

大乘百法明门论  
第七讲  
最尊贵的净莲上师讲解

（第八十页）好，我们看八十页。我们昨天讲到「作意」呢，「作意」就是它在本位、种子的本位，还有它离开本位的时候，就是种子要生起现行的那个过程，让我们的心趣向外境的那股力量，就是「作意」。那一旦已经引心趣向外境的时候，我们碰触的外境的那个刹那，就叫做「触」，就是第二个，我们的心已经跑出去了嘛，去接触那个色尘、声尘，看到东西的那个，看到的当下，听到音声，听到的那个当下，就是「触」，好，它是三缘和合的。

我们看，前面所提的「作意」，还在种子位，是一种蠢蠢欲动、待缘而发的状态，但如果只有「作意」的话，就无法形成一个念头，必须要有其它的因缘条件都具足了，这一念才能完成。所以光是「作意」的话，还没有办法完成一个念头。三界一切有为法都是因缘所生，所以这一念的生起也是因缘所生。好，那我们就知道这一念是生灭法，因为它也是因缘所生，那第一个条件就是「触」。「作意」因为它在种子位，然后只是引心趣向外境而已，所以它不算，后面这个「触」才开始算是因缘，要生起这个念头的因缘。「触」，简单的说就是根境识三缘和合之下，所产生的感觉作用。所以第一个我们要记起来的，什么叫「触」？就是感觉作用。它是生起一念心的基本条件，也就是一般说的「触境生心」。这个「生心」的「心」就是念头，我们就是六根接触六尘，接触的那个当下——「触境生心」，这个念头就生起了。「心本无生因境有」，这个就是刚才主张相分的，心本来没有生起念头，怎么样？因境有，因为有相分的触动，才会生心。这是刚才主张那一派的，相分派的，好，一定要触境才会生心。

（第八十一页）那当我们的心的时候，下面还有一句，就是另外一派的，立刻境复触心，然后，心境相合才会生起这一个念头，这个呢是「境本无生因心有」，这个是主张见分的。境它不会自己触境生心嘛，是怎样？因为有心，我们才会对那个外境，那个相分怎么样？生起念头，是不是？这个就是见分派的。所以念头的生起一定是什么？心触境、境复触心，境复触心就表示说：见分跟相分是同时作用的。这两句话就都说明了我们的内容，实际上它是同时作用的，因为心要触境，境又要怎么样？来触心，所以见分跟相分同时生起，这样呢，根境识三缘和合才能够完成。举例来说，它这边举一个例子，像我们眼根要看到色尘，眼睛，你要看东西的时候呢，如果没有第六意识的分别的话，你就不知道看到了什么。那同样的，我们耳根要听音声的话也是，如果没有第六意识分别的作用，我们也不知道听到了什么内容，它是什么音声，没有办法分别。

那我们修行的重点就是在这里：当六根面对六尘的时候呢，如果不加上意识的分别了知，将它保持在「现量」境，不攀缘外境，不落入「比量」，就不会触境生心，这个就是一直保持第六意识的「现量」。那你就是看就是看、听就是听，没有生分别，因为第六意识「比量」的话就是生分别，「现量」就是还没有分别，所以我们「触」的当下，实际上第一念是「现量」的，第二念才开始分别。如果要详细去说明这个「触境生心」的这样一个过程的话，第一念是「现量」，第二念就落入「比量」，就是第二念它第六意识就开始分别了。所以如果我们能够一直保持第六意识不落入「比量」，就是不生分别，一直保持「现量」的话，我们就不会触境生心，那这时妄动的心，就会回归到清净的自性当中，如同大海从汹涌的浪涛回复到平静无波的状态一样。这也是得定的要诀！

就是……，「触」是怎么产生的？三缘和合，哪三缘？根境识。那六根，六根是我们本来就有，你也空不掉。那六根本身，它也不会怎么样；那六尘呢，色声香味触法，它也没有分别心，它也不会怎么样，是不是？所以六根、六尘本身没有问题，它都存在了，根境识三缘和合嘛，那个识就是第六意识，你加进去了之后，它才会怎么样？才会生起这个念头。所以我们第六意识如果保持「现量」境的话，我们的前五识，它本来就是「现量」，那那个外在的这个六尘境界呢，它本来就存在，它也没有分别。所以我们第六意识，如果能够保持不分别的话，那是不是就不会触境生心？是不是？因为不符合「触」的条件嘛，你要生起「触」的话，要触境生心的话，一定要根境识三个同时作用，我们现在根境有了，可是第六识不生分别，它是不是就不会生心了。是不是这样子？所以我们一直保持第六意识不要生分别就可以了。对呀，所以它这边说这是得定的要诀，这个很重要。怎么样不让它……六根面对六尘，可是它不会生起念头，就是一直在那个平静无波的那个状态。就是你第六意识保持「现量」境就可以了，因为不符合「触」的条件，这样明白了吗？好，否则，一旦生起「触」，心生起「触」的话，接下来就会有种种的感受会发生，就进入后面一个「受」了，这种种的感受，包含苦受、乐受还有舍受等等。那只要有这三受，就跟三毒相应：贪、瞋、痴相应，那这就是生起贪、瞋、痴烦恼的来源。

（第八十二页）所以，我们平常如果说真的要用功的话，我们可以不让「触」进入「受」的阶段，从这边下手开始练习。平常要修定的话，行住坐卧都在定中，就是这样子就可以行住坐卧都在定中——第六意识保持「现量」。虽然我们活着，六根一定会接触六尘，你不可能说因为怕触境生心，然后眼睛不要看、耳朵不要听，不可能。因为我们每天要生活，还要做工啊，所以不可能六根不对六尘。所以就一定要接触六尘，但是只要我们的不攀缘外境，就不会生起种种的感受而落入「比量」中。什么叫「比量」？就是第六意识的分别叫做「比量」，那没有分别之前叫做「现量」，这就是我们刚才讲的保持「现量」，就是不让第六意识生起分别。那这边复

习到广论道前基础提到修习止观，它有四种瑜伽，就是我们想要止观成就呢，首先要具备的条件就是四个，这个四个都做到，我们要修定、修慧，要修止、修观呢，就比较容易。

它这个四个条件是什么呢？就是密护根门、正知而行、饮食知量跟睡眠瑜伽。这个在广论里面都有详细的谈到，它是修习止观、成就定慧的基础。像饮食、睡眠这是欲界众生的习气，这个我们前两天才谈到的，欲界的习气就是饮食、睡眠、男女，这个是欲界众生才有的习气。所以我们想要调伏这些欲界众生的习气，要进入色界的根本定的话，就是色界的初禅的话，除非我们把欲界的习气怎么样？可以调伏，所以饮食、睡眠这个呢，一共有四种瑜伽嘛，这其中就包含了睡眠跟饮食，这个都是属于欲界众生的习气。所以这两个，要把它调好，之外呢，还要正知而行跟密护根门。那「正知而行」，就是说我们每一天，你身口意三业，每一天造作了哪一些都要很清楚，你每个起心动念你了了分明，你每一句话讲得很清楚，你有没有讲错话，有没有造业，四种口业，或者是，你都是在讲和合语，在讲赞叹的话，在讲真实语，讲的是什么，是不是每一句话自己都很清楚？那每一个动作你都很清楚，你今天去做的每一件事情，你今天，已经到晚上，每一件事情你是不是都很清楚？

怎么样？（学生发问）哪一个？请参阅广论。我们上过的啊，不能够吃得太多，也不能够吃得太多，吃得太多没有力气修行，吃得太多容易昏沈，气息很粗，那还要适合自己的食物。不能吃的太少、不能吃得太多，要吃得合自己身心、身体的那个饮食。第四个呢，就是吃的时候，心呢要保持在正念当中来吃，那我们里面也讲到食不净想。如果能够把食不净想……好像一点记忆都没有了嘛，食厌想，厌恶的厌，食厌想，你们还有记忆吗？所以如果能够把食厌想，想一遍再开始的话，就是心住在那个食厌想的那个正念当中来吃的话，你对饮食就不会有贪着。或者是我们也可以观想说我们吃了这些饮食后，同时布施给我们身上的这些众生，因为里面有大肠菌哪、什么菌哪、好的细菌哪、不好的细菌哪，好，所以我们平常吃下去的饮食，实际上有三分之一呢，是喂我们身上的这些众生。好，所以我们可以作布施，布施想，布施这些众生，跟他们结法缘，将来要发愿度他们。所以你在饮食、把这些饮食同时供养给他们的这个当中呢，同时跟他们结下了这样的一个因缘，将来要度脱他们这样的一个因缘，也可以这样想。

就是它有很多种想法，或者是想说：修行人，饮食呢，为了要让自己延续这个生命，去证得、延续这个色身来证得法身慧命，是为了这个目的。修行，如果修行人饿死，没办法修行，所以今天饮食呢，不是为了贪着那个滋味，而是为了要成就法身慧命，所以今天来接受这个饮食。这样想的话，我们就不会对饮食产生贪着。或者是自己发现自己对这个饮食很贪着的话呢，我们就把我们最爱、最喜欢的那个，练习去供养给其它的人，把

自己最心爱的饮食去供养给别人，这样子，也是一种对治法。去除自己对这个饮食的贪着的一种方法，就是把它布施出去。我最喜欢的那个把它布施出去，然后我吃另外的，第二喜欢的，也是一种练习。就是把自己……一般是喜欢的，自己放在家里吃，慢慢享受嘛。可是我们为了要去除这个贪着，我们可以拿去供养给其它的人，同时又成就这个布施的功德、供养的功德，然后又可以去掉自己的贪。那是饮食的时候呢，当下呢，我们就是这样子，在正念当中，看你是做什么样的观想来受、接受这个饮食，这就是第四个，饮食要注意的。就是你的心是非常清净的心在接受这个饮食，不是跟那个贪瞋痴相应的，好吃，就增长贪，唉唷！这个很难吃，下次我一定不要叫这个、不要买这个，增长自己瞋的习气，瞋恚的习气，那就是跟烦恼、跟执着一起来，饮食的当下就唤起我们那个烦恼的习气，这个不是那个正确接受饮食的态度。这就是「饮食知量」应该注意的事项。宝益（人名），我背完了，详细的书上有，在第一本那个四种瑜伽那边有详细的介绍。

好，那我们现在在讲的是「正知而行」，就是每一个念头自己是不是清清楚楚？每一句是不是清清楚楚？有没有讲错话？自己是不是知道？检查出来不出来？每做一件事情，今天所有做的事情，对的事情有几件？错的事情有几件？错的要忏悔，告诉自己下次我绝对不要犯同样的错。讲话也是，讲错的话我们就要小心，下一次不要再讲错话。那个念头也是，我们发现今天有动了一些不好的念头，我们也是要忏悔，希望下次不要生起这个不好的念头，这个就是「正知而行」。正知，「知」就是你很清楚知道，身口意是不是都很清楚，很清楚的知道，可以检查得出来它的对错，是的话就有这个「正知而行」。因为我们这样子那么清楚的话，可以成就我们的定慧力、定力。「正知而行」为什么可以成就定力呢？因为你很清楚的可以检查出来，所以哪个有犯戒、哪个没有犯戒，很清楚嘛。那有犯戒我们就慢慢去让它纠正到没有犯戒，这个就是定力，你可以不犯，不会没有办法控制啊，或者是那个习气的力量比较强啊，好，不会变成这样子。那了了分明就是，你做对还是错，身口意正确不正确，你那个分辨的智慧就是慧力，所以它等于是同时在成就定慧力，「正知而行」，这个来说的话。

那如果我们平常在言行举止之间，都还要考虑、思量，踌躇、犹豫、分辨不清是否恰当的话，就表示我们没有「正知而行」。就是今天晚上检讨一下，我今天所有的念头、我说的每一句话、我做的每一件事情。可是我不太能够确定说它是不是很正确，我不知道那样子是不是有得罪他，然后这样子是不是恰当，不是很清楚的话，就没有这个「正知而行」，那表示我们的定慧力不足，没有办法检查，没有那个能力。所以可能就是要先把那个经论的道理，我们先明白之后，我们才有一个好像标准，有一个可以依循的一个标准。如果说我们不明白它的内容是什么的话，我们变成说我们不知道怎么检查自己对不对。这个在戒律里面呢，都讲得非常清楚，怎么

样的情况之下有犯，怎么样的情况之下没有犯，这是广论的第三本，讲业果的。它讲得很清楚，怎么样才叫有造十恶业，怎么样的情况之下叫做有破五戒，都讲的很清楚，那那个我们看完了之后，我们再来检查我们每一天的身口意，就会很清楚说我有没有犯错，就会很清楚。

（第八十三页）我们每天要造这么多的身口意三业，如果都不能「正知而行」的话，那不是每天都在忙着造恶业吗？万一检查不出来，根本不清楚，造业也不知道，因为不明白戒律的内容，自己造也不知道。那等于说我们每天都在造业，而不是每天在精进的修行，因为造业都不知道，就是因为没有「正知而行」。那在我们的修行还没有达到「自净其意」之前，我们至少要有把握，每天的身口意都跟善业相应。就是说首先是「诸恶莫作」嘛，所有的佛法只有三句话就讲完了——「诸恶莫作、众善奉行、自净其意」。好，所以我们修行的第一步是做什么呢？断一切的恶业。就是五戒不要破、十恶业不要造，这是「诸恶莫作」，不好的我们要把它断除。做什么呢？做好的。「众善奉行」，只要是好的，我们就做。那就是要持五戒、行十善业，这就是开始行的都是好的、行的都是对的了。

可是他还有善恶的差别嘛，所以他心不是清净的。因为所谓清净心的话，你每天用清净心来过生活，就是他已经没有善恶、二元对立的这样的一个状况。可是它是不是恶？不是，它是纯善。这个纯善、这个清净心呢，它已经没有善恶的对立了，这个叫做「自净其意」，就是连善也不执着。我们前面会为了要断恶修善，我们会排斥恶的，然后怎么样？赞叹那个善的，那就会变成说你非常执着要行善业，要累积功德，变得非常的执着。那就是说，你开始执着要行善了，这样就没有办法做到「自净其意」。为什么？因为你执着这样做的话有功德；那样的话，怎么样？可以消业障。所以因为这样子，执着那个善业跟功德呢，是有一些目的的，看是要累积资粮、还是要净除业障。那就是说我们对善有执着，非常厌恶排斥恶，非常怎么样？执着要行善。这个也是有分别心，因为这中间有执着、有分别，不是清净心。

因为清净心里面是已经没有善恶的对立了，那善恶也是落在两边，不是中道，有善恶的二元对立。所以第三步，佛法最后的要做的是清净心，已经没有善恶的分别执着了，可是会不会造业？不会造，这时候行的善是没有分别执着的纯善，这是清净心所行的善，跟那个相对恶来讲的那个善是不同的。所以它这边讲到的，已经没有善恶分别的时候，就是「自净其意」了，是诸佛教，「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」。就是所有佛法，佛教里面讲的是是什么？就是这个，也是告诉我们修行的次第，先从断恶、然后行善，到连善也不执着，清净心，这个就成就了。所以最后修的都是清净心，不管你修什么法门，都是修清净心。因为清净心才能够恢复我们本来具足的佛性，你没有办法恢复清净心，你本来的佛性就没有办法开显，没有办法见性。所以不管你修的是密宗啦、禅宗啦、净土宗

啊，都一样、天台宗啊、还是贤首宗啊、律宗，都一样，都是修一个清净心而已。所以我们希望最后做到的，就是身口意都纯善，至少要跟善业相应。那什么是善？后面会介绍，有十一种善心所。那就是说我们希望我们每一个起心动念，都跟这个十一个善法相应，没有跟烦恼、跟恶法相应，就是我们修行的目标，就要朝这三个目标去做。因为只有这样清清楚楚呢，才不会继续造下十恶业，这讲了三个了。

那四个瑜伽，最后一个：就是「密护根门」，这是最重要的。我们没有办法「正知而行」的缘故，就是因为我们没有办法防护我们的六根，什么叫「密护根门」？就是绵绵密密的，非常严密的来保护我们的六根门头。六根门头就是眼耳鼻舌身意嘛，它在面对六尘：色声香味触法六尘的时候，我们是不是有密护根门，就是我们现在在讲的，你可不可以保持第六意识的现量？不落入比量、不生起分别，因为一生起分别执着，你就造业了，就跟贪、瞋、痴相应。所以它这边讲的呢，它有修行的方法，这个也是在广论它有详细的介绍，它这边只是把重点再复习一遍而已。修行有两个重点，就是在「密护根门」里面它讲了两个重点，就是「不取行相」、「不取随好」。「不取行相」，就是不攀缘外境的意思，就是我们刚才讲的，让第六意识保持在现量境当中，这样就不会触境生心，就是现在讲的不让「触」进入「受」的阶段，这是第一个。我们六根面对六尘的时候，我们密护根门不让它生起，不落入比量就不会生烦恼，不会进入「受」的阶段，因为一进入「受」的阶段，你的感受就生起。

那如果来不及怎么办？它已经从「触」进入「受」怎么办？就是第二个「不取随好」，所以它这边讲「不取随好」，就是说你已经生起感受。因为来不及了，你已经生分别了，就不让它进入「爱」的阶段。你生起感受没有关系，你这个时候不要把「我」放进去，说「我」在感觉苦、「我」在感觉乐，这样子我执就放进去了。所以前面还来不及，速度太快了，我们功夫没有那么高。这个一般要有一些定力，才可以保持第六意识不生分别心啊。可是我们已经很习惯来生分别心，所以我们几乎是看到的当下，我们就已经决定喜不喜欢，听到的当下就决定喜不喜欢听这个内容，是赞叹我的、还是在批评我的，我很在意啊，因为它速度很快。所以没有关系，它还有第二步补救的办法，万一你已经生起感受，就已经没有喜不喜欢了，这个时候呢不要把「我」放进去，这是「不取随好」的意思，这样就不会陷入苦乐等情绪当中，和贪、瞋、痴相应。

这个是先讲一个大概，然后再正式来看这个本文。

（第八十四页）我们知道「触」呢，就是感觉作用。当六根、六境、六识三缘和合之后，所产生的「分别」、「变异」的作用，我们就称为「触」。这边的「分别」，是指相似的现量境；那「变异」呢，就是指从相似的现量进入比量的变异的状态。所以「触」的体性，就是让我们的心、心所能够接触外境。在这个接触外境的当下，是相似的现量境（相似的现量境就是

分别)，如果继续下去，就会进入比量（就是变异），而产生「受」、「想」、「思」了。所以「触」是「受」、「想」、「思」等心所所依，这就是「触」的作用。

（第八十五页）这段的意思就是有两个名称：「分别」跟「变异」，这边的「分别」跟我们刚才讲的那个，已经落入第二念的比量的「分别」，意思不一样。那边的「分别」，是说相似的现量境。为什么叫相似的现量境？等一下后面有一个地方会解释，因为它跟我们讲的保持现量境不一样。我们如果有定力的摄持，已经有可以保持第六意识不让他生分别，一直保持现量境的话，这个是真的现量。因为你可以保持得比较久，可能行住坐卧都可以保持得很好，如果你定功够的话。可是现在讲的呢，不是这样子的有功夫的现量，而是你六根面对六尘的那个……接触的第一刹那，第一刹那，是还没有生起比量，就是接触的那一刹那，可是第二刹那它就变异了，就不是我们刚才讲的分别了。所以它这边的相似现量境的意思，就是说因为它时间很短。一般我们触境就生心了嘛，所以接触的第一刹那它是现量，可是第二刹那它就是比量了，比量就是这边讲的「变异」。这边讲的「分别」，就是「相似的现量境」，这个名词不要去管它，反正我们六根面对六尘接触的那个第一刹那，它是现量。可是第二刹那，很快的它马上就有分别心了，所以它就从「分别」进入「变异」的阶段，那我们就触境生心完成了，就进入什么？下面一个——「受」的阶段。

所以它的体性就是「三和分别变异」，令心、心所触境就是它的体性。所以什么是「触」的体性？就是让我们的心去触境，这就是「触」的体性。那什么是它的作用呢？因为触境之后会生「受」、「想」、「思」等等的心所，所以它的作用就是会产生后面的那些心所。是因为触境生心之后会产生「受」、「想」、「思」还有其它的心所，因为一共有五十一个心所，其它的心所也是因为触境生心之后，才生起了善的心所、或者是不善的心所、或烦恼心所，这就是触的作用。它的体性就是让我们的心去触境，这就是「触」的体性；它的作用就是会引发其它很多的心所出来，都是「触」惹的祸。那（补义）里面讲说，这个「三和分别变异」所产生的「触」呢，是实有、而非假有。那这边所谓的实有，并不是说它是真实存在，而是说因为它有作用，它会触境生心，看起来好像有实质的作用，所以它是实有的，而不是假有的。不像有一些它没有实际的功能，只是有一些名相，跟这种情况不一样，所以说它是实有而不是假有。

那为什么这么说呢？因为当眼耳鼻舌身意六根，面对色声香味触法六尘的时候，确实是接触到，才会产生各种心、心所的作用，所以说「触」是一种实质的接触，而不是假设才有的。所以它不是名言假立的。你们初学的要稍微背一下，六根：眼耳鼻舌身意，面对的是什么？眼根面对色尘，所以是色声香味触法；耳朵呢？是声尘嘛；鼻子呢？香尘。对不对？这个基本的佛学名词要背一下，以后我们讲六根面对六尘，你就要知道六根是

什么？六尘是什么？六根是什么？六尘呢？那根境识三缘和合，根、境是指什么？我们说「触」是根境识三缘和合，才会有「触」的产生，因为它是因缘所生。这个根、境是指什么？六根、六尘？

好。所以所谓的「三和」呢，就是六根、六境、六识三缘和合之后，才有了「触」的生起。所以我们也要记，「触」是怎么生起的？因缘所生。什么因缘所生呢？这三个条件：六根、六尘、六境，缺一个就没有「触」了，六根、六境我们空不掉，六识怎么样？第六意识分别，我们可以保持现量，因此可以不生「触」，这就是我们平常用功的功夫的所在，就是这样子，平常这样子用功。那这边讲到了，它在解释那个「分别」跟「变异」。「分别」的意思是说，根境识三缘和合的刹那，还在现量中，尚未生起其它的心所。这时候我们的心，这在讲第一刹那，我们触境的第一刹那，我们的心好像一面镜子，是很清楚的照见，但是它没有生分别，所以我们称它是相似的现量，但是还没有生起意识的分别，所以是在三缘和合，尚未取境的时候，称之为「相似的现量」。那为什么是「相似」呢？就是真正的现量是修习止观之后，你有那个定功，才可以恒常保持这个现量的境界。那现在的这个时候的心念，因为它的时间很短，是一刹那，第一刹那，是这样子而已，那如果没有修证的功夫，它会马上就会引动其它的心所，因为马上就触境生心，然后其它的心所就跟着生起了，无法恒常保持，所以我们称为「相似的现量」，而不是真的现量。

（第八十六页）而「触」呢，是心「取」境的当下那一念。重点在这个「取」哦，因为你「取」了以后，后面才会生起种种的感受，你没有取境的话，你只是看，看就是看，保持现量境，听就是听，保持现量境，你就没有取境嘛，是不是？所以重点在这个「取」，一「取」的话后面就都有了。在未取境的时候呢，就像照相机面对景物，还没有对准焦点，你要照相，可是焦距还没有对好，这是现量，开始分别就比量了。所以这个时候呢，虽然看见景物，但是没有分别。那这边「取」的意思呢，就是你对好焦点，然后按下快门，哦，你就取了这个境了嘛，你就照下这个照片了，那就表示说我们这个心就已经取了这个境界了。所以「取」的意思呢，就如同照相机已经对好了焦点，这时候只要按下快门呢，底片就感光。那也就是说只要我们心一「取」呢，我们就会攀缘外境，而不是保持现量，说看就是看、听就是听，没有分别，不是的，已经不是了。那心就随之落入影像，这个时候我们本来平静无波的大海，本来清清楚楚的那个，就被牵动而起了波浪。由于心一触境，善恶的心所也就跟着生起，所以称为「分别」。

（第八十七页）因为「取」的这一念，和根境识三缘和合一样，都具有生起心所的功能。所以在本论中，就以「相似的现量」来解释「分别」。那什么叫「变异」呢？就是因为取着，因为已经第二念了，第二刹那，已经生分别了，生分别就是已经不是现量境，就是已经有一些改变了，所以



它用变异就是已经改变的意思，已经不是现量了。由于取着、攀缘外境，使得根境识三者产生了变异，失去了清净现量的本体，变为比量，所以称为「变异」。什么叫比量？就是比拟度量的意思。看见烟就知道有火，可是你没有看到火，可是你看到冒烟就知道一定有火，这是比量来的。比度，它是比较，比较你就知道有长短、有高低，有各种的青黄赤白，这是比较来的，这就是已经比量、已经有分别了，所以你可以分，说出来它的形状、它的大小、它的颜色，你就可以说出来，这就是一定是比量。

因此，「让心、心所接触六境」呢，就是「触」的体性。前面「作意」是引我们的心去趣向外境，还没有碰到嘛，那一碰到的那个当下就生「触」了，所以「触」是什么？触境，是「触」的体性。我们刚才是引心趣向外境，OK. Touch 到了，这个就是「触」。

（第八十八页）好。那么，「触」的作用，为什么是「受想思等所依」呢？因为内心在接触外境之后，外境又回复触动内心，这样内心、外境相合而引起各种善恶的习气，这就可以看得出来，那个能、所是同时现起的。好，心触境、境触心，内心、外境这样相合，能、所就产生了，所以就有后面的「受」、「想」、「思」这些心所，就是因为「触」以后才产生的，所以我们说它是它的所依。就是「触」以后才有这个，所以它就要依「触」以后才可以什么？生起这些后面的心所，所以「触」就是这些心所的所依。因为要依于它才可以怎么样？产生它的活动，「所依」是这个意思。但是在「触」的阶段，这些心所还是都没有……仍旧「含而未发」，所以才称「触」是「受」、「想」、「思」等心所的所依。所以在「触」的那个当下，现量的时候，我们也还不会造业，是因为有后面的那个，一念完成之后，才完成了意业的造作。所以到「触」为止，我们都还没造业，含而未发，你看，就是后面的「受」、「想」、「思」还没有生起，我们也……这一念还没有完成。所以由此可知呢，如果我们修行能够让「触」不成为「受」，一直让它保持现量，就不会进入后面的那个「受」了嘛。也就是止在含而未发的状态，看只是看、听就是听，不起任何分别的现量境当中，这样就可以不造意业了。这个很重要！

如果我们定力可以一直摄持，每天就是六根面对六尘，没关系，通通没分别，那你知不知道吃的是些什么？看到的什么？男生、女生可以不可以分别啊？吃的是咖哩鸡、还是海南鸡？搞得清楚、搞不清楚？搞不清楚啦？摇头，现量境，这个你们都有经验，讲一下，我们不分别，吃就是吃，知不知道吃什么？不执着？哦，不是不知道吃什么，因为你要练习保持现量境，人家问你：「今天中午吃什么？」「不知道。」「你是怎么来的？」「不知道，因为我都没有看。不是，我都只是看，没有分别，我也不知道怎么来的。」「那你怎么会认路呢？好奇怪。」所以这个不分别的意思，是说不执着好吃不好吃，不执着在这个色声香味触法上面，不是不清楚，这样明白吗？很清楚，但是又没有喜不喜欢。（学生发问）没有啊，知道它茉莉花很

香，可是你对它没有执着啊，香也好、不香也好，我的心……对，我不会因为它很香我就生贪、然后它很臭我就……那个排泄的东西很臭，然后我就生瞋，这叫做不执着，明白吗？叫做没有分别，不是不知道它是拉巴巴（大便），那个便便、还是茉莉花，不是说不知道它是什么，是知道一个很香、一个很臭，可是我的心不动，面对不同的境界，可是我的心没有因为分别、执着，然后生起了好恶、取舍。这种观念呢，没有，这样子来练习，吃什么就吃什么，没有好吃、好吃、好吃，还是好难吃、好难吃、好难吃，就是好难吃，你知道很难吃，可是你也不会生瞋；也不会因为很好吃，然后就生贪，就没有串习我们贪瞋痴的习气了。可是我们很清楚的知道，吃了什么东西下去，不是不知道，不是没有分别就什么都不知道，是不执着，这个比较重要。因为一执着就喜欢，喜欢就跟贪相应，不喜欢就跟瞋相应，它就造贪瞋痴业了嘛。

（第八十九页）经中说：「自心取自心，非幻成幻法，不取无非幻。」这句话的意思就是说，这边讲到的，我们的自心，什么？变现出六尘境界，所以六尘境界哪边来的？八识的相分，六尘境界是八识的相分，我们八识变现出来的相分境，它也不是真实存在的。好，可是我们不明白呀，我们会以为它是真的，然后就对它生起了种种的分别执着。所以它这边说自心变现出六尘境界来，然后又取着这六尘境界以为实有的，这个叫做自心取自心。因为这个六尘境界是我们自心变现出来的相分境，我们自心再去取我们自心所变现出来的相分境，所以叫做「自心取着自心」，自心取着自心所变现出来的相分境，叫做「自心取自心」，使得本来常住的真心呢，它不是虚幻的。「幻」的意思就是说，因缘所生无自性，它是生灭法、它是无常的。可是我们常住的真心，它不生不灭的，它是常住的，所以它不是虚妄的，虚妄的是生灭法，它是无常的，所以它这边「非幻」的意思是这样子，不然就会很容易落入断灭见。有些落入断灭见的是说连这个也没有，好像龟毛兔角是「毕竟无」的。不对，因为我们的常住真心不是「毕竟无」，什么都没有，那个就是断灭见。所以它是常住真心，它是存在的，可是它不是生灭法，不是无常生灭的，落入了虚妄分别，而生出了宇宙万有，宇宙万有就是虚妄的，所以叫做「幻法」。「幻法」就是它是虚妄的，因为它是因缘所生，所以它是有生灭的，有生灭的是因缘有才有，因缘没有就没有，它是无常的，这个就是虚妄的，所以它是「幻法」。

如果能够不取着外境，心就能够安住在清净的自性当中，这个是「不取无非幻」。就是说我们真正的明白，六尘境界是我们自心变现出来的相分境，我们就不会执着这个相分境。就能够回归到我们刚才讲的，能所双亡之后，知道见分、相分都是我们自证分变现的，我们就不会去执着它。能所双亡，生灭的现象就能够怎么样？不执着，然后我们就回归到我们本来清净的、本来没有生灭的常住真心，所以，这一个「取着」危害最大，就是我们触境，然后去取境，才有后面的「受」、「想」、「思」，才会造业，才

会起心动念。所以这个取境的，取境就是你已经开始产生分别执着了，所以它的危害最大。为什么？因为我们造业就是从这边开始才会造业的，它不但生出了宇宙万物，也生出了一切善恶之法。因此在本论当中才会说，纵使根境识三缘和合在一处，如果没有「取」境生「触」的话，也不会引发善、恶行。所以「触」有它实在的体性跟作用。所以它不是假有，因为它可以实质生起这样的一个作用。什么作用呢？引发后面的「受」、「想」、「思」，还有其它的心所，就是因为「触」了之后才引发的，所以「触」我们不能说它是假有，而是真实有它的作用产生。

（第九十页）因此，「触」最微妙的地方就是在「取」，如果没有取着的话，就没有「触」心所的产生，那就是看就是看、听就是听，现量、无分别，所以我们会不会产生烦恼，能不能得定呢，关键就在这个「触」字，我们六根面对六尘，「触」的当下你是不是可以保持，保持得好的话就不会生烦恼。你也一直维持在定境当中。所以它这个「触」就是一个关键，我们能不能得定，会不会生烦恼的一个关键。所以只要我们不攀缘外境，保持现量，不取行相，就不会让「受」生起。可是如果「受」已经生起，就要赶快以「密护根门」的第二个重点，我们刚才讲的：「不取随好」来对治，那就是下面要讲的「受」心所。

我们明天再来介绍。