

意識體性略說

生如法師 著

內 容 簡 介

意識是佛法修證的一個最得力的工具，用祂來接觸佛法，思考佛法，獲得正知見，然後熏染意根，最後實證。意識的功能作用一般人都能觀察得到，祂的特點有很多，總的特點是生滅變異無常。但是很多學佛人把意識的某個體性當作是不生不滅的第八識的功能，這樣的話，如果說悟就是錯悟，不能解脫生死。

此書講述了意識的種類、了別的功能作用、貪嗔癡的表現和危害、定中與定外的差別，以及了別境界的方式，講述了意識的見聞覺知作用出生的原理，對境了別的生滅變異過程等等，充分說明了意識與第八識的體性有很大的差別，讓學人認清二者的區別，不再認意識為真，從而走上正確的參禪之路，不枉費一世修行之功。外道都是以意識為自己真實的靈知性，因為內心遮障重，不見真心第八識的實質作用，如果能認清意識斷斷續續的生滅性，外道們很快就能斷除我見，解決生死問題，出離輪回。所以懂得意識的體性，是非常重要的。

目 錄

一、意識的種類.....	2
二、意識的覺知作用.....	11
三、意識與禪定.....	22
四、意識與勝義根內相分.....	28
五、意識的記憶性.....	37
六、意識貪嗔癡三毒的毒害作用.....	48
七、識心的染汙與清淨性.....	54
八、意識與第七識的區別.....	61
九、見聞覺知性是如何出生的.....	72
十、六識的現量了別.....	74
十一、眼識與意識的和合運.....	88
十二、意識的心所法.....	94
十三、意識的自證分和證自證分.....	114
十四、意識的了別與五識了別的區別.....	118
十五、如何觀行斷除意識的我見.....	143

如何觀行識陰

觀行五陰受想識中的識陰，要觀行識種子生成七個識的功能作用，以六個識的功能作用為主。受想行識的識種子輸出來以後形成了六識，然後才有六個識的種種功能作用。

六識生出來以後，就有了受覺，然後有識覺的分別作用，又有行覺，有受陰、想陰、行陰，識陰的所有功能作用，具體都有哪些功能作用自己要一一仔細的觀察清楚，不要錯過一個。要知道識種子生出來以後，識心就有這些作用，這個很重要，觀察清楚，大小乘都能證悟。

識陰當中主要觀察受的虛妄性，我們的五陰還是以受陰為主，眾生都把自己的覺受當成真實，以覺受為中心而展開五陰身口意活動。觀察這個受覺如何是不真實的、生滅的、空的、苦的、不是我的；然後再往下觀察想陰、行陰，想陰就是執取、取相，心上取相，了別分別，或者是種種的思想思惟。

行陰，有識就有行，因為識必然要運行，識運行了以後才有受、想，才有分別、這些功能作用，把識種子形成識這個內容觀察清楚了，大小乘法都在這上證，將來證悟的智慧會非常深，開悟一下子就悟到唯識上了，這個悟就比禪宗的悟要深透得多，悟到識上了，智慧就非常深，將來就能很快具備唯識種智。

一、意識的種類

(一) 意識也叫作第六識，其體性是分別、了別各種法塵境界，具有思惟、分析、推理、判斷、回憶、發願、打算、妄想、研究等等心理活動，有善性、惡性及不善不惡無記三性。意識的存在形式有兩種：一種是五俱意識，另一種是獨頭意識。

五俱意識：與前五識同時出現，並與前五識在一起共同分別六塵的意識。譬如眼見色時，眼識分別色塵的色彩、明暗、塵霧及空與不空等粗相的顯色，意識心則分別色塵所顯現出來的品質、種類、內涵、輕重、性別、美醜、善惡、修養、韻味、形色、表色及無表色等細相；耳聽聲時，耳識分別聲音的波動、頻率、振幅等等粗相，意識心則分別高低、遠近、粗細、聲塵上所顯現的內涵、意義、種類、出處、善惡性、好壞、男聲女聲、韻味等細相。意識心亦與鼻識、舌識、身識同時分別，即與五識同時分別，故稱作五俱意識。

獨頭意識：不與五識一起分別五塵，而單獨對法塵生起分別和了別的作用，並回憶過去和展望未來、打妄想、了別定境和夢境等獨影境的意識，為獨頭意識。

獨頭意識分為：散亂獨頭意識、定中獨頭意識和夢中獨頭意識以及狂亂獨頭意識。意識的另一種是，獨頭意識不與五識在一起分別五塵，自己單獨對法塵生起分別作用，回憶過去和展望未來、打妄想、了別定境和夢境等等獨影境。獨頭意識分為三種：散亂獨頭意識、定中獨頭意識和夢中獨頭意識，再加上狂亂獨頭意識。

(二) 意識心的功能體性是對法塵境界進行思考、分析、推理、判斷、思辨、抉擇等等一系列的思惟活動。意識心之所以能夠產生，是由於意根緣於法塵、作意法塵、了別法塵以後，起心決定要細致了別法塵，如來藏就出生意識加以微細了別。意根緣法塵，如來藏出生意識，意識心生出來以後，就有了分析、思惟、推理、判斷等等這些心識活動。

意識所分析思辨的法塵境界是從哪裏來的呢？祂的來源之處就是如來藏，是如來藏依緣所變現出來的虛妄法。意識所對應和了別的法塵，到底是和前五塵在一起還是不和前五塵在一起的，這就要看這個法塵是否與五塵有關聯，是否是五塵的細相，意識心的了別是否需要五識為助緣；如果是不與五塵有關的法塵，就是獨影境，是獨頭意識了別的法塵，不需要五識就能了別的就是獨頭意識，沒有五識的配合就不能單獨了別的就是五俱意識。

如果意識心是五俱意識，就必須與前五識在一起同時分別，這個意識心所對應的法塵，一定是與色聲香味觸五塵在一起的法處所攝色，與五塵有關。這就是說，如來藏把外六塵通過六根變現到勝義根裏，這樣內六塵就出現了；根塵相觸，意識和前五識就一起出生來分別六塵境界，所以意識所了別的法塵就與前五塵有關。離開前五塵，這個法塵也不存在，意識心也就不能出生了，所以這種意識就叫作五俱意識。

(三) 獨頭意識

獨頭意識又分為散亂獨頭意識、定中獨頭意識和夢中獨頭意識以及狂亂獨頭意識。

散亂獨頭意識是指意識和前五識一同分別五塵上的法塵時，意識不專一，還要單獨思慮、妄想、回憶、了別其它的法塵，導致心思散亂而不能緣於一境、定於一境，並且心水渾濁，無定無慧，任何事都不能考慮清楚。六識同時分別六塵時，部分意識心不僅與五識同時分別六塵，還單獨有散亂獨頭境界，緣慮其他法塵，那麼意識單獨對應的這一部分法塵就不和前五塵在一起，是如來藏另外變現出來的法塵，是從如來藏的種子庫裏直接輸出的法塵，是意識心單獨了別的獨影境。

比如我們眼睛正在看某一個物體，意識和眼識一起在了別著這個物體；與此同時，意識又緣慮其他的事情，並不專一於觀察了別目前的物體。此時意識心的注意力分散，祂不僅和眼識在一起緣現前的事物，同時還要單獨思慮其他方面的事情；此種情況是意識的識種子分流，俗語叫作”注意力不集中，注意力分散”。意識心分流時，其注意力偏向於哪一方面，哪個方面了別得就更為清楚；識種子流注較多的緣故，了別勢力較強故。如對眼前的事物不太專注，識種子流注出來較少，了別勢力就較弱，對眼前的事物了別就不清楚。

識心注意力的分流好似河水分流一樣。原本一股大而迅猛的水流，如分成幾股，每股水流的流量就變小；流量小了，水流的勢力就跟著弱下來了，它的作用力也就小。意識心若分流，其注意力就分散，這樣在各方面的了別都不清楚，因為勢力弱，了別能力也弱。

意識的注意力是一種力量，相當於意識的作意心所，意識作意於多個境界，就要同時觸多個境界，領納多個境界，接下來就要了別多個境

界。這樣意識的力量分散，其作用力就很微弱；了別每個境界的力量弱，了別得就不清楚，智慧不能生起。所以意識不專一，就沒有禪定；沒有禪定，就沒有智慧的生起。

同理，聽聲時如意識心不專注即注意力分散，就聽不清聲音的內涵；在嗅香時，如意識不專注，注意力分散，就分別不清是何氣味，了別的不細致不究竟；在嘗味時，如意識心不專一，心中還思慮其他事，即出現食不知味的現象；在覺觸時，如意識不專一，內心還在思慮其他的事，就不清楚身體所發生的狀況，即使被蚊蟲叮咬，身體出現異常情況，自己也渾然不知。如果大家都能以此種心態修行佛法，不對身根以及色聲香味觸感興趣，淡忘周圍一切，修行佛法就能收到很大成效。

在修學佛法時，意識如果注意力大多用來思惟佛法，不在意其它五塵境界，對五塵境界自然就能夠渾然不知，這時的意識心大多作意在佛法的修證內容上，就能夠忘身，這也是一種定。最怕的是意識心在緣多個境界的時候，卻是哪個境界也不用心，一概的心猿意馬，心中就會對任何事情也不清楚，一片的茫然無知。

散亂獨頭意識，還包括一種情況，就是意識自己在單獨思惟了別時，也是散亂的，並不是專一思惟一個事理，而是跳來跳去的思惟很多個法，內心雜亂無章，沒有頭緒，結果什麼事情也不能思慮明白，其智慧就很淺薄，或者根本就沒有智慧可言。

定中獨頭意識所了別的法塵為如來藏直接變生出來，和前五塵沒有關係，不與前五塵在一起。前五識不現行，就由意識心自己單獨了別定

境法塵。真正的定，是指四禪八定，其中初禪之前的定是欲界定。欲界定共有六種層次，分屬欲界六層天；如果對人間之事越淡薄，定的層次即越深，色身越高大，感受越自在，越輕靈舒服。最高層天是他化自在天，離色界初禪天最近，與之相應的定就叫未到地定，是未到初禪地前的一種定，也分為不同層次，有完全具足的定，也有不具足的定。在欲界定當中都有五塵現前，前五識都現行。如睜開眼睛能看見眼前的事物；耳能聽到周圍的聲音，只是此刻意識心較為專注，只專注在所緣境上，或專注於某種感受上，或專注於某種心念上。

比如專注於思惟參究佛法，參究一個話頭，這時前五識還是存在的。因為意識不太注意五塵，五識自己的分別力又比較弱，了別的比較粗劣。前五識雖然存在，當有定境法塵時，還是意識自己單獨了別定境法塵，五識不參與了別。五識仍然只能微弱地了別五塵，意識心也同時參與了別，但是了別比較微弱一些，了別的不太清楚，因為意識也同時在作意其它的法塵，要專心思惟其它的法。

從色界天開始就有四禪八定，色界初禪天的初禪定裏，五識當中的眼識、耳識和身識都現前存在，也在了別色塵、聲塵和觸塵境界；意識也存在，也同時了別這三塵上的法塵境界。但是意識若專注在一個境界上，心念就比較專一，不散亂。這時的意識就能專注於思惟一個法義，專注於了別定境法塵。如果意識注意的境界比較多，心就散亂，就可能從初禪定中退了出來。

二禪以上的定中，只有獨頭意識在單獨了別定境法塵，沒有前五識

的存在，因此獨頭意識就不能知道五塵上的法塵。無想定中的獨頭意識也滅了，因此就沒有識心來了別定境法塵，六個識都不存在，只有第七識和第八識存在，二者在共同維持著色身的存在，生命體才能不消失。在阿羅漢的滅盡定中也沒有獨頭意識的存在，也沒有識心來了別定境法塵，只有第七識的作意、觸、思三個心所法的存在。最重要的是有第八識的存在，才能使得色身繼續存在而不滅失。

所謂的定，就是心住在一個境界上，既不擾動，也不散亂。初禪和未到地定的心都能住在一個境界上，或者以一個境界為主，其他的境界都不專注，都不在意。當意識心專注在一個境界時，因為注意力集中，識種子不分流，其識別的作用力就強，了別得就比較深細，分別得比較清晰，就能出生智慧。所謂的智慧，就是對事物了別得很清楚，了別得透徹，能明白事物的真實相和真實意義。

夢中獨頭意識，就是如來藏單獨所變起來的，前五識不現行，只有意識心在夢中了別夢中的法塵境界。意識心單獨分別夢中獨影境，沒有前五識，肯定就沒有前五塵，只有夢中的意識心所了別的法塵。

在夢中，我們好像到了好多地方，好像也做了很多事情，天上地下可以隨意來去，沒有任何的限礙，其實我們什麼都沒有做，哪裏也沒有去。多數的人覺得夢中好像有前五識，五識都在活動分別著，其實在夢中的前五識是不存在的，夢中只有意識心的存在，這叫作獨頭意識。因為在夢裏，我們從一個地方突然轉換到很遠很遠的另一個地方，甚至眨眼功夫就到了天上，如果有前五識存在，身體一定是動的，也能跟著一

起到天上，到很遠的地方。實際上，我們的身體哪裏也沒有去，仍然在床上紋絲不動躺著，所以夢中沒有五識的存在。

夢中如果有眼識存在，我們的眼睛就會隨著色塵的轉變而動轉，其實我們夢中的眼睛並沒有動。夢中如果出現天人，眼識是不能見到天人和鬼神的；夢中見到過去世的親人，眼識也不能見到過去世的親人。在夢中，如果有五識，夢中吃飯時口舌應該動，胃裏應該有食物，並且能感覺到吃飽了，可是醒來仍然饑腸轆轆。如果夢中有五識的存在，我們就能喝水或者做一切事情，但事實上我們身體並沒有動，醒來以後仍然要口渴，所以夢中沒有五識的存在。因此夢中只有獨頭的意識心在隨境界飄忽不定，並沒有前五識的存在；如果夢中真有前五識的存在，那就可以支配色身的運轉了。

當意識心單獨在夢中存在時，就可以不受時間和地點的限制，不受前五識的限制，不受身體的限制。祂可以瞬間到天上，瞬間到其他世界，瞬間能回到過去生，瞬間能穿越到未來世，在有前五識存在的情況下，這些都是不可能做到的。因為身體必須要連帶著一起動轉，這樣就不可能回到過去，穿越到未來，也不可能上天入地。沒有前五識的參與，就沒有身體的參與，只有意識心單獨存在，就不受色身的拖累；意識就可以有神通，不管過去與未來，意識都能去。如果有身體的參與，我們哪兒也去不了，只能在床上躺著睡覺。

（四）無論做夢還是清醒時，意識所見都是如來藏現起的影像，對於勝義根來說，醒時的山河大地和獨影境是等效的；人從夢中醒來，是

從一個夢境進入了另外一個夢境，由獨頭意識轉換為五俱意識，同樣都是意識。在清醒時，散亂獨頭意識，與五俱意識和五識同時起用，那麼內五塵、內法塵、獨影境就會同時出現，同時存在。心裏散亂時，人在兩個夢中，一個是現實一些的現量夢，一個是純屬想象的非量夢，這樣意識就不專一，思惟紊亂，智慧很難出生。如果意識有側重點，或者只在五塵上的一個法塵上了別，或者只在非量的獨影境上了別，也能有定，也能出生智慧，這就是念佛、思惟、觀行和參禪的專一境界。

（五）物質的色法是由地水火風四大種子所構成，色聲香味觸五塵也是物質色法，當然也是由四大種子所構成。在五塵上所顯現出來的法塵，叫作法處所攝色，也是由四大種子構成。緣滅之時，四大種子分解，五塵就隨著消失而滅亡，五塵上的法處所攝色也隨著消失而滅亡。所以六塵是生滅無常的，不是真實的，都是如來藏出生和顯現出來的。

法塵屬於法處所攝色，是微細色法，由地水火風四大種子所構成。五塵是色法，由粗略的地水火風四大種子所成，與五色根相對應；在五塵上面同時也有法塵顯現，與意根相對。五塵與五根相對時，在五塵上同時顯現的法塵就與意根相對，這樣六根觸六塵，第八識就出生六識，六識再觸六塵，於是就有了六識的受、想與思的心所法。

在色塵上有法塵的顯現，眼根觸色塵，意根觸法塵，第八識就出生眼識和意識同時觸色塵和色塵上的法塵，兩個識就能同時分別色，但是這兩個識分別的角度不同，粗細的程度也不同；眼識分別的色塵較粗，意識分別的色塵較細。離開五塵境的時候，可以有單獨的法塵存在，意

識心單獨起作用分別這種獨影境的法塵境界，這時的意識心就叫作獨頭意識。

比如聽見一種聲音以後，意識就陷入了沉思，反反覆複思考這種聲音裏的意涵，這是意識所對的法塵境界，沒有五塵，是單獨的法塵影像，比較微細。凡是了別了六塵境界以後，陷入了沉思的狀況，就屬於獨頭意識對獨影境的了別。還有在打坐定中的境界裏沒有前五塵，意識心單獨思惟、回憶、分析、推究、觀察；在夢中沒有前五塵，意識單獨在夢中活動，這都是獨頭意識。

（六）睡著時不管有夢無夢，五識都不出現，都不現行，因為夢境屬於獨影境，是獨頭意識單獨了別的法塵境界。睡著時六根仍然要起作用，外六塵也一直不斷地進入根塵相觸之處，內六塵也不斷地變幻著，因為色身處在眠熟位而不出生六識時，當然也不能了別六塵。

有人說睡著作夢時有身識參與，如果真有身識參與，那麼作夢上天時，身體就能跟著上天，可是身體還在床鋪上，沒有動過。做夢被人追殺逃跑時，如果有身識，身體不知道要跑到哪裏去了，根本不能還在床上。做夢吃飯時，如果有身識，飯早就已經吃到肚子裏，醒後的肚子應該是飽的，早晨無須再吃飯了。做夢發財時，如果有身識，金銀珠寶就已經收到口袋裏或者存起來，醒來後就應該能找到金銀珠寶。做夢做飯時，如果有身識，早晨醒過來時，應該直接有飯吃才對，不必再去做飯。由以上的推論可知，做夢時並沒有五識的存在，只有獨頭意識在了別獨影境的夢境。把五識的功能作用都了別清楚了，就知道夢中到底有沒有

五識的出現了。

二、意識的覺知作用

（一）意識是修行不可或缺的工具

意識在六塵境界裏起判別、了別、分別、推理、思惟、研究、思考等等作用，以此功能作用能了知一切法。意識心一滅，我們什麼也不能知道，這些功能作用全部都消失不見了。開悟的人也有知，而且在很多法上的知都是帶有一定的佛法智慧，無明的知和愚癡的知就相對減少了。

因此說悟後的菩薩也要依靠意識的功能作用在世間裏正常的生活和活動，也要依靠意識心的功能作用繼續修行佛法。開悟以後的菩薩要用意識心觀察真如自性各個方面不同的體性，觀察如來藏更深細的運作，這樣就能獲得後得智或別相智，甚至唯識種智也要依靠意識的觀察智慧而出生出來。菩薩們說法、修行、穿衣吃飯、看書、思惟都要用意識心，意識心是非常重要的不可或缺的修行和生活工具。

祖師大德們悟後都要用意識心，離不開意識心這個工具，沒有意識心他們就不能講法，不能修行，不能生活，只能長年累月的入到無想定中；但是沒有修到這種深度的禪定，只能長期昏迷和睡覺，因為沒有了意識和意識的了知性了。因此我們不能說六祖講真如自性不用意識心講，如果用意識心講法，六祖就是沒有悟，這樣說話是有很大過失的。

認識和了解了意識的體性以後，就知道意識的諸多之用，眾生依靠意識的用才能正常的生存和修行；找到意識心時，自己現前來觀察意識

的體性，就能知道眾生確實都離不開意識，離不開意識的知性和了別性。

找到意識不是很難，只要知道了意識心的體性，馬上就可以找到，並且能現前觀察意識所起的作用。只是沒有甚深智慧時，還不能觀察得很深很細而已。很多人只要告訴他意識的功能作用，就知道了哪個是意識心。找到意識、觀察意識是很容易的，非必要到開悟時才能證得意識。學佛的根本其實就是在學八個識，八個識都證到了，唯識種智就能逐漸具足；種智圓滿具足時就是一切種智，有了一切種智就能圓滿成佛。

（二）能和所是指什麼

能是六識的能知性，所是六識所知的法。比如覺知和疼痛兩個法，覺知是意識和身識的能知性，疼痛是兩個識所知的觸塵，一能一所，能所和合才能把法顯示出來。

能覺知心共有六個（嚴格說也包括第七識意根），眼耳鼻舌身意六識，能分別和覺知不同的六塵境界。所覺知的法有色聲香味觸法六個，是六識所知的塵相，第七識不僅能覺知六塵，還能覺知六塵之外的一切法。

在覺知當中有受，受是六識的感受，六根觸六塵生六識，六識觸六塵之後就有了受。前五識的受比較粗淺，第六識的受比較細膩複雜。身識和意識一起分別觸塵，兩個識共同感覺到了疼痛，第六識感覺的疼痛帶有情緒化。這時的覺知心包括身識和意識，是能覺，觸塵是所覺。

能覺與所覺分不開，能知與所知分不開，能觀與所觀分不開。沒有所覺所知所觀，就沒有能覺能知能觀；沒有能覺能知能觀，就不知道有

所覺所知所觀，二者是互相依賴的。就是說，沒有六塵就沒有六識，沒有六識就不知道有六塵。意法因緣生意識，三者和合觸，意識就知法。六根觸六塵生六識，三者和合觸，六識就了別六塵。把六根六塵六識的體性界限弄明白了，一切法就清楚了。

能知和所知都不是真實的，意識所知的法，不僅包括六塵境界，包括七個識和心所法，也包括第八識和心所法，也包括心不相應行法，因為這些法也能被意識心了別和觀察到。

斷我見時證得能（七識）所（六塵）皆空，這個空是空幻的意思。如果內心真的認為一切能和所皆空時，就已經達到初地的果位了，這個空是空性心如來藏的意思。一般人只是粗淺地認識到這點，但內心還是不能確認，沒有切實觀行的緣故。如來藏也有能有所，但祂確實是不滅也不斷的，如來藏也確實有識性和知性，但普通情況下，對一般人也都不講這些甚深的內涵，恐眾生不解和誤會。

（三）意識的分別性

七個識都是分別心，都起分別作用。離開了七個識的分別心，身口意行就無法現行出來，那就是有口不能說話，有身不能做事；離開分別心，與死人就沒有什麼區別了；沒有分別心，有關人我他她以及世間生存環境一切事情都不知了；沒有分別心，東西南北就分不清，父母也不識別，就不能過正常生活。

既然我們身口意行一直在不斷地現起，一直在應對著周遭的一切，就說明我們的七識心一直都在分別。分別就是了知，就是了別，就是對

色聲香味觸法的明白和清楚了知，這是妄心七個識本具的分別體性。只要有七識存在，就有對六塵萬法的分別了知性。這種分別了知性如果不存在時，一定是在六識心滅去不起用的時候，就是睡著無夢時、昏迷時、正死位、入無想定中、入滅盡定中。在這幾種情況下，眾生恰恰不能正常生活，也不能修學佛法，所以只要有七識在，就有分別性。

現在普遍所說的不分別，是指不分別眾生的好壞，不分別貧富差別，不分別環境的優劣等等；這種不分別是不挑剔不在意的意思，而六識的分別性宛然存在，並沒有斷滅。內心有修行的人，才能不在意也不分別一些世俗法，看一切法都平等無二，能修到這種程度的人，那是極少而又極少的。眾生在三界世間中生存，其分別六塵萬法的功能作用不可能滅去，總要現前起用，想滅也滅不了。有根有塵，就有識心生起分別作用，眾生才能正常生活。

識心的出生和分別的原理如下：

六根觸六塵，第八識產生六個識。眼根觸色塵，第八識產生眼識；根塵識三者和合觸，眼識就見色。耳根觸聲塵，第八識產生耳識；根塵識三者和合觸，耳識就聽見聲音。鼻根觸香塵，第八識產生鼻識，根塵識三者和合觸，就嗅到氣味。舌根觸味塵，第八識產生舌識，根塵識三者和合觸，就嘗到口裏的酸甜苦辣鹹味。身根觸觸塵，第八識產生身識，根塵識三者和合觸，就感覺到觸塵。意根觸法塵，第八識產生意識，根塵識三者和合觸，就了知一切法。根塵識三者和合觸各有各的作用，各有各的界限，互不相代，尤其是根與識要區分開。根能觸塵接收塵，識

能分別了別塵，眾生就能了知六塵萬法。所以眾生只要有生命活動，就不能滅去分別覺知性，是一定要分別萬法的。

（四）意識在中陰身裏的了別性

問：近來一直在思索著中陰身狀態下意識的了別情況。如來藏在勝義根處成像，其實勝義根也就是如來藏的相分，意識在其間了別。有人身時，意識的了別很伶俐。但是在中陰身時，同樣是如來藏執持著中陰身，同樣有勝義根，同樣在中陰身的勝義根中成像，那麼為何中陰身時的意識了別卻很弱呢？難道意識還要有個物質的大腦或大腦細胞作為基礎才能起用嗎？

答：中陰身是微細的物質色法，與人身有一定的區別，因為中陰身的色身比較微細，不是粗重的物質色法，因此色身對意識心沒有嚴重的遮障，意識就有五神通，能知道人類所不能知的很多事情。

但是意識在思惟推理分析判斷時，就要依靠物質色法勝義根。如來藏在勝義根處變現法塵，依勝義根中的四大物質而變現法塵，勝義根處物質不發達，法塵就不清晰，意識的思惟功能就受阻礙，不能完全發揮出來。

那麼意識就不能通過強有力的思惟活動來影響和調控意根，意根受不到約束，就要完全表現出自己的本來習性，表現出祂的質直性，沒有虛偽，沒有掩飾，沒有做作，是什麼本性就顯現出什麼本性。

所以意識思惟活動的強弱是與大腦勝義根有關的，大腦物質不發達，缺少營養，思惟就不敏捷，不靈活，就不能有效的控制意根的活動，眾

生的本性就完全表露出來。因此，在中陰身裏意根去投胎，是完全按照自己的習性去投胎的，習性與業種相應。習性惡，與三惡道相應，就投胎到三惡道；意根的習性與三善道相應，就投胎到三善道。

中陰身裏，因為勝義根的問題，意識的思惟能力弱，意根的習氣作用大，往往是與業力完全相應的。比如幽冥界的那些眾生，都表現為本來的習性，沒有理智，不加掩飾。理智就是意識的如理思惟力和調控力，意識思惟力弱，無法對意根進行調控，意根的煩惱重，就表現為沒有理智。

愚癡的眾生，意識幾乎沒有多少思惟力，都是按照慣性習慣生活著。投胎時，要按照意根的習性，也就是按照業力去投胎，被加持者除外。所以，意根不改變，與三惡道習性相應，肯定就要去三惡受苦道。只有斷我見，成為初果以上的聖賢，才能保證不去三惡道，因為這時三縛結斷了，不再被綁縛著去三惡道。

（五）有名言的意識與無名言的意識

問：嬰兒看天花板，還沒有天花板的概念，眼識意識就生起了，這個時候還有意識的名言種子嗎？

答：名言與意識心相應，是意識心安立出來的。意識分為兩種，一種是有名言的意識，一種是沒有名言的意識。也就是說意識了別以後可以出現名言，用名言來表達自己的覺觀，也可以不出現名言。意識先有覺觀思惟，然後才生出名言，安立名相。

眼識看天花板之時，肯定是眼識先生起來，然後必須有意識在一起

配合，才能了別天花板；意識了別之後，才有了覺觀，才能有名言的出現。但是嬰兒的意識這時還沒有概念，只有覺觀，因為還沒有經過後天的學習，沒有形成天花板的概念，對於生存所需要的知識還不具備，因此這時只有覺觀，沒有名言。

（六）六識的思想活動

六識的思想活動就是想陰、行陰和識陰，想陰就是六識的想：眼識的想、耳識的想、鼻識的想、舌識的想、身識的想、意識的想。想，是心上有相，心取了相，了別了相，執取了相為想。六識都能了別相對應的六塵相，之後執取、認取六塵相貌為想。然後產生名言，進而有其它的思想活動，這就是行陰；內心的思想活動，包括抉擇決定造作等等，這就屬於行陰，屬於思心所的範圍。這些思想活動，以意識心為主。五識依意識心，也有各自的想和思，有想陰和行陰，有抉擇和造作，但沒有名言。

（七）沒有念想的微細意識

意識的各種狀態，微細的意識是指什麼，都有哪些？當我們比較粗重的意識分別作用不現前時，在比較明顯而強烈的覺知作用不現前時，在情緒化的感受和各種心理作用不現前時，一般人就認為意識心已經滅去，不存在了，有些人還認為是入定，沒有意識了，其實微細的意識還是存在著，還在起了別的作用，只是反觀力不像原來那樣強罷了。

比如在身體輕安的狀態，心也定下來，覺知性就減少了，好像不知道身體和心裏的感受，好像沒有什麼念想，有點傻傻呆呆的樣子，好像

忘記了身體的存在，也沒有什麼思想；但是意識心並沒有滅，仍然在靜靜感知著，窗外明亮而暖和的陽光還是能看見和感受到，也知道周圍靜悄悄的，也知道自已沒有什麼想法，也知道此時比較清靜和舒服；甚至心裏還在細微地想著不著邊際的事情，這是細微的亂想。而這一切都是意識心起用的結果，意識心如果不起用，就會睡著或者昏昧過去。

再比如學佛修定，內心中逐漸沉靜下來時，感覺好像沒有念頭和思想，有些人就認為自己已經無心，意識消滅了。但是周圍的一切情況還能敏銳觀察到，只是心裏的感覺細微得多，眼前的色彩是明是暗心裏還是知道的，耳邊是動是靜也是知道的，有人過來碰觸自己還是知道的；既然有知，就一定有意識心在了別，在感知，那就是比較微細的意識心在起用，並不是意識斷滅消失了，更不可把此時沒有粗重分別的微細意識當作寂靜的第八識，那就大錯特錯了。

再比如入到定中的禪定狀態，未到地定、初禪定、二禪定、三禪定、四禪定及四空定等等，這些定中都有微細意識或者是極微細意識的了別作用，除了外道無想定中沒有意識，或者是阿羅漢的滅盡定中沒有意識的存在，其餘的定中都有意識的存在，只是微細極微細，不容易覺知到罷了。只因為意識的反觀力弱，不容易反觀到意識的存在，於是就認為自己無心，識心都滅了。

（八）不感覺疼痛是否是好事

疼痛，就是身識和意識共同感覺到的觸塵，是內相分，都是如來藏變現出來的。一種觸塵來自於身體表面的接觸，一種觸塵來自於身體內

部。

外道修得神通，能生到最高層天，都免不了生死輪回，修到能忍疼痛，不知疼痛，又算得了什麼，解脫是智慧解脫，與一些小神通沒有關係。斷了我見才能免除三惡道業，而斷我見和三縛結都是智慧觀行，智慧的結果，與能忍疼痛沒有什麼關係。

如果不再感覺疼痛，受了傷也不知疼痛，到底傷得怎樣了也不知道，病的很重可能要死了也不知道，那就不會想辦法救治自己，有可能就死亡了。如果身體得了癌症也不知道疼，到晚期也不知道疼，臨終要死也不知道疼，最後的結果就是死亡，無痛苦的死亡。追求身體沒有知覺，心裏不感受不覺知，是沒有益處的。真正的道不是這些，而是大智慧，有智慧就能獲得一切，無智慧就能失去一切，無論解脫與成就佛道，都是靠智慧。

（九）等無間緣，等是相等相同同樣，比如眼識的種子和眼識的種子是相等相同，意識的種子和意識的種子是相等相同，意根的種子和意根的種子是相等相同。無間，是沒有間隔，沒有間斷的意思，一個挨著一個，沒有中斷，沒有縫隙。等無間緣的意思就是，同類識種子，一個出生了，馬上滅去，緊接著下一個識種子出生在前一個識種子出生和滅去的位置，再滅去，之間沒有間隔，是連續性的。前一個識種子能引導後一個識種子出生，是後一個識種子出生的緣，能開辟後一個識種子出生的處所。

只要有識心存在，就有等無間緣，識心滅去，等無間緣也不存在了。

意根在無餘涅槃境界中，本身就不存在，識種子也不用出生，等無間緣也不存在。這是識心出生和運行的其中一個緣，不包括所有的緣。

（十）問：當我在思維一個法時，心裏卻在自言自語說著其它事情，沒有說出聲。思維的心是哪個心？自言自語的又是哪個心？凡是有語言文字的不管是出聲還是默語都是意識的作用嗎？

答：能思惟法的識是意識，俗語叫作琢磨、核計，心裏自言自語的也是意識，不管有沒有語言文字，都是意識。因為意識比較細膩，能分析細節，了解具體情況。第七識不行，只能了解個大概的粗況，具體不知，細節不知。意識可以緣多個塵境，但容易散亂分心，識心分流，注意力就分散。但在定力相當好時，可以應付好幾件事，意識完全可以分流，不會受到太大影響。

（十一）問：在靜下心來仔細體會的時候，能清楚體會到有一個清清明明的我存在，那個“我”是什麼？知道那個“我”的知道又是什麼？

答：體會到一個清清明明的我，這個我就是最容易被觀察體會到的意識的各種功能作用，如這個我在體會，在觀察，在分析，在思考，在判斷，在覺受，在感知，在抉擇，在思想，在推理，在尋求等等這些受陰想陰行陰識陰的功能作用。而知道這個我的各種功能作用的知，就是意識的反觀作用的知，是意識心的證自證分。

其中在這一切法的運作過程中，在意識的各種知當中，都有意根的知和第八識的知，都有意根和第八識的功能作用。當意識知的時候，必有意根的知相伴隨，也必有第八識的知相伴隨。缺少意根的知，意識必

滅亡不存在，也不能生起，沒有第八識的知，意識的知也必然不存在，必然不生起，必然滅亡消失。

（十二）問：在平時念佛的時候，除了知道佛號以外，還有一個知道念佛的那一知，那一知是什麼？在體會佛說什麼是“聲”，什麼是“聞”的時候，能清楚地體會到什麼是能聞的“聞”，可是還有一個知道“聞”的“知”，這個“知”是什麼？

答：知道佛號以及念佛聲音，是意識心的知，也有耳識的知。念佛是意識心念佛，而知道自己在念佛的知，還是意識的知，是意識的反觀作用，是意識的證自證分功能作用。

能聞聲的聞，以意識的聞性為主，輔助有耳識的聞性，能知聞聲的知是意識的知，是意識的反觀作用，是意識的證自證分功能作用。

當然在聞聲時，有四個識心，不僅僅有意識和耳識，還有第七識和第八識，一切的聞性，以第八識為主，但是表面上都是意識和耳識的聞，第八識的聞性非常隱秘難知，意根第七識的聞性也同樣隱秘難知，一般人觀察不到這兩種聞性，能比較容易觀察到意識的聞性。

（十三）細心體會身口意的行為，究竟與哪個識相應，主要體現哪個識的造作。當然所有身口意都離不開意根，也離不開意識，但是裏面還有一些差別。身行，是六識的造作，這表面現象已經很明顯了，雖然背後有意根的主導作用，也有意根的隨從作用，更有第八識的作用。

口行，主要是意識的造作，以意識為主。當然其中還有五識的配合，也有意根的主導作用和隨從作用，更有第八識的作用。

意行，還有以意根的心行為主，主要體現意根의思想和心性。雖然也有意識的作用，更有第八識的作用，但是意行絕對完全與意根相應，是意根의想法和觀念，雖然有意識的督導和調控作用。

（十四）佛法修證的方式方法，越古越接近佛陀的本懷，越沒有水分和沉渣，越不變質，越純正。如今的人，意識簡直聰明得過了頭，就像充滿了氣的氣球，只可欣賞，千萬不要碰！

三、意識與禪定

（一）睡眠和禪定的區別

所謂的禪定，就是心念集中不散亂，收攝六根，緣於一境，不雜亂攀緣。眼識意識專注於一處色塵，屏絕其他的塵境；或者是耳識意識專注於一處聲塵，屏絕其他的塵境；或者是意識專注於一處法塵，屏絕其他的塵境。六識的這些專注，以意識為主，由意根統攝一切法，意根若不雜亂攀緣，只緣於少數的法塵，六識就能夠專注一境。因為意根是作主識，六識都要聽從意根的旨意，所以降伏意根，修定才能有成效。

所謂的睡眠，就是六個識都暫時斷滅而不出現，這樣身心才能消除疲勞。如果六識不滅，識心就要現行活動，與清醒時一樣，這就不是睡眠了。那樣身心就得不到真正的休息，身體感覺還是照樣的疲累。

睡眠分為有夢與無夢兩種，睡著無夢時，六識不現起，只有第八識和第七識在堅守崗位，以維持色身的生命活動；有夢時意識心在夢境中參與輕微的分別活動，這樣睡眠就不深沉，身體不能得到充分的休息，

第二天就會出現疲勞的感覺。

禪定和睡眠二種情況當中，都有第七識和第八識的運行，禪定當中的第七識已經得到有效的降伏，攀緣減少了，攀緣越少越輕微，意識入定就越深。睡眠當中的第七識仍在攀緣身根和法塵，只知道身體需要休息，不讓六識出來分別而已。

初禪前的定中，有六個識在分別六塵，但分別六塵的程度不同，識心的專一程度不同，身心感受也不同。初禪當中鼻識和舌識不現起，二禪以上的禪定，前五識消失了，只剩下第六識、第七識和第八識，意識住於比較深細的定境當中了別定境法塵。無想定和滅盡定中，意識也滅盡，只剩下第七識和第八識。

（二）五俱意識比獨頭意識的了別力大

比如說意識心想著方的月亮，大腦裏就出現一個方的月亮；看天上的圓月亮時，再想象眼前的月亮是方的，可就是想象不出來方月亮。這是意識的定力不足，被眼前的境界幹擾了，很難再清晰的非量想象構思了。

開眼時，意識所見的是五塵上的法塵，閉眼時意識想象的是獨影境。如果開眼看見五塵上的圓月亮，五俱意識了別完圓圓的月亮，又有眼識的現量配合，親眼所見的力量就強大，意根就能確認和支持。看完圓月亮，再來想象方月亮，就很困難，因為圓月亮的影像一直留在意識心中，意識要同時分別兩種境界，識心就被分流了，所起的想象作用就很微弱，想象方月亮就不太容易。

獨頭意識最容易受到幹擾，方月亮的想象力就不具足；畢竟獨頭意識是非量了別，外在的緣比較少，圓月亮是現量了別，再加上眼識同時了別，想象圓月亮的勢力就大，想要獨影境現前就比較困難一些，所以心中的方月亮就不容易出現。

如果意識的定力相當好，獨頭意識有可能要占上風，心中就能想象出方形的月亮，這與色塵上的月亮相違背。這時的圓月亮，可能要與方月亮輪流出現，一會兒圓，一會兒方。定力非常好的人，可能兩個月亮都能同時顯現出來，也可能只顯現一個方月亮。試試練習一下自己的定力，看哪種意識能占上風。如果這種定力能夠練習出來，將來就能改變一切法，也能一念之中變現出三千大千世界。給人治病調病，也全靠這種定力，改變他人的心意，也全靠這種定力。

（三）意識的思惟功用，在什麼情況下，才能得到最大程度的發揮，思惟的最好最清晰？意識只緣一法，或以一法為主，緣兩三個法，從散亂朝向專注時，思惟最為清晰，這是禪定力的作用。散亂時，意識思惟力弱，思路不清晰。定太深時，意識不能動，心念停止，思惟很累。只有在既有定，定還不過於深時，意識的思惟才能深細而清晰，思路開闊。

（四）意識在清醒位，在六塵很多的法塵上了別，心識種子的流注比較分散，但也有一個主導方向，要想完全流注在一個法上，除非經過訓練，如修定有了定力，定力越深越能集中流注。所以佛才教我們修定而後觀行參禪，這樣才能有成效。但一般人也不可能將心識種子平均分布在兩個或兩個以上的法塵上，總是有主有次。如果需要同時了別幾個

法塵，意識的注意力就要在不同的法塵上不停地跳躍。比如說，我們走在車輛人員都非常多的路上，意識要不停地了別色法塵、聲法塵和觸法塵，三個法塵都要同時流注識種子，但也有主次之分，主次關係隨著外界的變化而不停地切換。

上述的說法對於一般人來說是正確的，也就是對於沒有定或者定少，沒有經過特殊訓練的人是如此。如果經過訓練，定力比較好的人，即使同時了別多個境界也有定力，都能了別清楚，所謂眼觀六路耳聽八方者，是也。定力好的人，同時作幾件事也沒關係，都能作好，精力都能高度集中在幾件事上，應付得很好。識心訓練有素，定慧都非常強，就是如此。

（五）有時想問題的時候，手會拿錯東西，是怎麼回事

在想問題時，意識可能非常專注的思惟問題，只有極少部分的精力去注意手要拿的東西，所以就無法正確判斷選擇要拿的東西是否是自己所想要的；身識分辨東西的能力非常差，一定要與意識心一起來分辨才行，意識心一分散，就會拿錯東西，所以注意力不集中，不專一，就會做錯事。但是訓練有素有定力的人，他可以眼觀六路，耳聽八方，各方面的事情都能協調得很好，做得很好，所以專注、禪定、定力是非常重要的。

有定力時，意識思惟就能清晰明了，有智慧，就能把事情做得井然有序，世間法上的慧和出世間法上的慧都是如此。在佛法上要把一個法義思惟清楚，注意力就要非常專一，沒有雜念干擾。專注思惟以後，才

能明了法義的內涵，才能理解經中的真實義，所以注意力專注是很重要的，定力是生起智慧的關鍵和前提。極個別訓練有素的人能夠一心多用，同時能應付好幾件事，是因為他的定力高強；而有的人做一件事都做不好，因為他的意識心太散亂，沒有一點定力，思惟就紊亂膚淺，因此任何事情都做不好。

（六）問：有個科學家看書非常專心用功，吃饅頭時沾著墨汁吃而不覺知，他的意識全部專注在書中，他這時是否有舌識呢？有舌識肯定知道墨汁不好吃，他為什麼不知道？

答：吃東西一定有舌識參加，意識不能單獨品嚐食物。專心看書時，饅頭沾著墨汁吃而沒有發覺，這種情況是意識專注於看書，不注意吃什麼，有分別只是分別的比較模糊，舌識是存在的，仍然在分別食物，只是分別食物的粗相，細相是意識心所分別的，比如是哪種食物，具體的味道口感如何，舌識不能分別這麼細。如果意識心專注在看書上，舌識又不能分別很細，因此吃了墨汁那個科學家也沒有發覺，不覺知。由這個例子也可以證明，修行人只要不在意世俗法的享受，就能減少對世間法的貪著。

（七）有些人有靈魂出竅的體驗和經歷，不知道是哪個識出體了。當靈魂出竅的時候，這個人並沒有死亡，生命體還存在著，那麼第八識和意根就共同維系著色身的生命活動，沒有離開色身。前五識又不能離開色身五根而能單獨存在，有單獨的分別性；只有意識心能夠離開身體，不需要五根的配合就可以有識心活動，但是意識的存在和分別活動，也

不可能離開意根和第八識而有，三者是和合在一起而密不可分的。

眾生總共有八個識，意根和第八識可以隨時隨地在色身外，甚至能在過去世和未來世，但同時又不離開色身，不離現在當下。因為第八識遍一切處，遍一切法，遍一切時，在祂那裏，沒有空間距離，也沒有時間，沒有三世；意根隨著如來藏，也沒有空間距離，沒有三世。

意識心要想主動出離身體，需要有某種神力的加持或者要有禪定的功夫，依靠定力才能離開色身而單獨活動。定有深有淺，淺定僅能偶爾達到一心專一的境界，暫時忘卻色身，不理會色身的存在，這時意識就能出離色身以外。意識出去以後，能看見自己的色身處在什麼狀態，是死亡的狀態還是打坐的狀態，周圍是什麼情況，意識都能了別到。

留下的色身，雖然能躺著或者能打坐，卻沒有情感，不帶情緒，內心麻木，就像機器人一樣，而情感情緒正是意識的功能和覺受。如果壽命沒有到，與此世的緣還沒有了，意識還能回到色身當中，五陰的功能就能恢復正常。意識出體，在菩薩那裏叫作意生身。菩薩明心見性以後，再修出四禪八定，就有意生身的出現，在肉體五陰身的基礎上，意識再化現出多個的色身，像天人的色身一樣，比較虛靈，沒有實質的肉體，因此就有無量神通道力。諸大菩薩的一百個化身、一千個化身甚至更多的化身，都是意識心修出四禪八定以後所變化成就的，是第八識、意根和意識三個能變識和合運作的結果。

四、意識與勝義根內相分

(一) 腳痛的痛覺在哪裏產生的？肉體的腳那裏疼不疼？

疼痛的感覺，是在勝義根那裏產生的，浮塵根腳那裏不感覺疼痛。能感覺疼痛的是身識和意識，而身識和意識在勝義根那裏出生，就在那裏感覺，因為內觸塵是在勝義根裏出現的，身識和意識就要在勝義根裏出生和了別觸塵。

身體所有部位的感覺，都在勝義根那裏產生，即使腳趾頭壞了，也是在後腦勝義根那裏感覺疼痛。浮塵根的腳沒有疼痛。因為浮塵根只能由如來藏接觸，意識接觸不到，如來藏對觸塵沒有覺知作用，浮塵根本身是塵，沒有覺受，只有識才有覺受，由身識和意識覺觸。

如來藏通過浮塵根，與觸塵接觸，吸取四大微粒，通過身根的傳導神經，傳導到後腦勝義根，根塵相觸，如來藏就出生身識和意識，根塵識三者再和合觸，兩個識就能感覺到疼痛。腳部的觸塵通過神經系統傳導到勝義根，出生身識意識，才能被了知，在浮塵根那裏沒有了知觸塵的識心。

至於是否能感覺疼痛，要看身體的傳導神經系統是否正常；如果不正常，識心不能出生，就了別不到痛覺，但是腳有問題卻是真的。後腦有問題的人，腳斷了都沒感覺，但是腳斷了確是事實。不管哪裏壞了，如果用上麻醉藥，就不會感覺疼痛，麻醉消失了，觸塵又能傳導在勝義根裏，身識意識出生，又能感覺疼痛了。

後腦勝義根有問題，就感覺不到身體的疼痛。這不是好事，因為中

間的傳導神經壞了，中斷了。如果骨折也不知道痛，那就得癱瘓，得了癌症也不知道痛，只有等著死亡。

只有如來藏能了別根身，意根在身識、意識之前，也能緣如來藏來了別根身。痛覺觸塵在後腦勝義根那裏產生，與勝義根接觸，如來藏出生身識和意識，二者了別的是勝義根裏的痛覺觸塵，不能了別到腳趾頭那裏的觸塵。那麼腳趾頭那裏的觸塵是誰了別的？是如來藏接觸的，但是如來藏也不分別，不知腳痛與不痛。

半夜睡覺時，六識都滅了，腳突然疼了，就能疼醒。為什麼能醒過來？因為身根與痛的觸塵相接觸，問題有點嚴重，意根了別到，就讓意識醒過來，了別一下有什麼情況，於是如來藏就出生了意識和身識，人就醒過來了。腳那位置的觸塵是外相分，傳導到勝義根，就成為內相分。要分清誰觸外相分，誰觸內相分，就能把各個識的功能分清楚。如來藏緣浮塵根來了別六塵外相分，然後在勝義根處顯示六塵內相分，外相分當然是如來藏了知的，祂有見分。

看見自己的腳趾頭流血，這個流血現象是在哪裏出現的？是眼識和意識了別到的勝義根裏的內色塵。流的血液是色塵，如來藏通過眼根浮塵根接觸到色塵血液，通過眼的傳導神經傳導到勝義根，根塵相觸，出生眼識和意識，就了別了流血現象。

（二）問：打了麻醉藥以後，浮塵根出了問題，如來藏不能了別外相分，所以就不能在勝義根處顯示觸塵，人就不知道疼。如來藏要了別外相分六塵，必須緣於正常的浮塵根。離開浮塵根所了別的根本器，不

是相分，而是種子，是否正確？

答：如來藏永遠能接觸到外六塵，了別外六塵，不管浮塵根是否正常，也不管是否有浮塵根。如果浮塵根不正常，如來藏就不能通過浮塵根傳導五塵的微粒，或者是不能正常傳導五塵微粒，五塵要發生扭曲變形現象。如果沒有浮塵根，如來藏照樣能了別外六塵。如來藏所接觸和了別的浮塵根，都是相分，不是種子，種子在種子位，在如來藏裏，沒有形和相，有形和相的就不是種子。

麻醉藥是用來麻醉勝義根中樞神經系統或者是部分傳導神經的，以不讓識心生起，來覺知疼痛。如來藏除了正死位不能通過浮塵根攝取五塵，其餘任何時候都能攝取外五塵，什麼也影響不了祂。

如果是全身麻醉，五根都不能用，如來藏不能了別和傳遞六塵，那麼意根肯定不抱希望，就要離開色身，考慮重新投胎。事實上，身體麻醉時，血液還在流動沒有停止凝固，呼吸還存在不是斷氣，心跳還在運動，沒有停止，人還是活著的，那麼如來藏就能通過五根了別和變現五塵，以維持色身的生命活動。血液心跳呼吸，都屬於六塵塵境，如來藏還在執持和變現著，祂肯定能了別得到六塵，意根依之了別，就能知道自己還活著，身體還能用。

麻醉也只能麻醉神經，讓神經不能正常傳導信號，或者傳導出微弱和變形的神經信號，或者傳導少分，不能完全停止傳導，否則意根什麼也了別不到，祂會恐慌，不抱希望時就要決定離開色身，從而死亡。

全身重度麻醉時，人的前六識已滅，如睡著無夢一樣。六識的現起，

必須要有意根、法塵為緣，這時意根沒問題，肯定也是想要意識生起的。問題肯定出在六塵上，麻醉藥物的作用，是直接作用於勝義根腦部，如來藏還能了別外相分，但內五塵及法塵肯定不能完全現起，只能現起一部分，保證不了識心的出生。從昏迷中醒過來時，就是麻醉藥物失去作用時，不能再麻醉中樞神經系統了。如來藏就能通過傳導神經把六塵的微粒傳導到勝義根，內六塵正常出生和現起，這時意識才能出現，五識出現，人就從昏迷中醒過來。

如來藏對於身根的了別，不僅是了別種子，還能了別本質境，就是外六塵，意根也能緣於如來藏的見分，有自己的見性，對身根進行了別，身根是否能用，意根當然也能知道。藥物的麻醉作用一般時間不會太長，在這段時間內，還有一些少量的六塵內相分存在，意根不會決定舍報，祂知道身根還能用，對五陰身是抱有希望的；但如果藥物作用的時間太長了，意根心裏沒底，也會作出錯誤決定而放棄身根。

雖然麻醉時，中樞神經系統不能正常傳導六塵的相分，勝義根裏六塵微弱不完整，而且黑暗也是色，靜也是聲，勝義根裏不可能完全沒有內六塵。盲人眼前見黑，也是見，聾人聽靜，無聲也是聲。麻醉昏迷時，肯定有六塵存在，昏迷時，意根會盡量想辦法清醒過來，根據什麼想辦法？祂能了別到六塵，才能盡力清醒過來，不想繼續昏迷。如果想清醒過來，必須有五塵上的法塵，只有獨影境還不行，還得要有性境。只是這些境界不是很強大，比較微弱，如來藏不能依之出生六識來了別。

麻醉昏迷時，如來藏依於不正常的勝義根，顯現的肯定也是不正常

的法塵。有個別昏迷的人，清醒過來以後，說自己好像做了什麼夢，夢裏有某種境界出現，這就說明不是完全沒有內六塵，還能有獨影境的現起，那麼意根就不能放棄色身，眾生就不能死亡。

一般性的麻醉，是麻痹觸覺神經，不讓身體某部分感覺疼痛就行了。這部分痛的觸覺不能傳導到勝義根，就沒有身識和意識感覺這部分的疼痛。重度麻醉，也可能導致死亡，麻醉面積太大了，以至於浮塵根也受到了影響，血液不能正常循環，氧氣不能正常輸送，心跳脈搏就要漸漸的停止，那麼五陰確實不能運轉，意根了別到，肯定就要離開色身，那就死亡。

（三）六識了別的內六塵，是實四大種子組成的色法，叫作性境，依性境現起的幻境是帶質境。

五識所緣為性境，現量了別。意識所緣有性境、帶質境和獨影境，有現量、比量和非量了別。意根把第八識的見分當作自己所見，把第八識現起的一切法都當作自己的，屬自己所有，這是錯知錯執，因此是非量了別。

意識所緣的帶質境如下：捏目所現起的第二月，其實沒有第二月，只有一個月亮，第二月就是虛幻的帶質境。意識在暗夜裏把遠處的燈光當作鬼火，其實沒有鬼火，是燈光，鬼火就是虛幻的帶質境。意識把見到的草繩當作蛇，其實沒有蛇，只有繩子，蛇就是虛幻的帶質境。意識把見到的某甲當作某乙，其實沒有某乙，只有某甲，某乙就是虛幻的帶質境。

（四）問：意識明顯受到大腦器官的影響，比如疲憊困倦的時候，意識的推理能力和速度都會下降，再就是人老了，意識的推理能力和速度也會下降，比如圍棋選手要想出成績，就必須在十幾歲和二十多歲的時候取得成績。這都表明了意識與色法密切相關，是否是這樣？

答：意識的思惟活動確實與大腦物質色法密切相關，但這些並不表明意識具有物質屬性，只能說身心是互相依賴互相影響的。當身體疲憊、疲乏、衰老時，身體四大結構改變了，如來藏依之變現的內六塵發生改變，勝義根發生改變，識心分別就要有所不同。當如來藏在勝義根變現出來的內六塵漸漸減少，漸漸扭曲，漸漸變形，六識尤其是意識了別六塵也就漸漸費力，漸漸扭曲，漸漸不靈活。

出生六識的原則：根塵相觸，如來藏出生識，如果根出現變異，識了別性就出現障礙，塵如果發生改變，識了別就出現障礙。而識本身的識種子永遠不發生改變。組成身體的四大種子的結構，總是隨著業力和各種緣而發生改變，物質色法就要不斷的發生改變。神經傳導都通過身根五根，離不開五根，如來藏依五根傳導四大微粒，變現內六塵。如來藏也依勝義根變現法塵。根塵發生改變，識心也隨之發生改變，了別必然要出問題。

法塵依勝義根而變現，勝義根有問題，意識了別必然有問題。五俱意識離不開五塵，離不開五根，離不開勝義根而有。獨頭意識仍然離不開勝義根，勝義根有障礙，獨頭意識也不能出現，人就處於昏迷狀態。如果獨頭意識與勝義根沒有關係，那麼植物人的獨頭意識也應該正常，

沒有問題。可是植物人的獨頭意識很少現起，他不會思惟分析判斷推理，幾乎也不能回憶。所以我們得出一個結論是：意識的現起，與色法有密切的關係，與大腦勝義根也有密切的關係。

（五）六識雖然分別的是勝義根裏的內六塵，與內六塵相觸，但是識心不在色身內外，也不在色身中間。《楞嚴經》第一卷中，世尊就講過這個問題，說識心不在色身的內外中間，這是因為識心無形無相，不能住在色身裏；如果住在色身裏，只要解剖色身，就能發現識心的所在。

可是當你將身體一片片的切開，也找不到識心，因此識心不在色身裏。識心也不在色身外，如果識心是在色身外，那就在虛空中，這樣六識就與自己無關，不屬於自己所有。六識在虛空中能作用於自己，同樣就能作用於其他眾生，意識就屬於共用的，這是不可能的。如果識心在色身和虛空的中間，可是又沒有真正叫作中間的處所，找不到所謂的中間位置，因此識心不在色身內外和中間。

（六）左手握住右手時，能感覺左手涼和右手熱，兩個手各有覺知，那麼一個人到底有幾個身識和意識？

六識都是在後腦勝義根處出生，在勝義根處了別勝義根裏的六塵，左右手都是勝義根裏的，包括觸塵，覺受就在勝義根裏覺。既然如此，能有幾個眼識和意識？了別一百個色塵，觸一百種觸，也都是勝義根裏的色塵和觸塵，也都是在勝義根裏了別和感受。識心不出勝義根之外，以一敵百而已。大悲千手千眼，渾身都是手和眼，何意？

（七）腳被蚊子咬得很癢，卻又找不到具體哪個地方癢，說明了什

麼道理？轉移注意力思惟問題，又感覺不到癢了，為什麼？

外腳部的觸塵傳導到勝義根裏成為內觸塵，意根和意識了別勝義根裏的觸塵，辨別不清楚具體位置。也許是因為傳導神經有問題，也許是沒有把位置傳導清楚，也許是變現的不清楚，也許識心辨別不清楚。總之，六七識了別的觸塵，不是真實的腳的觸塵。那我們就不用太在意七個識所接觸的色聲香味觸法，因為都是虛幻不實的法。而七個識也仍然是虛幻不實的，七個識的覺受同樣是虛幻不實的。因此識心受覺非我。

意根和意識不對腳部內觸塵作意，也就沒有清晰的覺受，所以轉移注意力，就感覺不到癢了，可見覺受的虛妄。

（八）山高和水深，高和深，是形色表色，有山色的顯色，才能襯托山高的形色，有山高的形色，才能框定出山體色彩的範圍。有水色才能襯托出水深的表色，有水深的表色才能對水量有所框定。顯色的五塵色與形色表色無表色的法塵，互相緊密結合，須臾不可分離。否則哪種色也不能存在和顯現。因此說外塵一定是有法塵，六塵相具足，不能只有外五塵，同時沒有法塵，沒有法塵的外五塵是不存在的，是想象出來的。

法塵在後腦勝義根依照五塵變現出來，這種說法沒有任何依據，根本不成立。外塵一定是完整的六塵相，如來藏最初變造時，不能只單獨變造色彩等顯色，而沒有形體沒有內涵的茫茫一片色彩，世界不是單純由色彩構成。各種物體都有其形狀和性狀，這樣才是豐富多彩的物質世間。比如如來藏變造五陰身，不可能只變造色身的色彩，然後高矮胖瘦

等等法塵在別人的勝義根裏另外再變造出來，這是決然不可能的，任誰幻想，也幻想不出這樣的人類和眾生相。

再比如極樂世界的黃金地，不可能只有金色，沒有堅硬性和廣博度、界限，否則如何能走在黃金地上？如來藏如鏡子現像，鏡子是忠實於外相的原貌的，不可能原貌沒有長短大小高矮胖瘦，如來藏就能擅自主張在鏡子表面上照出長短方圓大小高矮胖瘦來，那是如何照出來的？如來藏還是否如鏡子現像？

（九）國外有人發明了個杯子，用某種頻率的電磁波刺激嘴巴和舌頭，然後就會產生喝到水的錯覺，其實沒有水，只是電磁波，但人被電磁波刺激了之後就不渴了。實際原理是，電磁波傳導到浮塵根的口腔裏，傳導到浮塵根的舌頭上，然後再經過神經系統的傳導，傳導到後腦勝義根裏，形成水的影像，與舌根相觸，生身識舌識意識，識心就觸水的影像，受想之後，就思，決定喝，之後有受覺出生，以為喝到水了。於是感到滿足，口不渴了。想想飲食以及一切法，多麼的虛妄，我們還時時處處貪愛，一直在自欺欺人，多愚癡可憐！

眾生實際上就是自欺欺人，活在虛妄的感官世界裏。如果在黑暗中給某人一塊豬肉，此人以為是人的皮肉，就會有特殊的感覺，於是生起貪愛。如果此人眼見是一塊豬肉，就會感到惡心。可見，一切法只是自心覺受而已，人常常被自己的覺受所欺騙，沉浸於各種覺受之中不能自拔，越想越覺得我們眾生可憐可憫。

人無始劫以來，其實是跟一堆堆的四大微粒在一起吃喝玩樂，吃的

穿的住的用的玩的樂的，都是一堆堆的四大微粒。如來藏用無數四大微粒堆積出各種玩具，眾生就在這些玩具中玩耍得不亦樂乎，沉眠於其中不肯出來，就像小孩子玩過家家遊戲一樣。

還有一種手機新出的功能，屏幕傳給手一種電磁波，手就真實的感覺摸到了某種物體。人的神經系傳導統象光纖一樣，在裏面跑的都是電信號。給人各種不同頻率的電磁波刺激，人就可以滿足一切了。當我們心裏再生起貪愛時，就應該意識到自己所貪愛的對象只是種種電磁波而已，實質也就是四大微粒。眾生也真夠可憐的了，被自己騙的，被如來藏騙的暈頭轉向，卻不知道受騙了無量劫。

我手裏拿著，表面看是手機，實質是一大堆粒子組合成的虛幻的影像，在後腦勺裏，沒有真實的手機。身識和意識的所謂感覺是什麼東西？是像連續不斷的水流電流一樣的識種子連續不斷運行時，產生的虛幻的感覺，一旦識種子斷開，識心消失，就沒有起感覺作用的主人了。那麼所謂的感覺為何物？是你嗎？

說歸說，做歸做。說是意識說，做是意根做，不是一個心，結果就是這樣。沒有禪定功夫，什麼事也做不到，空玩嘴皮。這些理論終歸是理論，沒有禪定，不能實證時，就不能真正認識實相，心就不能轉變得清淨自在了。

五、意識的記憶性

（一）記憶，就是記別和憶念，這是意識心的功能作用。當前所發

生的一切事情，身口意的一切造作，都有意識心的參與運作，意識所了別和造作的內容隨時隨地都交付給意根，意根了別以後，就作為種子落謝到第八識心體中，第八識就把這些內容作為種子存儲起來。以後當意根攀緣想了別時，第八識了知到意根的思心所以後，就隨順配合意根，把從前存儲的種子輸送出來，這樣就形成了法塵。意根觸法塵以後，因為了別慧低劣，了別不了具體的內容，就生起思心所，決定要了別這個法塵，於是第八識就配合出生意識來了別這個法塵。這樣意識就了別了到底是什麼法塵，也就是說意識想起從前的事情來了，這就是記和憶的過程。

如果發生的事情不完整，或者是意根不在意，意識了別和造作的輕微，業行就輕微，第八識存儲的業種就輕微；第八識輸出種子時形成的法塵就不是很清晰，意識了別的不完全，也不清楚，俗話叫作記憶不牢。比如說，我們背一篇文章沒有完全背熟，這個業行也作為種子存儲起來，第八識再輸出時，意識就不能完全了別清楚，這篇文章就不能完全背誦出來。

再比如說，意根不太在意一個人，對這個人的作意很少，思心所就沒有相當的決定性，意識對這個人了解認識的也就不完全，印象不深刻，此事也作為種子存儲起來。當種子緣熟，再遇見這個人時，第八識輸出過去的業種，意識就不能清楚的了別這個人，對這個人的印象就模模糊糊的不清晰。

第八識輸出業種，形成了法塵，業種輸出給勝義根時，如果勝義根

有問題，有障礙，比如小腦萎縮等等障礙，第八識輸出的影像與業種就不能完全一致，顯現出來的法塵是不如實的，這時意識心不能正確無誤的了別，就成了顛倒的了別，或者根本就不能了別，這就是失憶症。

勝義根受到毀壞，或大腦受過刺激，或者大腦缺乏營養，都能引起不同程度的失憶。所以學生考試前要加強營養，就是要勝義根中的四大物質成分協調，能夠讓第八識正常的變現出內相分的影像，意識才能夠正常了別這些影像，臨場考試時思惟才能清晰，才能發揮好，考試成績就好。

勝義根如果有問題，第八識變現出的影像可能就成為混亂的信息，這樣意識的了別就混亂，就可能出現顛倒的了別或錯誤的了別，別人就認為這個人精神可能不正常，而他自己卻認為很正常，絲毫都不認為自己是不正常的。

（二）嬰兒為什麼記憶力比較差

這裏所說的記憶力，就是一種記別和憶念的能力，也叫作印象。什麼叫作印象（像）呢？印，就是烙印，用手按在某處，或者用某物按在某處，就是印下來，刻下來，印持下來；象（像）就是影像，留下的痕跡，按在某處和印持了之後，才有像，這叫作印象。印象與念心所有關，與記憶有關。

印象有深有淺，印象深刻，是經過反反複複多次的按和印，或者是深深地按和印，留下的像，印出來的像就很深刻。深深和反複多次的印持於心，就是定，定於一境不變動，才能印象深刻。記憶裏有印和象（像），

以後遇緣才能把印象回憶出來。記憶的前提條件，一個是要有勝解，能夠理解明白所經歷人事物理的真正意思是什麼，才能印持下來，形成影像，往後才能有記憶；另一個前提是要有定，反復印持於心，深深地印持於心，才能有深刻的印象。

嬰兒沒有多少記憶能力，記憶差，因為嬰兒勝解力弱，此事對極大多數事情沒有經驗過，沒有體驗過，也就沒有比對的能力，加上思惟力非常微弱，因此就沒有多少勝解，很難留下印象，也就記憶不下來。嬰兒心力弱，也沒有定，不能專注，他們就不能把一切人事物印持下來，因此記憶力就差。嬰兒大多數事情需要父母反復教導，多次重複，才能有一點記憶。但是這不包括嬰兒自己所習慣和感興趣的飲食與玩具等等，不包括嬰兒天生的與生俱來的習性，因為這些先天性的習慣和興趣是從前世帶過來的，生來就如此，世俗人稱此為本能，是每個生命體適應生存的一種與生俱來的本能性。

嬰兒識心很弱，感知力差，思惟力差，他們因為沒有多少勝解力，憶念力就極差，沒有多少記憶力。但是有些特殊情況除外，比如嬰兒有天生的習性，他們對觸塵的感覺很敏銳，而承受力比較弱，又不能用語言表達，因此一不如意就要哭鬧，以此來表達自己不舒適的感受。溫飽屬於觸塵，嬰兒非常敏感，再加上飲食是眾生的生命活動所必需的，因此嬰兒天生對於飲食和溫飽有勝解，對於觸塵有勝解，有記憶，但不是通過特別的思惟而來的，是本能就如此的。也因為飲食和身體上的觸塵常常存在，嬰兒也常常接觸，相當於定在飲食和觸塵上，嬰兒對此就有

勝解，有憶念，有記憶，除此以外，嬰兒的記憶就很差了。

記憶是意識心的功能體性之一；在胎兒階段，當意識一旦出現的時候，就有記憶功能，因此才有胎教。胎教，就是讓胎兒聽到母胎內外的聲音時，內心有一定的理解，能受熏陶，從而得到教育。胎兒在母腹四五個月大的時候意識就出生了，那時就有感知能力，因此就有胎動現象。有意識心出生才有胎動，沒有識心，身體就不會動；因為有意識心，才能有胎教的作用，否則胎教就沒有什麼用處了。

沒有意識心，就沒有勝解和記憶，胎兒就不能受教。胎動，是意識和身識共同活動的現象，否則就不能動。意識和身識，能了別母胎中的環境，了別以後就有感受，這樣身體就有了相應的反應，才有胎動現象的發生。胎兒了別聲音時，內心一定有感受，內心的情緒就由身體表現出來，或者由靜到動，或者由動到靜。

以上說的勝解、定、憶念、記憶，都是意識心的功能體性，是意識心的五別境心所法，另外加上欲和慧心所法。與意識共同生起分別作用的五識，也有五別境心所法；嬰兒只要有六識的存在，就一定有五別境心所法，只是這些心所法表現得微弱一些罷了，隨著出生以後生存經驗的累積，別境心所法的功用就能強大起來，記憶力才能隨之增強起來。

（三）問：回憶屬獨頭意識，也是靠第八識流注種子而剎那回憶起來，意識為什麼不能了別回憶前世呢？

答：此世的意識心，是此世新生的意識心，不是前世的意識心；此世的意識心沒有經歷過前世的人與事，當然就沒有前世的記憶。如果能

了別前世的人事，就不能叫作回憶，只有親身經歷的事情，才能叫作回憶。如果說能回憶前世的事，那是一種方便說法，這是以意根為主，從意根的角度來說的，因為意根能連接前世和後世；而意識是一段一段的，此世的意識能了知前世的事，嚴格來說不是回憶，而是間接了知。有神通的人如果說：我憶往昔，這個我就是指意根的我，雖然意根不能回憶，但是意根執著意識的功能為我，祂就要這樣說話，這時意識是通過意根了別到自己未曾經歷過的人和事。

前世的五陰與今世的五陰是非一非異的關係，既有共同的部分，也有不共同的部分。前世的五陰，不為今世的五陰考慮後果，造作了惡業，所以今世的五陰就要承受前世五陰造作惡業的苦果。前世與今世是否有聯系？肯定有聯系，意根和第八識還是前世延續過來的意根和第八識，習氣秉性與前世還是一樣，冤親債主還是一樣的，善業惡業種仍然一直都帶著。今世如果繼續再造惡業，後世的五陰就要受苦，而且還是自己的五陰在受苦，意根和第八識都不受苦。各位就好自為之吧。

（四）意識有隔陰之謎。所謂的隔陰就是隔開的五陰，不是同一世的五陰，今世的五陰滅了，下一世的五陰又重新出生，身體和六識都換成新的，六識就不知道前一世的事情，對前世已經不能記憶了，這就叫作隔陰之迷。如果沒有加修四禪八定，沒有宿命通，也沒有生來就報得的宿命通，六識對於前世的經歷就一無所知。沒有宿命通，就不知前世後世的事情，有宿命通就能知道自己和他人的前世後世的一切事情。

眾生前世死後，此世的五陰變成新的了，六識也是新的，已經不是

前世的六識了，肯定就不知道前世的人事物。因為此世的六識心在此世的五陰上記憶了別一切人事物，只記憶此世的事情，所以只能了知此世所記憶的一切法。而此世的五陰，不是前世原來的五陰，六識對前世的五陰所造作的事情，當然就不能有記憶。

而意根從無始劫以來就一直存在不滅的，祂自身蘊積著生生世世的煩惱習氣。所以此世的五陰與前世的五陰，在習氣煩惱上面是相續的，如果不學佛修行，習氣就會越來越重。第八識也是從無始劫以來一直延續下來的，因此這世的五陰和前世的五陰就有連帶的關係，不是互不相幹的兩個生命體。所以我們學佛修行，就要為後世的自己著想，不能只活在今世，而不管自己的來生。如果不想有隔陰之迷，就要修學宿命通，修禪定修到四禪以後就能修成宿命通，但是宿命通與解脫和智慧沒有多大關係。在沒有證得菩提之前，沒有必要修學神通，否則就成為障道的因緣。

（五）問：隔陰之謎能導致往世已經開悟了，還需要此世重新再悟，那麼是否可以理解為修行有倒退的現象呢？尤其是在無明的情況下又造作了好多業。

答：只要沒有修得宿命通，即使今世開悟了，後世也是不知道的。後世一開始也未必能夠信佛和懂得佛法，但是以今世所修行的善根和福德力，在後世因緣成熟之時又可以重新步入佛門修行，而且後世的修行將比此世修得更快速，修行一段時間以後照樣可以明心開悟，這樣就與此世的修行連接上了，他學佛修行可能都不需要他人的指導，自己就能

順著此世的修行方式而自行重新開悟。即使沒有善知識的引導，自己也不會走入歧途，而且修行的層次不僅能與上一世連接起來，還可以超過上一世的修證水平。

當我們看到有些人此世修行的速度非常快，根性也很利，就無須懷疑他前世修行的根基深厚，基礎牢固，才能成就他今世修行的深利智慧。今生修行非常緩慢的人，一定是前世就沒有打好學佛的基礎，佛法熏修的不夠深厚，以至於久修而沒有成效，甚至可能還走入邪途，熏修一些錯誤知見，自己也不知曉。有些人則是前世學佛就修錯了，走錯了路頭，今生仍然順著前世的慣性而照樣修錯法，而不知悔改。所以只要修對了佛法，只要是證悟了，就不用怕有隔陰之迷，此世懂得多種善根，多累積福德，後世的道業就能快速增進。

（六）問：都說今世的意識是全新的意識，與前世無關，不了別前世。意識是意根緣法塵第八識所生，其所生難道帶有特征？意識每天都是新的，均由第八識出生，毫無區別。記憶與勝義根有關，勝義根是成像處，意識只在勝義根處分別。今世的勝義根決定了今世的意識特征。之所以不記得前世，不在意識，在於全新的勝義根。因為勝義根是色法，色法不能隨其如來藏和第七識轉世。意識的特征與勝義根相關，意識的性質由勝義根決定。從胎兒就開始建立這一世的勝義根，以及這一世的意識特征。同一個如來藏出生的意識，其心所法是一樣的，不同或者差別還是在於勝義根，是否是這樣？

答：意識是意根與法塵相觸之後，如來藏出生的。意識依五陰身而

有，五陰身改變，勝義根改變，意識就變了。前世今世意識所依的勝義根不同，意識就有差別。夢中的意識與醒時的意識也有不同。今天和昨天的意識，是同一個意識，同樣的五陰身上的，記憶同樣的內容，但是也稍微有些差別，認識事物有差別，觀點看法有差別，記憶有差別，了別性有差別。尤其是業障發生變化，勝義根發生變化，意識的了別性認知性，就有變化。

記憶問題，與業種有關，與勝義根有關，與意根有關。意根感興趣的，記憶肯定好；意根越在意的，記憶越好。

意識出生有一定的緣，緣不具，意識不出生；緣改變，意識就改變。夢中意識與醒時的意識，識種子是一樣的，可是夢中獨頭意識了別的內容，醒時的五俱意識不容易知道。當植物人時的意識，與正常時的意識，更是有所不同。勝義根沒有阻礙，大腦營養豐富，意識的記憶功能就好；反之，大腦缺乏營養，意識的記憶功能就減弱，了別性也減弱，思惟也減弱。小腦萎縮的人就是這樣，還能出現幻覺和不正常了別的現象出現。

（七）問：為什麼觀行佛法時，記憶就牢；不觀行，強記的就容易記住呢？

答：觀行，就是思惟，意識思惟時，意根就受熏。意根了別了，第八識就把它作為種子，存入自己的庫房裏。種子將來遇緣，就能從庫房裏被取出來，自己就能享用到了。如果不思惟，單純地記憶，意根沒有受熏，對這些內容就模模糊糊的，這也作為種子存入第八識庫房裏，但存入的種子就不清晰，種子不容易成熟，不容易呈現出來，或者雖然呈

現，也是模模糊糊不清晰的，意識就不容易回想清楚。

（八）有些學佛人，經文很熟，張口就來，好像是明白其中之義，其實是沒有真正明白。因為經文太熟了，不容易再去思考其中的真正含義，就停止在對表面意思的理解上。讀經背經，是意識用心，比較省力，不用深思，不累腦不累心。而深思，就要動用意根，牽動大腦神經細胞，耗費大腦能量，身體要源源不斷的為大腦提供氣血資源，心裏感到累，於是眾生就挑選比較輕鬆的事情做，只是讀讀經，背背經，再加上定力和慧力不足，就不能作以深思。

讀經念咒，都是以意識心為主的心識活動，意識作用突出。背誦經文和楞嚴咒，也是以意識心為主，意識作用突出。背熟以後，意識就能快速背誦，也能背得很熟練，像行雲流水一樣，非常流利，不用思惟。如果背誦得稍微慢一些，意識的作用就減小一些，意根的作用就突出一點；如果再慢一些，意識的活動減弱，意根的作用就增強，越慢越能突出意根的作用。結果就是，意識活動越少，背誦越不流利，最後就想不起來要背誦的內容。

因為意根不能回憶，不會背誦經文，回憶屬於意識的功能，意識活動減弱，功能發揮的就小，背誦就困難。在清醒的狀態下，意識的活動越少，定越深；而定越深，意識越少於現行。當意識的活動小到一定程度，幹脆就不能背誦經文了，口不能動，一個字也吐出不來，甚至心念要停止，心裏也不能默誦了。

因此，要修習好禪定而能參禪，身口意行都要慢、慢，減少意識的

活動，意根的功用增強其直覺作用就突出。當意根的直覺作用達到一定程度，就能在行走坐臥中直接感覺到色身的機械化，從而能斷身見，或者斷我見，或者明心，這都說不定了，定就是起這種作用的。

沒有定，或者是定淺時，意識的了別作用很活躍，那就起讀誦、背誦的作用，起學知識的作用。雖然意識的思惟非常活躍，非常聰明伶俐，但所學較淺，屬於理解範圍和知識層面，內心深處還沒有深解其義，因為意根沒有證得。意識所學得的，都是他人的思想觀點，也許都是佛說佛所證得的，但是自己並沒有實際證得，都屬於知識層面的東西。這樣學來的知識，不可以對外說是自己證得的，自己已經證明了是正確的；因為自己畢竟暫時還沒有證明，也沒有找到證據。只有在意根配合意識，深深的思量過後，真正的證得了，所思所想，才是自己的觀點看法，是自己的見地，才可以對外說：我認為如何如何，否則就不可以說我認為我覺得。如果非要說我認為我覺得，那僅僅是意識的認為和覺得，與意根不相幹，還不是真知灼見。

（九）記憶是如來藏儲存的法塵種子，不是前五塵相分，因為回憶出來的塵相只能與意識相應，前五識對回憶出來的塵相就不能了別。

一切法都可以作為種子存儲起來，身口意行的一切行為造作，所經歷的一切人事物理，也就是六塵境界全部作為種子由如來藏收存。之後意根攀緣想了別，如來藏就隨順意根的思心所，把種子輸送出來成為法塵，就是獨影境。意根緣了之後如果想細了別，如來藏就出生獨頭意識一一了別，這就是所說的回憶，所以回憶裏有細節。

回憶出來的境界屬於法塵，不是五識所能了別的，因此五識沒有回憶的功能作用。前五塵的相分也作為種子存在如來藏裏，因緣具足時，如來藏也要輸出五塵，再依意根的思心所，如來藏出生六識來了別。但是，這不屬於回憶了。

（十）問：如來藏記錄眾生業行，記憶全部由如來藏記錄，為什麼一般人 2-3 歲前是無記憶的，或者說對小時候的事沒有印象？

答：因為孩子小，他的意識的功能還不完全具足，小時候的事兒，就不容易記得，長大以後意識功能強大，有了一定的生存經驗，記憶力才強。年紀太小，大腦勝義根還不完全發達，依勝義根而運行的意識功能就弱。比如在母胎裏，胎兒也有意識，也許他也能記住一些事，但是出了母胎什麼也不知道了。一歲兩歲，三歲五歲之前，經歷過的大多數事都記不住，那時候大腦還不夠完善，意識的記憶力回憶的功能還不夠強。

有些人的大腦有毛病，大腦營養不足的人，剛剛做完事兒，一會兒就忘了，大腦營養不良能導致記憶力不好。所以意識心裏回憶的功能，也利用大腦裏的物質，大腦不夠發達，他的記憶就不好，意識的功能作用是依賴於大腦的。

六、貪嗔癡三毒的毒害作用

（一）修行如果沒有把貪嗔癡煩惱有效的降伏下來，心性就不能調柔，不能柔軟，性障較重時，不僅能障礙道業，也能障礙自己的身心健

康。煩惱性障重的人，一方面給他人帶來煩惱和不愉快，雙方難免結下惡緣和怨結，未來世自己也要受到煩惱的果報，苦受是避免不了的。另一方面最受害的還是自己，最苦惱的也是自己。當煩惱嚴重的時候，自己的內心就會感到苦受，感到煩躁，身心因此而受到攪擾，自己內心是最不愉快的。對方如果有修養也許不會受到煩惱的困擾，即使有苦受也能很快就過去，但是你自己卻要不斷受到煩惱性障的侵襲，心裏總能生起憂悲苦惱。

學佛修行如果能降伏煩惱，我們生生世世都受益，都得自在和解脫。降伏了煩惱，不損惱他人，就不再流失自己的福德，不會與人結下惡緣；如果能處處都為他人著想，都給他人帶來利益，自己福德的增加就很快，受益最大的還是自己，所以一定要降伏煩惱性障。

煩惱性障重，心不清靜，自己的身心要受什麼樣的毒害呢？貪嗔癡煩惱，我們通常叫作三毒。什麼叫作毒呢？既然叫作毒，當然就有危害性和毒害性，危害別人還是其次，最受危害的還是自己。內心有貪嗔癡，身口意行難免就要造作貪嗔癡惡業，造作惡業就必然要受惡報，這就是貪嗔癡的毒害作用。

再者，煩惱障重而起嗔心的時候，色身必受影響，當色身受到影響時，身體的四大組織結構就隨之發生改變，血液流動的速度也跟著發生改變，血液的成分也發生了改變，體內產生了毒素，毒素直接危害身體的健康。最明顯的例子就是我們生起嗔怒的時候，面色表情在瞬間就變樣了，變得又漲又紅又紫又黑。為什麼又紫又黑呢？有毒的物質往往都

是紫黑色的，當血液的流通受阻，血液成分發生了改變，皮膚的色澤就明顯變成紫黑，發生改變的血液成分對自己身體就有嚴重的毒害性。血液裏含有毒素，血液的流動就不順暢，心髒的機能就要受到阻礙，血液中的毒素能嚴重地侵害色身，身體就要生病。煩惱嗔心重的人，得心髒病的幾率就比較大，得與血液有關的疾病也比較多。

貪嗔癡煩惱這三種毒素能侵擾我們的色身，更能侵襲我們的心靈，讓我們生生世世苦痛不已，而且讓我們流落三惡道受苦。因為嗔心重，暴怒的火氣能使血液的流動不正常，身體負擔加重。而且血液裏面的毒素，也讓心髒的血液流動變得不順暢，愛發脾氣的人就容易得心髒病和其它疾病，所以嗔毒的危害是最大的，既傷人又傷己。當貪嗔癡煩惱發作的時候，色身也跟著發生變化，血液裏面的組成成分已經改變，氣體和血液的運行就不正常，身體就會出現堵塞的狀況，病根就由此而慢慢滯留了下來。

只要嗔心一動，身體就要受到影響，所以煩惱重的人，他的病也重，身體也不健康，現世身體健康就受到影響，何況是未來世？因為嗔心重，未來世的相貌就變得醜陋而不莊嚴。又因為貪嗔癡煩惱造作了惡業行，惡業就損減自己的福德，讓自己流轉三惡道，將來苦惱無盡。而且造了惡業，我們將來的色身就會出現各種各樣的病苦；因為色身屬於正報，所以惡業能直接影響色身，身體不健康，多災多病，惡報嚴重的人大多是短壽的果報。

如果總是有事無事習慣於惹惱他人，讓他人起苦惱，感到不愉快，

自己將來的果報也非常不好，所受的苦惱遠遠要超過他人。自己不但不愉快，心中苦惱，而且也要遭遇短壽的厄運，短壽與貪嗔癡煩惱有密切的關係，與造作的惡業也有密切的關係。造作了惡業，損害了他人，自己也同時減少了福德，必然要受到惡報。

最明顯的切身例子就是：在我們生起貪心的時候，心念因貪而變得不清靜。心念不清靜，就會影響到色身，色身中的水大就跟著發生改變。因為水是往下流動的，在臨終之時，貪心之水就使得自己下墮到三惡道。因為貪心生起，也使得色身的血液流動加快，頭腦不冷靜，思惟不清楚，對一切事物的反應就變得遲滯混亂，對人事理判斷處理的就容易出現偏頗和極端。

在起嗔心的時候，四大的組成比例和排序就要發生改變，色身血液的四大結構就跟著發生改變，毒素就這樣產生出來了，接著血液的流動也發生了改變。尤其是嗔心很嚴重的時候，臉色馬上就發青，這說明血液中已經產生毒素，這樣血液的流動就受到阻礙，臉色就發青。時間長了，一是易得心髒病，再一個是容易生出有關血液方面的疾病，身體裏供血方面都會成問題，腦部供血不足，就要出現腦部方面的疾病，到晚年的時候，就容易得小腦萎縮等等腦部疾病。所以不要以為自己貪嗔癡造作出來只能使他人產生苦惱，其實自己才是最大的受害者。

當我們的身體不健康的時候，就要檢查自己的心理狀況，是否有阻礙影響色身的貪嗔癡方面的思想情緒，這些情緒最能使自己的身體產生毒素，使身體機能受到影響。身體的不健康，一個是現世的煩惱因素，

另一個是前世帶來的業力使然；前世所造的惡業行，能感召到此世不健康的色身，出現種種疾病的色身，因為色身是果報之主。我們現在生起貪嗔癡煩惱造作惡業時，色身狀況必定要發生改變，對身體就有一個不好的影響。影響到色身後，色身就慢慢的悄悄的發生了變化，一開始的變化不容易發現出來，等到積累時間長了，色身就將有一個質的變化，於是病狀就明顯地表現了出來。

我們的心理情緒，貪嗔癡煩惱以及各種不善心念都能影響到色身的健康，六識的心行也能影響我們的色身。既然色身能受六識的影響而發生改變，那麼產生萬法的就不僅有第八識這一個識，還有意根第七識和前六識，八個識一起和合運作而產生了萬法，但是種子都來自於第八識。我們的色身每時每刻都在發生變化，這不僅和第八識有關係，也和當下的六七識的心行有關係。

如果對境有反應的六、七識心是平靜的、平淡的，色身就保持原來的狀態不變，色身不受影響。如果六、七識心不平靜也不平淡，情緒遭遇突變，則色身就是另一種狀況，如心驚肉跳、渾身發抖、青筋暴跳、面色蠟黃、嘴唇發紫、腿肚哆嗦、臉紅脖子粗、暈厥等等，色身的運行就不平順，也不正常了，這說明色身的運行狀況都與六、七識有關係。萬法是由三和合識共同變現出來的，不單單是由第八識自己產生出來的，這叫作萬法唯識。三界唯心的意思是說，三界世間一切法，都來自於第八識，是第八識用種子變現出來的，所以一切法都來自於第八識。

第八識遇緣就能出生和變化世間萬法，變化五陰色身，這些緣當然

包括了六識心的心行。六識心運行時是清靜的還是染汙的，是有貪嗔癡煩惱的還是沒有貪嗔癡煩惱的，這時色身的變化就不一樣。貪嗔癡慢疑惡見這六個根本煩惱，都在毒害著現在的心靈，也在毒害未來的五陰身心。為什麼六個根本煩惱也能影響將來呢？因為造業種子被存進第八識中，將來這個種子遇緣再輸送出來的時候，六識心行就是染汙的。一世又一世染汙業種的積累，貪嗔癡煩惱就變得越來越嚴重，色身就越來越不健康，正報和依報就越來越不如人意。

所以我們每個人，都應該好好地降伏一下自己的煩惱性障，降伏了貪嗔癡慢以後，不僅能帶給他人愉悅和諧的氣氛，而且受益最大的還是自己，身體健康，精神愉快，內心豁達，無憂無惱，福德增加。對治好自己的貪嗔癡煩惱，了卻所有的煩惱憂愁，周遭的一切都是愉快的，自己不僅生生世世無煩無惱，將來還能成為菩薩摩訶薩，也能成就佛道，成為三界尊、人天師。

（二）現代人太貪戀世俗，所以總是覺得世間的一切都好，都喜歡，這樣的人心裏絕不會厭世，很難生出離心，他們看不到世間的苦、空、無常的一面，只看到世間虛假的享樂的一面，就是因為貪愛世俗的心很重。人心是入俗的還是離俗的，從他們的言語當中都能清楚表達出來，可是他們自己卻不知道，沒有反觀力，沒有覺照力，內心不覺悟。

因為貪戀世俗，六根六識都放逸，眼識的放逸，就是隨意看色；耳識的放逸，就是隨意聞聲；鼻識的放逸就是喜香厭臭；舌識的放逸就是貪食美味；身識的放逸就是尋求舒適自在；意識的放逸就是散亂、昏沉、

掉舉；意根的放逸就是處處攀緣、執著。阿羅漢們的六根從不放逸，他們絕對不到處去看，去聽，去嗅，去嘗，去觸，意識也不雜思亂想。

有的人總是喜歡飲食，喜歡美味，那就是舌識和意識的共同放逸；有的人總是喜歡嗅香，那就是鼻識和意識的共同放逸；有的人總是喜歡穿好衣服，睡好床，一切都要舒適愜意，那就是身識和意識的共同放逸；有的人總是喜歡回憶過去，攀緣未來，那就是意識心的放逸；有的人總是喜歡事事攀緣，那就是意根的放逸。

學學我們的第八識，祂一無所好，心常在定，沒有貪時，沒有嗔時，沒有癡時，沒有我見，又不作主，隨緣度日，又沒有日可度。七識若如此，成佛有餘。

七、識心的染汙與清淨性

（一）前七識的心體既有染汙性，也有清淨性，其染汙性並不是因為七識有分別性才出現的，七個識本身從無始劫以來就含藏著無明，含藏著貪嗔癡煩惱，本來就是染汙的。七識在萬法的運行當中，在分別萬法當中，各種染汙性一定要表現出來。因為七識本身有無明，不知法界的真實相貌，因而就對三界萬法不斷地產生執取心行，貪染性就要現行出來。

七識有分別性，七識本來就是要分別的，只要有七識心的存在，一定就有分別性；如果不分別，那就不能在三界中出現。前七識之所以叫作識，是因為識心的自性本來就是起分別或識別作用的，而且永遠都有

分別性，否則就不叫作識，與木頭無別。第八識既然也叫作識，當然第八識本身也有分別性；八個識都有分別性，所以才叫作八識。直到成佛以後，八個識照樣還是有分別性與了別性，對一切法都要作了別和分別。

什麼是分別呢？當你知道一切法，就是分別了；沒有分別，就沒有了知性，沒有分別就是一無所知，那樣就與木頭無別。因此成佛了，仍然要知道一切法，而且知道的比我們眾生還要圓滿，還要圓明，無有一法而不知。佛的這個了知性分別性已經達到徹底圓滿，究竟圓滿，分別一切法時，究竟了義，徹法底源，佛的了知性遍一切時空，沒有任何的阻礙和隔絕，沒有絲毫的無明和無知。眾生七識的了知性分別性都有局限，都有限礙；因為無明深重，了知的就不圓滿不圓明，只能了知其中極少的部分。只要七識中還含著無明煩惱和染汙，其分別性就有極大的遮障和阻礙。

成佛時，八個識還是有分別性，只是分別時具有極大的智慧，能完全徹底地了徹色聲香味觸等一切法，透透徹徹地分別三界世間的一切法。如果說八個識都不分別，不分別是什麼狀態呢？不分別就像是石頭，眾生不是石頭，成佛了以後就更不是石頭。既然不是石頭，識心當然就要去分別與了知各種法，正因為有分別性和了知性，我們才能在這世界中生存，才是活蹦亂跳的眾生。

有的人說，識不分別，就是清淨了。這個說法顯然是不對的，清淨性是指識心在分別一切法，在造作身口意行時是清淨的沒有染汙的；識心在分別時，不帶有貪嗔癡煩惱，不帶有無明，這樣的心才是清淨的；

如果識心都不分別，人們就不能正常的生存和生活。有無明的時候，識心就不能清淨，就會顛倒分別，或者分別得不清楚，沒有智慧性，對於法就不能正確的了知，很多法就不容易觀察出來，看什麼也看不明白，想什麼也想不清楚。

七識心如果想要具有大智慧性的分別，就必須去掉染汙，去掉無明。當無明斷盡，智慧性的分別就達到了圓滿，就能圓滿了知一切法。七識心如果沒有無明，就不再顛倒了，能夠圓明了知一切法。圓滿了知一切法的心，就是有智慧的心，有智慧的心就是無漏的。既沒有貪嗔癡煩惱，也沒有無明，就叫作無漏；有煩惱，有無明，就是有漏。識心的無明越少，分別一切法時就能識得真相實相，分別的就越清楚越透徹。有無明有漏時，識心分別的就不圓滿不徹底，就有障礙。越是有障礙，心量越是狹小，認知的範圍也越狹小，認知的程度就越淺，智慧性就不足。當識心修到無漏的時候，智慧就很廣大，甚至可以廣大到無量無邊，能觀察到從前所觀察不到的真相，能把所有的人事物理都觀察得徹徹底底，透透徹徹，圓圓明明，深入到最究竟的實相和真理中。

所以我們六識在身口意行運作當中，一定要降伏貪嗔癡慢疑惡見這些煩惱。當這些煩惱被漸漸降伏了，我們就能漸漸達到無漏，智慧就漸漸增長。達到無漏時，心量廣大了，心所緣的範圍就廣闊無邊，就能了知無量無數的法界真實相。心越無漏，就越有智慧。所有的無明都斷盡之時，世出世間沒有一個法是我們所不能了知的，全部都能了知。要想去掉這些貪嗔癡煩惱，就要去掉邪見，擁有正知見，靠定慧破除無明煩

惱和習氣。

去除邪見的第一步，就要修學四聖諦，斷除我見，我見就是邪見之一，把五陰十八界當作是真實的我，這是最大也是最根本的邪見，也是所有煩惱的根源。因為這個邪見，而產生出了其它許許多多的邪見出來，輪回生死就是由此而來的。因為我們的知見不正，貪嗔癡煩惱不斷，心就有漏，智慧就不圓明，看一切法就會看錯，做事情就會做錯，身口意行都不清淨。

比如當我們內心生起嗔恚煩惱時，心水就已經混濁了，定力就消散，智慧混亂不堪，不能徹照萬事萬物的真實理，那麼我們就要把一切人事物理都看錯，認識錯；認識錯誤，想法就跟著錯誤；想法有錯，跟著就說錯或做錯，整個身口意行都錯，造作了錯誤的染汙的身口意行之後，業行就作為種子存在第八識裏。這些業種成熟時，我們就要受到惡報。我們當下每時每刻的一切身口意行造作，都作為種子存到了第八識中，成為我們每生每世每時每刻的歷史檔案，當檔案遇緣打開時，馬上就要受到惡報。

當我們修得了宿命通時，曆劫以來的所有的身口意的造作，所經歷的一切，都能曆曆在目，如在目前，那時的內心是非常慚愧的。這些歷史檔案，直至到成佛時也不消失，每尊佛都能回憶起自己曆劫又曆劫以來的所有行為和受到的所有果報。也能知道所有眾生的曆劫以來的所有檔案，一點都沒有遺漏。所以我們一切的身口意行，一定要小心造作，說話一定要如理如實，做事一定要如法。不懂的就不要裝懂，不清楚的

事情就要懂得沉默，要學會忍耐，心中不明之理不要強以為知，一定要隱忍不發，一定要守護好我們的身口意行，不要再造作惡業和不善業。這是我們每一個學佛者，都必須努力要做到的。

只要造作了一點惡業，果報就是無情的，即使我們沒有任何惡意的與別人開一個玩笑，這個玩笑如果是帶由愚癡性或無明性的，這種行為也將作為檔案而保存起來，將來輸出來的就是愚癡的業種，我們就要受到愚癡的果報。比如說，你給別人起了個外號，這個外號與動物有關聯，或者含有諷刺挖苦意味，或者不太好聽，說時好象沒有特別的惡意，但是果報卻很不好，將來就有可能投生到畜生道中去當畜生。我們往往都以為自己所說所作的並沒有什麼，不嚴重，不會有什麼果報，可是當真正受果報時，心裏還是非常難過痛苦的。好多人說話做事，造作的那些身口意行都讓人心驚膽戰，沒有辦法，誰也阻止不了，眾生都以為自己說的都對，做的都對，可事實和結果卻都是錯的，他們根本就不知道。

有些人以善心說話做事，以為就有善的果報，沒有什麼惡果報。結果呢，心是善的，說出來的話卻都是錯的，做的事也都是錯的，他根本就不知道自己的所說所做都是錯的。當業行造作出來以後，這些業種就被存儲起來，將來因善心造作的惡業就要受到惡報。善心得惡報的事情，我們無始劫來做的太多了，幾乎每個眾生都這麼做過。有些人可能出發點是善的好的，可結果和行為本身都不善，他自己根本不知道這些。身口意的行為都不善，最後的果報也肯定不善，眾生不知此理，因為愚癡的緣故。

我們在身口意行上一定要注意，說出去的話就像潑出去的水，覆水難收。種子一但存到第八識中，它就會結結實實的在那裏紮根，將來就要發芽結果。所以我們要經常檢查自己：今天、昨天、前天，這個月、上個月，今年、去年、前年以及這一輩子，都造作了什麼樣的身口意業，都要好好的檢查，檢查後發現不當之處，一定要誠心誠意的懺悔。懺悔能消除一部分已經存進去的種子，如果不懺悔，這些種子就定了型，成為了定業，將來必定要受到惡報。

殷重懺悔了以後，有的業能消掉一部分，有的業不能消掉；有的定業能轉變為不定業，不定業就能消散一部分，將來就只受到輕微的惡報或者不受報。如果不懺悔，我們所做的一切身口意行，都要受到惡果報。尤其我們說話的時候，一不小心就說錯話，還以為自己說的都對，以為自己能明了一切事情的真相，其實我們沒有智慧，怎麼能看明白人事物理呢？每件事情都沒看懂，好多事情都看不懂，看不明白，因為我們有無明。每個眾生都自以為是，都以為自己看明白了，然後在不知不覺中身口意行就造作出來，造作出來以後就成了惡業，留下了惡業種子。

什麼時候能把人事物理都看懂看明白呢？佛說：不證四果阿羅漢時，不要信汝意，汝意不可信。眾生的身口意都不清淨，心有染汙，有無明，看問題時就看不明白，人事物理就不能正確了知。於是反應出來的，就是一個不正確的身口意行或者是惡的身口意行。即使明心見性後，內心中還有貪嗔癡煩惱，有無明，菩薩如果沒有修到三果四果的果位，也同樣有貪嗔癡煩惱，這些煩惱也要現行出來，也會造作身口意的惡業，但

菩薩的煩惱業比凡夫稍微輕一些而已。

直到證得了三果入了初地，煩惱才能得到有效降伏。入初地時，菩薩一定是三果人或者四果人，貪嗔癡無明煩惱斷除了，心清淨，智慧深廣了，達到了初步的無漏。當心能達到初步的無漏時，這時既有定力又有智慧，看一些人事才能看的清楚明白。他所做的身口意行一定比其他人清淨，這時才能自信，才能信己意。當然很多時候是因人而異，不可一概而論。在此之前我們都不要太自信，看人看事看問題都會出錯，因為沒有智慧分辯的緣故。

總之，識不清淨，見就不清淨；見不清淨，了別就不清淨；了別不清淨，想就不清淨；想不清淨，說就不清淨；說不清淨，做就不清淨。因為七識有染汙無明，就導致了身口意行都不清淨，身口意行不清淨，業種就不清淨；業種不清淨，果報就不清淨。其中的業種不清淨，就導致了下一世的身口意行仍然不清淨，以至於生生世世都不清淨，於是就生死輪回不已。可見，學佛修行，去除無明，去除染汙是多麼的重要！

（二）如何心得清淨

意根對六塵作意以後，不觸六塵，後續的心行就不會出現，六識也不能出生，六根對六塵無心。意根對六塵作意觸之後，不領納，不接受，後續的心行也不產生，六識不出生，六根對六塵無心，心清淨。意根對六塵作意觸受之後，不想不執取，後續的心行不產生，六識不出生，六根對六塵無心，心清淨。如果意根執取六塵之後，思心所必現行，抉擇必出現，生出六識或者趣向六塵，或者躲避六塵，喜厭心行必出現，心

不清靜。

如果六識壓伏了煩惱，對六塵不喜不厭，也是無心，心清靜。六識對六塵時，也可以作意觸，但不受，不想，不思，不決定造作，心得清靜。六識對六塵時作意觸受，但不想，不執取，心得清靜。這就是在境界上修心，才能降伏煩惱和斷除煩惱。

六識對六塵時，作意觸受想，之後能壓伏自己的心思，控制自己不思，不去造作，就能避免造作業行，但是心已經不清靜了。

這時的壓伏，是壓伏意根，使得意根不作決定讓六識造作業行；如果意根沒有降伏，六識即使不想造作業行，也得要服從意根的指揮，必然要造業。但有時，六識不決定造作，意根就隨順，心就歇息，不造作任何身口意行。

八、意識與第七識的區別

（一）第六識與第七識的區別是：第七識是作決定作主宰的識心，也是意識賴以出生的所依根，每時每刻都在主宰指揮身口意行的就是第七識。有很多的習氣與慣性的就是意根，按照慣性去作決定的就是意根。有時突然出現了一件事，心裏沒有任何的思想準備，意識心也來不及分析與思惟，意根就按照慣性作出決定要如何處理。應付事情的時候，來不及思考就要決定作的就是意根；而翻來覆去思考的，就是我們的意識。不經過思考就倉促決定去作的，事後往往要後悔，因為事情過後意識重新思惟時就想，那件事情不應該那樣做。所以意根是按照習氣慣性去作

主的識心，意識心是理性思惟的識心。這兩個識心有本質的區別，不能混同為一個識心。

（二）問：我們心裏有個“知”是不變的觀者，是不是意根？與夢中的“知”一樣嗎？為什麼睡著就沒有了，保持這個明覺的“知”就是正知嗎？

答：心裏這個知，是變化無常的，很多情況下，就不能知了，因此是生滅無常的意識的知性。夢裏也有這個知，也是意識的知。但是一切法上同時也有意根的知，只是意根隱藏的非常深，很難發現祂的知性。

保持這個知性，明了六塵性，屬於修定方法，不是見道。如果不是明心境界意識的知，落在五陰當中的知就不是正知，因為不知第八識，不知第八識的運作，只知生滅法，不知不生滅法，這是意識的不正知。真正的正知是第八識的知性，如來藏的知性，不落五陰、十二處、十八界，祂沒有漏，沒有無明，沒有生滅無常變異性，這是真正的正，徹底而究竟的正，不用出生，永遠也不滅。

（三）人的意識發動過程，實際上是通過“動念”進行測量，然後產生念頭。

動念，一定是意根先動念，然後才出來意識的念頭。沒有意根的念，就沒有意識的念。參話頭裏，最終是把意根拴在話頭上，念念不忘，朝斯慕斯，最後才能破參。念頭有具體的內容，就是意識的念，意識的念還沒有出生沒有具體內容時，完全是意根的念，即使意識在有念頭時，也有意根的作意觸受想思，也有意根的念頭，如果沒有，意識馬上消失

不見，意識不能單獨有念。根塵相觸，識現行，根一旦不觸塵，識立時消失。

（四）第八識、第七識和第六識，三個識都有知，只是知的對象和內容各不相同。詳細的境界知，一定是意識的知。第八識知意根的心行和心願，第七識知意識了別的信息和抉擇，第八識和第七識都知根身，第八識知種子和業緣。

意識也有思心所，對某人某事的了別之後，也要抉擇，抉擇就是肯定和否定，給與判斷，又產生後來的念想。意根的思心所，是對下一剎那六識應該作什麼而作主作決定。意根的抉擇，有如來藏的配合，六識一定要採取行動。意識心的抉擇，不一定能採取行動，必須有意根的批准，意根決定，才能採取行動，還是意根的思心所抉擇的作用。知自己有沒有念頭，是意識心的反觀力，是意識的知。意根不會分析，意根了別的內容和抉擇，意識不知時，叫作莫名其妙。

緊急情況，意識了別一下，來不及分析，就影響不了意根，意根就是憑借過去的經驗而作抉擇，意識只是把了別的信息快速傳達給意根而已。

意根沒有斷我執，就不能消失滅亡。指揮身體活動，是意根的功能，意識是想指揮身體，可是得要經過意根的同意，並且下作抉擇，六識才能造作；六識一動，身口意行就出現了。六識不出生不活動，身口意就不現行出來。

（五）問：能不能這樣理解，我們絕大多數情況下，使用表義名言

思惟各種問題，包括世間法和出世間法，這時意根雖然參與了，但參與得很淺。如果沒有經過訓練，意識很難用顯境名言來思維。通過訓練，如修定具有了一定的定力後，就可以不用表義名言，而直接用顯境名言來思維。這時候意識和意根共同參與了，且意根能更深地參與。以上說法是否正確？

答：顯境名言的意思是，七識心與心所法，能夠共同的把各種境界烘托顯現出來，讓他人理解和明了。七識心都有這個功能，不僅僅是意根有這個功能。表義名言，用字、詞、句把內心的思想和境界表達出來，以讓他人理解和明了。這是意識所具有的功能作用，意根沒有，五識也沒有。

表義名言，分為語言文字和覺觀思惟，覺觀思惟也是意識的特性，意識能明了六塵境界，之後就能對六塵境界起覺觀，起思惟。意根沒有這種表面的功能作用，祂所起的作用是隱蔽的、深邃的、暗暗的、難以覺察的，其作用相當大。如果兩個識的識種子少於分流，少於分別其他法塵，那麼了別慧就能更加強大，其作用力就相當大，能攻克一切法。當定力增強時，六七識的顯境名言作用突出，意根的作用突出出來，得到充分的利用和發揮，其了別功能就會更加強大，對一切法可能都能思惟透徹，智慧湧發。

（六）六識通過意根把種子存在第八識裏，一切法都通過意根，意根是聯系六識和第八識的中轉站和紐帶，一切法意根都默容。意根是六識染淨的依靠依止，意根染汙，指揮六識就造作染汙業；意根清淨，就

指揮六識造作清淨業。另一方面，六識分別和造作的所有內容都作為信息傳遞給意根，意根才能了別、思量和作主，這同時就將信息落到第八識裏，作為種子存下了。意根本身的一切活動也都落到第八識裏，作為種子存下了。那麼學佛法，最初和最後的下手之處我們就應該明白了。

只有懂了如來藏法，才能通經論；要想懂如來藏法，就要證得如來藏；要想證得如來藏，就要參禪；要想參禪，就要修六度波羅蜜。如果我們開悟的條件都具足了，那麼一個月當中所聽聞的佛法，足以讓我們開悟很多次了，斷我見，也斷很多次了。

（七）睡著時，因為意根覺得被子重，就自動翻身，但是意識當時不一定知道，這時有沒有身識和意識呢？翻身也是識的功能作用。根，本身是被動的接收器和傳輸器，如果沒有識在根上的作用，根就是木頭石頭。意根想翻身，一定要調動身識和意識，兩個識生出來就能讓身體翻動，翻身時就有微弱的身識和意識。

意根為什麼作主翻身呢？因為了別到被子重，意根與被子法塵相觸，知道對身體有影響，就讓身識和意識出來了別，身識和意識覺得沉重，意根就決定翻身，於是身識和意識共同翻身。如果翻身的次數多一點，睡眠就不好，第二天就感覺身體疲憊，因為六識總出現，身體沒有休息好。如果睡著翻身不是六識的作用，那麼在昏迷時，意根想挪動身體，就應該能挪動得了，可是昏迷時，身體是不能動的，儘管意根總想讓身體活動起來，讓自己清醒過來，但是做不到。

在半夜翻身時，由於身體疲乏，意識心弱，不一定能反觀到自己的

行為造作，意識心強弱的程度不同，反觀力也不同。所以有人知道自己半夜是什麼狀態，做了什麼，有的人卻不知道，不知道的時候，意識現行的少，睡眠就深沉，睡眠質量就好，但是也有意識快速而微弱的了別，意識微弱時，幾乎感覺不到意識自己的存在和運行。這時意根的作用突出明顯，意根直接了別的內容，很多時候，意識心不一定知道，意根又沒有名言，無法表達出來。

意根默容一切法，而意識不是這樣，那麼意根了別的內容要永遠多於意識，比意識深細得多，所以意根的法比意識深細而重要，成佛與否，全在於意根。意根運作的本身不能說簡單和複雜，因為意根對六塵的了別慧差，意根對自己觸法塵、了別法塵的運作不太能作反觀分析，如果法塵太重要，自己想了別卻又了別不清楚時，才喚起意識出來了別。

（八）問：五根與五塵始終是相觸的，法爾如是，不管意根作意與否嗎？只要相觸，第八識就無條件出生五識？意根是只作意法塵，還是在六塵上都作意？

答：五根的浮塵根時時與五塵相觸，如來藏時時依五根傳導變現五塵到勝義根中，出生內五塵和法塵。那麼內五塵和法塵就時時出現在後腦勝義根中，五塵和五勝義根也是時時相觸的，可是五識並不能時時都出生，在很多時候都沒有五識了別內五塵，我們並不知道五塵境界。那就是說，五識的出生是有條件的，有什麼條件呢？眼識的出生有九個條件，耳識的出生有八個條件，鼻識的出生有七個條件，舌識的出生有七個條件，身識的出生有七個條件。五識如果出生，五俱意識必出生，五

識與意識和合了別五塵（包括法塵）。

那麼六識有時出現，有時不出現，出現的最重要的前提條件肯定是意根作意，如果意根不作意，意識肯定不能出現，那麼五識當然也就不能出現，意根作意就很關鍵了。意根肯定是要作意法塵的，這樣意識才能出生，可是意根是否作意內五塵呢？如果意根不作意內五塵，如來藏就不會隨順配合出生五識，這樣意識也不會出生。

有的人就會問了：打坐修定時，或者平時，根本不想別五塵六塵，為什麼還有六識出來了別六塵，想躲也躲不開呢？這是因為意根的攀緣性太重了，習性難改，意識對祂的牽制力也不夠強，這時意識是無奈的。當把意根馴伏了以後，祂的攀緣性減弱，六識才能定，不想別的內容就不再出現了，能夠專心致志，達到專注思惟，或者滅除覺觀。

依此推論，六識的出生，六識了別色聲香味觸法，必然有意根作意和思心所的運行，六識才能出生，否則不可能有六識以及六識的了別活動。六識都是聽從意根指揮，由意根決定了別何種境界，意根不決定了別，意根不想知道的，必沒有六識去了別，沒有六識不服從意根的意旨和決定的，這是絕對不可能出現的事情。因此總結起來說，五根與五塵相觸，不必意根作意，五識六識對五塵六塵的了別，一定有意根的作意。

（九）問：俗話說，一心不能二用，指的是意識，意識不能同時思考或進行兩件事。但是意根遍緣一切法，或者是一個法尚未攀緣完，又攀緣另一個法，因為間隔時間為剎那，時間太短，也可以理解為同時攀緣多法，在這其中是否就是區分意識和意根的好時機？

答：世俗法裏講的一心不能二用，意思是一心如果是二用多用，用的就不好，精力分散，心就粗燥，了別不細致不清楚，思惟不清楚，不能出智慧。實際上意識六識是可以二用和三用的，因為普通人的定力很差，慧力也很差，精力稍微分散，對六塵境界就了別不清楚，考慮問題就不細致不周密，表現為粗枝大葉、馬馬虎虎、稀裏糊塗、不知所以然，智慧比較低劣。

意識心沒有訓練時，要想思量考慮好某個事情，必須專一思惟，否則就考慮不清楚。當意識有訓練定力好時，可以一心多用，同時緣幾個法，也都能做得好。比如世俗法中所說的眼觀六路耳聽八方就是這樣，只是不能太細思惟，在總體上都能安排好。比如說有的人在大事臨頭時，往往表現很鎮靜，此時所有的精力能力都調動發揮了出來，各種事情考慮安排得很周密，大腦高度旋轉，工作速度驚人。世俗人做工作時有時也是這樣，各人的精力能力大不相同，定慧都有區別。

意根同時能攀緣多個法，並且也能剎那連續、相繼不斷的攀緣多個法。如果祂要攀緣六塵上的法，意識必然隨之了別，所以意識也是能攀緣多個法的。區別意識和意根，還是要在作主性上、作決定上區分比較容易、在習氣、慣性、作用上容易區分，在突然間發生事情時，容易區別意識和意根的作用，在淺層次的心理作用和深層次的心理作用上比較容易區分意識和意根。

（十）意識是否有俱生的人我執

第六識有沒有俱生的人我執呢？如果第六識也像第七識一樣在五蘊

剛剛出生時就有與前世同樣的認知，祂當然也會有與前世一樣的執著性。第六識如果生來就有俱生人我執，不用後天教導和熏習，那祂首先一定要知道有個五蘊，並且知道是我，一定要知道有個十八界，並且知道是我。第六識在剛剛出生時不用教導就知道有五蘊嗎？第六識生來不用教導和學習就知道有十八界嗎？祂認識五蘊色受想行識的功能作用嗎？認識十八界六根六塵和六識的功能作用嗎？能分清自己與他人的區別嗎？有自己與他人的概念嗎？有我相人相眾生相壽者相嗎？如果第六識有五蘊十八界所有法的認知，就有人我執；如果沒有這些法的認知，那第六識就沒有人我執，祂沒有想執的心行，即使想執也沒有能力去執。

如果第六識生來就有這些認知，那父母和親人就省力了，不用教孩子這是父母，那是兄弟姐妹，這是男那是女，這是我的東西，那是你的東西等等，孩子睜開眼睛就知道每個人的不同，知道自己與每個人的關係，哪些物品屬於自己的，哪些物品屬於別人的，於是就會執著自己以及所有物，執著自己的生存環境；父母也不用教孩子這是飯那是水，這是衣褥那是床，這是黑那是白，這是好那是壞，這是燈那是鞋等等，因為這些孩子的第六識都知道，孩子生來就會貪執和挑剔這些；乃至於世間一切生活上的知識父母都不用教，孩子的第六識生來就會，並且生來就對這些生活資具有執著性和挑剔性，生來就知道護持著自己所有的一切，不讓人碰和拿走。

可事實呢，第六識在五蘊剛剛出生時，一無所知，不知道有五蘊，不知道有自己，不分怨與親，沒有名言和任何概念，沒有辨別善惡是非

能力，不會懂得自我保護，也不懂得護著自己的所有物，什麼都不懂，任何事都必須依靠父母大人等等耐心教導和灌輸，否則就永遠一無所知。

譬如意識要執著父母，首先要認識父母，知道有父母，也知道父母的重要性，然後才能執著父母；譬如意識要執著金銀珠寶，首先意識要認識金銀珠寶，懂得金銀珠寶的價值，才能執著金銀珠寶，如果不認識金銀珠寶，給他金銀珠寶也許要咬壞，不會戴在身上或者收藏起來；譬如意識要執著美麗的風景和威尼斯水上樂園，首先要認識風景了解風景和樂園，懂得欣賞，然後才能談得到執著與否。

譬如有人拿刀杖傷害自己，意識要執著自己的生命，躲避刀杖，首先就要知道有生命和生命的重要性，知道刀杖的危險性，才能為保護自己的生命而躲避刀杖；如果意識不知道有危險，不知道害怕，就不知道保護自己，任何危險到來，都是懵無所知；譬如意識要執著蛋糕等飲食，首先要認識蛋糕，了解蛋糕的香甜，然後才能執著蛋糕，否則父母把蛋糕給狗吃，意識也不會有任何反應，不會有一絲執著和貪愛。因為剛出生時意識一無所知，父母把嬰兒送與他人或者丟棄或者變賣，嬰兒一點反應也不會有，因為意識不懂不知，就不會執著自己和父母家庭等等。既然嬰兒對於五蘊十八界一無所知，就不會有喜厭和貪愛執著，那麼意識在五蘊剛出生時就沒有人我執，不懂才不執。

這些法都需要嬰兒的意識在後續的生活中一點一點的學習，在後天的環境中一點一點的熏陶。直到孩子漸漸長大，其第六識的貪執性才一點一點的出現，才會護著自己的飲食衣服玩具等等，其他複雜一些的事

物還是不知道，無法貪執。其天生的貪性和自私是意根熏染的，意識的所有行為都是受意根指使和支配的，意識並沒有什麼思惟分析能力，直到生長到一定時候，受環境的熏染和意根的不斷熏染才能逐漸的有思惟分析能力，才知道去貪執一些事物。

意識都不分東西南北，不知善惡是非好壞，那還有什麼可執的呢？剛剛出生的嬰兒，沒有我的概念和理念，沒有思想，一無所有，極其簡單的五蘊活動完全受意根指使和支配，心理的思惟活動沒有，那祂要如何執呢？執，必須有一定的思惟活動，有一定的思想，有一定的認知，才能起執心，否則就沒有執的能力和條件。

（十一）意識是否有俱生的法我執

法執的內容比我執的內容更加的廣大，涵義更加的深細難懂，意識剛剛出生什麼法也不認識，就無法執著。譬如意識要執著財色名食睡，首先要認識財色名食睡以及重要性，才能生起執著，才有能力去執著，如果意識不知財色名食睡為何物，那就沒有執著的心行，談不到執著與否；譬如意識要執著權勢和地位，執著富裕的生活，首先要了解權勢地位是什麼和如何重要，其意義是什麼，懂得享受生活，然後才能執著這些法，生起貪愛的心行，如果對這些法茫無所知，那就無法也無能力執著，也談不到執著與不執著。因此說初生的意識沒有法我執，不懂得執著，意識沒有俱生的與生俱來的任何執著，包括人我執和法我執。

九、見聞覺知性是如何出生的

(一) 第八識中本來含藏著七大種子，七大種子常存在第八識裏，其中之一就是識大種子。第八識輸送出識種子就產生了前七識，如來藏為前七識輸出識種子以後，前七識就開始以心所法的形式運行。

第七識現行出來，也是以心所法的形式運作，現行的前提必須有第八識為祂輸送識種子，而只要不是處於無餘涅槃裏，第八識剎那剎那都為第七識輸送識種子，一彈指間就輸送出八萬一千個生滅種子（數字僅僅是個比喻，表示一剎那中輸出種子的數量非常多），一個種子生出來，滅去；又一個種子在其位生出來，然後又滅去；生了滅，滅了又生，就形成了第七識無始劫以來連續不斷的運轉，五遍行心所法一直伴隨著第七識不斷的循環往復的運行。

第七識如果想要了別六塵，就生起思心所，第八識配合祂出生六識。眼根就趣向於色塵，耳根趣向於聲塵，鼻根趣向於香塵，舌根趣向於味塵，身根趣向於觸塵，意根就趣向於法塵。六根和六塵一相觸相對應的時候，第八識馬上就輸送出六識的識種。眼識就開始動了，眼識的種子一個一個生出來，非常的快速，剎那剎那生出來，生出來又滅去，生出來又滅去，這樣就形成了眼識一段時間內的了別性，眼識的了別性也是以心所法的形式來運作的，主要是以五遍行心所法來運作，當然眼識還有一些善的心所法，還有一些煩惱的心所法，還有五別境心所法有時也要現行出來，其他幾個識亦復如是。

第八識為第六識輸出識種子，就出生了第六識，識種子剎那剎那輸

送出來形成連續的識心運作，就像一滴一滴水連續流出形成了水流，就有了一定的了別勢力，能起識別、了別、思惟、判斷等作用。如果第六識在很多法上都要了別，祂的分別勢力勢必就要弱，了別法塵時就不可能了別得太清楚，智慧力就不能生起，這是由意根到處攀緣造成的結果。但是如果意根減少攀緣，少於作意，讓意識只了別一種法塵，第六識就可以在一個法上詳細分別，第八識只往這一種法塵上流注意識心的識種子，這樣意識心的分別勢力強大，了別就清楚，智慧力就強。

接著，這些識種子再一個一個的回到第八識中，又從第八識生出去，又再回來，象循環水泵似的不斷循環運轉，第六識就這樣一直在分別著。第六識的運行也是以心所法的形式來運作的，其中五遍行心所法肯定要伴隨意識心運作，還有其它的五別境心所法，還有善和煩惱的心所法，還有不善不惡的心所法，這些心所法有時都要伴隨著第六識起用。通過心所法的不斷運行，七個識就能了別世間的一切境界，於是我們就有了見聞覺知性，就能了別這世間的一切法。

（二）識在觸塵時，根塵識三者和合觸，其結果是什麼？六識的作用都是什麼？三者和合觸，這件事非常重要，其結果是識有了受、想、行的作用，身口意由此造作出來，業種留下來了。如果識不觸塵，識就沒有任何作用。

各個識都觸什麼樣的塵？把各個識所能觸的範圍弄清楚，所有的法都能了解思惟透徹。然後思惟沒有六識還能作什麼？這些用都是六識造作出來的，是生滅虛妄的。

無色界眾生沒有色身五根，為何還有意識的存在，意識依於什麼而存在的？意識了別功能的強大是依於什麼條件？這些問題弄清楚了，將來無論在大乘還是在小乘的修證上，都能悟得深透一些。很多人觀行都不全面不深透，解悟的人越來越多，內心沒有什麼功德受用，煩惱還是照樣很重。有些人看見別人說東道西的，憑其聰明伶俐，也能了解其中某些關鍵處，自己就覺得好像是悟了，可是並沒有參究出問題的根源和實質，因此並不是證悟。

根觸塵，生識，根不觸塵，就不能生識。命終四大先分解，這時還有識的存在，還能了別和感受，所以感覺非常痛苦。每個人的色身都是自己的第八識所執持的，自己色身的改變也是自己的幾個識作用的結果。那麼一個人如何能去殺死另一個人，從而改變另一個人的色身狀況呢？沒有意識，五識不能生起運轉，了別六塵是意根的決定，由意根作主宰，意根一定是觸法塵的；意根不決定，不作主宰，第八識就不生五識；而意根主宰了，就是觸法塵了，之後一定生意識，意識也是五識的俱有依。

十、六識的現量了別

（一）什麼是現量、比量和非量

現量就是對於法能夠現前觀察思惟，見的是法的真實相貌，確認的是法的當前狀態，不會扭曲真實相。如果不能如實見到法的現前狀態，不能如實的觀察法的真實相貌，就會採取其它方法，如採取與參照物相比較對比的方法，這是比量。比量也許能夠比較出一個正確的結果，也

許不能比較出一個正確結果。比量如果要比較正確，有個前提條件，就是用來作參照物的法要準確無誤，那麼比較出來的結果準確率就能高一些，因為有現成的參照物，就不需要過細的思惟，所需要的智慧不多，所需要的定力不深，也可以沒有禪定，就能比較出一個結果，準確與否不一定。

如果現量智慧不足，還可以採取另一個方法，那就是想象、幻想和臆測，可以沿著一定的思路和軌道，也可以完全想入非非，沒有章法和邏輯，這是非量。非量是在沒有什麼證據情況下的思惟，憑空想象成分比較多，沒有能力收集和掌握證據才不得不如此，可見非量所需智慧更淺，也不需要什麼禪定。由此可見，現量需要相當的定力和智慧，其智慧是非常可貴的，是可值得信賴的，實證佛法就靠現量智慧。

在非量當中，由於沒有證據，全靠意識的想象，就像天空中的風箏，也許有線牽，也許無線牽，在這當中，意根使不上力，意根的智慧無法像意識一樣漫天飛舞，無法想象臆測，意識想什麼就是什麼，意根無法確認，因此不能實證，但不排除巧合和撞大運。這樣意根的智慧不會增長，只增長意識的智慧。再遇到不相類似的問題，不能舉一反三，意識只好再重新非量一番，說明其智慧增長很有限。

在比量當中，拿兩個事理相比較，主要靠意識的推導排比作用，意根的智慧使不上多大的力，意根也只能旁邊看著，其結果意根無法真正確認，但不排除比量正確的結果，但也解決不了意根的心疑，意根的智慧不會增長，只增長意識的智慧。

比如一顆參天大樹，想要得到其高度值，有三個渠道，一個是現量觀察，一個是比量，一個是非量。採取非量的方法就是沒有什麼根據的思惟想象猜測，對於樹的高度沒有什麼經驗，不知道如何比較，更不能如實觀察，其結果可想而知，恐怕連自己都不能確認，何況他人。採取比量的方法，就是與旁邊的電線杆子比較，與高樓比較，與山體比較，然後得出一個大約值。其結果就是心裏半肯定半不肯定的，表面上可能要自信一些，但如果有人非要較真，或者有更確切的證據來否定，心裏就沒底氣了。當然如果有人也同意這個結果，心裏會增加一些底氣。

除此之外還有一個渠道和方法，就是現量觀察，但是這非常不容易，需要很多的證據資料，需要豐富的經驗，觀察力要敏銳要準確，心思要細密，數據要準確。而有豐富的經驗，有大量準確無誤的數據資料，這需要下一番苦功夫，經歷了相當一段時間的探索，其辛苦程度常人難比，其觀察時的定力常人難比，因此最後的智慧也同樣常人難比。

在探索收集數據的過程中，意根一直都在觀看，慢慢受著熏染，當意識一旦得出一個結論出來，非常有信服力，意根再經過自己的思量，就會確認下來，因為有理有據。意根由於智慧淺沒有分析能力，就容易相應於證據充分的，相信現量境界。其實這個結果也是意根自己得出的，一切數據都擺在那裏，非常現實，意根自己就會起思量，就有結論出來，只有自己得出的結論才能確信不疑，當然自己是最信受的，不管別人如何說，自己都能果敢承擔，沒有商量的餘地，也不容易撕毀自己的結論。

由於現量觀察是這樣的辛苦和不易，追求短期效應怕吃苦的人不願

意長期辛苦探索，修行時間短的人定慧都不足，都無法累積足夠的經驗，因此無法相應於現量觀察。因此喜歡比量和非量，喜歡臆測和比對的人很多，因為這些方法都比較省力，所需時間不用多久，也不用多少定力和慧力，就能有最後的結果出來，這多麼輕鬆，這些人只要結果，中間的過程不需要。

而恰恰中間的過程非常重要，這是提煉證據的過程，是熏陶意根的過程，是降伏各種煩惱心的過程，是量變到質變的過程，沒有這個過程，就沒有質變，自心煩惱永遠不能降伏不能改變。所以有一些人到處打探結果，企圖不經過辛苦參究的過程而輕而易舉的得到果實，這個果實就不是自己的，無法享用，自己仍然是窮人一個，再妄稱法王，只能遭到誅殺，後果可怕。

說到這裏，有的人會問，你說了半天還是沒有說清楚如何是現量觀察。可是我告訴你，別人所說的現量觀察，自己知道了，就是比量，已經不是現量了。真正的現量就需要自己親自去觀察，去認證，所以打探出來的結果，猜測出來的結果，非常不可靠，即使是從現量觀察的人那裏打探出來的結果，也不屬於自己的，如果是從比量得出結果的人那裏打探結果，那就更不屬於自己的，更不可靠。再輾轉傳播結果和打探結果，其結果就很可怕了。在此鄭重警告一些不願意下苦功的人，只有親自參究，才能親自得果，自在用果，否則就是苦果，這個苦果是完全要自己親自受用、單獨受用的，果報不虛。

（二）我們通常所說的現量境界，是指目前、當下、現在正發生著

的種種境界。而現量了別，就是指六識對六塵能夠現前觀察、了別和證知某些法的真實存在性，不用比較、比對、想象和推理等思惟活動，了別出來的都是事實真相。前五識完全是現量了別五塵境界，了別當前就存在的、正在發生、正在運行著的五塵境界。第六識有比量、非量和現量等三量的了別，但第六識也能現量了別當前存在的境界，在很多的情形下，第六識的了別是比量和非量的。六識現量了別境界就是了別當下，了別現前所存在的境界，不用去比對和想象參究，了別的結果與事實完全相符，就叫作現量了別。

意識心在了別現前境界的時候，比如正在觀察眼前的山河大地，這時候眼識是現量了別山河大地的顯色，比如山水的色澤，大地的顏色，見色時剛一入眼簾的就是這個景象。意識則是了別山河大地的形色、表色和無表色，比如山的大小、高矮、形狀等等，河水的長短、寬窄、深淺等等，這些是形色。山勢、水勢、水流的狀態等等是表色，山的巍峨、陡峭、光禿、挺拔，水的洶湧澎湃、幽深、恬靜等等是無表色。這些境界都是現前存在的，能夠被意識現前觀察和識別出來的是現量境界，不用比較，不用幻想，了別的真实，因此意識和眼識都是現量了別。意識也有比量和非量的了別，有些境界要通過對比和想象思惟才能了別清楚，了別明白，這就是意識的比量了別。當然也可能有了別錯誤，判斷錯誤，思惟錯誤的情況發生，這種錯誤的了別，一定是屬於非量了別。

思惟判斷錯了，再加上經驗和智慧的不足，由比量得出的結論往往就是錯誤的結論，結論與事實不符，就是不如實了別，不如實了別，就

是非量了別，因為這種了別不符合實際情況。愚癡眾生當中非量了別的幾率比較大，獨頭意識中非量了別的幾率也比較大，神經和精神不正常的人當中非量了別的幾率就更大了。比如一個人在狼吞虎咽在吃某種食物，吃得好像很香的樣子，旁邊的人就認為：這個人吃的這個食物，一定很美味，要不然他怎麼能吃得那麼香，根本想不到那個人已經餓了很久，吃什麼東西都覺得好香。這人於是就跟著一起吃，結果吃了第一口咀嚼一下，馬上就吐出來，他感覺到食物中有一種黴味，於是就惡心起來。這就是比量的錯誤了別，判斷錯誤，經驗不足所致，這樣的例子非常非常之多，不可勝數。

（三）意識和眼識一起了別事物時，意識有現量了別，也有比量了別，也可能有非量了別。比如山的高度，意識有時不能馬上就判斷出來，就要通過與其它物體的參照比較，才能準確判斷出來，這就是比量了別。當意識判斷思惟錯誤時，就是非量了別。當山河大地正處在自己的眼前，一般來說不需要意識通過想象、思惟、比較才知道，直接就能了別到而沒有錯謬，這時的意識就是現量了別現量境。如果看見遠處的山頂上有白雲在飄動，飄動白雲襯托下的大山好像在移動，意識就判斷是大山在移動，這時的意識就是非量了別，屬判斷失誤。

當意識心正在作現量了別五塵上的法塵境界的時候，前五識肯定是存在的，也同時在現量了別五塵，否則意識心就不能了別前五塵上所顯現出來的法塵的現量境界。但即使是目前真實存在的現量境界，而意識有可能所作比量和非量了別，有時準確，有時卻不準確；不準確的了別，

完全是非量的了別，是錯誤的了別。

耳朵在聽聲音的時候，耳識是現量了別聲音的音量、振動頻率，意識心對於聲音也有現量方面的了別，其了別的內涵要比耳識了別的內容要豐富得多。意識所了別的現量境，就是目前傳過來的聲音的微細法塵，不是回憶從前聽到的聲音，也不是去幻想並沒有出現的某種聲音。意識不用對聲音進行比對分析而能了知聲音的內涵，這是意識的現量了別。比如聽到說話的聲音，意識心馬上就知道了聲音的來源、音質、內容等信息，判斷無誤，這是現量了別；意識也有可能去作比量的了別，用思惟、推理、判斷、比較等等方式來了別聲音的內涵，說話人隱藏的目的和企圖。意識有時能了別得正確，有時則是了別錯誤，了別錯誤時，則完完全全就是非量了別。

又比如聽到風吹雨打的聲音，耳識直接現量了別風雨聲音的振動及聲波對耳膜耳鼓的沖擊和影響。意識則是了別風雨聲的大小、粗細、來源、方向，緩急等這些內涵，意識直接就能了別這些內涵，不用比對和分析，這就是現量了別。但有時也有比對、分析、思惟、推理的情況存在，意識要借助於比較和想象的思惟才能判別清楚，這就是比量了別；如果了別錯誤，則完全是非量了別。意識可以離開耳識的參與，自己單獨作比量和非量的了別。在意識心了別的時候，如果耳識心不現行，意識就不能了別聲音，兩個識心必須同時存在才能現量了別到聲音；所以意識在五塵上的現量了別，都要有前五識的參與。

在鼻嗅香氣的時候，氣味就是現前存在的現量境，鼻識和意識都可

以了別這些現量境。鼻識第一剎那現量了別氣味對鼻黏膜的刺激程度，進而意識第二剎那了別氣味是香是臭，再以後意識就了別是哪一種類的香或哪一種類的臭，香臭都到了什麼程度，是從什麼物體上發出來的，離自己有多遠或有多近等等。這些法塵有意識的現量了別，也有可能作比量和非量的了別，因為意識對氣味的知識面不全，就不能完全是現量了別。只有智慧達到圓滿了，這時了別一切法都是現量了別，這可能只有佛陀一人能做到。

如果佛陀還要作比量和非量上面的了別，那麼佛陀就不是一切種智的擁有者，說明佛陀的智慧還有不夠圓滿之處，還有自己不能現量了知的法存在。那麼就不能稱其為一切種智的佛陀，最多是個妙覺菩薩。佛陀能現量的圓滿了知世間一切法，不用比對和想象思惟，其智慧德能圓滿具足故。

在品嚐飲食的時候，舌識現量了別飲食粗糙的味塵，第一剎那的了別一定是舌識，第二剎那是意識的了別，第二剎那之後二者同時了別。意識心了別飲食細微的味塵，了別具體的酸甜苦辣鹹淡及其程度，味道太濃，如果不適應，就要把飲食吐出來，這是意識現量了別的結果。當然其中也有比量和非量的了別，根據記憶來了別的是比量，想象成某種飲食的味道，則是非量。如果對於味塵知識的了解是有限度的，就得用比量和非量的了別，其結果往往是錯誤的。即使是現量了別，有時也有錯誤，不一定都完全正確。當意識作比量和非量了別時，是意識的獨頭境界，前五識不參與這種了別。

在感受色身上的觸塵時，身識第一剎那現量了別觸塵的粗糙相，意識第二剎那現量了別觸塵的細微相，接下來二者同時再作現量了別。但是當接觸的觸塵非常特殊時，身識和意識各了別一二三個剎那，就得馬上離開，不能再接觸觸塵了。比如當身體碰到火時，身識馬上就覺得燙，但是沒有概念，意識馬上就了別到火熱的程度，還沒有來得及分析、比對和思惟，於是意根當即決定，立即躲開火源。這是意根緣於身根和身識意識的了別而作的現量了別，於是就直接作出決定：躲開。這裏的身識、意識和意根三個識都是完全的現量了別，沒有比量和非量的了別，因為意識來不及作比量和非量的了別，意根就決定馬上躲開，身識和意識隨即就在火的觸塵上面消失不見了。

又比如手指偶然接觸到一根針的針尖，身識和意識都是在第一剎那就了別到了疼痛，意識來不及思考分析作決定，意根就直接作主決定把手拿開，於是手就突然的抖了一下。這裏三個識都是現量了別，沒有意識的比量和非量的了別，因為已經來不及了。等到手指躲開針尖以後，意識再繼續了別剛才突發的情況，就知道到底是怎麼回事，原來是不小心手指觸到了針尖。這時才有意識的比量和非量的了別。比量的了別，也有可能是正確了別，從而得出正確的結論；而非量了別則是不正確的了別，與事實完全不符。

在禪定當中的六識也有現量了別，在未到地定中，六識都存在，就可以現量了別當前正存在或顯現的六塵境界。其中身體的輕靈、高大、舒適、舒展等狀態，是身識和意識共同的現量了別，而內心的一種空靈、

虛脫、清靜的感受，是意識心單獨的現量了別，屬獨頭境界。意識也有可能因為智慧不足或者禪定知見不足，不能對禪定境界作完全的現量了別，就存在有比量和非量的了別。

在初禪定中，意識與眼識、耳識和身識三識，共同現量了別色、聲、觸、法四塵，意識可以單獨現量了別內心的輕安、喜悅、寧靜和空幻等等感受，可以單獨現量了別定境法塵。意識也可以有比量和非量的了別定境法塵。在二禪的定境中，只有意識自己單獨存在，沒有前五識的存在，因此在二禪的定境中，意識單獨現量了別深細的定境法塵，這時意識的現量了別是極其深細的，幾乎感覺不到有自己的了別，也感覺不到內心還有個知，也幾乎感覺不到內心深深的喜悅和舒適，因為太深沉了。在這個境界裏，沒有意識的比量和非量的了別，因為沒有雜亂的幻化的定境出現，意識處在無覺無觀中，已然沒有了思惟分析的活動。

在斷我見時，意識可以現前觀察到五陰的生滅虛妄性、苦性和空性，心中明確知道五陰非我，不異我，五陰與第八識又不相在。這個知，就是現量的知，因為五陰非我是一種真實之理，叫作真理。意識對這個真理的認知是真實而又現實的，同時也顛覆了從前的一切錯誤知見。因此，意識此時所見的就是如實之見，是完全的現量了別，糾正了從前的非量認識，這是智慧的現量認知。因此真正的斷我見，就是現量境界。

在明心之時，意識證得了真正的自己第八識，這時就能夠現前的觀察第八識的體性和運作，觀察第八識的清淨性、真如性、不生不滅性、不動搖性等等，意識此等的觀察就是現量了別，就是現量境界。六祖開

悟時所說的五個何期自性，就是現量觀察實證的現量境界。第八識與五陰七識的和合運作，是當前正在發生著的活動，是現實的，此時的意識觀察了別就是現量了別，也就是意識證得第八識是現量的智慧境界，沒有一絲的比量和非量。如果是非量的了別，就沒有真正明心開悟可言，這樣的開悟就是想象中的悟，不是真實的開悟，因為沒有親證的緣故。

在眼見佛性時，是證得整個身心世界的如幻觀，能夠現前真切感受佛性的美妙運作，現前真實地感受自己身心世界的如幻如化。因而此時的意識是現量了別，是現量的智慧境界，不是比量和非量境界，否則那就是想象的見性，並不是真實的見性，因為沒有親證的緣故。在明心見性以後的修行過程當中，各種觀行的證得都是意識的現量了別，都是現量境界。修行的越深，意識的現量境界就越多，比量和非量境界就越少。一直修到佛地，佛地的意識全部是現量境界，沒有比量境界，更沒有非量境界。

（四）現量了別，是對當前正在發生和存在的現象界能進行如實的觀察了別，而沒有錯謬。比量了別，是意識能夠進行思惟、分析、推理、判斷，有可能是如實的了別，也有可能是不如實的了別，而非量了別是依賴於意識的幻想推理想象，其結果有可能是對的，也有可能是錯的。知道有現量境的存在，就有識心的分別和了別活動，否則就不知道有現量境的存在，如果沒有了識心的分別或了別，我們對世間就真的一無所知了。

現量境，就是現前存在的境界，七識當下直接就能了別到，不用與

其他塵境相比對，也不用思惟想象，不用假設，沒有了這些環節，也能直接可以發現到現前存在的五塵境。前五識肯定是直接了別到現前存在的五塵境界，意識依於五識，也能直接了別現前存在的五塵境。如果還需要通過比較，通過假設，通過想象才能作出了別的，顯然是意識比量了別，所以意識就有了現量、比量和非量三種了別。

第七識只相信現實，相信事實，證據不足或不可靠的五塵境和事理，第七識都不肯相信。意識即使是非量了別，如果在證據確鑿的情況下，得出的結論是完全符合事實的，第七識也能相信。只有第七識相信了以後才能作出決定，否則第七識就暫時不作出決定，因此，第七識要根據現量作出決定。所以必須要在證據確鑿、沒有疑問的情形下，意根才願意相信，因為祂自己的智慧不足，只有把現成的塵境事理擺在祂面前，祂才肯相信，祂自己不能作詳細的比較和想象，因其具體分析的智慧不足故。

因此遇到任何事理，想要讓第七識認可或肯定，必須要有充分的證據，這就需要意識作細致的思惟分析，拿出有說服力的依據來，這樣，思惟觀行與整理就顯得尤其重要。如果意根的智慧也是具足的，我們學佛就不必如此大費周章了。

（五）怎樣的觀察才是現量呢？比如我們觀察色蘊的虛妄、生老病死，我們大家都可以現前觀察到，這是現量。但色身的剎那生滅，凡夫是觀察不到的，如果根據物理學上所講的電子瞬間生滅的原理，用來推出色身是剎那生滅的，這種推理是否也算是現量？實際上色身的剎那

生滅現象，可能只有佛陀一人能現量觀察到，這需要極深的定力和深妙的智慧，沒有極深的定力是絕對觀察不到的。我們只能通過比量而知，比量而知如果是正確的，符合佛陀的正教量，也可以方便說是現量。

比如我們依照佛陀的教導，觀察宇宙器世間的生滅虛妄性，實際上我們無法用眼識現量觀察到眼前宇宙器世間的生滅虛妄性，因為我們的壽命太短暫了，我們沒有足夠的時間長度對宇宙器世間生滅虛妄現象進行觀察；宇宙也太廣大了，我們的眼界也太有限了，無法觀察到整體的宇宙器世間，但是如果我們內心通過的如理思惟，最後能真正的認可此理，這也算是現量證得宇宙器世間的生滅虛妄性，就是如理如法的思惟結果，並不是非量。

再比如刑警破案，根據現場掌握的罪犯證據，採用比量和非量的思惟推理推敲等方法，最終破了案，使真相大白於天下，這樣所作的比量及非量觀察的結果是正確的，這也是現量境界。也就是說，凡是符合事實的比量及非量的推理，也算是現量境界。再比如學生解幾何題，也是通過比量和非量的思考方式，最後證明了題目的正確性，這也是現量境界。我們雖然不能現前觀察到色身的剎那生滅現象，但是可以通過如理如法的思惟觀行，最後證明到這一點，那麼所得到的結果就是現量境界。

從究竟義上面來看，一切法對於佛陀來說都是現量的，對於凡夫來說都是非量的，因為佛陀是完全如實了知，眾生是錯謬了知。眾生的六識心，自無始劫以來一直都在有意或無意的欺騙自己的意根，傳遞給意根的都是非量境界，因此就導致了意根的染汙性越來越嚴重，無明越來

越深厚。如果意識通過接觸正確的聖教量，通過如理作意和正確的思惟，就可以讓六識和意根有了如理如法的現量境界，從而知道一切法的事實真相。凡夫現量觀察一切法都自認為是真實的，其實結果全都是虛妄的，凡夫就沒有得出過一個正確的結論，得出的往往都是錯誤的結論；凡夫的現量觀察並不可靠，因為沒有佛法真實智慧的緣故，依此所謂的現量觀察，結果生生世世就因此錯誤的結論而受到生死輪回之苦。

（六）定中意識所緣有三量，如果緣色身覺受，是現量了別；如果觀想思惟，有非量了別，也有比量了別，也有現量了別。如觀想自己在本地，變成某種形象飛往彼地，想象各種境界，都屬於非量了別。如觀無量壽經中的日想觀，開始時是非量了別，到觀行成就時，落日不觀而自動現前，意識的了別就是現量了別。

如果比較色身與從前的差別變化，比較境界的善惡美醜，是比量了別；如果思惟得出一個正確而現實的結論，就是現量了別。二禪以上定中意識所了別，全部是現量了別，因為沒有思惟，不能觀想，只是單純的了別定境法塵，只是覺知不出來，不能反觀自己的了別性。定的層次越深，其了別越是現量了別。如果定中過去世的影像現前，意識也是現量了別，未來世境界呈現出來，意識也是現量了別。

（七）思想不動念是否能了別境界？坐在家裏沙發上，看著家裏熟悉的家具，心裏又沒有念頭，這時候心裏能不能很清楚的知道各個家具的名詞屬性作用？

早上剛剛睜開眼睛，沒有語言文字心裏念頭，是不是能知道自己在

家裏躺在床上，並且剛剛睡醒？如果能，就是了了分明。

六識現量了知，一定有知，但不一定有念。念是五別境心所法，不是時時處處都要現行出來的，而知、了別是五遍行心所法，必須時時處處現行出來，只要有識心，就有五遍行心所法，但不一定有五別境心所法。所以識心有知有了別的時候，不一定有念頭和心念。有的人比較懶散的時候，就不願意起念，定力好時，也不願意起念頭，但肯定有知，有了別性。

如果是比量了別和非量了別，一定有五別境心所法的念心所，一定有念頭，有思想，有動轉。

（八）意識的現量，知的正確就是現量；了解的法如實無繆就是現量；符合事實就是現量；體現真理就是現量；不用比較而知，知的正確就是現量；不用想象幻想而知，知的正確，符合實際情況，就是現量；回想小時候的事，明白一件事，也是現量；觀察前世的色身不是我，觀察後世的色身不是我，觀察正確時，就是現量。有神通知無數劫前的人事就是現量，知無數劫後的事就是現量。眼睛看著蘋果，卻認為那是梨，這是非量，不是現量；睜眼說瞎話，就是非量。如果意識都是現量，意根的非量必隨之得到扭轉，就會如實知道一切法。

十一、眼識和意識的和合運作

（一）眼根觸色塵的時候，這個色塵是後腦勝義根中的內色塵，這時眼識先生出來了別。因為如來藏在眼的勝義根那裏先顯現出色塵的顯

色，這個顯色與眼識相應，也是眼識所分別的，所以根塵相觸之時，眼識就先生出來。眼識生出來以後，就了別內色塵的顯色。同時如來藏依著已經變現出來的顯色，在顯色的基礎上又變現出形色、表色和無表色，這三種色叫作法塵，或者叫作法處所攝色。

法處所攝色與意根和意識心相對，是意識所了別的對象，屬於法塵；法塵和意根相觸時，如來藏就出生了意識，意識就要了別法處所攝色。那麼我們見色時，第一剎那是眼識先觸到內色塵上面的顯色，先了別顯色；第二剎那才是意識心觸內色塵上的形色、表色和無表色，了別法處所攝色；然後第三剎那，眼識還繼續出生，意識也要連續出生，所以第三剎那，眼識和意識同時了別內色塵，眼識和意識二者和合運作，才能完整地了別整體的內色塵。

在一種色塵上面，同時顯現出顯色、形色、表色和無表色，才能形成一個完整的色塵相貌，眼識和意識二者必須和合運作，共同來分別這個內色塵，才能知道內色塵的顯色、形色、表色和無表色，才能把色塵完整了別，了別得清清楚楚。第一剎那和第二剎那都不能把色塵了別清楚，也看不清是什麼色塵，到第三剎那時才能看清一點點，因為第三剎那眼識和意識共同了別完整的色塵。

每個識種子了別到的色塵，都和前面了別到的的色塵進行比較，了別到的色塵比較多了一些，才能把色塵前後相連接起來，意識和眼識才能知道這個色相的完整形象是什麼。識種子一個一個地流注出來，一點一點的對色塵進行了別，後邊的眼識種子和前邊的眼識種子所了別的

色要連接起來比較，連接起來後才能知道是什麼色相。

意識心在剛開始了別時還不是很清楚，沒法對色塵進行回憶和比對，也不能分析和判斷。第一剎那非常快過去了，了別的不完整，也無法比對，因此是模模糊糊的；第二剎那也非常快的過去了，仍然沒有可比對的，因此仍然是模模糊糊的，不清楚；第三剎那才了別到一點點，知道個大概內容。第三剎那以後，才有了可比對的內容，色塵的影像才能前後連接起來，才能模糊的了別到一點內容，知道是什麼色塵。而且第三剎那是眼識和意識共同了別的，整體的色塵相就能了別到了，那麼這個色才能現出一個完整的形狀出來，才知道極其微弱的一個大概色塵相。接下來的第四剎那第五剎那第六剎那，都是眼識和意識共同來了別內色塵的，了別的就清晰了一些，了別的時間越長，越清晰透徹。

當我們看一個色體的時候，看第一眼的時候得要停頓一下，這一停頓，有多少個剎那過去了。經過一秒鐘半秒鐘的了別，我們才能知道這是什麼色體。佛說：一彈指間，就有八萬一千個種子生滅過去，就有八萬一千個剎那。那麼識種子的流注速度該有多麼的快，怪不得我們都感覺不到生滅的現象存在，原來是生滅的太快速了。

這說明在第一剎那第二剎那我們並不知道色塵是什麼，要到第三剎那第四剎那以後，才能知道一點點色塵，而有的人可能要在第五剎那或者更久的時間才能看清一點點。視力有障礙的人，也許就要看個一分鐘半分鐘，具體要看多長時間那就不一定了，這要看人的識別能力，也就是看眼識和意識兩個識的識別能力如何了。識別能力越弱的人，看的時

間就越長。比如說有的人是近視眼、老花眼，屬於視力有些障礙的人，識別色塵所需要的時間就要長一些，還有一些人智慧低劣，見識短淺，辨別的時間就更長了。

但是在這看色的中間，第八識一直沒有停止過運作。從第一剎那祂生起內色塵之前，就一直在傳導外色塵的微粒，一直在傳導，通過視神經傳導到勝義根，然後變現出顯色；變現出顯色之後，又依據顯色再變現形色、表色和無表色，同時還接連不斷地從外色塵上面再攝取四大微粒，再接著一直變現出顯色、形色、表色和無表色。如果第八識在哪一剎那停止了，不傳導四大微粒到勝義根中，不再變現這些內色塵了，那麼眼識馬上就要消失，看不見色塵，意識也馬上就消失，不能了別色塵。換句話說，也沒有了眼識和意識的出生，這兩個識當然就不能分別色塵。

所以第八識每一剎那都沒有停止過運行，時時刻刻都在傳導和變現著這些色塵。這些色塵傳導到後腦勝義根以後，內色塵就顯現出來了。第八識一刻都沒有停止過，一直都在變現，偶爾有一剎那不變了，色塵就停止顯現，眼識和意識就全都滅去而分別不了了。因為沒有了色塵，就沒有識的存在，識的產生是由根和塵相觸為緣，然後依據這個緣，第八識再變生出眼識和意識，我們才能看得見內色塵。

如果沒有了色塵，識的出生就缺少一個重要的緣，第八識就無法出生六識，當然就沒有六識的存在了。當色塵消失時，原來正在了別色塵的眼識意識馬上就跟著滅去，識滅了，就不能了別色塵，也沒有了了別的對象。所以，第八識從無始劫以來的每一剎那都沒有清閑過，沒有休

息過，也沒有停止過，祂就是這樣不辭勞苦的永不停息地運作著，為我們無私的服務。

如果有人說他只用眼識就能看見色，這可能不可能呢？這是不可能的。一個色相上有顯色、形色、表色和無表色，顯色就是色彩，青黃赤白的顏色，眼識只能分別顯色，不能分別形色、表色和無表色。一人看色不能只看色塵的顯色，還要看色的形狀，看色的內涵，形色、表色、無表色都要了別，色的本質是什麼，色的名相是什麼？都要了知到，才能夠分別完成，所以一定要有意識的參與了別，才能清楚了知色塵。除了顏色之外，其餘的那些色都屬於法處所攝色，這是由意識心來了別的；只有青黃赤白等顏色才是由眼識所了別的，眼識和意識二者共同和合了別，我們才能知道色塵到底是什麼。

所以要看一個色，把一個色看清楚，分析判斷所見的色塵到底是什麼，一定要眼識和意識共同和合運作，二者共同分別，我們才能知道面前的物體是什麼。面前是書本，面前是桌椅，面前是杯子，這些物體不僅有色彩，還有長短方圓等形狀，還有材料質地等等內涵，需要分別的內容很多。只有眼識絕不可能了別得非常清楚，必須要有意識同時與眼識一起分別，二者和合運作，我們才能夠看清楚這些物質的色法。

經過仔細觀察體會就可以知道，我們看見物體的時候，第一剎那是看見了眼前物體是什麼顏色，肯定是先看見物體的顏色色彩，模模糊糊的色彩先顯現出來；第二剎那，才是意識心出來了別，這時就稍微了別了一點兒影像；第三剎那，才能知道那一點影像是什麼色塵，這時色塵

的形狀就出來了；再以後，才能知道色塵的內涵特質，才能夠知道這個色塵具體的名相是什麼。那麼面前的沙發也好，床鋪也好，桌椅也好，這些物體的名相、形相、本質、內涵都看清楚了，就叫作了別。

如果想要了別更複雜的一些東西，所需要了別的時間就要更長一些。比如看見一個人，了別這個人的年齡，判斷這個人的氣質、學問、修養等等，意識心分別的時間要長一些，眼識看的時間也要長一些。這兩個識一定是共同和合運作，才能把這個人看清楚。其中眼識只分別顏色色彩，除了顏色之外的，都是由意識心來了別的。意識心的工作量非常大，意識所了別的內容非常的多，所以說意識心是相當重要的。尤其是學佛修行，都要用意識作思惟觀行，所以意識是修學佛法很重要的一個修證工具，若是沒有意識的參與，我們就不能夠學佛修行，不能參禪悟道，不能成佛。因此我們不能舍掉意識心而不用，如果學佛修行都不作思惟，都不作觀行，這和愚癡就沒有什麼區別了。

（二）眼俱意識的第一個識種子出生，一定在眼識第一個識種子出生之後，然後兩個識的識種子再同時出生，不分先後。第二個以後的眼識種子的出生，必有意識伴隨運行，否則也不能出生。我們可以去愣愣神，自己親自體驗一下，看色時是眼識先見還是意識先見。如果是意識先見，那麼意識所見的形色裏是否任何一種色彩都沒有，既沒有白和亮，也沒有黑和暗，赤橙黃綠藍靛紫更沒有？顯然不是。

再觀察體驗一下，當不見色時，是意識先消失，還是眼識先消失，還是同時消失。根據理論，是意識先消失，眼識後消失，因為法塵依靠

色塵才能顯現出來，比如形色的長短方圓，如果沒有顯色的色彩，就不能映襯出長短方圓來。如果色塵不存在、消失了，法塵肯定就不能存在了；而法塵消失了，色塵還可以停留一剎那，僅僅是一剎那，不能有第二剎那，否則眼識就能單獨存在了。不可能色塵沒有了，法塵還存在，這個是絕對不可能的，因此眼識不可能在意識之前消失。醒過來時，與此相反，一定是先有意識後有五識，或者由獨頭意識轉為五俱意識，然後五識生。

（三）問：人眼有視覺暫留的現象，實際的色相已經滅去了，那個影像還會暫留一會，暫留的影像是不是就是意識所了別的獨影境？

答：視覺是眼識和意識共同的作用，視覺停留，停留的應該是眼識所見的顯色，但同時肯定有意識在了別形色表色和無表色，意識同時也得有停留作用，眼識不能單獨有視覺停留作用，否則那就不是一個完整的色塵。停留的不是獨影境，獨影境是獨頭意識單獨了別的，這裏還有眼識在共同了別。因為有視覺停留作用，我們才覺得見色的行為是連續的，所了別的色塵也是連續的。其實都不是連續的，而是剎那生，剎那滅，是斷續的，斷了又續上去的。

十二、六識的心所法

（一）六識的出生以及心所法

六根觸六塵，生六識，六根和六塵合起來就是十二入。六根就指勝義根，在後腦勺那裏，五個勝義根再加上意根，就是六根，也叫作內六

入。六塵就是內五塵，再加上一個法處所攝色，就是內六塵，也叫作外六入。內六入與外六入合起來叫作十二入。其中根與塵肯定是在一起的，內五塵是出生在後腦勝義根裏的，第八識依五塵又變起法處所攝色，與意根相觸。根塵在一起，才能相觸，觸之後，第八識才能產生六識。

根塵相觸，就是說根塵肯定在一起，在哪裏呢？五個勝義根在後腦部位，那麼五塵就要在後腦勝義根處顯現出生，內五塵肯定在勝義根後腦勺那地方產生出來，那麼根塵是在一起的，根塵在一起就表示相接觸了。這一接觸以後，第八識就產生五識出來，同時法塵也在後腦勝義根處與意根相觸，產生五識出來，意識肯定也會產生出來，與五識同時分別六塵，這叫做五俱意識。

六根觸六塵，這樣六識就被生出來了，六識生出來以後，三者再和合相觸，那就是六識再觸六塵，就了別了六塵。這個根和塵一直在相觸著，如果根和塵不相觸，六識就得滅去。然後六識再觸六塵，觸了六塵以後，就有了領納性，領受、接受了六塵。接受了六塵以後呢，六識就了別了六塵，執取了六塵，那就是想心所出來了。

了別六塵以後，六識就開始思量，思量不清楚，再重新作意，對六塵再生起作意。作意以後，又了別，又感受，這時候的感受就有了苦樂憂喜舍的受覺出來了，一開始的受是領納、接受，接受了以後，就相當於把六塵取過來，然後才知道是什麼六塵，這個接受代表取過來。再以後的受，就有情緒的色彩出來了，苦樂憂喜舍的感受就會生出來。

感受出來以後，如果感受不清楚，再取相了別，想心所還會生出來，

想心所生出來，了別相以後，就開始思量。思量不清楚，再重新接觸，重新再去觸，觸了以後，祂再了別，或者再去想，或者再接著感受，這樣了別感受以後再思量，直到最後，把這件事情思量清楚，了別明白了，六識生了決定心，就開始要造作了。

六識了別的內容也要傳遞給意根，意根同時也會對六識了別的六塵境界，用五遍行心所法運行，出生一系列的心理活動。最後意根生起一個決定心，決定要如何如何造作的時候，第八識了別到，就根據意根的量決定性，和祂的作意，配合著運行。因為第八識得知道意根作意於什麼，作意哪一方面的法塵，知道以後，第八識才能在那一法塵上，現起六識。六識現起來以後，就開始造作身口意行了。

如果意根還思量不明白，那意根會接著觸，接著作意，接著受，接著了別，最後再思量，再作決定。沒作決定之前，這個五遍行心所，一直反反覆覆的運行，祂的順序可能不是按照作意、觸、受、想、思的順序，也可能顛倒。有可能觸在前，了別在後，也可能觸在前，受在前，了別在受的後面。也許了別了以後，再有受，受和了別再不清楚呢，然後再接前思量。再思量不明白呢，就再接著觸，接著感受，接著了別。

哪個心所在前，那就不一定了，這裏的順序就打亂了。一開始是作意，作意肯定在種子位，在種子位時，對應著那個法塵，生起作意，然後識種子生出來，就在那法塵之處，意根就接觸到法塵。作意哪個法塵，種子就生到哪個法塵上去，形成識心。和那個法塵相觸，是先作意，後生種子，種子出來以後有識心了，才能觸法塵。

觸了以後就領納，領納以後就取相了別，了別之後就思量。思量不明白再接著觸，觸之後就有領受感受，或者這時候再去作意，然後再有了別性。再有觸，再有了別性，這裏後邊的心所的順序就會打亂，一開始的順序就按照作意、觸、受、想、思那個順序，心所法運行就是這樣的。

（二）說起根塵識三法，當然就要涉及到六識的五個遍行心所法：觸、作意、受、想、思。六識的觸是三和合的，三和合是根塵識三者的相合，就叫觸，三者缺一不可。六根六塵相觸之後，第八識就出生六識，六識就去觸六塵，與此同時六塵仍然在連續地觸六根，並沒有離開過六根，因為內六塵就是在勝義根處出生，意根也一直在與法塵相觸。這裏所說的觸，是指根塵相觸的觸，不包括意根的觸和第八識的觸，當然意根和第八識的觸只需要直接觸相分就可以了，不需要有其他的根來引生。

意根的觸，直接就觸第八識變起的法塵；第八識的觸就直接觸根與境，就是觸根身器界以及觸業種。六識的觸心所和第七識第八識的觸心所有差別，六識的觸心所必須有根來引生，不離六根才有觸。受心所也是如此，受心所是六識觸六根六塵以後所生起的受，這裏的受不僅有領納領受，之後還有情緒方面的感受，苦受、樂受、不苦不樂受。第八識的受就是單純的領納領受，不帶一絲的情緒，沒有苦樂受，只與舍受（不苦不樂受）相應。而意根也有三受，有苦樂受和不苦不樂受。比如意識告訴意根，不要生氣，可是仍然氣得要死；意識告訴意根不要激動，可是仍然激動得不得了；意識告訴意根不要太高興了，可是仍然控制不住

的手舞足蹈；意識告訴意根我應該原諒他的無知無理，可是意根仍然不肯照做。意根到底有沒有情緒化？莫名其妙的哭笑，莫名其妙的發泄情緒，莫名其妙的就是意根的。

六識出生以後，作意心所和觸心所到底是誰在前，誰在後，這並不一定。剛開始階段，六識在種子位的時候，一定是作意在前，把識心引到所需要面對的境界上去以後，作意就完成了，識心產生出來就有觸塵，六識才能觸到境界，觸到境界以後才能了別境界。這是最初的作意在前，觸在後。觸了以後，就有了受想思，思了以後，識心再接著觸，觸了以後可能再生起作意，再領受，再了別，再起思，再有感受。這樣幾個心所的次序可能就要顛倒，有可能是觸在前，觸了境界以後就把注意力引境界上，這就是作意了。

五遍行心所法的現行，有時候一開始是作意在前，等五遍行心所都運行起來以後；有時候觸在前，先觸然後再作意。六識觸境界以後產生了受，就能領受領納境界，然後再執取境界，這樣就有了名言，有了想；有了名言和想之後，思心所就開始造作，於是就有了思惟、思量、考慮；有了思量了以後，也可能生出苦樂舍三種受之一，這時就要作出初步的抉擇，身口意行就開始造作出來了。

身口意行造作出來以後，有可能再觸；因為對境界不能完全決定，就要再觸再領受，再了別再思，反反覆複一直到能夠完全理解，完全清楚了，作出最後抉擇以後才告結束。這裏面的程序相當的複雜，太細的就觀行不到了。五個心所法，不一直都是按照固有的排列順序去運行，

也不一定要按五個程序都要輪番來過，有可能到受的地方就要從頭再接著觸，有可能到想的地方接著觸；有可能在思完了以後，暫時還不能決定，就要再去觸，觸了再作意；或者先作意再觸，其順序是不一定的，五個心所現起的次數和時間長短都不相同。

思心所的思，含有思量、造作、決定之義，這些心行都屬於運轉性，屬於行；行可以叫作行蘊，也可以叫作行陰。為什麼要叫作行陰呢？因為如果我們把這些的心行，這些的功能作用都當作是真實的，當作是我和我的，那就遮障了真實法的體性，遮障了妙明真心，那麼就只見這些法的運行而不見第八識的本體功能性，所以把行也叫作行陰。為什麼叫作行蘊呢？心識的運行是由各種緣所集起和蘊集的一種功能作用，所以又叫作行蘊，其實都是心所法，是六識心的一種功能。

思是一種行為造作，凡是有行為造作，有變化，能運轉的，都叫作行。行陰的範圍要比思心所的範圍來得廣泛，行陰還包括了色身上的運行功能，身心兩方面的運行是完整的行陰範圍。思心所的運行也很複雜，其作用為思量、權衡、抉擇、造作，最後一個環節是決定造作。思心所有三個過程：包括思考、思惟、分析、判斷，作出抉擇，最後是採取實際的行動。前五識的思比較單純，只決定趣境還是離境，第六識的思是最為複雜的，要反反覆覆的考量思惟，其智慧力比較強；前五識的思，要依著第六識的想和思才能運行。所以思的本身就是意行，意行造作出來以後，就有了身行和口行，這樣五識也參與了其中。

受心所的受，是指六識本身的領納和領受，領納領受就是接受了境

界，接受了境界以後再了別，了別之後，六識才有情緒化的苦受、樂受和不苦不樂受。帶著情緒化的受出現之前的受，是領納和接受境界的受。比如眼識觸色塵以後，眼識領納色塵並接受下來，接受下來之後就是了別和了知性的想，然後再生起執取性的想，因為有了知和執取了才有了苦樂受。如果不了知，就沒有情緒化的苦樂受；如果不執取，也沒有苦樂受的出現。所以受心所的範圍要比五蘊當中的受蘊要廣一些，受蘊是以情緒化的受為主，包括了苦、樂、不苦不樂等三種帶情緒的受。如果是第七識和第八識的受心所，就與六識的受有些區別，七八識只有舍受，沒有苦樂受，也沒有情緒化的色彩，八個識的五遍行心所法各有許多微細的差別。

五蘊或者叫作五陰，受想行識四蘊全部是六識的體性，受蘊是六識受的體性和作用，想蘊是六識想的功能作用，行蘊是六識行的功能作用，識蘊就是六識識別的功能作用。四蘊分別對應六識的受想行識四個心所法，六識觸了六塵之後就有受心所，有想心所，有思心所。思心所，有動身發語的意思，有思惟造作的意思，有能現起身口意行的意思。

六識的五遍行心所法，是先作意，作意就是把注意力引到境界上來，意根第七識想分別什麼法，六識就作意什麼法，所以六識的作意是由意根來作主決定的。六識作意了以後，識種子出生，六識就現起，於是根塵識三者就相觸，相觸了以後最先是領納。什麼叫作領納？領納不是指感受苦、感受樂的感受，剛開始時還沒有情緒化的感受，是先領納境界，六識把六塵的境界領納了，也就是先接受過來。接受了以後，想心所就

開始了別，是先接觸，爾後了別。

例如有人給你一個東西，你先把注意力轉向那個東西上面，然後用手接觸，之後再把這東西接受過來，拿到手裏以後，然後再仔細分別觀察，觀察之後就取相，對此物就有了決定心，於是就生起了覺受。再往後的受心所和想心所，誰在前誰在後就不好說了，它們是兩個輪流出現的，五個心所法的次序就被打亂了。很多人同時了別同一個事物，其心所法的次序都不相同，這與各人的慧力、定力、業力和煩惱習氣都有關係。

一般的情況是對境界領納了以後才有想，有了別和取相的功能體性之後才能生出感受來；感受不清楚，就再接著觸和想，再接著了知，了知之後生起抉擇心，也就有各種感受。觸、想和思所占用的時間越長，內心的感受就越多，心境的變化就越大；說明這是在不斷的想，不斷的受；不斷的受，再不斷的想；心裏的情緒在波動著，內心也在不斷地取著境界相，五個心所法來回不斷的反複運行，五個心所法的前後順序往往是被打亂的。比如思心所的運行，當想心所了別境界不清楚的時候，思的就不明白，思心所的決定性就不能生起，沒有抉擇力。這時就要回過頭來再讓觸心所和想心所運行，了別清楚了以後，思心所才有了抉擇力，才能作出最後的抉擇，那麼五遍行心所法在這個境界上的運行就告結束。

在想心所沒有了別清楚的時候，就再接著了別和思，當思心所還不能作決定的時候，六識就要反複不斷地思和想，再反複地了知；了知以

後再感受，感受以後再了知，了知了以後又再思，沒思明白就再作意。作意以後再接著觸，或者再接著直接想，或者觸了之後再想，想完再受，受完再思，思完了再受，前後次序都是不一定的。

五個心所法都運行出來以後，如果再作意，就是把六識的注意力集中到要了別的境界上，然後根塵識三者和合觸。和合觸了以後，最先是接受和領納，然後再了知；了知清楚了，就有了感受。如果沒有感受清楚，就再接著了知，可能要反反覆複地作意、觸和了知。六識都作了知和執取，待生出感受以後，才能決定下一步所應采取的相應行動，這就要先作思量、考慮、判斷，之後再作出抉擇，決定要采取哪些身口意行。這裏要分為許多步驟，層層遞進，層層深入，直至身行口行都造作出來。如果沒思考明白，就需要再接著觸，再接著作意，再接著想，再接著了知，直到最終了別清楚了為止。

在五個心所法一系列的運行過程當中，觸心所是必須存在的，也就是說根塵識必須是和合在一起，不能分離，否則識離開了塵境，觸就要消失，不能再存在和運行了，塵也不能離開根，否則就沒有識的出生。再者，只有六識觸六塵，才能接受和了別境界，觸是前提條件。我們如果不想再了別，不想再感受，不想再有身口意行，那麼識就不要再繼續觸塵，把六識的注意力移開，也不要再作意了，那就沒有了後續的心行。這就是修定修心的最好方法，以此修行就能達到忘卻塵境，不起念想或者少起念想，阿羅漢們即是如此。所以他們一般來說，沒有情緒波動，少有感受，對境無心。

一般眾生接觸境界時，因為有貪愛，有愚癡，一旦接觸了境界就不肯離開，長時間的了別和感受，長時間的思慮，內心不得清閑，思緒紛亂。有些人就是因為沒有慧力，了知得不清楚，也思考不明白，就不能作出決定，因此就要連續不斷地去觸境界，翻來覆去的思來想去，輾轉反側，心緒不寧。因為想不明白，思量不明白，就抉擇不了，所以就要不斷地反復作意和觸。

有些人接觸一個境界需要很長的時間，思考一件事情也要思考很長的時間，一個是因為心有貪愛，一個是因為事情複雜，了別慧劣，一個是因為這件事情很重要，一定要了別思考清楚，然後再抉擇。如果了知的不清楚，感受就不清楚，思考思量的也就跟著不清楚，這就要不斷地作意，不斷地觸，不斷地了別。其中作意和觸，運行到後面，誰在前面運行，誰在後面運行就不一定了；受和想誰在前面運行，誰在後面運行也是不一定的，幾個心所的前後順序都是不一定的。

五遍行心所法運行的真實情況，可以用一個譬喻來說明。譬如有一個畫師在畫畫，五遍行心所法可以比喻為畫師，心所法所了別的六塵境界，就比如畫師所畫的山水畫。畫師要畫畫臨摹時，先要看眼前所臨摹的風景，當他抬頭看眼前的風景的時候，就是作意於眼前的風景，他把眼識轉移到風景上，相當於把注意力引到眼前的風景上面，然後引出下一步的觸和取相的心行。畫師看風景就是作意，作意之後就觸了風景，觸了風景之後就有受；這時的受，一般是領納之義，是把六塵境界給領納過來，並接受了境界。

這個時候還沒有帶情緒化，不含有苦樂憂喜舍等等情緒，也不認為眼前的山水很美，很壯觀，也不會認為眼前風景很淒涼而生出內心感觸來。因為還沒有開始了別和取相，只是單純的把境界接受過來。接受過來以後，再加以了別，了別就是想，他就能知道這是什麼，這就取了相，取了境界。取了境界相之後，眼睛收回來心中憶持作想，把山水境界牢牢地記在心裏，就決定要如何臨摹了，這就相當於思心所的運行。山水境界記在心裏以後，就在畫板上開始描摹，描摹的這些動作就相當於思心所的造作，已經生起了身口意行。

畫師臨摹了一會兒，再往下就不知道如何畫，因為心中的影像模糊了，就要再抬頭看眼前的風景。這就是再作意了，再觸風景，觸了以後，他就又領納領受，這時就有情緒化的感受，覺得眼前的山水是如此如此的秀麗和壯觀，內心裏面的詩情畫意就出現了，這種感受在最開始描摹的時候可能就有。領受了境界以後他要再了別，了別以後再思考該如何描摹。思考了以後就開始再次描畫，這一系列的行為造作的過程，就相當於作意、觸、受、想、思五個心所法的反反複複的運行過程。

作意以後，就觸了境界，觸了境界之後就是受，受之後是了別，了別的不清楚就再觸；他可能不用再作意，因為他一直都看著眼前風景，注意力並沒有轉移到別處去，他就再接著觸，這時他可能也不用再另外去觸，因為他一直在觸境界，並沒有離開過眼前的境界。觸了境界以後再領受，這時也可能不用再領納境界，因為他一直都在領受境界，就直接生起了想心所，反反複複地進行了別和思量。這一系列的行為在持續

不斷地造作，一直到把這幅山水畫描摹完成為止，這就相當於六識已經完全了知，作出最後的抉擇，此事就算結束，五遍行心所在這個境界上的運行就算完了，身口意行造作完畢，這幅畫就臨摹完了。

五遍行心所法可以比喻為畫師，他總是在接觸需要臨摹的山水境界，作意那個境界，了別那個境界，思考那個境界，然後按照所了別到的境界開始臨摹，六識的五遍行心所法也是類似於這樣運行的。

（三）六識的作意心所法，是從什麼時候開始作意的

意根攀緣如來藏變現出的法以後，覺得重要的法，意根就要作意，作意了以後就有了觸受想三個心所，之後再生起思心所，如來藏了別了意根的思心所和作意心所以後，就主動配合意根，意根作意什麼法，思量什麼法，決定要了別什麼法，第八識就在什麼法上面生起六識。生出來的六識，一定是在意根的作意和思量的法塵上面，如果是意根不作意的法，六識就不能出生；所以六識的了別，都是由於意根的作意和思心所引發出來的，意根思量了以後，第八識就配合意根出生六識。

比如說意根作意在一朵花上，對這朵花觸、受、想了之後，就生起思心所，第八識也同時了別到意根的思心所，就在後腦勝義根處的花的內色塵上，生起了眼識和意識。在眼識生起之前，眼識在種子位就趣向作意於內色塵花，種子位就是處於識種子階段，識種子要出生之前，必須有一個出生的方向和處所，並朝著那個處所去出生。因為後腦勝義根處的六塵非常的多，到底要在哪個塵上出生眼識，出生六識，就在於意根作意在哪个法上；意根作意在花處，眼識種子就輸出在花處，那麼識

種子在出生之前，就準備在後腦勝義根的花的內色塵上出生，這個準備就是作意。

眼識和意識在種子位要準備出生到那個花的處所了，首先是花的顯色處所，在種子位裏的眼識種子就準備要出生到花的顯色上，就等於是作意在花的顯色上，作意了以後，眼識種子就在花的顯色上面輸送出來，眼識隨即就出生了，眼識出生之後，就是眼識的觸、受、想、思四個心所的運作。同時後腦勝義根處還有花的形色、表色和無表色，它們是法塵，意識的識種子就準備在花的形色、表色、無表色處輸送出來，意識種子就在花的法塵處輸送出來，意識就奔向花的形色表色那個法塵上面去出生，於是意識就形成了，接下來就有了意識對花的觸、受、想、思四個心所的運作。

眼識與意識出生以後，二識就觸花兒，作意在種子位就已經出現，二識出生以後就開始觸心所的運行。最開始時的作意一定是在種子位進行，觸了花以後生起受心所、想心所和思心所；這樣運行了以後，再作意，這時候的作意就不再是種子位的作意，而是眼識和意識本身運行當中的作意，經過再次的觸、受、想、思，了別之後生起一個最後抉擇，眼見花這件事就告結束，這是眼識與意識生起運作的順序。

如來藏在後腦勝義根處變現起色聲香味觸法等六塵，一定是前五塵先變現出來的，前五塵是粗略的色、聲、香、味、觸，先變起一個粗略的五塵，供前五識來了別；在粗略的前五塵之外，再變起細微的法塵，叫法處所攝色，根與塵一相觸，就產生了六識，根塵識三者再和合觸，

六識就能了別六塵。既然先變出粗略的色聲香味觸，五根當然就先觸五塵，肯定是前五識先出生，先了別五塵，然後才是下一剎那微細的法塵變現出來，意根與法塵相觸，意識才能出生來了別法塵，意識一定是在前五識後面才出生的。這就是第一剎那，前五識先了別粗略的色聲香味觸，第二剎那才是意識了別微細的法處所攝色；那麼第一剎那是五識，第二剎那是意識，第三剎那是五識和意識和合運作共同了別，再以後都是兩個識和合運作共同了別六塵法，一直到在這個法的了別活動結束為止。

《成唯識論》中說，最初的六識作意心所，不是六識出生以後的作意；第七識也是如此，最初了別六塵時的作意，一定是在種子位時就最先開始作意的，在種子位作意以後，再把識種子出生出來形成了識，六識就開始現行出來。識種子的出生必須要有個方向和處所，要有個出生的目標，不能是漫無目標的隨機出生，這樣的話意根作意就沒有用了，如果六識遇見什麼法就了別什麼法，那麼眾生的生活一定是混亂不堪的，什麼事也做不成。如果在種子位不作意，不奔著某個法，識種子要生到哪裏呢？識種子必須有個出生的方向和處所，這個方向處所必須在種子位就定下來，所以作意心所法就在種子位最先起作用。

意根第七識的作意心所法，最初也是在種子位就開始對六塵生起作意的，作意了以後就對六塵生起觸、受、想、思心所的運行，意根決定要了別六塵，六識就跟著出生。第七識的識種子也要有出生的處所，不是隨機遇到什麼法，識種子就出生的，這樣眾生的心更是亂糟糟的一片，

眾生幾乎就沒有安寧日子可過了。六識的識種子也要有出生的處所，在種子位如果不作意，識種子就要隨機漫天的出生，六識就要亂套，眾生就不知所措了。所以識種子必須要先有出生的處所，就在種子位先作意，然後種子再出生；出生以後，六識直接就觸六塵，觸心所是在識生出來以後運行的，如果六識不能生起最後的抉擇心，就再對六塵生起作意；這時的作意就是六識現行以後的作意，而不是種子位的作意。

（四）悔、睡眠、尋、伺四種不定心所，有時屬於善心所，有時屬於惡心所，要看具體情況，要看達成的結果，要看當時的狀態和所指向的結果。如果是貪睡，則睡眠是惡心所，能引發心智昏沉和愚癡；如果睡眠能夠調節精神狀態，有利於修行，則屬於善心所。悔，如果一個人總是無智地懊悔自己的過去，後悔不該像從前那樣作事，以至於心思煩亂，沒有定力，不生智慧，悔就是惡心所；如果自己做了惡事，能夠及時懺悔，決心後不再造，悔過之後，心得清靜，定慧生起，則悔是善心所。

尋，如果意識心漫無目的地到處攀緣，以至於無有定力，心思散亂，尋則屬於惡心所；如果意識心在思惟尋覓一個真理，比如是參究尋覓第八識，則屬於善心所。伺，內心在伺察世俗法，心神不定，障礙正智的生起，則屬於惡心所；如果為了明了一個佛法的真實義，有了目標，專一深細思惟，則屬於善心所。

（五）心所就是識的助伴，有識就有五遍行心所法。有的心所法，當六識生起來運行的時候，心所不一定要現前運行出來，那就不叫遍行

心所法，可能是五別境心所法，或者是煩惱心所法，也可能是善心所法，這些心所法不是時時現前出現的。遍行的意思是有識就有這種心所，心所和識是伴隨在一起不分的，就叫遍行心所。五遍行心所法和如來藏的遍是有區別的，如來藏的五個遍，是指如來藏本體遍一切時、地、處、界、法的運行，如來藏本體的運行也是有自己的五遍行心所法的伴隨。

識都是以心所法的形式來運行的，心所法沒有種子，不是種子生成的，只要某個識一現前，這個識就以心所法的形式運行。心所法是伴隨著識運行的，是識的助伴。心所沒有種子，第八識裏不存心所法的種子，其他幾個識也不存著心所法的種子，心所法沒有種子，就像無明也沒有種子的道理一樣，就像心不相應行法也沒有種子的道理一樣。

（六）“受蘊”的受是六識心的心所法，是六識心的一種功能性，實際上是識觸塵以後的感受，最初的領受領納相，只是接受了六塵，還屬於是一種粗相，發展到出現喜怒哀樂的感受時，才是細相。受蘊，不僅僅是識觸塵的最初受，最初受是領納接受，還沒有苦樂受的生起，受蘊包括領納受和後期的三種受。想，不但是了別，也有取相的作用，意識的想與名言相應。到想的時候也有粗相和細相，有粗略的了別和細微的了別和執取相。粗和細的了別之後，才有六識粗的感受和細的感受。

如來藏含藏的受的種子，並不外於識種子，識種子運行時，伴隨著受心所法的運行，因此識心才有感受功能作用，並不是說在識種子以外，單獨有一個受的種子。五遍行心所法沒有種子，依附於識心才能運行，是識心的助伴。識種子出生，五遍行心所法同時就伴隨運行，是識心的

依附。所以受沒有單獨的種子，想也沒有單獨的種子，都是六識種子出生以後，識心運行起來，就有受心所和想心所伴隨運行，五遍行心所法都如此，八個識都有各自的五遍行心所法。

五遍行心所法在識心的了別過程中，要反反複複的運行，不是運行一次就結束；運行起來以後，之間的次序要互換和顛倒，順序是不一定的。所以六識的受不是運行一次二次就結束了，也許要運行無數次，想心所和思心所也如是，作意和觸心所法運行的次數相對要少一些，六識可以一直作意六塵，一直觸六塵而不動，受想思心所運行要反反複複，來來回回的運行，才能有最後一個最終的抉擇，六識對六塵的了別才告結束。心所法的運行，特別細膩，到佛地才能完全觀察出來。

（七）意識心在凡夫位有五十一個心所法，貪嗔癡煩惱具足；在聲聞三果位，意識的心所法就減少，沒有了貪心所和嗔心所；在入地以後的轉依位，意識的煩惱心所法還要減少，逐漸轉變成善性的；到了佛地，意識的心所法有五遍行、五別境和十一個善心所法。所以修行，就是逐漸改變六七識心行的過程，六七識的心行和體性不是一成不變的。所以講心，要說明這個是凡夫的心行，還是有禪定的人心行，還是賢人的心行，還是聖人的心行，還是佛的心行。

（八）五識的五別境心所法

問：前五識只有現量了別功能，沒有比量。因此不應該有五別境心所，前五識現行及運作，主要是意根驅動的吧？

答：前五識有定心所，如果五識沒有定，眼識著多種境，耳識著多

種境，鼻識著多種境，舌識著多種境，身識著多種境，意識一定也跟著著多種境，這樣心豈不大亂？五識如果沒有定，意識也不能定，意識必然隨著五識處處了別，這樣就容易心亂如麻。

現見五識可以各自定於一處二處不散亂，了別細微，說明五識可以有定，與定相應。如果六識沒有定，說明意根是不定的，因為五識六識著境是由意根主導攀緣的結果，意根不想見境，六識就不能見境。所以說，如果意根沒有定，與定不相應的話，修行就永遠不能有禪定了，四禪八定也無法修出來，世人只能生活在欲界人間，天上就沒有眾生存在了。

五識有了別慧，能對五塵生起判別和確認，能對五塵有明確的了別和判別，因此五識有慧心所，五識慧強時，也是由五識的定心所引發出來的，由定生慧，就是此理；同理，意根的慧，大部分也是由定所引發出來的，尤其是斷除煩惱，轉識成智以後的智慧，更是意根的定心所引發出來的。既然能確認五塵究竟是什麼，說明五識有勝解心所，能夠明了和勝解五塵法的相貌。

五識對於五塵境界能趣境和避境的性質，說明五識有欲心所。比如，眼識遇到柔和的色彩，能主動趣向，遇到強烈刺眼的太陽光就自然躲避，這是眼識的欲心所。耳識遇到刺耳的聲音極力躲避，而遇到柔和的輕音樂，心向往之。鼻識遇到刺鼻的氣味有躲避之心，遇到溫馨的香氣就要趣境並生起貪愛。舌識遇到美味就會主動尋覓而趣境，遇到刺激味要極力躲避。身識遇到輕觸和妙觸趣境並會生起貪愛，對於違逆強烈痛苦的

觸，就要緊急避開。以上說明五識有微弱的欲心所，比意識的欲心所微弱得多，表現不明顯，不容易觀察出來。

五識對於曾習境，也有一定的念性，因此念性，就能有欲心所，並能生起貪愛，不欲離境，粘著境界不放。

五識具足五別境心所法，只是微弱，一般都表現為五俱意識的五別境，但是細分，還是能分辨出來的。從總體上來說，五識的現行和運作還是由意根控制和決定的，這樣五識的欲心所就顯得更加的微弱和模糊了，被意根的操控所掩蓋住了，很難發現。

（九）問：離開塵相，識無法現起，因此，前七識的五十一個心所運作時，必定緣於一定的塵相，前五識只能緣於五塵相分，屬色法塵。六七二識所緣是否有色法塵，也有心法塵？

答：六識出生的條件之一是根塵相觸，六塵是六識出生的必要條件。但意根出生現行不滅的條件是要有三界的種子，有貪有欲。雖然意根無始劫以來就一直存在著，但是意根無始劫以來一直有貪嗔癡煩惱，有無明。

心所法的運作條件是，只要有識存在，心所法必伴隨著識心運行，識就是以心所法的形式運行。

前五識所緣是色聲香味觸五塵，不屬於法塵。六七識所緣有色法塵就是五塵上的法塵，還有獨影境，還有心法塵八個識和八個識的心所法，還有非色非心法塵，如心不相應行法。

（十）五遍行心所法開始是有一定的順序的，但運行到一定階段，

其運行順序要發生變化，不管如何變化，一定是以思心所結束。然後再在其他法上運行五遍行心所法。

而五別境心所法，沒有固定的運行順序，五個心所法也不一定都同時或者次序出現，也許出現一個，也許出現兩個，這是不一定的。智慧越高的人，五別境心所法現行的越多越頻繁和廣泛。轉識成智的菩薩，五別境心所法經常現行，活動頻率很高。

眾生越愚癡，五別境心所法越不容易出現和運行。降伏了煩惱，轉識成智的地上菩薩，其意根五別境心所法很活躍，常常出現，意根的智慧 and 勝解力相當強。所以菩薩觀察判斷抉擇，很多時候不僅依靠意識，還依靠意根，往往是不太用意識的表面思惟分析，用意根思量作用的時候比較多一些。

（十一）五別境是否是在五遍行中的受心所之後運行的？

遍行的意思是，只要有識心出現，五遍行心所法一定伴隨著識心運行，識心可以沒有其它心所法伴隨，但一定要有五遍行心所法伴隨。其真正含義是，比如兩個人見面，叫作接觸，之後才能了別和感受，最後有個抉擇判斷，如果不見面就不能了別對方，不能決定其他事情。見面之前是作意，趣向於某處，然後才能在某處見面。了別相當於了解對方，這有一個過程，時間長短不一定。眼睛見色也是有一個過程的，不能立刻就判斷出是什麼色。

五遍行心所運行時首先是按照次第而運行的，沒有次第如何運行？如果沒有次第，根塵識三者和合觸之時，一切事當時就有了結果。可實

際上大結果最終的結果，以及小結果分段結果，都是在觸之後一段時間才出現的，並不是觸了就有結果。結果就是抉擇和後續的行為造作。

沒有觸，就沒有後邊的接納領受，沒有領受就沒有了別，沒有了別，就沒有後邊的感受，沒有最後的抉擇，也就沒有後續的心行。五別境心所一般在識心的受心所之後，想心所之後，思心所之後，不一定具體是在哪個環節出現的。沒有作意和觸，也沒有欲心所，沒有想心所，也就沒有勝解心所，也就沒有念心所，沒有慧心所。另一方面，沒有欲心所，也可能不會去作意和觸，也就沒有五遍行心所。

定心所法在作意觸受心所之後生起，然後就可以定在作意上，定在觸上，定在受上，定在想上，之後才能出生智慧，有最終的思心所出現。但也有可能首先有定心所，定在一兩個法上，再運行五遍行心所法，作意觸受想思，也可能思心所之後才能有定心所的出現。

總體來說，五別境心所法不一定在五遍行心所法的哪個環節上出現和運行。因為五遍行心所法是不斷的循環往復運行著的，不會只停留在某個環節上，如果停留在某個環節上，那就是定在哪裏了，識心就有定了。

定力不足，智慧不足，心不是非常細致 確實不容易觀察心所法的運行。不管哪個識的心所法，都屬於唯識種智範疇。

十三、六識的自證分和證自證分

（一）意識知道自己當下所處的狀態，這就是反觀，就是證自證分。

不知道自己當下所處的狀態時，就說明意識的反觀力弱，心思粗燥，智慧低劣，就沒有定力。有許多人煩惱顯現出來時，還不知道自己煩惱；自己無知的時候，也不知道自己無知，這樣的意識心根本不覺悟，沒有反觀力，智慧性太差。能夠念念自知，時時自覺，這就是意識的證自證分；知是自證分；自知，自己知道，就是證自證分。證自證分裏有兩個知，自證分裏有一個知。

意識知道自己所處的狀態，能夠了解自己，認識自己，就是證自證分，也叫作自我覺知，也就是自知，也就是對了知的了知。人難得有自知之明，證自證分就是明，就是慧，這樣的人有理智，有定力，容易化導。

所謂的自證分，就是親自了知了相分，證得了相分，知道了相分。有個知，不管知什麼，都是自證分。相分起時，就是知道有相分，知就是見分，有見分有相分，知道了，就是自證分。比如：看，是見分，因為還沒有結果，而看見是自證分，看見之中有見分和相分。聽，是見分，還沒有結果，聽見是自證分，有見分和相分。以此類推，帶有結果的，就是自證分；還沒有結果的，就是見分。反觀自己的，監視自己一切行為造作的，是證自證分。心有警覺的人就是證自證分現前，沒有警覺，就不一定有證自證分。

眼識的證自證分，比如眼識看見陽光時，覺得陽光太亮，太刺眼睛，眼識馬上就閉眼不看，一會兒意根貪太陽或者是什麼原因，決定要看陽光，眼識就不得已緩緩地睜開眼睛，為什麼是這樣呢？眼識的見分、相

分和自證分已經出現了，哪個是證自證分？後續要如何發展？眼識不得已再去看陽光，緩緩地睜開眼睛，就說明眼識知道了陽光刺眼，可能還沒有緩過勁兒來，就不願意睜開眼睛看，眼識知道了剛才看陽光時的苦受，就是證自證分。眼識因為有苦受，才不願意再看太陽，但是眼識也得服從意根的命令，就得緩緩地睜開眼睛。

當然看太陽的過程當中也有意識的證自證分，眼識的證自證分離不開意識，否則五識就不能現起。意識不了知自己的感受，就沒有證自證分，如果意識能了別到意識自己的感受，意識就有了證自證分。眼識知道自己的感受，就是眼識的證自證分，意識這時不一定有證自證分。關鍵是眼識對自己的感受要如何區別和了別到，就看意識有沒有智慧了。

眼識的苦受一般有眼識的知，也有意識的知，意識能知道眼識的不舒服；但意識的苦受，只有意識能知，眼識不能知。五識和六識的知與覺受也是有區別的；比如感覺疼，身識感覺的疼是肉體本身的疼，意識感覺的疼是內心的一種苦受。有時身識感覺很疼痛，但意識並不覺得難過，有人還很快樂，頭懸梁錐刺股就是這樣的情形，自虐狂也是這種的情形。

（二）六個識的體性功能，就是了別和分別，所謂的了別分別，就是知，只要有知，就有六識的存在。這個知，有時感覺非常明顯，我們自己都能感知到，有時的感覺就不很明顯，我們也不知道自己是在知。自己知道心裏有個知的時候，就是意識的證自證分，這個知有時是內心的聲音語言文字，有時是沒有心聲，沒有語言，沒有文字。

這個知有時有念頭，有時沒有念頭，不管有沒有念頭，都是意識的知。沒有念頭的知，是在有一點定力的情況下，或其它特殊情況下才能出現的，比如受到驚嚇或者極度心喜，或者悲哀，或者入定，這時的心裏並不是一無所知。只要有個知，知道自己沒有念頭了，知道自己心靜了，這個知就是意識心了知法塵的知。

如果還能清楚知道五塵境界，這裏就有五識的知。當然也不離開第八識和第七識的知。當意識心能夠反觀自己的時候，能觀察到自己有知或者是知道了什麼，知道自己的心裏狀況，這就是意識的證自證分。當我們智慧不足，定力也不足時，這種的反觀能力就很弱，不能完全真正地了知自己的心態，也不能檢查出自己的貪嗔癡煩惱，因此煩惱性障就不能得到主動的降伏，修行就很難進步。

（三）人的思想，是意識心通過分別、分析、判斷、思惟、推理、比較等等心理活動而形成的觀念和見解。意識心的體性有粗有細，細的時候，我們自己很難發現，有很多時候意識心剎那剎那都在起作用，都在了知，除非意識已滅去時，才不起作用，沒有了別性。其餘時間，只要有意識存在就有意識在分別法塵，但是我們自己卻反觀不出來。為什麼反觀不出來？因為智慧不足，定力也不具足的緣故。

當反觀不出來意識在分別法塵時，有的人就說自己已經達到無心狀態，或者說自己無念了；還有的人說，他證得了無妄想又無念頭的真心，但是這個誤會就太大了。這是明顯的真妄不分，《心經》根本就沒有看懂。心經講真心不生不滅，而他卻把有妄念的意識變成無妄念的意識時，

就當成是真心；這種所謂的真心就是生滅法，有妄念時真心不存在，無妄念時真心又出現了，這完全不是佛說的真心。

（四）意不隨遷，心無所住時，這是意識有了定力，不住法。意識能了別定境法塵，知道自己不隨境界轉，知道自己不在意色聲香味觸法了，這個知道的知，就是意識的知，這是意識的反觀性，是意識的證自證分的現起。知道自己已經心無所住，這個知一定是意識心，心無所住是法塵境界；這個境界與意根和意識相應，是意識了別的內容，不與第八識相應，但也不離第八識而有。

真正的心無所住，不住六塵境界的心是第八識。因為第八識不與六塵相對，不住六塵也不了別六塵為何物。七個識只要存在，就必定與六塵相應，必定要了別六塵，肯定是住在六塵中。即使意識心非常的微弱，也能知定境法塵，所以只要有知，就有意識心。一般人只能與意識相應，不能相應到第八識，因為福德、禪定、般若智慧等種種菩薩條件都不具備故，所以就不能找到第八識，也沒辦法觀察第八識的無所住的運行狀態。

十四、意識的了別與五識了別的區別

（一）前五識與第六識的區別是：第六識往往與前五識一起在分別，生起了分析、思惟、推理、判斷、感知、研究等等心理活動，五識了別五塵的粗相，第六識了別五塵的細相。第六識不與五識在一起分別時是獨頭意識，打妄想的第六識是獨頭意識，思前想後的第六識就是獨頭意

識，夢中的識心活動就是獨頭意識。比如看一個人，意識就要通過分析，了別到這個人有氣質、有修養、有文化、有德行，這個人的年齡有大約是多大，是男是女，性格脾氣秉性如何，這些都是第六識所了別的內容。

意識一般情況下都與五識一起了別五塵，五識分別的是粗略的色聲香味觸，意識分別的是細的色聲香味觸，所謂細的色聲香味觸就是法塵。比如眼根觸色塵，第八識產生眼識，意根觸色塵上的法塵，第八識就產生意識，於是眼識就和意識一起分別色塵，這樣就能了別清楚色塵是什麼。比如看電飯鍋，眼識知道電飯鍋的顏色，意識知道電飯鍋的形狀、新舊、質量、具體大小、構成、材料等等。其實眼睛看色，是由眼識和意識共同來了別的，不是眼根有能見之性就能看見東西，死人雖然也有眼根，但卻沒有了眼識和意識，所以死人不能見色。見色的時候，能夠分別出色彩、明暗等等信息的是眼識，除此之外，能分別出物體的大小、方圓、長短以及其它法塵的識心就是意識心。

（二）眼睛的浮塵根與外色塵相接觸的時候，能夠攝取色塵四大微粒的其實不是眼根，而是如來藏。眼根就像一個攝像機一樣，只是一個工具和道具罷了。如來藏通過眼根這個工具，攝取外色塵上的四大微粒，如來藏把四大微粒攝取過來以後，經由眼根、眼球、玻璃體、視覺傳導神經，然後到達後腦眼根的勝義根那裏，並直接在那裏形成外色塵的影像。其中色彩屬於色塵顯色，法塵就是法處所攝色，包含了形色、表色、無表色，三種合起來就是法塵。

因為色彩比較單純，簡單不複雜，所以眼識能比較快速的了別出來，

而法塵就比較複雜，難於了知和辨認清楚，因此了別的時間相對就要長一些。第一剎那顯色與眼根相觸後，如來藏生出眼識；第二剎那意根和法塵相觸後，如來藏再生出意識，這樣就正好對應了第一剎那眼識了別、第二剎那意識了別的關係。然後眼識和意識再共同了別色塵，這樣了別到的就是完整的色塵（這是第三剎那之後的事了）。

為什麼第一剎那一定是先出生眼識了別顯色，之後才能有意識了別形色、表色和無表色呢？因為顯色一定要先形成先存在，這樣才能顯出形色、表色和無表色，這三種色法以顯色為基礎，比如說形色當中的大小、方圓、長短，如果沒有顯色的色彩襯托，就不可能表示出大小、方圓、長短；表色是依顯色和顯色才能顯現出來，以顯色和形色為基礎；無表色要依顯色、形色和無表色才能顯現出來，以顯色、形色和表色為基礎。因此說，先有顯色，眼識就要先出生了別顯色，意識後出生了別法塵。

只要有定力，在觀察色塵的時候，就會發現一定是眼識先看見色彩，這個色彩或是青、黃、赤、白，或是黑，或是昏暗，或是空無、混沌。第二剎那會看到模模糊糊的形狀，然後再有形態，於是色塵的更多信息就都顯現出來了，所以意識所了別的內容又多又細。若有定力向外觀察時候，先是眼識看見，意識後見、後了別，也即是顯色先出來，然後產生眼識，第二剎那產生形色、表色、無表色，然後生出意識，意識後出生，說明這個形色、表色、無表色是後於顯色顯現出來的法塵。

在後腦勝義根那裏，分成很多區域，其中一個區域是眼的勝義根，

顯色就在那裏變現；一個區域是耳的勝義根，聲音的粗的形態在那裏變現；一個區域是鼻的勝義根，粗略的香塵在那裏變現，這些粗略的五塵都是由四大微粒所形成的。另外還有五塵上的法塵出生的處所，是法處所攝色所產生的處所，這個處所和前五個勝義根的處所是否在一個區域裏，目前還沒有觀察出來，也沒有理論和科學依據來證明。後腦這個位置特別的複雜，分成好多個區域，我們看不見，科學家們用高度精密的儀器可以細致的觀察到。如來藏變出來的色聲香味觸在不同的區域產生出來，在色聲香味觸的基礎之上所產生的法塵，五塵上的法塵，有可能在另一個區域上產生。

如果沒有色聲香味觸的粗糙五塵，就沒有由此五塵所產生的細微法塵。粗糙五塵所產生的細微法塵就叫作法處所攝色，也屬於色法，但是比粗糙五塵要細微。粗糙的五塵，是由實實在在的地水火風四大物質顆粒所形成的，但由粗糙五塵顯現出的法處所攝色卻是非常細微的。這個細微度可以用一個類比來說明：我們的色身是由粗糙的四大所形成，中陰身、鬼神、天人的色身是由細微的四大所形成，細微的四大所形成的色身，和粗糙的四大所形成的色身，就有很大差別，粗糙的色身就感覺粗重和沉重，不能飄動，不能飛行，沒有神通，沒有神足通；而微細的色身就與之相反，這也就相當於顯色和五塵上的色（法處所攝色）的差別。

例如一面鏡子，前面不管有什麼物，它都能一一顯現出來，鏡子不能用來比喻勝義根，但可以用來比喻如來藏。如來藏就像一面鏡子，所

有五塵來了，祂都能“照”出來，比如眼前的色塵，不管遠近，四面八方的聲音，周圍的香塵，不管粗細、香臭、遠近，如來藏同時全部攝住，全部能夠“照”出來。色、聲、香、味、觸五塵以及無量之多的五塵類，如果和我們相對，如來藏都能同時全部攝受過來，全部映照出來，都能同時形成影像，這就是如來藏的作用。

我們修行人，要想實證佛法，定力是極為重要的，每一步佛法的實證都要靠定力來觀行，而後才能明了諸法實相。比如說，要觀行到底是眼識先出生，還是意識先出生，是先有顯色還是先有形色，都必須先有定力才能觀行得到；否則心思散亂，肯定觀行不出正確的結果來。我們可以看外邊的景色，可以看天空，看樹，看花草樹林，看河流，當眼識放出去的時候，先看看眼睛所對的外境，是先看到顯色，還是先看到形色，或是先看到這些色裏的內涵，這樣一步一步的，有了定力才能觀行出來；若沒有定力而只靠大腦想象，是絕對想不清楚的，也無法實證佛法。

佛法的實證，離開定力都不叫實證，那都是想象、思惟、情思意解。靠情思意解，我們不能有真正的智慧，原來有的智慧也不會提升，只從外邊學來這點智慧，智慧增長非常慢。沒有定力，即使勉強明心了，知道第八識在哪裏這個答案了，但是觀行不出來，智慧也不能得到增長，觀行智也不能出現。

離開了定力，明心以後十住位的如幻觀就現不起來，身心特殊的覺受也不會出現，身心不能發生任何變化。若身心感受沒有變化，就沒有

證得如幻觀；離開定力，十行位的陽焰觀也觀不起來，就沒有陽焰觀的那些身心覺受，不可能越過十行位；再加上十回向位的如夢觀，若缺少定力，如夢觀的感受也不會現起。這些觀行，若一觀一觀的都過不去，那菩薩的道業就原地踏步，不得增進。離開定，想實證佛法，那是天方夜譚。有了定力，在斷我見和明心的時候，身心的那種覺受和禪悅簡直沒法用語言表述，以後的智慧增長、定慧增長、菩薩果位增長也都快得很。

如果要觀行是耳識先聽到聲音，還是意識先聽到聲音，耳識聽到的是什麼樣的聲音，那必須得修定，動中定和靜中定都要修，定力足夠才能觀行。不是說先觀行，而後再修定，這樣是顛倒修行；即使修成了，也是通過前面的散亂觀行，漸漸達到心止一處，定力具足，然後再開始真正的如理如法的觀行，還是先定後觀，叫作止觀，不是觀止。

如果沒有打坐的禪定（靜中定），只有很微弱的動中定，也沒有太大的作用，而打坐這種靜中定，能養動中定，並讓我們的思惟能夠很深入、很細膩。我們要觀察體會聽聲音時的耳識和意識的活動，就可以在定中觀察，外邊出現一個聲音，你就觀察聲音對耳鼓的振動是什麼樣的，耳識聽到的是什麼樣的動靜，要一一分別出來。但如果沒有定力，那是萬萬觀察不到的。而且對定力的要求不能是一般性的，要比較深一些比較專一的那種，才能觀察出來。一個巨大的聲音，一個微小的聲音，先是觀察耳識和意識分別聽到的是什麼，耳識聽到的音聲對耳鼓耳根有什麼影響，然後再觀察意識聽到的聲音、感覺到的聲音，都是什麼狀態，

如果你都能一一了別，就能分清楚是耳識先出生，還是意識先出生，兩個識各分別的是什麼樣的塵境。這些觀行裏，都有定慧的現行，缺少一樣，觀行不能成就，因此修學佛法，就是定慧等修，止觀雙持。

再比如說觀行意根的法，不但要有禪定，還要有智慧。若沒有禪定，就算把意根的法都告訴你，還是觀行不出來。等有了禪定，又有一定智慧的時候，再把意根的法教給你，然後看著文字，隨著文字觀行觀察，就能夠很快證得意根。證得意根以後，還能觀察到意根的一些微弱的體性，那智慧就很了不得了。如果缺少禪定，就算把意根運作的各種法告訴你也沒有用，因為證不到意根，就觀察不到意根，就不能真正了解意根的體性，智慧就不能有實質的增進，換一個情景又不知道意根是如何運作了。

所以智慧的增強，菩薩道的修證，各種層次的觀行，離開了充足而必要的定力，都是無法做到的。離開了定力，要想有觀行的智慧、真實的智慧，那是不可能的。佛給我們講了“戒、定、慧”三無漏學，我們千萬不能把戒丟棄，不能把定丟棄，然後只要一個乾慧狂慧，這差不多相當於畫餅充饑一樣。有一些人，佛法的知識和大道理好像懂得很多，好像有智慧了，也能夠侃侃而談，但是所談的內容，只是一個空洞洞的理論，講不出具體要如何操作，以實現這個理，讓事符合這個理，都是在籠統的道理上的語言描述，非常不具體，很粗糙，說明自己並沒有實證，講不出具體的如何修證問題；尤其是盡管能侃侃而談，心行卻不能改變，不與所說相一致，沒有任何心性上的解脫的功德受用。

如果我們不用功修定，缺乏定力，那麼越來越深的法，越來越細的法，就沒法理解，更談不上觀行，修行就逐漸跟不上，就要掉隊了。然後就會失去信心，就轉身去學其它的淺法，而那些淺法有很多的錯漏之處，自己沒有能力分辨，學了一輩子也證不到佛法，自己寶貴的時間也白白浪費掉了。

為了身心的大解脫，為了實證佛法，為了早日得成佛道，我們一定要重視禪定；若沒有禪定，遇到關鍵而重要的法，就不能理解和消化，那就證不得，殊勝的佛法就受用不到，就不能依之得解脫。所以奉勸大家盡量抓緊時間，充分利用現有的條件，甚至要創造條件來修定，行走坐臥的動中定，打坐的靜中定，我們都要修，把自己的心修得隨時能靜下來，修得再細緻一些。這樣再觀行所學之法，就容易證得，之後就能發起智慧，知識就轉化成自己的實證體驗，有真實的受用。這樣修行，定慧都能不斷的增進而圓滿，修行非常快速，功不唐捐，就能取得佛道上最大的成就。

（三）在各種層次的定中觀察六識了別境界，包括昏沉定中，是五識先了別，還是五俱意識先了別，這時就能很清楚的證得是五識先了別，五俱意識後了別。定中突然聽到一個聲音，心裏沒有準備，過了好一會兒，意識才能分辨出是何種聲音，給聲音定義取名字，再了別聲音的其它內容。再比如模模糊糊的睜開眼睛，先看見一片茫茫然的色彩，再後是形狀，再後是更細的內容。

（四）廣百論釋論：眼謂眼光，是眼用故，不離眼故，亦得眼名。

若此眼光，行至色處，何故遠色，見不淹遲。如何月輪，與諸近色，舉目齊見，無遲速耶。未見世間，有行動物，一時俱至，遠近二方。由是因緣，應立比量，照遠色見，不至遠色，照近色見，時無異故。

釋：眼就是眼識，是眼根所用的，不離眼根，所以取名為眼（識）。如果眼識能去到色塵之處，那為什麼說遠處的色塵，眼識見到並不比近色晚呢？為什麼天上的月輪與眼前的近色，抬眼都能一齊看見，沒有快慢之別呢？從來沒有看見過世間能動轉之物，能同時去到遠近兩個處所。（那麼眼識就沒有動轉，並沒有去到色塵處，就是說，眼不到色，而有見。為什麼如此？）因為這個緣故，應該立論為這是比量所見，眼識照見遠色有見，而不到遠色；眼識照見近色而有見，也不到近色，見遠近色，沒有時間上的差異。

眼識究竟為什麼遠近色同時見？眼不到色，色不到眼，而能有見；耳不到聲，聲不到耳，而有聞性，實不可思議。如果用勝義根來解釋，就很容易懂了，六識所見都是勝義根裏的六塵，內六塵都在勝義根裏，哪有遠近之說。不管多遠多近的色塵，只要傳導到勝義根裏，就不分遠近，都是影子。識心識別就能同時了別到影子，不是了別的實質的物質外色塵；如果了別外色塵，才有遠近之說。而如來藏能了別外色塵，但是外色塵對於如來藏來說，也沒有遠近之說。

（五）覺知疼痛時，有四個識心運作：身識、意識、意根、第八識，四個識和合運作，才能覺知腳疼，缺少一個不成事。具體感覺疼痛的是身識和意識，意根和第八識不感覺疼痛。怎麼樣才能區別開這四個識呢？

如果能區分開，就有大智慧。

感覺疼痛的感覺屬於受陰，當受陰盡時，才能不感覺疼痛。修到受陰盡，必須四禪以上，明心見性以後，要修到四地菩薩以上的境界了。玄奘法師的印度唯識師父，還頭疼得想走人，觀世音菩薩就來阻止他，說教完玄奘法師唯識再說，並且告訴他過去世的因果。現在世人有修到玄奘法師印度師父那種智慧程度的人嗎？即使修到，也沒有到受陰盡的程度，可能也沒有到色陰盡的程度，那談什麼沒有痛覺呢？

沒有痛覺的人，一個是生來報得的果報，福盡就消失。一個是他類眾生給與的加持的，更是生滅不可靠。再一個是修四禪八定修出來的，也是生滅法。但是四地以上的菩薩能保持住，不是明心見性和證果的聖人，根本就保不住。

（六）什麼叫作眼的餘光？幾個識心的功德有什麼區別？

所謂眼的餘光是不正眼看色，眼角稍帶著掃瞄到面部兩旁的色相。眼看色時，眼識的大部分注意力用在眼睛的正前方，眼的餘光也看色時，眼識極少部分的注意力用在眼睛周圍方向的色塵。注意力越集中，眼識了別的越清晰，這也是由定生慧的道理。餘光看的色，看不清楚，眼識只是輕微地了別一下，注意力不集中，眼識的勢力弱，了別的不清楚，了別出來的色塵是模模糊糊的。

眼識的了別是現量了別，意識與眼識同時看色時，有時要比較和推理分析，才能知道是什麼色，意識了別就有比量和非量了別。正在看色時，意識也可能要回到過去或者想象著未來，但是眼識只能看現前的色，

不能緣過去和未來的色，因此眼識的了別純粹是現量了別，當前有色則能見色，沒有色就見不到色，眼識不能想象出來色。意識可以有比量和非量的了別，非現實的了別結果有可能不符合事實，所以意識通過比較得出的結論，通過思惟想象得出的結論並不完全可靠。

楞嚴經中世尊講六個識的功能作用時說，眼識只有八百功德，只能看三分之二，腦後方就看不見了，其見色功德不圓滿；耳識有一千二百功德，周圍和身後的聲音都能聽得到，隔著障礙物也能聞聲，沒有障礙，耳識的功德是圓滿的一千二百功德；鼻識、舌識和身識的功德都不圓滿，也只有八百功德，所以娑婆世界眾生耳根最利。意識也是一千二百功德，前際、後際和現際，意識都能緣到，都能思惟和想象出來。

眾生有業障，智慧受局限時，幾個識心所分別了別的都可能是錯誤的，都不可靠。六個識心是由意根和如來藏統攝起來的，如來藏是不觀的心，祂是隨意根和業緣而顯現一切法。如來藏既隨意根又不隨意根，既觀又不觀，既知又不知，祂不落兩邊，叫作般若中觀智，這樣的般若中觀很難理解，證得如來藏以後，中觀智就能漸漸出生了。

在一切法的現行中，如來藏往往要聽從意根的指揮而隨順著出生一些法，祂不像個老板的樣子，倒像個侍者和隨從；而意根好像是老板，什麼事都是祂作主說了算。其實業緣現前時，意根也毫無辦法，完全處於如來藏現起的逆緣之中，不能掙脫。在眾生位時，意根和如來藏誰也作不了五陰身的主，眾生的五陰要隨著業緣而出生和流轉生死，自身也不能作主，眾生就是這樣毫無主宰地流浪於六道生死之中。

（七）五識的了別性，五識依著第六識才有其了別性，繼而有簡單的分別、辨別性。比如，眼識最初看不清某種物，就要再作意，觸色塵，再領納色塵，再分辨色塵，最後取色塵之相，只是沒有名言；再生起思心所，起抉擇作用，決定是接納繼續看，還是躲避不看。眼識也能感覺簡單的苦樂受，但是沒有情緒色彩，也不細膩。耳識、鼻識、舌識、身識，都是如此。因為眼識有分辨能力，看物體時，才要翻來覆去的看，仔仔細細的看，以作最後的抉擇和判斷。當然這同時是有意識心的共同配合作用，五識不能單獨了別五塵境界，因為五識只能了別五塵中粗糙的部分，更多的內容，需要五俱意識配合了別，才能了別出完整的五塵。

（八）天親菩薩在百法明門論中言：一切法者略有五種，一者心法：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、第八識，總共八個識。二者心所有法，略有五十一種：五遍行，五別境，善法十一，六個根本煩惱，二十個隨煩惱，善惡不定的有四。三者色法，略有十一種，五個有色根、五塵及法處所攝色。四者心不相應行法，略有二十四種。五者無為法，略有六種：虛空無為、擇滅無為、非擇滅無為、不動無為、想受滅無為、真如無為。

色法十一包括：五根、五塵和法處所攝色。五根是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根；五塵是色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵。前五根是有色根，由地水火風四大種子構成，也叫作浮塵根，在身體表面，與眾生眼根相對，眾生能見，屬於色法；後腦部位的五勝義根，也是地水火風四大種子構成，屬於色法，五根之性為生滅、變異、無常、非我。五塵，

由地水火風四大種子所構成，與眾生眼根相對，眾生眼根能見，因此屬於色法，也是生滅、變異、無常、非我。

法處所攝色，在五塵上有五塵的法塵同時顯現出來，也屬於色法，叫作法處所攝色，也是由地水火風四大種子構成。法塵依五塵而顯現，與意根相對，意根攀緣接觸，由意識具體了別，也是生滅、變異、無常、非我。意根觸五塵上的法塵之後，如來藏產生意識，就能識得法塵。那就是說意識這時是與前五識共同識別五塵的，五識識別五塵的粗略色，意識同時識別五塵上的細微法塵；五識了別的粗，意識了別的細。以上是極簡略概括敘說，細說就要分為內根、外根、內塵、外塵、內法塵、外法塵等等，內容非常複雜。

（九）眼識現起的條件

佛言：因緣所生法，我說即為空。眾生見色、分別色塵是眼識的功能作用，眼識是因緣所生法，它的現起、出生須具九緣，也就是九個條件，缺一不可，否則眼識不出生，眾生就不能見色。眼見色這一法是依賴外緣而存在的，不是自己本身就能單獨存在的，因緣所生的法，就是虛妄的、空的、生滅的、不自在的。

眼識出生的緣有九種：眼根、色塵、空、明、作意、眼識種子、末那識、意識、阿賴耶識。

1、眼根

包括眼的浮塵根和勝義根，勝義根若毀壞，即不能產生眼識見色，所以分別色塵的是眼識，不是眼根。眼根的浮塵根是接收色塵的受納器，

勝義根是產生眼識的處所。眼球玻璃體是外眼根，也叫浮塵根，後腦部主管視覺的大腦皮層，這是內眼根，也叫勝義根。勝義根若受損傷，眾生就不能正常見色。

勝義根與色塵相觸生眼識，色塵是勝義根裏的內色塵，阿賴耶識通過眼的浮塵根與外界的色塵接觸，吸收色塵的四大微粒，經過視覺神經的傳導，落在大腦皮層，變生出與色塵一模一樣的影像。影像與勝義根接觸，阿賴耶識就生出眼識，眼識就能見色，眾生還覺得見的是真色，不知見的是影子，是幻相。所以眼根是產生眼識的一個處所，是十二處之一。整個見色的過程描述出來需很長時間，而實際的運作比火箭還快無數倍，幾乎沒有時間間隔。其實還是有一個時間差。

2、色塵

色塵是眼識所分別的對象，若無色塵，眼識就不能產生。色塵包括外色塵和內色塵，外色塵對於眾生來說是實有的，由地水火風四大種子組成，眼根和眼識都不能接觸到，只能由阿賴耶識來接觸，因阿賴耶識有四大種子，與色相應。所以佛說：色不到眼，眼不到色，而能有見。阿賴耶識接觸外色塵後，如鏡子一般即刻現起和外色一樣的影像出來，這個影像稱作內色塵。它是一種微細的物質微粒，能通過神經傳導到後腦，阿賴耶識就產生眼識來分別這個影子。所以眾生所見的色塵是虛妄的、假的、空的、不真實的。

3、空間

空間是出生眼識的一個條件，眼根與外色塵之間需有一定的空間距

離，才能見色，否則就不能見色。把一個物體貼在眼睛上，就見不到物體了，因為沒有焦點，不能成像，這和攝像機的原理是一樣的。這就證明眾生所見的色是和錄像機錄下來的影像一樣的虛假，不真實，眾生見不到真正的外色。眼也不能自見眼、見面、見口、見脖子，因為沒有空間的距離，不能形成焦點，就不能成像。所以阿賴耶識就像攝像機，眼識就是看錄像的人，意根是操控者。

4、光明

眼識的生起必有光明這個助緣，不包括天人、阿修羅、鬼神、非人類，以及有天眼之人。其它眾生沒有光明就不能見色，眾生如果長期處於黑暗之中，眼根的功能就衰退，慢慢的眼根就退化喪失了，成為無眼眾生，後代也就無眼。

5、眼識種子

電燈發光必須有電流，電流由發電機發出，一個電子一個電子發出來，形成了電流，通過燈體就發亮了。眼識由眼識種子形成，種子存在阿賴耶識裏，由阿賴耶識輸出，一個種子一個種子接連不斷形成眼識，就有眼識見的功用，眾生才能見色塵。

6、末那識

也就是意根、第七識。祂是時時處處作主的心，眾生要作什麼，不作什麼，何時作，何時不作，都由意根作主。意根像一個總經理，什麼事也不作，分別慧低劣，但能發布命令，前六識就照祂的命令去了別六塵，產生身口意行。比如說意根決定要買珠寶，身識就得拿起珠寶，眼

識就分別，意識就分析判斷評價，這一切了別的過程都傳遞給意根，意根根據意識的分析，決定買不買，講不講價格。所有事情無論巨細，都由意根作主，前六識服從，第八識配合完成。意根如果不想看什麼，就沒有眼識去分別什麼色塵，或者視而不見，眼識和意識無心分別色塵。因為意根對色塵不感興趣，祂可能專注在其它事情上。所以意根是產生眼識的一個緣。

7、作意

作意是眼識想要觸知色塵，然後把注意力引到色塵上，眼識才能接觸色塵，對色塵產生領受、領納，然後才能了知色塵，只有連續不斷的作意，才能連續不斷的接觸，連續不斷的領受，連續不断的了知，連續不断的造作抉擇，眼識才能不斷的運行下去。如果沒有作意，眼識就不能產生了。

8、第六識

眼識不能單獨現起，因祂只能分別色塵的粗相，如青黃赤白等顯色，這些是現量境界，其它細相由第六識同時分別，所以第六識是眼識起用的助緣。如看花時，眼識看花的顏色，外觀的粗相，意識分別花的形態、品種、名稱、生長狀態、美醜、韻味、情調、產地等細相。若無第六識，眼識則不現起。看人時，眼識分別人的膚色、衣服的顏色，意識則分別人的性別、年齡、皮膚的粗細、美醜、性格、脾氣、氣質、修養、內涵、文化、煩惱的輕重等，分別衣服の種類、質料、做工等這些細相。若無意識心來配合，眼識則不能單獨起用。

9、阿賴耶識

阿賴耶識是產生眼識的直接根源，直接出生眼識。祂是識種的倉庫，存儲和輸出識的種子，才有眼識作用。眼根和色塵接觸時，阿賴耶識就在接觸的地方輸出第一個種子，滅了又回到阿賴耶識裏，第二個種子輸出到第一個種子的位置，滅了，回到阿賴耶識裏，第三個出來到第二個種子的位置，又滅了，這樣形成眼識，象水流一樣不斷，才有分別作用。所以眼識乍一見色，還分別不清楚，需有多個種子出來，看一會兒，才能看清楚。阿賴耶識是產生眼識的最重要的緣因，因此可見，只要是因緣所生的法，必是可滅的，必是假的，必是空的，必是無我的，所以不可執著。

（十）《大乘百法明門論解》卷 2：

「言十觸者，身之所取，可觸之義，故名為觸。有二十六種，謂：地、水、火、風、輕、重、澁、滑、緩、急、冷、暖、硬、軟、饑、渴、飽、力、劣、悶、癢、粘、老、病、死、瘦、是也。初四乃實，餘皆依四大假立。或曰：『餘既是假，身識何緣？』曰：『即實緣故，既即實緣，何知輕等？五俱意識分別之也。』」

釋：身體上所感覺的觸塵，是身識和意識共同和合接觸和了別的。總共有二十六種，其中四大微粒組成的比較粗略的實法，是身識所了別的；依此所謂的實法而有的虛法，比較細膩一些，是意識所了別的，叫作法處所攝色。

身體輕安舒適等等各種觸塵，是身體中的地水火風四大種子改變所

顯現出來的，身識意識共同感覺輕安舒適，身識感覺粗略相，意識感覺細微相，細微相依粗略相而有，前者是五塵實法，後者是法塵虛法。

這二十六種觸塵，都是地水火風四大變化的結果，有五塵實法，也有法塵虛法，身識意識和合共同了別感覺。四大種子的變化所顯現出來的觸塵，依第八識、第七識、第六識、前五識而產生，說明心改變塵就改變，身心相倚，互相影響，互相依賴，修心，就能改變身，改變物質色法。天地乃心所創造和改變，所謂三界唯心，萬法唯識是也。

心的改變，一個方面是通過修定而改變的，心住一境，緣於一念，或絕於念想，不再緣慮，意根少執於身，或不再執身，身體四大改變，身心輕安舒適；或產生更大的變化，出現神奇妙用，神通現前，皆是意根不執所致，複本還原，本有功能現前，得大自在。可見，意根執著，束縛自身與自心，不得自在解脫。那麼修行是修什麼？根本來說就是修意根，通過修意識和意識修行來改變意根，意根改變，一切法都改變。

（十一）前五識的五別境心所法

前五識有定心所，如果五識沒有定，眼識著多種境，耳識著多種境，鼻識著多種境，舌識著多種境，身識著多種境，意識一定也跟著著多種境，這樣心豈不大亂？五識如果沒有定，意識也不能定，意識必然隨著五識處處了別，這樣就容易心亂如麻。

現見五識可以各自定於一處二處不散亂，了別細微，說明五識可以有定，與定相應。如果六識沒有定，說明意根是不定的，因為五識六識著境是由意根主導攀緣的結果，意根不想見境，六識就不能見境。所以

說，如果意根沒有定，與定不相應的話，修行就永遠不能有禪定了，四禪八定也無法修出來，世人只能生活在欲界人間，天上就沒有眾生存在了。

五識有了別慧，能對五塵生起判別和確認，能對五塵有明確的了別和判別，因此五識有慧心所，五識慧強時，也是由五識的定心所引發出來的，由定生慧，就是此理；同理，意根的慧，大部分也是由定所引發出來的，尤其是斷除煩惱，轉識成智以後的智慧，更是意根的定心所引發出來的。既然能確認五塵究竟是什麼，說明五識有勝解心所，能夠明了和勝解五塵法的相貌。

五識對於五塵境界能趣境和避境的性質，說明五識有欲心所。比如，眼識遇到柔和的色彩，能主動趣向，遇到強烈刺眼的太陽光就自然躲避，這是眼識的欲心所。耳識遇到刺耳的聲音極力躲避，而遇到柔和的輕音樂，心向往之。鼻識遇到刺鼻的氣味有躲避之心，遇到溫馨的香氣就要趣境並生起貪愛。舌識遇到美味就會主動尋覓而趣境，遇到刺激味要極力躲避。身識遇到輕觸和妙觸趣境並會生起貪愛，對於違逆強烈痛苦的觸，就要緊急避開。以上說明五識有微弱的欲心所，比意識的欲心所微弱得多，表現不明顯，不容易觀察出來。

五識對於曾習境，也有一定的念性，因此念性，就能有欲心所，並能生起貪愛，不欲離境，粘著境界不放。

五識具足五別境心所法，只是微弱，一般都表現為五俱意識的五別境，但是細分，還是能分辨出來的。從總體上來說，五識的現行和運作

還是由意根控制和決定的，這樣五識的欲心所就顯得更加的微弱和模糊了，被意根的操控裏所掩蓋住了，很難發現。

（十二）問：耳根觸聲塵生耳識，識種子在聲源聲塵處生，還是在耳根處生呢？其它的識的出生也如此嗎？是如來藏把聲塵變成內聲塵，耳識在勝義根，後腦勺那裏生起嗎？然後耳識再識別內聲塵。總感覺聲音是從外面傳來，是誰感覺到的？如來藏感覺不到。只有耳識感覺到了，耳識在腦的內部，怎麼會跑到外面來呢？

答：第八識在後腦勝義根那裏變現內五塵，勝義根與內五塵相觸，意根作意，第八識在勝義根處就出生五識；五識、五勝義根與內五塵，三者相合觸，產生五識的受。五識就能與意識共同了別勝義根處的內五塵以及法塵，就是黑匣子裏的六塵。五識不在黑匣子裏，也不在黑匣子外。第八識出生耳識，耳識的功能作用是了別內聲塵，耳識了別不了外面的聲音，所以耳識不在外；耳識又無形相，也不在內，卻如此起作用了。第八識再依內五塵，變現出內法塵，就是法處所攝色，是色塵的形色、表色、無表色，法塵的區域處所與內五塵不同，然後第八識再變現出意識，來了別內法塵。

（十三）六根觸六塵，第八識產生六識，然後六識了別六塵。先有六根，後有六塵，最後有六識。那就是六根對六塵時，不是馬上就知道了六塵，中間有個時間差。比如眼睛與色塵相對，一開始不知道是什麼，看了一會兒，才知道是什麼。

這其中眼識種子是一個一個流出來的，第一個眼識種子與色相對，

滅了，回到第八識中，不能看清是什麼；第二個眼識種子又與色相對，滅了，回到第八識中，還不能看清是什麼；第三個眼識種子與色相對，滅了，回到第八識中，看清一點；第四個眼識種子與色相對，滅了，回到如來藏中，看清了是什麼色塵，我們就分別了這個色。如果視力有問題的人，可能看的時間還會長一些。

眼見色時，不是單獨一個眼根眼識在起作用，同時還有意根意識在起作用。眼根觸色塵，意根同時觸色塵上的法塵，第八識分別產生眼識和意識，來共同分別色塵。眼識分別色塵的粗色，就是顯色，包括青黃赤白的色彩、光明陰暗和虛空當中的晨霧等等，意識分別細色，表色、無表色、形色等等。單獨一個眼識不能分別，必須和意識心同時分別，才能知道是什麼色塵。

那麼眼見色時就有眼識意識意根三個識參加，第八識如來藏是必須參加的，各有各的作用，互不替代。因此我們做一件事情時，就有八個識心共同起作用，不是一個識心，不能說我只有一個心在做事。比如，吃飯時，眼識看著飯及其它東西，耳識聽著吃飯的聲音及其它聲音，鼻識嗅著飯香及其它香，舌識嘗著飯的味道，身識感覺著飽餓渴冷熱等等，意識同時分別這一切，在五塵上都參與。

意根隨時隨地指揮下一步做什麼，還吃不吃，吃什麼，吃多少，其它事情怎麼應付等等。最後一個第八識，就不說了。如果做每件事時，都能找出各個識心來，心就很細密了，知道各個心是如何和合運作的，智慧就生起了。時間久了，就能找到第八識，知道祂的運轉，就是明心

了。

（十四）開悟時，也是獨頭意識找到和證得第八識如來藏，五識不參與見證。雖然是在眼識見色、耳識聽聲、鼻識嗅香時，意識證得了如來藏，但是如來藏的運行行相，只有意識單獨觀察得到，如來藏的運行行相不屬於五塵境界，與五塵無關，因此五識不能覺知。

（十五）五俱意識了別的法塵，是法處所攝色，與五塵在一起，不能離開五塵，法塵與五塵和合在一起，才能構成完整的色聲香味觸，否則五塵也不能現起，五識也不能出現，五俱意識也不能了別法塵。在五俱意識了別法處所攝色時，有獨頭意識單獨了別其他內容，或者是反觀五俱意識的了別內容和狀態。五塵與法塵同時出現，法塵不是後出生變現出來的。比如眼睛裏的倒影和形象就是法塵，在還沒有傳輸到後腦勝義根時就存在了。因此說外五塵上有外法塵，與外五塵須臾不可分離。

五識不能單獨運作起了別作用，必須與五俱意識一起運作了別，只是五識種子僅僅先出生一個，不到一剎那時，意識種子出生，幾乎是同步，然後五識與意識共同運作了別六塵。因此說五識的五遍行心所法離開意識也不能單獨運作，意識的五遍行心所運作時五識的五遍行心所也同時運作。

法處所攝色屬於色法，色法都是性境，不隨識心而改變。比如一個人的相貌，不管對方識心如何，根本不發生任何改變。皮膚顏色屬於顯色，眼識了別的內容，不隨對方眼識的變異而發生改變，高矮胖瘦等等形色表色無表色也是如此。高矮胖瘦是形色，是法處所攝色，五俱意識

了別內容，也是性境，不隨意識的錯會而改變。

定力強的人，五俱意識了別法處所攝色時，獨頭意識就能作其他想，改變法處所攝色。

觀想需要很強的定力，主要依靠獨頭意識的非量比量了別作用，五俱意識的定力不夠好。定力主要指獨頭意識的強大作用力，無中生有，有中變無。心中想日，落日現前，日觀成就。心中想白骨，白骨現前，白骨觀成就。

（十六）問：我一直在思維“法塵”的內涵。法處所攝色應當不僅是指意識所見的細的色相，還包括眼耳鼻舌身識所見的粗的色相。因色與心相對，有色塵的概念，卻無“心塵”的名相，而以法塵統攝，色占一半，心占一半，法包括色法和心法。

阿那律無眼所見的色，既有粗的色相，也有細的色相，如果不見粗色，細色又怎麼能見呢？無眼而見色，無眼根自沒有眼識，當然只有意識見色了，所見的法處所攝色，粗細皆分明。

答：十一色法：眼根，耳根，鼻根，舌根，身根，色塵，聲塵，香塵，味塵，觸塵，最後一個法處所攝色。

法處所攝色包括：色塵處所攝的法塵，聲塵處所攝的法塵，香塵處所攝的法塵，味塵處所攝的法塵，觸塵處所攝的法塵。

法處所攝色的法塵不能單獨出現，一定要與五塵同時出現，五俱意識所了別。所以識心了別到的法處所攝色，一定有五塵的粗略相同時出現，沒有這些粗略相，就沒有細相。阿那律沒有眼根，肉眼不能見色，

他見色都是用天眼，天眼見色，無色不見。

法塵的概念內涵相當廣泛，一切法都是法，都叫作法塵。塵，就是世間相，猶如灰塵一樣，念念不停留，楞嚴經中世尊稱作客塵，是世間客人，不能常住世間，生來又滅去的，不是主人。

阿那律因為無眼，就沒有勝義根裏的顯色，也就不出生眼識，沒有眼識和意識見色。但因為阿那律修出了天眼，他見色就用天眼見，比肉眼所見要廣大和微細得多。

（十七）在各種層次的定中觀察六識了別境界，包括昏沉定中，是五識先了別，還是五俱意識先了別，這時就能很清楚的證得是五識先了別，五俱意識後了別。比如定中突然聽到一個聲音，心裏沒有準備，過了好一會兒，意識才能分辨出是何種聲音，給聲音定義取名字，再了別聲音的其它內容。再比如模模糊糊的睜開眼睛，先看見一片茫茫然的色彩，再後是形狀，再後是更細的內容。

（十八）巨大的聲音，能夠震壞耳骨，使耳朵變聾。這說明聲音是一種物質色法，有物質色法的沖擊力量，那就有觸塵，與物質的耳朵相觸，從而震壞耳朵。聲音的粗燥相與耳根相觸，有耳識先分別粗燥的聲音，意識後分別細相的聲音。我們往往是耳識先感覺耳根的震動聲，這是五塵，然後意識才能知道具體是什麼聲音，以及其它細法。

（十九）鬼王有一千只眼睛，眼識種子流注在一千只眼根處，一千只眼睛都能同時見色。

有一千只手和腳，身識種子同時流注到一千只手一千只腳上，一千

只手一千只腳，就能同時有作為。

比如一個人的渾身上下，從頭到腳都屬於身根，身識種子流注到身根各處，全身上下裏外都能同時有所作為。

人的心念有很多，意識種子流注到各個法塵處，意識就可以廣泛分別，廣泛作意和觸受想思，廣泛造作業行。

大悲千手千眼，哪個是正眼？正眼不見色。

（二十）識觸塵時，根塵識三者和合觸，結果是什麼？結果是眼識了別了色，耳識了別了聲，乃至於意識了別了法。

三者和合觸，這件事非常重要。根不觸塵，就沒有識，識不觸塵，識就沒有任何作用。各個識，都是觸什麼樣的塵？把各個識所能觸的範圍弄清楚，然後思惟沒有六識還能作什麼？無色界眾生沒有色身五根，為何還有意識？這些問題弄清楚了，將來悟時就是證悟。否則定力不夠，理論又不通透，無法深細觀行，修行到最後最多是一個解悟。現在解悟的人越來越多，沒有什麼功德受用，煩惱還是照樣很重。

根觸塵，生識；根不觸塵，就不能生識。命終四大先分解，這時還有識，還能了別到色身四大分解的狀況，就會感覺非常痛苦。

每個人的色身都是自己的第八識所執持的，自己色身的改變也是自己的第八識作用的結果。那麼，一個人怎麼能去殺另一個人，從而改變另一個人的色身狀況？沒有意識，五識也不能生起。了別六塵是意根的決定，由意根作主宰，意根一定是觸法塵的，意根不決定，不作主宰，第八識就不生五識；而意根主宰了，就是觸法塵了，一定生意識，意識

也是五識的俱有依。

十五、如何觀行斷除意識的我見

（一）意識的生起緣由，是因為意根觸法塵，第八識在根塵相觸之處產生了意識，根塵識三者再和合觸，意識就開始了別法塵，於是就有分別心的現起，分別作用就這樣產生了。六識當中，意識的活動範圍非常的廣泛，凡是我們沒有昏厥時的清醒狀態，沒有真正睡著時的清醒狀態，都有意識心的存在，都有意識心在活動運作著。所以意識活動的範圍確實非常的廣泛，在我們現在身口意行現起的每一個當下，都有意識的現行。意識的體性就是：我在思惟，我在了別，我在觀照，我在反思，我們往往把意識當作我，這個我的表現最為突出，最為強烈。

是誰把意識當作我呢？一個是意識自己，最主要的就是意根，祂嚴重的執意識為我，把意識所有的功能作用當作我。意根是遍計所執性，普遍計度執取一切法為我，為我所有。祂不僅執取第八識為我，也執取六識為我，執取一切法都是我，歸我所有，其貪執性特別的大。在我們身口意行每個活動當中，每一個的思考作用，每一個的心理作用，都是意識的功能作用；包括分別作用、思考作用、判別作用、反思作用、觀照作用等等。思惟的作用，不管思惟什麼法，思惟世俗法也好，思惟佛法也好，參究話頭也好，都是意識心在起用，可見意識的用處相當的廣泛。

要斷我見，就要思惟觀行意識的生滅性、虛妄性，要思惟意識生起

所需要的各種緣，了知由緣而現起的法必定是空幻的生滅的。意識心現起的每個當下，都需要有各種緣，需要有各種的助緣，意識才能夠生起，才能夠活動；如果沒有了助緣，意識心就不能現前，就處於斷滅的狀態。再一個方法，就是從意識心總體的生滅現象來思惟意識的虛妄，意識形成了以後，表面上看來好象是連續不斷的，意識心的分別作用也好像一直都存在著。其實這些作用都是虛妄的，生滅的，也是斷續的。在以下五種情況下，意識必定要斷滅的，譬如：真正死亡時，昏迷時，睡著無夢時，入無想定時，入滅盡定時。

思惟所得出的結論應該是：凡是因緣所生的法，都是虛妄的，都是生滅的，都是空的，都不是我。這個觀念的形成也是很不容易的，需要顛覆無始劫以前的錯誤的思想觀念，才能建立起現在的如理如實的思想觀念，從此以後，就不再錯認緣生法為真實，這就是斷我見。

我們來思惟觀行，現在正在思慮的心，在了別事物的心，是什麼因緣所生起的呢？沒有這些緣，我這個分別心是不是就沒有了呢？沒有這些緣，我現在的思考力就沒有了，我現在的了別性就沒有了。這樣思考來思考去，就能知道這個心有多麼的虛妄，有多麼的不真實！慢慢思惟以後，就不再錯認能思惟能了別的意識心為我。最好在有定力的情況下來思惟，這樣的思惟就很深細，意識和意根就容易認可這個理，不再執取意識為我，於是就斷了我見。

意識可分為：五俱意識和獨頭意識兩種。與五識同在一起時起了別作用的是五俱意識，不與五識同在一起，能單獨起作用的就是獨頭意識。

和眼識在一起的這個意識心，看色的時候能同時分析此色塵的質量、來源和內涵，以及這個色塵有多麼無聊或者多麼有趣，於是就產生出對於色的感受，對於色的分別，對於色的了知，對於色的判斷，這些都是意識心的分別作用。

意識心是由什麼因緣而現起的呢？意識心的現起，必須有眼根，有色塵，有意根，有第八識，有自身的識種子等這些緣。由於這些因緣條件的存在，我們的意識才能現前，才能分別色塵的具體內涵，了別色，判斷色，思惟色，打算處理色，推測色。這就是和眼識在一起的意識心，若差一個條件，意識就不能出生，不能生起了別。從這裏，就知道我們的意識心有多麼的虛妄。

再有，和耳識在一起的意識心，分析思惟祂有多麼的虛妄，是如何生滅的。我們聽聲音的時候，肯定要有意識參加，意識能分析這個聲音是屬於什麼聲音，來源在哪兒，離我有多遠有多近，聲音的內涵是什麼，聲音有多粗有多細，是男的聲音還是女的聲音，是物體上發出的聲音，還是宇宙發生的聲音，對我有什麼影響，如何處理和對待這個聲音等等，這都是意識心所了別處理的內容。

與耳識同在一起的意識心現起需要什麼條件呢？祂的現起要有耳根、耳識、第八識、意根、意識的自身識種子，還要有外界的聲音。具足這些條件以後我們才能聽見聲音，才能對這個聲音起分別、了別、判斷、分析，思惟、打算，生起各種喜心、貪心、厭心，才能有各種心緒的產生，這都是意識心的功能作用。

分析思惟這個意識心的生滅性，如果外面的聲音消失了，意識心就不能了別此處的聲塵，就轉移到別處去分別，不在此處繼續分別聲塵。如果缺了一個緣，如耳根毀壞了，那麼耳識心也就不存在了，意識心也就不能關注這個聲音，可見這個意識心是多麼的虛妄。外面的聲音都是由各種因緣而生起，沒有了外面的聲音，意識心也不能現起。如果沒有了識種子，意識心也不能現起，如果意根對法塵不感興趣，不對這個聲塵生起作意，意識心也不能現起。如果人困了，昏迷了，意識心也不能現起，我就聽不見聲音了。那麼我這個能聽見聲音、分析聲音、思惟聲音內容的意識心也是生滅的，是無常的，是因緣所生的，所以意識心不是我，是生生滅滅的，根本就不能是我。

還有一個和鼻識在一起的意識心，和鼻識一起聞氣味的意識，祂能分別氣味的性質、來源、品類、程度、有無危害性、對自己以及環境的影響等等，還能思考如何處理，如何對待？這個意識的現起還有很多條件，要有外面的香塵，不管是香味也好，臭味也好，什麼味道也好，反正得有這個味塵生出來。還要有意根，有第八識，有意識自身種子，有鼻根，有鼻識，有這些因緣條件，我們的意識心才能現前和產生分別作用。

意識心現前了以後，就能了知這個味是從什麼物體發出來的？哪種味，品種是什麼，香到什麼程度，臭到什麼程度，離我們有多遠？然後生起喜心，生起厭心，生起各種覺受，對這味塵進行分析、打算、判斷、思惟、推理，這些作用都是意識心的起用。意識心的產生，第八識是因，

還要有各種各樣的緣，這些因緣聚集在一起時意識心才能出生，之後才能生起了別、推理、判斷、思惟等等一系列心裏的活動。所以說這意識心是生生滅滅的，是不自在的，是不自主的，是虛妄無常的，根本就不

是我。

再有就是和舌識在一起的意識心，祂是在什麼條件下現起來的呢？祂的現起要有舌根，舌根要完好不壞，要有舌識，還得要有第七識和第八識，還得要有意識的識種子，還得要有飲食中的味塵，意識心才能現前。意識心現前以後，就能分別這是什麼味，具體的酸甜苦辣鹹淡到了什麼程度，是什麼物體的，好不好吃，吃了對自己有益處還是無益處。然後還要有其它的思想活動，分別、了知、推理、分析、判斷、打算，各種各樣的思惟都是意識心所運行的。意識思惟活動的現起，要有這些因緣條件，差一個條件，意識思惟活動就不能現起。既然是因緣具足了才能現起的法，那當然就是虛妄的，生了滅，滅了又生的無常法，就不是我。

還有和身識在一起的意識心，這個意識心現起的條件，需要身根完好，身根不壞，就是我們不癱瘓。意識現起的緣是需要有身根，有身識，需要有意根，有第八識，有意識自身的種子，還要有觸塵。觸塵有外觸塵與內觸塵，外觸塵是外面物體所散發出來的，與我們身體相接觸，然後又被第八識變現成內相分的觸塵。內觸塵是我們色身內部產生的觸塵，如：饑渴、飽餓、疲乏、舒適等等。有了這些條件，我們的意識心才能被第八識變現出來，然後才可以了別身體當中的觸塵，了別我現在是不

是餓了，我現在是不是渴了，是不是疲乏了，現在是哪裏疼痛了，現在哪裏舒適了，哪裏好受了，這是意識在分別身體上的觸塵。

意識也能分別身體外的觸塵，比如陽光照到身上有多暖和，有多溫和，風吹到身上是多柔和，或者風刮到我身上是多麼猛烈，物體打到我身上是多麼疼痛，分別感受各種觸塵，都是意識心的作用。當然身識也在其中共同作用，意識要分別是什麼樣的觸塵，是好或是不好，其產生的影響和後果是什麼。然後生起了種種的思想活動，這些都是意識心的思想活動。這些思想活動要受一定條件的制約，如果沒有了這些條件，思想活動就無法現起。所以意識就是生滅的，因緣所生的，就是不自在的，不自主的，那麼這個與身識在一起的意識心就不是我，我們不能把祂再當作是我。

意識心單獨所進行的思想活動，是不與五識同在一起的，那就是獨頭意識。比如我們在思考一個佛法或一個義理，或者禪思，或者回憶，或者遐想，或者想心事等等，這種種的思想活動，就是散亂獨頭意識。又比如，在定中了知自己心裏出現了各種定境，分別這是什麼境界，有什麼意義，內涵是什麼，內心就能生起各種的感受，出現各種的思想活動。這是定中的獨頭意識，祂不與五識同在一起的了別活動。還有夢中的獨頭意識，我們在夢中的活動，了別各種的夢境，這些都是意識心的單獨活動，這些活動得要有很多個條件的具足才能出現，差一個條件，獨頭意識就不能現起。獨頭意識不現起時，我們就不能進行這些思惟活動、了別活動、分析活動、打算活動、觀行活動，所有這一切的活動就

都沒有了。

獨頭意識的生起，需要有第八識和意根，需要有意識自身的識種子，也要有法塵的參與。這時獨頭意識的現起，所需的緣要比五俱意識所需的緣少，也比五識現起需要的緣少。所以散亂位的獨頭意識最容易現起，可見我們內心散亂的時候多，因此修定就不很容易，做事時也不容易專心，總是喜歡想東想西，胡思亂想，有時候心裏想些什麼，連我們都不知道自己在想些什麼。這些獨頭意識，都是意根攀緣萬法而產生出來的，根源就在意根這裏。所以降伏意根，讓意根不到處攀緣，我們才能心念專一，意識心才能有定。

既然獨頭意識心的生起，也需要有一定的條件，那麼這個意識心就是因緣所生的，就不是自在的。由因緣所生的法，就是生滅無常的，根本就不是我，變來變去的法，就是不恒常的，就是苦的，苦的也不是我。真正的我是不苦的，是常的，不是生滅的，也不是斷續的；祂不被任何條件所制約，本來就在，無有生滅滅的現象，那個才是真我。除此之外，都是虛妄的，都是幻化的假我。要受到各種條件制約的，就不是真實的，因此都不是我。常常思惟此理，慢慢就能把自己的思想轉變過來。

西方有一種哲學思想說：我思故我在。這裏的我，一方面是指能思量的意根的我，另一方面則是指能夠思考的意識心的我。我在思考，我在了別，我在分析，我在打算，我在判斷，我在思慮，我在了知等等。這個我是意識心的我，祂總在了知，這一天我在幹什麼，我在吃飯，我在走路，我在了別，我在看書，我在思惟，我在思考，我在觀行，我在

參禪，我在拜佛，我在工作等等。

那麼這整個一個我，都是由於各種因緣才能現起來的，必然要受到很多因緣條件的制約，這個我當然就是生生滅滅的假我，根本不是真正的我。這個我是一個被第八識所幻化出來的空殼子，其表面所具有的功能作用都是第八識給予的。如果第八識沒有識種子，如果第八識不配合造作，這些分別性等等功能作用，都將消失而不存在，那麼意識就是生滅的虛妄的，幻化的空的，就不是我。

我們應該清楚地認識到：當下正在說話的我，正在想事的我，正在做事的我，都是因緣所生的，都是生滅的，因此都不是我，這樣我們就斷了以意識為我的我見。世間裏所有的哲學家、思想家，都把能思考的意識當作是我，可見都是我見沒有斷的凡夫。即使是天人，欲界色界無色界等三界的天人，包括最高層天的非想非非想天的天人，也同樣是把意識心當作我，當作是真實永恆不滅的我，所以他們必然都要生死輪回不斷，苦惱不已，可見斷我見有多麼的重要！

我們今世無論要付出多大的代價，也一定要斷除我見。斷了我見之後，生生世世就可以受益無窮。所以，我們心中要盡量拋棄世俗法，這些世俗法只可以應付，不可以當真，不可以執著，更不可以執取。心裏能拋棄多少就拋棄多少，拋得一幹二淨那是最好的。然後再回過頭來抓取佛法，你可以執取佛法，再怎麼執取佛法都沒有關係，因為生死問題已經解決了，佛法又能讓我們成就佛道，何樂而不為呢！

（二）識種剎那剎那生滅，在睡著無夢、昏迷、正死位、入無想定、

入滅盡定等五種情況下，六個識必然減去和消失；因此識心是生滅變異、無常、苦、空和無我的。只要有第七識的存在和運行，就有第八識跟隨，第八識就像跟班的侍者，二個識體性相差極大，並且緊密相連。第八識是最微妙甚深，其次第七識也很微妙甚深，再其次第六識也微妙甚深，最後五識也微妙甚深，八識心王都微妙甚深，八個識的體性全部都了知無餘，眾生就成佛。

在非想非非想天中，第六識極為微細；定的層次越高，意識心越微細，其了別性越弱。非想非非想天，那個定是三界世俗中最高的定，意識在那裏入定，這時的意識心沒有證自證分，不能反觀自己的存在，也就是不知道自己存在；在其它的定中，意識心還能反觀自己，知道自己的存在。初禪定和欲界定中的意識心，還能了別五塵上的法塵；二禪以上的定中意識就不能了別五塵上的法塵，因為前五識已經消失，意識無法單獨了別前五塵。因此說意識是生滅變異的，不是真實而永遠存在的，那就是無我的，五識也是如此，第七識也是如此。

（三）如何斷除意識為我的我見

在普通情況下所能發覺的意識，都是有明顯而強烈的分別覺知作用，有明顯的感受作用，有明顯的思惟作用，有明顯的心理情緒作用，這是比較粗重的意識，容易被我們感知到。修行斷除這樣的意識為我的知見並不是太困難，要觀察到比較細微的意識的心理作用，心不細致，沒有智慧分辨，就比較困難了。沒有禪定，思惟粗糙，就不能斷除深細意識為我的邪見，我見不能斷盡，生死就不能了，三惡道也不能免。

學佛修行只要知道意識是虛妄的，不把意識當作是我就好，知道意識是生滅虛妄的非我的，就斷我見，不被意識的覺知作用所系縛，就能得解脫；然後要好好地利用意識心來獲得更大的智慧，將來就能成佛。平時要觀察觀行，確認意識非我，非我所有，意識的各種行相都不真實，都不是我，這樣就能破除無明，不被生死系縛。凡是能覺知到的世俗法都不是我，自己的一切功能作用都不是真實的，都不是我。認可這些理就需要有較好的定力，在行住坐臥中修定，定力越好，就越能體會到五陰的虛妄，越能知道意識自己的虛妄。

如果識心全都滅了，不可能知道自己入定，也不能知道自己很清靜，不知道自己無念想，也不知道定中所有的狀態和境界。既然知道，就有意識心的存在和運行，意識心仍然在起了別作用。只有把這些微細意識也觀察到，認可所有的了別作用的微細意識都不是我，這樣才是完完全全斷除了意識為我的邪見，就是真正的斷我見。這時再參禪，不會再把微細意識當作本來就清靜的第八識，就不能悟錯走錯路。

（四）六識觸六塵之後，就有受和受覺，眾生都以為種種受覺是這樣的真實，種種受覺都是我，於是就要對種種受覺起相應的反應，或者喜愛貪愛，或者嗔恚怨惱。實際上各種受覺非常虛幻不實，識種子生成之物，就像電子輸送出來形成的電流一樣，非常不真實，何必把太在意受覺，而造作不善業行？

觀察想象電流的生成過程，就知道電流是由無數電子聚合流動而形成，電子又是無形無相的，生滅變化的，由發電機輸送出來的，形成電

流，電子又回到發電機中。電流就是生滅變異，幻化的，起作用之後就消失。受覺也是如此，有何可執著的？有何可當真的？

觀行六七識心和五識心也是虛幻不實的，比觀行六塵境界還要重要得多。心生種種法就生，心滅種種就法滅。擒賊先擒王，識心是法的主人，看住主人，任他牛羊處處跑。

抓住受覺，看住受覺，思想觀念必然要淨化，惡業必然要消滅，不必要的業行必然要少於造作，內心必然逐漸清靜，煩惱必然要淡化，禪定必然要生起，智慧必然要出生。身輕覺安，身心必然發生改變，何樂而不為？何必每日裏沉浸在各種受覺中而不能自拔，苦惱惱苦，身心憔悴？