**淺述善用第六識修行**

**釋來喜**

**摘要：**

意識，梵語 mano-vijñāna，能遍緣一切境，具有比知、推測之作用。 根據《佛光大辭典》，佛教將精神分為三：(1)心（梵 citta，集起），即精神之主體。(2)意（梵 manas，思量）。(3)識（梵 vijñāna，了別），即精神之作用。大乘唯識學經典《成唯識論》言：「三界唯心，萬法唯識」，行者理解和掌握「識」的特征和功用，並善用「第六識」來修行至關重要。第六識造作力強，功用殊勝，世出世間法都要靠第六意識強大的思惟力運作。八個識中惟第六識具離欲、思維抉擇的功用，能修如實觀而證得真理。故修行需從第六識入手。

關鍵詞：第六識、心所，妙觀察智，懺悔，菩提心，八識規矩頌

**一、前言**

第六識名意識，了別法塵，是心理活動的綜合中心，體性為審而不恒。《八識規矩頌》（於凌波）言：「人類思考、判斷、記憶、決定，以至於喜怒哀樂的情緒作用，全是第六識的功能」。

第六識緣法境，是心法，遍一切時，一切處，造作力強，功用殊勝。第七意識作為第六識的意根，支配第六意識，但不能自我調整。第八識只能變現業種，無法自主改變，八個識中唯有第六識最為活躍，雖能造業，也能如理思維、修行乃至引導其它識轉識成智。

世出世間法都要靠第六意識強大的思惟力運作。《瑜伽師地論》卷一言：「諸識中只有意識具有離欲、思維抉擇的功用，能修如實觀而證得真理，其餘諸識皆無此功能。」故大乘菩薩道行者需要瞭解並善用第六識修行，引導第七識、第八識轉識成智。

第六識是修行的入手處，初入菩薩道的行者，需要了解第六識的特征，功用，以及如何善用第六識修行。本文以《八識規矩頌》為根據，從五個方面淺析善用第六意識修行。一**、**第六意識的定義，包括原始佛教，部派佛教和大乘唯識學派對第六識的理解。二**、**第六意識的特徵和業用。三、第六識轉化為妙觀察智。四、淺析如何第六意識修行，包括為什麼要用第六意識修行；列舉用第六意識修行的幾種方式。最後作以總結。

**二、第六識的定義：**

**（一）原始佛教對第六識的理解**

十二因緣是原始佛教的基本教義。原始佛教認為，心識是生命輪迴的主體，能令生命招感善惡果報，生死流轉。原始佛教中，心、意、識三語並無明顯區分，可以混合使用。只是「意」較重在「思慮」，「識」則重在「認知判斷」。

「入胎識」是內十二因緣支中的第三「識」支。「識」的建立也是佛教十法界說成立的重要依據。但是，原始佛教只講了六個識，意識位居第六。眼，耳，鼻，舌，身，意六根緣色，聲，香，味，觸，法六塵時各自產生不同的了別作用，即眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，意識。

《阿含經》言：「意、法為緣生意識」。

《相應部》〈卷二十二〉言：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是。謂：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集，依名色之滅而有識之滅法」。

這六個識是並立的關係，彼此無法相互代替。如《中阿含經》〈卷二十八〉所言：「緣眼及色，生眼識。三事共會，便有更觸。緣更觸便有所覺，若所覺便想，若所想便思，若所思便念，若所念便分別。……如是耳、鼻、舌、身。緣意及法，生意識。三事共會，便有更觸，緣更觸便有所覺。若所覺便想，若所想便念。若所思便思，若所念便分別。」

可見，原始佛教中，作為識的一部分，第六識是造成生命輪迴流轉的主體因素之一。第六意識的概念定位已含有大乘七、八識的作用，只是未做明確劃分。

**（二）部派佛教對第六識的理解**

部派佛教認為，六識的剎那生滅、無常間斷，不會成為生命流轉的主體。除六識外，應該有一個生命輪迴的主體。由此建立諸多學說，相關理論有如犢子部的「勝義補特伽羅」說等等。

如《俱舍論·破我品》〈卷三十〉中，犢子部所認為：  
　　 「若定無有補特伽羅，為說阿誰流轉生死……若一切類我體都無，剎那滅心于曾所受久相似境，何能憶知……若實無我，業已滅壞，雲何複能生未來果？」

在原始佛教對心意識認識的基礎上上，部派佛教對心的作用作了明顯的區分，認為心有積集之用，即「心」能夠感召三性業果，並最終異熟。「意」為思量義，把「心」當做我和我所，即我執。「識」指六識，認知了別外境，與識俱起的思心所可以不斷造業，最終又被心所感而異熟。

如《俱舍論》言：「集起故名心，思量故名意，了別故名識。」

《大毘婆娑論》[[1]](#footnote-1)言：「滋長是心業，思量是意業，分別是識業。」

但部派佛教仍認為：心意識一同出現，迅速變化，相續不斷。本質上都是識蘊，只是具體的作用有所差別。

如《俱捨論》言：「淨不淨界種種差別故名為心。即此為他作所依止故名為意。作能依止故名為識。故心意識三名所詮。義雖有異而體是一。如心意識三名所詮義異體一」

可見，部派佛教對識的認識有了進一步的剖解，第六識已不再是生命輪迴的主體，且心意識義異體一。

**（三）大乘唯識學派對第六識的理解**

**1.大乘唯識派建立八識學說**

對於「識」的理解，以世親菩薩、無著菩薩為代表的大乘唯識學派，在原始佛教、部派佛教的基礎上，建立了理論完善的八識說，認為心、意、識的體和作用都各不相同。

唯識學派把「心」定義為第八識，「意」定義為第七識。部派佛教認為，心、意、識是一體。大乘唯識學派把第八識定義為相續不斷的總果報體。而部派佛教所認為的「意根」，被唯識學派進一步定義為第七末那識。

前六識，被稱作「了別境識」，總名為「識」，認知並了別外境。第七識末那識，稱「思量識」，向內恆執有我。第八識阿賴耶識 ，亦名為「心」。第六意識以第七識為所依根，《大明三藏法數》卷第二十六雲：「以法為緣而生意識，意識依根而生意根，因識即能分別，以能分別前五根所緣色等五塵境界，是名意識」。第六識「能了別一切色法物質現象的自相與共相」[[2]](#footnote-2)，具有思維、認識、判斷的功用，被認為是整個精神的活動方式和內容。

第六識體性為「審而不恆」，能對色、聲、香、味、觸等五塵境界上的法塵做詳細地分析、推理、記憶等。大正藏《瑜伽師地論》卷五十四說：「生起所作者，謂眼色為緣能生眼識，乃至意法為緣能生意識。」

意識刹那變化，相續不斷。《大智度論》卷三六雲：「為是相續心故，諸心名為一意，是故依意而生識」。

**2.第六識了別作用最為殊勝**

意識所緣極廣、了別作用最為殊勝。前五識只能認知現前境界，第六意識就攀援前五識起分別作用，叫做「五俱意識」。如：眼識能認知黃色，卻不能了別「此是黃色」；眼俱意識則既能了別黃色的名稱又能了別「此是黃色」且是「我的黃色物品等」。若第六識不與前五識俱起，單獨生起，即是獨頭意識。獨頭意識只緣慮法。[[3]](#footnote-3)意識必須緣意根、法塵才能生起，故是緣起法，具染汙意。[[4]](#footnote-4)

**獨頭意識包括四種：**[[5]](#footnote-5)

夢中獨頭意識：行者在睡覺時緣睡夢中境界而生起的意識，為非量。

定中獨頭意識：行者在禪定中緣定中境界生起的意識，唯是現量。

散位獨頭意識：此並非在夢中或定中，也不與前五識同緣外境，而是在平常情況下，生起散亂心，在意念遊走中，妄想不停，被稱為〈打妄想〉，為比量或非量。

狂亂獨頭意識：人在顛狂，即神經錯亂的時候，常常自言自語，甚至於比手劃腳，手舞足蹈。看上去語無倫次，其實他的意識也有他緣的境界。也是非量。

第六識具遍計執 ，它來自于名言分別。《攝大乘論》言：[謂緣名為境；於依他起自性中取彼相貌；由見執著；由尋起語；由見、聞等四種言說而起言說；於無義中增益為有。]

由此可見，從原始佛教認為「識為生命輪迴的主體」到部派佛教進一步將心意識的作用細化，再到大乘唯識學派建立了完善八識理論，人類對第六識理解更為精準和細緻。八識說的建立解決了生命流轉輪迴的主體問題，同時明確了第六識、第七識、第八識的性相和功用，對大乘菩薩道行者有著至關重要的作用。

**三、第六意識的特徵**

**（一）第六識通三境、三量、三性**

**圖1[[6]](#footnote-6)**

**表1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **前五識** | **第六識** | **第七識** | **第八識** |
| **境** | 性境 | 性境，  獨影境，  帶質境 | 真質境 | 無本質境 |
| **量** | 現量 | 現量比量非量 | 非量 | 現 |
| **性** | 善惡無記 | 善惡無記 | 有覆無記 | 無覆無記 |
| **特徵** | 非審非恆  領受五塵  不起分別 | 審而非恆  分別計度  想像法塵 | 恆審思量  念念遷流  恆執有我 | 恆而非審  執持根身  使不散壊 |
| **相應心所** | 遍行五，別境五，善十一，根煩惱三（貪嗔癡），中隨煩惱二（無慚無愧），大隨煩惱八 | 遍行五，別境五，善十一。根煩惱六（貪嗔癡慢疑惡見），中又二，小又十，不定心所四。 | 遍行五，別境-慧心所，根發煩惱四（貪嗔癡我見），大隨煩惱八。 | 遍行五 |

**圖2**

**三性三量通三境， 三界輪時易可知。**

**相應心所五十一， 善惡臨時別配之。**

第六意識遍緣一切有為及無為法，其作用範圍最廣，具備三性（見圖1）：「善、惡、無記」。[[7]](#footnote-7)如果識是善性，則善心所與之相應；如果識是不善性或無記性，則貪等煩惱心所，或遍行，別境等心所與之相應。如果獨頭意識任由意念遊走，既無善心，亦無惡心，就是無記性。

第六意識通三量：「現量、比量、非量。」[[8]](#footnote-8)當歷緣對境，第六意識的五俱意識初起，第一剎那是現量，第二刹那即生起比量。第六意識通三境 ：「性境、帶質境、獨影境」[[9]](#footnote-9)。

諸識中只有此識一一具足，且五十一心所法皆與之相應（見表1），隨著意識的變化而與之緊密聯繫互動，「但就善惡一念起時。則心所齊集。以類相從」。[[10]](#footnote-10)正是第六識強烈的造作功能，造成了三界生死流轉的果報。[[11]](#footnote-11)

一切造作皆以意識為導。如《八識規矩頌纂釋》言：「意起速疾。意在言前。意善則法正。意惡則境邪。如一氣。噓之即溫。吹之即冷。似一水。寒之即結。暖之即融。但依一心隨緣轉變」。

**第六意識與心所的互動非常密切，至少有四點：[[12]](#footnote-12)**

　　 「它與心所同時而起；它與心所同一所依根；它與心所同一所緣境；它與心所的三量行相俱同。五十一個心所並非同時俱起，而是臨時臨緣各別與之相應生起；隨善意識時即有善心所與之俱起，隨煩惱意識時，即有不善心所與之俱起，故謂『善惡臨時別配之』。」

**（二）第六識業用：依有漏種而成識**

**性界受三恒轉易， 根隨信等總相連。**

**動身發語獨為最， 引滿能招業力牽。**

第六識念念生滅，它的生起，受外界所影響，在三性，三界，五受這三類狀態中恆常轉變。念頭忽善忽惡，忽喜忽憂，或任意遊走。

「第六識有苦、樂、憂、喜、捨五受。前五識只有三受，是根身受。因爲喜和憂是一種思慮功能，非前五識所有。第六識的五受是心意受，受了苦以後會擔憂，受了樂以後會有喜悅，乃是第六識的作用」。[[13]](#footnote-13)

第六識的分別力和業用力最強，牽引發動身業和語業，造作三界生死因果力量，令生命輪轉不息（見圖2）。若第六識與發業惑相應。則造作強有力的善惡引業，所熏之業種待成熟時能招感六道總報。若第六識與潤生惑相應，則能造作善惡滿業，所熏之業種至成熟時能招感六道別報。[[14]](#footnote-14)同一道中的衆生，比如，不同的人，長相，財富，學歷等等不盡相同，是因爲別業不同造成的。

**（三）第六識的主要作用**

意識的作用除了了別形成認知外，還可以自主思維，抉擇，創造。《成唯識論》卷七言：「第六意識自能思慮，內外門轉，不籍多緣，唯除五位，常能現起。故斷時少，現起時多。」

意識能夠思維，既能對外了別外境，又能向內了別自心，常攀援外物，分別人我，起惑造業。同時也能建立正知正見，開顯智慧，淨化自心。故從觀照第六意識的活動著手，在起心動念處用功，是修行的關鍵。

**表2**

|  |  |
| --- | --- |
| **第六意識的主要作用** | |
| **1.了別** | **既了別自境所緣，又了別自相共相。** |
| **了別過去，未來和現在；** |
| **復剎那了別，或相續了別。** |
| **2. 分別所緣，審慮所緣。能夠主動思考。** | |
| **3. 能作為因，發起等流（同類相續）識。如了知自己很嚮往的法師正在講法時，會認真聽。複能成為一切淨、不淨法升起的原因，或與一切淨不淨法同時生起，然後在喜愛與下喜愛的結果中執取分別。** | |
| **4. 能發起身業、語業。意識支配語言和行為。** | |
| **5. 能離欲，主動執持淨戒、禪修等；能離欲退，雖然修習離欲諸行，但也會因信心不足等種種原因而退轉。** | |
| **6. 能斷善根，因邪見而堅持惡法斷善根；能續善根，因懺悔而使善根相續。** | |
| **7. 能取愛、非愛的果報。一切果報皆由意識造作。** | |

**《瑜伽師地論》〈卷一〉言（見表2）：**「彼作業者，謂能了別自境所緣，是名初業；複能了別自相共相；複能了別去、來、今世；複刹那了別，或相續了別；復為轉隨轉發淨不淨一切法業；複能取愛非愛果；複能引餘識身，又能為因發起等流識身。」

即第六識能了別自境所緣，能對一切法，無論是共五識所緣還是不共五識所緣的，都能覺知識別。又能了別三世，既能在極短的刹那閒了別，又能在相續流轉中了別對境。**第六意識為轉隨轉：**「指轉與隨轉謂意識即將作業時，若能為因，而引發其業，則稱為轉心或能轉心。若意識與其業同時生起，而不相離，則稱為隨轉心。」[[15]](#footnote-15)

**復能取愛非愛果：**意識可造善惡業引發善惡果報，投生三善道或三惡道。引餘識身：意識能引發前五識產生業用，或者為因，令前五識與之相續流轉。又能為因發起等流識身：「在五識先生引動意識相應生後，意識就作為決定性原因發起，與五識或者善或者不善性質相同的相續流轉活動。」[[16]](#footnote-16)

**《瑜伽師地論》〈卷一〉**曰：「又諸意識望餘識身。有勝作業。謂分別所緣。審慮所緣。若醉若狂。若夢若覺。若悶若醒。若能發起身業語業。若能離欲若離欲退。若斷善根若續善根。若死若生等。」

第六識有更爲精細深廣的造作活動，即「思量識別物件境界、精細思慮物件境界，如昏醉內心惑亂、如瘋狂失常意亂、如昏夢心意昧暗、如從昏夢中覺寤清醒、如命終時心氣悶絕、如悶絕過後出離生死入涅槃，如能發起身體造作和言語造作，如能遠離對塵世生活的希求、如能使遠離對塵世生活希求的心退轉，如斷善根、如續善根，如死、如生等。」[[17]](#footnote-17)

**《瑜伽師地論》〈卷一〉**曰：

「雲何發起身業語業。謂由發身語業智前行故。次欲生故。次功用起故。次隨順功用為先。身語業風轉故。從此發起身業語業。

雲何離欲。謂隨順離欲根成就故。從他獲得隨順教誨故。遠離彼障故。方便正修。無倒思惟故。方能離欲。

雲何續善根。謂由性利根故。見親朋友修福業故。詣善丈夫聞正法故。因生猶豫證決定故。還續善根。」

第六識會先發動身語造作的思慮，再生起決定心選擇未來境，於是就對可愛事生起希求好樂心。接著內心生起要發動身語造作的念頭，之後支配身體語隨順那個念頭生起作用，也就發起了身語的造作。

「離欲」是指隨離欲的善根種子成熟的緣故，從善知識處聼受到佛法，並以此為依據順向解脫，遠離障道因緣的緣故，修這一切法我空觀、法空觀等正法，「以種種慧巧方便修習正法作循依真實不顛倒思惟的緣故」，[[18]](#footnote-18)因此才能離欲。

續善根是指因利根故，看見親朋好友學佛培福故，從精進行者學習正法故，對非正見或謬誤之理產生懷疑猶豫，從而轉向並希求正法故，能使已斷阻的善根再相續。

第六意識作用範圍最廣，思維能力最強，功用殊勝。它的強烈的分別心一直在活動，對外攀援色塵；對內攀援第八識中的業種而產生種種影像，生起種種造作。故善用第六意識學習佛法知見，消減分別心，從而消減意識的攀援力，減弱第七識的我法二執，進而清除第八識的業種是極為重要。

**四、第六識轉爲妙觀察智**

**（一） 妙觀察智的定義**

第六識分別作用強大，但是受局限且受染汙。[[19]](#footnote-19)將有漏的第六意識轉變成無分別的妙觀察智後，無有分別作意，卻能緣諸法，了了分明。《心地觀經二》曰：「妙觀察智轉分別識得此智慧，能觀諸法自相共相，於眾會前說諸妙法，能令釋生得不退轉，以是名為妙觀察智。」《成唯識論卷第十》言：「妙觀察智者。謂因中第六徧緣諸法。果上亦爾。言妙觀察者。神用無方。稱之曰妙。自共皆緣。名為觀察。自。即心色等。共。即無常等。攝論雲。圓成實性為自相。依他起性為共相。言攝觀者。攝即藏義。觀即觀察。」

妙觀察智具有殊勝的功用，能夠遍觀諸法實相。「以此智品。於總持門。善能觀察。亦能攝藏。不忘失故。六度道品為功德寶。神通妙用為作用差別。既能觀察自相共相。又能攝觀無量總持。又能發生功德珍寶。又能現無邊差別作用利樂有情。正顯無不遍知也。」[[20]](#footnote-20)

**（二）妙觀察智的特徵**

**表3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **妙觀察智** | **現起位** | **所緣境** | **體** | **相** | **用** |
|  | 生空觀品：二乘見位亦得初起。  法空觀品：菩薩見位方得初起。  [[21]](#footnote-21) | 妙觀察智緣一切法的自相、共相，故皆無障礙，通緣為根本、後得二智所攝。[[22]](#footnote-22) | 淨識  [[23]](#footnote-23) | 善觀諸法自相、共相，無礙而轉。 | 智照大千內眾生機宜於眾會前。說諸妙法。能令眾生得不退轉。  [[24]](#footnote-24) |

**妙觀察智的現起（見表3）：**第六識在因位中分別我執，導致生死流轉。到見道位時，斷分別我執，方得生起，此中包括生空觀品與法空觀品。生空觀品在二乘見道位就可以生起。法空觀品則要到菩薩的見道位，才能生起。初地入心，斷分別法執，及斷俱生一分法執，現一分無分別智，輾轉至十地後心，妙觀察智方容現起。

如《成唯識論卷第十》言：「妙觀察智何位現起。答。由第六識因中。分別我執。續諸生死。故見道時。斷分別障種。生空智果。方得現起。自見道後。即用此智斷盡俱生。名無學位。以二乘人不斷所知。無法空智故。若菩薩於加行位終。初見道時。此智亦起。或從二地上。入無漏觀。及入滅盡定。此智皆起。若法空觀智。菩薩見道時。斷盡分別法執種。及斷俱生一分法執。現起一分無分別智。從後二地。展轉而上。除有漏觀生空智果。及入滅定。此智皆容現起。」

**妙觀察智的所緣境：**妙觀察智以淨識為體，緣諸法自相與共相。如《成唯識論》所言：「[妙觀察智](file:///C:\Users\User\AppData\Local\Temp\cbrtmp_sutra_&T=1651&B=T&V=31&S=1585&J=10&P=&178485.htm#0_3)相應心品。謂此心品善觀諸法自相共相無礙而轉。攝觀無量總持定門及所發生功德珍寶。於大眾會能現無邊作用差別皆得自在。雨大法雨斷一切疑令諸有情皆獲利樂」。

《成唯識論》〈卷第十〉言：「妙觀察智。觀一切法自相無礙。即依他起。是緣俗諦。後得智攝。觀一切法共相無礙。即圓成實。是緣真諦。根本智攝。」

**妙觀察智功用殊勝，統攝觀察一切法，亦攝觀自心，引生無量功德。**《八識規矩頌篆釋》言：「善能觀察諸法圓融次第。復知眾生根性樂欲。以無礙辨才說諸妙法。令其開悟獲大安樂。皆妙觀察智之用也。」

《佛説佛地經》曰：「任持一切陀羅尼門、三摩地門，無礙辯說諸佛妙法；能為頓起一切所知無礙妙智種種無量相識因緣；種種波羅蜜多、菩提分法、十力、無畏、不共佛法之所莊嚴，甚可愛樂；示現一切諸佛眾會雨大法雨，為令眾生受大法樂；不愚一切自相共相之所圍繞。**」**

《聖妙吉祥真實名經》偈曰：**「**廣大智慧剎那中，解持諸法無遺餘；現解一切諸法者，勝持寂默真實際；殊勝不動自性淨，持於正覺妙菩提；一切正覺現於前智，火熾焰光顯盛。**」**

**（三） 第六識轉爲妙觀察智**

**發起初心歡喜地　俱生猶自現纏眠**

**遠行地後純無漏　觀察圓明照大千**

「第六意識要到十地中第七遠行地以後，才能轉為純淨的無漏智，名為妙觀察智。」[[25]](#footnote-25)

第六識到第七地時，已能長時無間，住無相住，有功用，非任運起，故以第七地名為無相有功用住。到了第八不動地，無分別智，任運相續相用，不被煩惱所動，故名不動地，又名無相無功用住，純無漏道，任運而起，三界煩惱永不現行。第六意識到了第八地時，已經轉為純淨無漏的妙觀察智，圓滿成就，光潔、圓滿、明朗，能夠徹照三千大千世界，廣度無量眾生。八地的菩薩可顯現佛身而為眾生說法，所以轉第六意識而為妙觀察智之後，即可顯如來身相，普化一個大千世界。

從唯識學的角度看，菩薩道行者要歷經十住、十行、十回向、十地，直至證得佛果等四十一階位。

《成唯識論》卷九曰： [雲何悟入唯識五位，一、 資糧位，謂修大乘順解脫分。二、 加行位，謂修大乘順抉擇分。三、 通達位，謂諸菩薩所住見道。四、 修習位，謂諸菩薩所住修道。五、 究竟位，謂住無上正等正覺。]

地前菩薩行者用第六意識修行有漏的聞思修慧，漸伏分別二障（煩惱障和所知障）種子，但俱生我執種子還眠伏在第八識中。登初地（歡喜地）時，才頓斷分別所起的二障種子，第六識轉成下品妙觀察智。但俱生二障種子並未斷盡，或起現行纏繞意識，或眠伏不起現行。「遠行地以後第六識的俱生二障種子被伏除，證得人無我和法無我。七地以上證得中品妙觀察智，到佛果證得上品妙觀察智。圓滿明淨，清晰明朗遍照大千世界」。[[26]](#footnote-26)

**五、淺析第六識修行**

**（一）、為什麼要用第六識修行**

第六識是前五識的所依，了別一切所緣境。《宗鏡錄》〈卷三〉比喻前五識隨意識轉，如歌舞之人隨節拍而轉。第六識審而非恒，雖刹那生滅，卻相續不斷，故能修行至成佛。《大般涅槃經》卷三二曰：[眾生意識雖複無常，而識次第相續不斷，故得如來真實常心。]

第六意識強烈的分別作用，與思心所相應，起惑造業，是染淨迷悟的關鍵；第七識恒審思量，也是由第六識分別自我而產生，是染淨之依；第八識為染淨之本，因為含藏第六識造業的種子而成為染汙識。[[27]](#footnote-27)《**唯識開蒙》言：**「第八唯無記。前五雖通善。一向無觀智。第七唯執我。故修行者唯第六識。」

第七識恒執第八識的見分為實我，向內主導第八識，向外主導第六識，是一切煩惱業惑的基礎。《成唯識論》言：[異生善、染、無記心時，恒帶我執]。

但是，第七識沒有自我調節的能力，故要轉變第七識，只能從第六識切入。第六識既能起惑造業，輪回流轉，也能轉變清淨，明心見性。故轉化第六識，被認為是修行之要。

《地藏菩薩本願經綸貫》言：[然破惑顯性，功由六識。四明指為近而復要。為事理解行之本。如伐樹得根。灸病得穴。]

《止觀輔行傳弘訣》言：「於識蘊中，實則只觀能生起煩惱、作為染淨樞機的第六意識」。

《大乘入楞伽經》卷六偈言：[意識若轉依，心則離濁亂，我說心為佛，覺了一切法。]

《大乘止觀法門》卷三言：[以意識依止真心修止行也]。唯識學的加行位修證次第，以用意識修[四如實觀]，從而轉意識為[妙觀察智]。[皆非正義，不可依據。若能觀識，因唯第六][[28]](#footnote-28)，也是強調修行解脫之因，唯在第六意識。

**（二）如何用第六意識修行**

**1.用第六意識如理思維**

第六意識的活動分為向外跟向內兩個方向。《八識規矩頌略說》言：[第六意識乃一身之主。內依七八。外依五門。二乘人不知有七八二識。但執此第六為主人公。以此識有為法中最殊勝故。諸性量境俱通。五十一心所全具也。]令它向內觀照，便可以調服攀援分別心，止息妄想。同時可以引導第七意識消減執著。

第六識可以靠獨頭意識想像過去未來，也可以用五俱意識攀緣當前境界，加以妄想分別。比如，一張白紙上有一個小黑點，有些人會注意白紙，有些人則會聚焦在黑點上，是因爲凡夫隨業而轉。

宗薩仁波切《八萬四千問》中講：「與任何人相處，時間長了肯定都能看出毛病，因為眼睛就是業力專門為我們準備的。因此，我們需要認清自己的評判標準來自於自我，而不要輕易評論他人的是非功過。其實，你看到的，只是業力允許你看到的。」

第八識中潛伏著的業種在曆緣對境中由所依變成所緣，第六識馬上緣取，第一刹那是前五識的作用，不會分別。第二刹那，第六意識便開始安立名言，計度分別，產生種種妄想執著。此時的第六意識，已不再關注現前境，而是牢固的盯著自己的妄想執著。本來業力果報的刺激只有一刹那，但是由第六意識所造作的種種感受會反復糾纏，不斷在腦海中重現。

正如《成唯識論》<卷二>所言：「一切所見。皆識所為。離識無有一法是實。為無始來數習諸見。隨所習見。隨所遇緣。隨自種子成熟差別。變似種種法相而生。猶如夢中所見事等。皆虗妄現。都無一實。一切皆是識心所為。」故修行的著手處，便是使第六識在第二刹那對所緣境不當真，消減攀緣和分別，從而調伏第七識的執著、減少第八識的業種。否則念念有追尋，念念就是輪回。

第八識像大海，第七識像海面的浪相，第六識像海面吹過的業風。停止了業風，也就停止了浪相和流注，大海才能平靜。如《大乘入楞伽經》〈卷第三〉言：[如水大流盡，波浪則不起，如是意識滅，種種識不生]。

經文言：[以彼為因及所緣故，七識得生。意識分別境界起執著時，生諸習氣長養藏識，由是意俱我我所執思量隨轉無別體相，藏識為因為所緣故，執著自心所現境界，心聚生起展轉為因。譬如海浪自心所現，境界風吹而有起滅，是故意識滅時七識亦滅。]

**2.用第六識懺悔**

衆生自性清淨本然，只因妄想執著遮蔽了自性光明的顯發。第六識所造作的業種儲存在第八識中。這些業種由於緣起無自性而是散落的，沒有凝聚力量。第七識如同樞紐，用執著把業種聯絡起來，形成強大的生死輪回力量。

無量劫來，業種浩瀚，但業虛妄不實，本自具足的清淨本性才是實相。如《徹悟禪師語錄序》言：「以業無自性。全依於心。心能造業。心能轉業。故心力唯重。」

《資持雲》：「梵雲懺摩，此翻悔往。有言懺悔，梵華雙舉。〈準業疏言〉：『取其義意謂不造新，懺謂止斷未來非，悔謂恥心於往犯。有將懺字訓首訓鑒，義雖通得，華梵須分。」

《金剛三昧經通宗記卷第十二》言：「我與眾生無量劫來。以識心妄緣。多起愛染。由內外使隨使流轉。造諸一切不善之業。輪廻三界無有出期。而本有如來藏性。皆為生滅慮知相。隱理不顯。故於如來所說一味真實決定了義之法。障蔽不聞。況千思萬慮。不益道理。徒為亂動。失本心王。今一念悔過向佛發露惟願加被。令罪障消滅。」

雖然業種難以消除，但是我們可以通過第六意識聽聞正法，如理思維，生起慚愧懺悔心，修懺悔來阻斷業果現行的途徑，以此虛弱第七識的執著，也就是虛弱業種相續的力量，從而令業報不起現行。

正如《曇無德部四分律刪補隨機羯磨卷第十一》言：「第六識心乃善惡之首勳。染淨之基本。前心作惡。如𩃸雲迷覆杲日。喻癡惑障心。無惡不造。後心起善。如大炬消滅昏暗。譬智起惑亡。無善不具。此則善惡一心。染淨反復。昇沉之殊。唯在智愚。故經律中俱明懺悔。是如來慈濟之方便也。」

《大乘中觀釋論卷第十一》曰：「諸業本不生，非伺察可得。業力心相續，業果二俱壞。業有壞邪，以無自性故。若彼諸法無有自性，即彼自性如兔角等，亦如業等。是故應知無業可有。若實有業生，可說不壞。如佛所言，無業可壞」 。

**3.用第六識發菩提心**

業力難違，若修行只是抵抗業力，則猶如在龐大的冰山上倒一碗熱水，難以融化整個冰山。只有依靠第六識強盛的主導力引發菩提心，引導善種子起現行，而不要去激發業力。

《菩提行經》<卷第一>言：「是故善少力雖劣，能破大惡之業力。如是若發菩提心，此善勇進能超彼；菩提心樹而清淨，恒生勝果而不盡。已作暴惡眾罪業，依菩提心剎那脫。」

業力如大海，願力便像海上的船，可以承載行者，駛向解脫的彼岸。發菩提心要靠第六意識。[[29]](#footnote-29) 《現觀莊嚴論》言：「為利他故緣大菩提與自眷屬欲心所相應之大乘入門的最勝第六意識心王，是大乘發心之相」。

《成唯識論疏抄》卷第五言：「若大乘願力。唯在第六識有也。如菩薩但起願力故。欲知前人心時。雖不入定力。通力但散心中。即得前人心」。

《法華經玄讚要集》言：「熏習在總。即取第六識；第六聽聞大乘。聞熏得菩提種子。藏在賴耶識內。下經言。繫著內衣裏。者取意處也。著珠之處。不是繫義。經言。著願繫者。事須取第六。是能繫能正是繫珠義。」

**4.在資糧位和加行位努力**

由凡夫修至成佛的過程，分五個階段，資糧位，加行位，通達位，修習位，究竟位。資糧位和加行位是行者是步入大乘菩提道的開始，也是修行的初級階段和關鍵階段。此時行者道心尚未堅固，福慧資糧尚未具足，故需要在此二階位加行用功，累積福慧資糧，以更好的為見道做準備。

**資糧位**

《成唯識論》 言 ：「從發深固大菩提心。乃至未起順決擇識求住唯識真勝義性。齊此皆是資糧位攝。為趣無上正等菩提。修習種種勝資糧故。為有情故勤求解脫。由此亦名順解脫分。此位菩薩依因善友作意資糧四勝力，故於 唯識義雖深信解而未能了能所取空。多住外門修菩薩行。故於二取所引 隨眠，猶未有能伏滅功力，令彼不起二取現行。」

大乘菩薩修道的最初位，方便道，又名順解脫分，又名三賢位，是準備積聚福德智慧資糧的階段。從發心開始，到尚未生起順抉擇識，以求住於唯識的真勝意性為止，齊此地前三十心，都是資糧位所攝，包含十住，十行，十回向。

此位的菩薩雖以四勝力（聞熏修的因力，善友的緣力，決定聖解的作用力，善修福智的資糧力。），行者深解唯識的道理，但定慧的力量脆弱，尚不了達唯識的性相，未能了達能取空，仍執取外境的名義差別。其所修，並非禪定，觀念等觀行，而是客觀的散心事項：六度，三十七道品，四攝，四無量等福智。

於二取所引起的隨眠，未能伏滅。學習修行方法，做善事功德，但是還是凡夫階段，散心門外故，很容易遭受邪教的誘惑而生出退居心。凡夫的特點是向外攀緣，所以要積集修學佛道的資糧。在三慧中，只有聞思慧。[[30]](#footnote-30)

**行者通過四種勝因緣力或條件，完成此階位的修習[[31]](#footnote-31)：**

一、「因力：指具有大乘二種性的行人，他們是本性住種性（先天具有無 漏種子）和習所成種性（籍著多聞薰習法界等流的正法而熏 習成的無漏種子）。

二、善友力：指遇佛和菩薩等殊勝的人物等這類善知識的因緣。

三、作意力：對大乘的教法有決定的勝解力，任何違逆的外緣或思想都 不會動搖其信念或其對大乘的修習之決心。

四、資糧力：指所積聚的福智資糧和智德資糧。」

**加行位**

《成唯識論》曰：「煖等四法依四尋思四如實智初後位立。四尋思者，尋思名義自性差別假有實無。如實遍知此四離識及識非有名如實智。名義相異故別尋求。二二相同故合思察。」

加行位，意加倍努力以積聚修行功德，是為入於見道位的方便加行。行者于十回向的滿心，為了入見道住唯識性，勤修四尋思觀、四如實智，而得暖、頂、忍、世第一法四善根。

「此加行位，跡近見道，故稱「順抉擇分」，即隨順真如境界，生起抉擇的智慧。在資糧位時，修行者偏於修福，而於加行位，是重於修慧。所以在此位修四尋思觀，四如實智觀，以伏斷分別起的二障、和俱生起的現行二障。行者藉由四善根的修習，增長善根，領悟我法二空的道理，引發無漏智的根本。」[[32]](#footnote-32)

此階位行者向內用功修行，不向外攀援。雖比資糧位觀智殊勝，但未起無漏智故，在唯識三性觀中，難免錯觀所變的相分為圓成實性。正如《唯識三十頌》言：[現前立小物，謂是唯識性，以有所得致，非實住唯識。]

《成唯識論》解釋言：[菩薩先於初無數劫，善備福德智慧資糧，順解脫分既圓滿已，為入見道住唯識性，復修加行，伏除二取，謂暖、頂、忍、世第一法。此四總名順抉擇分，順趣真實抉擇分故；近見道故，立加行名，非前資糧無加行義。]

《八識規矩頌講義》（於淩波）言：[「四尋思觀」，是加行位所修的觀法。包括名尋思觀、義尋思觀、自性尋思觀、差別尋思觀。名是能詮的名言，義是所詮的義理，自性是名和義的體性，差別是體性上種類的差別。**」**

一、 名尋思觀： 名者一切事物的名稱，在事物名稱上去推求觀察，則知所謂名者不過是假名施設，即「謂於相上有所增語」，然名者實之賓。僧肇法師《肇論序》曰：「以名求物，物無當名之實； 以物求名，名無得物之功」。凡夫誤執名以為真實，徒生種種煩惱。

二、 義尋思觀： 義者，依名而詮諸法之體相，如山河大地，十二處、十八界等色心諸法，皆是因緣和合、一時假有，亦即是唯識所變，虛幻不實，由此推求尋思，謂義尋思觀。

三、 自性尋思觀： 自性者，諸法各自之體性。有為色心諸法，皆依緣而生，由是尋思，悟知諸法名義，自性本空，謂自性尋思觀。

四、 差別尋思觀： 差別者，名與義上的差別相。名之差別，如一言多言； 相之差別，如長短方圓；法之差別，皆假有實無。由此尋思，悟知諸法名、義、自性，皆安立施設，無有實體，謂差別尋思觀。

「於加行位中，繼四尋思觀後的觀行，是四如實智。即以前之四尋思觀所推求的假有實無為因，再加以印可決定的觀法。由此可知，「所取」的名、義、自性、差別等，固然是離識非有，即是「能取」之識也是了不可得，如此空掉能取所取，即名『四如實智』」[[33]](#footnote-33)：

一、 名尋思觀所引生的如實智。

二、 義尋思觀所引生的如實智。

三、 自性尋思觀所引生的如實智。

四、 差別尋思觀所引生的如實智。

修四尋思觀和四如實智觀，要歷經「四加行位」——暖、頂、忍、世第一四位（見圖3），前二位修四尋思觀，觀所取空； 後二位修四如實智觀，觀能取、所取俱空。四加行位又名四善根位，是唯識宗修暖、頂、忍、世第一法四種加行的階位。此四加行，暖是下品的尋思觀，頂是上品的尋思觀； 忍是下品的如實智觀，頂是上品的如實智觀。這四種觀，是由明得、明增、印順、無間等四種定而發出的。

**圖3**

**煖位：**《成唯識論》曰：[依明得定，發下尋思，觀無所取，立為暖位。]初得無漏慧的明相，叫作明得，明得之定，叫作明得定。依明得定，發下品尋思，觀所取之境空，立為煖位。開始創觀所取的名，義，自性，差別四法，都是唯識所變，假施設有，不可得。初獲慧前的明相，如日出前的明相，故名明得。此位聖道，如火，道火之前必有暖相，故名煖位。

**頂位：**《成唯識論》曰：[依明增定，發上尋思，觀無所取，立為頂位。]明得定增，叫作明增定。依此明增定，發上品尋思，重觀所取之境為空。但在所獲慧前的明相，比煖位的明相增盛，故明增。尋思到此已登峰造極，故名頂。

**忍位：**《成唯識論》曰：[依印順定，發下如實智，於無所取決定印持，無能取，亦順樂忍。]印前所取之境空，順後能取之心空，叫作印順定。依此印順定，發下品如實智，對無所取的境，決定印持，於無能取的識，亦順樂忍可。所取能取相待而立，兩者皆是了不可得。

**下品忍：**印忍，印持所取之境空

**中品忍：**樂順忍，樂順能取之心空。

**上品忍：**印順忍，印持能取空。

**世第一：**《成唯識論》曰：[依無間定，發上品如實智，印持二空，立世第一位。]與見道臨近，而無間隙，叫作無間定。依此無間定，發上品如實智，印可能，所二取皆空。此位雙印能所二取皆空。從此不間斷的雙印二空，必入見道。在異生法中，最為殊勝，故名世第一。

在加行位，伏除分別所起的煩惱障和所知障，但未遣除有、空的相縛，也未斷除二障種子的粗重縛。伏除少分俱生二障的現行，全未能滅分別，俱生兩種隨眠。故此位是有漏觀心，有所得相，有分別故。其所得的智慧，成為加行智，能隨順真如境界，起抉擇的智慧，故名順抉擇分。

**六、總結**

意識是依止「意根」，了別「法」的一種心識功能，它遍緣一切境，了別功能極勝，是心識中功用最為殊勝的。意識能夠自主思維，既能對外了別外境，又能向內了別自心，分別人我，起惑造業。同時也能建立正知正見，開顯智慧，淨化自心。故從觀照第六意識的活動著手，在起心動念處用功，是修行的關鍵。

第六識雖然分別作用強大，但是受染汙。 將有漏的第六意識轉變成無分別的妙觀察智後，無有分別作意，卻能緣諸法，了了分明。第七識恒審思量，也是由第六識分別自我而產生，是染淨之依；第八識為染淨之本，因為含藏第六識造業的種子而成為染汙識。第七識、第八識都無法自主轉化，唯有靠第六識引導帶動，使第六識在第二刹那對所緣境不當真，消減攀緣和分別，從而調伏第七識的執著、減少第八識的業種。

無始劫來，凡夫業力強盛。雖然業種難以消除，但是我們可以通過第六意識聽聞正法，如理思維，生起慚愧懺悔心，修懺悔來阻斷業果現行的途徑，以此虛弱第七識的執著和業種相續的力量，從而令業報不起現行。並且要依靠第六識強盛的主導力引發菩提心，引導善種子起現行，而不要去激發業力。

由凡夫修至成佛的過程，分五個階段，資糧位，加行位，通達位，修習位，究竟位。資糧位和加行位是行者修行的初級階段和關鍵階段。行者需要在此二階位加行用功，依因善友作意資糧四勝力，修習四尋思觀，四如實智，累積福慧資糧，以更好的為見道做準備。

第六識是修行的契入點，善用第六識修習，可帶動第七識、第八識轉染成淨，轉凡成聖。故行者需要掌握第六識的特征，以便能夠正確的研讀經綸和指導實修。

**參考文獻：**

『1』於淩波，《八識規矩頌講記》（台北：佛陀教育基金會，2004）。

『2』聖嚴法師，《探索識界》〈八識規矩頌講義〉（臺北：法鼓文化，2017）。

『3』淨界法師，《唯識學概要》，淨土教觀學苑。

https://www.masterchingche.org/zh-tw/download.php

『4』淨界法師，《大乘百法明門論直解》（台北：佛陀教育基金會，2019/2）。

『5』淨界法師，《禪淨雙修講記》（台北：佛陀教育基金會，2019/2）。

『6』宗薩蔣揚欽哲仁波切《八萬四千問》（深圳报业集团出版社，2016）

『7』王海林，《瑜伽師地論》（高雄：佛光出版社，2011），電子版。

『8』於淩波，《簡明成唯識論白話講記》（台北：佛陀教育基金會，2012/6）。

『9』，護法等菩薩造，玄奘法師譯《成唯識論》（臺北：佛陀教育基金會，2016/8）。

『10』普行法師，《成唯識論研習》（台北：佛陀教育基金會，2012/5）。

『11』寬昌法師（2006年10月7日）〈論述唯識學三能變思想〉

http://www.zgfxy.cn/xscg/xslw/2011/12/29/085525451.html

『12』佛光大辭典，佛光山宗委會，<http://etext.fgs.org.tw/search02.aspx>

『13』范古農（2012年6月11日）《八識規矩頌圖解》

http://www.pinlue.com/article/2018/09/1502/577167312313.html

1. 《大毘婆娑論》：「意根總領受彼所行境界。意歸趣彼作諸事業。了別是識業。如契經說。苾芻當知。識能了別種種境事。復次滋長是心業。思量是意業。分別是識業。脇尊者言。滋長分割是心業。思量思惟是意業。分別解了是識業。應知此中滋長者是有漏心。分割者是無漏心。思量者是有漏意。思惟者是無漏意。分別者是有漏識。解了者是無漏識。心意識三是謂差別。」(CBETA,T27, no.1545, p.371,b16) [↑](#footnote-ref-1)
2. 《八識規矩頌講記》第六意識，於淩波（台北：佛陀教育基金會），頁 45。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 《八識規矩頌講記》第六意識，於淩波（台北：佛陀教育基金會），頁 48。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 《成唯識論了義燈》〈卷第五〉：「染污意者。謂第六識。」(CBETA,T43, no.1832, p.746, c21) [↑](#footnote-ref-4)
5. 《八識規矩頌講記》第六意識，於淩波（台北：佛陀教育基金會），頁 49。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 范古农（2012/6/11）《八識規矩頌圖解》http://www.pinlue.com/article/2018/09/1502/577167312313.html [↑](#footnote-ref-6)
7. 《八識規矩直解》：「三性者。善．惡．無記也。」(CBETA,X55, no.0895, p.435, c12) [↑](#footnote-ref-7)
8. 《八識規矩略説》：「謂現量。比量。非量。」(CBETA,X55, no.0895, p.410, b07) [↑](#footnote-ref-8)
9. 《虗舟禪師註八識規矩頌小序》：「性境。帶質境。獨影境。」(CBETA,X55, no.0896, p.440, a17) [↑](#footnote-ref-9)
10. 《八識規矩頌纂釋》：「但就善惡一念起時。則心所齊集。以類相從。」(CBETA,X55, no.0894, p.430, a19) [↑](#footnote-ref-10)
11. 《探索識界》〈八識規矩頌講義〉第六識，聖嚴法師（臺北：法鼓文化，2017），頁79。 [↑](#footnote-ref-11)
12. 同上 [↑](#footnote-ref-12)
13. 《探索識界》第六識，聖嚴法師（臺北：法鼓文化，2017），頁 81。 [↑](#footnote-ref-13)
14. 《八識規矩直解》：「由第六識與發業惑相應。能造善惡引業。此業雖謝。所熏種子至成熟時能招六道總報。由第六識與潤生惑相應。能造善惡滿業。此業雖謝。所熏種子至成熟位能招六道別報。」(CBETA,X55, no.0895, p.437,b02) [↑](#footnote-ref-14)
15. 《瑜伽師地論》卷一，王海林（高雄：佛光出版社，2011），電子版。 [↑](#footnote-ref-15)
16. 《瑜伽師地論》卷一，王海林，同上 [↑](#footnote-ref-16)
17. 《瑜伽師地論》卷一，王海林，同上 [↑](#footnote-ref-17)
18. 《瑜伽師地論》卷一，王海林（高雄：佛光出版社，2011）。 [↑](#footnote-ref-18)
19. 《成唯識論了義燈》〈卷第五〉：「染污意者。謂第六識。」(CBETA,X55, no.0895, p.437,b02) [↑](#footnote-ref-19)
20. 《成唯識論》〈卷第十〉：「以此智品。於總持門。善能觀察。亦能攝藏。不忘失故。六度道品為功德寶。神通妙用為作用差別。既能觀察自相共相。又能攝觀無量總持。又能發生功德珍寶。又能現無邊差別作用利樂有情。正顯無不遍知也。」(CBETA,X50, no.0821, p.820,c17) [↑](#footnote-ref-20)
21. 《成唯識論》：「妙觀察智相應心品生空觀品二乘見位亦得初起。此後展轉至無學位或至菩薩解行地終或至上位。若非有漏或無心時皆容現起法空觀品菩薩見位方得初起。此後展轉乃至上位。若非有漏生空智果或無心時皆容現起。」(CBETA,T31, no.1585, p.56,a12) [↑](#footnote-ref-21)
22. 《釋淨土群疑論探要記》〈卷第一〉：「妙觀察即智持業釈也問四智皆具本後二智」(CBETA,D44, no.8914, p.29,a06) [↑](#footnote-ref-22)
23. 《大乘百法明門論開宗義記》：「若至佛果妙觀察智相應淨識常無間斷。」(CBETA,T85, no.2810, p.105,b27) [↑](#footnote-ref-23)
24. 《大乘本生心地觀經》〈卷第二妙觀察智〉：「轉分別識得此智慧，能觀諸法自相共相，於眾會前說諸妙法，能令眾生得不退轉，以是名為妙觀察智。」 [↑](#footnote-ref-24)
25. 《探索識界》〈八識規矩頌講義〉第六識，聖嚴法師（臺北：法鼓文化，2017），頁86-94。 [↑](#footnote-ref-25)
26. 《八識規矩頌講記》第六意識，於淩波（台北：佛陀教育基金會），頁 140-142。 [↑](#footnote-ref-26)
27. 《大佛頂如來密因脩證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》<卷第三>：「此意識界。乃第六識了別性也。既以了別為性。離法無緣。意即不生。離緣無形。識將安用。是識緣法。顯非生於意也。若謂意能分別。為生識根。是七識思量。為染淨依。八識識心。為根本依。」(CBETA, T16, no.0318, p.796, a15) [↑](#footnote-ref-27)
28. 《大乘法苑義林章》<卷一>：「皆非正義不可依據。若能觀識因唯第六。」(CBETA, T45, no.1861, p.261, a16) [↑](#footnote-ref-28)
29. 《法華經玄贊要集》<卷第三十一>：「意識即合取第六識。發菩提心而在意識故。」(CBETA, X34, no.0638, p.833, a14) [↑](#footnote-ref-29)
30. 《八識規矩頌講記》第六意識，於淩波（台北：佛陀教育基金會），頁 106-115。 [↑](#footnote-ref-30)
31. 於淩波，頁107 [↑](#footnote-ref-31)
32. 於淩波，頁107 [↑](#footnote-ref-32)
33. 於淩波，頁109 [↑](#footnote-ref-33)