

## 《般若波羅蜜多心經》第二十六講

### 最尊貴的淨蓮上師講授

講於新加坡 Orchid Country Club

二〇二〇年一月十五日

好，我們修行的次第，首先就是資糧道。之前我們介紹過：資糧道、加行道、見道、修道、無學道，一共是五道。就是說你下手開始修，一直到成就呢，它有五個階段。

第一個階段就是資糧道。資糧道簡單說，就是積聚資糧——福德資糧跟智慧資糧，因為它是幫助我們見道的資糧。所以很多修行人，學修了半天說「我為什麼還不開悟？為什麼還不明心見性？」很簡單，就是你的資糧還沒有圓滿、還不具足，不管是智慧方面的善巧，或者是福德方面的累積，可能都還沒有到達一個水準，所以就…，雖然很想要趕快開悟，但是呢它就是不可能。所以資糧道非常的重要，它等於是說你要出門一趟旅行呢，你就要先要準備好資糧嘛。同樣的道理，你要成就的話、想要成就，證得不管什麼樣的果位，也是同樣的要有資糧。

那資糧道第一個就是修「四念處」，我們上一堂課已經介紹過了。我們都知道修四念處的內容還有方法，以及它的重要性。譬如說四念處它可以遠離四種顛倒，就是對五蘊的四種顛倒；還有呢，它可以對治貪欲、還有瞋恚等等的煩惱，不再計無常為常，不再迷惑把妄心當作真心，可以遠離顛倒妄想——這些等等都是我們上一堂課已經介紹過了。

所以我們知道四念處它主要是修智慧。你修四念處的結論就是可以證到無我空性的智慧，所以主要四念處的內容就是對治四顛倒，四種顛倒用什麼解決呢？用智慧解決，什麼樣的智慧呢？無我空性的智慧來解決：你只要不再把五蘊當作是我，就可以去除「我倒」，就是證到無我，知道並沒有一個真實的「我」存在，它只是五蘊的假合；然後五蘊本身也是法，也不再把五蘊當做是真實的法，這樣又可以破法執，證到法空。我空跟法空主要就是空性智慧的兩種內容，這就是修四念處最主要希望能夠達到的目標——就是證到無我，不管是人無我

還是法無我，這樣才可以徹底地遠離四種顛倒。

那為什麼接下來要修「四正勤」呢？四念處就是…，聽完是不是馬上可以證得呢？也沒有；所以不可能。我們只是說理論上已經知道四念處的內容，還有它修行的方法，以及它能夠達到的目標——就是去除我執跟法執；但是你不是說聽完就證到了，那也不是馬上就遠離四顛倒，也不是馬上就沒有貪瞋等等的煩惱，也不可能馬上就不再迷惑妄想，馬上就證悟空性、證到無我；所以還是要精進地去修才能夠證得，所以才有接下來的四正勤。

所以資糧道第二個要修的就是「四正勤」。它教我們怎麼樣正確地行持，就是說你知道主要修的是四念處之後呢，我們平常要怎麼樣正確地來行持，才有所謂的四正勤，這樣才能夠幫助我們早一點達到目標（這才是資糧道而已）。所以，那什麼是四正勤呢？為什麼要修四正勤？我們接下來就解釋：

這個「正」呢，就是不邪的意思；「勤」呢，就是不怠，不怠就是不懈怠，不懈怠就是精進，所以正勤就是正精進。既然有一個正就有一個邪嘛，所以我們接下來要瞭解什麼是正精進、什麼是邪精進，這個非常重要。不然每個修行人每天做很多功課，他覺得他今天好精進喔。是嗎？好，我們檢查看看，是不是正精進？還是邪精進？

那首先我們就要知道精進這兩個字的含義：「精」就是無雜、就是沒有夾雜。沒有夾雜什麼呢？沒有夾雜惡法在裏面，這是「精」的意思；那「進」呢？是無間、就是沒有間斷，什麼沒有間斷？善法沒有間斷。因為善法一間斷呢，就讓惡法有機可乘，所以惡法能夠讓善法退失。所以我們行善，這個善法也不能夠有間斷，同時也不能夾雜惡法在裏面——這就是精進的意思。所以正精進呢，就是沒有夾雜惡法在裏面，這樣子沒有間斷地在善法上用功，我們就叫做正精進。

那反過來講，什麼是邪精進？就是善法有間斷，又夾雜惡法在裏面，我們就不能叫正精進，就叫做邪精進。所以我們不管你一天花了多少的時間，或者是做了多少修行的功課，不管是誦經啊、還是禮佛啊、持咒啊、念佛啊……誦經禮拜、持咒念佛，只要你做這些功課有夾雜惡法在裏面，就是做了這些功課之外的時間，如果你還會生起十不善業啊，或者是五戒有一些違犯啦，這就是

表示有夾雜惡法在裏面。那惡法會使善法退失，所以夾雜惡法的這個中間就是使善法有間斷，這個時候都叫做邪精進。

所以說真正的精進不是說你今天做了多少修行的功課；而是說檢查你這一天當中，你當下的每一個起心動念是不是都合乎譬如說五戒啊、十善啦，或者是一切的善法在裏面？那惡呢是不是都能夠遠離？這個之後我們都會介紹怎麼樣斷惡修善，就是四正勤的內容。現在我們要先瞭解四正勤是什麼意思，就是正精進的意思，那跟它相反的就是邪精進。這個我們要很清楚地瞭解，我們才不會在想要精進的同時，然後又夾雜惡法在裏，然後使善法不斷不斷地退失。

所以我們認識了正、邪精進的差別以後呢，我們就要瞭解為什麼要修四正勤，它的重要性。那四正勤主要就是要修精進嘛，那精進能夠對治懈怠。為什麼對治懈怠這麼重要？因為懈怠使我們對於善法不修，對於惡法不斷，就是該修的善法不修，該斷的惡法不斷，這就是懈怠的結果。所以這樣的結果就會讓惡法一直增加，善法一直退失。那我們想要開悟啊、什麼成就道業啊，可不可能？不可能啊！因為你每天雖然看起來很精進，但是你都讓善法不斷不斷地退失，惡法一直在增加，所以是不可能有所成就的。所以精進呢它是斷惡修善最主要的動力——就是靠精進。一切修行呢都是要靠精進才能夠完成。

好，那怎麼來修四正勤呢？就是每天、在每一個當下這樣子來檢驗自己：我如果當下這一念生起的是善法的話呢…；先講惡法好了，如果生起的是惡法，那我們心裏就要決定說「我一定要讓它永遠斷除」——這就是第一個：「已生惡令永斷」。如果我們當下生起一個惡法，譬如說一個惡念的話，我們就在心裏面下定決心要讓它永遠斷除。

那對於還沒有生起的惡法呢？我們要起一個防護的心，希望遮止，不讓它生起。那為什麼要起這個防護的心，讓惡法沒有生起的永遠也不要讓它生起呢？就是我們剛才講的，因為惡法會讓我們的善法退失，所以雖然它還沒有生起的惡法呢，我們也希望它不要生起——這就是第二個：「未生惡令不生」。

所以我們就看第一個跟第二個就是斷惡的內容。在每一個當下這樣子檢查自己，所以就永遠沒有藉口說「我沒有時間做功課」，沒有；這個每一念的當下就是這樣檢查自己，所以就沒有理由跟藉口說「我沒有時間做功課」，隨時

都這樣子檢查自己。

那萬一我生起的是善法呢？我就希望這個善法能夠繼續地增長——那就是第三個：「已生善令增長」。同時我們心裏也發出願求：對於還沒有生起的善法，也希望它能夠很快地生起，這就是第四個——「未生善令得生」。這兩個就是修善的內容。

所以四正勤，我們知道主要的內容就是斷惡修善。在每一念的當下都這樣檢查自己：惡法生起希望它永遠斷除；沒有生起的也永遠不要生起；生起的善法希望它增長；沒有生起的善法希望它趕快生起。那為什麼斷惡修善這麼重要呢？因為惡、尤其是五蓋，所謂的五蓋呢它會覆蓋我們的真心，使我們遠離五種善根；或者是遮止、讓五種善根沒有辦法生起，所以我們要修四正勤來斷惡修善。好，這就是斷惡修善的重要性。

那我們接下來就要介紹為什麼「五蓋」覆蓋我們的真心，讓我們的真心沒有辦法顯現呢？像我們都希望趕快恢復真心嘛，對不對？希望趕快開悟，開悟就是我們的真心本性現前。那每個學佛修行的人都希望「我趕快讓我的真心能夠顯現」；可是現在我們就要知道，為什麼我們修了半天，誒，我的真心本性它就不現前呢？為什麼？哦，原來有五蓋蓋住了。那五蓋又能夠障礙讓那個五種善根沒有辦法生起，或者是讓我們永遠離開、遠離這五種善根。遮止這五種善根沒有辦法生起，其實是五蓋的緣故，它是最主要的罪魁禍首。除非我們把五蓋祛除了。像《天臺止觀》就有所謂的「棄五蓋」嘛，所以我們就知道棄五蓋非常非常的重要。

不管你是修學什麼法門，一切的法門總觀都沒有離開止觀的內容。所以你要修止觀之前，很重要一個功課就是棄五蓋，就是我們現在講的；因為最重要的是它會障礙我們的真心沒有辦法顯現。雖然真心每個人都有，因為真心是不生不滅的嘛，都是本自俱足啊；可是它就是不現前！好奇怪，原來就是被五蓋蓋住了。然後一切眾生本來是佛啊，因為本自俱足佛性嘛，每個眾生都有佛性，應該本來就是佛的，其實本來就是佛。那現在為什麼不是？還是五蓋的過失，被五蓋蓋住了，所以它讓我們真心沒有辦法顯現，我們的佛性也沒有辦法開展，就是因為這個五蓋的關係。

所以常常有很多那個修行、學佛修行人他就一天到晚幻想：「我是不是開悟了？」我發覺還蠻嚴重的，因為他修行（其實我們之前也提過），他學佛修行，他看經論啊，他都是用第六意識的比量，頭腦去理解，就好像世間的學問一樣，他認為他知道了、知道了但是並不是真正的有證得或者是什麼，就是理解上。譬如說告訴你一件事情，說「哦，我知道了」，他就以為他就證到了，其實不是。它有解悟跟證悟嘛，可是解悟的話，你如果是用第六意識的比量去解悟，你永遠沒有辦法開悟，為什麼？開悟的當下是現量境、是現量無分別，不是比量。你用比量來修，比量去認識經論，比量來檢查自己修行的境界，永遠沒辦法等於現量。開悟的當下，就是那個現量，就是般若無分別智，它是現量的，它是我們真心的顯現，真心是沒有生滅的，所以它絕對不是比量。

比量是二元對立的，有對立的分別：對錯、善惡、好壞——二元對立。只要是二元對立它都是幻相，不是真心。真心是沒有生滅的，有生滅的都是妄心，然後都是幻相，然後都是二元對立的結果——那就是整個輪回的現像，它就是一場夢；或者是它就是幻境，或者是一場戲！反正就是說明它是虛妄不真實的。可是你要怎麼去理解這個呢？就不是靠你的頭腦、第六意識的比量去理解說「哦，它是夢啊、它是如幻的啦、然後它是假有的，它是虛妄的……」，這樣都沒有用，因為你只是第六意識的頭腦比量瞭解它是幻相。你不是用現量去真實地證得——「哦，它就是幻相」。所以不管你用多少的文字，或者是語言來形容你開悟的境界，我們知道那個都不是嘛。這個也不是，那個也不是，你只要說得出來的都不是，為什麼？因為它已經離開語言文字了嘛，離開我們的心緣相。心能夠緣的八識、五十一心所，你能夠緣得到的那個全部是比量的境界，不是現量境；所以你可以用你的頭腦講出說「我是怎麼樣，我的開悟的境界是怎麼樣怎麼樣……」，描述了很多，然後又拿經論來印證說「哦，我就是這樣、這樣、這樣」，你覺得呢？因為他就是沒有離開語言相、那個文字相嘛，語言文字相沒有離開，然後你心緣的全部是虛妄分別來的，雖然是經論的內容，但是你是用比量去理解而已，都沒有真實地證得。

所以我們才會說：修行是一條回歸自性的路，就是說希望大家趕快回到家。那我們就好像雖然真心本自俱足；但是我們好像在外面流浪的那個兒子，那慈祥的母親就說「哦，你快回來吧，快回來！」佛就好比慈祥的母親：「兒啊，快

回來、快回來」。所以我們就很努力，用盡各種的法門啦、或者是覺得自己很精進啊，希望能夠趕快回到自性的家，希望能夠趕快開悟、明心見性，然後讓真心能夠顯現。

可是，真正的開悟是什麼？就是你說不出來了，因為那時候的感覺就是說：「誒，我本來從來都沒有離開過家啊！」那個就是當下的感覺，你是說不出來的，因為你已經在你的真心裏面了。那個是沒有辦法引經據典，然後什麼經怎麼說、《圓覺經》怎麼說、《維摩詰經》怎麼說、哪個…《心經》怎麼說、《金剛經》怎麼說……，你都說不出來了。因為那只是希望我們、引導我們能夠回歸自性的方法或者是理論。除非你真的開悟，你才會覺得說：「誒，我從來沒離開過，我本來就在家啊！這很好笑啊，然後那邊繞了一個大圈子，原來從來沒有離開過。」就是這種感覺，你是說不出來的，因為真心離念嘛，離一切的妄想分別執著。你能夠說出來的全部都是妄想啊，明白我的意思嗎？非常非常重要。

因為太多的、太多的修行人覺得說，他背出來的很多的經典，然後覺得他的比量讓他覺得說「誒，這些我都證到啦，我的想法就是經論上講的這些啊。」結果真的是這些，就是耽誤了嘛，不是開悟的「悟」，就是耽誤的「誤」。所以這個非常非常重要，然後也再次的說明：一定不要把比量當做現量，或者是把…，用比量來試圖理解佛經的意義。經論、一切的經論，看起來是語言文字，但是你不可以用你的比量去分別它的內容，那個跟研究學問沒有差別。它所有描述出來的雖然是語言文字，但是呢他全部都用現量去證得的。

因為我們也講過嘛：那個佛說一切法是從祂的自性裏面流露的，自性就是我們的真心本性，它是沒有生滅的，所以祂流露出來的只是善巧方便，說明希望能夠讓我們想要回歸自性，想要真心顯現的這樣的一個修行人有跡可循，至少有一個方法道路嘛；可是方法道路都是什麼？手指指月亮，你不要看手指，看月亮，手指就比喻那些法門嘛，或者是你理解的那些經論的內容嘛，那個都是手指，不是月亮；我們是要看月亮啊——就是用這個來比喻。

除非你真實證得，然後真實地證得的當下，就是我們剛才講的，你是一句話都說不出來了，因為才會說「不可說不可說」，他真的是說不出來了，因為

已經離開一切的妄念了嘛，因為語言文字也是妄想嘛，有沒有？對啊，都是意識心，尤其是第六意識的分別心說出來的、表達出來的。

可是又有人說：「哦，那你就是…，那我不用頭腦去理解這些語言文字，我怎麼修行啊？」也不是啊，不是這個意思，你理解之後，你要用你的什麼？現量去證得。你讀經的時候可以先藉著那個語言文字，它等於就是一個好像船嘛，那個能夠帶你到彼岸的那個船嘛。那我們也知道上了岸，那個船要丟掉。所以它重點不在那個船，而是它可以引導你到彼岸、解脫開悟的彼岸。所以，如果說我們比量，然後一直執著在經論的內容的話，我們是永遠沒辦法證得現量、現量境。所以他是透過語言文字來說明那些現量境，看起來好想是比量的語言文字，但是他要證得的那個全部都是現量境。所以你用比量來修的話，你是沒辦法到達那個現量境。

所以這個也是為什麼我們很多學佛修行很久了，他很會講，講的頭頭是道，什麼空性啊什麼，講得天花亂墜，你要辯也辯不過他呀；可是他都是用比量來說、來表達他理解的那些經義，他全部都沒有現量去證得，所以他是解悟而已，沒有證悟。證悟都是現量境，它是沒有辦法說明，用語言文字來說你當下的那個證悟的狀態，它其實是沒有辦法用語言文字來描述的。這個我們特別講出來。

因為現在講，說障蔽我們那個真心的五蓋，就是講到說，我們其實很希望能夠恢復我們的真心；可是為什麼會被蓋覆？就是因為五蓋的緣故，然後順便又講到了現在一個很大的問題：就是很多人以為他藉著語言文字就能夠到達那個證悟的現量境——這個是永遠沒有辦法到達；因為比量不等於現量，你一定要有現量的那種覺受。

現量覺受又是（和）修定有關嘛，就是你一定要修到修定得止之後，你有那個現量的體悟，因為得止就是現量境，很簡單，當下是沒有分別的。看起來就是，你那個妄念沒有生起的那個當下；或者是講兩個妄念中間那個空隙：你前念生起，消失了，你後念還沒有生起這中間的空檔，這個有一點像現量。可是偏偏我們那個妄念是來得太快了嘛，中間很難有那個空檔嘛。所以那個空檔是靠什麼呢？就是靠得定啊，修定啊！因為修定的話，你的妄念越來越少、越來越少，你前面一個妄念跟後面妄念的那個間隔是不是越來越長？是不是就有

機會讓那個現量的無分別智慧顯現？

所以為什麼要修定，它真的很重要。因為還是很多人很排斥要打坐，他就說：「我一定要修禪修，就是只有修禪修才可以開悟嗎？我不修止觀不能開悟嗎？」還是有很多人這樣想。也沒關係啦，你有本事你就盡量「誤」，沒關係，就是耽誤的「誤」，沒關係。

所以呢，就是說明修止它其實…，你有得定那個經驗，其實就很類似那個現量境，你一定要有非常深刻這個覺受，就是「真心離念」的那個現量境的那個覺受，就是前念滅後念沒有生起的那個中間，很類似。所以我們儘量得定之後把那個時間拉長，真心就顯現了嘛。理論上其實不難。

另外一個就是也是很重要的，就是不要落入二元對立。二元對立就是比量了，你永遠不可能開悟。你在比量裏面，就是幻相裏面，二元對立的世界就是幻相嘛，整個輪回就是幻相。只要你一落入二元對立，你就又進入輪回的幻相裏面了，你也永遠別想開悟。所以一落入二元對立，然後就已經在夢裏面了，在幻相裏面，然後每天又忙得很熱鬧，對不對？那就是幻相裏面又不斷不斷製造了更多的幻相，就是每天在玩這個遊戲而已，你永遠沒辦法脫離這個幻相——輪回的幻相啊；也沒有辦法破無明，因為妄念就是無明來的嘛。你永遠一個妄念接著一個妄念，然後在幻相裏面，然後玩得很高興。每天製造很多的幻相，然後，哇！忙得不可開交，這樣也是永遠沒辦法破一品無明，然後離開這個二元對立。

所以我們就講到，你只要不落入二元對立；怎麼樣不落入二元對立？又回到你要修止，因為得定的當下是沒有二元對立的，因為沒有念頭、沒有妄念、沒有二元對立。所以一再一再地講到那個修止的重要、修禪定的重要，就是你一定要有現量無分別的那個覺受。然後你可以保持那個時間拉長，那個時間中間呢是現量無分別，有讓我們真心顯現的機會之外呢，同時它也沒有二元對立，在那個當下、現量境的當下沒有二元對立。所以我們有了這個很深刻的這種禪定的體悟之後，你要保任在日常生活當中比較容易。

那你如果盤個腿都很難得定的話，那你說我在這麼匆忙的日常生活裏面，我怎麼樣保持讓我不落入二元對立？那也是不可能的，因為你妄念接一個妄念



從來就沒有停過啊。所以你雖然真心本自俱足，它也沒有機會開顯呐，是不是？

好，所以現在就講到，喔，我們希望趕快回歸我們自性的家。其實大家都已經在家了，只是忘記了，或者是不知道自己已經在家了。等到哪一天夢醒：「哦，我從來沒有離開過啊！」對啊！本來就是沒有離開過啊。這樣子比較快了哈。

好，我們知道五蓋呢，是蓋覆我們的真心最主要的原因；雖然本來真心就在，它一直都在，因為它是沒有生滅的嘛。生滅的、有生滅才會生的時候有，滅的時候就沒有了嘛。可是那個不生不滅的真心從來都沒有離開過啊。所以我們才說從來沒有離開過家呀，你的真心一直都在啊，你什麼時候離開家了？去流浪了？沒有啊！那個只是比喻說：你迷惑顛倒的時候就好像流浪，可是雖然你的真心一直都在，你確實一直都在家，可是你自己不知道在家，在外面玩得很高興，也是比喻啦。

所以那個《法華經》裏最多這樣的比喻嘛，說穿了也是希望我們趕快醒過來。原來真心一直都在，然後從來也都沒離開過家呀，那你就已經到家了嘛，你還找什麼？所以這個時候就沒有什麼好講的了，因為你已經就在家了嘛。就不用再講很多你怎麼樣怎麼回家的語言文字，就不用再講了，因為你已經回家了。再講是不是又很多餘了嘛？是這樣的意思嘛。聽懂就好了，這樣就比較快。本來就是，本來就是佛，本來就是沒有離開過家。真心一直都在，從來沒有消失過，因為它是不生不滅的。這樣應該都在家了嘛，好！

好，五蓋我們還是要瞭解一下。為什麼五蓋會覆蓋我們的真心呢？

第一個就是「貪欲蓋」，我們知道貪愛呢就是輪回的根本，就是這一念的貪讓我們輪回不斷的。大家都有這個經驗嘛，當那個貪愛一生起的時候呢，我們整個心都被淹沒了嘛，對不對？滿腦子想的就是你貪愛的對象，這個對象就是包含了一切的人事物。平常修定是沒有辦法一心專注，這個時候非常「一心專注」在你貪愛的對象（任何的人事物這樣的一個對象上面），非常專注，然後抓得非常緊，非常的執著——這就是貪愛。

所以這個時候真心到哪裡去了？連個影子都沒有了嘛，對不對？因為你一

心專注在你貪愛的那個上面，怎麼樣去得到它，怎麼樣去得到又不能夠失掉，然後又怎麼樣。全心全意，非常一心專注在你貪愛的對象上面。所以它為什麼會覆蓋我們的真心？它讓我們就是真心消失得無影無蹤；因為我們心怎麼樣？專注在我們貪愛對象上面無法自拔。所以為什麼貪愛會蓋覆我們的真心的原因就在這裏：因為我們一心想的、每天想的就是我想要得到的、然後我愛慕的、我想追求的。

你看我們分析嘛，你一天所有的妄念如果有一百個的話，有幾個是跟貪有關的，你有算過嗎？大概百分之多少？啊？一百個念頭有幾個跟貪有關？比例多少？比一下，多少？九十九啦，九十九點九啦。包括我早上要吃什麼也是啊，我怎麼樣來照顧我的身體，然後怎麼樣滿足我的五官嘛，我每天為了要提升我生活的水準，我一定要怎麼看好的、聽好的、聞好的、吃好的嘛、穿好的嘛，然後讓我的身體舒服嘛，太冷也不可以、太熱也不可以嘛，想盡了辦法讓自己覺得舒適嘛——那個全部的過程都是貪愛，有沒有？對啊！那你每天動的、起心動念，是不是要讓自己過得好一點？對啊！那個都是貪啊！只是自己沒有發現。

所以你貪的時候，當然真心就不見了嘛，雖然它一直都在家；可是我們的心跑出去了，跑出去追逐貪愛的對象去了、追逐貪愛的境界去了，所以真心暫時被蒙蔽了。然後剩下的百分之九十九點那個還是貪愛還好一點。

那個發脾氣的時候，第二個「瞋恚蓋」，發脾氣的時候怎麼樣？忿怒啊、不滿啦、抱怨啦——那個就是你沒有貪愛的時候，剩下都是在瞋恚當中，它的比例也蠻高的。所以貪愛，我們剛才說貪愛如果是九十九點九的話，那還是稱讚，因為你很少發脾氣嘛，只是貪，貪也沒有什麼過失啊，對不對？每個人都想把自己照顧好，天經地義嘛；把家庭照顧好，事業做得好好的，天經地義嘛，全部都貪愛在背後精進推動的力量。

好，所以稍微有點鬧個小情緒啦，發個小脾氣啦，就是第二個——瞋恚。心中有點忿忿不平啊，忿、恨，惱、嫉、害嘛。然後那個忿怒、那個忿忿不平的情緒沒有辦法擺平，就進入「恨」了嘛，恨就開始牙癢癢咯，就開始身心怎麼樣？就起變化了，就進入「惱」，身心就開始熱惱。忿，恨，惱，他也 SOP（備

註：標準作業程式)，先忿忿不平，心裏頭不愉快，然後有一點小心結，然後到恨，就已經入心了，已經深深打入你的心，然後裏面打一個心結，打得很緊的心結了，然後身心開始熱惱了：「我一定不要放過你，我一定要怎樣怎樣怎樣」滿腦子就是開始怎樣？想到怎樣去傷害眾生的事情了，這時候真心在哪裡？也是連影子都不見了嘛，對啊！當你懷恨在心的時候，一心想要報復，一心想要怎麼樣去傷害眾生的時候，怎麼樣？「我一定明天要採取什麼行動，我一定明天要講什麼話羞辱你；我一定……」，每個起心動念都是跟瞋恚相應的嘛，所以身口意業就造了無量無邊的業障。

所以一切的惡業都是從瞋恚心開始的，它也是一切障礙的開始。才會說「一念瞋心起，百萬障門開」嘛，所有的障礙都是瞋恚來的。

好，忿、恨、惱，身心熱惱以後，就是開始覺得全世界還是自己最厲害，就是嫉妒嘛。勝過我們自己的，我們不會歡喜讚歎啦，絕對歡喜不起來，就嫉妒；然後就想怎麼去扯他的後腿呀，怎麼樣讓他生意失敗啊，然後怎麼樣…，那就是害了嘛。忿、恨、惱、嫉、害，一定是這樣的過程。從開始一點心裏面不舒服開始，你那個情緒沒有解排之後呢，你就開始進入恨、然後惱、嫉妒、傷害，這都是瞋恚心的結果，所有一切的障礙就生起了嘛。所以怨不得別人。

所以世界上最大的敵人是誰？大家都背得很熟嘛，對呀！一定是自己嘛。所以一切都不在外境的，外境是你心識的顯現，你怎麼可以說那個人怎麼樣，然後因為環境的關係，因為什麼，都往外面去推、去找理由。外境是自己顯現的，你要為自己顯現的外境、自己顯現的身心世界、自己顯現的人事物怎麼樣？負百分之百的責任嘛！怎麼可以把責任往外推呢？念過唯識都知道嘛：「唯有心識沒有真實的外境」，一切外境都是自己心識所顯現的；所以一切問題都不在外面，都是自己的心識的問題。

貪欲、瞋恚就佔據了我們整個的心了嘛。不是被貪淹沒，就是被什麼？瞋恚，怎麼樣？搞得每天身心熱惱嘛，對不對？然後不安寧。因為你傷害別人，自己又良心不安，因為還有慚愧心嘛。傷害了別人又傷了自己，結果還是然後所有的果報呢，全部報在自己的身上：你怎麼樣丟出去就怎麼樣回到你身上——這就是業果的道理嘛。所以整個宇宙是一個迴圈，你怎麼出去就怎麼回到

你身上，說不定還加利息。真的很划不來，好嗎？好。

那第三個就是「睡眠蓋」。睡眠就是我們第六意識的大昏沉。第六意識，知道嗎？念過《百法》就知道第六意識。第六意識，其他的前五識，七識、八識是不會昏沉的，只有第六意識會陷入大昏沉，我們就稱為睡眠。所以這個時候呢，是因為大昏沉的那個狀態，陷入這樣的一個狀態，你的那個第六意識是沒有辦法保持清明——像你醒的時候這麼樣的清明，因為在一片那個昏沉裏面。

所以這個時候，譬如說你要修觀啦，你都觀不起來嘛，就是觀起來也是不清楚啊。所以我們常常修觀觀不起來，要麼就是觀不清楚，要不然就沒辦法持久。為什麼呢？就是意識陷入一種細昏沉的現象。睡眠是大昏沉，它實在是沒有辦法做什麼事情，你大昏沉的時候什麼事情都沒有辦法做嘛，你沒有辦法修觀，然後沒辦法保持你意識的清明的狀態。所以你想要斷惡修善也是非常的困難，那它主要是它障礙我們修觀。所以我們後面會講到修禪定的障礙就是昏沉，不然就是掉舉嘛、散亂嘛。所以這個昏沉它主要是睡眠蓋的關係，睡眠就是一種大昏沉的現象，所以它會障礙我們修觀。

所以真心在哪裡呢？真心也隨著昏沉也沉沒掉了，真心也找不到了。所以它會障礙我們真心的原因就是這樣。那我們知道修觀就是開發智慧嘛。那你的真心被沉沒了，然後你的意識又不清明，所以它當然是障礙我們的真心沒辦法顯現，那個就是一定的嘛；因為你沒辦法修觀，就沒辦法成就智慧；沒有那個空性的智慧，就沒有辦法讓我們的真心顯現。

所以第四個是「悔蓋」。悔蓋，悔呢就是追悔，追悔什麼事情呢？做錯的事情嘛，造一些惡業，你事後追悔。就是說後悔「哎呀，我昨天不應該做那件事情；然後不應該說那句話傷到人；然後不應該動那個邪惡的念頭啊」，就是身口意方面的，那個跟惡有關的，那你事後想起來就是追悔。

或者是剛跟人家吵完架，像父母罵完小孩，誰最傷心？父母比小孩還傷心啊，因為他…，為什麼剛才要講那種「你不聽話就給我出去」，哇！他真的出去怎麼辦？收不回來了。每天在懊惱，明明是為小孩好，可是為什麼要講出這樣讓自己後悔的話呢？然後也讓孩子受傷啊什麼…，那我們對待家人、朋友

啊、同事啊，其實也是，當我們那個脾氣來的時候、一生氣的時候啊、失去理智的時候，那個其實常常會做錯很多的事情，說錯很多的話，然後起心動念全部都是壞念頭、一肚子壞水嘛。所以呢，它也會讓我們事後追悔。

那你說這是惡的方面，那你說善的話，那對於那個善、該做的善，有機會行善的時候你不行善，你事後也會追悔呀。所以它有善惡兩方面：惡的就是你已經做了你事後追悔；那還有那個善你該做的時候沒做，你事後也會追悔。說「哎呀！我應該…，那時候應該答應他去什麼，應該去幫他的忙啊」，或者是「哎呀！那個辦活動的時候，我應該發心去當義工啊，人家 CALL 我，假裝說我沒空啊」，事後好追悔。就是常常每天都會發生這樣的事情。就是說應該有機會行善，但是我們就是錯失了良機，事後我們也是會追悔。

所以它主要講說那個不該做的然後做了，該做的沒做，簡單講就是這樣。所以事後常常讓我們起那種追悔的心。那想說，我們的心如果常常追悔的話，能不能讓我們的心安呢？沒辦法嘛，所以它障礙什麼？得止、障礙我們得止；因為你常常陷入心裏面的那個不安的狀態，你怎麼得定呢？當然是沒辦法。所以我們知道為什麼悔蓋它會障礙得止的原因，就是因為我們常常追悔的話心不安、沒辦法安定下來。

好，那第五個呢就是「疑蓋」。疑蓋就是懷疑嘛，疑就是懷疑。經論上說「疑者善法不生，不信者多懈怠」。因為你不相信，譬如說你不相信因果，看到這麼多好人那個果報都不是很好嘛，就不相信因果，不相信那個應該要多行善，因此你就懈怠。那一切的善法也是，如果你不信的話你不會去做的，所以不信呢讓我們多懈怠。

然後懷疑呢？讓我們善法不生。那十一個善法裏面呢，只要有一個不信的話，其餘的善法都渾濁不成，就是所有的善法都被染汙了。這個是我們念《百法》就知道，《百法》裏面講到善法有十一個。可是當我們懷疑不信，只要有第一個「信」沒有做到，就是不信的話呢，我們就是其他十個（一共十一個），你只要第一個信沒有的話，其他都沒有了，都被染汙了。所以這個信非常非常的重要。

所以疑蓋為什麼會蓋覆我們的真心？就是讓我們所有的善法也是流失了、

或者是退失了，都沒有辦法成就其他的善法。我們講《百法》的時候也講過，這十一個善法也是我們本自具足的，我們天生都有的哦，可是就因為八大隨煩惱，什麼懈怠啊、什麼放逸啊、什麼失念啊、不正知啊、昏沉、掉舉、散亂啦什麼，讓我們雖然本自具足的善法全部都怎麼樣？退失掉了，全部都被染汙了。那罪魁禍首是誰呢？就是不信。懷疑不信，讓我們其他本來有的那些善法都沒有辦法成就，沒有辦法顯現。

那十一個善法有哪些呢？就是信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行舍、不害。那這十一個當中，就是以「信」為最重要。因為你有了信呢，你才會精進；那有了信，你才會靠慚愧心來止息一切的惡；那有了信呢，你才能夠勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡，做到無貪、無瞋、無癡；那有了信你才願意修習止觀而達到輕安；那有了信你才會精進，然後做到無貪、無瞋、無癡——這就是不放逸。所謂的不放逸就是包含了四個在裏面：第一個就是精進，然後無貪、無瞋、無癡，這四個加起來就是不放逸的意思，就是你非常精進地在無貪、無瞋、無癡三善根裏面——這個我們就叫做不放逸。那怎麼樣做到不放逸？也是你有了信以後，你才會精進在無貪、無瞋、無癡三善根上面用功嘛。然後不放逸它主要的功能是什麼呢？它就是對於要斷的惡呢，它能夠防護它不讓它生起；那應該修的善呢？也能夠讓它增長——這就是我們剛才講的四正勤，對不對？所以四正勤是靠什麼？就是不放逸！就是精進嘛。

那剛才講了四正勤就是精進。所以除非你精進，有了信心你才會精進嘛，那有了精進你才會怎麼樣？斷惡修善嘛！就是四正勤的內容。那有了信呢？你才能夠精進，也同樣的三善根而做到行舍啊。這個行舍呢，就是做到舍的意思，行就是行持，舍這個部分，這個舍呢，就是它主要是講禪定的四禪八定那個四禪的「舍念清淨」，舍念清淨，第四禪。初禪、二禪、三禪、四禪，四禪我們稱為「舍念清淨」，這個舍就是這個時候舍掉什麼呢？那個欲界的所有的。

那這邊它最主要是講說我們要得禪定首先要舍，它有分三步驟：第一步要舍的就是舍掉那個掉舉呀、昏沉啦，有沒有？散亂啊，這是第一個你要舍的就是這些。然後你的心才能夠平等；接下來第二步要舍的是什麼呢？就是心的邪曲、邪曲行（第一個要舍的是掉舉行，然後讓我們的心得平等），第二個要舍

的就是舍邪曲，邪曲就是心歪歪曲曲，然後舍邪曲行呢，我們心才能夠得正直；最後要舍的舍什麼呢？舍有功用行，我們才能夠做到心無功用，然後安住在、寂靜安住在那個禪定的狀態啊。最主要就是講這個——四禪的舍念清淨。

那有了信呢，我們才不會損惱有情而做到不害嘛，不害的話我們才會有悲心。我們知道「瞋心障慈害障悲」嘛，瞋恚心障礙我們的慈心沒辦法生起；害心呢？障礙我們的悲心沒辦法生起，瞋心障慈害障悲。剛才講的忿、恨、惱、嫉、害，那個害就是現在講的這個害。

所以剛才呢，我們是說明五蓋有哪些內容，然後它怎麼樣蓋覆我們的真心。那接下來我們就要解釋五蓋為什麼會讓我們遠離五種善根，遮止五種善根的生起。

善根它原來的範圍是非常的廣，小乘有無貪、無瞋、無瞋——三善根嘛。大乘唯一的善根就是「精進」。我們現在也知道、剛才念完那個善法就知道，精進非常的重要，有信心才能精進，然後就能成就一切的善法。所以一切的善法怎麼成就？靠精進；精進靠什麼？靠信心。因為你不可能很精進在我不相信的事情上面嘛，是不是？一定是你有了信心你才會勇猛精進地去達到那個目標，一直能夠圓滿一切的善，它就從精進來的，精進又從信心來的。

所以大乘菩薩只有一個、唯一的善根——就是精進。所以大乘菩薩從初發心，一直到那個圓滿五十二個階位，全部都是靠精進來成就的。因為我們剛才講精進能夠成就一切的善法。從佈施、六度啊、什麼十波羅密啊，全部都是靠精進才能夠完成的。

那這邊所說的五種善根呢，它其實就是包含了剛才講的十一種善根在裏面。因為有了第一個信，就能夠其他十個也全部圓滿具足了嘛。所以這邊講的五個善根，其實它就包含了一切的善在裏面，尤其剛才講的那十一種善法，自然就成就了。

那為什麼五蓋會遮止這五種善根沒有辦法生起，或者讓我們遠離這五種善根呢？就是因為有了疑蓋的話（五蓋當中有疑蓋嘛，有沒有？剛才念完，懷疑不信），因為有了疑蓋呢，讓我們遠離了信根，遮止了信根的生起，因此讓我

們一切的善法都沒有辦法成就。這就是疑蓋，障礙了我們的信根，讓我們的信根沒辦法生起，就是遮止了信根的生起，讓我們遠離信根。

然後也因為懷疑不信呢，因此多懈怠，沒有精進力，而遠離遮止了精進根的生起。遠離了精進根，讓我們就是遮止精進根沒辦法生起，也是因為懷疑不信的緣故，就是疑蓋。也是因為懈怠，懷疑不信多懈怠嘛（我們剛才講懷疑，不信者多懈怠），那懈怠的話就會讓我們身心處在放逸當中，讓貪欲蓋、瞋恚蓋有機可乘嘛。我們身心放逸的時候就很容易啊，貪煩惱啊、瞋煩惱啊，各種煩惱就生起了。因此，貪欲蓋跟瞋恚蓋會遮止我們的念根沒有辦法生起，讓我們遠離那個念根。

念根，這個念也很重要，念。這個正念的時候，正念的意思呢（我們時間快到了），正念的意思呢就是說：你的所緣境是你所修的法門在…，這個正念的意思，是說你的所緣境就是——看你是修什麼法門，譬如說你數息的話，數息就是你的所緣境。你數息數到沒有數過頭，或者是數字還沒有到然後就忘記，或者數過頭，這個就是失念嘛。譬如說你念阿彌陀佛，那個佛號不見了，那個叫失念，就沒有在正念當中。那我們就知道這個「念」很重要，念就是「明記不忘」嘛。其實我們要修行就是要靠正念的成就。

所以很多修行人他也是想說「我一天到晚就是希望我妄念不要生起，都不要有念頭」，你覺得這樣對嗎？你修行要靠念頭來修誼，你沒有念頭你怎麼修？木頭、石頭，怎麼修行？沒有念啊，他一天到晚就弄到自己沒有念啦。他覺得說「誼，我就是……」他本來是說不要有妄念啦，可是他就把所有的念頭全部都滅掉。誼，請問你要修這個所緣境，我們剛才講就是要靠你的正念嘛，就是說你的心明記不忘在你的所緣境上面，然後不忘失，一直能夠保持不忘失，這個就是正念成就。可是如果說你一天到晚把自己的念頭滅掉、滅掉、滅掉，那你要靠什麼來修？我們還是要靠念頭來修，這樣明白嗎？

很多人就是又搞錯了，整天要自己不動念、不動念、不動念這樣，那你就做石頭木頭就好了嘛，是吧？所以有很多錯誤的那個我們一定要提出來，因為還蠻嚴重的，你知道嗎？而且很多人覺得說我修行要修到沒有妄念，然後什麼念頭都沒有，他覺得說「因為真心離念嘛，所以我就不要有念啦。」沒有念請



問你怎麼修？你要念佛不是用念的嘛？你沒有念怎麼念阿彌陀佛？所以就是搞錯了嘛。

好，現在講到念根。所以說因為懈怠，身心處在放逸中，所以讓這個貪欲蓋、瞋恚蓋，然後來蓋覆我們的心。那經常失念的話呢，心就在散亂，不能夠成就定根。再加上剛才講的那個悔蓋會障礙我們得止，因此不能夠成就定根。就是說我們為什麼沒辦法得定，就是剛才講，你沒有辦法讓你的心緣在那個正念當中嘛，你老是失念。那失念的話就是，你就心散亂嘛，為什麼會失念？就是因為散亂心嘛。所以常常失念沒有辦法在正念當中用功的話，常常失念你就是常常散亂，心散亂就是現在就障礙定根的生起了嘛；再加上剛才講，我們身心常常處在那個追悔當中，你也是沒辦法得定嘛、得止。所以它障礙得止，剛才講的。所以我們就知道，悔蓋呢障礙定根的生起；那睡眠蓋剛才講的它障礙修觀，因此不能成就慧根。我們剛才講說：修觀就是要成就慧根嘛、就是智慧嘛。就是一個是成就定，一個是成就慧嘛；一個要修定，一個要修慧，就是靠止觀來成就。所以觀就是得到那個智慧。那現在就是因為睡眠蓋障礙修觀，因此不能夠成就慧根。

（師問）我們可以再五分鐘嗎？因為要講到重點了。可以嗎？（眾師兄答：可以）可以。

重點來囉，我們修四正勤可以得到煖位。你們知道四加行就是：煖、頂、忍、世第一嘛。有聽過嗎？四加行：因為資糧道、加行道、見道、修道、無學道。那我們現在在講資糧道，那資糧道開始的這個四正勤呢，它會有什麼樣的結果？它就能夠讓我們得到四加行第一個「煖」位，因為藉著剛才講的斷惡修善，就是四正勤，修了四正勤之後呢，你的習氣慢慢改了，然後煩惱慢慢的轉了，業力也慢慢融化掉了，所以這個時候身上的氣脈也慢慢通了，那身上的骨節變得柔軟，然後身體常常發煖，就是說你不再什麼手腳冰冷、四肢冰冷，絕對不會。你隨時身體都是煖的、發煖的，然後骨節慢慢的變得越來越柔軟，這就是得煖位最初步的那個徵兆。這個很重要，因為要靠這個才知道我們功夫現在在哪裡，「哦，原來已經得煖位了」，那它怎麼來的？就是修四正勤來的。所以四正勤真的很重要，每一念的當下都記得要斷惡修善。

我們時間到了，今天就講到這裏。

（師頌，眾師兄跟頌）願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。