

大乘百法明門論  
第十七講  
最尊貴的淨蓮上師講解

現在我們講的是善心所的部分，善心所一共有十一個，我們介紹到第七「無痴」。這個善心所的部分，是說明我們每個眾生本來具有的這個性德，自性本具的叫性德。我們的佛性裡面本來就具足這十一種善法，可是為什麼我們現在這十一種善法沒有辦法顯現呢？那就是因為有障礙，所謂的煩惱障、所知障，障礙住了。雖然我們本自具足這個如來智慧的德相，那當然包含了這十一種善法在內，無量的功德、無量的智慧、無量的慈悲、無量的德能，可是沒有辦法顯發，就是因為障礙的緣故。那我們修行其實就是修顯，修行去顯發，顯發叫做修顯。顯發什麼？我們本來具足的這些智慧德能，這些善法，我們去修顯它。那我們藉著修行這所有累積的功德也好、開發的智慧也好、長養的慈悲也好，我們都稱為修德。本來具足的那個叫性德，自性的功德寶藏。這個如來藏，是我們本自具足的，一切眾生本來有的，那我們現在藉著修行去顯發它。好，所以我們現在修的這個部分呢，這個功德呢，我們就稱為修德。雖然自性本具，但是需要加功用，加功用去把我們本來具足的佛性去開顯它，所以實際上我們是不用擔心的。

那我們修行呢，拼命往外找、往外去求，往外去蒐集法門、蒐集寶貝。實際上我們是顛倒了，因為我們所有的佛性都不在外面，所以我們往外面找其實是找錯了方向。既然是自性本具，這個性德是本來有的，我們應該往內觀，看怎麼樣去把它修顯，去把它顯發，而不是往外找。所以一切的法門其實就只有這個目的，就是開顯我們的如來藏，這個本自具足的這個佛性而已。所以一切修行的努力其實就在做這些事情。可是我們往外找，又找錯了方向，而且我們用分別執著，或者是妄想去找，也找錯了方向。因為它在什麼時候可以顯發這個性德呢？是在我們離分別、離執著、離妄想的時候它才可能顯發。所以我們帶著這樣的一個分別、執著、妄想呢，那反而是增長我們的無明，現在講到愚痴，增長這個愚痴。

所謂的愚痴就是對事實的真相不明白，那什麼是事實的真相呢？就是一切法因緣所生，自性了不可得，雖然自性了不可得呢，可是它又能生出無量的法，所以我們首先要體會的就是：一切因緣所生法、一切有為法，它是無自性的，自性是空的。首先我們要有這樣的體悟。有了這樣的體悟以後，我們面對一切的，我們每天六根面對六塵，你所看的、耳朵所聽的，色聲香味觸這個六塵境界其實它都是生滅法，我們就不會再對它生起任何的分別、執著、妄想。這樣我們就能夠體悟空性而開顯這個智慧，般若的智慧，這是修行的第一步，我們必須要有這樣的體會。所以我們在平常日常生活，面對六塵境界的時候，我們是不是有做這樣子的一個自我提醒的這樣的一個功用？這個就是修行啊！不是那個吽啊、吽啊、還是什麼觀想才是修行，還是持咒、還是念佛。那個也是修行，可是最重要的，我們一切修行的法門，無非就是要讓我們明白第一個：無自性的道理、性空的道理。

那我們明白的話，我們的如來藏，「空如來藏」，對空性的智慧的如來藏就能夠開顯，這個很重要。所以我們平常是每一念的當下，是不是都是這樣的自我提醒：「一切法因緣所生」，「一切有爲法，如夢幻泡影」嘛，既然如夢幻泡影，爲什麼那麼認真？爲什麼會爲它生煩惱、爲它造業、然後輪迴、爲它受苦？其實是我們自作自受。那爲什麼還會這樣的迷惑、顛倒，就是當下沒有起這樣的觀照，就是沒有做到現在講的「無痴」。「無痴」就是你明白了是因緣所生，所以你不執著，不會執著就不會生煩惱，不會生煩惱就不會造業，不會造業就不會受苦。

那有了對空性的體悟之後呢，並不是就這麼、就結束了我們的修行，它才是修行的開始而已。所以如果說我們對這個空性的智慧還不了解的話，在因緣所生法現前的時候，我們還是一樣地迷惑、顛倒的話，那就是我們實際上連修行的第一步……，就是等於是還沒有入道、也還沒有開始。那什麼時候開始？就是我們對空性有一些體悟的時候，才是我們入道的開始。因爲沒有見空性之前都是盲修瞎練，因爲你是帶著你的分別、執著、妄想來修行的，那都是心外求法。你老是往外去找，那沒有往裡面去體悟，這個空性的道理。那當我們見性之後，所謂的明心見性，明心見性是禪宗的用語叫做明心見性，念佛的就叫做一心不亂，那教下的話就叫做大開圓解，其實指的都是同一件事情，就是你對你的自性有一些體悟，有這個初步的體悟，就是了解空性的道理。

那爲什麼我們說這個才是修行的開始呢？因爲要站在這樣的基礎之上，對一切法、無自性，這個空的基礎之上，我們才能夠勇猛精進、不懈怠的，不會退心的行菩薩道，發菩提心、行菩薩道，是站在這個空性的基礎之上來行的。所以爲什麼我們現在也會發心，可是會退心嘛。會退失菩提心的原因，就是因爲我們沒有見空性，我們依然帶著很強烈的執著、很強烈的分別跟妄想，試圖想要發菩提心、行菩薩道，可是障礙重重，就是因爲我們沒有見空性。所以真正的菩薩道就是在你見空性之後，它才能夠開始行的。因爲你已經見空性了，所以你發的菩提心是如幻的，對，你行的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧也是如幻的，你面對眾生也知道他是如幻的。所以你就不會這麼認真了，他聽不聽，你也不會很計較，他有因緣就聽嘛，沒有因緣、因緣還沒有成熟也沒有關係。就不會在這個你想要利益他，可是他不接受或者是給你種種的挫折，或者是你不希望看到的這種種反應而有一些情緒產生。會有情緒感受產生，那表示說我們對這個事情還很執著，想要發心的事情、想要行菩薩道的事情還很執著。爲什麼執著？就是因爲沒有見空性，所以我們才會說見空性是我們修行的開始。阿羅漢也是見空性他才能夠證涅槃嘛，所以不管小乘、大乘都是建立在這個空性的基礎之上來行的。

那小乘人，聲聞、緣覺悟到這個性空的道理，他能夠證得他的阿羅漢還有辟支佛的果位。所以他只開顯了我們如來藏這個「空如來藏」這個部分，可是「不空如來藏」的部分，他就沒有繼續地加強，所以他就是沈空滯寂。我們就說他會停留在這，反正都是什麼？「反正都是假的，一切都是如幻的，自性是空的，所以我爲什麼要這麼樣地精進去度眾生呢？眾生也是如幻的呀，所以我爲什麼要那麼精進去度？都是假的，我爲什麼要這麼努力去完成它呢？」那就

是說他墮在這個空邊，而沒有辦法從空再生起無量的妙用。

那菩薩道是從見空性之後開始發菩提心，這時候是勝義菩提心，跟空性智慧相應的菩提心，沒有任何分別、執著、妄想的菩提心。所以他這時候所行的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，甚至十波羅密都是三輪體空。他不會覺得說有一個我在發心，也沒有一個我發心的對象，他說法也沒有一切法的那個執著，就是因為他見空性了。所以他都是在這個情況之下去圓滿他的十波羅密、圓滿他的菩提心。所以他不會生煩惱的，度眾生度到生煩惱，那個是自己的過錯，因為自己的我執沒有破的關係，法執也沒有破。所以能夠站在這個空性的智慧之上，所完成的所有的菩薩道，我們就是說它屬於「不空如來藏」的部分，就是所謂的假觀的部分。剛才是空觀，現在是假觀，是「不空如來藏」。

所以菩薩在度眾生的時候，他雖然知道一切法自性是空的、是如幻假有的，可是他依然能夠勇猛精進地行菩薩道。所以他知道自性是空的，可是他能夠在空性中現起無窮的妙用來。所以他不會著在空那邊，雖然生起無量的妙用，可是同時當下又知道它自性是空的，這樣就沒有著在空、有兩邊，沒有著在空、假兩邊。這就是中道實相，這就是「空、不空如來藏」，同時完成，當下同時完成，這個是屬於中觀的部分。這才是真正的行菩薩道，是這樣的情況下行的，雖然知道自性是空，可是他又能夠勇猛精進地完成、圓滿一切的菩薩行，雖然圓滿一切的菩薩行，可是又知道它自性是空的，是同時完成、同時圓滿，所以我們稱為「空、不空如來藏」的圓滿。那這個過程當中，就能夠去除我們剛才講的兩種障礙：煩惱障跟所知障，那無明就能夠破，從破見思、到破塵沙、到破四十一品的無明，全部破盡，究竟圓滿成佛，這個才是現在講的「無痴」。這個是以大乘的標準來說，這個才是完全的「無痴」。可是小乘的「無痴」呢，就是已經可以破見思惑，這是小乘的標準。可是以究竟圓滿成佛來講，「無痴」呢是已經破三惑了，就是見思惑、塵沙惑跟煩惱惑，都已經完全除盡，最後一品的生相無明也完全除盡之後，是圓滿了現在所謂的「無痴」。

（第一七三頁）那我們看書上它是怎麼來解釋這個「無痴」呢，一百七十三頁開始。什麼是「無痴」？就是完全去除了「無明」。那什麼又是「無明」呢？就是對一切的事、理不明白，我們就叫做「無明」。一切的事、一切的理，那「事」是指什麼呢？下面有解釋，指一切的現象界。它本來是因緣所生，它本來是無自性的，但是我們卻不能夠在這個現象界上面呢，看到它的無常、無我，不明白它是無常、無我，所以才會在這個生滅現象當中，產生了分別、執著、妄想。這就是我們每天過的生活，是妄心的作用。我們的妄心是有生滅的，我們的真心是不生不滅的。那什麼時候才有真心呢？就是你入一真法界之後，那才是開始過的是真心的生活，而不是妄心的生活。那什麼時候入一真法界呢？就是你已經破除了見思惑、破除了塵沙惑，就是已經圓滿了，我們剛才講的，空觀你已經成就、假觀你已經成就，再繼續破一品的無明開始，你就已經了解中道實相了。不會墮在空、假兩邊而中道實相開始，破一品無明開始就入一真法界，這個時候過的是真心的生活，你的心不會退了。因為真心是沒有生滅的，不生不滅的，才叫做真心。

我們現在念念生滅這個是妄心，因為它會退，所以千萬不要太相信自己，

爲什麼？因爲你變來變去嘛，你今天想這樣，明天又想那樣，你會變心的，爲什麼？因爲你用的是妄心，妄心是生滅的，生滅法是無常的，所以它會改變。所以你甚至不能相信自己，那別人的話，你是不是就不要太認真？所以你在受騙的時候，你就一笑置之也就罷了。爲什麼可以做到？因爲你知道他也是用妄心在講話，你自己也是用妄心在聽，就在那邊生煩惱，那就是自欺欺人、被人欺。這就是我們人生的境界，就是這三件事情，不是自欺、就是欺人、不然就是被人欺。那爲什麼會有這樣的現象？就是我們用的是妄心，而不是真心。可是菩薩他爲什麼發菩提心不會退？因爲他是不生不滅的真心，他不會退、退失菩提心。所以除非我們已經證入了一真法界，我們每天用的就是真心在過生活。除非我們到了這樣的程度，我們才不會退心菩提心，在這個之前都是進進退退，看自己的身心的狀況來決定。今天心情好一點，「好，我要度盡一切眾生，眾生無邊誓願度！」明天心情不好，生個病啊，還是怎麼樣啊，一個小小的挫折，好，就退到完。這就說明爲什麼會這樣？一點都不奇怪，因爲我們用的是生滅無常的妄心，虛妄不實的。

現在就講到說我們就是對這一切的現象界，現在解釋什麼叫做「事」，一切現象界就是「事」的範圍，一切因緣所生法都是屬於「事」的範圍，它是生滅無常的，所以它自性是空的，所以它是無我的。我們因爲不了解它是無我、它是無常、自性是空的，因此我們才會產生分別、執著、妄想，這樣子來過生活，這個就是所謂的「無明」，迷於「事」的部分。所以反過來說，如果我們真的能夠從這個生滅的現象界上，去體悟它的本體實際上是不生不滅、如如不動、法爾自然的，我們明白了這個道理。這個「理」就是指我們的本體，我們的佛性的本體，我們如來藏的本體，我們的真如自性的本體，它是沒有生滅的。所以我們一定要見性，見什麼性？就是這個菩提自性。我們明心見性，你見了什麼性？明了什麼心？見了什麼性？就是悟到這樣的道理。什麼叫開悟？一點都不奇怪，形容得……哇！什麼虛空粉碎，大地平沈，經論上都形容了一堆，修行人都都形容了一堆，害我們越看越迷糊。其實一點都不奇怪，一點也不稀奇。那個試圖描繪的開悟的境界，描述到最後，讓我們撲朔迷離、一頭霧水，不是「悟」的，是一頭霧水的「霧」，越聽越迷糊，其實就是悟到了這個道理而已。我們的本體自性它是沒有生滅，就是悟到了這個。

你真正見到了這個菩提自性了，真正悟到了，真正的見到這個本體，你的本性了，你才回頭看，「啊！原來過去都在用妄心過日子。」因爲過去沒有見到這個真心，沒有見到這個不生不滅的本體，所以你都是用生滅心在過生活。這個時候所謂悟到了，就是你見到你的本心，它原來沒有生滅，原來本來是這樣子，原來本來是無常、本來是無我的，那我過去怎麼那麼無明？爲什麼那麼愚痴、迷惑、顛倒？就是這樣的，當下的這一念的體悟，我們叫做明心見性，叫做開悟。就悟到了這個原來本來沒有我的嘛。那我過去我執居然這麼強的，眾生本來成佛的嘛，一切法本來無我的嘛，本來沒有生滅，生滅只是說明因緣的那個現象而已，那個事相的因緣生、因緣滅，無常的展現這樣而已。所以你從此以後就不會被現象界所迷惑，不會再被它騙了。

所以你看生生滅滅的，欸，就好像看戲一樣，好像作夢一樣，你一點都不

會去執著，你就很清楚看到它的生滅是這樣子的。那就在告訴你無常、無我，你不再會起心動念，你不再會迷惑、顛倒了，這就是一個開悟的人。他不再會被現象界所迷惑，因為他很清楚知道現象界就是因緣生滅的道理，它既然是無我的，那我為什麼還會起一個「我」去執著它呢？所以你會看事情看得更清楚、更明白，而不會再被它影響了，這時候你會做到什麼無心啊、無念啊，無妄想，念真如嘛，你的心才如如不動，對境心不起，你不再會起心動念了。你怎麼能夠成就這麼高的定力，就是因為你知道它是生滅無常的，現象的展現而已。好，這就是講到了，明白了這個「理」，就是本體界的內容，也就是我們的菩提自性，這是屬於本體界，這是屬於理體。所以現在事相、理體，我們要把這個名詞搞清楚。所謂講到「理」的部分，都是講到我們的本性，自性本心；講到「事」呢，就是現象界，生滅的，所以本體是沒有生滅，可是現象界是有生滅。所以我們要悟到這個不生滅的本體在哪邊去悟呢？就是在這個生滅的現象界，當下就看到它不生不滅的體性，是這樣子悟的。

所以離開生滅的現象界，也沒有不生滅的理體，這樣明白嗎？所以想要開悟、想要躲起來，想要排除一切外緣，想要開悟，是不可能的。因為我們悟到這個不生不滅的本體，就是在生滅無常的現象界，我們的紅塵滾滾裡面去什麼？當下去悟，因為事相沒有離開本體，因為它的生滅，它是憑什麼來生滅？它不會虛空中莫名其妙就有生滅的現象嘛，所以請問這個生滅現象的背後，它是起於什麼東西？什麼？它是從那邊來？生滅現象是從那邊來？它不會莫名其妙就生滅了嘛，那後面有一個東西，那是什麼？有一個它的起處啊、它的滅處啊，請問它生滅的起處、滅處在哪裡？是什麼？就是本體嘛。對不對？所以用不離體啊？它的作用沒有離開本體，所以離開了大海水也沒有水波，所以波不離水。波，有動盪的嘛，我們用水波，有生滅的、有動盪的，這個來比喻現象界；大海，平靜無波的大海水，它沒有動盪，比喻我們的菩提自性，我們的本體界，這個理體，是不生不滅的，它沒有動盪的現象。可是大海水面，水面上那個波浪，它是有生滅、動盪的，後浪推前浪，這樣子相續為我們說明了無常的現象界而已，它是生滅的相續這樣而已。可是波不離水啊，所以一切的生滅現象並沒有離開我們自性的作用，不然是誰在吃飯、誰在講話、誰在聽經呢？對不對？講話是生滅法，耳朵聽聞音聲是生滅法，可是那個能聽、能看的，那是什麼？就是你的自性啊，你的佛性在作用。因為你有佛性，所以你能夠坐在這邊聽生滅的音聲，而有一些體悟。音聲無常，是生滅法。可是你那個能聽的那個主人翁，就是你的真如自性，就是你的佛性的作用。佛性是不生不滅，它的作用，見聞覺知是生滅，它沒有離開我們自性的作用。所以離開了大海水也沒有水波，所以我們想要明心見性，想要離開紅塵去明心見性，就好像什麼？就好像什麼？離開了大海水想要找平靜水波一樣，是不可能的。

我們還可以做一個比喻，就好像那個金子，一團的金子比喻我們的本體，可是這個金子可以打各種的佛像啊，你可以做你最心愛的本尊，看你喜歡阿彌陀佛、還是藥師佛、還是蓮花生大士。金子可以做各種的器皿，那各種的器皿表示「作用」嘛。那它有各種的現象，與我們現在講的「事」，這個現象界，它有千差萬別的現象的展現，都是生滅法。就好像我們可以拿黃金來做各種的器

皿一樣，打造不同的器物，可是器物跟黃金，是不是都是金？器器皆金嘛，你可以以金來做器，可是器器皆金。那表示說你一切的作用並沒有離開你的本體，一切的現象界並沒有離開你的本體，佛性的作用，就好像你用黃金來打造各種不同的形狀的東西，可是都沒有離開黃金的本質。這樣子我們就很清楚了，每一個你所打造的金器呢，就跟黃金是無二無別的。所以是體用不二、性相不二，「性」是表示我們現在講的「理」，「相」呢就是講我們的現象界。所以我們看佛經上看它講說性相不二，其實就在說明這個道理。如果是黃金，它的本質是沒有改變的，可是它可以生起無量的妙用，就好像你可以打造各種你想要打造的東西。

那我們每天都用我們的心在打造各種的身、口、意，也是用我們的心在打造，所以我們的心作用，每天都在作用，生起了無量的差別，造作了很多的身口意業，那就是我們在用我們的心。可是這所有的妄心呢，也沒有離開真心的作用，雖然妄心是生滅的，可是它不可能無根，它不可能你的妄心沒有起處，還是起於我們的真心。所以我們明白了這個道理，我們就不會很害怕妄念，我們也不害怕妄心，因為你丟掉了妄心，怎麼樣？也找不到真心，對不對？所以你真心在哪邊找？在你生起妄心的當下，你知道它是虛妄的，馬上就返妄歸真。這時候你才知道全妄即真，你的妄心就是你的真心，當下你有這樣的體悟，無痴的話，當下你明白，有這樣智慧的觀照，你知道妄心的當下就是真心的作用，所以你就不會試圖想要丟掉妄心，然後另外去找一個真心。離妄也沒有真，因為真不離妄，妄心是真心的作用，就好像金子所打造的器皿，並沒有離開金子、黃金，是同樣的道理。

那我們夢境也是一樣，所有全部的夢境都是你心的作用，那我們知道夢是虛妄的，它是妄心的作用，心意識的顯現，可是所有的夢境哪裡來，也沒有離開我們真心的作用啊，是我們的真心怎麼樣？生起了分別、執著、妄想，迷惑、顛倒、愚痴、無明，它就有十法界的夢境展現了。所以十法界怎麼形成的？也沒有離開我們真心的作用啊，我們真心怎麼樣？分別、執著、妄想就現出了十法界。有了見思惑、有了塵沙惑、有了無明惑，這個三惑就現起了十法界。就好像夢境是我們真心的作用所顯現的，它是虛妄的。所以同理可證，十法界是虛妄的，輪迴是虛妄的，可是它沒有離開我們的真心，如來自性，真心本性的作用。所以輪迴怎麼斷？十法界怎麼滅？很簡單，就是這樣滅，離開分別、執著、妄想，十法界就沒有了，你就入一真法界，你開始就是用不生不滅的真心在作用，每天都是用真心。這樣我們就可以做到現在講的「無痴」了，這一段話主要就是在講這樣的內容。

（第一七四頁）所以這個時候我們才會發現，原來宇宙萬法這個現象界呢，從來沒有離開過我們自性的作用，我們的自性就是本體界。所以離開了自性呢，也沒有宇宙萬法的存在，因為所有宇宙萬法、十法界怎麼變現出來的？就是我們真心的作用啊，所以離開了真心也沒有什麼？這個虛妄的現象界，這時無明的遮障就能去除，每天雖然還是做凡夫一樣的事情。所以悟後，開悟之後做什麼事？還是一樣吃飯、睡覺、拉屎、做工，跟一般人沒有改變、沒有差別的。可是差別在哪裡？你從外面看不出來，因為他過的還是凡夫的生活，差別在他

用的是什麼？不生不滅的真心。凡夫用的是妄心，變來變去的，虛妄、迷惑、顛倒，每天生不完的煩惱，造不完的業，差別在這裡。所以悟了之後，每天還是依舊吃飯、穿衣，可是他過的是什麼？他從夢境中醒過來了，所以他過的是清醒的日子，每天用真心而不是妄心，這就是「無痴」的境界。就是我們對一切的事、理都能夠「明白了解」，這就是「無痴」的體性。我們就明白什麼叫「無痴」，它到底在說什麼？也只有「無痴」才能夠對治迷於一切事、理的愚痴，也是因為破除了一切闇昧、無明，才知道如何正確地行一切善，所以這個時候你用真心，那做的就全部都什麼？就全部對了嘛。

那之前用的妄心，那真的盲修瞎練，不知道自己在忙什麼。還自以為自己很發心，都是自以為，因為有「我」嘛，自以為我怎樣、怎樣、怎樣……其實他在增長無明，他不明白，他每天做的，他以為的發心的菩薩道，其實他在增長我執，他不明白。所以除非你用的是真心，你才能夠正確的行一切善，這個很重要。你用妄心所行的那一切善，你覺得怎麼樣？牢不牢靠啊？對啊，不牢靠嘛。所以什麼時候才能夠真正的行一切善，行得非常的正確？就是說除非你是真正的發心，你用的是真心，不會退轉的，那個才是真正的成就一切的善法。那在這個之前，你所行的善，有沒有它的果報？還是有啊，是有漏善，人天果報而已，不能夠開悟成佛的，差別就在這裡。那你用真心的善呢，是無漏善，是能夠究竟圓滿成佛的資糧，差別在這裡。一個是有漏的，一個是無漏的。那不明白這個，每天就是持咒多少遍啊、念佛多少遍啊，然後又是寶瓶氣啊、又是什麼啦，都是什麼？妄功用行。虛妄功用，因為你用分別、執著的心在修嘛，虛妄、分別、顛倒，還自以為很精進：「我一天念十萬聲佛耶，很精進吧」、「我大禮拜一千拜，夠精進吧」，妄功用行。所以其實都是用的愚痴、妄心在行善。所以「無痴」的功用呢，它就能夠「對治愚痴」，還有「行一切善」，這就是「無痴」它所發揮的功能。就是不再有愚痴、無明、顛倒這些事情了，那成就的善才是真正的無漏善。

（第一七五頁）所謂「痴」呢，就是「無明」，對於一切事、理都不明白了解，不明白了解就是「無明」。如果能夠破除「無明」，對一切事【現象界】、理【本體界】我們都能夠徹底明白了解，這就是「無痴」了。所以「明白了解」【一切事、理的內容】，我們就說是「無痴」的體性。這是重複的。那對於佛法它的「一切事、理」，它有它的範圍嘛，從聲聞乘的這四諦來說，苦、集、滅、道這個四聖諦，還有緣覺他們所修的十二因緣，這是所謂佛法的事、理的內容。如果我們對這些內容都能夠透過種種的加行，去思惟、修習的話，我們就能夠體證這些義理，得到「無我」的智慧，而徹底明白了解一切事、理的內容。這段話就是怎麼樣證到空觀，怎麼樣證到阿羅漢果、辟支佛果，他們所明白一切的事、理的內容。就是透過對苦、集、滅、道的思惟修習，你了解了這個道理之後，苦、集，苦是輪迴的果，集是煩惱，是輪迴的因。你知道因為有煩惱，所以造業，所以才有這個苦果，這就是明白了苦諦跟集諦的內容。

那怎麼辦呢？修啊，所有一切聲聞乘的修行的法門，不淨觀開始，四念處、三十七菩提道品，對，就是告訴我們怎麼樣去體悟苦諦跟集諦的內容，然後怎麼樣去完成滅諦跟道諦的內容。一切的道諦，就是說你怎麼樣止息一切苦、止

息一切煩惱、破我執，所有的內容方法，八正道，是從四念處到最後的八正道、三十七菩提分，這些內容就是屬於道諦的部分。你透過這些方法來體悟到一切法本來無我，這個空性的道理。而能夠到達破除我執、證入涅槃，這個就是滅諦。證入空性，入滅盡定，小乘的涅槃，你證到了這個，是屬於滅諦。一切證到滅諦的方法是叫做道諦，止息一切苦、止息一切的煩惱，斷除我執的方法叫做道諦，達到這樣的結果叫做滅諦。所以苦、集、滅、道，我們就知道，它就是可以幫助我破除以為有我的這個無明、愚痴，這是聲聞乘。

那緣覺乘呢，就是思惟十二因緣的道理，無明緣行、行緣識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。這十二因緣它怎麼流轉，那你要怎麼還滅的這個方法，你去思惟修習這所有的內容而證到辟支佛果。這就是這邊講到的十二因緣，也可以斷除……就往後面推嘛，你不要生、老死，就不要……從那個觸、受、愛、取、有，從那邊開始斷，開始練習，到最後破除無明。它既然是環環相扣的，無明緣行、行緣識、一個緣一個，那你中間斷除之後，你到最後這個圓圈，輪迴的這個就破了。那破除了就可以證到辟支佛果。這個就是緣覺乘明白的事、理的內容，也能夠破除我執。那等到了悟這一切事、理的內容之後呢，我們就能夠破除「無明」。這邊前面講的這個無明，是聲聞、緣覺乘的無明，對大乘來講是見思惑而已，還沒有真正破大乘的無明。所以這個「無明」的內容，實際上它涵蓋得非常的廣，像十二緣起，如果是緣覺乘來思惟十二緣起的道理，它這時候的無明是指見思惑，而不是大乘的那個四十一品的無明來說的。

所以這時候能破除「無明」，開始行一切善。因此，「對治無明」和「行一切善」呢，就是「無痴」的作用。所以聲聞乘他已經圓滿修學了四聖諦，或者是緣覺乘的十二因緣，他只能夠破除見思惑，只能夠體悟到我們剛才講的那個空性的道理，「空如來藏」的部分。可是他繼續要破塵沙惑，在空中呢再生起菩提心，來完成這個六度萬行，所以他要從空出假，修假觀。從空觀當中再出假，從空入假、從假入空，從空出假，它的名稱不一樣。最先呢是由假入空觀，最先修呢是由假入空觀。這個假呢，是指一切因緣所生法，自性是空的，是假有的，要從這個現象界的假有的當中呢，去體悟它自性是空的，所以是從假入空觀。

那你證到空之後，要從空出假，這時候要修的是假觀，假觀破的是什麼？就是塵沙惑。你修一切如幻的，所以你就知道眾生是如幻的，所以那個塵沙就是說眾生多到像什麼？像灰塵、像恆河沙數這麼多，如果我們不明白一切眾生是如幻的，我們就會心生怖畏，哦，這無量無邊的眾生度到什麼時候？你就很難發心，所以大乘他為什麼能夠發菩提心，一點都不怖畏，就是因為他破了塵沙惑。雖然如恆河沙這麼多的眾生，雖然像灰塵、數不盡的這麼多的塵沙的眾生呢，可是他知道是如幻的，如幻的自性就是空的，所以眾生了不可得。那他會不會害怕？不會，所以他就會任運生起如幻的大悲心，如幻的大悲心，不要以為又有一個「我」生起大悲，又錯了。如幻生大悲心，度什麼？如幻，像恆河沙數這麼多的，像灰塵這麼多的，如幻的眾生。能夠生起這一念的大悲心，就是因為他破了塵沙惑。

那小乘他爲什麼急於解脫，他很難生起一個這樣的菩提心，就是因爲他的塵沙惑沒有破，他沒有修從空出假觀，他沒有修假觀。假觀就是修如幻嘛，如幻三昧。就是視一切是如幻的，一切的因緣所生法是如幻的，一切人、事、物都是如幻的，所以就可以破除這個塵沙惑，而任運生起大悲心。所以這個假觀它主要要破的這個迷惑就是塵沙惑，它也關係到我們能不能真正的、沒有一絲毫的怖畏而生起這個大悲心，主要的關鍵就看你有沒有修假觀來破除塵沙惑。塵沙惑破除之後，破除一品的無明，這時候才入一真法界，我們稱爲法身大士，是真正的菩薩，是從這時候開始算起的。因爲前面都是加行，都不算數的，因爲都是用妄心嘛，所以都不算數，它都是有漏而已。

那我們再講一個「輕安」好了。「輕安」很重要，我們現在就是沒有輕安，所以打坐起來很辛苦，等到我們坐到有輕安，身心輕安的時候呢，我們就不會……身心輕安的現象就是說，你坐在這邊沒有身體的感覺，你走路的時候沒有身體的感覺，不會覺得說是拖著那個六、七十公斤的贅肉在走，走得很辛苦。所以走久了會累嘛，爲什麼很累？爲什麼爬樓梯，你們大部分的師兄大概都是坐到十幾樓然後再往下走的，對不對？有幾個是坐到六樓爬二樓的？我統計一下，看，不到一半嘛，三分之一，這個我不用問就知道一定是這樣子的，爲什麼？因爲身粗重，所以我們會覺得說往下走比較輕鬆，雖然是下三樓，上二樓，可是我寧願選擇下三樓，就是因爲身粗重。所以這個身心輕安對我們修行人來講多麼的重要，所以我們努力精進的先要做到這個身心輕安。

「身輕安」就是「身輕如葉」嘛，好像一片葉子在空中飄，多麼的輕靈啊！所以那時候說不定你就會從一樓爬到八樓一點都不會喘，臉不紅、氣不喘。你沒有什麼感覺，因爲沒有身體的重量了。那是身體輕安的一個現象，氣脈通暢了。我們上次講到所有的氣脈，那個什麼七輪全部都通暢了，三脈七輪全部都通暢，所有身體的氣脈全部都通暢，所以你五臟六腑都非常的健康，因此你才可以做到沒有身體的感覺。因爲你如果五臟六腑不健康，你的氣脈有阻塞，你的身體一定很粗重，所以你就沒有輕靈的感覺，想要飄也飄不起來。因爲氣脈嚴重阻塞，然後五臟六腑它有種種的病變，所以我們就沒有辦法身體非常的輕靈。

那心的輕安就說明我們有不不斷的煩惱，我們起心動念都是跟煩惱相應的，都沒有離開。煩惱我們講過了嘛，沒有離開前面的根本煩惱、隨煩惱，煩惱還沒有講，我們現在是先講善法，然後才講煩惱，後面會介紹根本煩惱還有隨煩惱，我們才發覺我們念念沒有離開過煩惱，這就是爲什麼我們心不輕安的原因。所以什麼叫「心輕安」？就是心中沒有事情，一天到晚就沒有事情，就是我們剛才講的真心的境界，他會不會起心動念？他還是一樣吃飯、睡覺、拉屎啊，可是他不會起心動念，他會面對境界如如不動。那他一定是心輕安，心非常的清淨，因爲他遠離分別、執著、妄想了嘛，所以他的心一定是非常的清淨，法喜充滿。所以我們如果心跟煩惱相應，你說會不會法喜充滿？喜不起來嘛，他就歡喜不起來，他就看起來很憂愁的臉，好像看起來心事重重。心事重重就表示說我們的心有重量，被那個重重的心事壓得喘不過氣來。心不輕安的關係，很多的煩惱、憂鬱、煩悶，沒有事情他也煩悶啊，那就是說明那個心因爲跟煩

惱相應的關係，所以他沒有辦法喜樂，沒有辦法在一個那種喜樂的狀態。所以一個身心輕安的人，你隨時看到他，他都是喜樂的狀態。因為他身心都沒有重量了嘛，身體非常的輕靈；然後心沒有煩惱，非常的清淨。所以他顯現出來一定是喜樂，身心無比的喜樂的狀態，沒有憂愁啊、煩悶啊、胸悶啊什麼，都沒有這些，沒有這些情緒、感受。這就說明了「輕安」對我們修行非常的重要。我們如果到輕安的話，我們想要成就一切的善是不是就很容易？就圓滿一切的善；我們想要斷除的一切的惡，我們也能夠作主。

我們現在想要斷惡修善也很困難，因為我們心中有煩惱的時候，你說要斷惡，因為你的心就已經跟惡法相應，你要斷惡他就很困難，心沒有堪任性。就是說你的心好像做不了主，即使我們想要遠離一切的惡，都是明知故犯。沒有學佛之前，是愚痴無明的犯很多的業不知道；現在是很清楚的造業。那為什麼會我明明知道不應該，可是我還是會去做呢？那表示說我們的心不能夠自在作主，為什麼不能夠自在作主？就是因為我們的心有煩惱，所以你就沒有辦法作主。你老是跟煩惱相應，那你就一定是跟惡法相應，所以你所做出來的就是跟惡法相應。所以變成說你要斷除一切的惡非常困難，當然你要圓滿一切的善也非常的困難，這就是「輕安」對我們修行的重要。因為除非你達到身心輕安，你才能夠成就一切的定力。因為身心輕安的標準，就是說你的定已經到達初禪根本定了，色界的初禪根本定才有身心輕安，這個之前沒有身心輕安，是相似的輕安，等一下內容會講到。

「輕安」有很多種類，我們現在也有輕安啊，什麼「無官一身輕」啊、「無債一身輕」啊，也是輕安啊。那是凡夫的輕安，是「相似的輕安」，不是我們現在講的輕安，那是相似的輕安。那真正開始有輕安是你得了根本定，入了色界初禪，你的身心就會有喜、樂相應的，沒有憂、沒有苦，是這樣的一個狀態，身心輕安的一個標準。就是說我們要檢查我們有沒有身心輕安，就是你的定力是不是有到色界初禪的定力，有的話才有身心輕安。像欲界定，或未到地定，都還沒有身心輕安。就是說你可以坐在那邊，好像也可以定得很好，可是沒有身心輕安。這個我們就判定你還沒有得色界初禪，你只是得可能欲界定，或者是未到地定。所以你可以坐在那邊很久，一個念頭都沒有，可是你的身心沒有喜樂，沒有我們剛才講那個身心輕安的現象，這就表示說你沒有入初禪，我們是用這樣子來分別的。

（第一七六頁）好，輕安對修行來說呢是非常的重要。一百七十六頁，有時在修觀想的時候觀不起來，這就在講我們嘛，我們想要觀，觀不起來，很正常，為什麼？因為身心不輕安，他就觀不起來，很正常；氣脈不通暢，觀不起來。身心的狀態，因為你的心有煩惱嘛，在那邊打妄想，所以你觀不起來；你的氣脈不通暢，因此你的觀想沒有辦法成就，觀不起來，就是因為這樣子。所以觀不起來，還有什麼？觀想起來不容易持久，一刹那然後就沒了，然後很用力的、拼命的、很勇猛的觀，好不容易好像有點清楚，馬上又模糊了，正常、正常，所以我們剛剛觀什麼藍色的明點、透明的，觀不起來，正常，一刹那又閃掉了，正常，明白嗎？因為我們沒有身心輕安，所以它這邊就講得很清楚，因為身心沒有達到輕安的緣故，所以觀想不起來。一定是這樣子的，即使觀起

來，一剎那又消失了，也是正常的。那真正的輕安是靠修定來的，所以爲什麼我們要常常的修定，因爲你要達到輕安，修定最快，沒有比這更快的。所以我們要常常修定，輕安是靠修定來的，也是因爲有了輕安，又可以輔助我們禪定，使功夫不斷的提升。因爲你輕安，你就容易伏煩惱，那你要持戒也比較容易，因爲你的心開始可以自在作主了，所以你持戒清淨比較可能達得到，你要開發智慧，也比較容易有這個可能、有這個機會。所以定力就變成它能不能讓我們成就圓滿的戒德，還有能不能開顯空性的智慧一個很重要的關鍵。所以我們爲什麼要常常來修定的原因就是這個道理。

因爲一個沒有定力的人，他可不可能持戒清淨？對呀，因爲他面對境界……因爲他沒有定力，沒有定力就是說他心很散亂，他面對境界他的心就動了，他一看到境界他的心就動了。他的心那麼容易動，想要叫他持戒清淨是不可能的。因爲他心動了，心動了就跟貪、瞋、痴相應，所以他就容易造口業、造身業，起心動念都是跟貪、瞋、痴相應。爲什麼？因爲他心很散亂，沒有定力，所以他面對境界心就動，心一動就跟貪、瞋、痴相應，所以他就容易造身、口、意三業。因此他要持戒清淨非常的困難，問題就出在他的定力不夠，面對境界他就動心。

所以所謂有定力，就是說你面對境界不動心，就是定力。很簡單，清清楚楚、明明白白，就是慧力。所以有沒有定、慧力，就是看你面對境界你的反應是怎麼樣？容不容易受影響，不容易受影響你就是比較有定力了，以前會動心的，現在不會動心了，表示你的定力在增加。以前不清楚的，搞不清楚狀況，你說一句話，旁邊的人已經在跳了，你還搞不清楚狀況，這就沒有慧力，沒有智慧的觀照。那你現在清清楚楚、明明白白，你說的每一句話，大家的反應，你都很清楚、明白，那表示說你的智慧力也在增長。所以你每天的定力、智慧有沒有在增長，就是這樣檢查。面對境界心動不動，你就知道你的定力有沒有在增加。是不是越來越清楚明白，看人、事、物是不是越來越清楚明白，是的話表示你智慧力在增加。好，所以它就說是功夫不斷的提升。如果有輕安的話可以幫助我們定力、功夫不斷提升。還有我們剛才講的，幫助我們持戒清淨，還可以幫助我們開發智慧，都有更多的可能性。另外，在揀別有沒有得初禪根本定的條件，這就是我們剛才講的，就是看我們有沒有身心輕安。如果心能夠安住在一個定境上，可是並沒有達到輕安，我們就說他沒有證初禪，可能是欲界定或者是未到地定。

（第一七七頁）什麼叫「輕安」呢？就是身心舒暢、安適的意思。是如何達到身心舒暢、安適呢？那就是因爲已經遠離一切的身心粗重，所以輕安跟粗重是相對的嘛。好，我們沒有輕安就是因爲我們身心粗重，所以沒有輕安。那又是什麼樣的境界呢？有人形容「身輕如燕」，或者是我們剛才講「身輕如葉」好像燕子、或者好像葉子，很輕靈，身體沒有重量，這就是「身輕安」的感覺。那這時候因爲身體裡面因爲五臟六腑都調和了，全身的氣脈也都通暢了，所以我們能夠達到「身輕安」。那所謂的「心輕安」，就是心中沒有煩惱，不再受七情六欲的牽動。那就看我們證的是什麼樣的禪定境界，如果是初禪、二禪、三禪，還有喜、樂會動心，但是已經遠離了憂苦。所以只要我們證到色界的初禪

開始，我們就沒有憂、沒有苦，沒有苦受、沒有憂受了，只有喜、樂受，所以他才會說已經遠離了憂苦的情緒。初禪以上就沒有憂苦了，沒有憂苦的情緒跟感受。到了四禪以上連喜、樂都沒有，因為喜、樂還會讓我們動盪心，所以我們要捨念清淨，要把喜、樂再捨，這時候就跟捨受相應，也就是既無歡喜也無憂了。你的心不但不會起心動念，如如不動，也沒有什麼情緒感受，既無歡喜亦無憂。所以若是得到身心輕安，就可以隨意自在的修習止觀。

那什麼時候修止觀得力？修止、修觀比較可以得心應手？就是我們現在也很清楚了，除非你身心輕安，要不然你坐在那邊打妄想，不然就昏沈嘛，是不是？就掉舉、散亂嘛，不正知、失念，所以我們要修什麼？修觀哪，觀不起來、觀不清楚，觀起來一下跑掉，就是因為沒有身心輕安；那你修定也是一樣，因為心散亂，不然就昏沈，就是因為身心沒有達到輕安。所以你修一切的止的法門、修觀的法門，都沒有辦法相應的原因也是在這裡，身心不輕安。

（第一七八頁）修習止觀的兩大障礙呢，就是昏沈跟掉舉。昏沈是我們的心不清明，因為第六意識已經迷糊了嘛；那掉舉呢是我們的心生散亂。昏沈使我們的身心沒有辦法修習一切的善念，所以必須以輕安來對治。所以我們現在也知道輕安它對治什麼？就是對治我們的昏沈。「輕安」也能夠使我們所依的粗重身心，轉為……本來我們是粗重，然後慢慢轉成調暢、安適，轉成輕安。所以我們就知道「輕安」的作用，有「對治昏沈」還可以「調我們本來粗重的身心變成很安適」，這個就是「輕安」的作用。「對治昏沈」，讓我們的「身心由粗重轉成輕安」這樣的狀態，這就是「輕安」的作用，所發揮的功能。那「輕安」為什麼能夠發揮這些功能呢？就是因為「輕安」它能夠降服，而且它能夠除滅障礙得定的昏沈。「輕安」它能夠降服昏沈，也可以除滅昏沈。那昏沈是障礙我們得定的，所以它叫做障礙得定的昏沈。就是說我們沒有辦法得定就是因為有昏沈，所以昏沈是障礙我們得定一個很重要的殺手。那怎麼樣去昏沈呢？就是「輕安」可以達到這樣的一個功能，能降服跟除滅昏沈，所以能夠達到輕安。使我們原來所依止的粗重的身心，能夠轉為安適，就是它的作用。

（第一七九頁）所謂「輕安」，就是遠離粗重。原本身體的四大不調，心中的貪、瞋、痴等等的煩惱，使得我們身心呈現昏沈的現象。所以我們現在為什麼身不輕安？就是我們可能氣脈不通暢，可能我們五臟六腑不是很健康，因為我們身很粗重，這樣的一個現象。那我們的心呢，有跟貪、瞋、痴這些煩惱相應，因此我們的心呢也是粗重的，那當然就沒有辦法修一切的善行。那如果能夠遠離一切的粗重、昏沈呢，就叫做「輕」。這邊先解釋什麼叫做「輕」，什麼叫做「安」。「輕」就是它遠離粗重，所以它就是「輕」嘛，因為不再重了，所以他遠離一切粗重昏沈，所以叫做「輕」。那什麼叫做「安」呢？那我們的身體就可達到這個調適，轉為調適跟暢悅，非常的喜悅，這個叫做「安」，是安適的意思，非常舒服安適。如此「輕安」的狀態，使得修行人不再被粗重、昏沈所障礙，因此能夠修習一切的善。所以「調暢身心、堪任修善」。「堪任」就是說你可以作得了主的，你心可以作得了主的，你想要修什麼善都可以去作，不會被你的身心粗重所影響，這是「輕安」的體性。它的作用就是「對治昏沈」跟「轉變所依的粗重身心為安適」。

(第一八〇頁)那轉釋當中它所說的：「輕安」，就是能調伏、除滅障礙禪定的昏沈；而且讓所依止的粗重身心轉為安詳舒適，所以這兩者是「輕安」的作用。這邊是重複的。因為轉釋當中也是同樣的內容，這樣子來解釋「輕安」的。那接下來它就是要來說明輕安的差別，有這三種輕安的差別：第一種是「相似的輕安」，是我們得定之前，我們凡夫有的相似入定的輕安。像你入欲界定、未到地定，他也可以坐在那邊好幾個小時，沒有什麼念頭哦，可是他沒有輕安的現象，他那個就不是初禪、或是入定，就是現在講的相似的輕安而已。所以他是在得定之前，或者是我們凡夫的眾生，他在外面很熱、很熱，回來沖個涼，躺在床上「哦！」那時候有剎那輕安啊，也很舒服啊。所以平常讓我們身心有一剎那的樂受生起，那個就是「相似的輕安」，我們凡夫的輕安境界。那第二類是「有漏的輕安」。這是因為遠離煩惱，就是遠離粗重，【那個「羸」(ㄅㄨㄟ)，是以前的古字是這樣寫的】遠離粗重而得的，有漏定相應的輕安。這就說還沒有斷我執，沒有破除我執之前，所得到這個輕安它是有漏的。為什麼？因為有我執相應的那個禪定的境界而得到的輕安，它是有漏的輕安；那如果說達到破除我執，那它就是無漏的。所以破除我執他所得到的輕安就是無漏的輕安，這樣子來分。所以第三類，它是聖者的輕安，是「無漏輕安」，遠離有漏了、遠離粗重而得的，是與無漏定相應的輕安。

它後面還是有解釋的，我們再來看它詳細的解釋：

(第一八一頁)所以在我們還沒有得到根本定之前所得到的輕安，我們稱為「相似的輕安」。那就是我們現在，欲界的眾生呢，你不管有沒有修定，都可以有相似的輕安，譬如說「無官一身輕」啊。那這時候因為粗的煩惱暫時伏住了，所以身心也會有好像調適的這種感覺，由於沒有真正遠離煩惱，因此只能夠稱為「相似輕安」。

第二類是「有漏的輕安」，這是與有漏定相應所得的輕安。有漏定，就是指我們的世間定，世間有漏定就是四禪八定，四禪八定，色界：初禪、二禪、三禪、四禪；無色界：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這個四空定。四禪八定，這是屬於世間定，所以四禪八定它是通外道的，它是屬於世間禪定，不能夠解脫的。所以你修定只是證到四禪八定的話，外道也是四禪八定，沒有差別，定境是一樣的內容。它都沒有離開三界，沒有離開輪迴，只是說你定力很高、你的功夫很好，定力的功夫很好，得的是四禪八定，因為它屬於世間定，它是有漏的，因為還沒有解脫，還沒有離三界。所以它這邊講到，因為還屬於世間、三界當中，所以我們稱為有漏的定。那有漏的輕安就是特別指四禪，這邊所說的有漏的輕安特別是指四禪，還沒有無漏的輕安，這邊還是有漏的輕安，指的是四禪。因為有漏的輕安與身心有關，而在四空定中呢已經沒有色身的存在，因為我們知道無色界沒有色身嘛，只剩下心識的作用、識心的作用，所以在四空定中呢，我們就不談輕安，因為他沒有色身了，我們就不談輕安。

那四禪當中的輕安也有層次上的差別，好，那就看你證的是初禪、二禪、三禪、還是四禪。那初禪呢，他所得的輕安是離名言所得的輕安，離名言所得的輕安是什麼意思呢？因為初禪已經……五識已經沒有哪些了？眼識、耳識、

鼻識、舌識、身識，他哪一識沒有了？還記得嗎？證初禪沒有舌識跟鼻識。所以爲什麼我們說證初禪的人他的飲食……我們這邊有講過，飲食、睡眠、男女這些習氣是欲界的習氣，那什麼時候這些習氣慢慢慢慢淡？淡到快要看不見了，那就是說他已經遠離欲界而證入色界的初禪，所以他的欲界身已經轉成色界身，轉成色界身當然就沒有欲界身的習氣了。我們現在有欲界的習氣，是因爲我們身體是欲界的身體，所以你一定有欲界的習氣。那我們想要減少一點男女、飲食、睡眠的習氣會比較困難，因爲我們色身沒有轉變。我們是欲界身嘛，那當然就有欲界的習氣。

可是當我們證到色界初禪的時候，因爲你的欲界的色身已經慢慢轉成色界的色身了，那你當然欲界的習氣就會慢慢的淡了。所以男女、飲食、睡眠的習氣，很明顯的在你身上慢慢慢慢地減少。所以你證到初禪的話，鼻識、舌識是管什麼？聞味道還有什麼？吃飯的嘛，對，所以爲什麼初禪的人他的飲食非常的清淡，多吃也沒有關係，因爲他消化功能很好，因爲氣脈通暢，他多吃也不會消化不良，少吃他也不會飢餓，爲什麼？因爲他的氣飽滿，充滿整個胃，他也沒有飢餓的感覺。所以我們知道那個聖人他可以，阿羅漢一個禮拜吃一餐就可以了；辟支佛，兩個星期吃一餐就可以了。平常什麼？法喜充滿，什麼禪悅爲食，他是靠什麼吃？不是這個粗糙的食物了，他是靠禪悅，什麼？身心輕安的喜樂嘛，輕安有喜樂，禪悅爲食，非常的喜樂、輕安的喜樂爲食物。所以他不需要像我們欲界吃那麼多的東西，他不會有飢餓的感覺，所以證到聖果，阿羅漢他可以一個禮拜吃一餐，其他六天不會肚子餓，所以原因在這裡。

那我們不要說已經證果的人，像你證初禪以上，你有初禪以上的功夫，你可以吃很多也沒關係，不吃也沒關係，所以原因就在這裡。因爲他鼻識跟舌識不行，那我們講話靠什麼？講話靠嘴巴嘛，要發出音聲，對不對？現在要講離名言，名言是什麼？語言、言說，離言說，他爲什麼可以離言說？因爲他的鼻識跟舌識暫時不發生作用，暫時不起它的作用，所以他只剩下眼識、耳識、身識了，初禪；那到二禪的話，都沒有了，五識都沒有了，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，都沒有了。就是它下面接著要講的：二禪是離尋伺所得的輕安。尋伺，尋伺我們還沒有講到，在後面不定法四的時候才講到，尋伺就是我們心粗的分別跟細的分別。什麼叫粗的分別？我們的心有分別心嗎？我們的心，分別心，第六意識的分別心，讓我們不斷、不斷地攀緣外境，我們一看到外境就分別了，好，這個喜歡不喜歡，這個是尋的功能，尋心所的功能；那伺呢，它就比較微細了，伺是伺察。尋是尋求，不斷的找尋目標，攀緣外境，生粗的分別；那伺呢，是你已經鎖定目標了，細細地觀察，那個是伺。不再尋求了，不再攀緣外境，你已經找到一個目標，然後停在上面繼續地去仔細的觀察，所以它是比較微細的分別，這個叫做伺。

那我們平常修行呢就是靠尋伺在修行。我們的心，像念佛，也是尋伺的作用；你觀想，尋伺的作用；你持咒，尋伺的作用。因爲你要靠你的心來起分別嘛，那你觀想是不是起分別？你的心要觀想出一個什麼來，像剛才講，觀想出藍色的明點，你的心是不是要起分別？不然你那個藍色明點從哪邊來的？你沒有分別心，怎麼觀出那個藍色的明點，對不對？所以我們要先現出那個藍色明

點是「尋」，先去把它觀想出來，那觀想出來之後怎麼樣？定住了嘛，我們就一直在那上面，觀想它放五色光，藍色的明點觀想出來之後放五色光，安住在上面，這就是伺察的作用，「伺」的作用，這是心比較微細的分別，然後念念安住在那個明點上面，這是「伺」。那任何的修行都是靠尋伺的作用，所以尋伺到後面會講到，尋伺不是壞的，看你用在哪裡，你用在什麼，打妄想，然後生貪、瞋、痴造業，那個尋伺就跟惡的相應，惡法相應；那你用在善法上面，它就是跟善相應；用在無記上面就是跟無記相應，不是屬於善、不是屬於惡的時候就是無記。所以尋伺它是不定法，「不定」就是說不一定是跟什麼，它通三性：善、惡、無記三性，看你用在哪裡，來辨別它是善、惡、還是無記性，它本身是不定的，所以它叫做不定心所。好，那我們現在就既然講到這個名詞，我們就順便先介紹，後面還會詳細談。

所以我們知道二禪它為什麼可以離尋伺呢？因為二禪就沒有尋伺的作用了，好，就是說我們藉著尋伺來修一個法門，是靠尋伺入手。可是如果說你可以得定，因為這樣子，尋伺入手，入初禪了，然後把尋伺捨掉，因為你已經安住了嘛，你的心已經安住在那邊，然後沒有再起心動念，你可以安住得很好，是不是就沒有尋伺的作用了？因為你不再起分別了，因為你已經安住，你已經得定了。二禪，無尋無伺三摩地，所以二禪以上都叫做無尋無伺三摩地。因為已經沒有尋伺的分別心在那邊，因為已經安住在定境了。只是安住的定境的當下的狀態，我們來分它是二禪、三禪、四禪，還是四空定，還是空無邊處。當下安住的是空相應的，就叫空無邊處；當下跟識相應的，就是識無邊處；跟無所有相應的，就是無所有處；非想非非想處相應的，就是非想非非想處，這個四空定。所以我們就知道從二禪以上，都是無尋無伺三摩地了。

那三禪呢，是離一切喜所得的輕安。因為它是樂嘛，三禪只有樂、一心這樣而已，只有這兩個，二支，就這兩支相應的。那四禪呢，是離出入息。因為我們入四禪的話，很明顯的口鼻呼吸斷，已經沒有出入息了，轉成什麼？轉成內呼吸，體內氣體在交換，可是你的口鼻呼吸已經斷了。是內在的氣體的交換而已。所以四禪它的輕安是離了呼吸、口鼻呼吸之後，所達到的輕安，捨念清淨的輕安。所以我們就可以很明顯的區分初禪的輕安、二禪的輕安、三禪、四禪的輕安，它還是有差別的。可是它都有輕安對不對？所以輕安是揀別從欲界入色界定一個很重要的關鍵。你只要有身心輕安就是入初禪，然後再看你的輕安是什麼樣的輕安，來分別你是初禪的輕安、還是二禪的、三禪、四禪，這樣子來分。

那第三類的輕安是「無漏的輕安」，那就是已經斷我執，聖者所證到的輕安了，是與無漏定相應所得的輕安。無漏定又稱為出世間定，所以它的定已經離開剛才講的四禪八定，所以它叫做九次第定或者叫滅盡定、滅受想定，都是在說明它不是世間禪。那又分為兩種：因為阿羅漢所證的叫做滅盡定，或者叫做滅受想定。這時候的輕安是指一切的受、想，受心所、想心所滅了，這時候所得的輕安。那第二類的輕安是佛、成佛入的「金剛喻定」，這時候的輕安，是證得無上菩提成佛的金剛喻定，這時候的輕安是一切的粗煩惱、細煩惱，煩惱障、所知障，所有的種子都完全清淨之後，所得的輕安，所以這個時候才是究竟圓

滿的輕安。入佛的金剛喻定所得的輕安，是究竟圓滿的輕安。其次呢就是二乘人所證得的滅盡定的輕安。這個是屬於出世間的無漏定相應的輕安，再下來就是世間的輕安。四禪八定所相應的輕安，再下來就是凡夫的輕安。分成這三大類。

我們今天就講到這裡。

回向。願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。