

《唯識要義》 第十五講



羅時憲先生講授

...好了，要牛來耕田，所要報答他的恩德，是這個意思。犬呢，犬幫你守門口，犬可以和人接近，所以不要吃它。其實有很多的，貓何嘗又不接近人呢？…，小麻雀又可以一樣，禾花雀則晚晚吃也不打緊了？這種是徹頭徹尾的外道思想。他戒就只是戒這些，不戒其他的。還有一些很多很特別的戒，外道有些很特別的戒。「禁」是禁忌，禁忌之多，越閉塞的人就越多禁忌。星期五就不要外出，不要陪客，是不是禁？還有，有些人見到「大肚婆」（孕婦），又說食齋的人見到「大肚婆」便運滯、污穢。污穢什麼？那些大祖師都是媽媽生下的嘛，穢什麼？穢不穢在於那個投胎的女人的嗎？這些是什麼？

這些是社會習俗，無知的人的一種禁忌。又說什麼？行過騎樓如果有些女人行過，被她騎過便會弊、「棹忌」了。你信了這種東西，真的會靈驗。你不信，沒有禁忌便什麼事也沒有。我有一個朋友，他最歡喜賭馬，見到出家人他那天便輸錢，一百幾十次，沒有一次例外的。我問何解？他說「弊了，這次見到了」。何解？他一見見到了，說這是空門。「弊了，個空字。」他進去後心理上有了一個弊，「今天必輸了，必輸了。」如此便輸了。這些禁忌，很多人有這些禁忌。從前有一位印光法師，大家好像看過他的文章，是不是？有一個人寫封信問他…。

印光法師常常呼籲人齋念(只念)阿彌陀佛或念觀世音菩薩。他說尤其是那些有病的人，有災難的人最要緊念觀世音菩薩。尤其是那些女人，如果懷孕想胎兒安寧，你要念觀音菩薩了。印光法師便是這樣勸人的。好了，有一個問，有一個孕婦常常南無

觀世音菩薩，南無觀世音菩薩的，就被那些人罵她，「你啊，你污穢，不要常常念觀世音菩薩。還有，當你生產的時候，你切不要念啊。你身份多污穢，你念菩薩，那得了！」她問：「何解呢？生產的時候正是最危險的。平時你就要念，最危險的時候卻不念？為何會這樣呢？」她問人為何佛教徒會是如此特別的呢？剛剛問著的這個是印光法師的徒弟，這位徒弟馬上寫一封信問印光法師，「是否如此？會否污穢呢？」印光法師立刻寫了封信來到罵他，「觀音菩薩的法身是清淨到極的，你這些東西如何能污穢到他呢？有些時那些孕婦正在生孩子的時候，她們一心想著觀世音菩薩，保證你不會有災難。」印光法師的文抄裏面有這一段，你可以找到的。所以，這些是什麼？社會習俗，那些無知的人之禁忌。如果你沒有執著，蕩然無執著呢，什麼禁忌你都不用管。有些人又最怕什麼？「今日出門口遇著打破東西，今日的生意都不會好了。」他人打破東西與你何關？你執著而已，你執著你的心理已不好。這種是禁忌。

那種外道的人由上面的幾種見而起的禁忌，執著它，以為這些禁忌是對的。印度人是最多禁忌的，不可不知。有些認為那些礦工，打礦的人，挖掘煤礦的那些人，最「棹忌」女人進入礦坑的。他們說女人進入礦坑，礦坑是會馬上爆炸的。所以現在說這次太空人（船）裏面爆炸，有些人這樣說，是因為讓女人一起去，所以才這樣，這些對很多人是禁忌。這個社會很多外道、無知的人設立種種禁忌。有了禁忌，他們還執著這些禁忌是對的，你不守便「弊」了，這便是「戒禁取」。佛教徒便要掃清這些「戒禁取」。這五種合而稱為「惡見」，如此六種煩惱便解完了，貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，尤其是澄清那個「疑」最重要。這六種惡的，這六種，我們人生裏面有這六種 bad power。當這種 power 起的時候，因為此種心所其本質為煩躁，令我們的身體和心情、心靈都惱亂，所以稱作煩惱。六種，只有六種。還有，沒有了煩惱

就…。佛和我們不同在於那裏？他完全沒有煩惱，我們則有。還有，煩惱有兩種，不可不知，一種是俱生煩惱，與生俱來的，不是從學習得來的。另一種是什麼？分別煩惱，由於你起思想。起思想，或學外道那些無益的東西，學那些不合理的東西。

例如這樣，因為你念了《關帝經》，所以你只是不吃牛，其他都吃。這些是分別煩惱來的，是不是？是分別煩惱來的。俱生煩惱是那些？俱生煩惱是不到你…，你要修止觀，修止觀修得很純熟，你然後能夠如磨鐵成針，削鐵成針要慢慢削，然後才能把俱生煩惱削掉，俱生的貪、瞋、癡。貪、瞋、癡這些是有俱生，有分別兩種的。貪、瞋、癡的貪是什麼？無他，你養一個小孩子，他讀書到了他十三、四歲時，見到女同學，他必然是歡喜的。那種是什麼？與生俱來的貪，欲界的貪，與生俱來的。除非你不養男孩子，養兒子養到差不多大，他必然起貪的。如果他不起貪，他不是正常的了。瞋呢？一個小孩子，你刺他一下。如果令他不舒服呢？他便會發惡。一隻小貓、小狗，你在捉弄牠，牠以為你會傷害牠，牠立刻就咬你的了。那些是與生俱來，俱生的。分別起的是由思想起的。

貪、瞋、癡這些煩惱有俱生、有分別。慢多數是分別的。疑必然是分別的。惡見有俱生、有分別，那種「我、我所見」有些是俱生的，俱生我執。其他的，我不多講了。六種煩惱，煩惱心所。遍行、別境、善、煩惱，四種了。第五種是隨煩惱心所，「隨」者跟隨煩惱而起的。隨煩惱，要有前面的六種煩惱起，它然後跟著起的。如果前面的六種煩惱不起，它是不能起的。這種便是隨煩惱心所。「隨」字是指一種次一等的煩惱，跟隨著前面的六種煩惱而起的，謂之隨煩惱心所。為這些是隨煩惱心所，所以前面的那些煩惱，有人加上兩個字，謂之根本煩惱。你們聽《八識規矩頌》，

「根隨信等總相維」，有些人用「根隨信等總相連」，那個字「維」字和「連」字是兩個本子的。「根」是指根本煩惱，是指那六個；「隨」是指現在講的隨煩惱。隨煩惱有二十種，隨著根本煩惱而起的。第一種、「忿」。「忿」是什麼？忽然令到他不舒服，他便發起脾氣來，此謂之「忿」。其實發起脾氣的這個「忿」是什麼？即是瞋，是不是？

瞋一起的時候，便有個「忿」跟著起，是不是？你沒有貪、瞋、癡的瞋心，便不會有個「忿」的，所以「忿」是隨煩惱，突然爆發的。打架，小孩子打架、現在的戰爭是什麼？「忿」。突然爆發的謂之「忿」，瞋的突然爆發謂之「忿」。「恨」，那個瞋是埋藏於心裏面的，令你的心痛恨他人的那種謂之「恨」。「忿」是爆發的；「恨」是藏於裏面的。「覆」，遮遮掩掩。遮遮掩掩是一個隨煩惱來的。做人就要君子坦蕩蕩，是不是？如果你做錯了，錯就是錯。人是沒有錯的嗎？錯了，我知道錯便了，不用遮遮掩掩，懼怕讓人知道不妥了，這種稱作「覆」，遮掩。覆」是什麼？跟著個貪煩惱起而已。你貪失去名譽，貪失去地位，所以你才「覆」，是貪，是跟著貪而起的。「惱」。「惱」字和「煩惱」兩個字是不同解的，「惱」是一種隨煩惱。「惱」者即現時所謂…，現在的人如何？有一種人，即現時所謂「忮憎」（生氣），個心發忮。一丁點兒事總是不舒服猶如心燒火那樣，很容易爆發的。

他不吭聲，心亦如火燒那樣的那種情況，謂之「惱」。「嫉」，妒忌。妒忌是跟著貪心而起的，如果你沒有貪那用妒忌呢，是不是？「嫉」即是妒忌。「慳」，我很「慳」。原來這個「慳」，在佛家是煩惱，隨煩惱之一。「慳」和節儉不同，記住要分開。「節儉」者，不浪費謂之節儉。「慳」又如何？應該出都不肯出的，死守著不

肯出的。守財奴，是不是？不肯出的。看著你的父親或母親覺得凍了，你有錢也不肯給他買一件綿襖的。怎也不肯拿出來，守著愛財如命的那種謂之「慳」。節儉不同，無益、浪費、不合理的東西不用，謂之節儉。「儉」和「慳」，記住記住，「儉」和「慳」在佛教並不是同樣的東西。現在的人，「你慳一點才好」，亂用，用錯了，應該是「儉一點才好」，是不是？「慳」有何好？應出不出謂之「慳」。「慳」是隨煩惱，是跟著個貪心而起的。「誑」，說謊的那種心理，想騙人。「誑」——呃人，呃騙，呃騙時候的那種心理。「諂」…。「誑」，為何事要「誑」呢？由貪而引起的，不貪那用「誑」？貪，有了貪心然後才呃人，我不是有貪，幹嗎亂呃人？「諂」，諂媚。見到人有權有勢，就搖頭擺尾地奉承，惟恐奉承不下那樣，「諂」。「諂」又是什麼？又是隨煩惱，有了貪然後才「諂」嘛，不然那用（諂）。你不是為了貪，為什麼要諂媚？貪，諂。「害」。「害」即是兇殘、殘忍。「害」字作殘忍解，和慈悲的「悲」字剛剛相反。

「悲」就即是不害，即是不忍他人受苦的心便謂之不害。這個「害」即是殘忍。「害」有些是天生，有俱生，有分別兩種。小孩子有些有俱生「害」的煩惱，隨煩惱，你看見一些小孩子，他見到蝴蝶很美，卻偏偏要刺死牠才覺得「爽」（舒暢）。兩個小孩子一齊坐著，兩個都應該很趣的。另外一個惡一點，他偏偏要打至另外一個哭才可以，令到你不舒服他便「爽」。有些人有點虐待狂，他人受苦他便「爽」了。這些稱作「害」。「誑」、「諂」、「害」。「憍」，寫作「心」字旁（憍）又可以，寫作「馬」字旁（驕）也可以，「憍」。「憍」者陶醉，自我陶醉。「憍」和「慢」不同，記住。「慢」是對人的，「憍」是對自己的。舉一個例，例如這樣，一個人，一個守財奴，他收著一疊銀紙，晚上沒有人見到他的時候，他自己睡不著拿

銀紙來看，微微咀地笑著，「一路數銀紙，一路都不知多『爽』。」有這樣的一種人的。我有一個學生，他問我，他是很坦白的一個人，他問我：「羅先生，為何我們會這樣的？」

我說：「你如何？請告訴我。」

他說：「我儲了很多錢。」他工作儲了很多錢，買了十個、八個瑞士金牌，那些幾百元一個的小金牌，那些 999 金的瑞士金牌。

他說：「我買了十個、八個作為儲蓄。我晚上拿出來看看、摸摸、數數，覺得很『爽』。何解？」

我說：「這些便是隨煩惱，這是『憍』之一種。」

一個人作了一篇文章，狗屁不通的。他晚上拿著這篇文章來到搖頭擺腦：「唏，蘇東坡，李太白也不過如此而已。」他會是這樣的，是不是？學佛的時候，懂得一點兒幾個名相，他就覺得自己好像靈山會上，好像以前坐過了，很多是這樣的。這個便是「憍」。「無慚」。「慚」就是善心所，自己自覺我是一個學佛的人，我是如此一個頂天立地的人，我不做這些壞事的，此謂之「慚」。「無慚」是什麼？完全沒有良心，自己良心完全不覺悟的，覺得很平常的，謂之「無慚」。還有一個是「無愧」。「愧」是怕人取笑，怕人譏諷。他這種人面皮厚到極，你取笑是你的事，只要我舒服。硬是面皮厚的那種人、那種心理謂之「無愧」。不怕人譏諷的，好像以前那些做官的，「笑罵由他笑罵，好官自我為之」那些。「無慚」、「無愧」必然是一齊起的，「無慚」便會「無愧」的了，「無愧」一定兼「無慚」，一齊起的。我們中國儒家稱為禮義廉恥，一個「恥」字便包括了。佛家就把個「恥」字分開為「慚」、

「愧」，無恥就把它分開為「無慚」、「無愧」。「掉舉」。「掉」者，突然謂之「掉」，不要讀成棹，「掉」。「掉」字即是英文的 **suddenly**，突然。「舉」者就如舉起。突然（舉起），「掉舉」。即是對一樣東西，譬如我現在什麼都不望了，只望著那處。本來是沒有在想什麼的，但我又非想不可，「這些是木，那些又是什麼？」硬是要想。譬如我們見一個人，見到一個人你望著他便好了，管他有錢或沒有錢呢？或是有學問或沒有學問呢？這個人能否呢得到的呢？如此非想不可的，此種謂之「掉舉」。「掉舉」，修定就最「掉忌」是這東西，「掉舉」。修定有兩個大敵人嘛，一個是「昏沉」，一個是「掉舉」。不「掉舉」的時候，他就打瞌睡，他就「昏沉」了；到了他不「昏沉」的時候，他便「掉舉」了，最難。如果「昏沉」、「掉舉」都壓伏呢，輕安便起，你便是入了初禪。「掉舉」的對面就是「昏沉」。「昏沉」，總是好像又不是睡覺，總是個心像「矇矇懂懂」的。平時你不覺，你睡不好的時候你就覺了。你修定的人便會時時覺得「昏沉」，不「掉舉」的時候最容易「昏沉」。

又不「掉舉」，又不「昏沉」的那個時候謂之「捨」，「行捨」。上文講了善心所中有一個「行捨」。「不信」，第幾個我也記不起了，我不是很喜歡寫題目的。

「不信」，這個「不」字不是作「無」解的，「不」即是 **anti**，抗拒。「信」是指什麼？善心所裏面有一個「信」心所，它偏偏抗拒的。明明了了現在學佛，本來很好地學，偏偏你有這個心，「只是這樣講，經是這樣講而已，都不知是真或是假的。」很多是這樣的，尤其是一些讀書人，「不知是不是的呢？你說是佛講的，不知是否佛呢？一些祖師自己作的也不定。」明明擺著道理如此，他起一種抗拒的那種信念，令到你把信仰心壓低。讀書人最「掉忌」這個。尤其是所謂知識份子，自己以為了不

起。如果是一個知識份子，最「掉忌」這個，這個「不信」心所。如果她是老太婆則沒有問題，「師父都說是，還有不是的嗎？」她不會有問題的，她沒有這個「不信」心所。最怕你這些大學畢業生，最怕是這些，是不是？我時時都這樣說，大學畢業生我便說：「我是這樣了的。」我對那些博士什麼的，我都時時馬虎的。我說：「你這些人，你學佛最『掉忌』。」這種人學佛最「掉忌」。那些老太婆什麼都不認識，臨死的時候，她便會往生極樂世界也不定。你這些知識份子，你死的時候，你會大小便失禁的。這個「不信」心所。是的，是這樣的。

「懈怠」、懶惰。不用解了。「放逸」。善心所有一個「不放逸」，這個是「放逸」。見好事他不肯，沒有勇氣去做；做壞事他沒有勇氣去斷除，此種謂之「放逸」。還有一種是「失念」。「失念」是凡是對於明明是好東西的，他偏偏記不起。譬如我介紹很東西，給你講述，你今晚回去你便忘記了。好像是這樣，但又不知是不是？那個是什麼？那是你的隨煩惱「失念」心所起了。如果你沒有那個「失念」心所起呢，你前生般若熏修熏修得很好的呢，是沒有「失念」心所的。明明利利你記得很清楚的。我們記憶「朦查查」（糊里糊塗）那樣呢，這個是「失念」心所。由「癡」所起就會令到你的記憶力不行。「散亂」。「散亂」是你平時不覺的，修定的人便覺了。忽然心會想到其他的，你想著阿彌陀佛的樣子，本來想得很好的，忽然聽到那邊開了電視機聲音，任劍輝在唱劇，你就忘記了阿彌陀佛的事，就走去聽任劍輝了，「散亂」。「散亂」，最「掉忌」，不修定便沒有那麼覺得，修定呢，「掉舉」、「昏沉」、「散亂」，這三個是修定的大敵人。還有一種是「不正知」，明明看事物，偏偏錯誤的。想了解事物，偏偏了解錯誤的。這個是由於「癡」而起，跟著起。

二十種稱作隨煩惱，隨著上文的根本煩惱而起的。記得嗎？忿、恨、覆、惱、嫉，五種了。慳、誑、諂、害、憍，又五種，共十種了。無慚、無愧、掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知，共二十種。你會說這不是很麻煩嗎？是麻煩，你知道了便算吧，你又不是去講唯識，你又不是去講小乘，知道有些稱作隨煩惱便算了，初學的人便是這樣。第一種是遍行心所，第二種是別境心所，第三種是善心所，第四種是煩惱心所，第五種是隨煩惱心所，還有一種是第六種不定心所。不定心所有四個，第一個是「悔」，後悔。「悔」也不好嗎？懺悔不好嗎？不是說它不好，「不定」，不一定好，不一定不好，謂之不定心所。「悔」又如何不定呢？懺悔都不好嗎？懺悔固然是好，但「悔」又不一定是懺悔。在車內坐在你旁邊的一個老太太，遺下了一個手袋，遺下了一個銀包，裏面有銀紙的。你當時一下子沒有拾起來，你剛下了車，你想：「真笨了，為何不拾取它呢？」

這種是「悔」了，這種「悔」好不好？很明白這種「悔」是不好的。但如果是這樣的，有時又會是好的。你見到一個老太婆遺下了銀包，你又跟著而你又不拾取，你又走了開去。走了幾步你會後悔，為何老太婆失去了銀包，我不叫著她，讓她取回？為何我又不為她拾起來，拿到警局去，交給警局好讓她領取？那麼笨，一下子忘了這樣做。如此，這種「悔」便是善的，是不是？好了，譬如你今早起床，不吃早餐便直接外出。後來到了中午你肚子餓了，後悔了，「唉，真的後悔，今早為何不吃早餐便外出呢？」這種「悔」既不是善又不是惡，是無記性的。「悔」都有三種，或善、或惡、或是無記的。所以它不一定是好，有時好有時會不好。還有，你懺悔…。還有一種你不可不知，修定的人念〈懺悔文〉的時候，禮佛懺悔是好的。但當你修定的時候，你便不要在悔了。你在修定時要心一境性，你又卻在悔。悔的時候，你的坐著定

的時候來悔，如此你便入不了定。入定要離開五種蓋，悔，掉舉和悔是五蓋之一。剛才講完，悔是一種不定。第二種不定心所是「眠」，「眠」又名睡眠。又來解了，「眠」是否睡眠？不是。你如果譯為英文，你不要譯為 sleep，不是的。

「眠」字在佛教裏面是有兩種解釋的，第一個解釋是指生理狀態，疲倦到極我要休息睡眠，就稱作「眠」。這種是生理上的狀態，並不是心所來的。另外一種「眠」是「矇矇懂懂」，在入定的時候，想打瞌睡時心會一「中」，那時候那種又不是睡眠，總是「矇矇懂懂」的和將入睡而未入睡的那時候，令你的心好像向下墜的那種心理，那種心的作用謂之「眠」，是「癡」的變相。這個不定心所的「眠」是指第二種，那種「眠」。第二種了。第三種是「尋」，要和第四種「伺」一齊講。「尋」字舊譯譯作覺，譯得不好。「伺」字舊譯譯作觀，又是譯得不好。「有覺有觀，無覺無觀」，這樣譯得不好。舊譯譯得不好。「尋」者，我們的心起一種尋求的作用。「伺」則是「吼到實」，很微細的謂之「伺」。「伺」即是窺視，猶如貓在老鼠洞外，靜靜地窺視著老鼠，謂之「伺」。「尋」是什麼？猶如四處在…，像遺失了東西到處找一樣便謂之「尋」。「尋」和「伺」合而成為什麼？我們現在世俗上稱為什麼？思想。

世間所謂思想是指這個「尋伺」，突然在想東西，便是「尋伺」。「尋伺」又是什麼呢？「尋伺」是這樣，「尋伺」並不是一種特殊的東西。我們的遍行心所裏面，有一個「思」，記得不？「思」，即是意志作用，心理學上所謂意志作用。我們的別境心所裏面，有一個「慧」，智慧。「思」和「慧」聯合起作用的時候、的狀態，便稱作「尋」，或稱作「伺」。「尋」和「伺」有沒有分別呢？有。「思」和「慧」兩

種心所一齊起作用的時候，有時會否可能這樣？有時「思」的力量強一點，「慧」的力量弱一點，是不是？譬如一個人，如一個老粗般思想的，他就是什麼？「思」的作用…。不用，你看過《水滸傳》的李逵，拿著兩把斧頭打老虎的那個李逵。李逵的那種人，魯智深、李逵的那種人都有「思」，又有「慧」的。但這種人是「思」多「慧」少，是不是？李逵、魯智深那些是「思」多「慧」少。宋江、吳用這些呢？就「慧」多「思」少，是不是？張飛那些是「思」多「慧」少，「思」比「慧」多；諸葛亮那些是「慧」多「思」少。

當我們起思想的時候，「思」多而「慧」少的時候，我們的思想是很粗率的，那種狀態謂之「尋」。當我們用思想的時候，思想是非常冷靜的，那個時候「慧」多而「思」少，那時候便稱作「伺」。明白嗎？「尋」和「伺」不可不分？現在我們普通的所謂思想，即是「尋」和「伺」聯合。好了，解了「尋」、「伺」。四個不定心所，一個是什麼？一個是「悔」、一個是「眠」、一個是「尋」、一個是「伺」，四個。加上來總共五十一個，你看看：遍行五個、別境五個，共十個。善心所十一個，便是二十一個。煩惱心所六個，共二十七個。隨煩惱心所二十個，二十七加二十即四十七個。不定心所四個，共五十一個。我們八個識，另外有五十一個心所。有些識只有五個心所，例如第八阿賴耶識，只得五個而已，只得五個遍行心所。第七末那識有十多個的，有人說它十四個，有人說它十八個。第六意識可以齊集全部五十一個，都可以的。前五識呢？多少不定。這些便是心所，心所全部講完了。在講完心所，未講下一個節目之前，我給你們十分鐘，你們有問題問的，可以就心所方面來發問。

同學：「羅先生，不定心所四個，…」

教授：「四個。」

同學：「悔、眠…。」

教授：「悔、眠、尋、伺。」

同學：「…尋、伺分開？」

教授：「是分開。思多慧少名之曰尋，慧多思少名之為伺。」

教授：「現在人人都在說深啊，深啊。而不知道所謂深，其定義有很多個。其中一個所謂深的，是指八個識。八個識之中，有那個第八識，普通所謂深是指第八識。」

同學：「多回答兩條問題。歐陽先生。」

教授：「你，問吧。」

同學：「悟境，心所…」

教授：「別境，是嗎？」

同學：「悟境…。」

教授：「悟境，先問何謂悟境？」

同學：「譬如你打坐…」

教授：「哦，打坐。我現在先問你，你打坐忽然間會悟，你是修止或是修觀？」

同學：「坐了半年，修止或修觀也未知。」

教授：「當你修止的時候，你突然間有悟，即是說可能你是散亂，可能你是掉舉。但有些時會想想事情，好像忽然想到一種道理，是不是？記憶了一種道理，便跟著這種道理去推尋，是不是？好像得到一個結論了。所謂有所悟者，即是說你有了結論而已。你不要覺得很了不起，即是你想就有結論了，是不是？當你想的時候，你應該稱作什麼？這幾個心所無所不包的，是什麼？想得冇

點粗的時候，你謂之尋。當你想得很微細的時候，便謂之伺。弄來弄去，你謂之有尋有伺。入初禪前半部分，最多是有尋有伺。初禪的後半部分，已經沒有尋了，只有伺。你並未超過初禪。即你這個謂之尋伺。」

同學：「既然是悟境，就不應該有伺。」

教授：「你說是悟境而已，你只不過是得到結論嘛，是不是？」

同學：「真的…」

教授：「所以有些人不清楚呢，他又稱作悟了。即是說…。你說悟是什麼？以前就『矇查查』（糊里糊塗），現在就得到一個較清楚的結論，不出尋、伺。當你得到結論的時候，那個伺心所最厲害，慧嘛。得到結論，這個便是慧，是不是？沒有一個名悟心所的，沒有的。所謂悟者，不過是尋、伺和慧而已。」

同學：「教授，請你再解釋一下掉舉是何解？」

教授：「什麼？」

同學：「再解釋掉舉兩個字。」

同學：「請你再解釋一下。」

教授：「『掉』，是嗎？『掉』即是 suddenly，突然。『舉』呢？rise。突然間舉起來。你會…。」

同學：「情緒…」

教授：「嘎？」

同學：「情緒突然間…」

教授：「不是一定情緒，總之是我們的心，有一種力量，好像令到我們不想東西不行的。突然間要推我們去想東西的，有一種這樣的本能。有一種這樣的東西，

那個是掉舉。例如這樣，我現在坐了，我想，即是我現在想著阿彌陀佛的像，想著他眉間白毫放光照著我，這便很好了。突然間你又會想，那個阿彌陀佛是否真的這樣？我們是中國人，便想像為中國人的模樣，阿彌陀佛會否是印度人的模樣呢？不想東西又不行，『腌臢腥悶』（挑剔），突然間有一種東西要想。雜念，是的。現在的所謂雜念便是掉舉，所謂雜念便是掉舉及散亂。掉舉，是在那處想著一件東西謂之掉舉。散亂呢，根本是移了去他處。所謂雜念不是掉舉便是散亂。我們世俗上稱之為雜念，在學術稱作掉舉、散亂。如果是掉舉重的呢，便要修正，著重修正。」

同學：「如何修法？」

教授：修正？修正就以不想東西為主；修觀就要以想和求了悟為主。修正普通有多種，有些就是…。

幾種，我舉幾種。一種呢，有一種是最不合理的，拿一樣東西在前面，眼睛望著它，這樣來修，以肉眼望著它來修。有一種這樣的修法，我知道有一個道長，點枝香在前面集中望著枝香也會有的，你問問那些道長。這種修法，佛教沒有用這種的。又有一些人甚至把佛像放在面前，讓你望著佛像來修。都不對。要觀個佛像要你的第六意識自己創立一個佛像的，不是望著它的。你不過是在未入定之前，望望它用來受它的熏染，然後你入定的時候，就想著前面有一個佛像。一種人想到用實物，這個是第一種，這個是錯誤，切不可這樣。宗喀巴在那本《菩薩道次第廣論》，破它破得很厲害的。第二種是不想東西，心一起、念一起，不想。你念一起，立刻不想。你不想只一會兒而已，一會兒又想了。一想，你立刻又不想。又再一會兒，又想，又不想。做得多，你便可以長久一點了。初時你可以做到三秒鐘不想，漸漸地你會做到五秒鐘不

想，漸漸地你做到十秒鐘不想。漸漸地你做到五、六十秒的不想，那時你已經是很好了，五、六十秒的不想。有些時那些老行尊，一、兩分種不想都可以。那種稱作無念，不念。唯識宗的人最喜歡修這種，名為不念作意。禪宗的人都喜歡修這種，不想東西。第三種，想…

-完-