

瑜伽師地論

《五識身相應地筆記》

王厚華 編輯

2026.01 版

前言.....	1
■ 1 解題.....	1
□ 瑜伽.....	1
□ 瑜伽師.....	1
□ 地.....	1
□ 瑜伽師地論.....	1
■ 2 作者.....	2
■ 3 漢文譯者.....	2
■ 4 綱要.....	2
■ 5 參考資料.....	3
本地分.....	4
五識身相應地.....	5
■ 1 眼識.....	5
□ 1 自性.....	5
□ 2 所依.....	5
□ 3 所緣.....	5
□ 4 助伴.....	6
□ 5 作業.....	7
■ 2 耳識.....	8
■ 3 鼻識.....	9
■ 4 舌識.....	10
■ 5 身識.....	11
■ 識不得生.....	12
■ 三心可得.....	12

前言

■ 1 解題

□ 瑜伽

「瑜伽」的梵文是 **yoga**，有多義故不翻。
主要意義為「相應」。

瑜 伽	1 信	1 二行相	1 信順行相
			2 清淨行相
		2 二依處	1 觀察諸法道理依處
			2 信解補特伽羅神力依處
	2 欲	1 為證得欲	
		2 為請問欲	
		3 為修集資糧欲	聲聞地筆記 p112
		4 為隨順瑜伽欲	
	3 精 進	1 為聞精進	
		2 為思精進	
		3 為修精進	
		4 為障淨精進	
	4 方 便	1 尸羅律儀增上力故，善守其念	
		2 根律儀增上力故，善守其念	
		3 善守念故，能無放逸，防護其心修諸善法	
		4 無放逸故，心正於內修奢摩他、增上慧法毘鉢舍那	

《瑜伽師地論釋》	謂一切乘境、行、果等所有諸法，皆名瑜伽。 一切並有方便善巧相應義故。
《瑜伽師地論》13 卷	云何瑜伽？謂或四種，或九種。 四種瑜伽者：一信，二欲，三精進，四方便。 九種瑜伽者：一世間道，二出世道，三方便道，四無間道， 五解脫道，六勝進道，七軟品道，八中品道，九上品道。
《瑜伽師地論》28 卷	云何瑜伽？謂四瑜伽。何等為四？一、信，二、欲，三、精 進，四、方便。
《瑜伽師地論》83 卷	言瑜伽者，受持、讀誦、問論、抉擇、正修加行。

□ 瑜伽師

「瑜伽師」即瑜伽阿闍梨、瑜伽行者(yogācārya)。三乘(聲聞、緣覺、菩薩)修行者的
通稱。

《瑜伽師地論釋》	◎三乘行者，由聞、思等，次第習行如是瑜伽，隨分滿足， 展轉調化諸有情故，名瑜伽師。 ◎或諸如來，證瑜伽滿，隨其所應，持此瑜伽，調化一切聖 弟子等，令其次第修正行故，名瑜伽師。
----------	--

□ 地

「瑜伽師地」即意指瑜伽師所依、所行、所攝的境界。

《瑜伽師地論釋》	地 (Bhumi) 謂境界。所依、所行，或所攝義。
----------	---------------------------

□ 瑜伽師地論

《瑜伽師地論》的梵名有二：yogācāra-bhūmi (瑜伽行地) 或 yogācārya-bhūmi (瑜
伽師地)。

《瑜伽師地論》就是論述三乘行人修習境、行、果相應的境界，共有十七種境界，
所以《瑜伽師地論》又簡稱為《十七地論》。

■ 2 作者

- ◎ 漢地所傳的《瑜伽師地論》是「彌勒菩薩說，唐三藏法師玄奘奉詔譯」。
- ◎ 藏地所傳的《瑜伽師地論》是無著菩薩造，印度人 Prajnyavarma, Jinamitra, Surendrabodhi 及藏人智軍分組譯出。

■ 3 漢文譯者

- ◎ 玄奘(602年－664年)法師感到各種教理說法不一，聽說印度有《瑜伽師地論》，於629年毅然由長安前往印度求法。
- ◎ 奘師在那爛陀寺聽戒賢論師講瑜伽師地論三遍。

■ 4 綱要

- ◎ 五大部分

1 本地分	1~50 卷	分別十七地義
2 攝決擇分	51~80 卷	攝十七地要義，而決擇、補充
3 攝釋分	81~82 卷	解釋諸經儀則
4 攝異門分	83~84 卷	諸法名義，略攝釋之
5 攝事分	85~100 卷	略攝三藏眾要事義(雜阿含經)

- ◎ 十七地

	十七地
境	01 五識身相應地
	02 意地
	03 有尋有伺地
	04 無尋唯伺地
	05 無尋無伺地
	06 三摩呬多地
	07 非三摩呬多地
	08 有心地
	09 無心地
行	10 聞所成地
	11 思所成地
	12 修所成地
	13 聲聞地
	14 獨覺地
	15 菩薩地
果	16 有餘依地
	17 無餘依地

除「菩薩地」，及一部分的阿賴耶識的觀點外，其義理大都依據《阿含經》。

■ 5 參考資料

- ◎ 《師伽師地論釋》，最勝子等菩薩造，原書有六百卷之多，玄奘法師只譯一卷。
- ◎ 《瑜伽師地論略纂》，窺基大師撰。
- ◎ 《瑜伽師地論記》，釋遁倫編集。
- ◎ 《瑜伽師地論科句披尋記》，韓清淨居士著。
- ◎ 《瑜伽師地論》內的異義及其編成，林崇安。

本地分

云何瑜伽師地？謂十七地。何等十七？

唄柁南曰：

五識相應意 有尋伺等三 三摩地俱非 有心無心地
聞思修所立 如是具三乘 有依及無依 是名十七地

1 五識身相應地
2 意地
3 有尋有伺地
4 無尋唯伺地
5 無尋無伺地
6 三摩呬多地
7 非三摩呬多地
8 有心地
9 無心地
10 聞所成地
11 思所成地
12 修所成地
13 聲聞地
14 獨覺地
15 菩薩地
16 有餘依地
17 無餘依地

唄柁南：(Udana)

義為集施。

用關鍵字集成偈頌，便於記住文章的重點。

如是略說十七，名為瑜伽師地。

五識身相應地

以「自性」、「所依」、「所緣」、「助伴」、「作業」等五個方向來說明「眼」、「耳」、「鼻」、「舌」、「身」等五識。
舉例來說，老闆的「自性」就是負責人，需承擔公司的盈虧與相關的法律責任；「所依」就是本身的能力與資金等；
「所緣」就是營業項目等；「助伴」就是員工與客戶等；「作業」就是賺錢或賠錢等。
五識身的「身」（kāya）有 group（群）、heap（堆）、collection（收集）、aggregate（集合體）、body（身體）之意。
「眼」、「耳」、「鼻」、「舌」、「身」（物質）與「意」（精神）這六項稱為「內六處」或「六根」；
其所緣分別為「色」、「聲」、「香」、「味」、「觸」、「法」，稱為「外六處」或「六塵」。
我們日常生活的一切，無非是六根與六塵的交互作用，從而產生「六識」。
煩惱與痛苦的來源，就在根塵接觸時產生了錯誤的識。
要想解脫，就必須從防護六根著手，在根塵接觸的當下不產生錯誤的識。

云何五識身相應地？

謂五識身自性，彼所依，彼所緣，彼助伴，彼作業，如是總名五識身相應地。

何等名為五識身耶？所謂眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。

■ 1 眼識

□ 1 自性

云何眼識自性？謂依眼，了別色。

□ 2 所依

彼所依者，

俱有依，謂眼。	色
等無間依，謂意。	非色
種子依，謂即此一切種子執受所依異熟所攝阿賴耶識。	

如是略說二種所依。謂色、非色。眼是色，餘非色。

眼，謂四大種所造眼識所依淨色，無見有對。
意，謂眼識無間過去識。
一切種子識，謂無始時來樂著戲論熏習為因所生一切種子異熟識。

此中能引無義思惟分別所發語言，名為戲論。何以故？

於如是事勤加行時，不能少分增益善法，損不善法，是故說彼名為戲論。(卷 91)

□ 3 所緣

彼所緣者，謂色，有見有對。此復多種。

略說有三，謂顯色、形色、表色。

顯色者，謂青、黃、赤、白、光、影、明、闇、雲、煙、塵、霧，及空一顯色。
形色者，謂長、短、方、圓、麤、細、正、不正、高、下色。
表色者，謂取、捨、屈、伸、行、住、坐、臥，如是等色。

1 眼識自性	依眼，了別色。	
2 耳識自性	依耳，了別聲。	
3 鼻識自性	依鼻，了別香。	
4 舌識自性	依舌，了別味。	
5 身識自性	依身，了別觸。	
6 意自性	心	阿賴耶識
	意	1 恆行意 2 六識身無間滅意
	識	現前了別所緣境界

種子差別之名

1 種子
2 界
3 種姓
4 自性
5 因
6 薩迦耶
7 戲論
8 阿賴耶
9 取
10 苦
11 薩迦耶見所依止處
12 我慢所依止處

(意地筆記 p11)

顯揚 卷五

1 有見有對色	調色處色
2 無見有對色	調餘九處色
3 無見無對色	調法處所攝色

又

顯色者，調若色顯了，眼識所行。
形色者，調若色積集長短等分別相。
表色者，調即此積集色，生滅相續，由變異因，於先生處不復重生，轉於異處，或無間、或有間、或近、或遠差別生，或即於此處變異生，是名表色。

又

顯色者，調光、明等差別。
形色者，調長、短等積集差別。
表色者，調業用為依轉動差別。

如是一切顯、形、表色，是
眼所行、眼境界，
眼識所行、眼識境界、眼識所緣，
意識所行、意識境界、意識所緣，
名之差別。

又即此色復有三種。調：若 1 好顯色、若 2 惡顯色、若 3 俱異顯色，似色顯現。

色	顯色	若色顯了，眼識所行	光明等差別	青黃赤白，光影明闇，雲煙塵霧，及空一顯色。	好顯色 惡顯色 俱異顯色
	形色	若色積集長短等分別相	長短等積集差別	長短方圓，粗細，正不正，高下色。	
	表色	即此積集色，生滅相續，由變異因，於先生處不復重生，轉於異處，或無間或有間，或近或遠差別生，或即於此處變異生，是名表色。	業用為依，轉動差別	取捨屈伸，行住作臥如是等色。	

□ 4 助伴

彼助伴者，調彼俱有相應諸心所有法。

所謂作意、觸、受、想、思，
及餘眼識俱有相應諸心所有法。

作意云何	調：心迴轉。
觸云何	調：三和合。
受云何	調：領納。
想云何	調：了像。
思云何	調：心造作。

又彼諸法同一所緣，非一行相，俱有相應，一一而轉。

又彼一切各各從自種子而生。

□ 5 作業

彼作業者，當知有六種。謂：

1 唯了別自境所緣，是名初業。

2 唯了別自相，

3 唯了別現在，

4 唯一剎那了別。

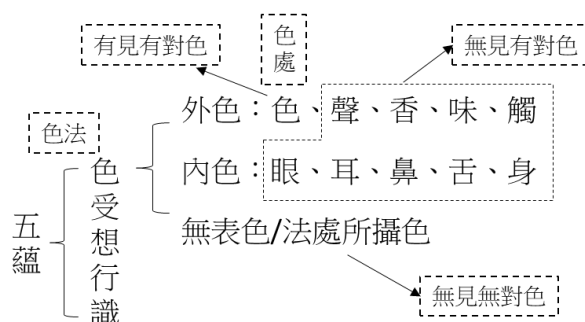
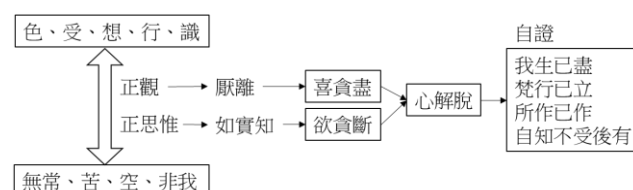
復有二業。

5 謂：1 隨意識轉、2 隨善染轉、3 隨發業轉。

6 又復能取愛非愛果，是第六業。

眼識	1 彼自性	依眼，了別色。			
	2 彼所依	俱有依	眼	四大種所造，眼識所依淨色。(無見有對)	色
		等無間依	意	眼識無間過去識。	非色
		種子依	阿賴耶識	無始時來樂著戲論，熏習為因，所生一切種子異熟識。	
	3 彼所緣	色(有見有對)	顯色	青黃赤白，光影明闇，雲煙塵霧，及空一顯色。	
			形色	長短方圓，粗細，正不正，高下色。	
			表色	取捨屈伸，行住作臥如是等色。	
	4 彼助伴	彼俱有相應諸心所有法。所謂作意、觸、受、想、思，及餘眼識俱有相應諸心所有法。 又彼諸法同一所緣，非一行相，俱有相應，一一而轉。 又彼一切各各從自種子而生。			
	5 彼作業	1 唯了別自境所緣。			了別業
		2 唯了別自相。			
		3 唯了別現在。			
		4 唯一剎那了別。			
		5 隨意識轉，隨善染轉，隨發業轉。			隨轉業
		6 能取愛、非愛果。			取果業

有為	色			物質	無常
	識		心王	精神	
	想		心所		
	受				
	行	心相應行			
心不相應行					
無為					常



顯揚 卷五

1 有見有對色	調色處色
2 無見有對色	調餘九處色
3 無見無對色	調法處所攝色

■ 2 耳識

1 云何耳識自性？謂依耳，了別聲。

2 彼所依者，

俱有依，謂耳。
等無間依，謂意。
種子依，謂一切種子阿賴耶識。

意 自 性	心	阿賴耶識
	意	1 恆行意 2 六識身無間滅意
	識	現前了別所緣境界

耳，謂四大種所造耳識所依淨色，無見有對。

意及種子，如前分別。

意，謂耳識無間過去識。

一切種子識，謂無始時來樂著戲論熏習為因所生一切種子異熟識。

3 彼所緣者，謂聲，無見有對。

此復多種。如螺貝聲、大小鼓聲、舞聲、歌聲、諸音樂聲、俳戲叫聲、女聲、男聲、風林等聲、明了聲、不明了聲、有義聲、無義聲、下中上聲、江河等聲、鬥諍誼雜聲、受持演說聲、論議決擇聲。如是等類，有眾多聲。

此略三種。謂：

1 因執受大種聲	唯內緣聲
2 因不執受大種聲	唯外緣聲
3 因執受不執受大種聲	內外緣聲

初唯內緣聲，次唯外緣聲，後內外緣聲。

此復三種。謂：

1 可意聲
2 不可意聲
3 俱相違聲

又復聲者，謂鳴、音、詞、吼表彰語等差別之名。

是耳所行、耳境界，

耳識所行、耳識境界、耳識所緣，

意識所行、意識境界、意識所緣。

4 助伴及 5 業，如眼識應知。

耳識	1 彼自性	依耳，了別聲。		
	2 彼所依	俱有依	耳	四大種所造，耳識所依淨色。（無見有對）
		等無間依	意	耳識無間過去識。
		種子依	阿賴耶識	無始時來樂著戲論，熏習為因，所生一切種子異熟識。
	3 彼所緣	聲 (無見有對)	螺貝聲、大小鼓聲、舞聲、歌聲、諸音樂聲、俳戲叫聲、女聲、男聲、風林等聲、明了聲、不明了聲、有義聲、無義聲、下中上聲、江河等聲、鬥諍誼雜聲、受持演說聲、論義決擇聲，如是等類有眾多聲。	
	4 彼助伴	彼俱有相應諸心所有法。所謂作意、觸、受、想、思，及餘耳識俱有相應諸心所有法。		
	5 彼作業	1 唯了別自境所緣。		了別業
		2 唯了別自相。		
		3 唯了別現在。		
		4 唯一剎那了別。		
5 隨意識轉，隨善染轉，隨發業轉。		隨轉業		
6 能取愛、非愛果。		取果業		

了別業

隨轉業

取果業

■ 3 鼻識

1 云何鼻識自性？謂依鼻，了別香。

2 彼所依者，

俱有依，謂鼻。
等無間依，謂意。
種子依，謂一切種子阿賴耶識。

意	心	阿賴耶識
自	意	1 恆行意
性		2 六識身無間滅意
	識	現前了別所緣境界

鼻，謂四大種所造鼻識所依淨色，無見有對。

意及種子，如前分別。

意，謂鼻識無間過去識。

一切種子識，謂無始時來樂著戲論熏習為因所生一切種子異熟識。

3 彼所緣者，謂香，無見有對。

此復多種。謂：好香、惡香、平等香，鼻所嗅知根、莖、華、葉、果實之香。

如是等類，有眾多香。

又香者，謂鼻所聞、鼻所取、鼻所嗅等差別之名。

是鼻所行、鼻境界，

鼻識所行、鼻識境界、鼻識所緣，

意識所行、意識境界、意識所緣。

4 助伴及 5 業，如前應知。

鼻識	1 彼自性	依鼻，了別香。		
	2 彼所依	俱有依	鼻	四大種所造，鼻識所依淨色。（無見有對）
		等無間依	意	鼻識無間過去識。
		種子依	阿賴耶識	無始時來樂著戲論，熏習為因，所生一切種子異熟識。
	3 彼所緣	香 (無見有對)	好香、惡香、平等香、鼻所嗅知根莖花葉果實之香，如是等類有眾多香。	
	4 彼助伴	彼俱有相應諸心所有法。所謂作意觸受想思，及餘鼻識俱有相應諸心所有法。		
	5 彼作業	1 唯了別自境所緣。		了別業
		2 唯了別自相。		
		3 唯了別現在。		
		4 唯一剎那了別。		
5 隨意識轉，隨善染轉，隨發業轉。		隨轉業		
6 能取愛、非愛果。		取果業		

■ 4 舌識

1 云何舌識自性？謂依舌，了別味。

2 彼所依者，

俱有依，謂舌。
等無間依，謂意。
種子依，謂一切種子阿賴耶識。

意 自 性	心	阿賴耶識
	意	1 恆行意 2 六識身無間滅意
	識	現前了別所緣境界

舌，謂四大種所造舌識所依淨色，無見有對。

意及種子，如前分別。

意，謂舌識無間過去識。

一切種子識，謂無始時來樂著戲論熏習為因所生一切種子異熟識。

3 彼所緣者，謂味，無見有對。

此復多種。謂：苦、酢、辛、甘、鹹、淡、可意、不可意、若捨處所，舌所嘗。

又味者，謂應嘗、應吞、應噉、應飲、應舐、應吮、應受用，如是等差別之名。

是舌所行、舌境界，

舌識所行、舌識境界、舌識所緣，

意識所行、意識境界、意識所緣。

4 助伴及 5 業，如前應知。

舌 識	1 彼自性	依舌，了別味。		
	2 彼所依	俱有依	舌	四大種所造，舌識所依淨色。（無見有對）
		等無間依	意	舌識無間過去識。
		種子依	阿賴耶識	無始時來樂著戲論，熏習為因，所生一切種子異熟識。
	3 彼所緣	味 (無見有對)	苦酢辛甘鹹淡、可意不可意、若捨處所舌所嘗。	
	4 彼助伴	彼俱有相應諸心所有法。所謂作意觸受想思，及餘舌識俱有相應諸心所有法。		
	5 彼作業	1 唯了別自境所緣。		了別業
		2 唯了別自相。		
		3 唯了別現在。		
		4 唯一剎那了別。		
5 隨意識轉，隨善染轉，隨發業轉。		隨轉業		
6 能取愛、非愛果。		取果業		

■ 5 身識

1 云何身識自性？謂依身，了別觸。

2 彼所依者，

俱有依，謂身。
等無間依，謂意。
種子依，謂一切種子阿賴耶識。

意 自 性	心	阿賴耶識
	意	1 恆行意 2 六識身無間滅意
	識	現前了別所緣境界

身，謂四大種所造身識所依淨色，無見有對。

意及種子，如前分別。

意，謂身識無間過去識。

一切種子識，謂無始時來樂著戲論熏習為因所生一切種子異熟識。

3 彼所緣者，謂觸，無見有對。

此復多種。謂：地、水、火、風、輕性、重性、滑性、澀性、冷、饑、渴、飽、力、劣、緩、急、病、老、死、癢、悶、黏、疲、息、軟、怯、勇，如是等類，有眾多觸。

此復三種。謂：1 好觸、2 惡觸、3 捨處所觸，身所觸。

又觸者，謂：所摩、所觸、若硬、若軟、若動、若煖，如是等差別之名。

是身所行、身境界，

身識所行、身識境界、身識所緣，

意識所行、意識境界、意識所緣。

觸	好觸
	惡觸
	捨處所觸

4 助伴及 5 業，如前應知。

身識	1 彼自性	依身，了別觸。			
	2 彼所依	俱有依	身	四大種所造，身識所依淨色。（無見有對）	
		等無間依	意	身識無間過去識。	
		種子依	阿賴耶識	無始時來樂著戲論，熏習為因，所生一切種子異熟識。	
		3 彼所緣	觸 (無見有對)	地水火風、輕性重性滑性澀性、冷飢渴飽、力劣緩急、病老死蜚、悶粘疲息軟怯勇。如是等類有眾多觸。	
	4 彼助伴	彼俱有相應諸心所有法。所謂作意觸受想思，及餘身識俱有相應諸心所有法。			
	5 彼作業	1 唯了別自境所緣。			了別業
		2 唯了別自相。			
		3 唯了別現在。			
		4 唯一剎那了別。			
5 隨意識轉，隨善染轉，隨發業轉。			隨轉業		
6 能取愛、非愛果。			取果業		

■ 識不得生

復次，雖眼不壞，色現在前，能生作意若不正起，所生眼識必不得生。要

1 眼不壞

2 色現在前

3 能生作意正復現起

所生眼識方乃得生。

如眼識生，乃至身識，應知亦爾。

(瑜伽 23 卷) 云何名為念防護意？謂眼色為緣，生眼識。眼識無間，生分別意識。由此分別意識，於可愛色色，將生染著；於不可愛色色，將生憎恚；即由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是耳鼻舌身廣說，當知亦爾。意法為緣，生意識。即此意識，有與非理分別俱行能起煩惱。由此意識，於可愛色法，將生染著；於不可愛色法，將生憎恚；亦由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是名為念防護意。

■ 三心可得

復次，由眼識生，三心可得。

如其次第，謂：1 率爾心、2 尋求心、3 決定心。

初是眼識，二在意識。

1 率爾心	眼識
2 尋求心	意識
3 決定心	

決定心後方有染淨。此後乃有等流眼識善不善轉。

而彼不由自分別力，乃至此意不趣餘境，經爾所時，眼意二識或善或染，相續而轉。

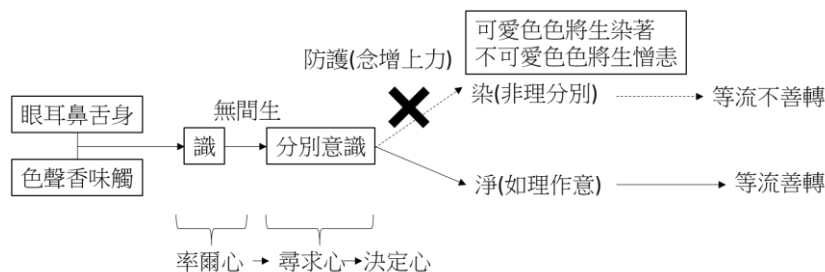
如眼識生，乃至身識，應知亦爾。

復次，應觀五識所依，如往餘方者所乘。所緣，如所為事。助伴，如同侶。

業，如自功能。

復有差別。應觀五識所依，如居家者家。所緣，如所受用。助伴，如僕使等。

業，如作用。



色	聲	香	味	觸	法
眼(根)	耳(根)	鼻(根)	舌(根)	身(根)	意(根)
↓	↓	↓	↓	↓	↓
眼識	耳識	鼻識	舌識	身識	意識
意識 (五俱意識)					意識 (獨頭意識)
末那識 [思量] (意)					
阿賴耶識 [積集] (心)					

[了別] (識)

佛法教材下載 <https://www.anshin999.tw/calin/dharma-all.html>

願以此功德，莊嚴佛淨土。上報四重恩，下濟三途苦。

若有見聞者，悉發菩提心。盡此一報身，同生極樂國。