

大乘百法明门论
第八讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们接下来是介绍中随烦恼，它有两个：就是无惭、无愧。

中随烦恼它不是个别生起，而是同时生起，只要有一念的恶心生起，这其中就有无惭、无愧。这个是因为没有惭愧心的话，才会让不好的念头生起，所以只要起心动念是不好的念头，里面就一定有无惭、无愧。

什么是无惭呢？无惭，就是没有羞耻心。我们形容一个人说他没有羞耻心，自己做错事情不会感到羞耻，如果你跟他说：「这样不太好吧！这样做，不是一个正人君子会做的事喔！」可是他都不在乎，你跟他说：「这样子对一个人的品行、道德、修养都有所违背。」他也不睬你，这就是无惭。而且，他看到有品行道德修养的人，他也不觉得应该要见贤思齐，他也不觉得应该要这么做；对于做善事功德这些事情，他也是不屑一顾，不觉得有做的必要，这就是无惭。就是说，他会做一些愧对自己良心的事情，但是他无所谓，这个是无惭，是对自己来说。

对社会、国家、舆论，外在的环境来说，就是下面一个「无愧」。无愧也是没有羞耻心，但是它跟无惭不一样，一个是愧对自己的良心，一个是愧对外在的社会、国家、或者亲朋好友。所以这个羞耻心，无愧这个羞耻心，是针对外在的世间来说的。就是自己做错事情的时候，他可以完全不顾世间的舆论、或者是批评，对于任何的责难、或者是讥毁，他也可以不在乎、无所谓，完全不去理会，这个就是无愧。

所以不管是无惭、还是无愧，结果都是不可能改过，不认为自己错，不认为自己有改过的必要，因此就会继续造下更多的恶行。

一个没有惭愧心的人，他造恶也脸不红、气不喘，他也不觉得自己有什么需要改过的地方，可是这样的人只会造下更多的恶业。即使来学佛修行，他也不可能有什么断恶修善，他也不可能忏悔，也不可能断恶修善，当然也不可能有什么成就。所以在佛经上说，只有两种善法可以救众生，也就是说，我们要看这一位众生有没有救呢？就是看他还有没有惭愧心，有惭愧心就有救，没惭愧心就没有救。所以没有惭愧心的人，他反正已经不在乎了，所以他不可能改过，所以我们就说他没救了。有惭愧心的人，他才会在意说所作所为会不会愧对自己的良心，然后他也不想被别人批评说他是一个没有羞耻心的人，他也蛮在意的，所以他就会反省自己；那反省自己发觉有错的时候，他就会改正自己的过错，他才会愈来愈好，所以他才可能断恶修善，所以我们才会说他是救的。

我们现在当然不可能再去为非作歹，也不可能再犯下很严重的错误，那我们需不需要忏悔啊？或者是感觉有惭愧心呢？还有没有必要？还是有

必要！虽然我们不可能去犯下严重的错误，但是在我们还完全没有成就之前，还是要靠惭愧心来勉励自己、督促自己，只有这样子修行才可能进步得比较快速。我们虽然不会犯下很严重的身、口、意，但是那个比较轻微的身、口、意业，还难免有时候会一个不小心、不经意地会犯到，是很难避免的。所以要让自己修行快速进步，还是要把所有最微细的小戒也要持得很好。所以只要我们还会有过失，身、口、意的任何过失，都需要靠惭愧心来改正自己的错误，这样才可能开悟成佛。

因为经典上告诉我们一切众生本来是佛，但是我现在为什么不是佛，还是凡夫呢？这就应该感到惭愧。为什么现在还是凡夫？就是因为我们的自性没有被开发，我们的佛性没有开显。我们的佛性为什么没有开显？我们的自性为什么不能够现前呢？就是因为有遮障嘛！那是什么遮障了我们的自性呢？就是烦恼、无明、业力，就是业障。所以，只要还有烦恼、无明、业障，我们就要对自己的这些烦恼、无明、业障感到惭愧，这样我们才会早一点清净这些遮障，早一点开悟成佛。所以在真正圆满成佛之前，都是要靠惭愧心来改正我们的错误。

我们前几堂课讲到见思二惑，只要我们还是凡夫，就是见惑——五不正见具足，只要我们一开口跟人家对话，就五不正见具足，因为在我们的念头里面一定有萨迦耶见；然后一定是落在一边，一定有边见，不然没有什么好争论的，两个人都落在边见当中，自己不知道，还以为自己的理论很高明。自己的理论，那个就是萨迦耶见——身见，第一个；然后都是落在两边，因为两个人都中道的话，就没什么好吵的，两个人都悟到了中道实相，还会不会吵架？不会的，所以一定有邪见在里面；然后他所坚持的那个，就是他的戒禁取见；主观的成见，就是见取见。所以一开口就是五不正见具足，但是我们不明白、不知道，因为见惑没有破，不明白那个无我的道理，所以见惑还在。思惑也没一个断，贪、瞋、痴、慢、疑，哪一个断了？也是五毒俱全，所以应不应该感到惭愧？应该感到惭愧！连证初果都还没有资格。

所以我们也没有看不起……哦！那只是初果阿罗汉，我们见惑都还在，还输那个初果阿罗汉。我们是大乘菩萨！可是你见思二惑都没断，至少四果阿罗汉已经断了见思二惑，所以也是要感到惭愧，因为我们的见惑也在，思惑也在，尘沙、无明统统都没有少一个。那就是为什么我们虽然具足佛性，但是没有办法证得，没有办法成佛的原因，就是因为这些遮障。这些遮障怎么很快速地去掉？就是靠惭愧心，因为你感觉惭愧，就觉得我今天学佛，就应该跟佛一样，可是我为什么差那么多呢？我为什么还有这么多无明、烦恼、业力，统统都在呢？所以惭愧心越强的人，他断恶修善越快，因为他不容许自己还有这么多污点，这么多不完美的地方，所以那个就是靠惭愧。

这个就是中随烦恼有两个，无惭、无愧。

最后是大随烦恼，它有八个。为什么叫做大随烦恼呢？因为它的范围最广、也最严重，只要是恶心生起，就一定有这八个。就是说你这个起心动念，你这一念是不好的念头，里面就有这八个大随烦恼，所以很严重，对不对？而且它恒常与第七识的我爱、我痴、我慢、我见，恒常相应，就是念念都有这些东西的，都有这四惑，严不严重？够严重，所以叫它大随烦恼，因为它不但范围很广，而且非常严重。而且又是与生俱来的，天生就有，不是后天熏的，每一个人，凡夫众生，天生就有，所以它也是最难断的原因，就在这里。

第一个，不信。「不信」以学佛修行来讲，就是不相信佛法所说的真理，不相信三宝真实的功德，也不信自己能够证得这些真理，成就这些功德。不信的话，当然就不会很努力地想去达到，这就是我们为什么不能够精进修行最主要的原因，就是根本不相信，没有真正的信心。

大家一定反对，对不对？心里在讲：「我信啊！我信啊！我很有信心的！」真的吗？真的吗？因为真的信，会有什么结果？你如果真的相信佛法所说的真理，你就会依教奉行，对不对？佛怎么说，我们就怎么做，但是我们都做到了吗？我们如果做到，现在应该成佛了！现在没有成佛，就是佛说的统统没做到嘛，不然怎么还是凡夫呢？所以你说你相信，你相信，为什么没有依教奉行呢？这好像有点矛盾喔！相信就应该做到，对不对？佛说的我都相信，所以我就依教奉行，统统做到。

佛教导我们要生起出离三界的心，如果我们真信，就不会再贪着世间的名闻、利养、五欲、六尘，而真实生起了出离心。所以佛告诉我们说要生起出离三界的心，我们就应该生起出离三界的心才对啊，因为你真信嘛。所以你就不可能再贪着世间的这种种，没有嘛，对不对？没有完全做到，有一点啦，有一点出离心。

佛也教导我们要发菩提心，如果我们真信的话，就不会再自私自利，整天为自己打算，而能够真实生起菩提心，对不对？可是我们现在菩提心也不圆满，偶尔有啦，心情好的时候可以发一下。事业不顺利，然后有障碍现前的时候，要发菩提心很难，所以也还是没办法做到。所以你说你真信？出离心也不圆满、菩提心也不圆满。

还有，如果你真信三宝的功德，遇到事情应该怎么做？祈请三宝加持嘛，对不对？我们前面说了，供养三宝，然后启白三宝，用佛法的智慧，深信业果，来解决一切问题，还会不会去求神问卜啊？还会不会去算命啊？排紫微斗数啊？看今年流年适不适合出国啊？还要不要改风水啊？可见没有真信嘛！你真信三宝的功德，这些还有什么问题？

现在有点开始承认说：对啊！我没有真信。前面以为自己很有信心，结果分析的结果，好像一个都没做到。佛法真实的功德，佛法所说的真理，没有依教奉行。

三宝的功德，我们前面介绍过，它有法身德、般若德、解脱德，可以

成佛的，可是我们信不过，所以才会去求一些别的嘛，就是因为我们信不过嘛，信不过三宝的功德。所以三宝比不过那个算命师、风水师，还有那个很灵验的那些庙。

所以我们修了半天，为什么不能成就？最大的问题，就是没有真正的信心，没有真信，所以，天生下来就有的第一个，就是不信。以世间人来讲，我们前面已经讲过了，那个疑根比较重的人会怎么样，我们在贪、瞋、痴、慢、疑的时候已经讲过了，那个是以世间来说。我们现在不说那个，我们说学佛修行来说，你是不是真信？你还有没有「不信」这个大随烦恼？每个人都承认自己有了嘛，对不对？

那「不信」它为什么那么严重呢？因为它会染污我们清净的自性，障碍我们清净的自性不能现前。因为它会染污我们的心，因为你不相信，你就不会断恶修善，你不相信因果，你就不会去循着因果，应该如是因、如是果的那个真正清净的因去做。所以你不种真正的善因，可是却祈求得到善果，那可见因果就不正确啦。所以我们应该要努力的是，你想要得到什么果，你就要去种那个因，你不求，它也自然有那个果才对啊！

所以只要我们心不信，它就受到染污，其它的善法统统没有了。只要你怀疑不信，其它的善法统统没有了。善法的内容很广，我们只要举例前面讲的十一种善法就好了。前面讲的十一种善法，第一个就是讲「信」，现在既然不信，当然就会障碍那个善法的信，信的善法就没办法生起，因为你不信嘛，对不对？因为不信，就会障碍信的生起，第一个善法就没有了；既然不信，当然就不会去精进，我们刚才讲的，你不信，当然就不会去精进地断恶修善，然后怎么样依教奉行，就不会很精进地去修行，就是没有「精进」这个善法了；然后没有精进，就会懈怠、放逸，所以也没有「不放逸」，这个善法也没有了；你不会精进在无贪、无瞋、无痴这三善根上面，当然也没有「行舍」，这样就四个没有了，没有无贪、无瞋、无痴，行舍这个也没有了；不信的话，就会继续造恶，继续造恶就没有那个惭愧心，而是无惭、无愧，因为你还会造恶，就表示说你那个惭愧心不够，所以「惭」跟「愧」的这个善法也没有；你会继续造恶，你当然就没有那个「不害」，那个善法也没有，因为你会去造恶，就一定会去伤害众生，会去做那个损恼众生的事，所以也一定没有那个不害；也不可能「轻安」。

所以，只要还有不信，就不能够成就一切善法，只会增长一切的恶行。前面的十一种善法，一个都没有办法成就，所以我们说不信是非常的严重。它能够染污我们的心，使所有的善法都不能够成就，只会增长一切的恶行。怎么办呢？多修信心，来对治不信。相信自性本来清净，众生本来具有佛性，既然本来具有佛性，当然就能够成佛，只要恢复本来清净的自性，佛性开显，自然就能成佛，我们要有这样的信心。既然一切众生有佛性，他就一定能够成佛，只要依照佛所教导的法门来修，就一定能够达到最后成佛的目标，是一点疑问都没有，就看你信得过、信不过，信得过你才会精

进。这是第一个。

第二个大随烦恼就是「懈怠」。什么是懈怠呢？懈怠，就是松懈怠慢。就是身体都懒懒的，做什么都提不起精神来，所以精神上也是松松散散的，这就是一种懈怠的相貌。

懈怠也是天生每个人都有的，懈怠一般比较常用语，就是懒惰，懒惰每个人都有，都很会，对不对？这不用教的，天生就会，小朋友就会。你没有盯着他做功课，他就偷懒，他就去偷偷打电玩。你看他整天都不出门，在玩计算机，然后他跟他妈妈说：「我在做功课。」他妈妈好高兴喔！好乖喔！今天整天都没有出门哦！都在计算机前面用功喔！不知道他上哪个网就不知道了，不晓得上哪个网站。所以就是天生每个人就很会偷懒，能偷懒就偷懒，能休息就一定不会用功，能躲过去就躲过去，马马虎虎、得过且过，不想承担责任，这些都是懈怠的习气，每个人都有，天生都有的。

这个懈怠、懒惰，为什么是恶法呢？它为什么是烦恼呢？你说我只是懒惰一点，我只是懒散怠惰一点，我也没有去做坏事啊，应该不会算太糟糕嘛，对不对？我只是比较懒而已，我又没有去做坏事情啊！可是这种习气会让我们对不应该做的恶事，不会想要赶快去断除，为什么？因为懒得去断，懒到这样。明明知道那个不应该的，可是就是因为懈怠，所以就提不起劲说要赶快把它断除比较好，所以我们那个坏习惯，一辈子，它可以一辈子这么几十年都不改，就是他懒得去改嘛，有人念一念，念一念就给他念啰，还是懒得改啊！所以对于那个不好的，他自己也知道不好，可是他就是不改，那就是懈怠，因为他懒得改。

对于那个应该做的善事，譬如说：我们知道应该断十恶业，他也没有很精进去断，应该行十善业，他也没有很精进去行十善业，所以对那些应该做的善事，他也不会想要积极去做，因为也是懒懒的，提不起劲去做善事。人家说：一起去圣地，然后去供养，「啊！这么远喔？算了吧！」那我们去精进，去打一个佛七，「好累喔！」反正一谈到那个行善的事情，如果说是有人去帮他做功德 O.K.，你要去，好，来帮我做一下。如果是太辛苦、太累、太远、太什么……，有条件的，他就懒得去做，那个就是懈怠。就是没有很精进地要去行善的那个心，那个心念提不起来，那个就是懈怠。我们谁都知道要行善累积功德，可是为什么那么慢？就是因为懒得去做，这就是懈怠。

就是因为这样，所以虽然看起来好像没有故意去造恶，但实际上却是一种恶的行为，因为它不断滋长我们三界的染污，让这个懒惰、放逸的习气不断不断地增强。它不会自己消失的，因为它天生下来就有，你不断不断串习，就愈来愈懒、愈来愈懈怠，就是这样，永远不可能精进的。那这样子可能成就吗？所以你不管怎么样学、怎么修，都不可能有什么结果的，就是因为懈怠。

所以，我们只要检查检查自己就知道有没有懈怠，就是我们刚才讲

的那四个重点：

第一个，我一发现自己做错，有没有马上改过？还是懒得改？就是我们刚才讲的，知道自己错了，懒得改，知道那个不好，也没关系，得过且过，马马虎虎，这是第一个。

第二个，我有没有随时起防护的心，让自己不要犯错？这就要讲到后面的放逸了，因为放逸，所以身心全部都放逸出去了。所以他不会起防护心，让自己很小心谨慎地千万不要犯身、口、意，再微小微小的戒也不要犯到，他没有那个防护心，为什么？因为他懈怠，所以他不会起防护心，来防止一切的恶事不让它发生。这就是第二个，检查自己，我有没有随时起防护的心，让自己不要犯错。

第三个，对那些应该修的善，譬如十善业，或者是六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定，我有没有积极地去修？有没有去开始修？没有的话，也是懈怠，懒得修。

对那些已经修的善，我有没有努力地继续使它增长？不是偶尔做一下就好，要长时熏修。所以问自己有没有，那个偶尔做一下的善，有没有继续让它增长？每天每天都在增加那些善法、善根。

如果这四点没有做到，就承认自己有懈怠。所以我们把它简单地说，就是只要没有勇猛积极地从事断恶修善的事，就是懈怠，这是以学佛修行来说。学佛修行就是要从断恶修善开始，然后才诸恶莫作，众善奉行，然后自净其意，是诸佛教。一切的佛法，所有的内容就是这些，从断恶修善开始，然后再自净其意，连善也不着。

所以，只要没有积极断恶修善，就算是懈怠，不管你现在是不是已经有在修一些功课，也许有些人他每天固定在做早晚课，或者是他修个什么法啦，每天在持咒、或者是念佛，很精进，以为很精进，也常常跑道场，参加佛七、拜忏，参加法会、灌顶、听经闻法……统统都来，可是重点：就是刚才我们讲的那四个，你有没有做到？如果你没有积极地断恶修善，你虽然看起来有很多修行的事相，那个是在事相上修，但是你的心没有修，因为你的心没有断恶修善，只是在修行的事相上，好像很忙碌在从事一些修行的事情，但是只要你恶没有断、善没有修，一样叫做懈怠。所以我们就知道，什么叫懈怠？它的重点就是要积极地断恶修善。

因为不能断恶修善的结果，就会使恶法继续地增长。因为你没有积极断恶，那个恶法就一直增长。恶法增长的结果，就会使善法不断不断地退失，所以就一面建设，然后一面搞破坏，那就是我们为什么累积功德这个慢的原因，其中有一个很重要的原因，也是懈怠。虽然那个「火烧功德林」是很重要的原因，但是懈怠也是很重要的原因。因为懈怠，所以没有对治瞋恚心，没有发菩提心，所以才会火烧功德林，对不对？所以还是懈怠是罪魁祸首，都是懈怠惹的祸，让我没办法精进地发菩提心，所以瞋心才会那么重，才会火烧功德林，才会善业很难积聚。

所以我们就明白，为什么懈怠它是属于一种恶法，它是属于烦恼，大随烦恼，为什么？它的原因就出在这里。所以它是跟贪相应的，随烦恼，我们说随根本烦恼来的，那你说懈怠是跟哪一个根本烦恼相应呢？它是跟贪烦恼相应的。因为贪轻松的那种懈怠之后的感觉，他觉得好像心里没有负担，那是跟贪相应的。懒惰、不勤快，那个就是贪。然后不明白它会让我们恶法不断地增长，善法不断地退失，所以它是愚痴——不明白这个道理，不明白这个懈怠的过患，它会障碍我们成就的一个很主要的原因，但是不明白，所以它也是属于愚痴的一分。怎么办呢？那就是精进地断一切恶、修一切善，这样恶法就能够断除，善法就会增长。

所以，我们从今天开始以后，做错了事情要赶快忏悔，使恶业早日清净，这是第一个功课，做错事赶快忏悔，这样我们业障才能够净除得比较快；第二个功课，就是要小心防护，不要造身、口、意业。起防护的心，不要懈怠、放逸了，赶快起防护心。因为有那个防护的心，你就可以减少很多犯错的机会，因为你有小心、谨慎、注意、提高警觉；第三个功课，就是对于一切的善法，要勇猛地去修；第四个功课，就是不但要勇猛地修，而且还要不断地使善法增长。如果能够这样做的话，相信很快就能够断除懈怠了。

这是第二个。

第三个「放逸」来了。什么是放逸呢？放逸，就是放纵散逸。就是故意放纵自己，使心散逸开来，一点都不想约束自己，这种心态就叫做放逸。不想约束自己的身心，故意去把自己放纵开来，这个就是放逸。

一般有这种个性的，就是属于放逸的，听好了！那种很随性的，个性很随性的，高兴干什么就干什么的，他是标准的放逸型的。平常就是放荡不拘，从来都不约束自己的身心，从来就是放纵自己的欲望，想看什么就看什么啦、想听什么就听什么啦、想吃什么就吃什么啦、喜欢买什么就买什么，从来不约束自己的习气，让自己的习气爆发，任由它发展，一点都不想约束自己。他不觉得这有什么错哦，他觉得这样很自在、很悠哉、很洒脱、很有品味、很懂得过生活，因为他懂得享受嘛，那个叫做搞品味，过着很有品味的生活，很自在逍遥，为什么？因为不约束自己，当然自在逍遥，可是这就是放逸的现象。有这种个性的，他天生就是很放逸的，放逸比较严重的，就是他过的是这样的一个放逸的生活。

所以等到他哪一天学佛修行，他就很惨了，懂吗？因为他这样散惯了，现在说好好地坐在那里数息，完蛋了！修止、修观，他就开始肩膀也硬了、腰也酸了、呼吸也不顺畅，紧张、压力都来了。平常都没有紧张、压力的，从来没有压力的，因为高兴干什么就干什么，现在不可以高兴干什么就干什么，要乖乖坐在那里，他就不行了。所以对于修止观来说，对他来说，是一件非常痛苦的事情。这个都是因为他平常放逸惯了，所以现在突然要收摄自己的身心，就会变得身体僵硬、精神紧张，修一下就觉得好累喔，

度日如年这样子，才五分钟，他觉得时间怎么那么长！他为什么会觉得好累？就是因为他现在做的事情，正是违背他自己喜欢放逸的习气，违背他那个放逸的习气，所以他做起来就不自在了，因为平常自在惯了，所以他才会觉得这么辛苦。

其实放逸的心态每个人都有，因为它是天生的，而且谁都喜欢那种感觉，放逸的感觉，因为很轻松自在，那个时候是最舒服的，身心最舒服的，因为你不用收摄。那修习什么法门，止观法门要收摄身心，就马上心也紧起来了、身体也变硬了，所以它就是违背我们原来喜欢放轻松，那个放逸的习气，现在突然要把它收摄身心，他就会觉得很辛苦。

可是这样放逸的结果，有什么好结果吗？虽然看起来好像过得很自在逍遥，可是它会让我们的贪、瞋、痴烦恼不断现前。因为你不收摄身心，就很容易放逸，因为放逸而造下身、口、意业。放逸就容易生烦恼，因为放逸本身就是贪嘛，对不对？所以它会让我们贪、瞋、痴烦恼不断地现前，不断现前的结果，就会不断增长我们的恶业，同时不断减损我们的善业，所以它等于是一切恶事的所依，就是一切的恶事都是从放逸来的。所以只要你一放逸，所有的烦恼都现前，烦恼现前就造业，所以一切恶事都是从放逸来的。因为放逸，所以我们不会对一切善法，很乐于精进地修一切的善法，不会，因为放逸；也因为放逸，使我们对一切的恶法，心没有防护，所以放逸是一切不善法的根本。

我们刚才讲懈怠，现在讲放逸，好像有一点相似，对不对？可是它是不一样的，所以我们再进一步来说明，懈怠跟放逸的差别。刚才讲的懈怠，它是对善法不努力精进，就是没有努力地断恶修善，尤其是善法，不会很努力地去精进；现在讲的放逸，是对我们自己的贪、瞋、痴烦恼的习气的放纵，所以它是不一样的。没有精进在无贪、无瞋、无痴三善根上面，这个叫做懈怠；每天我们的六根忙着去追逐六尘境界，念念和贪、瞋、痴相应，这个叫放逸。

所以，我们就得到一个结论，什么叫放逸呢？就是懈怠、贪、瞋、痴，加起来这四个，叫做放逸。所以什么是放逸？懈怠、贪、瞋、痴叫做放逸，这样子就弄清楚懈怠跟放逸的差别了。

所以说，放逸的结果，只会不断增长恶业，不断损坏无贪、无瞋、无痴三善根。善根被损坏的结果，就会让我们想要舍、放下，但是做不到，譬如你想成就布施，但是做不到，为什么？因为贪，因为放逸使你贪，所以你就没办法成就布施了；想慈悲也做不到，因为瞋，一放逸，瞋心来了，也不约束自己的身心，瞋心来了就乱发脾气，想慈悲也做不到，因为有瞋；想开发智慧，当然也做不到，因为愚痴。贪、瞋、痴都有了，所以我们才会说放逸是一切不善法的根本，它的原因就在这里。

这怎么办呢？如果我们想要让自己的修行进步，就不能够像以前的继续放逸自己的身心，那怎么办？应该怎么做呢？就每天收摄自己的身

心，密护根门，《广论》讲的「密护根门」，审慎地、好好地防护你的六根门头。六根门头就是眼、耳、鼻、舌、身、意。我们每天六根在接触色、声、香、味、触、法这六尘境界的时候，我们收摄自己的身心，保持现量无分别。看就是看、听就是听，不起分别执着，这样就不会生起贪、瞋、痴，就不会跟贪、瞋、痴相应，只要你第六意识保持现量无分别，看就只是看，没有喜不喜欢，没有我在看；听，听就是听，没有喜不喜欢这个声音，这个音乐好不好听，这样就不会有贪、瞋、痴。因为六根面对六尘境界，只要你一分别，第六意识一起分别，第七意识执着一放进去，我在看这个花，我喜欢就生贪，我不喜欢这个 pattern 就是瞋，没有特别喜不喜欢就痴，所以只要你第六意识一分别，贪、瞋、痴就起来了，这就是放逸的结果。你不放逸，收摄你的身心，看就是看，听就是听，六根面对六尘，保持现量无分别，就不会生起贪、瞋、痴。这样慢慢训练就可以做到不放逸，就是密护根门，不取形相，不取随好。

第四个「昏沉」。大随烦恼，第四个是昏沉。什么是昏沉呢？昏沉就是心陷入一种昏昧沉重的状态，昏昧沉重，叫做昏沉。就是头脑昏昏的，身体重重的，就是一种昏沉的现象。

昏沉每个人都有，就是我们头脑不清楚的时候，虽然白天不是在睡觉，但是头昏昏的，那个就是昏沉，头脑不清楚。头脑不清楚，这个时候你拿一个《百法》来看一下，第一页还没看完就睡着了，没有办法随文入观，为什么？昏沉，所以它让我们看书也看不进去，没有办法进入那个经义里面去。那书合起来，经本合起来，那我就来打个坐、修个观吧，观不起来，对不起！那就数息好了，一、二、三，又不知道数到哪里去了，数字不见了！不管你修什么法门都一样。念佛，就念一念，也是佛号不见了，那就是昏沉，障碍我们修行很严重的。

所以想对治烦恼，没办法，因为它本身就是大随烦恼，想断恶没办法，想修善没办法，想精进没办法，想修什么都没有办法，为什么？因为整个心都陷在昏昧沉重的状态，一点都没办法作主，是昏沉在作主，你的心没有办法作主。所以，昏沉它让我们没有办法从事任何的修行，都没有那个办法，一点都使不上力。没有办法好好地修行，脑子也变得愈来愈迟钝，记忆力愈来愈差，当然你这样子怎么打坐，也不可能得到轻安。所以昏沉它就会障碍我们的身没有办法轻安，因为昏沉本身就是一种粗重，使我们身心粗重，粗重就没有办法得轻安，所以它障碍我们身得轻安。心呢？不能修观，所以你想观什么都观不起来，因为昏沉性太重了，所以观不起来。

所以它障碍我们的身没有办法得轻安，心没有办法修观，所以没有办法成就慧力，智慧力。因此，昏沉是和愚痴相应的，贪、瞋、痴的痴，根本烦恼「痴」相应的，因为它障碍我们没办法修观。我们讲过，观能够成就智慧力，既然没办法修观，当然就没有办法成就智慧，所以它是跟愚痴相应的。

所以我们想要好好修行，就应该尽量让我们的心随时保持一种清明的状态，就是你的意识，第六意识都是一种清明的状态。功夫好的话，他连睡着了，他的意识都还是清明的，所以他可以慢慢克服睡眠的原因就在这里。

我们的心能够保持在清明的状态，就比较容易见性，为什么呢？因为我们的真心是灵明不昧的，所以当我们的的心保持清明的时候，就比较容易跟我们的真心本性相应，所以比较容易开悟。但是它是要靠禅定的力量，修止、修观的力量。所以，如果能够保持头脑清明的话，这时候拿佛经起来，也统统看得懂，也很快能够契入佛经里面所说的境界；要修什么法门也都能够自在作主；想得定就得定，想修定它就能得定；想修观也能够修观，想观什么都观得起来；想念佛、想持咒，统统没问题。也能够得到身的轻安，心也能够开发智慧。

可是这个功夫，要到什么时候，禅定功夫来说，我们要修到几禅，才能够克服这个昏沉的现象呢？初禅，初禅就好了，没有很高，只要有初禅的功夫，你就可以克服这个昏沉的现象。白天当然是头脑很清楚，即使晚上睡眠，我们称为睡眠是大昏沉，对他来说没有大昏沉这件事情，他即使是在睡眠的情况之下，他的头脑也是一样是清明的状态。所以这个时候就能够断取睡眠，所以我们说证初禅，就能够断男女、饮食、睡眠这些欲界的习气的原因就在这里。所以禅定功夫好的话，他自然对男女的欲望、还有饮食的欲望、还有睡眠的欲望，自然就能够慢慢减轻，一直到完全的断取男女、饮食、睡眠。

第五个是「掉举」。什么是掉举呢？就是我们的心掉动轻举，没有办法寂静安住在所缘境上。像我们说打坐数息，数丢了；念佛号，一面念佛号，一面打妄想；或者是虽然坐在那里，但是妄想纷飞，这些都是掉举的现象，这也是为什么不能得止的原因。

刚才昏沉是障碍我们没办法修观，现在掉举是障碍我们没有办法得止，为什么？因为妄念纷飞，它让我们的心没有办法寂静安住，一直在掉动轻举的状态，就是我们所谓的打妄想，那个妄想不断，那个就是掉举。

为什么会掉举呢？因为心里面，坐在那边都在想什么？大部分在回忆过去，会不会回忆痛苦的事？当然不会啰，那是回忆快乐的事，对不对？所以大部分坐在那里回忆过去曾经发生的事，尤其是令我们欢喜快乐的事、很难忘的事，所以我们心里总是在追忆怀念，然后沉醉在那些情境里面，不断不断地去怀念、去回忆，所以掉举是属于贪的一分，它跟贪这个根本烦恼是相应的。

因为贪，所以不断不断地回忆过去，令我们开心欢乐的事情，就是贪着在那些境界上面，你才会不断不断，那个画面不断不断地涌现，平常也是不断不断地在回忆，打坐的时候，它不断不断地冒出来，为什么？因为它含藏在八识的种子，寄放在那边，所以你一打坐，它就冒出来了。

还有一种掉举的情况，要特别注意！喜欢做功夫的人，要特别注意。就是在修定的时候，他会有一些境界现前，譬如说他会看到什么啦，一下子看到山，重重无尽的山，汪洋无尽的大海，各式各样的光，太阳光、星光、月光，不同颜色的明点，他以为发神通了，那我们都知道它跟孛生兄弟很近，叫做神经，对不对？所以很多有这种现象，喜欢修禅定，然后又有种种境界现前的，他就以为他可以看到一些画面，他就以为他得了神通，其实这种情况，就是现在我们说的掉举，懂吗？它是属于一种掉举的现象，因为真正得定没有画面的，懂吗？真正禅定没有画面的，有画面是因为他的心掉举了。

那个种种画面从哪里冒出来的？第八阿赖耶识的种子爆发了，懂吗？因为你在打坐，坐到没有妄念，但是不是得定，那个叫做细昏沉，懂吗？你坐在那边，坐到好像没有念头，其实是一种细昏沉，你以为得定了，就是因为它是细昏沉，因为这时候你没有什么念头了，所以第八阿赖耶识的种子就在这个时候很容易爆发。你平常怎么想，最好乐什么神通境界，这个时候统统都给你出来、给你看。所以你以为你见佛了，看到莲花了，西方净土现前了，那是你平常忆佛、念佛，所以现在在细昏沉当下，掉举就发生了，那个不是真的西方世界现前，懂吗？因为阿赖耶识的种子爆发，所以爆发的那些种子，都是你平常自己熏进去的，你平常好乐什么，希望看到什么，全部熏进去，所以你现在在细昏沉的状态之下，因为没有妄念，它统统都冒出来，所以你会看到这个、看到那个，看到很多很多的境界现前。所以要注意了，第一个，不要把细昏沉当作入定；第二个，不要以为自己发神通，要不然真的就变神经了。

这个要特别特别注意了，因为很多喜欢修禅定的，都会落在这个境界上面，然后从此功夫不会再进步了，也不会开发智慧，因为是细昏沉，懂吗？我们刚才讲昏沉是跟愚痴相应的，所以他怎么坐，坐到驴年，没有这一年嘛，第十三年叫驴年，第一个是鼠，一鼠、二牛、三虎、四兔……十三叫做驴，他就是坐到驴年也不会开悟，也不会开发智慧，为什么？因为他就贪着在这个境界上面，一打坐他就入细昏沉，然后这些境界就现前，他就乐此不疲。他不晓得自己的心在跟自己耍花样，他自己不知道，自己在玩弄他的心意识，他自己不知道。自己的八识变现的境界，然后自己着在上面。所以他不可能开发智慧，也不可能得真正的神通，因为他入的不是真正的初禅、二禅、三禅、四禅，而是昏沉定，所以很严重。特别把它提出来说明，它是在掉举的时候发生的。所以他看到的那些境界，也都是他贪着的境界，所以我们才说掉举是跟贪相应的。

我们就看下一个，第六个大随烦恼是「失正念」。失正念，就是失去正念。为什么会失去正念呢？因为心散乱。心散乱就会失去正念，使我们的心的不能够安住在正念当中；不能安住在正念当中，烦恼马上就生起来了。所以我们为什么烦恼会生起？因为你没有住在正念当中，你只要一失念，

烦恼就有机会现行，所以你的心如果能够安住，一直安住在正念当中，烦恼就没有机会现行。所以既然失正念，烦恼马上就生起，我们就很容易……生烦恼就造业，就很容易造下身、口、意种种的业。

什么是正念呢？就看你修什么法门，那个法门就是正念。所以任何法门都是正念，都是你心的所缘境，你只要安住在那个所缘境当中，就是在正念当中，你一离开就叫做忘失正念。所以念佛的时候，佛号就是你的正念；数息的时候，那个数字就是你的正念。我们不是说闻思修佛法吗？你平常思惟佛法的时候，佛法的内容就是正念。所以正念很多，内容很广，你用功的法门的那个内容，都是正念，所以你一忘失，烦恼就现起，然后就造业。

所以我们不管修什么法门，其实都是在培养正念力，这个很重要，正念力很重要。所以只要不断地训练，我们的心可以安住在法门上，训练久的话，自然就有正念力。平常就是一开始你会散乱、昏沉、掉举，所以要马上收摄身心，然后再安住在你所修的法门上，再安住在正念当中，可是它等一下又去打妄想，再把它拉回来，等一下又昏沉，再把它拉回来，不断地训练，你这个正念力就愈来愈强。正念力愈来愈强，就容易得定，得定就容易开发智慧，所以智慧是从正念力第一步开始来的。如果你正念力不强，就是说你经常都是在失念的状态，你可不可能成就定力？不可能啊，因为你不是散乱、昏沉、就是掉举，所以没有定力，就不能开发智慧。所以想要得定的大前提，就是正念力，那个念力要非常非常的强，正念力强了，很快就得定，真正得定，当然智慧就开显了。所以你不管修什么法门，其实都是在培养你的正念力。

所以正念力成就的人，他的心可以自在作主。就是那个大修行人，或者是我们讲佛菩萨，你看他坐在这里，其实他都用念力去利益众生，但是我们不知道。经典上面我们也看到佛说法，弟子看到佛在打坐，其实祂已经用祂的念力去度众生了，去利益众生了。所以正念力成就的人，他可以用神通力，然后利益很多众生，但是一般人不知道。

所以很多人问说：我每天练习发菩提心，发菩提心就是要自他交换，我把一切众生的恶业吸到我身上，然后我一切的善业都给众生，他就很担心啊，我这样子观想，一切众生的恶业化成黑气入到我心中，我会不会没办法负担啊？一切众生的恶业多重啊！化成黑气进入了我心中，我会不会全身变黑啊？因为业太重。放心好了！为什么？因为你的念力不够强嘛，你这边发一个念波，还没有到门口就已经消失不见，所以你不用担心说一切众生的恶业到我身上成熟，它过不来的，因为你念力不强，懂吗？所以安啦！

所以也有人问说：那个超度到底有没有效？那也是靠念力啊，靠那个主法的法师他的超度的能力，就是看那个念力强不强，他如果正念力强的话，那个超度的力量就强。真正正念成就的修行人，他不用按照那个仪轨

的，不用按照那个法本修，他就靠他的念力就可以超度，懂吗？所以佛菩萨去利益众生，也全部都是靠念力，我们就都知道这个念力非常非常的重要。

像在密教，为什么上师观察弟子要几年啊？十二年而已啦，没有很长，上师要观察弟子十二年，主要是观察什么？就观察他的心啊，因为密教成就的根本是菩提心，你修任何的法门，如果没有菩提心作为基础的话，再怎么殊胜的大什么、大什么都没有用，大圆满、大手印都不可能成就的。或者是任何的本尊法，如果你没有菩提心作为基础，你修任何一个密法都不可能成就的。

如果你是一个瞋心很重的弟子，上师要不要传法给你啊？会不会传法给你？会不会传那个很 powerful 的那个忿怒金刚的那种，忿怒尊。因为那个咒语的力量，摧破力量非常强，他如果瞋心很重，要不要传给他？千万不可以传给他，懂吗？为什么？因为他念力如果很强的话就惨了。他得了那个很 powerful 的法，然后他念力很强，瞋心很重，你看，那还得了。哪个人曾经得罪他的、伤害过他的，他那个瞋心一起来，靠着那个强大的念力，那对方不是都死得很惨吗？所以上师为什么要观察弟子十二年，看的就是什么？看的就是这个啊！他是不是具器的弟子，他是不是真正有菩提心，他只要还有我们昨天讲的忿、恨、恼、嫉妒、害，就不可能传给他，他还有一念的这些，跟瞋心相应的这些烦恼，就不会传给他，就怕他哪一天发脾气就惨了，这就说明那个念力真的可以做很多事。

念力越强，它就好像波，念是一种念波，它是一种波动，念力强的人，它这个波动可以通整个法界的，所以佛菩萨的念力是可以什么？我们说十法界是相通的，一念就可以到达整个十法界。我们前面也讲「五遍行」，对不对？讲我们心识的力量可以遍一切处、遍一切时，对不对？可见我们心念的力量本来就是可以遍满整个虚空法界，没有一个地方不能到达。可是，我们没有成就正念力的人，他的念力的力量太微小了，所以没有办法遍满整个法界。那佛菩萨可以，因为祂正念已经成就了。所以我们现在不管修什么法门，要训练的就是这个正念力，只要你正念力能够慢慢地成就的话，那你当然说什么得定、开发智慧，还要开发神通，还有一个重点，这个也很重要，开发神通也是很快速的，它都是念力，正念力的结果。所以我们不管修什么法门，都要好好地培养我们的正念力，这样我们在修一切的法才可能成就。

第七个大随烦恼是「不正知」。不正知，就是不正确的认知。就是面对事情的时候，在认知上有了错误。也许是看法错了，也许是想法错了，总而言之，就是观念、思想见解上有了错误，我们都叫做不正知。就是说认知上是错误的，不正确的认知，叫做不正知。

为什么认知上会有错误呢？就因为愚痴，所以不正知是跟痴相应的。它产生的都是邪知、邪见，所以它又跟邪慧相应。因为愚痴才有认知上的

错误，以佛法来讲，是不明白中道实相，不明白诸法真实的面貌。诸法真实的面貌，我们讲了很多次了，就是一切现象界，它是生灭、无常、无我的，我们没有弄明白，就会以为有一个真实的我、真实的法，把它们当作是永恒存在的，这个就是错误的认知，才产生我执跟法执。

有了错误的认知之后，就会生起各种的邪知，因为他的认知上有错误，所以他遇到事情，他就用他那个错误的邪知、邪分别，我们也称为邪慧。因为他认知上有错误，所以他的判断会错误，他碰到事情的那个分别、或者是那种知见，都是错误的。我们说邪知邪见，那个邪知就是在讲这个不正知。遇到事情，他用的都是邪慧、邪分别。所以不正知会障碍正知的生起，让我们没有办法做到正知。我们要做到正知、正见，可是不正知就会障碍我们没有办法得到正知，也会让我们的身、口、意业有很多违犯的地方，因为错误的认知，当然就容易造下身、口、意业。所以遇到一切的境界，就不能够做出正确的判断，变成是非颠倒、善恶错乱，这就是不正知的结果。

像我们刚刚讲那个打坐，看光什么的，有的人是喜欢感应，现在气走到哪里了、我的气机有没有发动？这些会搞感应的，会什么看光、还是感应气的这些，这些他自己以为他在修菩提道，因为我们说要修止、修观，要练习打坐。可是他一练习打坐，他就变成是在搞身体，可是他以为他在修菩提道。可是菩提道不在光上面、也不在气上面，所以那个整天在搞感觉，他是不可能开悟的。

因为菩提道是觉悟之道，觉悟什么呢？觉悟一切法无我，觉悟这个空性的道理，我们只是靠着这个打坐的姿势来训练身体的安定性，因为我们身体坐定了，一定要用那个七支坐法，身体安定了，我们的心就容易专一，心专一就容易得止，得止就容易开发空性的智慧，这个才是打坐真正的目的。可是不正知的人，他打坐就会变成说在练气、在看光，要不然就是在修腿、在搞感受，所以我们说他不正知，对打坐这件事情是不正知的。因此他这样子来修练是不可能开悟、解脱，只是被色蕴、受蕴困住，不得解脱。所以我们要先听经闻法，建立正知见之后，再来谈修行，这样才不会修错，才不会走错路，先要有正知见，才不会有不正知的现象产生。

那有了正知力，面对一切境界，才能够起正观察，当下知道是该做、还是不该做，该说、不该说，每个念头对、还是不对，这个就是《广论》里面讲的「正知而行」。这样子身、口、意自然就清净，也能够生起真正的智慧。

最后一个「散乱」。什么是散乱呢？散乱，就是驰散动乱，因为心向外奔驰分散，所以变得躁动扰乱。所以散乱就是比喻我们的心往外面散开，就好像我们到河边，丢一个石头，咚！那个水就会起一阵一阵的涟漪往外面扩散开来，就是用这个来比喻我们的心往外驰散，叫做散乱。

为什么会散乱呢？因为我们的心向外攀缘，向外在境界攀缘，所以心

就驰散动乱，没有办法专注在所缘境上。没有办法专注在所缘境上，就没有办法得正定，没有办法得正定，就没有办法得到真正的智慧，所以所发的都是恶慧，或者是邪慧，或者是邪分别。为什么叫做「邪」呢？因为它不能够让我们开悟、解脱，所以我们就称为是恶慧；真正的智慧，才能够让我们开悟、解脱，就是空性的智慧。

像一般来说，散乱心比较重的人，他的性格是比较不稳定的，就是稍微遇到一点挫折，他就想要逃，怎么逃呢？就是换环境，以那个一直换工作，就是标准型，像有些人他一直在换工作，有没有？一个工作都做不到……很少超过三个月，三个月已经很长了，可能三个礼拜。他每次换工作，你问他为什么要换工作？他就开始 **complain**，老板不好啦、同事很难相处，要不然就是工作太苦、太累、时间太长，反正在他的眼里就没有一个工作可以做就对了，没有一个工作合他的意。所以也不是老板的问题、也不是同事的问题、也不是什么工作时间的问題，都不是，其实是他自己的问题，因为他的心散乱，心散乱，他的心就不能够集中。因为我们刚才说像那个涟漪一样，就往外散开，所以他整个散开，他的心力不容易集中，意志力就容易分散，意志力容易分散，就容易受到外境的干扰。所以一点点外在境界，很小的风吹草动，他就没办法了，他就严重干扰，对他来说是严重干扰。也是因为干扰，他就会对周遭的环境，不管是人、事、物都失去了耐心，所以散乱心重的人，他一定耐心很差，就是一点点他就没办法忍耐，抗压性很低。

还有，一般来说，那个花样越多、思想越多的人，散乱心也越重。看起来他是一副聪明伶俐的样子，因为他点子多、脑筋动得快。但是现在也同样的情况，把他抓来这边打坐，他也完蛋。要他修止、修观来说，这种散乱心重的，就会变成一个得止、得定一个很大的障碍，因为散乱心重。所以他很难坐得住，心一直散乱、一直往外驰散，一直攀缘外境，有一点声音他就不行了，什么光线太亮也不行，太暗会睡着，也是很麻烦，所以他很容易受到环境的干扰，就是因为他散乱心很重。所以他脑筋动得快，说明他的内心是动荡不安的，所以它障碍止，没办法得止。因为内心老是动荡不安，因为他一直在动脑筋，停不下来。所以脑筋动得快，就说明他内心是一直在动荡不安的状态，所以现在要修定，他怎么可能得止呢？很难得止，所以我们才说它是一个很大的障碍，得止的障碍。修观呢？点子多，说明他的分别心很重，这个又障碍修观。所以不管修止、修观，都是很大的障碍。

如果再加上他好辩，主观意识很强的话，就会变成恶慧，因为都不是正知正见。因为他没有办法得止，所以没办法成就定力；没有办法修观，所以没有办法成就真正的慧力，真正的智慧，见空性的智慧，他没有办法得到；主观意识很强的意思是什么？表示他分别、执着非常非常的重。所以他不但没办法成就止观，而且还会变成恶慧、邪分别。

所以，一般我们看世间人，就是那种第六意识心很强的，他来做学问、搞知识，他不管学问知识再高，他也没有办法开悟、解脱，为什么？他是用他的意识心，第六意识去分别所做出来的学问跟知识，所以只能说他是世智辩聪，但是并不是真正的智慧。我们佛法真正的智慧，就是无我空性的智慧，因为在空性的智慧当中，是远离一切的戏论分别，所以他用种种分别心写出来的文章、或做出来的学问，那个是分别来的。在空性的智慧当中，是远离一切的戏论分别，是没有散逸、没有动乱，就是我们说的「菩提自性，本自清静，菩提自性，本不动摇」。因为他现在是散乱心所做出来的，分别心所做出来的东西，所以就不是我们清静自性里面的东西，因为我们的菩提自性是清静的，是本来不动摇的，可是他现在心很散动，所以就不是真正的智慧。

所以从清静自性所起的作用，才是智慧的观照，才能够善能明白一切法是因缘所生，是无自性空的，不会起任何的分别、执着。可是由散乱心所起的分别，它是由我执分别来的，所以我们才会说它是恶慧，而不是真正的智慧，差别在这里。

以上八个大随烦恼已经介绍完了。这八个大随烦恼是与生俱来的，生下来就有，所以它很难断，要到什么时候才能断呢？见道的时候就能断，就是你什么时候体证无我，什么时候见空性，什么时候见道，什么时候才能够断除。因为它是恒常与第七识的我见、我爱、我痴、我慢相应，所以只要不好的念头一生起，恶心一生起，就一定有这八个烦恼在里面，所以我们平常就要多修对治。怎么来修对治呢？我们要多修信心，来对治不信；修精进，来对治懈怠；修不放逸，来对治放逸；修观，来对治昏沉；修止，来对治掉举；多培养正念，来对治失正念；多培养正知，来对治不正知；多持戒、修定，来对治散乱。这样才可能有一天见空性、开悟，然后悟后起修，才能够到最后证得果位。

我们这次的课程，说了根本烦恼六个，小随烦恼十个，中随烦恼两个，大随烦恼八个。我们介绍这些内容最主要的目的，就是希望能够明白烦恼的种类，譬如说，这些烦恼它是怎么障碍我们的成就的，它是怎么障碍我们善根没有办法生起，或者是它是怎么让我们的心被染污，或者说为什么我们的身心会时常处在热恼当中……等等、等等，就是所有根本烦恼，还有随烦恼的内容。如果我们能够明白的话，我们就能够认识烦恼，认识这些烦恼，才能够正确地修行，知道自己还有哪些习气没有断，应该从哪里下手做功夫。因为我们每个都有讲对治法，那你检查发觉说我这个比较严重，就修那个对治。这样子来做功夫的话，很快就能够成就善根，成就止观，成就戒定慧，成就最后的果位都没有问题。所以先要认识烦恼的内容，然后去对治它。

我们这一次的课程，就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。