触碰七八識

黄庭禅创办人　张庆祥　2009写于新店中岭山禅院

“心”这个字没有几撇，但是想要把它解释清楚，却得大费周章。佛家用八个方向来解释”心”这个字，称为「八识」。

八识的前六识是眼、耳、鼻、舌、身、意识。眼睛能分辨颜色光线，称为眼识；耳朵能够分辨声音的高低大小，称为耳识；舌头能够分辨酸甜苦辣，称为舌识；身体能知痛知痒，称为身识；以上这五者都是心的”觉知”作用，觉知是心的重要功能之一。而第六意识指的是脑袋中的思考，它能够计划，能够想象，这也是心的重要功能之一。

另外心的作用还有一个重要的功能，就是它具有丰富的情感。主发情感的部份叫末那识，一般人称为「内心」。末那翻译成中文也叫「意」，因此称为第七意识。而第七意识与第六意识有何分别，后文再来说明。

最后，第八识是心的根本识，它是一种清静的真觉，又称种子识、阿赖耶识、潜意识、含藏识、亦名法身。前七识皆由此根本识转变而生起作用，换言之，若无第八识，则无前七识之作用了。

现在我要说明八识在身上的位置。为什么要指出八识的位置呢？这很重要的，因为若是你指不出八识的位置，你将找不到你的「内心」在哪儿，那么「直指人心」的学问便指不出位置来实践它了。

一般人都知道，八识中的前六识都是可以摸得到位置的。眼识的功能就发生在眼睛的部位、耳识的功能就发生在耳朵的部位、鼻识的功能发生在鼻子的位置、舌识的功能发生在舌头的位置、身识的功能发生在全身肌肤的位置、意识发生在脑袋的位置，以上这六项心识的作用，都有确切位置可以捉摸的。

你何以知道前六识是在以上我所说的这些位置上发生呢？因为它是与生俱来的感觉，你只要在自己身上去感觉，便能明了的。好比为什么你知道第六意识是发生在脑袋里面呢？因为当你想一件事情想不出来的时候，想得头都痛了，你感觉哪里在吃力？用手去摸摸那个不舒服的地方，你就会触摸到脑袋瓜的位置了。

我想前六识在你的身上具有确切的不同位置，只要愿意去感觉的人，都不会有什**么**疑问的。那么心的八识作用既然前六识已经在你身上有确切的位置，那么第七及第八识应不应该在你的身上也有个确切的位置呢？应该有吧！

因为八识是一体的心识作用，因此八识必然都在你身上。既然大家都对于「前六识在身中都有一个明确的发生位置」没有异议，那么第七、第八识在你的身中也有一个明确的位置，应该是很正常的事吧！因此现在如果有一个人提倡说：「与前六识不可分割的第七、第八识，在身中也有一个明确的位置可以让你去感觉。」我想这应该不是什么离经叛道，或是什么值得大惊小怪的事吧！

然而虽然八识这个学问每天有无数的法师都在说，前六识也都摸得到位置，但第七识、第八识就是没有人指得出在身中的什么位置。既然指不出位置，听的人也就无从观照检验起，说得再多也等于是白说了。

现在我要引领你试着用手去摸摸末那识！首先我们要了解「末那识」是什么？末那识是你的「内心」！而内心的主要功能是表达你的情绪、感情，内心的情感才是代表着你内心真正的意思，因此末那识也称为「意」。只是这个「意」与第六意识的「意」有所不同，一个是脑袋的理智，一个是情感的所属，也就是内心真正的声音。

那么「内心」的位置在哪儿呢？当一个人说「摸摸你的内心」时，大家会摸哪里呢？感觉一下，当你有任何情绪的时候，感动的时候、伤心的时候、不安的时候、恋爱的时候…你会往哪里去触摸那个久久不能自已的感觉呢？你会发现，每个人总是往胸口的正中央摸去！因为每当你有情绪发生时，总是从那儿所发生悸动的，这一点只要仔细的觉察自己一阵子，便能明白的。

也就是说你那内心的忐忑不安，你那内心真正的渴望、真正的声音，总是从「黄庭」的一点点气血动荡中所发出来的。因此末那识在哪儿呢？答案就在胸口的正中，也就是古人所说的「黄庭」一窍之中。现在我就依照佛经的定义，来解释第七识「末那识」：

经文：**「唯识论所说的第七识，末那识译为意，意有思量（分别好恶）之义。然而第六识名为意识，有何分别？彼（第六识）为依此末那之意而生之识，故曰意识，即依主识也。末那识以第八识为所依，此识常缘第八识之见分思量，我法二执之根本（我执与法执的所在），是持业识也（一切无明、造业的所在）。」**

末那识翻译成中文就叫做「意」，那么第六意识不也是「意」吗？为什么有两个意呢？因为这两者都会发出意思，只不过一个是脑中理智的意思，而一个是内心真正的意思。好比想事情的时候脑中有个意思，而有情绪的时候内心也有一种意思。所不同的是，一个是理智的思考，一个是内心的好恶情感，故不同。第七识的“思量”是分别好恶的意思，指的是喜欢或讨厌的那种情绪。

**「彼为依此末那之意而生之识」**的「彼」字，指的是第六意识，为什么第六意识是依着末那识而生的呢？日常的经验告诉我们，你的脑袋瓜常常在想什么？要往哪个方向想？一般都是被自己的好恶情绪带着跑的。当你内心讨厌一个人，脑中整天想的都是很厌恶的情节；当你内心喜欢一个人，脑中整天想的都是很喜悦的情节。第六意识简直就像是末那识的傀儡，所以说第六意识是“依主识”，第六意识它常常是依附着内心的好恶，来作为思考方向的。

所以谁才是第六意识的主人呢？答案是「末那」！也就是说，末那识的力量远比第六意识要大得多了。人们一直以为脑袋瓜里的想法是主角，一直在对治这个想法，那是大错特错的看法，找错主角了！

佛经说：**「末那识以第八识为所依。」**那么应该第八意识才是最后的主角，如此一来末那识又有什么值得一提的呢？这点就在下文中解释到了：**「此识常缘第八识之见分思量，我法二执之根本，是持业识也（一切无明、造业的所在）。」**末那识常因第八识的作用，而在胸口黄庭一窍中兴起气血的波浪，又在这气血波动同时，攀附上贪嗔好恶的思量习性，这样的好恶习性，便是「我执」与「法执」发生的根本所在，也是人们的内心升起无明及造业的地方。

从这段文中我们知道，“我执”在哪里发生？在末那！“法执”在哪里发生？也在末那！简单的说，所有的“无明”都发生在哪里？在末那！业力在哪里造下的？也在末那！佛经中既然说到第七意识是攀附“我执”及“法执”等无明知见的所在，也是人们产生无明去造下累世业力的地方，那么也就代表，只有从末那识的攀附知见下手，才能去除我执、法执、无明，及解除所有业力的继续发生。

也就是说，在八识中，末那识的重要性，远远超过前六识及第八意识的力量，而成为一个修行人，不得不专注努力的焦点。为什么呢？因为一个人愩高我慢的时候、忌妒的时候、憎恨的时候，在哪里发生这样的感受呢？在末那！末那是持业识，真正让你产生无明，让你造业的是哪里啊？是末那识！不是眼睛让你造罪，眼睛无罪；不是耳朵让你造罪，耳朵也无罪；眼耳鼻舌身意都无罪！只有哪里才会产生无明？哪里才会造罪？只有末那！造罪的不是前六识，也不是阿赖耶识。

这就是为什么黄庭禅的课程，从一开始就叫你把脑袋瓜的想法都放它去飘，别理它，也别和它打架，因为脑袋中的想法根本不是主角，胸中那股冲动的感觉才是令你不能自已的主角，可惜的是人们一直找错主角，一直在沉迷、在改造第六意识的想法里打转。可是，每当情绪冲动上升时，那些理智的想法一点也发挥不了作用。

虽然六根都有它的作用，但你有没有注意到，人们总是在情绪升起后，才在内心产生无明的。六根都是可以引发情绪及无明的诱因，思想当然是引发情绪的原因之一，但那只是一个很小的因素。最后真正在造业的是谁呢？是末那识！最后那无明及情绪到底在哪儿发生呢？在末那识！末那才是真正需要认清的主角。以下这段经文更可以证明这个说法：

**唯识论四曰：「是识圣教别名末那，恒审思量（好恶分别）胜余识（力量超过另外七个识），故名异第六意识。」**

第七识在圣人的教化里面，为什么另外取个名字叫末那，而不像第六识一样叫做「意」，目的就是要把它们区别开来，避免众生们混淆；这个末那识就是特别会分别好恶，特别会计较得失，分别你我，是属于好恶情绪的范围，因此与第六意识有别。

从**「恒审思量胜余识」**这句话，我们便可以知道它的力量有多大了，它的力量胜过余识，余识就指八识扣除第七识以外，都叫余识，胜过眼睛，胜过耳朵，胜过你的鼻子，胜过脑袋瓜，甚至胜过阿赖耶！其它诸识没有一项比得上它的。

因为第七识常常都存在着分别好恶的知见，常常存在着情绪的冲动，当情绪冲动一来，其它诸识一下子就全都变成它的奴隶，全都被这末那无明所用了！所以说第七识的力量最大。

台湾有一本杂志，杨定一博士写了一篇的报导，他是经营之神王永庆的女婿，专门研究养生，王永庆晚年的养生都是他在负责的，他发表一篇文章里面写到：「科学家已经发现，心脏旁边两三吋的地方，有个能量场，其强度为脑袋瓜的四千倍！」那个心脏旁边两三寸的能量场，所指的就是黄庭，也就是末那识。所以如果拿这能量场来与脑袋相比较，谁才是主角？当然黄庭才是主角了！

以前我有个学员，在台湾的某家公司任职。苏联解体的时候，因为没钱，卖出了大量的资料，他们公司去买了一大批资料来，他说其中有一篇资料就提到：「脑波要动之前有一个讯号从胸膛先窜出。」他听完黄庭禅之后才恍然大悟，原来这是可以透过禅修觉察得到的。

我希望科技再赶快进步一点，速度快一点，我们实在是等不及，生命苦短，进步得太慢了！我们老是以科技尖端自许，其实科技还非常落后！如果我把地球的寿命形容为一天，有科技不过才两秒钟之前的事而已！这样算是尖端吗？其实才刚起步，像个幼儿园一般。然而我们非常傲慢，我们以为我们已经尖端到胜过老天爷了，但是到现在连黄庭的重要都还检验不出来！

第七意识力量胜过脑袋瓜四千倍，难怪脑袋瓜常常是它的傀儡，常常被第七意识过肩摔！人们常常不是讨厌就是喜欢，但从来没有搞清楚，讨厌、喜欢是一种感觉还是想法？好比你现在看到一个你最喜欢的人，然后开始对自己说“讨厌它”，你讨厌得起来吗？很难的。反过来说，你看到一个很讨厌的人，但却在脑袋里告诉自己说“应该要喜欢他！”你喜欢得来吗？很难的！因为第六意识斗不过第七末那识，所以最后你觉得你很矛盾、很虚伪！

好比你知道你要爱这个社会，你要爱这个世界，你应该去做义工，做点有意义的事，可是当你内心的浮躁一直起来、一直起来的时候，最后你会因为内心的矛盾而放弃一切的义行！你会觉得你的爱不纯净，你会觉得爱得很痛苦、很虚假。这就是尚末纯净的第七识胜过第六识的结果，虽然两个都叫「意」，但属于情绪的第七识，显然要比属于理智的第六识强大得多。

圣人为什么要另外取一个名字叫”末那识”呢？就是因为第六与第七识两者都会发出”意思”。为了区分他们的不同，因此再立一个不同的名称，显示出第七识才是真正的主角。

佛经中已经明白告诉我们，第六意识是依着第七意识的，可见主角是第七识，而不是第六识。此时你心里马上会产生一个疑问：「力量最大的应该是潜意识才对啊？因为第七意识是依着第八识的呀！」

然而你不要忘了，第八意识虽然会含藏很多过去的讯号，但是那些讯号却是本无意义的，是本来无一物的。第八识就像计算机的硬盘一样，它能储存很多的信息，就像计算机诸存了很多的零跟一，零跟一。但零与一的真相却不代表任何好坏、高低、荣辱等意义的！然而这些零与一呈现在荧光幕上变成画面时，却给人们带来美丑、好坏、高低、荣辱的感觉，因此最后左右人们观感的，是那个屏幕，而不是硬盘。

这就像第七识与第八识的关系一样，虽然第八识主控第七识所有的感受变化，但第八识的讯号没有情绪的意义，情绪好恶的意义是第七识的主要功能，因此”无明”只在第七识发生，也只在第七识结束。因此一个掌握重点的修行家，必定会专注在「末那识」的分别取舍上用功，而不必管第八识在累世里到底储存了多少零与一。这便是如来佛为什么提倡「直指人心」的修持焦点，而不谈其余的原因。如来佛所说的「人心」即是好恶取舍的心，也就是「末那识」及「黄庭」的意思。

现在您了解为什么我说末那识的力量胜过潜意识了吗，因为一个讯号或事件还没植入潜意识之前，它之所以被植入潜意识，就是由末那识所主导出来的戏码！是因为当时末那识对方寸内的气机起伏生起了一个无明、分别取舍的知见，而造成那样的气血形态被记录在潜意识里。也就是说潜意识的任何记录，当初都是由于末那识生起贪嗔取舍知见的一瞬间，被植入潜意识的。

从哪里跌倒就要从哪里爬起来，既然贪嗔好恶等烦恼，是经由末那识的无明，而植入潜意识的，那么现在你要拔掉堆积在潜意识中的讯号，就得把握在末那识有气机感受发生的时候，赶紧往内观照气机感受的实相，千万别再对它分别取舍，那么当下就拔掉了一个好恶分别的知见，当下就消去一重内心的积业了！

好啰！第七识已经摸到啦！就在胸口两乳正中处，深度两三寸的地方。那么第八识阿赖耶识也可以摸到位置吗？千万别怀疑！就像前七识一样，第八识也是在你自己的身上，既然在你的身上，就肯定摸得到！

一个人也许教了好久的心理学，「阿赖耶识」这个名词也许他每天在嘴上说了无数回，但那只是一个大家公认的深奥名词罢了，谁也不曾跟它碰过面，更别说用手摸到它了！但今天我们要大胆的在自己身上摸摸看！

现在我们来看看佛经中怎么解释阿赖耶识：

**「阿赖耶识，心识名。八识中之第八，有情根本之心识。译曰无没（永远都在），执持其人可受用之一切事物而不没失之义。又译曰藏，含藏一切事物种子之义。盖此识中所含藏之种子为外缘所打而现起。「三界唯一心」之义，即由此识而立。」**

阿赖耶识也是心识的名称之一，是所有心识的根本，它才是心的本源，永远都不会消失的心，是没有分别取舍的心，故名「真心」！至于“末那识”则是人心、是贪嗔好恶的心、是无明的心！解脱了末那识中分别取舍的无明束缚，看出了方寸中气机感受的实相，那时全身就剩下一个第八识的作用，全身都只剩下「真心」的作用，再也没有无明的发生。

什么是「无没」呢？就是一剎那也无法离开你的东西，正如中庸所说「道也者不可须臾离也！」一剎那都无法离开你的，才是你生命的本质，才是你的「道」。想想，天地间有什么东西，是你一剎那都无法离开的呢？若有的话，就是组成你生命的那股「能量」，也就是老祖宗所说的「气」吧！它是一切生命的根本，是心的根本，也是八识的根本，因此叫「根本识」。

**「执持其人可受用之一切事物而不没失」**，意思是说这个阿赖耶识用在你生活的每一刻，眼睛可以看因为有这个气，耳朵可以听因为有这个气，晚上睡觉你还记得呼吸，因为有这个气，它能够主管你的任何一分一秒钟，它永远不会不见的。

那么第八阿赖耶识在哪里呢？它就隐藏在充沛全身的那一股「气」里面！而气在哪里呢？如何感觉到它的存在呢？这很简单的，现在大家一起来跟着我拍拍手，拍十秒钟然后停来，感觉一下，现在你感觉到两只手掌里有什么感觉呢？你会说：「麻麻的！」那个麻麻的**感**觉就是随时都存在身体里面的「气」，还没有拍手以前就存在了，只是还没有拍手以前比较微弱，不容易清楚的感觉到罢了。

当你知道「气」就是那个细细麻麻的感觉之后，现在你虽然不用再拍手，但依然可以感觉到你的手掌里面，还是有一丝丝细细麻麻的感觉存在着，只是比较小而已。其实它随时都在身体的任何地方，既使没有刻意拍手，只要你定下心来仔细感觉一下，它随时都在的，从你有生命以来一直都存在身中的任何角落，既使以后当神当鬼也都还可以在我们的法身中，感觉到它的存在，所以才叫「无没」。

有的同学说：「我感觉不到！」我说：「你知道你的手还在吗？」他说：「知道、知道！」你为什么知道你的手还在呢？就是靠「感觉」！而所有的感觉都是身中的那股「气」所经营出来的。

也许你会问：「是谁去觉知呀？」气本身能觉知，不必等谁去觉知它！因为「觉知」正是气的心识功能之一；谁去思考？气本身能思考，不必谁去感觉它的思考，因为「思考」正是气的心识功能之一；谁在记录？气本身能记录，不必谁去指使它记录，因为「含藏记录」也是气的心识功能之一。它自给自足，并供给八识各自不同的功能。所以心可以有觉知的功能，心可以有情感的功能，心可以有思考的功能，心可以有含藏等功能，这通通都是气里面所具备的功能。

那么那股气在哪里？我如何感受到它呢？散布在全身的那个细细麻麻的感觉就是了，那是气存在的基本感觉。我这样说好吧！全身的气佛家叫做「法身」，而里面的记录功能叫阿赖耶识，它是储存所有讯号的基本盘，但这些记录并没有好恶的意义，它只是会储存。其它诸识也都是这股气的作用，只是显示的功能不同而已，所以前七识都是依赖在第八识（气）上才能起作用的。而第八识就是散布在全身的那股气，也就是存在每一寸肌肤里的那些细细麻麻的感觉，现在你可以摸到第八识了。

而为什么又说第七意识胜余识呢？因为前六识及第八识的作用，最后都汇集到你的胸口方寸内，也就是末那识里，才产生贪嗔好恶等无明的。八识里唯一会产生无明的只有「末那识」！因此从修心的角度来说，它总是变成最重要的主角，佛陀「直指人心」所指的，也正是此识的所在。

**「又譯曰藏**，**含藏一切事物種子之義。」**阿赖耶识是儲藏一切生命经验的基本盤，它自有這個功能，你問我為什麼？我無法回答你，任谁也回答不了你！就好像我今天買了一部超級電腦，功能无比精密，但我不需要了解它如何设计及制造的所有细节，我不是想要當工程師，我不需要去解剖每一個螺絲，也不需要解剖裡面的电路，我只需要学习一下怎么使用它就可以了，對不對呢？所以你知道它有含藏的功能，凡你的生命有过的經验，它必留下记录，你知道这样就夠了。

**「蓋此識中所含藏之種子為外緣所打而現起**。」好比外面發生一個聲音，或一个画面，裡面的气机就有一些動盪。三界里面所有的动荡，验证到最后，就只剩下这个心最真，什么心？真正的心，感应非常靈敏的心，记录得非常清楚的心，毫無分別取捨的心，可以造成思考，可以造成感覺，却不分別取舍，那個心就叫做「阿賴耶識」。

所以**「三界唯一心之義，即由此識而立。」**眼识的功能因这股气的存在而立，耳朵的功能也因这股气的存在而立，主宰思考的意识也因这股气的存在而立，主宰情绪的末那識也因它的存在而立，人身的一切，都因这股气的存在才能建立起功能来，因此说「三界唯一心，由此识而立。」

因此说阿赖耶识是真心，是道心，而黄庭则是「人心」！对修行人来说，重要的是观照人心，因为出问题的是人心的分别知见，而不是本无分别取舍的道心。如果我們能面对黃庭裡面的氣机变化，也依然不存分別取舍的知见，那么這個毫無分別的正见，就和全身其它部位的氣都一致了，届时周身處處皆得自在，處處皆见真心。

所以一切的修练焦点，都是为了验证到属于黃庭内的「人心」知见空了之後，而属于阿賴耶識的心就真了！因此「空心」等於「真心」，「真」与「空」是同一個詞，不是兩个不同意义的詞，这就是「真空」的真义。只是大家都把它错解了！

这就是八识里面，為什麼我要特別强调末那識，甚至还为它开创了黄庭禅，因為佛經裡面明确的记载着它**「恒審思量胜余识」**！明确的记载它是**「我法二執之根本」**！明确记载着它才是**「持业识」**，它是「无明」及「造业」的所在，是它一直在制造分別知见，一直使我们的心去造業，它的力量勝過其它七个識的总合！所以其余诸识都可以不必談，只要末那識观照出实相来了，其余诸识都会跟着它走向正确的方向，连带你的所有言谈举止，也都全会跟着走向正确、自在的方向。

黃庭禪的學員有個特色，都是旁邊的親友看到他的个性變了，然後来報名參加的。我们的学员没有告诉家人说「我变了！」，是他们的家人发现学员变了。通常学员回去时，我都只会交代他们，用你以前的方式生活，不必改变太多，只是在与人应对时，多了一项观照黄庭实相的功课，把这项学问用在生活中，因为处处都可以更自在，所以周围的人都觉得他变了！

让周围的亲友慢慢的发现你的不同，千萬不要学完黄庭禅后，马上回去对亲友说：「我學了一個很高竿的禪學！好的不得了！」这下可好了，大家马上圍成一團，就急着來試試你的功力！他们会用各種刁難的手段试试你，想尽办法让你动怒！最后你一生气，他们就笑着说「你看！果然没效！呵呵！」

所以呀！我们低调就好，平日你只是在生活中对黄庭的实相多一個觀照，慢慢的你就會改變。因為控制你的力量消除的時候，你可以不用這麼大聲、可以不必那麼樣的刁鑽、你可以不必要那么害羞、你可以慢一點、你可以堅強一點、你可以比以前更開闊…有一天你终会发现：「奇怪了！怎麼不一樣了！有弹性了！自在了！」这就是黄庭禅的可爱处。

一般人总是以这个心理学的结构图为金科玉律：**「思想→情緒→行為→結果」**。思想引起情緒，情绪引起行為，行为引發結果，這当然是對的。但是您有没有想过，引起情緒的因素真的只有思想一项而已吗？眼、耳、鼻、舌、身、意、阿赖耶的任何发生，也都能引起末那识中的情绪！包括某一种刺激性的食物吃多了也會，居住的地理，星相的转移，及業力侵袭等，這一些都常常能引起末那识中泛起情绪反应的。

引发情绪的原因有很多，要从原因去对治的话，哪对治的完呢？然而懂得守简御繁的人会发现，不论你常常有多少情绪，但它总是都在末那識（黄庭）发生而已！换句话说，真正的煩惱痛苦，其實只发生在黄庭一窍中的一股股浪潮而已！而那一股股**浪**潮的真相，却本自安宁，本来没有好恶的意义。这么一来，想要彻底的解脱情绪上的烦恼罣碍就好辦了，只要從这一窍里的浪潮去作实相的认识就可以彻底解决了！从心中去认识本质就对了，因此佛家有「萬法惟心」及「直指人心」的教义！

一个人的行为正不正，甚至结果顺不顺，其原因都是「末那识」的知见正不正所操控出来的。而可能诱发情绪的无数个因素能不能起得了作用，也都得看這個「末那識」裡面的知見到底正不正来定论的。要正要邪、要烦恼还是安宁，都得回到当下的黄庭来检验才有个着落。

因此要解除你潛意識裡面所有控制你的含藏种子，不必到前輩子，也不必到上上輩子，而是在当下的黄庭中见真章的。这些追求前世的课程当然你可以學，而且可以讓你瞭解到靈魂其實是不死的，对内心也能起一些疗愈的作用。但想要解決你當下內心的貪嗔烦恼不必到前世去，為什麼？因為記載在阿賴耶識裡面所有的记忆，其实相也不過是一個無意義的訊號而已，一个本无意义的气机起伏而已，而真正让它產生无明、让它分出好恶分别的意義，却是当下在黄庭中所发生的！

所以不論业习它累積多久，不论它千秋億萬載，它都只能发生在当下的内心里而已！只要它以气血的形态浮上黄庭的那一剎那，你不对它起分別，不对它起无明的知见，那個贪嗔烦恼的业习当下就要被拔除了！就这方面来说，你根本不必到前世去解决。

有個同學告訴我說：「張講師，你知道嗎，我已經催眠到第七世了！」我說：「非常恭喜你，但你的前七十世、七百世什麼時候會催眠到呢？」想想，你有多少生命可以这样一直挖呢？而这样挖前世记忆，虽然为你的际遇提供了一个解释的说法，但那有助于你解除内心不断泛起的贪嗔知见吗？有助于你升起内在的实相与本质吗？

一個學問究竟應該要把很複雜的弄到很簡單，讓众生可以去執行好呢？還是把很簡單的弄到很複雜，好赚取你的讚嘆好呢？哪一项才对众生有长远利益呢？好比你认为發明一部車子要十隻手才能開好呢？還是一根手指頭就能夠掌控比較好呢？

我以前在學經典的時候，讀到中庸，我总是在想：「內觀是觀什麼啊？是不是观看看有没有超能力啊？会不会观到有透視眼啊？会不会看到肝，看到肺還是怎樣？或是隔岸可以發功啊？」我用盡腦汁，不斷的用想象力去用力創造啊！过了好久，依然一無所獲！还好这段过程里面我一直在研读经典，有一天我看到中庸裡面有一句話，子思說：「**雖夫婦之愚，可以與知焉**！」那句話實在是太打動我了！它吸住了我的注意力！

「夫婦」就是男女嘛，「夫妇之愚」就是一般愚夫愚妇嘛！菜市場賣菜的也能懂、做工打雜的、没读书的也都能懂嘛！那时我就在想，我不比他們差啊！他們能懂，我不能懂嗎？论起别的不敢说，论起「夫妇之愚」我也应该够格呀！他們能懂，肯定是个很平實、很简单的东西嘛！對不對？肯定的！我千萬不要再往很複雜、很玄奇的方向前进。于是我大幅调整了观照与修行的方向，终于有了突破性的进展！而事后也证明，那真是太平常了，平常到所有的人都忽略它，都看不上眼，以至于最后成为一项绝学！

曾有学生拿了一张類似心靈課程的流程图给我看，他们把解脫的步骤画成一张流程圖，总共畫了一百多個步驟，那箭頭在纸上一直繞、一直繞、一直繞，繞到第一百个步骤終於解脫了！我看了直摇头說：「你花十輩子再加上金山银山来学吧！」

六祖坛经上面，六祖拜五祖為師，那個晚上五祖用袈裟把窗子遮围起来，把道传给了六祖，然後半夜三更六祖就开始跑路逃难啦！从此之后再也没有见过五祖一次面！如果那個法不是非常單純、非常簡單，而是像那张流程图那样复杂的话，請問六祖憑什麼能修成啊？

有些人把简单的事弄得复杂了，他们观想着哪一个脉轮，用意念带着它转，一会儿顺着转，一会儿逆着转，有的还试试用八字型轉轉看，聽說這個符號叫“無限大”，听说很補身的！等过了一阵子不好玩了，然後再去問他的老師说：「老師啊，再下來怎麼辦呢？」他的老师說：「你千萬別亂來啊！造化进行到哪裡每天都得跟我報告，不然會很危險的！」然后他去问另外一个老师，又说：「你前面那个老师教错了！照那样做你会倒霉的！你应该怎么做、怎么做！」最后你不晓得听谁的好，对不对呢！

众生真的好可怜呀！因為你总是喜欢复杂的，这样看起来比较有价值；因为你喜欢靠老師的流程图，而不喜欢靠着你的本性！如果你靠本性，还須要這樣吗？流程图是你的老师造的，而本性是老天所造的，你要相信你的老師厉害，還是老天爺厉害？老天爺造了一個大導師在你的本性中，并且把它的頻率調整得完美無缺，叫你什麼都別做，連分別它都不可以，而你不相信你是獨一無二的，不想信你已具足一切最圆满的法！

你根本不相信！所以你急着向外借什麼光？求什么爱？采什么气？對嗎？我有好多同學到了中嶺山看到這麼美、地氣這麼好，哇！站在那裡就開始吸氣啊！他說吸得能量很飽，改天还要来吸？我說就跟吃完一碗飯是一樣的，飯有沒有能量？有呀！吃了也会饱，不吃又饿了！但那跟修心修性有什麼關係啊！万物都有气，地理也有气，你尽管拿吧！但是，从外面進得去的就跑得出來啊！只有從本性裡面長出來的，才是永遠都属于你的啊！

修行只能靠自己，從来不能靠別人的，你只能靠著智慧者，點開你一條路！我能指引你方向，但却沒有辦法帶你到那裡去！連如來佛都說他沒有辦法渡你去西方，这件事你得要靠自己！但你怎麼渡自己？虽然阿賴耶識所含藏的东西非常的精细复雜，但你要相信，最究竟的那个修行方法必定“很簡單”！「夫妇之愚可以与知焉」嘛！「一切具足」嘛！

现在您可以摸到阿赖耶识了吗？可以的，此刻它就充沛在全身的「气」里面，全身那个细细麻麻的感受就是「气」，也是你的「法身」，永远含藏着有关你的一切，永远都不会离开你的。

如果你去搜寻大藏经，看看佛经里怎么解释阿赖耶识，你将会看到很多写着**「阿赖耶即法身」**或**「法身即阿赖耶」**，这样的话多到简直一箩筐啊！为什么阿赖耶识又叫做法身呢？法身就是全身的气，人死后出脱壳而出的那股能量就是「气」，也就是你真正的生命，佛家称它为「法身」。阿赖耶的含藏记录功能，就隐藏在那股气里面。产生好恶情绪的时候，则只呈现在末那识，也就是黄庭一窍中。

为什么黄庭禅的焦点一直放在观照末那的实相，为什么我们在两天的禅修课程中没有给你一句道德劝说的话，或是一句安慰的话！因为那一些你早就已经都懂了，听到都不想听了！从小学一直学、一直学到现在这么大了，怎么样才是为人处世原则？怎么做才对己对人都有利？我们应该怎么去爱人？这些不必我再花时间重复饶舌提倡的！

读小学的时候老师说：「有玩具要跟同学分享哦！」、「别人的东西不能拿哦！」、「看到同学有好的表现我们要为他高兴哦！」这些都对吧！但你现在看到同事有好的表现，有没有为他感到很高兴？你看到同事升官发财你有没有很高兴？嘿！这些基本常识还需要我在禅修班上来教吗？不需要的！小学就教过了！但每当有这样的情况发生时，你真的为他们感到很高兴吗？你深深的为他们祝福吗？还是有点吃味呢？你那里怪怪的？黄庭！为什么你祝福不来？问题就出在你的「黄庭」！

你人生中一切的捆绑在那里发生？都在「黄庭」！你可能讲了很久，说要把所有的框架全部打掉，要彻底的解放，但是你的框架模式依然存在于黄庭，由于你未曾正眼看过污损的祭坛，连一眼都不曾看过，所以它一直都坚固的存在！

你告诉我说：「我都修心三十年了！」可惜，三十年来你连心一眼都不曾看过内在的祭坛核心「黄庭」！因此你不知道它究竟怎么了？你不曾专注在这个唯一的焦点上一秒钟，你所看到的都是脑袋瓜的想法，你以为最好的办法就在于要如何去改变潜意识！但我告诉你，潜意识不必改变！因为潜意识里所含藏的东西，都只是一些讯号，那些物理讯号从来没有好坏的意义，发生贪嗔好恶等意义的是你的「黄庭」！

况且经典告诉你，你的自在就在当下，不是回到过去，也不是活在未来！你要在潜意识还没有改变的这个当下就能自在，而不是等多久以后才能清理干净，才能得到自在！所有的经书都告诉你这一刻就可以快活，不是嘛？潜意识随时都在的，因为潜意识的功能就是记录，它能够记录过报所发生的一切是非常正常的，你要为它的功能正常而感到高兴才对，但重要的是你可以学习还给它实相，你能让它在，但也可以让它对你毫无影响！只要在它一窜出黄庭的当下，了无分别取舍的放任那能量的自在，当下就能得到快活。你要在各种境遇及情绪下都能快活，这才是究竟的解脱之道。

这第七末那识，为生死无明的根本识，也是一切修持的总归根处，若欲了此生灭心者，须当打断第七末那识的命根，令其大死，不再现出分别好恶的情识，而后法身才能大活，造化才能大行。佛家为了提倡这种修持的焦点，便称它为「打七」、或「打佛七」。但现在的人已不知道「直指人心」到底要指向哪里？不知道这「打七」要专注在哪里？于是便把举办七天的禅坐营称为「打佛七」！此乃迷失焦点所致。

最后我举个简单易懂的「八识盆」的例子，来说明八识的关系：

就像一个装满水的水盆，在水盆的边缘上画了六个点，每当我们敲击水盆上的任何一个点，里面的水都会泛起一波波的涟漪，而且你会发现不论你敲哪一个点，那涟漪总是往水盆的中心点汇集过去，在水盆的中心点产生一连串的起伏动荡。虽然水盆中间的点是所有涟漪的汇聚处，它常常会抢走人们的焦点，但它其实并没有什么特别，因为仔细看那一个点里面的真相，也不外是「水分子」而已，这个真相与水盆其它任何一个角落的水，并没有任何不同的。

这个现象很像我们身上的八识作用，现在我把水盆边上的六个点称为眼、耳、鼻、舌、身、意；而中间那个所有涟漪汇聚的感应点就是「末那识」，也就是「黄庭」；而那盆水就是「阿赖耶识」，也就是「法身」，或是老祖宗所说的「气」，所有过去的记忆，都是记录在「气」里面的。不论身上的眼耳鼻舌身意中的哪一识与外缘发生作用，藉由全身气机的共振，最后那一波波的讯号总是往黄庭中汇聚，并在黄庭中起伏感应，这个起伏的感应，常抢走人们的焦点，让你产生很多爱恨情仇等心情的感受，让你产生很多分别意识、很多的无明。

但一个善于内观的人，仔细定下心神来感觉一下黄庭中的气机，却发现黄庭内的真相，实际上与身体任何一个角落的气，并没有任何不同的。它本来可以不代表任何意义的，不论这股气里面已经含藏了过去岁月中所记录而来的讯号，但仔细看看黄庭中那股气的真相，也可以不代表任何爱恨情仇的，也可以本来清真无物的。当你悟透了这点，并在身中实施得来，就是一个「明心」的人，就是一个「觉悟」的人！也是一个不必花时间去清除潜意识，就可以不受潜意识控制的人了！希望这个浅显的例子，能帮助你对自身的八识，有更深一层的了解。

今日诸位已经在自己的身中触摸到七、八识的所在，如此一来八识总算是在你的身上获得圆满了，才不至于让你为了总是缺少了最重要的两项而感到疑惑，才不至于使得「直指人心」的绝学，沦为指不出一个可以观照的位置而感到沮丧。希望这个失传两千多年的往圣绝学，能再度唤醒世人对自己「内心」的重视。