

唯识二十颂  
第一讲  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于新加坡 Orchid Country Club  
二〇一三年三月十三日

喇嘛！各位居士大德！晚上好！

我们今天开始介绍「唯识二十颂」。

很多学佛的人听到「唯识」就很害怕，因为唯识是所有佛教里面名相最多的，我们前面念过「百法」、「八识规矩颂」，已经知道有一些名相很难了解。那我们过去学习有关于唯识的内容，还是算是很少很少的，就大部分都还没有介绍到，所以我们如果要继续学习「二十颂」还有「三十颂」的话，就是要先有心理准备，就是下面开始会有很多的法相，就是唯识的名称，会有很多解释名词。也是因为这样，就吓跑了很多本来发心想要学习唯识，或者研究唯识的人。要不然就是，只是字面上的解释那个名词的意思，如果没有透过止观的修行的话，它还是等于是隔了一层。

那我们明明知道唯识这么难懂，那我们为什么还是要发心要来学习呢？首先我们就要了解，经论跟修行的关系，就是学佛修行一定要研究经论吗？它一定是必要的吗？如果不研究多轻松！你就告诉我一个法门，我好好修就好了嘛，对不对？那何必那么伤脑筋？

所以，我们要先厘清一个观念，就是说，经论和修行，到底有什么关系？那是先有经论呢？还是先有修行？各位觉得是先有经论？还是先有修行？先有修行，对不对？当然是先有修行！那修行人修行成就之后，从他的自性当中说出一切法，这个就是经论的来源。从他的自证境界当中，所流露出来的，很自然流露出来的，那个就是后来所谓的经论，就是我们现在念的这个经论，是每一个成就者，他从心性当中很自然地说出来的一些法，这个是经论的来源。

所以我们后来的人，如果想要修行成就的话，如果能够依照这一切的经论作为见地。我们说学佛有见地还有功夫，那所有的经论，就是我们见地，怎么样去建立你正确的正知见的来源，不然你现在修行，你是依靠什么？理论或者是什么，你总有依靠一个什么来修行嘛。所以说，这个一切的经论，

我们当作修行的见地，然后依这个见地来修行，就能够获得同样的成就。

因为它是过来人告诉我们的修行的经论，还有一些方法，所以修行必须以经论作为见地，那这个见地，也就是修持的「根」，所以说，见地是一切修行的根本。那依照这个见地来修行，就是我们所谓的修道，我们说我们现在正在修道，那这个「道」，就是一切方法、一切道路，它是可以实践的，所以一切的修持就是「道」。修道的证量就是「果」。我们现在在讲根、道、果。修行的根本就是经论；然后依照这个经论来修行，就是所谓的修道；那它所修成就的那个结果、证果，或者是开悟，或者是成佛，这个就是所谓的证量，修行的证量。

所以你说，这个根道果是一样事情？还是三样事情？一样事情，对不对？你修什么？依这个经论的内容来修。所以你修道，那个道、那个方法是依照什么？依据经论来的。所以你一切的修行就是怎么样？把你所学习的经论去实践出来，那所得的结果就是证量，它就是果。所以根、道、果它是一件事情。

所以，你说修行可以不要经论吗？那你是依什么修？没有一个法则，或者一个遵循的方向。所以没有正确的正知见的话，我们就盲修瞎练，当然也不可能开悟证果。

所以我们今天研究经论，就是要把经论作为我们修行的见地，那有了正确的见地才能够如法的修行，那如法的修行才能达到最后的成就。所以如果不研究经论的话，那就是妄谈修行，那就会失去修行的根，然后不知道怎么修道，更别说修道的证量、证果了，是不可能的。

这就是第一点，我们要强调就是经论的重要。虽然唯识很难读，可是我们还是发心要来读，因为它是我们修行的依据，修行的根本，修道的依据，证果的必要条件，我们就知道经论的重要性。

那再进一步说，如果我们只是研究经论，不去实际修行的话，有可能成就吗？不可能嘛，对不对？那为什么不可能呢？我们作个比喻：世界上最多的菜是什么？满汉全席，对不对？我把满汉全席的菜单拿来念一遍，从第一道菜念到第一百道菜，那我请问你吃饱了吗？我菜单念完，你吃饱了吗？还是饿着肚子，对不对？对啊！所以说「说食不饱」，就是说你光是用说的，你是不能够吃饱的。同样，我们只是听闻经论，谈论经论，就是很多修行人

都是用谈的嘛，修行都用讲的，讲完他就觉得他已经证到了。所以如果只是听，只是谈论的话，我们是无济于事的，那到头来还是一大堆执着，有看不破的红尘俗世，放不下的烦恼习气，既不能开悟，更别想证果，所以研究经论是用来修行的，只有实修实证才能够达到修行的目标，也就是证果了。

那再说了，光是研究经论而不实际修行的话，我们能够真正的理解经论吗？因为有一些搞佛学的，就是研究佛学的，他就把经论当作学问来研究，他自己没有去实际修行，那他这样子看经论，他可能完全地理解经论吗？如果没有透过修行，他只是拿来研究，他能够真正理解吗？有没有可能？没有修，可不可能真正的理解那个经论到底在说什么？因为研究学问，我们现在都知道比量、现量了，对不对？研究学问是用第六意识的比量在研究，这个怎么说，那个怎么说，然后再好好地比较一下，分析、解释，他都做得很好，学问都做得很好，那个一本一本论文都是这样写出来的嘛，就搜集很多资料，然后就一部论文就出来了嘛，他从头到尾，都是用第六意识的比量去把它完成的，为什么？因为他不是透过现量的修行，他不是透过止观，或者是任何一个佛法的法门，修到进入那个无分别的现量境，然后从那个现量当中去体悟佛法的精义，那个再讲出来的东西跟比量不一样，那是因为有透过实际上的修行。

所以透过实际上的修行，因为他已经进入那个现量境界，所以他再讲出来的东西，他是从自性里面讲出来的，跟那个搞很多学问，那个比量，用头脑想出来的是不一样的。

所以我们就知道，只是研究经论，不实际修行的话，也没有办法真正的理解经论。就好比说，你没有做过的事情，你能够相信吗？你没有做过的事，你不会轻易相信，对不对？譬如说：我这边有一颗柠檬，我说这颗柠檬是甜的，你相信吗？你没有咬一口，你怎么能够证明它是甜的？我的记忆里面柠檬都是酸的，你居然跟我说是甜的，我能够相信吗？不能够相信，为什么？因为我没有吃到，懂吗？用这个来比喻，你如果没有实际修行，你不能够证明经论里面讲的那些境界都是真实存在的。你如果起了那个怀疑，为什么怀疑？因为你没有证到嘛，你当然不能够相信。

所以说，修行如人饮水，冷暖自知。这杯水我喝下去，我才知道这杯水是冰的、是冷的、是凉的、是温的、是热的，只有我自己知道，因为我喝上

一口，我就知道这个水它的温度怎么样，不然我跟你形容它有一点热，又不是太热，就不能够体会它到底是热、还是不热。有一点热，到底是……那一点到底是怎么形容，没有办法。所以我形容再多，就好像经论讲得再多，可是我就是没有实际上证到那个经论的内容，就好像我没有喝上这一口，我就是没有办法说出它的冷暖，没有办法很精确地说出来。所以我说了我的证量、修行的境界，你没有证到，你也很难相信。

所以我们看那个经论上有很多佛菩萨的境界，还有种种的神通变化，你都相信吗？经论怎么讲，你就相信吗？你没有证到，你相信吗？经论上一下说空、一下说有，最后讲空有不二，那我到底要信哪一个？所以你没有证到的话，你就很难生起信心，这也是为什么我们的信心没有办法圆满地生起最主要的原因就是，可能经论没有研究得很多，然后又没有实证的功夫，所以我才没有办法生起圆满的信心。所以，在没有证到以前，我是真的很难让我相信的。

那为什么会说到这个呢？就是因为还是有很多人不喜欢研究经论嘛！那个喜欢简单的，就说：「哎呀！研究经论，有那个必要吗？」我就念一句佛号不就好了吗？持一句咒语就好了吗？不然上师教我一个法门，我这辈子就修这个法门就好啦！这样不是很简单吗？为什么一定要研究经论呢？真的一句佛号、一句咒语、一个法门就够了吗？真的就够了吗？

如果你今天信心圆满的话，就是真正的够了。可是我们刚才讲，没有研究经论，没有实证的功夫，你很难相信，对不对？除非你有圆满的信心，那一句佛号真的就是包含了什么？三藏十二部在里面了嘛！一句咒语也是呀！所有佛法经论的精华，就在那一句咒语里面。可是你在念佛、你在持咒，你真的相信它就包含了一切的精华在里面吗？你真正的念佛，就可以把你自性的弥陀念出来吗？你持这一句咒语，就可以真正的明心见性吗？把你的自性念出来吗？我们那个菩提自性。

那大部分的人都没有这样的信心，对不对？我说一句佛号就够了，你觉得：哦？是吗？不然为什么那么多念佛的人他要再跑道场，跑得这么那个？跑得这么勤快？就是信心不够嘛！你如果真的信心够，你在家好好念佛不就成就了嘛！对不对？那一句本尊的咒语也就含藏了一切的佛法在里面呀！可是你为什么这个顶也要灌，那个法传，也要去接受传法？然后越多越好，

不是一个就够了吗？你干嘛越多越好？

所以在我们修行的过程当中，我们就可以很详细地检察自己，其实我们是因为信心不够，所以就不是一句佛号、还是一个咒语就可以把我们打发的，我们总觉得还缺什么，那就是缺信心嘛！还缺什么！可是信心怎么建立？就回过头来，除非你研究经论，你有正确的见地，除非你依照这个经论实际上去修行，有实修实证的功夫，你信心自然就越来越充满，为什么？因为你都证到了嘛！你慢慢……经论里面讲的那些境界，你一个一个个都做到了，所以你当然信心越来越具足嘛，是不是？

所以如果有正确的见地，有实证的功夫，当然就会有圆满的信心。那反过来，没有研究经论，然后也没有实修实证，当然就没有圆满的信心。所以，不实际修行，也是不能够真正的理解经论到底在说什么。所以我们对经论的理解，就是它不是纯粹理论的建立，就是说经论它不是纯粹讲理论的，它必须要透过实际的修行去实践它，当你都实证到了，你当然就不会有丝毫的怀疑，这个时候信心才能够真正的建立。

那我们现在的佛教就分了很多的不同的派别，不管你是禅宗、密宗、天台宗、还是净土宗，这一切佛教流派的理论，都是实修实证来的，就是先有证悟，然后才有理论，并不是先有理论，然后我们才按照这个理论去安排一套修行的方法，不是这样子的，我们现在能够明白了。理论跟修行有什么关系，哪一个先？现在我们就很清楚了，是修行先。所以你想要跟佛菩萨有同样的修证的境界，你就要以已经成就的佛陀，祂所说出来的一切经教——就是经论，来依教奉行，才能够真正达到成佛的目标。

所以我们说了这么多，就是要强调经论的重要，还有依经论实修实证的重要，这样才能够建立起真正的信心，才能够真正的成就。

我们知道圣人也是凡夫去成就的，从凡夫到圣人的过程就是修行，一切法门的建立就是为了要改造凡夫的心，成为圣人的心，那你如果能够改造成成功的话，你就是圣人，乃至佛菩萨了！所以，不研究经论的话，是不可能如法修行，就等于失去了修行的根本。那只是研究经论，不去实际修行、改造自己的话，不但不能够真正的理解经论，也不可能有所成就。

讲到这里，我们应该就是很心甘情愿来研读这个「唯识二十颂」了，因为它很重要嘛，经论很重要。然后我们依照这个内容来修的话，也是能够真

正明白唯识的道理。

那什么叫做「唯识」呢？就是唯有内在的心识，没有外在的境界。唯，就是「只有」；识，就是「内在的心识」。只有内在的心识，没有外在的境界，这就是唯识它的主张。那关于这个议题，一共说了二十个偈颂，所以我们叫它「唯识二十颂」，所以它一共有二十个偈颂，来说明唯识的正义。

那这个唯识对我们来说很重要，就是这个正确的知见，我们刚才说它是见地，我们要依照这个见地才能够去实证。经论是修行的根本，我们说，所以一个正确的见地非常的重要，要不然你从头到尾修行，你都以为一切是真实存在的，我是真实存在的，一切外在也是真实存在的，这样就你修到驴年——就是没有这一年，也不可能成就的，因为你的知见错了。可是我们大部分的人都活在一切是真实存在的境界里面过生活嘛，每天不是都是真实的，不然你怎么过得这么认真呢？就忘记它是梦幻泡影嘛，对不对？所以唯识对我们来说，真的是非常非常的重要，这个正确的见地。还有，确实的去实证到这个境界，就是在你的观念里面，一切都是什么？唯心所现，唯识所变，除了这个识之外，没有一切的外境，一切的外境都是虚妄、不真实的，要不然我们会以为这个外境是真实存在的。

那也是这个外境让我们轮回的，对不对？我们都是这样的观念嘛，因为外境是真实存在的，因为有外境，才引发我的贪瞋痴嘛，要不然没有人事物招惹我，我干嘛贪瞋痴？我不会引发贪瞋痴呀！所以一定是外境来引发我的贪瞋痴，因为境界现前，才把我的那个贪的种子怎么样？牵引出来嘛！因为一个境界来了，然后我看到那个很生气的人、还是事情，我的瞋恚才爆发了，那都是外境牵引我内在烦恼的种子生起现行啊！所以，如果我们认为外在的境界是真实存在的话，我们会以为都是外境让我们轮回，最主要的原因就是外境，它引发我们的贪瞋痴，那我们有了贪瞋痴就造业嘛！那造了业就依不同的业去轮回六道，对不对？所以一定是外境的错！是外境使我们生死相续、流转不停，就轮回不断，一定是外境的关系嘛！

但事实上是不是？我们念过唯识就知道，它不是嘛！「八识规矩颂」念完就知道不是嘛！外境不是真实存在，它怎么有能力让我们轮回呢，对不对？所以真正的轮回的原因是什么？是我们内在的贪爱嘛！把一切的烦恼归到最后就是一个贪，再说多一点就是贪瞋痴，再多一点就是五毒——贪瞋痴慢疑，

再多一点就是「百法」里面讲的根本烦恼、随烦恼。不管你怎么样去把它分析到非常的广，或者是把它归纳到最后一个字——就是贪，它才是让我们真正轮回的原因，而不是外在的境界。

所以我们知道一切的外在的境界，是我们心识所变现的话，那当我们去分别外境的时候，实际上是在分别我们的自心，对不对？因为外境是我们自心所变现的，那我们现在去分别外境，是不是等于自心去分别自心？对不对？没有真实的外境啊！一切的分别都是分别自己的心，并没有真正的外境可言，对不对？这个才是真正明白唯识的道理。

那既然一切法是心识所变现的，离开了能变现的心识，所变现的一切法是真实存在的吗？不是嘛！是你心识所变现的。如果没有能变现的心识，那个所变现的境界在不在？那个外境在不在？不在了嘛！可见它是虚妄的，对不对？你心识所变现的。所以，我们所见的外境，全部都是虚妄心识的幻现。既然不是真实存在的，它又怎么可能主宰我们的轮回呢？它没有主宰我们轮回的力量，对不对？所以，其实不是外境让我们轮回的。

「没有真实的外境，唯有内在的心识」，这个就是唯识的正义。只有心识，没有真实的外境可得。

那我们念过「百法」就知道，百法的内容还记得吗？把宇宙万有一切法归纳为五位，就是所谓的「五位百法」。心法、心所有法、色法、不相应行法、无为法。前面四位加起来是九十四个，是有为法，第五个无为法，是有六个无为法，所以加起来是一百个，叫做百法，分成五位。

第一个心法，就是讲八识——前五识、第六识、第七识、第八识，是心法的内容，它一共八个识，所以它是**识的本体、自体**。识的本身，就是八个识，所以它是识，对不对？

心所有法，五十一个心所，还记得吗？五十一个心所有法，它一定要有**心法**的在一起，才能够生起。一切，五十一个心所有法没有办法单独地生起，它一定要跟心法一起作用，所以它是相应心法而生起的，所以它是**识的相应**。五十一个心所有法要生起，一定要心法来带动，所以心法是主，然后五十一个心所有法是伴，它们一定要相应，才能够生起内识的作用。所以我们就知道，心所有法它是识的相应，又跟识有关了，对不对？识的相应，你才能够生起这五十一个心所有法。

那色法呢？是**识的现影**。你的内识要怎么样去把它呈现出来，就是要透过色法，色法有几个？十一个，对不对？五根六尘是色法的内容，五根六尘都是识的现影。你说内识，我看不见呀！可是我们看得见的都是色法，五根六尘，眼耳鼻舌身，色声香味触法，加起来十一个，它是我们内识所变现的相分，对不对？还记得吗？能缘的心叫做见分，所缘的境叫做相分。

所以色法是你心识所缘的境界，它叫做相分。相分怎么来？心识所变现的。还记得吗？心识的自体叫做「自证分」，你一生起了二元对立，有能缘跟所缘，有能缘的心、有所缘的境，二元对立一产生，就有见分跟相分。见分跟相分怎么来的？自证分来的。自证分是什么？识的自体。所以色法是识的相分，所以它是识的现影，所以它是跟识有关，对不对？识的现影，我们称为色法，也就是相分——所缘的境界。所以我们每天眼睛要看色尘，耳朵要闻声尘，鼻子嗅香尘，舌尝味尘，身——触尘，色声香味触，它都是属于相分境，是识的现影。

不相应行法有二十四个，不相应行法。那不相应行法是第六意识的分别来的，那第六意识的分别是依据什么，把它列出了二十四个不相应行法呢？就是心法、心所有法跟色法的分位假立出来的不相应行法，所以它是**识的分位**。

像我们讲过时间、空间都是第六意识的分别，二十四个不相应行法都不是真实存在的，是我们第六意识的分别去分位假立出来的，依照心法、心所有法、色法，它有一小部分属于心法，再有一点点属于心所有法，或者是色法，不一定是三个都有，有的是心法把它归纳出来的，有的是心所有法，或者是色法。就是这三个的分位假立，把它设定出二十四个不相应行法的内容，来构成我们这个物理的世界，所有的内容我们把它归纳整理成二十四个，称为不相应行法，它是识的分位，假立出来的结果。

这样加起来是九十四有为法。

那我们去观察这九十四有为法它都是生灭，它都是因缘所生，只要是因缘所生都是生灭、无常、无自性的，自性都是空，没有它真实的体性可得。所以你透过这个九十四有为法的当下，你去看到它什么？它是自性是空的，自性是空的是什么？就是无为法，这样懂吗？你从有生灭的有为法当下去看，它来自性是空的，它只是生灭的相续而已，我们看到的就是相续



相，并没有真实的这九十四有为法。所以当下你就可以见到它的自性是空的，「自性是空的」是什么意思？没有生灭嘛，没有生灭就是无为。

所以「无为」要怎么见？不是另外丢开那个「有为」去找一个「无为」，没有，你是从有为的当下去见到那个「无为」，因为它自性本来是空的嘛，那空性里面没有生灭，所以它就是无为。所以有为的当下，只要你悟了，悟到它那个生灭、无常、无自性、空的这个理论，你去实证到了，你当下就证到无为——没有生灭。所以我们才会说无为法是识的什么？显示。这六种无为法是**识的显示**，因为要从这九十四有为法才能够显示出无为法来，所以无为法称为识的显示。

我们说这一段的目的是什么呢？每一个都跟识有关系，对不对？所以一切法以识为核心，都没有一个离开识，对不对？就是识的自体、识的相应、识的现影、识的分位、识的显示，所以结论是什么？唯识！结论就出来了，唯有心识。因为一切法你归纳到最后，就唯有识呀！除了内在的心识之外，外境不是真实存在的，这个就是唯识的正义，我们要先把这个正知见先建立好，那我们后面的偈颂才看得懂，因为后面都是在辩论，辩论辩来辩去，然后拿出证明来，我不服气我再反驳，然后那个唯识学家再提出证明来。那谈来谈去是谈什么？就是在谈唯识的正义，唯有心识。你见到的一切法都不是真实的，唯有心识，最后也说心识也是虚妄的，因为八识也是虚妄的嘛，我们讲过了。

可是你说，因为内在的心识也不是真实存在的，那我们就没有什么好谈的了，对不对？因为心识所变现的外在不是真实存在，连内在的心识也无嘛，那我们就没有什么话好说了！所以唯识它必须要有什么？先保留内在的心识，虽然它是虚妄的，但是它是有嘛，不然一切法是怎么变现出来的？你不能说因为识没有，然后一切法呢？它怎么来的，你就没有一个交代。所以你必须要先成立一个唯有内识的存在，八识的存在，然后八识变现出一切的根身器界。「受熏持种根身器，去后来先作主公」，这两句就是说明八识的功能，就是有这些功能，所以一切的根身器界都是八识所变现的。

八识也是虚妄的，为什么？因为它是真心一念无明妄动的产物，所以阿赖耶识也不是真实的，这个我们「八识规矩颂」都已经介绍过了。所以我们要明白这一切法是怎么来的？八识所变现的，八识怎么来的？一念无明妄动

来的，所以它还是唯心所现。真心因为无明，然后就有阿赖耶识的产生，那阿赖耶识再变现出见分、相分、自证分。证自证分我们就先不要说了，因为那个是唯证相应的东西，我们现在只要知道说自证分是识的本体、自体就可以了。

那我们每天都活在有二元对立的有为的现象界当中，因为我们每天都说有一个能看的我，我的心在看，不然谁在看？我的耳朵在听嘛！所以这个能缘的心就是见分。所以我们都认为有一个我，所以这个见分就是我执的来源。那我所见的、所缘的境界，就是相分，它就是法执的来源。所以我们把见分当作是我，把相分当作是法。那没有念唯识之前，我们都把见分跟相分都当作是真实有的，有真实的我、有真实的法，对不对？

那把一切见分当作是我，把一切相分当作是法，就是我们所谓的「遍计所执」。唯识有三性，除了我们之前讲的那个三性以外，还有另外一个三性，就是遍计所执性、依他起性，还有圆成实性。

那我们变现出来的见分跟相分，它是依他起性，就因缘所生，只要是一切因缘所生的，我们都叫做依他起，就是要依一个「他」——就是因缘，你才能够生起一切法。我们刚才说一切法都是因缘所生，所以见分跟相分都是因缘所生，自证分也是因缘所生，它是唯识所变的，对不对？所以这三分都是因缘所生，这个叫做「依他起性」。

「依他起性」本身没有过错，它只是说一切是因缘所生这样而已，它本身没有执着，对不对？那谁在执着说你所变现的这个三分，把见分当作是我，相分当作是法？是「遍计所执性」它的作用。依他起性只是说明一切是因缘所生法，那在这一切因缘所生的当下，你为什么又起了我执跟法执呢？把见分跟相分当作是我、还有法呢？就是因为我们还有一个非常严重的，叫做「遍计所执性」，就是执见分为我，相分为法，这个我们称为「遍计所执」。很讨厌喔！那个名相很多，很讨厌！

然后你在依他起性的当下，如果你现在明白唯有内在的心识，没有外在的境界可言的话，见分跟相分只是依他起，我不要起遍计所执的话，你就可以回归到你原来的圆满成就的，我们叫做「圆成实性」。所以只要你不起我执跟法执，你明白它是依他起的，不起执着，你就可以直接回到你的自证分，然后再回到证自证分，然后再回归真心，所以你就可以回归到你的圆成实性，

圆成实性也是说明我们本来具有的那个。

因为我们一切众生本来就圆满成就嘛，是不是？有人反对吗？没有嘛！本来是圆满成就的，那现在为什么变成凡夫呢？本来是佛，就是因为我们在依他起的当下，起了遍计所执嘛！所以有我、有法，一切法真实存在，我也当然是真实存在的，世界上我最了不起嘛，所以我一定是真实存在的，这是遍计所执所发挥的作用。

所以，只有明白唯识的道理，你才能够真正的破除一切的执着，这一切的执着就包含了我执跟法执，能够彻底的破除，因为你知道它是怎么来的，就是遍计所执的过失。那我们明白因缘所生，依他起性，就是有自证分、见分跟相分，才成立了一切法的内容。它只是因缘所生，自性都是空的，都是无常、生灭的，这样我们就能够在这个当中真正的体悟过来，这样要断执着才快嘛！

所以我们才会一开始上课讲说经论很重要，因为它是我们修行的根本，你只要教理通达，你实证的功夫很快，你不断不断地这样告诉自己，你要起执着的当下，你就说依他起性，不要起遍计执，然后就回归圆成实，就 O.K. 了！所以要了解经论，成为我们修行的见地、修行的根本，然后实修实证，每天要不断不断提醒呀，不然下了课就忘记了。在座的各位，有哪一个不知道一切法自性是空的？都知道！可是你为什么都空不了？就是有我们刚才讲的，知道理论，没有实际的修行还是不行，所以要有正确的理论、见地建立之后，我们还要有实修实证的功夫，然后才能够真正的念念的人无我、法无我，你的观念里面就彻底的改过来，那个就是你的证量了，念念都无我的，这样就对了，本来无我呀！因为遍计所执作怪，所以变成有我、有法，那你现在明白了，就很快了嘛！不断不断地提醒自己就可以了。

那所以我们现在就能够体会，为什么修止观这么重要？为什么？它可以帮助我们更快，对不对？怎么样更快？在定中有没有二元对立？没有嘛！现量境啊！你落入比量以后才有二元对立，才有见分跟相分，你在定中入定了，第六意识无分别，现量，有没有见分跟相分？当下就没有了嘛！就回归自证分，然后就再回归真心了嘛！所以修止观很重要。得定，在定中是现量无分别的，是没有二元对立的，它离我们的真心就很近了。因为我们的真心就是没有二元对立的现量境界，然后它是没有生灭的嘛，所以你在有生灭的一切

有为法当下，去体悟没有生灭的，只要你不落入二元对立，当下就没有生灭，它就是无为法，这样懂吗？

当下你又是那个智慧，明白这个空性的道理，你要先契入这个没有二元对立的，然后你就能够见到那个空性。那空性的智慧，空性的智慧就是无我的智慧，我们刚才讲了半天，人无我、法无我，就是空性的智慧，你自然就现前了，对不对？所以透过止观，你能够更快，不然你每天就是有我、有法，然后每天面对二元对立这样过日子，你说你能够开悟吗？很难啊！对不对？所以修止观真的很重要，因为你在定中就人无我、法无我了嘛！现量无分别境界离我们的真心最近，所以常常保持现量无分别，有一天般若无分别智就现前了。

虽然唯识学家主张唯识，唯有内在的心识，没有外在的境界可言，可是那个执着有外境真实存在的「外人」，外人就是执着真实外境的人，我们称为「外人」。执着有真实境界的人，我们称为「外人」，就是不管……我们后面会讲它有包含了外道，也是执着外境是真实存在，有一些小乘的部派他也是执着外境是真实存在的，像这些外人，他们就会质疑，就跟我们一般人没有念过唯识之前都会质疑，同样的道理，他说：你说没有真实的外境，可是，为什么世间我们眼睛看得这么多，你说没有真实的外境！这个是什么？这个是什么？这么多花在这里！这么多人坐在这里！这讲堂这么大一个！你说没有真实的外在，可是我眼睛明明见到这么多的色相呀！我每天耳朵听这么多的音声呀！鼻子闻到种种的香味，舌头——每天吃什么、吃什么，就好吃不好吃，很清楚呀！舌头就尝到种种的滋味。可见这些境界，眼耳鼻舌身这些并不是没有，我活得多么的真实呀！每天就是看到这么多，听到这么多，闻到、尝到，身体的感觉，各种感觉，它是这么的真实，你怎么说它不是真实存在的呢？大家都有这个疑问，对不对？它明明就是很真实嘛，你怎么说没有外境呢？

怎么回答？就是刚才我们已经回答完了。所以唯识的论主，他就开始说起了唯识的正义，就是我们刚才讲了半天，唯识的正义是什么？我们世间所有的这些现象，我们说色声香味触，前五识我们讲过它是性境、现量，所以我们看到的这些性境、现量，前五识所见、所闻的这些，前五识的性境、现量，它是我们内识在生起活动的时候，你看起来好像有外境显现出来，其实

没有丝毫真实的境界可言，所以你们的质难是没有道理的，就是你们这些外人的质难是没有道理的。虽然看起来是性境、现量境，但是它都是我们内识的变现就对了，一切都不是真实的，它只是内识的变现，看起来好像有相似的外境，但是这些外境都不是真实的。

那这些外境是怎么形成的？就是我们刚才说的，当你的内识生起的时候，你的识的自体，就是自证分，然后你能缘的就是见分，所缘的就是相分，就是这样子变起了好像有外境，可是它还是没有离开你的内识，懂吗？因为它就是内识所现的。识的本身就是自证分，然后再现出你能缘跟所缘的见分跟相分，这样懂吗？所以这个三分有没有离开识？没有离开识。所以唯有内识，还是没有外境可言。

那把这个外境当作是真实的有我、有法，是什么？遍计所执性的作用，没有看得清楚它是依他起，因缘所生的依他起，所以才会生起了这样的执着，以为一切外境是真实有的，它其实是内境生起时候，看起来好像有外境的存在。这个还是有一点难懂，对不对？就好像……有谁有飞蚊症的？看到虚空中有很多飞来飞去的小东西，对不对？那真的吗？没有飞蚊症的人看就没有，就是虚空中什么都没有，所以眼睛生病的人看见虚空有花朵，可是实际上没有花朵，对不对？看起来好像有花朵，就是我们现在讲的，内识生起来的时候，看起来好像有外境的存在，就好像眼睛生病了，看见虚空有花朵，虚空本来没有花朵，所以外境本来不存在的。这个有一点点懂了，对不对？就这样子比喻。

所以你所见的境界，就是我们的前五识，你眼所见、耳所听的都一样，五识的生起的作用，然后我们眼睛看到了，对不对？我们第六意识再去分别说它是虚空中的花朵这样子，噢！它是外境真实的存在！其实都是内识所变现的虚幻的境界，并不是真实的，就好像虚空中的花朵本来没有花朵，是我们的遍计所执，把它当作一切我跟法是真实存在的，所以一切都是遍计所执的作用跟功能而已，并没有真实的外境可言。

好，那我今天就讲了几个重点，明白什么叫做唯识——唯有内在的心识，没有外在的境界。一切的外在境界都是依他起的，自证分、见分跟相分。然后我们把见分当作是我，相分当作是法，而起了遍计所执，以为一切外境是实有的，其实它只是我们内识所变现虚妄的境界而已，都没有离开心识的变

现，所以我们说「唯有识」。五位百法都跟识有关，都以识为核心，所以，结论就是唯有心识，没有外在真实的境界。

那至于那个偈颂，我们就后面两堂课再介绍，我们今天时间到了，就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。