念为增上缘，经意识分别思惟而形成。其形成的时间，按十二因缘的三世观，应在十五六岁以后青年期，与现代心理学所说人自我意识相对稳定的时间相近。

荣格说，自我情结从集体无意识中的自我原型而生，其内核为自性原型，是一种内在追求统一或完整的先天性倾向，使人有一独立的主体来觉知自己的思想、欲望、行动，形成自我意识。此自我原型、自性原型，显然受了佛学名言种子说的启发。



## 二、正确自我意识的建立

帮助人积极主动地建立健康、正确的自我意识,是家庭教育、学校教育及心理咨询、心理治疗的重大任务。在这一方面,现代心理学有许多理论和技术,一般认为,自我意识的建立是个体不断社会化的过程,其主要途径是:观察分析自己的心理特征及活动结果,对行为进行自我监督,注意在人际交往中正确认识和评价自我,以他人为镜认识自己,以自己活动的结果为镜认识自己。健康的自我意识,是生理、社会、精神自我的和谐。一言以蔽之:建立正确的自我意识,在于如实认识自己,用佛学的话语来讲,在于如实知见假我。

佛教对假我、俗我的建立,其实也很重视。《阿含经》中佛对在家人说法,常讲应由正信、行善等获得“善名”、“胜名称”,如《杂阿含》第1282经佛言“持戒得名称”,1286经言“信增其名称”,1155经言“数数惠施故,常得大名称”等,意谓应树立一个受人称赞的良好的社会自我形象。佛教的发心、持戒、布施、四摄、修观等种种修行之道,都可以看作建立健康自我的技术。佛陀的自我观,基本上是从认识、改造、完善俗我入手,然后再观修无我而实现真我。俗我、假我、我慢,可以作为消除我慢、从小我走向大我、真我的桥梁,《杂阿含》卷二一第564经阿难为比丘尼说法曰:听说某位尊者尽诸有漏,证阿罗汉果,应当自思:我今何故不尽诸有漏?如此激励自己努力修行,直到断除我慢,叫做“依慢断慢”、“依爱断爱”。大乘更强调菩萨将自己努力塑造成众生中、社会上的杰出“我”,如《华严经·十回向品》号召菩萨“我当为一切众生作舍”、作护、作归、作趣、作安、作明、作灯、作导师;同经《净行品》教导菩萨应“于一切众生为依、为救、为归、为趣,为炬、为明、为照,为导、为胜导、为普导”,“于一切众生中为第一、为大、为胜、



为最胜，为妙、为最妙，为上、为无上，为无等、为无等等”。

佛教在中国等地流传过程中，因历史、文化等原因，有忽视假我的偏向，但也非没有关于建立假我的论述，如清汪大绅居士评论说：不学佛的人，我相是雌的、臭的、死的、肥的，学佛人的我相是雄的，如王维的我相香，苏东坡的我相活，黄庭坚的我相瘦。雌的，意谓是退缩的、被动的，相当于西方心理学家所说少年期以尊奉为特征自我意识；臭的，意谓是污染的、卑下的；死的，意谓是病态的、僵固的、没有发展的；肥的，意谓是膨胀的、夸大的。雄，意谓发展的、刚健的；香，意谓高尚的；活，意谓灵活的；瘦，意谓清高的。我相与人的个性有关，如大洲、龙湖、紫柏以英雄入道，入道愈深，我相愈重而是雄的；王维、苏东坡、黄山谷以名士入道，入道愈深，我相愈有趣（具有人格美）。此“我相”，指以假我为中心而形成的人格特征、自我意识，既与学佛有关，也与各人原先的个性有关。他认为：

善学道者，不要强做着无我，只要在我相上下功夫。我相雌的可厌，要修得他雄起来；臭的可厌，要修得他香起来；死的可厌，要修得他活起来；肥的可厌，要修得他瘦起来。<sup>[1]</sup>

这是渐修之道。此所谓在我相上下工夫，即指自觉改造、完善俗我，塑造良好的个性或自我。哈佛大学心理学家、佛学家杰克·恩格勒（Jack Engler）说得好：

在你不是任何人之前，你必须成为某个人。

强调佛教修行也需要“包含全发展谱的发展心理学”。先帮助人解决自我意识上的问题，治疗好心理障碍，自我意识达到相当成熟的

---

[1] 《居士传》，成都古籍书店，2000，页198



层次，方宜参加禅修而观无我，这是当代西方禅师的经验结晶。

从佛法和现代心理学看，建立成熟、健康、良好的自我意识，塑造良好的自我形象，大略应注意如下四个问题。

#### 1、如实把握自我，确定自我实现的目标。

建立健全自我意识，在于如实认识自己，如实知见假我，具备“自知之明”。如实把握自我，应当把自我客观化，作自己的局外人，站在别人的角度审视自己，以佛法的缘起法则为指导，以清醒的、旁观的眼光，如实观察自己假我之构成、发展和对此假我的自我认知，观察分析自己的心理活动、行为及其结果，通过他人对自己的态度、通过与自己条件相似者的比较，以他人为镜认识自己，以自己活动的结果为镜认识自己，如实把握自己的能力、各个方面的素质、水平、优缺点、习以为常的对待困难的方式等，作出如实的自我评价。不仅观察自己的意识层面，而且通过对无意识的心理活动、动作、梦等的观察分析，深入把握自己的潜意识，知道自己压抑的情欲、隐藏的动机，知道情感心情与感情事件的关系，用历史眼光审视感情，无无益的后悔内疚，也好汉不谈当年勇。还要发现自己的潜能，努力开发，争取自我实现。

其次，应根据对自我、自己潜能的如实把握，根据自己的条件及社会、群体对自己的期望，确定自己的奋斗目标，设定期望的自我形象，明确自己应成为什么样的人、具备哪些人格品质。这一目标既要高于现实，又要具有可实现性，不做不可能实现的梦。星云《人间佛教的戒定慧》教人：

要建立自我的信心、自我的期许、自我的目标。<sup>[1]</sup>

---

[1] 《普门学报》第37期，页60



应制定完善自己的相应计划和程序，列出行动的方案，尽力做好所有力所能及的事，在行动中运用自我分析、自我鼓励、自我监督、自我命令等激励方法，强化自我控制力，努力塑造理想的自我。郑石岩《胜任自己》说：

怀着过高的抱负水准，会驱动自己不断努力。错把生活视为手段，误将虚妄的想法当目的，于是，失去生活的快乐，也失去活下去的意义和价值。<sup>[1]</sup>

俗言：金无足赤，人非完人，不宜苛求自己完美无缺。自我肯定、自我认同、自我接纳，是塑造良好自我的妙法。可制一张表，客观地列出自己的优点和缺点，省察自己的个性，对所有的优缺点加以注意，从工作、专长、贡献和自己的特征中认清自己的价值，接纳自己的本质，欣赏自己的优点、长处、成就和潜能，不妄自菲薄；认清自己的缺点，决心改变能改变的。星云和尚教人：

找出自己最大的缺点，要有改变的愿力，切实执行。

要把做过的错事记住，不断地自我警惕，自我提醒，要能“不二过”。《西藏医心术》说：任何正面的素质，不管大小，都要训练自己去注意它，并感到欣慰。一个人越是能深入探索自己的内心，就越能自我接纳，其发现也越能用于别人身上。越是能体验自己和别人的感受，就越是能和别人协作。

如实把握自我，应抛弃用来应付生活的虚假的外相、面具或角色，恢复代表自己本性、反映实现趋向要求的经验、态度和行为方式，亦即西方心理学所谓真我。人如果长期生活在社会角色的自我里、生活在

---

[1] 台北远流出版公司，2001，页81



面具后面，只认此虚假自我而忘记了本真的自我，便会出现心理障碍。心理治疗以“去伪存真”为重建自我、恢复心理健康之要。

如实把握自我，不仅是立身处世、成就一切世间事业所必需，对佛教修行亦极其重要。一个学佛人若不能正确地建立自我意识，对自己的根器、条件和适宜修学的法门、修学佛法的进程缺乏必要的了解，将修证目标定得过高，往往会发生罗杰斯等所说觉知到的自我与真实自我不和谐的问题，导致心理冲突、自我崩溃，乃至发生心理障碍、精神病。如不切实际地急切求证，想要即刻开悟、证到罗汉果乃至即身成佛，当修行多年发现此一目标遥不可及时，便可能信仰动摇或精神崩溃，严重者以自杀了结。或自认为修行好、德高望重，已经证果、成佛，当发现别人不把他当作圣人来尊敬崇拜时，便会因损伤自尊而恼怒，严重者可能导致精神病。佛教以未证言证为大妄语，戒律说实未得定发通而妄言得定发通，实未证到圣果而妄言或自以为证得圣果，必堕地狱。不能如实把握自己的人，往往也不能如实认识别人，容易把凡夫看作圣人，堕入迷信，或把圣人看作凡夫，轻慢贤圣。

## 2、建立自尊和自信。

自尊和自信，为自我意识健全的重要标志。自尊，是靠别人赋予自己价值；自信，则是自己固有的价值。弘一法师《青年佛教徒应注意的四项》中说：

“自尊”就是自己尊重自己，可是人都喜欢人家尊重我，而不知我自己尊重自己；不知道要想人家尊重自己，必须从我自己尊重自己做起。

指出自尊与贡高不同：贡高是妄自尊大，目空一切；自尊是自己增进自己的德业，其中并没有一丝一毫看不起人的意思。郑石岩《胜任



自己》说自尊是个人心理健康的主轴，培养自尊，是教育上的重要课题。自尊方能自重，自重方能被人尊重。“尊”是尊重，健康的自尊与理性、应变、承认错误的意愿和胆量、仁慈、合作相联系，不健康的自尊则与非理性、不切实际、顽固、恐惧新事物、不当的顺从或反抗，过分的埋怨、霸道、对人怀恐惧与敌意相关。自尊心太强往往是自信不足的表现，往往导致自卑与逃避。高自尊者能自我接纳、恰当自我展示、开放自我、自我赞许、自我超越；低自尊则影响进步及身心健康，缺乏自信心，讨好别人，在社交场合拘谨，导致别人的不重视，自己易因孤立而痛苦。语云：“人必自侮然后人侮之，人必自轻然后人轻之。”自尊和他尊（尊重他人），意味使自己受到集体和他人的尊重。肯定和赞许别人的优点和成就，提升他的自尊，自己也可得到被尊重的回报。具有相同自尊水平的人互相容易相处，容易成为朋友乃至情侣，自尊水平相差太大则不易相处，自视过高使别人难以接近。

没有健康的自尊或自尊受损伤，会导致与自尊相反的自卑，自卑的人悲观、畏缩、不安、焦虑，自暴自弃，不敢肯定和接纳自己的潜能，不敢回应挑战，无法发挥生命的活力，即便得到成功，生活富裕，也难得快乐。自卑者为了消除其自卑感，常表现为傲慢自大、有意做作掩饰或处处想凌驾他人。自卑者容易拿自己的短处与别人的长处比较而增加自卑、失落感，往往有很强的防卫心理，容易对别人的批评、拒绝乃至表情眼光产生过敏性反应，对人常怀防范心理与敌意，容易因被别人看一眼之类的小事而情绪冲动。自卑自轻，容易被别人所卑所轻。若自轻自贱，应多想自己的优点长处，重温奋斗目标。发菩提心、观自心佛性，是提高自尊、治疗自卑的妙法。洪启嵩《以禅疗心》说，自卑（缩小自己）的另一方式为自怜（放大自己），治疗自卑，先放松，念诵



梵藏文“喻”字，观想其声音共振全身每一细胞，化成薪火，化成气，以火烧去自卑，明照自卑。

自尊，意味着一种较高的或理想的自我，理想的自我是在社会生活中由想象如何看待受人羡慕的人而建立起来的，或曰是在效法榜样人物或先儒所谓希贤希圣中建立起来的。佛教徒皈依佛、皈依圣僧，发菩提心，希求证果成佛，便有以佛、圣僧为理想自我，建立高度自尊的作用。

自尊与自信密不可分，自信是自尊的首要内容，乃人成就一切事业的根本。只有充满自信，才会努力去完成所做，才能朝气蓬勃，才会乐观向上。缺乏自信的人在挑战面前畏畏缩缩，不能发挥本有的能力，容易迷信命运，依赖别人或仰仗神佛佑助。要有靠自己的努力实现自己的人生理想、创造自我价值，及为人类作贡献以创造社会价值的自信。应确信天生我才必有用，确信只有自己才是自己人生航船的舵手，才是自己人生的设计师，才是自我认定的最终决定者，如佛所教导“以自为灯，以自为洲”。自信，属佛学善心所之首“信”心所的功能之一，即信“有能”，相信自己有成功生活乃至成就菩提的能力。应确信自己有善根、有能力行善学佛，可以净化自心，提高精神境界和人格形象。培养自信，应坚守积极的思考方式，多培养自己的优点，少挑剔无法改变的缺陷；多鼓励自己负起责任，少给自己偷懒的借口。

具正信的大乘佛教徒，更应确信自己具足佛性，自己心性与佛无别，“尊重己灵”，发菩提心。佛子罗睺罗出家后因迟迟不能证得道果而自卑，佛陀教以偈云：

十方无量诸众生，念念已证善逝果，  
彼既丈夫我亦尔，何得自轻而退屈！



《华严经》卷二三谓菩萨修行时应常念：

彼诸众生不能自救，何能救他？唯我一人，志独无侣，修集善根。

一个人若不敢承当自心具足佛性，不想追求成佛，是一种自卑情结，是对自己凡夫俗子幻相、假我的执著。《摄大乘论》说修菩萨行者应以三种相磨练心：一、想无量世界有无量众生刹那刹那成佛，我也应能。二、想我已获得如是意乐，由此少用功力，便可圆满六度。三、即使成就有漏善者，命终时也会有所希望的可爱果报出现，我已经修行了佛法妙善、无障碍善，如何能不圆满佛道？由如此磨炼，增长自信和力量。

提高自信，应运用自我激发，鼓起热诚、干劲和信心，抱天下无难事的乐观态度。应具体确定要达到的目标、确定要付出多少努力、规定实现日期、拟定实现计划，每天检查督促。

### 3、在关注他人、奉献社会中展现自我。

人是社会动物，其生存依赖于人类、社会，每个人的人生价值和生命意义，须在社会活动中体现，其自我意识也只有在社会活动中才能不断趋于完善。在关注自己的同时，也应关注他人、关注社会，在为他人、社会服务奉献中，才能展现自我、圆成自我。大乘说只有在众生中、社会上勤修菩萨万行，圆满福慧，才可成佛。

一个人在社会活动中、生产性创造中做得越好，贡献越大，越是看到自己的工作产生了预期的、有益的社会效应，越是觉得别人、社会需要自己，怀有满足别人对自己的需要、为社会做更大贡献的自信和自尊，就会越感到自己活得有意义、有价值，心理也就越健康、越安乐。反之，如果将自己禁闭在私我的狭小囚室中，只考虑自己，或如一些佛教徒只关心自己证果解脱，不积极关心、服务他人和社会，就会感到



自己在人群和社会中可有可无，是多余甚或被抛弃遗忘的人，感到与他人、社会格格不入，活得没有价值和意义，身心肯定不会健康，甚至会出毛病。只关心自己修行解脱的佛教徒，往往处理不好自己和社会的关系，修行也往往徒劳无功、多有障碍——自私心太重，乃最根本的烦恼、学佛解脱的最大障碍。

大乘佛教号召修行者发菩提心，修六度四摄，积极主动地服务众生，带动众生，在利乐众生、庄严国土的无尽活动中共同圆满福慧，成就佛果，就有在为他人和社会无限的服务奉献中才能实现真正自我的意味。大乘说菩萨行者与众生相处的原则大略有四：

第一，关怀众生，对众生的苦乐感同身受。如经言“于诸众生视若自己”（《无量寿经》），“见他受苦，如己无异”（《优婆塞戒经》）。这需要经常设身处地体验别人的痛苦和困难，培养增广对他人的慈悲心。

第二，高度尊重众生而自我谦卑。《大乘本生心地观经》卷五说菩萨应：

观诸众生是佛化身，观于己身实为愚夫；观诸有情作尊贵想，观于自身为僮仆想。

《佛母宝德藏般若经》等号召菩萨利乐众生应如仆事主、如母护子，处处为众生着想而不计自身的利益，用现代语言讲，即全身心地奉献众生、服务众生，在这种奉献服务中，自然会树立崇高的、受众生尊敬爱戴的自我形象。

第三，在社会活动和与他人的交往中，应善于自我展示，既能向他人宣泄内心、获得信任，又善于了解他人的需要，使他人向自己开放，并展示他自己。佛法“四摄法”中的“同事”，即有由互相展示、互相了解而与众生打成一片的意味。



第四,在与众生的交往和社会活动中,积极培养人际交往、控制情绪、缓解压力、换位思考、应对、自律等能力。换位思考,谓站在别人的立场看问题,体会别人的想法,而非仅仅从自我出发。这是提高人际关系智力的重要途径。

#### 4、打破自我设限,开发佛性潜能。

自我设限,自认为“我只能如此”、“我的发展到顶了”,这种自卑情结,使人回避内在的使命感,阻碍人开发自己的潜能,限制人向上发展。从佛法看,认为自己就是这样,只能这样,自我设限,是一种自我限制的深重分别我执,必须破除。佛性潜能无限,是永远也开采不尽的宝藏,提供给每个人自我无限发展的空间。应该不断发展完善自我,不断充实自己,提高自己,提高智慧、能力,提升精神境界,突破自我设限的人生,不断推进自我的发展,不断自我超越,“超越自己而成为自己”。应充分开发潜能,利用精神力量战胜惰性。可以名人名言为座右铭,以佛陀和高僧大德为榜样,进行自我激励。在预定目标时,不妄自菲薄,把自我的设定弄成自我的设限而故步自封。达到目标后,更应设定新的、更高的目标。

开发潜能,不仅要打破自己的设限,也要打破别人对自己的设限,不拘泥于别人对自己的认定,人不是为别人的眼光而活着,不需以别人的掌声为营养。应通过努力改变自己在别人眼中的形象,给别人以“士别三日,当刮目相看”之感。

设定“自我意象”——“我是何种人”的自我信念,是一种打破自我设限、开发潜能的有效方法。一个人的一切行动、情感、才能,永远与自我意象相吻合,你将遵照自认是什么样的人去发展。心理学家发现,设想一个理想自我的目标,令之潜入潜意识,将释放出巨大的生



命力,此法可以戏剧性地转变人的个性、健康,才能和天赋。佛教密教的“自观成本尊”法,便是依据此原理设计,Peale博士《心像》一书谓佛教徒自观成本尊是“固定而有系统地”运用了心像或自我意象方法,在潜意识的画面上抹去一向自我认同的凡夫相,重绘佛像,化解划地自限的自卑心理,强化“我即佛”的自尊心理。时时想象自己是具有哪些心理特征和才能的成功者,或想象自己是佛菩萨的化身,按照所设定的人格在生活中去行事,当会起到逐渐改造自己、铸成理想人格的作用。

建立健全的自我意识,还应用当代心理学常用的自我监督(省察自己)、自我强化(自我奖赏或自我谴责、自我否定)等方法,培养行为自控能力,自我调节,改变不良习惯,培养需要的特定行为。心理学家发现:情绪会影响人的自我意识,失败、挫折、不开心的事情常使人自视过低,讨厌自己,损伤自尊。忧郁者在评价自己和未来时较易使用自我责备和自我反对的图式,容易采取不充足论据而仓促下结论、只注意符合自我挫败图式的信息等错误认知模式,作出不合逻辑的推论。保持乐观健康的情绪,是维持稳定的自我意识所必须的。

帮助别人特别是青少年建立正确的自我意识,乃家长、教育工作者、心理医生的天职。西方心理学强调:心理医生的任务是帮助一个人如实认识自己,清楚自己的缺点和错误,然后修正它,将它化作光明面,点燃他的心灯。婴幼儿期、少年期的遭遇和成长环境、教育,对一个人终身自我意识和人格的健康起着关键性的作用,幼时被凌虐、遗弃、轻蔑、屡屡失败及过分娇惯、经常被捧的人,难以建立健康自尊,不是自卑、自暴自弃,便是骄傲、骄横、暴戾,成年后往往形成病态人格。家长、教师应特别注重这一时期正确自我意识的培养。



### 三、无我、真我与自我实现

建立正确自我意识、塑造理想自我的要点，在佛法看来，在于破除我执，实现真我。

要发展出真正健全、无自私之弊的真我，唯有用佛法如实知见的智慧观察无我，解开假我、俗我的绳索，摘下社会角色的面具，体证无我之大我、真我。汪大绅所说在我相上下工夫以改造自我的顿修之道，便是用禅宗的方法直接参究我相，见到佛性真我：

将这我相做亲人看待，极力地觅这我相，觅来觅去，要觅他来见一面，觅到一面也不得见。

即见到佛性真我。当代台湾萧平实居士《我与无我》中说：要真正消融自我，就必须现前观察十八界统统虚妄无常；把“觉知心真常不灭”的邪见消灭掉，灭除了以后，再把处处作主的意根对自己的执著、对觉知心的执著也消除掉，才能够真正证得无我。

对自我的执著、自我中心、自私自利，是种种人生痛苦和一切丑恶社会现象、一切罪恶的渊藪，中国古代的道、儒、墨等先哲，对执著私我的害处，也多少有所认识，《老子》谓“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”“后其身而身先，外其身而身存。”以执著自身为痛苦祸患的根源，提倡以“无私”而“成其私”（成就自己的事业）。孔子强调“毋意、毋必、毋固、毋我”四绝，指出看问题要防止主观成见，不可固执己见。庄子主张忘记世间的名利、荣辱、得失、是非，忘记自己的身体，获得精神上的“逍遥游”，向往“至人无己，神人无功，圣人无名”，还讲述了以“丧我”（忘记自我）及外天下、外物、外生为要而达“见独”（见到绝对的道）、不生不死的修行方法。婆罗门教也主张透过外在的食味、生气、现藏、认识所成我而体证真实的妙乐我。《奥义书》有言：



只要想着这是我、这是我的,就会被自我所缚,犹如鸟被罗网所困。

基督教神秘主义者说“挖空自己”而“与主同在”。以自我为中心的个人主义,总是受到指责,无私、忘我,被包括马克思主义在内的多家学说作为高尚道德、完美人格。

对假我、俗我只是如此或即是实我的执著,及由此所生的我慢、我爱,是佛学极力破除的烦恼之本。贪、嗔、嫉、慢等一切烦恼,及由这些烦恼导演的残杀、战争、敲剥、欺诈、贪污、淫乱、劫盗、贩毒、走私等种种人间丑剧,乃至生老病死等苦恼,终归以误认、执著五蕴为私我的妄执为本,我执乃万恶之源、生死之根,我见不破,世无宁日,我执不除,生死不已。种种假我的不健康乃至邪恶,如汪大绅所说的世人我相的雌、臭、死、肥,皆由我执过大,把所认的假我及钱财名位等我所看得太重,无我,观假我之假,减轻乃至消除自私,乃针治此类心理痼疾、塑造健康自我的良药。木村泰贤《大乘佛教思想论》说,自我观的发达,是内观和外延成正比,内观越深,外面的活用愈广大:

离了感觉的肉欲的因素,无论内外自我都会逐渐扩大。

人越是自私,其自我会越小,其人格越低劣,越是能无我,则自我越是广大,乃至得到永恒自在的真我、大我。肯恩·威尔伯的意识层次图指出:从心灵分裂和发展的层次看,人对自我的限定越是狭窄,层次愈浅,便有愈多的存在领域被排除在自我之外,成为非我。

西方心理学家普遍认为:对自我过分执著、自我中心,不利于个人的身心健康和社会的文明进步,自我中心强的人必然自私,心理防卫性强,太在意别人对自己的评价和态度,对他人、集体、国家缺乏爱心和关怀,容易损人利己,很难有和谐的爱情、家庭生活和良好的人际关系,因而也不利于自己的健康,不可能为社会、人类作出太大的贡献。



在认知和学习上,自我中心强的人常被我执遮蔽慧眼,固执己见,主观武断,不易接受新观念,容易忽略重要信息而导致失败。劳瑞·史维茨从临床经验中总结出:最常提及自己、语言中最多“我”,自我中心强的人,较容易得冠心病。自我中心是导致精神心理问题特别是自恋狂、过分自卑、妄想狂等的最终原因,减轻、破除我执,为重要的心理疗法。超个人心理学家认为:将我的情绪、思想等客体我误认为真我,是许多心理疾病的病根,非一般心理分析法所能处理。

西方心理学家在治疗实践中运用、认同了佛教的无我观。荣格指出:精神疗法应转化、消泯人们不断膨胀、追求自私目的之自我,使其不居于人格的中心。佛教观无我而“升华”,实质便是将精神力的中心从自我意识中抽离出来,使其从属于超个体、无实体的“自性”。

马斯洛认为,不能超越个人、自我,人就会成为病态的、狂暴的、虚无的,或失望的、冷漠的。过于执著自我而追求自我实现,可能会只顾自己的自我实现而不考虑别人和社会,成为“自私的自我实现者”。他批评西方心理学尤其是精神分析学历来是自我中心的,认为印度教和佛教憎恨自我(假我)也有其道理,赞赏东方人的自我超越、自我消失、摒弃自我意识并观照自我而达到天人合一、物我一体,说自我实现、超自我实现一直向上,其终极目标应该是与佛家的无愿、无住涅槃趋归一途。自我达到颠峰的自我实现者,才能无私、忘我、利他、献身,容易按事物的本来面目认识实物。自我实现者的“高峰体验”的主要特征是“忘我”,这种体验一似禅宗的顿悟,只能如瓜熟蒂落、水到渠成,自然突如其来,不可有意强求。他将自我实现者的高峰体验与佛教的涅槃、佛陀的顿悟相比较。

弗兰克尔的“意义分析治疗”,以帮助囿于自我的患者反省所执自



我的不真实,解除病症。爱泼斯坦将佛教的禅修带进精神分析,认为与其聚焦于感情,还不如将治疗焦点转向领悟“主我(the I)”及其虚妄性,去领悟空和无我的境界,这正是佛陀教导我们从苦难中解脱出来的唯一途径。

方迪“微精神分析学”提出观察无我的三要:1、我的细胞甚至我的血液都原不属于我;2、我的尝试本能及其能量原不属于我;3、所有我做的梦构成一个我梦,而这个原不属于我。每次分析数小时,每周至少5次,通过分析,使患者返回超越潜意识的虚空。

超个人心理学家认为:引导患者进至自我了解,发掘出隐藏的自我倒影,体认真我——痛苦等感觉之底里的非痛苦的觉者、意识中枢,方能彻底治疗因自我迷失而导致的精神心理疾病。如果企望接近自己的核心或真我,必须像荣格所说那样,像佛教徒修观那样,沉静下来,不断地向内寻求,超越自我而进入生命深处的精神本体和智慧之源——真我或“觉识中心”,亦即佛教所言佛性,一旦进入真我,就能瞥见事物的普遍性,感到和谐、统一、欢乐,体会到全人类和自然界本为一体,自然怀有对全体众生的大慈大悲。

西方心理学家大多主张,通过无我而自我实现、自我超越、体验真我,须先健全自我意识,与汪大绅所说先修好俗我的佛法渐修之道相合。荣格说,在消除这个自我之前,应先通过分析来培养有意识的自我和训练理解力。马斯洛认为,多数人达到高度自我实现的最佳途径,不应是东方式的禁欲主义,而应是先经由基本需要的满足,达到“仅仅健康型的自我实现”,不断地实现潜能,完成天职,成为更实际、更现实、更入世、更能干和更多地生活在此时此地的凡俗之人,再经由同一性,完成一个超个人意义上“超越型自我实现”,获得对宇宙人生及真我的领悟。



阿萨鸠里将健康成年人的发展分为两个阶段，第一个阶段是个人的心理综合，用考问“我是谁”、“内部对话技术”（向一位内在的老师或圣贤提问）等技术，探讨自己的心理结构，熟悉自己个体潜意识的内容，使作为个人核心意识的主我（the I）得以形成发展，达到次级人格的整合、控制和平衡。第二个阶段是精神的心理综合，（the self）的发展，先运用玫瑰、莲花、太阳等抽象的象征，通过积极想象和音乐，以唤起真我（the self）的体验；再运用成熟的技术如静修（meditation）以促进精神的发展。

当代西方禅师杰克·康菲尔德《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书中总结多年指导禅修的经验，认为培养健全的自我意识与发现真我应并行，须先了解、释放有缺陷的自我意识，明白自我防卫和他人的希望如何遮掩我们的真我，让心从恐惧、迷惑、愤怒中释放，进一步发展人格、智慧、力量、技巧、悲悯，他强调：

只有在我们将自我的发展和发现与对空的了解结合起来，我们才真正了解真我。

美国卫克夫人《神识出游的经历》将用佛法的中道观处理假我与真我关系的技术归纳为“检点你的用心”：在对某事下结论之前，先放弃主观，检讨我对此事有何偏见？我不喜欢别人的什么？我过去的教养对此事如何看待？有关的人曾得罪我吗？我赞同他们的信仰和思想吗？我是否看到我不喜欢人的长处？应视“自我”（假我）为友，它的行为不当是我多生以来累积的，它是一位忠仆，真我需要下属的假我才能表达。自我分为高下两层，以心念为调和者。高层的真我包括爱、美、直觉、精神本体，低层的假我为分别世事、认识物体、容纳观念、意识思维、情感的集合体，能做决定并付诸行动。高下两层皆以潜意识为仓库，只要知道领货的手续，都可支用。



总之，佛教的无我论，不仅是一种真理观、自我观，而且是一种具体的修行方法、治疗技术，在古今中外的诸家学说中，它独树一帜，引人注目，具有巨大的社会教化作用和宝贵的理论价值。其它学说都没有像佛教那样高树诸法无我的法幢，论述无我也远没有佛教那样精密彻底，有堕于佛教所谓我、人、众生、寿者四相之嫌。佛教则直截种种心灵问题、社会问题和生死苦恼的根源，直捣一切烦恼的巢穴，旗帜鲜明地强调诸法无我，揭露了种种我见的错谬和执著假我的祸患，指出破除我见我执、体证真我之道，开出了一剂根治社会人心痼疾的灵丹妙药。

佛教的无我说，可以陶铸出一种为众生牺牲的大无畏精神，如《饮冰室文集·谭嗣同传》所言：我身既然无可私可爱，“则毋宁舍其身以为众生之牺牲，以行吾心之所安”。谭嗣同正是本着这种精神为变法慷慨就义的，他在《仁学》中说：

故夫善学佛者，未有不震动奋厉而雄强刚猛者也。

对于今天这个个人主义泛滥成灾、自我迷失病日益蔓延的人间，佛教无我论有如暮色苍茫中深沉幽远的古钟梵韵，给觅求归途的人们以警戒、启示和希望，提醒人们反省自身，追问自我，找到真正可靠的安身立命之本。

## 第六节 人格的形成及分类

人格，实即每个人的社会性自我，关于人格的形成和分类，是现代人格心理学的主要内容，佛学对此有不少说法。



## 一、人格的定义及形成的因缘

人格(personality)一语,源出拉丁文persona,原意为面具、脸谱,有个人具有的特质、行为模式的总和、“一个人内部决定他对其环境独特地适应的心身系统的动力组织”等解释,奥尔波特列举人格的定义达50种。陈仲庚《人格心理学》一书总结说,人格包括全面整体的人、持久统一的自我、有特色的个人、社会化的客体四个方面。中国心理学家定义人格为“具有一定倾向性的心理特征的总和”,具有结构性、层次性、多侧面性,由能力、气质、性格、活动倾向性特征(需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等)组成,是动态和静态的结合。

西方心理学所谓人格,从佛学看来,无非是被执为“我”的个体身口意三业活动中表现出来的具有相当持久性、统合性的性格、气质、自我意识、能力、动机、爱好、情绪、情操、态度、人生观、价值观、信念、理想等心理内容,或曰个人在社会生活中所表现出来的个性、品格,个人比较稳定的心理特性总和,具有动力一致性和连续性、持久性的自我,总之不出受想行识四蕴的范围。佛经中常说的“根性”(秉性)、“性欲”(兴趣、爱好)之“性”,大致相当于心理学上常视作人格同义语的“个性”、“性格”——个体在其活动环境中所表现出来的精神状态、品质和本性。

人格为人内在的行为倾向性,它表现一个人的全体和综合形象,是决定人的所做所为、人生价值、生命层次、对社会和他人的利害之关键。马斯洛说人的智慧、创造力、潜能,都从健全的人格中流出。大量证据说明:创造能力大、对人类有大贡献者,都是人格健全、高尚的人。人格高尚者具有正面的人格感染力,在社会生活和人际关系中给别人以好感;人格卑劣者往往是社会肿瘤、危害他人的反面人物。

心理因素还可能导致神经症、精神病中常见的人格解体、交替人格、



双重人格、多重人格等自我意识障碍,及反社会型、偏执型、妄想型、依赖型、分裂型、冲动型、表演型、边缘型、强迫型、被动攻击型等各种病态人格或人格障碍(性格紊乱)、人格变态。精神病学认为此类疾病都以人格发展不完善、不成熟为背景,是不良环境和人际关系刺激的结果。

多重角色、多重人格力量的冲突,是普遍的人生经验。当次级人格之间的冲突超过了一定限度,会导致人格分裂或解体。

人言:“人心不同,各如其面。”各人的人格也千差万别。关于人格何以形成、何以有种种差别,西方心理学家有完全由遗传因素决定的人格特质论和完全由后天的环境影响学习而成的人格学习论两种对立的主张。精神病学认为因遗传和环境因素发育不全而导致的人格变态难以治疗。A·班杜拉的社会学习论则认为,人格的特质都是在社会环境中向别人模仿学习而形成的,如“见贤思齐”、“见不肖而内省”等。就人格形成是主动还是被动而言,有主张人格完全是被动的结构和完全由自主决定的两极对立,前者如精神分析学,后者如人本主义心理学。

与两极对立的人格形成说相比较,佛学可谓持中道的人格形成论。从佛法看,人格的形成,应说以“根”为因,以境为缘,是因缘和合的产物。此所谓“根”,指生来即具的秉性,是一种异熟果,有如植物的茎叶花果必从其根而生,人的天赋根性,是形成人性格的根本和起点。西方心理学家认为,人格形成的重要因素气质——心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性、指向性等稳定的动力特征,主要由先天的生理性素质所决定。人格的形成或许与遗传因素有关,子女的性格多与其父母、祖父母、姑舅等血缘近亲相近。心理学家认为50%-55%的个性来自遗传。



就唯识学言,天赋的根性无非是阿赖耶识中所藏的心、心所种子,及一部分异熟果——属于生理性因素的“根身”——包括被西方心理学家认为决定人格的重要因素的生理素质,及血型、基因、染色体等遗传因素。生存环境包括社会文化、民族性格等能影响个体人格形成的因素,也是宿世的业所感得的异熟果,属阿赖耶识相分。先天的根性须在后天的生活中才能得表现,在表现的过程中又不可避免地受家庭、社会环境的不断影响、熏染而增长或减弱、改变。荣格说集体无意识中的人格面具(在社会生活中公开展示的一面)、阿尼玛(男人心理中女性的一面)和阿尼姆斯(女人心理中男性的一面)、阴影(最基本的动物性)、自性(将人格统一为一体的作用)四种原型,对人格的形成起着十分重要的作用。前三种原型可看作阿赖耶识中的种子,自性可看作心王阿赖耶识的统一作用。

作为因缘所生法的人格特质,并非一成不变的自性,而是不断受熏、不断塑造的过程。一个人幼时的性格和成年后的性格往往有所不同,如幼时因环境压抑而性格内向者,以后因得志而转为外倾;凶恶的罪犯被改造成良善守法的好人;原来有操守的革命者在金钱美色的诱惑腐蚀下变成贪官墨吏;淳朴的山民走进城市后变成狡诈的奸商……如此等等,是生活中习见不鲜的现象。加州大学心理研究中心从13万例证发现:人的性格一直在变,20多岁有更强的组织纪律性,30多岁喜欢与人交往,越老越保守。

一个成年人的人格,在佛学看来完全是自己塑造而成,是好是坏,责任完全在自己。有言曰:“行为养成习惯,习惯造就性格,性格决定人生。”荣格认为人格既受个人无意识和集体无意识中原型的制约,以深藏在胚胎基质中的遗传因素为因,也受环境中父母、教师、宗教等的影响。其说更近佛学人格以种子为因、环境为缘逐渐形成的缘起论。



关于人格在后天的形成过程,按佛教的三世十二因缘说,可分为触、受、爱、取、有五个阶段。

触(梵sparsa),指入胎至二三岁之间,心、心所种子潜伏,混沌未开,感知器官虽然逐渐成熟,对外境有所感受,但几乎没有意识的分别,性格、自我意识处于萌芽阶段,尚不明显。研究证明:六个月的胎儿,有了相当发达的触觉和听觉,不仅可听到母体血液循环的湍流声、心跳声,感觉到母亲肠胃的蠕动,还能“窃听”到母亲讲话及外界的音乐、噪音等声音。后现代精神分析学说婴儿在第一年里学会将自我与客体分化,第二年学会怀着爱恨参半的感情生活。

受(梵vedanā),指二三岁到十四五岁之间,逐渐接触外境,接受家庭、社会的教育、影响,对所接收的各种信息有了自己的感受,初步表现出自己的心理特质。精神分析学认为幼年时期是人一生人格形成的关键时期,若不能在良好的条件下发展超我,则以后会形成人格障碍。阿德勒说不同的性格类型在儿童时期开始形成,如一些孩子朝获得权力和勇气的方向发展,一些孩子则利用自己的弱小来投机。个体独特的人格结构(包括目标和相应的奋斗方式)组成其行为方式,形成行为方式的重要因素有排行、体质、被忽视或被溺爱的程度等。人一般不能觉察自己在幼年期形成的行为方式。《理解人性》一书中说:

个体很难偏离他童年形成的行为方式。几乎没有人能改变他们童年的行为方式,虽然在成年后他们发现自己已置身于完全不同的环境当中。”<sup>[1]</sup>

---

[1] 陈太胜等译《理解人性》,北京,国际文化出版公司,2000,《导论》第4页



爱(梵trṣṇā),指十四五岁至成人期间,情窦打开,不仅贪男爱女,有了性爱冲动,而且对金钱、事业、名利、权力等产生贪爱、向往,有了自己的人生追求、人生理想,人格特征逐渐形成。埃立克森认为青春期的主要任务即是寻找个性,建立完整人格。

取(梵vpādāna),为执著、选择、占有、追求之意,指青年以后,在社会生活中为自己的人生理想而努力,主动选择人生道路,在世界观、人生态度(见)、意志、动机(欲)、感情、价值观、自我观念等方面形成稳定的个体特质,人格趋于成熟、定型。荣格认为一个人人格的成熟,在30岁以后的成年期。

定型的人格,可称为“有”(梵bhava),谓固定的人格形态、存在样式。佛学认为此“有”不但在今生有稳定性,而且必然决定来世的“有”,导致又一次生死,决定来生的生命形态和性格。

## 二、人格与动物习性

基督教说,人一半是天使,一半是动物。自生物进化论发明以来,世人大都认为人类由低等动物到猿猴逐渐进化而成,是哺乳动物、灵长类动物中的一种,或曰人是社会动物、理性动物、感情动物。人类的躯体和饮食方式,乃至家庭结构、社会制度,都与猿猴多所相近,只不过比猿猴进化程度高一级而已。人兽之辨,为基督教神学研讨的重大问题。按荣格的集体无意识说和生物进化论,则每个人的集体无意识中,都应该有祖先们在漫长进化历程中所积淀的动物“原型”,荣格所说在人格形成上起重要作用的阴影(the shadow),即容纳着人最基本的动物性,其作用特别表现在与同性者的关系中。

在佛学看来,从生死轮回的角度讲,人、人格与动物有非常密切的



关系。每个人无始以来在地狱、饿鬼、畜生、人、修罗、天六道中无数次地往来，作恶堕落易而行善上升难，如《地藏菩萨本愿经》所言，此世界之人“善少恶多”，“纵发善心，须臾即退，若遇恶缘，念念增长”，未免多时堕于地狱、饿鬼、畜生“三恶道”中。《楞严经》卷八说，在世时造有十恶业者，死后先入地狱，地狱刑满后生为饿鬼，饿鬼罪毕后“身为畜生，酬其宿债”，宿债还完，一期恶业之报方算了结，然后才能再生为人。长期沦为畜生，必然在阿赖耶识仓库中积储了许多畜生的习气种子，难免会对再生为人之后的人格产生影响，使人格或多或少带有某种动物习性。《楞严经》卷八说，由在降生为人之前所做的畜生种类之不同，生为人后表现十大类不同的人格：

1、顽类。以顽冥不化、蛮横无礼为人格特征。此类人多从梟(猫头鹰)类等凶禽转生，宿世因贪财物造杀盗诈骗等恶业而堕于寒冰地狱，刑满为怪鬼(树精等)，今生多为歹徒凶犯，犹带有凶禽的凶恶蛮横的性格。

2、愚类。以愚痴无智、目光短浅、不思考存在问题为人格特征。此类人多从“咎征”(被认为表凶兆的乌鸦等)转生，宿世因贪色而造淫乱等恶业，堕于猛火地狱，受卧铁床抱铜柱等刑，刑满为魅鬼(女妖)。别本作“异类”，指性心理异常如同性恋癖之类。

3、庸类。以庸庸碌碌、谄媚求荣为人格特征。此类人多从狐类转生，宿世因诳骗造恶业，堕入地狱，受鞭笞杖打等刑，刑满为魅鬼(狐狸精等)。

4、狠类。以凶狠毒辣、刚愎暴躁为人格特征。此类人多由毒蛇、蜈蚣等毒虫转生，犹带有毒虫的性格。宿世因嗔怒怨恨造恶业而堕入地狱，受斩斫割刺等刑，刑满为蛊毒鬼。



5、微类。以无理想、无智慧、缺乏对人生的反省，唯知满足于低层次的生存需要为性格特征。微类，意谓微不足道或卑微下贱的小人物。此类人多由蛔虫之类转生，宿世因贪著忆想造恶业而堕于地狱，刑满为疠鬼（瘟疫鬼）。

6、柔类。以懦弱为性格特征。此类人多从猪羊鸡鸭等被人食用的动物（“食伦”）转生，宿世因骄慢造恶业而堕于血河、灰河、热沙、毒海等地狱，刑满为饿鬼。

7、劳类。以甘于劳碌、能吃苦耐劳为性格特征。此类人多由牛马驴骡等供人驱役的动物（“服伦”）转生，宿世因诬罔造恶业而堕入地狱，受合山合石、碾碓耕磨等刑罚，刑满为魔鬼。

8、文类。以文雅内向、具艺术气质为性格特征。这种人多从凤凰、麒麟、龟、鹤等灵应之物（“应类”）转生，宿世因自恃聪明、执著邪见造恶业而堕于地狱，被勘问拷讯，刑满为魍魉鬼（山精）。

9、明类。以聪明灵活、能言善辩为性格特征。此类人多从被认为喜庆之兆的喜鹊等“休征类”转生，宿世因非法追求某一方面的成功造恶业而堕入地狱，被鉴见照烛，刑满为明灵之役使鬼（被咒术役使）。

10、达类。以练达精明、谄熟人情世故、善于处理人际关系为性格特征。此类人多从被人驯服的犬猫猴子等“循类”转生，犹带有宠物的性格。宿世因结党营私造恶业而堕入地狱，受验对揭发，刑满为依人之传送鬼。

以上十种人格，是人众中所常见，其人格特征皆与其前世的动物习性相关，带有某种动物的性格。人类虽然与猿猴最为相近，但各人的人格并非只是像猿猴，而是像许多种动物，暗示人不仅与猿猴相关。不仅从现实中许多人的身上，可以发现某种动物的性格，即整个人类，



乃至当今科技文明高度发达时代的人类群体，也仍然未脱尽守护自己领地、互相攻击、互相残杀、不能主宰本能欲望等动物习性，今日人间还到处在进行的凶杀、剥削、劫夺，自古至今从来未断绝过的战争，及盲目破坏环境等群体行为，说明地球人类尚未彻底告别动物界。太虚《人性可善可恶》说：

人类具有理性，亦涵有动物性，所以人性可以善，可以恶，也可以善混恶。

在密教父母二续法的曼荼罗中，表示人心负面功能的忿怒诸尊，有狮、虎、狐、鹭、鹰、鸦、马、猪、蛇、蝎、狗、猴、蝙蝠、豹、熊、牦牛、羊、象、杜鹃、戴胜、鲸等头的各种忿怒母，分别表示某种心理特征或心所法，意味人心中本有各种动物性的种子，使人的心理活动和人格表现出某种动物性。人们常用某种动物来标指有些人的人格特征，如说“人面兽心”、“衣冠禽兽”，及“吸血虫”、“老狐狸”、“狐狸精”、“蠢猪”、“笨驴”、“毒蛇”、“美女蛇”、“鹰犬”、“走狗”、“毒枭”、“枭雄”、“老黄牛”等等。这大概不仅仅是一种文学性的比喻。实际上，大多数人的心理活动，有时往往在动物界，如起一念杀害、“宰人”之心时即是虎狼狮豹，起一念“吃人”之心时即是蚊子蚤虱，起一念报复心时即是蛇蝎蜈蚣，起一念贪吃贪睡心时即同于猪，起一念狡诈心时即同狐狸，起一念桀骜心时即同劣马，起一念谄媚心时即同于小哈巴狗。袁宗道（伯修）《西方合论序》云：

眼前一念嗔相，即是怪蟒之形。

当然，有些人的人格特征，与动物习性完全无关，而表现出佛菩萨、声闻缘觉、仙人、诸天、人道的习性。如人格智慧、慈悲、超脱似佛菩萨者，则应以其阿赖耶识中的佛性种子为因，甚至可以看作佛菩萨的化



身；清高、高洁、遁世型人格者，应以其阿赖耶识中的声闻、辟支佛或仙人种子为基；多福德自在、少人欲型人格，应以其阿赖耶识中的诸天种子为基；笃人伦、知报恩、尽责任型人格者，应以其阿赖耶识中的人道种子为基。

从修学佛法及心理健康的角度看，能内省而明察自己人格中的动物习性，是很有必要的，明察，才能改善，才可以去动物性而自我铸造成完人。

### 三、十法界与十大类人格

人们的人格特征千差万别，佛经中说众生“根性不等”、“性欲种种”。对不同的人格，东西哲人和心理学家有多种分类。中国古代从阴阳角度，分人为太阳型、少阳型、阴阳平衡型、太阴型、少阴型五类，孔子分人为狂、狷、中型三类和君子、小人两类，或庸人、士人、君子、贤人、圣人五类。西方人对人格的分类更多。如古希腊医生希波克拉特从生理特征着眼，按体液中所含某种成分的多少，将形成人格的重要因素气质分为胆汁质（暴躁）、多血质（乐观）、抑郁质（忧郁）、黏液质（冷静）四大类型。现代西方心理学从多种角度着眼，有多种精致的人格分类法。这些分类法，各有其根据，也各有其局限性，难以将所有人的特点囊括无遗。现代心理学还有投射、自陈量表、行为测验等评估各类人格的科学测量方法。

佛教经论中也有许多可以看作人格分类的说法，如《增一尼柯耶·四集》佛从信仰角度，说有聪明而不虔诚、不聪明也不虔诚、不聪明而虔诚、既聪明又虔诚四种人。《增一阿含经》列举出美德、诚实、刚毅、智慧四种人格，又有贪婪、憎恨、妄想、忠实、聪明、散漫六种人格



特征,可以合为十种人格类型。《舍利弗阿毗昙论》卷八说凡夫人、非凡夫人、性人、菩萨人、缘觉人、正觉人、四向四果人、学人、无学人、盲人、一眼人、慈行人、悲行人等87种人。南传六论中的《人施設论》按从一到十递增的顺序,分十类论述了具有一种乃至十种不同品质的人。《瑜伽师地论》卷二列举六十二种有情,其中58种属人类。同论卷五九分众生为增上烦恼行、薄尘行、未离欲、离欲、执著、不执著、幼少、根成熟等二十种补特伽罗。同论卷六一从自利利他、忠信与技能、智慧、持戒、布施等方面区分上中下三士,又据其所爱好,分有情众为好寿(爱身体健康)、好色、好财、好戒、好友、好闻(爱知识)、梵行、好慧(爱智慧)、好法(爱真理)、好生天(爱宗教)十类。

就人格分类而言,天台宗的“一心十法界”,其实内涵有最能代表佛教人格类型说的思想。一心十法界,意谓每一众生的心识中都具足十重法界,法界,在这里为因、种子、种类义。十法界从主体方面讲,为十类有情:地狱、饿鬼、畜生、修罗、人、天、声闻、缘觉、菩萨、佛,这十类原是对宇宙中从低到高的一切有情的归纳,有生命类型、精神境界层次的意味。天台宗认为十类有情都具足于人间,可以从人的心理状态、精神境界、言行去判别其归属于哪一法界。日莲宗开创者日莲《观心本尊抄》也说从地狱到佛陀的十种法界皆在我们人类的五尺之躯中:

当一个人处于极度伤心的地步时,他就犹如身处地狱;当他现出贪婪时,他就类似于饿鬼;而当他显得愚蠢时,他就像畜生;当他显得邪恶时,他就是修罗;当他心情十分安宁平静时,也就是达到了人的状态;而当他高兴时,他也就处于天的状态。

池田大作根据日莲宗传统教义,认为十法界是“在个性化的自我



中所可能存在的十种状态或范畴”<sup>[1]</sup>。西方心理学家也颇有将佛教所言六道看作人类心理状态或人格的比喻者。

依一心十法界义,人们的心理特征及其言行作为所表现出来的种种人格,可以大体归于十大类型:

1、地狱型人格。其人格特征是极端自私、凶残、冷酷、阴险、卑鄙无耻,具有很强的扩张私我欲,性格外向,具攻击性、破坏性,智商往往不低,然怀善恶无报的邪见,“不信道德,不肯为善”<sup>[2]</sup>,其人生追求,只在财色权利等物质性的东西,为实现对这些东西的占有欲,不顾他人和公众的利益,不管法令道德,不择手段,以损人利己之心,做出杀人放火、抢劫偷盗、强奸诈骗等上品恶行,小者成为各种刑事罪犯,大者为贪官暴君、民贼独夫,危害社会,祸国殃民,如《无量寿经》所言:“居上不明,在位不正,陷人冤枉,损害忠良,心口各异,机伪多端”,“交结聚会,兴兵相伐,攻劫杀戮,强夺迫胁”,给千百万人造成灾难。此类人即便尚未实际堕于地狱,而已被贪嗔邪见囚禁于幽暗的心灵地狱之中,其良心、智慧的光明被遮蔽不现,或被膨胀变态的贪嗔嫉恨之火焚烧熬煎,或受良心责罚和被众人唾弃、敌视、鄙视、背离之苦,内心不得安宁。而且往往触犯刑律,受国法惩处,被囚禁于人间的牢狱之中。池田大作据日莲《十字御书》说:

地狱是一种终极的苦恼、痛苦和挣扎的极限。<sup>[3]</sup>

心理学家克莱恩(Melanie Klein)说侵略心和焦虑状态为地狱道。

2、饿鬼型人格。其人格特质是自私、吝啬、谄曲、奸诈狡猾、心地

[1] 缪家福译《从地狱到佛陀》(《法音》1988. 5, 页15)

[2] 《无量寿经》

[3] 缪家福译《从地狱到佛陀》(《法音》1988. 5, 页14)



阴暗，常“心怀鬼胎”，打自己的小算盘。其智商亦未必低，多有小聪明，然其聪明主要用于营谋私利、投机取巧。此类人依赖性强，常怀从别人那里弄到、捞到什么的乞丐心理、奸商心理，与佛教所说以“他作自受”、“多希望”为特点的饿鬼的心态相同，具有弗洛伊德所谓“肛门便秘性格”和弗洛姆所谓“非生产型心理定向”中的“剥削型性格”特点，其人生态度以索取为主要取向，属中国人所谓的小人。饿鬼型人格还包括极其贪著某种东西的人，如人常说的烟鬼、大烟鬼、酒鬼、色鬼、吝啬鬼、小气鬼、贪吃鬼等。你看那吞云吐雾、自害害人、污染环境者，不就是活脱脱的“焰口饿鬼”？那妖里妖气以色诱人者，不就是活脱脱的“欲色饿鬼”？

心理学家也有以弗洛伊德所说口腔欲求(贪吃)为饿鬼道者。

3、畜生型人格。其人格特质是愚痴无智、机械被动，庸庸碌碌，无远大理想，乏自我反省，只知吃喝睡觉、工作劳动，所谓做牛做马，属于马斯洛所谓只知满足匮乏性需要的生存型人格。此类人未必无自然人的淳朴可爱，一般不损人利己，对财色名位没有太多的占有欲和野心，多是终生劳碌的平头小老百姓，然亦不离自我中心立场，其待人处世的出发点是弗洛姆所谓市场型的公平交换原则，谈不上高尚的道德情操，人格和人生缺乏理性光明和艺术美感。畜生型人格还包括缺乏人伦道德、野蛮、愚蠢、凶恶残暴，有如某种动物的人，如被人骂为“衣冠禽兽”、“蠢猪”、“笨驴”、“吸血虫”、“豺狼”、“哈巴狗”、“老狐狸”等人。

佛经中多处以动物比喻人格，如《增一阿含经》卷七《火灭品》佛说比喻在寂静处作诸恶行后便羞耻悔过的人如乌鸦，比喻作诸恶行而不羞耻、不悔过的人如猪，比喻诸根不定、不能制持的沙门如驴，比喻诸根寂定、无复诸恶的沙门如牛。《佛说马八态譬人经》以马有解缰时便掣车



欲走等弊恶马之八态，譬喻闻说经便走不欲听等人之八弊恶态。《佛说马有三相经》以良马能走、有力、端正好色三相比喻善人三相。等等。

西方心理学家有以弗洛伊德所说性驱力为畜生道者。

4、修罗型人格。修罗为佛教所说的一种神道或战神阿修罗音译之略。修罗型人格的特征，是能按社会道德规范约束自身，守纪律，讲奉献，有集体主义精神，有进取心和热情，然不离自我中心立场，贪著权位财利，嫉妒心强，骄傲专横，好勇斗胜。此类人失意时多愤世嫉俗，孤傲不驯，具反叛性格，或有与成功者竞争的强烈意志；在成功时往往骄横霸道，好以己意强加于人，虽然热心政治，而难以成为理想的当政者，容易成为“专制人格”，贪著权力、地位、支配，常坚守等级观念等偏见，好作两分法的简单判断，敌视其它群体的人，或顺从强有力的权威。修罗型人格的人常处于竞争、紧张或愤懑不平的心态，不得安宁。西方心理学家有以竞争心和效率心为修罗道者。

5、人型人格。此所谓人，是佛教认为能充分表现人类所具种类特征的合格的人。地球人类的特质，《长阿含经》卷二十佛言谓有因“勇猛强记”而“能造业行”（有创造能力）、“勤修梵行”（节欲禁欲）、“佛出其土”三大殊胜；《大毗婆沙论》说人有止息（意志力）、忍（承受力）、擅长工巧三义；《大日经·住心品》谓“思念利他”为人心。

总之，佛教所谓合格的人或具人型人格者，应有能按伦理规范约束自己、不作杀盗淫乱妄语等恶业，具理性精神和自制力、承受力、责任心、报恩心，以自他两利为待人处世的原则等特质。儒家所立仁义礼智信“五常”，中国佛教大德们认为与佛教的五戒一致，可作为人型人格应有的特质。具有人型人格的合格人，称为“善人”、“好人”。印光法师说：



能于家庭及以社会,尽谊尽分,是为善人。

儒家所谓君子,相当于人型人格中的优秀者。人型人格者虽然也不离自我中心立场,但能以理性、感情、道德协调自他关系,尊重他人,不做损人利己之事。

心理学家柯胡特(Hrin Kohut)以自恋症为人道。

6、天型人格。天(梵Deva)为佛教和婆罗门教等所说高于人类的众生,当于中国人所谓的天神,其梵语原意为有光明、清静、最胜、自在等。天型人格具有光明正大、聪慧质直、自制力强、有超越性人生追求、纯善无恶、具诸德行等特质。仁慈、聪明、公正、惠施、贞洁、朴素、宽和、有礼貌、责任心强、物质欲望淡薄等,是天型人格一般具有的美德。天型人格者多具有宗教信仰和高尚理想,或为哲人智者,能自觉反思人生、节制人欲,提高道德和精神境界。失意时能独善其身,为高洁有德之士;若居官当政,则公正贤明、廉洁奉公,为忠臣良将、明君圣主;或为贤哲英模。如中国历史上的老子、孔子、孟子、庄子,西哲苏格拉底、柏拉图、康德,及马斯洛所说自我实现者的典型富兰克林、林肯、罗斯福、贝多芬、史怀哲、爱因斯坦等,皆属天型人格者。马斯洛总结自我实现者的十六项人格特征,如持较实际的人生观、悦纳自他及世界、较少考虑个人利害、视野较广阔、有独立自主的性格、爱人类、具民主风范、有伦理观念、有创见、有幽默感、对世俗合而不同等,多与佛学所说诸天所具十善等德行相符。

心理学家有以马斯洛所说自我实现者的“高峰体验”为天道者。

天型人格者多时生活在精神、存在层次,其心情不大受环境的制约,因坦荡无邪、无愧无疚,常快乐恬淡,但还是有较淡薄的假我之执。

7、声闻型人格。声闻(梵śrāvaka)意谓听佛说法、遵循佛陀教诲修



行而得解脱者，其圆满境界为阿罗汉。对人生存在问题有很强的反省，以超出生死为人生价值取向和生命目标，鄙弃财色名位，断除假我之执，超凡脱俗，不与世俗同流合污，具有看破人生的智慧、对所认定真理的绝对遵从、对导师佛陀崇敬仰慕的品性，其心情不受环境左右，恒常安住于一种如囚出狱、如鸟飞空般的解脱自在和无求无我的悦乐中。然因过多关心自己了生死，较少关注世间，被大乘人批评为“自了汉”。

8、独觉型人格。独觉为梵语辟支佛（pratyekabuddha）意译，一译“麟觉”，是一种于无佛之世无师自悟而了脱生死的圣者。独觉型人格，以独立不群，具对存在问题的深沉思考和明锐智慧，一尘不染的高洁品性为特征。此类人超越物质和伦理的生活，无我无求，洒脱自在，跳出三界外，不在五行中，“与天地精神相往来”，然大概不无“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”的孤寂与悲悯感。

9、菩萨型人格。菩萨为梵语菩提萨埵（bodhisattva）音译之略，意译“觉有情”，含有如实觉悟宇宙人生实相的众生和能使众生如实觉悟二义。菩萨具有“不为自身求快乐，但欲救护诸众生”<sup>[1]</sup>的深切大悲心，《楞严经》卷六说：

自未得度，先度人者，菩萨发心。

全身心为“利乐众生、庄严国土”而奋斗，具有远大理想、高尚情操、清彻智慧、无缘慈悲，和服务奉献、自我牺牲的精神，关切众生、愿作众生良朋益友的侠骨热肠，具有人格心理学所说很强的社会化权力动机，是菩萨型人格的特质。中国佛教界奉分表菩萨人格特征的四大菩萨为典型：寻声救苦、给予众生安全的观世音菩萨表大悲；手持智慧

---

[1] 《华严经·十地品》



之剑和经函的文殊菩萨表大智；实践“恒顺众生”等十大愿的普贤菩萨表大行；发愿“地狱不空，誓不成佛”的地藏菩萨表大愿。大乘经中所树在众生之中力行菩萨道的楷模，有“执持正法，摄诸长幼”的大富豪维摩居士，“不断烦恼，不修禅定”而广事教化的弥勒比丘，善说佛法的王妃胜鬘夫人，到处参学的青年善财童子等。

10、佛陀型人格。佛陀（Buddha）意译大觉，谓圆满觉悟宇宙人生之真实并能令众生圆满觉悟的大圣人，又有如来、世尊等德称。《楞严经》卷六解释：

自觉已圆，能觉他者，如来应世。

从作为历史人物的佛陀释迦牟尼看，佛陀型人格的特征主要是：全身心投入终极关怀问题的解决，以为众生觅得超出生死、解脱诸苦之大道为理想，具有毅然舍弃荣华富贵献身真理的精神、洞彻人生痛苦和人类文明缺陷的高度自觉，智慧圆满，知识丰富，冷静、慈悲、祥和、无私、精进，以大众中的一员自居，等视一切众生，关爱悲悯有如一子，普度众生无有休息。佛经中以“大雄大力”、“大慈大悲”、“世间眼”、“雄猛大丈夫”等德称对佛的人格特征作了集中概括。

以上十种人格，前六种为不离烦恼我执、未出三界生死的凡夫，称六凡。后四种属断灭烦恼我执、超出生死的圣者，为佛教的理想人格，他们在人群中为数虽然不多，却代表了人性的光明面和人类潜能开发的前景。

从人格和心理模式的角度看，六凡四圣，都在现实人间，每个人都可对号入座。人间是一个十界并存的所在，人们从外形看来虽然同属一类，在精神上却层次分明，具有从地狱到佛陀的一切有情种类。同为人形，有人内心如地狱般黑暗，有人胸襟像饿鬼一样阴险，有人是名符其实的衣冠禽兽，有人是人形吸血虫，有人狠毒过于蛇蝎，有人愚蠢



有如畜生，有人高洁超逸堪称“人中天”，有人慈肠热心为活菩萨，有人放射着佛陀的智慧光明。

四圣在现代社会中是不大容易值遇，但若从心灵和行为看，在各种人众乃至村夫农妇、贩夫走卒中，都不难发现具心地善良、道德高尚、无私忘我、热心助人、奉献牺牲等菩萨性格者，从大乘教理看，此类人应看作菩萨甚或佛的化身。大乘要求菩萨深入生死中、众生中以布施、爱语、利行、同事“四摄”法利乐、服务、摄化众生，经中多处说佛菩萨有众多化身，如《楞严经》卷六佛言：

我灭度后，教诸菩萨及阿罗汉，应身生彼末法之中，作种种形，度诸轮转。或作沙门、白衣、居士、人王、宰官、童男、童女，如是乃至淫女寡妇、奸偷屠贩，与其同事，称赞佛乘，令其身心入三摩地，终不自言：我真菩萨、真阿罗汉，泄佛密因，轻言未学。

是则所谓菩萨、罗汉，未必头戴天冠、身披袈裟、高坐莲台，未必贴着佛弟子的标签，而是从其人格和所作所为中，体现出无我利他、奉献牺牲的菩萨精神。

## 第七节 理想人格的自我塑造

一个成年人的人格，在佛学看来完全是自己塑造而成，是好是坏，责任全在自己。佛教教导人们自塑理想人格，提供了自塑理想人格的完善技术。

### 一、人格唯是自塑成

从轮回说和唯识学的种子生现行说看，人并非完全像人类学家舍



勒等所说的那样,出生时每个人都是个空白的x,而是各人阿赖耶识中的种子千差万别,乃至可摄于异熟果中根身的遗传因子、可摄于器界的成长环境,也各自不同,决定了各人人格形成的起点和因不同,使人格的形成具有一定程度的被动性。《积极心理治疗》说得对:

人一生下来就不是一张未经书写的白纸,而是尚无法阅读或未被阅读的一页。<sup>[1]</sup>

今发现基因能影响个性,50%-55%的个性来自遗传。一种基因的三种变体中,两种较短的会增大抑郁和自杀危险,一种较长的使人明显回避负面信息。基因,当属阿赖耶识异熟果的一部分。多数人受宿世积集的有漏种子的制约,受环境中声色名利的诱惑和恶友的影响,不自觉地形成六凡界的人格,若稍不注意道德修养,及家庭、社会的不良影响力太大,很容易向下堕落,形成地狱、饿鬼、畜生型的下劣人格。

从心灵具自由意志和智慧抉择力的角度看,从家庭、学校、社会教育的角度看,人格形成又有其主动性的一面:在个人而言,有选择人格成长方向、自我塑造人格的自由和自主性;在家长、学校、社会而言,有教育、率导人们特别是儿童、青少年自塑良好人格的责任和主动性。不管什么人格,每个人都有条件自塑。只要能生为人,便说明其阿赖耶识中有人型人格的种子,很多人的八识仓库中,不乏天型乃至四圣型人格的种子,现实社会的教育、文化和宗教教化,提供着引导人们向上的正面的增上缘。西方存在哲学也认为,人生有绝对的选择自由,你选择什么,你便是什么,因而须对自己和自己的选择负责。罗洛·梅

---

[1] 佩塞斯基安著、白锡坤译《积极心理治疗》,社会科学文献出版社,1998,页64



说将人潜能中的基本欲望“魔力”整合于人格中，将产生正向的创造力，若魔力不能与人格相整合，就会控制整个人格，导致暴力、狂乱乃至战争、淫乱、集体的偏执状态等。此所谓“魔力”，在佛法看来即是根本烦恼及其种子。

从大乘性宗的观点看，人人都以如来藏或真常心为体性，具有佛性乃至佛的三身四智等一切功德，佛性在凡不减，在圣不增，纵为众生，亦无欠无余，不差分毫，完全可以经过如法修行自塑为最圆满的佛陀型人格。天台宗说一心具十法界，甚而只要有“介尔一念”，便具足十法界所含有的一切，所谓“一念三千”，当然具足从地狱到佛陀十种人格的原型，有自塑为任何一种人格的本钱，一念随佛法界之因缘，便可以自塑成佛型人格。

密教无上瑜伽曼荼罗用诸尊的形象表示：人心本具由忿怒诸尊所表的贪嗔嫉慢等烦恼及由寂静诸尊所表的慈悲智慧等德性，皆是佛性，就看人是否会用，做佛做魔做畜生，完全操之在己。

禅宗认为，是凡是圣，在于是否觉悟自己心性（自性），《坛经·疑问品》云：

自性迷即是众生，自性觉即是佛。慈悲即是观音，喜舍名为势至，本净即释迦，平直即弥陀，人我是须弥，邪心是海水，烦恼是波浪，毒害是恶龙，虚妄是鬼神，尘劳是鱼鳖，贪嗔是地狱，愚痴是畜生。

转迷为悟，可以在一念之间实现，顿悟成佛，所谓“一念悟即佛”。大珠慧海禅师谓“九类众生一身具足，随造随成”。深受佛家这种说法启发的宋明新儒学，也高唱“人皆可为尧舜”、“圣人满街走”。《心灵幽径——冥想的自我疗法》说六道都可看作人类生活经验的神化及诗般的描述：



暴怒让我们进入地狱；强烈的耽溺让我们落入饿鬼道；而每每的喜悦及良善的思想让我们到达天道。

人人皆具善性、佛性，皆可自塑成贤圣佛陀的道理，从观察世人的心理、人格中并不难体会。即便是已经成型的地狱、饿鬼型人格的恶人、坏人，多数也并非绝无善性，未必在任何场合、任何时候都纯粹是恶，他们起码爱护其子女，洗心革面改过迁善，所谓“放下屠刀，立地成佛”者，也非罕见。大盗凶犯、窃贼贪官，往往有其智商、胆量超人的一面。平头百姓，往往在其对家人的爱、对工作的精勤中表现出牺牲奉献的菩萨精神。《大般涅槃经》说犯杀、盗、淫、妄语四大戒、造必定堕入无间地狱的杀父奸母等“五逆业”、诽谤佛法，乃至断尽善根的极恶之人“一阐提”，其心灵的潜能也不比好人少，都有成佛的可能性，该经卷二二有云：

一切众生悉有佛性，忤四重禁，除谤法心，尽五逆罪，灭一阐提，然后得成阿耨多罗三藐三菩提，是名甚深秘密之义。

此经中“一切众生皆当成佛”的口号，呼唤着人们自塑圆满人格，攀登生命自我变革的顶峰。

一首流传颇广的格言，较好地表达了佛教人格自塑、命运自主的精神：

你改变不了环境，但可以改变自己；  
你改变不了事实，但可以改变态度；  
你改变不了过去，但可以改变未来；  
你不能控制他人，但可以控制自己；  
你不能预知明天，但可以把握今天；  
你不能样样顺利，但可以事事尽心；



你不能左右天气,但可以改变心情;  
你不能选择容貌,但可以展现笑容。

## 二、塑造理想人格之道

现代心理学说人格成熟者有具自我扩展能力、与他人关系融洽、有安全感及自我接纳、具有现实性知觉、客观看待自己、专注于事业、行为具一致性七大特点,具有这种成熟人格,才是心理健康的人,才能正常进行社会交往、社会活动。超个人心理学家提出理想的人格是“心灵的自我超越者”,这种人有基于高峰体验的对生活意义与目的确知,具有使命感,对生命保有虔敬和赞叹的心情,有强烈的社会正义感和慈悲心,积极献身于实现人类的正向潜能及改善世界的高尚理想,热爱生命,在生活中能体现其灵性上的体悟,相当于菩萨型人格。

关于成熟人格的标志,佛典中也颇有说法,如《南传弥兰陀王问经》说大药智者具足二十八种德性:勇猛、羞耻、谨慎、有徒众、有朋友、容忍、持戒、诚实、具足清静、无嗔、无慢、无嫉妒、精进、努力、友善、好施、爱语、谦逊、温和、不狡猾、不欺诈、具足智慧、有名望、具足学识、饶益部属、得众请求、多财富、有善名。具有这些德性,才是合格的佛教徒,或佛教所谓的“好人”、“善人”。周叔迦《虫叶集·从佛教徒的人格说起》认为佛教徒应有三重人格:善人、修行人、明白人,其诀要依次为孝、信、悟。善人,当以《大学》诚意、正心、修身为要。

佛教理想的人格目标,是阿罗汉、菩萨、佛陀,佛陀为圆满人格的楷模。太虚《佛陀学纲》谓“觉者为人类最高人格的表现”。学佛修行,实质上即是自塑理想、圆满的人格。太虚以一偈来表达他自己的人生理想:



仰止在佛陀，完成在人格，人成即佛成，是真现实。

这也是对他所倡导的“人生佛教”宗旨的集中概括。此偈意谓成佛之最高理想的实现，须从完善人格做起，学佛，即是完善人格，人格的极度圆满，便是成佛，便是“真现实”——自性潜能的圆满开发或圆满的自我实现。学佛修行，完善人格，须先从人型人格的自塑着手，按佛教的人乘法做一个合格的人、好人，如太虚在《佛乘宗要论》中所说：

佛学的第一步，在首先完成人格，好生地做一个人。

应“完安物质的生活，增高知识的生活，完善道德的生活”，遵守不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不用麻醉品五戒，敦伦尽分，尽职尽责。在此基础上，进一步向上，向天型、四圣型人格一层层晋升。若要作人中的贤圣，须按天乘法，力修十善，净化自心，布施奉献，服务社会，造福人类。若要自塑成四圣型尤其是菩萨型、佛型人格，须依大乘佛法，以诸法无我的正见为导，以“无所得”为诀要，在社会生活中力修布施、持戒、安忍、精进、禅定、般若（智慧）“六度”，伏断烦恼，利乐众生，以布施、爱语、利行、同事“四摄”法带动、摄化众生，改造、庄严国土。

自塑为何等人格，成地狱、饿鬼还是成佛，关键首先在于知见。树立正见，远离邪见，被佛教强调为塑造人格的首要。照见诸法无我的智慧和离一切我相的清净心，是自塑成菩萨型、佛型人格的主导。

众生之所以自塑为众生，乃至自塑为下劣的地狱、饿鬼、畜生型恶人、庸人，在于不如实知见，不悟假我非实，色声香味触及财色名位本空，摯爱众生的生命形态及假我，贪求世间的声色货利等，其执著深者，被善恶无报、人死断灭等邪见所误导，遂不顾他人和公众的利益、不管法纪道德，恣意造作杀盗淫骗等恶业，自塑成地狱型等人格。具正确人生



观和合理的理想、相信善恶有报者，能自觉按道德规范约束身心，自利利他，向善向上，提高精神境界，自塑成人、天型的人格形象。若能思考存在问题，亲近善友，获得佛法的正知正见正信，勤修戒定慧，积集福慧，依佛法如实观察诸法无我的真实，以无我无住的清净心服务社会、利乐民众，便会在佛法的指引下自塑为四圣型的高尚人格。树立正见，因而被强调为做人的首务、学佛的基石。藕益《灵峰宗论》卷二有云：

有出格见地，方有千古品格。

决定人格或品格高下的关键，是假我之执的深浅有无。从地狱型人格到佛陀型人格，是一个假我之执从极深到浅、由浅至无的进程。假我之执愈深，愈为自私，其人格愈是低下，其我与我所实际上也越小，乃至其自我被禁锢于狭窄黑暗的监狱囚室中，或成为连一个亲人和朋友都没有的“孤家寡人”。假我之执愈浅，其人格愈高上，其我与我所实际上愈大，大到佛陀之全宇宙无不是我、我所。人人同禀此心此性，而所造人格千差万别。司马光曰：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。”人格越低下、越自私而才具越大、越聪明，对社会的害处亦越大；人格愈高上、愈无私而才具越大、越具智慧，对社会的贡献则越大。

在正见指引下，应确定理想的人格目标，对佛教徒来说，即以佛菩萨圣众为人格楷模，真切发起誓愿上成佛果、下度众生的菩提心。应如《发菩提心经论》卷一所说，通过思惟诸佛功德，以榜样激励自己而发起菩提心：思惟十方三世诸佛当初发心时亦如同今天的我，具有烦恼，而终成就菩提；思惟一切三世诸佛发心后皆已成佛，“若此菩提是可得法，我亦应得”：

思惟一切三世诸佛，为人中雄，皆渡生死烦恼大海，我亦丈夫，亦当能渡！



应见贤思齐，以诸佛为榜样，“随学诸佛”。这叫做“愿菩提心”，是终极理想意义上的发心。还应根据自己今生现在的条件，确定学佛修行的具体做法，这叫“行菩提心”。当认同成佛利众生的生命意义和价值，发起菩提心后，此自我意象——佛，自我期许——成佛，便会自然形成强大力量，推动人力修六度万行，逐渐塑造成理想人格。当代星云大师说：

心思改变，态度会随之改变。态度改变，习惯会随之而变。习惯改变，人格会随之而变。人格改变，命运会随之而变。<sup>[1]</sup>

发心之后，应按所定目标，严格要求自己，以佛言祖语、高僧大德的传记激励自己，精进修行“四正勤”等，力行应修之善并令其不断增长，力断应断之恶并令其永远不起，在社会生活中力行六度四摄，积极培养佛菩萨型人格心理特征，舍弃地狱、畜生、饿鬼型人格心理特征，一步步向理想人格迈进。

现代心理学所说塑造理想人格的方法，是通过自我体验激励和鼓舞的力量，将所定目标内化为需要和信念，自我导向、自我监督、自我激励，按理想人格的标准规范自己的行为，制止不良行为，与佛教发心后修行的路径亦基本一致。

人本主义心理学塑造人格，先描绘理想自我，分析现实自我，再以现实自我为基础，逐渐接近理想自我，正与大乘发愿、行二种菩提心的路径相一致。阿萨乔里（Assagioli）认为：当人认同某种角色并以此意象角色为自己未来的自我期许时，此自我期许心理会发生催化作用，暗中发展出该角色必备的知识、行为、心理状态。现代心理学教人常

---

[1] 《佛教丛书》之9，页321



以名人格言、传记激励自己，佛教徒则应以佛言祖语、高僧大德的传记激励自己。

密教则从一切唯心造、心本具足佛果功德或即身是佛的见地出发，直接利用心通过“想”而变造的作用，通过自观为佛、菩萨形象（藏密谓之“起佛慢”），手结佛菩萨密印，口诵佛菩萨真言，所谓“三密相应”，借助佛菩萨的象征、榜样，不断自我暗示，力图“心想事成”，改变凡夫形象，让“我即是佛”的观念从显意识深入深层意识，自我塑造为佛菩萨的完美形象、理想人格。自观成本尊，正是“固定而有系统地”运用了心像或自我意象方法，在潜意识的画面上抹去一向自我认同的凡夫相，重绘佛像，化解划地自限的自卑心理，强化“我即佛”的自尊心理，自塑成佛陀型人格。用佛菩萨像作曼荼罗，将理想的目标视觉化，想象自己为理想的姿态，以帮助自观为佛，被认为是一种“精神显像法”。自观成本尊，不仅要在打坐修法时观想，而且要在下座后的生活中常常观想，以佛菩萨的人格和智慧要求自己，对待别人。不仅自观成本尊，而且要观一切众生皆是本尊，如奉事佛菩萨一样去奉事、服务众生。

禅宗更为直截，从“即心即佛”的见地，自信只要明心见性——见到自心佛性，则本来即是佛型人格便会自然显现。

塑造完善人格，固然操之在我，但家庭、学校教育、社会教化、别人的帮助引导、榜样的示范作用等外缘，对人们人格的自塑，是极其重要的、有时甚至起决定作用的“增上缘”。强缘可以遮伏弱因乃至强因，即便根性甚劣，阿赖耶识中甚多地狱等三恶道的种子、恶习难改者，若教导有方，亦可化莠为良。根性良善、恶习较少者，受恶劣环境的熏染，也容易堕落沦坠。《增一阿含经》卷三一佛举过一个强缘诱使人堕落的例证：往昔有清净太子，生来无欲，年至三十，犹不想娶妇，乃有女



人名“淫种”者，设计引诱，太子乃一反常态，贪欲膨胀，下令全国处女必须先与他共寝，然后才许婚嫁，结果引起公愤，被人民打死。

社会生存环境，特别是道德风气、文化水准、经济状况、民主程度等，对公民人格的自塑起着巨大作用。国家、政党、社团、学校、文化机构，及宗教等社会教化体系，肩负着引导民众自塑良好人格的重任。作为社会教化体系的佛教，自觉以引导众生向善向上乃至超出生死为己任，佛陀以开示、引导众生悟入他所知见的宇宙人生真实、一一自塑成佛，为出世说法的“一大事因缘”，教导佛弟子以四摄法摄引广大众生，一起修善积德，《长阿含·善生经》佛陀教诫在家佛教徒见人作恶须劝诫遮止，以诚意待之，以慈心慰念，示以人天正道。《杂阿含》第926经佛陀教导在家弟子不仅自己信佛修善，而且要教化、引导别人修正信、持戒、布施等十六法。大乘更以摄化众生、庄严国土为菩萨必须修习的课目，《摩诃般若经》卷二六谓菩萨若不净佛国土，不成就众生，自己也不能成佛。《大宝积经·郁伽长者会》规诫居家佛教徒：必须随所住处，劝导教化周围的众生，不孝顺者劝令孝顺，无智者教以智慧，悭吝者劝其布施，多嗔怒者劝其安忍，懈怠懒惰者劝其精进，贫穷者给予周济，有病者给以医药，作众生的保护者、归依处，若不如此，是乃失职，“而是菩萨则为诸佛之所呵责”。至于当政者，身负教化国民的责任更重，若能以正法引导全体国民努力修善，其功德甚为巨大。《大乘本生心地观经·报恩品》云：

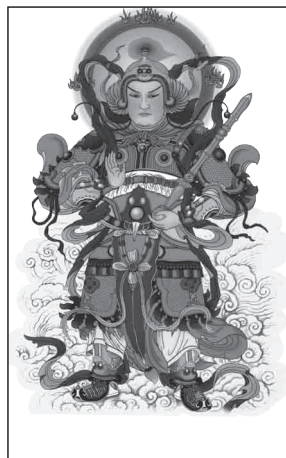
若有人王成就正见，以法化世，名为天主，以天善法化世间故。

并说国人所修所有福德中，国王之功占七分之二。《金光明最胜王经》《华严经》《大萨遮尼干子所说经》《佛说出爱王经》等，都有关于为王当政者如何导民向善、安定社会的内容。



今发展心理学、人格心理学、教育心理学、管理心理学等,对培养成熟健康的人格,有系统深入的研究。如培养创造型人格的“创造工程”,根据个体的人格和社会、未来的需要,帮助人进行自我设计,通过强制性训练和诱导训练,对个体的人格系统进行全面加工。强制性训练用种种强制的方法,打破个体原有常规套路的、经验的、习惯的、常识的、功利的认识、思维、情感活动方式,逼使其尽量开启思路。诱导训练运用自由联想、返回童真、催眠、复合通感(想象、逻辑、语言、音乐、空间、时间、自觉、他觉等在相互影响碰撞中全面激活)等方法,诱导出创造潜能。佛教的修持体系,实际上就是一种全面培养、铸造理想人格的训练体系。根据佛教闭关结期修行的强化式方法,可以设计出在短期内将个体人格加工为理想的菩萨型人格的系统工程。





普为助印及读诵受持辗转  
流通各佛经者回向偈

愿以此功德  
消除诸宿业  
增长诸福慧  
圆成胜善根  
所有刀兵劫  
及与饥谨等  
悉皆尽灭除  
人各习礼让  
一切助印者  
辗转流通者  
现眷咸安乐  
先亡获超升  
风雨常调顺  
人民悉康宁  
法界诸含识  
同证无上道

书名：佛教心理学（上册）

作者：陈兵

出版流通：普贤行愿研修会

印刷时间：2013年9月

电子邮箱：spvsta@sina.com

新浪博客：普贤行愿研修会  
<http://blog.sina.com.cn/u/2302962990>

诸恶莫作，众善奉行，  
自净其意，是诸佛教。

敬请常念

南无阿弥陀佛 求生西方

南无观世音菩萨 消灾增福