

# 覺知可轉化—當下能攝收

#11 課程內容：修行之道

法相唯識·全球直播

主講日：2025-12-21/日  
主講人：釋聖玄  
北京大學  
哲學博士/候選人

課程名稱：  
《唯識五十頌》  
11 + 02 = 13



## 論文解說：

主題：  
覺知可轉化—當下能攝收  
(第六部—修行之道)

### 《唯識五十頌》覺知可轉化—當下能攝收 (第五部：修行之道)

覺知可轉化—當下能攝收

《唯識五十頌》覺知可轉化—當下能攝收，云：

46偈：覺知可轉化，內結與隨眠，習氣消散時，轉依果即現  
47偈：當下能攝收，過去與未來，轉依之秘訣，掌握於當下  
48偈：日日中修行，時時可轉化，皈依僧伽修，功夫速見進  
49偈：不生亦不滅，生死即涅槃，所得即無得，不取也不捨  
50偈：展無畏笑顏，乘生死浪濤，慈航游迷海，煩惱即菩提

(《唯識五十頌》，一行禪師著，觀行者譯，出版社：橡樹林)

## 名相解說：

內結、隨眠、習氣、轉依、當下

### 名相 - 內結(Internal Knots)、隨眠(Latent Tendencies)

內結

1. 定義：當人類經歷不愉快的經驗（如憤怒、恐懼、悲傷）但不知用覺知處理當下，這些情緒就會在我們的意識（第六識）中打一個「結」。
2. 特性：它像纏繞的繩結，會在心靈中阻礙能量的流動。當類似的情境再次出現，這個「結」會自動收緊，讓我們產生自動化的痛苦反應。
3. 修行點：「覺知」猶如溫暖的陽光，當陽光照耀，心靈的結就會慢慢鬆開、軟化。

隨眠

1. 定義：「隨」是跟隨，「眠」是潛伏、睡眠。它指那些潛伏在\*\*阿賴耶識（第八識）\*\*中的煩惱種子。
2. 隨眠二大特性：微細極難察覺，平日潛伏在底層。同步，如影隨形，只要外在環境（緣）成熟，這些潛伏的種子就會立刻現行（甦醒），轉變為強大的情緒或行為。
3. 修行點：透過持續的修行，可以轉化阿賴耶識中負面習氣種子，讓它們不再具備生起痛苦的力量。

名相 - 習氣 (Habit Energy)、轉依果 (The Fruit of Transformation)	
習氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義：當人類的行為、言語或思想現行反覆發生時，會不斷地在阿賴耶識（第八識）中留下印象。這些重複留下的印象就像種子，累積久了就形成一股強大的慣性力量。</li> <li>2. 特性：習氣是不自覺的。我們為何會慣性生氣、慣性自卑或慣性逃避？這都是過去行為留下的「氣味」在作祟。修行最難的不是理解道理，而是對抗這股「習氣」慣性力量。</li> </ol>
轉依果	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 語義：「轉」：轉化、轉換。「依」：依止、基礎，指向：有情的「阿賴耶識」。</li> <li>2. 定義：透過修持（覺知與消散習氣），將原本充滿染污、執著種子的「阿賴耶識」，轉變為純淨、充滿智慧的狀態。</li> <li>3. 轉依後的結果：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 轉煩惱成菩提：依止的基礎不再是痛苦的習氣，而是覺悟的智慧。</li> <li>2) 轉生死成涅槃：徹底改變了生命的品質。</li> </ol> </li> <li>4. 「果」：指這種轉變不是憑空得來的，而是透過耕耘心田、消散習氣後，自然顯現的果報。</li> </ol>

名相 - 當下 (The Present Moment)	
當下	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義當下：不只是一個時間點，它是一個**「轉化空間」</li> <li>字義：原意是「已生起的」、「現前的」。</li> <li>深意：它指的不是抽象的時間軸，而是此時、此地、此心</li> <li>2. 為什麼「當下能攝收，過去與未來」？                     <ul style="list-style-type: none"> <li>攝收過去：雖然過去已逝，但過去所造的「習氣」與種子都儲存在你「現在」的阿賴耶識中。因此，當你覺照當下，你就觸碰到了整個過去。</li> <li>攝收未來：未來尚未發生，但未來的樣貌取決於你「現在」如何處理心中的種子。</li> </ul> </li> </ol> <p>綜論：這是修行最關鍵的指引。為什麼轉依（轉凡成聖）的秘訣在當下？</p> <p>** 唯一的操作窗口：我們無法回到過去修改種子，也無法跳到未來去成佛。我們唯一能揮動「覺知之劍」去習氣</p> <p>** 能量的轉向：所謂「轉依」，就是把依止於「妄想與習氣的心」轉向依止於「覺性」。這個「轉」的動作，必須在</p>



第六部修行之道：覺知可轉化 - 當下能攝收 · 第46偈	
偈頌	✓覺知可轉化，內結與隨眠，習氣消散時，轉依果即現
白話譯文	✓覺知不是固定的，它可被轉化。內心的結縛與潛藏的習氣，就像長久累積的習慣與無明。藉由修行慢慢消融習氣心的根本依止處就會由習氣，轉化為清淨果。
核心精要	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓覺知不是固定的，它可被轉化。</li> <li>✓當內心結縛與隨眠習氣逐漸消散，清淨的果報自然彰顯。</li> </ul>
跨域對話	<p>對話AI - 覺知的轉化：</p> <p>AI的強項在於演算與模式辨識，但它缺乏「色、受、想、行、識」的五種感知。</p> <p>唯識哲學指出：覺知可以轉化，習氣可以被消融。當人類善用AI的硬體力量，並以心靈的軟實力作引導，據此科技成為智慧的延伸。</p>

第六部修行之道：覺知可轉化 - 當下能攝收 · 第47偈	
偈頌	✓當下能攝收，過去與未來，轉依之秘訣，掌握於當下。
白話譯文	修行的關鍵不在過去，也不在未來，而是在「當下」。只要能安住當下，過去的影響與未來的擔憂都能被收攝。 <b>轉依的秘密，就是把握此刻的心，讓它清明自在。</b>
核心精要	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓安住當下 - 超越時空</li> <li>↓修行的秘訣在於把握此刻。</li> <li>↓當下能收攝過去與未來，轉依的力量就在此時此地。</li> </ul>
跨域對話	<p><b>數位金融 - 當下的掌握</b></p> <p>數位金融的交易瞬息萬變，價格波動如同心念起伏。唯識哲學強調「轉依之秘訣，就在：掌握當下」。投資者若能安住當下，不被過去的得失或未來的恐懼牽制，就能以清明心面對市場的浪潮。</p>

第六部修行之道：覺知可轉化 - 當下能收攝 · 第48偈	
偈頌	✓日日中修行，時時可轉化，皈依僧伽修，功夫速見進。
白話譯文	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 修行不是偶爾為之，而是每天、每一刻都要進行。只要持續不斷地練習，心才能隨時轉化。</li> <li>2. 再加上依止僧伽的力量，成果可望加速顯現。</li> </ol>
核心精要	依他起性是迷悟的根本，透過正念觀照可轉無明為智慧。智慧與正念，如蓮花綻放，能照亮並轉化生命存在的意義
跨域對話	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ 正念 - 靈性視野</li> <li>1. 《唯識五十頌》43-45偈：不逃生死，需要以念力觀照。</li> <li>2. 在AI與金融的浪潮中，正念是守護心靈的核心，與生死無涉。</li> <li>3. 正見如蓮花，在意識田中綻放，象徵智慧的開展。</li> </ul>

第六部修行之道：覺知可轉化 - 當下能收攝 · 第49偈

偈頌	✓不生亦不滅，生死即涅槃，所得即無得，不取也不捨。
白話譯文	真實智慧：照見心性既不生也不滅。生死與涅槃本是一體，沒有分別。即使有所體驗，也不執著「得到」什麼；既不強行抓取，也不刻意捨棄，心自然安住於不二中道。
核心精要	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚不二中道 - 煩惱即菩提</li> <li>✚並非指「一」，而是指：「對立的兩端其實本質相連，不可分割」</li> <li>✚「中道」不是指「中間點」或「折衷方案」，而是超越對立的智慧觀察：</li> <li>✚不偏極端：既不執著於「世間永恆不變」（常見），也不執著於「死後一切皆空」（斷見）。</li> <li>✚非此非彼：它是動態的平衡，不落入任何一邊執著</li> </ul>
跨域對話	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 生死即涅槃 - 煩惱即菩提</li> <li>✚ 在 AI 與數位金融的浪濤中，危機與轉機並存。</li> </ul>

第六部修行之道：覺知可轉化 - 當下能收攝 · 第50偈

偈頌	✓展無畏笑顏，乘生死浪濤，慈航游迷海，煩惱即菩提。
白話譯文	行者能以無畏的笑容，面對生死浪濤。不逃避生死，始終悲智雙運，把困境化為覺悟的契機。方能將煩惱轉化為菩提，是謂：大乘精神！
核心精要	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚真智慧照見 - 不生不滅：</li> <li>✚ 生死與涅槃本是一體，不取不捨，安住中道，方能將煩惱轉化為菩提。</li> </ul>
跨域對話	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ AI 提供速度，數位金融展現動態，唯識哲學賦予方向三者交織，正是「科技 × 心靈 × 金融」的共同脈動。在這脈動中，修行者能以智慧轉化覺知，以慈悲引導科技，讓金融不只是利益的追逐，而是心靈的修煉場。</li> </ul>



憶往昔視頻 · #11：宇宙 - 存在意義

視頻簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 宇宙：存在意義 - 簡介</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宇宙存在的功能：喚醒我人進入所在緯度的意識。</li> <li>2. 宇宙存在的三大功能：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 創造為樂：以創造體驗為樂。(所以，需要意識。汝就是宇宙本身用來體驗自己。汝不是在宇宙裡)</li> <li>2) 一體意識：用以體悟...我人與宇宙是合一的一體。</li> <li>3) 回歸意識：它是雙向具有，但不是“非此即彼” 它有二個面向：向外的運動 (becoming) + 向內的覺知 (being), 深入到...體悟當下。</li> </ol> </li> <li>3. 總結 - 宇宙存在的意義：通過創造的形式，體悟無形的本質，據此體悟：自己，原來是宇宙的一部份。</li> </ol> <p>心得報告，第一段：</p>

