

成唯识论
第二讲
最尊贵的净莲上师讲解

今天从十八页这个黑体字这边开始讲，「若唯有识，云何世间，及诸圣教，说有我法。」这边开始。昨天谈到唯有识，「唯识」唯有心识，心外无法，离开了心识之外，没有一法真实的存在。原本是没有我、也无法的，就是二空，无我、也无法，原来是这样子的，这是唯识的道理。可是为什么我们凡夫世间，世间的凡夫或者是外道，甚至佛法里面，都有提到「我」跟「法」？本来无我的嘛，也无法的，可是为什么会有这样的名称呢？那我们凡夫都有我嘛，有你、有他，所以有我。有法，有「法」，就是这个是桌子、椅子、胡姬花、房子，这个都是「法」。既然是一切法本来无我，无我、也无法，但是为什么我们以为有我？以为有一切法，都以为它是真实存在的呢？那外道也有它的我执跟法执。那佛法里面谈不谈我跟法呢？谈不谈？谈啊！为什么不谈？释迦牟尼佛出生的时候，祂就说了一句名言，什么？「天上天下，唯我独尊」有我啊！祂有讲我啊！对不对？如果我们断见惑的话，就可以证什么？初果罗汉，这个是我啊，有一个初果罗汉、二果、三果。断了见思二惑，有一个叫做阿罗汉，四果阿罗汉。破一品无明……破尘沙惑、破一品无明开始登地，菩萨有初地、二地、三地，一直到十地，有等觉、妙觉，甚至成佛，这个也都是有我啊！是不是？

那有没有法？有啊！法才多咧，八万四千法还不多。我们讲过《百法》，有一百个法，它也谈法，佛法也谈法。可是明明是无我、也无法，为什么他也谈我、谈法呢？有色法嘛，十一个色法，有五十一个心所法，这个都是法。还有不相应行法，有心法、有八识心法。他也谈色法、心法、心所有法、色法、不相应行法二十四个、还有无为法六个。他也谈法，这到底是有我、有法？还是无我、无法？

那就要说到世间以为有我、有法，是因为迷惑颠倒，事实上是没有。可是佛法会讲有我、有法，就很奇怪了。那我们就知道，为什么佛法它也要这样子来谈呢？那是因为什么？世间的众生以为有我、有法。因为有我执、法

执，有这种种的名称跟言说，所以为了要顺应世间凡夫的我执跟法执，因此就假立种种的我的名称跟法的名称。所以，在佛法里面假立的这些我的名称跟法的名称，跟凡夫以为有真实的我跟法的迷执是不相同的。对不对？世间凡夫是迷惑颠倒，因为无明的关系，以为有一个我，以为有一切法是真实存在的，是因为不明白这个宇宙的真理、事实的真相，不明白中道实相的道理，所以才会有这样的迷执。可是，佛法里面为什么要谈这种种的假设的名称跟言说呢？就是恒顺众生以为有我跟有法的执着，而说的方便假立种种的名称跟言说，是这样子来的。

那它设种种的假立的名称跟言说，是依据什么样的道理呢？所谓的我跟法它到底是怎么生起的呢？那我们就要了解佛祂所说的道理，所谓的「我」就是……，我们凡夫的「我」是什么？我可以主宰，对不对？我可以决定我今天要做什么？我要交什么朋友？然后喜欢什么？不喜欢什么？我觉得我可以主宰、可以控制、可以掌控。有主宰的这个意思，我们就假设一个名称叫做「我」。因为凡夫他以为有我，所以，我可以主宰所谓我的生活啦、我的工作啦、我的事业、我的家庭、我的子女，我觉得我可以主宰一切，这就是「我」的第一个定义：主宰。

第二个定义呢，我一定是全世界独一无二的、没有第二个跟我一样的，所以我最厉害、我最了不起。没有第二个阿顺，对不对？没有第二个文富。所以唯一的、独一无二的这个。「一」也是一个「我」的一个定义，定义「我」的第二个，就是唯一的意思。

所以，一般人他都会强调他的独特性，像建筑家，我们说建筑家他会设计，像贝律铭很有名，我们中国人嘛，要举就要举我们中国人。他设计的风格、他建筑的风格，那就是唯一他的风格。像艺术家，他画画风格有他独特的，那我们都强调那个独特性。每一个人他的独特性，那就是在强调唯一的、我的，跟别人不同的特质，每个人有每个人的个性，每个人有每个人的根性，各方面跟别人不同的这种特质，我们特别去强调，那就是我们都试图做种种的努力要跟别人不一样。

所以什么样的服装最贵？就是全世界只有那一件的名牌、名设计家设计的那个名牌的，全世界只有那一件的，那一件衣服最贵。那它为什么要做这样的标榜呢？那就说明所谓「我」的，它有一个特性，就是它要标榜它是唯

一的，世界上没有另外一个跟它相同，或者是可以跟它比美的。所以，就定义「我」的第二个特性就是唯一的。

还有另外一个特性很重要，就是它是永恒的。我们没有开悟之前，那凡夫当然他也一定是认为「我」是真实存在，而且它是一直都是嘛，从出生的我、到现在的我、到死亡的我，他都不觉得它是什么？生灭、生灭、生灭的相续，无常的，凡夫不这样子认为。所以他都认为说：出生的那个就是我，十岁的我、二十岁的我、一直到现在、一直到死亡，那个都是我，而且它是恒常不变的，有一个我它是恒常不变的。即使我们会生、老、病、死，但是那个「我」它是不会改变的。

可是今天我们学佛修行，如果还认为有一个「我」，它可以一下什么？生三善趣，一下堕三恶道。我们如果还以为有一个主体的「我」在轮回的话，也是同样的迷惑颠倒。所以我们现在为什么要修行？我们为什么要断恶修善？因为怕受不好的果报，因为怕堕三恶道，因为有一个「我」，一直在六道当中不断不断地轮回。这个主体的「我」就是我们错误的颠倒，以为有一个「我」，它是永恒存在的。只是它有时候在阿修罗道、有时候在天道、有时候在地狱、有时候在饿鬼，可是都有一个「我」在轮回啊！

所以就变成说，「我」的第三个特性，它是永恒存在、永恒不变的、永恒不灭的。任何情况之下，「我」都是存在的。所以，佛法就依据这三个世俗认定的「我」的这个特质，假设有一个「我」，所以它说「我」。那凡夫的这个以为有一个不变的主体的「我」，那要透过修行，就是要从断见思二惑，从证初果、二果、三果、四果，到破尘沙惑、到无明惑，一品一品的无明，四十一品的无明全部断完就叫做成佛。

这全部都是依据这样子，这个「我」的定义来什么？设出的我执的范围。从凡夫修行到成佛，有这样、这样、这样的阶位。这就是依据「我」，而说种种不同的，你要修证到什么样的阶位，你就要断什么样的烦恼的一个过程。或者是怎么样破烦恼障、怎么破所知障的一个过程，一个修证的过程，这个全部都是名言假立的。所以我们学佛修行到现在，还认为说：「我是菩萨！」「菩萨」这个名称是假立的，我们刚才讲的种种的名称跟言说，种种的方便假立。可是如果我们还认为「我现在是菩萨，我在行菩萨道！」就通通错了。有「我」，就有「我」，对不对？「我是菩萨嘛！」有「我」，然后有「菩萨」

这个假名，所以我们就忘记「菩萨」是假名、「佛」也是假名。没有一个真实的佛可以成的，都是名言假立，恒顺众生以为有我的执着，而做种种的名称言说的假立，分位假立，只是这样子而已。

那什么叫做「法」呢？刚才我们在解释「我」，它是怎么定义的。那「法」是怎么定义的？就是万法的轨则。那这个轨则，它是在任何情况之下都不会坏失的，就说它的自体是不会坏失的。那什么叫做「自体不会坏失」？什么叫做「万法的轨则」呢？就是任何一个东西，我们一看就知道它是什么？这就是「法」的名称，是这样子来的。那这个名称一旦建立了，或者是我们已经了解这个「法」，它是什么样的一个相貌之后呢，我们就很快、就可以认识它。

所以它的轨则就是帮我们去认识这个「法」的一个内容，譬如说：这个叫胡姬花、这个叫白兰花、茉莉花，所以你不会把胡姬花当作白兰，你不会把白兰当作茉莉花。因为每个都有它的什么？相貌。「万法的轨则」那就是指你认识它的那个，我们凭什么认识它？就是它有它的轨则。「轨则」就是它所有的，我们可以形容出来的，或者是我们认识它的那个所有的内容，叫做「轨则」。那它任何情状之下都不会改变，所以今天的胡姬花明天不会变成白兰的样子，或者是明天它就变一个样子了，就变成茉莉花的样子，它是永远都是这个样子。所以我们一看到它，就可以马上认识它就是胡姬花，这个就是它的「自体不会坏失」的意思，它不会改变的。

所以，我们一看到这个，就知道它叫做桌子，看到这个，就知道它叫做椅子，看到这个，就知道它叫做水晶灯。所以每一个「法」都有它的轨则，然后它任何情况之下不会改变的。因为它会改变，它今天是水晶灯，明天就变成灯泡，那就表示说：它的自体会坏失，可是它是永远都是那个样子。所以我们可以透过它的相貌，马上就认识它，就是因为它任何情况之下都是这个样子。那我们看到它，就可以说出这个「法」的种种的不同的名称，所以这个就是给「法」一个定义，是这样子定义出来的。

所以佛说「法」是恒顺众生的我执、法执，为了要让众生能够解脱、开悟、成佛，所以就恒顺众生的我执跟法执呢，假设出种种的「我」的名称跟「法」的名称，那我们才能够修行啊！所以「法」的名称，就是它告诉我们色法有十一种，心法有八种，这是佛说的，这就是「法」的内容。那什么叫

做色法？我们也念过《百法》，有质碍的叫做色法。那就是它的轨则，任何情况之下都不会坏失的，它的自体都不会坏失、都不会改变的。所以，我们就知道它叫做色法，这就是佛所说的「法」的定义。那说这些的目的是什么？就是希望我们都能够开显佛性，都能够了悟成佛。这就是佛说一切法是恒顺众生，然后做种种的名称言说，都是假立的、都不是真实存在的。

那好，进一步我们要了解说，「唉！这个「我」跟「法」它是怎么显现的？」要说到重点了。这个「我」跟「法」是做这样的假立，种种的名称言说，但是它是怎么变现出来的？能变现的是什么？所变现的是什么？这个我们都很熟了嘛，都是心意识的显现，对不对？所以心意识就是能变现，心意识有哪些内容呢？有异熟识嘛，所以异熟识是第一能变。异熟识第几识？异熟识是第几识？第八识。思量识是第几识？恒审思量是第几识？第七识。分别了知第几识？第六识，对！所以这就是三能变，能变现的是八个识，是异熟识第一能变，思量识第二能变，分别识第三能变，这是能变现的八识。

那它所变现出来的是什么？就是宇宙万有，我们刚才讲的「我」跟「法」都是我们八识，这个能变、所现的、所变现的内容。那这个所变现的内容是什么呢？就是我们刚才讲的「我」跟「法」嘛，都是我们心意识所变现的。所以离开了我们的心意识，没有真实的「我」跟「法」的存在，那你就证到二空，然后断二障。这是我们昨天说的，对不对？

那我们怎么样断二障？断这个我执跟法执，怎么样破烦恼障跟所知障？怎么样证到二空的这个道理呢？我们就要知道它是怎么样变现出来的？然后回归到它的什么？能变的主体，然后再进一步去追究八识是怎么显现的？八识是能变，变现出一切的「我」跟「法」。可是八识从那边出来的？八识是怎么来的？八识是怎么来的？又被问倒了！我们先说能变的是三能变嘛，是八识它所变现的「我」跟「法」是什么呢？就是见分跟相分。所以，佛说名称言说，假立「我」跟「法」，我们刚才已经讲的那个定义，是这样子定出来的。可是「我」是所变现的什么呢？是所变现的见分，所变现的见分叫做「我」，所变现的相分叫做「法」。所以，我们就知道能变现的是八个识，所变现的是见分跟相分。那我们凡夫就执着这个八识所变现的见分为「我」，八识所变现的相分为「法」。

这就是凡夫之所以生起我执跟法执的来源，因为他不明白是八识所变

现，都是假的。因为离开了能变现的心意识，就没有所变现的「我」跟「法」的存在。凡夫不了解，所以他会有我执、有法执。那佛说「法」怎么样来假立这个我执跟法执的内容？也是这样子来假立的，就是能变现的心是所变现的见分，称为「我」；然后所变现的相分，称为「法」。所以，这个见分跟相分它是怎么生起的呢？它是从八识的自证分生起的。

所以我们这两天静坐所问的问题，第一个问题：我知道念头生起了。这个是什么？「我知道」是什么分？见分，「念头生起了」，「念头」是什么分？它是一个、还两个？你们现在就应该知道答案了，它是一个、还两个？我们八识的自证分，变现出见分跟相分，它是一个、还两个？「我看到胡姬花」，「我」是见分，「胡姬花」是相分。「我看到胡姬花」是先有我，然后胡姬花才出来，还是我看的同时，就是我跟胡姬花，见分跟相分同时显现啊？同时对不对？所以我看到妄念的时候，是不是同时？不然是谁看到妄念？你妄念起来跑掉，然后才有一个「我」去追妄念，来得及追吗？因为如果念头先生起，然后才有一个那个见分，去发现有念头生起来了，有这个前后是两个念头的話，请问你怎么追前面那个念头？因为它起来已经消失了，是不是这样子？

所以一定是念头起来你就看到了，念头起来的同时你就看到了。看到念头那个是见分，念头本身是相分，它都是我们八识的自证分所显现的。所以能现、所现，见分跟相分是所现，能现的是八识的自证分。那我们每天六根面对六尘，就在玩这种游戏啊。「我看到什么」就是见分跟相分，我们的八识就变现出了见分跟相分。所以我们就误认为、误以为说：唉！我在看、我在听、我在闻、我在尝、我在感受！身触嘛，然后我在知觉，我有种种的思想，我有种种的见解，以为都是「我」。不明白它是八识所变现的见分跟相分的作用而已，它并不是真实存在的。

所以我们的我执跟法执，就是这样子产生了，就是八识变现出来的。所以我们就以为有一个「我」，那个见分就出来了。那我在见闻觉知，每天六根面对六尘，唉！这个六尘在外面，我在里面，六尘在外面。见分为「我」，有一个「我」在看、在听、在尝、在触，「我」在见闻觉知，六尘境界在外面，这个相分，以为它是真实存在的。所以我们面对种种的境界，六尘境界，我们都是以为它是真实存在，所以才会被境界所转。因为我们没有办法回归

到我们的自证分的本体，它没有变现之前的那个本体，我们没有办法安住。因此它就变现出六根面对六尘的种种的境界，见分跟相分就是这样子生起。我们的我执跟法执，就是这样子变现出来了。

那我们每天就这样子生活，有一个「我」，每天面对六尘境界，迷惑、颠倒、妄想、分别、执着，就在做这样的事情。所以我们现在为什么要来了解佛法的这种种的理论？然后还要透过止观去实证，去见到的原因，就是除非你明白这个道理，除非你透过止观实证，真正的见到你的那个还没有变现出见分跟相分之前的那个，你先看到，看到的背后，我们说还有一个主人翁叫做证自证分。就是说，唉！你可以能所双亡，就是我们说，你能够安住就安住。那就是还没有能所，对不对？见分跟相分还没有生起，对不对？

我们静坐的时候，不是说你能够安住的时候，都没有念头的时候，你安住，唉！你那个安住就好像主人翁在家。那个意思比喻就是说，你的八识还没有变现出见分跟相分，对不对？那你可以安住在你的八识的自体的当下，你可以安住。可是它等一下就念头生起，你马上就看见。那我就知道这个念头生起，它是从哪里生起？

这是我们刚才问的第二个问题：妄念从哪里来？它是怎么生起的？现在是不是有答案了。好清楚，现在好清楚了，它是从哪里来？从三能变来，从八识的自证的自体所显现的。所以，当我们安住在无分别的现量境的时候，就等于说回归到我们八识的自证分上。一个念头起来了，我们就看到了，这时候就是自证分变现出了见分跟相分。所以，我们会以为有一个「我」，因为见分就是「我」嘛，相分就是什么？「法」嘛。

所以它变现出来的时候，我们就马上有一个观念说：「唉！我看到了妄念。」我执、法执就生起了。所以「我」跟「法」是不是真实存在的？它是实有的？不是。我们明白这个道理，要断我执、法执就很容易了。因为我们知道，它是我们心识所变现出来的，离开了我们的心识，根本没有「我」、「法」的存在，它不是真实的。所以我们要断我执、法执，怎么办呢？就除非你了解这个理论之后，还要透过修证，你真正的看到了，唉！它就是这样变现出来的，你就不会再被它变现出来的见分跟相分所迷惑颠倒，你就不会再因为这样子而生起我执跟法执。因为你很明白，它就是我们八识所变现的、变现出来的。

那我们以为它是「我」、它是「法」，因此才生起了我执跟法执。所以要破我执跟法执，那你就要透过止观，回归到它没有变现之前的那个自证分的状态。那我现在清清楚楚、明明白白的安住在无分别的现量境当中，都没有妄念了，这个当下是不是呢？是不是呢？是第六意识的暂时没有生起分别的现量，那个是什么境界？那个是法尘境界喔！明白吗？所以，不要把它当作第六意识的清净现量面，把它当作是自证分，不是！那个是法尘，眼、耳、鼻、舌、身、意，面对什么？色、声、香、味、触、法，还在六尘境界当中，所以那个不是开悟，所以不要以为说：「我坐在那边没有念头，啊！好清净」，那个正是法尘境界，它不是自证分。

所以要弄清楚、要弄明白，那个是法尘境界，是你第六意识暂时没有起分别的现量境界，它不是自证分，不要把它当作是开悟了。喔！那就真的是耽误了。所以还有另外一个去检查说：唉！你是开悟的「悟」呢？还是耽误的「误」呢？那个就叫做证自证分。所以你是不是已经自证分显现了？去检查的那个，后面还有一个叫做证自证分，就是它能够再检查、再确认：这个是耽误的「误」，一头雾水的「雾」，还是开悟的「悟」。还要再确认，那个就是证自证分。

所以我们要怎么让我们的自证分现前呢？就是除非能所双亡，就是除非见分跟相分怎么样？不起了，我们是不是自证分就现前了，我们修止观的目的，就是要让自证分现前。我们要让它现证，当下现前的什么？你就很清楚的了解，它就是自证分。所以，我们如果不明白唯识的道理，我们很难去弄清楚，我们那个是第六意识的现量面、清净的现量境，还是自证分？还是能所双亡所显现的那个自证分？你就很难弄清楚明白。所以，唯识一定要很清楚的去把它的道理弄明白之后，我们才好修止观，才不会错误的认知，以为是开悟了，结果是耽误了，就不会有这样的错误。

所以什么时候自证分可以现前？就是我们什么时候修止观的功夫，可以让见分跟相分不从我们的自证分变现出来。对不对？就是说回归到我们的自证分，当下你可以安住。所以这两天让你们体会什么？就是体会这个，你能够安住的时候，它就有机会现前。那你念头一生起来，你就知道：唉！我们的八识，那个自证分变现出见分跟相分。那你就不要再管它了，因为它就过去了嘛。那个念头起来，它就过去了。因为它是生灭的，它不会一直停留在

那边。所以我们也不用担心，我们只要安住，然后它一起来，你就看见，它就消失了。

那我要很清楚，它就是见分跟相分，是我们自证分所变现的。所以，我们很快就回归到我们的八识的自证分的那个当下，很快就回归到这边，然后再进一步去体悟它背后那个，就是再确认的那个证自证分，要更深的禅定，你才能够体会出来。因为我们现在不是散乱，就昏沈嘛，所以我们大部分都是在见分跟相分当中转，对不对？坐在那边散乱、昏沈就是在见分跟相分，根本自证分没办法现前，没有机会现前。然后我们再迷惑颠倒，就是我们刚才讲的六根面对六尘境界，每天就是跟着这个境界在转，不明白它是见分跟相分，因此才会生起我执跟法执。

所以我们要怎么练习？就是在定中修止观，明白了这个道理，能够安住在自证分的当下之后，保持在日常的生活当中，行、住、坐、卧当中。所以你六根面对六尘的时候，你就不会认为说：喔！我在看、我在听，喜欢、不喜欢，执不执着，种种的分别就不会产生了，就不会迷惑颠倒。那你慢慢的自性就能够现前，就会越来越清楚明白。在没有明白这个道理之前，我们就是都是它变现出了见分跟相分，然后每天就是忙着见分跟相分当中，我执跟法执当中打转，对不对？那你说怎么开悟呢？不可能开悟，也不可能明心见性，也不可能说什么？修证到什么样的境界。因为你还是在见分跟相分上面打转。

所以即使你修定、修止观有种种的境界，那个也是相分。即使你就是修定有神通，那个还是相分，还是没有离开我们八识所变现的，种种的神通境界也是相分。你以为「我有神通」，「我」是见分，「我有神通」，那个「神通」叫做相分，所以还是一样的迷惑颠倒。所以在修止观当中，还是一样在见分跟相分里面，我执跟法执里面当中打转，你说他怎么可能坐出什么样的结果来？因为都没有离开见分跟相分的能所对立的境界当中，从来没有离开过。「我今天坐的不错！」明天又丢掉了，境界又丢掉了，那就是都在见分跟相分，从来没有离开过。所以我们从学习止观到现在，也都在见分跟相分里面打转，从来没有自证分现前过。所以明白唯识的道理非常重要，因为它可以帮助我们修止观，非常快速的就证到自证分，让它现前。只要我们不在见分跟相分当中转，很明白它是我们心识的变现，不再受它的影响，我们很快就

可以回归，到我们八识的本体。

再进一步去追溯，就是我们刚才的问题，追溯八识从哪里来？我们刚才分析是说：见相二分都是八识所变现的，可是八识从哪里来？对不对？那我们要把见相二分这个问题解决了，回归到自证分，才能够再继续的往前推啊，往前去找出那个根源，那八识从那边来的？是不是？所以前面的没有解决，我们后面的就慢一点吧！所以，我们这几天静坐，就好好努力的把这个理参透之后，你要现证，要一直安住在自证分的当下，你才可以再进一步去推，唉！那个能变现的八识从哪里来？你才可以进一步去推，我们现在还在这个迷惑颠倒的我执法执里面，见分、相分从来没有忘失过，那我们很难去找到那个是什么？那个真正的根源是什么？

所以从明天开始，我们今天听明白这个道理，明天开始静坐呢，也是同样的方法，你能够安住的时候就安住。安住有什么好处呢？就是让自证分有机会现前，那你那么一直妄念不断，就表示说，唉！它八识不断地变现出见分跟相分嘛，然后你就有一个「我」。你刚才讲的那个「我」，有没有？有一个「我」在数息嘛，那个就是见分啊，数字是相分，就一直在那边见分相分里面转嘛，转不出来，都有一个「我」。「唉唷！我又打妄想了。」「唉唷！我又怎样了。」那就是你见分不断一直冒出来、一直冒出来。所以我们前面从看石头到现在，那个训练什么？就是要训练你基本的止的功夫。你有那个定力之后，你才可以在定中怎么样？起观，定中起观才能够回答我一连串的问题，都可以答的出来。

所以，为什么它的训练的过程是前面先修止？就是说你要有基本的定的功夫，要不然你妄念不断，你没有办法修观。就是你的心意识不断地变现出什么？见分跟相分来嘛，那你能不能在这个当中，去看清楚那个自证分是什么？因为从来没有现前过，因为一直再打妄想。要不然就昏沈嘛，不是散乱就是昏沈，所以很难让我们的自证分现前，所以基本的修止的功夫非常的重要。

我们前面经过这么长的训练的目的，也无非就是希望能够明白这个道理，而且在定中呢，真正去现证它。要不然八识或者是唯识的道理，我们看书就是：喔！了解见分、相分、自证分、证自证分，跟我有什么关系？没有关系，我能不能开悟？不能开悟，因为你没有在止观当中去现证它的理论。

所以我们念书不是要背理论，而是你功夫要实证到，书上所讲的所有的内容，都是要实证的，那个才算数。不然说「空」，境界来了，你为什么空不了？都是空的，我们都知道是空的、都假的，对呀！可是为什么问题来的时候，你就是假不了？你就空不了？对不对？生病的时候还是痛啊！挨刀痛不痛？痛！那你为什么当下空不了？对不对？境界来的时候，跟我们利益冲突的时候，唉！你那时候「空」的理论都没有办法现前，通通不管用。那问题出在哪里？就是没有实证的功夫，你所有了解的，你都没有落实在你的修行上，你实证的功夫上。

所以，道理了解多少它都不算数的，它只是理论，因为都做不到，除非我们实证，那才是真正的能够落实。所以我们了解理论非常的重要，因为它可以帮助我们修证，要不然我们坐在那边盲修瞎练，你到底是能够坐出一个什么结果来？也不清不楚，自己坐到什么样的境界？也不清不楚，那已经到什么样的阶位？也不清不楚，那就是坐在那边呢，你是在等什么？等开悟来找你，还是初果、二果、三果、四果来找你，还是佛来找你，还是怎么样？所以理论非常的重要，可是光知道理论又不够，一定要实证的功夫。所以我们就是双管齐下，前面为什么要……这几年来为什么一定要先修止观？然后还要同时来上课的原因，就是这两个要配合，要配合。数息，不是……我们要知道，数息，对！那是因为我们很散乱，所以我们不是一连串的法门吗？从看石头到现在，已经很多个阶段了。为什么要数息？是因为我们心很散乱，所以我们要借着数息，来让我们的心收摄、专一。因为胡思乱想嘛，天马行空、胡思乱想，所以我们现在要把这些所有的妄念收摄在一个数字上，让我们的心念非常专注在一、二。如果会数过头、还是数丢了，表示我们非常的散乱，没有数丢，就一到十，非常清清楚楚、明明白白。那就是我们讲《六妙门》，你已经数到非常清楚，不会数丢，没有散乱也没有昏沈，你就要进入随息。随息，我们上次讲，你有上到吗？《六妙门》有上吗？没有上，以后有机会再讲。就是不是数一辈子啊！你数息数一辈子，又不是学会计，你数那个数字干嘛！最先数数字，是要让我们的心念非常的专注，当我们心非常专注的时候，数字就不要再数了，我们就要进入随息，就是知道呼吸的进出。

好！那随息又有很多法门，很多不同的方法。那它的原则就是要明白、

很清楚明白你呼吸的状态，从进出到知道它冷、暖。冷、暖，就是说：你吸进来的空气是比较冰凉，吐出去比较热。所以它有所谓的〈十六特胜〉，在那本《小止观》里面有，〈十六特胜〉，它是属于随息的范围。就是十六个步骤，从进入随息的阶段，到进入证果的这个过程，分为十六个阶段。怎么样证到欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅、到四空地、到九次第定的过程，〈十六特胜〉的一个过程，请参考《六妙门》的随息的〈十六特胜〉的部分，那就是进入随息的阶段。

那随息就是你感觉呼吸的进出，呼吸的状态都很清楚了之后，你的呼吸自然慢慢的就越来越微细，一直到好像停住了，那个就进入「止」。所以一数、二随、三止、四观、五还、六净，它就是《六妙门》的一个过程。所以，不是数息数一辈子，不是，数到不想数的时候，已经好像快要得定了，就是非常的宁静，你就要进入随息。

那随息一段时间之后就得了，那就是得定，所谓的「得定」。然后在定中再起观，那就是我们所谓的「先修止再修观」。你在定中起观，你要有定的基础，在定中才能够起观，要不然很散乱没有办法观，所以就是这样的过程。那详细要讲很久，以后有机会我们再详细讲《六妙门》。对，我们有准备要讲，但是那不知道什么时候？看因缘。不净观也是看因缘，详细的来共修这样子。那我们现在讲唯识，然后配合我们现在止观的方法，就是要好好的去练习。那讲到应该清楚明白了吧！还有没有其它的问题？

达到真正的止看功夫，看功夫，看功夫，对！看你修定的功夫。如果你的功夫已经非常的纯熟，你从数息下手修的话，也很快就到止了。因为你数一下，很快就没有妄念了嘛，也没有昏沈、没有妄念，你就进入随息，那又很快就得了。所以这可能是几秒钟，也可能是一座都没有办法达到，那就是看你修定的功夫。所以每个人的情况不一样，不是说我从数息，然后到止，一定要多少的时间，不一定啊！你功夫纯熟就很快啊，你就一数、二随、就三止了。很快，因为什么？没有妄想、也没有昏沈，所以很快就能够得止。所以它没有一定的时间，要数多久它才得止，没有一定的时间，每个人的功夫不一样。对，对。看我们纯熟的功夫，平常训练的情况来决定，对，功夫纯熟的情况。所以，快慢每个人不同，功夫都是练出来的啊！有练才有，没有练就没有啊！是啊，没错，对！叫做「功夫」，就是练出来的才叫做「功

夫」。那就看我们理论通达了多少，然后功夫到达什么样的程度，来决定在红尘滚滚当中是度众生，还是被众生度。那我们今天就到这里。