

大乘百法明门论
第二十一讲
最尊贵的净莲上师讲解

（第二九八页）这八法属于「大随烦恼」，这八大随烦恼比较麻烦，就是我们现在为什么没有办法成就戒定慧啊？为什么没有办法开悟成佛？其实就是因为这个八大随烦恼跟我们与生俱来的，跟我们生命一起来的，我们生下来就有，一个都没有少。所以我们虽然现在能够学佛修行，可是呢还是依然的懈怠啊、放逸啊、失念、不正知、散乱、昏沈、掉举、不信，这个就是我们的劣根性，也是人性的劣根性。像现在要讲的「懈怠」，「懈怠」就是懒惰嘛，哪一个人没有？没有的举手，对不对？小孩子就会了，他可以偷懒，他一定偷懒，对不对？爸爸妈妈没有在旁边的时候，他一定偷偷玩，这样子。叫他做功课：「好好做功课」你就去忙了，他就开始玩他自己的，对，那个就是「懈怠」。他不会自己好好地约束自己，能够偷懒一定偷懒，能够躺着他就不坐着，能够坐着他就不站，一定要找那个最舒服的那个情况，然后让自己好好的放松。

所以「懈怠」呢，就是对于所有不好的事情，像我们知道十恶业要断，要修十善业，可是我们到目前为止恐怕也是不标准吧，是不是每天都在行十善业了呢？十恶业是不是都已经断了呢？应该还没有那么标准吧。那为什么做不到？就是因为「懈怠」。就是不精进，没有办法精进在断恶修善这个方面，努力去做。那你说我每天早上早早就出门，晚上晚晚才回来，我这样子很努力的做工作一天，这个算不算精进？早出晚归啊，这样不应该算懈怠吧，算不算精进？精进啊？（学生答话）咦？是勤劳，不是精进？勤劳赚钱，是吗？那努力赚钱就不是精进啰？我很努力赚钱，没有懈怠啊。努力赚钱算不算懈怠？那么拼命，算懈怠吗？拼老命赚钱算懈怠吗？算不算？（学生答：劳碌命）咦？劳碌命算不算懈怠？我现在在问，他算不算很精进？有没有懈怠？算不算懈怠？劳碌命了哪，都已经那么劳碌，他有没有懈怠？（学生答话）那我们刚才已经讲「懈怠」的定义是什么了，就断恶修善啰，叫做断恶修善的事情，他没有很努力地去做，我们就叫做「懈怠」。所以很努力的赚钱，他如果没有断恶修善，算不算精进？不算嘛。早早出门，晚晚回来，每天加班加到很晚，算不算精进？现在知道了哦，没有努力在断恶修善上面，我们就不能说他有精进。

那你说：为了佛法，我整天跑道场、灌顶、听师父开示、讲经说法，我都有参加，这样算不算懈怠？这是佛法啰，你刚才说佛法不算的话（学生答话）咦？看他为什么要跑道场，跑得这么精进，努力的跑道场，到底是为什么？那怎么看？（学生答话）动机？喝咖啡？为了要聚会，忍耐一下，参加法会，等一下，啊，他有兴趣的在后面，哦，前面忍耐一下，等下有咖啡可以喝，可以好好的聊一聊，这样就不算精进了哦。

所以他今天即使说好像很努力的在学佛修行上，可是他如果每天不是忙着断恶修善，恐怕他那个道场也是白跑一趟。对，一切的灌顶啊、所有的传法啊、什么的啦，可是他的习气、烦恼，如果没有因为这样子而减少的话，他的分别执着没有去掉，慈悲智能没有每天在增长的话，他也是白跑了，我们都不能说他很精进。看起来他可能早上修什么法，然后晚上又修什么法，可能做大礼拜，又是什么，好像也是很忙，又是持咒、又是观想、又是念佛，还是什么。即使是这样子，看起来表面上好像很精进在修行，可是如果他连自己的烦恼都看不到的话，他的习气没有因为这样，这么精进在做一些功课而减少的话，我们也不能说他是精进。我们要看他的恶有没有断，他的善有没有成就，有没有在修善，有没有断恶。

所以平常怎么检查自己呢？每一个念头起来的时候，念念要检查。你现在动一个念头……我们今天白天就不晓得动了多少念头，那我们有没有起这样的觉照？有没有在检查说我这个念头生起来，这个念头起来的时候，它是好的念头、还是不好的念头，那我有没有努力在做一件事情？哪一件事情？就是这个念头起来，如果是不好的念头，我有没有赶快忏悔？然后不要让它生起，那我有没有做防止、不让恶念生起的这个心，这个防护心，平常有没有在防止，不让恶生起？那已经生起的那个恶念头，我有没有赶快把它停止，然后忏悔，我有没有在做这样的努力？每天有没有在做这样的努力？每一念都检查哦。然后这一念善起来的时候，我是不是可以继续让它增长？那我有没有努力希望我的善能够生起来？没有生起的善，我希望它生起；已经生起的善，我希望它继续增长；已经生起的恶，我希望断除；没有生起的恶，我希望它不要生起。这四件事情，这个叫做断恶修善。

断恶有两种情况：没有生起的恶，我不让它生起，我有那个防护的心，很小心翼翼，不要让我的恶的念头起来；那已经生起的话，我赶快把它断除，这是恶方面。这就是念念都有在断恶，有在做这件事情。那你念念有没有修善呢？就是这个念头，如果它是善的，生起来的话，我们是不是有继续让它增长？那没有生起的善，我们是不是也努力的希望它能够生起这样的善？这是善的两个方面。所以断恶修善，这个叫做四正勤，这个才叫做真正的精进。就是你每个念头都努力在做这四件事情，断恶修善这四件事情，这样才没有现在说的这个「懈怠」。不然你不管怎么样的、多么的努力在做一些功课，每天又是这个、那个，好像修得很精进，可是如果没有在这上面用功的话，我们都不能说他是真正的精进。

因为精进的那个「进」就是没有退嘛，善法没有退失。可是我们今天如果说还会造恶业的话，那恶业会使善法退失，所以我们就不能够说我今天有进步，那个精进的那个「进」。那个「精」的意思就是没有夹杂，纯精，非常的纯。没有夹杂什么？没有夹杂恶法在里面，才能够叫做精进的那个「精」。就是没有夹杂的意思，纯粹的今天所有行的都是身口意的善业，从早到晚，我今天行的都是善业，这个叫做「精」，没有夹杂恶业。那个「进」，

叫做进步。那我今天也因为我没有造恶业，所以没有让我的善法退失，因此我继续在增进、在进步，这个才叫做「精进」。如果不符合这样的条件，我们都说是现在讲的这个「懈怠」。

好，那我们现在应该弄得清楚了。所以在世间法的这些努力呢，我们都不能够算他精进，我们都说他还是属于懈怠，因为他依然地在造恶，没有修善。那你说我今天都没有做错事情，可是我无记。「无记」就是睡觉啊，或者是「憨憨」（台语，「傻傻的」之意）、发呆，然后也没有做什么特别的事情。可是我没有造恶业哦，因为我也没有讲错话，然后我也没有动不好的念头，我也没有去做不好的事情，没有做不应该做的事情，这样算不算懈怠？（学生答话）算？为什么？（学生答：没有进）没有进？没有进，也没有退。因为他虽没有恶法使善业退失嘛，可是他善法没有进步，对，所以也算是懈怠。对于善法来讲，没有进步，也没有退步，可是还是没有进嘛，善法没有进步。但是因为他没有恶法，让他退失他的善法，虽然善法没有退失，可是因为他的善法没有进步，所以也算是懈怠。

（第三00页）好，我们看书上怎么讲，我们已经把大意讲完了。「懈怠」，就是对于断恶修善的事情，我们不努力去做，然后只是松懈啊、怠慢啊、懒惰啊，这就是它的体性。所以只要我们念念都不在刚才讲的四正勤当中的话，就算是「懈怠」。那它会产生什么样的作用呢？就是障碍我们没办法精进嘛。所以「懈怠」怎么对治？就是用精进来对治。你只要能够精进，你就不会懈怠；你没有精进，你就是懈怠。好，所以是用精进来对治懈怠。那既然懈怠的话，那当然它就会障碍我们没办法精进了，那当然就恶业增长，使我们的恶业增长，这就是它产生的作用。因为「懈怠」的人，对于应该修的善法他不修，应该断的恶法不断，当然就让那个杂染、那个的恶法一直在增长。那就是我们刚才问的，我每天在日常生活当中，非常努力的，拼命的赚钱啊，或者是为了名利啊，精勤不懈，这样算不算懈怠？也算。所以它这边讲到，如果说我们精进的是世间的这些杂染法，只要会引发我们贪、瞋、痴的，这个都算是「懈怠」。像求名啊、求利啊，这个都算是「懈怠」。为什么？因为这些染污法呢会让我们的善法退失，所以都属于「懈怠」，即使你每天都工作的非常努力，也一样是「懈怠」。

（第三0一页）那没有做坏事，可是做的是无记的事情，这边讲到，如果我们精进于种种无记的事，譬如说睡眠啊、发呆啊，或者是昏沈啊，虽然你没有去造恶业，可是也算是「懈怠」。为什么呢？因为对善品来说，你没有进步、也没有退失。所以不是说我今天都没有做错事情，我今天就没有「懈怠」，不是，也是一样的算是「懈怠」。只要你今天没有努力地断恶修善，你都算是「懈怠」。所以，「懈怠」，就是缺乏精进力。对于善法没有努力的修，对于恶法也没有努力的断，整天身体慵懒、精神松懈，因此荒废所有修行的事情，这就是「懈怠」的体性。由于平日不肯努力修善，才会使得一切的染污继续增长。所以，「增长染污」是「懈怠」的作用。

瑜伽师地论上面也说到：「懈怠」使一个人喜欢去睡觉，耽着睡眠，整天呢，以躺在那边为快乐，所以白天、晚上呢都白白地空过，因此舍弃一切的善品。每天早出晚归，就是它这边问的：那每天披星而出，就是说天还没有亮，还有看到星星他就出门了；戴月而归，就是晚上月亮已经出来，已经很晚了，他才回来。天还没有亮就出门，那半夜才回来，这样算不算精进呢？它说：急于追求名利的人，他不是也很精进吗？回答说：这些人虽然精进在名利上，但是呢还是算「懈怠」。因为这个他精进的都是染污法，因为他怠惰善法，只会让染法增长、善法退失，所以都不能够算是真正的「精进」。只有每天都时时刻刻都勤修善法，才能够算是「精进」，就是我们刚才讲的四正勤。

（第三〇二页）「无记」，就是指一些没有什么要紧的事。精勤这些无记的事，虽然不会使善法退失，但也无法增长，所以叫做「懈怠」。就是一些「无记」的事情，因为它不会让我们的善法继续的增长。

我们今天有没有懈怠？我们今天一天过了，有没有懈怠？各位？好像不太敢承认呢，为什么这个头都点不下来，有这么困难吗？（学生答：有）有精进啊？（学生答话：有懈怠）好。所以一个人他有没有精进在用功，不是说他一天做了多少功课，不是这样看的。我们现在就知道了，一个人他精不精进，有没有努力在精进修行，不是在看他一天做多少功课，而在他的断恶修善上面去观察。他每天有在努力地断恶修善，我们才能够说他没有懈怠，才能够说他有精进在用功。而不是说他今天作了多少功课，又做早课啦，然后又做晚课啦，然后又是怎么啦，又是跑道场啦，还是怎么样，我们都不能算他是精进。这个观念很重要哦！不然每天都觉得说我今天功课做完就可以交差了，我对得起佛菩萨、我的上师，他觉得：啊，今天又可以混过去了，这样子。可是今天没有比昨天进步就要忏悔啊，我们昨天讲的。

（第三〇四页）好，第二个呢，是「放逸」。「放逸」，就是放任、纵逸。对于一切染法，不能够防止令它不起，对于一切净品，不能够修习使它增长。如此纵逸、放荡，就是「放逸」的体性。这就是他一点都没有办法约束自己，非常的放任自己，一发不可收拾，这样子的一个状况。就是很随性的，有的人他个性很随性，我高兴干什么就干什么，这样子，没有约束自己的那个力量，就叫做「放逸」。那我们每天六根面对六尘，我们有没有在密护根门？有没有在约束自己？那如果六根面对六尘的时候，我们会很快的引发贪、瞋、痴的话，就是「放逸」。就是说你没有收摄你的六根，让它追逐着六境，怎么样？跑。随着六尘境界，色声香味触法转，随着外境在转变，然后引发你的贪、瞋、痴，这个就是「放逸」。就是说你没有精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」这个上面，这个三善根上面，这个就叫做「放逸」。

我们每天眼睛要看很多的景象啊，耳朵要听很多的声音，那我们在看、在听，之后产生了什么样的结果呢？那就关系到我们有没有不放逸，如果没有不放逸，不放逸就是精进在无贪、无瞋、无痴上面，就是说我们把关把得很好，守得很牢。就是六根面对六尘的时候，我们有做那个防护的工作，你有住在这个高度的警觉当中。所以当你看到的时候，你不会马上就眼睛就飘出去，然后就马上就：「哇！这个很棒。」然后就想怎么样把它带回家，这样子。譬如说你逛街，你看到那个你很喜欢，现在不景气，可能会差一点，会考虑一下荷包这样子。不管怎么样，你一看，你的心就动了，那就是「放逸」。很快就随着那个境界转了。或者你一听到什么：「哇，这个很好。」那就是转了。那闻到味道也是啊，或者是舌头尝味道，闻到那个香味，或者是在吃东西的那个当下，你是不是也是随着那个食物的好吃不好吃啊，太辣、太咸、太甜啊，还是怎么样，你是马上就引发你的情绪。六根面对六尘的时候，我们讲过，它是触、受，六根接触六尘的当下是「触」。

可是「触」它马上就会引发「受」、感受：苦受、乐受跟舍受。那这个三受是怎么来的？就是你六根接触六尘的当下产生的。那一般我们喜欢看到的，就会生起乐受嘛；那不喜欢的就苦受，这个很难吃，那个苦受就生起了；那个很讨厌的人，今天在我的面前走过去，就引发苦受；我今天想要中马票，结果没有中，引发苦受，求不得苦。怨憎会，刚才不喜欢碰到的人就碰到，不喜欢碰到的事情也碰到，今天也有苦受，有怨憎会苦。今天送我最亲爱的人上飞机，那个是爱别离苦。随时都会有这个苦受。可是当下我们没有把关的意思就是说，那个「受」生起的时候，我们马上就有情绪起来了，就不高兴啊、讨厌啊、排斥啊，那个瞋心起来啦。那个就是说我们「触」、「受」已经进入下一个叫做「爱」，「爱」、「取」，然后「有」、「生」、「老死」。

就是我们没有严格把关，「触」、「受」生起的时候，我们就很快的、很顺利的就进入了下面那个「爱」，那有「爱」的话就有「取」，有「取」就有「有」。所以「爱」、「取」就是说有那个「我」在受苦、「我」在受乐，这样的观念放进去之后……因为「触」、「受」的当下，还没有「我」的观念哦，它只有「触」、「受」哦。所以六根面对六尘的时候，你看到什么、听到什么的时候，其实只有「触」而已，可是那个感受很快生起。可是这个时候还没有「我」，可是进入「爱」之后就开始有「我」了。所以我们要严格把关的意思，就是说在这个时候要非常注意，不要把「我」放进去，就是没有一个「我」在受苦，没有一个「我」在受乐，它只是苦、乐而已。

苦的本身是什么？因缘所生。乐的本身，因缘所生。我当下马上就有那个觉照，把那个苦就可以当下把它观破。所以我也没有要逃避苦，也没有说看到那个很讨厌的人我就要避开，或者是很讨厌的事情，我不愿意去面对的，那我就避开。你不会逃避，你也不会紧张、你也不会恐惧、你也不会不安、然后你也不会起瞋恚心，你也不会发脾气。那个苦受不会让你

引发情绪，它只是停留在苦受而已，那当下你就把它观空，因为它是因缘所生嘛，所以这个苦受对你来讲，就没有这么可怕了。我们一般不愿意去面对那个苦，譬如说我们生病，很痛、很痛、很痛，或者是：唉！很辛苦。病得很严重、很辛苦的时候，我们那个时候就会想要，很想把那个苦丢开。我们平常都是选择逃避的方式，就是因为我们不愿意去面对它、不愿意去承担它、不愿意去接纳它，所以我们很想把那个苦受丢掉，是因为我们当下没有这样的观照，我们认为它是真实存在的，所以我们就害怕，害怕它会一直苦下去，然后没有结束。

那就是我们没有空观嘛，我们忘记它是因缘所生。因缘所生，它就是无常的，无常就是它没有办法永远停留，因此它没有这么可怕，所以我们当下就要把它看清楚这个实相。苦的实相是什么？就是它自性是空的，它是无常、它是无我的，没有一个「我」在受苦，它只是因缘所生引起的这个苦受，可是并没有一个「我」在受苦，那个苦受当下就消失了。

我们慢慢训练的话，我们就越来越有承担力，就是说能够面对苦，然后越来越有那个忍耐力，就是吃苦的那个能力，那个是忍辱的前方便。就是说我们忍辱波罗密可不可以成就，就看你有没有耐心，你能不能吃苦嘛。你如果一点点小苦，你就爆发了，就不可以忍受，那我们的忍辱是没办法成就的。所以忍辱是从你那个吃苦的能力来的。那我们越能够面对它，越能够起这样的观照，然后把它观破的话，我们那个耐心就一直在增加，忍耐天气的变化啦，或者是修行的苦啊，或者是生病的时候苦啊，或者是我们刚才讲的爱别离、什么怨憎会、什么求不得，种种的苦，人生的苦，我们就不会觉得它这么恐怖了，这么可怕，然后难以接受，那我们就不会引发瞋恚心。所以变成说苦受生起的时候，它当下就消失了，因为我们有智慧的观照，就不会引发瞋，就不会引发烦恼，我们就不会造业。对不对？然后，就没有后面的爱、取、有。

这个「有」的意思，就是说你没有这样的观照，你又生起一次我执。因为你的观念有「我」——「我」在受苦，有「我所有」这样的观念——「我的」身体现在不舒服，我觉得很痛苦，这就是「有」。所以「有」，以一个念头来讲，它就是再生起一次「我」跟「我所有」的观念。就是「有」，再进入就是「生」嘛——爱、取、有，然后生、老死，所以爱、取、有、就「生」了。这个「生」，就是说我执又生一次了，那变成说我们念念没有这样的观照，变成念念都在增长我执的习气哦。那苦受就生起瞋恚心，那我念念又在增长我瞋恚的习气哦，就是这么严重。我们修行如果没有这么微细的话，其实我们每天不晓得增长了多少的贪、瞋、痴，可是我们居然没有察觉，都是「放逸」来的。因为你没有这样子约束自己，没有起这样的观照，在六根面对六尘境界的时候，你都没有严格的把关。

乐受也是一样啊，乐受就是顺境嘛，我们喜欢的、跟我们贪相应的那个，我们就会引发乐受。刚才苦受是要赶快逃开、赶快把它丢掉、把它丢

开，可是那个乐受生起的话就不一样，刚好相反，好好地沈醉在里面，希望时间都不要过去，希望它刹那化为永恒，它就引发贪了嘛，所以是不是就进入「爱」了？然后又起「有」，然后「生」，你的我执又增长一次，又生一次，你的贪爱又生一次，又增长一次。那是不是又在增长你贪爱的习气？增长我执坚固的习气？所以这一念没有把关好，又在增长我执，又在增长习气，那哪里是修行呢？对不对？那这一念不苦不乐就是增长愚痴嘛，没有特别的，你当下没有观照的话，没有特别的苦受，没有特别的乐受，那就是舍受。舍受的时候，这样「憨憨」（台语）与愚痴无明相应，所以你也等于念念在增长我执的力量，念念在增长愚痴的习气。

所以我们触、受生起了三受，触之后生起了三受，就是顺境、逆境、还有不顺不逆境，而生起了苦、乐、舍受这三受。我们当下没有把这三受观无自性、空、无常、无我的话，它就很顺利地进入爱、取、有，然后就生，变成我们念念都在增长贪、瞋、痴，从来没有停止过。所以我们修了半天，想说：我要断我执，然后我要断习气、我要断烦恼，可是你念念都在增长啊，你怎么可能断呢！它不会自己断啊，我们没有在这上面用功，它不会自己断。这边用功在这里哦，触、受当下就要赶快观，因为进入爱之后就来不及了。那我们的轮回也是这样开始的，爱、取、有、就生、老死了嘛，对啊，然后又开始无明缘行、行缘识、识缘名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，十二因缘这样一直转、转、转，就是轮回啊，就不断。

所以我们怎么样切断轮回？就是从「触」、「受」不进入「爱」开始切，你这边切得断，切断的当下，因为你没有把「我」放进去，没有一个「我」在受苦，没有一个「我」在受乐，是不是？就可以趣向「无我」了？你念念就没有在增长「我」了，对不对？因为你念念都没有把「我」放进去，有一个「我」在受苦、受乐，那是不是这一念有这样的智慧一观照的话，你就没有在增长我执？这才可能说，你这个我执的力量慢慢在减少，对不对？然后你念念也没有继续地进入「爱」，而引发贪、瞋、痴。那你贪、瞋、痴那些烦恼习气是不是也在减少？因为你每一念都没有在增长它嘛，所以变成说你念念都在断我执，你念念都在断除习气、烦恼，这才是真的在修行。所以我们平常就是这样用功啊，三受生起的时候，我们是不是当下可以切断，不进入「爱」。不进入「爱」就没有「取」、「有」，就没有「生」、「老死」，然后整个轮回就切断，这样就可以解脱哦，只是这样子观就可以解脱哦。方法并不难嘛，可是难在我们能不能念念都保持这个明觉。

保持明觉就是你要够快，你要比你的习气快，你的速度要快过它，它已经引发爱、取、有、生了，你要刹车已经来不及了。所以保持明觉，就是你要高度的警觉性，那个各种感受生起的时候，就不要进入那个情绪，有情绪的时候就有贪、瞋、痴，贪、瞋、痴就是我们开始有情绪了。你本来只是有感受，可是因为你让它进入爱，就变成引发你的情绪，就有贪、

瞋、痴，那就有「我」在里面了，「我」的观念已经放进去了，所以要切断轮回是不可能的。所以我们一定要够快，我们不断、不断地训练「够快」。每天你要看很多的对象嘛，那你就要看你触、受生起的时候，你有没有马上把它切断，没有进入爱？那你每天要听到很多声音啊，人家赞叹你的声音，你是不是没有陷入贪爱，在那边：啊！轻飘飘的；人家在对你指责的时候，有一些意见的时候，你是不是瞋心又开始，在那边好像快要按耐不住？是不是每天都有在做？或者每一念都有在做这样的工作？这就是下功夫哦，修行，在这个地方修，引发情绪以后都已经来不及了，那想要切断轮回，是不可能的。因为它马上就进入「生」嘛，就是你又再生一次我执跟习气的力量。好，这我们要非常注意。

每天怎么样用功？就这样用功啊，就可以解脱了，等到那个我执的力量断完了，就解脱了。所以说一个证到阿罗汉的人，他有没有感觉？一个证阿罗汉果的人，他没有死以前，他有没有感觉？他要不要吃饭、睡觉？要不要上厕所？对，他不可能没有感觉，就表示说他有触、受，可是他不会进入爱？不会。阿罗汉的生活，一个证果的人的生活，就是他可以一直停留在，只是停留在触、受的当下，念念都在当下，不会进入爱。因为他是一个已经断除我执的人，已经不会引发烦恼的人，所以他还是一样可以看啊，六根每天还是一样可以接触六尘境界啊，可是他就可以一直保持在当下，触、受的当下，所以他后面都没有了，所以他可以解脱，他可以入涅槃。所以我们想要证果，就是从这边下手啊。那等到我们的功夫比较纯熟，我们才会来得及，要不然都是我执跑在前面，它跑得比我们快，那就是我们没有在这上面下功夫，所以那个力量不够强，对治习气的力量它就没有办法发挥出来。

（第三〇四页）所以现在讲到什么叫「放逸」，就是说只要没有精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」上面就叫做「放逸」。就是我们六根面对六尘的时候呢，我们就恣意放纵自己，任它很快就生起贪、瞋、痴，这就是「放逸」。因此它就没有办法防恶修善，就是它这边讲的：「不能够防止令它不起」，这就是没有防止恶不生起，这样的一个功能，因为很快就引发贪、瞋、痴了。当然没有办法防恶，没有办法防止恶，不令它生起，那念念跟贪、瞋、痴相应，当然也没有办法修善了嘛。所以它就是对一切的善品呢、净品呢，也是没有办法修习令它增长。

「放逸」，能障碍「不放逸」的生起，所以我们想要精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」上面，精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」，就叫做「不放逸」。那变成说我们没有办法做到，所以它障碍那个「不放逸」的生起。因为它念念都在增长贪、瞋、痴，所以它就会不断地增长恶业、损害善业，为一切恶事所依，这个是「放逸」的作用。所以它的作用有两个：一个是它障碍「不放逸」的生起，就是说没有办法做到「不放逸」，没有办法做到精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」上面，念念都没有贪、瞋、痴，精进在

这个上面，做不到。那第二个作用，就是它会不断不断地，因为念念都跟贪、瞋、痴相应的话，当然就会不断的增长恶业嘛，这就是它的作用。「放逸」，是因为懈怠，以及贪、瞋、痴，才不能防止染法的生起，及修习一切的善法，因此，离开了懈怠、贪、瞋、痴这四法，也没有「放逸」自己的体性。所以我们就知道，什么叫「放逸」？就是懈怠，还有贪、瞋、痴，这四个具足就是「放逸」。那怎么检查？就是我们刚才讲的，你每天六根面对六尘的时候，你是不是念念在增长你的贪、瞋、痴，是的话就是放逸，很容易就检查出来了。除非你可以一直安住在不跟贪、瞋、痴相应，一直精进在这个上面就是「不放逸」。

（第三〇五页）所谓的「放」呢，「放」是什么意思？就是放荡，我们说放荡不羁，这个人放荡不羁啦，或者是他的个性是那种很随性的，高兴怎么样就怎么样的，那个就是「放」的意思；那「逸」的话，就是纵逸，无法收摄、约束的意思。就是说你要叫他说：「你太过份了吧，你收敛一点吧。」对他来讲很困难，这就是「逸」的意思。就是说他散出去，收不回来了啦，好像水泼出去没有办法收回来了。所以集论中说：所谓「放逸」的体性，就是依止懈怠还有贪、瞋、痴，既不修习善法，也不防护烦恼。它的作用呢就是不断增长恶业、减损善业，为一切恶事的所依，由于心的纵逸放荡才使得恶业不断的增长，善根不断的损坏。那这边的善根就是指「无贪」、「无瞋」、「无痴」。「放逸」就是无法精进在「无贪」、「无瞋」、「无痴」这个三善根上，这叫做「放逸」。

（第三〇六页）「放逸」是什么为它的体性呢？就是主要因为懈怠，还有贪、瞋、痴，不能够防止染法的生起，不能够修习善法使增长，我们就叫做「放逸」。所以，离开了这四个，这四个就是懈怠、贪、瞋、痴，没有另外「放逸」的体性。没有它的自体，就是说反正是懈怠、贪、瞋、痴就是叫「放逸」。这个我们有没有啊？念念放逸嘛，标准型的我们都是没有一念不放逸的。

（第三〇七页）什么叫「昏沈」呢？就是心对于所缘境，没有堪任性。什么叫堪任性的意思？就是说心没有办法自在作主，这就是「昏沈」的体性。心没有办法自在作主的意思是什么？就是说譬如说我们现在，我们昨天说要数息，结果就没有办法数，不是数丢了就是数过头，就没有办法数得清清楚楚、念念分明，这样做不到。所以「昏沈」，就是第六意识的那个昏味的现象。就是说你第六意识、你的头脑不清楚，像有些人整天这样浑浑噩噩的这样子，头脑不清楚那个，我们就叫做「昏沈」，那再更「昏沈」就是睡着了。就是没有睡着，但是是一种头脑不清楚的那种状况，就是「昏沈」。那头脑不清楚，就是说你要修观还是修什么，很难。刚才讲那个所缘境就是你修行的法门，看你现在修行的法门是什么，你的心要缘在那个所缘境上面。数息，你的心就要在数息上；你观想，心就要在观想上；那持咒的话，心就要在咒语上；念佛，就要在佛号上。可是心没有办法作主，

一下就陷入那种「昏沈」的状态，这个我们就叫做没有堪任性。就是心没有办法自在作主，要它修什么，没有办法，叫它观什么？没有办法，都做不好，它会跑掉，这个就是「昏沈」。

所以它的作用是什么？它就会障碍我们身心没有办法轻安嘛。所以它的障碍就是「轻安」没有办法生起，我们身体就是很粗重，然后容易打瞌睡。很多人坐在那边，只要没有事的话，坐下来，那有的人是一坐上车这样摇啊摇就：「鼾～」(打鼾声)。有人在家里坐沙发，那沙发太舒服，一坐下去，像忠顺(人名)家里有那个陷下去：「鼾～」，要不了几分钟，那个就是「昏沈」性比较重的，有这样的情形，对不对？(学生答：某人)。我看了很多都是这样的情况，就是说他如果没有事，他坐下来的话，很快的，半分钟、一分钟，他就开始进入梦乡，就表示他平常都是在「昏沈」的这种状态，头脑不清。就是说他的头顶老是好像有一个东西盖着，那种感觉。我们一般是好像感冒的时候才有那种感觉，好像这边重重的有没有？那「昏沈」性比较重的人，他是平常就是这样子，好像头顶有盖着一个什么东西这样子，一直罩着他的头顶，他就是有那种「昏沈」的现象。就是顶门很难开，他如果修颇瓦法的话也是很困难的。这就是「昏沈」的现象，会障碍我们身体的「轻安」，那当然，「毘婆舍那」就是讲我们修观，心要观想什么，要修观也非常的困难，这就是「昏沈」的两种作用：一个是障碍我们「轻安」没有办法生起；另外一个就是我们想要修观的时候，没有办法，所以它障碍我们的那个慧力。修止是开发定力嘛，修观是开发慧力，我们说要修止观对不对？一个修定、一个修慧，那现在讲的「昏沈」呢，是障碍我们没有办法修观，所以没有办法开发智慧。

(第三〇八页)所以我们就看那个「昏沈」性比较重的人，他比较愚痴一点，你叫他观想什么，他会观不起来，还没有观起来之前就睡着了，这样子。这就是「昏沈」的作用。所以「昏沈」的自相就是懵懂、沉重。它使我们俱生的心、心所法没有堪任性，就是说心没有办法自在作主的意思。那「昏沈」呢，就是昏昧、沉重，那我们原来的我们的自性是灵明不昧的啊，可是因为「昏沈」的关系，它就渐渐地进入这个昏昧、沉没，这样的一个现象当中。因此你想要修什么，让我们的心修习任何的法门，都非常的困难。所以它的作用呢就是使我们的身得不到轻安，心也没办法入观。所以「昏沈」它的自体就是懵懂、沉重。

(第三〇九页)「昏沈」跟「愚痴」有什么差别呢？听起来好像有点类似，愚痴也是这样子「憨憨」(台语)，那「昏沈」也是「憨憨」(台语)，这两个有差别。「愚痴」，就是说你对那个现象界、本体界，我们昨天讲的理啊、事啊，不清楚，就是说你对道理不明白，宇宙的真相不明白，这个叫「愚痴」。可是现在讲的「昏沈」不一样，是第六意识进入那种昏昧的现象，所以跟「愚痴」是不一样。「愚痴」是不明白道理，那「昏沈」是你的第六意识，你的心陷入一种昏昧的状态，因此它是不同的。所以它这边问

说：「懵懂」和「愚痴」有什么差别呢？「愚痴」就是「迷闇为相」；「昏沈」是「懵懂为相」，所以是不同的。什么叫「迷闇为相」呢？就是对一切法的理——就是本体界，还有事——现象界，都不明了，所以它会障碍「无痴」善根的生起，就是很难开发智慧。那「懵懂为相」的意思，并不是说不明白事理、不明白道理，不是，而是一种昏昧、沉重的状态，那它使得我们身心没有办法得到轻安自在，这是两者的差别。什么叫懵懂的那个「懵」呢？就是昏昧的意思；「重」，就是沉重，就是我们的意识陷入一种昏昧，然后身心在一种非常沉重的这样的状态，我们就称为「昏沈」。

好，「昏沈」我们有没有？每个都要检讨一下，「昏沈」有没有？昨天好像比较有，昨天有好几个睡着了，要不要我指出来？今天没有来吗？对，你有这样，还有一个啊，对，你也有，还有一个，今天没有来，（学生发问）我们都是睁开眼睛修的啊，所以都看得很清楚啊，你是差点要撞墙壁了，昨天那个没有来，就是说要监督你有没有在……，那个，对，他昨天也是睡得很好。（学生问：有病的？）什么？有关系啊，对啊，人生病他也比较容易「昏沈」，都算，只要我们这样昏昏的都算「昏沈」。反正我们的头脑不清楚的时候，意识不清明的时候，都算是「昏沈」，只是严重不严重，这样子，有没有到这样而已，有的睡一点点，这样就醒过来，这个是没有那么严重的「昏沈」。所以「昏沈」，我们都是有的，像我们晚上睡觉是大「昏沈」，是标准的大「昏沈」，就全部都不醒人事了嘛，可是白天的话就是有一点点的那个「昏沈」的现象，只要你没有那个感觉，就是说你的头脑很清楚，然后没有什么头顶有被东西罩住啦，或者是……就是说好像整个人很清明、很开朗，那个就是没有「昏沈」，晚上睡眠也没有那种大「昏沈」，也是好像有一点点那个你就可以警觉了，那个就不是「昏沈」性很重的人，（学生发言）哦，对啊！那个用闹钟都闹不醒，那个真的是「昏沈」性就很严重了。

（第三一页）好，「掉举」有没有呢？就是心没有办法寂静、安住在所缘境。所缘境，就是你所修的那个法门上面。你的心可不可以安住在那上面，安住得很好？会不会跑掉？我们修观，会跑掉，像我们昨天数息，会跑掉，那个就属于「掉举」。「掉举」是细的散乱，「散乱」是比较粗的，再细一点就是「掉举」。那「散乱」的话，是你的心去攀缘外境，你昨天听到什么，电话的声音，你的心就跑出去，那个叫「散乱」。那现在没有外缘的牵引，没有外缘让你散乱的那个因缘，可是你坐在那边，什么事都没有，可是你里面在妄念纷飞，那个叫「掉举」，就跟外境没有关系了。所以「散乱」跟「掉举」它是这样分别的。所以我们才说它没有外缘的牵动，可是它里面自己什么？不安，躁动不安，这个叫做「掉举」。那有外缘的牵动，像有听到声音啦，还是有什么，那个叫「散乱」。就是外缘的牵动，六尘境界，色声香味触法，六尘的境界，来牵动让你的心散出去的那个叫「散乱」。

「散乱」我们到后面会讲，只是现在稍微比较一下，「掉举」是细的散乱，是什么意思，「掉举」跟「散乱」是不一样的。所以我们的心就没有办法安住在我们所缘境上，数息也数不好；或者是念佛，因为「掉举」，所以他一面念一面想心事这样子，他还可以跟人家讲话，讲一讲再念一下，再讲一讲，再念一下，就是非常的散乱的情况。那它的作用是什么？它就会障碍我们没有办法得定。刚才的「昏沈」是障碍我们什么？没有办法修观，现在是没有办法修定。所以我们就知道，「掉举」是障碍我们没有办法得定。刚才那个「昏沈」是没有办法观慧，没有办法起观，障碍毘婆舍那就是没有办法修观，因此没有办法成就慧力。那这个「掉举」呢，他就没有办法得定，就没有办法成就这个定力。一个是障碍慧力的生起，一个是障碍定力的生起，这是它们两个的差别，所以它的作用呢，就是障碍「行舍」。「行舍」我们前面已经讲过，它就属于善法的其中的一个，就是让我们的心能够安住在平等、正直，不用特别去加什么功呢，他就可以很自然地安住在那个定境上，这个叫「行舍」，就是万缘放下的意思。

现在因为「掉举」，心一直都在掉动不安，因此当然就没有办法得定了，没有办法安住在这个定境当中。所以还有「奢摩他」的生起，「奢摩他」就是止嘛，就是没有办法得止，没有办法得定的意思，就在那边不是想过去呢，就在想未来，所以「掉举」就是跟「贪」相应的。因为我们坐在那边想什么呢？就是想很多事情嘛，想过去、想未来很多的事情，所以它是由于追忆往昔的欢乐或者那种愉快的事情，嬉笑等事所引发的。可见「掉举」是跟「贪」相应的。所以一般「掉举」性比较重的，他的贪欲比较重，那刚才是愚痴性比较重的，他的「昏沈」性比较重，愚痴性比较重。那现在「掉举」性比较重的呢，他就是贪比较重，所以那个习气不一样。

像有些人他晚上很难睡的，很容易焦虑不安的，那个一般都是属于「掉举」性比较重的。那他常常想的那个事情，就是他很在意的事情，他比较执着的事情，都是跟他的贪相应的事情，他贪着的事情。那他心里面放不下，所以他就会常常萦绕在他的脑海里面，晚上就会想想想，想事情想得睡不着，（学生答话）只能回忆，他还要回忆啊，所以就一直「掉举」嘛。对呀，他就是喜欢回忆过去或者是计划未来嘛，未来也要想很多这样子，还没有发生的事情他已经想一堆了，就是这样的一个个性的人，我们就知道他是「掉举」性比较重的。他一般是贪比较重，因为他没有贪的话，他就不会去执着那些事情，他不执着、他不在乎，他会不会整天想？不会整天想。所以会让他魂牵梦系整天想的这样子，牵肠挂肚的、那就是他很在意、他很执着的事情，他为什么会在意、会执着？就是因为他贪着这些东西嘛，因为他贪着，他才会整天想，才会有「掉举」的现象。

（第三一二页）好，因此「掉举」我们就知道它是跟贪相应的，那「掉举」的自相就是器动，能够使我们的心的心所不能够得到寂静。「掉举」是掉动、轻举叫做「掉举」，一下子纵横四海，一下子又神游九州岛，心不得

片刻的安宁，这就是它的体性。因此就没办法得定，障碍「行舍」跟「止」的生起，这是它的作用。那它的自相是什么呢？就是喧嚣、妄动。使我们的心的心所没有办法定下来，因此它障碍「奢摩他」——修「止」，没有办法得「止」，这是它的作用。奢摩他，就是「止」的意思，就是寂静的意思。因为心嚣动，不能够寂静嘛，所以没有办法得止、得定。它还分身、口、意不同的「掉举」：那「身掉举」的呢，就是身好游荡、戏谑、玩耍，终日坐立不安，他没办法安安分分的坐在那里很久。不做工的时候，他也没有办法安分的在家里面待着，他去逛逛街啊、看看戏啊、听听歌啊。在家里，他也没有安定，他看电视。就是说他的身体老是没有办法安住，他就是一下子开冰箱、一下子干什么，一下子……要不然就去串门子这样子。「串门子」你们懂吗？作客。串门子就是拜访这个、拜访那个，因为他没有办法好好的待着，那个心静不下来，所以他的身就非常的掉动，他要去找人聊天这样子，那个身没有办法安定就是「身掉举」。

那个找人呱呱呱讲话的就是「口掉举」，就是接下来讲的这个「口掉举」，（学生发问）怎么样？那个闲不住的嘛，喜欢闲扯的、聊天的、那个就是口掉举，都是讲一些天南地北，从政治啊、经济啊，谈到学佛修行，无所不谈，这就是「口掉举」。口好吟唱，就是没事情就哼个小曲啊，啊，宝益（人名）最擅长，以前的歌王呢。现在定力比较高了嘛，可以不哼了。那「诤论」，就是他喜欢找人聊天嘛，那就喜欢跟人家抬杠这样子，辩论啊这样子，就谈天啊、说笑啊，就是在讲这些内容，终日言不及义，就是说他谈的都跟我们了生死、出三界、断烦恼、开发智能，了不相干的事情，都是一些我们叫做「五四三」，不知道你们叫什么？「五四三」就是那个没有什么主题的，就是言不及义的事情。学佛修行人谈的都是佛法，因为你的心在佛法上，你的心在道上，所以你想的都是跟佛法有关系的東西，你不会闲扯，不知道扯到哪里去，不会这样，那有这种现象就是「口掉举」。

「意掉举」，就是没有事情，可是他妄念纷飞，胡思乱想，整天就让那个心呢，整天就在那边打妄想啊。「恣意奔驰」，就是说很难去收摄回来，所以我们就看有这个身、口、意掉举的，他要得定就非常困难。我们看看是哪一种，（学生问：作家是意掉举？）对啊，那个是「意掉举」，不然他写不出文章来，作家。（学生问：灵感？）对，灵感就是掉举而来的，打妄想来的啊，他不打妄想写不出文章来。那一般是哪个比较严重？意比较严重？就是胡思乱想嘛，口还好啦，偶尔，那身也还好，因为你们都不看电影了嘛，也不听歌、也不跳舞了嘛，没有开 party 了嘛，（学生答：听歌，看电视还有）哦，电视有（学生：阿妹妹啦）哦，他的偶像，（一阵骚动）发生了什么事？所以我们就有一个结论，就是我们如果想要定力很高，要入定的话就是要减少身口意「掉举」的现象，才有可能，要不然很难，因为它障碍我们得定嘛。

我们今天就讲到这里。