



第二部 末那識 · 第16偈	
偈頌	✓無明及結使，煩惱等種子，名色現行時，騷動為妄識。
白話 譯文	✓當無明、煩惱與種種習氣的種子在心中活動時，會擾動名與色（身心），衍生顛倒錯亂的妄識活動。
義理 解析	✓此頌揭示「妄識」的根源在於無明與煩惱。「無明」是心之黑暗，不了悟：自心清淨本性；「結使」指內在習氣與束縛心靈的潛能。當這些「煩惱種子」於名色（身心結構）現行時，便擾動識流，形成顛倒分別——這就是妄識活動。
心理 學 對應	✓如潛意識中未解的慾望或恐懼，一旦被觸動，便引發錯誤的知覺與情緒反應。 以下是心靈結構動態過程：潛意識 → 意識化 → 妄動

第二部 末那識 · 第17偈	
偈頌	✓末那的顯生，須靠阿賴耶，作用為思量，執著它為我。
白話 譯文	✓末那識的生起，必須依靠阿賴耶識而顯現；它的主要功能是「思量、反覆思惟」，並且執著阿賴耶識為「我」。
義理 解析	✓此頌說明第七識「末那」的依止與功能。 末那依阿賴耶識而起，恆常思量。
心理 學 對應	✓將阿賴耶中「我所經驗的一切」，誤認為「我」——形成「我執」。末那識是「主觀中心意識」的來源。
心理 學 對應	✓相當於自我意識 (ego consciousness) 的形成。 末那的「思量我執」是人格中心化的基礎，亦是自我防衛與慾望投射的根源。

## 第二部 末那識 · 第18偈

偈頌	✓其對象為我，屬於帶質境，意與藏識間，交接時而生。
白話 譯文	✓末那識的對象就是「我」，這是一種依他而有的「帶質境」；當意識與阿賴耶識相互接觸時，末那識便隨之而生。（帶質境：如第六識緣五根五境，第七識緣第八識，自心所現之相分帶本質之實體，猶如鏡中所現之影像帶持鏡外之實物者。）
義理 解析	✓「帶質境」指依他而起、非實有的對境，末那識以「我」為對象，但此「我」並非實體。當第六意識與第八阿賴耶識交接時，末那識即介於二者之間而生起，是橋樑，連結潛在（藏識）與顯現（意識）的中樞。
心理 學 對應	✓相當於潛意識與意識的交界層（the liminal self）。其中“交界層”，意指：闕限口、丁一弓，即門檻。末那識既接收潛藏記憶，又投射為「我」的感受。

## 第二部 末那識 · 第19偈

偈頌	✓六轉識所本，為染淨之依，有覆而無記，恆審是性相。
白話 譯文	✓末那識是六轉識（眼、耳、鼻、舌、身、意）的根本依據，它同時是染與淨的依止；性質上屬「有覆無記」—即被無明覆蓋但無善惡分別並且具有恆常審察、持續觀照的特性。
義理 解析	✓末那識是六識（眼、耳、鼻、舌、身、意）所依止根本，它支撐一切知覺活動，卻本身「有覆無記」—即被無明遮蔽而無善惡分別。「恆審」表示它恆常地審察自體經驗，是一種無止盡的自我觀照，但未能超越自我中心。
心理 學 對應	✓如潛在的自我意識監控機制（self-monitoring system）。它令人保持自我同一性（identity），卻同時成為束縛覺性的根源。

## 第二部 末那識 · 第20偈

偈頌	✓相應五遍行，忘慧四煩惱，以及八大隨，皆有覆無記。
白話 譯文	✓末那識與五種「遍行心所」相應（作意、觸、受、想、思），並伴隨四種基本煩惱（我癡、我見、我愛、我慢），以及八種「大隨煩惱」；這些皆屬於「有覆無記」的性質。
義理 解析	✓末那識與五遍行心所（作意、觸、受、想、思）同時運作，這代表它在任何時刻都「感受、思量、判斷」我之存在。又與四根本煩惱相應（我癡、我見、我慢、我愛），再加上八大隨煩惱（如憤、恨、覆、嫉等），形成潛在的「自我防衛系統」。
心理 學 對應	✓相當於人格中「防衛機制（defense mechanisms）」的心理根。末那識的煩惱，使人不斷合理化、投射、抗拒現實，以維護「我」的穩定幻象。

## 第二部 末那識 · 第21偈

偈頌	✓末那隨藏識，如影隨其形，是求生本能，為愛欲根本。
白話 譯文	✓末那識如影隨形，常依阿賴耶識而起；它是眾生求生求續的潛在動力，是愛欲與執著的根本來源。
義理 解析	✓末那識如影隨形，常依阿賴耶識而起；它是眾生求生求續的潛在動力，也是愛欲與執著的根本來源。
心理 學 對應	✓相當於人格中「防衛機制（defense mechanisms）」的心理根。末那識的煩惱，使人不斷合理化、投射、抗拒現實，以維護「我」的穩定幻象。

## 第二部 末那識 · 第22偈

偈頌	✓證初地了斷，煩惱所知障，八地了俱生，末那解放藏。
白話 譯文	✓當菩薩證入初地時，能斷除由煩惱與所知障所生的分別執著；至第八地時，連與生俱來的末那識也轉化。
義理 解析	✓當修行者證入初地菩薩時，能了知末那識所生的「我執」與「所知障」只是幻象，故能斷分別。至第八地時，連「與生俱來」的末那識執著也滅盡，「我」與「藏」不再糾纏，阿賴耶轉為「大圓鏡智」，末那轉為「平等性智」。
心理 學 對應	✓象徵人格的超越與整合，榮格稱為「個體化（individuation）」的圓滿階段：自我從潛意識中解放，回歸心性清淨本源。

## 跨域一結構綜覽

AI心智層	心理層	唯識層
外部感知層	感官覺察層	前五識
決策推理層	理智與意識層	第六意識
自我監控層	自我意識層	第七識
深層記憶層	潛 / 集體無意識	第八意識
三者共識	實踐訓練，可轉化神經傳導路徑，改善成果...心是可以轉化的	轉識成智：是唯識終極目標，強調：實踐的必要性



### 憶往昔視頻 · #05 : 大腦 - 重新洗牌

#### 大腦 - 重新洗牌

- 想法，會影響情緒。
- 突破自我侷限，才能重新洗牌。
- 正確認識自己，以及周遭人事時地物。
- 關鍵：要清楚想像，才能改變神經網絡。
- 所謂：大腦 - 重新洗牌，是透過改變神經網絡而進行的，所以“清楚想像”是關鍵重點。所以不能受末那識干擾
- 今日教學主題：無明及結使 - 末那顯生

心得報告，第一段：

清楚想像 vs. 末那識的“我”

視  
頻  
簡  
介



主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系/哲學系·博士候選人