

# 唯識筆記

／林雪紅

瑜伽行派，梵語 Yogacara，在印度稱為瑜伽唯識學派，是印度大乘佛教兩大思想主流之一。約晚於中觀派創始人龍樹菩薩後兩百年，盛行於第四、五世紀。該派創立人傳說為彌勒，實際奠基人應為無著和世親兩兄弟。

「瑜伽行」一名來自《瑜伽師地論》，意謂從事瑜伽禪定修習者。瑜伽行派的出現是針對龍樹的中觀派提出批判且與之平衡。它認為中觀在揭示「一切法畢竟空」方面雖極為徹底，卻忽視世間諸法迷妄現狀之說明——外境其實是心識分別所構造的。因此，瑜伽行派在接過空性思想後，又致力於說明世間的假有，詳細分析法相，以矯正時人誤解空義，惡取空，徒託空言的流弊。

唯識學是以「萬法唯識，識外無境」立論。認為宇宙間一切萬法皆是由識所變現的境(相分)，並無實體。換言之，一切法，山河大地，有情無情，皆是唯心所變，唯識所現，並無真實存在，此即所謂「境無唯識」。「唯識」——非空，「境無」——非有，故唯識學是非空非有的中道了義教。中道是指離開常、斷，有、無兩邊，臻於中正之境。

修行唯識的次第是：首先要「攝境歸識」，由外境回歸到根識，了解一切外境皆是因緣和合而成，皆不離開心識的作用。因此，放下外境，專門觀照自己的心識，探究八識的行相、業用、性質等。第二是「攝妄歸真」，將剎那生滅、無常變易的八識(妄識)歸到真識(無垢識 Amala)。

最後是「攝雜歸純」，從前六識、第七末那識，一直歸到第八阿賴耶識。等到二障(煩惱障、所知障)種子斷盡，心不受一切外境束縛，轉第八識為大圓鏡智(生起無垢識)時，證圓成實性，修行就成功了。

《瑜伽師地論》為彌勒菩薩所說，唐三藏法師玄奘(600~664AD)奉詔譯，共 100 卷，分為五分。一、本地分。

二、攝決擇分。三、攝釋分。四、攝異門分。五、攝事分。內容由淺而深，有略有廣，全面詳盡，深刻而有次第的開示全體佛法。論中闡明一切凡聖的因果，完備介紹聲聞、緣覺、菩薩三乘修行的道次第；轉凡成聖的過程、條件與方法，如同一張詳細的道次第地圖。修行者若能循此路徑，可避免誤入歧途，趣證涅槃或無上菩提。

彌勒菩薩在《瑜伽師地論》本地分中，將世尊所說「萬法唯識」的道理，歸納為六百六十法。世親菩薩(320~400AD)又覺六百六十法仍見繁雜，鈍根眾生難以修習，因此再從中濃縮為百法，而作《百法明門論》。依五位百法，判別有為、無為之諸法，修證「萬法唯識」之旨，闡明緣起無我的道理。言無我者，略有二種：一、補特伽羅無我。二、法無我。

玄奘大師於西元 629 年立志西行求法，主要目的即為習得總該三乘學說的《瑜伽師地論》。大師歷經九死一生，於 633 年才抵達中印度摩揭陀國的那爛陀寺，師事護法之門人戒賢。在那爛陀寺五年間，戒賢論師曾專為大師講解《瑜伽師地論》三遍。大師返唐後，廣譯、弘宣法相唯識，並揉譯十大論師解釋《唯識三十頌》之論文，成《成唯識論》。與上座弟子窺基，兩代弘揚，開創中國大乘八宗之一的法相唯識宗。(世親菩薩被稱為千部論主，所著《唯識三十頌》是印度瑜伽唯識派主要論點，對中土更有莫大的影響力。)

唯識宗的根本經典，根據《成唯識論述記》所云為「六經十一論」，而以《解深密經》與《瑜伽師地論》為首。六經皆是佛說；十一論則為菩薩說或造。

唯識學是佛教禪修大師對於內心的洞察智慧，其對於精神分析的深入、細膩，遠遠超過其他心理學派，為認識自己的無上寶藏。

要進唯識之門，須循序研讀下列論典：一、大乘百法明門論。二、大乘廣五蘊論。三、唯識三十頌。四、唯識二十論頌。五、八識規矩頌。六、觀所緣緣論。

**瑜伽行派之傳承：**

釋尊→彌勒→無著→世親→陳那→  
無性→護法→戒賢→玄奘→窺基

