

一、(p.122)「瑜伽之五心次第」：

印順導師《佛法是救世之光》(p.320-p.322)：

我們的心理活動，生理活動，一向受著明了意識的節制與指導。這種明了意識的制導作用，使我們的身心活動，形成慣習性。無論是有意識的，無意識的（下意識的），活動都受到限制。

從心理方面來說，一般是：率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心——五心次第生起。如是慣習了的，每從率爾心（突然的觸境生識）而直接引起染淨心，或者直接引起等流心（同樣的心境，一直延續下去）。我們對於事理的考察，法義的決了，經過相當時期，大都造成思想的一定方式。等到思想定了型，總是在這樣的心境下去了解，去思考，去行動，很難超出這個圈子。又如專心想念什麼久了，就是談話、喫飯、走路、做工，什麼時候，內心都離不了那種境界。連自己要丟開他，也不容易做到，（如這是貪瞋癡慢等雜染心，心理就會失常，或者顛狂）。

從生理方面來說，一般是：審慮思、決定思、發動（身）思——三思次第的生起。但如是慣習了的，就不必經審慮與決定的過程，直接發為身體的動作。說到我們的身——生理活動，一向分為兩類：

一是見於外的，受身識（與意識同時的身識）的制導。除（如上所說的三思過程）適應當前環境，決定身體的動作而外，還有行住坐臥的姿態，飲食談話等姿態，在久久慣習下，每成為個人的（自然的）特別姿勢，非下一番大力量，不容易糾正過來。

二是存於內的，如呼吸的出入，血液的流行，筋肉的活動等，這些身內的活動，受著阿陀那（執持）識的執取。這種內身的攝受作用，唯識家說為阿陀那識。在一意識師看來，這只是微細意識（與一般所說的潛意識相近）的內取作用。

這種身內的活動，與身體動作有關，如眠時與走路時，呼吸與血液的運行就不同。我們的明了意識也能影響他，如心情激動時，呼吸、血液、甚至筋肉的活動，都會起著變化。身體外表動作的慣習性，對於身內的動作，也有著相應的限制。對於身心所造成的慣習性，我們應該了解兩點：

一、不良（有害於心身）的慣習性，當然不好；好的慣習性，由於世間法的不能有利無弊，常會引起副作用。

二、有了慣習性，慣習的容易動作，被抑制而不容易發現的，也就不少了。當然，只要一有機會，就會動起來。

「心流過程」

【附表】

	一	二	三	四	五	六	七	八	九
九心輪	外		見	受	分別		速行		
	中					令起		彼事	
	內	有分							有分
阿含經		作意	識觸	受	想	行			
瑜伽論 五心輪			率爾	尋求	決定	染淨		等流	
成唯識論樞 要(卷下) (攝大乘論)	有分	能引發	見	等尋求	安 立	勢用		反緣	有分
解脫道論 卷十	有分	轉	見	所受	分別	令起	速行	彼事	有分
攝阿毘達磨 義論 (十七心識)	…有分流 1 過去有分 2 有分波動 3 有分斷	4 五門轉向	5 五識之一	6 領受	7 推 度	8 確 定	9~15 速行	16~17 彼所緣	有分流…

※ 印順導師著：《佛法概論》 pp.113-117；《唯識學探源》 pp.110-115；《大乘起信論講記》，pp.173-174。

※ 陳水淵著：《南傳上座部〈攝阿毘達磨義論〉的哲學思想研究》 p.137。

※ 長尾雅人：《攝論和釋、注解》 pp.123-124。深浦正文：《唯識學研究》上卷，pp.32-33。