

大乘百法明門論
第二十一講
最尊貴的淨蓮上師講解

（第二九八頁）這八法屬於「大隨煩惱」，這八大隨煩惱比較麻煩，就是我們現在爲什麼沒有辦法成就戒定慧啊？爲什麼沒有辦法開悟成佛？其實就是因爲這個八大隨煩惱跟我們與生俱來的，跟我們生命一起來的，我們生下來就有，一個都沒有少。所以我們雖然現在能夠學佛修行，可是呢還是依然的懈怠啊、放逸啊、失念、不正知、散亂、昏沈、掉舉、不信，這個就是我們的劣根性，也是人性的劣根性。像現在要講的「懈怠」，「懈怠」就是懶惰嘛，哪一個人沒有？沒有的舉手，對不對？小孩子就會了，他可以偷懶，他一定偷懶，對不對？爸爸媽媽沒有在旁邊的時候，他一定偷偷玩，這樣子。叫他做功課：「好好做功課」你就去忙了，他就開始玩他自己的，對，那個就是「懈怠」。他不會自己好好地約束自己，能夠偷懶一定偷懶，能夠躺著他就不坐著，能夠坐著他就不站，一定要找那個最舒服的那個情況，然後讓自己好好的放鬆。

所以「懈怠」呢，就是對於所有不好的事情，像我們知道十惡業要斷，要修十善業，可是我們到目前爲止恐怕也是不標準吧，是不是每天都在行十善業了呢？十惡業是不是都已經斷了呢？應該還沒有那麼標準吧。那爲什麼做不到？就是因爲「懈怠」。就是不精進，沒有辦法精進在斷惡修善這個方面，努力去做。那你說我每天早上早早就出門，晚上晚晚才回來，我這樣子很努力的做工作一天，這個算不算精進？早出晚歸啊，這樣不應該算懈怠吧，算不算精進？精進啊？（學生答話）咦？是勤勞，不是精進？勤勞賺錢，是嗎？那努力賺錢就不是精進囉？我很努力賺錢，沒有懈怠啊。努力賺錢算不算懈怠？那麼拼命，算懈怠嗎？拼老命賺錢算懈怠嗎？算不算？（學生答：勞碌命）咦？勞碌命算不算懈怠？我現在在問，他算不算很精進？有沒有懈怠？算不算懈怠？勞碌命了哪，都已經那麼勞碌，他有沒有懈怠？（學生答話）那我們剛才已經講「懈怠」的定義是什麼了，就斷惡修善囉，叫做斷惡修善的事情，他沒有很努力地去，我們就叫做「懈怠」。所以很努力的賺錢，他如果沒有斷惡修善，算不算精進？不算嘛。早早出門，晚晚回來，每天加班加到很晚，算不算精進？現在知道了哦，沒有努力在斷惡修善上面，我們就不能說他有精進。

那你說：爲了佛法，我整天跑道場、灌頂、聽師父開示、講經說法，我都有參加，這樣算不算懈怠？這是佛法囉，你剛才說佛法不算的話（學生答話）咦？看他爲什麼要跑道場，跑得這麼精進，努力的跑道場，到底是爲什麼？那怎麼看？（學生答話）動機？喝咖啡？爲了要聚會，忍耐一下，參加法會，等一下，啊，他有興趣的在後面，哦，前面忍耐一下，等下有咖啡可以喝，可以好好的聊一聊，這樣就不算精進了哦。

所以他今天即使說好像很努力的在學佛修行上，可是他如果每天不是忙著斷惡修善，恐怕他那個道場也是白跑一趟。對，一切的灌頂啊、所有的傳法啊、什麼的啦，可是他的習氣、煩惱，如果沒有因為這樣子而減少的话，他的分別執著沒有去掉，慈悲智慧沒有每天在增長的话，他也是白跑了，我們都不能說他很精進。看起來他可能早上修什麼法，然後晚上又修什麼法，可能做大禮拜，又是什麼，好像也是很忙，又是持咒、又是觀想、又是念佛，還是什麼。即使是這樣子，看起來表面上好像很精進在修行，可是如果他連自己的煩惱都看不到的话，他的習氣沒有因為這樣，這麼精進在做一些功課而減少的话，我們也不能說他是精進。我們要看他的惡有沒有斷，他的善有沒有成就，有沒有在修善，有沒有斷惡。

所以平常怎麼檢查自己呢？每一個念頭起來的時候，念念要檢查。你現在動一個念頭……我們今天白天就不曉得動了多少念頭，那我們有沒有起這樣的覺照？有沒有在檢查說我這個念頭生起來，這個念頭起來的時候，它是好的念頭、還是不好的念頭，那我有沒有努力在做一件事情？哪一件事情？就是這個念頭起來，如果是不好的念頭，我有沒有趕快懺悔？然後不要讓它生起，那我有沒有做防止、不讓惡念生起的這個心，這個防護心，平常有沒有在防止，不讓惡生起？那已經生起的那個惡念頭，我有沒有趕快把它停止，然後懺悔，我有沒有在做這樣的努力？每天有沒有在做這樣的努力？每一念都檢查哦。然後這一念善起來的時候，我是不是可以繼續讓它增長？那我有沒有努力希望我的善能夠生起來？沒有生起的善，我希望它生起；已經生起的善，我希望它繼續增長；已經生起的惡，我希望斷除；沒有生起的惡，我希望它不要生起。這四件事情，這個叫做斷惡修善。

斷惡有兩種情況：沒有生起的惡，我不讓它生起，我有那個防護的心，很小心翼翼，不要讓我的惡的念頭起來；那已經生起的话，我趕快把它斷除，這是惡方面。這就是念念都有在斷惡，有在做這件事情。那你念念有沒有修善呢？就是這個念頭，如果它是善的，生起來的话，我們是不是有繼續讓它增長？那沒有生起的善，我們是不是也努力的希望它能夠生起這樣的善？這是善的兩個方面。所以斷惡修善，這個叫做四正勤，這個才叫做真正的精進。就是你每個念頭都努力在做這四件事情，斷惡修善這四件事情，這樣才沒有現在說的這個「懈怠」。不然你不管怎麼樣的、多麼的努力在做一些功課，每天又是這個、那個，好像修得很精進，可是如果沒有在這上面用功的话，我們都不能說他是真正的精進。

因為精進的那個「進」就是沒有退嘛，善法沒有退失。可是我們今天如果說還會造惡業的话，那惡業會使善法退失，所以我們就不能夠說我今天有進步，那個精進的那個「進」。那個「精」的意思就是沒有夾雜，純精，非常的純。沒有夾雜什麼？沒有夾雜惡法在裡面，才能夠叫做精進的那個「精」。就是沒有夾雜的意思，純粹的今天所有行的都是身口意的善業，從

早到晚，我今天行的都是善業，這個叫做「精」，沒有夾雜惡業。那個「進」，叫做進步。那我今天也因為沒有造惡業，所以沒有讓我的善法退失，因此我繼續在增進、在進步，這個才叫做「精進」。如果不符合這樣的條件，我們都說是現在講的這個「懈怠」。

好，那我們現在應該弄得清楚了。所以在世間法的這些努力呢，我們都不能夠算他精進，我們都說他還是屬於懈怠，因為他依然地在造惡，沒有修善。那你說我今天都沒有做錯事情，可是我無記。「無記」就是睡覺啊，或者是「憨憨」（台語，「傻傻的」之意）、發呆，然後也沒有做什麼特別的事情。可是我沒有造惡業哦，因為我也沒有講錯話，然後我也沒有動不好的念頭，我也沒有去做不好的事情，沒有做不應該做的事情，這樣算不算懈怠？（學生答話）算？為什麼？（學生答：沒有進）沒有進？沒有進，也沒有退。因為他雖沒有惡法使善業退失嘛，可是他善法沒有進步，對，所以也算是懈怠。對於善法來講，沒有進步，也沒有退步，可是還是沒有進嘛，善法沒有進步。但是因為他沒有惡法，讓他退失他的善法，雖然善法沒有退失，可是因為他的善法沒有進步，所以也算是懈怠。

（第三〇〇頁）好，我們看書上怎麼講，我們已經把大意講完了。「懈怠」，就是對於斷惡修善的事情，我們不努力去做，然後只是鬆懈啊、怠慢啊、懶惰啊，這就是它的體性。所以只要我們念念都不在剛才講的四正勤當中的話，就算是「懈怠」。那它會產生什麼樣的作用呢？就是障礙我們沒辦法精進嘛。所以「懈怠」怎麼對治？就是用精進來對治。你只要能夠精進，你就不會懈怠；你沒有精進，你就是懈怠。好，所以是用精進來對治懈怠。那既然懈怠的話，那當然它就會障礙我們沒辦法精進了，那當然就惡業增長，使我們的惡業增長，這就是它產生的作用。因為「懈怠」的人，對於應該修的善法他不修，應該斷的惡法不斷，當然就讓那個雜染、那個的惡法一直在增長。那就是我們剛才問的，我每天在日常生活當中，非常努力的，拼命的賺錢啊，或者是為了名利啊，精勤不懈，這樣算不算懈怠？也算。所以它這邊講到，如果說我們精進的是世間的這些雜染法，只要會引發我們貪、瞋、痴的，這個都算是「懈怠」。像求名啊、求利啊，這個都算是「懈怠」。為什麼？因為這些染污法呢會讓我們的善法退失，所以都屬於「懈怠」，即使你每天都工作的非常努力，也一樣是「懈怠」。

（第三〇一頁）那沒有做壞事，可是做的是無記的事情，這邊講到，如果我們精進於種種無記的事，譬如說睡眠啊、發呆啊，或者是昏沈啊，雖然你沒有去造惡業，可是也算是「懈怠」。為什麼呢？因為對善品來說，你沒有進步、也沒有退失。所以不是說我今天都沒有做錯事情，我今天就沒有「懈怠」，不是，也是一樣的算是「懈怠」。只要你今天沒有努力地斷惡修善，你都算是「懈怠」。所以，「懈怠」，就是缺乏精進力。對於善法沒有努力的修，對於惡法也沒有努力的斷，整天身體慵懶、精神鬆懈，因此

荒廢所有修行的事情，這就是「懈怠」的體性。由於平日不肯努力修善，才會使得一切的染污繼續增長。所以，「增長染污」是「懈怠」的作用。

瑜伽師地論上面也說到了：「懈怠」使一個人喜歡去睡覺，耽著睡眠，整天呢，以躺在那邊為快樂，所以白天、晚上呢都白白地空過，因此捨棄一切的善品。每天早出晚歸，就是它這邊問的：那每天披星而出，就是說天還沒有亮，還有看到星星他就出門了；戴月而歸，就是晚上月亮已經出來，已經很晚了，他才回來。天還沒有亮就出門，那半夜才回來，這樣算不算精進呢？它說：急於追求名利的人，他不是也很精進嗎？回答說：這些人雖然精進在名利上，但是呢還是算「懈怠」。因為這個他精進的都是染污法，因為他怠惰善法，只會讓染法增長、善法退失，所以都不能夠算是真正的「精進」。只有每天都時時刻刻都勤修善法，才能夠算是「精進」，就是我們剛才講的四正勤。

（第三〇二頁）「無記」，就是指一些沒有什麼要緊的事。精勤這些無記的事，雖然不會使善法退失，但也無法增長，所以叫做「懈怠」。就是一些「無記」的事情，因為它不會讓我們的善法繼續的增長。

我們今天有沒有懈怠？我們今天一天過了，有沒有懈怠？各位？好像不太敢承認呢，為什麼這個頭都點不下來，有這麼困難嗎？（學生答：有）有精進啊？（學生答話：有懈怠）好。所以一個人他有沒有精進在用功，不是說他一天做了多少功課，不是這樣看的。我們現在就知道了，一個人他精不精進，有沒有努力在精進修行，不是在看他一天做多少功課，而在他的斷惡修善上面去觀察。他每天有在努力地斷惡修善，我們才能夠說他沒有懈怠，才能夠說他有精進在用功。而不是說他今天作了多少功課，又做早課啦，然後又做晚課啦，然後又是怎麼樣啦，又是跑道場啦，還是怎麼樣，我們都不能算他是精進。這個觀念很重要哦！不然每天都覺得說我今天功課做完就可以交差了，我對得起佛菩薩、我的上師，他覺得：啊，今天又可以混過去了，這樣子。可是今天沒有比昨天進步就要懺悔啊，我們昨天講的。

（第三〇四頁）好，第二個呢，是「放逸」。「放逸」，就是放任、縱逸。對於一切染法，不能夠防止令它不起，對於一切淨品，不能夠修習使它增長。如此縱逸、放蕩，就是「放逸」的體性。這就是他一點都沒有辦法約束自己，非常的放任自己，一發不可收拾，這樣子的一個狀況。就是很隨性的，有的人他個性很隨性，我高興幹什麼就幹什麼，這樣子，沒有約束自己的那個力量，就叫做「放逸」。那我們每天六根面對六塵，我們有沒有在密護根門？有沒有在約束自己？那如果六根面對六塵的時候，我們會很快的引發貪、瞋、痴的話，就是「放逸」。就是說你沒有收攝你的六根，讓它追逐著六境，怎麼樣？跑。隨著六塵境界，色聲香味觸法轉，隨著外境在轉變，然後引發你的貪、瞋、痴，這個就是「放逸」。就是說你沒有精進

在「無貪」、「無瞋」、「無痴」這個上面，這個三善根上面，這個就叫做「放逸」。

我們每天眼睛要看很多的景象啊，耳朵要聽很多的聲音，那我們在看、在聽，之後產生了什麼樣的結果呢？那就關係到我們有沒有不放逸，如果沒有不放逸，不放逸就是精進在無貪、無瞋、無痴上面，就是說我們把關把得很好，守得很牢。就是六根面對六塵的時候，我們有做那個防護的工作，你有住在這個高度的警覺當中。所以當你看到的時候，你不會馬上就眼睛就飄出去，然後就馬上就：「哇！這個很棒。」然後就想怎麼樣把它帶回家，這樣子。譬如說你逛街，你看到那個你很喜歡的，現在不景氣，可能會差一點，會考慮一下荷包這樣子。不管怎麼樣，你一看，你的心就動了，那就是「放逸」。很快就隨著那個境界轉了。或者你一聽到什麼：「哇，這個很好。」那就是轉了。那聞到味道也是啊，或者是舌頭嚐味道，聞到那個香味，或者是在吃東西的那個當下，你是不是也是隨著那個食物的好吃不好吃啊，太辣、太鹹、太甜啊，還是怎麼樣，你是馬上就引發你的情緒。六根面對六塵的時候，我們講過，它是觸、受，六根接觸六塵的當下是「觸」。

可是「觸」它馬上就會引發「受」、感受：苦受、樂受跟捨受。那這個三受是怎麼來的？就是你六根接觸六塵的當下產生的。那一般我們喜歡看到的，就會生起樂受嘛；那不喜歡的就苦受，這個很難吃，那個苦受就生起了；那個很討厭的人，今天在我的面前走過去，就引發苦受；我今天想要中馬票，結果沒有中，引發苦受，求不得苦。怨憎會，剛才不喜歡碰到的人就碰到，不喜歡碰到的事情也碰到，今天也有苦受，有怨憎會苦。今天送我最親愛的人上飛機，那個是愛別離苦。隨時都會有這個苦受。可是當下我們沒有把關的意思就是說，那個「受」生起的時候，我們馬上就有情緒起來了，就不高興啊、討厭啊、排斥啊，那個瞋心起來啦。那個就是說我們「觸」、「受」已經進入下一個叫做「愛」，「愛」、「取」，然後「有」、「生」、「老死」。

就是我們沒有嚴格把關，「觸」、「受」生起的時候，我們就很快的、很順利的就進入了下面那個「愛」，那有「愛」的話就有「取」，有「取」就有「有」。所以「愛」、「取」就是說有那個「我」在受苦、「我」在受樂，這樣的觀念放進去之後……因為「觸」、「受」的當下，還沒有「我」的觀念哦，它只有「觸」、「受」哦。所以六根面對六塵的時候，你看到什麼、聽到什麼的時候，其實只有「觸」而已，可是那個感受很快生起。可是這個時候還沒有「我」，可是進入「愛」之後就開始有「我」了。所以我們要嚴格把關的意思，就是說在這個時候要非常注意，不要把「我」放進去，就是沒有一個「我」在受苦，沒有一個「我」在受樂，它只是苦、樂而已。

苦的本身是什麼？因緣所生。樂的本身，因緣所生。我當下馬上就有那個覺照，把那個苦就可以當下把它觀破。所以我也沒有要逃避苦，也沒

有說看到那個很討厭的人我就要避開，或者是很討厭的事情，我不願意去面對的，那我就避開。你不會逃避，你也不會緊張、你也不會恐懼、你也不會不安、然後你也不會起瞋恚心，你也不會發脾氣。那個苦受不會讓你引發情緒，它只是停留在苦受而已，那當下你就把它觀空，因為它是因緣所生嘛，所以這個苦受對你來講，就沒有這麼可怕了。我們一般不願意去面對那個苦，譬如說我們生病，很痛、很痛、很痛，或者是：唉！很辛苦。病得很嚴重、很辛苦的時候，我們那個時候就會想要，很想把那個苦丟開。我們平常都是選擇逃避的方式，就是因為我們不願意去面對它、不願意去承擔它、不願意去接納它，所以我們很想把那個苦受丟掉，是因為我們當下沒有這樣的觀照，我們認為它是真實存在的，所以我們就害怕，害怕它會一直苦下去，然後沒有結束。

那就是我們沒有空觀嘛，我們忘記它是因緣所生。因緣所生，它就是無常的，無常就是它沒有辦法永遠停留，因此它沒有這麼可怕，所以我們當下就要把它看清楚這個實相。苦的實相是什麼？就是它自性是空的，它是無常、它是無我的，沒有一個「我」在受苦，它只是因緣所生引起的這個苦受，可是並沒有一個「我」在受苦，那個苦受當下就消失了。

我們慢慢訓練的話，我們就越來越有承擔力，就是說能夠面對苦，然後越來越有那個忍耐力，就是吃苦的那個能力，那個是忍辱的前方便。就是說我們忍辱波羅密可不可以成就，就看你有沒有耐心，你能不能吃苦嘛。你如果一點點小苦，你就爆發了，就不可以忍受，那我們的忍辱是沒辦法成就的。所以忍辱是從你那個吃苦的能力來的。那我們越能夠面對它，越能夠起這樣的觀照，然後把它觀破的話，我們那個耐心就一直在增加，忍耐天氣的變化啦，或者是修行的苦啊，或者是生病的時候苦啊，或者是我們剛才講的愛別離、什麼怨憎會、什麼求不得，種種的苦，人生的苦，我們就不會覺得它這麼恐怖了，這麼可怕，然後難以接受，那我們就不會引發瞋恚心。所以變成說苦受生起的時候，它當下就消失了，因為我們有智慧的觀照，就不會引發瞋，就不會引發煩惱，我們就不會造業。對不對？然後，就沒有後面的愛、取、有。

這個「有」的意思，就是說你沒有這樣的觀照，你又生起一次我執。因為你的觀念有「我」——「我」在受苦，有「我所有」這樣的觀念——「我的」身體現在不舒服，我覺得很痛苦，這就是「有」。所以「有」，以一個念頭來講，它就是再生起一次「我」跟「我所有」的觀念。就是「有」，再進入就是「生」嘛——愛、取、有，然後生、老死，所以愛、取、有、就「生」了。這個「生」，就是說我執又生一次了，那變成說我們念念沒有這樣的觀照，變成念念都在增長我執的習氣哦。那苦受就生起瞋恚心，那我念念又在增長我瞋恚的習氣哦，就是這麼嚴重。我們修行如果沒有這麼微細的話，其實我們每天不曉得增長了多少的貪、瞋、癡，可是我們居然

沒有察覺，都是「放逸」來的。因為你沒有這樣子約束自己，沒有起這樣的觀照，在六根面對六塵境界的時候，你都沒有嚴格的把關。

樂受也是一樣啊，樂受就是順境嘛，我們喜歡的、跟我們貪相應的那個，我們就會引發樂受。剛才苦受是要趕快逃開、趕快把它丟掉、把它丟開，可是那個樂受生起的話就不一樣，剛好相反，好好地沈醉在裡面，希望時間都不要過去，希望它刹那化爲永恆，它就引發貪了嘛，所以是不是就進入「愛」了？然後又起「有」，然後「生」，你的我執又增長一次，又生一次，你的貪愛又生一次，又增長一次。那是不是又在增長你貪愛的習氣？增長我執堅固的習氣？所以這一念沒有把關好，又在增長我執，又在增長習氣，那哪裡是修行呢？對不對？那這一念不苦不樂就是增長愚痴嘛，沒有特別的，你當下沒有觀照的話，沒有特別的苦受，沒有特別的樂受，那就是捨受。捨受的時候，這樣「憨憨」（台語）與愚痴無明相應，所以你也等於念念在增長我執的力量，念念在增長愚痴的習氣。

所以我們觸、受生起了三受，觸之後生起了三受，就是順境、逆境、還有不順不逆境，而生起了苦、樂、捨受這三受。我們當下沒有把這三受觀無自性、空、無常、無我的話，它就很順利地進入愛、取、有，然後就生，變成我們念念都在增長貪、瞋、痴，從來沒有停止過。所以我們修了半天，想說：我要斷我執，然後我要斷習氣、我要斷煩惱，可是你念念都在增長啊，你怎麼可能斷呢！它不會自己斷啊，我們沒有在這上面用功，它不會自己斷。這邊用功在這裡哦，觸、受當下就要趕快觀，因為進入愛之後就來不及了。那我們的輪迴也是這樣開始的，愛、取、有、就生、老死了嘛，對啊，然後又開始無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，十二因緣這樣一直轉、轉、轉，就是輪迴啊，就不斷。

所以我們怎麼樣切斷輪迴？就是從「觸」、「受」不進入「愛」開始切，你這邊切得斷，切斷的當下，因為你沒有把「我」放進去，沒有一個「我」在受苦，沒有一個「我」在受樂，是不是？就可以趣向「無我」了？你念念就沒有在增長「我」了，對不對？因為你念念都沒有把「我」放進去，有一個「我」在受苦、受樂，那是不是這一念有這樣的智慧一觀照的話，你就沒有在增長我執？這才可能說，你這個我執的力量慢慢在減少，對不對？然後你念念也沒有繼續地進入「愛」，而引發貪、瞋、痴。那你貪、瞋、痴那些煩惱習氣是不是也在減少？因為你每一念都沒有在增長它嘛，所以變成說你念念都在斷我執，你念念都在斷除習氣、煩惱，這才是真的在修行。所以我們平常就是這樣用功啊，三受生起的時候，我們是不是當下可以切斷，不進入「愛」。不進入「愛」就沒有「取」、「有」，就沒有「生」、「老死」，然後整個輪迴就切斷，這樣就可以解脫哦，只是這樣子觀就可以解脫哦。方法並不難嘛，可是難在我們能不能念念都保持這個明覺。

保持明覺就是你要夠快，你要比你的習氣快，你的速度要快過它，它已經引發愛、取、有、生了，你要剎車已經來不及了。所以保持明覺，就是你要高度的警覺性，那個各種感受生起的時候，就不要進入那個情緒，有情緒的時候就有貪、瞋、痴，貪、瞋、痴就是我們開始有情緒了。你本來只是有感受，可是因為你讓它進入愛，就變成引發你的情緒，就有貪、瞋、痴，那就有「我」在裡面了，「我」的觀念已經放進去了，所以要切斷輪迴是不可能的。所以我們一定要夠快，我們不斷、不斷地訓練「夠快」。每天你要看很多的對象嘛，那你就要看你觸、受生起的時候，你有沒有馬上把它切斷，沒有進入愛？那你每天要聽到很多聲音啊，人家讚歎你的聲音，你是不是沒有陷入貪愛，在那邊：啊！輕飄飄的；人家在對你指責的時候，有一些意見的時候，你是不是瞋心又開始，在那邊好像快要按耐不住？是不是每天都有在做？或者每一念都有在做這樣的工作？這就是下功夫哦，修行，在這個地方修，引發情緒以後都已經來不及了，那想要切斷輪迴，是不可能的。因為它馬上就進入「生」嘛，就是你又再生一次我執跟習氣的力量。好，這我們要非常注意。

每天怎麼樣用功？就這樣用功啊，就可以解脫了，等到那個我執的力量斷完了，就解脫了。所以說一個證到阿羅漢的人，他有沒有感覺？一個證阿羅漢果的人，他沒有死以前，他有沒有感覺？他要不要吃飯、睡覺？要不要上廁所？對，他不可能沒有感覺，就表示說他有觸、受，可是他會不會進入愛？不會。阿羅漢的生活，一個證果的人的生活，就是他可以一直停留在，只是停留在觸、受的當下，念念都在當下，不會進入愛。因為他是一個已經斷除我執的人，已經不會引發煩惱的人，所以他還是一樣可以看啊，六根每天還是一樣可以接觸六塵境界啊，可是他就可以一直保持在當下，觸、受的當下，所以他後面都沒有了，所以他可以解脫，他可以入涅槃。所以我們想要證果，就是從這邊下手啊。那等到我們的功夫比較純熟，我們才會來得及，要不然都是我執跑在前面，它跑得比我們快，那就是我們沒有在這上面下功夫，所以那個力量不夠強，對治習氣的力量它就沒有辦法發揮出來。

（第三〇四頁）所以現在講到什麼叫「放逸」，就是說只要沒有精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面就叫做「放逸」。就是我們六根面對六塵的時候呢，我們就恣意放縱自己，任它很快就生起貪、瞋、痴，這就是「放逸」。因此它就沒有辦法防惡修善，就是它這邊講的：「不能夠防止令它不起」，這就是沒有防止惡不生起，這樣的一個功能，因為很快就引發貪、瞋、痴了。當然沒有辦法防惡，沒有辦法防止惡，不讓它生起，那念念跟貪、瞋、痴相應，當然也沒有辦法修善了嘛。所以它就是對一切的善品呢、淨品呢，也是沒有辦法修習令它增長。

「放逸」，能障礙「不放逸」的生起，所以我們想要精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」，就叫做「不放逸」。

那變成說我們沒有辦法做到，所以它障礙那個「不放逸」的生起。因為它念念都在增長貪、瞋、痴，所以它就會不斷地增長惡業、損害善業，為一切惡事所依，這個是「放逸」的作用。所以它的作用有兩個：一個是它障礙「不放逸」的生起，就是說沒有辦法做到「不放逸」，沒有辦法做到精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」上面，念念都沒有貪、瞋、痴，精進在這個上面，做不到。那第二個作用，就是它會不斷不斷地，因為念念都跟貪、瞋、痴相應的話，當然就會不斷的增長惡業嘛，這就是它的作用。「放逸」，是因為懈怠，以及貪、瞋、痴，才不能防止染法的生起，及修習一切的善法，因此，離開了懈怠、貪、瞋、痴這四法，也沒有「放逸」自己的體性。所以我們就知道，什麼叫「放逸」？就是懈怠，還有貪、瞋、痴，這四個具足就是「放逸」。那怎麼檢查？就是我們剛才講的，你每天六根面對六塵的時候，你是不是念念在增長你的貪、瞋、痴，是的話就是放逸，很容易就檢查出來了。除非你可以一直安住在不跟貪、瞋、痴相應，一直精進在這個上面就是「不放逸」。

（第三〇五頁）所謂的「放」呢，「放」是什麼意思？就是放蕩，我們說放蕩不羈，這個人放蕩不羈啦，或者是他的個性是那種很隨性的，高興怎麼樣就怎麼樣的，那個就是「放」的意思；那「逸」的話，就是縱逸，無法收攝、約束的意思。就是說你要叫他說：「你太過份了吧，你收斂一點吧。」對他來講很困難，這就是「逸」的意思。就是說他散出去，收不回來了啦，好像水潑出去沒有辦法收回來了。所以集論中說：所謂「放逸」的體性，就是依止懈怠還有貪、瞋、痴，既不修習善法，也不防護煩惱。它的作用呢就是不斷增長惡業、減損善業，為一切惡事的所依，由於心的縱逸放蕩才使得惡業不斷的增長，善根不斷的損壞。那這邊的善根就是指「無貪」、「無瞋」、「無痴」。「放逸」就是無法精進在「無貪」、「無瞋」、「無痴」這個三善根上，這叫做「放逸」。

（第三〇六頁）「放逸」是什麼為它的體性呢？就是主要因為懈怠，還有貪、瞋、痴，不能夠防止染法的生起，不能夠修習善法使增長，我們就叫做「放逸」。所以，離開了這四個，這四個就是懈怠、貪、瞋、痴，沒有另外「放逸」的體性。沒有它的自體，就是說反正是懈怠、貪、瞋、痴就是叫「放逸」。這個我們有沒有啊？念念放逸嘛，標準型的我們都是沒有一念不放逸的。

（第三〇七頁）什麼叫「昏沈」呢？就是心對於所緣境，沒有堪任性。什麼叫堪任性的意思？就是說心沒有辦法自在作主，這就是「昏沈」的體性。心沒有辦法自在作主的意思是什麼？就是說譬如說我們現在，我們昨天說要數息，結果就沒有辦法數，不是數丟了就是數過頭，就沒有辦法數得清清楚楚、念念分明，這樣做不到。所以「昏沈」，就是第六意識的那個昏昧的現象。就是說你第六意識、你的頭腦不清楚，像有些人整天這樣渾渾噩噩的這樣子，頭腦不清楚那個，我們就叫做「昏沈」，那再更「昏沈」

就是睡著了。就是沒有睡著，但是是一種頭腦不清楚的那種狀況，就是「昏沈」。那頭腦不清楚，就是說你要修觀還是修什麼，很難。剛才講那個所緣境就是你修行的法門，看你現在修行的法門是什麼，你的心要緣在那個所緣境上面。數息，你的心就要在數息上；你觀想，心就要在觀想上；那持咒的話，心就要在咒語上；念佛，就要在佛號上。可是心沒有辦法作主，一下就陷入那種「昏沈」的狀態，這個我們就叫做沒有堪任性。就是心沒有辦法自在作主，要它修什麼，沒有辦法，叫它觀什麼？沒有辦法，都做不好，它會跑掉，這個就是「昏沈」。

所以它的作用是什麼？它就會障礙我們身心沒有辦法輕安嘛。所以它的障礙就是「輕安」沒有辦法生起，我們身體就是很粗重，然後容易打瞌睡。很多人坐在那邊，只要沒有事的話，坐下來，那有的人是一坐上車這樣搖啊搖就：「鼾～」（打鼾聲）。有人在家裡坐沙發，那沙發太舒服，一坐下去，像忠順（人名）家裡有那個陷下去：「鼾～」，要不了幾分鐘，那個就是「昏沈」性比較重的，有這樣的情形，對不對？（學生答：某人）。我看了很多都是這樣的情況，就是說他如果沒有事，他坐下來的话，很快的，半分鐘、一分鐘，他就開始進入夢鄉，就表示他平常都是在「昏沈」的這種狀態，頭腦不清。就是說他的頭頂老是好像有一個東西蓋著，那種感覺。我們一般是好像感冒的時候才有那種感覺，好像這邊重重的有沒有？那「昏沈」性比較重的人，他是平常就是這樣子，好像頭頂有蓋著一個什麼東西這樣子，一直罩著他的頭頂，他就是有那種「昏沈」的現象。就是頂門很難開，他如果修頗瓦法的话也是很困難的。這就是「昏沈」的現象，會障礙我們身體的「輕安」，那當然，「毘婆舍那」就是講我們修觀，心要觀想什麼，要修觀也非常的困難，這就是「昏沈」的兩種作用：一個是障礙我們「輕安」沒有辦法生起；另外一個就是我們想要修觀的時候，沒有辦法，所以它障礙我們的那個慧力。修止是開發定力嘛，修觀是開發慧力，我們說要修止觀對不對？一個修定、一個修慧，那現在講的「昏沈」呢，是障礙我們沒有辦法修觀，所以沒有辦法開發智慧。

（第三〇八頁）所以我們就會看那個「昏沈」性比較重的人，他比較愚痴一點，你叫他觀想什麼，他會觀不起來，還沒有觀起來之前就睡著了，這樣子。這就是「昏沈」的作用。所以「昏沈」的自相就是懵懂、沈重。它使我們俱生的心、心所法沒有堪任性，就是說心沒有辦法自在作主的意思。那「昏沈」呢，就是昏昧、沈重，那我們原來的我們的自性是靈明不昧的啊，可是因為「昏沈」的關係，它就漸漸地進入這個昏昧、沈沒，這樣的一個現象當中。因此你想要修什麼，讓我們的心修習任何的法門，都非常的困難。所以它的作用呢就是使我們的身得不到輕安，心也沒辦法入觀。所以「昏沈」它的自體就是懵懂、沈重。

（第三〇九頁）「昏沈」跟「愚痴」有什麼差別呢？聽起來好像有點類似，愚痴也是這樣子「憨憨」（台語），那「昏沈」也是「憨憨」（台語），

這兩個有差別。「愚痴」，就是說你對那個現象界、本體界，我們昨天講的理啊、事啊，不清楚，就是說你對道理不明白，宇宙的真相不明白，這個叫「愚痴」。可是現在講的「昏沈」不一樣，是第六意識進入那種昏昧的現象，所以跟「愚痴」是不一樣。「愚痴」是不明白道理，那「昏沈」是你的第六意識，你的心陷入一種昏昧的狀態，因此它是不同的。所以它這邊問說：「懵懂」和「愚痴」有什麼差別呢？「愚痴」就是「迷闇為相」；「昏沈」是「懵懂為相」，所以是不同的。什麼叫「迷闇為相」呢？就是對一切法的理——就是本體界，還有事——現象界，都不明瞭，所以它會障礙「無痴」善根的生起，就是很難開發智慧。那「懵懂為相」的意思，並不是說不明白事理、不明白道理，不是，而是一種昏昧、沈重的狀態，那它使得我們身心沒有辦法得到輕安自在，這是兩者的差別。什麼叫懵懂的那個「懵」呢？就是昏昧的意思；「重」，就是沈重，就是我們的意識陷入一種昏昧，然後身心在一種非常沈重的這樣的狀態，我們就稱為「昏沈」。

好，「昏沈」我們有沒有？每個都要檢討一下，「昏沈」有沒有？昨天好像比較有，昨天有好幾個睡著了，要不要我指出來？今天沒有來嗎？對，你有這樣，還有一個啊，對，你也有，還有一個，今天沒有來，（學生發問）我們都是睜開眼睛修的啊，所以都看得很清楚啊，你是差點要撞牆壁了，昨天那個沒有來，就是說要監督你有沒有在……，那個，對，他昨天也是睡得很好。（學生問：有病的？）什麼？有關係啊，對啊，人生病他也比較容易「昏沈」，都算，只要我們這樣昏昏的都算「昏沈」。反正我們的頭腦不清楚的時候，意識不清明的時候，都算是「昏沈」，只是嚴重不嚴重，這樣子，有沒有到這樣而已，有的睡一點點，這樣就醒過來，這個是沒有那麼嚴重的「昏沈」。所以「昏沈」，我們都是有的，像我們晚上睡覺是大「昏沈」，是標準的大「昏沈」，就全部都不醒人事了嘛，可是白天的話就是有一點點的那個「昏沈」的現象，只要你沒有那個感覺，就是說你的頭腦很清楚，然後沒有什麼頭頂有被東西罩住啦，或者是……就是說好像整個人很清明、很開朗，那個就是沒有「昏沈」，晚上睡眠也沒有那種大「昏沈」，也是好像有一點點那個你就可以警覺了，那個就不是「昏沈」性很重的人，（學生發言）哦，對啊！那個用鬧鐘都鬧不醒，那個真的是「昏沈」性就很嚴重了。

（第三一一頁）好，「掉舉」有沒有呢？就是心沒有辦法寂靜、安住在所緣境。所緣境，就是你所修的那個法門上面。你的心可不可以安住在那上面，安住得很好？會不會跑掉？我們修觀，會跑掉，像我們昨天數息，會跑掉，那個就屬於「掉舉」。「掉舉」是細的散亂，「散亂」是比較粗的，再細一點就是「掉舉」。那「散亂」的話，是你的心去攀緣外境，你昨天聽到什麼，電話的聲音，你的心就跑出去，那個叫「散亂」。那現在沒有外緣的牽引，沒有外緣讓你散亂的那個因緣，可是你坐在那邊，什麼事都沒有，可是你裡面在妄念紛飛，那個叫「掉舉」，就跟外境沒有關係了。所以「散

亂」跟「掉舉」它是這樣分別的。所以我們才說它沒有外緣的牽動，可是它裡面自己什麼？不安，躁動不安，這個叫做「掉舉」。那有外緣的牽動，像有聽到聲音啦，還是有什麼，那個叫「散亂」。就是外緣的牽動，六塵境界，色聲香味觸法，六塵的境界，來牽動讓你的心散出去的那個叫「散亂」。

「散亂」我們到後面會講，只是現在稍微比較一下，「掉舉」是細的散亂，是什麼意思，「掉舉」跟「散亂」是不一樣的。所以我們的心就沒有辦法安住在我們所緣境上，數息也數不好；或者是念佛，因為「掉舉」，所以他一面念一面想心事這樣子，他還可以跟人家講話，講一講再念一下，再講一講，再念一下，就是非常的散亂的情況。那它的作用是什麼？它就會障礙我們沒有辦法得定。剛才的「昏沈」是障礙我們什麼？沒有辦法修觀，現在是沒有辦法修定。所以我們就知道，「掉舉」是障礙我們沒有辦法得定。剛才那個「昏沈」是沒有辦法觀慧，沒有辦法起觀，障礙毘婆舍那就是沒有辦法修觀，因此沒有辦法成就慧力。那這個「掉舉」呢，他就沒有辦法得定，就沒有辦法成就這個定力。一個是障礙慧力的生起，一個是障礙定力的生起，這是它們兩個的差別，所以它的作用呢，就是障礙「行捨」。「行捨」我們前面已經講過，它就屬於善法的其中的一個，就是讓我們的心能夠安住在平等、正直，不用特別去加什麼功呢，他就可以很自然地安住在那個定境上，這個叫「行捨」，就是萬緣放下的意思。

現在因為「掉舉」，心一直都在掉動不安，因此當然就沒有辦法得定了，沒有辦法安住在這個定境當中。所以還有「奢摩他」的生起，「奢摩他」就是止嘛，就是沒有辦法得止，沒有辦法得定的意思，就在那邊不是想過去呢，就在想未來，所以「掉舉」就是跟「貪」相應的。因為我們坐在那邊想什麼呢？就是想很多事情嘛，想過去、想未來很多的事情，所以它是由於追憶往昔的歡樂或者那種愉快的事情，嬉笑等事所引發的。可見「掉舉」是跟「貪」相應的。所以一般「掉舉」性比較重的，他的貪欲比較重，那剛才就是愚痴性比較重的，他的「昏沈」性比較重，愚痴性比較重。那現在「掉舉」性比較重的呢，他就是貪比較重，所以那個習氣不一樣。

像有些人他晚上很難睡的，很容易焦慮不安的，那個一般都是屬於「掉舉」性比較重的。那他常常想的那個事情，就是他很在意的事情，他比較執著的事情，都是跟他的貪相應的事情，他貪著的事情。那他心裡面放不下，所以他就會常常縈繞在他的腦海裡面，晚上就會想想想，想事情想得睡不著，（學生答話）只能回憶，他還要回憶啊，所以就一直「掉舉」嘛。對呀，他就是喜歡回憶過去或者是計畫未來嘛，未來也要想很多這樣子，還沒有發生的事情他已經想一堆了，就是這樣的一個個性的人，我們就知道他是「掉舉」性比較重的。他一般是貪比較重，因為他沒有貪的話，他就不會去執著那些事情，他不執著、他不在乎，他會不會整天想？不會整天想。所以會讓他魂牽夢繫整天想的這樣子，牽腸掛肚的、那就是他很有

意、他很執著的事情，他為什麼會在意、會執著？就是因為他貪著這些東西嘛，因為他貪著，他才會整天想，才会有「掉舉」的現象。

（第三一二頁）好，因此「掉舉」我們就知道它是跟貪相應的，那「掉舉」的自相就是囂動，能夠使我們的心、心所不能夠得到寂靜。「掉舉」是掉動、輕舉叫做「掉舉」，一下子縱橫四海，一下子又神遊九州，心不得片刻的安寧，這就是它的體性。因此就沒辦法得定，障礙「行捨」跟「止」的生起，這是它的作用。那它的自相是什麼呢？就是喧囂、妄動。使我們的心、心所沒有辦法定下來，因此它障礙「奢摩他」——修「止」，沒有辦法得「止」，這是它的作用。奢摩他，就是「止」的意思，就是寂靜的意思。因為心囂動，不能夠寂靜嘛，所以沒有辦法得止、得定。它還分身、口、意不同的「掉舉」：那「身掉舉」的呢，就是身好遊蕩、戲謔、玩耍，終日坐立不安，他沒有辦法安安分分的坐在那裡很久。不做工的時候，他也沒有辦法安分的在家裡面待著，他去逛逛街啊、看看戲啊、聽聽歌啊。在家裡，他也沒有安定，他看電視。就是說他的身體老是沒有辦法安住，他就是一下子開冰箱、一下子幹什麼，一下子……要不然就去串門子這樣子。「串門子」你們懂嗎？作客。串門子就是拜訪這個、拜訪那個，因為他沒有辦法好好的待著，那個心靜不下來，所以他的身就非常的掉動，他要去找人聊天這樣子，那個身沒有辦法安定就是「身掉舉」。

那個找人呱呱講話的就是「口掉舉」，就是接下來講的這個「口掉舉」，（學生發問）怎麼樣？那個閒不住的嘛，喜歡閒扯的、聊天的、那個就是口掉舉，都是講一些天南地北，從政治啊、經濟啊，談到學佛修行，無所不談，這就是「口掉舉」。口好吟唱，就是沒事情就哼個小曲啊，啊，寶益（人名）最擅長，以前的歌王呢。現在定力比較高了嘛，可以不哼了。那「諍論」，就是他喜歡找人聊天嘛，那就喜歡跟人家抬槓這樣子，辯論啊這樣子，就談天啊、說笑啊，就是在講這些內容，終日言不及義，就是說他談的都跟我們了生死、出三界、斷煩惱、開發智慧，了不相干的事情，都是一些我們叫做「五四三」，不知道你們叫什麼？「五四三」就是那個沒有什麼主題的，就是言不及義的事情。學佛修行人談的都是佛法，因為你的心在佛法上，你的心在道上，所以你想的都是跟佛法有關係的東西，你不會閒扯，不知道扯到哪裡去，不會這樣，那有這種現象就是「口掉舉」。

「意掉舉」，就是沒有事情，可是他妄念紛飛，胡思亂想，整天就讓那個心呢，整天就在那邊打妄想啊。「恣意奔馳」，就是說很難去收攝回來，所以我們就看有這個身、口、意掉舉的，他要得定就非常困難。我們看看是哪一種，（學生問：作家是意掉舉？）對啊，那個是「意掉舉」，不然他寫不出文章來，作家。（學生問：靈感？）對，靈感就是掉舉而來的，打妄想來的啊，他不打妄想寫不出文章來。那一般是哪個比較嚴重？意比較嚴重？就是胡思亂想嘛，口還好啦，偶爾，那身也還好，因為你們都不看電影了嘛，也不聽歌、也不跳舞了嘛，沒有開 party 了嘛，（學生答：聽歌，

看電視還有) 哦，電視有 (學生：阿妹妹啦) 哦，他的偶像，(一陣騷動) 發生了什麼事？所以我們就有一個結論，就是我們如果想要定力很高，要入定的話就是要減少身口意「掉舉」的現象，才有可能，要不然很難，因為它障礙我們得定嘛。

我們今天就講到這裡。