

《般若波罗蜜多心经》第二十六讲

最尊贵的净莲上师讲授

讲于新加坡 Orchid Country Club

二〇二〇年一月十五日

好，我们修行的次第，首先就是资粮道。之前我们介绍过：资粮道、加行道、见道、修道、无学道，一共是五道。就是说你下手开始修，一直到成就呢，它有五个阶段。

第一个阶段就是资粮道。资粮道简单说，就是积聚资粮——福德资粮跟智慧资粮，因为它是帮助我们见道的资粮。所以很多修行人，学修了半天说「我为什么还不开悟？为什么还不明心见性？」很简单，就是你的资粮还没有圆满、还不具足，不管是智慧方面的善巧，或者是福德方面的累积，可能都还没有到达一个水平，所以就…，虽然很想要赶快开悟，但是呢它就是不可能。所以资粮道非常的重要，它等于是说你要出门一趟旅行呢，你就要先准备好资粮嘛。同样的道理，你要成就的话、想要成就，证得不管什么样的果位，也是同样的要有资粮。

那资粮道第一个就是修「四念处」，我们上一堂课已经介绍过了。我们都知道修四念处的内容还有方法，以及它的重要性。譬如说四念处它可以远离四种颠倒，就是对五蕴的四种颠倒；还有呢，它可以对治贪欲、还有嗔恚等等的烦恼，不再计无常为常，不再迷惑把妄心当作真心，可以远离颠倒妄想——这些等等都是我们上一堂课已经介绍过了。

所以我们知道四念处它主要是修智慧。你修四念处的结论就是可以证到无我空性的智慧，所以主要四念处的内容就是对治四颠倒，四种颠倒用什么解决呢？用智慧解决，什么样的智慧呢？无我空性的智慧来解决：你只要不再把五蕴当作是我，就可以去除「我倒」，就是证到无我，知道并没有一个真实的「我」存在，它只是五蕴的假合；然后五蕴本身也是法，也不再把五蕴当做是真实的法，这样又可以破法执，证到法空。我空跟法空主要就是空性智慧的两种内容，这就是修四念处最主要希望能够达到的目标——就是证到无我，不管是人无我还是法无我，这样才可以彻底地远离四种颠倒。

那为什么接下来要修「四正勤」呢？四念处就是…，听完是不是马上可以

证得呢？也没有；所以不可能。我们只是说理论上已经知道四念处的内容，还有它修行的方法，以及它能够达到的目标——就是去除我执跟法执；但是你不是说听完就证到了，那也不是马上就远离四颠倒，也不是马上就没有贪嗔等等的烦恼，也不可能马上就不再迷惑妄想，马上就证悟空性、证到无我；所以还是要精进地去修才能够证得，所以才有接下来的四正勤。

所以资粮道第二个要修的就是「四正勤」。它教我们怎么样正确地行持，就是说你知道主要修的是四念处之后呢，我们平常要怎么样正确地进行，才有所谓的四正勤，这样才能够帮助我们早一点达到目标（这才是资粮道而已）。所以，那什么是四正勤呢？为什么要修四正勤？我们接下来就解释：

这个「正」呢，就是不邪的意思；「勤」呢，就是不怠，不怠就是不懈怠，不懈怠就是精进，所以正勤就是正精进。既然有一个正就有一个邪嘛，所以我们接下来要了解什么是正精进、什么是邪精进，这个非常重要。不然每个修行人每天做很多功课，他觉得他今天好精进喔。是吗？好，我们检查看看，是不是正精进？还是邪精进？

那首先我们就要知道精进这两个字的含义：「精」就是无杂、就是没有夹杂。没有夹杂什么呢？没有夹杂恶法在里面，这是「精」的意思；那「进」呢？是无间、就是没有间断，什么没有间断？善法没有间断。因为善法一间断呢，就让恶法有机可乘，所以恶法能够让善法退失。所以我们行善，这个善法也不能够有间断，同时也不能夹杂恶法在里面——这就是精进的意思。所以正精进呢，就是没有夹杂恶法在里面，这样子没有间断地在善法上用功，我们就叫做正精进。

那反过来讲，什么是邪精进？就是善法有间断，又夹杂恶法在里面，我们就不能叫正精进，就叫做邪精进。所以我们不管你一天花了多少的时间，或者是做了多少修行的功课，不管是诵经啊、还是礼佛啊、持咒啊、念佛啊……诵经礼拜、持咒念佛，只要你做这些功课有夹杂恶法在里面，就是做了这些功课之外的时间，如果你还会生起十不善业啊，或者是五戒有一些违犯啦，这就是表示有夹杂恶法在里面。那恶法会使善法退失，所以夹杂恶法的这个中间就是使善法有间断，这个时候都叫做邪精进。

所以说真正的精进不是说你今天做了多少修行的功课；而是说检查你这一天当中，你当下的每一个起心动念是不是都合乎譬如说五戒啊、十善啦，或者

是一切的善法在里面？那恶呢是不是都能够远离？这个之后我们都会介绍怎么样断恶修善，就是四正勤的内容。现在我们要先了解四正勤是什么意思，就是正精进的意思，那跟它相反的就是邪精进。这个我们要很清楚地了解，我们才不会在想要精进的同时，然后又夹杂恶法在里，然后使善法不断不断地退失。

所以我们认识了正、邪精进的差别以后呢，我们就要了解为什么要修四正勤，它的重要性。那四正勤主要就是要修精进嘛，那精进能够对治懈怠。为什么对治懈怠这么重要？因为懈怠使我们对于善法不修，对于恶法不断，就是该修的善法不修，该断的恶法不断，这就是懈怠的结果。所以这样的结果就会让恶法一直增加，善法一直退失。那我们想要开悟啊、什么成就道业啊，可不可能？不可能啊！因为你每天虽然看起来很精进，但是你都让善法不断不断地退失，恶法一直在增加，所以是不可能有所成就的。所以精进呢它是断恶修善最主要的动力——就是靠精进。一切修行呢都是要靠精进才能够完成。

好，那怎么来修四正勤呢？就是每天、在每一个当下这样子来检验自己：我如果当下这一念生起的是善法的话呢…；先讲恶法好了，如果生起的是恶法，那我们心里就要决定说「我一定要让它永远断除」——这就是第一个：「已生恶令永断」。如果我们当下生起一个恶法，譬如说一个恶念的话，我们就在心里面下定决心要让它永远断除。

那对于还没有生起的恶法呢？我们要起一个防护的心，希望遮止，不让他生起。那为什么要起这个防护的心，让恶法没有生起的永远也不要让它生起呢？就是我们刚才讲的，因为恶法会让我们的善法退失，所以虽然它还没有生起的恶法呢，我们也希望它不要生起——这就是第二个：「未生恶令不生」。

所以我们就看第一个跟第二个就是断恶的内容。在每一个当下这样子检查自己，所以就永远没有借口说「我没有时间做功课」，没有；这个每一念的当下就是这样检查自己，所以就没有理由跟借口说「我没有时间做功课」，随时都这样子检查自己。

那万一我生起的是善法呢？我就希望这个善法能够继续地增长——那就是第三个：「已生善令增长」。同时我们心里也发出愿求：对于还没有生起的善法，也希望它能够很快地生起，这就是第四个——「未生善令得生」。这两个就是修善的内容。

所以四正勤，我们知道主要的内容就是断恶修善。在每一念的当下都这样

检查自己：恶法生起希望它永远断除；没有生起的也永远不要生起；生起的善法希望它增长；没有生起的善法希望它赶快生起。那为什么断恶修善这么重要呢？因为恶、尤其是五盖，所谓的五盖呢它会覆盖我们的真心，使我们远离五种善根；或者是遮止、让五种善根没有办法生起，所以我们要修四正勤来断恶修善。好，这就是断恶修善的重要性。

那我们接下来就要介绍为什么「五盖」覆盖我们的真心，让我们的真心没有办法显现呢？像我们都希望赶快恢复真心嘛，对不对？希望赶快开悟，开悟就是我们的真心本性现前。那每个学佛修行的人都希望「我赶快让我的真心能够显现呐」；可是现在我们就要知道，为什么我们修了半天，诶，我的真心本性它就不现前呢？为什么？哦，原来有五盖盖住了。那五盖又能够障碍让那个五种善根没有办法生起，或者是让我们永远离开、远离这五种善根。遮止这五种善根没有办法生起，其实是五盖的缘故，它是最主要的罪魁祸首。除非我们把五盖祛除了。像《天台止观》就有所谓的「弃五盖」嘛，所以我们就知道弃五盖非常非常的重要。

不管你是修学什么法门，一切的法门总观都没有离开止观的内容。所以你要修止观之前，很重要一个功课就是弃五盖，就是我们现在讲的；因为最重要的是它会障碍我们的真心没有办法显现。虽然真心每个人都有，因为真心是不生不灭的嘛，都是本自俱足啊；可是它就是不现前！好奇怪，原来就是被五盖盖住了。然后一切众生本来是佛啊，因为本自俱足佛性嘛，每个众生都有佛性，应该本来就是佛的，其实本来就是佛。那现在为什么不是？还是五盖的过失，被五盖盖住了，所以它让我们真心没有办法显现，我们的佛性也没有办法开展，就是因为这个五盖的关系。

所以常常有很多那个修行、学佛修行人他就一天到晚幻想：「我是不是开悟了？」我发觉还蛮严重的，因为他修行（其实我们之前也提过），他学佛修行，他看经论啊，他都是用第六意识的比量，头脑去理解，就好像世间的学问一样，他认为他知道了、知道了但是并不是真正的有证得或者是什么，就是理解上。譬如说告诉你一件事情，说「哦，我知道了」，他就以为他就证到了，其实不是。它有解悟跟证悟嘛，可是解悟的话，你如果是用第六意识的比量去解悟，你永远没有办法开悟，为什么？开悟的当下是现量境、是现量无分别，不是比量。你用比量来修，比量去认识经论，比量来检查自己修行的境界，永远没办法等于现量。开悟的当下，就是那个现量，就是般若无分别智，它是现量的，它是

我们真心的显现，真心是没有生灭的，所以它绝对不是比量。

比量是二元对立的，有对立的分别：对错、善恶、好坏——二元对立。只要是二元对立它都是幻相，不是真心。真心是没有生灭的，有生灭的都是妄心，然后都是幻相，然后都是二元对立的结果——那就是整个轮回的现像，它就是一场梦；或者是它就是幻境，或者是一场戏！反正就是说明它是虚妄不真实的。可是你要怎么去理解这个呢？就不是靠你的头脑、第六意识的比量去理解说「哦，它是梦啊、它是如幻的啦、然后它是假有的，它是虚妄的……」，这样都没有用，因为你只是第六意识的头脑比量了解它是幻相。你不是用现量去真实地证得——「哦，它就是幻相」。所以不管你用多少的文字，或者是语言来形容你开悟的境界，我们知道那个都不是嘛。这个也不是，那个也不是，你只要说得出来的都不是，为什么？因为它已经离开语言文字了嘛，离开我们的心缘相。心能够缘的八识、五十一心所，你能够缘得到的那个全部是比量的境界，不是现量境；所以你可以用你的头脑讲出说「我是怎么样，我的开悟的境界是怎么样怎么样……」，描述了很多，然后又拿经论来印证说「哦，我就是这样、这样、这样」，你觉得呢？因为他就是没有离开语言相、那个文字相嘛，语言文字相没有离开，然后你心缘的全部是虚妄分别来的，虽然是经论的内容，但是你是用比量去理解而已，都没有真实地证得。

所以我们才会说：修行是一条回归自性的路，就是说希望大家赶快回到家。那我们就好像虽然真心本自俱足；但是我们好像在外面流浪的那个儿子，那慈祥的母亲就说「哦，你快回来吧，快回来！」佛就好比慈祥的母亲：「儿啊，快回来、快回来」。所以我们就很努力，用尽各种的法门啦、或者是觉得自己很精进啊，希望能够赶快回到自性的家，希望能够赶快开悟、明心见性，然后让真心能够显现。

可是，真正的开悟是什么？就是你说不出来了，因为那时候的感觉就是说：「诶，我本来从来都没有离开过家啊！」那个就是当下的感觉，你是说不出来的，因为你已经在你的真心里面了。那个是没有办法引经据典，然后什么经怎么说、《圆觉经》怎么说、《维摩诘经》怎么说、哪个…《心经》怎么说、《金刚经》怎么说……，你都说不出来了。因为那只是希望我们、引导我们能够回归自性的方法或者是理论。除非你真的开悟，你才会觉得说：「诶，我从来没离开过，我本来就在家啊！这很好笑啊，然后那边绕了一个大圈子，原来从来没有离开过。」就是这种感觉，你是说不出来的，因为真心离念嘛，离一切的妄想分别执

着。你能够说出来的全部都是妄想啊，明白我的意思吗？非常非常重要。

因为太多的、太多的修行人觉得说，他背出来的很多的经典，然后觉得他的比量让他觉得说「诶，这些我都证到啦，我的想法就是经论上讲的这些啊。」结果真的是这些，就是耽误了嘛，不是开悟的「悟」，就是耽误的「误」。所以这个非常非常重要，然后也再次的说明：一定不要把比量当做现量，或者是把…，用比量来试图理解佛经的意义。经论、一切的经论，看起来是语言文字，但是你不可以用你的比量去分别它的内容，那个跟研究学问没有差别。它所有描述出来的虽然是语言文字，但是呢他全部都用现量去证得的。

因为我们也讲过嘛：那个佛说一切法是从祂的自性里面流露的，自性就是我们的真心本性，它是没有生灭的，所以祂流露出来的只是善巧方便，说明希望能够让我们想要回归自性，想要真心显现的这样的一个修行人有迹可循，至少有一个方法道路嘛；可是方法道路都是什么？手指指月亮，你不要看手指，看月亮，手指就比喻那些法门嘛，或者是你理解的那些经论的内容嘛，那个都是手指，不是月亮；我们是要看月亮啊——就是用这个来比喻。

除非你真实证得，然后真实地证得的当下，就是我们刚才讲的，你是一句话都说不出来了，因为才会说「不可说不可说」，他真的是说不出来了，因为已经离开一切的妄念了嘛，因为语言文字也是妄想嘛，有没有？对啊，都是意识心，尤其是第六意识的分别心说出来的、表达出来的。

可是又有人说：「哦，那你就是…，那我不用头脑去理解这些语言文字，我怎么修行啊？」也不是啊，不是这个意思，你理解之后，你要用你的什么？现量去证得。你读经的时候可以借着那个语言文字，它等于就是一个好像船嘛，那个能够带你到彼岸的那个船嘛。那我们也就知道上了岸，那个船要丢掉。所以它重点不在那个船，而是它可以引导你到彼岸、解脱开悟的彼岸。所以，如果说我们比量，然后一直执着在经论的内容的话，我们是永远没办法证得现量、现量境。所以他是透过语言文字来说明那些现量境，看起来好想是比量的语言文字，但是他要证得的那个全部都是现量境。所以你用比量来修的话，你是没办法到达那个现量境。

所以这个也是为什么我们很多学佛修行很久了，他很会讲，讲的头头是道，什么空性啊什么，讲得天花乱坠，你要辩也辩不过他呀；可是他都是用比量来说、来表达他理解的那些经义，他全部都没有现量去证得，所以他是解悟而已，

没有证悟。证悟都是现量境，它是没有办法说明，用语言文字来说你当下的那个证悟的状态，它其实是没有办法用语言文字来描述的。这个我们特别讲出来。

因为现在讲，说障蔽我们那个真心的五盖，就是讲到说，我们其实很希望能够恢复我们的真心；可是为什么会被盖覆？就是因为五盖的缘故，然后顺便又讲到了现在一个很大的问题：就是很多人以为他借着语言文字就能够到达那个证悟的现量境——这个是永远没有办法到达；因为比量不等于现量，你一定要有现量的那种觉受。

现量觉受又是（和）修定有关嘛，就是你一定要修到修定得止之后，你有那个现量的体悟，因为得止就是现量境，很简单，当下是没有分别的。看起来就是，你那个妄念没有生起的那个当下；或者是讲两个妄念中间那个空隙：你前念生起，消失了，你后念还没有生起这中间的空档，这个有一点像现量。可是偏偏我们那个妄念是来得太快了嘛，中间很难有那个空档嘛。所以那个空档是靠什么呢？就是靠得定啊，修定啊！因为修定的话，你的妄念越来越少、越来越少，你前面一个妄念跟后面妄念的那个间隔是不是越来越长？是不是就有机会让那个现量的无分别智慧显现？

所以为什么要修定，它真的很重要。因为还是很多人很排斥要打坐，他就说：「我一定要修禅修，就是只有修禅修才可以开悟吗？我不修止观不能开悟吗？」还是有很多人这样想。也没关系啦，你有本事你就尽量「误」，没关系，就是耽误的「误」，没关系。

所以呢，就是说明修止它其实…，你有得定那个经验，其实就很类似那个现量境，你一定要有非常深刻这个觉受，就是「真心离念」的那个现量境的那个觉受，就是前念灭后念没有生起的那个中间，很类似。所以我们尽量得定之后把那个时间拉长，真心就显现了嘛。理论上其实不难。

另外一个就是也是很重要的，就是不要落入二元对立。二元对立就是比量了，你永远不可能开悟。你在比量里面，就是幻相里面，二元对立的世界就是幻相嘛，整个轮回就是幻相。只要你一落入二元对立，你就又进入轮回的幻相里面了，你也永远别想开悟。所以一落入二元对立，然后就已经在梦里面了，在幻相里面，然后每天又忙得很热闹，对不对？那就是幻相里面又不断不断制造了更多的幻相，就是每天在玩这个游戏而已，你永远没办法脱离这个幻相——轮回的幻相啊；也没有办法破无明，因为妄念就是无明来的嘛。你永远一个妄

念接着一个妄念，然后在幻相里面，然后玩得很高兴。每天制造很多的幻相，然后，哇！忙得不可开交，这样也是永远没办法破一品无明，然后离开这个二元对立。

所以我们就讲到，你只要不落入二元对立；怎么样不落入二元对立？又回到你要修止，因为得定的当下是没有二元对立的，因为没有念头、没有妄念、没有二元对立。所以一再一再地讲到那个修止的重要、修禅定的重要，就是你一定要有现量无分别的那个觉受。然后你可以保持那个时间拉长，那个时间中间呢是现量无分别，有让我们真心显现的机会之外呢，同时它也没有二元对立，在那个当下、现量境的当下没有二元对立。所以我们有了这个很深刻的这种禅定的体悟之后，你要保任在日常生活当中比较容易。

那你如果盘个腿都很难得定的话，那你说我在这么匆忙的日常生活里面，我怎么样保持让我不落入二元对立？那也是不可能的，因为你妄念接一个妄念从来就没有停过啊。所以你虽然真心本自俱足，它也没有机会开显呐，是不是？

好，所以现在就讲到，喔，我们希望赶快回归我们自性的家。其实大家都已经在家了，只是忘记了，或者是不知道自己已经在家了。等到哪一天梦醒：「哦，我从来没有离开过啊！」对啊！本来就是没有离开过啊。这样子比较快了哈。

好，我们知道五盖呢，是盖覆我们的真心最主要的原因；虽然本来真心就在，它一直都在，因为它是没有生灭的嘛。生灭的、有生灭才会生的时候有，灭的时候就没有了嘛。可是那个不生不灭的真心从来都没有离开过啊。所以我们才说从来没有离开过家呀，你的真心一直都在啊，你什么时候离开家了？去流浪了？没有啊！那个只是比喻说：你迷惑颠倒的时候就好像流浪，可是虽然你的真心一直都在，你确实一直都在家，可是你自己不知道在家，在外面玩得很高兴，也是比喻啦。

所以那个《法华经》里最多这样的比喻嘛，说穿了也是希望我们赶快醒过来。原来真心一直都在，然后从来也都没离开过家呀，那你就已经到家了嘛，你还找什么？所以这个时候就没有什么好讲的了，因为你已经就在家了嘛。就不用再讲很多你怎么样怎么回家的语言文字，就不用再讲了，因为你已经回家了。再讲是不是又很多余了嘛？是这样的意思嘛。听懂就好了，这样就比较快。本来就是，本来就是佛，本来就是没有离开过家。真心一直都在，从来没有消失过，因为它是不生不灭的。这样应该都在家了嘛，好！

好，五盖我们还是要了解一下。为什么五盖会覆盖我们的真心呢？

第一个就是「贪欲盖」，我们知道贪爱呢就是轮回的根本，就是这一念的贪让我们轮回不断的。大家都有这个经验嘛，当那个贪爱一生起的时候呢，我们整个心都被淹没了嘛，对不对？满脑子想的就是你贪爱的对象，这个对象就是包含了一切的人事物。平常修定是没有办法一心专注，这个时候非常「一心专注」在你贪爱的对象（任何的人事物这样的对象上面），非常专注，然后抓得非常紧，非常的执着——这就是贪爱。

所以这个时候真心到哪里去了？连个影子都没有了嘛，对不对？因为你一心专注在你贪爱的那个上面，怎么样去得到它，怎么样去得到又不能够失掉，然后又怎么样。全心全意，非常一心专注在你贪爱的对象上面。所以它为什么会覆盖我们的真心？它让我们就是真心消失得无影无踪；因为我们心怎么样？专注在我们贪爱对象上面无法自拔。所以为什么贪爱会盖覆我们的真心的原因就在这里：因为我们一心想的、每天想的就是我想要得到的、然后我爱慕的、我想追求的。

你看我们分析嘛，你一天所有的妄念如果有一百个的话，有几个是跟贪有关的，你有算过吗？大概百分之多少？啊？一百个念头有几个跟贪有关？比例多少？比一下，多少？九十九啦，九十九点九啦。包括我早上要吃什么也是啊，我怎么样来照顾我的身体，然后怎么样满足我的五官嘛，我每天为了要提升我生活的水平，我一定要怎么看好的、听好的、闻好的、吃好的嘛、穿好的嘛，然后让我的身体舒服嘛，太冷也不可以、太热也不可以嘛，想尽了办法让自己觉得舒适嘛——那个全部的过程都是贪爱，有没有？对啊！那你每天动的、起心动念，是不是要让自己过得好一点？对啊！那个都是贪啊！只是自己没有发现。

所以你贪的时候，当然真心就不见了嘛，虽然它一直都在家；可是我们的心跑出去了，跑出去追逐贪爱的对象去了、追逐贪爱的境界去了，所以真心暂时被蒙蔽了。然后剩下的百分之九十九点那个还是贪爱还好一点。

那个发脾气的时候，第二个「嗔恚盖」，发脾气的时候怎么样？忿怒啊、不满啦、抱怨啦——那个就是你没有贪爱的时候，剩下都是在嗔恚当中，它的比例也蛮高的。所以贪爱，我们刚才说贪爱如果是九十九点九的话，那还是称赞，因为你很少发脾气嘛，只是贪，贪也没有什么过失啊，对不对？每个人都想把

自己照顾好，天经地义嘛；把家庭照顾好，事业做得好好的，天经地义嘛，全部都贪爱在背后精进推动的力量。

好，所以稍微有点闹个小情绪啦，发个小脾气啦，就是第二个——嗔恚。心中有点忿忿不平啊，忿、恨，恼、嫉、害嘛。然后那个忿怒、那个忿忿不平的情绪没有办法摆平，就进入「恨」了嘛，恨就开始牙痒痒咯，就开始身心怎么样？就起变化了，就进入「恼」，身心就开始热恼。忿，恨，恼，他也 SOP（备注：标准作业程序），先忿忿不平，心里头不愉快，然后有一点点心结，然后到恨，就已经入心了，已经深深打入你的心，然后里面打一个心结，打得很紧的心结了，然后身心开始热恼了：「我一定不要放过你，我一定要怎样怎样怎样」满脑子就是开始怎样？想到怎样去伤害众生的事情了，这时候真心在哪里？也是连影子都不见了嘛，对啊！当你怀恨在心的时候，一心想要报复，一心想要怎么样去伤害众生的时候，怎么样？「我一定明天要采取什么行动，我一定明天要讲什么话羞辱你；我一定……」，每个起心动念都是跟嗔恚相应的嘛，所以身口意业就造了无量无边的业障。

所以一切的恶业都是从嗔恚心开始的，它也是一切障碍的开始。才会说「一念嗔心起，百万障门开」嘛，所有的障碍都是嗔恚来的。

好，忿、恨、恼，身心热恼以后，就是开始觉得全世界还是自己最厉害，就是嫉妒嘛。胜过我们自己的，我们不会欢喜赞叹啦，绝对欢喜不起来，就嫉妒；然后就想怎么去扯他的后腿呀，怎么样让他生意失败啊，然后怎么样…，那就是害了嘛。忿、恨、恼、嫉、害，一定是这样的过程。从开始一点心里面不舒服开始，你那个情绪没有解排之后呢，你就开始进入恨、然后恼、嫉妒、伤害，这都是嗔恚心的结果，所有一切的障碍就生起了嘛。所以怨不得别人。

所以世界上最大的敌人是谁？大家都背得很熟嘛，对呀！一定是自己嘛。所以一切都不在外境的，外境是你心识的显现，你怎么可以说那个人怎么样，然后因为环境的关系，因为什么，都往外面去推、去找理由。外境是自己显现的，你要为自己显现的外境、自己显现的身心世界、自己显现的人事物怎么样？负百分之百的责任嘛！怎么可以把责任往外推呢？念过唯识都知道嘛：「唯有心识没有真实的外境」，一切外境都是自己心识所显现的；所以一切问题都不在外面，都是自己的心识的问题。

贪欲、嗔恚就占据了我們整个的心了嘛。不是被贪淹没，就是被什么？嗔

患，怎么样？搞得每天身心热恼嘛，对不对？然后不安宁。因为你伤害别人，自己又良心不安，因为还有惭愧心嘛。伤害了别人又伤了自己，结果还是然后所有的果报呢，全部报在自己的身上：你怎么样丢出去就怎么样回到你身上——这就是业果的道理嘛。所以整个宇宙是一个循环，你怎么出去就怎么回到你身上，说不定还加利息。真的很划不来，好吗？好。

那第三个就是「睡眠盖」。睡眠就是我们第六意识的大昏沉。第六意识，知道吗？念过《百法》就知道第六意识。第六意识，其它的前五识，七识、八识是不会昏沉的，只有第六意识会陷入大昏沉，我们就称为睡眠。所以这个时候呢，是因为大昏沉的那个状态，陷入这样的一个状态，你的那个第六意识是没有办法保持清明——像你醒的时候这么样的清明，因为在一片那个昏沉里面。

所以这个时候，譬如说你要修观啦，你都观不起来嘛，就是观起来也是不清楚啊。所以我们常常修观观不起来，要么就是观不清楚，要不然就没办法持久。为什么呢？就是意识陷入一种细昏沉的现像。睡眠是大昏沉，它实在是没有办法做什么事情，你大昏沉的时候什么事情都没有办法做嘛，你没有办法修观呐，然后没办法保持你意识的清明的状态。所以你想要断恶修善也是非常的困难，那它主要是它障碍我们修观。所以我们后面会讲到修禅定的障碍就是昏沉，不然就是掉举嘛、散乱嘛。所以这个昏沉它主要是睡眠盖的关系，睡眠就是一种大昏沉的现像，所以它会障碍我们修观。

所以真心在哪里呢？真心也随着昏沉也沉没掉了，真心也找不到了。所以它会障覆我们真心的原因就是这样的。那我们知道修观就是开发智慧嘛。那你的真心被沉没了，然后你的意识又不清明，所以它当然是障碍我们的真心没办法显现，那个就是一定的嘛；因为你没办法修观，就没办法成就智慧；没有那个空性的智慧，就没有办法让我们的真心显现。

所以第四个是「悔盖」。悔盖，悔呢就是追悔，追悔什么事情呢？做错的事情嘛，造一些恶业，你事后追悔。就是说后悔「哎呀，我昨天不应该做那件事情；然后不应该说那句话伤到人；然后不应该动那个邪恶的念头啊」，就是身口意方面的，那个跟恶有关的，那你事后想起来就是追悔。

或者是刚跟人家吵完架，像父母骂完小孩，谁最伤心？父母比小孩还伤心啊，因为他…，为什么刚才要讲那种「你不听话就给我出去」，哇！他真的出去怎么办？收不回来了。每天在懊恼，明明是为了小孩好，可是为什么要讲出这

样让自己后悔的话呢？然后也让孩子受伤啊什么…，那我们对待家人、朋友啊、同事啊，其实也是，当我们那个脾气来的时候、一生气的时候啊、失去理智的时候，那个其实常常会做错很多的事情，说错很多的话，然后起心动念全部都是坏念头、一肚子坏水嘛。所以呢，它也会让我们事后追悔。

那你说这是恶的方面，那你说善的话，那对于那个善、该做的善，有机会行善的时候你不行善，你事后也会追悔呀。所以它有善恶两方面：恶的就是你已经做了你事后追悔；那还有那个善你该做的时候没做，你事后也会追悔。说「哎呀！我应该…，那时候应该答应他去什么，应该去帮他的忙啊」，或者是「哎呀！那个办活动的时候，我应该发心去当义工啊，人家 CALL 我，假装说我没空啊」，事后好追悔。就是常常每天都会发生这样的事情。就是说应该有机会行善，但是我们就是错失了良机，事后我们也是会追悔。

所以它主要讲说那个不该做的然后做了，该做的没做，简单讲就是这样。所以事后常常让我们起那种追悔的心。那想说，我们的心如果常常追悔的话，能不能让我们的心安呢？没办法嘛，所以它障碍什么？得止、障碍我们得止；因为你常常陷入心里面的那个不安的状态，你怎么得定呢？当然是没办法。所以我们知道为什么悔盖它会障碍得止的原因，就是因为常常追悔的话心不安、没办法安定下来。

好，那第五个呢就是「疑盖」。疑盖就是怀疑嘛，疑就是怀疑。经论上说「疑者善法不生，不信者多懈怠」。因为你不相信，譬如说你不相信因果，看到这么多好人那个果报都不是很好嘛，就不相信因果，不相信那个应该要多行善，因此你就懈怠。那一切的善法也是，如果你不信的话你不会去做的，所以不信呢让我们多懈怠。

然后怀疑呢？让我们善法不生。那十一个善法里面呢，只要有一个不信的话，其余的善法都浑浊不成，就是所有的善法都被染污了。这个是我们念《百法》就知道，《百法》里面讲到善法有十一个。可是当我们怀疑不信，只要有第一个「信」没有做到，就是不信的话呢，我们就是其它十个（一共十一个），你只要第一个信没有的话，其它都没有了，都被染污了。所以这个信非常非常的重要。

所以疑盖为什么会盖覆我们的真心？就是让我们所有的善法也是流失了、或者是退失了，都没有办法成就其它的善法。我们讲《百法》的时候也讲过，

这十一个善法也是我们本自具足的，我们天生都有的哦，可是就因为八大随烦恼，什么懈怠啊、什么放逸啊、什么失念啊、不正知啊、昏沉、掉举、散乱啦什么，让我们虽然本自具足的善法全部都怎么样？退失掉了，全部都被染污了。那罪魁祸首是谁呢？就是不信。怀疑不信，让我们其它本来有的那些善法都没有办法成就，没有办法显现。

那十一个善法有哪些呢？就是信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害。那这十一个当中，就是以「信」为最重要。因为你有了信呢，你才会精进；那有了信，你才会靠惭愧心来止息一切的恶；那有了信呢，你才能够勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴，做到无贪、无嗔、无痴；那有了信你才愿意修习止观而达到轻安；那有了信你才会精进，然后做到无贪、无嗔、无痴——这就是不放逸。所谓的不放逸就是包含了四个在里面：第一个就是精进，然后无贪、无嗔、无痴，这四个加起来就是不放逸的意思，就是你非常精进地在无贪、无嗔、无痴三善根里面——这个我们就叫做不放逸。那怎么样做到不放逸？也是你有了信以后，你才会精进在无贪、无嗔、无痴三善根上面用功嘛。然后不放逸它主要的功能是什么呢？它就是对于要断的恶呢，它能够防护它不让它生起；那应该修的善呢？也能够让它增长——这就是我们刚才讲的四正勤，对不对？所以四正勤是靠什么？就是不放逸！就是精进嘛。

那刚才讲了四正勤就是精进。所以除非你精进，有了信心你才会精进嘛，那有了精进你才会怎么样？断恶修善嘛！就是四正勤的内容。那有了信呢？你才能够精进，也同样的三善根而做到行舍啊。这个行舍呢，就是做到舍的意思，行就是行持，舍这个部分，这个舍呢，就是它主要是讲禅定的四禅八定那个四禅的「舍念清净」，舍念清净，第四禅。初禅、二禅、三禅、四禅，四禅我们称为「舍念清净」，这个舍就是这个时候舍掉什么呢？那个欲界的所有的。

那这边它最主要是讲说我们要得禅定首先要舍，它有分三步骤：第一步要舍的就是舍掉那个掉举呀、昏沉啦，有没有？散乱啊，这是第一个你要舍的就是这些。然后你的心才能够平等；接下来第二步要舍的是什么呢？就是心的邪曲、邪曲行（第一个要舍的是掉举行，然后让我们的心得平等），第二个要舍的就是舍邪曲，邪曲就是心歪歪曲曲，然后舍邪曲行呢，我们心才能够得正直；最后要舍的舍什么呢？舍有功用行，我们才能够做到心无功用，然后安住在、寂静安住在那个禅定的状态啊。最主要就是讲这个——四禅的舍念清净。

那有了信呢，我们才不会损恼有情而做到不害嘛，不害的话我们才会有悲

心。我们知道「嗔心障慈害障悲」嘛，嗔恚心障碍我们的慈心没办法生起；害心呢？障碍我们的悲心没办法生起，嗔心障慈害障悲。刚才讲的忿、恨、恼、嫉、害，那个害就是现在讲的这个害。

所以刚才呢，我们是说明五盖有哪些内容，然后它怎么样盖覆我们的真心。那接下来我们就要解释五盖为什么会让我们远离五种善根，遮止五种善根的生起。

善根它原来的范围是非常的广，小乘有无贪、无嗔、无瞋——三善根嘛。大乘唯一的善根就是「精进」。我们现在也知道、刚才念完那个善法就知道，精进非常的重要，有信心才能精进，然后就能成就一切的善法。所以一切的善法怎么成就？靠精进；精进靠什么？靠信心。因为你不可能很精进在我不相信的事情上面嘛，是不是？一定是你有了信心你才会勇猛精进地去达到那个目标，一直能够圆满一切的善，它就从精进来的，精进又从信心来的。

所以大乘菩萨只有一个、唯一的善根——就是精进。所以大乘菩萨从初发心，一直到那个圆满五十二个阶位，全部都是靠精进来成就的。因为我们刚才讲精进能够成就一切的善法。从布施、六度啊、什么十波罗密啊，全部都是靠精进才能够完成的。

那这边所说的五种善根呢，它其实就是包含了刚才讲的十一种善根在里面。因为有了第一个信，就能够其它十个也全部圆满具足了嘛。所以这边讲的五个善根，其实它就包含了一切的善在里面，尤其刚才讲的那十一种善法，自然就成就了。

那为什么五盖会遮止这五种善根没有办法生起，或者让我们远离这五种善根呢？就是因为有了疑盖的话（五盖当中有疑盖嘛，有没有？刚才念完，怀疑不信），因为有了疑盖呢，让我们远离了信根，遮止了信根的生起，因此让我们一切的善法都没有办法成就。这就是疑盖，障碍了我们的信根，让我们的信根没办法生起，就是遮止了信根的生起，让我们远离信根。

然后也因为怀疑不信呢，因此多懈怠，没有精进力，而远离遮止了精进根的生起。远离了精进根，让我们就是遮止精进根没办法生起，也是因为怀疑不信的缘故，就是疑盖。也是因为懈怠，怀疑不信多懈怠嘛（我们刚才讲怀疑，不信者多懈怠），那懈怠的话就会让我们身心处在放逸当中，让贪欲盖、嗔恚盖有机可乘嘛。我们身心放逸的时候就很容易啊，贪烦恼啊、嗔烦恼啊，各种烦

恼就生起了。因此，贪欲盖跟嗔恚盖会遮止我们的念根没有办法生起，让我们远离那个念根。

念根，这个念也很重要，念。这个正念的时候，正念的意思呢（我们时间快到了），正念的意思呢就是说：你的所缘境是你所修的法门在…，这个正念的意思，是说你的所缘境就是——看你是修什么法门，譬如说你数息的话，数息就是你的所缘境。你数息数到没有数过头，或者是数字还没有到然后就忘记，或者数过头，这个就是失念嘛。譬如说你念阿弥陀佛，那个佛号不见了，那个叫失念，就没有在正念当中。那我们就知道这个「念」很重要，念就是「明记不忘」嘛。其实我们要修行就是要靠正念的成就。

所以很多修行人他也是想说「我一天到晚就是希望我妄念不要生起，都不要有念头」，你觉得这样对吗？你修行要靠念头来修诶，你没有念头你怎么修？木头、石头，怎么修行？没有念啊，他一天到晚就弄到自己没有念啦。他觉得说「诶，我就是……」他本来是说不要有妄念啦，可是他就把所有的念头全部都灭掉。诶，请问你要修这个所缘境，我们刚才讲就是要靠你的正念嘛，就是说你的心明记不忘在你的所缘境上面，然后不忘失，一直能够保持不忘失，这个就是正念成就。可是如果说你一天到晚把自己的念头灭掉、灭掉、灭掉，那你要靠什么来修？我们还是要靠念头来修，这样明白吗？

很多人就是又搞错了，整天要自己不动念、不动念、不动念这样，那你就做石头木头就好了嘛，是吧？所以有很多错误的那个我们一定要提出来，因为还蛮严重的，你知道吗？而且很多人觉得说我修行要修到没有妄念，然后什么念头都没有，他觉得说「因为真心离念嘛，所以我就不要有念啦。」没有念请问你怎么修？你要念佛不是用念的嘛？你没有念怎么念阿弥陀佛？所以就是搞错了嘛。

好，现在讲到念根。所以说因为懈怠，身心处在放逸中，所以让这个贪欲盖、嗔恚盖，然后来盖覆我们的心。那经常失念的话呢，心就在散乱，不能够成就定根。再加上刚才讲的那个悔盖会障碍我们得止，因此不能够成就定根。就是说我们为什么没办法得定，就是刚才讲，你没有办法让你的心缘在那个正念当中嘛，你老是失念。那失念的话就是，你就心散乱嘛，为什么会失念？就是因为散乱心嘛。所以常常失念没有办法在正念当中用功的话，常常失念你就是常常散乱，心散乱就是现在就障碍定根的生起了嘛；再加上刚才讲，我们身心常常处在那个追悔当中，你也是没办法得定嘛、得止。所以它障碍得止，刚

才讲的。所以我们就知道，悔盖呢障碍定根的生起；那睡眠盖刚才讲的它障碍修观，因此不能成就慧根。我们刚才讲说：修观就是要成就慧根嘛、就是智慧嘛。就是一个是成就定，一个是成就慧嘛；一个要修定，一个要修慧，就是靠止观来成就。所以观就是得到那个智慧。那现在就是因为睡眠盖障碍修观，因此不能够成就慧根。

（师问）我们可以再五分钟吗？因为要讲到重点了。可以吗？（众师兄答：可以）可以哈。

重点来啰，我们修四正勤可以得到暖位。你们知道四加行就是：暖、顶、忍、世第一嘛。有听过吗？四加行：因为资粮道、加行道、见道、修道、无学道。那我们现在在讲资粮道，那资粮道开始的这个四正勤呢，它会有什么样的结果？它就能够让我们得到四加行第一个「暖」位，因为借着刚才讲的断恶修善，就是四正勤，修了四正勤之后呢，你的习气慢慢改了，然后烦恼慢慢的转了，业力也慢慢融化掉了，所以这个时候身上的气脉也慢慢通了，那身上的骨节变得柔软，然后身体常常发暖，就是说你不再什么手脚冰冷、四肢冰冷，绝对不会。你随时身体都是暖的、发暖的，然后骨节慢慢的变得越来越柔软，这就是得暖位最初步的那个征兆。这个很重要，因为要靠这个才知道我们功夫现在在哪里，「哦，原来已经得暖位了」，那它怎么来的？就是修四正勤来的。所以四正勤真的很重要，每一念的当下都记得要断恶修善。

我们时间到了，今天就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。