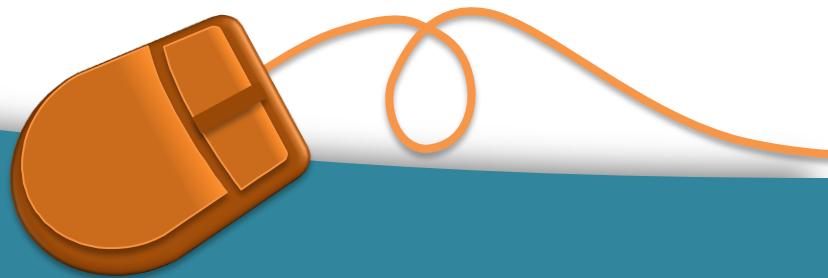


大乘百法明門論概說

常慶法師 主講



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



稽首唯識性
滿分清淨者
我今釋彼說
利樂諸有情

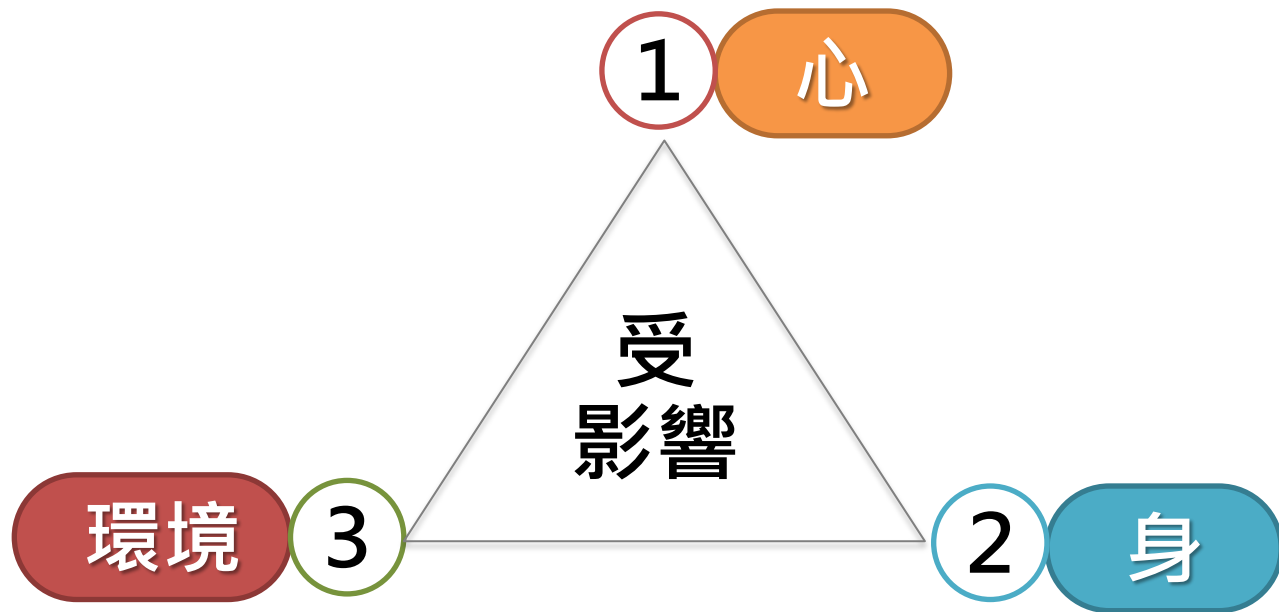
課前分享



法鼓講堂

線上直播

Live 課程



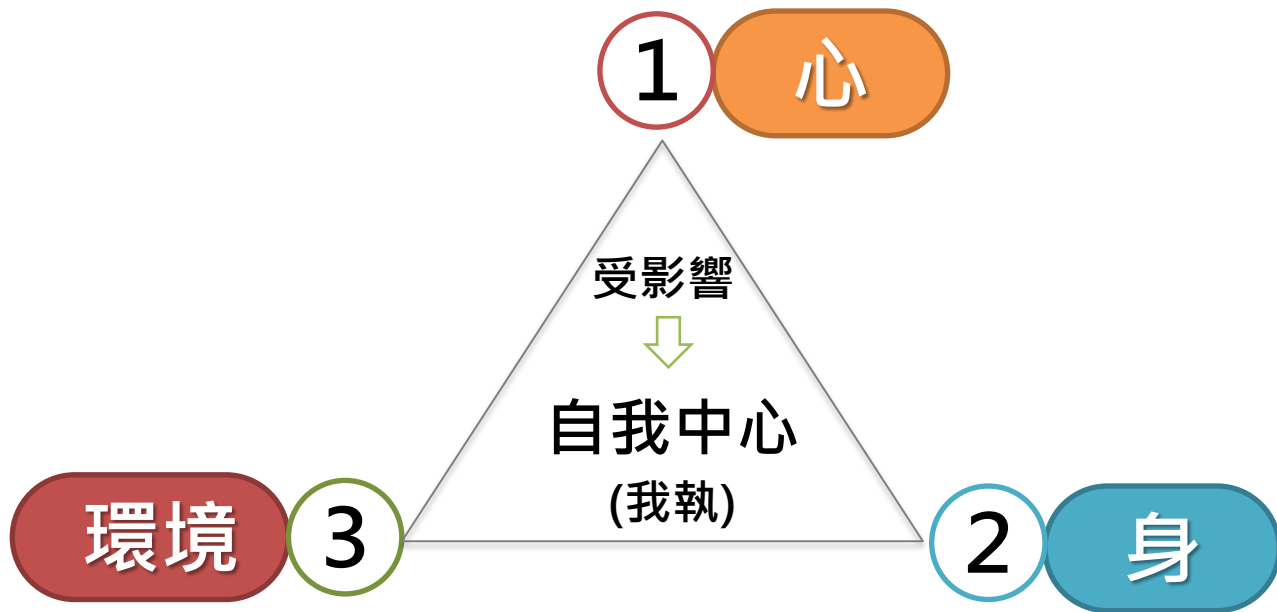
課前分享



法鼓講堂

線上直播

Live 課程



課前分享



法鼓講堂

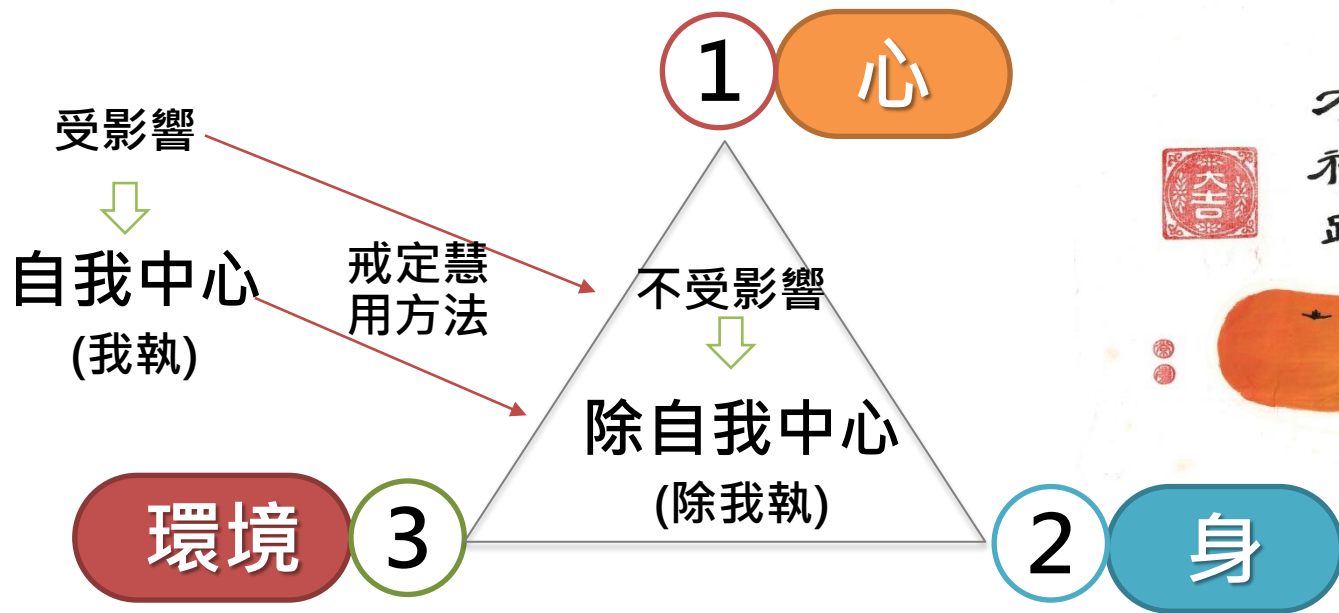
線上直播
Live 課程

用禪修方法：化解情緒（消融情緒）

用因緣觀無常觀

用默照方法

走出一條
自己的路



課前分享



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

用禪修方法：化解情緒（消融情緒）

用默照方法

默

• 不受影響

照

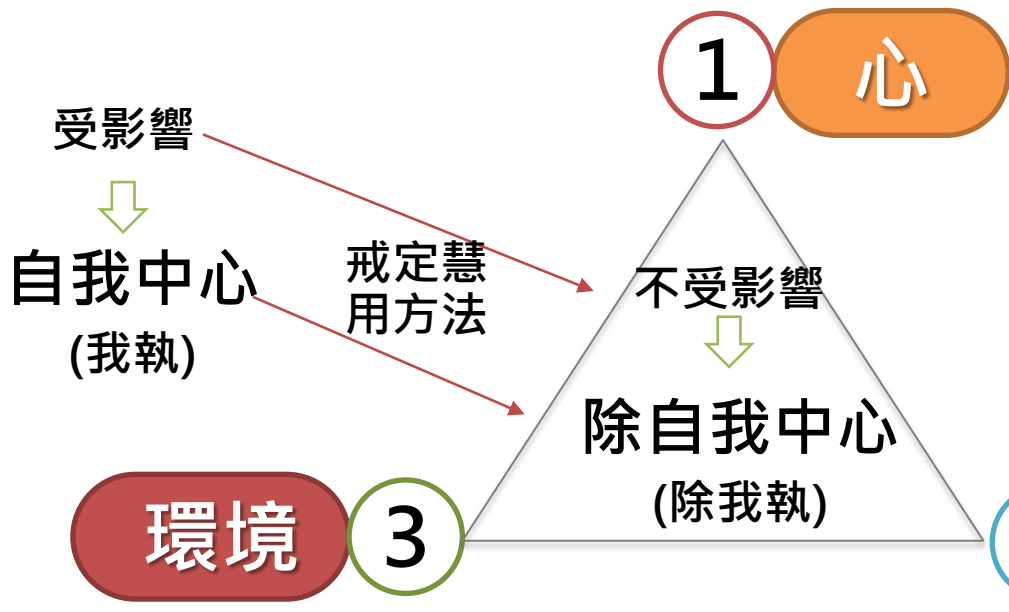
• 清清楚楚的知道

☛ 不要把自我放進去

☛ 跟我沒有關係

☞ 而是跟身體有關係，跟我的念頭有關係，而不是跟我自己有關係

☞ 練習把自我中心抽離開來





法相與唯識



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有句話說：「法相必宗唯識，唯識必闡法相」

要懂唯識
，必須先
講百法的
法相

- 可見法相和唯識是分不開的。
(《探索識界—八識規矩頌講記》，p. 32)

《俱舍論》

七十五法

《百法》
世親菩薩

百法

「五位百法」

- 常用一偈來說明百法的內容：

色法十一心法八，
五十一個心所法；
二十四個不相應，
六個無為成百法。

(《探索識界——八識規矩頌講記》· p. 32)

- 將百法又分為色法、心法、心所法、不相應行法、無為法等五類，所以也稱為「五位百法」。(《探索識界——八識規矩頌講記》，p. 32)



[3] 善十一心所



<1> 信心所

<2> 精進心所

<3> 慚心所

<4> 愧心所

<5> 無貪心所

<6> 無瞋心所

<7> 無癡心所

<8> 輕安心所

✓ <9> 不放逸心所

<10> 行捨心所

<11> 不害心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - <1> 身見
 - <2> 邊見
 - <3> 邪見
 - <4> 見取見
 - <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 癡
- [5] 諂
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





心所之不同處



法鼓講堂

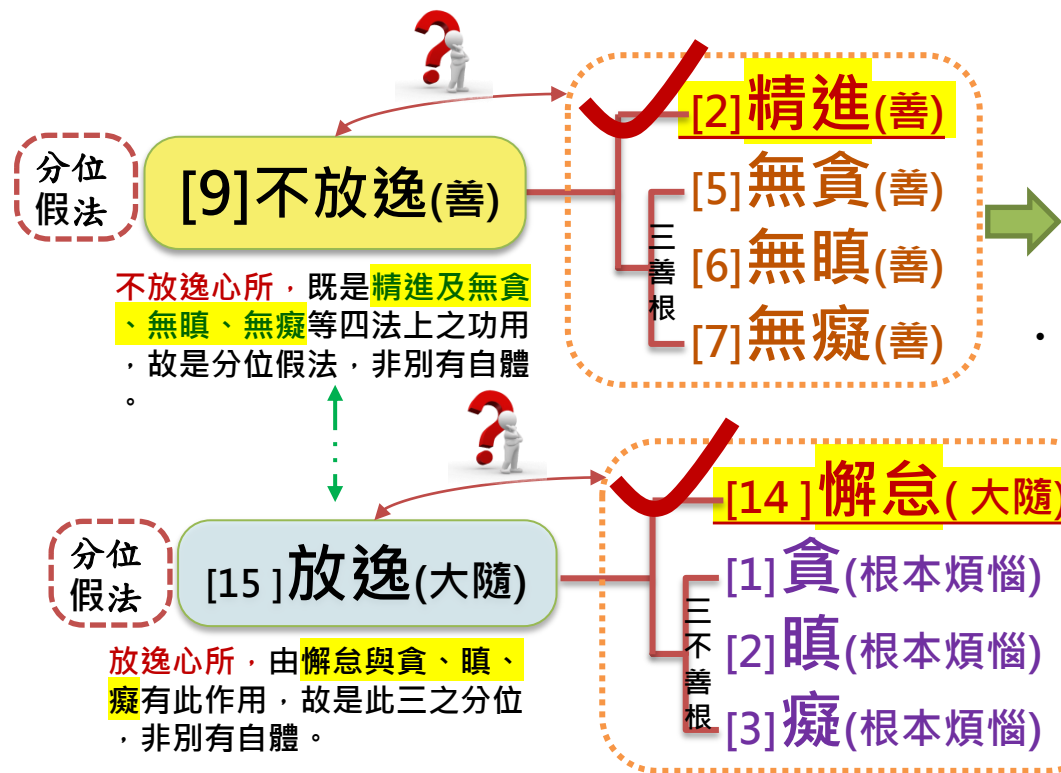
線上直播
Live 課程

記住！【不放逸和放逸不同】

	不放逸心所(☞善)	放逸心所(☞大隨煩惱)
善法	- 見善☞能行， ☞對於修行善法不放過	- 見善☞不能行 ☞見好事他不肯，<u>沒有勇氣去做</u>；
惡法	見惡☞能除 ☞對於斷除惡法亦不放過， 謂之「不放逸」。(參照《唯識要義》PDF)	- 見惡☞不能除 ☞做壞事，<u>他沒有勇氣去斷除</u>，此種謂之「放逸」。(參照《唯識要義》PDF)



圖表：不放逸心所(☞善) VS 放逸心所(☞大隨煩惱)



四個心所的功用

善法

① 於所應修的善法☞能修
善法令增長之功用

惡法

② 於所應斷的惡法☞能斷
惡法令它不起之功用

【目的】教人對修行善法不要放過，斷除惡法不要放過，而建立的名詞，是假法來的。

四個心所的功用

淨法

① 不能修淨☞不能修
那些清淨的東西

染法

② 不能防染☞不能防
範那些染污的東西

不放逸跟精進有什麼差別呢？



不放逸 ← 是 **防心不做壞事** 為主

(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

[2] **精進**(善)

[5] **無貪**(善)

[6] **無瞋**(善)

[7] **無癡**(善)

三善根

精進

← 是勇捍為性， **不斷地**

做善事 。 (參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

- ← 能夠使一切善法圓滿
- ← 修善法時，不斷往上進 (往前進) ，善業才能圓滿
- ← 在修善法當中，要把惡法斷掉。
- ← 在善惡法中，
 - 善法要修，惡法要斷，
 - 這需要有勇氣，要堅固不退。 (參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)



[9]不放逸(善)

[2]精進(善)

[5]無貪(善)

[6]無瞋(善)

[7]無癡(善)

三善根

已經斷了的惡要防止它，不讓它再生起來。
把已經修的善法增長起來。
防止造壞事，要修好的事情，所以叫「防修為性」。
(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

這四個法

- 不但有令惡法不起來的功能，
- 而且有令善法增長的功能。
- 給這個功能安一個名字，叫不放逸。(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

- 並不是說離開精進、無貪、無瞋、無癡還有另外一個法叫不放逸。
- 所以說，不放逸跟精進決定有相似之處。(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

- 因為不放逸的體就是精進和無貪、無瞋、無癡。
- 但是，既然安立了不放逸這個法，它決定跟精進還是有差別的。這一點是比較微細的。(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

《論纂》說：「不放逸者，精進三根，於所斷修防修為性；對治放逸成滿一切世出世間善事為業。

謂即四法，於斷修事(應斷的惡法能斷惡法令它不起/應修的善法能修善法令增長)，皆能防修，名不放逸。」(廣益《百法明門論纂》：CBETA 2023.Q1, X48 no. 803, p. 319a14-17)



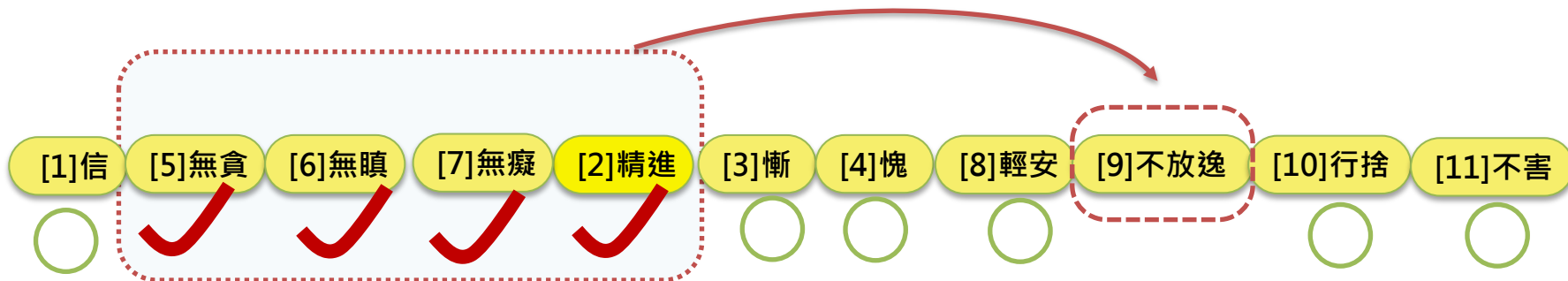
信、慚、愧等其他的善法也有令壞事不起和修善法的功能，
為什麼不依信、慚、愧等法來安立不放逸呢？

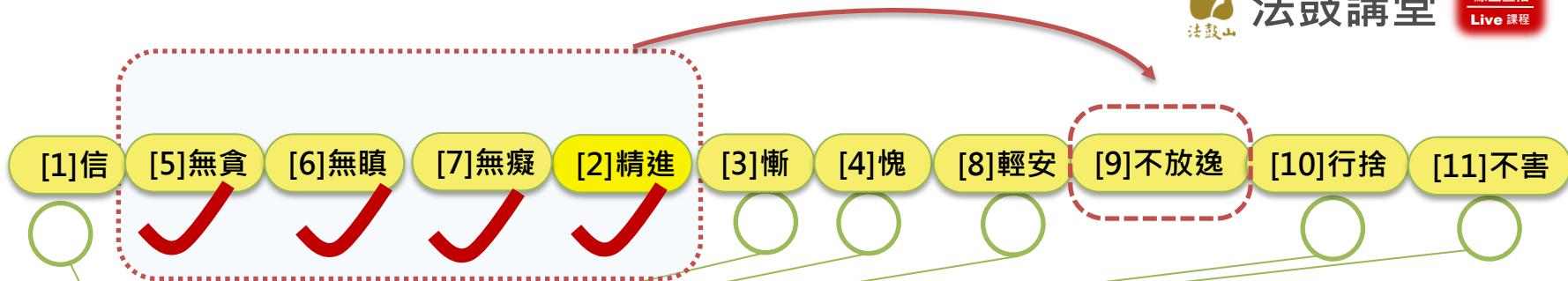
為什麼不放逸(防止惡業和增長善業)

✓ 只選了精進和無貪、無瞋、無癡這四個法呢？

○ 不依信、慚、愧等(六)法來安立不放逸呢？

(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)





☞ 這六個法防修的力量☞ 小。(參照
智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

☞ 而這六個法

- 既不是善根，
- 也不遍策一切善法，
- 所以力量就弱，
- 所以不安立在不放逸的體之內。 (參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

只選了精進和無貪、無瞋、無癡
這四個法

☞ 這四個法防修的功能☞ 特別強

。(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

無貪、無瞋、無癡☞ 是一切善法
的根，比較厲害。.....

精進☞ 是能夠策勵一切善法的 (參
照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)



放逸心所VS懈怠心所之差別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

分位
假法

[15] 放逸(大隨)

[14] 懈怠(大隨)

[1] 貪(根本煩惱)

[2] 瞋(根本煩惱)

[3] 癡(根本煩惱)

三不善根

放逸是屬貪、瞋、癡、懈怠四法所攝，

離開四法，亦無放逸可言。

(參照釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，p. 177)

這是什麼原因呢？

- 簡單的說，貪、瞋、癡是六根本煩惱的其中三根本，
- 一切小隨、中隨、大隨因此等引生；
- 而懈怠與放逸有互為影響的作用。

[14] 懈怠(大隨)

懈即鬆懈，怠是怠惰，
就是懶惰的異名

[15] 放逸(大隨)

- 如懈怠者，重點在「懶」，
 - 懶者每喜遊蕩，
 - 因此而二心所，可說是一體二面，故說離開四法，別無體性，就是這個道理。
 - 放逸者，重點在「蕩」。
 - 蕩者又多偷懶，
- (參照釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，p. 177)



問1：為什麼依懈怠、三不善根等，安立放逸呢？

[15] 放逸(大隨)

[14] 懈怠(大隨)

[1] 貪(根本煩惱)

[2] 瞋(根本煩惱)

[3] 癡(根本煩惱)

三不善根

三不善根

六根本煩惱的其中三根本

力量特別強

答：懈怠和三不善根

這四個法的力量強盛（勢力、作用很強盛），故安立放逸。



問2：懈怠、貪瞋癡三不善
根這個四法，為什麼勝？

[15] 放逸(大隨)

[14] 懈怠(大隨)

障礙精進

[1] 貪(根本煩惱)

[2] 瞋(根本煩惱)

[3] 癡(根本煩惱)

三
不
善
根

三不善根

六根本煩惱的其中三根本

力量特
別強

答：懈怠是障礙精進的。

- 你既不精進，便把三個善根障掉了。
- 這樣的力量特別強（所以說勝）。



問3：為什麼不依根本煩惱中的慢、疑等，安立放逸呢？

[15] 放逸(大隨)

[14] 懈怠(大隨)

[1] 貪(根本煩惱)

[2] 瞋(根本煩惱)

[3] 癡(根本煩惱)

← 三不善根

← 六根本煩惱的其中三根本

力量
微劣

[4] 疑(根本煩惱)

[5] 慢(根本煩惱)

答：根本煩惱中的慢、疑
比懈怠和三不善根這四個
法的力量要小（勢力、作用很
微劣〔很小〕）。

故不依慢、疑安立放逸。



問4：其他的煩惱，為什麼不能作放逸的體呢？

[15] 放逸(大隨)

[14] 懈怠(大隨)

[1] 貪(根本煩惱)

[2] 瞋(根本煩惱)

[3] 癡(根本煩惱)

答：其他的煩惱

因為力量微弱

[3] 善十一心所



<1> 信心所

<2> 精進心所

<3> 慚心所

<4> 愧心所

<5> 無貪心所

<6> 無瞋心所

<7> 無癡心所

<8> 輕安心所

<9> 不放逸心所

<10> 行捨心所

<11> 不害心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - <1> 身見
 - <2> 邊見
 - <3> 邪見
 - <4> 見取見
 - <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂



比對：不害與害

項目 經論	十一善ek ā daśa-kuśala	二十隨煩惱upakleśa
	[11]不害avihiṃs ā , non-violence, 非暴力、不傷害	[10]害vihiṃs ā , harmfulness, 害意
《成唯識論》	於諸有情不為損惱，無瞋為性，	於諸有情，心無悲愍，損惱為性，
	能對治害，悲愍為業。	能障不害，逼惱為業。
《基疏》	言不害者，於諸有情，不為損惱，無瞋為性。	害者，於諸有情，心無慈悲，損惱為性。
	能對治害，悲愍為業。	能障不害，逼惱為業。
《唯識方隅講記》	十一、不害，亦名悲，即無瞋上於諸眾生不為侵損迫惱之功用。	八、害，於諸眾生，心無悲愍，損害逼惱。亦瞋之一分。



不害，亦名悲，即無瞋上於
諸眾生不為侵損迫惱之功用

分位
假法

[11]不害(善)

無瞋

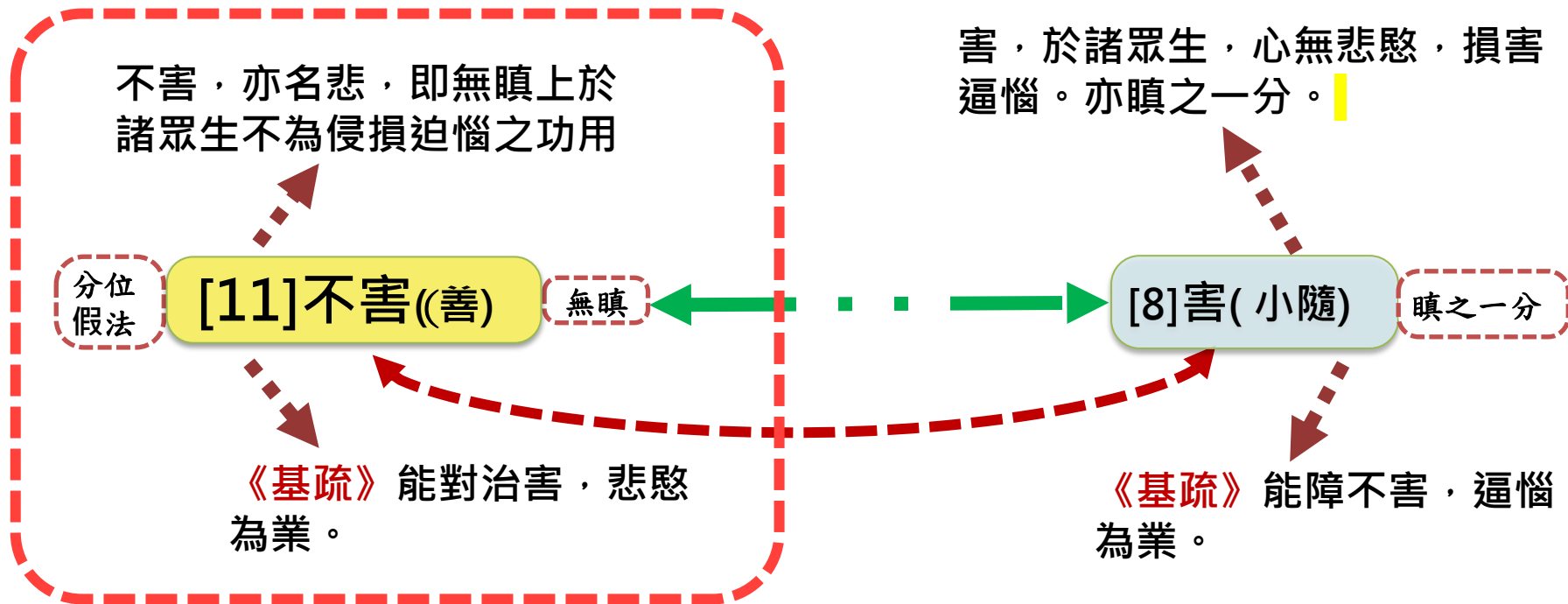
《基疏》能對治害，悲愍
為業。

害，於諸眾生，心無悲愍，損害
逼惱。亦瞋之一分。

[8]害(小隨)

瞋之一分

《基疏》能障不害，逼惱
為業。



十一、不害心所(善)

分位
假法

[11]不害(善)

不殘忍

悲

十一、不害，亦名悲，

- 第十一個是不害。
- 「害」即是殘忍；
- 「不害」即是不殘忍的，對眾生都有惻隱之心，所以又叫「悲」（亦名悲）
 - 這個「悲」，即是儒家所謂惻隱之心。
 - 所謂惻隱之心即是現在所謂同情心，
 - 即是別人痛苦的時候自己會生起同情心。（參照並調整編排，《唯識方隅講記》第二冊，p. 474）



十一、不害心所(☞善)

分位
假法

[11]不害(善)

不殘忍

悲

即無瞋上於諸眾生不為侵損迫惱之功用。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 474)

此亦依無瞋之分位假立，無別體。
(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 474)

- 不害，即是對眾生心存同情心（無瞋），不會對眾生損害、虐待，
- 而是碰見有苦的眾生的時候，你對他自然會有一個悲憫的心。
- (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 474)
- 此不害心所，亦依無瞋之分位上假立，沒有自己本質的（無別體，即無別自體）。這即是說「悲」是假(法)的。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 474-475）
「不害」是沒有自己的種子(假法)。
(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 301)

十一、不害心所(☞善)



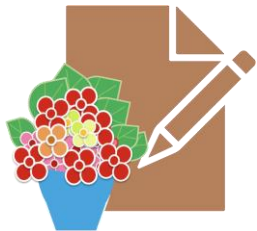
法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 讀佛研所時，在北投文化館溫泉路，溫泉路近熱海飯店後面有許多流浪狗。
- 有位學長對很慈悲，看到一定會去喂牠們。如果發現流浪狗生病，也會帶牠去看獸醫。
- ☞ 對動物有一個悲憫的心！



圖片來自網路！



慈與悲



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

慈

- 「**慈**」的範圍是較闊的，
- 如：「慈祥」、「仁慈」。

- **慈**是真(實法)的，慈即是「無瞋」，有自己種子的。(參照《唯識要義》PDF)

悲

- 「**悲**」是「仁慈」的一部分，
- 對有苦的眾生，生起一種憐憫與同情的心，
- 孟子所謂「惻隱之心」，
- 或者叫做「不忍人之心」，
- 即是指這個「不害」。

- **悲**(假法)只是「無瞋的一種特殊作用而已」，是慈的某一種特殊作用，所以是假的(假法)。
(參照《唯識要義》PDF)

- 觀世音菩薩大慈大悲的「**悲**」，就是「同情」、「憐憫」的意思。(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 301-302)





不害，亦名悲，即無瞋上於
諸眾生不為侵損迫惱之功用

分位
假法

[11]不害(善)

無瞋

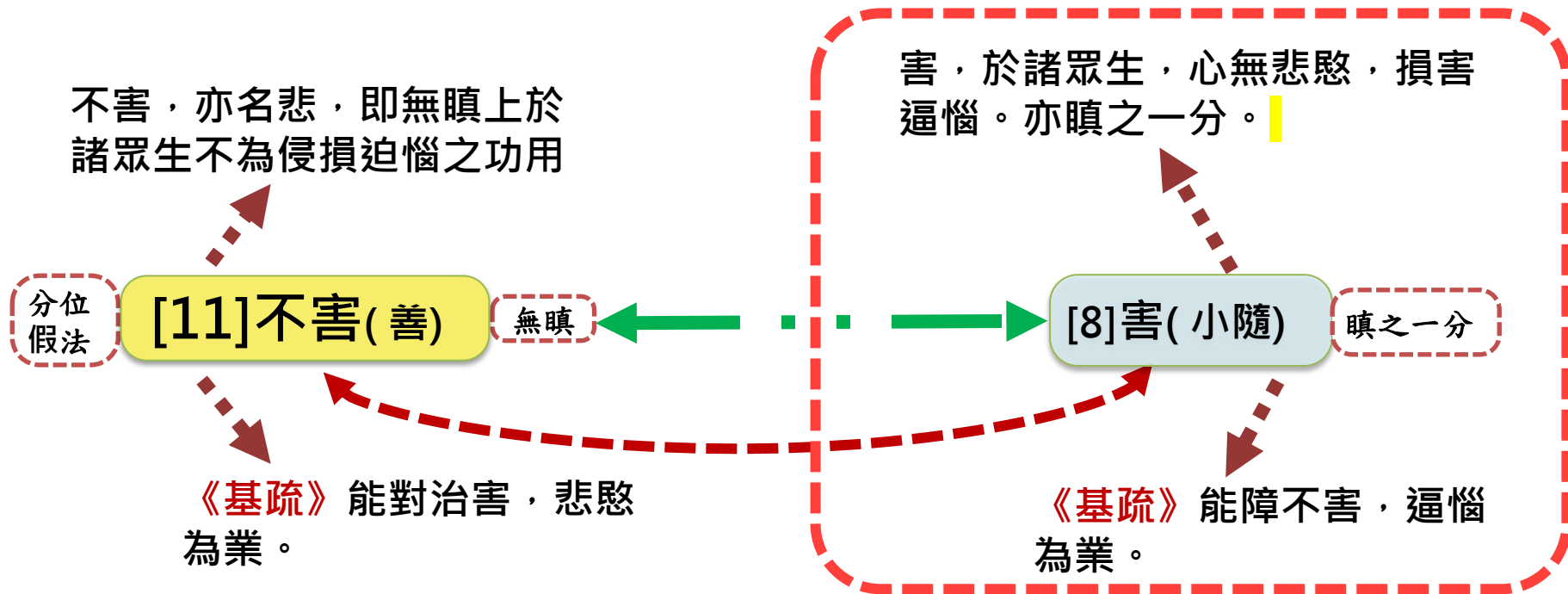
害，於諸眾生，心無悲愍，損害
逼惱。亦瞋之一分。

[8]害(小隨)

瞋之一分

《基疏》能對治害，悲愍
為業。

《基疏》能障不害，逼惱
為業。



八、害心所(☞小隨煩惱)

分位
假法

[8]害(小隨) 殘忍

八、害，於諸眾生，心無悲愍，損害逼惱。

亦瞋之一分。(參照
《唯識方隅講記》第二冊，p. 501)



圖片來源
<https://tw.pixtastock.com/>

- 第八是害，這個害是解作殘忍。
- 害，於諸眾生，心無同情心（悲愍即是同情心），總是想損害人、虐待人（逼人即是虐待人）。
- 此亦是瞋之一部分。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 502）



圖片來源
<https://tw.pixtastock.com/>



圖片來源
<https://tw.pixtastock.com/>

八、害心所(👉小隨煩惱)

@目犍連尊者前世:企圖殺害自己的父母親

過來

現在

未來

- 目犍連尊者/在過去某一生中/曾經受到妻子煽動
- 他的妻子不願意侍候雙眼失明的父母/捏造了許多關於他們的不實故事/由於妻子的那些誣告



- 企圖殺害自己雙眼失明的父母。



- 使他生起想要殺害父母的念頭。(帕奧禪師,《顯正法藏·〈皮帶束縛經〉》,頁283-284)



八、害心所(☞小隨煩惱)

@目犍連尊者前世:企圖殺害自己的父母親

- 有一天，他帶著父母坐著牛車穿過森林，要到另一個村子去。



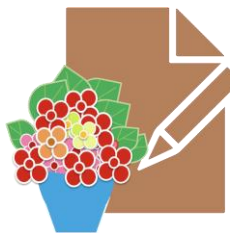
走在森林中時/某處停下來/他假裝是強盜而狠狠地毆打自己的父母，不過他的父母並沒有死

- 當他聽到不知內情的父母滿懷慈悲地呼喚他，叫他趕快自己逃命，不要管他們時，



他被父母的愛深深地感動，而停止殘酷的行為。他的內心立刻充滿了悔恨。

(帕奧禪師，《顯正法藏·〈皮帶束縛經〉》，頁283-284)

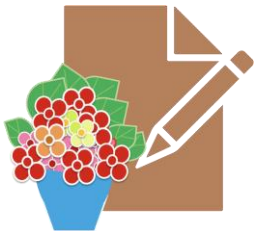


八、害心所(☞小隨煩惱)

[8]害(小隨)

@目犍連尊者前世:企圖殺害自己的父母親

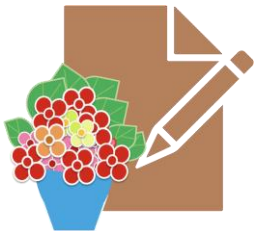
- 在毆打父母之前已經累積許多不善的念頭，想著如何殺害他們；……
- ➡
- 當這些惡業成熟時，就會產生極端嚴重的惡報。在他那一世身壞命終時，……，他在地獄裡遭受極端痛苦的時間以數百萬年計算。
- 從最上見佛（Anomadassī Buddha）的時代開始算起，他累積如此的波羅蜜長達一阿僧祇與十萬大劫之久。
- 這些波羅蜜是善業。（帕奧禪師，《顯正法藏·〈皮帶束縛經〉》，頁283-284）



八、害心所(☞小隨煩惱)

@目犍連尊者前世:企圖殺害自己的父母親

- 每當一個善業造成人界的投生之後，
- 過去世企圖殺害父母的惡業就造成種種災難，乃至造成他提前死亡。基於那項惡業，有兩百世以上他都由於頭骨被打碎而死。
- 乃至在他的波羅蜜成熟而成為我們佛陀的第二位上首弟子這一世，儘管他是一位阿羅漢，他仍然因為那項惡業的緣故，頭骨被打碎之後而般涅槃，那個業就是毀壞業。
- 當他證得阿羅漢果時，他的心因為滅除煩惱而清淨，但是他仍然免不了由於過去世惡業的果報而受苦，……(帕奧禪師，《顯正法藏·〈皮帶束縛經〉》，pp. 283-284)





心所之不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！【不害和害不同】

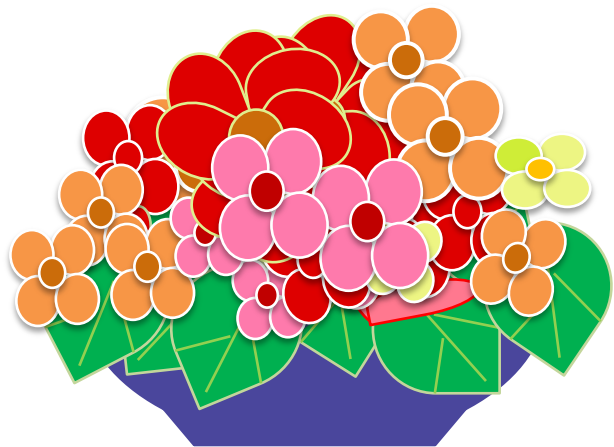
[11]不害心所 (👉善)

- 第十一個善心所是「不害」。
- 記住！這個「不」字當作「抗拒」、「克服」這樣解釋的。……
- 「不害」就是「制伏殘忍」。
- 我們的心裡面有一種力量，當這種力量起作用，**就會把你欲想殘害眾生、殘害他人的心壓低**。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 300）

[08]害心所 (👉小隨煩惱)

- 「害」字，是指殘害眾生。……
- 「害」即是「凶殘」；「殘忍」又叫做「害」。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 300）

於諸眾生，心無同情心，總是想損害人、虐待人。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 502）



善十一 小結



善十一

善11

實法8

假法3

信、無貪、精進、
慚、無瞋、輕安、
愧、無瞋、
無癡

不放逸
行捨
不害
以無貪無瞋無癡及精進為體
以無貪無瞋無癡及精進為體
以無瞋的一部分為體

不放逸等三
個是分位假

◦ (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 476)

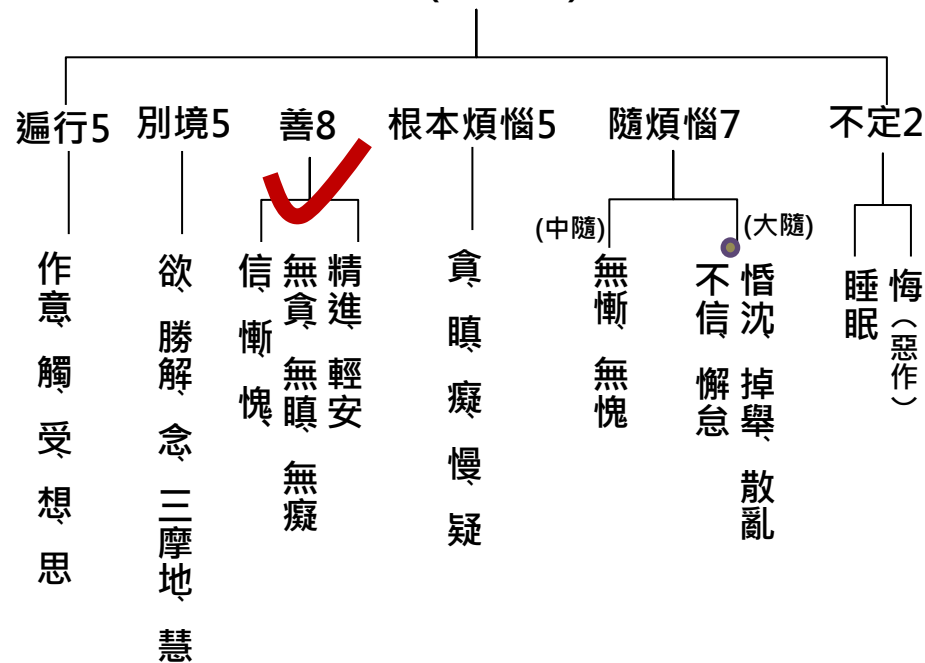
1. 信等八個有自體
2. 只得八個是有種子的，善心所只得八個是實的。……(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 476)

照《唯識方隅講記》第二冊，p. 476)



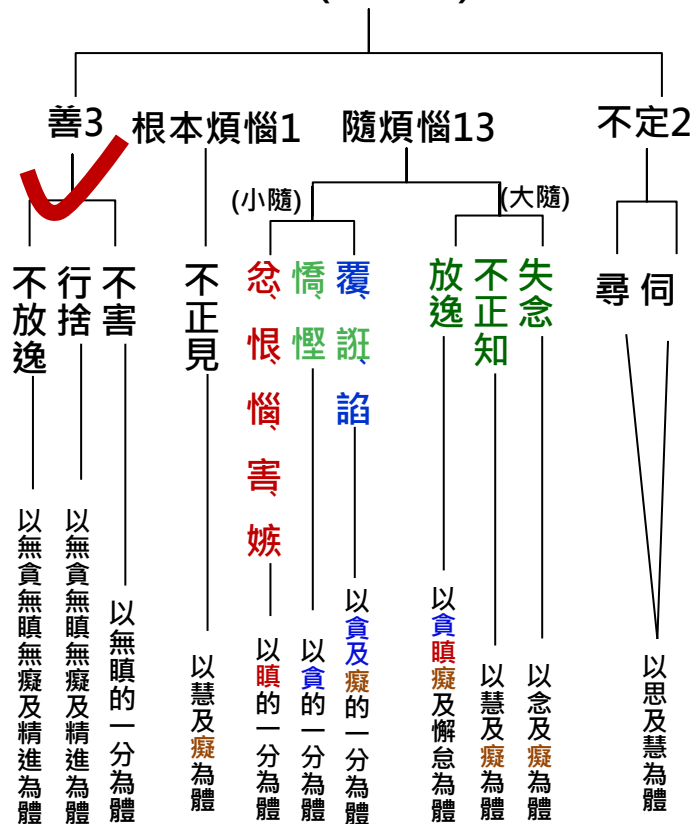
實法32

(有別體)



假法19

(無別體)





我們如何來看
待善心所

善心所
➡ 斷惡修善



信解悲智，了知善心所

以信為基礎，要照著去做

行解相應是修行

1. 信行 (信和行)

2. 解行 (解和行)

3. 悲智

以信為基礎

• 信

[1] 信

要照著去做

• 行

[2] 精進

[9] 不放逸

[8] 輕安

[10] 行捨

戒

養成（精進、不放逸）的好習慣
照著去做 用功

定

達至1.身輕安、心輕安；
2.平等、正直、無功用

☞ 保持身心的穩定與平衡，最好能夠每天早、晚排出時間練習打坐。（《聖嚴法師教話頭禪》· p. 212）

☞ 「由定發慧」——先修定，以定為基礎來開發智慧。（《聖嚴法師教話頭禪》· p. 132）

信解悲智，了知善心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

行解相應是修行

2. 解行 (解和行)

- 如果有三毒發生，馬上就能發現，
- 發現以後，要生歡喜心，馬上觀它，無常的、空的、無我的，那就能夠不跟貪、瞋、愚痴相應了，
- 如果是能夠這個樣子，那我們隨時隨地都是在享受法樂的情況下

• 解

[3] 慚

[4] 愧

☞ 如果心常常與貪瞋癡相應的話

☞ 對治方法：

- 用慚愧心來觀照無常的、空的、無我的

心☞經常要保持著跟三毒不相應

• 行

1. 心(行的是心)注意當下☞住於當下，

☞ 修行：注意當下。

修慧☞觀無常，無我☞馬上就是修無漏法

[5] 無貪

[6] 無瞋

[7] 無癡

慧☞觀照善心所、惡法等，
就是觀無常無我和空。

心☞經常要保持著跟三善根相應

信解悲智，了知善心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

3.悲智

• 悲

[11]不害 悲(拔人的苦)

不害，是拔除有情的苦惱，即是悲。……因為慈、悲對於利樂有情，有殊勝的功用。……（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 38）

- ☞ 你可能產生一個大悲願心，
- ☞ 跟菩提心相應的、結合的悲願，……接引很多人

• 悲智

- ☞ 菩薩道的初發心，
- ☞ 跟菩提心相應之後
 - ☞ 能夠接引很多人，
 - ☞ 能夠結廣大的善緣，
 - ☞ 用佛法結人緣了，你度無量眾生……。

- ☞ 自己得到(佛法)的受用
- ☞ 結眾生緣/結大眾的緣，
- ☞ 在這個心發起以後，
- 會把自己的經驗分享給人了，
- 會把自己所修成功的過程告訴人(參照並調整，僧眾禪七開示文稿)



[4] 根本煩惱六心所

- <1> 貪心所 ✓
- <2> 瞋心所 ✓
- <3> 無明 (癡) 心所 ✓
- ✓ <4> 慢心所
- <5> 疑心所 ✓
- <6> 不正見心所 ✓



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- 〈1〉身見
- 〈2〉邊見
- 〈3〉邪見
- 〈4〉見取見
- 〈5〉戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 昏沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





四、慢心所(👉根本煩惱)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
[4]慢m ā na, conceit, 慢心	於諸諦理， 顛倒推度， 染慧為性，	慢者，恃己於他，高 舉為性。	四、慢，恃己所長， 於他眾生心生高舉， 為自性；
	能障善見， 招苦為業。	能障不慢，生苦為 業。.....	能障不慢，及生眾苦， 為業用。

恃己所長，於他眾生心生高舉，為自性

[54]慢(根本)

能障不慢，及生眾苦，為業用

四、慢心所(根本煩惱)

四、慢，恃己所長，於他眾生心生高舉（高舉，本來只有那麼多的，偏偏覺得還多一點的，謂之高舉。），為自性；（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480）

= [恃己於他，高舉為性]

第四個煩惱名慢。

- 何謂慢呢？恃著自己的長處，
- 對於其它的眾生，不論他是誰也好，自己把自己抬高，覺得自己是優勝的。
- 這種情景，便是慢的自性；（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480）
- 自己跟別人一比較，「恃」，就認為自己好，高舉為性：把自己擡得高高的。（參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



四、慢心所(根本煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[3]慢



謙虛

○ 能障不慢 (不慢是謙虛

的心) ,

及生眾苦, 為業

用。 (參照《唯識方隅講記》第二冊, p. 480)

=能障不慢, 生苦為業。

生苦者, 謂若有慢, 於德、有德, 心不謙下, 由此死生輪轉無窮受諸苦故。

- 這種慢心一起, 能障礙謙虛的心 (能障不慢), 謙虛的心便不會起的了,
- 以及慢會產生苦的 (流轉生死的苦)……,
- 這就是慢的效用或它的影響力。 (參照並調整安排《唯識方隅講記》第二冊, p. 480)
- 慢心一起, 能障礙謙虛的心; 有慢心的人, 對德(一切有功德的法)、有德(有功德法的人), 沒有謙和的心。因為心不謙下, 就流轉生死, 流轉無窮, 就是生死因。
- 慢心就是生死的因 (生苦為業)。 (參照並調整安排, 智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)



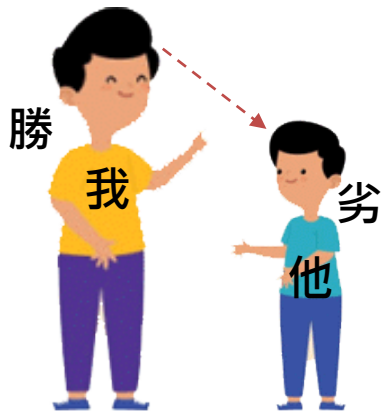
慢有七種☞所謂高舉，心有七種不同的舉法。





勝

(我)比他好的、
勝過他的，叫做
勝。



【我 比他好】

劣

(我)不如他的、不及他的
，叫做劣。



【我 不如他】

等

(我們)半斤八兩
、大家一樣的，

叫等。(印順法師《大乘
廣五蘊論講記》：CBETA
2022.Q1, Y44, no. 42, p.
145a7-8)



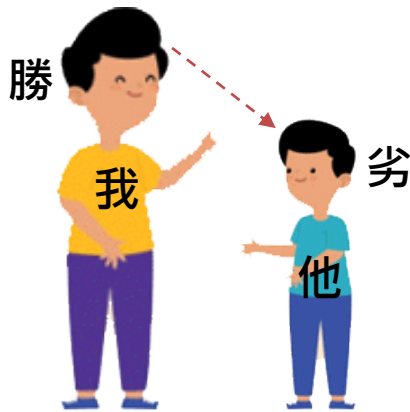
【我們 一樣】

1.慢 (狹義的慢)

1.慢

1.於劣 計己勝[= 謂於劣者計己為勝]：
對方不如我，
我看不起他。

(一) 慢 (狹義的慢)，謂
1.於劣者計己為勝；2.於與己等者，計己與之等(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480)



勝【我 比 他好】

2.於等 計己等[= 於與己等者，計己與之等]：
對方同我一樣，沒有超過我，
為何要尊敬他？ (孫劍鋒編

記《唯識紀要》，pp. 14-15；《唯識方隅講記》第二冊，p. 482)



等【我們 一樣】

2.過慢 (過分一點的慢)

2.過慢

1.於等 計己勝 [= 於等己者，
計己為勝]：對方本與我相等

就偏偏說「我的
文章分數比他高
(好)一點的」

但我內心認為
我要比他好。

(二) 過慢，
謂1.於等己者，
計己為勝；
2.於勝己者，
計己與之等。(

參照《唯識方隅講記》
第二冊，p.480)



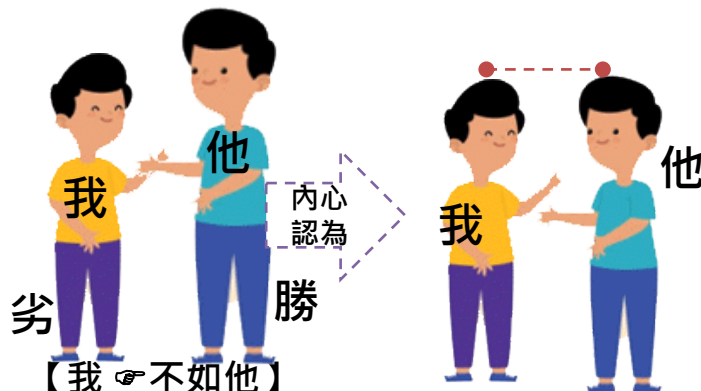
等【我們☞一樣】

別人和你相等的☞大家文章都是差不多分數

2.於等 計己等 [= 於勝己者，
計己與之等]：

別人本來明明是比你好的，
你卻「我和他都是相等的。」
執著自己，計較我和他都是相等的。

(孫劍鋒編記《唯識紀要》，pp.14-15；(《唯識方隅講記》
第二冊，p.482)



【我☞不如他】

3. 慢過慢(又稱過過慢，更過分一點的)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

3. 慢過慢

於勝 計己勝 [=於勝己者反計己勝]：

對方勝己，反說我勝他多多；**夜郎自大**（比喻

人不自量力，狂妄自大），貢高我慢？（孫劍鋒編記《唯識紀要》
》， pp. 14-15；（《唯識方隅講記》第二冊， p. 482）

（三）慢過慢，謂
於勝己者反計己勝

。（參照《唯識方隅講記》
第二冊， p. 480）

- 慢，比較過的，過慢
已經是過分的了；
- 它過慢之慢，這即是
更過分一點。。（參照
《唯識方隅講記》第二冊， p.
482）



【我 不如他】

計較說

明明
別人
比自己
好



這樣的心理
上的高傲，
叫做「過過
慢」。

（《大乘廣五蘊論講
記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p.
146a9-10）

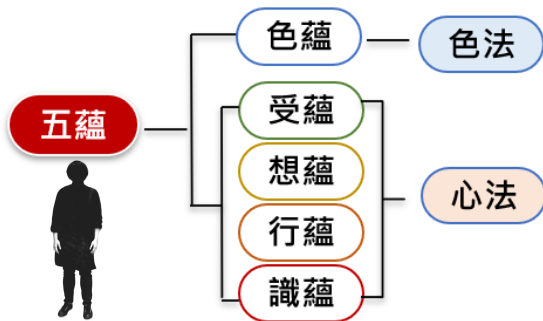
- 人明明勝過你，
你計較說和他相等已
經是不妥了，「我更
勝於他」，此種稱為
慢過慢。（參照《唯識方隅講記》
第二冊， pp. 482-483）

4.我慢



4.我慢

(四) 我慢，謂於五蘊所成身心，而起我見。……，因之自恃高舉。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480)



- 在五蘊和合的身體上，隨執一蘊，或二蘊三蘊為「我」，其餘為「我所」。(孫劍鋒編記《唯識紀要》，pp.14-15；《唯識方隅講記》第二冊，p.482)

- 真正「慢」的最根本，就是這個「我」。
- 就是在身心自體——五取蘊上，……在五蘊之中，隨便執著一種是我或我所……。(參照與調整編排，印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 147a6-7)

- 所謂身心者，是指我們的身體，the individual，是五蘊所造成的。
- 但我們偏偏覺得這個是「我」，起我見，執著它是一個我。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 482)

4.我慢

4.我慢



我

我所

五蘊和合的身體

- 「我」與「我所」有什麼不同呢？
- 「我」是主體，佛教說不會死、不會變化的，叫做「我」。
- 屬於「我」的，就叫「我所」。(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 147a6-7)
- 有的執著五蘊就是我，或者五蘊當中有一個蘊是我；
- 有的覺得「我」是在五蘊之外，五蘊是屬於我所有的，我的手、我的眼睛是我的。(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 148a2-4)

4.我慢



4.我慢



我

我大
我高
我美
我勝

五蘊和合的身體

- 五種蘊都變成我所了，都是我的，屬於我的。 (《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 148a1-2)
- 於是視此身為「實我」，而起我大，我高，我美，我勝之念。(孫劍鋒編記《唯識紀要》，pp. 14-15；《唯識方隅講記》第二冊，p. 482)

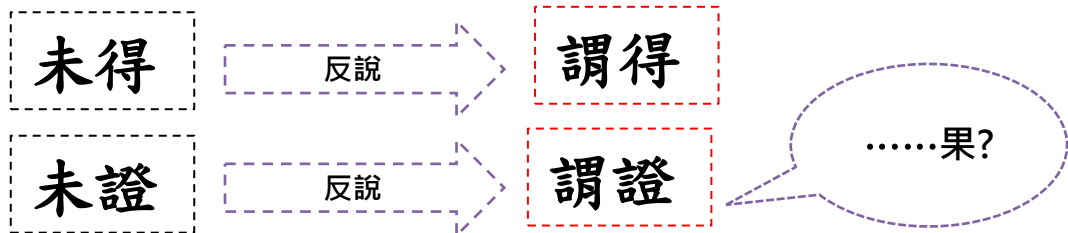
5.增上慢



5.增上慢

(五) 增上慢，謂於所未證得之勝德，謂已證得；或僅得少分而自謂得其全。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480)

- 修行菩提涅槃之法，**未得謂得，未證謂證**。(孫劍鋒編記《唯識紀要》，pp. 14-15)
- **最差是這種了**。硬是增加，沒有那樣卻弄出那樣，沒有那樣以為那樣就是這些。
- 譬如他還未證得預流果的，他又說覺得自己已經證了。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 482)



未證得預流果



說自己已經證得預流果

5.增上慢



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



未得
未證

反說

謂得

反說

謂證

……果?

根本不是聖人

☞ 自己覺得我證果了，
我已經初果了，已經是二果了

根本沒有得定

☞ 自己以為是得了定了

沒有神通

☞ 自以為得了神通了

- 這叫增上慢。」（《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023. Q1, Y44, no. 42, p. 150a2-3)

6. 卑劣慢 (卑之中而帶慢)

6. 卑劣慢

(六) 卑慢。
於他多分勝己者，而謂己僅少分不及。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 480)

- 明明別人家殊勝，比他好得很多很多，他覺得自己只差一點點，自己少分的下劣。(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 151a7-8)

1. 人勝於我，
我卻執著「不過少他一點點」而已。

比方學校的考試

有什麼了不起，好一點又怎麼樣！

我「不過少他一點點」

劣

我

他

勝

別人考得好：
90、100分

【事實】
自己考得差一點：
50、60分

【我 不如他】

2. 自甘卑劣，
如讀書是人，我不讀書
難道就不是人嗎？自暴
自棄也。(孫劍鋒編記《唯識紀要》
· pp. 14-15；《唯識方隅講記》第二冊，
p. 483)



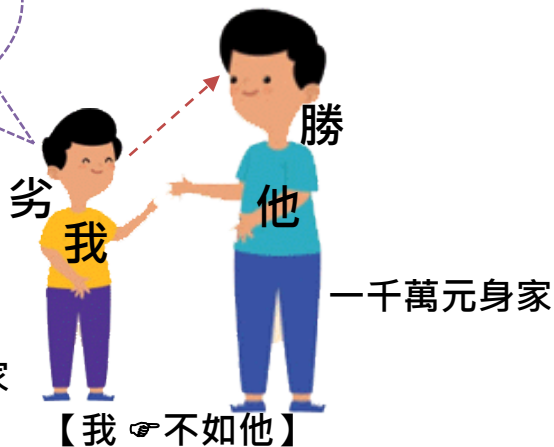
<https://ixintu.com/sucaai/7xzgqqVVe.html>

慢有七種

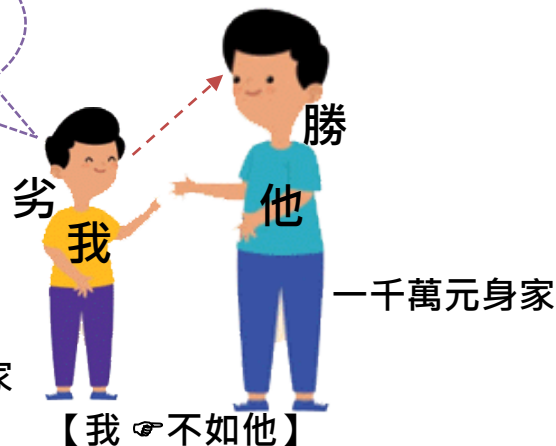
6. 卑劣慢

- 譬如你有一千萬元身家，我只得兩萬而已。
- 如此應該照實說：「我和他差很遠，他比我有錢得多。」但你卻說：「不是，他比我有錢一點而已。」即是自己和他差不多的意思。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 483）

我和他差很遠，他比我有錢得多。



不是，他比我有錢一點而已。



7.邪慢



法鼓講堂

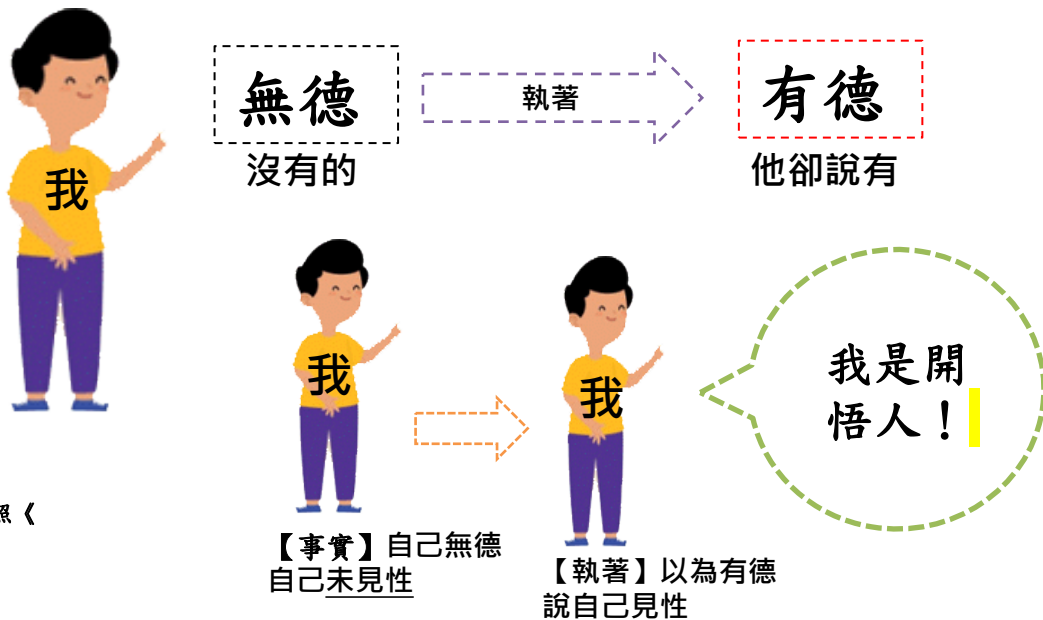
線上直播
Live 課程

7.邪慢

(七) 邪慢，己實無德
而謂己有德。(參照《唯識方
隅講記》第二冊，p.480)

- 何謂邪慢？最多是這一種，
- 自己無(沒有)德卻說自己有德；
- 自己未見性卻說自己見性。
- 增上慢只是差一點卻說夠，攀高而已。
- 這個邪慢簡直是沒有的，他卻說有。(參照《
唯識方隅講記》第二冊，p. 482)

- 即是慢上起邪，
- 不但自己無德，卻執著以為有德，……



慢有七種：



- 貪、瞋、癡、慢都是什麼？
- 這四個心所之本質是煩躁的，起的時候會令我們之身心惱亂的，尤其是「慢」。

小結：

- 這七種都是慢，「此七皆是『令心高舉』，祇是分位不同（分位即是occasion，不同而已），**把它開為七種。**」
- 其實我們可以一個「慢」字便算了。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 483）



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- <1> 身見
- <2> 邊見
- <3> 邪見
- <4> 見取見
- <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 昏沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





七、憍心所(☞小隨煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
憍mada, arrogance, pride- intoxication, 驕傲	[9]於自盛事，深生染著，醉傲為性，	矯者，於自盛事，深生染著，醉傲為性。	七、憍，於自己所有之盛事，（如高貴種族、美貌、強壯、聰明、財富、權勢等。）深生貪著，昏迷傲逸。
	能障不憍，染依為業。	能障不憍，染依為業。	
		言染依義者，憍醉則生長一切雜染法故。	/
		此貪分也。	此亦貪之分位。（《唯識方隅講記》第二冊，p. 501）
		不憍者，即無貪也。	/



七、憍心所(☞小隨煩惱)

貪之一部分



對自己深生貪著



整天自我陶醉

七、憍心所(☞小隨煩惱)

七、憍，於自己所有之盛事，（如高貴種族、美貌、強壯、聰明、財富、權勢等。）深生貪著，昏迷傲逸。此亦貪之分位。
(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 501)

- 第七是憍，於自己所有之好的事（盛事），如自己1. 有高貴種族、2. 或自己的美貌、3或自己的強壯、4. 或自己的聰明、5. 或自己的財富、6. 或自己的權勢等。
- 對於自己的這些深生貪著即是整天自我陶醉（憍即是自我陶醉），昏迷傲逸。
- 此亦是貪之一部分的假立分位。
- 世上所謂自我陶醉就是這個憍。
- 憍和慢不同，憍是自我陶醉，慢是看人不起。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 500）



心所之不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！『慢和憍的不同』

[4]慢心所 (手 根本煩惱)

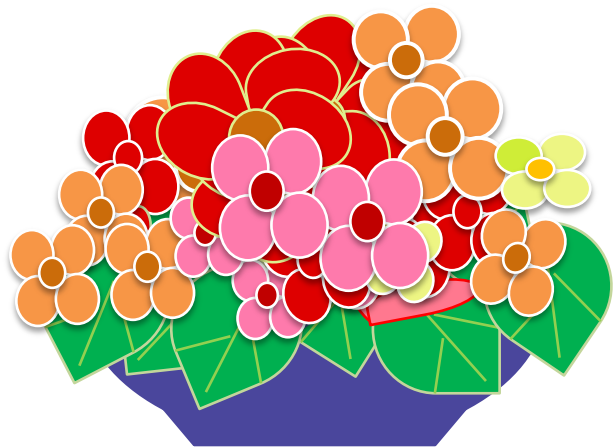
1. 「慢」是對人的，拿人
和自己比較的，起一種
這樣的心，「慢」。

2. 看不起人，覺得自
己.....你和我都是差不多
的那種「慢」。(唯識要義
PDF, p. 9)

[7]憍心所 (手 小隨煩惱)

1. 「憍」是對己的，

2. 自我陶醉，謂之「憍」。



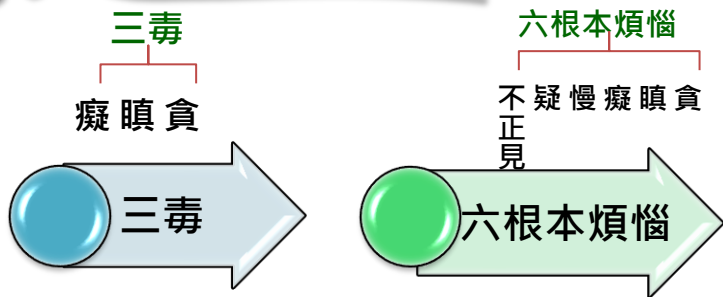
根本煩惱六 小結

根本煩惱

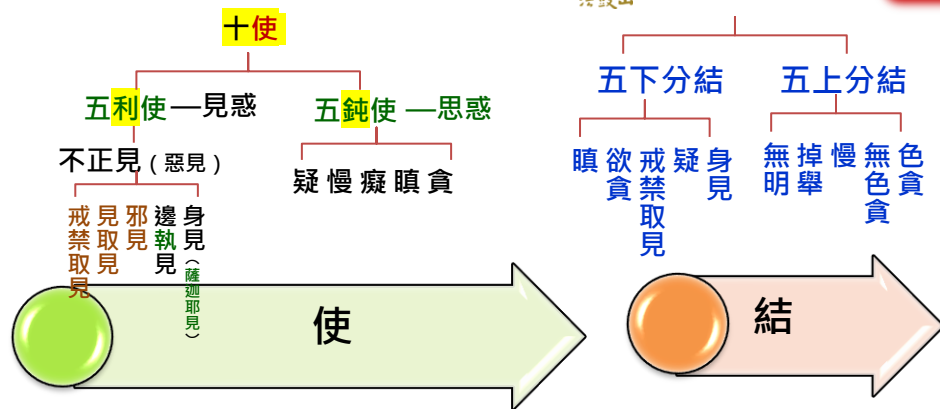


法鼓講堂

線上直播
Live 課程



- 根本煩惱，也就是一切煩惱的根本；
- 原先是以貪、瞋、癡三毒為根本煩惱，……。
- 唯識學將三毒加上慢、疑、惡見，而成為六根本煩惱，其實就是強烈的自我中心的代表，即是我貪、我瞋、我癡、我慢、我疑、我見。



- 後來又將前五項稱思惑，後一項再分成五種，即是身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，名為見惑。
- 思惑的五項，又叫做「五鈍使」；見惑的五項，又叫做「五利使」。
- 另又被分別稱為五上分結及五下分結。
- 惑、使、結，都是從此根本煩惱發展出來的意思。（參照《探索識界——八識規矩頌講記》，pp.35-36）

根本煩惱

十使

五利使—見惑

不正見（惡見）

身見（薩迦耶見）
邊執見
邪見
見取見
戒禁取見

見道所斷
迷理——智識上的心理

- 五利使：是見解、看法和想法。
 - 那就是身、邊、邪、見取、戒禁取的五見。
- （《維摩經六講》，p. 163）

五鈍使—思惑

疑 慢 癡 瞋 貪

修道所斷——迷事——生活上的心理

- 五鈍使：
- 是指貪、瞋、癡、慢、疑，
- 這五鈍使要到三賢位才慢慢調伏，
- 到初地以上的菩薩才能一地又一地分分斷除。
- 到十地滿足，此五鈍使煩惱方斷盡。（《維摩經六講》，p. 163）

（六）
十根本煩惱

「貪瞋癡慢疑」
「五惡見」

五鈍使（修惑、思惑）——煩惱障惑障事障——為環境上生活上的心理病態。是修道（修習）位所斷
五利使（理惑、見惑）——所知障智障理障——為知識上見解上的心理病態。是見道（通達）位所斷

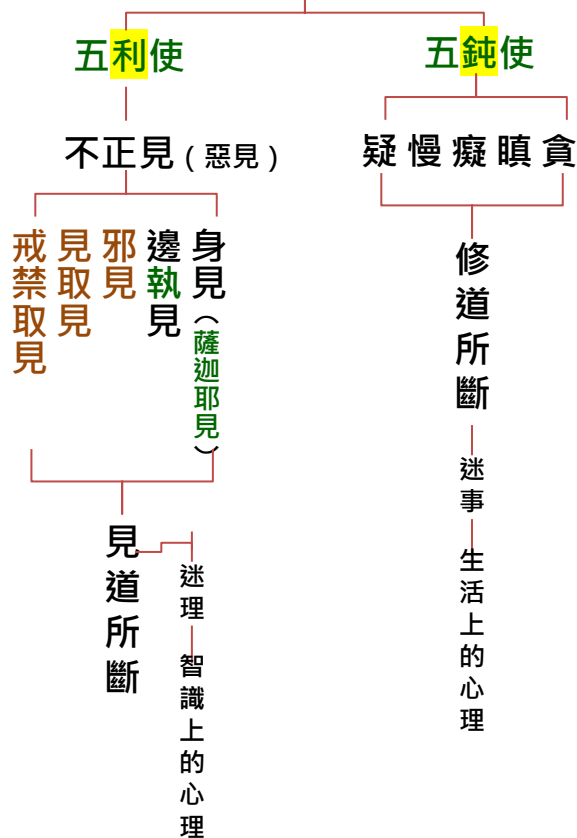


根本煩惱

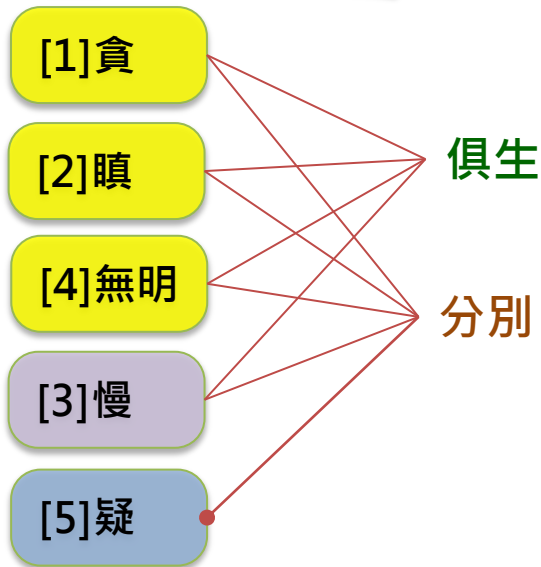
- 貪、瞋、癡、慢、疑、身、邊、邪、見取、戒禁取，這十種又叫做「十使」。
- 前五名五鈍使，後五名五利使。
- 鈍如刀背，利如刀口，
- 這是說前五較後五造業較鈍，又斷的時候，要在修道位才斷，所以才叫做鈍。
- 而後五較前五造業較利，又斷的時候，在見道位時，就可以頓斷。(參照釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，pp. 155-156)



十使

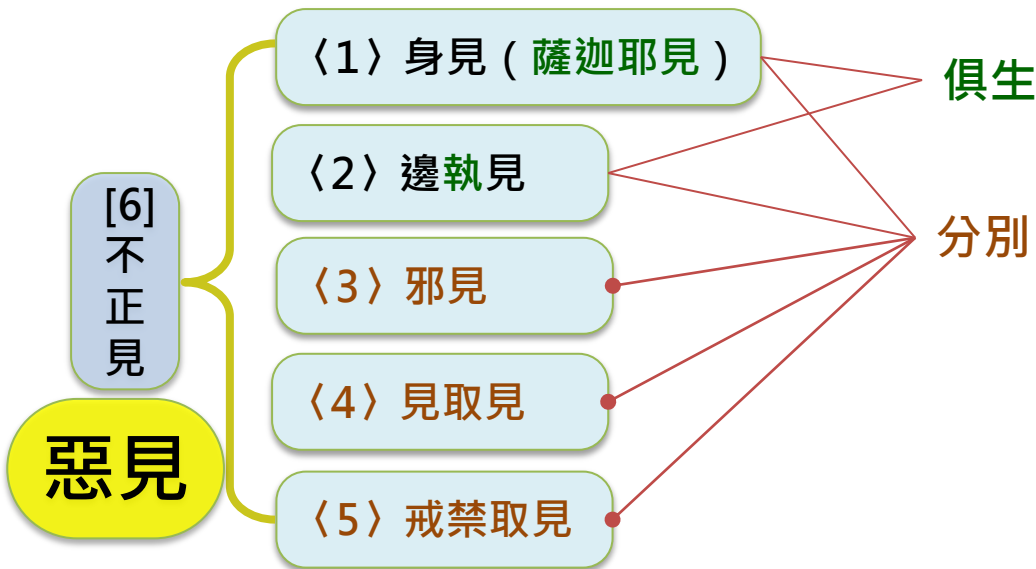


根本煩惱



貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。

疑唯分別起。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 491)



惡見中，薩迦耶見及邊執見，亦通俱生、分別；

見取見、戒取見及邪見三，唯分別起。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 491)

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 492)

俱生煩惱

貪

有些俱生的貪，

- 例如狗仔追狗女，小牛吸牛奶，這些便是俱生煩惱，俱生的貪。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 495）

分別煩惱

貪

哪些是分別的貪？

- 有很多分別的貪，打麻將想贏錢，這些便是分別的貪，他學了打麻將之後，而且贏了錢確是可以買點東西的。……譬如想得到功名那些貪，這些都是分別的貪。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 495）

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 492)

俱生煩惱

貪

- 俱生的貪，見了道都除不得，見了道對俱生煩惱動也動不了。
- 但見道的時候，那個無漏智起，就把分別煩惱，包括它的種子全部都剷除。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 496)

分別煩惱

貪

分別的貪是很容易除去的。 (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 495)

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。

方隅講記》第二冊，p. 492)

俱生煩惱

瞋

譬如……別人一腳踏著你
你立刻發惡，不假思慮的
這是俱生的瞋。(參照並調整編排
《唯識方隅講記》第二冊，p. 496)



分別煩惱

瞋

譬如你看報紙看到李○○如何不對，你
便會說：「這種人真的可惡。」這是
分別的瞋……瞋心所。(參照並調整編排《唯識方隅
講記》第二冊，p. 496)

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 492)

俱生煩惱

癡

分別煩惱

癡

癡則更甚。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 496)

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

貪、瞋、癡、慢四煩惱，各有俱生、分別二類。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 492）

俱生煩惱

慢

譬如……兩個小孩子好好地，偏偏
「我要打至你哭的，我要第一。」

這是俱生的慢。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 496）

分別煩惱

慢

譬如……（讀書人），
「……，我確是不好，但你何時追（比）

得到（上）我！」**這些是分別起的。**（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 496）

根本煩惱



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

□ 疑唯分別起。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 491)

疑只有分別起，沒有俱生的。(參照並調整編排《唯識方隅講記》
第二冊，p. 496)

分別煩惱

疑

俱生煩惱

X



實法32

(有別體)



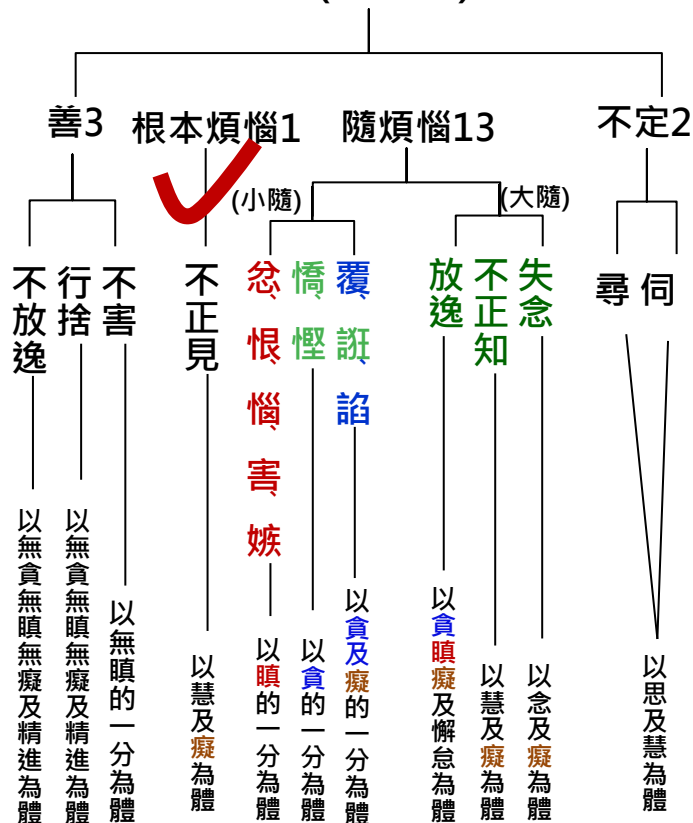
貪、瞋、癡、慢、疑 ← 有種子

- 惡見
- 沒有它自己的種子
- 只是惡的慧而已 (參照並調整)

編排《唯識方隅講記》第二冊， pp. 496-497)

假法19

(無別體)



心所與三性對應



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

(參照證融法師：109B-4-51心所與三性對應, 附件四, p4.docx

實法

假法

根本煩惱 (6)心所		善性	惡性	無記性
三不善根	貪	/	惡	無記
	瞋	/	惡	無記
	癡	/	惡	無記
慢		/	惡	無記
疑		/	惡	無記
不正見		/	惡	無記



我們如何來看待
根本煩惱

根本煩惱 ➡
斷惑證真

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

✓ 1. 貪

- 已經開悟，現在的貪瞋慢心，已經不容易起來了

2. 瞋

- 貪心不容易出現，
- 但是瞋心難免

3. 慢

- 貪心、瞋心，不容易出現，但傲慢心很強

4. 疑

- 對師父的教導要不起懷疑心；起疑心應生慚愧心

5. 不正見

- 知見不正，存心不純要會有魔境、魔事



聖嚴師父



根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

弟子啊！
你已經開
悟了！

日本有一位禪師

- 禪師證明他的弟子已經開悟了！

我這樣子
的人怎麼
開悟了！

禪師的弟子

- 弟子不相信說：我這樣子的人怎麼開悟了！

你是在不知不覺之中已經開悟了，
怎麼樣子能夠證明你開悟呢？

就是你現在的貪心，瞋心
傲慢心，已經不容易起來了，不會起來了，

你是不是看看有沒有這種瞋心，傲慢心，貪心產生！

日本禪師

的確是不
容易產生

禪師的弟子
他就試驗一下，
發現……

（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀（八））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1.貪

- 已經開悟，現在的貪瞋慢心，已經不容易起來了

✓ 2.瞋

- 貪心不容易出現，
- 但是瞋心難免

3.慢

- 貪心、瞋心，不容易出現，但傲慢心很強

4.疑

- 對師父的教導要不起懷疑心；起疑心應生慚愧心

5.不正見

- 知見不正，存心不純←會有魔境、魔事



聖嚴師父





根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 通常的人修行、修定，
 - 修到某一個程度的時候，貪心、瞋心不容易出現。
- 最容易做到的是貪心不容易出現，但是瞋心難免。

- 瞋心，瞋什麼？
 - 這個是魔鬼
 - 那個是一個外道
 - 那個是下地獄
- 好可憐！這個不是慈悲心，這是瞋心。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀（八））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 修行禪定的人，定功好的人，
 - 貪心不容易現前，
 - 瞋心比較不容易去除，甚至於更

容易突顯出來。 (參照並調整編排， 2001禪49文
字稿：第九天晚17坐禪儀（八）)



修定修得好

貪心是沒有了



瞋心很重

師父啊！我現在很痛苦，愈修行脾氣愈大？

師父的某弟子

- 弟子動不動發脾氣

這是個好現象耶！
因為你修行所以你就脾氣大。

聖嚴師父

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

當你瞋心重
的時候，貪
心不容易起
來！

不過瞋心
重很麻煩
哦！

聖嚴師父

貪心重還不容易
犯大的錯誤，
瞋心重很容易犯
錯，而且犯大錯
誤。

!!!

弟子

（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀（八））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 貪

- 已經開悟，現在的**貪瞋慢**心，已經不容易起來了

2. 瞋

- **貪心**不容易出現，
- 但是**瞋心**難免

3. 慢

- 貪心、瞋心，不容易出現，但傲慢心很強

4. 疑

- 對師父的教導要不起懷疑心；起疑心應生慚愧心

5. 不正見

- 知見不正，存心不純要會有魔境、魔事



聖嚴師父



根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 再進一步，貪心、瞋心，不容易發生，不容易出現。
- 但是**傲慢心很強**，**慢心非常的重**，
- 慢心，不一定是禪定才有慢心。
- 但是**慢心是跟禪定**也有關係，因為自己修行的經驗，讓他感覺到自信心非常強。



貪心、瞋心，
不容易出現

修定修得好



傲慢心很強



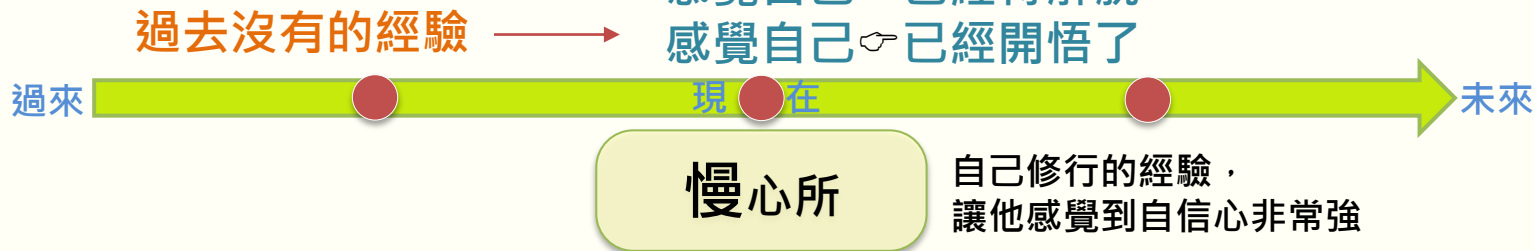
根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

過去沒有的經驗 → 現在他自己有了
感覺自己 → 已經得解脫
感覺自己 → 已經開悟了



- 感覺自己 → 已經得解脫
- 因為貪心少，瞋心少 → 他就感覺上，自己從各種各樣的狀況，好像是已經得解脫的樣子！
- 瞋心少 → 這種人好像很有慈悲心，對人都很友善，他就是感覺上他自己，真是一位偉大的一位大修行人，已經得解脫了。

有這種念頭
一起，那就是慢心。
（參照並調整編排，2001禪
49文字稿：第九天晚17坐
禪儀（八））



根本煩惱與禪修

過去沒有的經驗現在他自己有了
感覺自己已經得解脫
感覺自己已經開悟了

過去沒有的經驗



過來

現在

未來

慢心所

自己修行的經驗，
讓他感覺到自信心非常強

• 慢心一起，就很麻煩

很可能自己
成為教主！

很可能自己成為
一個新的宗教的
一派的教主！

- 這種心跟慈悲心是不相應的
- 表現出來很慈悲的人，並沒有得解脫，而認為自己得解脫，叫做「未證謂證」，這叫做「增上慢」，「未得謂得，未證謂證」。(參照並調整編排，2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀(八))

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 貪

- 已經開悟，現在的**貪瞋慢**心，已經不容易起來了

2. 瞋

- **貪心**不容易出現，
- 但是**瞋心**難免

3. 慢

- 貪心、瞋心，不容易出現，但傲慢心很強

✓ 4. 疑

- 對師父的教導 ← 要不起懷疑心；起疑心應生慚愧心

5. 不正見

- 知見不正，存心不純 ← 會有魔境、魔事



聖嚴師父



根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

禪七時
開示

- 我現在希望諸位菩薩，無論如何，師父講什麼，
- 你們心裡只是聽了，聽了能夠用的，要照著去用，
- 你不能够用的，或用不上力的，你暫時就是不要在乎它……

- 千千萬萬，不要起抗拒心，起煩惱心，

- 起一種懷疑心，

- 你抗拒，煩惱，懷疑，就糟糕了！
(參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第十六天晚31默照銘（四）)

聖嚴師父

- 本來師父開示教你們好好用功，用方法，結果你們聽了師父的開示，反而起煩惱，那就糟糕，那很麻煩！（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第十六天晚31默照銘（四））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 師父的開示，我覺得這麼深，我聽不懂；
- 要修到這樣子，我學不到，怎麼搞的呢？

- 師父的開示，我老是學不到？
- 那師父講的話，大概跟我沒有關係？

- 師父的開示，或者是真的嗎？這奇怪，我修行那麼久了，怎麼沒有體驗到呢？

初學的弟子
起疑心



- **凡是這種念頭出現，請諸位生起慚愧心來。**
- （參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第十六天晚31默照銘（四））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 貪

- 已經開悟，現在的**貪瞋慢**心，已經不容易起來了

2. 瞋

- **貪心**不容易出現，
- 但是**瞋心**難免

3. 慢

- 貪心、瞋心，不容易出現，但傲慢心很強

4. 疑

- 對師父的教導←要不起懷疑心；起疑心應生慚愧心

5. 不正見

- 知見不正，存心不純←會有魔境、魔事



聖嚴師父





根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 知見不正，
 - 這是一個非常麻煩的事，這是一種病。
 - 所以禪病是有兩種。◦（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））
- 狂病有幾種：
 - 有一種就是發瘋、發神經，
 - 有一種不是。有一種就是自己認為已經得大解脫、大自在。
 - 這種人會自誤誤人，自己已經進入這種邪門，不正見的。
 - 知見不正，而且能夠影響許多其他的人，把他當成活佛，把他當成菩薩，把他當成老師，這樣子來跟他學。◦……（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））

根本煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

知見正，存心純正

- 如果知見正，存心很純正，那就遇到什麼問題，都是助道的因緣，都不會成為所謂魔境。

知見不正，存心不純

- 繼續講〈坐禪儀〉，昨天是講魔境，是講魔事。
- 所謂魔境、魔事，這是因為知見不正，存心不純，所以會有魔境，會有魔事。
- 如果觀念不正確，方法不正確，心裡有偏執，在遇到任何狀況，都可能成為魔境，好的、壞的，都成為修道的障礙，這點請大家能夠瞭解。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第七天晚13坐禪儀（六））

[5] 隨煩惱二十心所



- <1> 忿心所
- <2> 恨心所
- <3> 惱心所
- <4> 覆心所
- <5> 誑心所
- <6> 諂心所
- <7> 憍心所
- <8> 害心所
- <9> 嫉心所
- <10> 慳心所

- <11> 無慚心所
- <12> 無愧心所
- <13> 不信心所
- <14> 懈怠心所
- <15> 放逸心所
- <16> 惛沈心所
- <17> 掉舉心所
- <18> 失念心所
- <19> 不正知心所
- <20> 散亂心所

《大乘百法明門論》全文與科文- 4

(2)解六位心所有法

(e)解煩惱六——四、煩惱六者：

一、貪，二、瞋，三、慢，四、無明，五、疑，
六、不正見。

(f)解隨煩惱二十——五、隨煩惱二十者：

一、忿，二、恨，三、惱，四、覆，五、誑，六、
諂，七、嬌，八、害，九、嫉，十、慳，十一、
無慚，十二、無愧，十三、不信，十四、懈怠，
十五、放逸，十六、昏沈，十七、掉舉，十八、
失念，十九、不正知，二十、散亂。

(g)解不定四——六、不定四者：

一、睡眠，二、惡作，三、尋，四、伺。

[答1]
何等一
切法？





1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- 〈1〉身見
- 〈2〉邊見
- 〈3〉邪見
- 〈4〉見取見
- 〈5〉戒禁取見

(隨煩惱二十)

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳

- [1] 無慚
- [2] 無愧
- [3] 不信
- [4] 懈怠
- [5] 放逸
- [6] 昏沈
- [7] 掉舉
- [8] 失念
- [9] 不正知
- [20] 散亂





- 法不孤起，
- 仗境方生。 (《焰口》，p. 50)



• 突然間你發起脾氣來

- 忿之後便會恨。
- 於先時所忿怒之事，後時懷怨不捨

• 發脾氣猶如「食火藥」般一碰就發作。



一、忿心所(☞小隨煩惱)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
忿krodha, irritation, 生 氣	依對現前 不饒益境， 憤發為性，	言忿者，依對現前不饒 益境，憤發為性。	一、忿，對現在所接觸 之不饒益境而起憤怒。
	能障不忿， 執杖為業。	能障不忿，執杖為業。	
		執仗者，仗謂器仗。 懷忿恨者多發暴惡身表 業故。	此依瞋之分位假立。(參 照《唯識方隅講記》第二冊·p. 497)
		瞋一分攝。	



一、忿心所(☞小隨煩惱)

○ 一、忿，對現在所接觸之不饒益境而起憤怒。……

○ 此依瞋之分位假立。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 497)

- 第一個名忿，指突然間你發起惡來。……
- 對於現在所接觸之不舒服的境界 (不饒益境)，也就是令自己極不愉快的事情而起的那種憤怒。……
- 忿是沒有自體、沒有種子的，只是瞋而已。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 498)



一、忿心所(☞小隨煩惱)

- **【忿】** 譬如你去打工，被老闆罵一身，**但又不敢反駁老闆。**



小花！妳怎麼
沒有把洗衣盆
收好.....
**來我這裡白吃
飯喔！**

【暑假五金行打工】

現在事由：

- 沒有把洗衣盆收好，
- 沒有排整齊





二、恨心所(☞小隨煩惱)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
恨upan ā ha, enmity, 懷恨、 記仇	[2]由忿為 先，懷惡 不捨，結 怨為性，	恨者，由忿為先，懷惡 不捨，結冤為性。	二、恨，於先時所忿怒 之事，後時懷怨不捨。 亦依瞋之分位假立。
	能障不恨， 熱惱為業。	能障不恨，熱惱為業。	/
		熱惱者，結恨者，不能 含忍，恒熱惱故。	/
			亦依瞋之分位假立。 (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 498)



二、恨心所(☞小隨煩惱)

二、恨，
於先時所忿怒之事，
後時懷怨不捨。

亦依瞋之分位假立。
(參照《唯識方隅講記》第二冊，
p. 498)

「二、恨」，忿之後便會恨。

- 於先時所忿怒之事，後時懷怨不捨。

- 亦是依著瞋之分位假立，沒有種子的。
◦ (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 498)

二、恨心所(👉小隨煩惱)

- 【忿】譬如你去打工，被老闆罵一身，但又不敢反駁老闆。
- 【恨】你走了出來之後便一路罵：「你這個死人老闆。」一路這樣，這便是恨。
- 【忿→恨】忿完之後便會起恨，又或不敢忿出來，他亦會起恨。

1. 忿

👉 先時



小花！妳怎麼沒有把洗衣盆收好.....
來我這裡白吃飯喔！

2. 恨

👉 後時



你這個死人老闆！為了洗衣盆罵了我3小時.....還罵白吃飯！

- （參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 497）





三、惱心所(☞小隨煩惱)



《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
惱prad ā śa, resentment, 憤懣、抑鬱不平	[3]忿恨為先， 追觸暴熱，恨戾為性， 能障不惱，蛆螫為業。	惱者，忿恨為先， 追觸暴惡，恨戾為性。 能障不惱，蛆螫為業。	三、惱，追憶先時忿恨之境，復觸現前不如意事，心中便起暴熱、狠戾。（囂暴、躁熱、凶狠、毒戾。）
		言追觸等義，謂追往惡，觸現違緣，心便恨戾，多發囂暴，兇鄙麁言，蛆螫他故。此亦瞋分也。	亦依瞋之分位假立；由忿而恨，由恨而惱，瞋相轉深也。 (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 499)

三、惱心所(☞小隨煩惱)

三、惱，

追憶先時忿恨之境，
復觸現前不如意事，
心中便起暴熱、狠
戾。（鬪暴、躁熱、凶
狠、毒戾。）

由忿而恨，由恨而
惱，瞋相轉深也。（參
照《唯識方隅講記》第二冊，p. 499）

亦依瞋之分位假立；

第三是惱，……

- 追憶先時忿恨之境，
- 復又觸著現前不如意事，
- 心中便起暴熱、發惡（狠戾。
〔鬪暴、躁熱、凶狠、毒戾〕）
- 由忿而恨，由恨而惱，瞋的相狀轉
得更厲害（瞋相轉深）。（參照並調整編排《唯識方隅
講記》第二冊，p. 499）
- 以上是瞋的分位，沒有自己
的種子。

三、惱心所(小隨煩惱)



1. 忿

先時



2. 恨

後時



3. 惱



食火藥



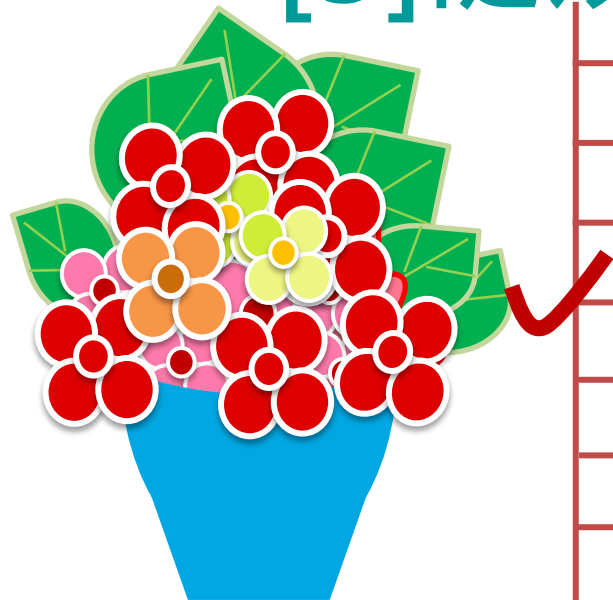
【打工回到家】：對弟弟發脾氣

- 惱……好像一個人「發忤憎」（發脾氣），猶如「**食火藥**」般一碰就發作那樣。
- 好像那些人被老闆罵完之後，回到家裡找弟弟來到出氣，弟弟問他一聲就立刻發起惡來那樣。那些便是惱。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 498）

懶弟弟！趕快出來……
我肚子餓，
趕快去煮飯！



[5] 隨煩惱二十心所



<1> 忿心所

<2> 恨心所

<3> 惱心所

<4> 覆心所

<5> 誑心所

<6> 諂心所

<7> 憍心所

<8> 害心所

<9> 嫉心所

<10> 慳心所

<11> 無慚心所

<12> 無愧心所

<13> 不信心所

<14> 懈怠心所

<15> 放逸心所

<16> 惛沈心所

<17> 掉舉心所

<18> 失念心所

<19> 不正知心所

<20> 散亂心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- 〈1〉身見
- 〈2〉邊見
- 〈3〉邪見
- 〈4〉見取見
- 〈5〉戒禁取見

(5) 煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 嬌
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 昏沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





四、覆心所(☞小隨煩惱)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
覆mrakṣa, hypocrisy, concealment, 隱瞞過失	[4]於自作罪， 恐失利譽，隱 藏為性，	覆者，於自作罪， 恐失利譽，隱藏為 性。	四、覆，恐失財利或名 譽，隱藏自所作罪。
	能障不覆，悔 惱為業。	能障不覆，悔惱為 業。	
	/	言悔惱者，覆罪則後 必悔惱，不安隱故。	此依貪及癡兩心所之分位假 立； 恐失利譽是貪， 隱其不善是癡故。(參照《唯識 方隅講記》第二冊，p. 499)
	/	貪癡二分。 若不懼當苦覆罪者， 癡一分攝。 若恐失利譽覆罪者， 貪一分攝。	

四、覆心所(☞小隨煩惱)

四、覆，
恐失財利或名譽，
隱藏自所作罪。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 499)

隱藏自所作罪

☞ 恐怕失去 **錢財 + 名譽**



- 第四是覆。……
 - 恐怕(1)失去錢財
 - 或(2)恐怕失去名譽，
- 隱藏自己所作之罪過。
- 恐怕別人知道，他會損失。
- 這種隱藏的心理，便謂之覆。

(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 499-500)

四、覆心所(☞小隨煩惱)

此依貪及癡兩心
所之分位假立；

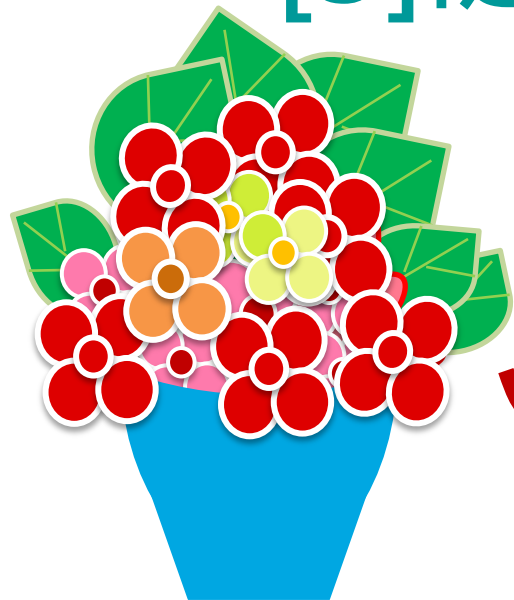
恐失利譽是貪，

隱其不善是癡故。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 499)

- 此是依貪、癡兩個混合而起的分位假立。
- 貪，你恐怕失去信用，自己做錯事卻不敢吭聲。這便是貪。……
- 癡，……遮遮掩掩自己做的不善的事…… (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 499-500)

[5] 隨煩惱二十心所



- | | |
|----------|------------|
| <1> 忿心所 | <11> 無慚心所 |
| <2> 恨心所 | <12> 無愧心所 |
| <3> 惱心所 | <13> 不信心所 |
| <4> 覆心所 | <14> 懈怠心所 |
| <5> 誑心所 | <15> 放逸心所 |
| <6> 諂心所 | <16> 惛沈心所 |
| <7> 憍心所 | <17> 掉舉心所 |
| <8> 害心所 | <18> 失念心所 |
| <9> 嫉心所 | <19> 不正知心所 |
| <10> 慳心所 | <20> 散亂心所 |



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- 〈1〉身見
- 〈2〉邊見
- 〈3〉邪見
- 〈4〉見取見
- 〈5〉戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 昏沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





五、誑心所(☞小隨煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
誑 m ā y ā , cheating, 欺騙	[5]為獲利譽，矯現有德，詭詐為性，	言誑者，為護利譽矯現有德，詭詐為性。	五、誑，為獲財利或名譽，本無德而詐現有德。
	能障不誑，邪命為業。	能障不誑，邪命為業。	
	/	言矯現等，謂矯誑者，心懷異謀，多現不實，邪命事故，	/
	/	此貪癡分也。	亦貪及癡之一分，理由準前。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 500)

五、誑心所(☞小隨煩惱)

五、誑，
為獲財利或名譽，
本無德而詐現有
德。

亦貪及癡之一分，
理由準前。(參照《唯
識方隅講記》第二冊，p. 500)

- 五、誑（說謊的心理），
- 為獲財利或為獲名譽，
本來無德而詐現成有德。

- 此亦是貪及癡之一部分，
理由準前（和前面相
同）。（參照並調整編排《唯識方
隅講記》第二冊，p. 500）



☞為獲錢財+名譽

本來無德

☞而詐現成有德

誑（說謊的心理）



心所之不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！【覆和誑不同】

[4] 覆心所 (小隨煩惱)
(貪及癡一部分)

隱瞞過失的心理
→ 欺騙

自己做錯事卻不敢吭聲
• 恐怕失去信用

[5] 誑心所 (小隨煩惱)
(貪及癡一部分)

說謊的心理
→ 欺騙

為獲財利、名譽
• 本來無德而詐現成有德

[5] 隨煩惱二十心所



- | | |
|----------|------------|
| <1> 忿心所 | <11> 無慚心所 |
| <2> 恨心所 | <12> 無愧心所 |
| <3> 惱心所 | <13> 不信心所 |
| <4> 覆心所 | <14> 懈怠心所 |
| <5> 誑心所 | <15> 放逸心所 |
| <6> 諂心所 | <16> 惛沈心所 |
| <7> 憍心所 | <17> 掉舉心所 |
| <8> 害心所 | <18> 失念心所 |
| <9> 嫉心所 | <19> 不正知心所 |
| <10> 慳心所 | <20> 散亂心所 |



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - 〈1〉身見
 - 〈2〉邊見
 - 〈3〉邪見
 - 〈4〉見取見
 - 〈5〉戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





六、諂心所(☞小隨煩惱)

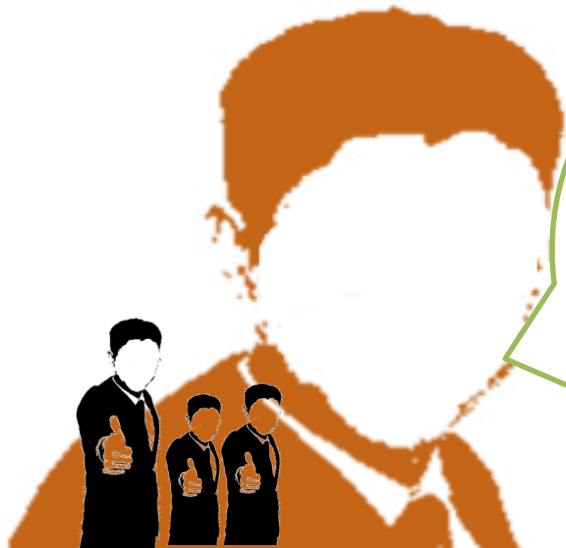


法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
諂śāṭhya, dissimulation, 虛偽	[6]為罔他故， 矯設異儀，險 曲為性，	諂者，謂罔他故， 矯設異儀，諂曲為 性。	六、諂，為取他意或藏 己失，曲順時宜，詐現 恭順。
	能障不諂，教 誨為業。	能障不諂，教誨為 業。	
		言罔他等義者，諂曲者，為罔 冒他故，曲順時宜，矯設方便， 以取他意。或藏己失，不任師 友正教誨故。	/
		亦貪癡分也。	亦貪及癡之一分； 由貪名利及愚癡，始作曲順 時宜事故。（《唯識方隅講記》 第二冊，p. 500)

六、諂心所(☞小隨煩惱)



嗨！你現在想到那裡去？我現在正想找你，我有一個朋友，他非常賞識你啊！



圖片來源
<https://www.xuehua.us/a/5eb9ce4186ec4d55415aadd?lang=zh-tw>

- 俗語叫「拍馬屁」，又叫「溜虛」，又叫「捧」。……諂就是給人戴高帽子，盡向人家說好話。【宣化上人】

六、諂心所(☞小隨煩惱)

- 諂：俗語叫「**拍馬屁**」
- 諂，諂媚。
- 見到別人有地位、有權勢或有錢，就走去諂媚別人。



圖片來源

:<https://www.xuehua.us/a/5eb9ce4186ec4d55415aaedd?lang=zh-tw>

見到別人

- 有地位
- 有權勢
- 有錢

→ • 去諂媚別人



<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20160216003884-260409?chdtv> (圖：達志影像/Shutterstock)



六、諂心所(☞小隨煩惱)

六、諂，為取他意或藏己失，曲順時宜，詐現恭順。

亦貪及癡之一分；

由貪名利及愚癡，始作曲順時宜事故。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 500)

第六是諂，……為取他意或隱藏自己之過失，一味遷就別人（曲順時宜），詐作很恭敬，很順意、柔順那樣（詐現恭順）。

此亦是貪及癡之一部分；

貪名利及愚癡，然後作出曲順時宜事故。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 501）

六、諂心所(👉小隨煩惱)



- 把這人捧得高高在上地說：

你是最好的
的啊！



- 自己窮，沒有錢，

見到有錢人

- 好像老百姓見到總統，慌慌張張，不知說什麼話才好，這樣的情形，就是諂媚。【

宣化上人】

- 便稱呼對方什麼
 - 「大爺爺」、
 - 「大奶奶」、
 - 「老太爺」



[5] 隨煩惱二十心所



- | | |
|-------------|--------------|
| — <1> 忿心所 | — <11> 無慚心所 |
| — <2> 恨心所 | — <12> 無愧心所 |
| — <3> 惱心所 | — <13> 不信心所 |
| — <4> 覆心所 | — <14> 懈怠心所 |
| — <5> 誑心所 | — <15> 放逸心所 |
| — <6> 諂心所 | — <16> 惛沈心所 |
| — <7> 憍心所 | — <17> 掉舉心所 |
| — <8> 害心所 | — <18> 失念心所 |
| ✓ — <9> 嫉心所 | — <19> 不正知心所 |
| — <10> 慳心所 | — <20> 散亂心所 |



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- <1> 身見
- <2> 邊見
- <3> 邪見
- <4> 見取見
- <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱一

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳

- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂



九、嫉



《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
嫉 ī rṣy ā , envy, 嫉妬	[9]徇自名利，不耐他榮，妬忌為性，	言嫉者，徇自名利，不耐他榮，妬忌為性。	九、嫉，徇自身之名利，於他所有功德、名譽、恭敬、利養等， 媚 (ㄇㄟˋ) 嫉 不耐。
	能障不嫉，憂戚為業。	能障不嫉，憂戚為業。	
		言憂戚義者，嫉者聞見他勞，深懷憂戚，不安隱故。	/
		亦瞋分為體。	亦是瞋之一分。

九、嫉心所(☞小隨煩惱)

九、嫉，
殉自身之名利，

於他所有1.功德、
2.名譽、3.恭敬、
4.利養等，
媚(ㄇㄠˋ)嫉不耐。

亦是瞋之一分。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，
p. 502)

- 九、嫉（妒忌），
- 殉（殉者，為他而死謂之殉）自身之名利，
- 於他所有1. 功德、2. 名譽、3. 恭敬、4. 利養等，
- 妒忌別人（妒嫉不耐）。
- 嫉（妒忌人和惱人）亦是瞋之一部分。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 502）

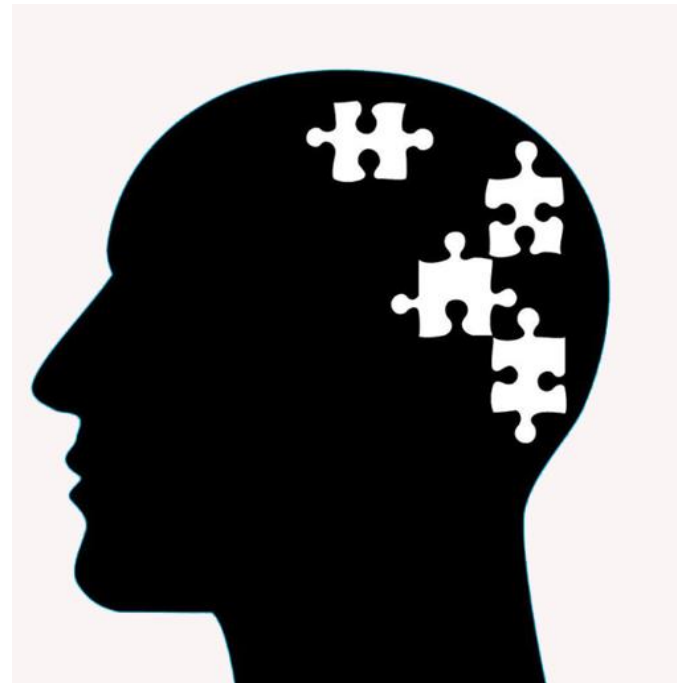
九、嫉心所(👉小隨煩惱)

懷著嫉心的人
就生了妒忌



如果他不在
，我不就是
第一嗎？
有他在，我
就得不到第
一！

記憶力不好的人



記憶力很好的人

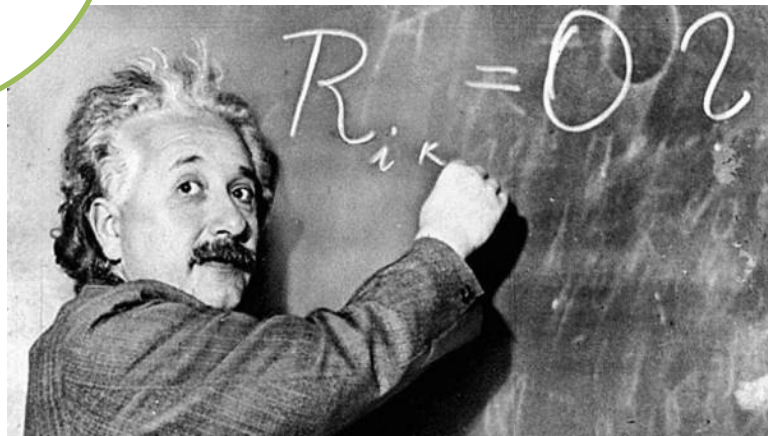
九、嫉心所(☞小隨煩惱)

懷著嫉心的人
就生了妒忌



記憶力不好的人

要是沒有這
個人在，**我**
的學問就是
最高，我就
是第一啦！



學問很高深的人



心所之不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！[[8]害和嫉不同]

[8]害心所 ( 小隨煩惱)
(瞋之一部分)
〔對他人〕殘忍

- 殘忍；
- 心無同情心

- 總是想損害人、虐待人

[9]嫉心所 ( 小隨煩惱)
(瞋之一部分)
〔對他人〕妒忌

- 於他所有
 - 1.功德、
 - 2.名譽、
 - 3.恭敬、
 - 4.利養等
- 總是妒忌人和惱人

[5] 隨煩惱二十心所



- | | |
|--------------|--------------|
| — <1> 忿心所 | — <11> 無慚心所 |
| — <2> 恨心所 | — <12> 無愧心所 |
| — <3> 惱心所 | — <13> 不信心所 |
| — <4> 覆心所 | — <14> 懈怠心所 |
| — <5> 誑心所 | — <15> 放逸心所 |
| — <6> 諂心所 | — <16> 惛沈心所 |
| — <7> 憍心所 | — <17> 掉舉心所 |
| — <8> 害心所 | — <18> 失念心所 |
| — <9> 嫉心所 | — <19> 不正知心所 |
| ✓ — <10> 慳心所 | — <20> 散亂心所 |



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- <1> 身見
- <2> 邊見
- <3> 邪見
- <4> 見取見
- <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





十、慳心所(☞小隨煩惱)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
慳 m ā tsarya, stinginess, 吝 嗇	[10]耽著財法， 不能慧捨，祕 吝為性，	言慳者，耽著法財， 不能惠捨，祕吝為 性。	十、慳，於自所有學識 或資財，不能惠施，秘 藏吝惜。
	能障不慳，鄙 畜為業。	能障不慳，鄙畜為 業。	
	/	亦貪分也。	亦貪之一分。(《唯識方 隅講記》第二冊，p. 502)

十、慳心所(☞小隨煩惱)

○《基疏》
言慳者，耽
著法財，
不能惠捨，
祕吝為性。

能障不慳，
鄙畜為業。

亦貪分也

○十、慳，
於自所有
學識或資
財，
不能惠施，
祕藏吝惜。

亦貪之一分。
(參照《唯識方隅講記》
第二冊，p. 502)

- 十、慳，
- 於自己**所有學識** (法財) **或資財** (錢財)，**即是不捨得施捨別人** (不能惠施)，
- 自己有錢卻**祕藏著**，**恐怕洩了氣一樣**。吝惜不肯給人。
(祕藏吝惜)
- 慳的業用是把「不慳」障住。他愛收藏東西，收藏的目的又不好，為自己。(參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)
- **此亦是貪之一部分。** (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 502)



十、慳心所(☞小隨煩惱)

法鼓山傳授菩薩儀範
受十無盡戒

7. 不得故慳

- 也就是說，你自己用的東西，特別是佛法，
 - 一個是錢財
 - 一個是法財，
 - **錢財**，就是你的物質的財產，你有而且有多，你捨不得給人，
 - **法財**，你懂得很多佛法，人家向你請法，你不給人，這叫做**故慳**。（參照聖嚴法師《菩薩戒》文字稿）

十、慳心所(☞小隨煩惱)

□ 為慳而殺

- 為慳而殺：為慳吝捨不得，就自己把他殺了，
 - 你們有沒有聽到說過：寧可我把你殺了，我不願意失去你！……
 - 自己有一個女朋友，變了心了，結果就把女朋友殺了！
 - 這個慳跟瞋也有關係，跟貪也有關係。（參照聖嚴法師《菩薩戒》文字稿）

世界上
就有這
種人！

不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！【慳和儉不同】

慳心所 (小隨煩惱) (貪之一部分)	儉
- 慳者，應捨而不肯捨謂之慳。 (吝惜不肯給人，不捨得施捨別人)	- 儉則不然， - 不應該浪費的你就不要浪費， - 此謂之儉。
慳是煩惱	儉是美德

慳和儉不同，記住。

慳者，應捨而不肯捨謂之慳。

儉則不然，不應該浪費的你就不要浪費，此謂之儉。

儉是美德；**慳**是煩惱。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 502)



[5] 隨煩惱二十心所



- | | |
|----------|------------|
| <1> 忿心所 | <11> 無慚心所 |
| <2> 恨心所 | <12> 無愧心所 |
| <3> 惱心所 | <13> 不信心所 |
| <4> 覆心所 | <14> 懈怠心所 |
| <5> 誑心所 | <15> 放逸心所 |
| <6> 諂心所 | <16> 惛沈心所 |
| <7> 憍心所 | <17> 掉舉心所 |
| <8> 害心所 | <18> 失念心所 |
| <9> 嫉心所 | <19> 不正知心所 |
| <10> 慳心所 | <20> 散亂心所 |



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - <1> 身見
 - <2> 邊見
 - <3> 邪見
 - <4> 見取見
 - <5> 戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 誑
- [9] 憍
- [10] 憍
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





十九、不正知心所(☞小隨煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
不正知 asamprajanya, thoughtlessness, indiscretion, 無思慮	[20]於所 觀境謬解 為性， 能障正知， 毀犯為業。	不正知者，於所觀境謬 解為性。 能障正知，毀犯為業。	十九、不正知，於所觀 境謬解。 此亦依慧及癡相應之分 位上假立。

十九、不正知心所(☞大隨煩惱)

十九、不正知，
於所觀境謬解。

此亦依慧及癡相應之分位上假立。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 509)

• 第十九、不正知，
於所觀境界看錯了
(謬解)。

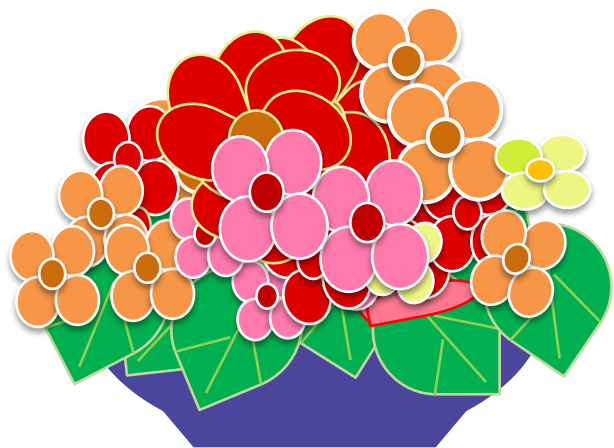
• 此亦依慧及癡相應
之分位一齊起的上
假立。(參照《唯識方隅講
記》第二冊，p. 510)

• 還有一種是「不正
知」，明明看事物，
偏偏錯誤的。

• 想了解事物，偏偏
了解錯誤的。

• 這個是由於「癡」
而起，跟著起。(參照
《唯識要義》PDF)

不正知是假法，沒有自己的
種子，是慧心所和癡心
所二者起的時候的狀態



隨煩惱二十 小結

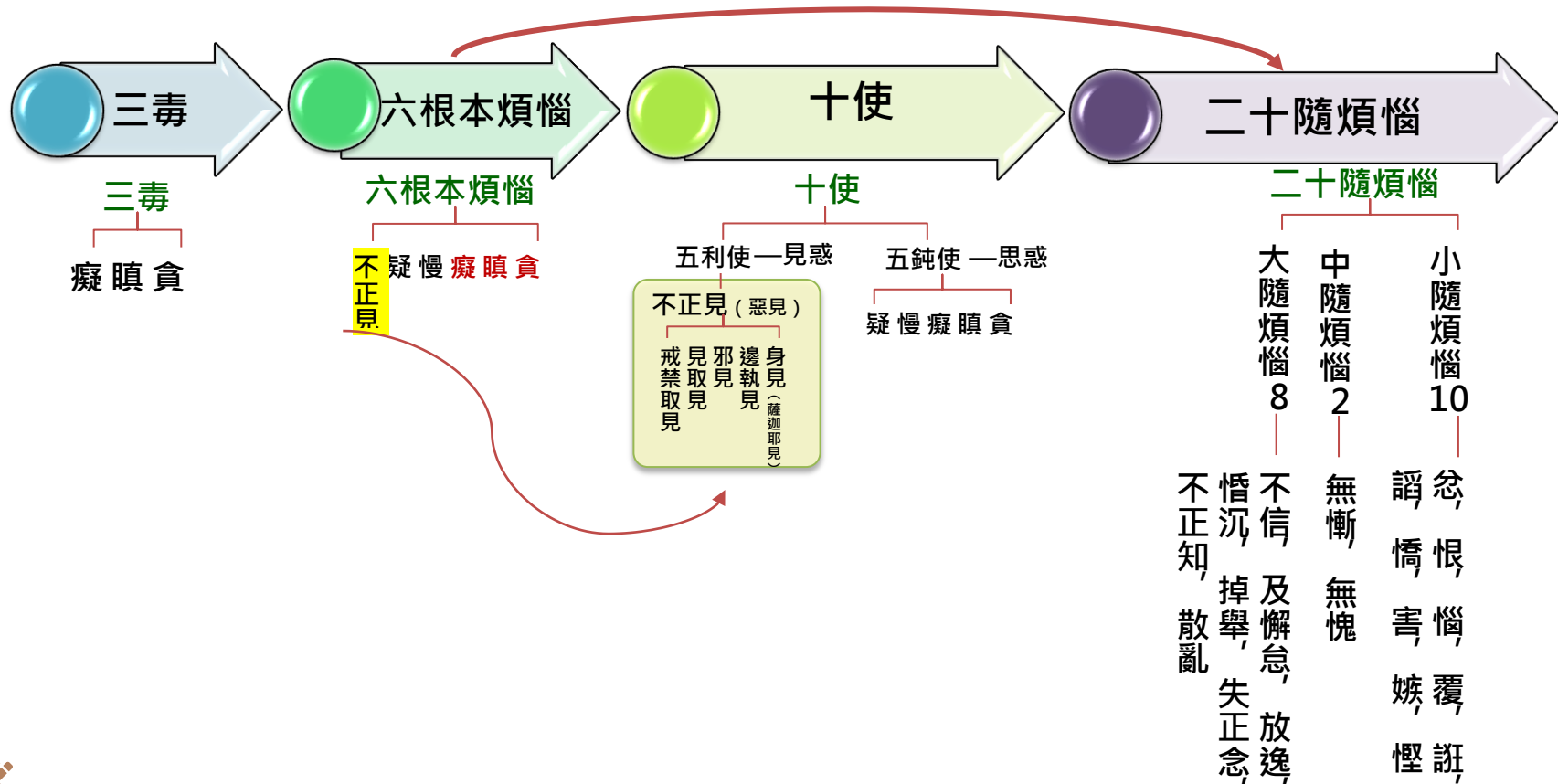
根本煩惱與隨煩惱



法鼓講堂

線上直播

Live 課程



①小隨煩惱

- 由忿至慳，凡十種，獨立生起的，不會呼群引類的（各別起故），名小隨煩惱。
- 小隨是獨立起的。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 511）

- 小隨煩惱十：小隨煩惱是一種情緒的激動，它以行相粗猛，各自為主，只在不善心中，各別生起。
- 若有一個小煩惱生起，一定沒有第二個同時俱起。
- 如一個忿生起，就怒氣不可遏止，心思迷蒙難以條理、明白。（釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，pp. 182-183）

心所與三性對應



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

(參照證融法師：109B-4-51心所與三性對應, 附件四, p4.docx

行相粗猛，各別而起，唯不善，唯與第六意識相應。

☞ 由忿至慳，凡十種，各別起故（獨立生起的，不會呼群引類的），名小隨煩惱。
。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 511)

小隨煩惱 (10)心所	善性	惡性(不善等)	無記性
忿	/	不善	/
恨	/	不善	/
惱	/	不善	/
覆	/	不善	/
誑	/	不善	/
諂	/	不善	/
驕	/	不善	/
害	/	不善	/

②中隨煩惱

- 無慚、無愧二（兩個），一切不善心起時，都有它們一份的（皆有此二與之俱起故），名中隨煩惱。
- 中隨是不善心起的時候，它便起了。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 511）

- 中隨煩惱二：中隨煩惱乃自類似起，但循不善性，不通有覆染心，所以只俱二種，但得名中。（釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，pp. 182-183）



心所與三性對應



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

(參照證融法師：109B-4-51心所與三性對應, 附件四, p4.docx

自類俱起，遍
諸染心

實法

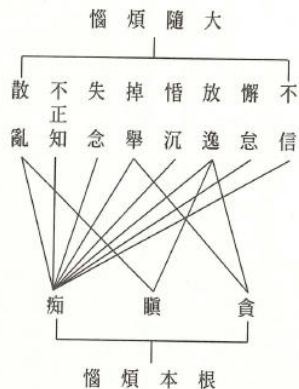
中隨煩惱 (2)心所	善性	惡性(不善等)	無記性
無慚	/	不善	/
無愧	/	不善	/

③大隨煩惱

- 由不信至散亂，不信、懈怠、放逸、昏沈、掉舉、失念、不正知、散亂這些心所凡八種，
- 一切染污的心起時都有它的；（不善及有覆無記皆名染污，簡稱為染），皆有此八與之俱起故，名大隨煩惱。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 511）

大隨是不只不善心起它就起，那些染污的心起，有覆無記的心所起，它都起的。
無覆無記則不一定。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 511）

- 大隨煩惱八：大隨煩惱乃自類俱起（是煩惱一個起來，其他七個牽連而動），徧染二性（即徧不善性、徧諸染心），不可說小；染心皆徧，不得名中；二義既殊，故名爲大。（釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，pp. 182-183）





心所與三性對應



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

(參照證融法師：109B-4-51心所與三性對應, 附件四, p4.docx)

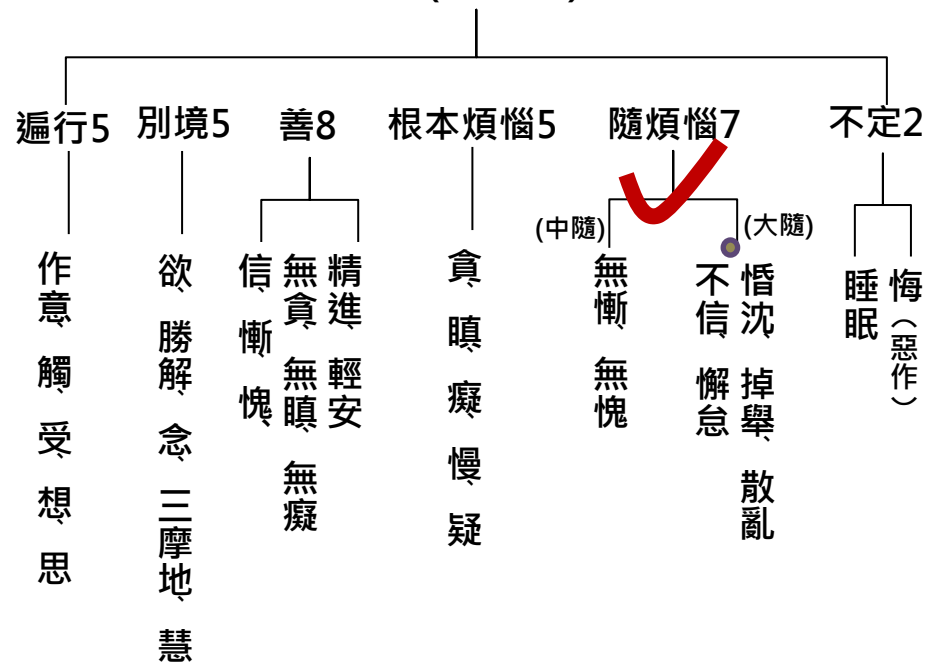
自類俱起，遍
諸染心，遍染
二性

大隨煩惱 (8)心所	善性	惡性(不善等)	無記性
不信	/	不善	有覆無記
昏沈	/	不善	有覆無記
掉舉	/	不善	有覆無記
懈怠	/	不善	有覆無記
散亂	/	不善	有覆無記
放逸	/	不善	有覆無記
不正知	/	不善	有覆無記
失念	/	不善	有覆無記



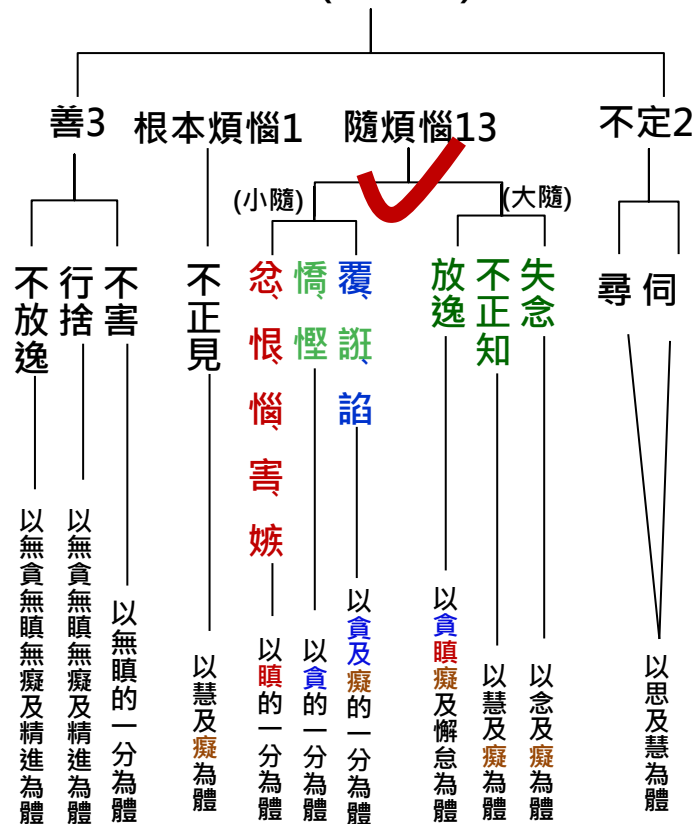
實法32

(有別體)



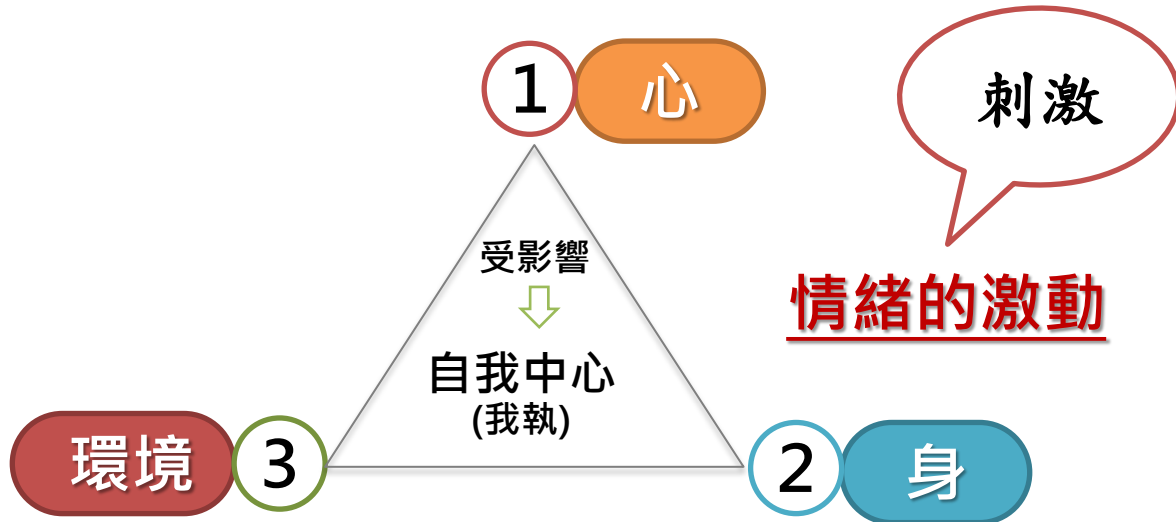
假法19

(無別體)



① 小隨煩惱

- 小隨煩惱十：小隨煩惱是一種情緒的激動，…… (釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，pp. 182-183)

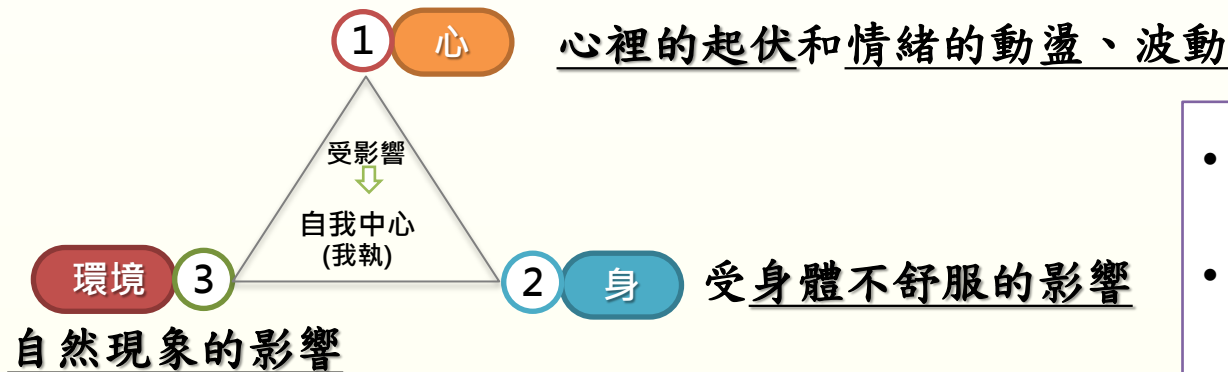


隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



- 所謂刺激，讓你興奮，讓你痛苦，都是刺激，
- 讓你不自在，讓你歡樂，那都叫做刺激。

- 平常生活之中，只要你的心被任何環境的狀況所牽引，那就是已經受到了影響，
- 在平常生活之中，我們經常會受到人、事，以及自然現象的影響，而產生心裡的起伏和情緒的動盪、波動，
- 那這就不是定，……（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））

平常生活之中，……要保持定力不失

情緒

先介紹一下有
關情緒……



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 情緒 的本質

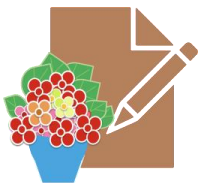
- 情緒的本質  自我中心

2. 解放 情緒

- 從自我中心，能夠得解放情緒

2. 化解 情緒

- 情緒最好是化解情緒，不要情緒





情緒的本質 ➡ 自我中心

情緒的本質



自我的中心



情緒



- 是自我的追求，
- 也是自我的安全，
- 以及自我的喜歡與不喜歡，

這完全是圍著
自我的中心，
而產生的情緒。

- 如果沒有自我的一種執著心，那情緒就不會有。

(參照並調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1225情緒
01-文字稿)

情緒的本質 ➡ 自我中心



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

情緒的本質



自我的中心



情緒



- ①有人跟人家吵架(一常慶按：忿恨惱)，
- ②有人跟人家發脾氣(一常慶按：忿恨惱)，
- 那麼這一些都是因為自己沒有(自我的)安全。
- ③或者是自己自卑(一常慶按：6.卑劣慢)，而產生情緒，
- 或者是自己因自卑，④而產生自己驕傲，也產生情緒。

所以**情緒都是圍繞著自我中心**。(參照並調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1225情緒01-文字稿)

情緒的本質👉自我中心

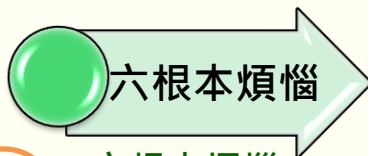
情緒的本質

自我的中心

⇒ 情緒

- 種種的我，這些都是圍繞著自我中心而產生，

- 佛法裡面講，我貪、我嗔、
- 我愛、我癡、我慢、我疑，



六根本煩惱

不正見
疑 慢 癡 瞋 貪

1.我癡

2.我見

身見又名薩迦耶見

3.我慢

4.我愛

我貪 = 我愛

如果放下了自我中心
，就沒有情緒。 (參照並

調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1225情緒
01-文字稿)



情緒的本質👉自我中心

- 任何一個眾生都有自我，這是自我的生命啊！
- 人的自我，比其他的眾生、其他的動物，要強。

【動物的自我】

只是當下

👉 保護自己，求生存。

【人的自我】

人的自我

- 👉 ①保護自己、
- 👉 ②保護家族、
- 👉 ③保護未來，
- 👉 ④保護名譽，
- 👉 ⑤保護自己的安全。

情緒的本質👉自我中心



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

【人的自我】

- [1]現在的安全，
- [2]未來的安全，
- [3]死後還希望自己的名譽不被損失，

• 這一些都是圍繞著自我中心，

- 
- ①跟環境起衝突，
 - ②跟人起矛盾，
 - ③跟自己產生矛盾（自己跟自己產生矛盾）。

（參照並調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1225情緒01-文字稿）

情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 情緒的本質

- 情緒的本質  自我中心

2. 解放情緒

- 從自我中心，能夠得解放情緒

2. 化解情緒

- 情緒最好是化解情緒，不要情緒





從自我中心，解放情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

眾生/凡夫  有情

- 凡是以自我中心出發的，都是叫做情，
 - 情，就是連帶著自己的問題，……
 - 把自我中心放進去，都叫做情。（參照並調整編排，
聖嚴法師：大法鼓1225情緒01-文字稿；youtube影片秒數10:13-11:43）

從自我中心，解放情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 自我，

-

- 希望善有善報，惡有惡報；
 - 不想做壞事，只想做好事，但是希望得回饋，得回報；
 - 希望做了好事以後升天，希望做了好事以後，能夠在人間的時候，享洪福，
 - 那這一些，都是算是……人的情緒。

（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1225情緒01文字稿；youtube影片秒數10:13-11:43）

⇒ 佛法/享福享完了，以後還會受苦/不是徹底的一種解脫/不是徹底的一種辦法，

從自我中心，解放情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 最好是從自我中心，能夠得解放，那情緒就沒有了！
- 沒有情緒以後，就只有智慧和慈悲。……

(參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1225情緒01文字稿)

情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 情緒的本質

- 情緒的本質  自我中心

2. 解放情緒

- 從自我中心，能夠得解放情緒

✓ 2. 化解情緒

- 情緒最好是化解情緒，不要控制情緒



化解情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 情緒
 - 最好是能夠**化解它**，融化它，我們叫做**消融情緒**；
 - 不要控制情緒。（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1226情緒02-文字稿）



化解情緒

- 控制情緒，
 - 等於是鍋子裡面有一鍋的水，
 - 一邊下面加溫，還在沸騰，
- 上邊用蓋子蓋起來，怎麼樣子蓋，你沒有好好的把它**疏導**的話，那可能爆炸，可能鍋爐爆炸。

（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1226情緒02-文字稿）

- （情緒）一定要有疏導，一定要有他發洩的地方。

化解情緒



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- [發洩情緒]

- 一種叫做發洩情緒

- [疏導情緒]

- 另外一種叫疏導情緒。
- 疏導情緒不是發洩，就是讓它有個柔和的出口。
- 柔和的情緒，漸漸的、漸漸的出口，
- 出口實際上是要**化解的**，並不是叫他爆發出來，（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1226情緒02-文字稿）



化解情緒

- [怎麼化解情緒呢？]
- 化解的時候是怎麼化解呢？
- 我還是經常告訴人的，你不要老是眼睛看著這樣的事，耳朵聽著這樣的事，心裏老想著這樣的事，什麼事情讓你有情緒，**你趕快脫離那種的情境**。
- 而你自己念佛，或者數呼吸，或者是打坐，或者是拜佛，
- 你把注意力分散，或者把它移開，
- 那你自己的情緒就會下降，這樣的時候就是在化解情緒，而不是控制情緒。（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1226情緒02-文字稿）



化解情緒

- [控制情緒]
- 控制情緒，
 - 說是有情緒了不讓它出來，我就拼命的憋住它。
 - 憋情緒就是閉氣。
 - 閉氣的時候就會爆炸，爆炸的時候發瘋，發狂，都可能發生，傷害自己也傷害他人，都可能發生。(參照並調整編排， 聖嚴法師:大法鼓1226情緒02-文字稿)

隨煩惱與禪修

✓ 1. 保持明靜的定力

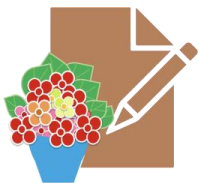
- 生活中不被「刺激」，保持明靜的定力 (保持定力不失)

2. 境界現前，用方法

- (1) 向內觀，觀呼吸
- (2) 向外觀，觀因緣觀和無常觀
- (3) 用默照
 - 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
 - 第二個，我不要再有回應。
- (4) 念佛
- (5) 運用四它：隨時處理，隨時放下



聖嚴師父



當情緒還沒有起來，有沒有方法可以察覺，
我們正在醞釀的一股情緒？

實際的生活裡面，如
果有種種的心裡的情
緒反應？那該怎麼辦？





隨煩惱與禪修

實際的生活裡面，心保持明和靜

明

- 1. 不會有自我的用，自我的習慣，自我的常識，自我的經驗，來給它判斷，這個叫做明。

靜

- 2. 不受它的影響而產生喜怒哀樂，種種的心裡的情緒反應，這叫做靜。……（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第五天晚09坐禪儀（四））

- 我們在實際的生活裡面，心保持明和靜，

- 明、靜而沒有自我，一切都有就是沒有自我在。
- 所以是沒有自我，心就是徹底的光明的，而是安靜的。
- 聽到了或者是看到了，任何的境界，你的心裡的反應，就是如實的反應。……（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））



隨煩惱與禪修

實際的生活裡面，心保持明和靜

練習
禪修

- 所謂出定之後，就是起座以後，雖然已經不是在打坐了，你還是要在任何的狀況下，要保持你心裡的安定的狀況，
- 如果你能夠，安住於寧靜的狀況，還有明淨的狀況，寧靜是安寧和寂靜，明淨是光明的、清淨的那種狀況，
- 那就不受生活中的，任何狀況所激動。（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））

隨煩惱與禪修

1. 保持明靜的定力

- 生活中不被「刺激」，保持明靜的定力 (保持定力不失)

2. 境界現前，用方法

- (1) 向內觀，觀呼吸
- (2) 向外觀，觀因緣觀和無常觀

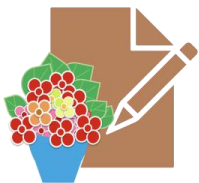
- (3) 用默照
- 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
- 第二個，我不要再有回應。

- (4) 念佛

- (5) 運用四它：隨時處理，隨時放下



聖嚴師父





隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

【境界現前】

- 如果境界現前，不論是好的、壞的，在你眼前或者耳朵邊，或者是身邊出現了，

- **【向內觀】** 1. 如果向內觀是觀呼吸，以及觀自己心的受的反應，



【(1)向內觀，觀呼吸】

- 你第一個方式，就是向內觀，觀呼吸，你的心就會安定下來。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））



隨煩惱與禪修

- **【向外觀】** 2. 向外觀，就是觀「無常觀」，觀「因緣觀」，
 - 對內、對外都是一種暫時的現象，……（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））

你這樣子一看、一想，這「方便」就成功了，馬上你受刺激的這種狀況，就會平靜下來。

【(2)對內、對外都是一種暫時的現象】

- 第二個方式，你就是用自己來面對當前的這個狀況，那個狀況要還歸於它自己本身。……
- 我現在面對的只是一個狀況，
 - 而1. 我自己只是五蘊和合而成的，一個暫時的身心，
 - 2. 對方也是暫時的狀況。
- 我的身體和我的心，也是暫時的狀況。
- 這兩個都是暫時的狀況，那就不必介意了。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））

隨煩惱與禪修

1. 保持明靜的定力

- 生活中不被「刺激」，保持明靜的定力 (保持定力不失)

2. 境界現前，用方法

- (1) 向內觀，觀呼吸
- (2) 向外觀，觀因緣觀和無常觀

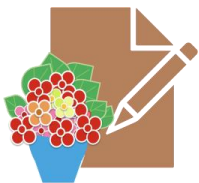
- (3) 用默照
 - 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
 - 第二個，我不要再有回應。

- (4) 念佛

- (5) 運用四它：隨時處理，隨時放下



聖嚴師父





隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 【(3)平常生活中，練習著用用默照】
- 所以在平常生活中就要用默照，你在平常中不能用默照，只是在打坐的時候用默照，雖然好，但是不夠好。
- 我們默照的方法，就是要用到平常生活中去的。
- 你在禪堂裡邊用了，還有你在山上禪修期間用了，用好了，就可以在平常生活之中，也要練習著用。也就是說，
 - 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
 - 第二個，我不要再有回應。
- （參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））

隨煩惱與禪修

1. 保持明靜的定力

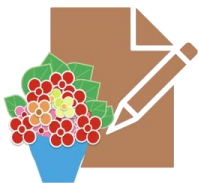
- 生活中不被「刺激」，保持明靜的定力 (保持定力不失)



聖嚴師父

2. 境界現前，用方法

- (1) 向內觀，觀呼吸
- (2) 向外觀，觀因緣觀和無常觀
- (3) 用默照
 - 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
 - 第二個，我不要再有回應。
- (4) 念佛
- (5) 運用四它：隨時處理，隨時放下





隨煩惱與禪修

- 這個很不容易，需要有修行的人，所以有修養啊！
- 那個修養就是平常，**要作一種打坐的工夫，或者是靜坐的工夫。**
- 常常能夠，**覺察到自己的心理的反應**，當自己覺察到自己有心理，什麼某種反應會出現。
(參照並調整編排， 聖嚴法師:大法鼓1227情緒03-文字稿)



隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 有的人是沒有辦法發現，只有，已經有了情緒之後，自己知道有情緒，還沒有發生的時候，自己不知道有情緒。但是有一種，當自己心裡面已經不舒服了，嘴巴上還沒有出來，面孔上可能已經有表情了，那這個情緒，是用方法來免除它爆發的。（參照並調整編排，聖嚴法師：大法鼓1227情緒03-文字稿）



隨煩惱與禪修

- 那就是最好的方法是**體驗呼吸**，體驗呼吸從鼻子出和入的感覺。
- 或者是……**念南無阿彌陀佛**，
- 聽到一句不快樂的話，見到一樁不喜歡的事，發生了一樁不幸的事件，那就是**念阿彌陀佛**。
- 不僅僅是念一句，而且**連續的念下去**，那這樣子呢，自然而然就能夠化解，情緒的爆發。
- 已經知道自己心裡頭不舒服，但是**念一句阿彌陀佛**，或者是**不斷的念阿彌陀佛**，或**念觀音菩薩**也可以。（參照並調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1227情緒03-文字稿；youtube影片秒數）

隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 或者是其他的宗教，
- 譬如說，**基督教念哈雷路亞**，那也可以，特別是像我們佛教徒來講，通常念阿彌陀佛是有用的。
- 你自己念阿彌陀佛，然後聽你自己念阿彌陀佛，然後你想像，阿彌陀佛就在你面前。
- 如果這樣子的話，你這個時候的情緒，自然而然就會，就會平復下來。
- 事情不是用脾氣來解決的，事情要用理性來解決的，這樣子自己訓練自己，自己來幫助自己，自己就可以安靜下來。（參照並調整編排， 聖嚴法師：大法鼓1227情緒03-文字稿）

隨煩惱與禪修

1. 保持明靜的定力

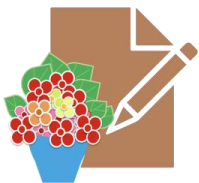
- 生活中不被「刺激」，保持明靜的定力 (保持定力不失)

2. 境界現前，用方法

- (1) 向內觀，觀呼吸
- (2) 向外觀，觀因緣觀和無常觀
- (3) 用默照
 - 第一個，很清楚我知道發生什麼事，
 - 第二個，我不要再有回應。
- (4) 念佛
- (5) 運用四它：隨時處理，隨時放下



聖嚴師父





隨煩惱與禪修



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- 打坐的時候你不回應可以。
- 在平常生活中，人家問你的意見，人家來跟你商量什麼事情，或者是有人來找你的碴，或者是有人給你奉承、讚嘆。
- 當然，如果你稍微有一點修養的人，對於奉承讚嘆，你可以覺得不在乎，你覺得不會是個大刺激，不會欣喜欲狂，
- 可是遇到了折磨你的事，刺激、罵你的事，找你的碴的事，他是在做什麼，順著你的毛，不是，逆著你的毛在罵，就是讓你不痛快，就是讓你困擾，
 - 在這種狀況下，你還能夠心裡頭平靜，心能夠安定，還能夠說，我默，我照。
 - 我默，不行。
 - 你默，他一定要你反應。



隨煩惱與禪修

- 在這種狀況下，……我告訴你，處理還是要處理，……
- 我的原則就是面對它，接受它；然後，處理它；還有，放下它，……
- 就用智慧來處理吧！
- 不用情緒來處理，用情緒處理，你的情緒大概不容易平復了。
- ……面對這樣的事實，……這叫做**隨時處理**，**隨時放下**，能處理多少就是放下多少；不能處理的就接受它；接受了以後也是放下；接受了，接受這樣的事實也叫做處理。（參照並調整編排， 2001禪49文字稿：第八天晚15坐禪儀（七））



[6]不定四心所

- ✓ <1> 睡眠心所
- <2> 悔 (惡作) 心所
- <3> 尋心所
- <4> 伺心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境



不定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - 〈1〉身見
 - 〈2〉邊見
 - 〈3〉邪見
 - 〈4〉見取見
 - 〈5〉戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 昏沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





一、睡眠心所(☞不定)

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
睡眠middha, drowsiness, 愛睏	[2]令不自在，昧略為性，	睡眠者，令身不自在，昧略為性。	一、睡眠，令身不自在，心極闇昧、輕略，為自性；
	障觀為業。	障觀(即毘鉢舍那)為業。.....	障觀，為業用。.....
		謂睡眠位身不自在，心極暗劣，（不>一）門轉故，昧簡在定，略別寤時。令顯睡眠非無體用，有無心位，假立此名，如餘蓋纏心相應故。	身無力用，名不自在。心無觀察之用，名為闇昧。行相疏簡，名為輕略。 <u>此乃入睡前之心作用，而非生理上的睡眠狀態；亦非是夢，以夢是獨頭意識之分位故。</u> 睡眠心所一說是依徧行中之思及想之分位假立， 一說別有自體。今用後說。 （《唯識方隅講記》第二冊，p. 514-515）

[1]睡眠(不定)

令身不自在，昧略為性

障觀(即毘鉢舍那)為業



一、睡眠心所



1.睡眠：生理的狀態(生理上之睡眠)

- 第一個解釋是指生理狀態，疲倦到極我要休息睡眠，就稱作「眠」。
- 這種是生理上的狀態，**並不是心所來的**。
◦ ((參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 515;唯識要義》PDF)

2.睡眠心所(不定心所)：心理的作用

- 另一種就是將近入睡之前的那種心很簡略的那種情況，此謂之睡眠心所。
◦ (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 515)
- 另外一種「眠」是「朦朧懂懂」，在入定的時候，**想打瞌睡**，
- 那時候那種又不是睡眠，總是「朦朧懂懂」的和將入睡而未入睡的那時候，令你的心好像向**下墜的那種心理**，那種心的作用謂之「眠」，是「癡」的變相。
◦ (《唯識要義》PDF)

一、睡眠心所



身

一、睡眠，
令身不自在，



心

心極闇昧、輕略，
為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 514)

- 睡眠心所起的時候，……是一種力量，這種力量令身不自在；……
- 何謂不自在呢？我們的身體無力量，不能夠起作用，謂之不自在。
- 譬如睡眠心所起的時候，你打坐，你會連腰骨也不舒服的。

- 心無觀察之用，名為闇昧。
- 行相疏簡，名為輕略。
- 這就是睡眠心所的自性。

(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 515)

一、睡眠心所

心極闇昧、輕略，
為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 514)

障觀，為業用。(參
照《唯識方隅講記》第二冊，p. 514)

- 心無觀察之用，名為闇昧。
- 行相疏簡，名為輕略。
- 這就是睡眠心所的自性。
(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 515)

- 睡眠心所的業用呢？
 - (由其闇昧、輕略，)即是障礙我們修觀，
 - 睡眠心所若起修觀是修不成功的。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 515)

一、睡眠心所

□《纂論》(同《基疏》)

二眠者，謂睡眠，
令身不自在，
昧略爲性；

障觀爲業。

- 《纂釋解》
- 睡眠者，
 - 意識昏熟，曰睡。
 - 五情(指眾生之五根。眼、耳、鼻、舌、身等五根能生情識，故稱五情)暗冥，名眠。
- 昧謂暗昧(昧即昏暗、不明)，
- 略謂簡略。
- 由其昧略，故能障觀而爲業用。

言此(睡眠)心所一起之時，能令此身肢節廢懈，坐亦睡眠，他搖動時亦不覺故。

一、睡眠心所

《纂論》
謂睡眠位，
身不自在，
心極闇劣，
一門轉故。

昧 ←
略 ←
爲性

- 《纂釋解》
- 言心極闇劣，一門轉故者，
- 闇劣釋昧字，
- 一門釋略字。
- 謂意識於寤時（醒時），
內外門轉，
- 若在此位（睡眠位），
唯內門轉。

☛ 醒的時候，心的活動量很強，
這個緣那個緣的，故強。（參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF）

☛ （睡眠）夢中，是不能多緣的，很簡單，故略。（參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF）

一、睡眠心所

《纂論》
昧簡在定，

略別[寐>寤]
時。

- 《纂釋解》
- 謂睡眠未起，
- 此心正在定時，
惺惺（☞默照的照；清楚，清醒；
[惺惺破昏→惺著而沒有昏暗，
昏黑，昏沉）歷歷（☞清晰分
明），未曾昏闇；
- 睡眠未起，此心
正在寤時（寤☞醒），
千聲萬色無不奔
赴；

- 睡眠一起，
- 則此心昧（昧☞昏暗、不明）
然不知矣！
- 故曰：昧簡在定。
- 睡眠一起，
- 則此心略（☞輕略簡單）然
不能廣緣，
- 故曰：略簡寤時也。



一、睡眠心所

一、睡眠，
令身不自在，

昧略為性。

- 這個睡眠，
- 使我們的身不自在，
- 昧略是指心。
- 1. 身體不自在，睡著了之後，動也動不來了。睡的時候，身是不自在的，動彈不了了，沒有氣力了。
- 2. 心「昧略為性」，馬馬虎虎的，想也想不清楚了，即使夢裏邊，也是朦朧懂的。（參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門論講記》PDF）

一、睡眠心所

身不自在，

@謂睡眠位身不自在，



睡眠心所

生理上之睡眠



疲倦到極我要休息睡眠

- 睡眠的時候，身體不自在了，
- 例：你躺在那裏，
 - 睡的時候不自在，
 - 醒過來懶趴趴的，
 - 譬如🔔打鐘了
 - 你心裏知道打鐘了，該去念經了，。但是你身體……動不來，躺在那裏不肯動，那就不自在了。（參照並調整編排, 智敏上師《大乘百法門論講記》PDF）
- 打禪七時
 - 晚上：約見9：00AM想睡
 - 一股身體無力感的力量
 - 身體重重的，
 - 想睡到不行



一、睡眠心所

心極暗劣，

- 睡眠的人，做夢時心裏多數是沒有光明的，

- 做個光明的夢很不容易，
- 多數的夢境是黑黑的，
- 腦筋也動不來的，就是這個情況。

（參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF）

一門轉故

- 一門轉就是說他不能多思維。（參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF）

一、睡眠心所

心極闇昧、輕略，為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 514)

昧

(簡別在定中的時候)定時

- 心沒有作觀察之用，名為闇昧。

略

(簡別於醒的時候)寤時

- 其活動的情形是疏簡，名為輕略。

睡眠一起

昧簡在定，

- 內心只能思維很簡單的東西，叫昧略。
(參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF)

略別寤時。

- (睡眠)夢中，是不能多緣的，很簡單，故略。(參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF)

這個就顯出睡眠。

睡眠未起

一定中是「一門轉」，定中專門住在一個境上，很清楚，不是馬馬虎虎的。(參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF)

醒的時候，心的活動量很強，這個緣那個緣的，故強。
(參照並調整編排，智敏上師《大乘百法門門論講記》PDF)

一、睡眠心所

- 通善、惡、無記等三種性類。……

善性

- 善性的睡眠，如夢見自己的恭敬禮佛

惡性

惡性的睡眠，如夢見自己怒罵別人

無記性

無記性的睡眠自己在操場運動

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 71)

不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！『睡眠和惛沈不同』

	睡眠心所 (不定)法/有自己的種子	惛沈心所 (大隨煩惱)實法/有自己的種子
自性	- 令身不自在， - 昧略為性	- 令心於境無堪任為性。 - 昏沉，別有自性者，謂即惛重。
業用	障觀(即毘鉢舍那)為業	- 障輕安、 - 毗婆舍那為業 《纂釋解》使身不得輕安，而心不得入觀矣
	《纂釋解》言此(睡眠)心所一起之時，能令此身肢節廢懈，坐亦睡眠，他搖動時亦不覺故。	《纂釋解》謂此心所能令昭靈不昧之體，漸漸昏昧，漸漸沉沒，無所堪能，無所肩任，是其性也。



[6]不定四心所

- <1> 睡眠心所
- ✓ <2> 悔 (惡作) 心所
- <3> 尋心所
- <4> 伺心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識

(1) 第六意識 [6] 意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 定四

- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺



(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑
- [6] 不正見
 - <1> 身見
 - <2> 邊見
 - <3> 邪見
 - <4> 見取見
 - <5> 戒禁取見

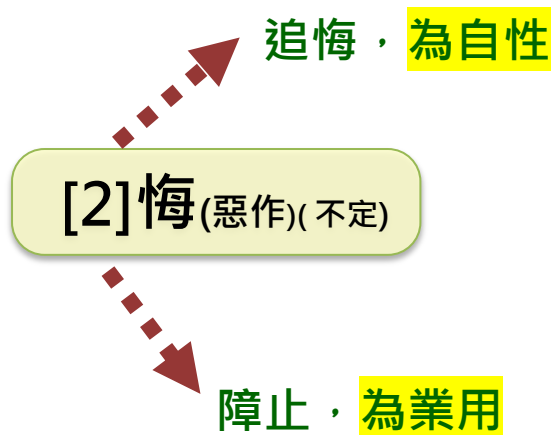
(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





悔(惡作)心所



二、悔(惡作)心所

二、悔，亦名惡作，

1. 於先時所作
2. 或先時所未作之業，

追悔，為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 516)

- 第二種是悔，後悔。
- 悔，亦名惡（讀「ㄨ、」）作，
即是憎惡以前所作之事，
謂之悔，
 - 1. 於先時所作(之業)，
 - 2. 或先時所未作之業，
- 此種追悔，就是悔心所的自性。

[已作] 唉，可惜我做了它，知道我便不做了。

[未作的，我們又會追悔] 為何我不做呢？

追悔。

(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 516)

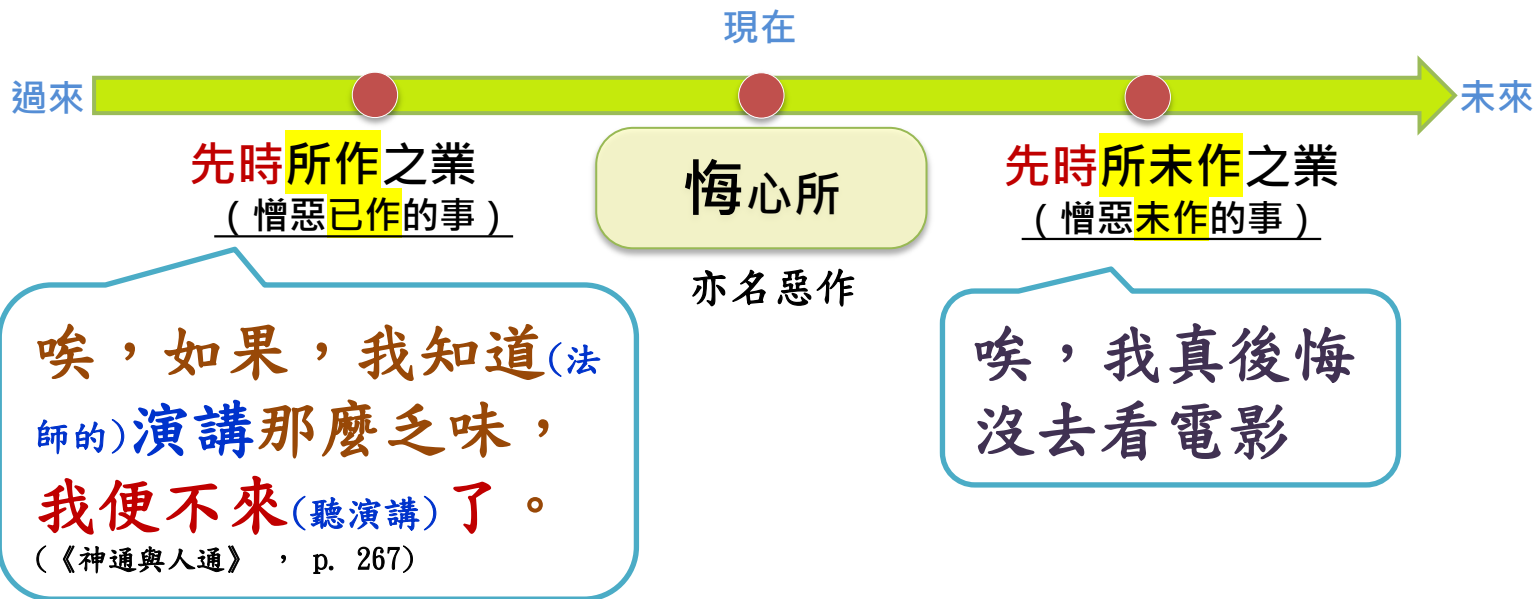


二、悔(惡作)心所



- 1. 對於自己做了的事，亦名惡作
 - 自己厭惡、討厭它，
 - 心想不應該做、做了不對；（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 227a13-14）
- 2. 對於沒有做的事，
 - 懊悔之前怎麼不做，這都叫做惡作。（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, pp. 227a14-228a1）

二、悔(惡作)心所



「有的人前一小時計畫著去看電影，後一鐘點卻又決定跑來聽我演講了，來了不久，心不能安定，又後悔沒去看電影，於是聽也聽得乏味，坐也坐得疼痛。」 (《神通與人通》，p. 267)



二、悔(惡作)心所

障止，**為業用**。(參
照《唯識方隅講記》第二冊，p. 516)

@悔能令心不安，故能障止。
(參照《唯識方隅講記》第二冊，
p. 515-516)

- 悔心所障礙我們修止，**就是悔心所的業用**。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 516)

• 它障礙我們修止。
• 懺悔是好的，但靜坐的時候你就不要悔，悔的時候你便不能得定的了。

- 悔能令心不安，故能夠障止。
- 你在修定時要心一境性，
- 你又卻在悔。
- 悔的時候，你的坐著定的時候來悔，如此你便入不了定。
- 入定要離開**五種蓋**，悔和掉舉是五蓋之一。(參照《唯識要義》PDF)



入定要離開**五種蓋**，悔和掉舉是五蓋之一。
（參照《唯識要義》PDF）



二、悔(惡作)心所

二、悔，亦名惡作，

- 什麼叫「惡作」呢？
- 就是「惡所作」，
 - 這不是說人家，
 - 是說自己厭惡自己所做的，覺得自己所做的不對。……
 - 「惡作」的原意，就是因不滿自己所做而生起的一種厭惡，所以說「心變悔為性」。」（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 228a4-8）

二、悔(惡作)心所

因中說果

惡作

因

- 因惡作
- 因不滿自己所做

追悔

果

- 引起追悔
- 而生起的一種厭惡

- 惡作是因，因惡作引起追悔，
- 實際上裡面要講的，是變悔為性的這一種變悔心。
- 因惡作而變悔，但是它不說變悔，而是叫做惡作。
- 懊悔的這一種心，從惡作來的，就叫它「惡作」，所以說是「此即以果從因為目」。（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023. Q1, Y44, no. 42, p. 229a3-5）

二、悔(惡作)心所

悔通善等三性。
如悔先時不作善，
此悔是善性；

悔先時不作惡，此
悔是不善性；

悔先時所未作事屬
無記性者，此悔即
無記性。 (參照《唯識方隅
講記》第二冊，p. 516)

- 通善、惡、無記等三種性類。……

善性

- 有些悔是善性的……
- 例如1. 悔先時不作善，此種悔是善性；

惡性

- 有些悔是惡性的……
- 2. 悔先時不作惡，此種悔即是惡性（不善性）；

無記性

- 有些悔是無記性的。……
- 3. 悔先時未作之事屬無記性者，此種悔即屬無記性。
((參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 516))

二、悔(惡作)心所

悔心所，又如何不定呢？「悔」有三種：或善、或惡、或是無記

善性

- 有些悔是善性的.....
- 例如1.悔先時不作善，此種悔是善性；

- 你見到一個老太婆遺下了銀包，你又跟著而你又不拾取，你又走了開去。
- 走了幾步你會後悔，為何老太婆失去了銀包，我不叫著她，讓她取回？為何我又不為她拾起來，拿到警局去，交給警局好讓她領取？那麼笨，一下子忘了這樣做。
- 如此，這種「悔」便是善的，好的。（參照《唯識要義》



二、悔(惡作)心所

惡性

- 有些悔是惡性的.....
 - 2.悔先時不作惡，此種悔即是惡性（不善性）；
- 在車內坐在你旁邊的一個老太太，遺下了一個手袋，遺下了一個銀包，裏面有銀紙的。
 - 你當時一下子沒有拾起來，
 - 你剛下了車，你想：「真笨了，為何不拾取它呢？」
 - 這種是「悔」了，這種「悔」是不好的。（參照《唯識要義》PDF）



二、悔(惡作)心所

無記性

- 有些悔是無記性的。.....
- 3.悔先時未作之事屬無記性者，此種悔即屬無記性。

((參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 516))

- 譬如你今早起床，不吃早餐便直接外出。
- 後來到了中午你肚子餓了，後悔了，
- 「唉，真的後悔，今早為何不吃早餐便外出呢？」
- 這種「悔」既不是善又不是惡，是無記性的。(參照《唯識要義》PDF)



二、悔(惡作)心所

悔心所，又如何不定呢？「悔」有三種：或善、或惡、或是無記

善性

- 有些悔是善性的.....
- 例如1. 悔先時不作善，此種悔是善性；

好事錯過起懊悔 ➡ • 不做善而懊悔，是善的；

惡事做了起懊悔 ➡ • 做了惡而懊悔，也是善的。」（
印順法師《大乘廣五蘊論講記》：「 CBETA
2023.Q1, Y44, no. 42, p. 230a14）



二、悔(惡作)心所

現在

過來

未來

先時所作之業
(憎惡已作的事)

悔心所

先時所未作之業
(憎惡未作的事)

亦名惡作

〔小李〕
土耳其地震，大家
來去捐款

〔小張〕唉，
我這個月只剩
這麼一點錢，
等下次存夠錢
再來捐吧！

方才善的事情、
好的事情錯過了，
沒有做，。

〔小張〕當時小李勸我
捐款給土耳其震災，
我怎麼當時沒有捐
呢？

所以起懊悔心，那
麼這個因是善的，
懊悔也是善的。

好事錯過起懊悔

- 不做善而懊悔，
是善的；

(印順法師《大乘廣五蘊論講記》
：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42,
p. 230a8-10)



二、悔(惡作)心所

現在

過來

未來

先時所作之業
(憎惡已作的事)

悔心所

先時所未作之業
(憎惡未作的事)

亦名惡作

〔小林〕
小張！隔壁家的桃花好美！我們爬牆到隔壁家摘桃花去！

〔小張〕
好啊！趕快去喔！

〔小張〕我不應該和小林爬牆到隔壁家摘桃花！這是偷東西的行為啊！

惡事做了起懊悔

- 做了惡而懊悔，也是善的

「不應該做的事，我怎麼去做了呢？」對不好的事情，生起一個懊悔心。(印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 230a11-13)

假使先做惡事，後來起懊悔心了



[6] 不定四心所

- <1> 睡眠心所
- <2> 悔 (惡作) 心所
- ✓ <3> 尋心所
- ✓ <4> 伺心所



1. 心法

前五識

- [1] 眼識
- [2] 耳識
- [3] 鼻識
- [4] 舌識
- [5] 身識
- [6] 意識

(1) 第六意識

(2) 第七末那識

(3) 第八阿賴耶識

2. 心所有法

(1) 遍行五

- [1] 作意
- [2] 觸
- [3] 受
- [4] 想
- [5] 思

(2) 別境五

- [1] 欲
- [2] 勝解
- [3] 念
- [4] 定
- [5] 慧

- 希望境
- 決定境
- 曾習境
- 觀察境
- 觀察境

(6) 不四



- [1] 睡眠
- [2] 悔 (惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善十一

- [1] 信
- [2] 精進
- [3] 慚
- [4] 愧
- [5] 無貪
- [6] 無瞋
- [7] 無癡
- [8] 輕安
- [9] 不放逸
- [10] 行捨
- [11] 不害

(4) 根本煩惱六

- [1] 貪
- [2] 瞋
- [3] 無明
- [4] 慢
- [5] 疑

[6] 不正見

- 〈1〉身見
- 〈2〉邊見
- 〈3〉邪見
- 〈4〉見取見
- 〈5〉戒禁取見

(5) 隨煩惱二十

- [1] 忿
- [2] 恨
- [3] 惱
- [4] 覆
- [5] 誑
- [6] 諂
- [7] 憍
- [8] 害
- [9] 嫉
- [10] 慳
- [11] 無慚
- [12] 無愧
- [13] 不信
- [14] 懈怠
- [15] 放逸
- [16] 惛沈
- [17] 掉舉
- [18] 失念
- [19] 不正知
- [20] 散亂





三、尋心所



《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
尋vitarka, thinking, 思 考	[3]尋謂尋 求，令心 忽遽於意 言境，麤 轉為性。	言尋伺者，尋謂尋求， 令心忽遽，於意言境麤 轉為性。	三、尋，由思與慧，於 事或理不深推度，思之 作用強而慧之作用弱時， 名尋。 故尋是依思及慧各一分 上假立。(《唯識方隅講 記》第二冊，p. 517)
	此二俱以 安不安住 身心分位 所依為業。	*(此)法業用俱以安、不 安住身心分位所依為業。	
		*謂意言境者，意所取 境多依名言，名意言境。	

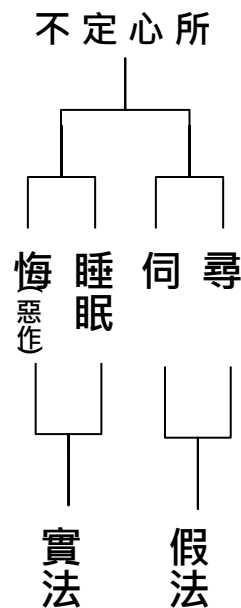
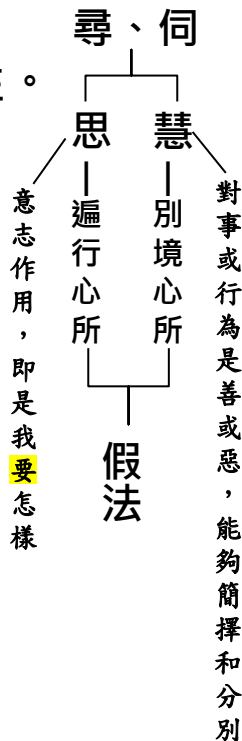
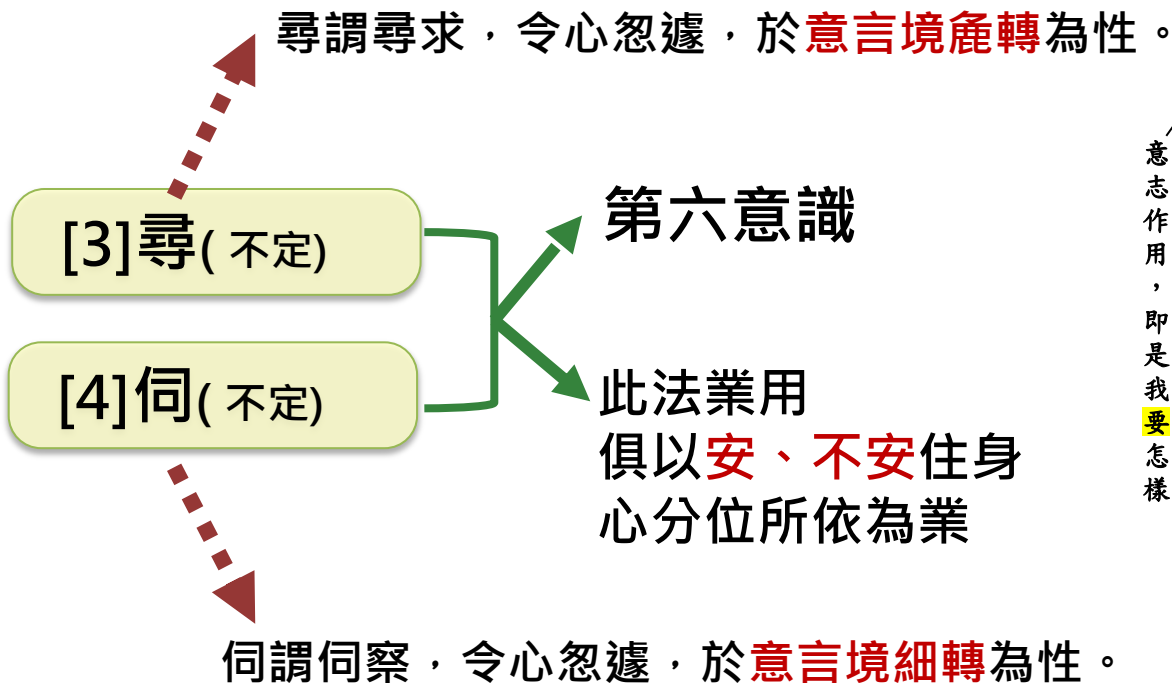


四、伺心所



《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
[4]伺vic ā ra, investigation, analytical thinking, 考察	伺謂伺察，令心 忽遽於意言境， 細轉為性。 此二俱以安不安 住身心分位所依 為業。	伺謂伺察，令心 忽遽，於意言境細轉 為性。 *(此)二法業用俱 以安、不安住身心 分位所依為業。 *謂意言境者，意 所取境多依名言， 名意言境。	四、伺，由思與慧， 於事或理能深推度， 思之作用弱而慧之作 用強時，名伺。亦依 思及慧之分位假立。 (《唯識方隅講記》第二冊·p. 517)

尋心所、伺心所



三、尋心所

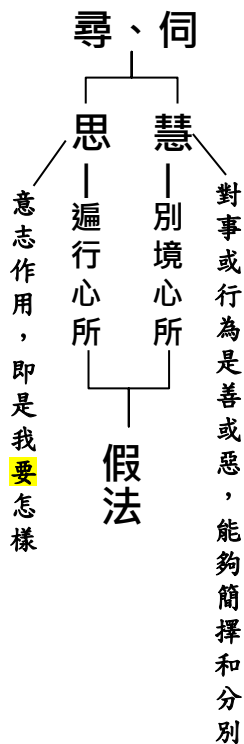
三、尋，

由思與慧，
於事或理不深推
度，

思之作用強而慧
之作用弱時，名
尋。

故尋是依思及慧
各一分上假立。

(參照《唯識方隅講記》第二
冊，p. 517)

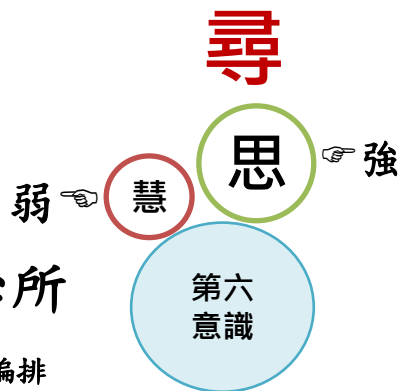


[3]尋 • 尋求的意思。

- 由思心所與慧心所兩種混合，
- 對於事情或道理，馬虎隨便地明了（不深推度），當時的狀態便謂之

- **尋**。那時，思之作用強而慧之作用弱時，名**尋**。

- 所以尋是依思及慧兩個心所各一分上假立。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 517）

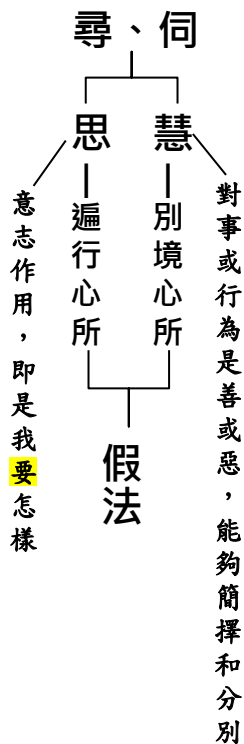


四、伺心所

四、伺，
由思與慧，
於事或理能深推
度，

思之作用弱而慧
之作用強時，名
伺。

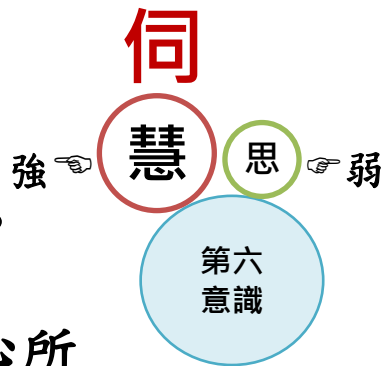
亦依思及慧之分
位假立。(參照《唯識
方隅講記》第二冊，p. 518)



[4]伺 • 窺察的意思。

- 由思心所與慧心所兩種混合，
- 對於事情或道理，能夠深刻推度，
當時的狀態便謂之伺。

- 那時，思之作用弱
而慧之作用強時，名伺。



- 所以尋是依思及慧兩個心所
各一分上假立。(參照並調整編排《唯
識方隅講記》第二冊，p. 518)



我們如何來看待
尋和伺

思想即是尋和伺



三、尋心所 四、伺心所



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- 現在的人所謂**思想**，思想即是**尋和伺**。

- 思考**是第六意識才會的。
- 在佛經裡，**思考**就是**尋伺**。
(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 590)

思想

[3]尋

• 浮浮泛泛的思想

[4]伺

• 很深刻的思想

(參照《唯識方隅講記》第02冊，p. 518)

突然在想東西

現在我們普通的所謂**思想**，即是「尋」和「伺」聯合。(

參照《唯識要義》PDF)

- 「尋」和「伺」合而成為什麼？
- 我們現在**世俗上稱思想**。
- 世間**所謂思想**是指這個「尋伺」，
 - 突然在想東西，便是「尋伺」。**
(參照《唯識要義》PDF)

三、尋心所 四、伺心所

思想

[3] 尋

- 粗的思想謂之「尋」
(參照《唯識要義》PDF)
- 「尋」是什麼？……
 - [舉例] 像遺失了東西，到處找一樣，便謂之「尋」。
 - [舉例] 像遺失一袋錢，到處找那一袋錢…… (參照《唯識要義》PDF)

[4] 伺

- 微細的思想謂之「伺」。
(參照《唯識要義》PDF)
- 「伺」即是窺視，
 - [舉例] 猶如貓在老鼠洞外，靜靜地窺視著老鼠，謂之「伺」。
 - [舉例] 找到那一袋錢，靜靜地窺視…… (參照《唯識要義》PDF)

三、尋心所 四、伺心所

思想

[3]尋

- 粗的思想謂之「尋」
(參照《唯識要義》PDF)
- 尋，是粗的思維分別。.....
- [舉例👉] 好像一隻蜜蜂，去向那個花的時候，他是一個**尋**。(參照施老師《八識規矩頌》YOUTUBE影片)

[4]伺

- 微細的思想謂之「伺」。
(參照《唯識要義》PDF)
- 伺，是細的思維分別。.....
- [舉例👉] 當他已經在花那邊，他在**他**輕輕在那邊動，那個就是叫做**伺**。
(參照施老師《八識規矩頌》YOUTUBE影片)



三、尋心所 四、伺心所

思想

[3] 尋

[4] 伺

- [舉例] 這個粗的，
- 就好像一個鳥往天空上飛的時候，那個叫做**尋**。（參照施老師《八識規矩頌》YOUTUBE影片）



- 那他已經在翹(么ノ)翔的時候，那個就叫做**伺**。
（參照施老師《八識規矩頌》YOUTUBE影片）

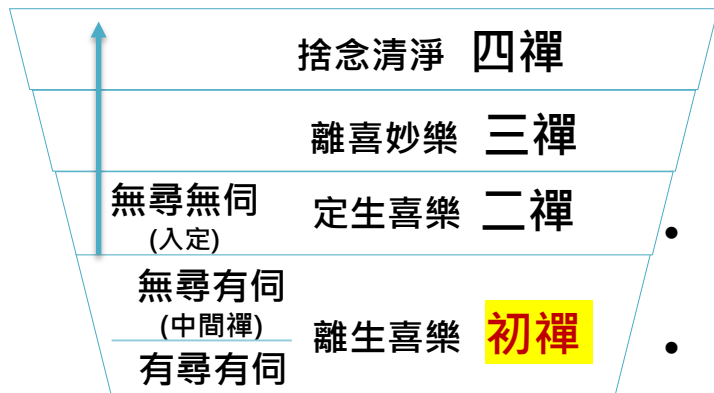


我們如何來看待
尋和伺



禪定中的尋和伺

三、尋心所；四、伺心所



初禪的特徵——
玄奘今譯：「有
尋有伺，離生喜
樂」 (參照《唯識要義
》PDF)

禪定

[3]尋

• 粗的思維。

[4]伺

• 細的思維。

- 到了初禪，他還有尋思。
- 尋就是粗的思維，
- 思就是細的思維。……
- 他們沒有欲望，
- 但是還有心念的尋伺，
- 那有禪定的喜樂，還有一心，
- 他們都是住在一心不亂的禪定當中。

尋

思

強

弱

慧

第六意識

伺

慧

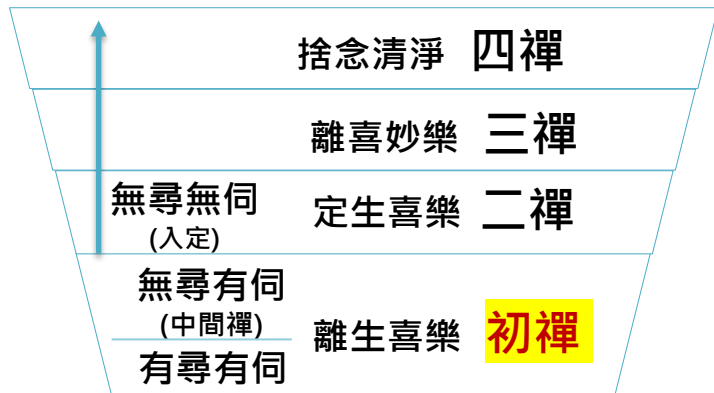
思

弱

強

第六意識

三、尋心所；四、伺心所



- 你入了初禪之後，不是麻木……
- 在初禪裏面
 - 1. 你是會修觀的。 (@專注呼吸)
 - 2. 還有些時會想東西的 (@微細的心理)。
- (@微細的心理) 有時會忽然想了一下，入定時忽然你想念到你的家鄉或想念到誰？你此刻想念的時候你就會覺得：「我現在在打妄念！」
- (@專注呼吸) 立刻用正念來把它壓低 (妄念)。(參照《唯識要義》PDF)

@微細的心理

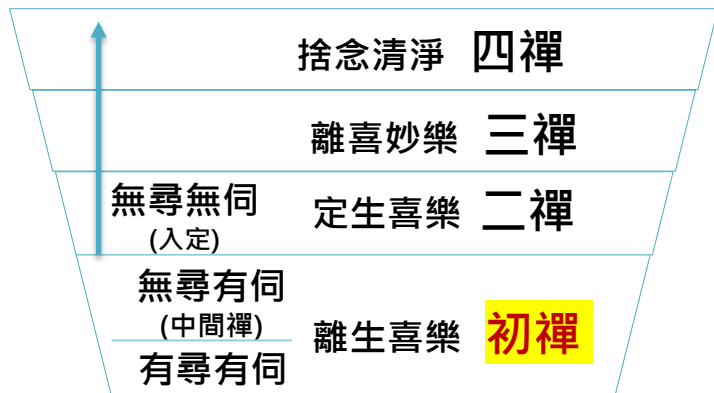
想念
家鄉



@專注呼吸
不管妄念回
到方法



三、尋心所；四、伺心所



@微細的心理

想念
家鄉



@專注呼吸

不管妄念回
到方法

- 兩個都是尋伺來的，
- 妄念起也是尋伺；
- 用尋伺來壓伏尋伺，都是尋伺。（參照《唯識要義》PDF）



尋伺 解釋差異處



解釋 1 ➡ 淺推、深推
之觀點

尋伺心所



智旭/羅時憲

常慶製表



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

智旭《百法明門論直解》

羅時憲《唯識方隅講記》第二冊

【思正慧助☞尋】

思正慧助，
不深推度，
名之為**尋**。

【思強慧弱☞尋】

三、**尋**，由**思**與**慧**，
於事或理**不深推度**，
思之作用**強**而**慧**之
作用**弱**時，名**尋**。

【慧正思助☞伺】

慧正思助，
能深推度，
名之為**伺**。」（智旭《百法明
門論直解》：CBETA 2022.Q1, X48, no.
805, p. 344b2-6 // R76, p. 923a8-12
// Z 1:76, p. 462a8-12）

【慧強思弱☞伺】

四、**伺**，由**思**與**慧**，
於事或理**能深推度**，
思之作用**弱**而**慧**之
作用**強**時，名**伺**。

尋

☞思想是很粗率的

☞不深推度

助
弱

慧

思

正
強

第六
意識

伺

☞思想是非常冷靜的

☞能深推度

正
強

慧

思

助
弱

第六
意識



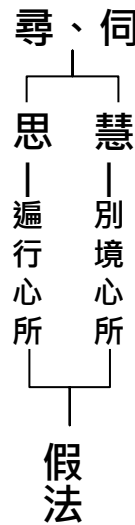
三、尋心所 四、伺心所

思之作用強
而慧之作用弱時，名**尋**。

- 當我們起思想的時候，「思」多而「慧」少的時候，我們的思想是很粗率的，那種狀態謂之「**尋**」。（參照《唯識要義》PDF）

思之作用弱
而慧之作用強時，名**伺**。

- 當我們用思想的時候，思想是非常冷靜的，那個時候「慧」多而「思」少，那時候便稱作「**伺**」。（參照《唯識要義》PDF）





解釋2➡心不安、心安
/正兼、正助的觀點

三、尋心所 四、伺心所

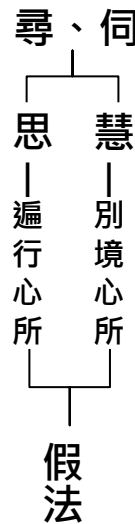
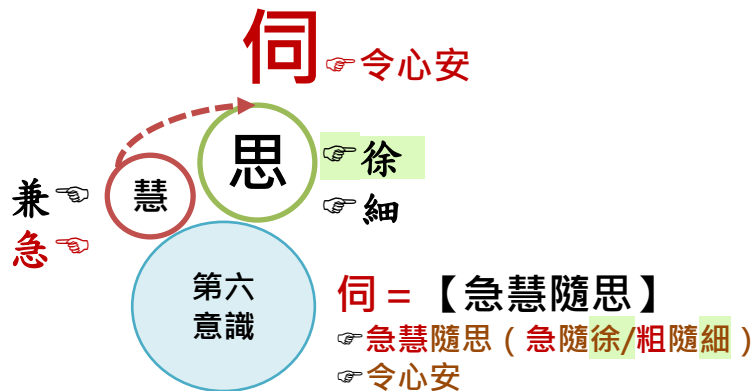
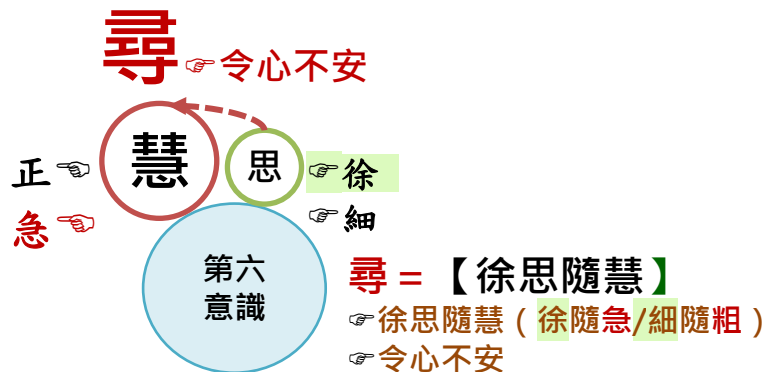
《基疏》令心安即是慧分

- 心不安 慧心所追求粗動，令心安。 (智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)

1

《基疏》:若令心安即是思分

- 心安 思心所細一點，能夠使心安。 (智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF)



尋伺心所問答

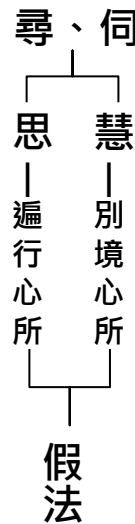
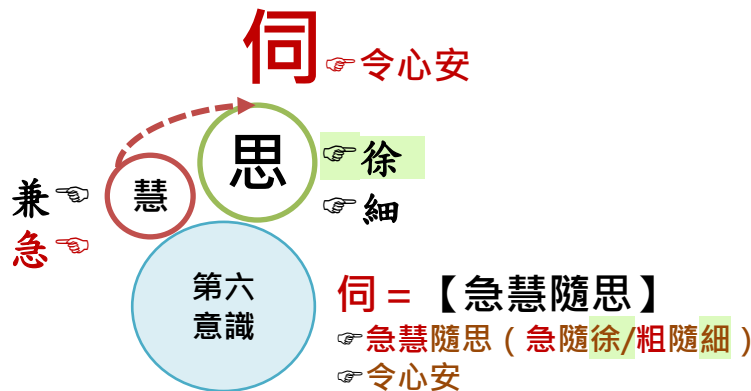
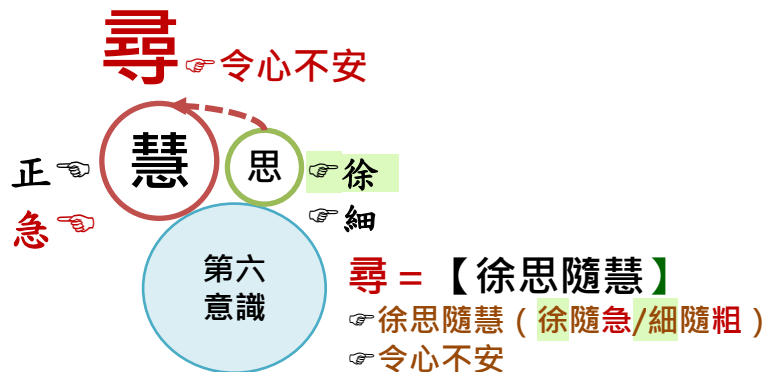
《基疏》慧則急而麤故。

- 慧心所是急、是粗的。
（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

1

《基疏》：蓋思者，徐而細故

- 思心所是徐（慢的），是細的。
（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



尋伺心所問答

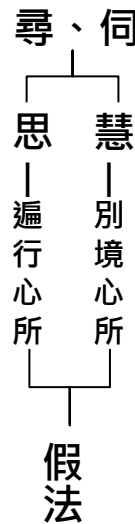
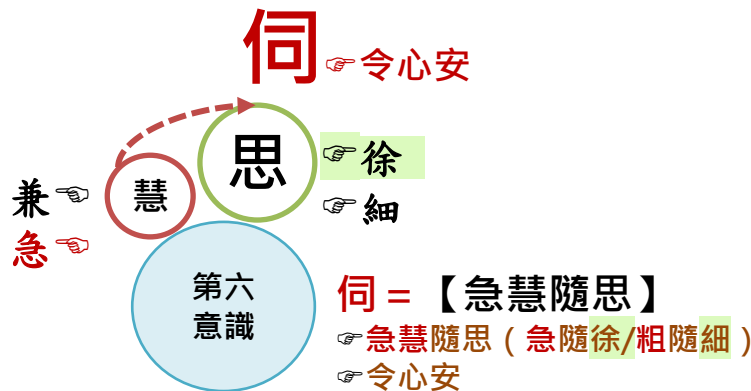
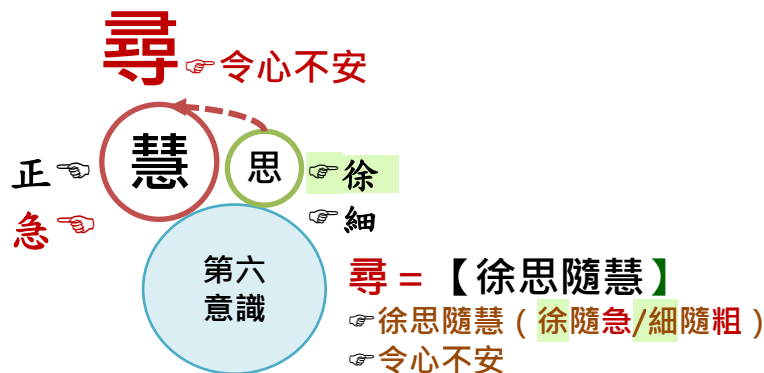
《基疏》**不安**則用**慧**無思。

- 如果你**不安**，你用的是**慧心所**（**別境心所**）；沒有**用思心所**。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

1

《基疏》是知**令安**則用**思**無慧，

- 使我們**身心安**的是**思心所**（**遍行心所**）。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）
- 這是一個解釋。





尋伺心所 問答

《基疏》若通照大師釋有兼正。

2

- 通照大師是當時的一位大德，
- 他說，這個尋伺是有兼有正，
 - 就是一個是主要的，
 - 另一個是兼的、附帶的。

尋伺心所問答



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

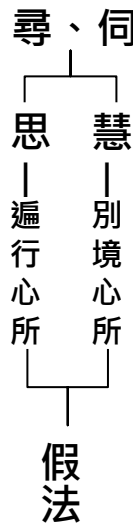
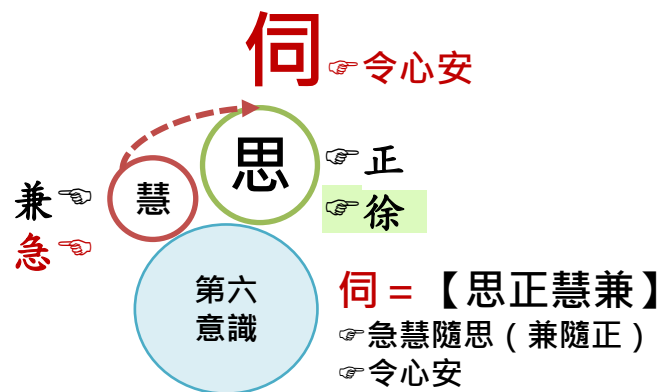
《基疏》^[通照大師]若正用慧，則徐思隨慧，亦令不安。

- 假使正面是用慧（主要力量在慧上），兼帶用思，
- 思心所（兼）跟著這個慧（正），使心起了不安的作用。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

2

《基疏》^[通照大師]若正用思，則急慧隨思，能令心安。

- 假使正面是用思（主要力量在思上），兼帶用慧，
- 慧（兼）跟著這個思心所（正），
- 使心起了心安的作用。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）





尋伺心所問答

《基疏》是其並用也。

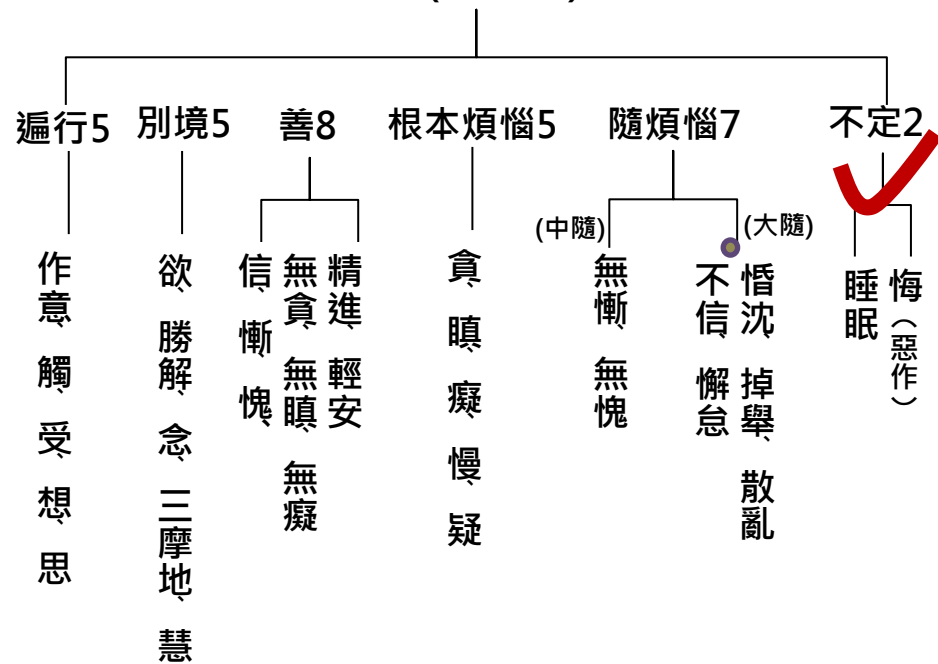
2

- 所以說並不是單是一個起作用，而是兩個都起作用的，
- 但是一個正、一個兼，
- 正的作用是主要的，
- 兼的作用是次要的。
- 這第二個解釋好像是更合理一些，……



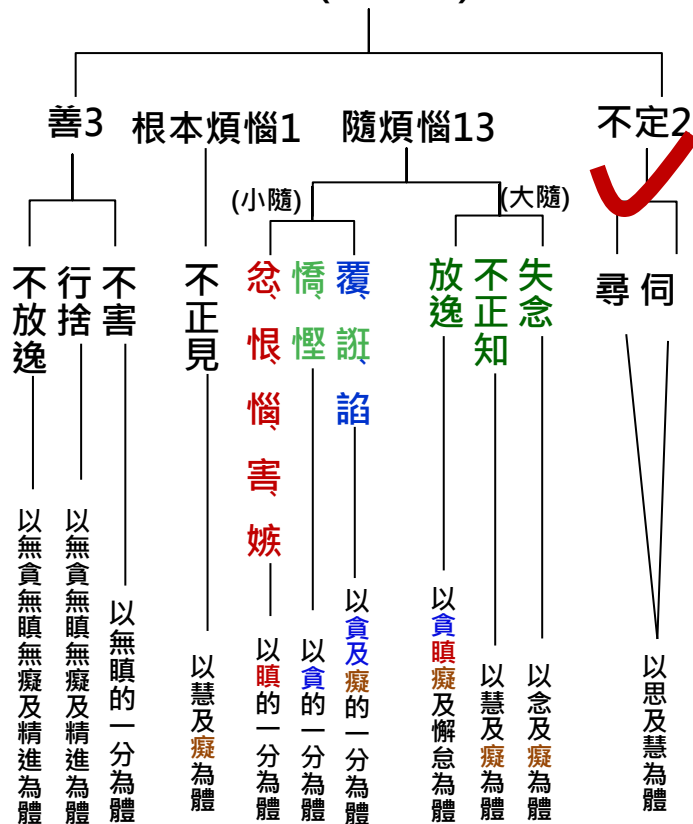
實法32

(有別體)



假法19

(無別體)





心所與三性對應



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

(參照證融法師：109B-4-51心所與三性對應, 附件四, p4.docx

三性中沒有決定，與第六識相應

不定心所 (4) 心所	善性	惡性	無記性
悔(惡作)	不定	不定	不定
眠	不定	不定	不定
尋	不定	不定	不定
伺	不定	不定	不定

不定四與禪修

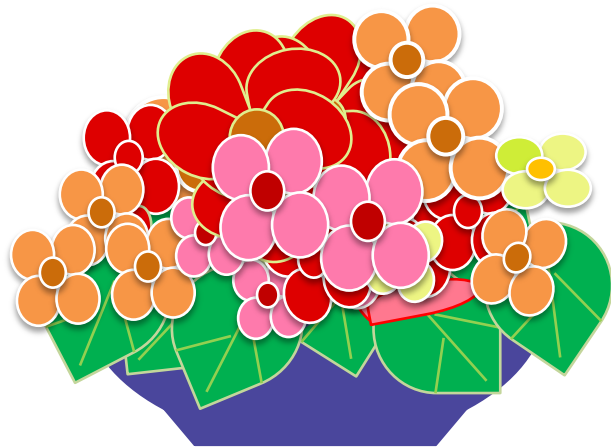


法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 「日日是好日」，
- 我可以再贅三句：
- 「時時是好時，
- 分分是好分，
- 秒秒是好秒。」
- 無一剎那不是好時光。（《禪的生活》，p. 279）

人都是期待著未來或恐懼著未來；
追悔著過去或懷念著過去。
對一般人來講，人就是這樣生活嘛！
從修行的立場來看，這是在浪費時間。
過去已經過去，只須懺悔不用後悔，下次不要做錯就好了。（《禪的生活》，p. 279）



結語