

《瑜伽師地論》 第七十四講



陳雁姿博士講授

標題：卷十四之〈本地分中聞所成地第十之二〉

那個「業」就是酬報的意思。

聽眾：酬報，比較在一生之中不同的階段所達到圓滿的意思？

講者：他應該不是這個意思的，

聽眾：它用酬報。

講者，令到那個酬報去達到一個最完整或者完全的意思，

聽眾：那一期生命的完整？

講者：大約是「完全」的意思，我想不是圓滿的意思。

聽眾：完整？

講者：對，是完整的意思。

我們上一節課就是在講「五法」的，五法的法門。大家看第八方面，第八他說「又為五種不信敬……」，五方面的「不信敬所執持者」，「執持」就是「執持」那些「不信敬」的這種狀況，而那個心是「不調柔」，「不調柔」表示心很固執，凡是很固執，就有很剛強的性格，他不容易聽別人講的，這種我們叫做「心不調柔」。而「不調柔」就會有剛強、固執，還有些驕慢的，會自以為是，不會聽別人的一些見解，這種就叫做「心不調柔」。

如果要做，佛教就認為，我們欲界的眾生，其中五濁惡趣，「心不調柔」就是一個特質。所以五濁惡趣的眾生佛是很難度他們的，因為他們不是很容易接受道理，固執己見。如果要「心調柔」，是要通過禪定的修習，禪定這種實踐你慢慢就會體會「心調柔」這種狀況的，一種柔軟、輕鬆、放鬆的這種狀況，就會「心調柔」，所以「不調柔」與「調柔」是兩種不同的特質，如果是「不調柔」的人，就障礙他「生長諸善（的）根本」，處於這種封閉的心態，他是不能夠接受真理，不能接受一些好的

見解，所以他不能令善法能夠出現，所以根本就是由這裏出現。「謂於大師所說正法」，「大師」就是佛，佛所講的正法就是「十二分教」裏面所講的內容，其中就包括「增上戒學」、「增上心學」，「增上心學」就是講禪定，有關戒律方面，禪定以及有關怎樣培育我們的智慧，這些叫做「增上慧學」。

何解要加「增上」二字？因為戒有一種強烈的作用，就會引、是作為定的基礎，對於定來講，它是一種增上力，定也是慧的增上力，這些就有這種意義在裏面。至於「正覺發者」，就是一些能夠經常能夠啟發你、引導你發起一些「正覺」的心，求「正覺」的心，這種叫做「正覺發者」，即是一些善的朋友，良師益友。有些是「正教授者」，「正教授者」就是教導你應該要修學的東西，這種叫做「正教授」，譬如止觀是怎樣進行，這就是「正教授」，「正教誡者」通常就特別指哪些是應該做，哪些是不應該做的，這種就應該是講教導那個戒行方面的善友或者老師，「同梵行所」，「同梵行」就是大家一起修這些修清淨行的那些人，這種叫做「梵行所」。

「梵行所」其實是包括了什麼？「正覺發者」一路到「同梵行所」這裏，這一批都可以講是「同梵行所」所包括的那些的對象，這些對象，對這些對象是「無有信敬」，即是對你有正面指引的人，你對他沒有信心，亦都沒有一種敬重心，這裏所講的「五」，即是五種是怎樣劃分呢？就有很多種劃分的，我講其中一種，就不講太多了。其中一種就是講佛所講的正法，這是第一種，第二種就是「增上戒學」；第三種就是「增上心學」；第四種就是「增上慧學」，總共四種，再加上「同梵行所」，就五種，這五方面大致上又可以怎樣分？其實大概又可以分為佛、法、僧，因為「大師」所說的正法就是他的體驗，他的經驗；他的體驗，他所覺悟的境界，這就是對佛的「無信敬」，第二是「增上戒」一路到「增上慧學」，就是講「法寶」方面，「法寶」主要就是這三方面。

然後「同梵行所」其實就是僧寶，即是一起修道的人。其實這裡發展為五方面，但其實亦可以講為三寶。還有其他的分法，不過我們不要這麼繁（瑣）了，講一、兩個大概分法就算了，這裏即是五方面的「不信敬」。簡單講其實就是要信敬三寶，大

概就是這種意思。第九就是在斷煩惱方面要有「正精進」，「正精進」就是在正確的地方要勤力，但是現在是障礙精進，就有五方面的，是令得你斷煩惱有障礙的，以及不能夠勤奮對向目標去做。第一就是「耽著等至及生」，「等至」我們上一課講過了，是 samāpatti 這個字。就是達到「四禪八定」那些，入到根本定那些就叫做「等至」。如果能夠經常入「等至」這種禪定，將來就能夠生色界天或無色界天的，所以「等至」與生，這裡就是說耽著禪定的境界，我們知道斷煩惱最重要就是什麼？最重要是智慧，就不是定力，所以只顧著修定而不修慧，這樣在斷煩惱方面亦會構成障礙的，但是我們都要知道，定是慧的基礎，是嗎？所以我們一定要修定，但是我們不要只顧著修定，應該止觀雙修，或者定慧雙修。

第二就是「耽著利養恭敬」了，即是各方面的那些名利收穫，這些當然都是障礙我們斷煩惱的，因為名利其實是一些枷鎖來的，其實就是煩惱所在的地方、生長的地方。第三就是「放逸」，「放逸」就是對於我們防止過錯方面、惡的方面沒有好好地去守護住，對於應該要修善就沒有勤力去做，這個就是「放逸」了，即是應做不做，不應做卻做了。第四就是「惡慧」，「惡慧」就不是如理去了解那些真理，這種就叫做不正見或者不正確的一種理解，這樣就叫做「惡慧」。第五就是「其心下劣，或增上慢」，「下劣」就是太過自卑了，以為自己不行，學不到的，諸如此類，有些是太過驕傲，太過自負，這兩種也是在精進方面會構成障礙的。

如果覺得自己太過「劣」，對自己太沒有信心，你就會覺得自己不能夠進步的，是嗎？太過驕傲就會覺得自己已經夠了，就不能夠更上一層樓，這些都是一種障礙，這種就是在斷煩惱方面的情況，五方面的情況，第十就是在「怨敵」方面，「怨敵」即是與你關係不好的人，會起五方面的邪行的，例如「復有不能堪忍……」，「堪忍」的意思就是容忍力度不夠，不夠包容、寬恕力，心胸不夠，這種就叫做「不能堪忍」。別人對自己少少不好都不能夠接受，這就是「不能堪忍」的一種「補特伽羅」。「補特伽羅」(pudgala)即是眾生，「(對)於他怨敵所」，即是對於其他人，形成冤家的一種關係的時候，即「怨敵」，這種就是要起五方面的不正確的行

為，就叫做「邪行」，這種「不堪忍者」會表現成怎樣？他說，「於他怨敵」，對於那些敵對的人，他會「先起瞋心」，一種仇恨心，然後「怨嫌意樂」，「怨嫌」就是一個心理狀況，就是很厭惡他、很討厭他這種心態，凡是這種心態你由它滋長，慢慢就會加強了這種瞋心，憤恨心等等，這個就出現這種情況。

第二就是「於彼親友，樂欲破壞」，「彼」就是那些「怨敵」的人，你的冤家，你會常常在那些親朋戚友那裡講他的壞話，講壞話就破壞他們之間的關係，這就是第二方面。第三方面就是「常欲令彼」，這個「彼」亦然，就是那個「怨敵」，「發生憂苦」，希望他不是一種順暢的環境，不是希望他幸福快樂，而是希望他發生很多不幸的事，令到他是「憂苦」的狀況，甚至乎是「廣作一切不饒益事」，「不饒益事」就是對他構成很多針對的行為，諸如此類。壓迫、針對，諸如此類，就是令對方不好過，這就是第三方面的做法。第四就是「壞自所受清淨尸羅」，在這個做法之後，就是破壞自己那些持戒清淨那種品質，其實即是破壞自己的德行。第五就是「由身語意多行惡行」，在這種身體語言以及在心念裏面，經常起這些有過失的行為，這種就叫做「惡行」，造作這些「惡行」。這就是五方面的所謂「惡邪行」了，這五方面「惡邪行」其實即是惡業，這些惡業能夠引生一些後果的，後果就是「(1)能感後世還來此中三種等流過患」。

「還來此中」即是重新來這些處境或者環境裡面，「等流」就是說這種狀況會持續的出現，這種情形在佛教經典裡面很多時會有這種例子的，就是說如果過去世大家都不是很妥，未來世大家有緣再見，亦都沒有什麼理由，總之見到對方就憎對方了，是這種情況。自然對他是看不入眼，或者他做什麼你都覺得是不妥的，這種情況就算在佛都會出現這種情況的，佛經常與一個人冤家，大家知道，提婆達多 (Devadatta)，佛就算想與他和解，他都不肯，很多時是這樣，就算佛寬恕他很多次，他還是針對佛。所以如果我們知道有等流這種情況，就儘量不要與別人結怨，因為結怨之後你就很難解怨，就算佛那麼大的威德都很難解怨，何況我們普通人，是嗎？這些叫做感後世的那些等流的過患。自自然然你會憎他的，所以佛與提婆達多的

關係就是這樣。阿難 (Ānanda) 與提婆達多是兩兄弟，但是他們過去世的關係很好的，所以他們世世、如果在某一世再遇見，他們都很容易和解，就算發生了衝突，都很容易和解的，就是與佛不同的。這樣大約就是這種情況。

還有一種就是「(2) 一種現法等流過患」，「現法等流」即是現在世出現的過失，一種是「(3) 後法」，「後法」就是未來世的異熟果報方面的過失。大概就是什麼呢？「謂此生中」即是這一世裡面，這一世其實都是涉及過去世已經結怨的情形，「此生中多諸怨敵」，即是如果你以前、你的過去世經常與別人結下仇怨的，你在這一生都是很容易有很多冤家，環繞在你身邊的，以及你的親友與你的關係好，又會常常出現「乖離」的狀況，即是分離的狀況。冤家就經常聚頭，親友就經常「乖離」，這些都是人生的不如意事。

「由他發起種種憂苦」，而且是由於他人而引發很多令你生起「憂苦」的情況，譬如很多人針對你，很多人對你做一些不好的事，這些「不可愛事，恒現在前」，這是一個果報來的。第二就是「臨命終時」，在你臨死的時候「多生憂悔」，「多生憂悔」就是臨死前反思一生所做的事，如果都是不好的東西，你的內心不是一種歡樂的狀況，不會是一種欣喜的狀況，如果你在臨終的時候，你回顧你的一生，都覺得很欣慰，即是多行善事，這樣你的心態，死時的心態就不同了。「(3) 命終已後」，「命終已後」就會「顛墜惡趣」，即是顛倒與墮落於「惡趣」之中，在一種不安寧、不和諧的世界裡面，命終的時候就會出現那種最強的業力作用，就會引致我們五蘊中的那個「阿賴耶識」會趣向這些惡趣裏面去投生。

所以與別人生怨或與別人結怨會有不好的後果。這種就是不能「堪忍」，即是少少事都不能夠容忍別人的，那些人就會出現這種情況。他說，「(b) 與此相違」，與這樣的相反是「能堪忍者」，即是心胸廣闊的人，這種人「於他怨敵，（就會）發起五種正行」，「五種正行就是」與上面講的五種相反，由此亦都「由此所感勝利差別，如應當知」。即是果報方面就是剛好相反的果報。這種是「正行所感」的果報；

以及「邪行所感」的惡報，這樣就從五個方面，從五種情況的造作，就出現這五種結果。第 11 就是「又有五法，能生現法、後法一切憂苦」。「現法、後法」即是現世與後世。第一就是「親屬滅亡」，這裡是講父母或者兄弟姊妹的那些離散的情況，孟子有講，我們一個人如果幸福，就父母在堂，是嗎？兄弟和睦，這些就是幸福人生，如果很早就父母不在，你的人生就艱難很多，或者沒有兄弟，或者兄弟不和睦，也沒有那麼多樂趣，人生都是沒有很多樂趣的，所以這些都是一些不是很好的結果，所以是「親屬滅亡」。

還有就是「所有財寶非理喪失」，即是無端端就失去了，當然是指天災人禍所形成的情況，還有「（三）、疾病緣身」，即是多病多痛，這都是一些不是很好的憂苦的結果，「此三能生現法憂苦」，現在世的「憂苦」，這些「憂苦」在這些不好的環境之下，一個人很容易「（四）、毀犯尸羅」，即是會犯戒，做一些行為會偏激，這就是違犯道德的操守。第五就是「毀謗一切諸惡邪見」，「毀謗一切」就是「毀謗」正法了、一切正法，那些不正確的見解，憤世嫉俗，很多偏見在裏面，這些就是很多時與自己所經歷的不幸的遭遇，往往會出現這些情形的。「此二能生後法憂苦」，即是後面那兩個。如果我們的道德是有問題，以及我們有邪見，我們的未來世就很難避免不陷入這些憂苦之中，即是你沒有改善你自己，未來世你都不會有大的進步，所以前面三個就是現世，當下經歷的一些不好的東西，後面的兩個是會形成未來世的憂苦狀況。亦都有與此相違了，「與此相違五法，當知能生現法、後法所有喜樂」。

如果要改善這些情況，就將剛才講的五方面，特別是最後兩種，戒與正見，戒律與正見應該要好好地守持，將來就能夠轉憂苦成喜樂的，這就是佛教指導我們的幸福快樂的道路，不外乎就是行為的操守與我們有正確的見解。第十二就是，他說，「又阿羅漢，雖現追求供身財物亦常受用」，即是供養現在身體、生命所需的各種物品，亦都會受用這些東西，但是都能夠「超度」，即是超越，「三邪追求」，「三邪」即是不淨的追求，不正當的追求，以及「邪受用」，「邪受用」即是在受用方面，是一種不恰當的受用，就是「邪受用」。第一就是首三種，「能超過殺生、偷盜、妄語所引三邪追求；」即是他謀求這種生活所需的時候，不是通過這些手法去獲得，是用正

當的手法去獲得這些供養身體所需的用品，譬如食物、衣服這些。第二就是「亦能超過妻妾」，即是男女的情欲，「畜積」就是講儲藏好多、或者累積很多的財物，這兩種叫做「邪受用」，這些邪受用在哪方面表現？就是過多的情況，太多或者過量，沒有這樣的需要而過量，這樣就是「邪受用」。或者佛教有一個名詞，就是有四種、四種最重要的過失，就是殺、盜、淫、妄，是嗎？前面已經提到殺、盜、妄三種，還有一個淫，淫一方面主要就是講情欲方面，即是正常的一些男女關係以外的，那些就叫做邪淫，但是那個「淫」字，那個「淫」字本身有一種意思就是過量，太多就在那種享受、或者在貪欲方面，如果是程度太多的時候都叫做「淫」的。

所以後面所講就是淫戒，前面講那三個，即是一個阿羅漢應該不會做殺、盜、淫、妄這些事，就要超越這些，他就分了這五方面，這五方面就是這五個，現在講的這個，三個「邪追求」，兩個「邪受用」，即是總共五方面的東西。如果他還是陷入這些狀況之中，他當然不會成就阿羅漢。第 13 就是「修斷」。「成就五法」，通過修學而斷惡，這樣就叫做「修斷」。這五方面「隨其所欲」，隨著他的意欲，「於諸善品」，與善相關的，或者屬於善的種類叫做「善品」，「方便修行」，「方便」即是有方法地去進行這種修習，「亦能速證究竟通慧」。既然是有一種有效的方法去做，就很快會得到徹底的一種智慧，通達的智慧。

第一方面就是「於所修斷，猛利樂欲，如教奉行」。對於哪些應該修；哪些應該要斷，有一個很強烈的意願，在這種意願的一種推動之下，跟著教法去進行，而佛經教很多修斷的東西，如果你有一個很強烈的意願想學、想做得好，你就跟著那些方法去做就行了。第二就是「於自所有如實發露」，「自所有」的「所有」就是講自己的過失，如果自己有錯的地方，就應該坦誠地去懺悔，「發露」即是將自己的過失講出來，通過懺悔令自己知道錯的地方，以及防止將來再重犯。這種就是懺悔的一個作用，即是不要收藏、遮蓋自己的過失，而應該要坦誠地面對自己的過失，這樣你就會容易改善自己的問題。第三就是「身力康強」，即是說你的身體要健康，如果要保持身心健康，心理上以及身體方面，你要飲食、休息等等方面，你都應該要適量，就不能夠暴飲暴食，或者太少也是不好的，總之會損害身體，這些都會在你修斷的時

候，會構成一些妨礙，這樣表示什麼？表示我們的心智、人格都要健全的。人格就是我們要「如實發露」這些東西。但是心智方面都要平衡，而且要有一種健全，在這些平衡的狀況之中，我們的修行就會順暢了，但是你如果身體很孱弱，你可能修行的時候就會有困難了。

第四就是「相續無間修方便中，其心勇銳」，「勇銳」即是很精進勇猛的那種情況，很奮進的這種心態，「相續無間」表示一種不會斷斷續續，而是持續地去做，這樣就叫做「相續無間」。我們知道「一暴十寒」（《孟子·告子上》）是不會有功效的，是嗎？而持續地做，力量就會累積，這樣就要有心，有一種奮勇的心、精勤的心，這就是「勇銳」了。第五就是「成就通達」，「通達」即是明白，「止、舉、捨相時分（的）智慧」，這是三種相，一個「止相」、一個「舉相」、一個「捨相」，是修定的時候要運用的，我們修定的時候，如果我們「昏沉」的時候，發覺自己的心開始昏昏欲睡了，那時候你就應該提高你的心，所以修「舉相」；如果你的心已經想得過多，想到過分了，那時就應該靜止你的心，就要運用「止相」，如果兩方面都平衡的，是一種平衡的狀況、安樂的狀況，你就「捨相」，「捨相」即是什麼都不用做，由得它平衡地保持下去，就不用搞什麼「舉」或「止」了。

這就是在你修定的時候去調校，如果你是發覺你太過高舉，你又要壓下它；如果太過沉，就要再提起精神，如果沒有什麼，已經平平穩穩，你就由得它。所以你修定的時候，你要適當地調節，這種就叫做「成就通達」，什麼時候要修「止」；什麼時候要修「舉」；什麼時候又要修「捨」的智慧。修定的時候，那些方法的智慧。如果你有這五方面，你應該修善品、善品的修行就很快會達到成就了。聽眾：「捨相」的「捨」是否可以當作「無功用行」？講者：「捨」大致上都可以用無功用行都可以的。第14就是「又有五種，能圓滿解脫，厭離所對治法」。

「所對治法」就是我們要克服的東西，通常就是指我們的煩惱、無知等等的東西，就是我們要對治的。「謂於諸法中，有三種愚」，在這麼多東西之中，大概就可

以歸納為三種愚昧或者無知，而在這種以無知作為依止、即是作為基礎，就起三種顛倒的見解，第一種的「愚」叫做「時節愚」；「時節」的意思就是時間的劃分，時間的劃分就是可能在我們的人生之中，我們通常分少年的時候、中年的時候或者老年的時候，這樣分生命的不同階段，但是實際上我們應該是剎那、剎那地不斷改變中，所以這就是在剎那生滅、無常方面，我們就不是很了解那種「時節」只是我們大概的一個劃分，實際上是每一瞬間都在改變中的。

但是往往我們由於沒有這種深入的觀察，在無常的過程之中，我們以為有常住的情況，這就是由於我們的無知而引起的顛倒。所以對應下面的顛倒就是「於無常計常顛倒」，「時節愚」就對應這個。第二就是「分位」，「分位愚」就是說，某些時刻我們有開心的情況；有些時刻我們有不開心的情況，有不同的階段，這個就叫做「分位」。「分位」就是我們有時開心，有時不開心；有時快樂幸福；有時覺得頭頭碰到黑，諸如此類。這樣就是「分位」方面的「愚」。

就是無論是順境或者逆境，就佛教來看，「三受」最終都是苦的狀況來的，不同程度的苦的表現來的，這就是對應第二個了，在一切「受」都是苦上面，我們常常執「快樂是永恆的」這種顛倒，而不能理解快樂最後都有消失的時候，一旦消失的時候，我們往往就有很痛苦的感覺了，這個就是「分位愚」。第三就是「自性愚」，「自性愚」就是對於本質方面的無知，本質方面就是無常，由於無常，所以無我，或者各方面的東西都是由因緣和合，我們不明白緣生的道理，就以為事物裡面有固定不變的本質，這個就是「自性愚」。在這裡是對於無我的東西，我們計執有我，（「於無我計我顛倒」）有獨立自存的一種本質性的東西在裡面，這就是「自性愚」的表現來的，所以由無知而引致顛倒。

第四就是這種「規求」，「規求」即是希求的意思，或者謀求的意思，謀求「利養」，「利養」即是世俗人很多時要追求財富、名利、地位、權勢這些，這些就是「利養」方面的東西。第五就是「希望壽命」了，就是追求這種所謂長命百歲，健康

長壽這些東西。這個就是「為治如是五所治法」，「五所治」或者「五所治(音持)法」,這就是我們要對付、克服這五方面的東西，就要「起五取相」，在佛教裡，這個「取」字很多時都是一種執著的意思，但有時它不是指執著，是指對這些東西的理解、了解就叫做「取」，譬如「能取、所取」這些「取」有時就是指取著的意思，但有時是指能夠了解那個主體，諸如此類。現在這裏講的這個「五取相」，這個「五取相」，既然是為了對付五方面的無知、顛倒，我們就應該要「起五取相」，我們能否透過執著去克服這種「五所治法」？所以一定不會是執著的意思，一定是指理解，即是你對某方面的了解，你就可以對付這種方面的「所治法」，例如你對於諸行，「諸行」就是我們現象界，現象界就是一種變遷的過程，「取」什麼？了解它的無常相，所以這個「取」不是執住，而是你好好地了解無常那種真實的本質，你就會對治什麼？對治那個「時節愚」了，或者無常而執著常這種顛倒。

第二就是「取苦相」，了解「苦」的性質，不同程度的「苦」的性質。第三就是「於諸法中，取無我相」；即是要了解無我的意思，無我的狀況，所以這裡全部的「取」都不是負面意義的「取」來的。第四就是「於飲食中」，「飲食」包括種種的「利養」，就是「取惡逆相」；「惡」就是他有過失的。當你沉迷這些地方的時候，過度沉迷美食、名譽、地位這些，就會引起很多我們的問題，內心有很多不好的東西就會由這些地方產生，「於飲食中」，是以飲食為例，就不只是講飲食，而是指利養、講很多的利養。

第一，會有很多過失會出現；另外，你所追求的〔過程〕裡面，它不是隨心所欲的，在你的追求之中，會引起很多的煩惱、苦惱的東西，所以這是一種有過失以及令你產生煩惱的那些狀況。所以在這種利養裡面、在追求利養方面，你要了解它們當中的所謂「惡逆相」。如果你是適量的、適中的就沒有問題，但是如果是過度追求，就會有這些「惡逆相」了。「(5)於其命根」，「命根」即是壽命方面，「取中天相」。「中天」即是我們的壽命會隨時中斷的，你不要想每個人都是八、九十歲才生命完結，生命是隨時都會中斷的，既然知道（會隨時）中斷，我們要好好努力，不要

放逸，這就是它的意義了。所以這裡表示什麼？「希望壽命」的意思就是，以為壽命一定會是這樣長才完結，其實未必的，尤其是我們現在那麼多病都年輕化，很多突如其來的病就會令生命中斷了。還有很多意外的情況，諸如此類。所以在這五方面，我們要好好了解五方面的相，然後就可以對治這五方面的執著，或者五方面的無知，這些是「五法」方面的東西。

第15就是講「心解脫」了，「心解脫門」。他說，「又有五種修定（與）修智二（種）勝行」，「二勝行」，兩種殊勝的、有益的實踐，就是「修定」與「修智」，「修智」即是修慧，是嗎？「修定」與「修智（慧）」都是兩種所謂殊勝的實踐，在佛教是賦予很高的評價與它的。「正心解脫生長之門」，是令你能夠得到解脫，這種解脫是能夠增長的一個途徑，就是這兩個勝行，第一「定勝行」，修定這個「勝行」首先是「因聞依諦聖言論故，正解法義」，第一項就是聽聞這些「聖諦」、「聖諦」的道理，譬如四聖諦的道理、二諦的道理，這種當然是指佛教的那種教義，然後好好地了解這些法義。

這是第一步，要由「聞」開始，所以我們現在講這種〈聞所成地〉由「聞法」開始，很好地去了解那些法義，「如因聽聞」，透過聽聞這些法義，所以「因廣大音…」，「廣大音」即是這些廣泛涉及到宇宙人生的道理，透過這些言音，我們能夠「讀誦經典」，即是你漸漸由聽別人講到應該識得自己讀了，漸漸地你掌握了很多概念、道理，你就可以開始自己讀都可以了，這樣就不一定要靠別人，因為你一生經常要靠別人，你一生能聽多少經典？還有，你想讀的那些經典是不是別人可以講給你聽？未必的，但是如果你自己能掌握到，你自己去閱讀就可以了，可以隨心所欲去讀都可以。

第三就是「因為他人，開闡妙義」。由於他人將這些奧妙的道理以及裏面的含義講清楚給你聽，因為透過他人而能夠明白這些經文裏面的「妙義」道理，所以你就可以在這些「在空閑處」，即是你修定的時候，當你可以靜下來的時候，你就「審諦思

惟」，「審諦」即是仔細地、詳細地去思考這些道理，然後深入去了解這些法義，「正解法義」，正確地了解，不要想當然去了解，是根據那些教義、含義準確地把握，就不是自己個人靠估計那種，這樣就是「正解法義，當知亦爾」，其實這樣就即是「聞、思、修」了。

但是這裡強調的就是，你要修定之前，你應該要有這樣的基礎，就是對法義掌握的基礎，這樣你的修定就會在一個良好的基礎之下進行一個殊勝的定行。有了這種在定中仔細地去思考觀察，你跟著就有「智勝行」了，是嗎？由定而生，由定心就掌握一個道理，就會引發智慧的，他說，「於上品亂貪欲對治，無倒思惟」了。「上品亂貪」就是講那些煩惱分了一些等級，這種等級就是初時我們對付什麼？對付一些上品的亂心，即是令我們的心亂，以及令我們貪，其實一有貪，我們的心就會亂了，這些首先是要先對付「上品」，因為「上品」就是一些明顯的煩惱，這些我們稍為有一些智慧觀察都可以壓得住了。

但是漸漸地我們要再對付中品、下品那些了，即是再微細一些的煩惱，這樣你要再深入些，以一種「無倒思惟」的智慧，去降伏這些煩惱。所以這裏就講出兩個「勝行」，其實這兩種「勝行」就是止觀、止觀的修習。但是他就分出了五方面，大家看得到這五方面嗎？這五方面，第一就是「聞聖（教）言論故」；第二就是「因（聽）廣大音（而）讀誦經典」；這是第二，第三就是經常「（聽）他人，開闡妙義」；加強你的了解；然後第四就是你在「在空閑處（自己）審諦思惟」，是不是四方面？然後再加上無倒思惟（正解法義），這樣就是五方面。這五方面就分成兩種「勝行」的，就是定，即是修止的「勝行」；「智勝行」就是修觀的「勝行」。這樣最後就會達到「心解脫」了，「心解脫」那種步驟就是這樣，最重要就是修止觀。

第16就是「又有五種修觀行者」，就要「意樂、方便悉皆具足」。「意樂」即是意欲，「心之所好」這種意欲，「方便」就是方法、途徑這兩方面，這兩個條件都要具備，這樣就可以修觀行了，哪五種？「謂於涅槃、菩提，起猛利信解」，對於這

種「涅槃」的證得，「菩提」的覺悟，「菩提」即是覺悟；「涅槃」就是煩惱寂止的狀態，寂靜的境界，或者叫做「解脫」的境界，一個是覺悟的智慧；一個是解脫的境界，對於這兩方面雖然現在你未能達到，但是你對這些道理有猛利的信解，即是有強烈的淨信以及勝解，「信解」是兩個心所來的，一個是「信心所」；一個是「勝解心所」，對於這些方面、對於涅槃菩提有很清晰的了解，然後生起一種信心，你的勝解越強，你的信心就越強，通常一般是我們先有信心，然後再有信解的，其實漸漸你會體驗到，你有勝解，即是你有清清楚楚的了解，你的信心就越穩固，如果你是矇查查（糊里糊塗）的信，你會很容易動搖的，但是你很清楚地了解怎樣能夠得到涅槃？怎樣能夠得到菩提？有什麼好處完全清楚，你的信心就會很強的。

「信」是信什麼？信實、德、能、信真理，信這些有益的東西，還有是相信有些人能夠做到這些，這樣就是「信」。但是你又會怎樣了解？就是通過你所了解法，知道何解這些東西應該是可以實現，這些就是「信解」了。由於這樣，你「意樂具足」，你這些、這兩個修行的最後目標有一個很深的意願，希望自己將來能夠實現的，就是「意樂」，你有這種意欲，你一定要對著這個目標去修了，是嗎？第一個條件就要「意樂具足」。第二就是要「無間殷重」了，「無間殷重」即是無間斷地；「殷重」即是你很誠心誠意、很認真、很專注這樣去做，去修習這種正智，「而行奢摩他、毘鉢舍那」，「奢摩他」即是止；「毘鉢舍那」是觀，講了很多次，這些名詞大家應該記熟了，這個就叫做「方便具足」。「方便」是指方法、途徑，途徑是什麼？你要修止觀，修止觀你要做得好，你要「無間殷重」，要有這種態度，這樣你就會修得很好了。所以這裡合起來就有五方面的條件，這五方面的條件如果「方便具足」，就會有這兩方面的「具足」了。

就是「意樂」與「方便」的「具足」，這樣你修觀行應該是將來會成功的。第17「又有（講）五法」，就是「令諸有情受愛非愛業果異熟」，「愛」與「非愛」，表示「可愛」與「不可愛」的那些業果，那些業果是異熟，「異熟」即是不同的果報出現要經歷一個醞釀成熟的階段，就不是即時產生的果報，所以通常那個業果我們叫做「異熟」，就不是當下造的業就會即時受果報的，當然也有這樣的情況。但

是有很多可能是未來的時間才出現果報，所以業果很多時用「異熟」去表示。即是「異時而熟」，即是不同時間出現果報的情況。這種可愛或非可愛都會煩惱我們的身心，「具攝眾苦」。裏面包含住很多的各式各樣的「苦」。這些苦就是有所謂（「受」），其實都是「受」來的，全部都是「受」，這些「受」就是什麼？就是「苦」的受、「樂」的受、「憂、喜、捨」受，這些「受」其實到最後總括一句就是「一切皆苦」，這個「捨」是不苦不樂，即是「行苦」，「行苦」就是這個「捨」了。「樂」與「喜」最後是什麼苦？就是「壞苦」，是嗎？「苦」與「憂」本質就是苦了，所以是「苦苦」，「苦苦、壞苦、行苦」，就是這五種「受」。

而這五種「受」其實就是異熟果所包含的「苦」的一種性質在裡面，所以這種「苦」，我們看到佛教講的苦不一定只是痛苦的意思，是嗎？時間的、世俗的喜樂是包括在裏面的，所以這種「苦」是一種廣義式的「苦」，就不是我們一般講的那種痛苦逼迫的「苦」，那種狹窄的意思，而是一種廣闊的意思，就是講「一切行苦」，其實即是一切「受」都是苦。凡是異熟果都離不開這幾樣，所以那些異熟果本身就是包含眾苦的，這裡五方面就是講「五受」了，這個「五法」是講「五受」了。他說，「又由成就如前所說意樂方便，悉皆具足不退轉故，令觀行者，堪能速證聖諦現觀」。如果剛才講的五方面意樂、方便，「意樂、方便」兩種，記不記得？剛講完「意樂具足、方便具足」這兩種，如果具足就應該有「不退轉」這種情況，即是修行不退轉，「令觀行者，堪能速證聖諦現觀」。

這個就是生起「聖諦現觀」，即是真理的現觀，「現觀」即是直接的體證，直接體證真理，是有能力很快可以達到真理的體證，而且亦能夠達到「善安住諸勝善品」。「善品」之中就是種種含有善的性質的事物，但是這個善的性質他是特別指好的、優勝的善品，不是普通的善品，而是「安住諸勝善品」，即是最殊勝的「善品」之中。這裏的五法是怎樣分？大概就是這樣，第一，第一就是那個「意樂」，「意樂」就是那個「信涅槃」；「意樂」方面就是「信涅槃」，「信菩提」，是嗎？兩種了。第三，然後「方便」就是修止觀，止與觀；然後第四就是能夠「堪能速證聖諦現觀」；第五就是「善安住（於）諸勝善品」裡面。這樣分法。即是那五種東西，這段

文字就是講這五方面的東西，所以這裏面就是告訴大家知，一方面我們有時看到那些經文很清楚地一、二、三、四、五，列出來，但有時就不是用名詞式去列舉那些東西出來，而是講某方面的情況，那些情況你就對再應五方面的一些名相，即是我們有時讀經單看名相就已經知道他在講什麼了，有時要通過他講解的情況，我們對應他應該有的那些法義，這樣去了解。

所以有時他只是在描述道理的方面去展現出來，有時是用那些概念式去告訴你，兩方面都有的，你讀的時候就自己要識得分，如果他用名相就很簡單，你只要掌握名相就知道怎樣解了。如果它不是名相，好像這一段那樣，你就要自己分了，分出哪一個是講什麼東西，哪一個是對應哪一部分，你要漸漸識得對應，如果你不識對應，你就很難讀的，如果你識對應，很多經典你自己都應該是看得懂了。同時你要識得結合前文後理去看，前面講過的東西你要識得套過來用，因為前面講完你又不記得了，現在講什麼「意樂方便」你卻不知是什麼來的，這樣你就讀不通。

所以你要記，何解要記？很多名相要記，因為你記熟了，以後它一出現，你就知道他講哪一種了。這樣就不會困難的，如果你記不到，你讀的時候就會很困難，一困難就自然不想讀，這很自然。所以是否可以深入經藏就是這樣，你要搞定了前面的基礎，你就很容易深入經藏了。

第 18 就是講「五種離欲」，「離欲界欲」。這裏強調「欲界欲」，超越欲界的，這樣就「未盡諸（餘）結」，「未盡餘結」，「結」就是煩惱，表示他雖然已經離開了「欲界欲」，即是離開了欲界的煩惱，但是他未完全消除其他的「結」，其他「結」即是欲界以上的那些「結」，即是那些煩惱，這樣就有「學」與「生」的差別，「學」即是有學，「有學」就是講那些有學聖者，特別是指前三果的聖人，四果的聖人。「學」那裏。由於有四果聖人的不同，所以他們的生也會有不同的，即是他們生存在什麼世界？或者他們在哪個世界裡證涅槃，他們會有些不同的狀況的，所以就這些差別了，由於有不同的狀況，所以要設定很多名相、很多概念，這種概念就是指他現在這樣的情況；另一種概念是講另一種情況。所以其實大家不應該嫌名相太多

的，這些名相是講那些差別，即是在什麼情況之下會出現哪種情況；如果你沒有這些名相，你就對這些狀況一無所知的，是嗎？一定要知道多些差別，你才會知道什麼狀況之下，大家都是「有學」的，「有學」聖者有什麼不同的情形？你通過這些，你就知道「有學」聖者有什麼不同，如果你說，我不想學這些東西，太繁瑣，這樣你就會對那種東西一無所知。所以就不要怕，或者你初時不能夠記這麼多，不要緊的，你起碼有少少印象，第二次再聽的時候，你就會清楚多一些了。

即是要慢慢累積，你就會對那種東西很清晰，如果你一開始就抗拒、排斥：我不想學這麼多東西，太繁瑣，你對那些東西完全不知道的，將來你不會對它有認識，你就是靠這些名詞、概念去掌握這些聖者有什麼不同。所以你一見到很多差別，就一定要設立很多名詞去講解。

有些聖者，這裡特別講不還果的聖者，不還果的意思就是不還欲界，不會再來，不會再投生欲界之中的，所以這一段在有學聖者裡面，主要是講不還果的聖者，不還果的聖者有些是住「中有」的，即是投生於「中有」的過程裏面，因為「中有」就是死亡之後，當下一生他新的生命狀況未成熟出現的時候，他有個中間的階段，中間的生命階段，這個叫做「中有」，有些不還果他在前一生，生命完結之前，還未來得及入涅槃、未證涅槃，他還要經過這個中間的階段，但又還未去到下一生，下一生新生命出現之前，他已經能夠證涅槃了，這種不還果聖者我們就稱之為「中般涅槃」(antarā-parinirvāyin / antarā-parinirvṛti)，「般涅槃」即是他徹底地住在、進入「涅槃」之中，完全證入涅槃之中叫做「般涅槃」(parinirvāṇa)，「般涅槃」其實是一個梵文字來的，就叫做 parinirvāṇa，所以這個「般」就是 pari 這個譯音，ṇirvāṇa 就是涅槃這個音，是嗎？涅槃即是熄滅的意思，熄滅什麼？熄滅煩惱，煩惱、苦、業這些，這種涅槃由於熄滅煩惱，涅槃就是講寂滅的，涅槃寂靜，pari 這個字譯音就是般涅槃，因為有時那些尾音是輕一些的，很多時都不譯出來，般涅槃就是 parinirvāṇa，pari 是什麼？完全進入涅槃之中，這樣表示什麼？他已經進入涅槃，不需要再輪迴了。但是他進入涅槃之前，他還要經過所謂「中有」的一個階段，那時

候他的心智達到一種完全寂止或者完全熄滅煩惱的那種境界，即是心智達到最成熟階段的時候，在那時候他就進入涅槃，這樣我們稱這種叫做「中般涅槃」（antarā-parinirvāyin / antarā-parinirvṛti），即是在「中有」階段的時候就入涅槃的。

另一種「不還果」的聖者就「二、於初靜慮……」，「初靜慮」就是初禪，或者是「初受生已」，「初受生已」即是過了「中有」階段，到了另一個新生命出現了，但是出世沒多久，他又可以達到涅槃的這種境界，這種我們叫做「生般涅槃」（upapadya-parinirvāyin），就在「生」這個字，出世不久就般涅槃。大家會覺得很奇怪，出世沒多久，如果我們一般的概念就是 BB 仔（嬰兒）的時候就可以般涅槃？但你要記得，他們是那些色界天來的，是化生來的，不是我們普通胎生的那些「生」，所以你不要用 BB 仔的觀念看他們，他們一出生已經是一個成熟的生命了，所以他不是個 BB（嬰兒）的生命。

就算是我們普通人，我們都會看到有些佛經講有些小孩子，佛經有記載，有些小孩子七歲就證涅槃了，證阿羅漢果，七歲的孩子，他的生命有何經歷？他的生命可能很簡單，懂的東西也不多，只是七歲，在這一世能學到什麼？這樣表示什麼？表示他過去世累積到現在，他的生命體雖然只得幾歲大，但是他的心智是很成熟的，是心智已經達到很清淨、很成熟的階段，所以他七歲的時候，只要他有某些感觸，或者聽到一些東西，或者看到一些東西，他就可以達到完全開悟的境界，所以年紀不是一個問題，如果你沒有這種累積，即是你的心智沒有鍛煉到這麼成熟，你一百歲都沒有用的，都不能夠證涅槃。但是你如果有這種鍛鍊，你幾歲或者十幾歲都可以的。

所以與年紀沒有關係，大家會看到，年紀表示什麼？他這麼小，即表示與這一生的經歷無關的，他應該是過去世的經歷來的，所以這些「生般」其實是色界天、無色界天這些，所以他的生命體不是我們的那些 BB（嬰兒）的生命體，所以他一出世就可以「般涅槃」。有些不還果的聖人就是一出世不久就般涅槃的情況。即是說他一定起碼是色界天，初靜慮，起碼是在初禪或者以上受生，然後跟著就般涅槃。第三就是

「受生已後」，「受生已後」即是出世以後，「少用功力」，「少用功力」即是不用怎樣修，不用很努力，就「聖道現前，得般涅槃」。不用很多努力就是那些小孩子，沒有進行過什麼修煉，他都可以開悟就是這樣，這樣就是「少用功力」。

或者我們有另一個名稱，叫做「無行般涅槃」（anabhisamṣkāra-parinirvāṇayin），「無行」即是「無功用行」，「無功用行」即是不用努力的，不用怎樣做他都可以搞定，這些就是過去世累積的，不是現在才鍛鍊的，是嗎？所以他「聖道現前」，即是這種「（智慧）現前，得般涅槃」。這一種不還果的聖者入涅槃這種狀況，我們叫做「無行般涅槃者」。然後第四就是「多用功力（才能）聖道現前」；即是無漏智慧現前而「得般涅槃」，這種我們有個名稱叫做「有行般」，「有行般」即是「有功用行」、即要用力的、要努力的，這樣才能夠令「聖道現前」而達到這種涅槃的境界。

然後就是「（五）或色界邊際」，剛才就講最初是什麼？現在這裡是講界限，界限就是起碼是初禪，或者去到「色界邊際」，「色界邊際」即是色界最高那個，那個是什麼？「色究竟天」，「色究竟天」就是最高的那個。他說，「乃至色究竟得般涅槃」。即是去到色究竟天的時候，色界的最高天的層次、境界才入涅槃的。

或者他是入「無色界邊際」，即是四無色定，他修四無色定了，「空無邊處」這些四無色定了然後「乃至有頂……」，「有頂」即是無色界最高那個叫做「有頂天」，即是三界之頂，無色界是三界之頂，無色界是三界最高的，就是「非想非非想處天」，這個叫做「有頂天」（Akaniṣṭhāh）。「方能究竟得般涅槃」，去到這種就最後能夠達到涅槃的體證。第五這個有另一個，通常佛經會用另一個名詞，就叫做「上流」，「上流」即是向上，向上移，向上移那樣，這樣，「上流」分兩方面，一個就叫做「往有頂」，「往有頂」剛才講過，去到三界之頂那個，有些去到「上流」的時候，在三界之頂才入涅槃的，有些就是「往色究竟者」，這樣即是去色界究竟天，這兩個的分別就是，一個是無色界的，一個是屬於色界的，是嗎？怎樣分呢？即

是不還果的聖者，有些人是要修無色界定的，在無色界最高的層次才入涅槃，有些不是，有些在色界定，色界的那個範圍去修，就在四禪，色界四禪，然後就在「色究竟天」那裡入，這裏據講就是，這兩個分別就是，如果那些喜歡修定，因為修定很靜的，有些人特別鍾意靜的，很喜歡禪定的靜的境界，這樣就是，修定多的人或者鍾意定的人就會修這種，走這條路向，往「上流」的時候，走「無色定」那方面，但是如果有些人是修慧為主，他就不走定這邊，因為定這邊會令你的智慧觀察沒有這麼銳利的，所以他會在色界裏面，只限於在色界這裡。

所以他們修慧為主的，就會「往色究竟」；修定為主的就可以「往有頂」的，這樣即是他們修定、慧的不同，層次的不同，另外，大乘、大乘菩薩是以這種為主：「往色究竟者」，因為無色界，大乘菩薩一般都不入無色界的，但是你要知道無色界大約是怎樣的，但是他不會以那裡為主修的項目，所以這個叫做「上流」、叫做「上流般涅槃」，而分這兩個方面。這樣，那些經典一講這些聖者怎樣入涅槃，這些名詞就會出現了，什麼「中般、生般、有行般、無行般、上流」這些，這一堆就要記得了。他就是講這些東西，是不是不還果有這麼多不同的差別？「差別」即是這些種類，不還果聖者入涅槃有這幾類的不同。

還有一些細分，還有「上流」的細分，有些是一超就超到色究竟天的，或逐層逐層上色究竟天的，有些是半超的，就是隔一隔再上最頂那樣。所以這裏是講「不還聖者生相差別」就是分五方面，所以這裏有五法，「五法」就是有關「不還聖者（的生相差別）」。第 19 就是「〔雜修不還生地差別〕」。也是集中不還果方面了，不還果有五種「雜修」，以及是在第四靜慮那裡修的，現在這裏講的是一些「不還果」，它是在第四禪方面，而他在第四禪方面他進行一些「雜修」的訓練，怎樣謂之叫做「雜修」？「雜修」就是他入定的時候，他是會入世間定與出世間定一起「雜修」的，什麼是「世間定」？世間定是有漏的；出世間定是無漏的。

首先他就以無漏的作意，因為我們入定就要通過這種作意，令到我們在定中要修

些什麼，你就要用那種作意，首先可以用無漏作意，無漏作意之後，跟著再「雜修」有漏的作意，然後再修無漏的作意，無漏、有漏、無漏，這樣間住來修，這樣就謂之「雜修」。初時就要很多剎那或者很多念要修無漏，然後才達到這個有漏，又要修一大輪（長時間）然後才到無漏的。漸漸修到越來越熟，就兩念無漏；兩念有漏，兩念無漏，就這樣「雜修」。

如果再叻（純熟）一些，就一念無漏、一念有漏、一念無漏這樣來「雜修」的。何解要這樣呢？何解要這樣「雜修」？是要通過無漏這樣一種超越的禪定的智慧，就要令到那種有漏達到一種兩個無漏夾住一個有漏，就令到那些有漏、平時我們的那些有漏，就通過這種無漏的前後的熏修，令到這個有漏轉成一個殊勝、美妙這樣的。他們會通過這樣，他會通過無漏令到那些有漏都轉為好的東西，所以他將來經過這種訓練，他就會生在一個「五淨居天」那裡，安住在一個清淨、純善的世界，同時經常在四禪的現法樂住，經常保持在一種安樂的一種精神境界，這樣，那些煩惱的退轉是不容易出現的，所以他們通過這種「雜修」的鍛鍊，一方面就加強了無漏的作意；另一方面就是通過無漏令有漏轉為一種更美妙的情況。

亦是因應他們修行的深淺程度就分成這些品類，「生地差別」就分「下品」、「中品」、「上品」、「上勝品」、「上極品」，其實是一些等級的一種比較來的，上、中、下已經基本上分了高低，是嗎？但是上品之中再分，比上品更好的，就叫做「上勝品」；上品之中最極致的、最無與倫比的，那個叫做「上極品」。這是印度人他們那種等級的排列方式。這是一種靜慮果來的，即是修止觀、修禪定的一種果報來的，而這種果報就令他生於一種所謂「五淨居天」裡面了，「五淨居天」大家都應該熟悉的，是嗎？「無煩天」（Avṛhās），即是無煩惱干擾的天，「無熱天」（Atapās），無熱惱的；即是煩惱會令我們內心的精神好像有團火在燒那樣的，就算有少少，少少的煩惱的擾動，都會有一種熱的，這種熱如果到這種（「無熱」）境界，就不會有這種煩惱的騷擾，是一種很寧靜、很清涼的一種心境，這樣就叫做「無熱天」。「善現天」（Sudṛsas），「善現天」就是講這個身體與相貌都是很莊嚴

的、身相很靚的，「善見天」(Sudarśanas)就是世界很清澈的、很美麗的；這個叫做「善見天」；然後最高那個叫做「色究竟天」(Akaniṣṭhās)，我們剛才講過這個「色究竟天」，所以「色究竟天」就最殊勝，是最殊勝的界域，也是最高境界。

這五個就是「不還果」會生的地方，叫做「五淨居天」，天界之中，他們已經差不多是以無漏為主的一種生命境界了，「五法」最後的那個就是「(20)又有五種修觀行者觀察作意」，「觀察作意」就是我們以前講過的「七作意」的其中一種，即是「了相作意」那「七作意」的其中一種叫做「觀察作意」，「能令三界煩惱永斷，究竟決定」。「決定」即是一定得，一定能夠達到煩惱永斷這種結果。這樣首先就是「(1)舉欲、離欲相」，他說，「謂雖深厚憶念」，「深厚憶念」即是加強對這方面的一種回憶，「分別思惟」，「分別思惟」即是對它有一種理解，一種想法，對「欲相」、對自己鍾意的東西，對它加以觀察，觀察什麼？就是進行這些「深厚憶念」、「分別思惟」，「觀察作意」，對我們鍾意的東西，你對它進行這種觀察，在這種觀察裡面，你能夠對這種「深厚憶念」、「分別思惟」之中，你仍然不趣入，「不趣入」即是不投入這種貪欲的境界之中，還可以達到「任運捨心」，「任運捨心」即是自然而然不會被它牽纏住，不會被它所牽，「捨」即是能夠離棄這種欲心、欲念，這種就是「離欲相」，表現出一種「離欲相」，甚至乎你「率爾思惟」，即是稍為想一想，你的心都能夠「任運其心趣入」這種「離欲相」。

這裏就是講，在觀察作意之中，你可以很好地去反省自己，特別是貪那些東西，加強你對這方面的觀察、了解，然後最後你就放下對它的那種執著，之後出現的那種「離欲相」，「離欲相」初時會艱難一些的，不會那麼容易「離欲」的，漸漸就「率爾思惟」你都能夠離欲了。那時候你就「任運」，即達到一種自然的狀況，心就不會被欲念牽引住，這就是「離欲相」的情形。「離欲相」這樣了解之後，我們就將它類比，類比其他相，其他相，例如那些「(2)恚相」，「恚」與「無恚」，首先要觀「恚相」，是嗎？那些憎恨的，什麼是我最憎恨的？我就觀那種東西，然後漸漸對我最憎的東西達到一種「無憎」的狀況，這樣叫做「無恚相」。「無恚相」最後達到這

個「率爾思惟」都是任運就能夠達到、做到這種「無恚」了。這樣你即是開始可以不會只是傾向你鍾意的東西，或者排斥那些你不鍾意的東西，慢慢你就開始平等心了。

除了「無恚」之外，還要再觀那個「害、無害相」，「害」與「恚」大概有程度上的分別，「恚」就是憎恨心比較嚴重、強烈的，「害」就是稍為傷害一下而已，譬如去刺激別人，諸如此類，未必是很嚴重的那些憎恨，「恚」就是很嚴重憎恨，「害」就沒有那麼嚴重，但也是不好，因為令別人不安樂；令別人有傷害都是不好的。這樣你就要經過這些訓練，達到這種超越「害」以及「無害」。

還有就是「色等至（的）生相」，「等至」就是四禪八定，「生相」就是生在色界或者無色界這些「等至」，這裡主要是先講色界，「色界（的）等至」以及通過「色界」的四禪的修習，就能夠生在色界的禪天裡面。這是有禪定以及通過禪定而投生於那些境界裡面，那些「相」你都要做到「離相」，是嗎？「等至（的）生相，與無生相」。即是這種耽著你要超脫、超越，超越這種禪定的耽著。還有就是「無色等至」，無色界的禪定，以及生在無色界的這些欲念，或者沉醉在這些禪、禪天的這些狀況之中，又是要通過這些修煉而要擺脫這種執著。最後甚至乎「涅槃相」，「涅槃相，當知亦爾」。亦都是要超越的，「涅槃相」的超越當然、特別是大乘就非常重要，如果你太過追求涅槃，你就快快入解脫，這樣就不能夠修這種所謂大乘的佛果。

所以這些都同樣地要好好地觀察它，然後好好地將對它的執著去解除，然後達到一種離執著的狀況，這裡就有五方面的離執著的狀況，就是「欲、恚、害、等至以及涅槃相」這五方面。而運用的方法你就要記得，記得前面這裡，這裏講的一堆，要做到這樣，初時的觀察作意怎樣做，就是這樣，「深厚憶念、分別思惟」這個；然後令到心不要趣入，到你「任運捨心」的時候，「任運捨心」還要做到什麼？「率爾思惟」都不會趣入的那種情形，這就是修煉的情形。這種修煉又應用在「慧」的方面、「等至」方面等等。

這就是五方面，五種觀察差別，也是「五法」來的。這「五法」就是怎樣斷煩惱、斷執著的那種做法。但是這些他不是用一些名相，是嗎？他是用一種描述以及這些道理去講解給你聽，你就要識得掌握，他是在講這五方面的東西。來到這裏，五法法門我們講完了，我們今課先講到這裏。「六法」法門下一課才講。

-完-