

成唯識論  
第二講  
最尊貴的淨蓮上師講解

今天從十八頁這個黑體字這邊開始講，「若唯有識，云何世間，及諸聖教，說有我法。」這邊開始。昨天談到唯有識，「唯識」唯有心識，心外無法，離開了心識之外，沒有一法真實的存在。原本是沒有我、也沒有法的，就是二空，無我、也無法，原來是這樣子的，這是唯識的道理。可是為什麼我們凡夫世間，世間的凡夫或者是外道，甚至佛法裡面，都有提到「我」跟「法」？本來無我的嘛，也無法的，可是為什麼會有這樣的名稱呢？那我們凡夫都有我嘛，有你、有他，所以有我。有法，有「法」，就是這個是桌子、椅子、胡姬花、房子，這個都是「法」。既然是一切法本來無我，無我、也無法，但是為什麼我們以為有我？以為有一切法，都以為它是真實存在的呢？那外道也有它的我執跟法執。那佛法裡面談不談我跟法呢？談不談？談啊！為什麼不談？釋迦牟尼佛出生的時候，他就說了一句名言，什麼？「天上天下，唯我獨尊」有我啊！他有講我啊！對不對？如果我們斷見惑的話，就可以證什麼？初果羅漢，這個是我啊，有一個初果羅漢、二果、三果。斷了見思二惑，有一個叫做阿羅漢，四果阿羅漢。破一品無明……破塵沙惑、破一品無明開始登地，菩薩有初地、二地、三地，一直到十地，有等覺、妙覺，甚至成佛，這個也都是有我啊！是不是？

那有沒有法？有啊！法才多咧，八萬四千法還不多。我們講過《百法》，有一百個法，它也談法，佛法也談法。可是明明是無我、也無法，為什麼他也談我、談法呢？有色法嘛，十一個色法，有五十一個心所法，這個都是法。還有不相應行法，有心法、有八識心法。他也談色法、心法、心所有法、色法、不相應行法二十四個、還有無為法六個。他也談法，這到底是我、有法？還是無我、無法？

那就要說到世間以為有我、有法，是因為迷惑顛倒，事實上是沒有。可是佛法會講有我、有法，就很奇怪了。那我們就知道，為什麼佛法它也要這樣子來談呢？那是因為什麼？世間的眾生以為有我、有法。因為有我執、法

執，有這種種的名稱跟言說，所以為了要順應世間凡夫的我執跟法執，因此就假立種種的我的名稱跟法的名稱。所以，在佛法裡面假立的這些我的名稱跟法的名稱，跟凡夫以為有真實的我跟法的迷執是不相同的。對不對？世間凡夫是迷惑顛倒，因為無明的關係，以為有一個我，以為有一切法是真實存在的，是因為不明白這個宇宙的真理、事實的真相，不明白中道實相的道理，所以才會有這樣的迷執。可是，佛法裡面為什麼要談這種種的假設的名稱跟言說呢？就是恆順眾生以為有我跟有法的執著，而說的方便假立種種的名稱跟言說，是這樣子來的。

那它設種種的假立的名稱跟言說，是依據什麼樣的道理呢？所謂的我跟法它到底是怎麼生起的呢？那我們就要瞭解佛祂所說的道理，所謂的「我」就是……，我們凡夫的「我」是什麼？我可以主宰，對不對？我可以決定我今天要做什麼？我要交什麼朋友？然後喜歡什麼？不喜歡什麼？我覺得我可以主宰、可以控制、可以掌控。有主宰的這個意思，我們就假設一個名稱叫做「我」。因為凡夫他以為有我，所以，我可以主宰所謂我的生活啦、我的工作啦、我的事業、我的家庭、我的子女，我覺得我可以主宰一切，這就是「我」的第一個定義：主宰。

第二個定義呢，我一定是全世界獨一無二的、沒有第二個跟我一樣的，所以我最厲害、我最了不起。沒有第二個阿順，對不對？沒有第二個文富。所以唯一的、獨一無二的這個。「一」也是一個「我」的一個定義，定義「我」的第二個，就是唯一的意思。

所以，一般人他都會強調他的獨特性，像建築家，我們說建築家他會設計，像貝律銘很有名，我們中國人嘛，要舉就要舉我們中國人。他設計的風格、他建築的風格，那就是唯一他的風格。像藝術家，他畫畫的風格有他獨特的，那我們都強調那個獨特性。每一個人他的獨特性，那就是在強調唯一的、我的，跟別人不同的特質，每個人有每個人的個性，每個人有每個人的根性，各方面跟別人不同的這種特質，我們特別去強調，那就是我們都試圖做種種的努力要跟別人不一樣。

所以什麼樣的服裝最貴？就是全世界只有那一件的名牌、名設計家設計的那個名牌的，全世界只有那一件的，那一件衣服最貴。那它為什麼要做這樣的標榜呢？那就說明所謂「我」的，它有一個特性，就是它要標榜它是唯

一的，世界上沒有另外一個跟它相同，或者是可以跟它比美的。所以，就定義「我」的第二個特性就是唯一的。

還有另外一個特性很重要，就是它是永恆的。我們沒有開悟之前，那凡夫當然他也一定是認為「我」是真實存在，而且它是一直都是嘛，從出生的我、到現在的我、到死亡的我，他都不覺得它是什麼？生滅、生滅、生滅的相續，無常的，凡夫不這樣子認為。所以他都認為說：出生的那個就是我，十歲的我、二十歲的我、一直到現在、一直到死亡，那個都是我，而且它是恆常不變的，有一個我它是恆常不變的。即使我們會生、老、病、死，但是那個「我」它是不會改變的。

可是今天我們學佛修行，如果還認為有一個「我」，它可以一下什麼？生三善趣，一下墮三惡道。我們如果還以為有一個主體的「我」在輪迴的話，也是同樣的迷惑顛倒。所以我們現在為什麼要修行？我們為什麼要斷惡修善？因為怕受不好的果報，因為怕墮三惡道，因為有一個「我」，一直在六道當中不斷不斷地輪迴。這個主體的「我」就是我們錯誤的顛倒，以為有一個「我」，它是永恆存在的。只是它有時候在阿修羅道、有時候在天道、有時候在地獄、有時候在餓鬼，可是都有一個「我」在輪迴啊！

所以就變成說，「我」的第三個特性，它是永恆存在、永恆不變的、永恆不滅的。任何情況之下，「我」都是存在的。所以，佛法就依據這三個世俗認定的「我」的這個特質，假設有一個「我」，所以它說「我」。那凡夫的這個以為有一個不變的主體的「我」，那要透過修行，就是要從斷見思二惑，從證初果、二果、三果、四果，到破塵沙惑、到無明惑，一品一品的無明，四十一品的無明全部斷完就叫做成佛。

這全部都是依據這樣子，這個「我」的定義來什麼？設出的我執的範圍。從凡夫修行到成佛，有這樣、這樣、這樣的階位。這就是依據「我」，而說種種不同的，你要修證到什麼樣的階位，你就要斷什麼樣的煩惱的一個過程。或者是怎麼樣破煩惱障、怎麼破所知障的一個過程，一個修證的過程，這個全部都是名言假立的。所以我們學佛修行到現在，還認為說：「我是菩薩！」「菩薩」這個名稱是假立的，我們剛才講的種種的名稱跟言說，種種的方便假立。可是如果我們還認為「我現在是菩薩，我在行菩薩道！」就通通錯了。有「我」，就有「我」，對不對？「我是菩薩嘛！」有「我」，然後

有「菩薩」這個假名，所以我們就忘記「菩薩」是假名、「佛」也是假名。沒有一個真實的佛可以成的，都是名言假立，恆順眾生以為有我的執著，而做種種的名稱言說的假立，分位假立，只是這樣子而已。

那什麼叫做「法」呢？剛才我們在解釋「我」，它是怎麼定義的。那「法」是怎麼定義的？就是萬法的軌則。那這個軌則，它是在任何情況之下都不會壞失的，就說它的自體是不會壞失的。那什麼叫做「自體不會壞失」？什麼叫做「萬法的軌則」呢？就是任何一個東西，我們一看就知道它是什麼？這就是「法」的名稱，是這樣子來的。那這個名稱一旦建立了，或者是我們已經瞭解這個「法」，它是什麼樣的一個相貌之後呢，我們就很快、就可以認識它。

所以它的軌則就是幫我們去認識這個「法」的一個內容，譬如說：這個叫胡姬花、這個叫白蘭花、茉莉花，所以你不會把胡姬花當作白蘭，你不會把白蘭當作茉莉花。因為每個都有它的什麼？相貌。「萬法的軌則」那就是指你認識它的那個，我們憑什麼認識它？就是它有它的軌則。「軌則」就是它所有的，我們可以形容出來的，或者是我們認識它的那個所有的內容，叫做「軌則」。那它任何情狀之下都不會改變，所以今天的胡姬花明天不會變成白蘭的樣子，或者是明天它就變一個樣子了，就變成茉莉花的樣子，它是永遠都是這個樣子。所以我們一看到它，就可以馬上認識它就是胡姬花，這個就是它的「自體不會壞失」的意思，它不會改變的。

所以，我們一看到這個，就知道它叫做桌子，看到這個，就知道它叫做椅子，看到這個，就知道它叫做水晶燈。所以每一個「法」都有它的軌則，然後它任何情況之下不會改變的。因為它會改變，它今天是水晶燈，明天就變成燈泡，那就表示說：它的自體會壞失，可是它是永遠都是那個樣子。所以我們可以透過它的相貌，馬上就認識它，就是因為它任何情況之下都是這個樣子。那我們看到它，就可以說出這個「法」的種種的不同的名稱，所以這個就是給「法」一個定義，是這樣子定義出來的。

所以佛說「法」是恆順眾生的我執、法執，為了要讓眾生能夠解脫、開悟、成佛，所以就恆順眾生的我執跟法執呢，假設出種種的「我」的名稱跟「法」的名稱，那我們才能夠修行啊！所以「法」的名稱，就是它告訴我們色法有十一種，心法有八種，這是佛說的，這就是「法」的內容。那什麼叫

做色法？我們也唸過《百法》，有質礙的叫做色法。那就是它的軌則，任何情況之下都不會壞失的，它的自體都不會壞失、都不會改變的。所以，我們就知道它叫做色法，這就是佛所說的「法」的定義。那說這些的目的是什麼？就是希望我們都能夠開顯佛性，都能夠了悟成佛。這就是佛說一切法是恆順眾生，然後做種種的名稱言說，都是假立的、都不是真實存在的。

那好，進一步我們要瞭解說，「唉！這個「我」跟「法」它是怎麼顯現的？」要說到重點了。這個「我」跟「法」是做這樣的假立，種種的名稱言說，但是它是怎麼變現出來的？能變現的是什麼？所變現的是什麼？這個我們都很熟了嘛，都是心意識的顯現，對不對？所以心意識就是能變現，心意識有哪些內容呢？有異熟識嘛，所以異熟識是第一能變。異熟識第幾識？異熟識是第幾識？第八識。思量識是第幾識？恆審思量是第幾識？第七識。分別了知第幾識？第六識，對！所以這就是三能變，能變現的是八個識，是異熟識第一能變，思量識第二能變，分別識第三能變，這是能變現的八識。

那它所變現出來的是什麼？就是宇宙萬有，我們剛才講的「我」跟「法」都是我們八識，這個能變、所現的、所變現的內容。那這個所變現的內容是什麼呢？就是我們剛才講的「我」跟「法」嘛，都是我們心意識所變現的。所以離開了我們的心意識，沒有真實的「我」跟「法」的存在，那你就證到二空，然後斷二障。這是我們昨天說的，對不對？

那我們怎麼樣斷二障？斷這個我執跟法執，怎麼樣破煩惱障跟所知障？怎麼樣證到二空的這個道理呢？我們就要知道它是怎麼變現出來的？然後回歸到它的什麼？能變的主體，然後再進一步去追究八識是怎麼顯現的？八識是能變，變現出一切的「我」跟「法」。可是八識從那邊出來的？八識是怎麼來的？八識是怎麼來的？又被問倒了！我們先說能變的是三能變嘛，是八識它所變現的「我」跟「法」是什麼呢？就是見分跟相分。所以，佛祂名稱言說，假立「我」跟「法」，我們剛才已經講的那個定義，是這樣子定出來的。可是「我」是所變現的什麼呢？是所變現的見分，所變現的見分叫做「我」，所變現的相分叫做「法」。所以，我們就知道能變現的是八個識，所變現的是見分跟相分。那我們凡夫就執著這個八識所變現的見分為「我」，八識所變現的相分為「法」。

這就是凡夫之所以生起我執跟法執的來源，因為他不明白是八識所變

現，都是假的。因為離開了能變現的心意識，就沒有所變現的「我」跟「法」的存在。凡夫不瞭解，所以他會有我執、有法執。那佛說「法」怎麼樣來假立這個我執跟法執的內容？也是這樣子來假立的，就是能變現的心是所變現的見分，稱為「我」；然後所變現的相分，稱為「法」。所以，這個見分跟相分它是怎麼生起的呢？它是從八識的自證分生起的。

所以我們這兩天靜坐所問的問題，第一個問題：我知道念頭生起了。這個是什麼？「我知道」是什麼分？見分，「念頭生起了」，「念頭」是什麼分？它是一個、還兩個？你們現在就應該知道答案了，它是一個、還兩個？我們八識的自證分，變現出見分跟相分，它是一個、還兩個？「我看到胡姬花」，「我」是見分，「胡姬花」是相分。「我看到胡姬花」是先有我，然後胡姬花才出來，還是我看的同時，就是我跟胡姬花，見分跟相分同時顯現啊？同時對不對？所以我看到妄念的時候，是不是同時？不然是誰看到妄念？你妄念起來跑掉，然後才有一個「我」去追妄念，來得及追嗎？因為如果念頭先生起，然後才有一個那個見分，去發現有念頭生起來了，有這個前後是兩個念頭的話，請問你怎麼追前面那個念頭？因為它起來已經消失了，是不是這樣子？

所以一定是念頭起來你就看到了，念頭起來的同時你就看到了。看到念頭那個是見分，念頭本身是相分，它都是我們八識的自證分所顯現的。所以能現、所現，見分跟相分是所現，能現的是八識的自證分。那我們每天六根面對六塵，就在玩這種遊戲啊。「我看到什麼」就是見分跟相分，我們的八識就變現出了見分跟相分。所以我們就誤認為、誤以為說：唉！我在看、我在聽、我在聞、我在嚐、我在感受！身觸嘛，然後我在知覺，我有種種的思想，我有種種的見解，以為都是「我」。不明白它是八識所變現的見分跟相分的作用而已，它並不是真實存在的。

所以我們的我執跟法執，就是這樣子產生了，就是八識變現出來的。所以我們就以為有一個「我」，那個見分就出來了。那我在見聞覺知，每天六根面對六塵，唉！這個六塵在外面，我在裡面，六塵在外面。見分為「我」，有一個「我」在看、在聽、在嚐、在觸，「我」在見聞覺知，六塵境界在外面，這個相分，以為它是真實存在的。所以我們面對種種的境界，六塵境界，我們都是以為它是真實存在，所以才會被境界所轉。因為我們沒有辦法回歸

到我們的自證分的本體，它沒有變現之前的那個本體，我們沒有辦法安住。因此它就變現出六根面對六塵的種種的境界，見分跟相分就是這樣子生起。我們的我執跟法執，就是這樣子變現出來了。

那我們每天就這樣子生活，有一個「我」，每天面對六塵境界，迷惑、顛倒、妄想、分別、執著，就在做這樣的事情。所以我們現在為什麼要來瞭解佛法的這種種的理論？然後還要透過止觀去實證，去見到的原因，就是除非你明白這個道理，除非你透過止觀實證，真正的見到你的那個還沒有變現出見分跟相分之前的那個，你先看到，看到的背後，我們說還有一個主人翁叫做證自證分。就是說，唉！你可以能所雙亡，就是我們說，你能夠安住就安住。那就是還沒有能所，對不對？見分跟相分還沒有生起，對不對？

我們靜坐的時候，不是說你能夠安住的時候，都沒有念頭的時候，你安住，唉！你那個安住就好像主人翁在家。那個意思比喻就是說，你的八識還沒有變現出見分跟相分，對不對？那你可以安住在你的八識的自體的當下，你可以安住。可是它等一下就念頭生起，你馬上就看見。那我就知道這個念頭生起，它是從哪裡生起？

這是我們剛才問的第二個問題：妄念從哪裡來？它是怎麼生起的？現在是不是有答案了。好清楚，現在好清楚了，它是從哪裡來？從三能變來，從八識的自證的自體所顯現的。所以，當我們安住在無分別的現量境的時候，就等於說回歸到我們八識的自證分上。一個念頭起來了，我們就看到了，這時候就是自證分變現出了見分跟相分。所以，我們會以為有一個「我」，因為見分就是「我」嘛，相分就是什麼？「法」嘛。

所以它變現出來的時候，我們就馬上有一個觀念說：「唉！我看到了妄念。」我執、法執就生起了。所以「我」跟「法」是不是真實存在的？它是實有的？不是。我們明白這個道理，要斷我執、法執就很容易了。因為我們知道，它是我們心識所變現出來的，離開了我們的心識，根本沒有「我」、「法」的存在，它不是真實的。所以我們要斷我執、法執，怎麼辦呢？就除非你瞭解這個理論之後，還要透過修證，你真正的看到了，唉！它就是這樣變現出來的，你就不會再被它變現出來的見分跟相分所迷惑顛倒，你就不會再因為這樣子而生起我執跟法執。因為你很清楚，它就是我們八識所變現的、變現出來的。

那我們以為它是「我」、它是「法」，因此才生起了我執跟法執。所以要破我執跟法執，那你就需要透過止觀，回歸到它沒有變現之前的那個自證分的狀態。那我現在清清楚楚、明明白白的安住在無分別的現量境當中，都沒有妄念了，這個當下是不是呢？是不是呢？是第六意識的暫時沒有生起分別的現量，那個是什麼境界？那個是法塵境界喔！明白嗎？所以，不要把它當作第六意識的清淨現量面，把它當作是自證分，不是！那個是法塵，眼、耳、鼻、舌、身、意，面對什麼？色、聲、香、味、觸、法，還在六塵境界當中，所以那個不是開悟，所以不要以為說：「我坐在那邊沒有念頭，啊！好清淨」，那個正是法塵境界，它不是自證分。

所以要弄清楚、要弄明白，那個是法塵境界，是你第六意識暫時沒有起分別的現量境界，它不是自證分，不要把它當作是開悟了。喔！那就真的是耽誤了。所以還有另外一個去檢查說：唉！你是開悟的「悟」呢？還是耽誤的「誤」呢？那個就叫做證自證分。所以你是不是已經自證分顯現了？去檢查的那個，後面還有一個叫做證自證分，就是它能夠再檢查、再確認：這個是耽誤的「誤」，一頭霧水的「霧」，還是開悟的「悟」。還要再確認，那個就是證自證分。

所以我們要怎麼讓我們的自證分現前呢？就是除非能所雙亡，就是除非見分跟相分怎麼樣？不起了，我們是不是自證分就現前了，我們修止觀的目的，就是要讓自證分現前。我們要讓它現證，當下現前的什麼？你就很清楚的瞭解，它就是自證分。所以，我們如果不明白唯識的道理，我們很難去弄清楚，我們那個是第六意識的現量面、清淨的現量境，還是自證分？還是能所雙亡所顯現的那個自證分？你就很難弄清楚明白。所以，唯識一定要很清楚的去把它的道理弄明白之後，我們才好修止觀，才不會錯誤的認知，以為是開悟了，結果是耽誤了，就不會有這樣的錯誤。

所以什麼時候自證分可以現前？就是我們什麼時候修止觀的功夫，可以讓見分跟相分不從我們的自證分變現出來。對不對？就是說回歸到我們的自證分，當下你可以安住。所以這兩天讓你們體會什麼？就是體會這個，你能夠安住的時候，它就有機會現前。那你念頭一生起來，你就知道：唉！我們的八識，那個自證分變現出見分跟相分。那你就不要再管它了，因為它就過去了嘛。那個念頭起來，它就過去了。因為它是生滅的，它不會一直停留在

那邊。所以我們也不用擔心，我們只要安住，然後它一起來，你就看見，它就消失了。

那我要很清楚，它就是見分跟相分，是我們自證分所變現的。所以，我們很快就回歸到我們的八識的自證分的那個當下，很快就回歸到這邊，然後再進一步去體悟它背後那個，就是再確認的那個證自證分，要更深的禪定，你才能夠體會出來。因為我們現在不是散亂，就昏沈嘛，所以我們大部分都是在見分跟相分當中轉，對不對？坐在那邊散亂、昏沈就是在見分跟相分，根本自證分沒辦法現前，沒有機會現前。然後我們再迷惑顛倒，就是我們剛才講的六根面對六塵境界，每天就是跟著這個境界在轉，不明白它是見分跟相分，因此才會生起我執跟法執。

所以我們要怎麼練習？就是在定中修止觀，明白了這個道理，能夠安住在自證分的當下之後，保持在日常的生活當中，行、住、坐、臥當中。所以你六根面對六塵的時候，你就不會認為說：喔！我在看、我在聽，喜歡、不喜歡，執不執著，種種的分別就不會產生了，就不會迷惑顛倒。那你慢慢的自性就能夠現前，就會越來越清楚明白。在沒有明白這個道理之前，我們就是都是它變現出了見分跟相分，然後每天就是忙著見分跟相分當中，我執跟法執當中打轉，對不對？那你說怎麼開悟呢？不可能開悟，也不可能明心見性，也不可能說什麼？修證到什麼樣的境界。因為你還是在見分跟相分上面打轉。

所以即使你修定、修止觀有種種的境界，那個也是相分。即使你就是修定有神通，那個還是相分，還是沒有離開我們八識所變現的，種種的神通境界也是相分。你以為「我有神通」，「我」是見分，「我有神通」，那個「神通」叫做相分，所以還是一樣的迷惑顛倒。所以在修止觀當中，還是一樣在見分跟相分裡面，我執跟法執裡面當中打轉，你說他怎麼可能坐出什麼樣的結果來？因為都沒有離開見分跟相分的能所對立的境界當中，從來沒有離開過。「我今天坐的不錯！」明天又丟掉了，境界又丟掉了，那就是都在見分跟相分，從來沒有離開過。所以我們從學習止觀到現在，也都在見分跟相分裡面打轉，從來沒有自證分現前過。所以明白唯識的道理非常重要，因為它可以幫助我們修止觀，非常快速的就證到自證分，讓它現前。只要我們不在見分跟相分當中轉，很明白它是我們心識的變現，不再受它的影響，我們很快就

可以回歸，到我們八識的本體。

再進一步去追溯，就是我們剛才的問題，追溯八識從哪裡來？我們剛才分析是說：見相二分都是八識所變現的，可是八識從哪裡來？對不對？那我們要把見相二分這個問題解決了，回歸到自證分，才能夠再繼續的往前推啊，往前去找出那個根源，那八識從那邊來的？是不是？所以前面的沒有解決，我們後面的就慢一點吧！所以，我們這幾天靜坐，就好好努力的把這個理參透之後，你要現證，要一直安住在自證分的當下，你才可以再進一步去推，唉！那個能變現的八識從哪裡來？你才可以進一步去推，我們現在還在這個迷惑顛倒的我執法執裡面，見分、相分從來沒有忘失過，那我們很難去找到那個是什麼？那個真正的根源是什麼？

所以從明天開始，我們今天聽明白這個道理，明天開始靜坐呢，也是同樣的方法，你能夠安住的時候就安住。安住有什麼好處呢？就是讓自證分有機會現前，那你那麼一直妄念不斷，就表示說，唉！它八識不斷不斷地變現出見分跟相分嘛，然後你就有一個「我」。你剛才講的那個「我」，有沒有？有一個「我」在數息嘛，那個就是見分啊，數字是相分，就一直在那邊見分相分裡面轉嘛，轉不出來，都有一個「我」。「唉唷！我又打妄想了。」「唉唷！我又怎樣了。」那就是你見分不斷一直冒出來、一直冒出來。所以我們前面從看石頭到現在，那個訓練什麼？就是要訓練你基本的止的功夫。你有那個定力之後，你才可以在定中怎麼樣？起觀，定中起觀才能夠回答我一連串的問題，都可以答的出來。

所以，為什麼它的訓練的過程是前面先修止？就是說你要有基本的定的功夫，要不然你妄念不斷，你沒有辦法修觀。就是你的心意識不斷不斷地變現出什麼？見分跟相分來嘛，那你能不能在這個當中，去看清楚那個自證分是什麼？因為從來沒有現前過，因為一直再打妄想。要不然就昏沈嘛，不是散亂就是昏沈，所以很難讓我們的自證分現前，所以基本的修止的功夫非常的重要。

我們前面經過這麼長的訓練的目的，也無非就是希望能夠明白這個道理，而且在定中呢，真正去現證它。要不然八識或者是唯識的道理，我們看書就是：喔！瞭解見分、相分、自證分、證自證分，跟我有什麼關係？沒有關係，我能不能開悟？不能開悟，因為你沒有在止觀當中去現證它的理論。

所以我們唸書不是要背理論，而是你功夫要實證到，書上所講的所有的內容，都是要實證的，那個才算數。不然說「空」，境界來了，你為什麼空不了？都是空的，我們都知道是空的、都假的，對呀！可是為什麼問題來的時候，你就是假不了？你就空不了？對不對？生病的時候還是痛啊！挨刀痛不痛？痛！那你為什麼當下空不了？對不對？境界來的時候，跟我們利益衝突的時候，唉！你那時候「空」的理論都沒有辦法現前，通通不管用。那問題出在哪裡？就是沒有實證的功夫，你所有瞭解的，你都沒有落實在你的修行上，你實證的功夫上。

所以，道理瞭解多少它都不算數的，它只是理論，因為都做不到，除非我們實證，那才是真正的能夠落實。所以我們瞭解理論非常的重要，因為它可以幫助我們修證，要不然我們坐在那邊盲修瞎練，你到底是能夠坐出一個什麼結果來？也不清不楚，自己坐到什麼樣的境界？也不清不楚，那已經到什麼樣的階位？也不清不楚，那就是坐在那邊呢，你是在等什麼？等開悟來找你，還是初果、二果、三果、四果來找你，還是佛來找你，還是怎麼樣？所以理論非常的重要，可是光知道理論又不夠，一定要實證的功夫。所以我們就是雙管齊下，前面為什麼要……這幾年來為什麼一定要先修正觀？然後還要同時來上課的原因，就是這兩個要配合，要配合。數息，不是……我們要知道，數息，對！那是因為我們很散亂，所以我們不是一連串的法門嗎？從看石頭到現在，已經很多個階段了。為什麼要數息？是因為我們心很散亂，所以我們要藉著數息，來讓我們的心收攝、專一。因為胡思亂想嘛，天馬行空、胡思亂想，所以我們現在要把這些所有的妄念收攝在一個數字上，讓我們的心念非常專注在一、二。如果會數過頭、還是數丟了，表示我們非常的散亂，沒有數丟，就到十，非常清清楚楚、明明白白。那就是我們講《六妙門》，你已經數到非常清楚，不會數丟，沒有散亂也沒有昏沈，你就要進入隨息。隨息，我們上次講，你有上到嗎？《六妙門》有上嗎？沒有上，以後有機會再講。就是不是數一輩子啊！你數息數一輩子，又不是學會計，你數那個數字幹嘛！最先數數字，是要讓我們的心念非常的專注，當我們心非常專注的時候，數字就不要再數了，我們就要進入隨息，就是知道呼吸的進出。

好！那隨息又有很多法門，很多不同的方法。那它的原則就是要明白、

很清楚明白你呼吸的狀態，從進出到知道它冷、暖。冷、暖，就是說：你吸進來的空氣是比較冰涼，吐出去比較熱。所以它有所謂的〈十六特勝〉，在那本《小止觀》裡面有，〈十六特勝〉，它是屬於隨息的範圍。就是十六個步驟，從進入隨息的階段，到進入證果的這個過程，分為十六個階段。怎麼樣證到欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪、到四空地、到九次第定的過程，〈十六特勝〉的一個過程，請參考《六妙門》的隨息的〈十六特勝〉的部分，那就是進入隨息的階段。

那隨息就是你感覺呼吸的進出，呼吸的狀態都很清楚了之後，你的呼吸自然慢慢的就越來越微細，一直到好像停住了，那個就進入「止」。所以一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，它就是《六妙門》的一個過程。所以，不是數息數一輩子，不是，數到不想數的時候，已經好像快要得定了，就是非常的寧靜，你就要進入隨息。

那隨息一段時間之後就得止了，那就是得定，所謂的「得定」。然後在定中再起觀，那就是我們所謂的「先修止再修觀」。你在定中起觀，你要有定的基礎，在定中才能夠起觀，要不然很散亂沒有辦法觀，所以就是這樣的一個過程。那詳細要講很久，以後有機會我們再詳細講《六妙門》。對，我們有準備要講，但是那不知道什麼時候？看因緣。不淨觀也是看因緣，詳細的來共修這樣子。那我們現在講唯識，然後配合我們現在止觀的方法，就是要好好的去練習。那講到現在應該清楚明白了吧！還有沒有其他的問題？

達到真正的止看功夫，看功夫，看功夫，對！看你修定的功夫。如果你的功夫已經非常的純熟，你從數息下手修的話，也很快就到止了。因為你數一下，很快就沒有妄念了嘛，也沒有昏沈、沒有妄念，你就進入隨息，那又很快就得止了。所以這可能是幾秒鐘，也可能是一座都沒有辦法達到，那就是看你修定的功夫。所以每個人的情況不一樣，不是說我從數息，然後到止，一定要多少的時間，不一定啊！你功夫純熟就很快啊，你就一數、二隨、就三止了。很快，因為什麼？沒有妄想、也沒有昏沈，所以很快就能夠得止。所以它沒有一定的時間，要數多久它才得止，沒有一定的時間，每個人的功夫不一樣。對，對。看我們純熟的功夫，平常訓練的情況來決定，對，功夫純熟的情況。所以，快慢每個人不同，功夫都是練出來的啊！有練才有，沒有練就沒有啊！是啊，沒錯，對！叫做「功夫」，就是練出來的才叫做「功

夫」。那就看我們理論通達了多少，然後功夫到達什麼樣的程度，來決定在紅塵滾滾當中是度眾生，還是被眾生度。那我們今天就到這裡。