

唯识学经论诠释丛书·改造生命的原理：《八识规矩颂》通论



[唯识学经论诠释丛书·改造生命的原理：《八识规矩颂》通论_下载链接1](#)

著者:宗性 著

[唯识学经论诠释丛书·改造生命的原理：《八识规矩颂》通论_下载链接1](#)

标签

评论

很好的设备下次还要买

好好好！振聋发聩。一定认真学习。

此用户未填写评价内容

还在学习中应该是很好的书籍

很不错的书，不容错过，值得多看。

很好知识很丰富，五星好评。

非常好的书，服务也很好，很满意！物流很快，赞！

宗性法师的书，很好，通俗易懂，纸质很好。

佛学知识 对人生有很大帮助

经典图书，有心人不妨一读。

收到了，理想

值得学习，很好，经典，要认真读

慢慢学习，学海无涯乐作舟！

法宝庄严，阿弥陀佛。送货迅速

京东书很好哟 不错的书 全满分约！！！！！！！！ 这书讲得简单易懂很好

非常好，最喜欢到京东买书了，实惠好，内容丰富

辅助百法学习请的，很赞叹这位法师的学识，很惊喜！

还可以吧，等的时间够长的，真不容易。

速度快 包装好 正版 优惠价格入手

书很好 很感兴趣 慢慢体会

这本书可以作为我的人生启蒙

学习 学习 唯识宗 法相宗

宗性法师的这本书非常棒，条理清晰！见解高明。

不错，值得买，送货速度飞快，价格也不是很贵

真的是很好的书，语言很好理解，

好书，物流速度快。服务态度好

适合学佛人士，书很好

送货速度一流，东西保护很好

不错的卖家，所以有又光顾叻！！！！

物流超快……不错不错不错

很喜欢，用着也很好！！！！

一直想要买的书，很好

书很好，很喜欢读

好书，值得一读

纸张质量不错～给别人买的～

宗性法师的这本《八识规矩颂通论》，还是不错的。
宗性法师的注解，既有些学术的价值，也有佛法的信仰，这点是结合的比较好的。

不错，正在看。宗性法师的著作。以太虚大师的讲法为基础。

很不错，很喜欢，质量很好！

这个版本讲的还是比较详尽的，值得一看

后世讲唯识学的犯了不少错误，把心物两个对立起来了。各位青年同学，你们将来研究这一两百年的唯识要特别注意，别再跟着走入歧途。其实，心不相应行法是属于心法以内的百法里头的一个范围，这个心不相应行法的心不是指本体心。第六意识与二十四种法不相应，它要把时间缩短或拉长了，做不到。可是在本体心那个功能上，是可以做到的，那要真正实证才行。在实证到那个境界，万有不是幻有，而是妙有。《华严经》的事理就是从这一点立足而来的。我经常讲，世界上所有的宗教，看人生都是灰色的，看这个世界都是悲观的，唯有佛法的华严境界看世界、看人生，永远是真善美，悲哀也是美，你懂得了，年轻固然是漂亮，但不漂亮也有不漂亮的美。究竟的佛法看生死是圆融的，真空妙有是一贯的。所以大家念《心经》就要晓得“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，知道真空妙有是一体。
依这个道理，《楞严经》在指导大家修证佛法的某一阶段上，称万象为幻有，说“幻妄称相”，一切万有的现象是幻妄的，又说“其性真为妙觉明体”，它的本体真性，称为妙觉明体，告诉我们真与妄之间的关系。“是以若偏执相而成妄”，我们如果偏重在现象这边，太著相，那就掉到虚妄境界的这边。妄，并不是指妄念，因为大家用妄念这个观念习惯了，很容易把它解释为一个一个念头的妄念。这里的“幻妄称相”和“若偏执相而成妄”，是说我们太著相的这边、有的这边去修持，不管你是修哪一种法门，这种偏执就是妄想。“定据性而沈空”，那如果你说我只走形而上本体的路，直指人心，见性成佛，则又往往落在偏空，沉溺在空里，被困住了。所以，我们讲修证一定要避免“沉空住寂，滞壳弥封”。一般人只要一念清净坐在那里便以为这个有道，实际上往往是沉空，是住寂。还有我们做功夫也会患“滞壳”的错误，是什么壳啊？就是这个肉体。你做功夫，唉唷！我清净了，发光了，其实还是在身壳内作文章，这样也就是“弥封”，封口被封住了，超越不了。我们因而生下来，头顶这里有个软软跳动的部分，

一长大了，两三岁这里就坚硬地封闭起来，叫“弥封”。你我就是在“滞壳”的情况下被自己封起来，许多人就算他打坐，坐得好，还是不出这么一回事，在“滞壳弥封”中玩来玩去，这是很可笑的事情。断烦恼小心落断见 信宗教小心落常见

总之偏执事相，容易成妄，太讲性理，容易沉空。因此《宗镜录》这一部书告诉我们修持之路，特别把三藏十二部的精华抽取出来，告诉我们修持要“性相融通，真妄交彻”，这样便“不堕断常之见，能成无尽之宗。”断见与觉见是很严重的。所谓小乘的佛法就落在断见，认为断了一切烦恼就成空，就成道，这是断见的观念。你把相转了，烦恼化去了，它的根是不可能没有的。所以断烦恼，实际上也就是文学上李太白那两句诗：“抽刀断水水更流，举酒浇愁愁更愁。”烦恼的本身就像白居易的诗：“离离原上草，一岁一枯荣，野火烧不尽，春风吹又生。”假使烦恼可以断的话，断一个妄念，你证一个道。其实你不晓得你觉得很空很清净，那正是一个大烦恼，只不过换一个样子而已。因此烦恼的本身，不是你想的那种断法去断了就能成道。《维摩经》上不说“烦恼即菩提”吗？烦恼本身即是道，这是免你断烦恼而落断见。但因此若有人专门找烦恼的事情来干，那你就落魔障了。

宗教与哲学。“对哲学了解点皮毛会走向无神论，而深入研究哲学会把人推向宗教。”难以探讨出处的一句话，却清晰地说明了宗教和哲学之间密切的关系。在科学昌明的现代社会，对于世界的本源等问题，正在科学家的探索下逐渐得到解决。这时候的哲学和宗教，在传播的过程中更多地搁置了世界本源的问题，而是从完善人的内心的角度去发扬其基本理论。

人格完满。尼采和佛学都说过，人的一生过程就是一个自我完善的过程。佛学中，把人格完满的人称为佛陀，主张以合理的身心，促进个人以及协助他人的人格之完成，佛学就是传授你这样的方法。尼采的超人哲学，同样设定一个超人的目标，要求人之一生应以达到超人为境。

人生是苦。佛学是人生是苦的最早哲学出处。其以“苦圣谛”为本体论，认为人生有五苦——苦苦、坏苦、求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦。既然人生是苦，其苦的因由又是什么？佛曰：欲望。因此，了却苦源，必须舍弃欲望，断除欲望，离开欲望，破除一切的欲望之后，就可从所有的烦恼和善恶之中解脱出来。尼采强调人生之苦，更多的是积极的，认为正是人生是苦，我们更应该习惯苦难，更应该珍惜幸福，要在苦难中去前进。而对于欲望，尼采认为这是人生进步、完善的动力、必不可少。我的理解是，欲望，个别不可为的断欲，使自己能达到“自在”，个别可为的要“自性”从而积极向前。

四大皆空。佛学认为构成世界的元素都是虚幻的，我们感受的有限存在并非真实的存在，乃是虚幻的存在，因此，无须对各种“渴望”如此执着。从而去掉苦因，了却烦恼。这点我同意，既然知道烦恼的形成，何不换个角度来认识？其目的就是要实现佛教中的“心自在”——一种自我平静的状态。提及空，就要说明一下“无我”。佛学认为，人类的烦恼多过于其他的动物，只因为人类的自我观念，比其他的动物更强烈。一方面注重自我的获得，另一方面注重外在的认同。我的理解是，无我，不涉及、不评价，任由世界在身边经过，与己无关，肉体与世界一道，只有思想在飘荡。其中不评价，是克里希那穆提禅学里的基本理论，是通往心灵自由的路。尼采的理论，在酒神文化上，也涉及到忽视外在评价和认同，从而发挥自己的能力的内涵，但无专门论述。

禅。佛学上记载了很多种修行的方法，去引导信徒去达到心灵的平和，从而明白到世界的本质。其中瑜伽、冥想、坐禅是现今中西方较为流行的方法。我曾经接触过呼吸疗法，所以对此也是十分推崇。个人认为，佛学上的苦陀、戒律、诵经等皆为一种借求外在的方式，去使自己的注意力集中，心志坚定的方法，皆有其用处。

信仰。佛学上有所谓的皈依三宝，就是要全面信仰佛法。没有信仰，你就不能形成强大的信心，去达到制定的目标，去激发身体的潜力。信仰中的自我暗示最为重要，因此往往会借助其他如仪式、场地、形相等外在的东西去加强你的信念，从而达到信仰。至于，佛学中的一些神佛观念，也可视为其中的一些方式。

总得来说，这本书让我了解到了，佛学并不是迷信，它不排斥神佛，但却区别迷信，它是宗教，但我更愿意将其视为哲学，将其应用为一种能让自身心境平静的方法。圣严大师无疑是伟大的，他用通俗易懂的语言就让我一个从未接触佛学的人，了解佛学的一些

基本教义，并能让我产生了许多自我的想法。对于佛学，我有我自己的想法，难以达到充分的信仰，但是能够买到此书，并阅读之，证明与佛有缘。基于自身对心境平和和自我完善的不懈追求，对佛学知识的还会再进一步了解，《佛学入门》让我有了这样的一个缘机。

所以他说，善念不能生起要先修止，达到凝停莫动。有许多人讲：“叫我学佛做不到，但我认为我心不坏”。我说：“对啊！你这个很了不起啊！”“我一辈子没有做过坏事”这个话，叫作化妆擦粉，自己照照镜子蛮漂亮！我可不敢说我一辈子没有做过坏事。你看人的心性里头有多少坏念头啊！任何一个人做不到的！不要给自己脸上擦粉，心性的念头是很难检查的，人的两只眼睛看人家很明白，看自己很难。一个人每天有多少思想！这个思想、感觉、感情的浮动，不要说变成行为，这个坏念头很多耶！依据现代科学的研究，人脑思想一动，好的念头、坏的念头所放射的光，颜色都不同，要发财、想钞票放出的光一样；想佛的时候又一样。

我们一天到晚有那么多不好的心念行为，假定有人能在这几个钟头，或者一天，把念头始终定在很纯善的一念上，他不要做功德，就已经有多少功德了！不为恶就是善，所以他告诉我们定的重要，“凝停莫动。”

“诸善功德，因静而生”，注意这几个字，一切善行、一切功德，非定不可！你要想成就，非修定不可，等于科学定律，没有办法变动。沉滞待策进 马奔蹄劳

接着再进一步告诉我们：若凝停时，弥见沉寂，都无进忍，当计校筹量，策之令起。

永明寿禅师又进一步告诉我们，当我们修定时，想把心境定住，随即进入沉寂状态。你们诸位也有这个经验，两腿一盘，眼睛一闭，手一放好，那一刹那就定住，不过跟着睡眠就来了，沉默寂然！有些老修行非常有本事，明明没有功夫，两条腿坐一天都坐得住，你认为他在入定吗？没有，他在沉寂睡觉。他怎么睡？打起坐来，两个肩膀一紧，头在肩膀上卡紧了，外行睡觉会点头，内行的则不会。我懂了这个道理以后，一次一个朋友到纱厂当管理，夜里管几百个工人，怕工人睡觉，他说：“我的妈呀！我都想睡得厉害，怎么叫人家不要睡！”我问他：“怎么办？”他说：“我戴副黑眼镜，靠在墙上睡。”我说：“你笨蛋，戴墨镜大家也晓得你睡觉。告诉你，找个墙角站着，两个肩膀靠紧，手插在裤袋尽管睡，那些工人以为你眼睛看见就不敢睡了！”，就是这个法子，不过坏事不要学，讲笑话给你们笑笑。

有些人一定下来“弥见沉寂”，越来越昏沉。“都无进忍”，打了几个钟头坐，白坐的，没有进步，把杂念切断的功夫做不到，换句话说，做不到神凝气聚”。实际上“进忍”就是神凝气聚，也就是佛家的“气住脉停”。这个时候怎么办呢？他告诉我们方法，以密宗来讲就是传法。此时要动脑运用思想，坐还是坐着，眼睛半开半闭，不要全闭；或者计数目字，或者拨念佛珠，计算一天念几千声阿弥陀佛，拼命拨珠子，手停了就晓得不对。不用心容易睡眠，这个时候非用心不可。用心就是用脑，脑不怕用，越用越灵光。年轻同学不大用心，一看书就头痛，因为你懒得用脑，头越来越痛。

“当计校筹量，策之分起”，这个时候你应该计较筹量，提起心念精神。策是马鞭子，也可解释为算盘子，要鞭策自己提起心念。

然而，这么一提心念又糟糕了！血液上冲，精神来了！

若念念不住，如汗马奔逸，即当以止对治驰荡。

当念头一提起来，眼睛一睁开，阿弥陀佛停不了，那糟了！这一下念念不住，心念停不下来，像一匹疲劳过度、跑出一身汗的马，马蹄止不住。等于行远路，一天走一百多里，最后两条腿已经不知道是自己的腿，只晓得本能地向前走，不会转弯，跟死人一样直着走，腿已经死了半截。又如思想过头，夜里失眠，思想如汗马奔逸。那么，这个时候赶快用止念的方法来对治驰荡。

建议操作南怀瑾先生唯识学相关讲座的文字记录，不是每一点都相同，基本是些最基本的东西。但这本书还是有价值，有提纲挈领之功。

算是比较通俗的解释~~

《唯识二十论》说：,安立大乘三界唯识，以契经说三界唯心，心意识了名之差别。?这里明确指出唯识的建立是由唯心而来，因为心、意、识、了这些只不过是名相上的差别而已，其意义并没有实际的差别，所以，经中既然说了三界唯心，那么，也就可以说三界唯识了。
但是，既然心、意、识、了这些只不过是名相上的差别，其意义并没有实际的差别，那么，在唯心之外又为什么还要再建立唯识呢？对此，《唯识二十论》没有给出继续的说明，其他唯识论师也没有给出明确的论说。然而，这个问题是值得追问的。通过对这个问题的追问，我们可以进一步明了唯识学建立的意趣，从而更加准确地把握和理解唯识学的真正宗旨。

后世讲唯识学的犯了不少错误，把心物两个对立起来了。各位青年同学，你们将来研究这一两百年的唯识要特别注意，别再跟着走入歧途。其实，心不相应行法是属于心法以内的百法里头的一个范围，这个心不相应行法的心不是指本体心。第六意识与二十四种法不相应，它要把时间缩短或拉长了，做不到。可是在本体心那个功能上，是可以做到的，那要真正实证才行。在实证到那个境界，万有不是幻有，而是妙有。《华严经》的事理就是从这一点立足而来的。我经常讲，世界上所有的宗教，看人生都是灰色的，看这个世界都是悲观的，唯有佛法的华严境界看世界、看人生，永远是真善美，悲哀也是美，你懂得了，年轻固然是漂亮，但不漂亮也有不漂亮的美。究竟的佛法看生死是圆融的，真空妙有是一贯的。所以大家念《心经》就要晓得“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，知道真空妙有是一体。
依这个道理，《楞严经》在指导大家修证佛法的某一阶段上，称万象为幻有，说“幻妄称相”，一切万有的现象是幻妄的，又说“其性真为妙觉明体”，它的本体真性，称为妙觉明体，告诉我们真与妄之间的关系。“是以若偏执相而成妄”，我们如果偏重在现象这边，太著相，那就掉到虚妄境界的这边。妄，并不是指妄念，因为大家用妄念这个观念习惯了，很容易把它解释为一个一个念头的妄念。这里的“幻妄称相”和“若偏执相而成妄”，是说我们太著相的这边、有的这一边去修持，不管你是修哪一种法门，这种偏执就是妄想。“定据性而沈空”，那如果你说我只走形而上本体的路，直指人心，见性成佛，则又往往落在偏空，沉溺在空里，被困住了。所以，我们讲修证一定要避免“沉空住寂，滞壳弥封”。一般人只要一念清净坐在那里便以为这个是道，实际上往往是沉空，是住寂。还有我们做功夫也会患“滞壳”的错误，是什么壳啊？就是这个肉体。你做功夫，唉唷！我清净了，发光了，其实还是在身壳内作文章，这样也就是“弥封”，封口被封住了，超越不了。我们因而生下来，头顶这里有个软软跳动的部分，一长大了，两三岁这里就坚硬地封闭起来，叫“弥封”。你也就是在“滞壳”的情况下被自己封起来，许多人就算他打坐，坐得好，还是不出这么一回事，在“滞壳弥封”中玩来玩去，这是很可笑的事情。断烦恼小心落断见 信宗教小心落常见
总之偏执事相，容易成妄，太讲性理，容易沉空。因此《宗镜录》这一部书告诉我们修持之路，特别把三藏十二部的精华抽取出来，告诉我们修持要“性相融通，真妄交彻”，这样便“不堕断常之见，能成无尽之宗。”断见与觉见是很严重的。所谓小乘的佛法就落在断见，认为断了一切烦恼就成空，就成道，这是断见的观念。你把相转了，烦恼化去了，它的根是不可能没有的。所以断烦恼，实际上也就是文学上李太白那两句诗：“抽刀断水水更流，举酒浇愁愁更愁。”烦恼的本身就像白居易的诗：“离离原上草，一岁一枯荣，野火烧不尽，春风吹又生。”假使烦恼可以断的话，断一个妄念，你证一

个道。其实你不晓得你觉得很空很清静，那正是一个大烦恼，只不过换一个样子而已。因此烦恼的本身，不是你想的那种断法去断了就能成道。《维摩经》上不说“烦恼即菩提”吗？烦恼本身即是道，这是免你断烦恼而落断见。但因此若有人专门找烦恼的事情来干，那你就落魔障了。

今天刚刚拿到书，这本宗性写的唯识学经论诠释丛书·改造生命的原理八识规矩颂通论很不错，对于现实世界，不同的文化体系，是有不同的认识和看法的。但就哲学体系而言，特别是欧洲中世纪以后，对现实世界的认识和看法，大抵是将之分为主观世界和客观世界。对于主观世界和客观世界的关系，有人认为客观服从于主观，也有人认为主观服从于客观，甚至有人认为二者互不相干，或是二者相互依存也有人认为二者互相依存。但不管是持何种观点，都对主观世界和客观世界进行了不同程度的探索。特别是随着欧洲工业革命的兴起，科学技术的不断发达，人们对客观世界的探索进展迅速，带来了人类近现代以来物质生活水平的普遍提高，甚至提出了改造客观世界、改变客观世界、征服客观世界的口号。但就目前的实际情况而言，对客观世界的改造和征服并非一帆风顺，似乎也存在难以跨越的瓶颈，也使今人越来越认识到对客观世界的改造和征服，不是一件容易的事。唯识佛法（印度称瑜伽行派）能弘显于世，首倡者当是无著菩萨。无著菩萨上承佛陀及弥勒教法，下启世亲菩萨广显弘力。世亲菩萨在唯识佛法弘扬的过程中，创作了唯识三十颂，对八识的活动，以及在修学历程中八识的转化情况作了系统的总结。但遗憾的是，唯识三十颂作成后，世亲菩萨却示寂了。由于世亲菩萨所作的唯识三十颂内容十分丰富，非注释难以深入了解其内容和意趣。继世亲菩萨后，对唯识三十颂进行注释的论师非常多，其中最著名的有十家，史称十大论师。玄奘法师去印度求学期间，在那烂陀寺受戒贤论师之教，对唯识佛法进行了全面系统的学习。玄奘法师学成回国后，带回大批佛教典籍，其中有大量是与唯识佛法相关的论典和经藏，也包括十大论师注释的唯识三十颂。玄奘法师回国后，翻译了唯识佛法系列的大量经论。但在翻译十大论师对唯识三十颂的注释时，他接受了弟子窥基大师的建议，采取了糅译的办法，以护法论师的注释为主体，将其他论师的注释选择性地翻译，作为介绍和补充。翻译成的中文典籍，就是现在大家学习中所熟知的成唯识论。所以，成唯识论实际上是以护法论师唯识思想为主的十大论师对唯识三十颂的注释性典籍，也是目前研修唯识三十颂最核心的论典。成唯识论译出后，由于结构复杂，内容广博，给学修者了解其主要精神及思想带来了一定的难度。玄奘法师基于自己对十大论师注释的熟知和理解，对成唯识论的内容又作了高度的浓缩和概括，创作了现在学习的八识规矩颂，以便学习者能简洁明了地了解唯识佛法的思想。因此，八识规矩颂实际上是成唯识论的概括性精华版。

这本非常好，质感不错。

x台D湾KO著SV名绘ag本qn作家

对于r现s实t世界，不同的文化体系E，是有HJ不同M的认识和看法的。但U就哲学体系而aa言c，特别是欧洲中世纪以后，对

书评