

大乘百法明門論
第八講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們接下來是介紹中隨煩惱，它有兩個：就是無慚、無愧。

中隨煩惱它不是個別生起，而是同時生起，只要有一念的惡心生起，這其中就有無慚、無愧。這個是因為沒有慚愧心的話，才會讓不好的念頭生起，所以只要起心動念是不好的念頭，裡面就一定有無慚、無愧。

什麼是無慚呢？無慚，就是沒有羞恥心。我們形容一個人說他沒有羞恥心，自己做錯事情不會感到羞恥，如果你跟他說：「這樣不太好吧！這樣做，不是一個正人君子會做的事喔！」可是他都不在乎，你跟他說：「這樣子對一個人的品行、道德、修養都有所違背。」他也不睬你，這就是無慚。而且，他看到有品行道德修養的人，他也不覺得應該要見賢思齊，他也不覺得應該要這麼做；對於做善事功德這些事情，他也是不屑一顧，不覺得有做的必要，這就是無慚。就是說，他會做一些愧對自己良心的事情，但是他無所謂，這個是無慚，是對自己來說。

對社會、國家、輿論，外在的環境來說，就是下面一個「無愧」。無愧也是沒有羞恥心，但是它跟無慚不一樣，一個是愧對自己的良心，一個是愧對外在的社會、國家、或者親朋好友。所以這個羞恥心，無愧這個羞恥心，是針對外在的世間來說的。就是自己做錯事情的時候，他可以完全不顧世間的輿論、或者是批評，對於任何的責難、或者是譏毀，他也可以不在乎、無所謂，完全不去理會，這個就是無愧。

所以不管是無慚、還是無愧，結果都是不可能會改過，不認為自己錯，不認為自己有改過的必要，因此就會繼續造下更多的惡行。

一個沒有慚愧心的人，他造惡也臉不紅、氣不喘，他也不覺得自己有什麼需要改過的地方，可是這樣的人只會造下更多的惡業。即使來學佛修行，他也不可能有什麼斷惡修善，他也不可能懺悔，也不可能斷惡修善，當然也不可能有什麼成就。所以在佛經上說，只有兩種善法可以救眾生，也就是說，我們要看這一位眾生有沒有救呢？就是看他還有沒有慚愧心，有慚愧心就有救，沒慚愧心就沒有救。所以沒有慚愧心的人，他反正已經不在乎了，所以他不可能改過，所以我們就說他沒救了。有慚愧心的人，他才會在意說所作所為會不會愧對自己的良心，然後他也不想被別人批評說他是一個沒有羞恥心的人，他也蠻在意的，所以他就會反省自己；那反省自己發覺有錯的時候，他就會改正自己的過錯，他才會愈來愈好，所以他才可能斷惡修善，所以我們才會說他是有救的。

我們現在當然不可能再去為非作歹，也不可能再犯下很嚴重的錯誤，那我們需不需要懺悔啊？或者是感覺有慚愧心呢？還有沒有必要？還是有

必要！雖然我們不可能去犯下嚴重的錯誤，但是在我們還沒有完全成就之前，還是要靠慚愧心來勉勵自己、督促自己，只有這樣子修行才可能進步得比較快速。我們雖然不會犯下很嚴重的身、口、意，但是那個比較輕微的身、口、意業，還難免有時候會一個不小心、不經意地會犯到，是很難避免的。所以要讓自己修行快速進步，還是要把所有最微細的小戒也要持得很好。所以只要我們還會有過失，身、口、意的任何過失，都需要靠慚愧心來改正自己的錯誤，這樣才可能開悟成佛。

因為經典上告訴我們一切眾生本來是佛，但是我現在為什麼不是佛，還是凡夫呢？這就應該感到慚愧。為什麼現在還是凡夫？就是因為我們的自性沒有被開發，我們的佛性沒有開顯。我們的佛性為什麼沒有開顯？我們的自性為什麼不能夠現前呢？就是因為有遮障嘛！那是什麼遮障了我們的自性呢？就是煩惱、無明、業力，就是業障。所以，只要還有煩惱、無明、業障，我們就要對自己的這些煩惱、無明、業障感到慚愧，這樣我們才會早一點清淨這些遮障，早一點開悟成佛。所以在真正圓滿成佛之前，都是要靠慚愧心來改正我們的錯誤。

我們前幾堂課講到見思二惑，只要我們還是凡夫，就是見惑——五不正見具足，只要我們一開口跟人家對話，就五不正見具足，因為在我們的念頭裡面一定有薩迦耶見；然後一定是落在一邊，一定有邊見，不然沒有什麼好爭論的，兩個人都落在邊見當中，自己不知道，還以為自己的理論很高明。自己的理論，那個就是薩迦耶見——身見，第一個；然後都是落在兩邊，因為兩個人都中道的話，就沒什麼好吵的，兩個人都悟到了中道實相，還會不會吵架？不會的，所以一定有邪見在裡面；然後他所堅持的那個，就是他的戒禁取見；主觀的成見，就是見取見。所以一開口就是五不正見具足，但是我們不明白、不知道，因為見惑沒有破，不明白那個無我的道理，所以見惑還在。思惑也沒一個斷，貪、瞋、癡、慢、疑，哪一個斷了？也是五毒俱全，所以應不應該感到慚愧？應該感到慚愧！連證初果都還沒有資格。

所以我們也沒有看不起……哦！那只是初果阿羅漢，我們見惑都還在，還輪那個初果阿羅漢。我們是大乘菩薩！可是你見思二惑都沒斷，至少四果阿羅漢已經斷了見思二惑，所以也是要感到慚愧，因為我們的見惑也在，思惑也在，塵沙、無明統統都沒有少一個。那就是為什麼我們雖然具足佛性，但是沒有辦法證得，沒有辦法成佛的原因，就是因為這些遮障。這些遮障怎麼很快速地去掉？就是靠慚愧心，因為你感覺慚愧，就覺得我今天學佛，就應該跟佛一樣，可是我為什麼差那麼多呢？我為什麼還有這麼多無明、煩惱、業力，統統都在呢？所以慚愧心越強的人，他斷惡修善越快，因為他不容許自己還有這麼多污點，這麼多不完美的地方，所以那個就是靠慚愧。

這個就是中隨煩惱有兩個，無慚、無愧。

最後是大隨煩惱，它有八個。為什麼叫做大隨煩惱呢？因為它的範圍最廣、也最嚴重，只要是惡心生起，就一定有這八個。就是說你這個起心動念，你這一念是不好的念頭，裡面就有這八個大隨煩惱，所以很嚴重，對不對？而且它恆常與第七識的我愛、我癡、我慢、我見，恆常相應，就是念念都有這些東西的，都有這四惑，嚴不嚴重？夠嚴重，所以叫它大隨煩惱，因為它不但範圍很廣，而且非常嚴重。而且又是與生俱來的，天生就有，不是後天熏的，每一個人，凡夫眾生，天生就有，所以它也是最難斷的原因，就在這裡。

第一個，不信。「不信」以學佛修行來講，就是不相信佛法所說的真理，不相信三寶真實的功德，也不信自己能夠證得這些真理，成就這些功德。不信的話，當然就不會很努力地想去達到，這就是我們為什麼不能夠精進修行最主要的原因，就是根本不相信，沒有真正的信心。

大家一定反對，對不對？心裡在講：「我信啊！我信啊！我很有信心的！」真的嗎？真的嗎？因為真的信，會有什麼結果？你如果真的相信佛法所說的真理，你就會依教奉行，對不對？佛怎麼說，我們就怎麼做，但是我們都做到了嗎？我們如果做到，現在應該成佛了！現在沒有成佛，就是佛說的統統沒做到嘛，不然怎麼還是凡夫呢？所以你說你相信，你相信，為什麼沒有依教奉行呢？這好像有點矛盾喔！相信就應該做到，對不對？佛說的我都相信，所以我就依教奉行，統統做到。

佛教導我們要生起出離三界的心，如果我們真信，就不會再貪著世間的名聞、利養、五欲、六塵，而真實生起了出離心。所以佛告訴我們說要生起出離三界的心，我們就應該生起出離三界的心才對啊，因為你真信嘛。所以你就不能再貪著世間的這種種，沒有嘛，對不對？沒有完全做到，有一點啦，有一點出離心。

佛也教導我們要發菩提心，如果我們真信的話，就不會再自私自利，整天為自己打算，而能夠真實生起菩提心，對不對？可是我們現在菩提心也不圓滿，偶爾有啦，心情好的時候可以發一下。事業不順利，然後有障礙現前的時候，要發菩提心很難，所以也還是沒辦法做到。所以你說你真信？出離心也不圓滿、菩提心也不圓滿。

還有，如果你真信三寶的功德，遇到事情應該怎麼做？祈請三寶加持嘛，對不對？我們前面說了，供養三寶，然後啟白三寶，用佛法的智慧，深信業果，來解決一切問題，還會不會去求神問卜啊？還會不會去算命啊？排紫微斗數啊？看今年流年適不適合出國啊？還要不要改風水啊？可見沒有真信嘛！你真信三寶的功德，這些還有什麼問題？

現在有點開始承認說：對啊！我沒有真信。前面以為自己很有信心，結果分析的結果，好像一個都沒做到。佛法真實的功德，佛法所說的真理，沒有依教奉行。

三寶的功德，我們前面介紹過，它有法身德、般若德、解脫德，可以

成佛的，可是我們信不過，所以才會去求一些別的嘛，就是因為我們信不過嘛，信不過三寶的功德。所以三寶比不過那個算命師、風水師，還有那個很靈驗的那些廟。

所以我們修了半天，為什麼不能成就？最大的問題，就是沒有真正的信心，沒有真信，所以，天生下來就有的第一個，就是不信。以世間人來講，我們前面已經講過了，那個疑根比較重的人會怎麼樣，我們在貪、瞋、癡、慢、疑的時候已經講過了，那個是以世間來說。我們現在不說那個，我們說學佛修行來說，你是不是真信？你還有沒有「不信」這個大隨煩惱？每個人都承認自己有了嘛，對不對？

那「不信」它為什麼那麼嚴重呢？因為它會染污我們清淨的自性，障礙我們清淨的自性不能現前。因為它會染污我們的心，因為你不相信，你就不會斷惡修善，你不相信因果，你就不會去循著因果，應該如是因、如是果的那個真正清淨的因去做。所以你不種真正的善因，可是卻祈求得到善果，那可見因果就不正確啦。所以我們應該要努力的是，你想要得到什麼果，你就要去種那個因，你不求，它也自然有那個果才對啊！

所以只要我們心不信，它就受到染污，其他的善法統統沒有了。只要你懷疑不信，其他的善法統統沒有了。善法的內容很廣，我們只要舉例前面講的十一種善法就好了。前面講的十一種善法，第一個就是講「信」，現在既然不信，當然就會障礙那個善法的信，信的善法就沒辦法生起，因為你不信嘛，對不對？因為不信，就會障礙信的生起，第一個善法就沒有了；既然不信，當然就不會去精進，我們剛才講的，你不信，當然就不會去精進地斷惡修善，然後怎麼樣依教奉行，就不會很精進地去修行，就是沒有「精進」這個善法了；然後沒有精進，就會懈怠、放逸，所以也沒有「不放逸」，這個善法也沒有了；你不會精進在無貪、無瞋、無癡這三善根上面，當然也沒有「行捨」，這樣就四個沒有了，沒有無貪、無瞋、無癡，行捨這個也沒有了；不信的話，就會繼續造惡，繼續造惡就沒有那個慚愧心，而是無慚、無愧，因為你還會造惡，就表示說你那個慚愧心不夠，所以「慚」跟「愧」的這個善法也沒有；你會繼續造惡，你當然就沒有那個「不害」，那個善法也沒有，因為你會去造惡，就一定會去傷害眾生，會去做那個損惱眾生的事，所以也一定沒有那個不害；也不可能沒有「輕安」。

所以，只要還有不信，就不能夠成就一切善法，只會增長一切的惡行。前面的十一種善法，一個都沒有辦法成就，所以我們說不信是非常的嚴重。它能夠染污我們的心，使所有的善法都不能夠成就，只會增長一切的惡行。怎麼辦呢？多修信心，來對治不信。相信自性本來清淨，眾生本來具有佛性，既然本來具有佛性，當然就能夠成佛，只要恢復本來清淨的自性，佛性開顯，自然就能成佛，我們要有這樣的信心。既然一切眾生有佛性，他就一定能夠成佛，只要依照佛所教導的法門來修，就一定能夠達到最後成佛的目標，是一點疑問都沒有，就看你信得過、信不過，信得過你才會精

進。這是第一個。

第二個大隨煩惱就是「懈怠」。什麼是懈怠呢？懈怠，就是鬆懈怠慢。就是身體都懶懶的，做什麼都提不起精神來，所以精神上也是鬆鬆散散的，這就是一種懈怠的相貌。

懈怠也是天生每個人都有的，懈怠一般比較常用語，就是懶惰，懶惰每個人都有，都很會，對不對？這不用教的，天生就會，小朋友就會。你沒有盯著他做功課，他就偷懶，他就去偷偷打電玩。你看他整天都不出門，在玩電腦，然後他跟他媽媽說：「我在做功課。」他媽媽好高興喔！好乖喔！今天整天都沒有出門哦！都在電腦前面用功喔！不知道他上哪個網就不知道了，不曉得上哪個網站。所以就是天生每個人就很會偷懶，能偷懶就偷懶，能休息就一定不會用功，能躲過去就躲過去，馬馬虎虎、得過且過，不想承擔責任，這些都是懈怠的習氣，每個人都有，天生都有的。

這個懈怠、懶惰，為什麼是惡法呢？它為什麼是煩惱呢？你說我只是懶惰一點，我只是懶散怠惰一點，我也沒有去做壞事啊，應該不會算太糟嘛，對不對？我只是比較懶而已，我又沒有去做壞事情啊！可是這種習氣會讓我們對不應該做的惡事，不會想要趕快去斷除，為什麼？因為懶得去斷，懶到這樣。明明知道那個不應該的，可是就是因為懈怠，所以就提不起勁說要趕快把它斷除比較好，所以我們那個壞習慣，一輩子，它可以一輩子這麼幾十年都不改，就是他懶得去改嘛，有人唸一唸，唸一唸就給他唸囉，還是懶得改啊！所以對於那個不好的，他自己也知道不好，可是他就是不改，那就是懈怠，因為他懶得改。

對於那個應該做的善事，譬如說：我們知道應該斷十惡業，他也沒有很精進去斷，應該行十善業，他也沒有很精進地去行十善業，所以對那些應該做的善事，他也不會想要積極地去做，因為也是懶懶的，提不起勁去做善事。人家說：一起去聖地，然後去供養，「啊！這麼遠喔？算了吧！」那我們去精進，去打個佛七，「好累喔！」反正一談到那個行善的事情，如果說是有人去幫他做功德 O.K.，你要去，好，來幫我做一下。如果是太辛苦、太累、太遠、太什麼……，有條件的，他就懶得去做，那個就是懈怠。就是沒有很精進地要去行善的那個心，那個心念提不起來，那個就是懈怠。我們誰都知道要行善累積功德，可是為什麼那麼慢？就是因為懶得去做，這就是懈怠。

就是因為這樣，所以雖然看起來好像沒有故意去造惡，但實際上卻是一種惡的行為，因為它不斷滋長我們三界的染污，讓這個懶惰、放逸的習氣不斷不斷地增強。它不會自己消失的，因為它天生下來就有，你不斷不斷串習，就愈來愈懶、愈來愈懈怠，就是這樣，永遠不可能精進的。那這樣子可能成就嗎？所以你不管怎麼樣學、怎麼修，都不可能有什麼結果的，就是因為懈怠。

所以，我們只要檢查檢查自己就知道有沒有懈怠，就是我們剛才講

的那四個重點：

第一個，我一發現自己做錯，有沒有馬上改過？還是懶得改？就是我們剛才講的，知道自己錯了，懶得改，知道那個不好，也沒關係，得過且過，馬馬虎虎，這是第一個。

第二個，我有沒有隨時起防護的心，讓自己不要犯錯？這就要講到後面的放逸了，因為放逸，所以身心全部都放逸出去了。所以他不會起防護心，讓自己很小心謹慎地千萬不要犯身、口、意，再微小微小的戒也不要犯到，他沒有那個防護心，為什麼？因為他懈怠，所以他不會起防護心，來防止一切的惡事不讓它發生。這就是第二個，檢查自己，我有沒有隨時起防護的心，讓自己不要犯錯。

第三個，對那些應該修的善，譬如十善業，或者是六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定，我有沒有積極地去修？有沒有去開始修？沒有的話，也是懈怠，懶得修。

對那些已經修的善，我有沒有努力地繼續使它增長？不是偶爾做一下就好，要長時熏修。所以問自己有沒有，那個偶爾做一下的善，有沒有繼續讓它增長？每天每天都在增加那些善法、善根。

如果這四點沒有做到，就承認自己有懈怠。所以我們把它簡單地說，就是只要沒有勇猛積極地從事斷惡修善的事，就是懈怠，這是以學佛修行來說。學佛修行就是要從斷惡修善開始，然後才諸惡莫作，眾善奉行，然後自淨其意，是諸佛教。一切的佛法，所有的內容就是這些，從斷惡修善開始，然後再自淨其意，連善也不著。

所以，只要沒有積極斷惡修善，就算是懈怠，不管你現在是不是已經有在修一些功課，也許有些人他每天固定在做早晚課，或者是他修個什麼法啦，每天在持咒、或者是念佛，很精進，以為很精進，也常常跑道場，參加佛七、拜懺，參加法會、灌頂、聽經聞法……統統都來，可是重點：就是剛才我們講的那四個，你有沒有做到？如果你沒有積極地斷惡修善，你雖然看起來有很多修行的事相，那個是在事相上修，但是你的心沒有修，因為你的心沒有斷惡修善，只是在修行的事相上，好像很忙碌在從事一些修行的事情，但是只要你惡沒有斷、善沒有修，一樣叫做懈怠。所以我們就知道，什麼叫懈怠？它的重點就是要積極地斷惡修善。

因為不能斷惡修善的結果，就會使惡法繼續地增長。因為你沒有積極斷惡，那個惡法就一直增長。惡法增長的結果，就會使善法不斷不斷地退失，所以就一面建設，然後一面搞破壞，那就是我們為什麼累積功德這個慢的原因，其中有一個很重要的原因，也是懈怠。雖然那個「火燒功德林」是很重要的原因，但是懈怠也是很重要的原因。因為懈怠，所以沒有對治瞋恚心，沒有發菩提心，所以才會火燒功德林，對不對？所以還是懈怠是罪魁禍首，都是懈怠惹的禍，讓我沒辦法精進地發菩提心，所以瞋心才會那麼重，才會火燒功德林，才會善業很難積聚。

所以我們就明白，為什麼懈怠它是屬於一種惡法，它是屬於煩惱，大隨煩惱，為什麼？它的原因就出在這裡。所以它是跟貪相應的，隨煩惱，我們說隨根本煩惱來的，那你說懈怠是跟哪一個根本煩惱相應呢？它是跟貪煩惱相應的。因為貪輕鬆的那種懈怠之後的感覺，他覺得好像心裡沒有負擔，那是跟貪相應的。懶惰、不勤快，那個就是貪。然後不明白它會讓我們惡法不斷地增長，善法不斷地退失，所以它是愚癡——不明白這個道理，不明白這個懈怠的過患，它會障礙我們成就的一個很主要的原因，但是不明白，所以它也是屬於愚癡的一分。怎麼辦呢？那就是精進地斷一切惡、修一切善，這樣惡法就能夠斷除，善法就會增長。

所以，我們從今天開始以後，做錯了事情要趕快懺悔，使惡業早日清淨，這是第一個功課，做錯事趕快懺悔，這樣我們業障才能夠淨除得比較快；第二個功課，就是要小心防護，不要造身、口、意業。起防護的心，不要懈怠、放逸了，趕快起防護心。因為有那個防護的心，你就可以減少很多犯錯的機會，因為你有小心、謹慎、注意、提高警覺；第三個功課，就是對於一切的善法，要勇猛地去修；第四個功課，就是不但要勇猛地修，而且還要不斷不斷地使善法增長。如果能夠這樣做的話，相信很快就能夠斷除懈怠了。

這是第二個。

第三個「放逸」來了。什麼是放逸呢？放逸，就是放縱散逸。就是故意放縱自己，使心散逸開來，一點都不想約束自己，這種心態就叫做放逸。不想約束自己的身心，故意去把自己放縱開來，這個就是放逸。

一般有這種個性的，就是屬於放逸的，聽好了！那種很隨性的，個性很隨性的，高興幹什麼就幹什麼的，他是標準的放逸型的。平常就是放蕩不拘，從來都不約束自己的身心，從來就是放縱自己的欲望，想看什麼就看什麼啦、想聽什麼就聽什麼啦、想吃什麼就吃什麼啦、喜歡買什麼就買什麼，從來不約束自己的習氣，讓自己的習氣爆發，任由它發展，一點都不想約束自己。他不覺得這有什麼錯哦，他覺得這樣很自在、很悠哉、很灑脫、很有品味、很懂得過生活，因為他懂得享受嘛，那個叫做搞品味，過著很有品味的生活，很自在逍遙，為什麼？因為不約束自己，當然自在逍遙，可是這就是放逸的現象。有這種個性的，他天生就是很放逸的，放逸比較嚴重的，就是他過的是這樣的一個放逸的生活。

所以等到他哪一天學佛修行，他就很慘了，懂嗎？因為他這樣散慣了，現在說好好地坐在那裡數息，完蛋了！修止、修觀，他就開始肩膀也硬了、腰也痠了、呼吸也不順暢，緊張、壓力都來了。平常都沒有緊張、壓力的，從來沒有壓力的，因為高興幹什麼就幹什麼，現在不可以高興幹什麼就幹什麼，要乖乖坐在那裡，他就不行了。所以對於修止觀來說，對他來說，是一件非常痛苦的事情。這個都是因為他平常放逸慣了，所以現在突然要收攝自己的身心，就會變得身體僵硬、精神緊張，修一下就覺得好累喔，

度日如年這樣子，才五分鐘，他覺得時間怎麼那麼長！他為什麼會覺得好累？就是因為他現在做的事情，正是違背他自己喜歡放逸的習氣，違背他那個放逸的習氣，所以他做起來就不自在了，因為平常自在慣了，所以他才會覺得這麼辛苦。

其實放逸的心態每個人都有，因為它是天生的，而且誰都喜歡那種感覺，放逸的感覺，因為很輕鬆自在，那個時候是最舒服的，身心最舒服的，因為你不用收攝。那修習什麼法門，止觀法門要收攝身心，就馬上心也緊起來了、身體也變硬了，所以它就是違背我們原來喜歡放輕鬆，那個放逸的習氣，現在突然要把它收攝身心，他就會覺得很辛苦。

可是這樣放逸的結果，有什麼好結果嗎？雖然看起來好像過得很自在逍遙，可是它會讓我們的貪、瞋、癡煩惱不斷現前。因為你不收攝身心，就很容易放逸，因為放逸而造下身、口、意業。放逸就容易生煩惱，因為放逸本身就是貪嘛，對不對？所以它會讓我們貪、瞋、癡煩惱不斷地現前，不斷現前的結果，就會不斷增長我們的惡業，同時不斷減損我們的善業，所以它等於是一切惡事的所依，就是一切的惡事都是從放逸來的。所以只要你一放逸，所有的煩惱都現前，煩惱現前就造業，所以一切惡事都是從放逸來的。因為放逸，所以我們不會對一切善法，很樂於精進地修一切的善法，不會，因為放逸；也因為放逸，使我們對一切的惡法，心沒有防護，所以放逸是一切不善法的根本。

我們剛才講懈怠，現在講放逸，好像有一點相似，對不對？可是它是不一樣的，所以我們再進一步來說明，懈怠跟放逸的差別。剛才講的懈怠，它是對善法不努力精進，就是沒有努力地斷惡修善，尤其是善法，不會很努力地去精進；現在講的放逸，是對我們自己的貪、瞋、癡煩惱的習氣的放縱，所以它是不一樣的。沒有精進在無貪、無瞋、無癡三善根上面，這個叫做懈怠；每天我們的六根忙著去追逐六塵境界，念念和貪、瞋、癡相應，這個叫放逸。

所以，我們就得到一個結論，什麼叫放逸呢？就是懈怠、貪、瞋、癡，加起來這四個，叫做放逸。所以什麼是放逸？懈怠、貪、瞋、癡叫做放逸，這樣子就弄清楚懈怠跟放逸的差別了。

所以說，放逸的結果，只會不斷增長惡業，不斷損壞無貪、無瞋、無癡三善根。善根被損壞的結果，就會讓我們想要捨、放下，但是做不到，譬如你想成就布施，但是做不到，為什麼？因為貪，因為放逸使你貪，所以你就沒辦法成就布施了；想慈悲也做不到，因為瞋，一放逸，瞋心來了，也不約束自己的身心，瞋心來了就亂發脾氣，想慈悲也做不到，因為有瞋；想開發智慧，當然也做不到，因為愚癡。貪、瞋、癡都有了，所以我們才會說放逸是一切不善法的根本，它的原因就在這裡。

這怎麼辦呢？如果我們想要讓自己的修行進步，就不能夠像以前一樣的繼續放逸自己的身心，那怎麼辦？應該怎麼做呢？就每天收攝自己的身

心，密護根門，《廣論》講的「密護根門」，審慎地、好好地防護你的六根門頭。六根門頭就是眼、耳、鼻、舌、身、意。我們每天六根在接觸色、聲、香、味、觸、法這六塵境界的時候，我們收攝自己的身心，保持現量無分別。看就是看、聽就是聽，不起分別執著，這樣就不會生起貪、瞋、癡，就不會跟貪、瞋、癡相應，只要你第六意識保持現量無分別，看就只是看，沒有喜不喜歡，沒有我在看；聽，聽就是聽，沒有喜不喜歡這個聲音，這個音樂好不好聽，這樣就不會有貪、瞋、癡。因為六根面對六塵境界，只要你一分別，第六意識一起分別，第七意識執著一放進去，我在看這個花，我喜歡就生貪，我不喜歡這個 pattern 就是瞋，沒有特別喜不喜歡就癡，所以只要你第六意識一分別，貪、瞋、癡就起來了，這就是放逸的結果。你不放逸，收攝你的身心，看就是看，聽就是聽，六根面對六塵，保持現量無分別，就不會生起貪、瞋、癡。這樣慢慢訓練就可以做到不放逸，就是密護根門，不取形相，不取隨好。

第四個「昏沉」。大隨煩惱，第四個是昏沉。什麼是昏沉呢？昏沉就是心陷入一種昏昧沉重的狀態，昏昧沉重，叫做昏沉。就是頭腦昏昏的，身體重重的，就是一種昏沉的現象。

昏沉每個人都有，就是我們頭腦不清楚的時候，雖然白天不是在睡覺，但是頭昏昏的，那個就是昏沉，頭腦不清楚。頭腦不清楚，這個時候你拿一個《百法》來看一下，第一頁還沒看完就睡著了，沒有辦法隨文入觀，為什麼？昏沉，所以它讓我們看書也看不進去，沒有辦法進入那個經義裡面去。那書合起來，經本合起來，那我就來打個坐、修個觀吧，觀不起來，對不起！那就數息好了，一、二、三，又不知道數到哪裡去了，數字不見了！不管你修什麼法門都一樣。念佛，就念一念，也是佛號不見了，那就是昏沉，障礙我們修行很嚴重的。

所以想對治煩惱，沒辦法，因為它本身就是大隨煩惱，想斷惡沒辦法，想修善沒辦法，想精進沒辦法，想修什麼都沒有辦法，為什麼？因為整個心都陷在昏昧沉重的狀態，一點都沒辦法作主，是昏沉在作主，你的心沒有辦法作主。所以，昏沉它讓我們沒有辦法從事任何的修行，都沒有那個辦法，一點都使不上力。沒有辦法好好地修行，腦子也變得愈來愈遲鈍，記憶力愈來愈差，當然你這樣子怎麼打坐，也不可能得到輕安。所以昏沉它就會障礙我們的身沒有辦法輕安，因為昏沉本身就是一種粗重，使我們身心粗重，粗重就沒有辦法得輕安，所以它障礙我們身得輕安。心呢？不能修觀，所以你想觀什麼都觀不起來，因為昏沉性太重了，所以觀不起來。

所以它障礙我們的身沒有辦法得輕安，心沒有辦法修觀，所以沒有辦法成就慧力，智慧力。因此，昏沉是和愚癡相應的，貪、瞋、癡的癡，根本煩惱「癡」相應的，因為它障礙我們沒辦法修觀。我們講過，觀能夠成就智慧力，既然沒辦法修觀，當然就沒有辦法成就智慧，所以它是跟愚癡相應的。

所以我們想要好好修行，就應該儘量讓我們的心隨時保持一種清明的狀態，就是你的意識，第六意識都是一種清明的狀態。功夫好的話，他連睡著了，他的意識都還是清明的，所以他可以慢慢克服睡眠的原因就在這裡。

我們的心能夠保持在清明的狀態，就比較容易見性，為什麼呢？因為我們的真心是靈明不昧的，所以當我們的心保持清明的時候，就比較容易跟我們的真心本性相應，所以比較容易開悟。但是它是要靠禪定的力量，修止、修觀的力量。所以，如果能夠保持頭腦清明的話，這時候拿佛經起來，也統統看得懂，也很快能夠契入佛經裡面所說的境界；要修什麼法門也都能夠自在作主；想得定就得定，想修定它就能得定；想修觀也能夠修觀，想觀什麼都觀得起來；想念佛、想持咒，統統沒問題。也能夠得到身的輕安，心也能夠開發智慧。

可是這個功夫，要到什麼時候，禪定功夫來說，我們要修到幾禪，才能夠克服這個昏沉的現象呢？初禪，初禪就好了，沒有很高，只要你有初禪的功夫，你就可以克服這個昏沉的現象。白天當然是頭腦很清楚，即使晚上睡眠，我們稱為睡眠是大昏沉，對他來說沒有大昏沉這件事情，他即使是在睡眠的情況之下，他的頭腦也是一樣是清明的狀態。所以這個時候就能夠斷取睡眠，所以我們說證初禪，就能夠斷男女、飲食、睡眠這些欲界的習氣的原因就在這裡。所以禪定功夫好的話，他自然對男女的欲望、還有飲食的欲望、還有睡眠的欲望，自然就能夠慢慢減輕，一直到完全的斷取男女、飲食、睡眠。

第五個是「掉舉」。什麼是掉舉呢？就是我們的心掉動輕舉，沒有辦法寂靜安住在所緣境上。像我們說打坐數息，數丟了；念佛號，一面念佛號，一面打妄想；或者是雖然坐在那裡，但是妄想紛飛，這些都是掉舉的現象，這也是為什麼不能得止的原因。

剛才昏沉是障礙我們沒辦法修觀，現在掉舉是障礙我們沒有辦法得止，為什麼？因為妄念紛飛，它讓我們的心沒有辦法寂靜安住，一直在掉動輕舉的狀態，就是我們所謂的打妄想，那個妄想不斷，那個就是掉舉。

為什麼會掉舉呢？因為心裡面，坐在那邊都在想什麼？大部分在回憶過去，會不會回憶痛苦的事？當然不會囉，那是回憶快樂的事，對不對？所以大部分坐在那裡回憶過去曾經發生的事，尤其是令我們歡喜快樂的事、很難忘的事，所以我們心裡總是在追憶懷念，然後沉醉在那些情境裡面，不斷不斷地去懷念、去回憶，所以掉舉是屬於貪的一分，它跟貪這個根本煩惱是相應的。

因為貪，所以不斷不斷地回憶過去，令我們開心歡樂的事情，就是貪著在那些境界上面，你才會不斷不斷，那個畫面不斷不斷地湧現，平常也是不斷不斷地在回憶，打坐的時候，它不斷不斷地冒出來，為什麼？因為它含藏在八識的種子，寄放在那邊，所以你一打坐，它就冒出來了。

還有一種掉舉的情況，要特別注意！喜歡做功夫的人，要特別注意。就是在修定的時候，他會有一些境界現前，譬如說他會看到什麼啦，一下子看到山，重重無盡的山，汪洋無盡的大海，各式各樣的光，太陽光、星光、月光，不同顏色的明點，他以為發神通了，那我們都知道它跟孿生兄弟很近，叫做神經，對不對？所以很多有這種現象，喜歡修禪定，然後又有種種境界現前的，他就以為他可以看到一些畫面，他就以為他得了神通，其實這種情況，就是現在我們說的掉舉，懂嗎？它是屬於一種掉舉的現象，因為真正得定沒有畫面的，懂嗎？真正禪定沒有畫面的，有畫面是因為他的心掉舉了。

那個種種畫面從哪裡冒出來的？第八阿賴耶識的種子爆發了，懂嗎？因為你在打坐，坐到沒有妄念，但是不是得定，那個叫做細昏沉，懂嗎？你坐在那邊，坐到好像沒有念頭，其實是一種細昏沉，你以為得定了，就是因為它是細昏沉，因為這時候你沒有什麼念頭了，所以第八阿賴耶識的種子就在這個時候很容易爆發。你平常怎麼想，最好樂什麼神通境界，這個時候統統都給你出來、給你看。所以你以為你見佛了，看到蓮花了，西方淨土現前了，那是你平常憶佛、念佛，所以現在在細昏沉當下，掉舉就發生了，那個不是真的西方世界現前，懂嗎？因為阿賴耶識的種子爆發，所以爆發的那些種子，都是你平常自己熏進去的，你平常好樂什麼，希望看到什麼，全部熏進去，所以你現在在細昏沉的狀態之下，因為沒有妄念，它統統都冒出來，所以你會看到這個、看到那個，看到很多很多的境界現前。所以要注意了，第一個，不要把細昏沉當作入定；第二個，不要以為自己發神通，要不然真的就變神經了。

這個要特別特別注意了，因為很多喜歡修禪定的，都會落在這個境界上面，然後從此功夫不會再進步了，也不會開發智慧，因為是細昏沉，懂嗎？我們剛才講昏沉是跟愚癡相應的，所以他怎麼坐，坐到驢年，沒有這一年嘛，第十三年叫驢年，第一個是鼠，一鼠、二牛、三虎、四兔……十三叫做驢，他就是坐到驢年也不會開悟，也不會開發智慧，為什麼？因為他就貪著在這個境界上面，一打坐他就入細昏沉，然後這些境界就現前，他就樂此不疲。他不曉得自己的心在跟自己耍花樣，他自己不知道，自己在玩弄他的心意識，他自己不知道。自己的八識變現的境界，然後自己著在上面。所以他不可能開發智慧，也不可能得真正的神通，因為他人的不是真正的初禪、二禪、三禪、四禪，而是昏沉定，所以很嚴重。特別把它提出來說明，它是在掉舉的時候發生的。所以他看到的那些境界，也都是他貪著的境界，所以我們才說掉舉是跟貪相應的。

我們就看下一個，第六個大隨煩惱是「失正念」。失正念，就是失去正念。為什麼會失去正念呢？因為心散亂。心散亂就會失去正念，使我們的心不能夠安住在正念當中；不能安住在正念當中，煩惱馬上就生起來了。所以我們為什麼煩惱會生起？因為你沒有住在正念當中，你只要一失念，

煩惱就有機會現行，所以你的心如果能夠安住，一直安住在正念當中，煩惱就沒有機會現行。所以既然失正念，煩惱馬上就生起，我們就很容易……生煩惱就造業，就很容易造下身、口、意種種的業。

什麼是正念呢？就看你修什麼法門，那個法門就是正念。所以任何法門都是正念，都是你心的所緣境，你只要安住在那個所緣境當中，就是在正念當中，你一離開就叫做忘失正念。所以念佛的時候，佛號就是你的正念；數息的時候，那個數字就是你的正念。我們不是說聞思修佛法嗎？你平常思惟佛法的時候，佛法的內容就是正念。所以正念很多，內容很廣，你用功的法門的那個內容，都是正念，所以你一忘失，煩惱就現起，然後就造業。

所以我們不管修什麼法門，其實都是在培養正念力，這個很重要，正念力很重要。所以只要不斷不斷地訓練，我們的心可以安住在法門上，訓練久的話，自然就有正念力。平常就是一開始你會散亂、昏沉、掉舉，所以要馬上收攝身心，然後再安住在你所修的法門上，再安住在正念當中，可是它等一下又去打妄想，再把它拉回來，等一下又昏沉，再把它拉回來，不斷不斷地訓練，你這個正念力就愈來愈強。正念力愈來愈強，就容易得定，得定就容易開發智慧，所以智慧是從正念力第一步開始來的。如果你正念力不強，就是說你經常都是在失念的狀態，你可不可能成就定力？不可能啊，因為你不是散亂、昏沉、就是掉舉，所以沒有定力，就不能開發智慧。所以想要得定的大前提，就是正念力，那個念力要非常非常的強，正念力強了，很快就得定，真正得定，當然智慧就開顯了。所以你不管修什麼法門，其實都是在培養你的正念力。

所以正念力成就的人，他的心可以自在作主。就是那個大修行人，或者是我們講佛菩薩，你看他坐在這裡，其實他都用念力去利益眾生，但是我們不知道。經典上面我們也看到佛說法，弟子看到佛在打坐，其實祂已經用祂的念力去度眾生了，去利益眾生了。所以正念力成就的人，他可以用神通力，然後利益很多眾生，但是一般人不知道。

所以很多人問說：我每天練習發菩提心，發菩提心就是要自他交換，我把一切眾生的惡業吸到我身上，然後我一切的善業都給眾生，他就很擔心啊，我這樣子觀想，一切眾生的惡業化成黑氣入到我心中，我會不會沒辦法負擔啊？一切眾生的惡業多重啊！化成黑氣進入了我心中，我會不會全身變黑啊？因為業太重。放心好了！為什麼？因為你的念力不夠強嘛，你這邊發一個念波，還沒有到門口就已經消失不見，所以你不用擔心說一切眾生的惡業到我身上成熟，它過不來的，因為你念力不強，懂嗎？所以安啦！

所以也有人問說：那個超度到底有沒有效？那也是靠念力啊，靠那個主法的法師他的超度的能力，就是看那個念力強不強，他如果正念力強的話，那個超度的力量就強。真正正念成就的修行人，他不用按照那個儀軌

的，不用按照那個法本修，他就靠他的念力就可以超度，懂嗎？所以佛菩薩去利益眾生，也全部都是靠念力，我們就都知道這個念力非常非常的重要。

像在密教，為什麼上師觀察弟子要幾年啊？十二年而已啦，沒有很長，上師要觀察弟子十二年，主要是觀察什麼？就觀察他的心啊，因為密教成就的根本是菩提心，你修任何的法門，如果沒有菩提心作為基礎的話，再怎麼殊勝的大什麼、大什麼都沒有用，大圓滿、大手印都不可能成就的。或者是任何的本尊法，如果你沒有菩提心作為基礎，你修任何一個密法都不可能成就的。

如果你是一個瞋心很重的弟子，上師要不要傳法給你啊？會不會傳法給你？會不會傳那個很 powerful 的那個忿怒金剛的那種，忿怒尊。因為那個咒語的力量，摧破力量非常強，他如果瞋心很重，要不要傳給他？千萬不可以傳給他，懂嗎？為什麼？因為他念力如果很強的話就慘了。他得了那個很 powerful 的法，然後他念力很強，瞋心很重，你看，那還得了。哪個人曾經得罪他的、傷害過他的，他那個瞋心一起來，靠著他那個強大的念力，那對方不是都死得很慘嗎？所以上師為什麼要觀察弟子十二年，看的是什麼？看的就是這個啊！他是不是具器的弟子，他是不是真正有菩提心，他只要還有我們昨天講的忿、恨、惱、嫉妒、害，就不可能傳給他，他還有一念的這些，跟瞋心相應的這些煩惱，就不會傳給他，就怕他哪一天發脾氣就慘了，這就說明那個念力真的可以做很多事。

念力越強，它就好像波，念是一種念波，它是一種波動，念力強的人，它這個波動可以通整個法界的，所以佛菩薩的念力是可以什麼？我們說十法界是相通的，一念就可以到達整個十法界。我們前面也講「五遍行」，對不對？講我們心識的力量可以遍一切處、遍一切時，對不對？可見我們心念的力量本來就是可以遍滿整個虛空法界，沒有一個地方不能到達。可是，我們沒有成就正念力的人，他的念力的力量太微小了，所以沒有辦法遍滿整個法界。那佛菩薩可以，因為祂正念已經成就了。所以我們現在不管修什麼法門，要訓練的就是這個正念力，只要你正念力能夠慢慢地成就的話，那你當然說什麼得定、開發智慧，還要開發神通，還有一個重點，這個也很重要，開發神通也是很快速的，它都是念力，正念力的結果。所以我們不管修什麼法門，都要好好地培養我們的正念力，這樣我們在修一切的法才可能成就。

第七個大隨煩惱是「不正知」。不正知，就是不正確的認知。就是面對事情的時候，在認知上有了錯誤。也許是看法錯了，也許是想法錯了，總而言之，就是觀念、思想見解上有了錯誤，我們都叫做不正知。就是說認知上是錯誤的，不正確的認知，叫做不正知。

為什麼認知上會有錯誤呢？就因為愚癡，所以不正知是跟癡相應的。它產生的都是邪知、邪見，所以它又跟邪慧相應。因為愚癡才有認知上的

錯誤，以佛法來講，是不明白中道實相，不明白諸法真實的面貌。諸法真實的面貌，我們講了很多次了，就是一切現象界，它是生滅、無常、無我的，我們沒有弄明白，就會以為有一個真實的我、真實的法，把它們當作是永恆存在的，這個就是錯誤的認知，才產生我執跟法執。

有了錯誤的認知之後，就會生起各種的邪知，因為他的認知上有錯誤，所以他遇到事情，他就用他那個錯誤的邪知、邪分別，我們也稱為邪慧。因為他認知上有錯誤，所以他的判斷會錯誤，他碰到事情的那個分別、或者是那種知見，都是錯誤的。我們說邪知邪見，那個邪知就是在講這個不正知。遇到事情，他用的都是邪慧、邪分別。所以不正知會障礙正知的生起，讓我們沒有辦法做到正知。我們要做到正知、正見，可是不正知就會障礙我們沒有辦法得到正知，也會讓我們的身、口、意業有很多違犯的地方，因為錯誤的認知，當然就容易造下身、口、意業。所以遇到一切的境界，就不能夠做出正確的判斷，變成是非顛倒、善惡錯亂，這就是不正知的結果。

像我們剛剛講那個打坐，看光什麼的，有的人是喜歡感應，現在氣走到哪裡了、我的氣機有沒有發動？這些會搞感應的，會什麼看光、還是感應氣的這些，這些他自己以為他在修菩提道，因為我們說要修止、修觀，要練習打坐。可是他一練習打坐，他就變成是在搞身體，可是他以為他在修菩提道。可是菩提道不在光上面、也不在氣上面，所以那個整天在搞感覺，他是不可能開悟的。

因為菩提道是覺悟之道，覺悟什麼呢？覺悟一切法無我，覺悟這個空性的道理，我們只是靠著這個打坐的姿勢來訓練身體的安定性，因為我們身體坐定了，一定要用那個七支坐法，身體安定了，我們的心就容易專一，心專一就容易得止，得止就容易開發空性的智慧，這個才是打坐真正的目的。可是不正知的人，他打坐就會變成說在練氣、在看光，要不然就是在修腿、在搞感受，所以我們說他不正知，對打坐這件事情是不正知的。因此他這樣子來修練是不可能開悟、解脫，只是被色蘊、受蘊困住，不得解脫。所以我們要先聽經聞法，建立正知見之後，再來談修行，這樣才不會修錯，才不會走錯路，先要有正知見，才不會有不正知的現象產生。

那有了正知力，面對一切境界，才能夠起正觀察，當下知道是該做、還是不該做，該說、不該說，每個念頭對、還是不對，這個就是《廣論》裡面講的「正知而行」。這樣子身、口、意自然就清淨，也能夠生起真正的智慧。

最後一個「散亂」。什麼是散亂呢？散亂，就是馳散動亂，因為心向外奔馳分散，所以變得躁動擾亂。所以散亂就是比喻我們的心往外面散開，就好像我們到河邊，丟一個石頭，咚！那個水就會起一陣一陣的漣漪往外面擴散開來，就是用這個來比喻我們的心往外馳散，叫做散亂。

為什麼會散亂呢？因為我們的心向外攀緣，向外在境界攀緣，所以心

就馳散動亂，沒有辦法專注在所緣境上。沒有辦法專注在所緣境上，就沒有辦法得正定，沒有辦法得正定，就沒有辦法得到真正的智慧，所以所發的都是惡慧，或者是邪慧，或者是邪分別。為什麼叫做「邪」呢？因為它不能夠讓我們開悟、解脫，所以我們就稱為是惡慧；真正的智慧，才能夠讓我們開悟、解脫，就是空性的智慧。

像一般來說，散亂心比較重的人，他的性格是比較不穩定的，就是稍微遇到一點挫折，他就想要逃，怎麼逃呢？就是換環境，以那個一直換工作，就是標準型，像有些人他一直在換工作，有沒有？一個工作都做不到……很少超過三個月，三個月已經很長了，可能三個禮拜。他每次換工作，你問他為什麼要換工作？他就開始 **complain**，老闆不好啦、同事很難相處，要不然就是工作太苦、太累、時間太長，反正在他的眼裡就沒有一個工作可以做就對了，沒有一個工作合他的意。所以也不是老闆的問題、也不是同事的問題、也不是什麼工作時間的問題，都不是，其實是他自己的問題，因為他的心散亂，心散亂，他的心就不能夠集中。因為我們剛才說像那個漣漪一樣，就往外散開，所以他整個散開，他的心力不容易集中，意志力就容易分散，意志力容易分散，就容易受到外境的干擾。所以一點點外在境界，很小的風吹草動，他就沒辦法了，他就嚴重干擾，對他來說是嚴重干擾。也是因為干擾，他就會對周遭的環境，不管是人、事、物都失去了耐心，所以散亂心重的人，他一定耐心很差，就是一點點他就沒辦法忍耐，抗壓性很低。

還有，一般來說，那個花樣越多、思想越多的人，散亂心也越重。看起來他是一副聰明伶俐的樣子，因為他點子多、腦筋動得快。但是現在也同樣的情況，把他抓來這邊打坐，他也完蛋。要他修止、修觀來說，這種散亂心重的，就會變成一個得止、得定一個很大的障礙，因為散亂心重。所以他很難坐得住，心一直散亂、一直往外馳散，一直攀緣外境，有一點聲音他就不行了，什麼光線太亮也不行，太暗會睡著，也是很麻煩，所以他很容易受到環境的干擾，就是因為他散亂心很重。所以他腦筋動得快，說明他的內心是動盪不安的，所以它障礙止，沒辦法得止。因為內心老是動盪不安，因為他一直在動腦筋，停不下來。所以腦筋動得快，就說明他內心是一直在動盪不安的狀態，所以現在要修定，他怎麼可能得止呢？很難得止，所以我們才說它是一個很大的障礙，得止的障礙。修觀呢？點子多，說明他的分別心很重，這個又障礙修觀。所以不管修止、修觀，都是很大的障礙。

如果再加上他好辯，主觀意識很強的話，就會變成惡慧，因為都不是正知正見。因為他沒有辦法得止，所以沒辦法成就定力；沒有辦法修觀，所以沒有辦法成就真正的慧力，真正的智慧，見空性的智慧，他沒有辦法得到；主觀意識很強的意思是什麼？表示他分別、執著非常非常的重。所以他不但沒辦法成就止觀，而且還會變成惡慧、邪分別。

所以，一般我們看世間人，就是那種第六意識心很強的，他來做學問、搞知識，他不管學問知識再高，他也沒有辦法開悟、解脫，為什麼？他是用他的意識心，第六意識去分別所做出來的學問跟知識，所以只能說他是世智辯聰，但是並不是真正的智慧。我們佛法真正的智慧，就是無我空性的智慧，因為在空性的智慧當中，是遠離一切的戲論分別，所以他用種種分別心寫出來的文章、或做出來的學問，那個是分別來的。在空性的智慧當中，是遠離一切的戲論分別，是沒有散逸、沒有動亂，就是我們說的「菩提自性，本自清淨，菩提自性，本不動搖」。因為他現在是散亂心所做出來的，分別心所做出來的東西，所以就不是我們清淨自性裡面的東西，因為我們的菩提自性是清淨的，是本來不動搖的，可是他現在心很散動，所以就不是真正的智慧。

所以從清淨自性所起的作用，才是智慧的觀照，才能夠善能明白一切法是因緣所生，是無自性空的，不會起任何的分別、執著。可是由散亂心所起的分別，它是由我執分別來的，所以我們才會說它是惡慧，而不是真正的智慧，差別在這裡。

以上八個大隨煩惱已經介紹完了。這八個大隨煩惱是與生俱來的，生下來就有，所以它很難斷，要到什麼時候才能斷呢？見道的時候就能斷，就是你什麼時候體證無我，什麼時候見空性，什麼時候見道，什麼時候才能夠斷除。因為它是恆常與第七識的我見、我愛、我癡、我慢相應，所以只要不好的念頭一生起，惡心一生起，就一定有這八個煩惱在裡面，所以我們平常就要多修對治。怎麼來修對治呢？我們要多修信心，來對治不信；修精進，來對治懈怠；修不放逸，來對治放逸；修觀，來對治昏沉；修止，來對治掉舉；多培養正念，來對治失正念；多培養正知，來對治不正知；多持戒、修定，來對治散亂。這樣才可能有一天見空性、開悟，然後悟後起修，才能夠到最後證得果位。

我們這次的課程，說了根本煩惱六個，小隨煩惱十個，中隨煩惱兩個，大隨煩惱八個。我們介紹這些內容最主要的目的，就是希望能夠明白煩惱的種類，譬如說，這些煩惱它是怎麼障礙我們的成就的，它是怎麼障礙我們善根沒有辦法生起，或者是它是怎麼讓我們的心被染污，或者說為什麼我們的身心會時常處在熱惱當中……等等、等等，就是所有根本煩惱，還有隨煩惱的內容。如果我們能夠明白的話，我們就能夠認識煩惱，認識這些煩惱，才能夠正確地修行，知道自己還有哪些習氣沒有斷，應該從哪裡下手做功夫。因為我們每個都有講對治法，那你檢查發覺說我這個比較嚴重，就修那個對治。這樣子來做功夫的話，很快就能夠成就善根，成就止觀，成就戒定慧，成就最後的果位都沒有問題。所以先要認識煩惱的內容，然後去對治它。

我們這一次的課程，就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。