

# 論自證分在「唯識觀行」中的能動性

## ——以「五重唯識觀」為中心

徐湘霖\*

### 摘要：

心識在了知對象的同時，還對自身有反省作用。作為心識認知要素之一的自證分，其重要功能在於它的自證性，即心識對自己的活動本身的一種非對象性的「反觀覺察」。心識的這一「自己認識，證知自己」的功能，不僅在於它是一種觀照實相的高階智慧，更在於唯識觀行的修行實踐中它是轉迷悟、染淨之機樞。本文還涉及與自證分密切相關的一些重要概念如毗婆舍那、依他起、現量等也作了詳細的比較和辨析，並結合修行實踐考察了這一「覺知」功能在「五重唯識觀」中的具體操作和實證。開顯自證分的能動性，以期對恢復唯識學「解行相應」的修行傳統有一定的現實意義和價值。

**關鍵詞：**自證分、覺知、能動性、唯識觀行

---

\* 四川師範大學文學院中文系中國古代文學研究室教授

## **A Study of the Initiative of Svasaṃvittibhaga in the Practice of Vipāśyanā and Vijñapti**

**— Focusing on “ Five Vijñānavāda-Perceptions”**

Xu, Xiang-lin \*

### **ABSTRACT:**

In every act of perception, consciousness exercises introspection upon itself. So in knowing an object (image), it also knows itself. The introspection, or self-witnessing, is a fundamental function of *Svasaṃvittibhaga* (self-consciousness), which is one of the key elements in the structure of cognitions. The introspection is executed on the act itself, not on an object; it's a reflection upon the consciousness behind the perception. In Vijñānavāda (Yogācāra) Buddhism, the importance of this function of self-cognition (*knowing that one knows*) resides not only in the fact that it is endowed with wisdom when observing reality as it is, but also in the role it assumes as the hinge point from vijñapti (consciousness) to prajñā (wisdom) in practices. This paper also refers to some key concepts related to *Svasaṃvittibhaga* (self-consciousness) such as vipāśyanā (contemplation), paratantra (dependent or relative nature) and pratyakṣa (direct perception) for more detailed comparison and analysis. It integrates also practices to observe how this function of cognition is put into practice in “five vijñānavāda-perceptions,” in an attempt to highlight the initiative of *Svasaṃvittibhaga* (self-consciousness), hoping to revive two traditional and complementary aspects of learning Vijñānavāda (Yogācāra) Buddhism: understanding and practice.

**Keywords:** self-consciousness, self-cognition, initiative, Practice of Vipāśyanā (contemplation) and Vijñapti (cognition)

---

\* Professor, Department of Chinese Literature, College of Liberal Arts, Sichuan Normal University

唯識學與世間學問不共之處，就在於它是觀心之學。所謂「瑜伽行派」，梵文 *yogācāra*，*yoga* 意譯為「相應」，*acāra*，就是「行」，實踐之意，指按一定道理去踐行體驗的意思，可以說這一學派強調的正是「相應」與「行」。其經典論著，如《瑜伽師地論》、《攝大乘論》等皆來自彌勒、無著、世親及其弟子們的內證體驗，其基本理論，如「唯識無境」、「賴耶緣起」、「五法三自性」、「八識二無我」，也都是通過瑜伽行「觀心之法」現觀親證所得。其後建立的「唯識觀行」作為瑜伽行者的修行法門，更是唯識的實踐論，即「轉識成智」中作為一種解脫方法而被踐行。「唯識觀行」的方法和門類也有無數種之多，其中「五重唯識觀」是唐代窺基大師集唯識經典中各種義蘊並加以細化而成，此觀法詳見他所撰述的《大乘法苑義林章·唯識義林》及《般若波羅蜜多心經幽贊》，並為實踐的方便區分作五重步驟：一、遣虛存實識；二、捨濫留純識；三、攝末歸本識；四、隱劣顯勝識；五、遣相證性識。

但是一提到唯識宗的修行法門卻不得不面對一個棘手的問題——「五重唯識觀」除了以簡潔的綱領見之於少數漢傳唯識宗的文獻外，既欠缺操作層面的細節指引，也沒有留下依之從事禪修行者們的自傳式記述。而唯識宗在唐朝只傳了三代，因此「唯識觀行」基本上已是一個無人依之踐行的死傳統。<sup>1</sup>由於唯識宗堅持的是傳統三大阿僧祇劫漸修的法門，如此繁複的名相術語和如此遙遙無望的修道之路，讓很多人在「聞思」階段就已心力憔悴而望之卻步。武宗滅佛，法相的典籍又慘遭焚毀，故使唯識法相之學沉寂數百年之久。晚明和清末雖然有過兩次短暫的復興，其呈現出少數精英化和學術化的取向，終因缺少信眾基礎而使唯識

<sup>1</sup> 劉宇光，〈從現象學還原試探「五重唯識觀」的哲學意涵〉，劉國英、張燦輝主編，《現象學與人文科學》3期（香港：聯經出版社，2006年），頁134。

修行逐漸邊緣化。不可否認的是，唯識學的很多理論實際上已經融入其它各宗各派，如禪宗、天台、華嚴和密宗等，滋養和豐富它們的理論和教法，但八宗中唯有唯識法相一支始終承繼佛陀的心脈，保持印度佛教的原貌。有感於此，筆者擬重拾傳統，在重新審視唯識觀行的基礎上，對「自證分」功能及體用作較為深入的體察，並結合修行實踐，以「五重唯識觀」為體驗依據，考察其能動性的實踐效果。本文試作這一具體落實之探究，有不盡之處，祈正於方家大德。

「五重唯識觀」其中有三重，即「捨濫留純識」、「攝末歸本識」與「隱劣顯勝識」觀涉及到唯識的「四分」，即相分、見分、自證分和證自證分。「四分說」是關於心識認知的結構與功能的理論。諸識的心王、心所有了別境（對象）的作用，其自體必生起四種差別，就叫作四分。分，是指心識的分限區域或範疇的意思。我們的心識有認識作用，認識的對象，就是相分，是事物的相狀，是識所緣的對象，並非實有，而是識所變現的影像，玄奘稱為「似所緣相」；稱見分是「似能緣相」，是心識的認識能力。所以，相分是所緣，是客觀；而見分是主觀，是能緣。見分雖然能認識相分，見分卻不能認識見分自身。就像燈不能自照、刀不能自割一樣，但我們的認識能力有一種功能，就是：「別有知見分之用，此名自證分。」<sup>2</sup>自證分，即自身意識（self-consciousness），是指相、見二分所依的自體有證知見分的功能。「自」，是心識活動的「本體」或「自相」；「證」，即證知，準確的解釋應該是「親證」。這裏的「證」，不是指思維邏輯的證明，而應當是一種「直接的意識到」，即心識對自己的活動本身的一種非對象性的「反觀覺察」，即是窺基所說的「能返緣故」、「心體還緣自」，<sup>3</sup>而自證分必然產生一個量果，那就是證自證分。

<sup>2</sup> 丁福保，《佛學大辭典》（北京：文物出版社，1984年），頁378。

<sup>3</sup> 唐·窺基，《唯識二十述記》卷下，《大正藏》冊43，頁999上。

確證前自證分的作用叫作證自證分，即是從自證分更起能緣的作用返照前自證分，但證知這個證自證分的作用，仍是自證分。所以，第三、第四分，互為能緣所緣，亦互為量果。

在「四分說」裏，自證分是生起見相二分的自體，如鏡體，相分是鏡中之像，見分如鏡之明淨，而證自證分如鏡體之背面。其實這個比喻還比較平面，護法立「四分」的真實意旨，在於從縱深層面揭示心識的結構功能。見、相二分構成一重能所關係，為心識了別境之用，是心識易知較粗的外圍部分；自證分與見分又構成一重能所關係，即自證分以更深一層親證見分。即是說心識不僅能了別境，還能了別自己，換句話說，就是能了別自己能瞭解的那一種能力的範疇，屬於心識的內緣部分；而自證分與證自證分又構成更深一重能所關係，是心識深細的核心部分。窺基把「四分」分成二重關係，其實這個「二」是一個虛指，即是多重之義，目的在於提供一縱深觀察心識的視角。他立「五重唯識觀」，也正是從修行觀心的角度，一重重地帶領我們進入內證體驗，去觀察心識深微、玄妙的實相。

## 一、佛陀有關「自證」的說法

印順法師說過，唯識思想的源泉，應從《阿含經》去探索，因為《四阿含》當時是大小乘共信的，特別是最早的《雜阿含經》。我們在這部經裏，找到了佛陀本人有關「自證」的說法：「我於此法自知自覺，成等正覺」、「自證得成阿耨多羅三藐三菩提」、「無上聖智，要由自證得來」<sup>4</sup>世尊在這裏多次提到「自證」，並提到了兩個重要的關鍵詞，「自知」與「自覺」。「自知」就是自我的證知，心在了知對象的同時，還對自身有

<sup>4</sup> 《雜阿含經》卷 12、卷 1、卷 15，《大正藏》冊 2，頁 81 上、頁 2 下，頁 96。

反觀覺察作用，即心自己瞭解自變之相；「自覺」指自我的覺知、覺悟。「我乘內證智者，楞伽懸記文也。內證與自證眼目異名也。……稀有，世尊說此諸佛自證三菩提（文）所說法門自證三菩提。」<sup>5</sup>可知「自證」即是「內證智」，即是說，要證得「三菩提」，必由自身親證、觀察和體驗。

而「自證」過程需要的是親身實踐和體驗。我們在《雜阿含》的《大念住經》中觸處可見到世尊具體的修行指導，於行住坐臥時，要能了知自己在行住坐臥。觀前顧後、屈身伸身時，都要正知正念。又「彼善男子難陀，覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅。正念而住，不令散亂。覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅。覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅。正念心住，不令散亂。是名善男子難陀，正念正智成就。」<sup>6</sup>在上述兩段經文中，世尊把整個「自證」過程描述得再詳細不過了，不論是日常生活中的「行、住、坐、臥」，還是五蘊心身的「受、想、覺」的觀察都是心識的作用，都要時時處處清楚地覺知「起、住、滅」的變化。經文中反覆提到「覺」與「知」是什麼呢？「佛者名覺，既自覺悟，復能覺他。」<sup>7</sup>「佛陀，秦言知者，知何等法、知過去、未來、現在、眾生數、非眾生數、有常、無常等一切諸法。菩提樹下了了覺知，故名爲佛陀。」<sup>8</sup>「覺」即覺了、覺悟，「知」就是智慧現前，有了這個智慧的「覺知」，就可以調伏一切煩惱和妄念。世尊接著又打了個比喻：「譬如覺知有賊，賊無能爲。」<sup>9</sup>這個「賊」自然是比喻人的貪瞋癡慢，它們就像「賊」一樣偷走了你的智

<sup>5</sup> 日本·聖憲，《自證說法》卷1，《大正藏》冊79，頁762。

<sup>6</sup> 《雜阿含經》卷11，《大正藏》冊2，頁73中。

<sup>7</sup> 《大般涅槃經》卷18，《大正藏》冊12，頁469下。

<sup>8</sup> 龍樹菩薩撰，鳩摩羅什譯，《大智度論》卷2，《大正藏》冊25，頁73上。

<sup>9</sup> 同註1。

慧，但是你一旦「覺知」它，它就動彈不得，不生起現行了。故要「正念而住，不令散亂」，不要帶有雜念和執著，時時安住在正念的覺觀中。這樣，如是覺知觀照的當下，不管身心處於樂受還是苦受，不管有貪欲還是有煩惱，當下就遠離顛倒夢想，當下就可親證到「離欲、滅盡到捨」，證得「正念正智」。而「涅槃」就是「正念正智」進一步的體驗：「轉捨」到貪瞋癡永滅，煩惱永盡。佛陀正是通過自身的證知和覺悟證得「阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺）」。

由此可知，從自知到自覺可看成是自證過程的兩個階段，自證即是內證智，這個內證的智慧就是「覺知」，是用覺知的方法觀察自己身心變化，從而體驗到無常、無我和苦的「止息」。佛陀教導這個方法並非來自外在，而是法爾如是，人人本具的。這是佛陀親證的宇宙萬法的實相，也是世尊親傳的觀心之法。

## 二、「毗婆奢那」與自證分

唯識的觀行法門中本來就有「唯識止觀」一法。《解深密經》云：「一切聲聞及如來等，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他毗鉢舍那所得之果。」<sup>10</sup>《分別瑜伽品》中還記載了彌勒就「奢摩他」（止）與「毗婆奢那」（觀）問了世尊十八個問題，世尊皆一一作細解：「何以故？由彼影像唯是識故。善男子！我說識所緣，唯識所現故。」<sup>11</sup>此處經文向來被認為是唯識思想開出的根源所在。世尊傳授了止觀法門後讚歎道：「吾已為汝宣說圓滿最極清淨妙瑜伽道。」也明證了瑜伽行派始祖彌勒所習之觀心法門乃世尊所親傳。

<sup>10</sup> 唐·玄奘譯，《解深密經·分別瑜伽品》，《大正藏》冊16，頁701中。

<sup>11</sup> 同上註，頁698中。

何謂「毗婆奢那」？梵文 *vipaśyanā*，*vi* 是識別義，即是觀；*vipaśyanā* 就是如實地觀察事物，並非如其所見，而是「收視反聽」，向內去觀察、領會、了悟事物的本質。《涅槃經疏》十二曰：「毗婆舍那，此翻為觀，亦云見。」《慧苑音義上》曰：「毗鉢舍那，此云種種觀察，謂正慧決擇也。」<sup>12</sup>近年來譯為「內觀」，是一種如實覺察自己身心的實相，從而達到淨化心靈，了悟生命存在的方法。所言之「觀」，有觀察、覺知、覺照等涵義，而心識活動時所緣之行相有差別，故云「種種觀察」。這種特殊的「觀察」又稱之為「般若觀照」，法藏《心經疏》曰：「觀照，能觀妙慧」，<sup>13</sup>可視為觀照實相之理之智慧，俗稱「慧觀」。

在唯識經論中常與「止觀」並提，也提倡「止觀雙運」。這裏需要說明的是，「奢摩他」（止）並不關涉自證分，再說「毗婆舍那」修習隨觀中本身就含攝「奢摩他」（止），故不在題中之義，暫且不論。而這個「毗婆舍那」（觀）就與自證分相關了，自證分當其在「自證」時，其能動性就在於它的「反觀覺照」，這與毗婆舍那的功能性是一樣的。就發起「觀」功能來說，自證分是「出識之體」，是能觀之識，是能緣；見分也是能緣，但見分只能緣相分；而自證分不僅能緣相分，也能緣見分，它能知「見分之用」，即反作用於見分，有「觀照見分」的作用，《阿含經》中佛陀常稱為「覺」、「自知」或「自覺」。自證分在觀照「見分之用」時，也緣一切法，遍通一切心、心所，但是只要它發起「覺知」，就能「於相而離相」，「於念而不念」。「見分之用」常常會使人落入顛倒妄想，落入分別我見，而「覺知」的出現我們可以把它比喻作貓，只要貓一到，老鼠（妄念）就逃遁無影了。其覺性猶如一盞探照燈，在光亮

<sup>12</sup> 丁福保，《佛學大辭典》，頁 798。

<sup>13</sup> 法藏，《心經疏》卷 1，《大正藏》冊 33，頁 552 中。

的照耀下，黑暗（無明）立即就消逝了。此時，你儘管有慾念、有貪癡、有習性，但都不會起作用了。所以，四分中只有自證分獨具這個功能，這個功能的作用就是如是「觀照實相」，就是內證智。

在這個功能的意義上，自證分自然可稱為「慧觀」。這個「慧」當是般若之智，《壇經》云：「菩提般若之智，世人本自有之」，而「般若三智」中，其中之一指的就是觀照智慧，「菩提般若之智是清淨的智慧，是內照自心，了知無一法可得……簡言之，般若就是返照。」<sup>14</sup>那麼，只就「反觀覺照」的功能上講，自證分與「毗婆舍那」、與般若中觀皆可道通為一，因為心識的本質就是功能，從修行實踐來看，各家運用「觀照實相」之智乃是識體之自證分所本有，也是法爾如是，「世人本自有之」的，只是我人礙於名相術語的不同，作了概念上的分別而已。

### 三、依他起與自證分

「三自性」是唯識學的核心理論，規定了人的認知層次和認知方法，故唯識以「三自性」為宗。在「五重唯識觀」的觀法中，可與「三自性」相含攝，「遣虛存實識」可歸於「遍計所執性」；「捨濫留純識」、「攝末歸本識」、「隱劣顯勝識」可歸於「依他起性」；而「遣相證性識」即與「圓成實性」相攝。「三自性」作為正確的觀物方式，揭示了心識所顯現的一切現象都是依他起的，故依他起又為「三自性」的軸心理論，因為修行的最終目的是「轉依」，即「轉染成淨」與「轉識成智」。《攝大乘論本》云：「轉依，謂依他起性對治起時，轉捨雜染分，轉得清淨

<sup>14</sup> 惟覺長老，〈般若——觀生活中的緣起〉，《中台山月刊》89期（南投：中台禪寺，2005年12月），頁25。

分」，<sup>15</sup>故「轉依」有效性最終要落實到依他起的對治和運作上，而自證分即是依他起，「此自證分，從緣所生，是依他起，故說為有」。<sup>16</sup>但是，一般講唯識的人都把三自性當成所相，遍計所執是一個虛妄錯覺；依他起是事物的緣起相；圓成實性被當成事物的性空態，這都落在認識的結果上，當成所思之法的三種屬性了。這樣說也沒錯，但實際上產生了一個問題，即對於「三自性」在理論上皆可闡述得頭頭是道，而於實踐運用上卻無從下手，即無操作性。

如果我們從認知的發生學來看，三自性其實是三能相，是心識三種思維層次之能力。遍計所執是主體的虛妄分別，是一種執實性的思維，也是一般人的習慣性思維，故不能認識事物的本質；依他起是法相思維，按照唯識學解釋，依他起有三層含義，一是一切法皆不離識體，能相所相都是識自身，不在識外；二是識所顯現和變化的內在根據和條件，皆托因緣而生；三是對一切法非如其所見，而是「如其所是」觀之，借用現象學的一個術語，要求對一切法（現象）進行「還原」，即「讓人從顯現的東西那裏，如它從其本身所展示的那樣來看它」，<sup>17</sup>即要求在反觀中對對象進行本質直觀的把握，而於依他起上具有這個「反觀」功能的，正是自證分。當自證分在見相二分上發起「覺照」時，便獲得一種對意識本質的自明性的直觀，這就是證自證分，也是圓成實性。圓成實是直覺化思維，可稱之為法性的思維，法相與法性不一不異，故依他起、圓成實也是即體即用的。

從緣起義上講，「四分」都是依他起，但依他起有染淨二分，即染

<sup>15</sup> 無著菩薩造，唐代玄奘譯，《攝大乘論本》卷下，《大正藏》冊 31，頁 148 下。

<sup>16</sup> 釋通潤，《成唯識論集解》卷 3，《卍新纂續藏經》冊 50，頁 821 下。

<sup>17</sup> （德）海德格爾著，陳嘉映、王慶節譯，《存在與時間》（上海：三聯書店，1987 年），頁 34。

分依他和淨分依他。「依謂所依，即依他起，與染、淨法為所依故。染謂虛妄遍計所執，淨謂真實圓成實性，轉謂二分轉捨轉得。由數修習無分別智，斷本識中二障粗重，故能轉捨依他起上遍計所執，及能轉得依他起中圓成實性。由轉煩惱得大涅槃，轉所知障證無上覺。」<sup>18</sup>自證分體上生起見相二分，若見分緣相分之境上有二取執（我執、法執），為遍計所執性，故為染分依他；自證分緣見分為「反觀覺照」，是般若之智，為清淨的智慧，無二取執，故為淨分依他。這樣，「轉依」的問題就集中在依他起的染淨二分上，關鍵是如何「轉捨」和「轉得」？

從唯識觀行的修行實踐來看，「轉依」即是在依他起上發起「般若智觀」，就是具體落在第六識的自證分「覺知」功能上。窺基云：「何識為能觀者？六識有染，離染唯第六。於大乘中，古德或謂七識修道八識修道，皆非正義不可依據。若能觀識因唯第六。」<sup>19</sup>為什麼只有第六識為「能觀識」，而其它諸識卻不能為呢？這是因為，其一，第六識雖有虛妄分別，卻因其造作功能特別強大，其自證分之反作用也相對其它心、心所更為殊勝。「離染」即是「於染而離染」，一如六祖慧能的「無相者，於相而離相」，其調伏煩惱和妄執的奧妙正在於「離染」，故只有第六識可以擔當，而其它諸識，如五、七、八識皆不能「離染」；其二，唯有第六識才與別境心所相應，特別是與慧心所相應。「能觀唯識以別境慧而為自體」，<sup>20</sup>而第七識末那只與少分慧心所相應，第八阿賴耶識在凡夫因地時，不與五別境心所相應（唯除佛地無垢識），其餘前五識只能與其相對的五塵有粗略的了知而已。所以，在這個「轉依」中，第六

<sup>18</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷9，《大正藏》冊31，頁51上。

<sup>19</sup> 唐·窺基，《大乘法苑義林章·唯識義林》，《大正藏》冊45，頁261上。

<sup>20</sup> 唐·窺基，《大乘法苑義林章·唯識義林》，《大正藏》冊45，頁259上。

識的自證分（淨分依他）是能轉，轉似見相二分，若境上有二取執，故為遍計所執；若轉捨相分境之「二取」（我執、法執）和「二障」（煩惱障、所知障），便轉得淨分依他（無二取、二障）的清淨心識，進而證得圓成實性。

所謂唯識觀法的「轉識成智」，歸根到底要落實到三自性的「依他起」性上，而「依他起」是否能「轉迷為悟」、「轉染成淨」，又具體落實到自證分能動的反觀作用上。所以，我們開掘和凸顯自證分這一能動功能，旨在強調「依他起」能相的一面。依他起這一「能」、「所」之易位，意義可謂重大，不僅關涉到能否實現轉識成智問題，也意味著唯識觀行的實踐操作在個體自身上找到可切入的下手處，而且既有效又易行。

#### 四、自證分與五重唯識觀

1、自證分的體用：《成唯識論》云：「變謂識體轉似二分，相見俱依自證起故，依斯二分施設我法，彼二離此無所依故。」<sup>21</sup>文中的這個「變」，指的是「識變」。這個能變的識共有八識分為三類：「此能變唯三，謂異熟、思量、及了別境識。」<sup>22</sup>首先生起的是「異熟能變」，即第八阿賴耶識的能變；次為「思量能變」指第七末那識的能變；最後才是前五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）與第六識（意識）的能變叫做「了別境能變」。在三種能變當中，第八阿賴耶識是本識（根本識），其餘的前七識都是由第八阿賴耶識轉生，稱為「轉識」，意為前七識以第八阿賴耶識為根本而生起現行和變現出世間的萬事萬物。見分是能認

<sup>21</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷1，《大正藏》冊31，頁1上-中。

<sup>22</sup> 唐·玄奘，《唯識三十論頌》，《大正藏》冊31，頁60上。

識的作用，相分是似外境的影像，依此二分施設（假說）我法，而相、見二分，「離此無所依故」，此，就是指的自證分，也就是說八識心王、及各各相應心所，皆能從自體轉變（變現）出的相分和見分，離開自證分這個識體也就沒有相、見二分。「言有二分者定有自證分，譬如牛頭，牛頭譬自證分，牛二角譬見相二分。」<sup>23</sup>由此可知，唯識的基本結構是見相二分，而自證分是二分的必然依體。

但自證分卻另有一個重要的功用，那就是「別有知見分之用」。<sup>24</sup>文中的「知」應是了知、覺知之義；「別有」的含義，是說自證分除了在自體上生起見相二分外，另外還有一個覺知、證知見分的作用，這個作用就是「心體還緣自」，即自體證知自己的認識活動。這樣心識就具有一個雙重作用：如果說在自體上變現的「見分緣相分」是認識事物的話，那麼，「自證分緣見分」，就是「自己認識自己」。由於自證分「返觀見分」的起用，人的上述兩種認識，「認識事物」和「認識自己」便有了不同的意識層次和意識向度：

一是內外之別。玄奘把見、相二分稱為「外二分」，自證分和證自證分稱為「內二分」。「若細分別，要有四分，其義方成。三分如前，更有第四證自證分。初二外，後二是內。」<sup>25</sup>「此四分中相、見名外，見緣外故。三、四名內，證自體故。」<sup>26</sup>從「唯識無境」觀點看，一切外境皆不離識。所謂「外」，是相對見分喜歡攀緣外境（相分）而言。那麼，當自證分「覺知」發動時就意味著把一切外境（見分緣相分）都

<sup>23</sup> 日本·忠算，《四分說極略私記》，《大正藏》冊 71，頁 457 下。

<sup>24</sup> 丁福保，《佛學大辭典》，頁 318。

<sup>25</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 10 中。

<sup>26</sup> 唐·窺基，《成唯識論述記》卷 3，《大正藏》冊 43，頁 320 中。

向內「還原」到意識的層面來進行觀照，故三、四二分的「證自體」（自己認識自己），必定是在「內觀」（毗婆舍那）中進行的，而「五重唯識觀」的觀法即從這裏開始。第一重「遣虛存實識」和第二的「捨濫留純識」，「虛」指遍計所執性；「濫」指相分，此觀法就是要破外境的遍計所執性，即相分上的二取執（我執、法執）。需要說明的是，此觀法中所謂的「破」、「遣」、「捨」並非採用排斥否定的方法，而是「存而不論」，在「觀照」中保持中道的立場和態度，借用現象學的一個術語，即是將外境的事與物、你的經驗和成見統統都「懸置」（epoché）起來，只是看著、聆聽和感知，不評價亦不分析，更不能把感知變成思考。當你在「看」它時，已經發生了「轉變」。「這份對於『我在』的瞭解，就不是一個思想了，它是對你自身臨在的一種感知，是超越心智而生的。所以，當你聆聽你的思想時，你不但覺察到了思想，也覺察到自己在觀察思想，一個新的意識向度就出現了。」<sup>27</sup>

一般的看法是將第一重「遣虛存實識」作為「五重唯識觀」之總相，但在起「觀」（覺知）實施時，它其實是入門修習唯識觀行的一個前提條件，必先有一資糧位的聞思薰習，即對唯識性、相、理的認同，才能在觀行的實踐中「如理作意」。這樣，此一重所觀之境的「虛實」、「內外」才是在「唯識無境」前提下的修行，能觀之識是依他起之自證分，其觀之法，就是「覺知」。在首次發起「轉變」中，即把一切外境現象歸攝（存、留）到內識，從而把你帶入另一「新的意識向度」體驗中。

二是境事之別。別有深意的是，玄奘把外二分「所認識的物」稱為「境」；內二分「自己認識自己」稱之為「事」。「境依內識而假立，故

---

<sup>27</sup>（德）艾克哈利·托利著，張德芬譯，《修煉當下的力量》（瀋陽：遼寧教育出版社，2009年），頁12。

唯世俗有；識是假境所依事，故亦勝義有。」<sup>28</sup>「相、見所依自體名事，即自證分。」<sup>29</sup>這裏的「事」與「境」顯然也有著本質區別，看似簡單卻含有極深的義蘊。相分所顯現的「境」是似所緣相，是假安立的、虛妄分別之境，而在「證自體」內觀活動中所顯現之「事」是心、心所的自體相，「謂行於相見分能緣說名為事，是心、心所自體相故。是釋事義。」<sup>30</sup>第二重「捨濫留純識」即依據於此。此觀法是在前一重觀法的次第深入，就境事、能所相對而觀。其中，「濫」指「四分」中的相分，「純」指其他三分，即見分、自證分、證自證分。

試舉例來說明「境」、「事」之別。比如「我看見一棵樹」與「我意識（覺知）到我看見一棵樹」顯然是不同的兩種認知向度，但都是認識的作用。我們把前一行爲活動稱之爲「認識事物」：我（主體）看（見分、能），樹是客體對象（相分、所），是境。「看」是有判斷分析的思維活動，「看」還可伴隨著情緒、心理活動（及相應心所）等。而後一行爲活動稱之爲「認識自己」：我（主體）意識到（能），「客體對象」＝客體我＋看＋樹。這個「客體對象」（所），是心識的整個活動，包括客體我、見分、相分以及相關一系列意向性行爲活動等等，皆稱之爲「事」。它是心識「自緣之行相」，是自證分所緣的見分，即「自相」，而「自相」是離分別覺，即是離開語言、概念、判斷及推理等思維形式的，故這個「客體對象」準確地說，是非對象性的「對象」。作爲覺知所觀之樹，它一定是特指的樹，是樹的實相，而不是「樹」這個詞語所表示的概念。因爲「樹」這一語詞可適用於任何樹，是分別、思維所造

<sup>28</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷1，《大正藏》冊31，頁1中。

<sup>29</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10中。

<sup>30</sup> 唐·窺基，《成唯識論述記》卷3，《大正藏》冊43，頁318中。

作出來的概念，是「比量」，是「共相」，這和在觀照中所知覺到樹「自相」，是有差別的。現量的「自相」實際上是無法描述的、不能定義的，只能在心靈層面的感知中全體性地被把握。

所以，「捨濫」的涵義已經不是指外境之遍計所執，而是內觀之相分，因為這個相分是比量，有虛妄分別（濫），故應捨去（懸置），而「留純」在第二重觀行中則指自證分所緣見分（事），在「新的意識向度」——「證自體」內觀活動中所顯現之「事」是心、心所的自體相，它是一個全然的臨在（presense），見相一體，能所不分，它是「一個東西」（梁漱溟語），這是因為主體我＝客體我，觀者即是被觀。此一觀行可視為加行位修行。

2、第三重「攝末歸本識」，在前二重觀法時，已捨遣了心境相對的虛境和濫境，了知色心諸法不外是由自體分所變現，從本末、體用相對的觀法看，見相二分皆依自證分起，八識心王、及各相應心所，皆能從自體轉變（變現）出的相見二分，為所變，稱之作「末」。自證分是體，為能變，稱之為「本」。若離開作為「本」的自證分，就沒有作為「末」的相見二分，故須攝末歸本，攝用歸體。此第三重觀法專就自證分作較為深入的觀察唯識之理，那麼，此一重觀法究竟如何具體落實呢？

自證分與念心所，從知覺理論來看，自證分的發生一定是在「後時念」，即前事件發生之後的第一念中進行，也就是在「前一念」（見分緣相分）的「憶念」活動中進行的。「此若無者，應不自憶心、心所法，若不曾更境，必不能憶故。」<sup>31</sup>依玄奘所言，一般認為自證分能夠成立的一個基本前提是，因為人在日常經驗中有回憶存在，自證分是對過去認識（前念）之對象的憶念和再次認識。但惠沼認為這種看法「未能盡

<sup>31</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷2，《大正藏》冊31，頁10中。

理」，<sup>32</sup>因為「念」之根歸屬於「意根」，即第七末那識，末那識有五個異名，其中之一就叫「相續識」，以念相續不斷故。人為什麼會有「念頭」產生？乃是由於「意根」恆常攀緣之緣故，如何從過去和未來的「憶念」困擾中解脫出來，在此一重觀行中，就是要將見、相二分上的妄念（末）歸攝到自證分的正念（本），故「轉念」即是關鍵。

那麼，如何轉妄念為正念呢？所謂「正念」，即是對當下的實相保持覺知。「如念種子，是證智，能生當念功能差別」，<sup>33</sup>「當念」雖是「後時念」，但在「觀照」中卻是「現在心」，這個「功能差別」就是「念種子」是生憶念心，還是「證智」？我們知道人的回憶活動之所以可無限地進行下去，那是因為「念心所」落在第六識的思維分別心裏，於是回憶前事也就有「無窮過」的問題，我們來看自證分在「後時念」的觀照活動是不是「回憶前事」？陳那《集量論》頌文云：「知境知彼別，故即覺二相；亦由後時念，成二相自證」，<sup>34</sup>二相，指相見二分所顯現的「義相」和「自相」，陳那認為每一識都有兩個顯現，「對象的認識」（義相）和「對象的認識的認識」（自相）。「知境」是指知相分義相，「知彼別」，即「別有知見分之用」義，指知見分自相，「故即覺二相」自證分所覺知的正是這「二相」；「亦由後時念」，「亦」譯得太準確了，即是說，「憶念」是「後時念」，「自證分」亦是「後時念」，這是因為「覺知」發生總是對「前一念」的觀照中進行的，所以才能說自證分成就（證得）二相性，即義相性和自相性。

韓鏡清翻譯的藏文版《集量論》說得更明白一些：「頌曰：若由是

<sup>32</sup> 唐·惠沼，《成唯識論了義燈》卷2，《大正藏》冊43，頁687下。

<sup>33</sup> 世親菩薩，《俱舍論》卷19，《大正藏》冊41，頁292下。

<sup>34</sup> 法尊法師編譯，《集量論略解》（北京：中國社會科學出版社，1982年），頁45。

故，知於境時，亦生起後時會更憶念，即由是故，亦當成就識二相性，亦即自證性。何以故耶？若謂猶如色等亦為餘識所領受者，則亦非理。頌曰：若為餘識所領受，則無窮。言『無窮』者，謂又由餘識能領受。」<sup>35</sup>我們注意到這段譯文說，在什麼情況下才能成就「識二相性」，即自證性呢？那就是「知於境時」，知，即覺知，於所憶之境能發起覺知觀照。反之，則為「又由餘識所領受，則無窮」，若落入其餘識的領受（回憶心）中，就會產生回憶之再回憶，以至無窮。故只有在對「憶念」覺知的情況下，念種子才是證前智，才是當念，當下心。「心、心所法，能記前境，通名為念；能證前境，通名為智。故言『如念種子，是證智生』。」<sup>36</sup>由是觀之，「自證」（攝證自證分）之「證」正是「證前智」之功能，也是轉妄念（末）為正念（本）的功能。故此一重觀是自證分證二相性，見性即是見道，可視為見道位修行。

由此看來，第六識與之相應的念心所在此一觀行的修習活動中之所以重要，是因為它是「憶念」（迷）與「覺知」（悟）的機樞之處。習性思維常使人落入「領受」的回憶中，在紛亂的憶念心中打轉；在此觀行中需要不斷地提起警覺，自證分就會發起覺知，觀照「憶念」活動，也就掐斷了種種虛妄分別心，與五別境中的定、慧心所相應，從而親證前境，與「正智」相應，「正智」即是證自證分。所謂「一念覺眾生即佛，一念迷佛即眾生」說的也是這個道理，所以，不獨唯識，禪宗等亦皆重視「念頭」作用，正是要在「轉念」上下功夫，而這個「一念之轉」的關捩就在自證分。

3、自證分與慧心所：「能觀唯識以別境慧而為自體」<sup>37</sup>作為「能觀

<sup>35</sup> 韓鏡清譯，《集量論》，德格版，ce, 16B. 4p（北京，手抄複印本，2001年）。

<sup>36</sup> 世親菩薩，《俱舍論》卷19，《大正藏》冊41，頁292下。

<sup>37</sup> 唐·窺基，《大乘法苑義林章·唯識義林》卷1，《大正藏》冊45，頁259上。

唯識」，指的是第六意識的自證分，它的所觀體，是一切諸法，即遍、依、圓三性真妄境。如前所述，「念心所」之根既然在「意根」，而對「念頭」的簡擇、推度、斷疑則由慧心所決定。《成唯識論》曰：「於所觀境，簡擇為性，斷疑為業。」<sup>38</sup>簡擇應該是比量智，於一切所知境界，簡擇其得失，而推度決定，故簡擇即慧的自性；由簡擇而除掉疑惑，即是慧的業用。在上述唯識觀修行的每一重觀法中，對諸心、心所的體驗、驗證，所抉擇判斷是否符合經典，都是「別境慧」的功能。

第四重「隱劣顯勝識」，「劣」是指心所，「勝」是指心王。在此一重的觀法中，我們以心王中的第六和第七識為觀察視角，以與之相應的「慧心所」為考察重點，來觀察和體驗在「轉依」中如何「隱劣顯勝」之唯識理。我們知道第六識的根在第七識，稱為意根，為自我意識，又叫俱生我執。意根以「恆審思量」為特性，恆常執持第八識見分為我，而思量計度的作用，則是末那識的行相。與意根相應的心所，有十八個之多，「八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨」，特別是與四根本煩惱「任運相應」，唯識學便把末那識稱之為「染汙識」。這個「染汙識」不僅染汙我人的眼耳鼻舌身和意識，還天生不守本分，處處時時作主，故成為眾生煩惱和迷情的根源。

意根雖有我見，卻不會分別思想，它離開意識也無能為用。末那識只與五別境中的慧心所相應，其作用極微弱，故必依第六意識的別境慧處處做主，才能思量決定種種心行；而意識雖有別境慧，卻不能修正自己的善惡行為，須待思維分別簡擇之後，再由意根末那識作主。所以，了知「別境慧」在第六識和第七識之間的特殊作用，那麼它在「轉依」上就體現出其重要性。要使末那識改變其染汙性，轉變為清淨意根，就

<sup>38</sup> 唐·玄奘，《成唯識論》卷5，《大正藏》冊31，頁28下。

必須依靠意識之別境慧及思維慧。「六轉呼爲染淨依」，六識真正的根在這個「染淨依」上，第七識的相分是染汙的，但它的自證分（識體）卻是清淨的，因爲末那識的根又在阿賴耶識，賴耶識爲「染淨依」的總根源。而意識心與末那識互爲陰陽兩面，意識染，它即染，意識轉淨，它即轉淨，二者之關係如此，那麼，要使第六識轉淨，第六識「反觀覺照」之能動性至爲關鍵，與之相應「別境慧」的自證分，除了在覺知中對所觀察的一切境相簡擇分別，斷除疑惑外，更重要的是，「別境慧」還要隨第六識帶起轉動（觀照）第七識的雜染相。即使到了一念清淨，正智、真如跑出來相應，或斷我見的時候，仍然需要「別境慧」的決斷作用，只不過此時的慧心所已「隱」去，「顯勝」爲妙觀察智了。

從修行實踐看，「斷我見」並不是那麼容易，這個「我執」是那麼堅固有力，又是染汙之源，故必須依靠第六識的般若慧觀，來調伏第七識「恆審思量」作用，一旦思想失去掌控你的力量，不再認同你的心智，那個「處處做主」的「我」就開始步向終結。在此觀行過程還需與五別境的勝解、念、定心所的配合，相互爲用，特別是在日常生活結合「四尋思」、「四如實智」之唯識觀，於止觀定慧中來漸伏除能取所取，引發真見道。所謂的「六七因上轉」是到出世間法見道後，漸起「擇法覺分」，必須依意根之作主確認自己並無真實不滅之自性，乃決定放捨自我，轉爲平等性智，第六識轉爲妙觀察智。

4、自證分與現量：如果說前四重觀爲證唯識相，爲事，此第五「遣相證性識」則爲證唯識理，此即事、理相對觀，也是唯識觀之究竟。

而此一重入真觀位時，已進入密契體驗，須現觀親證，「夫證自體必現量攝」，<sup>39</sup>自證分作爲清淨依他的內在覺知，當其明照諸法自體時，

<sup>39</sup> 唐·窺基，《成唯識論述記》卷3，《大正藏》43冊，頁321上。

其功能顯現有一個重要的特徵，那就是「現量」。其實「量」本身就含有對存在正確性的確認，在印度哲學中主要是指獲得正確知識之方法。

「量」，梵文為 *Pramāṇa*。*Pra* 之義，於時間為初，於空間為本，於程度為最。*māṇa* 義為觀見、衡量。故量者，初見也、本見也、極見也，即證見存在本真之謂。初見故曰新生，本見故曰無欺，極見故曰智慧。<sup>40</sup>由此可知，「量」的呈現就是真實的當下發生，正如瑜伽行者在覺知中悟到「苦」、「無常」和「無我」一樣，都是突然間靈光頓顯，可知「證見存在本真」並不是指在一般心智的層面由知解、概念、推論而獲取，乃是在自證分深層感知層面，由自我知覺的體驗中證得的般若實相（智慧）的確認，且這一確認絕非含有錯謬的認識（無欺），同時，這一確認又是當下剎那的確認（新生）。「現量」的梵文，*Pratyakṣa*。*Pratyā*，意為原初、起始；*kṣa* 意為剎那，故「現量」即是原初剎那之義，用現在的話說，對第一個剎那呈現的真實的確認才稱之為「現量」。

由於八識心王皆有自證分，故自證分亦遍通於諸心、心所，而自證現量是指「唯向內緣取行相」，即是心法、心所法的自證作用，也就是心法、心所法的自我了悟、自我體驗的實相真知的確認。對於前五識的自證分，馮達庵以自己的親證體驗區分了兩種自證分的現量境，一種是「眼所見種種形色，融歸於一道光相，是謂眼識自證分，耳所聞種種聲音，融歸於一道響相，是謂耳識自證分，餘三識准此，此皆變相觀空之初級境界」；另一種則是「若將五識自證分，一概融歸於淨色根總體，不分由自身五門出發，唯從腦部開放等同虛空之如如總相，庶稱變相觀空之高級境界。實證此境，能將如如色性遍佈全身，隨緣開出應用法相。

<sup>40</sup> 僧成大師造，法尊法師譯，《釋量論釋》（北京：中國佛教協會，1980年），頁121。

是名後得智。」<sup>41</sup>所謂的「光相」和「響相」，乃是五識現量所顯現的自相境，「光」和「聲」渾然一體，自然無分別，而次第悟入所證得的「變相觀空」之兩種境界則為階段性的「量果」，也可稱為證自證分。

對於第六識的自證現量，比較難於理解的是陳那《集量論》的頌文：「意亦義貪等，自證無分別」。<sup>42</sup>「意亦義」，這裏指的是「意現量」，即第六識，也包括「五俱意識」，而「貪等，自證無分別」是指貪、瞋、癡等「心所法」的自證也是「無分別」，仍然是屬於「自證現量」的。這如何理解呢？注意陳那特別提到的這個「自證」，就是說只有在「自證」的覺照下，「貪等」才是無分別的，才能是現量。舉例來說，我們吃東西的時候遇到好吃的食物，這是「貪」生起了；遇到不好吃的，這是「瞋」生起了，這就是分別心，但陳那卻說「不遮此中自證，現量無分別故」，<sup>43</sup>貪瞋癡屬於「三毒」，當然是分別心了，但是諸心所亦有自證分，你只要在這「三毒」心所上發動覺知，觀照這個「好吃」或「不好吃」感受，就是「不遮此中自證」，就是沒有分別的，因為，那種「好吃」、「不好吃」的感受在覺照中成為「自相」，渾然一體，無分別之見了。所以，陳那說，我沒有說見分緣相分是現量，見分緣相分時出現「貪等」，這並不影響自證分緣見分是現量。當那種「貪等」的感受在「觀照」中如夢幻泡影消失了的的時候，生滅的剎那，便直接呈現「如如淨境」，馮達庵將之概括為「了知諸法如夢幻泡影，不復再被塵相迷惑，能將五塵盡收入心回復淨色根總相。當時五俱意識同返內心，與此總相相涵，自起無分別之見，所緣成一片如如淨境，即契意識自證分。」<sup>44</sup>如此證

<sup>41</sup> 馮達庵，《八識規矩頌詳釋》（北京：宗教文化出版社，2006年），頁23。

<sup>42</sup> 法尊法師編譯，《集量論略解》，頁45。

<sup>43</sup> 陳那著，唐·玄奘譯，《因明正理門論》，《大正藏》冊32，頁3中。

<sup>44</sup> 馮達庵，《佛教真面目》（北京：宗教文化出版社，2006年），頁74。

悟之境雖然是一位修行者個人的密契體驗，但畢竟是現觀親證，實相所見，我們僅從經典文本是很難了知根現量（前五識的自證分）與意現量（第六識的自證分）是如何運行，如何相續相即的，也很難理解八識心王及諸心所的自證分是現量無分別的。

有了「現量」觀照這個依準，意味著在第五重「遣相證性識」的觀行上進入更深層次的「臨在」（presence）狀態，在密契體驗中對自證所悟得的真實和智慧（大圓鏡智）在某種程度上說我們獲得了一種確證。從量論來看，前三量：根現量、意現量和自證現量都應歸屬於「自知」階段發生的心識體驗，這一階段的「自知」還是一個有意識的行為活動，屬於「有為法」；之後的「瑜伽現量」，即指「證見道位前的定心現量」，才是生命得以進入最後解脫的終極階段，也就是說，沒有證到「定心現量」的境界，那麼人生最後的解脫也就不再可能。因此，前三種的體驗可稱之為「有為法」，而後一種的修行可稱之為「無為法」。馮達庵曰：「覺性總體對此等自證分起一種微細淨識，則名證自證分。」<sup>45</sup>這個微細純淨的意識就是自證分的量果證自證分，由此階進一層的悟入就是「自覺」達成的目標——「圓成實性」了。

由上述的「五重唯識觀」的次第進路，我們可證知「自證分」已然是「智」的境界，而非「識」的境界。也就是說，諸心法、心所對自證分的領會和感悟，就意味著心識由染汙到清淨的淨化過程，也就是佛陀所說從「自知」到「自覺」的證悟過程。這個過程的修習訓練是需要持之以恆的，「覺知」是自證分達成的一種狀態，是無法訓練的，需要訓練的是我們的意識。人的思想行為常常被經驗心識（種子習氣）左右，故須常常提起「覺知」，保持「正知正念」，特別是到了見道的階段，「其

<sup>45</sup> 同上註。

精微必時時用力省察克治，方日漸有見」，<sup>46</sup>這個「見」，指實見。「實見」決不是從眼耳感官所得，乃是心靈智慧的開啓。時時保持「覺知」狀態，隨著不斷練習，洞察力和明白度會逐漸加深。事實上，它的深度遠遠沒有盡頭，「行之明覺精察處」<sup>47</sup>才有對自身深層次的省悟，才意味著「轉識成智」的開始。當「自我」消失，主客二元對立消逝，最後連那份「覺知」也消逝了，「此中無有少法能見少法」。<sup>48</sup>當身心觀照很清明、很寧靜、很平和的時候，就會生起實相般若，你也能觀照到心了，體驗到一種生命澄明之境，正如《壇經》所云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心」。<sup>49</sup>

## 五、結語

如果說唯識「三能變」由初能變的阿賴耶識到思量能變的末那識，再到了境能變的前六識，是人類心識自然發生過程，展開了世間一切現象，也造就我們的無明、煩惱、貪欲……，痛苦的生命流轉過程。那麼，唯識「觀」之修行，則是要我們把這個生命流轉「翻過來」，從「五重唯識觀」的次第悟入到證得存在實相，回溯到生命的真實本源，佛教把這一「還滅」過程稱之為「回家」，而「回家」之路的起點和終點就在自證分和證自證分。從生命的「流轉」和「還滅」來看，「四分說」可以說構成人生的兩極，見相二分構成生命的痛苦流轉，自證分和證自證

<sup>46</sup> 王陽明，《傳習錄》上，《王陽明全集》卷 1（上海：上海古籍出版社，1992 年），頁 24。

<sup>47</sup> 同上註，頁 42。

<sup>48</sup> 唐·玄奘譯，《解深密經·分別瑜伽品》，《大正藏》冊 16，頁 698 中。

<sup>49</sup> 唐·惠能說，弟子法海集錄，《六祖壇經·般若第二》，《大正藏》冊 48，頁 351 上。

分構成生命的解脫和覺醒。在這個意義上，「四分說」的作用和價值，遠遠不止是心識的構成要素，也不僅僅停留在認知的原則上，它實際上貫穿著唯識學的境行果，更關涉到唯識觀行「轉染成淨」、「轉識成智」的根本問題。然而，實事求是地說，在唯識學汗牛充棟的論著中有關「四分說」的專論卻是少之又少，更遑論鮮為人知的「自證分」。但是，當你不是在經典文本中尋找，而是在禪修實踐中去體驗那份「覺知」，追問那個源頭時，才發現自證分本來就在那裏，它是你的本能，而這個原本的力能是何等重要、何等有效，因為它能帶你「回家」。

## 參考書目

### 一、藏經

《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。

《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12。

唐·玄奘譯，《解深密經》，《大正藏》冊 16。

龍樹菩薩撰，鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25。

唐·玄奘，《成唯識論》，《大正藏》冊 31。

唐·玄奘，《唯識三十論頌》，《大正藏》冊 31。

- 無著菩薩造，唐代玄奘譯，《攝大乘論本》，《大正藏》冊 31。
- 陳那著，唐·玄奘譯，《因明正理門論》，《大正藏》冊 32。
- 法藏，《心經疏》，《大正藏》冊 33。
- 世親菩薩，《俱舍論》，《大正藏》冊 41。
- 唐·窺基，《唯識二十述記》，《大正藏》冊 43。
- 唐·窺基，《成唯識論述記》，《大正藏》冊 43。
- 唐·惠沼，《成唯識論了義燈》，《大正藏》冊 43。
- 唐·窺基，《大乘法苑義林章》，《大正藏》冊 45。
- 唐·惠能說，弟子法海集錄，《六祖壇經·般若第二》，《大正藏》冊 48。
- 日本·忠算，《四分說極略私記》，《大正藏》冊 71。
- 日本·聖憲，《自證說法》卷 1，《大正藏》冊 79。
- 釋通潤，《成唯識論集解》卷 3，《卍新纂續藏經》冊 50。

## 二、專書

- 丁福保，《佛學大辭典》，北京：文物出版社，1984 年。
- 王陽明，《王陽明全集》，上海：上海古籍出版社，1992 年。
- 法尊法師編譯，《集量論略解》，北京：中國社會科學出版社，1982 年。
- 馮達庵，《八識規矩頌詳釋》，北京：宗教文化出版社，2006 年。
- 馮達庵，《佛教真面目》，北京：宗教文化出版社，2006 年。
- 僧成大師造，法尊法師譯，《釋量論釋》，北京：中國佛教協會，1980 年。
- 韓鏡清譯，《集量論》，德格版，北京，手抄複印本，2001 年。
- （德）艾克哈利·托利著，張德芬譯，《修煉當下的力量》，瀋陽：遼寧教育出版社，2009 年。
- （德）海德格爾著，陳嘉映、王慶節譯，《存在與時間》，上海：三聯書店，1987 年。

### 三、論文

劉宇光，〈從現象學還原試探「五重唯識觀」的哲學意涵〉，劉國英、張燦輝主編，《現象學與人文科學》3期，香港：聯經出版社，2006年。

### 四、雜誌

惟覺長老，〈般若——觀生活中的緣起〉，《中台山月刊》89期，南投：中台禪寺，2005年12月，頁25。

（責任編輯：釋道蔚）

