

《大乘百法明门论》讲记



世亲菩萨 造
大唐 三藏法师 玄奘 奉诏译
济群法师 讲解

大乘百法明门论.....	2
《百法明门论》讲记.....	3
第 01 讲.....	3
第 02 讲.....	6
第 03 讲.....	12
第 04 讲.....	17
第 05 讲.....	23
第 06 讲.....	28
第 07 讲.....	32
第 08 讲.....	38
第 09 讲.....	44
第 10 讲.....	50
第 11 讲.....	56
第 12 讲.....	61
第 13 讲.....	68
第 14 讲.....	73
第 15 讲.....	78
第 16 讲.....	82
第 17 讲.....	87
第 18 讲.....	94
第 19 讲.....	99
第 20 讲.....	106
第 21 讲.....	112
第 22 讲.....	116
第 23 讲.....	121

大乘百法明门论

世亲菩萨 造

大唐 三藏法师玄奘 奉诏 译

如世尊言，一切法无我。何等一切法？云何为无我？一切法者，略有五种。一者心法，二者心所有法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。一切最胜故，与此相应故，二所现影故，三分位差别故，四所显示故，如是次第。

第一心法，略有八种。一眼识，二耳识，三鼻识，四舌识，五身识，六意识，七末那识，八阿赖耶识。

第二心所有法，略有五十一种。分为六位，一遍行有五，二别境有五，三善有十一，四烦恼有六，五随烦恼有二十，六不定有四。一遍行五者，一作意，二触，三受，四想，五思。二别境五者，一欲，二胜解，三念，四定，五慧。三善十一者，一信，二精进，三惭，四愧，五无贪，六无瞋，七无痴，八轻安，九不放逸，十行舍，十一不害。四烦恼六者，一贪，二瞋，三慢，四无明，五疑，六不正见。五随烦恼二十者，一忿，二恨，三恼，四覆，五诳，六谄，七憍，八害，九嫉，十悭，十一无惭，十二无愧，十三不信，十四懈怠，十五放逸，十六昏沉，十七掉举，十八失念，十九不正知，二十散乱。六不定四者，一睡眠，二恶作，三寻，四伺。

第三色法，略有十一种。一眼，二耳，三鼻，四舌，五身，六色，七声，八香，九味，十触，十一法处所摄色。

第四心不相应行法，略有二十四种。一得，二命根，三众同分，四异生性，五无想定，六灭尽定，七无想报，八名身，九句身，十文身，十一生，十二老，十三住，十四无常，十五流转，十六定异，十七相应，十八势速，十九次第，二十方，二十一时，二十二数，二十三和合性，二十四不和合性。

第五无为法者，略有六种。一虚空无为，二择灭无为，三非择灭无为，四不动灭无为，五想受灭无为，六真如无为。

言无我者，略有二种。一补特伽罗无我，二法无我。

《百法明门论》讲记

世亲菩萨 造

大唐 三藏法师 玄奘 奉诏译

济群法师 讲述

第01讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

根据我们预科班课程的设定，有一门唯识的课。正好这个学期，也是我们唯识学研究生专业的开始，所以我们两个班的同学并到一起来听课。原本我们前几届的学生，关于唯识学课的开设，主要都是学习《唯识三十论》。那我最近发现《百法明门论》也蛮重要的。我们在座的有一些同学，如果过去上过佛学院的，有可能听过这门课。但是如果要对这一门课的意义，能够有深刻的认识，可能不是一般地泛泛地学一学，就能够领会的。

《百法明门论》，它跟《唯识三十论》的作者，是同一个人，都是世亲菩萨。那么这一部论跟《三十论》也一样，都是用非常简练的方式表达唯识的思想。当然如果从唯识学的地位上来说，自然是《三十论》更重要。但是对于我们初学唯识来说，也可能《百法明门论》更重要。唯识学重要的思想，其实在这个《百法明门论》里都有。

这个重要的思想是什么呢？我发现在这个《百法明门论》里，有三个重要的内容：第一就是讲无我，第二就是讲唯识，第三就是对于心理的分析，对心和识的分析。整个《百法明门论》的内容，主要不外乎这三块。

第一就是无我。《百法明门论》一开头，就抛出了这一部论的论题，“如世尊言：一切法无我”。整部论基本上都在论证无我的道理。所以到了最后归结，无我有两种，“一者人无我，二者法无我”。无我的教义在我们修学佛法中，它是非常重要的。因为无明和我执，是我们凡夫心建立的基础，是我们的烦恼杂染、业杂染、生杂染形成的基础。如果我们能够认识到无我，摧毁我执，凡夫心也就没有它的立足之处。所以无我是佛教的特色。不论是在阿含的经典，还是在大乘经典，不论是在解脱道里，还是在菩萨道中，无我的教义都是非常地重要。所以我们看《三十论》的开头也是，“由假说我法，有种种相转”。也是从无我开始的。“由假说我法”，说我和法是假有，是假设的，或者说根本就是没有的。其实也在说无我。所以这个无我作为开头，它是《百法明门论》，和《唯识三十论》的共同之处。

其次讲唯识。这是唯识学的不共的特色，因为唯识学它之所以称为唯识学，之所以称为唯识宗，其实就是它立足于唯识的中道见。《三十论》在这个知见理论上，重点就是成立诸法唯识，帮助我们认识唯识无境的道理。这跟我们平常人认识是不一样的。我们认为是有境的，我们认为心外的境，都是客观的、固定的、实在的。这是属于遍计所执。但是唯识告诉我们，其实一切都是我们心的显现，都没有离开我们的心。我们所认识的世界是我们心的显现，没有离开我们的心。所以唯识宗最重要的一部论典，叫《成唯识论》。《成唯识论》就是成立诸法唯识。唯识不仅仅是一个论点，不仅仅是一个命题，它是一个哲学体系。通过这个哲学体系，来帮助我们树立唯识的中道正见。所以我们真正想要全面地、深刻地了解唯识的哲学体系，了解唯识的中道见，并且能够运用唯识的中道见，来帮助我们破除我法二执。当然最详细的内容，还是通过今后进一步地学习《唯识三十论》、《成唯识论》。光现在学一个《百法明门论》，那肯定还不够。但是《百法明门论》里，它同样也揭示了心和色的关系、精神和物质的关系、认识和存在的关系。我们讲《百法明门论》，百法就是它把宇宙中的一切法，归纳为一百种。这里有关于心法和色法的关系，有为法和无为法的关系。心法和色法是什么

关系？《百法明门论》里就告诉我们，色法是心的显现，没有离开我们的心。也就是我们所看到的，我们所认识的一切对象，认识到的一切境界，都没有离开我们的心。至于怎么没有离开，这个道理在《百法明门论》里还没有作详细的论证。说明诸法唯识的道理，这也是《百法明门论》的重要的一块内容。

第三个部分，就是讲了关于对心的认识和心的分析。这个是唯识的特色。这是蛮重要的一块。因为我越来越意识到，其实我们整个世界都是我们内心活动的结果。其实所有的修行，最终都要落实到心上。我们为什么要学习这么多教理，学习这个宗派，学习那个宗派，学那么多干什么？**其实无非就是帮助我们认识我们的内心，进一步地就是帮助我们调整我们的内心，再进一步就是帮助我们净化我们的内心。**那也就是说，整个修学都是帮助我们认识内心服务的。

佛教的经论里，关于讲到心的有两个系统：一个是讲真心的系统，一个是讲妄心的系统。

讲真心的系统，像《楞严经》讲妙明真心，像《涅槃经》讲佛性，像《如来藏经》讲如来藏；那么还有很多论典，比如说《胜鬘经》、《大乘起信论》，讲如来藏，讲佛性，讲真心，这是在大乘佛教里讲心。它是代表着一个重要的体系。像中国禅宗的修行，它就是建立在如来藏的知见基础上。像藏传佛教的，比如说大圆满、大手印的修行，它基本上都是立足于如来藏的见地的基础上。就是你认识到这个心，这就是你成佛的基础，成佛的根本。它揭示了我们每一个众生，在我们生命的某一个层面，跟佛菩萨是无二无别的。我们只要去认识它，去开发它，我们成佛的修行，将会成为一件非常容易的事情。

那么在佛教里，讲到心的另外一个系统，就是讲妄心，讲凡夫心。那么对于妄心讲得最详细的，主要就是唯识宗，所以唯识宗通常称为虚妄唯识系，它是讲妄识。当然像《阿含》这个体系的经论，它也是偏向于讲妄心。其实了解我们的妄心，这对我们的修行其实是蛮重要的。因为我们现在的心行基础是什么呢？我们现在的心行基础就是妄心，我们现在的心行基础就是凡夫心。如果我们不了解妄心的话，我们这个修行很困难呵。

我们上个学期，学习《道次第论》的时候，曾经和大家讲过一个非常精辟的内容。整个修学佛法的过程，无非就是舍弃凡夫心，然后就是发菩提心，成就佛菩萨的品质。那么怎么样舍弃凡夫心，其实我觉得修行最难的就在于，如何从这个凡夫心里走出来，如何摆脱凡夫心对你的干扰，这是最难的。如果我们没有办法摆脱凡夫心对我们的干扰，我们就没有办法见到空性。我们如果没有办法摆脱凡夫心的干扰，我们就没有办法发挥我们生命潜在的具有像佛菩萨品质一般的潜在功用。所以我们要方便，我们要了解凡夫心。如果我们要舍弃凡夫心，要摆脱凡夫心对我们的影响，我们必须要了解凡夫心的规律，我们要了解凡夫心的特征。我们了解了之后，我们自然就懂得怎么去做了。我觉得，唯识宗关于对心识的分析这一块，对我们修行的作用非常地重要，尤其对我们同学们。今后如果从弘法的角度来说，也是蛮有意义的。

现在这个社会上很盛行心理学。二十一世纪最大的疾病是什么疾病？精神病，心的问题。现在国内心理学、心理咨询，治疗心理疾病，慢慢地开始重视。但是跟佛教的心理学相比，跟佛教对心理的治疗相比，其实社会上的心理学是很肤浅的，也是很不着底的。相比之下，佛教对心理的这种透视，以及对心理问题的解决，通过戒定慧来彻底地解除心理问题，这是最究竟的。也有不少这些学心理学的来找我，我跟他们谈一谈，他们都觉得蛮有受用的。所以学习唯识，了解心理学，这是我们学习唯识的重要的一块。

所以这是我为什么选择讲《百法》的原因。

那我们在讲这个论之前，先帮助大家了解一下，整个唯识学修学的一个完整体系。

我们过去学习佛法，普遍存在两种现象。一种就是不得要领，尤其对多数没有老师指导的人来说，即使有一些人有老师指导，但是如果这个老师不是学得很好的话，他叫你今天看这个论，明天读那个书，可能学了很长时间，同样存在不得要领的问题。那么另外还有一种

情况，就是偏执一端。很多人学佛都存在这个问题，比如说学禅的人，他就是一句话头，这个话头就参吧，他觉得参一句话头就行了。持戒的人可能觉得，我只要持好戒就行了。念佛的人他觉得，我只要念一句阿弥陀佛就够了。那么学习教理的人，同样也存在这个问题。从我们学习唯识的角度来说，我感觉过去人们学习唯识，也是存在偏执一端的这样一种现象。因为多数人学习唯识，基本上是偏向于唯识见的这一块，也就是基本上偏向于唯识的哲学这一块。你看从民国年间以来，很多人学习唯识，出了很多学者，但是真正通过唯识能够在实证上得到利益的人不多。现在佛教界各地佛学院也都在开唯识，但是多数人在学习唯识的过程中，大体上都是关注诸法唯识的道理。但事实上对一般人来说，要把唯识的这个哲学思想搞清楚，还不容易。所以很多人就陷入到唯识的哲学的思辨里，在似懂非懂之间，进也进不去，出也出不来。为什么进不去呢？因为他没有止观的实修，他当然就进不去了。他进不去，他自然也就出不来了。就像一个人进入到一个迷宫里去一样，所以他没有办法深入下去，他也没有办法出来。所以我觉得这个在学习唯识上来说，跟唯识的修学上的片面有关系。

最近我在思考，就是作为佛法的修学，它应该是有一个完整的内容。比如说我们讲的唯识见，唯识的正见，这个在唯识的修学体系里，其实它只是属于一个部分的内容。一个人光有唯识正见，是不是修行就能修好了？我们想一想，如果你光有见的话，能不能修得好？光有见，如果你不能落实到止观上，这个见往往就成为玄谈的资料。那么反过来说，一个人很重视止观，很重视禅修，可是如果他没有见的基础，没有正见的基础，他每天在那里打坐，坐什么呢，坐在那里干什么？他对自己的心一点都不了解，他不懂得他要取什么要舍什么，他不懂得怎么安心，你说这种打坐能坐出结果出来吗？

其实我觉得禅修是一种高技术，它的技术要求很高，不是一般的技术。我看比那个航天技术可能还要复杂的。因为它要了解的是内心，要解决的是内心的问题，而人的内心是一个最复杂的。如果没有见的基础，修禅能不能修得好？修不好还是小事，很多人坐禅坐出问题，走火入魔，那就更可怕了。

那同样的，光是持戒也不行。

所以我觉得，佛法的任何一个体系的修学，它应该是有几个完整的要素。这个也是我去年到新加坡，我给他们作了一个讲座。这个讲座的内容，就是提出了佛法的核心要素。

佛法有哪一些核心要素，也就是作为一个修学的完整的体系，它应该要具备哪几个要素？

那么这个完整的体系，其实就是有五个要素：第一个就是皈依，第二个就是发心，第三个就是戒律，第四个就是正见，第五个就是止观。这是一个完整的修学体系，也就是任何一个宗派的修学，它必须都要具备这五个要素。如果它不能完整地按这五个要素来修学，它在修行上一定是要出问题的，一定是修不上去的。

五个要素的第一个就是皈依。那么我们结合唯识宗的修学来说，学习唯识，我们首先我要对我们的教主佛陀，我们要生起皈依之心。因为唯识的教法是佛陀为我们演说的，我们自然先要对佛陀生起皈依之心，我们需要忆念佛陀的功德，身口意三业的功德，是无量的慈悲，无量的智慧，以及他圆满的人格。我们要忆念，因为我们只有不断地忆念佛陀的功德，我们对佛陀具有皈依之心，我们才有可能相信他的教法。其次我们需要对唯识宗的历代祖师，任何一个宗派都有它的传承诸师，我们要对它的传承诸师生起皈依之心。我们需要去了解，比如说唯识宗它的传承，从印度的传承上来说有弥勒菩萨，弥勒菩萨是瑜伽唯识的初祖。然后就是无著菩萨，是二祖，无著菩萨应该说是唯识宗的实际创始人。因为弥勒菩萨是在天上，弥勒菩萨现在住在哪里？住在兜率内院。他说的很多论典事实上都是透过无著菩萨整理出来的，在定中开示，然后通过无著菩萨整理出来的。还有世亲菩萨，唯识理论的完成其实是世亲菩萨，世亲菩萨是无著菩萨的弟弟。世亲菩萨之后有陈那论师，陈那论师在唯识学史上，他对因明的贡献很大。因明是一种思辨逻辑，它也是一种认识论，其实整个佛法的修行，正见的树立，认识论是非常重要的。我们现在为什么观念有问题？就是因为我们的认识有问题。

所以如果我们有一种正确的认识论，我们就有可能获得正确的人生观念，然后通过这种正确的观念，就能够抵达空性正见。陈那菩萨他对唯识学的贡献也是蛮大的。还有就是护法菩萨，我们现在看到的《成唯识论》里，玄奘大师他是糅译了十家论师的说法，但是其中是以护法的说法为主，也就是护法菩萨他对《唯识三十论》的解释是最权威的。这个护法论师，所以他也是唯识学传承史上一个重要的祖师。然后再下来就是戒贤论师，是当时玄奘到印度的时候，那烂陀寺的住持，他本来身体不太好，要圆寂了。然后有一个护法告诉他，他说，你的一个徒弟，中国的一个和尚要来跟你学习，你现在不能圆寂，你必须要把《瑜伽师地论》传给他了，你才能圆寂。后来他就在那里一直等着。玄奘当时到印度求法，就是跟着戒贤论师学《瑜伽师地论》。那么中国的唯识的传承，主要是玄奘到印度，跟着戒贤还有很多的论师学习的结果。那么在我们中国，创立唯识宗的主要就是玄奘。还有就是窥基。

玄奘翻译了很多论典，六百卷的《般若》，还有翻译了很多部派佛教的论典，那么尤其唯识的论典。其实这个唯识学在玄奘之前，在南北朝的时候，菩提流支还有真谛都有翻译过，但是翻译得总不是很完整和准确。所以玄奘他又到印度取回了大量的唯识论典重新翻译，所以玄奘三藏对唯识学的贡献非常大。然后他回来之后，一方面翻译他带回来的经典，另外一方面就是给大家讲解这些经论的内容。所以过去的中国佛教，每一个译场，事实上都是一个讲学的中心。译场、讲学其实也是代表着中国佛教教育史上的一种非常重要的教育方式。就是通过译场，以某一个高僧为中心，他一边给你翻译经典，然后一边给你讲解这些经典的内容。唯识宗的很多论典，都是玄奘讲了，然后窥基把它整理出来。窥基是玄奘的大弟子。所以唯识宗的很多论典的名字，都叫什么什么述记，比如说，《辨中边论述记》、《成唯识论述记》。什么叫述记呢？就是玄奘讲的，他的弟子们把它记下来。

不过唯识学在中国的传承，在窥基之后，大概传了二三传就断掉了。断掉的原因，是因为唯识的这样一套非常精密的，这样的一种思辨的哲学体系，在我们中国传统文化里，缺乏这样的一种基础，所以大家接受起来不是很喜欢。再加上后来又经历了什么禅宗的兴起、三武一宗的灭佛，当然这些也都有一定的关系。

不过我们今天能够看到这些唯识的著作，我们要感恩唯识宗的这些历代传承诸师，他们的功德。我们需要了解这些祖师们，他们对唯识的贡献，以及他们修学上成就的种种功德。我们要对他们生起皈依的心。那么这一份皈依的心，是我们接受唯识教法，修学唯识的一个重要的基础。

皈依就是一种信赖。你信赖不信赖这个教法，你信赖不信赖这个传承的祖师。如果你不信赖的话，那也就是你对这个教法是不感兴趣的，那如果你对这个教法不感兴趣的话，这个教法对你不会产生作用。那如果你信赖的话，你相信这些祖师的人格，尤其我们需要对唯识的教法，唯识的教法是什么教法呢，其实就是一套菩萨道的方法、解脱道的方法，一套帮助我们如何解除凡夫心，一套如何帮助我们完成菩萨道的修行，成就像佛陀的悲和智的，这样一种品质的一套方法。我们对这一套方法，能够帮助我们成佛的方法，能够帮助我们解脱轮回的方法，我们相信不相信。

皈依就是一种相信，皈依就是一种信赖，皈依就是对这个方法建立一种永久的信赖。如果我们相信它，它对我们的生命就会产生作用，它对我们的生命就会产生影响。如果我们不相信它，它对我们就是无效的，它即使是再好的真理，对我们一样也是无效的。

所以如果我们学习唯识宗，我们需要对唯识宗的祖师、教主、历代传承诸师以及对唯识的教法，要生起皈依之心，保持这一份皈依之心，这是我们学习唯识必须要具备的基础。

第 02 讲

刚才讲到了第一种要素就是皈依，我们学习这个教法，首先我们需要对这个传承，对这

个法生起皈依之心。

其次就是要发心。第二个要素就是发心。有两种发心：一个是出离心，一个是菩提心。这两种是我们学佛修行中正确的发心。所以发心还有正确的发心和非正确的发心。非正确的发心，那就会把我们导向凡夫心，比如说你发的是贪心、嗔恨心、我慢心、嫉妒心，其实你也是在发心，但是这是不正确的发心。那正确的发心呢？就是出离心、菩提心，这两种发心能够把我们导向解脱和成佛。

虽然说佛教有三大语系，藏传、南传、汉传，然后有众多的宗派，格鲁、宁玛、噶举、萨迦，我们汉传有天台、华严、唯识、三论、律宗、净土、禅宗、密宗，但是所有的这些法门，都不外乎是解脱道和菩萨道。也就是所有的法门都是建立在这样的两种修行的途径上。要不你走的就是解脱道，要不你走的就是菩萨道。我们说大乘比较偏向于菩萨道，我们说小乘就比较偏向于解脱道。出离心就是解脱道的基础，菩提心就是菩萨道的基础。

你想要解脱，那么首先你一定要发出离心。什么叫出离心呢？就是我希望解脱，我要出离。其实这个是一种非常平常的心理，就像我要干什么，比如我要出家，我要上研究所。你们想一想，如果你们没有这样一种强烈的需求，你们会出家吗，你们能够到这里来读书吗？其实每一个人要从世俗里走出来，都不是很容易的。其实有这样想法的人并不少，想要出家或者想要上佛学院读书的人，并不在少数，可是为什么有的人能够做得到，有的人做不到呢？当然除了客观的因缘以外，跟个人主观的这种希求的心，也是有关系的。有的人这种希求的心特别的强烈，也就是他的这种希求的意愿很强烈，他就会不顾一切地去做。有的人可能他这个希求心一点都不强烈，他甚至还有更多比他的这一种希求心更强烈的心理，那么他自然就做不到。所以我觉得，**在修行中一个人的这种意愿力是很重要，意愿的力量。**所以出离心，还有强烈的出离心，还是普通的出离心。同样一种心，它的力量有大小、有强弱。强和弱是不一样的，它对你的修行所能够产生的影响它是不一样的，甚至是至关重要。所以从解脱道的角度来说，你就是要发出离心。出离心当然从表面上来说，它所要出离的是环境，出离的是轮回，出离的是三界。但从实质上来说出离的是什么？我们上一次学《道次第论》讲的出离什么，出离的就是惑和业。其实最本质的就是惑和业的两种东西，因为导致我们不解脱、导致我们不能出离的就是惑和业。所以真正你要是从惑和业里走出来了，那你就是解脱了。所以解脱就是出离的结果。解脱道就是出离心的完成，从出离心发起到出离的完成。

那么出离心的完成，它就是要靠一个是戒律，一个是要靠正见。你要戒律，先要止息妄流。所谓妄流是什么呢？妄流的实质是什么？还是惑、业。就是让戒律把这个妄流给止下来，不要让它乱动。然后再用正见把这些妄流去掉。最后你就是解脱了。

其实解脱道就是这样的一种道理。所有的修学事实上，它就是围绕着这样的一个过程。所以从解脱道的修行来说，它需要五种要素：一个是皈依，你对解脱道的方法要生起信心，你相信佛法能够帮助你获得解脱；第二就是发心，有出离心你一定想要解脱，而不是不想解脱了；第三就是戒律，你要想解脱呢，那么就要用戒律来帮助你，无始以来形成的这种妄流，你要让它止息下来，否则你在这样一个混乱的心态里，你根本就没有办法开智慧、获得正见，你根本就不可能的，所以你先要用持戒，把这个妄心把它平息下来，但是平息下来不等于它就没了，它还在，你的那些无始以来的惑业所形成的那些种子还都在；当它平息下来之后，你就是要正见，有了正见之后你要修止观，通过修止观开智慧；开了智慧之后，你就把这些妄流彻底地消除。然后你就成就了解脱。所以从解脱道的角度来说，它需要这五个要素。

那么另外如果从菩萨道的角度来说，它一样也是要这五个要素。菩萨道就是要发菩提心，关于这个菩提心的内容，其实在大乘经典里，关于对菩提心的论述，真是非常非常地多，汗牛充栋，可以这么说的，因为这个事情，我有让我们上一届的学生，专门做过搜索、整理，就是从《大正藏》里，把有关菩提心的内容，专门地把它搜集起来，然后分类，这个事情我们以前有做过。那在唯识宗里比较突出的，一个是《瑜伽师地论》。《瑜伽师地论》里面，专

门有一品叫《发心品》，是讲发菩提心，菩提心它的特征、它的所缘，从各个方面来给我们介绍菩提心是怎么回事。另外还有一部论典叫《大乘庄严经论》，也专门有一品《发心品》。

《大乘庄严经论》这一部论典主要是以《瑜伽师地论》的《菩萨地》这个内容为基础，专门讲如何修习菩萨道的内容，其中也专门有一品《发心品》，讲怎么发菩提心。中国唯识宗的祖师也有两部论典讲到菩提心。一个就是叫慧沼，这个慧沼是窥基大师的弟子，他写过一本叫《劝发菩提心集》，是专门讲菩提心的一部论典，很详细。另外慧沼有个弟子叫智周，他有写过一部论叫《大乘入道次第》，那么其中也专门有一部分讲到菩提心。

菩提心这是大乘的根本，也是大乘的不共法。那么作为大乘的修行，一定就是要发菩提心。那在菩提心之前要不要有出离心呢？就是也可能有的人，他可以直接发菩提心。但是对很多人来说，如果前面有一个出离心的基础，可能会更好。所谓出离心也就是对三恶道的苦、对轮回的苦生起一种出离心，然后把这一念的出离心扩大到一切众生的身上。不仅仅是要希望带着自己出离，然后要把这一份出离的心扩大到一切众生的身上，希望也能够带着一切众生出离，那么这个出离心就是菩提心，就上升到菩提心。如果只想着自己一个人出离，那只是出离心。所以根据每一个人的情况，可以有这样的两种情况，或者从出离心为基础，然后再发菩提心；或者直接发菩提心。

那菩提心在大乘佛法里，它就是根本，就是基础，同时它也贯穿着整个学佛的修行。

发心是什么意思？就是希求的意思。这个希求它包含着几个方面，比如说因为我们意识到佛陀的伟大人格，我们意识到佛果的这个功德的殊胜，然后我们希望要成佛，我们希望也要成就像佛一样的人格和品质，那么这就是一种发心，就是一种发菩提心。我要成就无上菩提，这样的一种希求，这就是发菩提心。

那么我要想成佛，我要想成就佛陀所具备的品质。那么当然我也要学习佛菩萨在因地上，他为什么会成就这样的一种品质呢？这个品质不是天上掉下来的，而是他多生累劫的修行。他到底怎么修行才能够最终成就这样的一种品质？那他的修行无非就是利益一切众生。

所以菩提心的修行它有两个方面，一个方面就是成就无上佛果，另外一个方面也就是像佛菩萨一样利益一切众生。那么作为大乘菩萨道的修行，我们首先一定要有这种希求，如果你没有这种希求的话，你没有这种愿望的话，那你就不会去修菩萨道。所以这个是基础。

当然菩提心不只是一种利他的行为，同时也是一种自觉的行为。所以菩提心如果简单地说，它是一种自觉而又利他的心。所以我们需要认识到菩提心的，它的特征，它的内涵。尤其是它在大乘菩萨道中的地位。那么这种菩提心，因为它具有利他的特点，所以菩提心，它在我们成佛的修行里，其实它是帮助我们成就两种品质，就是悲和智两种品质。因为菩提心是自觉而又利他的心，从自觉的这个角度来说，那么菩提心，能够帮助我们成就智慧的品质；从利他的角度来说，那么菩提心，能够帮助我们成就慈悲的品质。但是如果你光是发菩提心，是不是就能够完成这两种品质了呢？因为如果我们作为菩提心，它只是一种希求，只是一种愿望，从这种愿望的产生到完成佛陀的这种悲和智的这两种品质的成就。这个过程中，一方面就是要持菩萨戒，一方面就是要修空性见。这个是两个脚，两个方面要同时进行的。一方面发了菩提心之后，就是要修菩萨行，菩提心和菩萨行的内容，在唯识的论典里是非常的丰富，菩萨道的修行次第在唯识的论典里也是讲得非常的详细。所以在藏传佛教里，他们继承深观、广行两大体系的思想，在广行的这一块，事实上它主要就是继承了瑜伽唯识这个系统的菩萨行的思想。这也说明了唯识宗在菩提心和菩萨行的修行上它的内容的丰富和完整性。

所以发了菩提心，就是作为我们唯识这个系统的修行，皈依之后就是发心。当然发心也不是一个简单地发心，除了这个发起愿菩提心，发了愿菩提心之后，还要受菩提心戒。我们在座的同学多数都已经受过了。但是受了菩提心戒以后呢，接下来就是要受菩萨戒。这个也是针对我们汉传佛教的弊端，因为我们汉传佛教过去就是大家都受了菩萨戒，但是仅仅就受了而已，我们很少有人去考虑，菩萨戒应该怎么样修菩萨行，怎样长养慈悲心。我们更没有

去关注菩提心。所以这个菩萨戒就变成是一种形式，纯粹就是形式化的东西了。所以受了菩提心之后，就是要受菩萨戒，按这个菩萨戒去修行。

那么通过菩萨戒的修行过程中，来帮助我们完成这种慈悲的品质。通过菩萨戒修行的过程中，来帮助我们完成慈悲的品质。这个是菩萨道修行的次第，从皈依到菩提心，到菩萨行。这个基础很重要。我们过去很多人修学，就是因为忽略了这个基础，我们尽管学了很多空性见的理论，但是因为我们忽略了菩提心的基础、菩萨行的基础，所以我们所学的空性见的理论往往就变成是一种哲学式的东西、玄谈式的东西，因为事实上空性见的理论是帮助我们完成菩萨行的修行服务的。你看这整个《金刚经》的建构，它就是非常合理，开头就是发菩提心，“善男子，善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心者，应云何住，云何降伏其心？”从发心开始，然后发心了之后就是大讲，围绕着怎么样修布施，怎么样庄严国土，怎么利益众生，就是菩萨怎么样降服其心呢，那就是要广修菩萨行，广泛地去修菩萨行，去布施，去庄严国土，去利益众生。但是你在修菩萨行、在庄严国土、利益众生的过程中，同时你要具备空性见，要认识到这一切都是没有我，都是空的，都是无所得的，不要著相。这个是很重要。如果你没有这个空性见的话，你在布施的时候就会有我相、有人相、有众生相、有寿者相，有得有失，有荣有辱，那你所做的一切都会成为凡夫行。所以如何从凡夫行里走出来进入圣贤行，其实这个关键，就在于有没有空性见，不管我们到底用的是什么样的空性见。

各个宗派都有自己的空性正见，比如说解脱道有解脱道的空性正见，中观有中观的空性正见，如来藏系统也有他们的空性正见。那唯识宗呢？是以诸法唯识建立的唯识中道见。它是通过这个空性正见，才能够帮助我们这样的一种凡夫心里超越出来，从凡夫心里超越出来就是要靠空性正见。

所以在菩萨行之后，一定要通过这个闻思经教树立正见。当然这个正见，每一个人用什么样的正见，你觉得什么正见比较适合我，这个倒没有一定。可能有的人他喜欢中观正见。有的人他可能觉得唯识正见。那也有的人觉得这个唯识、中观都太复杂了，我只要有一个《阿含》的无我正见、无常正见我就够用了。其实每一个人他可以根据自己情况，你也要根据自己的能力和兴趣爱好来选择一种正见。也不是说每一个人都要用唯识正见。当然唯识正见对于弘法是很有用的。如果你真正领会之后，对修行也是非常有用的。但是也可能你没有能力去接受，你要看你有没有能力来接受这样的一种正见。所以一方面我们要选择一种什么样的正见来帮助我们超越世俗的心，来帮助我们解除惑业。

真正能够解除惑业、超越世俗心的，就是正见的作用。当然这个正见也有两个层面，一个是闻思的层面，一个是心行的层面。闻思的正见，它是一种世俗的正见。还有一种出世的正见，所谓出世的正见，也就是你的心灵内在所具备的一种正见，一种无漏正见。那这种正见它就是一解脱的力量。当你一旦把这个正见引发出来之后，你本身也就具备了解脱惑业的力量，你本身也就具备了正见这个世间的力量。这是我们每一个人生命中都具备的。但是这种正见的引发，它要以闻思的正见为基础，因为我们现在都是活在我法二执里。由这我法二执形成这种妄流的相续，我们在这个相续里，我们根本就是出不来的。那你现在要通过闻思，认识到我们过去所执著的一切确实都是空的，都是虚幻的，都是了不可得的，对这个世界我们需要进行重新的审查。那么这个道理，在《道次第论》里叫做观察修。

你要进行重新的思考。我们每一个人来到这个世界，在我们成长的过程中，我们通过生活，通过学习，我们对世界我们会形成一套固定的看法，我们认为什么是真的，什么是假的，什么是好，什么是坏，我们有一套固定的看法。但事实上，我们的这个认识是有问题的，是属于遍计所执的产物，是属于一种颠倒的，它是属于我法二执，它是建立在我执和法执的基础上。那么我们现在学习唯识，我们通过闻思经教，就是要对我们过去所有认识的东西，都要重新思考，重新认识，用佛法的智慧，比如我们现在如果学习唯识，我们就要用唯识的正见进行重新思考，对每一个认识的东西都要重新思考。当我们对它重新思考之后，由过去那

种错误的认识形成的一种心理，它就会逐步地被解除掉。

其实你在思考的过程中，就可以把很多粗的烦恼给转掉了。因为我们的很多心理，错误的心理，妄流，都是由于这种错误的认识形成的。所以在唯识宗的这个加行道的修行里，叫做四种寻思，就是四种思惟，就是要对名、义、自性、差别，就是对名称、对存在的事物以及我们对这个名称和事物，因为任何一个事物都有两个方面，一个是名，一个是实，然后我们对这个名和实，产生这种自性见，认为它是实在的，认为它是好、不好，其实也就是遍计所执。形成的种种错误的认识，我们现在要对它进行重新思考。

我们通过思考来调整我们自己的观念。如果我们单纯地思考，那可能就是一种哲学家的行为。如果我们通过思考来达到调整自己的观念，和调整自己的心态，那就是一种禅修的行为。我们认为，过去讲到禅修那一定就是无分别，其实这一种认识也是错误的，禅修其实它还是要以分别为基础，只有达到最高的时候，你要契入空性的时候，那个时候才用的是无分别的。但是如果要把你的心，如何从这个凡夫心里调整出来，要进入空性的观修的时候，那你还是要用分别。只有当你安住在空性见上，契入空性观修的时候，它用的才是无分别。那么这个过程，事实上就是一个止观的过程。

所以我觉得，就是作为一个修学体系，菩萨道的修行，其实它就是要有这么五个方面：就是菩提心，然后在这个菩提心的基础上，一个是菩萨道，一个是空性见。一个是修利他行，修利他行就是修慈悲。一个是修空性，修空性就是修智慧。当我们把这个慈悲和智慧都修圆满了，也就成佛了。所以菩提心最终的结果就是无上菩提。无上菩提那就是成佛，成佛就是成就无上菩提。

那成佛到底成什么呢？我们过去对成佛，我们把它想得很抽象，成佛对很多人来说，在他的认识上是很单薄的，觉得只是一个概念，成佛是一个概念。也有人觉得，成佛哇，那是非常遥远的事情。那也有人就想像得就像天边的云彩一样，对我们这些愚痴的众生来说，永远都是遥不可及的。事实上这都是一种不了解的结果。成佛就是要成就佛的品质。成就佛的品质就是两种品质：一种就是慈悲的品质，一种是智慧的品质。就是要去完成这两种品质。其实这两种品质也就是两种心理。

其实我们现在在座的，我们每一个人都有慈悲的心理，我们多多少少也有智慧的心理。当然我们的智慧和佛的智慧，质量是不一样的，质量、大小都是不可同日而语的。是不是？多少我们都有一点悲悯之心，但是要把这一念悲悯之心无限地扩大，那这就是一个修菩萨道的过程。把这个有漏的智慧变成无漏的智慧，那这就是一个修止观和修空性见的过程。其实我觉得这种东西，如果方法正确再加上精进的话，其实应该不是很难。因为这些东西在我们内心里它都具备，这个基础我们都有了。我们是摸得到的，是可以触及的。如果我们有一定的禅修基础之后，我们是能用得上力气的，不是用不上力气的。所以我们需要对自己要有信心。

我们修慈悲之后，慈悲的力量就会越来越大。慈悲的力量如果越来越大，嗔恨心的力量就会越来越小。当我们修慈悲的过程中，我们利他的心如果越来越强，那么我执的心就会越来越小。所以我们在修菩提心的过程，事实上也就是战胜凡夫心的过程。我们在修空性见的过程中，我们正知和正见的力量如果越来越强，那么我们凡夫心所形成的这个心念，就是念头，这个念头的力量就会越来越弱。如果我们有一定禅修的基础，我们能够感觉得到。如果对一个没有禅修的人来说，你现在的每一个起心动念，对你来说可能就是一切，你的整个生命。但是如果对一个对空性有一定体悟的人，能够用空性来作观修的人来说，他就能感觉到，这种念头的力量将会越来越弱，越来越没有力量。所以这种凡夫心和这种慈悲品质和空性的这种品质的增长，其实它是一个此起彼伏的。如果你的凡夫心的力量很强的话，那么你这种正知正念，这种慈悲心，空性正见的力量，那么它就会很弱。

所以在菩萨道的修行，我们需要知道菩萨道修行的中心。菩萨道的修行事实上它就是围

绕着五个要素、两大中心。五个要素就是皈依、发心、戒律、正见、止观，两大核心就是悲和智，修慈悲和修智慧。你要抓住五大要素、两大核心，你也就是抓住了三藏十二部典籍的精髓了，不管你看什么经你都不会乱的。因为任何经典，任何一个宗派的修行，都不外乎这些东西，它都离不开这些东西。如果离开这个就不是佛法。你们能不能说，我现在修的哪一个法门，或者我听见的哪一个法，会离开这五个要素？有没有？

所以我感觉这五个要素，就像非常好的一个平台，一个软件，一个系统，任何一个宗派的修行，都可以在这个平台上运行。

所以同样我们学习唯识，我们也要围绕着这样的五个要素、两个核心。

所以在我们成就这两大核心、两大品质的过程中，一方面成就了佛菩萨的品质，一方面解除了凡夫心，解脱烦恼，然后最后结果是什么？就是成就菩提，成就菩提也就是得大自在。

所以作为我们对唯识宗的，这个体系的学习，我们在修学这个宗派的过程中，我们要注意这样的五个要领。其实我们不管学什么宗派，都一样，也都要注意这五个要领。如果我们不注意这五个要素的话，我们有可能就会偏执一端。偏执一端，那我们修行就会上不去。比如现在有的人修禅宗，或者有的人修其他宗派，念佛，之所以很多人修不上去，或者学的人学不上去，很多学习的人落于玄谈，很多修行的人落于盲修瞎炼，其实都是跟在修行中偏执一端，这是有关系的。

所以我们首先必须要在认识上，我们需要有一个完整的认识，对佛法我们需要有一个完整的认识。我们具备了完整的认识之后，我们下一步要做的就是，如何一步一步地去实践它，也就是落实到我们的心行上。所以佛法的重点是在我们的心，佛法的实验基地就是在我们的心，不是在别的地方，从修皈依、修发心、修戒律、修正见、修止观。修皈依、发心，每一种它都不只是一种认识，它都要通过实修，甚至我们都可以通过止观来修皈依、修发心、修戒律、修正见，每一种都可以通过止观来修，那么这个修的特点，也就是观察修、安住修。

修皈依，它的目标就是引发我们对三宝的信心，保持对三宝的信心。那么我们每天要念三皈依，然后要不断地思惟轮回的苦，三恶道的苦，不断地思惟佛菩萨的功德，引发对三宝的这种向往、依赖之心。那么这就是属于皈依的修行。从对三宝生起皈依之心，到保持皈依之心，到最后成就三宝的品质，其实这个过程都没有离开三宝，所以这个要不断通过修行来完成。

那同样发心也是一样。这个菩提心、出离心，它的生起也要通过观察修，你要经常观轮回苦，观三恶道苦。尤其现在人最不容易生起出离心，因为现在的人他感觉不到苦，这种娱乐的东西太多了，所以很多人他并不觉得苦。他如果不觉得苦的话，他就没有办法生起出离心。尤其现在人很自私，他更不会觉得六道众生跟我有什么关系啊，所以也不可能生起菩提心。所以你要把这个出离心和菩提心调起来，因为我们现在的心是什么心？我们的心、习惯的心就是凡夫心，就是贪嗔痴的心。如果按我们习惯的用心，其实我们也每天都在修行，我们修什么行？我们修凡夫行，我们每天都在修，修贪嗔痴的心。是不是？我们每天都在修贪嗔痴，这是我们的习惯。我们不知不觉。我们每天，比如我们会说很多闲话，我们每天会做很多无聊的事情，会东想西想，都是在这种凡夫心的推动下，我们在说些什么，我们在做些什么，不自觉地再说些什么，不自觉地做些什么，然后这些所说所做的，同时又强化了我们固有的一种心理基础，使固有的不良习惯、不良心理得到强化。其实就是这样子。

所以如果我们不做特别的观察修的话，我们很难把这个出离心给调动起来。如果我们不做特别的观察修的话，我们很难把这个菩提心给调动起来。所以你要修出离心，你就要经常思惟死亡不定，思惟轮回是苦，尤其要思惟三恶道的苦。你经常这样想，你每天都要这样想，每天都要这么想一遍，你才会知道这个三界不是久居之地，我们现在所谓的安逸这是暂时的，我们现在所谓的这种安全，其实它是非常脆弱的。这个思惟，而且不是思惟一天、两天，你要每天都思惟，你要形成一种习惯。否则的话，你就会进入你固有的心理习惯里去。因为我

们固有的习惯心理力量太强了。同样对菩提心的修行也是一样，你要每天思惟，怎么思惟？比如说像《道次第论》里讲的七因果、自他相换，你要每天做这样的思惟。你要不思惟的话，你这个菩提心，你就很难生起。

所以从观察修，然后帮助我们获得这种要出离解脱，要利益一切众生的心理。我们要培养这样的一种心理。当然有的人本身具有这样的一种心理，但是这种心理，在你心里它的力量有多大呢，是不是力量很大呢？有的人可能根本就没有，当然我们学佛、出家人的多少都会有，但是在我们的心灵世界里，我们的那些凡夫心、贪嗔痴，它的念头可能要比它大一百倍一千倍，如果我们没有通过特定的呵护，出离心和菩提心，想要在我们的心灵里占领主导地位，那根本就是不可能的。所以这个发心，我们要好好去修，也还是要通过止观来修，直到修到我们能够天天、每时每刻都能保持这种出离心、菩提心，那么我们的这个修行也就成功了。这个菩提心和出离心的修行也就算是成了。

同样地戒律的修行也是一样。比如说每一条戒，从解脱戒到菩萨戒，什么可以做，什么不能做，不能杀生、不能偷盗，其实你也可以通过止观来修：为什么不能杀生、为什么不能偷盗、为什么不能邪淫或者妄语，淫欲、妄语，为什么不能这样做。我们也可以通过观察修，我们可以思惟杀生的过患，不杀生的功德。当我们学习不偷盗戒的时候，我们就要去思惟，偷盗有哪一些过患，不偷盗有哪一些功德，不偷盗对我们生命的改善，它有多大的好处，偷盗对我们的生命，会带来多大的负面影响，会给我们未来的生命，造成多大的痛苦、不良结果。每一条戒我们都能够从这样的两个方面去思考，一个是持戒的功德，一个是不持戒的过患。如果我们能够这样去思考了之后，我们自然也就能够安住在这种戒的修行里。所以同样戒的修行，我们也可以通过止观的方式去修行。

那么正见一样，更是可以通过止观来修行。从这个闻思的正见，到获得空性的正见，在这个过程中如何地瓦解我法二执，完全就是要靠止观的力量。如果没有靠止观的力量，你所获得空性的正见，你所获得闻思的见，那只是一种知识性的东西，当然对你生命的改变会有作用，但是没有办法究竟地解决你生命的问题。

这个佛法的修学，今天给大家讲的主要有两块：一块就是我们对佛法的修行，我们需要有一个完整的认识，这个五大要素，就是给大家提供了一个完整的认识。那另外一方面，就是要在实践上，我们需要能够一步一步地落实到实处，一步一步地落实到心行上，否则我们所学的这些佛法，就会成了纸上谈兵，说起来夸夸其谈，做起来一无是处。那么如果我们这样学习的话，那就是得不偿失，那是划不来的。

今天主要给大家介绍这样的内容。

大家合掌。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 03 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天讲到佛法的修学体系，其实每一个宗派都是一个修学的体系，也都是一个修证的体系，比如天台宗是围绕着《法华经》而建立的一个修证体系，三论宗是围绕着《般若经》而建立的修证体系。而我们现在学习的唯识宗，是依据《解深密经》，当然唯识宗它的依据经典不只是《解深密经》了，唯识宗有六经十一论，根据六经十一论，建立起来的一个修学体系。

那么我昨天提出的，作为一个修学体系、修证体系需要具备的五个要素，这是作为一个完整的宗派，它必须具备的要素。如果缺少了某一个要素，那么在修行上就会造成困难。那么关于这个道理，我在网络上也有一篇文章，叫《佛教修学次第的思考》，你们可以找来

好好地读一读，认真地做一些思考，对我们大家而言会有很大的帮助。

现在很多人修学佛法，学了很多年，很茫然，原因就在于他抓不住佛法的要领。为什么抓不住佛法的要领呢？因为佛法太博大了。近年来《菩提道次第论》为什么在我们汉传佛教地区会这么吃香，影响这么大，这是代表着什么呢？这是代表着一种信仰市场的需要，也是代表着一种大众的需要。修学佛法确实需要有这样一个，我把它称为是什么，我把它称为是大众化的修学体系。修学佛法需要有一个大众化的修学体系。其实《道次第论》建构的就是一个大众化的修学体系。天台宗好不好呢，华严宗好不好呢，禅宗好不好呢，格鲁派好不好呢，很多宗派当然都很好。但是对一般人有没有能力往上学，如果不是专业的出家人，他根本就是没有时间去学。即使是出家人，如果你没有人引导，或者你的程度不够，你还是学不上去，动不动就要学上五年十年二十年，然后学了之后才知道，哦，佛法大概是怎么回事。

这对于广大的信众来说，实在是太难了。所以我觉得，作为我们汉传佛教的弘扬来说，我们一样也是要有一个大众化的修学体系。所谓这个大众化的修学体系，有这么几个方面的重点：

第一个也就是要让大家知道佛法的核心要素有哪几个，人家问佛法到底有哪些内容，你马上就能把它报出来：皈依、发心、戒律、正见、止观。你不管学什么，这都是佛法最基本的五个要素。学习任何一个宗派，你都知道要围绕着这些要素来学习，万变不离其宗，不管是显教密教、大乘小乘，解脱道、菩萨道，天台宗、华严宗，不管你学什么，这个都是核心要素。你学习任何宗派，学习任何一部经典，最终的目的都离不开这些核心要素，最终的目的都是要帮助你认识这些核心要素。这是第一点需要知道的。对大多数人来说，都是需要知道的，这样一方面我们能够抓住佛法的核心，完整的内容。你知道了这五大要素，你就不会偏执，你就不会片面。这是第一点。

第二点。有很多人皈依了之后，皈依完了也就完了，没有人管了。有的人出家之后，怎么学，从哪里开始学，先学什么，后学什么，那么在这种情况下，有的人他可能根据某一个师父，或者某一个出家人，他给你讲一讲，“哦，你看一看《金刚经》吧”，或者“你念阿弥陀佛吧”，但是这个出家人他只能告诉你他个人的修学经验，他也不懂得再进一步应该怎么做，所以往往学着学着就会找不到北了。那如果即使学得再好一点的人，那可能就会偏执于这一块，比如参禅，他觉得这个就是参禅，最好的，除了参禅就没有别的东西了。所以这就会造成或者偏执，或者只见宗派不见佛法。那么有的时候可能会让你去看一部书，大经大论的，对于一般的人来说，根本就是很难看进去的。现在很多人通过网络自学，也是存在这个问题，东看一下，西看一下，就像掉到海洋里去一样，根本就是东西南北都找不到。看了多少经论了，哎 怎么这个经论这样讲，那个经论那样讲，这个经论和那个经论有什么关系，搞不清楚。感觉佛法好像有很多矛盾对立的地方。就是一个次第的问题。修学佛法就是有一个次第的问题，先学什么，后学什么。比如说你第一步应该要学什么、要修什么，第二步要学什么、修什么，第三步要学什么、修什么，第四步要学什么、修什么，其实这个对很多学佛的人来说，都很有必要知道。如果不知道的话，那就会无所适从。那也有很多人可能不按次第，不按次第也是很可怕的，不按次第要不就是修不上去，要不就是修不起来。因为你没有基础。所以这个次第是蛮重要。

第一步做什么，第二步做什么，那么我们提出的这五个要素，第一个就是皈依，第二个就是发心，第三步就是戒律，第四步就是正见，第五步就是止观。当然止观同时它又是落实到整个修行——皈依、发心、戒律、正见——都是要跟止观挂钩的，其实哪一块的修行都离不开止观。这是一个次第。

那明白了次第之后，第三步就是实践的方法。比如说每一个步骤应该怎么样去实践，比如说皈依应该怎么修，是不是举行完皈依仪式就可以了？发心应该怎么发，发心的特征是什么，怎么样发起来，要发到什么程度才合格，为什么要发心？持戒，为什么要持戒，怎么持

戒，持戒要持到什么程度才符合标准？就是需要有一个非常具体的，可操作性的这样一个指导的方案。这样我们学了佛法的理论，它就不至于空洞。

这个大众化的修学体系，它是具备有这样的三个特征。

这里因为我们有一部分，我们研究所刚刚进来的同学，在我们学习佛法之前，首先我们对佛法的修学体系，先要有一个认识。当然对我们预科班的同学来说，对这个大众化的修学体系的认识，也是非常重要的。虽然你们学过《道次第论》，但是我现在提出的这个大众化的修学体系，更简明了。所以对大家来说也是蛮重要的。

我们今天接下来要讲一讲，就是关于唯识的见，唯识正见以及正见的建立，和唯识正见在唯识修学中的运用。

佛法跟世间的宗教、外道，最不共的地方是什么呢？就是正见。

佛法的核心是什么，佛陀的人格核心是什么？佛陀的人格核心是悲智两种品质。佛陀是觉者的意思，智者的意思，也就是觉悟的成就，智慧的成就。

佛陀的慈悲。其实各个宗教也都讲爱，也讲慈悲，其他宗教也讲博爱，像世间上的人他们也讲爱，但是把这种爱变成没有染污的，变成无限的这样一种慈悲，事实上它是要以觉性为基础，它是要以空性见为基础，它是要以智慧为基础。如果没有智慧为基础，没有空性的正见作为基础，那么这一种慈悲，这种爱，永远都是有限的，甚至是有染污的，是有粘性的。因为它是建立在凡夫心的基础上，它是具有染著的，具有粘性的。所以这个慈悲的圆满还是离不开空性见。

那么我们学佛要干什么呢？我们学佛要断烦恼。我们学佛修行，其中一个非常重要的要解决的问题，就是要断除我们生命中的烦恼。靠什么去断烦恼，靠什么去断？靠无漏的智慧。无漏的智慧从哪里来的？那就是从正见来的。无漏的智慧事实上也就是空性正见。其实还是见。

佛教里讲的修行，从声闻人的修行来说，它是五分法身。这个五分法身什么意思呢？就是戒、定、慧、解脱、解脱知见。那么戒定慧又称为三无漏学，三种成就无漏的学问。首先就是要持戒，然后就是要修定。从持戒、修定，然后到开发智慧。其实单纯的持戒，它虽然是解脱的基础，但事实上它只是一种人天的善法。如果没有正见作为指导，这个持戒往往就会成为一种著相的持戒。如果著相的持戒，那么这个持戒的功德最终只会使你生天。那么修定呢？我们通常讲的这个定，其实主要是指四禅八定的定。四禅八定的定，是佛教与外道共有的。所以也不是佛教特有的东西。

唯有正见它才是佛法最不共的。其实佛陀出现在这个世间，他的最大的贡献就在于正见这一块。佛教的产生不是天上掉下来的，我们要知道佛教的产生，不是天上掉下来的。佛教的产生是建立在印度传统的文化、宗教的土壤之上。佛陀说法对谁讲？他肯定要对当时印度的那些有血有肉的人讲。那么佛陀从他自己出家的过程，也不是一出家就坐到菩提树下去修行，马上就夜睹明星。不是这样子。在他修行的经历中，他也参访了各种各样的外道，然后意识到他们的不究竟，最后才在菩提树下，夜睹明星。所以我在修学佛法的过程中，我发现，其实佛教和印度传统的宗教有着千丝万缕的关系。佛教里有一部分观念，直接就是继承于印度的宗教，比如我们现在讲轮回、讲业力、讲解脱、讲涅槃，其实印度的宗教都讲，不是佛教才讲，但是有一点大家要知道，内涵不一样哦。同样讲解脱，怎么解脱，到底解脱什么，都不一样。所以佛法对印度传统宗教，它采用的态度就是有一部分东西是吸收过来，还有一部分是改造，然后批判。**吸收、改造、批判**。这是佛陀他对传统宗教，他所采用的方法，三招：吸收、改造、批判。

那么佛陀最大的贡献在哪里，就在于正见。他用智慧进行选择，他觉得有的有一定的合理性，他就继承下来。

他觉得有一些，他根本就是错误的，比如说在印度的宗教里，有很多迷妄的行为，比如

说他们觉得这个恒河，你跳到恒河里去洗一洗，就可以把罪业洗干净了，所以这个印度现在还是这样子的，每年都有很多人，到一定时候会跳到恒河里，有几千、几万、几十万，跳到恒河里去洗澡，或者喝一点水，感觉就把业障能忏悔了。佛陀对这种东西是坚决地批判。那么还有呢，印度有很多这些法会就是祭祀，他们很重视祭祀。他们会杀了很多牛、羊，以为这样最后就能获得福报。对这种行为佛陀也是坚决批判。

那么还有一些行为，有没有学过《善生经》？《善生经》里，他讲到有一个善生童子，他每天早上起来的时候，他会跑到荒郊野外去，向东西南北上下拜一拜，会拜六方。那么佛陀说，我们佛教里也有六方，而且我们的拜六方是更有具体内涵的。那佛陀就会把六方和伦理结合起来，比如东方是代表着父母，西方是代表着师长，就是师父和徒弟的关系，东方是代表着父母亲和儿女的关系。把这个六方赋予实际的伦理内涵。佛陀会告诉他们，所谓你拜六方就是要处理好，比如说父母和子女的关系、主人和仆人的关系、信徒和宗教师的关系。然后佛陀因为这个道理开示了《善生经》。那么这就是佛陀对印度传统的宗教，他是有吸收，但是也改造。

所以佛法最大的不共的地方，就在于正见。所以破见比破戒要可怕。破戒，你可能只是下地狱，可是你要破了见，那你就是断善根，那你就永远都在地狱里呆着出不来了。你要破戒，你下了地狱，你还可以出来，但你要破了见，那你就玩完了。

所以我们要知道正见，从整个佛法来说，它是佛法最特有的东西。佛教的各个宗派，基本上都有自己的不同的正见。像《阿含》的解脱道，它主要是以无常的正见，无我的正见，来帮助我们开智慧，断烦恼。比如像唯识宗有唯识的中道见。中观宗有中观宗的中道见。天台宗有天台宗的见。华严宗有华严宗的见。其实每一个宗派的学习，比如说作为大乘佛法来说，菩提心和菩萨戒，它是一个共同的基础，这是整个大乘佛法共同的基础。出离心、别解脱戒，这是整个解脱道修行的共同基础。但是在见上，每一个部派佛教都不太一样。那作为大乘佛法来说，我们汉传有八个宗派，它所持的这个见都不太一样。像藏传格鲁、宁玛、萨迦、噶举，每一个派的见也都有差别。所以见这一块的修学，其实对于我们每一个宗派的修学，它是一个重点，也是一个最难的地方。

我们把佛法当做是一个哲学体系，通过这样的一个哲学体系，最后帮助你获得一种，所谓见就是一种认识，就是对世界或者对人生所获得的一种正确的观念和正确的认识。当然真正的见它不只是一种观念，而是通过这种观念帮助你开发内在的一种无漏的智慧，那才是真正的见。但是这种正确的见地，智慧的成就，它需要以外在的正确认识作为基础，它要以正确的认识作为基础。

那么唯识宗，它的特点就是唯识见，唯识中道正见。它主要是根据三性来建立。唯识的理论内容很多，但事实上，能够涵盖它的整个修学体系的，其实主要就是三性。你们知道三性吗？就是遍计所执性、依他起性、圆成实性。

这个三性是最能够涵盖唯识的理论。那么甚至，像太虚大师，他用三性来涵盖整个大乘佛法。他觉得三性的理论可以涵盖整个大乘佛法。那他怎么涵盖呢？他说：建立我们这个世界的现象，比如说心的现象，心跟这个世界的关系、以及我们内心的差别、以及世界的差别，它是怎么样建立起来的，这个就是比较侧重于依他起性的说明。像中观宗、三论宗它就是讲一切都空，一切都是无自性的，那么太虚大师认为，这个是比较侧重于遍计所执；因为它要空的其实是遍计所执，不是别的东西，自性；所以三论宗它是立足于遍计所执来立论，所以它讲一切都是空，一切都是没有自性，一切都是不可得。还有像这些《楞严经》、《楞伽经》，这一系列的经典，它主要是立足于圆成实性，讲有一个真实，它主要是讲空性；讲真实，讲我们的真心；讲空性，这个是立足于圆成实性来立论。

唯识的这个三性的内容，三性它的涵盖面非常广。那么唯识宗它就是根据这个三性来建立唯识的中道。那么我们根据认识的次第，来说明三性的内容。

首先第一个要说的就是依他起相。在三性里其实最核心的一个内容，是依他起相。依他起性也叫依他起相，在这里相和性其实它的内容是一样的。这个依他起，唯识宗讲依他起，像中观讲缘起。依他就是依赖条件而产生的。当然唯识宗讲依他起，它和一般宗派讲缘起还是有所不同，因为唯识宗它讲到因的问题，特定的，它主要是指种子，主要是以种子为因。通过种子的显现，然后产生人生的一切。所以依他起的这个因，它是有一定的特定的内涵，这个特定的内涵就是种子。那么其它的宗派讲依他起，讲缘起，没有这样一个特定的内涵。

那么我们讲到依他起相，依他起相也就是指我们的从内在的身心、外在的世界，这一切的显现，这一切的存在，就是依他起。从我们内在的身心，心灵就是我们的每一个起心动念；身体，我们身体的存在；然后一直到我们的世界，这个世界每一个事物的存在，每一个现象的存在，它怎么产生的？那么在其它宗派里讲缘起的，那如果在唯识宗里，那就是依他起的。从整个世界来说，就是每一个人在这个世界里似乎都是微不足道的一分子，因为如果从整个世界、整个宇宙来说，是不是这样？每一个人，你一个人，你在这个世界就像一个虫一个蚂蚁或者一只跳蚤一只苍蝇一只麻雀，在这个大千世界里，在整个十方无尽的世界里，这样的生命体，他是不是显得微不足道。但是如果作为一个生命的个体来说，每一个生命都是一个世界。也就是说，每一个人都有自己的一个世界，不只是说每一个人都有自己的一个世界，哪怕是苍蝇、跳蚤、蚂蚁、蟑螂，它们都有它们的一个世界。每一个生命都有他自己的一个世界。

那么作为每一个生命的存在来说，在他的世界里，他的世界最核心的内容是什么？每一个生命最核心的内容是什么？那就是我们每一个人的心。是不是？那就是我们每一个人的心。我们为什么会选择出家，而有的人为什么不选择出家？这个和我们的心是有关系的。你为什么看到这个人喜欢，看到那个人讨厌，这个世界上有那么多人，为什么有的人是你喜欢的，有的人是你讨厌的？其实这和我们的心是有关系的。我们来到这个世界，每一个人都是在不断地选择。我们所有的选择取决于什么？取决于我们的心，取决于我们的观念。那么同样的，我们生活在我们的世界里，我们有自己的好恶，我们有自己的价值观。那么这种好恶和价值观又是什么？它是我们的心。我们每一个人都有自己不同的能力、兴趣、爱好，那么这种兴趣、爱好、能力又是取决于什么？实质上是什么东西，还是我们的心理活动。我们有的人长得慈眉善目的，有的人长得很凶，每一个人有不同的长相，其实这个和心也有关系。所以我们要记住，我们每一个人都有一个世界，而我们世界的核心那就是我们的心。我们只有了解了我们的心，我们才能了解我们的世界。所以外在的世界，我们所看到的一切，事实上都是我们的心给它规定的。这种思想其实在西方哲学里也有，你看，有个哲学家说什么：人是万物的尺度。他们也有类似的说法。其实世界是人给它规定的。在我们每一个人的世界里，我们的心是核心。所以我们要了解我们的心，我们到底有哪一些心，就是我们有哪一些心，也就意味着我们有什么样的世界。我们有什么样的心，我们就会有什么样的世界。所以我们要想了解我们每一个人的世界，我们就要了解我们的心。

那我们的心，在唯识宗里讲得很清楚的，那就是八识五十一种心所。我们的心，在佛教里把它分为心的王和心所。心王也就是心的主体，心所也就是心理活动。然后在心的主体这一块，唯识宗把它分为八种，这八种就是：跟眼睛有关系的眼识，还有跟耳朵有关系的耳识，跟鼻子有关系的鼻识，跟舌头有关系的舌识，还有跟身体有关系的叫身识，这前五种在认识上它是很单纯的，所以称为前五识；还有就是第六意识，第六意识就是在我们的精神世界里，它是最活跃的，基本上是决定我们一切命运和所作所为的，那就是第六意识的作用。那么这前六识。其实除了唯识宗以外，像小乘佛教，还有世间上的哲学、心理学都能讲到。为什么都有讲到呢？因为它是属于意识的范畴，也就是我们每一个人都能够意识到的。这是属于前六识。那么除了前六识以外，还有第七识、第八识。第七识叫做末那识，第八识叫做阿赖耶识，这两种识是我们意识不到的，如果从心理学的角度来说，我们可以把它称为潜意识。

第七识其实它主要是属于我们凡夫的人格形成的基础，我们之所以是凡夫，其实这个跟第七识有关系，因为在我们的的心灵世界里，构成我们凡夫的有一种潜在的力量，这就是不共无明。这个不共无明，它从无始以来一直都在作用，那么它的相应心理就是末那识。所以末那识，它是属于我们凡夫的人格形成的基础。那还有一种就是第八阿赖耶识。我们之所以是有情而不是无情，原因就是具有阿赖耶识。如果我们没有阿赖耶识了，那就是尸体了，那就是无情了。所以有这样的八种识。每一种识在活动的时候，还有相应的心理，在唯识宗里它举了一个比喻，心王就像国王一样，就像主人一样，那么国王的出动，他肯定有一些辅助的臣子，所以心所就是属于配合心王活动的各种心理活动。也就是每一种心王的活动，它都有相应的心理活动配合来帮助它完成一种心理过程，那么这一共就是五十一种心所。

这五十一种心所，我大体把它归纳一下分为几种类型：第一类，基本上是属于一种普通的心理。普通心理也就是心理学上都会讲到的，这样的一类心理。那么第二类，基本上是属于一种伦理式的心理。比如说一个人你的道德的产生，它的心理基础是什么，还有犯罪现象的产生，它的心理基础是什么。因为佛法讲心理，毕竟还是要为修行服务，所以它比较重视伦理的心理基础。那么还有一类，就是属于止观实践的心理。这是佛教讲心理学里非常重要的一类。就是在修习止观的过程中，有哪一些是阻碍禅修的心理，有哪一些是你在禅修的过程中必须要培养以及能够产生的一些心理过程。

那么这些心所就是心理活动。我们拥有的就是心。所以我现在平常给人家开示的时候，我经常会说的一句话是什么？就是我们一个人我们拥有的是什么？一个是观念，一个是心态。能够代表着你的是什么？事实上就是观念和心态。也就是你拥有什么样的心理，你就是什么。佛菩萨为什么成为佛菩萨，就是因为他具有佛菩萨的心理。我们为什么是凡夫，原因就是具有凡夫心。是不是呵？我们为什么是凡夫，你说那个坏人为什么是坏人，那就是因为他有一颗很坏的心，专门想害别人的心，所以他就成为坏人了。你说这个人是好人，很善良，为什么说他很善良，不外乎就是他有一颗善良的心嘛。我们说某一个人很能干，他为什么很能干，能干就是他有一颗很能干的心。他的心里培养了这种能力，所以他很能干。我们说这个人修行修得很好，其实也是一种心理。我们说这个人很懈怠、放逸、懒惰，懒惰就是一种懒惰的心理。了解我们拥有哪一些心，我们的世界是建立在我们每一个人的心理基础上，我们世界最核心的内容是我们的心理。我们拥有什么样的心，决定了我们拥有什么样的世界。

这是我们需要了解的。休息一下

第04讲

前面讲到我们的世界的核心。我们每一个人世界的核心，就是我们的心理。那么这个心理跟世界到底是什么关系？在唯识宗里讲，我们这个心理有四个部分组成，心理有四分。这个四分也就是相分、见分、自证分、证自证分。每一个心理当它产生活动的时候，它都会有这样的四个部分——相分、见分、自证分、证自证分。那么在这四个部分里，我们最容易感觉到的主要有两个部分，一个是相分，一个是见分。

每一种心理也就是每一种心理，用心理学的话来说就是一种心理，用佛教的话来说其实就是每一个念头。心理是什么东西？你们说心理是什么？是不是觅心了不可得？心理是什么，有没有不知道自己的心理呵？心理就是念头，一个念头、一个念头……。比如我讨厌，这是一种讨厌的心理；我喜欢，这是一种喜欢的心理；我觉得我自己很了不起，这是一种了不起的心理；我嫉妒别人，这是一种嫉妒的心理；我觉得我实在不行啊，我太不行，一种自卑的心理；我觉得，哎呀，简直是我什么都行，行得不得了，自大的心理；你恨一个人，恨得不得了，嗔恨的心理。是不是？我们每天都是在这样的一些心理里。我们人的心理就像一个动物园一样，各

种各样的心理，就是储藏着各种心理的力量，我们的内心里，储藏着各种心理的力量。我们现在慈眉善目的，很友好，但是并不等于我们没有嗔恨心，只是说这时候嗔恨心，它成了一种潜在的力量。

虽然我们每一个人的内心里，我们会储藏着很多很多的心理，但是每一种心理它产生活动，它在我们心灵的平台，如果用现代心理学的话来说，从潜意识到意识，也就是从我们意识不到的状态下，进入我们意识的状态，进入我们心灵的这个平台，进入我们的心灵平台，也就是进入我们能够意识到的这个范围的时候，它是要有因缘的，这个因缘也可能是内因，也可能是外缘。外缘可能是你看到一个你讨厌的人，嗔恨心就来了；你看到你喜欢的人，欢喜心就来了；你看到你喜欢的东西，可能贪婪的心就来了；你看到别人的能力比你强，可能自卑心就冒出来了；那么这是因为外境，外在的因缘。可是不需要有外在因缘，同样可以把你的心理调动起来，因为你还有意识。比如说你关房间你在那里想，你在那里想着想着，也会把很多心理引发出来的。但是总是要有因缘，不管是内因还是外缘。通过这些内因和外缘，把我们无始以来潜在的形成的我们生命中的各种力量，因为在这些因缘的触动之下，它就会一个一个地上升到我们心灵的平台产生作用。当它产生作用的时候，事实上也就意味着它会影响着我们的，它会推动着我们去做些什么，或者不做些什么，去讨厌什么，去喜欢什么。那么我们都是在这些心理的作用下，然后形成各种生活、心情、痛苦、快乐，做什么、不做什么。是不是这样子？

每一种心理在产生作用的时候，它一定是有一个对象。你们想一想看是不是这样子？每一种心理当它在产生作用的时候，它一定有一个对象。我们说贪心生起的时候，它一定是贪了什么，如果没有贪的对象你会产生贪心吗？如果你嗔恨心生起的时候，它一定有一个嗔恨的对象，是你讨厌的那一个人，或者是让你嗔恨的一件事情。如果你的自卑心生起，它一定也有一个自卑的对象，就是说一定是因为想到自己某些方面不行。也就是任何一种心理的产生，它一定都有一个影像，在你的心灵上都会呈现出一个影像。当我们看到某一个人的时候，事实上我是把这个影像投射到你的身上了，其实我看到的还是我自己的影像，那么这个影像就是相分。

然后对这个影像所产生的一种感觉，就是去感知这种影像的这种心理作用，那就是见分。对这个影像产生一种感知的这个心理作用就是见分。比如说你想到一个讨厌的人，你想到的时候会不会有感觉？你会有感觉，当你想到这个影像的时候，你的内心里就会伴随着一种你不舒服的感觉，对不对？那种不舒服的感觉，那个就是见分。

你想到的那个人，那个就是相分。然后如果你知道自己不舒服，这个就是自证分。但也有的人他陷入到这种不舒服的感觉状态里去，他没有去觉察，没有发挥他的这种自证分的作用。他只是很不舒服，陷入到这样的一个情绪里去，这种自证的觉察能力他就没有能够发挥出来。

每一种心理产生作用，都有见分、相分。那么这个见分、相分就是能缘、所缘。见分就是能缘，相分就是所缘。所以我们的世界呢，是一个什么样的世界？用哲学的话来说就是主和客的世界。用我们佛法的话来说，就是能缘和所缘、认识和被认识。我们对世界的认识，我们能够认识到什么程度？我们怎么样去认识？其实是取决于我们的认识能力，因为我们有眼睛，因为我们有眼识，所以我们才有认识的世界。因为我们有耳朵，我们有耳识，所以我们才有音声的世界。因为我们有鼻子，我们有鼻识，所以我们才有香的世界，臭的世界。因为我们有舌头，有舌识，我们才有味觉的世界。因为我们有身体，有身识，所以我们才有触觉的世界。因为我们有心灵，丰富的心灵，所以我们才有精神世界。是不是这样子？对一个瞎子来说，他就没有颜色的世界；如果对聋子来说，他就没有音声的世界；鼻子有问题的人，他可能就没有香臭的世界。那么尤其是精神世界，精神世界它又取决于我们意识的世界，你的意识世界丰富不丰富，也就决定了你的精神世界丰富不丰富，那么我们对世界能够认识到

什么程度，比如说我们的嗅觉，可能比不上动物那么灵，那么这就是说，其实我们认识的世界，是取决于我们的这种认识的能力。我们的认识能力，其实也就像认识的仪器一样，它的精确程度取决于我们这种能认识的这个仪器，是不是很精确。就是我们对世界的认识完全取决于我们的能认识、所认识。所认识的世界，它是建立在我们能认识的心的基础上。所以当我们的心在产生作用的时候，随着我们不同的这些心理活动，那么在我们的内心里，当下就会投射出一个影像。也就是每一种心理活动的时候，它都会投射一个影像，就像你们现在。我们想起我们的妈妈，你母亲的影像马上就出来了；你想到你的寺庙，或者想到师父，马上这个师父的影像就出来了，这个就是一个相分。就像弹出一个窗口一样，每一个念头出现的时候，它都有一个相应的影像投射出来。所以每一种心理活动，它必然都有一个相应的影像。然后我们的心，再反过来去认识这个影像，其实我们认识的影像，事实上是我们内心所投射出来的，我们的内心自己所投射出来的。

那么这就是说，心本身就具备有这样的几个部分，有四分，每一种心理在产生活动的时候，它都有相分、见分、自证分、证自证分。当然我们平常最容易感觉到的，就是相分、见分。

那么每一种心理在产生作用，它怎么会产生作用？它靠什么产生作用？心是从哪里来的？它是怎么形成的？心产生作用的心理基础是什么？那么这就是唯识学里讲到的，叫做种子。

所有的人生的经历，所有的生活的经历，当它经过以后，都会在你的内心里形成一种心理力量，哪怕你动一个念头，只要你做过的事情，你的心都会帮你收藏的。我们所表现出来的一切它都会过去，但是所表现出来的一切，它在你的内心里都会形成力量，那么这种心理力量就是种子，在唯识宗里就叫做种子。

这个种子，它是我们各种心理活动，以及我们认识世界的心理基础。我们的生命里有无量无边的种子。《解深密经》里讲了，叫做：

阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流。

就像大海一样潜藏着无量无边的水。在《楞伽经》里也讲：

藏识海常住，境界风所动

种种诸识浪，腾跃而转生

就是我们的心灵世界里有一个藏识，就是第八阿赖耶识，它就像海洋一样，那么深、那么广。那么这个藏识的海洋，储藏着我们无尽生命中形成的种子。

所以生命是什么？生命就是无尽的积累。积累了什么？积累的就是种子。

所以在我们每一个人的内心里，我们都有很多各种各样不同的种子。这种不同的种子，代表着我们无尽生命的延续。

我们每天都在熏习种子。唯识宗里，跟这个种子有关系的有几个概念，一个是熏习，一个是现行。种子生现行，现行熏种子。什么叫种子生现行，现行熏种子呢？我现在就在“种子生现行 现行熏种子”，你们知道吗？我现在在说话的时候，这就是一个种子生现行的过程，然后在说的过程中，我对我这个说的内容，它又进一步得到强化，它这种种子的力量又得到一次强化，那么这过程就是一个现行熏种子。其实我们每天都在不断地“种子生现行，现行熏种子”。大家记住：我们每天都在不断地“种子生现行，现行熏种子”。种子生现行，到底生的是什么样的种子？现行熏种子，到底熏的又是什么样的种子？因为每一个人他的相续不同，他在无尽生命中形成的这种相续不同，比如我们这一生，我们从事不同的职业，有的人可能从事电脑，有的人可能从事艺术，有的人可能当官，有的人可能经商，那么因为他的这个职业，可能就会不断地在熏习这种有关经商的种子，或者熏习当官的种子，或者熏习艺术的种子。那么因为你不断在熏习这一部分种子，那这一部分种子的力量就会特别强大。它每天会促使你去说一些这方面的话。所以有一句话叫做什么，“三句话不离本行”。因为你每天都在熏习这样的种子，然后有很多种子，它就迫不急待地要现行。因为每一种种子它都

有一种冲动，它都是有力量的。

所以人为什么不停地要说些什么，不停地要去做些什么，为什么？因为生命它就是一种需求，每一种种子都是代表着一种心理力量。比如贪心重的人，就是因为他贪的种子力量特别强大；嗔恨心重的人，他就是因为嗔恨心的种子力量特别强大；好学的人，他就是因为好学的种子力量特别强大。就是每一个人，我们都在熏习着不同的种子，都在种子生现行。那么现行的时候又熏种子。

从现行熏种子，这个过程它也不是单纯的。因为我们有意识。当我们在想一件事情的过程中，很多想法它会逐步成熟，我们能力会不断增强，观念也会不断地在调整。为什么？因为我们这个“种子生现行，现行熏种子”的过程中，是有我们的意识在参与。所以我们每一种心理的形成，它一方面跟我们固有的心理力量是有关系的，另外一方面跟我们人的观念是有关系的。如果你有正确的观念，你就会不断地去往好的方面调整。如果你的观念是错误的，你就会不断地往不好的方面调整。这就是告诉我们，我们的心理是怎么形成的，所以在我们心灵的世界里，有的种子力量很弱，那么也有的种子力量很强，这个种子的力量是不一样的。

从种子生现行的道理，它说明了一个什么道理呢？其实我们每一种心念都是培养起来的，每一种心念的形成都是缘起的，每一种心念都是可以改变的。所以佛法讲心念无常。关键是什么呢？关键是你熏习什么样的种子，也就是说关键是你培养什么样的心念。你熏习什么样的种子，你在培养一种什么样的心念。那也就意味着，你在张扬一种什么样的心理力量。有的人可能会不断地在培养嗔恨心，有的人可能会不断地在培养贪心；但也有另外一些人可能在不断地熏习、培养这种慈悲心。也就是你在你的心灵里面播什么样的种子，你在你的内心里培养什么样的种子，其实这才是修行的关键。我们的这些不同的心理活动，也就在逐渐地形成不同的心理。

所以我们每一个起心动念，对我们未来的生命都会产生影响。因为我们每一个起心动念，我们都在张扬不同的心理力量。我们每一个起心动念，我们都在张扬不同的心理力量。所以为什么修行要从起心动念入手，其实原因也在这里。

我们说，客观上有没有护法神，佛菩萨看见没看见，其实那个都不重要。乃至包括你将来有多大的果报，其实跟你内心形成的力量对你生命的影响相比，外在的果报也是显得微不足道的。因为外在的果报它只是一时的，一次性就结束了。但是如果一个人形成一种强大的心理，这种心理将会长时间地影响着你，甚至永久地影响着你，你如果说没有通过修行去改变它的话，它对你的影响将是尽未来际的。你说一种生活环境对你的影响，可能是短暂的。但是你的一种心理的影响，对你将是长久的。

我们的每一种心念，都有它的心理基础。我们所有的心理因素、心理力量，都是我们在无尽生命延续中，逐步形成的，逐步培养起来的，都是我们自己培养起来的，不是天上掉下来的。所有的心理活动都是可以改变的，没有不能改变的心理。善和恶也都是一念的事情。不要小看一念哦，这个一念它可能摧毁整个世界，“一念嗔心起，百万障门开”。但一念也能成佛，都是在这个一念，慈悲心也是一念，嗔恨心也是一念。关键就在于你张扬的到底是哪一念。你把这一念头培养的力量，培养到什么程度，我觉得这个是很关键。

所以我们要认识到，种子对我们生命的作用，这个是非常重要。

那么根据种子生现行，种子的道理，唯识宗又建立了种性的学说。我觉得这个种性也是蛮有意思的。

种子是代表着我们内在的一种心理的潜在力量。种子生现行之后，是代表着我们的一种心理活动。然后这种心理活动的过程中，它同时又代表着我们在张扬某一种心理，形成某一种心理。当某一种心理在我们的心灵世界里，成为我们心灵世界中主宰我们心灵的地位的时候，其实它就成了我们的性格了。这个时候已经不再是一种心理了，它已经就成了我们的性格了。当这种性格如果固定下来了，也就成为了我们的人格。那么这个人格其实也就是我们

的种性。

在《瑜伽师地论》里把人分为几十种，比如说有贪性人、嗔性人、薄尘人。就是人有各种各样的，我们可以这么说，也就是生命的素质或者是种性。你是属于什么性质的人，我们每一个人看看自己，我是属于什么性质的人，我有什么样的性格。我在这些烦恼里，到底哪些烦恼的力量特别重，那我可能就是属于什么性格的人。

所以唯识宗就讲到有五种种性。这个种性的说法不是没有道理。比如说有的人他就是属于没有种性，没有种性也就是这种人他没有什么善根，也没有什么慈悲心的。那么还有的人是属于菩萨种性，菩萨种性就是他很富有利益他人的心理，利益众生的心理，那就是菩萨种性。那还有的人他比较自了，比如说他只想着自己解脱，他不太关心别人，那么这种人就是属于声闻种性。那还有的人就是他没有一定的，他碰到什么因缘，他有可能就会有什么样的选择，那么这在佛教里就叫不定种性。

当然这个种性的东西，也不能把它理解机械了，还是要从缘起法来理解。种性也不是固定不变的，但是你要想变它也不是很容易。是不是？你看叫做：“江山易得，秉性难移”。一个人你如果已经形成一种性格，有一种固定的习惯之后，你要改变它，很难。但不是说不能改变。如果不能改变，这就不符合缘起法，这就有自性了。一切都是可以改变，但是不是说你改变就能改变的。

你要是没有相当的善巧方便，你要改变一种心理，你要改变自己的一种性格，你要改变自己的一种不良习惯，那其实是非常难的，那不是很轻而易举的事情。所以这也是为什么说修行很难的原因就在这里。但是如果说我们有非常好的方法，其实它也不会很难。所以叫难者不会，会者不难。

所以这个种性，它就是我们的心理，我们的行为它的一种积淀，它的一种形成强大力量的一种表现。

那唯识宗根据“种子生现行，现行熏种子”的这个道理，建立了诸法唯识。也就是说我们所认识的境界，也就是所缘的境界，也就是我们刚才前面讲的，我们每一个人都有一个世界。其实我们不要去关心，很多人一说到唯识，你说唯识，有的人就会问了，你说唯识所现，唯识所现也就是说，没有一个比较相对客观的东西，比如说我想要怎么样就怎么样？如果我想要怎么样就怎么样的话，有的人就会说了，那你说，月亮为什么一定要十五才圆，如果唯识所现能不能初十就圆？既然月亮一定要到十五才圆，那你怎么说唯识所现？那比如说还有，这个泰山为什么一定要在山东，那唯识所现，我们什么时候在苏州的附近，我们几个人来变一座泰山，看看行不行？很多人就会去关注这样一个问题。当然这些问题在唯识的祖师们，它也有非常好的回答。我们现在并不着急回答这个问题。我举出这个例子，我要说明的是什么呢？世界是很大没错，这个大千世界是很大，这个宇宙是很大，关键是能够影响你的是什么。你说能够影响你的是什么？能够影响你的是你能看到什么，你能够接触到什么，更重要的是你怎么去看。能够影响你的是这些东西。你说他方世界多么好多么好，或者多么不好，你根本就没有办法接触得到，那跟你有什么关系？你说这个什么东方过三十六亿佛国，那个世界怎么好怎么好，还是怎么不好，那跟你有什么关系？我们要关心的是“你能看到什么，你能认识到什么”，对我们每一个人来说，这才是最重要的。因为我们每一个人都有一个世界。我们每一个人的世界都是以我们自己为核心，都是建立在我们每一个人的心理基础上，这个才是很重要。那么我们的世界是从哪里来的，我们每一个人的世界是从哪里来的？其实我们每一个人的世界是无限的，我们每一个人的世界也是无限的，但是我们现在能够感觉出来的，是显现的这一部分。其实我们每一个人的世界，都是包括整个宇宙的；宇宙也只是我们心的一部分；但是我们现在能够感觉到的，就是显现的这一部分。目前对我们产生影响的，也是显现的这一部分。我们显现的是什么，而显现的这一部分我们怎么去看，这个是很重要。

所以呢，我们需要去注意我们所认识的世界，我们这个世界跟我们的心，究竟是一种什么样的关系。

唯识的道理，它在说明到唯识它有两种：一个是因能变，一个是果能变。

因能变也就是我们所认识的世界，它的根源是种子，也就是根源于我们的心理经验，根源于我们的各种心理力量。每一种心理的力量，也就是种子当它显现了之后，然后就会形成我们的世界——能缘和所缘的世界、见分和相分的世界。从种子生现行这个过程是因能变。

从每一种心理当它产生活动的时候，都会显现出见分和相分，这就是果能变。

所以我们的世界，事实上也就是我们的心理活动，它是我们心理活动的表现。我们目前有哪一些心理，那么我们目前就会有怎样的世界。就像我们目前有出家的心理，有学佛的心理，那么我们会坐在这里学佛法。另外一部分人可能有经商的心理，他可能就会去做生意，想着赚钱。就像这个道理是一样的。

就是我们认识的世界，是我们内心的显现，同时又是我们内心给它规定的。我们觉得它好，我们觉得它不好，都是我们人的一种认识。除了这个认识以外，我们认为好像是，我们现在所认识的一切都是在我们心以外，它是客观的、固定的、不变的，或者说我们觉得它好它就是好，我们觉得它不好它就是不好，这一种看法是完全错误。

所以唯识见它就是要告诉我们，唯识没有在离开我们心以外的这种客观的、实在的、不变的这样的一种境界。相反就是我们一切认识的境界，都是没有离开我们内心，都是我们内心给它规定的。

唯识大概就是要说明这样的一种道理。

看看你们听得清楚不清楚？我已经给你们大概地介绍了一下“诸法唯识”的道理了。你看只用了一节课，两节课了。

那么关于唯识的道理，在《成唯识论》里讲得最详细了。当然《成唯识论》是解释《三十论》的。具体的内容今后我们要进一步学习《成唯识论》的时候。但是大概的内容，其实基本上就是这样的一个思路。

这个讲的是依他起相。

然后就是遍计所执相。遍计所执相，基本上就是我们凡夫的世界。我们凡夫的世界就是属于遍计所执。遍就是普遍的意思，计就是一种分别。这个分别是什么分别呢？就是一种颠倒分别。这个颠倒分别，这是我们凡夫的特点。只要是我们感兴趣的东西，我们都会作一番虚妄分别，这个好呵这个不好呵，这个有价值呵这个没价值呵，这个是美呵那个是丑呵，我们都会进行分别。分别了之后伴随着是什么呢？执著。所以分别和执著它像是一对兄弟一样，有分别往往就会有执著。为什么？因为我们的心它本身就是具有粘性，当然这个不是说圣者的心理了，是说我们的凡夫心它是具有粘性的。当我们只要介入分别了之后，它马上就会粘上去，它马上就会对这个境界产生一种粘，就会产生一种粘的作用。这种粘的作用就是执著。所以有分别往往伴随就是有执著。

所以有的人干脆说，那你不执著，你就不要分别。不分别似乎就不执著。那么这样一来呢，就不仅仅是把颠倒虚妄分别给否定了，把如理地分别也给否定了，把正思惟也给否定了。那么这在修行上来说是不可以的。但是我们凡夫的心，当我们在作分别的时候，多半都会产生执著。那么这个执著，其实主要就是执我和法执。这样一来，因为遍计所执的关系，就形成了我们凡夫的世界。

本来这个世界应该是一个什么样的世界，是一个依他起的世界，就是一个缘起的世界。比如我们每一个念头的产生，它是一个什么，它是一个缘起的。比如你看到一个人，或者看到一件事，你都会产生一种相应的心理。那么这种心理的活动，它纯粹就是属于一种依他起，就是一种缘起的现象。缘起要揭示的是一个什么道理呢？就是没有我也没有我所。我们每一个心念的形成，以及我们每一种心念的活动，其实它都是一个缘起的过程。我们大家要记住。

它都是一个缘起的过程，它是缘生缘灭，缘聚缘散，它是因缘所生法，我说即是空。它是空的，也就是它是没有特质的，它是可以改变的，同时它又具有无限的潜力。这是缘起法的特点。那么如果是这样的话，它就是很真实的、很客观的。

但是每一种心理产生活动的时候，我们面对着我们自己的心理，包括我们的各种能力，包括我们自己的情绪，喜欢的情绪，讨厌的情绪，爱的情绪，恨的情绪，以及我们情绪上所显现的这种影像，比如某一件事或者某一个人，每一种情绪它都有伴随着这个影像，这个影像和这个情绪，这个影像和我们的心念，我们会去认识它。这个认识就开始出问题了。

所以遍计所执有分为几块，一块叫做能遍计，一块叫做所遍计。所遍计的是什么？所遍计的是见分和相分。那么能遍计的又是什么呢？就是能够分别的意识，心。在我们这八个识里，能够产生遍计所执的这个识，主要是指第六意识和第七末那识，我们能够感觉到的，主要也就是第六意识。因为前五识它是没有遍计的能力，它只是现量；第八识也没有；真正能够产生遍计的，就是意识和末那识，尤其是第六意识。当我们这个意识对见分和相分，进行认识的时候，就要出问题了。在认识的时候就会产生我执和法执，比如认为，这个是我的，我的想法，我的心情，比如说一种欢喜心生起，这是我的心情，我的心情很好，一种烦恼的心情生起，我的心情糟糕透顶了，然后我们看到的很多东西，这个桌子是我的，这个房子是我的，这个人和我有关系，那个人对我好，那个人对我不好，这就是一种我执，这就是一种我。我很重要，以我为中心。

但事实上我是个什么东西？其实不论从物质和精神的角度，你去分析，你没有办法在这个有为法的世间，找到一个固定不变的、这样的一种心理因素和物质的元素？因为物质元素你可以分，比如说我们讲这个色身，你说这个身体是我吗？你可以无穷无尽地分下去。有没有一个不可分的东西？没有。现在在物理学上，也证明了没有不可分的东西。那么在佛法里，尤其唯识学，它也破斥了这个道理：你认为有一个不可分的东西，如果你是作为一种物质的存在，那么它一定还有六个方面——东、西、南、北、上、下，如果还有六个方面存在，那它一定还是可以分的；只要你是一个物质存在，它就有方位，如果有方位它就是可以分的，不是不可以分的；那么从我们心念的分析，就是会分析到一刹那一刹那一刹那，找不到不可分的东西，找不到一种我，就是我们的每一种心理活动。哪怕是世界每一种事物的产生，它都是一个缘起的，都是一个没有自性的，都是一种因缘的假相。但是一旦进入我们认识之后，这一切全变掉了。

今天就讲到这里。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 05 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天从依他起相讲到诸法唯识的道理，帮助我们大家对唯识的正见，获得一个大致的印象。

这个依他起相是代表着缘起的世界。那么这个缘起的世界，对我们凡夫来说，我们并不能够正确地认识。当我们在认识这个缘起的世界的时候，我们因为无明我执、颠倒妄想的关系，所以就产生了许多许多的错觉，那么这就形成了我们凡夫的世界。这个凡夫的世界就是遍计所执的世界。那么这个遍计所执，是建立在依他起的基础上，是对依他起的见分、相分的错误认识的结果。依他起相的见分、相分，它有没有，它存在不存在？从唯识学上来说，它是有的，当然这种有是什么样的有？是缘起的假有。

我觉得在佛法里有两个字经常用的，这两个字用得非常好，一个就是假字，一个就是幻字。一个是假字。假，不是没有，但是也不是真实不变的有，它是缘起的假有。所以我们要

记住这个假字很重要，它不是没有，但是也不是真实不变的有。从我们现在的起心动念，就是每一个念头，每一种心理活动，到我们所看到的世界一切的一切，有没有呵，有。你要说没有那是在骗人，明明有你怎么能说没有呢，就是有，但是它是假有，是因缘的假相，不是真实不变的。所以这个判断是非常的重要，这个判断是很有针对性的，是针对着我们众生的这种自性见。我们众生把一切都看做是固定不变的、真实的。那么佛陀以智慧观照，认识到它是因缘的假相，是如梦幻泡影。梦幻泡影也不是没有，但是也不是真实不变的有。这是我们对缘起法，我们必须具备的一种认识。

唯有这种认识，才能远离常和断的两种二边。如果我们认为真实不变的有，那就是一种常见。如果我们说它是没有，那就是一种断见。这两种见都是很可怕的。但是如果我们能认识到，它是因缘的假有，虽然不是真实不变的有，但是并不妨碍因缘因果的相似相续。这样就能远离常和断的两边。可是这是要有智慧，这是佛陀用大智慧透视观照的结果。对我们凡人来说，我们不是落入常见就是落入断见。要不我们认为就是真实不变的有，永恒、实在；要不就是认为没有。

所以我们需要正确地，能够从缘起来看世界，能够从依他起来看世界。唯有能够从缘起因果来看世界，才能远离常和断二边。如果不能从缘起因果来看世界，那就很难摆脱常断二见。

那么我们凡夫，我们是没办法这样看世界的。我们根据自己的意识去认识世界，我们就会在依他起相的见分和相分上，生起我执和法执。法执也就是我们所看到的一切，我们都认为它是实在的、真实的，我们觉得就是好，我们认为不好的，我们就觉得它是不好。我们看到每一个东西，比如说我们看到桌子，我们就觉得这是一张实在的桌子，然后我们觉得这个桌子就是好看，或者这个桌子就是难看，我们会很孤立地去看待每一件事物，根据我们自己的价值观和审美观，赋予这个事物，我们认为它有价值，我们认为它没有价值。可是我们忘记了，我们所有的判断，事实上是我们自己赋予它的，是取决于我们自己的价值观，是取决于我们自己的审美观念。我们反而觉得，这个东西客观上就是有价值，就是没价值，就是好就是不好。那么因为这个关系，我们就会产生自性见。对桌子产生自性见，我们对我们所看到的一切，从我们对自己的起心动念，到外在的世界，我们所看到的一切，我们都会产生自性见。

那么这种自性见，其实不外乎就是我执和法执。就是一方面，我们把一部分东西看成是我的，这个是我。然后我们把所有认识的东西，我们都把它看是实在的，好呵，不好呵，那么这个就是法执。

那么这种东西客观上有没有？客观上是没的。我们说有一张实实在在的桌子，这个实实在在的桌子是什么东西？这个实实在在的桌子，它是由一大堆材料组成的。是不是？如果离开这一大堆材料，能不能找得到桌子？离开各种元素，有没有这么一张实实在在的、不是由条件决定的、是它自己存在的桌子？如果从自性见的角度来说，不是由条件决定的，它自己决定自己存在的桌子，有没有这样的一张桌子？你们能不能找得到，世界上任何一种东西，不是由条件决定它的存在，是它自己决定它自己的存在，就是自己产生的，自己形成的，就是不由条件？没有这样的一种东西。从我们的起心动念到外在的世界，找不到这样的一种东西。这个桌子的本身也是假名安立的。如果你觉得这个一定就是叫做桌子，对不对？这不对。桌子的名称也是假名安立的，它也可以叫椅子。可是如果我们凡夫我们就会觉得，这个一定就是叫做桌子。比如说，尤其我们对我们自己每一个人的名字，张三李四，我们都会很执著的，这个名字就是好听，那个就是难听，我们会很执著这些东西。然后这些东西因为我们执著的结果，它就会影响我们的情绪。我们说到美的时候，我们就会觉得很舒服。因为我们很著相。如果我们听到这个名字很难听，我们就会觉得不舒服，这就是因为我们对这个名字的执著。比如人家骂你，说你是猪或者说你是什么，你听了马上就不舒服了。其实名字只

是一个符号。所以这种执著它会影响到我们的心理。如果你真正认识到它是一个假名，它就不会影响到你的心理。人家怎么说它对你的心理都不会有影响。可是因为你执著的关系，就会影响到你的心理。因为你把它看得很实在的。那么这个是对法的执著。

那同样对我的执著也是一样。我是什么东西？它也是一种感觉。你现在觉得这张桌子是我的，但是这张桌子的本身，它有没有这个内涵？这个桌子的本身是没有这个内涵的。你觉得是我的，那只是你把这种感觉给粘上去。其实在桌子的本身还是一个缘起的，还是一个没有我、没有我所的东西。包括我们每一个念头，我们的念头是我们生命经验的积累，它也是一个缘起法。比如说我们痛苦的一种感觉，快乐的一种感觉，我们所有的爱恨情仇，其实都是我们生命的一种积累，它都是一个缘起法。当我们的念头生起的时候，你保持一种智慧的观照，这个念头对你不会有太大影响的。如果你的这种智慧的观照力很强的时候，念头只是一个念头，它对你不会有太大的影响。如果说你没有智慧的观照，当一个念头生起的时候，你觉得，哎呀我很开心，或者我很难过。你没有智慧的观照，你就很容易受到这个念头，被这个念头牵着走。其实念头本身也是一个缘起法，它不是我。比如说开心的念头它也不是我，痛苦的念头它也不是我，贪嗔痴每一个念头其实都不能代表我，都不能代表你自己。它只是你的一种心理，它只是一种缘起。但是我们会把它当做是我，赋予我的内涵，但其实是没有什么。

这个道理就像什么呢？佛经里举过一个例子，就像是一个人在晚上走路，看到在路上有一根绳子，他看错了，把它当做是蛇，吓得，回去很不舒服。这个蛇有没有？没有。绳子有没有呢？绳子是有的。绳子是缘起的有，蛇就是遍计所执。这个蛇根本就是没有，蛇就是一种错觉。所以我们凡夫，我们就是生活在一种充满着错觉的世界。因为这种错觉的关系，它会影响你的心理，它会影响你的生命。就像那个人看了绳子，他以为是蛇之后，结果吓得回去很不舒服。我们古代也有一个什么故事，类似的故事，杯弓蛇影，这个道理也是一样的。一个人喝酒，因为人家主人的墙上挂了一个弓，结果他看到杯里有一条蛇，然后他喝的时候就喝进去了，回去就不舒服。每天都很不舒服地觉得肚子里有蛇，结果生了一场大病。后来呢，通过主人的说明，知道根本就没有蛇，结果病也好了。我们凡夫犯的就是这个病。我们无始以来一直都在犯着，这样的一种杯弓蛇影的毛病。

我们对世界赋予一种错觉，然后我们执著这种错觉的影像，然后因为这种错觉的影像，我们就形成各种各样的心理。我们所有心理的形成，我们所有凡夫心的形成，事实上都是建立在遍计所执的基础上。

所以我们讲，遍计所执和依他起是相辅相成的。遍计所执是建立在依他起的基础上。可是依他起怎么产生呢？凡夫的依他起是怎么产生的？比如这些种子是从哪里来的？我们的生命里储藏着无穷无尽的种子。这些种子从哪里来的？从遍计所执来的。就是因为我们这种错觉，比如说人家看你一眼，你觉得他是不是跟我过意不去，其实人家没有这个意思。然后你就在家里想，想了一大堆就形成一种不舒服的心理。那么这种心理纯粹它就是一种错觉。然后比如说一个喜欢文物的人，他觉得这个东西很有很有价值，然后他每天就执著它，这个东西很好看。然后他就会形成一种，有关这个东西的心理。就是我们每一种心理，都是我们对世界的错觉反应的结果。因为这种错觉的关系，我们就产生了我执和法执。那么因为我执，形成了许许多多有关我的心理。那么像世间上的人，比如说我的学问，我的家庭，我的房子，我的汽车，我的什么。每一种执著都会形成一系列的心理，这个人对我好呵，那个人对我不好呵，这个人对我好我就会形成有关这个人的心理，有一大堆；那个人对我不好就会形成一种那个人对我不好的心理；那还有我们执著于事业，那么就会形成有关我的事业的心理；比如说我们有某一种爱好，然后我们每天执著于这种爱好，那么我们就形成这种有关爱好的心理；我们在培养某一种能力，那么我们就每天不断地去学习，在学习的过程中，那么我们就有可能就会形成这样的一种心理。那么每一种心理都是建立在自己的执著的基础上，都是

建立在我法二执的基础上。所以这个我法二执，是我们凡夫心形成的基础。那么这种凡夫心，就是因为遍计所执，所以就形成了这个熏习种子。然后这个种子又产生依他起，种子现行之后又产生依他起的世界。然后我们对这个依他起的世界，又进行错觉的认识，那么认识的结果又产生遍计所执。然后由遍计所执产生依他起，依他起产生遍计所执。

这就是我们凡夫的世界。凡夫的世界也就是在遍计所执与依他起之间不断地转换。

那我们现在要做的是做什么？我们现在要做的就是摆脱遍计所执，正确认识依他起。我们学习唯识就是要通过唯识见正确地认识缘起的世界，也就是我们认识到杯里的那个蛇根本就是没有的，那个晚上看到的那种蛇其实根本就是一条绳子，根本就没有蛇。也就是我们现在需要通过佛法的智慧，来对我们的认识要进行重新的审视，要改变我们的错觉。

所以学习佛法，事实上是要从改变我们的认识入手。为什么要亲近善知识，为什么要闻思经教？因为我们只有闻思经教，我们才有可能获得正见。正见也就是正确的认识。我们唯有正确的认识，我们才有可能对世界重新地认识。那么通过对世界重新地认识之后，我们才有可能认识到法的真相，法的实质。

法的真相是什么呢？那就是空性。那么我们通过对法的真相的认识，我们才有可能解除我们的凡夫心。因为我们的凡夫心是由错觉造成的，那我们现在要解除我们的凡夫心，我们就要改变我们的错觉。所以人的很多不健康的心理，都是因为错误的观念造成的。就像这个世界上有很多人，因为人与人之间的这种误解，就会形成了很多怨恨的心理，那这种怨恨的心理、矛盾的心理，其实跟误解是有关系的。那么你现在如果说，你要改变这种怨恨的心理，那你就从改变误解入手。同样地我们想要解除我们的凡夫心，我们要解除造成我们轮回的心理，我们就需要认识法的实质。

法的真实也就是，一方面也就是依他起相。当然依他起相，这是属于一种世俗意义上的真实。那么更主要的要了解这种法的实质，这个法的实质是什么？那就是空性。这个空性也就是圆成实相。

我们讲的三性，一个是依他起性，一个是遍计所执性，还有一个就是圆成实性。

在这三性里，依他起性就是缘起的假有，是有的，但是它是假有的；遍计所执性根本就是没有的，叫做龟毛兔角，纯粹就是一种错觉，就像一个人眼睛出毛病了，然后看到有很多这些影像，其实是有的，是一种错觉；那么圆成实性是真实的有，是代表着宇宙人生的最高的真实，它是真实的有。

空性在唯识宗里，它的概念是叫圆成实。在佛教里经常也叫做真如，也叫真实。如就是不变、不动。比如在《华严经》里也叫法性、法界，就是法的真实性，法的实质。法的实质也就是心的实质。心的实质和法的实质和世界的实质，一样不一样？是一样的。所以有一个大德说过一句话，他说，你不需要去认识每一种事物，你只要认识到心的本质，你也就等于认识到世界的本质，你不需要去认识每一种事物的差别，你只要了解到心的本质，你也就通达了世界的本质。那么心的本质就是空性，世界的本质也还是空性。我们要去了解每一种事物的差别很困难，事物的差别太多了，现在有那么多学科，什么物理、地理、化学，如果你去研究，你都能够获得无量无边的知识，如果你去学每一种知识，你永远都是学不完的。所以你看庄子在两千多年前就说了，生而有涯，知也无涯。那我们今天的知识就更多了。所以我们要了解世界，我们了解世界的本质，这是了解世界最好的、最直接的方法。所以我觉得智慧是简单的，知识是复杂的。智慧是很简单，是简明的，但是知识是千差万别的。

那么空性也就是我们心的本质。佛经里有关于空性的描述也很多。空性是什么，空性具有什么样的特征？当然通常讲得最多的是“言语道断、心行处灭、不可思议”，就是不可以用语言去表达，不可以用思维，就是我们平常人——凡人的思维、意识是没有办法触及的，我们的语言是没有办法形容的。为什么呢？关于这个道理在《解深密经》里有一品，叫做《胜义谛相品》讲得很清楚，我看关于对空性的描述，可能是《解深密经》讲得最清楚了。它从

四个方面来描述空性的特征。

第一个方面也就是说，空性是超越语言，超越对待。超越语言，不可以用语言去描述。超越对待，对待也就是二了。我们的世界都是一个相对的世界。但是空性它是超越这种对待，它是不二，《维摩诘经》里叫不二法门。不二法门也就是超越好与坏、美与丑、善与恶。

那么第二个特点就是超越思维。因为思维就是建立在对待的基础上。当然在《解深密经》里有很多辨析，讲得很详细，就是我们应用我们意识的思维，是没有办法触及空性的。你必须超越思维才能够触及空性。你想象着空性是什么样子，你怎么想都是没有关系的。这个是第二点。

第三点就是说明空性跟缘起现象的关系，它是属于不一不异。空性没有离开缘起的现象，但也不是就是缘起的现象。空性是没有离开缘起的现象，为什么没有离开缘起现象？因为空性是遍一切处、无所不在的。

其实这个也正是空性的第四个特点，就是空性是遍一切处。这个道理你看在老庄里也有说到，道是无所不在，什么道在蝼蚁、道在屎尿、道在瓦砾，也有类似的说法。

就是讲空性它跟缘起的现象，不是一个东西，也不是二，不一不异。你不能说空性就是缘起的现象，但也不能说离开缘起的现象另外去找空性。因为空性就是一切现象的实质、真实性。

其实空性，我刚才前面也讲过了，空性就是我们心的实质。但是为什么我们看不到呢，为什么我们不能证得呢？原因是被遍计所执给遮蔽住了，被我法二执给遮蔽住了。在依他起的层面来说，包括我们每一个起心动念，依他起的这些念头的活动，其实它并不会影响到我们对空性的认识，依他起的每一个念头的活动它并不影响我们对空性的认识，就像天上尽管有很多云彩，当然除非是乌云密布了，但是如果说天上有几片云彩，它会不会影响你认识虚空？它是不会影响你认识虚空的。依他起的现象之所以会成为影响我们契入空性的原因，是因为我们在依他起上产生遍计所执，使我们的心陷入到依他起的这样的一种念头里，在相见二分上产生我法二执，或者认为有实在的能执和所执。能所，这样一个二元对立的世界里，所以我们才见不到空性，才不能够通达空性。所以这个关键的问题是在于遍计所执，不是在于依他起。我们因为遍计所执的关系，就使得凡夫心不断地壮大，这种依他起，杂染的依他起，无穷无尽地相续。那么因为遍计所执的关系，使得我们就不能够契入空性，不能够契入圆成实。

如果我们在依他起的念头生起的地方，不起遍计所执，我们就能够契入空性。当你不起遍计所执的时候，你的智慧就会显现了，你的这种根本的智慧就能显现。根本的智慧一旦显现，那你当下就有能力契入空性。那么这个过程中，除了认识以外，我们也还是要通过修止观来完成。

所以在唯识学的修学中，需要修习四种寻思，要通过思维，要通过分别。唯识的修行还是要从改变认识入手，从闻思经教，通过如理思维改变认识，然后树立正见、修习止观，最后通达空性。然后再用空性来不断地瓦解凡夫心，那么这个就是关于地后的修行。在十地的修行过程中，不断地修空性观来化解凡夫心。这个大概也就是唯识学修行的一个思路。

就是修空性见的思路。当然这个还只是一块，因为我们昨天也说过了，菩萨道的修行其实包含着两块，一块是修慈悲，还有一块就是修空性。在菩提心的基础上，首先是修慈悲。这个慈悲要修好确实不容易，这个菩提心要修好不容易。关起门来修修还可以，你要面对着千差万别的众生，你要对这些众生都有兴趣，你要对这些众生都能生起平等心，这不容易。为什么不容易？因为我们没有这样的心，因为我们的凡夫心就是不平等的，因为我们的凡夫心就是充满着自我，你要想利益一切众生就是不容易。所以我们发了菩提心之后，我们修菩萨行，事实上这是一种世俗心。所以菩提心也分为世俗的菩提心、胜义的菩提心。

那么世俗的菩提心，它是建立在我们有漏的妄识的基础上。那么有漏的妄识，事实上它

是有我的，它是不平等的。它本身就是一种有我的，它本身就是一种不平等的。所以我们一定要通过修空性见，通达空性。如果我们能够通达空性的话，那么我们的菩提心将会是建立在空性的基础上。那么这个空性，它是无我的，它是平等的。那么如果在这样的一个情况下，我们自然就能够慢慢地做到这种无我、平等地利他。当然也不是说你一证得空性，你就能做到无我、平等了。因为你的凡夫心还在，你的凡夫心还会影响你。不是说你一证得空性，凡夫心就不影响你了，不是这样子的。如果是这样子，那就不要通过十地菩萨的修行了。你看初地、二地、三地、四地、五地、六地、七地、八地，后面修行的时间也还是要花蛮多功夫。

所以一方面我们需要意识到修慈悲的重要，但同时我们更要意识到修空性的重要。这个是大乘佛法修行的两大内涵。我们要抓住这两大内涵来修学佛法，我们就不会学偏掉了。

第06讲

接下来要讲到唯识的论典。我们这一次要讲这部论是《百法明门论》。

唯识的论典主要有一本十支，一本就是有一个本论，这个本论也就是《瑜伽师地论》。

《瑜伽师地论》是唯识宗的根本论典，是弥勒菩萨造的，一共有一百卷。以《瑜伽师地论》为根本，弥勒菩萨，还有无著菩萨、世亲菩萨，他们又围绕着《瑜伽师地论》，撰写了许多支论，就是相关的论典，比如像《辨中边论》、《摄大乘论》、《唯识三十论》、《唯识二十论》、《大乘五蕴论》、《阿毗达磨杂集论》，有十部，所以叫十支。本就像身体一样，支就像四肢一样。四肢不能离开身体，支论也就是对本论的某一部分的进一步的阐述、论述。比如说现在我们学习的这一部论，叫《百法明门论》。那么《百法明门论》在这个题目的后面，还有一个相关的说明，这个相关的说明，在其他的版本里是没有的，叫“本地分中略录名数解”。

《瑜伽师地论》一共有五个部分组成，本地分是代表着《瑜伽师地论》最根本的一部分，一共有五十一卷。有本地分、摄抉择分、摄释分、摄异门分，还有摄事分，一共有五个部分。本地分是《瑜伽师地论》最根本的一个部分。

那么其中有讲到关于对法的分类，这个宇宙间到底有多少法，这个法到底有哪几种？那么在《瑜伽师地论》里，它把一切法分成六百六十种。那么这个《百法明门论》，就是世亲菩萨，根据《瑜伽师地论》的六百六十法，把它简单地归纳为一百种法，然后写了这么一部论叫《百法明门论》。所以我们这一部论典，它的渊源是出自于《瑜伽师地论》。

那么这部论叫《大乘百法明门论》，首先是大乘。大乘当然是简别小乘而言的。世亲菩萨他有写过《俱舍论》，《俱舍论》当然是属于小乘的论典了。在《俱舍论》里，同样也有对法作的归纳。那么在《俱舍论》里的归纳，是把一切法归纳为五类七十五种，叫五类七十五法。

那么相对《俱舍论》的对法相的归类 and 说明，所以我们现在这个《百法明门论》，它依据的是《瑜伽师地论》——大乘经典，所以它称为大乘。就是大乘对法相解说的论典，可以这么说。所以叫百法，就是一百种法。一百种法也就是把宇宙中的一切法归纳为一百种。而这种对法的归纳，在佛教里是有传统的。因为宇宙中的法是千差万别，这个宇宙中有多少种法，也可以说宇宙中有多少种事物，你要从差别的角度去说，那真是说不完。但是佛陀很有智慧，他可以用几个概念，就把一切法都给归纳了。最简单的归纳，有为法、无为法。其实一切法都不外乎就是这两种：有为，有生灭的；无为，没有生灭的。有漏法、无漏法，这也是一种归纳。把一切法归纳为两类：一类就是属于有漏法，一类就是属于无漏法。有漏就是有缺陷的，无漏就是没有缺陷的。任何法都不能逃出这两种，不管是凡夫的世界还是圣贤的世界，要不就是有漏，要不就是无漏。还有在《阿含》经典、部派论典里，最普遍的归纳法就是三科，这个三科也就是五蕴、十二处、十八界。宇宙中的一切法有哪几种？它不外乎五蕴，五蕴就是色受想行识，色就代表着物质的，受想行识就是代表着精神，不外乎是物质和

精神的。要不就是用十二处，十二处也就是六根、六尘。根据我们认识的渠道来对法进行归纳，因为我们所谓的世界，世界不外乎就是能够认识的和被认识的世界。那么还有就是十八界的归纳法，六根、六尘 还有六识，六识也就是对精神的世界作进一步的说明。

我们现在所说的百法，它确实是一种比较详细的归纳。它把一切法分为五类一百种。一共有五类，这五类也就是心法、心所法、色法、心不相应行法、无为法。这是五类，然后每一类又分为多少种，比如说心法一共分为八种，心所法一共分为五十一种，色法分为十一种，心不相应行法分为二十四种，然后无为法分为六种。那么这样就是五位百法。就是宇宙中的一切法，不外乎这样的五类一百种。这个就是佛法帮助我们怎么样去认识这个世界，正确地认识世界、以及这个世界的关系，从对这个世界的差别到这个世界的关系，比如精神和物质的关系，凡夫的世界和圣贤世界的关系，心和心理活动的关系。在这个《百法》里都说得很清楚，所以叫《百法明门论》。明就是智慧，它是能够帮助我们开智慧的方法，门就是方法，就是途径。我们通过对《百法》的学习，能够正确地认识一切法，论就是抉择、讨论、论述。

那么这部论典是天亲菩萨造的，天亲菩萨也就是世亲菩萨。世亲菩萨我们昨天也介绍了，他在唯识宗里的地位很高。在唯识宗里，弥勒菩萨是初祖、创始者，无著菩萨应该说是实际的创始者，因为弥勒菩萨的很多著作，都是由无著菩萨整理出来的，给传出来的。但是唯识理论的这个哲学体系的圆满，应该是属于世亲菩萨。世亲菩萨和无著菩萨是兄弟。世亲菩萨他早年是学习有部，鼎鼎有名的《俱舍论》就是世亲菩萨造的。据说世亲菩萨早年他是不信大乘，他虽然是属于有部，但是他对正宗的有部的思想，他也不以为然。因为当时正宗的有部，在迦湿弥罗那个地方，结集了一部论典叫《大毗婆沙论》。这部论典玄奘三藏也把它翻译过来了。当年世亲因为他不是属于正宗的有部，所以他没有资格去学习这一部论典。据说他是换一个身份，进入迦湿弥罗去学习这个论典。然后学完之后，他就写了《俱舍论》。这个《俱舍论》里，其实是带有批判《大毗婆沙论》的色彩。世亲菩萨他本身是不信大乘。那么他对大乘佛教的信仰，尤其对唯识学的信仰，是在无著菩萨的引导之下才信的。世亲菩萨他信了大乘之后，信了唯识学之后，他就写了很多唯识学的论典，最著名的就是《唯识三十论》。那么我们现在这一部《百法明门论》，也是他写的。除了这两部论典以外，比如像《摄大乘论》他也写了注解，还有像《辨中边论》，很多重要的论典他都作了注释。所以这个是天亲菩萨。

那这个注解的人就是窥基。窥基也就是玄奘三藏的大弟子，也是玄奘三藏在译经时的得力助手。我们现在的很多，这些唯识学的重要论典的注疏，主要都是出自窥基大师的手上。像《成唯识论述记》，像《辨中边论述记》，《阿毗达磨杂集论述记》，有一大堆。也就是玄奘大师对唯识的理解，把这种玄奘三藏的思想介绍出来的，主要就是窥基大师。所以学习唯识，窥基大师的论典是我们必读的。

下面就要进入本论、正论。

“如世尊言，一切法无我。”这是这个论的论点，也可以说是这个论的命题。这个命题它是引自佛说的。是世尊所说的，一切法无我。这一部论它要成立一个什么样的观点？它要成立的观点其实就是四个字，无我唯识，或者说唯识无我。一个是要成立唯识，一个是要破除我执。那么整部论从开头到最后，从无我开头，最后的收尾也是讲无我。有两种无我：人无我、法无我。那么整部论基本上也就是，它都在揭示无我的道理。

为什么说无我呢？就是说一切法的存在，其实不外乎就是这一百种，心法、心所法、色法、心不相应法、无为法。我们在这一百种法里去检讨，看看哪一个法到底是我，在哪里能够找到我。比如说我们在心法里去找一找，看看能不能找到我。我们再从色法里去找一找，看看能不能找得到我。通过分析的方式来显示无我的道理。其实这种手段在佛教里，是非常常用的一种方法。在《阿含经》和部派论典里，通过三科来分析无我。最常见的是说，五蕴无我。比如我们这个生命体，我们这个生命体的存在是什么呢？生命体的存在无非就是五蕴。

蕴是什么东西，就是积集，就是一种堆积，一大堆色堆积在一起，眼睛、耳朵、鼻子，一大堆眼睛的细胞，一大堆耳朵的细胞，一大堆鼻子的细胞，然后各种器官形成了我们的色身；然后我们的思维，思维我们也要去分析，思维是一个什么东西？思维不外乎就是一大堆的念头，一大堆的心理活动，每一种念头事实上也没有多少连贯性，比如说我们快乐的时候，我们没有办法想像我们痛苦的时候，我们痛苦的时候，我们也没有办法想像快乐的时候，每一个念头也就代表着一种心理，每一种心理都是逐步形成的，没有一个固定不变的东西，你找不到一种固定不变的心理，你们看看你能不能找得到一种固定不变的心理，你曾经喜欢的东西，可能你后来不喜欢了，你曾经不喜欢的东西，你后来可能又喜欢了，心念无常，当我们的心掉入到一个巨大的情绪里的时候，我们觉得这个情绪力量很大，很真实，真实得不得了，可是如果我们学会用智慧去观照的时候，你会发现觅心了不可得，你找也找不到，到底是个什么东西，心到底是个什么东西。这个心念其实像泡沫一样，此起彼伏的，你说哪一个心代表着你呢，因为你有很多心，你有很多念头，每一种念头都不一样的。你说我的心代表着我，那么我问你，什么心代表着你，痛苦的感觉代表着你，还是快乐的感觉代表着你，贪婪的心代表着你，还是嗔恨的心代表着你。因为如果说，你说哪一种心代表着你，可能有一天你这种心会没有掉了，或者变小了，或者不起活动了，那你还有没有你呢。其实我们可以通过分析的方式，去寻找、去检查、去观照。如果你没有观照能力的时候，这些心对你的影响会很大的。可是如果我们有观照的时候，我们就会发现这些心其实它就是一大堆零零散散的，就是我们是有众多的心理。在部派佛教里通常是用五蕴来分析，或者通过十二处来分析。我们现在学习的这一部论典，它是通过百法来分析，把宇宙中的一切法归纳成一百种。在这一百种里你去寻找到到底是哪一种心能代表着你，还是说所有的心合起来代表着你，还是所有的法合起来代表着你，还是某一种心，还是某一种法代表着你。可是如果我们通过考察的结果发现，这里除了这些法以外，根本就没有有一种像我们所说的，这样一种我的东西。那么自然我们就会得出一种结论，就是无我，一切法无我。

这个无我的教义，对我们的修行是很重要的。这种无我的认识，对我们修行很重要。因为我们一切的凡夫心都是建立在我执的基础上，都是以我执为核心。如果我们能够认识到无我，甚至摧毁了我执，我们也就摧毁了凡夫心，也就摧毁了凡夫心建立的基础。就像一栋楼房，下面有一个地基，有一个基础。我们凡夫心的基础就是我执。现在如果把我执彻底地摧毁了，那也就是意味着，凡夫心的存在它失去了基础。所以阿罗汉就是彻底证得无我，然后断除烦恼障，最后证得涅槃。

所以我们要知道无我的教义，它的重要性，无我的这种认识的重要性。

那么接下来，“何等一切法，云何为无我？”这就是把前面的一个命题，分为两个问题。条理很清楚吧？前面讲一切法无我，那么你说一切法无我，到底你说的是哪一切法呢？是五蕴、十二处、十八界，指哪一切法呢，或者说这一切法到底指的是什么呢？这是一个问题。

第二个问题，云何为无我？你说的无我，到底又怎么无我，无我到底指的什么？

整部论典，基本上都是在回答这两个问题。

从一切法者，略有五种，一直到快到最后了，都是在回答，一切法有五种，然后每一种法包括哪些内容。一切法分为五类，然后每一类里都有什么内容。比如心法有八种，心所法有五十一，色法有十一，心不相应行法有二十四种，无为法有六种。这都是在回答，何等一切法。

那么最后有一句就是，无我者就是有两种，人无我，法无我。这一句就是回答第二个问题。

所以一部论典基本上就是围绕着这样的两个问题。所以我们看这个论的结构很清晰。

那么现在开始回答第一个问题。第一个问题是这部论的重要部分，它占的篇幅几乎是百分之九十五的篇幅。

一切法者，略有五种。一切法如果简单地归纳一下，大概可以分为五种，或者说五类。

一者心法，二者心所有法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。这个一切法分为五类。第一种就是心法。

什么叫心？心的定义在唯识宗来说，它大概有几种定义：一是集起的意思，集起名心。集就是因为心里边它储藏着我们无始以来生命的经验，也就是种子。那么这些种子能够生起现行，当然这个心主要是指第八识的作用。第八识，因为它储藏着一个一个的种子，当这些种子现行了之后，所以才有了我们生命的活动。各种心理活动，以及我们各种行为，那么都是根源于我们心里储藏的种子。从种子能够产生这些活动的角度来说，所以心它具有集起的意思。

第二就是积集的意思。积集就是能够收集种子。在我们无尽生命延续的过程中，我们做过很多事情，我们说了很多话，但是并不是说过去就过去了，就没掉了。我们做过的事情，当然做过去了，这些现象它都要过去的。但是我们所有的行为，我们的心都会把它收集下来，形成一种心理的力量，就是种子。所以心又有收集和保存这种生命经验的功能。那么这种收集，其实我们可以从第八识的角度来说，也可以从前七识来说。前七识就是指前七识的现行，然后为八识的、未来的生命延续留下种子。那么作为第八识，它对这个种子具有收藏、保存的这样一种功能。

那么心又有思量，就是会思考、思维、判断的作用。这个主要指的就是第七识、前六识。它具有这样的一些作用。

所以根据心的不同的作用，有安立这样的三种，这样的几种名称。所以第一种是心法，其实从心的作用来说，当然这里主要指的是心王。第二种就是心所有法，心所有法也叫心所法，也叫心所。心所它是从属于心。

心所法和心的关系有三句话：第一句话就是恒依心起，心所法其实就是心理活动，就是我们现在讲的各种心理活动，比如说贪心、嗔心。各种心理活动，但是每一种心理活动的产生，事实上它不是独立的，它一定是挂靠在某一种心王的名下，它一定是跟随着某一种心王产生活动。比如说它有可能是跟随着前五识产生活动，或者是跟随着意识产生活动，或者是跟随着第七识产生活动，或者是跟随着第八识产生活动。心王也就是代表着心的主体，就像国王一样。心所也就是代表着心理活动，心理活动就像臣下一样。那这些大臣他一定是辅助国王，所以心所是辅助心王，来完成各种心理活动，它是辅助心王完成各种心理活动。所以每一个心王它都有相应的心所。比如前五识有三十四种心所跟它相应。也就是前五识当它在活动的过程中，有三十四种心所配合它。当然三十四种并不是同时作用，有的时候可能是这些心所配合它，有的时候是那些心所配合它。如果像第六意识，那么它就有五十一心所配合它作用。因为第六意识的作用特别大，所以它有五十一心所配合它，所以它的能量大得不得了。像第七识好像只有十八种心所配合它，十八种心所配合它产生作用。所以这就是说明心王和心所的关系，心所它的生起是恒依心起。

那么与心相应。就是它的活动是和心是相应的，是配合心活动的。

系属于心。也就是说某一种心所，它是属于某一种心的作用。比如有一些心所它配合前五识活动，那么它是属于前五识的心理活动。那么有一些心所，当它配合第六识产生作用的时候，那么它是属于意识的心理活动。就像臣下配合国王，你跟着哪一个国王，那么你就是属于某一个国王属下的人一样。所以这是心所法。

三者色法。色法实际的内容应该就是物质，指的就是物质。这个物质为什么叫色法？佛教把色法分为显色和形色两种。显色和形色，显色就是颜色，形色就是形状。就是我们对物质的认识，其实不外乎是颜色和形状，那么它称为色。

色的定义就是有质碍的意思，就是它的存在是有形状的。但是它又具有变坏的意思。色又具有变坏的意思，就是所有的这些有形状的东西，它都会变坏的。那么根据这个角度来说，

就是它称为色法。

色法其实也有广义和狭义的两种。广义的也就是眼耳鼻舌身所缘的对象色声香味触，都是色法。那么狭义地说，主要指的是眼根所缘的对象。但是像香、味其实它也是一种物质，香、味、声音它也是一种物质。那么这是色法。

四者心不相应行法。第四种是心不相应行法。心不相应行法是相对着心相应的法而言。什么是心相应的法那就是心所法，是跟心相应的，心所法是与心相应。那么这个心不相应行法，它既不是色法也不是心法，它是建立在色法和心法基础上的一种法。这种法是什么？比如说时间、速度、空间，时间就是属于心不相应行法，速度它也是属于一种心不相应行法。在下面列了一共有二十四种。你说时间，时间是什么东西？时间没有独立的东西，它是建立在物质运转的基础上，所以它不能离开物质。速度，速度是什么东西？我们说车走得很快，可是如果离开车，有没有速度？离开车就没有速度了。所以速度它也不是一个独立的东西，它也是没有实体的。时间它也是没有实体的。所以这一类法一共有二十四种，叫做心不相应行法。

第五种就是无为法。什么叫无为法？无法法是相对于有为法而言。有为就是有生灭、有造作，无为法就是没有生灭、没有造作。那么无为法一共有六种。

这就是《百法》，它把这个法一共分为五类。其实这五类的分法，在《俱舍论》里也有。《俱舍论》也是把它分为五类，但是安排的顺序有点不一样，《俱舍论》里好像第一种是色法，然后才是心法、心所法。对心法和心所法的分析，在种类上也没有像《百法》分析得这么多。《俱舍论》的分法是五位七十五种。

那么接下来要说明五位法的关系。

一切最胜故，与此相应故，二所现影故，三位差别故，四所显示故。这个内容留到下一次讲。

你们看看有什么问题？留一些时间给你们提问题，不要光是我讲，你们有什么想法都可以提。

问：法师我问一下，就是说遍计所执是根本没有，是错误的，是一种影像。那影像是不是一种有呢，是不是一种假有呢，能不能说它是假有？

答：在每一个人的感觉上它都是有的，当然你要把它说成是一种假也是可以。但是这种假和依他起的假，它是不一样的？就像那个神经病的人他出现幻觉，在他看来是实实在在的，但是其实是没有。就像这个道理是一样。所以你说有还是没有？就像我们对很多事物的判断，我们觉得好，好得不得了，两个人争得面红耳赤的。在每一个人的感觉里，因为他看到的就是这样，他感觉就是这样子的，在他的感觉里就是很真实的。每一个人的审美标准不同，你说很美，他说很丑。到底是美还是丑，是不是？他觉得美的人，他觉得那就是美。所以可以说它是假。你看《唯识三十论》一开头也是，由假说我法。但是这个假跟依他起的假是不一样的。就像你戴了一个变色的眼镜，你看到的颜色，确实就是看到一大堆绿色、黄色。这个绿色和黄色在你的感觉里，确实就是有，千真万确地有。但事实上它确实就是没有，千真万确地没有。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 07 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

我们这个学期要学的《百法明门论》这部论典，文字虽然不多，但是内涵很丰富。尤其在我们修行上来说，特别的重要。因为我们整个佛法的修学，最终是要落实到我们的心上。

在《六祖坛经》里有一句话叫做，“不识自心，学法无益”。如果你不了解自己的心，你

学习佛法，是不会得到什么利益的。同样的，如果我们学习佛法，不能把它落实到心行上，我们学得再多，对我们是不会有帮助的。因为那只是一大堆道理。

那么唯识宗的这一部《百法明门论》的论典，它就是帮助我们了解我们的心。

在佛教里讲到心，有两个方面，一个方面就是讲真心，讲如来藏，讲佛性，他所建立的一套修行的方法，主要就是通过顿悟。这个顿悟的东西听起来就很来劲了。顿悟了就意味着什么，顿悟就要成佛了，所以叫顿悟成佛。可是这个问题就在于，就是顿悟不了。何况顿悟还未必成佛。因为顿悟还要渐修，见道以后还要修道。那么我们中国传统的修行，基本上走的是一条顿悟的路线。所以很多人喜欢禅宗。我喜欢禅宗，为什么？顿悟，直截了当，没有什么葛藤，学禅的人把学教当做是葛藤。可是你要顿悟，你要悟什么？你所要悟的这个心，在你现在凡夫心的心行层面上，你能不能触及？你所要明心的这个心，你所要见性的这个性，它是什么样子？你通过什么方式能够见到？可能很多人都不知道。打坐就是坐，坐在那里干什么？稀里糊涂。

那么在佛教里另一个系统，就是着重讲妄心。比较典型的就是我们这个唯识，当然唯识事实上也并不单纯讲妄心，比如像真谛翻译的唯识，它不但讲妄心，也讲真心，而且讲到真心和妄心，它的这种和合的关系，也就是从我们杂染的凡夫心如何抵达我们清净的心，在这个过程介绍得非常清楚。但是我们现在学习的这个以玄奘翻译的这一套唯识的系统，它的着重点是讲妄心。这对我们每一个人来说，它是非常亲切的事情，是很容易了解的事情。因为我们现在心行的基础就是妄心，我们每天都是生活在妄心里面。你不能说我不了解妄心，除非你对自己的心从来就没有做过观照。如果你做过观察，你就会很清楚。所以唯识讲的心，除了像第七识、第八识，我们不容易意识到以外，前六识以及大多数的心所，我们都是可以意识到的。

学佛的整个过程，无非也就是调整我们的心，用唯识的话来说就是转依，还有一句话叫做转识成智。就是要转去杂染的识，把这个杂染的识给舍掉，然后要转成，就是要成就清净的智慧。你怎么把杂染的识舍掉，什么是杂染的识，为什么要舍掉。我觉得学佛最难的问题不是在于见性，学佛最难的问题是在于如何摆脱凡夫心，如何瓦解凡夫心。这是我们学佛修行最难的问题。

我们每天都是在被凡夫心，妄心推动着，左右着。我们很多法门修起来不相应，没有办法跟正念相应，没有办法跟空性相应，没有办法跟本觉智慧相应。为什么？其实就是因为凡夫心。我们没有办法摆脱凡夫心，因为我们总是被凡夫心给控制着，所以让我们很辛苦。其实整个世界上的人都是这样的。

所以我们一定要了解凡夫心，我们要了解我们的心。我们到底有哪一些心，有哪一些善的心，有哪一些不善的心。我们需要了解。我们还需要了解我们的心跟这个世界是一种什么样的关系。其实我们需要了解的很多东西，我们通过学习《百法明门论》都可以帮助我们解决。所以《百法明门论》这一部论典，虽然很简单，但很重要。世亲菩萨把这一部论叫做《百法明门论》，明门，明就是智慧，门就是进入智慧之门，就是帮助我们进入智慧之门的一部论典。所以这部论很重要。你们大家都要把它背下来。以后才好对照，每天的起心动念到底是属于哪一种心所，好对号入座。你要不背下来你怎么对照？

那么这个《百法明门论》，有三个重点。第一个重点就是讲无我，一切法无我。这是第一个重点。这个无我，主要就是通过百法的分析，揭示了无我的道理。第二就是讲唯识，诸法唯识，就是我们所缘的一切境界都是我们的识显现的，没有离开我们的识，没有离开我们的心。那么这一点在《百法明门论》里，是讲得比较简单。真正讲得比较详细的是《唯识三十论》，关于唯识的道理。你看《唯识三十论》，后来演绎成《成唯识论》，《成唯识论》它的重点，就是成立唯识。就是帮助我们从理论上，全面地深入地去认识“唯识无境”的道理。那么第三个重点，就是帮助我们认识我们整个妄心的系统，也就是八识五十一心所。那么对

这个八识五十一心所的说明，也正是我们学习《百法明门论》的重点。关于对心识的分析，这是整个佛法的重点。从阿含经到部派佛教的阿毗达磨的论典，以及到法相唯识的《瑜伽师地论》、《显扬圣教论》《阿毗达磨杂集论》、《大乘五蕴论》，一直到《百法明门论》《成唯识论》。关于对法相的分析，对我们的心和心所的分析，各部论典都把它作为一个重要的内容来介绍。可见学习佛法，了解我们的心，这是学习佛法的重点，这也是学习佛法的核心。

所以我们在讲《道次第论》的时候，曾经说过，佛法的重点在哪里？不是在书上，佛法的重点是在我们的心。所以我觉得《百法》的内容，确实蛮重要。

我们上一次上课的时候讲到了，“一者心法，二者心所法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法”。

一切最胜故，与此相应故，二所现影故，三位差别故，四所显示故。

一者心法，二者心所法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。这是佛法对宇宙中一切法，所做的一种分类，所做的一种归纳。在这个宇宙里的现象到底有多少，宇宙中的法有多少，无量无边。是不是无量无边？但是我们的佛陀很有智慧，他可以用几个简单的法相，就可以把它归纳无余。《百法明门论》的这种归纳方式，它还是属于一种比较详细的归纳。比如说像早期比较简单的归纳，有为法、无为法。你看一切法不外乎就是这两种，有为法、无为法，就是有生灭变化的和没有生灭变化的。你看还有没有离开这两种以外的法？没有。有漏法、无漏法，就是有烦恼有缺陷的世界，和没有烦恼没有缺陷的世界，那就是凡夫的世界和圣贤的世界，还有没有第三种世界？非凡夫非圣贤？没有。还有五蕴、十二处、十八界的归纳法，就是三科，这在早期的阿含圣典里和阿毗达磨部派佛教里，基本上用的是三科的归纳法。

那么我们现在这个《百法》，百法是属于一种比较详细的归纳法。一切法分成一百种。在一百种法里，一共把它分为五种类型。这五种类型，第一个就是心法，第二种是心所法。其实心所法和心法应该说，它都是属于心法的范畴。但是心法和心所法有什么不同。心法就像主人，它称为心王，它就像主人一样。心所法它就像仆人一样。就像一个国家，国家有君主，就像一个家庭里，尤其是过去的家庭，有一个家主。在一个国家里有君主，那么君主的行动，是不是一个人行动？不是的，他肯定有很多侍从，还有文武百官，还有忠臣奸臣，他们是辅助君王完成各种行动。在我们心灵的世界里也是一样，它有心王，也有心所。心所是辅助心王，来完成各种人生的活动。

那么第三是色法。如果我们说心王和心所，这是属于精神的范畴，那么色法就是属于物质的范畴。现在哲学的归纳也有二元的归纳法。这个二元的归纳法，就是精神和物质。那在佛法里就是色法和心法。这是第三类。

第四类是心不相应行法。除了色法和心法以外，还有一些带有一点规律性的东西，和建立在色法和心法的基础上，其实它既不是色法本身，也不是心法，非色非心。在佛教里又把它们列为一类，叫做心不相应行法。心不相应是相对心相应而言。像心所法是心相应。那么心不相应行法这一类法，主要就是指的是，比如像运动，像速度，像时间，空间，像生老病死，它本身既不是物质也不是精神，可是它跟物质、精神，它又有关系，是不是？比如说运动，它不能离开物质或者离开精神，但是它也不是精神以外的东西，但是它也不是精神，或者就是物质本身。所以这一类法在佛教里，把它叫做心不相应行法。

然后就是无为法，第五种就是无为法。前面的四种：心法、心所法、色法、心不相应行法，这四种法在佛教里把它称为有为法。有为，什么叫有为？为就是造作，有造作的。什么是有造作的？因为它是缘起的，是条件产生的，所以它是有造作的。因为是造作的，所以同时它也是有生灭。所以有为法是缘起的，有造作的有生灭的法。那我们现在讲的心法、心所法、色法、心不相应行法，都是属于缘起的，有生灭、有造作的范畴。

第五种就是无为法。无为，无是相对有而言。有为是有生灭，那么无为就是没有生灭了。

有为是缘起的，那么无为就是非缘起的。有为是有造作的，那么无为就是没有造作了。

接下来有五句话，就是说明这五类法之间的关系，它们之间在宇宙人生中的地位和关系。你别看这才五句话，把宇宙人生的一切问题的关系，都给说得非常清楚了，真是文约义丰。语言虽然简单，但是这里面包含的内容，那真是无量无边。我们看这个论主，看世亲菩萨是多么有智慧。你看五句话，把宇宙中一切现象之间的关系，都给揭露无余。

一切最胜故。这一切最胜故指的是心王，心王在一切法里，在宇宙人生的一切法里，它是最殊胜的。它的殊胜表现在哪里？最胜就是力量最大，我们可以说它的力量最大，它是最特殊的。它特殊在哪里？我们发现一切法里，唯有心的作用，心是具有能动、能造、能分别。心的特胜就在于它能动、能造、能分别。能动，心是具有能动性的。这个能动性，物质的世界是没有的，物质是没有能动性。我们眼睛看到的颜色，耳朵听到的声音，就是说物质是没有能动性，唯有心它是具有能动性，这是其它法所没有的。第二就是能造，能造就是能够造作一切。心是能够造作一切，成佛作祖还是下地狱当畜牲，都是由谁决定的？都是由心造的。十法界都是我们的一心所造：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。就是说十法界都是一心造出来的。成佛是靠这个心去成，下地狱也是心造出来的。你看人类的五千年文明怎么来的，靠什么？靠心造出来的。所以一切都离不开心的作用，都是由心所造作的，而心能够造的这种作用，是物质所没有的。物质也是心造出来的。所以心是一切最胜。其实心的这个概念，在佛教里它有不同的内涵。比如像唯识讲的这个心，它比较偏向于缘起的心。像我们前面在讲到心的定义的时候，它的定义一个是缘虑的作用。缘虑就是缘虑分别的作用。还有心是积集的意思，心就是一个积累，心是我们生命的积累，心的形成也是我们生命的一个积累，所以它是积集义。所以心是具有缘起和缘虑的内涵，那么唯识讲的这个心，基本上是比较偏向于显示这个心的缘起性，也就是每一种心的产生，它是代表着我们生命经验的一个积累。我们每一种心的形成，事实上都是我们在生活的过程中逐步形成的。前面的生活经验，是导致后边的这种心念相续的因缘。

佛教里讲到心还有一重含义，就是具有中心和本质。佛教里讲觉性，讲自性清净心，它更倾向于心的本质这个层面去说的。

但是我们现在唯识宗讲的心，它比较侧重于前者而非后者，主要是从心的缘起性，心的具有缘虑、思量、分别的这个特征来显示心的特点、心的内涵。唯识宗讲的八识五十一心所，主要都是从心具有缘虑和缘起的这些特征上来说明心。

那么说明心在八识里，在我们宇宙人生里，它的力量最强大。这个力量最强大，是不是说心的作用，它一定是比心所的力量更强大？我们要考虑一个这样的问题，因为前面讲到心王，接下来就要讲到心所。正常的情况下，心王是主人，是以它为主的。但心王是不是在我们的心灵世界里，它始终都能够扮演着主人的角色？心所在我们的心灵世界里，是不是它从来都扮演着随从的角色？是不是这样？其实并不是这样。就像一个国家里，我们说国王他应该是主人，权力最大，他应该是最权威。那么这些忠臣、奸臣、臣下，他肯定是要听从君主的。但是很多时候，这个臣下他的权力如果过大之后，国王也要听他的。在一个国家里经常会出现这种情况。同样地在我们心灵世界里，时常也会出现这种情况。比如说，当我们烦恼的力量很强大的时候，比如嗔恨心特别强大的时候，或者贪心特别强大的时候，心王它也没有办法了。那么论主他要强调一切最胜故的原因是什么？为什么要强调心王，在我们的心里一切是最胜的？就是要我们在修学佛法中，始终我们都要能把握生命的主动权，不要让我们心灵世界里那些不善的心，成为我们心灵世界的主宰；就是告诉我们要保持心王，在我们心灵世界的自主和权威性。

那么接下来：与此相应故。与此相应，相应就是指心所和心王相应。心所和心王的关系，在佛教里它有一个比喻，它说心王和心所就像师和徒的关系一样，就像老师和学生同样画一幅画，老师先把模型给勾出来，然后学生去填彩、去涂颜色。也就是说心王和心所，它们同

时作用的时候，来配合完成一种认识活动。心王在这里，它的作用主要是缘这个总相，心所在这里，它的作用主要是缘这个别相。就像师他所做的是模型，心所是画里面的内容。所以心王缘的是总相，心所缘的是别相。我们总的认识一个东西，我们觉得这个东西好不好，喜欢不喜欢，那这就是心所的作用了。喜欢，起贪心，是贪心所的作用。不喜欢，起嗔恨心，那是嗔恨心的作用。你想像着这个东西怎么样如何，那是想心所的作用。你觉得应该去把它得到，那就是思心所的作用。所以每一种心王，当它在完成一个行动的时候，它必须是在心所的配合之下，才能够完成它的心理认识活动。所以心所就是类似于心理活动。心王它所起到的的是一个总的一种认识的作用。那为什么称心王和心所是相应？相应这两个字里，包含着有几层意思，第一个就是时间是相同的，心所必然是依心王而生起，而且是同一个时间，不能说现在先有心王，心王过了再生心所，不是的，它一定是同一个时间。这个叫时间同，在时间上是同一个时间。所依是相同的。所依就是俱有依。因为每一个识的生起，比如说眼识的生起，它是以眼根作为俱有依。耳识的生起，它是以耳根作为俱有依。鼻识的生起，它是以鼻根作为俱有依。前五识和心所的生起，它的俱有依都是前五根。所以它所依的俱有依是相同的。所缘的境界，它是同一个境界。但是心王和心所，它们所缘的这一部分是不一样的，重点是不一样，但是它必然是同一个东西。比如我现在认识这个桌子，那么心王和心所，它是同时来完成认识这一张桌子。心王它所扮演的角色，就是认识这个桌子的总相。心所它所扮演的角色，就是认识这个桌子好不好，喜欢不喜欢，等等。都是在同样一个桌子上产生的，所以所缘的对象是相等的，那因为有这样的一些特点，所以心王和心所称为相应。所以叫与此相应故。前面讲到相应的时候有三句话：恒依心起、与心相应、系属于心。心所是恒依心生起，跟心相应，它是属于心的。

接下来第三句话叫做：二所现影故。第三句话讲的是色法，同时也指出了色法和心法的关系。色法和心法是一种什么样的关系？是二所现影故。色法是心法和心所法，所呈现出来的一种影像。当我们每一个心念产生活动的时候，它都有一个影像。有没有你哪一个心念产生活动，它没有一个影像的？有没有，能不能找得到？你哪一个心念里纯粹就是心念，没有影像的？任何一个心念产生活动的时候，它必然都包含着一个影像，因为这个心念的产生，往往跟这个影像是有关联的。比如说你起贪心，当你起贪心的时候，它一定是贪什么。如果什么都没有贪，你会不会有贪心？没有贪的东西，你就不会有贪心，你就不会有这一种贪心。当然你有潜在的贪心的种子，它作为一种心念产生的时候，它必然是有对象。比如说你恨，当你处在一种恨的状态的时候，你一定是恨某一个人，或者是恨某一件事情。你的任何一个心念的生起，这个心念中都包含着一个影像。所以当你任何一个心念，产生活动的时候，它自己自然地就会弹出一个窗口，也就是那个对象，这个对象就是相分。任何一个心念产生活动的时候，它都会有一个相分出现。所以在唯识里把我们的心，分成四个部分，这四个部分就是：见分、相分、自证分、证自证分。有相分、见分、自证分，也就是我们每一个心念的生起，它必然包含着影像。还有呢？能够见这个影像，能够认识这个影像的见分。同时我们还知道，我在认识影像，对自己的认识，具有一种观照和自证的，这样的一种自证分。你们能不能体会得出来？每一个心念产生的时候，是不是都有这三个部分？一个是影像，一个是认识这个影像的这种见，然后能够知道自己见的自证分。能不能体会得到？我们观察我们每一个心念的生起，是不是都包含着这三种东西？这个就是三分。第四分就不讲了，暂时保密。

这个影像它没有离开我们的心。任何一个影像的产生，和任何一种认识的产生，它要有种子。什么叫种子？就像我们在土地里种下一颗菜，它有菜种。山上长出一颗树，那是因为有树种。同样的我们的一种情绪产生，还是我们的一个心念产生，还是我产生一种想法，它都有一个心理的基础。因为在你的潜意识里有这个东西，也就是在你的阿赖耶识里，有储藏着这样一种心念，储藏着这样一种情绪。这就像什么道理呢？在你的阿赖耶识里有贪的种子，你才会有贪心。如果一个人在他的阿赖耶识里，没有贪的种子，你说这个人会不会有贪心？

这个人是不会有贪心的。为什么会有贪心？是因为你有贪心的种子，你有贪心的这种潜在的心理力量。用我们现在的话来说，如果你没有贪的潜在的心理力量，你看到什么都不会起贪的。为什么会起嗔心？你是因为具有嗔恨心的潜在力量。当然有的人可能这种潜在的力量很大，有的人这种潜在的力量很小。如果很大，那么他的嗔恨心就很大；如果他嗔恨心的这种潜在的力量很小，那他的嗔恨心就不大，甚至没有。比如有的人喜欢嫉妒，有的人不会嫉妒，不是所有的人都会嫉妒，有的人嫉妒心大，有的人嫉妒心小，为什么？那就是取决于这个人他内心的嫉妒心的潜在力量到底有多大，他有没有嫉妒心，取决于他的阿赖耶识里嫉妒心的种子，他如果嫉妒心的种子很大，他一看到别人荣耀，他马上这种强烈的心理就产生了。这种强烈的心理产生之后，就会把它抓住，使得他整个人，就会陷入到这样的一种心理去了。所以每一种心理的产生，都是有心理基础，不是没有心理基础。这是我们大家要知道。你看我现在能够在这里，给你们讲这些唯识的道理，为什么我能讲呢？种子生现行。你们为什么能够听得懂，或者你们能听得似懂非懂，或者说你们根本听不懂，你们知道这个原因在哪里吗？就在于你们这一方面的储存到底有多少，你们有关佛法、有关唯识的，这种知识的储存量到底有多少，也就是你们的阿赖耶识里这一方面的种子多不多。如果你们储存得很多的话，我说什么你们都听得懂；如果你们储存得不多的话，你们可能似懂非懂。当然除了唯识以外还有关于，因为我讲得不是很纯粹的，不是用一种专业性很强的讲，因为我是借助生活和人生讲，因为你们有人生的经验，有生活的经验，所以你们即使没有学过唯识，你们一样也还是能够听得懂很多，这个和我的表达方式是有关联的。如果我用唯识很专业的话来说，你们可能坐在这里全傻眼了，不知道我在讲什么，所以要有种子。

每一种心理活动的产生，都要有内在的潜在的心理基础。这个潜在的心理基础，唯识宗称为种子。那么由这个种子，变成一种心理活动，这个过程中，它就是一个变的过程，一个转变的过程，叫种子转变成现行。当这个种子转变成现行的时候，这个种子同时又得到一次强化，这个过程就叫做现行熏种子。所以学习就是一种重复。这个道理在唯识宗里，称为因能变。由种子转变为现行称为因能变。

每一种心理活动从种子转变成现行，当它产生现行之后，每一个心念，就是每一种心理活动，它会以三个部分呈现出来：一个是影像，就是相分；第二个是能够鉴别这个影像的心理认识作用，就是见分；然后能够知道自己在认识的心理的一种自证作用，那就是自证分。这三分的关系是一种什么样的关系，自证分是体，见分和相分是用。从自证分的体上，显现出见分和相分的作用，这个过程在唯识里叫做果能变，也就是变现。因果的果，果能变。同时也叫变现。变现就是从每个心的自证分的体上，显现出见分和相分。这是说明见分和相分，就是我们的识所变现的作用和影像，每一个心和心所所变现的作用和影像。

我们从这里能够认识一个什么道理？第一点，我们大家都要知道，我们所认识的对象没有离开我们的认识。有没有？你们有没有谁认识的对象离开自己的认识？我们所看到的一切，比如眼睛看到，耳朵听到的，还是我们想到的，我们所认识的一切对象，不管我们看到的，还是想出来，它都没有离开我们的认识。当然我们现在的人，我们觉得好像认识的对象是认识的对象，我的认识是我的认识，二者是没有什么相关的。我们总认为：认识的对象是客观的独立的，它是没有受到我们情绪和心态影响的，它是不以人的意志为转移的，其实这个想法是不对的。在西方哲学里，关于这方面的论述就很多，尤其是现象学。他们都在探讨这个问题，就是认识的对象没有离开我们的认识。认识的对象是我们认识的显现，是由认识决定的，是认识的显现。这个道理在唯识宗里，经常喜欢举的例子就是做梦。

我们在梦中，我们看到什么都真的不得了，觉得什么都是真的。一醒来你才知道全是假的。其实我们现在的影像，和梦中的影像是一样的。我们现在是在无明大梦中。如果在觉悟的圣者看来，这一切它都是我们心的影像，都是我们心的投射，梦幻泡影。但是因为我们现在在无明中，就像在做梦的人，你跟他讲，你在做梦。但做梦的人他是不知道的，他觉得是

真实的。醒来了才知道做梦的影像是自己化现的。那同样的我们现在在无明大梦中，我们不清楚，我们对现在的影像，认识不清楚。如果一旦我们见道了，那我们就会清楚了。这个道理是一样的。

所以通过唯识的道理的学习，主要是要帮助我们遣除我法二执。所以讲唯识是为了破除我法二执，不是为了讲唯识而讲唯识。我们修行要摧毁的最重要的东西是什么？我们学习佛法要摧毁的最重大的敌人是什么？我法二执。因为这是一切烦恼建立的根本。你把我法二执摧毁了，烦恼它的产生也失去了心理上的依据。那你要化解它是很容易的。所以我们需要了解认识和认识对象的关系，正确地认识，认识和认识对象的关系，这在我们修学佛法中是非常重要的。

第08讲

接下来讲到分位差别故。这个讲的是心不相应行法，和心法、心所法、色法的关系。心不相应行法是建立在心法、心所法和色法的基础上，它是心法、心所法、色法的分位假立。也就是根据心、色法所表现出来的某一种规律或者特征建立起来的。比如我们刚才前面讲的像速度，这就是属于心不相应行法。速度是什么东西？速度它没有离开物质的运动。像时间它就是心不相应行法，时间是什么？时间它还是根据物质的运动来计算的。像数字，12345678，数字是个什么东西？数字它没有独立的东西，必须要落实到具体东西的运算上，这个数字才有意义。所以心不相应行法，它是没有离开心法、色法，同时它自己是没有独立的实体，所以它是属于假法。如果说心法、心所法、色法，有它的自体，那么心不相应行法是没有自体的。离开色法，离开心法，就没有心不相应行法。

下一句：四所显示故。这是讲无为法。无为法和前面的四种法，是一种什么样的关系？无为法是由有为法所显示，它没有离开有为法。我们说无为法，无为法不是独立在有为法之外，但也不是就是有为法。所以它们二者的关系，是一种什么样的关系？在佛教里最常用的一种表述方式，就是不一不异。不是一个东西，但也不是两个东西，所以叫不一不异。有为法是有差别的，但无为法是没有差别的，所以它不是一个东西。但它也不是两个东西，因为如果离开有为法，它没有另外的无为法。就像离开桌子有没有无常？无常和桌子是一个什么关系？无常和桌子，你不能说是一个东西，但你也不能说是两个东西。无常是一种规律，那桌子它是一个具体的东西，我们说无常要通过这个桌子来体现，所以它不是两个东西。同样的无为法和有为法，它的道理也是一样的。我们要认识无为法，认识涅槃、认识空性，到哪里去认识？要从有为法的当下去认识。所以这个道理我们要清楚，无为法没有离开有为法，空性、涅槃没有离开有为的一切现象，因为空性是遍一切处，无为法是遍一切处，它是无所不在的。所以从任何一个有为的当下，如果你有足够的智慧，你都可以契入空性。不是说空性一定要在什么地方，在大殿里，还是在什么非常豪华的圣殿里，不是那样子的。它是无所不在的。你看类似的道理，在《庄子》里也有说到，道在哪里，道在蝼蚁，道在瓦砾，道在屎尿。当然同样道也在青青翠竹、郁郁黄花，高山流水、白云天空，还有豪华的宫殿，到处都有。关键你要有智慧，你就可以在任何地方都可以契入，契入无为的空性。如果你没有智慧，你著于相，落在相上，落在能所上，没有办法从有为的依他起所建构的这种相见、能所，这样一个相对的状态里跳出来，那你永远都没有办法契入空性。

其实有为，我们说有为，有为是什么？有为是缘起。缘起的世界是一个什么样的世界？就是一个主客的世界，就是一个能认识和所认识的世界，就是一个我和我所的世界。但是我们人都是生活在这种二元对立的一个世界里，我们执著于能所、高大、美丑、善恶。我们的心本身是处在一种无限的状态，因为我们的执著，就会从这种无限进入有限，陷入到这种有限的状态里。当我们对这种有限的执著，我们就会形成各种各样的心所，各种各样的心理活

动，那么这就是我们的凡夫心。所以凡夫心它是建立在能所的基础上。

所以能所，能和所，它本身是依他起这样的一种现象，其实它本身也是如幻如化的。但是当我们的意识在认识这个能所的世界的时候，我们会产生执著，我们认为这个能就是实实在在的能，所就是实实在在的所，所以我们对这种能和所产生一种对立，把能所给对立起来，产生一种自性见。那么这个时候进入什么世界？遍计所执。我们从依他起就进入遍计所执了。如果从遍计所执里跳出来，那我们就会从依他起进入什么地方？进入圆成实。

所以依他起是我们修行的一个核心。这是一个核心。比如我们每一个起心动念，它都是一个依他起，如果你这个起心动念不起执著，你的心不陷入这个念头所产生的影像里去的时候，其实这个念头对你的影响并不会很大。你们想一想看是不是这样子？如果当你生起一个念头的时候，你保持一种观照，这个念头对你不会有太大的影响，可能很快就消失了。如果你执著于这个念头，这个念头就开始成长了。如果我们执著于某一个想法，我们执著于某一种情绪，当你对这个念头只要生起执著的时候，这个念头就开始成长了。你们每一个人想一想看，你们有没有过这个经验？你很在乎一件事情的时候，你很在乎一种感觉的时候，这个时候是一种什么状态？你的念头就开始成长了，就像滚雪球一样，因为这一份执著，将会使你的这个念头无限地壮大。因为它得到一种充分的营养，它就会无限地壮大，它就会长时间地主宰着你，会长时间地影响着你，甚至有的人一生他就是在某一种念头某一种情绪的左右下生活，某一种执著左右下生活。像世间人的感情，或者对艺术的执著，或者对事业的执著，或者对权力的执著，他一生都在追逐这样的一个念头。你要把它看破了，一文不值，其实就是你的一种念头，就是一种感觉。

你要有智慧观照的话，这个念头不会对你产生太大的影响，因为它只是像一片云彩一样，它对虚空是不会有太大影响的。所以从有为如何契入无为，在有为法、依他起法中，我们如何正确地认识依他起，这是帮助我们契入无为法、契入空性、契入圆成实的关键所在。那么我们要知道，依他起的当下就是圆成实，就像云彩的当下就是天空。我们需要知道这个道理。

所以无为法是要由有为法所显示出来的，不是离开有为法，也没有离开有为法。

下面，如是次第。这样的一种次第，什么次第？就是这五种法的关系，心法和心所法的关系，心法、心所法和色法的关系，心法、心所法、色法和心不相应行法的关系，乃至和无为法的关系。那么这种关系就是：心法和心所法是属于胜和劣的关系；心、心所和色法，是属于一种能和所的关系；心法、心所法、色法，和心不相应行法的关系，就是假法和实法的关系，假和实；那么前面四位和无为法的关系，就是有和无的关系，有为和无为的关系。

《百法》就是根据这样的关系，来建构宇宙人生一切法的内涵，以及它的关系。在这个关系里，我们对佛教的宇宙观的认识，我们有几点需要知道的。第一个我们要知道，在这个宇宙里，心是具有主导的地位。心对于这个宇宙，它是具有主导的地位。宇宙一切现象的存在，它离不开你的心。如果离开你的心，它就没有什么价值，因为价值是人赋予它的。离开人，它是什么价值？所以心是主导地位。我们要发挥这种心的能动性。我们现在人成为物质的奴隶，我们的心早就迷失在物欲中，早已经成为物质世界的奴隶了，所以这也是人的可悲。因为我们的已经失去这种能动性了，而成为一种被动的东西。这是我们认识《百法》的宇宙观里，第一点我们要认识的。

我们要认识到心在这个世界的能动性，同时我们更要发挥心在这个世界的能动性。不仅仅是认识到它的能动性，更主要我们要去做，我们要去选择。心的最大特点，它就是具有选择的作用。你看西方的存在主义，它提出的这种存在先于本质，就是事物的本质，它是要人赋予它的，也就是有选择的人生，才是真正有意义的人生。因为多数人的生，事实上都是接受一种约定俗成的观念，多数人都是在世俗环境的左右下生活，影响下去生活，都是一种很被动的。而多数人的观念，事实上都是一种约定俗成的观念。他的人生是没有经过思考的。比如说，你从小你爸爸叫你干什么，你妈妈叫你干什么，然后你到学校，你的老师叫你应该

要怎么样，然后周围的人都怎么样生活，你看着人家怎么生活你也怎么生活。我们很少有人去思考，这种生活到底有没有意义，它到底有没有价值，为什么要这样生活？当然很多人要这样想的结果，多半就会很麻烦了，因为你想了之后，你就会活不下去，想了之后你又发现找不到价值。所以才有什么哲学、宗教。你看有一个哲学家就说过，没有通过用理性去思考过的人生，是不值得过的，是没有价值的。同样没有选择的人生，没有通过你的用智慧，用理性去选择过的人生，这种人生是没有价值的，没有内涵的。但是我们这个世界上，可能百分之九十五以上九十九的人，可能都是过这样的一种人生。他们从小到大基本上就是按社会的一种模式在生活着，没有自己的思想，也没有自己的想法，他是随着社会的潮流在，人家怎么过，我也怎么过，生孩子就生孩子，结婚啊，生存得好一点，然后就稀里糊涂地离开世界。多数人都是这么过的。所以我们学习佛法，这个《百法明门论》，它强调这种心的主导性。也就是告诉我们，我们一方面要认识到心的重要，但更主要还要，发扬心在这个世界的主导地位。我们需要去选择有意义的人生，我们需要对我们的人生，赋予它这种内涵，赋予它价值。你赋予什么，它就是什么。你赋予它什么内涵，它就具备什么内涵。你赋予它什么价值，它就会有价值。这些东西都是我们的心可以成办的。

所以心可以造一切，“心如工画师，画种种五蕴”。心就像画家一样，他画什么，通过他的努力最后就成就什么。我们的心就是我们心灵世界的画家，就是我们人生的导演。但是我们很多人都没有能够很好地发挥这个导演的作用，而是一个被动地、盲目地、无明。

其次我们要认识到，认识和存在的关系。这也是哲学的一个大课题。就是精神和物质的关系，心法和色法的关系。认识和存在的关系，认识和被认识对象的关系，这是我们需要有清楚的认识。这是整个唯识理论的一个重点。我们今后如果学习《三十颂》，这将是这部论要解决的重点。当然我这几天上课，我大体上已经给大家有一个提示了，关于唯识的哲学，它的唯识中道正见是如何建立起来。当然今后我们大家还要再深入，进一步地学习，学习了之后，乃至我们能够运用唯识见，能够正确地认识“认识和存在”的关系，运用唯识见，用这个见来解决我们生命的困扰，这是我们学习佛法的意义所在。因为人的整个心理的形成，它跟我们的认识是有关系的。如果我们的认识要出问题了，我们的心理肯定是很麻烦。所以佛法的修行里，八正道的修行第一个就是正见。强调见的作用，强调这种认识的作用。所以学习佛法不能够不闻，学习佛法一定要有闻思，要正见。没有正见，你就没有正确的观念，没有正确的认识，那你就是无明。在无明的状态下，你想要解脱，想要开智慧，那简直就是做梦。

唯识的宇宙观里同时也告诉了我们，现象和本质的关系，缘起的现象和空性的关系。这也是蛮重要的一块。我们知道如何透过现象看本质。空性和缘起的现象是什么关系，我们有了这个正确的关系之后，才有可能透过缘起的现象契入空性。这也是蛮重要的。

这几点都是我们学习唯识，非常的重要。

接下来正式要进入心和心所。关于唯识对心的介绍。

我看留些时间给你们提问，看看你们有什么疑问，不要总是我讲，看看我今天讲的这些东西，你们听起来觉得亲切不亲切，能不能感觉到和你们有关系，这个很重要。不要我讲半天，你们觉得跟你们没关系。我现在要讲的就是，你们每一个人心里的东西。

问：心它具有选择的作用。身口意业它有的时候有善行，有的时候有恶行。它的选择，它是根据什么东西来选择？

答：这个选择它也是多方面的。比如说某一个心所的力量特别强大，它就会很习惯性地选择它。比如说一个人他贪心的力量很强大，这贪的心就很习惯地出现了。这种习惯的力量是选择中的一个非常重要的因素。

还有一种因素是跟我们的观念有关系，人生观、价值观。人生观和价值观对我们的心，

能够起到一个调整的作用。比如说我需要选什么，你会经常告诉自己，可能你一时做不到，但是你会经常告诉自己。在这个不断告诉自己的过程中，慢慢地它就会来完成这种选择，来完成就是改善你的这种选择。很多时候我们认识已经达到了，但是你还是没有办法，这是因为你习惯的某个心念的力量太强大，你对它也无可奈何。所以这就要有一个修行的过程，你需要通过不断地观修来强化某一种心，去对治某一种心，有意地去（对治）。比如贪的力量特别强大，你就有意地通过一些不净观，通过各种观想去对治它。然后我们觉得某一种心，比如慈悲心、惭愧心很重要，我们就通过特别地观修去强化它。其实修行的作用它就在这里的。

问：法师刚才说，每一种心理活动都有三个层面：相分、见分、自证分。其中里面有体和用的关系，我刚才没有听清楚能不能再讲一遍？

答：自证分就是心的体，见分、相分是由自证分上所产生的作用，这就是体和用的关系。相分和见分是在自证分上面很自然地显现出来的，而且它的显现和作用基本上是（同一个时间）。当它一个心念产生的时候，这三分的出现基本上是同一个时间。虽然同一个时间，但是它还是存在体和用的关系。

问：后来又说当一个观念起来时，能够保持一种观照。这样的一种观照，其实我们自己检查一下平时的自己，其实要保持这样的一种观照，好像一般都是做不到的。那我们要怎么能够做到，当念头起来的时候，不让这个念头能够占据我们的整个心，然后能够保持一种观照，怎么做到这一点呢？

答：观照也是一个训练，它也是要有有一个长时间的训练。不是说你一下子就能够做到的。从普通一点来说，当我们每一个念头生起的时候，我们可以培养一种觉察的能力，我们的心本身是具备有觉察能力的，我们知道，我现在想起什么了，我现在一个什么样的念头出现了。这种能力我们是有的。但只是因为我们平常的人，这种觉察的能力，它的力量非常非常地弱。而那个念头本身的力量很强。所以你观照一下，可能很快就没了。但是你现在如果说，你在强化这种观照力，如果观照的力量越来越强了，那么被观照的这个影像，这个念头的力量就会越来越强（弱？）。因为能够观照的这个心，和所观照的这个念头，其实都是我们心的作用，它要占据能量。举一个例子来说，比如我们的心，当一个念头产生的时候，当这个心活动的时候，它需要提供的能量是一百分。如果你没有任何观照的情况下，那么在这个念头上，它会把一百分的能量都给使用了，它的力量很强大。如果当你起观照的时候，这个观照也是一个心念，也是一种心，当这种观照的心产生的时候，这个观照的心念活动，它是需要有能量的。那你刚刚开始观照的时候，它所需要的能量可能只有，百分之五或者百分之十。你用百分之五、百分之十的能量，去对抗那个百分之九十的能量，你肯定是不行的。所以你现在要强化这种观照力的力量，也就是让这个观照力掌握更大的能量，更多的能量。当这个观照力掌握更大的能量和更多能量的时候，那么这个念头里所拥有的能量，将会越来越少。最后有可能你的观照力，具有绝对的、权威性的时候，可能有百分之百的能量，都在这个观照的上面，那个被你观照的念头，最后它就剩下一个影像，它一点点都没有这种能量在产生作用，那么它对你的影响将会只是一个影像，一点都不会有力量了。大概是这样的一个道理。

我用这样的比较形象的方式来说明，主要是要显示，当我们的观照力越来越强的时候，这种念头对我们影响的力量，将会越来越小。因为它本身是没有力量的。比如你想起一个人你非常生气。为什么非常生气？是不是说你一想这个人，你就一定会生气呢？你和他是朋友的时候，你想他是不会生气的。可是后来你们变成仇敌了，你想他才会有生气。可是你想他会生气，这里其实有一个强烈的嗔恨心，这样的一种力量在那里。其实真正对你产生生气的是那种在影像的背后，它有一个强烈的嗔恨心作为基础。这种强烈的嗔恨心，如果已经

被你化掉了。这个人当他出现，其实对你是不会有影响的。就像这个道理是一样。

所以就是说明，我们要增加这种观照力的能力，也就是要增加它的能量。怎么增加它的能量？也就是要不断地强化它，不断地训练它。那么这些念头对我们的影响，力量就会越来越小了。我们只要有一定禅观经验的人，一定都能体会得到。如果没有禅观经验的人，每一个念头对他来说，就是一切，就是全部，对你的影响将会是百分之百的。

问：法师我有一个问题。刚才讲到自证分是体，见分、相分是用。能够知道自己在认识是自证分。会不会把自证分当作我来执著，这个自证分是不是阿赖耶识？

答：你要把它当做我就不对了。你要认识到每一个心念，都是没有我、没有我所。这也是将来我们如果进一步修这些，尤其是修空性观的时候必须要做的。每一个心念的生起，它就是一个心念，它是没有我也没有我所的。你把它当做我，这就是我们常人的习惯。

这种习惯是不对的。佛教里就会有很多道理来破斥你。你说，这个心念是我，你高兴的时候是我，那你不高兴的心念是不是我呢？因为我们每一个念头，它的性质甚至是截然相反的，每一个心念其实都是独立的，不一样的。我们每一个人都会有很多很多的心念，就像一个动物园一样。我们的内心世界，你说哪一个心是你，哪一个心不是你？你说不清楚的。所以我们要用缘起的智慧去透视，透视了之后，我们才不会把它当做是我。当我们不会把它当做是我的时候，我们才有可能从这个念头里跳出来。这个时候你对念头的时候，你就会很轻松。因为你会感觉，你无非就是一大堆念头在活动。你的心灵世界，无非就是一大堆念头在活动。其实这些念头它只是一个缘起的东西，缘生缘灭的，任何一个念头都不代表你自己。我们如果有一定的禅观基础，我们会慢慢就能够体验到，这样你就会很轻松了，否则你就会很容易被一些念头给抓住，你会很辛苦。

问：法师我想问一下，缘起性的心念就像唯识宗说的，唯识是倾向缘起性，它的前后心念相续因缘。但是缘起，就是原我的心。就是禅宗说的，在寻找原来的自我。它是不是从原我的心性中起来的？

答：我知道你的意思，你这个表述就不对。从一个原我？佛教是讲无我，你哪里来的一个原我。原来的自我？禅宗也没有讲找原来的自我。其实这也是修行中一个极大的误区。这个心性它是非我非我所的，如果当你加上一个我了之后，它就是变成被你（的）“我执”包装过的一个东西，最后你所证得的，其实根本就不是空性了。

空性是没有我、没有我所，它是超越任何意识的东西，它没有离开空性。当然我们凡夫心的产生，它有这个有漏的种子、无明，它离不开这些基础。也就是我们现在的每一个心念，它都有它的基础，我们无尽生命的一个积累，在积累的过程中，形成的各种各样的种子。那么这些种子它的相续，就导致我们现在生命的相续；这些种子的活动，就导致我们现在的身口意的活动。

问：在心法当中，有没有对一个事物的善恶或者好坏的分辨能力？

答：心法如果没有分辨能力，那还色法有分辨能力呀？

问：法师，种子遇缘起现行，这个缘是不是相分？

答：种子生现行。现行本身包含着见分、相分、自证分。种子生现行的助缘，就是八识、三性诸法，就是一切法。每一个种子生现行，它都有不同的因缘，这个我们下面会说到。比如眼识生起它要具备哪些条件，耳识的生起要具备哪一些条件。就是每一个心念的生起，它都有相应的因缘，或者是内因或者是外缘，都是有因缘的，这个要落实到具体因缘。什么心会有什么样的因缘，比如你贪心的生起，你肯定是有贪的种子，你这个人有贪的习惯，然后

你要看到你喜欢的东西。如果你看到很讨厌的东西，你可能不会起贪心，你可能起嗔恨心了。所以具体到每一个心念的产生，都有它自身的因缘。

问：法师，有个问题。学习南传的时候，南传它是不讲念头有见分、相分、自证分，前一个念头和后一个念头的。这种念念的生灭，在他们来看自证分只是一个，后一个念头对前一个念头的再认识。两者之间是平行的，而不是体和用之间的关系。我就想问一下，唯识是怎么成立它的自证分？

答：你说南传有讲自证分吗？

问：不不，它没有讲。它只是说后一个念头对前一个念头的认识，这是相当于。

答：你这种相当就不对。其实这种说法在唯识里也是一样。唯识讲的心法是四缘生，四缘生里其中有一个等无间缘。等无间缘就是体现了识的（相续）。唯识最喜欢用的一个比喻，就是用流水来比喻我们的意识活动。这个流水的过程，它是属于一个念念生灭的过程。就像前面的水，我们在流水的时候，前面的水一定要流过去，后面的水才能流得上去。其实心的活动也是一样的，一念一念，前面的念要腾出空间来，后面的念头才会上去。所以心不是一个常恒不变的、一个固定的实体，它是一个由念念生灭、念念相续，形成的一种心念的延续。这种心的延续它是揭示了心的活动的一种特征，同时也说明了心念的活动本身，它前念会带动后念，前念会作为后念的一个开导依。开导依也就是开路，所以前念会带起后念，后念又会带起后念。它是说明念头本身，每一个心念在活动中，它本身的一种前后念的关系。

这个跟唯识讲的自证分和相见二分的关系，根本就是两码事的，它要说的根本就不是一个东西。

问：我觉得就是说，像我现在看到一颗树，我当时没有反应。然后我第二个念头就反应。哎，我在看一个树。这个是不是自证分？还是说已经是见分？就是说我突然感觉到，我现在在看这棵树，那这个是属于自证分、还是属于见分？

答：你看到一棵树的时候，只要这个影像出现了，它就是见分、相分、自证分都有了。因为自证分、见分、相分，它是同时出现的。每一个心念当它出现的时候，同时就有一个影像。当然至于说，你觉得这个影像好与不好，那么这个就是说有没有介入意识，是属于现量、比量的范畴，不是属于什么前后念的问题。这是两码事的。当然有的时候，我们的分别会滞后一点。比如说你看到一个东西没感觉，这是一个现量。你甚至不知道，你说不出来，就是一个很单纯的影像，这是属于五识的作用。然后马上你就会伴随着一大堆情绪、经验，就会出现概念、出现判断，那么这就是进入一种意识的状态。

问：请问一个关于菩提心的问题。我们在发菩提心的时候，那么在成就菩提道的时候，是哪一個心念使我们可以获得空性见？

答：怎么跑到菩提心去了，天天没有忘记菩提心啊。从菩提心到空性见，像《百法》里的思心所，还有慧心所，这都是蛮重要的。慧，抉择是帮助我们证得空性的关键。比如像欲，欲望的欲，我要利益一切众生，这就是一种欲望，是一种善法欲。我要成佛我要利益一切众生，这个欲心所是很重要的。我一定要利益一切众生，我要以利益一切众生，作为我尽未来际的事业，那么这就是一个思心所的作用，意志的作用。你要有一种强烈的意愿。如果你没有这种强烈的意愿，你这个菩提心是发不起来的。

问：那空性见的形成，有时候那种非常强烈的欲望，是否可以导致空性见的形成？

答：空性见的形成要靠闻思，先要从闻思树立正见，然后再作止观。

问：法师刚才说，有为法是对立的世界，有染和净、好和坏，还有能缘和所缘。然后又说凡夫心是建立在能缘和所缘的基础上。但是凡夫心是把能缘和所缘对立起来了，然后对立

以后，执这个能所二者为真实有，最后进入了一种遍计所执的世界。怎么理解把这个能缘和所缘对立起来，又怎么理解能缘和所缘都是真实有，能缘和所缘实际上不是真实有的。或者说，如果认为能缘和所缘不是真实有的，那么就可以摆脱了这种遍计所执的世界。是不是可以这样理解？

答：可以。能和所就是见分、相分，它只是一种因缘的假相，缘起的，如幻如化的。所以在佛经里用得最多的概念，就是对有为法的说明，一个是假，一个是幻，虚幻。你要认识到它是因缘的假相，你就不会产生我法二执。因为我们是把能所，认为是实实在在的能，实实在在的所，然后进行分别、判断、执著，然后就把很多情绪，就培养起来了，带动起来了，然后我们就进入一种凡夫心的世界。如果你认为它是一个很虚幻的东西，你的执著就会减少了，执著减少了，它对你的影响就会小了，那你的念头相应地也会能得到平息，你的心也会很平静。你的心很平静的时候，这时候你的心是比较接近于空性的，对你修空性是一个非常好的心灵环境。就是你对依他起怎么样认识，这是修行的关键。佛法的修行为什么要强调正见，第一个是正见，其实就在这里。

问：刚才法师讲，我们每一个起心动念都是依他起性。我想这个依他起性里，是不是包含了善和恶的种子？

答：对啊。

问：那又说依他起的当下就是圆成实性？

答：依他起性它没有离开空性，它是在空性上所呈现的一种影像。如果你不执著于这个影像，你就可以透过依他起的影像，直接当下就可以契入空性。

问：慈悲心应该也属于善的种子这一类，那么我要不断地熏修这种慈悲心。但这也是属于一种有为法，既然是有为法，它就是属于遍计的是无常的。既然是无常的，我为什么要不断地熏修这个呢？比如说我修菩提心，不断地修到比较强，就是意念力非常猛地那种。但是这是无常的。阿罗汉是属于已经证得空性了，既然是证得空性的，那他就不需要再圆满慈悲圆满智慧。但是为什么还说他比不上佛陀，比不上菩萨，对不对？那归根结底还是这个方面，慈悲心和智慧上不如。

答：善观的这个观念里，有一个很严重的断见。所以他一想到无常就想到断灭了，这是蛮可怕的一种观念。无常不是断灭。正是因为无常所以你才要修，如果不是无常的话，你没法修，因为它是固定的。正是因为无常，所以你才可以创造因缘，形成无尽的一种良好的相续，因为你不断在创造因缘，所以你就会形成一种善的良性的。因为是无常所以你才可以改造，如果不是无常的话，一切都是固定的，你的菩提心也修不起来了，如果你没有慈悲心，你永远也修不起来，是不是？

问：法师，我想问一下，证自证分和比量有什么区别？

答：证自证分和比量有什么区别。证自证分是一种认识的工具，它是认识的本身。比量是一种认识的方式。比如说在心的认识里，有现量、有比量还有非量。证自证分在三量里，它的认识应该只是一种现量，它只是一种自证，一种很单纯的自证，我想它应该只是一种现量。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 09 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天讲到了五位百法的关系，今天接下来的内容，是要对五位百法的每一个法，作详细的介绍。

那么在五位百法里面，第一位就是心法。

第一，心法略有八种，一眼识、二耳识、三鼻识、四舌识、五身识、六意识、七末那识、八阿赖耶识。

心法一共有八种，也就是我们通常所说的八识。那么一般声闻乘的佛教，是讲到前六识。世间上的哲学它们也讲到六识。佛教里，像唯识宗它不只是讲六识，还讲第七末那识、第八阿赖耶识，也就是它不仅仅讲到意识的这一部分，同时也讲到了潜意识这一部分的内容。所以关于潜意识的思想，其实在佛教里早就提出来了，而不是像西方心理学上，什么弗洛伊德、荣格才提出来的。它是佛教唯识宗早就有潜意识的思想，而且讲得非常的详细。

那么这八个识，在我们的心灵世界里称为心王。心王是相对心所而言，心所也就是各种心理活动。心王，王也就是心灵世界的主人。那么这八个识在我们的心灵世界里，我们真正能够意识到它的作用的，最主要是第六意识，因为第七末那识、第八阿赖耶识，它都是属于潜意识的范畴。所谓潜意识的范畴，也就是我们意识不到的。所以在唯识宗里对阿赖耶识，它的特征的一个描绘是不可知，不是通常我们意识所能够意识到的。那么在前六识里，像前五识因为它只是一种现量的作用，现量缘境，它作用的时间是非常的短暂，非常的微细，所以通常我们对它的意识也不是很明显，所以在八个识里真正最突出的，我们最容易意识到的，是第六意识的作用。

那么对这八个识我们如何去认识它？通常唯识家会把它分成四组，也有的时候把它分成三组。比如分成三组，像《唯识三十论》：把第八识叫做初能变，末那识第七识叫做第二能变，前六识叫做第三能变；八个识，三种能变；前六识，因为这六个识它的关系比较密切，又有某一些共同的特征，所以把它合为一组；所以称为初能变、二能变、三能变。像玄奘三藏，他有写过《八识规矩颂》，如果我们要想详细地了解八识的内容，一般来说我们要读一读《八识规矩颂》——《八识规矩颂》就是对八个识的，它的作用、它的特征以及它在修行中的，最后它的转依的过程，都作了一个比较详细的介绍——这个《八识规矩颂》它把八个识分成四组来介绍：前五识分为一组，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，这五个识分成一组；然后第六意识分成一组；第七识一组，第八识一组；所以《八识规矩颂》对八个识的解说，它是分为四块来说明。那我觉得这四块的说明方法比较合理，所以我们接下来介绍，我们也是根据，先介绍前五识。

前五识就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。为什么叫眼识、耳识、鼻识、舌识、身识？主要是因为它的建立基础，五识的生起它所依托的是五根：依眼根产生眼识，依耳根产生耳识，依鼻根产生鼻识，同样依舌根产生舌识，依身根产生身识，所以五根是五识依托的基础。同时五识的生起，又是以五种境界作为所缘的对象，这五种境界就是色、声、香、味、触。眼识它具有了别色境的功能，耳识有了别声音的功能，鼻识具有了别香味的功能，舌识具有了别香臭的功能，身识所了的是触境。所以识是什么意思？识就是了别的意思。所以五识以五根作为依托，以五尘境界作为所缘的对象，对五尘境界具有了别的作用是，一方面是根，一方面是识，但是真正具有了别作用是识不是根，这个我们大家都要知道。能够了别是识的作用，是属于心的作用，而不是我们这个器官的作用。我们一般以为，能够看就是眼睛的作用，能够听就是耳朵的作用，但是眼、耳、鼻、舌、身，它只是一个辅助认识的器官，一种感官，但是真正能够了别的是识的作用。如果我们识离开这个身体的时候，这个感官就没有用了。如果我们死的时候，识已经离开这个身体了，这个感官就没有了别作用了，就像这个道理一样。

那么这前五识为什么合在一起说呢，它们有一些共同的特征，比如说它缘的都是性境，它本身所具有的作用都是属于一种现量的作用。现量，量就是一种认识，在心理学上有一个

概念叫直觉，但事实上这个直觉跟现量还不一样，这个现量，它只是把境界原原本本显现出来，没有介入任何思维的色彩。所以现量的境界，它所缘的一个是现前的境界，就是这个境界，一定是出现在你眼前的境界。比如说你眼睛看东西，你看的这个对象一定是出现在你的眼前，你才能看得到，如果没有出现在你的眼前，你的眼识是不起作用的。这是第一个特征。

第二个特征，它所缘的是现在的境界，不是过去的境界，不是未来的境界。如果是过去的境界，眼识没有办法缘。如果是未来的境界，眼识也是没有办法缘的。所以它一定是现前、现在。

还有不带名言。不带名言是什么意思？我看到这个东西就是这个东西。如果我觉得这是一个讲义，这是一张纸，其实这个时候已经进入意识的范畴了。它已经不再是现量的境界了，它已经进入比量或者非量了。所以它是不带名言，这是现量的特点。还有现量缘境是不作判断，就是没有分别和判断。比如说我看到这个东西，就是这个东西。如果我觉得它是好，觉得它不好，这个时候就不是现量了。

那么前五识，它们在缘境的时候都只是一种现量。现量也就是对境界只是一种很短暂的、很真实的显现。所以现量缘的境叫性境，性就是实的意思，就是实境。它缘的是一种真实显现的境界，没有加入意识的色彩，这样的一种境界。

那么因为前五识它所缘的这个境界，它都有共同的特点，所以把前五识合在一起来说明。

那么这前五识的生起，它是要有条件的。佛法是缘起法。缘起法就是告诉我们，每一个事物的产生，它都要有因缘，包括我们每一个起心动念，它都是有因缘的，不是没有因缘的。那么我们前五识的生起，每一种识的生起，它都是要有因缘。关于前五识生起的因缘，在《八识规矩颂》里有一句话叫做：九缘七八好相连。就是眼识的生起要有九个条件；耳识的生起，我们这个耳识产生作用的时候，它是要有八个条件；还有鼻识、舌识、身识产生作用的时候需要有七个条件。我们举个例子说，眼识它要九个条件，这九个条件是什么条件呢？比如说眼识产生作用的时候，第一个它要有空间，我们眼睛看东西要有空间，也就是要有距离，如果你没有距离，能看得见吗？一点距离都没有，看不见，所以这是一个条件；那么要有光线，如果没有光线你什么也看不见，所以这个明，就是一个不可缺少的条件，第二个条件；第三个条件要有对象，你眼睛看什么，它要有一个看的境界，这是第三个条件；第四个条件你要注意到了，你要有作意，作意也就是要有注意，你要没有注意的话，视而不见，你要作意，这是第四个条件；第五个条件要有种子，也就是你看这个境界，你要有眼识的种子，种子生起，你的眼识才能产生作用了；第六个条件要有俱有依，什么叫俱有依？要有五根，要有根，你的眼根要没有坏掉，如果你眼根坏掉了，比如瞎子，他的眼识就不能产生作用，聋子他的耳识就不能产生作用，这是第六个条件；还有第七个条件要有分别依，要有第六识的辅助作用；然后还要有第七识，对它产生这种杂染的影响，第七识是染污的根源，当你每一个识生起的时候，它都要受到这种染污的影响；还要有第八识是根本依，没有第八识那肯定就没戏了。所以眼识的生起要有九个条件。我们只是举这个例子，说明每一个识的生起，它都要有条件。

平常我们五个识它产生作用的程度，主要是取决于条件，比如说，有的时候五个识同时会产生作用，有的时候可能只有四个识产生作用，有的时候可能只有三个识产生作用。看看我们现在在听课的时候，有几个识产生作用？眼识肯定产生作用了，是不是？耳识肯定也要产生作用，要不产生作用那就不行了；那鼻识、舌识，它的作用就不明显了，是不是？最主要最突出的是眼识、耳识。如果你们在吃饭的时候，那就是鼻识、舌识，眼识肯定也要产生作用。所以识产生作用就是取决于这种因缘。《三十颂》里有一句话叫做：五识随缘起，若俱若不俱，如涛波依水。五识是随缘产生的，同时具足还是不具足，就像那个大海的波涛，哪一个地方有波涛，也就是哪一个地方如果有风，这个海洋就会出现波涛，哪一个地方没有风，就不会有波涛。同样的我们的心理活动也是一样，这个境界就像风一样，我们的心灵就

像大海一样，我们心灵的海洋被境界的风一刮，稀里哗啦的，各种心理活动波涛汹涌，尤其对没有定力的众生，那就特别的突出。如果你很有定力的话，那可能情况又不一样了。你有定力的时候，你把你的心定在一个境界上，那境界的风对你也没有用。但如果你要是没有定力，你没有办法把自己的心定在某一点上，那只要这个境界的风一刮，你的那些心王、心所以及各种念头，稀里哗啦地就往外冒了，你根本就控制不住。所以在心灵的海洋里，呈现出的各种心理活动，它跟因缘是有关系的。

这前五识在伦理的作用上来说，它也是通三性，也就是通善、不善、无记。按道理来说前五识它在认识上，它自己是不会想着我要干好事，我要干坏事，这个是属于第六意识的范畴，但是第六意识在活动中，它会带动前五识。它虽然不动脑筋，但是因为它是配合第六意识行动的，比如说我们生气的时候，你瞪眼睛，那这就是一种不善的心理表现，虽然说真正生气的主谋是第六意识，但是前五识是它表现的窗口。

所以我们前五识在我们的精神世界里，它是属于一个什么东西？是对外接收信息的五个窗口，同时也是对外表现我们思想的五个窗口，也就是一方面我们接收信息要靠什么，就是要靠眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，就是接触外在世界信息的五个渠道，我们的世界就是由它来决定的。一个人你要有眼睛、有眼识，你才有颜色的世界；你要有耳识你才有音声的世界；你有鼻识，你才有这种香、臭的世界；所以我们能够接触外在的世界，其实是取决于我们自身的认识能力。五根、五识，它是我们接触外界的五个窗口。但同时它也是我们表现心和心理活动的五个窗口，那么因为它受到意识的影响，虽然说它在认识上只有现量性境，但是因为它在意识的带动之下，同样也会表现出善和不善的行为出来，比如你打人，你干坏事，这都是属于一种不善行，所以说前五识它也是通三性，通善、不善、无记。但是我们要知道它的主谋是意识，不是说前五识可以作出决定，我要干坏事，我要干好事；它是没有能力作出这个决定的，它完全没有能力。

那么在作用上来说，前五识在作用上来说，主要也就是接收信息、表现行为，还有就是观察这个世间。

《八识规矩颂》有一句话叫做：合三离二观尘世。就是这五个识里，有三种是要密切地接触了之后，它才能够缘境；有两种是要保持距离，它才能够缘境。那么就是眼和耳，它是要保持距离；鼻、舌、身它是要密切地接触，那么才能产生识的。

所以前五识对我们的生命来说它也是蛮重要的，我们如果缺少了某一个识，我们就缺少了某一个世界。

那接下来讲意识。意识在我们心灵世界里，相当于日本的首相，英国的首相，类似于这样的作用，权力很大。所以它是我们心灵世界里的总裁、首相。意识的产生一样也是要依根，比如前五识的生起是依五根眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，那么意识的生起，它同样也要依意根，在十八界里有个意根——十八界，六根、六尘、六识——有个意根。那么意根就是意识生起的俱有依。意根在唯识宗里，它指的就是第七末那识，第七识。

意识有分为几种。第一种就是属于五俱意识，就是跟五识同时产生作用的，这种意识叫五俱意识。因为有五俱意识协助前五识认识境界，所以使得前五识对五尘境界能够更明了，所以五俱意识又叫做明了意识。然后除了五俱意识以外，还有不俱意识，就是不跟五识同时产生作用的，它自己单独产生作用的意识，那这个单独产生作用的意识，叫做独散意识，也叫独头意识，就是单独活动的。这个独头意识也有几种，一种是在我们散乱心状态下的独头意识，比如说你闭着眼睛在房间里遐想连篇的，这是属于散乱心状态下的独头意识；还有就是做梦时的独头意识，你做梦的时候你会想很多东西，其实这个也是意识在作用，想到过去，想未来，还有幻想很多东西，在梦中各种境界，是梦中的意识在作用；还有定中的意识，你修定的时候，其实这时候五根都不起作用了，五识甚至都不起作用，它是在定中活动的意识，这叫定中的，定心的独头意识。所以意识大概有这样的几种。

在分别能力上来说，识是了别的意思。木头有没有了别的作用？没有了别的作用。所以有情和无情，有情就是有觉知的作用，有知觉，我们说有知觉，这是属于一种动物，有情它是有知觉的，那么这个知觉当然也有高低，也有简单和复杂。那作为植物来说，作为无情来说，它的这种知的成分很少很少的，它的知觉的成分是很少的，但植物也有一定的感知，但是植物的这种感知，如果比起动物的感知能力，它要弱得多。但是在动物里，比如说人比动物，人的这种意识，人的这种思维能力，它又要复杂，又要更高级。同样是一个知，知和无知，有知觉和没有知觉，我们通常是把它作为有情和无情的一个区别的标准。当然如果根据我个人的理解，这一种东西事实上也不能够彻底地分开。当然如果相对而言，我们说有情是有知觉，无情它是没有知觉，但是这种东西也不能绝对化。其实无情的知觉只是比较弱而已，有情的知觉比较强，但是这种知觉里，同样是有情，知觉的能力也还是有简单的，有复杂的，越是低级的动物，它的这种知觉的能力就会越简单，那种低级的一直到这种高级的动物，乃至于人，这个知觉的能力和作用都是不一样的。

那么这个知觉，就是作为我们第六意识，它在知觉上表现出到底有哪一些特征？第六意识有三种分别：第一种是属于自性分别，第二种是属于随念分别，第三种是属于计度分别。

第一种就是自性分别。自性就是一种本能性的，本来具备有的这种觉知的力量，它是一种比较原始的，比较单纯的一种觉知。

第二种就是随念分别。随念分别就是随着记忆，随着忆念，它不需要通过外在的境界，它可以随着自己的记忆，然后产生很多分别。比如我们一个人在房间里，我们会想着过去做过什么事情，我们过去有过什么生活经历，我们会想着我未来要做什么，一个人在那里浮想联翩的。他不需要有什么境界，但他可以根据自己的记忆，然后在那里打妄想，打上三天三夜也没有问题的。我们在打坐的时候如果打妄想，很多时候就是属于随念分别，是随着你的记忆在那里胡思乱想。

第三种就是计度。计就是计算的计，度就是一种推测，计度分别，对现前还是不现前的境界进行分别，看到的还是没有看到的，然后你就会有许多的判断、推理、想法，觉得它好，觉得它不好，比如你看到一个东西，你觉得这是一个商业机会可以赚钱，这都是属于一种计度分别；这个东西好，这个东西不好，有价值，没有价值，每个人都可以根据自己的一个习惯对任何一个东西进行判断，这是属于计度分别的范畴。

所以意识在认识的能力上，它是具备有这样的三种分别。那么这个分别也可能是对，也可能是错的，一般来说错的比对的要多。

那么另外它又具备有三种量，就是现量、比量、非量。量就是认识。唯识宗把这个认识叫做量，量就像一把尺一样，我们用我们的认识去认识这个世界。我们的认识其实就像一把尺一样，我们去判断，这个对那个不对，这个好那个坏，这就是属于一种量。这个量也有三种量，一种就是现量。现量是对事物没有做任何的判断，它只是一种如实的显现，比如我们每一个识产生作用的时候，它会自动地弹出一个窗口，弹出一个影像，对这个影像没有做任何判断的情况下，这个境界就是现量。在没有做任何判断的情况下，这个境界就是现量。比量就是一种推理。当然人的推理有正确的，也有错误的。如果是错误的推理，那就是非量。比如我们看到那边有烟，然后我们觉得那里有火，因为看到烟，然后我们就作出一个判断，那里有火。这个比量那就是正确的，它可能确实就是火。可是你看到的那个烟其实不是烟，它是一团雾，结果你把它看做是烟，然后你就推测那里有火，那这个就是非量，就是错误的一种推理，错误的一种认识，错误的一种判断，这就是非量。

其实人的这种认识能力是非常重要的，因为我们对世界能够认识到什么程度，完全就取决于我们的认识能力。我们的认识，从我们的感官到我们思维，就像一个仪器一样，它就是我们认识的仪器。我们对这个世界能够认识到什么程度，其实就是取决于我们这个仪器，它是一个什么样的仪器。如果你是一个很迟钝的仪器，那你对世界的认识当然是很有限的。如果

你这个仪器是有问题的，比如就像一个人他戴着一个有色眼镜，他看到什么都是变色的，都是不真实的。所以一个人对世界的认识，关键在哪里？关键在于我们的认识能力。我们有什么样的认识能力，我们对世界的认识，就能够达到什么样的程度；我们有什么样的认识，我们就能够认识到什么样的境界。这是我们过去多数人没有注意到的。我们总以为客观的境界，我们看到的東西都是客观的。其实这是不对的。

西方的哲学，为什么到了十六世纪、十七世纪以后，它更重视认识论，而早期更重视宇宙论，问题在哪里？问题就在于，因为他们发现了，你不去考察你的认识能力，你去追求宇宙的什么是根本的，什么是真实，其实这是没有意义的。因为如果你本身，你的认识的是有问题的，你所有觉得正确的东西，其实可能都是错误的。就像一个人，你戴着一个变色的眼镜，我看的就是红色的，我明明看到的就是红色的，但事实上是因为你的眼睛有毛病，所以需要了解自己的认识。

佛法的修行最后就是要获得一种如实见。这个如实见就是一种正确的认识，因为只有正确的认识才能抵达空性，才能见道，才能破除这种生命的迷妄。但是我们现在问题在哪里？我们现在的认识就是有问题的，我们现在的意识，我们的认识是有问题的。所以佛法的修行要帮助我们树立正见，甚至整个唯识，它通过逻辑的这一套，建立一种现量、比量。比如树立唯识见，就是帮助我们获得一种比量，改变过去的非量，然后通过这个比量，最后再抵达真正的现量，就是开发智慧、证得空性，这是一种真正的现量。那么这个过程它离不开意识。非量是一种意识的作用，遍计所执就是一种非量。那么比量同样还是一种意识的作用。

我们修学佛法的过程，就是要如何从非量里走出来，掌握这种比量认识的方式，通过这种比量的认识方式，获得这种闻思的正见；然后从闻思的正见修习止观，契入现量，成就现量的这种智慧的能力。

所以唯识学它的整个建构，就是通过非常严格的因明，通过一套模式来帮助你，纠正你的认识。

因明无非就是三支比量。从宗，抛出一个观点。然后如何成立观点，就是因。然后就是喻，喻就是一种比喻。然后宗要远离多少种过，比如宗要远离十种过；因要远离三十三种过；喻也要远离十种过。通过一种非常严格的思辨，来帮助你获得这种人生的正见，佛法的正见。那么这个过程，都是属于意识作用的范畴，离不开意识的作用。所以意识在我们的修行中，我们的造业、轮回，这是属于意识非量的错误分别的结果。我们现在要开智慧、断烦恼，树立人生的正见，还是要靠意识。

所以我们知道这个意识，人的这个理性，人之所以为万物之灵，就是因为他有理性的作用。我们说人身难得，人的特胜有几点，人的这个身份，为什么是一个修行最好的身份？原因就是人的理性很发达。这个理性的发达就是开发智慧的根本。当然理性必须要有正见的引导，理性必须要有正法的引导，理性必须要有善知识的引导。反过来说，理性如果没有正见的引导，没有正法的引导，没有善知识的引导，那么理性所产生的这种负面作用，那也是难以估量的。所以人对世界的破坏，任何动物比不上；人痛苦起来的时候，动物也是没有办法想象的，动物只要吃饱喝足就没事了，人可以躺在房间里，他可以想出很多烦恼出来。所以我觉得理性它是一个双面刃，也就是这个意识它一方面能够给我们制造无量无边的痛苦，但是如果我们有善知识、有正法的引导，那么这个理性，它也是能够帮助我们改变观念，开智慧、断烦恼的重要力量。所以这是我们需要知道的，这是意识的作用。

所以意识本身它也是通三性，通善、恶、无记。它跟善的心所相应，就会产生善的行为，道德的行为。如果跟不善的心所相应，它就会产生不善的行为。所以能善能恶。

在我们的心灵世界里，意识它的作用是非常的重要。

休息一下

第 10 讲

前面讲到前五识、第六意识，那么接下来要讲的是第七末那识。末那是梵语，汉译为意。意就是思量的意思。这个意和意识很容易混淆起来。其实这里的意主要是指意根，第六识叫意识，它是不太一样的。第七末那识为什么叫意？在八识里它叫意，意根。原因是因为它的思量。在《八识规矩颂》里有一句话，叫做“恒审思量我相随”。它的思量在时间上是不间断的，它的这种思维它是没有间断。它不像第八阿赖耶识，阿赖耶识它是属于一种现量，不具有思量的功能。它也不像第六意识，第六意识虽然具有思维的功能，但是第六意识是有间断的。唯有末那识它既思维又没有间断。但是末那识的思维，它的定向是非常的明确，它只思维一个东西，就是我，就是把第八阿赖耶识执以为是我，它每天在这样想，也在这样做。所以第七末那识，我给它起了一个名字就是，有情生命染污的源头。

我们生命染污的源头就是末那识。末那识为什么它会成为生命染污的源头呢？为什么会扮演着生命染污的源头的角色？主要是因为它有两个伙伴，这两个伙伴很重要，从无始以来一直都跟着它，从来都没有间断过的。这两个伙伴，一个就是恒行不共无明，第二个就是俱生我执。当然这个恒行不共无明，我们也可以把它称为是无始无明。第二个就是俱生我执。这两种心是我们成为凡夫的基础，为什么我们是凡夫，当然唯识宗不讲众生具有佛性，不这样讲的。但是我们凡夫我们无始以来，比如按如来藏这个体系的思想来说，一切众生都具有佛性。那么有的人就问了，既然我们具有佛性，那为什么我们就会变成凡夫，是不是，为什么我们会流转生死，我们既然具有佛性，经常有人就会问到这样一个问题。但事实上，一方面我们具有佛性，但另外一方面我们还具有无始无明，这个无始无明跟佛性的存在，从无始以来它是同时的。所以众生无始以来，一直都是在无明的状态之中，一直都在一种俱生我执的状态之中，就是作为我们凡夫的生命来说，我们时时刻刻都是在这种状态之中，不管我们现在起心动念，还是我们不起心动念，不管我们现在有知觉，在清楚的时候还是在睡觉的时候，我们都是凡夫，不是说你睡着了你就变成圣贤了，或者说你不动念头你就变成圣贤了。我们为什么是凡夫？原因就是这两种东西，就是无始无明，在唯识宗里叫做恒行不共无明，同时俱生我执，这个俱生我执就是执以为我，就是我执。我们说人为什么是自私的，什么人不为己，天诛地灭，什么之类的，说自私是人的本性，为什么说自私是人的本性？其实就是根源于俱生我执。其实我们每一个众生，我们生命的某一个层面，我们都具备有像佛这样的，能够证得空性的智慧，我们是具备有这个东西的，不是没有的。如果没有的话我们就不能成佛。可是为什么这种能够证得空性的智慧，不能够显现出来，为什么不能够产生作用呢？原因就是被无始无明给遮蔽了，被无始无明和俱生我执给遮蔽住了。所以觉性的作用，它是透过无始无明和俱生我执，再表现出来，所以这个时候所呈现出来的心，已经是属于一种扭曲的心，而不是自然的、正常的心。所以这种不共无明和俱生我执，使得众生他永远是众生。众生之所以为众生的原因，众生之所以永远是众生的原因，因为末那跟无始无明和俱生我执相应之后，它直接就会影响到前六识的活动，也就是第六意识，前六识的活动。所以前六识在活动的时候，每一个动作里，每一个念头里，它都会带有这种无明和我执的色彩。那么这个就是因为末那识的影响之下，所以这个末那识是生命染污的源头。如果你把这个问题解决掉了，那你就成了圣贤。

所以修行就是如何要突破这个无明，突破这个俱生我执，然后直接进入阿赖耶的净分的状态，阿赖耶的无漏种子的状态。其实这个是我们禅修所要做的。所以在《摄大乘论》里有一句话叫做：

真义心当生，常能为障碍

俱行一切分，谓不共无明

是说这种真实的智慧本来是可以显现的，但是因为被不共无明给障碍了，所以使得它不

能够显现出来。这个是末那识的作用。

那么末那识表现出来的，也就是执著阿赖耶识的见分为我，所以这个是我执的根源，是无明的根源。

接下来讲阿赖耶识。阿赖耶识翻译成我们中国话叫做藏识，或者叫藏识。这个藏是什么？藏就像一个大仓库一样，这个大仓库它就是能够容纳我们无始以来所有的生命经验，同时它又为我们的生活延续过程中的每一种心理活动提供了心理基础。

所以对阿赖耶识我给它的定义是，有情生命的基础。因为它的重点就是含藏我们无始以来所有的生命信息。所以这个藏包含着能藏、所藏。能藏就是能够执持这些种子。在无尽生命延续中，我们所有的生活的经验，之所以能够保存而不会失去，不是保存在大脑里，是因为有这个生命的基础——阿赖耶识在执持着，它不会丧失。那所藏呢？所藏的就是所有的生命的信息，那么在唯识宗里的说法叫做种子。

还有一层意思叫执藏，执，执著的执，执藏。这个执藏它主要是突显第八识和末那识的关系，就是跟第七末那识的关系。末那识它把第八阿赖耶识执以为我。这种执著它是一直从无始以来，从来都没有间断过。所以这个执藏又叫做我爱执藏。末那识是深深地爱着阿赖耶识，这个爱真是很执著，这个爱一直要爱到什么时候，它们才结束这个关系？一直要爱到八地菩萨的时候。第八地，阿赖耶识这个时候才不叫阿赖耶识了。在八地之前，阿赖耶识一直都被末那识爱着，所以它一直就叫阿赖耶识。这个道理就像什么道理呢？就像丈夫和妻子。丈夫和妻子是相对而言，就是说有妻子才有丈夫。那哪一天，这个妻子如果已经跟你离婚了，那这个丈夫还叫不叫丈夫，不叫丈夫了，对吧？因为世间的都是相对的。就像一个人他结婚了，他是不是爸爸，他不是爸爸。可他要生了孩子之后，他成为爸爸。其实是爸爸生了孩子，也是孩子生了爸爸，是不是这样子？这个爸爸是孩子生的，孩子是爸爸生的，但是爸爸也是孩子生的。所以这就叫缘起法，属于相对。那如果没有这个孩子，如果死掉了，他还是不是爸爸？他就不是爸爸了，没听说过吧！

这个末那识和阿赖耶识的关系，也是属于这种关系。阿赖耶识虽然具有能藏、所藏和我爱执藏，但是在这三个藏里，因为我爱执藏的过失特别严重，它对整个有情生命来说，它的过失特别严重，因为它是造成整个有情生死流转的根源。所以根据这个特点，第八识它叫阿赖耶识，所以这个执藏的过失对生命而言，它的过失是特别的严重。

阿赖耶识其实它的名字很多，比如说，它叫做异熟识。异熟就是果报的意思，果报体。第八识的成立它有一个非常重要的角色，这个重要的角色是什么？就是作为生命的果报体。佛教讲轮回，其实当时这个轮回的思想，也不只是佛教在讲，像印度的其它宗教，从《奥义书》以来也都在讲。那么他们在讲轮回的时候，他们会成立一个我，梵我，这个我就是相当于灵魂。它会有一个灵魂，这个灵魂作为轮回的主体。比如说谁造业，就是我这个灵魂在造业，造业了之后将来谁去受报，灵魂去受报。灵魂会带着你去受报。然后我们这一生死了之后，然后进入来生。到底谁进入来生，那还是灵魂。灵魂在无尽的生命中，生生不已。造业的人和受报的人是很清楚的。这个灵魂是固定不变的，就像演员一样，他可以一会儿扮演这个角色，一会儿扮演那个角色，但是始终这个人是没有变的，很清楚。

那么我们佛教不一样。佛教讲无我，这个无我就是否定灵魂，也就是没有这样一个固定不变的、受报的一个主体。那有人说，如果没有一个固定不变的受报的主体，那这个造业的人，跟这个受报的人有什么关系？你说没有一个主体，那这个造业的跟受报的有什么关系？还有呢，我们这一生，跟来生是一个什么样的关系？如果没有一个灵魂的话，谁去轮回，谁去受报？想不通，这个道理不好想，这个道理蛮复杂。佛教的缘起法讲的是没有我，没有作者，也没有受者，但是善恶之业也不会丧失。缘起法里，其实生命就是一种惑业苦的人生。在惑业苦的人生里它没有一个主体。虽然没有主体，但是生命的延续又有它的一贯性。这种一贯性表现出来是一种相似相续、不常不断，就像流水一样，就像灯焰一样，它既没有固定

不变的主体，可是它本身又有连贯性，虽然念念生灭，但是它又是相似相续。你说昨天的你跟今天的你有没有关系，是不是一个人，昨天的你跟今天的你是不是一个人，今天的你跟再过十年以后的你，是不是一个人，是不是？你要说不是一个人，恐怕也是有问题。你要说是一个人，那你这个人实在是不可救药，一点都没有进步。所以你不要问人家，你怎么还是老样子？其实你是在骂人的。到底是不是一个人？你说是一个人也不对。你说不是一个人，对不对呢？一样也是不对。有一个故事说，一个老梵志，就是一个人出家了六七十年了。后来碰到他的一个年轻时候的朋友，然后这个朋友就问他，你是不是过去的那个某某人？已经过了四五十年了，他说，吾犹昔人，非昔人也。我像是那个人可是又不是那个人。

所以缘起观的生命它就是这么复杂。在缘起观的生命里，它没有建立一个载体，所以理解起来大家非常困难。可是如果我们现在学习了唯识，有阿赖耶识这么一个东西，理解起来就容易多了。这个阿赖耶识，它是既有灵魂这样的一个作用，可是它又不同于灵魂。既有灵魂的作用是什么？因为它作为一个载体，它具有载体的作用，它可以作业、受报、储藏生命经验，将来带着你生生不已地。但是它本身又是一个像流水、像灯焰一样，它是刹那生灭、相似相续，它是念念生灭的，像流水一样不常不断，不是恒常不变的，但是也不会断灭。

这八个识里如果在唯识家看来，前面的识都不可以作为生命的果报体，都不可以作为轮回的主体。比如前六识都是有间断的，那么唯有阿赖耶识它是没有间断，因为阿赖耶识作为生命的果报体。从这个角度来说，所以它叫异熟识。那么这个角色在佛教里，它是非常的重要，在我们轮回中，它是非常的重要。

有了这个阿赖耶识，我们对轮回的理解就会容易多了。佛陀在唯识的教法里，把这一块内容给开显出来。就是有关于阿赖耶识的，在有情生命中，所具备的阿赖耶识的这个功能，在唯识教法里把它开显出来。但是在《阿含》的教法里，佛陀是没有开显的。为什么没有开显呢？在《解深密经》里有一个偈颂叫做：

阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流。

我于凡愚不开演，恐彼分别执为我。

阿陀那识甚深细。说这个阿陀那识是，因为它是属于潜意识的范畴，非常地深奥，非常地微细，它不是在我们意识所认识的范畴。

一切种子如瀑流。阿赖耶识里储藏无尽生命的经验，就像瀑布一样，奔流不息，就像大海一样，它储存着这些生命的经验。

我于凡愚不开演，恐彼分别执为我。佛陀说，我对这些凡夫、二乘人，我不能跟他们讲这些，因为我怕他们听了之后，把这个东西当做是我，当做是灵魂，所以我没有讲。

佛陀在什么地方讲什么法，什么地方不讲什么法，他是要对机的。所以佛陀到了解深密会上，才把阿赖耶识的这个教法给亮出来，让大家知道我们的生命里，我们的心灵世界里，关于这个阿赖耶的作用。

西方的心理学像弗洛伊德，他对意识和潜意识，他也有一个比喻。这个比喻就是海里的一座冰山，他说我们人能够意识到的这一部分，是露在水面上的那个冰山，而我们没有意识到的这个精神世界，就像在海底的冰山一样。我感觉这个说法蛮形象。我们可以举一个例子来说。你一生能够作多少学问，我们就一生来说，我们不要说无始以来，你这一生，你所形成的思想、观念、情绪、想法，各种心理有多少，肯定是非常非常多。可是你每天能够说出来的，能够表现出来的，在你的整个心灵世界里，它所占有的比重有多少？肯定是微不足道的。所以我们要了解到阿赖耶识，第八识它的这种作用。

另外在伦理的属性上，我们对第八识的认识也是非常重要。因为在哲学上，经常会探讨这样一个问题，就是关于人性是善和恶的问题。不管在我们中国古代，先秦，诸子百家，还是西方哲学里，对人性的探讨，都有非常丰富的内容。比如像中国孟子讲人性是善，荀子讲人性是恶。人性到底是善的还是恶的？人性是善还是恶，如果在佛法看来都有问题。你说

人性要是善的话，那恶从哪里来的？人性是善也就是大家的根本都是善的，那这个不善的行为是从哪里来的，因为不善要有不善的基础，它天上掉下来的啊？如果人性是善的，那么人做出这种不善的行为，它就没有心理作为基础，那么这种不善的行为是怎么产生，没有办法了。所以这个不善的行为就成了无根之木，无源之水了。那如果说人性是不善的，那道德又是怎么产生的？道德的建立就成问题了。是不是？因为人性要是不善的，那整个世界应该都是恶人，每个人都是恶人才对，不应该有善人，因为善人的产生它没有心理基础。所以唯识宗它就提出了性无记。性其实就是代表着生命最本质的东西，就是阿赖耶识。阿赖耶识是属于一种什么样的属性？它是属于一种无记性，它既不是善也不是恶，它本身不具有鲜明的善和恶的属性。因为它不具有这种善和恶的属性，所以它对善和恶的东西都能接收，同时它也能善和恶提供心理的基础。正是因为它是无记的，所以它才能善能恶。但是又因为前七识在活动的过程中，就会熏习下善和不善的种子。那么善和不善的种子，阿赖耶识都会接收它。我只是一个仓库，你来什么我都接收，牛粪也接收，黄金也接收。前七识你往里面扔什么，我就接收什么。

关键是具有伦理倾向的，其实主要是第六意识。如果第六意识它倾向于善，它就会往我们生命的储藏室里，收集善的东西，张扬我们生命中善的力量，使我们的人性就会倾向于善的这一面。如果我们的第六意识倾向于不善，那么它就会去收集这些不善的种子，它就会去张扬我们生命中的，这种不善的力量，那么这样久而久之，就会使我们的生命倾向一种不善。

但事实上如果作为我们凡夫来说，每一个人我们的生命里，都是有善性和不善性。只不过所不同的是，有的人你可能善性的力量特别大，有的人可能不善性的力量特别大。在《瑜伽师地论》里，把人分成很多种。比如有的人是属于贪性人，特别贪婪的人就是贪性人，你不断地在强化这种贪的力量，最后这个贪就成了你的性格，就成了你的习性，就成了你的人格。那喜欢嗔恨的人，他就会不断地张扬这种嗔的力量，这个嗔恨心慢慢就成了你的习性，就成了你的性格，就成了你的人格。有的人可能不断地培养慈悲，那么这种慈悲心久而久之，就会成为你的习性，就会成为你的性格，甚至就会成为你的人格，最终就会成为你的生命品质。

所以作为阿赖耶识来说，它虽然是无记，但是生命在活动中，随着这种意识不断选择的结果，将会使生命逐步地形成不同的习性。这种不同的习性它就是代表着，我们生命的一种无尽的积累。有的人是这样的习性，有的人是那样的习性。你看我们这个世界上，每个人都不一样，千差万别。这个习性对我们生命的影响很大。我们要走出生命的这种习性，这是最难的。有人说江山易得，秉性难移。如果我们养成了很多不良的习性，你要从这里跳出来，那简直比你要摆脱地球的吸引力，进入太空还要难得多。所以如果我们没有通过强烈的，这种止观、戒定慧的修行，没有坚强的意志力，你要从生命的不良状态里走出来，那是很辛苦的一件事情。

生命的习性，伦理属性是无记。但是每一个生命还是有倾向的。但这种倾向是每一个人自己培养起来的。

阿赖耶识的作用，总结地说一下大概是有几点：

第一点就是，作为我们各种心理活动生起的心理基础。每一种心理活动，每一个起心动念，它都是来源于我们阿赖耶识，就像每一个波浪的产生都是来源于大海，没有哪一个波浪的产生会离开大海，就像这个道理一样。

第二点就是，它能够帮助我们收集各种生命的经验，并且能够很好地保存它，让它不会失去。

第三点，阿赖耶识是我们轮回的果报体，也就是在我们生命无尽地轮回过程中，由阿赖耶识扮演着主体的角色，使得这个轮回相似相续。

第四就是根身的执持者。为什么我们现在是个活人，我们睡着了还活着？原因就是

有阿赖耶识在执持着。阿赖耶识如果离开这个身体的时候，那就是你向这个世界告别的时候。佛经里讲我们这个生命，它有三种东西，寿、暖、识——温度、寿命和识。三个东西就像三根木棍这么支撑着，形成我们现有的一期生命的延续。寿就是寿命，也就是一期生命，你活多长时间，这是有一定的规律。暖就是温度，温度也就是代表着你的生命是活着，如果你哪一天死了，这个身体就冰凉了。识就是我们这个识没有离开身体之前，我们这个身体是有温度、有寿命，或者说寿命到了，你的识离开，你的身体马上就崩溃。那么这个识是什么识？这个识就是阿赖耶识。

这就是阿赖耶识，它的突出的作用大概有这样四个方面。

下面总结地说明一下八个识的关系。

前五识跟意识的关系，前五识的作用，它离不开意识的配合，因为有了意识的配合，它能够明了五尘境界。那么同时前五识它又是意识，它认识世界的窗口。但同时也是意识，表现它的各种心理活动的平台。那就是五根、五识。

意识跟末那识的关系，意识的生起是以末那识作为俱有依，末那识是意识生起的俱有依，就像眼根是眼识的所依，耳根是耳识的所依一样。但反过来说，末那识它是作为生命染污的源头，它在无始以来，一直不断地在影响着意识的活动，使它的整个活动也笼罩在一种无明和俱生我执之中，即使在做好事的时候都会著相，它是离不开末那识的影响。

末那识跟阿赖耶识的关系，它们就是一对夫妻的关系一样，末那识从无始以来一直爱着阿赖耶识，一直要爱到第八地，它们才结束关系。正是因为这样子，第八识所以才叫阿赖耶识，就是因为被第七末那识我爱执藏，爱呀，爱得不行。

然后阿赖耶识跟前七识的关系，阿赖耶识跟前七识，它是属于一种互为因果的关系。前七识它的整个活动，为阿赖耶识收集生命的信息，也就是第七识所有的活动，它最后都会变成一种种子，储存在阿赖耶识里面。同时阿赖耶识它又为前七识的活动，提供所有的种子，就是依据。

下面你们看看有没有问题，留几分钟给你们提问。

学员提问……

答：我觉得你现在不要作太多的比对。你现在先好好地唯识的见地上，对每一个概念先了解。你现在作太多的比对，一会南传，一会藏传，容易把你搞得很混乱。因为在佛教里对这些识的表述，你看从阿毗达磨以来那些部派佛教，部派佛教每一个部派都不一样，比如说心所的多少都不一样，对很多问题的解说都不太一样，然后再加上藏传、唯识、汉传。

学员提问……

答：什么东西？

学员提问……

答：有呵，怎么会没有？

学员提问……

答：比如说像部派佛教，他们早期只是一般讲到意识，后来又讲到细意识。讲到意识，但是意识这种东西它还是有间断的，它如果有间断的话，轮回就成问题了。比如唯识讲，意识在五种情况下会间断，比如你睡眠睡得很重的时候，还有你晕过去的时候，还有什么无想定、灭尽定等等。可是你进入这个状态的时候，你还不是死人。如果你不是死人的话，那这里肯定还要有一个东西才对。就是阿赖耶识。阿赖耶识的成立它有五教十证，有五部经里有这个证明。还有根据佛教理论的建立，有十个方面必须要有阿赖耶识，它能够把这些东西很好地解释通，这个是说阿赖耶识。

按末那识来说，比如说凡夫为什么始终是凡夫？即使你进入无想定，你还是凡夫。无想定和灭尽定的差别在哪里？那就是跟末那识就有关系了。如果没有一个末那识的话，你就没有办法把无想定和灭尽定分清楚。为什么我们不论在什么状态下，我们总是凡夫，它的基础是什么？是不共无明，是俱生我执。恒行不共无明，那这个恒行不共无明，如果说你跟第六意识相应，它也说不通，为什么说不通呢？因为第六意识是有间断的，恒行不共无明是没有间断的。所以必须要有这么一个末那识。就对了。

学员提问……

答：他们有他们的分法。但是一个东西你要说得大家都好理解。那唯识宗它觉得，如果我这样来说，我会说得更清楚。因为每一个教法它都不是说它清楚不清楚。因为佛法的教法有略说有详说，不是说每一个教法，它都要说得是同样的。有的它觉得我只要说到这里就可以了，不一定要说得很详尽。有的它就觉得我要说得更详细一点。不同的教法需要对不同的众生。其实这也是一个开显，一个显和隐的问题。比如说声闻乘它不讲阿赖耶识，把阿赖耶识给隐起来，为什么要隐起来呢？那就是佛陀说的，我于凡愚不开演。就像这个道理是一样的。那么后来为什么又要讲出来呢？那他觉得，在这种情况下可以说了，所以他又说出来了。你不能用这个去否定那个，他的说法是有他的对机。唯识的说法，是有唯识的解释的这一套方法。

有的人他觉得接受南传的更合理，那你就接受南传的。那有的人觉得还是唯识的解释更高明，那你就接受唯识的。

所以佛法才有八万四千法门。否则的话，一个法门就够了，要说那么多干什么。那佛陀老早就可以退休了，也不用说了八十年，说得那么辛苦。

学员提问……

答：对，见不一样，方法当然肯定也不同。

学员提问……

答：调整还是要靠意识来判断。我对自己的库存作一个评估，评估了之后然后再了解，了解到底都有哪一些东西，然后再进行一个评估，评估有哪一些好，哪一些不好。有这样的一个评估之后，然后就开始有一套计划了，我究竟要怎么样解决不好的这一部分，我怎么样要张扬好的这一部分，然后就要通过一个戒定慧的修行。

学员提问……

答：你说的绝对办法是什么呢？

学员提问……

答：你说的相对、绝对，我还分不出来了。因为相对的它也是把好的增加了，坏的减少了，那绝对的它应该也还是这么做。

当然在佛教里有顿悟、渐修，有顿有渐。顿就是用一种最高明的方法，然后直接在心地上下功夫。那么就是说它是一种更直接的、对生命的改善它的效率更高的，但是这个方法也是比较难的。那渐的就是一步一步的，相对来说慢一点，但是它也更稳当也比较容易做。每一个人都可以做的。就像这个道理，这个顿渐可能就是，你要知道的相对、绝对。但是也不能说成是相对、绝对，这个说法就不通。

学员提问……

答：心就是没有形象的。当然你现在说仓库这是一个比喻，并不是说有个阿赖耶识像个

仓库一样。只是我们用仓库来比喻。任何一个比喻它都是取某一点。你说河还要有河岸，那河里面还有鱼、草，那这个河还涉及到旁边有没有种树，那你这就叫做钻牛角尖。因为河的比喻，它只是取水在流的时候的特征，相似相续这样的特征。如果其它再加进去那就多了。

学员提问……

答：唯识讲转依。转依就是把有漏的识给转去、舍弃，然后转得，还有清净识。包括末那识失去的时候，在唯识家里也有不同的说法。有体无，还是仅仅名称没有了，或者说彻底没有了，还是说它仅仅是把染污的末那识舍掉了，但是还有清净的末那识。清净的末那识，最后将会成为平等性智的所依。就是说们现在凡夫的身份，是以我执为基础，造成了整个世界的的不平等。而在佛菩萨的世界里，它是以平等的智慧作为基础，形成平等的世界。那么平等的世界的形成，它就是建立在平等性智。那平等性智，它依止的识也是末那识，但它是清净的末那识。这是不一样的。所以唯识讲转依，有转舍、转得。一方面舍弃什么，另外一方面还成就什么，而不是说光是舍弃，然后没有成就什么，不是这样子的。

学员提问……

答：种子是眼识的种子。第八识在这里是根本依。第八识它有两个部分，一个是种子，一个是现行。种子赖耶、现行赖耶。当然种子赖耶就是每一个心念，每一种识生起的因，亲因缘。

学员提问……

答：对呵，种子生现行，就是第八识的种子现行之后产生前七识。然后前七识在活动的当下又会形成种子，那么这就是现行熏种子。也就是我们在想一件事情的当下，我们对这件事情的想法，又得到一次强化。就像你在读什么，你读一遍，为什么一遍比一遍更熟悉，这就是一个种子生现行、现行熏种子的关系。如果没有这个种子生现行的关系，你可能读不出来，你有很多字你不懂，因为你没有种下种子，所以你读不懂。那就是因为没有种子生现行，没有种子，所以没有办法现行，看着白纸黑字，但是不知道说什么。但是你一读，读了一遍之后，然后你就读懂了，然后你就开始读，你会越读越熟悉，那就是因为现行熏种子。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 11 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

接下来讲到五位百法的第二部分心所法。

第二心所有法，略有五十一种。分为六位，一遍行有五，二别境有五，三善有十一，四烦恼有六，五随烦恼有二十，六不定有四。

心所法在《百法明门论》里一共讲到有五十一种。这五十一种心所法，它的内容分为六类。《百法明门论》是作这样的一个区分。

其实在佛教的论典里，对心理的分析始终是重要的一块。比如说像《俱舍论》，《俱舍论》把心所法分为六类四十六种。像南传的《清静道论》，也讲到五十二种心所。像《大毗婆沙论》，像《瑜伽师地论》，都有对心所详细的分析。

可见了解人的心理活动，这是我们学习佛法的一个重点。因为我们学佛，我们修行，修行的重点就是我们的心，修行的目的就是要解决心的问题。我们要解决心的问题，如果我们不了解自己的心，我们不了解自己有什么心理活动，我们又如何去解决心理问题。所以这一

次讲《百法》，我对这个问题也特别地关注了一下，感觉到了了解这些心所，对我们修行确实是特别的重要。

心所一共分为六类。这六类心所分析的方法，大体是从几个方面：第一个就是属于普通的心所。普通的心所也就是我们现在社会上的普通的心理学都有讲到，普通的心所大体包括像现在心理学上讲到的的人的一些普通的心理，像感觉、注意、表象、意志，就是人这种常规的一些心理。除了普通的心理以外，你看现在社会上的心理学的种类很多，比如教育心理学、犯罪心理学，什么什么心理学，心理学的种类多得不得了。那我们佛教的心理学，它也是有它的侧重点，它的侧重点是什么？就是止恶行善、转迷成悟。所以佛教的心理学应该说它更倾向于一种伦理的心理学，更倾向于是一种修道的心理学。从伦理的心理学到修行的心理学，伦理的心理学也就是关于善的心理和不善的心理，探讨人的道德和犯罪的思想根源。这一部分就是属于伦理心理学的范畴。因为止恶行善是整个佛法修行的基础，同时它也是人天善法建立的根本。佛法的修行它不只是在一般意义上的止恶行善，它更主要还要断惑证真。断惑证真势必就要通过止观的实践来完成，关于止观实践的这一部分心理，在《百法明门论》里它所占的分量也是非常大。所谓止观实践的心理，无非也还是两个方面，在我们修习止观的过程中有哪一些心理是阻碍我们止观成就的心理，比如像散乱、昏沉、掉举、放逸、懈怠、不正知、失念，这些都是属于止观障碍的心理。还有一些就是我们在修习止观过程中它所要经历的以及能够协助我们止观成就的心理，比如说欲、胜解、念、定、慧，还有轻安、精进，当然无贪、无嗔、无痴对修习止观也会有帮助。这一系列的心理是帮助我们如何地成就止观。所以佛教的心理学主要还是为止恶行善服务的，是为断惑证真服务的。所以我们要围绕着一个目的来理解佛教的心理。

那么接下来，我们根据《百法明门论》的分析，每一个心理，我们都给大家做一个比较详细的分析，就是每一种心理，它的特征是什么，它的作用是什么，它在我们人生以及在我们修道中它所扮演的是什么角色，我们应该如何对待它。

下面做具体分析，这个六种心理里，我们先看一下这个名字，先作一个大概的解释。

心所法略有五十一种分为六位。一、遍行有五。遍行是说明这个心所，它在行动上的普遍性。所谓普遍性，就是任何时候它都能产生活动的，任何一个识产生活动的时候，它都能够生起的，这叫遍行。只要有心活动就有五种遍行心所。那么这一类心所就相当于我刚才前面讲的普通心理学所说的这些心理的范畴。

第二类是别境的心理。什么叫别境？就是这五种心所，它只是在特殊的情况下才能生起，不像遍行心所，它是在任何情况下都能生起。这个别境的五种心所，当然它本身也是通三性，但是从它的实际特征上来看，它和我们修止观还是比较有关系，像欲、胜解、念、定、慧，跟我们修止观有关系。但是这些念、胜解、欲，同时它也有可能成为一种不善的助缘。胜解，不一定胜解的都是佛法，你可能胜解的是邪教，比如你对法轮功生起胜解。你念也不一定都是念佛，你可能每天念财色名食睡，你念的是赚钱。所以这些东西，它既可以是善的也可以是不善的，关键还在于我们怎么样去利用它。那么别境的五种心所，它只是在特殊的情况下才能生起。

那么第三类就是善的心所，善的心所一共有十一种。善的心所，它是我们善心生起的心理基础，这个心所一共有十一种。当然事实上这里所说的善心，也包含着修习止观所成就的心理。

接下来第四类是，烦恼有六。烦恼的心所有六种。烦恼它的性质就是属于烦恼，有这么六种心所它本质就是烦恼。烦恼是什么意思？就是扰乱的意思，它能够扰乱我们内心宁静的心理。那么有六种心所，只要它一旦产生活动了，它对我们的心就会构成扰乱的这样一种效果。这六种烦恼通常也称为根本烦恼，就是贪、嗔、痴、慢、疑、恶见。这是烦恼的根本。

第五类是随烦恼有二十种。随烦恼和前面的烦恼是有一定的关系，它是烦恼的等流。这

个随烦恼里有一部分心所，它是根本烦恼引发起来的心理，也就是在根本烦恼的前提下，引发起来的其它的烦恼心理；还有一部分，它本身就是根本烦恼的一些分类，它是表现方式，比如说我们的根本烦恼里有一个嗔心所，嗔恨心，在随烦恼里表现出来的比如嫉妒，还有愤怒，怀恨在心，很恼火，或者要伤害众生，这在《百法》里都是属于随烦恼的范畴，像这一类的随烦恼，其实它没有离开根本烦恼的这个体，它是根本烦恼的不同表现方式，根据根本烦恼的不同表现方式，然后建立了随烦恼的差别。

第六类就是不定有四，不定的心所有四种。这个不定是什么意思？就是前面的五类都没有办法归纳了，它既不像遍行心所一样遍行；也不像别境心所；也不像善心所，只有在善心中才能生起；也不像烦恼心所，只有在烦恼的状态下才能产生；因为前面的五类都没有办法归纳，所以另外有这么四种，把它列为不定心所，不定属于前面的五类，就是和前面五类也可能都会有关系，但是前面的任何一类，都是没有办法归纳的。

接下来讲遍行五。遍行五种心所，遍行的特点我们刚才前面讲过了，这五种心所从它的活动范围来说，它是特别的广泛。在唯识里，反映它的遍行主要有四个方面。首先在伦理上来说，它通善、恶、无记三性，不管是在善心中，还是在不善心中，还是在无记心中，这五种遍行心所都能够产生，这是第一。第二它活动的范围通三界、九地。那么它相应的识，八个识，任何一个识生起，它都跟它相应，也就是前五识、第六识、第七识、第八识任何一个识生起，遍行心所都能够跟它相应。而且它基本上是遍一切时间，只要有识活动，就会有这五种遍行心所活动。所以这五种心所，它活动的范围特别的广泛。那也就是说在我们日常生活中，我们只要有心理活动，都离不开五种遍行心所。

下面讲这五种遍行心所是指什么。一作意、二触、三受、四想、五思。

第一种就是作意。作意这个心所，在心理学上，也有一个类似于注意的这种心理。这种注意的心理，跟我们遍行心所里的作意有点像。我们看作意心所它的这个定义：谓警觉应起心种为性，引心令趣自境为业。作意就是一种警觉，警觉什么？警觉就是引起我们的注意。比如我们外面听到一个声音，这个声音就会引起我们的注意，注意之后会怎么样？你们说注意之后会怎么样？注意之后就会把你的精神集中到那边去，是不是？所以它就会把你的心引向这个特定的目标。当你产生一种警觉之后，比如我们听到一个声音，或者看到一个特别的对象，其实作意在现代心理学里，它也有分为两类，这两类：一类就是属于随意性地作意，一类就是属于不随意。不随意就是没有目标，你没有一个特定的目标，比如说我们在走路，我们随时都会有作意，比如你看到什么，听到什么，虽然没有目标，但是它会引起你注意。其实作意这种心所它是蛮普遍，比如我们现在在讲课，或者我们在走路，我们在吃饭，我们有意无意中，我们都有一种作意在那里了。如果我们没有作意的话，我们的饭可能会吃到别的地方去了。我们走路，虽然我们可以跟人家在聊天，干什么，但事实上你还是有一种作意，你要没有作意的话，那你可能就会出问题了。所以作意这种心理，就是注意这种心理随时都在，这是属于一种不随意性的作意。但是还有一种随意性的作意，比如我有一种很强烈的目标，我要做什么，我要达到一个什么目标，比如我现在要打坐，我现在要听课，我要听课，我就要集中注意力，就是那种目标性很强的。然后我们为了达到这个目标，那我们一定要很作意的。比如我要念好佛号，那我就很认真，比如我要读书，我要读好书，那我就很认真地读，很集中注意力地读。做任何一件事情，只要你是目标性很强的，那么你在做的时候，因为你的这种强烈的目标，就会使你在做的时候，你很注意地去做。如果你要是没有一个强烈的目标，那么你的这种作意，它的力量不强。这个作意有这样的两种类型，一种就是不随意的，还有一种就是随意的。

作意本身从伦理学的角度来说，它也是通三性。通三性也就是包含着善的心所，不善的心所和无记的心所。就是这个作意，有可能成为你的善法生起的助缘，也有可能成为不善法生起的助缘。比如一个人他要干一件坏事，他要不要有注意力，他一样要有注意力。如果他

要干一件好事，他一样也还是要有作意力。那么我们把我们的心，每天都引向一个什么样的所缘，其实这个是很重要。因为干好事有干好事的所缘境，干坏事也有干坏事的所缘境。比如说你每天忆念三宝的功德，这就是一种作意。你每天忆念三宝的功德之后，或者说你每天忆念这种因果，把你的心指向这样的一种所缘境。那么这样的一种作意，将会是你的善心生起的因缘。反过来说，如果你每天你想的是五欲六尘，把你的作意力转向这种五欲六尘，那么对这种不善的境界的作意，可能就会成为你的贪嗔痴，甚至杀盗淫妄生起的助缘。所以作意它有可能会成为善的心理生起的助缘，也可能是成为不善的心理生起的助缘。

所以在我们的修行中，我们要如何善于去运用这个作意，其实这个是很重要的。所以在整个止观修行的过程中，很多经论里都讲到关于作意的运用。比如像《俱舍论》里讲到三种作意，就是胜解作意，还有自相作意、共相作意。胜解作意就是对法的胜解，比如我们要修止观，首先要把你的注意力引向对法的思维，对法的理解，这就是胜解作意。那么还有就是像自相作意、共相作意。自相作意就是你在修止的时候，要把你的心安住在法的自相上，比如我们观想某一个东西，观想呼吸，把心安住在呼吸上，这就是一种作意，你要没有作意，你没有办法修止观。其实修止观就是一种作意的训练。把你的心安住在一个善的所缘境上，不要让它散乱。你如果没有作意的力量，你这个止是没有办法修的。我们讲《道次第论》说，从观察修到安住修，观察修它就是训练作意，我们通过对无常的思惟，通过对念死、念三恶道苦的思惟，在思惟的过程中，这种思惟本身就是一个作意的训练。所以离不开作意。还有像共相作意。共相作意就是作意的对象就是无常、无我这些共相。所以这个作意的心所在我们修行的过程中它是很重要的，我们要善于引导作意，来为我们的修行服务。

这个作意从引导上来说，其实它主要还是要靠我们的：一个是发心。比如你发菩提心或者说发出离心，这种发心其实很重要的。发心了之后你会有一个目标，当你有了一个目标之后，你的作意力就会选择，你所为这个目标服务的境界。正见也是很重要的。它也是帮助我们选择作意的对象，就是你什么应该注意，什么应该不注意，正见它能够起到这个作用。如果你没有目标，没有正见，那么你的注意力可能就是随着欲望，你的作意力可能会去追逐五欲六尘。如果你有一个非常明确的目标，你有正见的话，那么你注意的境界就会有选择了，就会有一个非常强烈的意向。在这种意向的推动下，去选择你所需要的境界，那么你的这种作意它就会有选择性了。否则的话，你的作意力那就是随着你原有的欲望、贪嗔痴。如果你的观念是错误的，那么你的这种作意的对象，一定也不会是正确的。如果你的观念有问题的话，比如我们现在人的价值观很功利，我们以为，比如赚钱就是一切，那么他的整个作意力就会用在赚钱上，一天到晚就会想着怎么赚钱。所以关于作意的引导，我感觉发心和见非常重要，它是你帮助你正确地选择作意的对象，也就是你应该去注意什么，你应该不要注意什么，这是一个取向。每个人在生活中都有自己作意的东西，作意的对象不同，主要还是取决于每一个人生活的目标、每一个人的价值观、每一个人的人生观念。我觉得这都是有关联的。

所以引发了正确的作意，发心和正见是前提。有了这个前提之后，当你选好了某一个作意的所缘境之后，你进一步还要不断地去作意它，就是要不断地去注意它。那么不断地去注意它这个过程，事实上也就是一个禅修的过程了。比如我们念佛，我们每天要念，这就是通过作意来训练心对佛号的这种所缘境的专注，就是培养这个正念。那么只有对一个所缘境不断地训练，不断地专注，不断地作意，最后才有可能成就止观。如果我们选择了一个善的所缘境之后，我们没有作这种不断地作意训练，我们就没有办法把相应的正念培养起来，我们就没有办法成就这种相应的止观，这个所缘境它对我们就是没有力量。所以我们选择了一个所缘境之后，在我们的内心里，要形成一种相应的正念的力量，这个正念的力量，它是要不断地去培养，而不是说我们选择好了，这个事情就完成了，不是这么简单的。

这是作意心所。

接下来讲一讲触的心所。我们先简单地看一下定义：令心心所触境为性，受想思等，所

依为业。触的作用，就是令你的心和心所去接触境界。

触的这种心所它是怎么产生的？在《成唯识论》里的定义是：三和生触，什么叫三和生触？就是根、境、识，这三种当它和合的时候，就会产生触的心所。

触到底是个什么东西？触就是一种触觉，就是类似于有点感觉，当根、境、识和合的时候，我们就会产生一种感觉的心理。当然这种感觉是一种比较原始的感觉。我们肯定会有感觉，如果没有感觉那就成了木头了。这种触的心理反过来说，又会促使这种根、境、识三种进一步地和合，就是说因为根、境、识产生了我们这个触的心理，但是触的心理反过来它又使根、境、识更加和合，就会促使它不分离，就是这个意思。

那么触的心所，因为有了这个感觉之后，它是引发我们一系列心理的基础。这个触的心理，它是引发我们所有心理活动的基础。所以触了之后然后就会有受，就会有想，就会有思。比如我们的六根、六识，接触了境界之后我们会产生感觉，感觉了之后我们就会产生情感，受就是有苦受，我们对境界不可能没有感受，我们不会停留在一个很简单的感觉的基础上，我们肯定会进一步地产生感受，比如这个感受可能是快乐的，可能是痛苦的，也可能是欢喜的，也可能是忧愁的。在触了之后，马上就会产生这样一种感受。那么在感受之后，我们肯定会进一步地觉得这是一个什么东西，我们感受到了这是一个什么东西，比如这是一个桌子这是个房子，还是这是一个人，这是一个张三这是一个李四，在我们的眼前，马上就会出现一个相应的形象。这个形象是个什么东西，那么这就是一个想的范畴。那么想了之后，我们就会进一步地，我应该怎么样对待它，我应该进一步地去选择它，还是我要远离它，赶快逃，那这就是一个思的范畴。思就是造作，它是属于一种意志的行为。

所以这个触的心所，这是我们一系列心理活动产生的、一个非常基础的心理。如果你的根没有去缘六尘的境界，没有这个识，那么你很多心理活动都不会产生。比如你在房间里打坐，静静地，或者你的心安住在空性里，或者你安住在一种止观的状态里，那你什么心理也不会有。可是只要我们眼睛一睁开，我们肯定会看到一些境界，当我们看到一些境界之后，我们就会有感觉，不可能没有感觉。我们有感觉了之后，我们就会把相应的情感带动起来了，然后我们就会进一步地分别判断，然后我们甚至就会采取行动。这就是五遍行心所。五遍行心所就是我们人的心理的一个基本的反应，基本的反应状态就是这样的五种。

这个触呢，在《成唯识论》里讲的是三和生触。在十二因缘里讲，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。那这说明一个什么道理？说明触了之后进一步就是导向我们流转生死的一个非常重要的关键。触了之后接着就爱了。爱是什么，爱就是一种染著。你触了之后，相应来的，你就会染著，当然染著了之后，你就会进一步地执著它，执著了之后你想要占有它，占有它就导致了生老死，就造业，造业就会导向生死。那么这个触是一个关键。如果你没有触的话，你可能就不会有爱。可是你要有触的话，那么作为凡夫来说它就会有染著，当然染著其实它也包含着喜欢和讨厌。触，不一定你触到的境界都是喜欢，当然也包含着讨厌。那么喜欢就是贪，讨厌就是嗔。当我们接触了境界之后，我们就有可能把贪嗔痴就会带动起来了。

所以当我们六根接触六尘境界的时候，其实这个时候是一个修行的关键。所以修行有两种方式。一种方式就是远离，我不要去接触，眼不见心不烦。你看很多禅修的人，他躲到深山老林里去，我不要去触。我不去接触的话，我就不会有很多这些相应的诱惑我的境界。这是一个比较保守的、也是一个比较保险的方法。但是很多人没有这个条件，很多人还要在红尘里修行，尤其我们现在，我们没有办法到深山老林里去修行，但我们又不能不接触。接触了之后怎么办？那么这可能就是要通过禅修的力量，也就是说你接触了之后，你有没有正念和正知，这是关键。你接触了之后你有没有正念和正知。如果你没有正念和正知的话，你接触了之后，我们经常举的比喻，就是我们的心就像动物园一样，当我们接触的时候，就像把动物园的门打开了，里面有很多动物就往外冲了。如果你有正念和正知了，你虽然把门打开

了，可是你还有一个人在那里看守着，把这个门守住了，动物可能跑不出来，或者说你的动物园里只有好的动物，没有不好的动物。就是说当我们六根和六尘接触的时候，我们会出现什么样的心理，那么出现什么样的心理，关键在于我们拥有什么样的心理，这是一个关键。因为人都是活在一种惯性里，比如说我们这种贪嗔痴的力量特别强，它的这种串习、这种心念的力量特别强，当我们面对境界的时候，它首先出现的肯定就是贪嗔痴。如果说我们正念的力量特别强的话，比如慈悲心的力量特别强，空性见的这种观照力特别强，那你六根六尘虽然面对着境界，但是这个时候在你的心行上，产生作用的可能是慈悲心，可能是空性正见的这种正念的力量。如果说你的这个力量很强的话，那么这些境界出现，你所产生的这个心念，那就是空性见在作用。如果空性见在作用的话，那么所有的这些贪嗔痴，它是没有多少力量的。

就是根、尘相触的时候，我们有没有正念，还有我们的正念和正知的力量，到底强不强，这是一个修道的关键。这个力量如果不强的话，那你的心念里，什么心念的力量最强，那么根尘相触的时候，就会什么力量最容易出现了，什么心念的力量最容易出现。所以真正的修行应该是要在触的阶段，也就是根尘接触的这个阶段来修行。这个非常重要！

这个讲的是触的心所。

那么接下来讲一讲受的心所。我们先看一下受的定义：受是领纳顺违俱非境相为性，起欲为业。能起合离非二欲故，亦云令心等起欢戚舍相。

受是领纳，领就是领略，纳就是接纳。当我们缘境界的时候，我们的心就会去接纳这个境界。就是我们这个六根、六识，我们会去接纳这个境界。当我们接纳这个境界的时候，我们接纳的境界有三类，这三类就是顺境、逆境还有舍境——既不是顺境，也不是逆境，那我们面对顺境、逆境和舍境，我们相应地就会产生受——会产生相应的感受。这个感受事实上应该是感觉和情感。如果在心理学上，它应该是类似于感觉加上情感这样的色彩。那么这种感受，有生理上的，也有心理上。有生理上的，那就是苦受和乐受。当然单纯的生理能不能产生感受，单纯的生理是不能产生感受的，就像死人他不能产生感受，但是有一些感受它是偏向于生理，比如说我们吃了不好的东西，或者肚子痛，或者你的手被针扎了一下，或者你洗澡洗了以后，这是比较偏向于生理上的感受。但是这种生理上的感受，它是以五识来辅助它，它是不带有分辨性的，但它是很直接的。那么这种感受就是苦受和乐受，还有舍受，不苦不乐，你说不上苦也说不上的乐，在生理来说。在心理上的也有两种，就是忧和喜。忧和喜就是带有一种心理上的，比如说我们想到无常，想到修行还没修好，想得很忧愁。或者遇到什么开心的事情，你很欢喜。就是忧、喜，因为根据境界的不同，顺境、逆境的不同，就会产生这样的五种感受：苦、乐、忧、喜、舍。

这个受是起欲为业。什么叫起欲为业？就是当我们有了不同的感受之后，我们就会产生一种希求，希求什么，我希望得到它，或者我希望离开它。在这种受的心所作用之下，会产生这样的欲，就是要离开或者要得到它。当我们在受的这个阶段，我们对这个境界，我们就已经就有了染著的心理了。我们的心对这个境界有染著了，如果没有染著的话，一般来说我们不太会起欲，也就是不太会起希求——你不会讨厌它，你也不会我想要得到它。在受的这个阶段我们有染著了。有了染著之后，然后你就要得到它或者你要离开它。所以你要进入受、爱、取、有。进入这些阶段之后你再修行，你可能就会难了一点。如果真正用心的，一般来说就是要在触的阶段，你就要开始观照，不要让这个心陷入到境界里去——起染著。如果你已经起染著了，你有可能很快就会把很多心理，都带动起来了，把贪嗔痴就会带动起来了。

休息一下

第 12 讲

接下来要讲遍行五的第四个心所，叫想心所。

想则于境取相为性，施設种种名言为业，谓安立自境分齐故，方能随起种种名言。

这个是想的定义。想心所具有什么样的特征和作用？这个论里面是说：想则于境取相为性。取相也就是说在我们的认识中，我们面对每一种境界的时候，在我们的眼前会呈现一个影像，比如我们看到一个人，或者看到一棵树，或者看到一栋房子，那么看到房子就会有房子的影像，看到一个人就会有人的影像，看到桌子就会有桌子的影像。这个影像它是不是一个很单纯的东西？我们眼前所呈现的任何一个影像，基本上都被我们的意识加工过了，我们会加入个人的认识、经验、想象，所以想的这个影像事实上，它是被我们加工过的所呈现出来的一种心理上的影像，不是说它是属于客观上的、一个原原本本的东西，它并不是一个原原本本的东西。比如说我们看到这个桌子，其实我们只是看到这一面，另外一面我们是看不到的，可是在我们的表象里，在我们的想象里，我们对它的认识是完整的。在心理学里有一个表象的概念，表象其实有点像我们这里所讲的这个想心所，想心所它具有表象、它认识一个事物会呈现出一个表象。然后我们会对这个表象，我们会用语言去有所表示，我们觉得这是个什么东西，这是个桌子，这是个房子，这个桌子好，这个桌子不好，这也是属于想的作用。名和实，名言和实物都是属于想心所表现的两个部分的内容。一个是表象，然后从对这个表象的认识，进入概念的阶段，进入语言的阶段，这都是属于想心所的作用。

这个想心所是非常的重要。想心所是属于一种人的思维，它是代表着人的一种思维，一种文化一种文明的产生，其实它都是建立在想心所的基础上。我们会有很多丰富的语言，其实这都离不开想心所。那么想心所在我们的生活中，它主要包含着两个方面：一个方面就是我们每天想什么，除了我们生活的环境，我们接触什么环境以外，事实上跟我们自己的认识是有关系的，你有什么样的认识，你可能每天就会想什么，当然也跟你的发心，跟你的价值观，跟你的人生目标都是有关系。因为你每天想什么，你可能就会追求一种什么样的生活。可能有的人他想着赚钱，他就会去赚钱。有的人想着权力，他就会去追求权力。所以你有什么样的想法，你每天想什么，你可能就会去追求什么样的生活。

影响我们人生的选择，大概有几种力量，第一种就是欲望。其实我看世间上的人多数人，可能都是生活在欲望中。欲望就是促使他去追求什么。第二种情况就是情绪。情绪会影响到你的心情。当然情绪也会影响到你的想法。就是说多数人他的想法基本上是在欲望和情绪的基础上，多数人的想法都是建立在欲望和情绪的基础上。比如说一般人就是生存，生存得好一点，除了这个以外他没有更高的想法。还有很多人，他的想法要受到他情绪的影响，好恶的影响。还有一部分人，他可能学了哲学、学了宗教之后，他对人生有一种更高的追求，这一种人他的想法才有可能从普通的情绪和欲望里跳出来。如果没有接受过宗教哲学的洗礼，这个世界上大概百分之九十的人，他的想法可能都是为欲望服务的，都是为情绪服务的。除了欲望和情绪以外，他没有更高的想法，他就是为了生存得好一点，没有别的东西。

所以一个人你有什么样的想法，可能就决定了你的人生，你将会是一个什么样层次的人生。因为如果你只想着过日子，只想着赚钱，那你的人生也只是一种欲望的人生，就是一种欲望的人生。

如果你学过佛法，或者说古人学过哲学，他也有三不朽的人生，什么立功、立德、立言，他有更高的想法，那么有更高的想法，他才会有更高的人生，更高的追求，有更高的追求，他才有可能有更高的生命素质，才可能有更高的生命境界。那么这个想法很重要，就是你有什么样的想法。

另外一方面就是你怎么想。我们每天要碰到很多问题，你怎么想，你往好的方面想，还是往坏的方面想，这个也蛮重要的。因为任何事情都有很多方面，但每一个人对一个问题的思考，他都有一个自己的角度。如果你是从强烈的我执，贪嗔痴出发，你的知见不正，没有智慧，那你肯定会想出很多烦恼出来。如果说你很有智慧的话，你想的角度跟别人就不一样。

你想什么，你怎么想，这是在我们人生中，非常关键的两个问题。这个不同的想法，会影响到我们不同的人生。所以想法本身它也是通三性，也就是通善、通恶也是通无记的。这个想法有可能成为善心所的增上缘、助手，比如我们产生善心，我们想的都是一些善的事情，那么这个想法就会成为善心所的增上缘。反过来说，一天到晚我们想一些不好的事情，想一些要伤害别人的事情，那么我们的想心所，它就会成为不善心的增上缘，它就会成为烦恼心所的增上缘。所以烦恼从哪里来的，烦恼其实是人想出来的。这是什么道理？这叫做天下本无事，庸人自扰之。想心所它有可能成为善心的增上缘，也有可能成为不善心的增上缘，它有可能成为解脱的增上缘，也有可能成为你生起烦恼的增上缘。那么关键在于你想什么，你怎么想。

你想什么这就面临着一个选择的问题，你怎么去选择想的对象，那么在佛法的修行里，想的心所是很重要。佛法里非常重视运用想的心所来修行。佛经里讲的有十种想：苦想、无常想、无我想、食厌想、一切世间不可乐想、死想、不净想、断想、离欲想、尽想。

我们学习《道次第论》一开始，《道次第论》讲修行从想什么入手？想暇满人身的价值，是不是？想死，想到死是一定的，死期不定的。想到三恶道的苦，想到三宝的功德。通过这样的想法，它能够帮助我们生起出离心，帮助我们对三宝生起依赖感，帮助我们走出凡夫心。这些想法很重要，你每天要想。想就要想这些东西。然后怎么想？它都给你讲得很清楚。通过想来训练我们的心，来达到心行的训练。

《普贤行愿品》的修行，纯粹就是运用想的力量。《普贤行愿品》的观修，每一个愿力我们都要作观修。尽虚空遍法界，微尘刹土，诸佛世尊，我以普贤行愿力故，深信解，如目前……我们在拜佛的时候我们要观想。我们要想十方世界有无量无边的佛，每一个微尘里面就是一尊佛陀，比如我们拜释迦牟尼佛，我们现在要观想。我们想象着，每一个微尘都是一个佛陀，都是释迦牟尼佛，每一个释迦牟尼佛的面前都有一个我，然后同时我又在拜无量无边的诸佛。我们要做这样的想。当你做这样想的时候，你的心很快就从我和我所里跳出来，你的存在就是一种无限的存在，你的存在跟佛菩萨的存在就融为一体了。

所以像大乘佛教里，特别重视这种想的修行。观想的修行是建立在什么基础上的？就是建立在想心所的基础上，建立在想象的基础上。你只要能够想象你就会观想。通过这种观想来达到转换我们的心的目的和效果。因为所有的境界，事实上都是我们想出来的。比如叫什么情人眼里出西施，这个情人眼里出西施，它就是想出来的，越想越美。有一个人他看上一个女孩子，这个女孩子的鼻子是歪的，别人都看不上可是就他看上了，他觉得这个歪得就是漂亮，歪得恰到好处，这没办法，他就喜欢，他要的就是这个效果。所以当你看上的时候，你的这种贪著的心马上就生起来了，是不是？

如果你修不净观，不净观也要靠想的力量，是不是？要观想。你去看，看了不净的之后再观想，观想了之后，最后这个贪著的心就一点都没有了，出离心就产生了。所以它还是要靠想的力量。因为每一个境界都是一个表象，这个表象都是我们意识加工过的东西。我们的心有这样的功能，我们加工什么样的境界，我们就会唤起什么样的心理。《华严经》里讲：心如工画师，造种种五蕴。心就像画家一样，他可以画各种各样的境界，他可以加工成各种各样的境界。你看我们睡觉的时候，只要一做梦，你白天不能实现的，在梦中都可以实现了，是不是？那这个境界从哪里来的？就是你想出来的，当你想起，比如你梦中看到一个老虎，本来没有老虎，但是当你梦中老虎出现的时候，你的恐惧心就调动起来了。所以不同的境界，它能够唤醒和引发我们不同的心理。

所以我们通过观想，来达到转换我们心行的效果，这在修行上是非常重要的手段。我看尤其藏传佛教用得特别多，我们汉传佛教讲念佛也有四种念佛，有观像念佛、持名念佛、观想念佛，但现在的人很少运用，更多的就是持名念佛。

接下来讲思心所。

思谓令心造作为性，于善品等役心为业。谓能取境正因等相，驱役自心令造善等。

思有造作的意思，就是让我们的心去做什么，包括做善的和不善的。你要做善事，你要做不善事，它的心理基础就是思心所。那么善和不善的行为是属于什么东西？善和不善的行为就是属于业。所以造善业、造不善业，造善业和造不善业，它的体是什么？业的体是什么？业的体就是思心所。

这个思心所就相当于西方心理学上所说的意志。在西方心理学上就有探讨，比如说人有没有自由意志，人有没有选择善和不善行为的能力。那么在佛教看来，人是具有选择善和不善行为的能力，所以人是有自由意志的。因为人有自由意志，所以人要对自己负责任。因为你会有什么样的人生，其实你是有选择的权力。但是这种选择有没有限制，当然是有限制了，他要受到你的业力，受到你的身份，受到你的地位，受到你的限制，不是你想选择什么就能选择什么。你看很多社会上的人，打工一天干得累得要命，他还不得不干，是不是？所以人虽然有意志的自由，但是这种意志的自由，他是要受到他的业力的支配。所谓自由与不自由是相对的。人既是自由的又是不自由的，你的自由它是有一定的限度。就像我们在一个国家里，每一个公民都是自由的。但是你必须遵守法律，那遵守法律又是一种不自由的。你只有遵守了法律，在法律允许的前提下，你又是自由的。所以自由和不自由有相对性。何况我们作为一个生命体来说，我们要受我们自身业力的影响，我们想绝对的自由这是不可以的。只有佛陀才是真正的得大自在，真正的自由，彻底的自由。那是佛陀，不是我们凡夫。

思心所也是代表着我们意志的一种行为。这种意志行为，就是人的造善和造不善的行为，当然这里面也包含我们人生的选择，我们人生的选择，我们选择善的选择不善的。当然在选择的过程中，这个跟想有一定的关系。比如说我要成佛，或者我要了生死，我要赚钱，这都跟想、欲望就是善法欲有关系的。但是如果要让你这样的一个想法，变成是生命中一种强大的动力，那就离不开思心所的这样一种意愿，一种强烈的愿望。你要离开这种意愿、意志力，那是不行的。

思心所的产生也还是以触、受，尤其是以想，想的这个基础也非常重要。作为想心所，它在完成人生的这种善和不善的行为的过程中，它大概会包含着三个阶段，这就是《成唯识论》里讲的，思有三种：第一种叫做审虑思，第二种就是决定思，第三种就是动身发语思。

审虑，就是我们要干一件好事，或者要干一件坏事，你都要进行一番审查、评估，这个事情的可性如何。你要做一番审查，不管你干好事还是干坏事。那么审查完了之后，接着你就要做出决定，我要做，并且怎么样做，怎么样去完成，比如说要有计划，要有行动纲领，这是第二个步骤。第三个步骤就是动身发语，就是要落实到行动上，真正地去。所以从思心所到造业的过程，到形成业力，包含着思想上的，同时也包含着行为上的。就是身语意三业，就是要有意，首先意是基础（？应该是思？）你要做或者你不要做，这个是基础，然后怎么做，最后定好了之后认真地去。

思心所，事实上在我们人生中也是蛮重要的，因为代表着我们人生的选择和意愿和意志力。你的人生有什么样的选择，这是跟想心所有关系，跟思心所也有关系。我们一个人在我们的人生中，我们一件事情能不能持之以恒地做，能不能做得成功，这个是跟意志力有关系的。一个人如果没有一种很坚强的意志力，在人世间要做一件事情，其实不是很容易。不是很容易的原因是什么？一方面外在的环境太复杂，外在的环境对你的干扰诱惑很多，比如有的人可能活了一生，都不知道自己真正需要什么，他会不断地在选择，但是他不知道究竟自己最需要的是什么，他搞不清楚，为什么搞不清楚呢？因为我们每一个人生命的内在，我们有很多很多的需求，它不是一种需求。这就像我给大家举过的例子，人的心像一个动物园一样，他有很多动物，不同的动物有不同的需求，就是人有众多的需求。然后面对众多复杂的环境，一会儿你的心进入这个状态的时候，你就会要这个；一会儿进入那个状态的时候，你就会选择另外一个东西。所以尤其对我们出家人，修行的人来说也是一样，也就是我们的每

一种欲望、烦恼，它都有强大的力量，它对我们都会构成很大的干扰。如果你没有一种强大的意志力，对自己的目标非常明确，我要什么，我一定要什么，不达到目标誓不罢休，你就很难从复杂的环境和复杂混乱的内心里走出来。因为我们的内心，就是一大堆混乱的情绪。每一种情绪都会影响着你。但是如果一个人他的目标非常明确，他的意志力非常坚强，他就有能力冲破种种环境的诱惑和内心的干扰。

我感觉这个意志力是太重要了！这种坚强的意志力太重要了！尤其是对一个修行人来说。就是因为人有堕性。除了人内心的各种因素对你的干扰，在修道里造成我们修行影响的，有一个非常重要的心理就是懈怠。我们过去想象的懈怠是什么，懈怠就是一种懒惰。我们就想着好像是躺在床上睡觉，那才是懈怠，其实不是这样子。当然懒惰也是懈怠的一个部分。但是我发现这个懈怠还有一种表现，就是我们讲的惰性。惰性是个什么东西？惰性就是一种，我们惰在我们的习性里，比如说贪吃的人，他惰在贪吃的习性里走不出来；喜欢赚钱的人他很积极地去赚钱，他没有办法从喜欢赚钱的习性里走出来；喜欢搞艺术的人，他执著于他的这种追求，跟这种烦恼相应的心理的追求，他没有办法从这里走出来，其实这就是一种惰性。惰性不是说你什么都不干，你很积极地在干，因为是顺着你的烦恼的习性，你没有办法从这里走出来的。就像有的人干活干习惯了，像乡下有一些老农民他干活干习惯了，你叫他不干活，他没有办法，你要让他一天不干活，他就要生病了，他就受不了了，他必须每天都要去干，也就是他会成为一种习性了。比如那些打麻将的人他每天打麻将，很精进。所以惰性的另外一个表现也叫精进，叫劣精进，就是那种低等的精进。但是佛法的精进它是有特定的内涵。喜欢看电视的人他形成每天看，喜欢玩的人他每天形成一种玩的习惯，他没有办法从习性里走出来。其实在我们的生命中，形成了这种巨大的惰性，各种各样的惰性。我们如果没有强大的这种意志力，你要从这里边走出来，是非常非常地难。

所以我感觉在修行的过程中，思心所的作用是非常重要。这种思心所，所形成的意愿力的强弱，直接会影响到我们修行的成功。从世间上的人来说也是一样，他如果对自己的人生目标不是很明确，或者说他即使目标很明确，可是他没有坚强的意志力，他也是白搭的，他也不会成就的。同样的我们学佛发菩提心，发菩提心、愿菩提心就是一种意愿，愿菩提心就是一种生命的意愿，出离心也是一种意愿。那么这种意愿的强和弱，其实它是修行的关键。如果你有非常强烈的意愿力，这是成功的一大半。如果你没有强烈的意愿力，你要修行修好这是很难的。因为首先你没有办法从这些惰性里走出来，你没有办法从凡夫心里走出来。所以发了菩提心之后还要修菩提心，修菩提心就是修这种意愿，每天强化这种意愿，每天要三次地修，早上修，中午修，晚上修，甚至要六次，不是三次，白天三次，晚上三次。就是不断告诉自己，我的生命目标是什么，我应该做什么，我的生命目标是什么，我应该做什么。每天需要不断地告诉自己。因为只有你每天不断地告诉自己，你才有可能不断地在培养这种意愿。

你在修行的过程中，其实就是修一种意愿。修这种愿望，把这种意愿变得越来越强。那么最后，当你的这种意愿非常强的时候，它只要一产生作用，其它这些不善的心所对你的干扰也就无能为力了。

今天就先讲这五个心所，下面留些时间给你们提问题。这些心所蛮实用吧，跟我们修行的关系很密切，如果我们能善于利用这些心所，了解它，确实是修行非常好的助缘。

学员提问……

答：这个触，当你接触境界的时候，就是根尘相对的时候，这个时候你就要培养观照力——正知和正念。这种正知和正念，你要把它形成一种习惯，每当你根尘相触，你时时都能够保有这样的一种正念。那么在根尘相对境界现前的时候，你的心自然也就不会陷进去了。等你的心如果已经陷进去了，受的受，爱，你的心已经陷进去了，已经把这个情绪，把这个

心理都带起来了，然后你再起观照，其实这个时候已经比较困难了。因为你的这些烦恼的心所，已经带起来了，执著已经生起了。

任何一个念头刚刚生起来的时候，如果我们能够从触入手，甚至有的时候很多念头都生不起来。因为你的心不会粘到境界上，只是一个影像。如果你有智慧观照的话，面对境界的时候，这个境界对你来说只是一个影像。如果在触的阶段，你不能起正知和正念的话，那么你就会陷入到境界里面。当然陷入到境界里，也不是不能修。这个念头还是有一个阶段，比如说刚刚开始，每一个心所生起的时候，它的念头比较小，然后这个念头可能会越来越粗。如果在这个修行的过程中，你的观照力越早下手，那么你对这个念头的瓦解的力量就会越强，反过来说，如果这个念头力量已经很大了，比如你已经很生气很生气的时候了，别人再来告诉你，你不要生气，可能就不是那么管用了。

修行这个用心，我们说入手就是在触的这个阶段，它是一个蛮好的入手阶段。

学员提问……

答：第八识本身它的心行特征就是不可知，所以你除了了解它的这个心，这些特征以外，其实我们不必去关注过多。因为真正在我们的心行上，我们能够理解的这个层面，主要是前六识，尤其是第六意识配合情况下的这种作意、触、受、想、思。像阿赖耶识它本身就是不可知的，所以同样的它作用的心所，对我们来说一样也是不可知的。所以我觉得我们不必你想去体会触、作意这个阿赖耶到底怎么应用，这是属于不可知的范畴，你没有办法在你的意识层面去体会的。

学员提问……

答：意志力和执著有什么区别？人的意志力的生起，一般来说，往往是有一定的执著作为基础的。如果没有一定的执著的基础，你这个意志力就没办法生起。

学员提问……

答：这是一个阶段，当然到最后是法尚应舍何况非法。到时候要能所，能执著所执著的都要超越。但是在你修行的阶段，如果没有一定的执著那恐怕是不行的。所以要从执著开始，最后是要超越执著，这是我们修习佛法的不同阶段。

学员提问……

答：我们平常和人日常的交往，基本上都是在意识的范畴，包括我们现在所有能够意识到的，我们现在的每一个起心动念，它都是在意识的范畴，就是每一个念头都是在意识的范畴。所以你想在和人的交往中去发现潜意识，这个是不太容易。而真正改变潜意识的储藏、内涵，它也要通过意识去完成的，不是靠潜意识去完成的。当然如果我们通过禅修的过程中，可以修到潜意识里去，从一念未生然后再进入无念的心体，然后再起空性的观照，可以一步一步的往里走的。但是这具体的内容，需要今后禅修的时候再来认识。它不是一个光是理论的东西。

当然我们佛法讲的第七识、第八识，和西方心理学里所说的潜意识，肯定也不能完全等同。我只是借助了这样一个概念，潜意识就是潜在的，没有表现出来的这样一种意识作用。但事实上如果只要表现出来，任何一个心念，在佛教里都是属于意识的范畴。当然我这里所说的意识，也包括前五识的范畴。

学员提问……

答：前五识是没有施設名言，因为它是现量缘境。所以这里可能是说，它在这里只是从辅助第六识，比如说名言要透过嘴巴说出来，那么这跟五识是有关系的，是不是？因为身口意，真正施設名言，一个名言的出现，想出来，这肯定是属于比量的作用，或者非量的作用，

它是属于意识的范畴。

比如意识可以做善做恶，它通善性通恶性。就是说前五识通善和不善，并不是前五识有抉择的能力——我要做善行，我要不做善行，从这个角度来说不是的。而是从它辅助第六意识来完成善和不善的行为。就像一个黑社会的头子，他手下有一帮人。这一帮人只是跟着这个头，叫他上去打架，他就上去，他不用动脑筋，但他做的也是属于不善的行为，虽然不是他自己想着要做善，还是做不善。但是因为他参与这个行动了。五识的很多行为，它也有和这个比较类似。从这个角度来建立它的功用，它不像意识那样。

学员提问……

答：这个就是有不同的说法，有的这样说有的那样说。一般来说，我们如果根据这个顺序来说，作意就是把心引向一种境界，引向一种境界之后，比如说你听到一个声音，这个时候引起你的注意，引起你的注意之后，然后你就会产生触的感觉。我看触和作意是有一种相互的，很难把它分为先后，因为你既然注意到的时候，其实这个触已经发生作用了。触如果没有发生作用，你是没有办法产生作意的。是不是？如果触没有产生作用你作意什么？能够有一个东西引起你的注意，那么首先一定是触，三和已经发生作用了。但是反过来这个作意又能把这个心引向进一步地去接触。所以触和作意是有一定的相互关系。所以在有的论典里把这个放在前面，有的把那个放在前面。

学员提问……

答：无所住主要指的是，比如说不住色生心，不住声香味触法生心，通常主要还是从不执著于境界开始的。然后从不执著于境界也可以进一步地对你自己的每一个起心动念，你的念头生起的，如果你在禅修上有比较好的观照力，你同样还可以进一步地不住在自己的心念里去。念头生起，你对念头能保持一种智慧的观照。你的心是安住在这样的一种观照里。当你的心如果安住在这种观照里的时候，你的心就不会陷入到念头去。念头的来来去去对你就不会有影响。所以不住一个是对境界的不住，进一步就是对心的不住。

但是事实上对一般人来说，我们念了很多《金刚经》应无所住而生其心。但真正能够做到应无所住而生其心的人，感觉蛮难，其实难的原因在哪里，你们知道难的原因在哪里？我们要知道住是我们的一个习惯，对凡夫来说只要一个境界生起，你的心很容易就会粘上去，因为心本身就是有粘性的，不是没有粘性。所以你要做到不执著，当然就不容易了。

可是如果我们能够体悟到这种无住的心的实质，我们的心从另外一个层面，它又具有无住的作用。如果你体悟到心的这个层面，你很自然就做到无住了。因为你的心的这个层面，它的特点就是不会粘到境界上的。

也就是我们的心里，有一个层面是会住的，任何一个念头的生起，每一个念头都有相应的对象，它都会住上去。但是我们的心还有一个层面，它是不会粘到境界上去的。如果你能够认识到这个心的层面，并且能够熟悉它，安住在这上面，那你自然就会很清楚无住是什么。对你来说，无住将不会是一件很困难的事情，甚至是很容易的事情。

学员提问……

答：这个役心为业，当然能役的就是思心所，所役的主要还是善和不善心。善和不善心当然也包含着善心所和不善心所相应的心王。比如说前五识、第六识，重点就是善心和不善心，因为善心和不善心，所以就导致了善行和不善行。那么能役的心就是思心所的作用。

学员提问……

答：中阴身肯定也还是不外乎五俱意识和不俱意识的范畴，因为这里所做的分类，它本

身就是归纳了意识所有作用的范畴，意识的作用大概也就是这么几类了。怎么可能还有这个四种以外的？

学员提问……

答：随意就是有一个目标，有一个意向，这个意向具有作意的、思心所的成分。这种意向会帮助我们达到某一个目标，行为的一个选择、一个指向、一个范围，不会使我们的心理游离于各种心理状态里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 13 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

今天接下来要讲六位心所里的第二位心所——别境心所，也有五种：一欲、二胜解、三念、四定、五慧。这五种心所称为别境，别就是在别别，在各个不同的境界下，在各个不同的因缘下才能生起。它不同于遍行心所是遍一切处的，所以它叫别境。

别境心所的第一种是欲。我们看论文：言欲者，于所乐境希望为性，勤依为业。

欲的特征和作用是什么？欲生起的所缘境是所乐的境界。它生起的前提是所乐，乐就是喜欢，对喜欢的境界生起一种希求。欲事实上也就是一种希求的心理。

关于希求的心理，其实有生理的也有心理的。我们平常讲到欲，比如说五欲，五欲是财、色、名、食、睡，就是五种基本的需求。尤其是饮食男女，这是人的欲望里两种最基本的欲望。那么佛教里讲到五欲，有的时候也指色、声、香、味、触，就是我们的五根对五尘的希求，比如眼睛希望好看的颜色，耳朵希望听好听的声音，鼻子希望好闻的，嘴巴希望好吃的，身体希求好的感触，这个也是属于五欲的内容。

但是人除了这样一些基本的欲望之外，需求以外，人还有高级的需求。西方的心理学家马斯洛他也发现了这个道理。他提出了一种什么样的人生，是实现的人生。也就是指出了人的不同层次的需求，当然最基本的需求，从人需要饮食、男女，需要爱，需要安全感。除了这个以外，当这些基本的需求得到满足了之后，需求就会不断地提升。当然也有可能，他永远都是停留在低级的需求上。也有的人他的需求就会不断提升，事实上一个人有什么样的需求，跟你的生命素质是有关系的，你的生命素质如果很低，你就不可能有高的需求。这是一个方面。

另外一个方面，你的需求又决定了你人生的境界，又决定了你生命的素质。也就是你希求什么，你最后就会成就什么。这是一个什么关系，这是一个因果关系。用唯识的话来说也是一个种子生现行、现行熏种子的关系。所以一个人你的人生，你有什么样的需求，需求也是有高有低。

我们过去说到欲望，总是把它当做是一种恶的东西，我们对欲望的看法更多的都是恶的，不善的、不是好东西，所以在一般的宗教就讲禁欲或者少欲。但事实上佛法认为人的欲望，其实并不是那么简单的，欲望也是通三性，也就是有善的欲望，有不善的欲望，还有无记的欲望。比如吃饭，你们说是善的还是不善的，它说不上是善，也说不上不善，应该说是属于一种无记的欲望。可是你为了要吃饭，为了要吃好饭，你去杀生，甚至你去偷、抢，这个欲望是善的还是不善的，这个欲望就变成不善的，就是为了满足你的欲望，然后做出种种犯罪的行为，这时候的欲望才成为是不善的欲望。因为要满足你的欲望，发动战争，坑蒙拐骗，这个欲望才是不善的。欲望也有善的，比如说我要学佛，我要成佛，我要解脱生死，我要利益一切众生，这也是一种欲望，也是一种希求。愿菩提心就是一种希求，希求什么，希求要利益一切众生。当这种希求生起了之后，你把它变成你生命中一种强大的愿望，那就是一种

愿菩提心。愿菩提心也是以欲的心所为基础。这就是一种善法欲。比如你要修禅定，他的心理基础也是欲，我要修禅定。所以在四神足里有欲、勤、心、观，第一个就是欲。所以欲不都只是坏的东西，欲是通三性的。

欲也是有低级的和高级的。所以我们要对欲有一个全面的、正确的认识。

欲既然有三性，那么我们应该要对它，采取什么样的态度呢？对不同的欲望，我们要有不同的态度。比如对善的欲望，比如像发菩提心，或者说我们要利益一切众生，这样的欲望，我们要去增强它。我们要通过修行，把它变成一种我们生命的愿望。我们要不断通过修行去强化它。这是善法欲，我们要强化它。

那么对于不善的欲望，我们要禁止它。比如我们想着要做有关伤害别人的、犯罪的这样的一些欲望，那我们一定要禁止它。还有一些无记的欲望，比如吃喝，这说不上是善，说不上是恶，但是对这些东西我们要少欲知足。少欲就比较容易快乐。因为如果你不少欲知足的话，无记的欲望，很快就会演变成不善的欲望。比如我们对钱的占有，或者对地位的占有，这种占有如果我们不加以节制的话，它就会上升为一种犯罪的行为。所以世间上所有的纷争，基本上都是以欲望为基础。都是从无记的欲望，然后因为没有善加节制的结果，所以就上升为不善的欲望。所以欲望在无记的阶段，我们就要有一个正确的态度，那就是要少欲知足，我们才容易快乐，容易开心。欲望就像一个容器一样，如果你的欲望小，就像一个小的容器，它很容易满足。大的欲望就像一个很大的容器，它永远都没有办法满足，没有办法满足你就快乐不起来，因为欲望只有在满足的时候才能快乐。如果你不满足的时候，你是不会快乐的。

对善法欲和不善的欲望，我们也要通过禅修来解决。比如我们对善法欲，善法欲事实上是一种修行的动力，比如像出离心、菩提心，这都是属于善法欲，这种善法欲我们要通过禅修——我们学过《道次第论》也讲过了，怎么样修出离心，怎么样修菩提心——通过相应的观修去强化它。同时，我们对于不善的欲望，我们也要通过观修，比如我们要观察多欲是苦，少欲知足，少欲就会清净自在，你要观察世间这些欲望的种种过患，少欲有什么好处，多欲有什么坏处，你要去观察：少欲的好处就是容易快乐，清净自在；多欲的坏处，多欲的人，多求欲故，苦恼也多，每天就在不断地追逐，永远都没有满足的时候，多欲就会给我们带来世间的纷争战争，多欲的过患很多。通过这样的一些观修之后，我们在认识上就会选择少欲。当我们在认识上选择了少欲之后，我们觉得少欲的生活，确实就是一种最健康的生活，这样慢慢地我们就会去过一种少欲的、简单的生活。这个是需要通过观修来完成的，而不是说一说。

这是关于欲的问题。接下来讲的是胜解。

胜解者，于决定境印持为性，不可引转为业。

什么叫胜解？胜解就是一种确定性的认识，或者说它是一种非常深刻的理解。这种确定性的认识，比如我们接受了某一种教理，我们接受了佛法的教理，比如佛法讲因果，你对因果的道理，生起一种深信不疑的理解，那这就是胜解。比如佛法讲无常，你对无常的道理通过思维，通过观察了之后，你生起一种坚定不移的信解，那这就是胜解。胜解它不是一般的理解，它是一种坚定不移的、一种确定性的。

胜解的过程如果从佛法的角度来说，它这个过程是在见道以前，所以资粮位、加行位，都是胜解行地。虽然说它是属于一种坚定不移的理解，但是这种理解还是属于一种知识性的，而不是真正见到了空性之后，然后所产生的一种体悟性的。跟那种真正体悟到的理解还不一样。但是胜解也不同于我们世间上那种泛泛的理解，肤浅的理解。所以胜解事实上，它是作为我们见道修行之前，在认识上应该具备的正见的基础。所以胜解行地之后，然后就会进入见道的阶段。也就是我们对佛法的空性理论，产生了胜解之后，我们才有可能按那样去作观修，观修了之后才有可能契入空性。

你胜解的是佛法，你就能契入空性。你如果胜解的是外道的教法，或者胜解的是法轮功

的教法，那你可能就走到另外一条路上去了。所以这里所说的胜解，本身它也是一个通三性的。所以胜解有正的胜解，还有邪的胜解。你看那些信法轮功的，还是信其他宗教的信徒，他们也虔诚得不得了，他们要虔诚起来，狂热起来，比我们佛教徒还要狂热得多。

所以见这个东西是很厉害的，你接受什么教法，你就会产生什么样的胜解。我们讲到胜解的产生，离不开教理的基础。这个教理的基础，关键就在于你接受的是什么教理，你接受的是正法还是非正法。你接受的是正法，你就会产生正见的胜解。你接受的是非正法，那么就会产生一种邪的胜解。

当然我想胜解除了理论上的理解以外，它也有一定的禅修经验作为基础，就是有一定的宗教的体验。包括我们佛法里讲的加行位，它也有禅定的体验在里面。如果外道他们接受了其他宗教，他们为什么能够对他们的教义，产生那么坚定不移的信解，他们也有他们的禅定作为基础。

所以我们了解到胜解的两面性，就是正的胜解和邪的胜解。我们要远离这种不正的教法，才有可能远离邪的胜解。

反过来说我们在认识上，我们希望有一种正确的胜解，那么我们就要亲近善知识，要听闻正法，我们才有可能获得正确的胜解。正确胜解的产生，主要就是通过亲近善知识，听闻正法到修习止观，这是我们获得一种正的胜解，就是正见的这样一个过程。

胜解在我们佛法的修行里，也是一个蛮重要的心理阶段。

接下来讲的是念。

念者于曾习境令心明记不忘为性，定依为业。

念就是一种忆念的心理。念也可以叫念头，或者忆念。再用通俗一点的话来说，就是一种记忆的心理。所以念的这个心所它的特点就是，令心明记不忘为性。明记就是所有我们经历过的生活，我们做过的每一件事情，乃至我们动过的每一个念头，过去了之后，还能够保持一种记忆的作用。记忆就是一种念心所的作用。

念的心所它的对象，就是对于我们曾经熟悉的境界，或者曾经经历过的境界。就是你已经经历过的事情，你才能谈得上记忆。如果你没有经历过的事情，那就谈不上记忆了。

这种念的心所它也是通三性。

我们每天都在不断地忆念一些东西。尤其人要是到了老年了，他就不会不断地在忆念年青时候的事情，我年青的时候做过什么，我年青的时候怎么风光过，我年青的时候如何如何。就是一种忆念。我们经历过的很多事情，我们觉得得意的事情，有的人就会吹牛，我经历过什么，我做过什么。很多人在一起就是吹牛。吹牛就是说一些过去发生过的事情，要不就是未来怎么样。

忆念也包含着善和不善。你忆念些什么，你想些什么。你想些善的事情，这个忆念就会成为善的心理产生的一种助缘。如果你忆念一些不善的事情，那么这个忆念的心理，就会成为你的不善心所产生的助缘。

我们忆念什么很重要，我们忆念什么，我们就是在强化某一种心理。我们想什么，我们就在强化什么。我们忆念善的心所，就会不断地在强化善的心理。我们忆念不善的事情，就是在强化不善的心所。所以我们就要选择了，我们需要强化什么，我们希望我们的生命中拥有一些什么样的力量，拥有一些正面的力量，还是拥有一些负面的力量，这个过程就是靠念头在选择中来完成，靠念头来完成。

你看世间上的人，他每天忆念的可能就是赚钱，昨天和哪一个朋友在喝酒，前天在哪个夜总会，他每天忆念的都是这些世俗的事情。那么他忆念的这些世俗的事情，这些念头就会奔流不息地，同时又推动着他不断地去追逐这些东西。他忆念过去的生活，就是在强化有关过去生活的这些心理，而这种心理在他忆念的过程中得到强化。当这种念头强化了之后，同时又成为他心灵世界的主流。当成为他心灵世界的主流之后，结果又推动着他去追逐一种

未来的生活。

所以我们对我们的忆念什么，我们有没有一个选择性。世间上的人大多是没有选择性的，他是随着这些念头，哪一个力量大，哪一个就推动着他。他没有去管理，没有对自己的心念进行选择，哪一些心念是应该有的，哪一些心念是不应该有的。他没有做这样的审查，也没有选择。所以通常人的心是很混乱的，他是不能自己的。

那么我们学佛的人我们需要选择，怎么选择，就是要从念，需要忆念，我们要忆念什么。关于佛法里对念的修行很多，最基本的讲三种随念：念佛、念法、念僧。还有六念：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。六种随念，你念佛、念法、念僧，念佛法僧，忆念佛法僧的功德，那么忆念佛法僧的功德，事实上就是在强化你心中的正念。因为你忆念什么，你就在强化什么。比如说念佛，佛教的净土法门，就叫大家每天念佛，念佛就是培养一种跟佛相应的正念。我们每天不断地在强化这种正念。念佛的过程就是一个忆念的过程。你不断地在念，在念的过程中，让念佛的这一念形成一种强大的串习，让它成为主导你生命的力量。事实上主导我们生命力量的是什么呢？就是我们的念头。

我们临终的时候到哪里去，由谁决定，由你的念头决定的。你临终的时候，哪一个念头的力量最大，你就到哪里去。所以你现在就要作好准备了。其实我们不要说临终，就在我们现在也是一样，我们每一个人会有什么样的选择，事实上就是取决于我们的念头。你对哪一方面追求的力量特别强烈，你就会有怎样的选择。所以我们现在就要通过忆念，来培养我们的念头。

念佛也就是你要培养跟阿弥陀佛相应的正念，培养跟阿弥陀佛相应的正念的、最后这一念头，最后就会把你导向西方极乐世界。

如果我们念三宝，我们的心就会在培养一种跟三宝相应的这样的正念，最后这种正念就会把你导向佛法，成就佛菩萨的品质。

如果你每天想着钱，你就在培养一种跟钱相应的念头，最后你就会不断地在追逐着赚钱。是不是？如果你比如喜欢权力，那你就在不断地念这个权力，你是在培养一种跟权力相应的念头，最后这个念头它会带着你，一生一生地去追逐权力。

生命就是这样子。

所以我们为什么要培养正念，为什么要念佛、念法、念僧。念佛、念法、念僧，重点不是在外在的念什么——外在的念什么当然也很重要——最主要是在于通过这个念，能够达到培养你的正念效果。因为决定你的生命的是你的正念。你有什么样的正念，你将会有什么样的未来。

你们想一想是不是这样子？所以我们要远离不善的念头，要培养正知、正念。我们修禅观有两个拐杖——正知和正念。禅修离不开正知，离不开正念。正念，念是什么？就是把心安住在一个善的所缘境上。这就是止观的修行。止就是要把心安住在一个善的所缘境，然后反复地念。

正念的培养离不开正见和正思惟。如果没有正见和正思惟就没有正念。反过来为什么世界上的人缺乏正念？原因就是因为他们缺乏正见。因为缺乏正见，他们就不会有正确的价值观，那么也就不会有正确的思考以及正确的念头。

这个讲的是念头。接下来讲三摩地，就是定。

三摩地者，此云等持，于所观境令心专注不散为性，智依为业。

三摩地翻译成我们中国话，汉译叫等持。等就是一种平等，持就是持心。平等持心。什么平等持心？就是要远离心的两种不平等的状态：一个就是昏沉，一个就是掉举。昏沉就是心失去它的明晰的程度，进入一种昏暗的状态。掉举就是心的一种兴奋的状态，摇摆不定，追逐着境界。那么禅定就是远离这两种状态，所以叫等持。

三摩地这个概念，在《百法》里也翻译成定，欲、胜解、念、定、慧，是翻译成定，定

是什么意思？定是心一境性。我们从这个概念我们就知道，禅定到底要干什么，要心一境性，就是你的心安住在一个境界的上面，长时间地安住在一个境界上面，就是定。

这个对我们多数人来说，我们是需要通过训练的。因为我们的这颗心，它就是一个很混乱的东西。我经常讲的，我们的心就是一大堆混乱的情绪，再加上我们面对的一个非常复杂的世界，所以我们的这颗心总是此起彼伏的。但是禅修所要做的，就是选择一个所缘的境，把心安住在这个上面。安住在这个上面有什么好处？当你的心安住在禅定上面的时候，你的心会变得单纯了。这种单纯的心是开智慧的基础。这种单纯的心、清净的心，是开智慧的基础。你要见到空性，这是一个不可缺少的基础。因为我们平常的人的心，因为我们没有定，当我们面对各种境界的时候，我们会有很多很多的念头往外冒，所以我们的这颗心就会变得很复杂、很复杂。我们在这样的一个很复杂的心里，你想要见性，想要开智慧，这无疑是很困难的。因为你根本就不知道，你要见性的这个见性，它是一个什么东西。你找起来很困难。

我们讲参禅，那些坐在禅堂的人一天到晚，参，念佛是谁？参，什么叫参，参就是找。找什么，找念头生起的地方。但是对我们很多人来说，一般人参禅有三个难处：第一个就是你要找的环境太混乱。就像有人叫你，你给我到一个很大的垃圾堆里去，找一个什么东西，但是这个垃圾堆很大，你要找一个东西，这个东西也可能堆在垃圾堆的底下，你要从这里找一个东西是很难的。这是第一个难处。第二个难处，你要找的这个东西是什么东西，到底长得什么样子，对很多禅修的人来说，它并没有一个摹本，因为他没有学过教理，他缺乏这一方面的摹本。比如我现在坐在那里叫你禅修，你给我参话头，念佛是谁。我到底要参什么，怎么参。对很多没有学习教理的人来说，他根本就不懂得他自己要找的这个东西，是一个什么东西。那现在把你带到一个垃圾堆里去，你要找这个东西是什么你又不知道。这是第二点难。第三点难就在于怎么找，用什么方法找，没有。这三点你想，如果叫你们去外边找一个东西，是在一个很大很大的垃圾堆里面，然后我不告诉你们是什么，我只是说了一个名字，这个东西是什么样子，我也没有告诉你，然后我也没有给你一个方法，你能找得到吗？很多人的修行就是这样的。

那么禅定的修行所要做的就是把你寻找的东西的这个环境，把它变单纯了。比如说我要找一块什么样的石头，这里原来可能有一万块类似的石头在一起，那让你去找那一块石头，你可能很难。我现在通过一种方法，把它简化到五块十块。最后你在这五块十块里找这一块石头，是不是会变容易了。那么我告诉大家，禅定的修行要做的就是这样的一个东西。当你有了一定的定力之后，你的很多念头将会都被屏蔽掉，心会变得很单纯，会变得很简单。这个时候你再懂得作毗婆舍那，作止观，作观，那你见性将是一件很容易的事情。

所以我们要认识到定的好处。定的修行就是建立在念的基础上，定离不开念。念就是选择一个善的所缘境。比如说修数息观，修数息观就是一种非常好的禅修。一种修定的方式。还有比如你观一个佛像，或者甚至你观一个水晶球，或者甚至你随便观一个什么，只要你的心不要散掉，不是说你一定要眼睛瞪在那里，不是的，而是把你的心系在那里，不要让它散掉。通过一个环境让你的心不要散掉，那就是一种定，那就是一种修定的训练。

所以它需要有一个善的所缘境，那么这种善的所缘境，它需要不断地通过忆念。在修定的过程中，事实上也就是一个通过不断地忆念，忆念这种善的所缘境的过程。让这种忆念成为一种串习，最后你的心就会定在这上面，就会达到一种很深沉的稳定，就不会散掉，很多念头它就不会产生了。

所以禅定的修行要几个条件：一个是戒，戒是一个辅助的条件；然后需要有一个善的所缘境，就是不断地忆念这个善的所缘境；然后有一种我要修禅定的强烈欲望，这种希求的心理；然后就是要很精进地去修，要数数地去训练。

像《瑜伽师地论》有讲到九住心，就是讲的一个人从这个心，在一种很散乱的状态，如何进入一种长时间的安住的状态——一定就是一种安住的状态。我们中国古代的禅宗的修行

里，也有类似的说法，就是牧牛图。修行的过程对念头降服的过程，就像牧牛的过程一样。最初是一头非常非常野的牛，然后通过慢慢地调化，调化到后来你睡觉也没关系，牛也不会跑掉。其实降服心的过程，也是这样的一个过程。

定的修行它主要有几个方面的作用，一个方面就是我们刚才讲的，可以帮助我们平息妄想。第二个方面，它就可以使我们的心得到安住。第三个方面就是，它是开发无漏智慧的基础，不是说定就能生慧，这个大家要搞清楚，你要通过修观才能开智慧，否则定它是不会自动地生慧。

接下来就是讲一讲慧。

言慧者，于所观境拣择为性，断疑为业。

慧就是一种拣择、一种判断，抉择、判断的心理。这种判断的心理，跟我们人生的经验，跟我们所受到的教育，这个是有关系的。

慧它也不纯粹就是善的，慧一样也是通三性，有善的有不善的有无记的。当然慧它还有漏慧、无漏慧，有世间慧、有出世间慧，有正的慧、有邪的慧，都是属于慧的范畴。

所以当我们说到慧是抉择是判断，这种抉择和判断，它既有正确的抉择和判断，当然也包含着错误的抉择和判断。那么错误的抉择和判断，这个慧是什么慧，那就是属于五种见的范畴——恶见，是属于恶见的范畴。

慧里面有善的慧也有恶的慧。善的慧就是通过闻思经教，亲近善知识、听闻正法，然后会获得一种善的慧。如果是你接受了，比如说唯物论的观念，或者你接受的是邪教的邪知邪见的思想，比如说讲没有因果，讲三宝、四谛什么都没有，邪知邪见的这样一种教法之后，那么你就有可能产生不善的慧。不善的慧也就是恶见。在六种烦恼里，它是属于恶见的范畴。

所以我们要了解到慧的两面性，我们应该要远离不善的慧。然后通过亲近善知识、听闻正法，获得正确的慧。这个正确的慧也就是要通过闻思修——闻慧、思慧、修慧，通过闻思正法获得闻所成慧，通过如理思惟获得思所成慧，通过止观的禅修获得修所成慧。那么修所成慧里又包含着有漏的、无漏的。那么闻所成慧和思所成慧，还是属于有漏的慧。那么修所成慧里就包含着有漏的和无漏的。

这个慧在我们的修行里，它是我们整个修行的核心和关键。你看五分法身，戒、定、慧、解脱、解脱知见。核心的就是慧。持戒修定就是为了成就慧。因为有了慧才能够解脱，成就解脱知见。

六度的修行里最关键也是慧：五度如盲，般若为导。前面的五度像盲人一样，般若就像向导一样。没有般若，前面的五度就是盲人，它只是一种世间的善行。

在唯识学的修行上来说，最后要转识成智。这个智其实就是慧的一种成就，无漏慧的成就，由八识相应的无漏慧开发出大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。

休息一下

第 14 讲

接下来讲到第三类心所——善的心所，一共有十一种。这十一种心所为什么称为善的心所？善在佛教里是一种什么样的定义？善的内涵大体有这样的一些内容：首先善这样的一种心理，它本身是具有一种安稳。所谓安稳就是说，它是一种安定一种和谐这样的心理，对你的生命而言它所产生的是是一种非常安定、和谐的这样一种心理。相对而言，不善的心理，就是一种扰乱我们内心安定的心理。另外从它的作用方面来说，善的心理能够招感未来的可爱的果报，就是我们喜欢的果报，乐果可爱的果，这是善的特点。反过来如果说不善，那么它的结果将会是痛苦的，当它产生作用的时候，产生的是痛苦的结果，那就是不善。当它如果产生作用了之后，它产生的是快乐的结果，那就是善。所以我们了解善和不善，一个方面要

从它当下的心行，一个是从它的结果，这两个方面来看。

那么善的种类也很多，善也存在着质量的不同，种类的差别。比如我们凡夫的善，通常是称为有漏的善，是建立在我们无明、我执的基础上的善，它是属于有漏善。什么叫有漏善？就是有缺陷的。那么圣贤依空性建立起来的善，依无漏智慧建立起来的善，那就是无漏善。无漏善就是没有缺陷的。质量比我们有漏的善要好。

善也分为止善、行善。止善，止恶就是善。行善就是通过一种善行，比如我们通过放生、通过布施，这是一种积极的善。

善的种类也蛮多的。在《成唯识论》里还把善分为四种：第一种胜义善，像涅槃就是胜义的善。第二种是自性善，它的本质就是善的，指的是《大乘百法明门论》里所说的善心所里的，像无贪、无嗔、无痴、惭愧，这些心所在本性上就是善的。那么还有相应善，跟这些自性善相应而起的，一些善的心理活动。还有就是由善的心理引发的一种善的行为，那么这叫等起善。

现在我们这里讲的主要是指善心所。十一种善心所的内容我们看论上：一信、二精进、三惭、四愧、五无贪、六无嗔、七无痴、八轻安、九不放逸、十行舍、十一不害。这十一种心所称为善的心所。

第一种是信，信就是信仰。信是一种什么样的心所？我们看书上：言信者，于实德能深忍乐欲，心净为性，对治不信，乐善为业。

这是讲的善心所的特征、作用。首先善心所的产生，有它的特定的对象，这个对象是有规定的，这个很重要。不是随便信什么都是属于善心所。我们讲到信，有正信，有迷信，有邪信。如果是邪信算不算善心所？邪信就不是善心所了。那如果是迷信，也说不上善心所，但是也说不上不善心所，它是达不到我们这里所说的，这个正信的标准。所以作为正确的信仰它是有标准，信仰的对象是什么，然后产生一种什么样的心理，这是一个考核的标准。

那么正信的心所，它的所信的对象，这个对象是什么？就是实、德、能。实就是指的实相，佛法所揭示的宇宙人生的真实的道理，比如佛法所讲的缘起、因果、无常，对于这样的一种真理生起信心。这个是实。第二是德，德指的是三宝的功德，比如说佛陀的大悲大智，法的空性的功德，解脱的功德，僧的这种无漏智慧和成就解脱的功德，那么这就是德。能就是相信我们通过佛法的修行，最终能够成就解脱，能够圆满无上菩提。所以所信的对象就是实德能。

对于实德能深忍乐欲，心净为性。深忍乐欲，深忍——忍就是认可，高度的认可——对于实德能产生一种高度的认可。认可之后接着应该怎么样？不但认可而且随顺，不但随顺，并且希望自己的心跟三宝相应。随顺也就是建立一种信赖，当你建立一种高度的信赖之后，希望自己的心跟三宝的功德相应。当我们希望自己的心，跟三宝的功德相应的过程中，我们就会不断地忆念三宝的功德，就会去不断地强化三宝的功德在我们心目中的地位。那么在我们忆念强化的修行过程中，我们的心就会被所信的对象给净化了。所以通过信能够达到这种心净的效果。这个内心清净是通过我们对三宝功德的信仰，对实、德、能的信仰，通过对三宝的功德信仰的过程中，三宝的功德把我们的心给净化了。

那么这个信不是一般的信，首先它是一种正信，而且这个信它也是有一定深度的信。这个信在佛法修行的过程中，它也是有深浅不同的。比如说声闻人初果之后，他就会证得四种证信，对佛法僧三宝的证信。证就是证得的信仰。跟我们现在信仰，我们说我们仰望三宝的功德，我们推崇三宝的功德，我们只是从书上看来的，因为书上介绍三宝的功德是多么伟大，给我们讲了很多这些道理，我们觉得这些道理很好，但是我们还没有真正体会到三宝的功德是什么，没有在我们的生命中实践。但是如果作为证得初果的圣人，他就能像佛菩萨一样，体会到三宝的功德。就是信仰的对象和信仰的人，在佛教里不是二元的，到最后就是统一的。我们信仰三宝，其实最终我们要在我们生命中，成就三宝的功德，要把自己和三宝

统一的，那么这才是信的目标。所以我们信佛菩萨，不是佛菩萨永远都是高高在上的，不是这样子的。所以当我们的心和三宝的功德有越来越多的相应之后，我们的心也就慢慢地越来越清净，因为三宝的功德是清净的。

信在佛法的修行里非常重要。《大智度论》里讲：佛法大海，信为能入，智为能度。你要进入佛法的大海首先就要信。《华严经》里讲：信为道源功德母，长养一切诸善根。我们整个修行都是建立在对三宝信的基础上。所以我们现在提倡皈依共修，就是要帮助大家培养对三宝的信心。否则的话就容易出现“学佛一年佛在眼前”，然后呢，然后就找不到了。

在我们修行入道的次第里，就是信、解、行、证。第一个是信，然后就是解，然后就是行，然后就是证。但事实上信也贯穿着信解行证。比如我们信，然后解，在解的过程中又深化信，有更大的信，然后再去解。解的过程中我们就会去实践，实践了就会行，在行的过程我们的信又得到深化。结果我们就会证，证的过程中，信又得到深化。所以信它是贯穿着信解行证，信不只是一个开始。随着我们学佛的深入，信也在不断地深化。这个深化就是从理论到实践，从认识到体会这是一个过程。

在三十七道品的修行里，五根的第一个是什么，信根。五力的第一个也是信力，信进念定慧，第一个就是信力。

那么我们要认识到信的功德，就是要认识到信在我们学佛中的重要性。我们就要培养对三宝的信心，经常要思惟，生起对三宝的信心，它有哪些利益，不信有哪些过患，如果我不信的话有哪些坏处，我虔诚地信的话，我有哪些好处。要经常做这样的思惟。然后思惟了之后，我们就要不断地去观修三宝的功德。我们为什么要信三宝呢？因为我们认识到三宝功德的殊胜。经常观修，这种观修就是忆念三宝的功德，是我们生起对三宝信心的重要的前提。

接下来讲精进。

言精进者，于善恶品修断事中，勇悍为性，对治懈怠，满善为业。

精进在佛教里也翻译成勤，勤奋。精进也是有前提的，你拼命赚钱算不算精进，你拼命赚钱可能是懈怠，不是精进，因为是属于惰性的范畴。精进它是有前提的。精进的前提是什么？于善恶品修断事中，勇悍为性。就是于善恶品，修断就是修善断恶的过程中，你在修善断恶，或者说断惑证真，或者说转迷为悟的，这样的修行过程中，产生一种勇猛无惧的这样的心理。在寻求解脱，在断惑证真，在止恶行善的这样一个修行中，你产生的一种勇猛无惧的心理，这才叫做精进。反之像世俗的勤奋，都不属于佛教里所说的精进。世间上人的精进，可能很多时候是在造不善业，造恶，干坏事很精进。或者干一些根本没有意义的事情很精进。现在的人都很忙，各行各业都很忙，都很精进，为了生存，为了赚钱，精进，但这种精进有多少价值？只是生存而已。除了生存以外没有别的价值。这个价值只在当下，过了就没了。但是我们佛教所说的精进，它所追求的是一种生命永久的意义，所以它的价值是不同寻常的。

那么这个精进心的生起，也要有发心为前提，要有欲为前提，要有发心为前提。你要没有欲的前提，比如说我要成就禅定，我有一种强烈的需要获得禅定的心理，或者我要有一种强烈的我想利益众生的心理，或者我要有一种强烈的想要解脱的心理，那么这些出离心、菩提心，它的力量的强弱，直接会影响到我们精进的程度。如果没有这样的一种发心作为动力，精进也难，精进不起来，是不是？因为你很难从惯性里逃出来，你怎么精进？你没有办法从自己的不良习性里逃出来，你怎么精进？

在六度里讲到精进的种类它说有三种：第一种就是披甲精进，就像勇士上阵一样，身上披着铠甲往前冲，披甲精进。要披着一个铠甲才刀枪不入，精进就是要有一种勇猛的精神。第二种是摄善法精进，也就是修善法的过程中，产生的一种精进的心理。第三种是饶益有情精进，饶益有情就是利益众生的修行中，精进地去利益众生，这是饶益有情精进。

精进的作用就是能够帮助我们成就世间和出世间的一切功德。世间功德的成就离不开精进，就像在家人他们要经营一番事业，他们要精进。我看世间人的精进我们是比不上的，他们为了生存他们的那种干劲很大，在世间上来说就是勤奋。你不勤奋的人你不会有成就的。同样地从我们修学佛法来说，所有功德的成就都是要靠精进。修禅定，大家在这里学习，乃至将来的修行，都要精进。

但是要精进的这个道理不是不知道，很多人都会知道，但是就是精进不起来，是不是？所以就要有一些相应的观修。比如我们经常要思惟精进的功德，懈怠的过患。精进相对就是懈怠。精进为什么很难，就是我们难以从惰性里走出来，惰性的力量太大了，我们没有办法精进。那如果当我们精进的时候，我们就不会懈怠了。我们懈怠的时候我们就没有精进。所以精进和懈怠是两种相反的心理。那么就是要思惟精进的功德，懈怠的过患，发起精进的心。

认识到精进的功德之后，怎么样才能把精进的心调动起来？我们每天的功课里念：是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。其实这就是一个念死无常，你每天要念死无常，你要想着这个生命，这么难得的暇满人身所剩无几，就像头发着火了，过一天生命随时都在减少，而且什么时候死是不定的，死亡是一定的。所以我们通过对暇满人身的思惟，通过念死无常，念三恶道苦，基于对三恶道的恐惧，基于对暇满人身的爱惜，经常不断地作这样的思惟，这是帮助我们生起精进心的一个心理前提。所以你要把精进的心理学要调动起来的话，它也是要有善巧方便的，不是没有善巧方便。

留一些时间给你们提问题。

学员提问……

答：生起的顺序这个倒也不绝对，有一定关系，但是不要绝对化。比如像这个信它是贯穿始终，精进也是贯穿了始终。惭、愧、无贪、无嗔、无痴，基本上它是有一定的顺序但不绝对。像不害，它也不是一定要前面这些都修好了。可以有一定的顺序关系但不要绝对。

学员提问……

答：立依就是……因为精进是建立在三根的基础上。立依，因为精进是建立在无贪、无嗔、无痴的基础上，所以当然要先讲无贪、无嗔、无痴，再讲精进。因依就是根据因果的次第。先有信，信了之后再精进，精进了之后才能成就无贪、无嗔、无痴。一个是因果的次第，一个是建立的次第。

学员提问……

答：无记胜解就是你想的东西，它既不是属于善也不是属于恶。这是一个认识的问题。我们在认识中，不一定认识的东西都是善的，或者都是恶的。他也有一些根据你自己的生活经历，得到的一种确定性的认识，它说不上善说不上是恶，那就是一种无记的胜解。这个是我们平常生活中也会有的。

学员提问……

答：这个定也是有邪定，定也是通三性的。

学员提问……

答：这个四预流支，讲的是声闻的果位。当然我们这里讲的实德能，它的内容会更完整一点。那四预流支也还是属于实德能的范畴，相通的，是说的方式不一样，详细和简单不同。

学员提问……

答：眼识耳识在我们六根的使用里，这两个根确实它的功用更强大，我们用的频率更高，而且它所缘的境界也是特别宽。你看眼观四面，耳听八方。其实在禅修的过程中，眼根和耳根也是比较好用，鼻舌身要用起来比较难，因为鼻舌身它所缘的境界，比较窄，比较不开放。眼和耳它的整个所缘比较宽，比如像耳根的修行，《楞严经》里讲耳根圆通。耳根圆通就是用耳根修行，返闻闻自性。眼根也是一个很好的修行。像藏传佛教里大圆满的教法，其中关于脱噶的这一部分，它就是用眼睛修行的，它是一种观天法，用眼睛看。其实作为你们的禅修来说，很多人一坐在那里就喜欢把头低下来把眼睛闭起来，其实这不好。眼睛闭起来容易昏沉，眼睛闭起来容易胡思乱想，打坐其实是要把精神提起来。其实我们可以用眼睛，你们可以体会一种感觉，看看你们有没有能力体会，就是眼观四面的。你们现在大家做一做，看看有没有办法做，眼观四面。就是你要用意念的力量来帮助它，眼观四面。让你的整个视野宽到无限，就是前后左右你都能看得到，不但四面，而且这个眼睛上面下面都能看得到。如果当你做这样的用心的时候，用眼睛来做这样修行的时候，你的心是不会有妄想的。你的心这个时候，它会进入一种很空的状态。你们能不能体会得出来？就是你在打坐的时候眼观四面，而且你要刻意的去让它能够对四面都产生一种高度的注视，你的眼睛是盯着前后左右上下四方。尤其刚开始的时候，你要很用力来做这件事情，当你很用力在做的时候，你的心马上就会进入一种不昏不散的状态，你会对周围的一切都了了分明。但是你会保持一种心无所住，一切都看到，一切都看不到。这个就是进入空性观修的一个非常好的方法。就是当你的眼睛向四面八方注视的时候，你的心当下是空的。你们能不能体会得出来？也可以用你的耳朵去注意，每个人都可以，你甚至都可以同时用：眼观四面，耳听八方。你要这样往下修，一方面契入空性是个小问题，成为武林高手也是不在话下了。

学员提问……

答：你不要乱圆融。佛法的圆融也不是是非不辨。不二有不二的层面。不二不碍差别，差别不碍不二。

按你这个道理就是佛菩萨是圆融的，他什么坏事都可以干了。因为是圆融，他就可以不讲差别了，是不是这样？他不二他也要讲差别。

差别和不二也不冲突。如果不二抹杀差别，抹杀了这种善恶的界限，不二了就可以我想干什么就干什么，那这算什么不二？

学员提问……

答：不要分辨是因为你已经知道什么是善，什么是恶，当然就不需要分辨了。如果你不知道你还是要分辨。

学员提问……

答：第七识执第八识为我，这是属于潜意识的范畴，不是你能够意识到的东西。我们平常意识到的就是把这个五蕴的身心当做是我、我所，这是属于意识的范畴。

一个是你意识不到的，那你现在只能作为一个道理来接受。告诉你，你现在能够意识到的这个我执，它的根源是什么，至于你现在所做的就是意识的范畴，不是第七识和第八识的范畴。知道吗？

学员提问……

答：它是靠意识，第六识。

学员提问……

答：第六识它熏的是第六识，但是作为转依的过程，在修行的过程中，第六识是最早见道、契入空性，最早开始转依。然后在第六识的影响之下，接着第七识也开始动摇，改变，

最后清仓是要到第八识和第五识。第八识是最后一直到金刚道后。其实在整个修行中转依的作用，它主要还都是靠意识来完成。不是说每一个识的转依，都要靠自己去完成。就像第五识、第八识它的转变，事实上主要都是靠意识的作用。

你这个思路是不对的。按你这个思路就是好像每一个心都要靠自己来转变。如果自己来转变，那八识五十一心所，每个也都要自己来转变，那这是不可能的。

所以真正能够起到转依作用的，主要是意识。造成我们生死的过患主要是意识。最后清理、改变，主要也还是要靠意识。

学员提问……

答：慧好像也是所观境，它还是所观境。

学员提问……

答：对啊。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 15 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

上一周讲到第三类心所——善的心所。善的心所是善的行为产生的心理基础。善的心所在《百法》里分为十一种。上一次上课我们讲到信、精进。接下来要讲惭、愧。

第三种惭的心所，第四种愧的心所。我们平常说惭愧都是连在一起的，但是在心所里，它是分开的。我们把它连在一起来说，说明它是有共同的特征。可是在论典里把它分开来说，又说明了它们各自有不同的特点。所以惭和愧这两种心所，既有共同的特征也有不同的地方。

共同的特征是什么呢？共同的特征就是羞耻，惭愧就是一种羞耻的心理。在论典里也有讲到，惭是以自己的羞耻为体，愧同样地也是以羞耻为性。为什么会产生羞耻？就是对自己所做的不善的行为，或者对于不善的行为产生羞耻的心理。

我们看看《百法》里对惭是怎么定义的。

言惭者，依自、法力崇重贤善为性，对治无惭，止息恶行为业。

惭，这个心的特征、作用。它的特征应该就是羞耻。羞耻，这种心的产生，它是要有前提的。不是哪一个人作了不善的事情，都能够产生羞耻的心理。尤其现在的人越来越没有羞耻心，很多人干坏事已经是习以为常。为什么习以为常？原因就是没有羞耻心。为什么没有羞耻心呢？羞耻心的产生是要有前提的。什么前提能够使我们产生羞耻的心理？那就是依自法力，就是自和法的力量——自己的力量和法的力量。

什么叫自己的力量？自己的力量也就是我们要能够意识到自己的身份，比如说生而为人，人是有人人的标准，人是有人人的准则，像儒家讲的五常，仁义礼智信，这是人的标准，这是人的准则。我们佛教里讲的五戒，它既是一个做人的基本的准则，也是帮助我们将来可以继续获得人的身份的这样一种善的因，善的业。一个人如果能够意识到自己人的身份的意义，能够意识到作为人应该具备的准则，也就是在自己心里有一种做人的标准在那里，那么当他干了坏事之后，他就会产生羞耻的心理。如果没有这一种心的话，那就比较麻烦了，没有一个准则。现在人最大的问题，就是行为没有一个底线，也就是说做人没有准则。没有一个道德准则，所以想怎么做就怎么做。当然也可以说现在人有准则，利益就是准则，对我有利就是准则；除了利益以外没有自身的人格，没有这些东西。所以自就是意识到自己身份，对自己身份的重视。

法就是法的力量，或者佛法或者是世间道德，所提出的作为人的标准。自就是自己的身

份。法就是世间法或者出世间法，提出的做人的准则。

那么依这样的一些力量，有了这样的一些观念之后，当一个人做了坏事之后，他就会生起羞耻的心理，因为他觉得我不应该这样，我接受过这样的教育了，我不应该做这样的一种坏事，从而就能达到崇重贤善为性。因为依据这样的一种准则，所以他就会去推崇圣贤，遵从道德。中国古代的教育基本上都是一种做人的教育，一种道德的教育。你看四书五经都是一种做人的教育。所以古代的社会推崇的是圣贤、哲学。我们现代的社会推崇的是什么？明星、商人，价值取向是不一样的。那么这种价值取向不一样，其实跟整个社会的一种价值观，跟整个社会的教育是有关系的。所以社会上讲笑贫不笑娼，有权有钱，人家就赞赏你，觉得你有能耐、能干，这是跟整个社会的教育是有关系的。所以使得人都没有羞耻心，越来越没有羞耻心了。羞耻心其实也是儒家讲的良心。我们平常讲的良心，说你这个人有没有良心，这个跟羞耻心是有关系的。

有了惭的心理就能够对治无惭，有羞耻心就能对治没有羞耻心。止息恶行为业，这个羞耻心就可以对治恶行。一个人要是良心，有羞耻心，他就不会产生不善的行为。因为他一旦产生不善的行为，他的羞耻心马上就会生起来了。甚至看到别人产生不善的行为，他都会觉得很羞耻——作为一个人怎么能这样子。因为他始终有一个准则。反过来说，如果没有羞耻心的人，他看到什么，你干了再坏的事情，他都觉得很正常。他可能觉得，这个人很有能耐。所以这个羞耻心能够对治不善的行为。

我们再看看这个愧。

言愧者，依世间力轻拒暴恶为性，对治无愧，止息恶行为业。

那么愧同样也是羞耻心，但是它产生的基础不一样，它产生的基础是依世间力。依世间的力量，世间的力量是什么力量？就是世间的一种公共道德。其实在多数民众的心目中，还是有一种公共的道德意识。如果你要是做了不善的事情，还是会受到舆论的谴责。这种愧的心理的产生，它主要是建立在对世间大众的道德认同的基础上。他觉得作为一个人，还是应该要遵循一种社会的公德。因为有了这种公共道德的意识，所以他对不善的行为，会产生羞耻的心理。同时对于不善的行为，会产生一种拒绝的心理，拒绝、排斥或者批判、呵斥，会产生这样的一种心理。这种心理也还是建立在有羞耻心的基础上。这种羞耻心可以帮助我们止息恶行，可以止息你的不善的行为。

惭、愧这两种心理，同样都是属于羞耻的心，但它产生的基础不同：惭是根据自力，愧是根据他力——就是社会道德的力量。在作用上来说，它都是能够达到止恶行善的效果。所以惭、愧二法在佛经里讲，它是作为人和禽兽所不同的地方。人世间之所以有伦理纲常，事实上就是因为有惭愧，就是因为有这种羞耻心。人要是没有惭愧，人和禽兽就没有什么差别。所以佛经里面讲的，“有惭有愧则有善法”、“若无愧者则与诸禽兽无相异也”。如果没有惭愧，和禽兽就没有什么两样。

所以惭愧心是世间道德建立的基础。这对我们一个人的修行，这是非常重要的一个基本心理。所以我们需要去增强我们的惭愧心。

怎么增强惭愧心？就是要忆念惭愧的功德和利益，无惭无愧的过患。我们具备惭愧心，对我们人生的完善有什么好处；我们如果不具备惭愧心，对我们的人生有什么坏处。我们经常要作这样的一些思考。惭愧是我们人格走向完善，人格提升的一个心理基础。反过来说，如果无惭无愧，那么我们的人格就会不断地堕落。

关于惭愧心的修行，主要是要根据惭愧生起的因缘来修。惭愧生起的因缘是什么？比如我是一个出家人，我每天就要想着，我是个沙弥，我是个比丘。我这个身份，我应该要具备一种什么样的德行：我作为沙弥有沙弥的戒律，我作为比丘有比丘的戒律。那么同时我在这个社会上，社会上的人心目中的出家人的形像，应该要如何高尚的，那么我应该怎么样去做才能够使世间上的人尊重僧伽，尊重佛法。经常要做这样的一些思考。这样的一些思考之后，

我们就会增强我们的惭愧心。所以我们出家人要经常诵戒，就是不断地用佛法来对照自己：我受的教育是这样子的，如果我要解脱那么我应该这样去做。不断地这样来对照自己，在对照的过程中，当我们自己做得不好的时候，我们的羞耻心就会生起来了。所以我们要培养惭愧心。忆念到惭愧心的好处，我们就要培养惭愧心，强化惭愧心，这是我们止恶行善的一个重要的心理基础。

接下来讲的是无贪、无嗔、无痴，是相对贪、嗔、痴而言。贪、嗔、痴是称为三种不善根，又称为三毒；反过来说，无贪、无嗔、无痴这三种是称为三种善的根。什么叫善的根？就是善法生起的根本，所有善法的生起都是建立在无贪、无嗔、无痴的基础上。

现在讲第一种无贪。

无贪者，于有、有具无著为性，对治贪著，作善为业。

无贪，什么叫无贪？无贪就是没有贪著，也可以叫做没有染著。其实对我们凡夫来说，染著是一种非常普遍的心理，所以是三毒之首，六个根本烦恼之首，我们的贪基本上是无所不在的。现在无贪，就是没有染著，没有贪著这样的心理。那么这个无贪，无贪什么？无贪是于有、有具。有就是三有，三有就是三界——欲界、色界、无色界。有具就是三有的因，也就是对三界的因果。都不产生染著的心理，都不产生贪著的心理。其实无贪也就是一种没有贪著的心理。你要具备了没有贪著的心理之后，你也就不会贪著了。反过来说你为什么会有贪著，那是因为你具有贪著的心理。

这种没有贪著的心理应该怎么产生，我们怎样去培养它？因为贪著是我们的习惯，那我们怎么样去培养没有贪著的心理？我们需要通过修行，不是说天生的你就具备这种强烈的没有贪著的心理了。尤其对我们凡夫来说，我们需要去培养。当然我们的心里，我们是具有不贪著的潜能。但是真正要让它产生作用，我们是需要去培养它的。这个培养就是要通过佛法的修行，比如我们观三界是苦，观空，或者观无常、观无我、观不净，这些观修都是帮助我们培养不贪著的心理。像多贪众生不净观，你真正把不净观修起来了，你对身体的贪著，对美色的贪著也就减少了。

贪的产生的基础跟我执有关系。比如我们对喜欢的东西才容易产生贪。再好的东西如果不是你的东西，你会产生贪吗？不容易产生贪。因为你贪了也白贪。有的时候也会产生贪，你贪了总得不到，后来也就不贪了。所以贪往往是跟我执有关系——我执是一切烦恼生起的根本。我们觉得自己的东西总是特别宝贵，那是跟贪著有关系，那是跟我执有关系。所以你要修无我。你要认识到一切都是缘起的，无我、我所，那么就会克服贪著。

同样地观三界是苦，轮回是苦，苦空无常，它也能够帮助我们对治贪著的心理。

其实整个戒律的修行，都是在帮助我们对治贪著的心理。佛陀对戒律的规定，从止持到作持。止持，通过对环境的远离，达到不贪著的效果。作持，比如说对衣食住行，都有很多的限制，衣服要受持，要作净，为什么说穿粪扫衣、坏色衣，常乞食、树下坐，像原始僧团的出家人过着一种居无定所的生活，等等，事实上都是帮助我们在修行上如何地不贪著。

所以不贪著的心理，我们虽然具有这样的一种潜在的心理基础，可是我们要去培养，我们要去观修，这种心理才会产生作用。否则的话，我们将永远都会在这种贪著的状态里，没有办法从贪著的状态里走出来。如果我们没有办法从贪著的状态里走出来，那我们也就没有办法生起这种不贪著的心理。

那么不贪著的心理作用有哪几个方面？第一可以对治贪，不贪著就是对治贪的作用。第二可以产生善法，因为它是善根，善法的根本，所以它能产生善法。第三就是可以对治不善法。第四可以使我们的心理清净。一个人有贪，你的心理就不会清净了。你每天就会在不断地打妄想。可是你要不贪的话，你的心理就很容易清净了。

那么我们前面了解到无贪生起的因缘和作用之后，我们就要不断地去修习无贪。无贪的修习也还是要不断地观修无贪的功德和贪的过患。无贪能给我们生命的提升、升华带来什么

样的利益，反过来说贪会给我们的生命带来什么样的过患。我们要作这样的观修，每天都要作这样的观修。我们可以有针对性地修。如果你的贪心特别重，你就观贪心的过患，然后观无常的功德，观想了之后，然后接着就正式修。这个修就是我前面所说的，通过观察三界的苦、空、无常、无我、不净，通过这个修，修了之后生起这种无贪的心理。然后让自己的心能够长时间地安住在这样的一种没有贪著的状态里。如果一旦贪心生起了，你马上再开始观修。这就是《道次第论》的观察修、安住修。你看《道次第论》这里也能用得上吧。

接下来就是讲无嗔。

言无嗔者，于苦、苦具无恚为性，对治嗔恚，作善为业。

无嗔就是没有嗔恨心，没有嗔恨也就是没有愤怒，这样的一种心理。无嗔这种心理它产生的前提就是苦和苦具，能够给我们制造痛苦和痛苦的因缘，那么这种环境多半指的就是一些逆境，我们对逆境才能够生起比如说怨恨、愤怒，然后接着又想要损害对方的心理，当我们面对逆境的时候我们会生起一种愤怒，然后进一步想损害对方的这样的一种心理，那就是嗔。反过来说，当我们面对逆境的时候，我们不会生起愤怒，也没有想着要害别人，那就是无嗔。所以无嗔这种心到底以什么为体？有的说无嗔就是以无嗔为体，没有嗔恨心就是这种心的特征。也有的说无嗔其实是以慈心为体，因为有慈心，所以你就不会有嗔恨心。所以嗔恨心和慈悲心它是相反的。你要有慈悲心可以对治嗔恨心。你要有强烈的嗔恨心，你就不会有慈悲心。

无嗔的心理它的产生，我们也要通过一些观修。因为贪嗔痴是人的三毒，那是很本能性的一种心所。嗔是我们很多人的习惯，除非这个人修养比较高，否则凡夫多少都会有嗔恨心。只不过有的人嗔恨心大一点，有的人嗔恨心小一点。那就是说你必须要对治了嗔恨心之后，才能产生无嗔。你要具备无嗔的这样的一种修养，那么你必须要对治嗔恨。

无嗔的修行，它是建立在对治嗔恨心的基础上。怎么对治嗔恨心？比如观无我，无我还是要观。任何一种烦恼的修行，都离不开我。如果一个人真正无我了，那贪嗔痴自然也就没有依托的基础。你嗔什么呢？如果没有我和我所，你嗔什么？你不会很在乎自己，那人家对你的伤害，你自然也就不会在乎了。所以第一个要观无我。

第二就是要能够从因缘来看这个世间。每一个有情其实都是无我、我所的，也就是每一个伤害我们的人他本身就是最大的受害者，他也是无能为力的，他对我们发火，他伤害我们，其实他也是不能自主的，并不是他喜欢这样做，他是被嗔恨心的魔鬼给控制了，他自己不能主宰。所以当他对我们生气的时候，我们要对他有同情心，因为他这个时候是进入一种精神病的状态，他不是一种正常的状态。如果我们对一个精神病，我们就不会对他恼火。如果我们觉得他是个正常人，我们就很容易生气。所以我们要想着这个时候他是一个非正常人。我们要作这样的观想。当我们作这样的一种观照的时候，我们自然就会去原谅他，就会生起悲悯的心。这是第二点。

第三点我们要了知嗔恨的过患。《道次第》讲到嗔恨的过患，你用一千劫所做的功德，一嗔皆能毁，火烧功德林。你做再大的善行，一念的嗔恨心就可以把它破坏掉了。你看我们现在的社会，人类的五千年文明，一念嗔恨心就可以把它搞定了。尤其现在这个时代，听说现在的核武器，可以把地球销毁上好几十次。这个嗔恨心的破坏性有多大！既然对外界的破坏有这么大，同样对我们，因为我们所有的功德都是建立在我们心行的基础上，当这一念嗔恨心爆发出强大的力量，它同样地也可以把我们所有的功德给毁掉，它是有这个能力的。因为所有的功德，它都没有离开我们当前的一念，所以我们当前一念巨大的嗔恨心，它的爆发性、爆炸力、毁灭性，它是非常非常地大，这个道理我觉得完全是可以成立的。所以我们要深刻地意识到嗔恨心的过患。那么修习无嗔是很重要的，这个是第三。

第四点就是要修慈悲心。我们要修慈悲心，修慈悲心可以对治嗔恨心。

所以这个无嗔，我们就要通过作这样的一些观修，通过这四个方面的观修，同时还要不

断地忆念无嗔的功德和嗔恨的过患，我们经常要作这样的思考，无嗔有哪一些利益，嗔恨有哪一些过患，我们经常作这样的思考，那么我们自然也就能够增长无嗔，断除嗔恨心。

无嗔在作用上来说，它是能够对治嗔恚，作善为业。它是善行产生的基础，所以无嗔是三种善根之一。修习无嗔能够增长善心。

接下来讲无痴，没有痴。

无痴者，于诸事理明解为性，对治愚痴，作善为业。

痴就是愚痴，愚痴相对的就是智慧。无痴那就是没有愚痴，没有愚痴那就是具备智慧，具备如实的智慧。

无痴它的特点是什么？就是对于事和理，事也就是我们看到的一些事相，比如说色声香味触法这些事相；理就是事的背后隐含着真理、规律，或者实相，都是属于理的范畴；对一切的事和理能够产生明解为性。明解就是明白清楚、正确了解。这是无痴的特征。

无痴事实上也就是对一切法产生一种如实了知的这样的一种心理。

我们众生每一个人，虽然我们具备着如实认识事物真相的这样一种潜在的能力。但是我们被无明所蒙蔽，所以我们所出现的这种知，是一种不正知，是一种邪知，是一种妄知。我们如何才能突破这个妄知、邪知、不正知，然后获得这样的一种正知？这是要通过修行的，需要有正确的知识来引导我们。那就是说我们需要通过亲近善知识，闻思经教，要通过闻思修，要通过四法行，四法行也就是“亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行”。那么亲近善知识、听闻正法、如理作意，这是我们获得无痴的这样的一种心理，必须要具备的因缘。如果我们不具备这样的因缘的话，那我们就没有办法获得无痴。

反过来说，如果我们接受的是错误的知识——邪知邪见，那我们最后获得的是一种什么样的认识能力？我们最后获得的是邪知邪见的能力。

这种无痴的心理在作用上来说，它可以对治愚痴。反过来说愚痴就可以对治无痴。痴就可以对治无痴，无痴又可以对治痴。如果有了痴就没有无痴，有了无痴就可以对治痴。这个心就是这样子，你有这个就没有那个。当然有一些心是兼容的。那有一些心就是，有这个就没有那个，它是具有互相对治的作用。所以我们说这个修行，为什么说修行是一个人和一万人打架？也就是你在修行中，当你有一个善念生起的时候，有很多不善的念头，你要对治很多不善的念头。只有在对治很多不善的念头的基础上，你的这种正知和正念，它能够产生作用。

所以无痴一方面能对治愚痴，另外一方面可以对治不善，同时能够引发善行。因为一个人不善的行为，跟人的观念和价值观是有关系的。观念和价值观如果是错误的，那就是一种愚痴的观念，愚痴的价值观。那么这种愚痴的观念和愚痴的价值观，将会导致他造作不善业。反过来说，无痴就是产生一种正确的观念，和正确的价值观，自然能够引导他去作善的业。

那么关于无痴的修行，一方面要念无痴的利益和痴的过患。就是我们要知道，无痴的这种心理对我们的人生，对我们的生命的提升，它究竟有什么好处。而这种痴的心理、无明的心理，对我们生死流转有哪一些过患。

你想想，十二因缘里第一个就是无明，无明是生死的根本。八正道的第一个是正见，其实正见就是无痴。所以正见是解脱之本，就是无痴所建立的正见，它是解脱之本。而十二因缘里的无明、痴，它是生死之根。所以我们要深刻地意识到痴的过患和无痴的利益。然后通过亲近善知识、闻思经教、树立正见、修习止观，来获得这种无痴的心理。

休息一下

第 16 讲

接下来要讲到轻安。轻安是代表着修止成就的状态。我们看定义。

言轻安者，远离粗重，调畅身心，堪任为性，对治昏沉，转依为业。

轻安是一种什么样的状态？轻安是远离粗重，当然这个粗重是包括身的粗重和心的粗重。身的粗重就是四大不调。这个四大不是很调和，给我们造成的一种痛苦负担。老子讲的，吾有大患为吾有身，所以身体是一个负担。所以有身的粗重还有心的粗重。心的粗重是指各种念头，尤其是烦恼给我们造成的负担。

禅修的过程其实就是调身、调心。通过调身解除身的粗重，通过调心解除心的粗重。这个禅修，我们过去过分地重视心的这一块，而不太重视身的这一块，所以很多人禅修修不上去。为什么修不上去？首先就坐不住了，坐的时间长了，腿发麻，腰酸背痛，坐不住。坐不住的原因跟调身没有调好是有关系的，同时也和调心没有调好是有关系的。当然最基础的一步就是调身，身要调好了，身安心也会安。身要是调得非常的和谐，心自然就容易安了，因为身和心的关系非常密切。各种宗教的修行都很重视修气，我们佛教讲修呼吸，修安那般那。像密宗里有修九节佛风、宝瓶气，像道家也有修气，像印度教都有关于修气的。其实修气也就是修身的这一部分，因为身修好了，这是获得禅定的一个非常重要的基础。身安住了，你能坐住了，你的心自然也就安了。

所以打坐的姿势很重要，传统的七支坐法，其实它是帮助我们入定的一个非常好的方式。七支坐法，比如说从两个膝盖、腿、姿势、腰，整个的姿势端正，因为你的整个姿势要是很端正的话，它的气都会导入这种，如果按照密宗的说法，就是气会导入中脉。气如果顺了之后他的心就安了。人为什么念头会乱跑，就是因为你的气乱跑。你的身体没有调好，所以你的气乱跑。你的气乱跑了之后，你的心就乱跑。然后你坐的时间长了你就坐不住。

所以禅定的修行应该说，调身是一个非常重视的阶段。我们看现在的禅堂里，很多老修行坐在禅堂里，要么就是昏沉，要不就是掉举、打妄想，要不就是坐出一身病——坐得腰酸背痛的，坐在那里就呼噜呼噜呼噜，原因在哪里？就是因为没有把身调好。

禅宗修行这一块也根本不讲究这些东西，你就是参，就是参话头。参什么呢，参到哪里去了呢，用什么参呢，怎么参呢，参什么呢，也不清楚，就是参。很多地方没有好的老师指点，参禅往往就会出问题。出问题固然是用心的手段不明确，对调身的忽略也是有关系的。

前几年气功在中国大地上盛行一时，其实也是跟他们炼气功是从调身入手，他很容易产生觉受是有关系的。容易产生觉受之后，他就会有生理的反应，把病给治好了。同时还会产生一些精神上的体验。这样就会使很多人对禅修产生信心。因为他有了体验之后，他自然就会有信心了。

如果你调身这一块没有调好——心性的功夫，像空性的证悟固然是高，但是高的东西一时人们又体验不到——那基础的东西他又没有，所以最后就不知道坐在那里干什么了。

所以禅修就是从调身到调心，从调身摆脱身的粗重，由风引发一种身体上快乐的觉受，到这个心。当我们通过禅修把心安住在一个善的所缘境之后，把所有粗的妄念都给屏蔽了，屏蔽了之后，这时候就会呈现出一个很单纯的心。在这个单纯的心里面，就能够引发一种非常愉悦的感觉。我们心的内在的这种愉悦的感受，自然就会散发出来了。而不是我们总是在粗重的念头状态里，我们就可以从这粗重的念头的状态里走出来，这种轻安的快乐就能生起。

所以一旦远离了身心的粗重之后，你的心就具有堪任，就是有能力对治昏沉，修习空性。如果你要是没有这个基础，你靠什么去对治昏沉，因为我们的的心就是两派——昏沉、掉举，你靠什么去对治昏沉，你靠什么去对治掉举？

你修行不能光是靠自己意志的力量，不能光是靠作意的力量。所谓作意就是集中注意力，这个时间是有限的。你不可能总是一天到晚，都是保持一种高度的紧张，这是不行的。而这个高度的紧张这种作意，它是为了帮助我们引发内在的止的力量。一旦你要是具备这种止的力量了，你就不需要作意了。心已经进入一种安住的状态之后，你就不需要用作意力了。所以作意力只是一个契机，只是一个方便，你不能每天都是靠作意来打坐，这样肯定不会长久。

所以轻安的作用，就是远离这些粗重之后，身心产生一种愉悦的状态。轻安的修行，通常就是要远离世俗的干扰，要持戒，然后要修止。修止其实也有两种止，一种是有所止，一种是无所止。我们一般来说，更多的是修这种有所止。如果修无所止，那就是像禅宗的修行，直接做这种空性的观修，它没有对象，直接帮助你去认识心的本质，然后在认识的基础上，作毗婆舍那的观修，这个是比较高级的。就是要具备这些因缘的修行，才能生起轻安。它的前提是持戒、修止，要有一个好的环境。

轻安的作用，可以帮助我们对治昏沉，转舍粗重，让我们的身心获得一种安隐。轻安的修行就是要不断地去忆念轻安对我们的生命它有什么利益，如果没有轻安它有什么过失。要作这样的一种思考，然后通过禅修来获得轻安。

接下来讲的就是关于不放逸的修行。什么叫不放逸？

精进三根，于所断修防修为性，对治放逸，成满一切世、出世善事为业。

不放逸其实就是属于一种不放纵的心理，不放纵自己的不善的心理、或者烦恼的心理——贪嗔痴的心理、或者懈怠的心理。我们每一个人有很多不良的习惯，不善的心理，比如贪婪——贪吃、贪喝、贪睡、贪玩；或者嗔恨心，爱发火；或者自以为是。有很多这样的一些烦恼的心理。那么平常的人，我们总会放纵自己，想吃的时候就拼命地吃，想喝的时候就拼命地去喝，想玩的时候就拼命地去玩，这就是一种放纵，就是顺着自己这些不善的心理，就是一种放逸。不放逸反过来就是放逸。放逸就是放纵这些心理，不善的心理。不放逸就是不放纵这些心理。

那么不放逸的这种心理的产生，也是有它的前提。不放逸的心理是建立在精进和三根的基础上，精进和三种善根——也就是无贪、无嗔、无痴，要具备这样的一个心理基础，才能表现出一种不放逸的心理。那么它的前提就是在止恶修善，和转染成净的过程中，一个人他要止恶行善，他要转染成净。在这个过程中，他所产生的一种不放逸的心理。这个不放逸的心理，事实上是要建立在正念的基础上，要有正念，因为有了正念，那么才有能力去抵抗放纵自己的心理。

因为我们在止恶行善的修行过程中，我们必然会产生不善的心理，和染污的心理。不放逸就是不要放纵自己染污的心理和不善的心理，那么这种心理就是属于不放逸的心理。其实在日常生活中，我们很容易产生放逸的心理，比如说你打坐，想着睡觉吧，瞌睡来了还是睡觉吧，其实这个时候就是对懈怠心理的一种放逸。比如你想吃好吃的东西，你拼命吃，这也是对贪的心理的一种放逸，一种放纵。你想发脾气的时候，你就顺着自己让他拼命地发脾气，这也是对嗔恨心理的一种放逸。因为我们人都有放逸的习惯，都有放纵自己的习惯。

所以我们如何才能具备不放逸的心理，其实也还是要修。这个修就是我们要做一定的观修，比如说念死无常，念三恶道苦，念暇满人身难得，念因果报应。你要经常作这样的思考。当我们作这样的思考了之后，我们就不敢放逸，觉得人身难得，像我们每天功课里念的：是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众当勤精进，如救头燃，慎勿放逸。经常想到三恶道的苦，想到因果的可怕，你就不敢放逸。

那么这种不敢放逸的心理，你要去培养，如果你不培养的话，这种心理你是不会天生有的。因为放逸习惯的人，他是不会有不放逸的心理的。反过来说，如果一个人养成一种不放逸的习惯，他就不会有放逸的心理。每一个人的任何一种心理，任何一种习惯，都是自己长时间养成的。你不去培养的话，你是绝对不会有这种心理的。

那么这种不放逸的心理，它在作用上就是一方面能对治放逸，另外一方面能够帮助我们成就一切世间和出世间的善业，也就是世间的善业和不善业的成就，都是要依不放逸。

那么关于不放逸的修行，也还是要一方面念不放逸的胜利，同时要观修放逸的过患，你要想想放逸对你的生命有什么坏处。因为放逸可以使人堕落，放逸、放纵都会使人堕落的。反过来说不放逸，我们不放纵自己的不良习性，我们的不良习性就不会得到张扬，我们的心

就能够安住在一种正念正知上。所以我们要不断地忆念不放逸的功德，忆念放逸的过患。然后根据不放逸生起的因缘，去作不断的观修。每天如果我们放逸了，我们就要思考无常，想到三恶道的苦，想到人身难得，应该要珍惜时间、珍惜生命，不要放逸、不要浪费生命。我们不断地要作这样的一些观修，就能够帮助我们成就不放逸。

接下来就是行舍。

精进三根，令心平等、正直、无功用住为性，对治掉举，静住为业。

行舍就是你的心通过禅修了之后，远离这种昏沉和掉举的不平衡之后，然后安住在一种平等、寂静的这样的一个状态里，这就叫做行舍。所以行舍其实也是禅修过程中，所成就的心理。

那么行舍心理的产生它的前提就是以精进三根，一个是精进，还有一个是三根——就是无贪、无嗔、无痴。所以行舍它也是建立在精进和三根的基础上，它是修习精进和无贪、无嗔、无痴所成就的一种心理状态。所以它还是没有离开精进、无贪、无嗔、无痴。

这种行舍的心它有三个阶段，就是令心平等、正直、无功用。平等是第一个阶段。第一个阶段也就是摆脱了昏沉和掉举——心的两种不平等的状态，然后能够平等持心，平等地安住在一个善的所缘境上，不沉不掉，这种心的状态就是平等。一旦你的心安住在平等和寂静的状态之后，然后能够稳定地相续下去，这就是正直。你的心能够稳定地安住在这样一种善的所缘中，心所呈现出来的是一种寂静的状态，这就是第二个状态，正直。第三个状态就是无功用，就是不需要作意的。因为我们在作禅修的时候，我们的心要摆脱昏沉和掉举，需要作意，需要用很大的力量，比如我们要数呼吸，很作意地关注自己的呼吸，呼吸出，呼吸入，这个过程它是要通过作意来完成的。当然一旦你的心稳定地安住了之后，你就不需要再用力了。如果再用力量，你就不会产生禅定了，你的心这种平衡将会被破坏掉。所以进入行舍的状态，它也就是没有功用，不需要去作意、用心。

行舍的心理一方面可以对治掉举，另外一方面可以使我们的心安住在寂静里。

那么行舍这个修行，一方面它是以精进、三根为基础，但事实上它也还是一个禅修的结果。

接下来讲的是第十一种，不害。

于诸有情不为损恼，无嗔为性，能对治害，悲愍为业。

不害的这种心理，它本身也没有独立的自体，它是属于无嗔的一种表现。因为不害，你首先要没有嗔恨心。嗔的这种心理，它表现出来的方式有很多种，在下面将会说到，比如忿、恨、恼火、伤害，都是嗔的表现。那么同样的无嗔的心理，它会表现出来的，比如像不害，不害就是不损害众生，不损害他人，对他人产生一种不损害的心理。不论你怎么对待我，我都不会想着去伤害你的。这种心理它就是建立在无嗔的基础上，也就是你首先必须要有无嗔的这样的一种修养作为前提，你才能产生不害的心理。所以这个无嗔的心理就是对一切众生，对一切有情不为损恼，就是不去损恼他，是这样的一种特征。

那一个人怎样才能产生不害的心理？这种不害心理的产生，它的因缘有几个方面：第一个方面就是要了解到因果报应，知道嗔的坏处和无嗔的好处。你害别人对你会有什么样不好的结果，那么不害会有什么好的结果，从因果的角度来考虑。如果我们真正很明确地了解因果，我们也不会想着去伤害众生。因为伤害众生，对自己对众生都没有好处。第二就是修忍辱。你要有忍辱的前提。你要没有忍辱的前提，人家害你，你也想害别人，以打报打，以怨报怨，这是社会上很常见的习惯。所以要有忍辱，修了忍辱，我们自然也就有忍辱。毁誉不动如须弥，于善不善等以慈。你对我好不好我都这样子，我只有一颗心就是慈悲，所以要修忍辱。第三也就是要修菩提心、修慈悲心。有了菩提心、慈悲心，不但不会去害众生，而且时时都会想着悲悯众生。这是它产生的因缘。

这个不害的心理在作用上，就是能够对治损害的心理。我们有了损害众生的心理，我们

就不会有不害的心理。反过来说，如果我们有强大的不损害众生的心理，我们就不会有要害众生的心理。所以这两种心理它是你死我活的。我们培养了不害的心理，那么害的心理就会被对治了。我们如果张扬了害的心理，我们就不会有不害众生的心理。这是它的作用。

另外我们长时间地修这种对众生不害的心理，同时我们就是在修习成就我们的慈悲心，我们的慈悲心将会力量越来越大。

那么关于不害的修行，我们也还是要念不害的好处和念害的过患。不害有什么好处，损害众生有什么坏处。我们要作这样的观修。然后根据不害生起的三个因缘，不断地去观修。如果一旦害的心理产生的时候，我们赶快就想要修忍辱，修慈悲心。我们经常要作这样的观修。那么我们不害的心理力量会越来越强大。

所以每一种心理的产生，当我们除了对它作正面的评估之后，认识到它对人生的正面的作用和负面的作用之后，我们就应该知道我们应该怎么样对待它，我们要对它有一个正确的态度：不好的心理，我们要怎么样去对治它；好的心理，我们应该怎么样去张扬它，去培养它、去成就它。

这个善的心理讲到这里就讲完了。

接下来要讲的就是第四类，烦恼的心理。烦恼也叫做根本烦恼。烦恼是什么意思？烦恼就是扰乱的意思，烦就是扰的意思，恼就是乱的意思，就是扰乱我们内心安宁的这样的一种心理因素。

如果我们讲善心的时候大家觉得比较陌生，那么讲烦恼心理的时候，大家一定很熟悉。就是给我们每一个人的老朋友介绍一下，这个是谁，那位是谁，都是我们自己家里的，我们家里有哪一些烦恼。这些烦恼的心理，它就是我们各种烦恼产生的基础。

烦恼它有很多不同的名字，比如说它叫随眠。随眠就是潜伏在我们的心灵世界里，每一种烦恼，它都是潜伏在我们的心灵世界里。平常我们如果烦恼没有起来的时候，我们好像是一个很健康的人，是一个很开心的人。可是如果它一旦产生作用了，我们就变得癫狂了，不正常了，所以它叫随眠。

它也叫缠，就是把我們缠住，你不得出离、不得解脱。它把你死死地给缠住，让你不能够解脱。

它又叫做结，结果的结。现在人很多人都有很多心结，每一种不愉快的经历之后，在你的内心里就形成一个心结，就是疙瘩，结其实就是疙瘩。烦恼就是我们心灵的疙瘩。

还有叫做缚，系缚的缚。就像绳索一样把我们绑住，绑在三界里不得出离。就像一个家庭一样，一个家庭的组成，就是一个轮回的伙伴，然后彼此互相系缚，谁也别想逃。所以很多人要离开家里，要出家，家里的父母、妻子或者丈夫，他就会死死地把你拉住，不让你走——我还没解脱，你也别想跑，你要走了，那我在轮回里太孤单了。但是也有很多人他很有福报，我们这里在座的这些居士，就都是很有福报的，可以这样自由地到这里来修学佛法，家里人没有意见，能够成就你。家庭是一种系缚的形态。其实真正系缚的，能够把你绑住的这个实质是在你的内心，是你内心的烦恼，是你的执著。真正对我们产生干扰的最大的因素，不是外在的形式，而是你内在的东西。关键是在你的心里，如果你的执著不深，你是很容易放下的，大家记住，任何一种环境，任何一句话，任何一件事情会对我们产生干扰，我们的内心一定都有一种相应的东西。真正对我们干扰的，是我们内心那种相应的东西，不是外在的东西。如果你的内心没有这种相应的东西，外边的世界是没有东西能干扰你的。因为你想一想，每一天世界上要发生多少事情，真正会对你产生影响的事情是很少的。为什么这一小部分的東西，会对你产生影响？那是因为和你的内心有关。

烦恼也叫瀑流，就像瀑布一样，奔流不息的，它的力量很强大。它是我們无尽生命中，形成的一种生命的巨大洪流，潜在我们的内心世界里，它的力量很强大。

烦恼也叫轭，就是好像牛的脖子上搞个东西套住，烦恼就是那个东西，因为有了烦恼，

你就要拉着一辆车，很重很重的。这个轭如果拿掉的话，没有烦恼了就解脱自在了。所以我们之所以被关在轮回里受苦受难，是因为烦恼把我们关在里面了，不是别的东西。

烦恼也叫箭，就像那个箭刺伤着你，打到你的身上一样。每一种烦恼生起作用的时候，你都会觉得很痛。

烦恼也叫垢，污垢。我们的心本来应该是清净的，因为有了烦恼，使得我们的心就不清净了。

烦恼也叫漏，有漏的漏。我们叫有漏法，就是有烦恼有缺陷。烦恼使得我们的生命变得有缺陷。如果没有烦恼，我们的生命将会是圆满的。本来就是圆满的。

还有很多名称就不要一一介绍了。烦恼有这么多的名称，主要是根据它的功用，所以它有这么多的法名。所以我们每一个人，每天都要检查一下自己的家，有哪一些家底。

下面留一些时间给大家提问题。

学员提问……

答：惭愧表现出来的心理特征，有相同的地方，这个相同的地方就是都是羞耻的心理。因为它产生的基础不一样，所以它又表现出有另外一个特征。像惭它推崇的是一种贤善，就是圣贤、道德。愧它所产生的作用是轻拒暴恶。当然其实这些，在真正心理表现上来说，它应该还是有它的相通的地方，就是缘起法它总是会互相影响的，它没有绝对的。

学员提问……

答：依自法力呢，自就是我们前面也解释了，就是根据自己的身份或者受的教育，产生的羞耻的心理。愧是因为基于对社会公德的认同，然后对于不善的行为产生羞耻的心理。这个惭和愧，这里讲的主要是一个心理产生的基础，就是这种羞耻心产生的基础，一个是建立在对社会公德的认同上，一个是建立在自己的身份以及所受到的教育这样的基础上，就是主要从这个角度说的。

学员提问……

答：关键要调身，调身这是一个很重要的。坐的姿势要坐对，这个其实是蛮关键的一块。然后才能谈得上调息，调息怎么调，心怎么安住。当然最好也是有人指导。以后我们这里有开基础禅修的一些讲座，活动，你们可以参加。我们这一方面也有专门课程的指导，所以不是几句话给你讲清楚。

学员提问……

答：那肯定。禅修的过程你的心安住了，作意力就不必太强了。什么时候要作行，什么时候要不作行，在禅修里，这个把握好其实也是蛮关键的一块。因为你要始终用力太强，那你的心就没有办法静下来，心就会保持一种很粗的状态。

学员提问……

答：他这里的前提是什么，转染成净、止恶行善的过程中，所有的和这个转染成净不相应的心理，如果你一旦顺着它，都是属于放逸的范畴，不只是说一个恶的问题。比如贪吃贪喝，它也说不上是恶，有的时候还没有上升到恶，它是无记法。但这种对无记法的贪著，它本身就是一种染的行为，它虽然说不是恶的，但它是染的，杂染的范围。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 17 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天讲到烦恼的心所。烦恼心所一共分为两类：一类是根本烦恼，根本烦恼有六种；还有一类是随烦恼，随烦恼有二十种。随烦恼和根本烦恼有密切的关系，它是建立在根本烦恼的基础上，随着根本烦恼而起，所以叫随烦恼。在二十种随烦恼里，有一部分随烦恼，它直接就是根据根本烦恼的不同表现方式建立起来的，比如忿怒、恨、恼、嫉妒、害，这些烦恼都是属于根本烦恼里的嗔恨心的表现。还有一部分随烦恼，它有自己的独立的自体，但同时它是随着根本烦恼而生起，它是在根本烦恼引导之下而产生的。所以有这么两类不同。我们先讲六种根本烦恼。

四、烦恼六者，一贪、二嗔、三慢、四无明、五疑、六不正见。

第一种就是贪。

于有、有具染著为性，能障无贪，生苦为业。

贪是一种染著，对五欲六尘的境界生起染著的心理。贪的名称很多，比如叫贪染、贪欲、贪爱、贪著，都是贪的不同说法。

那么贪的生起，它的对象——贪必然有贪的所缘境，就是每一种心的生起都有它的所缘境，这就是我们前面讲的什么道理啊，每一种心当它产生作用的时候，都有见分、相分，所以贪必然有贪的相分，嗔有嗔的相分，这个相分也就是贪的所缘境，所缘的境界——贪的所缘境是什么？于有有具，有就是三有，三界的有为法；有具就是生起三界杂染法的因，也就是三界因果，三界因果都是有情贪著的范畴。

通常贪的这种心的生起，一般情况下要几个前提：第一个前提就是，首先你有贪的心所，你具备有贪的种子，你有贪心，为什么会贪，首先因为你有贪心，也就是你具备贪心的潜在的力量。这是一个前提，任何一种心所的活动，首先你具有这种心理的潜在的种子。如果你没有具备这个潜在的种子，你也就不会起贪心。然后你对这个对象，你需要它，你觉得它很漂亮，这个也是贪生起的前提，如果你不需要它，你也不会贪。所以贪又叫贪欲，欲就是有一种需求作为一个前提。如果没有这个需求作为前提，你也不会贪。还有你觉得漂亮、觉得美。通常生起贪还有一种情况，我们把所缘的境界执以为我。当我们执以为我之后，加上我之后，这一份贪它又会得到增强，它的力量就会增强，所以叫我贪，就是有我执。或者你把境界执以为我，有了这一份我执之后，你的贪的力量又会加强。所以贪的生起，它是有这些众多的因缘。

每一种心所法的生起都是有它的因缘。我们贪的对象很多，像《瑜伽师地论》里举了很多种类，比如说对自己的观点的贪著，还有对你没有得到的境界，或者已经得到的境界，或者说你已经受用过的东西，贪过去的一些我们曾经在我们生活中发生过的一些事情，我们会生起贪，还有比如说对男女之间的感情上的贪，或者对亲朋好友的贪，或者对你的生活用具的贪。所以贪的种类蛮多的，只要你喜欢，你需要的，我们都有可能起贪，所以贪的心所它蛮普遍的。

这种贪的作用它能够障碍无贪，有了贪就能障碍无贪。贪跟无贪是对立的。如果你有无贪的心理，你的无贪的心理力量很强的话，那你就不会有贪的心理。如果贪的力量很强的话，那就没有无贪。这是第一种过患能够障碍无贪。

第二种过患，贪将会导致我们造不善业，很多杀、盗、淫、妄的行为，都是由贪心引起的。因为贪钱、贪色，所以就构成谋财害命，杀人放火、偷盗抢劫、强暴、说假话。所以贪会引起杀、盗、淫、妄，导致我们造不善业。

贪本身它也会引发苦果。当我们贪的心理产生作用的时候，你的内心就是不安定的时候。如果你没有这种贪著的心的时候，你的心是自在的、安定的。但你的这种贪著的心生起的时候，你的内心就会不自在、不安定。贪造了这些不善的行为——杀、盗、淫、妄，它将会给我们带来不善的异熟果。所以贪是属于不善的行为的根本。

贪、嗔、痴这三种称为三种不善根，不善的根本。这三种在佛教里又称为三毒，三种精神的毒品。就像现在网络上的病毒一样，病毒是有自动拷贝的功能，如果电脑中了病毒了，它会把这个病毒，自动拷贝到你的每一个文件上。同样的，如果我们贪嗔痴的力量很大的时候，我们每做一件事情，每说一句话，每一种心理活动，都会带着这种贪的心理，或者带着一种嗔恨的心理，也就是如果这种病毒的力量很强的时候，同样的它也会产生一种自我拷贝，它会拷贝到你的每一个心理活动里。比如有贪心的人他每说一句话，做每一件事情他都会带着贪心。有没有这样？嗔恨心也是一样。如果你嗔恨心很强的时候，你做每一件事情，你说每一句话，你都会带着这种心理。所以我们这个心所，它也是具有自动拷贝，这个功能比电脑病毒拷贝的功能更灵活，力量更大。

所以贪著的心它会招感苦果。所以我们在修行的过程中，我们修行要做什么？就是要勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。贪嗔痴就是我们修行，主要要解决的问题。我们佛法对修行说要解脱，解脱什么，解脱的就是贪嗔痴，解脱的就是烦恼，因为这是轮回的根，这也是我们造成不解脱的原因。所以我们要思维贪的过患。

同时也要不断地思维无贪的功德。要思维没有贪，如果一个人没有贪，你的生命将会是一种什么样的境界，你将会过得何等自在。反过来说，如果一个人被贪著的心所控制，那么他的生命将会是一种什么样的状态，贪将会给我们的生命带来多么大的过患。

要作这样不断的思考，思考贪的过患，思考无贪的功德。当我们经过不断的思考了之后，我们就要修，就是要把这个贪给修掉，然后成就无贪。怎么样才能把这个贪给修掉？那就是要修习苦空、无常、不净。贪欲就是苦的根本。你所贪的东西终归都是空的，你什么也抓不住，无所得，一切都是梦幻泡影。了知一切如梦如幻，了知一切无常的。同时尤其要对于我们所针对的这种贪的境界，你要进行观想，观想它的无常，观想它的如幻如化，观想它的不净。作这样的观想，这些观想都可以帮助我们摆脱贪，成就无贪。其实修行就是克服这些心理，关键就是在于克服这些心理。这个是贪。

接下来讲一讲嗔。我们看看嗔的定义：

于苦、苦具憎恚为性，能障无嗔，不安隐心，恶行所依为业。

嗔这个概念我们也是很熟悉的，我们平常叫做嗔恨心。嗔的定义就是面对逆境生起愤怒，并且想损害他人的心理。

那么嗔的范围，它的所缘境，确切地说就是逆境、逆缘，笼统地说那就是于苦和苦具，就是能够给我们带来痛苦以及制造痛苦的因缘，我们都会生起嗔恨心。那么嗔恨心的生起，当然逆缘是一个方面，我执也是一个很重要的因素。所有的烦恼的生起它都有两个基础，一个是无明，一个是我执。如果没有我执的人他是不会有烦恼的。如果没有我执，他的这些烦恼将会失去依托的基础。所以无明和我执是烦恼生起的根，是所有的烦恼建立的根。

所以我们说嗔恨心，为什么会嗔恨心，你伤害了我，你让我不开心，你损失了我的利益。因为我有一个我，我才会不高兴。如果我没有我的话，我就不会有愤怒的心，不会有嗔恨的心了。所以我执越强的人，他就越容易起贪嗔痴。所以一个是我执，逆缘。

还有就是嗔的种子。嗔的种子也就是你具备有这种嗔恨心的潜在的心理力量。如果你没有这种潜在的心理力量，你也不会起嗔恨心。

所以嗔恨心的生起有这样几个条件。

那嗔恨心的表现方式，在随烦恼里有说到，就是包括愤怒、恨、热恼、嫉妒、损害，要损害他人，这些心理都是属于嗔恨心的表现。

嗔恨心的过失非常重，我们昨天也讲过了。嗔恨心的过失很重，叫火烧功德林，一念嗔心起，百万障门开。《遗教经》里也说：嗔恚之害，则破诸善法。坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知嗔心，甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过嗔恚。在三毒里嗔恨的这种过失最重，因为它的破坏性最大。我们昨天说的，五千年文明，一嗔皆能毁。只要一

念嗔恨心就可以把它毁掉了。同样你做了再多的功德，一念的嗔恨心也可以把它毁掉。就是嗔恨心的过失很重。所以我们要通过禅修来对治嗔恨心。

怎么样禅修来对治嗔恨心？我们还是可以通过观察修和安住修。也就是要思维嗔恨心的过患，同时也要思维无嗔的功德。没有嗔恨心会有哪些功德、利益。嗔恨心有哪些过患。这个是首先要思维。因为我们每一个人我们都不希望会给我们的生命带来过患、伤害。当我们作了这样思维之后，我们就要修无嗔。

修无嗔当然首先第一个就是要修无我。你要了知我们内在的身心和外在的世界，都没有我和我所。人家伤害你，你要观三轮体空，没有我、没有我所，谁伤害谁呢，能伤害和被伤害的人都了不可得。你观没有我、没有我所，那么人家对你的伤害，你自然也就觉得没有什么东西可忍。真正的忍是忍无可忍——没有可以忍的对象，也没有能忍的人，也没有忍的这件事情。你要从因缘法去解析，比如说这个忍的人，这个伤害的人，加上这个伤害的动作，你全部把它分析开，解开之后，其实根本就没有伤害这么一件事情。它只是一大堆因缘。比如说有这么一个人，这个人不等于这个伤害的人，因为他不一定都在伤害你，这个人再加上这种心，然后再加上这种动作，你把它一个一个给它分开。同样作为你的存在，你是被别人伤害的。那么作为你的存在你也一样，你也可以作这样的解析。如果真正能够了知这种没有我和没有我所的道理，嗔恨心就不容易产生。因为嗔恨心毕竟还是以我执为前提。所以你要对治嗔恨心，那么首先还是要观无我。

然后就是要修忍辱，修慈悲。当然我们刚才讲的忍辱，真正的忍辱是没有什么可忍的。如果有什么可忍的，这个忍辱将会是很辛苦的一件事情。同时还要修慈悲，对治嗔恨。佛陀在因地的时候，歌利王要割截他的身体，他就是修忍辱。他丝毫也不会起嗔恨心。所以慈悲心可以化解嗔恨。不是用嗔恨心能化解嗔恨，嗔恨心是不能化解嗔恨的。唯有慈悲心能化解嗔恨，所以我们还要修习慈悲心。这是第二种。

第三种就是慢心所。

慢者，恃己于他高举为性，能障不慢，生苦为业。

我们经常会把骄和慢合在一起说，比如这个人很骄慢，骄慢心很重。其实骄和慢这是两种心所，它的定义不太一样。但是它的内容、特征，有一些相通的地方。

那么慢的定义是什么呢？慢主要是通过和别人的攀比，在和别人攀比的过程中，总觉得自己超过别人，觉得自己高人一等，那么这就是一种慢。骄又是什么东西？骄就是自己有某一方面的长处，它不是通过攀比，自己有某一方面的长处，比如说你具备某一种特别的能力，你总觉得自己比别人了不起，对自己的这些长处，产生一种高度的染著的心理。骄的定义，我们在下面会作进一步的说明。

慢主要是通过一种比较，在这个攀比中觉得自己高人一等。这种慢的生起其实它的前提还是我执。

关于慢的种类，在经论里讲有七种慢：第一种就是叫做慢，第二种叫过慢，第三种叫慢过慢，第四种叫我慢，第五种是增上慢，第六种是卑慢，第七种是邪慢。

第一种就是慢。比如我跟你比较，其实我是不如你的，但是我觉得我高你，我超过你。

那么像过慢呢？其实我们的水平是一样的，可是我觉得我超过你，这叫过慢。过慢就是本来水平是一样的，我们跟对方的水平是一样的，但是我觉得我超过你。

还有慢过慢。本来对方是超过我们的，可是我们觉得超过他，那么这叫慢过慢。

我慢，什么叫我慢？就是执著有一个我，在五蕴的色身上执著有一个我，那就是我慢。

增上慢，什么叫增上慢？就是你在修行上，比如你没有证得初果，你以为证得初果了；你没有证得阿罗汉果，你以为自己证得阿罗汉果了，这就是增上慢。增上慢跟打妄语不一样的。如果打妄语，你说自己证得阿罗汉果，这是要犯大根本戒。可是如果是增上慢，那你就不要犯，为什么？因为你不知道，你自以为，你没有欺骗的心理，你是搞错了，可能有的时

候对自己过分地自以为是，所造成的一种假相，所以这个是属于增上慢。

卑慢，就是有的人，他也知道自己不如别人，但是他觉得你也没什么了不起，我也不稀罕，我虽然不如你，但我也看不上你，这就是一种卑慢。

还有邪慢，邪慢就是自己本来没有道德，可是装模作样的，装成自己很有道德的样子，一直去欺骗别人，高高在上的。慢的种类有这么多种。

每一种烦恼，大家都要对照一下，看看自己哪一种烦恼的力量特别增盛。每一个人烦恼一定都不会一样大的。就像我们养了一大堆动物一样，有的养的时间比较长，有的养的时间比较短，有的营养特别丰富，虽然养的时间一样长，但是它的营养很丰富，所以它长得比较壮；但也有的它营养不良，长得很瘦，所以不一样。同样地我们的心，在我们无尽生命的延续中，我们形成的心理它也是不一样。

在《瑜伽师地论》里，把我们众生分为各种各样的类型。比如有的人属于贪性人，贪的心理特别重，贪的习性特别强，所以他就成了贪性人。有的人嗔恨心特别重，他就是嗔性人。某一种心理的力量一旦特别强大之后，它就会成为你的习性，就会成为你的性格，就会成为你的生命的主导力量。

所以我们需要观察，观察一下我们到底哪一种烦恼的力量特别大。我们观察了之后，我们要了解到它的过患，我们要了解到每一种心理的过患。比如说像慢的心所，慢就能够障碍不慢。有慢心的人，它的不慢的心理就被障碍住了。它的心就会进入慢的状态，它就不会有不慢的心理。不慢，比如像谦虚，骄傲和谦虚就是相反的一种心理。一个人要是很谦恭，大家都会很喜欢他的。反过来一个慢心很重的人，大家很讨厌他。所以慢的人就会不断地增长慢心、慢的这种心所。一个人有了慢心之后，你会时常生起慢的心理。当你生起慢的心理过程中，你的这种我慢的心又得到壮大。因为这种我慢的心理，这种慢的心理力量很强，它可能会时时起作用的。当它每一次起作用，它的力量又会得到强化。那这个过程又是一个“种子生现行，现行熏种子”。不断地熏，所以慢的人因为有了慢心之后，他就不会去尊敬那些有德行的人，也不能够谦虚地听闻佛法，这个会影响一个人的进步。一个慢心重的人，就会影响到你在修学佛法上的进步。要了知这种慢的过患。

所以我们要修对治，怎么对治呢？就是要修因缘观，没有我，没有我所。当你没有我、没有我所了之后，你才能够平等地去看待一切众生。你会发现每一个众生他都有长处。只要有平常心之后，你会发现每一个人都有他的长处，那么你就会去尊敬一切人。

这就是慢心所。

第四种就是无明。无明也翻译成痴，愚痴的痴。

于诸理事迷暗为性，能障无痴，一切杂染所依为业。

这个无明就是不明真相，不明法的真相，不明就是对于一切事和理都不能够如实地去了知，那么这就是一种无明的状态。

无明是我们生死的根本，也是我们烦恼的根本。佛经里称为无始无明。无明是无始以来的，就是众生在他的心念相续的过程中，他在很多时候都有契入空性的机会，因为众生本来具备有这种觉悟的智慧。而这种觉悟的智慧，在我们每一个人的心行上，事实上它是可以触及的。它是在偶尔的状态下，也能够显现出来的，不是不行的。但是为什么我们感觉不到，为什么它不能够自动地产生作用，为什么？原因就是无明。我们的心就是一个念头，我们心的活动是什么？心的活动就是念头的相续。念头是个什么东西？念头它是一个刹那生灭的东西，它不是一个连贯的东西。我们心的活动是非常无常的。心念无常，从念头与念头之间，它不是一贯的。从这个念头跳到那个念头。我们每天这个心的念头，都在不断地过渡，不断地变换。这个变换的过程它也不是一贯的。当然我们的心有很多时候，我们都是陷入在念头的状态，被念头带着跑，执著于念头。但是我们的心也有有的时候，没有进入念头的状态，没有去执著念头的境界。我们的心是会有这个时候的，是不是，有没有？就是前面的念头已

经过去了，后面的念头还没有生起来。有没有这个时候？肯定有这个时候。按道理来说，这个时候如果念头没有生起的时候，我们的心应该是以最本来的面目就能呈现出来的。可是我们并没有证得本来，为什么？就是因为被无明，有一层无明给遮蔽住了，这个无明就叫做无始无明。因为无明的关系，我们看不清人生的真相，看不清生命的真相。因为无明的关系，所以我们会造很多的业力。因为无明的关系，所以当这些念头生起的时候，我们一点观照力都没有，念头生起了我们就会被带跑了，因为我们没有觉照——无明。

其实生命有两个层面，一个是无明，一个是明。因为无明，所以明的这个层面不能产生作用。反过来说，如果我们明空不二的层面产生作用了，那么无明将会被化解掉。就是如此而已。所以无明是迷暗为性，它使我们的生命进入一种迷，进入一种黑暗。暗就是看不清生命的真相。这个就是无明的特点。

因为看不清生命的真相，所以一切杂染都由此而产生。当然无明有和第六识相应的，也有和第七识相应的。有相应无明，还有不共无明。相应无明就是和第六识一起生起的。还有不共无明，尤其是这个恒行不共无明，它是我们有情流转生死的根源。也就是我们前面在讲第七识的时候，它是我们生命染污的源头。真正的修行就是要突破这个源头。从突破这个源头入手，那我们的修行将会容易了很多。

接下来我们要认识到无明的过患。无明有哪一些过患？这个过患也就是它能够障碍真智的生起，障碍智慧的生起，遮蔽我们对空性的认识。同时无明它是一切烦恼和不善行为生起的根本，烦恼和惑业的根本。你看十二因缘里第一个就是无明。所以无明是流转生死的根源。

所以这个无明，这个痴要对治，我们要修对治，怎么对治？也还是要亲近善知识、听闻正法，如理作意，包括闻思修都是帮助我们突破无明。突破无明就是要树立生命的正见开始。首先在认识上，通过第六意识在认识上树立正见。那么树立正见了之后，然后通过禅观突破我、法二执，然后把无明的老巢给彻底捣毁，是这样的一个过程。

接下来讲的是第五个疑。疑就是一种怀疑的心理。

于诸谛理犹豫为性，能障不疑善品为业。

疑在这里是一种根本烦恼，但是疑也可以成为修行的、见道的武器。疑也可以成为见道的武器，你看禅宗讲的“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”。

在《百法》里讲的这个疑，疑什么，这是有对象的。那么疑什么，这个疑才是属于烦恼；另外疑什么，这个疑又会成为修道呢？主要还是对于疑的所缘，你疑什么这个很关键。我们看这里怎么说。

于诸谛理犹豫为性。疑就是对于谛理，什么叫谛理，就是对于三宝和四谛这样的真理，产生一种犹豫不信的这样的心理。如果你对三宝和四谛的真理，产生一种犹豫而不信的心理，犹豫不决的心理，那么这样的一种犹豫不决的心理，这个疑就是属于根本烦恼。因为这种怀疑、这种犹豫不决，它将会影响到你去接近佛法、接近三宝，它是你认识真理、成就解脱的障碍。因为它是你认识真理、成就解脱的障碍，所以它是根本烦恼。

一般来说，这种疑怎么生起，怎么会产生疑呢？这有很多种情况。比如说智慧不够，你听了佛法，因为你智慧不够，这个东西是个好东西，你看不出来，所以你会怀疑。你说因果，佛陀讲的三宝、四谛这些真理，你没有足够的智慧去认识，那么这个会产生怀疑。还有呢，有的时候，你接受了一些邪知邪见的教法和观念，也会影响到你对佛法真理的接受。另外缺乏好的老师引导也有关系，缺乏好的老师引导，他不能把一些道理给你讲清楚，所以你在接受的时候稀里糊涂的，这个也会产生怀疑的因缘。所以这种怀疑心理的产生，它也还是有诸多的因缘。

怀疑的种类也蛮多的。通常一个人在修禅的过程中，有可能会怀疑自己，我能不能修，我能不能修得好；或者怀疑老师，这个老师能不能指导我；或者有的时候还会怀疑教法，这个教法是不是真的，我按这样去做能不能达到效果。这些怀疑都会影响到修行。针对这样的

一些怀疑，所以你看像藏传佛教他就特别讲信。但是信也要有前提，如果没有前提，盲目地信，那出现的问题更大。

我们说怀疑是一种烦恼的心理，它是烦恼的心理主要是针对着，就是所怀疑的对象是三宝、四谛。

但是禅宗也利用这个怀疑来修行。一般的人我们来到这个世界，我们会接受了很多价值观、观念、生活模式，我们的老师，我们的父母亲，我们应该怎么样奋斗，我们应该怎么样赚钱，应该怎么样成家，应该怎么样出人头地，他会给你灌输一套生活的模式，灌输一套价值观。那么这一套东西如果你不怀疑的话，你可能觉得这就是真理。所以哲学家他有智慧，他就会对这些人生进行思考，他说，真的是这样吗？结果他一思考就粉碎了，就把这一套模式、价值观，就会看得一文不值了。同样的我们作为学佛，我们也要利用疑。我们每一个人都关注自己，我们理所当然觉得这个身体就是我，或者我的想法就是我。但是佛法就帮助你来检讨，你的身体到底是不是你。我的定义是什么，我的定义是属于一种常一、主宰的，他是自己存在的。那你检讨一下你的身体里，有没有哪一样东西是符合我的定义的，你去检讨一下看看有没有。你一检讨的结果，发现没有一样东西能符合我的定义。你再来检讨一下你的心念，你说我的心就是我，那你来检讨一下，你的每一个心念，有没有哪一个心念是固定不变的，有没有，你说我的心念是我，到底哪一个心念是代表着你？善的心念代表着你，还是不善的心念代表着你。因为你有很多心念，还是所有的心念都代表着你。你根据我的这个定义去检讨，一检讨，不行了。所以学习佛法也要运用疑，用疑来打破世间上的人，这种错误的观念和价值观。你去检讨的结果，你发现全部都不是那么回事。这样你的执著才会动摇，你要不这样检讨的话，因为你的所有的烦恼都是建立在一种错误的价值观和错误的观念的基础上。我们通过智慧的检讨之后，那么我们会发现，我们过去所认为的那些东西，确实都不是那么回事。当你这种观念改变了，那么建立在这个观念上的烦恼，它自然也会动摇了，因为它的依托基础没有掉了。

所以疑它也可以成为我们修行中非常好的一个武器，它可以成为瓦解我们的执著，和摧毁我们烦恼的一种武器。你看禅宗里就要你参，父母未生前的本来面目是什么，一念未生之前你是什么。让你去寻找。当你去找的结果发现觅心了不可得。这个时候你的心，已经就能够直探你的心的本源。因为你已经找不到，找不到的结果，你的心就能够从这些所有固定的执著里跳出来，从这些相对的妄念里面就能跳出来。在这个寻找的过程中，就能够达到打破这种能所的、这样的一个念头的陷阱，你就能够打破这些陷阱，你能够从这里跳出来。

所以疑它可以是一种烦恼，但也可以成为是一种修行的武器。关键是我们能够善于去运用它。

修行其实不外乎就是两个方面，一个方面就是要舍凡夫心，一个方面就是成就佛菩萨的品质。从成就佛菩萨的品质这方面来讲，对三宝的功德，佛法的真理，我们要信，不能疑。但是另外一方面从舍凡夫心的角度，我们对凡夫心建立的基础，我们要用疑。所以信和疑，在修行上同样都是可以运用的。

关于疑的过患它有几种：第一就是障碍我们对三宝的信心。第二就是障碍我们对教理的实践，和善法的生起。我们如果对佛法有怀疑，我们就不会很好地去实践，会影响到我们将来的修行。

那么如何地对治这个疑？第一个就是要培养对三宝的信心，然后就是要深入教理，如理思维，乃至能够按教理去实践，在实践的过程中你体验到佛法了，你就不会怀疑了。如果你没有体验到，你停留在闻思上，当然就很容易怀疑。所以真正要对佛法产生不疑的话，真正不疑，那是要到见道，在见道成就的四种证信：信佛、信法、信僧、信戒。这四种信叫做四种证信，证就是证得的证，证明的证。就是你证得了之后的信仰，和你现在理解之后的信仰——现在是解信，解信和证信是不一样的。解信是没有多少力量的。

休息一下

第 18 讲

接下来讲根本烦恼的最后一种，叫恶见。见就是认识。不善的认识也就是错误的认识，颠倒的认识，称为恶见。

恶见者，于诸谛理，颠倒推度，染慧为性，能障善见，招苦为业。

恶见是什么呢？就是不善的见，就是颠倒的认识。所以恶见是于诸谛理，谛就是四谛的真理，或者说对宇宙人生的真理、对宇宙人生的现象颠倒推度，错误地推理，错误地分别，对宇宙人生进行错误的推理，错误的分别，这种错误的推理错误的分别之后，会产生一种错误的认识，这种错误的认识就是染慧，就是染污的慧，就是不善的慧。我们前面讲到胜解心所的时候，讲到五别境——欲、胜解、念、定、慧，这个的慧也是通三性的，就是有善的慧，正确的如实的；那还有不善的，就是错误的慧。这个错误的慧其实就是一种恶见。

恶见的生起当然首先是以无明为基础，然后受到某一种错误的思想，或者宗教的影响，我们接受了某一种哲学，比如唯物论的哲学，或者接受了某一种不是很正确的宗教信仰，都会让你产生一种错误的见地。

恶见主要有五种，这五种也就是身见、边见、邪见、见取、戒禁取。

第一种就是身见，就是执著这个身为我，五蕴的色身为我，这个就是身见。第二种就是边见，我们执著这个五蕴生命的相续，会产生两种情况的见，一种是断见，一种是常见；常见就是觉得我们生命的相续始终有一个灵魂，是恒常不变的灵魂，在生命的相续中贯穿着整个生命，它贯穿着整个轮回，有这么一个固定不变的东西，那就是常见；还有一种就是认为，我们这一期生命结束了，人死如灯灭，这就是断见；断常二见都称为边见。第三种就是邪见，邪见就是拨无因果，不相信因果，也不相信人间有前生、有后世，也不相信有贤圣、有凡夫，也不相信造了业将来会受报，这个就是属于邪见。第四种是见取，就是执著上面这些错误的认识，这些错误的知见为真理，这个就是见取。第五种叫做戒禁取，戒禁取就是，你看外道会持一些非常不健康的戒律，其实不能帮助他们解脱，但他们以为那样做就会解脱，比如有的人持牛戒、猪戒、狗戒，他以为人过一种像动物一样苦行的生活，将来就能够解脱，这样的一种持戒方式就称为戒禁取。

这五种见如果把它分开，就是恶见把它分开，就是一花开五叶，就是一种恶见里就包含着五种见。五种见加上前面的五种烦恼，那一共就是十种。贪、嗔、痴、慢、疑，这个是五钝使。身见、边见、邪见、见取、戒禁取见，这五种叫做五利使。利就是当它产生作用的时候，它更利。所以有五钝使和五利使的分别。

因为我们一个人他的观念，对我们的人生其实影响蛮大。我们每个人基本上，都是在我们自己的观念之下生活。所以这种错误的见地，将会使我们形成一种错误的价值观。这种错误的价值观，它直接会影响到我们的行为，它直接会影响到我们怎么样生活。我们做什么，都是要受这种恶见的影响。

那么如何才能对治这些恶见？当然也还是要通过亲近善知识、听闻正法、如理思维，通过这样的一个过程，帮助我们改变这种错误的见。见就是一种认识。你要改变这个认识，那么你就要通过亲近善知识入手，通过听闻正法入手，因为我们恶见的生起，它是因为我们接触了错误的思潮，或者接触了错误的宗教，所以就会产生邪知邪见。如果我们要改变邪知邪见，那么我们就接受一种真理、智慧的教法，那么我们自然就能够改变见地，改变认识。

以上讲的是六种根本烦恼，接下来要讲的是随烦恼。

随烦恼就是随着根本烦恼生起的，跟根本烦恼它有一定关系的，这个烦恼一共有二十种。这二十种也就是：一忿、二恨、三恼、四覆、五诳、六谄、七憍、八害、九嫉、十慳、十一

无惭、十二无愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沉、十七掉举、十八失念、十九不正知、二十散乱。

这二十种随烦恼分为小随、中随、大随。前面的十种，从第一种到第十种称为小随烦恼。第十一、十二无惭、无愧，这两种称为中随烦恼。后面十三不信一直到二十散乱，这八种称为大随烦恼。

小随、中随、大随，主要是根据它在活动的时间，活动范围的宽和窄，普遍不普遍，这个角度来分为小、中、大。小就是它很特殊的情况下才生起的，它活动的时间比较狭隘，比较狭窄。

下面讲第一种忿。

言忿者，依对现前不饶益境，愤发为性，能障不忿，执杖为业。

忿就是愤怒的心理。愤怒的心理它的产生的前提，就是当你面对违缘、逆境，或者对你没有利益，甚至对你会有所伤害的，这样的一种境界的情况下，比如人家骂你，或者打你，或者伤害到你的利益，你就会生起的一种心理，就是忿。所以就是一种愤怒的心理。

这种愤怒的心理，其实它是嗔恨心的表现，它没有离开嗔恨心，它是属于一种嗔恨心的表现。

这种愤怒的心理的产生，就会障碍不愤怒。你有了愤怒的心理，你就不会产生不愤怒的心理，不忿的心理会被障住了。同时进一步，忿了之后，是不是愤怒完了就算了？没有那么简单的，有可能会打架斗殴，甚至打出人命出来。都是在愤怒的情况下，愤怒了之后，进一步可能就会怀恨在心，所以就会造种种不善的业。这个是愤怒的心理表现。

愤怒它是属于嗔心的表现，如果要对治这种愤怒的心理，那么也还是要从修忍辱、修慈悲，修无我，还是要从这些方面入手。同时要思维愤怒的过患，思维没有愤怒的功德，要作这样的思维。

第二种就是恨的心理。恨的心理就是以愤怒为先，有了愤怒的这个前提之后，然后就会产生恨的心理。所以说：

恨者，由忿为先，怀恶不舍，结冤为性，能障不恨，热恼为业。

恨的产生它的前提就是愤怒，愤怒了之后接着会怎么样？耿耿于怀，耿耿于怀之后，就会产生一种怨恨的心理。在我们的内心里，就会产生一种怨恨的心理。这个怨恨的心理，还是建立在愤怒的前提。有的人愤怒了之后，他会不断地去想着这个愤怒的经历，跟人家吵架的这一件事情，他会不断地想。所以恨的心理的产生，它是以愤怒的这个经历，作为一个所缘境。然后会在家里想，越想越不对劲，接着再去吵一架。对这种愤怒的情景越想，这种怨恨的心理它的力量就会越强。如果你不想的话，恨的这个心理很快就会消除了。

恨的这个念头在愤怒了之后，形成了这种怨恨的念头，那这个怨恨的念头，刚刚生起的时候可能不大。但是你不断地去想着刚才愤怒的经历，怨恨的这个心理它就会不断地张扬，它的力量就会越来越大。甚至你会想着，这个人他对你做过的所有的你觉得他对不起你的事情，你都会把它想一遍，最后你的嗔恨心的营养就很丰富了。因为你的嗔恨心就是以这些不愉快的境界作为它的精神食品，你最后就会把这个嗔恨心养得很壮很壮很壮的。然后你的心里其它心理都打不过它了。

有了这种怨恨心，它就会障碍你的不恨的心理。这种怨恨的心理，它进一步就会导致你产生一种热恼。你的内心里产生一种热恼，你的心里面感觉像一团火一样，你越想越恨，越想越气，真是恼火，真是气死我了。越想越恼火，所以恼的结果，恼的首先你恼的是自己，然后你要去恼别人，是不是？你在恼的时候很恼火，你的心里像一团火一样，那你这团火的力量越来越大，它就要烧出来，它就要烧到别人的身上。那么你肯定就进一步地，又去找人打架斗殴。所以恨的心理能够形成这种身口意不善业，杀盗淫妄，是直接产生损害他人心理的一个前提。很多杀人都是在极度的怀恨、恼火之下产生的。

那么我们要认识到怨恨心理的过患。因为怨恨是不能解决怨恨的问题，怨恨只能增加怨恨，冤冤相报何时了，你怨恨他，他怨恨你，其实两败俱伤。你恨他的人你很辛苦，他被你恨的人他也不开心，所以怨恨是不能化解怨恨的。只有慈悲才能化解怨恨。

如何化解怨恨？所以我们一方面要思维怨恨的过患，同时要思维不怨恨的功德。然后通过修无我、修慈悲来化解怨恨的心理。

接下来就是恼的心理。

忿恨为先，追触暴热，狠戾为性，能障不恼，蛆螫为业。

这个忿、恨、恼，其实它是嗔恨心表现的三个过程。第一个就是愤怒，然后接下来就是怨恨，愤怒了之后你就会结怨于心，就会产生一种怨恨的心理。然后怨恨了之后，你要想把这个怨恨要表现出来，那么怎么表现出来？那就是要去恼害对方，因为只有通过恼害对方，你的怨恨似乎才能得到一种满足。所以有的人他伤害了别人，他有一种快感，他有一种快乐。这种快乐就是怨恨的心得到满足了之后，产生了一种非常暂时的快乐，他得到了一种缓解。其实这种快乐不是真正的快乐。比如一个人很生气的时候，他打对方一巴掌他有一种快感。是不是？他这种快感，事实上是他的强烈的怨恨心，因为他很强烈，当他通过发泄了之后他得到一种缓解。这种缓解的时候，他在心理上产生一种暂时的平衡，这种平衡会产生一种快感。但是这个平衡是很短暂的，因为接着马上这些新的问题又出现了，那么这种怨恨心就会进一步地使他痛苦。所以接下来就是要恼，恼火，不得了。

所以忿恨为先，追触暴热。在愤怒和怨恨的前提之下，一个人就会追触暴热，去追忆去回忆刚才愤怒的情景，同时不断地去回忆这种怨恨的心理。在回忆愤怒和怨恨心理的过程中，他就会产生一种强烈的，想要去恼害对方的心理。所以狠戾为性。狠戾就是一种很凶狠，就会产生一种很凶狠的心理。恼其实就是产生一种凶狠的，要去伤害对方的这样的心理。所以它能够障碍不恼，有了这个恼的心理就能够障碍不恼。

忿、恨、恼这些心生起的因缘，第一个还是无明。无明是这个心理建立的一个根本。如果你要是明的话，你的心如果安住在一种明的状态之下，这样的一些心念生起，它很快就会被化解掉了。可是如果在无明的基础上，无明就是这个心理产生的一个肥沃的土壤。当这样的一个念头生起的时候，他没有一个智慧在观照，这个心所就会不断地在壮大。所以无明这是一个根本。

然后就是我执。嗔恨心的产生跟我执是有关系的。

然后还有愤怒的种子。也就是一个人你喜欢愤怒，事实上你有愤怒的这种潜在心理在作用。你喜欢怨恨，你有这种怨恨的心理，潜在的心理基础。你喜欢去恼害别人。事实上你是有这样的一个恼害别人的一个心理基础。因为每一个人面对同样的伤害，可能会采取的态度不一样，有的人可能会很恼火很恼火，有的人可能会根本不在乎，有的人可能会只有一点点愤怒。每一个人对同样的一个损害之后，它所产生的反应是不一样的。那么为什么会反应不一样？事实上也就是每一个人，他潜在的忿恨恼的心理力量不一样，这种集起不一样。因为你积累的这样一些烦恼的力量不同，所以当他面对同样一个境界的时候，他所产生的反应也是不一样的。这是一个很根本的东西。

所以我们要不断地思维忿恨恼这些过患，也就是嗔恨心的过患，要了解到这样的一种心，它能够障碍无嗔的心理，同时能够让我们的心不安静、不安宁。我们的心本来很平静，可是当你的愤怒心生起的时候，你的心那就会很不平静。同时这样的一些心理，还能够使我们结冤于他，和别人结成怨恨、怨仇，然后造不善业。所以我们要意识到过患。

所以我们要修慈悲、修忍辱、修无嗔。要不断地修。那么只有通过不断地修习这些慈悲、忍辱之后，我们的忿恨恼的心理才会被化解掉，它的力量才会越来越小。

下面讲第四种就是覆。

于自作罪，恐失利誉，隐藏为性，能障不覆，悔恼为业。

覆就是一种覆藏，覆藏也就是一种隐藏犯罪的心理。为什么会隐藏犯罪，前提多半就是，比如有的时候因为面子，也有的时候因为恐怕会失去利益、名声、面子，那么这些是产生这种覆罪的前提。

这种覆藏的心理能够障碍不覆藏。我们佛教里忏悔法门很重要。在我们修行里忏悔法门很重要。在修行的前行里，它是一个非常重要的内容。过去天台祖师们写了很多忏法。这些忏法就是作为修行的一个前方便。我们两堂功课里八十八佛大忏悔文。它就是一个非常重要的修习忏悔的方法。像藏传佛教的修行在前行的这一部分，它非常重视集资净障。要积累资粮，忏除业障。因为我们要契入空性的修行，需要有一个良好的心灵环境。如果没有一个良好的心灵环境，契入空性的观修是很难的。怎么样才能够帮我们营造一个良好的心灵环境？事实上集资和净障它做的就是帮助我们营造一个良好的心灵环境，使我们有一个清净的心。在僧团里半月半月布萨、说戒，布萨就是僧团的自新大会，就是每一个出家人通过布萨，能够保有一个清净的僧格。苟日新，日日新，又日新。每天的生命都是保存一种清净的状态。所以通过忏悔。忏悔，一个人的心里就不会有负担。忏悔得清净，忏悔得安乐。如果没有忏悔的话，我们干了坏事我们就会有心理负担。其实各个宗教里忏悔都很重要，基督教也好还是其它宗教也好，他们也都很重视忏悔的这一部分内容。

你看我们的皈依共修，前面也安排一段忏悔。忏悔之前就是要发露。首先要发露，发露了之后，然后我们再通过各种方式，把这些罪业给清洗掉。

忏悔是什么？忏悔就是人格的清洗剂。它可以帮助我们清洗人格。清洗我们内心的污垢，使我们拥有一个清净的身心来修学佛法。

对忏悔产生最大的障碍是什么？那就是覆藏。我们把做的不善的事情覆藏起来，不让别人知道，不肯发露，这种覆藏其实它会影响到你的修行。因为你要是没有把罪业忏悔掉之后，你会形成一种心理负担，这些不善的念头会干扰着你。你做了坏事你会有一种心理负担，当你有了心理负担之后，它会影响到你的禅修。

所以覆藏的心理就会影响到不覆藏，会导致懊恼、后悔。恼就是恼热，内心不安宁。干了一件坏事，心里负担很重。有不少学佛的信徒或者出家众，比较认真的，他要做了一些什么不善的事情，他心里面负担很重。每天就背着一个东西，他会活得很累很累很累的。如果能够在善知识的开导之下，让他放下包袱他就会过得很轻松，他的修行很容易就会修上去了。那么在这个过程中，就是需要通过发露忏悔。而这种覆藏的心理，它恰恰能够障碍忏悔的心理。

那么这种覆藏的心理，它本身也没有独立的自体，它也是属于贪或者痴的表现。有的时候你是为了利养为了名誉去覆藏，那这就是属于一种贪的表现。也有的时候你是因为无知然后产生覆藏，那就是属于一种痴的表现。

所以对这个覆我们要进行修行，要认识到它的过患，同时要认识到不覆藏的功德。然后能够深刻地意识之后，我们就会不断地去做不覆藏的修行，我们要时常地发露自己的罪业，这样才使我们养成一种良好的不覆藏的习惯，养成一种忏悔的习惯，那么这样才能使我们永远保持一种清净的僧格、清净的身心。

下面留一些时间给大家提问题。

学员提问……

答：当然这个性一般是可以说一个是体，一个是用。每一个心理的活动，这个性其实也就是代表着这种心理的特征，业也就是代表着它的作用。一个是它直接所表现出来的特征，一个是由这种心理产生的一种作用。它是这样的一种关系。比如像这个覆，隐藏就是它的特征，那么这种隐藏会引发一种作用，结果就是悔和恼，会产生一些相关的作用，这个相关的作用就是悔和恼。所以它是有直接和间接的关系。隐藏是一个直接的特征，悔和恼是由它产

生的一种间接的作用。

学员提问……

答：比如一个人愤怒了之后，愤怒是一种心态，是一种心理的状态，对吧？那愤怒了之后就会抄起一把什么东西，这就是执杖为业。

学员提问……

答：还不太一样。这个覆它直接就是指的一种隐藏的心理。比如我们讲第七识它是有覆无记，第八识是无覆无记。因为第七识有跟烦恼相应，就是有烦恼把它覆盖住。第八识是无覆无记，就是第八识它是没有烦恼把它覆盖住。而现在讲的覆，指的就是一种隐藏的心理。这个是不同的。

学员提问……

答：首先说的就是，这里的恼和烦恼的恼一样不一样？烦恼的恼它是一个广义上的，凡是能够扰乱我们内心安宁的心所，都是属于烦恼的心所；所以它不是指的是哪一个的。那么现在这里所说的恼，特别指的就是一种想恼害对方的心理，这是一种热恼，就是这种恨之后所产生的一种恼的心理。当然这个恼它也还是有程度的轻重。比如这个蚊子在转来转去，你到底有没有恼，如果你有恼，那你一定就是有不高兴、愤怒或者恨。这种心理在里面，如果没有你就不会恼。如果是别人在你的耳边弹古琴，你恼不恼，你在睡觉的时候，飘来一阵古琴的声音，你恼不恼。为什么是蚊子的声音你会恼，那就是它会让你觉得热恼、不舒服。当然这个热恼还是有程度的问题。有的人对蚊子他也会不自觉地去打。恼就是一个蛆螫为业。被对方伤害了之后所产生的一种想要恼害对方的，或者产生一种热恼，或者恼怒，这样的一种心理。所以其实还是会有，只是一个轻和重的问题，轻重不同。

学员提问……

答：恼自己和恼他是对立的统一。恼就是一种心理，当然它产生的时候肯定会恼到自己，你只要一表现出来你就会恼到他人。你没有表现出来的时候，其实你要是一个人在恼的状态下，人家看你也是不舒服的。所以它只要表现出来就会恼到别人。

学员提问……

答：当然算恼，你躲到一个地方去也不会恼到别人，但你还是恼。

学员提问……

答：恼它会产生报复的效果，和报复的心理又不完全。

学员提问……

答：这个也是没有一定。无明同时还会产生无明，无明同时也会产生痴，无明可以既是一个根本的东西，但无明其实它本身也是一种痴的表现。这里讲的由无明起痴、邪定。比如贪会起贪，嗔还会起嗔，你不能说前面的嗔和后面的嗔就不一样。贪起贪心，因为贪心的产生，贪就是为前提的。慈悲会生起慈悲，我慢会生起我慢。这个道理是一样的。当然这个痴或者说也可以说，有分为狭义和广义，也可以这么分。广义上的这个痴，它应该就是一切烦恼的基础。狭义上的这个痴，单纯的就是一种愚痴。这样分也不是不可以。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 19 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天讲到随烦恼，随烦恼分为小随、中随、大随。小的随烦恼有十种，昨天讲到第四种，今天接下来讲的是第五种。

诳就是一种欺骗的心理，诳的定义是：

为获利誉，矫现有德，诡诈为性，能障不诳，邪命为业。

诳它作为一个欺骗性的心理，这种欺骗性的心理的产生是有它的因缘，这个因缘是什么？就是为获利誉。利就是利益，誉就是名誉。为了得到更好的名声，为了获得更多的利益，然后把自己装扮成很有道德的样子。本来没有道德，装作很有道德的样子，这叫矫现有德，就是没有德行装作有德行的样子。

诡诈为性，诡诈其实就是欺诈、欺骗别人。比如没有修行说有修行，没有神通说有神通，属于这样的一些情况。诡诈这种欺骗心理的产生，它的前提就是贪著利养，这是一种贪的表现。前提就是一种贪，或者也有可能是一种愚痴，那么在更多的时候可能是一种贪，对名的贪和对利的贪，为了得到更好的名声，为了获得更多的利养，利益供养，才会出现这样的一种欺骗的心理。从欺骗的心理，乃至会产生一种欺骗的行为。

当然人能够产生这样一种欺骗的心理，它还有一个前提，就是这个人本身就有潜在的一种欺骗的心理习惯，这个前提是蛮重要的。如果没有这种潜在的一种欺骗的心理习惯，他可能就不会出现这种欺骗的行为。所以每一种心理的产生，都有他的一个潜在的心理因素，因为具备了这种潜在的心理因素之后，然后再加上贪心，贪名贪利，他为了能够获得更好的名和利，那么才能引发他这种潜在的欺骗的行为。

那么这种欺骗性的心理，它会障碍我们不欺骗的心理，也就是真实、如实的心理，甚至进而会引发邪命为业。邪命也就是一种不正当的谋生手段。在八正道里就有关于正命，从正见、正语、正业、正命，正命就是一种正确、健康的谋生之道。反过来说，邪命就是非法、不健康的谋生之道。比如在《大智度论》里讲到四种邪命：巴结权贵、花言巧语、看相、算命、算卦。出家人如果从事这些职业，都是属于邪命的范畴。所以《遗教经》一开始就是：不得占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应。都是不可以有的。当然如果说我们把它作为是一个度化众生的方便，可能情况又有所不同。如果你把它作为一个为了个人的名利，获得利养，那么这个严重的邪命。如果把它作为一个度化众生的方便，可能是另当别论。当然邪命的行为，像占相吉凶之类的这些东西，从声闻戒的角度来说是非法的。

诳的这种心理，就是这种欺骗性的心理，为了自己获得利养而产生的一种欺骗性的心理。我们必须认识到这种心理的过患，因为这种心是建立在贪著心的基础上，当我们产生这种心理的时候，事实上也就意味着，它是在强化我们的一种贪的心理，是在强化我们的贪的心理，会增加我们的贪的心理。因为贪的心理引发邪命的行为。这种邪命的行为，当下就是在造不善的业。这种造不善业，对我们的修行就是一种障碍。所以我们要意识到诳的过患以及不诳的功德。所以要治诳的心理。

怎么样对治这个诳的心理？第一方面就是要具足因果正见，要了知善恶因果报应。第二就是要少欲知足，不要去贪著利养。第三就是要严格地持戒，过一种正命的生活。正命可以对治邪命，因为这个诳事实上它是在种虚妄之因。佛法最大的特点，就在于要帮助我们成就如实的智慧，这是佛法修行的重要的特色。所以为什么不妄语？妄语就是在种虚妄之因，而佛法的整个修行都是在帮助我们通过闻思经教树立正见，树立正见的意义也就在于获得一种如实的智慧。通过如实的智慧的成就，改变我们生命的这种虚妄的现象，改变我们这种虚妄分别的生命，成就如实的智慧。那么这个诳的心理它恰恰就在于增加我们生命的这种虚妄的因素，在培植这种虚妄的因。这个道理我们需要知道。

接下来讲下一个心所叫做谄。

谓罔他故，矫设异仪，谄曲为性，能障不谄、教诲为业。

谄是一种什么样的心理？就是一种奉承、巴结的心理。奉承巴结，就是你要奉承别人，或是巴结别人这样的一种心理。

当然一般来说，奉承巴结它的产生也是有心理背景的，它可能是一种贪的表现，因为一个人奉承别人、巴结别人，有的时候可能是有所求；有的时候可能就是一种愚痴的表现。你这样做是一种愚痴的表现，要不就是一种贪的表现。所以巴结和奉承，也是属于一种烦恼的心理。

我们看看定义：谄者，谓罔他故，矫设异仪，谄曲为性。

谓罔他故，就是为了欺骗他或者讨好他，然后就会矫设异仪，会显现出一种非常谦恭、非常恭顺的样子。谄曲为性，但是这种谦恭是不是真的谦恭，并不是真的谦恭，他是诈现恭顺，是假装很谦恭的样子，假装顺从别人的意思。谄曲为性，他的心不是直的，不是一种正直的心，而是一种弯弯曲曲的心，用一种弯弯曲曲的心讨好对方，是取得对方的好感，所以他是属于一种巴结和奉承对方，这样的一种心理。

这种心理的产生，事实上它有可能就是建立在贪的基础上，或者是建立在嗔的基础上。为什么要去取顺对方，对对方很恭敬呢？主要是因为有贪心在里面，比如说希望他给你一个什么好处，希望他对你有好感，或者能够给你利益，或者能给你一个好的地位，就是这样一种谄的心理，它是建立在贪的心理的基础上。或者有的时候也有的人，他是建立在愚痴的心理的基础上。所以这种心理的产生因缘，它主要还是两个东西，一个就是我执，一个就是贪。任何一种烦恼的生起，我执都是根本，如果你没有我执，你的烦恼将会没有依托的基础。贪也还是为了我，如果不是为了我，你贪什么呢，你为谁贪呢？所以我执是个根本。

当然任何一个心理的产生，它还一个重要的因缘，比如说谄曲心理的产生，也就是巴结、奉承的心理。一个人为什么会巴结、奉承别人？首先他要有这种巴结、奉承的潜在的心理因素，有这个心理基础，这就是种子。你要是没有这个潜在的心理基础，你就不会做出这种事情。这个心理基础很重要。任何一种心理的产生，你都具备这个潜在的心理因素，你有这种习惯，所以你才会去这样做。

所以我们这个世间的每一个人，虽然说我们每一个人都有贪嗔痴、愤怒、恨、嫉妒，各种各样的心理，但事实上每个人都在某一方面的心理，有特别的增盛。也就是每个人在生命延续的过程中，对心理的培养是不一样的。有的人他是张扬了某一种心理，有的人是张扬了另外一种心理。所以有的人他有巴结奉承的心理，但也有的人这种心理力量很弱，甚至是没有的，那也有的人这种心理的力量很强。那么每一个人他的心理，也都是他自己的生命延续过程中，他修行修起来的，当然这个修是加引号的修行。就是他自己长期通过不断地熏习形成的。因为有了这种谄曲的心理作为基础，然后再加上我执再加上贪，所以他才会形成这种巴结奉承的心理。

这种巴结奉承的心理，它会障碍不谄的心理。其实一个人他奉承别人，他不是发自内心的恭敬，那么如果形成一种奉承的习惯，反而会障碍了他对别人的这种非常真诚，非常恭敬，慢慢就会养成一种不真诚。

那么同时因为谄的关系，能够障碍教诲。因为你表现得非常谦恭有理，把自己的缺点遮蔽起来了，人家看不到你的缺点了，这样会影响到别人对你的教化。

所以我们要认识到谄的过患，一方面要不断地思维谄的这种心理对我们的生命，它具有什么样严重的过患，同时我们要认识到不谄对我们的生命具有哪一些功德，我们要不断地作这样的思维。当我们作这样的思维之后，我们要不断地来对治这种心理，也就是不谄，养成一种正直、真实的这样的性格。

下面就是讲憍。

憍者，于自盛事，深生染著，醉傲为性，能障不憍，染依为业。

憍和慢是在一起的。慢就是通过跟别人攀比，在跟别人攀比的过程中，总觉得别人不如我。那么憍单纯就是自己这一方面的，它是建立在自己的某一种长处的基础上，比如搞艺术的人，或者是有某一种特殊能力的人，往往他的这种憍的心就会特别重，因为他染著于自己的长处，对自己的某一种长处产生深深的执著，然后就会形成自己高高在上的，这样的一种心理。所以憍的心理是于自盛事深生染著，就是对自己的长处，产生憍的心理他都是有一定的资本，也就是都是有一定的长处。如果没有一定的长处，他就不容易产生憍的心理。所以我们看这些艺术家，就比较容易产生憍慢的心理，所以一般往往都是有一定的长处。

所以深生染著，醉傲为性。傲就是傲慢，能障不憍，染依为业。这种憍的心理，憍其实就是骄傲，这种骄傲的心理能够障碍不憍。染依为业，这个憍的心理的产生，还是以我执为前提，首先就是因为有我执，如果没有我执他就不会骄傲。其次就是染著于自己的长处，只看到自己的长处，在这个基础上，就很容易生起一种骄傲的心理。有这种骄傲的心理，它的过患就会导致有恃无恐，因为自己有长处，所以什么都不会放在眼里。同时也会生长种种不善的行为。

关于憍的对治就是要思维憍的过患和无憍的功德。你要了解到骄傲是有过患的，一个人你要是骄傲，那么你就不容易处理好人际关系。同时也要思维无憍的功德，因为骄傲也还是建立在我执的基础上，所以要对治骄傲的心理，还是要修因缘观，就是我们所有的长处，其实都是一种因缘法，没有我也没有我所，其实我们所有的长处，事实上也就是代表着我们的一个心念的积累，它只是代表着我们的一个念头，一种能力其实也就是一种念头。这个念头它本身也是一个因缘法，在因缘法里是没有我也没有我所。如果经常观察，没有我也没有我所，看一切众生，看每一个人，世界的一切都是因缘法，都是没有我没有我所，这样我们就能够平等地去看一切。这个是憍的心理。

接下来讲的是害的心理，

害，于诸有情，心无悲悯，损恼为性，能障不害，逼恼为业。

害就是损害众生的心理。这个损害众生的心理，它也是属于嗔恨心的表现。

那么这个损害心理的产生，通常也有几个前提。第一个还是我执，我们为什么会损害众生，往往就是因为我们觉得被别人伤害了，或者我们觉得自己被众生伤害了，这个时候你就会生起嗔恨心，你也想着损害他人，所以我执还是一个前提。

然后就是逆缘，就是你看了不顺眼，你看了不喜欢的境界。这是你生起损害的一个很重要的前提。如果你喜欢的境界，一般来说你是不会去损害它的。这是一个重要的条件。

还有就是缺乏悲悯心。嗔恨心，缺乏悲悯心。这些都是损害的心理产生的前提。就是你有嗔恨心，如果你没有嗔恨心，那么别人怎么伤害你，你也不会生起要损害他的心理。所以嗔恨心是一个重要的前提。

我们为什么会有损害众生的心理，当然前提就是因为有嗔恨心，同时我们也具备有我们要损害众生的这样的一种心理的潜在习惯。当别人伤害我们的时候，我们就会生起一种我们要损害他、要报复他，这样的一种心理习惯。真正促使我们产生要损害他人的行为，是我们这种要损害众生的心理习惯，在产生作用。所以损害的这种心理的潜在势力，是我们生起损害心的一个重要根本。当然有的人这种心理很强，有的人这种心理很弱，每个人不太一样。

这种损害的心理它会产生两种过患，第一种就是会障碍慈悲心，第二种就是会造不善业。

那么如何地去对治这种损害的心理？还是要修因缘观，了知一切没有我没有我所，在认识上先要修这种因缘观。然后就是要修忍辱、修慈悲。修忍辱，别人伤害你的时候，你要有忍辱的修养，你就不会以嗔报嗔，以打报打。如果你具备了慈悲心，悲悯的心，慈是予乐，悲是拔苦，你只想着给众生慈悲，那你就不会想着去损害众生。所以如果要对治损害的心理，我们就要有忍辱的修养，我们要具备有慈悲的心，那么我们就不会有损害众生的心理。反过

来说，如果我们没有忍辱的修养，没有慈悲的心肠，当我们遇到逆缘的时候，我们就会生起损害的心理。这种嗔恨心发出来了。

就是前面讲的嗔恨心的几个步骤，愤怒、怨恨然后很恼热，然后进一步就想着去伤害别人。这是我们平常人的嗔恨心所表现的几个心理过程。当我们想着损害众生的时候，事实上当下就在损害我们自己。首先我们自己的内心就会受到伤害。所以对害的心理我们要对治。每一种不善的心理，我们都要去对治它，如果我们不去对治它，我们没有能够用智慧去观照它，我们不能够意识到它对我们的生命，将会构成有多大的过患，如果我们不能通过禅修去对治它，那么这些心理将会给我们的生命，带来无穷无尽的过患。因为真正给我们生命制造痛苦的、制造伤害的，其实就是这些烦恼的心所，就是这些不善的心所。其实它对我们生命是影响最大的。这个是讲害的心所。

接下来讲嫉妒的心所。

殉自名利，不耐他荣，妒忌为性，能障不嫉，忧戚为业。

嫉其实就是嫉妒的心理。嫉妒的心理它产生的前提是殉自名利，殉就是贪著名利，就是一个人把名和利看得太重了。重到什么程度？就是不愿意看到别人在事业上、在生活中取得这些辉煌的成就，还是能力上的成就，还是长得漂亮，凡是别人的好处你看了都不喜欢。你觉得这些好处，只能我有，不能别人有。那么这种情况下，就会产生一种妒忌的心理。

那么妒忌的心理的产生，其实它还是几个条件。第一个就是我执。如果一个没有我执的人，他是不会产生嫉妒心的。没有我执，他就会有一种更开放、更包容这样的胸怀，他就会有更多的随喜的心理；如果我执太强的人，他就不容易有随喜的心理。所以跟嫉妒比较相反的一种心理，就是随喜。像《普贤行愿品》里讲的随喜功德，随喜其实就是能对治嫉妒。反过来说一个人要是嫉妒的心理，他就不会有随喜的心理，看到别人的盛事你很难过，你怎么随喜。但如果我们通过修行，去培养这种随喜的心理，我们希望一切众生好，我们看到一切众生取得利益、取得成就，我们都由衷地高兴和欢喜，我们要培养这样的一种心理。当我们培养了这样的一种心理之后，那么嫉妒心自然也就不会有了。所以嫉妒的心生起有一个前提，首先就是我执。

然后其次就是贪心，贪名贪利。所以嫉妒应该也是属于一种嗔心的表现，它是一种嗔恨心的表现。当然也要有嫉妒的习惯，你也要有嫉妒的这种潜在的心理因素。如果你没有嫉妒的潜在心理因素，你虽然有贪心你也不会生起嫉妒。所以你要有一种嫉妒的潜在心理因素。但是这个嫉妒的潜在心理，它的形成是我执和贪心、嗔恨心，作为一个心灵的土壤。如果你没有我执，没有贪心，没有嗔恨心，你就不会形成嫉妒心。在我执、贪心、嗔恨心的基础上，然后会形成一种嫉妒的心理活动。因为你有了这种嫉妒的心理，当你看到别人荣耀的时候，你就会不由自主地生起嫉妒心。

如果这个嫉妒心的力量很强的话，你就会被它强烈地主宰着，你会长时间地让你的心陷入到这种嫉妒的状态里，你根本就是出不来了，因为它的力量太大了。如果你的嫉妒心很小，那么它给你的影响可能是很小。如果这种嫉妒的心理力量很强，那么它对你生活的影响，时间就会很长了。

所以每一种心理的力量有强有弱。强和弱都是我们自己形成的，如果我们不断地去培养，不断地嫉妒，那么这个嫉妒心力量就会越来越大。如果我们现在意识到嫉妒的过患之后，我们及早产生对治，我们不断地去修随喜功德，那么嫉妒心将会越来越弱。所以因缘法的特点是什么？因缘法的最大的特点就是一切都是不确定的，一切都是可以改变的。一切都是不确定的，一切都可以改变。

那么这种嫉妒的心理的过患，就是能够障碍不嫉妒，能够障碍随喜的心。同时也能够破坏人际之间的和谐。一个人如果有随喜的心，他的人缘将会很好，因为他看到别人的好事，他都会由衷地欢喜，那他一定跟别人的关系会处得很好的。反过来说一个人有嫉妒的心，他

看到别人的成就他不高兴，他会说一些风凉话，表现出来一副不高兴的样子，他肯定没有办法跟别人处得很好。所以嫉妒心会破坏人际关系的和谐。

所以我们要认识到嫉妒这种心理，对我们的生命的过患。也有的人因为嫉妒犯罪，造不善业。有不少犯罪行为，有的时候是因为嫉妒引起的。

所以怎么样对治嫉妒？一个要随喜，一个要看淡名利，自然就不容易嫉妒。还有要修因缘观，认识到没有我、没有我所的道理。这些观修都可以帮助我们对治嫉妒。

接下来就是讲第十种慳。

耽著法、财，不能惠舍，秘吝为性，能障不慳，鄙畜为业。

慳就是一种慳贪、吝啬、小气，这样的一种心理。

慳的心理还是属于一种贪的表现，对你所拥有的东西所产生的一种贪著、吝啬的心理。所以贪的前提是耽著法财，耽就是贪著自己的法或者财。吝啬的东西很多，表现形式很多，但总体上来说不外乎就是法和财。一般人就是吝啬财，赚到的钱很不容易，不愿意拿出来去施舍别人，因为慳贪所以就不能修布施。所以慳贪和布施，它又是一个对立的心理。一个人如果很有施舍的心，这个人慳贪的心就会小。所以布施可以对治慳贪。

反过来说慳贪就会影响到布施。如果一个人很慳贪，慳贪的心理力量很强，那么他就不会有布施的心理，所以耽著法和财。比如说出家人你学了佛法，你感觉自己的佛法学来很不容易，不可以轻易地讲给别人听，那么这就叫做对法的吝啬。

所以耽著法财不能惠舍，不能够施舍于他。秘吝为性，秘就是不公开、舍不得，这是慳贪的心理的特点，不愿意把自己的东西公开，不愿意把自己东西舍出去贡献给别人。

那么这种慳贪的心理的产生，首先还是因为我执。为什么舍不得，就是因为我觉得这是我的东西，我不可以和别人分享，我得到它很不容易，我一定要把它保存好，我一定要占有它。所以我执是前提。

然后就是慳贪，因为吝啬、小气，它是贪的表现的一种方式。那一个人能够产生吝啬小气的心理，当然首先他本身有这种潜在的心理基础，也就是生命中有这样的一种串习。用我们现在的的话来说，也就是你具备这种习性，具备这种习惯，具备这样一种潜在的心理。如果你不具备这种吝啬、小气的潜在的心理，你就不会起慳，你就不会起吝啬小气的心理活动。因为有了这样的一种吝啬小气的心理，所以面对自己的财物，或者面对自己所掌握的技术，或者面对自己所学到的佛法，才会产生一种不能惠舍的心理，就是不肯惠舍。

关于慳贪的种类其实蛮多的。我们刚才讲到对法义的慳贪，对财物的慳贪，或者对称赞，比如说人家做了好事，我们不肯说一些好话去赞扬别人，这也是一种慳贪小气。所以慳贪的种类很多。

那么我们需要认识到慳贪的过患，这种慳的心理其实它还是在增加我们贪著的心理，所以我们要认识到慳贪的过患。因为这个慳贪尤其是会障碍布施，一个人有了慳贪的心理，你把你的财物，你把你的法，舍不得布施给别人。有的人甚至他舍不得给家里人用，最后自己也舍不得用。有没有这样的人？你看文学作品里，有关这样的人的描写就蛮多的。这种吝啬鬼结果怎么样？结果死了不但一分钱带不走，来生可能还要在这个家里当一只狗，当一只猫或者当一只老鼠，继续再来守着他的财。在佛经里就有讲这样的一个故事。佛陀有一次到一户人家去乞食，那家的狗就拼命叫。佛陀和它讲，你别叫了，你就是因为把你家里的东西看得太重了，所以你现在才投生为狗。然后这个狗听了就闷闷不乐的，它就走了。这一户人家的孩子回来，看到他的狗今天怎么不开心，闷闷不乐的。因为他那个孩子是很爱护这条狗的，他就问今天有什么人来过，后来打听到佛陀来过。他就到祇园精舍去责问佛陀，我的狗怎么你给搞得开心了。佛陀跟他讲，你那条狗是你的爸爸，他临终的时候给你守了一笔财，藏在什么地方，还没告诉你呢，你不相信你回去问问它看。他真的就回去问了。这条狗就把孩子带到什么床底下，那个钱藏在什么地方。

悭贪也会使人堕落。悭贪你就不会修布施，它会障碍布施，你要没有布施，你未来的生命中你就不会有福报。因为福报从哪里来的？就是从布施来的。你真正要使你的财物，使你的法能够发挥无限的作用，形成你尽未来际生命中，这个福德资粮或者智慧资粮，那么你必须广修布施。但是悭贪恰恰就能够障碍我们布施的心理。所以我们要意识到悭贪的严重过患，同时要不断地念修布施的功德。

发菩提心就是对治悭贪的办法。发菩提心就是每天要告诫自己，我要利益一切众生，这样就可以帮助我们打开心量，破除我执。因为悭贪是建立在我执的基础上。如果一个人我执淡了，它的这种悭贪的心理自然也会淡了。如果你要根本地解决所有的烦恼，那就是从破除我执入手。烦恼就像一栋楼房一样，那么我执就是所有烦恼的地基。如果我执摧毁了，这栋烦恼的高楼大厦将会也随之倒塌。所以修菩提心就可以破除我执，从利他中破除我执。这个是悭贪的心理。

接下来讲无惭和无愧。前面的十种是属于小随烦恼，无惭和无愧是属于中随烦恼。无惭、无愧，我们前面讲过有相对应的什么心理？惭愧的心理。惭愧就是羞耻的心理，无惭、无愧就是无羞耻的心理。那么惭愧这两种心理，它的共同的特征就是羞耻心。无惭、无愧的共同特征就是没有羞耻心。不同的地方就在于它生起的基础是不一样的，它生起的前提是不一样的。

我们看看无惭的定义。

无惭者，不顾自法，轻拒贤善为性，能障于惭，生长恶行为业。

无惭的这种心理就是不顾自法。自就是自己的身份，不顾忌自己的身份。法就是自己受到的教育，就是一个人他既不顾忌自己是一个什么样的身份。比如我是一个什么样的身份，我是一个人，我有做人的准则，那人的标准是什么，那我要符合这个标准。比如我是一个出家人，那么出家人，他应该要遵循一种什么样的行为准则，他应该怎么做。那么作为每一个人他应该都有他的相应的做人准则。如果能够遵循着这样一种相应的准则，那么一旦他的行为超过了这个准则，他就会产生一种羞耻的心理。如果他没有一个准则的话，那也就没有办法了。我们现在人最大的问题就是没有准则，整个社会没有一个道德的准则。所以这个是蛮可怕的。所以无惭就是没有准则。

比如像过去的传统教育，就是儒家的教育。儒家的教育它有一个做人的准则。一个人应该怎么样子，仁义礼智信。我们佛教徒不杀不盗不淫不妄不饮酒。现在社会教育没有这些做人的东西，他就是教你怎么赚钱，根本就没有你应该怎么做人。做人应该什么样子，没有这一套东西。所以现在的人他干了坏事，他也不以为是干坏事，因为一个人如果他有一个道德的准则。有一个做人的准则，当他如果越过这个准则之后，他就会有良心不安。但是现在的人在他们的教育里，根本就没有这一套准则。所以他干了坏事之后，他有没有良心不安？好像很多人没有良心不安，因为他没有一个参照的准则。但是也有少部分有善根的人，他会有这种良心不安。如果有这样的一个传统的文化教育作为基础，当他做了这些犯罪的行为，不善的行为之后，他就会产生一种心理上的不安，会产生一种羞耻的心理。但是一个人，如果没有有这样的一个准则的话，他觉得做人是什么，做人第一生存，第二过好日子。为了生存，为了过好日子，他就可以不择手段。这个社会就变成这样子了，生存过好日子就是代表着你的价值，你在这个社会上的价值观就在这里。你过好了，你就是很有能耐的，你就是一个很了不起的，大家都会羡慕你的。这个社会就变成是这样子，因为现在的社会缺乏一种做人的教育，所以现在人他的行为没有一个底线，行为没有准则。所以他即使干了坏事，他也不会羞耻的心理，但事实上作为人道，人有人的准则，每一个人从普通的人到我们出家人，都应该有准则，我们应该要遵循这样的准则，按这样的一种准则去生活。如果一旦我们的行为超过准则了，我们就要生起羞耻的心理。如果你的行为已经越过了这些准则，你还没有羞耻的心理，那就是无惭。

那么这种无惭的心理它的结果是什么？就会障碍了这种惭的心理，就会障碍羞耻心。如果一个人没有羞耻心，那他也就不会有羞耻心理。羞耻心和没有羞耻心，这是一种对立的心理。如果一个人有羞耻心，那么他就不会没有羞耻心。一个人如果没有羞耻心，那么他就不会有羞耻心理。这个心理就是这样子，我们很多心理都有两种相反的心理，贪和无贪，嗔和无嗔。所以没有羞耻心它就会障碍到羞耻心。

同时是生长恶行为业。一个人没有羞耻心，他将会无所不为，他只要对我有利益的事情他都会去做，他什么犯罪的行为都会做得出来。所以没有羞耻心这是犯罪行为的根本。佛教里讲，惭愧二法是道德建立的基础。就像儒家讲的，其实这个有点像良心一样，天地良心。这个良心是人类道德建立的基础。佛教讲这种羞耻心，它是道德产生的基础。人跟禽兽的不同，人从不善的行为走出来，走向道德的开展，必须要建立在羞耻心的基础上。所以无惭会增长恶行。

那么怎样对治这种无惭的心理？就是要经常想着自己的身份，以及自己所接受的佛法的教育，自己所受的戒，同时经常要想着圣贤的功德，想着古圣先贤，想着高僧大德，要以他们为榜样。我们要多看一些高僧传，那么这样我们知道高僧大德，这些古圣先贤，他们是一种什么样的德行。我们经常忆念他们，我们就会有一个参照。如果我们以古圣先贤、以这些高僧大德作为一个参照点，我们对自己的过失，就很容易生起羞耻心，很容易生起惭愧心。相反的如果你以社会上的那一些不好的人和不好的事，你每天都关注这些东西，以这些人作为你的参照点，那你怎么做你都觉得，我还不错。所以这个参照点非常重要。一个人要建立一个良好的参照点，这对我们自己生命的提升很有好处。

还有就是无愧。

无愧者，不顾世间，崇重暴恶为性，能障碍愧，生长恶行为业。

我们讲了惭就是从自己的身份和教育，愧指的就是世间的道德。一个人如果我们基于对世间的道德的认同，然后对犯罪的行为产生一种拒绝的心理，产生一种羞耻的心理，那这就是愧。如果我们不把世间的道德放在眼里，我们想怎么样做就怎么样做，那么我们可能会对犯罪的行为，不会有羞耻心。同时就会崇重暴恶为性，甚至会推崇暴力，推崇犯罪，觉得那一个人能干，他有能力，这是没有羞耻心。所以无愧就是不顾忌世间的道德，崇重暴恶为性，能障碍愧，生长恶行为业。

无愧就是能够障碍愧，同时能生长恶行。无愧也还是没有羞耻心，那么没有羞耻心就会障碍羞耻心。同时它会成为不善的行为产生的心理基础。

那么惭、愧这两个法的对治，基本上是差不多的。

接下来要讲到不信。这下面的八种烦恼是大随烦恼。

于实德能不忍乐欲，心秽为性，能障净心，堕依为业。

不信相对什么，前面有个信的心所。信的前提是实、德、能，也就是佛教讲的这个信，它是有特定的对象。这个对象就是实，指的是诸法的真理，比如说四谛、因果这些真实之理；德指的就是三宝的品德，比如大慈悲、智慧、解脱、自在，这样的一些品德；能就是能力，相信我们所做的善行，将来都会感得善的结果。所以佛教讲的信，它是有特定的对象，就是实、德、能。于实、德、能生起这种信。那同样不信指的也是实、德、能。对实、德、能，就是三宝的品质和三宝的功德，以及佛法的真理，不忍乐欲，心秽为性。不忍乐欲就是对佛法僧三宝不认可、不相信、不随顺，同时你对他也不会生起希求，那么这就是一种不信。

心秽为性。我们讲的信，信是心净为性，就是我们对三宝的功德，对佛法生起信仰之后，那么在这个相信的过程中，三宝的功德能够帮助我们达到净；用三宝的功德，能够帮助我们净化我们的心灵。那么如果反过来说不信，那么三宝的功德对我们心灵的净化，它就不能够产生作用了，所以不信，它所产生的特点就是心秽为性。秽就是不清净，不清净是它的特点。能障不信，堕依为业。能够障碍不信，堕就是堕落。如果我们不能对三宝生起信仰，那么最

终将会导向一种堕落，堕落是他的结果。

这个不信的产生也有几种因缘。有可能是邪见，比如我们接受了一些，像唯物论的教育之类的，对佛法有偏见，不相信因果。还有就是无知，根本对佛法不了解，所以不信。还有一种情况，可能是因为缺乏善知识的引导，你没有碰到好的老师，那么这些都是导致不信的因缘。

这个不信的作用就是会障碍信，障碍你对三宝的信心，然后会退失善法。就是没有信仰作为基础，那么有可能会退失善法。

那么怎样才能对治不信？包括我们已经学佛的人，我们对三宝缺乏信心，那么我们如何地去培养这种信心，如何地去对治不信心？那么无非就是要培养信心，比如我们很多人已经皈依了三宝，我们已经学佛了，但往往有可能是“学佛一年佛在眼前，学佛三年、五年，佛菩萨就不知道跑到哪里去了”，这个也是蛮普遍的现象。那怎么办，那你就是要培养信心。像我们现在推广的皈依共修，每天修三皈依。在修三皈依的过程中，不断地忆念三宝的功德。你每天要不断地忆念三宝的功德，在你不断地忆念三宝功德的过程中，三宝在你心目中的份量自然就越来越重了。就像世间上的人每天想着钱，他想着钱越多越好，赚钱的这种心理在他心目中的份量，就会越来越重。想当官的人觉得，当官好，他不断地去想着当官好，那么对想当官，追求当官的这种心理，在他心目中的份量就会越来越重。同样的我们学佛，我们不断地想着三宝的功德，三宝就会在我们的心目中，份量越来越重，然后我们就比较容易会依教奉行了。所以我们要建立对三宝的信心，就是我们不断地要去认识三宝，不断地要去忆念三宝的功德，这样才有可能培养我们对三宝的信心。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 20 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

昨天讲到八种大随烦恼。大随烦恼在心理的活动中，遍于一切染污心，就是大随烦恼是遍于一切染污心。中随烦恼是遍于一切不善心。小随烦恼是个别而起。大随烦恼一共有八种。

今天要讲到第二种懈怠。

于善恶品修断事中，懒惰为性，能障精进，增染为业。

懈怠是有前提的，这个前提是什么呢？就是于善恶品修断事中，就是在修善断恶，或者说在转染成净的过程中，产生的一种懒惰的心理。比如说你不努力地去赚钱，算不算懈怠？你不努力地学一种技术，算不算懈怠？当然从世间上的角度来说，它也是算懈怠，但不是属于我们现在这个《百法》里所说的懈怠。如果从佛法的角度来说，很多时候世间上的努力，它也是懈怠的表现。比如我们很努力很精进地去赚钱，很精进地去和别人竞争，很努力地去去做这些事情，其实它也是一种懈怠。为什么说它是一种懈怠呢？因为我们在世间上所做的很多努力，事实上是在你生命的某一种不良习性的驱使下，其实它是属于一种贪嗔痴的表现，其实它是属于一种惰性。所以懈怠从另外一个方面来理解，它不只是一种懒惰，懒惰表现出来的比如说，不想修行或者不想干活，不想动是一种懒的表现；但是想动，也是一种懒，因为我们很多时候想动，事实上是在一种不良的惯性里，是一种惰性；比如像社会上的人他打麻将很精进，可以打得吃不喝的，从他的这个行为上来说，它是一种很精进的表现，但事实上从心理上来说，它是一种惰性，它是堕在对麻将的这种惯性里。比如看电视、看电影，它也会形成一种惰性，很精进地看，这种惰性事实上它是在张扬贪嗔痴，和转染成净、止恶修善，其实是相违背的。所以它是属于一种懈怠。

懈怠的另外一个表现形式就是惰性。

《阿毗达磨界身足论》里讲到，懈怠云何，什么叫懈怠，它说，不精进性，劣精进性。

劣精进就是指世间上的这些精进，在贪嗔痴的推动下所作的很多努力，其实它也是属于一种懈怠的表现。

不能精进的原因其实有两个：一个原因就是懒惰；还有一个原因，就是我们在世俗的这种惰性里，惯性里走不出来。比如我们每天很多应酬、人际关系，很多对世俗的这些贪著，你在一些贪著的惯性里走不出来，其实这是精进的一个很大的障碍。因为如果你不能从世俗的惯性里走出来，你就没有办法把心安住在法上，我们的心就会安住在五欲六尘上。比如搞艺术的人，他会执著于艺术，把心安住在艺术上或者书法绘画；搞电脑的人他就会把心安住在电脑上；小孩子玩游戏，他就会把心安住在这个游戏上；喜欢搓麻将的人，他就会把心安住在麻将的惯性里，他没有办法从这里走出来。如果没有办法走出来的话，他的心就没有办法建立一种正念。所谓正念，就是要把心安住在一种正的所缘境上。所以我们对这个懈怠的定义，要有一个正确的了解，不只是懒惰，也包含着惰性——世间的这种不善的勤奋，带有染污心的勤奋。

懈怠的过患，懈怠就是能够障碍精进。如果一个人精进就不会懈怠，懈怠就不会精进，这两个东西是相反的。第二就是会增长贪嗔痴，懈怠的结果就会增长你的贪嗔痴。我们如果在这个生命的惰性里，这种惰性将会使我们的不良习性，得到一个更大的张扬。

那么怎样来对治懈怠？那就是要精进。然后就是要念死无常。念三恶道苦。每天想人命无常，暇满难得。那么这些思考，都能够帮我们产生精进的心理。

接下来讲的是放逸。

言放逸者，于染净品不能防修，纵荡为性，障不放逸，增恶损善，所依为业。

放逸就是一种放纵的心理，放荡的心理，放纵什么呢？就是放纵你的不良习性，就是放纵你的无明、烦恼、贪嗔痴。当我们这些无明、烦恼、贪嗔痴生起的时候，你放纵它，你不能够通过戒律去限制它，你也不能通过智慧的观照去化解它，你也不能通过正念阻止它的生起，而是你放纵它、顺着它。放纵它的时候你会觉得很满足，因为你一放纵哪一种心理，哪一种心理暂时就会得到满足。比如说拼命地吃，拼命地喝，拼命地睡觉，拼命地贪嗔痴，有一些欲望、有一些烦恼，你放纵的时候会有快感。当然有一些烦恼，你放纵的时候是很痛苦的。但是总的来说都是痛苦。凡是染污的心理，只要你放纵了之后结果都是不妙的。

所以这个放逸就是针对在修行过程中的不放逸而言。修行就是要不放逸，不放逸就是要摄心，就是要保持正知正念。那么反过来就是放逸。

于染净品不能防修，纵荡为性。什么叫染净品？就是防止染的现行修习净，防染修净，这是在我们修行的过程中所要做的事情。我们的心就是一个染和净，有漏和无漏，善和不善，那么在修行的过程中，你就是要防止染的心所活动，同时要修善的心所。所谓修习善的心所，就是要不断地张扬善的心所，然后防止不善的心所。这是我们修行过程中要做的事情。

但是我们世俗上的人，我们平常没有修行的人恰恰相反，我们会放纵，我们从来都没有想着，我们要防止我们不善的心。现代人有一句话叫做越堕落越快乐。现在这个时代就是一个放逸的时代，所以是一个物欲横流的时代。所以放逸就是放纵这些欲望，放纵这些烦恼的心理。那么这种放逸的心理，它本身也是属于懈怠和贪嗔痴的表现。因为我们放逸什么呢？无非就是放逸贪嗔痴，放纵自己的贪，或者放纵自己的嗔，或者放纵自己的痴。就像动物园里的老虎、狮子、狼，你把它放出来了一样，其实放逸就是这样子。一放出来之后，那就会干出很多不善的事情，会造成很大的干扰和破坏。同样我们一个人，把我们的不善心如果放纵了之后，让它随便现行，那它就会造很多不善业。

《遗教经》里讲，比喻放逸就像狂象无钩，猿猴得树。你放纵了之后，就像那个狂象没有用钩，就像那个猴子见到树一样，你只要放纵它，那些烦恼它就很高兴了，欢天喜地的就生起活动了。所以要深刻地意识到这种放逸的过患。

我们每一次带大家出去的时候，都会跟大家讲，放松不是放逸。放松和放逸是不一样的。

社会上的人，他们的放松就是放逸，休息就是拼命地放逸，放逸的结果累得要命，休息也累得要命。那真正放松，而是要把妄心平息下来，这是一种放松。而放逸、放纵，是拼命地放纵自己的烦恼。所以放松和放逸这是不一样的。

所以要认识到放逸的过患，要修不放逸，反过来说，放逸就会增长恶法，损害善法，所以我们要修习不放逸。要修习不放逸也就是深刻地认识到，放逸的过患和不放逸的功德。在整个修行里不放逸很重要，这是一个关键。你要持戒首先要从不放逸，不放逸你才有可能持好戒。如果你放逸的话，你没有办法持好戒。同样你修定，你也要不放逸，不放逸你才会把心安住在善的所缘境中，如果你放逸的话，那你就别想禅修了。所以这个蛮重要。

接下来讲的是昏沉。

昏沉，令心于境无堪任为性，能障轻安、毗钵舍那为业。

昏沉就是一种糊涂、不清楚的心理。心本身是具有觉察，有观照、有了别的作用。可是当你的心进入昏沉的时候，心的这些作用都没有掉了。所以说令心于境无堪忍为性，就是没有力量，不能够发挥它本身原有的作用，不能够观照境界，不能够明了地觉察境界，这个是昏沉所产生的一种心理特点。

那么这种昏沉的心理，它是我们禅修的障碍。禅修其实就是要突破两种不平衡的心理，我们讲禅定是等持，等持就是平等持心。那么这个平等持心，就是要摆脱两种不平衡的心理状态——一个是高举，摇摆不定；像掉举、散乱，还有一种就是很沉默的心，这是属于昏沉。所以这种昏沉的心理，能够障碍轻安的生起，同时也能够障碍观的生起。观就是要观照，所以障碍毗钵舍那为业。毗钵舍那就是观，奢摩他就是止，就是障碍止观。昏沉能够障碍止观。

其实很多人禅修，要不就是昏沉，要不就是掉举——不是坐在那里打瞌睡，就是坐在那里打妄想。所以禅修需要一个很好的用心方法。

接下来讲掉举。

令心于境不寂静为性，能障行舍、奢摩他为业。

掉就是摇摆不定，举就是心是属于一种兴奋的，就是不能安住，像飘浮在空中一样。比如一个人坐在那里身体动个不停，嘴巴唠叨个不停，这就是一种典型的掉举的表现。他的心不安住，他一会说这一会说那，一会想这一会想那，然后坐立不安的。

那么掉举，比如你追忆一些过去的事情，回忆起一些过去的你做过的，你经历过的比较得意的事情，你想起来的时候，你就会很执著的很得意的，然后就在那里浮想联翩，当然也可能想到未来的事情，想着未来，你给自己非常美好的一个构想，然后越想越得意，越想越开心，然后越想越兴奋，想得晚上都睡不着觉了，这就是一种掉举。

所以掉举的特点就是心不寂静，心不止息，心不能够很安静地止息下来，安住在一个所缘的境上。它是一种躁动的表现。所以掉举事实上是你的内心，所表现出来的一种躁动的形态。那么这种掉举的心理，当然也还是能够障碍止观的生起，掉举你就不能安住，你就不能止心于一境。当你如果在掉举的状态下，你的心也没有办法观，就像灯在风中一样，在风中的灯你看东西是看不清楚的。所以在掉举的状态下，你也是没有办法作止观的。所以掉举能够障碍行舍，能够障碍止也能够障碍观。总的来说掉举还是障碍止观的生起。

所以怎么样来对治掉举呢？也还是要观一切法如梦如幻，就是不要太执著，你对发生的事情，对有为法一切现象你都不要太执著，你不会太放在心上。你做过的事情你觉得很平常，做过了就放下了，时时保持一种无所得的心，去做很多事情，做完就完了，你想起你也觉得就是一个影像，觉得很平常。不管发生过什么事情，不管你有什么想法，未来要做什么，你想起也不会兴奋。你觉得这个事情有因缘就做，做也不是真正是你能够做起来的，它是一个因缘，但是你会去努力，那没有什么好兴奋。因为做事情，整个事情本身也是如梦如幻的，你有什么好兴奋的？所以一方面要通过观的力量，还有一个方面要通过止的力量。就是要通过止的训练，能够让自己的心，安住在一种善的所缘中。经常修习这种止，使自己的心

很有定力，听到什么或者想到什么，你都不会兴奋。如果你的心很稳定的话，很有定力的话，你就不容易掉举。所以修习止观，可以帮助我们摆脱掉举这种状态。

接下来就是失念。

于诸所缘不能明记为性，能障正念，散乱所依为业。

念就是忆念，就是一种记忆的心理。失念，当然这里所讲的失念是有前提的，主要还是从修习止观的角度来说。其实我们现在这里所讲的，这些大的随烦恼，基本上都是从修习止观的过程中，所产生的一系列的障碍的心理。

百法的五十一种心所，我把它分为几种类型：第一类就是普通心理，第二类就是属于伦理，就是善和不善产生的心理；第三类就是止观修习的心理。那么止观修习的心理里，其实又分为两种类型，一种就是在止观的实践过程中你所能经历的心理；还有另外一类就是在你修习止观的过程中，产生的一些障碍的心理。像这八种随烦恼，其实都是止观修习的过程中所产生的一种障碍的心理。像这个失念，失什么念？失念就是失的是正念。因为我们禅修，首先我们需要有一个正念。有了正念之后然后我们就需要不断地把心安住在善的所缘境上，也就是不断地要去忆念这个善的所缘境。比如我们念佛，我们每天要念阿弥陀佛，或者我们念三皈依，我们每天要念：南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶。每天要不断地念。修数息观，那么你就不断地忆念去观照，不要忘记观照呼吸。当我们的心安住在这样一种善的所缘境的时候，它就代表着在我们禅修中。它是一种正念的表现。

反过来说，如果我们在禅修中忘记了去观照呼吸，或者说我们平常忘记了这个正念，那就是叫做失念。所以失念它也是有前提的，不是没有前提。这个前提就是在我们修行中，于诸所缘不能明记为性。是在修习这个善的所缘境，不能明记，这个是失念的一种心理状态。

失念的这样一种心理状态的产生，多半有几个方面：第一个方面就是我们对正念的功德还是认识不足，一个人把心安住在所缘境上，这对你的生命究竟有多大的利益，你认识不足，所以你没有太放在心上，这是一个原因。第二个原因，就是因为你对正念修得不够，缺乏这种数数的修习，就是经常修，它在你心灵里面，它还没有能够形成一种强烈的串习，所以它很容易丢掉。如果你要是经常修，如果它一旦形成一种巨大的串习了之后，那么你就很容易丢掉了。有的人念佛，能够念到二六时中都不间断，就是因为他数数地这种串习，修习的结果。所以像古德，比如他们念佛，他们给自己规定每天念十万声，你要这样每天念十万声，你要这样做一段时间，那一定很厉害了。因为你每天做十万声，你刚开始的时候，像工作在做一样，但是你的心念不断地这样训练，你每天念十万声，你根本就没有时间打妄想了，你要完成这十万声佛号，所以这种密集性的训练，其实对我们一个人的某个心念的强化，其实它应该是蛮有用的。我们也有一些居士，我们在传授皈依的法门之后，他们每天就给自己规定念一万声，或者念几万声。他们念了一个月之后，他感觉真的就不一样了，马上整个心行就大为改观了。所以每一种心行的训练，就像每一种能力，每一种技术的培养一样，一旦我们能够正确地掌握，这一门训练的技术之后，那么你就只有认真去做，谁认真去做，谁就受益。谁不认真做，谁就不受益。没有别的说法。就像任何一门技术它都是修起来的，它都是培养起来的，它都是训练起来的；不是说一说就可以的。

所以任何一种心行，它是一个缘起法。所谓缘起法它是可塑性很强的。你只要去做它就会有结果。所以需要数数地修习。这是第二个因缘。

还有第三种生起的因缘。比如说如果你的妄想，烦恼的念头力量太大，也会导致失念，或者事情太多，或者妄想太多，或者外界对你的诱惑、对你的干扰太大，那么你也导致失念。这个失念它的生起有这样一些因缘。

那么在作用上来说，失念，第一能够障碍正念的生起。第二就是也会引发散乱。一旦你没有正念了，你就很容易出现散乱了。散乱了之后，进一步就会导致颠倒妄想。尤其这个失念会影响到止观的修习，因为止的修习，完全就是建立在正念基础上。正念和正知是止观修

行的两个拐杖。止的修习就是念的成就，就是正念的成就。但正念要有正知为基础。所以我们要认识到失念的过患。

我们要认识到失念这样的一种心理，在我们禅修中的过患。那么这就是要修习正念，不断地要修习正念。怎么修习正念呢？就是要认识到修习正念的功德，观察失念的过患，这是帮助我们建立正念的，一个必要的认知。

接下来讲的是不正知。

于所观境谬解为性，能障正知，毁犯为业。

不正知就是对所缘不能够正知，不能正知就是不能正确认识。所以叫于所观境谬解为性，谬解就是错误的理解，错误理解也就是错误认识。错误的认识这是属于知的问题。知，比如说有无知有妄知，还有正知、真知。这个知是蛮重要，知之一字，众妙之门。佛教里也讲，知之一字，众惑之根。就是看你拥有什么样的一种知，这个很重要。也就是拥有一种什么样的认识，正确的认识就是正知，如实的智慧，空性的智慧，就是真知。那错误的认识就是妄知。我们凡夫缺乏这种认识真理的智慧，无明那就是无知，无明其实就是无知。

这个不正知它是一种慧的表现，或者是一种痴的表现，当然这个慧就是属于恶见、邪慧，或者是属于一种愚痴的表现。

所以佛法的修行，它是要以正知为基础。如果没有正知的前提，那么一切修行都会有问题的。

这种不正知生起的因缘，一个就是无明，一个就是邪知邪见。那么不正知在作用上来说，它主要是能够障碍正知，不正知就能障碍正知。同时是毁犯律仪，所以能障正知，毁犯为业，毁犯就是犯戒、破戒。如果我们没有正知，我们根本就不知道，此应作，此不应作。什么该做，什么不该做，什么可以做，什么不可以做，那么我们会犯戒。所以表现在戒律上，如果我们没有正知，我们会犯戒。表现在知见上，如果我们没有正知，我们就会导致邪知邪见，乃至恶见或者破见。比如说邪知邪见，否定三宝、否定四谛、否定因果，这是蛮可怕的。破见比破戒还可怕。破见有可能就会导致断善根，如果破戒的话，你仅仅是造了不善的业，你即使要堕地狱，但是你的善根还在。可是你要是破见的话，你会拒绝佛法。如果一个人他不相信因果，不相信整个佛法，那他就会拒绝佛法。

所以事实上，正念也是建立在正知的基础上。有了正知才有可能产生正念。但是正念反过来，又能够帮助我们防护正知，正念能够防护正知。这是相互的关系。那么如果不正知，没有正知就很容易失念。

那么怎么样对治不正知？就是要亲近善知识，听闻正法，树立正见，如理思维乃至修习止观，都可以帮助我们建立正知。

接下来讲散乱。

散乱者令心流荡为性，能障正定，恶慧所依为业。

散乱就是令心流荡。流荡就是在这些境界里东一下西一下，从这一件事情想到那一件事情，从那一件事情想到那一件事情，这叫流荡，流荡是它的特征。

散乱的这种心理，它也是属于贪嗔痴的表现。

我们前面讲过掉举，这里讲到散乱，这两种心理好像有点像。其实它是不太一样的。在《百法明门论》里有解释他说：散乱令心易缘，掉举令心易解。散乱就是会让我们的心易缘，易缘就是会不断地在各个境界之间跳跃，从这个境界跳跃到那个境界，那个境界跳跃到那个境界。这是一种散乱的表现。那么掉举按这里的说法，就是说令心易解，就是在同样一个境界里，它会浮想联翩地想出很多东西出来，它是在一件事情上会想出很多很多。那散乱它是东想西想，它不是建立在一个境界上。一个是易缘，一个是易解。

那么这个散乱的心理，在作用上来说它能够障碍定，同时也能够引发恶慧，就是不善的智慧。所以散乱的心理在作用上来说，它也是障碍止观，尤其是障碍止，然后能够引发颠倒

妄想。散乱的状态下，它就很容易引发很多颠倒妄想的心理。

那么怎么样地对治散乱？还是要修止观，要培养正念，把心安住在善的所缘境里，不断地忆念善的所缘境，那么时间长了，心自然也就获得一种稳定、安住的能力，那么这样就不容易散乱了。

前面讲了就是八种随烦恼，这八种随烦恼主要都是跟修习止观比较有关系的，这个是第五类烦恼心所。

第六类讲不定的心所有四种。不定就是它在性质上，跟前面的五类心所都不一样，它不同于遍行心所——可以遍一切心，也不同于善的心所——它的性质纯粹就是善的，也不同于烦恼心所——它的性质纯粹就是烦恼的，也就是在前面的五类里都没有办法归类，所以它列出这四种心所，称为不定的心所。第一种就是睡眠，第二种就是恶作，第三就是寻，第四就是伺。

第一种是睡眠的心理，睡眠也是一种心理状态。

言睡眠者，令身不自在，昧略为性，障观为业。

睡眠事实上也就是你的心进入一种很黑暗、不能识别境界的时候，所产生的一种心理状态。睡眠他的心理特征是，令身不自在，然后同时你的心所表现出来的是一种昧略。昧就是一种很黑暗，心进入一种黑暗的状态。首先就是令身不自在，这个睡眠的力气很大，每天都把我们打倒在床上。睡眠的这个心一来了，你就会被它打倒在床上，很长时间起不来了，所以身不自在。你要起来你起不来，你被它打倒了，所以令身不自在。那么同时令你的心，也失去了这种觉察、清醒的以及去缘外尘境界的作用，所以叫昧略为性，就是黑暗。不像这个心在清醒时候的，这种觉察、了别的特征。

这个睡眠的修行它还会障观为业。当我们进入睡眠的状态，你的心就失去了这种观照的能力，所以睡眠会障碍观行。

睡眠心所其实也通三性，有善的、不善的、无记的。其实我们在睡眠的时候，我们带着什么样的心去睡眠，其实也是蛮重要的。睡眠它也可以是一个修行的机会，比如说像小乘的禅观，藏传佛教还有专门修睡梦瑜伽的，教你睡眠的时候怎么睡觉。那么比较正常的情况下，睡觉的时候我们要带着一份善心，我们要带着一种光明的想进入睡眠。如果我们带着善心，带着光明的一种状态下进入睡眠，那么这个睡眠的过程，也是一个修行的过程。反过来说你带着不善心，或者带着一种颠倒妄想，你的睡眠那就是一种不善心的睡眠。

当然睡眠对一个人来说，其实蛮重要。正当的睡眠可以帮助我们修行。修行，有的人说不要睡。有不少禅和子喜欢不倒单，这不倒单干什么呢，坐着睡觉。坐着睡觉肯定睡不好，结果白天站着还能睡觉。所以修行要讲质量。哪怕是十分钟，你的用心用得好，你的十分钟肯定会超过很长时间。而不是说坐在那里，坐得时间越长越好。坐着打呼噜了。还是要保证一定的睡眠。睡的时候就好好睡，打坐的时候就打好。精神要十足地打坐。打坐其实就像上阵一样，你要想，修行是一个人和一万个人打架。修行是一人与万人战。你想想，如果当你要一人与万人战的时候，你应该是一种什么样的精神？是不是无精打采地坐在那里，像休息一样就能解决问题了？如果我们用心用得对，有一个好的方法，而且你很用力的时候，其实当下就可以摆脱昏沉和掉举，这完全是可以做得到的。但是这要很用力，不是不用力。就是要适当地睡眠，但是不要放逸，不要贪睡。

那么还要把睡眠变成是一种修行，变成修行也就是要带着善心，带着光明想入睡。睡的时候要有正确的姿势，就是吉祥卧。吉祥卧它也能够起到这种禅修的效果。但是躺着跟坐着还是不一样，躺着容易睡着。你说我不要打坐了，我就吉祥卧修行好了。那你就修到梦里去了。

不定心所的第二个就是恶作。

恶所作业，追悔为性，障止为业。

什么叫恶作，恶就是讨厌。讨厌自己所做的事情。那么我们做过的事情，也可能是恶的也可能是善的。有的时候你做过一件善事，你干过了很后悔，很讨厌，不喜欢。如果你做了一件善事，你产生这种恶作的心理。

恶作的结果又是什么？恶作接下来就是悔，就是后悔。恶作跟后悔它是有因果的关系。首先是恶作然后就是后悔。所以恶作这个心理也叫悔的心理。

所以悔的心理它是通三性的。如果你做的是善行，你产生一种恶作的心理，产生一种后悔的心理，那么这种后悔的心理就是不善的。因为你做的是善行，你后悔自己的善行，那这个后悔就是属于不善的心理。那如果你做的是不善的事情，干的是坏事，然后你产生这种恶作，就是后悔的心理，那么这种后悔的心理就是善行。那就是我们讲的忏悔。所以忏悔是一种善的心所。忏悔就是要忏的是我们所作的不善业，那么忏悔就是善行。所以恶作的心理，有可能是善有可能是善。

那么它的特征就是一种追悔的心理。这种悔的心理，障止为业。当然一般在悔的过程中，人在一个后悔的过程中，他的心往就会很不安定的，所以它会影响止，这个是恶作的心理。恶作它是通三性的。

但是我们要运用这个恶作的心理来修行，也就是要对不善的行为生起恶作的心理。那么这个就是要通过恶作来帮我们修习忏悔的心。

下面还有两种就是寻和伺。

言寻伺者，寻谓寻求，令心忽遽，于意言境粗转为性；伺谓伺察，令心忽遽，于意言境细转为性。

寻伺，寻就是寻求。寻求事实上也就是代表着心的一种粗的分别和造作的作用；伺就是伺察，是代表着心一种细的分别和造作的作用。

那么它的所缘境是什么？你看寻谓寻求，令心忽遽。忽遽就是快速的，很快地干什么。于意言境，什么叫意言境，就是意识的境界，意识的境界事实上就是名言概念，对一些名言概念进行分别、造作。粗转为性，粗转就是一种粗的分别，粗的造作。寻是代表着心的一种粗的分别和粗的造作。

那么同样伺，就是伺察。伺察同样也是令心忽遽于意言境，细转为性。它是代表着一种心的细的分别和造作。

心的分别、造作在我们禅修过程中，它也是蛮重要的。在我们禅修的过程中，从加行位到见道位，我们需要对境界进行重新的审视审察。我们要改变自己的认识，你要开智慧，你就要改变自己的认识。那么你要改变自己的认识，你靠的就是要心去造作，重新去分辨，对境界进行重新思考、重新认识。你只有对世界进行重新思考，重新认识了之后，你才有可能改变你的见。

另外一方面如果从修止的角度来说，你要让你的心作意地安住在一个所缘的境上，那么这个也是要心造作，也要用心。如果你不用心是不行的。但是要在修止的成就的过程中，你要让你的心在用心过程中，逐渐地要从粗转向细，甚至要转向不用心。从用心到不用心，这是一个禅修止观成就的过程。首先必须要用心，然后最后要达到不用。要让这个心要越用越细，甚至到不用心。所以在初禅、二禅里，就有从有寻有伺地，到没有寻只有伺，然后到没有寻也没有伺，这样的一个经历，这样的一个过程，来说明禅定境界的深浅过程。

这个寻和伺，也就是代表着我们用心粗细的状态。

关于这个心所先讲到这里，大家休息一下。

第 21 讲

接下来讲第三类的色法。色法是心法和心所法所显现的影像，所以它在《百法》里的定

义叫做，二所现影故。二所现影也就是心和心所的影像。

我们前面讲过每一个心的生起，它有四分，当然也有三分的说法，也有二分的说法。当然这个是分得详细和简单的问题，其实并不存在矛盾的问题。这个四分里其中有一个相分，相分也就是色法。因为相分是自证分所变现的。当心生起的时候，自证分很自然地会显现出见分和相分，见就是能够见的这个心的作用，相分就是显现在自证分上的影像。

当我们心产生作用的时候，我们看到桌子，就是一个桌子的影像；看到房子，我们会看到一个房子的影像；这个影像就是相分，这个相分就是色法。

色法通常包含着显色和形色。显色就是颜色。我们对色的接触是两个方面的。一个就是它的颜色，青、黄、红、白、黑。还有一个就是它的形状，长、短、方、圆。

色的本身它的定义，有形状的意思。就是色的概念，它从本身的定义上来说，它是具有形状的意思。同时也具有变坏和变化的意思，也就是色是会变坏、变化的。从形状的意义上来说，所以色又有质碍的意思。质和碍，比如它有形状，有形状一定就会有方位，有方位一定就会占据一定的空间。如果它占据一定的空间，那么它也就是有体积。它要有体积的话，它和其它有体积的东西就会构成一种障碍、冲突。比如这个地方你放了桌子，你就不能再放别的东西了，你就不能再放椅子了。所以它就有质碍。有质碍也就是会占地方的。这是色的定义。

所以色在论典里，有广义的色和狭义的色。广义的色，比如五蕴里的色蕴，就是一切物质的现象都是属于色的范畴。狭义的色指的就是眼睛看到的，比如眼根所缘的境界、色境称为色。那如果从广义的色来说，声、香、味都是属于物质的范畴，都是属于色法的范畴。所以色有广义和狭义之分。

《百法》里讲到色法一共有十一种。这十一种也就是五根、五境。五根就是表现在我们色身里的色法，主要指五根，就是眼耳鼻舌身。第二种就是五根所缘的对象，那就是五尘，就是色声香味触，这是五尘、五境。然后还有一种，就是我们的意识所缘的色法，这种色法叫做法处所摄色。意根所缘的对象就是法。所以色法大体有这么十一种。这十一种它不外乎还是我们的根身，以及我们根身所缘的对象。

色法的基础是什么？色法的基础是四大，能造的是四大，地水火风，也就是由这些物质的元素组成。这个物质的元素在佛教里，就是用四大来说明。比如在我们中国古代可能会用五行，什么金木水火土。佛教用的就是四大，四大是能造。那么眼耳鼻舌身意，色声香味触法，这就是所造。由这些极微和合在一起，就会构成各种各样的物质的形状。

那么关于这个极微，比如物质分到最小的元素就是叫极微。这个极微到底有没有一个实体，有没有一个不可分的极微？关于这个问题，在佛教里也有不同的说法。像当时印度的其他宗教，他们认为有一个不可以再分的极微，就是物质一直分一直分，它有一个数学上的计算，分到最小了，它有一个基本单位就是不可分的。那么如果在大乘佛教，像唯识宗就认为，没有不可分的极微。极微还是可以分的，为什么可以分呢？作为一种物质现象的存在，你说极微不可分，那我现在问你，你说这个极微有没有体积、有没有形状？这个不可分的极微，有没有形状，有没有体积？那肯定就有。既然是作为一个物质的存在，它肯定是有体积的。如果有体积的话，说明它还有六个方面，东、西、南、北、上、下。如果有六个方面的话，它还是可以分的。这样就可以无穷无尽地分下去，没有不可分的东西。因为没有自性。大乘佛法贯穿着一个思想，就是没有自性。没有自性就是，没有一个不依赖因缘产生的。如果依赖因缘产生，它总还是可以分。就是各种色法的存在，其实它还是没有自性。

但是能造的大体上它由四大和合，然后构成各种色法的差别。

接下来分别说明每一种色法。

一眼，眼梵语翻译成我们中国话，大概就是能够见的意义。它能够见什么呢？就是能够去认识，能够去见色的境界。它具有能够见色的境界的功能。当然佛教里讲到见

比如讲到五根，眼、耳、鼻、舌、身五根，它也分为两种：一种就是器官叫做浮尘根，还有一种就是叫净色根。我们平常人以为能够见的，是属于器官的作用。但佛教认为能够见的这个根，不是属于器官的作用，而是有一种根叫净色根，是我们肉眼看不到的。那么现在从医学来说，是不是有相当于眼的神经，还是属于一个什么见的系统，估计是属于这样的一些东西。就是能见的是属于净色根的作用，而不是属于扶尘根的作用。所以眼之所以能见，就是眼根里有一分净色。所以在佛教里把这一分净色，又叫做胜义根，是真正眼能够产生见的作用的，最关键的东西。

耳就是能闻的意思，就是能闻声，能够不断地去闻声，吸收声音。

鼻就是能嗅的意思，能够不断地去嗅这些香臭，这是鼻的含义和作用。

舌就是能尝的意思，舌头就是能够尝这些味道，能够除饥渴，还有说话的作用。除了吃饭还要说话。

身就是有积集的意思，它可以积集众多的色法。因为我们的眼耳鼻舌身，所有的这些根都是依止我们这个色身，都没有离开我们这个色身。所以这个身根，它是眼耳鼻舌四个根所依止的。

那么什么叫根，五根？为什么眼耳鼻舌身叫做根？根就是有出生和增上的意思，因为有了这个根所以才能出生眼识。同时它又可以作为眼识，认识境界的一种增上缘，增上的作用。因为有了根，所以你才能产生眼识；因为有了根，你的眼识才能对事物产生分辨、了知的作用。所以根具有出生和增上的意思。

第六种叫做色，色就是指色尘。十八界里叫色界，十二处里叫色处。色处就是眼根所取的境界。眼根所取的境界，这个色有二十五种色。当然这二十五种色，还是包括显色、形色，比如像青、黄、赤、白，长、短、方、圆、粗、细，高、低、正、不正，光、影、明、暗，烟、尘、云、雾。这些色我们大家都很熟悉。还有就是迥色。什么叫迥色呢？就是非常远、非常远的，你看去的颜色。还有空一显色。空一显色就是虚空的颜色。比如你看到天空的颜色，天之苍苍，其正色也。我们看到天上的颜色，就是叫空一显色，是那种蓝天的颜色。这些颜色主要是指方处示现的颜色，所以我们的眼根认识色的境界，主要是通过颜色来认识。

第七种声，声也还是四大种所造，是耳根所取的境界。这个耳根所取的境界，根据五因来建立十二种声音。一共有十二种声音。五种原因，第一种原因就是相，是总的说明声的特征。声的特征就是由耳根所取，因为它是耳根所取所以称为音声。第二就是根据声音对我们的身心，所产生的损和益，损失或者利益，建立三种声音，这三种声音就是可意的声音、不可意的声音、俱相违的声音。你听了觉得很喜欢，它就是可意的声音。你听了不喜欢，那就是不可意的声音。还有一种声音就是俱相违的声音，它既说不上可意也说不上不可意。就是喜欢的声音、不喜欢的声音和说不上喜欢也说不上不喜欢的声音，这是根据损益差别建立三种声音。第三就是根据因的差别建立三种声音，就是发出这个声音的因，这个因有三种：第一种叫做因执受大种声，执受大种就是有识在执受的这个大种，就是指有情发出的声音，比如我们说话的声音、唱歌的声音，都是属于有情的声音；第二种就是因不执受大种声，没有有情的识在执受的，这样的一个生命体所发出的声音，比如说风吹树上的声音，就是没有情识在执受的大种的声音；第三种就是因俱大种声，就是有情和无情结合起来发出的声音，比如我们敲鼓、敲木鱼，这个就是有情和无情结合起来发出的声音。第四类就是根据说差别有三种声音，根据说的差别，就是同样的语言说的内容不同，建立三种声音，这个三种声音：一种就是世所共成声，就是世俗人表达的声音，聊天、瞎聊、说一些没有用的话；第二类就是成所引声，就是成就的人证得真理之后所说的声音，这里就是指圣贤的声音；第三类就是遍计所执声，是指外道的声音。第五就是言差别里同样也有三种声音：就是指圣言量所摄的声音。

接下来就是讲香。香就是鼻子所取的境界。香就是可嗅的意思，就是可以被鼻子嗅。香

有六种：好香、恶香、平等香、俱生香、和合香、变易香。好香就是对身体有好处的，你闻了这个香对你的身心健康有好处，比如我们烧的檀香、沉香。恶香就是我们外面烧的一箩筐的香，这个香烧给菩萨烤火还行，烧给菩萨闻那实在是，就是闻了这个香对你身心都没有利益的，这个香就是恶香。平等香就是说不上好也说不上恶，这个香叫平等香。第四种就是俱生香，比如像檀香，这个树长出来，它本身就具备的这样一种香，这种香叫做俱生香。第五种是和合香，就是一些原料合在一起产生的香，比如很多香水，它可能都是通过各种原料和合在一起产生的香。还有变易香，比如水果熟了或者烂了，发出来的这种香，当然也包括臭，比如臭豆腐它也是变易香，豆腐本来是不臭的，怎么搞了之后很臭，这叫变易香，就是变质了之后所产生的这种香味。这个是第八种。

第九种就是味。味就是舌头所取，可尝的意思，它是属于舌根所缘的对象，是可以用舌去尝的这样的意思。味道一共有十二种。苦的味道，酸的味道，甘的味道，还有就是辛，就是辣味，还有咸的味道，淡的味道。这六种应该都是比较基本的味道。后面还有六种，可意的味道和不可意的味道，可意就是可口，不可意就是不可口。俱相违，说不上可意也说不上不可意，叫俱相违的味道。然后就是俱生的味道，就是本身就具备的味道，我们刚刚前面举的像水果，它长出来本身就具备的味道。和合的味道，你炒菜天天都是和合的味道，我们天天吃的都是和合的味道，酱油、醋、辣椒。还有变异的的味道，就是变质了之后，比如饭菜酸了、坏了，变异的的味道。这个是第九种味道。

第十种就是触，我们讲的触，前面在心所里也讲到触，那是能触的心所，能感觉的心所。现在这里讲的触是所触，是我们六根或者我们的心尤其是身根所触的境界。所以触有能触、所触。能触是偏向于心的这方面来说的，所触的是偏向于境的这方面，能够让我们产生的感觉。触有二十六种，就是所触的境界有二十六种。地、水、火、风，这四种是基本的，在触的境界里这四种是有实体的，但是其它的基本上都没有实体。地、水、火、风。轻、重，轻的感觉，重的感觉。涩、滑、缓、急、冷、暖、硬、软、饥、渴、饱、力、劣、闷、痒、粘、老、病、死、瘦，这些都是建立在四大的基础上，产生的身体上的各种各样的感觉和环境，一个是身体上的感觉，一个是我们的身体接触环境的过程中产生的各种感觉，身体接触环境之后你产生的感觉，这种感觉也还是没有离开我们的身体。触是我们身所缘的境界。

最后就是法处所摄色，就是属于意识所缘的境界。意识所缘的境界有五种，第一种叫做极迥色，就是非常非常远，我们往天空看非常非常地远，这种颜色；还有我们往地球底下看，有没有办法往地球底下看，还没有这个本事，可能要跳出地球才能往地球底下看，其实我们可以作观想，地球在太空中，地球底下一定是无尽的太空，你往天上看一看，然后闭起眼睛再往底下看，你会感觉到底下也是无尽的太空，也像蓝天一样是无尽的，能够把这个运用好，也是一个很好的禅修。往虚空看，这个颜色就是一种极迥色，它是有颜色，很遥远的颜色。

第二种就是极略色。这个极略色，也不是用我们的眼睛去看到的。我们要知道，我们现在讲的这个意识的颜色，它是要用我们的意识思维的。极略色就是把物质一直分析，一直分析到最小的颜色，这是叫极略色。这个色你们眼睛看得到吗？看不到的，但你可以想像。

第三种就是受所引色。受所引色就是你受戒了之后，你所得到的那一种戒体，这叫受所引色。在受戒过程中形成的一种无表色。

第四种就是遍计所执色。就是我们在认识色的境界的时候，事实上我们认识不是色的真实影像，而是我们主观上所显现的一种形像。这种主观上所显现的形像是介入我们的情绪，介入我们的经验，介入我们的思维，所构建的一个形像。比如说像情人眼里出西施，这就是一个典型的遍计所执色。遍计所执色就是它遍计出来的。你恨哪一个人，你怎么看他都不顺眼，越看越不顺眼。古代有一个成语叫做邻人窃斧之疑。一个人他丢了一个斧头，他怀疑是这个邻居偷的，他有了怀疑之后，看到这个人他说什么他做什么，就像是偷了斧头的样子。第二天他找到斧头了，再看那个人他怎么说怎么做，都不像是偷了斧头的样子。这是什么东

西，遍计所执色，这个影像完全就是你把你的情绪，投射到对方的身上，然后你把他的所有行为，都会赋予这样的一层内涵。所以就是遍计所执色。

还有自在所生色。自在所生色就是菩萨入定了之后，所产生的一些定境，就是属于自在所生色。

这五种颜色，都是属于我们单纯的意识化现出来的，或者说要通过意识才能认识到的，这样的颜色，而不是眼耳鼻舌身所能够缘的，所以这五种叫做法处所摄色。

下面留一些时间给大家提问题。

学员提问……

答：它是一种相互的。缘起法你不要去追求先和后的问题，不要说是先有色法还是先有心法。按你这个理论应该是先有色法，然后才有心法。可是如果先有色法，这个根又是从哪里来的呢？你说根从哪里来的，五根从哪里来的？它还是第八识去投胎之后才有五根。而五根的存在，它始终都没有离开八识的作用。所以它还是不离我们的八识。

唯识讲的不离，不离也就是说你的识去认识境的时候，这个境是没有离开你的识。五根的存在还是没有离开我们的八识，它本身也是由八识，尤其是第八识所显现的。当我们每一个识在产生作用的时候，当下又能够呈现出相应的影像，那么呈现出的这个影像，它也还是没有离开识。你要这样去认识。如果你要孤立地说，因为先有根然后才产生识，因为根是作为识生起的因缘，所以不能说识是根显现的。识也是根生起的因缘，如果没有识哪有根。没有有情的心识，哪里我们这个五根的存在。所以你不能光是偏向一方面去考虑。

有人说境是你的识所显现的。那李世民、唐朝的那些东西，是不是你的境界所显现的？你不是说是你的境界所现，那唐朝的时候你还没有出生，泰山已经在那里存在多少年了，怎么会是你的境界显现，你要离开这个世界泰山还照样存在的，有没有这个道理？可是唯识要告诉你的是，你现在所认识的泰山是你的境界显现的，你所缘的没有离开你的认识。唯识不要变成是唯我。你要变成唯我，那就要出问题了。你就变成上帝了。没有你这个地球就不转了。有很多人会把唯识理解成唯我了，这是不对的。唯识只是告诉你，不管泰山如何，什么时候存在，但是你现在认识到的泰山，是你当下你的意境构建的一个泰山，它没有离开你的认识，它是介入了你的意识的色彩之后，形成的这样一个泰山，是这样子的。

所以从唯识的角度来说，每一个有情都有一个世界。每一个人都会显现出一个世界，每一个人认识的世界，都没有离开自己的认识。每一个人认识的世界，都是自己妄想的显现。

学员提问……

答：他也没有说，随烦恼都是没有自体。有一部分是依根本烦恼建立起来的，还有一部分是有自体的。它只是在根本烦恼的引发之下产生的，它自己还是有它独立的自体。就是有一部分是有，有一部分没有。比如我们前面讲的，尤其是小随烦恼里，忿、恨、恼、怒这些，它是属于根本烦恼的不同表现方式，建立的随烦恼。那还有一部分是有它的自体的。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

第 22 讲

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。我以闻思修功德，为利有情愿成佛。

接下来讲到百法的第四类，心不相应行法。心不相应行法是相对心相应的法来说，它是属于心不相应，所以称为心不相应行法。心不相应行法一共有二十四种。它的存在是没有独立的自体，它是依心法、心所法、色法安立起来的。也就是说心不相应行法，如果离开心法、心所法、色法，它自己是没有独立的自体。

我们讲这一张桌子是无常的。这个无常就是心不相应行法。我们讲无常，无常有没有独立的自体呢？我们讲桌子是无常的，事实上这无常是建立在桌子的基础上。如果离开桌子，无常是没有另外一种独立的东西。所以说，无常一方面是依托桌子建立起来的，另外一方面，它离开桌子没有自己的独立存在形式。

那么二十四种心不相应行法，大体都是属于这样的一种类型，根据心法、心所法、色法的某一种不同的表现特征、表现方式建立起来的。

下面我们看，这二十四种心不相应行法都是什么。一得、二命根、三众同分、四异生性、五无想定、六灭尽定、七无想报、八名身、九句身、十文身、十一生、十二住、十三老、十四无常、十五流转、十六定异、十七相应、十八势速、十九次第、二十时、二十一方、二十二数、二十三和合性、二十四不和合性。

我们先看第一种得。什么叫得，我们看这个定义。包获成就不失之义，乃色心生起未灭坏来，此不失之相也。

得就是包括获和成就不失。这个指的是什么呢？指的就是我们的心，当我们说到心的时候，当然也包括我们的身体。我们通过造作，造作了之后，我们获得的某一种能力，比如说我们写毛笔字，通过写了之后，获得了写毛笔字的这样一种能力。我们通过学习佛法，尤其我们通过修行，修行了之后，比如说我们获得一种禅定，或者获得某一种能力。我们通过修习善行，然后在修习善行的过程中，我们获得了这样一种善的品质，或者这样一种心理的力量。这个过程就是叫做得。

得有两个阶段，你最初得到的时候叫获；然后你得到之后它不会失去，在你的生命相续中，形成一种稳定的力量，那么就是叫成就。所以初得，最初得到的时候叫做获。得已不失，得到了之后这种能力你不再会失去，那么这就叫做成就。

那么成就是个什么东西呢？得又是个什么东西呢？它还是一种心理的力量，没有离开你的心。你获得的所有这些世间出世间，这些能力或者成就，事实上都是代表着你心行上的一种成就。这种成就它没有离开心法，如果离开心法，那成就是个什么东西？所以得还是建立在心法的基础上，它是从有情的角度来说。这就是得。

第二种就是命根。什么是命根，依业所引，第八种上连持色心不断，功能假立命根。

命根其实就是寿命，就是一个人的寿命。在《俱舍论》里讲，我们的生命是由三法组成的，一个是寿命，一个是温度，一个就是识，叫寿、暖、识。寿、暖、识这三种东西，就像三根木棍一样，支撑着我们的身体。这三根木棍如果拿掉一根，其它两根就要倒掉。我们的识去投胎。投胎是由什么推动，业力推动。推动的业力，感得这一期生命的果报，这一期生命果报就形成一种力量，就是叫寿命。你这一期寿命的长短，跟你的业力是有关系的，你的业力决定了你这一期寿命。这一期寿命它的长短是取决于业力。那么业的力量有多长，我们的寿命可能就有长，就像你的箭往虚空上射，力量没有了它自然就掉下来了。业力支撑着我们这一期生命的体，这个道理也是一样的，你的业它的力量完了，你这一期的寿命也就结束了。所以支撑我们命根的力量，其实也就是业。

另外还有一个就是识。有了业有了识，所以我们的色身就会有温度。那么我们会是一个生命体。那反过来说，如果识已经离开了，寿命也就结束了，寿命结束了身上也就没有温度了。或者说有的人可能寿命提前结束，因为死也有很多种，有的时候福报享完了就死了，有的时候寿终正寝，有的时候是横死，还没有到死的时间，因为特殊的因缘提前离开这个世界了，一旦你的寿命结束了，那么你的识也就离开了。

命根其实就是代表着寿，寿的实质是建立在我们业的基础上。业本身是没有离开色法、心法、心所法，根据业在我们的生命中形成一期生命的有限作用，叫命根。命根就是这样一种东西，因为业力不同，所以每一个生命的命根也是不一样的。比如寿命长短，寿命有定没有定，有情的寿命都不一样。你看短的朝生暮死，长的可能可以活上几千几万岁。

第三种叫众同分。众多东西相似的作用和力量。你说人和人长得怎么都一样呢，狗和狗长得都一样，男的和男的长得都一样，女的和女的长得都一样。当然这个一样是说相似，不是说一模一样的，你看某一种树长得都是一样的，所以众同分有人同分、法同分，就是有有情同分和法同分。有情同分就是说，同一类的动物长得都是一个模样，法同分就是同样一种事物它长得都是一个模样。就是同一类的因缘法里，本身具备这种相似的作用力量。比如说人为什么相同？人有人在基因上的相同因素，男的基因和男的基因，具有相同的这样一种作用；女的基因和女的基因，具有这样一种相同的作用力量。因为这种相同的力量使他长得一样。那么这里如果从佛教的角度来说，还是属于共业、别业，这样一些东西在里面。但这种作用和力量，我们说人和人长得一样，这种一样的东西，它是建立在人的基础上，它离开人，一样是什么东西？没有一样这么一个东西。你说树和树长得一样，那是建立在树的基础上。如果离开树，另外有没有一个独立的、一样的这样一个东西，没有。所以这个叫做众同分。

接下来是异生性。异生指的是我们凡夫的众生，在见道以前的众生都称为异生。在见道以上的圣者就不叫异生了，因为见道的圣者他证得了一切有情生命的共同体性，这个生命的共同体性是什么呢？是空性，如果一旦证得空性，证得生命的共同体性，他就不叫异生。异生之所以成为异生，它是有一种力量，这个力量是什么呢？就是二障的种子，尤其是见惑的种子，就是二障种上一分功能。二障，什么叫二障？就是烦恼障、所知障。这是我们学佛修行中，我们需要克服的力量。那么由二障种上，根据三界见惑的种子的作用，建立了异生性。如果你断了见惑，见道就是断了见惑，但是思惑还有，所知障还有，烦恼障也有。但异生主要是根据还没有断见惑，具备见惑的特征，所以叫异生。因为见惑的力量，使得有情在见上的不同，见的不同就形成认识的不同，认识的不同就形成观念的不同，观念的不同就形成有情生命的差别。所谓生命的差别

就是众生因为他的不同想法，所以导致众生的这种生命的意愿、想法都不一样，也就导致了众生种种想法、种种情绪。那么种种想法、种种情绪，导致有情的千差万别，导致生命的千差万别。所以二障种上一分功能，令趣类差别不同。令趣类就是令六道的众生种类差别不一样，从这个角度来说叫做异生性。相反地如果证得圣者，见道以后，慢慢就会使生命变得越来越单纯。比如说我们现在的生命是一大堆的想法、各种各样的妄想，各种各样的烦恼、各种各样的情绪，乱七八糟一大堆的东西。可是如果你成佛之后，只有两种品质就是悲和智，没有别的东西。悲和智在实质上还是一个东西，只是一体的两种作用。但是如果在我们的异生的心行上，我们的心就是千差万别的非常混乱，所以我们叫异生。

接下来讲无想定。无想定这是外道的一种禅定。什么叫无想定？想等不行，令身安和，故亦名定。无想定就是让想心所不产生作用。因为外道他们在修行的过程中，他们觉得想这个心所是很麻烦的。人的很多烦恼都是因为想引起的，他觉得这个想是我们人生最大的过患，如果没有这个妄想，没有这些想法，那就是涅槃，就是解脱了。所以他们在修无想的时候，主要以排斥想、出离想、讨厌想，做这样一种串习的修行，然后他们证得无想定。证入无想定之后想就不生起了，跟六识相应的想、一切心所都不生起，所以这时候就进入无想定的状态。

无想定是不是解脱了呢？其实没有。它所对治的只是前六识的想、前六识的心心所。第七识的心心所还没有对治。

所以这个也是接下来，我们要讲的另外一种禅定——灭尽定和无想定的不同。灭尽定是声闻圣者所修的一种禅定。声闻的圣者为什么要修灭尽定呢？他是想让这个想，让它安歇下来，让它平息下来，它是从平息想的这个角度。灭尽定的修行，不但能够把前六识的想和相关的心所都灭了，同时他能够把末那识，第七识，就是造成我们生命染污根源的第七识以及相关的心心所彻底都灭掉。所以灭尽定属于圣者的修行，它是属于无漏的。而无想定是属于

有漏的，因为第七识的心心所还在。灭尽定，第七识的无明、我执以及所有的心心所都被灭尽了，这是无想定和灭尽定的不同所在。

那么接下来是无想报。有的时候也叫无想天。就是通过修无想定，最后感得无想天的果报。然后在无想天的阶段里，他能够做到很长时间的、有五百劫还是多长的时间，想的念头、前六识都不起现行。

那么我们刚才讲到的无想定、灭尽定、无想报这三种，事实上它也还都是属于心法的表现，禅定就是一种心理状态。既然是心理状态，它就没有离开心法。离开心法就没有禅定。所以这三种定它也都是没有自体的。

接下来讲名身，什么叫名身？能诠自性单名也，二名已上方名名身，三名已上名多名身，乃诠别名之身。

名身就是名称、概念。比如桌子、房子这这就是一个名。一个名不能叫名身，要两个名以上才可以叫名身。身就是有积集的意思，一个东西你不能说积集，要两个东西才能谈得上是聚在一起，或者更多的一大堆概念放在一起，才叫名身，所以名身就是一个概念，就是一个名字。包括我们每一个人的名字，名字也是假名安立。比如说我们这个《百法》，每一个法就是一个名字，就是代表着一个名称、一种概念。每一种概念的建立都没有离开实。我们说桌子，桌子的名称没有离开桌子的实质。房子的名称没有离开房子的实质。我们讲的《百法》的每一个法，这个名字的建立，事实上它都有一个实作为背景。如果离开这个实的话，有没有名？离开实就是没有名，所以名叫做假名，假名安立。它自己是没有独立的自体，它只是一种假名安立。所以有情的名称，是建立在有情的基础上，色法的名称是建立在色法的基础上，都没有离开心法或者色法。那么这这叫名。

然后就是句身。比如说诸行无常、我要吃饭，这是一个句子。如果一个句子不能称为句身，两个句子以上才叫句身。一篇文章由一大堆句子组成的，那叫句身。如果一个句子那就是句子。句身其实就是由众多的句子。句子是个什么东西呢？句子就是要文以载道。作为一篇文章它要表达某一种思想，某一种内涵。离开这个内涵，句子只是一种表达。文字只是一种表达，就是一种表现方式，所以有名还要有实。

接下来就是文身，文就是字。字是组成名称和句子的基本单元。一般来说一个字是没有什么意思的，字要组成名称才有一个完整的意思。像梵文的字母、英文的字母，一个字母本身是没有意思的，必须要组成一个单词，它才能有意思。

名句文它都没有离开所表达的实质，名句文也就代表着是一种文化，离开表达的实质它自己是没有内涵的。

第十一种是生，什么叫生？先无今有。本来是没有的现在有了，叫生。本来是没有现在是有，这主要是根据一个事物的产生，它有几个阶段。从我们有情的角度来说，就是生老病死，从事物的角度来说，像桌子，它的存在就是生住异灭。每一个事物它的存在，都有这样四个阶段。

生也就是代表着，它最初因缘和合的阶段，最初的这一刹那叫做生。因缘和合最初出现的一刹那叫做生。

接下来就是住位。住，什么叫住？有位暂停。就是生了之后，它就会形成一种相续不断性。就是任何事物生长了之后，它会进入一个稳定、相续的阶段，这个阶段叫做住。所以住的定义也叫相续不断。相续不断性就是事物产生了之后，进入相续、稳定的阶段。

然后就是老，老就是衰老。住别前后，衰变名老。经历了一段稳定、相续之后，然后就要走向衰老、变坏。任何一个事物都是这样。人，你看经过了成长、青春、壮年、中年，然后进入衰老。你看任何一棵树它也是一样，它长得很茂盛，那这个过程就是一个住的过程，接下来就是走向衰老，老树。所以老的阶段就是一个变异的阶段，变异的阶段就是开始走向衰老。

最后就进入无常就是死的阶段。所以无常就是今有后无。就是最后灭亡。灭亡也就是这种形式的灭亡。其实这个阶段，所谓生住异灭，它是代表着心法就是有为法的一个因缘变化的过程。因缘法它都要经历这样一个缘聚缘散、缘生缘灭，然后因缘是要经历这样一个无常。无常的过程就是从生到死，其实从生到死，这个过程只是因缘变化的过程。一方面没有离开心法和色法，比如说人的生老病死没有离开人，你要离开人也就谈不上生老病死了。离不开我们生命体的心法、色法。我们说桌子的成住坏空，没有离开桌子，如果离开桌子，你就没有办法谈成住坏空。我们讲宇宙是成住坏空，那宇宙的成住坏空，离不开宇宙的物质体。离开这个物质体，你就说不上成住坏空。所以我们现在这里所说的“生、住、老、无常”，它没有自己独立的自体，它是建立在心法和色法的因缘聚和散的这样一个基础上，然后建立这种生、住、老、无常。

接下来讲的是流转。流转是什么呢？是因果不断相续前后。说到流转我们最容易想到的是什么？就是生死流转、轮回。有情在轮回里就是不断地经历流转，一生又一生，生生不已的轮回，它是离不开我们的无明，离不开我们的爱和取。爱和取也就是业力。由无明然后产生爱和取这种业力，由爱和取的这种业力推动着我们去受生。然后在受生的过程中，因为无明的关系又产生爱和取，又造业，造了业然后再去受生。在受生的过程中，因为我们的生命就是建立在惑和业的基础上，然后又起惑，又造业，然后在造业的过程中，然后又推动着我们继续再去受生。所以轮转将会是无穷无尽的，生生不已。

这个生生不已的流转，它有没有自己的独立实体呢？没有的。轮转的实质还是惑和业、无明、爱、取三烦恼。离不开无明和爱、取，离不开行和有的业力。惑业才是流转的实质。如果离开惑和业，就没有流转这种东西。如果离开惑业苦，离开烦恼杂染、业杂染、生杂染，就没有流转这种东西。

下一个是定异，什么叫定异？定异就是不一样。善恶因果相互差别。我们前面讲了众同分，指的是法的相同性。这个定异指的是法的不同性。善和恶是不一样，善有善的因果，恶有恶的因果，各有各的规律，就像公路上，有汽车道、有人行道、有自行车道，各行其道。善有善的因果轨则，恶有恶的因果轨则。善的因永远都不会感恶的果，恶的因永远都不会感善的果。因果是不会错乱的，人的基因生出来的就是人，动物的基因生出来就是动物。你种的是什么的种子，它将来一定长出什么样的树。你种的是什么的麦的种子，它长出来一定就是什么麦子。因果之间的这种差异性，它是不会互相混淆的。万物各有各的规律，法尔如是。如是因，如是果。什么样的因，就会产生什么样的结果。这种变化它不以人的意志为转移，你想要改变就改变。因果自身是有它的规律。当然你可以说，我现在要改变也可以啊，你改变现在的什么遗传基因工程。当然你要改变它的因了，你自然也就改变它的果了。那是另外一回事。如果你没有改变它的因，那你一定没有办法改变它的果。如果你改变它的因了。比如说我们在老虎的基因里，放上狮子基因的成分；在某种水果的基因里，放上另外一种水果的基因成分；那是因为你改变它的因，所以你也改变它的结果。如果你没有改变它的因，那一定是没有办法改变它的结果的。这就是说明因果之间存在这种定异性，就是一定不一样。

下来是相应。因果事业和合而起。就是指你做了什么事，会产生什么样的结果，这个是相当的。做了什么事会有什么结果，这是相当的。

还有就是势速。势速指什么呢，就是指速度。像物质的这种生灭的速度，生灭、生灭、生灭这种速度，还有运动的速度，比如像汽车、飞机运行的速度，还有就是表现在有情身上的身口意三业的速度，比如你说话的速度，有的人说话的速度特别快，有的人说话的速度比较慢，还有走路的速度，走得快、走得慢，还有你的念头的速度，还有一个人如果你有神通了之后，用你的意念产生的速度，那是非常惊人的，神通有几种，有一种就是说我要到哪里去，你只要动一个念头你就到了，这是一种速度。你的念头动到什么地方，你就到什么地方了。还有一种速度，就是我把我要去的空间缩小了，然后我很快就走到了，这是神通的速度。

速度又是个什么东西呢？速度还是没有离开物质的运动，没有离开这种心理活动，没有离开物质也没有离开我们的心理。如果离开心理离开物质，速度又是个什么东西？

接下来讲的是次第。任何事物都要有次第。像世间上，比如伦理要尊卑有序。我们佛法里讲长幼有序，根据戒律生活就是要长幼有序。这是一个次第。我们学习也要有次第，所以要有道次第。如果没有道次第，你的学习就会很混乱、很无序，不知道先学什么后学什么。你做什么任何一件事情都要有次第。你要没有次第的话，那就会很混乱。所以这个世界的存在，正常的你要做一番事，都要有次第。次第还是没有离开物质，也没有离开我们的心理活动。

下一个就是时，时间指什么？过现未来成住坏空，四季三际年月日夜，六时十二随方制立，故名为时。时就是指时间，包含着过去、现在、未来，成、住、坏、空，还有一年四季，还有年、月、日、夜，六时就是昼夜六时。时间有一大堆时间表达的单位。比如我们中国有农历，西方有公历。很多国家都有自己的一些历法，就是对时间的一种计算方式，但是时间的计算离不开昼夜，离不开地球的运行，所以时间是没有实体的。离开地球的运行，时间是个什么东西？时间就是根据物质运动建立起来的。如果离开物质的运动，时间是个什么东西？时间也是代表着我们的心理，对物质运动所做的一种设定。如果离开具体的物质运动，离开我们的心理，我们的设定、我们的心理活动，时间又是个什么东西？所以时间它自己是没有自体的。

《中论》里有一个偈颂叫做：因物故有时，离物何有时，物尚无所有，云何当有时。因为物质的运动，所以才有时空的假设。如果离开物质的运动，时间是个什么东西呢？所以时间也是假名安立，它自己也是没有自体的。

休息一下。

第 23 讲

接下来讲到第二十一个叫方。方者，色处分齐，人法所依；或十方上下，六合四极，亦随所制。

方就是指空间的方位、处所。空间就是十方、四方。空间有不同的表现方式，空间也是相对的，空间的方位、处所它是相对的。比如我们在苏州这边，如果在福建、广东那边看来，这边就有点北方的样子了。你要跑到北京那边，这里就变成是典型的南方了。所以空间、方位它是有相对性的。西方极乐世界在我们这里要从西方过十万亿佛土，那如果在西方极乐世界以西再过十万亿佛土来看西方极乐世界，这个西方极乐世界成为什么方？成了东方极乐世界了。所以方位处所它也不是一个固定的东西，它是具有相对性的。它离不开物质的基础，离不开这样一个特定的时空。所以方位也是一种假立的东西，根据我们这个心法、心所法、色法假立的。

第二十二种叫数。数就是度量，诸法的名称、度量。数就是数字，个、十、百、千、万、十万、百万、千万，都是数量。数量是什么东西？数量有没有独立的自体，没有的。数也是建立在很具体的事物的基础上。比如说你有多少钱，那离不开你有多少钱实际的这个内容。你今年多大了，三十岁、五十岁还是一百岁、两百岁，离不开你这个人。所有的数字都是建立在一个具体的事物的基础上。所以数也还是属于心法、色法、心所法的假名安立，离开这些东西它自己没有独立的自体。

第二十三种叫和合性，二十四种叫不和合性。和合性和不和合性主要是根据事物相顺和相违的道理建立起来的。根据事物和事物之间相顺的性质，建立和合性。比如水和火是什么？水和火就是不和合性。在五行里也有和合性和不和合性。五行有什么，有相克相生。五行里有包含着和合性和不和合性。火和水那就是相克，水和木就是相生。相生就是和合性。四大

里同样的，比如说水和土就是和合性，水和火就是不和合性。所以事物和事物之间，它也存在这种相生相克的道理。用我们《百法》的话来说，就是存在和合性和不和合性。要是两个相克的人在一起，你看我不顺眼，我看你也不顺眼。

这二十四种叫做不相应行法，是根据事物与事物之间的某一种特性，和它的表现建立起来的。那么这二十四种不相应行法，有的单纯就是建立在心法的基础上，有的它是通心法、心所法、色法，这是不一样的。

接下来要讲的是第五位，无为法，略有六种。无为法一共有六种。什么叫无为法？为就是造作，造作的法也就是缘起的法，缘起的法就是有造作、有生灭。有生灭、有造作的法叫做有为法。那么反过来，无为就是没有为，就是没有生灭，没有造作，那就是无为法。有为法指的是缘起法。无为法呢？它的实质来说其实指的就是空性，指的是真如。空性是法尔如是，它是没有生灭，也不是靠造作的，是亘古亘今的，这个叫无为法。

无为法和有为法是什么关系呢？首先第一点我们要知道，无为法没有离开有为法，你不要在有为法以外去找一个无为法，这是第一点。第二点，无为法是要透过有为法所显示出来的，要透过有为法去认识。第三点，每一个有为法，它都是作为一种个别的现象，它是作为一种个别的存在，虽然说法与法之间有一定的关联，但它每一个法的存在，都是作为个别的存在，它是自相的存在。那无为法是一味、平等、没有差别的，空性是一味、平等、没有差别的。你透过任何一个途径证得的空性，都是一样的。比如透过桌子认识的空性，和透过房子认识的空性，这是一样的。你透过粪堆证得的空性，还是透过金银财宝，还是透过什么非常有价值的东西，文物、古董证得的空性，一样的。在空性上是没有什么差别的，所以，道在瓦砾，道在屎尿，道在蝼蚁。

你看很多禅宗祖师的开悟，都是在生活中开悟的。不是在禅坐的时候，有的看到花，有的听到妓院的楼上唱的一首什么歌，有的在锄草，锄着锄着，有个什么东西掉下来，开悟了。开悟是随时都可以开的。随时都有开悟的机会。随时随处都没有离开。

僧肇大师在《肇论》里有一句话叫做，道远乎哉，道离你是不是很远，他说，触事而真，你触到任何一件事情，当下其实都是道，都是真，都是空性。还有一句话叫做，圣远乎哉，圣人离你是不是很远，佛菩萨离你是不是很远，回答是，体之即神，你只要体悟到了，你就是。远不远？不远。只是你识不识而已。如果你认识了，就是了。你不认识，那也就不是了。

关于这个无为法略有六种。大家听了是不是有点纳闷？讲无为法是一体、普遍、平等的，怎么还有六种？他可以讲六种，我可以讲一百种。这一百种不是说无为法有一百种，而是说可以透过一百个方面去认识无为。通过桌子来认识的无为，我可以叫桌子无为。通过房子去认识的无为，可以叫房子无为。通过一棵树去认识的无为，叫树无为。但是不管是树的无为还是房子的无为，还是桌子的无为，其实在无为上是没有差别的。一切贤圣皆因无为法而有差别。不是说无为有差别，而是证的人有差别，证有深浅。就像三兽过河一样，对法性的证悟有高低，不是法性的本身有高低，这个道理要知道。所以在无为法、在法性、在空性上，是平等一味的。其实唯识里还讲七种真如，像部派佛教里讲到无为，有的讲三种，有的讲八种，有的讲十种，其实不管他讲几种，这只是显示的方式不同，不是无为的本身有这么多的差别。

第一虚空无为。这是用一个比喻来说明无为，说无为就像虚空一样，远离一切障碍，那么无相，那么无所得，又是那么平等、那么普遍的，是根据虚空的这个特点来比喻无为。虚空有没有相呢？事实上虚空还是有相的，所以任何比喻，它都不能百分之百地精确。虚空如果没有相，你怎么知道虚空呵？虚空其实还是有相的，还是我们认识。你看这个地方，这就不是虚空，这个空间就是一个虚空。所以叫虚空无为，就是从比喻的角度。因为无为具有像虚空这样的特征，所以叫虚空无为。

第二种叫择灭无为。择就是用智慧来拣择。通过智慧灭除妄识之后所证得空性，这叫择灭无为。你要证得无为，你必须要靠智慧，靠智慧断除见惑，断除了见惑之后，你才能证得无为。那么通过智慧断除见惑，证得无为，那么这个无为就是择灭无为。

第三种，非择灭无为。其实这个法性是无所不在的，它是时时都在显示。当有为法的因缘不具足的时候，事实上空性是在显现的，是在放光的，是在作用的。在这个时候所呈现出来的无为，就是属于非择灭无为。当空性没有被妄识遮蔽的时候，没有被染污的缘起遮蔽的时候，其实它当下就在显现，而这种当下的显现，就是属于非择灭无为。不需要你用智慧去拣择，事实上它当下就在呈现，当下就在作用，只是你识与不识而已。你只要认识到了，你当下就可以契入进去了。

第四种叫不动无为，不动灭无为。不动指的就是第四禅。第四禅已经做到了远离前面的初禅二禅三禅的喜乐。初禅叫离生喜乐，二禅叫做定生喜乐，第三禅叫做离喜妙乐。有喜有乐，其实喜和乐都是一种动荡的心态。所以真正最高极的快乐是超越苦和乐的。我们世间所谓的苦和乐，乃至包括禅定的这种苦和乐，它都是属于一种动荡的。这种动荡的状态，最终必然都会导致灾难的结果。所以在世界要灭亡的时候，火烧初禅，水淹二禅，风吹三禅，就是初禅天、二禅天、三禅天，到时候将会被劫火，地球要灭亡的时候，这时候的地水火风给摧毁了。但是到了第四禅，因为他进入不动，舍念清净了，他的心已经进入一种不动的状态了，已经不再落入喜乐情绪状态的时候，这时候任何灾难也就伤害不了他了。所以这个不动就是指在第四禅的禅定的基础上，然后作毗婆舍那证得的无为，叫做不动无为。

第五个叫想受灭无为。这个想受灭就是指无所有处，就是在四禅八定里修到无所有处的时候，想受都不行了。这时候如果能作毗婆舍那的观，观慧。作这个观之后证得的无为，这时候的无为叫做想受灭无为。

第六种叫真如无为。真就是真实，如就是如如不动，就是指空性它是真实的，是如如不动的这样的特征，叫真如无为。

这里讲六种无为主要是根据比喻，同时也根据契入无为的方式和角度、状态，然后建立这样的六种不同。其实我们也可以讲一百种无为，就是我刚才讲的，说多少种都没有关系，但是无为是没有两样的，空性是没有两样的。如果有两样就不是空性了。

关于《百法》的内容，到这里已经介绍完了。《百法》这部论的内容有三块。第一块就是开头，如世尊言：一切法无我。显示无我这是本论的一大要领。整个论通过对一切法的分析，揭示了一切法，所谓宇宙的一切法，不外乎就是这一百种法。在这一百种法以外还是在这一百种法中，它是找不到一个像我这样的东西——就是独存的，独存也就是不依赖缘起的，具有主宰性的这样一种心所，找不到。所以通过《百法》的分析，第一个要说的是无我的道理。

第二要说明的是什么呢？要说明的是唯识的道理。唯识就是这五位百法，事实上都离开识。我们说心法它本身就是识。心所法它是跟识相应的，还是识。色法它是识的显现，没有离开识。心不相应行法是建立在识的基础上，是识的不同表现方式，还是没有离开识。无为法是识的实性，它也还是没有离开识。所以通过五位百法，主要是要证明一切唯识、无我。所以第二块就是证明唯识。

第三块就是要帮助我们来认识我们有情的心和心所。作为有情的存在，存在是个什么东西？存在不外乎就是八识和五十一心所，作为我们的存在不外乎就是八识和五十一心所。这些心所，有普通的心所，有善和不善的心所，也有烦恼的心所，以及我们在寻求解脱的过程中、修习止观的过程中，哪一些是我们经历的心理活动，哪一些是对我们禅修构成障碍的心理，这都是我们需要了解的。所以关于对心理这一块的了解，我觉得对我们大家修学佛法，其实非常非常地重要。因为学习佛法终究是要落实到心行上，如果你不能把佛法落实到心行上，你所学的将会只是一种理论，对你的生命是没有多大帮助的。如果你要落实到心行上，

你必须要了解你有哪一些心，每一种心形成的规律，如何去张扬我们善的心，如何去克服我们不善的心，这些必须都要建立在对这些心认识的前提之下。如果我们不了解自己的心，我们说要参禅，参什么禅？你要参什么，你要找什么？你要克服什么，你不知道。不知道那就是稀里糊涂的。所以很多人禅修，修着修着就出问题了，着魔的着魔，跳楼的跳楼，神经病的神经病，生病的生病。还有很多老修行，修着修着就变成老不修行了。修了半天没有名堂，痛苦不堪的，所以最后反而最容易出问题。如果你的修行方式是错误的，可是你很懈怠，他还不太容易出问题的；你越精进就越容易出问题。所以《百法》的法相，为什么从《俱舍论》，部派佛教的各个论典，到唯识的论典，每一个论典里对这一块内容都很重视，这说明什么道理呢？说明对心的了解，对我们修行来说是非常的重要。第三块就是有关于心所的问题。

最后还有一个结论。言无我者，略有二种，一补特伽罗无我，二法无我。

你看这个论是不是前后呼应，很呼应吧？所以你看印度的这些大论师们多有智慧！用这个《百法》大概也就几百个字，你看把宇宙人生的道理、关系，讲得这么透彻，这有多大的智慧！

一切法无我，何等一切法。其实这个论就是两个问题，一个是何等一切法，我们前面所有说的这些内容，都是回答第一个问题。一切法者，一者心法，二者心所法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。然后对每一个法的解释，都是在回答第一个问题，就是何等一切法，宇宙间到底有哪一些法，这些法之间究竟是一种什么样的关系，都是在回答第一个问题。

那么现在接下来呢，回答第二个问题，就是云何为无我。你说的无我又是怎么回事。言无我者，略有二种，无我其实就是两种无我：

一种是补特伽罗无我。补特伽罗就是梵语，翻译成我们中国话就是数取趣，就是不断地在六道里投生，这样的一种生命形态。数就是数数的，经常的。然后在六趣里投生。为什么会数数地在六道里投生呢？因为有情生命的基础就是惑和业。因为惑和业，所以他就会感果，就是受生。那么受生的过程中又起惑又造业，然后又去投生。然后投生的过程中，又起惑又造业又投生。就是这么干，我们无始以来一直都在这么干。所以叫数取趣。不断地去投生，不断地流转。在流转的过程中事实上是没有主宰，在轮回里是没有主宰的，是由惑和业在推动着。所以佛教的轮回观是无我的轮回观。无我的轮回观是没有作者没有受者，但是这种惑和业，就像流水一样，就像灯焰一样，就像流水前后相续，就像我们在点灯，灯芯一直往下烧，火不会灭，但事实上烧的灯芯不是一个东西，前后的灯芯都是不一样的。所以我们每一期受生的生命，这个业力都是不一样的。旧的业力受报结束了，新的业力又产生了。生命就是在这样一种惑业的过程中，生生不已。这个生生不已的生命，其实是没有我、没有我所，这是一个缘起的生命。就是因为你造业形成了各种情绪，然后这些情绪又促使你去造业，流转生死。所以在轮回的状态里它是没有我，你找不到我的。关于无我的道理在佛经里有很多的说明。我们五蕴的色身，每一个蕴也不是我。你能不能说哪一个蕴是代表着你呢？你说鼻子是你，耳朵是你，眼睛是你，不行。那每一个零件都不是你，所有的零件合起来也不是你。所有的零件合起来，只不过是一大堆的零件。所以所谓的你只是一个假名安立。

我们说汽车。一个零件不能叫汽车，但是所有的零件合起来，我们虽然把它叫做汽车，但事实上汽车又是个什么东西呢？离开零件汽车是个什么东西呢？离开零件找不到一个汽车。所以汽车不在这个零件之内，也不在零件以外。就像这个道理是一样的，所以一个是人无我。

还有一个就是法无我。法也是没有自性的，法也是一种因缘和合的，没有自体的。所以一切法都是缘生，缘聚缘散。离开缘找不到法的自性。什么叫自性？自性就是自生自成，自己产生的，自己形成的。所谓为什么叫自己产生？就是不依赖任何条件它自己就存在。你们想一想看有没有哪一样东西，不依赖任何条件它自己就存在的？它自己形成的，自己存在之

后就永恒地存在，有没有这样的东西？找不到。如果有这样的东西，那就是有自性。可是我们找不到这样一个东西。比如说我们在物质上，我们可以不断地分析，分析到最后，那就分到极微。极微可以再往下分，现代物理学已经证明，物质不断地分析之后最后就是空了，就变成是一种能量了。但是合在一起呢，又是成为一种物质的形态。但是你一直分到最后，它呈现出来就是一种空，就是一种能量。我们的心法也可以分，分到最后就是刹那。一直分一直分，分到最后就是心，心就是一个念头。一个念头里又分为九十个刹那。然后你再往下分，心念是什么东西？其实每一个心念，你刚刚生起的时候，它都是非常微不足道的，只不过是如果你执著了它，你在乎了它，它就会无限地张扬。所以念头是个什么东西呢？念头也是了不可得的，没有一个固定的东西，它也是一个因缘法。

所以我们对有情和对法，我们要通过分析，通过不断的分析，分析到最后，我们会发现我们所执著的，所谓我、法、美、丑，那都是一种假象，都是一种我们的意识所投射的东西，事实上在客观上根本就不存在这样一种东西。在客观上你根本就找不到你说的美，那个美是没有任何一个实质的。你说哪一个人长得好看，这好看是个什么东西？完全就是一种假象，你给它解剖开，看看好看，到底什么好看？没有好看，好看就是一个假象。丑也是这样，任何东西都一样，都是一种因缘的假象。所以佛法认为世间就是一种因缘的假象，没有我，没有我所。

我们需要学会做这样一种观察、观照，因为我法二执，它是我们一切的妄识、妄想、颠倒，建立的基础。我们一切生命的妄流，就是建立在我法二执的基础上。如果我们认识到我空、法空，我们生命的妄流将会被瓦解掉。如果没有这种我法二执，我们就很容易契入空性。所以佛法的正见，这个正见当然不只是唯识宗的正见，包含像阿含的正见、中观的正见，还有像禅宗的正见、如来藏的正见，所有的正见都是要帮助我们一方面破除我法二执，摧毁我法二执。因为通过摧毁我法二执，最终才有可能达到舍弃凡夫心的效果。因为凡夫心，就是建立在我法二执的基础上。另外一方面通过正见，帮助我们契入空性，获得空性见。这是佛法的核心，也是我们整个佛法修行所要做的事情。

《百法》讲完了。讲完了要做一篇作业。每一个人根据自己的生活，或者人生的经验，或者是修行的体会，你选择某一种心或者心所好好写一写。比如说，你感觉我对懈怠这个心所特别有体会，它对我的人生产生多大的作用，然后我应该怎么样去对待它。也可能哪个人觉得我对贪心特别有体会，就是这个贪心对你的人生，对你的生活，对你的修行，它产生什么样的一个影响，然后你觉得我应该怎么样对待它。也有的人可能对惭愧心很有体会，你就根据你自己的生活，或者修行来好好地谈谈这个惭愧心。当然一方面可以适当地引经据典，最主要的是要写自己的修学心得，要结合自己的人生、修行来做这篇文章。或者有的人觉得我对禅修方面，对定、轻安比较有体会，你就可以写禅修方面的。你们觉得有没有问题？

学员提问……

答：当然是可以了。如果见道以后，他要做的就是不断作这种空性的观修，就是让你对空性越来越熟悉。你甚至要长时间地安住在空性上，你安住在空性的时间要让它越来越长，这个功夫就是见道以后你就有能力做的。在见道之前那就没有能力，因为你根本就不知道空性是个什么。

学生提问……

答：有呵。真如就是法无我和人无我显示的空性，因为空性一定是要通过无我才显示的，有我就不能显示。

学生提问……

答：禅修中的观想，或者修止或者修观，他都要选择一种所缘。这个所缘通常就是要选择一个所缘境。对一般人来说，他要是选择一个所缘的境界为色法，他会比较清晰，就是修起来会比较容易。如果直接观心他可能会觉得比较难，因为心会比较抽象。所以一般是先要

观色，以色作为所缘，比如说我们观佛像，或者观水晶球，或者观呼吸，或者修不净观，都是属于从观色入手。观心，通常直接观心比观色的功夫，应该说它的难度会更大一点。它会更直接一点，比如观心，你直接去觉察自己的念头、感受，从禅修上来说它的用心，应该会说会更难一些。其实也不一定，因人而异。有的人他可以从观尘境入手，也有的人可以直接观心入手，像修什么耳根圆通，还有直接从意根开始修，从意根开始修其实就是从意识开始修。你看《楞严经》里讲二十五种圆通，他有的就是从色开始修，有的就从心开始修，尤其有的是从意根开始修。但是意根开始修那就是最难的。那么有的是从念头开始观察。每一个人禅修可以根据个人的情况，怎么入手比较容易，就先从怎么样开始做。

学生提问……

答：无色界有没有色法，这也有不同的说法。有的说，没有粗的色但是有细的色，它可能有的时候没有色。但是还有，比如说有无表色。还有时间它不只是根据色法，它同时也是根据心法。因为时间本身也是一种心理，心理的作用是很重要的。你觉得今天这一天过得长还是过得短，一方面时间还是人的心理去设定它，另外一方面时间的长短，它跟人的心理感觉是有关系的。心情好这时间过得很快，可是你要是在等人的时候，你就觉得这个时间过得很慢。所以时间虽然是色法，但色法它是心所显现它没有离开心法，所以它还是一种心理的设定，没有离开我们的心。

学生提问……

答：法无我主要是讲法的自性，因为法没有自性，所以说它是无我的。关于大乘讲小乘，就是讲声乘闻的部派佛教，那部派佛教其实部派很多，像《异部宗轮论》讲有十几个部派，像南传佛教当然也是指其中一个部派。而各个部派他们的思想、观点，其实都不一样。比如讲无我的问题其实也不一样的，过去就是说像唯识大乘的一些教派，批判说，小乘没有讲到法无我，其实他是根据我们汉传佛教比较了解的，其中有两个部派比较突出的，他没有讲到法无我，一个就是有部，说一切有部，一个就是叫犊子部。有部、犊子部尤其这两部派，因为有部他讲一切法，他承认这个极微，极微是不可以分析的，所以根据极微他就建立了这种法，是三世实有，法体恒有，这个角度他讲这个法，所以大乘佛教认为，小乘没有讲到法无我。事实上没有讲到法无我，并不是说他对所有的部派都进行批判，而是它是有一定的背景，就是针对某一些部派的。我们现在往往把它扩大了，扩大到一切部派去。因为在小乘部派佛教里，他确实就是有一些部派，他只讲到五蕴无我，至于五蕴法的本身是不是无我，五蕴法的本身，他还是认为它是有实体的不是没有的，他没有讲到法是空的，法是无我的。他没有讲这些东西。所以任何一种说法，都是有它的因缘法，都是有它的背景，有它特定的时空，有它针对的对象。还有有的时候，我们看一下大乘佛教他是怎么批判的，我们也要去了解。你不要光看一个结论，你最主要要去了解它的整个背景，他批判到什么程度，批判的是什么，批判的是什么部派，为什么批判，等等，你要去了解。

学生提问……

答：可以呵，如果要行菩萨道，那才要对法无我要彻底地通达，因为一切烦恼都是建立在我执的基础上。如果我们通达了无我，就能够成就空性见，摧毁我执。然后证得涅槃就没有问题了。但是你要广度众生，你必须要去了解一切法的差别，洞察一切法的实质。所以菩萨要从五明处学。声闻人只要断除烦恼障就行了。菩萨不但要断除烦恼障还要断除所知障。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。