

大乘百法明門論
第十八講
最尊貴的淨蓮上師講解

(第一八三頁)我們今天講「不放逸」，一百八十三頁。「不放逸」，我們對「不放逸」的印象是說已經散到沒有辦法收拾了，那個叫做放逸。其實呢，這個標準太低了，不是說已經散亂到沒有辦法收拾了，那個才叫作放逸。只要我們的心離開了「無貪」、「無瞋」、「無痴」的這個正念，就叫做放逸。所以什麼叫做「不放逸」？就是我們非常的精進讓我們的心安住在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，這個才叫作「不放逸」。我們一離開「無貪」、「無瞋」、「無痴」，我們就生起了貪瞋痴，我們馬上就跟煩惱相應了，這個叫做放逸。所以放逸的標準就變成說你只要離開了正念，離開了「無貪」、「無瞋」、「無痴」的正念，你就叫做放逸。所以我們的心能夠安住，安住在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，沒有一剎那的忘失，這個叫做「不放逸」。那這樣子檢查的話，我們好像「不放逸」的時間，怎麼樣，非常的短暫，大概要用秒來算（學生答：千分之一秒），千分之一秒哦，這倒是老實話。好，我們看書上怎麼寫。

十一種善法的第九個是「不放逸」。什麼叫「放」呢？「放」，是放縱；「逸」，是散逸。我們的心放縱了、散逸了，這個就叫做放逸。那什麼是「不放逸」呢？就是不讓我們的心放縱散逸，能夠隨時「精進」在「無貪」、「無瞋」、「無痴」這三個善根上面。那只有這樣子我們才能夠斷一切的惡，能夠修一切的善。不然我們想要斷惡修善非常的困難，為什麼？因為心一離開正念就跟貪瞋痴相應，跟貪瞋痴相應就生煩惱、就造業。所以我們要斷惡修善就變得說，唉，我希望我能夠進步，可是它很難進步；或者是很想斷我一切習氣，想要斷我一些煩惱，但是作不到的原因，就是因為我們的心常常都是在放逸當中，而沒有在正念當中。所以對於所應斷的惡法呢，能夠防止讓它不起。就是說除非我們是在「不放逸」的狀態當中，我們才能夠斷除一切的惡法，不讓它生起。那對於一切所應該修的善法呢，我們也能夠讓它慢慢增長。一切的善行都能夠增長，一切的惡呢都能夠慢慢地斷盡，這個要靠「不放逸」的精進來的。好，這就是「不放逸」的體性。

(第一八四頁)那它能夠有什麼作用呢？有什麼功能呢？就是如果是這樣的話，如此，不但就能夠對治身心的放逸，更能夠成就圓滿一切世間與出世間的善法，這就是「不放逸」的功能。所以我們知道，我們的心能夠安住在這個「不放逸」當中的話，我們就能夠圓滿一切的善法。不管是世間的有漏善，還是出世間的無漏善，我們都能夠圓滿它，這要靠「不放逸」才能夠做到的。所以「不放逸」它並沒有自己的體、相、用，而是做到了「精進」、「無貪」、「無瞋」、「無痴」這四法呢，就能徹底地斷惡修善，所以離開了「精進」、「無貪」、「無瞋」、「無痴」呢，就沒有「不放逸」的

體性、自相還有功用，因此只能說「不放逸」是依於這四法所假立的名稱，沒有「不放逸」它的自體、它的體性，沒有這個東西。

（第一八五頁）那它是怎麼樣來建立叫做「不放逸」呢？就是「精進」在「無貪」、「無瞋」、「無痴」這四法上面叫做「不放逸」，就是沒有它的自性可得。所謂「不放逸」就是指精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」三善根上。對於應斷的惡行，防止不讓它生起，對於應修的善行，修習令它增長，這就是「防修」的功能，「不放逸」的體性。「防」，就是防止惡行，不讓它生起；「修」，就是修一切的善，所以「防修」就是「不放逸」的功能。就是說明除非我們「不放逸」，我們才可能防止一切的惡行不讓它生起，一切的善行能夠讓它增長，這個防修的功能就靠「不放逸」來的。因此，它能「對治放逸」，進而「成就圓滿一切的善事」，這就是「不放逸」的作用。演義中說：「隨時用智慧觀照自己的心念，使它不隨著六塵境界放縱、散逸，就稱為不放逸。」那這段話就說明我們平常要怎麼用功，隨時觀照自己的心念，這就是覺照的功夫。你的心有沒有隨時起覺照，如果我們沒有起覺照的話，我們會面對境界的時候很快就跟煩惱相應，很快就生起了種種的這個習氣啊、煩惱，很容易就生起，是因為我們平常沒有用覺照的功夫在面對境界，在行住坐臥這個當中沒有智慧的觀照，沒有起智慧的觀照。所以智慧的觀照是你平常就要做的，就要用的功夫，因為你有智慧的觀照，所以你會清清楚楚、明明白白，因此它才能夠來得及在你六根面對六塵境界的時候，來得及安住在正念當中，來得及不讓它生煩惱，不讓它習氣現前，才會來得及。

如果我們沒有智慧的觀照在先的話，我們沒有那個警覺的作用，所以我們就會面對境界就會來不及，都是在事後，他已經生煩惱了，習氣已經現前我們才事後補救說，「唉呀，我怎麼這樣！」、「唉呀，不應該。」然後再懺悔還怎麼樣，這都是已經事後的工作。可是一個修行人，這個太慢了。隨時都有靈靈明明，靈覺的那個覺照的功夫是隨時都一直保持著，晚上睡著的時候也是保持著，靈靈覺覺的，這樣子休息。所以這樣子的訓練，我們第六意識會非常的清明，不會混亂、思緒不會很混亂，然後理路不會不清晰，你會思緒非常的、思路非常的清晰，理路非常的分明，隨時都是在這樣的狀態，所以他不會昏沈、也不會散亂，是平常就要保持這樣的一個狀態。這個就是現在講的。

那他這樣的保持是怎麼來的？就是「不放逸」的訓練的結果，他就是隨時有這個覺照的功夫，智慧的觀照，他隨時都是在起作用，因此你在面對境界，你會清清楚楚，然後如如不動。清清楚楚是慧力，如如不動是定力。所以隨時都有定慧力的攝持在你所有的行住坐臥當中，這個就是「不放逸」它的功用。就是這句話講到的，隨時用智慧覺照、觀照自己的心念，它就不會隨著六塵境界放縱散逸，這就是「不放逸」。真正怎麼樣在平常來作功夫，就是這樣子，保持靈靈覺覺這個靈敏的覺性，因為它有智慧的覺

照，因此你會清清楚楚、明明白白，因為你是這麼樣的清楚明白，因此你才能夠讓你的心不散亂，不隨著境界這麼快就散動了，你就可以做到不動，心不散動，這個就是定力的攝持。那明明白白的觀照，就是智慧的作用。

（第一八六頁）又說：「不放逸，就像大樹的根一樣，一旦根深蒂固了之後，就很難將它拔除，於是才能生長出茂密的枝幹，莖幹枝葉。不放逸也是相同，一旦成就了之後，一切的善根都能夠因此增長。」所以這要靠平常培養這樣的一個覺照的功夫，隨時都安住在「不放逸」當中，所以我們要修一切的善，他就可能。因為我們前面也講過什麼叫做「精進」，就是沒有夾雜叫做「精」；只有善法、沒有惡法叫做「進」。因為惡法會讓我們的善法退失，所以你每天夾雜（惡法），雖然你很精進在做你的功課，很精進的在用功，可是因為還會生煩惱，因為有夾雜著惡法，所以這個都不能夠叫做「精進」的那個「進」。「進」就是只有進沒有退，那怎麼樣只有進沒有退，就是說除非你一天都沒有夾雜惡法，沒有夾雜煩惱、沒有夾雜執著在裡面，那個才能夠叫做「進」，只有進沒有退。因為惡法會讓我們的善法退失，所以你今天如果還有造惡的話，你今天不管怎麼樣用功都不能夠叫做精進。所以「精」是精純不雜，沒有夾雜惡法；「進」也是沒有夾雜惡法，這個才叫作「精進」。所以要怎麼樣成就一切的善根，就是要靠精進來的，精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」的這個正念上面，不讓我們的心隨著外境來散亂、放逸。

那接下來更進一步解釋：這個「不放逸」並沒有它自己的體性，這個是重複前面的，只要「精進」在「無貪」、「無瞋」、「無痴」這四法上面呢，就已經能夠達到防惡修善的功能。所以現在只是將這一份「防修」的功能，稱為「不放逸」。並不表示離開了這四法，另外有一個「不放逸」的體性存在。因此「不放逸」和這四法的體性是相同的。這是重複前面的部分。那我們對放逸的概念就非常的清楚了。只要沒有安住在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面就叫做放逸。

那下面這個「行捨」也非常重要，「行捨」我們要以我們日常的形容詞來說明的話，就是捨、放下。你是不是真的能夠捨、放下了，把你的身心能夠完全地捨、放下，布施給眾生。行菩薩道的菩薩沒有自己的身心，他完全把它布施給眾生了，所以他每天的努力，一切的修行都為了要成就一切的眾生，希望一切眾生能夠成佛，他做的所有努力都是朝這樣的目標。那他憑什麼可以做到完全的捨、放下，把他的時間，把他的所有的精力，全部都布施給眾生，可以這樣子做到徹底的萬緣放下，就是因為現在講的這個「行捨」，這個善法他已經成就了，因此他可以萬緣放下，不但放下自己的身心，放下自己的執著、分別、煩惱、習氣，當然這些全部都要放下；一切在世間法呢也不要執著。即使你好像擁有了家庭、子女、事業，還有什麼？（學生答：工作）工作，對，你可以表面上好像擁有這些世間的東西，可是你的心對這些內容沒有絲毫的執著，這個叫做放下。

所以我們所謂的放下，不是叫你全部把它拋棄，然後就躲起來了，那個不是放下，那個是逃避，逃避責任。逃避你世間應該有的責任，所以我們所謂的放下，不是叫你真正就把它丟掉了，而是心不執著在這個世間法的上面，即使你在紅塵裡面，即使你擁有了這些東西，可是你的心對它沒有執著，這個叫作放下，一切世間的染著。那今天我們踏進了佛門，發菩提心說要行菩薩道。那對我們整個修學的過程，也是要練習放下，而不是轉移目標。我可以對世間不執著，可是我現在開始入佛門之後，我就開始對佛法執著了，執著這個道場、執著這個上師、執著這個傳承、執著這個法門、執著我對佛法的成就，這個也表示沒有捨、放下，沒有做到我們現在講的這個「行捨」。所以不但世間法要放下；出世間法、一切的佛法也要放下，這個才是徹底的萬緣放下，這個才真正做到我們現在講的這個「行捨」。是全部捨了，沒有一個放不下的，沒有一個會讓你生起執著的，沒有了，不管是世間的、還是出世間的。

因為很多他只是轉移目標，學佛之後他把對世間的貪染轉移到佛法上面了，所以他對佛法非常的執著，他對他的上師、他對他的法門、他對他的傳承、對他常常親近的道場，生起了執著。那就表示說他本來對世間的那個執著改變了對象，執著到佛法上面來了，所以那個貪、還有執著的本質並沒有改變，他只是轉移了目標，很多是這樣子。那這樣他有沒有解決他的貪瞋痴？沒有的，所以他在佛法裡面，他也是一樣有貪瞋痴，貪瞋痴慢疑也是一個都沒有少，可是他美其名叫做學佛修行啊，叫做要發菩提心、行菩薩道，可是他的貪瞋痴慢疑並沒有改變，只是轉移了目標，這個我們要很小心、很小心，因為有太多這樣的例子了。就是學佛修行之後，要出離心嘛，要修出離心，所以他就慢慢、慢慢對世間的這個紅塵俗事，他可以慢慢地遠離、慢慢地捨，可是曾幾何時，他就把這個目標轉到佛法，去好好的執著它了。所以我們就覺得說這樣的情況並沒有解決根本的問題，他還是一樣地貪瞋痴，只是目標轉移了，轉移了他的心的依附。本來他是依賴在……凡夫是依賴在世間法，所以他要靠世間法來成就自己、肯定自己，可是一旦入了佛門他就要靠佛法的修行來肯定自己，增長我執，這個也同樣是錯了，沒有真正的捨、放下。所以現在講的「行捨」、萬緣放下，是一切都放下，世間法要放下、出世間法也要放下。

（第一八八頁）好，那我們就看它怎麼來形容這個「行捨」呢。我們看一百八十八頁。這個原文我們就跳過去，我們看解釋的就可以了。十一種善法第十個是「行捨」。「行捨」和剛才講的「不放逸」一樣，都是「精進」在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，這個三善根上面，這樣久而久之呢，你的心就不會再隨著昏沈掉舉而轉。所以「行捨」，就是說你萬緣放下它是怎麼樣完成的，它是怎麼做到的呢？就是「不放逸」的結果就可以做到，因為你的心「不放逸」，一直精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，你是不是就放下了？因為你一直是「無貪」、「無瞋」、「無痴」嘛，那就一

定是可以萬緣放下，可以得到這樣的結果。所以慢慢慢慢的，我們精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面呢，久而久之我們的心就不再會昏沈，也不會散亂，也不會掉舉，這個時候我們叫心平等住。你的心平等了，平等就是你不再有動盪，因為散亂——我們的心不平等；昏沈——我們的心不平等，它是有起伏性的。所以當我們慢慢地遠離，因為你的心能夠慢慢安住在「無貪」、「無瞋」、「無痴」，在這個正念上面，因此你的心就慢慢地安住了，安住就沒有動盪，因此它也慢慢遠離這個昏沈跟掉舉，也能夠遠離妄念分別，讓你的心慢慢地正直。心正直住就表示遠離了分別，因為你的心安住得很好，因此你就慢慢沒有那個分別心了，慢慢也不會打妄想了。因為打妄想那就是又貪瞋痴了嘛，心又放逸了，所以你才會又起了煩惱。所以只要你安住得很好的話，當然就不會起心動念，沒有妄念，那你就會一直安住在這樣的一個情境當中，那當然就可以遠離昏沈、散亂、掉舉，當然也可以不再生起分別心，不再打妄想。那慢慢慢慢地，功夫純熟了之後呢，我們就不用再提醒自己說：「我要安住在無貪、無瞋、無痴上面」，因為已經慢慢地可以安住得很好。這個時候就不用再提醒自己說：「我不要放逸，我要安住」，就不要再起這樣的念頭了。

那也可以任運，「任運」就是說你不假功用，不加功用，不再提念叫做任運。任運自然的意思就是說，它就變成你平常的行住坐臥，你就是這樣子了，很自然的，你不用再提醒自己，也不用再提念頭，警告自己，這個叫做任運；心能夠安住在這個寂靜當中，這個叫做無功用，就是說你不用再加任何的功用上面了，不用再加功了，它就可以任運保持，很自然的就是這樣的一個狀態。由此可知，令心平等、正直、無功用住，是「行捨」的體性。所以我們怎麼來形容這個「行捨」呢？就是當我們的心可以因為前面的「不放逸」，慢慢調、調、調，功夫越來越調熟了之後，我們的心就是平等，不再有動盪了，所以他不再昏沈、散亂，心正直了，不再有分別。因為我們有分別心的時候，心不正直，因為喜歡、不喜歡嘛，你的心就不正直了。所以心正直的情況是什麼？是無念的狀態，無分別的狀態，你的心是直心，直心是道場就是指的是這個，你的心是清淨的、沒有分別的，那個狀態是我們直心的狀態。那也是我們昨天講的，真心的狀態，它一定是正直的，它一定是平等的、無分別的，那不再加功用了，可以純任自然的，保持你的心是平等、正直，這個我們就叫做「行捨」。

（第一八九頁）那「行捨」的「行」呢，是指行蘊的「行」；「捨」呢，是指捨棄的「捨」，所以跟這個捨受中的「捨」是有所不同的。現在講「行捨」的「捨」，不是我們平常說沒有苦受、沒有樂受的那個捨受、不苦不樂受，不是指那個，而是指萬緣放下的那個狀態。不是指捨受，不是講感受，那它是指行蘊的「行」。那行蘊的內容包含了哪些呢？有兩類：一類是二十四不相應行法，這是屬於外在的物理世界，這個我們後面會介紹到。什麼是不相應行法、行蘊的內容，後面會介紹到，就是我們整個生存的這個物

理世界，就是行蘊的內容。

整個生滅的現象，成住壞空、生住異滅或生老病死，這整個有爲法生滅的這個現象，就是整個物理現象，它就可以很簡單的用「一切因緣所生法」來說明一切的有爲法，它都是有生滅的、它都是無常的、它都是生住異滅。我們講生滅就是把中間的住跟異就是把它省略掉了，其實詳細講就是生住異滅的過程，生滅、生滅，因緣生、因緣滅，就是說明了我們所有的物理現象，它就是生滅的一個現象界的展現這樣而已。可是展現的背後是靠什麼呢？靠因緣果報，所以整個展現是靠因果的相續，因果的相續來展現這整個世界的相貌，因果的相續作用，善因有善果、惡因有惡果，這個因果的關係一定是這個樣子的，而且因果是一定相應的，那個生滅過程呢，它的相續相構成了時間相。

所以我們的物理世界裡面有時間相，可是時間相了不可得，因為虛空，你任何一點都可以說它是過去、或者現在、或者是未來。所以過去、現在、未來，所謂的三世的時間的因果相續的這個流動呢，其實是我們第六意識的分別來決定的，已經生起又消失了，在說明這個。生起又消失這個生滅的現象，我們把它定義有過去、現在、未來的這樣的一個名詞。還沒有生起的我們叫未來，生起還沒有消失的我們叫現在，生起又消失的我們叫過去，它就是生滅現象的一個說明。我們把它定義，它還沒有生起，還是已經生起沒有消失，還是它生起已經消失了，這就是過去、現在、未來，三世時間是這樣子定義出來的。

可是它是無自性的，所以時間根本不存在，我們只是用生滅的這樣的一個現象，來說明時間有過去、現在、未來。我們有這樣的瞭解之後，我們就能夠打破時間的束縛，我們對時間不再有這麼強烈的執著，我們不會那麼在意我們可以活多久、我們的壽命有多長，那個都是時間啊！所以所謂的壽量也是不相應行法裡面。我們的物質，我們的這個物質世界、我們的物理世界裡面，有所謂的成住壞空、生住異滅、生老病死，這個就說明了時間相。我們所謂的壽量的一期，一期生命的長短，它不過是我們第八阿賴耶識，執持五蘊身心的功能的結果而已，根本沒有一個「我」能夠活多長，這樣的一個觀念是錯誤的，它只是一種物理現象。

所以所謂的命根，我們所謂的壽命呢，只是我們第八阿賴耶識的功能，我們第八阿賴耶識它有執持的功能，它執持什麼？執持我們五蘊身心的活動，它執持我們這個色蘊，讓我們這個身體在活著的時候它不會散掉，對不對？我們知道我們這個身體是地水火風，可是它爲什麼不會散掉？它是物質啊，地水火風它是物質，可是爲什麼我們可以凝聚成一個四大的假合，然後好端端的坐在這裡？那爲什麼我們晚上睡覺的時候，我們的四大不會分散？那我們就知道它背後有一個執持的力量，這就是我們第八阿賴耶識執持的功能。所以什麼時候這個第八阿賴耶識執持的功能散失了，我們四大就分散，我們叫做死亡，給它一個名稱叫做死亡，叫做生老病死的死，

成住壞空的空、生住異滅的滅。我們給它一個名稱就是空、滅、死、無常，這就是說明了我們不再執持這個四大的假合。所以我們所謂的壽命，就是第八識它執持的功能的一段時間，這一段時間我們就叫做：我的壽命可以活多久。它一旦執持的功能消失了，我們這一口氣不再來，我們四大就分散了，第八阿賴耶識不再執持這個五蘊身心的活動，我們叫做死亡，這一期的生命結束。所以壽量，其實它就是這樣的一個第六意識的概念所形成的抽象名詞，根本沒有「我的壽命」這件事情。所以我們明白了這個物理現象之後，我們對這些概念，就不再會執著了，我們可以一一的打破。所以構成這個物理世界的二十四個不相應行法，它就在說明整個物理世界它的構成，沒有離開這些概念，時間的概念。

空間也是，空間也是構成我們物理世界的一個因素。所以我們活在空間，我們活在地球的、新加坡的、怡順（地名）的二八八，這個假合的房間裡面，暫時在這邊、安住在這邊。可是這個空間以整個法界來看，它有沒有東南西北？有沒有東南西北？虛空有沒有東南西北？沒有。所謂的東，是相對西來看的；所謂的南，是相對北來說的，也是我們自己定的。我們定太陽起來的、昇起的地方叫東方，我們定的，後天教育教我們說太陽從東邊出來。所以小學生考試：「太陽從哪邊出來？」他說：「從我家的後院升起太陽。」這個答案就錯。可是沒有上學的小孩，還沒有受過教育的，你問他：「太陽從哪邊出來？」他會看他家住哪裡，他家如果住在海邊，他就會告訴你：「太陽從海邊生起」「從哪邊下去？」「從海那邊下去，從海這邊上來。」如果他的房間的窗子可以看到太陽生起，他會告訴你：「太陽從我的房間的窗子生起來，從我們家的廚房的那個窗子掉下去。」所以沒有經過教育的小孩他是非常直觀的，那我們修行人就是要學這個。

我們都被後天的教育教壞掉了，因為後天的教育是堅固我們第六意識的執著，很多的概念。那我們現在要很努力的，打破我們這個形成堅固的這種第六意識的概念，因為第六意識的執著，非常堅固的概念，就是我們的分別心的來源。好，所以受教育越多，知識越豐富，我們第六意識越堅固，分別心越重，對不對？一件事情……因為他很會分析嘛，全部都是分別來的，可是我們修行要……現在講的「無分別」，要平等無分別。所以第六意識越堅固，分別心越重，對我們的修行障礙越大，越難打破這個分別，到達平等。因為我們太習慣用思惟來分別事情、來分析嘛，來考慮、來思惟、來判斷，全部都是第六意識的分別心在作用，我們太習慣用它來生活了。所以我們用不完的分別心，早餐要吃什麼，分別心嘛，對不對？中午要吃什麼，分別心嘛，你沒有分別心，你不知道要吃什麼。修行人他要不要花那麼多腦筋在一天三餐上面？不要，走到哪裡就吃到哪裡，今天有什麼就吃什麼，他都一樣，沒有說一定要吃什麼，哪一家的什麼，開車到那邊，一定要吃到那一家，排隊沒有關係，沒有這件事情。為什麼？隨緣吃嘛，有什麼就吃什麼。這就說明第六意識對我們修行的障礙非常的大，尤

其是高級知識分子，書念得越多，他的分別心越強。這個我們要有這樣子的認知，打破這樣的一個分別執著，我們才能顯現我們的那個無分別的佛性。

因為我們的智慧、我們的佛性，叫做般若無分別智，所以我們什麼時候明心見性，我們什麼時候開悟，我們什麼時候把我們那個無分別智現前，就是看我們什麼時候心可以平等無分別，你什麼時候做到，它就能夠開顯。可是我們一直習慣用分別在生活，用分別心在從事一切的行住坐臥，或者是一切的事情你都已經很習慣在用分別心在做事情的話，那我們那個無分別的般若智慧就很難現前，為什麼？因為分別不等於無分別，所以我們的心在分別的時候，我們那個無分別的智慧它就沒有機會出來，因為你一直忙著分別，它就變成沒有機會，你的佛性沒有機會開顯，就變成說，你沒有開悟的可能，你沒有明心見性的可能，因為你一直忙著分別，你的心很忙，忙什麼？忙分別執著、打妄想。因此它那個無分別的智慧就沒有機會，無機可乘啊！沒有機會出來。

所以什麼時候它有機會出來？就是我們的心，現在講到「行捨」了，你的心就平等無分別，就跟你那個無分別的般若智慧相應，它就能夠開顯，所以無分別等於無分別，你的心無分別的時候，你的無分別的智慧它就出來了。為什麼？相應了，你的心沒有分別的時候，你的無分別的智慧就能夠開顯，它有機會開顯，因為你的心是正直、平等、無分別，任運保持這樣的一個狀態。你的佛性，因為跟它相應，它就有很多的機會可以明心見性，可以開悟，所以開悟是在這樣的一個情況之下開悟的，在「行捨」的狀態之下開悟的。所以我們平常怎麼保持我們的心平等、正直、無分別，這個功夫就很重要了。所以我們就不能夠再像過去那麼強烈的分別，第六意識的分別，不要在這上面繼續去堅固它的習氣，那我們要打破它就非常、非常的困難。所以講到這個不相應行法呢，就是所有不相應行法，構成物理世界所有都是我們第六意識分別的抽象概念而已，實際上沒有這個東西存在的。

所以這個裡面講到的「時間」，第六意識分別來的；「空間」，第六意識分別來的；「數量」，第六意識分別來的；「度量衡」，因為我們物理世界要說明嘛，對，你一個月薪水多少，數字嘛；那個小孩在學校功課好不好，什麼國文幾分、英文幾分、數學幾分，那個都是數量嘛。所以我們又被這個數字束縛不得解脫，所以我們活在數字的概念裡面，被它束縛了，非常強烈的執著數字。因為不能不執著嘛，對不對？因為你每個月的薪水多一個零、少一個零，差很多耶，我怎麼可以不執著呢，對不對？早上幾點鐘上班，幾點鐘下班，我不能夠不執著啊，對不對？加班要有加班費，我怎麼可以說：「哦，它那個無自性」然後不執著，不可能。所以我們變成說要打破數字的概念，就變得非常困難，可是它又是障礙我們不能夠開悟的很大的原因，第六意識越來越堅固，因為它是分別心嘛，我們第六意識的分

別又更堅固了，在數字上面。因為我們是這麼樣的在乎它，所以小孩子他是六十分、還是九十分、還是一百分，還是零分，差很多啊，所以我們要盯著他用功、用功、用功，不然會被人家比下去。

所以我們有生不完的煩惱的原因，就是我們對這些概念都已經在無形當中，深深地受到它的束縛，不得解脫。但是我們一點都沒有察覺到，時間、空間、數字，還有我們剛才講的生住異滅，這個全部都是整個物理世界的現象，它是第六意識分別來的，並不是真實存在的。我們有這樣的一個瞭解之後，我們要打破它比較容易。這樣怎麼樣打破時間？不是叫你不要遵守時間哦，八點鐘開會就是八點鐘開會，你不能夠九點鐘去，你說：「時間是假的」，不可以，是假名，不可以。我們所謂的不要執著也是一樣的，不要被時間困住了，不要在上面執著它，可是還是一樣準時，還是很遵守時間，可是不會被它深深地繫縛不得解脫。

那空間的觀念也是一樣，有些人打坐一定要朝哪個方向啦，睡覺一定要朝哪個方向，那個就是對空間的執著。所以想要移民的還是什麼……沒有來，那個是對空間的執著，你看虛空當中，沒有空間的觀念。我們剛才已經分析過沒有東南西北的，所以在法界的任何一個角落，修行人都可以活得很開心、很自在，隨緣自在，把他丟到哪一個世界的任何一個角落，他可以隨緣自在。因為為什麼他可以做到？因為他對空間沒有執著，他沒有一定要在哪邊，他才可以活下去，哪邊，哦，換一個地方就不可以了，沒有，沒有對空間的執著，這就是他已經……第六意識已經打破種種的分別的概念了，因此所有由第六意識所形成的那個概念，它全部都難不到他，他全部都可以在這個概念當中解脫出來。那就可修到無分別、平等、正直，我們現在講的這個，就不是很困難了。好，所以二十四不相應行法的內容呢，就是整個……，這個到後面會談到，我們現在是稍微的介紹，什麼叫做不相應行法的內容，就是整個構成我們物理世界的種種的因素。

那另外一類的行蘊呢，它是屬於內在的精神世界，就是五十一個心所，除了受心所跟想心所以外，就還有四十九個心所。因為五蘊有色受想行識，所以已經有受心所、有想心所了，所以行的時候，色受想行嘛，我們現在是講這個行蘊，那既然已經有受蘊，有想蘊了，所以行蘊剩下來的，就是另外的四十九個心所，要扣掉這兩個心所。所以我們現在要記住的呢，就是行蘊的內容，有二十四不相應行法，還有心所法這兩大類。心所法是四十九個心所，那行蘊的不相應行法是二十四個，我們有這樣的概念就可以了。因為我們現在正在介紹心所，所有心所都介紹完，我們就知道這五十一個心所的內容有哪些。因為我們現在才開始第一個類，第一類的十一個善心所而已，那後面還有，全部是五十一個心所。

那平常我們在修行的時候常說「萬緣放下」，那我們現在就知道，現在所謂的萬緣，它的範圍有多麼的廣了。不是我們平常的那個很小、很小的範圍叫做萬緣，現在我們就知道萬緣指的就是行蘊的內容，可見它涵蓋之

廣。包含了什麼？我們剛才分析了所有物理世界的二十四不相應行法，你全部放下了，全部突破了這個第六意識的分別了，然後又從四十九個心所當中解脫出來了，這個叫做萬緣放下。我們就知道這個萬緣的範圍非常、非常的廣，就等於你要從這個物理世界當中超脫出來，從種種的心所當中超脫出來，才有萬緣放下的功夫，如果這些都放下了呢，就是這邊所謂的「行捨」，也才是真正做到了「萬緣放下」。那我們平常盤個腿，就說要萬緣放下，那實在是差太多了，一個都沒有空掉：身也沒有空掉、心也沒有空掉、外在的世界也沒有空掉，身心世界一個都沒有空掉！那個不是萬緣放下，我們只是希望能夠作，達到這樣的一個目的而已，所以只是痴人說夢，一個都沒有放下。

真正的「萬緣放下」呢，是真正的看破一切有情世間、還有器世間，就是我們本身的身、我們的心，還有外在的世界，這三個都放下了，叫做萬緣放下，全部都空掉了，這個也是我們現在講的「行捨」。所以什麼叫做「行捨」？就是你全部捨、放下了，那你捨、放下了的內容有哪些？就是所有的你本身的身心，還有外在的世界，全部都空掉了，叫做真的捨、放下了，叫做「行捨」。所以我們能夠真正做到「行捨」之後呢，這時候才能夠說是「無我」啦，這時候才可能有無我嘛，還有一個沒有放下，就沒有達到無我。也能夠說「平等無分別」，這時候才有真正的平等心、無分別心了，這時候才能夠做到「無緣大慈、同體大悲」，因為你不再有任何的執著了。所以我們就知道這些要怎麼完成，怎麼達到無我、怎麼達到平等、怎麼達到無分別、怎麼達到無緣大慈、同體大悲，就是說除非你已經做到「行捨」，你才能夠真正達到這些境界。

那「行捨」它有什麼功能呢？它可以對治「掉舉」。那我們前面說過，昨天說的，「昏沈」是以「輕安」來對治，「掉舉」就是以現在我們講的「行捨」來對治。「掉舉」，就是我們的心散亂，粗的散亂叫「散亂」；細的散亂叫「掉舉」。那我們現在就找出原因了，為什麼我們的心會散亂、會掉舉？哦，原來沒有捨、放下，很簡單。那你什麼時候可以真正的沒有散亂、掉舉？就是看你什麼時候放下。捨、放下你就不會起心動念，因為你都不在乎了嘛，你都真正的放下了，那你就不會散亂了。

因為我們會散亂、會掉舉，最主要的原因還是在那個貪，有貪著，那個貪就是你沒有放下的那個東西，就是你的貪，你的貪讓你不斷、不斷的起心動念：「我要、我要、我要嘛」，這樣的念頭會一直起來，為什麼你會「我要、我要這樣、我要那樣、我要怎樣、怎樣、怎樣……」、「我要、我要、我要……」這個欲求會一直不斷、不斷的生起，背後的就是你的貪。你對什麼還有貪著，你對什麼還沒有放下，它就會讓你生起……不斷、不斷地生起念頭，一直攀緣。因為你要嘛，你貪著那個東西，你就會想，對它一直生起念頭，這就是我們散亂的來源，就是貪來的，你沒有捨、放下來的。你的貪讓你不斷、不斷地生起那個欲求心，那個就是我們散亂、掉

舉的來源，是貪相應的習氣來的。

（第一九〇頁）所以我們想要真正的不散亂、不掉舉，就是從貪下手，我們檢查我還有什麼沒有捨、放下的，我還貪著什麼東西，從它下手才是真正對治我們散亂跟掉舉的最好的方法。不然你坐在那邊說：「不要念頭、不要念頭起來」、「爲什麼我一直那麼散亂？」「我爲什麼又昏沈又散亂？那我不要昏沈、不要散亂」，你這樣子叫自己不要散亂是做不到的，因爲你的貪沒有去掉，你的貪會讓你不斷、不斷地起欲求心，所以你不散亂是不可能的。所以我們現在就知道，要我們的心不散亂、不掉舉，要從貪下手，而不是坐在那裡叫它不要起心動念，是不可能的，不是根本的解決方法。所以「掉舉」呢要用「行捨」來對治。這個是因爲「行捨」能夠讓我們的心平等、正直、無功用住，你隨時都安住在這個捨、放下的這樣的一個狀態，你當然就不會散亂、不會掉舉了嘛。所以能對治「掉舉」，同時又能夠讓我們的心真正的寂靜安住，這就是「行捨」的功用。所以「行捨」它不但可以對治我們掉舉、散亂這樣的一個狀態，它又能夠讓我們的心可以安住在那個寂靜當中。所以安住在寂靜當中，就是我們「行捨」的功用。那修定要修到什麼時候才能夠「行捨」，真正的心平等、正直、安住在寂靜當中？四禪。因爲四禪——捨念清淨嘛，初禪還有喜、樂；二禪還有喜、樂；三禪還有樂，都沒有辦法讓我們的心正直、平等、安住在寂靜當中。所以除非我們已經連喜、樂都捨了，捨念清淨之後才能夠真正安住在這個寂靜當中，所以我們的定力是要四禪以上。這邊講到這個「行捨」的功用，要達到這樣的境界呢，定力至少要在四禪以上，因爲在三禪以下的定中呢，仍然有喜、樂來擾亂我們的心，讓我們的心散亂，只有四禪是「捨念清淨」，這樣才能夠遠離苦樂兩邊。因爲是捨受相應了，四禪是捨受相應，沒有苦受、也沒有樂受，當然也沒有喜受、憂受，都沒有了，這時候我們的心才能夠離苦樂兩邊，才能夠平等。因爲有苦、有樂、有對待，心就不平等。苦、樂是相對待、分別來的，苦是相對樂來說、樂是相對苦來說，所以它是有分別、有對待，有分別、有對待，我們的心就不平等。所謂的心平等，就是說你的心已經沒有分別、對待，才叫作平等嘛。所以「掉舉」就是心有高下，所以不能夠平等，只有心在平等的時候，才能夠對治「掉舉」。除此以外，「行捨」也很類似我們所謂的慈、悲、喜、捨的那個「捨」，四無量心的那個「捨無量心」，比較類似這個捨，而不是類似那個捨受的捨，不是捨受的捨。這個「行捨」的捨比較類似慈、悲、喜、捨的「捨」，因爲講慈、悲、喜、捨的「捨」的時候，我們也是說放下的意思，你可以捨、放下了，所以比較類似我們現在講的這個「行捨」；也很類似三十七菩提道品的那個「捨覺支」，「捨覺支」也是讓我們要放下的意思。

（第一九一頁）所以，依精進、三善根這四法，令心遠離「掉舉」等得定的障礙，並且讓我們的心能夠寂靜、安住在平等、正直、無功用上，我們就稱爲「捨」。那爲什麼要分平等、正直、無功用這三個階段？就是說

它說明我們從前面的「不放逸」，一步一步達到最後的「行捨」，它有三個階段，也是說明我們用功怎麼樣進入「行捨」、「萬緣放下」的這個過程，它經過這三個過程。那它現在就說明為什麼會經過這三個過程。為什麼要這樣分呢？這是爲了要以初、中、後，剛開始叫做「初」，「中」間的階段，到最「後」完成的階段，分成三個階段，來分辨「行捨」的差別。首先，因爲我們「不放逸」了，就是精進在無貪、無瞋、無痴上面，久了以後慢慢慢慢我們就可以除掉「掉舉」、「昏沈」這些雜染，這時候我們的心就可進入第一個平等，心安住在平等上面了、正直上面，然後最後呢，第二個步驟是正直，然後最後才達到寂靜不動，所以它是經過三個過程來的。

（第一九二頁）「行捨」和「不放逸」相同，都是「精進」在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，因此離開這四法，沒有「行捨」的體性跟功能。因此精進、三善根，這四法呢才能使心達到寂靜等作用，心寂靜了之後，我們才能夠安住在平等、正直這個上面，所以離開了這四法，沒有「行捨」的存在。那我們也知道「行捨」它其實是假立的，用這個四法假立出來的名稱，所以「行捨」就是精進在三善根上，使心平等、正直、不假功用，自然的安住，安住在平等、正直上，這個就叫做「行捨」。它可以讓我們的心遠離「掉舉」、「昏沈」種種的障礙，進而得到寂靜安住，這就是它的作用。

（第一九三頁）那爲什麼稱爲「捨」呢？就是因爲它能夠捨掉一切身心的粗重、昏沈、掉舉等這些障礙定的，這些障礙它可以去掉，可以去掉身心的粗重、去掉昏沈、去掉掉舉，使我們的心能夠寂靜安住，所以才叫作「捨」。這時候的寂靜安住，就是等於四禪的「捨念清淨」了。這種「寂靜安住」的狀態，並不是什麼渾然都不覺的「無記」性。所以常常有人問說：「我們入定的時候，到底你知道還是不知道？」現在我們就有答案了，知不知道？應該是很清楚地知道，入定不是渾然不覺，什麼都不知道，那個是無記，那個是昏沈、無記，那個入的是昏沈定、無記定，不是真正的定。真正的定，第六意識非常的清明，你是很清楚、很清楚，所以爲什麼能夠由定而開發智慧的原因在這裡。因爲在定境當中，你的第六意識是非常清明的，因此可以開發智慧，你的心清淨了，所以那個智慧有機會顯現。所以入定是很清楚，不是通通不知道。所以這個它是屬於「善性」所攝。現在我們正在講善法嘛，十一個善法，這個「行捨」爲什麼把它分在這個善法的原因，就是它是屬於「善性」類的。因爲我們在「行捨」的當下是不可能造惡的，而且可以成就一切的善行，因此它跟善法相應，把它歸在「善性」這一類。

那現在接下來就是詳細地來說明，它爲什麼分爲這三個階段。剛剛只是開始要講，可是它沒有講清楚，它是在這一段來講清楚。爲什麼要分爲平等、正直、無功用這三個階段呢？那就是要以初、中、後這三位來辨別「捨」的差別。首先我們開始用功，就是我們現在開始修定的話，慢慢慢

慢地，你慢慢地心可以安住了就可以遠離，爲什麼可以安住？就是因爲剛才講的「不放逸」來的，因爲你精進在無貪、無瞋、無痴這個上面，那慢慢慢慢地這個昏沈、掉舉的現象慢慢慢慢就沒有了，因爲你可以安住得很好，這時候就讓我們的心平等而住，這就是第一個階段——平等；接下來，第二個階段，接下來呢還要必須做到無諂曲，就是正直。爲什麼你的心慢慢因爲平等，然後就進入直心是道場呢？就是因爲這時候沒有再諂曲了。諂曲就是你的心歪歪曲曲的，心不直，明明是這個意思，可是你會偽裝、會做作，講出來的是另外一套，心裡想一套、說一套，然後作一套，叫做三套，這個就是說明我們的心非常的諂曲。

修行人心絕對不能諂曲，要不然修一輩子不可能有什麼結果。因爲直心才可能開悟，諂曲的人他沒有辦法開悟，因爲他的心彎彎曲曲，他的頭腦會轉彎，說話也會轉彎，讓人家摸不清頭腦，很累的，要猜，他到底什麼意思？因爲他講這樣又講這樣，繞了好幾個彎，九拐十八彎這樣子，我們聽了很辛苦，然後我們還要分析、歸納：「哦，他大概是這個意思吧。」因爲他實在是轉得太多彎、太複雜了。可是我們現在在修定的話，我們的心就會越來越直，這中間要小心的是：「直心」不是「心直口快」，心直口快會傷人，會得罪人。是直心，不是心直口快，要搞清楚。「直心」是你的心……你表裡如一，你心裡想什麼，你就是直接的表達，心沒有歪曲。可是在表達的中間不是心直口快，不是「因爲我要直心，所以我想到什麼就直接說了」那直接說會怎麼樣？有時候會因爲你太直接了，那個有殺傷力的，會讓人家聽了受傷這樣子「哦，你傷了我的自尊心」，因爲你講話太直了，你的個性太直了。

（第一九四頁）所以表達，（要）站在他的立場、他的想法來表達，很清楚的表達你的意思，但是你的心並沒有彎曲，是很婉轉的表達，可是你的心是正直的。所以在表達方面，我們可能也是要稍微注意一下，不是說因爲要直心，所以我就（用）很直接的這樣的一個方式（表達）。所以這個時候呢因爲心正直，所以你一定會遠離這些諂曲、這些妄念，心就能夠安住在正直上面，最後自然而然就能夠不加功用的安住在寂靜當中，這是「捨」的差別相。所以我們慢慢慢慢進入「行捨」呢，就會有這三個過程：心平等了，然後它就正直，然後你就可以寂靜安住，分這三個階段，這「行捨」也和「不放逸」相同【這個又重複】，離開了四法沒有「行捨」的體相用。〔補義〕當中說這裡所說的「行捨」是屬於行蘊中的「捨」，而不是屬於受蘊中的「捨」，這個我們剛才講過了。如何達到「行捨」呢？是因爲首先棄捨了能夠讓我們念念攀緣、掉舉的貪、瞋、痴，因爲我們的心安住在無貪、無瞋、無痴上面，因此你就遠離了貪、瞋、痴，這就是爲什麼我們沒有掉舉的原因，就是你沒有跟煩惱相應，你當然就沒有掉舉。那我們平常掉舉，最主要的原因就是貪、瞋、痴嘛，就讓我們眾生念念攀緣、掉舉的原因就是貪、瞋、痴，那現在已經能夠捨棄了，因此我們的心可以平等。那當我

們的心不再被掉舉障礙的時候，我們的心當然就可以住在平等、正直當中。那我們能夠安住，繼續保持它的時間越來越長，就是如此精進不懈，繼續保持平等、正直，這樣的時間讓它慢慢地加長，在我們平常的日常生活當中，一直都是平等、正直這樣的一個心來面對境界，那這樣子慢慢地功夫純熟了之後呢，我們當然就可以不假功用。前面不太純熟的時候，可能又會散亂、又會昏沈，又會跟貪、瞋、痴相應，因為又放逸了嘛，所以我們要再繼續地加功用。所以這時候要不斷、不斷地提醒，繼續保持正直、平等，那久了之後它才能夠安住在這個寂靜當中，而達到我們現在講的這個「行捨」，可以不假功用就可以安住，隨時都是在這樣的「行捨」的境界當中。

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。