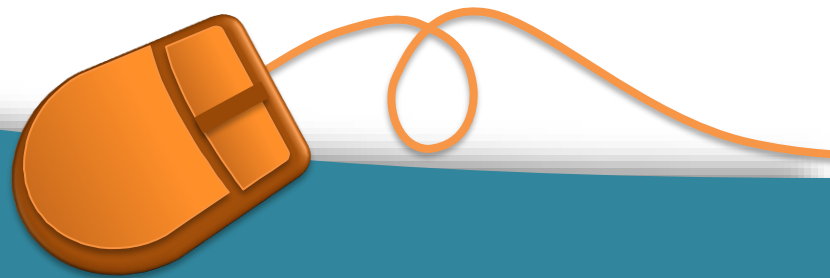


大乘百法明門論概說

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

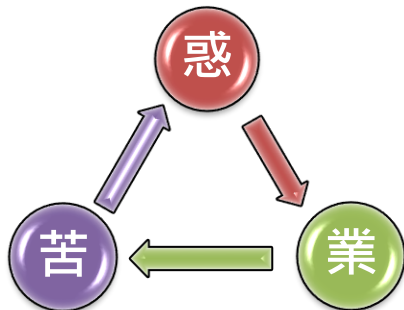
前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

迷



修止觀



悟

證人空法空觀
用智慧斷煩惱
→煩惱的終結者
→生死流轉停止

在苦的人生裡，……又起惑、又造業，又招感苦，永無止境。

那麼要如何停止呢？除非勤修「止觀」。

在「止觀」裡用智慧斷除煩惱，煩惱不起就不作有漏業，有漏業不作就不會有苦果。……生死流轉就會停止。

(參照《唯識方隅講記》第四冊，pp. 1217-1218)



1. 百法GPS

——正知見方向指引，入大乘智慧之門

✓ 2. 修習止觀，學百法

——瞭解「心所」修習止觀好方便

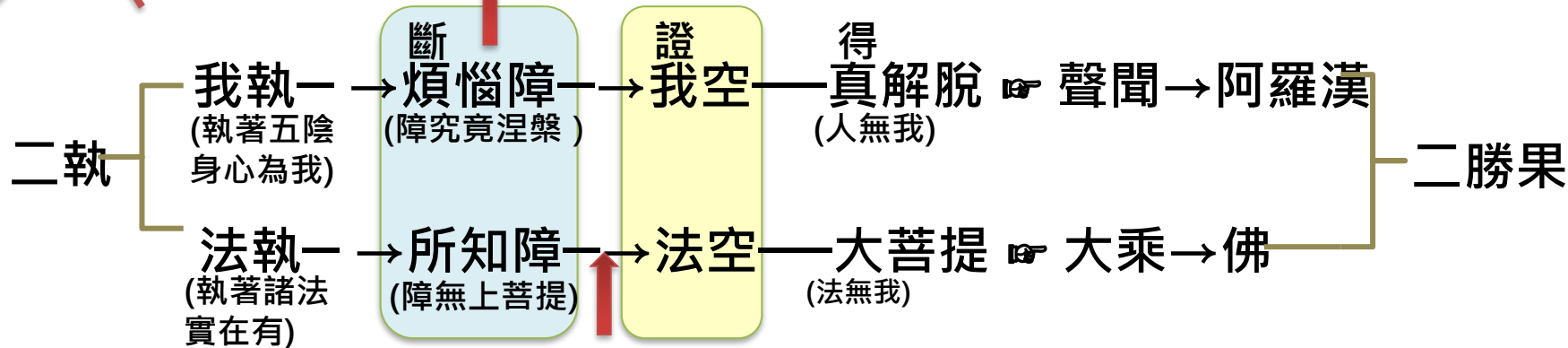
3. 修行修心，學百法

——學心所法的目的，建立佛法正見



修行的目的

結生相續 ← 造業 ← 煩惱障



由煩惱障故，令我們作業，
由作業故，於是產生了「**結生相續**」(接續另一世生起)的情形。

修止觀：

1. 修人空觀
2. 修法空觀

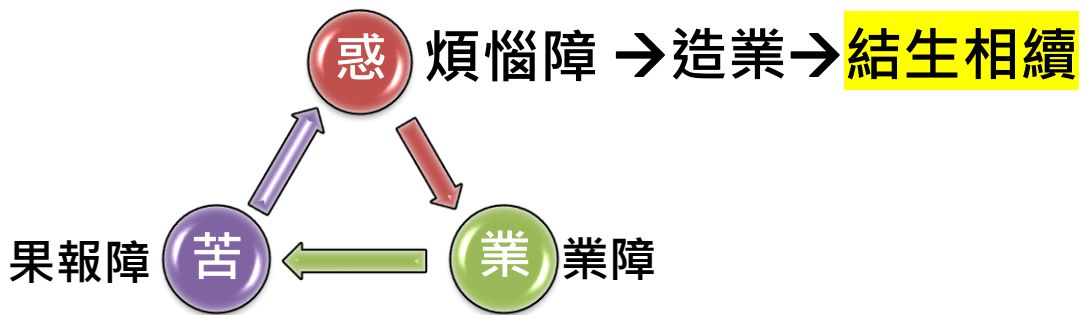
前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

迷



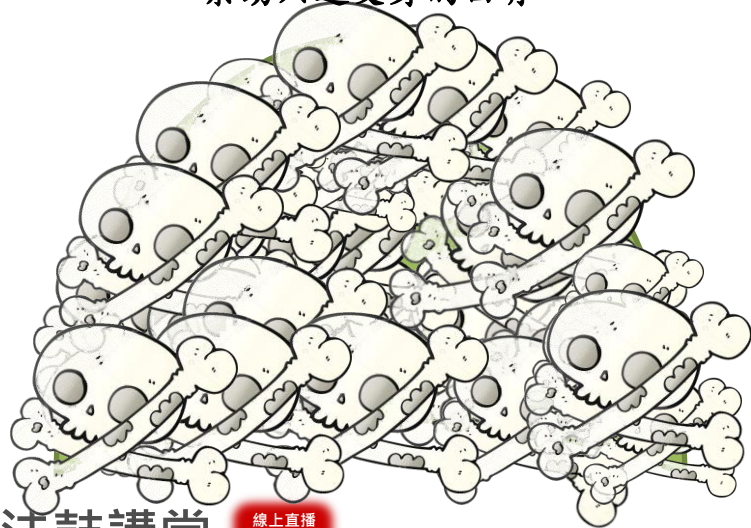
➡ 要注意起心動念（身口意的造作）

➡ 思惟輪迴之苦

寄禪法師(八指頭陀) 之紀夢

(寄禪法師)方驚懼間，金色人曰：「此汝**累劫六道受身時骨也**。」

累劫六道受身的白骨



又指余外十方皆雪山，曰：「此汝**歷世冤親六道受身時骨也**。」(寄禪法師)因大慟，頂禮，求說法濟度。

歷世冤親六道受身的白骨



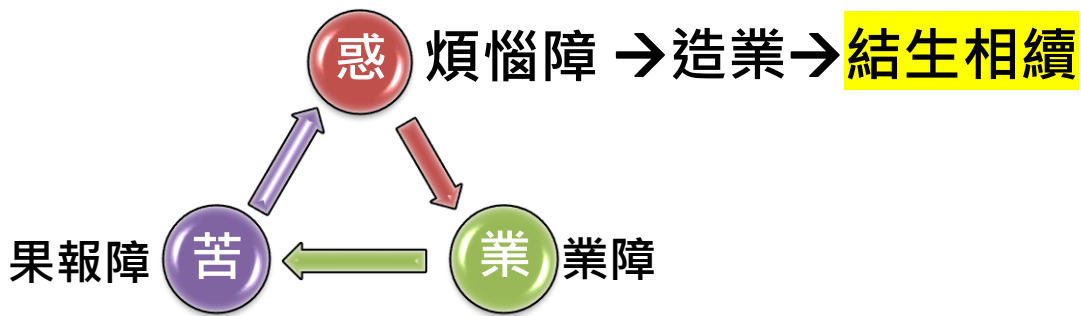
前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

迷



👉 起惑、造業，招感苦，永無止境。

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

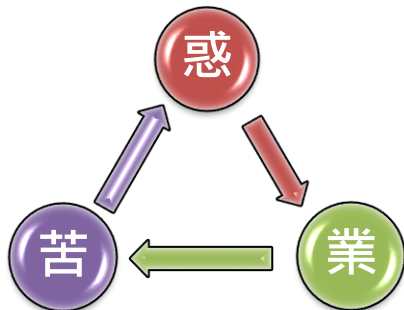
前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

迷



修止觀



悟

證人空法空觀
用智慧斷煩惱
→煩惱的終結者
→生死流轉停止

修「止觀」→用智慧斷除煩惱→生死流轉就會停止。

(參照《唯識方隅講記》第四冊，p. 1217-1218)

從「心所」→性質和作用這兩方面→去瞭解心理上的事 

修學佛法才能有一種正見。(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)



前言



- 學佛的人，大部分人是搞不清心所的。
- 如果你搞清楚這些心所，對你非常有益。
- 心所就是佛家的構造心理學。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 480-481）

近代心理學之中有一派名結構心理學，又名構造心理學，專研究心理結構的，就認為人的心理，人的意識裡面有三樣東西。

第一謂理智，即是understanding；

第二謂情感，即是emotion；

第三謂意志，volition；三樣東西。

其實是跟著二千多年前的阿里士多德走。

這派結構心理學在中世紀以來，一路到二十世紀初，都是很有勢力的。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 454-455）



以下我們來看心所的示意圖

1. 百法GPS

——正知見方向指引，入大乘智慧之門

2. 修習止觀，學百法

——瞭解「心所」修習止觀好方便

3. 修行修心，學百法

——學心所法的目的，建立佛法正見

第一節課

- 這部論(大乘廣五蘊論)把經裡講的**心理的作用、活動**等等，講得很清楚、很詳細，這跟現在的**心理學**也有一點相關。(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 52a1-10)



34個心所

遍行(5)+ 別境(5)+ 善(11)+
根本煩惱(3=貪瞋癡)+
中隨煩惱(2)+ 大隨煩惱(8)

[K01c]遍行別境善十一， [K01d]中二大八貪瞋癡。

1.心王(8)

前五識

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

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)

(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(癡)

(5) 隨煩惱(20)

小隨煩惱(10)

中隨煩惱(2)

- [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



百法GPS

第五識心所示意圖

(常慶繪畫20220919)

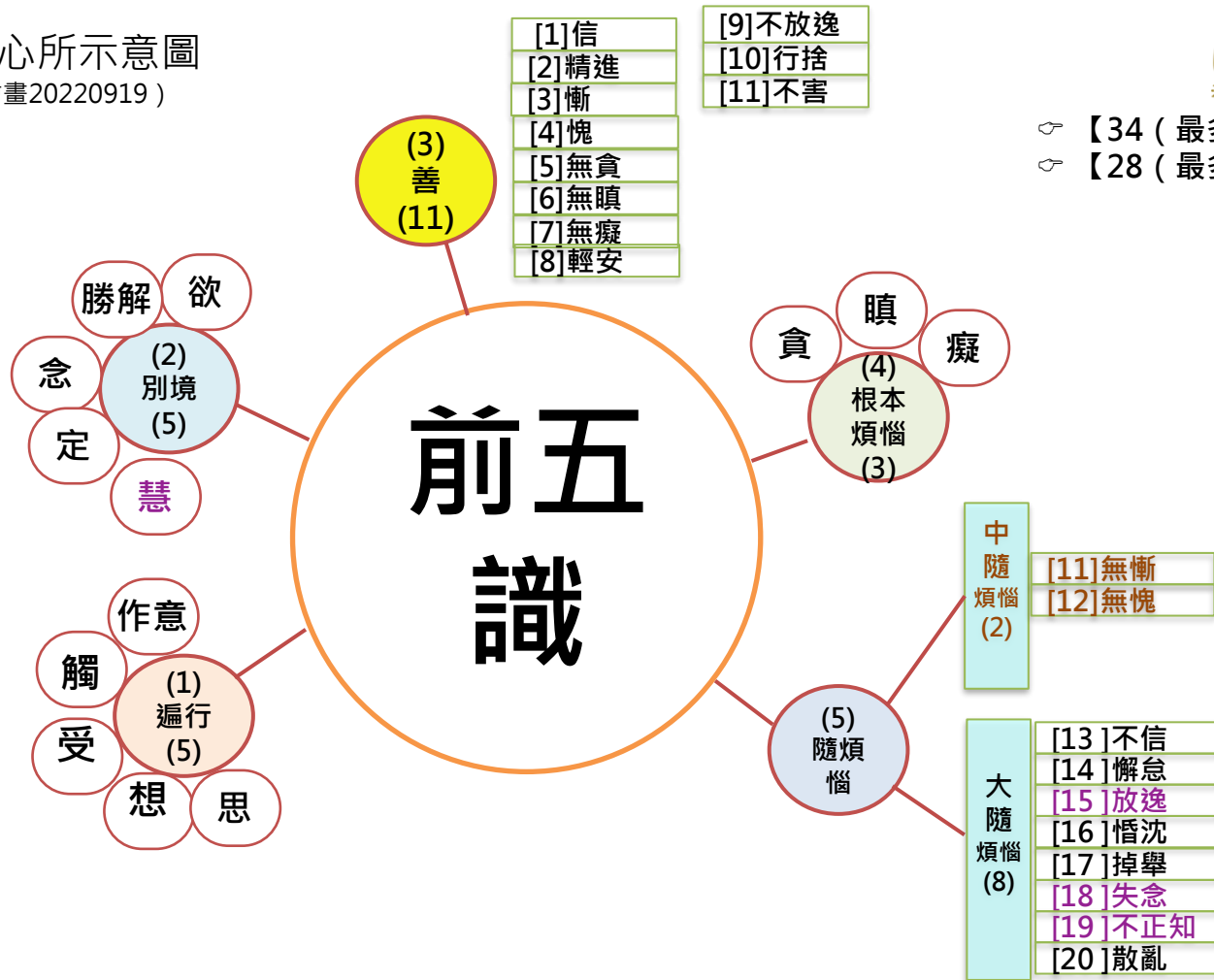


法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- ☞ 【34 (最多) ; 5 (最少)】
- ☞ 【28 (最多) ; 5 (最少)】 (羅時憲)





51個心所

遍行(5)+ 別境(5)+ 善(11)+ 根本煩惱(6)+
小隨煩惱(10)+ 中隨煩惱(2)+ 大隨煩惱(8) +
不定(4)

[K04c]相應心所五十一

1.心王(8)

第六意識



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(癡)
[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)

[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

第六識心所示意圖

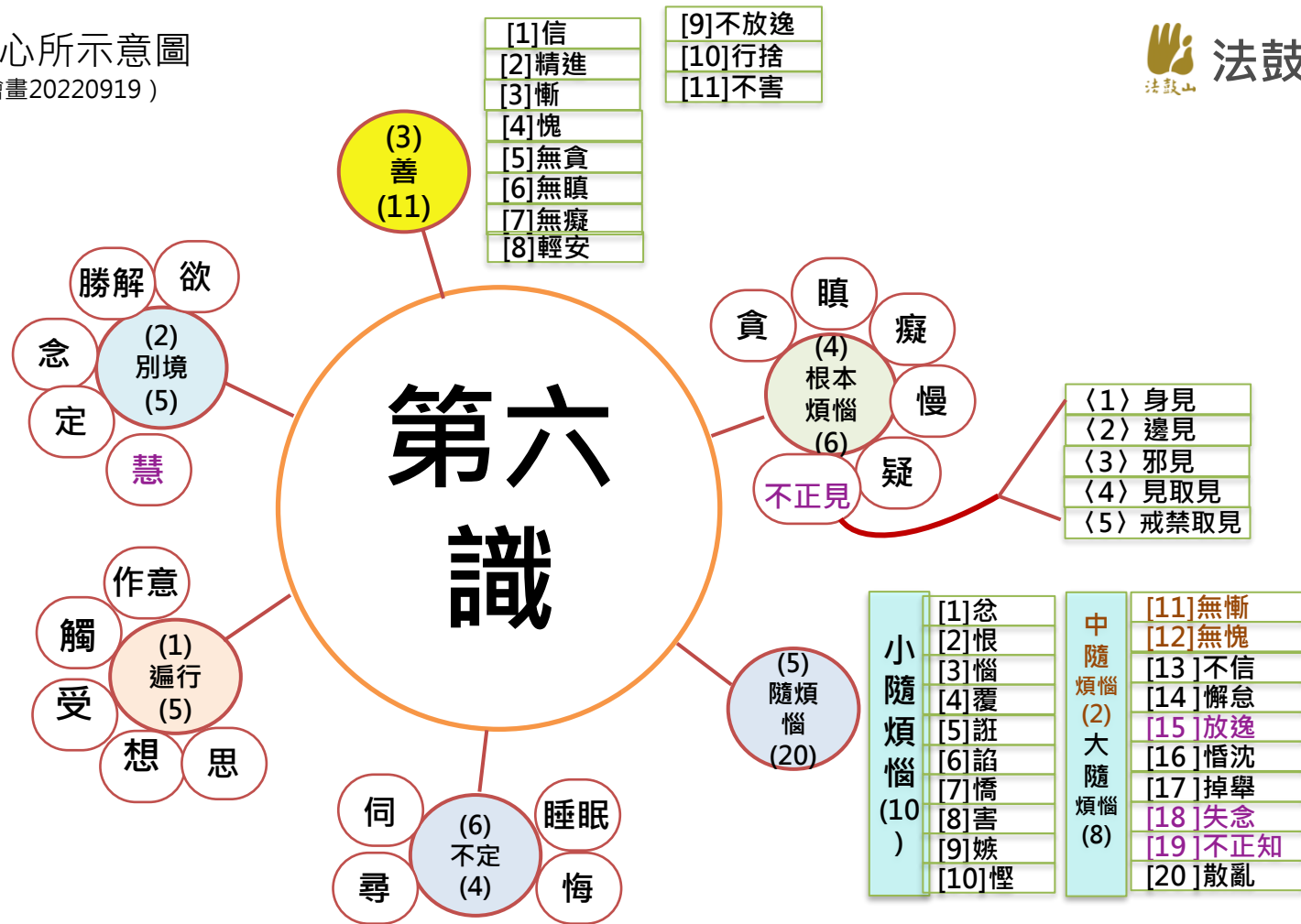
(常慶繪畫20220919)



法鼓講堂

線上直播

Live 課程



18個心所

遍行(5)+ 別境(1=慧)+ 善(11)+
根本煩惱(4=貪癡慢我見)+大隨煩惱(8)

14個心所

線上直播
Live 課程

[K07c]八大遍行別境慧，[K07d]貪癡我見慢相隨。

1.心王(8)

第七意識



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)

[5]慧 ← 觀察境

(6) 不定
(4)

(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
[3]無明(癡)
[4]慢
[6]不正見

(5) 隨煩惱
(20)

小隨煩惱
(10)

中隨煩惱
(2)

大隨煩惱
(8)

[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

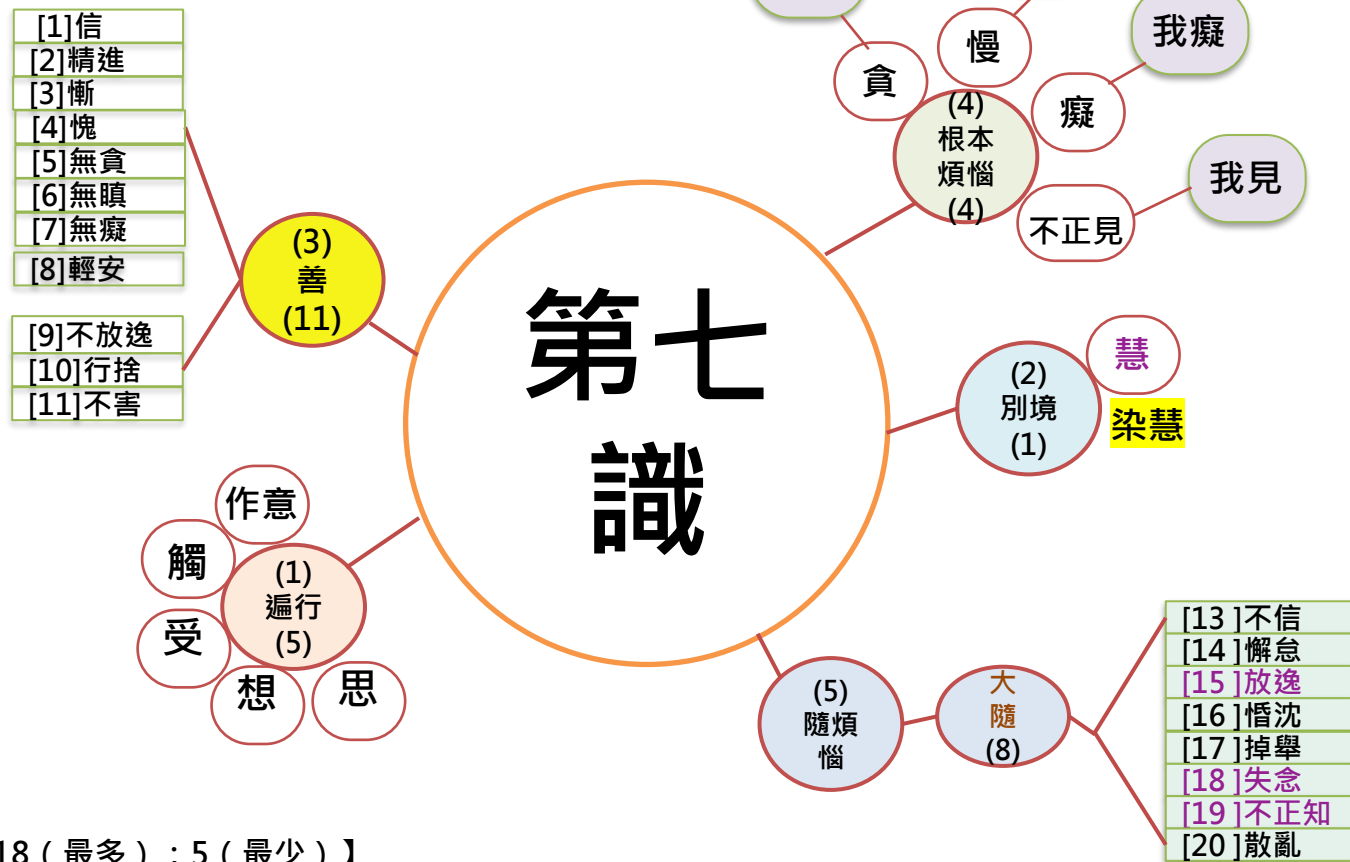
第七識心所示意圖

(常慶繪畫20220919)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



🔑 【18 (最多) ; 5 (最少) 】

🔑 【14 (最多) ; 5 (最少) 】 (羅時憲)



5個心所

遍行(5)

[K10a]性惟無覆五遍行

1.心王(8)

第八
意識

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)

(6)
不
定
(4)

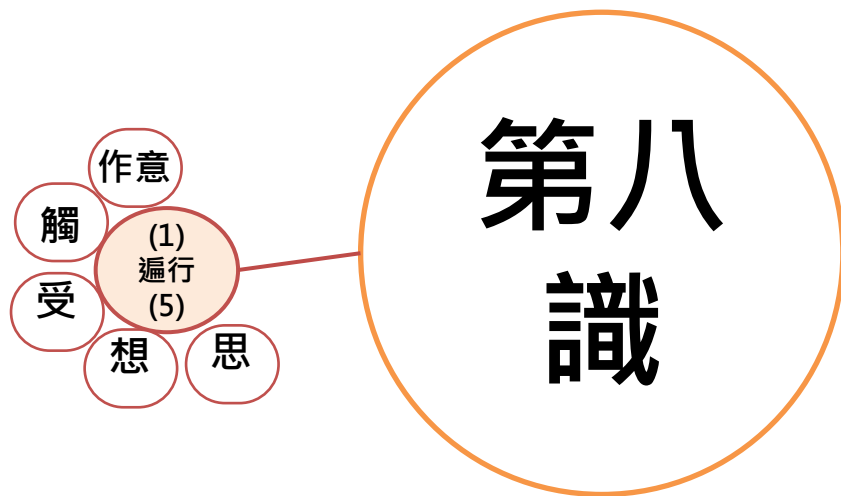
(3)
善
(11
)

(4)
根
本
煩
惱
(6)

(5)
隨
煩
惱
(20
)



百法GPS



為什麼要讓大家看
這些心所的示意圖
呢

前言



- 「五十一法名為心所者，乃心家所有之法也。
- 然八識心王不會造業，
- 其造業者乃心所為之，以此與心相應故同時起耳。
- 此心所法，又名心數，亦名心跡，亦名心路，謂心行處總名妄想；又名客塵，又名染心，又名煩惱。煩者擾也，惱者亂也。有此心所，擾亂自心。」（《百法明門論論義》：

CBETA 2022.Q3, X48, no. 802, p. 310b24-c5 // R76, p. 856a6-11 // Z 1:76, p. 428c6-11)

- 「八識心王，無善無惡，不會造業，
- 其作善作惡者，乃心所也。
- 故五十一心所，又名心使，如世人家之奴僕。
- 主人固善；而奴僕作惡，累及主耳。」（慈山

《百法明門論論義》：CBETA 2022.Q3, X48, no. 802, pp. 308c22-309a1)

前言



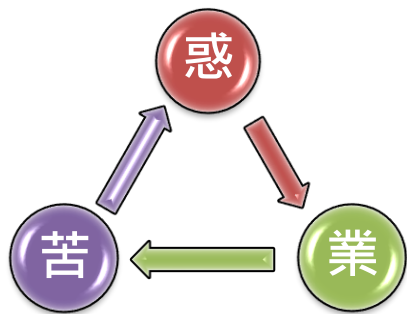
法鼓講堂

線上直播
Live 課程

起惑、造業，招感苦，永無止境。

☞ 要注意 **起惑** (起了什麼煩惱?) **造業** (造了什麼身口行為?)

☞ **感果** (感得苦果? 感得樂果?)



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**

☞ 唯識：「二世一重因果」

☞ 一、無明支。**無明即癡**，乃煩惱心所之一。

本支祇取與 **第六意識相應之癡**，而能為增上緣，
發動有漏善、惡業者…… (《唯識方隅講記》第四冊，pp. 1222-1223)

第六識心所示意圖

(常慶繪畫20220919)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[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

(3)
善
(11)

第六識

勝解 欲
(2) 別境
(5)
念 定 慧

伺 睡眠
(6) 不定
(4) 悔

作意 受 想 思
(1) 遍行
(5) 觸

瞋 癡 慢 疑
(4) 根本煩惱
(6) 貪 不正見

業的本質-就是第六意識之五個遍行心所中的思心所。(參照《唯識要義》PDF)

增上緣 發動有漏善、惡業

〈1〉身見
〈2〉邊見
〈3〉邪見
〈4〉見取見
〈5〉戒禁取見

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]昏沈
[17]掉舉
[18]失念
[19]不正知
[20]散亂



三、癡心所(☞根本煩惱)

- ☞ 唯識：「二世一重因果」
- ☞ 第一是「無明支」，……「無明」即是癡，貪瞋癡的癡，癡是煩惱心所之一。……「無明支」的無明是指與第六意識相應的無明，即是和意識一齊起的無明。這種癡，或叫無明，能夠做「增上緣」引起、發動。發動即是作業，……這種「癡」最厲害的，能為增上緣，發動你做那些有漏善業、惡業。

(參照《唯識方隅講記》第四冊， pp. 1222-1223)

前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

👉 這個識的「善性」或「惡性」完全被「心所」支配了它的。

如果那個識有一個「善心所」與它一齊起的，那個識就是「善性」；
如果與「無慚、無愧」這兩種煩惱一齊起的，這個識就是「惡性」的。

👉 「前六識皆通善、不善、無記三性」的。……

👉 「前五識」是任運起的，……任運而生起的識，……一定由「意識」所引導，因為「前五識」起的時候一定要有個「意識」與它一齊起，「意識」善就影響到它善，「意識」惡就影響到它惡。……「第六意識之是善是惡等，是自力的；前五識之善惡等，是他力的。」

「他力」是指「意識」的力，受「意識」影響，所以修行就是修那個「意識」（第六意識）。（參照《唯識方隅講記》第三冊，pp. 778-779）

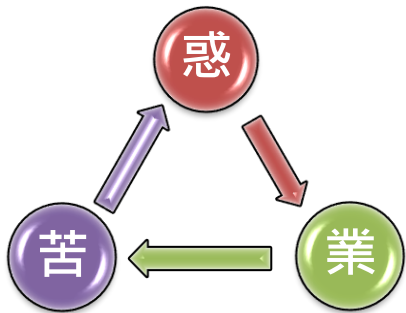
前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

迷



修止觀

念佛

觀想

參禪

持咒

悟

證人空法空觀
用智慧斷煩惱
→煩惱的終結者
→生死流轉停止

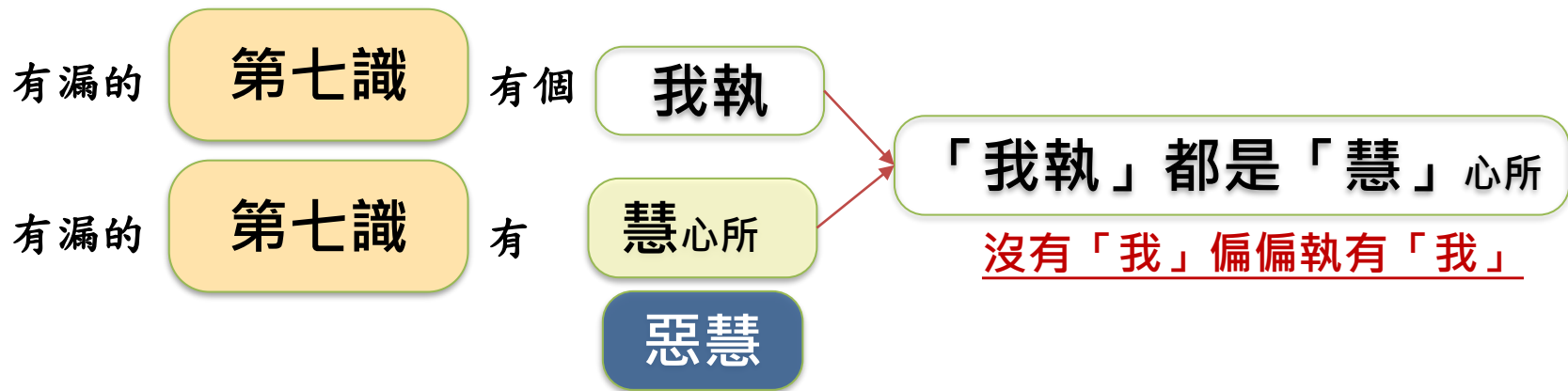
- ☞ 第七意識之五別境行心所中的慧心所
- ☞ 有漏的「第七識」有個「我執」
- ☞ 「我執」都是「慧」心所

「我執」都是「慧」心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



「我執」都是「慧」，但是有漏的，
有漏的「第七識」有個「我執」。

「有漏第七識」有「慧心所」，整天執著那個我，
沒有「我」偏偏執有「我」，這個是「惡慧」。(參照《唯
識方隅講記》第三冊，pp. 935-936)

示意圖

(常慶繪畫20220919)



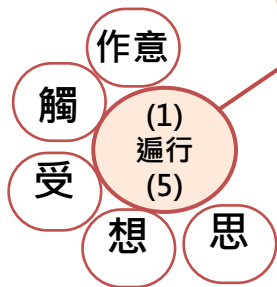
法鼓講堂

線上直播

Live 課程

- [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



(3) 善 (11)

第七識

(2) 別境 (1)

慧
染慧

唯緣賴耶之見分，
妄執為我 (推錯了：本來
無我推錯成有我)

中隨

- [11] 無慚
- [12] 無愧

(5) 隨煩惱 (20)

大隨

- [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

我愛

貪

我慢

慢

(4) 根本煩惱 (4)

癡

我癡

不正見

我見



從第六意識下手修行止觀



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

- ☞ 修行的意識，實則是以第六意識為中心的。……
- ☞ 以意識依止此心修行止觀也。……
- ☞ 「意識有起觀之功也。」……
- ☞ 意識若轉，諸識隨轉。所以修行止觀，必從意識下手者此也。（《大乘止觀法門之研究》， pp. 161-162）

前言



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

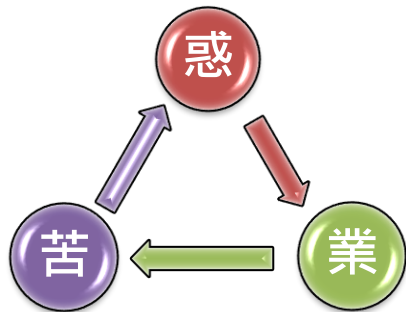
止：識心無一動念處(第六識完全不動)

觀：觀苦空無常無我、觀人空法空

先轉：1.六、七二識
後轉：2.五、八二識

先破我見

迷



修正觀

念佛

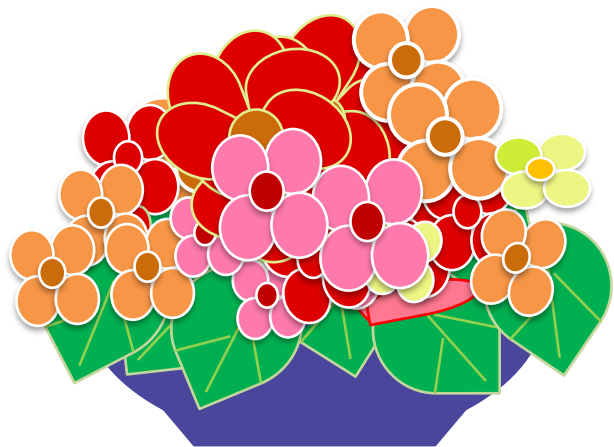
觀想

參禪

持咒

悟

證人空法空觀
用智慧斷煩惱
→煩惱的終結者
→生死流轉停止



五遍行心所 與三性對應

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

遍行 (5)心所	善性	惡性	無記性
作意	善	惡	無記
觸	合意	不合意	非合意非不合意
受	樂	苦	捨受
想	善	惡	無記
思	善	惡	無記



三、受心所(遍行)

受心所通三性

受心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- 與善心所相應的身受之三受或心受之喜受、捨受，是善性的受；

惡性

- 與煩惱心所相應的三受，是惡性的受；

無記性

- 不能記別善性、惡性的三受，是無記性的受。

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p.17；參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx)



五、思心所(積累不斷地修止觀遍行)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

思心所 ➡ 通三性

思心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- 善性的思，造作「功德」善法；

惡性

- 惡性的思，造作「過失」惡法；

無記性

- 無記性的思，造作「俱非（非功德非過失）」無記法；

（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p.17；參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx



五、思心所(遍行)

(1) 審慮思

- 在內心籌畫、度量此事應作、不應作時候的思。

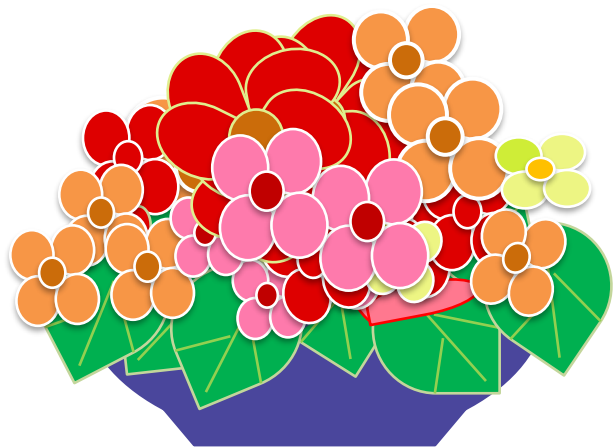
(2) 決定思

- 審慮之後，而有所決定時候的思。

(3) 動發勝思

- 決定之後，就發動身業、語業時候的思。

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp.17-18；參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx)



五遍行心所的操作

譬如我眼識起而視物，看見黃

(參照《唯識要義》PDF)



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

眼識



一眼望下去，
我們的**眼識**和那個黃色接觸

「**作意**」，我留意便能看見東西

觸

作意

受

想

思



「**思**」，我們現在看看，我們的意志集中來看它，覺得這東西好像有一個意志活動。

「**想**」，我們一看到把它取下來，好像我們的眼是如照相機般，把它取下來。

「**受**」，看下去我們會覺得很養眼、很舒服，一種樂的感覺。如果是雙火耀眼的，我們有苦的感覺；苦樂的感覺——「**受**」。



五遍行心所的操作



法鼓講堂

線上直播

Live 課程



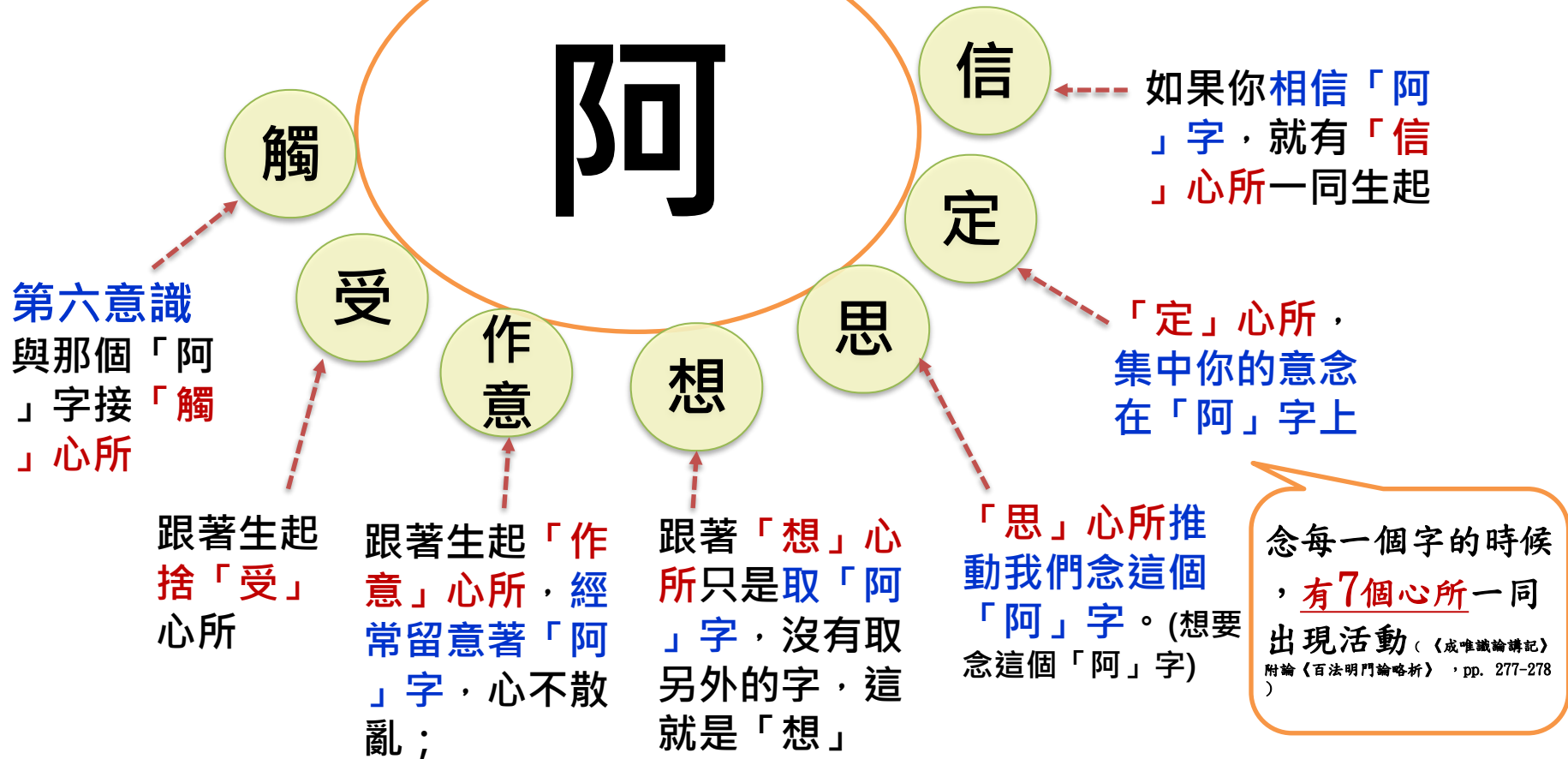
例如我念
「阿彌陀佛」
有幾個心所呢
？

念阿彌陀佛



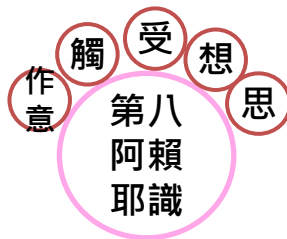
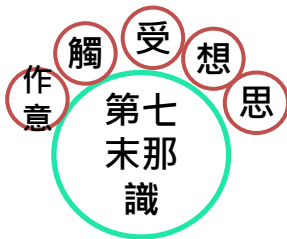
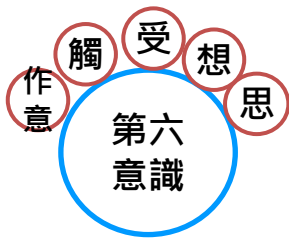
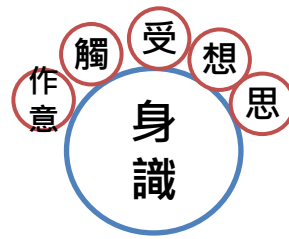
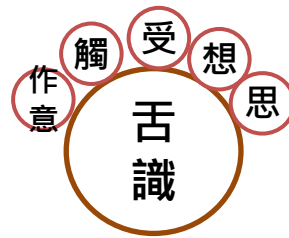
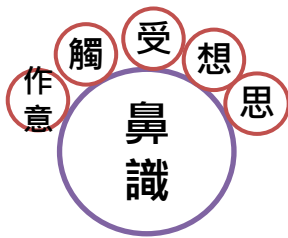
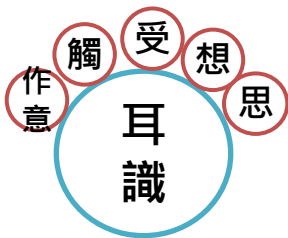
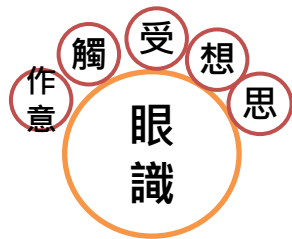
法鼓講堂

線上直播
Live 課程





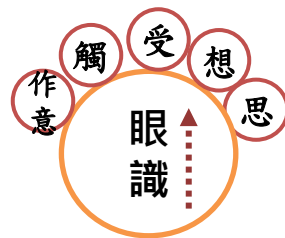
八個識與五遍行心所



任何一個識只要有一個識起的時候，一定有此五遍行心所跟著起的。（參照《唯識要義》PDF）

八個識與五遍行心所

- **[Q]**我們的識有八個，是否只是眼識有這五個心所？
- **[答]** **眼識**一定有這五個心所，
- 當**眼識**見到一件東西，這五個心所就伴著它一同生起，即是六種東西可以同時生起，好像**六彩吐色般**，一同吐出去看那件東西。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275）

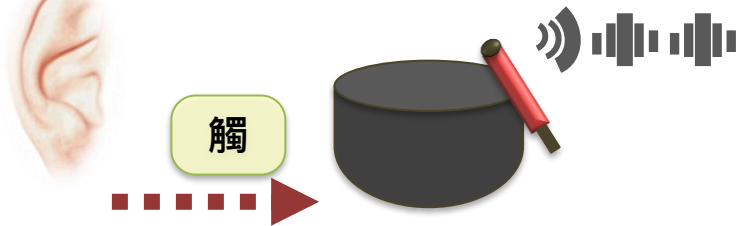
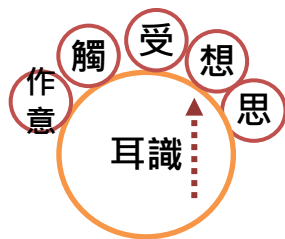


眼識與五偏心所
= 共有六個



八個識與五遍行心所

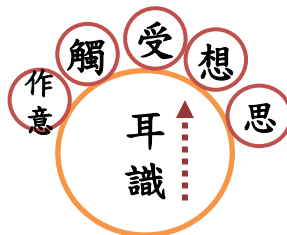
- **耳識**聽東西也是一樣，耳識亦有「作意」、「觸」、「受」、「想」、「思」的作用，六種東西同時出來聽聲。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275）



- 當我的**眼識**看這東西，眼識與心所就共有六個，而同時我又聽那東西發出的聲音，**耳識**與心所又有六個了；這時十二個精神作用一同生起了。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275）



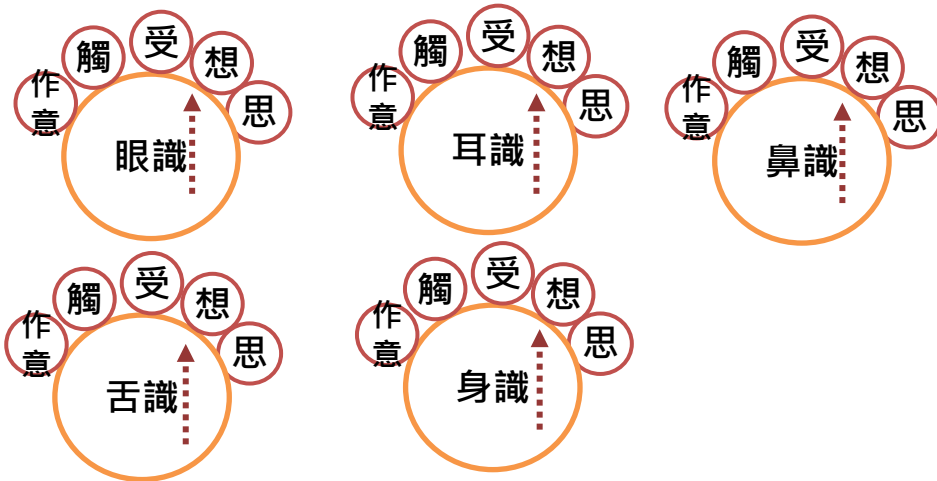
眼識與五偏心所
= 共有六個



耳識與五偏心所
= 共有六個

八個識與五遍行心所

- 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，每個識都有這五個心所。當每一識生起時，就有這五個心所一同生起。
- (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275)



八個識與五遍行心所

- **第六意識**也是一樣。
- 當我的意識生起的時候，
 - 意識有意識自己的種子；
 - 與意識一同生起的一定有五個「遍行心所」，
- 當意識生起，
 - 有接觸境的「**觸**」，「觸」有自己的種子。
 - 「**作意**」，即留意著境物，留意亦有自己的種子。
 - 「**受**」、「**想**」、「**思**」皆有各別自己的種子。
- （《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 283）





八個識與五遍行心所

- 第七末那識經常執著有個「我」，
 - 亦是經常有這五個心所跟著它一同生起。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275）



經常執著有個「我」

八個識與五遍行心所

- 至於第八阿賴耶識，亦有這五個心所與它一同生起的。
- 以阿賴耶識為例，
- 阿賴耶識經常鉗著種子，
- 「鉗」是指「藏」，
- 「鉗」著或「藏」著一切種子就是阿賴耶識的活動，那些種子是它的對象，它不會放棄種子的。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 275）

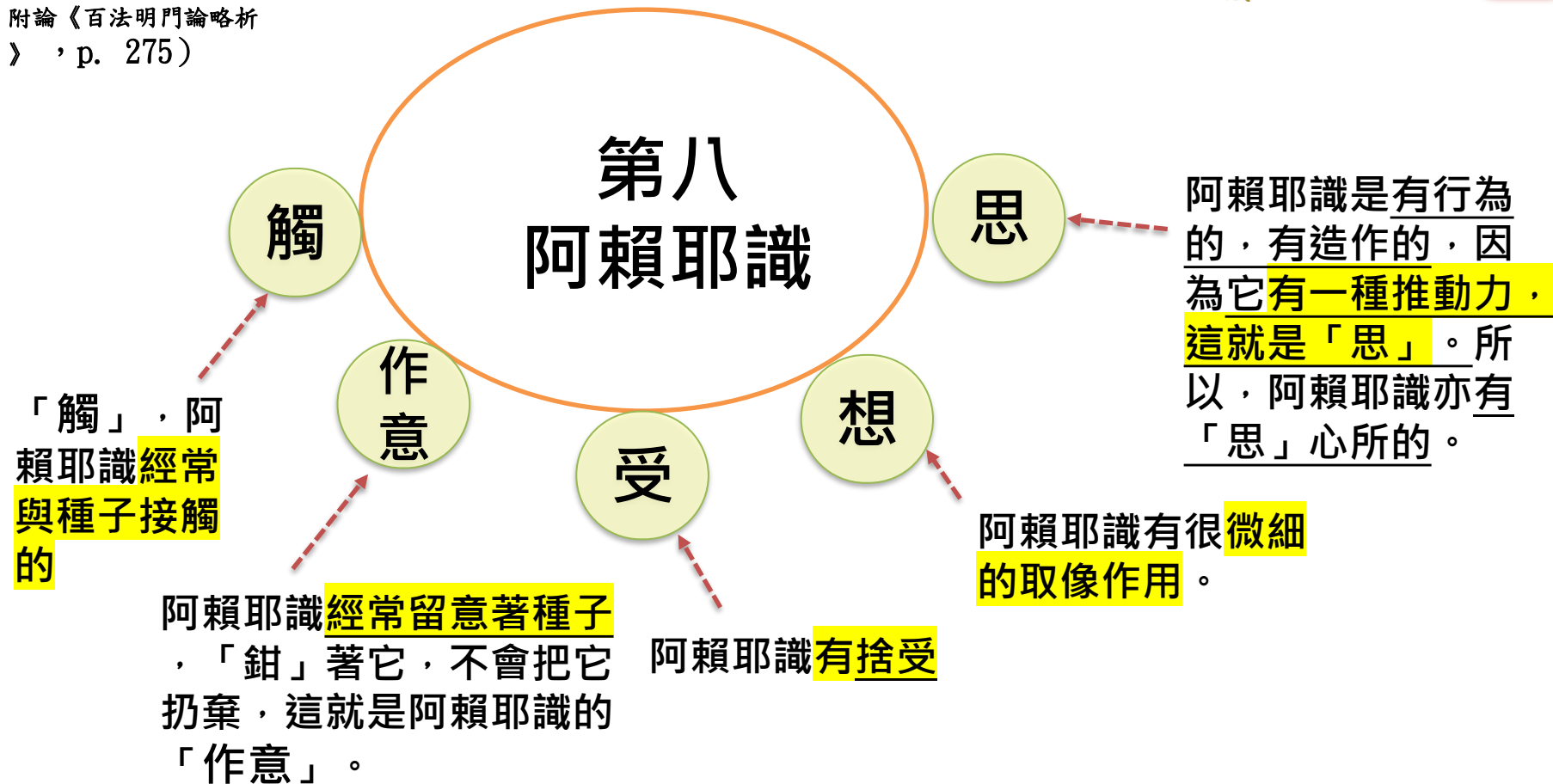


鉗 夾持東西的用具子



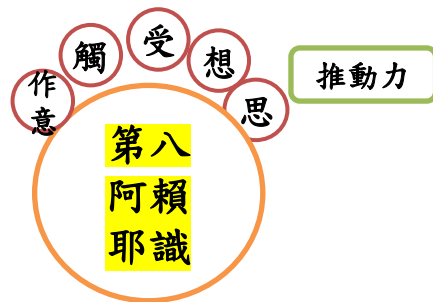
阿賴耶識經常鉗著種子

(《成唯識論講記》
附論《百法明門論略析》
》，p. 275)



第八識與五徧行心所

- 阿賴耶識會否有「思」、有「意志」？
- 你不要以為阿賴耶識沒有意志。
- 1. 當你切掉水母的一隻腳，牠會生回一隻腳，海星亦如是，即是牠會有一種行為的推動力。
- 2. 我們割損了手，就馬上有白血球來聚集這裡，把傷口填平，療復我們的傷口，一日至兩日後就會完全痊癒。（參照《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 276-277）



水母



2. 別解心所有法

(2) 解六位心所有法

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

《大乘百法明門論》 科文

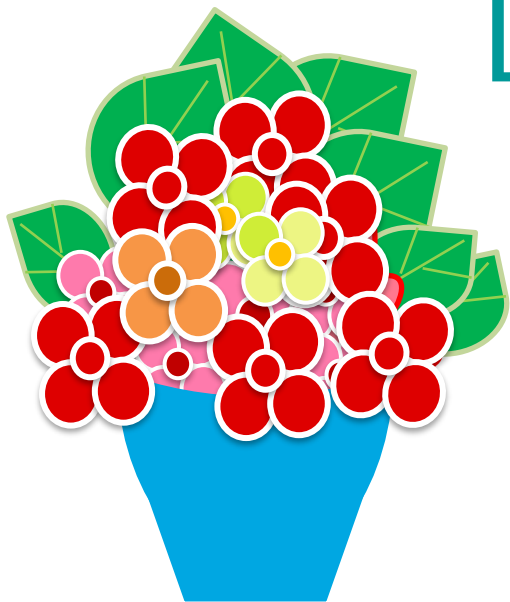
(2)解六位心所有法

(1)解遍行五——一、遍行五者：一、作意，二、觸，三、受，
四、想，五、思。

(2)解別境五——二、別境五者：一、欲，二、勝解，三、念，
四、定，五、慧。

(3)解善十一——三、善十一者：一、信，二、精進，
三、慚，四、愧，
五、無貪，六、無瞋，七、無癡，
八、輕安，九、不放逸，
十、行捨，十、一不害。





[2] 別境五心所

- ✓ <1> 欲心所 ➡ 所樂境
- <2> 勝解心所 ➡ 決定境
- <3> 念心所 ➡ 曾習境
- <4> 定心所 ➡ 所觀境
- <5> 慧心所 ➡ 所觀境



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



別境五

(1) 遍行五

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

- [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





一、欲心所

《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
欲chanda, desire, 追求 善法的欲望	[1]於所樂 境，希望 為性，	言欲者， 於所樂境， 希望為性，	一、欲，於所樂境，希求冀望， 為自性，
	勤依為業。	勤依為業。	作精勤生起之所依止，為業用。
			此中「所樂境」，是欲所緣之別境；於非所樂之境，必不起希望故。故欲是緣別境而起，非是徧行。以下四心所之為別境而非徧行，理可準知。「希求冀望」是欲之自性，「精勤生起」之所依，就善欲而言。若不善欲，應言為懈怠生起之所依，以於惡事而策勵者，懈怠攝故

[1]欲(別境)

於所樂境，希求冀望，為自性；

作精勤生起之所依止，為業用。

一、欲心所(☞別境)☞所樂境

一、欲 (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 439)

欲

☞就是「希望」

☞那東西我未得到，而我想得到，這就叫做「欲」。

所樂境

☞欲心所的特別境界是「所樂境」

- ☞這是第一個「欲」心所，對於「所希望的境」而生起「欲」；
- ☞那麼對於它不希望的境是不會生起「欲」的。這就是「欲」的定義。（參照《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 255-256）

一、欲心所(別境) 所樂境

[1] 欲(別境)

○ 於所樂境，希求冀望，**為自性**；（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 439-440）

- 欲心所，是於那種境界是他所歡喜得到的境（於所樂境），希望想得到（希求冀望），
- 這種希望想得到的作用，便是欲心所之自性。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 439-440）

○ 作精勤生起之所依止，**為業用**。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 439-440）

- 因為他希望想得到那東西，他自然精勤（精勤即是努力），生起一種努力（**精勤生起**）。
- 生起一種勤力（努力），便是欲心所的業用。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 439-440）



心所的不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[1] 欲 (別境)

- 1 「欲」是①想得到而已……。(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 279-280)

[1] 貪 (根本煩惱) (貪 = 愛)

- 1 「貪」就不只是①想得到，
- 還經常②想佔有的。(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 280; 參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 439-440)

一、欲心所(別境) 所樂境

貪

欲

- 但我們讀經又會時常讀到「貪欲」兩個字一起用，這又如何解釋？
- 「貪欲」兩個字一起用的話，就是指什麼？

1.

貪

欲



- 往往「欲」心所出現的時候，帶有「貪」一同生起；

2.

貪

欲



- 或者當「貪」心所生起的時候，同時它又「欲」求很強的，
- 其實兩種心所是不同的。
- (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 255-256)

一、欲心所(別境) 所樂境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

[1] 欲 (別境)

- 欲不一定是不好的，
..... (參照《唯識方隅講記》第二冊，
pp. 439-440)
- 「欲」有些是很好的，
譬如我現在「欲」成佛
，.....
- 「欲」可以是很好的。
(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，
pp. 255-256)

[1] 貪 (根本煩惱) (貪 = 愛)

- 貪一定是不好的。..... (參照《唯識方隅講
記》第二冊，pp. 439-440)
- 「貪」是壞的，
- 我「貪」某些東西，這是壞的。
- 「貪」是令內心污糟邈邊的；..... (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，
pp. 255-256)



心所的不同處



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

記住！『欲和貪的不同』

[1]欲心所(善)

- ➡ ①希望
- ➡ ①想得到而已

[1]貪心所(根本煩惱)

- ➡ 不只①想得到，
- ➡ 還經常②想佔有



一、欲心所(別境) 所樂境

善欲 ➡ 「精勤生起」之所依

@善欲就生起精勤

不善欲 ➡ 「懈怠生起」之所依

@惡欲就會生起懈怠

對於惡的事你勤力去做 ➡ 稱作懈怠

懶惰 ➡ 稱作懈怠

(參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 438-439)

○ 懈怠心所

「懈怠」，對於不對的東西他勤，
對於好的東西他懈怠。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 728)

執睡眠
偃臥為樂

他勤於做壞事，勤
於搓麻將，晚上
不睡覺，.....



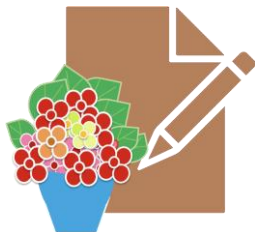
一、欲心所(別境) 所樂境



我在臨死前要把一百萬施捨給一間00醫院，我希望它能夠利益很多眾生。

我想捐疫苗

我想成佛



一、欲心所(☞別境)☞所樂境

欲心所☞通三性

欲心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- 例如希望未來了脫生死或圓成佛道，這是善性的欲(善法欲、正願)。

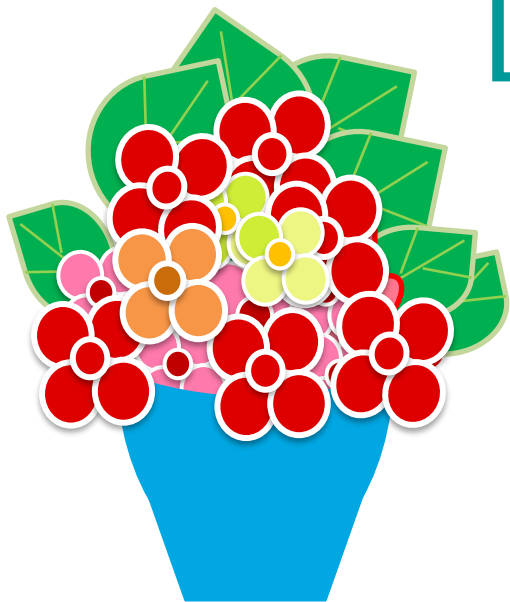
惡性

- 希望未來成為賭王，這是與煩惱相應惡性的欲。

無記性

- 希望未來成鋼琴家，如果不能記別善性或惡性，這是無記性的欲。

「欲為一切法本」，欲心所對善事，惡事、無記事，都很重要。因為有欲心所，才會努力去達成願望。(參照釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p.18)



[2] 別境五心所

- <1> 欲心所 ➡ 所樂境
- ✓ <2> 勝解心所 ➡ 決定境
- <3> 念心所 ➡ 曾習境
- <4> 定心所 ➡ 所觀境
- <5> 慧心所 ➡ 所觀境



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) 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





二、勝解心所



《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
勝解 adhimokṣa, ascertainment, 確知	[2]於決定境，印持為性，	勝解者，於決定境，	二、勝解，於決定境，印解任持，為自性；
	不可引轉為業。	印持為性，不可引轉為業。	不可以他緣引誘改轉，為業用。
		謂邪正等教理證力於所取境，審決印持，由此異緣不能引轉故。若猶豫境，勝解全無。勝即是解。	

[2]勝解(別境)

於決定境，印解任持，為自性；

不可以他緣引誘改轉，為業用。



二、勝解心所(☞別境)☞決定境

二、勝解 (參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 440-441)

勝

☞ 了解

解

☞ 清楚

勝解

☞ 一種清楚的了解謂之勝解。(參照
《唯識方隅講記》第二冊，p. 440;參照 《唯識要
義》PDF)

二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

於決定境，印解任持，為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 440-441)

決定境

勝解心所的特別境則是「決定境」

對那件事是決定無疑(毫無疑惑的)，
完全清清楚楚的，那時候便起一個勝解
心所。決定境就是勝解心所的特別境界

。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 441)

二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

於決定境，印解任持，為自性；

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 440-441)



印解
任持

- 印解者即是我的了解猶如印鑑印下去那樣清楚的；
- 任持者即是我常常拿著它，決定是這樣的了。

所謂『印持』，皆就當念（當念者即當時所起之心念），對境毫不猶豫而印持之（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 441-420）

印持

「印持」即是得到一個很清楚的impression(印象)；

- 「印」好像一個印章那樣印入去；
- 「持」即是拿得很緊的意思。

二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

於決定境，印解任持，**為自性**；（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 440-441)

- 勝解心所，就是對於一件事情是決定無疑（毫無疑惑的），
- 有一個完全清楚的了解（決定境），
- 對決定境能夠印持的這種性質，**這就是勝解的自性。**（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 441)

不可以他緣引誘改轉，**為業用**。（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 440-441)

- 若清楚見到它，你用第二種原因引他改變是引不到的（不可以他緣引誘改轉），**這就是勝解的業用。**（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 441)



二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

- 為什麼有勝解，其他的見解不能夠牽引轉變？……
- 因為勝解的力量很強，所以其他的見解不能夠牽引轉變。
- 學習佛法，有了正確的勝解，不管別人或外道講什麼道理，或用多大的威脅、利誘，也不會轉變自己確定的見解。（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 20）

二、勝解心所(別境) 決定境

不可以他緣引誘改轉，**為業用**。(參照(《唯識方隅講記》第二冊，pp. 440-441))

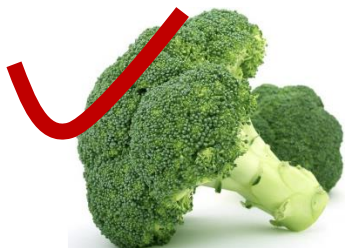
- 譬如你明明見到一個人，很清楚的，你是認識他的，
- 但別人說不是，不是這個人；
- 若是這樣你一定不信的，你一定和他辯駁的。 (參照(《唯識方隅講記》第二冊，pp. 441-444))



二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

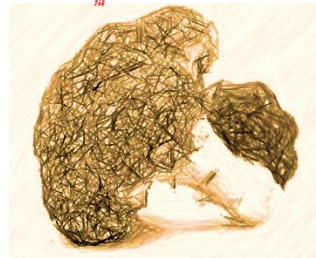
- 例如當我們認識青色的時候，



- 清楚此是青色，

- 明明是青)，

- 當時那種心所的作用便稱為勝解。



- 非餘色（不是紅，不是黃，



二、勝解心所(別境) 決定境

[2]勝解(別境)

- 又如緣義理時，清楚這義理是對的，

三法印：

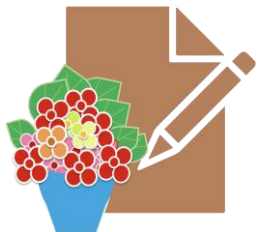
諸行無常、
諸法無我、
涅槃寂靜」

- 清楚這義理並非如是等，

三法印：

諸行無我、
諸法無常
涅槃寂靜」

- 當時那種心所的作用便稱為勝解。……



二、勝解心所(別境) 決定境

✓ 上帝

譬如你是一個基督教徒，有一個勝解說一定有上帝。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 441）

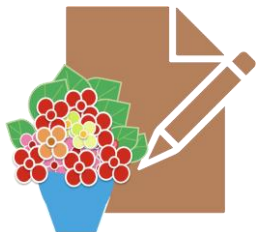
✗ 上帝

佛教徒有一個勝解說一定沒有上帝的。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 441）

資本主義的資本家就（有一個勝解）說

- 有才能者便自己發達，
- 沒有才能者你便墮落。
- （參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 441）

各人的勝解不同





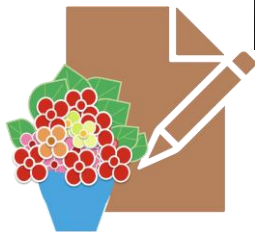
二、勝解心所(別境) 決定境

決定境

聖嚴師父 → 勝解 → 置信不疑



- 提倡的法鼓山理念
- 教我們菩薩的心行
- 受用的法語：
「自己用佛法、
把佛法分享給人、
鍥而不捨」





二、勝解心所(👉別境) 👉決定境

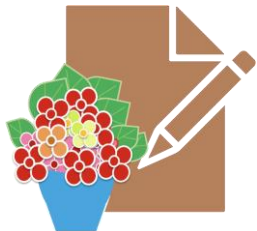
決定境

聖嚴師父 ➡ 勝解 ➡ 置信不疑



👉 修行，是要把佛法拿來用，自己減少煩惱；
要把佛法分享給人，讓別人也減少煩惱，這才是真正的修行。

👉 朝著用佛法改變自己、把佛法分享給人的這個方向走去，我是鍥而不捨的，絕對不會由於人、事、環境等等的困擾，就打退堂鼓。

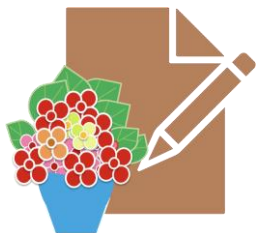




二、勝解心所(☞別境)☞決定境

- 有一位師長勉勵：
- 「一心為佛，
- 為常住，
- 為師父去用功和服務，
- 其他的人事問題，就不去理了。」

在團體中生活，人來自四面八方
☞各有各自的原生家庭和工作歷練的背景
☞一種各見其招相處的「文化」☞疑惑、退心



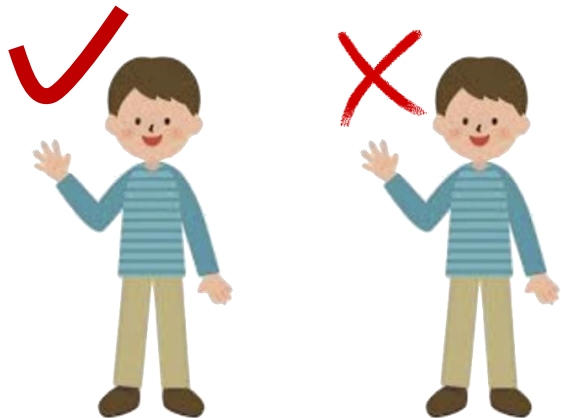
二、勝解心所(別境) 決定境

決定境



猶豫境

決定境，非猶豫境。



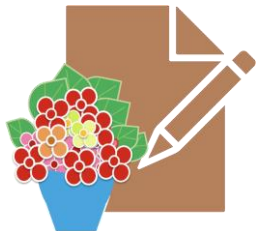
- 猶豫不定的境
- 對於猶豫不定的境，它不會有「勝解」心所生起的。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 255-256）
- 譬如你見到一個人，
- 又好像是你的朋友，又好像不是，
- 如此猶猶豫豫。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 442）

二、勝解心所——決定境(別境)



猶豫境

- 為何稱作猶豫呢？
- 猶豫就是猶疑。
- 猶豫是古代的一種野獸，
- 好像狐狸般模樣的，有人說牠即是狐狸。這種野獸很多疑的。
- 冬天河水結冰，牠過河。牠很聰明，走一步想一想，想清楚然後再來一步。牠看看會否掉下河？
- 每走一步都猶猶豫豫的，所以人們見到總是猶豫不定的人，便說他猶豫了，就如那隻猶豫一樣。
- 現在我們常常說他很猶豫，廣州話說他猶猶疑疑的，猶疑，就是猶豫這兩個字。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 442



二、勝解心所(別境) 決定境

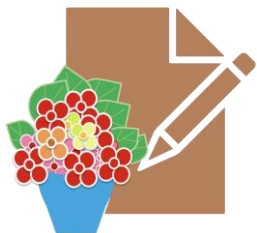
猶豫境

- 例如： 1. 我們見到遠遠有一堆東西，好像雲、又好像煙、好像霧、又好像水，到底那些是什麼東西呢？
- 我們猶豫不決的時候，
- 即是說我們還未有「勝解」。 (《唯識要義》PDF)

決定境

[2]勝解(別境)

- 到了我們看清楚，前面那些確是雲，不是煙來的時候，
- 是雲，無疑了，那時候我們起一個清楚的了解，那時候起「勝解」。 (《唯識要義》PDF)





二、勝解心所(別境) 決定境

勝解心所 通三性

勝解心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- 對正確的事理，深刻的理解，沒有疑惑，是**善性的勝解**。

惡性

- 對顛倒的事理，深刻的理解，沒有疑惑，是**惡性的勝解**。

無記性

對一般不涉及道德的事理，深刻的理解，沒有疑惑，是**無記性的勝解**。

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 19)



[2] 別境五心所

- <1> 欲心所 ➡ 所樂境
- <2> 勝解心所 ➡ 決定境
- ✓ <3> 念心所 ➡ 曾習境
- <4> 定心所 ➡ 所觀境
- <5> 慧心所 ➡ 所觀境



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) 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] 誑
- [8] 誑
- [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：念與失念

項目 經論	五別境pañca-pratiniyata- viṣaya	二十隨煩惱upakleśa
	念smṛti, memory, 記憶、繫念	失念muṣitasmr̥titā, loss of mindfulness, 忘念(👉大隨煩惱)
《成唯識論》	[3]於曾習境，令心明記不忘為性，	[18]於所緣不能明記為性，
	定依為業。	能障正念，散亂所依為業。
《基疏》	念者，於曾習境，令心明記不忘為性，	於諸所緣不能明記為性。
	定依為業。	能障正念，散亂所依為業。
《唯識方隅講記》	三、念，於曾習境，令心、心所明記不忘，為自性；	十八、失念，與念相反，於所緣境不能明記。
	作定生起之所依止，為業用。……	此以念及癡各一分為體。

比對：念與失念 ○



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

於曾習境，令心、心所明記不忘
，為自性

失念，與念相反，於所緣境不能明記。
此以念及癡各一分为體。

[5]念(別境)

[18]失念(大隨)

作定生起之所依止，為業用
《基疏》定依為業

《基疏》能障正念，散亂所依為業

三、念心所(☞別境)☞曾習境

念

☞指「回憶」、記憶

- **念即是記憶**，memory。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 443）

曾習境

- ☞ 1. **曾習境**者，謂前六識過去所曾經認識的境。
- ☞ 2. 念心所是對一種特別的境界才起作用的，那種是「**曾習境**」，曾經習慣的、曾經見過的境界，他就會起記憶。這種便是念心所特別的境界。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 444-451）

三、念心所(別境) 曾習境

[5]念(別境)

○ 於曾習境，令心、心所明記不忘，為自性。

(參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 443)

- 念心所是對一種特別的境界才起作用的，那種是「曾習境」，曾經習慣的、曾經見過的境界，他就會起記憶。這種便是念心所特別的境界。
- 對於那些曾經見過的境，它並不是直接把它找出來。它「令心、心所明記不忘，為自性」，能夠令到意識心、心所的相分，很清楚地記憶它、再找出來而不忘。這種作用，這種力便是念心所之自性。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 448-449）

三、念心所(別境) 曾習境

[5]念(別境)

○ 作定生起之所依止，為業用。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 443)

- 這謂前後剎那相續憶念同一類的境，令心專注不流散，便能引生那種定心所，令定心所生起，這便是念心所的業用。
(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 449)

註釋：

1. 「定」即是精神集中，即是concentration。
2. 「依止」即是依據。

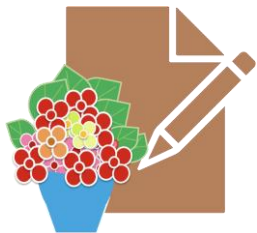
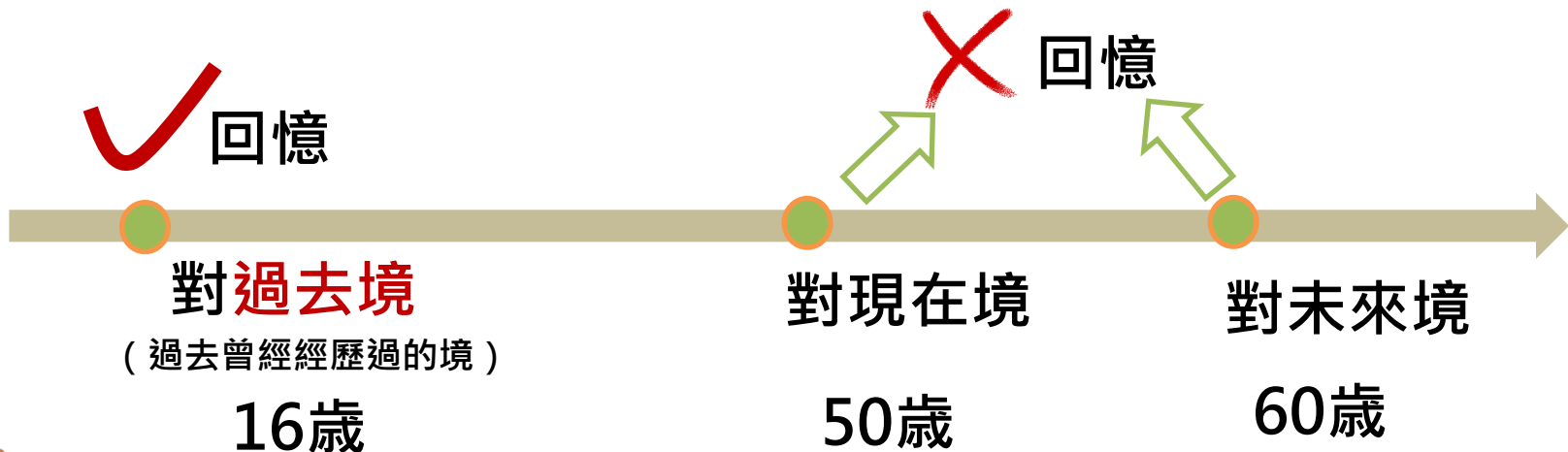
念念專注
生定（
令心專注
不流散）



三、念心所(👉別境)👈曾習境

念

👉指「回憶」、記憶



三、念心所(👉別境)👉曾習境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

與父親吃榴槤

1995年？

俗家父親往生

2004年

文字記錄與父親吃榴槤

2008年

譬如2004年12月9日俗家父親往生，

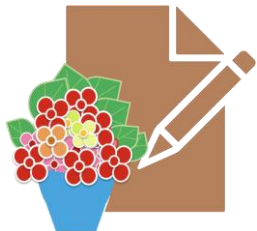
現在我忽然想起我的俗家父親。

當我想起我的俗家父親時，起一個「念心所」，
接著回憶，

我的俗家父親在我來台之前對我如何地好的，

我回台灣要坐飛機，他送我到機場。

我要吃榴槤，爸爸會買給我吃。





三、念心所(👉別境)👉曾習境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

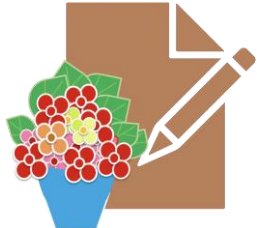
與父親吃榴槤

俗家父親喜歡吃水果。每逢水果季節，父親都會買回來吃。

未出家前有一年夏天我從台灣回馬來西亞時，剛好遇到榴槤(Durian)的產季。

父親知道我喜歡吃榴槤，在台灣一定很少吃，路上便聽妹妹說父親隔天要帶我去吃榴槤。所以當天晚上我一到家中，父親便先跟我提：「明天要帶妳去吃榴槤！」

隔天，父親帶我到哥哥們所開的店街對面商店，店面堆了小山一般高的榴槤，要蹲在店前面吃，我有一點不好意思，想說可否買回去哥哥的店面吃，父親說當場吃，不好吃可以換。好吧！兩人就蹲在店面的走道上吃起來，一人一顆吃到飽，連晚餐都不用吃了。這是與父親一起吃榴槤的樂趣。(2008.05.13)





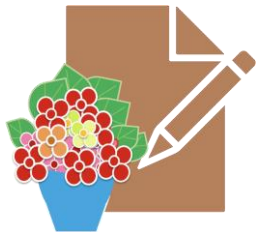
三、念心所(☞別境) ☞曾習境

例如你是學生，現在學校裡的情形你都記得，這就是念，念就是明記不忘。（參照宣化上人《大乘百法明門論淺釋》網路版：

http://www.drbachinese.org/online_reading/sutra_explanation/100Dharma/explanation.htm)

譬如初中三時，

- ☞記得國文老師在上課時吟唱詩歌給同學們聽
- ☞記得國文老師教我們背〈長恨歌〉、〈琵琶行〉……





三、念心所(👉別境)👉曾習境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

〈長恨歌〉

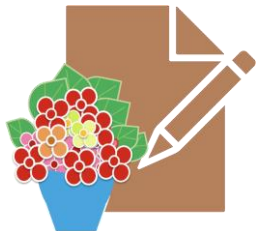
作者：唐·白居易

【原文】：

漢皇重色思傾國，御宇多年求不得。楊家有女初長成，養在深閨人未識。
天生麗質難自棄，一朝選在君王側。回眸一笑百媚生，六宮粉黛無顏色。
春寒賜浴華清池，溫泉水滑洗凝脂。侍兒扶起嬌無力，始是新承恩澤時。
雲鬢花顏金步搖，芙蓉帳暖度春宵。春宵苦短日高起，從此君王不早朝。
承歡侍宴無閒暇，春從春遊夜專夜。後宮佳麗三千人，三千寵愛在一身。

.....

https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/21468



很快背
起來

三、念心所(👉別境)👉曾習境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

〈琵琶行〉（共六百一十六字）

作者：唐·白居易

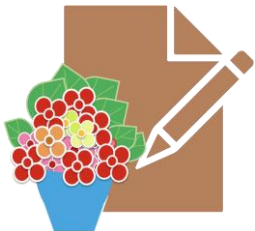
【原文】：

潯陽江頭夜送客，楓葉荻花秋瑟瑟。
主人下馬客在船，舉酒欲飲無管絃。
醉不成歡慘將別，別時茫茫江浸月。
忽聞水上琵琶聲，主人忘歸客不發。
尋聲暗問彈者誰？琵琶聲停欲語遲。
移船相近邀相見，添酒回燈重開宴。
千呼萬喚始出來，猶抱琵琶半遮面。

.....

https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/21468

很快背
起來





三、念心所(別境) 曾習境

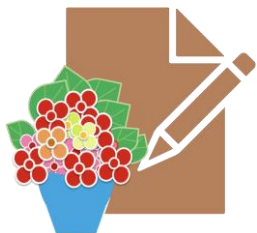
譬如某一年，去金山醫院做體驗（心脈檢查項目），
當我要坐在驗測床時，
見到一個好像是熟悉的人，好像我以前見過的，

.....

那個醫師笑笑地說：「妳還記得我嗎？我就是葉O O，妳的高中同學啊！」

哈！一下子……起一個「念心所」，接著就是回憶我們
在高中時，每天中午都會約去吃午餐。……一剎那
就記起高中時一起上課，吃飯的情形……（

2022.9.19）



三、念心所(別境) 曾習境

自性 明記不忘

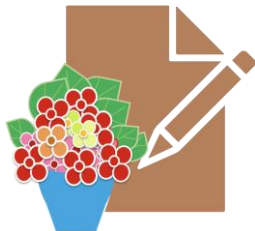
- 在今日空閒的時候 偶然觸動而回憶（16歲時）：你和兄弟打架的那一幕 在腦海中呈現出來。



今日：53歲



- 這個作用就謂之記憶，佛家稱之為念。



三、念心所(別境) 曾習境

同時，和眼識、耳識、身識
一齊起的有一個**意識**。

拳頭打過來，
有一個**身識**。



身識

當時打架的時候，
沒有一個念心所。

舌識

意識



你當時打架

鼻識

眼識



眼看著兄弟來
打架，有一個
眼識。

耳識



耳聽著兄弟和
你吵架，有一
個**耳識**。

三、念心所(別境) 曾習境

- 當這幾個識做了行為之後，
- 立刻打進你的第八阿賴耶識裡面，
成為一幕一幕情景之種子。
- 這些種子整天放在你的阿賴耶識裡面，
猶如那部**電腦裡面的資料**
那樣。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p
p. 444-451）



你當時打架

三、念心所(別境) 曾習境

- (電腦裡面的資料) 要靠什麼才會抽出來？
 - 電腦的資料要靠你按的，
 - 這個按的力量就是那個念。
 - 念心所
 - 有力量，
 - 有一種選擇力，
 - 它把你所需要的資料抽出來。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 444-451)



三、念心所(別境) 曾習境



今日：56歲

想起你當時打架的狀態

- 第六意識

演練

- 當時打架的狀態

念心所

等於你按電腦，

那些資料就是意識來的

三、念心所(別境) 曾習境

- 念心所……

- 它有力量把你過去意識的相分再抽出來，
- 再抽出來之後，立刻又再打入去。

- 到了你再過十年的時候，
 - 一想起的時候，念心所又會找到它，
 - 又再打出來。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 444-451）





三、念心所(別境) 曾習境

業用 一生定

念是定的所依，定是慧的所依。 (釋淨照
編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 21。)

「念心所」 念念專注

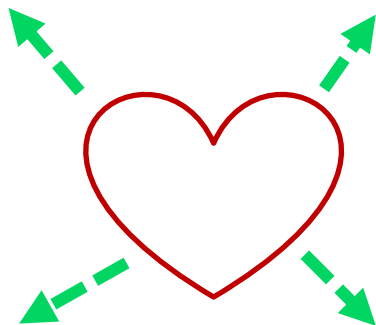
令心專注不流散 (生定)



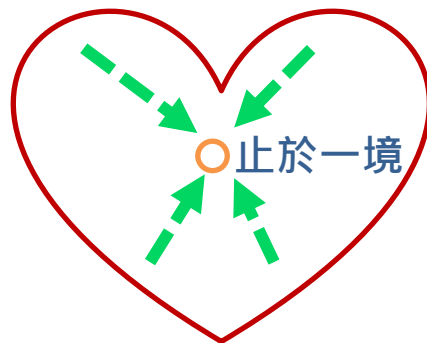
三、念心所(別境) 曾習境

業用 生定

平常的心 向外追逐 → 所緣境 (方法) 向內攝心



- <1> 念佛 念的清楚、聽的清清
- <2> 數息 數呼吸
- <3> 默照 默 (不受影響) 照 (清清楚楚) 、觀整體
- <4> 話頭 疑(想要知道)





三、念心所(☞別境)☞曾習境

業用☞生定 • 想精神集中☞最好用念心所
(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 445)

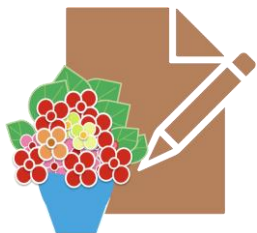
➡ 所緣境 (方法) ☞向內攝心

└ <1> 念佛☞念的清楚、聽的清清

都攝六根 ➡ 一心不亂

識心無一動念處 ➡ 善心一處住不動
(第六識完全不動) = 念佛三昧

念阿彌陀佛
☞一心不亂



念心所修定

念阿彌陀佛

念到一心不亂→往生西方

都攝六根

都攝二根(耳根、意根)

都攝一根(意根)

口念耳聽



口念

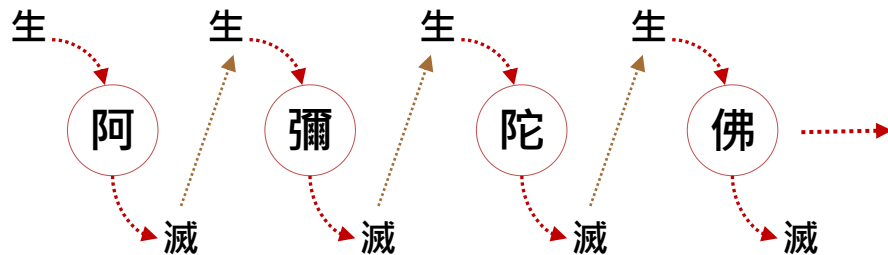
聲塵



耳聽

聽

得明



念，有生滅是聲塵

聲塵，有生有滅

字字清楚 句句清楚

口念耳聽
心念心聽

反聞聞自性

聞性

聞性就是聽聞性



聞性，

無生而生，生而無生，
無滅而滅，滅而無滅。

無生法

「念佛的時候，要諦聽。口念耳聽，心念心聽。這個樣子，佛號綿綿不斷，就是我們的聞性。」《佛七講話（六、七、八）》（頁319，行01 ~ 02）



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

念佛 [補充2] 都攝六根

《大勢至菩薩念佛圓通章》「都攝六根」→如何都攝六根？

(1)先攝五根

眼根

眼不亂看

耳根

耳不亂聽

鼻根

鼻不亂聞

舌根

舌不亂說

身根

身不亂觸
(戒淫欲)

②再攝意根

-識心無一動念處
(第六識完全不動)

意根

意不亂想

意根就是不亂想。
這個時候，單用一聲佛號，要達到識心無一動念處，**識心就是第六意識**，叫它一念不動。這時候，一般修行叫用根不用識。

③再攝意根

-善心一處住不動
=念佛三昧

意根

意不亂想

再進一步，還是單提一聲佛號，叫它善心一處住不動，這時候就得念佛三昧了。

@這十項(*身口七支)(*意三)不動，識心就可不動了。



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《側聞散記》(頁502,行10 ~ 頁503,行08)



三、念心所(別境) 曾習境

業用 定生

識心無一動念處 → 善心一處住不動
(第六識完全不動) = 念佛三昧

「我們念佛，用功處，一下手從那裏用功？

識心無一動念處。

識心無一動念處，就不隨六根六塵轉，也就是都攝六根，

淨念相繼。」(《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經講記》：頁169,行02 ~ 04)



三、念心所(別境) 曾習境

業用 一生定

識心無一動念處 → 善心一處住不動
(第六識完全不動) = 念佛三昧

「我們再演繹一下，到底是什麼東西隨塵轉、攀緣呢？

識心。

識心一動，隨著色聲香味觸法轉了。

所以我告訴大家，**念佛的時候，要求識心無一動念處。**

怎麼叫**無一動念**呢？不隨色塵動，不隨聲塵動，不隨香塵動，
不隨味塵動，不隨觸塵動，不隨法塵動，無一動念處。

你如果念佛念到這個地步，有功夫了。」（《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經講記》：頁98,行01 ~ 05)



三、念心所(別境) 曾習境



- 想入定 就要用「念」心所。(《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 280-281)

觀月亮

念心所 修定

譬如觀月亮



- 第一個剎：想著一個月亮，
- 第二個剎：用**念心所**，把你前一個剎那想著月亮的那個意識再找出來，又現一個月亮。
- 第三個剎那：又利用**念心所**，把你這個意識之月亮的相分又再現。
- 如此，你一直連續一百萬個剎那都是月亮、月亮、月亮那樣

- 其實**念心所**之作用就是每一個剎那都把前一個剎那的意識之相分再抽出來。
- **這便是定，你的心便集中了**，心不再想其它東西。（《唯識方隅講記》第二冊，pp. 444-451）



念心所 修定

譬如觀月亮



- 修止而成就禪定的過程，
- 想心所的作用是緣取影像，
- 定心所的作用是專注於影像，
- 定的專注力愈強，
- 想的力量也愈強，影像愈清楚明顯

◦ (釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p.11)



- ❶ 心夠穩定 ❷ 每一剎那月亮都很圓淨的。(《唯識方隅講記》第二冊，p. 444-451)
- ❶ 心不夠穩定 ❷ 想月亮 ❸ 想不到
.....
 - 忽然月亮是扁的，
 - 忽然月亮是長一點的，
 - 忽然又窄了的，.....
- ❶ 每一剎那你的心不夠定



三、念心所(別境) 曾習境

殊勝處

念心所 修定
譬如阿那阿波
那念

[5]念(別境)

以慧為性

- 1. 《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品6〉：

言息念者，即契經中所說阿那阿波那念。言阿那者，謂持息入，是引外風令入身義。阿波那者，謂持息出，是引內風令出身義。慧由念力，觀此為境，故名阿那阿波那念。以慧為性，而說念者，念力持故，於境分明，所作事成。

(參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx)



三、念心所(別境) 曾習境

2. 《大乘廣五蘊論》卷1：云何念？謂於慣習事，心不忘失，明記為性。慣習事者，謂曾所習行，與不散亂所依為業。(CBETA, T31, no. 1613, p. 851, c26-27)

講解：念的體性，是對於從前經歷過的事情，能夠明白記得而不忘失；念的業用，是作為不散亂的所依。「慣習事者，謂曾所習行」，就是曾經熏習、經歷的事情，如見過、說過、聽過、想過、做過的事情。……定，就是心專注於一境，也就是不散亂。

持續不斷的念於一境，念力就愈強，心就不會散亂，而得欲界定、未至定，乃至得色界定、無色界定。

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp. 20-21。； 參照證融法師：111-3A-第三章，大乘百法明門論概說，p22-47.docx)



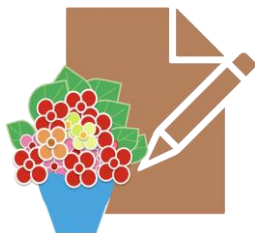
三、念心所(別境) 曾習境

第一次看到新產品時，就沒有「念」。
曾經經驗的事情，再記憶它，就有「念」。

念心所力量強，就是記憶力強，能夠清楚回憶很久以前經歷的事情。

反之，念心所力量弱，就是記憶力弱，不能夠清楚回憶很久以前經歷的事情，乃至記不住昨天經歷的事情。（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp. 20-21。； 參照證融：111-3A-第三章，大乘百法明門論概說，p22-47.docx）

依唯識學說，第一次經歷的事情，會熏習成種子(念種子)，含藏在第八識中，因緣成熟，念種子生起現行，就能回憶這件事。（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp. 20-21。； 參照證融法師：111-3A-第三章，大乘百法明門論概說，p22-47.docx）



三、念心所(別境) 曾習境

佛法的修學，主要是修學**戒**、**定**、**慧**。

戒

曾經受持過的戒法，要正確了解(正知)，要隨時記得(正念)；

否則不記得(失念)，就容易糊里糊塗的違犯戒法(因為不正知而犯戒)。

定 慧

修定和修慧需要有**正念**，對於修定的所緣境，持續憶念，心才不會散亂，有強的專注力，進一步出定修觀，觀察五蘊無常、苦、無我，而成就無漏慧，證得真理。

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp.20-21。；參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx)



三、念心所(別境) 曾習境

念心所通三性

念心所通於善性、惡性、無記性。

善性

- 與信等善心所相應的念，是善性的念。

惡性

- 與貪等煩惱心所相應的念，是惡性的念。

無記性

- 其餘的念，是無記性的念。（釋淨照編寫，
《大乘廣五蘊論釋要》，p. 19）

（釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp.20-21。；參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx）



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) 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] 誑
- [8] 誑
- [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：念與失念 ○



法鼓講堂

線上直播

Live 課程

於曾習境，令心、心所明記不忘
，為自性

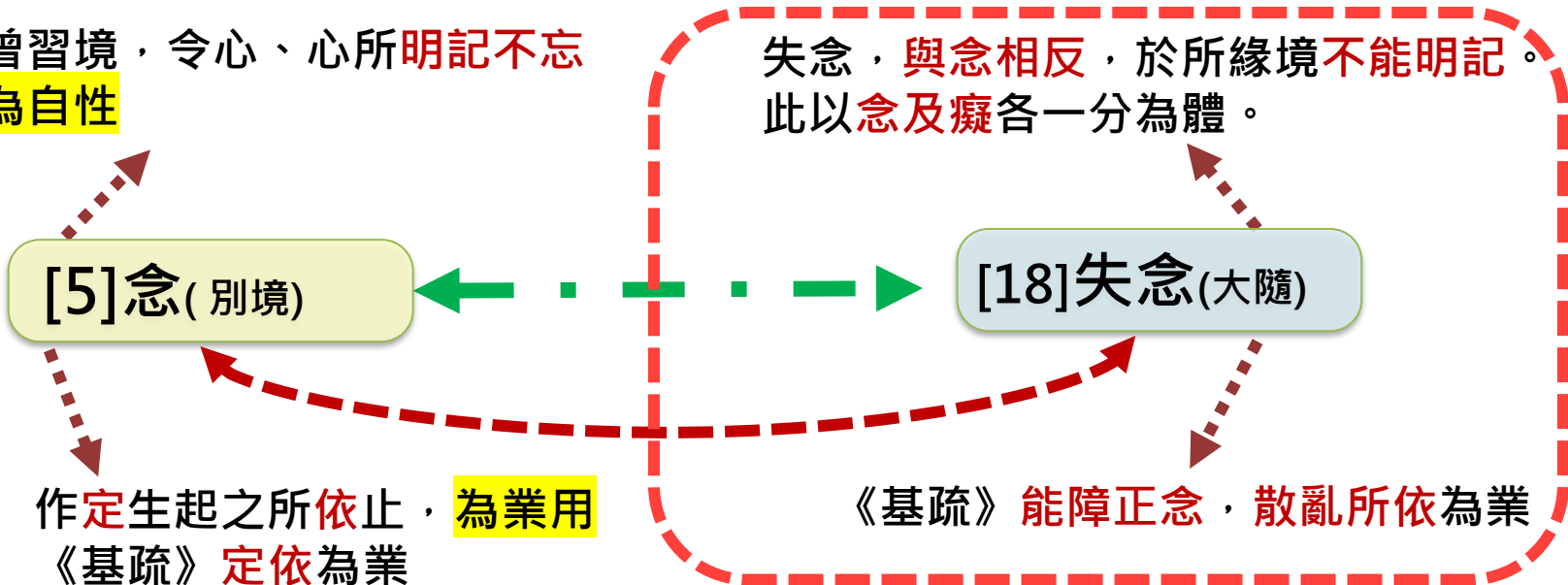
[5]念(別境)

作定生起之所依止，為業用
《基疏》定依為業

失念，與念相反，於所緣境不能明記。
此以念及癡各一分为體。

[18]失念(大隨)

《基疏》能障正念，散亂所依為業





十八、失念心所(☞大隨煩惱)

十八、失念，與念相反，(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 444-451)

失念

☞即是忘記

念

☞指「回憶」、記憶

- **念即是記憶**，memory。(參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 444-451)

善法

好事

☞即是忘記

- 「失念」是凡是對於明明是好東西的，他偏偏記不起。(參照《唯識要義》PDF)

十八、失念心所(👉大隨煩惱)

[18]失念(大隨)

□ 不與念相反，於所緣境不能明記。
此以念及癡各一分為體。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 508)

- 「失念」，即是忘記。念是記憶；這個失念即是忘記。
- 按失念之所以列入隨煩惱者，因為以念與癡一齊起相應，念都變得染污了。
- 失念一起，我們便散亂了。
- 念為定心所之所依；失念與之相反，起散亂心所。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 508-509)

十八、失念心所(👉大隨煩惱)

念心所

👉念起

+

癡心所

[18]失念(大隨)

⇒ 記憶不清楚 👉 忘記

- 👉 我們的念起的時候，
- 有一個癡心所（無明）跟著它一齊起，
- 就變了我們的記憶不清楚了。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 508-509）
- 就影響到那個「念心所」不清楚，就會「失念」了；……（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 729）
- 失念是念心所和癡心所二者起的時候的狀態。
- 失念沒有自己的種子，（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 508-509）



十八、失念心所(👉大隨煩惱)

譬如

平時你念阿彌陀佛

阿……彌……陀……佛

👉一下子忘記了念，
跟著散亂就起了。

今天……去
supermarket ……忘了幫
妹妹……買青菜



十八、失念心所(👉大隨煩惱)

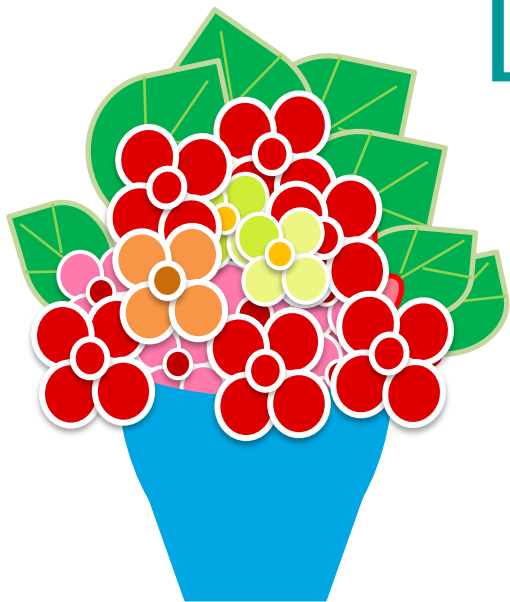
譬如9月7日來農禪寺掛單

👉 要去用藥石

👉 突然忘了門禁卡放在那裡？找不到

👉 用完藥石，拜託甲法師幫我開門。

👉 回去後，又發現門禁卡在床上。哈！



[2] 別境五心所

<1> 欲心所 ➡ 所樂境

<2> 勝解心所 ➡ 決定境

<3> 念心所 ➡ 曾習境

✓ <4> 定心所 ➡ 所觀境

<5> 慧心所 ➡ 所觀境



四、定心所和五、慧心所

☞ 若我們發起大菩提心，欲求成就佛道，證得無上正等正覺，
必須憑藉具有對治煩惱的智慧——無漏慧的業（用、作用）。

然而這種無漏慧需要從止與觀的修習之中培養出來。

「止」（梵：śamatha，奢摩他）是止息妄念，令心專注於一境而達到寂靜的狀態，其本質是「定心所」；

「觀」（梵：vipaśyanā，毗鉢舍那）是對諸法的性質作出全面而深入的觀察及決擇，其本質是「慧心所」。

（參照並調整編排《唯識方隅講記》第四冊， pp. 1458-1459）



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] 誹
- [10] 諛
- [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：定與散亂

項目 經論	十一善ekādaśa-kuśala	二十隨煩惱upakleśa
	定samādhi, concentration, 專注力	散亂vikṣepa, distraction, 散亂
《成唯識論》	[4]於所觀境，令心專注不散為性，智依為業。	[18]於諸所緣令心流蕩為性 能障正定，惡慧所依為業。
	三摩地者，此云等持。 於所觀境，令心專注不散為性，智依為業。 謂得失俱非境中，由定令心專注不散，依斯便有決定智生。心專注言顯所欲住即便能住，非唯一境。不爾，見道歷觀諸諦前後境別，應無等持也。	散亂者，令心流蕩為性。 能障正定，惡慧所依為業。
《唯識方隅講記》	四、三摩地，此譯等持，或譯為定。於所觀察境，前後剎那平等持心，令心專注不散，為自性； 作智生起之所依止，為業用。	二十、散亂，與三摩地相反，令心、心所於所緣境流移蕩逸（逸脫），為自性； 能障正定及為惡慧所依，為業用。
		散亂自性流蕩，亦能影響相應心、心所，令其流蕩。此與掉舉有別：掉舉能令心、心所於一境起多種解，散亂能令心、心所數數更易其所緣境，不能自止。（《唯識方隅講記》第二冊，p. 510）

比對：定與散亂 ○



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

三摩地，於所觀察境，前後剎那平等
持心，令心專注不散，**為自性**

散亂，與三摩地相反，令心、心
所於所緣境流移蕩逸（逸脫），
為自性

[4]定(別境)

[20]散亂(大隨)

作**智**生起之所依止，
為業用
《基疏》**智**依**為業**

能障正定及為**惡慧**所依
，**為業用**



四、定心所(☞別境)☞所觀境

四、三摩地，此譯等持，或譯為定。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 451-452)

☞三摩地舊譯譯作**三昧**(梵文samadhi)，整個意義譯作**等持**；……(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 451-452；《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 281)

等持 → **等** ☞ 「等」是平等
 → **持** ☞ 「持」就是保持這種平衡的狀態。(《大乘廣五蘊論講記》：CBETA 2022.Q1, Y44, no. 42, p. 74a1-3)



四、定心所(☞別境)☞所觀境

四、三摩地，此譯等持，或譯為定。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 451-452)

☞「三摩地」(梵語samadhi, 巴利語同)，或者翻譯「三昧」，

是等持的意義，

是心平等，不掉舉、不昏沈，持續保持這種平衡的狀態。(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp. 20-21。)

- ☞我們用意譯的話，則譯做「定」。
- 這個「定」是指「精神集中」，英文是'concentration'。
- 這就是「定」。(參照《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 255-256)

四、定心所(☞別境)☞所觀境

所觀境

☞定心所的特別境界是「所觀境」

- ☞在「所想觀察的境」就會生起「定」，
- 反之，若是不想觀察的境是不會生起「定」的
 - (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 255-256)

「定心所」，「定」令我們的心專注一種「境」的。

(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 732)

四、定心所(☞別境)☞所觀境

[4]定(別境)

☐ 於所觀察境，前後剎那平等持心，

令心專注不散，**為自性**。(參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 440-441)

- 於你所觀察之境（**所觀察境**☞你不觀察便不起定），
- 前後剎那連續（**平等**即是連續）控制（☞**保持平衡**）著你的心（**持心**），
- 這種令心專注不散的力，便是三摩地，即定的本質（令心專注不散），**便是定的自性（本質）**（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 450）

四、定心所(別境) 所觀境

[4]定(別境)

註釋：

1. 「智」即是智慧。
2. 「依止」即是依據。

□ 作智生起之所依止，**為業用**。(參照(《唯識方隅講記》第二冊，pp. 440-441)

- 依靠著定（**心專注不流散**），智慧便會生起了，**這便是定的業用**。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 450）
- 定可以令智生起，所以你想生起智慧，就一定要修定……**定作為手段，目的就是生智慧**。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 451-452）

念是定的所依，定是慧的所依。



四、定心所(別境) 所觀境

念是定的所依，定是慧的所依。

有真正的智慧，才能斷煩惱，了脫生死(解脫)。

如五根也是「信根、精進根、念根、定根、慧根」這樣的次第性。(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 21。)

四、定心所(別境) 一所觀境

有定可輔助慧，

沒有風吹動(定)，

燈火的光明度或強，

清楚看見事物(慧)。(釋淨
照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 21。)



好像一油燈

圖片來自網路

四、定心所(別境) 一所觀境



反之，有風吹動(散亂)，
光明度就弱，

看不清楚事物(無明)。(釋淨照編
寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 21。)

圖片來自網路



四、定心所(別境) 所觀境

定心所通三性

定心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- 人專注誦經或修不淨觀等，是善性的定

惡性

- 如小偷專注開保險箱，是惡性的定

無記性

- 銀行員專注數鈔票，是無記性的定
 - (釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 19)

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，pp.21。；參照證融法師：111-3A-第三章，大乘百法明門論概說, p22-47.docx)

四、定心所(別境) 所觀境

小結

修定 做功課 定時、定量



打坐 每日定時、定量

念佛 每日定時、定量

專注
覺照



清明
安定





四、定心所(☞別境)☞所觀境

小結

修定☞生活中不宜匆匆忙忙、緊張

你若是匆匆忙忙、緊張，你的智慧是不起的，
你做事便會有很多錯誤了。

你希望做事不錯，。……你一味匆忙，必然會有很多錯誤。

一定要淡淡定定。

淡定即是定

(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 451-452)



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] 誹
- [10] 諛
- [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：定與散亂

項目 經論	十一善ekādaśa-kuśala	二十隨煩惱upakleśa
	定samādhi, concentration, 專注力	散亂vikṣepa, distraction, 散亂
《成唯識論》	[4]於所觀境，令心專注不散為性， 智依為業。	[18]於諸所緣令心流蕩為性 能障正定，惡慧所依為業。
	三摩地者，此云等持。 於所觀境，令心專注不散為性， 智依為業。 謂得失俱非境中，由定令心專注不散，依斯便有決定智生。心專注言顯所欲住即便能住，非唯一境。不爾，見道歷觀諸諦前後境別，應無等持也。	散亂者，令心流蕩為性。 能障正定，惡慧所依為業。
《唯識方隅講記》	四、三摩地，此譯等持，或譯為定。 於所觀察境，前後剎那平等持心，令心專注不散，為自性； 作智生起之所依止，為業用。	二十、散亂，與三摩地相反，令心、心所於所緣境流移蕩逸（逸脫），為自性； 能障正定及為惡慧所依，為業用。
		散亂自性流蕩，亦能影響相應心、心所，令其流蕩。此與掉舉有別：掉舉能令心、心所於一境起多種解，散亂能令心、心所數數更易其所緣境，不能自止。（《唯識方隅講記》第二冊，p. 510）

比對：定與散亂 ○



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

三摩地，於所觀察境，前後剎那平等
持心，令心專注不散，**為自性**

散亂，與三摩地相反，令心、心
所於所緣境流移蕩逸（逸脫），
為自性

[4]定(別境)

[20]散亂(大隨)

作**智**生起之所依止，
為業用
《基疏》**智**依**為業**

能障正定及為**惡慧**所依
，**為業用**

二十、散亂心所(☞大隨煩惱)

[20]散亂(大隨)

- 與三摩地相反，令心、心所於所緣境流移蕩逸（逸脫），為自性。（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 509)
- 第二十種、散亂，與三摩地相反（三摩地即是定，和定心所相反），令心、心所對於所緣境（即是所觀之object）移轉了，不能集中（流移蕩逸）。
- 這種不能夠集中，推了我們的心往他處的。這種力就是散亂的自性。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 509）

- 能障正定及為惡慧所依，為業用。（參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 509)
- 能夠障礙正定及為惡慧所依，這便是散亂的業用。
- 散亂自性流蕩，亦能影響相應心、心所，令其流蕩。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 509）



修定三大障礙
不調合身心

禪定 心一境性



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

浮時

[17]掉舉(大隨)

一境起多種解

修定
三大障礙

[20]散亂(大隨)

數數更易其所緣境

失念

沈時

[16]惛沈(大隨)

對境憎重



下一個單元
再來講解掉
舉和散亂的
不同



二十、散亂心所(☞大隨煩惱)

[20]散亂(大隨)

- 散亂的心，是天南地北、胡思亂想。
(《智慧一〇〇》，p. 56)
- 「散亂」是心情浮動。(《禪的體驗・禪的開示》，
p. 295)



二十、散亂心所(👉大隨煩惱)

[20]散亂(大隨)

(參加禪七時，方法不得力)

- 「散亂的原因也有很多種類：
- 1. 不會用方法。
- 2. 方法用累了。身體並沒有疲倦，可是對那個方法已厭倦。
- 3. 是懶散，因為不覺得有煩惱，並且滿舒服的。就讓雜念頭一個接一個地幻起幻滅。」（《禪的體驗・禪的開示》，p. 311）



二十、散亂心所(☞大隨煩惱)

[20]散亂(大隨)

我們初修禪定的人，普遍遇到的兩大困難就是1.

散亂和2. 昏沈，

1. 首先面臨的是心境的浮動散亂，

2. 再來是模糊昏沈，

修觀可以對治昏沈，

修止對治散亂。（《學術論考》，p. 61）



二十、散亂心所(☞大隨煩惱)

[20]散亂(大隨)

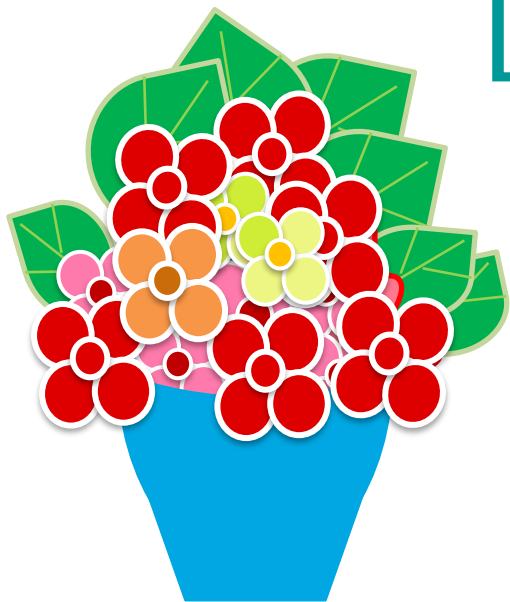
對治散亂的方法有兩種：

把散亂心收攝起來；

如果散心無法收攝，就把它放掉，使它自然平靜下來。

這兩種方法可以並用，也可以擇一而用。

當你漸漸克服了散亂心和昏沈心，便可以漸漸達到止觀雙運、定慧圓明的境界了。（《學術論考》，p.



[2] 別境五心所

- <1> 欲心所 ➡ 所樂境
- <2> 勝解心所 ➡ 決定境
- <3> 念心所 ➡ 曾習境
- <4> 定心所 ➡ 所觀境
- ✓ <5> 慧心所 ➡ 所觀境



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

- [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



比對1： 慧與疑

項目 經論	五別境pañca-pratiniyata-viṣaya	六煩惱ṣaṭ-kleśā
	慧prajñā, understanding, discernment, 知	6疑vicikitsā, doubt, 懷疑
《成唯識論》	[5]於所觀境，簡擇為性，	於諸諦理，猶豫為性，
	斷疑為業。	能障不疑善品為業。
《基疏》	言慧者，於所觀境，揀擇為性，	疑者，於諸諦理，猶豫為性。
	斷疑為業。 謂觀得、失、俱非境中，由慧推求得決定故。 上言「解現下文」者，義在此爾。(欲益得其詳，請閱成唯識第五卷)。	能障不疑、善品為業。
《唯識方隅講記》	五、慧，於所觀察境，簡擇其是非，分別其善惡等，為自性；	五、疑，於四諦等道理猶豫，為自性；
	斷疑為業用。	能障不疑及善品，為業用。



於所觀察境，簡擇其是非，
分別其善惡等，**為自性**

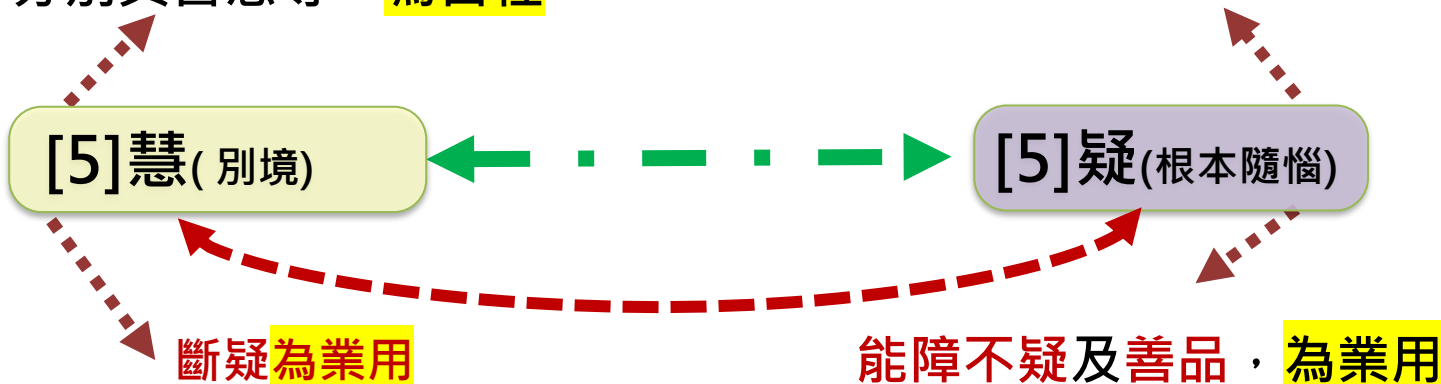
於四諦等道理猶豫，**為自性**

[5]慧(別境)

[5]疑(根本隨惱)

斷疑**為業用**

能障不疑及善品，**為業用**



五、慧心所(☞別境)☞所觀境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

慧

☞ 一種抉擇力

- 「慧」是一種**抉擇力**，
 - 「抉」就是「決定」，
 - 「擇」即是「選擇」。
 - 「抉」是指「決定」這種東西是對的，或是錯的；這事情是好的，是我們應該做的，或者不應該做的。
- **這種決定、選擇及判斷**就是「慧」，即是英文的 'wisdom'。 (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 282)

五、慧心所(別境) 所觀境

[5] 慧(別境)

於所觀察境，簡擇其是非，分別其善惡等，為自性。(參照(《唯識方隅講記》第二冊，p. 452)

所觀境

慧心所的特別境界是「所觀境」

- 對於「所觀察的境」生起「慧」。
- (《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，p. 282)

簡擇其是非

分別其善惡等

- 於所觀察境，慧能夠簡擇判斷對或不對，是或非(簡擇其是非)。
- 為何要判斷和簡擇呢？
 - 譬如你說對不對，不就是兩個嗎？
 - 一個是對，一個是不對。
- 你簡擇它對或不對，所以謂之簡擇。
- 對於事情的是非，能夠判斷。

五、慧心所(☞別境)☞所觀境

[5]慧(別境)

☞ 於所觀察境，簡擇其是非，分別其善惡等，**為自性**。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 452)

- ☞ 對於這件事或行為是善或惡，我們能夠分別。
- 這種簡擇和分別的作用，便是慧的自性。** (參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 452)

☞ **斷疑為業用**。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 452)

- ☞ 慧一起便不會懷疑，**斷疑便是慧的業用**。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 452)

五、慧心所(☞別境)☞所觀境



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

☞為什麼智慧能夠斷除疑惑呢？

- 因為智慧是對事理作抉擇，而得到決定，當然就對事理沒有疑惑。
- 以善性的慧為例子，行者證初果的時候(正智)，就斷三種主要煩惱(三結)：我見、疑、戒禁取。三結中就有「疑」。
- 《雜阿含經》說明證初果是「見法、得法、知法、入法，度諸疑惑，不由他度，於正法中得無所畏」，「度諸疑惑」，就是對於生死輪迴、無我的道理，有深入的了悟，而毫無疑惑。（參照釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 24）



五、慧心所(☞別境)☞所觀境

慧心所☞通三性

慧心所，通於善性、惡性、無記性。

善性

- (一)「如理所引」的慧，從合理(符合道理)的思惟、觀察而引起的智慧，是善性的慧，如凡夫或聖者佛弟子的慧。七菩提分中，也有擇法覺支，就是善性的慧。「般若」(梵語prajñā)，意譯是「慧」，也指善性的慧。

惡性

- (二)「不如理所引」的慧，從不合理的思惟而引起的慧，是惡性的慧，如各種外道的慧。



五、慧心所(☞別境)☞所觀境

慧心所☞通三性

慧心所，通於善性、惡性、無記性。

無記性

(三)「俱非所引」的慧，是非如理非不如理所引起的慧，是無記性的慧，如一般眾生的慧。這裡的合理或不合理，是依「無常、苦、空、無我」的道理說，與這些道理不相關的慧，叫「俱非所引」的慧。(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 24)

(釋淨照編寫，《大乘廣五蘊論釋要》，p. 24。；參照證融法師：111-3A-第三章，大乘百法明門論概說, p22-47.docx)



於所觀察境，簡擇其是非，
分別其善惡等，**為自性**

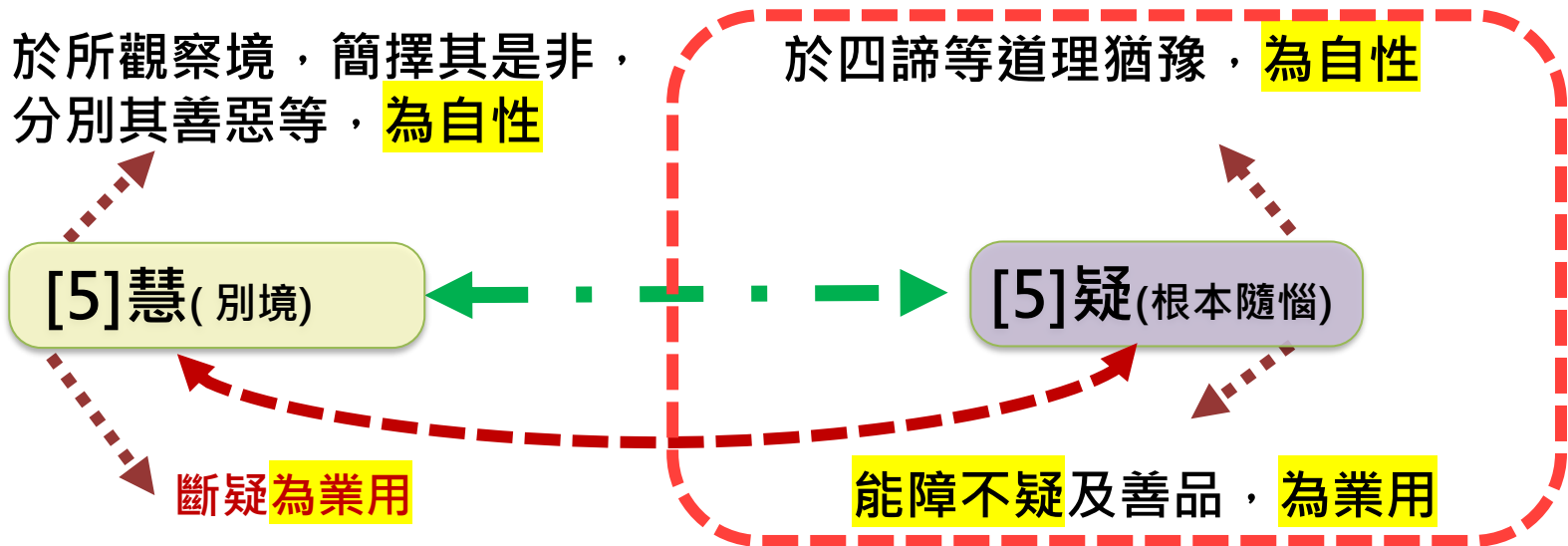
[5]慧(別境)

於四諦等道理猶豫，**為自性**

[5]疑(根本隨惱)

斷疑**為業用**

能障不疑及善品，**為業用**



比對：
慧與疑

項目 經論	五別境pañca-pratiniyata- viṣaya	六煩惱ṣat-kleśā
	慧prajñā, understanding, discernment, 知	6疑vicikitsā, doubt, 懷疑
《成唯 識論》	[5]於所觀境，簡擇為性，	於諸諦理，猶豫為性，
	斷疑為業。	能障不疑善品為業。
《基疏》	言慧者，於所觀境，揀擇為 性，	疑者，於諸諦理，猶豫為性。
	斷疑為業。 謂觀得、失、俱非境中，由慧推求得決定故。 上言「解現下文」者，義在此爾。(欲益得其詳，請 閱成唯識第五卷)。	能障不疑、善品為業。
《唯識方 隅講記》	五、慧，於所觀察境，簡擇 其是非，分別其善惡等，為 自性；	五、疑，於四諦等道理猶豫， 為自性；
	斷疑為業用。	能障不疑及善品，為業用。



[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

五、疑心所(👉根本煩惱)

[5]疑(根本隨惱)

○ 於四諦等道理猶豫，**為自性**。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 484)

👉 第五種、疑。

- 「疑」者，即是迷惑。
- 於四諦（即是苦、集、滅、道）等道理不能夠抉斷（猶豫），這種猶豫迷惑，這便是疑的**自性**；（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 484-485）

○ 能障不疑及善品，**為業用**(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 484)

- 👉 疑心所，能夠障礙你清楚抉斷，
- 與障礙其它信、慚、愧那些善法（**善品**），一有了疑這些善法不容易生起了，**這便是疑的業用**。（參照並修文《唯識方隅講記》第二冊，pp. 484-485）

疑

「疑」有兩種解釋

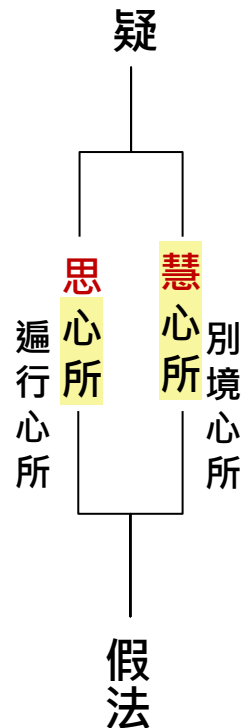
採用

1. 疑：實法護法所講的疑

- 祇是猶豫不決
- 疑是另外有種子的（另外有它自己本質的）
（參照唯識方隅講記》第二冊，pp. 484-485）

2. 疑：假法有義（有人這樣講）所講的疑

- 此種疑以徧行心所中之思及別境心所中之慧為體，……便是是思和慧之分位假法而已。
- 疑：是慧加癡一齊起的（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 484-485）





疑

👉 不同處

唯識・百法：1.疑 (👉 根本煩惱)

禪宗：2.疑 (👉 想要知道)



唯識百法與禪宗的疑不同處



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

記住！〔疑的不同〕

[5] 疑心所(根本煩惱)

根本煩惱的「疑」，
是煩惱，不好的。

於四諦（即是苦、集、滅、道）
等道理不能夠抉斷，這種猶豫
迷惑，……

[禪宗] 疑(想要知道 想要
知道生命中有一個與生死有關的大問
題，此大問題尚未解決而想要知道去
瞭解它的答案是什麼？)

參禪：「大疑大悟，小疑小悟，
不疑不悟。」
這種「疑」是好的。

參禪：「疑情大起」，疑(想
要知道)



心所與三性對應



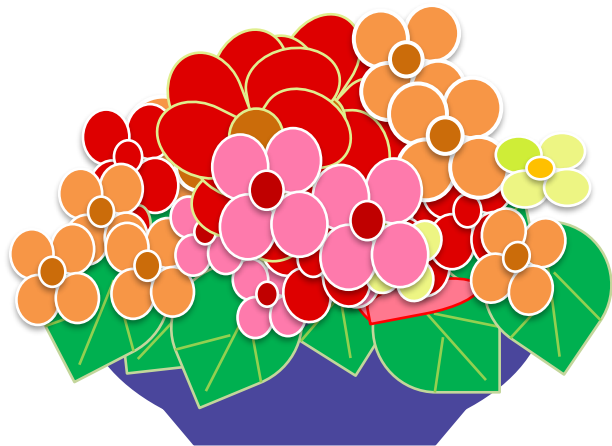
法鼓講堂

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

別境 (5)心所	善性	惡性	無記性
欲	善	惡	無記
勝解	合意	不合意	非合意非不合意
念	樂	苦	捨受
定	善	惡	無記
慧	善(如理)	惡(染) (不如理)	無記 (俱非)



遍行五心所和別境五心所 是「實法」

註釋：

實法：有自己的種子。

假法：沒有自己的種子。

如果它沒有自己的種子，它只是依某樣東西在另一個角度改多一個名稱而已，這就叫做「假」。（《成唯識論講記》附論《百法明門論略析》，pp. 282-283）

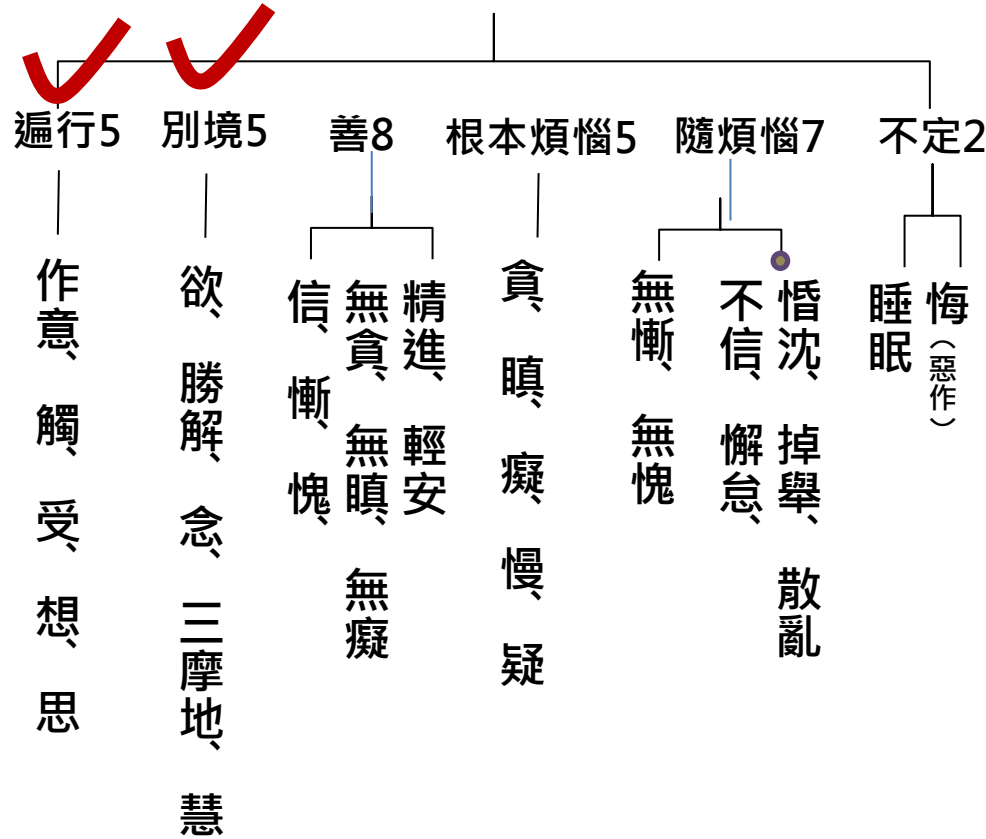
心所有法：51



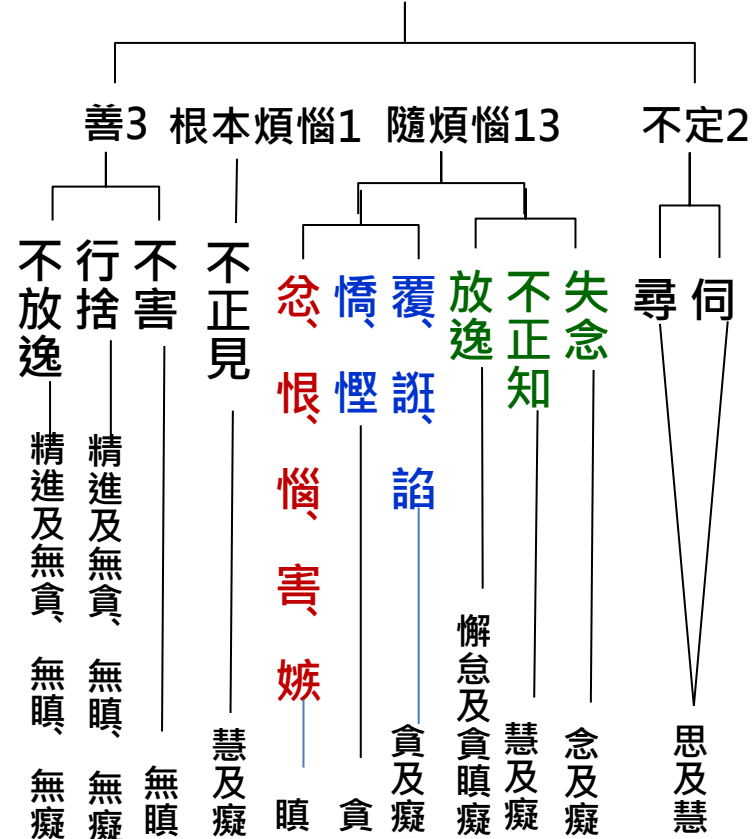
法鼓講堂

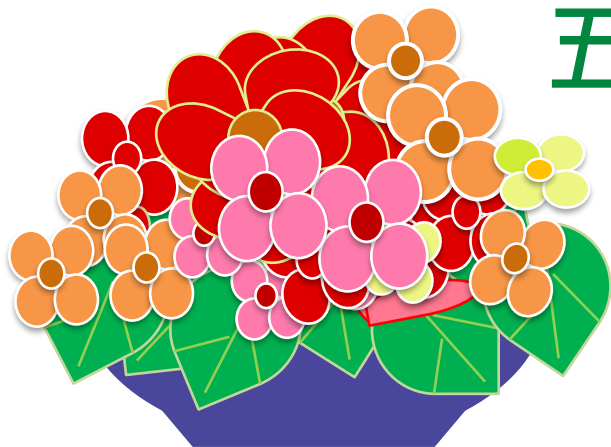
線上直播
Live 課程

心所有法：實法32

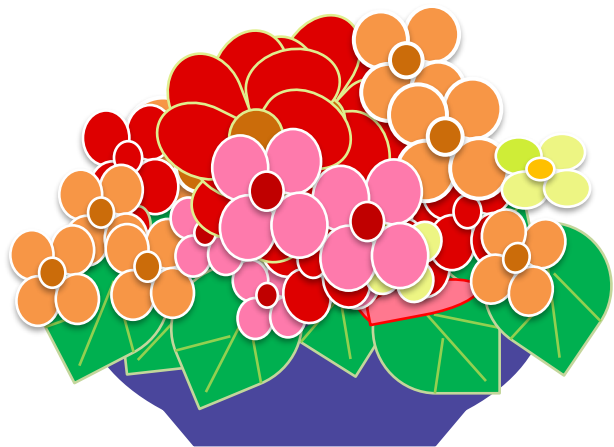


心所有法：假法19





五遍行心所、五別境心所 小結



遍行心所與別境心所 不同的地方

遍行心所與別境心所不同的地方

遍行五

四一切

(一)一切性：通於善、惡、無記三性。

(二)一切地：通於三界、九地。三界：欲界、色界、無色界。九地：五趣雜居地、離生喜樂地、定生喜樂地、離喜妙樂地、捨念清淨地、空無邊處地、識無邊處地、無所有處地、非想非非想處地。(△)

(三)一切時：通於有漏位、無漏位，六識生、六識滅任何時間（任何時間都恆常起的）。

(四)一切心：通於八個識，也與諸心所相應。(參照證融法師:109A-4-遍行,別境, p13-30.docx)

別境五

四特境

- <1> 欲心所 → 希望境
- <2> 勝解心所 → 決定境
- <3> 念心所 → 曾習境
- <4> 定心所 → 觀察境
- <5> 慧心所 → 觀察境

- 這一類別境心所則不是任何時間都恆常起的。
- 別境心所是認識（緣即是認識）各種不同的境界（即是特別的境界），然後才有這些心所起的。(參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 438-439)

遍行心所與別境心所不同的地方

遍行五

「雖有**五法**，其實總成**一念**。」(《百法明門論論義》卷1：CBETA, X48, no. 802, p. 309, a21-22)

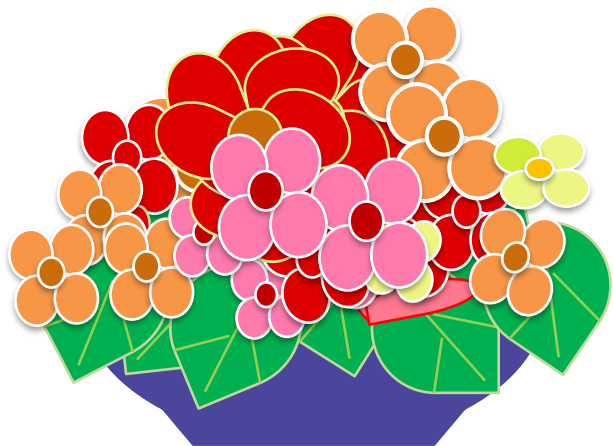
善惡動念之初，
五法總成一念

- 「徧行五者，乃善惡最初之動念也。」(《百法明門論論義》卷1：CBETA, X48, no. 802, p. 309, a21)
- 前遍行五，雖**起一念善惡**，但念而未作，若肯**當下止息**，則業行自消。(《百法明門論論義》卷1：CBETA, X48, no. 802, p. 309, b21-23)

別境五

作善惡業之心
不能止

- 「別境五者，正是作善作惡之心也。」(《百法明門論論義》卷1：CBETA, X48, no. 802, p. 309, b21)
- 及至**別境**，則不能止矣。(《百法明門論論義》卷1：CBETA, X48, no. 802, p. 309, b21-23)



【延伸課題】

慧心所vs

1.四煩惱心所

五、慧心所(別境) 觀察境

[5] 慧(別境) ←相應→ 十一個善心所

善慧

- 如果同十一個善心所相應，那就屬於善慧，

[5] 慧(別境) ←相應→ 二十六個煩惱心所

惡慧

- 若是同二十六個煩惱心所相應，那就叫做惡慧了。(相宗十講，唯識三字經講記， p. 261)

五、慧心所(別境) — 觀察境

[5]慧(別境)

←相應→

[3]無明(根本煩惱)

[6]不正見(根本煩惱)

染慧 (即染污的慧心所)

惡見

- 又這個慧心所，有與癡（癡即是無明）相應者；慧和癡一齊起，兩者相應，那種慧便是染污的（染污性），不只不能如理簡擇，又不能夠合理地作出分別（如理分別）。慧心所和無明心所一齊起，便變了一種**惡慧**，反為顛倒推求，起顛倒見。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 452）
- 諸論即於此**染慧及癡**俱起之**分位**上，謂之**惡見**。
- 惡見**即是慧和癡一齊起的。惡見亦名不正見。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 452）

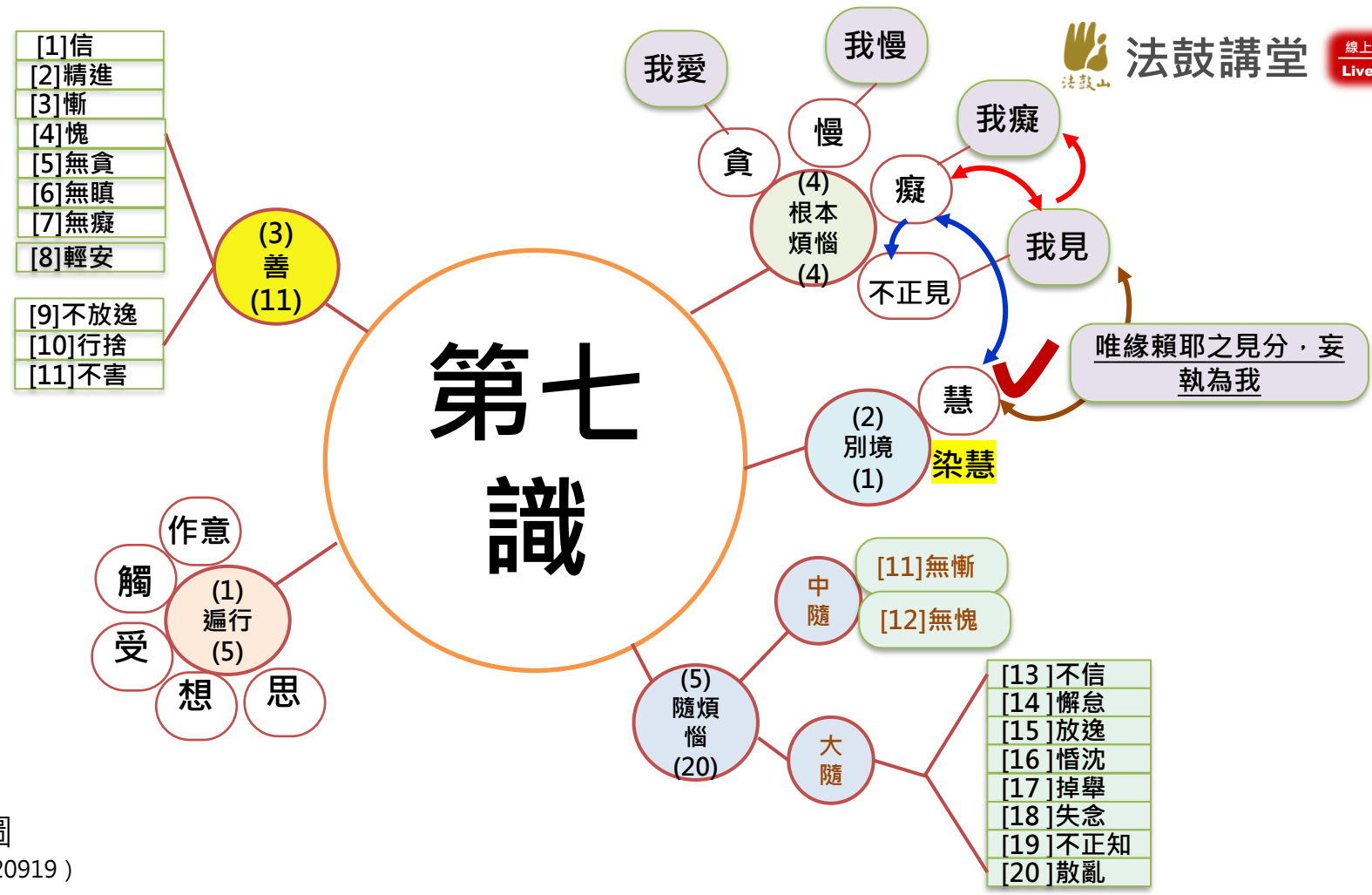


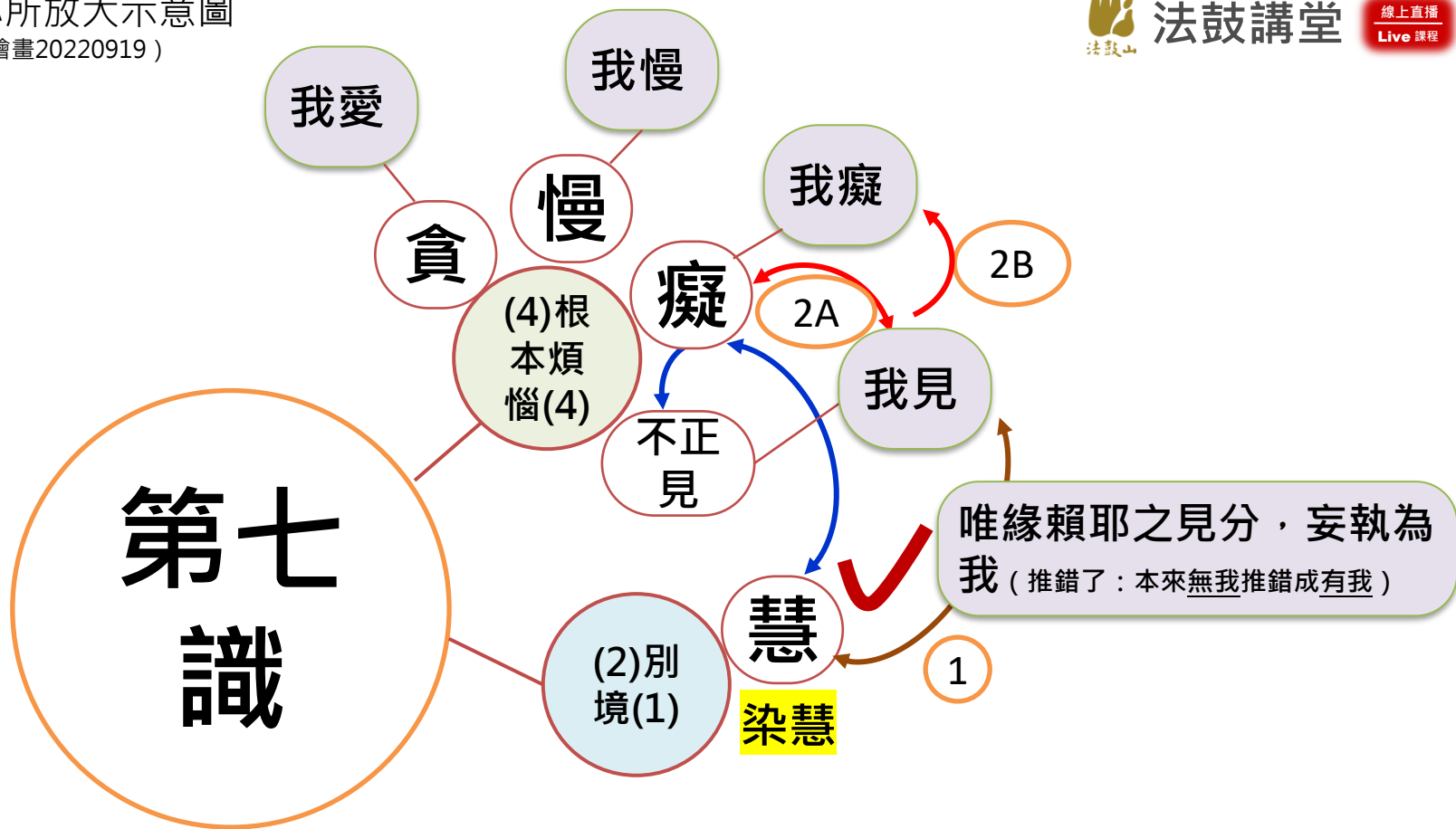
示意圖
(常慶繪畫20220919)

第七識心所放大示意圖
(常慶繪畫20220919)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



五、慧心所(別境) ← 觀察境

[5] 慧(別境)

← 相應 →

[3] 無明(根本煩惱)

[6] 不正見(根本煩惱)

染慧 (即染污的慧心所)

惡見

- 惡見，亦名不正見，即染慧（即染污的慧心所）上（對）於諸諦理（諦理者即是什麼？真實的道理。）顛倒推度（別人明明是這樣的，他偏偏顛倒推度。那種顛倒推度）之作用（就謂之惡見）。 （參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 486）



第七識中的四個煩惱心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《義忠疏》第七末那具足，應云訖利瑟吒耶末那，
唐言**染污意**，1.與**四惑**俱名為**染汙**。

四惑

1.我癡

2.我見

3.我慢

4.我愛



四煩惱心所

1. 我癡 =

[3] 無明 (癡)

← 相應 →

2. 我見 = 〈1〉 身見
又名薩迦耶見

「此癡，迷無我理」，對於「無我」的道理不明白，於是就迷迷懵懵，
所以「癡」與那個「我見」是相應的，所以叫做
「我癡」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 729）



四煩惱心所

2.我見 = 〈1〉身見
又名薩迦耶見

[5]慧(別境)

+

唯緣賴耶之見分，
妄執為我

二、別境中的慧心所，此慧俱生恆續，唯緣賴耶之見分，妄執為我，不緣他事，故名我見，又名薩迦耶見」。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 729)

別境中慧心所之妄執有我

→那種「慧」，那種壞的「慧」。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 728)

那個「見」是用智慧去推求的！不過是「無我」它

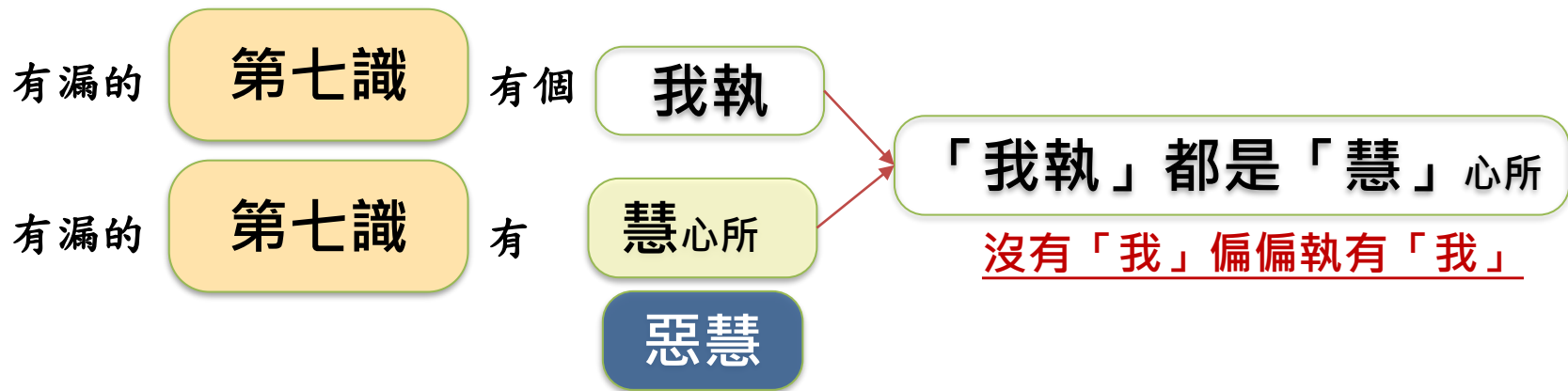
卻推出有個「我」，推錯了而已。(參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 728)

「我執」都是「慧」心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



「我執」都是「慧」，但是有漏的，
有漏的「第七識」有個「我執」。

「有漏第七識」有「慧心所」，整天執著那個我，
沒有「我」偏偏執有「我」，這個是「惡慧」。（《唯識方
隅講記》第三冊，pp. 935-936）



四煩惱心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

3. 我慢

此慢，恃所執之我，而倨傲高舉」，所以叫做「我慢」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 729-730）

4. 我貪 = 我愛 貪 = 愛

1. 「我愛」——「愛」就即是貪，我貪。煩惱中的「貪」，我貪。

2. 「我愛」則是「貪」唯於我，「唯於所執之我，深生耽著」，即是「愛」了，「不貪別事」，所以「故名我愛」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 729）



四煩惱心所

它（末那識）有四種煩惱常常跟著它一齊起的，即是四個壞蛋。（參照《唯識講義》PDF）



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1. 我癡

第一、「我癡」，「癡」即是「無明」；那種「無明」的衝動。「無我」卻偏偏覺得有一個「我」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 727）

2. 我見

第二、「我見」，即是那個惡的慧，「無我」偏偏推出有「我」。「我見」，那個「我」即是智慧的推求，叫做「見」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 727）

3. 我慢

因為執着有「我」，所以起了一個「我慢」。
（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 727）

4. 我愛

又因為執着有「我」之後就整天愛着那個「我」——「我愛」。（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 727）



[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

- [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、見心所(☞根本煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

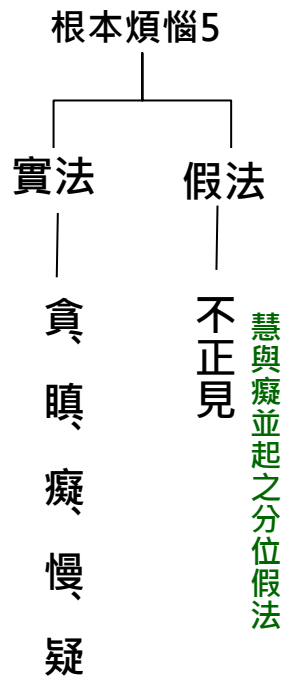
《百法明門論》	《成唯識論》	《基疏》	《唯識方隅講記》
[6*]見dṛṣṭi, view, 錯誤的 見解	於諸諦理， 顛倒推度， 染慧為性，	惡見者，於諸諦理， 顛倒推度，染慧為性。	六、惡見，亦名不正 見，即染慧上於諸諦 理顛倒推度之作用。 此是慧與癡並起之分 位假法，離慧、癡外 無別自體。
	能障善見， 招苦為業。	能障善見，招苦為 業。……	

六、見心所(👉根本煩惱)

第六種煩惱名惡見，

- 不正見便沒有自體的了，有一個見字的，多數是慧之分位。
- 即染污的慧心所上對於真實的道理顛倒推度（別人明明是這樣的，他偏偏顛倒推度。那種顛倒推度）之作用，就謂之惡見。（參

照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 486-487）

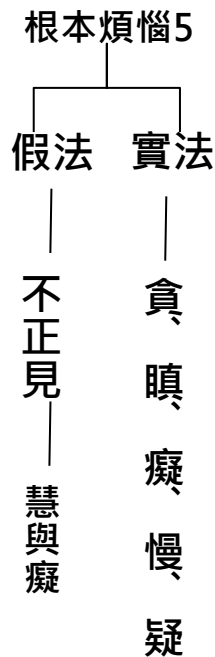


六、見心所(☞根本煩惱)

這種惡見（這種慧），是慧心所和癡心所一齊起的時候，那個慧受到了癡的影響不能作抉斷，

這種惡見（這種慧），離開慧、癡這兩個心所之外無別自體（沒有另外自己的本質）。

（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 486-487）





六、見心所(☞根本煩惱)

這種惡見（這種慧），……有五種（謂之五見）。

（參照《唯識方隅講記》第二冊，p. 486-487）

- 1.薩迦耶見，
- 2.邊執見，
- 3.見取見，
- 4.戒取見，
- 5.邪見



1.薩迦耶見

1.薩迦耶見

2.邊執見

3.見取見

4.戒取見

5.邪見

第一種是薩迦耶見，

- 薩迦耶之梵文是satkāya，薩迦耶。
- 「薩」(sat)字解作轉移，是會轉變的。.....
- 「迦耶」(kāya)是和合積聚的意思；
 - 很多東西和合於一處，積聚於一處，.....
- 引申為身，身體；
- 五蘊做成的身，由五種東西做成的，
- 我們偏偏以為它真是一個「我」來的。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 487-488)

五蘊

色蘊 — 色法



物質的現象

生理

受蘊
想蘊
行蘊
識蘊

心法



精神的現象

心理

吾人身心的總合
五蘊法構成的我

我的本身是個假象，因為「我」是念念不斷的在變，而被貪、被瞋的對象，也是時時刻刻的在變動。

凡夫把我看的很重要

凡夫把五蘊法構成的我很重要



有我 — 我
 我所



凡夫把**我**看的很重要

凡夫把**五蘊法**構成的**我**看的很重要



眾生由「**執我**」故，**墮**
五受陰，受諸後有身心
。



有我

我 → 例如：我患了高血壓、
我挨了別人一拳、
我被毀謗了、
我要死了.....等等

我所 → 例如：我的太太跑掉了、
我的錢被倒了、
我的房子被燒了、.....等等



人道眾生 — 執人身為我

男人執男人身為我

鬼道眾生 — 執鬼身是我
(人死後墮入鬼道)

女人執女人身為我

畜生道眾生 — 執畜生身是我
(由鬼道落入畜生道)

於是我執不斷，妄執六道為「我」身心。

由執著身見故，隨六道而流轉。

若能破除身見，便能見生死邊。若能見生死邊，不久便可捨五受陰也。

所以若破身見，即是見道。 (《大方廣寶篋經蠡測》(頁75,行09 ~ 14))

六、見心所(☞根本煩惱)

1.薩迦耶見

2.邊執見

3.見取見

4.戒取見

5.邪見

- 我們這些愚夫，蠢人卻偏偏把那堆東西執著它為我。此謂之薩迦耶見。
- Edward Conze把它意譯作view of individuality。
- 此即是我見和我所見，
- 執著有一個我，
- 執著我所有的東西，
- 此種執著稱作薩迦耶見。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 487-488）

六、見心所(☞根本煩惱)

1. 薩迦耶見

2. 邊執見

3. 見取見

4. 戒取見

5. 邪見

- 第二種是邊執見，是先有了薩迦耶見然後才起的。
- 1 【常見：靈魂不滅】
- @☞執那個我是永恆不變；
- ☞軀殼變，靈魂以後是不變的，此謂之常見。
- 2 【斷見：人死如斷滅】
- ☞執死後斷滅。
- @執著人死☞如燈滅的，謂之斷見。……
- 如果你有常見或斷見，此謂之邊執見。
- 佛家就認為二者皆不對（參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，pp. 488-489）

六、見心所(☞根本煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1.薩迦耶見

2.邊執見

3.見取見

4.戒取見

5.邪見

第三種、見取見。

- 有了薩迦耶見，有了斷見或常見之後，
 - ☞ 固執著你這種見解認為是對的，這就稱為見取見。……
 - ☞ @取即是執著它的那種見。 (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 489)
- ☞ 有了這三種見，我們還「取」，「取」即是執著。
- 執著我這種見解是最好的，天下第一的，最正確的，這種稱作「見取見」。
- 覺得自己的見是對的，最高無上的那種見謂之「見取見」。 (參照《唯識要義》PDF)

六、見心所(👉根本煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1.薩迦耶見

2.邊執見

3.見取見

4.戒取見

5.邪見

第四種、**戒取見**；有人譯作**戒禁取見**。

- 隨執幾種見之中所制定的戒，
 - 例如：印度外道有**持牛戒或持狗戒可以生天**等……
 - 依著這種見解去修養可以得涅槃。這些便是**戒禁取**。（參照《唯識方隅講記》第二冊，pp. 489-490）

六、見心所(👉根本煩惱)



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

1.薩迦耶見

2.邊執見

3.見取見

4.戒取見

5.邪見

- **1.謗無因果** (善行引樂果、惡行引苦果等)：有一種是認為修善無樂果，修惡不會有苦果等。這些謗無因果，在佛家謂之邪見。
- **2.謗無作用** (從此世往他世等作用)：亦不相信這一世死後又會有下一世的，……。
- **3.謗無實事** (世間有真阿羅漢等實事)：例如：如果認為沒有佛的，沒有阿羅漢的。
 - (參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 490)

六、見心所(👉根本煩惱)



1.薩迦耶見

2.邊執見

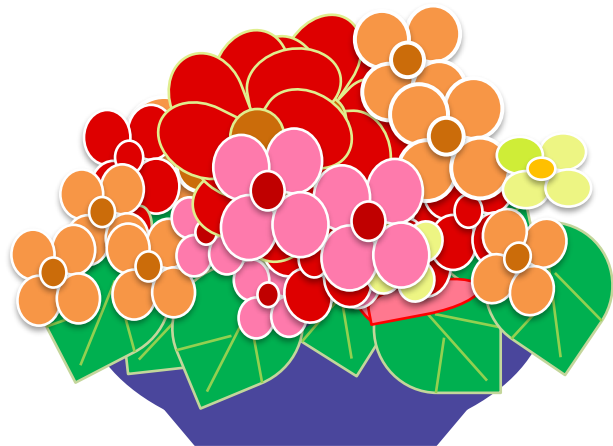
3.見取見

4.戒取見

5.邪見

- 所有其餘不屬於上面那四種見的，通通稱作邪見。……**以上五種合而稱為惡見。**

(參照並調整編排《唯識方隅講記》第二冊，p. 490)



【延伸課題】

慧心所vs

2.轉識成智

轉識成智



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

《六祖大師法寶壇經》卷1：

大圓鏡智^(第八識)性清淨，平等性智^(第七識)心無病，
妙觀察智^(第六識)見非功，成所作智^(第五識)同圓鏡。
五八六七果因轉，但用名言無實性，
若於轉處不留情，繁興永處那伽定。

(如上轉識為智也。教中云：

轉前五識為成所作智，轉第六識為妙觀察智，
轉第七識為平等性智，轉第八識為大圓鏡智。

雖六七因中轉，五八果上轉(圓)，但轉其名而不轉其體也)

◦ (CBETA, T48, no. 2008, p. 356, b11-17；參照證融法師：111-6A-第六章, 阿賴耶識概述, p87-100.docx



識與智之分別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

識

分別是識

智

無分別是智

一、《大乘入楞伽經》卷7：「分別是識」……「無分別是智」。

→ 唯識：轉識成智；

《楞嚴經》：捨識用根

二、《宗鏡錄》卷57：「分別是識，無分別是智。」

參照證融法師：111-3A-第三章, 大乘百法明門論概說, p22-47.docx



識與智之分別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

識

識聚

智

智是別境心所中之慧（心所）

「在一個識聚中」，

- 「識聚」者，一個「識」加上一些「心所」就叫做「識聚」。

「以識為主，智是別境心所中之慧。……（參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊，pp. 935-936）

識強智弱與智強識弱之分別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有漏的識

分別是識

- 有漏的「識」。
- 「識強智弱」。
- 有漏世界是「識強智弱」。

無漏的識

無分別是智

- 無漏的「識」
- 是「智強識弱」
- 無漏世界是「智強識弱」。

智

為甚麼又說「轉識成智」呢？其實就是轉「有漏識」成「無漏識」，「無漏識」有一個特點，就是有一個「智」

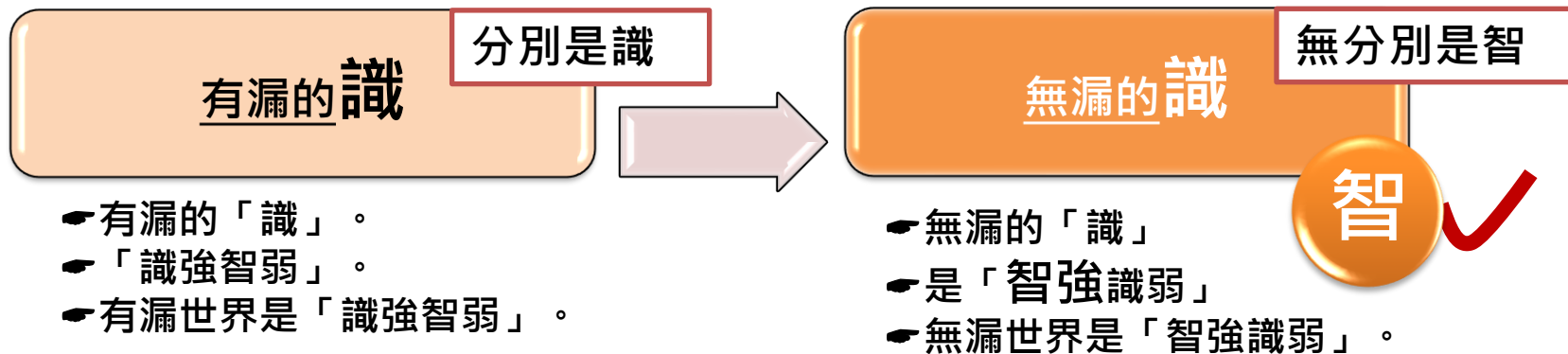
跟著它的。所以我們就說「轉識成智」。……（參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊，p. 933）

識強智弱與智強識弱之分別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



有漏的「識」是「識強智弱」。

無漏的「識」是「智強識弱」；

「智」是「慧心所」，即是一種決擇力；

「識」是「心王」。即是說「識」是一個**總經理**，

「智」是一個**總經理**手下的一個**能幹的人**而已。（參照《唯識方隅講記》

識強智弱與智強識弱之分別



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有漏的識

分別是識

- 有漏的「識」。
- 「識強智弱」。
- 有漏世界是「識強智弱」。

「識強智弱」就好像一個皇帝很了不起，你在他下面做事，什麼都是聽他說話的。只有你聽他說話，沒有他聽你說話的。
。 (《唯識方隅講記》第三冊，p. 934)

無漏的識

無分別是智

- 無漏的「識」
- 是「智強識弱」
- 無漏世界是「智強識弱」。

智 ✓

「智強識弱」就不是了，好像諸葛亮輔助阿斗那樣，什麼東西都是諸葛亮決策，阿斗就乖乖地聽他講。 (《唯識方隅講記》第三冊，p. 934)



轉識成智

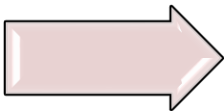


法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有漏的前五識

☛ 我們普通有漏的前五識是沒有「慧心所」的



無漏的前五識

慧心所☛成所作智

☛ 成佛之後由於修養的結果，前五識都會有「慧心所」，這個「慧心所」就叫做「成所作智」。

轉識成智



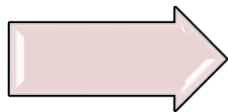
法鼓講堂

線上直播

Live 課程

有漏的第六識

➡ 第六意識如果是有漏的，有「**善慧**」、有「**惡慧**」、有「**無記慧**」三種慧跟它走。



無漏的第六識

慧心所 ➡ 妙觀察智

➡ 無漏的第六識裡面有一種叫做「妙觀察智」的**慧**，比第六識更加強。

轉識成智



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有漏的第七識

惡慧：我執都是慧心所

「我執」都是「慧」，但是有漏的，有漏的「第七識」有個「我執」。

「有漏第七識」有「慧心所」，整天執著那個我，沒有「我」偏偏執有「我」，這個是「惡慧」。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊，pp. 935-936)

無漏的第七識

慧心所 平等性智

無漏的「第七識」有一個智，不是叫做「我執」，叫做「平等性智」，是「自他平等」的「慧心所」。

但無漏的「第七識」就沒有了這個「惡慧」，只有一個「善慧」，是「自他平等」的慧。(參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊，pp. 935-936)

轉識成智



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

有漏的第八識

☛ 「第八阿賴耶識」是無慧的，所以是機械的，

無漏的第八識 慧心所☞大圓鏡智

☛ 但是一修養到成佛，「第八阿賴耶識」是有「慧」的，「第八阿賴耶識」的「慧」叫做「大圓鏡智」。

☛ 「第八阿賴耶識」是「識」，「大圓鏡智」本來是依附在「阿賴耶識」那裡的，它不叫做「阿賴耶識」，叫做「庵摩羅識」。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊，pp. 935-936）



轉識成智

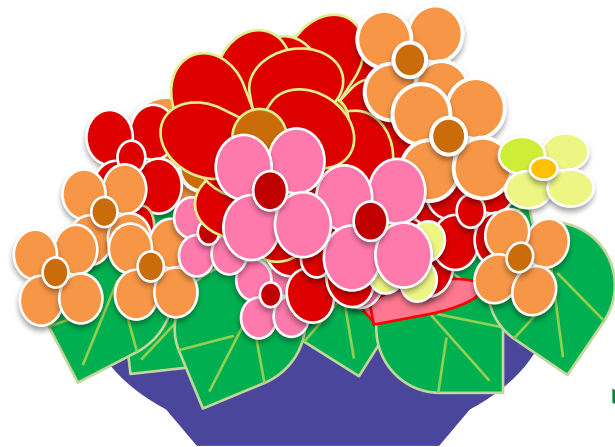
無漏的第八識

慧心所 ➡ 大圓鏡智

➡ 將那個有漏的第八識轉為「無漏識」。

有漏第八識是沒有智的，沒有「智心所」的，而無漏的第八識叫做「庵摩羅識」，就有一個「智心所」與它相應，時時一齊起的。

這個「智心所」就是五十一個「心所」之一，即是「慧心所」，但那時這個「慧心所」是一個極強的無漏慧，叫做「大圓鏡慧」，或者你可以叫它做「大圓鏡智」。那個無漏第八識起的時候「大圓鏡智」整天跟著它一齊起的。（參照並調整編排《唯識方隅講記》第三冊·p. 922）



【延伸課題】

思心所、慧心所vs

3.禪定與尋伺的關係

比對：尋心所、伺心所



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

尋謂尋求，令心忽遽，於意
言境麤轉為性。

[3]尋(不定)

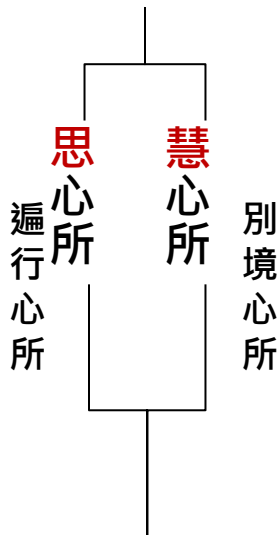
[4]伺(不定)

第六意識

思考是**第六意識**才會的。
在佛經裡，**思考就是尋伺**。（《唯
識方隅講記》第二冊，p. 590）

伺謂伺察，令心忽遽，於意
言境細轉為性。

尋、伺



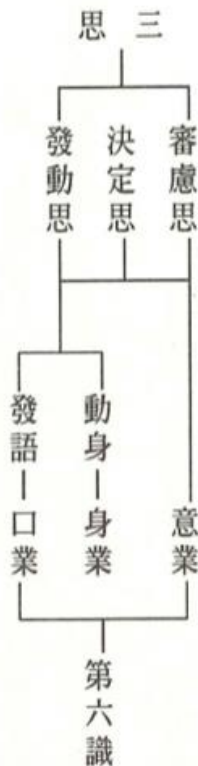
假法

- 「尋伺」即是**思想**，
 - 粗的思想謂之「尋」，
 - 微細的思想謂之「伺」
- （參照《唯識要義》PDF）

第六識

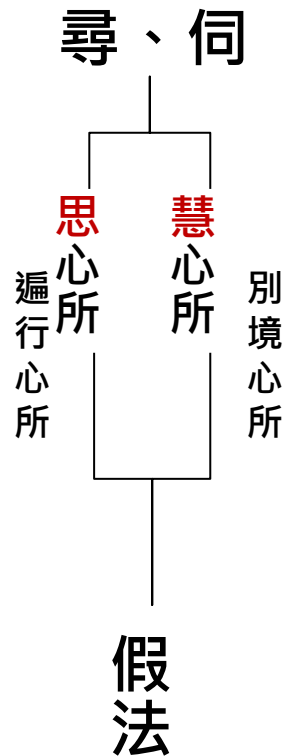
「業」的本質

五遍行心所中的思心所（
《唯識方隅講記》第三冊，
p. 1087）



尋心所 伺心所

思考是第六意在
識才會的。思在考
佛經裡，尋伺。（《
唯識方隅講記》第二冊
， p. 590）



禪定與尋伺的關係



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

初禪

二禪

三禪

四禪

入定

離生喜樂
有尋有伺

定生喜樂
無尋無伺

離喜妙樂

捨念清淨

思考就是尋伺

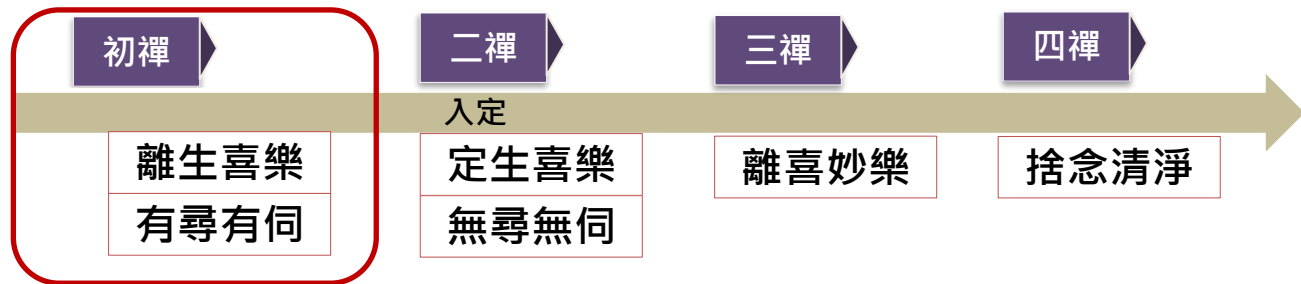
- 「**尋**」是什麼？……
- 像遺失了東西到處找一樣便謂之「尋」。
- **舉例**👉 像遺失一袋錢，到處找那一袋錢（參照《唯識要義》PDF）
- 「**伺**」即是窺視，
- 猶如貓在老鼠洞外，靜靜地窺視著老鼠，謂之「伺」。
- **舉例**👉 找到那一袋錢，靜靜地窺視（參照《唯識要義》PDF）

禪定與尋伺的關係



法鼓講堂

線上直播
Live 課程



思考就是尋伺

- 有尋有伺 ➡ 「尋伺」即是思想，
- 粗的思想謂之「尋」，
- 微細的思想謂之「伺」。（參照《唯識要義》PDF）



尋伺心所 問答

《基疏》或曰：尋伺二法，為假為實？

曰：並用思之與慧各一分为體。

若令心安即是思分，令心不安即是慧分。

蓋思者，徐而細故，慧則急而麤故。

是知令安則用思無慧，不安則用慧無思。

身心安是思心所（遍行心所）。
身心不安是慧心所（別境心所）。

答：尋伺的業用，是使心安或身心不安。這個差別是它的業用。

• 怎麼使它安？怎麼使它不安呢？

• 心安：思心所細一點，能夠使心安。

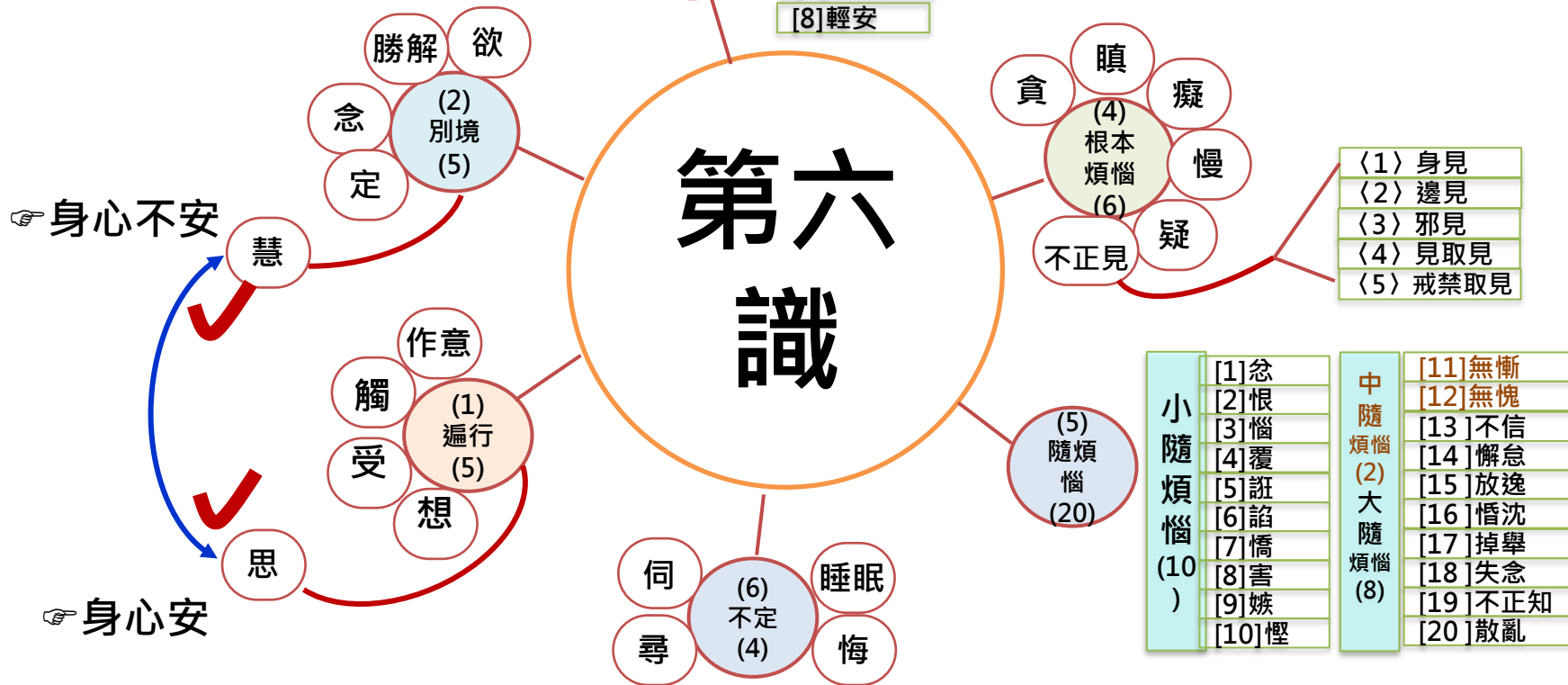
• 心不安：慧心所追求粗動，令心不安。

• 使我們身心安的是思心所（遍行心所）。

• 如果你不安，就可以說你用的是慧心所（別境心所）。沒有用思心所。這是一個解釋。



身心安 ➡ 是思心所 (遍行心所)
身心不安 ➡ 是慧心所 (別境心所)



尋伺心所 問答

《基疏》若通照大師釋有兼正。

若正用思，則急慧隨思，能令心安。

若正用慧，則徐思隨慧，亦令不安。

是其並用也。

慧心所，是急而粗

- **尋** 慧正思助 徐思隨慧 (細隨粗) 令心安
- **伺** 思正慧助 急慧隨思 (粗隨細) 令心安

思心所，是徐而細 (慢)

- **【伺】** 假使正面的是用思 (主要力量在思上)，兼帶用慧，
 - 慧 (急而粗) 跟著這個思心所 (徐而細)，使心起了心安的作用。
- **【尋】** 假使正面的是用慧 (主要力量在慧上)，兼帶用思，
 - 思心所 (徐而細) 跟著這個慧 (急而粗) 了，使心起了不安的作用。

三、尋心所；四、伺心所

初禪

二禪

三禪

四禪

入定

離生喜樂
有尋有伺

定生喜樂
無尋無伺

離喜妙樂

捨念清淨

哎！爸爸
到底想要
跟我說什
麼！



- 你入了初禪之後，不是麻木……
- 在初禪裏面
 - 1. 你是會修觀的。
 - 2. 還有些時會想東西的（@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？（參照《唯識要義》PDF）

三、尋心所；四、伺心所

初禪

二禪

三禪

四禪

入定

離生喜樂
有尋有伺

定生喜樂
無尋無伺

離喜妙樂

捨念清淨

我現在在打妄念！

- 你此刻想念的時候你就會覺得：「我現在在打妄念！」
- 立刻用正念（@專注呼吸）來把它壓低（妄念）。
- 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）

