

大乘百法明門論  
第七講  
最尊貴的淨蓮上師講解

（第八十頁）好，我們看八十頁。我們昨天講到「作意」呢，「作意」就是它在本位、種子的本位，還有它離開本位的時候，就是種子要生起現行的那個過程，讓我們的心趣向外境的那股力量，就是「作意」。那一旦已經引心趣向外境的時候，我們碰觸的外境的那個剎那，就叫做「觸」，就是第二個，我們的心已經跑出去了嘛，去接觸那個色塵、聲塵，看到東西的那個，看到的當下，聽到音聲，聽到的那個當下，就是「觸」，好，它是三緣和合的。

我們看，前面所提的「作意」，還在種子位，是一種蠢蠢欲動、待緣而發的狀態，但如果只有「作意」的話，就無法形成一個念頭，必須要有其它的因緣條件都具足了，這一念才能完成。所以光是「作意」的話，還沒有辦法完成一個念頭。三界一切有為法都是因緣所生，所以這一念的生起也是因緣所生。好，那我們就知道這一念是生滅法，因為它也是因緣所生，那第一個條件就是「觸」。「作意」因為它在種子位，然後只是引心趣向外境而已，所以它不算，後面這個「觸」才開始算是因緣，要生起這個念頭的因緣。「觸」，簡單的說就是根境識三緣和合之下，所產生的感覺作用。所以第一個我們要記起來的，什麼叫「觸」？就是感覺作用。它是生起一念心的基本條件，也就是一般說的「觸境生心」。這個「生心」的「心」就是念頭，我們就是六根接觸六塵，接觸的那個當下——「觸境生心」，這個念頭就生起了。「心本無生因境有」，這個就是剛才主張相分的，心本來沒有生起念頭，怎麼樣？因境有，因為有相分的觸動，才會生心。這是剛才主張那一派的，相分派的，好，一定要觸境才會生心。

（第八十一頁）那當我們的心剛剛開始觸境的時候，下面還有一句，就是另外一派的，立刻境復觸心，然後，心境相合才會生起這一個念頭，這個呢是「境本無生因心有」，這個是主張見分的。境它不會自己觸境生心嘛，是怎樣？因為有心，我們才會對那個外境，那個相分怎麼樣？生起念頭，是不是？這個就是見分派的。所以念頭的生起一定是什麼？心觸境、境復觸心，境復觸心就表示說：見分跟相分是同時作用的。這兩句話就都說明了我們剛剛討論的內容，實際上它是同時作用的，因為心要觸境，境又要怎麼樣？來觸心，所以見分跟相分同時生起，這樣呢，根境識三緣和合才能夠完成。舉例來說，它這邊舉一個例子，像我們眼根要看到色塵，眼睛，你要看東西的時候呢，如果沒有第六意識的分別的話，你就不知道看到了什麼。那同樣的，我們耳根要聽音聲的話也是，如果沒有第六意識分別的作用，我們也不知道聽到了什麼內容，它是什麼音聲，沒有辦法分別。

那我們修行的重點就是在這裡：當六根面對六塵的時候呢，如果不加上意識的分別了知，將它保持在「現量」境，不攀緣外境，不落入「比量」，就不會觸境生心，這個就是一直保持第六意識的「現量」。那你就是看就是看、聽就是聽，沒有生分別，因為第六意識「比量」的話就是生分別，「現量」就是還沒有分別，所以我們「觸」的當下，實際上第一念是「現量」的，第二念才開始分別。如果要詳細去說明這個「觸境生心」的這樣的一個過程的話，第一念是「現量」，第二念就落入「比量」，就是第二念它第六意識就開始分別了。所以如果我們能夠一直保持第六意識不落入「比量」，就是不生分別，一直保持「現量」的話，我們就不會觸境生心，那這時妄動的心，就會回歸到清淨的自性當中，如同大海從洶湧的浪濤回復到平靜無波的狀態一樣。這也是得定的要訣！

就是……，「觸」是怎麼產生的？三緣和合，哪三緣？根境識。那六根，六根是我們本來就有，你也空不掉。那六根本身，它也不會怎麼樣；那六塵呢，色聲香味觸法，它也沒有分別心，它也不會怎麼樣，是不是？所以六根、六塵本身沒有問題，它都存在了，根境識三緣和合嘛，那個識就是第六意識，你加進去了之後，它才會怎麼樣？才會生起這個念頭。所以我們第六意識如果保持「現量」境的話，我們的前五識，它本來就是「現量」，那那個外在的這個六塵境界呢，它本來就存在，它也沒有分別。所以我們第六意識，如果能夠保持不分別的話，那是不是就不會觸境生心？是不是？因為不符合「觸」的條件嘛，你要生起「觸」的話，要觸境生心的話，一定要根境識三個同時作用，我們現在根境有了，可是第六識不生分別，它是不是就不會生心了。是不是這樣子？所以我們一直保持第六意識不要生分別就可以了。對呀，所以它這邊說這是得定的要訣，這個很重要。怎麼樣不讓它……六根面對六塵，可是它不會生起念頭，就是一直在那個平靜無波的那個狀態。就是你第六意識保持「現量」境就可以了，因為不符合「觸」的條件，這樣明白了嗎？好，否則，一旦生起「觸」，心生起「觸」的話，接下來就會有種種的感受會發生，就進入後面一個「受」了，這種種的感受，包含苦受、樂受還有捨受等等。那只要有這三受，就跟三毒相應：貪、瞋、癡相應，那這就是生起貪、瞋、癡煩惱的來源。

（第八十二頁）所以，我們平常如果說真的要用的話，我們可以不讓「觸」進入「受」的階段，從這邊下手開始練習。平常要修定的話，行住坐臥都在定中，就是這樣子就可以行住坐臥都在定中——第六意識保持「現量」。雖然我們活著，六根一定會接觸六塵，你不可能說因為怕觸境生心，然後眼睛不要看、耳朵不要聽，不可能。因為我們每天要生活，還要做工啊，所以不可能六根不對六塵。所以就一定要接觸六塵，但是只要我們的心不攀緣外境，就不會生起種種的感受而落入「比量」中。什麼叫「比量」？就是第六意識的分別叫做「比量」，那沒有分別之前叫做「現量」，這就是我們剛才講的保持「現量」，就是不讓第六意識生起分別。那這邊複

習到廣論道前基礎提到修習止觀，它有四種瑜伽，就是我們想要止觀成就呢，首先要具備的條件就是四個，這個四個都做到，我們要修定、修慧，要修止、修觀呢，就比較容易。

它這個四個條件是什麼呢？就是密護根門、正知而行、飲食知量跟睡眠瑜伽。這個在廣論裡面都有詳細的談到，它是修習止觀、成就定慧的基礎。像飲食、睡眠這是欲界眾生的習氣，這個我們前兩天才談到的，欲界的習氣就是飲食、睡眠、男女，這個是欲界眾生才有的習氣。所以我們想要調伏這些欲界眾生的習氣，要進入色界的根本定的話，就是色界的初禪的話，除非我們把欲界的習氣怎麼樣？可以調伏，所以飲食、睡眠這個呢，一共有四種瑜伽嘛，這其中就包含了睡眠跟飲食，這個都是屬於欲界眾生的習氣。所以這兩個，要把它調好，之外呢，還要正知而行跟密護根門。那「正知而行」，就是說我們每一天，你身口意三業，每一天造作了哪一些都要很清楚，你每個起心動念你了了分明，你每一句話講得很清楚，你有沒有講錯話，有沒有造業，四種口業，或者是，你都是在講和合語，在講讚歎的話，在講真實語，講的是什麼，是不是每一句話自己都很清楚？那每一個動作你都很清楚，你今天去做的每一件事情，你今天，已經到晚上，每一件事情你是不是都很清楚？

怎麼樣？（學生發問）哪一個？請參閱廣論。我們上過的啊，不能夠吃得太多，也不能夠吃得太多，吃得太多沒有力氣修行，吃得太多容易昏沈，氣息很粗，那還要適合自己的食物。不能吃的太少、不能吃得太多，要吃得合自己身心、身體的那個飲食。第四個呢，就是吃的時候，心呢要保持在正念當中來吃，那我們裡面也講到食不淨想。如果能夠把食不淨想……好像一點記憶都沒有了嘛，食厭想，厭惡的厭，食厭想，你們還有記憶嗎？所以如果能夠把食厭想，想一遍再開始的話，就是心住在那個食厭想的那個正念當中來吃的話，你對飲食就不會有貪著。或者是我們也可以觀想說我們吃了這些飲食後，同時布施給我們身上的這些眾生，因為裡面有大腸菌哪、什麼菌哪、好的細菌哪、不好的細菌哪，好，所以我們平常吃下去的飲食，實際上有三分之一呢，是餵我們身上的這些眾生。好，所以我們可以作布施，布施想，布施這些眾生，跟他們結法緣，將來要發願度他們。所以你在飲食、把這些飲食同時供養給他們的這個當中呢，同時跟他們結下了這樣的一個因緣，將來要度脫他們這樣的一個因緣，也可以這樣想。

就是它有很多種想法，或者是想說：修行人，飲食呢，爲了要讓自己延續這個生命，去證得、延續這個色身來證得法身慧命，是爲了這個目的。修行，如果修行人餓死，沒辦法修行，所以今天飲食呢，不是爲了貪著那個滋味，而是爲了要成就法身慧命，所以今天來接受這個飲食。這樣想的話，我們就不會對飲食產生貪著。或者是自己發現自己對這個飲食很貪著的話呢，我們就把我們最愛、最喜歡的那個，練習去供養給其他的人，把

自己最心愛的飲食去供養給別人，這樣子，也是一種對治法。去除自己對這個飲食的貪著的一種方法，就是把它布施出去。我最喜歡的那個把它布施出去，然後我吃另外的，第二喜歡的，也是一種練習。就是把自己……一般是喜歡的，自己放在家裡吃，慢慢享受嘛。可是我們爲了要去除這個貪著，我們可以拿去供養給其他的人，同時又成就這個布施的功德、供養的功德，然後又可以去除自己的貪。那是飲食的時候呢，當下呢，我們就是這樣子，在正念當中，看你是做什麼樣的觀想來受、接受這個飲食，這就是第四個，飲食要注意的。就是你的心是非常清淨的心在接受這個飲食，不是跟那個貪瞋癡相應的，好吃，就增長貪，唉唷！這個很難吃，下次我一定不要叫這個、不要買這個，增長自己瞋的習氣，瞋恚的習氣，那就是跟煩惱、跟執著一起來，飲食的當下就喚起我們那個煩惱的習氣，這個不是那個正確接受飲食的態度。這就是「飲食知量」應該注意的事項。寶益（人名），我背完了，詳細的書上有，在第一本那個四種瑜伽那邊有詳細的介紹。

好，那我們現在在講的是「正知而行」，就是每一個念頭自己是不是清清楚楚？每一句是不是清清楚楚？有沒有講錯話？自己是不是知道？檢查出來不出來？每做一件事情，今天所有做的事情，對的事情有幾件？錯的事情有幾件？錯的要懺悔，告訴自己下次我絕對不要犯同樣的錯。講話也是，講錯的話我們就要小心，下一次不要再講錯話。那個念頭也是，我們發現今天有動了一些不好的念頭，我們也是要懺悔，希望下次不要生起這個不好的念頭，這個就是「正知而行」。正知，「知」就是你很清楚知道，身口意是不是都很清楚，很清楚的知道，可以檢查得出來它的對錯，是的話就有這個「正知而行」。因爲我們這樣子那麼清楚的話，可以成就我們的定慧力、定力。「正知而行」爲什麼可以成就定力呢？因爲你很清楚可以檢查出來，所以哪個有犯戒、哪個沒有犯戒，很清楚嘛。那有犯戒我們就慢慢去讓它糾正到沒有犯戒，這個就是定力，你可以不犯，不會沒有辦法控制啊，或者是那個習氣的力量比較強啊，好，不會變成這樣子。那了了分明就是，你做對還是錯，身口意正確不正確，你那個分辨的智慧就是慧力，所以它等於是同時在成就定慧力，「正知而行」，這個來說的話。

那如果我們平常在言行舉止之間，都還要考慮、思量，躊躇、猶豫、分辨不清是否恰當的話，就表示我們沒有「正知而行」。就是今天晚上檢討一下，我今天所有的念頭、我說的每一句話、我做的每一件事情。可是我不太能夠確定說它是不是很正確，我不知道那樣子是不是有得罪他，然後這樣子是不是恰當，不是很清楚的話，就沒有這個「正知而行」，那表示我們的定慧力不足，沒有辦法檢查，沒有那個能力。所以可能就是要先把那個經論的道理，我們先明白之後，我們才有一個好像標準，有一個可以依循的一個標準。如果說我們不明白它的內容是什麼的話，我們變成說我們不知道怎麼檢查自己對不對。這個在戒律裡面呢，都講得非常清楚，怎麼

樣的情況之下有犯，怎麼樣的情況之下沒有犯，這是廣論的第三本，講業果的。它講得很清楚，怎麼樣才叫有造十惡業，怎麼樣的情況之下叫做有破五戒，都講的很清楚，那那個我們看完了之後，我們再來檢查我們每一天的身口意，就會很清楚說我有沒有犯錯，就會很清楚。

（第八十三頁）我們每天要造這麼多的身口意三業，如果都不能「正知而行」的話，那不是每天都在忙著造惡業嗎？萬一檢查不出來，根本不清楚，造業也不知道，因為不明白戒律的內容，自己造也不知道。那等於說我們每天都在造業，而不是每天在精進的修行，因為造業都不知道，就是因為沒有「正知而行」。那在我們的修行還沒有達到「自淨其意」之前，我們至少要有把握，每天的身口意都跟善業相應。就是說首先是「諸惡莫作」嘛，所有的佛法只有三句話就講完了——「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」。好，所以我們修行的第一步是做什麼呢？斷一切的惡業。就是五戒不要破、十惡業不要造，這是「諸惡莫作」，不好的我們要把它斷除。做什麼呢？做好的。「眾善奉行」，只要是好的，我們就做。那就是要持五戒、行十善業，這就是開始行的都是好的、行的都是對的了。

可是他還有善惡的差別嘛，所以他心不是清淨的。因為所謂清淨心的話，你每天用清淨心來過生活，就是他已經沒有善惡、二元對立的這樣的一個狀況。可是它是不是惡？不是，它是純善。這個純善、這個清淨心呢，它已經沒有善惡的對立了，這個叫做「自淨其意」，就是連善也不執著。我們前面會爲了要斷惡修善，我們會排斥惡的，然後怎麼樣？讚歎那個善的，那就會變成說你非常執著要行善業，要累積功德，變得非常的執著。那就是說，你開始執著要行善了，這樣就沒有辦法做到「自淨其意」。爲什麼？因為你執著這樣做的話有功德；那樣的話，怎麼樣？可以消業障。所以因爲這樣子，執著那個善業跟功德呢，是有一些目的的，看是要累積資糧、還是要淨除業障。那就是說我們對善有執著，非常厭惡排斥惡，非常怎麼樣？執著要行善。這個也是有分別心，因爲這中間有執著、有分別，不是清淨心。

因爲清淨心裡面是已經沒有善惡的對立了，那善惡也是落在兩邊，不是中道，有善惡的二元對立。所以第三步，佛法最後的要做的就是清淨心，已經沒有善惡的分別執著了，可是會不會造業？不會造，這時候行的善是沒有分別執著的純善，這是清淨心所行的善，跟那個相對惡來講的那個善是不同的。所以它這邊講到的，已經沒有善惡分別的時候，就是「自淨其意」了，是諸佛教，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。就是所有佛法，佛教裡面講的是什麼？就是這個，也是告訴我們修行的次第，先從斷惡、然後行善，到連善也不執著，清淨心，這個就成就了。所以最後修的都是清淨心，不管你修什麼法門，都是修清淨心。因爲清淨心才能夠恢復我們本來具足的佛性，你沒有辦法恢復清淨心，你本來的佛性就沒有辦法開顯，沒有辦法見性。所以不管你修的是密宗啦、禪宗啦、淨土宗

啊，都一樣、天台宗啊、還是賢首宗啊、律宗，都一樣，都是修一個清淨心而已。所以我們希望最後做到的，就是身口意都純善，至少要跟善業相應。那什麼是善？後面會介紹，有十一種善心所。那就是說我們希望我們每一個起心動念，都跟這個十一個善法相應，沒有跟煩惱、跟惡法相應，就是我們修行的目標，就要朝這三個目標去做。因為只有這樣清清楚楚呢，才不會繼續造下十惡業，這講了三個了。

那四個瑜伽，最後一個：就是「密護根門」，這是最重要的。我們沒有辦法「正知而行」的緣故，就是因為我們沒有辦法防護我們的六根，什麼叫「密護根門」？就是綿綿密密的，非常嚴密的來保護我們的六根門頭。六根門頭就是眼耳鼻舌身意嘛，它在面對六塵：色聲香味觸法六塵的時候，我們是不是有密護根門，就是我們現在在講的，你可不可以保持第六意識的現量？不落入比量、不生起分別，因為一生起分別執著，你就造業了，就跟貪、瞋、癡相應。所以它這邊講的呢，它有修行的方法，這個也是在廣論它有詳細的介紹，它這邊只是把重點再複習一遍而已。修行有兩個重點，就是在「密護根門」裡面它講了兩個重點，就是「不取行相」、「不取隨好」。「不取行相」，就是不攀緣外境的意思，就是我們剛才講的，讓第六意識保持在現量境當中，這樣就不會觸境生心，就是現在講的不讓「觸」進入「受」的階段，這是第一個。我們六根面對六塵的時候，我們密護根門不讓它生起，不落入比量就不會生煩惱，不會進入「受」的階段，因為一進入「受」的階段，你的感受就生起。

那如果來不及怎麼辦？它已經從「觸」進入「受」怎麼辦？就是第二個「不取隨好」，所以它這邊講「不取隨好」，就是說你已經生起感受。因為來不及了，你已經生分別了，就不讓它進入「愛」的階段。你生起感受沒有關係，你這個時候不要把「我」放進去，說「我」在感覺苦、「我」在感覺樂，這樣子我執就放進去了。所以前面還來不及，速度太快了，我們功夫沒有那麼高。這個一般要有一些定力，才可以保持第六意識不生分別心啊。可是我們已經很習慣來生分別心，所以我們幾乎是看到的當下，我們就已經決定喜不喜歡，聽到的當下就決定喜不喜歡聽這個內容，是讚歎我的、還是在批評我的，我很在意啊，因為它速度很快。所以沒有關係，它還有第二步補救的辦法，萬一你已經生起感受，就已經沒有喜不喜歡了，這個時候呢不要把「我」放進去，這是「不取隨好」的意思，這樣就不會陷入苦樂等情緒當中，和貪、瞋、癡相應。

這個是先講一個大概，然後再正式來看這個本文。

（第八十四頁）我們知道「觸」呢，就是感覺作用。當六根、六境、六識三緣和合之後，所產生的「分別」、「變異」的作用，我們就稱為「觸」。這邊的「分別」，是指相似的現量境；那「變異」呢，就是指從相似的現量進入比量的變異的狀態。所以「觸」的體性，就是讓我們的心、心所能夠接觸外境。在這個接觸外境的當下，是相似的現量境（相似的現量境就是

分別)，如果繼續下去，就會進入比量（就是變異），而產生「受」、「想」、「思」了。所以「觸」是「受」、「想」、「思」等心所所依，這就是「觸」的作用。

（第八十五頁）這段的意思就是有兩個名稱：「分別」跟「變異」，這邊的「分別」跟我們剛才講的那個，已經落入第二念的比量的「分別」，意思不一樣。那邊的「分別」，是說相似的現量境。爲什麼叫相似的現量境？等一下後面有一個地方會解釋，因爲它跟我們講的保持現量境不一樣。我們如果有定力的攝持，已經有可以保持第六意識不讓它生分別，一直保持現量境的話，這個是真的現量。因爲你可以保持得比較久，可能行住坐臥都可以保持得很好，如果你定功夠的話。可是現在講的呢，不是這樣子的有功夫的現量，而是你六根面對六塵的那個……接觸的第一剎那，第一剎那，是還沒有生起比量，就是接觸的那一剎那，可是第二剎那它就變異了，就不是我們剛才講的分別了。所以它這邊的相似現量境的意思，就是說因爲它時間很短。一般我們觸境就生心了嘛，所以接觸的第一剎那它是現量，可是第二剎那它就是比量了，比量就是這邊講的「變異」。這邊講的「分別」，就是「相似的現量境」，這個名詞不要去管它，反正我們六根面對六塵接觸的那個第一剎那，它是現量。可是第二剎那，很快的它馬上就有分別心了，所以它就從「分別」進入「變異」的階段，那我們就觸境生心完成了，就進入什麼？下面一個——「受」的階段。

所以它的體性就是「三和分別變異」，令心、心所觸境就是它的體性。所以什麼是「觸」的體性？就是讓我們的心去觸境，這就是「觸」的體性。那什麼是它的作用呢？因爲觸境之後會生「受」、「想」、「思」等等的心所，所以它的作用就是會產生後面的那些心所。是因爲觸境生心之後會產生「受」、「想」、「思」還有其它的心所，因爲一共有五十一個心所，其它的心所也是因爲觸境生心之後，才生起了善的心所、或者是不善的心所、或煩惱心所，這就是觸的作用。它的體性就是讓我們的心去觸境，這就是「觸」的體性；它的作用就是會引發其他很多的心所出來，都是「觸」惹的禍。那〔補義〕裡面講說，這個「三和分別變異」所產生的「觸」呢，是實有、而非假有。那這邊所謂的實有，並不是說它是真實存在，而是說因爲它有作用，它會觸境生心，看起來好像有實質的作用，所以它是實有的，而不是假有的。不像有一些它沒有實際的功能，只是有一些名相，跟這種情況不一樣，所以說它是實有而不是假有。

那爲什麼這麼說呢？因爲當眼耳鼻舌身意六根，面對色聲香味觸法六塵的時候，確實是接觸到，才會產生各種心、心所的作用，所以說「觸」是一種實質的接觸，而不是假設才有的。所以它不是名言假立的。你們初學的要稍微背一下，六根：眼耳鼻舌身意，面對的是什麼？眼根面對色塵，所以是色聲香味觸法；耳朵呢？是聲塵嘛；鼻子呢？香塵。對不對？這個基本的佛學名詞要背一下，以後我們講六根面對六塵，你就要知道六根是

什麼？六塵是什麼？六根是什麼？六塵呢？那根境識三緣和合，根、境是指什麼？我們說「觸」是根境識三緣和合，才有「觸」的產生，因為它是因緣所生。這個根、境是指什麼？六根、六塵？

好。所以所謂的「三和」呢，就是六根、六境、六識三緣和合之後，才有了「觸」的生起。所以我們也要記，「觸」是怎麼生起的？因緣所生。什麼因緣所生呢？這三個條件：六根、六塵、六境，缺一個就沒有「觸」了，六根、六境我們空不掉，六識怎麼樣？第六意識分別，我們可以保持現量，因此可以不生「觸」，這就是我們平常用功的功夫的所在，就是這樣子，平常這樣子用功。那這邊講到了，它在解釋那個「分別」跟「變異」。「分別」的意思是說，根境識三緣和合的刹那，還在現量中，尚未生起其它的心所。這時候我們的心，這在講第一刹那，我們觸境的第一刹那，我們的心好像一面鏡子，是很清楚的照見，但是它沒有生分別，所以我們稱它是相似的現量，但是還沒有生起意識的分別，所以是在三緣和合，尚未取境的時候，稱之為「相似的現量」。那為什麼是「相似」呢？就是真正的現量是修習止觀之後，你有那個定功，才可以恆常保持這個現量的境界。那現在的這個時候的心念，因為它的時間很短，是一刹那，第一刹那，是這樣子而已，那如果沒有修證的功夫，它會馬上就會引動其它的心所，因為馬上就觸境生心，然後其它的心所就跟著生起了，無法恆常保持，所以我們稱為「相似的現量」，而不是真的現量。

（第八十六頁）而「觸」呢，是心「取」境的當下那一念。重點在這個「取」哦，因為你「取」了以後，後面才會生起種種的感受，你沒有取境的話，你只是看，看就是看，保持現量境，聽就是聽，保持現量境，你就沒有取境嘛，是不是？所以重點在這個「取」，一「取」的話後面就都有了。在未取境的時候呢，就像照相機面對景物，還沒有對準焦點，你要照相，可是焦距還沒有對好，這是現量，開始分別就比量了。所以這個時候呢，雖然看見景物，但是沒有分別。那這邊「取」的意思呢，就是你對好焦點，然後按下快門，哦，你就取了這個境了嘛，你就照下這個照片了，那就表示說我們這個心就已經取了這個境界了。所以「取」的意思呢，就如同照相機已經對好了焦點，這時候只要按下快門呢，底片就感光。那也就是說只要我們心一「取」呢，我們就會攀緣外境，而不是保持現量，說看就是看、聽就是聽，沒有分別，不是的，已經不是了。那心就隨之落入影像，這個時候我們本來平靜無波的大海，本來清清淨淨的那個，就被牽動而起了波浪。由於心一觸境，善惡的心所也就跟著生起，所以稱為「分別」。

（第八十七頁）因為「取」的這一念，和根境識三緣和合一樣，都具有生起心所的功能。所以在本論中，就以「相似的現量」來解釋「分別」。那什麼叫「變異」呢？就是因為取著，因為已經第二念了，第二刹那，已經生分別了，生分別就是已經不是現量境，就是已經有一些改變了，所以

它用變異就是已經改變的意思，已經不是現量了。由於取著、攀緣外境，使得根境識三者產生了變異，失去了清淨現量的本體，變為比量，所以稱為「變異」。什麼叫比量？就是比擬度量的意思。看見煙就知道有火，可是你沒有看到火，可是你看到冒煙就知道一定有火，這是比量來的。比度，它是比較，比較你就知道有長短、有高低，有各種的青黃赤白，這是比較來的，這就是已經比量、已經有分別了，所以你可以分，說出來它的形狀、它的大小、它的顏色，你就可以說出來，這就是一定是比量。

因此，「讓心、心所接觸六境」呢，就是「觸」的體性。前面「作意」是引我們的心去趣向外境，還沒有碰到嘛，那一碰到的那個當下就生「觸」了，所以「觸」是什麼？觸境，是「觸」的體性。我們剛才引心趣向外境，OK. Touch 到了，這個就是「觸」。

（第八十八頁）好。那麼，「觸」的作用，為什麼是「受想思等所依」呢？因為內心在接觸外境之後，外境又回復觸動內心，這樣內心、外境相合而引起各種善惡的習氣，這就可以看得出來，那個能、所是同時現起的。好，心觸境、境觸心，內心、外境這樣相合，能、所就產生了，所以就有後面的「受」、「想」、「思」這些心所，就是因為「觸」以後才產生的，所以我們說它是它的所依。就是「觸」以後才有這個，所以它就要依「觸」以後才可以什麼？生起這些後面的心所，所以「觸」就是這些心所的所依。因為要依於它才可以怎麼樣？產生它的活動，「所依」是這個意思。但是在「觸」的階段，這些心所還是都沒有……仍舊「含而未發」，所以才稱「觸」是「受」、「想」、「思」等心所的所依。所以在「觸」的那個當下，現量的時候，我們也還不會造業，是因為有後面的那個，一念完成之後，才完成了意業的造作。所以到「觸」為止，我們都還沒造業，含而未發，你看，就是後面的「受」、「想」、「思」還沒有生起，我們也……這一念還沒有完成。所以由此可知呢，如果我們修行能夠讓「觸」不成為「受」，一直讓它保持現量，就不會進入後面的那個「受」了嘛。也就是止在含而未發的狀態，看只是看、聽就是聽，不起任何分別的現量境當中，這樣就可以不造意業了。這個很重要！

如果我們定力可以一直攝持，每天就是六根面對六塵，沒關係，通通沒分別，那你知不知道吃的是些什麼？看到的什麼？男生、女生可以不可以分別啊？吃的是咖哩雞、還是海南雞？搞得清楚、搞不清楚？搞不清楚啦？搖頭，現量境，這個你們都有經驗，講一下，我們不分別，吃就是吃，知不知道吃什麼？不執著？哦，不是不知道吃什麼，因為你要練習保持現量境，人家問你：「今天中午吃什麼？」「不知道。」「你是怎麼來的？」「不知道，因為我都沒有看。不是，我都只是看，沒有分別，我也不知道怎麼來的。」「那你怎麼會認路呢？好奇怪。」所以這個不分別的意思，是說不執著好吃不好吃，不執著在這個色聲香味觸法上面，不是不清楚，這樣明白嗎？很清楚，但是又沒有喜不喜歡。（學生發問）沒有啊，知道它茉莉花

很香，可是你對它沒有執著啊，香也好、不香也好，我的心……對，我不會因為它很香我就生貪、然後它很臭我就……那個排泄的東西很臭，然後我就生瞋，這叫做不執著，明白嗎？叫做沒有分別，不是不知道它是拉巴巴（大便），那個便便、還是茉莉花，不是說不知道它是什麼，是知道一個很香、一個很臭，可是我的心不動，面對不同的境界，可是我的心沒有因為分別、執著，然後生起了好惡、取捨。這種觀念呢，沒有，這樣子來練習，吃什麼就吃什麼，沒有好吃、好吃、好吃，還是好難吃、好難吃、好難吃，就是好難吃，你知道很難吃，可是你也不會生瞋；也不會因為很好吃，然後就生貪，就沒有串習我們貪瞋痴的習氣了。可是我們很清楚的知道，吃了什麼東西下去，不是不知道，不是沒有分別就什麼都不知道，是不執著，這個比較重要。因為一執著就喜歡，喜歡就跟貪相應，不喜歡就跟瞋相應，它就造貪瞋痴業了嘛。

（第八十九頁）經中說：「自心取自心，非幻成幻法，不取無非幻。」這句話的意思就是說，這邊講到的，我們的自心，什麼？變現出六塵境界，所以六塵境界哪邊來的？八識的相分，六塵境界是八識的相分，我們八識變現出來的相分境，它也不是真實存在的。好，可是我們不明白呀，我們會以為它是真的，然後就對它生起了種種的分別執著。所以它這邊說自心變現出六塵境界來，然後又取著這六塵境界以為實有的，這個叫做自心取自心。因為這個六塵境界是我們自心變現出來的相分境，我們自心再去取我們自心所變現出來的相分境，所以叫做「自心取著自心」，自心取著自心所變現出來的相分境，叫做「自心取自心」，使得本來常住的真心呢，它不是虛幻的。「幻」的意思就是說，因緣所生無自性，它是生滅法、它是無常的。可是我們常住的真心，它不生不滅的，它是常住的，所以它不是虛妄的，虛妄的是生滅法，它是無常的，所以它這邊「非幻」的意思是這樣子，不然就會很容易落入斷滅見。有些落入斷滅見的是說連這個也沒有，好像龜毛兔角是「畢竟無」的。不對，因為我們的常住真心不是「畢竟無」，什麼都沒有，那個就是斷滅見。所以它是常住真心，它是存在的，可是它不是生滅法，不是無常生滅的，落入了虛妄分別，而生出了宇宙萬有，宇宙萬有就是虛妄的，所以叫做「幻法」。「幻法」就是它是虛妄的，因為它是因緣所生，所以它是有生滅的，有生滅的是因緣有才有，因緣沒有就沒有，它是無常的，這個就是虛妄的，所以它是「幻法」。

如果能夠不取著外境，心就能夠安住在清淨的自性當中，這個是「不取無非幻」。就是說我們真正的明白，六塵境界是我們自心變現出來的相分境，我們就不會執著這個相分境。就能夠回歸到我們剛才講的，能所雙亡之後，知道見分、相分都是我們自證分變現的，我們就不會去執著它。能所雙亡，生滅的現象就能夠怎麼樣？不執著，然後我們就回歸到我們本來清淨的、本來沒有生滅的常住真心，所以，這一個「取著」危害最大，就是我們觸境，然後去取境，才有後面的「受」、「想」、「思」，才會造業，才

會起心動念。所以這個取境的，取境就是你已經開始產生分別執著了，所以它的危害最大。爲什麼？因爲我們造業就是從這邊開始才會造業的，它不但生出了宇宙物萬有，也生出了一切善惡之法。因此在本論當中才會說，縱使根境識三緣和合在一處，如果沒有「取」境生「觸」的話，也不會引發善、惡行。所以「觸」有它實在的體性跟作用。所以它不是假有，因爲它可以實質生起這樣的一個作用。什麼作用呢？引發後面的「受」、「想」、「思」，還有其它的心所，就是因爲「觸」了之後才引發的，所以「觸」我們不能說它是假有，而是真實有它的作用產生。

（第九十頁）因此，「觸」最微妙的地方就是在「取」，如果沒有取著的話，就沒有「觸」心所的產生了，那就是看就是看、聽就是聽，現量、無分別，所以我們會不會產生煩惱，能不能得定呢，關鍵就在這個「觸」字，我們六根面對六塵，「觸」的當下你是不是可以保持，保持得好的話就不會生煩惱。你也一直維持在定境當中。所以它這個「觸」就是一個關鍵，我們能不能得定，會不會生煩惱的一個關鍵。所以只要我們不攀緣外境，保持現量，不取行相，就不會讓「受」生起。可是如果「受」已經生起，就要趕快以「密護根門」的第二個重點，我們剛才講的：「不取隨好」來對治，那就是下面要講的「受」心所。

我們明天再來介紹。