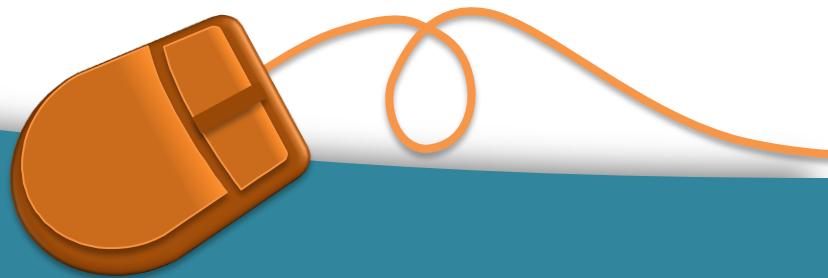


大乘百法明門論概說

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



(1) 我們是來修行的



入智慧之門：見道

一體會

到真如自性



空「二執」現「真如」

我們是來修行的



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



有緣踏入
觀音道場

我們來找
修行的門徑

- 每個人一生都有自己的功課：還願、報恩或解冤，
- 你修（柔軟、慈悲）多少，就是你放下多少，
- 這些過程是要去修，去實踐的！
- 「空談」是換不來你的修行功夫

我們是來修行的

修行 → 老實 → 實踐

↓
斷惑證真

轉煩惱 → 成智慧

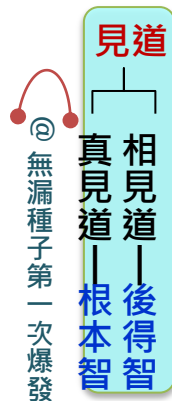
- 真正老實的實踐才能「化解」自己的煩惱，才能除去自己的二執（我執、法執），
- 所以要用方法，用佛陀教我們的禪修方法（止觀），來實踐「斷惑證真」。
- 唯識（見道位）- 證根本智和後得智，空掉煩惱障所知障-顯現真如





修行 → 實踐 → 斷惑證真

【無漏種子
第一次出現
/第一次爆發】



- ✎ 發了心去修行便會引起那些無漏種子出現。
- 第一次出現，無漏種子第一次出現的時候，你便謂之見道。（參照《唯識要義》PDF）
- ✎ 當「見性」的時候，「根本智」出現，直接冥證「真如」。（《唯識方隅講記》第三冊，p. 1042）

（參閱證融法師：109A唯識講義——
109A-9-阿賴耶識，p81-105.docx）

轉煩惱 → 成智慧

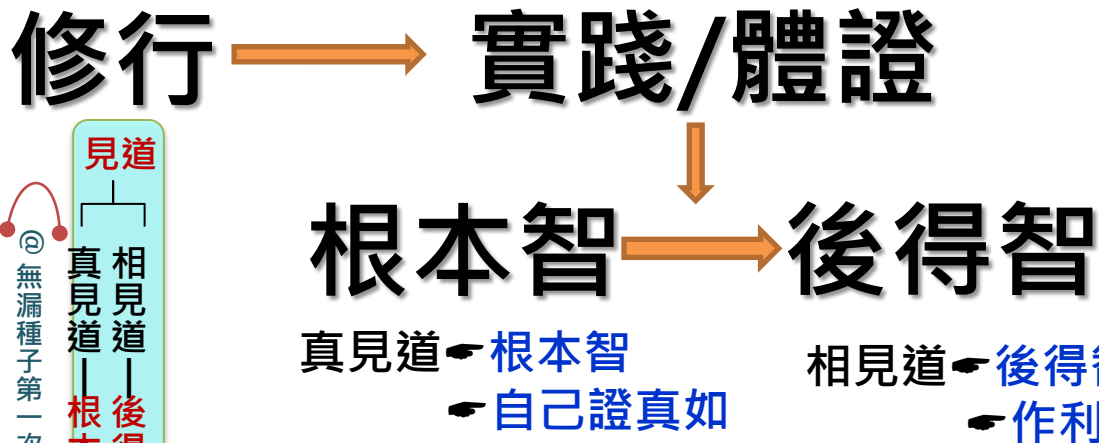
	五位	位階
凡	資糧位	十信 十住 十行
	加行位 (煖、頂、忍、世第一法)	十迴向
	通達位 (見道位)	初地
聖	修道位	二地~七地 八地~九地 十地(攝等覺)
	究竟位	妙覺(佛位)

我們是來修行的

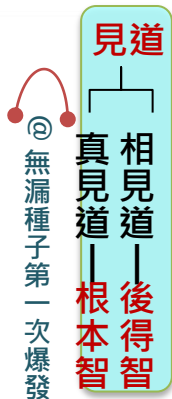


法鼓講堂

線上直播
Live 課程



見道，第一就稱為真見道。……當你見道的時候，真見道出現，當它出現之後一剎那，……於是真見道完了，跟著是相見道。相見道完了之後出定。那一個階段，真見道和相見道是很快的，可能半個小時完成，此謂之見道位。（《唯識要義》PDF）



- 無漏種子第一次出現/第一次爆發/得根本智/後得智，
- 後得智-才能夠起弘法利生的作用。



【聖嚴師父】 空「執」不空「心」

【未到定-悟境現前】

☞ 所謂未到定，就是沒有進入初禪之前相似的禪定，好像是已經進入禪定，但是還沒有真的進入初禪，那叫做未到定

◦ (2001默照禪49-第五天晚09坐禪儀(四))

☞ 我們中國的大乘禪法，不一定要修成四禪八定，中國的禪宗叫做祖師禪，祖師禪怎麼修，是「即定即慧」。

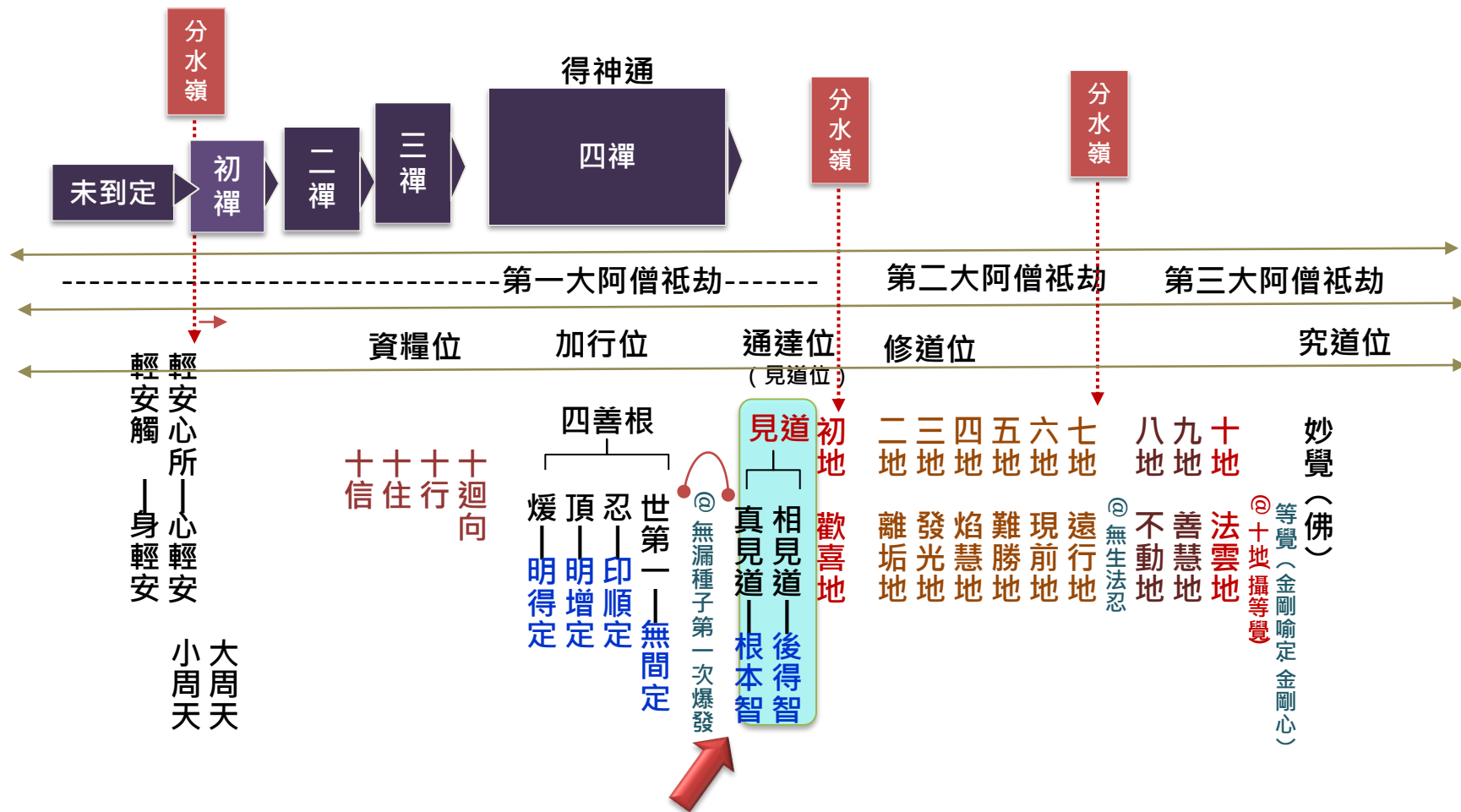
因此當你說開悟的時候，也就是悟境現前，你的定也成功了，這個定跟四禪八定的定不一樣，這個定通常是叫做「未到定」。

(2001默照禪49-第九天晚17坐禪儀(八))

【羅時憲】 空「二執」現「真如」

【無漏種子第一次出現/第一次爆發】

- ☞ 發了心去修行便會引起那些無漏種子出現。
- 第一次出現，無漏種子第一次出現的時候，你便謂之見道。(參照《唯識要義》PDF)
- ☞ 當「見性」的時候，「根本智」出現，直接冥證「真如」。(《唯識方隅講記》第三冊，p. 1042)





1. 百法GPS

唯識入大乘
門綱要書



➡ 入智慧之門

世親菩薩

➡ 《百法》目的

➡ 利樂有情

• 善11/煩惱26

• 斷惑證真 ➡ 斷煩惱證到真如

我們是來修行的



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



立志出三界

出三界(出夢)

修行

諸惡莫作 → 離惡
眾善奉行 → 行善



[解]佛學
(諦理通透)



[行] 方法
(紮實不動搖)



[禪宗/空性] 明心見性
[唯識/真如/見道]

根本智
後得智



◎無漏種子第一次爆發

見道
——
相見道——後得智
真見道——根本智



(五)解五法

5.別解無為法

《大乘百法明門論》全文與科文-5

(五)解五法

[答1]
何等一
切法？

5.別解無為法——第五、無為法者，略有六種：

一、虛空無為，二、擇滅無為，三、非擇滅無為，
四、不動滅無為，五、想受滅無為，六、真如無
為。

[答2]
云何為
無我？

——(六)解二無我——言無我者，略有二種：

一、補特伽羅無我，二、法無我。



無為法



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法》無為法6 《俱舍》無為法3

- (1) 虛空無為
- (2) 擇滅無為
- (3) 非擇滅無為
- (4) 不動無為
- (5) 想受滅無為
- (6) 真如無為

- (1) 虛空無為
- (2) 擇滅無為
- (3) 非擇滅無為



佛法正知見



一切法

無我

佛

1.心法

2.心所有法

3.色法

4.心不相應行法

5.無為法

二無我

一切最勝

與此相應

二所現影

三位差別

四所顯示

(1) 補特伽羅無我

(2) 法無我

如是次第

1.2.3.4.

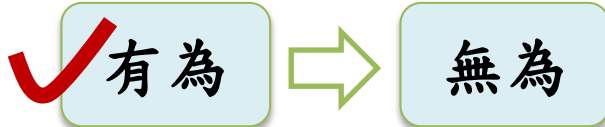
有為法

5.無為法



百法GPS

言無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《基疏》
言無為者，
是前四位真實
之性，

故云識實性也
。

- 無為法[☞]就是心王、心所、色、不相應行的真實性。
- 所謂真實性，
 - 就是它們的空性，
 - 就是它們真實的體性，
 - 不是在世俗諦上的體性，
 - 而是在勝義諦上的體性。這是唯識的觀點。
- 前面四個（心王、心所、色法、不相應行法）都是識所變的，
- 無為法就是識的實性了。◦（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



百法GPS

一切法

無我

☞ 是識所變
☞ 都離不開
識

1. 心法

☞ 是識的自相

2. 心所有法

☞ 是識的相應

3. 色法

☞ 是心王、心所的所變
(識的所變)

4. 心不相應行法

☞ 是心王、心所、色的分位
(識的分位)

☞ 識的實性 —

5. 無為法

☞ 是心王、心所、色、不相應
的實性 (識的實性)

二無我

(1) 補特伽羅無我

(2) 法無我

心王☞是識的自相，

心所☞是識的相應，

色☞是心王、心所的所變，

不相應☞是心王、心所、色的分位，

無為☞是心王、心所、色、不相應的實性，

而皆不離識。其關係如下：（楊白衣《唯識要義》，pp. 132-133）

課後總結

《百法》100名詞 ➡ 基礎佛學名相，慢慢瞭解



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

百法(100)

1. 有為法(94)

生滅法

① 心王(8)

——> 談我們的識。唯識學說，有**所謂的八個識**。

② 心所(51)

——> 就是所謂的**識的作用**。也就是你的心各式各樣的展現。

③ 色法(11)

——> 所謂的色法，簡單來說就是**所謂的物質**。

④ 心不相應行法(24)

——> 所謂的心不相應行法，就是**不會隨著心的生滅而生滅的東西，那它既不是精神也不是物質**，這樣被叫做所謂的心不相應行法。

2. 無為法(6)

不生不滅的法

⑤ 無為法(6)

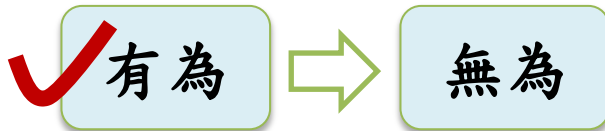
——> 無為法，可以說就是**不生不滅的法**。

- 這個**不相應行**，是跟心不相應的，**不跟心一起走的**（案：跟心沒有直接而卻有間接關係，但又不離開心），它自己本身也是遷流造作，**但是不跟心跑**，所以叫**不相應行**。（參照智敏上師《大乘廣五蘊論》PDF）

（參照從法相分析看世間到出世間的轉換 陳一標教授
<https://www.youtube.com/watch?v=Q6PT79qgcMk>）

案：會影響、牽引，心的作用

言無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

以六位心所則
識之相應，

十一色法乃識之所緣，
不相應行即識之分位，

- 心所法有六位，這是識的相應。
 - 識是心王，跟它相應的就是心所。
- 十一個色法是心之所緣，是識的所緣。
- 不相應行，是識的分位。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

言無為



有為



無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

識是其體，
是故總云
識實性也，

- 識，就是它們（心王、心所、色法、不相應行法）總的體。
- 這前面四位（心王、心所、色法、不相應行法），總的來說都離不開識。……
- 因為前面四位（心王、心所、色法、不相應行法），都離不開識。……所以，整個體就是識。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

是識所變/
都離不開識

1.心法

☞是識的自相

2.心所有法

☞是識的相應

3.色法

☞是心王、心所的所變
(識的所變)

4.心不相應行法

☞是心王、心所、色的分位
(識的分位)

識的實性

5.無為法

☞是心王、心所、色、不相應
的實性 (識的實性)

言無為

有為



無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

而有六種。

謂之無為者，
為，作也。
以前九十四種
乃生滅之法，
皆有造作
故屬有為。

- 這個識的體，我們分六種來講。
- 什麼叫「無為」？
 - 什麼叫「為」？造作叫「為」。
- 前面講的心王、心所、色法、不相應行，這九十四個法都是生滅法，
- 皆有造作，有造作的就是有為法，
- 所以都屬於有為。

無為法6

- (1) 虛空無為
- (2) 擇滅無為
- (3) 非擇滅無為
- (4) 不動無為
- (5) 想受滅無為
- (6) 真如無為

94

有為法

生滅法/
皆有造作

6

無有造作

1. 心法

是識的自相

2. 心所有法

是識的相應

3. 色法

是心王、心所的所變
(識的所變)

4. 心不相應行法

是心王、心所、色的分位
(識的分位)

5. 無為法

是心王、心所、色、不相應
的實性 (識的實性)

言無為

有為



無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

今此六法，

寂寞、

冲虛、

湛然、

常住、

無所造作，
故曰無為。

- 現在這六個法
- 是寂靜的、
- 遍一切識處的、
- 不動的、
- 常住的、

無為法6

- (1) 虛空無為
- (2) 擇滅無為
- (3) 非擇滅無為
- (4) 不動無為
- (5) 想受滅無為
- (6) 真如無為

沒有造作的，所以叫「無為」。（智
敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

- 有造作的叫有為，
- 沒有造作的叫無為。

5. 無為法



- (1) 虛空無為
- (2) 擇滅無為
- (3) 非擇滅無為
- (4) 不動無為
- (5) 想受滅無為
- (6) 真如無為



一、虛空無為

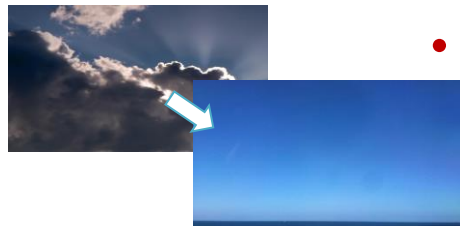
《百法明門論》	《基疏》	《普光疏》	《義忠疏》
一、虛空無為	虛空無為者，謂於真諦離諸障礙，猶如虛空豁虛離礙，從喻得名。 下五無為義倣此說。	言虛空者，謂無色性、容受一切所作業故，故名虛空。	釋後別名者，離諸障[得-彳]無物所顯名曰虛空。



一、虛空無為

《論》一、虛空無為

《基疏》虛空無為者，謂於真諦離諸障礙，猶如虛空豁虛離礙，從喻得名。下五無為義倣此說。



一、虛空無為——這是依空無我的觀法所顯現的真如，是離一切障礙故叫做虛空。（楊白衣《唯識要義》）

- 第一釋是「虛空無為」，在真諦裏邊，真諦就是空性。
- 在真諦裏邊，離一切障礙，就像個虛空一樣沒有障礙一樣，從比喻來說的，叫它虛空無為。
.....
- 依無漏的智慧，簡別一切法。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

虛空無為，由於無為法遠離煩惱障與所知障，又不障礙有為法生起，因此以虛空來比喻無為法，如《成唯識論》說：「離諸障礙，故名虛空。」（淨照法師《大乘廣五蘊論講記》，p. 94）

如同虛空裏邊把那些烏云掃掉之後顯出的那個空間。



二、擇滅無為

《百法明
門論》

《基疏》

《普光疏》

《義忠疏》

二、擇
滅無為

擇滅者，
擇謂揀擇，滅謂斷
滅。

由無漏智斷諸障染，
所顯真理，立斯名
焉。

謂慧有簡擇之能，
故名為擇。
由擇得滅，故名
擇滅。

擇謂簡擇，
滅謂斷染，

無漏智起斷諸障
染，所顯真理，
名擇滅無為。
若能滅名滅，擇
即是滅，擇滅之
無為。……



二、擇滅無為

《論》二、擇滅無為

《基疏》
擇滅者，
擇謂揀擇，
滅謂斷滅，

由無漏智，
斷諸障染，
所顯真理，
立斯名焉。

二、擇滅無為——這是依**無漏慧**
的簡擇力，斷滅煩惱時所顯現的
真如。（楊白衣《唯識要義》）

- 第二個是「擇滅無為」，
什麼叫擇滅無為？
- 「擇」是簡擇，
- 是**慧**的作用，對法起分別之作用
 - 這是善法，這是惡法，
 - 這是有為法，這是無為法，
 - 這是有漏法，這是無漏法。

「擇滅」是指經由**智慧**
的簡擇而滅除了煩惱。（
如源法師《俱舍精要》，p.
117）

- 「滅」是斷滅，
 - 好的生起來，要證；壞的去掉，要滅。
- 即是由**無漏智慧把那些障和染汙斷掉，就是把那些煩惱斷掉之後所顯的真理**，叫做**擇滅無為**。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



三、非擇滅無為

《百法明門論》	《基疏》	《普光疏》	《義忠疏》
三、非擇滅無為	非擇滅者， 1.一真法界本性清淨，不由擇力斷滅所顯。 2.或有為法緣闕不生，所顯真理。 以上二義，故立此名。	因緣不會，諸法不生，非由慧滅，名非擇滅。	二釋非擇滅，而望無為，俱依士釋。 依前依士，滅即無為，如理應思。 若談真理，不由擇力，即但持業，亦應思准。



三、非擇滅無為

《論》三、非擇滅無為

非擇滅者，

1.一真法界，
本性清淨，

不由擇力，
斷滅所顯；

- 這是唯識的講法。它有兩個解釋：
- 解釋1：非擇滅無為是「一真法界」。
。……這個「一真法界」本性清淨，
- 空性（所謂的法身，就是空性）裏邊本來清淨，
不需要智慧去斷煩惱、斷障

。……

（參照並調整，智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

這相當於禪宗的「菩提自性本來清淨」。

三、非擇滅無為——這是不依智慧的簡擇力，本來就自性清淨，而緣缺不生的真如。（楊白衣《唯識要義》）

非擇滅無為，1. 是依有為法的本性清淨所顯真理，2.或依有為法因闕緣不生所顯真理，而施設建立的。（淨照法師《大乘廣五蘊論講記》，p. 94）



三、非擇滅無為

2.或有為法，
緣闕不生，
所顯真理。

以上二義，
故立此名。

- 解釋2：另外一個跟《俱舍》一樣的。
- 因緣不夠，沒有生起來。
- 本來這個有為法要生的，因為緣不夠，它就不生了。
- 這個不生中，顯的那個空性的道理，就叫非擇滅無為。
- 因為有上面兩個意思，就安這個名字。
 - （智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

「非擇滅」是指煩惱斷滅後沒有因緣再生起。
（如源法師《俱舍精要》，p. 117）

【例】

👉 1441年月偏食，
👉 今年2023年，**不可能再見到1441年月偏食**
（@我現在不可能再一次看到1441年月偏食/緣闕不生）

@「確實」不可能再見到它（後面的「存在」/不會有生有滅的變化），故歸入無為法（不生不滅的法）



四、不動無為

《百法明門論》	《基疏》	《普光疏》	《義忠疏》
四、不動無為	不動者，以第四禪離前三定，出於三災八患，無喜樂等動搖身心所顯真理。此從能顯彰名，故曰不動。	第四靜慮以上，唯有捨受現行，不為苦樂所動，故名不動。	第四禪中，出八灾患，所顯無為，名不動無為。



四、不動無為

《論》四、不動無為

不動者，以第四禪離前三定，出於三災、八患，無喜樂等動搖身心所顯真理，此從能顯彰名，故曰不動。

- 什麼叫不動無為呢？不動是第四禪的名字。
- 第四禪離開前面三個定（初禪、二禪、三禪/前面三個定，有三災八患），因為離開三定，可以出三災、離八患，不為三災八患所動，喜樂等動搖身心的因素都沒有了。這個時候，你入了第四禪這個不動地，所顯的真理叫不動無為。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

四、不動無為——這是離第三靜慮以下的煩惱，生於第四禪天時，由於滅除一切苦樂受，所顯現的真如。（楊白衣《唯識要義》）

四、不動無為：這是專指第四禪及五那含天之定境，捨念清淨，雙忘苦樂，離於三災(水、火、風)、八難(憂、苦、喜、樂、尋、伺、出息、入息)，無有苦樂等動搖其身心，有若無為，故稱不動無為。（成觀法師《大乘百法明門論》，p.125）

修到四禪就不再被喜樂所動心，所以就稱為不動。

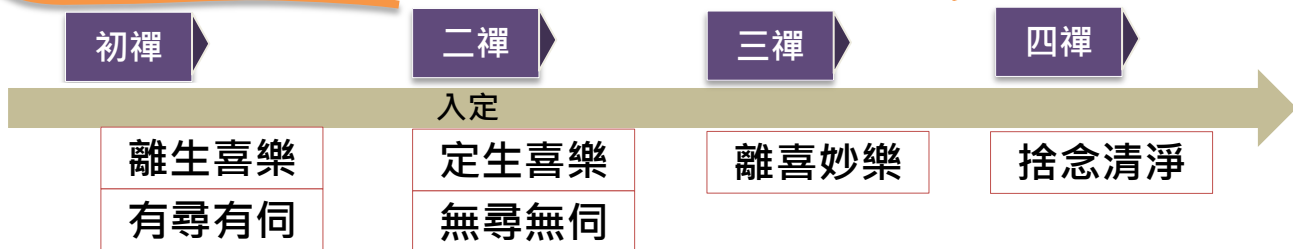
十、行捨心所(☞善)

上次課程
提到



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



- 第四禪「捨念清淨」的「捨」，「捨」即是形容心無功用性。(參照《唯識要義》PDF)
- 「捨」是什麼呢？……可以解作不動心的狀態，心在很平衡的狀態。我們修定的時候，一定要有「捨」心所起，才能入到第三、四禪的。何解呢？「捨」是一種心是在很平衡，很平直。心很平直，不輕動的那種狀態謂之「捨」。(參照《唯識要義》PDF)
- 「捨」者是心中不覺歡喜亦不覺瞋怒，即心是很平衡，不動心的那種狀態——「捨」，心平衡。(參照《唯識要義》PDF)

十、行捨心所(☞善)

上次課程
提到



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

捨念清淨

「捨念清淨」並不是捨棄念頭而清淨，不要這樣解，這樣解是錯的。……（參照《唯識要義》PDF）

① 捨清淨

- 「捨清淨」，心中很平衡，猶如明鏡止水一樣。
- ……日本那個木村泰賢使用了此四字，以「明鏡止水」來形容「捨」。
- 「捨清淨」，心如明鏡止水一樣。（參照《唯識要義》PDF）

② 念清淨

- 「念清淨」……是一念當前明明了了的——「念清淨」。
- 沒有雜念，而是當前一念明明了了的——「念清淨」。
- 即是他的知覺是很靈明的，不過他不起雜念而已。（參照《唯識要義》PDF）

無喜樂等動搖身心



色界十八天		三災八患		
捨念清淨地	四禪天	不動天	☞ 出三災、離八患	四禪出三災、離八患，沒有這個災患，所以叫不動。
離喜妙樂地	三禪天	有動天	☞ 有三災、八患	☞ 三災：火災、水災、風災 ☞ 八患：尋、伺、苦、樂、憂、喜、入息、出息
定生喜樂地	二禪天			
離生喜樂地	初禪天			



色界十八天		三災八患	
離生喜樂地	初禪天 (有尋有伺)	有動天，有： 三災、八患 ☞三災：火 災、水災、 風災	初禪天☞一火災 火災（真正世界末日，先要起火災，從阿鼻地獄燒起，一直燒到梵天）
定生喜樂地	二禪天 (無尋無伺)		二禪天☞七火災→一水災 七火災→一水災（☞水災把二禪淹沒）
離喜妙樂地	三禪天		三禪天☞七水災→一風災 七水災→一風災（風災把欲界、初禪、二禪、三禪天吹得粉碎）
捨念清淨地	四禪天	☞出三災、離 八患	☞不動



色界十八天

離生喜樂地

初禪天
(有尋有伺)初禪天☞
一火災

- 火災
(真正世界末日，先要起火災，從阿鼻地獄燒起，一直燒到梵天)

三災八患

有動天，有：
三災、八患

☞ 八患：尋、伺、苦、樂、憂、喜、入息、出息

初禪☞離生喜樂

1. 有尋有伺地，
 - 就是從欲界到初禪，
 - 有尋伺的地都會有火災，這個是細了。
 - 我們說火災，發脾氣會感火災，但是尋伺還要感火災的，所以說，要修行，很細的，你真正要避免火災的話，就要把尋伺斷掉。
2. 有尋伺，尋伺粗動，相當於火，
 - 所以感到外邊的火災，從阿鼻地獄一直燒到初禪，
 - ☞ 因為初禪還離不開尋伺。



色界十八天		三災八患	
定生喜樂地	二禪天 (無尋無伺) 二禪天☞ 七火災→ 一水災 七火災 →一水 災(☞ 水災把 二禪淹 沒)	有動天，有： 三災、八患 ☞八患：尋、 伺、苦、樂、 憂、喜、入息、 出息	二禪☞定生喜樂 - 這個喜，滋潤我們身體非常舒服了，好像泡在溫泉裏洗澡一樣，非常舒服。 - 舒服倒舒服，但是水性還在，將來外邊的水災就是這個因所感到的。 - 要避免水災的話，「喜」都不要喜。 - 歡喜「喜」的話，水災的因還在。 - 從欲界一直到二禪，都有「喜」， - 所以說，這裏都會有水災。



色界十八天	三災八患		
離喜妙樂地	三禪天☞ 七水災→ 一風災 • 七水災 →一風 災 (風 災把欲 界、初 禪、二 禪、三 禪天吹 得粉碎)	有動天，有： 三災、八患 ☞ 八患：尋、 伺、苦、樂、 憂、喜、入息、 出息	• 三禪☞離喜妙樂 • 三禪的定，有動息 (動息就 是呼吸) • 有呼吸的話，風災的因還在

色界十八天	三災八患
捨念清淨地 四禪天	不動天☞出三災、離八患 ☞離八患：尋、伺、苦、樂、憂、喜、<u>入息、出息</u> • 四禪☞捨念清淨 • 捨： • 1.捨清淨 • 2.念清淨 • 四禪以上的定☞沒有動息（沒有呼吸）

四、不動無為——這是離第三靜慮以下的煩惱，生於第四禪天時，由於滅除一切苦樂受，所顯現的真如。（楊白衣《唯識要義》）

無有苦樂等動搖其身心，有若無為，故稱不動無為。（成觀法師《大乘百法明門論》，p. 125）



五、想受滅無為

《百法明門論》	《基疏》	《普光疏》	《義忠疏》
五、想受滅無為	想受滅者，無所有處，想受不行，所顯真理，立此名爾。	滅盡定中，心、心法滅，想、受用勝，就強為名，故則是此名想受滅。	無所有處、想受不行，所顯真如，名想受滅無為。 或滅盡定中，想受不行，就勝而說，名想受滅。



五、想受滅無為

《論》五、想受滅無為

想受滅者，

無所有處，

想受不行，
所顯真理，
立此名爾。

- 什麼是想受滅無為呢？
 - 想受滅，就是想受滅定。
 - 想受滅定把心王心所滅掉了。
- 想受滅定，是依有頂的定（即非想非非想定）修的。……
 1. 斷了無所有處的煩惱，
 2. 才能夠入非想非非想定，
 3. 然後再修這個滅盡定。
- 這裏邊把受想兩個都滅掉了。
- 在滅掉受、想後所顯的真理、所顯的真如，就叫想受滅無為。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

五、想受滅無為——這是離無色界第三地的煩惱，生於第四有頂地時，由於滅除受、想定，所顯現的真如。（楊白衣《唯識要義》）

五、想受滅無為：即滅盡定之境界：二乘之三、四果聖人，入滅盡定，前六識及受想二蘊，皆不現行，有如涅槃，故稱想受滅無為。（成觀法師《大乘百法明門論》，p. 125）

想心所跟受心所暫時不起作用

滅盡定

6. 滅盡定

~~受心所~~

~~想心所~~

阿羅漢的
解脫定

- 【指受、想皆不起作用】

到了「滅受想定」的時候，沒有這種(「受」「想」)感受
…… (參照聖嚴法師《八識規矩頌》音檔文字檔)

1 止息

~~想心所~~

2

滅去第六意識

滅去第七識的四個煩惱

生死輪迴的根本
是我執的根本

3

得無漏的滅盡定

(繼程法師《百法明門論講錄》，p. 202)

上次課程提到

六、滅盡定

想

思

造業

流轉生死

~~想~~

~~思~~

~~造業~~

~~流轉生死~~

- 因為有這個**想**，就會促動一些**思（心所）**來**造業**，造了業就要**流轉生死**，

受

是領納前境

想

是想像前境

好惡

憎愛

貪瞋

造惡

輪迴

好、惡、
順、逆
都存在於心。

有了瞋，便造殺
、盜、淫等惡！

諸惡既造，
三途將輪迴

上次課程提到

憎
愛

苦受生瞋恚

樂受生貪欲

不苦不樂受生愚癡

業的三部曲：
審慮思、決定
思、發動思
○第六意識之五遍行
心所中的**思心所**





補充

《大智度論》卷41〈8 勸學品〉：

「一切世間繫縛，**受為主**；

以**受**故，生諸結使：

樂受生貪欲，

苦受生瞋恚，

不苦不樂受生愚癡；

三毒起諸煩惱及業因緣。

以是故但說「受」，餘心數法不說，所謂想、憶念等。」(CBETA

2023.Q1, T25, no. 1509, p. 361b8-12)

需注意

☞ 不苦不樂受所引發
癡的果報

☞ **不苦不樂受生愚癡**

第九定：滅盡定 (解脫定)

- 在小乘，在第八定（第八個層次之上）就有個第九定，就是「滅受想定」，也就是「解脫定」，那才是真正的實證，緣生的空性，緣起的空性，就是得大解脫了，羅漢，叫「滅受想定」……
- 滅受想定，也就是說進了「滅盡定」，已經不在世間，在世間的一切的現象，他不再參與了……（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））

	滅盡定		9
無色界四定	9.非想非非想處地	非想非非想處天	8
	8.無所有處地	無所有處天	7
	7.空無邊處地	空無邊處天	6
	6.識無邊處地	識無邊處天	5
色界四禪	5.捨念清淨地	四禪天（九天）	4
	4.離喜妙樂地	三禪天（三天）	3
	3.定生喜樂地	二禪天（無尋無伺）（三天）	2
	2.離生喜樂地	初禪天（有尋有伺）（三天）	1

無色界天👉四空定



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

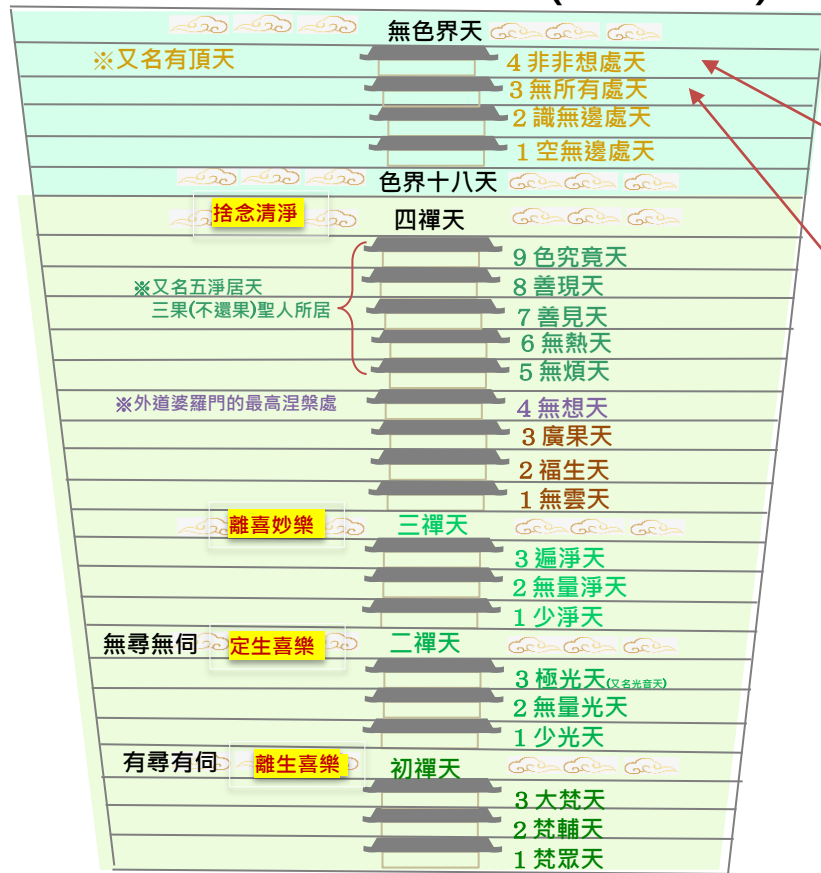
			無色界	
無色界天——四空定	意識的形態已經不存在	但是「我」有	識無邊處	「空無邊處」就是無限的、無限的空。就是在「空」之中。
			空無邊處	1. 第六識已經不起作用了，就是把「我」當成我。這是我，很堅固的當成是「我」還存在的 2. 那是無限的、無邊的「我」。
			無所有處	- 連「我」也沒有覺得有「我」在。 - 就是在「一無所有」之中，
			非想非非想處	更高一層。你說它「有」，沒有覺得「有」；你說它「沒有」，它的確還是「有」。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀（八））



第九定:滅盡定(想受滅定)

滅盡定

不共外道的禪定



非想非非想定

無所有處的煩惱

通常的人，到了非想非非想處的時候，認為已經是得到解脫。

共世間定，
共外道的次第禪定

無色界意識的形態已經不存在，所以叫做，「空無邊處」，「識無邊處」，「無所有處」，「非想非非想處」。

這已經沒有意識形態，這時意識作用沒有了，但是「我」有。(參照並調整編排，2001禪49文字稿：第九天晚17坐禪儀(八))

四禪八定

外道不具佛法的知見 修不成滅盡定



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 九次第定之中，
 - 前面的八個定外道能夠修成，但是第九定修不成，
 - 為什麼第九定修不成？
 - 是知見的關係。
 - （外道）不具如來知見，也不具佛法的知見（佛法的正知見他不具備）。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））
- 什麼叫做如來的正法……？什麼叫做正知見（如來的正法）？
 - 正知見就是……以戒定慧來除貪瞋癡，而實證苦、空、無常、無我，這叫做正知見。
 - ……
 - 具備正知見地修禪定，就可以得解脫。（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））



滅盡定

外道修不成滅盡定

- 不具如來知見，
- 不具佛法的知見（佛法的正知見他不具備）。
（參照並調整編排，
2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））



羅漢/三果聖人修成滅盡定

- 具正知見，
- 就是.....以戒定慧來除貪瞋癡，而實證苦、空、無常、無我，這叫做正知見。.....
- 具備正知見地修禪定，就可以得解脫。
（參照並調整編排，2001禪49文字稿：第六天晚11坐禪儀（五））

六、真如無為



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《百法明
門論》

《基疏》

《普光疏》

《義忠疏》

六、真
如無為

真如者，理非妄倒，故名真如。
真簡於妄，如簡於倒，遍計，依他。如次應知。
又曰：真如者，顯實常義，真即是如，如即無為。

法性本來常自寂滅，不遷動義，名為真如。
此則第五明無為法。

無為理非妄倒，故名真如，
真簡於妄，如簡於倒遍計，依他。如次應知。
文〉又：真如者，顯實常義，真即是如，真如即無為，俱持業釋。



六、真如無為

《論》六、真如無為

真如者，
理非妄倒，
故名真如。

- 什麼叫真如？
- 就是一切法的空性。
 - 真如是理，
 - 前面是事。
- 在真如的體性裏邊，
一切虛妄的、顛倒的
都沒有了，這叫真如

◦ (智敏上師《大乘百法明門論講記》
PDF)

六、真如無為——這是非虛妄顛倒的真實如常的理體，為離我、法二執所顯現的真如。前的五無為是在此無為假立的無為。
(楊白衣《唯識要義》)

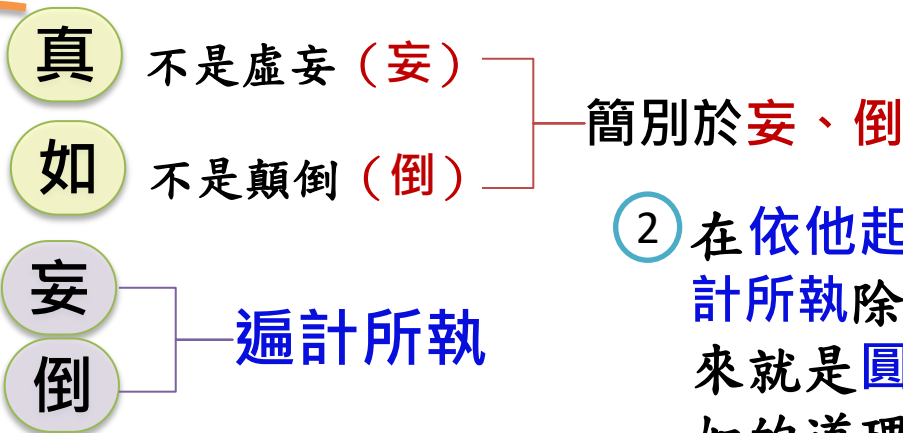
云何真如？謂諸法法性、法無我性。

真如，是「諸法法性，法無我性」，是一切法的法性、本性，是一切法的無我性。

(淨照法師《大乘廣五蘊論講記》，p. 94)

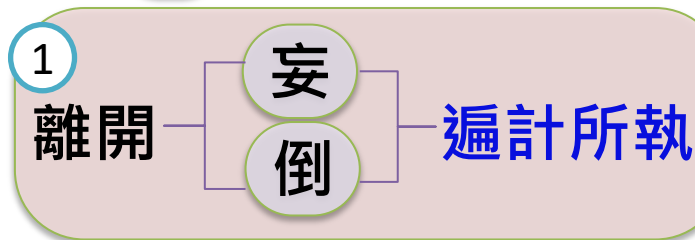
六、真如無為

1. 真簡於妄，
如簡於倒，



② 在依他起上邊把這個遍計所執除掉了，那留下來就是圓成實性——真如的道理。
◦ (智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF, p. 158)

遍計，依他。
如次應知。



⇒ 所顯的真如是圓成實性

- 離開倒、妄所顯的那個真如是圓成實性。



六、真如無為

2.

又曰：
真如者，
顯實常義，
真即是如，
如即無為。

2. 又說：

兩個東西是一個。

真

就是

如

- 如是如如不動，
 - 就是無為法。
- 就是真如無為。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF，p. 158）



第四禪是**有為**

法(有為的定)

☞ 怎麼會**列入**

無為法 (第四不

動無為) ?

滅受想定[=滅

盡定](有為的

定) ☞ 怎麼會**列入**

無為法 (五、

想受滅無為) ?



四、不動無為：……**無有苦樂等動搖其身**

心，有若無為，故稱不動無為。(成觀法師
《大乘百法明門論》，p. 125)

☞ **第四不動無為**

☞ 名稱上安立無為，

☞ 實質上它是有為

五、想受滅無為：……**前六識及受**

想二蘊，皆不現行，有如涅槃，故
稱想受滅無為。(成觀法師《大乘百法明門
論》，p. 125)

證滅盡定

☞ [一剎那間/下一秒] 證

阿羅漢

「不動無為、想受滅無為」的意義



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

👉 「不動無為、想受滅無為」的意義，如《顯揚聖教論》說：

「不動者，謂離遍淨欲，得第四靜慮，於其中間苦樂離繫性。」

想受滅者，謂離無所有處欲，入滅盡定，於其中間不恒現行心心法及恒行一。分心心法滅，而離繫性」

不動無為

👉 無喜樂等動搖身心，所顯真理

👉 苦、樂暫時離繫

想受滅無為

👉 想受不行，所顯真理

👉 心、心法暫時離繫

無為法，主要是依無漏智慧滅除煩惱而顯現，所以從捨離繫縛來顯示真理說，依「苦、樂暫時離繫，心、心法暫時離繫」而施設建立「不動無為、想受滅無為」。（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 95）



答2：無我



二無我

《大乘百法明門論》全文與科文-5

[答1]
何等一
切法？

(五)解五法

5.別解無為法——第五、無為法者，略有六種：

一、虛空無為，二、擇滅無為，三、非擇滅無為，
四、不動滅無為，五、想受滅無為，六、真如無
為。

[答2]
云何為
無我？

(六)解二無我——言無我者，略有二種：

一、補特伽羅無我，二、法無我。





(一)引經標宗

○ 如世尊言：
一切法無我

[問1] 何等一切法？
(什麼是一切法？)

[問2] 云何為無我？
(怎樣是無我？)



👉 百法明門論

此中意說，如佛世尊一世時中言音所詮莫過二種：一者一切法，二者無我法，天親論主標以為宗，生起一部論之大意。

(義忠《大乘百法明門論疏》卷1：CBETA 2022. Q4, U205, no. 1368, p. 234b7-9)

何等一切法？

云何為無我？

一切法

無我

佛



1.心法

2.心所有法

3.色法

4.心不相應行法

5.無為法

二無我

一切最勝

與此相應

二所現影

三位差別

四所顯示

(1) 補特伽羅無我

(2) 法無我

如是次第



百法GPS



二無我

- ✓ (1) 補特伽羅無我
(2) 法無我



一、補特伽羅無我

《百法明門論》	《基疏》	《普光疏》	《義忠疏》
言無我者，略有二種：	此下大分，明二無我，以答次問也。 此標章，下別列。	自下第二、答後問。 論云：「言無我者，略有二種：一、補特伽羅無我，二、法無我」者。 此則第二、答後問。就此答中有二：第一、牒章，第二、舉數列名。	論：言無我者略有二種。 述曰：自下第二大門明二無我，以答後問。就此文中，分之為二：初總標舉數，二隨標別列。 此即是初無實主宰，故名無我，假即不遮。 又主是俱生，我無分別故，宰是分別，我有割斷故。 又主是第七，我宰是第六，我若諸有情及一切法，無此我相故，言無我。



一、補特伽羅無我

《百法明門論》

《基疏》

《普光疏》

《義忠疏》

一、補特伽羅無我

梵言補特伽羅，唐言數取趣。謂諸有情數數起惑造業，即為能趣（因也）。當來五趣，名為所趣（果也）。雖復數數起惑造業，五趣輪轉，都無主宰，實自在用，故言無我。乃補特伽羅，即無我矣。此所無即我，是為我空也。彼凡夫等，皆執心外，實有諸法，又執此法有實主宰。此說為無，無即彼空，無別體也。

言無我者，此則第一、牒章。略有二種等者，此則舉數列名。

言補特伽羅者，此地正翻名數取趣。

於六趣中數數往還，名數取趣。

雖復往來，都無我人，故名無我。

人無我者，梵語補特伽羅，唐言數取趣。謂諸有情起惑造業，即為能取。當來五趣，名之為趣。雖復數數起惑造業，五趣輪迴，都無主宰，實自在用，故言無我。故經云：無我無造無受者，善惡之業亦不忘。補特伽羅即無我，持業釋也。



一、補特伽羅無我

《基疏》1.梵言

補特伽羅，唐言
數取趣。

謂諸有情數數起
惑造業，即為能
趣（因也）。當來
五趣，名為所趣
（果也）

【補特伽羅（數取趣）】

- 梵語補特伽羅，補特伽羅，漢話叫「數取趣」。
• 數數去取五趣。
• 也就是諸有情不斷地
（數數）起煩惱（起惑）
造業。
• 起惑造業是能趣，不斷
地流轉五趣，
• 所投的五趣就是所趣。（
智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



所投的五趣

所趣

【起惑造業】
為什麼投生呢？
就是造業了。起
煩惱造業

能趣

補充



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

Q：為什麼五趣沒有修羅？

A：因為修羅有幾種：

一種屬於天趣，

一種屬於鬼趣，

反正總是在五趣裏邊的。

總之，修羅是附在裏邊的，沒有獨立開一個趣。

（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）





一、補特伽羅無我

《基疏》2.雖復數數起惑造業，五趣輪轉，都無主宰，實自在用，故言無我。

【補特伽羅無我】

- 雖然說不斷地起煩惱造業，不斷地流轉五趣受苦，
- 但是沒有一個主宰、實在的、有自在的作用，所以說「**無我**」。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



沒有一個主宰、實在的、有自在的作用 ➡ **無我**



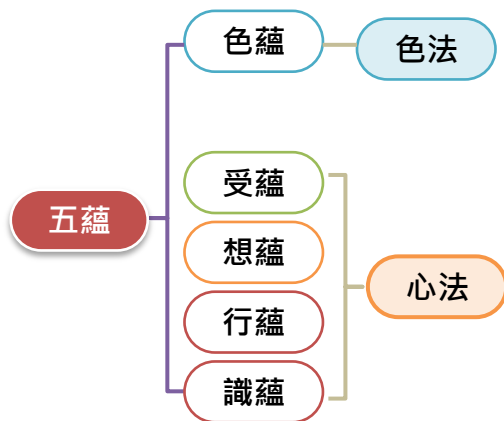
一、補特伽羅無我

乃補特伽羅，即無我矣。

此所無即我，是為我空也。

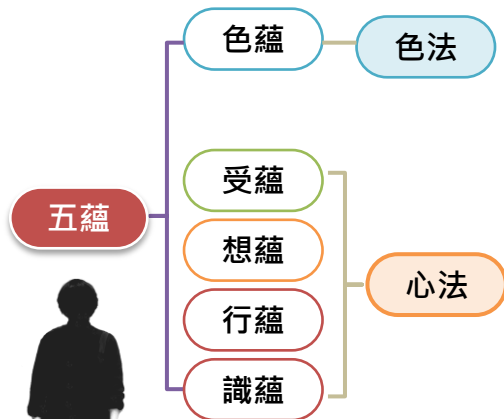
【補特伽羅無我】

- 手指 五蘊中找不出一個「我」，這叫補特伽羅無我。
- 就是說，沒有一個常的、自在的、實在的、能夠做主宰的東西來流轉，只是五蘊。
- 離開五蘊找不到「我」，五蘊中也沒有「我」，
- 所以叫補特伽羅無我，（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



- 這五蘊來講的話，這空間上的五蘊：
- 我們的肉體（「色蘊」），從小到死亡，也不斷地在變化，
- 我們的感受（「受蘊」），也是不斷地在變化。
- 我們的想法（「想蘊」），也不斷地在變化。
- 我們的行（「行蘊」），也不斷地在變化。
- 而我們所執著的本身，也在變化，（《2004瑞士默照禪七》）

一、補特伽羅無我



- 五堆零件來的，不是一件東西來的。
- 這五堆零件整天會變換的，好像那架汽車的機件，用久了這件壞了，
- 就換過第二件，沒有一件實在的東西。（《唯識方隅講記》第一冊，p. 74）

- 這五蘊來講的話，這空間上的五蘊：
- 我們的肉體（「色蘊」），從小到死亡，也不斷地在變化，
- 我們的感受（「受蘊」），也是不斷地在變化。
- 我們的想法（「想蘊」），也不斷地在變化。
- 我們的行（「行蘊」），也不斷地在變化。
- 而我們所執著的本身，也在變化，（《2004瑞士默照禪七》）



一、補特伽羅無我

五堆零件來的
——卻我偏偏在這堆零件之上

【五蘊→身見】

- 這堆東西，我偏偏在這堆零件之上，**執著以為有一個實的我。**
- 這種執著，這種見解謂之「我見」。**有了「我見」之外，跟著便有個「我所見」，「所」即是所有。**

色蘊

色法

受蘊

想蘊

行蘊

識蘊

心法

五蘊



- 執著有個我，然後執著這個兒子是「我的兒子，我所有的兒子」了。你在銀行所存放的錢，「這是我所有的存款」。
- 這隻手，「這是我所有的手，不是你的手」。
- 這件衣服是「我所有的衣服，不是你的衣服」。
- 「我見」和「我所見」，這種又名「薩迦耶見」，又名「身見」。

(《唯識要義》PDF)

一、補特伽羅無我

乃補特伽羅，
即無我矣。

此所無即我，
是為我空也。

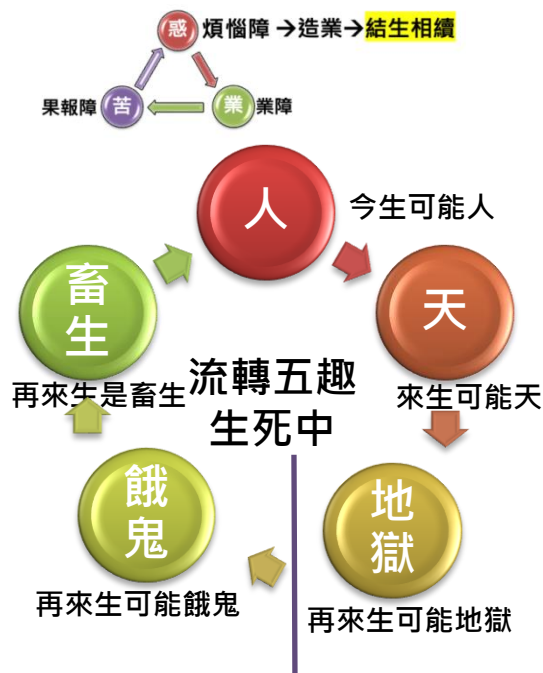
【補特伽羅無我】

- 那麼有什麼呢？有業、煩惱、果這三個東西。
- 雖然流轉生死造業，卻沒有一個常的、自在的、實在的、能夠做主宰的東西在裏邊，這就是「補特伽羅無我」。
- 所沒有的是「我」，就叫「我空」了。（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF，p.162-164）



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



沒有一個常的、自在的、實在的、能夠做主宰的東西

無我



一、補特伽羅無我

《基疏》彼凡夫等，皆執心外，實有諸法，又執此法有實主宰。此說為無，無即彼空，無別體也。

【補特伽羅無我】

- 那些凡夫外道，1都執心外的那些法是實在的，2又執這些法有個實在主宰的「我」的。
- 而佛說這些都是沒有的。
- 沒有，就是空了，「我」空了。沒有的，其他東西都沒有的。
- 這是講「補特伽羅無我」。(智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF)



二無我

- (1) 補特伽羅無我
- (2) 法無我

《五蘊論》

☞ 講「補特伽羅無我」

《百法》

☞ 講「補特伽羅無我」之外，

☞ 再加一個「一切法無我」



二、法無我

《百法明門論》

《基疏》

《普光疏》

《義忠疏》

二、法無我

言法者，軌持之義。謂諸法體，雖復任持軌生物解，亦無勝性實自在用故。

言法無我，法即無我應云法無法，從能依說，故云法無我。

二、法無我者，謂蘊、界、處等，名之為法，此無人故，名無我。此則第二、答後問訖。

法無我者，謂諸法體，雖復任持軌生物解，亦無勝性實自在用，故言無我。法即無我，持業釋也。有疏本云：因明無我，便解二執。

不善論宗，學者應知。又言一切法中，都無有我者，何不在此之中解釋，而於前文，預繁說乎！上來明二無我。答後問訖。



二、法無我

《百法明門論》

《基疏》

二、法無我

1.《瑜伽》九十三云：復次一切無我無有差別，總名為空。
謂補特伽羅無我及法無我。

補特伽羅無我者，離一切緣生行外，別有實我，不可得故。

法無我者，謂一切緣生諸行，性非實我，是無常故。如是二種，略攝為一(雙證二無我理)，彼處(指《毘曇》)說此名為大空。

2.又云：我之執者，心得境名。

3.云：二執者，我狹法寬，蓋人有迷人必迷法者，迷法未必迷人故。能持自體者為法，有常一用者為人，如二乘我執已斷，法執猶存，則其淺深寬狹可見矣。

蓋我法者，不出世間及聖教二種我法。

謂世間人執我法，無體隨情，名世間假。

聖教我法者，有體強設名之為假。

故二皆為假，故無我法也。



法謂軌持

《基疏》言法者，軌持之義。

一切法

《成唯識論》(以下簡稱《識論》)云：「法謂軌持。」

法

軌

軌是軌範；有自己的軌範，可令他生解，名軌。

持

持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

- 「法」字是怎樣解釋？
- 說得文雅一些，叫做「事物」；
- 說得通俗一些，叫做「東西」。
- 「法」就是東西。（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177）



法謂軌持

一切法

《成唯識論》(以下簡稱《識論》)云：「法謂軌持。」

法

1. 軌

軌是軌範；有自己的軌範，可令他生解，名軌。

2. 持

持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

• 那麼，什麼叫做「東西」？

• 佛家有一個嚴格的解釋。

法

1. 軌

2. 持

• 凡是具備兩種性質的事物，就叫做「東西」、叫做「法」。(參照《成唯識論講記》第一冊，pp. 177-178)

法謂軌持



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

「軌」是指有它自己的法式

1. 軌

軌是軌範；有自己的軌範，可令他生解，名軌。



- 譬如這個有蓋的茶杯，叫做「法」，或叫做「東西」，
 - 因為它有它的「軌」。……因為它有它自己的方式，
 - 令他人見到它的時候，就知道它是「有蓋茶杯」，
 - 而不是「無蓋茶杯」；（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）

法謂軌持



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

「軌」是指有它自己的法式

1. 軌 軌是軌範；有自己的軌範，可令他生解，名軌。

它是「有蓋茶杯」

- 因為它有它自己的軌範，
- 有它自己的方式，
- 所以令別人看見它的時候，
 - 就知道它的軌範，
 - 知道它是一個有蓋的茶杯了。
 - 這是「軌」的意思。（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）



- 而不是「無蓋茶杯」；
- 它更加不會是「花」，
- 不會是「貓」，
- 不會是「人」，（參照《成唯識論講記》第一冊，pp. 177-178）

法謂軌持



• 為什麼說這個是「人」？

- 因為他是
- 有思想，又有活動，又有文化，
- 他有這些軌範，所以叫他做「人」，

（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）



- 這確是與「猴子」不同；
 - 猴子有猴子的軌範，
 - 我們一看到牠，
 - 就知道牠是猴子。

（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）



法謂軌持



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- 譬如你問我：「你今天花很多錢呀？」
- 我答：「沒有。」
- 那個「沒有」，有沒有軌範？
- 既然它是「沒有」，哪裡還有軌範可言？
「沒有」是什麼？摸也摸不到，看也看不見，這就叫做「沒有」，
- 這個是「沒有」的法式，
- 所以「沒有」亦有它的軌範。

（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）



法謂軌持



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

帽子



這頂帽，有帽的「軌」

我們不會說這是「花瓶」。

花瓶



這花瓶，有花瓶的「軌」

- 所以，「法」的第一種性質就是具備「軌」——軌範。（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 177-178）

法調軌持



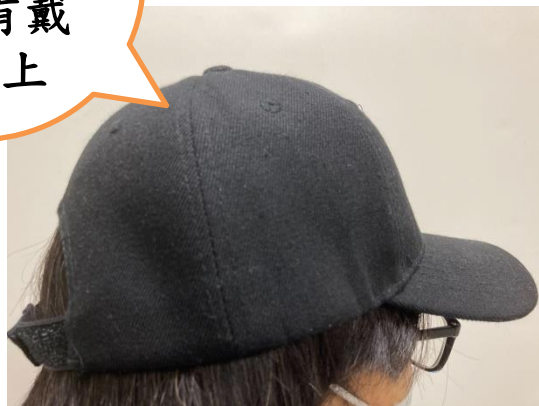
法鼓講堂

線上直播
Live 課程

2.持

持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

「帽」一定要保持
可以有戴
在頭上



- 「持」，即是指「保持」。

- 假使我拿這帽用來包裹東西，它就不是「帽」了。

- 這頂帽要保持帽的性質，才可以「戴在頭上」，這就叫做「帽」。
- 。……這是「持」的意思。……
- 當我說它是「帽」的時候，就一定要保持可以有戴在頭上的這種性質。
- （參照《成唯識論講記》第一冊，p. 178-179）

法謂軌持



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

2.持 持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

- 「持」，即是指「保持」。



- 如果你是用腳穿的，叫做「鞋」，
- 這樣它就不能夠保持「戴在頭上」的性質，就不能叫做「帽」了。
- 保持它自己本身的性質，就叫做「持」。
- 具備「軌」、「持」這兩種意義的東西，就叫做「法」。
- (參照《成唯識論講記》第一冊，p. 178-179)



法謂軌持



2.持 持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

不是「帽」

- 假使我拿這帽用來包裹東西，它就不是「帽」了。
- 如果你是用腳穿的，叫做「鞋」，這樣它就不能夠保持「戴在頭上」的性質，就不能叫做「帽」了。
- 保持它自己本身的性質，就叫做「持」。

（參照《成唯識論講記》第一冊， pp. 178-179）



法謂軌持

一切法

《成唯識論》(以下簡稱《識論》)云：「法謂軌持。」

法

1. 軌

軌是軌範；有自己的軌範，可令他生解，名軌。

2. 持

持謂任持；能任持其自相而不失，名持。

- 具備「軌」、「持」這兩種意義的東西，就叫做「法」。 (參照《成唯識論講記》第一冊， pp. 178-179)

法謂軌持

• 這是「鉛筆」

- 這個「法」字的意義很廣闊。
- 一件東西有鉛筆的軌範，再加上能夠保持鉛筆的性質的時候，它就叫做「鉛筆」。

（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 178-179）



- 如果將來把它拆解，當垃圾丟掉，燒成灰燼，即是說它失去了自己的性質，那時候它就不是「鉛筆」，變成「垃圾」了。

（參照《成唯識論講記》第一冊，p. 178-179）

二、法無我

《基疏》

言法者，軌持之義。
謂諸法體，雖復任持軌生物解，

【一切「法」】

- 什麼叫法？
- 任持自性，它能夠持自性，
 - 例如火，它能夠持它的煖性；
- 軌生物解，
 - 對人家，它……可以使人家看到這個法的名字，就知道這是火。
- （智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）



二、法無我

《基疏》

言法者，軌
持之義。
謂諸法體，
雖復任持
軌生物解，

【一切「法」】

- 法，
 - 對內，（**任持**），把自己自性能夠任持到，
 - 不會今天煖的明天變冷了……，
 - **火永遠是煖的；**
- 對外，**軌生物解**，人家看了這個東西，看了這個名字，**就知道是火，是亮亮的紅紅煖煖的東西。**（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



二、法無我

亦無勝性實自
在用故。

言法無我，
法即無我
應云法無法，
從能依說，故
云法無我。

（以下省略）

【一切「法」無我】

- 那麼對內對外的作用都有了。
- （但卻）也沒有一個真正的、不變的、實在的、能夠由自己作主的用。
- 所以說，一切法雖然能軌生物解，任持自性，
- 但是實際上
 - 一個能夠實在地存在並能夠自在地作用的獨立的、殊勝的自性是沒有的，所以叫法無我。
- 法就是無我，當下就是無我，叫法無我。……（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）

• 沒有「實執」的東西

二、法無我

- 譬如一架汽車，你說它是「有」，抑或是「沒有」？
- 汽車是假的，是零件的配合而已，所以根本就沒有一架真實的「汽車」。
- 雖然沒有一架真實的「汽車」，但當零件配合的時候，就整架車出現了。（《成唯識論講記》，p. 231）
- 如果你說汽車是沒有！那麼別人開車的時候，最好你試一下去撞它。
- 你說撞下去會被輾死！那便不是完全沒有的！
- 不是完全沒有，即是什麼？最低限度是假有。
- 即是「有」是有階級的，有「有」，有「假有」；
- 「假有」叫做「幻有」，有些叫做「非有似有」。（《成唯識論講記》，p. 231）



二、法無我



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 沒有「實執」的東西
——卻我偏偏在認為那些東西是實在的。

法執——→所知障
(執著諸法實在有) (障無上菩提)

我執——→煩惱障
(執著五陰身心為我) (障究竟涅槃)

「所知障」，以「法執」為中心

(1) 我們對世界上的事事物物都會生起「實執」，並認為那些東西是實在的。

- (2) 對於我們所知的東西都認為它是「實在」的這種執著，就叫做「法執」。



如我見到茶杯，便以為這個是「實在」的茶杯；



見到人，就以為是「實在」的人；

見到佛，就以為這個是「實在」的佛。



二、法無我

有了「煩惱障」只是令到我們生死輪迴

法執——→所知障
(執著諸法實在有) (障無上菩提)



我執——→煩惱障
(執著五陰身心為我) (障究竟涅槃)

由於有了「實執」——→令其他煩惱隨順生起，然後才會產生其他的過失的。

隨著法執生——→起很多的貪、嗔、癡、慢、疑等（煩惱），

遂形成一個集團，就會障礙我們對真理的徹底的認識。



二、法無我

法執——→所知障
(執著諸法實在有) (障無上菩提)



我執——→煩惱障
(執著五陰身心為我) (障究竟涅槃)

「煩惱障」，以「我執」為中心



譬如有個人見到錢財
生起了貪念，如果他
不執著錢財是實在，
又怎會生起貪？



譬如一個好色的人，他會
做出種種如強姦等行為，
但如果他不執著那個對像
是實在的，他又怎會無端
做出這些行為？



二、法無我

法執——→所知障
(執著諸法實在有) (障無上菩提)



我執——→煩惱障
(執著五陰身心為我) (障究竟涅槃)

「所知障」，以「法執」為中心，障礙我們認識真理。……
對於我們應該知道的真如有障礙，令我們不能完全地瞭解真如，這就是「所知障」。
(參照羅時憲《成唯識論講記》，pp. 123-124)

- 「所知」即是指真如、真理。

「煩惱障」，以「我執」為中心，以及與「我執」有關的那些煩惱，就會有很多貪、瞋、癡等煩惱隨著生起，形成一個煩惱的集團似的，故稱為「煩惱障」。

「煩惱」即是「障」

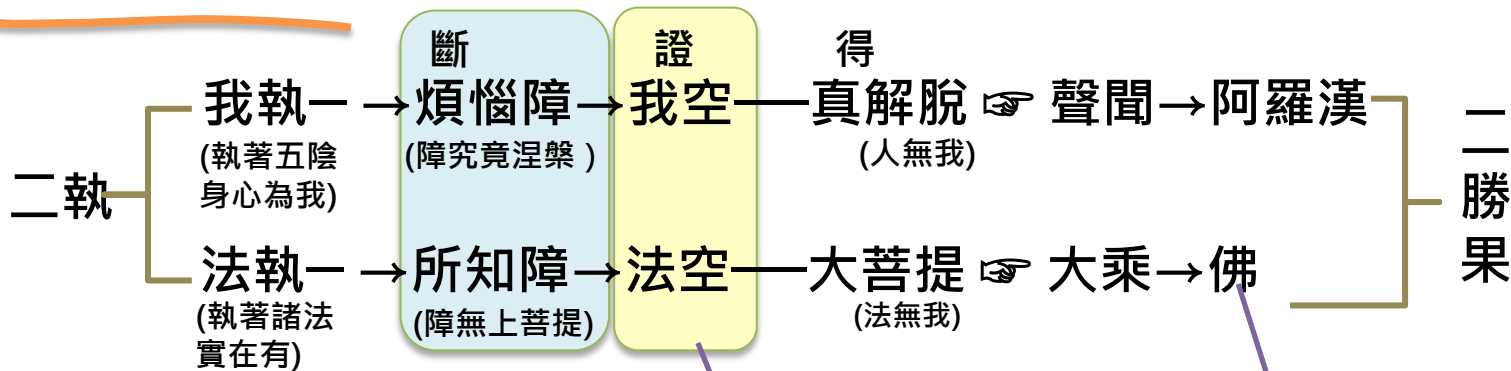
二無我

學佛是為了剷除
這兩種障，



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



我們有「我執」，就形成「煩惱障」；
由於我們有「法執」，就形成「所知障」。(參照羅時憲《成唯識論講記》，p. 125)

那麼「二障」怎樣才不會生起？

若要去除這兩種障，就要「證二空」。「二空」，即「人空」與「法空」。(參照羅時憲《成唯識論講記》，p. 125)

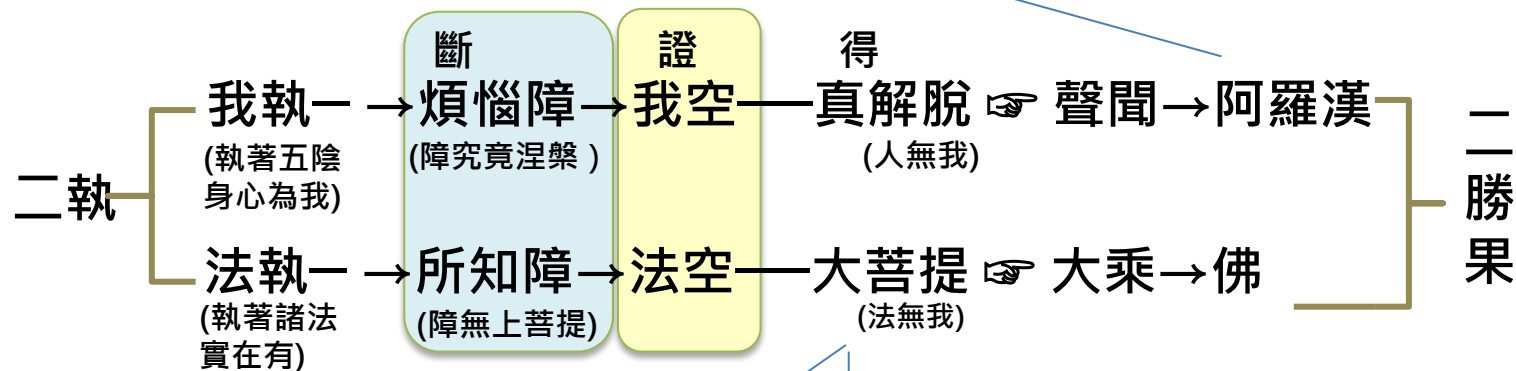
【好處】

- 如果你剷除「煩惱障」的話，將來就會成阿羅漢；
- 如果連「所知障」都剷除掉，你就能成佛而得大菩提。(參照羅時憲《成唯識論講記》，p. 125)

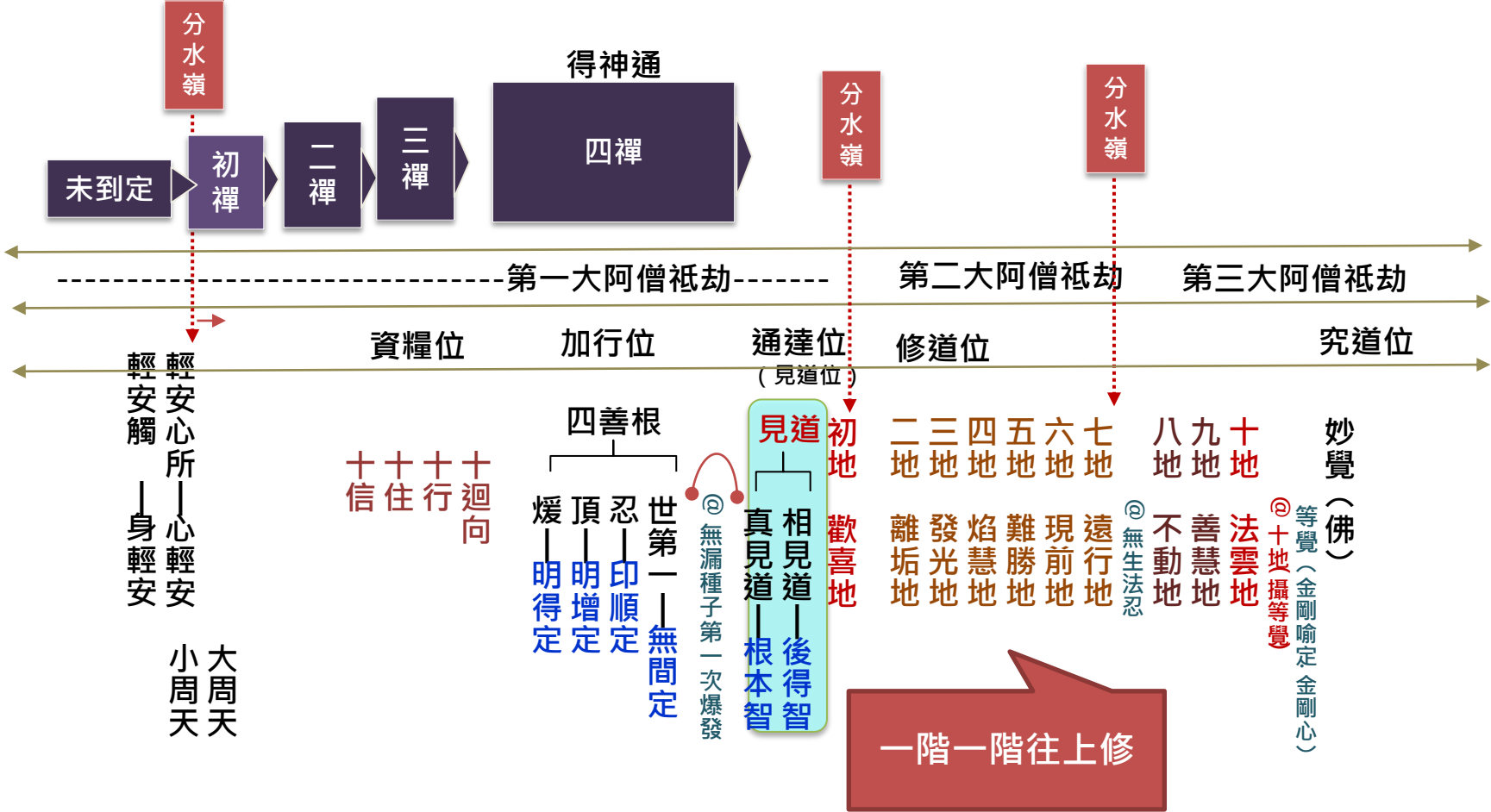


二、法無我

【好處】沒有了「煩惱障」就可以令我們入無餘涅槃，可以成阿羅漢，但不能成佛。



【好處】對真理的徹底的認識，就叫做「大菩提」。「菩提」者，即是「覺悟」。

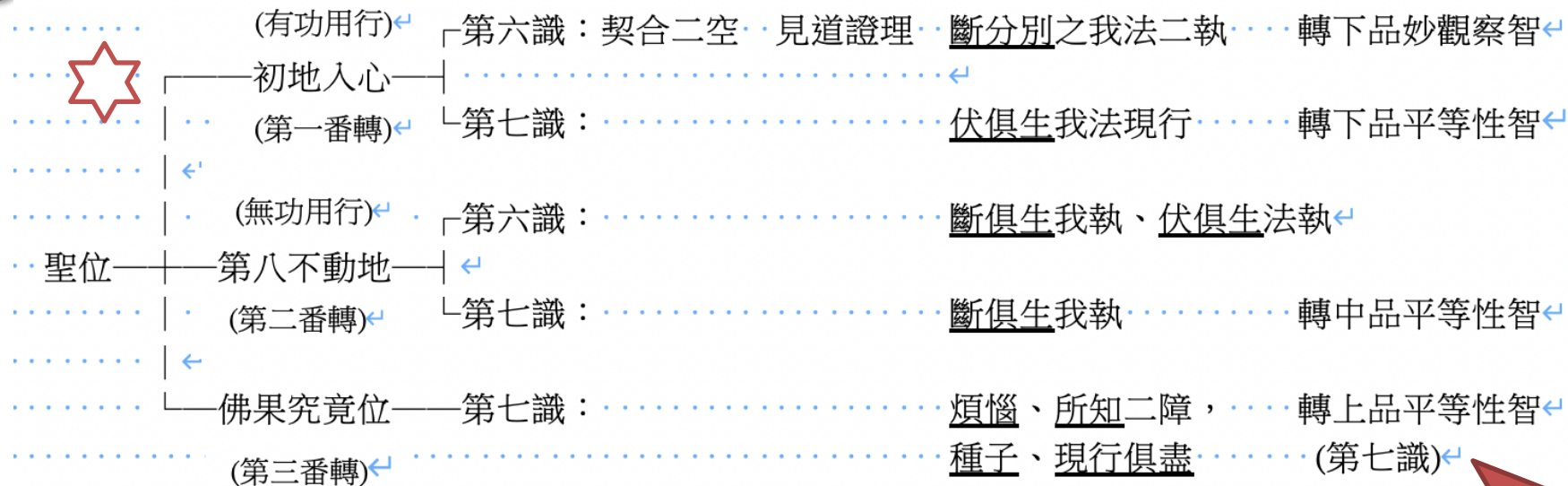


在禪定中修止觀力轉識成智



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



【伏、斷、捨】：在轉識的過程上，種子被壓制而不現行，名伏；
種子被拔除，名斷；
種子被拔除後，不留餘習，名捨。(淨照法師《八識規矩頌講要》p.11)

第0二次課已有介紹了

(參照證融法師：109A-8-前五識，六識、末那識，p57-80.docx；于凌波《八識規矩頌講記》(pp. 250-257))



二、法無我

《基疏》云：
二執者，
我狹
法寬，



我執

狹

法執

寬

- 兩個執，人執和法執，哪個範圍大？
- 我執的範圍要小一些，
- 法執的範圍寬一些。（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）



二、法無我

蓋人有迷人必迷法者，
迷法未必迷人故。……



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有 迷人



必

迷法

- 有我執的人，法執決定有。
- 迷人就是認為補特伽羅有我，這種人必定也執著法是有我的。

因為要迷人，決定迷法

- 就是我執的範圍要小一些了，
- 法執的範圍要寬一些。

迷法



未必

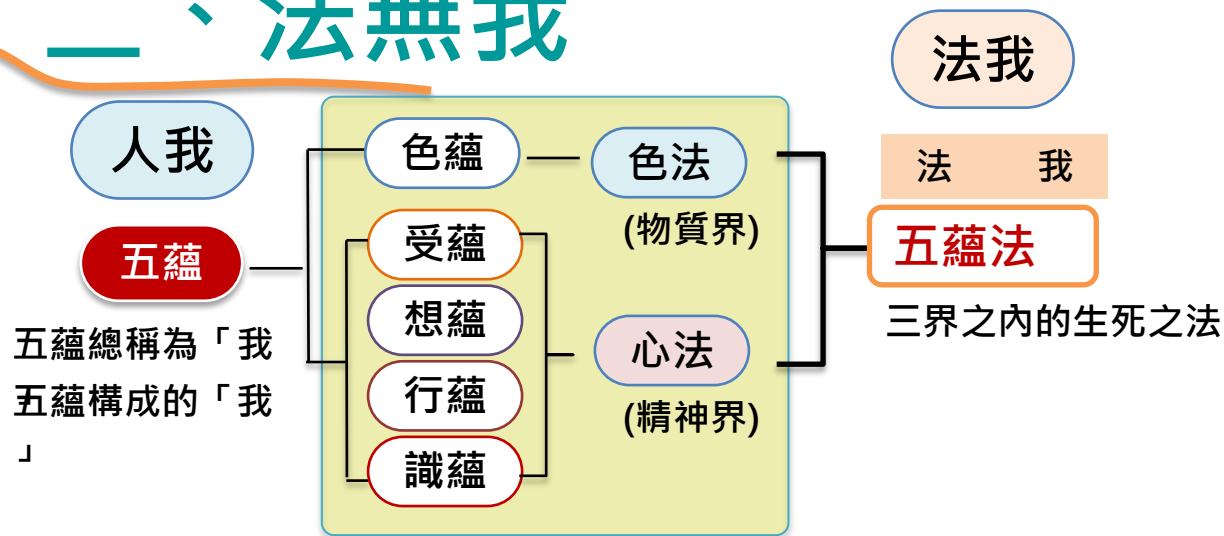
迷人

- 但是，迷法的人，法執沒有除掉，
- 而我執除掉的情況卻是有。

而迷法，不一定迷人

（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）

二、法無我



(二) 法我

- 「法」是指統一的東西。
- 「法我」即是「五蘊」（色、受、想、行、識），前一屬於物質界，後四屬於精神界。
- 五蘊總稱為「我」，就是法，所以五蘊也稱為五蘊法，它是三界之內的生死之法。（《禪的世界》，p. 96-97）



二、法無我

二乘

我執 已斷

法執 猶存

如二乘
我執已斷，
法執猶存，
則其淺深寬
狹可見矣。

- 對阿羅漢來說，我執是斷掉了，法執還在。
 - 那就是說，我執沒有了，人的迷沒有了，
 - 而法執還沒有斷完，不是說一點沒有斷掉。
- 唯識裏說阿羅漢斷人執而不斷法執，……
- 菩薩把一切法執都斷完就成佛了。（智敏上師《大乘百法明門論講記》 PDF）



二、法無我

人空

法不空

法我
(有法我執)

小乘：小乘看到五蘊所成的我雖假，五蘊法則不空，故不希望再受生死。也因為畏懼生死，所以希望求入涅槃，一旦修行成功，便不再處於生死之中，離開了現實世界。

這種將生死與涅槃分為兩截的執著心，便是法執，又名「法我」。

破法我
(破法我執)

大乘：大乘菩薩是住於生死而不著生死，雖在生死之中，卻不受生死的束縛。如《心經》中所說：「照見五蘊皆空」，即度一切生死苦厄，既然五蘊皆空，雖有生死，也是空的，於是便不怕生死了。

人空

法空

• 小乘觀察到五蘊假合的我，是由於地、水、火、風的四種基本元素所形成。四大調和，便會身體健朗；四大違和，便會產生疾病。所以，不以色身為實在的我，不應執取色身為我而造種種的生死業。換言之，小乘看到五蘊所成的我雖假，五蘊法則不空，故不希望再受生死。也因為畏懼生死，所以希望求入涅槃，一旦修行成功，便不再處於生死之中，離開了現實世界。這種將生死與涅槃分為兩截的執著心，便是法執，又名「法我」。
大乘菩薩是住於生死而不著生死，雖在生死之中，卻不受生死的束縛。如《心經》中所說：「照見五蘊皆空」，即度一切生死苦厄，既然五蘊皆空，雖有生死，也是空的，於是便不怕生死了。(《禪的世界》，p. 96-97)



二、法無我



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

二乘

我執

已斷/淺且狹

法執

猶存/深且寬

- 舉阿羅漢的例，
 - 我執斷掉了，
 - 法執沒有斷完。……

- 阿羅漢還沒成佛，
 - 可以把我執斷掉，
 - 但法執沒有斷完，
- 可見
 - 法執深且寬，
 - 我執淺且狹，
- 這一比就比出來了。（智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）



課後總結



- ✓ (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解
- (2) 【造論的目的】為利樂諸有情提二問
- (3) 【修行的目的】修習止觀，學百法☞修止觀，除二障，證二空
- (4) 修行修心，學百法☞要負責任的是自己

課後總結 (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解



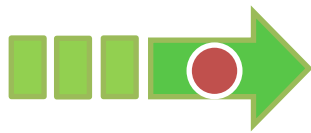
法鼓講堂

線上直播
Live 課程



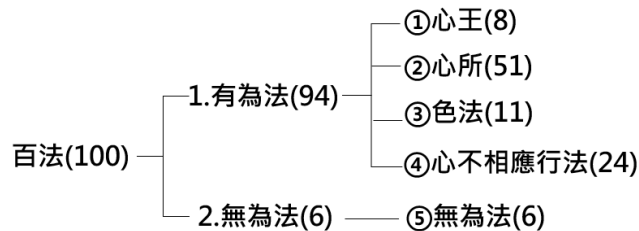
六百多個名詞

600多個



一百個名詞(百法)

100個



- 世親菩薩，他將《瑜伽師地論》裡的六百多個名詞作出篩選，據選後剩下一百個，這是為了給那些學佛的人，令他們能夠容易了解，所以叫做「百法」，即一百件東西。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 255）



1. 心王(8)

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



百法GPS

2. 心所有法(51)

(1) 遍行
(5)

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

(2) 別境
(5)

- [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
(4)

- [1] 睡眠
- [2] 悔(惡作)
- [3] 尋
- [4] 伺

(3) 善
(11)

- [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
(6)

- [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
(20)小隨煩惱
(10)

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

中隨煩惱
(2) 大隨煩惱
(8)

- [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



佛



3.色法(11)

[1]眼根	[6]眼根
[2]耳根	[7]聲境
[3]鼻根	[8]鼻根
[4]舌根	[9]味境
[5]身根	[10]觸境
	[11]法處所攝色

4.心不相應行法(24)

[1]得	[8]名身	[15]流轉	[22]數
[2]命根	[9]句身	[16]定異	[23]和合性
[3]眾同分	[10]文身	[17]相應	[24]不和合性
[4]異生性	[11]生	[18]勢速	
[5]無想定	[12]住	[19]次第	
[6]滅盡定	[13]老	[20]時	
[7]無想報	[14]無常	[21]方	

5.無為法(6)

- (1)虛空無為
- (2)擇滅無為
- (3)非擇滅無為
- (4)不動無為
- (5)想受滅無為
- (6)真如無為

二無我(2)

- (1)補特伽羅無我
- (2)法無我



百法GPS

- 1.心法
- 2.心所有法
- 3.色法
- 4.心不相應行法

5.無為法



百法GPS

一切法

無我

☞ 是識所變
☞ 都離不開
識

1. 心法

☞ 是識的自相

2. 心所有法

☞ 是識的相應

3. 色法

☞ 是心王、心所的所變
(識的所變)

4. 心不相應行法

☞ 是心王、心所、色的分位
(識的分位)

☞ 識的實性 —

5. 無為法

☞ 是心王、心所、色、不相應
的實性 (識的實性)

二無我

(1) 補特伽羅無我

(2) 法無我

心王☞是識的自相，
心所☞是識的相應，
色☞是心王、心所的所變，
不相應☞是心王、心所、色的分位，
無為☞是心王、心所、色、不相應的實性，
而皆不離識。其關係如下：（楊白衣《唯識要義》，pp. 132-133）



課前分享



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

上星期課程

- 大家學佛最重要的是不用心急，慢慢讀。……
 - 慢慢走，沿路要懂得欣賞各處風光。
 - 我們讀佛經也是一樣，慢慢走，即慢慢讀，
 - 一邊讀一邊欣賞經文的章句妙理，不要著急。……
 - 慢慢來，每天增加多一點，那就足夠了。……
 - 所以不用怕走得慢，大家沿路耐心細意地欣賞！
- (羅時憲《成唯識論講記》，p. 20)

課後總結 (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 【印順法師】這許多名詞（名相），我們這麼簡要講講，有很多也不太好懂。
- 真正的研究，要慢慢慢慢去理解，參考很多註解，慢慢地懂起來。
- 佛說的經很多，佛說的道理也很多，也很困難，不容易瞭解。後來的佛弟子，就把佛說過的五蘊、十二處、十八界這許多名詞收集起來，慢慢慢慢歸類，……各式各樣的說法，說來說去，主要的就是這些問題，……。
- 所以，把這些基本名詞知道了以後，其他的佛法，慢慢慢慢瞭解。這種基本的，我叫做「基礎佛學」，要瞭解佛法，這是一種基礎。（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 319a2-10）

課後總結 (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 我們中國人有的人歡喜講得很高妙，一下子講心、講性，講有、講空，頭頭是道，
- 可是，實際上這種基礎佛學沒有，很空洞的，經不起問的。……比方說業報、感業，「業」是什麼？它是什麼情形的？業報是怎麼感的？……這個看似很淺……(👉 @經不起問的)
- 所以，現在做一個中國佛教徒的話，……如果沒有這種基礎的話，那就叫空談心性了。專門講上乘的、高的道理，下面沒有基礎，不成！所以，我並不是講什麼高妙得很的，我們從前都還是從基礎的學來的。……沒有這許多的基本知識，其實是不成的。……（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, pp. 319a10-320a8）



課後總結



- (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解
- (2) 【造論的目的】為利樂諸有情提二問
- (3) 【修行的目的】修習止觀，學百法☞修止觀，除二障，證二空
- (4) 修行修心，學百法☞要負責任的是自己

課後總結

(一)引經標宗

(2)【造論的目的】
為利樂諸有情提二問



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

○ 如世尊言：
一切法無我

[問1] 何等一切法？
(什麼是一切法？)

[問2] 云何為無我？
(怎樣是無我？)



👉 百法明門論

此中意說，如佛世尊一世時中言音所詮莫過二種：一者一切法，二者無我法，天親論主標以為宗，生起一部論之大意。(

義忠《大乘百法明門論疏》卷1：CBETA 2022.Q4, U205, no. 1368, p. 234b7-9)

課後總結

(2)【造論的目的】為利樂諸有情提二問



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

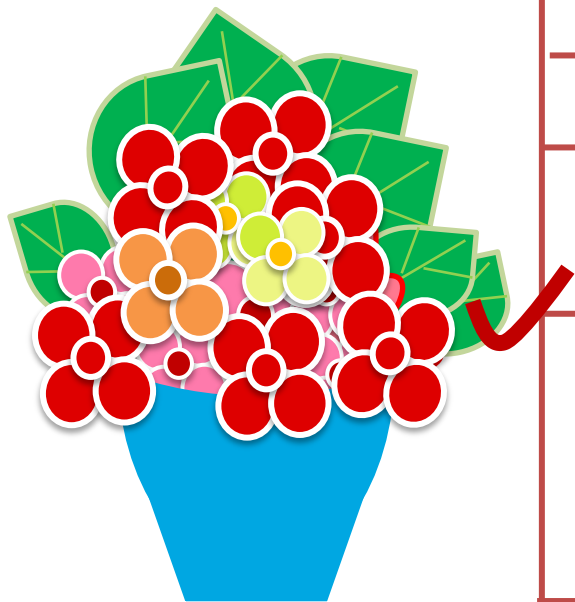
如世尊言：
一切法無我。

代眾生
問出修行的目的
➡ 除二執、
斷二障、
證二空



問：「何等一切法？云何為無我？」
是屬於第一種的問，為了利樂有情而問的。
因為一切眾生不知道什麼叫 一切法？什麼叫無我？
我們要利益他們，使他們瞭解這個道理，所以故意這麼
設問。（參照智敏上師《大乘百法明門論講記》PDF）

課後總結



- (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解
- (2) 【造論的目的】為利樂諸有情提二問
- (3) 【修行的目的】修習止觀，學百法☞修止觀，除二障，證二空
- (4) 修行修心，學百法☞要負責任的是自己

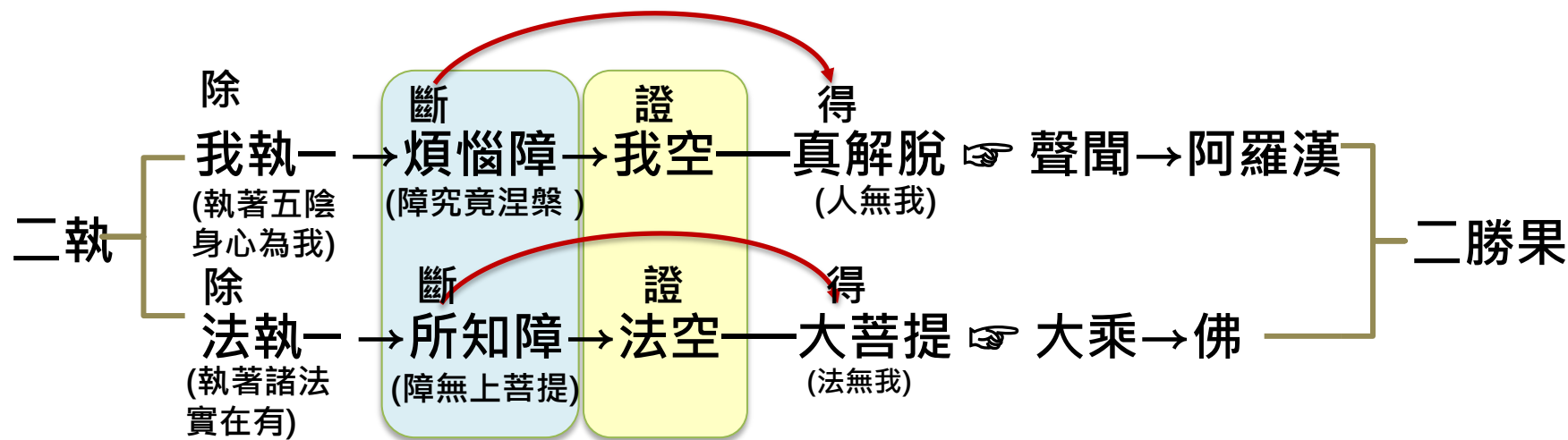
課後總結

(3)【修行的目的】修習止觀，學百法
修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



學佛是為了剷除這兩種障

- 斷「煩惱障」能得大涅槃果
- 斷「所知障」就得大菩提果。(參照《成唯識論講記》，p. 125)

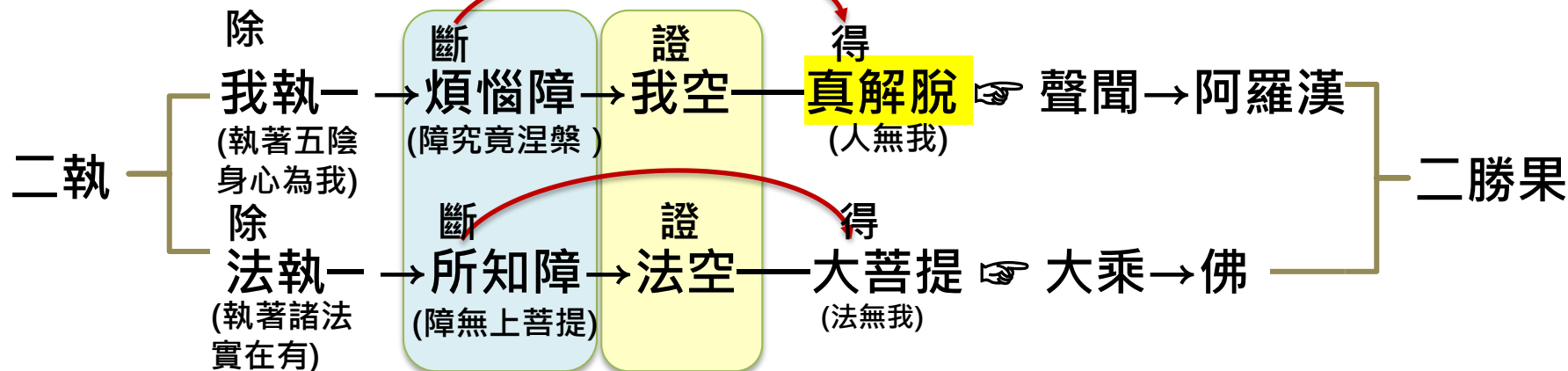
課後總結

(3)【修行的目的】修習止觀，學百法
修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



「**真解脫**」即是涅槃。為什麼涅槃是解脫？

眾生都被生死輪迴束縛著，但那些證道的人不再被生死輪迴束縛著，所以他們的生命得到解脫了，這就是「真解脫」。(參照《成唯識論講記》，p. 126)

課後總結

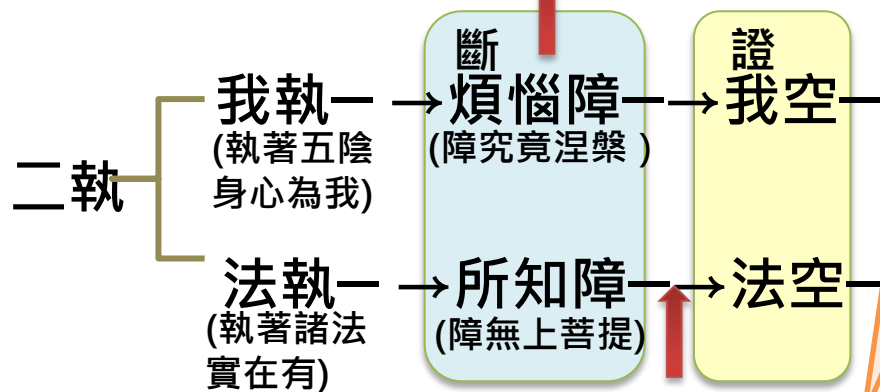
(3)【修行的目的】修習止觀，學百法
法修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

結生相續 ← 造業 ← 煩惱障



我們一定要修止觀。在禪定裡面修空觀，或者修「人空觀」，或者修「法空觀」

（參照《成唯識論講記》，p. 126）

修止觀：

1. 修人空觀
2. 修法空觀

課後總結

(3)【修行的目的】修習止觀，學
百法 修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

禪定 止觀

修「人空觀」



五蘊



五蘊和合

任何一個眾生都沒有
一個永恆不變的、有
主宰性的主人翁。(羅
時憲《成唯識論講記》，p. 123-
124)

觀自己這個「我」是五蘊和合所成，沒有實「我」的
，所以「我」是空的。「空」者，即是指「不實在的」、「假的」、
「不是實有的」，這就是「空」的含義。

自己的「我」是空，任何人的「我」也是空

反反覆覆在定中這樣地修。(參照《成唯識論講記》，p. 126)

課後總結

(3)【修行的目的】修習止觀，學
百法☞修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

禪定☞止觀

☞修「法空觀」



觀一切
事事物物

眾緣和合

除了各種「緣」之外，並沒有那件事物的自身。
☞每一個「緣」都是空的，因為每一個「緣」又
各別構成的「緣」

☞直觀那些「緣」是空，直到觀到無可再觀的候
，連那個「空」都空掉。（參照《成唯識論講記》，p. 126-127）

課後總結

(3)【修行的目的】修習止觀，學百法☞修止觀，除二障，證二空



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

禪定☞止觀

☞修「法空觀」



觀一切
事事物物

眾緣和合



這時法執開始除，當法執逐漸地一點一點的除掉，直到完全淨盡時候，就證得「大菩提」，或證得「阿耨多羅三藐三菩提」，即「無上的正覺」。

（參照《成唯識論講記》，p. 126-

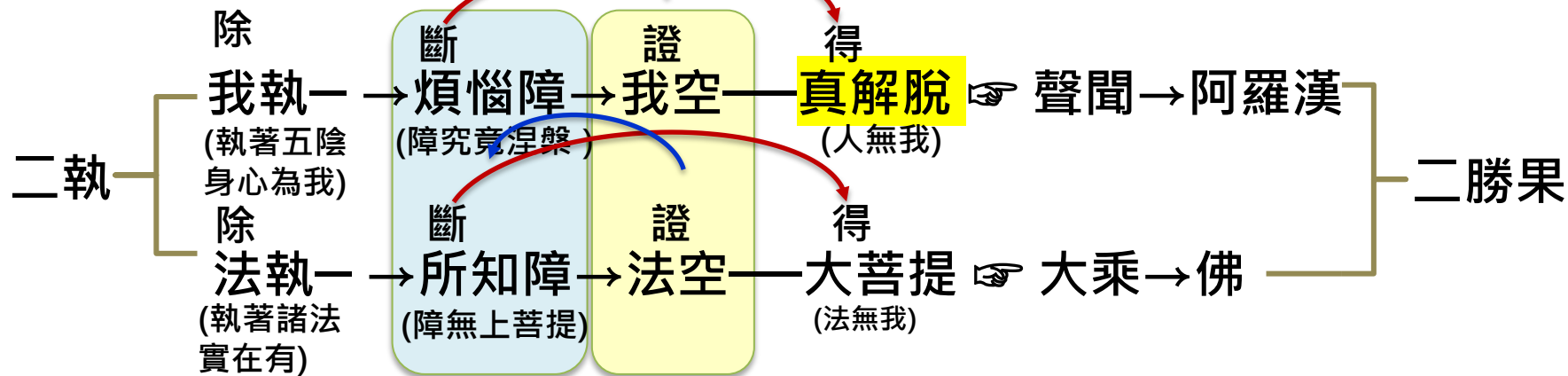
127）

課後總結 (3)【修行的目的】修習止觀，學百法



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



如果證得「我空」 ➡ 斷除煩惱障 ➡ 斷「煩惱障」 ➡ 能得大涅槃果

(如果證得「法空」) ➡ 斷「所知障」 ➡ 就得大菩提果

◦ (參照《成唯識論講記》，p. 125)

課後總結



- (1) 基礎佛學名相，慢慢瞭解
- (2) 【造論的目的】為利樂諸有情提二問
- (3) 【修行的目的】修習止觀，學百法☞修止觀，除二障，證二空
- ✓ (4) 修行修心，學百法☞要負責任的是自己

(4)修行修心，學百法👉要負責任的是自己

諸惡莫作 ➡ 離惡
眾善奉行 ➡ 行善



[解]佛學
(諦理通透)



[行] 方法

(紮實不動搖)



[禪宗/空性] 明心見性
[唯識/真如/見道]
根本智
後得智

⑧ 無漏種子第一次爆發

見道

相見道——後得智
真見道——根本智

課後總結

(4)修行修心，學百法☞要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

2.心所有法

六位

- [1] 遍行五心所
- [2] 別境五心所
- [3] 善十一心所☞行善
- [4] 根本煩惱六心所☞離惡
- [5] 隨煩惱二十心所☞離惡
- [6] 不定四心所

離惡行善

☞我們佛法之中，總是要離惡行善。

☞這離惡行善，主要是離心
裡面的惡念，起善念。

(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 88a12-13)

- 佛法要講這許多煩惱心所，就是要使我們知道這些是不好的，要怎麼樣減少，慢慢慢慢讓它不要起來，最後要把它連根拔除，再也沒有了。
- 學佛的人就是要達到斷煩惱這個目的，所以要知道煩惱，否則心裡的煩惱打那裡來，自己也不曉得，還以為好得很呢！
(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, p. 137a2-5)

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

佛法的演講

聽到

假使經百劫，
所作業不亡，
因緣會遇時，
果報還自受



道理
何在？

聽到

自作自受？

善/惡 回到自己的身上？

自作 → 作善/作惡

自受 → 樂報/惡報

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

示意圖

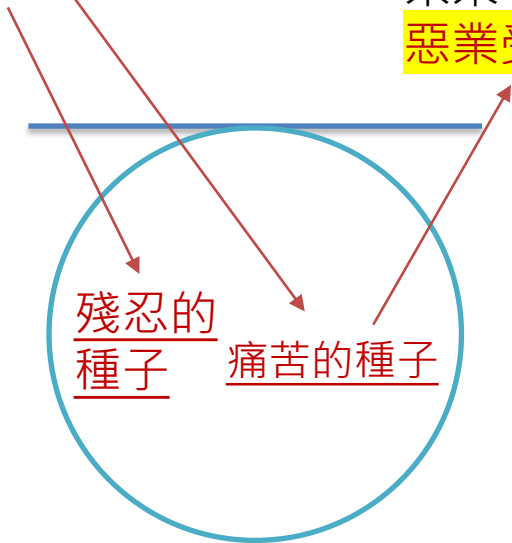
- [例：你殺雞]
- 你殺雞的「業種子」打入去，
.....
- 同時它熏入去的同時是殘忍，那些殘忍的種子被它刺激了。
- 殺雞的時候，那隻雞痛苦，痛苦的那些「名言種子」就被它刺激到了。（唯識方隅講記第三冊，p. 915-916）

作惡業 ➡ 得苦報

殺雞（@那隻雞痛苦）

當世/
未來

惡業受苦報



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

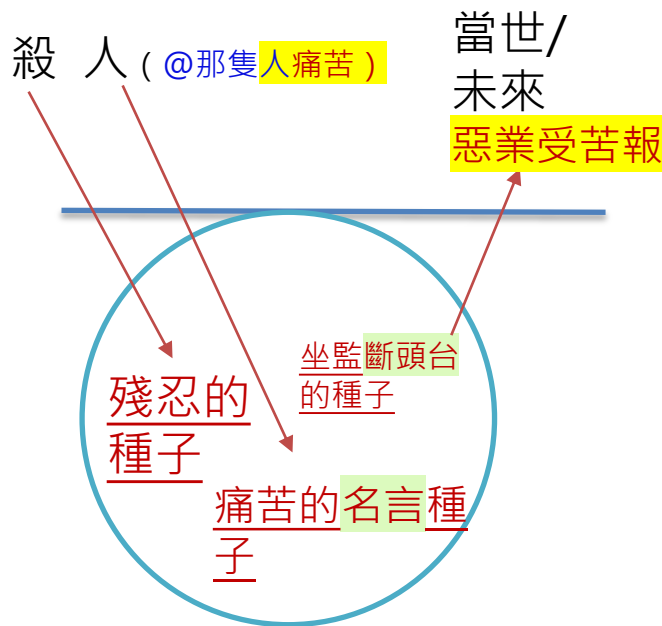
線上直播
Live 課程

示意圖

作惡業 ⇨ 得苦報

- [例：你殺人]
- 如果你殺人，都要受到很多壞的東西牽連，
- 殺人放火那些惡業的「業種子」，專刺激那些坐監，拉上去斷頭台，或者那些壞的、不好的「名言種子」，全部都被它刺激，
- 到你下一世的時候，這些東西就特別活躍，容易跳出來，成為悲慘的一世，這就叫做惡業受苦報了。（唯識方

隅講記第三冊，p. 915-916）



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 不是有一個佛懲罰你的，佛是無可奈何的，佛亦無辦法赦免你，
- 是你自己閣下的事，沒有人可以赦免你的，全部是你自己自作自受。
- 所謂閻羅王，什麼牛頭馬面，只是譬喻你那些業而已。
.....
- 所謂牛頭馬面亦都是你自己的業，所謂閻羅王者亦都是你自己的業。.....你作好業就可以了。（唯識方隅講記第三冊，pp. 915-916）



課後總結

(4) 修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

聽到別人的一句話

你很沒有水準！



- 賴耶緣起=種子緣起
- 瞋種子（因緣）→ 瞋心

- 藉由法相分析
• 因為我們自己的瞋心種子還沒有去除，
• 應該負責任是我們自己，

- 所有的修行，最後是面對我們自己
- 用唯識來說，是要面對自己的煩惱種子，煩惱種子，會現起。雖然有次要因緣，但主要是瞋種子的主要因緣。（參照從法相分析看世間到出世間的轉換 陳一標教授 <https://www.youtube.com/watch?v=Q6PT79ggcMk>）

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- 貪種子（因緣）→ 貪心
- 如果那個境相是好的、順的，便生起**貪心所**。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 436）

早齋 → 出炸豆腐
→ 自己的最愛

貪心所

- 因為我們自己的貪心所種子還沒有去除

→ 想夾
二個炸豆腐



貼標籤：一人一個

- 所有的修行，最後是面對我們自己

【轉念】不行！不行！
我只能夾一個！後面還有許多師兄弟要用啊！

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[1] 貪 (根本隨惱)

1. 如染色 被染著
2. 如馬腳 被泥黏著

俱生煩惱

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

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)

課後總結

(4) 修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[4] 慢

(3) 過過慢：心理上的高傲，叫做「過過慢」

慢心所

自我感覺良好

你看看！我當維那唱得多攝心，大眾都很安定，.....。你能像我這樣唱嗎？

• 因為我們自己的慢心所種子還沒有去除

• 所有的修行，最後是面對我們自己

【轉念】我要感恩僧團給我這個當維那的機會，可以領眾共修！

情緒的本質 ➡ 自我中心

情緒的本質

自我的中心

情緒

我執

- 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

四惑

第七意識

1.我癡

2.我見

身見又名薩迦耶見

3.我慢

4.我愛

我貪 = 我愛

六根本煩惱

不正見
疑 慢 癡 瞋 貪

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）

課後總結

(4)修行修心，學百法👉要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[16] 惛沉(大隨)

每次打坐，
便開始惛沉

•👉因為我們自己的惛沉
心所種子還沒有去除

• 壞的👉要除掉的

•👉所有的修行，
最後是面對我們自己



昏沈，心力微弱，所以內心必然不堪勝任專注一境。（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 61）

👉【對治】修光明想-降伏惛沉心所-繼續打坐

課後總結

[17]掉舉(大隨)

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

纂釋解：以掉舉有三：身掉舉，亂動。口掉舉，亂言。意掉舉，亂思。」（釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，p. 177）

【意掉舉，亂思】

念佛--掉舉心所-力

量強大-不能念佛-暫時改變所緣境

• 因為我們自己的掉舉心所種子還沒有去除

念佛



佛像莊嚴



• 所有的修行，最後是面對我們自己

• 【對治】修止（回到方法-念佛/聽得清楚/念得清楚）-降伏掉舉心所-繼續念佛

課後總結

[17] 掉舉 (大隨)

(4) 修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

纂釋解：以掉舉有三：身掉舉，亂動。口掉舉，亂言。意掉舉，亂思。」（釋志定編輯《大乘百法明門論集錄》，p. 177）

【身掉舉，亂動】

【口掉舉，亂言】

上課--掉舉心所-力量強大-不能安靜-坐著上課

• 因為我們自己的掉舉心所種子還沒有去除



圖片來自網路

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



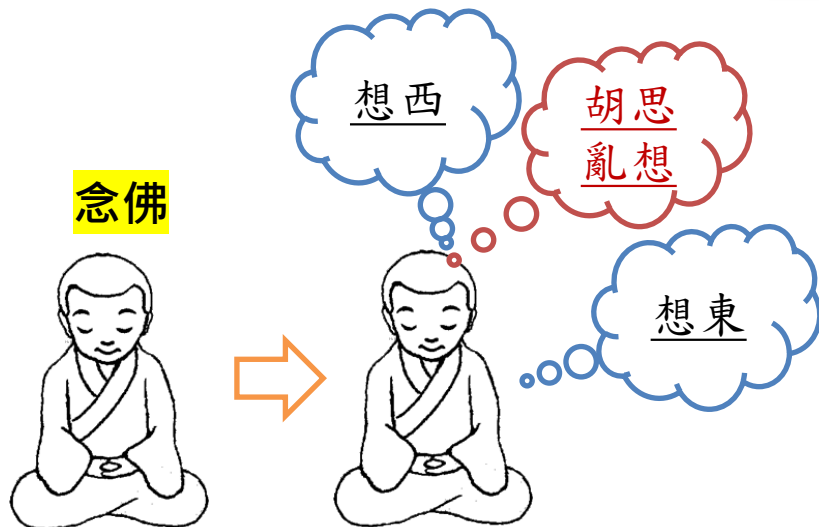
法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[20] 散亂(大隨)

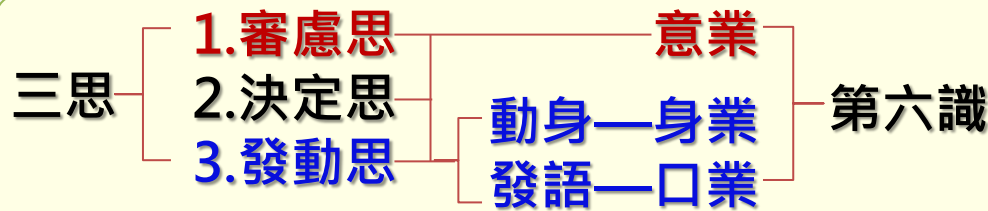
念佛--散亂心所--
胡思亂想--不能專
注在念佛

• 因為我們自己的散亂
心所種子還沒有去除



• 所有的修行，
最後是面對我們自己

【對治】-修止-（回到方法-念佛/聽得清楚/念得清楚）-降伏散亂心所-繼續念佛



業的三部曲：審慮思、決定思、發動思

☞ 第六意識之五遍行心所中的 思心所

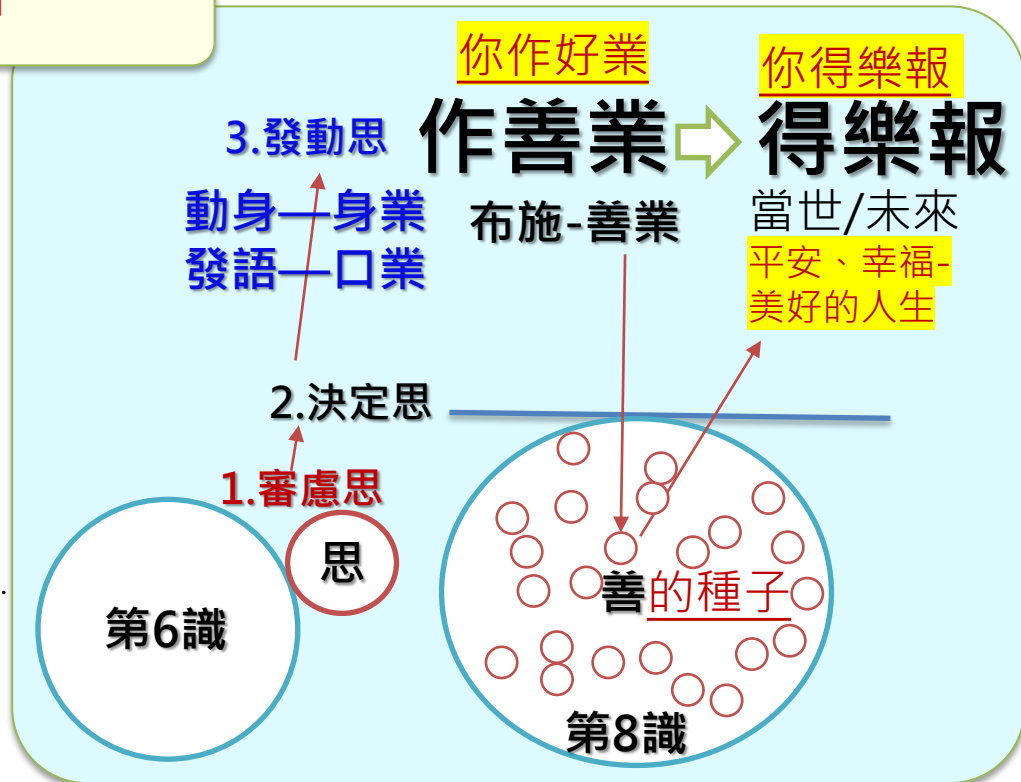
思心所 ☞ 三思

- ☞ 是你自己閣下的事，……
全部是你自己自作自受。……
- 所謂牛頭馬面亦都是你自己的業，
所謂閻羅王者亦都是你自己的業。……

你作好業就可以了

(唯識方隅講記第三冊， pp. 915-916)

示意圖



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



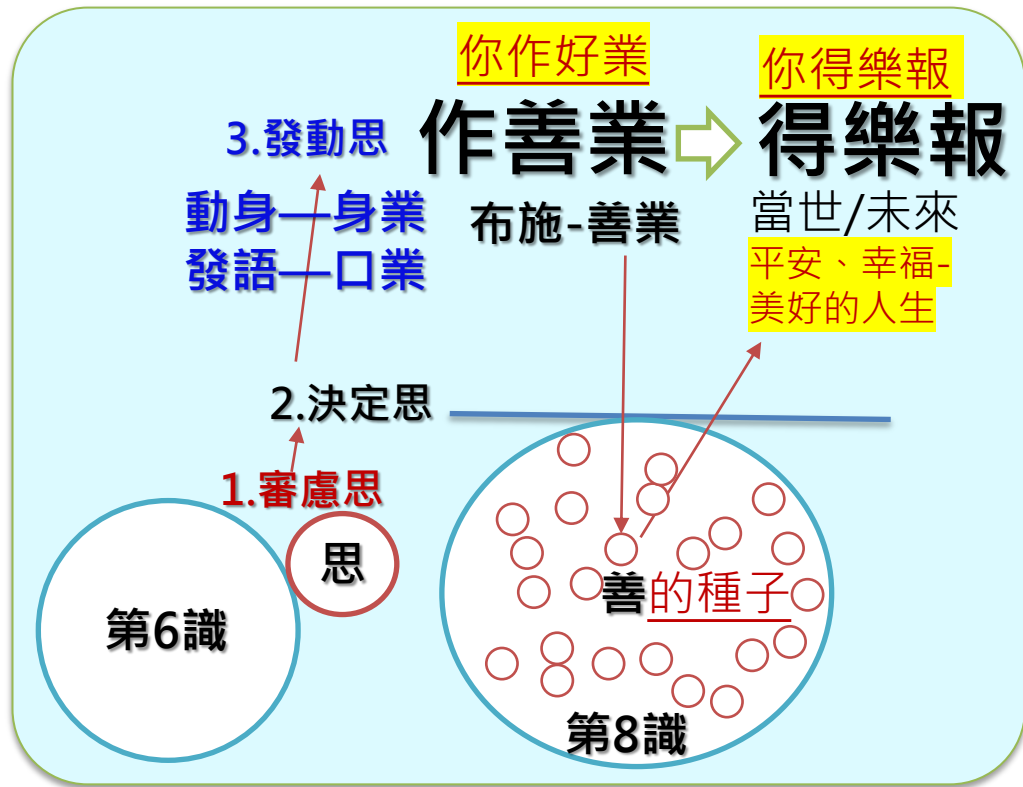
法鼓講堂

線上直播
Live 課程

示意圖

- 平常如果熏習善的因緣，
- 就能夠帶起善的種子、善的心所
- 善人（更好的自己）

（參照〈從法相分析看世間到出世間的轉換〉
陳一標教授 / 主持人結語youtube）



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

示意圖

未出家前，與佛研所學長
北投看「了凡四訓」影片

白雲禪師勸勉「作善」

1. 作善1000件

- 首得兒子

2. 作善1000件

- 再得兒子

3. 作善1000件

- 後得兒子

袁了凡

本無子女

作善業

因緣/改變了

你作好業 你得樂報
作善業 → 得樂報

布施-善業

當世/未來
平安、幸福-
美好的人生

3. 發動思
動身—身業
發語—口業

2. 決定思

1. 審慮思

思

第6識

善的種子

第8識

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

助人 $\Rightarrow$ 快樂

最近

甲法師
鞋子壞了/
嚷了許久/
沒人帶她去買

買好/有鞋子穿
快樂

乙法師
問丙師兄/
金山鎮有鞋店
帶她去買

解決別人的問題
(有鞋子穿) 快樂

課後總結

(4) 修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

示意圖

眾善奉行 → 行善

在家 → 護持三寶
出家 → 弘化利生

食

→ 食材/藥材等

衣

→ 布料等

住

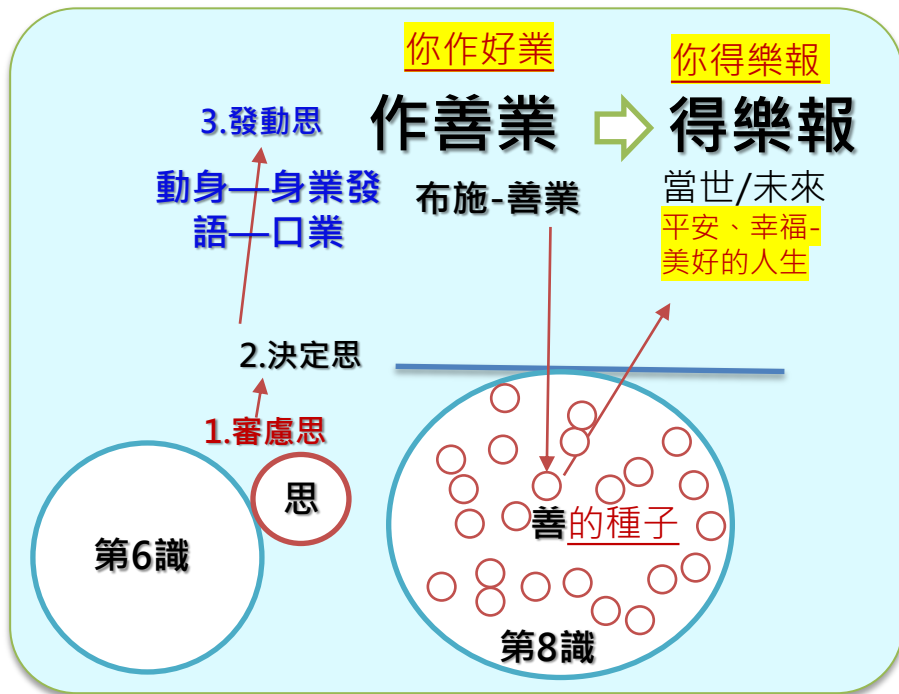
→ 住宿空間所需用具

行

→ 鞋子等

弘法用具

→ 筆電/電腦/手機等



師父小時候常聽老和尚們說：「借施主的香花，修自己的福德」

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂
示意圖

線上直播
Live 課程

眾善奉行 ⇨ 行善

同事

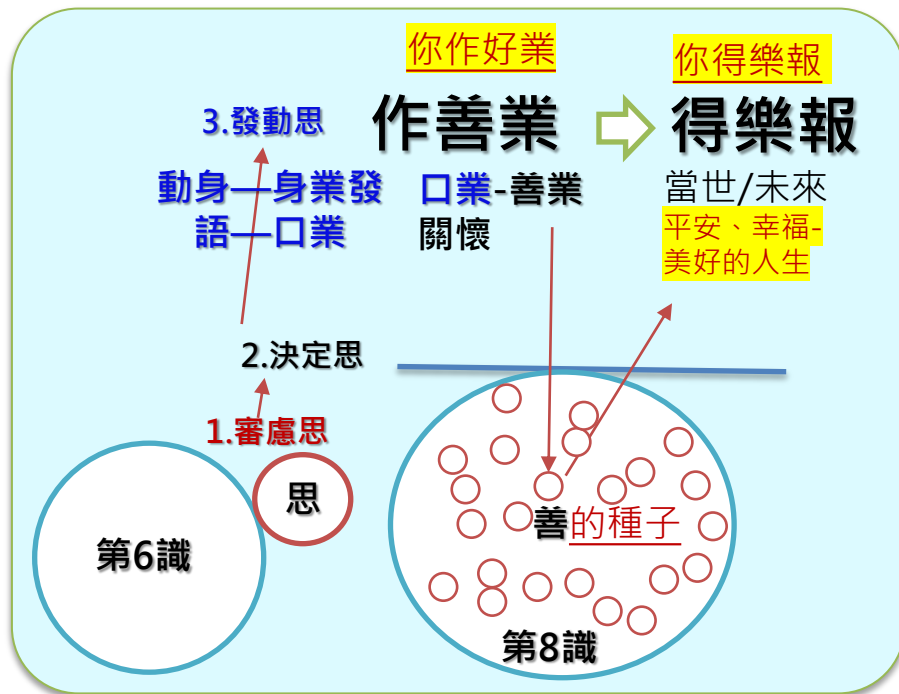
愛語

俗家 ⇨ 有事

甲乙丙丁法師 ⇨ 關懷我

⇨ 得到 甲乙丙丁法師關懷

我歡喜師兄弟互相支持



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

眾善奉行 → 行善

【自己用功】精進心所 + 不放逸心所

善心所

[8]輕安(善)

令身、心遠離羸重，適悅安樂，於善法堪任修持，
為自性；

對治惛沈，轉捨染濁身心，轉得清淨身心

大乘
百法
明門論

大乘百法明門論
本事分中略錄名數



☞ 輕安一起的話，能夠對治這個羸重，就克制了、沒有了，身心得到輕鬆、自在。

……要修行得禪定才能體驗得到。（《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2023.Q1, Y44, no. 42, pp. 121a12-122a1）

• 好的☞ 應該要發展的

課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

大乘
百法
明門論

大乘百法明門論
本事分中略錄名數

- 色法
- (11. 法處所攝色/4. 受所引色 戒體)
 - 受戒 戒體 可以防非止惡

[例]想殺死一隻兔子

- **我受過戒 我不能殺死兔子，**
- 戒體 有種防非止惡的力量



課後總結

(4) 修行修心，學百法☞要負責任的是自己

心所

1

自性

2

業用

- 好的☞ 應該要發展的
- 壞的☞ 要除掉的

[8]輕安(善)

[16]惛沉(大隨)

(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 52a1-10)

知道

- 對的☞ 發展☞ 繼續用功
- 不對的☞ 除掉☞ 找方法克服

- ☞ 否則有很多不知道的。
 - ☞ 不是好的，把它當成好的；
 - ☞ 有的其實並不壞，我們也不曉得。
- (印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 52a1-10)



課後總結

(4)修行修心，學百法要負責任的是自己



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

修行 修心

1

瞭解心裡的許多問題

- 真正修行的時候這才能夠認識，

2

知道在自己心裡面的是什麼

- 好的要發展，不好的要去除。

3

知道某一種心所的性質和作用，去瞭解我們心理上有特殊的意義

- 這許多都是講修行，……心靜下來了以後，要從它的性質和作用這兩方面去瞭解這心理上的事。我們心理上有特殊的意義。◦（印順法師《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, pp. 51a12-52a1；CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 51a9-11）

如此，修學佛法才能有一種正見

我們是來修行的



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



立志出三界

出三界(出夢)

修行

諸惡莫作 → 離惡
眾善奉行 → 行善



[解]佛學
(諦理通透)



[行] 方法
(紮實不動搖)



[禪宗/空性] 明心見性
[唯識/真如/見道]

根本智
後得智

見道

相見道 — 後得智
真見道 — 根本智

◎ 無漏種子第一次爆發

大乘
百法
明門論

大乘百法明門論
本事分中略錄名數



課後總結

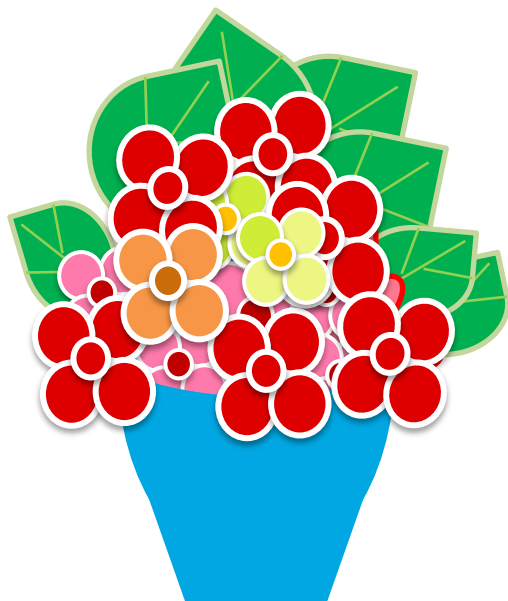


法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- 本來是一學期的課👉 八次課
- 資料太多（大卡片/大筆記本）👉 造成大家的困擾
- 補強與改進



迴 向

願消三障諸煩惱

願得智慧真明瞭

普願罪障悉消除

世世常行菩薩道