

大乘百法明門論
第二十二講
最尊貴的淨蓮上師講解

（第三一三頁）三百一十三頁，「失正念」，就是大隨煩惱。每個人都有的，而且很嚴重的，所以我們要對它了解，那就可以幫助我們修行，知道我們要在哪些地方加強。要不然這樣子一輩子呢就空過，看起來好像很精進，到處跑，好像很精進，可是有沒有實質的效果呢，那就很難說了。所以我們要對自己還有哪些小隨煩惱、中隨煩惱、大隨煩惱要很清楚，修行人如果連自己的煩惱都看不見的話，那個很難進步。每天他的生活狀況，他是怎麼樣的身心狀態，如果不清楚的話就很難突破。所以我們念這個百法，最主要的目的就是要更認清楚事實的真相，不但是我們身心的關係，還有整個宇宙的真理，我們都要能夠了解。

好，十八是「失正念」，就是忘失正念。心對於所緣境，不能夠明白的記憶，就是常常忘失所緣，這就是它的體性。所以什麼叫「失正念」呢？就是對於你的所緣境，所緣境就是你所修的法門，譬如你是念佛的話，你在念佛，佛號丟掉了，那個就叫「失正念」。你如果是念佛的話，佛號就是你的正念；你如果數息的話，數息就是你的正念，像我們剛才練習那個方法，吸氣跟吐氣還有觀想的方法，如果你跑掉了，那個就是「失正念」。所緣境，就是你的心要緣在那個上面，你只要跑掉的話，就是「失正念」，忘失正念，不能夠明白記憶，就是不清楚。就是說你觀想，可是那個觀想的對境不是很清楚，或者忘失了，模糊不清了，這個都叫做「失正念」。反正不在正念當中就是「失正念」，當然我們就沒有辦法明記不忘，這個正念就很難培養。

像我們的定力是從正念力來的，如果我們的心常常散亂、掉舉、昏沈、忘失正念，我們要成就定力就非常的困難。所以定力的前面是正念力。就是我們的心，常常能夠安住得很好，不管你安住在什麼法門上，或者你思惟的那個法義上面，你的心只要能夠安住，那個就是「正念」。因為「念」是「明記不忘」嘛，你能夠明白記憶，在你的心中沒有忘失，沒有剎那的忘失，那個叫做「正念力」。所以我們常常說一個人的念力強不強，就看他心念集中的那個力量可以保持多久。非常專注，高度的專注力，那個就是「念力」。所以我們常說有些人他的念力很強，「念力很強」就是他的精神專注的統一，那個就是「念力」。像催眠啊，也需要念力啊，你們持咒啊、觀想啊，都需要念力。（學生發問）在你的工作上，那個就是正念力。你做什麼事情都是非常的專注，不會一心二用，或者是散亂、昏沈、掉舉，沒有這些現象，清清楚楚、明明白白，這個就是「正念力」。做工的時候專心做工，不會胡思亂想，不會一面做工，然後一面在想事情，然後嘴巴又講話，然後又很忙這樣子。

（第三一四頁）好，所以一失念的話，就障礙「正念」的生起，並且爲一切的散亂的所依，這就是它的作用。所以常常失念的話，這個人一定很散亂，他做什麼事情，都沒有辦法非常地專心來做一件事情。像學生讀書也是，有的人讀書讀不好，就是他雖然坐在那裡，書打開，可是他腦筋就很多妄念，就開始坐在那邊胡思亂想，想過去、想未來，懷念過去，然後計畫未來，就是坐在那邊想半天。所以雖然他坐在書桌前面兩個鐘頭，可是什麼都沒有看進去，那個就表示他的心非常的散亂。這跟「正念力」有關係，就是說他的心想要專注在某一個對象上面，可是沒有辦法專注得很好，他會忘失，這個就表示他常常在失念的狀態。所以他一定讀書不專心、功課不好、上課不專心。做什麼都不專心，那個就是「失念」。所以它的作用呢，就是障礙我們正念力沒有辦法培養起來，所以它是一切散亂的所依。就是說我們的心散亂，就是因爲失正念的緣故。所以「失念」，就是忘失正念。一旦失去正念呢，心馬上就跟煩惱相應了，這個是我們比較擔憂的。

因爲一失念，煩惱就生起；一失念，就開始打妄想；一失念，就開始執著。只有我們的心在正念當中，不管你修什麼法門，只要你的心在你那個所緣境當中沒有忘失的話，你就不會跟煩惱相應，這時候貪瞋痴沒有機會起來。可是一失念，它就起來了，那我們就知道這個正念力跟我們的修行有很密切的關係。那剛才講了，失念的人，心一定很散亂，那是不是很難得定？所以我們才會講說我們的定力可不可以修得很好，跟我們平常專不專注，每次做事情是不是非常專注有很大的關係。好，心散亂當然就沒辦法得定。那爲什麼散亂？就是因爲常常在失念的狀態，所以它的作用呢，就是一切散亂的所依。爲什麼是一切散亂的所依呢？因爲失正念的人，心一定散亂。

好，我們現在就知道，失念就散亂，就不能得定，就這樣的一個關係。所以你想得定就要培養正念力。怎麼樣培養正念力？就是說你在修任何的法門的時候，你的心都要非常專注的在這個法門上，數息不會數丟，也不會數過頭；念佛也不會一面念，然後一面在打妄想，這樣子就可以慢慢培養正念力。我們可以從日常生活當中先練習，就是專注，你做一件事情，你就做這件事情，不要同時進行。爲了要節省時間，可以一面看電視，一面聽音樂，再看雜誌，還可以聊天，還可以喝茶、啃瓜子，一次進行五、六件事情。得定的人可以，因爲他可以六根並用，可是沒有得定之前，就是散亂，在培養散亂、掉舉的心，那他要得這個正念就非常的困難。因此他在修定的時候會非常的散亂，就是他平常這樣散亂慣了，他現在一下要專注在一件事情上面，就很困難。因爲他平常都一心二用，已經很客氣，他是一心五、六用嘛，所以現在要讓他收攝起來，只用在一件事情上，他就很難專注，因爲他平常是這樣培養的。好，已經養成這樣的習慣了，一心好幾用的習慣。我們現在就知道，這個念力跟我們的修行，尤其是能不

能得定有很大的關係，平常多多培養正念力，對我們的修行有很大的幫助，也比較容易得定。

好，那我們有沒有失念啊？一天當中有沒有失念的情況啊？非常嚴重吧，心住正念的時間很短吧，你們認為怎麼樣？還是失念的時間比較短？還是正念的時間比較短？咦？失念的時間比較短？比較長？我以為你這麼厲害。好，這個應該沒問題了。

（第三一五頁）我們下面一個：「不正知」，這個也很嚴重。「不正知」，就是對所觀境，起了錯誤的認知。就是我們平常講的，一個人你的看法有錯誤，你的想法有錯誤，你的思想、觀念、見解有錯誤，這個都叫做「不正知」。就是對事情的認知發生了錯誤，看法錯了、想法錯了、觀念錯了、價值觀啦、什麼觀啦，都錯了，這個叫做「不正知」。因為遇到事情，每個人的看法不同嘛，有的人說學佛修行一定要吃素，有的人說不一定要吃素，不然南傳的，他們日本也吃葷、西藏人也吃葷、南傳也吃葷、韓國也吃葷，全世界只有你們中國佛教徒吃素，所以一定要吃素嗎？就有人不以為然嘛。有些人說：沒有吃素，殺生啊，斷失大悲種，很殘忍啊，又是什麼的。你們認為呢？我們現在講要有「正知」。正知，就是有正知正見嘛。什麼才叫做有正知見？一定要吃素嗎？不一定？吃素的目的是什麼？（學生答：慈悲心）哦，培養慈悲心。所以慈悲心比較重要，你每天慈悲心有沒有在增長，這個比較重要，而不是在你有沒有吃素，是不是？慈悲心比較重要，吃素是長養慈悲啊，當然已經不會殺生了，我們只是說已經殺好的那個到底可不可以吃，有沒有認為不可以吃的？（學生答話）咦？吃一斤要還六兩，吃半斤還六兩，你在說什麼？（學生答話）一斤到底幾兩？一斤有十六兩？那就是相同的是不是？吃半斤就要還八兩，吃一斤要還十六兩，哦，是這樣子嗎？那他有沒有正知見？我們現在在講正知見，他有沒有正知見？你好像問過我這個問題嘛，要不要吃素？很多人都有這個困惑，你們都是很有智慧的，都能夠分辨，這應該沒有問題嘛，我們不用再討論了。

學佛修行的人可不可以玩股票、賭馬？再來討論一個話題。有在玩的時候可以，沒有玩的時候不可以？（學生答：看環境）看環境？你的「看環境」是什麼環境？這樣子嗎？你覺得可以，為什麼？（學生答：多賺的話你可以拿去做慈善）有沒有要贖罪的心理？會不會有贖罪的心理？覺得賺太多，不好意思，所以拿去做功德，那個叫做贖罪，要為自己贖那個罪惡感，沒有？就是捐掉，反正多的嘛。那輸的話呢？賠的時候怎麼辦？化緣？賠的時候你怎麼平衡呢？（學生答：就算了）就算了哦，這樣子，賺錢可以做功德，賠了就算了，所以可以玩，他的知見是這樣子，正不正我們再說。你們還有其他的看法嗎？（學生答：投資）投資可以？長期投資可以？把它當作……智慧的關係？什麼叫做有智慧，來講一下，我們都好希望有智慧的去玩股票、賭馬，趕快告訴我們什麼是最有智慧的玩法？（學生答：不要放個「我」啊）哦，不要放一個「我」在那邊哦，那輸贏就無

所謂囉？反正也沒有一個「我」在玩嘛，是不是？沒有一個「我」在輸還是贏，只是玩而已，這樣子，跟「我」沒有關係，「無我」去玩是不是？有空性的智慧去玩，你沒有？個人的程度？哦，個人的情況可能不一樣。哦，他如果不執著的話就可以，他如果還會執著，會引發他的貪瞋痴就不可以。這個比較能接受哦，如果因為「貪」去玩，就恐怕比較不能夠接受，對不對？很難哦。那就是他講的，他講的有空性的智慧，然後他講的不執著嘛，這種情況之下可以玩，其他都不可以哦，會引發煩惱的話我們就要考慮了嘛，對不對？

我們修行就希望每天不管你是從事什麼樣的行業，都希望不要引發貪瞋痴。不只是玩股票、賭馬而已啊，平常也是啊，你在做工的時候也是希望能夠念念都不跟貪瞋痴相應嘛，是不是？這不是我們修行的生活應該這樣嗎？精進於無貪、無瞋、無痴，不是嗎？前兩天講的。對呀，那現在這件事情上面也應該同樣同理可證嘛。這樣可以同意了哦，不引發煩惱的可以，你要做什麼都沒關係，一致通過，好，不是這種程度的，做不到這樣的，就收斂一點。這樣大概有正知見了哦，算是正知見了嘛。（學生發問）個人的積蓄？應不應該存錢嗎？有貪哪，你賺錢的目的是什麼？你如果爲了自己著想就有貪，你如果說我賺錢是希望能夠利益眾生，或者是爲了別人，爲了利益別人，這個就沒有貪。不管賺什麼錢都一樣，對不對？這樣子嘛。

（學生發問）借假修真哦？他講的境界都好高哦，借假修真？假裝玩股票，然後就證悟空性了嗎？就開悟是不是？修真就是要悟到我們的真如本性啊，你去假裝玩股票，如夢如幻的玩股票，然後證到菩提自性。「借假修真」是這個意思嗎？不曉得玩股票可以開悟哦，借假修真，這樣的話我們就鼓勵大家去玩，趕快開悟。也有可能哦，受了高度的刺激，賠得很慘，傾家蕩產，他可能就放下了，所以他就悟，當下就悟了。唉呀！原來財富不過是過眼雲煙、如夢如幻。他搞不好就萬緣放下，因爲受到刺激，所以就開悟了。本來還有錢可以執著，現在一無所有了嘛，那是不是就全部放下？對，搞不好開悟，有可能，所以你們要賭就賭大的，這樣死得比較快。

好，那像一般佛法上講的「不正知」大概就是那個五不正見嘛，上冊的最後講到根本煩惱，六個根本煩惱，貪瞋痴慢疑，然後不正見，有五個不正見。五個不正見是哪些？薩迦耶見，就是以爲有一個「我」，見取見、邊見、戒禁取見、邪見，這五個，都是屬於不正見。就是這邊講的不正知，就包含了那五不正見，我們以爲有一個「我」在輪迴，這有沒有正知見？這就薩迦耶見嘛。有一個「我」，有一個「我」在造業、有一個「我」在受報，這個其實都是薩迦耶見。因爲本來是無我的，我們會以爲有一個我，然後堅固地執持有一個我，每天增長它的習氣，以爲有「我」的這個習氣，這是薩迦耶見，不正見。有一個「我」生生世世都在輪迴，那個是常見，對不對？一直輪迴啊，所以「我」不會滅啊！我可能上三善道，可能墮三

惡道，可能上生三善道，人天果報，有一個「我」在享福、有一個「我」在受苦，這個邊見，永遠都是在那邊輪迴，這個是邊見。所以其實我們都沒有離開五不正見。

那戒禁取見有哪一些呢？規矩？戒律？以為跳到恆河裡面沐浴就可以消業障。他不能夠消業障，他以為這些方法可以消業障。或者行一切苦行，百般的折磨自己，他覺得這樣可以消業障。非因計因，就是說不是成佛的因，不是消業障的因，不是解脫的因，他以為是遵守這些、某些的規矩或者戒律，就可以達到解脫或者是消業障、或者是證果。可是它不可以的，是錯誤的見解，這個就屬於戒禁取見。以為學佛一定要吃素這樣才可以成佛，不吃素就不能夠成就，學佛一定要出家，不出家就不能成就，這個都不是正知見，都是屬於戒禁取見的範圍。

還有就是四顛倒，四顛倒也是不正見，不是不正見，是不正知，不正知也是不正見，一樣的意思，沒有正確的見解。什麼是四顛倒呢？沒有我以為有我，無常以為是常，才會每天計畫，因緣所生無自性嘛，計畫什麼？還是要計畫啦，隨緣計畫，不要太執著，你就不會生煩惱，有盡心盡力在把事情圓滿就好。那一切的果報現前的時候，都能夠坦然面對，這個是明白一切法無常的道理。一定要順著自己的意，或者是得到應該……，他覺得應該有的結果，這個就是沒有無常觀，這就是常倒。他覺得可以順著他想要達到的那個目標，都不能夠出絲毫的差錯，這個就是落入這個常倒，以為是「常」的這樣的一個邪見當中，不正見當中。因為一切既然是因緣所生，所以實際上是因緣在決定，可是我們要盡心盡力去做，可是盡力之後隨緣。因為不是我們可以決定的，而是因緣，因緣在決定，或者是業力在決定，沒有一個「我」可以決定，因為根本沒有一個我的存在。既然是因緣所生無自性、空的，它也不可能是永恆、是一定是什麼樣子，或者不是什麼樣子，可是我們還以為說我們可以控制的話，這個就是墮入常倒當中。

那還有什麼倒？樂倒。每天都希望過得比較好，以為有安樂，以為輪迴裡面有安樂。輪迴裡面有安樂嗎？我們一般世俗所謂的快樂，它是真的快樂嗎？它是煩惱的根本吧。欲為苦本嘛！因為我們心中有欲求，那就開始煩惱，開始生煩惱，有欲求就貪嘛，貪不到的時候就瞋嘛，那愚痴無明以為可以有所求、可以滿自己的願，所以得到的時候生貪，得不到的時候生瞋，那就是因為愚痴，不明白這個道理，所以以為有安樂。

龍樹菩薩就是悟到這個道理才出家的嘛，你們知道嗎？龍樹菩薩他出家因緣你們知道嗎？都不知道，講一下，他就是悟到這個道理。他很年輕的時候，還沒有學佛之前，當時他們都是會學一些什麼四吠陀啊，一些外道的經論。他學遍了所有的外道的典籍之後呢，覺得好像也沒有什麼可以學的了，那就學一些法術吧，什麼畫符、唸咒啊，全部外道法他都學完了，最好玩的的就是隱身術。那學了隱身術之後怎麼辦呢？要實驗一下有沒有有效

嘛。對，世間的所有好玩的都玩完了，沒有意思，還有一個地方沒有去過，然後又有隱身術，就開始打王宮的主意，王宮沒有進去過，我們學了隱身術，怎麼樣？先一、二、三，把身體變沒有了之後，潛進去。那每次潛進去都成功，光潛進去不好玩啊，那怎麼辦？開始調戲宮女，調戲一陣子之後當然就會出事嘛。那宮女莫名其妙怎麼肚子就大了，一個一個懷孕，那國王看怎麼會發生這種事情呢，到底是哪一個大臣，還是在皇宮裡面的人越軌，全部召過來問，每個人都說大人啊我冤枉啊，不是我，全部都問完了，沒有一個人承認啊。

王宮也有一些像我們中國的宰相，或者是相師，會看相、會卜卦、會法術的這樣的一個人，他就說可能是有外面的人，用隱身術潛進王宮，然後調戲宮女，只有這個可能。因為我們裡面的人都沒有人做這個事情，那一定是外面的人，可是為什麼沒有人發現呢？就是因為他們會隱身術，那隱身術怎麼辦？看不到啊，那懂法術的那個相師就說有一個辦法可以發現，就是什麼？地上灑白粉。他身體隱住了，可是看得到腳印，偷偷的地上全部灑白粉，所有王宮的武士有的躲在大柱子後面，有的躲在大樹的樹蔭下面，全部都隱藏起來，開始要抓，要開始抓人。結果龍樹菩薩跟他幾個一起玩的這些年少輕狂的子弟們，這樣三五成群的，有一天又偷偷的潛進去了。那衛兵們都很仔細的看地上有沒有腳印，果然，噫、噫、噫，看到好幾個腳印，他們就出來一陣廝殺。一砍到那個人，因為他是隱身嘛，可是他的身體在，所以一砍下去鮮血就灑得滿地。

龍樹菩薩一看到他這些友伴，一個、一個就這樣子死在他的面前，他嚇得發抖，躲在國王的旁邊。他比較有智慧，躲在國王的旁邊，因為國王的旁邊不會有人注意。他隨著國王的腳步，國王走一步他就踏一步，國王再踏一步，他（龍樹菩薩）就踏在他（國王）的那個腳步上面，所以就沒有人發現地上有另外的那個腳印。所以正在他那邊全身發抖，躲在國王的背後，看到他一個、一個朋友死在他面前的時候，他就突然悟到了這個「欲為苦本」。所以他就發誓：我如果可以活著逃出王宮的話，我一定要出家！太不好玩了，這個世界。原來一切苦的根本就是貪欲！他明白這個道理，他發願要出家，就是在這種情況之下，發願出家的。所以結果果然被他逃出來了，其他的朋友都死光光，只剩下他一個。出家吧！他就出家，所以他就在說一切有部當中出家了，這就是他出家的因緣。

所以我們如果能夠悟到這個實際上沒有什麼快樂，快樂都是一種假象而已，是痛苦的減少，我們誤以為是快樂，沒有叫做「快樂」這個東西。痛苦的減輕相對的那個感受，好像是有樂受生起，可是不是，它是痛苦的減輕而已。所以所有我們認為快樂的只是在除苦，除我們的苦受。只要苦受好像被解除了一些，我們剎那間所生起的那個樂受，我們以為那個是我們要追求的快樂。可是不是，因為世界上沒有這個真正的快樂這件事情。不然你們可以舉例啊，什麼是永恆的快樂，不會消失的？可不可以舉出例

子來？那表示世間有真正的快樂可以追尋，你們可以找到那種東西嗎？可以找到嗎？打麻將？（學生答：中馬票）中馬票？中馬票是一件快樂的事嗎？你可以快樂多久？還有嗎？可以舉出例子嗎？真正的快樂，沒有嘛哦，那就都同意了，沒有了哦。從今天開始，從現在開始都不要想要追求快樂的事。

好，還有一個就是，第四個顛倒就是「不淨」嘛，以為是清淨的。我們最執著這個身體，其實它是種種不淨物的聚合，可是我們以為它是清淨的。所以每天要洗得很乾淨啦，穿得漂亮，噴香水，打扮得漂漂亮亮，以為它是清淨的，這也是一種顛倒。這個會腐爛的肉啊，怎麼會是清淨的呢？好，這個我們大概對「不正知」就有一些了解了，反正是認知上的錯誤都是屬於不正知。

（第三一六頁）因此，它能夠障礙「正知」的生起。既然觀念錯誤，所以它所引導的身、口、意三業也一定都是錯誤的，所以身、口、意三業也容易有所毀犯。就是我們觀念錯誤，所說的話、所做的事都錯，因為認知上有錯誤，這是它的作用。它有兩個作用，只要是不正知，就沒有正知正見了嘛，所以它障礙「正知」的生起。那不正知就身、口、意業全部都錯誤，有所毀犯。因為「不正知」的人，對一切事理沒有正確的認知，經常是非顛倒、黑白不分，所以身、口、意業多所毀犯。那它是屬於什麼呢？屬於「慧」跟愚「痴」所攝，這個慧不是智慧的慧，是邪慧。就是說他很多錯誤的觀念，所以他在分辨的時候就會有一些判斷的錯誤，這個叫做「慧」，這邊講的「慧」是這個意思。因為「邪慧」的引導，才會生起「不正知」。那為什麼「不正知」？就是愚痴嘛，沒有認清宇宙事實的真相，它原來是無我的、是無常的、是苦的、是不淨的，沒有認知真正的這個面貌，所以他才會錯誤顛倒的想法，這個都是因為愚痴，所以對事理不明白。所以我們就知道「不正知」它是屬於「慧」跟愚「痴」所含攝的範圍。

「不正知」，就是對於所觀境，生起錯誤的見解。這個錯誤的見解呢，稱為「邪慧」或者是「惡慧」。這個「慧」屬於「別境」，我們前面講過五別境，這個別境。別境就是欲、勝解、念、定、慧，所以有這個慧。那慧呢，在別境的慧是通三性的，就是善、惡、無記性它都通。那現在講的是通於不善的，通於惡性的範圍，是和第七識相應的「我見」。就是念念有我，第七識念念恆審思量，執八識的見分為我，是跟這個相應的。所以我們第七識沒有轉成「平等性智」之前，就是沒有轉識成智之前，第七識會轉成「平等性智」，「平等性」就是已經「無我」才能夠真平等。我們「我執」沒有斷之前，我們說要平等是不可能的，有「我」就有對待嘛，就有你、有他，怎麼可能平等呢？所以除非我們真的已經悟到空性，證到無我，「無我」的話才沒有我相、人相、眾生相、壽者相，這一切相才能夠遠離，才會不著一切相，這才是真正的平等。有我，就有人，就有眾生，就有壽者，這四相一個都沒有離，所以是不可能平等的。所以沒有轉成平等智之前呢，

我們都一定有「我」的這樣的一個執著。所以我們說它是屬於「染污慧」。因為有我見、我慢、我愛、我痴，這個四根本煩惱相應的，所以它是染污的慧。

（第三一七頁）有了「邪慧」才會生起「不正知」，身、口、意三業呢多行毀犯，是因為對一切的事物，沒有正確的觀察，不知道該做、不該做，所以才常常犯錯。就是我們沒有那個正知見，來引導我們身口意的正確性，所以我們常常會做錯事情、說錯話，然後起心動念常常跟煩惱相應。因此身口意想要遠離十惡業就非常困難，這個都是因為「不正知」的引導在先，我們後面造業在後。因此呢，錯誤的見解就好比認賊為子，以是為非、以非為是，對的把它認為是錯的，錯的把它認為是對的，就是顛倒是非。所以，而有所毀禁犯戒的罪惡行為，也無不都是為了要維護自己的私欲。所以他增長他的貪、保護他的貪的時候，他就歪理千條，譬如，書上是講：「酒肉不礙菩提路」，這個就是常常聽到的嘛；「酒肉穿腸過，佛在心中坐」，所以喝酒吃肉，不要著相嘛，不要著在相上嘛，心裡面有佛就好了，喝酒吃肉有什麼關係？就是他有很多可以允許他破戒啦、或者是允許他貪欲不斷、不斷增長的很多的理由跟藉口。

這些見解怎麼來的？就是從「不正知」來的。等我賺夠了錢才開始修嘛、兒女長大之後才開始修嘛，這個是有沒有正見？等我買了房子、兒女大了、事業有成、又賺了一筆錢的時候，我才開始好好修行，這樣對不對？不是大家都這樣做嗎，怎麼可以不對呢？不都是這樣子嗎？不是啊？你們都不是這樣子？不然你們都怎樣？都萬緣放下就精進修行囉，能出家的出家、能閉關的閉關、能專修的都去囉，是不是？因為都沒有牽掛了嘛，不然是怎麼樣？你要說什麼？（學生答話）哦，為了不要讓人家說你是怪物，所以你都要跟人家一樣，因為大家都一樣，所以你可以不一樣，你說你要出家、要專修、要閉關，就跟人家不一樣，所以不可以，是不是？這個是不是不正見？標準的。我又找到一個例子了。為了維護自己的私欲，然後很多理由跟藉口，想盡辦法保護自己的習氣，這樣子。

所謂「放下」到底是什麼意思呢？難道真的是讓我們就去拋家棄子嗎？工作也不要了，然後都不要了，就叫做「放下」了，是不是？不是哦？這個叫放棄哦？那放下是什麼意思？（學生答：不執著）哇，你們都有正知見了哪，不是事相上的放下，是心上放下了，不著在那個相上，是放下心中的牽掛、放下心中的執著、放下心中的憂慮、放下心中的分別、放下人我是非、放下煩惱……是講從心上沒有牽掛這些事情，不是在事相上放下。所以可不可以上班？可以啊，為什麼不可以，不然怎麼過生活？可不可以結婚？可以啊，結婚沒有礙到你什麼，還債嘛。可不可以生小孩？為什麼不生？對不對？可以，大不了還債嘛。都不在事相求啊，我們在心上求。心上不執著，沒有什麼事情不能夠做的嘛。只要我們心中不執著，只要我們心上真的放下了，事上你每天忙什麼不重要，只是說你在忙的當下，你

是不是念念都在照顧自己的心？是不是念念都在當下？看得很清楚？都有那個覺照？保持那個明覺，念念都看得很清楚？外不著相、內不動心嘛，念念保持在當下，這樣就可以了。跟你每天忙什麼事情沒有關係，那個是事相上而已，事相都是如夢如幻的嘛，因緣所生，所以不重要。最重要是我們是不是念念分明，這個比較重要。好，你們都有正知見了。

（第三一九頁）「散亂」，心向外馳散，不能專注在所緣境上。這就是心向外攀緣了，六根攀緣外面的六塵境界，心向外就是「散亂」。那前面講的「掉舉」，是你的心沒有辦法安住在所緣境上，這個是內在的，跟外境沒有關係，這個是「掉舉」，所以這是細的「散亂」。「掉舉」呢，是你內在沒有辦法安住在所緣境上。數息的時候，會數丟、數過頭；念佛，會打妄想，這個跟外境的攀緣沒有關係，只是你內在沒有辦法安住得很好，這個叫做「掉舉」。「散亂」，是心向外攀緣六塵境界了，像聽到剛才那個聲音，心就跑出去了，眼睛看出去了，這個叫做「散亂」。攀緣外境才叫做「散亂」，只是你內在的不安定，那個是「掉舉」，這兩個要弄清楚。所以它就能夠障礙「正定」，沒有辦法生起。所以心若是向外馳散呢，就沒有得定的可能，因此它障礙「正定」的生起，這是第一個作用。

「散亂」有兩個作用，第一個是它沒有辦法得定，障礙我們得定；第二個呢，也成爲一切「惡慧」的所依。那是因爲沒有「正定」，就沒有「正慧」，沒有「正慧」，我們就叫做「邪慧」或者是「惡慧」。真正的智慧是從「正定」來的，真正的得的是「正定」，不是邪定、不是枯木定。是「正定」，才能夠開發智慧；不是「正定」，其他的所開發的是叫做「邪慧」或者是「惡慧」，它不能夠解脫的。所以它兩個作用，就是一個沒有辦法得定，第二個呢沒有辦法成就真正的智慧。「散亂」的別相是什麼呢？就是「躁擾」，由於心的躁動、擾亂，使得我們心、心所法，所有都奔流蕩逸。就是說心全部往外去馳散，散到外面去叫做「散亂」。

（第三二〇頁）所以它這邊就問到這個問題啊，前面所說的「掉舉」，它的作用就是，也是障礙得定啊；那現在講「散亂」的作用，也是障礙得定啊。只是它用的名稱不同，它說一個是障礙「行捨」，還有「止」；那「散亂」是障礙「正定」，這兩個看起來好像都是障礙我們沒有辦法得定、得止。那到底它們有什麼差別呢？「掉舉」，是指心在所緣境上不斷的分散，就是我們剛才講的，心沒有辦法安住在所緣境上，你會散掉，這個叫做「掉舉」，跟外境沒有關係，所以沒有辦法寂靜、安住。你的心沒有辦法寂靜、安住在什麼法門上面，這個叫做「掉舉」。可是「散亂」就不一樣，「散亂」是指你的心不斷的向外馳散、散逸出去了，因此不能夠專注在所緣境上。所以，這兩種情況不一樣，一個是內在不能安住，一個是往外奔馳散亂、散動。所以，一個是「心」的不能寂靜安住；一個是心容易攀緣外「境」，這就是兩者的差別。

「散亂」，就好像就是心不斷的向外馳散，所以稱為「流蕩」。「散亂」，就是「流蕩」的意思，往外奔流。「流」是什麼意思？就好像流水，一直往外馳散，就好像流水「流」過去，它不可能回頭了。那我們也是一樣，六根一直往外攀緣六境，沒有辦法收攝回來。「蕩」的意思，就是指像波一樣的「蕩」漾而不停息，這就是「流蕩」。「散亂」的意思，就是「流蕩」，像流水一樣、像波浪一樣的，沒有辦法停息，這個就是「散亂」的體性。那「散亂」，就可以障礙「正定」的生起，沒有「正定」當然就沒有「正慧」，所發的都是「惡慧」。

（第三二一頁）後面也問：「掉舉」跟「散亂」這兩者作用有什麼差別？「掉舉」，是指心容易分散，不能安住在寂靜當中；「散亂」，是指心容易攀緣外境而向外馳散。就是我們的心不斷、不斷的變異。這個「易」，是「變異」的意思，就是形容我們的心念呢，念念遷流、變異。一下想過去、一下想未來、一下想什麼人、一下又懷念什麼事情，在人、事、物上面，不斷、不斷地變換我們的念頭，一下想這個、一下想那個，這樣跳來跳去的，這個就是「變異」的意思。「掉舉」跟「散亂」都是讓我們的心念不斷、不斷地變異，可是它們有差別，一個是內在的動盪，一個是向外攀緣。所以「掉舉」呢，就是對於所緣境念念遷流、變異，不得寂靜；「散亂」呢，是攀緣外境，也是念念遷流、變異。「念念遷流、變異」是一樣的，只是一個是內在不能夠寂靜，一個是不斷的攀緣外境，使心流蕩。譬如說我們在打坐的時候呢，妄念紛飛、攀緣外境，這個屬於「散亂」，這個只是失其正念；內在不能安住在法門上面，失正念，心不寂靜，這個叫做「掉舉」。

這樣子應該對「散亂」跟「掉舉」都很清楚的了解。

我們今天講到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。