

大乘百法明门论
第二十二讲
最尊贵的净莲上师讲解

（第三一三页）三百一十三页，「失正念」，就是大随烦恼。每个人都有的，而且很严重的，所以我们要对它了解，那就可以帮助我们修行，知道我们要在哪些地方加强。要不然这样子一辈子呢就空过，看起来好像很精进，到处跑，好像很精进，可是有没有实质的效果呢，那就很难说了。所以我们要对自己还有哪些小随烦恼、中随烦恼、大随烦恼要很清楚，修行人如果连自己的烦恼都看不见的话，那个很难进步。每天他的生活状况，他是怎样的身心状态，如果不清楚的话就很难突破。所以我们念这个百法，最主要的目的就是要更认清事实的真相，不但是我们身心的关系，还有整个宇宙的真理，我们都要能够了解。

好，十八是「失正念」，就是忘失正念。心对于所缘境，不能够明白的记忆，就是常常忘失所缘，这就是它的体性。所以什么叫「失正念」呢？就是对于你的所缘境，所缘境就是你所修的法门，譬如你是念佛的话，你在念佛，佛号丢掉了，那个就叫「失正念」。你如果是念佛的话，佛号就是你的正念；你如果数息的话，数息就是你的正念，像我们刚才练习那个方法，吸气跟吐气还有观想的方法，如果你跑掉了，那个就是「失正念」。所缘境，就是你的心要缘在那个上面，你只要跑掉的话，就是「失正念」，忘失正念，不能够明白记忆，就是不清楚。就是说你观想，可是那个观想的对境不是很清楚，或者忘失了，模糊不清了，这个都叫做「失正念」。反正不在正念当中就是「失正念」，当然我们就没有办法明记不忘，这个正念就很难培养。

像我们的定力是从正念力来的，如果我们的常常散乱、掉举、昏沈、忘失正念，我们要成就定力就非常的困难。所以定力的前面是正念力。就是我们的心，常常能够安住得很好，不管你安住在什么法门上，或者你思惟的那个法义上面，你的心只要能够安住，那个就是「正念」。因为「念」是「明记不忘」嘛，你能够明白记忆，在你的心中没有忘失，没有刹那的忘失，那个叫做「正念力」。所以我们常常说一个人的念力强不强，就看他心念集中的那个力量可以保持多久。非常专注，高度的专注力，那个就是「念力」。所以我们常说有些人他的念力很强，「念力很强」就是他的精神专注的统一，那个就是「念力」。像催眠啊，也需要念力啊，你们持咒啊、观想啊，都需要念力。（学生发问）在你的工作上，那个就是正念力。你做什么事情都是非常的专注，不会一心二用，或者是散乱、昏沈、掉举，没有这些现象，清清楚楚、明明白白，这个就是「正念力」。做工的时候专心做工，不会胡思乱想，不会一面做工，然后一面在想事情，然后嘴巴又讲话，然后又很忙这样子。

（第三一四页）好，所以一失念的话，就障碍「正念」的生起，并且为一切的散乱的所依，这就是它的作用。所以常常失念的话，这个人一定很散乱，他做什么事情，都没有办法非常地专心来做一件事情。像学生读书也是，有的人读书读不好，就是他虽然坐在那里，书打开，可是他脑筋就很多妄念，就开始坐在那边胡思乱想，想过去、想未来，怀念过去，然后计划未来，就是坐在那边想半天。所以虽然他坐在书桌前面两个钟头，可是什么都没有看进去，那个就表示他的心非常的散乱。这跟「正念力」有关系，就是说他的心想要专注在某一个对象上面，可是没有办法专注得很好，他会忘失，这个就表示他常常在失念的状态。所以他一定读书不专心、功课不好、上课不专心。做什么都不专心，那个就是「失念」。所以它的作用呢，就是障碍我们正念力没有办法培养起来，所以它是一切散乱的所依。就是说我们的心散乱，就是因为失正念的缘故。所以「失念」，就是忘失正念。一旦失去正念呢，心马上就跟烦恼相应了，这个是我们比较担忧的。

因为一失念，烦恼就生起；一失念，就开始打妄想；一失念，就开始执着。只有我们的心在正念当中，不管你修什么法门，只要你的心在你那个所缘境当中没有忘失的话，你就不会跟烦恼相应，这时候贪瞋痴没有机会起来。可是一失念，它就起来了，那我们就知道这个正念力跟我们的修行有很密切的关系。那刚才讲了，失念的人，心一定很散乱，那是不是很难得定？所以我们才会讲说我们的定力可不可以修得很好，跟我们平常专不专注，每次做事情是不是非常专注有很大的关系。好，心散乱当然就没办法得定。那为什么散乱？就是因为常常在失念的状态，所以它的作用呢，就是一切散乱的所依。为什么是一切散乱的所依呢？因为失正念的人，心一定散乱。

好，我们现在就知道，失念就散乱，就不能得定，就这样的关系。所以你想得定就要培养正念力。怎么样培养正念力？就是说你在修任何的法门的时候，你的心都要非常专注的在这个法门上，数息不会数丢，也不会数过头；念佛也不会一面念，然后一面在打妄想，这样子就可以慢慢培养正念力。我们可以从日常生活当中先练习，就是专注，你做一件事情，你就做这件事情，不要同时进行。为了要节省时间，可以一面看电视，一面听音乐，再看杂志，还可以聊天，还可以喝茶、啃瓜子，一次进行五、六件事情。得定的人可以，因为他可以六根并用，可是没有得定之前，就是散乱，在培养散乱、掉举的心，那他要得这个正念就非常的困难。因此他在修定的时候会非常的散乱，就是他平常这样散乱惯了，他现在一下要专注在一件事情上面，就很困难。因为他平常都一心二用，已经很客气，他是一心五、六用嘛，所以现在要让他收摄起来，只用在一件事情上，他就很难专注，因为他平常是这样培养的。好，已经养成这样的习惯了，一心好几用的习惯。我们现在就知道，这个念力跟我们的修行，尤其是能不

能得定有很大的关系，平常多多培养正念力，对我们的修行有很大的帮助，也比较容易得定。

好，那我们有没有失念啊？一天当中有没有失念的情况啊？非常严重吧，心住正念的时间很短吧，你们认为怎么样？还是失念的时间比较短？还是正念的时间比较短？咦？失念的时间比较短？比较长？我以为你这么厉害。好，这个应该没问题了。

（第三一五页）我们下面一个：「不正知」，这个也很严重。「不正知」，就是对所观境，起了错误的认知。就是我们平常讲的，一个人你的看法有错误，你的想法有错误，你的思想、观念、见解有错误，这个都叫做「不正知」。就是对事情的认知发生了错误，看法错了、想法错了、观念错了、价值观啦、什么观啦，都错了，这个叫做「不正知」。因为遇到事情，每个人的看法不同嘛，有的人说学佛修行一定要吃素，有的人说不一定要吃素，不然南传的，他们日本也吃荤、西藏人也吃荤、南传也吃荤、韩国也吃荤，全世界只有你们中国佛教徒吃素，所以一定要吃素吗？就有人不以为然嘛。有些人说：没有吃素，杀生啊，断失大悲种，很残忍啊，又是什么的。你们认为呢？我们现在讲要有「正知」。正知，就是有正知正见嘛。什么才叫做有正知见？一定要吃素吗？不一定？吃素的目的是什么？（学生答：慈悲心）哦，培养慈悲心。所以慈悲心比较重要，你每天慈悲心有没有在增长，这个比较重要，而不是在你有没有吃素，是不是？慈悲心比较重要，吃素是长养慈悲啊，当然已经不会杀生了，我们只是说已经杀好的那个到底可不可以吃，有没有认为不可以吃的？（学生答话）咦？吃一斤要还六两，吃半斤还六两，你在说什么？（学生答话）一斤到底几两？一斤有十六两？那就是相同的是不是？吃半斤就要还八两，吃一斤要还十六两，哦，是这样子吗？那他有没有正知见？我们现在在讲正知见，他有没有正知见？你好像问过我这个问题嘛，要不要吃素？很多人都有这个困惑，你们都是很有智慧的，都能够分辨，这应该没有问题嘛，我们不用再讨论了。

学佛修行的人可不可以玩股票、赌马？再来讨论一个话题。有在玩的时候可以，没有玩的时候不可以？（学生答：看环境）看环境？你的「看环境」是什么环境？这样子吗？你觉得可以，为什么？（学生答：多赚的话你可以拿去做慈善）有没有要赎罪的心理？会不会有赎罪的心理？觉得赚太多，不好意思，所以拿去做功德，那个叫做赎罪，要为自己赎那个罪恶感，没有？就是捐掉，反正多的嘛。那输的话呢？赔的时候怎么办？化缘？赔的时候你怎么平衡呢？（学生答：就算了）就算了哦，这样子，赚钱可以做功德，赔了就算了，所以可以玩，他的知见是这样子，正不正我们再说。你们还有其它的看法吗？（学生答：投资）投资可以？长期投资可以？把它当作……智慧的关系？什么叫做有智慧，来讲一下，我们都好希望有智慧的去玩股票、赌马，赶快告诉我们什么是最有智慧的玩法？（学生答：不要放个「我」啊）哦，不要放一个「我」在那边哦，那输赢就无

所谓啰？反正也没有一个「我」在玩嘛，是不是？没有一个「我」在输还是赢，只是玩而已，这样子，跟「我」没有关系，「无我」去玩是不是？有空性的智慧去玩，你没有？个人的程度？哦，个人的情况可能不一样。哦，他如果不执着的话就可以，他如果还会执着，会引发他的贪瞋痴就不可以。这个比较能接受哦，如果因为「贪」去玩，就恐怕比较不能够接受，对不对？很难哦。那就是他讲的，他讲的有空性的智慧，然后他讲的不执着嘛，这种情况之下可以玩，其它都不可以哦，会引发烦恼的话我们就要考虑了嘛，对不对？

我们修行就希望每天不管你是从事什么样的行业，都希望不要引发贪瞋痴。不只是玩股票、赌马而已啊，平常也是啊，你在做工的时候也是希望能够念念都不跟贪瞋痴相应嘛，是不是？这不是我们修行的生活应该这样吗？精进于无贪、无瞋、无痴，不是吗？前两天讲的。对呀，那现在这件事情上面也应该同样同理可证嘛。这样可以同意了哦，不引发烦恼的可以，你要做什么都没关系，一致通过，好，不是这种程度的，做不到这样的，就收敛一点。这样大概有正知见了哦，算是正知见了嘛。（学生发问）个人的积蓄？应不应该存钱吗？有贪哪，你赚钱的目的是什么？你如果为了自己着想就有贪，你如果说我赚钱是希望能够利益众生，或者是为了别人，为了利益别人，这个就没有贪。不管赚什么钱都一样，对不对？这样子嘛。

（学生发问）借假修真哦？他讲的境界都好高哦，借假修真？假装玩股票，然后就证悟空性了吗？就开悟是不是？修真就是要悟到我们的真如本性啊，你去假装玩股票，如梦如幻的玩股票，然后证到菩提自性。「借假修真」是这个意思吗？不晓得玩股票可以开悟哦，借假修真，这样的话我们就鼓励大家去玩，赶快开悟。也有可能哦，受了高度的刺激，赔得很惨，倾家荡产，他可能就放下了，所以他就悟，当下就悟了。唉呀！原来财富不过是过眼烟云、如梦如幻。他搞不好就万缘放下，因为受到刺激，所以就开悟了。本来还有钱可以执着，现在一无所有了嘛，那是不是就全部放下？对，搞不好开悟，有可能，所以你们要赌就赌大的，这样死得比较快。

好，那像一般佛法上讲的「不正知」大概就是那个五不正见嘛，上册的最后讲到根本烦恼，六个根本烦恼，贪瞋痴慢疑，然后不正见，有五个不正见。五个不正见是哪些？萨迦耶见，就是以为有一个「我」，见取见、边见、戒禁取见、邪见，这五个，都是属于不正见。就是这边讲的不正知，就包含了那五不正见，我们以为有一个「我」在轮回，这有没有正知见？这就萨迦耶见嘛。有一个「我」，有一个「我」在造业、有一个「我」在受报，这个其实都是萨迦耶见。因为本来是无我的，我们会以为有一个我，然后坚固地执持有一个我，每天增长它的习气，以为有「我」的这个习气，这是萨迦耶见，不正见。有一个「我」生生世世都在轮回，那个是常见，对不对？一直轮回啊，所以「我」不会灭啊！我可能上三善道，可能堕三

恶道，可能上生三善道，人天果报，有一个「我」在享福、有一个「我」在受苦，这个边见，永远都是在那边轮回，这个是边见。所以其实我们都没有离开五不正见。

那戒禁取见有哪一些呢？规矩？戒律？以为跳到恒河里面沐浴就可以消业障。他不能够消业障，他以为这些方法可以消业障。或者行一切苦行，百般的折磨自己，他觉得这样可以消业障。非因计因，就是说不是成佛的因，不是消业障的因，不是解脱的因，他以为是遵守这些、某些的规矩或者戒律，就可以达到解脱或者是消业障、或者是证果。可是它不可以的，是错误的见解，这个就属于戒禁取见。以为学佛一定要吃素这样才可以成佛，不吃素就不能够成就，学佛一定要出家，不出家就不能成就，这个都不是正知见，都是属于戒禁取见的范围。

还有就是四颠倒，四颠倒也是不正见，不是不正见，是不正知，不正知也是不正见，一样的意思，没有正确的见解。什么是四颠倒呢？没有我以为有我，无常以为是常，才会每天计划，因缘所生无自性嘛，计划什么？还是要计划啦，随缘计划，不要太执着，你就不会生烦恼，有尽心尽力在把事情圆满就好。那一切的果报现前的时候，都能够坦然面对，这个是明白一切法无常的道理。一定要顺着自己的意，或者是得到应该……，他觉得应该有的结果，这个就是没有无常观，这就是常倒。他觉得可以顺着他想要达到的那个目标，都不能够出丝毫的差错，这个就是落入这个常倒，以为是「常」的这样的一个邪见当中，不正见当中。因为一切既然是因缘所生，所以实际上是因缘在决定，可是我们要尽心尽力去做，可是尽力之后随缘。因为不是我们可以决定的，而是因缘，因缘在决定，或者是业力在决定，没有一个「我」可以决定，因为根本没有一个我的存在。既然是因缘所生无自性、空的，它也不可能是永恒、是一定是什么样子，或者不是什么样子，可是我们还以为说我们可以控制的话，这个就是堕入常倒当中。

那还有什么倒？乐倒。每天都希望过得比较好，以为有安乐，以为轮回里面有安乐。轮回里面有安乐吗？我们一般世俗所谓的快乐，它是真的快乐吗？它是烦恼的根本吧。欲为苦本嘛！因为我们心中有欲求，那就开始烦恼，开始生烦恼，有欲求就贪嘛，贪不到的时候就瞋嘛，那愚痴无明以为可以有所求、可以满自己的愿，所以得到的时候生贪，得不到的时候生瞋，那就是因为愚痴，不明白这个道理，所以以为有安乐。

龙树菩萨就是悟到这个道理才出家的嘛，你们知道吗？龙树菩萨他出家因缘你们知道吗？都不知道，讲一下，他就是悟到这个道理。他很年轻的时候，还没有学佛之前，当时他们都是会学一些什么四吠陀啊，一些外道的经论。他学遍了所有的外道的典籍之后呢，觉得好像也没有什么可以学的了，那就学一些法术吧，什么画符、念咒啊，全部外道法他都学完了，最好玩的就是隐身术。那学了隐身术之后怎么办呢？要实验一下有没有效嘛。

对，世间的所有好玩的都玩完了，没有意思，还有一个地方没有去过，然后又有隐身术，就开始打王宫的主意，王宫没有进去过，我们学了隐身术，怎么样？先一、二、三，把身体变没有了之后，潜进去。那每次潜进去都成功，光潜进去不好玩啊，那怎么办？开始调戏宫女，调戏一阵子之后当然就会出事嘛。那宫女莫名其妙怎么肚子就大了，一个一个怀孕，那国王看怎么会发生这种事情呢，到底是哪一个大臣，还是在皇宫里面的人越轨，全部召过来问，每个人都说大人啊我冤枉啊，不是我，全部都问完了，没有一个人承认啊。

王宫也有一些像我们中国的宰相，或者是相师，会看相、会卜卦、会法术的这样的一个人，他就说可能是有外面的人，用隐身术潜进王宫，然后调戏宫女，只有这个可能。因为我们里面的人都没有人做这个事情，那一定是外面的人，可是为什么没有人发现呢？就是因为他们会隐身术，那隐身术怎么办？看不到啊，那懂法术的那个相师就说有一个办法可以发现，就是什么？地上洒白粉。他身体隐住了，可是看得到脚印，偷偷的地上全部洒白粉，所有王宫的武士有的躲在大柱子后面，有的躲在大树的树荫下面，全部都隐藏起来，开始要抓，要开始抓人。结果龙树菩萨跟他几个一起玩的这些年少轻狂的子弟们，这样三五成群的，有一天又偷偷的潜进去了。那卫兵们都很仔细的看地上有没有脚印，果然，噤、噤、噤，看到好几个脚印，他们就出来一阵厮杀。一砍到那个人，因为他是隐身嘛，可是他的身体在，所以一砍下去鲜血就洒得满地。

龙树菩萨一看到他这些友伴，一个、一个就这样子死在他的面前，他吓得发抖，躲在国王的旁边。他比较有智慧，躲在国王的旁边，因为国王的旁边不会有人注意。他随着国王的脚步，国王走一步他就踏一步，国王再踏一步，他（龙树菩萨）就踏在他（国王）的那个脚步上面，所以就沒有人发现地上有另外的那个脚印。所以正在他那边全身发抖，躲在国王的背后，看到他一个、一个朋友死在他面前的时候，他就突然悟到了这个「欲为苦本」。所以他就发誓：我如果可以活着逃出王宫的话，我一定要出家！太不好玩了，这个世界。原来一切苦的根本就是贪欲！他明白这个道理，他发愿要出家，就是在这种情况下，发愿出家的。所以结果果然被他逃出来了，其它的朋友都死光光，只剩下他一个。出家吧！他就出家，所以他就在说一切有部当中出家了，这就是他出家的因缘。

所以我们如果能够悟到这个实际上没有什么快乐，快乐都是一种假象而已，是痛苦的减少，我们误以为是快乐，没有叫做「快乐」这个东西。痛苦的减轻相对的那个感受，好像是有乐受生起，可是不是，它是痛苦的减轻而已。所以所有我们认为快乐的只是在除苦，除我们的苦受。只要苦受好像被解除了一些，我们刹那间所生起的那个乐受，我们以为那个是我们要追求的快乐。可是不是，因为世界上没有这个真正的快乐这件事情。不然你们可以举例啊，什么是永恒的快乐，不会消失的？可不可以举出例

子来？那表示世间有真正的快乐可以追寻，你们可以找到那种东西吗？可以找到吗？打麻将？（学生答：中马票）中马票？中马票是一件快乐的事吗？你可以快乐多久？还有吗？可以举出例子吗？真正的快乐，没有嘛哦，那就都同意了，没有了哦。从今天开始，从现在开始都不要想要追求快乐的事。

好，还有一个就是，第四个颠倒就是「不净」嘛，以为是清净的。我们最执着这个身体，其实它是种种不净物的聚合，可是我们以为它是清净的。所以每天要洗得很干净啦，穿得漂亮，喷香水，打扮得漂漂亮亮，以为它是清净的，这也是一种颠倒。这个会腐烂的肉啊，怎么会是清净的呢？好，这个我们大概对「不正知」就有一些了解了，反正是认知上的错误都是属于不正知。

（第三一六页）因此，它能够障碍「正知」的生起。既然观念错误，所以它所引导的身、口、意三业也一定都是错误的，所以身、口、意三业也容易有所毁犯。就是我们观念错误，所说的话、所做的事都错，因为认知上有错误，这是它的作用。它有两个作用，只要是不正知，就没有正知正见了嘛，所以它障碍「正知」的生起。那不正知就身、口、意业全部都错误，有所毁犯。因为「不正知」的人，对一切事理没有正确的认知，经常是非颠倒、黑白不分，所以身、口、意业多所毁犯。那它是属于什么呢？属于「慧」跟愚「痴」所摄，这个慧不是智慧的慧，是邪慧。就是说他很多错误的观念，所以他在分辨的时候就会有一些判断的错误，这个叫做「慧」，这边讲的「慧」是这个意思。因为「邪慧」的引导，才会生起「不正知」。那为什么「不正知」？就是愚痴嘛，没有认清宇宙事实的真相，它原来是无我的、是无常的、是苦的、是不净的，没有认知真正的这个面貌，所以他才会有错误颠倒的想法，这个都是因为愚痴，所以对事理不明白。所以我们就知道「不正知」它是属于「慧」跟愚「痴」所含摄的范围。

「不正知」，就是对于所观境，生起错误的见解。这个错误的见解呢，称为「邪慧」或者是「恶慧」。这个「慧」属于「别境」，我们前面讲过五别境，这个别境。别境就是欲、胜解、念、定、慧，所以有这个慧。那慧呢，在别境的慧是通三性的，就是善、恶、无记性它都通。那现在讲的是通于不善的，通于恶性的范围，是和第七识相应的「我见」。就是念念有我，第七识念念恒审思量，执八识的见分为我，是跟这个相应的。所以我们第七识没有转成「平等性智」之前，就是没有转识成智之前，第七识会转成「平等性智」，「平等性」就是已经「无我」才能够真平等。我们「我执」没有断之前，我们说要平等是不可能的，有「我」就有对待嘛，就有你、有他，怎么可能平等呢？所以除非我们真的已经悟到空性，证到无我，「无我」的话才没有我相、人相、众生相、寿者相，这一切相才能够远离，才会不着一切相，这才是真正的平等。有我，就有人，就有众生，就有寿者，这四相一个都没有离，所以是不可能平等的。所以没有转成平等智之前呢，

我们都一定有「我」的这样的一个执着。所以我们说它是属于「染污慧」。因为有我见、我慢、我爱、我痴，这个四根本烦恼相应的，所以它是染污的慧。

（第三一七页）有了「邪慧」才会生起「不正知」，身、口、意三业呢多行毁犯，是因为对一切的事物，没有正确的观察，不知道该做、不该做，所以才会常常犯错。就是我们没有那个正知见，来引导我们身口意的正确性，所以我们常常会做错事情、说错话，然后起心动念常常跟烦恼相应。因此身口意想要远离十恶业就非常困难，这个都是因为「不正知」的引导在先，我们后面造业在后。因此呢，错误的见解就好比认贼为子，以是为非、以非为是，对的把它认为是错的，错的把它认为是对的，就是颠倒是非。所以，而有所毁禁犯戒的罪恶行为，也无不都是为了要维护自己的私欲。所以他要增长他的贪、保护他的贪的时候，他就歪理千条，譬如，书上是讲：「酒肉不碍菩提路」，这个就是常常听到的嘛；「酒肉穿肠过，佛在心中坐」，所以喝酒吃肉，不要着相嘛，不要着在相上嘛，心里面有佛就好了，喝酒吃肉有什么关系？就是他有很多可以允许他破戒啦、或者是允许他贪欲不断、不断增长的很多的理由跟借口。

这些见解怎么来的？就是从「不正知」来的。等我赚够了钱才开始修嘛、儿女长大之后才开始修嘛，这个是有没有正见？等我买了房子、儿女大了、事业有成、又赚了一笔钱的时候，我才开始好好修行，这样对不对？不是大家都这样做吗，怎么可以不对呢？不都是这样子吗？不是啊？你们都不是这样子？不然你们都怎样？都万缘放下就精进修行啰，能出家的出家、能闭关的闭关、能专修的都去啰，是不是？因为都没有牵挂了嘛，不然是怎么样？你要说什么？（学生答话）哦，为了不要让人家说你是怪物，所以你都要跟人家一样，因为大家都一样，所以你可以不一样，你说你要出家、要专修、要闭关，就跟人家不一样，所以不可以，是不是？这个是不是不正见？标准的。我又找到一个例子了。为了维护自己的私欲，然后很多理由跟借口，想尽办法保护自己的习气，这样子。

所谓「放下」到底是什么意思呢？难道真的是让我们就去抛家弃子吗？工作也不要了，然后都不要了，就叫做「放下」了，是不是？不是哦？这个叫放弃哦？那放下是什么意思？（学生答：不执着）哇，你们都有正知见了哪，不是事相上的放下，是心上放下了，不着在那个相上，是放下心中的牵挂、放下心中的执着、放下心中的忧虑、放下心中的分别、放下人我是非、放下烦恼……是讲从心上没有牵挂这些事情，不是在事相上放下。所以可不可以上班？可以啊，为什么不可以，不然怎么过生活？可不可以结婚？可以啊，结婚没有碍到你什么，还债嘛。可不可以生小孩？为什么不生？对不对？可以，大不了还债嘛。都不在事相求啊，我们在心上求。心上不执着，没有什么事情不能够做的嘛。只要我们心中不执着，只要我们心上真的放下了，事上你每天忙什么不重要，只是说你在忙的当下，你

是不是念念都在照顾自己的心？是不是念念都在当下？看得很清楚？都有那个觉照？保持那个明觉，念念都看得很清楚？外不着相、内不动心嘛，念念保持在当下，这样就可以。跟你每天忙什么事情没有关系，那个是事相上而已，事相都是如梦如幻的嘛，因缘所生，所以不重要。最重要是我们是不是念念分明，这个比较重要。好，你们都有正知见了。

（第三一九页）「散乱」，心向外驰散，不能专注在所缘境上。这就是心向外攀缘了，六根攀缘外面的六尘境界，心向外就是「散乱」。那前面讲的「掉举」，是你的心没有办法安住在所缘境上，这个是内在的，跟外境没有关系，这个是「掉举」，所以这是细的「散乱」。「掉举」呢，是你内在没有办法安住在所缘境上。数息的时候，会数丢、数过头；念佛，会打妄想，这个跟外境的攀缘没有关系，只是你内在没有办法安住得很好，这个叫做「掉举」。「散乱」，是心向外攀缘六尘境界了，像听到刚才那个声音，心就跑出去了，眼睛看出去了，这个叫做「散乱」。攀缘外境才叫做「散乱」，只是你内在的不安定，那个是「掉举」，这两个要弄清楚。所以它能够障碍「正定」，没有办法生起。所以心若是向外驰散呢，就没有得定的可能，因此它障碍「正定」的生起，这是第一个作用。

「散乱」有两个作用，第一个是它没有办法得定，障碍我们得定；第二个呢，也成为一切「恶慧」的所依。那是因为没有「正定」，就没有「正慧」，没有「正慧」，我们就叫做「邪慧」或者是「恶慧」。真正的智慧是从「正定」来的，真正的得的是「正定」，不是邪定、不是枯木定。是「正定」，才能够开发智慧；不是「正定」，其它的所开发的是叫做「邪慧」或者是「恶慧」，它不能够解脱的。所以它两个作用，就是一个没有办法得定，第二个呢没有办法成就真正的智慧。「散乱」的别相是什么呢？就是「躁扰」，由于心的躁动、扰乱，使得我们心、心所法，所有都奔流荡逸。就是说心全部往外去驰散，散到外面去叫做「散乱」。

（第三二〇页）所以它这边就问到这个问题啊，前面所说的「掉举」，它的作用就是，也是障碍得定啊；那现在讲「散乱」的作用，也是障碍得定啊。只是它用的名称不同，它说一个是障碍「行舍」，还有「止」；那「散乱」是障碍「正定」，这两个看起来好像都是障碍我们没有办法得定、得止。那到底它们有什么差别呢？「掉举」，是指心在所缘境上不断的分散，就是我们刚才讲的，心没有办法安住在所缘境上，你会散掉，这个叫做「掉举」，跟外境没有关系，所以没有办法寂静、安住。你的心没有办法寂静、安住在什么法门上面，这个叫做「掉举」。可是「散乱」就不一样，「散乱」是指你的心不断的向外驰散、散逸出去了，因此不能够专注在所缘境上。所以，这两种情况不一样，一个是内在不能安住，一个是往外奔驰散乱、散动。所以，一个是「心」的不能寂静安住；一个是心容易攀缘外「境」，这就是两者的差别。

「散乱」，就好像就是心不断的向外驰散，所以称为「流荡」。「散乱」，就是「流荡」的意思，往外奔流。「流」是什么意思？就好像流水，一直往外驰散，就好像流水「流」过去，它不可能回头了。那我们也是一样，六根一直往外攀缘六境，没有办法收摄回来。「荡」的意思，就是指像波一样的「荡」漾而不停息，这就是「流荡」。「散乱」的意思，就是「流荡」，像流水一样、像波浪一样的，没有办法停息，这个就是「散乱」的体性。那「散乱」，就可以障碍「正定」的生起，没有「正定」当然就没有「正慧」，所发的都是「恶慧」。

（第三二一页）后面也问：「掉举」跟「散乱」这两者作用有什么差别？「掉举」，是指心容易分散，不能安住在寂静当中；「散乱」，是指心容易攀缘外境而向外驰散。就是我们的心不断、不断的变异。这个「易」，是「变异」的意思，就是形容我们的心念呢，念念迁流、变异。一下想过去、一下想未来、一下想什么人、一下又怀念什么事情，在人、事、物上面，不断、不断地变换我们的念头，一下想这个、一下想那个，这样跳来跳去的，这个就是「变异」的意思。「掉举」跟「散乱」都是让我们的心念不断、不断地变异，可是它们有差别，一个是内在的动荡，一个是向外攀缘。所以「掉举」呢，就是对于所缘境念念迁流、变异，不得寂静；「散乱」呢，是攀缘外境，也是念念迁流、变异。「念念迁流、变异」是一样的，只是一个是在内在不能够寂静，一个是不断的攀缘外境，使心流荡。譬如说我们在打坐的时候呢，妄念纷飞、攀缘外境，这个属于「散乱」，这个只是失其正念；内在不能安住在法门上面，失正念，心不寂静，这个叫做「掉举」。

这样子应该对「散乱」跟「掉举」都很清楚的了解。

我们今天讲到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。