

大乘百法明門論



◎ 天親菩薩造論
◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

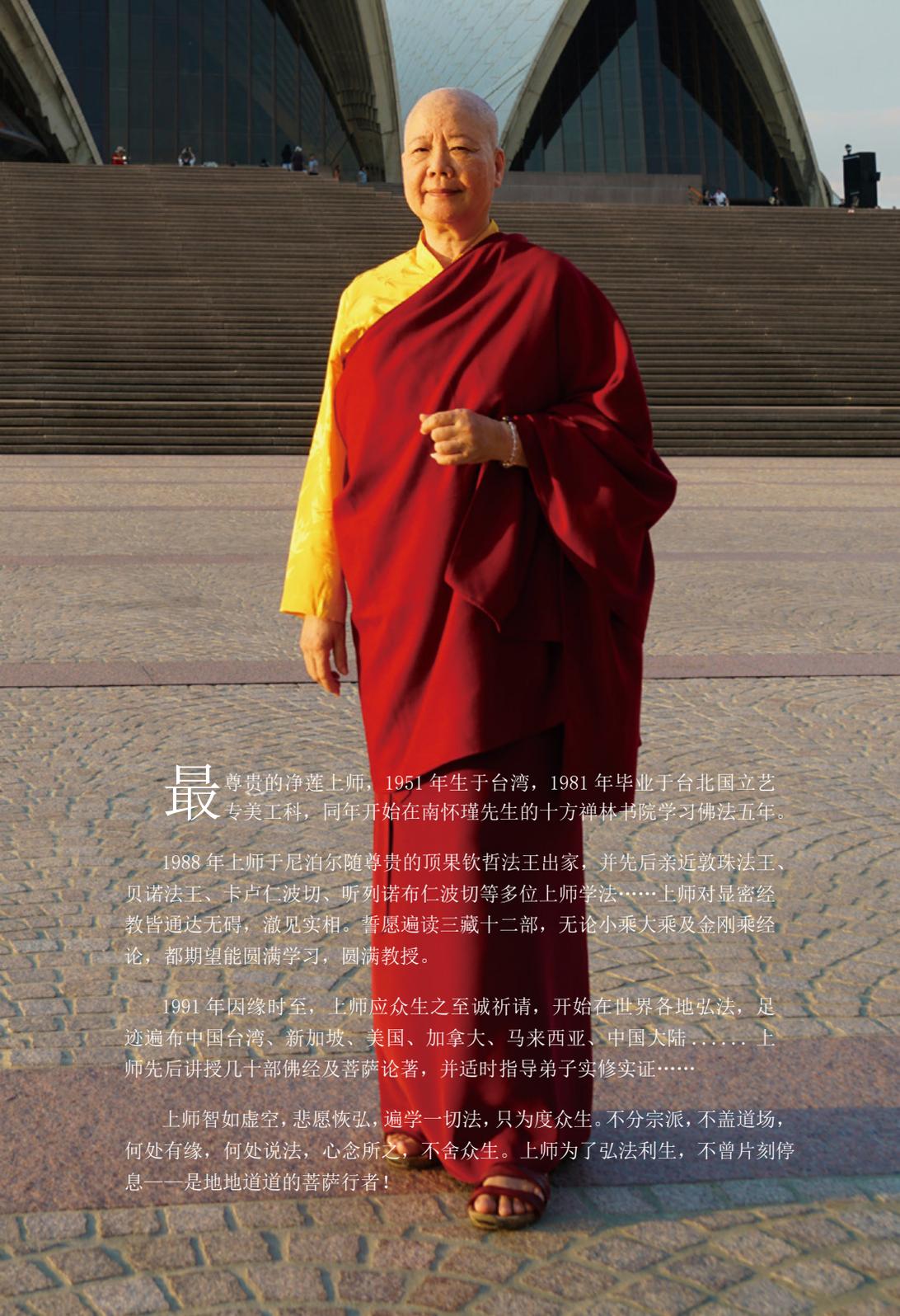
法宝名称：《大乘百法明门论》讲记

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

大乘百法明門論



◎ 天親菩薩造論 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑 恭印



目录



前 言	1
第一讲	3
※释题、心法：八识	
第二讲	43
※心所有法：五遍行、五别境	
第三讲	73
※善法十一：信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴	
第四讲	103
※善法十一：轻安、不放逸、行舍、不害	
第五讲	125
※根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑	
第六讲	163
※根本烦恼：恶见	

第七讲 195

※小随烦恼：忿、恨、恼、覆、诳、谄、憍、害、嫉、慳

第八讲 233

※中随烦恼：无惭、无愧；

※大随烦恼：不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失正念、不正知、散乱

第九讲 267

※不定法四：悔、眠、寻、伺

第十讲 295

※色法十一：五根、六尘

第十一讲 325

※不相应行法：二十四法

第十二讲 367

※无为法六：虚空、择灭、非择灭、不动、想受灭、真如

※无我：人无我、法无我

前言



佛法之所以独特且珍贵，就在于它说出了“无我”空性的智慧。这么殊胜的智慧，要从哪里悟入呢？

当然得从宇宙万有的当下去悟入。因为离开了宇宙万有，是无从去体悟“无我”的智慧。

既然如此，什么是宇宙万有呢？它包含了色法（11）、心法（8）、心所有法（51）、心不相应行法（24）、无为法（6），加起来正好是一百，这就是“五位百法”的内容。

前面的四位是“有为法”，后面的一位是“无为法”。这两者之间有着什么样的关连呢？藉着观察“有为法”生灭、无常的当下，现证“无为法”，这就是两者密不可分的关连。

所以，离开“有为”，也不能见到“无为”，是现证“有为”的空无自性，才见到“无为”的。因此，“有为”是相对

“无为”来说的。如果“有为法”不可得，当然“无为法”也没有存在的必要了。如此一来，无论“有为法”、还是“无为法”，都是“无我”的了，这样就证到“一切法无我”，空性的智慧自然现前。

净莲

二零一八年写于台北新店





《大乘百法明门论》讲记

第一讲

○ 本讲概要

◎ 释题、心法：八识



天亲菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们这一次开讲《大乘百法明门论》。

这部论是怎么来的呢？它是天亲菩萨从《瑜伽师地论》的“本地分”当中很简单的节录出来的。本来《瑜伽师地论》是无著菩萨把宇宙万法归纳成六百六十法这么多，天亲菩萨觉得这样还是太庞杂了，因此就把它再简化为百法，这就是这部《百法明门论》的来源。

那谁是天亲菩萨呢？他的梵语名字叫做“婆藪盘豆”，翻译成“天亲”或者“世亲”，所以也有说是世亲菩萨的，或者称为天亲菩萨，都指的是同一位菩萨。天亲菩萨是什么时代的人呢？他是在佛涅槃九百年后出世的，是北印度犍駄刺国富罗

PDF 學習 文庫



城人，他是国师婆罗门憍尸迦的第二个儿子，是无著菩萨的胞弟。我们就知道，他们两兄弟，一个无著，一个世亲，都非常有名。

天亲菩萨很年轻的时候就出家了，他专攻小乘的经律论三藏，所以有关于小乘的经律论三藏，他都非常通达，因此也可以说他博学多闻，他著有一部很有名的论叫《阿毘达磨俱舍论》。因为他对小乘经律论三藏研究得非常深刻，所以在他的眼里和心里就觉得小乘是最究竟的。那大乘呢？他觉得大乘非佛说，所以他不承认大乘的部分。由于他钻研的都是小乘的部分，所以他就执著小乘，毁谤大乘。

这样过了一段时间后，无著菩萨看在眼里，就非常为他担心，因为他这样毁谤大乘法业的障非常非常重，所以无著菩萨就想尽办法看怎样度化他。终于因缘成熟了，哥哥想尽了办法，偷偷放了一本大乘经典在弟弟的桌子上，就是无所不用其极，想尽了办法要度他。

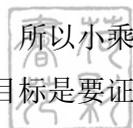
终于，天亲菩萨不知不觉就深入大乘经藏，一看！哎呀！不得了！实在是太稀有难得了！相对小乘法来说，大乘法说得更圆满、更究竟！那怎么办呢？以前谤法这么长的时间，怎么办呢？谤法用什么谤？用舌头谤法，怎么办？要谢罪怎么办？就把舌头割掉，所以他想说：“我的业障这么重，怎么办？只有以割舌头来谢罪！”

这时候无著菩萨就阻止他，并劝他说：“你现在就算割了舌头，也不能赎你毁谤大乘这个谤法的罪，就算你割了舌头，



也没有办法赎罪啊！现在倒不如再用你这个舌头，转过来称扬赞叹、宏扬大乘经论，这样也许才能净除你谤法的业障。”天亲菩萨听了之后，觉得好像也只有这个办法，因此他就转过来宏扬、赞叹大乘。于是就写了很多有关解释大乘经典的论著。非常非常多，比较有名的，我们耳熟能详的就是《百法明门论》、《唯识三十论》、《唯识二十论》、《摄大乘论》，因为这几部论都是我们研究唯识一定要看的书。他有关于唯识的著作非常非常多。那也有其他的，譬如说《释金刚论》、《法华经论》等等，都是非常有名的。这就是有关天亲菩萨的简单介绍。

现在我们开始介绍，为什么这个名称要叫“大乘百法明门论”，到底这几个字是什么意思呢？“大乘”就相对小乘说的。在小乘里面，我们看《俱舍论》就知道，它把一切法归纳成七十五法，跟我们现在介绍的百法，不是因为小乘少了二十五法所以它不究竟；而是小乘主要的内容只有讲到了“人无我”的部分，因为小乘主要就在谈人无我的部分，就是小乘要断我执，因为它要证涅槃，怎样证涅槃呢？除非断我执，为什么断我执可以证涅槃呢？因为轮回是我执造成的，所以你什么时候无我，轮回就空了。因为有我执所以生烦恼，生烦恼就造业，有业就要轮回。看你是善业还是恶业，恶业就是三恶道，善业就是三善道。所以整个轮回是“我”造成的，以为有“我”的执著所造成的，因此只要证到人无我，就不会生烦恼，不会生烦恼就不会造业，没有业力就不会轮回，所以轮回就空了。所以小乘所有经论说的无非就是人无我的道理，因为他们的目标是要证



PDF 學 醫 文 庫



涅槃，暂时不来三界六道受生，暂时入涅槃，就是灭尽定（灭受想定），就可以不来投胎而进入四圣法界，他也没有超越生死，只是从分段生死进入变易生死而已，他还在生死当中，还在十法界当中，所以他没有办法究竟圆满开悟成佛，就是因为他只有证到人无我，只有破见惑跟思惑。这就是小乘，只有证到人无我。

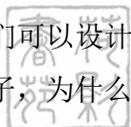
现在百法跟小乘有什么不同呢？小乘是七十五法，讲的无非就是怎样证得人无我的道理。大乘的百法就不一样，它除了能证到人无我，还能证到法无我，所以它不但能破见思二惑，还能继续破尘沙惑无明惑。尘沙、无明是由所知障所形成的，烦恼障是由我执造成的，所知障是由法执造成的。所谓的所知障就是无明的浅深，我们知道破一品无明证一分法身，所以要证到法无我，就要有见法空的智慧，无漏的智慧，不但要证到人无我，还要证到法无我；你能破我执，还能破法执，这样才能超越两种生死：分段生死跟变易生死。所以除非有大乘百法的见地和修证，你才能真正证到我空法空，也就是人无我跟法无我，这样才能超越分段生死跟变易生死而究竟圆满成佛。

这就是“大乘”的意思，是相对小乘来讲。这个“乘”就是运载的意思，就好像世间的车或船，它可以运载货物到达很远的地方。现在这个百法让我们了悟二无我的智慧，就是我空、法空，这样无漏的智慧；有了这样的智慧，我们才能超越两种生死的大海，然后到达成佛的彼岸，这就是大乘的意思。



那什么叫做“百法”呢？“百”就是数目，一百个叫做百。“法”，一般解释“法”，就是规范、法则的意思，就是每一个法都有它的规范法则。我们怎么去认识这个法呢？就是循着这个法的规范法则，我们就了解它是什么法。而且这个法它本身也能一直保持它这个规范法则不会坏失，一直保持它的自性不坏失，我们才能循着这个法则去认识它是属于什么法。譬如说眼前的花，香水百合，所以香水百合就有香水百合的规范跟法则，我们一讲香水百合，大家脑海里面就有一个香水百合的样子出来，那个就是香水百合的规范跟法则。我们去认识这个法，就是依循它这个规范法则去认识它的。

所以我们说房子，马上就有房子的规范跟法则，我们也可以画出你心目中或者梦想中的房子。马路也有马路的规范跟法则，树木也有，任何一法，桌子椅子、麦克风，我们都有对它的认知。我们是循着什么法则去认知它呢？就是它一直都是这个样子；它不能今天是这个样子，明天变了一个样子；所以我们说它能保持它的自性不坏失，一直保持那个样子，所以那个样子就是它的规则跟规范。所以我们就循着它的规则去认识。譬如它叫做地板、叫做天花板、叫做墙壁、叫做灯，这个就是“法”的意思。每一法有它的规范或者法则，我们就依照它的法则去认识，就知道它是什么什么法，给它很多名称跟言说，它自己本身也可以保持它的规范法则一直不坏失，就是那个样子，桌子就是桌子的样子，椅子就是椅子的样子；虽然我们可以设计，可是我们一看就知道它是桌子，一看就知道它是椅子，为什么



PDF 學 器 文 庫



这么快？那个就是桌子椅子的规范跟法则，这个就是“法”的意思。

现在这边百法的“法”，指的就是世间法、还有出世间法这两种。世间法有九十四种，出世间法有六种，所以加起来一共是一百，因此称为“百法”。

什么叫“明”呢？明，就是光明。我们都知道光明是比喻无漏的智慧。我们刚才讲无漏的智慧就是二无我的智慧，明白我空跟法空，就是人无我跟法无我，这个属于无漏的智慧，就是证得二无我这个空性的智慧，就好比光明一样，所以它就用“明”来比喻无漏的智慧。因为只有无漏的智慧光明才能破除无明的黑暗，所以叫做“明”。这个光明就是无漏的光明，这个智慧的光明可以破除无明的黑暗。我们刚才讲，不但要破见思惑，还有尘沙惑无明惑，这个都是愚痴黑暗，只有这个无漏智慧的光明可以破除这些黑暗，所以叫做“明”。

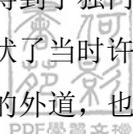
“门”就是开通没有阻碍的意思。我们要进一个屋子，一定要经过一道门，没有门的话我们就没办法进屋，所以这个“门”是什么意思呢？你就可以一路畅通无阻的从屋外进到屋内，就一定要有这个门。所以现在这个“门”就比喻百法是通往大乘成佛之道的门。你想要进入大乘，想要究竟圆满开悟成佛，就一定要有这个门，这扇门就是现在讲的百法。所以只要你通达百法，你就可以一路畅通无阻的一直到达成佛的目标。所以百法是通往大乘成佛之门，这就是“门”的意思。



“论”，简单来说就是“抉择”的意思，就是我们不管看哪一部论，看完这部论，心里就有智慧，能抉择什么是对的、什么是错的，或者什么是理法界、什么是事法界，什么是本体、什么是现象……你就有那个抉择的智慧。所以所有的论都是告诉我们怎么去抉择。以这部论来说，如果了解“大乘百法明门”的内容的话，我们就能抉择事理，明白现象界、明白本体界，明白有为法、明白无为法，全部都能明白。从一切法的本体，一直到它展现的所有现象，都能完全明白，达到最后断惑证真的目标。断什么惑呢？就是刚才讲的三惑：见思、尘沙、无明这三惑；证真，证什么真？就是成佛的目标，不管是菩提还是涅槃都能证得。这就是“论”的意思。

所以我们来下个小小的结论：什么叫做“百法明门论”呢？它的意思就是说明：不管是圣者还是凡夫，如果能了悟百法的内容，就能有无漏的智慧，抉择我执和法执是招致分段和变易生死最主要的原因，然后以人无我、法无我这二无我的智慧，超越这两种生死，到达成佛的彼岸。简单地说“大乘百法明门论”的意思就是这样。

这部论是谁翻译的呢？我们都知道它是玄奘法师翻译的。玄奘法师在唐朝贞观七年到印度，在那烂陀寺亲近依止戒贤论师，学习唯识法相宗。在戒贤论师所有的弟子里面，只有玄奘法师独得亲传，师父的亲自的传承，只有玄奘法师得到了独门的唯识的亲传。在这个之后，他就以唯识的见地折伏了当时许多不同的见解，各门各派都被他折伏了，包括种种的外道，也



PDF 學 器 文 庫



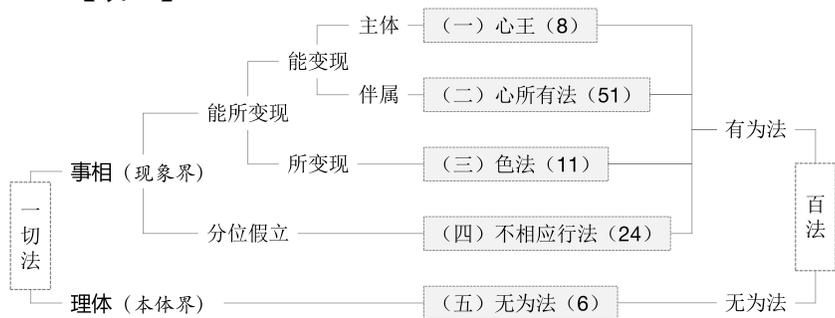
都被玄奘法师所制伏，所以当时他的名声远播，整个印度（当时印度分成东、南、西、北、中，五印度）全部都听到他的盛名，就是说玄奘法师真是一位了不起的大论议师，不但能折伏佛教教内的各门各派，还能折伏外道，这就说明当时他的名声非常非常大。

玄奘法师在唐朝贞观十九年（西元六百四十五年）带着梵文原典回到长安，奉唐太宗圣诏，把这部论翻译成华文。这部论就是这么来的。

所以，我们现在大略知道这部论，最主要是说明“一切法无我”的道理，也只有证到一切法无我，才能断除烦恼障和所知障，当这两种障碍断除之后，就能证得佛果。这边的佛果，指的就是涅槃果跟菩提果。因此想要成就佛的果位，就要明白“一切法无我”的道理，所以我们就要进一步了解，什么是“一切法”、什么是“无我”的内容。

我们就要看第一个表，什么是一切法的内容。

【表一】



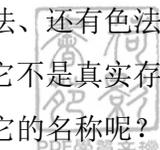
一切法包含了九十四个有为法和六个无为法。九十四
个有为法包含了八个心法、五十一个心所有法、十一个色法、
二十四四个不相应行法。六个无为法指的是虚空无为、择灭无为、
非择灭无为、不动无为、想受灭无为、真如无为。

所以这个表就说明宇宙万有的现象，把它分成本体界跟现
象界来说，就是一共有百法这样的内容。所以一切法就是指事
相、还有理体。事相是指现象界，这是属于有为法的部分；
理体是讲本体界，是无为法的部分。

事相，再把它分成能所变现、还有分位假立。能所变现就
是能变现跟所变现。能变现就是心王，八识心王，心法它一共
有八个，就是我们所谓的八识；伴属就是心所有法，它是心
法的伴属，一共有五十一个心所有法。所变现的就是色法，一
共十一个。

这个能变现、所变现是什么意思呢？一般我们说一切法
是怎么产生的呢？是心、意、识所变现的，心、意、识就是八
识的意思。心是指第八识，第八阿赖耶识；意是指第七识；
识是指第六识，包含前五识。所以这是能变现万法的主要来源。
怎么样变现一切法？是八识所变现的，也就是心、意、识所显
现的，所以它是能变现。所变现，像色法就是它所变现的。

分位假立是什么意思呢？它是心法、心所有法、还有色法
这三个的分位假立，就是二十四四个不相应行法。它不是真实存
在的，而是我们第六意识分别才有的。那怎样去立它的名称呢？



就是依心法、心所有法、色法这三个的分位假立所产生的名称，它一共有二十四个。一般我们用第六意识去分别的东西，全部都在这个二十四个不相应行法里面。譬如说数字、大小、时间、空间、距离、长短，这个全部都是我们第六意识的分别，它都属于二十四个不相应行法。

以上所有的内容，我们后面都会详细介绍。现在先了解大纲，就是什么叫百法？就是这一百个法，它有能变现、有所变现、还有分位假立，这些加起来一共是九十四，这个属于有为法的部分，是指现象界来说的。

八识变现出整个宇宙万有的现象界，而现象界不是无中生有的，它应该还有一个本体，对不对？一切现象都是从本体所出发的。所以这个本体就是现在讲的无为法的部分，它一共分成六种无为，其中只有一个比较接近我们所谓的“真如”，所以它叫做“真如无为”，其他都是相似的。什么叫做“无为”呢？就是没有造作了，无所为，这个“为”就是造作的意思。像有为法就是有造作，有造作都是生灭无常的；但是它生灭无常是依什么来生灭无常？它不可能说我今天高兴怎么变就怎么变，明天高兴怎么变就怎么变，不可能嘛，它一定有依循一个什么东西，那个什么东西就是因缘，一切法因缘所生。所以它的生灭无常是依因缘来变化的，依因缘或业力所展现的这个现象，这就是所谓的有为法。它的有为、有造作就是因缘，因缘每个刹那都在改变，所以它就不断不断在生灭，不断不断示现无常的现象。



可是我们进一步问：有为法是从哪里来的啊？它也不可能自然生，无中生有，突然就变出一个什么来，也不可能；所以一切法是依无为法来的，就是一切的现象界没有离开我们的真心，对不对？这个真心就是现在讲的无为，最究竟的无为，就是我们不生不灭的那个本体，就是我们的真心。一切都是从真心唯心所现。真心一念妄动，起了无明，就有八识，八识再变现出十法界的身心世界，所以一切现象界就是这样变现出来了。“唯心所现，唯识所变”，唯识所变就是八识的变现；唯心所现，都没有离开我们的本体真心。

那你说，不谈真心，不谈这个无为法，有为法可以成立吗？可以吗？没有无为，有有为法的展现吗？有没有？离开了无为，能变现出有为法吗？离开了真心，能现出十法界的身心世界来吗？离开了真心、我们的真如本性，能变现出十法界出来吗？可不可以？不可以！变不出来。所以一切有为法是从本体来的，从无为来的。

一切法的内容，说明了宇宙万有的身心现象，但是我们要了解，现象界没有离开本体界，一切宇宙万有都是从真心，唯心所现，唯识所变出来的。

这个就是一切法的内容。第一个表就是指一切法，我们就知道它包括有为法九十四个，无为法六个，这就是一切法。

什么是无我呢？无我就是人无我、法无我。我们刚才解释过了有二无我，那就要看第二个表。我们刚才讲了一大堆名词，



就在这个表上面。

【表二】

染			净	
因		果	因	果
二执	二障	二种生死	二空	二果
我执	烦恼障	分段生死	我空	涅槃
法执	所知障	变易生死	法空	菩提

我执、法执，烦恼障、所知障，分段生死、变易生死，涅槃、菩提都在这个表上面。所以我们就要知道，一切众生之所以会轮回生死就是有我执跟法执，我执生起烦恼障，法执生起所知障；烦恼障感得分段生死，所知障感得变易生死。

现在我们就要借着这个一切法（有为法、无为法），要明白这个一切法的内容，我们就能了悟到人无我、法无我的道理；了解二无我的道理就能证得我空跟法空。证得我空就可以断除我执，证得法空就可以断除法执，这两种执著断除了，烦恼障、所知障就跟着断除；这两种障断除了就能超越两种生死，也就是分段生死跟变易生死，然后证得涅槃果跟菩提果。它的因果关系就是这样：二执二障是因，然后感得两种生死。你如果证得二无我，就是我空跟法空，这个是因，你就可以证得两种果。你了悟我空法空，有了我空法空的智慧，就是证得二无我，有了这个无漏的智慧，你就可以证得两种殊胜的果：涅槃果、



菩提果。这就是借着二无我，就能证得这两种成佛的果位，就是菩提跟涅槃。

这就是为什么我们今天要来研读“百法”最主要的目标，就是希望能证得佛的果位。现在我们已经弄清楚了，这个佛的果位要怎么证呢？就是要证得二无我——我空跟法空的智慧，有了这二空的智慧，然后断除两种执著，断除两种执著，两种障碍就没有了，两种生死就能超越，就能证得两种果位，这就是为什么要明白“一切法无我”的理由，最主要的理由在这里。

由此可知，我们就知道世亲菩萨为什么要造这一部百法，这部论最主要的目的，当然是为了利益一切众生，也希望能使一切众生断除我执跟法执，证到二空。断除两种执著就能除两种障碍——烦恼障跟所知障，然后得两种殊胜的果位，就是佛的果位——菩提跟涅槃两种果。这是主要造论的目的，也是我们今天来学习“百法”最主要的目标，就是能证得佛的果位；怎么证？就是要明白“一切法无我”的道理，你就能证得，这样就能突显“百法”的重要性了。

既然断二执就能除二障，从而超越两种生死，所以我们进一步就要了解什么是我执跟法执，不然我们还不知道怎么断。

什么叫我执跟法执？什么叫烦恼障、所知障？什么叫做两种生死？要弄清楚我们才知道怎样超越这两种生死。所以现在我们就来解释什么是我执跟法执？



PDF 學 器 文 庫



所谓我执，一般我们看唯识，它分成“分别我执”跟“俱生我执”。分别我执是由第六识来的；俱生我执是由第七识来的。我们一般都了解，尤其是小乘的见地，他们修四念处、或者观我空，要证得人无我，那他们观察的对象是什么呢？就是身心五蕴，所以小乘所谓的我执就是执身心五蕴为我，把这个五蕴假合的身心当作是真实的我：身是我，受、想、行、识是我，地、水、火、风假合的四大色身是我——这就是所谓的我执，它是由第六意识的分别而来，所以它属于分别我执，这个是小乘断的我执。

但是还有一个比较深细的俱生我执小乘没办法断，它是第七识的作用（前五识、第六识、第七识、第八识，我们讲第一个心法的时候会再详细介绍，我们现在只是暂时用一下这个名称）。第七识的俱生我执，它念念执八识的见分为我，这是俱生的，这个小乘阿罗汉没办法断；因为小乘对于心法的解释只讲到前五识跟第六识；而第七识、第八识在小乘经典里面没有说，所以你看小乘的经典看不到第七末那识、第八阿赖耶识这样的名称。小乘所谓的识指的是第六识，没有谈到第七跟第八识，因此他们只能断除的我执，是属于分别来的，就是分别我执，就是妄执身心五蕴为我，这个属于分别我执，这个只要断见惑，就是所谓的萨迦耶见，就能证得；因为我们知道初果罗汉是破见惑，就是破萨迦耶见。萨迦耶见就是妄执身心五蕴为我。这个是属于我执，有分别我执跟俱生我执。

什么是法执呢？什么是“法”，我们刚才已经介绍过了，



一切法，我们是依循它的规范跟法则来认知它，而且它能一直保持它的自性不坏失，这个叫做“法”的定义。所谓的法执，它也分成第六识跟第七识，第六识的是分别法执，第七识的是俱生法执。

那什么是分别法执呢？就是妄认外在的世界、五尘为我所受用，就是眼耳鼻舌身面对色声香味触，把这个外在的五尘当作是真实为我所受用。我眼睛每天看色尘、耳根每天听声尘，把外在色声香味触这五尘境界当作是真实存在的，这个是第六意识的分别来的。第六意识分别的作用，就是我知道我看了香水百合，那个叫做胡姬花、茉莉花，这都是第六意识的分别；然后我又把这些一切我看到的、听到的、闻到的、每天吃到的、尝到的、身体感觉到的，都当作真实存在的境界，这个就叫分别法执。

那我们每天都觉得我们在受用这五尘境界，对不对？我要选择，我要看好的、听好的、吃好的、闻香的、身体的感觉是好的，天气太热要吹冷气，那就是我身体的感受，要让它舒服。我们都把外在五尘境界当作是真实存在的，然后为我所受用，我每天就在享受这五尘境界啊，我就觉得我生活质量很高，这个就是分别法执，把外在的五尘境界当作实有的，这就是一种对法的执著，对外在五尘境界的执著；这个执著是由第六意识分别来的，所以称为分别法执。

什么是第七识的俱生法执呢？这个就是当有一天学佛修行



PDF 學 器 文 庫

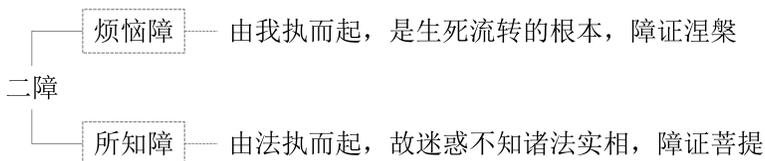


以后，认为我有一个涅槃可以证，有一个佛可以成，有一个道可以修，这个就是俱生法执。可是我们修行的目的，不就是想要证……我们刚才才说，要证个菩提、涅槃果，不是吗？可是你执著这些：你要证的、你要修的、你要成的这些道都是真实存在的，这个就是另外一种执著，它是由第七识来的；第七识的恒审思量，念念都执著有一个道可修、佛可成、菩提涅槃可证。为什么说它是一种执著？为什么说它错了？那不是我们修行的目标吗？为什么说它错了呢？因为它不是修出来的，它本来就有，懂吗？菩提自性，本自具足，能生万法，统统没有离开我们的真心，就是刚才讲的本体界，都是我们从真心所显现出来的，不管你说出多少的功德、智慧、慈悲什么的，不管你说出多少，像佛的功德等等，都没有离开我们的真心，每个人都有，懂吗？只是被烦恼障、所知障障住了，就是刚才讲的我执、法执障住了，让我们那个真心没办法显现。可是都是本自具足的，无量的智慧德能都是本自具足的。既然是你本来有的，你就不能说修出一个什么来，然后去证个什么东西、求个什么东西。它不是求来的、不是修来的、也不是证来的，它是本来就有的，所以说它错了。而且以这个很坚强的法执，说我一定要证一个什么东西、我一定要修出一个什么东西来，那你就永远没办法恢复你清淨的真心，因为有很强烈的俱生法执障在那边——这个就是所知障，障在那边你就别想要见到你的真心，就是开悟、明心见性都不可能，就是因为有法执，所以你就没办法恢复到真心，然后发觉这本来就有嘛。所以我们才说它是一种执著，然后它是障碍菩提的证得，所知障是障碍菩



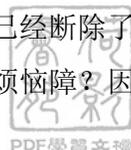
提的证得，烦恼障是障碍涅槃的证得，这就是所谓的法执。

【表三】



我执、法执了解了，因，然后果。二执然后生出二障，所以我们看二障那个表，第三个表，就是烦恼障是由我执而起的；刚才我们讲过了，本来是无我的，但是我们不明白，以为有“我”，以为有“我”就产生我执，然后生烦恼造业就流转六道生死，所以烦恼障是生死流转的根本。烦恼的根本是什么？我执！所以我执是轮回的根本，因为有我执才会生烦恼，所以烦恼是轮回的根本。烦恼哪里来的？我执来的！所以追根究底应该说我执是轮回的根本。所以只要烦恼障没有去除，我执没有断的话，我们就别想证到涅槃。

什么叫涅槃？涅槃就是寂静的意思，寂静怎么得的？就是你止息了一切烦恼，那个寂静的状态，我们给它一个名称叫做涅槃。所以我们就知道涅槃怎么来的，就是断我执来的，断我执就不会生烦恼，就能止息一切烦恼；像佛就是，为什么说佛证得涅槃？就是祂已经止息了一切烦恼，因为祂已经断除了烦恼障，所以可以止息一切烦恼。祂为什么可以断烦恼障？因为已经无我了，已经人无我，证到我空。



PDF 學 器 文 庫



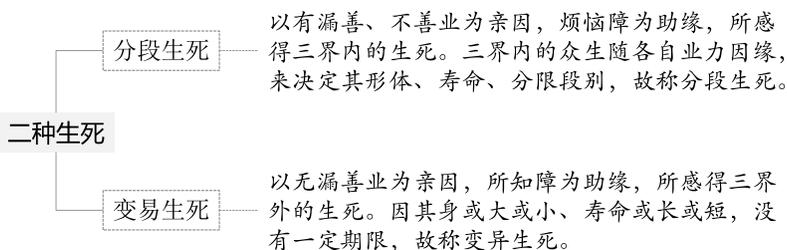
所以我们看二障就知道，烦恼障是由我执来的，所知障是由法执来的；所以如果你可以断我执、法执，就能破除烦恼障跟所知障。所谓的所知障，就是我们刚才讲的无明惑，所以它是由法执而起的，因为迷惑，不知道诸法的实相，因为所知障障住了，所以你就不能见到诸法实相。什么是诸法实相？一切法无我就是诸法的实相，一切法都是生灭无常变化的，所以它不是真实存在的，这样就可以破除法执，证到法空。有了法空的智慧，就能破除所知障，一品一品的无明破，一共有四十一品无明。

所以我们修证的内容，第一个就是破见思惑证到人无我，就是断我执，破见思惑第一步；然后破尘沙惑；第三破无明。无明就是现在讲的所知障。所以这个所知障，它障我们不能证得菩提。菩提就是觉悟的意思，觉悟什么呢？觉悟无我的道理，也是觉悟这个法空的道理和智慧，证得法空这个无漏的智慧，就称为菩提，因此菩提就是无漏的智慧，无漏的智慧就是无我空性的智慧，有了法空的智慧，就能破所知障。

什么叫做“分段生死”跟“变易生死”呢？我们看第四个表，两种生死。

【表四】（见下页）





分段生死，是以有漏善、不善业为亲因，烦恼障为助缘，所感得三界内的生死。所以分段生死是三界内，就是三界六道，就是六凡法界，我们所谓六道众生的生死就称为分段生死。它是怎么产生的呢？就是有漏善跟不善。有漏就是跟烦恼相应的，在六道当中你行善，譬如你行善就有人天果报，但是这个善是跟烦恼相应的，就好比说我们现在想要行善累积功德，是跟烦恼相应的，就是有一个我布施，这个布施是真实存在的、我是真实存在的、谁接受我布施统统是真实存在的。我为什么要布施？因为布施有功德，这个叫做有漏善，跟烦恼相应的善；你虽然在行善，但是你没有办法解脱六道轮回，还是在分段生死当中。有漏善业就是人天果报。这边讲的不善业，就是你造恶业的话，就是三恶道。

但是不管是善业还是不善业，都是跟烦恼相应的。烦恼怎么来？因为有“我”，烦恼由我执来，所以我们才会说阿罗汉为什么能证得涅槃，暂时不来三界六道受生呢？暂时不来轮回？就是因为他断了分别我执，没有“我”就不会生烦恼，没有烦恼就不会造业，没有业就不会在六道中轮回。所以六道轮



回是由我执而来的，因此我执是轮回的根本，因为我执，然后生烦恼、造业，有业力就一定要轮回，善业——三善道，恶业——三恶道，这个就是分段生死。三界六道众生的生死，都属于分段生死。

为什么叫“分段”呢？下面继续解释，因为三界内的众生，随着各自的业力、因缘来决定它的身形。身形，像我们人道有人道的身形；畜生道，看是哪一种畜生也有牠的身形；饿鬼道有饿鬼道的身形；天人有天人的身形。不同的身形依照它不同的业力、因缘，展现出每一道不同的身形和寿命，都是分限段别，一段一段的，所以才给它一个名称叫做分段生死，是一段一段的。你这一世在哪一道，你就是那一道的身形，你应该活多久，那个寿量是一段一段来算的，所以称为分段生死。因此我们就明白，三界六道众生属于分段生死。分段生死是怎么来的？烦恼障来的，烦恼怎么来的？我执来的，这样就连起来了。因为有我执，所以生起烦恼障，感得三界内的分段生死。

那什么叫变易生死呢？它是以无漏善业为亲因，所知障为助缘，所感得三界外的生死。三界外的生死是什么生死？就进入四圣法界了，所以我们知道变易生死是四圣法界——声闻、缘觉、菩萨、佛（这个佛，不是圆教的佛，是前面别教，藏通别圆，藏教佛，还在十法界当中）。声闻、缘觉、菩萨、佛，它们都属于变易生死。无漏善业为因，无漏就是它们已经断我执了，但还有法执。所以我们就知道，变易生死是由所知障来的，所知障为助缘，无漏善业为亲因，因为圣者它们都不会再造恶



业了，而且在前面了分段生死的时候已经断了我执，可是法执没断，所以我们前面才会说小乘阿罗汉断了我执，但是没断法执，因此小乘阿罗汉已经跳出了分段生死，但是进入了变易生死，因此我们说阿罗汉、辟支佛也都还没跳出生死，这个生死包含了变易生死在里面，所以祂还是在生死的苦海当中，这是以大乘来看，小乘还没有超越生死，没有超越生死，就是变易生死祂还没超越，祂已经超越了分段生死，但是进入了另一个：变易生死中，所以我们才说它不究竟，因为还在十法界当中，还有所知障没有破，就是他已经破了见思（惑），但是尘沙（惑）、无明（惑）都没有破，还有所知障。

那为什么称为“变易”？这个“变易”的名称是怎么来的呢？就是因为所知障的不同，就是祂破无明的深浅来决定他的身形是大还是小，寿命是长还是短，没有一定的期限，所以我们称为变易生死。这个变易就是“迷悟的变迁”。迷悟的变迁，迷，就是祂还有无明没有破，破一品无明，证一分法身，就是证一分法空的智慧，你破一品无明，就证得一分法空的智慧，就是法身。所以变易生死还是有四圣法界的差别，这四圣法界依什么来论断呢？就是祂破无明的深浅，迷悟的差别，所以祂迷悟的变迁就称为“变易”，因为它还是会改变的。你证得法空的智慧，一品一品无明破，你所感得的身是愈来愈殊胜的微妙之身，从分段生死的身，因为你破所知障的无明的关系，所以就能转成非常微妙的微妙身，这个也是变易的意思，从圣者改易分段之身而得不可思议的殊妙之身，这个也是变易的意思。



PDF 學 醫 文 禪



所以变易一般来说有四个意思。第一个就是我们刚才讲的，迷悟的变迁称为变易，就是他破所知障、破无明证得法空的智慧有多少来改变他的果报；第二种就是圣者改易分段之身而得不可思议殊妙之身，因此称为变易；第三个变易的意思就是，像我们的心念，念念相续，前后变易，我们念念想的都不一样，念念相续，前后变易，所以又是另外一个变易的意思；第四个变易的意思，像那些已经证果的圣者，祂证得法身之后能神通变化自在，因为能变化、能改易，所以也称为变易；这个是以祂们的神通变化来说的，能变化、能改易，所以称为变易。这就是“变易”的意思。

现在我们就明白了这个表，真的看清楚了，这个表是什么意思。断二执，就能除二障，超越两种生死，而得两种果位，所以就是要证得二空，两种人无我、法无我这二空的智慧，就能最后证得这两种殊胜的果位。

现在明白“一切法”，也明白“无我”，“一切法无我”大概是在说什么，而且也进一步明白它们的重要性，就是要证得二无我。这个“无我”属于本体界，属于无为法。另外九十四属于有为法。

我们应该先介绍有为法呢？还是介绍无为法？现在我们已经明白百法就是有一百个法，这一百个当中有九十四个是有为法，有为法里面又有心法、心所有法、色法、不相应行法；无为法有六种。我现在要开始介绍百法了，那是先介绍有为法



还是无为法，才能让我们很快进入二无我？（有师兄回答：无为法）无为法，对不对？直接告诉我们二无我，我就可以直接断我执跟法执，然后就证得我空跟法空，这样是不是比较快？这样会比较快吗？因为我们的目标要证得二空的智慧，不是吗？要证得一切法无我，那个无我，我们要证得无为法，所以我们直接讲无为，很快就可以证到无为法？

不对！错！会说对的师兄，就是刚才很重要的那段话没听清楚；就是刚才问：离开了无为法会有有为法的存在吗？还记得吗？刚才的问题，离开了你的真心有万法的存在吗？万法是从真心来的，我们现在要回归真心，要从哪边回？从有为法回，对不对？因为真心一念无明然后有八识，八识变现出所有宇宙万有的身心世界。那我们现在要回归真心，就想直接回真心，有没有办法？可以的话，我们就不用讲了，大家都现证二无我就好了。

那要先问问我们自己：你每天是过着无为的生活、还是有为的生活嘛，很简单！你觉得你的身心五蕴是真实存在的？还是你知道这个是假的？还是你每天受用五尘境界，你知道它是真的？还是假的？你每天在受用，都知道假假假，可是我还是在受用，我如实了知它如梦幻泡影，如露也如电，应作如是观，我都是这样来观察，然后很随缘自在的，这样来享受五尘境界，是这样的吗？如果是的话，就很好了。

因为一般对还没证到无我的凡夫来说的话，他每天都没有



PDF 學 醫 文 庫



离开我执跟法执，他每天从这个“我”开始就都是真实存在的，不然怎么那么容易生气呢？一切法也是真实存在的，外在境界都是真实存在的，不然我为什么这么拼，对不对？你拼要拼什么？赶快赚钱多多，买房子、汽车……那些都是假的嘛，你那么拼干嘛？你会这么拼，就是你以为都是真实存在的嘛！“我”要拼命，那个“我”也是真实存在的啰？所以我执跟法执一个都没破，你说你马上当下就证无为，是不可能的，懂吗？

因为我们都活在有为法当中，念念有我执跟法执，所以我们就先了解什么是有为法的内容：就是心法、心所有法、色法、不相应行法；这九十四个有为法明白之后，明白什么？明白它们都是生灭无常、无自性的，去观察这些能变现所变现的，不管你怎么说，只要是有为法，一切有为法都是生灭无常变化的，这什么意思呢？表示它不是真实存在的，表示它自性都是空的；自性都是空的是什么意思？这个空，生灭无常都是无自性的，无自性就是空，空就是无为法，是不是就证到了？就这么快！

再讲一遍，看可不可以证到。你观察一切有为法，不管它讲的是心法、心所有法、色法、不相应行法，你都知道它是生灭无常、变化的，生灭无常就是无自性，无自性就是空，在空里面有没有生灭？没有！没有生灭就是无为，你是不是从有为法证到无为了？你借着观察一切有为法的生灭无常，明白它自性是空的，在空性当中是没有生灭的，没有变化的，那个就是无为法，所以你离开有为法，能不能证到无为？不可以，对



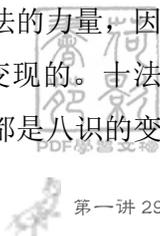
不对？离开了有为法，没办法证到无我，你是从有为法当下去见到无为，懂吗？所以你是从现象界契入本体界，只要你明白它是生灭无常的、无自性空的，就 OK 了。空就是我空、法空，二空不是就断二执了吗？刚才讲的那个表，不是全部都可以证了吗？除二障，超越两种生死，证两种殊胜的果位，不就都 OK 了吗？

所以你想要离开有为法去证无为法，门儿都没有！因为离开有为法，你也见不到无为法在哪里，懂吗？所以你要从有为的当下去体证不生不灭那个无为的东西，所以应该先介绍有为法？还是无为法？（答：有为法）很好！所以我们就开始介绍有为法。

有为法，第一个是心法。心法就是八个识。

那为什么要先介绍心法？我们刚才讲，有为法有心法、心所有法、色法、不相应行法，为什么要先介绍心法呢？因为“三界唯心，万法唯识”，一切唯心，所以要从心法开始介绍。我们刚才讲一切都是八识的变现，心法就是八个识：前五识、第六识、第七识、第八识，宇宙万有都是八识所变现的，所以当然一开始介绍，要先介绍心法，了解八个识。

所以为什么要先介绍心法？就是因为三界唯心，离开了心也没有万法的存在。所以这个心具有主宰支配万法的力量，因此在一切有为法当中它最重要，因为都是它所变现的。十法界，身心世界都是唯识所变，这个识就是八识，都是八识的变



现。所以第一个就是要介绍这个最主要的，支配主宰万法的力量，最主要的就是心法，所以我们第一个先介绍心法。

心法有八种：前五识、第六识、第七识、第八识，一共八个。

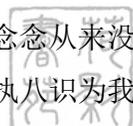
前五识就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。这个名称是怎么来的呢？依根而命名。眼识就是依眼根称为眼识；耳识的生起要依耳根，所以依耳根就称为耳识。同样的，依于眼根来了别色尘，所以称为眼识；依于耳根来了别声尘，知道听到了什么声音，所以叫做耳识；依于鼻根来了别香臭，所以称为鼻识；依于舌根来了别滋味，你才知道它是酸苦甘辛咸哪一个滋味，所以就称为舌识；依于身根来了别你现在是痛、还是痒、还是冷、还是热等等身体的感触称为身识，我们就知道前五识它是怎么命名的，就是依眼、耳、鼻、舌、身这五根来命名：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。我们先讲它的名称来源。

前五识的作用好像镜子，只是照这个境界而已，它只是照境，但是你要知道你看到了什么、听到了什么、闻到了什么，那个分别要靠第六意识，因为第六意识管分别。第六意识为什么称为“意”识呢？它是依于什么？前面五识是依五根，而第六意识，它为什么称为“意”识？这个意就是第七识，第七识有另外一个名称叫意根。所以第六识是依于第七识的“意根”来命名，称为意识。这就是第六意识它的名称来源，它是依于第七识的意根而得名的，称为意识。



为什么它要依第七识的意根来命名为意识呢？那就要讲到第六识跟第七识的关系非常密切。刚才讲前五识只是照境，但没有分别；你要知道你看到了什么、听到了什么，就要第六意识的分别；本来分别完也就没事了，但第七识意根要加进去一个什么？“我”在看、“我”在听，所以问题就严重了。本来看就是看、听就是听，就没事了，因为它是刹那、刹那生灭的；眼睛看到，当下知道是什么，它就过去了，因为它是生灭法，懂吗？可是第七识它是恒审思量，那个“恒”就是恒常，念念有我，念念执八识的见分为我——这是第七识的功能。等下我们会介绍第七识是什么样的内容。

现在只是介绍第六识跟第七识的关系为什么非常密切？为什么第六识要依第七识的意根来命名叫意识呢？就是因为它们的关系非常密切，第六识一分别之后，那个“我”马上就加进去，第七识马上起作用：我在看、我在听，马上就有我喜欢不喜欢，我要、不要，就统统都来了。本来看完就没事了，分别就分别，本来没有一个“我”喜欢啊；可是就麻烦在第七识要加进来一个“我”，我喜欢就贪，不喜欢就嗔，没有特别喜不喜欢就痴。所以第六识才会依第七识的意根来命它的名称，就是它分别之后要有第七识，因为第七识是念念有我，恒常相续，从来没有间断过，包括你睡着了，睡着了里面还有我，梦境里面也有我在干嘛嘛，所以它包含了你睡着了、昏倒了，那个“我”都没有忘记。所以我们就知道那个我执有多难断，念念从来没有停止过，恒常相续，第七识的作用：恒审思量，执八识为我。



PDF 學醫文庫



这就是为什么称为第六意识的原因。这个第六意识，为什么称为“意识”，它的命名的来源就是依第七识而来。

什么是第七识呢？第七识我们知道，它叫做“末那识”。“末那”是什么意思？“末那”是梵文，翻译成“染污意”。什么是染污？什么是意呢？染污就是第七识恒常与我贪、我痴、我见、我慢这四种根本烦恼相应，所以称为染污。它念念有我贪、我痴、我慢、我见，念念都有。所以第七识才翻译成“染污意”，这个“染污”，就是因为它恒常，从来没有间断过，跟四根本烦恼相应。

我贪，贪什么？就是执这个身心五蕴为我，然后深生爱著。我们都很爱很爱自己的身心五蕴，我的色身要好好保护它，多爱我的身体啊！每天都在保养它，要吃好的、穿好的、喝好的，统统都是在保养它，就是把这个身体当作是“我”的身；我的感受多重要！我现在痛苦，你也不来安慰我一下；我现在生气，你怎么还可以来烦我？那感受抓得多么牢！色受想行识，我的想法多么重要，你要尊重我的意见、我的感受、我的想法、我的见解……色受想行识没有一个空得掉，统统都是真实存在的；而且贪爱、耽着难舍，这就是我爱、我贪，我贪就是我爱，所以我们念念都有我贪，从来没间断过；所以也不用学习，也不用人家提醒，你就是很爱自己嘛，就是因为你的第七识染污，里面有第一个“我贪”，而且是恒常没有间断过。

这个我痴，我痴就是指无明，就是不明白一切法无我的道理，

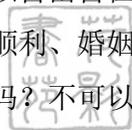


不明白诸法的实相，才会有我执跟法执，就是不明白二无我的道理，才会生起我执跟法执，这是因为无明的关系，所以我痴就是无明；因此我们念念也都不明白我空、法空，没有这样的智慧，不明白这个道理；没有二空的智慧来破除无明愚痴，所以才会以为有我、有法，起我执跟法执，以为我是真实存在的，一切法也是真实存在的，念念都是这样想，所以没有一念空，从来没有过我空、法空，没有这样的经验过，就是因为第七识的染污里面，念念都有我痴，就是不明白事实的真相是什么。

念念都有我见。什么是我见呢？就是刚才讲的，把五蕴假合的身心当作是常、一、主宰的我。常、一、主宰的我，这就是我见，就是对“我”的见解，以为有一个“我”的真实存在。刚才讲的我贪，是执有这个我贪爱难舍，非常的爱著，这个是我贪；现在讲的这个我见就是对“我”的见解，就是执著有一个“我”它是真实存在的。

可是为什么要说它是“无我”呢？就是因为我们找不到那个“我”来合乎“我”的定义，你要证明“我”是真实存在，你必须要证明三个合乎“我”的定义的内容：

第一个“我”的定义是主宰，你如果能主宰你自己，你能自由自在，你要怎么样就怎么样，你如果可以主宰支配的话，才能说这个是“我”；因为我可以支配主宰，我可以自由自在，我不想老它就不老，我不要病它就不病，我要事业顺利、婚姻美满、子女孝顺、发大财、长寿健康，你可以做到吗？不可以



PDF學醫文庫



的话，就不能证明有“我”啰！因为“我”是可以支配主宰的，我有这样的力量，才可以证明“我”是真实存在的，这是第一个“我”的定义。

第二个“我”的定义是常、恒常。恒常就是不会改变，不能说一下子这样、一下子那样，不可以喔。常就是永恒的意思，始终保持不改变，假使它会无常变化，你就不能把它称为“我”。你那个五蕴身心是生灭无常的？还是恒常不变的？如果合乎恒常不会变化的条件，你出生那个样子就不会变，永远是小 baby（婴儿），那个叫做没有生灭变化。所以又不能合乎这个定义了。我们的五蕴，色受想行识念念生灭、无常变化，所以就不能合乎这个“常”的定义，因此又不能成立说有“我”的存在。

第三个“我”的定义必须合乎“一”，就是独立的，不是集合的杂体，是独立的“一”的个体，不是很多因缘凑合在一起的；如果你是众多条件集合，就不能称作“我”，我们是五蕴的假合，四大的假合，又不能说是“我”了，因为不合乎“一”这个独立的个体。

我们不能主宰，也不能恒常不变，也不是独立唯一的个体，我们是众缘和合，众缘和合而生所以叫众生，表示它是很多因缘和合在一起，集合在一起的，所以说它是独立唯一的个体。因此这三个都不能成立，我们就不能承认有“我”的真实存在，所以证明它是“无我”的，是这样来证明的。



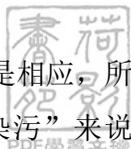
因此现在所谓的我见，它就把这个五蕴假合的身心，把这四大假合的身体当作是主宰、常、一的我，这样就错了嘛！所以我们说它是染污的，是错误的见解、错误的知见，它是属于我见，以为有一个“我”是真实存在的，可是找不到这个“我”的什么？没办法证明它是主宰、恒常、独立唯一的；所以我们说它是错误的知见，就叫做我见，以为有“我”的见解。

我慢。我慢就是本来是无我的，现在我们不但执著有一个我，把这个身心五蕴、假合之身当作是我，还傲慢得不得了，我有多了不起！那个比我棒的，我看他也没什么了不起，我看来去还是我自己最了不起，那个就是傲慢；那个比不上我的，我当然本来就瞧不起他，那肯定是有傲慢的。所以不管是比我强的、跟我差不多的、比不上我的，我统统没把他放在眼里，那个就叫做“我慢”。自己最伟大、自己最行、自己最赞。

以上就是“染污”的意思，就是我们第七识恒常就跟我贪、我痴、我见、我慢（四根本烦恼），恒常与这四惑相应，所以称为染污。

“意”是什么意思呢？意就是恒审思量。第七识恒常审查、思虑、量度，执八识的见分为我，这个就是“意”的意思。恒审思量，执八识见分为我，把八识的见分执为是“我”，这个就是第七识的功能。

恒常与四惑相应，因此以它的功能来说，它就是相应，所以我们第七识又可以称为“相应”，这个是以“染污”来说，



恒常与四根本烦恼相应。

它又恒审思量，执八识见分为我。“恒审思量”就是“意”的意思，所以第七识为什么会称为意根？我们现在就知道，为什么第七识称为意根？就是以“恒审思量”这个意思来说的。

染污就是相应的意思；意，就是恒审思量的意思，所以就称第七识为意根，就是这个“意”来的，就是恒审思量的意思，所以我们第七识也能称为“相应”，也可以称为“思量识”，恒审思量这个思量识，因此我们看到别的经典讲“思量识”的时候，我们就知道它讲的是第七识的恒审思量执八识见分为我这个功能来说的。相应，也是在讲第七识，就是恒常与四惑相应。所以“相应”跟“思量识”指的都是第七识。

所以除非我们证到无我，刚才讲第六识跟第七识的关系，第六识分别完，第七识马上加进去，恒常与四惑相应，所以那个“我”就加进去了，我贪、我痴、我见、我慢，就跟第六识的分别同时，第六识一分别，马上四根本烦恼就加进去了，所以就有我喜欢、我不喜欢，统统从这边来的，然后无明、颠倒、愚痴，就是这四惑，四根本烦恼；因为这样加进去，所以他才会起惑造业、才会生烦恼、造业、轮回。

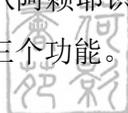
因此第七识如果没有转的话，第七识转成什么？平等性智，第六识跟着第七识密切合作，一起来分别，然后“我”加进去染污，四种根本烦恼。所以如果你第七识转的话，第六识它分别以后，第六识念念无我；第七识转了，转的意思就是说我



执、法执断了以后，第七识转成平等性智之后，这个要讲很久，就是要讲细一点的话，它其实有分下品、中品、跟上品，前面就是先断分别的，第六识先断有分别的我执、还有分别的法执，然后第二步才断俱生的我执，最后断俱生的法执，所以俱生法执最后断。因此第七识慢慢地转成平等性智，也是从下品开始转，第六识也是慢慢转成妙观察智，所以第六识既然跟着第七识一起作用，除非你第七识转成平等性智，念念无我，就是恒审思量无我了，你转成平等性智之后，是念念恒审思量无我，第六意识就念念都是清净的，分别之后就OK了，因为念念无我，第七识恒审思量念念是无我的，所以第六意识也不会再起惑造业了。

这就说明第六识跟第七识为什么关系这么密切，就是要合作无间才能生烦恼、造业。你第七识没有转成平等性智之前，就是现在讲的，念念跟四惑相应，恒常跟四惑相应，而且念念恒审思量，执八识见分为我，就是念念都有我，而且有这四根本烦恼相应，睡着以后都没有忘记喔。所以第七识没有转之前，第六意识也是跟着分别以后就开始造业了。

什么是第八识呢？第八识称为“阿赖耶识”。阿赖耶也是梵文，我们翻译为“藏”，因为它有能藏、所藏、跟执藏的功能，所以又称为“藏”，因此我们是以它的功能来命名的。所以我们看到功能就知道它指的是第八阿赖耶识，第八阿赖耶识就称为“藏识”，因为它有能藏、所藏、跟执藏这三个功能。



PDF 學 醫 文 庫



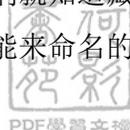
那什么叫做“能藏”呢？就是第八识能含藏无量劫以来的种子不会坏失，所以称为“能藏”。这是以它持种的功能来说，它能持一切种子，不管你轮回了多久，你那个业力的种子它到哪里去了呢？统统含藏在第八识，所以你不要以为我讲一句话，讲完就完了，没有耶，它就含藏到你的第八识，成为未来的种子。你不要以为你今天做了一件坏事就没有人知道，今天动一个坏念头也是天不知、地不知；我随便想一想，那个坏念头没关系啊，它就熏到你的第八识，成为未来的种子；我们所有身口意一切种子统统没有坏失，统统含藏在第八识里，所以第八识能含藏一切种子不坏失。你还没有报、还没清静之前（的种子），它全部都在你的第八识，等到因缘成熟，就是它要有一个外缘，种子就生起现行。虽然无量的种子含藏在你的第八识，可是你每天要面对不同的境界，对不对？你面对那个很讨厌的，碰到那个很讨厌、不顺心的事，你那个嗔恚心就起来了，所以这个不顺心的外缘就牵动你嗔恚的种子，让它生起现行。生起现行也还没完，如果你还在那边气个没完没了，它又熏回去了（成为未来的种子），所以你嗔心愈来愈强，它是有道理的。你任何的习气愈来愈强，都是这样熏的，你每天这样熏熏熏，可是你不知道，你以为这件事情做完就没事了，这句话说完、我一个念头动完都没事；不是喔，统统熏回到第八识，成为未来的种子。所以第八识能执持一切种子，不管你是业力的种子、烦恼的种子，一切种子都含藏在第八识，这就是以它能藏的功能而言。



什么叫做“所藏”呢？因为第八识是一切善恶种子受熏之后所含藏的地方，所以称为“所藏”。刚才是说执持种子是能藏；现在以受熏来说是所藏。就是说你熏了之后的种子到哪里去？就到了第八识，这个是以它受熏而言，第八识是受熏习的。所以你每天做了什么，你常常做什么，它都熏回去第八识成为习气的种子，因此所藏是以它受熏来说。刚才讲的能藏是说它能执持一切种子不会坏失来说的，所以能藏跟所藏不一样，虽然都好像是在讲这个种子，可是一个是说它能执持一切种子不会坏失，三大阿僧祇劫、还是八万大千劫，不管是多少劫，那个种子都不会坏失，这个是以能藏的功能来说。你任何身口意熏的种子回去第八识，这以受熏来说是所藏，就是说你受熏习之后这个种子到哪里去？就是含藏到第八识，所以一个是以持种来说，一个是以受熏来说。

什么是“执藏”呢？就是我们刚才一直念的，当作口诀念的——“恒审思量，执八识见分为我”，执八识见分为我，这就是执藏的功能；所以第八识是第七识恒常内执，坚固的执持有一个自我的主体，这个称为“我爱执藏”，就是“执藏”，就是八识的见分是第七识恒常念念去执持的，就是我爱执藏。以第八识来讲是我爱执藏，就是第七识它所执有一个“我”的那个主体，就称为我爱执藏，这就是第三个功能。

因为第八识有这三种功能，所以称为藏识。我们就知道藏识是指第八阿赖耶识，能藏、所藏、执藏，这三种功能来命名的。



这样就把八个识简单的介绍完了。虽然前五识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识）、意识、第七识、第八识各有它的名称，但是别忘记它的本体只有一个，叫做“心王”。所以平常讲八识心王，以为有八个心，开玩笑，那不是乱死了！只有一个心，心法，八识心王指的是现在讲的这个心法，虽然有八个名称，但是主体只有一个。

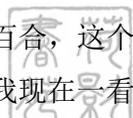
为什么称为“心王”呢？这个“王”就是主的意思。因为它具有变现万法的主动支配力，所以称为王。王就是可以自在作主，可以支配什么？因为一切万法都是八识所变现的，所以它等于是具有变现万法主动的支配力，所以就称为心王。这个“王”是这么来的。因此整个宇宙万法，十法界的身心世界都是八识心王所变现的。

最后我们把八个识来作个比喻，这样就应该比较容易弄清楚了。八识如果以水来作比喻，第八阿赖耶识就好比是水，因为它是本体，好比是水；第七识是暗流、水流，第七识跟外在的境界没有关系，它只是内执的一个力量，执八识见分为我，恒常与四根本烦恼相应，它本身跟外面的六尘境界没有关系，对不对？它是内执八识有一个“我”，恒审思量，念念有我，然后念念跟四根本烦恼相应，念念有我贪（我爱）、我痴、我见、我慢，这些都跟外在境界没关系，就是说你没有什么事情发生的时候，它里面也是念念都这样，念念有我，念念跟四根本烦恼相应，所以它就好比是水流；第六意识就好比是水波；前五识好比是水波上的浪花。所谓“境风吹识浪”，六尘境界



风一吹，平静无波的大海水就开始起了波浪，这个波浪就是前六识。我们刚才讲，前五识照境，第六意识分别，第七识把“我”放进去，所以第七识它只是水流而已，但是那个波浪是前六识。因为六根面对六尘境界，它就生了分别，就好像平静无波的大海水，但是你境界的风一吹，境界就是六尘境界的风一吹，它就起了波浪，所以前五识只是照见那个境界，但是第六意识马上生分别，第七识再加进来，第八识就熏，持种、受熏。

举个例子好了。我们刚才说看到这个香水百合，我眼根看到这个花，（我们明天会讲，眼识要九个因缘，全部都在里面，眼根、色尘、还有第六意识的分别、还有第七识、第八识、种子、作意等等，我们明天再说）。我们现在主要就是要弄清楚那八个识各别作用是什么，可是它就是一刹那、一瞬间就全部完成了，我们现在只是分开来说，好像有先后，其实它是同时作用的。我眼根看到这个香水百合，我们说是眼识的作用，我怎么知道它是香水百合呢？就是第六意识的分别，告诉我说它是香水百合；第七识就是“我”在看，我看到了香水百合，所以我回头看到你，我就会告诉你：“我今天看到那个香水百合花，好漂亮喔！”“我”今天看到的嘛，所以那是第七识；但是香水百合的这个名称，名言的种子，是我过去熏到第八识成为未来的种子；我是凭什么知道我今天一看到这个花，就知道它叫香水百合？那个是名言的种子，是我过去曾经学习，人家告诉我，或者卖花的人告诉我，它的名称叫香水百合，这个名言的种子就种到第八识，成为未来的种子，所以我现在一看



PDF 學 醫 文 庫



到，那个名言的种子马上就生起现行告诉我说，它叫做香水百合。大概就是这个样子。

所以是，用什么看呢？我们用前五识；看什么？是第六识；“我”在看，是第七识，所以每天都是这样子。你用你的眼耳鼻舌身意在见闻觉知；你知道见闻觉知的内容，那是第六识，你看到了什么、听到了什么，闻到了什么，你怎么知道？那个分别是第六识；谁在看？谁在听？“我”在看、“我”在听、“我”在尝、“我”在闻、“我”在感触、“我”在想；所有的都是八识的种子生现行；大概就能明白八识心王，它各别各别的功能，还有它彼此之间的关系。我们今天就介绍到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第二讲

○ 本讲概要

- ◎ 心所有法：五遍行、五别境



天亲菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍有为法的第二个：心所有法。

为什么在心法之后介绍心所有法呢？有为法还有其他的，譬如色法、不相应行法。那为什么在心法之后要介绍心所有法呢？因为心法是主，心所有法是伴，有主必有伴，伴不离主，所以心法就好比国王，心所有法好比臣子，臣子永远陪伴在国王身边，一个是主，一个是伴。

我们昨天介绍了心法，虽然它具有主宰支配万法的力量，但是它本身没有善恶的差别。我们没有办法说眼识是好还是不好；也不能说耳识、鼻识是善还是恶；也不能说第六意识是善还是恶；也不能说第七识是善还是恶；第八识只是能藏、所藏、执藏的功能，也不能说它是善或者是恶。所以只有八识的话，

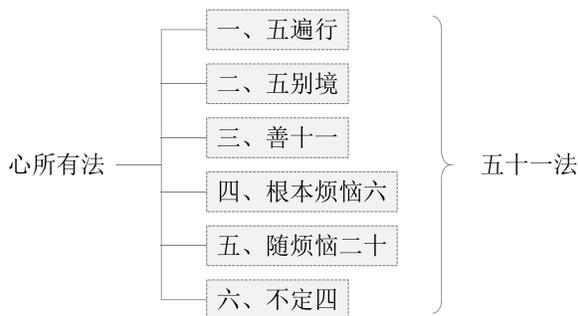


PDF 學習文庫



你就没办法造业；还需要有心所有法加进来，它才能造善、恶、或者无记的种种业。由此可知，心王还要加上心所有法，才能产生造业的力量；所以在心王之后，我们要介绍心所有法的原因在这里，就是心王没办法独立造业，必须加上其它力量从旁协助，才能造作种种的善、恶、无记等业。这个心所有法就是协助心法去造业最主要的力量。

那为什么称为心所有法呢？“所有”表示它属于心所有，所以它是属于心的，它永远系属于心，就是心所有法跟心法紧密联系在一起，永远附属于心。刚才说过一个是主、一个是伴，所以心所有法是附属在心法上面的；而且它跟心法相应，就是说心法跟心所有法同时缘一个境界，它们缘的是同一个境界，作用的时候也是同时作用；所以我们才会说心所有法随着心法才能生起，这就说明心所有法也不能单独作用，它一定要有用心法；心所有法自己本身是没办法单独作用的，所以我们才会说它系属于心，它一定要随着心法才能生起作用，而且永远系属于心，与心法相应，因此我们才会心法之后接着介绍心所有法的内容。

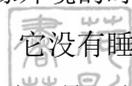


心所有法有哪些内容呢？它一共有五十一种，分成六类：第一类是五遍行；第二类是五别境；第三类是善法十一；第四类是根本烦恼六；第五类是随烦恼二十；最后是不定四（不定法有四）。

心所有法为什么要分成这六类呢？

第一类“五遍行”。它是说明我们的心还没有缘外境时的状态。我们昨天不是说所有无量劫的种子都含藏在第八识吗？含藏在第八识的种子，它并不是很安静地待在八识里面，而是蠢蠢欲动，是跳动式的。所以除非定力很高，你才能看到第八阿赖耶识，一般是看不到的。定力如果很高的话，就知道第八阿赖耶识里面蠢蠢欲动的种子，跳动的情况，还有哪一个种子的力量比较强，都可以看得见，所以你就知道你的习气、你的烦恼、你的业力的状态，自己可以很清楚地知道原因，就是现在讲的五遍行，它是说明我们的心在还没产生作用，就是第八识里的种子生起现行之前，它含藏在第八识的状态，它并不平静，而是跳动式的，这个就是五遍行。这也说明我们要起心动念，这一念的生起必须要具备五遍行，才能完成你这一念的造作，我们起心动念是怎么起的？就是五遍行（等一下我们介绍什么是五遍行）。

所以第一类的五遍行，是说明我们的心还没有缘外境的时候，种子在第八识蠢蠢欲动，随时待命而发的状态，它没有睡着。虽然唯识有另外一个名称形容种子，说第八识的种子是“随



PDF 學習文庫



眠”——好像是在睡眠的状态，其实它没有睡着，这个种子随时想生起现行，只要外缘一牵动，它马上就生起现行，它为什么能这么快？就是因为它不是一种静止的状态，而是一种动态，这个就是五遍行。所以我们想动一个念头，就一定要有五遍行，才能完成这个心念。

第二类叫“五别境”。就是种子生现行的时候，它缘各种不同的外境所生起的心理活动，我们称为五别境。各别、各别缘不同的境，所以叫别境，一共五种别境。

第三类是“善十一”。就是说善法一共有十一种。只要起心动念，我动了一个念头，我就可以知道我这个念头是善还是恶，这一念是善心起还是恶心起；所以这一念心，我们就可以分析它是属于善法还是跟烦恼相应的烦恼法（恶法），因此只要起心动念，就出不出善恶这两种状况。如果生起的是善念，就和现在讲的善十一：十一种善法相应。

如果生起的是恶念，它就跟第四类的六个根本烦恼、以及第五类的二十个随烦恼相应。如果我生起的这一念是恶的、不好的心念，那到底是和根本烦恼的哪一个烦恼相应、还是随烦恼？是可以分析得出来的，我这一念是贪、还是随烦恼的嫉妒、还是我生起了一念害心，都是可以分析的。所以只要起心动念就出不出善、恶这两大类。善的心念属于善法，有十一个善法；恶的心念，就属于烦恼法。

最后一个是“不定四”。有四个是不定法，为什么称为“不

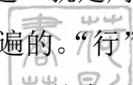


定”呢？就是它有时候善有时候恶，不一定，所以这四种法不一定是善还是恶；有时候善有时候恶。像睡眠就是不定四里面的一个，你说睡眠是好呢？还是不好呢？可以说它好也可以说它不好，对不对？该睡的时候睡，长养我们的四大，能更有力气来精进修行，这个睡眠是好的；可是没事儿就去躺一下，坐在那边也可以打呼睡着，这个睡眠就是不好的，因为他随时都落入大昏沉的状态。睡眠就是大昏沉，醒过来是小昏沉，所以白天是小昏沉，晚上是大昏沉，只要你第六意识不清明，那就是一种昏昧状态，只是晚上昏沉的程度更重、更深，那就叫睡眠，清醒一点，那个叫小昏沉，所以白天是小昏沉。只要你第六意识不是清清楚楚的，非常清明的状态，就都是一种昏沉。所以像这种不一定是善或是恶的，我们就把它归类在“不定法四”里面。

这就是把五十一个心所分成六类的理由，介绍完了。

我们首先来看，什么是五遍行呢？哪五种遍行呢？就是：作意、触、受、想、思，这就叫五遍行。一念要完成必须要有这五个；如果这五个没有全部具足的话，这一念，这个起心动念就没办法完成。所以我们任何一个念头里面都有五遍行——作意、触、受、想、思，这一念就完成了。

我们首先说明，它为什么叫“遍行”。这个“遍”就是周遍的意思，就说明它没有什么地方是不能到达的、周遍的。“行”就是心行，是说明众生心之所行的状态。所以“遍行”的意思，



就是说明众生的心行，能周遍到达每一个地方；我们众生的这一念心，没有什么地方是不能到达的。所以不要小看我们这一念的力量，这个念力非常可怕的，它可以通天通地，穿越时间空间，可以穿越到过去、现在、未来；十法界也是一念心就可以到达，这就是周遍。我们众生的心之所行，是没有什么地方不能到达的，这个就是“遍行”的意思。

那它到底是周遍到达了哪些地方呢？说没有什么地方不能到达，那是哪些地方呢？

第一个，它能周遍善、恶、无记三性。就是我们心念可以是善的、也可以是恶的、也可以是无记。譬如说我们现在听百法，听得很有信心，这个“信”就属于善（十一个善法，第一个就是讲“信”），所以我现在听百法，听得很有信心，这一念就是善；如果我听得不清不楚，不明不白，不知道在讲什么，我对百法没有信心，我觉得好难喔！昨天讲“无我”，那个怎么证啊！也怀疑自己没有能力可以达到所谓的“一切法无我”，没有办法真实证得，也没办法恢复真心，也怀疑这个百法的困难度，怀疑自己是不是能做到，这个就属于不善，就是“不信”，怀疑不信，这一念就是不善，就是恶法，就是恶念。

又譬如说我们做错事情，能生起惭愧心，这个“惭”心跟“愧”心是属于善的，所以这一念惭愧心是善的；可是如果我们做错了事情，脸不红、气不喘，想来想去还是别人的错，一点惭愧心都没有，这就属于不善法，就是“无惭”、“无愧”，



它属于随烦恼的中随烦恼，所以这一念就是不善的。

再譬如说我们走路，走路本身，走路的动作没有善还是不善，你走得糊里糊涂的，那个就是无记。无记的意思，就是说无所记别，没办法把它归在善还是恶这边，那怎么办呢？没有办法记别善还是恶，这种状况不能说它善还是恶，我们就把它归在无记这一类。像我们很多动作都是无记的状态下完成的，只要你不清楚，没有念念分明，走路没有念念分明，你任何一个动作没有念念分明，那个都是无记的状态，跟愚痴无明相应。如果你走路的时候，有在观走路的动作，观它的生灭无常，去体会无我的道理，走路走得念念分明，这个就不是无记，而是属于善法，念念分明、明记不忘，就属于五别境的“念”，它在这种情况下是属于善的。

所以现在讲我们的心念，可以周遍善、恶、无记三性。善性、恶性、还有无记性，我们的心念都可以周遍到达；因此有时候善、有时候恶、有时候是无记状态，这表示我们的心可以周遍到达善、恶、无记三性。

我们这一念心也可以周遍三界九地，整个三界六道都没问题，你可以一念到达。三界就是欲界、色界、无色界。九地就是把三界再分成九地：第一个是五趣杂居地，五趣杂居，五趣就是五道，大家杂居在一起叫五趣杂居地，就包含了我们欲界的地狱道、饿鬼道、畜生道、人道、还有欲界天这个五趣，这样算一地；我们知道色界有初禅、二禅、三禅、四禅，这个是



PDF 學 器 文 庫



四地，这样加起来就五地了；再加上无色界的四空天，再加四个，所以加起来是九地（五趣杂居地、色界四地、加上无色界四地，一共九地），这就说明了欲界、色界、无色界，这三界当中，我们一念心也能到达。

譬如说我这一念贪起来了，当下是哪一道？贪，我当下就到了饿鬼道，因为贪心堕饿鬼；那嗔恚呢？堕地狱，所以我这一念嗔其实就离地狱不远了；我这一念痴，就堕畜生道，愚痴是畜生；如果我念念都是在追求色、声、香、味、触这五欲之乐的话，我在哪里啊？就欲界众生；如果我修定修到轻安喜乐，这个时候到哪一地去了？轻安喜乐就是初禅，这一念心在轻安喜乐的定境当中，是跟色界初禅天相应的；如果我当下这一念的定心已经做到了舍念清净，这一念当下是跟四禅天相应的；如果我在定境当中跟无量的虚空相应，我就到了无色界的空无边处。

这样一举例就明白了，为什么说我们的一念心可以穿越三界九地呢？这就是我们心念的力量。因此我们就知道，你心念的力量是可以周遍整个三界的。三界就是六道，六道就是六凡法界，这个是有漏的三界六道，六凡法界；而且不只是三界，其实我们的心念还可以到达无漏，如果我们的修到无漏，当下你的心跟无漏法相应的话，这时候就进入了四圣法界，所以我们一念心可以周遍到达十法界。

因此不要看我们这个起心动念，这一念好像闪过就过去、



闪过就过去，其实它可以通天彻地。所以由此可知神通是哪里来？就是这样子来的，它可以知道，天眼通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通，都是我们心念的力量。你心念当下跟什么相应，你就是到达那个法界去了。所以我们就知道，一切的这些潜在能力是每个众生都有的，只是你有没有得定、有没有开发这样的能力而已。

我们现在讲到这个“周遍”，我们的心念可以周遍整个十法界，没有什么地方是不能到达的，这就说明了心念的力量。

刚才是讲我们的心念可以穿越空间，十法界就是空间；那它还能周遍到达什么呢？就是过去、现在、未来，这个是穿越时间，我们心念也可以穿越时间。如果我现在身体虽然坐在这里，可是我的心还在想昨天圣诞节的 party（派对，聚会），那我就回到过去了，我虽然身体坐在这里，可是我的心念在想昨天的事情，那我是不是就可以回到过去，对不对？现在呢当然没有问题，现在我们每个念头还是起心动念，都是念念，每一个当下都是现在；可是生起又消失，它就是过去了；我也可以计划说还有几天假期，这几天假期我想做什么，这个是计划未来，那心念又可以穿越到未来；所以我可以想过去、想现在、也可以想未来，因此我这一念心可以穿越过去、现在、未来，这表示它可以穿越时间，我们的心念可以周遍到达过去、现在、未来。所谓的宿命通就是从这边来的，只要你的心可以穿越过去，你就有宿命通了。



PDF 學 器 文 庫



另外它还可以周遍八个识。五遍行这个“遍行”，就是说我们的心念可以周遍八个识，这个当然没有问题。

我们刚才说过了，它也可以周遍有漏的世间，就是六凡法界，也可以周遍无漏的出世间，就是四圣法界，所以我们一念心可以到达六凡、四圣，这个十法界都能周遍到达。也是因为它能周遍到达无漏的出世间，这说明什么呢？我们修了半天才可以转凡成圣，才可以证阿罗汉果或辟支佛果，或者是究竟圆满成佛，它才是可能的，因为我们心念可以周遍到达这个无漏的出世间法，所以我们的心念当下只要证到出世间法这个无漏法的话，就进入四圣法界，能证果或者开悟，这就是我们心念的力量。

所以我们修行修什么？就是修心。关于心，我们现在就知道它能周遍到达这么多的范围，所以我们的心可以修到自在作主的话，它的力量就是不可思议的。所以佛菩萨的神通变化也都是这一念心来的。因此，如果你这一念心跟有漏法相应的话，你就是在六道轮回，就是六凡法界当中；如果你这一念心跟无漏法相应的话，就是我们刚才讲的证果。所以轮回靠这一念，修行靠这一念，证果也是靠这一念。

以上就是遍行的意思。

这一念心它到底包含了哪些内容呢？就是刚才讲的作意、触、受、想、思；五遍行就是作意、触、受、想、思，就是我们这一念心完成了就包含这五个遍行在里面。这一念完成，就可以周遍，没有什么地方是不能到达的。



那什么是作意呢？作意是种子还在种子位的时候，就是含藏在第八识的种子随时处在警戒的状态；所以一有风吹草动，它马上就趣向外境；所以为什么一有声音，我马上就可以听到，眼睛一睁开马上就可以看到，我想看什么，像逛街的时候，东看西看也能马上看到，这都是因为有作意在先；你先有作意，你的心保持警觉的状态，所以你看到什么，马上你的心就往那边飞过去，这个先要有作意。如果你没有作意的话，你虽然在看，可是你的心不会趣向那个外境，你的眼睛虽然是睁开的，但你的心不会跟着你的眼根起眼识的作用，然后去看到什么东西，没有办法。如果没有作意的话，就好像放空的状态，看不到、也听不到、也闻不到、尝不到、感触不到。

所以我们想要起心动念，第一个一定要有作意。而且这个作意，它在种子位的时候，含藏在第八识里面，它是一种跳跃式的，所以一有风吹草动的意思就是说，一有外境，色声香味触，外在的尘境一来的话，我们的心马上就可以知道看到了什么、听到了什么、闻到了什么；为什么这么快速？第一个就是因为有作意，所以这个种子可以马上生起现行，你就知道你看到什么、听到什么；因此没有外在境界现前的时候，它（种子）是处在一种跳动的状态，这个是在种子位，就是它还在本位；可是一有境界现前的时候，那个心马上就趣向外境跟外境接触，那就是第二个，作意、触的那个“触”，就是你的心趣向外境跟外境接触。接触以后就会生起“受”、“想”、“思”，然后完成这个念头。



PDF 學 醫 文 庫



所以什么是作意呢？作意就是起心动念的开始。因此要动一个念，必须先从作意开始。譬如说我们是念佛的，那你在念佛之前，先要作意一个佛号；我现在要用功了，我是修什么法门的，你的心要先开始作意；如果是数息的，要先作意一个数字，譬如你是从一数到十，那个数字是怎么出来的？就是你作意在先；我是修本尊观的，那我要先作意一个本尊的形象，我等一下腿一盘，那个本尊的形象才可以被我观想出来，所以一定要先作意。

我们刚才说“遍行”是能周遍八个识，前五识的生起需要作意为缘，第六识的分别了知也需要作意为缘，第七识的恒审思量也需要作意为缘，第八识能藏、所藏、执藏，第八识的功能也需要作意为缘。所以我们看表格《八识生起诸缘表》，它有一个偈颂，就是“眼识九缘生，耳识惟从八，鼻舌身三七，后三五三四”，把它背下来。

八识	生缘								
眼识九	空	明	根	境	作意	第六	第七	第八	种子
耳识八	空		根	境	作意	第六	第七	第八	种子
鼻识七			根	境	作意	第六	第七	第八	种子
舌识七			根	境	作意	第六	第七	第八	种子
身识七			根	境	作意	第六	第七	第八	种子
意识五			根	境	作意			第八	种子
末那识三					作意			第八	种子
阿赖耶识四			根	境	作意				种子

“眼识九缘生”，眼识要生起作用需要有九个因缘；“耳识惟从八”，生起耳识的功能，就是说你知道听到了什么，这



个必须要有八个因缘；鼻识、舌识、身识这三个要有七个缘；“后三”是指第六意识、末那识、阿赖耶识这后面三个，各别是五、三、四：就是第六意识要产生作用必须要有五缘，末那识需要三缘，阿赖耶识需要四缘。所以我们看这个表就很清楚了。

眼识要生起作用，第一个要有空间，（对象）靠近眼睛很近很近，你就看不到，所以它必须要有距离，你才可以看得到东西，所以它第一个缘就是空缘，就是要有距离，它才能生起眼识的作用；第二个要有明，明缘就是光明，就是光线，你在黑暗当中看不到东西，所以它必须要有光线才可以生起眼识的作用；第三个缘是根，就是要有眼根，你眼根坏了也看不见；还要有第四个缘是境，就是色尘，眼根面对色尘，所以这个境就表示色尘，眼根相对的色尘；还要有作意，所以我们刚才说五遍行第一个是作意，遍行，周遍八个识，你现在看，这八个识要生起，每个都有作意，所以八识要生起作用的话，如果没有作意为先，你就没有办法，眼睛看不到、耳朵听不到，所以作意是必要条件；接下来是第六意识，我们昨天说前五识只是照境，第六识是分别，你才知道看到了什么，所以这边第六意识就是分别了知。所以眼识要发生作用，就是你知道看到什么呢？除了刚才讲的要有空间、要有光线、要有眼根、要有你看的对象（就是色尘）、还要有作意、还要第六意识的分别（你才知道看到了什么），还要第七识、还要第八识、还有种子，全部加在一起。

耳识要生起作用，少了一个光线，因为耳朵听声音不用光



线，所以它没有明缘，其它的和眼识一样。耳识要听得见，一定要有一个距离，你才可以听得见，它不需要光线，其它都一样，要有耳根，还要有声尘、作意、第六、第七、第八、还有种子。

鼻识，空缘跟明缘都不用，因为鼻子想要闻到什么气味的話，不需要空间、也不需要光线。就是说那个香味飘过来，一直要碰到你的鼻根，要进入你的鼻根，它一定要接触到你的鼻根，所以它就没有距离，没有这个空间，一定要接触鼻根你才可以闻得到。其它都一样。

舌识也是，东西一定要放到舌根上面，一定要放进嘴巴，还没有放到嘴巴里，你就不可能知道它是什么味道。所以舌识的话，你要知道它是什么滋味，酸的、苦的、咸的、辣的，那一定要接触到你的舌根，你才会知道；所以它不需要空间、也不需要光线，其它都一样。

身识的话也是一样，一定要碰触到身体，你才能感觉是冷、热、舒服、不舒服的感受，身体的感受才能生起，所以身识也不需要空间和光线。

意识（第六识）需要五缘。第六意识的分别了知不需要空间、也不需要光明，这个根、境就是我们昨天讲的，意识是依什么？意识的根是什么？依什么根？是依第七识的意根，所以叫意识，所以它这个根就是意根；境就是法尘，第六意识相对的境界叫法尘，它这边的根就是指意根，它依的是意根；作意，一定有作意；第六意识没有，因为它本身是第六意识，所以是



自体，第六就不用了，因为它本身就是第六识；它不需要第七识，为什么？它本身依的是意根（第七识），所以它不需要再说第七识；第八、种子都一样。

末那识（第七识）最少，所以我们才会说第七识恒审思量的作用，它是内执有一个我，就是第八识的我执藏是它所执取的，认为有一个真实的“我”存在、“我”的自体存在，这个是第七识执八识见分为我。所以要生起第七末那识的缘，它是最少的，只有三个；它跟外境都没有关系，你看它没有根没有境，只是内在执有一个我，所以它跟外在的六根六尘统统都没有关系，所以它不需要空间、也不需要光线、也没有根、境，它只有作意、还有第八识、还有种子。

最后一个阿赖耶识，第八识的生起也是只要四缘：根、境（根、境就是五根和六尘，是八识所变现的相分），第八识需要作意、还有种子，第八识是它的自体所以也不需要。阿赖耶识，我们知道它是能藏、所藏、执藏，所以它不需要第七识；另外阿赖耶识它本身是没有分别的，所以也不需要第六识。

末那识它也没有第六识，因为末那识也不需要第六意识的分别了知，它就是内执有一个“我”而已，所以第七跟第八识，都不需要第六识作为它生起的缘。

通过这个表我们就知道，“作意”是八个识都需要的，所以我们每一个念头的生起，就没有离开这个五遍行。



PDF學藝文社



所以什么是作意？我们就了解了，它有两种情况：一种是它还在种子位的时候，随时保持高度的警觉状态，因此一有什么境界来的时候，种子马上可以生起现行，为什么它能这么快速？就是因为那个种子没有睡着，它随时保持高度的警觉状态，所以一有境界，种子马上就可以生现行，心就能马上趣向外境。因此一个是在讲它的本体时，还没有生起现行的时候，可是它是一种 standby（待命、准备）的状态，就是随时待命而发的状态；另外一种就是当有六尘境界现前时，我们的心可以马上趣向六尘境界，譬如说一有声音，就可以立刻听到，一有味道，马上就能闻到，为什么这么快？就是作意的功能。

一旦心趣向外境就和外境接触，这个就是第二个遍行，称为“触”。“触”就是接触，我们的心趣向外境，跟六尘境界接触，这个当下就是第二个遍行——触。所以我们眼识要生起作用，我们要知道看到了什么，我们的眼根一定要触向色尘，跟色尘相触，我们的心一定要跟色尘相触；我们要听到音声，心一定要趣向外境跟这个声尘相触。色、声、香、味、触都是一样。

所以，触就是六根缘六尘境界，我们的心还有心所触境时的状态。当我们的心去接触六尘境界时，如果我们当下不生分别，看就是看、听就是听，不生分别的话，后面就没有了（受、想、思都没有了）；因为你不分别，保持现量，这就是用功的法门：当下不去分别它（境界），就不会起心动念，不起心动念就不会造业；一起心动念，不是善念就是恶念，善念跟善法



相应，恶念跟恶法相应。那你说善是好吗？如果是有漏善也不怎么好，就是人天果报而已，也还没有跳出三界轮回。

所以一直保持在定境的修行人，有一种状态就是他没有念头，现在就知道他为什么可以没有念头了：他虽然有作意，他的心都是在警觉状态，他变成观照了，心随时保持清明、观照，那个是作意，一种清明的状态，接下来就没有了。那个可能是他闭着眼睛在打坐，就是他的眼根没有跟色尘接触，所以他没有作意、触的那个“触”，第二个触还没有。如果说他收摄他的六根（都摄六根），把他的六根收摄回来，不看、不听，六根不面对六尘境界的话，那么他这时候只有作意，那又加上如理作意的话，所以他的心可以一直保持在定境中没有念头。因为我们说你要起心动念，必须要有作意、触、受、想、思这五遍行才能完成一个念头。你只有作意的话，你就没有念头，你坐在那边没有念头，那是一种入定的状态，一种定境的状态，是这样。

可是如果我们不是入定的话，一般来说，你的作意（它一定是有作意的），就是你的种子一直在那边蓄势待发，所以一有六尘境界现前时，你的心就马上去跟六尘境界 touch（接触），就触了；接触之后，你一分别就有后面的“受”，然后就“想”、“思”，才能完成这一念，所以我们讲到你六根接触六尘境界时，如果不分别的话，就没有后面的受、想、思；如果有的话才会完成这一念。



PDF 學 醫 文 禪



分别外境的话，就会生起种种感受。你怎样来认识外境呢？就要给它种种的名称跟言说：就是我看到了什么、我听到了什么，你试图把它描绘出来，那个就是名称跟言说，就是你要借助语言或者是文字，把它描述出来，说你看到了什么、听到了什么，这是“想”心所的作用，就是去认识外境之后，给它种种的名称跟言说；然后你的心才决定要怎么做，这就是“思”心所的作用，这一念才能完成。

所以什么是“受”心所呢？就是当我们的心、心所接触外境时，心如果不取境的话，就不会产生任何感受，但是一旦取境的话，就等于是领纳了三种境界（三种境相），然后就会生起三受，引发三爱。这是什么意思呢？就是说你的心接触六尘境界时如果不生分别的话，就没有后面的受、想、思；可是你一旦取境，就是说你触境的话，你的心接触六尘外境之后你去分别它，就等于说你领纳接受了六尘境界，你一旦接受的话，就会分成三种境相：顺境、逆境、或者不顺不逆境这三种情况。就是说你的第六意识一分别之后，这个境界不外乎就是你喜欢、不喜欢的，没有特别喜不喜欢的；喜欢的就是顺的，不喜欢的话就是逆的，没有特别喜不喜欢的，就是不顺不逆。所以分别之后，就是你的心去取这个境界之后，就有三种境相产生，三受（乐受、苦受、舍受）产生三爱：对于顺境，就是你喜欢接受的境界现前的话，我们就会生起乐受，乐受就会产生“不离爱”，我们喜欢的境界，我们的心就耽着在那上面，希望跟那个境界合，不要分离，这个叫做“不离爱”；可是对于逆境，



我们不喜欢那个境界它如果现前的话，我们逃都来不及，因为它会让我们生起苦受，所以这时候就会产生“乖离爱”，乖离爱就是想赶快逃离现场的那种心念会生起来，譬如你看到最讨厌的人，远远从对面走过来的时候，你这时就很想赶快转弯，就是这一念，就是当逆境现前了，所以你生起的是一种苦受，然后想要做什么呢？产生的那个爱叫乖离爱，因此你要赶快逃离现场；对于那个不顺不逆的就是舍受（不苦不乐受），没有特别苦受或者乐受，它属于和舍受相应，这时候就没有想要跟它合或者离的欲求，我们称为“平等爱”。

所以一旦我们的心触向外境，取境之后就会有三境，三境就产生三受，三受产生三爱，这个就是受心所，它是这样一个过程。

什么是“想”心所呢？想心所，就是当我们的心的取境之后，就是你分别之后，为了要认识这个境界是什么状况，所以我们会给它种种的名称跟言说，这个就是想心所。也就是我们的心的取了六尘境界的相，为了要认识这些境相，我们就会给它种种名称还有言说，这样我们才知道看到了什么、听到了什么，你可以描述，用种种的名称跟言说来说我今天看到了某某人、我遇到了什么事情，你都可以去把它描述出来，这个就是想心所的作用，就是认识外境。

什么是“思”心所呢？思心所，就是从刚刚开始，心趣向外境，这个作意；接触外境，这是个触；领纳外境，就是你



PDF 學 器 文 庫



的心取境，这个是受；认识外境，这个是想；之后你就有所决定了，你就决定要怎样做，这个状态我们就称为“思”，思就是“令心造作”，我心决定要怎么做了，经过了刚才这样一个过程，我的心，我这一念已经完成了，我决定要怎么样，这一念的意业已经完成，然后我决定怎么说、怎么做，这就是思心所。

所以到这一念完成，这一念是善还是恶就已经决定了；因此我们才会说思心所是善恶的分歧处。你这一念是要善还是恶，作意、触、受、想、思，到“思”这里就完成了这个善念或者恶念，所以你要造善、造恶，这一念就可以决定了，这一念生起时就已经决定了这一念是好的还是不好的。我的心是这样决定，然后发诸身口，所以身、语、意三业的原动力也是“思”；因此思心所不但是善恶的分歧处，也是身、语、意三业的原动力，它都是从“思”决定了。“思”就是令心造作，我们的心已经决定要怎么做了。决定要怎么做，是因为你的心、你的意业先决定，然后再付诸身口去造做身业跟口业，所以它有不同名称：在我们内心审查考虑该做不该做的时候，我们叫“审虑思”；在审查考虑之后决定是要造善、还是要造恶的时候，我们叫“决断思”，就是你心里面已经有决断了，而一旦决定，意业就已经完成了，表示已经造下了意业，因为你心已经决定怎么做；然后心意决定之后就会发动身、语去造业，这个时候叫“发动思”，属于身业、还有口业。所以我们才会说思心所是发动三业的原动力。

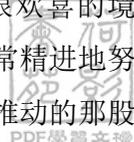
这就是五遍行，讲完了。五遍行再归纳整理一下，很简单，



五遍行它可以周遍到达一切地方，没有什么地方不能到达，所以叫遍行。它一共有五种：“作意”就是让我们的心趣向外境；“触”就是心趣向外境之后跟外境接触；接触之后，我们就领纳三种境：顺、逆、不顺不逆这三境，然后生起三受，引发三爱，这是“受”；取境之后，为了要认识外境，所以我们就给它种种名称跟言说，这个是“想”心所，你才知道你看到了什么、听到了什么、闻到了什么味道，这都是想心所的作用；最后决定要怎么做了，这个就是“思”心所。所以是造善还是造恶，它的分水岭就是在这一念完成的，我们就知道这一念是善还是恶。很简单的，五遍行就是一念心要生起，一念心的造作，从意业到发动身、口，就要具足这五遍行。

心所有法的第二类，就是五种别境。哪五种别境呢？就是欲、胜解、念、定、慧。为什么叫别境？因为它所缘的境各别不同，所以叫别境。“别”就是各别，各别它所缘的境界各别不同，所以叫别境，各别各别不同。

我们刚才说，五遍行是已经完成一个心念，接下来就是要去执行了，要怎么做了。如果这个心念是很希望去达到的，这个我们就叫“欲”。别境的第一个——欲。“欲”就是对所乐境生起希望的心，我们喜欢的那个境界，希望去生起欲求的心，希望去达到这样的目标，你希望能获得什么、或者修行希望证到什么境界，这都是一种欲。欲，就是对于我们很欢喜的境界，希望能达到，为了能达到这样的目标，我们会非常精进地努力，希望能达到这样的目标，这个就是“欲”心所推动的那股



力量。所以修行的精进力是靠什么？就是靠“善法欲”。众生忙忙碌碌也是靠这个欲，不过这不叫善法欲，而是追求五欲境界、追求一切世间圆满的欲求，他很努力的去希望达到这样的目标，这个就是欲心所，它是一股推动的力量。社会为什么能进步得非常快？人类进步非常快速就是这一念的欲望所推动的，所以它让世间人有很强烈的企图心，一定要达成他生命的目标、生活的目标、还是人生的目标，他有一个目标，希望很努力的去达到，这个推动的力量就是他的欲求心，对于他很欢喜去做到的事情，他会很努力的想要达成目标，这就是欲。

修行也是同样的，只是我们给它一个名称叫“善法欲”，虽然证到最后就是“无智亦无得”，其实是本来就有的，我们本自具足，本来就有的；可是修了半天，我们本来有的才能显现，所以还是要经过一番努力，精进地修行。这股让我们精进修行的推动力量，希望能证果还是开悟成佛，这股力量叫善法欲，它也属于欲。在修行的过程中它是必要的，精进的原动力，这个欲是需要的，要不然我们就会放逸、懈怠、失念、不正知、散乱、昏沉、掉举。

所以这个欲也有分成好的和不好的。如果我们每天都在追求五欲之乐，就是想说人生苦短，所以要好好享受一番，如果每天追求的都是色、声、香、味、触这五欲之乐的话，念念都在增长我们的贪，这个欲我们就说它是不好的，因为会生烦恼、会造业；如果我们每天忙着断恶修善，时时勤修止观，希望能解脱、能发菩提心、能证佛的果位等等，这些欲就是好的；

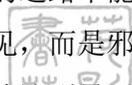


如果每天痴痴呆呆的过日子，吃饱了睡、睡饱了吃，忙着吃饭、睡觉这些闲杂等事的话，这时候的欲就和无记相应。所以我们就知道欲可以通善、恶、无记三性；因此现在讲的五别境都是通善、恶、无记三性，可以是好的、可以是不好的、也可以是不好不坏、无记的。

这个是别境的第一个，“欲”心所，就是对于你所欢喜的境界生起希望的心，然后精进努力地去达到这个目标。

如果所完成的这个心念是绝对不会改变的，这时候我们就叫“胜解”。所以对于那个决定的境界我们绝对认可它，“就是这个事情！就是这个样子！”绝对不会改变，不会轻易转变，这时就叫“胜解”。就是我们这一念，起心动念这一念已经完成了，这一念是绝对不会轻易改变的，这时候叫“胜解”。

所以“胜解”也有好的、不好的、也有无记的。就是说你紧紧抓牢的那个念头，不会轻易改变的（胜解）是好的？还是不好的？是好的坚持？还是不应该坚持的？对于那个邪知邪见如果有坚固的胜解，你不管怎么跟他说，他就是不改变，这时的胜解就是不好的。譬如很多佛法以外的，可是他也信得不得了，你怎么劝怎么拉也都拉不过来，因为他已经有胜解产生了，懂吗？所以也不会因为你两三句话就随便可以改变他的心意。这时候，就是从佛法来讲，因为他所修的、或者他走的道路不能消业障、不能证果、不能得正定正慧，不是正知正见，而是邪知邪见，所以我们才会说，他所坚持的胜解不能让他达到最后



PDF 學 器 文 庫



的解脱、或者成就佛的果位、或者消业障，甚至都没办法消业障，没办法对他达到比较好的目标，所以我们才会说这样的胜解是不好的。

如果我们对我们的上师、善知识有坚固的胜解，不管别人怎么毁谤，我们都不会动摇信心，这个就是好的胜解。或者我们对三宝的信心已经产生信解，或者我们闻思修佛法已经产生了对佛法三宝的信心，任何情况下都不会轻易改变，这个就是好的胜解，因为它能帮助我们达到最后解脱甚至成佛的目标。

如果不明就里的持守一些观念，这个就是跟无记相应的胜解。他也不知道什么道理，人家说不可以这样，他就一辈子坚守这个原则，就是不可以这个样子，也是不能轻易改变的；可是你问他为什么要这样，他也不知道，这个就是跟无记相应的胜解。

因此我们知道，胜解也是通善、恶、无记三性的。

如果这一念是对过去的事保持很清楚的记忆，这个时候就叫“念”。所以念就是对于过去曾经串习的事情能明白记忆不会忘失（明记不忘），这个我们就称为“念”。

如果我们的心心念念都一直在这件事情上面，不断地忆念，保持久了之后就能产生“定”力，所以定力是从念力来的，是从念来的。你心心念念都在上面，时间久了，你的心就不会散乱，不散乱就得定了，所以“定”是从“念”来的。



得定之后，定久了你的心就清净了，所以智慧就能开发出来，因此念、定、慧有很密切的关系。

所谓的“慧”，就是对于我们所观察的对象能很清楚地分辨、选择，经过了清楚地分辨选择之后就会断然作出决定，心中没有丝毫疑惑，这个就称为“慧”。就是说你有分辨的智慧、有抉择的智慧；这个慧表示说对于所缘的境界，你能分辨该做还是不该做，是好还是坏。所以有智慧的人他就有很强烈的决断力，一件事情来了，马上就可以决定说这个事情不能做，或者那个是不对的，或者这个是对的。

像常常有人来问我们问题或者问我们事情，说那件事情怎样怎样，我是应该要怎样？是应该要这样？还是这件事情该不该做？就是不太能决定，那就表示他没有由正念培养正定，没有正慧，没有真正的智慧来分辨是非、善恶、黑白、对错。所以当境界来的时候，我们模棱两可、犹豫不决，不知该怎么办，思前想后，生了很多烦恼，还是不知道怎么办，这个就是对于所缘境他没有抉择的力量，就是因为没有慧力。所以“慧”就是对于所观察的对象，你能很清楚地去分辨，然后作出最后的抉择，这个就表示有慧力。

所以我们就知道，念、定、慧这三个心所有密切的关系，念久了就有定；定久了就有慧。这三个心所也是通善、恶、无记三性。就看你念念是在念什么，它有很大的差别。如果你念念都是在念色、声、香、味、触五欲之乐，就是每天都想看好



PDF 學 習 文 庫



看的、听好听的、吃好吃的，每天心心念念都在这上面串习的话，就会不断增长贪、嗔、痴、慢等等烦恼；时间久了我们成就的就是邪念、邪定、邪慧；邪慧就是邪分别，就是邪知邪见。反之，如果我们念念都在修四念处，思惟四谛、十二因缘，明白诸法实相在讲些什么，如果都在佛法上面串习的话，我们就能成就正念、正定、正慧，就有闻、思、修三慧，就有正知正见，这个正知正见就能带领我们达到最后解脱、开悟成佛的目标，所以念、定、慧非常重要。

那么这个正念从哪里来呢？从胜解来。你对佛法已经听闻、思惟到达胜解的地步后，任何情况下都不会动摇了，你心心念念都会在这个上面，这就是正念力，就是你的心平常就是跟佛法相应，在这个正念当中，佛法经常在你心中转，行住坐卧都没有离开你的心念，经常转、经常转，明记不忘，就是正念；念就是明记不忘，心心念念都忆念保持佛法的这些内容；忆念保持久了定力就产生了，为什么？因为你心心念念都没有失念，你都在正念当中，久了之后你的心就不会散乱，就成就定力了。所以经常在心中思惟佛法就能很快成就正念。

可是你凭什么能死心塌地的让佛法一直在心中去思惟、去观察呢？那就要靠胜解，就是你对佛法的信心，这个胜解是不是已经产生了？是的话，你才会觉得我应该要这样来修行，我应该来修行一个法门，让我的心念念都在这个法门上。不管你修什么法门，因为你的心念一直忆念保持这个法门不忘失，所以你就成就了正念力；不忘失久了之后，心就不散乱，就能成



就正定；有了正定，心清净了，就可以开发正慧，所以正念、正定、正慧是这么来的。不管你修习什么法门都是这样，开发智慧是怎么开发的？从胜解开始，你对闻、思、修佛法的内容，是不是已经到了产生胜解的地步？是的话，你才会经常在心中去忆念保持这些佛法的内容、或是你修行这个法门的内容，久了就能得定、开发智慧。

以上所介绍的就是五别境。五别境再作个总结，就是对所缘境各别不同，所以叫别境。对于所乐境生起希求的心叫“欲”；对于决定境绝对认可不会轻易改变就叫“胜解”；对于曾习境（曾经串习的境）明记不忘叫“念”；对于所缘境专注不散乱叫“定”；对于所观境（所观察的境界）能清楚分辨抉择叫“慧”。这个就是五别境。

我们今天介绍了五遍行、五别境。明天开始介绍第三个心所有法，就是“善十一”。我们今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





《大乘百法明门论》讲记

第三讲

○ 本讲概要

◎ 善法十一：信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天继续介绍“心所有法”的第三类：十一种善法。

哪十一种善法呢？就是信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害这十一个善法。为什么称为善法呢？因为这十一种法，对我们这一世有帮助、下一世有帮助、生生世世都有帮助，而且只有好处，没有坏处，绝对的好处，绝对的利益我们，所以它称为善法，不但这一世，而且生生世世都能对我们有所帮助，所以它是纯善的，没有任何恶夹杂在里面，因此称为善法。

第一个“信”。什么是信呢？信就是相信。相信什么呢？

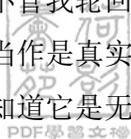
第一种信，是对宇宙的真理相信。什么是宇宙的真理呢？



“一切法无我”就是宇宙的真理。一切诸法的真实相貌就是“无我”，这个就是宇宙的真理。所以无论是有为法还是无为法，它都是无我的，我们要彻底相信有为法、无为法都是无我的，一切法是无我的。信不信呢？就要问自己到底有没有真相信呢？相信的话会做什么事？不相信的话又会做什么事？

如果相信一切有为法是生灭、无常、无我的，它只是八识的变现，那么你就不会迷惑颠倒，贪著在一切现象界的身心世界中。我们现在活在这个世间，你还会不会贪恋这世间的一切呢？或者你是如实观察，每天虽然是这样过生活，在现象界当中，有生灭无常变化当中过生活，可是你的脑筋里面很清楚，你的心里面很明白它是假的、是无我的；你是不是真的这样相信？如果是的话，你就不会再迷惑颠倒而生起任何的贪著了，这个表示你真的相信。如果你做不到的话，你说你相信，恐怕也不是百分之百相信，因为相信就做不到，你做不到就还会贪，不管你贪什么，你还会迷惑颠倒、愚痴无知，你这个相信就有问题，懂吗？因为你做不到，你还是把一切法当作是真实存在的，然后这样的贪和执著，就表示你对宇宙的真理并不是完全相信。

你可能会说：“佛经是这么说啦，每一位法师开示也是这么说啦，我也相信啦，可是我就是做不到！”有这种事吗？你们说有这种事吗？“我相信啦！可是我面对境界来的时候，我还是认为我那一套比较实在，因为我一直都在用，不管我轮回了多久，我都是这样子用的。”就是把一切有为法当作是真实存在的，不然你怎么会生烦恼呢？对不对？如果你知道它是无



常生灭的、是无我的，你就应该不会生烦恼啊，可是我们每天烦恼的事情太多了，对不对？只要你还会生烦恼，就表示你的信心没有百分之百，对不对？因为你还是相信你原来那一套嘛、分别执著的那一套、很贪著的那一套，所以这个放不下、那个也看不破、这个也舍不得割舍。

所以现在讲到这个“信”，它还真的很难。因为你百分之百相信的话你就开悟了，你就见到你的真心了，你没有开悟没有明心见性，就表示你的信心没有百分之百的纯净，有染污，那个杂染就是你的贪著，你的迷惑颠倒就是你的杂染。所以如果你相信一切有为法是生灭无常、无我的，你就不会再迷惑颠倒、贪著在一切现象界上面；不管是哪件事，只要是“有为法”，我们当下就看到它是生灭无常、无我的。

所以不是我可以决定要干什么，而是因缘在决定，或者它就是我的业力显现。善业成熟就顺一点，恶业成熟就不顺一点，就是这样而已。也不是我可以作主的，那个业力也不知道什么时候现前，对不对？所以要能随缘过日子还不是这么容易做到的；如果你没有真正相信一切有为法是生灭无常、无我的话，还真的很难随缘；你是随自己要的那个缘啦，如果不是的话，就很难随缘，很难随顺，因此这就说明我们的信心并没有很纯净。这个是以有为法来说。

无为法也是一样。我们现在一旦学佛修行，整天满脑子想的，修定的时候就想得定，从欲界定、未到地定、初禅、二禅、



三禅、四禅，还有无色界四空定，或者大乘的种种三昧，就想入那个三昧。所以修定就想得定，修什么法门就执著那个法门。可是一切法都是告诉我们最后要证到“无我”；如果我们还会执著有道可修、有涅槃可证、有佛可成的话，我们就是对无为法这样的目标，不明白它也是无我的。

你说我能明白一切有为法是生灭无常的，但是无为法是不生不灭的，那就是我要修证的目标；可是你现在告诉我它也是无我的，它也不是真实存在的，那我修了半天是为了什么？我不就是要证到那个无为吗？

可是如果我们能相信无为法也是无我的话，我们在修证的过程当中就不会执著有道可修、有涅槃可证、有佛可成。一切修证只不过是恢复本有清净的自性而已，菩提自性本自清净，不是修出来的清净，而是本来清净，一切众生本来成佛，所以那个佛也不是修出来的，是你本来就是！我们的自性也本自涅槃，那个涅槃也不是修来的！所以只要我们还认为有修、有得、有证——这个都是对无为法的执著，不明白它也是无我的。一切法门都只是一种方便、是契入无为法的一种方法，目的只是恢复我们本来清净的真心而已，所以它不是修出来的，它是无修、无证、无得！它本来就有。

本来没有的现在有了叫“得”；而本来有的你就不能叫“得”，我们说“有所得”的意思是我本来没有，现在有了，我就是有所得；可是你本来就有的东西，你自家本来就有那个



宝藏，所以你就不能说那个是“有所得”、或者说是我修出来的。因为它本来一直都在，只是我们迷惑颠倒没有看见。真心每天都在，我们的菩提自性每天都跟着我们在过生活，可是因为我们不明白一切法无我的道理，所以还是迷惑颠倒的过日子，可是我们的真心也没有因为我们的迷惑颠倒就被染污了，因为它一直都是很清净的。

所以如果修什么法就着在那个法上面，那就是一种执著，另外一种执著，就是不明白宇宙的真理。如果我们相信、也明白这个道理（一切法无我的道理）的话，不管你是正在有为法的当下、或者想要体证无为法——这个过程你都不会起任何执著，这个就是真正的相信，而且做到，宇宙的真理就是一切法无我。

在我们没有修证之前，至少你要相信！相信是第一步，然后你才可能生起好乐修行的心。如果你听闻佛法之后都不相信，不相信可以到达那个境界，或是不相信自己能到达那个境界的话，不管你修多久都不可能有任何结果，为什么？问题就是出在这个信心上面。

这是第一种信，就是对宇宙真理的相信，就是一切法无我。我不但相信这个真理，我也相信我也能证到一切法无我。

第二种信是对三宝来说的。就是相信三宝有法身、般若、解脱等等真实清净的功德。有了这样的信心，才会生起喜乐，好乐修学三宝，相信，然后你才会好乐来修证这样的功德，希望自己也能成就，这个就是佛的功德：不管是法身、般若、还

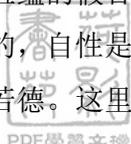


是解脱，就是究竟圆满成佛的境界，它就是能成就这样真实清静功德。我如果相信三宝的功德，我就会很好乐来修学，然后证得像佛一样真实清静功德。这是第二种相信的内容。

那这三种功德是怎样证得的呢？我们就看这个表。



修我空观就能破见思二惑，破见思二惑就证得阿罗汉、辟支佛；所以小乘的阿罗汉、辟支佛是修人我观（我空观），借着观察五蕴身心的生灭、无常，体会人无我，就能证到人无我，这时候就能破除以为有我的执著，那个就是见惑、还有思惑（贪、嗔、痴、慢这些是思惑），那就能成就一切智。所以我们就知道一切智是小乘阿罗汉证的，只要你破见思惑，你就能成就这样的智慧，什么智慧呢？一切智就是明白一切法因缘所生无自性空的智慧，明白一切法的自性是空的，这个我们称为一切智，就是明白空性的道理，明白一切有为法自性是空的。这个智慧就是借着观察五蕴身心的生灭、无常变化，才证得它自性是空的，因为一观察就知道它生灭无常，生灭无常就是无我的，自性就是空的，就可以证到人无我，因为“我”就是五蕴的假合而已，我观察这个五蕴身心的变化，发觉它是无我的，自性是空的，这个一切智就产生了。这时候，就能成就般若德。这里



的般若指的是空性的智慧，断除烦恼障的智慧，所以这个就称为般若德。这是修我空观来的。已经证到小乘的阿罗汉，可以从三界六道当中解脱。可是他自己就入涅槃了，不管我们还在这边轮回。

所以大乘菩萨就觉得不可以，我就是已经证到了一切智，已经成就了般若德，我也不罢休，因为还有无量无边如尘若沙的众生还在苦海当中；所以我就要从空出假，修假观。虽然一切法的自性是空的，但我不像阿罗汉那样就入了那个顽空的境界，都不发菩提心来度众生；因此虽然大乘菩萨明白空性的道理，但祂不会耽着在那个空的境界当中，祂会在空性中又任运生起大悲心，然后修如幻三昧（如幻三昧就是假观），知道一切众生是如幻的、轮回是如幻的、涅槃是如幻的，所以我就不会害怕无量无边的众生要度到什么时候。

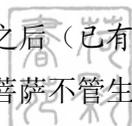
（可能你会说）众生这么难度，我周遭的家人才没几个，十个指头还没有扳完就算完了，可是我都觉得好难度喔！现在居然要发愿说“无边众生誓愿度”，无量无边耶！没完没了的众生，不管我喜欢不喜欢的，可恶不可恶的，我统统都要度，我的大冤家大仇人统统都度，哇，好难喔！

所以阿罗汉他为什么不想发起菩提心？就是因为他没有破尘沙惑，他把一切众生都当作是实有的，就像如尘若沙这么多的众生，无量无边的众生，因为阿罗汉虽然证到了“我空”，但他没有证到“法空”，所以还有“法执”。法执的意思就是



说对外在的一切世界、心之外的一切法，对他来讲都是实有的，所以他认为心外这些世界的众生都是实有的，因为他所知障还在的关系，还有法执的关系，执著有涅槃可证这也是他的法执，可是他不明白，他只证到我空，没有证到法空，所以他还有尘沙惑。所谓尘沙惑，就是如尘若沙这么多无量无边的众生，他一想到就退心了，所以他没办法发起菩提心，为什么？因为他没有修如幻三昧，没有修假观。

菩萨修了假观就不怕，你再无量无边的 double（编按：双倍）也 OK，因为都是如幻的，都是假的，如幻假有的，虽然像恒河沙这么多、像灰尘这么多的众生也没关系，因为都是假的。假的不是没有，有喔！这边不是就坐了一堆吗？全世界人口有多少，你不能说因为是假的然后就统统没有、统统全部空掉了、整个世界都空了，不是的！不是这样！假有的意思是说：你如实了知它是因缘所生，无自性的，他是如幻假有的坐在这边，每一个都是如幻假有的身体坐在这里，都不是真实的我，没有真实的我，一切法无我，我不是真实的，一切法也不是真实存在的，所以祂（菩萨）看无量无边的众生也都是如幻假有的，都是生灭无常、都是无我的，所以就没什么好害怕的。祂这样的话，就能破尘沙惑，然后成就道种智。道种智就是菩萨的智慧，是得了根本智之后，就是祂已经见空性，大乘菩萨开悟见空性了，然后在这个空性当中起无量妙用来利益众生，所以无量的善巧方便就是道种智；也就是说，道种智是得了根本智之后（已有空性的智慧），然后再生起无量的善巧方便，所以菩萨不管生



PDF 學習文庫



起什么样的善巧方便，说什么样的法，祂都不会执著了，为什么？因为他是在空性当中起任何的妙用，就是因为他有如幻观，他可以观一切法如幻，一切众生如幻，然后用如幻的善巧方便说如幻的法，度如幻的众生，所以祂都不会起我执或法执，就是因为祂已经有了道种智，已经破了尘沙惑，所以祂很勇猛精进地发大誓愿，起大悲心，一定要度尽一切众生，祂凭什么可以做到？就是因为祂修假观。所以假观对菩萨来讲，祂为什么可以不退心？不怖畏？就是因为祂有这样的智慧，破了尘沙惑，就能有道种智这样的智慧，然后成就解脱的功德（解脱德）。

如果再进一步修中观，中道实相，就是不着在有边、不执一切法为实有，也不会堕在空边。而众生是执一切法为真实存在的，这个是落在有边；阿罗汉证到一个涅槃，他又执著有涅槃可证，又堕在空边，所以他就入涅槃去休息度长假，都不管我们去度假了。所以中道观就是不落在有边、也不落在空边，“非空非有，即空即有”，他就能破无明惑，然后证得一切种智，成就法身德。

所以我们就知道，破一品无明成就一分法身，两品无明，两分法身，一直到圆满的四十一品无明都破尽了，成就圆满的法身，这个就是佛；所以一切种智是佛的智慧。佛可以安住在空性当中，就是一切智，佛有一切智，所以祂能安住在空性之中起无量的妙用，因为祂有道种智，这两个加在一起就是一切种智。所以佛做任何事情、利益众生的事情，都没有丝毫染著，就是因为祂都安住在空性的般若智慧当中，起般若智慧的观照，



八个识全部转成智慧的作用，前五识、第六识、第七识、第八识全部都转成智慧的作用：成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智。

这个就是修一心三观(空、假、中三观)，就能成就佛的般若、解脱、法身种种的功德。我们如果如实的相信这些内容，也如实的相信自己能证得佛清净真实的功德，我们就会很好乐来修行，充满了信心，然后很快就能证得，你只要修空、假、中三观，三观也能在一念当中、一心当中圆满具足三观。空、假、中，同时喔，不是分开。当下一念具足空、假、中三观，就具足这三种智慧，就能破三惑，然后证三智，成就三德，在一念就能完成，这个是天台止观有讲到一心三观的观法。分开来讲就是这样，合在一起就是一念心的当下可以圆融具足三观；如果你相信的话，就会这样证得，你很快就能成就一心三观，成就佛的功德。

第三种信是对一切善法来说的。不论是世间的善法、还是出世间的善法，你都相信它有好的果报，只要是善法都有好的果报。世间的善法有什么样的果报呢？就是能得一切世间的圆满，一切乐果都是从世间的善法所得的；而出世间的善法就能成就圣道。有了这样的信心，才会希望能修习一切世间还有出世间的善法，这样就能成就世间的乐果、还有出世间的圣道，这都是从信心来的。你相信你才会去修善，不管世间的善还是出世间的善，第一步还是要相信，相信就会去这样做。



PDF 學 醫 文 庫



所以“信”，它最大的作用就是能让我们的心很好乐地去修习一切善。就是我们一定要相信才会去做。

就像很多人去布施，当他回来告诉人家说：“我今天去给那个断手断脚的钱。”人家就说：“那个是诈骗集团！”我们的信心马上就没有了，对不对？然后马上来问：“像这种情况，我下次还要不要布施？”就是他布施没有信心。碰到任何事都一样，境界一现前，就知道自己的信心够不够了，反正常常怀疑不信、模棱两可、犹豫不决、不知道该做还是不该做，连行善他都会生烦恼，那就是没有信心的表现，懂吗？你修行修到烦恼恼恼的，修善想要累积功德，然后也烦恼恼恼的，那都说明我们信心不够具足。信心不够才会生烦恼。信心够的话，就是这样啊！就是要行善、就是要累积功德、就是要成就佛的三种功德、就是要明白宇宙的真相，不是吗？所以书上讲哪些事该做、哪些不该做，你清清楚楚、明明白白，很快就能下抉择，该做的做，不该做的就不做，不如法的就不要做，就这么简单。

所以对于信心不具足的人来说，修什么法门也是一面修一面怀疑，因此他要常常换法门。亲近一个师父，他也不是很有信心，所以他要常常换道场、换师父、换法门，可是一法也不成就，那问题出在哪里？还是信心的问题！你信心够的话，一个道场、一个师父、一个法门就成就了，因为你从头到尾都相信，从来没有怀疑过，所以你很快就能恢复你清净的自性心。我们的自性本来清净，就是被你那个“不信”给染污了。所以你一分信心，你的心就一分清净；两分信心就两分清净，百分



之百的信心就百分之百的清净，你那个本来清净的自性是不是就现前了？因为本来是清净的！为什么不清净？就是因为你不信，你现在百分之百的信心，你就百分之百清净，那就是你清净的自性心现前了，因为你的自性心本来就是清净的，懂吗？所以开悟其实也没有那么难嘛！就是信心不够！真的没有这么难。坏就坏在这个信心，它染污我们的心，我们修行只要一怀疑，就完了，心整个就被染污了。你再换再多的法门，法门无量，全部换完了，你还是不成就，因为你的心不清净，没有办法恢复你清净的自性，所以你没办法开悟，再怎么殊胜无上法都一样。

所以我们就知道信心的重要。我们开悟快不快速就是看信心，信心够就很快，很快就明心见性了，因为你信，清静心就现前，就开悟了，对不对？所以信心最大的作用在这里。能让我们生起好乐行善的心还不是它最大的作用，最大的作用就是它能让我们恢复本来清净的自性，这是它最大的作用、最大的功能。相信我们现在对“信心”已经很了解了。

第二个什么叫“精进”呢？精进就是很努力地修善，很努力地断恶，这个就叫精进。

既然很努力地在断恶修善，那一切的恶很快就断完了，一切的善很快就成就了，所以很快就能成就圆满一切，不管是世间还是出世间的善法，很快就能圆满。所以你想要成就、圆满一切世间出世间的善法，就是靠精进。



“精”、“进”到底是什么意思呢？“精”就是精纯，没



有任何夹杂，没有夹杂任何恶法在里面才叫“精”，就是精纯，百分之百的纯，没有任何染污，这个才是精的意思，就是没有任何染法，没有任何恶法去染污，这个才叫精。

“进”就是增进，不断不断地进步，什么东西不断不断地进步呢？就是善法不断不断地进步。善法为什么可以不断不断地进步？是因为它没有夹杂任何恶法在里面，因为恶法会让善法退失，这个是重点，恶法会让善法退失！如果你一面行善，一面行恶会怎么样？善法会不会进步？不会！就没有现在讲的精进的“进”就没有。只要你今天还有一念的恶、还是说一句造口业的话、做了一件身业造业的事、做了不该做的、说了不该说的，起心动念的意业跟贪嗔痴烦恼相应，你就不能说你今天很精进，懂吗？不管你是早晚课也做了，什么法也修了，因为你还有夹杂恶法在里面，就不能说“精”嘛；恶法会让我们的善法退失，所以就不能说你“进”嘛！所以精进就没有了，这个是重点，懂吗？为什么我们修了半天，好像看起来很精进，可是就是不成就？现在就知道问题所在了：因为我们一面行善一面造恶，造的恶业把我们的善法全都退失掉了；一面建设一面破坏，这边建设那边破坏，所以很难圆满成就一切世间或者出世的善，就是我们还有夹杂恶法在里面。

因此只要我今天没有比昨天进步，善法没有比昨天进步，明天没有比今天进步，我都不能说我很精进地在修行。所以如果我们以后要赞叹说：“他好精进喔！”可能要考虑一下，他真的今天身口意都没有造业吗？有的话就会让他的善法退失。

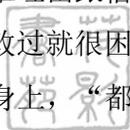


不过我们还是要经过断恶修善的过程，还是要不断不断的希望赶快止息一切恶，善法才不会因为这个恶而一直退失，所以善法才能不断地增进，才有精进的那个“进”嘛，也因为没有夹杂恶法在里边，所以才有那个“精”嘛，才有精进可言。

那有什么办法可以让我们的恶行、一切的恶很快止息呢？什么善法能让我们止息一切恶行最快速呢？就是接下来要讲的这两个：“惭”和“愧”。就是靠你的惭愧，你如果有惭愧心的话，你造了恶就会很不好意思，自己很内疚，又怕别人批评。自己很内疚是有惭心；怕别人批评是有愧心；那你就敢造恶，对不对？造了恶也要赶快忏悔。所以惭愧心是让我们能止息一切恶行最快速的方法，就是靠生起惭愧心。我们就知道惭愧心很重要，那现在就好好来讲一讲，什么叫惭心？什么叫愧心？

什么是惭心呢？惭就是羞耻心，像我们做错事情都会觉得不好意思嘛，或者觉得很羞惭，这就是惭心，所以一个有惭心的人，他一定有高度的反省力，就是说他时时刻刻都不断不断在反省自己，我有没有说错话？我有没有动不好的念头？我今天做那件事情恰不恰当？他随时都在反省自己，发觉自己身口意有任何过失的时候，他会觉得很羞耻，马上改过，所以他很快就能止息一切恶行，就是靠这个“惭心”。

对于那些做错事情脸不红气不喘的，还找一大堆理由跟借口来为自己辩护的人，他就没有惭心，所以他想要改过就很困难，因为他做错事都会责怪别人，就把错推到别人身上，“都



PDF 學 器 文 庫



是因为他怎样，所以我才会……”，不然就是很多理由：“大家都这样啊！”、“大家都逃漏税，所以我就逃漏税！”、“大家都违规，所以我就违规！”大家都这样啊！好像很理直气壮，对不对？他就不觉得他自己有错，因为大家都是这样做的嘛，这就是他的理由跟借口，说他自己可以不断不断犯错，还很正当，所以他可不可能改？就不可能改，他能不能止息一切恶行？就不可能，因为他会一再一再重复同样的错，因为他不觉得他需要改，可能是国家的法律要改吧，还是社会的道德观要改，反正要改的都不是他自己就对了，这就是没有恻心的人。所以这样的人来学佛修行的话，你觉得他怎么样？他会不会忏悔？恐怕也很难嘛，因为犯错也还是别人的事，都是别人的错，所以他也很难生起惭愧心，没有惭愧心他就不会忏悔，不会忏悔他就不可能断恶修善，所以要止息一切恶行对他来讲也是非常困难的。

所以一个有恻心的人，他一定是能自尊自重的人，这样的人他会很严格的要求自己，他做错事情不用你讲的，他就已经脸红了，羞愧得巴不得找个地洞钻进去；就是说他已经不能原谅自己、也不会放过自己的过错，所以他一定会牢记在心，下次绝对不会再犯同样的错误，他会严格为自己把关，严格反省自己，绝对不要再犯同样的错。

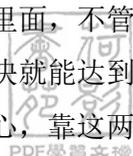
他不但这样要求自己，他看到有贤德的人也会生起非常崇敬的心，希望能向他看齐，就是我们所谓的见贤思齐，见到有贤德的人，我就希望向他看齐。可是有的人不会见贤思齐，譬



如当他听到别人说：“某某人是这一次的好人好事代表，是世间大家都赞叹的大善人”他却说：“我觉得也没什么，我只是不想做而已啊，那也没有什么……”，他不会生起很崇敬的心。可是一个有惭心的人，他不但希望自己做好，而且他看到比他修得还好的或者是有贤德的人，他就会生起非常崇敬的心，希望自己也能像他一样，所以他才会愈来愈好。因此我们能愈来愈好也是靠这个惭心，看到那个行善的人，他也能生起尊重的心。

他对于追求宇宙的真理也有好乐心。从小到大，在他成长的过程，好像就很喜欢去追求一个很圆满的东西，他生命的目标好像就一直在追求真理，就是我热爱真理、我追求真理、我希望能达到像真理那么究竟、圆满、清净的境界；所以像他有这样一个崇敬的心，这个就是有惭心来的，就是有惭心的人，在他生命当中，他就觉得生命就应该要达到最完美的境界，那才是他的人生目标。一个完美的人格也好、完美的境界也好。所以这样的人一到佛门，他就会说：“我找到了！”因为佛的境界就是他追求的境界，就是那个最究竟、最圆满、真实、清净的那个，就是宇宙的真理，就是他找了一辈子的目标。

所以有惭心的人他很容易就成就，很快就成就，为什么？因为他不容许自己有任何过失，所以有错必改，因此很快就止息一切的恶，也是因为他很崇善那个善，所以他会很快就想成就、圆满那个善的部分，因此他很快就能成就佛法里面，不管是解脱也好、证果也好、或者开悟成佛也好，他很快就能达到这样的目标；这所有的都是靠惭心还有等下讲的愧心，靠这两



个来的，止息一切的恶最快，成就一切的善最快，所以他很快就能开悟证果、解脱，就是靠这个惭愧心。这个就是惭心。

愧心。愧也是羞耻心，惭和愧都是羞耻心，可是这个愧的羞耻心是害怕别人的批评、指责，或者是害怕遭受到社会的舆论压力等等。所以像我们做错事情的时候，我们也会在心里想很多，譬如说我们就会想：我犯了这么大的错，如果让别人发现的话，不知道他会怎么看我？会不会对我很失望？我的好朋友如果发觉我是这样一个朋友的话，他会不会以后就嫌弃我？讨厌我？不再跟我交往？或者是被我父母知道、被我师长知道的话，会不会被叫去教训一番？或者是这个风声传出去，我会不会变得恶名昭彰啊？或者是我对家庭社会来说是不是一个坏榜样啊？我们心中会顾虑很多，这个都是愧心。前面的惭心是自己愧对自己的良心；而这个“愧”就是不想愧对别人，不管是家人、朋友、还是国家、社会、舆论压力等等，所以一个是对自己，一个是对外在来说的，它们两个有这种差别。

所以像一个有愧心的人，他为了不遭到别人或者世间的耻笑，也不想被人家在后面指指点点、讨厌或是苛责，所以他就会尽量不犯错，因为他不喜欢这种感觉，做错事情别人就会指责他，他不喜欢有这种事情发生，所以他也会尽量小心谨慎地让自己不要犯错；即使有犯的话，他的内心也会感到很羞耻，因此他也能很快地止息一切恶行，就是靠这个愧心。

也是因为他害怕自己会愧对自己、愧对家人、愧对朋友、



愧对社会、愧对国家等等，所以他也不会去做违法的事、或者伤天害理的事，这些事他都不会做，因为他一旦做的话，违法或者抓去关这一类的事，他就会觉得他不但愧对自己、愧对家人朋友、还愧对国家社会，因为他是一个坏榜样，所以他就不允许自己犯错。

对那些还会为非作歹的人，他心里也是鄙视他，就告诉自己说：“我绝对不要像他那样。”，所以为非作歹的人就等于是一面镜子告诉他说：“我不可以这样做”，因此周遭好的、坏的（人或事）都是我们的借镜，好的见贤思齐，坏的提醒自己不要这样做。

所以，惭心跟愧心都是羞耻心，他们的差别就在于：惭心是指自己心中感到羞耻；愧心是怕被别人指责讨厌而感到羞耻，这是它们的差别。

有了惭心跟愧心之后，我们很自然的就会要求自己断恶，也是因为有这样的善心，我们才会要求自己修善，然后进一步成就道业，这就是我们刚才讲的，从止恶、成就圆满一切的善、然后到最后开悟、解脱、成佛都是靠惭愧心来的。所以惭愧心就等于我们能不能快速止恶修善、成就道业最主要的键。

接下来是“无贪”。什么是无贪呢？无贪就是不贪心。对什么不贪呢？对三界之内的任何都不贪了，不管是什么东西，你可以说出来的、人、事、物都不贪了，这个叫无贪。



PDF 學 醫 文 庫



如果我们每天忙着享受色声香味触，眼耳鼻舌身面对色声香味触，这个五欲六尘境界，如果每天是忙着享受五欲六尘的境界，希望看好的、听好的、闻好的、吃好的、穿好的，这样还不够喔，还要有房子、还要有钱、还要有好的家人，眷属也很重要，还要好的名声，还要有一点地位就更好了，如果健康长寿就更优了，这些都是属于欲界的贪（三界之内的欲界，三界有欲界、色界、无色界），追求五欲六尘的境界属于欲界的贪。

一旦学佛修行了，（佛法）告诉我们：“不可以啊！这些都会让我们生烦恼、造业；有业就是要轮回的根本，就是这个贪！”所以要断贪欲。他说：既然要断贪欲，我就来修个定吧！因为有定力就能伏贪。他就来修定，修个定他又开始贪了，贪什么？贪定的境界：我上座以后，身心有什么觉受，我现在是证到未到地定、还是初禅、还是已经四禅、还是已经进入无色界四空定了、还是已经入了大乘三昧，菩萨的三昧境界，他又开始贪著种种的禅定境界，不管是四禅八定还是种种三昧境界，他又从世间的贪转移到禅定的贪。

如果再加上很执著地修什么法门，譬如他想：我一定要修那个大大的叫大圆满、还是大手印、还是大什么，对法门又起了种种的贪。所以很多修行人他能慢慢放下世间的贪，但是他又转移到出世间这个学佛修行的贪，贪的本质没有改变，只是对象改变了，贪的本质都在。所以如果我们学佛修行，每天想的就是怎样得定、怎么证果，只要我们心里面还认为有法可修、有道可成，这个都是贪，对学佛修行的贪、对法门的贪、对境



界的贪。

可是我们学佛修行，不就是为了这些目标吗？你又跟我说这些都无修、无证、无得，那我不是就没有精进推动的力量了吗？推动我好好去精进修行的动力，就是我以为有佛可成，我才要成佛，不是吗？我修了半天，就是认为可以证果我才要修，不是吗？初修的人可以啦，就是要有一个目标，就好像我们劝人家累积功德，就说你要布施；然后他就执著在布施有功德上面，这个又是执著，这也是贪，因为贪功德才去布施的，他也没有看破、放下。因为布施的目的是要舍、放下；可是他为了功德，又贪取功德才去布施，所以就失去布施原来的用意。

我们修行也是同样的道理。我们觉得要证、要得、要成什么东西。我们刚才讲过，因为菩提自性本自具足，本来就在你们家，所以不用那么执著地去抓；可他不仅很执著的去抓，而且是往外面抓，往外面抓法门、抓宝贝，可是这些都在自己心中，所以往外面找，永远找不到。很执著修任何法门，他就不可能成，为什么？因为离道愈来愈远了，因为一切有为法是生灭无常、无我的，所以一切现象界都是虚空中的花朵，对不对？如幻假有的，你只要离开这一切如幻的境界，你的真心就现前了，懂吗？所以你愈抓愈执著它是真实存在的，你就离你的真心愈来愈远，回家的路就愈来愈遥远，就永远没办法见到真心、或是回归自性、或是开悟，都没办法，明心见性都不可能，就是因为你修得有执著。



PDF 學 醫 文 庫



我们刚才讲，修行只是恢复自性的清静而已，所以它不用往外面去找。可是初修的人可以，我们叫“善法欲”，我们讲过欲，善法欲，就是推动你精进的那个力量，因为你前面还不明白“一切法无我”的道理，你也还有没证得那个境界，所以你以为有所得、有所成，你才会推动推动，也OK的啦，过程嘛，才会努力的断恶修善，成就一切法之类的。

等到你一旦知道一切本来具足，那也是你见到了自性，（你这样很辛苦地修，有所修、有所证、有所得，很辛苦地修修修……有一天自性现前了），你才会发现，这一切本来是我们家都有的，既然是自家的东西，当然就不用再往外找了，这时候才能真正做到无贪，所以无贪是这样证得的。

也只有证到这时候，才能真正的做到，因为你自性现前，现前才会无量的智慧德能，智慧、慈悲、善巧方便，这本来都是具足的，本自具足，你这一下心才安了。我们之前心不安，才要一直贪求，懂吗？你有所贪就心不安，心不安所以你要用这个（编按：贪著种种外境）来填补一下：我要买房子我就会觉得我住得会很心安；买个车子我才会觉得我开得很心安，不然要去等公交车、搭捷运。所以我们的贪其实都是因为我们的的心不安来的，你觉得说你把这个东西弄到手，属于我的了，我占有它了我的心就安了。可是没有啊，你不管抓多少东西进来，买多少东西到你家，全部堆得满满的，你还是晚上睡不好，还是会失眠啊，可见那个宝贝都不在外面，那个只是我们的欲求，欲求来填我们没有安全感的東西。可是只有开悟的

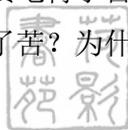


人他可以完全地心安，为什么？全部都在你家了嘛，都不用往外找，也不用求了，心多安啊！也可以做到现在讲的无贪；所以没有开悟之前，你说不要贪还真的很难。都是劝人家说：“你就看破，你就放下，你就不要贪嘛！”劝人家很容易，你自己做做看！你没有证到无我之前，这个贪还真的很难断。所以除了开悟，证到无我，好像其他也没有什么好办法了。这个就是无贪。

“无嗔”呢？无嗔就是没有嗔恚心了。不会乱发脾气，不会心烦气躁。

对什么没有嗔恚呢？就是对三界一切的苦都没有嗔恚了。因为我们会嗔就是觉得身心有苦、身心有苦受，身苦或心苦都会让我们起嗔恚心，不耐烦、讨厌、厌恶、怨恨的心就起来了，所以我们之所以会生嗔恚心，都是因为吃不了苦，不管什么苦，佛法就讲八苦：生、老、病、死苦；最讨厌的人事物偏偏被我碰到，那叫“怨憎会”苦；那个最亲爱的人偏偏就要出国要移民到很遥远的地方，常常要 e-mail（编按：电子邮件）也是蛮麻烦的，这就是“爱别离”苦；还有我想求的都得不到，那个是“求不得”苦；还有“五阴炽盛”苦。不管哪一种，你说得出来说不出来的，反正让你身心有苦受，你就很容易起嗔恚心。

我们就要知道，我们为什么受不了苦？因为你要吃得了苦，才能忍受嗔恚，所以我们要知道我们为什么会受不了苦？为什么吃不了苦呢？



PDF 學 醫 文 庫



第一个原因，就是和我们希望的相违背。我们希望好它偏偏不好；我们希望股票涨它偏偏跌；希望中马票偏偏就不是我要中的那一个，我有好多中奖以后的计划，可是都一直没办法实现；我希望顺境可是偏偏都是逆境，都是不顺心不如意的事比较多；我想要的偏偏得不到，不要的偏偏又一堆，就是不如意。所以古人就说：“事不如意，十常八九”，十个有八九个都是不如意的，那就表示说不如意的事情比较多，世间就是这样，不如意的事比较多。可是我们希望如意，它偏偏不如意，我们就起嗔恚心，那不是常常在造业吗？一不顺心不如意就生烦恼、就造业了，起嗔恚心就造业。造恶业受报的时候是苦上加苦，也划不来；因为受不了苦，起嗔恚心就造业，然后果报更苦，所以它不会愈来愈好，只会愈来愈苦的。如果我们不顺心不如意的时候，没办法安然忍受的话，只会造更多的业、受更多的苦，永远没好日子过。这是第一个原因，就是它和我们的希望相违背的时候，我们希望顺心如意，但它偏偏不是，所以我们就起嗔恚心。

第二个受不了苦的原因，就是我们没有经常思惟业果的道理，如是因如是果嘛！想想我们为什么会受苦呢？很简单，还不是过去恶业成熟了，就是这么简单而已；因此不要去怨天尤人，为什么？所有恶业都是你自己造的，现在自作自受，所以你怨不了别人。因此如果我们在受报的时候，还是不能忍耐，吃不了苦的话，受报的时候很苦，吃不了苦就会继续造业，还是一样的，不但旧业消不了，还要继续再加新的，所以也永远没有



顺心如意的那一天。

第三个理由，为什么受不了苦？就是因为还有“我”。我好苦，所以我就起嗔恚心了，受不了，我受不了苦，就起嗔恚心。所以除非证到无我才不会生烦恼、才不会造业、不会造业就不会受苦。所以一切的苦也都是因为我执来的，有“我”就会生烦恼，造业，就会受苦。所以经常思惟无我的道理，明白并没有一个“我”在受报；一切苦受只是过去恶业成熟了，因缘展现而已，报完就没有了，我应该欢喜才对。所以能这样想的话，思惟无我的道理，就能忍受而不生嗔恚。

如果还能经常念死无常的话，它也是一个很好的能减少我们欲求心的方法。当你逛街，譬如现在都在打折对不对？所有百货公司都在打折，一年当中就是这时候的折扣最多，这时候最便宜，所以赶快去搬。好便宜喔！平常买好贵！现在好便宜喔！赶快去买！买的时候，只要想一件事就好了：这个我死的时候带不走，看你要不要买？你所有买的任何一件东西都带不走的，这个带不走、那个带不走，没有一样带得走，连一分钱都带不走，你最心爱的东西最亲爱的人统统带不走，只有你造的业带得走，其他都带不走。很稳当的，一定带走的就是你过去的业一定带得走，其他就一定带不走。所以好好想一想，然后再看，再便宜还要不要买？

所以如果能过少欲知足的生活，加上经常思惟业果的道理，再用无我空性的智慧来断除我执，这样的话就可以做到无



PDF 學 器 文 庫



嗔，就是用这个办法是最好的办法，只要证到无我就好了。没有证到无我之前，你就常常念死无常嘛，就没有那么多欲望了。碰到不如意不顺心的时候，就想想这是我过去自己造的恶业成熟了，所以我要欢喜受报，不要再加新的。用这个办法，就能做到无嗔。

什么是“无痴”呢？无痴就是没有愚痴。对什么没有愚痴呢？就是对一切的事和理都彻底明白，没有愚痴了。

什么是事和理？相信各位都明白，我们从第一堂课讲到现在，所谓的“事”就是现象界；所谓的“理”就是本体界。

对因缘所生、无自性的一切有为法当做真实存在的——这就是愚痴。你每天面对的境界，你把它当作是真实存在的，然后生烦恼、造业，愚痴！因为它是生灭无常的，只是因缘的展现，或者业力的展现而已，它是无我的；没有一个“我”碰到什么事情，没有一个真实的“我”碰到真实的事情，“我”如幻假有，所谓“真实的”事情也是因缘所生，一切法都是无我的。可是我们不明白这个道理，所以才会迷惑颠倒，不能在一一切的现象界上面当下如实观照它是生灭无常、自性是空的，没有作这样的观照。

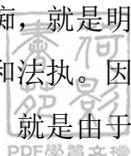
如果有（观照）的话，我们就知道这一切是如幻假有的，那么远离这一切幻相，我们的真心就现前，这个就是本体界，就是现在讲的“理”。本体界就现前了，我们的真心就现前，无为法就现前；所以你在有为法的当下去观生灭无常，自



性是空的，你就能远离这一切的幻境，当一切的幻境远离，本来有的那个就现前了。你的真心不现前，你为什么不开悟？就是因为你迷惑在这个一切有为法的现象界上面，你把它当作是真实存在的，有我、有法、有我执、有法执，一切都是真实存在的，所以你看不到你的真心，它没有机会显现，虽然它一直都在，但它没机会显现，因为你被幻相迷惑住了，把它当作是实有的。所以一定要等这一切的幻相都远离了，你的自性才能现前。就是用这种修法，在有为的当下去体证无为，见到你的真心，它一定要等一切的幻化境界都远离了，你的自性才能现前，这就能做到现在讲的无痴了，就是这样证的。

以上说的无贪、无嗔、无痴称为三种善根，它为什么称为善根呢？因为它是一切善法的根本，就好像植物，植物有了根才能生出枝叶。有了无贪、无嗔、无痴这三善根才可能生出一切善法来，所以我们说它是三善根，因为它能生出一切的善法，就好像植物有了根，它就能生出一切的花果，以及那个枝叶，然后开花结果，都是首先要有这个根。所以我们行一切善，如果有三善根的话，你就能成就圆满一切的善，在无贪、无嗔、无痴之下去圆满成就一切世间、出世间的善，所以它是一切善法的来源，所以叫三善根。

为什么有了这三善根，才能出生一切的善法来呢？我们刚才讲了无贪、无嗔、无痴就知道，你如果做到了无痴，就是明白无我的道理，没有愚痴无明了，你就不会有我执和法执。因为以为“我”是真实存在的，一切法是真实存在的，就是由于



无明、愚痴的关系。你现在知道一切法本来无我，就能破除无明；破除了无明，你就不会有我执跟法执；没有我执跟法执，你就能做到无贪，也能做到无嗔。

因为没有“我”，我就不会对三界生起任何的贪，就算我今天学佛修行我也不会贪境界、贪功德、贪证果，都不会贪了。所以先要明白无我的道理，就是先做到无痴，知道无我；没有我的话就统统很好办了，没有我就不会生贪，也不会嗔了，所以无贪、无嗔、无痴就是三善根。因为这些都做到的话，你就不会生任何的贪，然后因为没有我，就不会对一切的苦生起嗔恚心。

在行善的时候，我也不会火烧功德林。像我们生烦恼，执著地去行善，累积功德，也都全部烧光光，“一念嗔心起，百万障门开”，全部障碍都现前，所有的功德也全部毁于一旦，这就是因为有“我”，很执著这个功德，才会生烦恼。所以在行善的时候生烦恼，也都是火烧功德林，所以也很难成就一切善法。因此要先证到无痴，就是明白无我的道理，然后才不会生嗔恚心；我们在行善的时候也不会火烧功德林。所以没有贪嗔痴，才能做到行善不执著、不破坏善法，最后圆满一切的善法。

这就是为什么我们说无贪、无嗔、无痴是三善根的理由。

由于时间的关系，我们今天只能讲到这里，后面还有四个善法，我们明天再继续说明。



（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与
众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禮





《大乘百法明门论》讲记

第四讲

○ 本讲概要

- ◎ 善法十一：轻安、不放逸、行舍、不害



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们继续来看“善法”。

“轻安”。什么是轻安呢？轻安就是不粗重。是什么不粗重呢？就是身心不粗重。那什么是身、心不粗重呢？

我们就要知道什么是身的粗重。身的粗重就是指五脏六腑不调和，气脉不通畅。譬如说我们的五脏生病了，肝不好、心脏有问题、肠胃不消化、肾功能不足等等，不然就是脖子酸、腰痛啊，反正身体不是这边不舒服、就是那边不舒服，平常是小病不断、大病偶尔来一下，不然就是这边塞住了、那边堵住了，气脉不通畅，这些都属于身体的粗重现象。

那什么是心的粗重呢？心的粗重就是指心中有烦恼，把



自己压得透不过气来。想一想我们一年三百六十五天也没有几天是真正开心的，不是烦这个就是愁那个，一下子烦工作的事、一下子又烦小孩的事、又找不到屋子的事……心中总是有很多忧虑牵挂，这就是心的粗重。

所以如果身体的五脏六腑调和、气脉通畅、心中没有烦恼、无忧无虑，这个就称为“轻安”。因此所谓的“轻”就是远离一切粗重、昏沉；“安”就是身心达到调适畅悦，这个叫做安。

轻安为什么是善法呢？因为轻安能使修行人不被粗重、昏沉所障碍，因此才能修习一切善法，所以它属于善法。那么轻安对修行人有什么重要性呢？如果身体四大不调，心里充满了烦恼，整天都昏昏沉沉的，这时候想修个什么法门，不管你是念佛、持咒、观想、还是打坐、数息、内观禅，统统都不得利，想要断恶修善也办不到，因此才说轻安对修行人来说非常重要，它等于是我们能不能成就一个很重要的关键。

我们都有这样的经验：当你身体不舒服的时候、心里面有烦恼的时候，这时读经也读不下去，拿着经本在面前，看两行心就飞了；既然读经读不下去那就打个坐吧，打个坐就开始打瞌睡，昏沉就来了；那就观想吧，也观不起来，就算观起来也模模糊糊的观不清楚，不管你观什么都观不清楚；这些就是身心粗重的现象，所以你修什么法门都很难成就。

因此我们才知道，身心粗重是修行的障碍，它让我们没办法修习一切善法。不管你修什么法门都一样，如果你身心状



况不好的话，它的效果就是不出来。想断恶也没办法，虽然知道这个不该做、那个话不该说、不该动不好的念头，可是没办法，为什么？头脑不清楚，昏昏的，糊里糊涂就造业了，那个就叫做身心没有堪能性，身心没有堪能性的意思，就是说你自己作不了主，而是你的业力、烦恼、习气在作主。你明明知道那个不应该，可是就糊里糊涂把它做了，事后才忏悔，可是已经来不及了。为什么你身心没有堪能性？就是因为没有得到轻安，所以心作不了主，所以想断恶也没办法，想修善也没办法。修善就是刚才讲，你不管修什么法门都不得利。

所以，如果身心能有堪能性，想修什么法门很快就能契入。如果身心是在轻安的状态，心中没有什么烦恼，心就很清净，想修什么法门很快就能契入，想断恶修善也作得了主，这样的话，不管你修什么法门都很容易成就。因此轻安对于修行真的很重要；所以要把身体调好，心尽量减少烦恼，保持清净。

轻安既然这么重要，那么怎样才能得到身心轻安的现象呢？它是修定来的。所以要修止观的原因就是：得定，我们的身心就能从欲界身转成色界身，之后所有欲界身的这些习气，就会慢慢、慢慢愈来愈淡。饮食、睡眠、男女这些习气都是欲界身才有的。当你欲界身转成色界身的时候，欲界身的这些习气自然就慢慢地远离了，是很自然的，你不用去压抑，压抑没有办法解决根本问题，压一段时间它就爆了，为什么？因为你的欲界身没有转，你的身体还是欲界的身体，欲界的身体就有欲界的欲望，所以你是没办法压抑的；除非你修禅定修到转变



成色界身，它自然就没有欲界身的那些习气，自然就能慢慢地断了。所以轻安怎么来呢？是修定来的。

那我们要修到什么程度才能有身心轻安的现象产生呢？没有很困难，初禅就好了，只要得初禅（初禅、二禅、三禅、四禅属于色界，四空定属于无色界）；所以色界初禅以上你都能得轻安，身心都是一种轻安的状态。所以它最低的门坎就是你至少要得初禅，因为初禅属于色界，所以你才可能转你这个欲界身为色界身，才能远离一切粗重。因此修定要修到初禅就能得身心轻安，是因为身体已经由欲界身转成色界身，所以才能调伏欲界的睡眠、昏沉。

也是因为得了根本定，因此它能伏住烦恼，所以你的心才能轻安。心轻安是因为定力把你的烦恼伏住了，虽然那个种子都还在，但是它能不现行就是因为你有定力，定力够，所以那个烦恼不会起来，你心中就不会常常烦烦恼恼的，也不会忧虑牵挂，不会总是挂虑了很多事情在心里。这就是心轻安，是因为定力伏住了烦恼；身轻安是因为欲界身转成了色界身，所以身就有轻安的现象。

轻安有分不同的种类，一般来说分成四个种类，从凡夫的轻安一直到佛的轻安，有程度的差别。

（编按：见下表）



PDF 學 器 文 禮



轻安

- 1、相似的轻安：这是凡夫的轻安
- 2、和有漏定相应的轻安：这是初禅以上的轻安
- 3、和无漏定相应的轻安：这是阿罗汉证“灭受想定”时的轻安
- 4、究竟的轻安：这是佛证“金刚喻定”时的轻安

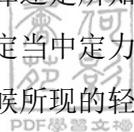
凡夫的轻安，我们称为相似的轻安，它不是真正的轻安，因为他还没有证到初禅，所以它是相似的轻安。这种相似的轻安，每个凡夫都有这种经验。譬如很冷很冷的冬天，像我们在台湾现在是冬天，你去泡个温泉，泡得舒舒服服的，手脚也不再冰冷了，然后全身气脉也很顺畅，泡完起来那一刹那也是身心轻安；或者那个做官做了一辈子的人，好不容易到退休的年龄，平常忙碌得不得了，在卸任的那个时候，那一刹那也是好轻松喔！叫做“无官一身轻”，那也是凡夫的一种轻安；还有就是还钱，一身的债务，还还还，还到还完的那一刹那也是好轻安，那个叫做“无债一身轻”，对不对？这个都是凡夫的轻安，反正是身心暂时没有粗重烦恼的状态；可是它很快就过去了，因为没有定力的摄持；但至少当下身心是一种轻安的状态，因为远离粗重，心里的烦恼暂时还没生起的那一刹那是相似的轻安。因为是凡夫的轻安，所以它没办法远离烦恼，因为那个轻安现象一过去，烦恼又回来了。就像我们在新加坡，好烦，工做到很烦的时候，赶快去渡假个假，渡假回来了，马上身心又粗重，心中烦恼又回来了。可是渡假的时候，好像也有那个相似的轻安现象，暂时可以把这边很烦恼的事全部丢在一边，每天睡到自然醒、想吃什么就吃什么，真的是很愉快的事。



第二种轻安，是和有漏定相应的轻安，就是我们刚才讲，你得了初禅、二禅、三禅、四禅，初禅以上，它属于世间的禅定，所以我们称为有漏定。有漏就是跟我执、烦恼相应的就叫有漏，它是有渗漏的。因为四禅八定还在三界当中，所以它是有漏的世间禅定。不管你是得了色界的四禅、还是无色界的四空定，它都属于有漏的定，这时所产生的轻安就是第二种轻安。刚才我们讲了，它的轻安怎么来的？就是定力暂时伏住烦恼所得的轻安。初禅以上定力就能伏住烦恼，有能力伏住烦恼，所以身心就会呈现一种轻安的状态。

第三种轻安是和无漏定相应的轻安，这个就是证果的阿罗汉，像阿罗汉证到灭受想定的时候，这时的轻安是因为他已经止息了一切受心所和想心所之后所得的轻安，这个跟无漏定相应。无漏就是已经没有渗漏了，他已经没有我执，阿罗汉已经断了我执，所以它属于无漏的，因此阿罗汉得的定是无漏的定，因为他已经断了我执，暂时伏住烦恼了，这时候的轻安是止息了一切受、想所得的轻安。

第四种轻安是究竟的轻安，这是成佛的时候所证的。成佛的时候证的定叫做“金刚喻定”。就是你在成佛的前一刹那，你入金刚喻定，这个时候一切粗、细烦恼障和所知障的种子完全清净了之后，第二刹那成佛，所以成佛之前都会入一个定叫做金刚喻定。入这个定之后，你所有的不管是烦恼障还是所知障的种子，粗的细的，完全清净，就是因为在这个定当中定力跟慧力是最强的，所以它可以清净一切种子。这时候所现的轻



安就是究竟的轻安。

所以我们知道轻安对修行非常重要，除非得了身心轻安，我们才有堪能性，想修什么法门都很容易成就。因此也就相对的就说明了禅定的重要，我们身心的粗重是靠禅定来慢慢调的。

下面一个是“不放逸”。什么是“不放逸”呢？不放逸就是不放纵、散逸自己的心。“放”就是放纵、“逸”就是散逸。

像我们平常为什么会造业？为什么会破戒？都是因为放逸来的。我们曾经也介绍过，为什么会破戒的四个理由，其中有一个就是放逸，只要你身心一放逸，就很容易造业、很容易破戒，因为你的身心完全地放纵散逸，整个都散出去收不回来的那种状态，完全的放纵自己，一点都没有收摄身心的力量，因此也没办法防止任何恶行不发生，你想修一切善也是很困难的。

可是我们众生又偏偏比较喜欢放逸，为什么？放逸的感觉很舒服，因为你不用再约束自己的身心了，就觉得好像没有什么绑手绑脚的，你会觉得一点约束都没有，是很舒服的一种状态，可是它让我们容易造下种种错误：做了不该做的事、说了不该说的话、还有起心动念；因为你胡思乱想，天马行空，因为你身心都已经放逸得收不回来了，所以这时候很容易一不小心就造下种种罪行。

因此我们看有一些人，他一要修什么法门就开始身心很紧张，因为他平常放松惯了，现在一下要收摄身心，他就变成身



心很紧绷，坐在那边身体都僵掉了，意念也守得太紧，很多师兄都有这样的经验嘛，平常都还好，可是一打坐就觉得全身酸痛、胸闷也阻塞了、呼吸也不顺畅了，这个都是因为身心太紧绷的关系，因为他平常已经习惯放逸的状态，现在突然要收摄身心，他就变得很紧张。

可是一般人，你对他说：“你就放松身心吧！”一放松又完了，他就变成放逸，放松马上变成放逸，他没办法做到放松而不放逸，这要有很高的定慧力才做得到；不然就是一放松又不知道散到哪里去了，又一发不可收拾，变成又是业力、习气、烦恼在作主，身心都作不了主，就念念贪嗔痴，所以这时候想防止恶行生起做不到；想修习善法让它不断增长，也做不到；都是做错了事情以后才说：“我也不想这样啊！”可是一切都来不及了，这个就是放逸的结果。

所以如果能做到不放逸的话，就能随时防止恶法的生起；也能随时修习善法使它增长。这样随时在防恶修善就是什么？我们昨天讲的什么叫“精进”？止息一切恶，很努力地止恶，很努力地修善就叫做精进。所以不放逸的意思，其实就是精进的表现；只要你不放逸，就一定能精进地止恶修善；不能止恶修善就是从放逸来的，做不到不放逸；放逸之后就没办法止恶修善；所以除非收摄我们的身心，高度警觉，不让它放逸，这时候就能做到止恶修善，这就是精进的表现，同时也能做到无贪、无嗔、无痴这三个善根。



PDF 學 醫 文 庫



所以什么叫做不放逸？就是精进在无贪、无嗔、无痴三善根上面，这个就叫不放逸，你只要离开了无贪、无嗔、无痴，跟贪、嗔、痴相应，这个就叫放逸。所以你一离开不放逸，你就一定是放逸，就一定是跟贪、嗔、痴相应。因此什么时候做到精进地无贪、无嗔、无痴，什么时候就做到不放逸；所以做到不放逸就一定能精进，就能止恶修善，然后安住在无贪、无嗔、无痴上面，就是念念都是无贪、无嗔、无痴，这个就是因为你的身心没有放逸，才能念念都安住在无贪、无嗔、无痴这三善根上面。所以你要止息一切恶、修一切善才有可能性，所以不放逸也非常重要。

因此能随时精进在三善根上面，当然就能很快成就、圆满一切世间还有出世间的善法，所以你想要圆满一切善法，也要从不放逸而来，精进在三善根上面，就能圆满成就一切善法，不管是世间还是出世间，因为你不犯错、不破戒，你就能圆满世间的一切善法，进一步修行、精进，就能成就出世间的善法，不管你修什么法门也很快就成就了。

什么是“行舍”呢？行舍就是平等、正直、无功用住。什么是平等、正直、无功用住呢？

“平等”就是心没有高下，没有高下才能平等；有高下就不平等。譬如：如果我们的的心一散乱、掉举，这时候心就不平等了，所以只要我们一散乱、掉举，心就不平等。什么是“正直”呢？正直就是心方正、直取，所以只要我们的心一有邪念、



分别就不正直了。

这个平等、正直的心是怎么来的？是从不放逸来的。只要你的心能精进在无贪、无嗔、无痴上面，念念都在无贪、嗔、痴上面精进用功，才能得到现在的“行舍”，你的心才能平等、正直。平等就是因为你精进在无贪、无嗔、无痴上面，所以你的心不可能散乱、掉举，因此你的心就平等；而且你的心当下一定是正直的，没有任何邪念、分别，因为跟无贪、无嗔、无痴相应，所以就不可能有不好的念头，也不会有妄想、分别、执著的心，所以这个就是正直的心，是从不放逸来的。

因此，我们的心如果能随时精进在三善根上面，时间一久就不会再受到掉举散乱的影响，这时候的心就没有高下，就是平等；心远离邪念、分别就是正直；等到功夫纯熟，你不用再提念，心也能任运安住在寂静中，这个时候就叫做“无功用住”。

无功用就是你不用再加任何的用功了，不用再提念，你自然就能寂静安住在这个平等正直的状态。任运的意思就是说，你不用再特别用功，或者告诉自己说：“我现在要怎么样”，那个都是要提念；现在不用，因为你的功夫已经很纯熟了，你念念都是无贪、无嗔、无痴；既然无贪、无嗔、无痴，那当然就你的心一定是平等，也一定是正直，没有邪念、分别。所以功夫纯熟的话，你就能很寂静安住在平等、正直这样一个状态当中，我们就叫做“行舍”。所以它也是精进在三善根不放逸所得的结果。



PDF 學 醫 文 庫



所以所谓的行舍，就是心平等、正直、无功用住。怎么做到的呢？就是精进在三善根之后所达到的结果。

现在所谓的“行”、“舍”。舍就是弃舍、放下。这个行就是行蕴的意思。行蕴有很多内容，从我们内在的身心到外在的世界，它都是生灭无常变化的——这就是行蕴的作用。现在把一切行蕴的作用都弃舍了是什么意思呢？就是你的内在身心、以至于外在世界，你全部都舍下了，就是我们一般说的，你内在的身心、外在的世界都放下了，也就是所谓的“万缘放下”。

像念佛的都会讲：“你现在就万缘放下，提起一句佛号”的意思，就是这样，现在我们就知道“万缘放下”有多难！万缘放下就是现在讲“行舍”的现象，就是你的心是在平等、正直、无功用住，寂静安住在这样一个状态，佛号很自然现起，就是这样子，这样很快就得念佛三昧，对不对？所以精进在三善根有多重要！不放逸有多重要！行舍有多重要！就是对我们修行来讲，它都属于善法。

其实我们众生本来都有这些善法，本自具足，我们的真心是纯善的、是至善的，所以不管你是十一种、还是一百一十种、一千一百种都没有问题，我们真心里面都有；只是我们现在把善法大致归纳成十一种，其实它也是无量无边的；可是无量无边的善也没有离开我们清净的自性心，对不对？所以不管你是念佛、还是打坐、还是修什么法门，修到你的清净心现前，你的真心现前，其实这些善法本来就有、本来都有，这样比较快，



不然觉得说要修，不晓得要修到什么时候。你只是恢复清净心就有了，因为它一直都在。

所以现在讲的这个“行舍”就是弃舍行蕴，就是一切身心、世界全部都放下了，就是万缘都放下，这是第一个“舍”的解释，舍可以说你的身心、世界都放下了叫“舍”。

也可以说你是舍掉了一切身心粗重、掉举这些得定的障碍。因为你已经舍掉你身心粗重，就是刚才讲的轻安，你已经身心得轻安了，然后也远离了种种的散乱、掉举，因为这些都是我们得定的障碍。我们为什么不能得定，就是散乱、昏沉、掉举，现在这个舍，就是说你已经舍弃了这些障碍得定的昏沉、掉举、散乱的现象，因此你的心就能寂静安住，这个时候就叫做行舍。这是第二个“舍”的解释。

第三个“舍”的意思，就是得四禅的时候我们叫做舍念清净。所以现在所谓的寂静安住，就是四禅的舍念清净现前了，也可以说这样的状态就是一种行舍的状态。

会不会很难？还好啦！所以这个功夫当然不是一开始马上就可以心平等、正直、无功用住，没有办法一、二、三就马上证到这样的境界。所以第一步怎么办？就是精进在三善根上面用功，平常观察自己：我的贪又起来了，就赶快忏悔啰，让心是跟无贪相应，所以贪一起来，你发现，它其实就消失了，你就安住；等一下又想起哪个人对不起我，那个嗔心又起来，忏悔！我还有嗔恚的种子没有清净，所以我才会生气、我才会恨他，



赶快把无嗔找回来，三善根的“无嗔”，我们应该无嗔，所以再寂静安住在那个无嗔的状态；等一下无明又起来了，就愚痴又回来了，那就忏悔，我还没有见空性，我还没有证到一切法无我，所以还有愚痴无明的现象，赶快把“一切法无我”空性的道理思惟一遍：一切有为法都是因缘所生，无自性、空，空就是无我，所以只要明白一切有为法它是因缘生灭的，它的自性是空的、是无我的，当下就没有愚痴了，因为这个就是“无痴”的现象，就是明白无我的道理，明白一切法自性空的道理，你这样思惟一遍，当下就是无痴的状态。所以常常这样熏习，让自己的心尽量精进在无贪、无嗔、无痴上面，这样用功久用了之后，这是第一个阶段，就是不放逸，你的身心先把它收摄回来，你才可以精进在无贪、无嗔、无痴上面。

这样一段时间之后，当然心就可以平等正直了，对不对？因为你的心慢慢地能精进在三善根上面，它自然就不会受到散乱、掉举的影响，心就没有高下，心没有高下就是平等，也没有邪念、分别，就正直了，对不对？所以第二步的阶段，就可以让我们的心保持在平等、正直这样的状态。

等功夫纯熟了就可以任运了，我们说这时候就不用再提醒自己：“我要无贪、无嗔、无痴”，不用，因为你念念都是无贪、无嗔、无痴，因为功夫纯熟了，因为你每天都是这样精进来练习，所以功夫纯熟之后，你就能很寂静地安住在平等、正直、无功用住，这时候就做到“行舍”了，所以它可以这样一步一步的练习。最后，你平常不管行、住、坐、卧，都是任运



安住在寂静当中，这就是行舍的境界。

最后一个，“不害”。不害就是不伤害，不伤害什么？不伤害自己，也不伤害别人，对一切有情都不起伤害的念头了，这个就叫不害。没有伤害众生的心了，这个就是不害。

这个不害的心是怎么来的呢？我生气的时候，有没有不害？我巴不得他……就不用讲出来了，咒他都来不及，我怎么可能对他有不伤害的念头呢？我就希望他一切不如意、不顺心，对不对？最好是穷困潦倒；所以我们嗔恚心起来的时候，是不可能做到不害的。因此不害是从哪里来的？它是从无嗔来的。你没有嗔恚心，才可能不会生起伤害众生的念头，你在嗔恚的时候，念念都是怎样去伤害别人的念头，对不对？只是看你有没有去做、还是想完就算了，忏悔一下就算了；要不然如果你当下没有高度的警觉心，还不是就一直恨一直恨，然后就一直想怎么报复、怎样去整他。所以不害怎么来的？就一定是无嗔的状态，你才可能有不害。

所以要先做到无嗔，才可能不伤害一切众生；不伤害一切众生，你才可能生起对众生的悲悯心，所以我们现在就知道，你的悲心从哪里来的？从不害来的。不害从哪里来的？从无嗔来的。因此你的悲心从哪里来？就从无嗔来的。

所以有一句话不是说“嗔心障慈，害障悲”吗？嗔心障慈，我们慈心为什么不能生起来？就是因为嗔心；“害障悲”，害心障碍悲心没办法生起。我们现在就知道为什么是这句话，实



在太有道理了！因为你有伤害众生的念头时，你就不会对他起大悲心，他有苦你高兴都来不及，怎么会帮他拔苦呢？悲就是帮他拔苦叫做悲心；（而你却）暗自欢喜，所以不可能有悲心的，所以有害心，就不可能有悲心，现在我们就知道为什么了。

这个不害是从无嗔来的，无嗔跟不害有什么差别呢？既然不害是从无嗔来的，那就讲无嗔就好了，干嘛还讲个不害呢？它们是有差别的，所以还是要分两个来说。

无嗔是对会断众生命的“嗔”来说的，因为当我们嗔心起来的时候，可能就会想要把他杀掉、把他除掉，所以嗔心起来的时候，有可能会很冲动地把对方的命结束掉，断众生命，这是嗔。所以无嗔是相对嗔来说的，嗔会断众生的命。可是我们现在讲的“害”，它不会，它只是伤害众生，但不会要众生的命，这是它们的差别。

所以“不害”是对会伤害众生的那个“害”来说的，因为当害心生起的时候，只会伤害众生而已，不会断命。这就是不害跟嗔的差别，这是第一个差别，一个是会断众生命的“嗔”、一个是会伤害众生的“害”，是不同的，所以要分无嗔跟不害的差别。

另外一个原因，是要显示慈心和悲心的差别。就是我们刚才讲的“嗔心障慈，害障悲”，慈跟悲是不一样的，“慈”是给众生快乐，“悲”是拔众生的苦，一个是无嗔来的，一个是无害来的，所以会有这样的差别。因为慈悲心在大乘菩萨道来



说，在利益众生的立场来说非常重要；所以我们就有必要把慈心跟悲心分开来说明，一个是给众生快乐，一个是拔除众生的苦，所以我们要分无嗔跟不害的差别，就是为了要说明慈心跟悲心的差别，慈悲心对我们大乘来说又是非常重要的，所以有必要去把它分清楚。

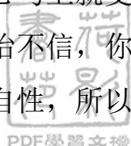
以上就说明了十一种善法。

我们现在要把它作一个结论，就是为什么这十一个属于善法呢？这些善法又为什么对我们修行人这么重要呢？

因为有了这些善法，从“信心”一直到“不害”，如果我们都已经具备的话，就能对治一切烦恼；对治一切烦恼才能成就、圆满一切不论是世间、还是出世间的善法。我们修行的目的不就是要成就吗？那你怎么成就？就是除非你具足这些善法；具足这些善法你自然就能对治一切烦恼；一切烦恼被对治了之后，你才可能从止恶开始，然后修善，一直到圆满一切的善，这个都是靠这十一种善法才能成就的，所以它对我们修行人来说非常重要。

那么这十一种善法是怎样对治一切烦恼呢？

像“信”的话，它就是对治“不信”。所以当你有信心的时候，你的心就是清净的。那个不信、怀疑一起来，你的心马上就受到污染了。所以信是对治不信这个烦恼来的。能对治不信，你才会好乐修习一切的善，同时也能恢复我们清净的自性，所以



说它和我们的开悟有关。想赶快开悟，就是修信心，就能很快。

“精进”能对治“懈怠”。不懈怠的话，我们才可能勇猛精进地去断除一切恶、修习一切的善，让我们的善法不断不断地增进，一直到圆满为止，所以精进能对治懈怠，因为懈怠一起来的话，你就不会忙着要去止一切恶、修一切善，所以精进也很重要。

“惭”能对治“无惭”。对治无惭之后，我们才可能对自己有羞耻心，然后来止息一切恶行，进一步圆满一切善行。

“愧”也是同样的，它能对治“无愧”。对治无愧之后，我们才会害怕被别人指责、批评、讨厌，为了不要让这种事发生，我们才会尽量来止息一切恶行，进一步去成就、圆满一切善行。

所以“惭”和“愧”是我们能不能很快速断恶最主要的，就是靠惭愧心。一个有惭愧心的人，他很快就能止息一切恶行。

“无贪”能对治“贪”。对治贪之后我们才能不执著，尤其是对行善不执著。

“无嗔”可以对治“嗔”。对治嗔之后我们才能真正累积功德、善业，因为不会再火烧功德林。

“无痴”就是对治“痴”。对治愚痴之后我们才能早日见到空性，开发无我的智慧。

如果我们能早一点证到无我的话，就能早一点做到无痴；



无贪就能对行善不执著；无嗔就能不破坏善行，这样就能用不执著的心，很快速地累积福德资粮和智慧资粮、开悟成佛，所以它称为三善根。所以贪、嗔、痴就要靠无贪、无嗔、无痴来对治。

“轻安”可以对治“昏沉”。对治昏沉，身心才有堪能性，想要修什么法门才能很快契入；想要断恶修善也能够做得到，自己能作得了主，就是身心要达到轻安。所以身心达到轻安就能对治昏沉，身心有堪能性去修习一切善，成就一切善。

“不放逸”能对治“放逸”。对治放逸之后才能很快速地防恶修善，进一步去成就、圆满一切的善。

“行舍”能对治“掉举”。刚才说心能寂静安住，所以你就不会再有散乱、掉举的现象，因此行舍能对治掉举；对治掉举之后，心才能寂静安住，就是说随时行、住、坐、卧都是在定中，就是寂静安住，都是行舍的状态。

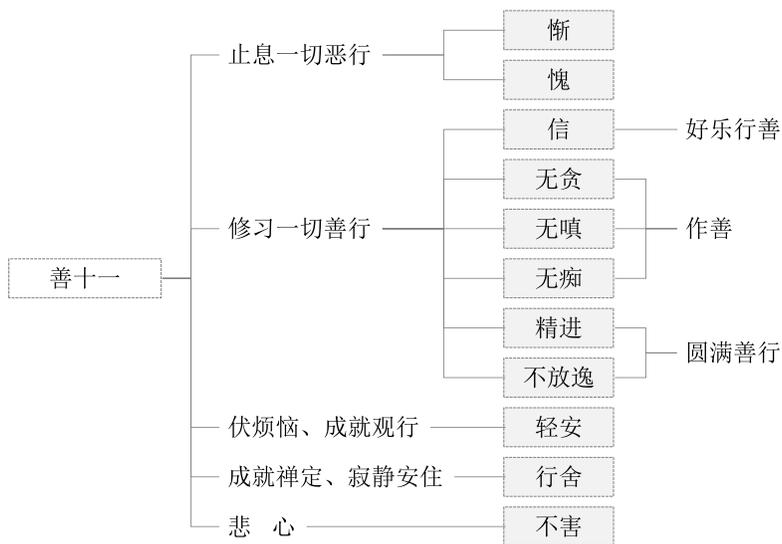
“不害”能对治“害”。对治害之后，才能生起悲心。所以我们看这个表。

（编按：表见下页）



PDF 學 醫 文 禮





总而言之，想止息一切恶行要靠惭、愧。想要修习一切善行要靠信心、无贪、无嗔、无痴、还有精进、不放逸；你想要修一切善行，必须具备这六个善法。

它们之间又有差别，你想要好乐行善要靠信心，因为你相信这样做是好的，你才会去做，所以那个好乐学佛修行的心，就要靠信，因为你不信的话你就不会做、也修不好；作善要靠无贪、无嗔、无痴；想圆满一切善行要靠精进、还有不放逸。不放逸就是精进在三善根上面，叫做不放逸。这样才能圆满一切善行。想伏烦恼、成就观行要靠轻安；想成就禅定寂静安住要靠行舍；想具足悲心要靠无害。

有了这十一种善法，一切恶法和一切烦恼，你不用断它自然就除掉了，就是刚才我们讲的，因为它能有所对治的关系；



它能对治一切恶法、对治一切烦恼，就用这十一种善法来对治不善。而且我们清净的自性当中是本来没有恶的；清净的自性当中它是纯善、至善的，所以它也不含恶法。

因此如果我们能修到清净心，让我们清净的自性现前的话，自然就具足这十一种善法，自然就断一切恶，它是很自然就断了，你不用特别去断，它自然就断，只要你能做到这十一种善法具足的话，一切的恶法自然断，因为我们清净的自性当中本来就没有这一切恶法，所以这一切烦恼自然就能远离。

这样就把十一种善法介绍完了。

我们这一次的弘法，就到今天结束、圆满。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 醫 文 禪





《大乘百法明门论》讲记

第五讲

○ 本讲概要

◎ 根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们现在来看“心所有法”的第四类。

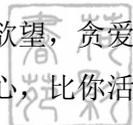
心所有法的第四类是六种“根本烦恼”。哪六种根本烦恼呢？就是贪、嗔、痴、慢、疑、恶见（不正见）。为什么称这六种为“根本烦恼”呢？因为这六种是一切烦恼的根本，有了这六个根本烦恼，所有的烦恼都跟着生出来了，它是一切烦恼的根本，所以就称为“根本烦恼”。

那什么叫“烦恼”呢？烦恼的意思就是“烦躁扰动，恼乱身心”，因为这种情绪会使我们感到很烦躁，整个人都被扰乱了，而且身心处在热恼当中，所以称为烦恼，这个名称是这么来的。烦躁扰动，恼乱身心，所以称为烦恼。



根本烦恼的第一个是“贪”。什么是贪呢？就是对三界之内所有美好的事情都深深地染著。三界，不论是欲界、色界、还是无色界，凡是会引发我们贪爱的东西都耽著难舍。这个“耽著难舍”是什么意思呢？就是耽染其中爱著得无法自拔。就是说它有一股挡不住的力量，所谓挡不住的力量，就是我们常常听到说：“我愿意为你牺牲性命，就算下地狱也心甘情愿！”明明知道接下来是无量无边的苦果等在后面，但他就是心甘情愿，那股力量就叫贪爱。所以就算舍弃生命、尽管会堕三恶道、明明知道会带来更多苦果，但也在所不惜，那就是贪爱种子的力量，贪爱业力、习气种子的力量。

所以这个贪爱它其实就是轮回的根本，我们为什么会不断轮回，一直没办法跳出三界最主要的原因，就是因为贪爱这个根本烦恼，就是这一念的贪让我们不断轮回。像我们这一世活着，不管你可以活多久，死亡迟早会到来。等到死了以为什么会形成中阴身？就是因为我们活着的时候很贪著这个身体，到死亡的时候四大分散，可是我们已经习惯执著有一个色身了，就是这一念贪爱的身见，贪爱这个色身才会形成中阴身，所以中阴身是贪爱来的，贪爱执著这个身体，因为活着的时候百般照顾它，所以即使死亡之后，还要紧紧抓住一个色身不放，因此就形成了中阴身。所以中阴身是怎么来的？就是贪爱来的。我们为什么会去投胎？还是贪爱来的，贪爱让你去投胎。形成中阴身之后，那个贪著的力量比生前还要强过千万倍，就是那个欲望，贪爱习气的力量，在中阴身的时候，尤其是那个淫欲之心，比你活



PDF 學 醫 文 庫



着时的淫欲心还要强；所以就是那一念贪让你去投胎的，它就像一股很强大的吸引力，吸引你那个有缘的对象，然后就入胎了。所以是贪爱形成了中阴身，中阴身为什么去投胎，又是因为贪爱才会去投胎，一旦入胎之后，就有了这一世的生命，就有了下一期的生命，又有了这个色身，然后就继续贪爱执著这个色身；死了之后形成中阴身，中阴身再去入胎，然后又继续执著这个色身……轮回就是这样形成的，就一念贪爱来的，贪爱让我们不断地死了之后形成中阴身，中阴身之后再去投胎，投胎之后再继续执著这个色身，然后死了之后，再形成中阴身，然后再投胎，轮回不断，就是这么来的。所以我们就知道，轮回的根本是贪爱，是这一念的贪爱让我们没办法脱离轮回。

你说学佛修行是不是贪爱就少一点了呢？那也很难讲，你是不是在修贪呢？也很难说，你有因为学佛修行贪爱一天一天在减少吗？还是说你的贪爱只是改变了对象，从执著世间的种种对象改变成执著佛法。贪爱的本质有改变吗？它有在减少吗？这个也很值得我们来好好省思一番。你有因为学佛修行，贪爱在减少吗？还是你在修贪，你自己不知道呢？

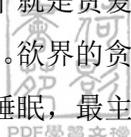
所以即使是今天学佛修行，也是因为贪爱这个根本烦恼，使我们没办法得定、没办法证果、没办法开悟、没办法成佛。为什么贪爱没办法得定呢？只要你心中有不断涌出来的欲望，它在什么时候出来得最旺盛？就是在打坐的时候、修定的时候；因为平常你身心就很混乱，你也没有感觉它的存在；可是当你静坐下来，那个不断不断冒出来的那个“我要、我要、



我要”，那个就是贪爱的种子在生起现行了，平常忙乱的时候没办法观察它的存在；可是当你身心宁静下来，贪爱的种子就不断不断地生起现行，你所有起心动念想的都是等下要干什么、明天要干什么、我人生的计划是什么、我要买这个、我要求那个……，那个就是贪爱啊！

所以贪爱让我们没办法得定，不管你要的是五欲六尘的享受、还是名闻利养的追求、还是身心种种的觉受，都是贪。所以贪使我们的心散乱、掉举，没办法证得禅定；因此它障碍我们得定，就是因为贪，贪欲心越强，散乱、掉举的心就越强，就越难得定，因为它就在定中一直冒出来，那个种子一直冒出来，就是起心动念一直在打妄想、一直在打妄想。你去分析所有妄想的内容，是哪些内容呢？就是离不开贪。你说我想起了旧仇新恨涌上心头，那也是贪来的，因为贪不到所以就旧仇新恨、仇恨心就生起来，因为贪不到，所以“嗔”还是由贪来的。想到谁对不起我、那件事情过不去、什么门坎跨不过去、或者是想要报复、或者是想要什么……生起损害的心，那个也是贪爱来的。所以我们分析所有情绪到最后，总结归纳一个：就是贪！因此它是轮回的根本，也是我们没办法得定、没办法成就、没办法证果最主要的原因——就是这个贪爱。

三界的贪，我们刚才讲只要你对三界（不管是欲界、色界、还是无色界）心生染著，耽著在其中乐此不疲，那个就是贪爱。可是欲界的贪跟色界的贪、无色界的贪又有一些差别。欲界的贪，我们就知道，我们欲界众生就不外乎男女、饮食、睡眠，最主



要的嘛。五欲六尘，就是耽著在这个世间的种种欲望当中，这个属于欲界的贪。欲界的贪比较偏重在物质方面，所以对物欲比较强的人，都属于欲界的贪爱比较强，喜欢收集宝贝、喜欢收集古董字画、还是什么……，只要是世间所谓很珍贵的、很珍奇的一些宝物，喜欢收集这些，然后耽著难舍，宁愿丢掉性命也要守护他的这些东西，这都属于欲界的贪比较重。

有些人他可以做到清心寡欲、淡泊名利；他说世间的这些欲望我都可以放下了，可是我不能放下的是对灵性的追求。所以他每天可以过着粗茶淡饭的生活，这一切的努力，只是希望得到心灵的平静、安详、清净。他是走清净路线的，这个就属于色界的贪，他对欲界的贪已经可以慢慢放下了，可是他追求的是精神上的宁静祥和与清净，所以那个好(hào)清净的还是贪，只是他偏在色界的贪。他对男女、饮食、睡眠已经没有那么贪著了，每天可以过着很简单的、没有物欲的，少欲知足的生活。那他为什么要这样做？就是希望能得到心灵的平静，所以他也没有离开贪欲，这个是属于色界的贪，就是精神已经升华到对灵性的追求，但是他还有追求，只要“我要、我要、我要，我要追求宁静的生活，清净的”，这还是贪啊！所以只要有所求，有求皆苦，求不到就苦了，因此当他没办法达到这样的目标时，他也是很苦啊！只要有求都苦，那你说不求就对了么？没错！就看破、放下，所有都放下、万缘放下、心里无所求，一念不生就全体现了嘛！对不对？因为我们的自性本来清净，你现在求一个清净就错了嘛！因为它本来清净，不用求啊！你只要都



放下，那个清净的自性就现前，所以它不是求来的，你求就错了！求就是一种贪爱的欲望，就错了。所以我们说它没有办法出三界的原因，就是他还是有所求。

有的人，你刚才讲的他都可以放下了，什么男女、饮食、睡眠啦可以放下，他会说：我也可以不求灵性的生活！我可以过着随缘的生活；但是有一关过不了，就是情关过不了，对于那个情的执著他没办法放下，不管是亲情、友情、还是爱情，就是那个情的执著非常非常严重。他可以抛下物质的享受、或者灵性的追求，都可以放下；但是讲到“情”字的时候，他这一关就老是过不去，这就是属于无色界的贪，无色界的贪爱就是“情”。

所以无论欲界的“欲”、色界的“爱”、还是无色界的“情”，都属于根本烦恼——贪，它都是让我们轮回的真正原因，就是情、爱、欲。三界的贪分别以情、爱、欲来说明，只要你还有情、爱、欲，就是三界的贪，就别想跳出轮回，因为它是轮回的根本。

可是我们现在学佛修行，很想跳出三界，那怎样跳出轮回，从三界中解脱呢？现在既然知道贪爱是轮回的根本，那很简单啊，断除贪爱就可以解脱轮回，就可以跳出三界了。那要怎么断除贪爱呢？这个才是重点，对不对？你可以修空观，就是那个智慧比较高的，你可以修空观，空性的智慧，在空性里面，这些都不是真实存在的；你也可以修不净观，也可以修布施，练习舍、放下，都可以。



PDF 學 器 文 庫



空观怎么修呢？你平常怎么练习？就找一个你最贪爱的对象来练习。有一个贪爱的对象、有一个贪爱的心、还有一个所贪的对象或境界，有能所嘛，我那个念念贪爱的心、还有念念难舍所贪爱的境，你找到那个境是什么东西，然后你问自己：那个念念贪爱的心是真实存在的吗？那个玩股票、玩马票的师兄，你好好地念一念，你那个念念念股票的心是真实存在的吗？你玩股票，它跌，晚上失眠睡不着的时候，你问问自己：念念念股票的心是真实存在的吗？那个每天想中马票的师兄你问自己：念念念马票的心是真实存在的吗？然后你就观，你会发觉，那个念，念股票、念马票的那个心是生灭的，你念然后它就消失了，你等一下又念一下它又消失了，虽然你茶里也是它、饭里也是它，二六时中，昼三时、日三时都没有离开念马票、股票的心，但是你去观你那个能念的心，其实它是生灭的，对不对？这一念，我现在念：“希望股票明天涨，涨多少点啊”，这一念就过去了；我等一下再念：“希望它明天破多少点”，这一念又过去了，所以你观察那个能念的心，发觉它前念灭、后念生，它是生灭无常的，只要是生灭无常的，它是不是真实存在的？不是真实存在的，所以尽管你念念都在念你那个贪著的对象，可是那个能贪爱的心，它不是真实存在的，这是“能”（贪的心）。

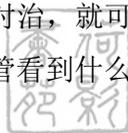
然后还有一个“所”贪的境界，对不对？所以你再观察，你所念的股票是真实存在的吗？你想中的那个马票，它是真实存在的吗？股票一下涨、一下跌，它如果是真实存在的应该永



恒不变，永远就是那样，可是它一下涨一下跌，就说明什么？它是生灭、无常的，只要是生灭、无常就不是真实存在的，那你念它干嘛？念到失眠干嘛？所以就是这样观察：能贪爱的心和所贪爱的境都不是真实存在的，都不可得，因为它是生灭无常的；只要是因缘所生都是虚妄、不真实的。

我们为什么会生起贪爱？就是把它当作是真实存在的，忘记了它是因缘所生、空无自性的，你才会生起贪爱。所以你贪爱的当下，是把它执著为真实存在的；可是你现在借由分析，用智慧去观察，发觉你能贪爱的心和所贪爱的对象，都不是实有的，这样是不是就可以放下你心中的贪爱了？既然能贪的所贪的都不可得，都是因缘所生，它都是生灭、无常的，经常这样练习，贪爱就能断除，就是贪爱不可得。当你执著的时候，贪爱生起的时候，不管你贪爱什么对象，你就这样观：能贪的心跟所贪的境，都是因缘所生，空无自性，了不可得，贪爱就放下了；假的你贪什么？对不对？这是空观的练习，你可以这样修，这样很快就见到空性的智慧。生灭、无常，接下来就是无我嘛，你就可以证到无我，证到无我就解脱了，很快！所以股票跌得越惨，搞不好悟得更快；所以玩一下也没有关系啦，对不对？有助于开悟。

这个是对那种贪爱特别强的，不管对什么都贪的习性，你就可以用空观。因为不管你贪爱什么，你就用空来对治，就可以把那个贪爱观破，这个是对贪爱特别强烈的，不管看到什么都贪的这样根器的人，就可以用空观来对治。



PDF 學 醫 文 庫



有些人他特别贪爱自己的色身、或者特别贪爱他所贪爱的那个人的色身，不管是对自己的色身、还是对别人的色身特别贪爱的就修不净观。我们前面讲过不净观怎么修，它用来对治对色身的贪爱效果特别快速。只要观你最贪爱的人或者最贪爱的自己死亡以后，那个所有的变化，九想观，你就贪爱不起来了嘛，是不是？因为色身充满各种不净，是臭秽不堪的，你就贪爱不起来了。所以把你贪爱的对象引发厌恶之后，你那个贪爱的种子在你每次引发厌恶的同时就慢慢被摧破了；你生起一次厌恶感，就摧破一次贪爱种子的力量，你不断不断这样练习，那个贪爱的种子力量就愈来愈薄弱，终于可以克服贪爱，所以不净观也是一个很好的对治法门。

对那种对身外之财特别爱著的人，刚才讲喜欢收集宝贝的，就修布施来对治：把你最珍贵的东西拿去供养、布施给大众，慢慢地练习把自己爱著的东西布施出去；这样练习舍、放下，自然也能去除贪爱，从身外之物开始练习。我们讲布施波罗蜜时已经讲过，可以一步一步慢慢地练习舍、放下，身外之财比较容易，因为还没有要你的命。菩萨行菩萨道，祂连头、目、脑、髓都可以布施，众生要你身上的任何东西，你可以马上布施出去，那是菩萨已经圆满布施波罗蜜，祂就没有什么不能舍的，即使要祂的性命，祂也可以布施给众生。我们可以慢慢、慢慢地练习舍、放下，所以布施也是一个很好的办法，来对治我们的贪爱。

另外，也可以多多思惟贪爱的过患，你这样贪爱到底有什么……我们以为满足贪，我的生命就很丰富，生活就充满各种



欲求，可以满足我的各种欲求，以为这个才是很好的生活质量。可是不是！我们刚才说贪爱是让我们轮回最主要的原因，贪爱是轮回的根本，所以贪爱只会让我们不断不断地轮回。

除此之外，它还会障碍我们善根的生起；我们说无贪、无嗔、无痴是三善根。想要解脱的阿罗汉，他只要证到无贪、无嗔、无痴三善根就可以解脱轮回。可是我们贪爱的话，就等于障碍无贪的善根没办法生起，就是永远没办法做到舍、放下；那这一世你不管怎么修，什么再殊胜的法门你都不可能成就，因为你是修一个“贪”字而已。如果你在修行的过程中只是在增长你的贪，不管你是贪法门、贪道场、还是师父、还是什么……还是贪法宝，都一样，都没有离开贪爱，只是改了对象而已，不断不断在改变你贪爱的对象，但是贪爱的本质没有改变。所以你是不可能有任何成就的，不管你修什么，因为我们修行只是修一个“放下”而已。如果要简单归纳你修行的目标是什么？就是放下，所以等你修到万缘放下，什么是万缘？就是身心、世界都能放下了，身、心、还有外在的——内外全部都能舍、放下了，连放下的念头也放下了；修到最后，外在的身心、世界，内外的身心、世界都可以放下，但是还有一个念头，就是“我要放下、我要放下、我要放下……”，因为练习的过程是“我要放下什么、什么、什么……”，我要放下身心、世界，我不断、不断地练习放下、放下、放下，所以我最后就剩下一个“放下”的这一念而已，这一念还要放下！连要放下的那一念再放下就能所双亡，自性就现前了，那就能开悟，懂吗？



PDF 學習 文庫



因为在清净的自性里面本来没有一切身心、世界的。我们知道身心、世界是八识的变现，那八识怎么来？一念无明妄动来，真心是离一切相、离一切念的，可是你偏偏要一个起心动念，打个妄想，一念妄动，你的真心就变成了八识，八识再变现出身心、世界；然后你不明白身心、世界是你八识的变现，它是一念无明来的产物，你不明白这个，然后它变现出身心之后，你再执著身心、世界，不断地起分别、执著，有了这个妄想之后，你再不断地把八识变现的身心、世界，每天不断地六根面对六尘境界，不明白这个道理，不知道它是八识的变现，不知道它是无明一念妄动而来的，然后不断地分别、执著，六道十法界就这样形成了。

所以我们现在练习放下的一种修法就是全部都放下，如果你能明白它是八识变现的，那更快。所以理要透的话，功夫可以很快就提升，你明白一切身心、世界都是八识的变现，就回归到八识了，而八识又是一念妄动来的，我们知道真心离念，真心是无念的，这个八识就回归到真心了。这样明白吗？你就回归自性了，就是这么快！反妄归真的过程就是这样子。

所以，为什么要修练习舍、放下？为什么要修布施？就是练习舍、放下。舍、放下，你放到放无所放，连放下那个念头都没有的时候，你就能回归到真心；所以我们说这时候自性就能现前，因为在清净的自性当中，本来是没有这些的，因为真心离一切相。所以所有的身心、世界，这一切的相在真心里面是本来没有的，而是八识所变现出来的，这样应该很快就可以



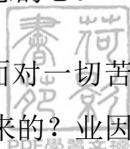
见性了。

但是如果不明白这个道理，我们会一味地贪爱，这样贪爱的结果只会生出更多苦果，不断不断轮回，只有不断不断受苦而已。所以我们如果能断除贪爱就等于能直接断除轮回。再明白轮回的真相，再超越这个轮回，就是从六道到四圣法界，再明白四圣法界也是这一念贪爱来的，也是八识的变现，十法界它用的都是八识、五十一个心所，懂吗？只有回归到一真法界的时候，它才舍识用根，就不再用八识，懂吗？就回归到一真法界，所以一真法界是相对十法界来说的。那你可以回归到一真法界，十法界就没有了，那一真法界还有没有？也没有需要存在了，那就是不生不灭的自性现前，也就是真心。

希望很快能断除贪爱！很快可以得定！很快可以解脱轮回！很快可以开悟成佛！

我们说第二个根本烦恼是“嗔”。什么是嗔呢？嗔就是对三界中的一切苦（包含苦因和苦果）不能忍受，而生起憎恨忿恚的心，这个就叫嗔。就是对苦不能忍受，然后引发一些情绪，不管是讨厌、生气、忿恨、恼怒、或者是嫉妒、想要报复……，这所有的情绪都属于嗔，就是忿、恨、恼、嫉、害，后面会讲到，它属于随烦恼，都是嗔来的。所以总而言之一句话，就是受不了苦，面对眼前的苦境不能忍受，才会发起嗔恚的心。

怎么办呢？想一想，你这个苦是怎么来的？面对一切苦境不能忍受，因此生起忿恚的心；但这个苦是怎么来的？业因



来的嘛！所有的苦报都是恶业的因来的嘛！所以要问：苦是怎么来的？还不是自己过去造的恶业现在成熟了，才会引发苦果，如果你相信因果的话，一切苦果都是恶业，那恶业谁造的？还不是自己造的，也不是人家给你的，你自己造的恶业，然后现在受报了，才会引发种种苦果，恶业是自己造的自己承担，所以怨不了别人。因此不是别人故意要伤害我们，也不是别人要跟自己过不去，也不是别人要找自己的麻烦，都不是，只是自己的恶业现在成熟了，果报现前而已。

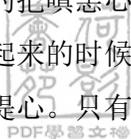
所以如果能相信业果的话，就没有什么苦是不能忍受的，因为都是自作自受，自己造恶业现在自己受报，因此也没什么好埋怨的，如果能这样来想的话，不管什么障碍都能跨越，也都能安然忍受。因为有没有在受报的时候是很快乐的，然后业就消掉了，有没有这种事情？我不喜欢受苦啊，可是我希望我的业障消，但是我不喜欢受苦，有没有这样的事情？有没有消业障，然后很欢喜，然后业障就消完了？善业是这样啦，你那个很欢喜，善业就报完了；可是你的恶业可能很欢喜就报完吗？没有啊！不可能啊！所以那个越苦的，就表示你的恶业越重，然后报得越快；所以希望你赶快报完，那就是安然忍受。因为你不能忍受苦的话，你又起了嗔恚心，再造新业，就变成你旧的还没报完，但新的又一直加、一直加，那就永远没有报完的时候。所以最好的办法就是欢喜受报，苦果现前的时候，就是很欢喜让我的恶业消了嘛，然后不要再造新的。你只要不能忍受，就还会起嗔恚心，继续又造新的业，所以变成旧的还没



报完新的又一直增加。可是如果你能安然忍受，明白业果的道理的话，你就不会再起嗔恚心，就不会再造新的业，等这些恶业都报完就没有了，因为你没有再加上新的。

如果你再加上忏悔的话就更快，对不对？我们知道修忏悔，尤其是实相忏，你明白业的自性也是空的，苦的自性也是空的，很快就报完了。你是不明白这个空性的道理，把一切苦果当作真实存在的，一切恶业是真实存在的，所以就没完没了了。因此有空性的智慧也很快。再加上发菩提心就更快了，懂吗？怎么发呢？发脾气的时候，要发菩提心真的很困难；我明明气得半死，我还要“愿一切众生的嗔恚都在我身上成熟，一切的众生都远离嗔恚”，统统来，反正我发脾气了嘛，我就帮众生一起消业障，因为一切众生的嗔恚都在我身上成熟，希望一切众生都远离嗔恚，这时候你还会不会有嗔恚心？如果你真的这样发愿的话，就不会了，无限的慈悲就任运生起，懂吗？所以消业障最快、累积功德越快，因为有发菩提心的功德，所以你在受报的时候、消业障的时候，如果你发菩提心的话，不但可以清净你过去无量劫以来的恶业，还可以增长菩提心的功德。所以我们才会说发菩提心是消业障最快、累积功德最快的快速法门，最殊胜的法门就是发菩提心。

所以除了要深信业果以外，在受报的当下要欢喜受，不要再造新的以外，再加上发菩提心，这样就很圆满的把嗔恚心彻底除灭，连种子都完全清净；因为当你慈悲心生起来的时候，就不再有嗔恚心了；当你有嗔恚心的当下很难有菩提心。只有



靠不断地练习发愿。所以在发脾气的时候、跳脚的时候、想到谁咬牙切齿的时候、发誓要报复的时候，赶快发菩提心，因为只有它能彻底根本的解决。

另外，也可以常常思惟嗔心的过患。嗔心有哪些过患呢？我们知道，当嗔心起来的时候它就会障碍我们刚才讲的三善根——无贪、无嗔、无痴。嗔心起来的时候就没有办法成就无嗔的善根，也就是说嗔恚心使我们永远不能做到慈悲，因为“嗔心障慈，害障悲”，嗔恚心障碍我们慈心的生起，害心障碍悲心的生起。害心怎么来的？嗔恚心来的，害心是属于小随烦恼，它是从嗔恚的根本烦恼来的。所以只要我们嗔恚心不断，我们就永远没办法做到慈悲，永远没有办法成就忍辱的功德，没办法修忍辱，因为嗔恚心一来就没办法，因为对那个苦忍不过才会嗔恚，所以就没有办法成就忍辱是一定的道理，这就是嗔恚心的过患。

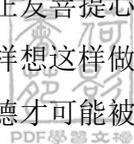
而且你生起嗔恚心的时候，当下身心也是不得安稳的，全身立刻心跳加速，呼吸也加速，血压上升，身体就变得非常燥热，心里是又气恼又烦闷，烦恼就生起；所以身心当下也是不得安稳。在这样不安稳的情况下，就会对众生生起损害的心，那时候想要报复的复仇的火把就被点燃，因此就很容易造下种种恶行。因为当我们身心热恼的时候很容易失去理智，因为气昏了、气疯了，失去理智、丧失耐性，很容易就生起想要伤害、报复的念头，因此就会造下种种恶行。这样造下种种身、口、意恶业的结果，将来受报的是谁？还是自己！所以将来还要遭受种



种苦报。

所以苦是怎么来的？嗔恚心来的，因为嗔恚心所造的身、口、意的恶业成熟了，苦报就来了。因此如果不想苦，除非断嗔心，对不对？所以想想看自己的障碍是怎么来的，也是嗔心来的，“一念嗔心起，百万障门开”，这个大家都背得很熟，一切障碍都是一念嗔恚心来的，都是自己感召来的，你这边嗔心一生起，种子一现行，马上就感果了，马上就感召恶的因缘先成熟。我们八识田里本来有善业的种子、有恶业的种子，可是哪个先成熟呢？哪个先报呢？就看你天天是欢喜还是嗔恚，你天天嗔恚，容易发脾气，当然是恶业先成熟，为什么？因为嗔心所感召的当然是恶缘先成熟，就是种子生现行，那就先感召恶业先成熟，所以就常常会受苦报的原因，其实是因为自己嗔恚心来的，所有的障碍也是嗔恚心来的。好不容易累积了一点功德，一念嗔心火烧功德林，都烧光光；所以你说我常常在行善、累积功德，可是为什么这个不顺、那个不顺？为什么我障碍还这么多、这么大？很简单，就是嗔恚心还没断除的关系，所以火烧功德林，会把我们好不容易累积的一些功德全部烧光光，因此看是火烧功德林的速度快？还是我们累积功德的速度快？是烧得快？还是累积得快？来决定你现在顺还是不顺。

明白这个道理，我们就要常常忏悔自己还有嗔恚的种子，忏悔自己嗔恚的习气还这么重，忏悔自己还没有真正发菩提心。所以都不是别人的问题，都是自己的问题。我们这样想这样的话，嗔恚心才能慢慢被调伏，菩提心、忍辱的功德才可能被



成就。这个就是第二个——嗔恚，怎么办呢？就是通过发菩提心来解决最快。

根本烦恼第三个是“痴”。什么是痴呢？痴就是对一切事理不明白。事就是讲事相，诸法的事相，一切法的事相；理呢？就是诸法的实相。不管是对诸法的事相、还是诸法的实相不明白，我们就称为“愚痴”。

什么是事相呢？就是指一切因缘所生的现象界。我们把一切生灭无常的现象界当作是实有的，这就是对诸法事相的迷惑，我们就称为“枝末无明”。一切因缘所生法自性是空的，但是我们不明白，我们把一切因缘所生法当作是真实存在的，就是对事相不明白，这个我们称为“枝末无明”。

不知道生灭无常的现象界是依于不生不灭、常住不变的本体界而有的，就是对诸法实相的迷惑，我们称为“根本无明”。对诸法的实相，实相就是诸法的本体，刚才是讲生灭的现象，但是我们不明白生灭的现象它是因缘而有的，不能从生灭的现象界去悟到那个不生不灭的本体，所以迷于诸法的实相，不明白不生不灭的本体界，我们就称为“根本无明”。迷于现象界的是枝末无明，迷于本体界是根本无明。

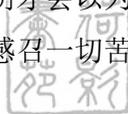
就是因为这两种无明，使我们不能从生灭无常的现象界见到不生不灭、恒常不变的本体界，因此才起了我执和法执。有了我执和法执，就会以为有“我”而产生贪、嗔、痴、慢、邪见这些根本烦恼、还有随烦恼，再由烦恼造业而招感一切苦果。



所以这一切苦果是怎么来的？我们刚才说是由嗔恚心来的，可是你再推，嗔恚从哪里来？以为有“我”嘛！以为有“我”，所有违逆我的贪爱我就生起嗔恚，违逆我的贪爱我就觉得苦了嘛；如果满足我的贪爱我就觉得乐，对不对？乐受生起。违背我贪爱的习气，我就觉得苦受生起了，因为它违背了我贪爱的习气，我就会觉得很苦；满足了我的贪爱我会觉得很乐。所以嗔是怎么来的？是由无明来的，以为有“我”，才会有贪、嗔、痴、慢、疑……，这些都是从我执来的。怎么会有我执？就是刚才讲的无明，不明白一切因缘所生法自性是空的、是无我的；只要是生灭无常的，就是无我的——不明白这个道理，我们就称为愚痴。愚痴也是“无明”的另外一个名称。

无明分成刚才讲的枝末无明和根本无明。一切我执法执都是从无明来的。无明就产生执著，有我执就产生种种烦恼，有烦恼就造业，有业就苦，有轮回的苦果。所以无明愚痴也是轮回的根本。我们刚才说轮回的根本是贪爱，可是贪爱怎么来的？无明来的，因为无明以为有“我”，有我就会有“我贪”，所以实际上来说无明愚痴才是轮回真正的根本。

无明愚痴不但会障碍我们“无痴”善根的生起，三善根——无贪、无嗔、无痴，它会障碍我们“无痴”善根的生起，使我们不能开悟，也就是不能悟到“一切法本来无我”的道理；而且它还是一切烦恼的所依。我们刚才讲了，因为无明才会以为有我，有我才会生起一切烦恼，有烦恼才会造业而感召一切苦果，所以它是一切烦恼杂染的所依。



PDF 學 醫 文 庫



那怎么办呢？这无明愚痴怎么办？就是通过修“无我观”来对治。我们如果能明白一切生灭的现象界是虚妄不真实的，就能见到不生不灭的本体界而回归真心本性，回归真心就能破除愚痴无明；就是在一切生灭的现象界能见到不生不灭的本体界。

你说怎么见呢？怎么在生灭无常的现象界，去见到那个不生不灭的？其实我们每天都在用，只是不知道，为什么不知道？因为无明，所以不知道。所以我们就要练习啊，怎么在生灭的现象界去体悟到那个不生不灭的本体界。

我们每天眼睛都要看，对不对？我们前面讲到八识，眼识九缘生，还记得吗？你眼睛要看到东西，产生眼识要九个因缘，所以眼识是不是生灭法？也是生灭法！因缘所生，要九缘它才能生，少了一个你都没有办法生起眼识的功能，必须要有九个因缘全部都具足，你才能眼见种种色，所以它是生灭的，对不对？眼识是生灭的。

你眼睛能见种种色，那个能见的功能是生灭的还是不生灭的？能见的功能，就是我现在要看什么就可以看，我眼睛闭起来就不看，眼睛睁开又可以看，眼睛闭起来也还是继续在看嘛，看的是黑暗嘛，眼睛闭起来就是一片黑暗，也还是看啊，那个能见的功能没有消失，对不对？我们眼睛在看，眼睛再睁开，我又可以看，对不对？闭起来也还在看，它有没有消失过？我那个能见的功能，有没有消失过？它是生灭的？还是不生灭



的？生灭的举手……不生灭的举手。不生灭的！

我们那个能见的功能如果是生灭的，它应该随着我刚才看什么就消失了，对不对？因为是生灭的，我看的时候有，没看就没有，它跟着我看完它就消失了，如果我能见的功能是生灭的，它应该随着我看完就消失了，因为它是生灭法。

可是为什么我眼睛闭着也可以看？眼睛睁开也在看？我随时要看都可以看，我在做梦时还在看，对不对？做梦还在看嘛，梦境你不是都看得很清楚吗？所以那个能见的功能从来没有消失过，对不对？它是不生不灭的本体界，它是我们自性的功能。我们自性的功能：有能见的功能、有能听的功能、有能闻的功能；见、闻、觉、知都是我们自性功能的发挥。

可是眼识、耳识、鼻识、身识、意识，它是无常、生灭的，这样明白吧？因为它是因缘所生，它必须要有因缘条件，它才能生起眼识、耳识；可是我能见、闻、觉、知的那个功能它从来不会消失，它是不生不灭的，这样是不是就可以在生灭的现象界，当下去体悟到那个不生不灭的本体界？是不是可以？就是这样练习啰！

所以其实每天你的真心都在看，坏就坏在什么？你看了以后会分别执著，懂吗？你把那个生灭无常的眼识看的结果，著在那个色相上，这个我喜欢不喜欢，就产生分别执著嘛，明白吗？如果你知道是能见的功能在看，能见的功能是没有生灭的，所以你看就是看，不产生分别执著。分别是第几识的功能？第



六识，第六识管分别；第七识管执著，我执，有一个“我”在看，恒审思量，执八识见分为我，那个是七识。所以我们像以前一样，看了马上就起分别执著，有喜欢、不喜欢，然后贪、嗔、痴就现起了，著在色、声、香、味、触的六尘境界上，那就是现在讲的愚痴无明，不明白那是生灭的，不明白那个眼识是生灭法，一切现象界只要是因缘所生的，它都是生灭、无常的；不明白，所以你才会著在一切六尘境界上，然后产生分别执著；分别执著之后就是起惑造业。有一个我喜不喜欢，引发贪、嗔、痴，有烦恼就造业，有造业就受苦，轮回不断，就是这样来的，一念无明来的，就有后面的结果。

所以如果我不像过去那样反应，我就知道是看，我真心的作用，那个不生不灭的能见的功能发挥了作用，可是它是没有生灭的；我不起分别执著，第六意识就转成“妙观察智”，第七识转成“平等性智”，所以我如果用我能见的功能看，那只是智慧的作用，懂吗？我自性里面本来有的那个智慧的作用，所以我很清楚我看到了什么，但是没有分别执著，愚痴也不会起惑造业、也不会轮回，这样明白吗？

听也是一样，能闻的功能让我听到种种音声，但我没有分别执著，这是妙观察智、平等性智在起作用。其他以此类推，见、闻、觉、知都是这样。我真心直接起智慧的作用，没有妄想、分别、执著，每天六根面对六尘境界只是真心在起用，真心起用就是什么？智慧的作用而已，没有打妄想，没有分别、执著，这就是真心。真心离一切相、真心离一切念，懂吗？所以没有



妄想，妄想也是第六识分别来的。没有起心动念，只是好像镜子一样，如实照见六尘境界，如实照见，镜子有没有说我喜欢不喜欢？我要照不要照？有没有？没有啊！那我们真心也是同样的，只是如实照境，没有起心动念，没有打妄想、没有分别执著，所以你每天就是这样过生活，不会起惑造业，用的都是真心，不生不灭的本体界。它是怎么去观察出来的，从生灭的现象界去了悟这个道理，你就能破除现在讲的愚痴无明，就是这样来练习。这就是修无我观。

明白唯识的道理也可以。我们刚才讲的，那就是唯识的道理，从生灭的现象界怎么去体悟到本体界，其实刚才我们已经说了一遍了，怎么从生灭的现象界去体悟到不生不灭的本体界？你从唯识的智慧来观察也同样可以达到这样的效果。就是生灭的现象界是怎么来的？是八识的变现。那八识怎么来的？一念无明妄动来的，“一念无明生三细，境界为缘长六粗”，是这样子来的。所以面对一切境界的时候，我们知道它是八识的变现，八识是一念妄动来的，所以还是不起心动念，就是没有妄念，就回归真心了，不分别不执著，还是同样的道理。

可是在唯识里面就有很多名词，一切生灭的现象界叫“依他起性”。依他起就是因缘所生嘛，要依他的因缘而起，我们刚才讲“眼识九缘生”是依他起的，必需要依种种的因缘，全部具足之后你才能生起眼识的功能、耳识的功能……等等的功能，所以只要是因缘所生的，都是依他起性。



PDF學醫文庫



我们不明白它（现象界）是八识的变现，八识变现出见分跟相分，八识的见分是我执的来源；八识的相分是法执的来源，我们执八识的见分为我，执八识的相分为法，这就是我执跟法执的来源，这个我们称为“遍计所执性”。所以在依他起的当下我们起了遍计所执；就是说我们在生灭的现象界当下会以为有一个“我”在看，有一个我能见的心、还有所缘的境。能缘的心就是见分，所缘的境就是相分，而生起我执跟法执。所以一般凡夫，就在依他起性的当下起了遍计所执性，生起了我执跟法执。

现在明白了这个道理，只要在依他起的当下不起遍计所执，就能回归到“圆成实性”。依他起、遍计所执、还有圆成实，那就可以回归到刚才我们讲的自性，回归真心当中。听不懂没关系，我们后面还会讲“八识规矩颂”。所以我们就知道，一念无明而有八识，然后八识变现见分跟相分，把见分执为我就是我执的来源；把相分当作是法就是法执的来源，而起了遍计所执性。现在只要面对一切依他起性的现象界不起遍计所执性，就能回归到圆成实性的本体界。

这就是第三个，怎样破除愚痴无明，只要能明白一切现象界和本体界，就能从现象界的当下回归到本体界，而去除根本无明和枝末无明。

根本烦恼的第四个是“慢”。什么是“慢”呢？就是自以为了不起叫“慢”。这种了不起是在和别人比较之下，永远觉



觉得自己最行、最棒而瞧不起别人，不管真相的事实是怎样，就是自己觉得最强，这个就叫“慢”。一般来讲，把“慢”归纳成七种：

对那个不如自己或者和自己相等的，我们当然没把他放在眼里，因为他不如我们、或者跟我们差不多，可是我们还是觉得我比他行，这个叫做“慢”。

对那个原本就胜过自己的，可是我也认为他没什么了不起，心里想：“压根儿他也跟我差不多”，这个叫“过慢”。他明明超过我，可是因为慢心的关系，你觉得他跟自己差不多，这个本来就是慢了，超过本来的程度，所以叫“过慢”，这个有点过分了。

对那个明明超过自己太多的，可是还是认为自己超过他。他超过自己很多，可是你因为慢心的关系，觉得我超过他太多了，这个又更过分了，叫“慢过慢”。不只是超过一点而已，刚才只是有一点过分，现在实在是超过太多了，叫“慢过慢”。这是第三种。

第四种，就是把生灭、无常、无我的五蕴当作是“我”，这个已经很无明了，对不对？明明没有我，本来无我的，却以为有一个我，然后还处处以为自己胜过别人，想驾凌在别人之上，这个就叫“我慢”。一般所谓的“我慢”就是从这边来的，以为有一个“我”之后，我还很了不起，处处想要胜过别人、要驾凌在别人之上，那个意思就是说慢心重的人，他会想要驾



驭别人、想要指挥别人、或者差遣别人，为什么会有这样的习气表现？就是因为在他心里面就认为说：他不如我嘛！不如我，就应该受我的差遣，应该听我的！因为我比较行！我比较了不起！对不对？所以他就指挥别人：你去帮我干嘛！就觉得理所当然。为什么？因为我比他强，所以他应该听我的。这个就叫“我慢”的表现。

第五种，没有修行的人没有，只有修行人才有的叫“增上慢”。就是他打个坐、修个法、念个佛、持个咒，他就以为自己看到了种种的境界，以为他得了神通，其实是神经发作，这个叫“增上慢”。就是比你原来的程度还要再增上，你明明没有神通你以为有神通，你明明没有得禅定，你说我已经证了初禅、二禅、三禅、四禅，还跟人家说你禅定的境界怎样怎样，这个都是增上慢；没有证果说自己证了初果、二果、三果、四果。那个说自己证果的，你说他证了没？初果就已经无我了，已经破我见了。“我”证了初果，你说我证了没？他还有“我”怎么可能证果！所以他自己露馅儿了，证果的人不会说自己证果，因为初果就已经无我了，他的观念里面是无我的，所以他不会说：“我证了初果、我证了二果、我证了四果阿罗汉”，“我”耶！我很了不起！证果了！证果就已经无我了，他怎么可能说“我”证了几果呢？懂吗？这个都是属于增上慢，所以这个是修行人才有的慢心。

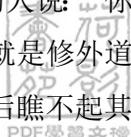
第六种就是他外表很骄傲，谁都没有看在眼里，处处都要伪装自己很行，看什么都不屑，可是他内心自卑得不得了，外



表表现得骄傲自大得不得了，可是内心自卑得不得了，叫做“卑慢”，这个就是自卑心所造成的自大狂，就是这样子来的，这个我们称为卑慢。他的懦弱、傲慢是怎么来的？是自卑心在作祟；因为他非常自卑，又怕人家瞧不起他，所以他要伪装成自己很行的样子，就要处处伪装、粉饰自己。这个属于卑慢。

第七种就是“邪慢”。邪慢有两种情况：一个是外道，一个是普通人。你也可以看到邪慢的情况，就是他常常赞叹自己，别人不赞叹，我就自己赞叹自己喔！吹嘘自己、吹捧自己说：“这个我也没问题！那个我也没问题！所有事情都包在我身上！”这种人很多嘛，可是到时候就是处处都有问题，他只是会吹嘘而已，所以他会为了博取虚名假利，处处夸耀自己的才能，这个叫“邪慢”，因为他不是真正有才能。

还有另外一种，就是修外道的，像那个修苦行的，他自以为自己的苦行有真实的功德；不然他为什么宁愿牺牲性命，他也不会放弃苦行？因为他把苦行当作有真实的利益。不管是消业障也好、或者是累积功德、还是证果，他们所谓的涅槃，都是从苦行来的，他们也有涅槃的观念，可是就不是我们的九次第定的涅槃，他们以为定境是一种涅槃，所以他们涅槃的观念也是错的。他们以为无益的苦行有真实的功德，其实根本没有功德可言；既不能消业障、也不能累积功德、也不能证涅槃。可是他却到处宣扬自己最殊胜，还瞧不起不能苦行的人说：“你可以吗？你可以像我这样吗？”这就是一种邪慢，就是修外道人的才有，他认为他修的那个法门最好最殊胜，然后瞧不起其



他的教派。

我们刚才讲，增上慢是修行人才有，邪慢是外道才有，这两个都是有修行才会有的慢，那这两个有什么差别呢？它有很明显的差别。

增上慢是对自己修功德所起的傲慢，邪慢是对自己根本没有功德所起的傲慢。所以增上慢不是完全没有功德，他有少分的功德，可是他以为他得了殊胜的功德，就是增上，比自己的程度还要再增上、更多，这个称为增上慢；而邪慢是根本没有殊胜的功德，自己以为有殊胜的功德，这是它们两个的差别，第一个差别。

第二个差别，是增上慢是内道、外道都会有的傲慢；邪慢是只有外道才会有的傲慢，这是第二种差别。

第三种差别，增上慢是圣者和凡夫都会有的慢心；邪慢是只有凡夫才有。圣者都有增上慢，这边的圣者指的是什么样的圣者呢？以小乘来说就是初果、二果、三果的圣人，他在失念的时候还会有慢心现前，他如果没有一直在正念当中，失念的时候慢心还是会现前，为什么？虽然他已经破萨迦耶见了（萨迦耶见我们明天会讲，就是五不正见，就是恶见，五种的恶见，第一个就是萨迦耶见），证初果的时候，萨迦耶见就没有了，但是习气还在，懂吗？我见的习气还在，所以他还会在失念的时候再现前，因为种子没有清淨，它只是被伏住了，所以我们才会说小乘的初果、二果、三果圣人，他在失念的时候，



还是会有慢心现前，这时候的慢心指的是习气。大乘菩萨道来讲，以别教来说的话，四地以前的菩萨祂也会在失念的时候暂时有我慢现前，但是祂很快会马上反省到，所以祂的慢心不会有过失，只是祂失念的时候慢心会生起，可是祂因为定慧力，止观修得好，定慧力很强，所以祂慢心一生起，马上就可以察觉，所以也不会有任何过失。

这个就说到“增上慢”跟“邪慢”的差别，有以上三种差别。

那我们怎么去除增上慢呢？我们就可以思惟慢心有哪些过患；你常常这样贡高我慢有什么过失呢？

第一个，会让自己的心量变得很狭小。慢心重的人很难接受别人的意见，没办法容纳别人的意见，所以时间一久，他心量就会变得很狭小，因为他觉得自己最厉害了，他干嘛听别人的？所以别人讲的意见，他都觉得还是自己的最高明，因此心量愈来愈小了。见到别人好他也没有惭愧心，因为他不认为自己有需要改过或者加强的地方，因为认为自己已经很了不起了嘛，所以当然没有什么要改正的啦，见到别人好，他就会想：“我只是不想这样而已，我也不是不会。”，所以他就变得比较没有惭愧心。因为有惭愧心的人，我们前面讲过惭、愧（善心所，十一个善心所有惭、愧），会见贤思齐，见到那个贤圣比我们好的，我们会希望跟他一样，那就是因为你有惭愧心；可是慢心就让我们没有惭愧心。

当然慢心也会障碍自己多闻，没有办法成就多闻，为什么？



自以为了不起，当然就没有尊重别人的意向，也不会常常很虚心地向人讨教，就障碍自己多闻。那也障碍自己成就；见到佛法、僧三宝，他觉得也没什么值得恭敬的，当然他就不可能去听闻佛法修行，不会去亲近僧宝然后来闻、思、修；当然他也不可能有什么成就，所以就障碍自己的成就。因此慢心使我们不能谦恭卑下，反而自高自大、轻视一切，当然这样就很容易造下各种恶业，尤其是轻视三宝的业最严重。当然造业就要轮回、就要受苦。

所以想一想，我们为什么修到现在还不成就呢？搞不好有慢心在里面。如果是我经典也看了、法也修了、善知识也亲近了、道场也跑了好几个、师父也换了好几个、法门也是一样啊，可是为什么还不成就呢？问题就出在这里，现在找到问题了。所以慢心让我们没有办法成就，进步也很缓慢的原因就在这里。所以要怎么对治这个慢心？就是心中要常怀惭愧，我们刚才说惭愧心，觉得不如人就要恭敬他，尤其要恭敬三宝，然后虚心请教、学习、闻、思、修佛法，然后才可能成就。所以自己还没有成就之前，就要常怀惭愧，因为只有成就、证果、或者开悟，才表示说你修行有了一些成绩；可是如果我今天还没有成就，我就应该要惭愧，对不对？然后更谦虚的恭敬，这样来对治自己的慢心。

根本烦恼第五个是“疑”。什么是“疑”呢？就是怀疑不相信，碰到事情总是犹豫不决，不容易下决定，这个就叫“疑”。



疑根性比较重的人，我们平常也很容易观察出来，对不对？整天疑神疑鬼的那种人，你跟他讲什么，他就先怀疑再说，他不是先相信再说，而是先怀疑再说。买东西也怕人家骗他、做生意也怕被朋友出卖、谈恋爱怕感情被欺骗、结婚以后整天怀疑老公是不是有外遇：为什么他今天去什么地方没有交代清楚？讲电话支支吾吾、结结巴巴的，八成有问题。整天他就怀疑东怀疑西的，那个就是疑根性比较重的人，这是一般人来说。

所以他今天来学佛修行也是一样，他亲近一个师父，会怀疑那个师父，因为他会看那个师父表现出来的，他会寻求上师的过失，所以看到他觉得有不如理不如法的地方，他也很难生起信心。他也会怀疑自己，不管修什么法门，他是不是那个根性、可不可能成就。所以他也会怀疑上师、怀疑法、怀疑自己。以根本来讲，为什么会产生疑呢？就是因为对真理不明白，对什么真理？就是无我的真理，对无我的真理不明白，因此才无法产生决定的胜解。

一般来说，有六个原因会让我们产生怀疑。

第一个就是没有听闻正法。因此没有正知见，没有正知见就容易产生怀疑。那怎么对治呢？就是听闻正法之后就能断疑生信。

第二种怀疑是见到上师有不如理、不如法的地方。我们刚才讲的，因为他会寻求上师的过失。怎么对治呢？就是不要寻求上师的过失，因为你的证量可能跟你上师的证量不一样，功



夫也不一样，因此以你凡夫的心来看已经有修有证的善知识，怎么可能正确呢？因为证量不同的缘故，所以上师的智慧可能我们没办法体会，没有办法体会上师的智慧，当然由智慧所衍生成无量无边的善巧功德，我们也没有办法体会。所以我们会看到上师对这位弟子怎么用这个方法，对那个弟子怎么会用那个方法，今天变这个、明天变那个，变来变去，他不能体会；他以为师父有偏心，在他眼里看师父偏心，对他这样、对他那样，师父对他比较好、对他比较不好，师父对我也是有意见。这是第二种，就是怀疑上师，对上师没有信心，所以他不管亲近哪一位善知识，都不可能成就。

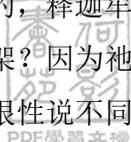
刚才讲的第一种是怀疑法，第二种是怀疑师，疑法、疑师。像有些人他跑道场亲近一位师父，离开之后他就很害怕，害怕什么呢？心想：那个上师会不会对我放符咒啊？做法啦？因为我以前捐很多钱，我现在都不去，他会不会怀恨在心？下降头啊？还是放符咒？还是怎样？如果他有这一念怀疑，他之前不管亲近那个道场、那个师父多久，十年二十年，都是白费功夫，因为他从来没有相信过那个上师，从来不相信那个师父；如果他相信的话不会起这一念的怀疑，懂吗？不会说离开那个道场，那个师父会不会生气？所有有证量的上师都是慈悲的，他怎么可能会放符咒？怎么可能会下降头？就因为你不去，他就会这样，那他是善知识吗？所以会怀疑说：以前我亲近那个师父的时候，他跟我结缘很多东西，我现在没有去了，我是不是要把那个结缘的东西全部处理掉，因为听说那个结缘品都有上



师的磁场、有加持力在上面，我现在还戴着会不会有危险啊？这就说明一位疑根重的弟子，他不管跑多少道场、亲近多少师父、修多少法，他都是不可能成就的，问题就出在疑根性太重，懂吗？所以“信为道源功德母”，佛法信为能入，信是第一步，你不能相信，后面都没有了，你不相信后面就都没有了，你是不可能成就的。

第三种是各宗各派的意见不同的时候。譬如小乘、大乘、金刚乘，小乘里面还要再分上座部、大众部……；大乘更多，八宗、十宗；密宗也不少，虽然只有四派，可是每一派又分好多小派。他听了小乘跟大乘就打架，再加上金刚乘就更乱，所以他念佛的时候就在想：“我可不可以去数息？可不可以去参加灌顶？可不可以参加法会？”一面学一面怀疑，然后还要比较：这个道场这个师父这么说，那个道场那个师父那样说，一下说空一下说有，一下说这个不可以、他说可以，一个说可以吃肉、一个说不可以吃肉，就打架了嘛！这个不是已经吵很久了吗？学佛到底要不要吃素？不是已经吵很久了吗？对啊，光是一个吃东西就吵了很久，那更不要说很多不同派别的见解了。因为他们见地不同，修的法门也都不同，所以他都没办法融会贯通。

他不明白释迦牟尼佛当初说法四十九年，所有的法都是从祂自性里面说出来的，小乘大乘都是释迦牟尼佛说的，释迦牟尼佛说了这么多法，那么多法门，祂为什么不会打架？因为祂已经见性了，懂吗？从自性里面说出来的，对不同根性说不同



的法，祂是任运说出来的，应机而说的，没有错，什么病就给什么药，很快就成就了。可是我们不明白，我们没有佛陀的智慧，也没有那样的善巧方便，所以我们不明白，因此听到不同的见解就产生矛盾冲突了，这就是另外一种怀疑的来源，就是各宗各派的意见不同的时候。

所以在我们见性之前，总是有分别执著，不能把各宗各派的见解全部圆融在我们的自性里面。既然佛说法是从自性里面出来的，所以除非我们见性，才可以把一切万法回归到我们自性当中，再从我们的自性里面很自然的把它表达出来，这样就OK；可是在见性之前还真的会产生怀疑。

那怎么见性？我们刚才讲了很多见性的方法，你可以修空观、无我观……都可以，或者用唯识的观察也可以；见性之后，你自然就可以把万法融会在你的一心了，可以圆融在你的一心，圆融在你的自性当中。

第四种，就是疑自，怀疑自己。因为自己笨嘛，愚痴性重，所以不明白刚才讲的事、理，对诸法的事相、诸法的实相就不明白，所以愚痴无明。他就是去听经闻法，大部分时间也都在打瞌睡，要不然就散乱，自己在想自己的心事，上面说上面的，他自己想自己的心事、做自己的事情，不然就是打瞌睡，不是昏沉就是散乱、或者掉举；不管他熏习多久，那个法不入心，就是因为愚痴性比较重，所以他就怀疑，因为没办法证到，没办法有修行的证量，那个觉受没办法生起，所以他很难相信，



就是因为自己没有办法做到，他就觉得佛法很难、道理很深，或者认为自己没办法证到佛经里面所说的种种神通境界、或是大菩萨境界，他觉得那个简直是太遥远的事情。这就是怀疑自己没有办法做到的。

那要怎么办呢？就是忏悔啰！这就是障碍嘛，忏悔过去无量劫以来的业障，让我们现在听闻法、修行有障碍，所以可以勤修忏悔，特别是实相忏：明白一切众生本来具足如来的智慧德相，只是现在没有被开发而已，一切都是本自具足的，佛有的不管智慧、德能、神通……还是什么，我们每一个众生本来都有，只是被障碍住了，烦恼障、所知障、什么业障啊障碍住了。可是我们相信我们是有佛性的，我们相信本来是具足的，这样就可以了，你就会增加自信心，相信自己也可以成就，既然本自具足，本来有佛性，当然可以成佛，那是一定的道理。不能成佛就是因为没有佛性才不能成佛，既然你相信有佛性，就一定可以成佛，迟早而已，什么时候障碍去除了，什么时候佛性就开显了，就是有这样的信心，所以这样的见地也是蛮重要的。

第五种，就是无法了悟大乘所说的甚深法性。

第六种，是不能理解大乘中的广大教法，就是善巧方便。我们刚才讲了，因为众生无量，所以法门也无量，佛法是应机施教的。

所以第五跟第六种，就是没办法了悟大乘所说的甚深法性，



也不能理解大乘中的广大教法。因此怎么对治呢？就要多多读诵大乘经论，了悟般若空性的智慧，等到我们见性之后，自然就能了悟大乘所说的甚深法性，也能理解大乘中的广大教法。就是自己见性之后，自然就能具备广大的善巧方便。

这个就是“疑”。

我们今天把贪、嗔、痴、慢、疑这五个根本烦恼介绍完了，明天我们就介绍“五不正见”。今天就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第六讲

○ 本讲概要

◎ 根本烦恼：恶见



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



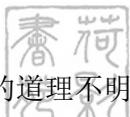
各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天看根本烦恼的第六个是“恶见”，也称为“不正见”。

什么是不正见呢？不正见就是错误的见解，叫不正见。不是正确的见解，就是错误的见解。这个错误的见解使我们没办法证得初果。小乘的初果就能破见惑；所谓见惑就是这五种不正确的见解，我们称为见惑，就是见解上的错误跟迷惑；什么时候断呢？要到小乘的初果才能断。

我们现在就看有哪五种不正确的见解呢？包括身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。

为什么会有这五种错误的见解呢？就是对真实的道理不明白，才会产生错误的见解。



PDF 學 器 文 禮



譬如说明明没有“我”，却认为有一个真实的“我”存在，因此把这个身体当作是我，这就叫“身见”。第一个——身见怎么来的？就是把五蕴当作是我，是属于我所有的，我所。属于我的色身、我的感受、我的想法、我的寿命……等等五蕴，把五蕴的假合当作是我，这就称为“身见”。

可是五蕴之身其实只是因缘和合才有的，并不是真实有；因为不管观我们的色身也好、或者我们的感受也好、或者我们的想法也好、或者所谓的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，你观每一个，都知道它是生灭、无常、无我的，既然是生灭、无常、无我的，当然就不是真实的存在。可是我们不明白这个道理，就错把五蕴之身当作是我、还有属于我的——我所，这个就称为身见，所以身见是这么来的。

在没有证得小乘的初果之前，我们每一个凡夫众生都是这么想的，这个色身是我的嘛，不然我干嘛这样照顾它？对不对？很害怕生病，或者四大不调的时候、五脏六腑生病的时候都很紧张，为什么？因为我们就把它当作是我的肝、心、脾、肺、肾、小肠、大肠……什么都是“我的”，所以要好好地爱护它，这就是执色蕴为我，属于我的、我所，“我的”身体，所以我要好好照顾；因为我们的观念里面，这个色身是我的，所以为什么我要修不净观？为什么要修四念处？尤其是身念住，为什么它这么重要？就是它破我见最快，就是破这个身见最快。我们借着观生灭、无常、无我的（身体），你就能明白这个色身不是我，一切只要是生灭、无常的，它都是无我的，因此就可以

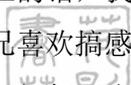


破除身见而证到初果，所以我们就知道四念住很重要。

四念住或者不净观，不净观也是身念住的一种修法。身、受、心、法，四念处，身念住，或者身念处，这个是破身见最快速的法门；我们修行为什么不容易成就，最主要最根本的问题就是出在这个身见，它也是五见里面最难断的；因为身见断了，接下来的边见、邪见就断了。见取见、戒禁取见只要你听闻正确的佛法，也很快就断了，因为这五见都是分别来的，所以它很容易断，比我们昨天讲的思惑容易断。昨天讲的贪、嗔、痴、慢、疑是比较难断的，它是跟我们生命一起来的，它比较难断。但是今天要介绍的这五种不正见比较容易断，因为它只是见解上的错误，它是第六意识分别来的，你只要听闻正法，如法修习，依照佛陀所传下来的四念住等等的法门，依照这个法门来修，很快就能破除而证果。

我们一般都会把这个色身当作是我，因此就被色蕴所困不得解脱，只要我们观念里面还认为说这个色身是我的，属于我的，属于我所有的，就被色蕴困住不得解脱。

如果我们认为种种感受是我的感受，这个就被受蕴所困不得解脱。受蕴，就是每一个当下都有受蕴的，不管你是快乐的、痛苦的、忧愁烦恼的、欢喜的，各种的情绪都会带给我们种种感受，我们如果执著这种种感受，以为它是真实存在的话，我们也会被受蕴所困。像打坐的时候也是啊，很多师兄喜欢搞感受嘛，对不对？气又走到哪里了？打坐是很舒服呢？很舒服也



PDF 學 器 文 庫



是感受，还是腰酸背痛呢？也是感受啊！或者身心轻安喜乐啊，也是感受啊！都没有离开这个感受，不管是日常生活当中，行、住、坐、卧当中，或者是你在修定或者下座，任何情况，每一个当下都有受蕴生起，只是强不强烈的差别而已，一般就是舍受（不苦不乐受），你比较没有强烈的差别，就是没有特别欢喜、也没有特别忧愁、没有特别痛苦、也没有特别快乐，那个当下好像没什么感觉，那其实还是在受蕴当中，那个叫舍受，没有很强烈的感受，所以实际上我们念念都没有离开受蕴。

就是说受蕴生起的当下，你能不能马上就明白它是生灭、无常、无我的，不是“我的”感受，它只是因缘所生而生起了种种不同的感受而已；但不是有一个“我”在受苦受乐，感觉欢喜、还是忧愁、还是苦闷，没有一个“我”在感受，这才是事实的真相！因为种种感受只是因缘的生灭而已。只是因缘生起的当下，你能不能有这样的智慧观照，明白它是无我的，它是生灭、无常的。只要是生灭、无常，就是无我的。这个我们之前都已经很详细地介绍过，尤其是在我们讲“身念住”的时候，都详细地说明过。

想蕴也是。我的想法、我的看法，我认为怎么样……，只要你执著那个生起的念头，以为它是真实存在的，你就被想蕴所困不得解脱，你就困在那个想蕴当中。如果我们还认为我们种种的想法是对的，然后要跟人家争辩，别人不同意我的时候我很生气，那个就是你执著想蕴不得解脱；可是你当下不了解。我的想法都希望得到人家的认同！当别人不认同我的想法时就



觉得不是同一国的，如果再争论起来可能就会开始生气、起嗔恚心。

为什么每个人都很执著他的想法是对的？或者是认为他的想法很重要？就是因为他把这个生灭、无常的想蕴当作是实有的，是我的，属于我所有的。所以当我们执著种种的想法时，以为是“我”在想，这个时候就是在身见当中被想蕴困住。

行蕴的范围比较广。我们最在意的就是寿命，我们的寿命寿量；一个人的寿量其实也是生灭无常的，也不是“我”可以活多久，都是无我的，哪有我的寿命呢？可是我们会误以为有一个“我”，然后很在乎我可以长寿，只要听到能长寿的方法，很快就想要试试看或者马上就去做，就是很在意，这个时候就是被行蕴困住不得解脱。

所以我们为什么流转在三界当中不得解脱，连证初果都没份呢？就是因为我们把五蕴——色、受、想、行、识五蕴当作是我、我所，这就是所谓的身见。所以要修四念住，明白五蕴都是生灭无常，既然是生灭无常，就是无我的，所以没有一个我或者属于我的五蕴之身，这些都不是真实存在的，它只是生灭相续的过程而已，我们误认为它是属于我的。

这是第一个——身见。

第二个，边见。边见是由身见来的，有了身见之后，我们就要进一步讨论说这个“身”是永远存在呢？还是死了之后就



PDF 學醫文庫



没有了呢？所以它就会落在两边，认为永恒存在就落在常见；认为死后没有了这就落在断见。所以不管是落在常见还是断见，都是落在一边，我们称为“边见”。

不管是落在常见还是断见，都属于错误的见解。为什么说它是错误的见解呢？其实没有证初果之前我们都是这样想的，有一个“我”在轮回嘛，对不对？所以我也很在意，我要断恶修善，干什么呢？我喜欢有人天果报，我希望下一世更好啊，所以我要造种种的善业；这个就是常见，因为在你的观念里面，认为“我”是永恒存在的，只是它不断不断轮回而已，一下三善道、一下三恶道，可是有一个真实的“我”在轮回，所以我会很在意的要断十恶业行十善业，我希望我得人天果报、或者我希望能解脱，所以有一个“我”要很精进地修行，然后来了脱生死或者要开悟成佛。“我”要证果、“我”要开悟、“我”要成佛……这个观念就是落在常见，有一个永恒存在的“我”，不管它是在六道轮回、还是跳出轮回解脱、还是有一天能成佛，都是“我”成的嘛！对不对？“我”轮回、或是“我”证果嘛，所以这个“我”在我的观念里面它是永恒存在的，它不会因为轮回、或是怎么样它就消失了，不会，它是永恒存在的，所以我要很精进地努力修行，为的是什么呢？就是我要成就啊！“我”要成就，这是落在常见。

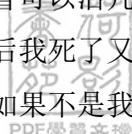
一般相信因果的人不会落在断灭见，断灭见就是说人死了就没有了，很多人说：“谁看见？谁看见死后到哪里去？”谁也没看见！所以就是没有了，对不对？尘归尘、土归土，我们



既然是四大的假合之身，所以死的时候，四大分散，回归虚空法界，你说有一个中阴身，谁看见了？谁也没看见！所以没有看见就不能证实它是真实有所谓的中阴身，因为我们就看到一个人死了嘛，然后就腐烂了，然后剩下一堆白骨、或是烧成一小堆的灰而已；所以你说人死了到哪里？到哪里去了？也不能证明他是上天堂还是下地狱，谁也没看见，因为我们没有天眼通。所以还是很多人认为死后是什么都没有了，尤其是唯物主义，对不对？唯物主义就认为这个是物质，我们色身是物质，死了以后当肥料还不错，这就是落在断灭见。

所以这两个都错了，落在两边：一个落在常边，一个落在断灭边，一个是常见，一个是断见，都不是正确的见解，都是错误的。所以我们在没有证到无我之前，其实我们是念念有我，都把“我”当作是真实存在的。

那你说，佛法不是说人死了就到哪一道投胎，不是那个“我”一直去轮回吗？或者是我修那个什么解脱之道，就能解脱三界，然后去证个什么初果、二果、三果、四果，不是吗？那你说没有我的存在，那是谁去轮回？谁在证果呢？可是你又说人死了不是断灭，不是什么都没有了；你又说没有一个永恒存在的我，那到底是怎么回事呢？人死了之后不是说成为中阴身吗？那个中阴身不是我吗？然后那个中阴身再去投胎，那不是我在投胎吗？然后不是我死掉了吗？我这一世一期的寿命，看可以活几十年，然后有一天我就死了，那不是我死了吗？然后我死了又形成中阴身，对不对？然后中阴身再去投胎，那个如果不是我，



那是谁啊？

我们刚才讲过了，五蕴之身是生灭无常、无我的，只要是因缘所生，都是无自性、是空的。所以谁在轮回啊？是不是“我”在轮回？没有一个真实的我，那是什么东西在轮回？生灭无常的相续而已，懂吗？我们刚才讲，所谓的我，我们观念里面的我，就是五蕴的假合，色、受、想、行、识这个五蕴，我们执这个五蕴之身为“我”，我们刚才讲称为“身见”，所以我们会进一步讨论，这个我的身到底是永恒存在的呢？还是死后就断灭了？我们刚才也分析，这个五蕴是不是真实存在的？不是啊！因为你去观察，这个色身不是永恒存在，因为它每一刹那都在改变，对不对？要不然怎么会有生、老、病、死？如果我的色身不会改变，我应该生下来就是那个样子，永远不会变，因为不是生灭无常的；可是它会从小，从 baby（婴儿）一直长到大，变老然后就死掉了，生、老、病、死的过程，不是说明它是生灭、无常的吗？所以它是不是实有的？它不是真实存在的。

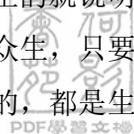
色身是这样，刚才讲感受也是啊，感受也是一直在改变，我一下欢喜、一下痛苦、一下又悲伤，变来变去的，就是无常嘛。我生起欢喜，等一下就消失了，前一念我还很欢喜，后一念可能我又生气了，表示它是生灭的，对不对？欢喜心生起来，它就消失、就灭了；痛苦生起来，又消失、就灭了，所以任何感受它也是生灭的，它变来变去，变化无常，因此它是无常的。生灭无常的，就不是永恒存在的，所以这个受蕴也不是真实存



在的。

想蕴也是。我东想西想的，一下想未来、一下想过去；现在想，马上又过去了，念念不能停留，念念不住，念念生灭，这一念起来就消失了，起来就消失了，不管你念的是什么内容，你看每个念头，生起来就消失，生起来就消失，这说明什么？生灭的嘛！我们的想蕴是生灭的，然后变来变去的，一下想这样，一下想那样，一下改变主意，一下又这样，一下又那样，就说明它是无常的；因为它会变化就是无常的。永恒存在的不会变化，这样子就永远都是这样子，不会改变，不生不灭叫做不是生灭的；可是你生起来就消失，那说明它不是不生不灭的嘛，变来变去表示它不是常，而是无常，才会一直变化。

所以，我们一个一个来观，不管是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，都发觉它是生灭、无常、无我的。我们以为的“我”，就是这个五蕴的假合，我们一个一个观，它都是生灭无常的，那有没有一个真实的“我”存在？没有啊！那是谁去轮回了？五蕴生灭的相续，懂吗？相续形成中阴身，相续投胎，相续又过了一辈子，又死掉了，都是五蕴生灭、无常的相续相！没有一个我去投胎，也没有一个我死掉了，也没有我形成中阴身、然后投胎，然后再形成一个我，这一世看是天道、还是人道、还是三恶道，都不是！六道众生也都是因缘和合而有的，懂吗？众生就是众缘和合而生，所以叫众生。众缘和合而生的就说明它是因缘所生，是生灭、无常、无我的；所以一切众生，只要是众缘和合而生的，因缘而有的，都不是真实存在的，都是生



灭、无常、无我的。

因此有没有一个我在轮回啊？没有！只是五蕴生灭无常的相续相，有没有一个我在证果啊？证果是不是因缘所生？是啊！一切想要修行证果的那个过程也是相续，生灭无常的相续，如是因如是果，你种下解脱轮回的因，你就能证得解脱的果，也是因缘所生。所以有没有一个我证得阿罗汉啊？没有一个真实的我证阿罗汉，对不对？有没有一个我在开悟啊？所谓的开悟是什么？明白这个道理叫开悟，不是有一个“我”开悟了。“我”开悟了，就说明他没有悟，为什么？因为他观念里面还有我，就表示他还是无明、颠倒、愚痴嘛！怎么可能开悟呢？开悟，悟到什么？就是悟到无我的真理叫开悟，明白我空、法空的道理，那个叫开悟，明白一切法本来无我，真实证得了这个无我的境界，入了这个空性当中，如实了知，只要是因缘所生都是无自性的。

所以我们修了半天都在修“我”，对不对？我要勇猛精进、我要做功德、我要放生、我要布施，我要布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧、还有十波罗蜜，我要发菩提心、我要度众生……统统错了！

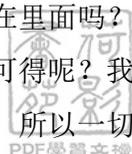
那你说都是因缘所生、无自性空的，都是假的，那还要不要度啊？这样说来说去，“我”也不是真实存在的，众生也不是真实存在的，众缘和合而生嘛，什么六度十波罗蜜，也都是因缘所生，也都不是真实存在的，那我修行干什么？也没有一



个我在修，也没有一个真实的众生可度，一切法门也都不是真实存在的，也都是因缘所生法，那还要不要度？都假的！还要不要度？还要不要修？一切修行也是如梦幻泡影，都是因缘所生，还要不要修？也没有一个我在修行，也没有一个我在证果，那我干嘛这么努力，干什么？根本没有一个真实的我存在啊！

那你们看，佛菩萨那么精进地往来生死六道当中度众生，他们是在干什么？难道他们不明白这个无我的道理吗？如果他们明白无我的道理，干嘛还那么精进要度那个根本不存在的众生？菩提心都白发了，六度十波罗蜜都不可得，怎么办？

所以，要明白中道实相的道理非常重要，不然又落在现在讲的边见当中。一切众生是落在有边，他执著一切法都是真实存在的，我是真实存在的，我的家人、我的事业、我的子女、还有我一辈子努力的房子、车子；在他的观念里面，对凡夫众生来说都是真实存在的，不然他干嘛那么拼命啊？拼命赚钱，拼命赚钱干什么？买房子、买车子啊，把家庭照顾好，事业飞黄腾达。所以一般凡夫众生都会把一切因缘所生法当作是真实存在的，因此他非常执著；所以如果事业失败了也是要他的命，家庭破碎了也是要他的命，子女不听话也是要他的命，为什么会那么要命呢？就是因为他把这一切都当作是真实存在的，我是实有的，一切法是实有的，我的家人、亲朋好友，所有都是真实存在的，房子当然是真实存在，不然我不是住在里面吗？不是住得好好的的吗？你怎么可以说房子的自性不可得呢？我就明明住得蛮好的，还要看风水，风水也蛮重要的，所以一切



凡夫众生都是落在有边，把一切因缘所生法当作是真实存在的。

可是一旦听闻了空性的道理，就是我们刚才问各位的，都是假的，根本没有“我”存在，一切众生也不是真实存在的，那谁在修行？谁在证果？谁在度众生呢？那是不是反正都是假的，就不要度了嘛！对不对？赶快去入涅槃，那个是小乘阿罗汉会做的事，就是着在空边，他就直接入涅槃去了，破见思二惑就可以证得涅槃，他直接就去入涅槃了，为什么？众生也不是真实存在的嘛，我也不是真实存在的，他也证到无我了，也明白一切众生都是无我的，所以他就度长假去了，入涅槃就是度长假，因为时间很长很长，就是在那个定中什么事都不做，所以我们说他落在寂灭边，就是落在空边。

还没有那个功夫证果的呢？也会落在空边。譬如有些修行人他就说：反正都是假的，所以班也不要上了，都是假的嘛！对不对？然后生活就会变得非常苦闷，因为他一切的斗志、企图心都没有了，因为都是假的，都是无我的，所以一切努力都是白费的，他就不愿意再做任何努力，所以他的生活就变得非常消沉，意志也变得非常消沉，众生都不是真实存在的，所以也不需要再去跟他们攀缘，没有那个必要啦；所以他的朋友愈来愈少，生活愈来愈孤单，意志愈来愈消沉，他就觉得人生很乏味了。有一些修行人听了空性的道理，就变成这样的结果，他觉得没什么好努力的，到头来也是一场空，对不对？都是不可得的嘛，所以就不需要了，这个我们就说他落在空边。



那你说，菩萨他为什么那么勇猛精进地来回六道？自由来去六道度众生？他为什么还能这么勇猛精进地度众生？六度里面有“精进”度，它是非常重要的，而且大乘的唯一善根就是精进。小乘的善根，我们昨天讲过了，无贪、无嗔、无痴是小乘的，要走解脱路线的，他们的三善根就是无贪、无嗔、无痴，如果你能做得到的话，你就可以证果，证阿罗汉果，什么时候做到？就是明白无我的道理，因为贪、嗔、痴是由我执来的，你证到无我，自然没有贪、嗔、痴，所以就具足无贪、无嗔、无痴三善根，因此他可以解脱，证得小乘的涅槃。

但是大乘菩萨不走这样的路线，祂觉得自己解脱太自私了，还有这么多众生在受苦，所以菩萨的唯一善根就是精进，勇猛精进度众生！不是都假的吗？祂干嘛那么精进呢？就是因为祂明白无我的道理，有了这个空性的智慧，但祂又不会堕在空边，祂没有边见。祂明白无我的道理，所以祂不会像凡夫众生落在有边，以为一切法是真实存在的，因为祂有空性的智慧，知道一切因缘所生法自性是空的，所以众生是如幻的，六道轮回是如幻的；虽然祂证得空性的智慧，但又不会落在空边，而是由空中起无量妙用，任运生起大悲心。所以在祂的观念里面，因为祂有空性的智慧，所以祂视一切如幻，祂就入如幻三昧，没有一个真实的我在度，是如幻的我在度，不是真实的我，然后度什么？如幻的众生，宣说一切如幻的法门、方便善巧的法门、发如幻的菩提心，还是一样勇猛精进地利益一切如幻的众生，所以祂就不会落在空边什么事都不做，入涅槃度长假，他



PDF 學 醫 文 禪



不会做这种事。所以，祂有空性的智慧，但是又勇猛精进、利益众生，这个叫“空而不空”，就是诸法实相，也就是中道实相，要不落在两边，就是要“中”嘛！不落在断、常两边，或者空有两边，不落在边见，所以祂要行中道。这个中道就是明白诸法实相的道理。

那什么是诸法实相的道理呢？就是“空而不空”，第一个“空”，就说明祂有空性的智慧，知道一切因缘所生法，自性是空的；然后在这个空中再起妙有，那个就是“不空”。所以祂是证到了空，但祂是不空，不空就是祂能行一切菩萨事业；但是祂明白一切是如幻的，因为祂已经证到空了，同时祂又可以起无量的妙有，所以祂是不空，这个才是正确的。

所以修行人修到最后意志消沉，那个是错的！他正堕在空边，自己不知道；然后他也不愿再去跟众生结缘，因为他认为众生都不是实有的我干嘛跟他结缘？所以会有这样著空的现象，表示他没有发菩提心，然后不明白真正空性的道理，就是诸法实相或者中道实相的道理，他没有真正明白“空而不空”的道理，所以他只见到空的这一边，他就落在边见，他当然不会去执一切实有，但是他会落在空这一边，所以我们说祂也没有证得中道实相。

这个就是所谓的边见，了解这个非常重要！不然我们都会落在一边，不管是哪一边都是错的，都没办法真正开悟成佛。当然所谓的开悟成佛，就不是真实有一个“我”开悟成佛，就



是真正明白“空而不空”的道理，所以他不会著在一切事相上面，然后又任运生起大悲心去度如幻的众生，一切都是如幻的，所以他不会执著“有”这一边，又不会堕在“空”那一边。

所以正确的见地非常重要，有了正确的见地，我们的修行才不会绕圈子，或者一直遇到瓶颈没办法突破；那个就是见地的问题，没有正知正见来作为引导。因此功夫再怎么差都没关系，就怕知见上错误。所以我们今天讲的五种不正见，一定要把它断除，这样修行就很容易进步。

第三个是“邪见”。邪见也是有了身见之后，再进一步来讨论因果等等的问题。它分成三个部分：

第一种邪见是“驳无因果”。认为我没有所谓的前因、也没有所谓的后果，这就是第一种邪见“驳无因果”。那为什么会有这种邪见产生呢？这是外道的错误知见，因为有一些外道，他多生累劫修无想定。我们知道生前修无想定，死后就生无想天。无想天时间到了以后（它有一定的时间，入无想天之后），他又生在人间，转生到人道之后，因为他没有宿命通，他只是定力很高，但他还没有发宿命通，所以他没办法明白自己无想天之前到底是什么样的情况；所以在他的观念里面就认为说我和世间的这一切都是无因生，因为他是离开无想天之后生到人道，当他生到人道，一切世界都已经形成了，所以他以为是无因生。这是一种情况。

另外一种情况，就是看到人死后并没有中阴身去投胎。就



是说另外一种外道，他修到天眼通，所以他可以看到那个中阴身去投胎的情况；可是他天眼看到没有中阴身去投胎啊，所以他就认为没有前生后果，因此他才会驳无因果，认为没有前生后果，因为他看到人死了之后没有中阴身，那他就认为一定没有所谓的前生后果，所以他才会驳无因果。

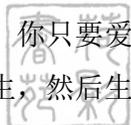
为什么没有中阴身呢？有几种情况是没有中阴身的：第一种情况就是死后生在无想天，他是没有经过中阴身的，生无色天也没有中阴身；直接入涅槃也没有中阴身，直接就进入涅槃了；无色天我们知道他没有色身，当然就看不到中阴身。这一类外道因为他已经修到有天眼，就发觉人死之后就没有了啊，没有中阴身的存在，所以他才会驳无因果。这是第一种邪见，驳无因果有两种情况。

第二种邪见，是所谓的“驳无善性恶性”。认为我不论是造善还是造恶都没有一定的善恶，这个就称为“驳无善性恶性”，这也是一种邪见。为什么会有这种邪见产生呢？这也是外道，因为有的外道他修禅定也得了天眼通（我们知道修禅定就能发神通），他得了天眼通之后，就看到有一位大施主，生前就是布施的大施主，布施了一辈子，但死后没有好的果报，死后再投生，却生在贫穷下贱的人家；所以他就得到一个结论是什么呢？就认为造善不一定有善果：你看他布施一辈子的大施主，结果死后居然生在贫穷下贱的人家，可见善因没有善果，造善业没有善的果报。



另外他又通过天眼看到，那个造恶多端的人，他可以利用一些法术、或是修什么外道法消灾，然后又改变命运（道家也有一些可以改变命运的方法，风水上面也有一些什么造生基什么的，看起来好像可以改变命运，那都是命里有的才可以，命里没有的还是没办法），所以他又看到那个造恶多端的人可以利用种种法术来达到消灾或者改变命运的目的，因此他又认为造恶不一定有恶果，布施不一定有富贵的果报，造恶业也不一定有恶的果报，所以他就驳无善性恶性，因此他就认为说：我不论造善还是造恶都没有一定的善恶。这是第二种邪见。

第三种邪见，就是“驳无凡圣道果”之事。这就是说，没有所谓的转凡成圣，没有我修了半天就可以成为圣人还是什么；佛法里面认为说我们可以成佛，对不对？不是只有释迦牟尼佛是佛，每个众生都能成佛。可是其他宗教就不是这样的见解，对不对？像天主教、基督教、回教，他们可以修了半天变成上帝还是阿拉吗？不可以啊！上帝只能有一个，我永远都是上帝的子民；所以我不可能借由修炼就变成上帝啊！我也不可能经由修炼就变成阿拉真神；我永远都是上帝、阿拉的子民。所以就没有什么转凡成圣这种事情。因此我们说这是一种外道的邪见，就是因为他们否认说有那个证成圣人、或者证什么道果这样的事，对这些宗派来说那都是不能存在的；这就是所谓的“驳无凡圣道果”。凡夫就是凡夫，上帝的子民，永远是上帝的子民，你只要信上帝就能得永生，你不用修炼，你只要爱你的兄弟、爱你的姐妹这样就够了，死后就能得永生，然后生



PDF 學 醫 文 庫



天堂；不相信的就下地狱，所以他们没有所谓的可以超凡入圣、修道证果这种事情，因此他们就否认。这种邪见就叫“驳无凡圣道果”之事。这是外道的见解，否认有修行能证果的事情。

可是有一些另外的外道；外道有很多内容，我们刚才讲是天主教、基督教、或者是回教，上帝、还是阿拉真神，这个是属于天主教、基督教、回教；但是印度当时还有很多其他的教派，他们也是讲要修行这件事情，可是因为他们的观念错了，所以他们虽然会从事一些修行的事，但是会因为“非因计因”、“非果计果”而产生了另外的邪见，就是我们接下来要介绍的第四个——见取见，还有第五个——戒禁取见，这是外道修的。

第四个，见取见。那什么是“见取见”呢？就像有些外道，他们各自都坚持自己的主张是最殊胜的，依他们所主张的方式来修行的话，就一定能清净业障、能够解脱、能证得涅槃；可事实上他们外道的那些修行方法，并不能真正达到解脱、或是证得涅槃、或是清净业障，并不能达到这种果报，这个就是“非果计果”，就是说不能得这样的果，却颠倒的以为可以得到这样的果，我们就称为“非果计果”。

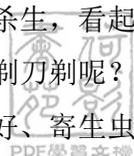
依照他们外道修行方法是没办法得到这些果报的，不管是他们修什么方法来清净业障，或者认为这样修就能解脱或是证得涅槃；但都不是真正的解脱和证得涅槃，所以我们才会说它是一种错误的知见。而这种见解是依主观见解来的，因此就称为“见取见”。为什么叫见取见呢？就是依“我见”而执取的



见解，所以叫见取见。第一个“见”是讲“我见”，“取”就是执取，第二个“见”是见解的意思，就是“依我见而执取的见解”所以叫见取见，就是主观的成见，认为那个是对的，其实是错的，因为并不能达到那样的结果。各宗各派都是坚持执著他自己的见解是最好的、最殊胜的，谁都不服谁，因此就会产生一切斗争，互相争论，想把对方比下去，所以一切的争论就是这样开始的，就是见取见的后果会引发一切斗争。

所以我们要知道，见取见是非果汁果就可以了。依照外道的修行方法，无法得到不管是清净业障、还是解脱三界、证得涅槃的果报，他们却颠倒错误地以为能证得这样的果报，这个叫见取见，就是非果汁果。

第五个，戒禁取见。那什么是“戒禁取见”呢？这又是另外一种外道的修行方法。就是种种苦行，或者很奇怪的戒律。有一些印度的外道，有些你现在到印度还看得到，他们还是这样：像涂灰外道，全身赤裸，涂满了灰，然后又在身上画了一块一块的，从来不洗澡，就是全身涂灰，你随时看到他都不穿衣服，随时看到他满身都是灰，然后在那边静坐，那个叫涂灰外道，现在还看得见。所以当时的外道，有学牛吃草的，因为他看牛吃草，死后生天，他就学牛吃草；狗狗喜欢吃便便，他就学狗狗吃便便；还有一种就是拔自己头发，他们不用剃刀，用手拔自己头发，像耆（qí）纳教也是，他们严格杀生，看起来感觉比我们还严格，就是绝对不杀生。为什么不用剃刀剃呢？因为剃刀剃头发会杀死很多头发上的不管是细菌也好、寄生虫



也好，由于他们很少洗澡，可能有很多虱子还是什么的，他们为了不伤害头发里面的众生，就用手拔的方式拔头发，这样就不会杀生了；他们严格吃素，绝对不吃肉，严格吃素，也是比我们还严格，每一口要吃进去口里面的东西，他们先用手抓一把，检查里面还有没有刚才煮的时候忽略掉的、还是什么，还有只吃根茎类的，有些蔬菜他也是不吃的，因为如果吃那种蔬菜也会伤害到众生，所以他也不吃。严格遵守种种戒律，就是我们现在讲的，绝对不可以犯。所以如果你是耆纳教，就有哪些哪些戒律是不可以犯的；他们也有一些戒律或者禁忌，说你哪些事情是绝对不可以做的。

耆纳教也有一部分很类似苦行。他们不坐车，就一直走，因为他们的行走可以走到没办法动念头，因为身心很疲累，懂吗？妄想自然息灭，所以他们走路就是一种修行，走到你连打妄想的力气都没有了，就入定啦，因为没有力气。胡思乱想也要能量啊，因为我们每天的能量大部分都是耗在胡思乱想上面，懂吗？所以为什么晚上好累啊，就是因为你胡思乱想太多了；如果我们已经在定境当中去做工，行、住、坐、卧都在定中，你可以吃很少东西，甚至几天不吃，都还很有能量作工，懂吗？我们每天吃三餐到五餐，因为还有点心宵夜什么的，还有下午茶，早上九点、十点还要再喝个早茶，平均三到五餐，可是还是很累，为什么？就是打妄想。

所以耆纳教的方法很好，就是一直走、一直走，走到累瘫了，身体也累了、心也累了，因此就没有妄想，所以他们有很多他



们的规矩。那死亡呢？自然走向死亡，他们已经决定说什么时候要死了，就远离人群，一个人孤独地走到没人的地方，让他自然的就死掉了，就是这样死的，孤独寂寞的走完一生的最后一程，所以他们认为这种死亡是最自然的方式。

所以讲到拔头发的啦、熏自己鼻子的啦、还有睡在钉床上的用火烤、故意站在太阳底下晒、还要做种种瑜伽动作，像什么金鸡独立，一只脚勾起来不能动，站在太阳下面晒，也是一种修炼的方式。就是无奇不有、千奇百怪。他们为什么要这样做呢？他们认为修这些，遵循这些规矩、禁忌、或者戒律，死后才能生天，才能消业障，才能得清净的涅槃；但事实是不是真的就能死后生天？是不是真的就能消业障，得到清净的涅槃呢？可不可以？没办法，所以遵守这些戒律或禁忌，并不能真正生天、消业障、或者得涅槃；但他们误以为可以，所以这种情况我们就称为“戒禁取见”。

他们大部分这种修行的方式只是没有任何利益的苦行而已，并不能达到期望的目标，所以我们就称为“非因计因”，就是说他们这些苦行的方式，并不是生天的因、不是消业障的因、不是得涅槃的因，但他们以为是这样的因，所以我们叫“非因计因”，并不是真正达到这些目标的因，可是他们依照这种方式来修以为可以，所以叫“非因计因”。这种错误见解，我们就称为“戒禁取见”。戒禁就是遵守种种的戒律或者禁忌叫“戒禁”。执取种种戒律或禁忌，以为是达到种种目标的因，可是却不能真正达到那样的目标，我们就称为戒禁取见。



PDF 學 醫 文 庫



还有另外一类外道，把修无想定误认为是入涅槃的正道，这个就是“非道计道”的戒禁取见，这是另外一种戒禁取见，我们称为“非道计道”。就是并不是入涅槃的正道，他误以为是入涅槃的正道，其实他是入了无想定，他以为无想定是所谓的涅槃，搞错了，他以为证得无想，就是把一切的想心所都灭了之后，他以为那个境界就是涅槃，可是不是，所以他就是“非道计道”：非涅槃之道，以为是涅槃之道。其实他入的是无想定而已，并不是真的入涅槃，这也是称为戒禁取见。

所以，所有修行的内道、外道，如果讲到持戒这件事的话，只有佛法的戒律才能真正达到解脱的目标。你要想真正的解脱三界，证得真正的涅槃，只有遵守佛法的戒律才可以做到，其他外道，不管你说出来的什么戒律还是禁忌，你遵守都没有办法真正解脱、或者证得真正的涅槃。所以持守五戒十善，我们知道至少能有人天果报，进一步就可以证得涅槃、解脱，甚至可以开悟成佛都没问题，这个才是真正的因，解脱的因、证果的因、入涅槃的因，只有遵守佛法的戒律，才是真正的因、正确的因；否则就是戒禁取见。

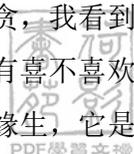
以上我们说的这五种不正见，都是对于真正的道理不明白，才会产生颠倒错误的见解，这些颠倒错误的见解，会染污我的智慧，就是起了邪知邪见，所以它不是真正的智慧，是错误的知见，引发的是恶慧、邪慧。错误的知见只会染污我们的智慧，让我们把邪的当作是正的，又把正的当作是邪的，这个我们就称为恶见、或者是恶慧。那会有什么结果呢？就会障碍正见的



生起。错误的知见让我们没办法真正的得到正知见，所以它会妨碍我们正见的生起，还会招感一切苦果，努力修了半天，结果是苦上加苦，就像那些修苦行的外道，修的时候很苦，可是他以为有好的结果，没有！活的时候修得很苦，死了之后还是一样受轮回的苦，所以只是苦上加苦，并没有办法解脱轮回的苦，这个就是错误知见所引发的过患。

我们已经把六种根本烦恼都介绍完了。昨天介绍的贪、嗔、痴、慢、疑，今天介绍了第六个——恶见。这六种烦恼，如果借由修行要怎样修？什么时候断哪一个？什么时候可以证果？所以我们接下来就要介绍：这六个根本烦恼跟我们修行证果有什么关系。

我们昨天讲的贪、嗔、痴、慢、疑属于思惑。所谓思惑就是面对境界的时候，因为不明白道理，不明白事实的真相，所以在面对境界的时候，就会迷于世间的事。我们昨天说有事相，有现象界、有本体界，还记得吗？一个迷于事相、一个迷于真理，一个迷事、一个迷理。就是面对境界的时候迷于它的事相，这个我们就称为“思惑”。面对境界的时候，因为迷于世间的事所产生的爱著，这个我们称为思惑。这是比较难断的，因为我们六根面对六尘境界，就马上引发贪、嗔、痴了嘛，除非你有修止观还是修什么法门，四念住啊……，要不然一般就是眼见色，马上就产生贪、嗔、痴，就出来了嘛，我喜欢的就贪，我看到的喜欢的马上贪就生起了，不喜欢的嗔就生起了，没有喜不喜欢的就是愚痴。因为当下不明白。你眼见色，眼识九缘生，它是



因缘所生的，然后你本来应该不会著在种种色相上面；但你当下没有这个智慧的观照，一看就产生贪著了嘛！爱著，这个爱著（执著）的意思就是马上就产生分别、执著：有喜欢、不喜欢、没有特别喜不喜欢的，那就跟贪、嗔、痴相应。所以凡夫众生，六根面对六尘的结果是什么？就是引发种种的贪、嗔、痴、慢、疑，这个就是所谓的思惑，它是比较难断的，因为面对境界，贪、嗔、痴、慢、疑就出来了，对不对？所以它是很难断的。

今天讲的“见惑”就比较容易断，因为它是思想上的错误而已，你只要有正知见就转了嘛，它是由第六意识分别来的。听闻了邪教邪分别，就是外道的一些邪教理论，然后产生了邪分别，你只要听闻正法就全部转过来了，所以它是比较容易断的，因为它只是分别来的，所以它是迷于理。“理”就是我们刚才讲的那个“空而不空”的道理，你如果明白的话，这五个不正确的恶见马上就没有了，明白中道实相，这五种不正见就没有了；或者是你明白无我的道理就破身见，边见是由身见来的，对不对？你明白无我的道理，你就不会落在边见，也没有邪见，后面两个也没有，因为你遵守的是佛法的戒律，所以也不会非因计因、也不会非果汁果、也不会非道计道，这种事情都不会发生了，所以它是比较容易断的。那什么时候断呢？我们就要看下面那张表了。

断惑证真（四向、四果）表

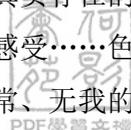
见惑	断见惑即证初果须陀洹，当润人间七番生死。
----	----------------------



思惑			
欲界九品 (七返人天)	上上品	润人天二生	1. 断思惑前五品，称一来向（又称斯陀含向）。 2. 断六品，为一来果（因下三品之思惑未断，故仍需一往人天。又称斯陀含果——二果）。
	上中品		
	上下品	各润人天一生	
	中上品		
	中中品	共润人天一生	
	中下品		
	下上品	共润人天一生	
	下中品		
	下下品		
色界	从此住色界五不还天，渐断色界、无色界思惑，称阿罗汉向。		
无色界	断尽思惑，则为阿罗汉果——四果。（阿罗汉，不生之意，不再轮回于三界，证二乘涅槃。）		

初果的时候断见惑。见惑就是我们今天讲的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，这五个属于见惑，是遇到境界的时候因为迷于真理所产生的分别，这个比较容易断。所以我们看《断惑证真（四向、四果）表》，就是什么时候证四向、什么时候证四果的一个过程。

见惑，最初是断见惑，你什么时候断见惑，什么时候就证初果，小乘的初果也叫“须陀洹果”；所以我们就知道，小乘的初果就已经没有这五种不正见了，为什么？因为他已经断除第一个——身见，就是“萨迦耶见”他已经断除了，所以在初果罗汉的观念里面，这个“我”——五蕴的假合不是真实存在的，在他的观念里已经没有说我的色身、我的感想、我的感受……色、受、想、行、识，我的想蕴，没有，都是生灭、无常、无我的，



念念都是生灭、无常、无我的，这样子来观，所以他没有身见，没有身见当然就没有边见，因为边见、邪见是由身见来的，你“身见”破除的话，“边见”跟“邪见”自然破除，后面两个，我们讲过，你只要听闻佛法的正知见，后面两个就没有，因为那个只有外道才有，“见取见”跟“戒禁取见”是外道才有的。

一旦证得初果，你就永远不会堕恶趣。如果你这一世继续精进，再继续努力地破“思惑”的话，这一世就可以证果，证四果阿罗汉；可是如果你懈怠放逸，没有很精进的话，也没关系，最多七返生死，也可以证阿罗汉果。就是说，这一世你证得初果之后，如果继续精进修四念处什么的……修种种解脱法门，你这一世就可以证到四果阿罗汉，如果不够精进，放逸懈怠的话，再七返人天也可以证得四果阿罗汉。

那怎么证的？我们就接下来看表当中关于“思惑”的部分。

首先断的一定是见惑，因为它比较容易断，它是分别来的，比较容易断，所以初果断了见惑之后，如果他这一生没有继续证到四果阿罗汉，他就必须要天上人间，七翻生死，那是什么样的过程呢？我们就看思惑。

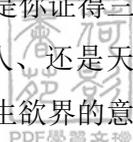
所谓的“思惑”，贪、嗔、痴、慢、疑叫思惑。它有分欲界九品、色界三十六品、无色界三十六品，一共是八十一品的思惑，详细的内容我们不用记，我们只要了解到什么时候证二果、什么时候证三果、什么时候证四果，这样就可以了。它一共有八十一品，欲界有九品，九品我们把它写出来了，就跟往



生西方的九品莲花是一样的：也是分九品，就是上上品、上中品、上下品、中上品、中中品、中下品、下上品、下中品、下下品，这样一共九品。

所谓的“七翻生死”是什么样的情况呢？就是上上品需要润人间二生，就是说你还要到人间这样生死两生，一共是七返人间或天上，前面的两世是在做什么呢？他在断欲界上上品的思惑，需要再两生才能断上上品的思惑，所以他到人间，往生在人间，他就断了上上品思惑。接下来继续上中品、上下品、中上品，各润人间一生，这样就过了几生啊？二、三、四、五，五辈子过去了；然后再接下来，中中品、中下品共润人间一生，这样一共是一、二、三、四、五、六，讲到这边一共是六生。但是，你断前五品的时候，断思惑前五品我们称为“一来向”，又称“斯陀含向”；断六品就称“一来果”，或称为“斯陀含果”。为什么称为一来果呢？因为还有下三品的思惑没有断，就是还需要再一往来于人天，来断后面三个，就是下三品的思惑还需要一生，一往返人间所以称为“一来”，一来就是还要人间天上一生，所以称为“一来果”。

断下三品的思惑需要一生，能断下三品的思惑就称为“不还向”。等到完全断尽下三品的思惑，我们就称为“不还果”，这是三果。刚才“一来果”是二果，这个“不还果”是三果，又称为“阿那含果”。为什么称为“不还”呢？就是你证得三果之后就不再还生欲界，不会再来欲界，不管是人、还是天，都不会再来欲界受生了，所以称为不还果，不再还生欲界的意



思；那三果阿罗汉到哪里去了呢？他就到五不还天去了，所以我们说五不还天三果圣人的去处，他不会再到欲界人天来受生，但是他还没有证四果阿罗汉，他到哪里去了？他到五不还天去了，在四禅天有一个叫五不还天的，四禅一共有九天，其中有所谓的五不还天，它是圣者所居住的地方，所以三果圣人到哪去了？就到五不还天去了。

他到五不还天做什么呢？就渐渐地断色界和无色界的思惑，渐断的过程，我们称为“阿罗汉向”。等到他断尽了色界无色界的思惑的时候，我们就称为“阿罗汉果”。阿罗汉果就是不生的意思，就是已经证得二乘的涅槃，不再轮回三界。所以不生三界的意思，就是不再来三界轮回了，所以称为不生。阿罗汉的意思就是“不生”，不来三界受生了，就能暂时入涅槃，暂时的解脱三界。

这个就是怎么样证得四向、四果的过程，这个见思二惑什么时候断，证初果、二果、三果、还是四果的一个断惑证真的过程。

我们把见、思二惑讲完了。所以我们知道断见惑可以证初果，断见思二惑可以证阿罗汉果，这是小乘的果位。以大乘来说，还要继续破尘沙惑、还有四十一品无明要破，才能究竟圆满成佛，这是小乘圣者所没有办法做到的，他们只能破见思二惑，但是尘沙跟无明小乘还在，所以我们才会说小乘人没有明心见性，就是因为他的尘沙、无明还在，他只能破见思惑，暂



时入涅槃，暂时解脱三界而已。

我们今天就讲到这里，明天开始我们就讲“随烦恼”，随烦恼还有二十个。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學習 文 禮





《大乘百法明门论》讲记

第七讲

○ 本讲概要

- ◎ 小随烦恼：忿、恨、恼、覆、诳、谄、憍、害、嫉、慳



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们首先回答问题。这边有几个问题是昨天写上来的。

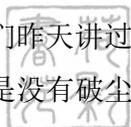
〔问〕净莲师父，您昨晚开示关于对于“无色界”亲情的贪爱（就是第一个晚上我们讲说欲界、色界、无色界有不同的贪爱，分别是欲、爱、情，无色界是对情的执著，所以他就这样问说，对于“无色界”亲情的贪爱），我一直在回向给自己已经往生的父母。最近有一个想法，其实父母已经成为自己周围众生的一份子，我这样惦记他们，愈来愈淡，却觉得他们是自己的父母，不应该淡忘，这是不是您所指的“无色界”亲情的贪爱呢？

〔答〕是。就是对亲人很难割舍的那一份亲情的贪爱。



（问）第二个问题是：您提到“能见的功能，就是不生不灭的本性显现，需从生灭现象去了悟不生不灭的道理”，使我想起上一次上师来新加坡主持的“禅三”课程，所讲的是不是同样的道理？从串习呼吸进出、长短、粗细的观察，再慢慢观其生灭及无常等等。这一连串的练习是训练我们的专注力，以这种专注力去观六根所现的一切现象，从而慢慢观现象的生灭与无常而不做出反应，是不是这样？这是不是能“真心离一切相，如实照见一切现象，没有起心动念，没有执著”的意思呢？师父请指示！感恩！

（答）我们禅三所练习的目的是要证涅槃，证涅槃的条件就是你只要证到“无我”就可以证得涅槃，所以它的目标是见到无我。那无我从哪里见？从现象界的生灭无常上面去见，你只要观察一切现象界，它都是生灭的，只要是生灭的就是无常、就是无我的，因此就能证得无我。这个跟我们第一晚讲的，从生灭的现象界，去了悟不生不灭的本体界是不一样的，是不同的境界。禅三所练习的那个念住、身念住的修法，你只能证到无我，但是你不能见到不生不灭的真心或是本体界；我们所谓的真心离一切相，真心离念，那个是指从妄心回归真心了，已经破除无明了，所以它的境界是有差别的。一个是破见思惑，我们昨天介绍的见思惑，只能破见思惑，就是观身念住或四念住只能破见思惑，但是尘沙跟无明没有办法破，所以他没有办法真正的见到真心，因此有境界上的差别。因为我们昨天讲过二乘人，就是声闻、缘觉乘，他们只断见思惑，但是没有破尘



PDF 學 器 文 禪



沙跟无明，所以没有真正的明心见性，没有明心见性，就是没有见到真正自己的真心本性，并没有见到。

〔问〕净莲上师，我没有上过师父开示过的有关“不净观”的课，不过有您撰释的“不净观”这本书。请问我可以以此书为准，依其中指示修持不净观吗？

〔答〕原则上是可以的，如果遇到任何问题的话，可以再问我。原则上是可以的，最好比较保险的方式，就是等我们不净观的DVD出来，你看了之后再练习，那个就会更正确。之前你可以看，可以开始练习，你可以先背诵“发、毛、爪、齿、皮……”三十二个内容，你可以先把它背诵下来。

〔问〕还有另外第二个问题：贪爱可以用菩提心对治吗？譬如遇到使自己产生强烈欲性的异性时，以这位有欲望的对象，看做是自己过去世里的一位慈母，用这样方法对治有无错处？

〔答〕这样的观想方法是正确的吗？就是把他贪爱的女性这样一个对象，把她观成是自己往世的慈母。在显教里面是有这样的说法，就是把一切众生观做是我父，把一切众生观做是我母，可以做这样的观想，来对治对他们的贪爱，所以是可以这样子观的。

〔问〕第三个问题：修不净观与菩提心，能否两个法门同时修持？或是需有先后次序？

〔答〕你要同时修也可以；可是如果你没有出离心的基础，



你的菩提心很难真实的生起，因为你还有对三界的贪爱，就是没有真实的生起出离三界的心，这个时候你发的菩提心没办法很圆满，是因为你的出离心没有生起，所以我们一般说要发菩提心，必须要有出离心的基础。修不净观是修出离心，尤其是出离贪爱的心，贪爱三界的心；有了出离心生起之后，你再发菩提心会比较容易，而且发得也比较圆满。在这个之前，就是我们出离心生起之前，是不是可以练习发菩提心？也还是可以，只是说它效果没有出离心生起之后所发的菩提心这么好。可以同时修；可是我们要知道，出离心是菩提心的基础，这样就可以。

问题回答完了。所以我们接下来就是进行今天的进度——“随烦恼”。“心所有法”的第五类是二十种“随烦恼”。

为什么称为“随烦恼”呢？因为它是随着根本烦恼来的，所以称为随烦恼。这个随烦恼又会因为随着生起烦恼的方式不同而有大小、中、小的差别：有大随烦恼、中随烦恼和小随烦恼。

“小随烦恼”是个别现起的，所以它的范围最小。个别现起就是有了这个没有那个，不会同时生起，所以它的范围最小，小随烦恼一共有十个，但是它都是个别现起的。

“中随烦恼”，它是同时现起的，只要你有不善心生起，就是说你有不好的念头生起的时候，里面就同时有“无惭”、“无愧”；所以中随烦恼只有两个：无惭、无愧，就是说一个人没有羞耻心没有惭愧心。因为没有羞耻心，所以我们才会造恶，



所以起心动念都是不好的念头，所以只要你有恶心、恶的心念生起的话，这里面就一定同时有无惭、无愧。所以我们就知道中随烦恼的范围又比小随还要再更扩大，因为小随是个别现起的，有了这个就没有那个，可是中随烦恼它是同时现起，只要是恶心，不好的心念生起的时候，就一定同时伴随有无惭、无愧。

大随烦恼的范围就更大了，它不但是同时可以现起好几个，而且它还跟第七识的四惑相应。还记得吗？第七识叫“末那识”，末那翻成染污意。染污的意思就是恒常与四惑相应，哪四惑呢？背得出来吗？我爱（或者叫我贪）、我见、我痴、我慢。染污意，那个“意”就是恒审思量的意思，“恒”就表示它从来没间断过，所以第七识它恒审思量，执八识见分为我，而且恒常与这四惑相应。那我们就知道，第七识是我执的来源是为什么了，就是因为恒常、从来没有间断过，念念都有我贪、我痴、我见、我慢，从来没有间断过。所谓大随烦恼它就跟这四惑相应，所以我们就知道大随烦恼是最难断的，为什么？它跟我们生命一起来的，你天生下来就有，所谓的劣根性，是与生俱来的，而且恒常跟第七识的四惑相应，所以它的范围最广，而且它可以同时现起好几个，所以我们给它一个名称叫“大随烦恼”，因为它的范围是最广的。

我们今天先介绍小随烦恼，小随烦恼一共有十个。

第一个是“忿”。忿就是忿怒的意思，就是一种忿忿不平的心理。它是怎么产生的呢？就是对于现前的情况不满意，当



下、现前碰到什么事情，你的心理就产生不满的情绪，那个就叫忿怒。可能在任何情况之下发生，只要有境界现前，能引发你那个不满的情绪，那个就叫忿怒。

譬如说你在看电视的时候，前一阵子不是有什么暴动然后去镇压吗，很多人看了就：“怎么可以这样子！”看到一些比较血腥的画面或者感觉比较不人道的画面，他心中就会涌起那一股气就叫忿怒。所以他就开始批评，开始说他的意见，什么不应该这样、不应该那样、或者怎么可以这样、怎么可以那样……就是所有的身、口、意业，就是因为这一念的“忿”而造下的，这就是忿怒。或者是跟人家意见不相合的时候，讲到最后，讲到快翻脸，为什么？讲到最后想要翻脸，就是因为他那个忿怒的情绪已经产生了。或者是父母亲在教导小孩的时候，也常常会有忿怒嘛，对不对？“跟你讲了多少遍了，你就是不听！”那个也是忿怒。反正眼前当下的境界现前，你产生忿忿不平的心理就是忿怒，这个是有境界来的时候。

可是有时候是没有境界，你心里面就是莫名奇妙说不出来的感觉很烦闷，觉得一肚子埋怨，看这个不顺眼、看那个不顺心，然后就变得不耐烦，对什么都不耐烦。有的人一起床下来就那样，那个叫床头气儿，他醒过来就是莫名奇妙的心情不好，这时候人家跟他讲话，他也不耐烦，那表示他心里已经有忿怒产生了，忿的情绪已经在心里面。

所以不管有没有境界现前，当下那个忿怒的心理生起来的



PDF 學 醫 文 庫



时候，就是忿忿不平或者不满的情绪、或者讨厌、排斥、不喜欢、不满意、看不顺眼、不顺心，那些情绪都属于忿怒。这是第一个，说明你当下的心情。

如果忿怒的情绪一直没有办法平复的话，就是事情虽然过去了，但是你的心没有过去，你还是一直记在心里面，那个就到了第二个阶段：“恨”的阶段，就是你已经怀恨在心了。

譬如昨天吵一架，本来吵完就没事了，可是你还一直记恨在心里。所以我们常常说那个人会记仇喔、会记恨喔，那个“恨”就是我们现在讲的第二个：怨恨。就是事情虽然过去了，但他的怒气并没有消，继续留在心里就会形成一种怨恨，那股怨恨的心。

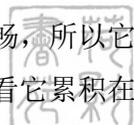
如果这个情绪还是一直没办法释怀的话，久久不能释怀，不管是对某个人或某件事情，如果一直怀恨在心、或者一直耿耿于怀的话，就是只要让他一想到这个人，一想到曾经发生的那件事情，他就身心热恼起来，这就进入第三个阶段，就是“恼”。所以“恼”就是热恼，会让我们的身心热恼起来。

所以我们就知道，忿、恨、恼有程度上的差别。眼前那个暂时的不满意是“忿”而已；可事后还依然怀恨在心，这已经进入“恨”的阶段；每每想起身心热恼，那个就进入“恼”的阶段。所以经常忿、恨、恼的话，就容易高血压，还有关节炎，反正身体上有任何疼痛的现象，一般都跟忿、恨、恼有关，就是嗔恚的果报。忿、恨、恼是跟嗔相应的。我们刚才说，为什



么叫“随烦恼”，因为它是跟随根本烦恼来的；忿、恨、恼都是随着根本烦恼的嗔恚来的，所以忿、恨、恼是属于嗔恚的一部分，它与根本烦恼嗔恚相应。所以嗔恚的果报就是痛，只要你身体有任何的疼痛，那就是嗔恚的果报，或者是忿、恨、恼的果报现前了，所以关节炎就是痛嘛，关节痛、关节发炎；高血压就头痛嘛，头晕、头痛，严重一点，如果本来就有高血压，忿、恨、恼一现前，身心一热恼，怎么样？就中风了，很多人是因为高血压之后中风的。所以中风也是从长时间的忿、恨、恼累积出来的，一旦碰到什么事情让他那股气又冒上来的时候，直冲脑门就塞住了，就形成中风。

还有各种癌症也是长时间的累积，什么的累积？忿、恨、恼情绪的累积，就容易得种种的癌症。所以癌症虽然有病理上的原因，但以情绪来说，他长时间本来只是忿怒但没有消失，就常常怀恨在心，恨意也没有消失，经常一想到就身心热恼，不管是曾经觉得自己受委屈、还是曾经结过什么怨结，他就是久久放在心里，就一直记恨，形成长时间的怨结，一直打结一直打结，就形成癌症。所以癌症真正的心理原因，其实是长时间郁闷郁结所得的结果。因此如果我们想要帮助癌症病人的话，除了应该吃的药应该做的化疗之外，就是尽量让他开心，跟他谈心，看看他心中有什么怨结没有打开，我们尽量让他心中的怨结一个一个化开，他的病情就会很快好转，他就不会这边塞住、那边塞住。气血长时间郁结就是气血运行不顺畅，所以它就会这边累积、那边累积，长时间就会形成癌症，看它累积在



PDF 學習文庫



五脏六腑的哪个部分，它就会形成那个癌症，就说明他长时间的怨、恨、恼的情绪，累积在身体的哪一个部分，不同的部位也是不同的忿、恨、恼情绪所打的怨结在那边。所以我们就尝试，看能不能帮他打开他心中长时间累积下来的怨结，他如果能一个一个把它解开，他的癌症很快就能好起来，这个才是真正的病根。

佛法说“一切唯心造”，你的心转变了，“心能转物，即同如来”，这句话是《楞严经》上面的话，心能转物，即同如来，你如果能明白一切因缘所生法，它是生灭无常，自性是空的，你就能真正的从心里面打开这些怨结。

所以我们说到忿、恨、恼，都是嗔恚的一分，因此经常忿、恨、恼的话，一定会障碍慈心的生起，这个我们前面讲过，“嗔心障慈，害障悲”。忿、恨、恼都是跟嗔恚心相应的，所以它会障碍我们的慈心没办法生起。

经常忿、恨、恼的结果，就是一定会造下很多身、口、意的恶业，那将来无量无边的大苦也是要自己承受，所以造恶业的苦果，都是自己将来要承受的。

那么要怎么对治呢？除了要深信业果的道理之外，也要多多思维空性的道理，就是当你忿、恨、恼生起来的时候马上观生灭：我这股气上来的时候，看着它，它就消失了，等一下又想到什么不开心的事情，再看着它，它又消失了，看它生起看它消失，这说明什么呢？生灭的、无常啊！所以忿、恨、恼的



情绪都不可得。

如果再能发菩提心的话那就更好了！就是当你忿、恨、恼生起的时候，怎么发？现在大家都很会发了：把一切众生的忿、恨、恼都在我身上成熟，希望一切众生都能远离忿、恨、恼的情绪，也可以这样来发心。我们前面讲嗔心时也讲过，这样消业障最快、累积功德最快，你也可以把本来忿、恨、恼的情绪转为菩提心的力量，所以菩提心的功德就能生起，然后也能帮我们消除过去无量劫以来忿、恨、恼的业障；也是因为你这一念的慈心生起，这一念的菩提心生起，可以消无量劫以来的业障以外，还有发菩提心的功德；而且同时还能见空性，因为当下你明白忿、恨、恼的自性是不可得的，就能进一步去体悟空性的道理，早一点证到无我。

所以这样我们就不怕发脾气了嘛，发脾气搞不好当下就契入空性也说不定；或者又可以继续增长我们的菩提心。当然我们希望有一天最好能做到不发脾气，就是修行人要永远保持平安喜乐，那种喜乐的心。所以一觉得自己在闹情绪，好像想要发脾气，就是有烦闷的情绪开始生起时，就要赶快让它 stop（编按：停止），不要让它进入恨、恼的阶段，否则就已经很严重了，身心热恼已经很严重。所以有很强止观力量的人，他觉照的功夫很强时，会很明白他每一个当下的情绪到底是什么情绪。

有的人是他闷闷的，可是他不知道，人家跟他说什么他都不耐烦，他也不知道他已经开始忿怒了，所以他的抗压点变得



PDF 學 器 文 庫



很低，就是一点点事情就爆，人家说：“奇怪！他为什么脾气这么坏？”其实他平常就很忿怒，懂吗？平常就忿怒填膺，没事的时候他的心情就不是喜乐的，可是他自己不知道，整天烦恼烦恼的，他也不知道为什么自己脾气不好。可是修行人因为他觉照力很强的关系，所以一有点点心情不好，他就能马上转，一觉得自己闹情绪就马上转；可是真正的修行人不太会闹情绪，如果功夫好的话。所以自己功夫好不好，就看自己会不会无缘无故闹情绪，就知道自己功夫好不好。那个没事会闹情绪的，不管有没有人惹他，他就是心情不好，那就表示他功夫有进步的空间。

所以我们怎么练习呢？就是你开始觉得心情不好的时候，就赶快修慈心观也好、发菩提心也好、还是观烦恼自性是空的也好，都可以，我们要赶快把那个烦闷的心情，转成喜乐的，让自己慈心充满，你才可以感染周遭的众生也充满慈心；你的慈心可以扩展到你周遭的环境，你家里就都是慈悲的磁场，懂吗？那要从你的心开始散发出慈悲的力量。所以我们每一天就要检查自己的心，是不是充满了慈悲的力量，就是喜乐，因为只有当你喜乐的时候、你心情好的时候，才会希望别人也心情好；你自己都很烦恼，你看到谁都很不耐烦，你怎么可能希望别人快乐呢？我自己都不快乐，我还要希望帮你除苦，我都苦的不得了，没有那个心情给人家快乐，也没有那个心情去帮人家除苦，因为自己都不快乐，自己也苦得不得了。所以我们想要让自己的慈悲心生起，就要常常让心情充满慈悲的力量，这

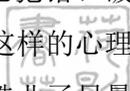


样你自然就会很关心你周遭的人，他们自然能被你那个欢喜心感染到，他也会变得欢喜；这样你也是真正去关心他的痛苦，然后想办法用佛法的智慧来帮他除苦。

所以修行人就有高度的警觉，当自己有一点不好情绪产生的时候，就要把它调过来，千万不要让它进入“恨”和“恼”的阶段，否则就比较严重了；因为那是长时间的累积。“忿”，我们刚才讲它只是眼前、当下不满的情绪而已，所以它比较容易处理，因为它很轻微，只是当下不满意，对现前的情况不满意而已，所以那个不满意很快就可以调过来；可是当它形成仇恨的时候就比较难了嘛，对不对？就是忿怒一直没有消，情绪一直累积、累积、累积，酝酿、酝酿、酝酿，一直到怀恨，那个就比较难了，然后形成怨结、身心热恼，那当然就更严重了，那就比较难解决。所以我们希望在一开始，一点点情绪来的时候，我们就把它摆平，然后让自己的心转念，转成喜乐慈悲，这样应该就很快。然后经常练习发菩提心，心情不好的时候就发菩提心，希望一切众生的不开心全部在我身上成熟，我希望一切众生都很开心，这样很快自己就开心起来了，然后就真正的可以去让别人开心。所以发菩提心真的是一个很好的办法。

这个就是忿、恨、恼。

第四个就是“覆”。覆就是盖覆。就是当自己犯错、破戒、或者造业之后，把它盖覆起来不让别人发现，这样的心理叫“覆”，就是覆藏。自己做错了事情尽量遮掩，造业了尽量



PDF 學醫文庫



不让人发现，破戒了也不敢吭气。

那他为什么要这样遮遮掩掩的？然后盖覆自己的罪性呢？害怕嘛，怕什么？怕因此失去了名闻、利养、恭敬，还是什么地位权利等等，要保护自己既有的名闻、利养、恭敬，还是权力地位，因为怕失去，所以他就用这种盖覆的心，盖覆他的罪性，这样一个心，用覆藏的心来处理。

可是他这样把它覆盖起来不让人家发现，是真的就没事了吗？真的没事了吗？人家没有发现就没事了？不会吧，应该更严重吧！不是盖起来就没事了，为什么更严重呢？因为他经常盖覆自己的罪性，只会让自己的罪性愈来愈增加，每天都在盖覆自己的罪业，罪业只会像滚雪球一样愈滚愈大，为什么？因为他一犯了错，一破了戒、或者造了业，就把它遮掩起来，这样的罪性是不是一直一直在增长？自己的习气业力一直不断不断增长；所以它不但不会没事，而且这样遮盖的结果不会消我们的业障，只会让我们的罪性愈来愈增加；而且我们从事修行的话也不容易进步，为什么？因为一犯错你就用覆藏的方法，所以你就不会很认真的反省，然后改过。

为什么他会用这种方式来处理呢？就是因为他不明白业果的道理，因为愚痴，所以覆跟愚痴相应，贪嗔痴那个“痴”，和根本烦恼——痴相应。那为什么是愚痴呢？因为最笨的人才用这种最笨的办法。因为他愚痴到以为可以用覆藏的方式就没事了；可事实上不是，为什么呢？因为他所造的所有业都要



受报，不会因为他覆藏就不报了，所以他不明白业果的道理，才会用覆藏的方式来处理，他犯错的时候才会用这种方式处理。

有时候，像小朋友偷拿东西，你问他说：“这个东西是不是你拿的？”他一定是打死都不承认，对不对？那就是一种覆藏的心理。他为什么不敢承认？他承认就完蛋了，对不对？不是挨骂就是挨打，所以他就吓得不敢承认；可是这个偷盗的种子已经种下去，而且业也已经造了，那将来还是要受报。有的人他为什么要覆藏？就是他怕人家责备、怕犯了错，然后人家知道的话，可能会责备他或者埋怨他，所以他也不敢讲、也不愿意讲。可是我们知道，不讲的话也会受到果报的。

所以最好的方式是什么？就是佛法讲的“发露忏悔”，它才是最好的方式。一旦犯了错、造了业，勇于在大众前面公开承认：“这个事情就是我做的”，这样就不需要覆藏，这需要很大的勇气；但这种人他消业障最快、修行最快速，为什么？他一承认自己的错，他就马上改啦；然后因为他有忏悔，怎么样？就能消业障，是不是比覆藏要聪明多了？有智慧多了？所以最笨的人才用覆藏的方式。发露忏悔才是最好的方法，因为它让我们很快就消除业障，因为你发露、忏悔之后业障很快就消了，然后也承认自己的错误，并且勇于改过，所以他修行也很快速就能成就。

所以我们才会说，用覆藏的方式其实是跟愚痴相应的，它会让我们的身心永远处在不安稳的状态，因为你覆藏的话，又



PDF 學 器 文 庫



怕人家发现。哪一天发现了，你可能又要说更多骗话，然后来圆说你为什么当初要那样做，因为你还是不愿意承认自己的错误；所以覆藏之后他的心其实是不安的，因为一直怕人家发现，万一被人家发现，他又要讲更多谎话；而且人基本上还是有惭愧心的；所以每当夜深人静的时候，他的良心就发现了，他曾经做过的一些错误之事，此时心中就会充满无限懊悔，这个会让他良心不安。修定的时候，以前曾经做过的坏事情全部都会自动冒出来，因为过去所造的那些恶业并没有消失，它全部都回熏到第八识成为业力的种子，对不对？所以当你修定的时候，那些习气业力的种子就会爆发，所有年少轻狂，曾经做过的那些见不得人、还是不可告人的事情，就会自己涌上心头，这时候心中也充满了种种悔恨，让我们身心不安，也障碍我们得定。

一般造业都是糊里糊涂的时候，头脑不清楚的状况下，做了很多错事、说了很多错话，就是说错话都是头脑不清楚；所以当你头脑比较清楚的时候，才会后悔说：为什么我昨天会那样说他？为什么我昨天会做那一件事？它实在是错得很离谱；所以当我们头脑比较清楚的时候，心中会充满无限的悔恨。因此覆藏的结果，都会让我们身心处在不安稳的状态，当然也会造下更多恶业，因为你不会改嘛；所以原来的错你会一直重复地犯；原来破的戒，因为你没有发露忏悔，也没有想要改过的决心；所以原来会做的错事你还会依然做，依然错，原来会破的戒，你还会继续破，原来造的恶业也会继续造，这样只会让恶性不断不断增加的原因就在这里，因为你没有改过，没有修

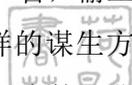


正自己的心理行为。

所以最好的方法就是第一个，怎么对治覆藏的心理呢？就是发露忏悔，这样消业障最快；第二个，就是赶快修正自己错误的心理行为：身、口、意要赶快修正，这样修行成就最快，这个才是最好的办法，最明智之举。

所以，我们修行人的心应该像皎洁的明月一样，八月十五的月亮又大又圆，应该是这样，没有任何云雾遮障。这皎洁的明月就比喻我们自性的光明，那个云雾就比喻被覆藏的罪恶。我们越覆藏云层越厚，云雾越厚，越会遮障那一轮皎洁的明月。我们就用这个来比喻，覆藏的罪性会遮障我们自性的光明，就让我们自性没办法现前；所以只有不覆藏罪恶，把这些染污的习气都去掉，我们自性的光明才可能显露出来，明心见性才比较快；所以我们才会说赶快修正自己的身、口、意，这样才成就最快。

第五个是“诳”。诳就是欺诳。就是用各种欺骗别人的方式，来谋取金钱或是其他种种利益；他用欺骗的方法，为了获得各种利益，他可能必须要整天动脑筋，筹划怎么进行诈骗的事情；所以他运用的方式一定都是不正当的、不合法的、不道德的。譬如说贪污啊，怎样谋取金钱，就想怎样用贪污的方法，或是包庇非法、或是诈财，做生意的人就打不实的广告，偷工减料，就是想尽种种办法来谋取金钱；所以像这样的谋生方式我们就叫“邪命”，就是他不是正命过活，不是正当的职业，



PDF 學 器 文 庫



我们称为邪命，因为他谋取生活的方式是用不正当的方法来谋取，所以我们称为邪命。

他为什么敢这样做呢？就是因为不明白业果的道理，所以才处心积虑的利用各种计谋来行诈骗的事情，不明白业果的道理，他不知道这样做会有什么果报，所以他才敢这么做。可是这样的结果是怎样呢？他如果整天都这样动脑筋，心思诡诈、动脑筋赚钱的话，他只是在增长自己的贪欲；可是他动脑筋赚钱，是不是真正的就可以获利呢？以业果来看是不是真的可以获利呢？可能现实上，他也许真的动那个歪脑筋赚了不少钱，可能是真的；但是那个钱有没有什么果报啊？就哪一天破财或是碰到什么事情，让他的财都留不住，因为他的谋财是不正当的，造了恶业然后去赚到的那个钱，所以那个钱也不是真正的获利，只是造业去谋取的。因此以业果来讲的话，将来可能还要加倍奉还，所以是得不偿失！因此我们才会说他不明白业果的道理才会这么做。

那它应该跟什么相应啊？这样听下来，这个“诳”，欺诳、欺骗和哪一个根本烦恼相应啊？他不断不断想赚钱是什么？贪嘛！对不对？所以它是贪的一分，它和根本烦恼贪相应；因为他要谋取金钱，就不择手段，用尽各种计谋来谋取到钱财，所以它是贪欲，只是在增长自己的贪。所以他每天在动念的时候，怎样去动歪脑筋赚钱，每一念都种下贪欲的种子，造下贪的业，贪的意业，只是这样动脑筋而已，就已经种下贪的意业了；然后还要说很多骗话嘛，就是口业；还要去做很多欺骗众生的事，



就是身业。所以他笨得以为这样可以真正谋取利益，事实上是得不偿失，这是什么行为啊？愚痴的行为，所以它和根本烦恼的愚痴相应。因此我们就知道，诳是贪的一分、还有痴的一分。

那怎么对治呢？绝对不要为了自己的利益不择手段地谋取金钱，从此以后不要再做这样的事情！也要慢慢地去除自己的贪欲，不再用欺骗的方法，而要做到诚实正直、不虚伪作假，这样来练习。

他对利益这么贪著，是因为他把利看作是真实存在的，对不对？金钱是真实存在的，所以他才要花那么多心思在上面。所以要观空啊！他不惜造那么多恶业去谋取的那个对象其实是生灭、无常，自性是空的，所以多划不来！那个是假的，为了那个假的要造那么多恶业；所以观这些利益的自性是空的也是一种很好的方法，这样可以去掉自己的贪欲之外，也可以同时把名利心、利益心看得比较淡薄，这样才能对治欺诳的心。

第六个小随烦恼是“谄”。谄就是谄媚的意思。譬如说假装献殷勤为了讨别人的欢心，或者故意要讨好别人去阿谀逢迎、拍马屁。我们常常形容说那个人是马屁精，那个就是谄，谄媚。

谄又有谄曲的意思。谄曲就是心不正直，就是他的心歪歪曲曲的。他为什么要行谄曲的事情呢？还不是为了自己的利益；所以他为了谋取自己的利益就要对别人打躬作揖、卑言屈膝，这是身业方面，他就做这样的事情；讲的当然都是巧言令色、阿谀奉承的话，对方喜欢听什么他就讲什么，随时都要察



言观色、见风转舵；所以难免要打妄语，讲一些挑拨离间的话，或是讲一些好听的话（绮语），他喜欢听的话，这个是口业方面；心里面也是随时都要动脑筋，想办法看要用什么办法让对方感动，打动他的心，这样来取悦他。像这种花了很多心思去取悦别人、迷惑别人，让别人看不清楚事实的真相，也摸不清楚你心里到底在想什么，这种险恶邪曲的心，就是意业方面；所以我们知道，谄曲的心会让我们的身、口、意都造下很多业。

在《瑜伽师地论》里面，它就教我们要观察谄曲会有哪些过患。还蛮多的，它有十二种过患，我们经常这样思惟谄曲的过患，就能慢慢让我们那个歪歪曲曲不正直的心变得正直。因为想要早一点开悟、有成就的话，就一定要去掉这个谄曲的心，为什么呢？因为直心是道场，你的心这么歪曲就没有办法做到直心；直心就是真心，你那个歪曲的心就是妄心，所以没办法回归真心，因此只有当我们的心是正直的时候，才离真心最近，所以你要回归真心就很快了，因为本来就没有跑很远；可是你的心九弯十八拐、歪歪曲曲，那么严重的话，要回归真心就要花很长时间，如果一直歪歪曲曲的话，可能三大阿僧祇劫不晓得够不够。所以谄曲也是障碍我们成就的一个很重要原因，因此我们就要经常思惟，谄曲有什么过患呢？

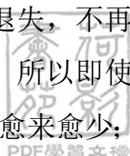
第一个过患，由于谄曲的因缘，因此不能证得真实的智慧。就是我们刚才讲的，真实的智慧是从正直心来的，可是我们的心谄曲久了，很难见到真心，不能见真心，我们本有的真实智慧就不能证得；我们说“真心离念”、“真心无念”。



第二个过患，谄曲使我们丧失名誉、地位等等。因为谄曲惯了，大家都知道这个人是个什么样的人呢？这个家伙他会为了自己的利益去阿谀谄媚别人，大家都知道他是个马屁精；所以如果公司要提拔，要升哪一个，譬如有一个主管的空缺，他要提拔什么人呢？大家会不会推荐他？大家提名、选举，他不会有任何一票的！因为大家都知道他是个这样的人；可是有一种情况下大家马上都会想到他，什么情况呢？公司要裁员的时候，赶快把那个马屁精裁掉，因为他整天玩花样，整天在上司主管面前打我们的小报告，因为要阿谀奉承主管的关系，专门扯我们的后腿，这种小人要让他赶快离开。所以才会说谄曲会让我们渐渐地失去名誉和地位，你的名声不好听，因为大家都在后面叫你什么什么精，名誉不好听，地位也很难升，可能升上去，时间一久了，大家知道你是这样的人，就马上把你拉下来了，马上就降级，所以它会使我们丧失名誉、地位等等。

第三个过患，谄曲也会退失别人对我们的信心。为什么别人会对我们没信心？就是我们是一个完全没有原则、完全没有道德、完全没有是非观念的人，就好像墙头草一样，随风摇摆，哪里有利就往哪里倒；所以这样的人我们怎么可以信他呢？怎么会对他有信心呢？那一定是没有办法相信，因为不知道他什么时候就变了，他会见风转舵，所以就不可能对他生起信心。

第四个过失，谄曲也会使我们自己的功德一直退失，不再增长。这是因为谄曲使我们的身、口、意不断造业，所以即使行善，功德也不会再增长，而且还日渐消失，功德会愈来愈少；



就算我们同时在行善，想要累积功德，但是我们的功德不会再增长，而且一直在减少，为什么？因为谄曲使我们造了很多身、口、意业，所以你再怎么样想要累积功德都很难，而且不但不能累积还一直减少，这个就是谄曲的结果，就是这样。

第五个，不但功德一直在退失，智慧也不会增长。所以不管他是怎样殷勤地供养承事善知识，他的功德也一直在退失，智慧也不会增长；因为有智能的善知识不会喜欢阿谀谄媚的弟子；所以就算他亲近善知识、听闻正法，但是他的智慧也不会增长，就是因为这位谄曲的弟子在亲近善知识的时候，是用谄曲的心来亲近。所以他也不会好好修行，为什么？他的心思不会用在法上，而是都用在怎么去讨好上师上面，所以法不入心，他整天想的就是谄曲的事情，怎样去表现自己啊，多有修行，可是都不是真的，只是做做样子，虚伪作假；所以他是不可能有什么进步的，当然也不可能开智慧。

第六个，功德智慧都不会增长，只有一个会增长，就是恶业会增长。所以第六个，唯一会增长的就只有恶业。

第七个，如果不改正自己邪曲的心，这样相续的结果只会使我们离善法愈来愈远，离恶法愈来愈近。

第八个，谄曲也会损害我们的身心，使我们心中常怀苦恼，心非常不安稳。因为心邪曲的关系，所以自己的内心就会觉得很空虚不踏实，因为你都不是很踏实的在做事情嘛，都是虚伪作假的，只是做一些表面功夫，因此你的内心实际上是非常空



虚的、不踏实的，所以内心也不会很安稳，不实在。

第九个，谄曲只会使得自己苦、也让别人也苦。为什么自己也苦他人也苦呢？就是阿谀谄媚别人，如果事后被揭穿的话，就会引起对方的埋怨，因为对方一直都被你蒙在鼓里，以为你是这个样子；可是有一天他发觉你不是这样，原来你是一个只会耍心机的小人，他就会开始埋怨你；同时也因为自己被揭穿了，所以心里不好过，也是忧愁苦闷；所以才会说谄曲的结果，不但自己苦，别人也苦。

第十个，谄曲的人，不是成为圣贤的法器。就是说善于奉迎的人不是成就圣贤的材料，不是那块料，所以就算他学佛修行也不可能有任何成就，因为他心不入法，心不入道。

第十一个，到了临终只有追悔。谄曲一辈子，以为自己善于逢迎，春风得意；可是到了临命终时恶业现前，这时候再追悔已经来不及了，所以它会让我们临终追悔。

第十二个，最后一个，死后只有堕恶趣的份。谄媚的人死后大多数堕地狱道，都到地狱道去了，所以死后只有堕恶趣的份。

因此如果我们想在修行上早点成就的话，就要想办法去掉谄曲的心。那怎么练习呢？开始讲真话、做真事、用真心待人、表里如一。良师益友在教诲我们的时候不要心怀怨恨，而要心存感激，然后好好反省改过，这样才可能有一些成就。

一般谄曲心重的人，上师在讲他的时候，他会很不高兴，



所以上师一般也不会在这样的弟子面前直接跟他讲真话，知道他不能接受。因为上师在讲他的时候，他会心里觉得很委屈，为什么委屈？因为他所有的心思都用在怎样去讨好上师，你看他是多用心啊！可是你居然说我这个错、那个错，真的是好委屈、好冤枉啊！我已经身、口、意都供养给上师；可是上师都说我错，就不能接受；因为上师知道他这个谄曲的心只会障碍他的修行，所以试图想要去戳破他、或者提醒他，想要告诉他的时候；但因为他的心邪曲惯了，他已经很习惯那种虚伪作假的方式，他没有办法很真诚的面对自己的习气或烦恼，自己没有勇气去面对；所以上师指正的时候，指出他错误的时候，他一般没有办法接受，而且还会怀恨在心；因此上师一般都不会直接来说这样的弟子。

因此我们刚才才会说：有我们的好朋友、同行善知识、或者教授善知识在教诲我们的时候，我们一定要虚心地把话听进去，然后勇于改过，因为他是在成就我们，希望我们能早一点修行有些结果。要不然等到大家都觉得说没希望了，放弃你的时候，那就已经来不及了，所以这个“直心是道场”很重要，因为我们修行就是希望能早一点回归真心，可是谄曲就让我们没办法做到直心。

第七个小随烦恼是“憍”。憍就是骄傲的意思，也就是一种优越感；自以为很了不起，整天陶醉在这个优越感当中，所以这个憍是一种骄傲自大的心理。



这个心理每个人也有，只是骄傲的事情不一样，所以僇有种种不同的内容。因此每个人都有自己觉得骄傲的事。譬如说有钱的人就会瞧不起贫穷的人，这个叫“富贵僇”，看不起穷人，这就是一种骄傲。出生名门望族、家世显赫的人，没事就要夸耀一下他的家世，这个叫“族姓僇”，譬如他没事就在你面前说：“我昨天买了一个钻石，唉呦！我觉得好小喔！才二十克拉！好小喔！”、“好烦喔！我开那个跑车，就觉得它不够快，好想再换一部更好的！”我们连车都买不起，他跟我说他想要换一部，这个就是族姓僇。长得好看的人就会嘲笑长得丑陋的人说：“那个人长得很抱歉”，这个就是“色力僇”，常常嘲笑那个长得丑陋的人。身体好的人他也会嘲笑人家说：“你这是什么身体嘛，像病猫一样，风一吹就会倒的林黛玉什么的”，这个是“无病僇”。那个长寿的人有时候也难免会倚老卖老一下，这个叫“长寿僇”，我们常常听到说：“你们年轻人又要怎样、怎样”、“我吃的盐比你吃的米还多”还是什么……这一类的，这个叫“长寿僇”。年轻的人他也不甘示弱，他也要瞧不起老人家说：“你们年纪大了都没有用了，还不是要靠人家照顾”，这个叫“少年僇”。至于那些学识丰富的人，他也会经常在言语之间讽刺那个不读书的、没有学问的人，说你们这些不读书的草包啊！没料啊！肚子没墨水之类的，这个就是“多闻僇”，仗着自己多闻，嘲笑别人没学问。以上七种僇只是一个归纳，其实还有很多。

像那些脑筋好、反应快的人，有些人脑筋动得很快，他就



PDF 學習文庫



会对那个脑筋迟钝、反应慢的人失去耐心，老是嫌他们怎么那么笨，怎么那么慢啊！这也是另外一种僇。还有就是在社会上有名望、有社会地位的人，他做事情的态度也好、讲话的语气也好，就是有一股想要压过别人的气焰，那个也好讨厌，老是喜欢使唤人，或者认为说你一定要听我的，就凭我的社会地位，凭我的名望，你就要听我的。那股压倒人的气势也是另外一种僇。喜欢写文章的、画画的艺术家的、文学家，他也会有另外一种自命清高、孤芳自赏的心理，那也是一种僇，一种习气在他身上，那个就叫僇味。

所以，僇会使人自高自满、目空一切，总是自我陶醉，想驾凌在别人之上，因此很难做到谦卑，也会增长许多烦恼。僇会让我们生贪、嗔、痴等等的烦恼，什么时候生贪呢？就是陶醉在自己成就感里面的时候，这时是跟“贪”相应的，一直觉得说：我好了不起喔！我的成就好了不起喔！当别人和他唱反调的时候，他就很容易发脾气，这时候是跟“嗔”相应的；不知道这些引以为傲的事情只是因缘果报的展现，它是生灭、无常、无我的，不明白这个道理就是跟“愚痴”相应，所以僇会让我们常生烦恼的原因在这里。

那将来会有什么果报呢？那个越瞧不起人的身高就越矮，所以它的果报是生来矮小，天生就比较矮小的，那就是过去世瞧不起别人，越瞧不起别人就长得越矮；另外还容易有五官不全的果报；还有他容易生什么病呢？就是容易得肝病，因为自视过高的人容易生嗔恚，容易嗔怒，所以他就容易得肝病，就

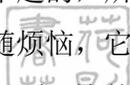


是脾气不好，容易发脾气，只要有一点点违逆他的意思，他就发脾气；所以怒伤肝，常常发脾气的结果就是肝不好，容易得肝病。

为什么会有这个骄傲的现象呢？就是因为贪爱执著自己的成就，所以才会生起骄傲的心；因此它属于根本烦恼的哪一个啊？刚才讲了嘛，贪爱执著自己的成就，就是跟贪相应，所以我们就知道憍是属于贪的，跟贪相应的，因为贪爱执著自己以为了不起的成就的事情。

我们一般都说憍慢、憍慢；那憍跟慢有什么差别呢？还是有差别的。我们讲根本烦恼是贪、嗔、痴、慢、疑，所以慢属于根本烦恼，而现在讲的憍属于小随烦恼，所以一个是根本烦恼、一个是随烦恼。憍是由事情而生起的，就是我们刚才讲的，自己觉得有什么值得骄傲或者成就感的事情，所以它针对的是你觉得有成就的事情，觉得值得骄傲的事情，因此憍是由事情所生起的；而慢是由“我”而生起的，我慢嘛，一切众生有我，所以就有我慢，“我”了不起，所以它是由“我”来的。一个由事情而起，一个是由“我”而有。

慢，我们刚才讲它属于根本烦恼，它是和别人比较以后所生起的高举的心。前面讲过有各种慢，就是跟别人比较之后，不管他比我好还是比我差，我永远觉得自己是最了不起的，所以慢是跟别人比较之后才有的；现在讲的憍属于小随烦恼，它是没有和别人比较，而是自己沉醉在自己的成就感里面。这就



PDF 學 器 文 庫



是憍跟慢的不同，有这些不同。一个是由事情而生起的，一个是由我而生起的。一个属于根本烦恼，是和别人比较之后才有的；而憍是小随烦恼，是没有和别人比较，自己陶醉在自己的成就感里面。

所以我们就知道憍慢会障碍我们的谦卑，还会增长很多烦恼。我们刚才讲贪、嗔、痴就是因为憍而生起的，所以它不但障碍我们没办法做到谦卑；而且还不断不断地增长烦恼。所以要怎么来对治呢？就是你现在的一切成就，只是过去善业果报的展现而已，过去我们有造很多善业、有造很多恶业，就看哪一个先成熟；如果善业先成熟的话，就会让你感觉一切很顺利。一些顺利的事情，你就会觉得有成就感，那其实是你过去善业成熟而已。而且这一切让你觉得有成就感的事情，其实它是不是真实存的？刚才讲了各种憍憍憍，都是生灭、无常的，都是无自性的，都是了不可得的，所以其实也没什么值得憍的，因此第一个思惟它是善业果报的展现，第二个思惟它是生灭、无常、无我的，自性是空的，这样就能对治憍的心。

第八个小随烦恼是“害”。害就是伤害。因为对众生没有悲悯心，所以才会想出或者做出伤害众生的事情来。这个害也是跟“嗔”相应的，因此嗔心一起来的时候，不晓得他会说什么话、做出什么事，不知道，所以这种互相伤害的事情每天都在发生。

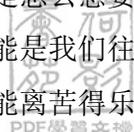
譬如我们有时候，像昨天刚吵完架，就会想说好好地折磨



他一下，尤其是夫妻吵架、或者两个情人吵架，情人口角、或者是朋友吵架，因为心里不痛快，所以就会想说我一定要你好看，我一定不要先跟你道歉认罪，我一定要你难过、内疚、后悔，在这之前，我一定要跟你冷战到底什么之类的，这个都是害心，就是说你会有这些念头生起来，就是想要伤害对方，不要让他好过，好好地折磨他一下，这个就是害心，这还是比较轻微的。比较严重的就是想到仇人的时候，那一定没有什么好念头，对不对？所以心里面想的，可能都是怎样去诅咒他，希望他事业最好倒闭，家庭破碎、子女败家、死后还要下十八层地狱，最好是没有任何一件顺心的事情，这样我才顺，这个也是害心，这些念头都是害心。或者是想要怎么报复别人，怎么去逼迫、损害、激怒别人，让别人产生痛苦，这些都是害心，怎么去伤害他。

所以害心使我们没有办法做到什么？大悲心。“嗔心障慈，害障悲”，这个伤害别人的心，障碍我们的大悲心没办法生起。什么是悲啊？帮众生拔苦是“悲”，所以不但不能帮助众生拔苦，还带给别人更多痛苦，因此它是生起悲心最大的障碍，它属于“嗔心”的一分。

那要怎么对治呢？就是多修悲心来对治：可以思惟一切众生都可能是我往世的父母或者最亲爱的人，在过去他当我父母或者当我最亲爱的人时，可能结了什么怨结，所以这一世才会变成仇敌，我才会那么恨他，然后心里面生起的都是怎么想要伤害他的念头；所以现在这样来想，一切众生都可能是我们往世最亲爱的人，或者是往世父母。一切众生也希望离苦得乐，



就像我不希望苦降临到自己身上一样，一切众生也都跟我一样不喜欢受苦；因此对我最亲爱的人、还有往世父母，我们应该对他生起大悲心，希望能帮他们除苦，多修悲心就能去除害心。

第九个小随烦恼是“嫉”。嫉就是嫉妒。为什么会嫉妒呢？就是见不得人好才会嫉妒。为什么会见不得人好呢？因为怕被他比下去，被他比下去之后，我可能就会有一些损失，可能是名闻利养、或者是恭敬，怕被他比下去我就会有所损失。所以我看到别人有成就的时候，心情就开始郁闷起来，整个心都纠结在一起，然后吃也吃不下、睡也睡不好，心里总是在想：我应该怎么巩固我的地位，怎么继续获得我的利益，怎么让我的名声不受影响；因此为了让自己的名闻、利养、恭敬不受影响，他可能就会采取一些手段，可能就要挑拨离间说一些不利于对方的话，或者可能要设计盘算，做一些阻挠障碍对方的事，再更严重一点就可能会想到怎么去伤害对方，所以这些都和嗔恚心相应，因此嫉妒属于“嗔恚”心的一分，所以嫉妒跟嗔恚相应，因为嫉妒的结果，你就会想怎样去障碍他、伤害他。

那什么人比较容易有嫉妒心呢？

第一种是心胸狭窄的人，因为心胸狭窄的人没有包容人的肚量，所以他见不得人好，一看到别人比他好，他的嫉妒心就起来了，就想办法怎样背后去批评毁谤他。

还有一种，就是缺乏自信心的人容易嫉妒，因为缺乏自信的人没有安全感；没有安全感他就会很害怕失去自己的名闻、

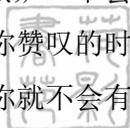


利养、恭敬；所以现在他看到你春风得意，他就觉得倍感威胁，那个威胁感就来了，因为他很害怕自己苦心经营的一切，会在这刹那之间就被你摧毁了，所以心中深怀忧戚，不得安稳，就是因为没有安全感，他怕你把他好不容易建起的城堡，在一刹那之间、一夜之间就摧毁了，所以他要嫉妒障碍你。这个就是没有信心的人，他的嫉妒心也很强。

还有就是名利心重、好胜心强的人也容易嫉妒别人。他看到别人胜过自己的时候，心中就不是滋味，所以他也会采取一些手段来巩固或者保护自己。

可是这样嫉妒的结果，你真的就让自己很安全、很稳固吗？也不见得，对不对？所以他不但不会使自己更好，反而还会因此造下很多身、口、意的恶业。那你说这种人活得快不快乐啊？整天想要嫉妒、障碍别人，他自己快不快乐啊？自己活得也不快乐嘛，因此他其实也会障碍自己的成就。

所以最好的办法，看到人家好的时候，应该怎么办啊？大家都很会的，随喜赞叹！不但不会造业，而且还有随喜的功德，对不对？所以最好的方法就是随喜赞叹。看到别人的好，马上随喜赞叹他的好，这样就对了，这样就可以对治嫉妒的心。是真的赞叹喔，而不是表面功夫，不是虚伪的作假。因为你真实赞叹他的时候，你真正赞叹他的当下，你会不会嫉妒？不会，因为它不会同时存在；你嫉妒的时候就不会赞叹，你赞叹的时候就不会嫉妒。所以看到别人好的时候赶快赞叹，你就不会有



PDF 學 醫 文 庫



嫉妒心。因此原本有的嫉妒心，就会慢慢、慢慢消失于无形，所以我们就用随喜赞叹来对治嫉妒的心，这样不但不会造恶业，因为我们说它跟嗔心相应的嘛，不但不会造嗔心的恶业，还有随喜的功德。

何况我们修行人说关关要过关嘛，最难过的是什么关？名关、利关、恭敬关，要做到关关与我无关，这样就关关过关，想到这些名关、利关、恭敬关，还不是虚空中的花朵，对不对？本来没有，我们清净的自性当中本来没有这些名啊、利啊、恭敬啊，本来都没有，所以这样想的话，虚空中的花朵，本来没有，很快就安全过关了。

最后一个“慳”。慳（qiān）就是慳吝，就是吝啬、小气，什么都舍不得，我们说这个人铁公鸡，一毛不拔，就是慳。

慳跟贪有什么不同呢？我们一般说慳贪、贪。慳指的是已经有的舍不得拿出来，这个是慳；如果没有的想要得到，而且是愈多愈好，这个是贪，所以慳和贪是不一样的，一个是已经有的，一个是没有的，想要愈多愈好。已经有的舍不得，这个叫慳。

这样自私小气不肯拿出来，会有什么果报呢？那个钱舍不得拿出来布施的，就是贫穷的果报；那个有法不肯法布施的，就是愚痴的果报，简单来说是这样。

在《成实论》卷十二里面，就有说到，慳贪会影响后世得



到哪一些恶报呢？它有七个恶报，因为慳贪会影响后世的果报。

第一个就是天生眼睛瞎的果报。天生盲眼的果报，就是说他是天生的，不是后天的，从母亲胎中出生的时候，他就不能见到日月的光明，这就是天生眼睛瞎的果报。

第二个，是愚痴的果报。我们刚才讲的，因为不肯法布施，就会有愚痴的果报，就是他今天想要来亲近善知识听闻正法，但怎么听就是听不懂，不知道善知识在讲什么，这就是因为愚痴。所以那个天生愚痴的，就是对一切法的真实相不能了知，因此这一世不管他怎么样听经闻法，就是不能明白经中的义理，所以这一世他会有闻法有障碍，修法有障碍，因为他天生愚痴性比较重。为什么会有这样的果报呢？就是因为在过去生中有法不肯布施，吝法的结果，就是愚痴的果报。

第三个，是生在恶家的果报。就会出生在不信三宝，造作重罪的家庭里面。

第四个，会有在母亲腹中就死亡的果报，就是胎死腹中。

第五个，是天生就容易被一切恶物所恐怖的果报。这就是说，你这辈子常常会遇到让你觉得非常恐怖、惊吓的事，就是把自己吓得半死，很恐怖的事情发生在自己身上。

第六个，是善人远离的果报。奇怪了，他这一世碰来碰去都碰不到好人，碰到的都是扯后腿的小人、恶人，交的都是损友，让自己堕落的坏朋友；一切好人、贤善的人、善知识都离他远



远的，所以没办法亲近到真正的善知识，或者同行善知识（同参道友），都没办法碰到，这就是因为他过去慳贪、不肯布施，不肯跟大众结善缘的果报。所以他结的都是恶缘，恶缘到这一世就是碰到的都是恶缘现前，都是坏朋友。所以我们在佛法里面，为什么很重视布施？比如六度的第一个就是布施。布施主要是什么？就是跟众生结缘，用布施的方法跟众生结缘，不管是财施、法施、还是无畏施，都是要跟众生结好缘、结法缘、结善缘，这样生生世世就都能遇到善知识，也能遇到好的同参道友，交的都是好朋友，都是善友，会让自己愈来愈好的、互相帮忙的好朋友，或者亲朋好友都是好的。

第七个，会有无恶不做的果报。这就是说对一切的恶业无所不做，因此业障更加深，就是这一世更容易造恶业，为什么？因为慳的结果就是造下很多恶业。

所以这个慳要怎么对治呢？怎么做到财施、法施、无畏施？就是用布施来对治嘛。如果真的很难舍的话，那我们就多多思惟死无常的道理，多多念死无常，想到你这些舍不得、小气、想要抓一辈子的东西，你死的时候一个都带不走，抓了一辈子，可是死的时候就不得不松手了，所以多多思惟这些死时带不走的東西。那个带得走的要赶快做，就是只有业带得走；所以赶快断恶业、行善业，只有业带得走。那个带不走的就不要再抓了，赶快放下吧。也可以多多思惟布施的果报和功德，财布施的果报就是富贵、法施的果报就是有智慧。另外还可以用空性的智慧来对治：就是你慳贪的这些东西都是生灭、无常、不可

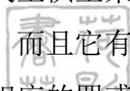


得的，所以赶快放下吧！

十个小随烦恼都介绍完了。

我们刚才一开始的时候讲小随、中随、大随。小随烦恼是个别现起的，所以它最容易断，因此我们修行从哪里下手？我们这一次介绍烦恼最主要的目的，就是要详细说明根本烦恼的内容、还有随烦恼的内容。这样我们烦恼生起时就会很清楚的知道，我这个烦恼属于哪个根本烦恼、还是随烦恼，对它的内容比较清楚；要不然平常就是说我很烦恼、很烦恼，你是什么样的烦恼？然后怎么对治也不是很清楚，所以就变成修了半天但还是看不到自己的烦恼，也不知道怎么办，所以修行很难进步嘛。因此现在明白了每个烦恼的内容，然后也知道怎么对治。

那从哪一个下手呢？先从力量比较轻的，从有时候有有时候没有的来下手，而不要从恒常与第七识四惑相应的下手，因为那个是天生就有的，就比较难断，而且它是恒常、从来没有断过，连睡觉时，梦中都有的，因为它是与生俱来的，那个比较难断。所以我们一定是从今天讲的这十个小随烦恼开始断。我们可以一个一个检查，自己还有哪一个，然后就用对治的方法把它赶快断除；因为它是个别现起的，就是有了这个没有那个，它是个别现起的，而不是一下子统统都有，所以它比较容易断；而且它是分别来的，就比较容易断，不是天生俱生来的，它是我们第六意识分别来的，所以比较容易断；而且它有时候有有时候没有，它不是一直都有。（与第七识相应的四惑



PDF 學 醫 文 庫



是一直都有，而且它天生就有的），而这个（小随烦恼）是后天才有的，也是先天先有那个种子啦，可是大部分它现起的时候，是因为你有分别心它才有的，而且它是有时候有有时候没有，所以它比较容易断，因此我们就从比较容易断的开始下手来修，而且它比较明显、容易检查，一检查自己有就马上断，这样很快就能去除这十个小随烦恼。

明天最后一堂课，我们就介绍剩下的两个中随烦恼、还有八个大随烦恼。今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第八讲

○ 本讲概要

- ◎ 中随烦恼：无惭、无愧；
- ◎ 大随烦恼：不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失正念、不正知、散乱



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们接下来介绍中随烦恼，一共有两个：无惭、无愧。

中随烦恼不是个别生起，而是同时生起的；只要有一念恶心生起，这其中就有“无惭”、“无愧”；因为没有惭愧心的话才会让不好的念头生起，所以只要起心动念是不好的念头，里面就一定有无惭、无愧。

那什么是“无惭”呢？无惭就是没有羞耻心。我们形容一个人说他没有羞耻心，自己做错了事情不会感到羞耻，如果你跟他说：“这样不太好吧！这样做，不是一个正人君子会做的事喔！”可是他都不在乎，你跟他说：“这样对一个人的品行、道德、修养都有所违背”，他也不睬你，这就是无惭。而且他



看到有品行、有道德、有修养的人，他也不觉得应该见贤思齐，他也不觉得应该也要这么做，对于做善事功德这些事情，他也不屑一顾，不觉得有做的必要，这就是无惭。就是说他会做一些愧对自己良心的事情，但他却无所谓，这个是无惭，是对自己来说。而对社会、国家、舆论等外在环境来说，就是下面一个“无愧”。

无愧也是没有羞耻心，但它跟无惭不一样；一个是愧对自己的良心，一个是愧对外在的社会、国家、或者亲朋好友，所以无愧这个羞耻心是针对外在世间来说的，就是自己做错事情的时候，他可以完全不顾世间的舆论或批评，对于任何责难或者讥毁他也可以不在乎、无所谓，完全不去理会，这就是无愧。

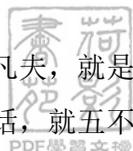
所以不管是无惭还是无愧，结果都是不可能改过，不认为自己错，不认为自己有改过的必要，因此就会继续造下更多恶行。一个没有惭愧心的人，他造恶也是脸不红、气不喘，他也不觉得自己有什么需要改过的地方。可是这样的人只会造下更多恶业，即使来学佛修行，他也不可能断恶修善，也不可能忏悔，当然也不可能有什么成就。所以佛经上说只有两种善法可以救众生，也就是说，我们要看这一位众生还有没有救，就看他还有没有惭愧心，有惭愧心就有救，没惭愧心就没有救了。所以没有惭愧心的人，他反正已经不在乎了，所以他不可能改过，因此我们就说他没救了；而有惭愧心的人，他才会在意所作所为会不会愧对自己的良心，他也不想被别人批评说他是一个没有羞耻心的人，他是蛮在意的。所以他就会反省自己，反



省自己发觉有错的时候，他就会改正自己的过错，他才会愈来愈好，所以他才可能断恶修善，因此我们才会说他是**有救的**。

我们现在当然不可能再去**为非作歹**，也不可能再犯下很严重的错误；那我们需不需要**忏悔**啊？或是感觉有**惭愧心**呢？还有没有必要？还是有必要！虽然我们不可能去犯下严重的错误，但在我们还没有完全成就之前，还是要靠**惭愧心**来勉励自己、督促自己，只有这样修行才可能进步得比较快速。我们虽然不会犯下很严重的身、口、意业；但比较轻微的身、口、意业，难免有时还是会不小心、不经意的犯到，这是很难避免的。所以，如果要让自己修行快速进步的话，还是要把所有最微细的小戒也要持得很好。只要我们还会有身、口、意的任何过失，都需要靠**惭愧心**来改正错误，这样才可能开悟成佛。因为经典上告诉我们一切众生本来是佛，但是我现在为什么不是佛，还是凡夫呢？这就应该感到**惭愧**。为什么现在还是凡夫？就是因为我们的自性没有被开发，我们的佛性没有开显，我们的佛性为什么没有开显？我们自性为什么不能现前？就是因为有**遮障**嘛！那是什么遮障了我们的自性呢？就是烦恼、无明、业力，就是**业障**；所以只要还有烦恼、无明、业障，我们就要对自己的这些烦恼、无明、业障感到**惭愧**，这样我们才会早一点清净这些遮障，早一点开悟成佛；所以在真正圆满成佛之前，都要靠**惭愧心**来改正我们的错误。

我们前几堂课讲到见、思二惑，只要我们还是**凡夫**，就是见惑——五不正见具足，只要我们一开口跟人家对话，就**五不**



正见具足，因为在我们的念头里面一定有萨迦耶见；然后一定是落在一边，一定有边见，不然没有什么好争论的？两个人都落在边见当中，自己却不知道，还以为自己的理论很高明，“自己”的理论，那个就是萨迦耶见，身见，第一个，然后都是落在两边。因为两个人都是中道的话，就没什么好吵的，两个人都悟到了中道实相，还会不会吵架？不会的；所以一定有邪见在里面；然后他所坚持的那个就是他的戒禁取见；主观的成见就是见取见。因此，一开口就是五不正见具足；但是我们不明白、不知道，因为见惑没有破，不明白无我的道理，所以见惑还在；思惑也是一个都没断：贪、嗔、痴、慢、疑，哪个断了？也是五毒俱全，所以应不应该感到惭愧？应该感到惭愧。

连证初果都还没有资格，所以我们也没有（资格）看不起说：喔！那只是初果阿罗汉。我们见惑都还在，还输给那个初果阿罗汉呢。我们是大乘菩萨，可是你的见思二惑都没断，而四果阿罗汉至少已经断了见思二惑，所以也我们也要感到惭愧，因为我们的见惑也在、思惑也在，尘沙、无明统统都没少一个，那就是为什么我们虽然具足佛性，但是没办法证得、没办法成佛的原因，就是因为这些遮障。这些遮障怎样才能很快速地去除？就是靠惭愧心，因为你感觉惭愧，就觉得我今天学佛就应该跟佛一样，可是我为什么差那么多呢？我为什么还有那么多无明、烦恼、业力，这些统统都在呢？所以惭愧心越强的人，他断恶修善越快，因为他不容许自己还有这么多污点，这么多不完美的地方，所以那个就是靠惭愧。



这就是中随烦恼，一共有两个：无惭、无愧。

最后是大随烦恼，一共有八个。为什么叫大随烦恼呢？因为它的范围最广、也最严重。只要是恶心生起就一定有这八个，就是说你的起心动念，如果这一念是不好的念头，里面就一定有这八个大随烦恼，所以很严重，对不对？而且它与第七识的我爱、我痴、我慢、我见恒常相应，就是说念念都有这些东西，都有这四惑，严不严重？够严重！所以叫它大随烦恼，因为它不但范围很广，而且非常严重，并且又是与生俱来的，天生就有，不是后天熏习的，每一个人，凡夫众生，天生就有。所以它最难断的原因在这里。

第一个是“不信”。不信，以学佛修行来讲，就是不相信佛法所说的真理，不相信三宝真实的功德，也不信自己能证得这些真理、成就这些功德。不信的话，当然就不会很努力地想去达到，这就是我们为什么不能精进修行最主要的原因，就是根本不相信，没有真正的信心。

大家听了一定会反对，对不对？心里在讲：“我信啊！我信啊！我很有信心的！”真的吗？真的吗？因为真的信会有什么结果？你如果真的相信佛法所说的真理，你就会依教奉行，对不对？佛怎么说我们就怎么做，但是我们都做到了吗？我们如果做到，现在就应该成佛了；而现在没有成佛，就是佛说的统统没做到嘛，不然怎么还是凡夫呢？所以你说你相信，你相信为什么没有依教奉行呢？这好像有点矛盾喔！相信就应该做



PDF 學 器 文 庫



到，对不对？佛说的我都相信，所以我就依教奉行，统统做到。

佛教导我们要出离三界的心，如果我们真信，就不会再贪著世间的名闻、利养、五欲、六尘，对不对？而真实生起了出离心。佛告诉我们说要生起出离三界的心，我们就应该生起出离三界的心才对啊，因为你真信嘛，所以你就不可能再贪著世间的种种。可是没有嘛！对不对？没有完全做到。有一点啦，有一点出离心。

佛也教导我们要发菩提心，如果我们真信的话，就不会再自私自利整天为自己打算，而能真实生起菩提心，对不对？可是我们现在菩提心也不圆满。只能说偶尔有啦，心情好的时候可以发一下。事业不顺利、有障碍现前的时候，要发菩提心就很难，所以也还是没办法做到。因此你说你真信？出离心也不圆满、菩提心也不圆满。

还有，如果你真信三宝的功德，遇到事情应该怎么做？祈请三宝加持嘛，对不对？我们前面说了，供养三宝、启白三宝，用佛法的智慧、深信业果，来解决一切问题，还会不会去求神问卜啊？还会不会去算命啊？排紫微斗数啊？看今年流年适不适合出国啊？还要不要改风水啊？可见没有真信嘛！你真信三宝的功德，这些还有什么问题？

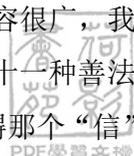
现在有点开始承认说对啊！我没有真信。前面以为自己很有信心，结果分析的结果，好像一个都没做到，佛法真实的功德、佛法所说的真理，没有依教奉行。



三宝的功德，我们前面介绍过，它有法身德、般若德、解脱德，可以成佛的。可是我们信不过，所以才会去求一些别的嘛，就是因为我们信不过嘛，信不过三宝的功德，所以三宝比不过算命师、风水师、还有很灵验的那些庙。所以我们修了半天，为什么不能成就？最大的问题就是没有真正的信心，没有真信，所以天生下来就有的第一个——就是不信。以世间人来讲，我们前面已经讲过了，那个疑根比较重的人会怎么样，我们在贪、嗔、痴、慢、疑的时候已经讲过了，那个是以世间来说，我们现在不说那个；我们以学佛修行来说，你是不是真信？你还有没有“不信”这个大随烦恼？每个人都承认自己有了嘛，对不对？

不信，它为什么那么严重呢？因为它会染污我们清净的自性，障碍我们清净的自性不能现前，因为它会染污我们的心：因为你不相信，你就不会断恶修善；你不相信因果，你就不会去循着因果，应该“如是因如是果”那个真正清净的因去做，所以你不种真正的善因，可是却祈求得到善果，那可见因果就不爽了嘛，就不正确啦；所以我们应该要努力的事，你想要得到什么果，你就要去种那个因，你不求，它也自然有那个果才对啊！

所以关于不信，只要我们心不信，它就会受到染污，只要你怀疑不信，其他的善法就统统没有了。善法的内容很广，我们只要举例前面讲的十一种善法就好了。前面讲的十一种善法，第一个就是讲“信”，现在既然不信，当然就会障碍那个“信”



的善法，信的善法就没办法生起，因为你不信，对不对？因为不信，就会障碍信的生起，第一个善法就没有了；既然不信当然就不会去精进，我们刚才讲的，你不信当然就不会精进地断恶修善，然后依教奉行，就不会很精进地修行，就没有“精进”这个善法了；没有精进就会懈怠放逸，所以也没有“不放逸”，这个善法了；你不会精进在无贪、无嗔、无痴这三善根上面，当然也没有“行舍”，这样就四个没有了，没有无贪、无嗔、无痴，“行舍”这个也没有了；不信的话就会继续造恶，继续造恶就没有惭愧心，因为你还会造恶，就表示说你那个惭愧心不够，所以“惭”跟“愧”这两个善法也没有了；你会继续造恶，你当然就没有“不害”，这个善法也没有，因为你会去造恶，就一定会去伤害众生，会去做损恼众生的事，所以也一定没有“不害”；也不可能有“轻安”。

所以只要还有“不信”，就不能成就一切善法，而只会增长一切恶行。前面的十一种善法一个都没办法成就；所以我们说不信非常严重，它能染污我们的心，使所有善法都不能成就，只会增长一切恶行。

那怎么办呢？多修信心来对治不信，相信自性本来清净，众生本来具有佛性，既然本来具有佛性，当然就能成佛，只要恢复本来清净的自性，佛性开显，自然就能成佛，我们要有这样的信心。既然一切众生有佛性，他就一定能成佛，只要依照佛所教导的法门来修，就一定能达到最后成佛的目标，这是一点疑问也没有，就看你信得过信不过，信得过你才会精进。这

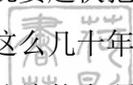


是第一个。

第二个大随烦恼是“懈怠”。什么是懈怠呢？懈怠就是松懈怠慢。就是身体都懒懒的，做什么都提不起精神来，所以精神上也是松松散散的，这就是一种懈怠的相貌。

懈怠也是每个人天生都有的。懈怠一般比较常用的词语就是懒惰，懒惰每个人都有，都很会，对不对？这个不用教的，天生就会，小朋友就会，你没有盯着他做功课，他就偷懒，他就去偷偷打电玩，你看他整天都不出门，可是在玩计算机，然后他跟妈妈说：“我在做功课”，他妈妈好高兴喔！“好乖喔！今天整天都没出门喔！都在计算机前面用功喔！”，不知道他上哪个网，就不知道了，不晓得上哪个网站。所以每个人天生就很会偷懒，能偷懒就偷懒，能休息就一定不会用功，能躲过去就躲过去，马马虎虎得过且过，不想承担责任，这些都是懈怠的习气，每个人都有，天生都有。

这个懈怠、懒惰为什么是恶法呢？它为什么是烦恼呢？你说我只是懒惰一点、我只是懒散怠惰一点，我也没有去做坏事啊，应该不会算太糟嘛，对不对？我只是比较懒而已，我又没有去做坏事情啊；可是这种习气会让我们对不应该做的恶事不会想要赶快断除，为什么？因为懒得去断，懒到这样！明明知道那个不应该，可就是因为懈怠，所以就提不起劲说要赶快把它断除。所以我们那个坏习惯一辈子，可以一辈子这么几十年都不改，就是他懒得去改嘛，有人念一念，念一念就给他念啰，



PDF 學習文庫



还是懒得改啊，所以对于那个不好的（习气或习惯），他自己也知道不好，可是他就是不改，那就是懈怠，因为他懒得改。

对于应该做的善事，譬如说我们知道应该断十恶业，他也没有很精进去断，应该行十善业，他也没有很精进去行。所以对那些应该做的善事，他也不会想要积极去做，因为也是懒懒的，提不起劲去做善事。人家说一起去圣地，然后去供养，“啊！这么远喔？算了吧！”，那我们去精进打个佛七吧，“好累喔！”反正一谈到行善的事情，如果是有人帮他做功德，“那OK！你去帮我做一下！”，如果是太辛苦、太累、太远、太什么……，有条件的，他就懒得去做，那个就是懈怠，就是没有很精进地要去行善的心，那个心念提不起来，那就是懈怠。谁都知道要行善累积功德，可是为什么那么慢？就是因为懒得去做，这就是懈怠。

就是因为这样，所以虽然看起来好像没有故意去造恶，但实际上却是一种恶的行为，因为它不断滋长我们三界的染污，让懒惰放逸的习气不断不断地增强。它不会自己消失的，因为它天生下来就有，你不断不断串习，就愈来愈懒、愈来愈懈怠，就是这样，永远不可能精进的。那这样可能成就吗？所以你不管怎么学、怎么修，都不可能有什么结果，就是因为懈怠。

所以只要我们检查检查自己就知道有没有懈怠，就是刚才讲的那四个重点：

第一个，我一旦发现自己做错了有没有马上改过？还是懒



得改？就是我们刚才讲的，知道自己错了但却懒得改；知道那个不好，也没关系，得过且过，马马虎虎，这是第一个。

第二个，我有没有随时起防护的心，让自己不要犯错，这就要讲到后面的“放逸”了，因为放逸，所以身心全部都放逸出去了，所以他不会起防护心，让自己很小心谨慎地千万不要犯身、口、意业，再微小再微小的戒也不要犯；可他没有那个防护心，为什么？因为懈怠，所以他不会起防护心来防止一切恶事不让它发生。这就是第二个，检查自己有没有随时起防护心让自己不要犯错。

第三个，对那些应该修的善，譬如十善业或是六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定，我有没有积极去修？有没有去开始修？没有的话也是懈怠，懒得修；对那些已经修的善我有没有努力地继续使它增长？不是偶尔做一下就好，要长时熏修所以问自己：那个偶尔做一下的善有没有继续让它增长？有没有每天每天都在增加那些善法善根？

如果这四点没有做到的话，就承认自己有懈怠。所以简单地说，只要没有勇猛积极地从事断恶修善的事就是懈怠，这是以学佛修行来说。学佛修行就是要从断恶修善开始，之后才“诸恶莫作，众善奉行”，然后“自净其意，是诸佛教”，一切佛法所有的内容，就是这些：从断恶修善开始，然后再自净其意，连善也不执著。

所以只要没有积极断恶修善的话就算懈怠，不管你现在



是不是已经有在修一些功课，也许有些人他每天固定在做早晚课：或者他修个什么法啦、每天在持咒、或者是念佛很精进，以为很精进，也常常跑道场，参加佛七、拜忏，参加法会、灌顶、听经闻法……统统都来。可重点就是刚才我们讲的那四个你有没有做到？如果你没有积极地断恶修善，你虽然看起来有很多修行的事相，那个是在事相上修，但是你的心没有修，因为你的心没有断恶修善，只是在修行的事相上，好像很忙碌地从事一些修行的事情，但只要你恶没有断善没有修，一样叫懈怠。所以我们就知道什么叫懈怠？它的重点就是要积极地断恶修善，因为不能断恶修善的结果，就会使恶法继续增长，因为你没有积极断恶，那个恶法就一直增长。恶法增长的结果就会使善法不断不断退失，所以就一面建设一面破坏，那就是我们为什么累积功德这么慢的原因，其中有一个很重要的原因也是懈怠，虽然那个“火烧功德林”是很重要的原因；但懈怠也是很重要的原因。因为懈怠所以没有对治嗔恚心，没有发菩提心，所以才会火烧功德林，对不对？因此还是懈怠是罪魁祸首：都是懈怠惹的祸，让我没办法精进发菩提心，所以嗔心才会那么重，才会火烧功德林，才会善业很难积聚。

所以我们就明白为什么懈怠属于一种恶法，它属于大随烦恼，为什么？它的原因就出在这里，所以它是跟贪相应的。我们说随烦恼是随根本烦恼来的，那你说懈怠跟哪个根本烦恼相应呢？它跟贪烦恼相应，因为贪轻松的那种懈怠之后的感觉，他觉得好像心里没有负担，那就是跟贪相应，懒惰、不勤快，

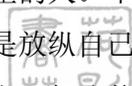


那个就是贪。然后不明白它会让我们恶法不断增长，善法不断退失，所以它是愚痴，不明白懈怠的过患这个道理，它是障碍我们成就很主要的一个原因，但是我们不明白，所以它也属于愚痴的一分。那应该怎么办呢？就是精进地断一切恶、修一切善，这样恶法就能断除善法就会增长。

所以我们从今天开始，做错事情就要赶快忏悔，使恶业早日清静，这是第一个功课，做错事赶快忏悔，这样我们业障才能净除得比较快。第二个功课是要小心防护，不要再造身、口、意业，起防护的心，再不要懈怠放逸了，赶快起防护心；因为有那个防护心，你就可以减少很多犯错的机会，因为你有小心、谨慎、注意、提高警觉。第三个功课就是对于一切善法要勇猛地修。第四个功课就是不但要勇猛地修，而且还要不断不断地使善法增长。如果能这样做的话，相信很快就能断除懈怠了，这是第二个。

第三个“放逸”。什么是放逸呢？放逸就是放纵散逸，就是故意放纵自己使心散逸开来，一点都不想约束自己，这种心态就叫放逸。不想约束自己的身心，故意把自己放纵开来，这个就是放逸。

一般有这种个性的人就属于放逸的，听好了！那种个性很随性的，高兴干什么就干什么的，他就是标准放逸型的人。平常就放荡不拘，从来都不约束自己的身心，从来都是放纵自己的欲望，想看什么就看什么啦、想听什么就听什么啦、想吃什



么就吃什么啦、喜欢买什么就买什么，从来不约束自己的习气，让自己的习气爆发，任由它发展，一点都不想约束自己。他不觉得这有什么错哦，他觉得这样很自在、很悠哉、很洒脱、很有品味、很懂得过生活，因为他懂得享受嘛，那个叫搞品味啰，过着很有品味的生活，很自在逍遥，为什么？因为不约束自己，当然自在逍遥；可这就是放逸的现象。

有这种个性的人，他天生就很放逸；放逸比较严重的，就是他过的是这样一种放逸的生活。所以等到他哪一天学佛修行他就很惨了，懂吗？因为他这样散惯了，现在说要好好地坐在那里数息，完蛋了！修正修观，他就开始肩膀也硬了、腰也酸了、呼吸也不顺畅了，紧张压力都来了。平常都没有紧张压力，从来没有压力的，因为高兴干什么就干什么，现在不可以高兴干什么就干什么，要乖乖坐在那里，他就不行了；所以要修正观，对他来说是一件非常痛苦的事情，这都是因为他平常放逸惯了，现在突然要收摄自己的身心，就会变得身体僵硬、精神紧张，修一下就觉得好累喔，度日如年，才五分钟，他就觉得时间怎么那么长。他为什么会觉得好累？就是因为他现在做的事情正好违背自己喜欢放逸的习气，所以他坐起来就不自在，因为平常自在惯了，所以他才会觉得这么辛苦。

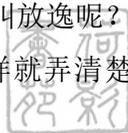
其实放逸的心态每个人都有，因为它是天生的；而且谁都喜欢那种放逸的感觉，因为很轻松自在，那时候是身心最舒服的，因为你不用收摄；而修习什么法门、止观法门要收摄身心，就马上心也紧起来了、身体也变硬了，所以它就是违背我们原



来喜欢放轻松那个放逸的习气，现在突然要收摄身心他就会觉得很辛苦。

可是这样放逸有什么好结果吗？虽然看起来好像过得很自在逍遥；但它会让我们的贪、嗔、痴烦恼不断现前；因为你不收摄身心，就很容易放逸，因为放逸而造下身、口、意业，放逸就容易生烦恼，因为放逸本身就是贪嘛，对不对？所以它会让我们贪、嗔、痴烦恼不断地现前，不断现前的结果就会不断增长我们的恶业，同时不断减损我们的善业；所以它等于是一切恶事的所依，就是一切恶事都是从放逸来的。所以只要你一放逸，所有烦恼都现前，烦恼现前就造业，所以一切恶事都是从放逸来的；因为放逸，我们就不会很乐于精进地修一切善法，不会！因为放逸。也因为放逸，使我们对一切恶法心没有防护，所以放逸是一切不善法的根本。

我们刚才讲懈怠，现在讲放逸，好像有一点相似，对不对？可是它是不一样的。所以我们再进一步来说明，懈怠跟放逸的差别。刚才讲的懈怠，它是对善法不努力精进，就是没有努力地断恶修善，尤其是善法，不会很努力地去精进；而现在讲的放逸，是对我们自己贪、嗔、痴烦恼习气的放纵，所以它们是不一样的。没有精进在无贪、无嗔、无痴三善根上面，这个叫懈怠；每天我们的六根忙着追逐六尘境界，念念和贪、嗔、痴相应，这个叫放逸。所以我们得到一个结论：什么叫放逸呢？就是懈怠、贪、嗔、痴这四个加起来叫放逸；这样就弄清楚懈怠跟放逸的差别了。



PDF 學醫文庫



所以说，放逸的结果只会不断增长恶业，不断损坏无贪、无嗔、无痴三善根；善根被损坏的结果，就会让我们想要舍、放下，但是做不到。譬如你想成就布施，但是做不到，为什么？因为贪，因为放逸，使你贪，所以你就没办法成就布施了；想慈悲也做不到，因为嗔，一放逸，嗔心来了也不约束自己的身心，嗔心来了就乱发脾气，想慈悲也做不到，因为有嗔；想开发智慧当然也做不到，因为愚痴；贪、嗔、痴都有了，所以我们才会说放逸是一切不善法的根本，它的原因在这里。

如果我们想要让自己的修行进步，就不能像以前一样继续放逸自己的身心。那应该怎么做呢？就是每天收摄身心、密护根门，《广论》讲的“密护根门”，审慎地、好好地防护你的六根门头，六根门头就是眼、耳、鼻、舌、身、意。我们每天六根在接触色、声、香、味、触、法这六尘境界的时候，要收摄自己的身心，保持现量无分别：看就是看、听就是听，不起分别执著，这样就不会生起贪、嗔、痴，就不会跟贪、嗔、痴相应。只要你第六意识保持现量无分别，看就只是看，没有喜不喜欢，没有我在看；听就是听，没有喜不喜欢这个声音、没有这个音乐好不好听——这样就不会有贪、嗔、痴。因为六根面对六尘境界，只要你第六意识一起分别，第七识执著一放进去，“我”在看这个花，“我”喜欢就生贪，“我”不喜欢这个 pattern（图案、花样）就是嗔，没有特别喜不喜欢就是痴；所以只要你第六意识一分别，贪、嗔、痴就起来了，这就是放逸的结果。如果你不放逸，收摄身心，看就是看、听就是听，



六根面对六尘，保持现量无分别，就不会生起贪、嗔、痴，这样慢慢训练，就可以做到不放逸，也就是密护根门，不取形相，不取随好。

第四个大随烦恼是“昏沉”。什么是昏沉呢？昏沉就是心陷入一种昏昧沉重的状态，昏昧沉重叫昏沉，就是头脑昏昏的，身体重重的，就是一种昏沉现象。

昏沉每个人都有。就是我们头脑不清楚的时候，虽然白天不是在睡觉，但是头昏昏的，那就是昏沉，头脑不清楚。头脑不清楚，这时候你拿一本《百法》来看，第一页还没看完就睡着了，没有办法随文入观，为什么？因为昏沉，所以它让我们看书也看不进去，没有办法进入经义里面去；那把经本合起来，我就来打个坐、修个观吧，也观不起来，对不起！那就数息好了，一、二、三，又不知道数到哪里去了，数字不见了。不管你修什么法门都一样；念佛，念一念也是佛号不见了，那就是昏沉，障碍我们修行是很严重的。

所以想要对治烦恼也没办法，因为昏沉本身就是大随烦恼。想断恶没办法、想修善没办法、想精进没办法、想修什么都没办法，因为整个心都陷在昏昧沉重的状态，一点都没办法作主，你的心没有办法作主，而是昏沉在作主；所以昏沉让我们没有办法从事任何修行，都没有办法，一点都使不上力。没有办法好好修行，脑子也变得愈来愈迟钝、记忆力愈来愈差，当然你这样怎么打坐也不可能得到轻安。所以昏沉会障碍我们的身没



PDF 學習文庫



办法轻安，因为昏沉本身就是一种粗重，使我们身心粗重，粗重就没办法得轻安，所以它障碍我们身得轻安；那心呢？不能修观，所以你想观什么都观不起来，因为昏沉性太重了，所以观不起来。因此昏沉障碍我们的身没办法得轻安，心没有办法修观，所以也没办法成就智慧力。因此昏沉是和愚痴相应的（贪、嗔、痴的痴），和根本烦恼“痴”相应，因为它障碍我们没办法修观。我们讲过观能成就智慧力，既然没办法修观，当然就没有办法成就智慧，所以昏沉是跟愚痴相应。

所以我们想要好好修行，就要尽量让我们的心随时保持一种清明的状态，就是你的第六意识都是一种清明的状态。如果功夫好的话，他连睡着了意识都还是清明的，所以他可以慢慢克服睡眠的原因在这里。如果我们的心能保持在清明的状态，就比较容易见性，为什么？因为我们的真心是灵明不昧的，所以当我们的心保持清明的时候，就比较容易跟我们的真心本性相应，就比较容易开悟，但是它要靠禅定的力量，修止修观的力量。因此如果能保持头脑清明的话，这时拿佛经起来也统统看得懂，也很快能契入佛经里面所说的境界，要修什么法门也都能自在作主，想修定就能得定，想修观也能修观，想观什么都观得起来，想念佛、想持咒统统没问题；能得到身的轻安，心也能开发智慧。

可是按禅定功夫来说，这个功夫要到什么时候，我们要修到几禅才能克服昏沉的现象呢？初禅就好了，没有很高，只要你有初禅的功夫，你就可以克服昏沉的现象。白天当然是头脑

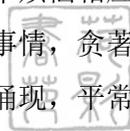


很清楚，即使晚上睡眠，我们称睡眠为大昏沉；但对他来说没有大昏沉这件事，他即使在睡眠的情况下头脑也一样是清明的状态，因此这个时候就能断去睡眠。所以我们说证初禅，就能断男女、饮食、睡眠这些欲界习气的原因在这里。因此禅定功夫好的话，他对男女的欲望、饮食的欲望、还有睡眠的欲望自然就能慢慢减轻，一直到完全断去男女、饮食、睡眠。

第五个是“掉举”。什么是掉举呢？就是我们的心掉动轻举，没有办法寂静安住在所缘境上。像我们说打坐数息数丢了；念佛号，一面念佛号一面打妄想；或者虽然坐在那里，但是妄想纷飞，这些都是掉举的现象，这也是为什么不能得止的原因。

刚才昏沉是障碍我们没办法修观，现在掉举是障碍我们没办法得止，为什么？因为妄念纷飞，它让我们的心没有办法寂静安住，一直在掉动轻举的状态，就是我们所谓的打妄想，妄想不断，那个就是掉举。

为什么会掉举呢？因为坐在那边心里面都在想什么？大部分在回忆过去，会不会回忆痛苦的事？当然不会啰，那是回忆快乐的事，对不对？所以大部分坐在那里回忆过去曾经发生的事，尤其是令我们欢喜快乐的事、很难忘的事，所以我们心里总是在追忆怀念，然后沉醉在那些情境里面，不断不断地去怀念回忆；所以掉举属于贪的一分，它跟贪这个根本烦恼相应。因为贪，所以不断不断回忆过去令我们开心欢乐的事情，贪著在那些境界上面，你才会想着那个画面不断不断地涌现，平常



PDF 學 器 文 庫



也是不断地回忆。打坐的时候，它不断地冒出来，为什么？因为它是含藏在八识的种子，寄放在那边，所以你一打坐它就冒出来了。

还有一种掉举的情况，喜欢做功夫的人要特别注意，就是在修定的时候会有一些境界现前；譬如说他会看到什么啦，一下子看到山，重重无尽的山，汪洋无尽的大海，各式各样的光，太阳光、星光、月光，不同颜色的明点……他以为发神通了。那我们都知道它跟孪生兄弟很近，叫神经，对不对？所以很多有这种现象，喜欢修禅定，然后又有种种境界现前的人，他以为可以看到一些画面，就认为自己得了神通；其实这种情况就是现在我们说的掉举，懂吗？它属于一种掉举的现象，因为真正得定是没有画面的，懂吗？真正禅定没有画面，有画面是因为他的心掉举了，那个种种画面从哪里冒出来的？是第八阿赖耶识的种子爆发了，懂吗？因为你在打坐，坐到没有妄念了，但那不是得定，那个叫细昏沉，懂吗？你坐在那边好像没有念头，其实是一种细昏沉，你却以为得定了，就是因为它是细昏沉，因为这时候你没有什么念头了，所以第八阿赖耶识的种子在这时很容易爆发，你平常怎么想，最好乐什么神通境界，这时候统统都给你出来，给你看。所以你以为你见佛了、看到莲花了、西方净土现前了，那是因为你平常忆佛念佛，所以现在处于细昏沉的当下，掉举就发生了。那个不是真的西方世界现前，懂吗？

因为阿赖耶识的种子爆发，所以爆发的那些种子，都是你



平常自己熏进去的，你平常好乐什么，希望看到什么，全部熏进去，因此你现在在细昏沉的状态下，因为没有妄念，它就统统都冒出来，所以你会看到这个、看到那个，看到很多很多的境界现前。

所以要注意了！第一个不要把细昏沉当作入定；第二个不要以为自己发神通，要不然真的就变神经了。

这个要特别特别注意了，因为很多喜欢修禅定的人都会落在这个境界上，然后从此功夫就不会再进步了，也不会开发智慧，因为是细昏沉，懂吗？我们刚才讲昏沉是跟愚痴相应的，所以他怎么坐，坐到驴年，没有这一年嘛，第十三年叫驴年，第一个是鼠，十三叫驴，他就是坐到驴年也不会开悟，也不会开发智慧，为什么？因为他就贪著在这个境界上面，一打坐他就入细昏沉，然后这些境界就现前，他就乐此不疲，他不晓得自己的心在跟自己耍花样，他自己不知道；自己在玩弄他的心意识，他自己不知道；自己的八识变现的境界，然后自己著在上面，所以他不可能开发智慧，也不可能得真正的神通，因为他入的不是真正的初禅、二禅、三禅、四禅，而是昏沉定，所以很严重。我们特别把它提出来说明，它是在掉举时发生的，所以他看到的那些境界也都是他贪著的境界，因此我们才说掉举是跟贪相应的。

我们看下一个，第六个大随烦恼是“失正念”。失正念就是失去正念。为什么会失去正念呢？因为心散乱，心散乱就会



PDF 學 器 文 庫



失去正念，使我们的不能安住在正念当中。不能安住在正念当中，烦恼马上就生起来了。所以我们为什么会生起烦恼？因为你没有住在正念当中，你只要一失念，烦恼就有机会现行；所以你的心如果能安住，一直安住在正念当中，烦恼就没有机会现行。所以一旦失正念，烦恼马上就现起，我们就很容易生烦恼，就造业，很容易造下身、口、意种种业。

那什么是正念呢？就看你修什么法门，那个法门就是正念，所以任何法门都是正念，都是你心的所缘境，你只要安住在那个所缘境当中，就是在正念当中，你一离开就叫忘失正念。所以念佛的时候佛号就是你的正念；数息的时候数字就是你的正念。我们不是说闻思修佛法吗？你平常思惟佛法的时候，佛法的内容就是正念。因此正念很多、内容很广，你用功的法门的那个内容都是正念，所以你一忘失正念，烦恼就现起，然后就造业，因此不管我们修什么法门，其实都是在培养正念力，这个很重要，正念力很重要。

所以只要不断地训练，我们的心可以安住在法门上，训练久了的话，自然就有正念力。平常就是一开始你会散乱、昏沉、掉举，所以要马上收摄身心，然后再安住在你所修的法门上，再安住在正念当中，可是等一下它又去打妄想，就再把它拉回来，等一下又昏沉，再把它拉回来，不断地训练，你这个正念力就愈来愈强；正念力愈来愈强，就容易得定，得定就容易开发智慧，所以智慧是从正念力这第一步开始来的。如果你正念力不强，就是说你经常都在失念的状态，你可不可



能成就定力？不可能啊，因为你不是散乱、昏沉、就是掉举，所以没有定力就不能开发智慧。所以想要得定的大前提就是正念力，那个念力要非常非常的强，正念力强了很快就得定，真正得定，当然智慧就开显了。所以你不管修什么法门，其实都是在培养正念力。

所以正念力成就的人，他的心可以自在作主；譬如大修行人或者我们讲佛菩萨，你看他坐在这里，其实他都用念力去利益众生，但是我们不知道。经典上面我们也看到佛说法，弟子看到佛在打坐，其实佛已经用祂的念力去度众生了、去利益众生了；所以正念力成就的人，他可以用神通力利益很多众生，但是一般人不知道。

所以很多人问说：“我每天练习发菩提心，发菩提心就是要自他交换，我把一切众生的恶业吸到我身上，然后我一切的善业都给众生，”，他就很担心啊，认为说：“我这样观想，一切众生的恶业化成黑气入到我心中，我会不会没办法负担啊？一切众生的恶业多重啊！化成黑气进入我心中，我会不会全身变黑啊？因为业太重。”，放心好了！为什么？因为你的念力不够强嘛，你这边发一个念波，还没有到门口就已经消失不见了，所以你不用担心说一切众生的恶业到你身上成熟，它过不来的，因为你念力不强，懂吗？所以安啦！

所以也有人问说：那个超度到底有没有效？那也是靠念力啊，靠那个主法的法师他的超度能力，就是看那个念力强不强，



PDF 學習文庫



他如果正念力强的话，那个超度的力量就强，真正正念成就的修行人，他不用按照那个仪轨，不用按照那个法本修，他靠他的念力就可以超度，懂吗？所以佛菩萨祂去利益众生，也全部都是靠念力，我们就都知道这个正念力非常、非常重要。

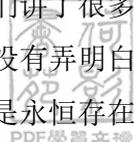
像在密教，为什么上师观察弟子要几年啊？十二年而已啦，没有很长，上师要观察弟子十二年，主要是观察什么？就观察他的心啊，因为密教成就的根本是菩提心，你修任何法门如果没有菩提心作为基础的话，再怎么殊胜的大什么、大什么都没有用，大圆满、大手印都不可能成就的，或者是任何的本尊法，如果你没有菩提心作为基础，你修任何一个密法都不可能成就的。如果你是一个嗔心很重的弟子，上师要不要传法给你啊？会不会传法给你？会不会传那个很 powerful（编按：强大的）的忿怒金刚的那种忿怒尊？因为那个咒语的力量，摧破力量非常强；他如果嗔心很重，要不要传给他？千万不可以传给他，懂吗？为什么？因为他念力如果很强的话就惨了，他得了那个很 powerful 的法，然后他念力很强，嗔心很重，你看那还得了，哪个人曾经得罪他的、伤害过他的，他那个嗔心一起来，靠着那个强大的念力，那对方不是都死得很惨吗？所以上师为什么要观察弟子十二年，看的是什么？看的就是这个啊，他是不是具器的弟子？他是不是真正有菩提心？他只要还有我们昨天讲的忿、恨、恼、嫉妒、害，就不可能传给他，他还有一念这些，跟嗔心相应的这些烦恼，就不会传给他，就怕他哪一天发脾气就惨了，这就说明念力真的可以做很多事。



念力越强，它就好像波，念是一种念波，它是一种波动。念力强的人，它这个波动可以通整个法界的，所以佛菩萨的念力可以什么？我们说十法界是相通的，一念就可以到达整个十法界，我们前面也讲五遍行，对不对？讲我们心识的力量可以遍一切处、遍一切时，对不对？可见我们心念的力量本来就可以遍满整个虚空法界，没有一个地方不能到达；可是就是因为没有成就正念力的人，他念力的力量太微小了，所以没办法遍满整个法界；而佛菩萨祂可以，因为祂正念已经成就了。所以我们现在不管修什么法门，要训练的就是这个正念力，只要你正念力能慢慢成就的话，那你当然说什么得定、开发智慧、还要开发神通，还有一个重点，这个也很重要，开发神通也是很快速的，它都是正念力的结果。所以我们不管修什么法门，都要好好地培养我们的正念力，这样我们修一切的法才可能成就。

第七个大随烦恼是“不正知”。不正知就是不正确的认知。就是面对事情的时候在认知上有了错误，也许是看法错了，也许是想法错了，总而言之，就是观念思想见解上有了错误，我们都叫不正知。就是说认知上是错误的，不正确的认知叫不正知。

为什么认知上会有错误呢？就因为愚痴，所以不正知是跟痴相应的；它产生的都是邪知、邪见，所以它又跟邪慧相应。因为愚痴才有认知上的错误；以佛法来讲就是不明白中道实相、不明白诸法真实的面貌。诸法真实的面貌我们讲了很多次，就是一切现象界是生灭、无常、无我的；我们没有弄明白，就会以为有一个真实的我、真实的法，把它们当作是永恒存在



的，这个是错误的认知，才会产生我执跟法执。有了错误的认知后就会生起各种邪知，因为他的认知有错误，所以他遇到事情就用他那个错误的邪知、邪分别，我们也称为邪慧，因为他认知上有错误，所以他的判断就会错误，他碰到事情的那个分别、或者那种知见都是错误的，我们说邪知邪见，那个邪知，就是在讲这个不正知，所以他遇到事情用的都是邪慧、邪分别。因此不正知会障碍正知的生起，让我们没办法做到正知；我们想要做到正知正见；可是不正知会障碍我们，没办法得到正知，也会让我们的身、口、意业有很多违犯的地方，因为错误的认知，当然就容易造下身、口、意业。所以遇到一切境界，就不能做出正确的判断，变成是非颠倒、善恶错乱，这就是不正知的结果。

像我们刚刚讲那个打坐看光什么的，有的人喜欢感应，现在气走到哪里了？我的气机有没有发动？这些会搞感应的，会看到什么光、还是感应气的这些，这些他以为他在修菩提道。因为我们说要修止、修观，要练习打坐；可是他一练习打坐就变成在搞身体，他以为他在修菩提道；可是菩提道不在光上面、也不在气上面。所以整天在搞感觉的人他是不可能开悟的，因为菩提道是觉悟之道，觉悟什么呢？觉悟一切法无我、觉悟这个空性的道理，我们只是靠打坐的姿势来训练身体的安定性，因为我们身体坐定了，一定要用那个七支坐法，身体安定了我们的心就容易专一，心专一就容易得止，得止就容易开发空性的智慧，这个才是打坐真正的目的。

可是不正知的人，他打坐就会变成在练气、在看光，要不



然就是在修腿、搞感受，所以我们说他不正知，对打坐这件事情是不正知的；因此他这样来修练不可能开悟、解脱，只是被色蕴、受蕴困住不得解脱。所以我们要先听经闻法，建立正知见之后再谈修行，这样才不会修错，才不会走错路，先要有正知见才不会有不正知的现象产生。有了正知力，面对一切境界才能起正观察，当下知道该做还是不该做，该说还是不该说，每个念头对还是不对，这就是《广论》里面讲的“正知而行”，这样身、口、意自然就清净，也能生起真正的智慧。

最后一个“散乱”。什么是散乱呢？散乱就是驰散动乱，因为心向外奔驰分散，所以变得躁动扰乱。因此散乱是比喻我们的心往外面散开，就好像我们到河边丢一个石头，咚！水就会起一阵一阵的涟漪往外面扩散开来，就用这个来比喻我们的心往外驰散，叫散乱。

为什么会散乱呢？因为我们的心向外攀缘，向外在境界攀缘，所以心就驰散动乱，没有办法专注在所缘境上；没办法专注在所缘境上就没办法得正定；没办法得正定就没办法得到真正的智慧；所以所发的都是恶慧、邪慧、或者邪分别。为什么叫邪呢？因为它不能让我们开悟、解脱，所以我们就称为恶慧；真正的智慧才能让我们开悟、解脱，那就是空性的智慧。

像一般来说，散乱心比较重的人，他的性格也是比较不稳定的，稍微遇到一点挫折他就想逃，怎么逃呢？就是换环境。那个一直换工作的就是标准型。像有些人他一直在换工作，有



没有？一个工作都做不到很久，很少超过三个月的，三个月已经很长了，可能三个礼拜，他每次换工作，你问他为什么要换工作？他就开始 complain（编按：抱怨，诉苦）：老板不好啦、同事很难相处啦，要不然就是工作太苦、太累、时间太长啦，反正在他眼里没有有一个工作可以做就对了，没有有一个工作合他的意；所以也不是老板的问题、也不是同事的问题、也不是什么工作时间的问題，都不是！其实是他自己的问题，因为他的心散乱；心散乱，他的心就不能集中。好比我们刚才说像那个涟漪一样，就往外散开，所以他整个散开，他的心力不容易集中，意志力就容易分散；意志力容易分散，就容易受到外境干扰，所以一点点外在境界很小的风吹草动，他就没办法了，他就严重被干扰，对他来说是严重干扰。也是因为干扰，他就会对周遭的环境，不管是人、事、物都失去了耐心；所以散乱心重的人耐心一定很差，就是一点点他就没办法忍耐，抗压性很低。

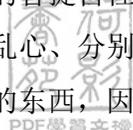
还有，一般来说，那个花样越多、思想越多的人散乱心也越重。看起来他是一副聪明伶俐的样子，因为他点子多、脑筋动得快；但现在也是同样的情况，把他抓来这边打坐，他也完蛋了，要他修止、修观，这种散乱心重的人，就会变成得止得定很大的一个障碍，因为散乱心重，所以他很难坐得住，心一直散乱、一直往外驰散，一直攀缘外境，有一点声音他就不行了，什么光线太亮也不行、太暗会睡着，也是很麻烦；所以他很容易受到环境的干扰，就是因为他散乱心很重。他脑筋动得



快，说明他的内心是动荡不安的，因此它障碍止，没办法得止，因为内心老是动荡不安，因为他一直在动脑筋，停不下来，所以脑筋动得快，就说明他内心一直处在动荡不安的状态。所以现在要修定，他怎么可能得止呢？很难得止，因此我们才说它是一个很大的障碍，得止的障碍。

那修观呢？点子多，说明他的分别心很重，这个又障碍修观。所以不管修止、修观，都是很大的障碍。如果再加上他好辩，主观意识很强的话，就会变成恶慧，因为都不是正知正见；因为他没有办法得止，所以没办法成就定力；没有办法修观，所以没办法成就真正的慧力、真正的智慧，就是见空性的智慧，他没办法得到；主观意识很强的意思是什么？表示他分别执著非常非常的重，所以他不但没办法成就止观，而且还会变成恶慧、邪分别。

所以一般我们看世间人，就是那种第六意识心很强的人，他来做学问、搞知识，他不管学问知识再高也没办法开悟、解脱，为什么？因为他是用他的意识心，第六意识去分别所做出来的学问跟知识，所以只能说他是世智辩聪，但并不是真正的智慧。佛法真正的智慧是无我空性的智慧，因为在空性的智慧当中远离一切戏论分别，所以他用种种分别心写出来的文章或做出来的学问，那个是分别来的；而在空性的智慧当中远离一切的戏论分别，没有散逸、没有动乱，就是我们说的菩提自性，本自清净，菩提自性，本不动摇；因为他现在是散乱心、分别心所做出来的东西，所以就不是我们清净自性里面的东西，因



为我们的菩提自性是清淨的，是本不动摇的；可是他现在心很散动，所以就不是真正的智慧。

因此从清淨自性所起的作用，才是智慧的观照，才善能明白一切法是因缘所生，是无自性空的，不会起任何的分别执著。可是由散乱心所起的分别，它是由我执分别来的，所以我们才会说它是恶慧，而不是真正的智慧，差别在这里。

以上八个大随烦恼已经介绍完了。这八个大随烦恼是与生俱来的，生下来就有，所以它很难断。要到什么时候才能断呢？见道的时候就能断，就是你什么时候体证无我，什么时候见空性，什么时候见道，什么时候才能断除。因为它恒常与第七识的我见、我爱、我痴、我慢相应，所以只要不好的念头一生起，恶心一生起，就一定有这八个烦恼在里面，因此我们平常就要多修对治。

怎么来修对治呢？我们要多修信心来对治不信；修精进来对治懈怠；修不放逸来对治放逸；修观来对治昏沉；修止来对治掉举；多培养正念来对治失正念；多培养正知来对治不正知；多持戒修定来对治散乱；这样才可能有一天见空性、开悟，然后悟后起修，才能到最后证得果位。

我们这次的课程说了根本烦恼六个、小随烦恼十个、中随烦恼两个、大随烦恼八个。我们介绍这些内容最主要的目的，就是希望能明白烦恼的种类，譬如说这些烦恼是怎么障碍我们成就的，它是怎么障碍我们善根生起的，或者它是怎么让



我们的心被染污，或者说为什么我们的身心会时常处在热恼当中……等等，就是所有根本烦恼，还有随烦恼的内容。

如果我们能明白的话，我们就能认识烦恼，认识这些烦恼才能正确修行，知道自己还有哪些习气没有断，应该从哪里下手做功夫，因为我们每个（烦恼）都有讲对治法，那你检查发觉说我这个比较严重，就修那个对治，这样来做功夫的话，很快就能成就善根、成就止观、成就戒定慧，成就最后的果位都没问题。所以先要认识烦恼的内容，然后去对治它。我们这次的课程就到这里结束。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





《大乘百法明门论》讲记

第九讲

○ 本讲概要

◎ 不定法四：悔、眠、寻、伺



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们前面已经介绍了心法、心所有法。心所有法有五十一
种：五遍行、五别境、善十一、根本烦恼六、随烦恼二十，最
后四个就是今天要介绍的“不定四”。

不定法有四个，哪四个呢？就是悔、眠、寻、伺。“悔”
就是后悔；“眠”就是睡眠；“寻”就是寻求；“伺”就是伺察。

为什么这四个要叫不定法呢？它有三个不定。

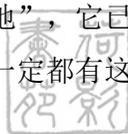
第一个是善、恶、无记三性不定。像前面的善法十一个，
我们知道它属于善；烦恼、随烦恼我们知道它属于恶；现在介
绍的这四个法，它有时候善、有时候恶、有时候无记，不一定，
所以这是我们称为不定法的第一个原因，就是善、恶、无记三



性不定。像做错事后悔，然后忏悔，这个是好的，所以这个属于善；而后悔没有做坏事，这个就属于恶；糊里糊涂的后悔这个属于无记。因此以这个后悔来讲，它有时候善、有时候恶、有时候无记，这是第一个为什么称为“不定”的理由。

第二个理由，它在八识当中是不一定的。八个识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这前五识，第六意识、第七识、第八识。今天介绍这四个在八识里面它是不一定的：前五识不会后悔、前五识也没有睡眠，所以前五识都没有这四个，第七识也没有这四个，第八识也没有，只有第六识有，因此以八识来讲，它不一定都有这四个，只有第六意识才有，这就是为什么称为“不定”的第二个理由。

第三个理由，在三界当中它也是不一定的。三界就是欲界、色界、无色界，这三界当中它也不一定都有。像我们打坐修止修观，如果你修止的功夫可以到初禅的话，我们都知道初禅已经没有睡眠了，对不对？男女、饮食、睡眠到初禅因为欲界身已经转成色界身的关系，所以欲界的习气都已经慢慢地愈来愈淡，因此一旦我们入了色界初禅之后，就没有后悔这件事情，也没有睡眠这件事情；但是还有寻、伺。初禅是“有寻有伺三摩地”，它还有寻、伺的作用；到了二禅以上就没有寻、伺了。所以欲界的众生，一直到色界初禅的众生，还有寻、伺的作用，二禅以上就没有了，所以二禅称为“无寻无伺三摩地”，它已经没有寻、伺的作用。因此以三界来讲的话，也不一定都有这四个，这是第三个为什么称为“不定”的理由。



PDF 學 器 文 禮



所以我们作一个结论：就是这四法在善、恶、无记三性当中不一定属于哪一性，这是第一个；第二个，它在八识当中不一定都有，只有第六意识才有；第三个理由，是在三界当中也不一定都有，到了初禅就没有悔、眠；从二禅开始，二禅以上就没有寻、伺。就是这三个理由，所以我们就知道它为什么称为“不定法”。接下来，我们详细地介绍这四个内容。

第一个，什么叫“悔”呢？悔就是后悔，或者说追悔。为什么要后悔呢？那一定是做错了事情才要后悔嘛。

所以第一种情况，是当我们造了业、破了戒、或者犯了错，因为我们有惭愧心，所以我们会后悔说：“为什么我当初要这么做？”事后才后悔，但已经做了；所以怎么办呢？就忏悔，后悔之后赶快忏悔，忏悔之后就不要再继续追悔了。

还有一种情况，是没有做坏事也后悔，后悔自己没做坏事。譬如说你是长官或者主管，有人试图来贿赂你，结果送了一个大红包或是很贵重的礼物，然后来登门拜访，那你当然是义正辞严地当面拒绝说：“这个绝对不可以拿，那个忙我一定会帮，但这个红包绝对不可以拿，这个贵重的礼物也不能收”；可是当他离开了，走出你家门之后，你马上就开始了后悔了：“为什么不收呢？我最近还蛮缺钱的……”，就开始后悔了，心想收下来反正也没人知道，他不可能说，那我不说就没有人知道了，我为什么不收呢？这个就是后悔没有做坏事。这一类的事情也经常发生，譬如说做生意的都知道，都会做假帐，对不对？你



们是都不会了啦。就是一般做生意的，他们一定会做假帐，然后会逃漏税。如果你没有逃漏税，你也会常常后悔说：“我为什么不跟他们一样？那我一年可以省下很多钱，那个钱拿去布施也蛮不错的，来护持佛法”，有时候也会生起追悔的心。

像我们有一位师兄就很难得，可能你们有一些师兄会认识，就是在泰国，新加坡有一位师兄到泰国去做生意，他自从学佛之后，因为他自己是老板，就决定一定要老实报账，所以他每年报税的时候他都照报，然后跟负责报税的员工说：“你就老实报，应该报多少就报多少”，那个人就用很不可思议的眼睛看着他：奇怪，因为大家都做假帐，都是报得比较少这样子，那已经是不成文的规矩，大家都这么做；可是他居然说要老实地报，应该报多少就报多少；所以那个泰国人就是用很怀疑的眼光看着他，然后百思不解，为什么这个人这么奇怪呢？是学佛学到头壳坏了？还是怎么样？

可是我们就很赞叹他，他宁愿不赚逃漏税的那部分钱，为什么呢？因为他深信因果。你这边逃漏税，你一定会在别的地方那个钱也会漏掉；所以我们破财的时候、漏财的时候，一定是有原因的，因为我们让别人损失，果报就是自己会损失，所以你虽然这一边这个部分好像省起来了，可是你在另外一个部分又漏掉了，所以因果绝对是不爽的。

因此我们没有做坏事，也不要追悔。大家都敢做为非作歹的事情，无所不用其极地想要赚钱，不择任何手段，因为一



PDF 學 器 文 禮



一般人没有因果的观念，或者他根本不相信因果，他才敢这样做，对不对？可是我们学佛之后，我们深信因果的话，应该就不会，一般人很勇猛地造恶业，他不怕堕恶趣；可是我们也不怕吗？所以我们深信因果，也不想因为恶业然后堕恶趣，所以我们从今以后也不会再去做不应该做的事情。这个就讲到不应该做的绝对不要做！所以没有什么好追悔的，也不能说大家都这样子嘛，那我好像就理所当然的可以做，不是这样的。

所以现在对于恶事这方面就有两种情况：已经做的恶事我们要后悔，事后赶快忏悔；对于自己没有做的恶事就不要后悔，而要庆幸自己没有做，这才是正确的。这个是恶的方面。

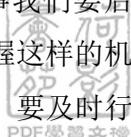
善的方面也有两种情况。第一种情况就是造了善业之后后悔自己为什么要做。这个也是经常发生，像道场当义工的也是常常会后悔，为什么要当义工？当你被人家冤枉，或者被人家批评、毁谤，你又出钱又出力，结果都不是这样，所以可能偶尔也会生起后悔的心说：“早知道我就不要了”。或者说我们今天上街看到有残废的人在乞讨、或者看到有和尚在化缘，那你就很高兴的布施了，或者就供养那个和尚了，一回去跟人家说，结果人家就说：“笨呐！那个是假和尚！那个是假乞丐！”对啊！那你一听，心就凉掉了嘛，就开始后悔说：哎呀！再加上他跟你说：“那是背后有诈骗集团在操控的，那些假的残障人士，时间一到就是到处放，这边放一个、那边放一个，到了傍晚的时候，就一个一个再把他接回去这样子，他是有诈骗集团的……”，有的人会这样告诉你，所以你今天做了善事之后，



你事后就追悔了；而且追悔之后还想说：“我会不会变成帮凶？”对不对？助纣为虐嘛，如果大家都不给钱，他就没办法诈骗了，所以后悔说我会不会变成帮凶？然后我有没有那个共业啊？我有没有跟他们共同欺诈的共业？对啊！充满了后悔的心。所以我们想要布施、或者供养的话，一定要有般若波罗蜜，般若波罗蜜就是空性的智慧：一旦决心要布施或者供养，就没有布施的我，也没有我布施供养的对象，也没有布施供养这件事，当下就把它空掉了！你想做你就去做，做完就忘记，也不会执著，也不会为了功德然后去做；要不然行善之后，如果后悔的话，不但没有功德，反而会造下恶业，因为你生烦恼就造恶业，所以很划不来。因此要有空性的智慧，不管他真的假的，我一旦决定布施供养，我就三轮体空，这样就不会行善之后，然后后悔。

行善也有另外一种情况，就是后悔自己没有造善业。譬如说早上接到一个电话，然后他麻烦你做一些事情，可是你想想，哎呀！好麻烦喔！因为怕麻烦所以当场就把他拒绝了；可是电话一放下来就开始后悔说：“其实我可以帮的，我只是怕麻烦，所以当面把他拒绝了，可是我现在就后悔了，我为什么刚才没答应说要帮他呢？”这样的机会也很多，就是我们每天其实有很多行善或者利益众生的机会，只是说你有没有把握，所以像这样的后悔没有做善事，这个就要后悔了，要好好地追悔。

所以，它就一共有四种情况：对于没做的善事我们要后悔，然后发愿以后有机会一定要做，每天一定要把握这样的机会，为什么呢？因为念死无常，什么时候走不知道，要及时行



善，有机会我就要发心做，一有机会我就要把握，因为不知道什么时候……还有没有机会。

所以对于不该后悔的事，哪些不应该后悔的情况呢？就是没有做的恶事不应该后悔，已经做的善事也不要后悔，这是不应该后悔的事，就不要生起后悔的心。

应该后悔的事也有两种情况，对不对？已经做的恶事那就要后悔，然后忏悔；没有做的善事也要后悔，对不对？

所以不应该后悔的情况有两个，应该后悔的情况有两种；应该后悔的事，我们忏悔就好了，忏悔之后就不要再后悔，这是什么意思呢？你觉得自己不对，你就忏悔就好了，这件事情就把它放下，因为你决定改过了嘛，以后还要及时行善，以后那个恶事一定不要做，所以你忏悔完就决定以后发心改过。为什么不要再后悔呢？因为你每次想到这件事情就后悔一次，它就会让你的身心处在不安稳的状况；身心不安稳的话，就很难得定，因为你一天到晚在后悔啊，做对事情也后悔、做错事情也后悔，整天都在后悔；如果常常在后悔，就会打击自己的信心，常常觉得很内疚，觉得这个不应该那个不应该，弄得自己身心很不安稳，那么你在修禅定的时候就很难得定，因为追悔的心会让你的心不安，所以你就很难得定，因此它就会变成障碍我们得定的一个很大原因。所以我们说一旦忏悔就不要再后悔了，这个也很重要。

所以悔为什么是不定法呢？我们刚才说了，因为第一个理

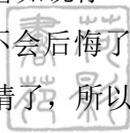


由，就是善、恶、无记三性不定。什么样的情况是善、恶、或者无记呢？譬如说做错事情的时候后悔，这个是好的，对不对？所以这时候属于善性；而你后悔没有做坏事，这就属于恶性，对不对？做善事之后后悔呢？做了善事之后后悔，这属于恶性，这个就不要，做善事我们刚才说要三轮体空，要有空性的智慧；后悔没有做善事，这个是善性的，后悔没有做，所以今后发愿要及时行善；如果弄不清楚状况，该做不该做，还是该后悔不该后悔，弄不清楚状况这个就是无记性的。所以“悔”跟善、恶、无记这三性，不一定跟哪个相应，所以它称为不定的理由，我们刚才说它的第一个理由，就是三性不一定。

因为没有智慧判断，才会弄得不管是造善造恶都在后悔，所以这个后悔是属于贪、嗔、痴的哪一个啊？因为没有智慧，对不对？才会弄成说做好事也在后悔、做坏事也在后悔，常常都在忧悔当中，这就是因为没有智慧，所以它跟愚痴相应，因此不定法的第一个“悔”是跟“痴”相应的。

前五识不会后悔，第七识和第八识也不会后悔，只有第六识会后悔，所以在八识当中，它也不一定都有这个后悔，只有第六意识才有。

我们刚才说，经常后悔会让我们身心处在不安稳的状态，所以它会障碍我们得定。我们就知道一旦得定了，譬如说你一旦入初禅了，你的身心安稳了还会不会后悔？就不会后悔了，这就是为什么你证入初禅之后就没有“悔”这件事情了，所以



PDF 學 器 文 庫



欲界才有悔，一旦入色界初禅以后就没有悔这件事情了，为什么？因为你的心得止了，就没有悔这件事；所以悔它会障碍我们得定；而一旦得定之后就不会后悔了。欲界众生才有追悔这件事情，一旦入色界初禅以后就没有了。

这个就是后悔。

第二个不定法是“眠”。眠就是睡眠。睡眠是第六意识陷入一种昏昧的状态；当你的意识不清明，这样昏昏昏落入大昏沉我们就称为睡眠。如果没有在睡觉的时候，只要你的第六意识不清明，处于一种昏昧的状态，不是很明明历历，不是很清明，好像头脑不是很清楚，那个就是一种昏沉；大昏沉就是睡眠。

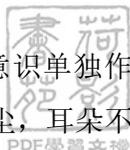
所以睡眠属于第六意识才有。当第六意识不再保持清明的状态，而是落入一种昏昧的状态我们就称为睡眠。这时候前五根也暂时不起作用：就是我们睡着之后，眼、耳、鼻、舌、身这五根不会去攀缘色、声、香、味、触这五境，因为你睡着了，所以你眼根不会再去，也没有第六意识的帮忙，然后生起眼识的作用，耳朵也不会再去攀缘声尘，然后第六意识去分别说你听到了什么音声，都没有，对不对？所以所谓的睡眠我们就知道，它是前五根已经不会去攀缘外面的五尘境界，第六意识也陷入昏沉、熟睡的状态。因此睡着之后，就不会像醒的时候第六意识能配合前五根去攀缘外境，然后生起五识的作用。第六意识本身也不再保持清明的状态，而是处在一种昏昧不明的状态。



第六意识陷入一种昏昧的状态，这时候可以修观吗？说观一个什么，观不起来，怎么也观不起来，为什么？因为第六意识已经处在昏昧的状态，所以这种状态是没办法修观的，因此睡眠障碍修观，睡眠让我们没办法修观；没办法修观就不能成就智慧，因为修观是成就智慧，修止是成就定力，一个成就定力，一个成就慧力。睡眠障碍我们修观，让我们的智慧很难生起，所以它属于贪、嗔、痴的哪一个啊？障碍我们的智慧生起，它是跟愚痴相应的。所以我们现在又知道了，睡眠是跟“痴”相应的，和根本烦恼“痴”相应。

所以凡是那个贪睡的人，他一定是放逸、懈怠、懒惰，不能好好修观，坐在那边也会打瞌睡，所以这时候睡眠就是不好的，它就跟恶法相应；可是睡眠重不重要呢？很重要，对不对？如果能好好睡眠，来长养我们的四大，有充足的精神来修行用功，这时候的睡眠就是好的，它就跟善法相应；如果睡得糊里糊涂的，这个就跟无记法相应。所以我们就知道它为什么称为不定，就是善、恶、无记，不一定。因此睡眠这件事，就看你用在什么时候；你用在偷懒贪睡上，这个就是不好的，因为它让我们没办法精进用功；可是你好好地睡，养足了精神来精进，这时候的睡眠就是好的；那个不能把睡眠归在善或者恶的情况就是另外一类，属于无记性。所以我们知道睡眠跟三性中不一定哪一个相应。

而且睡眠的时候前五识不起作用，只有第六意识单独作用，我们刚才讲了你睡着之后，眼睛不可能去看色尘，耳朵不



可能去听音声，第六意识也没办法忙着分别你看到了什么、听到了什么，五识都不起作用，只有第六意识单独起作用，所以梦境也是第六意识的“独影境”，第六意识单独作用才有种种梦境产生，所以第六意识也称为“独头意识”，就是梦境称为独头意识的原因在这里。你在睡眠的时候，前五识已经不起作用了，只有第六意识单独作用，所以称为“独头意识”或“独影意识”。这就说明在八识当中只有第六意识有睡眠，前五识、第七识、第八识没有睡眠。所以第二个原因，为什么不定的原因就是八识中不一定都有。

另外三界中也不一定都有。我们刚才讲了，到了色界初禅就能断去睡眠，因为在定中，第六意识是清清楚楚的、历历分明的，所以这时候可以没有睡眠了。因此在三界当中，只有欲界众生有睡眠，色界无色界众生不需要睡眠。

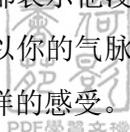
为什么欲界众生需要睡眠呢？因为白天太累了，身体东跑西跑的，跑累了，心胡思乱想也很累了，身心都很累了，所以需要晚上睡眠，这是一个主要的原因，就是身心疲劳，需要睡眠，晚上睡眠，第二天才有力气再把身心弄得很疲劳。可是还有一个很重要的原因就是我们的脑部缺氧了，所以需要睡眠，睡眠是补充氧气。像我们平常累了会打哈欠，有没有？嘴巴张很大，那是干嘛？吸更多的氧气进来，因为脑部缺氧了，所以就打哈欠，打一个大大的哈欠，吸了多多的氧进来，就好像头脑比较清楚一点，因此打哈欠就表示脑部的氧气不够了，这时候需要深深地吸进空气中的氧。睡眠主要是补充氧气；所以我们晚上睡眠，



除了恢复身心的疲劳之外，还有一个很重要的原因就是睡到氧气充足了，你自然就会醒了。你醒过来就表示氧气已经够了。

这就说明为什么入初禅以后不需要睡眠，为什么？你们入初禅的师兄讲一下，为什么入初禅可以断去睡眠？因为不需要氧气了，为什么入初禅以后不需要氧气？入初禅的来报告一下，为什么？因为他气住脉住，懂吗？所以不需要氧气，所以他可以断去睡眠，这是最主要的原因。说身心疲劳那个还不是最主要的原因，而是因为氧气的关系，只要你氧气足够的话，你就不需要睡眠再来补充氧气。入初禅之后因为他呼吸已经非常非常微弱了，所以等于几乎要到气住，气住就是呼吸快要停止了，你们数息数到呼吸好像快要停止了，很久才喘一下，有没有？那个就是快要进入状况了，再继续止下去，你就会气住，就好像没有呼吸的感觉，因为它转成内部的呼吸，所以这时候就不需要再用呼吸来补充氧气。那时候的脉也好像停止了，所以是气住脉住，身上的那个脉。

所以你坐在那边，还想说我现在气脉走到尾闾，喔！上来了，到夹脊关，有前三关、后三关，一关一关过，从尾闾关上来，通到背后夹脊关，现在到后脑了，卡住了，像这样的话，气脉还在走，或者是有气脉的感觉，我们就知道他一定没有入定，懂吗？他一定没有入初禅，如果他还有气脉的感觉说他走到哪里怎么样，或者气机发动，有什么生理的反应，那都表示他没有入初禅；因为入初禅很明显的就是气住脉住，所以你的气脉没有明显的感觉说走到哪里，气走到哪里，没有这样的感受。



这个就是睡眠。

第三个是“寻”。寻就是寻求。像我们每天心都在不断地忙着向外寻求，寻求之后就生分别，这种对外境初步的分别我们称为“寻”。这个随时都在发生，你只要眼见色马上就生分别，你看到了什么，这就是“寻”。

你逛街，东看看西看看，那个就是寻。听说紫水晶可以开发智慧，所以我就决定今天去找一块紫水晶放在床头，白天随身携带，还是买一个紫水晶的手珠或者佛珠，随时来念，所以这时候我就开始去找紫水晶，这个找的过程就叫“寻”。听说哪家哪家有卖水晶，所以我们就到哪边、哪边去找，找的过程就是寻求，不断不断地用眼睛看水晶，不断不断地生分别，这个叫寻。所以寻是攀缘外境，心忙着分别。

我一旦看到了、找到了那个紫水晶，我好好地琢磨，把这一块紫水晶拿起来看，或者这一串手珠拿起来看，看这个水晶的色泽、大小、形状是不是我要的那一个。这时候就进入了下面一个叫“伺”。所以伺是伺察。一个是寻求，一个是伺察，伺察是在你心向外寻求做了初浅分别之后，你的心就会在这个境界上面做一番细细的审察，这个审细的分别就叫“伺”。因此，一个是对外境不断不断地去寻求，称为寻；一个是你寻到目标之后停在目标上面，心再去仔细审察，那个叫伺。一个是向外、一个是对内，这个是寻跟伺的差别。

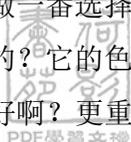
寻和伺都属于“思”跟“慧”的一部分。“思”，什么叫思？



我们知道五遍行：作意、触、受、想、思，思是什么意思？（答：令心造作）令心造作，很好！背得好！令心造作，所以寻跟伺都有令心造作，一个是令心造作怎么样？不断不断地去找你要寻求的目标，你也是令心造作啊，要去找一个紫水晶，令心造作；那你一旦找到一个目标，然后在上面好好地观察，好好地审察，这个就是伺嘛，这时候是令心造作对这个紫水晶忙着分别审察；一个是令心造作去寻求目标，紫水晶这个目标，所以寻跟伺是有差别的。它们都属于思的一分，令心造作，只是造作的目的不一样：一个是令心造作去寻求目标，那伺呢？是你寻好这个目标之后，在这个目标上忙着细细分别审察，都是令心造作。

寻和伺也属于“慧”的一分。“慧”是什么意思啊？慧属于五别境：欲、胜解、念、定、慧，什么叫慧？于境拣择叫慧。于所缘境拣择为性，它的体性就是于境拣择，对所缘境忙着不断不断地选择、拣择，就是忙着拣择分别的意思，这是属于慧。

所以寻跟伺都有思的一分、有慧的一分。寻求是对境界忙着分别拣择。就是说你确定你要找的目标，譬如说我们刚才说你要找的是紫水晶，你确定这个目标，然后于境拣择，对于这个目标去选择，所以这个是“寻”；一旦找到了你觉得还不错的目标，然后就在这上面再不断不断地拣择，对不对？忙着细细地分别审察，这个也是于境拣择，对于所缘境做一番选择，就是你的心在不断不断地分别，说这个是不是我要的？它的色泽、大小、形状是不是我要的？然后这个水晶好不好啊？更重



要的是它价钱合不合理啊？

所以我们就知道了，“寻”跟“伺”都属于思跟慧的一分。那寻跟伺到底有什么分别呢？我们刚才其实已经讲过了，现在把它作一个结论，寻跟伺有什么差别呢？它既然都属于思跟慧的一分。

寻，我们刚才讲了，我们的心不断地去找寻对象，对这个对象又不断地分别，这时候的身心是不安稳的。我们刚才讲，你去逛街找水晶，这时候你的身心是不安稳的，因为你一直在找，哪边有？然后好不好？一直在找，所以这个当下身心是不安稳的；伺，是在锁定目标之后，对这个目标进一步分别审察，所以身心是安稳的，因为你已经找到了这个目标，只是你在这上面继续去琢磨它，所以这时候的身心，相对刚才寻求的过程是比较安稳的，这个是第一个差别：寻是身心不安稳的，伺是身心比较安稳的状态。

第二个差别，寻是心对境界作一种粗分别；伺是心对境界慢慢地作一种细分别。因此以粗细来讲，寻是比较粗的分别，伺是比较细的分别，因为在寻求的过程中你的心是比较粗的；而一旦目标锁定之后，你就在上面细细地分别，所以这时候的分别是比较细的，这是它们第二个不同的地方。

我们以修行来作例子大家就会比较清楚，因为各位都是修很多法门的，所以举法门来说就比较清楚寻、伺的作用。譬如说我们在修不净观的时候，不是发、毛、爪、齿、皮吗？第



一个是观头发，头发是不净的，我们要观头发是不净的，所以我们首先要寻求，对不对？寻求什么？寻求什么样的情况，那个头发最快引发我的厌恶，这个就是一种寻求的目标，你要去找，我要观想什么样的头发？我一想，马上那个厌恶感就生起来了，所以我找啊找啊，就找说如果一个人三个月不洗头，头发全部都黏在一起了，又油又臭，可能还长虱子，这样够厌恶了吧，很快那个厌恶感就生起来了，这个就是寻求的过程，这是寻。引发厌恶之后，我的心就安住在这个厌恶上面，这时候就是伺；所以伺是伺察，伺就是停留的意思，停留在那个所缘境上面。因此我们就知道，寻是不断地寻找，伺是在找到了之后停留上面细细推求审察；停留上面就是“伺”，细细地推求审察就是“察”，这就是伺察。所谓的伺，就是伺察；寻是寻求，伺是伺察。

再举一个例子，譬如说我们修数息，天台止观“六妙门”，第一个数息，我们一开始练习，数一数就数丢了，对不对？赶快再把它抓回来，重新再数，数一数又在打妄想，数一数，数字又数丢了，又赶快把它找回来，那个找就是“寻”，等找回来之后继续安住在数字上，这个就是“伺”的作用。所以我们就知道，寻是在我们数息心散乱时，数丢或者数过头了，这时赶快把它找回来，这个叫寻；找回来之后很小心地把我们的心保持不让他再丢掉，那个叫伺，这样就应该很清楚了。所以一个是向外寻求，一个是向内伺察；一个是赶快把它找回来，一个是继续安住在那个所缘境上。



PDF 學 醫 文 庫



心在寻、伺之后，我们就能给它种种名称和言说，名称和言说就是语言文字的意思；所以我们刚才知道寻伺其实是心的分别，就是粗的分别和细的分别，寻是心粗的分别，伺是心细的分别；所以我们说分别心，其实就是在讲第六意识的分别，对不对？因此我们说你要怎样保持第六意识现量无分别，这样保持现量无分别久了，你就能得止，这个就是没有分别，现量。可是你第六意识一旦分别之后，它就落入比量了；比量，你的心就产生分别，所以其实是第六意识在分别。

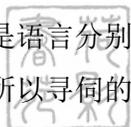
譬如说你眼睛看了什么东西之后，你马上就分别，譬如我们刚才讲你要找那个紫水晶，你看到你找的那个过程，你的心要分别，那是粗的分别；如果你的心不分别，你就不知道那个是不是水晶，对不对？也不知道它是紫水晶、粉红色水晶、还是白水晶，所以你的心一定要分别，你才能去找，因此这时候的找是粗分别；可是找到之后你还要细细地分别，才知道它是不是你要的，它的品质好不好啊？这是心比较细的分别。所以寻伺其实就是我们的分别心，只是粗还是细的差别，才有寻伺这两个名称的差别，这个我们已经弄清楚了。

现在要进一步讲，它其实就是我们语言文字的表达，就是要靠分别心，懂吗？像那个喜欢写文章的人，文学家，他要写诗作词，每一字都要好好去折磨，琢磨，不是折磨，其实也是蛮折磨的，每一字每一句要去推敲；譬如说他要形容什么，他就有好几个字可以形容那个意思，用这个字好呢？还是那个字好呢？还要琢磨半天，这个就是心不断不断地要分别，或者是



我们想什么事情，或者考虑什么事情，一旦要做决定的时候却很难做决定，我们就说：“这个事情好伤脑筋！”那个“伤脑筋”就是第六意识分别的作用，叫伤脑筋，它不是智慧的观察。如果你是第六意识保持现量，然后是用智慧，智慧的意思就是说你第六意识已经转成妙观察智了，这时候你就是现量境，好像灵光一闪，那个字就出来了，这个就不会伤脑筋，懂吗？可是你用第六意识去分别，仔细推敲，那个就伤脑筋，因为那个是分别，那是比量来的。所以我们如果用智慧，用现量境的智慧去过生活，我们会很轻松愉快，然后都不会生分别，对不对？因为第六意识都保持现量无分别，也不会造业、也不会生烦恼。可是我们在六根面对六尘的时候，就是忙着分别，一旦分别就有好不好、喜不喜欢，然后马上贪嗔痴就起来了，这就是因为我们的第六意识已经有寻伺的作用，已经落入比量的分别，所以才会生烦恼、造业。

所以这个寻伺，它就是心的分别，因为心的分别，所以你可以把它表达出来，可以借由语言或文字把你心分别之后的东西描述出来，譬如我们刚才说头发要引发厌恶，所以我就想头发三个月不洗，又油、又臭、又长虱子，这就是我描述三个月不洗头发的那个状况，这个都是寻伺的分别，懂吗？寻伺的作用，我们的心分别之后，就可以用语言文字把它表达出来、描述出来，所以寻伺又有另外一个意思，就是它是语言文字的意思。语言文字怎么来的？心粗细分别之后的产物就是语言分别，所以你可以把它表达出来，这些都是可以描述的，所以寻伺的



PDF 學 醫 文 庫



作用，另外一层意思就是语言文字的表达，这都是寻伺的作用。所以我们就知道寻伺是在第六意识做了粗细分别之后，给种种不同境界很多名称跟言说，这个就是寻伺的作用。

那这说明什么呢？我们说了半天，就是要说这个寻伺只有第六意识才有，其他几个识没有，因为寻伺是第六意识在面对境界时所做的分别作用；前五识是现量，它没有分别，所以没有寻伺的作用；第七识恒审思量，执八识见分为我，它也没有分别，它只是内在一直执著有个我，所以它也没有寻伺，第八识也没有寻伺，因此只有第六意识才有寻伺的作用。

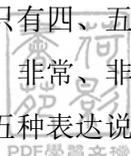
所以，我们修行就是靠寻伺，造业也是靠寻伺，懂吗？凡夫众生每天面对种种不同的境界，起寻伺的作用，生分别心，因此生烦恼、造业。修行人也是利用寻伺来修，有没有？我们刚才举例了，你修不净观也好、你念佛也一样啊，念佛，佛号丢了赶快把它找回来，然后安住在佛号上，那个就是寻伺的作用。所以所有法门，尤其是止观，都是利用寻伺的作用来起修的，修止修观都是用寻伺的作用。因此你善用寻伺的话，你可以成就止观，就是成就定力跟慧力。可是你也可以利用它生烦恼造业，这些都是寻伺的作用；所以寻伺是不定法，它可以跟善法相应、也可以跟恶法相应，它可以是第六意识分别打妄想；它也可以转成观照的智慧，寻伺起的作用，成就定慧力，它就变成很强的观照力，这个也是寻伺转了之后，它就变成观照。没有转之前它就是打妄想，第六意识的分别，所以造业也靠寻伺，你要成就定慧力也是靠寻伺的作用，所以它是不定。



色界初禅还有寻伺，我们刚才说二禅和二禅以上就没有寻伺了。初禅叫“有寻有伺三摩地”，初禅到二禅还有一个中间禅叫“未到地定”，二禅到三禅之间也有一个中间禅，都叫未到地定。初禅到二禅之间的中间禅我们称为“无寻有伺三摩地”，它已经没有寻，但还有伺的作用，可是到了二禅就是“无寻无伺三摩地”，所以我们就知道，二禅和二禅以上就没有寻伺的作用了。

像初禅，我们知道有三天，色界初禅有三天，知道吗？哪三天啊？“大梵天”，大梵天王就是色界的王；还有他的臣子叫“梵辅天”，等于是辅佐的大臣；还有人民、老百姓叫“梵众天”，所以色界初禅有三天，它等于是一个国王统领一个王国，一个国家里面有国王、大臣、还有人民。所以初禅是有寻有伺三摩地，为什么？国王要发号施令，或者他们之间要沟通，要制定法律，这个都需要用到语言文字，所以初禅是有寻有伺的，有寻伺的作用。

可是到了二禅就没有了，不用语言文字，那二禅以上的天人怎么沟通啊？不讲话了，看一看就懂了，就放光嘛！天人都有光，他们不靠语言文字来描述他们的心情，他们就放光，没有声音啦，就是形容不同的光阶，所以那个情感又更细腻了。我们语言文字所描述的境界是非常粗浅的，譬如：我喜欢、我很喜欢、非常喜欢、喜欢到不行……再怎么形容也只有四、五
种嘛，再更细腻要怎么形容？没办法形容了，非常、非常、非常喜欢。可是那个放光就不一样喔，不是只有四、五种表达说



我很喜欢，它可以到三十种不同的光阶，所以它是比较细腻的，用语言文字表达是比较粗糙的。天人用光波来互相传递讯息，那个是比较微细的。他们最主要还是靠意念，因为二禅以上就只剩下眼、耳、鼻、舌、身、意的“意”了，眼、耳、鼻、舌、身这前五识都不起作用了，只剩下意识，所以他们除了用光，再更上面就是连光也没有了，像无色界的话他连色身都没有了嘛，色界天的天人还有色身，无色界天的天人连这个色身都没有了，所以他也不用放光，他就靠意识来沟通。因此二禅以上都只剩下意识，前五识都已经不起作用了，这个我们以后讲〈八识规矩颂〉的时候还会再详细讲，现在只是为了说明这个寻伺的作用到二禅以上就没有了，为什么没有的原因，就是他们已经不靠这个来沟通了，他们有另外沟通的方法，用光或者意识来沟通，意识直接沟通，不用说出来、也不用写出来。

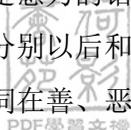
所以我们上一次讲到无色界天只剩下“情”的执著了，很多师兄来问我：“无色界已经没有色身了，没有这个身体存在，他怎么还会有情呢？”所以他把“情”当作“欲”了，懂吗？我们不是说情、爱、欲吗，欲界的众生欲望最强，他要达到欲望，要用这个欲界的色身来达到他的欲望，所以他比较着重在身体的执著。色界的天人就对色身没有这么执著，所以他已经远离了男女、饮食、睡眠；但是他还有对爱的执著，这个爱是广义的爱，而不是那个男女很自私的情爱，不是；而是比较广义的爱，就是像博爱，所以天主教跟基督教不是说要博爱吗？神爱世人，他那个神，就很接近我们刚才讲的大梵天王，神爱



世人，所以说他们说要爱你的兄弟、爱父母，就好像神爱他的子民一样，他们比较着重在那个爱上，但他是博爱，所以色界天就是对“爱”的执著还没有放下。

无色界天他已经没有这个色身了，但是他对那个“情”还有很微细的执著，就是说他已经剩下意识了，我们刚才说他只剩下意识，然后他又在那个定当中，但是他对情微细的执著还没放下，就是意识对“情”的执著；因为三界六道就是执著才有的嘛，所以如果你对情、爱、欲的执著放下了，你就出三界了，你就跳出六道轮回了，因此六道轮回是怎么形成的？就是执著才有六道轮回，对什么执著？情、爱、欲的执著，对三界不同的执著。所以这边顺便澄清一下，无色界天只是很微细意念的执著而已，他已经没有色身存在了。

所以我们就知道寻伺到了二禅和二禅以上就没有了。因此以三界来讲，寻伺也不是都有的，也不一定都有。在八识中，我们刚才讲第六意识才有；以三界来说的话，就是二禅和二禅以上就没有寻伺了；以善、恶、无记三性来讲，这个寻伺也是不一定的，就是我们刚才讲了，凡夫众生六根面对六尘的时候，不断不断地分别，引发贪、嗔、痴，造作身、口、意种种的业，这个寻伺就是不好的，因为起惑造业就是跟恶法相应，跟烦恼相应，所以这时候的寻伺是不好的，是恶的；可是如果我们把它用到修行的法门上，修止修观，然后来成就我们定慧力的话，这时候寻伺就是好的，就是跟善性相应；如果寻伺分别以后和愚痴无明相应，这个就属于无记性。所以我们说寻伺在善、恶、



无记三性当中是不一定。

这就是为什么寻伺也属于不定法的原因，就是以八识来说、三界来说、或者三性来说，它都是不一定的。

我们也可以用来观察一个人的根性，这个师兄适合修什么法门，然后他是属于“寻”比较强烈的？还是“伺”比较强烈的习气展现呢？什么叫寻的习气比较重的？就是我们说比较感性的人，他的个性是比较冲动的那种，他反应很快，眼睛看到什么马上就可以锁定目标；耳根也很利，一听到什么马上就可以下决定说他要不要、喜不喜欢，很快的，那个就属于“寻”习气比较强的。所以他每天六根面对六尘境界的时候，很容易冲动而引发贪嗔痴，很快造业，这个是身心比较躁动的；所以他来修正观的话就比较难得定，因为他很忙，懂吗？他每天很忙，六根很忙，忙着什么？忙着去寻求目标，所以眼睛忙着看、耳朵忙着听、鼻子忙着闻、嘴巴忙着尝那个好吃不好吃，对他来讲有很强烈的分别的，所以他有很强的心的分别，但是它是比较粗的分别，就是寻求嘛，就是六根面对六境的当下，他可以马上分别喜欢不喜欢，所以他的好恶心非常强，也是非常冲动的一种个性，这个属于寻求的习气比较强。

伺察，我们说他的心比较细的分别，对不对？所以伺察习气比较强的人，他就会比较偏重于理性的思考。所以当你告诉他一个讯息时，他不会马上接受，他不像那个冲动的人，马上就喜欢、不喜欢，要、不要，马上就可以决定；可是那个伺察的、



理性思考的人，你告诉他哪一个健康食品很好，他不会马上相信的，他要搜集资料然后慢慢研究，再考虑这个合不合适他的身心状况，然后怎样怎样，就是心思比较细腻，属于喜欢思考这一类的，他伺察的习气比较重，他也比较偏重于理性，因为他不会冲动，马上去……，我就是买下多少了。有的人很冲动对不对？他看到喜欢的，喔！我买一打，不同颜色的都给我选一双这样子。而那个理性思考的，他不会那么冲动，他会慢慢地考虑，他可能还要货比三家也说不定，他看完回去还要再思考一下，那个是不是真正我需要的，所以他不会这么冲动。因此他的心经常都在细细地审察，审慎地观察，因此这样个性的人如果来参禅的话，说不定很快开悟，对不对？因为他喜欢思惟。所谓的禅，什么叫禅呢？禅就是思惟观察，懂吗？我们翻成“禅那”，它就是思惟的意思，思惟修。

我们刚才也讲寻跟伺的差别，一个是身心安稳，一个是身心不安稳，对不对？所以身心不安稳的人，要得定就很困难；那身心安稳的人，他不但容易得定，而且还容易开发智慧，所以他来参禅、打坐、或者修一个思惟佛法，他很快就能开发智慧。所以我们刚才就讲到寻伺它有好、不好，你善用这个寻伺的话，你就可以成就止观、成就定慧力，这个就是好的。以伺察的这样一种个性，他来修行的话，他要得止、或者开发智慧会比较快，为什么？因为他的身心是比较安稳的，平常就很稳定，他比较不冲动，因此他来修行很快能得定。所以我们能善用寻伺的话，就能成就止观、定慧。



PDF學醫文禪



今天介绍这四个，就介绍到这里。我们明天介绍色法。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第十讲

○ 本讲概要

◎ 色法十一：五根、六尘



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

今晚我们介绍色法。百法的第一位是心法，第二位是心所有法，我们都介绍过了。百法的第三位是色法。

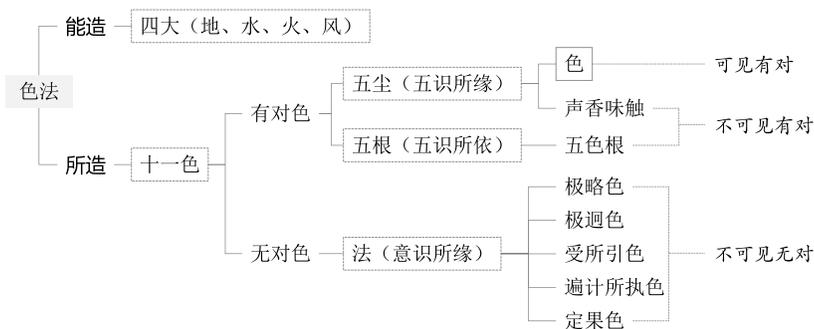
首先我们要问：为什么色法要摆在第三位呢？它为什么是这样的次第来介绍呢？因为色法是心法和心所有法所变现的，一定是先有能变才有所变，心法、心所有法是能变，色法是所变，是它所变现的，所以为了要显示色法是心识所现的影像，因此就摆在第三位来介绍。

那什么是色法呢？我们给它一个定义，就是有质碍的颜



色叫做色法。那什么叫做有质碍呢？就是有物质的障碍；这是相对前面心法来说的，因为心法没有物质的障碍，色法是有物质的障碍，所以有质碍的颜色叫做色法。因为一切物质都有它的形状体积，所以没办法互相包容含摄，也就是说不同的物质占有不同的空间，不能同时并存，一个空间没有办法放两个东西上去。譬如说这个桌上的花，你就没办法把它放到桌子内部去，它一定要放在桌子上面，这就表示桌子有桌子所占有的空间，花有花所占有的空间，它们没有办法互相包容互相含摄，这就是所谓物质的障碍，物质跟物质当中没办法占有同一个空间，互相并存，这是没办法做到的，这个就叫做有质碍的意思，凡是有质碍的，我们都称它为色法，色法是有质碍的颜色。

那什么叫做颜色呢？颜色在这里就是指一切色法。一切色法有哪些内容呢？我们就要看下表，我们看色法的内容。



色法有能造色，有所造色。什么是能造色呢？地、水、火、风四大能造一切色法，所以它是能造色，一切色法都是由地、水、



火、风四大形成的。那四大形成哪些色法的内容呢？就是五根和六尘这十一个色法是由四大所造的，因此称为所造色。所以我们首先明白，能造色就是四大，所造色就是五根六尘，这就是色法的内容。

我们再看，以五根来说，五尘是它所相对的境界，所以五根和五尘称为“有对色”，就是根尘相对，像眼根对色尘、耳根对声尘，五根相对五尘，这个根尘相对，所以叫做“有对色”。五根相对五尘生起五识，所以五根是五识的所依，五尘是五识的所缘。

至于法尘，它是意识的所缘，因为法尘不像五根相对五尘而生起五识，所以它称为“无对色”。法尘是意识的所缘，它不像五根相对五尘而生起五识，所以称为无对色，它不是根尘相对所生起的色法，我们就叫做无对色。法尘不是像五根相对五尘的情况，不是相对的，所以我们知道法尘就称为无对色。

五尘中的色法和四大一样是可以被看见的，所以称为“可见有对色”。凡是你眼根可以看得见的都是可见有对色。有对就是我们刚才讲的根尘相对，你可以看得见的，像五尘中的色法，是你看得见的，你知道它是什么形状什么颜色，像这种情况我们就叫做“可见有对色”。四大也一样，你可以看得到的，看得到地大，看得到火大，看得到水大，看得到风大；地、水、火、风都可以被看见，所以这个都称为可见有对色。

而五尘的声、香、味、触，这四法和五根一样，是不可以



被看见的，所以称为“不可见有对色”。像音声，你看不到声音，声音长什么样？没办法看见，所以看不见声音；你看得见味道吗？你也没办法看见味道；你也没办法看见感觉长什么样子，同样你也没有办法看到视觉神经、听觉神经……，这个五根是指“胜义根”，我们等一下会解释，它不是感觉器官而是感觉神经，不是我们所谓的感官，不是浮尘根，而是指胜义根，它是指视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉……等等神经，这个没办法看见的，反正没有办法看见的，我们就称为“不可见有对色”。

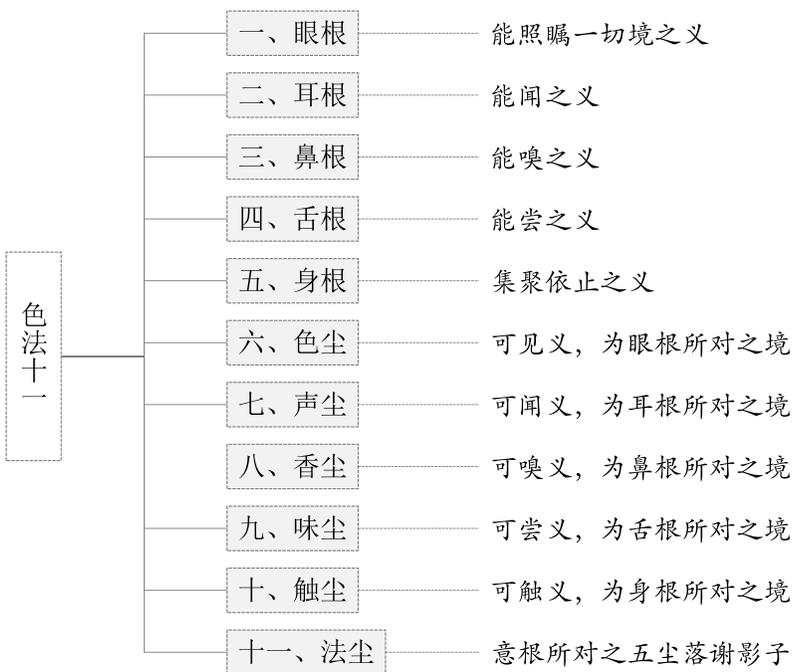
最后法尘，它分为极略色、极迥色、受所引色、遍计所执色、和定果色，这些都是不可以被看见的，所以称为“不可见无对色”。

所以现在我们知道色法有十一种，就是五根和六尘，这是色法的内容。

再详细解释，我们再看表二。

（编按：见下页表）





这是色法的内容，一共有十一个。

眼根是能照瞩一切境之义。什么叫眼根呢？就是能照瞩一切的境界，就是说眼根能照见一切境界，这个我们就称为眼根。凡是能照见一切境界的我们就称为眼根。

耳根是能闻之义。就是耳根能听闻一切的声音。

鼻根是能嗅之义。就是说我们的鼻根能嗅一切的香臭。

舌根能尝之义。就是舌根能尝一切的滋味。



PDF 學習文庫



身根是积聚、还有依止二义。它有这两个意思在里面：一个是积聚的意思，因为身根是积聚地、水、火、风四大所造成的，所以称为积聚。我们这个身根，就是我们常常说的色身是地、水、火、风四大的假合，就是这个意思，所以它是地、水、火、风四大积聚而有的这个身根，因此它第一个意思是积聚的意思。第二个意思是依止的意思，因为身根是眼根、耳根、鼻根、舌根等等所依止的地方，因此又称为依止，所以身根的第二个意思就是“依止”。

这是所谓的五根。

那六尘呢？有色、声、香、味、触、法这六尘。色尘就是可以被看见的，我们称为色尘，它是眼根所相对的境界。音声这个声尘就是可以被听见的，可闻义，可以被听闻的，它是耳根所对的境界。香尘是可嗅义，就是鼻根所对的境界。味尘是可尝义，是舌根所对的境界。触尘是可触义，为身根所对的境界。法尘，是意根所对的五尘落谢的影子。

法尘，一般我们不知道它是什么意思，它是五尘落谢的影子。五尘是哪五尘？色、声、香、味、触，刚才讲的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘这五尘落谢的影子，什么叫落谢的影子？譬如说你眼根看见色尘之后，影像落在你的心上，那个叫做落谢的影子，然后你的第六意识去攀缘它，这时候就称为法尘。譬如说今天我在街上坐车经过，看见路边有很多富贵花，现在富贵花正在开，开得很漂亮，我的眼根看见富贵花，这个影像落



在我的心上，成为我第六意识的所缘，这个就称为法尘。所以我现在一讲富贵花，虽然富贵花不在我的眼前，但是大家的意识马上就可以现出富贵花的影像，有没有？那个就是五尘落谢的影子，它是一种影像，落在我们心上的影像；所以我一讲富贵花，大家的意识就可以把那个影像观想出来。讲说你家的房子长得什么样，你的意识马上就有你家房子的影像出来，这都属于法尘，所以它是意识所缘的境界，称为法尘。

我们现在要讲“浮尘根”与“胜义根”的差别。一般我们讲的五根六尘，这个五根指的是“胜义根”而不是“浮尘根”，这个要注意，讲的不是我们看得见的眼睛、耳朵、鼻子、舌头，不是指这个，而是指胜义根。我们现在可以看得见的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体，这些属于感觉器官，这是浮尘根。而书上讲的这五根是指视觉神经、听觉神经、嗅觉神经、味觉神经、触觉神经，它是感觉神经，而不是感觉器官。

那为什么称为“胜义根”呢？胜义根有另外一个名称叫“净色根”，因为这五根是清淨的四大所造成的，它的形相非常微细，我们一般的肉眼是看不见的，你即使把身体解剖开来也看不到视觉神经长什么样，因为它不是我们眼根所能看的，它是由非常微细的、清淨的四大所构成。为什么又称为净色根？就是因为它的自体非常清淨，它能映摄外境成为五识的所依，所以就称为净色根，它的另外一个名称叫做胜义根。

它跟浮尘根有什么差别呢？我们能看得见的这个眼睛、耳



PDF 學 器 文 庫



朵、鼻子、舌头、身体，是由粗糙的四大所造的，所以它是不同的，一个是清净的四大，一个是非常粗糙的四大所造成的；因为它粗糙混浊，再加上非常虚浮不实，所以我们就给它一个名称叫做浮尘根。虚浮不实的意思，就是说它浮现在我们的五官上面，所以我们看得见眼睛、耳朵、鼻子、舌头，这个身体也可以看得见，所以我们说它是虚浮不实的意思，因此称为浮尘根的来源就在这里。

胜义根与浮尘根之间的关系非常密切，你说没有五官这个感觉器官，你的胜义根要依附在哪里才可以生起五识的作用呢？没有依止的地方，所以胜义根要生起五识的作用，必须要依止浮尘根，因此浮尘根也不能没有；它（胜义根的眼根）要透过眼睛才可以生起眼识的作用，所以浮尘根虽然是虚浮不实的，但它还是有存在的必要。所以浮尘根能扶持胜义根，是胜义根的所依处（所依止的地方），胜义根必须依止浮尘根才能生起五识的作用。胜义根又能生起五识的活动，是五识的所缘，所以我们五识能生起活动，最主要还是靠胜义根，只是胜义根需要浮尘根的扶持而已，这是它们两者的关系，是非常密切的配合。

“五根”讲完，我们接下来讲“六尘”。

六尘的第一个是“色尘”，色尘是眼根所对的境界。

六尘为什么称为“尘”呢？为什么用这个名称，称为“尘”？因为六根面对这六个境界时会引生烦恼，染污我们的心，就



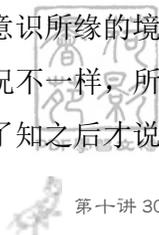
好像尘埃一样，所以叫做尘。像我们眼根一看到色尘，马上就生起喜欢、不喜欢；喜欢就生贪，不喜欢就生嗔，没有喜不喜欢就跟愚痴相应，所以它就能引发我们的烦恼，染污我们的心，所以给它一个名称叫做“尘”，就好像尘垢一样会染污，这是尘的来源。

第一个，“色尘”，是眼根所对的境界。我们看第三个表。



色尘依物体的形态和所显现的颜色，分为形色跟显色。

形色有长、短、方、圆、高、下（高下就是高低）、还有正、不正（不正就是斜），有这些形状，所以称为形色。这些形色是由意识分别了知之后所起的差别，所以它属于意识的所缘。就是说我们说这个东西是长，有多长、有多短，它其实是第六意识分别之后所起的差别，长跟短是相对说的，相对这个短，它就显得比较长；可是你拿一个更短的，这个原来短的又变成长的了，因为还有一个比它更短的；所以是什么把它分别说那个长、短，或者是方的还是圆的，都是第六意识的分别了知之后，然后去说出它的差别相，所以它属于意识所缘的境界，跟下面讲的显色（属于眼识所缘的境界）情况不一样，所以形色是由意识所缘的境界，由第六意识去分别了知之后才说



出它形体的差别相，这个叫做形色。

那显色为什么叫“显色”呢？显色就是显彰之色，它是色法当中最明显、最显著的，我们眼根一看到就马上能分别它的颜色，所以它是眼识所缘的境界。这个显色又分为本显色和差别色。为什么叫做本显色呢？因为一切显色以此为根本，它是一切显色的根本，所以称为本显色。这个“本”是根本的意思，一切显色的根本，譬如有青、黄、赤、白，这些是一切显色的根本，为什么呢？你能说出的颜色都是从它配出来的，比如说红色加蓝色就等于紫色，对不对？红色加白色等于粉红色，所以它是基本色，因此本显色的意思，就是说明一切显色都以这个为根本所产生出来种种的差别色。那什么叫差别色呢？就是依根本显色而产生的差别色，比如说有光、影、明、暗、云、烟、尘、雾等等，它是依根本显色而产生的差别色，就表示差别物质的颜色，我们就称为差别色。

这些都称为色尘，就是眼根所对，眼识所取的境界。

那什么是“声尘”呢？六尘的第二个是声尘。声尘是由地、水、火、风四大互相碰撞所造的声音，是耳根所对的境界。种种音声是怎么产生的？是互相碰撞所产生来的音声，就是地、水、火、风互相碰撞所造的声音。这个所造声音的种类，一般我们把它分成四类：

第一类是依所发出声音的原因来分。这个声音是怎么发出来的？是有情发出来的？还是无情发出来的？还是有情跟无



情两个合起来发出的声音？由有情所发的语言音声，譬如说话、唱歌，这是由有情发出来的声音。也有由无情所发出来的声音，譬如刮风的声音、水声、雷声，这是无情所发出来的声音。那也有由有情和无情共同发出来的声音，譬如我弹奏乐器、或者敲打钟鼓所发出来的声音，就是有情和无情共同发出来的。这是第一类。

第二类是依听了之后的反应来分音声的种种差别。有可意声、不可意声、或者两个都不是。可意声就是喜欢听的，你喜欢听的，你听了之后的反应会让你生起欢喜的，譬如有人赞叹你，让你听了心生欢喜，这个称为“可意”，就是非常让你舒适惬意的音声。不可意的音声，就是听起来反应是不舒服的，或者很反感、很讨厌听的，譬如有人毁骂你，那是大家都不喜欢听的，就称为“不可意声”。两者都不是，就表示没有特别喜欢不喜欢的音声，譬如时钟的滴答、滴答声，没有特别喜不喜欢的，这个就不能说它是可意、或者不可意，我们就说它两者都不是。

第三类，我们依说的差别，把它分成世俗语、圣贤语、还有外道语。

第四类，是再把说的内容分为正语和非正语。

这些都是有关于声尘的内容与种类。

六尘的第三个是“香尘”。香尘是可以被鼻根所嗅出的种种香气，它的种类有六种：



PDF 學 醫 文 庫



第一个是“好香”。就是闻了之后使人感到舒服喜悦的。譬如说种种精油，你喜欢什么味道的精油，你闻了以后觉得很舒服，有的会生起喜悦的心，这个就称为好香。

第二个是“恶香”。闻了之后会感到紧张或者不安的，譬如说毒气，闻了会不舒服的，或者头晕、恶心想吐，这个就称为恶香，就是不好闻的香。

第三个是“平等香”。所谓平等就是它的气味不会太浓或者太淡，而是均等，就是气味平均恰到好处，这个称为平等香。

第四个是“俱生香”。就是天然气味的，没有调制过或者加工过的，天然的纯味，这个就称为俱生香。

第五个“和合香”。就是经过混合之后的气味叫做和合香。

第六个“变易香”。就是经过变易之后的气味，它的味道已经改变了，已经不是原来的味道，我们就称为变易，改变以后的香气。

六尘的第四个是“味尘”。味尘是可以被舌根所尝出的种种滋味。我们每天都在吃种种不同的食物，所以它有种种不同的滋味，有咸的、淡的、甜的、苦的、辣的（辛就是辣的意思，甘就是甜的意思）、还有酸的。可意就是我们认为它口味好的，很合我的意的叫可意；不可意就是口味不好的，不合我的心意的；非可意不可意，就是口味没有什么好不好的差别，我们就称为非可意不可意。俱生，就是原味，我们说它原味，原来的



味道，天然的味道，我们就称为俱生；和合，就是几种味道把它放在一起，像我们做菜、配菜，那就是和合；变易，就是变了味道之后的我们称为变易。这个是味尘。

六尘的第五个是“触尘”，是身根所对的境界。就是你身体每一分、每一秒随时随地都有不同的触感，这就属于触尘的内容。所以它有能造触和所造触。能造触就是地、水、火、风，表示所有的触都跟地、水、火、风有关系，是由它所造出来的种种不同的触感：有轻的，那个没有份量，没有办法量出它重量的，然后它很容易被转变或被移动的，这个我们就称它是轻的，像灰尘你没办法称出它的重量，灰尘到底有多重没办法称出来，那我们就说它很“轻”，它也很容易到处飘动，所以它很容易被移动，这个我们就称它是轻的触感。重的话就是有份量的，可以称出它的重量，不容易被转变或者移动的，我们就称为“重”。还有粗糙的、强硬的我们就称为“涩”。柔和、轻软的我们就称为滑，像一些丝织品，非常的滑，那个我们就称为“滑”。还有冷气太强了，冬天太冷了，我们就会说：“好冷啊！”，那个就是一种“冷”的触感。或者是暖。或者是肚子饿了，也是身体的触感；我现在觉得很饿了，晚上没有吃饭，这个就是饥。还有口很渴，还有我吃饱了，那个饱的感觉，还有硬、软、力、劣。劣，就是没有力气叫做劣，所以它是相对上面那个力来说的，有力、没力。还有闷，也是一种触感。还有痒、粘、老、病、死、瘦，这等等都是触尘的内容。

我们看六尘的第六个是“法尘”，法尘是意根所对的境界。



我们刚才说什么叫法尘呢？五尘落谢的影子，五根攀缘五尘之后留在我们心中的影像，第六意识再去攀缘它就成为法尘境界。所以我们知道法尘境界是意识所缘的境界，它的内容非常非常多。

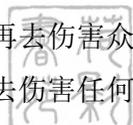
第一个是“极略色”。我们把色法分析到最小所呈现的极微就称为极略色。这个用观想或者用假想，把色法一直分析、一直分析，分析到不能再分析之后，我们的肉眼已经没办法看到了，小到我们肉眼已经没办法看到，只能用意识去想象它最小最小，小到不能再小，你只能用意识去想象，对不对？所以它是一种假设，假想出来的颜色，你用意识去想象或者观想它最小最小，小到没有办法再小，这个就称为极略色。所以这个法尘是第六意识假想出来的境界，因为看不见，因此不是眼识所缘；如果看得见的话就是眼识所缘。但因为它现在已经小到我们眼睛没有办法看得见，所以就变成是意识的所缘，凡是意识的所缘都属于法尘境界。所以第一类是极略色，小到不能再小，用意识去想象它很小很小、最小最小，那个就称为极略色，用意识去想象、去分析它最小。

第二类是“极迥色”。把色法推到最远、最远，远到不能看见所呈现的极微，我们就称为极迥色。这个也是用我们第六意识去想象、去假想、或去观想，把色法慢慢推远，愈推愈远、愈推愈远，一直远到看不见了，这时候只能用意识去想象它最远、最远，这个时候的色法就称为极迥色。



这两个其实是用在修行的法门上，所以我们现在不知道在讲什么，其实它是用在观想，修空观、修本尊观、或者是观想一些种子字的时候；你们有些师兄可能修过，要把本尊观想起来，或者把种子字观想起来，最后它要化空，对不对？或者要把那个种子字愈变愈小，小小小……小到最后看不见。所以这两个其实属于空观之色，它是修观想用的，因为我们一般不会去做这样的想象，没事情就想说最小最小，不会这样子嘛，所以它其实是修观用的，尤其是修空观就会用到，那个法门会用到这两种，一个是把物质分析到最小，或者把色法分析到最小，或者把它分析到最远、最远，远到看不见。

第三种就是“受所引色”。受是领受的意思，引是引取。所以我们心在领受某种境界、或者誓言之后，第六意识会去引取善恶的功能，这时候所显的色法我们就称为受所引色。就是领受之后所引取的色法叫做受所引色。像我们在受戒之后，我们的第六意识，就会开始发挥防非止恶的功能和行善修善的功能。就是说我们去受戒之后，就会开始想要持戒清净，说我一定不能犯，然后你会起防护心，这时候你的第六意识已经开始发挥功能了，所以它属于法尘。它为什么属于法尘？就是说你受戒跟第六意识有什么关系呢？有很大的关系。它让你一直保持不要破戒，一直想要清净持戒，还有起高度防护、不要破戒的心，这都是第六意识的功用；所以一旦你受戒之后，你的第六意识就开始发挥这样防非止恶的功用：我不可以再去伤害众生了，因为我是受戒的佛教徒，因此以后不可以再去伤害任何



PDF 學 器 文 庫



众生，我也不可以再有什么非分之想，或者不该拿的东西我也不应该拿，我也不应该再讲骗话，我也不应该再乱发脾气……种种的，所有戒律中应该要持守的那些内容，你会提高警觉，有那个防护的心；这些是哪里来的？就是第六意识的作用，它开始发挥作用了，所以你会很小心地护戒，尽量不要犯，犯了之后要知道赶快忏悔，这个都是第六意识的功能。也希望能愈来愈好，希望持戒清净，这就是一种行善修善的功能，这也是第六意识发挥它的功能：一个是止恶，一个是行善。这个是在受戒之后很自然就有这个功能。这就是所谓的受所引色。

所以这个色法（受所引色）属于戒体之色，就是你受戒之后，它很自然就会有这样的功能，它是第六意识所发挥的功能，因此它属于法尘境界。我们不要小看它的作用，受戒跟没有受戒有很大差别，因为没有受戒的人，他就不会有这样的功能，所以他也没有戒所引色，没有这个戒体之色。可是一旦受戒之后，它很自动的就发挥这样的功能，即使你睡着了，你已经忘记你受戒这件事情，或者是你平常没有很精进，你是放逸懈怠的，但是它就是还是很坚固的坚守这个戒，一直到有一天你破戒，或者你的心舍戒了说：“太难守了，我不要再持这些戒律了”，你的心中有那个念头说“我要舍戒了”，或者你破戒了，就在这一刹那，第六意识就不再发挥这样的功能，所以你所生起的戒体之色就在那一刹那就被毁坏掉了。受戒之后它就有，但是你一旦舍戒或者破戒，它当下就毁坏了，它很自然的就有那个功能，第六意识的功能出来的。



同样的，我们如果说发毒誓发恶誓的话，也是同样的。刚才说好的方面。不好的方面也是，像我们看武侠小说，有没有？都是这样演的：有一个小孩子，有一天晚上，那个仇家把他们灭门血案，全家杀光光，因为他躲在柜子后面，所以没有把他杀了，因此他从小看到血淋淋的这个场面，永远印在他的脑海里，那就是法尘境界，五尘落谢的影子，他亲眼看到他们的仇家把他的父亲杀掉、把他的母亲杀掉、把他的哥哥姐姐统统都杀掉，所以深深地烙在他的心上之后，于是就种下将来一定要复仇的种子，所以他一定是从小就要拜门学艺，要练得一身武功要报仇，所以他一旦下定决心要报仇的那一刹那，第六意识也相同的发挥那个功能，可这个时候引的是恶色，刚才那个受戒是善色，我们说它都属于色法，刚才那个戒体之色属于善色；一旦发了毒誓说：“我一定要报仇”，或者“我一定要让你死得很难看”、还是什么，这个誓愿一旦发出去之后，第六意识也开始发挥那个功能，这时候所引的那个恶色，我们也归为这一类。所以他那个复仇的火把也是，即使睡着了，梦中都还在上演复仇计划，所以他梦中也不会忘记，随时心心念念都不会忘记，一心一意要复仇，不放过任何机会，除非有一天，他原谅他的仇家，譬如说他学佛了发菩提心了，他那个恶誓所生起来的恶色，也会在那一刹那，他原谅仇家的那一刹那也毁坏了，他没有反悔之前，没有原谅对方之前，他也一直都守着那个誓言，所以第六意识也一直发挥那个功能，这就是现在讲的“受所引色”。



PDF 學 醫 文 庫



那我们就要问啊，它为什么属于色法呢？不管你是受戒之后引发那个善的功能，或者下了毒誓之后所引发那个恶的功能，它为什么属于色法呢？那是因为第六意识能引取发善或者发恶的功能，这个功能虽然我们眼睛看不见，也不能表示出来；但是它会在无形中影响我们的身业和口业，所以它属于色法。因为身业跟语业在小乘戒里属于色法，那就是因为你一旦受戒或者发了毒誓之后，它会引发善或者恶的功能，它会在无形当中影响我们的身业和语业，因此它称为色法。譬如说你受了五戒之后，你的身就不会杀、盗、淫，对不对？你的语也不会妄语、离间、恶口、绮语，所以它是不是就影响你的身业跟语业？因此它为什么称为色法的原因在这里，这是讲受戒。同样的，你立下任何毒誓之后也是同样的道理，会影响你的身业跟语业，所以它称为色法的原因在这里。这是第三种。

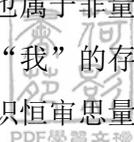
第四种“遍计所执色”。这是第六意识起遍计所执所产生的种种色境。它有很多内容，譬如说回忆，你坐在那边回想过去种种快乐的、悲伤的、忿怒的情景，你所回忆的那些情境不在你的眼前，而是由你的第六意识去回忆，对不对？所以它是第六意识所缘的境界，因为这时候前五识并没有引发五尘境界，只有第六意识单独作用，就是你的第六意识去回想过去的种种情境，这种种情境都属于法尘境界。还有幻想也是，你坐在那边作种种的幻想，这个幻想也没有实际的五尘境界现前，只是你坐在那边幻想不存在的东西，根本没有的东西，有的东西我们叫做想，根本不存在的东西叫做幻想，一些不切实际想象的



东西我们称为幻想，这个也是第六意识所缘的法尘境界。这时候也是由第六意识单独作用，然后编织各种不切实际的影像。

回忆跟幻想是有差别的，就是我们以现量、比量、跟非量来说。现量、比量、非量，知道吗？三量，这唯识的名相。现量就是当下你可以现见的，它实际上是什么样子它就是什么样子，你当下看得见的，它是什么样子，那个我们叫做现量。比量就是比度来的、比较来的，它不一定是当下现见的东西，譬如说你远远的看到有烟，你就知道那边可能发生火灾了，可能有火在烧所以才会有烟，这个是用比量来的，就是用你第六意识去比度，所以你就能得出这样的结论，那个我们就称为比量，不是当下现见的；又譬如说你等一下出门，看到地上有水，你就会想说可能刚刚下了一场雨，这个叫比量，因为你没有当下看见雨落下来，你只是用第六意识去比度，推出这样一个结论，说刚才可能下了一场雨，所以现在地都是湿的，这个叫比量。非量就是根本不存在的东西叫做非量，我们说龟毛兔角，根本没有这样的东西，兔子不会长角，乌龟不会长毛，这个是世界上没有的东西，我们就称为非量，根本不存在的东西。

那么回忆属于哪一量？回忆不是现量，你当下没有看到那个情景，只是回想而已，所以它属于比量，对不对？那幻想呢？幻想属于非量，对不对？根本不存在，不切实际的一些想象，浮现在你的脑海里面，所以它属于非量。像第七识也属于非量，第七识是非量的，懂吗？这说明什么呢？根本没有“我”的存在，世界上没有“我”这个东西存在，懂吗？第七识恒审思量，



PDF 學習文庫



执八识的见分为我，这个是非量的，第七识是非量的，这个很重要！当你起了颠倒见，以为有“我”的存在时，你就赶快想：“这个是非量的”，根本没有这个东西存在，懂吗？找不到“我”的存在，它是非量的，根本没有“我”这个东西，它只是因缘所生，是生灭无常的，所以第七识属于非量，根本不存在的东西。现量、比量、非量，我们大概有一个印象了。

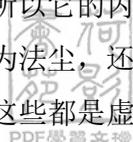
还有，梦境也属于遍计所执色。梦境也是第六意识单独的作用，因为这时候前五根睡着了，只有第六意识现起种种法尘境界，我们就称为梦境。那梦境属于哪一量啊？现量、比量、非量，属于哪一个？梦境可不可能属于现量？跟当下的情境有关，有没有可能？冬天很冷，北方很冷，你晚上踢被子，你可能就会梦到下雪了，可不可能？自己躺在冰窖里面，这时候属于现量哦。你的梦境如果是回忆一些场景，就是说你的梦境里面是一般日常生活会发生的事情，那就属于比量，对不对？还有根本不是这个世界的东西，你梦到自己会飞啊，那个是非量，对不对？或者梦到踩在很柔软、很柔软的地上，还有梦里面的颜色，你们的梦是有颜色还是没颜色？是黑白的？还是彩色的？有些人的梦是黑白的，有些人是彩色的；可是有一种梦，它的彩色全部倒过来，本来树是绿的、花是红的，它现在倒过来了，树是红的、花是绿的，有梦过这个梦，懂吗？然后梦到我们刚才讲的，踩在那个很柔软的地上，每一脚踏下去、踩下去，陷得好深喔！那个草很柔软，每一步踩下去，就好像陷在那个比地毯还柔软，没有那个柔软的地毯，我们世界上没有这



样的东西，所以它属于非量，那是到了哪里？那是到了天界，懂吗？那个地是非常、非常柔软的，然后花园开的花是这个世界上看不到的花，非常美丽，那个都属于非量，不是这个世界存在的东西。所以我们就知道梦境通三量：现量、比量、非量都有，这就是所谓的梦境。

这些都是由第六意识所现起的法尘境界，就是遍计所执，一般我们说有回忆，之前我们讲的，五尘落谢的影子叫法尘，现在又讲遍计所执，它包含了回忆、幻想、梦境，这些都属于遍计所执色，为什么叫“遍计所执色”呢？这个名称到底怎么来的？遍计就是周遍计度的意思（度量衡的度，计划的计），周遍计度，遍计就是周遍计度。周遍就是随时、非常普遍的，随时都起这样的计度，计度就是第六意识的分别，随时都起这样的分别，它是非常普遍的现象，随时随地都是这样来想的，所以叫做周遍计度，就是第六意识周遍计度，执一切因缘所生的色法是真实存在的，所以就叫做遍计所执色。本来色法是因缘所生，自性是空的，它是生灭无常的；可是我们把因缘所生、无自性空的这个色法当作是真实存在的，这就叫周遍计度，我们第六意识执著一切色法是实有的，所以它属于遍计所执色。

本来一切因缘所生法是生灭无常的，自性是空的，并不是真实存在的，但是我们第六意识却把它执为实有，所以它的内容就包含了刚才讲的五尘落谢的影子，这个我们称为法尘，还有现在由第六意识单独作用的回忆、幻想、梦境，这些都是虚



妄不真实的，但是我们第六意识会把它周遍计度所妄执的色法是真实存在的，我们就称为遍计所执色，就是周遍计度所妄执的色法，叫做遍计所执色，周遍计度所妄执的色法是真实存在的。本来是虚妄不真实的，不管是回忆也好、幻想也好、梦境也好，它都是虚妄不真实的，它都是生灭无常的，空无自性的，所以做好梦坏梦有什么差别呢？有很大的差别，对不对？梦到棺材，吓死了；但有人又跟你说见棺发财，哇！又好高兴。我们每天都在做梦，然后每天都在吓自己，忘记它不是真实存在的，梦境不是真实存在的，它属于我们现在讲的什么？遍计所执色，它不是真实存在的。种种的回忆，它已经过去了，所以也没什么好痛苦的悲伤的，它也是假的，所以没有什么过不去的门坎，什么打的心结啊，它也已经过去了；可是你每次想起来就要恨一次、跺一次脚、心痛一次，就是很笨嘛！因为它属于遍计所执色，不是真实存在的，所以这个认知也很重要。

最后一个“定果色”。

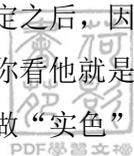
刚才我们讲的第四种，它是凡夫妄执之色，凡夫才有的；你开悟以后，就知道一切有为法如梦幻泡影，那是菩萨境界，见了空性以后才说得出来的，我们现在背得很熟，但是一面对境界，统统变成真实存在的，不再是梦幻泡影，所以这个遍计所执色是凡夫所执著的，它称为妄执之色。妄就是虚妄的，但凡夫很执著它是真实的，所以它叫做妄执之色，妄执的色法，凡夫才会起这样虚妄的执著，把这些色法当作是真实存在的，称为遍计所执色。



第五个“定果色”。这是修行的人在修定的时候，在定中所现起的种种境界。那为什么称为定果色呢？因为是由定力所引生的色法，所以称为定所引色。定果色又称为“定所引色”，就是它是由定力所引生的色法，所以称为定所引色，或称为定果色。

这个由定力所引的色法，凡夫跟菩萨或佛祂们有很大的差别。像对我们没有开悟的众生来说的话，我们都会修本尊观，或者观想一个什么，譬如说我在定中观想阿弥陀佛，用什么东西观想啊？用第六意识观想，对不对？观想一定是第六意识，前五识没办法观想，所以我的第六意识就现起了阿弥陀佛的影像，这属于法尘境界，对不对？第六意识浮现了阿弥陀佛的影像，因为我是在定中修观，我观阿弥陀佛的样子，所以我的第六意识就现起阿弥陀佛的影像，这时候也可以称为定所引色，因为是由定力所引生的色法就叫定所引色，由定力所引生的色法，这时是一个阿弥陀佛的像。但你看我不是阿弥陀佛，我还是我，还是原来的我，这就是凡夫的观想，他没办法起实际的作用，他还是凡夫之身，即使他第六意识是观想阿弥陀佛，可是别人看他，还是他原来那个凡夫的样子，这是凡夫修观想，没有办法把它变成真实的境界，所以它属于“假色”，假的颜色，假的色法。

但是八地以上的菩萨就不一样了，八地菩萨入定之后，因为他已经观想成就了，所以他要观想哪一个本尊，你看他就是那个本尊，懂吗？那个就是真实的色法了，所以叫做“实色”。



所以凡夫跟菩萨虽然同样修定，同样修观想，但结果不一样，一个是第六意识呈现那个境界，但是没办法变成真实的色法，而八地以上的菩萨可以，因为观想成就的关系，所以他做任何观想你可以实际看得到，他就是那一尊阿弥陀佛、或者是任何一尊本尊，这个都属于定所引色。

我们也常常看到那个感应录，说在闹饥荒的时候，菩萨就可以变现很多食物，让那些饥民可以充饥，闹旱灾的时候，他就化成一口井水让大家可以解渴；这些食物、或者那一口井是菩萨神通变现出来，但是你真的可以受用，真的可以吃下去就饱了，喝了那个水就可以解渴。这个就是定所引色，菩萨的境界，所以它称为神通之色，在定中所现的种种真实色法是可以真正受用的，所以它又称为神通之色，就是在定中显现神通，他所变现的物质，这些色法都是实有的，都是真实的，你可以看得见、可以听得见、可以触摸，然后也可以受用的种种境界。到了成佛的时候，也能依佛的愿力显现出各式各样的净土，这时候所构成的种种净土世界也属于现在讲的定所引色。依不同的愿力，化现和显现不同的净土世界，也属于现在讲的定所引色。

以上我们所说的这五种都属于法尘境界，前面两种是在修空观的时候会用到，属于空观之色，第三种属于戒体之色，第四种属于凡夫妄执之色，第五种属于菩萨的神通之色。

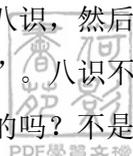
今天所介绍的色法，一共有五根六尘，总共十一个，现在介绍完了。我们最主要介绍色法的目的是什么呢？除了要知



道五根六尘这十一种色法之外，你要知道五根六尘它属于色法，更重要的是要知道，色法从哪里来的啊？我们一开始说色法怎么来的？跟心法心所有法有什么关系啊？心法心所有法所变现的嘛！心法有八识，对不对？所以它是八识所变现的，八识就是前五识、第六、第七、第八，八识所变现的相分。八识是不是实有的呢？八识怎么来的？八识是真实存在的吗？是吗？是还是不是？点头、摇头？八识是不是真实存在的？八识从哪里来？一念妄动来，一念无明，一念不觉生三细，真心本来无念，可是你一动念，心一动就起了无明，就有了八识。所以八识从哪里来？一念无明来的，懂吗？如果你一直保持无念，一直在真心的状态，没有八识的，懂吗？你什么时候一起妄动，什么时候一起无明，八识就变现出来了，然后就有了八识的见分，这叫做“能见相”，有能见就一定有所见，所以又变现了八识的相分，这叫做“境界相”。

第一个是“业相”，一念不觉生三细，三细的第一个就是业相。业就是造作，就是一念妄动，起了无明，就有八识，这是第一个业相。有了八识之后就有“能见相”，有了能见就要所见，就有“境界相”，这就是“一念不觉生三细”，三细就是业相、能见相、境界相。

所以八识是不是真实存在的？是不是真实存在的啊？不是啊！一念妄动才有的，从无明来的，有无明才有八识，然后八识再变现见分、相分，然后再“境界为缘长六粗”。八识不是真实存在的，那由八识所变现的色法是真实存在的吗？不是



PDF 學習文庫



嘛！对不对？所以不论是五根还是六尘，都不是真实存在的，都是生灭无常，空无自性的，自性是空的，是无我的——这是我们今天要了解色法最主要的目的，就是要明白它自性是空的，它还属于生灭无常，它不是真实存在的，只要是五根六尘，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，我们刚才讲胜义根，这些感觉神经都不是真实存在的。

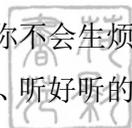
了解了这个，对你的修行有很大的帮助，你很快就跳脱了五根的束缚，尤其是身根，懂吗？我们说萨迦耶见最难破嘛，你萨迦耶见破了，其他五不正见就全都破了，破了就证初果了嘛，很快，所以证果很快，因此这个认知很重要，就是它可以帮助我们证果，明白五根属于色法，它不是实有的，眼、耳、鼻、舌、身五根，尤其这个身根，我们刚才讲其他的根都要依附在身根上面，这身根不是实有的，其他眼根、耳根、舌根也都不是实有的，对不对？身根都不是实有的，何况依附在身根上面的眼根、耳根、鼻根、舌根，当然不是真实存在的，那你的身见就破了，是不是很快？所以学习色法很快就把这个萨迦耶见破掉了。

六尘境界也不是真实存在的。我们每天六根面对六尘境界，多么的执著！多么的真实！我眼睛看到喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，怎么会有这么大的分别？喜欢就生贪，不喜欢就生嗔，所以念念都在造业，懂吗？每一念，六根面对六尘，念念都生烦恼，念念生贪嗔痴，都在造业，可是我们不知道，喜欢、不喜欢，就已经生烦恼了，喜欢、不喜欢就是贪、嗔，没有喜不喜欢就是痴，所以眼睛看到的耳朵听到的，都是在生贪、嗔、



痴，然后都一直回熏到第八识，成为贪、嗔、痴的种子，但是我们每天都在过这样的生活，却完全不知道。所以我们现在学习色法，就要知道六尘境界也不是真实存在的，它是八识所变现的相分，不是真实的。因此你眼见色的时候，会不会被它骗了？不会啊！看就是看，第六意识保持现量境，不会回熏到第八识，耳朵听也是，没有说噪音听起来很恼人，音声也是无自性的嘛！所以人家骂你跟赞叹你有什么差别？音声自性是空的啊，没有差别，所以你心就不会动了。

面对六尘境界心不动，如如不动，怎么做？知道六尘境界都是虚妄不真实的，就全部空掉了，当下就空掉了。所以说学色法多重要！明白五根六尘都不真实，都是虚妄不真实的，都是生灭无常、无我的，所以你就不会再被六尘境界蒙骗，不会在面临六尘境界而生烦恼、然后造业，当下就知道六尘境界自性是空的，当下就把它空掉了。但是还要不要过生活？还是要啊！那你吃东西，好吃、好吃，还要不要知道好吃？好吃不好吃自性都是空的，那你要不要知道它好吃、还是不好吃？还是要了了分明啊！不然人家问你说：“你今天中午吃的那碗面好不好吃？”好不好吃，自性都是空的，什么好不好吃，没感觉。错！你比以前更敏锐，懂吗？六根更敏锐，但是你不会执著，如如不动，不动如泰山，就是因为你如实了知六尘境界它不是真实存在的，但你还是可以受用，但你受用又不会生烦恼、不会造业，多好！还是享受六尘境界，懂吗？但是你不会生烦恼、不会造业，还是可以去吃那个好吃的、好看好的、听好听的，



PDF 學 器 文 庫



但是心不动，心不动才没有生烦恼，才不会造业喔。所以每天六根可以面对六尘，尽管去受用那个境界，但是心不分别执著，为什么可以做到不分别执著？因为知道色尘的自性是空的，生灭无常无我的，是虚妄不真实的，当下就可以空掉它，空掉它不是没有六尘境界，而是在受用的当下不分别执著、不生烦恼、不造业。这就是我们今天学色法最主要的目的：要明白五根六尘是虚妄不真实的，不要再被它骗了。

我们今天到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第十一讲

○ 本讲概要

- ◎ 不相应行法：二十四法



天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍百法的第四位——“不相应行法”。

为什么“不相应行法”会放在第四位呢？因为它是心法、心所有法和色法的分位假立，所以放在第四位。

百法的第一位是心法，第二位是心所有法，我们昨天介绍的是第三位色法，它是有次序的，而且前后是有关联的。今天介绍的不相应行法，就是前面这三位的分位假立。分位的意思，就是可能是心法的一部分、或者心所有法的一部分，或者色法的一部分；假立就说明它没有它的自体，它没有自己的体性，必须要借助这三法来假立它种种的名称，所以也同时说明它不是真实存在的，只是前面三位的分位假立：也许是只有色



法，也许是只有心法，也许是心法、心所有法两个，也许是三个都有，不一定，我们后面会介绍。所以就一定要在介绍了心法、心所有法和色法之后，我们才能进一步来说明，由这三者所分位假立的不相应行法，这就是为什么要把它放在第四位的理由。

为什么称为“不相应”呢？因为它不与心法、心所有法、色法、无为法相应，所以称为“不相应”。

为什么不与心法、心所有法相应呢？因为这二十四个不相应行法对外境没有缘虑的作用，所以它不与心法跟心所有法相应。心法和心所有法有能缘外境的作用，譬如眼识能缘色境、耳识能缘声境，我们眼见色耳闻声，表示眼识能缘色尘、耳识能缘声尘；但现在介绍的这二十四个不相应行法，它只是说明整个宇宙的现象，所以它没有能缘外境，去认识外境的作用。譬如说时间，时间没有办法缘外境，也没有办法去认识外境，它只是说明一切有为法是有还是没有的一个过程现象而已。本来没有的现在有了叫“生”；有了还没消失叫“住”；有了消失之后叫“灭”，所以我们就给它定过去、现在、未来，这个时间是由我们第六意识把它设定的，它说明一切有为法生、住、异、灭的过程，当下是有还是没有的：有然后消失叫过去；有还没有消失叫现在；还没有生起的叫未来，这些都是第六意识的分别去界定它的：过去、现在、未来。一天有二十四小时，也是我们现代人设定的，古时候印度是昼三时、夜三时，对不对？所以时间其实是人去给它一个时间单位，一天二十四小时，一小时六十分钟，这都是人去界定出来的，所以它没有能缘外



境，去认识外境的作用，跟心法、心所有法是不一样的，所以它不跟心法、心所有法相应。

心法在能缘外境之后，像我们刚才说，你眼识缘外面的色尘，你看的当下，就是你看到这个喜欢或者不喜欢，喜欢就生贪，不喜欢就生嗔，这就是心所嘛。我们讲烦恼心所，眼识属于心法（心法有八个识，还记得吧？所以眼识属于心法），它能缘外境，然后生起种种心所，所以心法跟心所有法都有能缘的作用；可是我们现在讲的不相应行法，它没有能缘外境的作用，所以它不和心法跟心所有法相应。这是第一个，为什么它不与心法心所有法相应。

第二个，它为什么不与色法相应呢？色法我们昨天讲过，什么叫色法？有质碍的叫色法。有质碍就说明它占有一定的空间、有一定的体积，然后会互相妨碍，但现在所说的不相应行法，它不占空间，也没有体积，也不会互相妨碍，没有物质的障碍，所以它也不和色法相应，色法是有质碍的，而这个不相应行法是没有质碍的。

那它为什么不与无为法相应呢？无为法我们知道是没有生灭的，但现在的不相应行法是有生灭的，所以它一定不与无为法相应。

这就说明为什么它称为“不相应”，就是它不与心法、心所有法、色法相应，也不与无为法相应。虽然它不与心法、心所有法、色法相应，但是我们刚才说了，它是这三个的分位假



立，所以离开了色法、心法、心所有法，也没有所谓的二十四个不相应行法，因为它是这三个的分位假立，它并没有自己的自体 and 体性，所以必须要借助这三个——心法、心所有法、和色法，才能建立二十四个不相应行法。

所以就要说明这个名称的来源，因为不相应行法是说明整个宇宙的现象。这些现象界的内容，我们应该要怎样去界定它呢？譬如方位，我们怎么去界定东、南、西、北、中？还有十方，加上四维，再加上下一共有十方，这个也是我们去界定的，相对东方就是西方，相对南方就是北方，都是我们人去界定出来的方向；方位处所也是第六意识的分别去把它界定出来的，所以为了要说明整个宇宙现象，它有哪一些内容，我们就必须用第六意识的分别去假借心法、心所有法、还有色法的一部分，来建立这二十四不相应行法的名称，因此不相应行法的名称是怎么来的呢？就是假借心法、心所有法、色法的一部分而建立起来的，所以它是这三者的分位假立，它是这么来的。

我们已经知道为什么称为“不相应”，现在要解释什么是“行法”？“不相应行法”，不相应就是不与心法、心所有法、色法相应；那什么叫“行法”呢？行法就是行蕴之法的意思。行蕴，我们知道它属于五蕴——色、受、想、行、识那个“行”就是行蕴，色蕴、想蕴、受蕴、行蕴、识蕴我们称为五蕴，我们是五蕴身心的假合，所以现在的“行法”就是行蕴，五蕴里面的行蕴之法叫行法。



这个就是特别用来区别它不是属于无为法，因为无为法是没有生灭的，现在这个行蕴之法是有生灭的，它是生灭迁流的，所以就要用行法来表示它是生灭无常的，跟无为法不同，无为法没有生灭，但是我们现在介绍这二十四个不相应行法这个行蕴之法是有生灭的，就说明它和无为法不相同。

我们看那个表，行蕴的内容包含了相应和不相应两个部分。

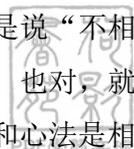
行法（行蕴）：

（1）相应行法——除受、想心所，其余的四十九个心所。

（2）不相应行法——二十四法。

相应行法是除了受、想心所之外其余的四十九个心所。我们前面介绍过心所有法一共有五十一个，现在去掉受心所跟想心所，为什么要去掉这两个呢？因为五蕴已经有受、想了，所以要把受、想拿掉，因为它是在讲色、受、想、行、识，行蕴之法，所以受、想要拿掉，因为五蕴是色、受、想、行、识，所以现在讲的相应行法部分，就是说明这四十九个心所有法，它是和心法相应的，因此除了受、想之外其余的四十九个心所，就是现在的“相应行法”。

另外有一个“不相应行法”，就说明它不与心法相应，所以有另外一个名称叫“心不相应行法”。我们刚才是说“不相应行法”，但是有一些经论说成“心不相应行法”，也对，就说明它不和心法相应，不像刚刚那四十九个心所是和心法是相



应的。

所以行蕴一共有两个内容：一个是和心法相应的“相应行法”，另一个是和心法不相应的“不相应行法”，就是我们今天要介绍的二十四个内容，它是属于心不相应行法。这个就是解释什么叫“行法”。

我们现在知道了不相应行法的名称来源，我们接下来就详细说明它的内容。

第一个是“得”。什么叫“得”呢？我们都是有所得，都希望努力有一些成果，然后有一些成就。小朋友读书要读得好，在课业上要有成就；读书毕业之后，踏入社会，就希望事业有成就；事业稳定之后，就希望结婚，希望婚姻也能成就；结婚之后就要生小孩，接下来就是希望子女他们各各有成就，所以我们终其一生，都在追求成就。

那这个成就到底是真实存在的吗？现在就讲到这个“得”，什么叫“得”？就是成就不坏失的意思。就是我们有所得的心，以为有成就了之后，这个成就还没有坏失之前，我们叫“得”。但是“得”长什么样子谁也没看见，因为它没有形状、也没有颜色，它只是第六意识分别来的，我们感觉说我得到了，可是得到是真的得到吗？很难说，是不是真的得到？各方面有所成就，那个成就是真实的吗？如果它不会坏失，就是真实的，不生不灭的，像无为法一样，永恒存在的，我就相信它是真实存在，为什么？因为它不会消失，可是我们所谓的

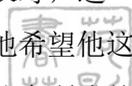


成就感，成就的那些内容它会坏失吗？会啊！因为它都是无常生灭的，一切会无常生灭的，都是无自性的，都是无我的，都不是实有的。

所以，我们今天介绍的二十四不相应行法，全部都是第六意识分别来的，就是我们刚才介绍的，为了要明白了解整个宇宙万有现象，这个现象界有哪些内容，我们就要用第六意识的分别去做种种界定，给它种种的名称跟言说。

那要怎么来界定所谓的“得”呢？就是成就还没有坏失之前我们叫“有所得”，可是它只是第六意识分别上的一种感觉说：“我有所得”，可是那个东西是抓不到、也看不见摸不着的，是很虚妄的东西，它只是一种感受说：“你是属于我的”，真的吗？他还是他，五蕴的假合，我也是五蕴的假合，可是我们的观念就是我跟他结婚了，他就是我的，所以哪一天他跑掉了，就受不了了，因为就是你第六意识的分别，非常执著的抓住一个东西说“它是我的”，我的家庭、我的事业、我的子女……统统是“我”的，所以在我们的观念里面有这个“得”的心，可是这个“得”，实际上它是不可得的，没有一个真实存在的成就，所谓成就的东西。

我们凡夫一辈子追求的就是事业、家庭、子女；希望事业上有成就，家庭美满、子女孝顺，自己又能健康长寿，这一世我就没有什么遗憾了，这个是凡夫有所得的心。他希望他这一世在各方面都能高人一等或者胜过别人，就是都能有所成就，



PDF 學 器 文 庫



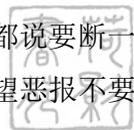
这是凡夫有所得的心。一旦证果的圣人，他们是已经无所得了吗？初果圣人还有没有所求？二果、三果、四果有没有？声闻、缘觉、菩萨们也还求不求？还求啊！不然他干嘛要证初果、二果、三果、四果？所以凡夫是有所得的心，但已经超凡入圣的圣人，他也还是有所求，他还是有所得，只是他取的是有所得的果，像声闻他要求取阿罗汉果，他修了半天就是要证果，证四果阿罗汉，对不对？缘觉他就要求取辟支佛果，他也想证果，菩萨呢？要成佛啊！所以他要求佛果，因此声闻、缘觉、菩萨这三乘圣人，也还是希望有所成就，这是有所得果。所以从凡夫有所得的心到三乘圣人有所得的果，都是有所得。

到什么时候才无所得？心经上面说的“无智亦无得”，除非成佛嘛，才知道原来这个“得”是虚妄不真实的，根本没有这个东西，懂吗？第六意识的分别来的，没有这个东西。所以我们就知道，“得”其实只是一个概念，第六意识的分别，它只是一个概念一个观念而已，这个观念说明什么呢？就是说明一切有为法，它是成就还是不成就这样一个观念而已，当因缘具足时这个法就成就了，因缘不具足时这个法就不成就；所以只要是一切有为法，它的成就或不成就，都依赖它的因缘具足还是不具足，对不对？所以并没有一个真实的实有的所谓的“得”，没有这个东西，它就是说明一切有为法是成就还是不成就；那成就或不成就是看它因缘具足或不具足而已，所以根本没有所谓真实的“得”这个东西，没有的，它只是一个概念，成就不成就的一个概念。



可是还没有成道的凡夫，他就很在意每件事情的得失，像我们得失心就很重嘛，不然怎么会生烦恼？烦恼就是得失心来的嘛，因为你希望有所得，求不到的时候就是求不得苦了，求不得的时候苦，那得到之后呢？怕它失去也很苦，每次在决定一件事情时，也以那个得失心来衡量，我一定是决定那个对我比较有利的，我有所得的那个来做决定，一旦没有办法得到的话，就很伤心难过，这就说明凡夫的得失心非常重，所以我们才会费尽心力、用尽心血，希望能出人头地，或者家庭、事业、子女各方面都能有所成就。可是它不能保证永远都是美好的。家庭可能破碎、事业可能失败、子女也会分散、迟早每个人都要走的，也是都会散啊！这就说明所谓的成就它不是永恒存在的，因缘不具足它就消失了，因此说明一切世间法都是无常的，所谓的“得”也不是永恒不变、真实存在的。“得”如果是真实存在的话，它应该永恒不变，不会失坏，可是只要有为法，有为法就是因缘所生法，它一定是生灭无常的，所以这就说明没有永恒存在的“得”，没有这件事情。

我们在历经风霜，明白世事多变，尝尽人间冷暖，看破红尘的时候，我们就说：“啊！我来修道好了！”遁入空门，可是他在修道的时候，可能又犯了同样的毛病。求道之前、修道之前，他求的是世间的成就；修道之后，他求的是出世间的成就，同样都有得失心，所以也是犯了同样的毛病，也是以有所得的心来求道，要不然为什么我们要断恶修善啊？我们都说要断一切恶、行一切善，为什么？为什么要断恶修善？希望恶报不要



PDF 學醫文庫



在我身上成熟嘛！对不对？修善，希望一切善果在我身上成熟嘛，就是有所得、有所求，所以希望得到好的果报，不希望恶果在我身上成熟，因此我才要断一切恶因、修一切善因，这样我要求什么善果才都能得到。所以我们平常劝人家也是啊：你想要得什么果，你就去种那个因，就是有所求嘛，对不对？我们平常告诉人家因果，还不是看他要求什么果，我们就告诉他要种什么因，深信业果嘛，你造什么业然后才会有什么果出来。

所以我们修行或者学佛之后，其实也都在求，也还是有所求。那你说要不要断恶修善？我无所求，还要不要断恶修善？要不要？还是要，无所求的心来断恶修善，了解善恶自性都是空的，然后我勇猛、努力、精进地断恶修善，无所求，是不是这样子？

还有，我们为什么要介绍种种的止观的法门，为什么要修止观？还不是希望得定，开发智慧，成就定慧力，我才要修止观，有没有所求？有啊！成就定慧力，所以还是有所求。我为什么要说闻、思、修，要先听闻、然后思惟、修习，然后要戒、定、慧，持戒才能得定，才能开发智慧，为什么要闻、思、修，然后戒、定、慧，干嘛？还是有所求，对不对？希望能证果啊！开悟啊！成佛啊！所以想一想，从我们初学佛到现在，好像也还是有所求，还是有这个有所得的心。

那求这些，我们希望得到好的果报，或者得定开发智慧，或是希望能证果、开悟成佛，这些是不是都是真实存在的呢？不是嘛！我们就知道不是，因为业果自性是空的，业果也是生



灭法，不管是善业还是恶业，它的自性都是空的；如果业果的自性不是空的，你怎么忏也忏不干净，对不对？因为它永恒存在嘛，你怎么忏它也不可能清净啊；所以你为什么能透过忏悔然后就重报轻受、长报短受，甚至可以把你所有的业障都忏清净呢？就说明那个业的自性是空的，不是真实存在。业的显现就是我们刚才讲的因缘具足不具足，有没有现前，你过去造的那些善业或恶业，果报有没有成熟？是善业先成熟？还是恶业先成熟？就是说明它因缘具足还是不具足，所以才有所谓善和恶这样的差别；可是不管善或者恶它的自性都是空的，这个我们必需要明白。所以我们在断恶修善的过程当中，要很清楚地知道它的自性是空的，只要一切因缘所生法，它的自性都是空的。

所有禅定神通的境界也是生灭法，所以有些师兄想打坐、想得定，希望能开发神通，或者他很耽着在他的种种禅定境界当中，耽着在那个乐受也好、或者他可以看到什么、能未卜先知，不管什么，不管他是发神经还是发神通，他都是很执著就对了，很执著他那个种种不同的禅定境界，然后很耽着在那个喜乐、轻安的觉受当中。或者他修禅定的目的就是要开发神通，在他的观念里面，他就认为种种禅定的境界是实有的、真实存在的，神通也是真实存在的；可是，是真的吗？禅定的境界是生灭法还是不生不灭的？不管你什么样的禅定境界，它也是生灭法，懂吗？它也不是永恒存在的；如果永恒存在的话，你入那个禅定就永远不会消失，也很麻烦，你就回不来了。所以有所谓的入定、出定，就表示那个定不是实有的嘛，要不然他入



PDF 學 器 文 禪



定就没办法出了，因为那个定境是真实存在的、是永恒存在的，所以他进去就出不来了；既然能出入自在，菩萨能出入任何三昧（禅定），自由自在地出入任何三昧境界，就说明任何三昧或者禅定境界都不是真实存在的，所以耽着在上面是错误的！我们的观念以为种种禅定是真实存在的。或者是神通，神通也是生灭法，不管你是他心通、天眼通、还是天耳通，也都是生灭法，所以我们希望能得定、或者开发神通，这个有所求的心也是误解了，以为它是真实存在的。

还有，就是我们刚才讲的，要证果、开悟、成佛，就是以为有道可修，有果可证，有佛可成，这些有所得心都是生灭法，都是在打妄想。打妄想的意思，就是说你以有所得心，想要求那个无所得的果，就好比是楞严经上讲的：想要煮沙成饭，你煮那个沙，煮一千年、一万年它还是沙，它没有办法变成饭，所以我们说它是打妄想；要不然就是求虚空中的花朵，能开花结果，这也是打妄想，对不对？因为虚空中本来没有花朵，你现在居然打妄想，希望虚空中的花朵可以开花结果，或者是愈开愈多，这个就比喻我们以为有道可修、有果可证、有佛可成，这个是在打妄想。

可是我们不是说学佛就是要证果，我们修了半天不就是想开悟成佛，不是吗？那为什么现在又说错了呢？错在哪里？你们说，有所得心想要求无所得的果，所以说错了，错在哪里？所谓的“得”是什么？本来没有的现在有叫“得”，对不对？有的然后没有了叫失。本来没有现在有了叫得；现在有然

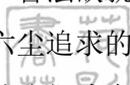


后没有了叫失，得失嘛，对不对？可是我们的菩提自性本自具足，我们的佛性本自圆成，它不是修来的，也不是求来的，我们现在居然要以有所得心求无所得的果，所以我们说他错了。本来就有的，不是求来的、也不是修出来的，所以你这个有所求的心就错了，因为它本来有。

所以，我们现在讲的这个“得”，它是虚妄不真实的；我们如果以这个有所得心去求无所得的果，永远都不可能，不管你是想证果还是开悟成佛，都永远不可能，因为我们把它弄错了，把这个“得”当作是真实存在的，然后一心去求，到外面去求。

昨天还有一位师兄下了课，上来问，他说他最近都在找，我说你找什么？他说我在定中试图要看见。我说你想看见什么？他想看见什么你知道吗？想看见那个菩提自性长什么样子，他说他一直在找，然后一直想要看；我说那个看不见、也找不到的，下面一句话没有讲：就是说那个一直在你那边，从来没有消失过，所以其实你不用找，你往外面一直找、一直想要看见，明明就在你家，你到外面拼命流浪拼命找，永远找不到，因为它本来就在你家，从来没有丢掉过，懂吗？所以我们才会说，这个有所得的心是错的。

所以我们在修行的过程中，那个善法欲是可以，善法欲就是希望怎样怎样，那个叫“善法欲”，跟世间五欲六尘追求的那个欲望不一样，所以善法欲是好的，因为有善法欲我们才会



PDF 學 器 文 庫



勇猛精进，但是我们要很清楚的知道，那个不是求来的、也不是修出来的东西，这样就好了。你知道它都是不可得的，它只是一个过程，但是最后的那个东西是你本来有的，只是它显现了；本来有一些杂质，你把那个杂质去掉，那个就变成纯金了，本来是金矿，你把杂质去掉就变成纯金了。所以我们整个修行的过程，只是在不断不断提炼，把它变成纯金，那个金子就比喻我们的自性，是本自具足的，本来每个众生都有佛性的，所以一定都能成佛，只是观念不要搞错了。

明白这个“得”不是真实存在的，我们就比较可能看破放下，对不对？一切世间法，不管事业、家庭、子女等等，不管你求什么，那个都是不可得的，虚空中的花朵，所以那个有所得的心追求世俗的种种圆满，可是你所谓的世俗、世间的任何圆满都不是真实存在的，都是生灭无常的，只是刚才我们讲的因缘具足不具足，具足就叫成就，不具足就叫不成就；所以就不用把那个成就不成就看得这么重要，你是不是就很容易看破红尘？是真的看破红尘，看破、放下就比较容易。

再进一步，在修行这个过程来讲，你也不会那么执著了。你也知道一切修行的过程也都是无所得的心，以无所得的心，其实你越快看破放下，你那个自性就越容易现前，看不破放不下，你那个菩提自性没有机会现前，为什么？你把一切世间法、或出世间法都当作真实存在的，然后分别执著得不得了，抓得紧紧的，不愿看破放下，所以你的自性不能现前；虽然它都一直在你家，没有消失过，可是它就是不出来，懂吗？所以我们



了解这个“得”的观念之后就比较容易看破放下，不论是世间法还是出世间法，很快。在你看破放下的那个当下，自性自然就现前了，这样开悟最快，但是不要求。

我们看第二个“命根”。命根就是寿命的意思。

这个寿命是怎么来的呢？寿命是我们过去世业力的种子，变现出这一世的五蕴身心之后，我们第八阿赖耶识的功能执持一段时间不坏失，这个就叫寿命。就是这一世的寿命怎么来的？像那个算命，譬如说排八字，那八个字其实就是你过去世业力的显现，你为什么会在那个时辰出生？然后排出那八个字：年、月、日、时一共有八个字，天干地支，加起来一共八个字。那个就是你过去业力种子带来的，所以你会在那个时辰出生，因此排出那八个字就是你业力的显现，所以现在这个寿命怎么来的？因此算命的就可以算出你这一世大概可以活几岁。这就说明寿命是过去业力种子来的，所以你这一世可以活多久，其实就是过去业力的显现；但会不会改变？会啊！修行人的命盘都不准了，修行人不用算命，全部都不准，应该发生的事情统统不发生了，因为它走到另外一个轨道去了。本来你的命是这个轨道，结果因为你修行，它变成另外一条路，走另外一条路，所以都不准了，因此寿命也是可以改变的。只是现在我们解释说，寿命是怎么来的呢？它是过去业力的种子变现出这一世的五蕴身心。

所以我们这一世为什么生在人道？为什么长这个样子？高



PDF 學 醫 文 庫



矮胖瘦，五官长得怎么样，就是所谓的基因，遗传基因一共有几对啊，那个全部都是业力的显现。所以我们这一世的五蕴身心，就是色法跟心法，就是色、受、想、行、识这五蕴，都是过去的业力种子，变现出这一世的五蕴身心，所以每个人长得不一样，因为过去含藏在八识的业力种子不一样，所以业力的种子所变现出的五蕴身心就是长得不一样。因此它变现了这一世的五蕴身心之后，第八识还有一个功能，就是能执持这个五蕴身心不坏失，执持，就让它一直保持五蕴身心的活动，不让他坏失，坏失是就死掉了，懂吗？它能执持多久，那就是所谓的寿命。所以它是过去业力种子变现出这一世的身心之后，看它能执持这个身心多久时间不坏，这个我们就叫寿命，它能执持的时间越长，我们的寿命就越长，执持的时间越短，寿命就越短。所以所谓的寿命，只是说明我们这一世的五蕴身心能维持多久而定的名称，寿命是这样来的。

我们就很好奇，那是什么力量使我们这一世的五蕴身心不会坏失呢？我们都知道，这个色身是地、水、火、风四大的假合，既然是地、水、火、风的假合，它为什么不会分散掉？有没有想过这个问题？地、水、火、风四大的假合，可是外面也有地、水、火、风；为什么我们这个色身，地、水、火、风都可以一直执持在这里，然后不会分散掉，不会晚上我睡着了，然后我的四大就分散了，第二天这个人就不见了，在人间蒸发掉了？不会这样。奇怪，为什么？地、水、火、风的假合啊，为什么它不会分散掉？会不会很奇怪？还有受、想、行、识，我们是五蕴



身心（的假合），身是这个色蕴色身，受、想、行、识属于心法，对不对？我们心念的作用，受、想、行、识这个心法也是刹那、刹那生灭，可是为什么它可以一直相续不间断？受、想、行、识，我种种的感受，一下苦、一下乐、一下忧愁、一下悲伤，从来没有停过，也不会因为今天晚上睡着了之后，我明天醒过来，我的感受，从此以后就没有感受了，不会的，为什么？为什么感受可以一直相续不间断？想蕴也是，想心所也是啊，为什么我老是打妄想？我打坐想要叫那个妄想不要来，它就是不听话，它一直冒出来，它就是从来没有间断过，为什么它不会间断？为什么我这一念想过去之后，不会就停住了下一念不会生起来，为什么它会一直生起来？也是很奇怪对不对？行蕴刚才我们也讲过，行蕴有什么相应、不相应，它也是没有间断过，行蕴就是说明它一直生灭、一直生灭变化，从来没有间断过。答案就是我们刚才讲的，我们的八识有执持身心不坏的功能，就是我们第八识一直执持这个五蕴身心，在它有生之年不会坏失，四大不会分散，这个色身不会分散掉，然后受、想、行、识四蕴也不会停止它的作用，一直执持到它寿命到了，就是我们所谓的神识离开身体，然后进入中阴身，这个神识就是我们所谓的第八阿赖耶识，它一旦离开身体之后，我们这个色身就开始死亡了，死亡之后，四大才会分散，这个色身会腐烂掉，四大就回归法界，回归四大。所以为什么色、受、想、行、识不会坏失，就是因为第八阿赖耶识有执持色心不坏失的功能，这个功能一旦消失，五蕴也就中断它的活动了，就是我们所谓死亡的时候。所以所谓的命根，我们就知道它是第八阿赖耶识的功能，

只要这一口气还在，八识就能执持五蕴身心不坏，要一直到它离开身体之后，这个功能才会消失，命根才会结束，就是我们所谓的死亡。

所以所谓的命根，只是单独由阿赖耶识这个心法，执持一段时期色心的功能不断所假立的名称。所以命根是什么意思？寿命是什么？第八阿赖耶识这一个而已，第八识这一个心法而已；心法有八个，只是第八识阿赖耶识执持一段时期身心功能不断所假立的名称。我们刚才说二十四不相应行法是心法、心所有法、色法这三法的分位假立。现在这个寿命只有一法，就是第八阿赖耶识这个心法所假立的名称。假立的名称就说明寿命不是真实存在的，对不对？只是第八阿赖耶识的功能，第八阿赖耶识是不是真实存在的？我们昨天已经讲过，第八阿赖耶识也不是真实存在，是一念无明才有的，一念妄动而起无明，然后才有了第八识，然后八识再由它的自证分（它的自体），变现出见分跟相分，所以我们就说明这个八识是由一念妄动起无明才有的，因此它也不是实有的。所以现在由第八阿赖耶识执持色心不断的这个功能，也不是真实存在的，就说明它只是阿赖耶识的功能而已，阿赖耶识既然不是实有的，当然它所执持这个色心不坏的功能也不是真实存在的，所以并没有真实的命根存在，它只是第八识的功能。

这个功能能执持五蕴身心多久呢？完全由业力的种子来决定。业力的种子就是我们过去熏到第八识的，那这一世种子变现出这一世的身心和外在的世界，正报、依报都是八识的变



现，都是八识的相分。认识了这个很重要，为什么？因为我们都怕死？对不对？我们现在知道寿命不是真实存在的，那会不会比较好一点？我们会不会比较不在意我能活多久？寿命的长短，好像也不是这么重要，因为它不是实有的，它只是第八识的功能而已，并不是真实存在的。所以可能有了这个概念之后，我对我这一世能活多久，长还是短啊，可能也不会那么在意了，因此我就不用花很多精神去买很多健康食品来吃，试图要健康长寿，或是练很多功法，这个功、那个功都可以延寿，种种的功法。然后亲人死亡可能也不会那么悲伤了，还是要哭啦，不然人家会说你不孝顺；但是学佛人的观念里面知道，所谓的命根，寿命只是第六意识的分别长、短，它只是第八识的功能的发挥，只是过去业力种子的显现而已，都不是真实有寿命可得，它只是心法的分位假立而已，所以这个概念很重要，我们就可以看破对这个寿命的执著，就能超越死亡，不再害怕。

第三个“众同分”。众同分就是同类相似的意思。“众”是众多有情；“同分”是种类相似叫同分。所以众同分，就是在众多有情当中，我们为了区别彼此的不同，就把身心种类相似的归在一起，叫众同分。

像我们人类的话，人类都是同样的五蕴身心，都是相类似的身心，所以我们就叫“人同分”；天人和天人也是有相似的身心，所以叫“天同分”，这个是对有情众生来说，有情众生就是这样来归类。



PDF 學 醫 文 禪



对法的归类，我们也是一样可以来归类，像心法、心所有法，我们把它归在一类叫“心同分”；我们昨天讲的色法也可以把它归在一类叫“色同分”。我们现在就明白什么叫众同分？就是同类相似的把它归在一类，同类的就叫众同分。

我们刚才说了，这二十四不相应行法，就是要说明整个宇宙的现象界要怎么样来说明，所以需要有种种的分类，同类的把它归在一起就叫众同分。因此我们就知道所谓的众同分，是依心法、心所有法、还有色法所分位假立的名称，并没有真实的同类，所以同类只是一个概念，你跟他是一国的，所以你们是同类的，同类相聚，也是一个概念，它也不是实有的，所以它是心法、心所有法、色法分位假立的名称。

第四个“异生性”。异生性简单来说就是凡夫，没有证得别教初地之前的，我们都称为异生性。

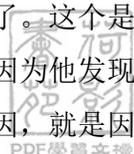
圆教的初住，别教的初地，因为破一品无明、证一分法身，那个叫“同生性”，所以还没破一品无明之前，我们全部叫异生性。同生性就是祂已经跟佛相同了，因为祂已经见性了，破一品无明，就能见到真心本性，所以祂开始都用真心在过生活；而我们这个异生性，凡夫是用妄心在过生活，因为我们还没有找到我们的菩提自性，还没有见到我们的真心，虽然它在，但是我们没有见到，所以称为异生性。同生性就是跟佛相同，都是用真心，念念归入萨婆若海，就是这个意思，只要破一品无明都称为“同生性”。



那它为什么要称为异生性？这个名词怎么来的呢？那是因为每个众生的烦恼障跟所知障不同，我们过去熏的烦恼障跟所知障的种子都含藏在第八识，所以每一位众生，烦恼障跟所知障的种子是不一样的，种子不一样，它生起现行的时候，就会有不同的见解，引发不同的烦恼，因此造作不同的业，感受不同的果报，然后往不同的地方受生，所以称为异生性。因此有六道众生的差别，有卵、胎、湿、化四生的差别，或者十二类的差别，这种种的差别是怎么来的？就是因为种子不同，烦恼障跟所知障的种子不同，所以他所生起的见解就不一样，不同的见解就会生不同的烦恼，不同的烦恼就造不同的业，不同的业，当然就有不同的果报，就到不同的地方去受生，所以称为“异生性”，它的名称是这么来的。

因此这里的“性”是指习性，不同习性引发不同的烦恼，因此造下不同的业，往不同的地方受生。所以异生性是属于心所有法的分位假立，生起不同的烦恼嘛。烦恼我们前面介绍了，它属于心所有法，心所有法有根本烦恼六、随烦恼二十，都属于心所有法。所以我们就知道所谓的异生性，它是什么的分位假立啊？是心所有法的分位假立而有的名称，所以它也不是真实存在的，而是假立的名称。

第五个“无想定”。什么叫“无想定”呢？就是灭想心所而得的禅定我们叫无想定，就是说已经没有想心所了。这个是外道修的无想定。外道为什么要修这个无想定呢？因为他发现自己在修禅定时，一直让他没办法入定最主要的原因，就是因



为还有念头，念头就是想心所，还有这个想心所。就像我们打坐一样，那个妄念一直冒起来、一直冒起来，好讨厌。因此他就一心一意想要把那个想心所灭掉，然后我才可能真正的安稳，他有这样的观念之后，他就一心修禅定，一心一意要灭想心所，然后成功之后，就入了这个无想定。所以无想的意思就是已经没有想心所了。想心所就是第六意识，我们称为想心所的作用。

所以一旦功夫纯熟，前六识的心法、还有心所有法暂时就不起作用，这时候我们就称为无想定。因此我们就知道无想定是怎么假立的名称呢？它是依什么假立的？因为它灭的是第六意识的心法跟心所有法，所以它是依心法和心所有法所假立的名称，无想定是这么来的，就是暂时伏住了想心所。

我们说灭了想心所，灭了第六意识，但不是真正的灭；真正的灭了，就跟石头木头没有差别了，懂吗？它只是暂时伏住，不能说它真正的灭，不是真的就没有第六意识了，不是这个意思，所以我们知道它只是用这个来形容，伏灭的意思，不是真的没有，只是暂时伏住了想心所，不让他生起活动而已。因为我们说过，想心所属于五遍行——作意、触、受、想、思，五遍行是遍一切识、遍一切地，所以不是真的灭了想心所，它只是用定力暂时伏住想心所而假立的名称，叫无想定。既然是心法、心所有法所假立的名称，那这个禅定境界是不是实有的啊？也不是真实存在的，就是我们刚才讲的，一切三昧或者禅定的境界也都是生灭法，为什么？因为他一离开无想定之后，想心所又开始活动了，可见它是生灭法，对不对？它只是暂时伏住想心所而



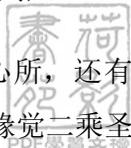
已，之后还会再生起活动，所以它属于生灭法，因此这个定境不是实有的，不是真实存在的，不是不生不灭的，是无常生灭的。

生前修这个无想定成就的话，死后就会生在无想天，会得生无想天的果报，我们称为“无想报”。所以二十四不相应行法的第六个，就是“无想报”，修无想定的果报叫无想报。就是在欲界修习无想定，熏习成种，熏习成种的意思，就是熏习成种子，那个种子生起现行之后，在命终就能得无想天的果报。

无想天在哪里呢？无想天到底到哪里去了？它是在色界第四禅天当中，有一天叫“广果天”。第四禅天的第一重天叫“无云天”，没有天上的那个云，无云天；第二重叫“福生天”，因为福报而生天；第三天就称为“广果天”，这就是生无想天的处所，在色界第四禅天当中。所以死后生无想天，到底到哪里去了？就是在色界第四禅的广果天。

一旦生无想天，它的寿量有五百劫这么长，都在没有想心所的状态，所以这个绝对是我们不会想去的。没有起心动念了，就一直在那个状态五百劫这样子，这么长，他只有在要生去还有离开的时候，那个半劫、半劫会有想，因为你要想才能去嘛，然后时间五百劫快要到的时候，他也还要再动一个念，他才能离开无想天，所以只有那个时候会有想心所，其他时候全部想心所都停止活动。这就是所谓的无想报，无想天的果报。

第七个是“灭尽定”。灭尽了前六识的心和心所，还有第七识的染分心，所以就称为灭尽定。这是声闻、缘觉二乘圣



人所修的灭尽定，就是不但灭了刚才那个无想定前六识的心和心所都灭了之外，还可以继续把第七识那个染分心（也灭了），染分心是什么？我们前面讲过第七识，染污意，第七识末那称为染污意，那个染污就是恒常与四惑相应，懂吗？还记得吧？我见、我爱、我痴、我慢，这个是染分心，现在所谓第七识的染分心，就是它可以把第七识的四惑——我见、我爱、我痴、我慢也能暂时伏住，而入这个灭尽定。

我们就要问了：无想定和灭尽定都是灭了前六识的心和心所，这两个有什么差别呢？我们虽然知道灭尽定它多了一个，灭了第七识的染分心，但是其他还有没有什么不同？还是有不同，所以我们现在介绍。它有三个差别：

第一个差别，是他们修无想定跟灭尽定的动机和目的是不同的。这个很重要。无想定是以出离为动机，以求得解脱为目的，但重点是它并不能真正出离三界。所以这就是我们前面讲的五不正见，还记得吗？有所谓的戒禁取见、还有见取见，现在讲到这个外道，他为什么会修无想定？原来他搞错了，他以出离为动机，他以为入这个无想定能真正出离三界，但是并不能出离三界，所以它（无想定）不是出离三界的因，因此叫非因计因，非因计因就是戒禁取见。所以这个外道误认为无想定能真正出离，结果它没办法真正出离。他是以出离为动机，求得解脱为目的，他误认为无想报是真正的解脱，结果死后生无想天，也没有真正出离三界和解脱三界，所以误认无想报是真正的解脱，这就是非果计果，没办法解脱，没办法证得这样的

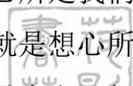


果，他却以为能证得，这个就是见取见，非果汁果，所以都属于五不正见里面的。

因此正知见很重要，因为如果知见弄错了，你就会跑错地方，你生前就一心一意修无想定，结果死后生无想天，他以为他解脱三界轮回了，其实没有，他到第四禅天的广果天去了，所以死后生无想天，就是我们刚才讲的，受五百大劫的生死果报，除了出生无想天的半劫，还有离开无想天的半劫有心识活动，有那个想心所的活动之外，其余四百九十劫都是无想的状态，这就是有关无想定。

那灭尽定的动机跟目的就不一样了，灭尽定是以止息想（为动机），止息想的意思，不是止息想心所，而是灭受想，所以灭尽定又有一个名称叫“灭受想定”，它不但把想心所灭了，还把受心所也灭了，因此它叫灭受想定。所以它的动机是什么呢？就是要把受心所跟想心所都灭掉以求得寂静安住，寂静安住就是涅槃，他以求取涅槃为目的，就是解脱。这个可以真正出离三界，可以真正的证得涅槃，可以真正的解脱。这是灭尽定，它的动机跟目的跟无想定不一样，但它能真正出离三界。

那我们要谈到，为什么这些二乘圣人，他一心一意想要灭受想呢？为什么他有这样的动机跟目的，想要证得涅槃的目的？就是因为这些修定的圣人，他知道想心所和受心所是我们凡夫心中动得最厉害的两个心所，所有的心所里面就是想心所跟受心所动得最厉害。我们的妄想还有颠倒见，就是来自于想



心所，像我们凡夫众生每天忙着打妄想，而且充满了各式各样的邪知邪见，这个邪知邪见，就是分别来的，所以它属于想心所。每天六根接触六尘境界的时候，我们心中也不断地追求种种欲乐和贪爱，这些属于受心所。想心所就是打妄想，还有种种的颠倒见，它属于想心所。每一个凡夫众生都是这样，每天都在打妄想，都有很多错误知见，所以它很严重。受心所也很严重，因为它在我们每天六根面对六尘的时候，不断不断地生分别，第六意识不断不断地分别，然后喜欢不喜欢什么，所以它就产生五欲之乐，耽着在色、声、香、味、触五尘境界当中，生起欲乐的心，那种欲乐还有贪爱属于受心所，所以凡夫都喜欢享受，要好看、听好听的、吃好吃的、穿舒服的，都在讲求五欲之乐，好（hào）享受，这个就属于受心所。

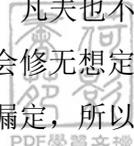
这两个心所是一切烦恼的根源，所以修定的圣者一定要把它们灭除，这是他的动机。他知道想心所跟受心所是一切烦恼的根源，一切烦恼都是从它来的，所以除非把它们都暂时伏灭才可能证果，才可能出离三界。于是他有这样的动机之后，他就把第六意识安住在现量无分别当中，我们修定都是这样开始的，第六意识不起分别，保持现量无分别，现量境不是比量。现量就是没有分别，第六意识不起分别，就这样一直一直练习，第六意识不起分别，安住在现量，久了之后，第七识也跟着不起作用了，对不对？第七识我们前面稍微有讲过，要到讲〈八识规矩颂〉的时候才会详细的讲，前面只是讲第六识跟第七识的关系非常密切，因为第六意识一分别之后，第七识马上就加



进去，我在看、我喜不喜欢，就把第七识那个“我”，执我的那个跟着就放进去了，第六意识一分别之后，第七识就加进去了。那我现在保持第六意识现量不分别，第七识还有没有机会去熏习那个“我”？没有，对不对？因为第六意识不分别了，所以七识就没有机会把它放进去说“我”在看、“我”在听，因为没有分别，没有喜欢不喜欢，所以那个“我”也没办法放进去说我喜欢还是不喜欢，没有给它串习的机会，因此第六意识能一直保持这个现量无分别久了之后，第七识的染分心，我们刚才讲那个我爱、我见、我慢、我痴，它跟着就不活动了，是因为第六意识一直保持现量无分别的一个状态，第七识的那个我爱、我见、我慢、我痴就没有机会现行，因此它也慢慢地被伏灭掉了，修行的过程是这样来的。先有这样的动机，要一心一意地伏灭想心所跟受心所，然后加上功夫，功夫纯熟之后，有一天就可以终于做到灭受想，就证得现在讲的这个灭尽定（灭受想定）了。

这就是说到第一个，动机跟目的不同。

第二个是有漏跟无漏的差别。我们刚才讲，一个还在三界，他（修无想定的外道）是到第四禅的广果天去了，还没有出轮回；可是证得灭受想定的（小乘圣者），他可以暂时解脱轮回，这是它们第二个差别，有漏跟无漏的差别。无想定是外道所修的有漏禅定，不能出三界，所以不但圣者不修，凡夫也不修，只有专门信无想天，以为能真正解脱的外道才会修无想定，我们不会修；而灭尽定是声闻缘觉二乘人所修的无漏定，所以



它能证阿罗汉、辟支佛果，能真正出离三界。

第三个差别是灭心跟心所的不同。这个我们已经知道了，无想定只是伏住前六识的心跟心所不起活动，灭尽定还可以进一步使第七识的染分心也暂时不起活动，这是它们灭心和心所的不同。

所以，我们就知道，无想定、无想定、还有灭尽定都不是真实存在的，它只是依心法跟心所有法分位差别所假立的名称，这说明什么呢？禅定不是真实存在的，它是生灭法，证果也不是实有的，懂吗？灭尽定已经证果了，证阿罗汉果、辟支佛果，但它也是什么？依心法跟心所有法分位假立的名称，不是真实存在的，这个观念很重要。

接下来，如果依“言说”分位差别假立，就会有名身、句身、文身等等名称。这就是所谓的名称跟言说，也就是语言跟文字，所以要说明整个宇宙现象，你必须要沟通，就需要有语言文字来互相沟通，或者来说明描述一些事情，因此就一定要有名身、句身、文身。

名，就是名词；句，是句子；文，是文字或文章。身是什么意思呢？身就是聚集的意思。很多名词聚集在一起，我们就称为名身；句子聚集在一起就叫句身，所以身是聚集的意思。

只有单名，我们叫名，名就是名词，它用在哪儿呢？它就用在解释一切法的自性，所以我们给它种种的名词，我们一听



到那个名词，就知道是什么东西了，所以那个名词就是说明那个法的自性。譬如我们说胡姬花，白色的胡姬花，我们马上就知道你在讲什么，这个就是名词；或者是花，或者是叶，我们马上就知道花、叶它代表什么意思。如果是两个名词以上，就叫名身，譬如说红花、绿叶，两个名词。如果三个名词以上就叫多名身，譬如说：香红花、嫩绿叶，它就是在说明诸法的自性。

句子，是用来诠释诸法的差别。我们要说明每一法跟每一法之间的差别，所以必须要用到句子。只有单句的我们就叫句，譬如说清风、明月。两个句子的我们就叫句身。刚才讲身是聚集的意思，叫句身，就譬如说微微的清风、皎洁的明月。如果是三个句子以上，我们就叫多句身，譬如说空中吹来微微的清风，天上挂着一轮皎洁的明月，就是做文章，就开始用很多的句子来做文章。

第三个“文”，由文字就可以构成前面所说的名词和句子，所以“文字”是名词和句子的所依。这个意思是说，你这个文章是怎么构成的？就是前面讲的名词和句子就构成了文章，对不对？所以文章就是名词跟句子的所依的意思，就是这样子，名词加句子就等于文章。所以名词和句子是由文字所组成的。

如果是不带任何意义的字，我们就称它文字，譬如说字母或者音韵之类的，因为它只有文字，但是不能诠释任何义理，譬如说 A、B、C、D，没有办法解释它是什么涵义，没有任何涵义在里面，不带任何意义的字我们就称为文字；如果是由名



PDF 學 器 文 庫



词所写成的文字，我们就称为文章，像四书、五经、所有的佛经，就是文章，这些是带有名词解释的文章，它能包含所要诠释的义理，这时候才能叫文章，就是知道它要说明什么内容，包含哪一些涵义，都能说清楚，这个就叫文章。所以看了一篇文章，你就知道它要说什么、它要表达什么，它是可以被描述出来的。

所以我们就知道，二十四不相应行法的第八个“名身”、第九个“句身”、第十个“文身”，它是由色法分位假立的名称。这三个都是由色法分位假立的名称，这怎么说呢？因为它是依色尘、声尘、还有法尘分位假立的名称。

如果是语言中所有的名、句、文，就是依声尘所假立的名称。我们昨天说色法——五根六尘，有没有？六尘——色、声、香、味、触、法，现在有声尘，因为我们现在说话不是要用很多的名词跟句子吗？或者是文章吗？这个时候因为是用音声，就属于声尘，而声尘属于色法，所以在言语当中，所有名、句、文都是依声尘所假立的名称，所以它是依色法来的。

如果是把它写下来，譬如书籍当中所有的名、句、文就是依色尘，书籍写出来的文字属于色尘，这所有的名、句、文就是依色尘所假立的名称，这时候就是依色尘。

如果是你心里面想，你心里面在犯嘀咕，在胡思乱想，也都是可以把它用名、句、文描写出来，或者把它述说出来、表达出来，所以你心里面想的（名、句、文）属于什么？法尘，对不对？我们昨天说法尘，如果你打的妄想就属于法尘境界，



第六意识所缘的境界是法尘，所以如果是心想中所有的名、句、文，就是依法尘所假立的名称。

不管是色尘、声尘、还是法尘都属于色法，所以我们就说名、句、文这三个都是依色法分位假立的名称。

如果有人对色尘起执著，我们就说他著了“名字相”；如果说他对音声这个声尘执著，我们就说他著了“言语相”；如果对法尘起了执著，我们就说他著了“心缘相”。所以这个观念很重要，修行人如果明白名、句、文都不可得的话，我们就能离名字相、离言语相、离心缘相，这个很重要，这三个离了之后，什么就会现前？我们自性就会现前！我们现在都没离开这三相，所以自性没办法现前，因为我们会著在语言文字上，哪个人讲你怎样，你马上就……，赞叹你就很欢喜，毁谤你就很生气，所以就着这个言语相；学佛就是著在那个名相上，那个就是著名字相啊；著心缘相就更不要说了，就是我们念念都非常的执著。

所以什么时候能离名字相、言语相、心缘相，很快就开悟了。所以为什么我们要学这个“百法”，二十四不相应行法的内容，就要一一把它破除，破除对它们的执著，现在我们明白它是不可得的，它是无自性的，它只是色法的假立，是生灭无常、无我的，你自然就能远离，不再执取这三种相。见性之后，不得了了，一切的文字都能转成文字般若，所以开悟、明心见性的人，他以前不善说，现在都很善说，为什么？他全部把文



PDF 學 器 文 庫



字转成般若了，以前看不懂的现在都看得懂了，不管哪一本经书拿起来他都懂了，以前不会讲，现在都很会讲，为什么？因为所有文字都转成文字般若，他不但不会着在这个相上，而且还能很善巧的运用，所以我们对这样的认知也是很重要的。

接下来，第十一是“生”，第十二是“住”，第十三是“老”，第十四是“无常”，这四个是依相的分位差别而所假立的名称。这个相就是有为法的四相，这四个就是有为法的四相。用这四相来说明有为法生灭变化的现象，一切有为法，它都是生、住、异、灭的，它都是生、老、病、死的，它都是成、住、坏、空的，只是说明这四相，它只是用不同的名称而已。用在身体方面，我们就用“生老病死”；用在物质方面的描述，我们就说它是“成住坏空”；用在我们的心念，我们就说“生住异灭”。我们说心念生灭、生灭，你每一个念头生起来就消失了。生；还没有消失之前叫住；这个住也不是没有变化，还是继续在变化，所以它是异，异就是变异的意思；然后消失了就叫灭，所以生、住、异、灭是形容我们的心念。因此它都是假立的名称，依有为法的四相分位差别所假立的名称。所以我们也知道，这个只是在说明一切有为法的现象而已，它是这样的过程，所以它也不是真实存在的。

所谓“生”是什么呢？就是“先无今有”，本来没有现在有了，我们叫生。第六意识的分别，去给它一个定义，所以它也不是实有的。本来没有的现在有了叫生，所以它是依色法和心法，仗缘显现所假立的名称。仗着不同的因缘，因缘具足它就在了，

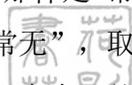


我们就叫生，因缘不具足就没有。因缘具足它就有，本来没有，现在有了叫生，所以它也是色法跟心法仗缘显现，依仗因缘显现所假立的名称。所以所谓的生也是无自性的。

什么叫“住”呢？“有位暂停”。有了之后，暂时停住，生了之后，继续相续停住，那个我们叫住，就是有了之后暂时停留的时间我们叫住，也许是十年二十年都不一定，就是住世的时间，表示它暂时停留的时间叫住。所以它是依于色法和心法暂时看起来好像是在相续的那个所假立的名称。所以所谓的住，只是依色法心法暂时相似相续所假立的名称。看起来好像暂时相续的，这个我们叫住。

“老”呢？“住别前后”。就是说它在暂时停留的这段时间并不是没有变化的，它前后是有分别的，所以叫住别。别，就是有分别；前后，前后是有分别的，在住的这段期间，它是有变异的，它是有分别的，这个我们叫老。就是在这段停留的时间之内，并不是没有变化，而是前后不断在衰变。所以它是依色法和心法迁变不停、渐渐衰异所假立的名称。

“无常”，叫“有已还无”。本来有的现在没有了，我们就叫无常，也称为“灭”，或者是“死”，不同的名称。我们刚才说，看你是用在身体、物质、还是心念上面，所以它有不同的名称。为什么要叫无常呢？因为它不像龟毛兔角那样是“常无”，龟毛兔角是根本没有这个东西，所以它是“常无”，取这个“无”；也不像无为法是“常有”，无为法是没有生灭的，



所以是“常有”，取这个“常”。一个是“常无”一个是“常有”。取一个“无”，取一个“常”，所以加起来叫“无常”，它的名称是这样来的。所以这个无常，它是依于色法还有心法，暂时有、还无，最后又没有了所假立的名称。暂时有，后来又没有了，这个叫无常，所以它也是假立的。

因此这个生、住、老、无常，就是在说明有为法的四相，表示一切有为法，生，它是在说明一切有为法本来没有，一切有为法本来空；住，是表示一切有为法暂时有作用；老，是表示一切有为法不是固定的，所以它一直在变异；无常，是表示一切有为法不是永恒存在的，所以这四个就是说明有为法的四相。

第十五个“流转”。流转是在因果相续不断的作用上所假立的名称。我们刚才说一切有为法是生、住、异、灭，就是有为法的四相，在这个生、住、异、灭四相过程的作用中，它不是有时候有，有时候没有，而是相续不间断的，这个我们就称为流转，说明有为法的成住坏空，或者生住异灭，它是相续不间断的，它不会有时候有有时候没有，它的作用是相续不间断的，这个我们就称为流转。所以它是在因果相续不断的作用上，所假立的名称。

所以流转是依于色法和心法，它的因果前后相续上所假立的名称。这种情况，就好像一颗种子，你种下去之后，它就会发芽，发芽后，再长根，然后长出叶子，最后开花结果，结



果之后，这个果再结出种子，对不对？种子又发芽，芽再生根，然后长出叶子，最后开花结果，这个就在说明相续不间断，就是现在所谓的流转。所以其实整个轮回现象就是一个流转的作用，因果相续不断，流转三界六道轮回，我们都这样说，所以它是在说明轮回的现象就是一种流转的作用。

第十六个，定异。什么叫“定异”呢？因果各别叫“定异”。就是说善恶因果的关系一定是相异的。一定不一样叫相异，所以它是决定别异，是一定不相同的。譬如说精进决定不会有坏处；懈怠决定不会有好处；种甜瓜决定不会得苦果；种苦瓜决定不会得甜果。这说明什么呢？世间的善恶因果，必定是互相差别的，就是因为善恶之间的因果关系一定是互相差异的，所以叫定异，一定是互相差异的，这就是在讲因果各别。

第十七个叫“相应”。相应就是因果相称的意思。就是说因果报一定是相应的，譬如善因一定有善果，恶因一定有恶果，因和果一定是相应的。种瓜一定得瓜，种豆一定得豆，因果一定是相应的，这个就叫相应的意思。所以“相应”是在世间因果报应必定相应而起的作用上，所假立的名称。

第十八个，“势速”。势速就是势力快速的意思。我们刚才说流转，是说一切有为法在生、住、异、灭的作用上是相续不间断的，刚才流转是说相续不间断；现在是说不但不间断，而且它的速度非常快，它的势力非常快速，所以叫势速。势力非常快速，就是说明有为法在因果相续，迅速流转、刹那不停



PDF 學 器 文 庫



留的作用上所假立的名称。就说明它的势力非常快速，它不但间断，而且势力非常快速。

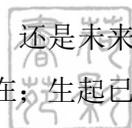
譬如说我们从生到死，这个生命的现象非常快速，而且没有一刹那停留，这个就叫势速。你想不老，没办法，而且老得很快，每分每秒都在老啊，都在老化，只是你没有看得那么仔细。如果久久没有见面，十年不见，啊！怎么老这么多！每天见面就不觉得他老得这么快，其实他老得非常快，没有一刹那停留，这个就是势力非常快速，不但不停留，而且很快速，就说明我们生命的现象是一种势速的作用，没有一刹那停留。我们的心念也是一样啊，好像那个瀑布，唰、唰、唰……我们心念就像瀑布一样，相续不间断，从来没有停止过，而且非常快速，我们的念头闪得多快啊，那个也是势速的一种作用。所以所谓的“势速”，就是依色法和心法迁流不暂停住所假立的名称。

第十九个，“次第”。次第就是编列有序的意思。就是将一切有为法编列有序，才不会互相紊乱。我们一定要把它编成次第才不会紊乱。所以有所谓的尊卑、上下、左右、前后，凡是有规矩可以依循的，都包含在次第这个范围里面。像我们修行也要讲次第，所以宇宙万有的现象都有它的次第，你不可能春天过了就冬天，没有嘛，就一定是春、夏、秋、冬，对不对？那就是自然的次第，自然现象、宇宙的次第；你每天做事情也是要讲次第啊，你不可能先煮饭再洗米，先炒完菜再洗菜，不可能，所以每件事情都有它的次第。



第二十个，“方”，指方位处所，就是我们所谓的空间。像东、南、西、北、四维、上下，就是所谓的方，方位。方位是色法所划分的界限，是一切有为法在因果相续的处所上所假立的名称。一切有为法它一定会占有一个空间，所以在它相续所占有的那个空间，我们假立一个名称就叫做“方”，叫做方位。所以空间也不是真实的，所以住哪里都一样，空间不是真实存在的，你朝哪一个方向打坐都一样。有一些练功法的人，他早上一定要朝着太阳、还是哪个方位，还有看风水的也是方位嘛，坐东朝西、坐北朝南。现在我们就知道方位也不是真实存在的，每一个方位都是吉方，好不好？因为十方都有佛，你说哪一个方位不好？你不能说，对不对？所以都是吉方啰！这个观念也蛮重要的，可以帮助我们打破空间的观念。

第二十个，“时间”。时间也是，譬如说过去、现在、未来、年、月、日、时、分、秒，这个都是我们第六意识去把它界定出来的，所以时间也是不可得的，时间只是一切有为法在因果相续的过程上所假立的名称。因果相续的过程所假立的名称，这个意思并不是说一切有为法在时间中相续，不是喔，是在因果相续上假立时间，有过去、现在、未来的差别，就是我们在观察因果相续的过程，它现在是有？还是没有？那个已经生起，生起已经灭去的我们叫过去；生起还没有灭的我们叫现在；还没有生起的叫未来。所以你要观察一切有为法它相续的过程，当下是有？还是没有？这样来把它规划是过去、现在、还是未来，根本没有生起的就是未来；生起还没有灭的就是现在；生起已



PDF學醫文庫



经灭的叫过去，所以它也是假的，因此时间相也不可得，又可以帮助我们打破时间的观念。

所以什么时候打坐有没有差别？一定要早上五点到七点，阳气最充足，早上四点灵气最旺，练那个灵气的，一定要早上四点钟，有的功法要看着太阳练，有的要傍晚看夕阳练，那个都是有时间的执著，我们现在知道，时间相不可得，什么时候练都一样。

第二十二个，“数字”。数就是数目或数量。它是怎么来的？就是我们度量有为法之后，在每一个差别上给它种种名称。我们要量那个有为法，在量之后它有种种的差别，譬如说量了之后，它是一公升，一公升是这样子，十公尺、一百公尺，所以它就是在度量有为法每一个差别上所假立的名称。所以数字有种种的名称，什么度量衡，度量衡上面的升、斗、丈、尺，或者是一、十、百、千、乃至无量，还有阿僧祇，是无量的意思，这个都属于数目或者数量。

我们了解数量不可得，也是蛮重要的，因为现在油价一直涨，就是薪水不涨，我对那个数量还蛮计较的，一公升多少钱就是多少钱；薪水缩水，我也是蛮在意的，少了一个零，还是多了几个数字；物价一直涨，我也是蛮计较的，那都是困在数量上面，被它困住了。还有买马票啊，那个也是数字，对不对？有中（zhòng）还是没中，有很大的差别，谁说数量不可得？我中了就是真的中了。还有买股票的也是，每天跟着它（股价）



上下、上下这样子，那个都是在玩数字游戏。

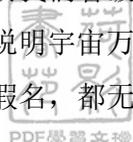
第二十三个，“和合性”，就是诸法不相违的意思。

第二十四个，“不和合性”，就是诸法相违的意思。

它是在一切有为法的因果相续当中，要说明它的缘是和合、还是不和合的现象。只是在说明有为法的相续这个当中，它的缘是和合的、还是不和合的。因缘相顺的时候，我们就说它是和合的：因缘相违的时候，我们就说它是不和合的，所以它也是假立的名称。

所以从刚才第十五個“流转”，到现在第二十四個“不和合性”，都是依因果分位差别所假立的名稱，都是在说明因果，一切有为法的因果的分位差别，所假立的名稱。

二十四個不相应行法已经介绍完了。我们就知道它是色法、心法、心所有法的分位假立。在唯识学上，就称为“分位唯识”（唯识的名相，称为分位唯识），因为它是分位假立的。另外又依分位的不同来假立各自的名称，因此又称为“分位差别”。这些都是名相的介绍。最重要的是，我们要知道这二十四不相应行法都不是真实存在的。既然色法、心法、心所有法都不是真实存在的，所以由它分位假立的二十四不相应行法当然也不是真实存在的。有了这个认知非常重要，它可以帮助我们看破、放下，我们的菩提自性就能早早现前，明白它只是说明宇宙万有的现象，第六意识的分别而有的种种假名，但有假名，都无



PDF 學 器 文 庫



实义，自体都不可得。

我们就今天讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





《大乘百法明门论》讲记

第十二讲

○ 本讲概要

- ◎ 无为法六：虚空、择灭、非择灭、不动、想受灭、真如
- ◎ 无我：人无我、法无我

天辛菩萨造论

玄奘法师翻译

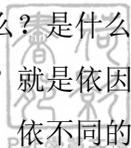
最尊贵的净莲上师讲授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍“无为法”。百法的第五位是“无为法”。

为什么“无为法”会放在第五位呢？是因为前面讲完了第一位“心法”、第二位“心所有法”、第三位“色法”、第四位“心不相应行法”之后，发现了一个什么现象呢？它们都是生、住、异、灭的，我们昨天说一切有为法有四相，就是生、住、异、灭，或者是生、老、病、死；或者成、住、坏、空，发觉一切有为法都具有这四相。前面这四位介绍之后，发觉它都是生灭无常的，都是属于有所作为，什么叫“有为”？就是有所作为，有所作为就是有所造作的意思。它造作的力量是什么？是什么力量，推动它不断地生灭变化？不断地有所造作呢？就是依因缘而有所造作；所以我们说一切有为法是因缘所生，依不同的



因缘它就有不同的造作，于是就有生、住、异、灭这四相的展现。所以什么叫有为法？有所造作，是什么在有所造作？依因缘而有所造作，这就是有为法。

那我们发现心法、心所有法、色法、不相应行法都是这样的现象，虽然是生灭无常，随因缘而有所作为；但是它的体性却是空的，这是重点喔！只要是生灭无常，它的自性就是空的，对不对？只要是生灭无常的，它就没办法永恒存在，因此可以证明它的自性是空的——这个空性就是一切有为法的真实之性，它就是无为法，懂吗？所以无为法在哪里见？在一切有为法的四相上面见。我们只要观察一切有为法是生、住、异、灭的，它不断不断地生灭、生灭；只要是生灭的它就是无常的，它就不是永恒存在的，所以就可以证明一切有为法自性是空的——这个空性就是一切有为法的真实之性。真实之性就是实性，一切有为法的实性。

一切有为法的体性是什么呢？体性就是无为，随不同的因缘而有所造作是有为法，这样明白吗？所以有为跟无为是一个还是两个啊？一个是说明它的体，一个是说明它的用，体不离用，用不离体。就好像水跟波一样，水好比是无为法，水波好比是有为法，水不能离开波，对不对？波也不能离开水，离开水也没有波，这就是体用，体用不二。所以有为法跟无为法是不二，因此在哪里见无为法呢？就在心法、心所有法、色法、不相应行法上，见它的生灭四相，有为法的生、住、异、灭四相，你就能体悟到它的真实之性就是无为法，它的自体是空的，这个



就是它的体性。有为法的体性，自性是空的，这个就是无为。

所以为什么“无为法”要放到最后呢？你说佛为了让我们众生证得佛果，证得无上菩提，所以就要明白“一切法无我”的道理，那直接讲“无我”就好了，直接讲“无为”就好了，因为最后是要证到这个“无为”，那为什么不一开始就讲“无为”呢？我们现在就知道为什么，明白为什么了，因为“无为”是在有为法上来见，所以必须要先介绍九十四个有为法，然后才能在有为法的当下，见到它的生灭现象，然后去体悟到无为。这就是为什么“无为法”会放在第五个原因，一定要介绍完了有为法九十四个之后，才介绍最后的“无为”六个。

为什么无为法又有六个呢？不是都是有为法真实的体性吗？那是因为我们先知道什么叫“无为”：一切有为法的自性是空的，在这个空性当中是没有生灭的，没有任何的造作，也就是不再依任何因缘而有所作为，这时候称无为法，就是只要当下它没有生灭现象的情况，都可以称为无为，不管它的时间长还是短，只要它有一段时间是没有生灭现象，是无所造作的，这时候它当下就是无为的一种展现；所以就变成说它有不同情况，它也许是暂时的，也可能是永远的，因此我们就要依它的差别，分为六种无为。

我们现在就看这六种无为的内容：

第一个是“虚空无为”。什么是“虚空无为”呢？虚空无为是大乘菩萨所证的一种无为境界。大乘菩萨在修人空观或法



空观的时候（人空观跟法空观，刚好我们下一次九月份讲圆觉经会讲到人空观跟法空观怎么修，这里就不详细介绍了，因为那是一种专门的法门，一种修法），这里只是说为什么会有虚空无为的境界现前呢？就是大乘菩萨在修空观的时候，不管是人空观还是法空观的时候，他会借由透过这个法门，慢慢、慢慢观，观到最后没有身体的感觉，连念头也没有了，外在的世界也在当下消失了，身心世界在刹那之间好像被消融了，在这个空性当中，第六意识现起现量境，清净的现量境现前，这种清净的现量境，就好比无障碍的虚空一样，所以它的名称叫“虚空无为”。

我们刚好介绍过色法，那个法尘，有没有？第六意识相对的它是法尘，第六意识所缘的境界就是法尘境界，现在这个虚空，就是第六意识的现量清净面现前的时候，好像虚空没有任何障碍，这时候没有什么障碍，因为身心世界在这刹那之间好像都消失了，所以身体在这种情况下好像没有任何障碍；心念呢？也没有什么起心动念了，好像心也没有任何障碍；外在的世界也消失不见了，也没有任何障碍，身心世界都好像虚空没有任何障碍，所以称为“虚空无为”，它的名称是这样来的。

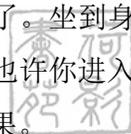
就是因为它暂时没有生灭的现象，所以就能称为无为，就是无所作为，在那个空的境界当中，就是第六意识的法尘境界，它是一种现量无分别的清净展现，那个当下暂时没有生灭现象，所以也可以称为无为。



但是这个无为是不是真正的无为呢？不是。这个无为是在观想的时候，由第六意识变现出来的境界，所以它并不是真正的无为，为什么呢？你先修观，修人空观或法空观，到达这样的境界；但是等你出定之后，身心世界又回来了，统统又有障碍，身体有障碍，心有障碍，外在的世界，六根面对六尘的时候也有障碍，所以我们就知道，它是暂时呈现的一个无为状态，而不是真正的无为，不是真正的证到不生不灭。

而且他也没有真正的证到无我，虽然是修人无我、法无我这二空观，但并没有真正证到无我，虽然他当下契入这个境界，身心世界好像都消失了，好像没有任何障碍；但是他这个当下，“我”的念头还在不在？还在，没有消失，所以我们才说他并没有真正证到无我，因为当下他的心念里还有“我”的，因为他第七识没有转成平等性智，所以当下所现的第六意识那个清净现量面，就变成他那个“我”的观念里面认为说：我就是虚空，虚空就是我，所以那个“我”还在，只是身心世界暂时消失所呈现的好像虚空的状态，好像没有障碍的状态，那个“我”并没有真正断除，所以并不是真正的证到无我，因为我执也没有断，对不对？所有的烦恼习气统统还在，只是在那个境界当中没有现前而已，你出定之后，可能全部又现前了，所以我们说他也不是真正的证到无我。

因此我们打坐坐到这时候，不要以为自己证果了。坐到身心世界好像都消失了就以为自己证果了，还没有。也许你进入的就是现在讲的虚空无为的境界，并没有真正的证果。



PDF 學 醫 文 庫



要到什么时候才是证果的描述呢？不是有人说要修到，好像禅宗说的吧，“虚空粉碎，大地平沉”，有没有？那个才是真正无我的境界，真正证到无我，或者真正见性，连虚空都粉碎了。现在还有一个虚空嘛，对不对？无障碍的虚空，要到虚空粉碎，大地平沉，就是大地也没有了，虚空也没有，那个才是真正的，这也只是描述那个境界啦，等一下你又抓住一个虚空粉碎，大地平沉，又完蛋了。形容只可意会，不能言传，只有自己证到，才知道什么叫虚空粉碎。这是第一个“虚空无为”。

第二个“择灭无为”，这个是小乘人所证的涅槃境界。小乘人就是二乘（声闻或缘觉），他们在修四念处或十二因缘观等等这些小乘法门时，我们刚好有练习过，我们练习身念住，有没有？最后一次也讲到四念住，身、受、心、法，都观察它是生灭无常、无我的。小乘人就是修这个，所以他在修譬如四念住等等法门的时候，观察身、受、心、法都是生灭无常的，因此可以证到一切有为法自性是空的，只要是生灭无常的，它自性就是空的，它就是无我的。在这个无自性空的当下，一切的生灭现象暂时不起，那个生灭也能暂时不起；就是我们刚才讲的，无为在哪里见？在有为的生灭无常当下去见，你只要看到它是生灭无常，就是无自性空，无自性空就是有为法的真实之性，我们刚才说的，你就可以体证到无为；暂时就能进入无为的状态，就是暂时没有生灭了，只要你进入那个空，一切生灭无常，自性是空的，你就安住在那个空的当下，懂吗？它暂时就没有生灭了，就进入那个无为的境界，所谓的无为境界。



所以先证到这个空，在这个空无自性的当下，一切生灭现象暂时不起，你明白这个空了之后，再用这个空性的智慧；小乘空性的智慧只能证到人无我，不能证到法无我，所以这个人空观，他能证到人我是空的，然后就有这个空性的智慧，这个空性的智慧就是明白一切有为法因缘所生，自性是空的，或者身、受、心、法是生灭无常，自性是空的，他就用这个空性的智慧，这时候的空性智慧就是我空的空性的智慧，来干什么呢？这个空性的智慧来断除一切的烦恼，小乘断的烦恼就是见、思二惑，他见到空性之后，然后用这个空性的智慧来断除见惑跟思惑，这时候所证的涅槃境界就称为“择灭无为”。因为涅槃的境界是没有生灭现象，所以能称为无为，暂时没有造作，暂时没有作为。

为什么又叫择灭呢？这个名称是怎么来的？“择”就是拣择的意思；“灭”就是断灭的意思，用空性的智慧拣择，拣择就是选择的意思，用空性的智慧拣择来断灭一切烦恼，就是见思二惑，所达到的涅槃，就是现在讲的无为，就称为“择灭无为”。就是说这个无为境界是怎么达到的呢？是由择灭来的，用空性的智慧拣择断灭一切烦恼——见、思二惑所体现的无为境界，就称为择灭无为，因为这个无为是由择灭所达到的。所以修过四念处的人，只要你能体悟到空性，你就能用空性的智慧来断除所谓的见惑跟思惑，因为你已经明白人无我的道理了，已经证到人空，就用这个空性的道理来断除一切烦恼，就能证到择灭无为。这是第二个。



PDF 學 醫 文 庫



第三个“非择灭无为”。我们看到这个名称就知道，它不是由拣择而达到的无为，所以叫“非择灭”。不是用择灭的方法所达到的无为境界，就称为非择灭无为。这个是修大乘见地的时候所证的无为境界。那它是怎样达到这个无为的境界呢？有两种情况都可以达到非择灭无为。

第一种情况，我们不是说要闻思修吗？那你就听闻大乘的见地，譬如说菩提自性本自清净，听闻“菩提自性本自清净”，这个种子种到第八阿赖耶识去了，等到你修观的时候，这个种子自然就会现前，你是先熏习到第八识成为种子，那在修大乘止观的时候，它能自然就现前，所以在我们听闻“菩提自性本自清净”的时候，我们就能很清楚地明白，我们的菩提自性中，是本来没有妄念本来没有烦恼，所以妄念烦恼本空，因为我们的自性是本来清净的，本自清净。本来清净的，你要不要再用择灭的方法来断烦恼？断妄念？不用，因为它本来清净啊，你就保持那个清净念，就可以证到无为了，听起来好像它比较快喔！刚才小乘的四念住，还要在那边用空性的智慧拣择，还要灭一切的烦恼，还要知道见惑有哪些，五不正见，然后烦恼有根本烦恼、随烦恼，好像蛮烦恼的，所以择灭无为属于渐修。现在讲的非择灭无为，是大乘菩萨修的，它属于顿悟，只要你能悟得到，让你本自清净的自性现前，然后你安住在本来清净的境界中，就可以证到非择灭无为，所以它比较快，因此它属于顿悟法门。只要你在听闻的时候真正明白它在讲什么，然后你再安住在这样的境界就可以了；前面功夫不纯熟的时候，可



能还要再打个坐，修个止观，然后它就能现前，功夫如果纯熟的话，其实在行、住、坐、卧当中，它随时都会现前，本来清净的自性就现前，所以那个时候，你也不用说用什么法门来对治烦恼、对治妄念，不用！为什么？清净自性里面本来就没有这些东西啊，你只要让它呈现就好啦，因此你也不怕妄念也不怕烦恼。所以不是有一句话说：“不用息心除妄想，只缘无事可思量”，有没有听过？这就很快啊。不是息心除妄想，只缘无事可思量，我们自性当中本来清净，所以本来无事，万法本闲，唯人自闹，本来一切万法本来就在空性当中，本来没有生灭，唯人自闹，是你自己心在那边打妄想。

还有一种方法也很快。你观察那个念头，已经过去的就已经过去了，对不对？未来的还没有生起，对不对？过去的已经过去，未来的还没有生起，所以过去、未来都没有，因为一个已经过去，一个还没有生起，对不对？那当下那一念本空，因为你看到当下那一念，它又过去了，所以过去不可得，现在不可得，未来不可得，过去的已经过去，未来的还没有来，当下那一念本空，当下那一念因为你抓不住，所以它又过去了，这就是“三际托空”的道理，过去、现在、未来——“三际”、“托空”，在当下就把它空掉，这个也是一种非常快速的方法，只要你这样常常练习，过去的已经过去，未来的还没有来，当下再把它空掉，过去、现在、未来就都空掉了，就能进入现在讲的“非择灭无为”，这些都很快。

所以，听闻大乘的顿悟法门，可以比较快速证到非择灭无为，



PDF 學 器 文 庫



所以由这些种种大乘的见地，所以说知见要正确，只要你知见正确，好像不用像小乘的法门这样一步一步的观察清楚，然后一步一步的修证功夫，不需要；因为非择灭无为没有那个过程，没有经过拣择然后要断除烦恼的过程，它没有；本来就是，它就现前了，所以我们才会说它好像不用很费力，自然就空掉了，就能到达现在所谓的“非择灭无为”。

这个是第一种情况，可以达到非择灭无为，就是只要你听闻一些大乘的见地，有关我们刚才讲的内容，你很快就能证到这个无为的境界。

第二种情况是，我们刚才说，有所造作有所作为是依因缘所生，就是说这一个法成就不成就，就是看它因缘具足不具足，我们昨天才说过的，因缘具足它就成就，不具足它就不成就；那我们现在让它因缘不具足，这个法就生不起来了，对不对？生不起来就没有了，就是断掉这个法生起的因缘，不让它有生起的因缘，那就空掉了。所以这个也是第二种情况，也是另外一种情况，由于缘缺的时候所显的无为境界，也属于非择灭无为。

一切有为法是因缘所生，当因缘不具足的时候它就不生，所以如果我们能做到让它缘缺（生起的因缘缺），自然这个法就不能生起，就是没有生起法的缘，让它缘缺，缺生起的那个缘；由于缘缺时所显的无为现象，我们就称为非择灭无为。因为由于缘缺所现的，而不是由择灭来的，所以就称为非择灭无为，它是因为缘缺，而不是由择灭。



还有，譬如我们每天六根面对六尘境界的时候，我们常常说保持第六意识的现量无分别，也是缘缺嘛，不让他生起。你第六意识保持现量无分别，无分别它就不会生起烦恼，就不会造业，这也是一种缘缺，就是生起烦恼的“缘”缺少了，因为你的第六意识不分别。烦恼是由你第六意识分别，第七意识再加进来，就有我喜欢不喜欢，然后就有贪、嗔、痴烦恼；所以你只要第六意识保持现量无分别，它就没有生起烦恼的“缘”，缘缺了，这也是一种缘缺的情况。很多，我们每天常常都会碰到这种缘缺的情况，就看你能不能把握，能的话，就可以证到非择灭无为。这是第三种。

第四种“不动无为”，这是四禅天人所修的舍念清净定。因为修到四禅不再被喜乐所动心，所以就称为不动，所以我们知道这个“不动”是什么意思，不被喜乐所动，只要你能证到四禅，四禅就称为舍念清净，只要你能证到舍念清净，当下就是“不动无为”的境界。

另外还有五不还天，我们说色界四禅天还有一个三果圣人去的，他还没有证到阿罗汉之前，那个三果圣人到哪里去了？就是到色界四禅的五不还天，所以色界四禅的五不还天的三果圣人证的境界，也是现在所说的不动无为，因为他在四禅天，色界的第四禅，第四禅就是舍念清净，只要是舍念清净就是不动无为。

我们想知道的是，为什么到达色界第四禅就能喜乐不动心



PDF 學習文庫



呢？如果我们还记得讲天台止观的时候，讲初禅、二禅、三禅、四禅，从欲界定怎么进入未到地定，然后再怎么证初禅、二禅、三禅、四禅，所有的详细内容，我们都已经介绍过了，如果还记得的话，就知道为什么到第四禅可以舍念清净而不为喜乐所动；因为到达初禅的时候不再有忧苦了，所以我们如果禅定的功夫能到达色界初禅，从此以后没有欲界的忧苦，你都没有忧愁、悲伤、痛苦的情绪了，因为初禅是喜乐，只有喜乐、轻安，身心是一种轻安、喜乐的状态，没有忧愁、烦闷这些东西；所以你随时看到他都是很开心的。这样会不会透露什么信息？那个不开心的都没有证初禅，就透露这个讯息；所以不管怎么样，在别人面前都要看起来很开心，表示你禅定功夫很高，至少初禅以上，所以我们就知道你证初禅，就不会被忧苦所动心了。

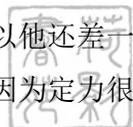
到达二禅的时候，就不再有寻伺来动心了，我们前面刚好讲完寻伺，有没有？不定有四法，有四法是不定法，其中有两个就是寻伺；那时候我们也讲过寻、伺是初禅才有，所以初禅称为“有寻有伺三摩地”，二禅就没有了，二禅以上全部称为“无寻无伺三摩地”；所以只要你能证到二禅，就不会再被寻伺动心了。

到达三禅就不再有“喜”来动心。四禅呢？不再有“乐”来动心。因为三禅是大乐，到达四禅为什么叫舍念清净？就是他的心只跟舍受相应，没有跟其他的相应，什么乐受... 那些都没有了，它只跟舍受相应。所以我们知道到达四禅就不再被“乐”动心，而且口鼻呼吸已经断了，所以没有出入息了，它



全部转成内呼吸，口鼻呼吸已经断了，就是说你证入四禅的当下没有口鼻呼吸了；所以到达四禅，就能离现在讲的：初禅所离的忧苦，二禅所离的寻伺，三禅所离的喜，四禅所离的乐、出、入息，出息、入息，这个加起来一共有八个，所以我们就知道，到达四禅不但能离开这八难，它也称为八难，而且同时还能远离三灾，三灾就是火灾、水灾、风灾。大火烧到哪里？烧到初禅，水淹到二禅，风只能刮到三禅，四禅既没有火灾、也没水灾、也没有风灾。所以我们现在知道四禅能永离八难、三灾，因此它称为“不动无为”。

第五个“想受灭无为”，这是无色界四空天人所修的非想非非想处定。就是凡夫或者外道在修无色界四空定的时候，我们之前也讲过四空定，有空无边处、识无边处、无所有处，正要超过非想非非想处定的时候，他的想心所跟受心所暂时不起作用，这时候就称为“想受灭无为”，正要超过四空天的最上面一层——非想非非想处定，还没有出三界；出三界就是刚才讲的小乘所证的择灭无为，那个是小乘证的涅槃境界。但这个不是，这是无色界四空天人所修的非想非非想处定，再下去就出三界了，他还差一点点，所以他是凡夫或外道所修的禅定，他可以到达这么高的禅定功夫，差一点点，因为他没有到达九次第定。你要出三界，必须要超过四禅八定，他还没有超过四禅八定，还没有到达九次第定；要超过四禅八定，第九个就是小乘所证的涅槃境界，这时候才能真正出三界，所以他还差一点点，只是暂时让想心所跟受心所不起作用而已，因为定力很



PDF 學習文庫



高，非想非非想处的定力已经很高了，想、受暂时不起，所以也能称为无为境界。外道以为自己已经证到涅槃，其实还差一点点，这一点点是差在什么呢？就是因为他没有无我空性的智慧，所以他没有办法出离三界证到真正的涅槃，只能定力很高而已，但是没办法出三界。这是“想受灭无为”。

第六个“真如无为”。这个是真正的大乘的无为境界，是大乘菩萨所证的境界。这个无为境界为什么称为“真如”呢？它的名称是这么来的：真，就说明它不是虚妄的，叫真；如，就是说明它不颠倒。“真”说明它不虚妄；“如”说明它不颠倒。那谁虚妄？谁又颠倒呢？小乘虚妄，外道颠倒。为了说明已经离开了小乘的虚妄、妄见，外道的颠倒见，所以给它一个名称叫“真如”，它的名称是这么来的。

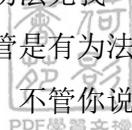
小乘的见还属于妄见，因为还没有见到真心本性，还没有破尘沙、无明，他只有破见思，所以他还没有见性，所以我们说小乘即使证到涅槃，但是他还没有明心见性，为什么？他还没有见到真心，还没有见到菩提自性、真如，为什么？因为他的无明还在，他的尘沙惑也没破、无明惑也没破，所以他的见还是虚妄的，小乘的见是妄见，是虚妄的见解，因为还没有见真心，所以他还是用妄心。外道的见是颠倒见，我们讲过五不正见就知道，外道有种种的颠倒见，根本就是错误的知见。现在为了说明他离开二乘的妄见以及外道的倒见（颠倒见），所以就称为真如，它的名称是这么来的。



虽然称为“真如”，是不是真的有一个“真如”啊？有没有？它只是说明这样的状况而已，不是小乘、也不是外道所证的境界，只是说明这样的状态。如果你以为有一个真正的真如，又错了！又着在那个名相上。所谓“真如”只是在远离一切虚妄分别的时候所显的无为境界，并没有一个真正的叫“真如”的东西，它只是说明一个状态，它的状态是在远离一切虚妄分别时所显现的无为境界。

什么叫“虚妄分别”呢？就是我们说的依他起性，当下不起遍计所执就能证到圆成实，有没有？这个是唯识的名相，这就能远离一切虚妄分别，在一切因缘所生法的当下不会起我执法执，就能证到圆成实，本来圆满成就的，那个叫“圆成实”的那个体性，就能证到这个体性，所以这个“真如”在哪里见呢？我们刚才说过了，这个体性，一切有为法的真实之性在哪里见呢？我们现在已经知道了，在一切有为法上见，只要在有为法的当下明白它是生灭无常，是无我、无法的（人无我、法无我），就能体证它的真如之体。

所以“真如”也是假名，不用去看也不用去找，没有这个东西，它只是一个假名。我们现在听到“真如无为”，如果我们认为这个“真如”是要去证的、要去修的，以为有一个真如，有一个真如可以去证的话，这又落在法执上面了，执有一个真如法可证，这又是另外一种法执！所以既然说“一切法无我”，当然就没有一个法是真实存在的，一切法无我，不管是有为法、无为法都是无我的，所以就没有一法是真实存在的。不管你说



的是涅槃法、真如法、还是无为法都不是真实存在的。所以你要体证真如，体证哦，不是真的有一个真如可以证，你想要进入这个真如无为，就是我们昨天讲的，要离一切三种相：你只要远离一切言语相、文字相、心缘相，这时候所显的那个不可思议的境界就是现在讲的真如境界，看你什么时候离语言相、文字相、心缘相，你就可以证到真如境界。

为什么说它不可思议呢？“不可思议”就是不可心思言议的意思，只要你能说出来的都不是，所以要远离语言相；只要能写出来的，都不是；你很厉害，著书立说，只要能写出来，你可以写一本什么叫“真如”，只要你能写出来的，就不是真正的真如；只要你的心能缘到的，它也不是真如，所以要离心缘相。只要你说得出来、写得出来、心能缘得到的，都不是真正的真如无为，真如无为是远离一切言语、文字、心缘相才能到达的。既然远离，既然你的心没办法缘到，那你就不用嘛。心能缘到的意思就是说，它有一个能缘的心，还有一个所缘的境，你一个能缘的心想要缘真如，那个真如是你所缘的，这样就错了。所以你要用你能缘的心去找一个真如，它就不是真的真如，因为它还有能、所，能缘的心跟所缘的境，现在是这个心缘不到的。所以你还有一个心可以缘这个真如，它就不是（真的真如），所以说它远离心缘相。你的心是没办法缘到的，因为只要有能缘所缘，就不是。一定是能所双亡；能缘的心是见分，所缘的境是相分，只要有能所，你就还有见分跟相分，就落在两边，二元对立就不是，一定要回归那个自证分，能所双亡，

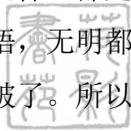


那个境界就不能说，对不对？就是只能证。只要你能远离一切语言相、文字相、心缘相，那个不可思议的，不可心思言议的那个……就是了。

这六个“无为”都介绍完了。前面所说的这五种无为都是八识所变现的，像我们刚才讲虚空无为，就是第六意识所现的清净的现量，所以它是心识所变现的，因此前面讲的这五种无为，都是心识所变现的，或者说都是八识所变现的，它的体都是真如，所以这五种无为，都是依这个真如的自体上所假立的名称。

所以重点来啰！假立的名称。所以二乘人所证到的择灭无为的涅槃境界是不是真实的？不是真实存在，假立的名称，（执著）有一个涅槃可证，而涅槃不是真实存在的，小乘人就是错在这里，所以小乘人的法执就是执有涅槃可证，所以他没有办法见到真心，就是因为他那个法执没办法破除，他没有办法证到法空，他可以证到人无我，但是没有办法证到法无我，涅槃正是他要执著的那个法，所以他的法执还在。现在我们明白，我们比小乘人还要高明，我们知道涅槃也不是真实存在的，它是依真如的自体上所假立的名称而已。

还有刚才讲的种种不动无为，四禅，你证到四禅又怎么样？四禅也是依真如自体所假立的名称，所以那个禅定的境界也是虚妄的呀！所以你禅定再高又怎么样？有神通又怎么样？都是生灭法，都是无常的，都没见到真心本性，都没开悟，无明都在，可能见思惑都还没破，至少小乘人见思惑已经破了。所以



PDF 學 醫 文 庫



这个很重要，我们明白无为的内容，然后又能进一步知道它不是真实的，那我们禅定功夫再高，也没有什么了不起，因为我执还在，证到涅槃无我了也没有什么了不起，都是虚妄不真实的。所以这五种无为，都是依真如的自体上所假立的名称。

虚空无为是怎么假立的呢？就是我们刚才讲的，因为已经远离一切身心的障碍，就好像无障碍的虚空一样，这时候我们给它一个假名叫“虚空无为”。

那为什么叫择灭无为呢？就是如果我们能用抉择的智慧，就是空性的智慧来灭除一切烦恼所体证的真如，这时候就给它一个假名叫“择灭无为”，都是假的。

如果不是借由抉择，而是悟到自性本来清净等等这些大乘的见地、或者是由于缘缺，这时所显的真如，我们就给它一个名称叫“非择灭无为”，所以它也是假名。

如果我们能修到色界四禅，已经能免除三灾八难了，刚才讲的三灾八难，不再有苦受乐受来动摇我们的心了，这时候所显的真如，我们给它一个假名叫“不动无为”。

如果我们已经能远离无色界的无所有处，正要超越非想非非想处定的时候，想心所受心所暂时不现行，暂时不活动的意思，由这个想心所跟受心所灭，所显的真如，我们给它一个假名叫“想受灭无为”。

由此可知，这五种无为都是依真如而假立的。真正的真如



自体，我们刚才讲的必须要证到无我，也就是人无我跟法无我，能证到这二空（人无我、法无我）的时候，它才能显现。所以它是什么时候证的？至少要到别教的初地以上才能证到，因为他破一品无明见一分法身，他已经见到真心了，这时候真正的真如境界才能现前；在这之前都还没有办法，因为它还没有证到我空观跟法空观，就是还没有证到人无我跟法无我，所以它属于地上菩萨（编按：初地以上的菩萨）所证的境界。

所以这六种无为，如果是在别教初地以前，因为修观，它就呈现这些无为的时候，虽然它能暂时呈现这种种的无为境界，但是它属于有漏的，因为它还没有破一品无明，所以他修的所有无为境界都是有漏的。如果是证到别教初地以上的菩萨，这时候由后得智所变现的，就属于无漏的无为境界。所以属于有漏还是无漏，就看你有没有破一品无明，作为一个标准来衡量。

《大乘百法明门论》主要就是要说明“一切法无我”的道理，一切法：有为法九十四，无为法六个，这是一切法；前面已经介绍了什么是一切法的内容，现在要进一步说明什么是“无我”？为什么一切法是无我的？

什么是无我？无我就是人无我、法无我。也就是说一切法，前面讲一切法有心法、心所有法、色法、不相应行法、无为法，一共加起来一百个，所以叫百法，为什么这百法不是我？我们要一个、一个来分析。

为什么心法不是我？心法有几个啊？眼识、耳识、鼻识、



舌识、身识、意识、第七末那识、第八阿赖耶识，加起来几个？八个。心法有八个。如果心法是我的话，请问这八个哪一个是我？眼识是我呢？耳识是我呢？还是鼻识是我呢？还是意识是我？每个都是生灭，八个识都是生灭的，八个识有八个，难道我有八个吗？也不可以啊，我是独一无二的，怎么可能有八个呢？可是哪一个是我？你也不能说哪一个是我，说不出来，都不是我，对不对？八个都不是我，而且这八个识都是念念生灭的，念念生灭，就是说它生起来就消失、生起来就消失。还没有生起来的叫未来；生起来还没消失叫现在；已经消失的叫过去，那过去的是我？现在的是我？还是未来的是我？也都不是啊。我们刚才讲三际托空，过去的已经过去，未来还没有生起，当下又过去了，现在又过去了，我在哪里？找不到！这样就可以证明心法不是我。心法有八个，这八个都不是我，过去的不是我，现在的不是我，未来的也不是我，都不能证明它是我。这就是第一个，证明为什么心法不是我。

第二个，为什么心所有法不是我？心所有法就更多了，五十一个，（如果都是我的话）那我好忙喔！所以这五十一个，哪一个是你呢？五遍行是你？五别境、善十一、根本烦恼六、随烦恼二十、不定四，哪一个是我？不能说哪一个是，然后它也是生灭的啊，过去的是我？现在的是我？还是未来的是我？也都不是，这样就可以证明心所有法不是我。

那为什么色法不是我？色法的内容有十一个，五根、六尘。如果五根是我的话，那如果我的五根坏了，那我也坏了，是吗？



如果我的眼根坏了，那我是不是跟着眼根一起坏？不是嘛，所以眼根不是我，耳根也不是我，都可以这样证明，五根不是我。那六尘是我吗？色、声、香、味、触、法是我吗？色、声、香、味、触、法如果是我的话，那我就变成外境了，对不对？那六尘也变成有见、闻、觉、知了，可是不可能嘛，因为事实的状况不是这样嘛，我不可能变成六尘外境，六尘外境也不可能有见、闻、觉、知的作用，可见色法不是我，不管是五根还是六尘，都不能证明是我，所以色法不是我。

为什么不相应行法不是我？不相应行法是由什么的分位假立啊？它是心法、心所有法、色法的分位假立；以上已经证明心法不是我，心所有法不是我，色法不是我，那现在由这三法的分位假立是不是我？不是嘛，因为不相应行法是由三法分位假立来的，既然这三法都不是我，所以它分位的假立也不可能是我，就可以证明不相应行法不是我。

无为法为什么不是我？无为法是相对有为法来说的。前面已经证明有为法不是我了嘛，有为法就是心法、心所有法、色法、不相应行法，这些有为法前面已经证明它不是我，那无为法又怎么可能是我呢？对不对？

好啦！所以呢，这五位百法都不是我，这就是“人无我”；这五位百法也都不是真实存在的法，这就是“法无我”。很快就证到人无我、法无我，就这样证到二无我。其实它不难，就是在有为的当下去体悟，其实它不难。所以所谓的无我，就是



PDF 學 醫 文 庫



指人无我和法无我，只要通达了人无我跟法无我，就能断除烦恼障跟所知障，证得佛的果位，就是菩提果和涅槃果。

这是整个《大乘百法明门论》所有的内容，就是在讲一切法无我。怎么证？就是我们今天上课一开始讲的，为什么要先介绍有为法？就是要在有为的当下去体证无为，所以我们现在就明白了，要先明白了有为法的内容，然后在有为法的当下去体证无为，到最后连无为也不可得，就是我们刚才讲的无为法也不是我，无为法也不可得，所以不要以为有一个真如可以证。如果你都证到了这些内容，你就能断除烦恼障、所知障，然后证得菩提果跟涅槃果。

所有的《百法》内容到现在全部介绍完了，最后希望大家都能证得，所以愿一切众生都能借由《百法》通达一切法无我的道理，早日证得佛的果位。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道

荷影書苑
編排



【法寶貴在學修流通·請君切勿束之高閣】