

八识规矩颂学记

释大愿 讲述

变相观空唯后得 果中犹自不诠真
圆明初发成无漏 三类分身度苦轮

唐·玄奘



湖南怀化大兴寺恭印



教学资源下载：www.tudou.com/home/pinaya
微信公众号：huirizenghui (或扫一扫上方二维码)
腾讯官方微博：<http://t.qq.com/huirizenghui>
新浪官方微博：<http://weibo.com/51582888>
慧日增辉：<http://www.hrzh.org>实时报道最新活动及安排
教育办电话：0758-3308350
QQ:982031849

护持教育弘法功德账号：6228481153030739516
开户行：中国农业银行广东四会支行
户 名：于明（登觉法师）
邮 编：526200
地 址：广东省四会市贞山六祖寺教育学修中心
温馨提示：网上转账备注请写明善款人姓名及联系方式以方便寄票据。
请联系楼居士：15992317368

南無本師釋迦牟尼佛



八识规矩颂学记

释大愿 讲述



湖南怀化大兴禅寺恭印

目 录

教起因缘	6
唯识宗简介	17
六经十一论	19
作者简介	27
《八识规矩颂》的阐释者	32
略讲八识心王	36
唯识学的种子论和识体四分论	67
熏习	95
识变论和四分论	101
前五识颂	104
三境：性境、独影境、带质境	105
三量：现量、比量、非量	113
三界九地	126
六位五十一个心所法	130
九缘生识	150
唯识五位	157
第六识颂	184
第七识颂	251
第八识颂	273
转烦恼为菩提、转生死为涅槃的方法	283



八识规矩颂

唐三藏法师玄奘造

前五识颂

性境现量通三性，眼耳身三二地居，
遍行别境善十一，中二大八贪瞋痴。
五识同依净色根，九缘七八好相邻，
合三离二观尘世，愚者难分识与根。
变相观空唯后得，果中犹自不诠真，
圆明初发成无漏，三类分身息苦轮。

第六识颂

三性三量通三境，三界轮时易可知，
相应心所五十一，善恶临时别配之。
性界受三恒转易，根随信等总相连，
动身发语独为最，引满能招业力牵。
发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠，
远行地后纯无漏，观察圆明照大千。

第七识颂

带质有覆通情本，随缘执我量为非，
八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。

恒审思量我相随，有情日夜镇昏迷，
四惑八大相应起，六转呼为染净依。
极喜初心平等性，无功用行我恒摧，
如来现起他受用，十地菩萨所被机。

第八识颂

性唯无覆五遍行，界地随他业力生，
二乘不了因迷执，由此能兴论主诤。
浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风，
受薰持种根身器，去后来先作主公。
不动地前才舍藏，金刚道后异熟空，
大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。



八识规矩颂学记

南无本师释迦牟尼佛（三称）

开经偈

无上甚深微妙法
百千万劫难遭遇
我今见闻得受持
愿解如来真实义

第一讲

稽首唯识性，满分清净者，
我今学彼说，利乐诸有情。
诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。
我以所修诸资粮，为利有情愿成佛！

南无当来下生弥勒佛！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位法师，诸位善知识：首先请大家发起无上的菩提心！为了帮助一切如母有情众生，速速地从六道轮回的错觉世界里面解脱出来，证得圆成实性，早成佛道，所以我们来共同学习玄奘法师所作的《八识规矩颂》。

今天很欢喜我们能够“诸上善人俱会一处”，能够在南岳最古老的寺院里面来学习佛法。方广寺是南岳乃至湖南历史文化和佛教文化底蕴，极为深厚的寺院，创建于南北朝时候，梁朝天监二年，也就是公元503年，距离现在有1505年了。

尤其是我们现在能够共同在这里举办念佛七，寺院周围的山，叫做“莲花峰”，好像一瓣一瓣的莲花一样，



寺院就刚好在莲台上，所以我们正如在西方极乐世界的莲台上面经行、念佛一样。历史上很多的名人都到过这里，唐朝时候的李白在这边参学过，并且作诗一首：

圣寺闲栖睡眼醒，此时何处最幽清。

满窗明月天风静，玉磬时闻一两声。

描绘方广寺的环境非常清净，非常有加持力！非常适合于修行。我们从九七年、九八年，连续在此地举办过两期光明三摩地的禅定专修班，有些同修是曾经参加过的，一转眼就十一年了。这期间我们也共同学习过《华严经·普贤行愿品》，尤其是登宁法师在这边做监院以来，每一年都会举办念佛七，大家都很精进。所以很欢喜又能够来学习法相唯识宗的重要典籍《八识规矩颂》。

法相唯识宗是佛教里面理论最为严谨、因明推理最为完善的一个宗派，当然我们学的时候，可能会觉得有一点困难。不要紧，我们专心致志地听，起码也能够种下一个解脱的金刚种子。《八识规矩颂》是玄奘法师西行求法十七年，归来之后，在翻译了一千多卷的经典以后，提纲契领地作了一个、归纳唯识宗的义理精髓的心要之作，是唯识宗的画龙点睛之作！

偈颂本身是非常短小精悍，言简义丰。总共十二个偈颂，分为前五识颂、第六意识颂、第七末那识颂、第八阿赖耶识颂，这四大部分；每一个部分都是前八句，分析凡夫位的身心状况，后四句开示我们如何超凡入圣，转八识成四智。

教起因缘

先说教起因缘。我们为什么要学习《八识规矩颂》呢？有四种殊胜，所以我们来学习《八识规矩颂》：

第一点是《八识规矩颂》能够帮助我们树立正确的见地，让我们能够从此不再作情绪和习气的奴隶，拥有快乐自在的人生。所以我们学习一切佛法都不是为了去做学问，虽然《八识规矩颂》是中级檀讲师班的课程，但是我们不是为了考试、或者说增加一种知识，而是为了学习实修的方法，能够让我们断烦恼、破见惑。

有一个小故事说：有一位男子，有一天下班回家，天色已经很晚了。经过一个黑漆漆的小巷子，看到一名女子在唯一的一盏路灯下找东西，并且这名女子显得非常地慌张，非常着急地在寻找。这位男子就生起了怜悯心，停下脚步想助她一臂之力，就问她：“你那么焦急、那么紧张，在找什么东西？”这名女子就说：“我在找我的车钥匙，找不到我就回不了家了。”

这位男子就问她：“你大概是在什么位置掉的钥匙？”这名女子就指到另外一个黑暗的地方说：“我在那个地方掏钱包的时候，钥匙可能掉了。”这位男子觉得很诧异，就问她：“那么你怎么不在那个地方去找呢？”这名女子反而理直气壮地说：“因为那个地方没有灯，怎么



会找得到呢？”

我们听了以后，觉得这名女子真是很愚昧、很可笑；但是事实上，我们每一个人，每一天都觉得自己活得好累、好紧张！我们每一天都是在很焦急、很紧张地寻找自己想要的人生、我们自己想要的快乐、我们自己想要的成就；但是可能大部分人，也会好像这名女子一样找错了方向、找错了地方。我们很费劲地在别人身上去寻找依赖，我们很紧张、很焦急地在外在的物质世界里面去寻求快乐，结果都是徒劳无功的，原因就是因为我们找错了地方。

同样的，玄奘法师在《八识规矩颂》之中开示：我们要有正确的生命的发展方向；要把探寻的目光从外在的世界，转向我们内心的世界；透过对于此颂的学习，能够树立闻思的正见、帮助我们认识凡夫心的本质，并且从根本上克服她、瓦解她，从而使我们的生命得到超越。

所以可以说《八识规矩颂》是最透彻、最圆满的心理学著作，真正学通了，你可以做一个很圆满的心理咨询师。本颂对于八识心王，以及相应的心所法，以及三性、三境、三量等等，都有非常详尽的分析。比如说与前五识相应的心所法有三十四个，与第六意识相应的心所法有五十一个，与第七末那识我执识相应的心所法有十八个，与第八识阿赖耶识相应的心所法有五个，它们的运行规律都有非常清晰透彻的分析。

这样就能够让我们知道，我们的情绪是怎么生起来的呢？我们平时的喜怒哀乐，我们的烦恼痛苦是怎么生起来的呢？我们就能够了解了。擒贼先擒王，要能够把我们

的凡夫心转变为菩提心，那么息心就是息灾，一切问题都解决了。所以透过对于《八识规矩颂》的学习，让我们对于凡夫心，以及依凡夫心而呈现出来的虚妄的世界，就有清晰的认识。

我们为什么会有我执和法执？我们明明知道，这个色身不过是四大五蕴假合之体。但是事实上，我们真的能够破人我执吗？破不了；我们真的能够破法我执吗？破不了。为什么？因为我们对于凡夫的身心运行规律都是很迷糊的。我们怎么去超越它呢？我们透

过对于《八识规矩颂》的学习，就能够掌握超凡入圣的方法。虽然众生皆有佛性，但是我们现在的心理状态，事实上就是凡夫的妄心，我们要能够充分地了解凡夫妄心的活动规律，才有可能摆脱它的作用和影响，才能够真正地从生死轮回的迷梦之中觉醒过来。





第二点透过学习《八识规矩颂》，能够帮助我们照空妄念成真念，转得凡心即佛心。在此颂之中开示我们，怎样去转前五识为成所作智、转第六意识为妙观察智、转第七末那识为平等性智、转第八阿赖耶识为大圆镜智。正如六祖大师在《六祖坛经》之中所说的：

五八六七因果转，但有名言无实性。

若于转处不留情，繁兴永处那伽定。

这首偈子把怎样去转识成智的方法，都开示给我们了。“六七因中转，五八果上圆。”我们要透过对于《八识规矩颂》的学习，就能够真正地知道断惑证真的次第。只有通达《八识规矩颂》的法义，才可以现观谛理。

所以大家一定要注重闻思修！不是说好像我们关起门来，打打坐就可以成就了。我们对于成就的细致的每一个步骤方法，都要能够通达，要能够先通达法义；通达法义才能够引生真比量的善巧抉择；善巧抉择以后，真实地修证才能够现观谛理；现观谛理才能够引生真现量的无倒亲证。这里就包括了真比量、真现量等等，这都是唯识宗里面需要通达的。

第三点，我们学习《八识规矩颂》，就得到了打开大藏经的钥匙。你要真正通达了《八识规矩颂》，可以说大藏经之中，三藏十二部，你随手抽一本都没有障碍、都能够明白。如来在开示我们怎么修，佛教里面显宗最难懂的经典，就是《楞伽经》，密宗最难懂的就是《文殊真实名经》。

曾经有一些人问一位法师：“法师，你懂得哪一些经典？”法师就很谦虚地说：“我只懂得两本经典，就是

《楞伽经》和《文殊真实名经》。”其实他要表达的意思，是整个大藏经他都通达了。事实上，《楞伽经》也是唯识宗所依据的六经之一。能够真正通达《八识规矩颂》，我们就得到了打开大藏经的钥匙。

唯识宗是理论性最强、推理最为严谨的一个宗派，我们要能够懂得唯识，必须要懂得因明，汉传的唯识的四祖，从弥勒菩萨开始，到无著菩萨、到世亲、然后到陈那，所讲的是“有相唯识”；藏传之中，世亲以后传给是安慧论师，讲的是“无相唯识”，但是都要通达因明。

陈那论师既是唯识宗的祖师，也是因明学的祖师。他写了一部《因明正理门论》，来阐述修证的次第。全世界有三大逻辑学的、或者说是推理论学的系统，也就是佛教里面的因明、西方的逻辑学和中国古代的名学。但是佛教的因明超胜的地方，不单单是能够用之于推理论辩，而且是在隐密地说修证次第。

因明主要是根据八法来建立逻辑，自悟悟他。其中四法是衡量自悟——就是我自己悟了没有，透过这四法来衡量，也就是真现量、真比量、似现量、似比量。并且佛教里面所说的这个“现量”，不同于世间的唯物科学——比这个范围还要更广泛！不单单是说我们见到这个物质；它包括了五俱现量、意识现量、自证现量和瑜伽现量四种。“瑜伽现量”就是我们所证悟的境界，与佛陀开示的教理行果是不是相应。如果我们不懂得真现量，自己都搞不清楚，怎么可能去悟他、去度他呢？

后四法是用于悟他的，是真能立、真能破、似能立、似能破。用“宗、因、喻”，三支比量的格式来令他



觉悟，来进行辩论。比方说我们立一个“宗”：“一切法无我”。那么这个“宗”，就是我们的主张、我们的论点；那么“因”也就是“论依”——我们的理由，我们要依诸道理，要依据大家都公认的真理，要举出理由来，“因”是什么？“缘生无性故”：一切法都是因缘所生法，所以它没有常义、没有恒义、没有主宰义；比“喻”呢？比如说《金刚经》上所说的：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。”这都是比喻，那么“喻”就是论据，就是举出事实来。

在因明学上，如果“宗”方面错了，就有九种过失；“因”方面错了有十四种过失；“喻”方面错了有十种过失。如果存在过失，不单单是不能够破别人、不能够说服众生，而且自己的论点都建立不起来，所以是非常严谨的。

“宗因喻”三支比量，是陈那论师的今因明，简化以后所确定的格式；古因明是五支。唯识宗就是依据因明学，既不违反事实、也不违反真理，合乎事实、合乎真理，来建立万法唯识、因缘所生。所以说唯识学是很适应现代科学，又超胜于现代科学。

我们都知道，唐武宗会昌法难以后，中国的唯识宗都比较隐没，不传；一直到清朝末年，杨仁山居士从日本取回很多唯识方面的典籍，然后创办金陵刻经处，流通以后，因为唯识学很符合于现代的人所接受的这种、系统的科学教育，所以就有复兴的趋势。

现代的科学注重于分析、归纳、推理和实验四种方法；唯识学也是运用这些方法，来分析凡夫当下的身心状

态，来成立五法三自性、八识二无我，这些唯识的真理，能够破除人我执、法我执，理论严谨、逻辑性强、修证次第清晰明了，所以非常适应现代人的根机，能够让众生心服口服。

并且唯识学又能够超胜于现代科学。因为现代科学的发展，是侧重于物质的丰富，科技越发展，人心越贪婪。片面地发展物质科学，使人对于物质享受的追求，犹如夸父追日一样，无有餍足；生产力的巨大发展，反而释放了众生心中间欲望的魔鬼——“人心不足蛇吞象”，一直向外去追求物质的时候，人的精神、道德都退化了。

如果能够了解唯识学，我们来度众生，就能够非常严谨、非常适合于现代人这种接受的方式，所以能够救科学之偏，能够使我们明白，真正的幸福是来自于内在智慧的开启。如果能够通达唯识宗，我们再去学其他的宗派，就会有一种“会当凌绝顶，一览众山小。”的感觉。通达《八识规矩颂》使我们得到打开大藏经的钥匙。

第四点，我们学好《八识规矩颂》，就学会了超凡入圣、与诸如来同一鼻孔出气的“点金术”。比方说《楞伽经》上讲：“如来藏藏识”，没有通达的人，他是解释不清楚的；解释不清的话，对于般若、对于唯识、对于如来藏，大乘佛法的这三个主要的思想体系，就有隔阂，就不能融会贯通。

吴立民阿阇黎在河北讲《楞伽经》的时候，就特别地指出来：历代以来，很多人都会把“如来藏”解释为心性的本体，这是不妥当的。“如来藏”其实是指众生成佛的功能，那么我们一切的修持，都是使众生本具的成佛的



功能，能够发挥作用，然后修持成佛。所以“如来藏”其实是指成佛的一种功能、一种潜在的能力。当心本来清净、不受世俗贪嗔痴三毒染污的时候，这种心识状态，我们称之为如来藏；心识受染污的时候，就称之为阿赖耶识。

所以其实如来藏、藏识、如来藏藏识：“如来藏”是指心识不受染污的状态，事实上是成佛的境界；“藏识”是凡夫的心识状态。我们光知道如来藏，对于我们修行解脱，是没有什么益处的，事实上凡夫众生在母胎的时候，就已经有了自我的建立了，心识已经成为藏识的状态。

所以唯识宗就很平实、很踏实地针对于阿赖耶识来修道。我们一定要知道的，就是如来藏藏识，都是心识的状态；我们能够真正通达，就能够融会贯通唯识、般若和如来藏，我们这种见地就称之为大中观见。希望大家通过对《八识规矩颂》的学习，能够真正地开启真如自性、真如妙心的秘密。

公元四世纪的时候，南印度有一个香至国，国王非常虔诚地笃信佛教。有一天，国王专程邀请印度禅宗的，第二十七代祖师般若多罗尊者到宫中去讲法，并且将他们国家历代相传的一颗价值连城的珍珠，供养给尊者。尊者拿起这颗珍珠，就询问香至国以聪慧著称的三位王子，问他们说：“世间还有比这颗珍珠，更珍贵的珍宝吗？”大王子回答说：“世间没有比这颗珍珠更珍贵的珍宝了！”尊者再问二王子，二王子的回答与大王子也一样。

尊者就点头微笑一下，然后用同样的问题，来询问

最小的三王子，大家当时都想了：三王子很年幼，他大概也会模仿两个哥哥的回答。但是三王子的回答出人意料，他说：“这颗珍珠虽然是传国之宝，价值连城、光泽明亮，但是它不是最珍贵的。最珍贵的珍宝，应该是我们内心之中的智慧，我们内心的智慧开启了，不仅仅是能够照亮世界，更能够照亮自己，能够让自己超凡入圣。”

这位三王子，就是后来随般若多罗尊者出家的达摩祖师。

所以愿我们大家，透过对于《八识规矩颂》的学习，也能够像达摩祖师一样，开启内心的智慧。但是我们要特别强调的一点，就是说：我们不能够将唯识学，混同于世间哲学的唯心论，那是完全不相同的！有些人不懂，他认为唯识学说“一切诸法，世间的万事万物，都是阿赖耶识所变现出来的，阿赖耶识里面含藏了种子；然后有因能变、有果能变，因能变——就是种子起现行；果能变，就是阿赖耶识，又变现出为相分和见分等等”，他就认为唯识学跟世间的哲学，跟唯心论好像差不多嘛！

其实这是不懂的人说的。世间哲学的唯心论分为两大类：主观唯心论和客观唯心论。主观唯心论：比如英国的哲学家休谟，他认为宇宙万有，都是人的主观所决定的，我们人的心念起的时候，感知万物，万物才存在。这个论就很容易批驳了！你的心念虽然不生起来，但是万事万物它照样存在、照样相续、照样生住异灭，所以主观唯心论肯定不对。

世间的哲学家进一步又思考，就提出一种客观唯心论：客观上有一个主宰世界的造物主，包括牛顿晚年都是



这样的，他信仰上帝，他说这个世间运作，日月运行，它需要能量、需要动力，万事万物最初的第一推动力是什么？他想来想去，想不明白，最后归结到上帝那里，其实这也是错误的。

好像基督教就宣扬说：上帝是万能的、全能的，是至高无上的造物主。如果我们用因明，可以很简单地反问他一个问题：“那么上帝能够把所有的人都变成上帝吗？”如果你回答：“能。”那么上帝就不是至高无上的啦！——你也是上帝，我也是上帝，凭什么你至高无上？如果说：“不能。”那他就不是万能的，就不是全能的啦！所以客观唯心论这个论点也是站不住脚的。

所以我们在学习《八识规矩颂》之初，就强调：讲唯识，并不否定众生心识和环境的存在。每一个人的依报、正报，因业力而不同；但是有互相依存的关系，山河大地、日月星辰，是众生的共业所感的。我们讲缘起的时候，会讲到业感缘起、阿赖耶缘起、真如缘起、如来藏缘起、法界缘起等等，我们要知道，“生命”是人与自己内心的对话、“生活”是人与社会的对话、“生态”是人与自然的对话。所以我们学好《八识规矩颂》，就能够知道怎样去对好话、怎样提高生活品质、改善生态环境，提升生命的形态、转凡夫心为菩提心。

并且我们还要明白一点：唯识宗里面讲“万法唯识”，并不是说阿赖耶识主宰一切。佛教里面强调的是缘起法，诸法生起不离因缘，“非常非断”，众生的流转与解脱都仗因缘。我们一切的因缘果报，我们学唯识就了解得很清楚。你要懂得唯识，对于众生的这些命运、生命的

发展趋势、他的福报大小、他的智慧高低等等，都能够看得很清楚；对世界的万事万物都看得很透彻；更进一步的是，我们要知道，解脱也要因缘具足。

我们的根本识阿赖耶识和前七转识的变动，都是由于各种条件；没有恒常不变的我体，所以佛教里面不承认“灵魂”这个提法。

我们就明白了，为什么要学习《八识规矩颂》？能够让我们有正确的见地、能够让我们转识成智、能够让我们得到打开大藏经的钥匙、能够让我们得到明心见性的点金术。



唯识宗简介

首先简要地介绍一下唯识宗。《八识规矩颂》是玄奘法师留存下来的稀有的著作。因为玄奘法师虽然名震五印，被尊称为解脱天和大乘天，但是他归国以后，主要的是在翻译经典，很少有著作，《八识规矩颂》是他非常珍贵的作品，对于唯识宗的义理有非常精辟的归纳。唯识宗有多种的名称：

第一种是称之为“法相宗”。是依据《解深密经·法相品》所安立的，“抉择诸法体性相状”——你看世间森罗万象，万事万物，怎么去归纳它？弥勒菩萨在《瑜伽师地论》（梵文是念you ga，相应），瑜伽师地论，把万事万物，一切万法都归纳为六百六十法。世亲菩萨觉得众生的根机低劣了，讲六百六十法，太繁杂了！学不会。他就把她进一步浓缩，归纳为百法，作了一个《百法明门论》，归纳为五位百法。

五位：心王法八个、心所法五十一个、色法十一个、心不相应行法二十四个、无为法六个，共成为五位百法。事实上心所法是与八识相应的法，不离八识而有；色法是心法、心所法显现的影像；不相应行法是心法、心所法、色法三位的差别相；无为法是前四位所显现的真实性。所以说“识”就是百法，百法就是“识”。从这个角度来建立万法唯识，所以称之为“法相宗”。经典上面有说：

如来三时说法，第一时说法说有教，说小乘的阿含经等等；第二时说法，说空教、说般若等等法门；第三时说法，说非空非有的中道教。这是唯识宗的判教了。

第二种名称是“中道宗”。

第三种名称是“普为一切乘教宗”。一切乘——声闻乘、缘觉乘、菩萨乘等等。一切乘都能够依此而得解脱。

第四种名称是“应理圆实宗”。这是从“三性三无性”来说：遍计所执性、依他起性、圆成实性，这是三性；三无性——相无自性性、生无自性性、胜义无自性性。

第五种就立名为“唯识宗”。八识心王为能变，凡夫众生有一个疑问：只是讲我们的心，为什么把它分为八个部分、要把它分为八识心王呢？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。

因为凡夫众生遍计所执，普遍地计较、计度、执著，所以执著于一切都是实我实法；要说到心，他也隐然认为有一个实在的、一个整体的东西，所以为了破这种执著、来深入地分析八识心王。八识心王是能变，万法为所变。能变，大家如果将来学《唯识三十颂》，就有讲到三种能变：赖耶能变、思量能变、了别能变。就能变这一边，立名为唯识宗；就所变的万法这一边，立名为法相宗。

第六种名称，称为“瑜伽宗”、“相应宗”。

第七种名称是“慈恩宗”，因为玄奘法师和他的上首弟子窥基法师，都是住在西安的大慈恩寺，为了尊重祖庭故，立名为慈恩宗。

六经十一论

唯识宗所依据的经论是“六经十一论”：“六经”之中以《解深密经》为本经，“十一论”之中以《瑜伽师地论》为根本的论典、本论。

六经分别是：

第一种经《大方广佛华严经》——我们讲过好几品了，《普贤行愿品》、《净行品》等等。华严是说佛的境界，法华是说佛的知见，能够入佛知见，就能够证入不可思议的佛境界。

第二种经是《解深密经》，有四种译本，是刘宋求那跋陀罗所翻译的一种译本、还有南朝时候陈代的真谛法师所翻译的、还有北魏的菩提流支所翻译的、还有唐朝时候玄奘法师重新翻译的。

第三种是《如来出现功德经》。

第四种是《阿毗达磨大乘经》。

第五种是《厚严经》。

《如来出现功德经》、《阿毗达磨大乘经》、《厚严经》，这三种都没有翻译到中国来；也有另外一种说法，说《厚严经》就是已经翻译过来的《密严经》。

第六种就是《楞伽经》。《楞伽经》有四种译本，现在流传下来的只有三种：就是刘宋的求那跋陀罗所翻译的，和北魏菩提流支、以及唐朝时候实叉难陀分别所译的。

《楞伽经》非常殊胜！既是唯识宗的重要典籍，也是禅宗印心的经典。禅宗里面，我们前面讲的达摩祖师出家的公案——他出家以后，看到东土有大乘气象，所以航海来中国（震旦）度众生。关于他与梁武帝的这些公案，大家都熟悉了：他在传法给二祖慧可大师的时候，就把《楞伽经》传给他，并且说：

“吾有《楞伽经》四卷，亦用付汝，即是如来心地要门，令诸众生开示悟入，吾观震旦所有经教，惟楞伽四卷可以印心。”

这意思就是说：你开悟没有，就用《楞伽经》来印证。对《楞伽经》你没有一丝一毫的疑惑，完全通达，可以得到祖师的印可、印心。用《楞伽经》来印证学人有没有开悟。所以禅宗早期也称为“楞伽宗”。

传到五祖弘忍禅师，都是用《楞伽经》来印心。弘忍禅师之后，他的弟子神秀禅师这一系，写了一本书，叫做《楞伽师资记》，都是讲历代学习楞伽的、以楞伽印心的禅师，他们的师资相承。苏轼就比喻《楞伽经》：如中医里面的《难经》是根本；《楞伽经》不仅仅是明禅明教、明性明相、印心度世的宝典，还是圆融大小乘、圆融世出世法、圆融显密宗、圆融中观和唯识的宝典，而且是阐扬大中观见、大圆满见的如来藏法门，所以非常殊胜！

六经之中的根本经典《解深密经》总共有八品。除了第一的序品以外，其余的正宗分的七品，弥勒菩萨在《瑜伽师地论》里面全部都引用了。

第二品是《胜义谛相品》。说诸法实相，离言法性。

第三品是《心意识相品》。是说唯识转变，说三能变。

第四品是《一切法相品》。是说遍计所执性、依他起性和圆成实性。

第五品是《无自性相品》。是说三无性：相无自性、生无自性和胜义无自性。一切诸法都是虚幻而起的；当然这个相是虚幻相，相无自性；因缘所生，所以是生无自性。

第六品是《分别瑜伽品》。是说唯识的观行，说五重唯识观。

第七品是《地波罗蜜多品》。是说唯识宗的修证次第、修证果位。说菩萨从初地，乃至于十地，一直到妙觉佛果位，所修证的法门。

第八品是《如来成所作事品》。说成佛三身的功德。

这是依据的六经。

十一论之中包括了：

第一种是《瑜伽师地论》。《瑜伽师地论》据说是无著菩萨专门修五重唯识观，感得弥勒菩萨示现为一条狗，然后激发了无著菩萨的这种大慈悲心，后来就现见弥勒菩萨；然后无著菩萨向弥勒菩萨求法，弥勒菩萨在兜率内院将声音灌注到人间的大讲堂来说法，由无著菩萨记录，就留下了《瑜伽师地论》一百卷。这是唯识宗的根本的论典，由玄奘法师翻译过来。

第二种是《十地经论》，是世亲菩萨造，菩提流支等等大德翻译的。还有《观所缘缘论》，是陈那论师造

的，也是玄奘法师翻译的。

第三种是《集量论》，也是陈那论师造的。有真谛和义净两位大德的译本。我们要知道《集量论》，同时也是因明学的论典。

第五种是《显扬圣教论》，是无著菩萨所造、玄奘法师所翻译的。

第六种是《大乘经庄严论》，是弥勒菩萨所说。也是中级班将要学习的。我们学《八识规矩颂》是打一个基础；更广泛的更详细的修证次第的开演，我们在六月底就会详细地来学习《大乘经庄严论》，也有的把她称为《庄严经论》。

第七种是《摄大乘论》，是无著菩萨造的。我们要知道法相唯识宗，唯识学，她传到中国来，有三个主要的流派：分别就是地论师、摄论师和唯识宗。早期的时候，中国有一部分的学者，在菩提流支等等大德的指导之下，专门学习世亲菩萨的《十地经论》，称为“地论师”；也有一些学者、专门学习无著菩萨的《摄大乘论》，称为“摄论师”；第三当然就是我们中国法相唯识宗的集大成者，玄奘法师西行求法回来以后，所开创的法相唯识宗。

第八种是《辨中边论》。《辨中边论》也是弥勒菩萨所说。济群法师有一个浅显的解说本，窥基法师有很透彻、很精要的阐释。

第九种是《大乘阿毗达磨集论》，是无著菩萨所造。

第十种是《分别瑜伽论》，是弥勒菩萨所说。但是没有翻译到中国来，我们是依据其他的论典上面、所引用



的一些片言只语，可以知道有这部论的存在。

第十一种是《唯识二十论》，是世亲菩萨所造的。主要是摧破其他的邪见，来建立唯识无尽的深义。这是唯识宗所依据的六经十一论。

一本十支

还有一种说法是“一本十支”。一本十支有八种论典是一样的，但是有三种是不相同的。我们刚刚所讲的十一论里面的《十地经论》、《观所缘缘论》和《集量论》就没有了，增加了《唯识三十颂》和《大乘百法明门论》、以及《大乘五蕴论》，这样称为“一本十支”。本论当然还是《瑜伽师地论》。

十支论：

第一支是“略陈名数支”。是世亲菩萨所造的，《百法明门论》简略地把法相唯识的名数阐释一下，这是个入门的经典。所以我们没有学《百法明门论》，直接学《八识规矩颂》还是有一点点难度。

第二支是“初释体义支”，也是世亲菩萨所造的《大乘五蕴论》。

世亲菩萨号称为千部论主，他的智慧非常难得！世亲菩萨和无著菩萨是同母异父的兄弟，还有一位是师子觉。他们的母亲就曾经发愿说：要么就不怀小孩子，要怀小孩子是一定能够大弘佛法的菩萨。果然生了这三兄弟，

个个都非常了不起。

世亲菩萨原来是学小乘，造了《俱舍论》。《俱舍论》号称为《聪明论》，用五位七十五法来归纳世间的一切万法。但是他不信大乘，而且诽谤大乘。

他的哥哥无著菩萨也是在小乘里面出家，但是后来闻到了大乘佛法，弘扬大乘佛法，就知道弟弟这样谤法，肯定会有障碍，所以就善巧方便说自己病了，让弟弟来探望他。世亲菩萨来的时候，无著菩萨就故意让一个学生在隔壁的房子里面、大声地读诵《大方广佛华严经·十地品》，讲菩萨十地。

世亲菩萨很有智慧，一听马上就明白，原来大乘的教理这么样地透彻圆满深奥！对他原来的邪见就生起了懊悔心，因为诽谤大乘了，他就很懊悔，就当着哥哥的面把戒刀拿出来，说：我以前诽谤了大乘，所以我要把自己舌头割掉。他的哥哥就劝他说：你割掉舌头，也不能够清掉你的罪，你不如多造一些论来弘扬大乘。所以他就造了《十地经论》、《百法明门论》等很多论典来阐释大乘。

第三支是“总包众义支”，是指《显扬圣教论》。

第四支是“总摄大义支”，是无著菩萨所造的《摄大乘论》。

第五支是“分别名数支”，是指《杂集论》。

第六支是“离僻处中论”，是《辨中边论》。

第七支是“摧破邪山支”，是指《唯识二十论》。主要是破掉一些错误的、或者不透彻的见地。

第八支是“高建法幢支”。《唯识二十论》从反面，从破这个角度来显唯识的义理；《唯识三十颂》是从



正面来高建法幢，是世亲菩萨晚年的时候所造的。他造了这个颂子以后，自己没有来得及写解释的文字，就示现入涅槃了。所以后来十大论师都来造论，来阐释《唯识三十颂》。她是唯识宗里面非常重要的论典。

玄奘法师归国以后，最初他想着是把印度十大论师的观点通通都翻译过来，后来他的弟子窥基法师就劝师父说：中国人喜欢简洁，您翻译那么多，可能大家看都不会去看，那您不如选择一种最圆满的，然后把其他九家的说法都糅进去。玄奘法师接受了他的这个观点，就以护法论师的观点为主，再糅合其他九家的观点，就造了《成唯识论》。

《成唯识论》主要是讲唯识相、唯识性、唯识位三部分，来成立唯识的义理。我们学《唯识三十颂》，也是从这三个方面来建立唯识的道理：《唯识三十颂》里面，前面的二十四个颂子都是讲唯识相、第二十五个讲唯识性、二十六到三十个颂子讲唯识位，唯识相里面二十四个颂子，前面的十七个颂子都是破掉我执和法执，来建立唯识。

在后续的《八识规矩颂》的讲解之中，我们会一层一层地来推理、来论证，怎样破我执、破法执。不是说你腿子一盘上，眼睛一闭你就破我执、破法执了——那个不可能的！

你首先要闻法、通达法义，才能够起修证、才能够证得真现量。先要能够成就真比量，因为成就真比量，你才能够真正懂；你真正懂以后，才能够真正起修，这样才不是盲修瞎炼。所以虽然有点难度，大家只要专注地听，

还是一步一步能够通达的。比方说第一首偈子就说：

由假说我法，有种种相转。

彼依识所变，此能变为三。

谓异熟思量，及了别境识。

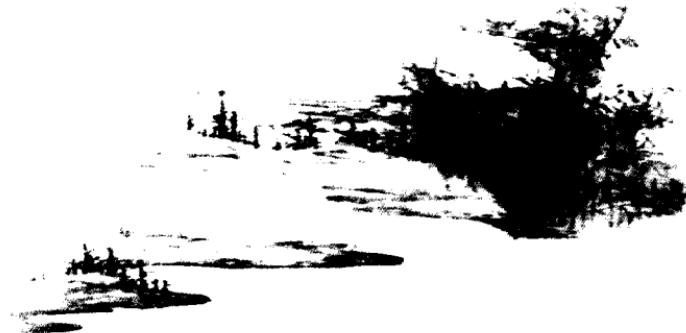
这里面就把三能变都阐述出来了：异熟能变是阿赖耶识能变；思量能变是末那识能变；了别能变是前六识。这是明三能变，是成立唯识无境。

第十八个颂是建立因缘缘起；第十九个颂是业感缘起；然后二十、二十一、二十二是讲三自性；二十三、二十四是讲三无性。这样都是讲唯识相。第二十五个是讲唯识性。后面的五个是讲唯识位，就是唯识资粮位、加行位、见道位、修道位、究竟位，我们讲菩萨修证果位的时候已经阐述过了：“此即无漏界，不思议善常，安乐解脱身，大牟尼名法。”是最后的一首偈子，讲成佛究竟位。

第九支是“庄严体义支”，是指《大乘经庄严论》。《大乘经庄严论》是隐说般若、显说修证次第。

第十支就是“摄散归观支”，就是指观行的方法——五重唯识观的方法，是指《分别瑜伽论》。

这是我们略说唯识宗，对她我们有一个初步的了解。



作者简介

我们略略地说一下作者玄奘法师。“唐三藏法师玄奘造”：“唐”是指唐朝，公元618年建国，传十九位皇帝，公元906年被后梁朱温所灭；“三藏法师”是通达经、律、论三藏，能够以法自师、以法作为自己修行的老师，以法师人，来教导众生，通达三藏的大德，出家的比丘、比丘尼，具足十种条件，就称之为法师。《菩提道次第略论》上也有说过：知识、精进、教富饶等等，那些都是指做法师的条件。

前面一段时期，央视“百家讲坛”有请钱文忠教授讲解过《玄奘西游记》，三十六集。电视弘法，是非常生动、影响力也很广泛的，基本上的解说还是比较正确。后来也印了书，对于玄奘法师的生平、玄奘法师的成就都有一个阐释。钱文忠是季羡林的学生，对于梵文、对于佛学也都比较通达。

玄奘法师俗家的名字是叫做陈袆。他曾经跋涉十多万里，历经一百多个国家，历时十七年，远赴印度去求取法要、去取经。并且归国以后，著有《大唐西域记》，所以说玄奘法师，历史上评价他是中国历史上——乃至世界历史上一位伟大的翻译家、佛学家、旅行家、文学家等等。法师是河南洛阳附近偃师县的人，生于隋文帝开皇二十年，公元600年；圆寂于唐朝的麟德元年（唐高宗的年号），公元664年。

法师宿具慧根非常聪颖！祖上好多代都是官宦家庭，到了他父亲这一代，虽然只是短时间做过官，学问也是非常好。但是父母早亡，所以法师在十三岁的时候，那个时候还是隋朝，就刚好遇到隋炀帝，派一个大理寺卿，叫做郑善果，到洛阳来度僧。

以前要出家不是那么容易。为什么？因为国家需要男子种田、打仗等等，所以不允许随便出家。国家要颁发度牒、要举行考试、要考背几种经典，通过了才可以，是由政府官员主持，而且有名额限制。郑善果到洛阳，整个洛阳地区就只度十四个人出家，但是很多人参加考试。

玄奘法师的二哥已经出家了，他也很想出家。但是年纪太小，达不到要求，所以他就在考场外面徘徊，给郑善果看到了，觉得这个小孩子很相好庄严，也很聪颖，就问他：你是不是想出家？陈祎就说：是啊。郑善果再问他：你为什么要出家呢？陈祎就回答了十个字：“意欲远绍如来，近光遗法！”这是他出家的志向，可见他的志向非常远大。

“意欲远绍如来，近光遗法。”就是说我出家的愿望是什么？我希望，从远的来说是能够完整地继承释迦牟尼佛的教法、能够让一切众生都超出轮回。“远绍如来”，继承如来的佛法；“近光遗法”，就近的来说，我希望能够将佛教发扬光大、广度众生。

郑善果听了以后很赞叹，然后举行考试，同意陈祎出家。十三岁到十九岁，都是在洛阳的各个寺院里面学习，跟随景法师学习《大般涅槃经》，跟随严法师学习《摄大乘论》。后来因为战乱——隋末，天下大乱，他就



辗转到了四川。法师出家以后，很小——十几岁就能够升座说法，大家都很赞叹。到了四川的时候，他就已经是全国都很闻名了。

但是他还是不满足，为什么？我们如果深入地学的话，也会知道：当时的地论师和摄论师之间，有很多见解上的不同，差异很大。玄奘法师不知道如何取舍，刚好又遇到印度来的一位大德，向大德请教以后，就听了关于《瑜伽师地论》的介绍。

他就很生欢喜心，很生信心，就发了愿要西行求法，偷渡出去。历经了很多的艰难险阻，到达印度，好多次都差一点失去性命；也有好多次是给当地的国王一定要把他留住，希望他能够就留在那个地方来说法。

比方说高昌国王曲文泰、一定要留住他，后来法师就绝食，那么这个国王没办法，就提出与玄奘法师结为兄弟，然后就派人护送他继续西行等等，这些我们看《大唐西域记》，或者看通俗的，钱文忠所讲的《玄奘西游记》，都会得到比较准确的认识。

他到达了中印度的摩揭陀国，那烂陀寺。那烂陀寺那个时候是世界佛学中心，有一万多位法师在学习，他就师从那烂陀寺的正法眼藏——戒贤论师来学习《瑜伽师地论》、《显扬圣教论》、《集量论》等等，学习了五年时间，非常透彻地通达。然后他又游学了两年的时间，在各个地方去参学，跟随胜军居士等等去学习，所以当时他已经成为了印度“所有智者头顶上的宝珠”——头顶上的庄严，他是最通达的权威！

他为了息灭瑜伽和中观两个宗派的争论，就是说我

们现在的中观派和唯识，这两家的诤论，就著有《会宗论》三千颂，来调和、来融会贯通，得到戒贤论师的认可；然后又应戒日王的邀请，著有《制恶见论》，来说服小乘正量部般若毘多提出的“大乘非佛说”的邪见，（现在的小乘佛教的国家都还有一些支持这种观点，认为说“大乘非佛说”），玄奘法师的《会宗论》和《制恶见论》，得到整个印度所有大德的赞叹。

在唐太宗贞观十五年的时候，印度的戒日王在曲女城设无遮法会，与会的有十八个国家的国王、还有三千僧众、还有数千外道、还有种种的学者。玄奘法师以《真唯识量颂》来立论，阐扬大乘，十八天之内没有人能够破她，所以被小乘尊称为解脱天，被大乘尊称为大乘天。

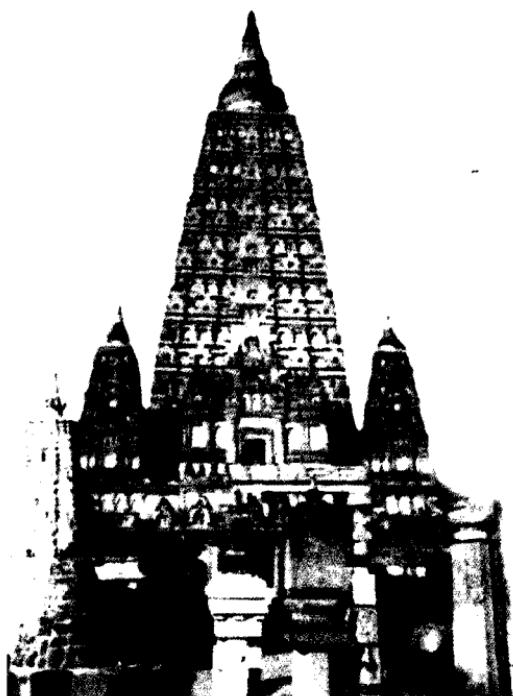
并且法师归国以后，在十六年中翻译出来的经论有75部，1335卷，这是非常浩瀚、非常了不起的！你想想，我们抄1335卷书，要花多长时间？何况还要翻译，还要字斟句酌。

玄奘法师翻译的经论不单单是数量最广、最多，而且是最精确——非常精确！主要是以法相唯识宗的经论为主，无论是译经的质量、还是数量，都是四大译师之首。中国佛经翻译史上有四大译师：玄奘法师、鸠摩罗什法师、真谛法师和不空法师。玄奘法师一个人所翻译的这些经典，比另外三位译师所翻译的总和，还要多出来780卷，所以是非常难得！

并且他还将中国的《道德经》翻译为梵文。那是因为什么？当时印度另外有位国王，比戒日王威势小一点点，号称为日胄王，也称为童子王，对于法师钦佩得不得

了——原来那个国王是信外道的，看到法师、听法师一说法，马上就五体投地，改宗佛教。

并且不单单是对法师很崇敬，连带的对于法师所在的国家，唐朝的文化，都是五体投地。所以他就一再地请求，法师归国以后，能够将唐朝的代表的经典译为梵文，让他来学习；所以玄奘法师归国以后，就应请，将《道德经》译为梵文，然后派人送过去。所以法师被唐太宗称赞为：“有玄奘法师者，法门领袖也！”也被鲁迅赞誉为中国人的脊梁，所以确实是当之无愧。这是我们对于作者的简介。



《八识规矩颂》的阐释者

底下我们再来说《八识规矩颂》的阐释者。《八识规矩颂》阐释的典籍非常多，古代的都很深奥，我们就不多说；近现代呢，因为清末民初和民国年间，唯识宗复兴起来，唯识的研究成为上个世纪初，中国佛教的三个主要研究方向之一，这三个研究方向，就是唯识宗、禅宗和佛教史。

并且唯识学对于中国思想界的影响也是最为深刻，二十世纪，中国屈指可数的几位大思想家，如章太炎、梁启超等等，都跟唯识学有非常密切的关系，在当时的唯识学研究的领域，形成了三股主要的力量。

第一支是太虚法师所创办的世界佛学苑。主要是其中的武昌佛学院和重庆的汉藏教理院，有很多的法师在研究法相唯识，太虚法师也有很多的法相唯识宗著作，《八识规矩颂》他也讲解过。

第二支是南京支那内学院的，欧阳竟无居士和他的学生。

第三支力量就是北京的韩清净居士，所主持的“三时学会”。

比较权威的是太虚法师的《八识规矩颂讲录》。太虚法师对于《八识规矩颂》讲解很特别：他不是照玄奘法师这个次第来讲；他把颂文拆开来讲——总共只有十二个颂，太虚法师把这十二个颂，分为“顺转杂染分”和“逆



转清净分”两大部分。“顺转杂染分”八颂，“逆转清净分”四颂。在“顺转杂染分”之中，他也不是照原来的顺序来讲。原来顺序是前五识、第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识。

太虚法师是先讲第六意识，再讲前五识，再说第八阿赖耶识，最后说第七末那识。为什么要照这个程序来讲？太虚法师在讲录里面有开示，说：因为人类的精神活动，人类的心理状态，最容易觉察到各种各样的情感、思想等等的心理作用。喜怒哀乐、七情六欲等等种种的情绪波动，基本上都是第六意识的功用，所以太虚法师先阐述第六意识。

但是我们在了别外在的色、声、香、味、触，这个五尘境的时候，单有第六意识还是不够，要前五识与第六意识都生起现行才能了别。比方说：如果意识好的，但是眼根坏掉了，是个盲人，你说他不发眼识了，就不能够见到青、黄、赤、白等等的显色。虽然意识是好的，但是你不能够了知外在种种的事物。所以接下来第二步就是讲前五识。

第六意识和前五识都讲解了以后，它们所了解的这个境界相从哪里来？能够去了别的这个能力，能够去了别的第六意识和前五识，以及被它们所了别的五尘境，种种的境界相是从何而来？

接下来我们就要讲到第八阿赖耶识，其实它都是第八识阿赖耶识所变现出来的。所谓的阿赖耶识——内变根身，外变器界，“受熏持种根身器，去后来先作主公。”。所以我们要知道这些种种的境界相，它都只是第

八识的相分。

但是更进一步，第八识阿赖耶识是交互相遍的。为什么每一个人都有自己的执著，有自他的隔别？所以就要说到第七末那识的功能——我执识。我们有情生命的成立、自我意识的发展、人格的表现，都可以从第七识末那识中得到一个说明。按照这样的次第来解说，之后再来说“逆转清净分”。

另外，新加坡的演培法师也有讲过《八识规矩颂讲记》，民国时候的王恩洋居士造有《八识规矩颂释》，范古农居士作有《八识规矩颂贯珠》，天台宗的大德谛闲长老作有《八识规矩颂疏》等等，都是比较权威的著作。

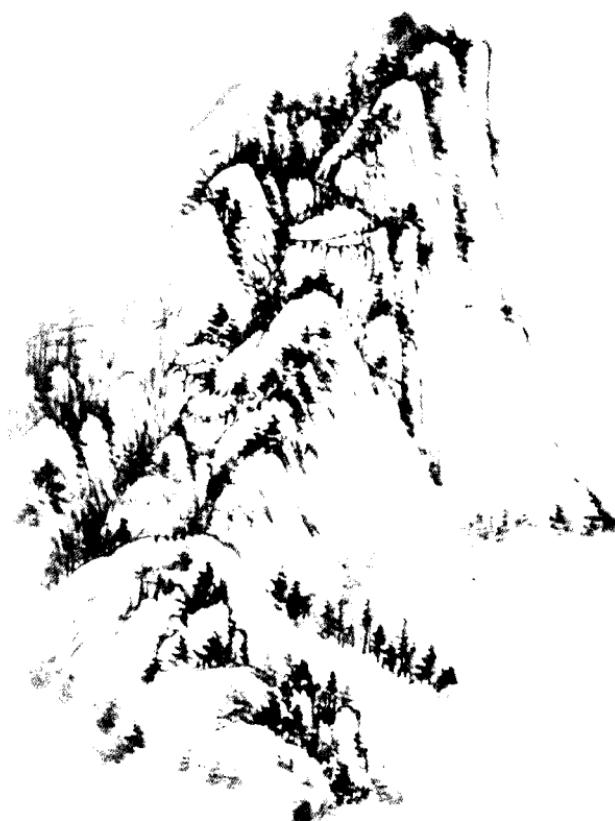
现在的各个佛学院，基本上都有开唯识的课程。但是如果我只是背名相，背那些六位五十一心所，没有什么用处；关键是要能够透过学习，把我们当下的身心状态认识清楚，然后再来改造它、超越它、转染成净、转迷成悟。

比较浅显的还有：台湾的慈航法师所作的《八识规矩颂讲话》，那个是大白话，最浅显、最简单的一种，但是没有说透；还有就是现在所用的这个本子——《八识规矩颂讲记》，这是于凌波居士所讲解的。

于凌波居士在通俗佛法的演讲上面很有贡献，有一部叫做《向知识分子介绍佛教》，也是他写的，非常通俗易懂！晚年的时候，他就重点在研究唯识宗，对于《八识规矩颂》、《唯识二十颂》、《唯识三十颂》都有讲记。所以这个《八识规矩颂》，他也说得比较浅显易懂。

尤其难得的是，他把那些颂文之中将要牵涉到的名

相先提出来，先解释，前面的八讲都是解释这些名相，后面的四讲才进入到《八识规矩颂》本文的讲解。所以这是让我们初入门的人，能够得到一根拐杖，能够省力一点；不然，会听得云里雾里，不知道在说什么。希望大家能够先看于凌波居士的讲记，我们不完全照他这个，尤其是在实修方法方面，会深入一点来阐发，希望大家都能够真正地通达。



略讲八识心王

【八识】

我们先略讲八识心王。

因为凡夫都执著于实我实法，说到心的时候，也会妄执有一个整体的东西存在，因此唯识家就将一心分析为八识，来破除凡夫的执著。前五识：我们的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，这个五识，六根对六尘生六识，这都是比较浅显、容易懂的。

一、眼识

眼识是依于眼根缘色尘境，所生起的了别认识作用，也就是我们的视觉作用。所依的是眼根，所缘的是色境。前五识所依的根，又有内根和外根的分别。外根就是我们视觉可见的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体，这都是粗显可见的，也称为“粗根”，又称为“外根”，都是四大合成的物质，不能够直接生识，但是能够扶助内根，为内根所依托之处，所以称之为“扶尘根”——一种是“扶持”的“扶”，也有的写做是“飘浮”的“浮”，二者都对。

还有一种是内根，也称为“细根”，也称为“净色



根”，其实就是在生理学上所讲的“神经纤维”、“神经细胞”；“净色根”：“五识同依净色根，九缘七八好相邻。”前五识都依净色根来认取外境，来生五识，所以有发识取境的作用，功能很殊胜，所以名之为“胜义根”，就是我们的这个神经系统。

色境：显色、形色、表色、法处色

眼识所缘的是色境，外在种种的环境。眼识的视觉作用，它只是现量，就是直觉地了知这个状态，但是它不会去跟其它的去作比较分别；比较分别是意识里面的五俱意识的作用，所以眼识的视觉作用，它同时有意识的五俱意识生起来，否则，意识没有跟过来的时候，眼识虽然见，也同于不见。我们说心不在焉：视而不见、听而不闻、食而不知其味，五俱意识没有过来，视而不见，没有这个作意去了别它。

所缘的这个“色境”，是“颜色”之“色”，不是质碍性的物质之色，这里面如果细讲，就包括了“亲所缘缘”和“疏所缘缘”，这个我们不展开来说，在后面讲阿赖耶识就比较容易懂一点。

所了别的色境，有四大类：显色、形色、表色、法处色。

显色有十三种：青、黄、赤、白，这些种种的颜色不同，还有光、影、尘、明、暗、云、烟、雾、空。

形色有十种：就是形状——长、短、方、圆、粗、

细、高、下、正、不正，是我们人安立上的名词。

表色是指什么？它是指我们人体的动作，它有一个表示，有八种：行、住、坐、卧、取、舍、屈、伸，这个姿势在改变。

法处色（法处所摄色），是指意识所取的色，包括五种：极略色、极迥色（“迥”是“遥远”的意思）、定所引色、受所引色，还有遍计所执色。

第一种“极略色”又称为“极微色”。就是说，分析这个有质碍的实在的色法，这个物质分析到极微处，小乘里面称之为“析破空”，这个称之为“极略色”，也称之为“极微色”。现在我们的科学家，研究也达到这一步了，研究物质到极微的原子、分子、电子、质子、中子，乃至基本粒子，基本粒子还可不可以再继续细分？现在的科学的研究达到的就是基本粒子。

现在权威的物理学家就告诉我们：即使看起来有质碍的、好像有固态的物质，包括我们人的身体，其实在它们的内部来说，几乎都是百分之百的空间，原子与原子之间距离非常大，空间很大；然后在原子和分子的内部空间里面，基本粒子其实只是占了很小的空间，其余的全部都是空。

现在的科学的研究已经达到这一点了，也就可以证实说，基本粒子也是非常快速地，在刹那刹那不停地生起来，然后不停地消失——不停地有基本粒子消失，不停地有基本粒子出现、产生，所以其实它只是一股能量之流，没有什么一成不变的实体的物质存在。

你不要认为这个桌子去年也这样，今年也这样——



这只是能量的振动之流，这样我们称之为“极微色”，也称为“极略色”，因为只是能量的振动之流，所以它不是实法，我们不要再去错误地执著它，不要再去活在错觉的世界里面。

很多人都知道，有一位日本人叫江本胜，做了一个研究，后来写了一本书，叫做《水知道答案》，我们好多人都看过或者听过。就是说，这个普通的水，你给它一个词，无论是日文还是中文，你写一个词贴在杯子上，放在冷藏室里面快速冷冻两个小时以后，再在显微镜下来看这个水的结晶：词汇不同，它的结晶就不同。

如果你是写的好像慈悲、喜悦、爱等等这些，它的结晶非常漂亮；你写的是生气、愤怒、沮丧等等，这个水结晶就很支离破碎。说明什么？说明我们人的意念，这个意识、这个念头，它也是一种能量之流；声音也是一种能量之流、物质也是能量之流，而且在互相影响，能研究跟被研究在互相影响。所以透过这个极微色，我们也可以知道，这个都在互相影响。

所以当然我们也就知道，我们的意识所缘的是什么？法处色——法处所摄色，这个意识是有能量的，每一个念头都是有能量的，当然我们也能够影响到外境。如果我们每一个念头都是欢喜的、都是快乐的、都是喜悦自在的，它这种能量之流，吸引过来的都是一些欢喜快乐的人和事；如果你一直都很不开心，很愤怒、很生气、那你吸引过来的也都是这一些，这就是吸引力法则。你看，透过这个极略色就可以知道。

所以说要清净我们的自心，先改变我们的心，再来

改变外在的环境，“心净则国土净”，这个道理我们就很容易明白，尤其是透过现在的研究——很多这方面的实验。

还有一种实验是：我们拿三碗饭摆在这里，有一碗饭，我们一直在说：“你很好！”一直赞叹，“我很欣赏你”等等这样；还有一碗饭是干脆不理它；另外一碗饭是一直诅咒它、一直骂它，对着这碗饭发泄愤怒的情绪，然后就观察，怎么样？几天以后，我们一直赞叹的、一直有喜悦的正面情绪的那碗饭怎么样？它变成金黄色，而且发出一种好像酿酒一样的香气。

还有我们一直咒骂过的那碗饭，它就变黑了；另外一直不理的那碗饭最糟糕，不单单是变黑了，而且发臭了、长霉了。

所以说要知道，我们也是这样的。怎样去让我们所求如意，让我们心想事成？你要一直有好的、正面的这种能量，这种念头，那你当然就会把好的种种的遭遇，种种的成就都吸引过来。

你一直在担心的时候，当然你就给它加了一个负信息。好像现在马上要高考了，有些父母总是想：“哎呀！我这个儿子，不知道会不会考好……”一直担心，“哎呀！万一他发挥失常怎么办？”你说你在帮他还是害他？你一直在把这个不好的能量发过去，一直在障碍他，然后你还说我很关心他，这样就很糟糕。

而且现在的科学的研究，越研究，我们越对唯识学佩服得五体投地！释迦牟尼佛早就讲过了，现在的科学的研究就能够证明这一点，是一个什么研究呢？是说我们每一种情绪产生的时候，我们的下丘脑——脑袋的一部分，她就



分泌一种物质，叫胜肽，这是一种氨基酸。

我们产生一种情绪，下丘脑就会相应地分泌一种胜肽，这种胜肽就跟随我们的血液被输送到我们全身，我们全身的每一个细胞周围都有好几千个接收的感应器，就能够接收到。如果我们一直保持同一种情绪的时候，你知道会怎样吗？我们全身的细胞就会对这种特定的胜肽、产生一种依赖性。

你要想一想，这是一个很可怕的事情！为什么？如果一个人一直喜欢生气，一直喜欢发脾气的时候，怎么样？他全身的细胞都已经习惯了，要天天接受这种与生气相应的胜肽；如果万一隔那么几天，她要是接收不到，她就会起反应，她就会让你要不由自主去发脾气来满足这个细胞。

那就好像什么？好像吸毒的人，有毒瘾一样的，所以你要发脾气也会发上瘾。你要是容易去沮丧、容易去垂头丧气、容易去想负面的东西，你也会上瘾，你看，是不是很糟糕？

所以唯识学上就告诉我们，要保持正面的情绪。我们这个下丘脑一直分泌的是那种非常好的氨基酸，那种胜肽；之后我们每一个细胞，都接收到这种能量，接收到这种氨基酸，然后每一个细胞都很光泽，都很喜悦。他们形容这个喜悦，是每一个细胞都很喜悦的状态。

这样他就会失去发脾气的能力，你想叫他发脾气，他都不会发脾气了。为什么？他的细胞从来没有接收过这个发脾气的胜肽，一直接受的都是喜悦的，所以清净我们的心就很重要。这是我们说这个“极略色”。

第二种是“极迥色”。极迥色就是推测虚空、明暗等等，无质之色——没有实质的色，到极远处，我们的眼根见不到的，只是意识去缘，这个法处色，都是意识所缘的色法。比方说我们推想这个空间如何地遥远，这是属于“极迥色”。

第三种是“定所引色”，也称为“定自在所生色”。这是指有修禅定成就的时候，以这个定力所变现的色、声、香、味等等的境界。这种定中的境界是独头意识变现起的，原理就是依定的增上缘力，由独头意识引起第八识中的种子，然后产生实际的作用。

这样我们就可以明白了，为什么入那种火光定，就会有光和热产生出来？为什么有成就的那些阿罗汉，他能够示现十八般神变，身上出火、身下出水，这个水火从哪里来？你要知道，原理就是这个。

他以这个定为增上缘力，然后意识引起第八识中所含藏的那些地、水、火，这些种子都是第八阿赖耶识所变的。所以在神变之中，就能够变出水、火等等，这些种种产生实际的作用，都是属于什么？“定所引色”。原来你不了解这个原理，你觉得这很神奇、很神秘；你学了法相唯识就知道，这是“定所引色”。

第四种是“受所引色”。受所引色称之为“无表色”，主要是指我们受戒时候的戒体。你看，登坛受戒，三师七证；因为师长的教诲，领受戒律，在动作上、在言语上，就受了感动，发了这个受持戒律的誓言，我们的思心所上就有防恶发善的功能；这种功能、这种作用就称之为“无表色”，以后遇到那些容易犯戒的境缘的时候，自



然地它会有警戒的念头生起来，保护我们的戒体，制恶令其不生。

这种功能因为不同于那种有动作、表示的“有表色”。你看，我们行、住、坐、卧，这是“有表色”；无表色没有动作，但是它有功能，所以我们称之为“无表色”。它是第六意识、所从属的心所法里面的“思心所”（触、作意、受、想、思，这些我们底下会要讲到，这五十一个心所法就会讲到思心所。）上的一种强盛的势力，熏于第八识之中成为种子，有防恶发善的功能，所以称之为“受所引色”，称之为“无表色”。

第五种就是“遍计所执色”。“遍计所执”，就是世间凡夫他执著：本来是因缘所生法，但是他执著为有实我实法，他不知道是因缘所生、唯识所现；不悟到这一点，所以在意

识上就有假想、就有虚妄计度，对这个意识假想的虚妄计度，他还认为是实有的。比方说执著于有上帝等等。这是眼识。



二、耳识

第二是耳识。耳识是依于耳根，缘声尘所生起的了别认识作用——也就是我们的听觉作用。前五识颂里面有一个解说：

五识同依净色根，九缘七八好相邻。

合三离二观尘世，愚者难分识与根。

耳识所需要种种的缘，耳根也是其中的这个缘，当然也包括了内根和外根、也包括了扶尘根和净色根。耳识所缘的声尘，声音这种境界，略说就有三种，广说有十一种。

三种之中，第一种是“执受大种因声”，也称为“内缘声”：这个是指我们人的这种语言、动作——比如说两个手鼓掌，这种发出来的音声，就是“执受大种因声”。好像我们人说话、唱歌，这些都是“内缘声”。

第二种是“非执受大种因声”，也称为“外缘声”：自然界所发出来的声音。好像风声、流水声等等。

第三种是“俱大种因声”，也称为“内外缘声”：就是人跟物质界共发的声音。比方说我们吹笛子，有人的作用，也有笛子的作用；还有砍木头。这是属于“内外缘声”。

苏轼作过一首很浅显的诗，来提一个问题，提一个什么问题？就是说我们听这个弹琴，他就问这个琴声到底从哪里来。他就作了一首诗：



“若言琴上有琴声，放于匣中何不鸣？”——如果说这个琴声出自于琴上面，那我把这个琴放在匣子里面，怎么没有听到声音呢？“若言声在指头上，何不于君指上听？”——如果这个声音出自于你弹琴的手指上面，那你就不要琴了，你在你手指上去听琴声好了。他就是想这个琴声从哪里来。

我们学了唯识，就知道很简单，是不是？“俱大种因声”，也称为“内外缘声”，那就是琴和我们的手指都需要，才产生这个声音。这是简单地说三种声音，广说就有十一种了。

第四种就是“可意声”：顺心悦耳的声音。

第五种是“不可意音声”：比方说噪音，让我们很烦躁。

第六种是“俱相违声”：就是中庸之声，也不顺心、也不违心。

第七种是“世所共成声”：世俗共许的声音，比方说车声。

第八种是“成所引声”：就是为了成就无漏智慧，依此声音建立经、律、论三藏，引导众生达到涅槃，这是“成所引声”。怎么理解？很简单了！我们上午不是在念佛吗？念佛能够让我怎样？达至涅槃，这细分而已了！念佛声。

第九种是“遍计所执声”：各种外道所起的虚妄执著计度的这些声音，“言教”。

第十种是“圣言所摄声”：圣人的说教声，因明上所说的“圣言量”。

第十一种是“非圣言所摄声”：这在《瑜伽师地论》上面有很广泛的解说，我们此地只是略提一下。

我们今天就学习到此地。以此功德回向一切众生，都能够证得圆成实性！

第二讲

变相观空唯后得，果中犹自不诠真，
圆明初发成无漏，三类分身息苦轮。
发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠，
远行地后纯无漏，观察圆明照大千。
极喜初心平等性，无功用行我恒摧，
如来现起他受用，十地菩萨所被机。
不动地前才舍藏，金刚道后异熟空，
大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。
净土唯心现，莲花性地香，
目前常不昧，即此是西方。

南无西方极乐世界，接引导师阿弥陀佛！
南无当来下生弥勒尊佛！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识，首先请大家发起无上的菩提心！为了帮助一切如母有情众生、速速地从六道轮回的生死苦海之中解脱出来，所以我们来共同学习《八识规矩颂》。

昨天讲过了《八识规矩颂》的四种殊胜；也讲过了

唯识宗所依据的六经十一论、一本十支；并且还讲到了作者玄奘法师，和一些对于《八识规矩颂》著名的权威的一些阐释；并且也讲到了前五识之中的眼识、耳识。今天来讲鼻识。

三、鼻识

鼻识其实就是嗅觉作用：依于鼻根、缘香境所生起的分别认识作用。当然鼻根也包括了“扶尘根”和“净色根”；香境来说有六种，所闻的这个香尘，分类来说有三实三假。

三实：第一种是好香：顺根益情之香。我们点沉香、檀香，觉得非常好！第二种是恶香：就是指违情损根之香尘，事实上就是指臭气了。好像粪便等等，这样是属于恶香。第三种就是平等香：既不会顺根益情、也不会损根违情，这样的中庸状态。好像土石的气味，我们没有觉得好、或者很不好。

三假：第四种是俱生香。第五种是和合香：比方说线香，是混合好几种草、香料。第六种是变异香：熟变以后所生出来的香气。比方说熟果的香气，苹果成熟以后透出来的变异香。

前三种是实，后三种是假。



四、舌识

第四种是舌识：依于舌根，缘味境而生起的了别认识作用，就是指我们的味觉作用。它所缘的味境，略说有六种，广说有十二种。

略说的六种：酸、甜、苦、辣、咸、淡，这是我们平时尝的味道。酸味入肝经（对肝有益）、甜味入脾、苦味入心、辣味入肺、咸味入肾。所以说如果是吃的东西太咸了，就会伤肾气，人也就会皮肤比较黑。我们药师法门里面已经有过阐述了。

广说就还有六种。除了酸、甜、苦、辣、咸、淡，这六味之外，还有可意味（觉得很舒服的）、不可意味、还有俱相违味（中庸的境界）、俱生味、和合味、变异味，这样的十二种味境。

事实上我们要滋养色身，要调适身心，对于味境的选择也是很重要！要能够善于运用缘起法，也能够让我们身心康泰。药师法门之中也讲过，我们心情很沉闷的时候，要吃什么食物会好；我们肠胃不好的时候，要吃什么食物……

乃至于说，如果有人要经常去做一些应酬，总是会要到外面去喝酒，对身体有伤害，尤其会伤肝，那怎么办？这个无花果就有作用。如果有喝了酒的话，马上用一些无花果，放一点冰糖熬水喝，就能够解酒毒，能够保护肝脏。无花果还有一种作用，能够治晕车：有些人一坐车

就头晕、呕吐，预先喝点刚刚所说的无花果水，也是会有帮助；乃至于说经常容易有口腔溃疡、有咽喉炎，也可以用无花果水，也能够起到作用。

马上就要中考和高考了，有一些什么样的食物，能够让他们头脑更清醒、大脑皮层更加地发挥正常、更冷静、临场发挥更好？也有好几种。比方说早上起来的时候，吃葡萄干，还有核桃、花生、腰果，这些都能够帮助增强记忆力。腰果含的维生素B₁比较多，对记忆力增强有帮助等等。这都是说到味境。





五、身识

第五种就是身识：依于身根，缘触境所生起的了别认识作用，那么也就是触觉作用。广说有二十六种；略说有八触——轻、重、冷、热、滑、涩、痛、痒。我们修禅定的时候，肯定会要经历这八触，我们的身体会起变化，由粗重的身心转到微细的身心，再转到极微细的身心，这些触都会起变化。事实上二十六种之中，地、水、火、风，它的这种坚、湿、暖、动的四种特性是实法；另外的二十二种是假法。

还有一点就是，我们的前五识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，只能够了别自己界限以内的东西。当然如果超凡入圣了，能够六根互用，那么就没有这个限制；但是在凡夫位，眼识只能够缘色尘，并且五识所缘的境，都是现量境，它没有这个分别的功能，只是一种直觉，它不会去分别，不会去拿它跟其它的外物去作比较。那个比较是与前五识俱生而起的意识。五俱意识所产生的了别作用。



第六意识

接下来讲第六意识。第六意识是我们心理活动的综合中心，这也是我们比较容易理解的：凡夫一切的精神活动，学习、思考、逻辑、推理、判断、记忆，乃至于喜怒哀乐的种种的情绪作用，全都是第六意识的功能。

并且第六意识所依的根与前五识不同。前五识所依的根都是色法，都是依于清净四大——地水火风所组成的净色根，也就是我们说的神经系统：视觉神经系统、听觉神经系统、嗅觉神经系统，乃至于味觉神经系统和触觉神经系统，这些都是色法，色法之根，净色根。第六意识所依的根，不是色法，是心法，它依第七末那识为根，称为意根，是心法之根。这是依根的不同，所缘的不同。

前五识缘的色、声、香、味、触五境，缘的是色法。第六意识能够遍缘色心二法，它那个法处所摄色，一分是色法、一分是心法；但是如果从主要的来说，还是心法。

范围的宽狭也不同：前五识只能够了别自己界限以内的，第六意识能够与前五识俱起。时间也不同：前五识是直觉、是现量境，缘当下的；第六意识能够缘过去、现在、未来。

所以意识的特点有这么几点：

第一点，意识能够了解、分别一切的外境。

第二点，意识能够了解分别，一切的物质现象的自



相和共相。

也就是说，看到两种花，我们会分别：百合花是白色的、玫瑰花是红色的，这个作用。一开始，第一个率尔心，刚刚一接触，还只是一种直觉；马上与之俱起的五俱意识，它就会有一个分别、有一个判断，这都是第六意识的作用。所以它能够对于物质现象的自相——这个物体它单独的形相，自相能够了解；也能够知道它的共相，与其他物品比较起来的差别相，都能够了知。

第三点，意识不仅仅是能够了别当下的事和理，也能够了别过去、未来的事和理。

第四点，意识不仅仅是刹那了别，还能够相续不断地了别。意识细分的话，可以分为五俱意识和不俱意识。五俱意识也称为明了意识，与前五识同时俱起，能够明了缘取相应的外境。不俱意识又分为两种：就是五后意识和独头意识。五后意识是五俱意识之后，相续起现行的意识；独头意识，它不需要缘外境，就依靠这个意识，它缘储存的这些六尘缘影。

独头意识又分为梦中独头意识、定中独头意识、散位独头意识和狂乱独头意识。梦中独头意识，是我们睡觉的时候，睡眠之中会缘梦中的境界，而生起来的意识，这是非量（三量：现量、比量、非量之中，是属于非量），非量是不正确的、是虚幻的。比方说我们在梦中被老虎追，也会起一个梦中独头意识，我们会感到害怕，这是属于梦中独头意识。

定中独头意识，是我们在成就禅定的时候，能够缘定中的境界生起来的意识，是现量。

散位独头意识，就是指我们平时的妄念纷飞，胡思乱想，坐在那里做白日梦，脑袋里面一直没有停过，一直在想古今上下、长短是非，一直胡思乱想，这就是平常我们的这种散乱心，是属于散位独头意识。它不是说要看到一个什么物品，它才会产生；而事实上就是坐在那个地方所产生的这种散乱心，打妄想，是属于比量和非量。

狂乱独头意识，有一些众生在癫狂的时候、精神分裂的时候，他在那里指手画脚、自言自语，这样是属于一种狂乱的独头意识。

这里面，尤其是梦中独头意识，我们可以运用它来把我们的习气清除掉，这是我们后续的学习之中所需要了解的。学习了第六意识以后，要明白，我们平时所起的种种的妄念、种种的分别、判断，其实都是第六意识的作用。

我们平时所起的念头，六祖大师说：“前念迷即是凡夫，后念悟即是佛。”怎样去转化念头？昨天已经讲过，每一个念头都是带着一种能量的，如果我们一直起好的念头，就能够把好的事物吸引过来；一直起负面的情绪和念头的时候，当然就会遭遇到种种的不幸。

我们如果一直不能够调好自己的心，一直在不断地重复地去生起某一种情绪，比方说悲伤、或者愤怒，每一次生起的时候，这个神经细胞之间就会建立固定的关系。这个神经元一直在传递，然后就建立了一种网络；如果我们一直重复的时候，当然她就会有重复的网络；然后就会产生一种情绪的模式。

而且更糟糕的是我们这种感受、这种情绪生起的时

候，我们的大脑接收到以后，我们的下丘脑就会马上去组装一种化学物质——一种氨基酸，叫做胜肽；这种胜肽就会跟随血液的流动遍布到全身，之后我们全身每一个细胞周围的这种感应器就都会接收到。

我们一直是经常容易生起同一种情绪的时候，那我们的细胞就会一直接收到、这种情绪与之相应的胜肽、这种氨基酸；如果你好长时间都不产生这种情绪，比方说你以前一直是喜欢生气，后来就有一段时间没有生气了，那么隔一段时间怎么样？你会无缘无故生气。为什么？

因为你的细胞一直吸收那种胜肽，已经习惯了，她得不到以后就有一种饥饿，就会产生一种反应，会让你无缘无故要生气，再来分泌这种胜肽来满足她。那就好像吸毒的人，上了毒瘾一样的。所以要调好自己的情绪，不要一直重复地、去产生负面的情绪和不好的念头，这样，我们就能够运用第六意识来修好自己的清净心。

接下来是第七识末那识和第八识阿赖耶识。第六意识是心理活动的综合中心，我们的见闻觉知、思考判断，都是以第六意识为主。第六意识所依的意根，就是末那识。末那识是意识之根，第八识阿赖耶识是宇宙万法的本源。所以说第六识的活动，它是受第七识、第八识的影响和控制的。



第七末那识

第七识末那识名为“我执识”。末那识会一直执著于第八识阿赖耶识的见分，错误地认为那个就是恒、是一、是常，是有主宰义的我；执著于那个就是我，就产生我执，是恒审思量第八识的见分。我们说见分和相分，简单说见分就是能认识的主观，相分就是被认识的客观。

并且第七识末那识，“四惑八大相应起”，“四惑八大”，四种根本的迷惑：我见、我慢、我痴、我爱，四惑相应起；八大是八种大随烦恼会生起。所以第七识一直恒审思量第八识的见分，执著以为那个就是自内我相，所以第七识也称之为染污意。

第七识因为它执著于自我，所以是我们自我意识的中心。人为什么会自私自利？为什么会执著于我和我所有？原因都是第七末那识的这种执著。我们讲到了恒审思量，第七识唯一的作用，就是恒审思量，恒审思量第八识的见分为“我”。

事实上八个识都有思量的作用，但是前五识是时常间断的，也没有审虑的作用，所以是非恒非审的思量；第六意识有审虑分别的作用，但是有时会间断，所以它是审而非恒的思量。《唯识三十颂》对于第六意识的这种审而非恒，就表述得很清晰，上面有说到第六意识，五位无心。偈子说：

意识常现起，除生无想天，
及无心二定，睡眠与闷绝。

也就是说意识，它一般都是处在一个活动的状态之中。你看：我们的念头就没有停过，以至于睡着了，梦中间都还会有种种的梦中独头意识产生；我们前五识在接触色、声、香、味、触，五境的时候，第六意识也都会相应，也都会生起五俱意识。并且，它的范围比前五识更广泛，第六意识与前五识相比起来，生现行的时候，它所需要观待的缘要少一些。

前五识，你看：眼识要生起，需要九缘，“九缘七八好相邻”，要九个缘，我们才能够生眼识，“缘虑色尘境”。但是第六意识不需要明缘，眼睛在黑暗的地方，我们看不到东西，但是我们的意识不需要这个明缘、也不需要空间距离这个空缘、也不需要分别依、也不需要现量——它不需要现量地去缘粗大的五尘境，独头意识，它就不需要缘这个，它不需要依这个来作为所缘缘。

所以一般的情况下，意识都是处在一个现起的阶段，念头一直在生起。但是也有五种情况之下，意识它不起来：也就是无想天、无想定、灭尽定、深度睡眠和休克（闷绝）。

第一种是无想天。我们学过《地藏经》可以知道，是色界里面四禅九天之一，“舍念清净地”，是修无想定所感的异熟果报。

第二种无想定是外道所修的一种世间的禅定。有一类外道，他就错误地认为说：想是生死的根本，我们的意识一直在了别外境，这是生死的根本，你把想心所如果能够灭尽，就能够从生死之中解脱出来，这是外道的错误的认为。所以外道他们就会修无想定，就会内守幽闲。

我们佛教里面有一些人，没有正确的见地，也会这样。你看，卧轮禅师：“卧轮有伎俩，能断百思想。”这个能断百思想，其实见地是不对的；“对境心不起，菩提日日长。”对境心不起，其实是一种无想定，是内守幽闲，犹是法尘分别影事，是不对的。所以六祖大师会破斥他，说：“惠能无伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长？”

但是外道修无想定成就的时候，不单单是诸想断净；就是前六识心王法、心所法也都不起现行了，这个心就好像顽石一样，一念不起，百物不思，所以称为无想定，这个时候意识不起。

第三种是灭尽定。灭尽定在佛教里面是指有学圣人——二乘，没有成阿罗汉、没有真正地圆满证缘觉，这样有学位的二乘圣人；或者是舍小向大的阿罗汉，他为了止息劳倦，我们讲过了，成就阿罗汉的十六观智，十六观智一直观的时候，觉得比较吃力，那么要止息劳倦的时候，他就会暂时修一下灭尽定。

修灭尽定的时候，作意、受、想，这个心所法都不起现行。触、作意、受、想、思，这是五遍行心所，这中间它是作意、受、想，都不起现行，所以也称为受想灭尽定。而入的一种最寂静的无心定，称为灭尽定，这中间也不起第六意识。

第四种就是睡眠。一般的睡眠之中，还会有梦中的独头意识；但是深度的熟睡、而且没有梦的状态之下，意识也不起现行。

第五种就是闷绝。高度休克的时候，六识昏昧，突



然晕倒了，神识都没有了。六识昏昧，意识不起现行。但是抢救以后，他又会醒过来，表示什么？阿赖耶识、末那识（我执识），一直都在。第七末那识是“恒审思量”——“恒”，没有断！所以他就会醒来。高度休克的时候，一个时期之内，他六识昏昧，见闻觉知一时顿息，不起现行，称之为闷绝。

因为有这五种情况，意识不起现行，所以第六意识称为审而非恒的思量。第八阿赖耶识是恒转如瀑流，好像瀑布一样，所以它是恒；但是它好像仓库一样，它不会去分别、不会去审虑，所以是恒而非审的思量。惟有第七末那识，它是恒时审虑思量，执著于自我、维护自我，执著于第八阿赖耶识的见分为我，这就是凡夫以自我为中心，起惑造业、损人利己的根本原因。

所以第七识末那识唯一的作用，就是恒审思量。前五识非恒非审，第六意识审而非恒，第七末那识是恒而又审，第八识是恒而非审。

末那识的差别可以分为三位：

第一种是“人我见相应位”——在一切有漏心的时候，没有真正入见道位的时候，都会有这种人我见相应位。

第二种是“法我见相应位”——是已经入见道位，但是悟得人空，没有成就法空，法空智果不现前，称为“法我见相应位”。

第三种是“平等性智相应位”——是法空智果正现前时，成就了“平等性智相应位”，这个时候就真正地转第七末那识为平等性智。

第八阿赖耶识

第八识是阿赖耶识。阿赖耶识也译为“藏识”，因为它有能藏、所藏、执藏三种意思。

“能藏”，是第八识能够含藏前七转识诸法的种子，事实上也就是说能够含藏宇宙一切万法的种子，称为“能藏”。

“所藏”是前七识，一切的杂染有漏法起现行的时候、发生作用的时候，能够熏习种子于阿赖耶识之中，这个时候新种子称为“能藏”，阿赖耶识称之为“所藏”。

“执藏”又称为“我爱执藏”，第七末那识一直执著阿赖耶识的见分以为是我，然后妄生贪爱，执持不舍，所以称为“执藏”。

简单说，第八识阿赖耶识称为“收集识”，它一直是含藏一切万法的种子，它收集，好像一个大仓库一样，不管你善种子、恶种子、无记种子、有漏种子、无漏种子，它通通收集；第七识称为“执著识”、“我执识”；第六意识称为“分别识”。

唯识家有说一个偈子，很生动形象地打了一个比方，看了此偈我们就容易明白八识的不同作用，这首偈子说：

“八个兄弟共一胎，一个伶俐一个呆。”

“八个兄弟”，同一个母亲所生，八个儿子，一个很伶俐，一个就很呆。



“五个门前作买卖，一个在家把帐开。”

这样的话，就很形象把这个八识都比喻清楚了。“八个兄弟共一胎”，事实上就是八识心王。“一个伶俐”是指什么？是指第七末那识。末那识一直是妄执第八识见分为我，而且恒审思量，我见很重。所谓的伶俐不是讲有智慧，而只是讲什么？我见很重，认为我永远是对的，其实那是什么？聪明反被聪明误！把这个本性的智慧转化为一种执著，产生了人见、我见、众生见、寿者见等等。

“一个呆”，是第八识阿赖耶识。阿赖耶识是恒而非审，它只有接受的能力，不管你什么种子，它都接受；但是它没有审查，没有分别的能力，好像仓库一样，无所不包，不管什么东西来了，它都照单全收，好像我们的摄像机一样，不管什么境界，全部都摄进去了，所以从这个角度说，它是一个呆。

“五个门前作买卖”，是指前五识。什么叫“作买卖”？买卖就是好的买进来，不好的踢出去，我们的前五识也是这样的。前五识跟五俱意识一起，对于顺境就生贪爱，好像买进来一样；对于逆境就生嗔恨、排斥，卖出去，这是五个门前作买卖了。

“一个在家把帐开”，是讲第六意识。第六意识的分别能力很强，而且它过去、现在、未来，都能够缘虑，思考、判断、分别，都能够起作用，所以就好像会计做帐一样，做得很精细、很准确，那就是第六意识，它的分别心很强。这是略说八识。

三相：自相、果相、因相

阿赖耶识，我们说它是宇宙万法的根源，所以要真正通达不容易。我们略说一下阿赖耶识的“三相三位”：三相是自相、果相、因相。自相是阿赖耶识，果相叫做异熟识，因相叫做一切种子识。

自相阿赖耶识，它有能藏、所藏、执藏，三种意思。能藏，它是第八识能够含藏万法的种子于自体之中，种子是所藏，阿赖耶识是能藏，叫做“种现相望”。

所以称现行的阿赖耶识为能藏，所藏是前七识。它起现行的时候，它又会有新的种子，这个新的种子能够熏入阿赖耶识，所以称为能藏，第八识阿赖耶识的现行，它就能够接受、受熏，所以称为所藏，这个时候是“现现相望”——现行与现行相望。

前面的能藏是“种现相望”，“种”是前七转识的种子状态，“现”是第八阿赖耶识的现行状态；“种现相望”，就称阿赖耶识为能藏；这里是“现现相望”，就是前七转识，它的现行与第八阿赖耶识的现行，现行与现行相望，所以称第八阿赖耶识为所藏。

执藏是第七末那识起现行，为能执藏；第八阿赖耶识起现行，为所执藏，也是现行与现行相望。

义理上虽然有这三种意思，但是正取第三种“执藏”之义，立名为阿赖耶识——因为我爱执藏过失很重。这是自相。



阿赖耶识的果相，就称之为异熟识。第八识阿赖耶识，它能够决定有情众生会转生到三界——欲界、色界、无色界，三界之中哪一界。这个种子从哪里来？从阿赖耶识里面来。所以它能够决定有情生到三界之中哪一界、生到六道之中哪一道；四生——胎、卵、湿、化，这个出生的形态，是哪一种形态，所以它名为异熟识。善业、或者恶业，引生异熟果报，所以称为异熟识，是有情的总报，“去后来先作主公”。

前生造因，造善因我们会生到人道和天道来，造恶因会堕落到地狱、饿鬼、畜生三恶道之中去。前生的因是善或者恶，但是感果的时候，得到的这个肉体是属于无记，所以异时而熟、异因而熟，所以名为异熟。你能够说你这个身体是善业，还是恶业？那是无记业。

窥基法师是玄奘法师的大弟子，所以他的著作是最权威的，因为就是他的师父——玄奘法师亲传给他的！窥基法师在《成唯识论掌中枢要》上说：“真异熟，具三义。”真异熟有三重意思，“一、业果，二、不断，三、遍三界。”

第一重意思是业果。就是前世造善恶业，今生感果，是无记果；如果从时间来说，是前世和今生，那是异时而熟，名为异熟；如果是从业的性质来说，前世造的业，是善业或者恶业，但是到今生来感果，它是无记业，异因而熟，也称为异熟。

第二重意思是不断。也就是说在六道之中头出头没，轮回不息：今生做人，修得好来生做天人；或者造恶业，可能堕落做畜生，这些种种，在六道之中的类别不

同，号为“异类而熟”，也名为异熟。

第三重意思就是遍三界。所感的果报，遍通于欲界、色界、无色界，在三界之中处所不同，“异处而熟”，也名为异熟，所以异熟识是显示第八阿赖耶识不共的果相。

因相是名为一切种子识阿赖耶识，第八识也能够执持、一切有漏无漏的色法、心法等等，诸法的种子，令它们不失坏，有一首偈子说：

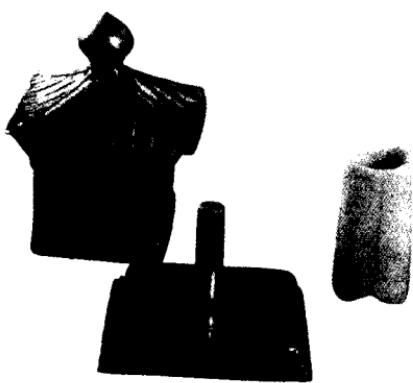
纵经百千劫，所作业不亡。

因缘会遇时，果报还自受。

所造业不亡，从不失坏这个角度来说，就立名为一切种子识，可以熏生各种现行，因为在阿赖耶识之中含藏了无量的种子，所以它可以熏生各种的现行，能够成为一切心法、心所法、色法、心不相应行法，种种的法生起的原因。有漏杂染的流转法，依之而生起，依阿赖耶识而生起；无漏清净的还灭法、解脱法，也是依之而生起，所以名为一切种子识。众生流转生死，是因为一切种子识；我

们要修行、要成就，也是要依靠一切种子识。

要清除、或者令杂染的种子不起现行，然后我们种下解脱的、得度的因缘种子，一切种子识是显示第八识不共的因相。这是三相。





三位：我爱执藏现行位、善恶业果位、相续

执持位

第八识有三位：第一种是“我爱执藏现行位”，在这种位上，名为阿赖耶识；第二种是“善恶业果位”，名为异熟识；第三种是“相续执持位”，名为阿陀那识。

凡夫和二乘声闻、缘觉修行人，他们在有学位的时候，还有大乘七地菩萨以下，这一类的圣凡众生，这三个名字都具足：阿赖耶识、异熟识、阿陀那识，三名具备；进一步修行，到了二乘的无学位，成就圆满的阿罗汉果了、成就缘觉果位了，或者是八地以上的菩萨、不动地以上的菩萨，他们就已经舍去阿赖耶识的名称，只剩下异熟识和阿陀那识两个名称；到了究竟佛果位的时候，异熟识这个名称也舍去了，就只剩下阿陀那识。

所以我们才会明白《八识规矩颂》上玄奘法师所开示的“不动地前才舍藏，金刚道后异熟空。”，“不动地”是什么？是第八地。菩萨修到第八地，俱生我执断了，所以才舍去藏识之名、才舍去阿赖耶识这个名称，还剩下异熟识和阿陀那识，这两个名称，这是“不动地前才舍藏”。

“金刚道后异熟空”，是指菩萨修到了第十地满心位（有入、住、满三位）的时候，入金刚喻定，金刚无间道现前，这个时候是永断二障种子，转第八识成大圆镜

智，这时候连异熟识这个名称也会舍去，就只剩下阿陀那识这个名称，所以名为“金刚道后异熟空”，这是最浅地来表述。

其实玄奘法师的这首偈颂是内容非常丰富的。言简而义丰，包罗万象，可以说把《瑜伽师地论》、《成唯识论》、乃至于六经十一论的义理都含藏在其中。我们用最浅的方式表述，对于八识也就初步地可以明白了。在《百法明门论》之中，八识心王是为主的，好像国王一样；五十一个心所法，恒随国王，好像臣子一样，所以名为心所法。有一首偈颂可以帮助我们记忆：

色法十一心法八，五十一位心所法，
不相应行二十四，六种无为成百法。

这是略讲“八识”。



【规矩】

“规矩”是什么？规律，我们凡夫六道轮转的运作规律。你要懂得唯识就很清晰了。如果我们要解脱的话，解脱的方法，心法要四缘具足，所以圆必依规、方必依矩，依靠规矩，也就是规律，所以简要地开示超凡入圣的方法。

唯识学的种子论和识体四分论

今天我们还要重点地讲，唯识学的种子论和识体四分论，如果能够明白，我们后面的学习就会比较轻松了。我们一直在说因缘所生，万法唯识。识和种子，这两者怎么分？种子是指一种能量、一种功能，非色非心，识其实也是一种功能，功能没有起现行的时候，我们不称之为识，而称之为种子；种子起现行的时候，我们不称之为种子，而称之为识。所以说种子是潜在的功能，识是潜在功能发挥作用。

种子六义

《成唯识论》上有讲到种子六义，唯识学上还有讲到种子七相。种子六义就是说：要具足六个条件，才能够真正地叫它做种子，唯识学上叫内种子。我们说稻谷的种子、小麦的种子、玉米的种子，那个叫外种，那不是真正的种子。阿赖耶识之中所含藏的、具足这六个条件的，才称为内种，称为真正的种子。《成唯识论》第二卷为种子的体性立有六条定义：

一、刹那灭

第一种体性是“刹那灭”。种子是一种功能，不可以用色、声、香、味、触，去测量它，但是在发生作用的时候，却有力用，好像无形无相、也无声无嗅；但事实上它是一种能量，发生作用的时候，它就有力用、有作用，这种力用是才生即灭，所以叫做刹那灭。《成唯识论》上说：“谓体才生，无间即灭，有胜功力，方成种子。”

二、果俱有

第二种体性是“果俱有”。《成唯识论》上说：



“谓于所生现行果法，俱现和合，方成种子。”也就是说，种子具有产生现行的功能，种子与现行，俱时显现，由现行我们可以推知种子。在众生的身上种子与现行和合相应，什么意思？好像我们念佛，你念一句佛，这是种下一个种子，对不对？但是同时它有现行，就是说有念一句佛的功德，它同时生起，不是说以后才生起，这样我们修行更有信心了，我拜佛一拜、我诵一部经，都是如此。种现俱有，果俱有。

唯识宗的这种主张不同于小乘的经量部。小乘经量部认为因果是异时的，先有因，后才生果；但是唯识认为说，种子与现行俱时显现。

有一句俗话叫做“三岁看一生”。一个三五岁的小孩子，他没有生活历练、没有经过环境的熏陶，但是你在这些小孩子身上就可以发现，他们身上都存在着种种不同的习气：有一些小孩子表现得很慈悲、有一些就表现得很残忍。有一些小孩子如果看到父母亲在家里面杀鸡，他就会流泪，很慈悲；有一些他跑出去，专门喜欢去抓知了、捉蜻蜓，然后残忍地去弄死它。

这个习气从哪里来？宿世而来，种子而来。有一些很愚笨，有一些很聪明，这个原因何在？原因是因为生命是习惯的积累。我们的生命形态是一种习气的积累，正因为今生今世是过去无量劫以来生命的延续，所以还带有过往我们的种种习气，这种种子留存下来了。

并且每一个人在生命延续的过程之中，都在张扬不同的方面。也就是说，你的这种习气，如果不改善它，它在你第二生还会增强。你原来有贪的习气，今生一直

贪，可能还会更贪，并且当一种力量具有压倒一切的优势的时候，其它的力量就会相应地萎缩掉，你一直去给你那个不好的种子浇水的时候，你那个善的种子就萎缩了。所以你说你第二生能够去哪里？大部分是三恶道了。

所以我们这个生命的支撑点就很重要！我们的生命以什么为中心？以解脱为中心，当然我们会一直去种下解脱的种子；那以贪嗔痴为中心，它就一直会在增强贪嗔痴的力量。有些人对于感情特别执著，失恋就是伤害他的钢刀；有一些人对事业特别执著，事业失败就是摧毁他的灭顶之灾。

所以要能够学好《八识规矩颂》，我们就会掌握修心的方法。就知道去培养和熏陶我们生命之中善的种子、无漏的种子、解脱的种子，就能够抑制恶的种子。

你看，人类发展到现在，对外部世界展开了种种的探索和研究，并且有了越来越多的认识、有了越来越多的发明；但是对于我们内在的生命形态的运行规律，依然还是无知，古人存在的问题，我们今天也一样都存在。人性之中的贪嗔痴三毒烦恼，和两千多年以前佛陀时代的人相比、并没有什么不同。

如果一定要说不同，那就是人性的弱点在今天更为张扬、更为严重。我们一直说要追求个性、要追求自由，在这样的一个旗帜之下，人性的弱点失去了制约，所以表现得更为充分。巨大的生产力，刺激了众生更为巨大的贪婪，整个社会所以就会物欲横流。

但是有一些人听到这个不相信，他有个怀疑心，说：“佛教总是说要持戒、要修善，但是万一你们说的那



个善有善报，只是一个空洞的安慰，或者是永远不能兑现的一个许诺，那怎么办呢？”

我们明白这个种子论以后，就能够知道：事实上我们修一切善法、做一切善事，不单单是得到人天善报，更重要的是什么？当下就能够使我们内心之中、善的种子得到滋养。所以你看世间人说“授人玫瑰，手有余香。”当下你善的种子就得到滋养，使我们自身人格更加完善、生命品质更加高尚。

我们持戒，就是在培养我们生命之中善的种子，抑制生命之中恶的种子。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”当善的种子增长的时候，就意味着我们的人格得到净化；恶的种子增长的时候，就意味着我们的生命在趋向堕落。

所以要明白，我们所做的每一件善事，带来的不仅仅是暂时的人天善报，更会把我们未来的生命、带入到生生增上的良性循环之中。因为我们一直在给善的种子浇水，一直让善的力量增强，相应地，恶种子的力量就会萎缩，当然我们的遭遇，我们每一生的生命形态会越来越往上，会越来越好；但是反过来，如果恶的种子一旦萌芽，而且我们不知道修对治的方法的时候，它也会形成一个强大的力量，给未来的生命带来无穷的过患！

所以我们要知道，善恶的果报不仅仅是一时的，而且这种影响力，从种子论的角度来说，它会一直辗转增上。所以持戒的意义也是很长远的。

并且不单单是要清净我们的身业和语业，更加要能够自净其意。乃至于只要我们生起一念的贪心、或者嗔

心，虽然说表面看起来，我们没有实际的行为，没有伤害到其他人，但是至少首先就伤害到我们自己了，使我们的内心之中受到染污了。

当我们起贪心的时候，就是在给我们生命之中、阿赖耶识之中贪的种子浇灌、就是在助长贪的力量；而这种力量又会形成一个巨大的惯性，并且左右我们。最初是我们产生了习气，最后习气主宰我们，让我们成为习气的奴隶。

如果我们贪著于财富，就会表现得悭吝啬。好像《葛朗台》中所描写的守财奴一样；好像《儒林外史》描述的那个富人，他要死了，伸起两个指头，大家都不明白他想表达什么，他老婆就最清楚，原来是灯里面点了两根灯芯，他觉得很浪费，一定要拿掉一根灯芯，他才肯闭眼睛、才肯断气。这样小气、吝啬，他是一直在增长他贪财的这种习气。

如果我们贪著于地位，就会表现为阿谀奉承；如果我们贪著于虚荣，就会表现为自赞毁他。这一切都是在染污着我们的心灵、腐蚀着我们的人格，让我们生起种种的烦恼，遭遇种种的不幸。

所以我们就明白，其实未来、乃至于当下我们生命之中，能否获得幸福自在，关键还是取决于我们的心理素质，关键是在里面种什么种子、增强什么力量。过一种快乐自在的生活、喜悦的生活，可以很简单，并不一定说要多么富有，因为幸福只是个人的感受，每一个人都是活在自己的心态之中。所以在我们的人生之中，最重要的是学习修心的知识。



世间有很多的知识，人类文明一直在往前发展，所以知识越来越浩瀚无边。但是在所有知识之中，最根本的是做人的知识、是认识自我的知识。人类的知识大海，浩瀚无边，任何人都不可能拥有全部，并且我们如果缺乏其中某一种，对我们的生活也不会构成太大的影响；但是我们不能不做人，我们不能缺乏做人的知识，因为做人不可以请假、也不可以退休。所以我们要能够认识生命，学会修心。

了解《八识规矩颂》，就能够真正地认识自我，知道身心状态的运作规律，知道转迷成悟、转染成净的方法，这才是人生得自在、得幸福的根本。所以我们要学好本颂，由依他起性悟入圆成实性，不但是能够获得暂时的人天之乐，还能够成就究竟的涅槃之乐。

对修净土的学人来说，基础就是修好净业三福：“一者孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者受持三皈，具足众戒，不犯威仪；三者发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。”这是基础法——修心的基础，也是做人的基础。

汉朝时候，浙江上虞有一个小女孩，叫做曹娥。在她十四岁端午节时，她父亲去参加划龙舟，不小心堕到江里面淹死了。曹娥到处寻找她父亲的尸体，找不到；她就在江边哭了七天七夜，一直也没有找到他父亲的尸体，后来她就跳入江中。

五天以后，大家就发现曹娥背着她父亲的尸体——两具尸体一同浮到江面上来了。当地的县令叫做度尚，非常感动，将此事奏报朝廷，就命名那条江为“曹娥江”，

在江边建了一个“曹娥祠”。这样，种下一个孝亲的种子，当然是善的种子。

三、恒随转

第三种是“恒随转”。我们已经讲了种子六义之中的刹那灭和果俱有。这“果俱有”就是讲：我们种因的时候，果同时在里面了。你种一分的因，同时就有一分的果；一分一分地积累，最后就圆满了。我们念一声佛号，当下就有一分功德在里面，乃至于现在礼佛一拜，当下也是有功德在其中，这样最终会圆满，这是“果俱有”。

“恒随转”就是指我们的种子生现行，现行生种子，种子自类相生，持续不断，一直到成佛的究竟位，才能终了，这个叫“恒随转”。种子起现行，现行熏种子，一直在循环，一直到成佛究竟位才终了，那么能够保持“一类相续”种子的，只有第八阿赖耶识，前七转识都是有间断的，所以它没有这种恒随转的功能。

四、性决定

第四种是“性决定”。就是善性、恶性、无记性的种子，它只能产生相应的现行：善的种子起善的现行，恶的种子起恶的现行，无记的种子起无记的现行，这个原则决定不变，叫做“性决定”。



五、待众缘

第五种是“待众缘”。种子起现行的时候，要众缘具足。心法来说，要具备四缘：亲因缘、所缘缘、等无间缘和增上缘。打个比方：我现在起心要到广州，这个念头是亲因缘；广州是我的目的地，是所缘缘；我坐车去会快一点，车是增上缘；我上车之前，要到广州的念头一直不会取消，一直想去，没有间断，这是等无间缘——如果我到中途不想去马上下车了，我就没有去到目的地，就间断了。所以心法要成就，要具足四缘。

色法要成就，要具足二缘：就是亲因缘和增上缘。好像一颗黄豆，你种在地里面，它有发芽的功能，能够长出黄豆来，有这种潜在的能力，这是亲因缘。在肥沃的土壤里面，要有水分、有阳光、需要一段时间，这个都是增上缘。如果具足此二缘，色法也能成就，能够生出黄豆来，所以这是“待众缘”。

唯识宗的这种主张，不同于主张“自然因”的婆罗门教。我看到台湾有位法师，他讲法前面还看不出什么破绽来，到后面他就全部归到自然去了，当然就错掉了！所以见地树立很重要。他一开始说阿含，怎么样修、怎么修，最后他全部归究到大自然去了，这个自然因论是婆罗门教、是外道。

所以见地一定要学习。你不辨析清楚，迷迷糊糊，肯定是难以树立正见的。那么这个真比量都生不起来，你

怎么去修行？怎么去成就真现量？不可能的。也不同于小乘，说一切有部的主张，说一切有部主张说，“缘永远具有，不需要待。”但是唯识宗说要“待众缘”。

六、引自果

第六种是“引自果”。色法的种子，只能够引生色法之果；心法种子，只能够引生心法之果。唯识宗的这种主张不同于婆罗门教，婆罗门教主张“一因生万果”，认为这个世界是大自在天创造的，大自在天这一因生一切果。好像现在基督教说，“上帝创造万物”，也是一因生万果。这个我们昨天已经破斥了，已经有辨析。

并且唯识宗也不同于、小乘里面说一切有部的主张。说一切有部就主张，色法和心法可以互为因缘；但是唯识宗说得很透彻，说“引自果”，色法种子只能够引生色法之果。正因为阿赖耶识含藏着、具备这六个条件的种子，这是真种子，称为内种，所以它能够变现出宇宙万有。

《成唯识论》第七卷上说：“由一切种识，如是如是变，以展转力故，彼彼分别生。”由于摄藏一切种子，阿赖耶识的变现，由种子变为现行、又由现行变为种子。现行熏种子、种子起现行，宇宙之中的各种事物、森罗万象，就产生出来了。所以说“万法唯识”。阿赖耶识之所以成为世界的本源，就是因为它摄藏着、具有这六个条件的各类万法种子。



种子七相

在弥勒菩萨所说的《瑜伽师地论》第五卷上，有举出“种子七相”。窥基法师在《成唯识论掌中枢要》之中，将此“种子七相”与“种子六义”进行了对照，我们就更容易明白。七相：

第一相是“无常法为因”。种子是有为法，是生灭无常的；不同于常住不变的无为法。这一相、就相当于种子六义之中的第一义“刹那灭”。

第二相是“与他性为因”，“与后自性为因”。与他性为因，是说种子具有产生现行的功能，就相当于种子六义的第二义“果俱有”；“与后自性为因”，是说种子前生后灭，持续不断，相当于种子六义的第三义“恒随转”。

第三相是“已生未灭为因”。种子生灭无常，持续不断，一定要是在已生未灭的时候，才能够称之为种子。相当于六义之中的第二义“果俱有”、第三义“恒随转”，这两义综合起来，就是“已生未灭为因”。种子已灭以后，我们就称之为现行，就称为识，不能够称之为种子了。所以已生未灭，才名为种子。

第四相是“得余缘为因”。种子起现行，变为现行还需要其他条件，就相当于种子六义之中的第五义“待众缘”。心法要四缘成就，色法要二缘成就。

第五相是“成变异为因”。种子要转异为现行，还

需要其他条件，相当于第五义“待众缘”。

第六相是“与功能相应为因”。种子与现行必须相应：种子是善的，现行也是善的；种子是恶的，现行也是恶的。就相当于第四义“性决定”。

第七相是“相称相顺为因”。色法种子只能产生色法的现行，心法种子只能产生心法的现行，所以种子与现行要相称相顺。就相当于种子六义的第六义“引自果”。

种子的种类

对于种子六义和种子七相，我们都简略地阐述了。接下来是种子的种类，可以从几个方面来分析：

第一类分法：如果以有漏无漏来分，就可以分为“有漏种子”和“无漏种子”。流转生死的有为法，熏成的就是有漏种子；属于解脱法门熏成的种子，就是无漏种子。有漏种子是有烦恼的、有变化的，无漏种子是清净不变的。

有漏种子又可以分为“名言种子”和“业种子”；无漏种子又可以分为“生空无漏种子”、“法空无漏种子”和“二空无漏种子”。“生空无漏种子”也称为“我空无漏种子”，是属于见道位成就的；“法空无漏种子”是在修道位成就的；“二空无漏种子”是无学道位成就的。有漏种子是三界六道众生轮回生死的种子，无漏种子是菩萨转染成净、修行证果的种子。



第二类分法：如果以善、恶、无记三性来分，可以分为“善种子”、“恶种子”、“无记种子”和“纯善种子”。

善种子有人天善——我们修五戒十善，这是成就善种子，人天之善；还有解脱之善——我们修戒定慧三无漏学，修解脱行，是解脱善种子；还有菩萨善种子——是发菩提心、修六度四摄。那么善、恶、无记，这三种种子，都是三界众生的有漏种子；纯善种子是出世圣者转染成净的无漏种子。

第三类的分法，种子也可以称为习气，我们听习气就很容易明白。在一分意义上，也可以说它就是习气，也就是烦恼现行熏习所成的余气，叫做习气。在《瑜伽师地论》第五十二卷上有说：“云何略说安立种子？谓于阿赖耶识中，一切诸法遍计自性，妄执习气，是名安立种子。”

也就是说遍计所执性。凡夫众生是遍计所执性，遇到什么，执著什么，普遍地计较、执著。遍计所执性在阿赖耶识之中留下来的习气，就是种子。《成唯识论》第八卷上把习气分为三种：名言习气、我执习气和业习气。

第一种是“名言习气”又分为“表义名言习气”和“显境名言习气”。“表义名言习气”是什么？属于第六意识范围所熏成的种子，是可以用语言文字来了解的，这个叫“表义名言习气”。

“显境名言习气”，就是了别外境的心法和心所法，也就是说前七转识和它的心所法，事实上“表义名言习气”是属于“等流种子名言习气”，“显境名言习气”

是属于“我见习气”。

第二种是“我执习气”。我执有“俱生我执”和“分别我执”。第七末那识妄执第八识的见分为我，这种“俱生我执”要到修道位的时候才可以断。后面我们会讲到玄奘法师在印度的时候，当时有一位小乘的尊者，就写了一篇《破大乘论》，整个印度几乎没有答、没有人敢于出来辩；玄奘法师就辩胜了，把那个恶见破掉了，叫《制恶见论》。我们后续会有讲到，这种俱生我执，它是在见道以后的修道位之中才可以断的。

还有“分别我执”，这个是由第六意识的分别作用所起的我执，这种我执是见道位的时候断的，断分别我执。这两种我执熏习形成的种子，使有情众生感觉到了自己和他人的区别。

第三种是“业习气”，也称为“有支习气”。业习气也分为两种：就是“有漏善”和“诸不善”。有漏善是能够招感善报的业种子，诸不善是指招感恶报的业种子，这是种子的种类。





种子的来源

种子的来源。阿赖耶识里面含藏有万法种子，这些种子从哪里来的呢？唯识宗有三种说法：第一种是“唯本有说”，第二种是“唯新薰说”，第三种是“本有新薰并有说”。

第一种是“唯本有说”。是在世亲论师以后的一位护月论师，他认为种子，不管是漏种子、无漏种子、善种子、恶种子，都是本有的、与生俱来的、先天就有的。好像中国的孟子说：“人之初，性本善。”或者荀子所说的：“人之初，性本恶。”

孟子说，人之初，他先天的本性就是善的，后天环境不好，就会让他有一些恶的习气；荀子相反，说人性本来就是恶的，不过是后天接受教育了，在好的环境之中，让这个恶习气抑制了，所以他要做一个好人，针锋相对。护月论师就说，种子是“唯本有说”，熏习只是增长，养成本有种子而已。

第二种是难陀论师主张种子是“唯新薰说”。认为一切种子都是后天熏习而成就的，每个人生下来好像一张白纸一样，你把它涂上什么颜色，它就是什么颜色。后天如果遇到一些邪师恶友，熏习恶法，就有恶种子，就有杂染法；亲近明师善友就熏习善法，成就清净法。所以他还举了一个例子，种子又名为习气，就说明是由熏习而有的。

当然这两说都有缺陷，所以到护法论师就主张第三种“本有新薰并有说”。玄奘法师作《成唯识论》，就是以护法论师的观点为主。护法论师主张说：种子既有本有的，也有新熏的。种子既有先天的，又有后天的。因为佛性分为“理佛性”和“行佛性”，理佛性就是本有的，行佛性就是后天熏习而成就的。

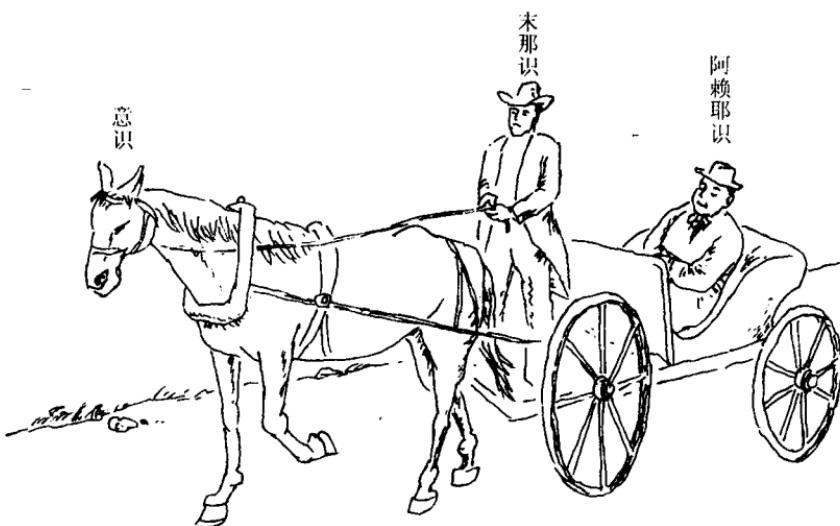
佛性如果本来没有的话，那么就无从开发，众生不能成佛——就好像说我们要开发金矿、银矿，矿里面如果本身没有金和银含藏的话，你再怎么开发也没有用。同样的，众生他有成佛的可能性，所以叫做“理佛性”。

众生虽然本具佛性，但是由于无明的障蔽，而不能显发自性本具的德能，所以要经过明师善友的开导、指示，然后精进修行，这个修行就是“行佛性”，然后才能开显；如果遇到邪师恶友就会造恶，就会熏成恶种子，理佛性就会被越盖越厚，这个垢染、习气就会越来越厚，流转的时间也就会越来越长，六道里面轮回的时间就会越来越久。所以本有的种子，叫做“本性住种”，新熏的种子，叫做“习所成种”。当然我们就可以明白，护法论师的主张就比较圆融合理。这是说种子的来源。

如果我们通达了唯识学上的种子论，就懂得了命运的运作规律，就能够改造命运，就能够消除负面的成分，成就辉煌的人生；就懂得了怎样真正地去运用《八识规矩颂》的道理，去成就心想事成的秘密。有些人讲：“既然有这么好的方法，为什么不一开始就把我的人生设计得好一点？你看，我从小到大，受那么多痛苦、受那么多折磨，我活得好累！到底为什么？是谁在掌控这一切？”如

果你能够明白《八识规矩颂》，当然你就可以知道怎样转变它。

没有谁掌控这一切。不过是我们自己，一直把种种的种子熏到第八识阿赖耶识里面去，又加上遇到各种各样的缘，当然我们就有了种种的人生际遇。请看这张图，我们一看此图就可以明白，八识讲什么。



你看，这是两匹马，马车夫在赶这匹马；这一辆马车，后面坐着一位乘客。你知道这个图是什么吗？就是我们的人生轨迹图，我们的命运图。每个人的命运，看这个图你就可以知道了，我们懂得了这个图，基本上就懂得了唯识学的种子论，那么也就懂得改造命运的方法。

这个图其实就代表着我们人生的道路，人生的运作规律。从这个图上我们分几层来说：

首先是马车，马车就代表着我们的命。各种马车构造和质量都不相同，表示有些人命好、有一些人命不好。命好的人，是六轮大车，他是口含着金汤匙出生的，生在钟鸣鼎食的富贵人家；或者聪明能干、或者相好庄严、美貌迷人，种种种种，总而言之，命好。

有些人的命就不佳了，就好像是两个轮子的小破车子。两个小轮子也要混一生，出生就很穷困，生不逢时、才智平庸、或者是其貌不扬等等，这都是指命——马车就指命，马车的构造不同、装饰不同、质量不同。

其次，马车走的路就表示我们的运。你看，马车有时候走在康庄大道上，有时候走在崎岖的羊肠小道上。我们人生之中有时候是一帆风顺、志得意满；有一些时候是崎岖坎坷、遭遇挫折，这就好像马车走的路一样，这是指运，种种的遭遇。

第三，就是这个马了。这匹马拉着车在跑，马是指什么？马就代表我们的意识，第六识。马车的前进要靠这匹马。如果你去问这匹马：“你有没有权力决定怎么前进？”这匹马就会回答你说：“有啊！你看，我这不就是在努力地往前进吗？没有我，这个车怎么会走得动呢？所



以这个车怎么动，是我——马决定的。”

如果你再问它：“那么你刚才为什么会向左转呢？”马就回答：“我觉得左边的脸紧紧的，我就往左边拐弯了。”马车夫把缰绳往左边拉，马觉得左边脸紧紧的，就转过去了。

凡夫众生没有明白《八识规矩颂》，不懂得唯识，总是自以为可以操控我们的生活、可以操控我们的人生、可以自由做出我们的选择，但是实际上我们的意识，它是受末那识限制和影响的，它是以末那识为根的。这末那识是什么？有智慧的同学就会知道，就是指马车夫。

第四，这个马车夫就是末那识。末那识对内，执著于第八阿赖耶识的见分，认为这个就是我，执持这个就是我；对外它就有一个强化，加强第六意识的分别作用，作为前六识的依靠，然后产生四种迷惑。四种迷惑就是四种永远的迷茫，表面看起来我们可以自由，做种种的人生选择，但是你知道，你那个选择在受到什么限制吗？在受你的习气的限制、在受你的我执末那识的限制。

末那识有四种迷惑：

第一种是“我痴”。因为末那识的执著，所以永远想保护自己，迷失了正确的判断，致使极度地自私自利。

第二种是“我见”。这个世间为什么会不团结？因为每一个人都有我见。夫妻之间为什么吵架呢？因为双方都有我见。丈夫认为：“老婆一定要听我的！”；老婆说：“丈夫一定要听我的！”两个人就对干起来了。所以我见就会产生争执、产生对抗。有了我见，认为我永远都是对的，这样的话，就会为自己找种种的理由、找种种的

借口，然后越想就越对、越说就越对了。

我见重的人，他容易觉得委屈，说不了两句话就哭，这是我见重。老觉得我好委屈，为什么委屈？你执著于你那个见解，认为是正确的，认为大家都不理解你、都看不起你、都不能同情你，你本来是好心，你想着：“我这个意见本来是对的，为什么大家都不理解我？”就好委屈，容易觉得委屈的人都是我见很重的人。

第三种是“我慢”。这个男众好难突破，自尊心很强，太强了，不容易接受人家的劝告，所以我慢心，执著于自己的才能、自己的势力、自己的地位、自己的能力等等，生起慢心来，不接受人家的劝告、听不进人家的意见、老是看不起人家。你看不起人家很容易，要真正地降伏自心就很困难。

第四种是“我爱”。有种种的嗜好：有些人爱名；有些人爱钱；有些人他就爱自己的身体，早上起来打扮、化妆，都要花两个小时，浪费时间，顾影自怜，生我爱执了；还有些人执著于自己的成就；更奇怪的是有些人随便什么都会执著。有一个演员她拍电影，专门拍她那个手，她手生得很好，你知道她怎样？她在保险公司交了一百万美金，保什么？保这个手不会受意外的伤害，这就是我爱习气重。

所以你看看，我们有这些我痴、我见、我慢、我爱，当然就限制了第六意识的判断，我们还不知道、我们还搞不清楚，认为是我的自主选择、我自己思考、自己决定的。其实你知道，真的是你自己吗？你不过像是皮影戏扯的那个傀儡——广东话叫做“扯线公仔”。马是受马夫



的控制，第六意识其实是受末那识的限制、局限，种种的障碍由此而产生。

第五，这马车夫后面还有一位乘客。乘客是谁？阿赖耶识。马车夫会自己作决定吗？不会！他听乘客的，乘客说去北京，马车夫就把车往北京赶。所以我们要知道，真正发号施令的是坐在后面的乘客，真正发号施令的是阿赖耶识。阿赖耶识含藏万法的种子，是万法的根源，我们阿赖耶识里面有种种的习气，含藏了种种的善法、恶法的种子，所以从根本上来说，它决定了我们人生的轨迹。

看了这个图就可以明白了：我们怎么去突破障碍？你首先要知道反省，我们的阿赖耶识里面藏了一些什么样的种子？你知道怎么去反省吗？怎么去观察吗？今天时间到了，明天讲怎样去发现我们阿赖耶识里面含藏的种子，把善的种子发扬起来，把恶的种子抑制住，然后种下无漏的种子，让我们得到解脱。愿大家都能够吉祥自在！

第三讲

此诸法胜义，亦即是真如，
常如其性故，即唯识实性。

南无本师释迦牟尼佛！
南无当来下生弥勒尊佛！
南无无著菩萨！世亲菩萨！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识，首先请大家发起无上的菩提心！为了
一切如母有情众生速速地转迷成悟，证入圆成实性，所以
我们今天继续来学习《八识规矩颂》。昨天我们已经讲了
唯识宗的种子论，也详细地阐释了八识。种子论非常重要！昨天最后拿出一幅马车图，要知道这个马车图，其实
也是我们的人生命运图，你要看懂了、学会了，就能够把
握改造命运的方法。





把握改造命运的方法

有一个问题，就是为什么我们不能够心想事成，往往还是事与愿违？你看，我们的意识也很努力，我们一直想，比方说我希望考出好的成绩、或者希望事业成就、婚姻美满，但是为什么偏偏千挑万选，成就的婚姻往往可能还是比较差的，最后也走向失败，原因是什么？我们意识不是下了很大的功夫，一直去选择，为什么总会选一个比较差的？当时自己会很欢喜，最后才会后悔，然后离婚。

我们的工作也是这样。我们找种种的工作，认为这种是最好的，然后也很努力去做了，为什么最后往往也会失败，原因是什么？为什么总是会事与愿违？大家都看到这个图应该就可以明白了。

马车图告诉我们的答案是什么？因为我们一直以为，通过意识的努力，我们就会成功。但是你错了！为什么？我问你：你说这匹马能够决定前进的方向吗？不能啊！最终是谁决定？坐在最后面的那位乘客决定。同样的，也就是说，我们阿赖耶识之中含藏什么样的种子，它决定了我们人生的命运、决定了我们所遭遇的一切环境、决定了我们的成与败。

所以这样我们就知道了。你看，世间人有种种的一些方法，但是都不究竟。现在不是有一种叫什么，成功学，他们就把那些学员召集起来，每一个人都大喊：“我要成功！”最后你看看有没有一个成功的？一百个里面还

没有一个成功的。原因是什么？就好像这个马，大喊说：“我要去北京！”能够听这个马的吗？如果这个乘客要去福州，这个马喊着要去北京，有可能去到吗？不可能的！

同样的，也就是说，不管你的意识，怎么主观地认为你要成就事业、你要儿子读书成绩好，这都是你的主观愿望；但是客观上，事实你能达得到吗？达不到。为什么？因为你的意识仅仅是这匹马而已，这个马不能做主，马是被马车夫控制的，马车夫要听乘客的。

同样的，你要知道我们在意识层面，对于自己的身心状态的认知和了解，只是占到我们身心状态全貌的1%——冰山的理论——露出来给我们看到的只有1%，海面以下的有99%。同样的，也就是说现在的心理学——一百多年以前，心理学有了比较大的发展，但是跟唯识学比较起来，那还差得很远！

有一些东西，这个缘起的秘密，用心理学是不能够完全解释通的，但是唯识能够解释得很圆满、很透彻。心理学不了解唯学上所讲的末那识和阿赖耶识，所以他就笼统地把它称之为潜意识，其它的99%都是潜意识。那么你就知道了，这个潜意识控制了我们的思想、感觉、行为模式、心智模式，以及对人、事、物的看法和反应。

这样我们就知道：原来最根本的，是要能够在我们阿赖耶识之中，去熏习无漏法的种子、解脱法的种子。对于世间来说，要熏习善法的种子。这样，它会有一种自动化的运作模式，那你人生轨迹就自动往善的方面、往解脱的方向走了。所以这是我们要把握的，这张图能够给我们哪一些启示？在后续还会要继续用到。



第一个启示，如果我们仅仅依靠马，是不能够到达目的地的；同样的，我们要心想事成，也不可以单单依靠意识。因为意识主观地认为，是自主选择的、自主决定的、自主思考判断的；而其实，它这个判断的模式、它的价值观，都取决于潜意识，取决于阿赖耶识之中含藏的种子。

第二个启示，就是世间的人，不懂得唯识的道理，他往往认为：凭我个人的小聪明，拼命去钻营，我就会成功，但是最后的结果是什么？“君子乐得为君子，小人冤枉做小人。”如果你没有改善你的种子，不管你怎么钻营、不管你多么努力，你求到的，仍然还是你命里面本来就有的；命里面没有的，你照样求不到，不过是把你后续的生命之中，该要得到的福报提前拿过来透支了。所以这个不是好方法。

而且如果你用不正当的手段，你一直用贪嗔痴的心态，去追求世间的名与利，就算你得到名利，也是你命里面应该有的；而且还有一个负面的作用，是什么？你种下了贪嗔痴的恶种子，让你八识田中的恶种子更加有力量，你说你的命运会好得起来吗？所以“小人冤枉做小人”。

第三个启示，就是我们一定要在阿赖耶识的种子上去下功夫，要去改善我们的心智模式、改善我们的自动化运作模式。

第四个启示，就是要能够消除障碍，要知道一切的念头都是有能量的。负面的念头，你把它压抑在里面，它并不会因此而消除，照样还会不停地在增长，唯识学上，叫做“种子生种子”——种子生种子，种子生现行，现行

熏种子。

今天马上就会讲到这个熏习，能熏四义、所熏四义，学懂以后你就知道，原来缘起法的秘密在这里。如果有负面的情绪、或者念头产生的时候，不可以用压抑的方法，而应该是直接面对，然后消除它。要消除障碍，就要把我们八识田中，阿赖耶识之中含藏的恶种子都清除。阿赖耶识之中含藏的恶种子，它怎么体现出来，你怎么找得到它？从三个层面，我们后续的课程会一层一层把它解析。

最浅的一个层面是身体上的障碍。我们除了这个身体之外，其实还有一个痛苦之身。是什么意思，你知道吗？在你的身体里面，如果曾经有某一种情绪，这种情绪没有发泄出来，它还是有一种能量；这种能量并不会马上就消掉，它没有释放，它没有起现行，它就会藏在你身体的某一个部位。

比方说如果一个人，他心里面很不高兴，又不敢发出来，他就压抑着，那就会怎么样？就会有胃溃疡，当时他就会感觉，这个胃好痛，甚至于胃痉挛；还有一些，他情绪一直波动，容易发脾气，但是他也不敢发出来，那这个痛苦之身，这个能量会藏在哪里呢？对于女众来说，它就会藏在乳腺、或者子宫，然后久了，就会有乳腺增生、子宫肌瘤等等的问题都会出现。这种能量体，它自成一个体系，心理学上给它一个名词，叫做“痛苦之身”。你这个身体的障碍，怎么清除它？怎么消除它？我们今天就会讲到了。

第二个层面的障碍是什么？情绪上的障碍。



第三个层面的障碍，是思想上的障碍。

你要把这些障碍一层一层清除，最后心性的真如自性的本体，就彻底显发出来了。佛陀说过，这个世间有四种人：

第一种人，是由痛苦走向痛苦的人。他过去种的因也不太好，今生命很苦，我们昨天说的是什么？两个小轮子，一辆破车子，也要走一辈子。这样的人，前生种下的因也就不太好，所以这是在黑暗之中；然后他又不知道去忏悔，不知道去改善自己的命运，一直去怨天尤人，不会在自己这边找责任，一直到外面去找原因，一直生活在负面情绪里面，每一天都很焦虑、很悲伤、或者很愤怒、很具有攻击性。这是由痛苦走向痛苦，由黑暗走向黑暗的人，今生也痛苦，来生更痛苦。

第二种人，是由光明走向黑暗的人。他过去生种的因很好，也比较有福报，但是他今生很傲慢，一不顺心就大发雷霆，一直种下一些不好的因，在阿赖耶识之中，一直去熏习那个恶法的种子，那当然他是由光明走向黑暗。

第三种人，是由黑暗走向光明的人。虽然过去种的因不好，今生遭遇不好，但是他会很幸运地遇到佛法，并且学习，在阿赖耶识之中种下善法的种子、解脱的种子，忏悔业障、忏罪积福，所以他这种受苦是值得的。

这个世间有两种受苦：一种受苦是无明的受苦，一种受苦是觉知的受苦。无明的受苦是什么？就完全活在无明系统里面，一直去起习性反应，遇到外境不顺心了，起嗔恨心，这样呢，这种自动化的情绪反应模式，一直在运作，一直让它形成一个恶性循环，这个是无明的痛苦，这

种痛苦不值得！因为他痛苦会越来越加深，根据业的法则，它会不断地增长。还有一种是觉知的痛苦：他已经知道这是宿业，那么现在受苦是了苦，自己不再去造恶因缘，一直去熏习无漏法的种子，那么他就能够由黑暗走向光明。

第四种人，是由光明走向光明的人。心好命又好，富贵直到老。所以愿我们大家，都能够做由光明走向光明、由快乐走向快乐的人，如果我过去的因不太好，我也要做一个由黑暗走向光明的人。





熏习

我们今天要讲的是熏习。昨天讲了种子论，种子是储藏在我们第八识阿赖耶识之中，能够生起自果的一种功能，也就是说它能够起现行的一种功能。而且它是善种子，就起善法的现行，不会混乱的！恶种子起恶法的现行。

有所谓的三法二重因果：种子生种子——也就是说，能生起万法的种子，在第八识阿赖耶识之中，它没有遇到外界的缘的时候，它是前念种子生后念种子。我们昨天讲到了种子六义，刹那灭，一直在前念灭；后念生，前念种子生后念种子。前灭后生，自类相续，有如瀑流，好像瀑布一样，这叫做种子生种子。

种子生——现行就是某一些的种子，它在众缘和合、因缘具备的时候，能够生起各自的果法，善种子生善法，这个叫做种子生现行。

还有是现行熏种子——当种子生起现行的同时，生起现行的这一刹那，它会有强盛的势用，有很大的力量，刹那之间又再熏习为各自的新种子，这叫做现行熏种子。你明白这个理论以后，你知道有什么作用吗？

也就是说如果我们有善种子，让它尽快地起善的现行，那我们一直努力修善，一直努力修解脱法的时候，你知道有什么作用吗？它又会再熏成新的善法种子、解脱种子，这个力量会越来越大；反过来如果你造恶的话，你去

引发那个恶的种子的时候，它也会让我们越来越堕落。

归纳起来是三法二重因果：“三法”就是能生的种子、生起的现行和受熏的新种子。“二重因果”就是种子生现行，这个时候种子是因，现行是果，过去的种子是因，当下的现行是果，这个是一重因果；然后现行熏种子，种子起现行的一刹那，马上这个现行有强大的势用，所以它也马上又熏成新的种子，现行是因，种子是果，这是又一重因果。

所熏四义

在熏习的过程之中，前七转识是能熏，第八识阿赖耶识是所熏，所熏就是被熏习的识体。在八识之中，只有阿赖耶识才是被熏，因为阿赖耶识是万法的根源，是根本识，它能够含藏万法的种子，所以它的自体要具备四个条件。在无著菩萨所造的《摄大乘论》之中，有说到所熏四义。也就是说，这个所熏，阿赖耶识有四个条件：

第一个是坚住性。坚住性就是从始至终，它的性质是一类相续不断，没有变异。第八识是一类相续，而不间断，它是无覆无记性，所以它可以受熏；前六识有变易，第七识是我执识、染污识，所以不能受熏。

第二个是无记性。必须是非善非恶的无记性，为什么？因为这个所熏，是个仓库。如果是善性的，当然就不能容恶；如果是恶性的，当然就不能容善。第八识的体性是无记性，无覆无记性，无覆，“覆”就是污染的意思，



没有污染，无记性。末那识第七识是有覆无记性，它是有污染的我执识，有污染的无记性。第八识的识性唯无记，无覆无记，所以法体平等，无所违拒，能容习气，所以可以受一切的善恶现行的熏习。

第三个是可熏性。就是说，本身是自在，然后它又不是一个常住坚密的实体，这里面就包括了两重内容：一个是要自在，再一个，它不是一个坚密的实体。如果没有自在，你看那个依他起的心所法，它就不能受熏了，因为心所法是随心王而起的，没有自在，色法和坚密常住的无为法，也不能受熏。

第四个是与能熏和合而转。第八识阿赖耶识，唯受本身的前七识所熏，不受他人的前七识所熏，这是所熏四义。

能熏四义

能受熏者，受熏者是阿赖耶识，能熏的就是前七转识。在《成唯识论》中立有能熏四义，这个对我们来说更重要，因为我们要实修，就依靠这个能熏四义，能熏四义就是它运作的规律。

第一个是有生灭。能熏者必须是有为生灭法，刹那刹那的转变，如果没有生灭转变，就不能产生现行果报。

第二个有胜用。有能缘而又强盛的作用，能缘的作用是什么？就是心王法、心所法了。心王、心所它能缘，能缘外境，强盛的胜用，就是心王法和心所法的善

性、恶性。恶性就是染污性，这样它才有熏种子的能力。譬如说我们用香料去熏衣服，香料要有很强烈的气味，才能够熏，第八识是性唯无记，所以它不能熏。物质法、色法，它没有能缘的作用，所以也不能熏，唯有前七识为能熏。

第三是有增减。熏善法，恶法就会减；熏恶法，善法就会减；熏无漏法，有漏法就会减；熏有漏法，无漏法就会减；无增无减，就不能够成为能熏。比方说佛果，佛果是圆满的净法，不能熏，所以我们就明白，我们要能够多熏习善法的种子，就能够张扬善的力量，那么恶的种子就会萎缩。正如说，你如果是保持在一种很喜悦的心态之中，那么它不可能同时、容纳一种愤怒的情绪，两种情绪是相反的，不能并存。

我们要多熏习无漏法，对于世间的名和利要能够看淡、要能够放下，所以这些能熏四义，对我们去修持，去让善的种子、无漏的种子起现行，让恶的种子能够萎缩，这个都有很大的作用。因为它是有生灭，所以我们才能够有办法，去让恶种子尽快能够报掉，让善法的种子能够增盛；因为它有胜用，所以我们就能够为善法，它能够更加增长善的力量。因为它有增减，所以我们熏无漏法的时候，有漏法就会减少。

但是世间的人，终日忙忙碌碌，从来没有去想过，活着到底是为了什么。终日烦烦恼恼，或者为物所累、或者为情所困，每一天都是迷迷糊糊。要了解了《八识规矩颂》，就知道对于世间的名利的追逐，要能够看破放下，要能够让恶种子、不良的情绪都清除，都能够起现行、清



除掉，世间的人也都知道，但是很难做到。

你看，陶渊明就说：“采菊东篱下，悠然见南山。”这样的闲适，是要能够舍弃世间的名利和尘世的繁华；李白也说：“相看两不厌，惟有敬亭山。”这样的清幽，也要能够不会那么热衷于在世间营营苟苟，能够放下对名利富贵的追逐；王维就吟出了：“人闲桂花落，夜静春山空。”的雅致；杜甫吟出了：“丹青不知老将至，富贵于我如浮云。”的洒脱。

所以事实上，智慧就是懂得放下的艺术。我们在世间法的追逐之中退步，在出世间法之中就能前进。所以有位禅师说：

手把青秧插满田，低头便见水中天。

六根清净方为道，退步原来是向前。

在世间法退步，在出世间法就是向前；在有漏法退步，在无漏法就是前进。

第四是与所熏和合而转。能熏与所熏是同时同处、不即不离的，和合而转的，所以本身的前七转识，唯能熏本身第八识阿赖耶识，不能够熏他人的第八识。

我们可以总结起来，对于种子有个认识了：

第一点种子是非色非心，不是色法、不是心法，只是一种功能。

第二点因为功能遍宇宙，所以种子也遍宇宙，种子无尽，宇宙无尽。

第三点就是种子起现行时，相分不离见分，见分就代表了我们的能认识的八识心王，代表了识心分别，所以识心分别的发生就摄尽宇宙，无一法不在心识之中，万法

唯识，因此而建立。

所以说种子没有大小之分，小可入大、大可摄小，无一处不是法界。这个其实就与天台宗一念三千的理论相通，你起一个念头，就可以含摄整个三千大千世界，含摄一切的圣凡诸法。

第四点我们要能够真正了解种子的真谛，必须要依靠止观，要能够入见道位、开悟，初地以上的菩萨，才能够真正地契证、真正地了解种子的真谛。

后续我们就要学到识变论和识体四分论，宇宙万法，都是阿赖耶识含藏的万法种子变现而来的，我们透过以上的学习都明白了。但是它到底是如何变出来的呢？唯识学上就有很精微、很浩瀚广博的一个讲说，那是我们后续将来要学到《成唯识论》的时候，要比较长的时间，才能够明了，但是我们此地只是略讲。





识变论和四分论

识变，大体来说分为两类，就是因能变和果能变。

第一类因能变。就是阿赖耶识的种子，它生起现行，以种子为因，生现行之果，就是生第八阿赖耶识。有些人有个疑问：种子不是含藏在第八识阿赖耶识之中吗？种子又怎样去生出第八识来呢？事实上是，无始以来第八识与它所藏的种子是同时而有的，没有什么第一因；万事万物没有第一因，所以能生的种子，所生的第八识，是因果同时，念念相续，有如瀑流；因此种子生出第八识，而第八识同时也含藏种子，以种子为因，生出第八识，这个叫做因能变。

第二类是果能变。就是指在种子生出第八识阿赖耶识的同时，第八识的种子生出前七识，并且八个识包括前七识、包括第八阿赖耶识，这八个识在识体上面，都各各生出相分和见分。简单地说，相分就是被认识的，见分就是能认识的主观，识体四分，就是八识的识体，在果能变的时候，它生起的四种功能，四分就是相分、见分、自证分和证自证分。

相分是外境的影相。是我们通俗所讲的，被认识的客观世界。但是你要知道，事实上我们真正通达唯识，就知道客观世界其实只是一种影相，它是第八识色法种子变现出来的。见分是心识的认识作用，是能认识的主观的心识，见分是主观的能认识的主体；相分是客观的、被认识

的对象；自证分是心识的验证作用。

你看，我们有相分、有见分，见、相二分从哪里来呢？它的体就是自证分，识体上表现出相分、见分，这个时候这个识体本身，就叫做自证分。证自证分是心识再度证知的作用。我们用一些比方就比较容易明白：比方说一个镜子，相分就好像镜子中间所呈现出来的影像，见分就好像是镜子能照的作用。当然这个比喻不完整，或者说不圆满，为什么？因为这个能认识的，它不是一种实体的东西，我们用镜子来作比方是迫不得已的。

自证分就好比是镜子的本体，证自证分就好像是镜子的架子，一个架子把这个镜子镶起来。还有如果我们用一个尺子来量一块布有多长、有多宽，这块布就好像是相分，尺子就是见分，我如果用尺子把这块布的长度、宽度都量出来了，这个结果叫做量果。量果就是能量量所量，所得到的一个量果，也就是一种知识，这个结果就是自证分；那么我再一次去检查，这样是证自证分，我们去检验所量的结果是不是正确，这是证自证分。

八个识每一个都有四分，我们说相分好了。前五识的相分，就是相当于我们所说的感觉的对象，被我们所感知的对象，也就是说色、声、香、味、触，这是相分。我看这个花，我的眼识的相分是什么？我现在所缘的这个花；耳朵听声音，这个声音也是相分，是耳识的相分。但是我们要知道，前五识所看到的都是影相相分，也就是说凡夫看到的只是无明的影相而已。

第六意识的相分是六尘。前五尘，色、声、香、味、触，加上一个法尘。



第七末那识的相分，就是阿赖耶识的见分。“以心缘心真带质”，那个叫带质境，就是说它有质，有实质，但是这个认识错了。同样的，就是我们第七识末那识，它的这个能缘的作用，这个见分，去缘第八识的见分，它就误认为第八识的见分是常、是恒、是一，是有主宰义的我，然后执第八识的见分，认为那个就是我，这样，这个就是第七末那识的相分。

第八识阿赖耶识的相分是什么？就是根身、器界、种子。“受熏持种根身器”，后面讲到第八识，就会要讲到。第八识的五种作用，根身、器界、种子，都是第八识的作用，都是它的相分。

唯识师对四分论的不同主张

事实上唯识师对四分论还有不同的主张。安慧论师主张一分——他只承认这个自证分，他认为一切都是识体，也就是自证分变现出来的；难陀论师主张两分——见分和相分；陈那论师主张三分——见分、相分、自证分；护法论师在这个三分的基础上，再主张一个证自证分，并且证自证分与自证分能够互为证明，所以就不需要再去立第五分了。

前五识颂

后续我们来学习本文，就是前五识颂。

【性境现量通三性，眼耳身三二地居，遍行别境善十一，中二大八贪嗔痴。】

这是第一首偈子。《八识规矩颂》虽然只有十二首偈颂，但是可以含摄唯识宗的深奥的教理。十二首颂文又可以分为四章，就是前五识颂，第六意识颂、第七末那识颂、第八阿赖耶识颂，每一章有三个颂，前面的八句是讲凡夫位，后面的四句是颂圣贤位。

前五识凡夫位八句之中，前四句可以分为五个主题：也就是缘境、识量、性别、界地、相应的心所法；后面的四句可以分为依缘和业用，两个主题。圣贤位的四句颂文之中，包括了智力、转依、果德，三个主题。我们先学第一首颂的第一句。

“性境现量通三性”，你看只有七个字，但是它包含了缘境、识量、性别三个主题。前五识在三境之中，只能够缘性境；在三量之中，只是属于现量；如果讲三性的话，那么它是善性、恶性、无记性，三性俱通。我们先说缘境。

所缘的境是性境，性境就是“实境”，我们的心识要生起来，它要因缘具足，境就是四缘之中的所缘缘，所缘的对象。因为前五识只是感觉作用，也就是视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，这五种感官的作用，所以它只能



够缘色法，不能缘心法。

色法是第八识阿赖耶识之中，所含藏的色法种子所生的，所以是性境。好像镜子照物体一样，这是有一个实在的物，叫做性境。这里面就牵涉到三境：性境、独影境、带质境。

三境：性境、独影境、带质境

境：是感官与心识所认识的对象。也就是六识所缘虑了别的六尘，也就是我们所认识的客观世界，称之为境。但是唯识学上所讲的境，这个境界，他不认为这个客观世界，是识外而有的境；而是认为客观世界，其实是八识变现的相分。我们一直在强调相分，唯识家以八识变现尘境，性质的不同，而将各种境就归纳为三类境，也就是性境、独影境和带质境。

一、因缘变和分别变

我们要明白三类境，首先要能够明白“因缘变”和“分别变”。“因缘变”就是指能缘的心，任运而起，依因缘而起，它所变现的相分，是实种所生，不同于见分的种，不是与见分同一个种子生，而是色法的种子所生，不同种，这是因缘变；因缘变所变出来的相分是性境，那么前五识、第八阿赖耶识，它们的相分都是因缘变。

分别变是随着心识分别势力而变现，那么它变现的相分，是随见分种子生起的，这种相分是带质境，或者是独影境。一切的有情都有八识，那么一切的识皆为能变，那么我们的心识变现的方式，就是这两种——因缘变和分别变。

二、玄奘法师作偈阐释三境

玄奘法师作了一首偈子，来深入地阐释这个三境，这首偈子可能是出在法师在印度的时候，所造的《会宗论》。玄奘法师在印度造的这个三论都没有流传下来，《会宗论》是调和中观宗和唯识宗的矛盾；《制恶见论》是树立大乘是佛说，破小乘的恶见；还有一个《三身论》是赞佛德。这首偈子说：

性境不随心，独影唯从见，
带质通情本，性种等相应。

四句话就把三类境都表述清楚了。我们先说“性境”：性境就是现前的实境。我们凡夫认为的真实境界了，当然它是第八识阿赖耶识里面所含藏的，这个色法的种子所变现出来的相分。但是因为唯识宗很平实，就从凡夫位起修，所以她会让凡夫比较容易理解。





三、阐释性境

现前的实境，我们称之为“性境”，是色法种子所生，是以因缘变而变现的；不是随第七识的非量认知，不是第六意识的分别心幻化假设，不是第六意识的独头意识、脑海里面所想出来的，而是色法种子所生——也不是那个已经落谢的六尘的影子，不是六尘缘影。

性境有三个条件，我们才能够确定它是性境：

第一个是实种所生：前五识的相分、第六意识之中五俱意识的相分，应该来说是五俱意识刚刚生起的、第一刹那的率尔心，这是比较准确的说法，都是属于性境，第八识的相分，所缘的全都是色法，都是色法种子所生，叫做实种所生。

第二个是有实体之用：色法有质碍性，有其实用，好像这个花摆在这里，它要占一定的空间。

第三个是现量所证：包含了是现前显现，非构思所成，不是在精神错乱的、异常情形下所见的，这样的是现量所证的。

根据《成唯识论掌中枢要》和《成唯识论了义灯》的阐述，性境主要有五类：

第一类是前五识的相分，也就是色、声、香、味、触五尘。

第二类就是第八识所变现的相分，也就是根身、器界、种子。我们的身体是怎么来的？第八识的相分；我们

生存的这个世界，也是第八识的相分；含藏的万法种子，也是它的相分。

第三类就是五俱意识，与前五识缘五尘的时候，最初的率尔心中也是性境。五俱意识刚刚跟随前五识，刚刚接触外境，第一个念头，它没有分别的，它是一种直觉，这样也是性境；第二个念头就不是了，第二个念头马上一生起来，它就开始、跟其它以前储存的这些比较了，看到这个花是红色，马上就想起来，原来看到菊花是黄色，就有一个比较了。那样的比较，后面的这个念头，它就不是性境。

第四类就是有漏和无漏的定心所。在禅定之中，这种定心所缘的相分。

第五类就是无分别智所缘的真如。

玄奘法师这首偈子的第一句：“性境不随心”。对于性境我们已经明白了，它有五类，要有三个条件才叫做性境。比方说是有漏、无漏的、定心所缘的相分，这些都是性境，但是它不随心，什么是不随心？具体来讲有四个不随，所以叫做“性境不随心”。

第一个是性不随。性不随就是性质不随。能缘的见分通于三性：通于善性、恶性、无记性三性；但是所缘的相分，所缘的这个境界是唯有无记性。我们这个身体，你说她是善性、恶性？都不是，她是无记性。所以这是不随心，不随这个心法。能缘的见分是心法，它通于三性；所缘的相分只有无记性。

第二个是种不随。所生起的种子不同：见分从见分的种子所生，相分从相分的种子所生。



第三个不同是界系不随。比方说五俱意识，我们第六意识里面的五俱意识，缘香境、缘味境的时候，它所缘的香和味，这个两境都是属于欲界。为什么？欲界众生才需要段食，你要吃食物，每一天吃几顿饭，叫段食；那么你有段食，当然就要有香境和味境；那就要有鼻识和舌识，它是属于欲界的，那是能缘的这个意识，它不单单是属于欲界，它是通于三界——欲界、色界、无色界都通，所以是界系不同，不随，就是范围宽狭不同。

第四个是三科不随。三科就是五蕴、十二处、十八界。在永明延寿禅师所著的《宗镜录》，第六十八卷里面有说到：“言不随心者，为此根尘等相分，皆由实种生，不随能缘见分种生故。”

五蕴不随者，即如前五识见分是识种收，五尘相分是色蕴，是蕴科不随。那么也就是说，如果从五蕴来说，能缘的见分，它是属于识蕴；所缘的相分；所缘的境界，是属于色蕴。蕴不相同，这是蕴科不随。

十二处不随者，其五识见分是意处收，五尘相分五境处摄，是处科不随。我们前五识能缘的见分，是属于十二处里面的意处；它被缘的那个相分，那个境界，它是属于境处所摄的五尘境——色、声、香、味、触，这个五尘境所摄的，所以说处科不随。佛陀对于迷心法的众生说五蕴，对于物质法就说一个色法，对于心法详细地开演为受、想、行、识；对于迷色法的人说十二处；对于心法、色法俱迷的众生说十八界。

十八界不随者，其五识见分是五识界收、五尘相分五境界摄。五尘境的界所摄的，所以是十八界不随，这是

讲三科不随。

总而言之，我们通俗地讲，性境就是它的种子不相同，它缘的境界是实境，我们眼根看到这个花，这是性境，真实的，凡夫认为这是实在的境界——听到声音，这些色、声、香、味、触，是实在的。第八识阿赖耶识，它的根身、器界、种子，它的相分是性境，性境不随心，性境不会随这个心法，不会随这个见分。见分由见分的种子生，境界是由色法的种子生。

四、阐释独影境

我们阐释独影境。“独影唯从见”，这个就刚刚相反了。也就是说性境是真，独影境就是假，带质境就是半真半假。独影境与性境完全相反，独影境是能缘的心的虚妄分别而变起之境，我们的第六意识，独头意识——我们坐在那里胡思乱想，脑海里面想，想我一个亲人，某某人，我一想到他，我脑海里面就浮出那个人的样子，你说那是实法，还是假法呢？假法，独影境。

独影境不是色法实种所生，而是第六识见分的一部分，跟随见分同一种而生，所以它是叫做“独影唯从见”，它是随第六意识的见分，而同时生起的，所以叫做“独影唯从见”。因为独影境的相分，本身没有自己的种子，所以只能够从属于见分，独影境的性质、界系、种子等等，都与见分完全相同，而且独影境又包括了“有质独影境”和“无质独影境”。

“有质独影境”就是说，它虽然是独头意识，脑海里面想出来的，但是现实之中存在那样的人、事、物，比方说你想起你某一个亲人，是在你脑海里面映现出来的，这是独影境，但是现实之中仍然还是存在这么一个人。或者还有一重：从法上来说，是意识缘真如，真如是我们要显发的。

“无质独影境”就是独头意识。它去缘那些现实之中不存在的龟毛、兔角这些，这个比较容易理解。

五、阐释带质境

接下来我们讲带质境：带质境是介于性境和独影境之间的一种境，半真半假。带质境是指能缘和所缘都有实质，但是这个中间产生了错觉，见分不能够如实地认知而产生的错觉，叫做带质境。那就是后两句：

“带质通情本，性种等随应。”

这个要稍微用一点心思就可以明白。“情”、“本”，是什么意思？“情”是指能缘的心，“本”是所缘的境。你把这个听明白了，后面就容易懂了。“带质通情本”，这个带质境是通于能缘心和所缘境，又包括了真带质和似带质。真带质就是末那识的见分去缘第八阿赖耶识的见分。似带质是第六意识：晚上走路看到一条草绳子在路上，这个第六意识是实种，草绳子也是一个实在的色法，但是它产生了错觉，它把草绳子当做是一条蛇，然后生起害怕的感觉，这样，所认为的那条蛇是似带质境。也

是有个偈子可以阐述真带质和似带质：

“以心缘心真带质，中间相分两头生。

以心缘色似带质，中间相分一头生。”

我们略说一下。“以心缘心真带质，中间相分两头生。”是说什么？“以心缘心”，就是以第七识末那识的见分，这个心法，去缘第八识阿赖耶识的见分，也是心法，“以心缘心真带质”；但是它产生了错误的，它就认为阿赖耶识的见分就是“我”；所以就产生错觉了，误认为阿赖耶识是常、是一、是主宰义的我，然后为我，恒审思量，把阿赖耶识的见分当做是末那识自己的相分。我们要知道阿赖耶识的见分，它不是自我，这是一种错误的认知。所以称之为真带质境。

“中间相分两头生”，那就要讲这个相分的性质了。这个相分的性质是怎么来的？相分的一半与所缘的阿赖耶识同种生。阿赖耶识是属于无覆无记性，所以这个真带质境一半的性质也是属于无覆无记；真带质境的另一半是从末那识的见分而生。末那识是属于有覆无记，有染污的无记，所以这个真带质境的另一半，它的性质是属于有覆无记。这个叫做“中间相分两头生”，也叫做“性种等相应”。也就是说产生的这个错觉，这种相分。真带质境的性质既有有覆无记、也有无覆无记，所以叫“中间相分两头生”。

“以心缘色似带质 中间相分一头生”，好像我们前面讲的例子，第六意识：晚上走路看到一条草绳子，它去缘这个草绳子，误认为是一条蛇，然后生起害怕的情绪。这个能缘、所缘，都是有实质的——能缘的第六意识、所

缘的草绳子，它都是有本质的，实法；但是这个草绳子并不是一条蛇。所以这也是一种错误的认知。这个叫做似带质。“中间相分一头部”：这个蛇从哪里来？当然不是从草绳子来，而是从他第六意识的见分而来，产生的这种错觉，所以叫做“中间相分一头部”——从第六意识的见分那“头部”，同一个种子生起来的。

这样，我们对于三境基本上比较清晰一点了。性境、独影境、带质境都清楚了。前五识是在三境之中只能够缘性境。

三量：现量、比量、非量

我们再来看性境现量。就讲到三量：现量、比量、非量。

前五识它缘境是根尘相对而生识，这是一种直接的感觉，所以它不带名言、没有计较分别心，所以是现量，而不是比量；同时会有五俱意识跟着来缘外境：五俱意识，它第一念还是率尔心，还是没有分别的，但是第二念就生起种种的分别了，那么就是有比量和非量了。

第一类现量。三量之中，现量的意思，就是能缘之心，量所缘之境，不起分别计度所获得的量果——量果，就是一种知识了。但是这个现量之境，要具备三个条件，就是现在、现行、现有。

第一个条件是现在：所缘之境必须是现在的境，不是过去、未来。第二个条件是现行：所缘之境必须要是当

下显现出来的，是现行位的法，不是在种子位。在种子位就不能够成为现量。第三个条件是现有：就是能量之心与所量之境，两者俱是明白现前，和合俱有。能缘之心，好像我的眼识；所缘之境，好像这个花。它都是两者，明白当下现前，和合俱有，根尘相对，就产生了，叫做现量。

第二类比量。就是心识所量度的对象。它没有呈现在目前，但是可以依靠以前所学的知识、所累积的经验来推测、来比度而获得的量果。我们说量果，就是以能量量所量所产生的、所得的果就是量果——就是知识了。比方说好远我们看到那个山上有烟，我们推知那个地方可能有火，这是比量。这个比量的推理很重要！在因明学上很重要。我们后续如果有机会讲到玄奘法师的“真唯识量”，对比量就会比较清晰。

第三类就是非量。就是一种错误的认识。对于所缘的境界，以错觉之心分别所产生的错误认识，这是属于非量。比方说我看到一条绳子，以为那是一条蛇，这是非量。

八识都缘境。前五识量度之境，是现量。好像我们眼识缘色尘、色境，只能够缘青、黄、赤、白四种实色；不能够缘长短方圆等等的假色；也不能够缘取舍伸屈的形色——或者称为表色。就是说我们眼识缘青、黄、赤、白四种实色，它是可以缘的——直觉，这个花红色、白色，当下眼识能缘；但是这个花是圆的、而这个桌子是长的，这是五俱意识的判断作用，那个是假色；然后我们的手举起来、或者弯曲，这些都是属于表色、或者属于形色。人类的知识、概念，都是五俱意识才能了别的。



意识通于三量：现量、比量、非量。

前五识，性境现量，只是现量。五俱意识刚刚生起的最初第一刹那，率尔心，也是现量；第二念就有了了别，就是比量；如果错误地认识是非量。第七识缘第八识的见分于是自我，那个唯是非量。第八识缘根身、器界、种子，所以也唯是现量。

所以我们就明白了：前五识、第八阿赖耶识都是现量；第六意识通于三量；第七末那识只是非量——这个我执整个都是错误的：这个——俱生我执、俱生法执、分别我执、分别法执都是错误的。当然这个俱生我执、俱生法执是末那识所产生的错误的；分别我执、分别法执是第六意识所产生的。所以我们修行的时候，要先从第六意识开始起修，把这个分别心转化过来。

我们已经明白了性境和现量。然后我们要讲到通三性。前五识是善性、恶性、无记性，三性俱通。善、恶、无记，我们听过好多了。我们一直说要行善、要持戒。善的定义是什么？心王法生起，与善心所相应，就是善；与烦恼心所相应，就是恶；与善心所、烦恼心所都不相应，就是无记。前五识是感觉器官的认知作用，本来就没有善恶；但是因为五俱意识与前五识同时而起，五俱意识随着前五识缘境而去了解分别，所以善心所、烦恼心所都与五俱意识相应；因为五俱意识与前五识同时，所以前五识就有了善性、恶性、无记性三性。所以说前五识是通三性的。

我们来讲说一下善和恶。

善：理善、事善

在《俱舍论》之中讲述得很透彻：善包括了理善和事善。

事善好理解。我们学了《十善业道经》，知道身不杀生、不偷盗、不邪淫，口不妄言、不绮语、不两舌、不恶口，意不贪、不嗔、不痴，是十善法，龙王十善法，这是事善，事相上的善。事善是说明善的行为，理善是分析善的性质。

《俱舍论》之中讲理善包括四种：胜义善、自性善、相应善和等起善。所谓“善”就是能够在此世和未来世中，给与自他利益者，这个是称为善。《俱舍论》第四品分别业品上面说：“解脱即是胜义善，根本惭愧本性善，相应彼等相应善，所作等为等起善。”这里面就讲了四种善——理善。

第一种胜义善，解脱就是胜义善。因为解脱远离一切痛苦，最为安乐，而且是一得永得，究竟安乐！我们在六道之中轮回，感官的刺激的快乐都曾经经历过：我们曾经贵为帝王、也曾经富有四海、乃至于做过天王，什么快乐都享受过；但是有一种快乐没有得到，是什么？解脱之乐。而解脱之乐，你得到以后它是不会失去；其它的乐你得到以后，都是无常法，都会失去掉。解脱之乐是一得永得，所以这是胜义善。

第二种是本性善，也称为自性善。也就是无贪、无

嗔、无痴三善根，以及知惭有愧，这个叫本性善。它们不观待他法，本身就是善法。

第三种是相应善。能够与胜义善和本性善相应的所有的心王法和心所法，都是相应善。

第四种就是等起善。我们已经有了相应善的心王心所法，这些善法、由这个善的发心引发出来的身语，这些举止、言谈，都是属于等起善。等起善又有两种：也就是因时等起和彼时等起。因时等起就是最初的发心，第一刹那的发心；彼时等起，就是正在行善事的时候的善心。前五识的等起善只有彼时等起善，它没有什么最初的发心，它就是一种无分别的直观；第六意识的等起善，是既有因时等起善、又有彼时等起善。

这是讲善。

恶：理恶、事恶

恶也包括了理恶和事恶。

《成唯识论》上说：“违损此世他世为恶”。对于此世和来生后世都会造成损害、让我们堕落，这样是恶。事相上的恶，当然就是十恶了，这我们知道到了。

理恶就是与理上相反的四种。

第一种是胜义不善：轮回是胜义不善。因为轮回被痛苦所系缚，是最不快乐，我们要超出轮回得解脱。

第二种是本性不善：是贪、嗔、痴和无惭、无愧。

第三种是相应不善：是与胜义不善和本性不善这些

相应的、所有的不善的心和心所法，是相应不善。

第四种是等起不善：由于这些不善的发心，心王心所，所引起的身业和语业，是等起不善。

理论听起来好像没有什么，但是我们要知道运用。运用起来你就知道它的妙处。日本有一位心理医生，他就治疗过一个女性的患者。这个女的很奇怪：她两个腮好像两个乒乓球一样鼓起来，这很难看！她没办法，每天拿个口罩把脸罩住。为什么？人家看到好奇怪，鼓出两堆来了。她看了好多医生，什么方法都用尽了：最高明的西医、汉医（日本也有中医，他们叫汉医）都用过了；针灸、按摩……什么东西都用尽了，总而言之就是搞了几年，一点效果都没有。她看起来，这两个腮越来越鼓了。

后来找到这位心理医生。他有他的方法，就让这个女子把真相说出来。你知道原因是什么？这个女子她很嫉妒，心胸很狭窄：她每一次只要看到比自己好看的女人，心里面就恨得咬牙切齿。久而久之，这两个腮就变形鼓起来了。医生把这个病根找出来，就告诉她：你只要修一个字就好了。哪个字？——善。具体做法是什么？“你从我的诊所走出去以后，看到任何一个女人，心里面都要真正地、真诚地祝愿她长得更加漂亮，就这样祝愿就好了，久而久之就会有疗效。”

这个女的因为搞了好长时间，没有其它办法了，她也只有谨遵医嘱。半年以后，她这两腮就恢复正常了，脸上的横肉消失了。

学唯识，你不要单单听这些理论。你记住这没有用！要知道用，要知道怎样去改变我们的身心气质。《八



识规矩颂》我们好多年前就讲过了——九二年我在南华寺的僧伽培训班，也就开讲《八识规矩颂》。一弹指就十六年了。最重要的是能够用。如果你只是拿了应付考试，一点用都没有；你要真正地能够运用，要能够解行相应，这是最重要的。

我们学了前五识颂，要能够善于运用，就能够使我们身体病苦消除，就能够使我们消除人生道路上的障碍，就能够倾听来自于我们的身体所传达给我们的内心的信息。我们这个身体能够把我们潜意识，把我们阿赖耶识之中含藏的种子，那个信息传递给我们。问题是：你有没有接收到？具体的方法是什么？

倾听身体的讯息、消除障碍

第一个方法是要活在当下。学了这个，运用前五识，你就一定要知道，要活在当下。我们的身体只能活在当下，对不对？我们的第六意识就不一定。你看，我一边走路一边想：明年我要干什么？你的身体在当下走路，你的意识跑到明年去了、跑到未来去了。所以我们要活在当下，就能够身心相应；如果身心分离，那个叫行尸走肉。

怎样去活在当下？要花一点注意力在身体的感觉上。比方说：我现在正在跟人交谈的时候、正在做事的时候，我有没有注意到我的身体语言？这个很简单的，对不对？你稍微用一点心就注意到了。你就能够知道你的身体语言是什么。比方说：我的眉头有没有紧皱？我的肩膀是

不是因为紧张而高耸起来了？我的胃是不是因为焦虑而正在打结？这都是身体语言。

第一个方法，如果我们习惯于去注意自己身体的感觉，并且时时去安抚她，很多疾病就不会产生。你要知道很多的慢性病、癌症、肿瘤，都是因为你不知道去注意身体的感觉，日积月累就产生了。癌症也是：心上面有一个死结，久了它就形成一种癌，这个结是什么？不同的结就有不同的癌。后续我们会讲到，为什么会有肝癌？为什么会有肺癌？为什么会有淋巴癌？癌症好像越来越多了。你看，医学越来越发达了，这病反而越治越多了。他们有个笑话：“食物基本有毒，医生基本没用。”这样就很糟糕了。

其实你只要稍微用一点注意力，接受一下你身体的信号，这个病就不会产生，这是最简单的！

第二个方法，我们是要能够透过觉知身体的反应，接收到潜意识传达给我们的信息。因为潜意识占了我们身心状态的99%，意识只有1%，所以你要能够接收到它、要能够接收到阿赖耶识之中种子所发出的信息，让它浮出来、让它起现行，就能够清除不善种子的障碍。

所以说要禅心三无：我们的心不活在过去，就没有后悔；不活在未来，就没有恐惧；不于当下，就没有担忧。无悔、无惧、无忧，这是禅心三无。也就是《金刚经》上所说的：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”这样的一种不的状态之下，你就能够随时随地接收到身体所传递给我们的内心深处的信息，阿赖耶识之中种子想向我们表达的信息。

第三个方法，就是我们要懂得转化负面情绪，而不是压抑。压抑这个问题更大！我们面对一些不如意的境界的时候，一般是三种反应：一种是放纵它、一种是压抑它、一种就是直接地面对。

负面情绪产生的时候，一定会在身体相应的部位产生不舒服：经常生闷气的人会有胃病，他生闷气的时候，也会觉得胃这个地方打结，好痛；经常焦虑的人容易有咽喉炎；经常很紧张、或者很容易失望的人，他容易有肩周炎；经常情绪波动的人，就容易有乳腺增生。

我们要知道负面情绪也是一种能量。负责情绪生起来以后，你去压抑它，它就滞留在我们身体里面，所以不是把这个负面一压住就完事了。有些人是习惯于压抑它：负面情绪生起来了，怎么办？压住它。怎么压？转移，不想它，或者跑出去喝酒、或者跑去唱卡拉OK、或者去上网……还有一些佛弟子也是这个样的：负面情绪生起来，他不知道怎么去化解，不知道怎么去转化它，让它消除；而是怎样？压抑它、转移，就是干什么？不想它，马上就去诵经，这照样是一种转移，都不是真正彻底的解决方法。

负面情绪也是一种能量，被压抑滞留在我们身体里面，这些能量有一个特别的名称叫“痛苦之身”。中医上面，你看《黄帝内经》说：“心主喜，肝主怒，脾主思，肺主悲，肾主恐。”你有这些七情六欲的波动，五脏六腑就会受影响。这个痛苦之身在我们身体里面，它是自成一格的一个能量场，它有它自己的生命力。你知道这个生命力是什么？就是我们前面讲的种子生种子。它以什么为

食？痛苦之身就以痛苦为食，如果你不喂养它想要的食物，它就会制造一些事端来产生它所需要的情绪——痛苦的情绪来维生。

这就是我们前面讲胜肽的需要，那种氨基酸的需求。如果你需求悲伤的胜肽，它就会启动我们这个潜意识里面的自动反应程序，为什么？因为我们一直容易起悲伤，所以这个神经元之间，这个网络已经早就熟练地搭建起来了、架构好了；因为你一直起同一种情绪，所以我们在众多的现象和信息之中去筛选、去过滤出能够产生我们需要的这种胜肽的想法。

现在的生理学家有个研究，说：人每一秒钟大脑接收的信息是四千亿位，很浩瀚，但是我们的意识能够处理的只有两千位。这个不成比例。那么你从四千亿位之中怎么去选这个两千位？根据你的价值观、你的人生观、你的心智模式、思考方式。你这个心智模式从哪里来？从潜意识而来、从阿赖耶识含藏的种子而来，它有一种自动反应程序建立在那个地方。

所以一个经常容易悲观的人，他已经习惯了、他身体的每一个细胞也都习惯了去接收悲伤的那种胜肽，所以他总是能够发现到让他悲伤的事情。说白了，要悲伤他自己找来的，要高兴也是自己找来的。

所以为什么不高兴？高兴也是一天，悲伤也是一天，修行、修无漏法也是一天，造恶业、将来堕恶道也是一天，那你为什么不走解脱道？

所以我们就可以明白，你不要以为说：哦！这是人家让我悲伤，而我不得不难过。其实不是！是你自己选

的，还有那么多让你高兴的事情，你是视而不见、听而不闻呢！你专门选那些让你悲伤的事情，好像鸡毛蒜皮的一件小事都会让你难过，为什么？因为你的身体中毒了，是一个痛苦之身，痛苦之身它要吃痛苦，才能维持，所以你就悲伤起来了。

这个道理你学了唯识就懂得了，就明白了，所以我们为什么会在众多的现象和信息之中，去过滤出那种产生胜肽的事件？然后又不假思索地去作出反应来？因为我们有这个痛苦之身，并且我们的意识还误认为这是我自己自主做出的选择，没有意识到背后其实潜伏着一个自动反应模式。所以这是第三个方法。

第四个方法，就是要修内观禅，我们初级班就已经有了。为什么要修内观禅，你知道吗？就是在身体的当下修。我们要觉知呼吸、觉知感受、保持平等心——窍诀说白了，就是这三句话，但是它的作用很大、很殊胜，为什么？因为它就能够把我们那些潜伏的恶种子，逼迫它不停地浮出来，然后把它清掉。一浮出来，它起现行了，就消掉了；不起现行，它一直在里面增长。

所以学了唯识，你更加明白了内观禅的妙处。科学家们做过一个试验：给几十个人，一起让他们来放映一部，能够引起同情心的影片；看完以后，马上就进行检查。结果发现什么？发现所有人的免疫功能都急剧上升了！也就是说，每一个人身体的抵抗力都增强了。为什么？因为他有同情心、他生起了善心。所以要知道，善的心态就好像甘露水一样，能够滋养人的五脏六腑，能够使五脏六腑平衡畅通。有一个理论说：心轮以上的脉是菩萨

脉，心轮以下的脉是众生脉。所以我们要经常地开发菩萨脉。

另一个方面来说，不良心态也会引起身体的变化。你一直处在一种不良心态之下，那你的身体也会有变化。说一个最简单的：我们的下眼皮这个地方，就可以看到每个人的子女。如果做父母亲的，一直去为子女操劳，一直很担忧、很紧张，就会产生变化。这个男女宫——我们刚刚讲的这个地方，会渐渐地生出一颗痣来。如果是男的左眼，女的右眼，男女宫有一颗痣，那就是表示为儿子操劳；如果是反过来，女的左眼，男的右眼，男女宫有一颗痣，他就是为女儿辛苦、为女儿担忧。这是一种很的状态。这样的变化就有很多，都可以体现出来。

而且还有点是：我们发出去的每一个念头都有一种能量，都有一种力量，这个叫做念力。这个念力必然会影响到本人的身上来。有一个叫刘逢军的中医教授，他依据《黄帝内经》，也很懂得因果的规律，所以也比较会治病。他就讲过一个例子：

有一次，他见到一个很著名的歌唱家，歌唱家就告诉他：文革的时候，批斗她，有一个造反派，一脚踢过来把她的腰踢伤了，就落下一个腰痛病，一直到遇到刘教授的时候都还在痛。

刘逢军马上就说：“哦，那么应该可以断定那个造反派，他后来肯定脑袋会生病。”

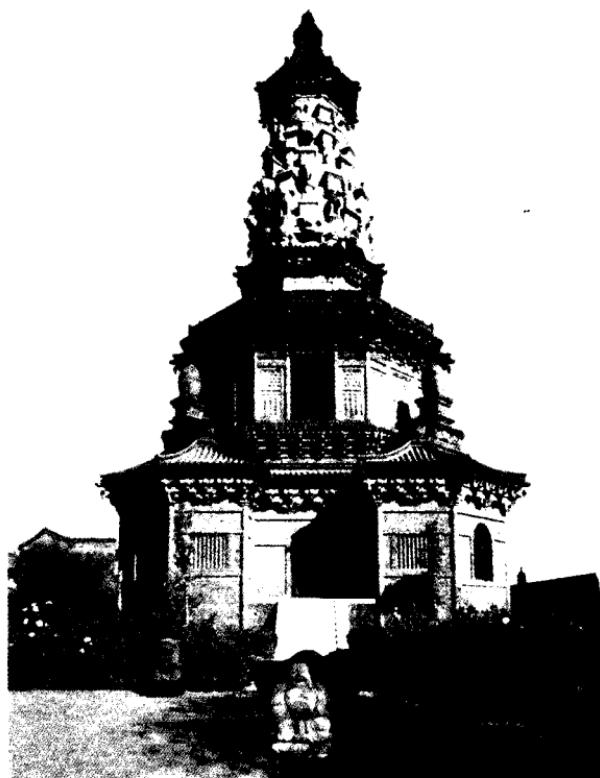
歌唱家就觉得很奇怪，说：“是啊！依我所知，那个造反派后来就是死于脑萎缩。”

然后她又感到很奇怪，就问刘教授：“你怎么会知

道这个造反派最后会有这个结果？”

刘逢军就回答：“终点必是起点。这个是行为反作用力，你这个动作发到人家身上去，最后回到你自己身上来的。肾主智通于脑，肾水能够滋养脑袋，这个人踢伤你的肾，所以他的脑袋肯定会生病的。必然的！”

所以你懂得唯识，你就懂得了缘起的秘密。这个世间森罗万象，互相影响。这中间的秘密巨细无遗，你都能知道。问题是你要善于运用，你也就学会了改造命运的方法。



三界九地

我们先把第一句粗略地讲圆满了——“性境现量通三性”。再看第二句：“眼耳身三二地居”。我们先要明白“三界九地”。三界我们都知道了：就是欲界、色界、无色界。三界如果细分，可以分为九地；再细分可以分为二十五有。

我们就说九地好了。九地是：

欲界：叫做五趣杂居地。天、人、畜生、饿鬼、地狱，五道的众生杂居在欲界，所以欲界叫做五趣杂居地。修罗跑到哪里去了？修罗没有单独地列为一道，有天中的修罗、人中的修罗、鬼中的修罗、畜生之中的修罗等等。

色界：离生喜乐地、定生喜乐地、离喜妙乐地、舍念清净地。这就有四地了，加上前面的五趣杂居地，就是五地了。

无色界，又有四地：空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地，三界合起来就是九地——三界九地。我们就明白“眼耳身三二地居”的意思了。

前五识是在欲界的一地——五趣杂居地，是前五识俱全的。在二地，也就是色界的初禅，离生喜乐地，初禅三天的天人，就只有眼识、耳识、身识，前五识只有三识，为什么？因为到了初禅以上，他就不需要段食了，他是以禅悦为食，所以就没有香和味二境的存在，所以也就用不着鼻识和舌识。所以这个叫做“眼耳身三二地居”。



到了三地，也就是色界的二禅，定生喜乐地以上的天人，他连这个眼、耳、身三识都用不着了，因为他们是常在禅定之中。

《俱舍论》之中对于世间的种种相状说得很清晰。《俱舍论》的第三品，《分别世间品》上面说到：“北俱卢洲寿千年，二洲半半而递减，此瞻部洲不一定，最终十岁初无量”。意思就说，北俱卢洲的人他寿命是一千年、西牛贺洲五百年、东胜身洲是二百五十岁，我们南瞻部洲就不一定了，最少可能只有十岁，多呢？八万四千岁，乃至于无量。

并且“人类众生五十岁，最下欲天之一日，如是自寿五百年，上天二倍二倍增。”这一段是说什么？人间的五十年，等于离我们最近的四天王天的一天。以这样的时间观念来计算，四天王天的寿命是五百岁。第二层忉利天是以人间的一百年为一天，以这样的时间来计算，他的天寿是一千岁。你看，他一天就等于我们一百年了，我们一个人可能活一辈子，还当不了他一天——很少有人活过一百岁。这样一直二倍二倍往上增。一直到他化自在天，它一天就相当于人间一千六百年，以这样的时间来计算，他的天寿是一万六千岁。所以越往上，天人寿命越长远，这些有很详细的解说了。

我们有一些同学喜欢学广，学一下《俱舍论》，那是很清晰的。世间、出世间都说得很透彻，虽然是小乘的论典，也是讲五位七十五法。

《俱舍论》的作者是世亲菩萨，我们知道，他是与无著菩萨同母异父的，他后来弘扬大乘，也造了很多宣说

菩提道次第窍诀的著作，比方说《大乘经庄严论释》——这是部最权威的注释了，《辨中边论释》、《摄大乘论释》、《辨法法性论释》、《唯识二十论》、《唯识二十论释》、《唯识三十颂》等等，非常多！是非常了不起的一位大德。他住世的时候，所摄受的、教化的比丘有六万多人，常随他的通达三藏的比丘就有一千多人，非常了不起的大德。

晚年的时候，他决定到尼泊尔去弘法，也度化了很多众生。尼泊尔有一个“天成佛塔”。在绕天成佛塔的时候，他就看到有一个在家人穿着出家衣服，挂着一个酒葫芦在腰上。他觉得：哎呀！这是正法将要衰败的一个征兆。他决定示现涅槃，上生到兜率内院。然后弟子们就为他建了一个塔，这个塔现在也还在。我们有机会去尼泊尔，也可以去朝拜一下世亲菩萨的塔。

二禅天的天人，他有微妙的色身，有庄严的身相，五根都完整；但是它不起用。要知道色界天的天人，还是有一个很殊胜、很微妙的光蕴身。但是二禅天以上，他就连这个眼、耳、身三识都没有了。它不起用，但是五根还是完整的。

如果我们完整地从八识的角度来说：欲界众生八识具备；色界初禅三天，没有鼻识和舌识，只有八识中的六个识；到了色界的二禅三天，眼、耳、身三识也不起用了，所以他就只有三个识，也就是意识、末那识和阿赖耶识。这是我们讲“眼耳身三二地居”。

明天我们再共同学习。大家吉祥如意！



第四讲

乃至未起识，求住唯识性。
于二取随眠，犹未能伏灭。
现前立少物，谓是唯识性。
以有所得故，非实住唯识。
南无本师释迦牟尼佛！
南无当来下生弥勒尊佛！
南无无著菩萨！世亲菩萨！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识：我们先发起无上的菩提心！为了自他一切有情速速从六道轮回的生死苦海之中解脱出来，所以我们继续来共同学习《八识规矩颂》。

昨天讲了前五识颂：

“遍行别境善十一，中二大八贪嗔痴。”

这是讲前五识心王生起的时候，就会有三十四个心所法跟随而生起。就好像国王要出巡的时候，有很多大臣跟随一样。同样的，心王法生起来，心所法也会随从而生起。跟随前五识心王生起的心所法，是遍行心所五个、别境心所五个、善心所十一个、中随烦恼两个、大随烦恼八

个；根本烦恼之中只有贪嗔痴三个。总共有三十四个心所法。

六位五十一个心所法

这是简单说“遍行别境善十一，中二大八贪嗔痴。”我们首先要能够明白心所法。什么叫做心所法？心跟随心王而生起的心所有法。心王所有法、随从法，在论典之中有几个定义：

第一个定义，是恒依心起。如果心王法不生起来，心所法不会单独生起来。

第二个定义，是与心相应——与心王法相应的。相应包括了三个方面：（一）、是所依相应，心王所与心所法是同依一根而起的，比方说，眼识心王所和心所法是同依眼根而生起的；（二）、是所缘相应，心王、心所同缘一境，共办一事，这样才能相应；（三）、是同时相应，心王心所法是同时生起的，没有先后。

第三个定义，是系属于心。心所法虽然也是具缘而生，但是它不能独立，它不像心王法能够独立自主生起。在《成唯识论》第五卷上说“恒依心起，与心相应。系属于心，故名心所。”

心所法可以分为六位五十一个心所法，也就是遍行心所、别境心所、善心所、根本烦恼心所、随烦恼心所和不定心所。

遍行心所有五个：触、作意、受、想、思。所谓的



“遍行”，它是普遍的，具有遍满于八识心王，通于一切心。

别境心所也是五个：欲、胜解、念、定、慧。

善心所十一个：信、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、勤、轻安、不放逸、行舍、不害。

根本烦恼心所六个：贪、嗔、痴、慢、疑、不正见（或者称为恶见）。

随烦恼有二十个：大随烦恼八个、中随烦恼两个、小随烦恼十个。中随烦恼是无惭、无愧；小随烦恼，所谓“小随”，它是不会同时生起的。

不定心所是四个：悔、眠、寻、伺。可以是善的，也可以是恶的，不定状态。

总共合起来是五十一个心所法——六位心所五十一个法，善心所只有十一个；而根本烦恼、随烦恼有二十六个。可见世间的人是善习少、恶习多，善行少而恶行多。

心所法之中有一般性、普遍性的是遍行心所；有特殊性的是别境心所；有自利利他，道德性的是善心所。善心所十一个，可以说是人性的优点；有自害害他，非道德性的是烦恼心所，有根本烦恼六个和随烦恼二十个，这可以说都是人性的弱点；还有不定型的四个就是不定心所。

五遍行心所：触、作意、受、想、思

我们先来说遍行心所五个。

遍行，就是“周遍起行”——心王生起的时候，这

五个心所相应俱起，它的活动范围非常广泛。通于一切心：八识心王，都有普遍性。我们说前五识只有三十四个心所法；第六意识五十一个都有；第七末那识只有十八个心所法；第八阿赖耶识只有五个心所法。就是这个五遍行心所。然后通于一切时：过去、现在、未来。也通于一切性：善性、恶性、无记性、遍行法都通。也通于一切地：三界九地，都有遍行心所法能够随心王而生起。

第一个是触。

触就是接触——根和境、识三者和合就名为触。我们的眼根对这个鲜花，还有眼识，这三者和合的时候，就名之为触心所。

我们要注意的是，遍行心所之中的触心所，不同于六尘里面的色声香味触法。这个触尘是不相同的，不同在哪里？这个触心所是根、境、识三者和合所生的，它是一种心所法；而那个六尘里面的触尘是一个色法，触尘，是我们身识所触的色境，是属于物质色法一分所摄。

还有要知道，这个触心所也不同于十二缘起。十二因缘法：无明缘行→行缘识→识缘名色→名色缘六入→六入缘触→触缘受→受缘爱→爱缘取→取缘有→有缘生→生缘老死忧悲苦恼。所谓的触，是属于十二支——缘起法里面的触支（六入缘触，触缘受），这个触支跟这个触心所也是不相同的。因为触支包括了六尘、六识的十二处，所以就有“触缘受”。要知道我们所说的六入缘触、触缘受，那个触支，是概念很广泛的，十二处都包含在其中。

所以学唯识，你要能够辨析得很清楚。它一个词，稍微有一点点不同，在不同的语境之下，包含的意思就不



相同。

五遍行心所里面的触心所，是依阿赖耶识里面所含藏的触种子所生，它与心王法相应，使心王法、心所法触境为性；它的业用是引发未生起的“受、想、思”，这些心所相续生起。《成唯识论》第二卷上面说：“触谓三和，分别变异，令心心所，触境为性，受想思等所依为业。”

触就是根、境、识三者和合。和合的时候就会产生分别和变异，这种变异就会促使心王法、心所法与境界相接触。这是第一个心所法——触。触心所与作意心所，有时候是互为先后，也就是说，有一些时候是我们先接触外境，再去注意它，再起作意；有一些时候是我们先注意，然后才有触。

第二个是作意。

作意就是注意。《显扬圣教论》第一卷上说：“作意者，谓从阿赖耶识种子所生，依心所起，与心俱转相应。”依心王法而生起来，与心王法俱转相应，动心为体，引心为业，注意以后，我们的心就动。

《成唯识论》第三卷上说：“作意，谓能警心为性，于所缘境，引心为业。”“警心为性”，“警心”有两重意思：（一）、是令心未起则起；（二）、是心已起时，使她缘境——使我们的这个心去缘外境。这是说五遍行心所里面的第二个作意心所。

第三个是受。

就是感受。《成唯识论》卷三上说：“受，谓领纳顺、逆、俱非境相为性，起爱为业。”就是我们在领纳、

在接触、在接受、在感受→顺境、逆境和中庸境的时候，所生起的种种的感受。

比方说遇到顺境，我们的身体就生起乐受、心就生起喜受；遇到违损境、逆境，身体生苦受、心生忧受；遇到一般的境就生舍受。

所以说“苦、乐、忧、喜、舍”这个五受，我们的内心深处，其实时时刻刻都在对感受产生习性的反应。一般来说，我们觉得没有什么感受——除非是很猛烈的。一般情况下，我们只有对那些很粗重的感受才觉察得到。但是事实上，每一刹那一刹那之中，我们的潜意识之中，一直在对于外境不停地起感受；然后对这个感受就会产生贪嗔的习气反应；而这个习性反应，我们一直还没有觉察到，要到它一直增长，种子生种子，一直增长到很猛烈了，发出来，发为粗重烦恼，我们才觉察。那时再来修心就已经很迟了！

所以内观禅教导我们要能够觉知感受，保持平等心。我们尝试着对感受，只是觉知它，不起分别、不起习性反应，我们的内心深处才能够真正得到净化。

第四个是想。

想是认识作用。《成唯识论》上说：“于境取相为性，施设种种名言为业。”“性”就是体性，“业”就是作用。就是说在一切相上生起分别，然后再安立一个名词（加上名称）。比方说我们对这个花，已经觉知它了，然后生起了受——比方说生起了喜悦的受；接下来我们还会去对它有一个明确的认识，知道它的形状、颜色，然后安立这些名言。

第五个是思。

就是造作的意思。《成唯识论》上说：“令心造作为性，于善品等，役心为业。”

思心所有三种：也就是审虑思、决定思和动发胜思。其中审虑思和决定思是纯粹的意业；第三种的动发胜思，就是意业跟身语，两业同时起用的五俱意识。

思心所是对于是非善恶，对于事情，会去审虑（就是考虑它）；然后决定（就是去起决定）——可作、还是不可作；之后再驱使自心，造作邪正善恶之业。所以说思心所，其实就是我们的意志作用。

如果我们单单从第六意识相应的遍行心所来讲，其实触、作意和受，这三者是属于感性认识；想是属于理性认识——我们有一个归纳、有一个推理，来给它安立一个名言。而这个思是属于实践认识。

这样我们就比较容易分得清楚了。感性认识是属于五俱意识的一分所摄的，我们接触外境，有了种种感性认识的材料以后，第六意识再来给这些材料推理、比较、判断、分析，然后抓住事物的本质，进行归纳，这样我们就产生了理性认识——也就是想心所。

有了想心所以后、有了一个提炼以后，我们再来作出决定，然后支配我们的身和语共同去实践，那么也就是思心所。

凡夫众生就是这样的啦！由感性认识引起理性认识；由理性认识再去引起实践认识；而在实践之中又会引起新的感性认识、理性认识和实践认识……反复互相引起、无穷无尽地演进。人类一切的行为也好、一切的理论

知识文化也好，都是与触、作意、受、想、思，这五遍行心所分不开的。

其实这个五遍行，可以说有正确的，也可以说有错误的。

在凡夫位的时候，这个五遍行心所，三种认识会引起贪嗔的习性反应，是属于染污法、有漏法，可以说是错误认识，使众生流转六道；但是我们要修行、要解脱，也要依靠这五个心所法。就好像一把刀一样：这把刀如果拿在罪犯手里面它会伤人；如果拿在医生的手里面它能救人、能活人。

同样的，遍行心所也是如此。我们错误地去观察，执著于万事万物是实我实法，产生感性认识；再去归纳，再去实践，这样会导致我们流转生死。

如果我们能够由向外转为向内，在无漏的圣贤位之中，就能够使遍行心所成为修行的殊胜法门，使我们能够圆成福慧。感性认识成为缘一切事相的方便智慧，理性认识成为现证法性真如的实相智慧，这两种认识就成为招感佛果的智慧资粮。

实践认识，也就是思心所，它使我们精进地去利益众生、自利利他、修菩萨行，就能够成就福德资粮。

所以说圣者在无漏位，第六意识已经转变为妙观察智相应心品。在这种相应心品之中，就会有无漏清净的五遍行心所、五别境心所、十一善心所和净意识，总共二十二法。其中的清净五遍行就与智慧相应。

五别境心所：欲、胜解、念、定、慧

第二类来解释别境心所五个。

遍行心所是心识生起的时候，心王法生起的时候，五个心所相继生起来。一个接一个：触、作意、受、想、思，好像一个连环一样的，一环扣一环，就相继生起。

别境心所是专对某种特别情况，它是继五遍行心所之后个别生起的。

别境心所，所缘的境有四种：也就是欲心所是缘所乐境——欲就是希望的意思，我们抱有某一种希望，这种希望是属于一个心所法——欲心所；胜解是缘决定境；念缘曾习境；定缘所观境；慧就是对于前面的四种境，简择为性，它去作选择。

别境心所是缘各别的特殊境界而形成的、特殊的心理现象，也是具有善、恶、无记三性，能够遍欲界、色界、无色界三界。但是它不缘一切境，因为它都是各各地依特殊的境界而生起的；不具一切时——它不是每时每刻都有别境心所生起；也不遍与八识相应。

五遍行与八识心王都相应，但是别境心所就不是了。比方说第八识阿赖耶识就只有五遍行心所，没有别境心所；第七识就只是与别境心所中的一个，也就是慧心所相应；末那识，其它的那些欲、胜解、念、定，这四种心所都没有了，它只有一个慧心所相应，所以它名之为别境心所——各别各别的境界而生起的。

第一个是欲心所。

《成唯识论》第五卷上说：“云何为欲？于所乐境希望为性，勤依为业。”欲就是希望：对外境的希望、追求。对于所爱乐的境界，希望它能够保持长久；对于所厌恶的境界，就希望它能够消失。所以这个欲心所就有善恶染净之分：如果是希望精进修行、成佛作祖，这个当然是净欲；如果是追求财、色、名、食、睡，这个就是染欲。

第二个是胜解。

就是殊胜的见解——对外境起决定性的理解。《显扬圣教论》第一卷上说：“胜解者，谓于决定境，如其所应，印解为体，不可引转为业。”对佛法来说，我们一定要有胜解，才会深信不疑，不然的话，一遇到挫折就会动摇。

第三个是念。

对于自己曾经感受和经历过的种种境界明记不忘，历历在目，它能够成为禅定所依。《显扬圣教论》第一卷上说：“念者，谓于串习境，令心明记，不忘为体，等持所依为业。”“串习境”就是数数熏习的境界；“等持所依为业”，“等持”就是定，它能够成为修习禅定的所依。我们一直能够保持正念的时候，就能够入禅定。

第四个是定。

是内心高度集中，专注不散，而形成的心一境性的如如不动，这样就称之为定心所。定心所能够为慧所依。《成唯识论》卷五上说：“于所观境，令心专注，不散为性，智依为业。”

第五个是慧。

依于定境，对于种种的事理进行分析和理解，从而起到断疑除惑的效果。《成唯识论》卷五上说：“于所观境，简择为性，断疑为业。”能够断疑惑，自己在定之中，对于真理所产生的理解。

这五种别境心所，通于有漏位和无漏位——凡夫的五别境的内涵跟圣者的五别境心所的内涵是完全相反的。

一、欲：凡夫的欲，就是希望名利地位，福寿康宁，以世间的五欲乐为欲；圣者的希望是上成下化，自度度他——上成佛道，下度众生，以出世间的菩提涅槃之乐为欲。

二、胜解：凡夫愚迷无智，终日胜解实我实法。凡夫也有胜解，不过他是颠倒的胜解——他执著于万事万物是实在的、是常存的、对这种错觉他很相信；佛菩萨大智圆融，所以能够胜解“无我无法”。

三、念：凡夫内心恒有妄念邪念，对于不如法的事和理都能够明记在心，不忘不失；圣者对于正法、对于真理，恒记心中，不忘不失。

四、定：凡夫因为执著于实我实法，以此为观境，所以他很拼命地去追逐世间，他也能够很专心去做名与利的事情，这样的定是邪定、无记定。有学的圣者，他以圣言正理为所观境；无学圣者，纯以事理不二的诸法实相为所观境，而达到的不取不舍的心一境性，名之为正定，名之为三昧。

五、慧：凡夫对于外在的一切境界，不如实知，邪见邪解，不顺因果，生我执和法执，起贪、嗔、痴三毒。所以他对外境的那些种种的分析、推理、辨别，是属

于狂慧、邪慧、有漏的慧，这种有漏慧，其实是所知障，能够缠缚有情。世间的那些学者，根本上一开始错掉，认为万事万物都是实法，然后再去辨析它，起一种我慢心，这样反而成为一种障碍。

圣者对于染净因果，诸法性相，能够如实知——也就是知道相有染净，其性平等；迷悟有别，法性一味，众生皆具佛性。所以能够内心如如，而又了了分明，寂照同时，戒定慧三学一体，如是之慧是正慧、净慧——清净的智慧，是出世间的，能够破执断障，成就解脱的无漏慧。

在《大品般若经》第五卷上说：“佛陀十八不共法，与因地的五种清净的别境心所相应。”佛陀十八不共法：有行为不共法六种、觉心不共法六种、业不共法三种、智慧不共法三种，合为佛陀的十八不共法。其中觉心不共法六种，就是因为因地修五种清净的别境心所而成就的。

觉心不共法六种是愿无减、精进无减、念无减、定无减、慧无减和解脱无减。我们相对应就可以知道了：愿无减是由清净的欲心所而成就的，胜解能够成就精进，念心所能够成就念无减，定心所能够成就定无减，慧心所能够成就慧无减，当然最后就能够成就解脱。



十一善心所：信、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、勤、轻安、不放逸、行舍、不害

第三类是阐释善心所法十一个。

昨天讲过了，善有理善和事善：事善是十善业；理善有胜义善、自性善、相应善和等起善。总之善就是一种带有自利利他、道德性的心理现象和行为，归纳为十一种善心所。

第一个是信。

对于善法能够了知而实信，对于佛法的义理能够坚定信仰，这个叫做信。有三种信：信实、信德、信能。

信实：信实事和实理。

信德：信功德和道德。深信三宝的无量真净功德，愿在自身之中成就三宝的高尚品质。

信能：相信自己通过皈依三宝，发菩提心，闻法修行，最终也能够在自身之中成就三宝的殊胜功德。

信对于我们修行能否成就很重要！我们是不是真正地信佛——真正地有胜解地信佛，这个要透过深入地闻思教理才可以做到。佛陀说末法时期依靠两法得成就，也就是信和慧：智慧不够的人，他的信心很充分、很足够，一直保持坚固、不可动摇的信心，也能得成就；还有一类是智慧很猛厉的众生，他深入地学习三藏，也能够得成就。

我们要成就这个善心所里面的信心所。

昨天讲到了世亲菩萨，他有教化六万多比丘，常随弟子有超过一千位的三藏法师。而代表性的人物是四大弟子：精通戒律的功德光论师、精通因明和唯识的陈那论师、精通小乘的《俱舍论》和大乘的《宝积经》的坚慧论师、还有一位就是精通慧度的解脱部论师，这四位是世亲菩萨最负盛名的、有非常大的影响力的代表弟子。

世亲菩萨很了不起！我们说二圣六庄严——功德光和陈那都是属于二圣六庄严里面的大德，尤其是坚慧论师，他就是依靠信心成就，他这个信心所修得特别好。

坚慧论师前生是一只鸽子，世亲论师造好了《俱舍论》以后，每一天在寮房里面大声读诵《俱舍论》，这只白鸽子就在屋梁上面静静地听；世亲菩萨念完了，它就飞走去找食物了，要念的时候它又飞过来了。一直这样听了一年，后来这只鸽子就死掉了。因为闻法的功德，就脱离畜生道的身体，转生到一个边地。

出生为一个小男孩，他有一个神奇的地方，就是他一出生，就能够开口说话，问周围的人：“我的上师在哪里？”

他的父亲就问他：“你的上师是谁啊？”

小男孩就回答：“世亲论师。”说了这几句话，就不说话了。

他的父亲对世亲论师很有信心，就到处打听。后来就知道，论师是住在中印度摩揭陀国的那烂陀寺。所以在小男孩很小的时候，他父亲就抱他到寺院里去拜见世亲论师。



而世亲论师也已经作了观察的：这只鸽子听法听了一年，突然不见了；它转生到什么地方去了？——哦……是转生为一个小孩，以后就会过来。果然很小的时候，他父亲就抱他过来了。

小男孩看到世亲论师就很有信心，就要求出家，做了一个很小的沙弥——驱鸟沙弥。在寺院里面生活，学那些字母。

只有五岁的时候，有人给一些豌豆给他。小孩子对观音菩萨很有信心，他捧着这把豌豆去供养观音菩萨。他们的传统就是向空中抛起来，向菩萨的前面抛起来，他拿着豌豆就向观音菩萨面前抛过去。他就想：观音菩萨他大慈大悲，一定会享受我的供养！

第一次抛起来，他没有看到菩萨伸手来接，全部掉到地上了，很难过，把这些豌豆全部捡起来，他想：可能我心不诚，我再来供养。又向上抛起来，又全部掉在地上来了。第三次也是如此。

这个小孩子只有五岁，他就哇哇嚎啕大哭了，说：哎呀！那怎么办呢？这个豌豆菩萨没有吃过，我先吃肯定就不如理；但是菩萨他又不接受，怎么办呢？一直哭。

突然之间观音菩萨现身在他面前说：你不要哭了，我会加持你！

之后，他就大开智慧，很小的时候就通达了《俱舍论》。一方面是因为他前生听过；第二方面，是因为观世音菩萨加持，而且他对于《大宝积经》（《大宝积经》是很厚的部头）全部都能够背诵。这是信心所。

第二个是慚。

惭是自我尊重的促进力量。惭就是我们的羞耻之心。“惭耻”——以惭耻之服作庄严，就是说如果做了错事、做了坏事，内心之中感到羞耻；如果是看到别人的学问、道德强过自己，也感到耻不如人，让自己要精进学习，这都叫做惭心所。

第三个是愧。

惭是着重于崇敬善法，重视修善法；愧是着重于轻拒恶法，做了坏事以后，怕舆论的批评、怕别人的指责、怕法律的制裁，有这样的心，叫做愧心所。总而言之，觉得没有脸见人，这个叫愧心所。

惭和愧是不相同的。惭和愧的差别：对于不善的诸业，惭是怕自己的良心责罚，所以羞耻不作；愧是怕社会舆论和法律制裁，而畏惧不作。

世间的恶人，没有什么惭愧心，所以果报也就会来得很快。

有一个男子，他的父亲很早就离开他们，他母亲把他带大；他成家以后，对自己的母亲一点都不好；周围的人都指责劝导他，他也是置若罔闻，不理那么多。

有一天这个男子，他的小孩子吃剩了饭，他母亲很大年纪了，七八十岁了，很饿，就说：“你把那个剩饭给我吃好了。”

他就说：“我把这个剩饭给狗吃了，它会摇摇尾巴，给你吃了，你能干什么？”就把这个饭倒在狗盆子里面去。

第二天，他突然就得了一种怪病：全身由头到脚，全部都生疮流脓，脚也站不起来了，一夜之间就变成这样



子，只能够在地上爬，好像狗一样的！到处去看医生也没办法。遇到一个人指点他：“你这是因为大不孝，所以你已经断了人根，不久以后就会烂坏枯竭而死。”

这个人不想死，很着急，这时候就痛哭、忏悔，求那个人指点他怎么办；那人就告诉他一个方法：从现在开始，你和你的妻子、儿女，都要能够诚心地孝敬你的老母亲、孝敬高堂，并且，你还要每天跪在大路边上，告知世间的人，要能够孝顺父母，这样坚持做一百天，或许会有一点效果。

后来也确实有效果，这个怪病就好了。

第四个是无贪。

对于欲界、色界、无色界三有的因果，不生染著。对于世间的种种的果——荣华富贵、名利地位这些不生贪著；对导致这个果的因也不生贪。这只是欲界。

对于色界、无色界，这些有法也不生贪著。在《俱舍论》之中，有很详细的辨析。对于世间的粗五欲、细五欲，都能够远离贪恋、远离爱恋，并且还能够以自己所有来惠施于众生，广行布施，这个叫做无贪。

第五个是无嗔。

对于生、老、病、死苦和招苦之因，都能够正确对待：对于一切众生的伤害、环境的恶劣等等，都能够正确对待，叫做无嗔。一者是修安受众苦忍，二者是修耐他怨害忍，不管遇到什么样的困苦逆境，都能够泰然处之、慈悲待人，这样叫做无嗔。

第六个是无痴。

有智慧、能够明达事理，特别是能够通达四圣谛、

八正道、十二缘起、六度万行等等；知道这些修行的方法，对于宇宙人生的一切事和理，都能够如实明解通达、而不迷昧，能够对治愚痴，称为无痴。

有无痴这个善心所，能够作一切善法。《成唯识论》第六卷上说：“云何无痴？于诸事理，明解为性，对治愚痴，作善为业。”无贪、无嗔、无痴，这三法称为三善根，一切的众善都是依此三根本而得生起，所以就叫善根。三善根之中又以无痴为根本，有了无痴，有智慧了，当然就会肯去为善！无贪与布施接近；无嗔能够生起慈悲；无痴能够生起智慧，当然慈悲与智慧是根本的修行。

第七个是正勤。

也称为精进。精者不杂，进者不退：在于止恶修善，自利利他的一切善法之中，都能够勇猛精进，大雄无畏地去努力行持；能够对治懈怠，圆满善法。功德皆随精进行，福慧二种资粮因，成就福德智慧，都要依靠精进，依靠正勤。

第八个是轻安。

轻快安乐，是禅定的时候，使身心得到轻适安稳的境界，能够对治昏沉，成就止观。这个心所是要在定之中才能够生起的。

第九个是不放逸。

就是不会放荡奔逸。对于五欲六尘不稀求，能够对治放逸。《显扬圣教论》第一卷上说：“不放逸者，谓总摄无贪、无嗔、无痴、精进为体，依此能断恶不善法，及能修彼对治善法，断放逸障为业。”能够断除放逸的障碍。“不放逸”是一个没有单独的实体的法，而是以四



法，也就是无贪、无嗔、无痴和精进，以这四个法而来成立的差别法，没有独立的。

第十个是行舍。

为什么叫“行舍”？因为它是特别地标明：是属于“行蕴”中的“舍”。还有一个“舍”在哪里？——“受”。受里面我们说有苦、乐、忧、喜、舍，那个“舍”是属于“受蕴”里面的“舍”。在五蕴之中蕴不同：这个行舍是属于行蕴的，那个舍是属于受蕴里面的。所以它特别地标明：叫做“行舍”。也就是说能够以精进和无贪、无嗔、无痴，这个三善根为基础去修持，能够舍去昏沉、掉举，然后令心平等正直，无功用住，所以叫做“行舍”——“行中之舍”，“行蕴”之中的“舍”，那就是简别：不是“受蕴”里面的“舍”。能够舍去行蕴里面的昏沉和掉举，叫做行舍。

第十一个是不害。

不害就是慈悲。慈能与乐、悲能拔苦。不害，就是慈悲无嗔的表现。对于众生的生命财产，以慈悲之心，不忍心去损害侵夺，这个叫做不害。

事实上，真正地能够有智慧，一定会生起慈悲来。为什么这个善心所里面，第十一个是不害呢？是慈悲呢？因为我们一直修这个善法，一直开发智慧，一定会慈悲心油然而生；反过来，如果是内心有染污，有烦恼，他不可能做到不害心所。

每一个人不分种族，内心中如果有烦恼染污，就会使自己痛苦，也会使自己周围的人痛苦。起习性反应的人，不可能有真正的慈悲，不可能成就不害心所；只有内

心净化了，能够做心的主人的人，他就会有真正的慈悲，并且使他周围的环境都充满了慈悲的振动，慈悲的能量场，这是不害心所。

“中二大八贪嗔痴”那些就到讲第六意识的时候再来辨析那个心所法。总而言之，这十一个善心所是人性的优点，我们要将它进一步地增强、彰扬它的力量，当然恶法的种子就会萎缩。

“遍行别境善十一，中二大八贪嗔痴。”这两句就是讲前五识心王出巡的时候，有三十四位大臣陪同——前五识心王法活动的时候，有三十四个心所法随从而起。我们可以分析一下，为什么会随从而起？

(一)、因为遍行心所是遍于一切心、一切时、一切性、一切地，所以它是必然生起的。

(二)、前五识因为是与五俱意识同时生起的，所以与意识相应的五别境，也会引导前五识，对于所缘的境界，生起希望、决定、明记、专注和抉择的作用。希望就是欲、决定就是胜解、明记就是念、专注就是定、抉择就是慧。所以欲、胜解、念、定、慧，五别境心所，也会跟随前五识心王而生起。

(三)、前五识是通于三性，性境现量通三性，所以善心所的十一个法也会全部跟随生起。

(四)、前五识因为是有五俱意识跟随生起的缘故，所以它也会与不善相应。所以根本烦恼里面的贪、嗔、痴，也会参与前五识的活动。

根本烦恼有六个：贪、嗔、痴、慢、疑、恶见。后面的慢、疑和恶见，为什么不会跟随前五识？因为傲慢、



怀疑和恶见都是纯属第六意识的错觉，所以它不参与前五识的活动。而且慢、疑、不正见，是纯粹属于内心的错觉法；这个贪、嗔、痴是对于外境有联系——这个前五识是五根对五尘生五识，所以它也会起贪、嗔、痴，但是慢、疑、不正见就不会跟随而起了。

还有中随烦恼的无慚、无愧，以及大随烦恼的八个，都会全部参与前五识的活动。我们略说第一个颂子。

再来看第二个颂：

【五识同依净色根，九缘七八好相邻。】

此两句是说：前五识起作用时候的依缘。

五识：识是属于心法，它不是单靠心法就可以了，需要种种的因缘和合才能够起作用。它依靠的缘有多少呢？这两句就有表述：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，

“五识同依净色根”——生起作用都要依靠净色根，都要分别依靠视神经系统，还有听觉神经系统等等。总而言之，这些神经系统都是属于净色根，所以叫做“同依净色根”。

这净色根都是附托在根依处，都是附托在扶尘根；但是扶尘根没有直接了别的作用，它只是作为净色根的一个所依。

眼识要生起依靠九缘，耳识要依靠八缘，鼻、舌、身三识要依靠七缘才能生起，所以说九、八、七、大家好相近——“九缘七八好相邻”。

九缘生识

我们来看看“九缘生识”：就是眼识生起的九缘。

第一种是空缘——“空”就是空间。我们眼识要取境，要有一点距离，要有空间，如果在这个眼球里面，那是无法取境的，所以要保持距离。

第二种是明缘——“明”就是光明。眼识取境，要有光明，否则不能取境。

第三种是根缘。眼识要依于眼根而生起，这个根当然有扶尘根、有净色根，当然直接起作用的还是净色根。

第四种是境缘。你要去了别，要有环境，好像我们的眼根要接触色尘（物质的境界），才能够生起眼识；所以境，境界，我们看到的外在的物体，是眼识的所缘缘，也称为境缘。

第五种是作意缘——我要注意它；否则，就是视而不见。

第六种是种子缘。阿赖耶识里面要含藏有眼识的种子，这个是我们生起眼识的亲因缘。

第七种是分别依缘——就是指第六意识了。眼识生起，它要依意识来分别外境；意识里面有五俱意识，有跟随眼识而俱起的意识。这是分别依缘。

第八种是染净依缘——就是指第七末那识了。第七末那识是意识之根——意根，它也能够影响控制前五识。

第九种是根本依缘——就是指第八识阿赖耶识。第



八识为诸识之本，作为根本的所依，一切万法都以阿赖耶识为根源。

我们以前学过四缘：亲因缘、等无间缘、所缘缘、增上缘。这里面讲了九缘，更多了。它们有没有相通的地方？其实是相通的！不过是分得更细了。而且要知道这个九缘，只是等同于四缘里面的三种，还没有一个等无间缘。

我们刚刚讲的那个种子缘，为什么我们眼识能够产生呢？因为我们的第八识阿赖耶识里面含藏有眼识的种子，这是种子缘；而种子缘也就是四缘里面的亲因缘，它有这种种子，有这种了别的潜在的能力，所以说种子缘就是亲因缘；而我们了别外境，那个境缘就是所缘缘；其它的七个缘，通通都是增上缘。所以九缘之中还缺了一个等无间缘。

为什么？因为等无间缘是相续不断，是从时间这个角度来说的，是讲我们心识连续生起的时候才有的，这个里面讲的“九缘生识”，它是从一个横切面来看的。好像一棵树一样，你把它横着锯开，数它有多少年轮，它是个横切面。同样的，我们来分析这个眼识，它能够产生的九个条件，它没有纵的切面——不包括纵切面的时间。如果是心识连续生起的时候，加上等无间缘，那么就变成十缘。

这是眼识生起的九个条件。

然后耳识。

我们耳朵要听声音，只需要八个条件就可以了。为什么？哪个条件可以去掉？光明。

眼睛看见东西没有光明、没这个缘，我看不到；但是耳朵在黑暗里面，也能够听到敲钟的声音，所以去掉这个明缘。鼻、舌、身它们都可以去掉明缘。

还可以去掉什么？空缘。因为鼻要闻香气，这个香尘、微细的颗粒，要与鼻根接触，才能够缘，它是属于合中取境。眼、耳识是属于离中取境，鼻、舌、身识是属于合中取境，所以它不需要空缘。舌头要尝味道，也是要放在舌头上；身体也要接触。所以可以去掉明缘和空缘，它只需要七缘，所以叫做九缘七八好相邻。

我们都明白了前五识：鼻识缘香境、舌识缘味境、身识缘触境，都是合中取境，不需要空缘和明缘，只须七缘。

我们的第六意识，它如果要去了别外在环境的时候，它只需要五个缘，也就是：

根缘：意的根本的依靠。那是什么？就是意根——末那识了。

境缘：外在的环境。

作意缘：要起注意。

种子依缘：阿赖耶识里面要含藏有这个意识的种子，才能够起作用。

根本依缘：根本依缘当然就是指阿赖耶识了。

末那识要取外境的时候，它只需要四缘，也就是：

根缘：末那识依赖的根是什么？它依阿赖耶识为根源。

境缘：末那识所缘的境就是阿赖耶识的见分，末那识的见分缘阿赖耶识的见分，然后恒审思量，执著为我，



这是它的境缘。

作意缘。

种子依缘：种子依缘照样还是指阿赖耶识里面含藏有末那识的种子。

阿赖耶识要取境，也需要四缘，也就是：

根缘：阿赖耶识它依什么为根呢？它是依末那识为根。

境缘：阿赖耶识所缘的境是什么？它的相分：根身、器界、种子，这是阿赖耶识缘境时候的境缘。

作意缘：要注意。

种子依缘：是阿赖耶识要取境，它也是要在阿赖耶识里面有含藏、有种子，这个叫什么？“因能变”，种子跟阿赖耶识是同时俱有的。

这样我们就基本上明了了，前五识生起的条件；而且明了了第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识，它们要生起的条件。

底下的是：

【合三离二观尘世，愚者难分识与根。】

眼、耳两识是离中取境；鼻、舌、身三识是合中取境，要境根相合，才会发生作用、才能够了别、才可以观察世间的色、声、香、味、触——五尘的境界，所以叫做“合三离二观尘世”。

“愚者难分识与根”，也就是说根和识两种不同的功用，不但是凡夫和外道分不清楚，连愚法的小乘声闻也不容易真实了解。当时有一部分二乘的行者，他分辨不清楚根和识的作用，所以就出现了“根见家”和“识见

家”。

可以明白这个意思吗？为什么说愚者难分识与根，好像我们也听得懂，为什么说这个愚法声闻——声闻他还搞不懂吗？这个“愚”是指“愚法声闻”，原因是什么？

原因是所谓的“根见家”——我们简单说，就是指唯物论。有一些他就主张：为什么眼睛能够看见外面的境界呢？是我们的眼睛看见外面的世界吗？不是！你的眼睛只是一个缘，对不对？

而且是眼睛这个器官里面的视觉神经系统作为一种根缘，只是九个条件之一。不是你的眼睛看见外面的世界——这是我们的错觉对不对？我们也只能这么表述。

这个说明什么？这个叫做“根见家”，他主张唯物：我眼睛好，所以我看见外面了，我看外面这朵花、这个苹果、这片林子、这个人，那是因为我眼睛好。

但是你深入地辨析，是这样吗？我很简单问你一个问题，你就会明白了。一个人他生前视力好得不得了，八十岁了还有1.5的视力；但是他刚刚死去的时候，这个眼睛还是好的，他为什么看不见外面的东西？是他的眼睛在看见外面吗？很简单的！所以说这个根见家肯定错了。

还有就是识见家。识见家他就反过来：他主张唯心，他认为别外境只要依靠识——只要依靠我的眼识就可以了。

这个对不对呢？当然也不对！怎样去辨析？

打个比方：这个盲人（他有眼识），这个眼球好像有问题了，看不见了；不过他以前眼睛是好的，看得见；后来眼球受伤了，看不见了，但是眼识还是好的，他为什



么不见外境？如果有些人说：那是因为他的眼识也没有了。——如果他眼睛又治好了，又能够看见外面，那你能够说他眼识又产生了吗？

事实上我们要知道：单单说有识，单单说是心的作用，也是不对的。尤其是像那些主观唯心论者说：“因为我的心去了别外境，所以外境才呈现出来。”这样非常错误！你心没有去缘外境的时候，外境照样存在，照样是有成住坏空的。

如果只要说你这个识就能够了别外境，你去到一个很黑暗的房子里面，为什么你看不见里面有什么东西？当然你没有光明这个缘，没有明缘。

所以说这些无论是唯心、还是唯物，都是不正确；无论是根见家、还是识见家，都是不对。

唯识学就能够很透彻、很圆满地表述清楚。她就开示我们：为什么我们眼识能够生起？有九个缘。就辨析得很清楚。“九缘生识”：我们的眼根只是缘之一；这个物质法的空缘、明缘，也都只是缘之一；境缘，都只是缘之一。因缘和合，才能够生起眼识，了别外境的作用。这样能够破掉我法二执，深入地辨析，就能够破掉唯心、或者唯物的执著。

这是我们说“愚者难分识与根”。



四缘、六因、五果

说到缘的话，就说到缘起了：有内缘起和外缘起——内缘起是有情生命流转的缘起，是十二因缘；外缘起是万法生灭的缘起，我们说四缘、六因、或者十因、五果等等。

四缘是：

亲因缘。亲因缘就是具有生果能力的条件。唯识学上讲，就是阿赖耶识里面含藏的种子。

等无间缘是从时间上来讲的，相续不断。

所缘缘就是境缘。我们所缘的目标、外境、还有就是包括了这个法。境缘不单单是有色境，还有法境，我们对于所缘的境，有法境和色境。

增上缘就是其它的助成条件等等。

六因，或者详细地说为十因。

五果就包括了异熟果、等流果、士用果、增上果、离系果等等。

异熟果就是有情生命流转的果。有情以他所造的善恶行为，所造的业因，导致来生生到三界六道的苦，感受种种的苦乐。这种果，唯识上讲，异熟果主要是第八阿赖耶识。

等流果就是第八识之中的，善种子能够等流，生善的现行；恶种子能够生恶的现行，这都是等流过来的。

士用果。“士”就是“人”，“用”就是“作用”——依人的作用而获得的果。比方说农夫耕作，他能

够收稻子、能够收黄豆、能够收小麦，这是士用果；工人他做手工、加工、能够做种种的器皿，这都是属于士用果。也称为现法果。

增上果。一法生起获果，一切因缘都给予它增上之力。事实上是指环境（依报）。

离系果就是断我法二执，证我空、法空、空空，成就道果的这种圣者的果位。

这是前五识颂的第二个颂子。

唯识五位

第三个颂子就是讲圣者的境界了。

前面的八句都是讲凡夫的前五识的状态，第三个颂子就是讲依无漏种子——转有漏的前五识成为无漏的成所作智，它的方法和境界。

“变相观空唯后得，果中犹自不诠真。”前五识要转，它是要等到第八识阿赖耶识转为大圆镜智的时候，同时它才能够转为成所作智。所以《坛经》上说：“六七因中转，五八果上圆。”第六意识、第七末那识，都是在因地修行的时候要转——要把第六意识的分别心转过来，第七末那识的执著心转过来。不分别、不执著、不起心、不动念、这是修行的基础。

“五八果上圆”：前五识与第八识是连带相生的。因为我们的五根——眼、耳、鼻、舌、身，它是第八识所缘的相分，根身。所以它跟第八识是连带相生的。而且前

五识是依五根而生起活动，所以在第八识阿赖耶识没有转识成智以前，前五识不能够单独地转识成智。

这样我们也就容易理解了：为什么有一些大修行人，他身体的病还是转不过来？你看，戒贤论师，他是玄奘法师的师父，也是那烂陀寺的寺主。晚年的时候得了一种怪病——因果病，身体上很痛苦，为什么？是不是表示他没有修行？当然不是！

因为怎么？——我们学到这里就明白了，因为它是要究竟等到第八识阿赖耶识，都转识成智了，它才能够同时跟着转；而第八识阿赖耶识要真正地圆满地转，是什么时候？十地菩萨的满心。十地满心，入金刚无间道才能够转。金刚道后异熟空，所以要到十地满心的时候，第八识转为大圆镜智了，前五识同时转为成所作智。

但是就算是前五识已经转为成所作智了，在佛果位的时候，仍然还是不能够亲缘真如。因为五识依五根而起，是缘现量、缘性境的，它只能够观察诸法的事相，不能够体悟诸法的理性、理体，所以在因上如此、在果上还是如此。所以叫做“果中犹自不诠真”。

这个有一点难懂；而且要知道实际修行的方法是不容易。所以我们先说一些基本的——就是唯识五位。唯识宗修行有五位：就是资粮道位、加行道位、通达道位（即见道位）、修道位、无学道位。

一、资粮位

在唯识五位来说，第一位是资粮位。资粮，只能够算是方便道。资粮位、加行位，都是属于方便道，是修唯识行的初位。好像一个人要出远门，他要准备资财、粮食；修行人同样的也要先积累福德智慧的资粮，叫资粮位。

具体的方法：

第一个方法是依四胜力。信受唯识，依靠四种胜因缘力开始修行。

一、因力：因力就是指要发菩提心，具备大乘的种性。

二、善友力：要得到善知识的引导。我们古德所说的：“持戒为本，净土为归，观心为要，善友为依。”善友的教化很重要。

三、作意力：要有修唯识行的决心，要有修五重唯识观的决心。

四、资粮力：发心行菩萨道，来积聚智慧福德资粮。

在这四种殊胜因缘力之中，第一种因力是因、第二种善友力是缘、第三种作意力是正修行、第四种资粮力是果，就名为资粮位菩萨。

第二个方法要依六度等来修积资粮。在《唯识三十颂》上有说：“乃至未起识，求住唯识性。于二取随眠，

犹未能伏灭。”

“乃至未起识”。“起识”是什么呢？就是起顺抉择识。就是指加行位。加行位是依于圣教，对于唯识实性，以真比量的形式了知。

就是对于真如，他在加行位，仍然还只能够用真比量来了知，而不是无分别智的真现量亲证；无分别智的真现量亲证，只有到见道位（在唯识上称为通达位），才能够真正地亲证。所以它还是称之为顺抉择识。

三十颂上说：“乃至未起识”。这个意思就是说：资粮位的菩萨，从发菩提心开始，到顺抉择识生起，入加行位之前，都是为了求住唯识性，而修四种殊胜因缘力。

“乃至未起识，求住唯识性。”

底下是“于二取随眠，犹未能伏灭。”

在资粮位的时候，对于我法二执，对于能取所取，对于我法执著的熏习种子，还是只能够降伏现行中的一部分执著。在资粮位的菩萨，他还是有烦恼习气，有时还会起现行；就是正念有时也会忘失、被烦恼所覆盖，所以是刚开始修行的资粮位。

我们归纳起来。简化来说，资粮位的条件就是三句话：坚固的出离心、广大的菩提心、业果如理取舍的世俗正见。有这三个条件，可以算是资粮位的菩萨了。

二、加行位

第二位是加行位。就是加功用行，顺趋见道——顺



利地能够趋向于开悟、趋向于见道，名为加行位。

菩萨在资粮位之中，所修的是侧重于福德；进入加行位以后，他是侧重于修智慧，是智慧重于福德。

所以说在加行位的菩萨，要修四寻思观、四如实观，以伏断分别起和俱生起的所知障、烦恼障。

四寻思观就是名寻思观、事寻思观、自性寻思观和差别寻思观。

第一种是名寻思观：“名”就是一切事物的名称。名是假名施设，虽然这个名能够代表事物，但是它并不是就是这个事物。我们说“一个苹果”，这个“苹果”，这个名词，它是个名；但是不是说你说了这个词，它就跟苹果本身是一体。不是这样的！物是物、名是名，它并不是事物的本身。但是凡夫往往会执名求实，生出种种的烦恼来，所以要修名寻思观来伏断执著。

第二种是事寻思观：事就是指事物，是我们见闻觉知的对象。山河大地、男女老少等等，一切的人和事都是因缘和合而生起的，并没有事物的本体，并没有恒常不变的东西。我们妄执一切为实有，这样就错掉了。所以透过事寻思观，能够破掉这种执著。凡夫众生往往是以名推求，对事执著，生种种烦恼，所以要修事寻思观。

第三种是自性寻思观：世间的万有都是依因托缘而生起的假法，本身它没有实在的常存不变的体性。所以可以知道，名、事，自性皆空。这就是自性寻思观，以寻思观来伏断执著的烦恼。

第四种是差别寻思观：诸法的体性，既然都是假立的，当然依这个假立的自性而安立的一些分别心。比方说

常、无常、美、丑、苦、乐，这些等等的种种差别，更加是假名安立的。菩萨能够在定中认真地观察，就可以亲证诸法平等一味的离言实相。

凡夫因为不懂得四寻思观，所以就执著于万法为实我实法，而生无边的烦恼。有一些人很执著于名：

有一位处长，刚好遇到单位上面提拔，升为厅局级；这个时候去检查身体，他发现自己身体有肝炎病——大三阳。

夫妻两个就商量：为了不影响这个仕途、不影响升迁，所以就不告诉单位、也不治病，隐瞒病情。

这位处长的司机就好心提醒他：“哎呀！处长，你近来脸色不太好，要不要到医院检查一下？”

这位处长大发雷霆，怒目而视！说：“在这个时候，你千万不要开这样的玩笑！我身体好得很。你看，我比你们做的事情都要多、都要勤奋。”一直就这样隐瞒住了。

等到提升命令下来的时候，这位处长当场就晕倒在他们单位的礼堂里面，送到医院检查，就已经是肝癌晚期，两个月以后就死掉了。

临终的时候，还是很执著。拉着他老婆那个手说：“我要走了，以后你们可以享受厅局级家属的待遇了。”

——到死了还是那么执著！凡夫就是这样的：执著于名、执著于事。

所以其实你学佛法，不是教你去追求一些神通、玄妙的东西；是教我们干什么？求解脱。解脱并不玄妙。什么叫解脱？就是心灵的自由。心灵的自由就是空，就是色



不异空：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”

那是什么意思？色法，物质法，它不会障碍我、不会影响到我心灵的自由，这个就是“色即是空”。心灵的自由就是解脱，每一个人都有许多的烦恼、许多的心结，你解开一个烦恼，就能够从这种烦恼所制造的束缚之中解脱出来。

当你所有的烦恼都被彻底地止息了、清除了，心灵里面再没有任何的躁动不安，心无挂碍，就是称为涅槃。内心之中这个时候就会呈现无比的寂静，这个寂静不是没有声音、万籁俱寂那种静，而是指生命内在的这种如如不动。

当我们的心能够进入这种寂静的状态的时候，我们就能够毫无障碍地感知一切，万事万物你都能够如实地真实地感知它；乃至说你能够听到蚂蚁打架、能够听到很遥远的地方的任何声音，乃至说成就五眼六通，这都是因为这种内在的寂静，成就了解脱涅槃。这种解脱、这种涅槃，来自于对空性的体证、来自于心灵的自由。

所以说解脱、涅槃，都是我们心灵抵达的终极境界，不是某一种生理现象、也不是说羽化成仙。你不要说这个涅槃就是死掉了！不是这样的。心灵的自由，心灵中间完全没有一丝一毫的挂碍，任何一个结都打开了。

其实佛法的一切修行，都是为了将我们生命潜在的高尚品质开发出来，能够成就像佛陀那样的慈悲和智慧。成就无限的智慧，能够让我们究竟地断尽一切烦恼；成就无穷无尽的慈悲，能够让我们关爱，并且帮助一切众生。

所以我们就知道了：佛法所关注的，其实都是心理问题。就是以心灵，而不是客观的世界，作为认识和改善的对象。心净则国土净，心的问题解决了，一切问题都解决了。息心就是息灾。

所以此地《八识规矩颂》上所讲的四寻思观，就能够把我们种种的心结打开：无论是对名的执著、还是对利的执著、还是对人的执著、还是对于概念思想的执著，种种的分别念，都能够依靠名、事、自性、差别寻思观，让我们消除这些执著心。

尤其是差别寻思观。它就是一种概念、一种观念的执著，卡在某一个观念里面。

这个很重要！有一些人他是这样的：他卡在那种观念里面就出不来了，他就认为他是很对的。不单单是一般人，很多的能够成就一番事业的人，也是很多时候，他可能会卡在某一种观念里面。





湖南有个人叫做唐浩明，唐浩明研究曾国藩。他就写了一本传记小说，名字叫做《曾国藩》。

他讲曾国藩的生平：曾国藩后来怎么会成就？——他很年轻的时候，也是才气十足，所以很年轻就当上了礼部侍郎。就相当于外交部副部长。

后来太平天国起义了，他就奉皇帝之命到湖南来训练湘军。因为清朝的正规军，这个绿营兵、满族的军队，已经没有什么战斗力了，就依靠他来训练湘军。

一开始也还是能够打胜仗，起到了正规军都无法起到的作用。但是后来曾国藩就发现，自己做事情，碰壁的事情越来越多、越来越有很多障碍：大臣也排挤他、湖南巡抚也不支持他、皇帝也猜忌他，后来就把他免职了。

他怎么也想不通。一开始他就想了好多办法，希望能够改变这种现状，但是还是无济于事；后来赋闲在家的时候——就拿起《金刚经》来看。

前面一直想不通：你看，我自己一身正气，两袖清风，而且我为朝廷做了这么多的事情，为什么不见容于官场？而且对朝廷忠心耿耿，也遭到猜忌，皇帝也不信任……一直想不通。这个就死在观念里面了。

这个叫什么？就是我们刚刚讲的差别寻思观。他没有从自己执著的这种观念里面跳出来，卡在自己的观念里面。他认为自己很有正气。

然后读《金刚经》，他就悟到一个事情：发现所有的问题都是出在于自身——这个路子就找对了。他发现是因为自己太锋芒毕露：自己认为自己就是正直的化身、认为自己很有成绩，不知不觉之中，当然也就得罪了很多

人，也就不自觉之中给自己制造了很多的荆棘和障碍。

他明白了以后，就决定改变自己的个性，不再锋芒毕露了。

后来皇帝又再命令他：再来统率湘军。那么他到长沙第一件事情，就是去拜访那些官员，没有傲慢，他职位虽然比他们高，但是他会去拜访那些下级官员，尤其是有一个湖南人左宗棠。

左宗棠本来是曾国藩提拔出来的，但是后来又一直指责他，说他这个不对、那个不对。如果以他从前的脾气，可能两个人就对等着干起来了。但是他现在悟过来了，就不会那样。

他就先去主动拜访左宗棠，在很远的地方，他就下轿子，徒步走过去；也不穿官服，就穿一件长褂去拜访他，很谦虚。

对于所有部门的长官，也都去拜访。乃至于小小的县令——长沙县、宁乡县的县令，都会亲自去拜访。

大家觉得他这个人改了，就都很感动，以后就都说他的好话了，当然也就传到皇帝耳朵里面了，大臣也就不再排挤他了。

其实他就悟到一个什么？就是说我们要真正改变自己的命运，不是靠别人，也不是靠外面的事情。

记得一开始讲的那个故事。那位女子一直找车钥匙，她不在掉钥匙的地方去找，她在路灯下去找。她就找错了方向、找错了地方。

同样的，我们要提升自己、要让自己的一切遭遇都很顺利、要能够改变命运，不是靠外在，而是要靠自己。



曾国藩也是这样的。如果你去要求外界怎么样？都是无济于事。你看，如果曾国藩像以前那样，一直是抱怨、埋怨说，这个大臣排挤他、朝廷对他不公……没有用！皇帝不会因为他一直抱怨就会重用他；大家也不会因为他抱怨，而不排挤他，反而会更加排挤他。所以要先改变自身。

有一些时候，我们认为对的东西，你去很执著它，你就死在观念里面。然后我们就会找很多理由去指责外在不对：哪个哪个不对、谁谁谁不公平，但是这个没有用。能够改变那个事情吗？不能。

所以我们要知道，要将对外界的要求转为对自身的要求，转为对于提升自己内心的要求，这样才能成功。世间人说成功，都是一扇由内向外打开的门，你不从里面打开，你在外面拼命推，你是推不开的。

修行也是如此。如果你不修好四种寻思观，那你对万事万物的执著心弃不了，你怎么能够成就？所以说要反求诸己，心念一转，万念皆转、万法皆转；心路一通，万路皆通。思路决定出路。

我们一定要能够修好四寻思观。修四寻思观，就能够生起四种如实的智慧、就能够突破障碍，不单单是要把表层的障碍突破，而且潜意识之中的障碍也要突破。

记得说的那张马车图：这匹马是不能够决定去哪里的，马车夫也不能决定。谁能决定？坐在最后面那位乘客决定。同样的，我们也不能够单单在意识层面去净化，要净化我们心灵的深处，要能够突破障碍，要能够把阿赖耶识之中含藏的种子都要净化。

这个种子有宿世的种子、有此生的种子。宿世的种子是什么？人一生下来，他有他的习气、性格倾向。有些人很内向、有些人很外向、有些人乐观、有些人悲观，你说这个从哪里来？从宿世的业而来了。

他此生的种子是什么？此生的种子是后天环境的影响：家庭、学校、社会、朋友，都会让我们在童年时候、在青少年时候，就订好游戏规则，确定自己的价值观。

以后就会形成一个自动反应系统，会影响到我们的人生轨迹。我们说我们大脑每一秒钟都要接收到四千亿位的信息！真正能够处理的只有两千位的信息，绝大部分就过滤掉了。留下来的是用什么方式来选择它？它自动反应的，太快了，对不对？一秒钟接收这么多，你哪里反应得过来？

自动反应是什么机制？潜意识。唯识学上说什么？阿赖耶识。事实上就是我们的价值观、我们的信念。所以这个改变更重要。你不把这个提升、不把这个改善，你在意识上，你想成功、想成就，都是不太可能的。因为意识只占到我们全貌的1%。

所以这个后天的种子，也要树立好，很重要！你什么心态很重要。

有一个做父亲的，他结婚以后，很不负责任，把自己的老婆和三个儿子都置之不理，自己到外面去混。这三个儿子长大以后，就是三种人生状态：

老大长大以后，他成为一个很好的、非常负责任的父亲；老二就一辈子不肯结婚；老三也跟他父亲一样，结婚以后也把孩子、老婆都抛掉，不管他，自己到外面乱



来。你知道原因是什么吗？当然有宿世的，此生的是什么？是他们当时种下去的种子不同。

这老大很小的时候，看他父亲这样子，他就有一个信念：“我长大以后。不可以像父亲这样去伤害家人。”所以他成为一个很负责任的人。

老二他的信念是什么？“哎呀！我不可以相信婚姻。如果我结婚的话，我可能也会像我父亲一样。”所以他就一辈子不结婚。我们世间就说是心理障碍。

老三他的信念就是：“我要跟父亲一样！”

心理学上有一个公式，一个人的人生模式：

前世业力 × 性格倾向 × 生活事业 × 各种教育 × 外在环境 = 人生模式。

就是我们那个马车图。这个其实很浅的。

唯识学上比这个讲得更透彻：

种子 × 亲因缘 × 等无间缘 × 所缘缘 × 增上缘 = 人生模式

明天我们继续来学习。愿大家福慧增长，吉祥如意！

第五讲

无始时来慈我者，诸母若苦我何乐？
是故为度诸有情，发菩提心佛子行。
若时于所缘，智都无所得，
尔时住唯识，离二取相故。
无得不思议，是出世间智。
舍二粗重故，便证得转依。

南无本师释迦牟尼佛！
南无无著菩萨！世亲菩萨！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识，首先请大家发起无上的菩提心来闻法！

昨天已经说了唯识五位之中的资粮位；今天我们继续来学加行位。

昨天讲过了四寻思观：名寻思观、事寻思观，对于这些寻思观，就是说：我们要明白，是破掉我们的执著；还有自性寻思观和差别寻思观。我们如果用“三性三无性”就会比较容易理解了。



名寻思观：就是要去掉我们在万事万物上面所安立的观念、那个名词。

事寻思观：就是我们对于这个事物，执著于它实有的，也要去掉，去掉这种执著心。事实上名和事，如果起执著，都是属于遍计所执性。

自性寻思观：这个事物呈现在我们眼前，它生起是因缘和合而起，依他起性——依众多的因缘而起的。所以要知道，这个就是我们能够了知依他起性。

更进一步就是差别寻思观：事物与事物之间，这些认识多以后，由感性认识所推导出来的理性认识，然后形成我们的理论，这些也要破掉执著，就能够入圆成实性。也就是说“三性三无性”：相无自性性、生无自性和胜义无自性，都会由四寻思观来思惟抉择。

第二就是依四寻思得四如实智。加行位的菩萨以四寻思为因，能够引发四种印可决定智，称为“四如实智”。“如实智”：不变名为“如”，不虚名为“实”，无倒正知名为“智”。就是能够如实了知诸法实相的智慧，我们对于万事万物的名称、事物、事物的体性、还有在体性上面安立的观念——这个四法都能够如实了知，然后就能够悟入：所取的这个四法皆空，就是说外境没有实体；能取这个四法的识也是空。这样就破掉了二取。

破掉了能取所取：能取的心、所取的境，其实都是因缘而起的，没有恒常不变的东西。破掉这种执著，能够能所俱空，破掉人我执、法我执，就名为四如实智。由名寻思引生的如实智；事寻思所引生的如实智；自性假立寻思所引生的如实智；差别假立寻思所引生的如实智——称

为四如实智。事实上，我们在修的阶段，未能决了，名为四寻思；已经善于抉择了别，名为四如实智——加行位要修的。

第三就是依四位四定修寻思如实观。我们都知道，加行位有四加行：暖、顶、忍、世第一法，所以称为四加行位，也称为四善根位。在四加行位之中，我们要依明得定、明增定、印顺定、无间定，依此四定来修四寻思如实观，就能够观所取、能取皆空。

大家不要把这个作为理论来听！这就是菩萨实际修证之中的方法。菩萨怎样成菩萨的？他资粮位怎么修？在加行位又怎么修？这就是讲加行位的菩萨具体的修法了。加行位的菩萨，他先能够在心之中确认境空，后面再来确认心空。境空就法我执空了；心空就人我执空了。这样人法二执都空掉了，当然他就能成就。在四加行位之中，暖位和顶位修四寻思观，观所取之境空；忍位和世第一位是修四如实智，观能取之心亦空。

我们先来看暖位。暖位是依明得定修观，“明得定”：“明”就是指无漏智慧——但是暖位之中的“明”，它指的是“加行无分别智”，还不是真正的无漏智慧。暖位菩萨发下品四寻思观：观察一切的万事万物的名称、事物、自性、还有在自性上面再假名安立的差别，这个四法都是体相俱空，就能够真正地在意言境上，体会到识外之境不可得。但是在这个阶段，他是初观，对于境空只是略有所知。智慧的光明，势力比较弱小，就好像早晨大雾散去了，红日初升，这个太阳没有什么热能，只能够感受到微弱的阳光的热能的照耀，所以略有暖气，因此



名为暖位菩萨。

第二是顶位菩萨，依明增定来修观。顶位菩萨所修的观的方法，照样还是去观察，我们名言遍计上面的“名、事、自性、差别”这个四法体相俱空。比方我们给这个安立说：这个叫做“茶杯”；如果给它用来装酒，照样可以叫做“酒杯”，这个名词，名是不要执著于它；事也不是恒常不变的——这个物体也不是恒常不变的；更进一步，它的体性也是因缘所生；然后自性之间的差别，都是遍计所执而产生的。所以说所谓的“实我实法”，都只是因为凡夫处在一个遍计所执的阶段，所产生的错觉而已。

这样，随着这个阶段，加行的深入，对于所取境空的道理，通达了悟到极处，所以名为顶位——了悟这个境空到顶点了，所以称为顶位菩萨。他的禅定力更深，智慧的光明更为明耀！所以此位所依之定，就称之为“明增定”。

第三就是忍位，忍位是修印顺定来修观。忍位菩萨已经通达了境空，转过来，转入到对于心识的实相，进行观察和证入；对于能取的心空，也能够随顺通达、初步解了，“印”前境空、“顺”后心空，所以这种定，名为“印顺定”。事实上后两位忍位和世第一位，都是重点修心空。

第四就是世第一位，是依无间定来修四寻思观。世第一位的菩萨，已经对于忍位能观之心空，有了比较彻底的胜解，所以就能够平等双印“境空、心空”：所取的法空、能取的心空。世第一位的菩萨是异生最后之心，如高

幢顶，更无有上，故名世第一位。也就是说世第一位的菩萨是凡夫里面最高的凡夫了，所以叫世第一位。再往上前进一步，他就是圣人，就见道了，所以叫世第一位。

并且因为依世第一位的无间定来修观，双印能所俱空，力求实证空空，已临现观，非真现观，所以世第一位又名为“现观边位”。意思是什么？就是说世第一位的菩萨，他已经能够平等地证悟到能观的心空、所观的境空，但是还有一个什么在？还有一个“空”在，他不能够并空亦空，所以还有少法可得，所以他还没有真正地见道，没有真正地开悟。

如果能够无间地对于能取心空、所取境空，这个二取空相作意弃舍，对于连这个空也要舍弃，并空亦空，即得见道，证入离生圣位——真正地转入圣位。所以名之为“无间定”。“无间”就是刹那，就能够入见道位而成就真现观。

我们来归纳一下：就是说暖位和顶位菩萨，是识有境空的阶段；忍位和世第一位的菩萨，是境识俱空的阶段。

暖位、顶位菩萨已经在意言上通达了“相无自性性”：外在的一切森罗万象都是没有自性的，境界相是妄情所现的，我们凡夫的虚妄的情识执著，执为它实有，所以假名安立的，所以名为“相无自性性”。

忍位菩萨在意言境上就已经通达了别了“生无自性性”，要知道这个都只是说他意言境，不是说他现观。现观是见道位的菩萨，才能够真正现观。就是说他在定中思维，这种意言境他已经通达了。生无自性性，就是依因仗



缘而起的万事万物，只是一种组合，并非实有，所以无有自性，名为生无自性。它生起是无自性的。

世第一位的菩萨已经在意言境上通达了“胜义无自性”。胜义就是真如——胜义就是我空、法空，二空所显的真如。真如如果有自性，那就不是绝待的胜义了，所以当然是无自性——胜义无自性。如果能够无间对此，分别三无性，对这个意言都能弃舍；对于境空、对于心空，连这个空的观念也舍弃掉，那就入见道位了。就能够亲证三无性的道理，就能够入一真法界，那就是真正的圣人了。

《唯识三十颂》的第二十七个颂，就是讲加行位菩萨的修法。颂说：

“现前立少物，谓是唯识性。以有所得故，非实住唯识。”

这一颂就是解释加行位中的菩萨修行的境界。我们说五位：资粮位、加行位、见道位（见道位也称为通达位）、修道位、究竟位（究竟位有时也称为无学位）。因为资粮道中，二取随眠未能伏灭：能取所取——能取的心、所取的境；“随眠”——“眠”就是“睡眠”，就是藏在阿赖耶识里面，叫随眠。二取随眠未能伏灭，故未能安住在唯识实性之中。事实上，不要说资粮位不能够安住在唯识性里面，加行位也不能。所以还要勤修加行。现前立少物，谓是唯识性。

在加行位之中，暖、顶、忍、世第一法（世第一位），四加行位的菩萨，他们依明得定、明增定、印顺定和无间定，来修四寻思如实智，也可以说是依四寻思成就

四如实智；能够印可所取之境空，能取之心亦空，这个时候似乎真如境界已经现前了。但是这时候还有一点障碍，那就是现前立有少物可得，少物就是说还有空的观念在还有我空、法空的这个空在。“我空”就是能取心空，“法空”就是所取境空，这个空的观念还存在，所以叫做“现前立少物”，因此他不是真正地住在唯识实性之中。

但是加行位的菩萨，有时候也会把我空、法空的“空”，认为就是唯识实性。所以偈子说：“现前立少物，谓是唯识性。”“谓”就是他以为，但不是真实的。他以为他已经住在唯识实性之中，但是不是的，所以底下两句说：“以有所得故，非实住唯识。”

正因为加行位的菩萨，还立有少物可得，所以与真唯识性不相合，所以不是实住唯识性。“实住唯识性”者，不仅仅是我空、法空，并空亦空。《心经》上说：

“……无智亦无得；以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

这一段也就是讲修行方法。“无智亦无得”，连这个无所得的观念也无所得，并空亦空，这样才能够真正地证得真现量的境界，才是见道，才是实住唯识性。如果你有所得的话，得什么？得一个我空、法空的空，空的观念还在，只能称为现观边差不多到现观了，现观边位。

我们可以比较一下资粮位和加行位，他们的修行有什么不同？第一个不同是，资粮位是住散心而修行；加行位是住定心而修行（我们讲了这个四种定）。

加行位跟见道位的修行有什么不同？见道位是以真

如实相为缘——加行位是以意言境为缘，还有一个空的观念在，只要你有一丝一毫的观念，都是属于意言境，不是真现量。

三、通达位（见道位）

第三位就是通达位，一般也称为见道位，此位的菩萨以无分别智，实证唯识真胜义性，言语道断，心行处灭，现观寂照，证受如如，名为通达位。又因为此位的菩萨，最初照见真如实相初入圣位，所以又名为见道位。

见道位又有真见道和相见道之分。简单讲，“真见道”其实就是根本智，“相见道”就是后得智了。真见道是在见道位起无漏的根本智，实证真如；相见道是在得到根本智以后，起后得智，善观诸法事相的无分别智，后得智。根本智是实证真如，后得智是见如幻法相，性由相显，所以证性必于相中，这个就是“色即是空”。所以我们先修境空，再修心空，相由性成，故见相必于性内，这就是“空即是色”。

见道所得到的利益是什么？开悟以后，即菩萨见道以后，能够获得真实利益。第一个是第六识、第七识开始转识成智。第六意识转得一分妙观察智，第七末那识转得一分平等性智，虽然没有圆满，但是已经获得一分无分别智了。你看，《八识规矩颂》上就说了：“发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠。”

这是讲第六意识超凡入圣的过程。第六意识在初登圣位——初地（欢喜地）菩萨的入心的时候，每一地他要有入心、住心、满心。在刚刚进入初地，初地入心的时候，就已经能够断分别起的我法二执；分别起的我法二执断掉了，但是俱生起的我法二执还没有断除，所以叫做“俱生犹自现缠眠”。

分别起的是什么？第六意识而起的，俱生起的末那识我执识而起的。所以古德有一句话，叫做“初地下品转，八地中品转，等觉上品转。”入初地的时候，第六、第七先转——他只是把分别我执、法执能够断掉，但是俱生的我执、法执要到第八地不动地的时候才能够转。但是仍然还没有究竟圆满，要究竟圆满是要到等觉菩萨。也就是说什么？十地满心——差不多到等觉菩萨了。

十地的最后一位“十地满心”的时候，那个时候是转第八识阿赖耶识为大圆镜智的时候，也是转前五识为成所作智的时候。那么同时，我们的第六意识转为妙观察智就圆满了，第七末那识转为平等性智，也是称为上品平等性智了，第七末那识超凡入圣的时候，转的方法、转的次第也差不多。偈颂上说：“极喜初心平等性，无功用行我恒摧。”

末那识也是在初地的时候——在欢喜地入心时，转为下品平等性智。所以说这第一种利益，就是转得一分妙观察智成就一分平等性智。

第二种利益，就是分别我执、法执二障（二障即烦恼障、所知障）的现行和种子皆已断除。菩萨通过第一阿僧祇劫的精勤修习，在加行位的最后“世第一位”时，就

已经能够遣除了分别我执二障的现行部分，入见道位能够得到，成就真现量，能够成就真见道、相见道的时候，分别二执二障的种子，也刹那顿断，超凡入圣，现证唯识性相，这是第二种利益。

第三种利益是能够远离三涂，断异生性障。从此以后，就能够随大悲愿力示现受生，在人天善道之中，以愿力身去度无量众生。

第四种利益是生如来家。菩萨见道以后，是为真佛子。上以诸佛如来为导师，中以诸大菩萨为伴侣，下以无量有情为眷属。自度度他，自利利他，绍隆佛种，不久当证得阿耨多罗三藐三菩提。所以这是见道位的菩萨得到的第四种利益。

第五种利益是成就百门。“成就百门”在天台宗之中有很详细的阐释，我们只是略说：见道位的菩萨能够在须臾间证百三摩地（一须臾间能够成就百种三摩地）；游于百世界（游化于百个世界）；承事百如来；化百类身；成熟百类所化有情；寿命百劫；能知前后百劫之事——前一百劫、后一百劫之内的事情，见道位的菩萨都能够知道；于百法门能正思择——对于一百个甚深的法门能够正确地思考、抉择、修持；每一身能够现百菩萨眷属围绕——见道位的菩萨，他每一个化身都能够显现一百位菩萨眷属围绕；以神通力能同时振动百个三千大千世界……

总而言之，见道圣位的菩萨，他的智悲愿力是无穷无尽的！功德殊胜广大、境界甚深难思议。这是讲见道位的菩萨。在《唯识三十颂》的第二十八颂，就是讲见道位（通达位）的修行境界。偈颂说：

“若时于所缘，智都无所得。尔时住唯识，离二取相故。”

我们刚刚一开始，大家一起念过了。菩萨于通达位，亲证现观之时，不仅仅在所缘上，对于清净无相的真如，离有所得见；就是在能缘上，对于清净无染的正智、无漏智，也离一切有所得见——也就是智都无所得。

“若时于所缘，智都无所得。”这两句要连起来看。就是说见道位的菩萨，“若时”就是见道的时候，菩萨见道的时候，对于所缘的真如，他见道了，所以其实他所缘的，就是清净无相的真如；对于能缘的，清净无漏的正智，也都无所得，都是离一切有所得见。

“尔时住唯识，离二取相故。”这个时候他就真正地住唯识性相，因为他真正地现证，能取所取皆空、并空亦空。虚妄分别即名为识，如理观照即名为智。我们要对识离分别执著，同时也要对智，离分别执著；远离一切分别执著，才能够证受诸法平等不二的清净真如。真见道证唯识性，相见道是证唯识相——也就是根本智证真如；然后更起后得智，来了知俗谛如幻的境界。那么真见道就是证知真谛，相见道就是了知俗谛，这个时候安住于唯识实性，才是真正地远离能取、所取之相。所以说“尔时住唯识，离二取相故。”

我们对于资粮位、加行位和通达位都阐述了；对于五位之中后面的修道位和究竟位，我们在后续的课程里面再来阐释。我们明白这个五位以后，我们再来看前五识颂的第三颂，就比较容易明白了。第三颂是：

【变相观空唯后得，果中犹自不诠真。圆明初发成

无漏，三类分身息苦轮。】

此颂包括了三个主题：也就是智力、转依和果德。

第一是智力：

菩萨发菩提心、修唯识行，在资粮位，历经十住、十行、十回向，这三十个位次，去广修六度万行，修积福德智慧资粮，圆满顺解脱分的善根，进入加行位；在暖、顶、忍、世第一法的加行位中，依明得定、明增定、印顺定和无间定，修四寻思观，得四如实智，能够印可所取境空、能取心空，由此更加勇猛精进到达通达位——见道；在证入初地的时候（欢喜地入心的时候），断分别二执二障，现证唯识性相，再入修道位；由初地，乃至于十地等觉。

到十地满心的时候，第八识转为大圆镜智，这个时候前五识同时转为成所作智。前五识转为成所作智以后，要十地满心以后，它也能够观人空、法空，所显的真如，但是它不能够亲证真如，只能够于自识变起真如相分，而观人空、法空。因为不能够亲证真如，所以没有根本智，只是后得智所摄，这个叫做“变相观空唯后得”。

“变相观空”：到了十地满心的时候，前五识转为成所作智了，这个时候它要在自识上面变起真如的相分，才能够观人空法空，所以叫做“变相观空唯后得”。

“唯后得”就是说：因为它是遍起真如相分，来观人空法空的，所以它不能够亲证真如，它不是根本智，只是属于后得智。所以一定要明白这个五位，你才能够看得懂这一句话。

“变相观空唯后得，果中犹自不诠真”，这两句容

易理解。我们前面已经讲过了：前五识已经转成成所作智以后，它在佛果地位，仍然还是不能够亲证真如。因为因地的时候，五识是依五根而起，它只能够观察诸法的事相，不能够体悟诸法的理性、理体，因中如此，果上还是如此。所以说果中犹自不诠真，不诠真就是不能够亲证真如，它只能够变起真如相分，来观人空法空，这是讲智力。

第二是讲转依：

圆明初发成无漏，第八识转为大圆镜智的一刹那，前五识同时也转成无漏的成所作智。因为前五识是依五根而现起，五根又是第八识所变的相分，五根属于根身——根身、器界、种子，都是第八识的相分，所以必须要在第八识，圆明初发的时候，“圆明初发成无漏”：圆是大圆镜智，明是智慧。——大圆镜智的智慧，初发的时候，前五识才能成无漏，才能够转为成所作智——无漏的智慧，这个叫做“圆明初发成无漏”。

要知道到了前五识转为成所作智以后，与它相应的心所就少了很多。为什么？那些染污的心所都没有了！我们说在凡夫位，前五识相应的心所是多少个？三十四个；到了成为成所作智以后，还有多少？那些烦恼心所都没有了——与它相应的根本烦恼三个、大随烦恼八个、中随烦恼两个都没有了。

这十三个心所就没有了，还剩下是二十一个心所，也就是五遍行、五别境和十一个善心所。因为五遍行、五别境，它是通于三性的，它没有什么固定的善性、恶性，它是随心王法的善恶，而有相应的善恶的。所以它到转为

成所作智的时候，照样还是存在；善心所当然存在！所以还有二十一个心所法，但是它们也都转成为无漏的。

第三是讲果德：

果地上的成就以后，他的佛行事业，就是三类分身息苦轮，前五识转为无漏，他自利的事业就皆已成办，圆满了，就成所作了。成所作智，需要进一步地成办利益一切众生的事业。

所以如来作三类分身。第一类是胜应身：为大乘四加行位的菩萨，示现千丈胜应身，有大威德，相好庄严，宣说地上的一一登地以上的菩萨所修的十波罗蜜，令其依法修行，息其变易生死的苦轮。

第二类是劣应身：是为二乘及凡夫，示现丈六金身，宣说四圣谛、十二因缘等等法门，息其分段生死的苦轮。

第三类是随类应身：为了适应各类不同根机的众生，示现种种的化身。好像观音菩萨，三十二应身、十四种无畏……这些等等，示现种种的比丘身、比丘尼身、天王身、乃至于菩萨身、佛身等等，无量的化身，随宜说法，令其离苦得乐。

如来化三类分身为不同众生说不同的教法，使其止息分段生死、变易生死等等，诸多生死痛苦的轮转，叫做三类分身息苦轮。



第六识颂

接下来我们讲到第六识颂：

【三性三量通三境，三界轮时易可知。相应心所五十一，善恶临时别配之。】

第六意识是八个识之中作用最为明显、最强锐的识，是我们心理活动的综合中心，也是我们容易了解的。你看，我们的一切思维活动——思考、学习、理解、分辨、推理、逻辑、组织这些等等，一切其实都是第六意识的作用，所以最容易知道。

而且它与前五识不同：前五识是依于色法，五识同依净色根，而所依的是色法之根；而第六意识是依于心法，它依的是意根，就是末那识，依末那识为根，所以它对我的观念，就会很执著，因为它的根就是我执识。

前五识只能够缘当下的五尘境，是现量、是性境；而第六意识能够缘宇宙万法，通于三境、三量、三性、三受、三时，第六意识都能缘：性境、独影境、带质境，然后现量、比量、非量；乃至于善性、恶性、无记性，乃至于苦受、乐受、舍受、或者说苦、乐、忧、喜、舍受都能缘，对于过去、现在、未来都能缘，所以此颂就阐述了第六意识的三性的差别、识量、缘境、界地和相应的心所法，五个主题。

第六意识在善性、恶性、无记性三性之中是都具有的。第六意识所起的念头，既有善的念头、也有恶的念

头、也有无记的念头，在现量、比量、非量之中也是都有的，在性境、带质境、独影境三境之中也是全通的，在欲界、色界、无色界轮转时，也是容易可知道的。

“三界轮时易可知，相应心所五十一，善恶临时别配之。”就是第六意识心王法生起的时候，随从而起的，相应心所法也是全备的，它具足五十个心所法，也就是遍行心所五个、别境心所五个、根本烦恼心所法六个、随烦恼心所法二十个、还有不定心所法四个，这些都会相应。跟随信心所等等，十一个善心所相应，就会作善；跟随贪，六根本烦恼里面的贪心所相应的时候，就会作恶。就是说在临到的时候，各别由其分配的。“善恶临时别配之。”

我们现在看三性：第六意识的作用范围非常地宽泛！通于善、恶、无记三性：当心识生起济世利人的念头的时候，十一个善心所与之相应，就是善法；如果一念生起损人利己的念头的时候，二十六个烦恼心所与之相应，就是恶法；在散位独头意识的时候，通于三性，如果生起既没有利益人群、也没有什么自私自利，这样的一个中庸的、或无记的念头的时，它就成为无记法。

第二类就是界地：在三界九地之中，就第六意识的作用上来说，在三界轮回受生死，也容易知道。“三界轮时易可知。”如果造上、中、下三品的恶业，就堕三恶道；若造三品的十善，就会生人中、生六欲天中、生阿修罗道中——这个三善道；如果造上、中、下三品的十善法、并且还来修四禅八定的时候，就会生到色界天和无色界天。所以称为“三界轮时易可知”。

第三类就是三量：第六意识的五俱意识初起的第一刹那，率尔心，那是现量，还没有起分别；第二念就落入比量。独头意识之中的定中独头意识是现量；梦中独头意识是非量；散位独头意识是通于现量、比量、非量。

现量是缘“性境”：它只是一个事实，没有把我们的名词概念加上去。我看到这个杯子，我第一个念头，我只是缘这么一个物体；第二个念头才会分辨它叫什么名称。所以现量缘性境，只有事实不带名言分别。比量是缘“正确的独影境”。非量是缘“不正确的独影境”和缘“带质境”，这个带质境就是完全与事实不符合，不管真带质、似带质，都是与事实不符合的；只是意识无始以来分别名言习气、颠倒分别性相。这是讲三量。

第四类我们要分别的是三境：第六意识能够缘性境、独影境和带质境。

性境可以分为胜义性境和世俗性境。胜义性境只有在果地上才能证得；世俗性境：比方说五尘、或者是定中所缘的境，都是由阿赖耶识之中相应的种子所生，有幻相，有幻的作用，所以说“性境不随心”。

独影境有有质独影和无质独影。“独影唯从见”，都是与见分同一种子所生。带质境也分为两种：就是真带质——“以心缘心真带质，中间相分两头生。”比方说末那识的见分缘阿赖耶识的见分、这个相分是两头生，由末那见分那一头生的性质是属于有覆无记，由赖耶这一头生的是属于无覆无记，所以说“中间相分两头生”。还有真带质，比方说是第六意识缘一切的心，心所法。似带质是“以心缘色似带质，中间相分一头生”。



我们要来分析一下，这三境生起的状况：胜义性境是不变而缘的，胜义性境要在果中才能证得，因中不能证。胜义性境，就是一真法界，其余的五种是变而缘的当然这个变而缘，它有因缘变、有分别变。世俗性境跟真带质境是兼具有两种——因缘变和分别变。如果你前面没有认真听，到此地你可能听不懂了。其余的似带质境、有质独影境、无质独影境，这些都只是分别变。这是我们讲第六意识的第一句。

“三性三量通三境，三界轮时易可知。”

三四句是讲的心所法。“相应心所五十一，善恶临时别配之。”五十一个心所法都有，与第六意识心王相应而起的心所法，五十一个全备，心王、心所相应。

要知道它并不是说，心王与全体的心所同时生起；而是看临到时候的情况，一部分的心所来与之相应。第六意识生起，当然触、作意、受、想、思，这五个遍行心所肯定生起的，因为它是遍八识，必然生起。

欲、胜解、念、定、慧，这五个别境心所，它是继遍行心所之后，视特别的情况、特别的需要而生起：需要某一个心所，这某一个心所就生起来。比方说他抱了一个希望，这个希望的心所，就是欲心所就生起来。如果是一念的善心生起，第六意识生起一念的善心的时候，十一个善心所就马上与之相应，完成意识所要做的善行；当然它是起恶心的时候，那些恶心所，烦恼心所——根本烦恼六个、随烦恼二十个，也都会生起来，与之相应。但是要注意，这个烦恼心所也不是全部起来的，尤其是那个小随烦恼是各别而起的，你起一种，其它就不会起了。

我们要讲述一下这个心所法。六位心所，我们前面已经阐述过了遍行心所、别境心所、善心所；还剩下三位心所——根本烦恼心所、随烦恼心所和不定心所没有阐述。

六根本烦恼心所：贪、嗔、痴、慢、疑、恶见

我们先来说根本烦恼六个：贪、嗔、痴、慢、疑、恶见，怎样去转化它。

第一个是贪心所：于五欲乐染著贪爱，而不舍离，障碍无贪，生苦为业，起贪心，招感苦果，生苦为业。我们要辨析一下，学习这些，自己还要很有心去思考：贪心所与别境心所里面的欲心所有什么不同？——要知道这个欲，它是希望，它是通于三性，它欲成佛作祖，这个是善的！对不对？它欲求这个名利，这些当然就是属于恶的。所以它是通于三性的。而这个贪心所，当然它就只是属于恶性，或者是有覆无记性。

这些在唯识学上要能够很细致地辨析，你才会真正地没有一丝一毫的疑惑，心上面的任何疑惑都能够消除，乃至于任何一个念头生起来，你就要能够分析：它是属于心所法里面哪一个法？等等。

白居易有一首诗，就说：

“蜗牛角上争何事？石火光中寄此身。”

“随富随贫且随喜，不开口笑是痴人。”

世间人所争执的那些：发展空间、名利、地位，都

好像什么？在蜗牛角上去争地盘一样！那么小小你还去争什么？我们的身体本来就很脆弱，好像电光石火一样：好像闪电一样，好像两个石头敲起的火花一样，一刹那就灭掉了；还去争什么？还去贪什么？但是欲界的众生，他没有闻佛法，他的所作所为，其实都是由贪和嗔发动的。

关于烦恼心所的随烦恼，有些小随烦恼里面有五个，都是由嗔而起的，很容易发脾气。你就可以分析清楚：凡夫的嗔恨心怎么来的？这个忿怒的情绪怎么来的？它有什么危害？都能够学得很明白。

第二个根本烦恼就是嗔。

于世间诸苦及诸苦之因，心生热恼，不能忍受，障碍无嗔，恶行所依为业。

因为欲界众生没有闻佛法，心很迷，所以他一切的所言所行、都是依贪嗔而发动的、而起的。所以说贪嗔是遍于欲界。到了色界、无色界，他就只有贪，没有嗔了。为什么？因为嗔与定是相违、相对的法，有嗔哪里还会有定呢？但是这个贪，它不是贪欲界的这些欲，他是贪有一一色界的众生贪那种微妙的色身，无色界众生贪那种四空定，所以说还是有贪。但是没有嗔了。

嗔心起时，对家人眷属，乃至众生、轻则恶声诟骂，重则刀杖相向。这个世间的众生经常地以贪嗔来发起一切的言行，所以给自己造成痛苦，给周围的人也都造成伤害。尤其是做父母的，如果没有修心，经常发脾气、起嗔恨心，就会在子女的八识田中一一阿赖耶识之中种下一些非常不好的种子，就会影响到儿女一生的幸福。我们举个例子：

有个女人，他嫁一个老公，很不好。她的先生每一天就是酗酒，天天喝得醉醺醺的；喝了酒回来就打人，老婆孩子一起揍，天天如此。这个女子就很难受了，什么办法都用尽了，但是她又没有谋生的能力，她想带孩子走出去，但是又怕养不活他，所以她就想带这个孩子一起去自杀。

你看，分析起来，你就可以知道：为什么这个女子千挑万选，最后会去选一个酗酒、然后又喜欢打人的人，来嫁给他？很奇怪。她结婚以前，自己也受过高等教育，不是说没有条件，怎么最后会选一个这样的人来嫁呢？重要的一个原因，是因为这个女子有一个酗酒、并且会打人的爸爸。所以这个女子从小的时候就活在恐惧之中。每一天晚上都很害怕，怕听到她父亲喝得醉醺醺的，拖着脚步回来的声音，听到他的脚步声都害怕得发抖。这样的话，产生了后来的这个结局。一般我们认为这个没关系，怎么可能有关系？其实有关系。因为三个原因，所以这个女子会迷迷糊糊地嫁给同样也是酗酒、然后打人的丈夫。

所以你不要很自信说：我的意识能够决定我的行为。能够决定吗？很多大的事情你决定不了！你迷迷糊糊的，当时觉得很好，但是最后你就发现你搞错了，为什么？因为百分之九十九都是由你的种子决定的，不是由你现在的思维——第六意识的思考决定的。

哪三个原因她会嫁错人呢？第一个原因，因为这个女子小时候觉得她父亲天天喝酒、然后打人；她心里面就想着要救她爸爸，但是又无能为力，所以阿赖耶识之中就有这么一个种子在那里面。长大以后，她就会找一个跟她



父亲一样的、又喝酒、又打人的男子去拯救他。她当然不可能成功的！

第二个原因，因为她从小就受虐待，给她父亲揍，她的身体里面就产生了一种胜肽，她有那么一种被虐待的情绪和氨基酸，那种胜肽在痛苦之身里面，积蓄了那种能量，所以才会千挑万选选到这种痛苦的遭遇，以这种痛苦的遭遇来养她的痛苦之身。所以有一些时候，我们觉得好不幸：怎么老是遭遇到一连串的不幸？如果你学了唯识以后，你深入地去分析就会知道：是因为我们需要这种遭遇所产生的情绪。

第三个原因，因为她很小，所以她就以为她生命之中的男人，都跟她父亲那个模式一样，所以她也就迷迷糊糊地，最后就嫁过去了；然后就非常痛苦。

看这个世间的众生相、痛苦相，千差万别都有，那我们透过这件事情可以看到什么？可以看到因果、可以看到轮回。怎样看到因果，你知道吗？不单单是有外显的因果，还有心灵因果。大家学因果、听因果，不要说“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。”天天讲这个话，这是表面的。当然你做善事会有善报，将来会有好的遭遇，没错；但是这是外显的因果。

还有更重要的是什么？心灵因果，心灵因果更重要！你在作善法，成就外显的善报的同时，你心里面善的种子，阿赖耶识里面善的种子，它的力量越来越大，这才是根本的。你在做恶事的时候，不单单是你会有恶报，而且更糟糕的是你第八识阿赖耶识里面恶法的种子，它会更加有力量，而这个才是更重要的。为什么？因为这个恶法

的种子，它会在潜意识里面，成为你的观念，成为你的自动化的反应模式。

就好像这个女子一样：她迷迷糊糊地，一开始觉得那个男的好好，你看：那么多人追求她，她偏偏选中这个，觉得那个人对她又体贴又关心；那个时候也知道他脾气有时候暴躁，她觉得可以体谅他、可以感化他；那时候也知道他喝酒，但是也觉得可以包容他。嫁过去以后，就不是那么一回事了。原因是什么？原因是她的潜意识里面，有了那种模式在那里面，恶法的种子一直在熏。





所以要知道，心灵因果更重要！这样我们就更加能够体会到“君子乐得为君子，小人冤枉做小人”：小人他千方百计想要多赚一点钱，用不正当手段，然后怎么样？就算他侥幸得到，那也是他命里要有的；但是他失去的更多，为什么？他在起歪心思的时候，善的力量小了，恶法的种子强大了，他将来的遭遇好得起来吗？不可能！你看，中国人造这个钱字：一个金字旁，右边两个戈——两支枪、两把刀，这个兄弟之间如果是争家产、反目成仇的话，你说这个家庭会常久兴盛吗？不可能！为什么？这个父亲给儿子做了一个榜样：就是说为了利益，兄弟都可以不要。你看他这个儿子，心里面种下的是什么种子？是恶的种子！怎么会这么迷糊呢？

在茶庵寺底下有个幼儿园，我有一次偶然路过，就听到一位母亲在教她三岁多一点的儿子，说：“你在幼儿园里面跟小朋友关系要处理好……”这句话没错，但是下一句就有问题了，她说：“……人家如果打你，你也不要软弱，你要打回头！”这位母亲这么教小孩子！这就是把恶的种子熏习进去了。怎么会有这样的母亲……

所以说我们要知道，心灵因果更重要。你心灵里面，你熏了什么种子更重要！我们有没有看到因果？我们更重要的是看到这个心灵因果，还有看到什么？看到轮回。这个心灵因果，心里面的种子没种好，这个女儿受了她父亲这样的刺激以后，她心里面种下了不好的种子，就可以影响到她一生的幸福。她会怎么样？她会去选择那样一个人去嫁：小时候给父亲打，嫁人以后给丈夫打，你看是不是轮回？是的啦！所以你不要认为轮回是很遥远的事

情，轮回在你眼前，你要懂唯识，你在每一个人身上都看到轮回了。

我看到过很多了。总是听到一些信众过来哭诉：“哎呀！……怎么样、怎么样……，丈夫对我不好、儿子不听话”等等，你会发现什么？发现有一些人，她没有智慧的话，她嫁一个人，不顺心了，然后离婚；又找一个，又结婚，怎么样？结果还是会离婚。为什么你知道吗？因为心灵里面的种子没有改变，不管她怎么选择，选来选去都是一样。

所以我告诉你一个道理：如果一个人，第一次事业失败了，认为是“我运气不好”；又开始做，然后又失败了。这就是轮回，他的心灵种子没有转过来。你要想转变因果，要把心灵的因果先转，这样才对。所以我们要看到轮回。

当然我们也要看到希望：你说遇到这个问题怎么办？像刚刚这个女子这样，如果有人这样向你哭诉，你怎么帮她？有些人说：“哎呀！很简单，叫她放生，叫她念阿弥陀佛。”当然是可以，但是当下怎么办？简单说，当下的方法应该有这么几个——要学会了唯识学，可以说你就是一个非常高明的心理咨询师，那你自己也能够活得很快乐，任何环境都不会伤害到你，不会让你心灵因果种下染污，任何时候你心灵因果都很清净；但是你不会的话，一切环境都会让你种下不好的种子。

第一个方法是怎样？要宽恕众生。不要再种新的种子了，不要恨她的先生；你恨的话，又种下一个种子了，你将来还会不会有报？肯定要报了！尽可能地宽恕他。



第二个方法是什么？把不好的种子拔掉。她身上不是有那种胜肽吗？对不对？受虐待以后产生的那种胜肽，怎样把那种胜肽去掉？

你其实就是要反复地思惟，思惟什么？思惟是因为身体里面有这种胜肽，所以我会去寻求被虐待的那种痛苦的感受，真的会去寻求。然后全心地去接纳它，放下对它的需要，这样就可以了。你不要抗拒——有些人是这样。你越抗拒它就越强大，为什么？因为这种感受也是一种能量，你很痛苦、你很难受、你很愤怒、你很生气等等，这都是一种感受；这种感受它有一种能量，这种能量储藏在痛苦之身里面，然后你抗拒它、你排斥它、你逃避它，怎么样？它不会消失掉，它会越来越强大；你越排斥它就越强大，那你哪里会了断得了呢？所以首先是直接面对。

我们讲过六祖大师的禅法，四个字：起、承、转、合，这是解决一切问题的妙法。起就是超越、承就是承担、转就是转化、合就是融合，自他一如，没有什么对立，不跟万事万物相对立，这个很重要。只要你有一丝一毫的对立，就说明你还有我见、还有我执，不管你的见解多么正确，你都会要碰壁。所以任何时候不跟万法对立、不跟万事万物对立。——融合！你懂得“起、承、转、合”四个字，一切问题都能够迎刃而解。这个方法也是如此：你接纳它，接纳、知道“我在寻求这种被虐待的感受”，我知道它，然后我接受它、我承认它的存在，然后就让它起现行；让它起了现行以后怎样？我就放下对它的需要，那么这种胜肽就被你消耗掉了，这种神经网络系统就被你切断了。这个是第二个方法了。

第三个方法当然还有。第三个方法、第四个方法……那些我们学下去都会通达的。

我们继续讲后续的内容。刚刚已经讲了“嗔”接下来讲第三个根本烦恼“痴”。

愚痴，就是无明。迷昧不觉，起诸邪见，不辨是非，叫做痴。《成唯识论》第六卷上说：“谓于诸事理迷惑为性，能障无痴，一切杂染所依为业。”一切杂染的恶法都依无明生起，是众生死生轮回的根本，要破这种愚痴。世间法要成功，也要有智慧；出世间法要解脱，更要有智慧。

超人李嘉诚讲过他的成功四法，对世间人来说，应该是有帮助的。第一法就是“谋定而成”：凡事深思熟虑，谋定而后动，尤其是顺利的时候，不要贸然投资。

第二法就是“分段治事”：你要能够洞悉事物的条理，然后按部就班地来进行。

第三法是“不疾而速”：很多的困难，你都早已经知道了，已经有了充分的准备，所以就能够胸有成竹，机会来临的时候，一击即中。不疾而速很重要！一个人如果是慌慌张张的、很着急的样子，天天匆匆忙忙、忙忙碌碌的，这个人肯定没有大成就；每临大事有静气，不疾而速。

第四法就是“无为而治”：要有好的制度，要有好的管制系统来管理。

第四个根本烦恼就是慢。

慢就是傲慢、骄傲。“谓持己于他，高举为性，能障不慢，生苦为业。”生起烦恼痛苦为业。因为一切众生都有什么？都有我见、萨迦耶见、身见，所以他老是心



里面想着，要把“我”提高、抬高自己。《大乘广五蕴论》上说：“云何慢？慢有七种：谓慢、过慢、慢过慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。”经典上有很多，有些说七慢、有些说九慢，我们略说一下：

第一种“慢”，就是对于其他人：“他不如我，他的各方面条件比不上我，我就轻视他。”对他起一种慢心，这个叫做“于劣计己胜”——对于比不上自己的就计较，“我比他高明”。

第二种是“过慢”：于我相等者，我仍然轻视他，这个就是叫做“于等计己等”，相等——他跟我差不多，我计较我跟他差不多，然后轻视他，这是过慢。

第三种是“慢过慢”，慢过慢就是说：对方本来跟我差不多，相等，但是我就虚妄地错误认为我超过他，因为傲慢心的缘故；还有一种是本来他超过我，但是我自认为我跟他相等，就是慢过慢。

第四种是“我慢”：于五取蕴执有我、我所而心生高举，这个就是我见。执著于这个身体，能思考、“我有智慧”，自己很执著。这样，生起那种萨迦耶见。

第五种就是“增上慢”：增上慢我们都知道了，就是于无漏的圣法之中，自己本来没有证得，未证言证、未得言得，这样地生起一种慢心。这个是妄语——大妄语！

第六种就是“卑慢”：卑慢是什么？认为我自己缺点很少，优点很多。

第七种就是“邪慢”：本来就无德无才，因为他邪知邪见，他反而认为自己有道德、有才能、有才华。

这个慢心要去掉，修行人尤其要去掉慢心。“我慢高山不留法水”，有慢心的话，法不入心。

第五个根本烦恼就是疑。

怀疑——对于三宝的功德、对于四圣谛的真理、对于因果等等，都犹豫不信，所障不疑、善品为业，它会障碍那个信心。

第六个就是恶见。恶见也称为不正见，就是不正确的见解。有五种：也就是身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。身见：萨迦耶见也称为“我见”，对于五蕴假合之身，执著于有我和我所、执著于有我有法。边见：在我见的基础之上，又进一步去执著于常、或者执著于断——常论，错误的见解，那种常论，他就认为说是人死还会作人、羊死还会作羊；断见：就是好像人死如灯灭，认为什么都没有了，这都是错误的。邪见：就是否定因果、善恶的见解。这个豁达空是最糟糕的。见取见：就是对于种种的见解之中，他执取一种，自己认为这个见解最高明，然后固执己见、互相起斗诤。戒禁取见：就是有些外道所立的戒，它不正确，然后执著于它正确，去修那些无益的苦行。

比方说外道有些认为，拜日、拜月、拜水、拜火，就可以脱苦难。有那种事火外道，拜火教：元末明初的时候，有在中国传过，叫做摩尼教、明教、拜火教。还有一些外道他就执著，有一些外道他不懂因果，他只看到一段，看不了那么远：有些他有禅定功夫，看到这头牛死了，神识生到天上去，他看不到这头牛之前种的生天的因，就错误地理解了：这头牛为什么能生天？肯定是它生前一辈子都只是吃草。所以有些外道他专门吃草，认为他将来能够生天。就当然错掉了！——戒禁取见。

这是六根本烦恼。

随烦恼心所

还有随烦恼心所：就是随从根本烦恼而生起的烦恼。“随”有三个意思：第一个是“自类俱起”，第二个是“遍不善性”，第三个是“遍诸染心”。

随烦恼心所有二十个：小随烦恼十个，中随烦恼两个，大随烦恼八个。如果是“自类俱起”、“遍不善性”、“遍诸染心”这三义具备，就称为大随烦恼；如果只是兼具两义，就是“自类俱起”——“自类俱起”就是“与自己相类似的烦恼法俱起”，同时生起，然后还有一个是“遍不善者”，这两义都具有，就称为中随烦恼；然后于不善心中各别而起者，称为小随烦恼。



十小随烦恼：忿、恨、恼、覆、嫉、悭、诳、 谄、害、惱

小随烦恼，行相粗猛，于不善心中各别而起，若一生时，必无第二。小随烦恼生起以后，它是很猛烈的、很粗的，所以它不能够容其它的心所。小随烦恼有十个：就是忿、恨、恼、覆、嫉、悭、诳、谄、害、惱。

第一种是忿：对于现前的违缘、不如理的事情，内心忿忿不平。好像在生活之中，如果遇到他人的侮辱、伤害等等，种种的逆境的时候，这个愤怒就油然而生，从而表现出来的暴恶的行为，叫做“忿”。

所以我们明白以后，学佛的人就要修口德。因为一般来说，身业——不会打架了，很少了；但是口说错话，伤害到人，让人家起忿心，这是会有的。所以要修好这个语言，不要随便批评人。尤其是亲人之间、朋友之间、夫妻之间、或者是父母亲教育子女，都要能够以包容代替指责、以关怀代替批评，这样就会比较好。

人最怕的就是莫名其妙地就给人家否定掉——给人家批评，说得他一无是处，无缘无故。夫妻之间尤其是如此：我看到好多夫妻吵架，然后离婚。一开始都是因为这个语言不对，老是说否定的话。比方说这句话：“说你错了，你还不承认！”你看，这就双重否定：“你错了”、“你还不承认”，两重否定，听的这个人就怒气冲天，马上火就冒出来了。



有些人更不会说话的，让人更加无法忍受的，三重否定，就是说：“说你错了，你还不承认，你快点给我闭嘴！”吵架就是这样说的。还有一些人，他还会加上一句：“……你去死吧！”这就变成四重否定了。还有一些更糟糕，他就说“……你去死吧！你死了也没人给你收尸！”这就五重否定了。这样不会说话，很糟糕了！你说这样怎么会不吵架？肯定就对干起来了。所以很多夫妻不合，然后离婚，一开始都是因为争吵、互相伤害，这样开始的。

所以说如果没有懂得唯识学、没有学过《八识规矩颂》、不懂得修心的人，他是什么？因为他的种子没种好，所以在生活之中遇到一丁点的小事情，就会让自己也痛苦、然后会让周围的人都痛苦、给人家造成伤害，这种人就好像瘟疫一样。

而且如果没有懂得修心的方法、他阿赖耶识之中又有这种不好的种子，他对周围的人造成的伤害，越是关系比较亲密的人，反而伤害得越深。这就是中国古话所说的“不是冤家不聚头”，为什么“不是冤家不聚头”？他因为心里面的种子：种的就是那一些不好的种子、招感也是不好的心态，然后就去互相伤害了。

所以我们要能够懂得修这个口德。马思洛说：这个自我实现，其中受人尊重，也是人的五种基本需要之一。所以就不要在语言之中随意地去批评。

我就经常会遇到一些人：为人父母的人，很难受了，一把鼻涕一把泪，哭哭啼啼。哭什么？说儿女不听话、不肯上学、沉迷于上网；或者很叛逆，跟父亲打架；

或者说是做了错事，就逃避责任；或者是偷家里面的钱；或者年龄很小就谈恋爱，以至于有性行为……反正是问题少年，麻烦很多。父母亲都很头痛，然后就问我说：怎么办？诵什么经能够帮他？我就告诉她一个方法：要你的儿女健康成长、你要帮助你的儿女，只有一个方法——诵“心经”。

不是叫你念《般若波罗蜜多心经》，是叫你修心。你要学会修心的方法。其实我们懂得唯识，分析起来，你就会知道：问题少年的产生、大部分的责任在父母。有一些父母或者工作太忙碌；或者是婚姻不如意、夫妻吵架，迁怒到这个儿女身上去了；或者是自己身体不好；或者是心理障碍，是人格失调症患者……所以他就不能够给儿女需要的爱护和关心。儿女在成长之中需要父母的关爱，但是他不能够充分地提供，不能够很好地履行父母的责任。

所以一直要等到儿女的学业、或者德行出现问题的时候，他才来想办法，就已经迟了，儿女不好的种子已经种得很深了；而且等到儿女学习，或者是道德、品质，出现问题的时候，他都还没有醒悟过来，为人父母、还是不会去自我检讨，不知道改善教育方法，而是逃避责任，把责任推给人家。

推给谁？第一个总是向外面去找原因。或者就说：“哎呀……这个教育制度不好、你看，每一天让他们背一个大书包、每天做很多作业、压得他们喘不过气来、所以我这个儿子就逃课了”。或者就指责、迁怒于人：“都是怪某某人的孩子、把我的儿子带坏了！”。或者直接地把这个责任推给儿女，指责儿女不争气、不听话了……



总而言之，父母母亲不会找自己的原因，总是到外面去找原因，看到儿女学业不好、逃课了，就抱怨儿女。经常都可以听到这样的话：“你这个孩子！你都快把我逼疯了。”或者说：“如果不是你这个捣蛋鬼，我就不会跟你爸爸结婚了！”反正是很多这样的话！或者说：“你要知道，妈妈神经衰弱，都是你造成的。”你看，很糟糕！这样说话，你知道这样做母亲，给这个儿女传达了一个什么信息？传达的信息就是说：我的婚姻不幸、我的人生潦倒不堪、我的身体不好，都是你的责任。

如果你从小给他讲这样的话，你说你这个儿女长得好吗？不可能！这个小孩子很小，所以他无法理解、这种指责是多么地不合理，他没办法理解，还小啊！所以在八识田中，从小就种下了一个自卑、或者是逃避责任的种子；这个儿女长大一点以后，就会成为心理有疾病的人、成为神经官能症患者和人格失调症患者。

你看这个世间，有问题的人，一切不如意、很多苦难的人，很多程度上面心理不成熟：要么就是神经官能症患者、要么就是人格失调症患者，心理学界公认一句话，叫做“神经官能症患者，让自己痛苦；人格失调症患者，让他人痛苦。”什么意思？这个神经官能症患者是什么意思？这一类的人缺乏自信心，做什么事情他都是认为自己比不上人家、自惭形秽。因为什么？因为他缺少了关心，从小到大都是缺少关心，所以他长大以后，他就会自惭形秽、没有自信心，总是认为自己不够可爱、总是认为自己的缺点大于优点。

但是他们从来没有想到过，这个根源是在于缺乏来自父母的关心和爱护：从小到大、他从父母亲那里面得到的只有打骂、批评、或者是无端地指责；所以长大以后他就会自卑、他就会过度自责，他就会把一切的责任都揽到自己身上来，弄得自己疲惫不堪，这是一种极端。

还有一种极端：他就会变成一个人格失调症患者。那么他就会逃避责任：要读书他就逃学，他宁愿去上网，或者宁愿到外面去闲逛、到处游荡，不会去上学、逃避学习，逃避一切要承担的责任和任务；而且遇到任何事情，都会不由自主地把责任推给自己的配偶、推给朋友，推给自己的孩子、或者推给上司。总而言之，总是从外面去找原因。

但是你要知道，这些都是于事无补。为什么？因为问题是依然存在的。如果说你的事业不顺利，你逃避责任，说上司对你不好、同事对你不好，你的事业就会好起来了吗？不可能。你只是逃避而已嘛！所以这种患者，他们是不肯担负起自己的责任，所以就会导致人生问题重重：在学业上、在婚姻上、在事业上、在交朋友上、在人际关系上……都会产生种种的障碍。为什么？因为他跟任何人交往，遇到任何问题，他都不承担责任、都把责任推给人家；不单单是推给人家，还会指责人家，你说跟谁会处得好呢？当然有问题了！

所以你要记得一句话：你不能解决问题，你就会成为问题。就是这样的！人格失调症患者，他不能解决问题，总会把责任推给人家，当然他就会成为一个问题人了。青少年时候是个问题少年、青年时候是个问题青年、



做家长会成为一个问题家长——不是说你生了儿子，你就顺理成章可以成为家长，不是那回事。要做老师，要先在师范学校学习、毕业；要做家长，哪个学校毕业？没有学校毕业。所以说如果没有懂得修心的方法，可能会成为问题家长，给自己带来痛苦，也给下一代也带来痛苦。

每个人都有亲眼看到过身边很多是心智不成熟的人，如此之多！那些极度以自我为中心的人、喜欢跟人吵架的人、跟任何人都处不好的人、做任何事情都失败的人，很多都是心智不成熟的人。

比方说：有一些应届的大学毕业生，他会选择继续读书、考研究生，为什么？因为他逃避现实，仅仅是因为害怕找工作；有很多的大龄青年，他不愿意结婚，也仅仅只是因为害怕承担婚后的责任。更多更多的无数的成年人，他一遇到难题，他就会两手一摊：这不是我的问题、这不是我的责任；“这不是我的问题”——不是你的问题才是大问题！

所以如果是我们逃避责任、拒绝成熟，我们心理疾病的根源就一直存在。我们不能够及时处理，那么在你后续的生命道路上面，你就要付出血泪的代价，你就要付出更大的代价、承担更大的痛苦了。所以《八识规矩颂》，对于每一个人都很重要——你不学佛也很重要：你不学佛，你不能不做人吧？你不能不读书、你不能不结婚、你不能不找工作、你不能不成长。所以要心灵健康成长的话，一定要懂得《八识规矩颂》。

所以说我们看到过很多心智不成熟的人，出现了问题了，他总是从外面找原因，他从来没有想到：我的心里

面、我的阿赖耶识里面有什么不好的种子，我怎么去消除它，我怎么去让它起现行、让它报掉；我怎么去熏习好的种子、成功的种子、解脱的种子——没有想到这一点。所以如果说以前中国人，他最大的问题是温饱的问题；那么今天，中国人最大的问题，应该就是心理疾病问题了。而且来说，长辈的问题会影响到下一代的健康成长。

所以我们要能够学好《八识规矩颂》，才能够使我们心理健康无烦恼，让我们的家庭充满欢声笑语、让我们的单位其乐融融、让我们的生命喜悦自在，让我们此生快乐、后世更有超出轮回之乐、究竟成佛之乐，那都来源于我们对于《八识规矩颂》上所教导的、修心的方法的实践。其实唯识学上有教育子女八法：比方说转所依法、然后种子法、饮食法、根身法、缘起法、开慧法等等，将来如果有机会、我们可以办文殊童子夏令营，就可以实践熏习智慧的种子，开发智慧的、养成健全人格的方法。

第二种小随烦恼，就是恨：前面讲那个忿，对于现行境（现在遇到的境界）忿忿不平；这个恨是讲一直缘过去——已经过去了的、那个不如意的事上，心里面一直想着——“怀怨不舍”，将那种怨毒的情绪埋藏在内心里面、耿耿于怀，这个叫做恨烦恼心所法。

第三种是覆：覆就是遮蔽，对于自己的过失、错误、缺点，为了追求名利，所以就隐藏、遮蔽，不让其他人知道。“障碍不覆，悔恼为业。”障碍不覆，他不会向人发露、不会坦诚地忏悔，就会悔恼为业，就会让自己后悔，要生烦恼。《大乘广五蕴论》上说：“是痴之分，能与追悔，不安隐住，所依为业。”，让我们心不得安稳。



第四种是恼烦恼心所：忿恨以后而起的报复心，恼害于他，这个是恼。起报复心，然后起粗言，骂人，乃至打骂相加，狠戾为性，引不安稳、非福、恶名为业。一个人老是起烦恼心所，然后打骂，当然就会得恶名。

第五种是嫉：于他名位、财利、德行、学问等，心怀嫉妒，而不赞叹随喜。能障仁慈不妒、能够障碍仁慈、也能够障碍不嫉妒为业。嫉妒心。

第六种是悭：“耽著财法，不能惠施，秘吝为性，能障不悭，鄙畜为业。”很小气，对于自己拥有的财不肯布施给人家、自己懂得的法也不肯向人说，“鄙畜为业”。

第七种是诳：诳就是虚伪不实。“为获利誉，矫现有德，诡诈为性，能障不诳，邪命为业。”心诡为体，邪命所依为业。诳，打妄语、欺骗人家，然后去获得自己的利益、名誉，耽著于名利恭敬；虽然没有实际的道德，而假现不实功德。欺骗他人，这个称为诳。诈现有德。

第八种就是谄：谄媚。巧言令色、阿谀奉承、巴结献媚，这是谄烦恼心所。心不正直，能障不谄，乃至增长谄为业。很谄媚，心一点都不正直、谄媚于人。历史上那些奸臣，都有谄的习气，好像唐朝的李林甫，口蜜腹剑，就是这种谄烦恼心所。

第九种就是害：“于诸有情，心无悲愍，损恼为性，能障不害，逼恼为业。”。损恼为性：没有悲愍心，害人、起害人的心。

第十种就是憍：憍就是倨傲、傲慢、骄傲，凌辱他人。“醉傲为性，能障不憍，染依为业。”。《大乘阿毗

达磨杂集论》第一卷上说：“慠者，或依少年无病长寿之相，或得随一有漏荣利之事，贪之一分，令心悦豫为体，一切烦恼及随烦恼所依为业。”认为自己很年轻，或者自己身体很健康、长寿、或者相貌很好，以此来慠于人；或者说他得到一些世间有漏的名利地位，然后就觉得比人家好，在人家面前起炫耀的心理，这都是一种慠烦恼心所。这是十种小随烦恼。

二中随烦恼：无慚、无愧

中随烦恼有两个：也就是无慚、无愧。

无慚就是做了坏事，不怕自己的良心谴责，不尊重自己的人格，于诸恶行，乐而为之，以不自修为体，障慚生恶为业。它会障碍慚心所的生起，会生恶法。

无愧就是不顾他人的讥嫌、不怕法律的制裁。以不羞恶为体，障愧生恶为性，障碍生起愧心所，更加会去造恶法。

一个人如果到了无慚无愧的时候，什么不仁不义、寡廉鲜耻的事情都做得出来。没有什么廉耻心，没有慚愧的话，那么一切的恶事都会做得出来。这是祖师所呵斥的没有慚耻的人——“衣冠禽兽”。

我们来分析一下：既然是“随烦恼”，它是随根本烦恼而起的，它到底是跟哪一个根本烦恼相应？十个小随烦恼之中、有五个是随嗔心所而立的，就是忿、恨、恼、嫉、害。



忿就是现行——很忿，忿忿不平。恨就是对过去的事情还是怀恨在心。恼就是起报复心。嫉就是嫉妒人家，看到人家好，起嫉妒心，还是一种嗔恨心。害就是损恼人的、害人的念头。这五个小随烦恼，都是随根本烦恼“嗔心所”而起的。

有两个是随贪烦恼而起的，就是慠和悭。慠就是恃己才能——认为自己才能好、相貌好、又年轻、又健康，这样子起慠心，这个是随贪而起的，贪著于自己的这些才能。悭——就是悭吝于财和法，都是因为贪心做怪祟，他才会悭。

有三个是随贪痴所发动的，也就是覆、诳、谄。覆藏——不想让人知道，这里面当然是有贪心，怕人家对自己不利、怕人家知道真相、看不起自己，想贪著名利，当然有贪心；而这个覆藏，当然人家还是会知道的，这里有愚痴在里面。诳就是欺骗人；谄就是谄媚于人——这都是贪和痴一起所发动的。



八大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、散亂、失念、不正知

接下来是大隨煩惱有八个：也就是昏沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、散亂、失念和不正知。

第一种是昏沉。内心昏昧低沉，精神不振奋，不能够如实地认识诸境，能障轻安为业。昏沉，身体很沉重，不能够得轻安，心当然就不能够入观了，不能够修观。《瑜伽师地论》第十一卷上说：“昏沉者，谓或因毁坏净尸罗等，随一善行，不守根门，食不知量，不勤精进，减省睡眠，不正知住，而有所作，于所修断，不勤加行，随顺生起，一切烦恼，身心昏昧，无堪任性。”

这就分析了为什么会昏沉。你要知道为什么会昏沉，就能够对治昏沉的因，然后你就会不昏沉。哪一些原因？或者是没有持好净戒、有毁坏尸罗；或者是不守根门，六根对六尘，一直向外去妄攀缘，没有保持正念、没有保持正知；或者是食不知量，吃了不恰当的食物、或者是吃得太多了，也会引起昏沉；还有就是不勤精进，减省睡眠，睡得太多了，睡过头以后——睡眠法是个不定法，适当的睡眠是好的，睡太多了就是坏的，越睡越想睡；还有不正知住，而有所作，做事情的时候、做务的时候，不能够保持正知等等这些；还有一个是于所修断，不勤加行，这些等等所生起的昏沉。

八大大隨煩惱，它是通于一切染心，范围最宽，所



以名为大；也是随根本烦恼而起的，所以名为大随烦恼。

第二个是掉举。跟昏沉相对就是掉举：“心神不定，妄念纷飞，令心于境不寂静为性，能障禅定为业。”胡思乱想，坐在那里面妄念纷飞，这是掉举。

第三个是不信。“不信因果，诽谤圣贤，心秽为性，能障净信，惰依为业。”不信，“惰依为业”：因为不信，所以很懒惰。有些人是这样：开始皈依三宝，信心很好，天天做功课，渐渐地，第一年是钢条、第二年是面条、第三年是油条，功课也不做了，这是惰依为业，信心退转。

第四个是懈怠。“不精进为善，不努力断恶，懒惰为性，能障精进，增染为业。”懈怠，不会精进地去修善法，不会努力地断恶法，因为懈怠的缘故，就会增长染污法。

第五个是放逸。放荡纵逸，不防恶修善，放纵自己的不善的行为。尤其是在止恶修善、舍染趣净的威仪上面、行为上面，不严格要求自己，任情纵欲，心不防护。

“障不放逸，增恶损害所依为业。”因为放逸的缘故，所以会增长恶心。

不放逸，对于初发心的菩萨非常重要！在《文殊庄严国土经》上，释迦牟尼佛告诉舍利弗：“菩提道根本，就是不放逸。”龙树菩萨在《亲友书》上也说：“佛说不放逸，是无死甘露，故汝为增善，恒应不放逸。”寂天菩萨在《入菩萨行·不放逸品第四品》上开示：“既得此闲暇，而我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。若我已解此，因痴复怠惰，则于临终时，定生大忧苦。”我得到八

暇十满的圆满人身，我不用她来精进修善，这是自欺欺人，也没有比这样更愚痴的行为；我如果知道这个道理，还不精进、还是放逸，那么临终时一定会生大忧苦，“难忍地狱火，长久烧身时，悔火亦炎燃，吾心必痛苦。”外在有地狱猛火，内在有心里面的悔恨的火，这样子必定是痛苦交煎！

第个种是散乱。分散、扰乱，“令心流荡为性，能障正定，恶慧所依为业。”第六种大随烦恼，这个散乱，它又有六种散乱：

一、本性散乱——前五识向外缘色等境界相，本性就是散乱。

二、外散乱——修善法的时候，对于五欲境，其心驰散。

三、内散乱——修善法的时候，其心住于昏沉、或者掉举之中，这是内散乱。

四、相散乱——为了取信于他人，故意装出道貌修行之相。

五、粗重散乱——因为有能取所取的二取习气，所以于修善法的时候，我执和我所执夹杂其中，也就是我执和法执夹杂其中。

六、作意散乱——已经发了大乘菩提心，但是他退转了，退过来心向二乘止观，及二乘的涅槃圣果。他本来发了菩提心，心生退怯：闻佛道长远，心生退怯；观众生难度，心生疲厌。回过头来，他要去做一个自了汉，要求证阿罗汉，这个照样是成为作意散乱。

但是我们如果发了菩提心，我们根机不够，我们现



在由内观禅开始，先修内观禅，你不要认为这个很浅，它是什么？透过觉知我们身体的感受，就直接跟我们的第八识沟通了。比你去观想一个本尊，那个是第六意识的作用，那只是表面地净化你心的表层；你觉知你的感受、保持平等心，就能够净化你心的深处，净化你阿赖耶识里面的种子。我们学了《八识规矩颂》就更容易明白了。

第七个是失念——失去正念，邪念增长。“能障正念，散乱所依为业。”失念：忘失正念。忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。这是失念，也就是忽略心，不能够保持专注。

第八个是不正知——知见不正，邪见增长。“于所观境，谬解为性，毁犯为业。”谬解：错误地理解，对于所观境不能够正确地去观。

“不正知”与六个根本烦恼里面的“恶见”，有什么不同？“不正知”是属于八个大随烦恼里面的。“不正知”是但于事理、不能正确明白地了知；恶见是执持错误见解，并且确定、确认。这是我们讲随烦恼二十个。

明天我们继续来讲“不定心所”。大家福慧增长！

第六讲

此即无漏界，不思议善常，
安乐解脱身，大牟尼名法。

南无本师释迦牟尼佛！
南无无著菩萨！世亲菩萨！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识：首先请大家发起无上的菩提心！
今天我们进入到《八识规矩颂》的第六次学习。
昨天我们已经讲到了，第六意识与它相应的心所有六位五十一心所。

对于前面的遍行心所在别境心所、善心所、根本烦恼心所、随烦恼心所，我们都有阐述。接下来我们说四个不定心所：悔、眠、寻、伺。



四不定心所：悔、眠、寻、伺

这四个心所，是善性、恶性不定的。比方说第一个是悔——就是追悔了，如果对于所做的善事追悔，这是属于恶；如果对于所做的恶事追悔，是属于善；如果对于未做之恶事追悔，这是属于恶，老是想我还没有做的恶事，我想想还是想做，生追悔心，这个属于恶；如果对于未做的善事生追悔心，是属于善。所以说这个性质是不定的，是属于悔心所。

钱钟书在他的小说《围城》里讲过一个笑话，说，这个世间有两种人：譬如说一串葡萄在手中，第一种人是挑最好的吃，一路吃到最差；另一种人是把最好的留在最后来吃，但是这两种人都感到不快乐。为什么？因为第一种人就是先挑最好的葡萄吃的人，他认为他吃到的葡萄是越来越差了，所以不开心；那个先吃坏葡萄的人，是认为他每吃一颗葡萄，都是吃葡萄里面最坏的一颗。这个世间就是两种人。

为什么这两种人都不开心？原因在于，第一种人是活在过去，经常用以前来衡量现在：以前吃的葡萄比现在这个要好，活在过去，不快乐；第二种人是活在未来，经常妄想未来的美好，与现实的不如意来相比较，所以同样不快乐。这也就说明，如果我们不能够活在当下，就容易有悔心所。

第二个是眠——就是睡眠，也是不定心所。为了调

摄身心的适当睡眠，是属于善；睡眠无度，或者昼夜颠倒，这种睡眠就是属于恶法。

第三个不定心所是寻。寻是对事物粗略的思考：如果思善，便属于善；思恶就属于恶。

第四个不定心所是伺。伺是对于事物细密的思考。思考善就是属于善法，思考恶属于恶法。比方说，修禅定也要用到寻、伺。我们学小乘的禅法，我们讲内观禅有讲到，禅支里面也有寻、伺，修禅定要用到。

通常世间的心理学上所讲的思想，它不是我们唯识宗里面所讲的想心所。遍行心所五个：触、作意、受、想、思，我们讲过了触、作意、受是属于感性认识，想是属于理性认识，思属于实践认识，所以说想心所是属于一种认识，理性认识；世间所讲的思想，它是一种推理、思考、比较、逻辑推论，它基本上是属于寻、伺心所。

我们已经比较完整地说了六位五十一个心所法。心所法之间的关系，有这么几类：

第一类是十一个善心所是体性相顺，所以可能同时生起。

第二类是烦恼心所：根本烦恼、随烦恼这些，二十六个心所法，有的可以俱起。比方说痴心所和八个大随烦恼，掉举、昏沉等，它可以与一切的恶心所同时俱起，有的是不俱起，比方说贪与嗔、慢与疑，是不同时俱起的，要起贪心的时候不会起嗔心。还有小随烦恼，因为它是行相粗猛，所以也不可以同时生起。

第三类就是五遍行心所、五别境心所、以及四个不定心所，它们本身没有善恶的属性，随善、恶、无记三种



心王，它的体性也就成为或者善性、或者恶性、或者是不定性的。

五十一个心所法，可以总摄人类一切的心理活动。五十一个心所法，说明了三个问题：第一点说明人的心理现象、和主观世界的组织形式和运作模式，说明了人的性格是怎样形成的；第二点是说明，我们在认识活动之中，知与行的关系；第三点是说明，人性有善、恶、无记三性。

怎样去转染成净？就需要用到转依法。比方说昨天我们已经分析了：为什么有些人会婚姻失败？为什么有些小孩子会成为问题少年？你要懂得唯识学，当然就很容易去了解这个运作规律，然后找出解决问题的方法。

今天的社会由于所能提供的物质，各种各样的感官刺激，空前地多样化，同时生存的竞争又是前所未有地激烈，今天的人他的贪、嗔、痴、慢、疑、不正见，这个六根本烦恼比古人更为强烈，所以唯识学对于现在的人是更为实用。

你看，禅宗讲“顿悟成佛”，对于现在的人来说，这么忙碌、心又这么散，几乎是很难相应的；但是唯识学不是高唱见性成佛、或者即心即佛，而是针对众生心性当下染污的实际状态、针对于凡夫心的运作规律，对于染污法的种类、体相，作细致的分析，对于凡夫心转染成净的方法有详细的解说，所以能够当下解决一切的心理疾病，而且也能够解决——为神经官能症、或者人格失调症患者，所产生的一切的工作上、婚姻上、家庭中等等一切的问题，指出了一个切实可行的解决办法，也指出了我们非

常踏实的转染成净的修行道路。

所以我们在后续的中级檀讲师班之中，会针对《八识规矩颂》和《大乘经庄严论》上所讲的一些实际的运用方法，作比较深入的实践。接下来是第六意识的第二颂：

【性界受三恒转易，根随信等总相连，动身发语独为最，引满能招业力牵。】

一、行相

这个颂包含了第六意识的行相和业用两个主题。我们先说行相：

第一个是“性恒转易”。意识的活动范围非常广泛，千头万绪，因此它是随时变易、来应付各种不同的境界。第六意识在活动的时候，有时是善心生起、有时是恶心生起、有时是无记心生起。当善心生起之际，也会突然转变为恶心、或者无记心——他正在修一个善法，但是突然之间起恶念，然后退转，这些也是会有的；或者不善心生起之际，也会突然转变为善心、或者无记心，所以说这是“性恒转易”。

第二个是“界恒转易”——第六识的活动范围是遍缘欲界、色界、无色界的。欲界众生的第六意识有时候也会跑到色界去、跑到无色界去，怎么讲呢？欲界众生有时候会生起色界心、无色界心。

比方说欲界众生修四禅八定，修四种禅定：离生喜乐地定、定生喜乐地定、离喜妙乐地定和舍念清净地定，



他入这种定的时候，他的第六意识心在哪里？在色界。虽然他的身体是欲界的众生身、人身，但是他的心、第六意识心，是属于色界天的心；或者是欲界众生在修四空定的时候：修空无边处地定、识无边处地定、无所有处地定和非想非非想处地定的时候，在定境之中，他也会生起无色界的心。

但是这只是说在定中如此，出定以后，他仍然还是生起欲界心的。按照药师法门的说法，要成就四禅八定，一定要身心转化，要由粗的身心状态转为细的身心状态，才能够真正地入定。

同样的，色界众生也可以修四空定，那么他的心在定境之中，所生起的也是无色界的心；出定以后，仍然还是色界心。所以说一念之中可以在三界中转易，所以说意识所缘的界恒转易。

第三个就是“受恒转易”。“受”我们说有五受：苦、乐、忧、喜、舍，五种受在第六识活动时，也是不断变化的，要看当时所缘的境而定。对于身来说，苦、乐、舍是身所生起的感受，它是一种领纳的作用，所领纳的是当前的、当时的现量境；忧受和喜受是心理的受，所以就通于过、现、未三时，随着境界的转变，苦、乐、忧、喜、舍的感受，自然也就随之而改变。凡夫的心是心随境转，所以意识也是受恒转易。

第一句我们就明白了。性恒转易：善性、恶性、无记性，这是一直在转易、转变的。第六意识所缘的；欲界、色界、无色界，是界恒转易的；受也恒转易。

“根随信等总相连”，“根”是六根本烦恼，

“随”是二十个随烦恼——小随十个、中随两个、大随八个，“信”是指信等十一个善心所。

第六意识念念生灭，五十一个相应的心所法，也就随着六识心王的性不同，所以也会相应生起：如果识是善性，这个时候、信等十一个善心所就会与之相应而生起；如果识是不善、或者无记的，那么贪等根本烦恼心所，忿、恨等随烦恼心所，或者遍行别境等心所法也会与之相应而生起。心王法与心所法是互相牵连的，协同造作，造作的后果、造作所产生的结果，就是业。所以说“根随信等总相连”。

二、业用

第二个部分就是讲业用，也就是“动身发语独为最，引满能招业力牵。”心王法与心所法互相牵连，而生起的指挥动身，就是身业；指挥发出语言，就是语业；动身的行为和发语的说话，都不如意业最为厉害，都受第六意识的指挥。由于善、不善、无记心所与第六意识相应，造作了善恶之业，业就会有三种：身业、语业和意业。

三业之中以意业为主导——身体的动作、口的语言，都是受意识的支配，所以意业是动身发语独为最。意业是以心所法里面的思心所为主导——遍行心所里面的触、作意、受、想、思，思是实践认识，所以它会为主导。

因为触、作意和受是感性认识；到了想，就是理性

认识；到了思，它就会有行动了、就会有实践了。思心所有三个程序，就是审虑思、决定思和动发胜思——动身发语。很有力量的思，到动发胜思时，就自己已经起了决定了，所以由身语去执行。所以可见第六意识一念起善，就有身语的善行善语生起；如果一念起恶，就有身语的恶行恶语，身语二者的行为是受第六意识的推动引发，所以说“动身发语独为最”。

“引满能招业力牵”，就是引业和满业。引业就是引众生投生到哪一道的业：比方说引我们投生到人道来、或者生到天道去，这些是引业的作用；人与人之间有不同，有高矮胖瘦、男女、智愚贤不肖等等，种种的差别，那个差别相就是属于满业。所以引业是引众生投生于六道之中哪一道受总报的业；满业是决定在某一道之中所得的别报的业，即是各种差别相的业：比方说生在人中，六根有好丑、寿命有长短、身量有高矮，种种的差别都是满业。

引业是由第六意识所造的、强有力善恶，引业熏成业种，含藏在阿赖耶识之中，成熟的时候，就能够招感当来的总报，生在哪一道；满业是由第六意识之中所造的薄弱的善恶满业，也是熏成业种，含藏在阿赖耶识之中，成熟的时候，就能够招感填满总报的别报。引业的力量强，满业的力量弱。所以虽然说是第八阿赖耶识来受报，但是都是由第六识的造业所牵引的，所以说“引满能招业力牵”。

事实上也就是说：我们在六道里面轮转，人道是双道——既是受报道、又是造业道，我们生存的枢纽都掌握

在自己手中，第六意识所起的念头，力量是非常强大的，所以说“动身发语独为最”。在我们的内心之中，每一天都会出现各种各样的念头、各种各样的心理，但是能够得到不断重复的，都是我们最在意的、最执著的事情。因为我们缺乏对于内心的关照，所以这种是重复，是不自觉地在串习；串习会让它更有力量，你更难转变它，然后就会产生强烈的贪嗔情绪。

比方说我们看到喜欢的人，不由自主就高兴了；看到讨厌的人，不由自主就起嗔心。如果不加以观察，这些情绪就会随着串习，自动复制，就会好像电脑之中善于自动复制的病毒那样，最后就会发展到难以控制的程度。

比方说有些人会很执著于感情，一旦失去对方的时候，就会情绪失控，以至于要自寻短见，你分析他的心理发展过程，这个原因何在？是因为他把所有的心灵的力量、都投射到这种男女的感情之中去了，他很执著，所以一直在重复、一直在串习，所以就会制造出力量无限大的情绪，并且作为他全部精神的支撑；因为他不懂得觉照，所以不断地熏习，把对感情的这种依赖和执著，就放大到一种病态的程度；因此等到他出问题的时候、失恋的时候，那就等同于失去了精神依托，甚至于丧失活的兴趣。如果能够懂得唯识学，就绝不至于导致这样的悲剧。

所以我们要能够运用好《八识规矩颂》，来培养我们生命内在的觉知力。我们每一天都会喜欢去看报纸、看电视、看新闻，尤其是前一段时间汶川大地震，很多人都会天天关注，当然内心之中也很感动，因为内心之中这种善心、这种同情心生起的缘故，我们每个人的免疫力都提



高了；但是更重要的是什么？除了我们要去认知和接收外界的信息之外，我们有没有想过向内去看？它里面有什么新闻？我们的心态有什么变化？有没有觉知过内心的消息？

心海的消息，是更重要的！要能够培养这种生命内在的觉知力，因为我们所有的言行、乃至于起心动念，即使已经成为过去，也会在内心留下痕迹，形成相应的心理力量。在客观上来说，所有的事情都会成为过去，甚至于被逐渐地遗忘；但是在内心之中留下的烙印，在第八识阿赖耶识之中所熏习的种子，在生命品质之中所形成的记录，它不会自动消失，并且会积聚成为影响未来生命的力量。那我们的兴趣、爱好、性格、习惯、价值观等等，就是这样不断熏习而养成的。

当然其间，有一些是先天性的因素，乃至于宿世熏习的种子；有一些是后天培养的，在成长过程之中逐步积累而成就的，并且也受到了来至于家庭、学校、社会等等，各种因素的影响。所以说，心灵因果是更重要！

现象因果很浅显，很容易看到，而且都会成为过去；但是心灵因果，你看到了吗？你不看到的话，它会一直支配你、控制你，一次一次地把你投到三恶道去，而你还迷迷糊糊，还不知道怎么回事。所以说要能够更为关注心灵因果，因为心念决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

所以我们要能够对于当下的第六意识所起的念头，保持觉知力。这种生命内在的觉知力，是人生最可宝贵的财富，开启这一功能，就可以帮助我们止恶行善，就可以

帮助我们清除心灵垃圾，进而透彻了知心的规律，了悟心的本质是本自具足、全然开放、无限广大、能生万法、充满喜悦的，这是心的本质。你只有透过内在生命的这种意志力、觉知力，才能够去开启它，这种心灵自由的解脱状态，禅宗称之为“快乐无忧是名为佛”，唯识宗称之为“现证唯识实性”。

有些人喜欢炒股：你一定要选一支绩优股，才能赚钱，不然你会血本无归。同样的，你在人生道路上也要选择绩优股，是什么？就是你要选择善的种子、无漏的种子，一直去熏习它，一直用生命内在的觉知力，去清除心灵垃圾，然后培养善的力量，让它不断地增长，当然你就能够赚取什么？解脱，超出轮回！

但是有一些人不是这样的：他一直心会向外去求，想着我要跟人家比，人家穿那双鞋子三千块，我要穿一双一万块的；人家穿那套衣服多少万，我要超过他……一直会向外去跟人家比较，所以他生命之中大部分的时间都会用于赚钱，然后很烦恼、很痛苦，但是那些有用吗？那些事实上是因为我们内心的贪嗔痴而起的，是你在内心里面一直增长你的心灵垃圾。也就是说，把宝贵的生命去追逐那些生命之中其实并不需要的东西，这样是非常得不偿失的。

所以修行人不要跟人家比，反正有基本的生活条件，就应该好好地来修行，来让我们的心解脱，能够让我们心的本性——本自具足、全然开放、无限广大、能生万法的真如妙心，让她真正地开启出来，这才是最重要的、才是最有价值的，不用跟人家去比。

有一个拳击手，他自认为自己功夫很高，但是跟另外一个对手比赛的时候，他就失败了。回来以后他不服气，一直都记着对手的每一招每一式，回来就请教他的师父：“师父啊！我把他的招式一招一招演给你看，你帮我分析一下为什么会失败？”

师父就拿一支粉笔在地上划一条线，说：“你不可以擦动这条线，但是你要把这条线缩短。”可能吗？你不可以去动这条线，你又要把它缩短，怎么缩短？这个人想不出来怎么缩短。这很简单的！师父拿起粉笔在旁边再划一条更长的线，原来这条就肯定短了，很简单的嘛！事实上是说什么？你不用去找人家短处，你不要去看人家这个不对、那个不对，你只要提升你自己就好了，让你的心灵成长，这样就好了。



三贤：十住、十行、十回向

我们继续讲第六意识的第三颂：

【发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠，远行地后纯无漏，观察圆明照大千。】

此颂子是讲第六意识，依无漏种子转识成智的修习程序。我们已经讲过了唯识五位之中的资粮位、加行位、通达位，今天我们继续来讲修习位和究竟位。菩萨修行可以分为五位和四十一阶。四十一个阶次，大乘的因位菩萨修唯识行，要经历三大阿僧祇劫的长时修行，断我、法二执，断烦恼障、所知障。

菩萨也可以分为三贤十圣：十住、十行、十回向，是属于三贤位，十地是属于十圣位，加上等觉，就称为四十一位菩萨；也有一些把他分为五十二位，就在前面加了一个十信，在等觉位后面加了一个妙觉；但是唯识宗把十信位并到十住的初住中间去，把等觉位就并到第十地里面去，这样，唯识就主张是四十一阶。看我们的法本，有一个解说。十住是：

一、发心住：此位菩萨，发菩提心，修十信行，于六度等，尚未殊胜，曰发心住。

二、治地住：此位菩萨，净修身语意三业，大悲一切有情，有如大地能生万物。

三、修行住：此位菩萨，修胜理观，起六度妙行，称修行住。



四、生贵住：此位菩萨，依佛法教化，有如圣贤生正法中，种性高贵，曰生贵住。

五、方便住：此位菩萨，所修善根，皆为救济有情、利益众生，曰方便住。

六、正心住：此位菩萨，于一切毁誉，心定不动，曰正心住。

七、不退住：此位菩萨，于所闻之法，心坚定而不退转，曰不退住。

八、童真住：此位菩萨，三业清净，不受世间法之染著，曰童真住。

九、法王子住：此位菩萨，解悟法王之妙法，有如将袭法王位的王子，曰法王子住。

十、灌顶住：此位菩萨，如法修行，有如王子之堪受王位，曰灌顶住。

十行：是指修行菩萨，于此位修六度万行，逐渐殊胜，所以称为十行。

一、欢喜行：此位菩萨，修布施行，施舍一切，令见者欢喜，曰欢喜行。

二、饶益行：此位菩萨，持三聚净戒，不染五欲，饶益有情，曰饶益行。

三、无恚行：此位菩萨，修忍辱行，忍受怨敌，曰无恚行。

四、无尽行：此位菩萨，修精进行，受诸剧苦，精进不懈，曰无尽行。

五、离痴乱行：此位菩萨，常住禅定，于世出世法，无有痴乱，曰无痴乱行。

六、善现行：此位菩萨，修智慧行，悟入诸法，皆无自性，不受系缚、不受染著，随机教化众生，曰善现行。

七、无着行：此位菩萨，修方便行，对于空有两端，通达无碍，一无所著。

八、尊重行：此位菩萨，修愿力行，尊重善根智慧，增益自利利他，曰尊重行。

九、善法行：此位菩萨，修力行，成就诸善慧法，除众生烦恼，曰善法行。

十、真实行：此位菩萨，修智行，成就诚实了悟，言行相应，曰真实行。

十回向：菩萨修至此位，上为求菩提，下为度众生，以所修之善根，回向法界，而立十回向之名。

一、救护众生离众生相回向。此位菩萨修六度四摄，救济一切有情，而怨亲平等。

二、不坏回向。此位菩萨，于三宝发不坏信，以己善根，回向有情。

三、等诸佛回向。此位菩萨，学三世诸佛悲智，与诸佛等，回向有情。

四、至一切处回向。此位菩萨，以所修善根，供养三世诸佛，利益一切众生。

五、无尽功德藏回向。此位菩萨于诸佛，及一切众生所有善根，悉皆随喜，而回向之。

六、随顺一切坚固善根回向。此位菩萨，施舍一切，以身代众生苦，而回向之。

七、等心随顺一切众生回向。此位菩萨，以所修善



根，回向一切众生。

八、如相回向。此位菩萨，以正智正念，随顺真如平等之相，而回向之。

九、无著无缚解脱心回向。此位菩萨，以无缚无著解脱之心，而回向之。

十、法界无量回向。此位菩萨，说法利生，庄严世界，此善根回向量同法界。

因为时间关系，我们作七讲，所以就不能够展开来阐述，大家可以在后续的课程之中、好好地听三贤位的修法。实际上对于我们来说，后面的这些我们用不上功的。我们要修的是十信位、十住位，这是我们容易用上功的。我们在月底的《大乘经庄严论》之中，就会详细地阐述到她具体的修法，所以在此地大家自己看，从名相上先了解；更重要的是要能够实修，我们一直讲要能够反求诸己，一定要用之于实践、用之于修证，如果只是记这个名相是没有什么用处的。

我们略讲了四十一个阶位里面的，前面的三十位——十住、十行、十回向，这个三十位，就需要用一大阿僧祇劫的时间来修。菩萨修行用显宗的方法来修，要经历三大阿僧祇劫，十住、十行、十回向，就要修一大阿僧祇劫，之后能够入见道位，初地入心就是见道位；再由初地修到七地远行地——欢喜地修到远行地，就需要修一个阿僧祇劫，那是第二大阿僧祇劫（第一个阿僧祇劫，名为远波罗蜜；第二个阿僧祇劫，因为离真如近了，所以称为近波罗蜜。）；然后由第八不动地、到第十法云地、乃至于等觉，又要修一个阿僧祇劫，是第三大阿僧祇劫，号为

大波罗蜜。

我们学唯识，这个会更清晰，因为大波罗蜜的时候，我们已经是中品、乃至于上品的四智菩提——在近波罗蜜的时候，我们就已经断了分别我执、分别法执。进入大波罗蜜，我们就能够断俱生我执、俱生法执。

四、修道位

修道位之中，主要是由初地到十地，每一地又分为入心、住心、出心。见道位的时候，他是属于初地——欢喜地的入心，所以说修道位的范围是由初地欢喜地的住心，一直到十地法云地的出心，也称为十地满心。在这个阶段，数数地修习无分别智，舍断烦恼障、所知障的种子，这样称为修行位，悟后起修。





转依

在唯识三十颂之中，第二十九颂就是讲修道位的境界，“无得不思议，是出世间智，舍二粗重故，便证得转依。”菩萨自见道以来，为了断除余障，证得转依，不断地数数修习无分别智。这种智慧远离所取、能所，及离一切颠倒戏论、离一切言说分别，所以名为无得。无分别智的境界，是甚深微妙，凡夫不能思，二乘不可测、不可量，所以名为出世间智，名为不思议。

并且这种智慧能够断随眠，随眠就是种子。简单地理解，可以把它理解为种子。能够超越世间，证受真如，本性无漏，所以是出世间的智慧。因此我们说“无得不思议”，就是说菩萨已经入见道位了，他就会去为了成就，证得转依。

转依是修道位的一个重要的概念：就是说要能够转——转舍烦恼，转得菩提；转舍生死，转得涅槃——这是转依。所以这种无分别智是远离所取、能取的，所以是无得；而且是凡夫不可思、二乘不可测，所以名为不思议。

“是出世间智，舍二粗重故，便证得转依。”因为有此无分别智的成就，所以能够遣除和对治阿赖耶识之中无始以来，俱生烦恼障和俱生所知障的种子，能够空“异熟识”，能够转第八识为“大圆镜智”和“阿陀那识”。

“阿陀那识”有时候也称为“庵摩罗识”，或者也称为“大圆镜智相应心品”。能够成就转依，证得阿耨多罗三

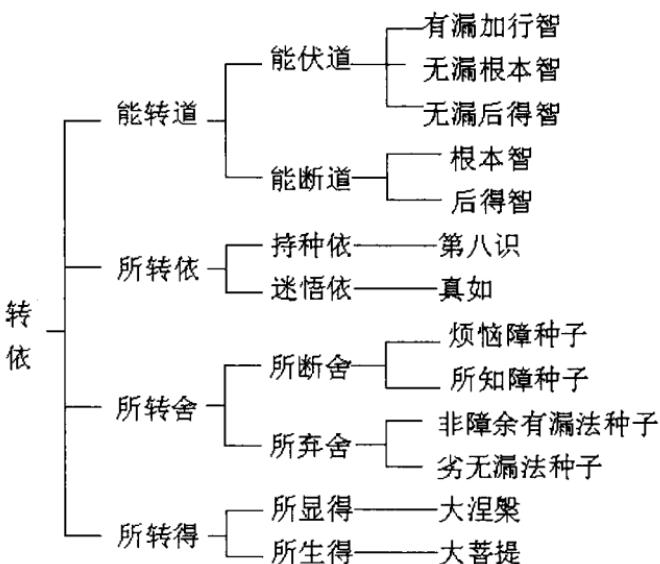
藐三菩提，所以称为“舍二粗重故，便证得转依。”

前面已经分析过阿赖耶识了。我们可以来复习一下阿赖耶识的三相三位：阿赖耶识的自相是称为“阿赖耶识”，它包含有能藏、所藏和执藏三种意思；果相名为“异熟识”，它能够决定生哪一道；因相名为“一切种子识”，这是三相。“一切种子识”，能够持一切有漏、无漏法的种子，持一切色法、心法的种子，所以阿赖耶识名为万法的根源。三位是：

第一位我爱执藏现行位：在这个位之中名为阿赖耶识。第二位是善恶业果位：它所执持的一切的种子、所执持的一切的法要，能够执持一切色法、心法的种子，所以它称为善恶业果位，在这一位之中，它名之为异熟识。第三位是相续执持位：在这个位中，名之为阿陀那识。

在凡夫位之中；或者在小乘的声闻、缘觉乘的有学位之中；或者在菩萨的七地以前，这样是三名具足的——阿赖耶识、异熟识和一切种子识，或者说阿陀那识，这是三名具足的。到了二乘的无学位，到了大乘菩萨的八地菩萨以上，就是已经舍掉了阿赖耶识之名，就剩下异熟识和阿陀那识两个名。

到了金刚喻定，十地满心这个时候，就已经能够舍异熟识这个名，就只剩下阿陀那识这个名，或者也称为庵摩罗识。所以说事实上到了佛果位的时候，是称为大圆镜智和大圆镜智相应心品，或者说庵摩罗识。这是我们说阿赖耶识的三相三位。对于我爱执藏现行位，善恶业果位和相续执持位之中，到成佛的时候，仍然还会有一个相续执持位的阿陀那识存在，便证得转依。



我们看这张表，“转依”包括了四类：“能转道”、“所转依”、“所转舍”和“所转得”。

“转依”是修道位之中的一个根本的修行方法，有“转舍”和“转得”的意思，比方说：转舍烦恼，转得涅槃；转舍生死，转得涅槃；或者说转舍八识，转得四智——凡夫所依的是生死苦海，虚妄的八识。圣者所依的是涅槃彼岸，是清净的四智，所以“转依”就是舍，有漏的八识转得无漏的四智；“转舍”就是能够转舍掉依他起性上的遍计所执性；“转得”就是由依他起性而得圆成实性。《成唯识论》之中说，“转依”有“能转道”、“所转依”、“所转舍”和“所转得”这个四义。

第一个是“能转道”：又包括了“能伏道”和“能

断道”。

一、“能伏道”是说在地前——资粮位、加行位和见道位，地前、入十地以前——主要是指资粮和加行道位之中的时候，有漏的加行智和见道的根本智、后得智，这三智能够伏二障种子，伏所知障、烦恼障的种子，使二障永不现行，所以名为“能伏道”，这三种智慧来成就伏种子、伏二障种子。

二、“能断道”，是见道以后，根本智、后得智能够断二障种子——见道的时候，断分别二障种子；金刚道后是断俱生二障种子，名为“能断道”。

第二个是“所转依”：转舍染法所依，转得清净所依。“能转道”是指能够推动整个转依活动的智慧。整个的唯识学，她告诉我们的根本的修行方法，就是此地的转依。在凡夫位来说，你先把阿赖耶识之中所含藏的那些恶的种子，能够转舍，然后转得是将善法种子和无漏种子熏习进去，这是净化内心深处，所以说“能转道”，其实就是指整个转依活动的智慧，是由这种智慧来推动整个转依活动。

“所转依”是指转依活动的对象。对象是什么？就是第八识和真如。我们转依活动的对象是有两个。第一个对象：要能够转舍第八识之中染法的所依，才能够永离分段生死、变易生死，能够转得圆满的纯善法所依，那么也就是阿陀那识，名为大圆镜智相应心品，所以第八识名为“持种依”。

“所转依”的第二个对象，就是真如。凡夫因为迷真如，所以生染法；通过修行悟真如，净法得生。所以说



要去除二障，改变对于真如的迷执。

其实真如是绝待圆融的，不是说我们怎样去改变它，而只是改变我们对于真如的认识，我们生死烦恼的根源在哪里？是因为第七识末那识的见分、执持第八识阿赖耶识的见分为“我”，这样生起的俱生我执、俱生法执，是生死轮回的根本。所以要能够改变这种认识，把这种错觉的认识改过来。

因此要去除二障，改变对于真如的迷执，现证唯识实性，所以称真如为“迷悟依”。

第三个是“所转舍”：包括了“所断舍”和“所弃舍”。

“所断舍”的是烦恼障种子和所知障种子。烦恼障就能够让我们心不得安宁，所以它障涅槃。要能够断烦恼障、断所知障，断舍二障种子。事实上修道位每一地之中，他是地地都在分断二障种子、分证菩提。地地断除二障的种子，一直到一切的遍计所执的实我、实法，皆得伏灭、皆得灭除。

“所弃舍”的是非障余有漏法种子。“非障”就是说，它是其余的有漏法的种子——包括了有漏的善法、或者是无记法，以及有漏善法和无记法的种子。这些它不是障涅槃、不是障菩提，但是它属于余有漏法，其余的有漏法和它的种子，这也是我们需要弃舍的；

还有所需要弃舍的是劣无漏法种子，劣无漏法种子是指十地之中所生的现行、以及中下品的无漏种子，这些劣无漏法的种子，不是最上品的纯善无漏种子，不符合圆满的佛果要求，所以也是需要舍弃的。唯识跟三论，我们

如果对读的话就容易明白了，我们看《金刚经》上所说的：“法尚应舍，何况非法？”“如来说法如筏喻者……”一个人依靠这个竹筏，已经登岸了，当然他就不需要背着这个竹筏继续走了。

修道位的菩萨，他一直修到第十地法云地满心的时候，金刚喻定现前了，不再摄持这些非圆满的种子，乃至说无漏法的这些劣无漏法种子——因为它不符合圆满的佛果要求，所以也是需要弃舍的，包括了“所断舍”和“所弃舍”。

第四个就是“所转得”。“所转得”包括了“所显得”和“所生得”。“所显得”的是大涅槃，烦恼完全息灭了以后的这种涅槃寂静的状态，称为大涅槃，所知障断尽以后所显的这种大菩提。

总而言之，我们归纳起来说，“能转道”的这种智慧，是推动整个转依活动的一个力量，就是智慧。“所转依”的对象，就是第八识和真如；“所转舍”的是“断舍”二障种子，“弃舍”非障的有漏种子。比方说它没有成为菩提涅槃的障碍，是其余的有漏法、或者是无记法，也是需要弃舍的；还有是劣无漏法种子需要弃舍的。

转依活动的最终的结果，就是“所转得”的大涅槃、大菩提，这个称为“二转依果”。事实上“二转依果”就是佛果的内容，圆满成佛的时候，包括的内容就是二转依果、大涅槃、大菩提。讲得会比较抽象，也很浓缩，没有办法展开来讲。

在《摄大乘论本》第三卷上，就说到六种名为转依：

第一种是“损力益能转”：损力就是损恶法种子的力。是讲在资粮位和加行位二位之中，透过多闻佛法的熏习，如理作意，来勤修加行的胜解行力、以及惭愧的心力，使诸烦恼不现行、或者是少分现行，就能够损阿赖耶识之中染种子的力量、能够益根本识——阿赖耶识之中净种子的力量，这样称为“损力益能转”。

第二种是“通达转”：就是见道位、以及修道位的前六地。不过这种通达位的转，是在修观的时候、在入定的时候，才能够真实地显现；出观以后，是非真显现，真实不现，所以说在菩萨修行位之中，其实他是不能够真俗完全来圆融的。

第三种是“修习转”：就是指七、八、九、十后四地。

第四种是“果圆满转”：是指究竟佛果了。

第五种是“下劣转”：就是二乘。他只是断我空，还是法有的。

第六种是“广大转”：是大乘的转依。



十地

我们怎样才能够成就圆满的转依？我们要依于十地，修十胜行、断十重障、证十真如，就能够成就圆满转依。这个修道位修行内容上面列了一个表出来：十地名称、所修胜行、所断十障和所证十真如。此表上的内容，如果要展开来讲，起码也是需要十个小时以上、才能够阐述得清晰，这是我们在后续的课程之中来详细地说，此地我们只是略说一下。十地：

一、欢喜地：始入见道位，见证我法二空，能自利利他，生大欢喜，曰欢喜地。

二、离垢地：修行菩萨，在此地时，一切戒垢，无论粗细，尽皆远离，名离垢地。

三、发光地：此地菩萨，成就胜定，能发无边妙慧，曰发光地。

四、焰慧地：此地菩萨，得最胜定，以智慧火，烧灭烦恼薪，曰焰慧地。

五、极难胜地：此地菩萨，其根本智与后得智，互相违反——即根本智无分别，而后得智辨析世俗诸法，则有分别。

那么也就是说，在极难胜地之中，他要修行的是非常难得的，因为他所修的法是刚好相违反的：在根本智之中，他是要无分别的；而在后得智中，他要能够对世俗的一切诸法，都辨析得非常清晰，所以说能够融摄。

在此地使之融摄，此事甚难，故曰极难胜地。

六、现前地：此地菩萨，观诸法缘起，以胜智力，引发最胜般若现前，故曰现前地。

事实上菩萨十地可以配十度：初地欢喜地主要是修布施度圆满；二地主要是修持戒度圆满，所以号为离垢地；乃至于忍辱、精进、禅定、般若，到第六地是侧重于修般若度圆满。所以说以胜智力引发，最胜般若现前。

七、远行地：此地菩萨，修回向方便及拔济方便：以己所作一切善法，回向广大菩提，此即大智；以种种方便济拔众生，此即大悲。有此悲智二种方便，故能远行，曰远行地。

八、不动地：此地菩萨，其根本无分别智，任运相续，不用加行力，亦能现前，不为一切烦恼、及一切境界所动，称不动地。

九、善慧地：此地菩萨，成就微妙四无碍智，此智慧微妙殊胜，故曰善慧地。

十、法云地：此地菩萨，总缘一切法智，具足自在，能藏众定慧功德，能隐覆无边惑障，犹如云荫作大法雨，称法云地。

这是对于菩萨十地的阐述。我们的课程之中，《入中论》就是围绕十地而来展开的。《入中论》也是中级班的课程，在学《入中论》的时候，我们再将中观宗和法相唯识宗互相来辨析，就能够产生确定的正见。

这个是讲十地。依于十地、修十胜行。十地之中，善慧地里面讲到四无碍智，我们学《随念三宝经》应该已经知道了：有“辞无碍”、“法无碍”、“义无碍”、

“乐说无碍”智。十地各各都有“三心二道”，“三心”我们知道了：每一地之中都有入、住、出三心；二道就是正断惑位的无间道，还有现证理位——名为解脱道，所以每一地都有三心二道。修十胜行，就是第二列表所说的：

修道位修行内容

十地名称	所修胜行	所断十障	所证十真如
一、欢喜地	布施度	异生性障	遍行真如
二、离垢地	持戒度	邪行障	最胜真如
三、发光地	忍辱度	暗钝障	胜流真如
四、焰慧地	精进度	微细烦恼现行障	无摄受真如
五、极难胜地	静虑(禅定度)	于下乘般涅槃障	类无别真如
六、现前地	般若度	粗相现行障	无染净真如
七、远行地	方便善巧度	细相现行障	法无别真如
八、不动地	愿度	无相中作加行障	不增减真如
九、善慧地	力度	利他中不欲行障	智自在所依真如
十、法云地	智度	诸法中未得自在障	业自在等依真如

修十胜行

初地欢喜地所修的是布施度：修财施、法施、无畏施。世亲菩萨在《摄大乘论释》上说：“由法施故，资他善根；由财施故，资益他身；由无畏施故，资益他心。”

第二离垢地修持戒度：包括了律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。

第三忍辱度：就包括了耐怨害忍、安受苦忍、以及谛察法忍。能够耐怨害忍，事实上属于生忍——对于众生的伤害能够忍；安受苦忍，是属于法忍；还有就是谛察法忍。

第四地焰慧地主要是依靠修精进度：包括了三种精进（或者七种精进，此地略说三种精进）：第一披甲精进——就是以大誓愿力来为庄严，就好像披上盔甲一样，不会受到伤害，同样的、我们有誓愿力，也是能够精进用功，不被违缘所障碍；第二是加行精进；第三是无退转、无怯弱、无喜足精进。

第五静虑度也称为禅定度：包括了“安住静虑”、“引发静虑”和“成所作事静虑”。“安住静虑”之中，是于所观境专注如理思惟，得现法乐住，这是属于安住静虑；之后“引发静虑”，是能够引发广大的神通和无量智慧；然后“成所作事静虑”，是成办所作、饶益有情、除自他苦。

第六般若度：般若度的解说非常多，可以分为文字般若、观照般若和实相般若。由文字般若起观照般若，证

入实相般若，现证唯识实性，这是般若度。还有也可以分为——在《摄大乘论》上说到，也可以分为无分别加行慧、无分别慧和无分别后得慧；在《解深密经》之中分为世俗谛慧、胜义谛慧和饶益有情慧；在《成唯识论》之中分为生空无分别慧、法空无分别慧和俱空无分别慧。

第七远行地之中所修习的是方便善巧度，主要是修两种方便：第一个是回向方便善巧，普皆回向无上菩提；第二个是拔济方便善巧——拔济有情，方便善巧。

第八不动地所修的主要是愿度，也包括了两种：求菩提愿和利有情愿。



第九善慧地所修的也是两种：就是力度之中分为思择力和修习力。以现证智慧摄持六度，无间断而修习，就称为修习力。

第十地法云地所修的是智度：包括了受用法乐智和成熟有情智。这是所修的十种胜行。一个是因为时间，再一个这其实不是我们的境界，如果只是去详细地来讲、没有修的话，那变成是好像说食数宝一样，所以只是给大家种下一个种子。



断十重障

在初地欢喜地之中，主要是断“异生性障”：《解深密经》上说，把这种障碍称为“恶趣烦恼业生杂染障”。什么叫做“异生性障”？就是能够下堕三恶道的极重“烦恼、业、生”三染污法，所以称为“异生性障”。这个障是在初地的时候断的，登地以后能够诸度齐修，但是他以修布施度为主，然后他能够不堕三涂，能够善趣受生。

我问大家一个问题：初地菩萨与小乘里面的阿罗汉，在证法理上面、在断我执方面是哪一个高？事实上我们要知道，初地菩萨虽然是已经入圣位了，他已经断了分别我执、分别法执，但是在断我执方面，他的这种境界是比阿罗汉还要低的。你不要小看阿罗汉！阿罗汉是我空法有：在法执方面、所知障方面，他没有怎么去用功，但是在断我执方面——断分别我执、俱生我执方面，他的境界可以说是与七地、八地的菩萨，在这个部分上面是相等的。

这种法义的辨析，我们会在讲《现观庄严论》的时候去辨析。所以其实是越学就越能够知不足，我们对于佛法要能够非常清晰、对于每一个法义都要能够辨析明了，在修行的时候才能够没有障碍。

这个“异生性障”是初地的时候能够断的。

第二地离垢地的时候，所断的是“邪行障”：《解

深密经》上称为“微细误犯现行障”——身语意三业如果是不如律行，就与净戒相违、障清净行，所以名为“微细误犯现行障”。不过在圣位菩萨不是有意去犯戒，他是不知不觉误犯微细戒；但是在二地的时候，能够断邪行障，因为他已经是持戒度圆满了。

第三地发光地的时候，他是断“暗钝障”：《解深密经》之中称之为“欲贪障”，贪著定味，安受法乐，这样是称为欲贪障；然后这种贪著会让他暗钝，不能够进一步用功，会障生闻持陀罗尼的智慧，所以名为欲贪障，在三地的时候能够断。

第四地焰慧地，是断“微细烦恼现行障”：《解深密经》之中称之为“定爱及法爱障”。菩萨修行上去以后，在三地的时候，他还会耽著于这种深妙定，或者对于法生起微细的这种执著，定爱、法爱，也称为微细烦恼现行，在四地焰慧地就能断除了。

所以可以看到，成佛的次第是非常严谨、非常清晰的，佛陀表述得非常完整：你修到哪一个部分、有什么证量标准、然后是有哪些障碍、你要怎么去断……非常科学，非常完整！尤其是在《八识规矩颂》这些典籍之中，她有非常清晰的指示、非常清晰的修法。

第五地极难胜地的时候，所断的是“下乘般涅槃障”：《解深密经》之中称之为“生死涅槃一向背趣障”。好像小乘的声闻、缘觉，他会有一个什么问题存在？他是厌离生死、欣求涅槃，欣涅槃乐、厌生死苦，所以就会有我空法有；福慧没有圆满，非时而入涅槃，急于证入涅槃，所以障生死涅槃、无差别道，产生一个障碍，

就名为“生死涅槃一向背趣障”，也称为“下乘般涅槃障”。在五地的时候，极难胜地就能够断除。

你看，宋朝时候有一个书生，他参禅用功得力了，还作了一首悟道诗。这个人叫张拙， he去向禅师请教，禅师问他说：“你叫什么名字？”他说：“弟子叫张拙。”禅师就马上告诉他：“巧尚不立，何拙之有？”他在参这个话头，就契入了。所以他作一首偈颂说：

“光明寂照遍河沙，凡圣含灵共一家。

一念不生全体现，六根才动被云遮。

破除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。

世事尘劳无挂碍，涅槃生死等空花。”

他表述的那种涅槃生死等空花的境界，事实上这是对于生死涅槃的这种微细的欣求、或者厌离的障碍都能够遣除，这是极难胜地所需要修的。

第六是现前地的时候，他所断的是“粗相现行障”：《解深密经》之中称之为“相多现行障”。五地的时候，虽然已经断了“生死涅槃一向背趣障”，但是世间的流转是染、出世间的还灭是净，这种染净的粗相的分别还是存在的，障无染净道，没有染净分别，这种无染净道会形成一个障碍，所以名为“粗相现行障”。在六地的时候就能够深观缘起，生大般若，能够断“粗相现行障”。

第七地远行地的时候，能够断“细相现行障”：六地观缘起的时候，虽然粗相已经断了，但是细相犹存，就会障妙善道；七地菩萨能够观诸法平等一味，所以能够断这种细相现行障。

第八地不动地的时候，他所断的是“无相中作加行

障”：《解深密经》之中称之为“无相作功用及于有相不得自在障”。在无相之中作功用行，使这种无相观不能任运而起，障无功用道，名为“无相中作加行障”；还有一种就是有形的相和土，不能随心变转，就会障三种胜智，随转妙智自在现前，名为“于有相不得自在障”。在八地的时候，能够断“无相中作加行障”。

第九地善慧地是断“利他中不欲行障”：他因为前面还对于说法不能够圆满善巧，还没有完整地成就“辞、法、义、乐说四无碍智”，或者说“四无碍辩”，所以还是不能够非常广大地利益众生。到了九地的时候就能够智慧圆明，能够乐说无碍、能够度一切根机的众生，他已经断除“利他中不欲行障”。

第十地法云地是能够断“诸法中未得自在障”：即不得圆满法身的障碍能够断除。在《解深密经》之中称为“不得圆满法身证得障”。这是略说所断的十障。

证十真如

还有是所证的十真如。有些人会问一个问题：真如是绝待圆融的，怎么可以把它分为十真如？真如是诸法平等一味的真实相，就应该是一个真如，怎么可以说有十种真如？——因为法相唯识是非常细致、非常清晰的，它是假名安立为十真如。理由有三个，所以说能够安立十真如：

第一个原因是圆满平等的清净真如，非是刹那便能圆证，要经过漫长的时间，由无漏智慧的逐渐增长，我

执、法执的逐步断除，烦恼障、所知障的逐步断除，真如也就分分地证受，才能够达到最终的圆满彻底的显发，所以从分证真如来说，假名安立为十真如。

第二个原因是真如是无为法，它必须要由有为法才能够显。我们说性即相显、相由性成，不由有为法难以表诠无为法，所以说有为法有多种的缘故，无为法也就随之而假名安立、说有多种。

第三个原因是因为、真如其实也是随机安立，假施设而有的。《佛地经论》第七卷上说：“由离一切虚妄颠倒，假名真如。”假名安立的。在欢喜地之中，他所证得的是遍行真如。为什么号为遍行真如？——你看，小乘的初果、须陀洹果，也是称为小乘的见道位，他所断的还只是分别我执，还是会执著于法有。

但是大乘的见道位——就是初地入心的时候，是断分别我执、断分别法执了，所以说由我空、法空，所显的真如都证了，所以号为遍行真如；第二种离垢地所证得的是最胜真如；乃至第三种发光地所证得的是胜流真如；第四种焰慧地所证得的是无摄受真如——清净真如不为我执、法执所摄受，自在地彰显，所以称为无摄受真如；第五地极难胜地所证得是类无别真如；第六地现前地所证得的是无染净真如；第七地远行地所证得是法无别真如；第八地不动地所证得是的不增减真如；第九地善慧地所证得的是智自在所依真如；第十地法云地所证得的是业自在依真如，这个业自在依真如是十地菩萨证得的真如——对于一切的神通、总持、禅定都能够得自在，所以称为业自在依真如。

在《瑜伽师地论》、《成唯识论》之中都有广泛的解说，我们用比较快速的方式，对于修道位所修行的内容，包括它的名称、它所修的行，所断的障、所证得的真如，都有一个略的阐释。

五、究竟位（亦称无学位、即佛果位）

接下来就是究竟位：究竟位也称为无学位。小乘究竟位是阿罗汉，大乘究竟位是指佛果位。大菩提、大涅槃是佛果位的主要内容，这种大涅槃是由转舍烦恼障所获得的，大菩提是由转舍所知障所获得的，所以说大菩提、大涅槃又称为二转依果。对于究竟位的修行方法和境界，在《唯识三十颂》最后一个偈颂有解说：

此即无漏界，不思议、善、常，
安乐解脱身，大牟尼名法。

“此”就是指二转依果。在前面的修行位之中，已经讲到了二转依果，能够超越生死清净圆明，所以名为无漏。菩提圣果能够藏无漏有为功德，涅槃圣果能够藏清净无为功德，所以说此即涅槃界，“界”就是“因”的意思。不思议、善、常、安乐，这是指佛果具有四种胜德——不思议的胜德、善的胜德、常的胜德、安乐的胜德。

第一种是不思议胜德：此二转依果，甚深微妙超诸寻思，绝诸对待，清净内证，名为不思议胜德。无有世间任何一法可以作为比喻，任何一法都无法去比喻、去形



容，所以称为不思议胜德。

第二种是善胜德：这里的善胜德包括了四义——（一）、是清净法界实相涅槃、远离生灭，最极安稳，名为善胜德；（二）、是四智相应心品的大菩提，妙用无边，最极善巧方便；（三）、是有为无为，二皆顺益；（四）、是与有漏善相违。这些名为善的四义。

第三种常胜德有三义：（一）、是实相涅槃无生无灭；（二）、是愿力恒住，我们读《普贤行愿品》经常会念到虚空无尽、愿力无尽、众生无穷、愿力无穷……这样的大誓愿力恒住；（三）、是常现受用身，为菩萨说法，“如来现起他受用，十地菩萨所被机”，或者常现变化身，饶益有情。

第四种胜德就是安乐，然后解脱身：解脱身是二乘声闻、缘觉，他仅仅可以称为解脱身；佛身不单单是解脱身，而且也名为法身。但是要知道，此地所讲的这个法身，不是我们说的法身、报身、化身，这个三身里面的法身；这里指的法身，是指一切有为无为功德的积聚体——一切的有为无为的无量无量的功德、圆满功德的积聚体，称为法身。“大牟尼名法”：大觉世尊成就了性相离言的不二法门，无上大寂默法，“牟尼”——释迦牟尼、释迦能仁，牟尼名为寂默，牟尼法，这种不二法门，无上的大寂默法。

对于修证的五位就略说到此地。我们回头来看第六意识的第三颂，就能够容易理解了：“发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠，远行地后纯无漏，观察圆明照大千。”初地入心的时候，就入见道位，已经断分别起的我执、法

执，能够自利利他，生大欢喜，所以初地名为欢喜地。

这个时候妙观察智开始发起，叫做“发起初心欢喜地”，妙观察智的发起是在初心，是在欢喜地初地的入心，所以叫做“发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠。”就是在初地的时候，第六意识虽然已经转成妙观察智，但是俱生所起的所知障、烦恼障还没有断尽。只断了一分的异生性障，可以不堕恶趣了，但是所余的二障——烦恼障、所知障，有时候还是会现行，来缠绕意识，这是缠；

或者有时它是眠伏不起，它不起现行，但是还是眠伏在第八识阿赖耶识里面，并没有断，遇缘的时候还是要生起现行的，这个叫做“俱生犹自现缠眠”，所以说从初地到七地都不能够算纯无漏。

“远行地后纯无漏”：远行地是第七地；远行地后就是第八地不动地。他能够把第六意识——这个时候已经转为中品妙观察智（初地的时候是下品，到八地就是中品妙观察智），那么俱生二障不起现行，因为他证得真如法性的智慧，相续不断地生起，没有机会使二障起现行，所以叫做“远行地后纯无漏，观察圆明照大千。”。

但是他仍然还要修，因为他虽然是俱生二障不起现行，但是种子？所以还要继续用功，一直用到十地法云地的最后，十地满心的时候，这个时候大圆镜智发起了，第八识阿赖耶识已经转为大圆镜智，这就是证入究竟位。所以究竟位之中，诸漏永尽，性净圆明，此时第六识才是真正彻底的纯净无染，转成了上品妙观察智，而能够圆明普照于大千世界，这是我们说第六意识的第三个偈颂。

第七识颂

第七识颂：

【带质有覆通情本，随缘执我量为非，八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。】

此偈颂包含了第七识末那识的四个主题：所缘境、性别、识量和相应心所。

第一个主题是所缘境：末那识所缘的是真带质境，第七识的见分缘第八识的见分，并执著于为我，“以心缘心真带质，中间相分两头生。”分别由第七末那识的见分生一半；又由第八识阿赖耶识又生一半，所以叫做“中间相分两头生”。带质境因为通于第七识的见分——能缘之心，所以说能缘心恒起执著，所以是妄情；这种真带质境又通于第八识的见分，是所缘之境。

这个两种境，你看：第七识、第八识，当然都是实种所生，自有其本质，所以叫做“带质通情本”，简单说就是第七识末那识在性境、独影境和带质境之中，唯属于带质境，并且还是真带质境。“通情本”：“情”就是指能缘之心，第七识的见分；“本”就是指所缘之境，是第八识的见分，所以叫“带质通情本”。

第二个主题是性别：“有覆”，“覆”就是染污。末那识在三性之中是属于有覆无记性——在八个识之中，唯有第八识是属于无覆无记。第七识虽然也是非善非恶，但是它为四惑：我痴、我见、我慢、我爱四种根本烦恼所覆盖，又有八个大随烦恼和它相应，所以使它成为染污识，因此是有覆无记性。

第三个主题就是识量：第七识末那识在现量、比量、非量之中，它是属于非量的。非量——错误的，“随缘执我量为非”。末那识的作用是随着因缘任运而转，不假外力，叫做“随缘执我”。也就是说，在每一个因缘的当下都执著有我，执著第八识见分为我，叫做“随缘执我”。

“量为非”，就是说第七识末那识是属于非量的，因为第七识不了解第八识的真相，它就认为第八识就是恒、是一、是常，是有主宰义的我。其实也照样还是种子生种子，这个照样还是因能变，还是因缘所生法，它不了解第八识的真相，所以它不是现量；不能够推理，所以它不是比量——只是一味地由自识托第八识的见分变起的我相，而执著为我，所以它是量为非，只是属于非量。

第四个主题就是，第七识末那识相应的心所有十八个——“八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。”也就是大随烦恼八个、遍行心所五个、根本烦恼心所里面有四个、再加上五个别境之中的一个（即慧心所），总共十八个心所法和末那识相应。为什么这十八个心所法会与末那识相应？

一、是四根本烦恼——本来根本烦恼心所有六个，但是只有四个跟它相应：因为爱著于我，所以有我贪，这个贪根本烦恼就有了、就相应了；因为迷惑于我，所以就有我痴；因为执著于我，所以就有我见；因为依恃于我，所以就有我慢。所以贪、痴、慢和恶见四个都有了，都相应。

二、因为八个大随烦恼是遍于一切染心——昏沉、掉举、不信、懈怠、放逸、散乱、还有失念和不正知，所以也与末那识相应。凡夫众生这种贪著、执著有我的这种贪是非常强烈的。

中国有个成语叫做“唇亡齿寒”，由此可以知道，



人的贪心，为贪一点小便宜，整个国家都丢掉了。春秋时候有两个小国家，一个叫虞国、另一个叫虢国，晋献公想把那两个小国家吞并，他就派一个大臣去找虞国公，跟他说：“我们的大王晋献公有一匹千里马，有一对价值连城的玉璧想献给虞国公，条件是希望你能够借一条路、给我们晋国的军队去攻打虢国。”这个虞国公想不清楚，他就想同意。

有个大臣叫宫之奇就跟他说：“你不能够借道给他，因为我们两国都是小国家，我们互相支持，晋国就不敢来干扰我们；但是如果他灭掉了虢国，回头就会消灭我们，就好像嘴唇跟牙齿是互相依靠的，嘴唇失掉了的话，牙齿就会要受寒。”

虞国公还是贪心，就同意借道，果然晋国把虢国消灭了，回头来把虞国也消灭了；原来给虞国公的宝马、玉璧又拿回去了。

众生都是这样的：只看到眼前的利益，目光很短浅，贪图蝇头小利，失去更多。好像众生沉迷在六道之中，会将宝贵的光阴用之于追逐世间的财、色、名、食、睡，造无量的恶业，都是因为这种我贪、我痴的缘故。

三、五个遍行心所：因为它是遍于一切心、一切性、一切时、一切地，所以在末那识之中也有。

四、就是与别境心所之中，只有一个慧心所相应：因为它要执著于第八识的见分为我的话，它照样有一种慧力——不过是一种染污的慧生起，分别计度，所以这十八个心所法都会跟第七末那识相应。

还有三十三个心所法，为什么不与末那识相应呢？

我们也可以辨析。

第一类是别境心所：别境心所里面有欲、胜解、念、定，这四个心所不与末那识相应，为什么？因为末那识只缘现在境，它没有希望，所以它不与欲相应；它不需要印持决定，它不与胜解相应；它不忆念过去，所以也没有这个念；也不需要定境，所以也没有定。所以欲、胜解、念、定四个心所不会与末那识相应。

第二类末那是属于有覆无记，它的性是染污，所以它不与十一个善心所相应。有染污的无记法，所以它不能够与善心所相应。

第三类就是根本烦恼里面，有两个也不与它相应：末那识恒审思量为我、唯是执著于自我、爱恋自我，所以它没有嗔心所；末那识唯是执著于我见，很坚固，所以它没有疑心所。所以嗔和疑两种根本烦恼不与末那识相应。

第四类就是中随烦恼：中随烦恼——无慚、无愧。末那识是属于无记法，有覆无记，所以它不会跟无慚、无愧相应。末那识的行相非常微细，所以它与十个行相非常猛利的小随烦恼不相应。

第五类不定心所法：悔、眠、寻、伺。末那识它不造善恶业，所以没有追悔的心所；末那识不缘外境，不会感到身心重昧，所以没有睡眠心所；末那识对于意之所思的意言境，它不起推度，所以它没有寻和伺。所以这三个心所法都不与末那识相应。

明天我们再继续学第七末那识的第二个颂。大家福慧增长！



第七讲

一举一动观自心，正当烦恼初萌生。
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。
无论直接与间接，愿献利乐于慈母。
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。
愿此一切我所行，不为八法念垢染。
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

南无本师释迦牟尼佛！
南无当来下生弥勒尊佛！
南无无著菩萨！世亲菩萨！
南无大唐三藏玄奘法师！

诸位善知识，首先请大家发起无上的菩提心来闻法！

今天是我们学习《八识规矩颂》圆满的一讲。昨天下午已经讲到了第七识颂的第一个偈颂：“带质有覆通情本，随缘执我量为非，八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。”。此偈颂包括了四个主题：讲第七末那识所缘的境

是真带质境；它的三性中间的性别，是属于有覆无记性；三量之中它属于非量；与它相应的心所法有十八个。我们再看第二个偈颂：

【恒审思量我相随，有情日夜镇昏迷，四惑八大相应起，六转呼为染净依。】

第七末那识的行相、业用和作依

这四句包括了三个内容——也就是第七末那识的行相、业用和作依。

第一个行相来说，是“恒审思量我相随”，第八识阿赖耶识名为藏识、根本识；第七末那识也名为思量识；第六意识名为了别识。这都是从它们的特质上面来立名的。

第七末那识主要的是思量，恒审思量，末那识又名为思量识，以思量为行相，“恒审思量”：“恒”是恒时不断，“审”是决定不惑，“思量”是五个遍行心所法里面的“思”和别境心所法里面的“慧”，和合起来而形成的。

第八识是恒而不审，第六识是审而不恒，前五识是非恒非审；唯有第七末那识是既恒又审，一切时它都会要执著第八阿赖耶识的见分，认为那个就是我，第七识见分执取第八识的见分为自己的相分，一味地执取我相，从不暂舍，所以名为“恒审思量我相随”。一味地执取我相，从不暂舍，这其实就是我们生死轮回的根本的原因。第七末那识是导致到我们有自私自利心的一个罪魁祸首！



第二个部分，业用——就是有情日夜镇昏迷。第七识虽然它只是简单地、一味执著于有我，但是对于有情的影响非常大！使有情日夜永久地在昏迷之中，在六道生死轮回之中长久地漂泊。因为一切众生都各有八识，各以末那识执著于自我，就有了我相、有了我相就会有人相、众生相、寿者相；末那识执著于有我，就有我见、然后就会产生人见、众生见、寿者见，为了自我的生存、享受，就会贪得无厌、起种种的烦恼、受无量的痛苦。

美国有一个生理学家叫做艾尔玛，他研究人的心理状态对人身体健康的影响。他做了很简单的一个实验：收集人在不同的情绪下呼出来的气体，将这种气体融入到冰水里面。他就发现心平气和的人呼出来的气变成水，就是澄清透明的、没有杂质的；悲痛的时候，水中间就有白色的沉淀；生气的时候就会有紫色的沉淀。然后将生气时候的这种气水，注射到大白鼠身上去做实验，几分钟以后，大白鼠就死掉了。所以对人体的伤害可见是非常大！而且会熏习我们恶的种子。

第三个部分就是作依：第七末那识能够作为前六转识的染净依。唯识学上把第八阿赖耶识作为根本识，前七识就通称为转识，称为七转识，因为前七识都是第八阿赖耶识所转变生起的，前七识彼此之间又有相生为依的关系：比方说第六意识会以第七末那识为依、作为依靠，第六意识才得以生起来，所以前六识对于末那识而言，它就称为六转识；同样的，前五识也以第六意识为依。这是讲作依。

还有就是“四惑八大相应起，六转呼为染净

依。”。“四惑八大相应起”，因为末那识与四根本烦恼心所：我贪、我痴、我见、我慢，以及昏沉、掉举等等八大随烦恼相应而起，所以前六转识虽然是修善法，但是由于第七识执我的关系，也就成了有漏的善。

有时候我们的意识想着要修善法，但是为什么清净不了？因为它的根源没有净。意根是末那识，它是执我的、是染污的，所以变成了一一我们想修一切善法，它都会变成有漏的善。第七末那识如果转为清净，前六识所作的善法，也就能够成为无漏善法，所以说“六转呼为染净依。”前六转识将第七识作为染净依，第七识清净了，前六转识也就清净了。

我们看到这里就会明白了：人心的自私自利、社会的各种丑恶现象，根本的原因，都是因为第七识执著有我，在作怪。有一些人思想很简单，是个唯物论者，他就认为说：只要衣、食、住丰富了，就能够解决人生的痛苦、就会天下太平。这是不懂得人生真相的人。

如果说物质享受很丰富，人就会幸福的话，你看原来那个报道上说，香港的歌星张国荣、从上海那个几十层高的楼上面跳下来。他物质生活很丰富了，为什么还会自杀？所以不是说外在的环境好了，人就幸福了。不是那种唯物论。只有摆平我们的内心，才能够真正地安祥、才能够天下太平。所以我们要能够断除四惑，这是修行的根本。

我贪、我痴、我见、我慢四根本烦恼，它一直会在我们内心里面作怪。

我贪就是私心。私心使我们执著于自己所拥有的，



沉迷在自己的成就之中而沾沾自喜。而且这种我贪，这种私心，它还会让我们产生一种身份认同：我认为如果我有成就、我事业很好、我住的房子也是非常高档，我以这个作为自己身份的象征，这样还是增益我们的我执。所以世间人有这个我执的话，他的那种所谓的快乐，其实都是以他自己的某种需求作为一个前提。

比方说“有朋自远方来，不亦乐乎？”有朋友从很远的地方来，我觉得很快乐，但是前提是什么？我好久以前，我就很渴望、很希望跟他见面，见面的时候，我才会觉得很快乐；如果是你的仇人出现在你的面前，那就不是“有朋自远方来，不亦乐乎”了，而是“仇人相见，分外眼红。”

你看，同样是一个人出现在你面前，心态却是不相同的。为什么？因为我们有一种成见在。这种成见是什么作怪呢？我执习气。可见世间所谓的快乐都是虚幻不实的，本质上都是苦的。所以要能够断除我贪。

安徽桐城有一个六尺巷，是讲清朝时候桐城出了一位宰相张商英，他在京师做官，邻居建房子占过来他家里面的一点地。管家很生气，写一封信到京师去告状，张商英就回一封信，就四句话：

万里修书只为墙，让他三尺又何妨？

万里长城今犹在，不见当年秦始皇。

不需要去占心外的空间，心量要广大。这个管家很惭愧，马上就退后三尺；对方知道原委以后起惭愧心，也往后退三尺，就形成一个六尺巷。

所以要能够断我贪，不要有贪嗔的分别，要敢于承

担；要爱你当下所做的事，不要只选择你所喜欢做的事情去做，那样会有分别心，就会有烦恼产生。

然后是断我痴，我痴就是没有智慧、不能够主宰生命。没有智慧的人、他会因为别人的一句话而活得很困扰；修行人他不需要其他人的肯定，所以他也就不会觉得委屈，他不需要外来的赞叹，他也不会因为外在的毁谤而动心，他只会管好自己的因果，他时刻都会思惟：你对我好，我也对你好；你对我不好，我仍然还是对你好。

因为你对我的好与坏，那是你的因果；我对你的好与坏，那是我的因果，管好我自己就好了。所以不单单是外显的这些现象界的因果，更重要的是心灵中的心灵因果。

第三是要能够断我见。我们要能够以包容的心态来和人相处、冷静地听其他人的意见，不要老是执著于我见；我见很重的人，从来听不进人家意见的人，是心理不成熟的人。唯识学上说，人的心理成熟有三个时期：

第一个是任性期：完全地以自我为中心，很自私自利，只会顾及自己的感受和需要，不顾人家，然后就会很失败，家庭关系、同事关系、各方面都难以相处。

第二个状态是率性期：“率性之谓道，为道之谓教”，心态很稳健，能够演好自己的社会角色，能够做好自己要做的每一件事情、承担自己的责任，但是还会有烦恼。

所以要能够百尺竿头更进一步，就是要进入到第三个见性期：明心见性，见性成佛。

好像曾国藩所讲的：这个世间四种人，最上等的人



是本事很大，没有脾气；中等的人是有本事，也有脾气；再次一等，是没有什么本事，也没有什么脾气；最糟糕是一点本事都没有，脾气很大的人、任性期的人。所以我们要能够断我见，要能够从提高自己的修养开始学佛，

第四种是断我慢。“我慢高山，不留法水”，我慢就接近于专制，我慢就是很狂妄的人，不容许其他人对他提出意见，所以他自己的话也就会丧失掉进步的机会。

智力、转依和果德

【极喜初心平等性，无功用行我恒摧，如来现起他受用，十地菩萨所被机。】

此偈颂是讲第七识依无漏种子，转末那识为无漏的平等性智。包括了三个主题：也就是智力、转依和果德。

一、智力。就是“极喜初心平等性”：“极喜”就是欢喜地，初地了。我们的第七末那识无始以来都是妄执我法；一直到初地入心的时候，分别的我执、法执断了，第六意识转为下品妙观察智、相应的第七识也同时转为平等性智，这个时候它不但是不执著于第八识的见分为我，反而能够遍观一切法平等性。末那识在修行位之中有三个位次：

第一个位次是“人我见相应位”，也称为“身我见相应位”：就是指在一切有漏心时，一切的凡夫、二乘的有学，七地以前的菩萨，都是在人我见相应位之中，都是有漏心。

第二个位次是“法我见相应位”：是指法空智果不现前时，第一种是有烦恼、也有染污；第二种是没有烦恼、恶心，但是还是有染污。

第三位次是“平等性智相应位”：就是见道位、修道位以上，能够成就平等性智相应位，乃至于证得佛果时，都名为“平等性智相应位”。

二、转依。“无功用行我恒摧”：这句话是讲中品、乃至于上品平等性智的修行方法。初地乃至于七地的菩萨，他仍然是属于有功用行，行者由第六意识转为下品的妙观察智，在这种妙观察智的推动力之下，继续去修我空、法空，二空观。然后入观的时候，无漏智慧能够现前，使俱生我执受到压制，暂时伏住俱生我执；但是出观以后，无漏智慧不能相续，我执又生起来。所以这个俱生我执是很顽强的。

到第八地的时候，因为第六意识已经成就了中品妙观察智，它能够绵密地观察，能够任运地起观行，所以无漏的生空观智，能够恒时无间断现行，“我空观智”，能够一直起现行……那么这个俱生我执就没有机会，就永伏不起，所以这种叫做“无功用行我恒摧”，因为他已经是能够任运地起观行，所以叫做“无功用行”。

而这个“无功用行”，事实上是借助第六识所转的中品妙观察智的力量，来使俱生我执永伏不起，所以能够将第七识转为中品的平等性智；成就中品平等性智以后，仍然还是需要妙观察智的绵密观察，再来伏灭俱生法执，进而断所知障，一直到究竟位，才能够转为上品的平等性智，这是“无功用行我恒摧”。

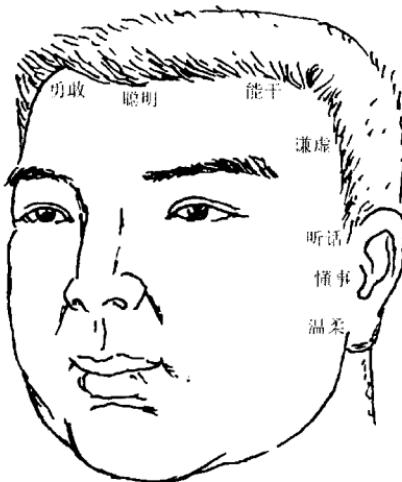


所以我们学习这个第七识，就知道这是让我们生死轮回的根。同样的，我们也就知道，超出轮回的锐利的武器，就是摧毁我执。我执是生死轮回之根：“我执”，错误的执著，使我们以为这个假我，这个小我就是我，然后执著于少分的四大为自身相，执著于六尘缘影为自心相，迷失了尽虚空、遍法界的法身真我，所以要摧毁我们的我执。怎么摧毁？最基本的手下方法，就是从检查和反省自己的观念开始，保持平等心，消除观念的对立。

我们说意识只占了1%；99%都是潜意识，就是我们的观念。我们每一个人每一天都会要选择，或者要挑剔很多的东西，比方说吃的食品、穿的衣服、还有用的物品，我们总会要去选各种牌子，有很多的挑剔；但是我们有没有挑剔过、有没有选择过我们脑袋里面的观念？我们总会选择外在的：我的朋友、或者我要报考的学校；但是从来不挑剔自己脑袋里的观念，它说什么我们就相信什么。

有谁曾经想过的这些观念可能会伤害我们？有谁曾经想过，自己的这些脑海里面的观念只是我贪、我痴、我见、我慢的投影？我们的这些观念其实是我执的一种表现。它是远离事实真相的偏见，但是因为我们没有去检查过，我们脑海里面的观念的真伪、好坏，所以它能够欺骗我们，使我们一直信以为真，使我们对自己的观念深信不疑，让它牵着我们的鼻子走。

表面上我们认为我们很有自由，其实我们的心灵一点都不自由，我们受制于我们的观念，好像牛鼻子给缰绳穿住了一样，同样的，我们也被我们的我执牵制住了。



A (事件) → B (想法观念) → C (结果)

看看这幅画就能够看到你的我执，知道它对你有什么障碍。我看昨天大家听不懂，今天用一些简单的方法来让大家容易明白。

这幅画上面很明显把我们的我执呈现出来：这个人头里面有很多的观念——我们脑海里面有很多的观念，什么观念？你看，聪明、能干、勇敢、谦虚、听话、懂事、温柔、还有出人头地……

从小在我们脑海里面灌输了很多的观念，这些观念从哪里来？小时候从父母而来：父母亲老是给我们说：“你长大了！你要聪明，你要能干！”然后我就接受了，我有这种观念，“我要能干、我要聪明！”有一些父母说：“你要勇敢，你要独立，你要有志气，你要能够出人头地！”然后我也接受了，我脑海里面就充满了这些观



念。

还有学校的教育，老师也给我们说：你要怎么样……讲很多的这些观念，全部就填到我们脑海里面去了，我们的大脑就变成一个充满了负担的脑袋！

但是你要知道，这个世界，世俗的世间是一个二元对立的世界！你有聪明的一面，你就会有愚笨的一面；你有能干的一面，你就会有笨拙的一面；你有优秀的一面，你就会有丑陋的一面；你有勇敢的一面，你一定会有懦弱的一面。

不管外表看起来是多么完美、多么能力强的人，他一定有他的不足之处。那么另一面的那些特质：我们不够聪明、不能够干、我们很懦弱、很软弱……那一些都是父母不认同的、学校里面老师不认同的、社会上其他人不认同的，但是它是我们实际存在的，那怎么办？压抑！我们一直否定它，一直把它压到潜意识里面去了。

你要知道，这些被你压到潜意识里面去的观念，照样是有能量的。那些能量在你的潜意识里面，会一直蠢蠢欲动，就会让我们不由自主，莫名其妙地难过、悲伤、让我们莫名其妙地烦躁不安，以至于无故寻仇觅恨，有时似傻如狂，这个原因都是什么？都是我们一直在否定那些我们认为不好的东西，然后把它压下去，你没有平等心，因为你有我执、你有分别，无非就是第六意识的分别、和第七识的我执在作怪而已。

所以你一直把它压到潜意识里面去的时候，这种能量不会因为我们不承认它，它就会消失。它并不会消失——这些被我们否定，被压抑、被抗拒的特质，就是心

理学家荣格所说的“阴影”，我们心理上的阴影。

这些阴影，还有我们从小到大、不被父母和老师所认同的各种情绪，都是没有释放出来的能量，都储存在我们的细胞记忆里面、都存在痛苦之身里面，所以它们会经常、时不时地浮到我们的意识层面来，造成我们的困扰。所以我们会无缘无故地不安和浮躁、会莫名其妙地忧伤、会突如其来地暴怒。

还有比方说：我们脑海里面总是会不由自主地、浮现出来的一个指责自己的紧箍咒，你脑海里面有没有念过这个紧箍咒？不是你想的，它自己浮出来的。什么紧箍咒？就是：“啊！我不够好”“我不如别人”、“我不够优秀”、“我很笨”……种种，不由自主它就会浮现出来。

这个紧箍咒，就是因为你一直压抑，这种能量要释放出来、它要冒出头来，但是我们并不想面对自己的心，浮现出这些负面的状态以后，我们就用种种的方法来转移注意力，来逃避面对我们的心。有一些人会把时间排得满满的，拼命地工作；有一些人会沉迷于看电视、上网；有一些人会去开Party、派对狂欢，大吃大喝等等，总而言之，不肯面对自己的心。

看到这张图，能够给我们什么启示？

第一个启示是观念一转，万法皆转。我们要能够随时随地向内去观照。问题发生的时候，不要在外面找原因，要从内在的观念里面去看，向内观照，检查自己的观念。我们外在总是要选择很多的吃、穿、住、用，为什么不会检查我们的观念？应该要检查！我们外在经常会去锻



炼身体，但是什么时候锻炼过我们的心？更加需要锻炼。

如果你学通了《八识规矩颂》，就会明白一个真理：没有任何事情可以造成我们心理上、心灵上的痛苦。这种痛苦是你自找的，这种痛苦是来自于你对事情的解释，来自于你的观念不够好。

我们继续看这个图就知道了，A是事情、事件，B是想法、观念，C就是结果。这个ABC中，起决定因素的是B——观念。同一件事情（同一个A），观念不同，结果就不同，有多少种观念就有多少种结果。

所以不是事情有问题，是你的观念有问题。任何事情都没问题，问题在于你的观念：问题在于——你说，“这个事情如果成不了，我活不下去！我很难受了！”但是是那样的吗？不会了！你的观念问题。

打个简单的比方：一个儿媳妇去看望婆婆——这个经常要的啦，一进门发现婆婆的脸色不太好，然后怎么样？这个儿媳妇的观念不同，结果就会不同。

如果儿媳妇想着：“哎呀……婆婆肯定讨厌我，肯定对我有意见！”结果会是什么？结果是她自己很难过。

如果这个儿媳妇的观念是：“可能我婆婆现在心情不好吧。”这是一种中立的观念，看对方的心情不好，所以她就会用中立的态度、去注意自己和婆婆的这种互动、沟通。

第三种观念：如果这个儿媳妇觉得：“哎呀！可能是我婆婆身体不舒服吧。”她就会同情她，她就会很心疼地去体贴、关心自己的婆婆，对她格外好一些。

你看，这个结果是不是不同？所以说事实是不变

的，事实是她婆婆脸色的不太好，但是因为有三种观念，所以就会有三种结果。

不同的观念造成不同的结果，当然也就影响到婆媳关系了！为什么媳妇老是说婆婆不好；婆婆老是抱怨儿媳不孝顺？都是观念问题。所以其实一切的痛苦、不是来自于外在的事情，而是来自于我们的观念。事情永远是中立的，同样的事情发生在不同的人身上，因为有不同的观念，所以就会有不同的结果。

第二个启示，就是告诉我们、要能够转“我爱执”为“他爱执”，不要指责、不要抱怨。有些人经常会抱怨和指责别人，比方说，经常会听到的，有一些妻子会抱怨：“我的丈夫很自我中心、很大男子主义、很自私、从来没有真正地关心过我……”觉得很委屈，然后就导致夫妻吵架，以至于离婚，其实这还是末那识的我执在作怪。怎么解决呢？解决之道是这么几个方面：

第一个方面，是要能够观察当下我们的身心状态。要能够觉知，觉知我们身心的感受，当我们产生这个念头：“我的丈夫很自我中心、从来没有真正地关心过我……”产生这种观念的时候，看到自己的丈夫心里面就会不舒服，然后身体上就会有紧张、心灵上就会有压力，但是你没有这种观念的时候，心里面会很平静，身体会很舒服。

第二个方面，要能够转变观念。转变的方法是什么？很简单：你只要把肯定句改为一个否定句就好了，你把前面那个话改为否定句，你来念念、听听看，你来思考一下，“我的丈夫不是很自我中心，他不是从来没有真正



关心过我。”然后你想一想，也是事实，差不多，他没有可能从来都没关心过我嘛！所以说他不是从来没有真正地关心过我。这样想就能够减轻这种执著，认真地想一想，这句话还是同样地真实。

第三个方面——再进一步，把那个“丈夫”就改为“自己”，就是说：“我很自我中心，我从来没有真正地关心过我的丈夫。”然后你想一想这个话也对，为什么？因为我们对自己的亲人关心的方式，都是从自己的观点出发的、都是从自己的角度出发的；对方可能也是对自己有同样的抱怨，因为他不理解，他不知道你那种方式。

所以学佛应该从最基本的周围开始，转变自己的心，然后让一切都变得和谐。要从平等心开始、要从转我爱执为他爱执开始，所以你能够真正这样想的时候，你的心就能够平静，就不会指责、或者抱怨其他人，那么一切问题都化解了。所以要发菩提心，要按照朗日塘巴尊者在《修心八颂》上的教诲来行持：

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。
随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。
一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

所以愿我们的佛弟子、都能够转我爱执为他爱执，不要唱高调，不要天天说广度众生——自己都没有度好，自己的我执那么重！先从从来不抱怨、不指责人家开始，推而广之。

有一些子女老是抱怨父母对自己不够关心，乃至于有些弟子也会抱怨师父，有些弟子说：“哎呀……师父从来没有真正关心过我们的解脱，从来没有单独给我指导过要怎么修行，甚至于我打电话、他也不愿意听，很不耐烦……”那么现在师父就告诉你一个摧毁轮回的秘密武器：就是从摧毁我执开始——这才是真正修行！不从此地下功夫，你的心永远都是凡夫心。

第三个启示，就是要抓住负面情绪后面的小偷。在每一个负面情绪后面、都有一个支持它的观念和思想，因为情绪是意识被我们的观念刺激之后、所产生的身心反应。我们很悲痛、我们痛哭流涕、我们泪水涟涟……这种情绪怎么来的？因为你那种意识被自己的观念刺激以后、所产生的身心反应。

你觉得不如意，对这个我执有了一个撼动：比方说我在工作单位上，我工作很用功、成绩也很优秀、很出色；但是领导不满意，诸多的挑剔，有些同事又会在旁边冷言冷语，随时等着看我的笑话，我觉得这个世界很不公平！很生气、很伤心，我觉得自己心力交瘁，怎么办呢？解决之道照样是要从修心开始。

第一个解决之道，是要分析一下：为什么我会生起这些负面的情绪呢？因为我觉得不公平，因为我觉得在单位上不被肯定；但是我们再深入想一想，我们为什么需要外在的肯定？因为我执、我执使我们不知道从内在的心灵去汲取力量，所以要依靠外在的认同和肯定，我们才会暂时心安。所以可见负面情绪背后的小偷就是“我爱执”。

《入菩萨行·不放逸品》上寂天菩萨开示我们说：

生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？
乃至吾未能，亲灭此惑敌，
尽吾此一生，不应舍精进。

就是说我执是让我们生起负面情绪、盗走我们功德法财的小偷，我执是把我们牵引到六道轮回牢狱的狱卒、是把我们推入地狱的刽子手，所以要断我执。“若皆住我心，安乐何能有？”这些我执在我心里面，我哪里会有安乐呢？我爱执——我贪、我痴、我见、我慢，住在我心里面，我怎么会有安乐呢？

第二个解决之道，就是要想一想：我很生气、我很伤心，但是对问题的解决有帮助吗？无补于事，问题依然存在。

第三个解决之道，是我们要想一想：单位的领导对我不满意、挑剔我，还有同事就等着看我的笑话、诽谤我……但是那个是我的事，还是人家的事？是人家的事。那么是人家的事的话，我有资格去干涉吗？没有。所以只要管好我的因果，不要管人家的因果；不单单是要管理自己的现象因果，还要管好心灵因果。这是我们说怎样摧毁轮回之根、断我执。

“如来现起他受用，十地菩萨所被机。”这是讲平等性智的妙用。菩萨证得平等性智以后，了解自他不二，为大悲心所驱使而不住生死、不住涅槃，度化众生，以至于成佛以后，都能够随顺所应度化的众生的根机，示现各种不同的身相和国土，为十地菩萨众、现大神通、演说妙法。

要注意，这里面所说的十地菩萨所被机，不是说第十地菩萨，不是说他受用报身只能够教化第十地菩萨。而是说从初地到十地的菩萨，他受用报身都能够教化。他受用——如来现起他受用，佛陀现起他受用报身。

佛陀三身我们知道——三身、四智、五眼、六通，三身是法身、报身和化身。法身又分为“自性清净法身”和“离垢妙极法身”。报身又分为“自受用报身”和“他受用报身”，他受用报身只有登地以上的菩萨才能见到；自受用报身是佛陀自己的这种智慧，这种受用身是佛陀的自证境界，连十地菩萨都不能见，所以如来现起他受用。

如来为了使初地到十地的菩萨都能够受用法乐，所以现起他受用报身，十地菩萨所被机，初地到十地的菩萨是被教化的、适合根机的众生——九法界众生，都是众生。化身又有应生化身和随类化身，乃至于技艺化身等等，种种的说法。

总而言之，法身是从本性上说、报身是从智慧上说、化身是从利益众生这个功德积聚上说，所以六祖大师说：

“清净法身，汝之性也；圆满报身，汝之智也；千百亿化身，汝之行也。”

为什么十住、十行、十回向，这些地前菩萨不能够见到他受用报身？因为他们没有证得真如，仍然还有我相在，所以是如来变化身——化身所教化的对象。他受用报身为初地到十地的菩萨说法：为初地的菩萨所显的佛、是坐百莲花佛座的佛，为第二地的菩萨所现的佛、是以千莲花为佛座的佛。

第八识颂

接下来我们看第八识颂：

【性唯无覆五遍行，界地随他业力生，二乘不了因
迷执，由此能兴论主诤。】

第八识是八个识里面最重要的一个识，它是前七识的根本，是宇宙万法的本源。第八识摄持万法的种子，在因能变的时候，种子生起第八识。第八识的见分是识体，“能认识”的功能；它所认识的对象就是相分，而第八识所缘的相分，就是“根身、器界、种子”。

根身就是有情的肉身。第八识阿赖耶识如果不持这个肉身，这个人才是彻底地死掉了，“去后来先作主公”，它摄持这个根身为相分，第八识摄持为自体；

器界就是有情众生身外的物质世界，第八识领纳以为境界——“领以为境”；

种子就是能生起万法的功能（是指一种能量），第八识会持令不失。由第八识的种子“起现行”，生起万法，这时就有了宇宙人生。

这四句颂包含了四个内容，也就是第八识的性别、相应心所、界地定位、以及它的理证。

性别来说，“性唯无覆”，第八识阿赖耶识的性质是无覆无记、没有染污的。“覆”就是染污。

相应的心所，就是五遍行心所：触、作意、受、想、思。三受之中也只有舍受与第八识相应，而苦受、乐

受都与第八识不相应，为什么？因为苦受、乐受是容易转变的，而舍受是性不变迁，相续不断的，所以才会与第八识相应；而且第八识的活动是一类相续的，行相微细非常难以了知，而苦受、乐受行相粗显，所以不相应。

界地：“界地随他业力生”，这个“他”就是指第六意识。第八识随第六意识所造的引业的力量——我们说“引满能招业力牵”，第六意识所造的引业，它会牵引我们生到哪一道去；第八识是随第六意识所造引业的力量的支配，在三界九地里面生生死死，头出头没，相续不断，所以就有了有情的生死流转。

理证：证明阿赖耶识的存在。“二乘不了因迷执，由此能兴论主诤。”因为第八识的行相，是相似相续的，很微细难知，就是声闻、独觉圣者，都还不够明了，所以他们也会生起迷执来。

迷执有两种。第一种是增益执，比方说“执无为有”：凡夫众生他执著于有实我实法，但是其实这个是没有的，执无为有。第二种是损减执，就是“执有为无”：比方说第八识的心王法、心所法，是幻有非无的，但是二乘人——声闻、独觉他们不明了，就生起迷执来，拨无第八识，认为没有第八识。

所以无著菩萨、世亲菩萨、护法菩萨，这些大乘的论主都引经据典，与二乘来辩论，来证明唯识的真理，以破除他们的迷执。我们看《成唯识论》、《摄大乘论》上都有这个辨析，成立第七识的理由、成立第八识阿赖耶识的理由，都有很详细的解说。

玄奘法师为什么在偈颂里面会有这一句：“二乘不

了因迷执，由此能兴论主诤”？因为玄奘法师在印度的时候，他亲自写过一篇著作，就是来辨析这个问题的。玄奘法师在印度的时候造了三部著作：

第一部著作是《会宗论》。他在跟随戒贤论师学习的时候，当时另外有一位是叫做师子光，这师子光论师执持的是中观见，而且他认为唯识见不了义、不究竟，他要破；所以在那烂陀寺里面，就讲《中论》、《中观四百论》等等，然后来广破唯识。玄奘法师就作了一个《会宗论》，来融汇两宗的观点。如果从修行的角度来说，事实上都只是次第的安排而已了。

第二部著作就是《制恶见论》。造的缘由是当时有一位小乘正量部的论师，叫做般若毘多，他写了一部《破大乘论》，有七百个颂；然后东印度乌荼国，也就是乌仗那国的那些小乘的佛教徒，就将《破大乘论》呈献给中印度摩揭陀国的国王——戒日王。

戒日王看到以后，马上就请戒贤论师选派高僧去辩论，戒贤论师就选中了四个人，就是玄奘法师、海慧、智光和师子光。但是另外三名印度的法师，他们不敢去，因为般若毘多是南印度国王的国师，而且很有威望。

玄奘法师就说：“奘虽学浅智微，当之必了，愿诸德不烦忧。……”就是说玄奘虽然是学识很浅薄、智力很微小，但是我愿意去承担，愿你们不要担心！“……若其有负，自是支那国僧，无关此事。”——如果万一我辩论失败了，我是一个外国的、大唐支那国来的僧人，对于那烂陀寺、对于印度僧人的声誉没有影响，“无关此事”。所以他就造了一部《制恶见论》，一千六百颂。

《制恶见论》不单单是去破除《破大乘论》，而且她对于九十五种外道，还有十八部小乘那些观点的一个总的答辩。上面也有牵涉到，我们刚刚讲的“二乘不了因迷执，由此能兴论主诤”这个问题，般若多在《破大乘论》上面，他否定阿赖耶识的存在，他就批判《解深密经》上面所说的“阿陀那识甚深细”，最后一句是“我于凡愚不开演”，他就说既然是佛陀没有开演，那肯定阿赖耶识不存在。



玄奘法师就在论典上面分析，用比量来辩论、来辨析，说：这个俱生我执，对于见道、对于破我执、对于小乘的果位、或者是大乘的初地的见道位，这些是没有妨碍、没有影响的；要破的是什么？是由第六意识生的分别我执，这样地用种种的比量来推论。所以他能够非常有威望，被整个印度的佛弟子都尊敬，原因也是因为玄奘法师的智慧非常深远。我们对于《制恶见论》和真唯识量，在后续的课程之中，将来有机会再深入讲。

第八识的体相、依缘和业用

【浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风。受熏持种根身器，去后来先作主公。】

这首颂就包含了第八识的体相、依缘和业用三个内容。

第一个是体相：就是“浩浩三藏不可穷”。阿赖耶识译为藏识，包含了能藏、所藏、执藏，对一切种子而言，阿赖耶识名为“能藏”——能够含藏，因为一切种子都含藏在阿赖耶识里面；

对于一切现行的杂染诸法而言，阿赖耶识名为“所藏”，就是因为一切根身、器界，一切杂染现起以后，阿赖耶识反而被一切杂染法所覆盖、覆藏，所以叫做所藏；

对于第七识末那识而言，阿赖耶识名为“我爱执藏”，简称为“执藏”，第七识恒时有我爱执，而被执为“我”的就是阿赖耶识现行的见分，所以就成了第七识所爱执的处所，所以名为我爱执藏。

藏就是“处所”，这个三藏的意义都是甚深难知、无有边际的，所以叫做“浩浩三藏不可穷”，能藏、所藏、执藏，都是浩瀚无边的、不可穷尽的、甚深难知的。

第二个是依缘：“渊深七浪境为风”，前面的那个三藏义，都甚深难知、无有边际，是因为阿赖耶识它所含藏的一切无漏法、有漏法、色法、心法，所含的一切种子是不可穷尽的，所以说能藏不可穷，因为阿赖耶识的一切

杂染法，被一切的现行杂染法所覆盖，不可穷尽，所以能藏不可穷。

因为第七识的我爱执，很不容易觉察，就是睡眠的时候，乃至于一切时都在相续，但是我们很难觉察到。我们睡眠之中做得了主吗？其实哪怕你平时一直都惺惺寂寂、灵明不昧，但是如果你在睡眠之中不能够做主，被这个第七识所转，仍然还是起我爱执的话，照样还是会在修行上面成就有障碍，因为它在一切时都会不断地执著于有我，所以从我爱执藏上面说，也是甚深难知不可穷尽的。

“渊深七浪境为风”，“渊深”是指非常渊深的大海，是比喻第八识，前七转识就比喻为波浪。波浪依大海而起，同样的，前七转识也是要依阿赖耶识——根本识而起。

“境为风”：前七转识都要有境为增上缘才能生起，好像海上有风才能起波浪，但是这中间最需要外境的是前五识；因为第六意识有独头意识，独头意识可以自己妄现出境界来源，来产生意识活动，比方说我们做白日梦，这是独头意识缘自己妄现的境；第七末那识是缘第八识的见分为境，所以这个境是常有，不需要借助其它的境才生起来；所以外境对于前五识最重要，因为前五识离境就不能发识。总而言之，都需要境，不管是外境、还是内境，所以叫做“渊深七浪境为风”。

第三个内容是业用：阿赖耶识的作用有五种，也就是受熏、持种、内变根身、外变器界、以及去后来先作主公。

第一种是受熏（接受熏习）。前七转识是能熏，第八识是所熏，在第三讲里面已经讲过所熏四义、能熏四



义。所熏四义是指：（一）、坚住性：一类相续，能持习气；（二）、无记性；（三）、可熏性；（四）、与能熏和合而转，其实这个所熏就是指第八识了。能熏四义是：（一）、有生灭；（二）、有胜用，有胜用是作用力很强；（三）、有增减；（四）、与所熏和合而转。

第二种是持种，就是摄持种子。阿赖耶识是无覆无记性，所以它受熏。它被熏之后，就将染净种子执持不舍，好像我们在房间里面点了一盘香，这个香全部都烧完了，这个香的体没有了，但是这个香气还存在；同样的，也就是说如果这一期的业报已经尽了，阿赖耶识仍然还是会——因为它持续的一种执著作用（习气作用），它就会成为我们生死轮回的一个主体。

第三种是内变根身。我们的眼、耳、鼻、舌、身，这五根身是第八识阿赖耶识的色法种子所变现的。

第四种是外变器界。物质世界（器世间）的山河大地、日月星辰，也是第八识色法种子所变现的，这个要讲就讲述很多内容，后续我们学《唯识三十颂》就会很清楚。我们的根身、外在的器界，都是第八识阿赖耶识所变现出来的。不过有亲所缘缘、有疏所缘缘等等。

第五种作用就是“去后来先作主公”。第八识无始以来一直存在，但是它是相续生灭的，你千万不要认为这个第八识阿赖耶识，——你听说它是内变根身、外变器界，就认为是一个什么一成不变的东西，那你就搞错了！它是有一个相续相，而且是无始无终的：无始以来就有，成佛以后照样还有阿陀那识，所以叫无始无终。它是一直刹那刹那生灭，但是一直相续。因为它是刹那生灭的，所

以我们才有机会成佛；如果它一成不变，我们怎么成佛？所以这是我们生死轮回的主体。你千万不要听到这个“主体”，就认为是一个一成不变的东西，那你这个见地就搞错了。

如果这一期的业报已经尽了，我们的阿赖耶识对这个根身，就不持为自体，就名为死了。这是叫“去后”，它去到最后；“来先”，最初来受胎的那一刹那，阿赖耶识先来，所以就名为生。人死的时候全身都冷了，最后还有一个地方，还有一点暖气，它最后冷，这表示什么？表示“去后来先作主公”，那个时候前六识都没有功能了，只有阿赖耶识还没有离去，要等到暖气完全没有了，才算是真正地阿赖耶识也离开了，才能够名之为“死人”。

《杂宝藏经》上面有说到：神识从哪里出去，就可以判断你生到哪一道去了。我们都知道：“顶圣眼生天，人心饿鬼腹，畜生膝盖离，地狱脚板出。”全身都冷了，就是脚板还是滚烫的，这个人堕地狱了；全身都冷了，头顶上面很温暖，这个人是成圣人，往生极乐世界了。当然这个有很具体的详细的分法，不是这个偈颂这么简单。

“来先”，阿赖耶识离身的时候，前六识不起现行了，它不起现行它跑到哪里去了？它会以种子的方式，会以潜能的方式，住在阿赖耶识里面。事实上阿赖耶识是非色非心，一定要搞清楚这个观点，不然你会想不透的。所以它是微细的风心，它这里有持命气，它也有极微细的风，风是物质。有些人认为：“哦！这个是精神法，是心法，心法也有载体、也有物质。”——物质在哪里？那你会说不通的！所以我们要能够明白这一点。

前六识不起现行以后，就会以潜能的方式住在阿赖耶识里面，第七识末那识是一直恒执著有我、内执我，所以跟业报没有直接的关系，唯有阿赖耶识是随引业，先来受生，然后前六识的功能才随之而生起，所以说“去后来先作主公”。

但是我们要强调的是，虽然假名说为主公，但是不能够执著以为有我，不能够称之为灵魂，不要认为是一个一成不变的东西，因为它也是刹那生灭，而又相续不断的，随业牵引无力作主宰，它没有力量作主宰，是不是？那个力量从哪里来，它投生到哪一道，是第六意识所造的引业和满业决定的。引业决定他生到哪一道，满业就决定他生到那一道以后的状况：他是头脑聪明、还是愚笨、还是相好庄严？还是很普通？等等，都是满业所决定的，所以他没有主宰义。



三位转舍、智力断障、转依、果德

【不动地前才舍藏，金刚道后异熟空，大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。】

此颂分为四个内容，也就是三位转舍、智力断障、转依和果德。

三位转舍：在第二讲之中已经阐释过了，也就是“我爱执藏现行位”，在这一位名为阿赖耶识；第二位是名为善恶业果位，也有一些写做异熟业果位，这个时候名为异熟识；第三位是相续执持位，在这一位称之为阿陀那识。

凡夫、二乘的有学位，以及大乘七地菩萨以前，都是三名具备：阿赖耶识、异熟识、阿陀那识，三名具备。到了二乘的无学位，大乘菩萨的八地以上，就已经能够舍去阿赖耶识之名，叫做“不动地前才舍藏”，这时候只剩下异熟识和阿陀那识两个名字了。到了究竟的佛果位，异熟识这个名字也可以舍去了，只称为阿陀那识，这个叫做“金刚道后异熟空”。

我们来看“不动地前才舍藏”：第八识被第七末那识恒执为我，所以名为藏识，将要到不动地前我执永伏，才舍了藏识——能藏、所藏、执藏，这个名称。

“金刚道后异熟空”，“金刚道”就是指菩萨的十地满心，金刚喻定现前之际，刹那之间，俱生我执、俱生法执、烦恼障、所知障的种子都断尽无余，转第八识为大

圆镜智，舍去异熟识之名，名为“金刚道后异熟空”。

转依：就是转舍去第八识中的烦恼障、所知障的种子，转得大菩提、大涅槃，这个二转依果。但是要知道，它所转舍的二藏种子，与所转得的大菩提、大涅槃，都是以第八识为所依，所以称之为转依。转依是唯识法门里面一个非常、可以说是最重要的、最根本的修行方法，我们前面所讲的那些方法，都是这个转依法的皮毛的修行方法。

“大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。”“无垢”就是指无垢识，因为第八识已经转为大圆镜智了，所以说这个识不再受熏了，一切有漏杂染种子永断了、不再受熏了，所以名之为无垢识；“大圆”就是指大圆镜智，因为它只与清净善无漏慧相应，所以名为大圆镜智。到佛果位的时候，第八阿赖耶识转为大圆镜智，无垢净识同时发起，普照尽虚空、遍法界，一切的因果性相、本末究竟等，无不朗照于大圆镜中，所以说“大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。”我们对于这个偈颂的学习就基本上是圆满了。

转烦恼为菩提、转生死为涅槃的方法

我们可以来归纳一下整个的《八识规矩颂》，讲了七次，基本上可以概括为十个实修的方法，愿大家能够实际去用。就是转烦恼为菩提、转生死为涅槃的十个善巧胜妙的方法。我们说一个真实的事情，就比较容易知道这十

个方法怎么用。

我们想想：我们有没有遇到过；或者有没有周围的人曾经遇到过这样的事情：有一个人很有智慧，他很年轻，事业如日中天，婚姻也很美满，也很受大家的尊重，很多的头衔，他自己也认为自己是世界上最幸福、最快乐的人之一；但是突然之间就遭遇变故，而且不是人力可以挽回的：他三十多岁的时候，突然之间夫人就过世了，而且就在那一年之内，他的事业也就面临了一个前所未有的重大危机，公司做得很大，但是差不多要濒临破产了；屋漏偏逢连夜雨，他自己的健康也亮起了红灯。你看，这三个问题都来了，怎么办呢？

解决之道：

第一个方法，要能够接受事实，并且要接受由事实而衍生出来的情绪。我们如果生起了悲伤、或者低沉的情绪的时候，我们往往想着赶快从这个悲伤的情绪里面逃离出来，或者转移出来，所以我们会去喝酒，醉醺醺地忘记了。这样不对！你要知道，如果我们抗拒某一种情绪，想从这种负面情绪的泥沼里面挣扎出来、逃离出来，它反而会更为强大！为什么？因为唯识学上有个定律：凡是抗拒的都会持续。为什么？因为当我们抗拒某一种情绪的时候，就会聚焦在那种情绪上，这样我们就给这种情绪更多的能量，就让它更为强大了。所以说负面情绪就好像黑暗一样，我们是驱散不走它们的。

唯一可以做的方法就是带进光明，“一灯能破千年暗，一智能破万年愚。”光明出现了，黑暗就没有了；智慧光明现起了，我们就善于觉知自心，负面情绪它也会



来，它也会自己走，因为一切都是无常的，所有的情绪都是一些能量，不同的情绪，不同的能量而已，它们会来就一定会走的，我们只是任由它来来去去，不加干涉就好了。

第二个方法，是突破身份认同的我执。这个很重要！以前这个人他一直会执著：我的事业如日中天、我的家庭很美满、我的成就很高。但是现在能够让他想一想：那些是我吗？那些是我的，那都失去了，那我岂不是不在了？不是的！所以我们就可以知道，那些所谓的我的事业、我的家庭、我的成就，都不是真正的我，我是谁呢？那些都不是真正的我，但是凡夫众生，他会如此地认同于它们，认为“我拥有它”，你是真的拥有它吗？你真的对它有支配权吗？

世间人不理解，他就说：“啊！老天爷一瞬间就把它们全部夺去了，席卷一空了！”可见你不是真正拥有它——你拥有它，你有支配权；所以你没有支配权。这个世间你能够拥有什么？什么都不是你的！所谓的“我拥有”，那只是一种执著而已。所以世间万物为我所用，非我所有，这样想就对了。这样想哪里会有资源障碍呢？

能够这样想，就能够突破身份认同的我执，就能够让我们在无常法里面看清我们所谓的身份认同、不过是执习气的泡影而已，我们就能够学会从内在的心灵里面去汲取力量，而不是依靠外在的认同和肯定，如果你把这种肯定建立在外在的万事万物上，你会痛不欲生的！为什么？这些本质就是无常法，你执著于感情，这个会变；你执著于财富，这个也会跑。没有用的！应该建立在哪里？

建立在破除我执、内心清净。

第三个方法，是不要浪费能量在那一些外在的、不可改变的、不可抗拒的事情上。你看：他妻子病故了、他自己身体不好、公司遇到危机，这都是既成事实。你抗拒有用吗？没有用！所以不要浪费能量在那些不可改变、不可抗拒的事情上，要先在我们内在的心灵层面做一个调整、做一个提升，再集中精力去处理和改善外在可以改变的部分。

这个人他照这三个方法做，尤其是第二个方法，突破这个我执，所以他不会再用世间的这些虚幻的名和利去滋养那个小我，不会滋养那个我执，而能够契入到尽虚空、遍法界的法身真我，尽虚空、遍法界都是我，哪里还有障碍呢？这样我们就可以明白了修心的方法。

大家都记得马车图，马车图其实就告诉你：这十个方法都在马车图里面，这就是你人生的轨迹。我们已经知道了，这匹马是意识；马车夫是末那识；乘客才是主人，他说了算，他想去哪里就去哪里，这个是什么？是阿赖耶识；马车是什么？是命；马车所走的路是什么？是运。这个图你看过了就知道。所以我们如果单单在意识上，想要努力地去改变现状，改变得了吗？改变不了，为什么？——这个马怎么可能决定方向呢，意识只是马而已！它要听马车夫的，马车夫要听乘客的。

所以这十个方法，我们作一个归纳：这个就告诉我们怎样去修心，怎样在生活之中转烦恼为菩提，转生死为涅槃。不要认为佛法很遥远、解脱很遥远，你心中间有一个执著，你放下了，你就得到一分的解脱了。解脱在当



下，解脱在我们的生活里面，这样才是对的；不是说你关起门来打坐，才是解脱。这十个方法是要突破几重障碍，要突破身体的障碍、要突破情绪的障碍——尤其是要突破观念的障碍！

突破身体的障碍有两个方法：

即第四个方法，是活在当下，倾听身体的讯息，重新和我们的身体相联结。我们的心跟身体是被我们切断了的，我们的身体肯定活在当下；但是我们的心没有，我们的心可能想过去、想未来，反正没停过，不是想去年谁对我不好、就是想明天我要去干什么……反正没有活在当下。

我要把我的心和我的身重新联结起来，这是最重要的一个方法：我在跟人谈话的时候，我要注意一下，我的身体会不会眉头紧皱呢？我会不会因为紧张而两个肩膀高耸起来呢？我一注意到它，它就放松了；如果你不注意它，久了就会有肩周炎，所以说要重新让我们的心和我们的身体联结起来。

而且会让我们对我们身体了知得更多：一般的人对于自己的身体，他只能够了解和控制身体状况的5%，你看，我们能够控制我们的呼吸，是不是？我们能够控制我们的手行动，对不对？但是你能够控制你的胃消化吗？你能够控制你的心脏让它不跳动吗？就是说绝大部分，95%不是我们了解、也不是我们控制的。如果你能够把你的心跟你的身体重新联结起来，那么你就会扩大对于身体的了解，接收到她的信息；然后你要知道，我们的潜意

识，我们的阿赖耶识里面种子，它一直在生灭……

我们的身体上面，其实一直不停地有很多的反应、很多的感受，你如果能够觉知她，就净化了你心的深处，不是表面地净化你的意识，所以我们潜意识状态下的那种自动反应，我们就能够觉察到，就能够净化我们内心深处。我们的身体和我们的呼吸都只能够活在当下，我们的心就活在过、现、未，所以我们要能够觉知呼吸、觉知感受，保持平等心，就能消除身体的障碍。

第五个方法，是我们可以练瑜伽、练太极拳、静坐、经行、散步，调饮食、调睡眠。调饮食最简单的方法，每一天我们都要吃五种颜色的食物：红色、黄色、白色、绿色、黑色。为什么？这是宇宙的颜色，这是我们五脏六腑的颜色，身体会平衡。

突破情绪的障碍，也有两个方法：

即第六个方法，保持觉醒的态度，接受一切。这个很重要！一切你都要不分别它，你接受它、接受这个事实，然后有一种觉醒的态度、觉悟的观点去看它，它就不会障碍你了，你就不会迷迷糊糊起情绪的贪嗔的习气反应。龙树菩萨说：在明觉状态下自觉地利益自他，名之为智者。方法有几个：就是超越、承担、转化和和合。要能够活在当下，保持觉醒的态度。

日本的东密，有一位祖师叫做空海法师。空海大师跟随日本的遣唐使到大唐来求法，在大海里面遇到狂风巨浪，大船在海浪里面颠簸，就要沉没了。跟随一起来的法师都赶快诵经、念佛，但是仍然还是狂风暴雨，怎么办？空海法师就走向船头，说了两句话：“不要制止风！愿我



化为风；不要制止雨！愿我化为雨。”意思就是说，心的力量：我不会去跟风雨对抗，我全然地接受它，用我的菩提心全然地盛开展现，我是为求法而去的，那么怎么样？依报随着正报转，这个风雨就停下来了。所以这位空海法师就说了一句话：“逃避今生就没有来生。”不珍惜当下，你就没有未来。

所以说这种接受一切、保持觉醒的态度，其实就是这样相似地把第六意识转为妙观察智，你有觉醒的态度，就是这样相似地妙观察智了。

第七个方法，发菩提心，受菩萨戒，修六度行。这是突破情绪障碍的方法，但是有一些人不理解，布施度、持戒度、忍辱度、精进度、禅定度、般若度，他只会背名相，不知道怎么用。我们用一个浅显的方式来讲，你要能够运用、能够实践就好了。就是分享、自律、感恩、责任、专注、觉察。

我们一切都要跟人分享：无论是物质，还是我们修心，心灵成长的感受，我们都要跟人分享，这是布施度，凡夫位能够修到的布施度。自律：要能够严于律己、宽以待人，那是持戒度。感恩：忍辱度，你有感恩的心，哪里会有嗔恨？哪里需要修忍辱？事实上，如果说忍无可忍，你那个不是真正的忍辱度，只是一种压制而已，所以是一种全然地感恩，无论人家对我好、还是不好，我都全然地感恩他，这样是开始修忍辱度。责任：毫无退怯，承担一切我应尽的责任，这是精进度。专注：专注地做眼前我要做的每一件事情，这是修禅定度。觉察：这是般若度，任何时候都有一种觉醒的态度，这不是般若是什么？

当然就是了！

突破观念的障碍也有两个方法：

即第八个方法，检视自己的观念，拥有平等的情怀。你要注意这两句话：“保持觉醒的态度，拥有平等的情怀。”其实是在说什么？妙观察智、平等性智，相似地已经在起修，不要认为说，佛法只是拿起来念的，要能够在生活之中用之于修行、用之于修心，要能够检视自己的观念。

我们刚才已经讲过了，世间的任何事情其实都是中立的，没有任何一件事情能够让你的心灵受痛苦，受痛苦只是因为你对那个事情的解释，只是因为你的观念有问题，所以要检视、检察自己的观念，拥有平等的情怀；然后我们要将自己抽离出来，做一个旁观者，好像医生观察手术台上的病人一样的，同样的，我们要将自己抽离出来，不带任何先入为主观念地去觉知我们有一些什么样的观念存在，去检查它，就能够知道让我们心灵受苦的不是事件本身，而是我们对事件的想法和观念。

很多时候我们认为我们情绪上的抗拒和反对，可以改变我们不想要的事实，但是现在你可以清楚地看见，自己的抗拒就好像拿脑袋去撞墙一样，徒劳无功，反受其害。人有些时不可理喻，有些事情受不了，他会嚎啕大哭、暴跳如雷、以至于跳楼自杀、烧炭，有用吗？没有用，事情只会更恶化，并不会改善。不会因为你的情绪上抗拒这个事情，这个事情就不存在，不可能的！怎么会那么愚痴呢？

所以说遇到逆境、以及跟随逆境而产生各种负面情

绪的时候，你也不要抗拒这种情绪，要接受目前的现实，我遇到的这个逆境，同时也还要接受我随之而产生的负面情绪，没关系，我只是客观地觉知它。它自己来，还会自己走，我不抗拒它、不排斥它，它就搞不了多久；我越排斥它，它就越久。

第九个方法，突破身份认同的我执。前面基本上已经讲了八个方法。突破身体的障碍、情绪的障碍、观念的障碍、还有要能够突破我们种子上的障碍，这里面就有讲到了，怎样去从阿赖耶识上去修持、去用功。修持用功的方法，是需要转依法：我们要能够把第八识阿赖耶识之中的种子转过来，这里面就包括了亲所缘、疏所缘、因能变、果能变，这是比较高的法。

还有就包括了五重唯识观，这是转烦恼为菩提的方法：

第一重是“遣虚存实唯识观”：我们要知道，我们在万事万物上的这种普遍的计较，这个是虚的，遍计所执是虚的；依他起性呢？万事万物都是因缘和合而起的，这个是幻有的。这样，不否定因果的存在，更进一步，能够成就圆成实性，就是断一分烦恼、证一分真如。

第二重是“舍滥留纯唯识观”：“滥”就是指相、境界；“纯”就是指识、舍相分。遇到境界的时候，我们要向内看、要返照自心，不要向外看。我们要锻炼身体，更要锻炼心，遇到境界的时候，要能够不执著、不分别，这个不容易！世间的人，他很难过名利的关，尤其是很顺利的时候，他很执著。

但是有些人很优秀！你看，美国第一任总统华盛

顿，那是很优秀的人，他真正地破了名利关。他自己亲手创建军队，而且领导自己的军队把英国殖民者赶跑了，是美国的缔造者。但是美国刚刚建立的时候是个空架子，国库没有钱，军队的军饷都没有办法发，怎么办？因为已经不需要战争了，士兵怎么安置？全世界都看着华盛顿，看他怎么处理。他怎么样？他说：“国家已经独立了，不需要我们了，我们还是回去做一个优秀公民。我带头！”他马上回到自己的庄园去了，做一个普通的公民。

三年之后再选举的时候，这个制宪会议开了一年多，所以这个宪法是非常好的啦！然后推举华盛顿作为总统，一开始大家是选他，还是搞君主立宪制，希望他做皇帝，但是他坚决推托了；后来做了一届，又留任了一届，以后他就坚决地辞掉总统的职位。所以真正地能够破名利关，他在那种位子上，只是为大众服务，这样是真正地能够舍滥留纯。

你看，世间有些话是不通的。比方说，世间人说“英雄难过美人关”，这个话其实不对，这个英雄肯定是假英雄——最基本的财、色、名、食、睡都过不了，肯定是假的！那个所谓的美人，只是一个外表美、心灵不美的人，一个纸扎的人。我们学会了“舍滥留纯唯识观”以后，当然世间对我们没有障碍，一切境界对我们都没有障碍。

第三重是“摄末归本唯识观”：“本”就是指识体，“末”就是指见分和相分。

第四重是“隐劣显胜唯识观”：“胜”就是指心王法，“劣”就是指心所法，这个都有具体的修法。

第五重是“遣相证性唯识观”，遣妄心显的依他起性，遣除妄心所起的、依他起的幻相的有漏法，而证入真如实性，这是最根本的。

五重唯识观，是我们转烦恼为菩提、转生死为涅槃的第九种修法。

第十个方法，就是修五位四十一阶唯识行。这是第十个转烦恼为菩提的方法。

我们对于实修的方法也都简要地表述了，所以愿我们要能够知道，我们学了唯识，最根本的是要把握一个什么观点？三界唯心，万法唯识；万法唯识，因缘所生。你学了唯识以后，你会明白一个道理：所有的人、事、物，都是我自己内在心灵的投影，好像镜子一样，就反映你的内在——所以要看一个人的素质怎样，你看他周围的人怎样就知道。

当外境有任何的东西能够触动你的时候，要往内看，不要到外面去找原因，往内看：看自己哪一个地方的旧伤被碰触了、看自己心中哪一些执著还没有消除、自己心中有哪一些阴影浮现出来了。现代的西方的心理学受佛教、尤其是受唯识学的影响非常大。你看，好像弗洛伊德、荣格、还有弗洛姆，基本上都有了解到佛法，但是没有学通，所以他能够用一点点。

还有一点我们要知道的是：每一个发生在你身上的事件，不管你以前认为它是好事、坏事，其实没有什么好事、坏事。每一件事情都能够成为我们心灵成长的财富，每一件发生在你身上的事件都可以是一个灾难、也可以是一件珍贵的礼物，如果你不懂得修心，它会让你遭受灭顶

之灾；如果你懂得修心，你就会享受到它内在底蕴的丰盛和美好，能够促使我们断我执、促使我们断分别、断执著，就会知道这个事情原来是精心为你量身打造的礼物——让我们心灵成长的珍贵的礼物。世间有哪一些事情不好的？只有不够好的观念而已。

所以愿大家能够真正地运用好《八识规矩颂》上面，所教导的这十个转烦恼成菩提、超生死为涅槃的善巧、胜妙的修心方法，能够“罪花凋谢，智蕊翻飞”。

“速严万德之花，疾授一生之记”。愿法界众生顿出轮回，早成佛道！我们一起来念一遍《八识规矩颂》，做一个好的缘起：

性境现量通三性，眼耳身三二地居。
遍行别境善十一，中二大八贪口痴。
五识同依净色根，九缘七八好相邻。
合三离二观尘世，愚者难分识与根。
变相观空唯后得，果中犹自不诠真。
圆明初发成无漏，三类分身息苦轮。
三性三量通三境，三界轮时易可知。
相应心所五十一，善恶临时别配之。
性界受三恒转易，根随信等总相连。
动身发语独为最，引满能招业力牵。
发起初心欢喜地，俱生犹自现缠眠。
远行地后纯无漏，观察圆明照大千。
带质有覆通情本，随缘执我量为非。
八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。
恒审思量我相随，有情日夜镇昏迷。

四惑八大相应起，六转呼为染净依。
极喜初心平等性，无功用行我恒摧。
如来现起他受用，十地菩萨所被机。
性唯无覆五遍行，界地随他业力生。
二乘不了因迷执，由此能兴论主诤。
浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风。
受熏持种根身器，去后来先作主公。
不动地前才舍藏，金刚道后异熟空。
大圆无垢同时发，普照十方尘刹中。



大乘经典讲记系列：

- 1) 《药师琉璃光如来本愿功德经学记》
- 2) 《地藏菩萨本愿经学记》
- 3) 《佛说优婆塞五戒相经学记》
- 4) 《妙法莲华经·观世音菩萨普门品学记》
- 5) 《大乘经庄严论学记(一)》
- 6) 《华严经·净行品学记》
- 7) 《佛说观无量寿佛经学记》
- 8) 《佛说阿弥陀经要解学记》
- 9) 《随念三宝经学记》
- 10) 《八识规矩颂学记》
- 11) 《金刚经学记》
- 12) 《华严经·普贤行愿品学记》
- 13) 《六祖法宝坛经略讲》
- 14) 《入中论颂学记》
- 15) 《大佛顶首楞严经学记(一)》
- 16) 《药师七佛经学记》
- 17) 《菩提道次第略论》
- 18) 《内观禅开示录》

佛法修学系列：

- 1) 《如何做一个快乐的修行人》粤语版
- 2) 《禅文化在当代中国的现实价值》
- 3) 《与心对话——禅悟人生》
- 4) 《四会——六祖成佛之地》
- 5) 《禅与身心灵健康》
- 6) 《禅与现代企业管理》
- 7) 《禅与经营之道》
- 8) 《禅与现代生活》
- 9) 《禅与中国民营企业传承之道》
- 10) 《禅与慈善》
- 11) 《心经的人生智慧》
- 12) 《如何照见五蕴皆空》
- 13) 《经营管理中的佛法》
- 14) 《不执著的智慧》
- 15) 《禅与百年企业管理的智慧》
- 16) 《禅与孝道文化》
- 17) 《般若为导 净土为归》
- 18) 《怎样与观音菩萨相应——菩萨五观的修法》
- 19) 《六祖禅法的精髓——无相 无念 无住》

作 者：释大愿

主 编：释如珂

责任编辑：释慈昀

文字校对：田和荣 罗冬桂 王清

助印电话：0758-3308303 3309257

请书电话：0758-3110486 13534969449

网 址：www.lzwhw.org

电子邮箱：fzrjbjb@163.com

自淨其意

是諸佛教

諸惡莫作

衆善奉行



六祖寺

LiuZu Temple Sutra Printing Center

印经中心

湖南怀化大兴禅寺恭印