



解開生命的密碼

—— 八識規矩頌講記



有正見能
向以淨化
外以利濟人

尤須知時不處
適意時

正法乃能

開經偈

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義



識	凡情	聖智
前五識	性境現量通三性，眼耳身三二地居， 遍行別境善十一，中二大八貪瞋癡。	變相觀空唯後得，果中猶自不詮真， 圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。
	五識同依淨色根，九緣八七好相鄰， 合三離二觀塵世，愚者難分識與根。	
第六識	三性三量通三境，三界輪時易可知， 相應心所五十一，善惡臨時別配之。	發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠， 遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。
	性界受三恆轉易，根隨信等總相連， 動身發語獨為最，引滿能招業力牽。	
第七識	帶質有覆通情本，隨緣執我量為非， 八大遍行別境慧，貪癡我見慢相隨。	極喜初心平等性，無功用行我恆摧， 如來現起他受用，十地菩薩所被機。
	恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷， 四惑八大相應起，六轉呼為染淨依。	
第八識	性唯無覆五遍行，界地隨他業力生， 二乘不了因迷執，由此能興論主爭。	不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空， 大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。
	浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風， 受熏持種根身器，去後來先作主公。	

第一講 生生不已的生命之流

第二講 **八識與百法**

第三講 成佛的修行地圖

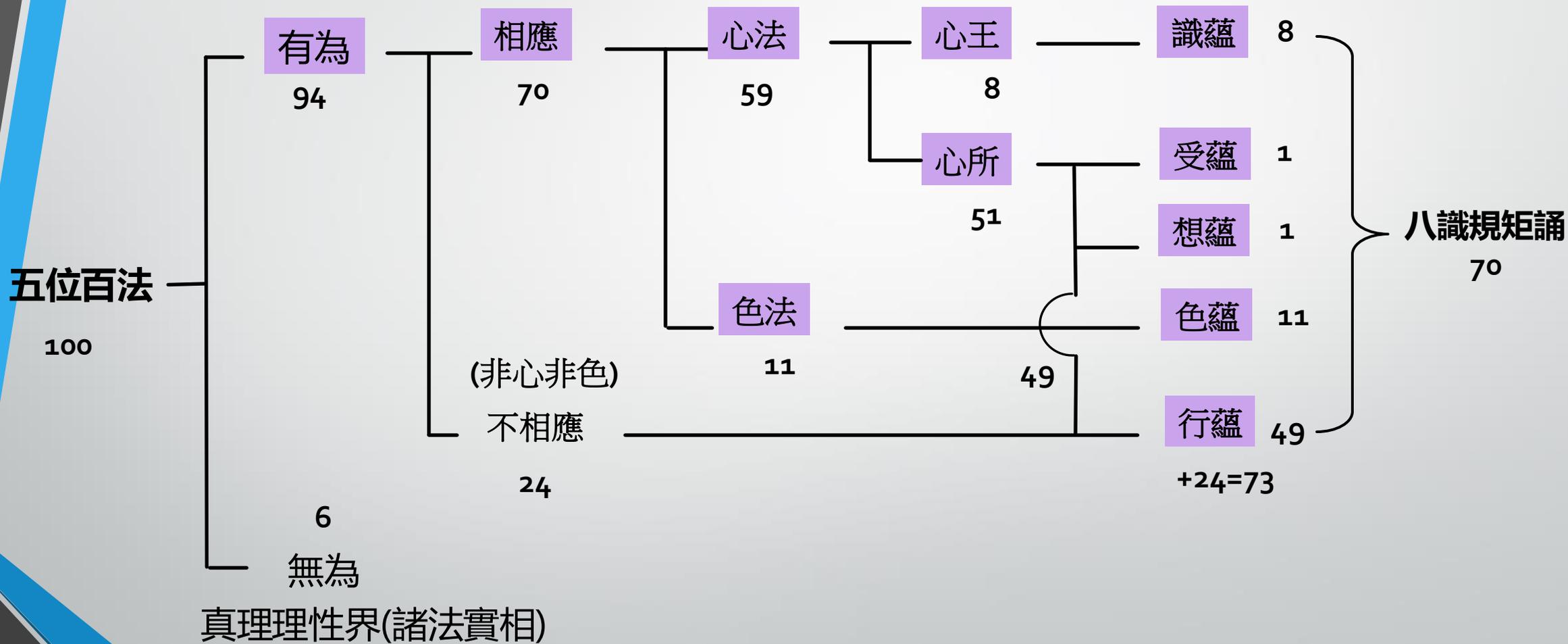
第四講 凡夫的情執

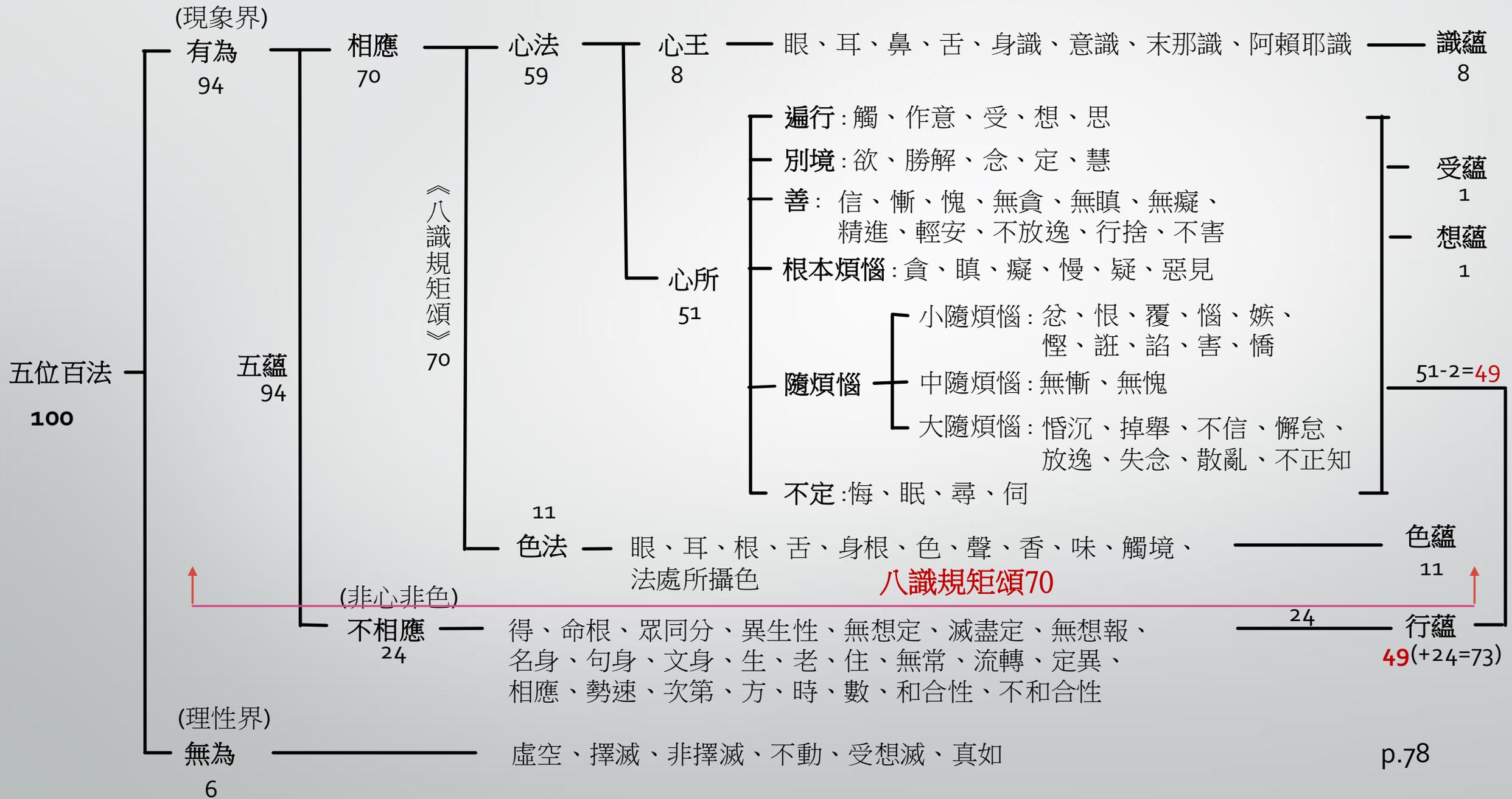
第五講 超凡入聖的轉識成智

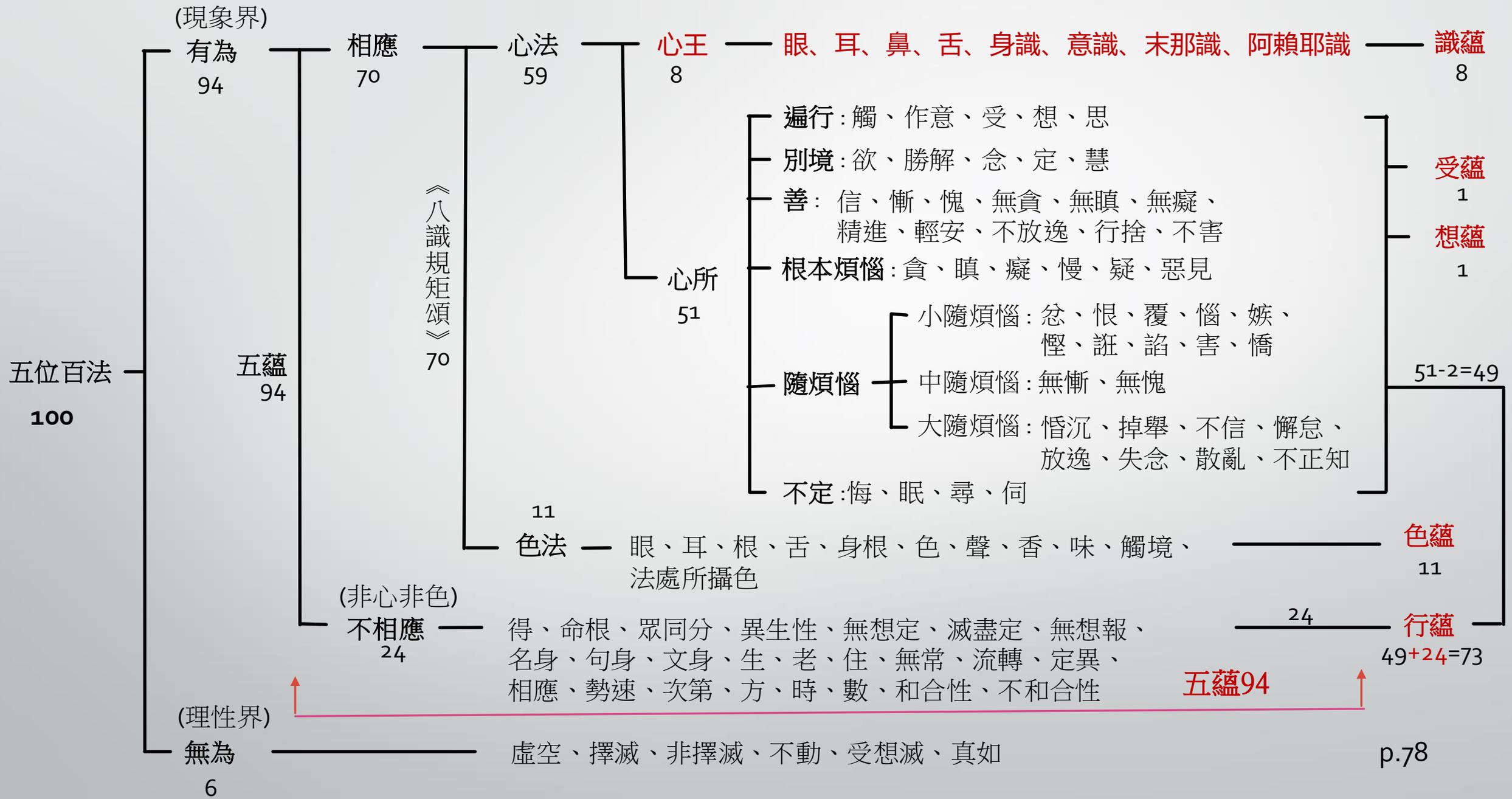
第二講

八識與百法

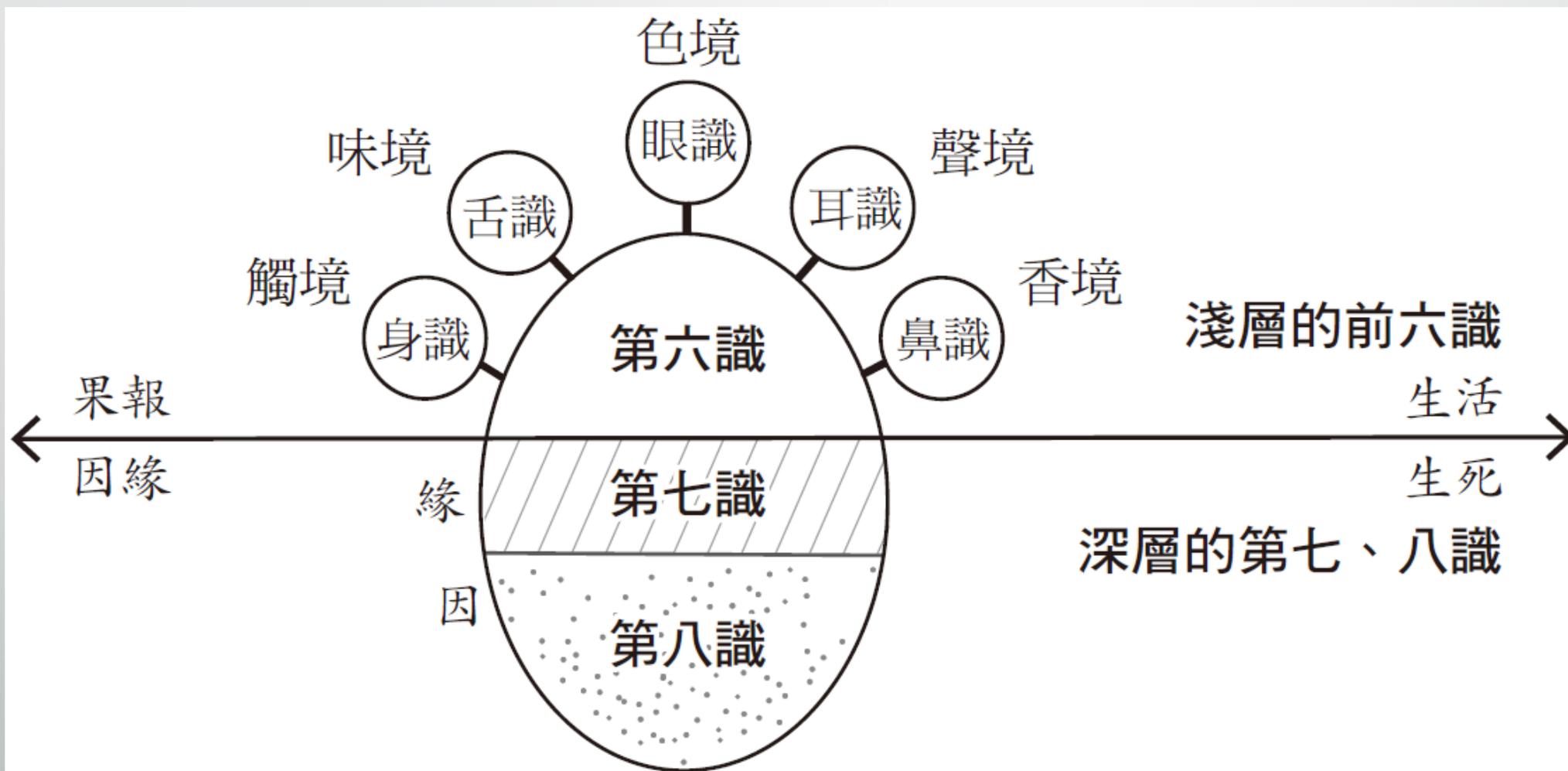
世俗現象界(世間現象)







心王 = 八識 = 識蘊



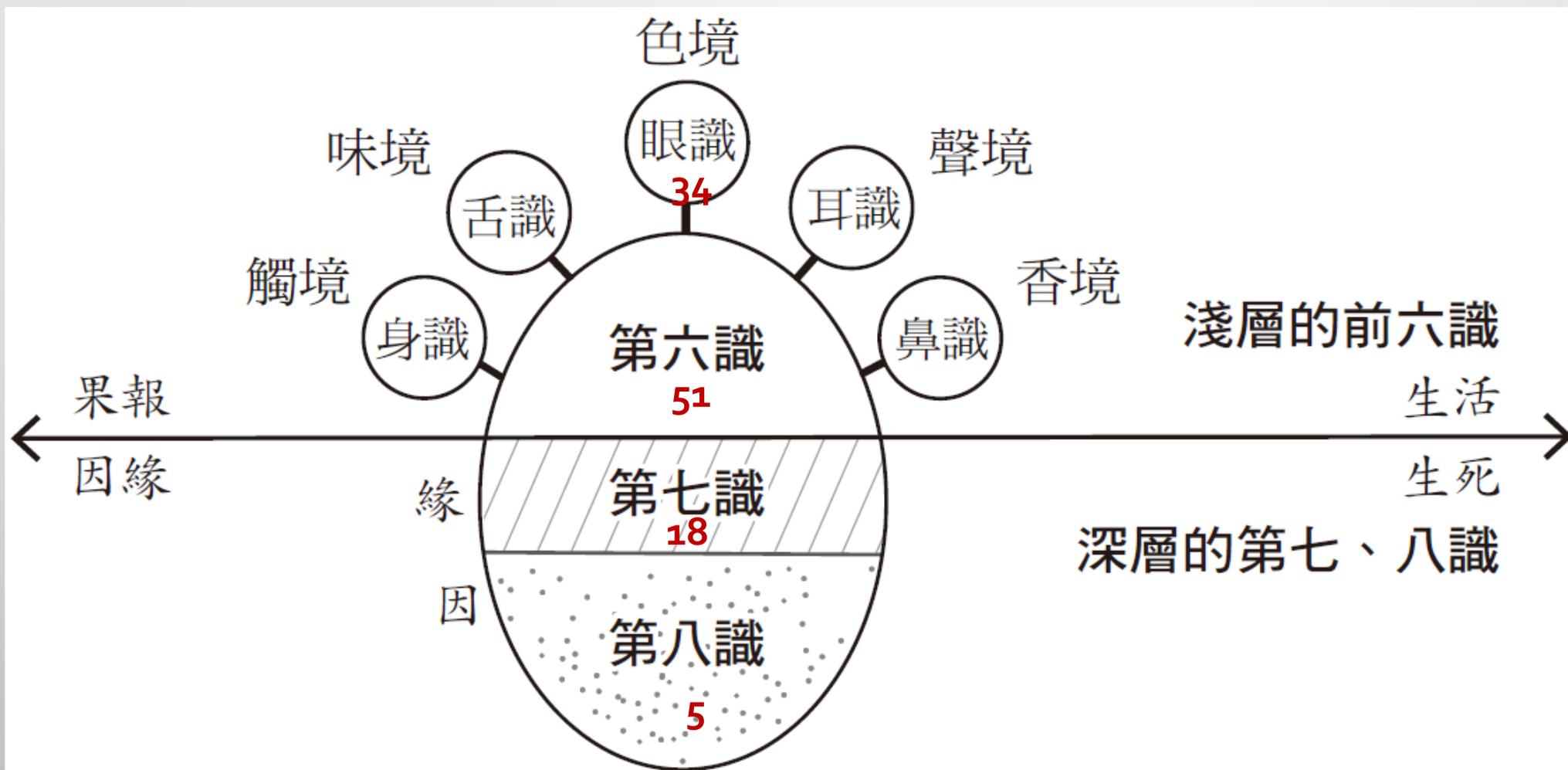
一、心王與心所的對應

心王	心王相應的心所							《八識規矩頌》	心所數量	
	遍行	別境	善	根本煩惱	隨煩惱					不定
					小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱			
前五識	5	5	11	3		2	8		遍行別境善十一， 中二大八貪瞋癡	34
第六識	5	5	11	6	10	2	8	4	相應心所五十一	51
第七識	5	1		4			8		八大遍行別境慧， 貪癡我見慢相隨	18
第八識	5								性唯無覆五遍行	5

貪、癡、癡

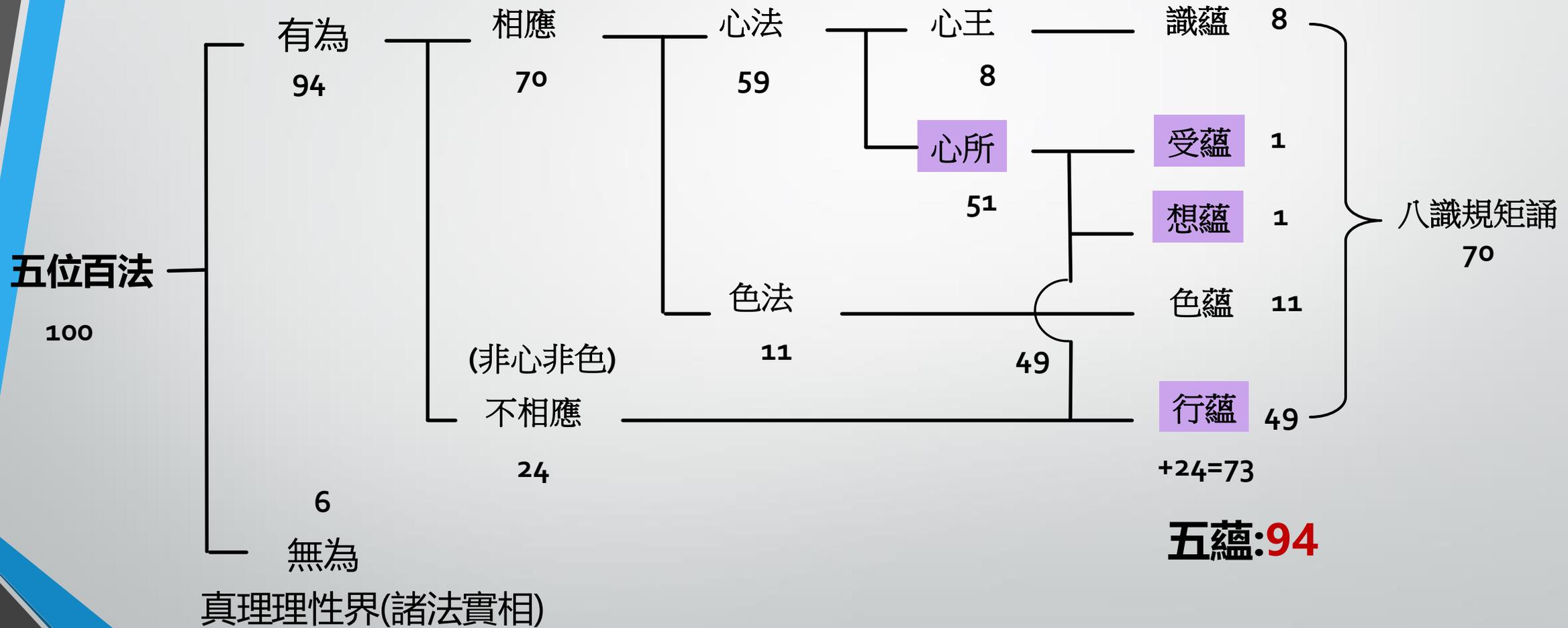
劣慧

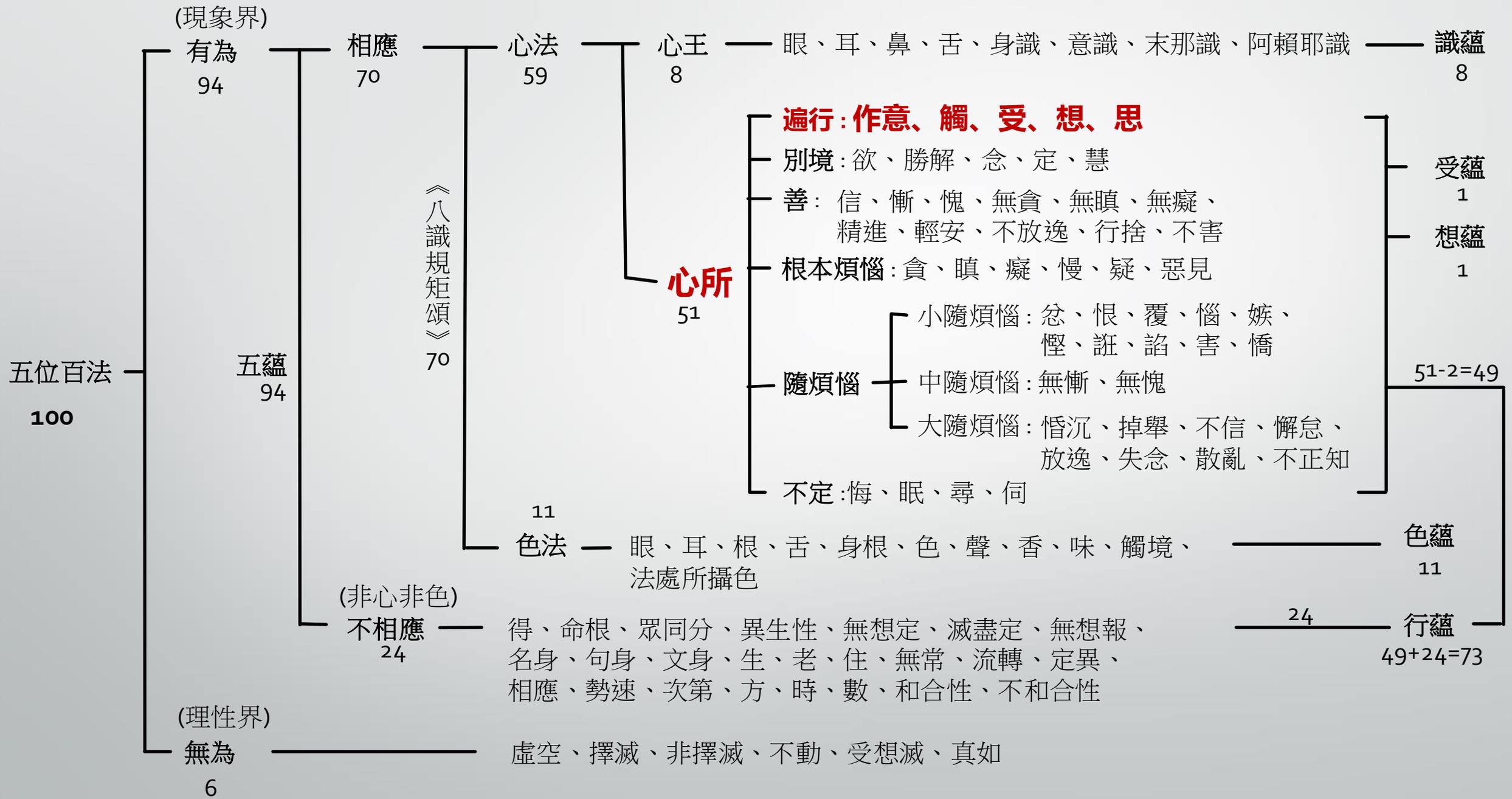
貪、癡、慢、我見



二、心所五十一法的作用

世俗現象界(世間現象)





心所
51

遍行：**作意、觸、受、想、思**

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱

- 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍
- 中隨煩惱：無慚、無愧
- 大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

(一)五遍行：作意、觸、受、想、思

云何**遍行**？

遍一切識，八識都有。

遍一切性，善、惡、無記都有。

遍一切時，過去、現在、未來都有。

遍一切地，三界九地都有。

五遍行是依序緣於境界過程的心所：

作意、觸、受、想、思

只要一起念，**五遍行**必然快速地依序而進行。

一般人心散亂故不易覺察；禪修者入定境能細細分別。

《瑜伽師地論》主張「作意在先」。是以修行人而言，其保持覺照，內心主動控制。

《成唯識論》主張「觸在先」。是以凡夫而言，其心狀態不定，念之起不由作意，而是隨境而轉。

《大乘廣五蘊論》也是主張「觸在先，作意在後」。

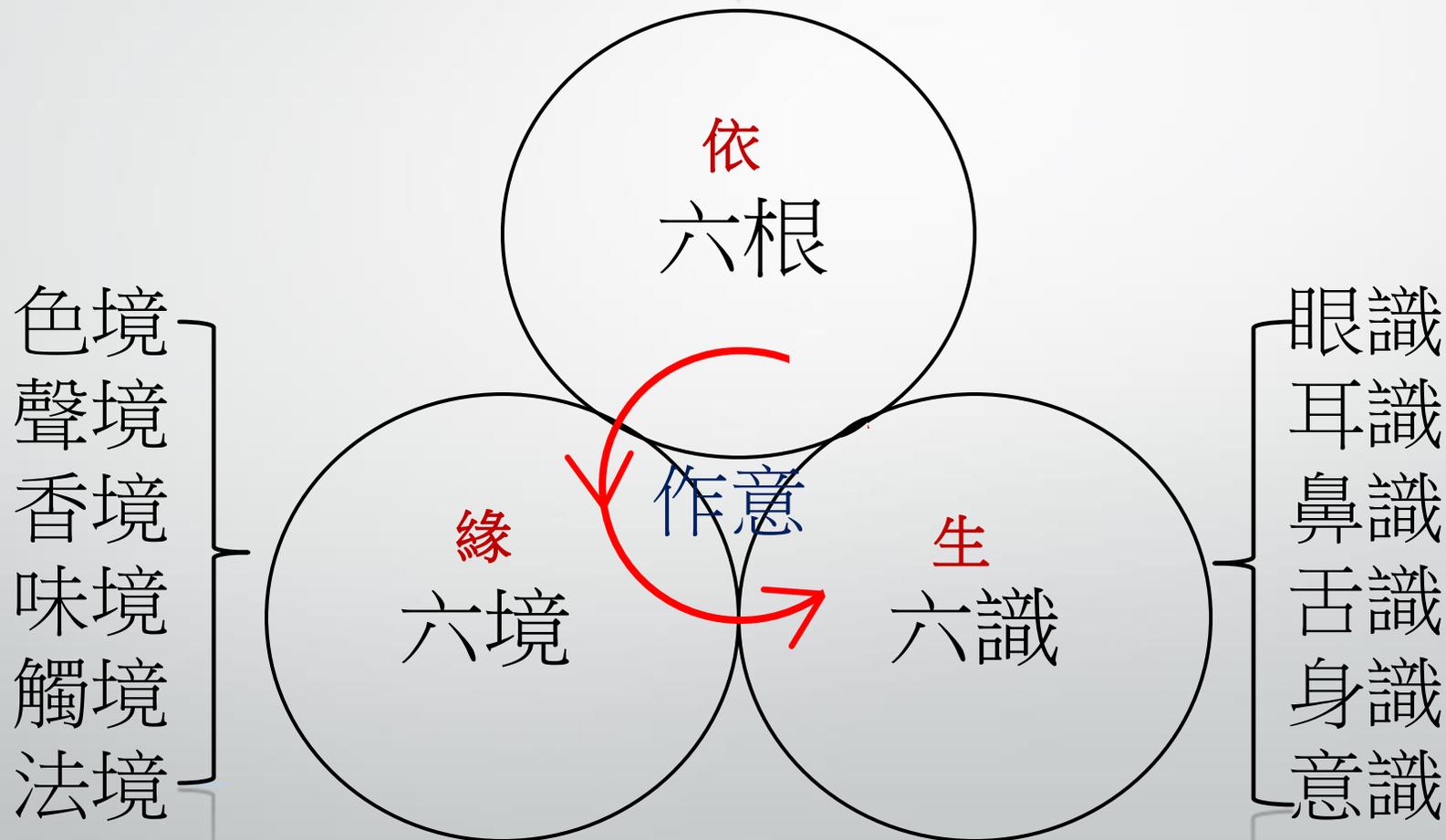
作意

(即是注意，警覺) 二合生識

有「作意」先於「觸」，如我們平時的依**根緣境**而生**識**。
也有「觸」先於「作意」，如突然之巨響或閃電，立刻就引心到境界上。

根、境、識之運作

眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根 —— 第七八識



二和合生識：作意

觸

根、境、識三者和合，三合生觸

《中阿含經.象迹經》：「若內眼根不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。」

此為根與境二和合生識，或有念，玄奘大師譯為「作意」。

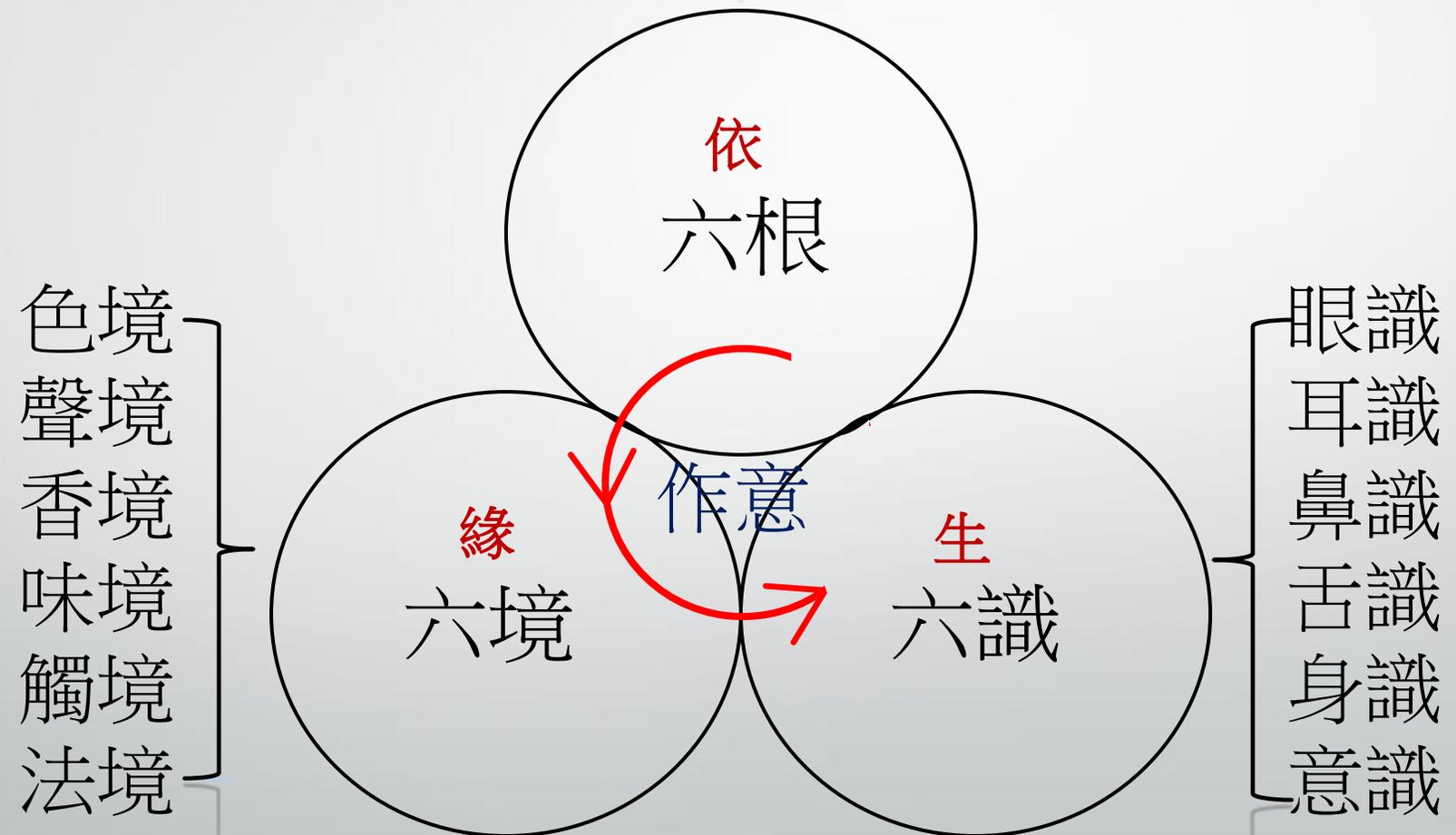
根境和合，心即反應起作用為識，由於心的警動，才成為了別的認識。

依根、緣境，生識，三事和合為「觸」。

五遍行：作意、觸、受、想、思。

根、境、識之運作

眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根 —— 第七八識

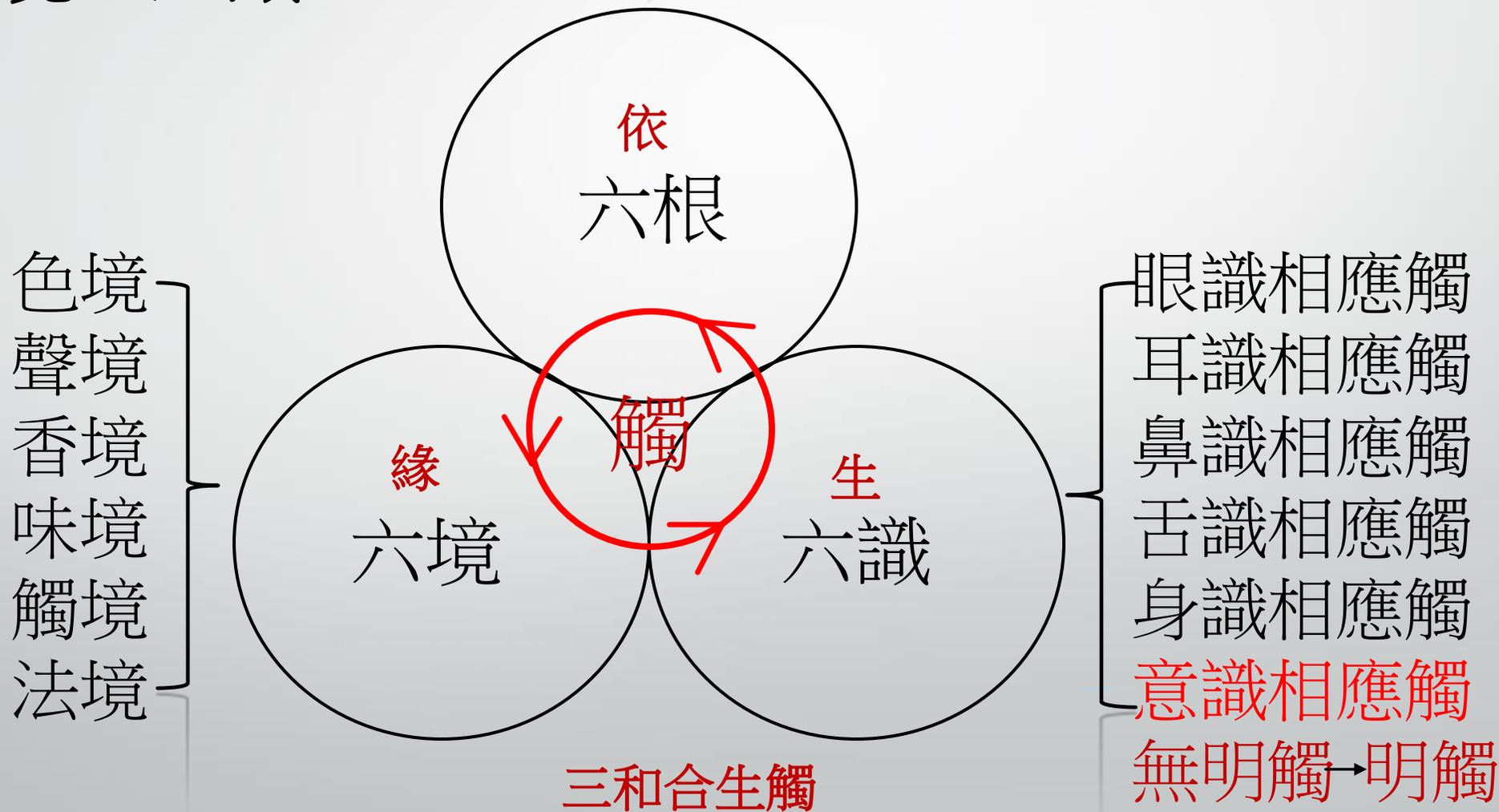


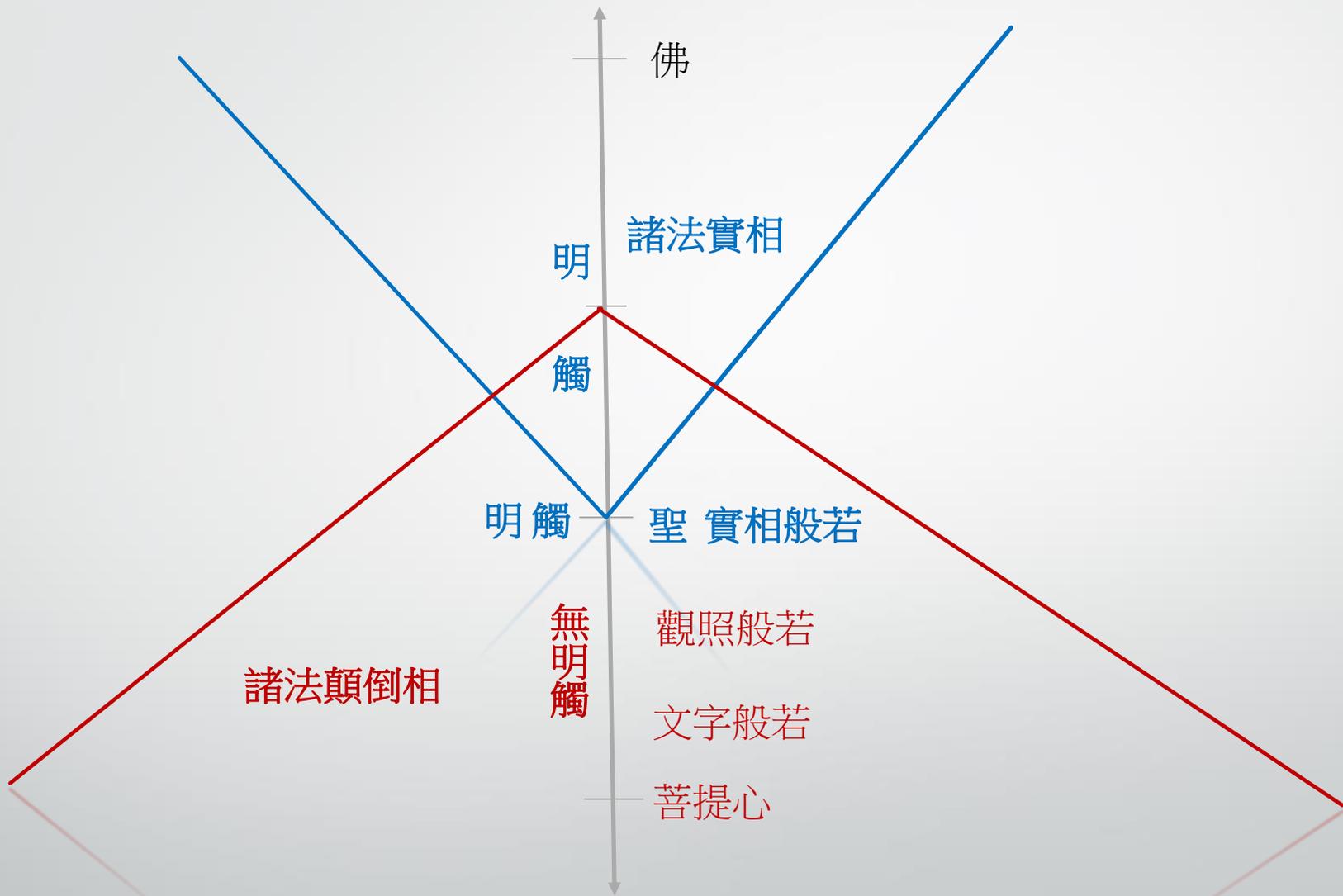
二和合生識：作意

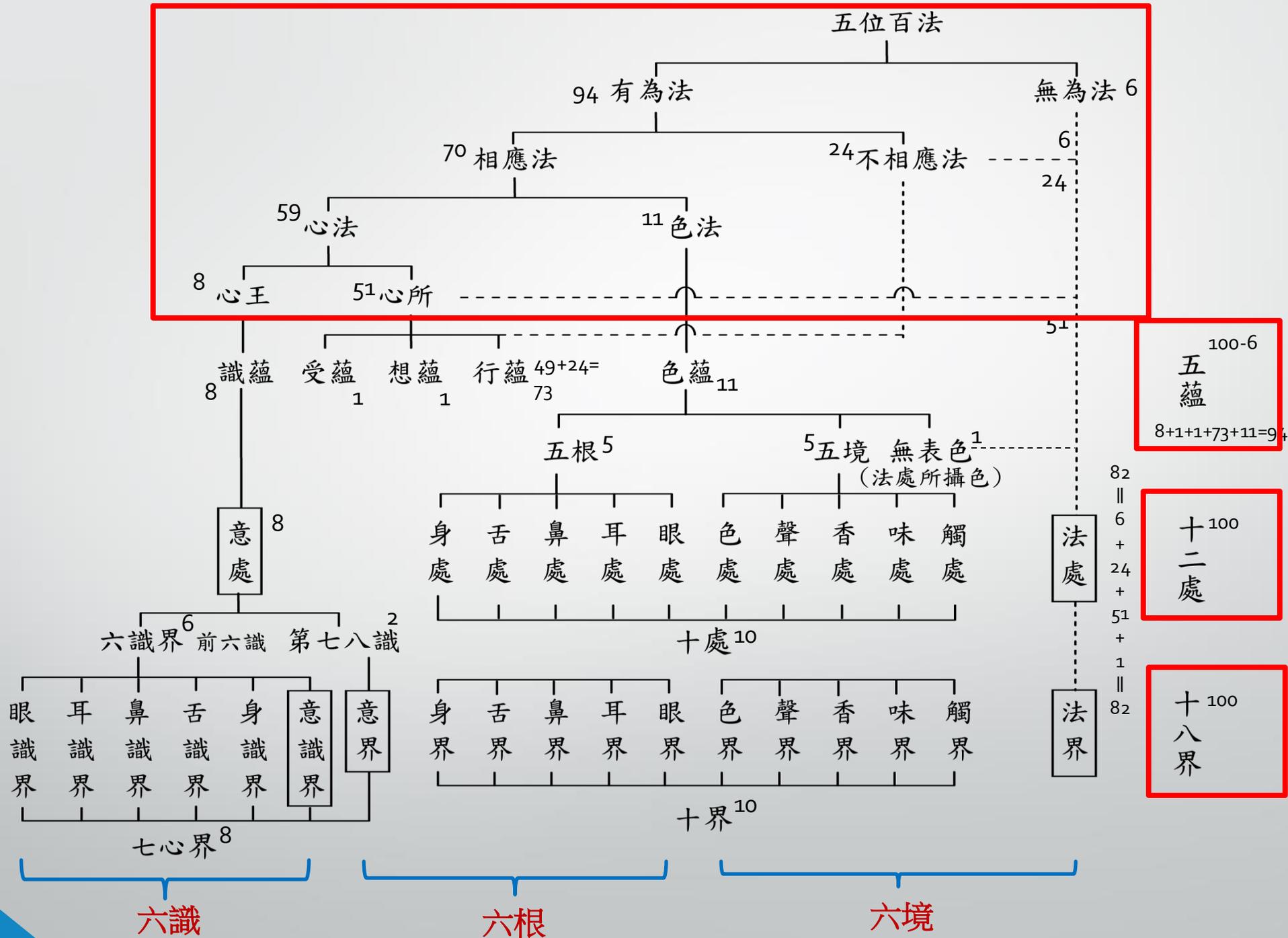
六根、六境、六識

眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根

第七八識







受 領納

直接領納的作用。（**俱生性**）

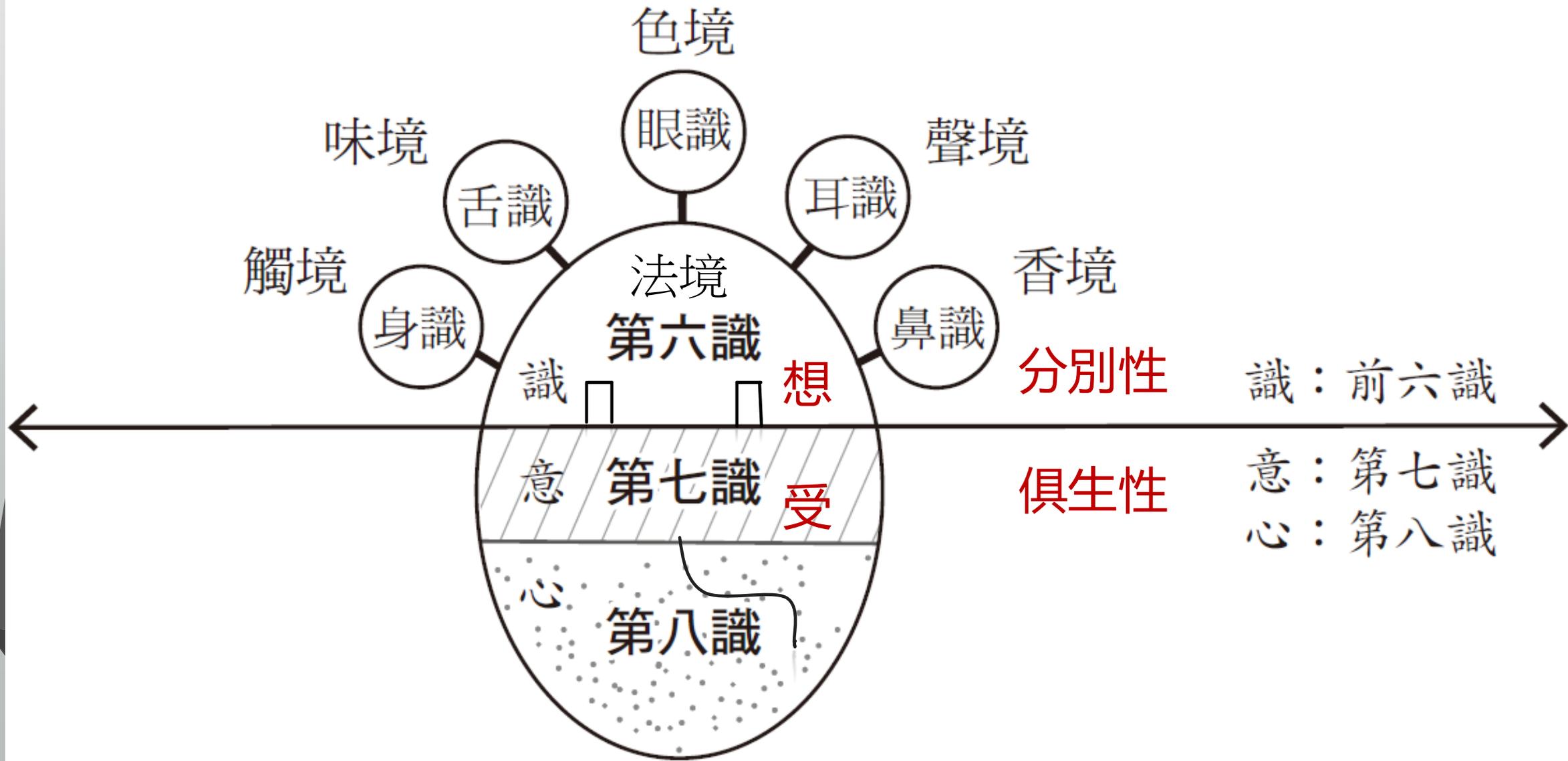
分為三種：樂受、苦受、不苦不樂受。

五蘊中特別立了「**受蘊**」、「**想蘊**」，有其修行要義：

「**樂受**」：順我意，貪而執取，

「**苦受**」：不順我意，瞋而心憂，

「**捨受**」：**不落二邊（不貪不瞋）**，而平等平等，達於「捨受」，這是聖者的「**滅受想定**」。



色境

眼識

聲境

耳識

味境

舌識

香境

鼻識

觸境

身識

法境

第六識

識

想

分別性

識：前六識

意

第七識

受

俱生性

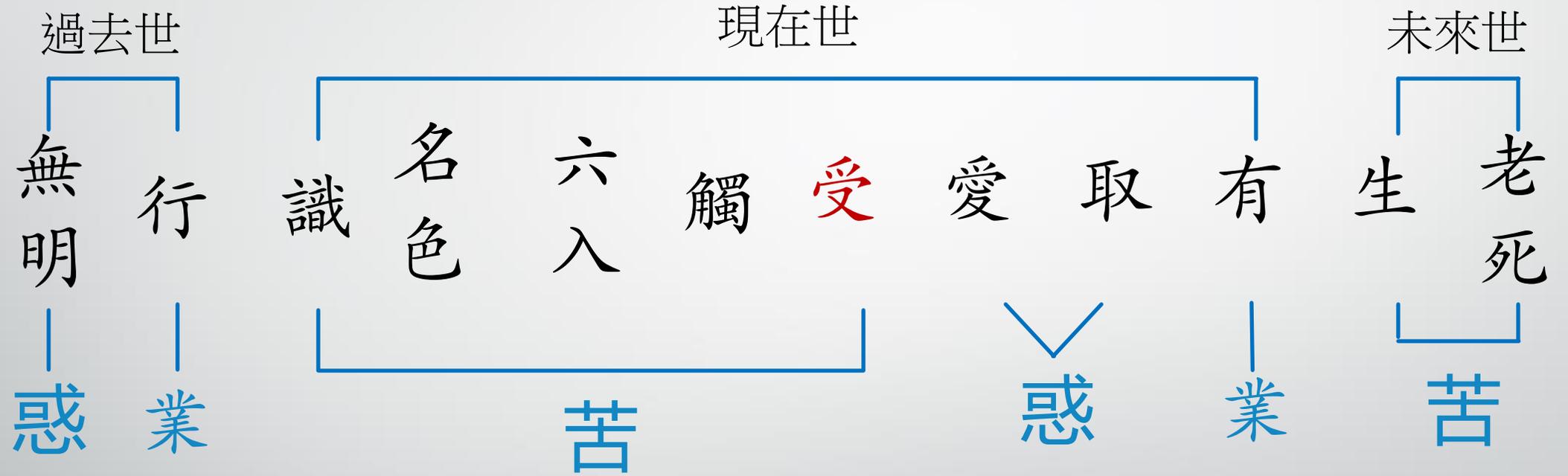
意：第七識

心：第八識

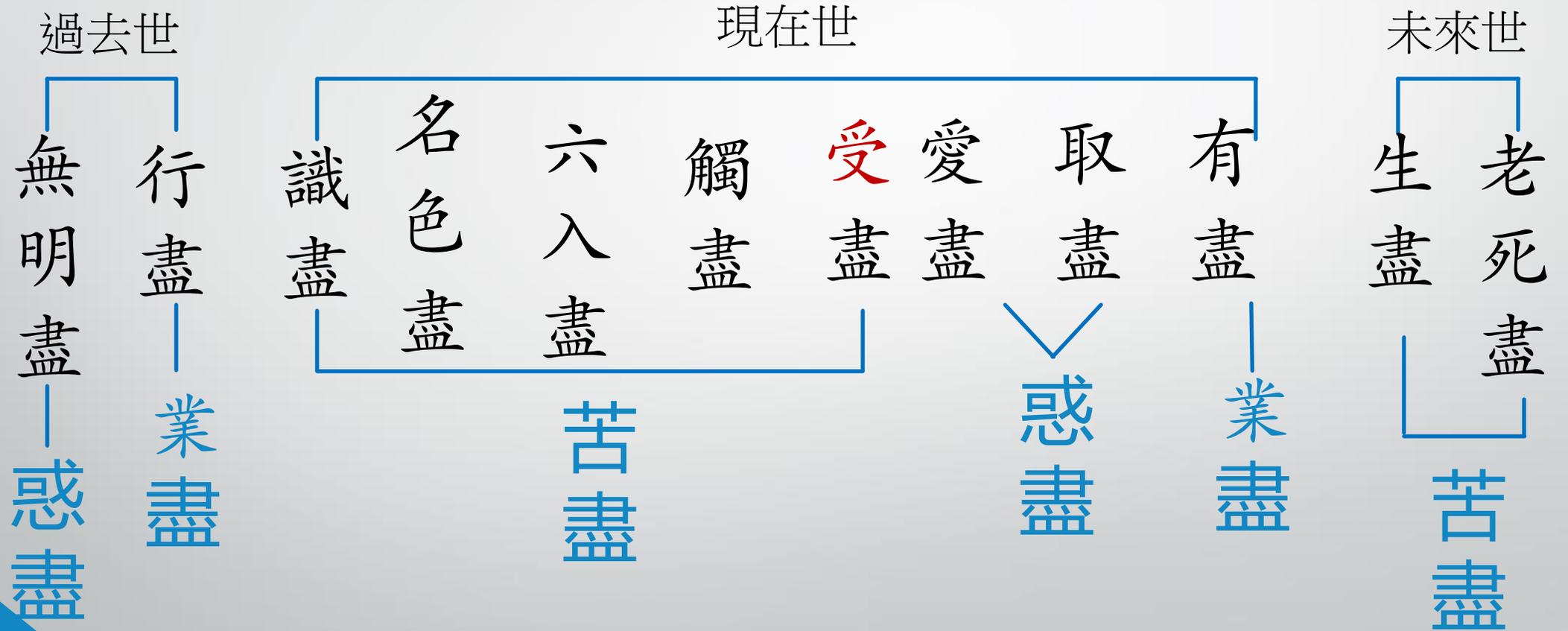
心

第八識

十二因緣 (流轉門) 此有故彼有，此生故彼生



十二因緣（還滅門） 此無故彼無，此滅故彼滅



十二因緣 (流轉門) 此有故彼有，此生故彼生

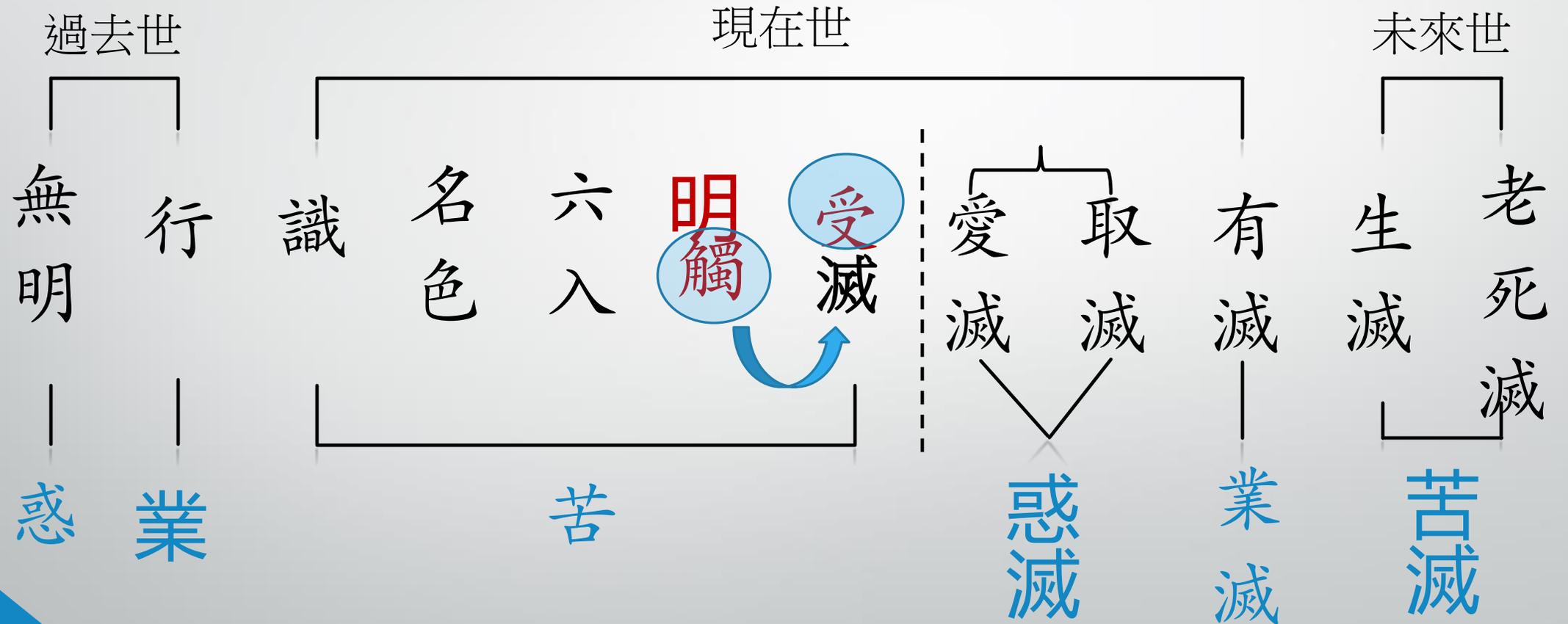


眼識相應觸
舌識相應觸
鼻識相應觸
舌識相應觸
身識相應觸
意識相應觸

中道不二

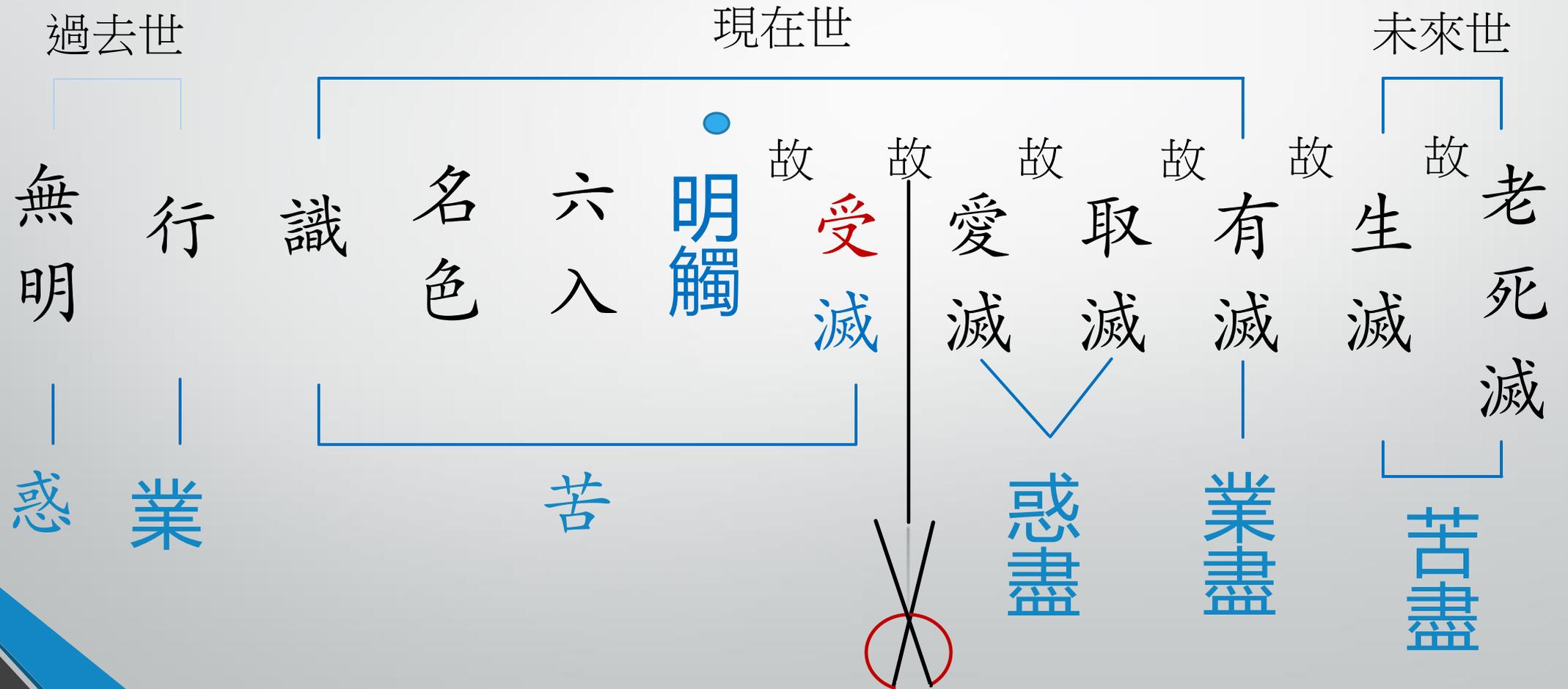
捨受：受滅則愛滅.....

十二因緣（還滅門） 此無故彼無，此滅故彼滅



受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生老死滅

十二因緣（還滅門） 此無故彼無，此滅故彼滅



想 取相

「想」是一種強而有力的**取相**力量，是我們正確或錯誤認識世界的一種根源。

透過**取相**的想，開始有了印象，慢慢成為**概念**，形成**語言、文字**，慢慢地可以溝通。

修行方面，要能修種種的「**想**」，**聽經聞法**，修正想法，**通達真理法則**，**逐漸放下執念**，這是**轉迷啟悟**的關鍵。

開啟**般若智慧**，攝「相」從「性」，從「**相有**」進入「**性空**」，**放下自性妄執**。

思 造作

思是造作，是集中焦點，思考如何對付，然後展開行動。

思是造作業力的重要源頭，經過思善、思惡，後面才會產生一連串的行為。

思有三個程序：審慮、決定、發動。

審慮：面對境界，所做的思量、審度，籌畫如何應付。

決定：將審慮的種種，做出決定。

發動：把決定付諸身、語的行動

} 此身、語業，以**意業**為主導。

《八識規矩頌》：動身發語獨為最

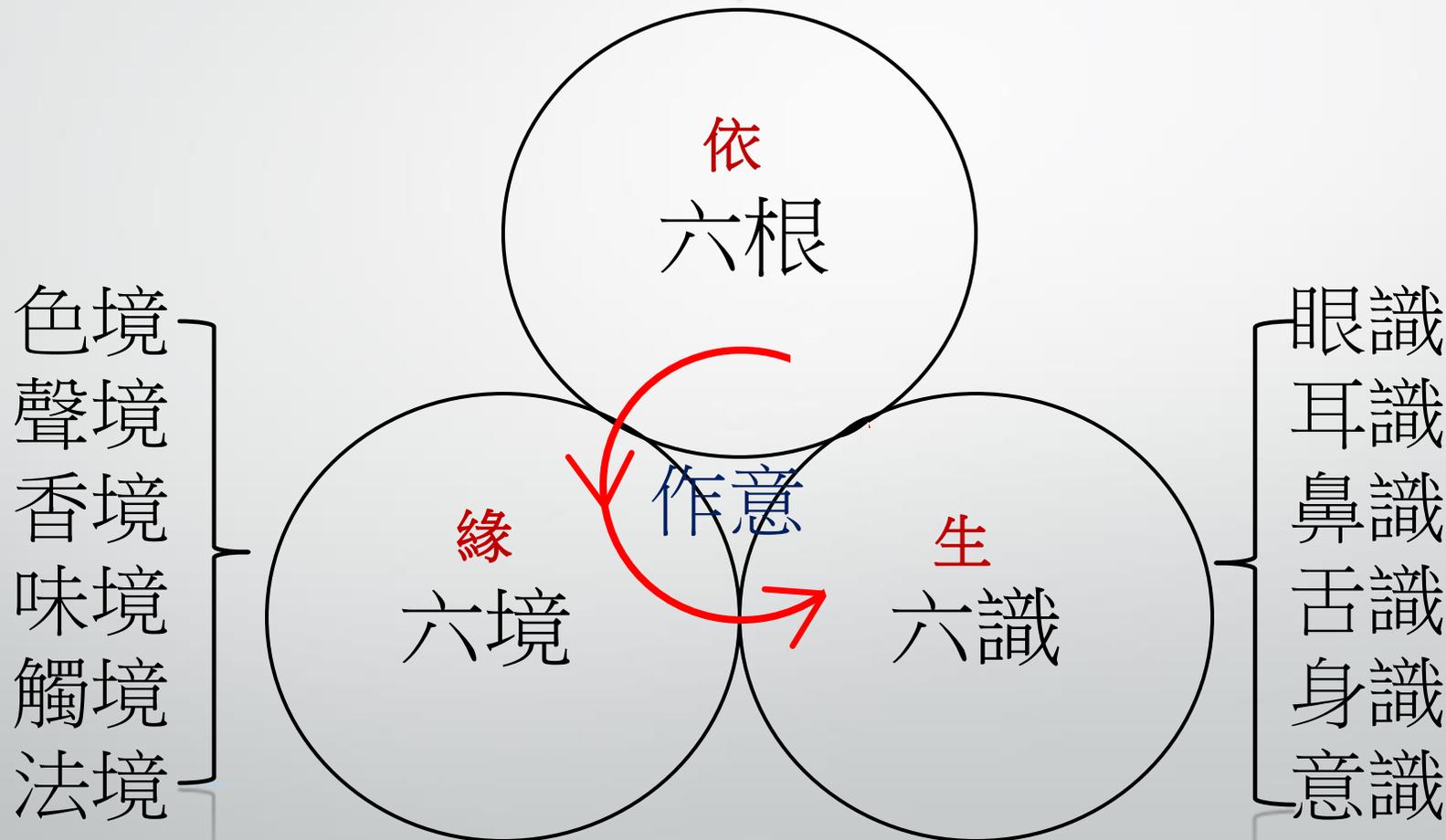
若是決定思為善，身業、語業都跟著起善行；

反之則是惡行。

根、境、識之運作

五遍行
作意、觸、受、想、思

眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根 —— 第七八識



二和合生識：作意

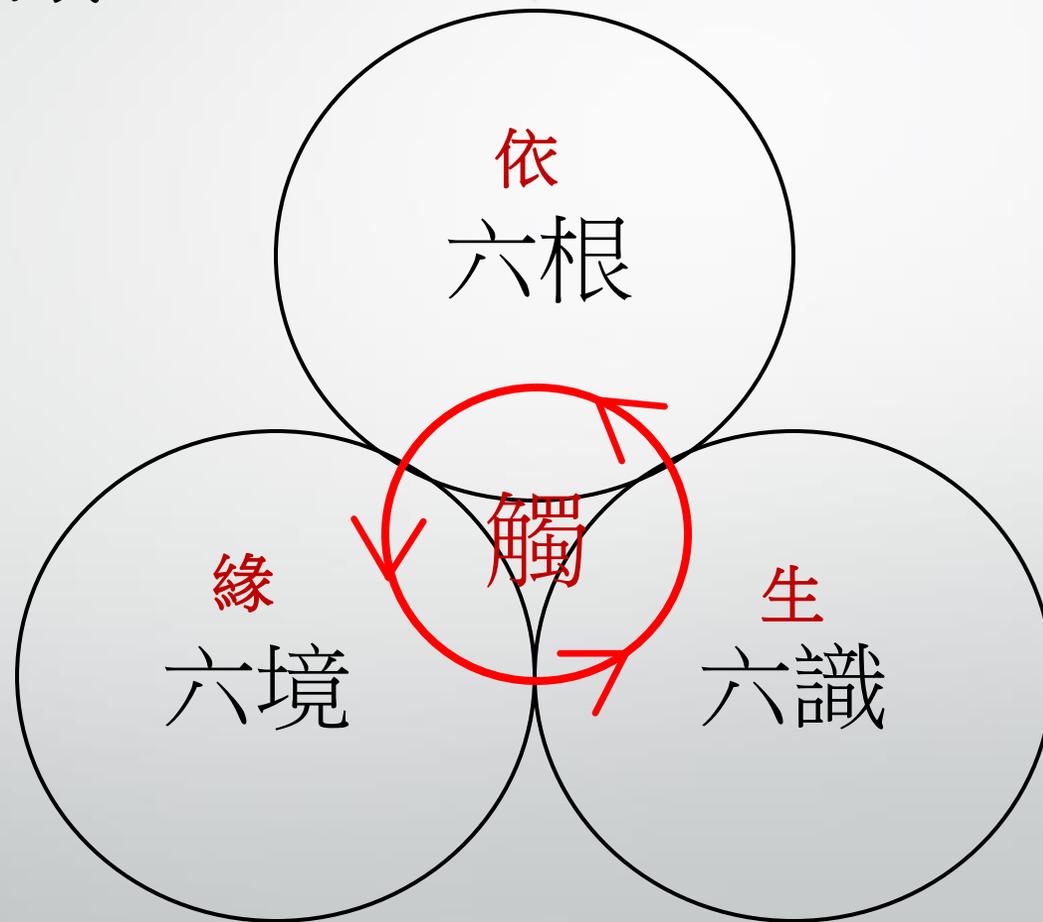
六根、六境、六識

眼根 耳根 鼻根 舌根 身根 意根

第七八識

五遍行
作意、觸、受、想、思

色境
聲境
香境
味境
觸境
法境

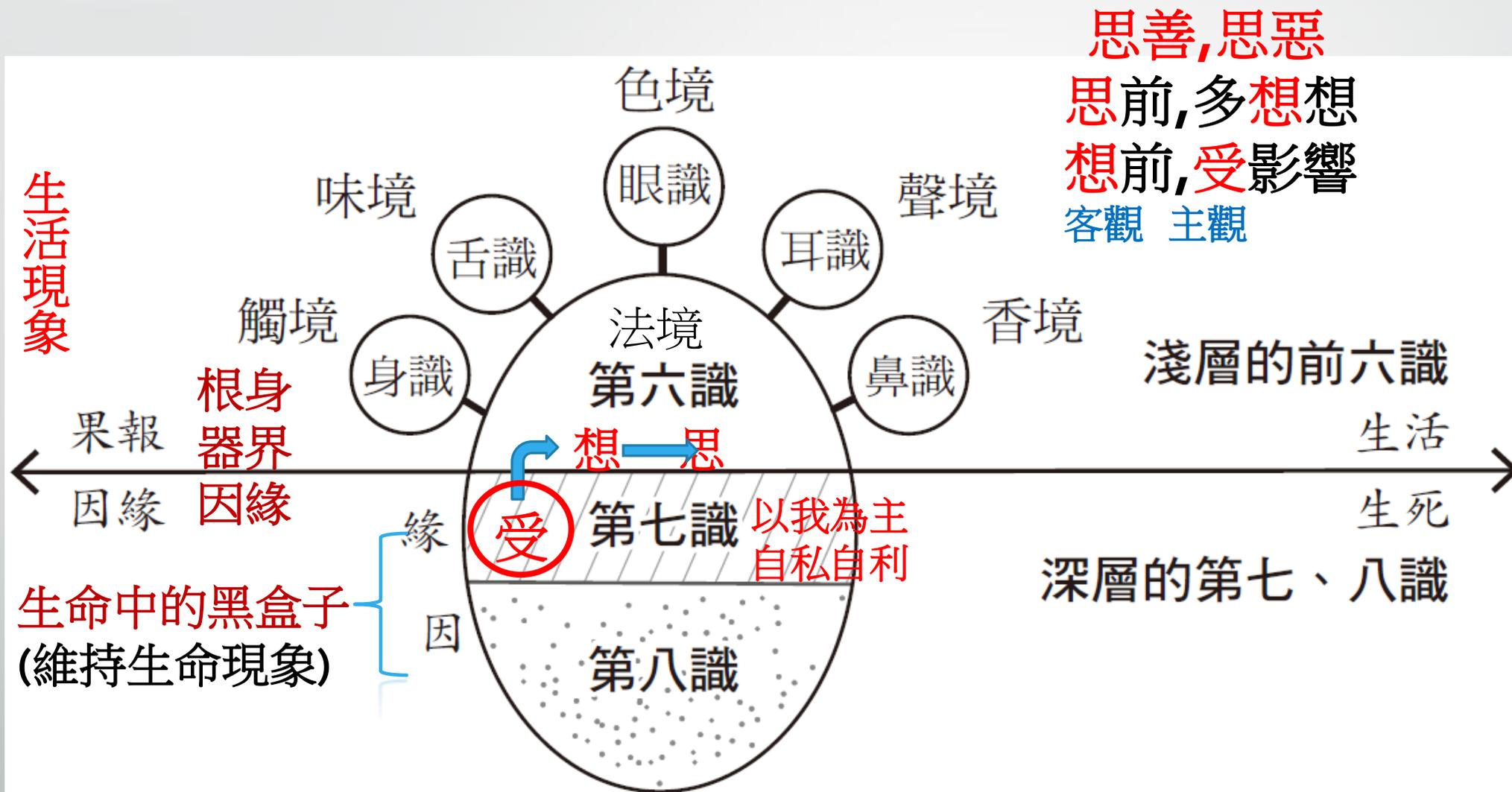


眼識相應觸
耳識相應觸
鼻識相應觸
舌識相應觸
身識相應觸
意識相應觸

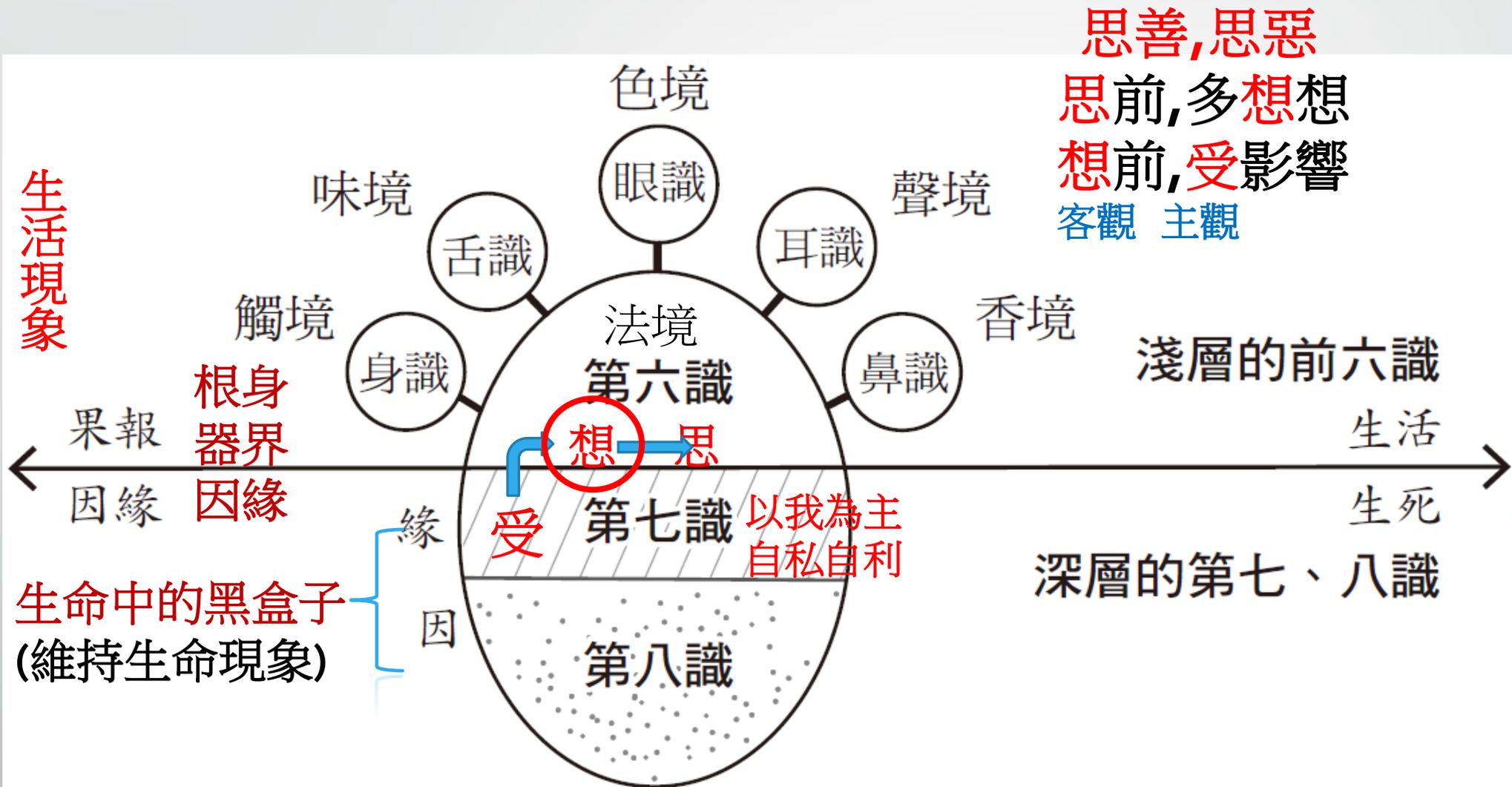
三和合生觸

無明觸 → 明觸

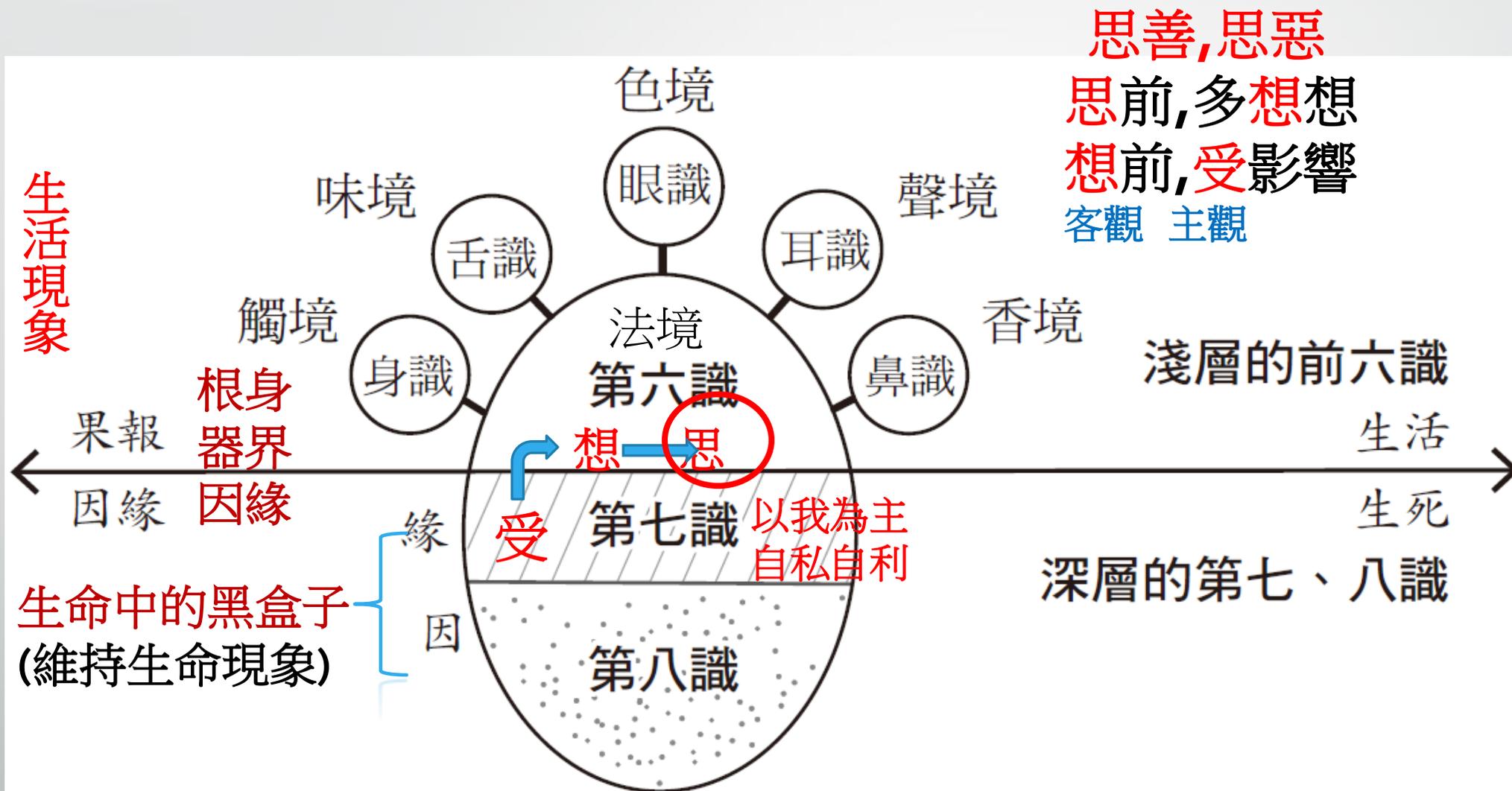
五遍行 作意、觸、受、想、思



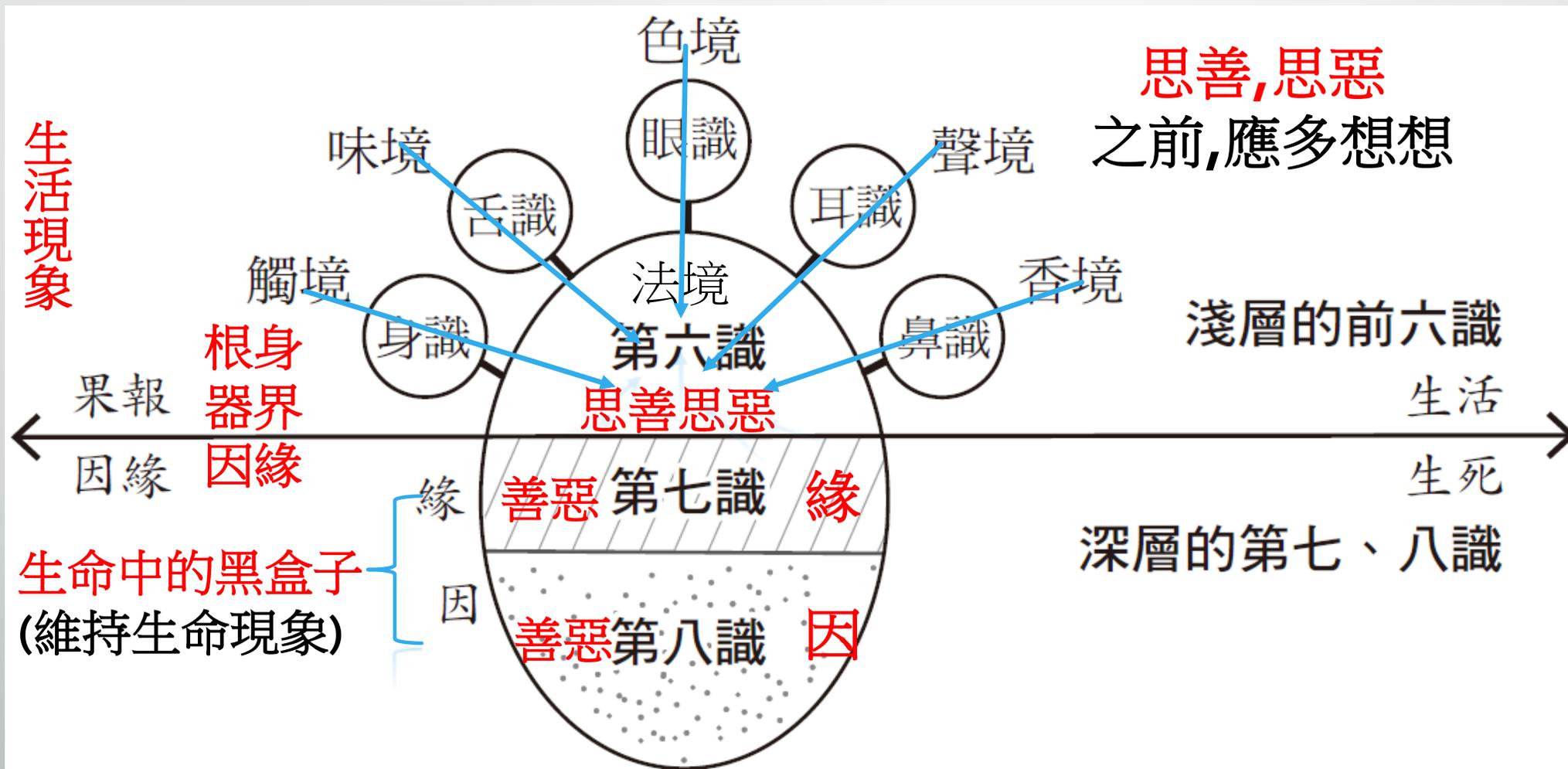
五遍行 作意、觸、受、想、思



五遍行 作意、觸、受、想、思



五遍行 作意、觸、受、想、思



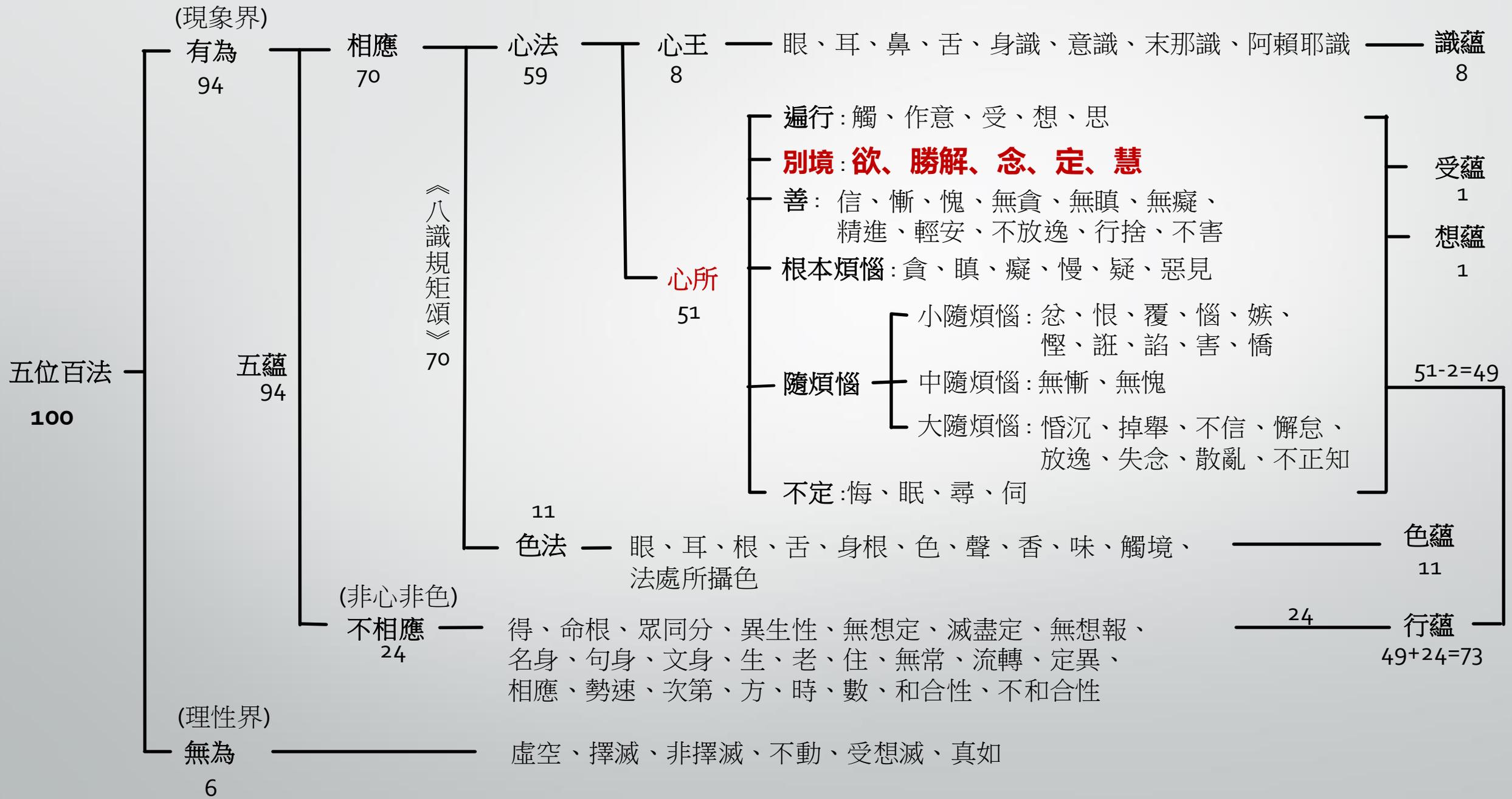
思善, 思惡
之前, 應多想想

淺層的前六識

生活

生死

深層的第七、八識



心所
51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：**欲、勝解、念、定、慧**

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱

- 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍
- 中隨煩惱：無慚、無愧
- 大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

(二)五別境：欲、勝解、念、定、慧

既非遍行，又無固定善惡特質，所緣境界，作用互異。

欲：於所樂境，希望為性，勤依為業。

對於可愛樂的、好的正面的，想要得到的，願求希望得到。

世俗欲：貪求自己喜歡的外境，色、聲、香、味、觸的五欲。

淨欲(善法欲)：從欲轉到勝解，放下對世間法的欲望而嚮往聖道。

就修行來說，「欲」很重要，此為善法欲。

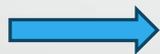
不同的欲望，引生不同的生命。

「信」是「欲」的前提，信為欲依，欲為勤依

有了信仰心，就有希望。有了希望，就會努力精進，精進是向善的，向上的。



信為欲依、欲為勤依



五別境 慧、定、念、勝解、欲

勝解：於決定境，印持為性，不可引轉為業。

殊勝的了解，超越世間的了解。

對於「**決定境**」(真理法則與現象)的一種確定無疑的理解，到這個道理、這件事決定這樣是對的，而稱**印可、堅持**。

真正的勝解，信仰的力量很強，任何威脅利誘都拉不走，稱為「**餘無引轉**」為業。

p.89

勝解屬於出世的，向上達於**諸法實相**，是真理的追尋，因而稱為勝解。

正信 → 善法欲 → 勝解。

勝解是需要長時間的熏習，也是**超凡入聖**的關鍵。

《攝大乘論》於凡和聖之間安立「**勝解行地**」，說明未達勝解的人容易進進退退，遇到逆境就不容易繼續學佛。

p.88

念：於曾習境，令心明記，不忘為性，定依為業。

於所習境明記不忘，清楚明白。如四念處的念，念佛的念。

戒、定、慧三學：

受持的戒學，要隨時記得，知道做不得，就是有念的力量。

專注於一念，是修定前方便。正念一旦念到某程度，心一境性，也會生定。

持息念、四念處等體性是「慧」。如《大智度論》卷48：

「**四念處實體是智慧。所以者何？觀內外身，即是智慧；念持智慧在緣中，不令散亂，故名念處**」。慧多故，名「四念處」；精進多故，稱「四正勤」；定多故，稱「四如意足」。

定：於所緣境，令心專注，不散為性，智依為業。

心一境性，意即專注。

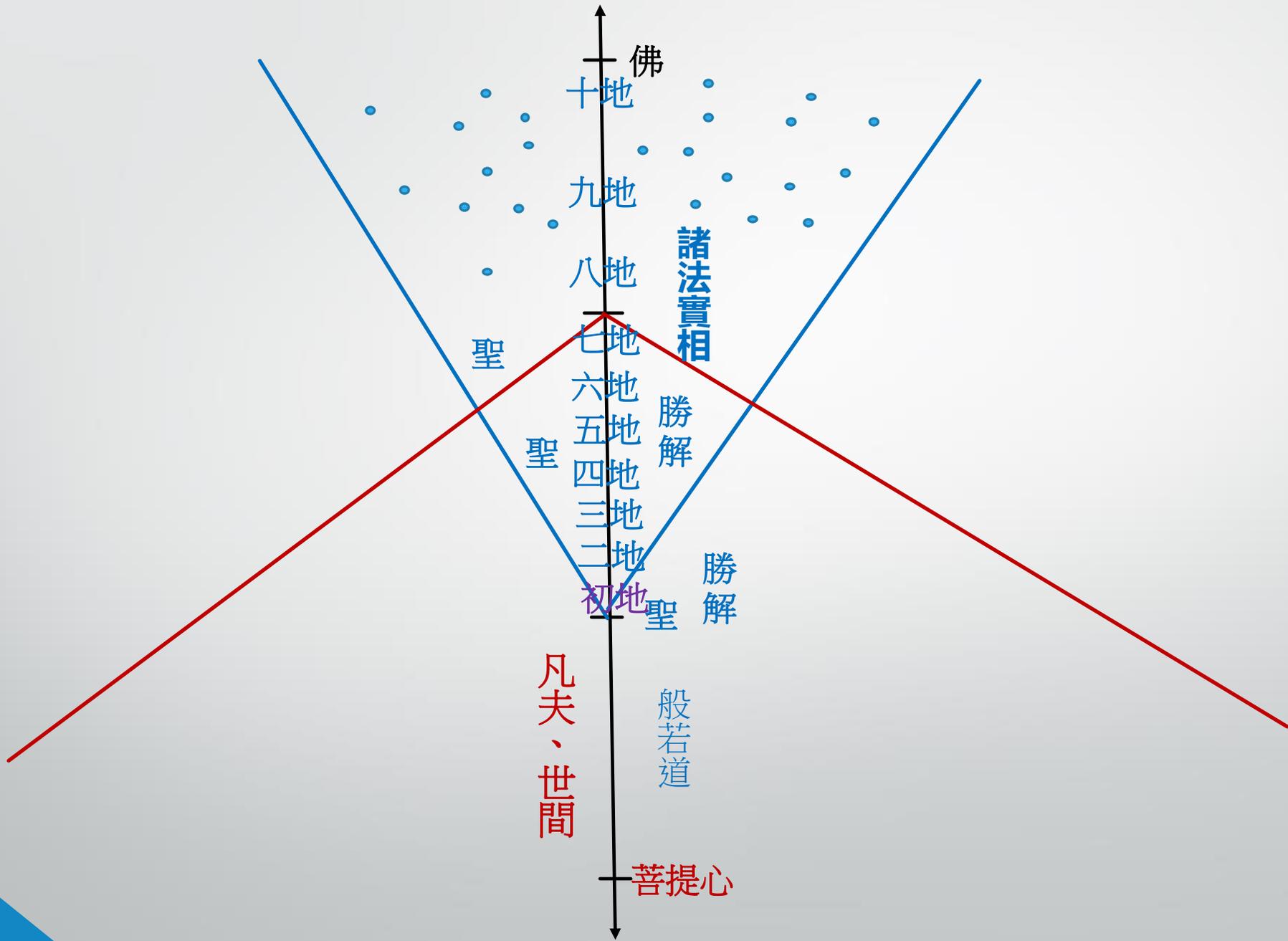
依定讓心沉靜下來可以發慧，透過專注觀照諸法的自相或共相，與智慧相應，而得以如實了知實相。

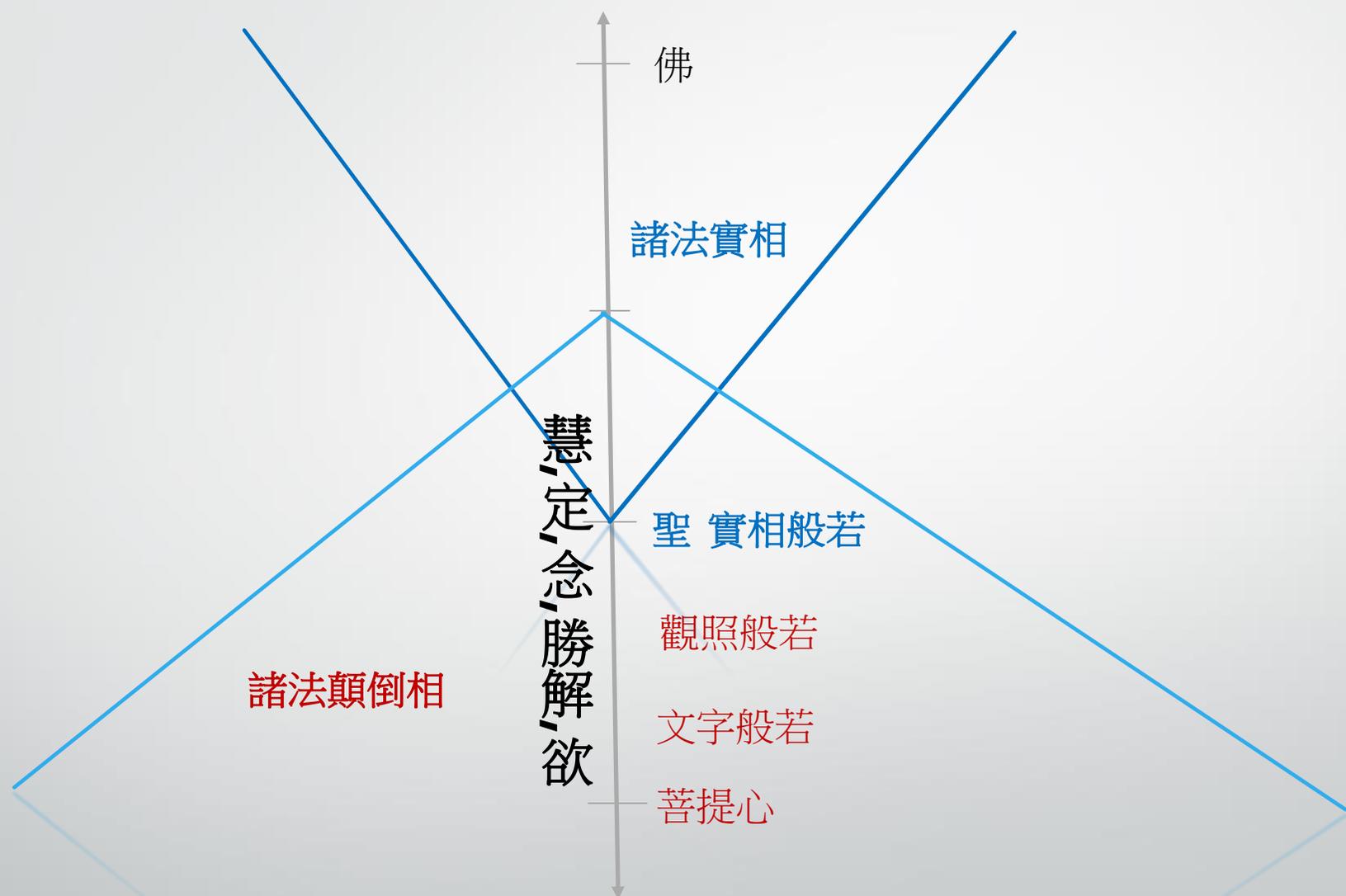
慧：於所觀境，簡擇為性，斷疑為業。

對於諸法的自相、共相，要從實際的事相當中去了解，由智慧來簡擇而得到決定，這就是慧的體性。

修定不一定就能得慧，但修定可以幫助修慧。

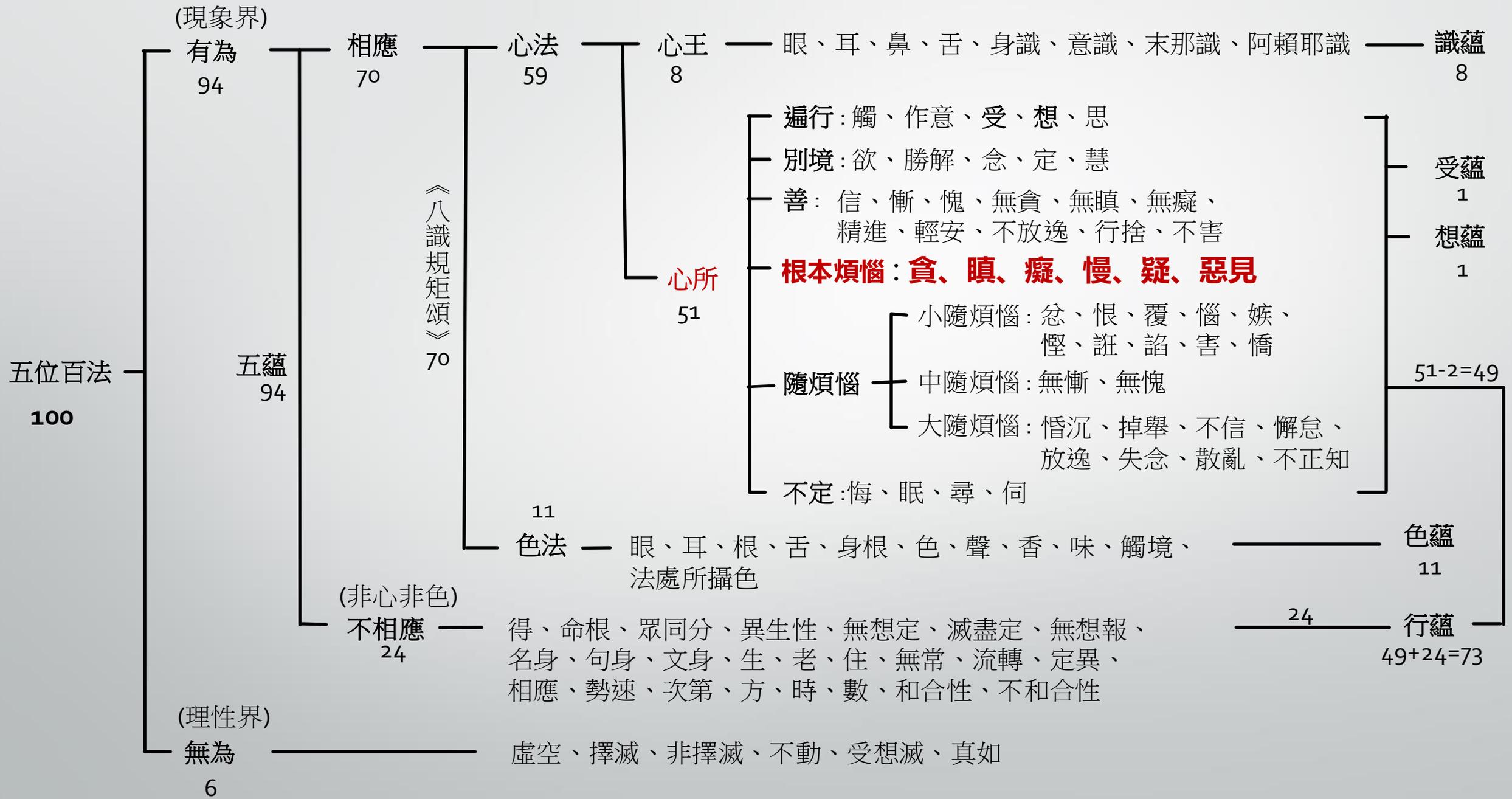
慧的前因不在定，慧是我們平常所做的聽聞與熏習。





五別境

	所緣境	何為性	何為業
欲	可愛樂境	希望	勤依
勝解	決定境	印持	不可引轉
念	曾所習境	明記不忘	定依
定	所觀境	專注不散	智依
慧	所觀境	擇法	斷疑



心所
51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：**貪、瞋、癡、慢、疑、惡見**

隨煩惱 { 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍

中隨煩惱：無慚、無愧

大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

(四)六根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

煩惱可分為「根本煩惱」和「隨煩惱」：

根本煩惱，就是一切煩惱的根本；

隨煩惱，則是隨從根本煩惱而來的煩惱。

只要解決根本煩惱，隨煩惱就會同時解決。

根本煩惱共有六個：**貪、瞋、癡、慢、疑、惡見**。

前五識只有貪、瞋、癡三個。（分別性）

第六識是全部都有，具足根本煩惱。（分別性）

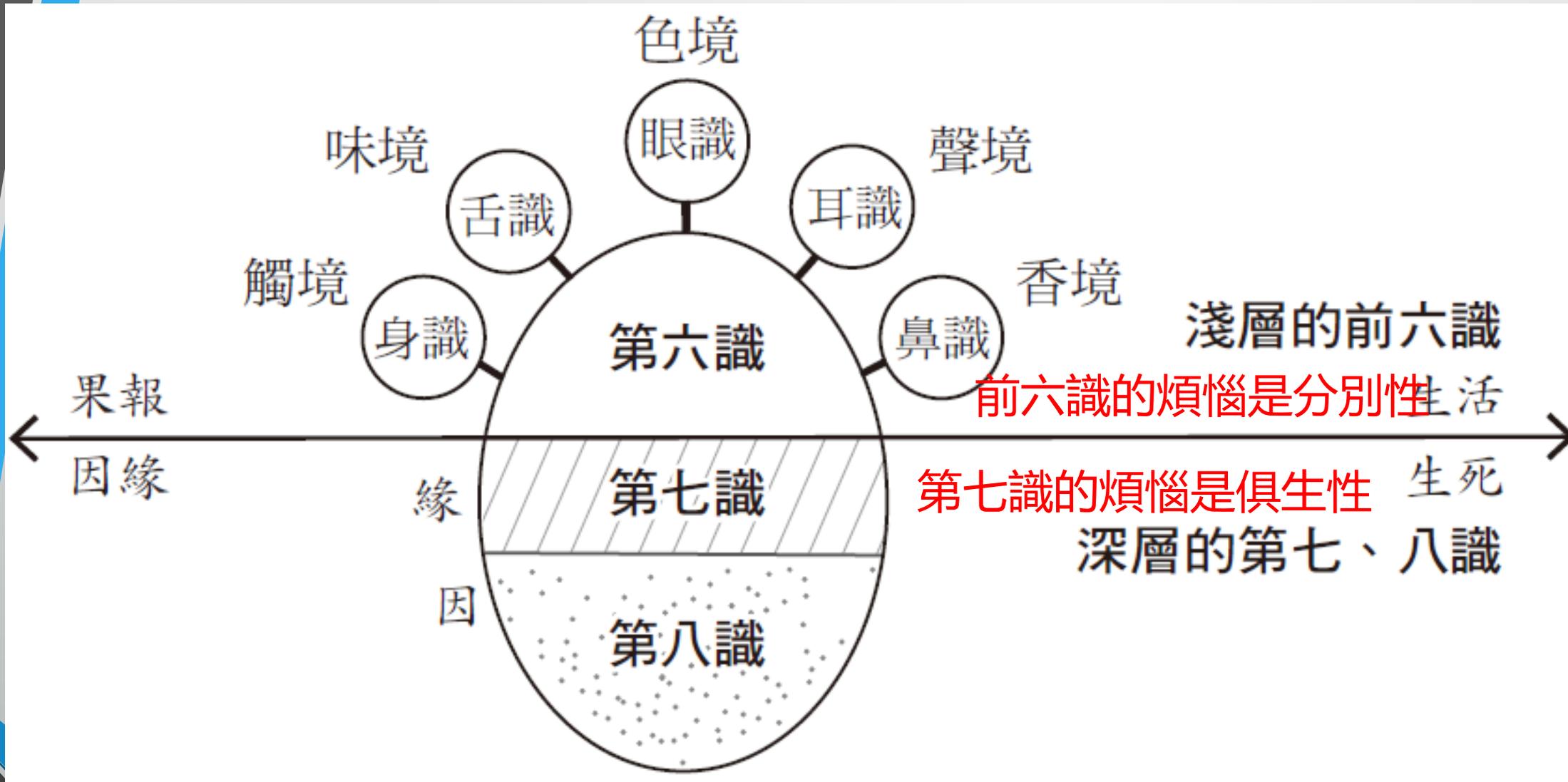
第七識有貪、癡、我見、慢。（俱生性）

第八識僅有五個遍行心所，沒有根本煩惱。

第六識的惡見包含：我見、邊見、邪見、見取見、戒
禁取見。

因此第六識的六個根本煩惱，也是「十個根本煩惱」。

煩惱		前五識	第六識	第七識	第八識
1.貪		*	*	*	
2.瞋		*	*		
3.癡		*	*	*	
4.慢			*	*	
5.疑			*		
6.惡見	6.我見		*	*	
	7.邊見		*		
	8.邪見		*		
	9.見取見		*		
	10.戒禁取見		*		P108



1.貪

前七識皆有，非常難斷。

貪欲：貪享色、聲、香、味、觸五欲，永不滿足。

貪會生苦，因為世間一切法「諸行無常」，一旦得到了怕失去；失去了又再求；求不得則苦。

貪，就是愛，貪愛是纏、縛。把眾生綁在三界，在生死中起起落落，永無解縛之期。

「無貪」，不是立刻無貪，而是慢慢調伏貪念，對治貪愛。

2.瞋

僅於前六識，**第七識無此，較易斷**

瞋是瞋恚。逆境不如意時，身心熱惱而起瞋心、造種種惡業。輕則言語責罵，重則刀槍肆虐，甚至國際間戰爭喋血。

瞋心讓自他都苦，自惱也惱人。

殺傷力非常強大，「**瞋是心中火，能火燒功德林**」，能把長時修習的慈悲，一燒而盡，非常可惜。

以「**無瞋**」與「**慈心**」對治瞋心，面對不如意的環境時，時時反省自己身、口、意的造業。以**慈悲心**包容眾生。

3.癡

前七識皆有，非常難斷

癡是無明，不明因果，不識因緣。

對「業、果、諦、寶」不了解，活得顛顛倒倒，糊里糊塗。

因為愚癡，做出不合理的決定而造作惡業，心中常常疑惑，是「見」、「疑」的源頭。

一切雜染惡法，皆依無明生起，**此即生死輪迴的根本**。

唯有「無癡」才能調伏與對治。下手處就是聽經聞法，透過佛法的聞思修栽培智慧。

4.慢

第六、第七識有此，不易斷

慢是不知謙虛，貶低他人來抬高自己。

「憍」和「慢」是不同的。

「憍」是自我感覺良好，而

「慢」是與人相比，好像自己比別人好，有一種高傲、要勝過別人的心理，這就是「慢心」。

七種慢	描述
慢	「我比你好」、「你不如我」的心態，或是「你會，我也會」的傲心。
過慢	明明別人好，卻說自己好或是兩人差不多。
慢過慢	別人比自己好，硬要說成自己更好。
我慢	因我而生起的慢心。我們每個人都有一種比別人好、自尊很強的心理，時時顧著一個「我」，常常造成人際的衝突。
增上慢	認為自己在修行上已經得到增上殊勝法而瞧不起人，自以為了不得。簡單說就是「未得謂得，未證謂證」。
卑劣慢	雖承認自己不如人，但還是高傲地認為「有什麼了不起！優秀又怎樣！」或是明明別人強很多，卻認為自己只差他一點點而已。
邪見慢	含藏欺騙、妄語。沒有德卻裝有德；沒有戒行，裝出有戒行；沒有定，說有定；沒有神通，說有神通。

5.疑

僅於第六識，較易斷。

疑是猶豫不信。不信則無法生起善法。信心沒辦法生起，就障礙了善法生長。

對佛、法、僧三寶抱持懷疑態度，猶豫而不能接受，便無法學佛。

證初果的聖者要斷三種結，「疑」是其中之一。

「四正信」：於佛無疑、於法無疑、於僧無疑、對戒無疑。

對四諦的真理、三寶的功德等等決定有信心，沒有任何疑惑，這個程度就是要證初果。

6.惡見

四個見都屬於第六識，僅我見屬於第七識。

即不正確的見解，又稱邪見，共有五種：

五種惡見	描述
我見	即是身見，執著自身。又屬第七識的俱生性，最難斷。
邊見	於我見上執有永恆的常見，以及不信三世因果的斷見。
邪見	否定因果善惡的錯誤見解。
見取見	以下劣的知見為上，執持不捨。
戒禁取見	持守不合因果、佛法行為的戒條，以為可生天證果。

五鈍使與五利使 — 斷除煩惱的難與易

煩惱就是「結使」。

分為五鈍使與五利使，總稱十使、十惑、十根本煩惱，十種讓人無法解脫生死的力量。

「使」有驅役的意思，十使皆能驅役人，流轉三界生死輪迴之途。

五利使：我見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

五鈍使：貪、瞋、癡、慢、疑。

利、鈍：**見解**上的錯誤，容易斷除，稱「**利**」。

事相上的修正，不容易斷除，稱「**鈍**」。

十使	煩惱	三結	前五識	第六識	第七識	第八識
五鈍使	1.貪		*	*	*	
	2.瞋		*	*		
	3.癡		*	*	*	
	4.慢			*	*	
	5.疑	◎		*		
五利使	6.惡見	6.我見	◎		*	*
		7.邊見			*	
		8.邪見			*	
		9.見取見			*	
		10.戒禁取見	◎		*	

「我見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見」是**對理的迷惑**，是見解上的疑惑。能修正見解，便可解決，所以說是比較**利**。**利**，表示此種煩惱容易切斷、切割，但是**我見**是最難的，因為屬於**第七識**的習性。

「貪、瞋、癡、慢、疑」要用修行來斷並非易事。理論上知道應該要斷煩惱，真要做到卻很難，所以稱為**五鈍使**。

鈍，表示此煩惱非常難斷，但**疑**僅於**第六識**是比較容易的。

五鈍使是屬於事相上、修為上的問題；屬於**思惑、修惑**。

五利使則是知見上的問題；屬於**見惑、理惑**。



聖

凡夫、世間

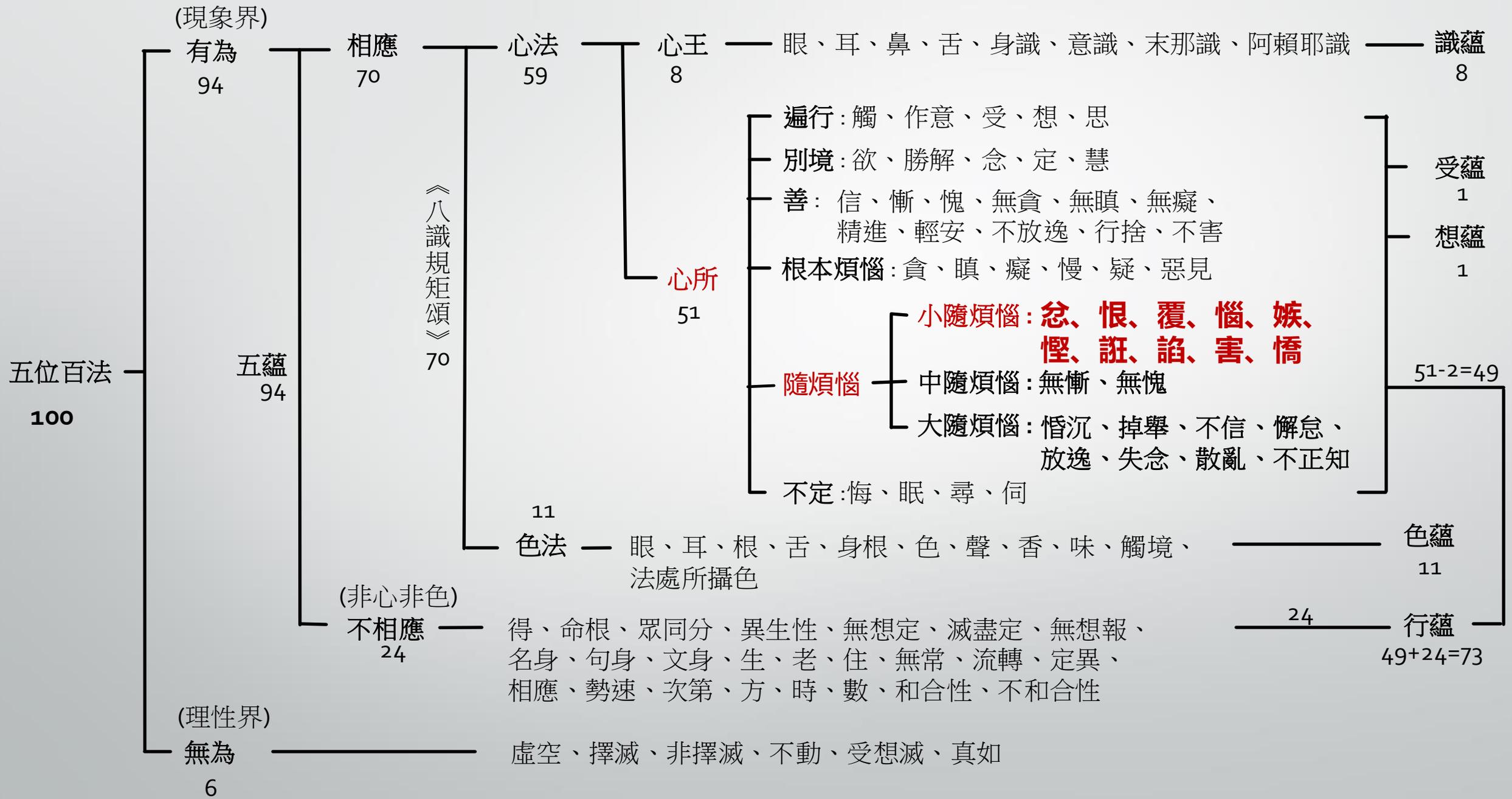
修惑
(思惑)

見惑
(理惑)

聖智

凡情

十使	煩惱		斷除煩惱的難與易	
			他類中的難與易	自類中的難與易
五鈍使	貪		鈍使難斷	
	瞋			(鈍使中次易斷)
	癡			
	慢			
	疑			鈍使中最易斷
五利使	惡見	我見	利使易斷	利使中最難調伏
		邊見		
		邪見		
		見取見		
		戒禁取見		
				利使中最易調伏



心所

51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱

- 小隨煩惱：**忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍**
- 中隨煩惱：無慚、無愧
- 大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

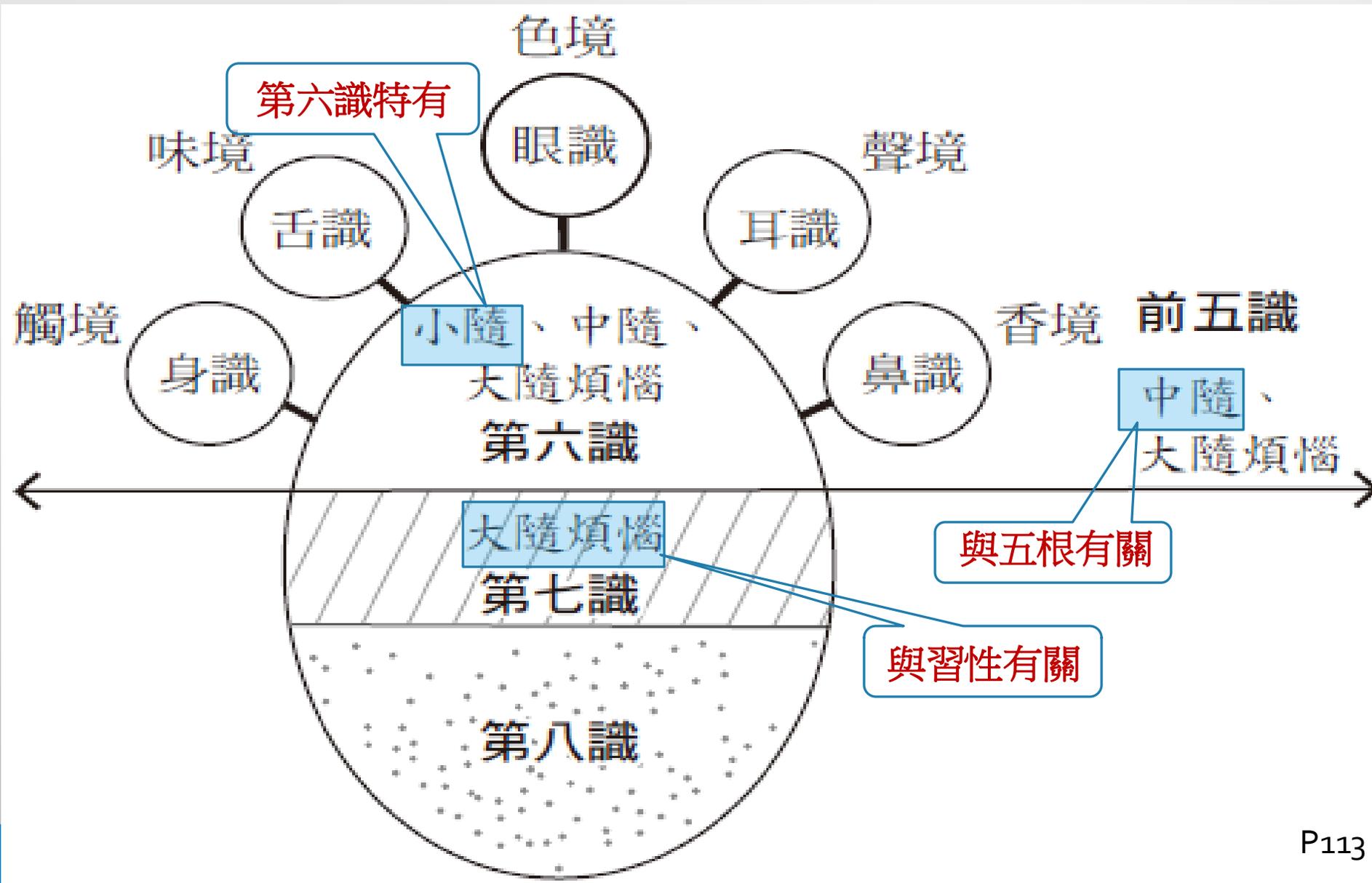
(五)隨煩惱

隨煩惱是隨著根本煩惱而生起。

隨煩惱依著範圍大小，可分為三類：**小隨、中隨、大隨**。

三種隨煩惱在八識的分布：

識名	小隨煩惱	中隨煩惱	大隨煩惱	重點
前五識		◎	◎	範圍擴及 根身與習性
第六識	◎	◎	◎	小、中、大隨皆有， 最豐富
第七識			◎	具有 宿世習性
第八識				沒有煩惱心所
	範圍最小	與根身有關	遍染範圍最大	



十個小隨煩惱 僅存於第六識

忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍

小隨煩惱雖小，但**粗而猛利**，各自為主，互不相容，成為造作惡業的源頭。

小隨煩惱只出現於**第六識**。

屬於情緒性的作用，來自於**貪、瞋、癡本惑**。

小隨煩惱主要問題在於**悲心不足**，所以個人的情緒起伏很大。

1. 忿

忿是憤怒，對於現前違逆之境，衝動生氣。

「忿」來自根本煩惱的「瞋」，如不能止息忿心所，懷惡不捨，恨心所就會隨之而起，乃至於動粗與動手打架。

2. 恨

恨是怨恨，積怨為性。

「恨」來自根本煩惱的「瞋」，積怨難消會記恨結仇。如果「忿」已消失，卻結怨在心、懷「恨」在心，而忍不下，會讓人想伺機報復。

3.覆

覆是覆蓋，怕失名利，隱藏過惡。

「覆」是「癡」的一部分。

其實做錯事，就去懺悔，有罪當懺悔，懺悔即清淨。
若是不發露懺悔，重罪就會令自己良心不安，活在追悔的苦惱裡。

4.惱

「惱」，於「忿、恨」之後，心起損害，遇違逆事，因而爆怒，凶狠暴戾，有如蠍子螫人的刺痛感，讓人逃避不想觸碰。

面對現前不饒益事，心裡生氣，是「忿」；事情過了，懷恨不忘，是「恨」；當下發脾氣、責罵等，就是「惱」。

惱，讓人做出衝動的惡業，也使名聲不佳，並且充滿憂苦與不安穩。

5.嫉

嫉是嫉妒。

見不得人好，於是誹謗造口業，希望保有自己的名利；對於別人的好事則「**不耐他榮**」，這真是眾生的顛倒。

6.慳

慳是慳貪，吝財、吝法不願惠施分享。

慳，實際上就是貪心，**貪名聞利養**，**所求無厭**，用不到的東西，也不肯分享他人。

7. 誑

誑是欺誑，虛偽不實，為獲利益，詭詐為性，邪命為業。

誑的根源是「貪」，像是貪名、貪利，皆易造成「邪命」，不正當的經濟生活。

8. 諂

諂是諂曲諂媚，巧言令色，為博得歡心而阿諛奉承，以達自利。

為了名利，會掩飾自己的過失，一方面是「貪」，一方面是「癡」。

有諂心，不容易受教導，障礙了佛法的學習。

「諂」是對外人，「覆」是純粹對自己，相同處都是不肯懺悔。

9.害

害是損害，心無悲憫，用暴力損害他人。

害，屬於「瞋心」。

「害」和「惱」，表面看起來差不多。

「惱」，表現在語言方面多，如罵、吵、暴躁等；

「害」，比較嚴重，是用行動惱害眾生。

10. 憍

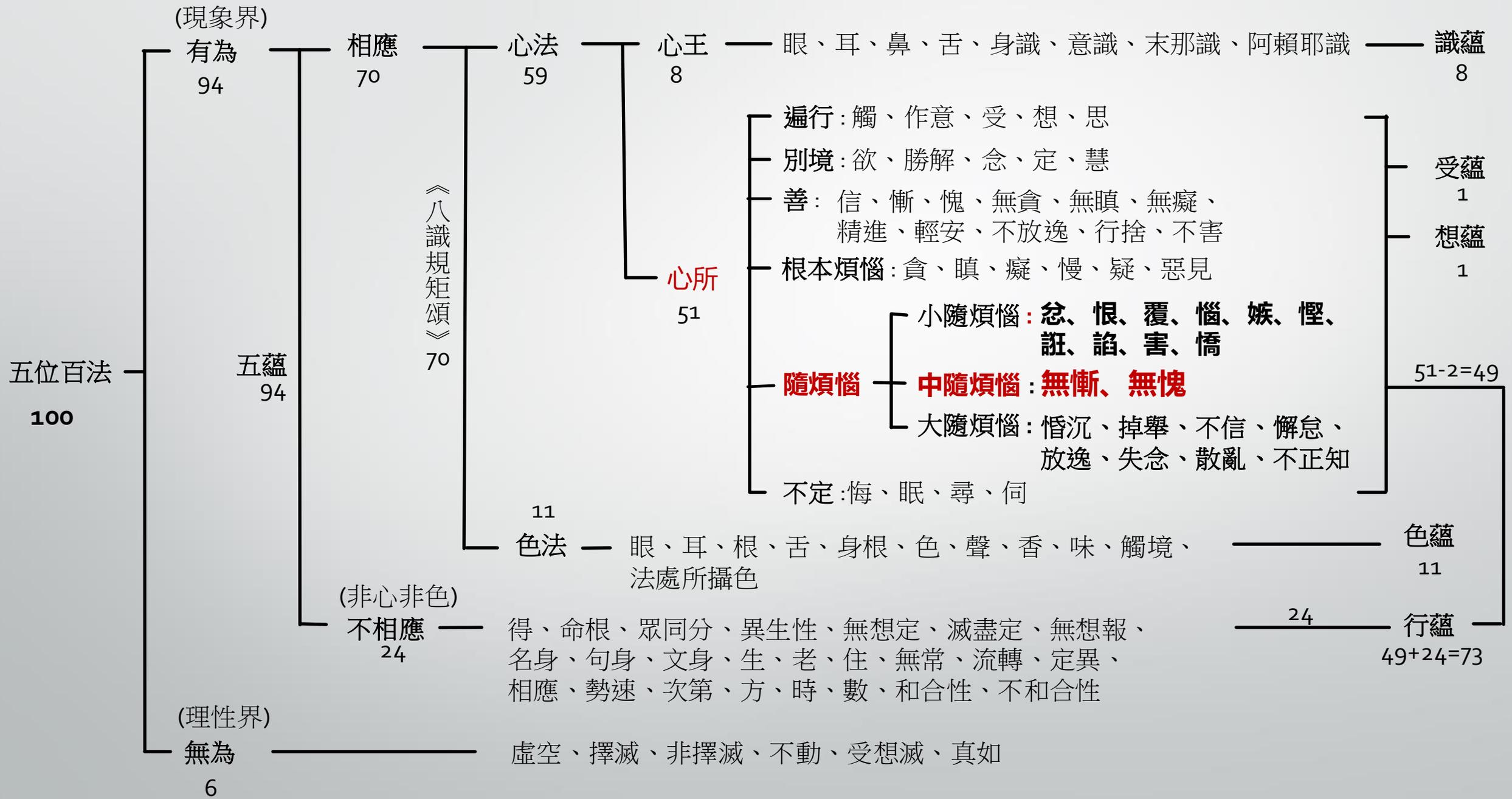
憍是驕傲，自以為有成就而傲慢自大，凌辱他人；對自己的長處、利益生起的染著倨傲。

憍大約有七種原因：1.身健無病、2.少年氣盛、3.長壽、4.豪門之族、5.色力優秀、6.富貴、7.多聞。

憍，會使自己的種種善根、種種福報，慢慢消失，不容易向上，也就慢慢向下墮落了。

「憍」是對內的自大，自我欣賞，自我感覺良好，不用與人比較就會發生。

「慢」則是對外的自大，是和別人比較出來的傲慢。



心所

51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱 { 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、
誑、誑、害、憍

中隨煩惱：**無慚、無愧**

大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

二中隨煩惱

於前六識

尤其前五識、有關於五根

無慚、無愧

中隨煩惱共有兩個：無慚、無愧。

無慚、無愧則與不善心相應，凡起惡念或欲造惡業，這兩個心所就會隨之而起。

一旦無慚、無愧，就可以肆無忌憚，做出不仁不義、寡廉鮮恥的事情，無異於禽獸。

小隨煩惱只出現於第六識；中隨煩惱則從第六識擴大到前五識。

兩者的差異於**五根**所產生的前五識。

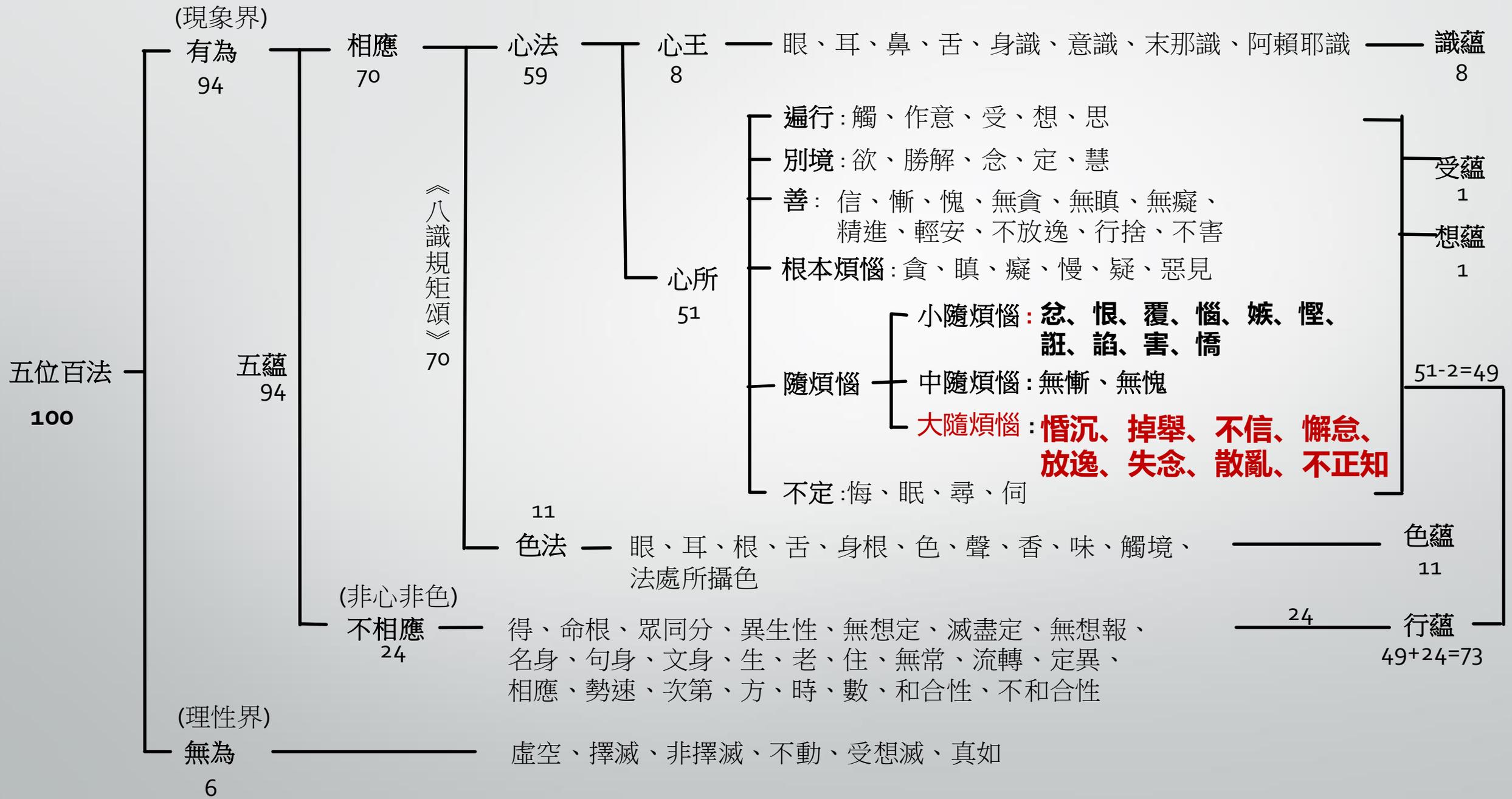
1.無慚

無慚，就是不尊重自己、不尊重道德，做了壞事，不感羞恥，不照佛法的教導修行，拒絕賢善的事，而造惡行惡業。

2.無愧

無愧，就是不管輿論、不怕批評、不管人情世故，不在乎社會道德標準而造惡行惡業。

「只要我喜歡，有什麼不可以」的恣意而行，正是「無愧」之舉。



心所

51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱 { 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、
誑、誑、誑、害、憍

中隨煩惱：無慚、無愧

大隨煩惱：**昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知**

不定：悔、眠、尋、伺

八大隨煩惱

前七識：惛沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

大隨煩惱共有八個：1.惛沉、2.掉舉、3.不信、4.懈怠、5.放逸、6.失念、7.散亂、8.不正知。

大隨煩惱，遍染到**第七識、第六識及前五識**，於隨煩惱裡活動**範圍最大**，心於境不寂靜。

大隨煩惱是隨根本煩惱而來，所以罪魁禍首還是「**根本煩惱**」。

大隨煩惱的特質在於屬於**宿世習性**。

1. 惛沉

惛沉是心昏昧不明，即睡昧。

「惛沉」障「觀」，障礙「毘鉢舍那」和「輕安」。

2. 掉舉

掉舉就是心不寂靜妄念紛飛，七上八下，讓心無法平等正直。

掉舉障「止」，障「奢摩他」。

「掉舉」是同在一個境界產生很多分別；

「散亂」是到很多境界去分別。

3.不信

不信是沒有信心，是與「信」善心所相反。

「不信」能障清淨心，不信因果，誹謗聖賢。

隨著不信而來的，修行會變得懈怠懶惰。

4.懈怠

懈怠能障「精進」，不修善也不斷惡，愈是懈怠，染著愈重，也就不會有精進的動力。

5.放逸

放逸是放縱逸樂，與「不放逸」的善心所相反。

「不放逸」無法防止染法，不願修淨法，增惡損善。也就是隨隨便便，不提防惡法，不修習善法，漸漸地就離善愈來愈遠。

放逸是懈怠加上貪、瞋、癡三毒。

6.失念

失念就是遺忘，無法明記不忘、念念分明。

失念障礙「正念」，為散亂的來源。

7.不正知

不正知是知見不正，邪見增長。

由於自以為是，而對觀察的境界，做出錯誤的判斷。

「不正知」能障蔽「正知」而犯戒。

8.散亂

散亂即不專心，令心流蕩。

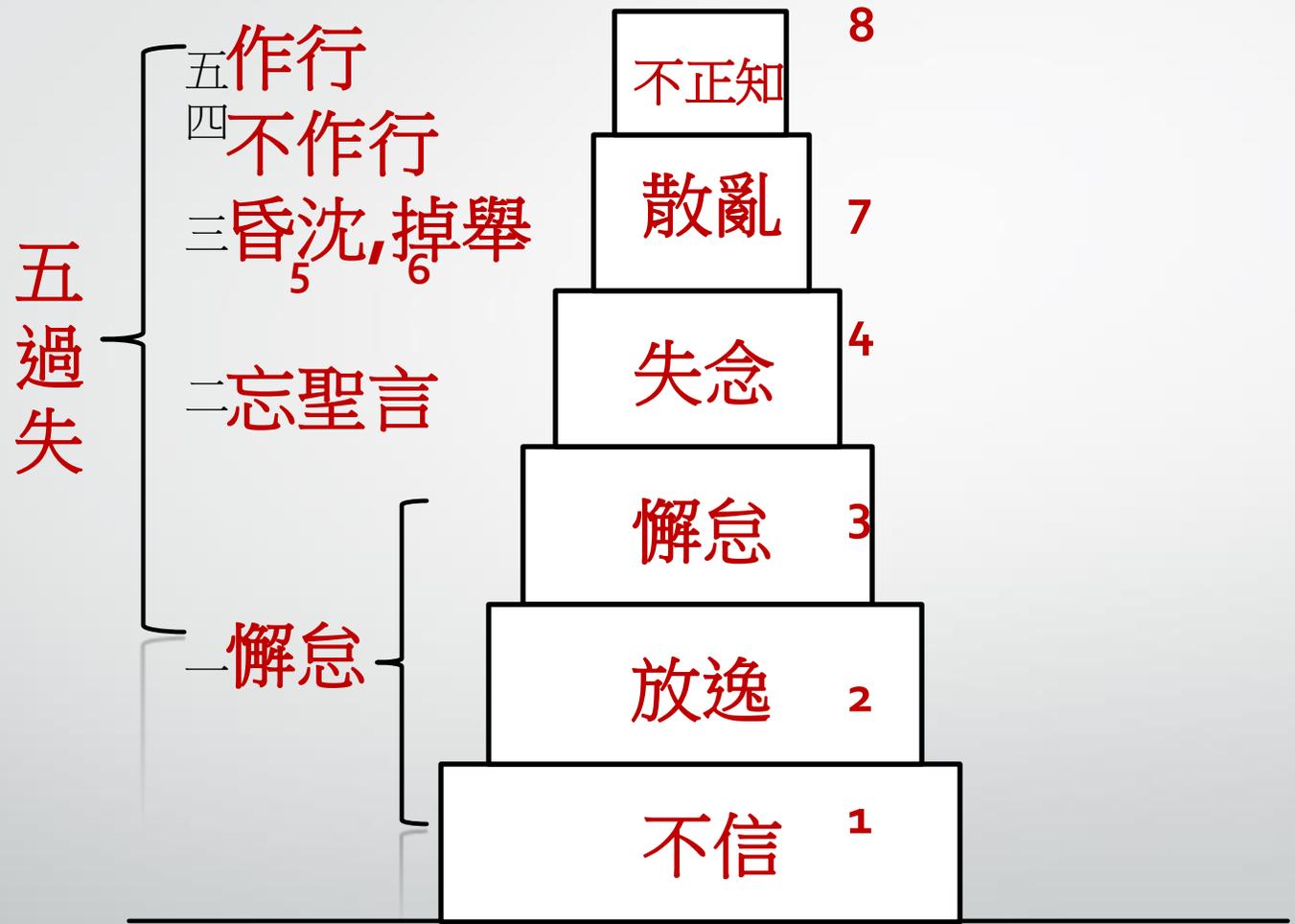
「散亂」障礙「正定」，增長惡慧。

散亂久了，在打坐中會起妄想，容易產生邪知、邪見。

對治大隨煩惱

修八斷行，對治五過失。(參考印順導師《成佛之道·大乘不共法》)

大隨煩惱	不信	放逸	懈怠	失念	散亂	昏沉	掉舉	不正知	
五根五力	信	(欲)	進	念	定			慧	
治五過失	懈怠			忘聖言	昏沉掉舉			不作行	作行
修八斷行	信、欲、精進、輕安			正念	正知			思	捨



一~五
五過失

1~8
八個
大隨煩惱 宿世習性

捨 8

思 7

正知 6

正念 5

輕安 4

勤 3

欲 2

信 1

慧 五

定 四

念 三

勤 二

(善法欲)

信 一

四如意足

四念住

四正勤

修八斷行
以對治

欲為勤依

信為欲依

1~8
八斷行

七 八
覺 正
支 道

五 五
根 力

三十七道品

正語 正業 正命	喜覺支	信	信為能入 信為道源 淨信為體：戒
正精進	精進覺支	進 (正勤遍策發)	四正勤： 未生惡令不生，已生惡令永斷 未生善令速生，已生善令增長
正念	念覺支	念 (由念得正定)	四念處： 觀身不淨 觀受是苦 觀心無常 觀法無我
正定	定覺支 輕安覺支	定 (依定起證慧)	四如意足： 欲如意足 勤如意足 心如意足 觀如意足
正見 正思惟	捨覺支 擇法覺支	慧 (慧成得解脫)	聞慧 思慧 修慧 現證慧
八正道(結果)	七覺支(開花)	五根(生根) 五力(莖葉)	四念處 (種子) 四正勤 (種植) 四如意足 (萌芽)

所滅五過失

五 作行
四 不作行
三 昏沈, 掉舉
二 忘聖言
一 懈怠

不正知 8
散亂 7
失念 4
懈怠 3
放逸 2
不信 1

捨 8
思 7
正知 6
正念 5
輕安 4
勤 3
欲 2
信 1

慧 五
定 四
念 三
勤 二
(善法欲)
信 一

捨
思
正知
正念
輕安
勤
欲
信

能治八斷行

一~五
五過失

1~8
八個
大隨煩惱

1~8
八斷行

七 覺支
八 正道
五 根
五 力

忘聖言

不作行

掉舉(貪分)

散亂
不正知

正念
正知

思

念
心

聖言量
可厭患之無常相

安住所緣

捨

正念正知

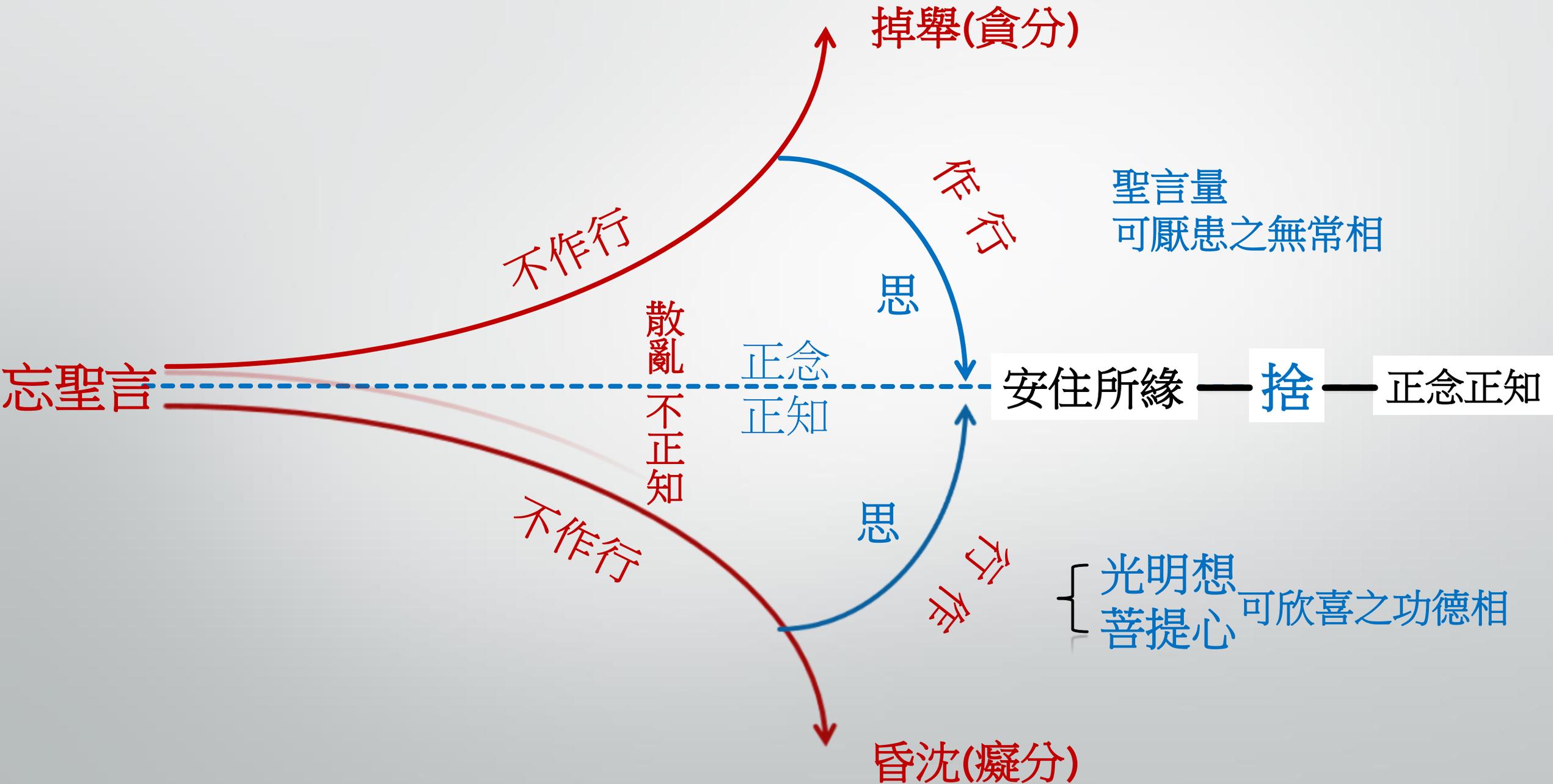
不作行

思

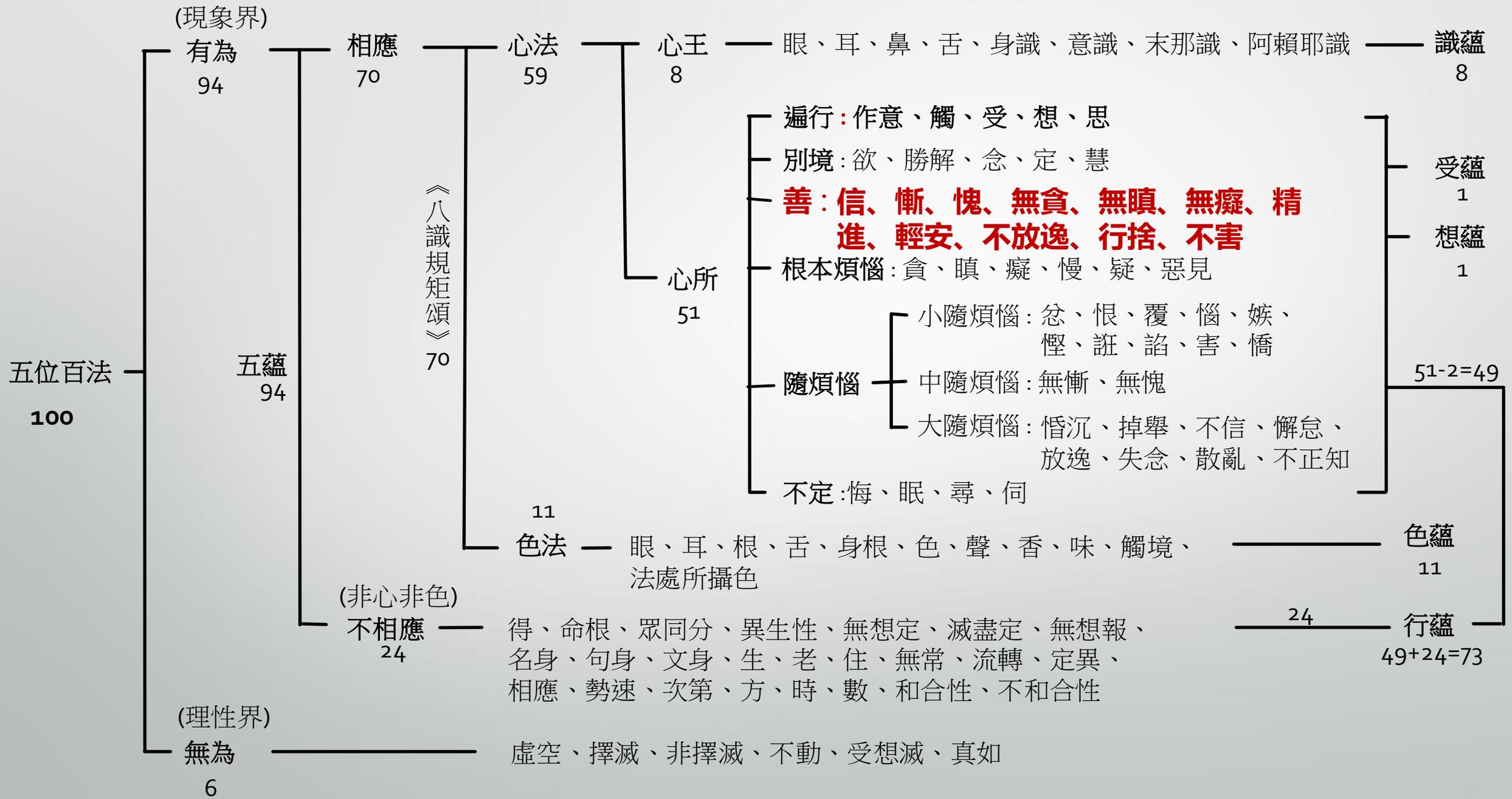
行
作

{ 光明想
菩提心 }
可欣喜之功德相

昏沈(癡分)



	總明修治	依住堪能性，能成所作事，由滅五過失，勤修八斷行。			
禪 度	別說修治	治懈怠	懈怠為定障， <u>信勤</u> 等對治。		
		治忘聖言	正念明記	<u>正念</u> 曾習緣，令心不餘散， 明記不忘念，安住而明顯。	
			二類所緣	聖說是所緣，能淨惑障者， 或順於正理，能向於出離。	
		多習二念	總敘所言	大乘多修習，念佛與念息。	
			別詳緣境	念佛	念佛由意念，真佛非像佛， 觀相而持心，善識於方便。
				念息	念息數隨止，非風非喘氣。
		治昏掉	覺了 <u>沈與掉</u> ， <u>正知</u> 不散亂。		
		治不作行	為斷而 <u>作行</u> ，切勿隨彼轉。		
		治作行	滅時正直行，斷於功行失。		
			九住心	內住亦續住，安住復近住，調順及寂靜，次最極寂靜，專注於一趣，等持無作行，聖說止方便，不越九住心。	
	止成就	若得輕安樂，是名止成就。			
	簡異計	明顯無分別，及妙輕安樂，是道內外共，由觀成差別。			



心所

51

遍行：作意、觸、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：**信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、行捨、不害**

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱

- 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍
- 中隨煩惱：無慚、無愧
- 大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

(三) 十一善

信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、行捨、不害

1. 信

謂於業、果、諸諦、寶等，深正符順，心淨為性。與欲所依為業。

「信」為佛教堅定的信仰，佛法如大海，「信為能入，智為能度」。

善法由「信」展開，「信為道源功德母，長養一切諸善根」，一切功德都必須仰賴信仰才能夠生起。

1.信：

- 一、**業**：相信有**業果**，善性得**福業**、不善性得**非福業**，修定得**不動業**。
- 二、**果**：相信有**解脫道**的**四果聖者**，**須陀洹**、**斯陀含**、**阿那含**、**阿羅漢果**。
- 三、**諦**：相信**四聖諦**的道理，**苦**、**集**、**滅**、**道諦**。
- 四、**寶**：相信**佛**、**法**、**僧三寶**。

2. 慚

謂**自增上**及**法增上**，於所作罪羞恥為性，防息惡行所依為業。

慚為良心。知道自己有所不足，願學習聖賢，虛心修善。對於所作的罪，心理上生起羞恥、難為情、不好意思。

「慚」是從「自增上」、「法增上」引發的。

- **自增上**：自增上就是**尊重自己**。從自尊心引發起一種對做壞事的羞恥心，這就是所謂的自增上。
- **法增上**：法增上就是**尊重真理**。就是從真理引發的力量。如佛法激發我們的內心向善、向上，這種啟發的力量，稱為法增上。

3.愧

謂**他增上**，於所作罪羞恥為性，業如慚說。

愧是**廉恥心**，怕愧對社會而不敢為非作歹。

愧依著**世間力**，**輕拒暴惡為性**，所以有社會道德規範的力量，能約束行為，抗拒惡行。

- 「愧」是從「**他增上**」而引發的。
- 「他增上」(又稱「**世間增上**」)，相當於現在說的「**輿論**」。

如《大乘廣五蘊論》說：「**他增上者**，謂怖畏責罰及**議論等**」。

4.無貪

謂貪對治，令深厭患，無著為性，惡行不起所以為業。

不是「沒有貪」。「無貪」是一種力量、作用，能夠對治「貪心所」，使「貪心所」不起。

- 「無貪心所」能令對生死起**厭離心、過患心**。
- 了解就算是現在快樂，將來還是有憂患、有過失的，這稱為「**厭患**」。
- 對於生死能夠深深地厭患，不再貪著在生死上，這就是無貪。

5.無瞋

- 謂瞋對治，以慈為性，業如無貪說。

「無瞋」實際就是**慈心**，是能對治瞋恨心。

- 於逆境受苦，不起瞋恨心，不責怪他。面對自然界或人為的各種精神、物質等痛苦，抱持「隨緣消舊業，莫再造新殃」，**不怨天，不尤人**。
- 培養無瞋，必須實踐四善根的忍法，以「**空觀**」面對當前客塵現象。
- 「無瞋」不是「沒有瞋」。「無瞋」能對治「瞋」(和「無貪」的講法一樣)。
- 瞋的過失很重，很多罪惡皆因瞋而生。如說「**一念瞋心起，百萬障門開**」、「**火燒功德林**」。

「瞋」是專門屬於欲界的，色界、無色界沒有瞋心。如果修定得到初禪以上，可暫時無瞋，當出定退回欲界時，瞋依舊存在。

6.無癡

謂癡對治，如實正行為性，業如無貪說。

「無癡」是明白事理的智慧，不受迷惑起邪見。

- 明確理解四聖諦、八正道、十二因緣等的道理。
- 無癡不是「沒有癡」，而是一種對治癡的力量。對各種緣起的現象，能夠徹底了解，不會愚蠢。
- 如何對治癡呢？如實正行，真正如實正確地知道四諦而起行。

可分為世、出世法二方面：

世法：智商高是俗諦中的無癡。

出世法：以觀察我、法二空，分破無明，得般若慧後，才能達到真諦中無癡的境界。

7.精進

謂懈怠對治，善品現前，勤勇為性，圓滿成就善法為業。

決定了以後就努力前進，不會停留，不會退下。

「精進」能對治「懈怠」，發起一種向上、向善的努力。

精進是努力修善斷惡，「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。

四正勤：未生善令得生，已生善令增長；未生惡令不生，已生惡令永斷。

8.輕安

謂粗重對治，身心調暢，堪能為性，除障為業。

真正的「輕安」是一種色界善法。

身處的欲界，沒有輕安的善心所，一定要透過修行，得到初、二、三、四禪時，內心才會生起輕安。

輕安是輕鬆安適，能安住自己的身心，遠離粗重的身心負擔的一種力量。

「輕安心所」能對治「惛沉」。

輕安心所，是必經修行而獲得的經驗。

9.不放逸

謂放逸對治，依止無貪乃至精進，捨諸不善，修彼對治諸善法故，世、出世正行所依為業。

就是精進，能斷惡修善不放縱。

「不放逸心所」對治「放逸」。

「不放逸」能對治我們與生俱來的放逸懶散的身心，步入規律化的生活，對世間法五戒、十善與出世法戒、定、慧的熏修，均能奉持不懈，使善根增長，修行成就。

「不放逸心所」並無自體，而是依「精進」與「無貪、無瞋、無癡」為體，以斷惡、防惡為功能。

「一切善法，皆以不放逸為本」：是世、出世間的正行所依。

沒有「不放逸」，世、出世間正行即不能成就。

10.行捨

謂依如是無貪、無瞋乃至精進，獲得心平等性、心正直性、心無功用性。業如不放逸說。

是遠離掉舉，令心平等。

或時任運無勉勵故，次得心正直。或時遠離諸雜染故，最獲得心無功用。

心安於寂靜，安住清淨法，透過慧學深入正法，依不放逸，個人修行一切善法，不再繫念執著。

「行捨心所」對治「掉舉」。

「行捨心所」並無自體，而是依「精進」與「無貪、無瞋、無癡」三善根為體。

11.不害

謂害對治，以悲為性，不損惱為業。

不害的意思就是非暴力，心態和諧、和平，沒有狂暴行為。

不惱損迫害眾生，能對治「害心所」。

以「無瞋」為性。

佛法所謂慈悲的悲心，「謂由悲故，不害群生」，一切眾生，不只是人，一切有情之類都包括在內。

十一善心所	信	慚	愧	無貪	無瞋	無癡	精進	輕安	不放逸	行捨	不害
對治煩惱	大隨煩惱	中隨煩惱	中隨煩惱	根本煩惱	根本煩惱	根本煩惱	大隨煩惱	大隨煩惱	大隨煩惱	大隨煩惱	小隨煩惱
對治惡心所	不信	無慚	無愧	貪	瞋	癡	懈怠	惛沉	放逸	掉舉	害

五位百法

(現象界)

有為
94

相應
70

心法
59

心王
8

眼、耳、鼻、舌、身識、意識、末那識、阿賴耶識

識蘊
8

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

心所
51

隨煩惱

小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍

中隨煩惱：無慚、無愧

大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：悔、眠、尋、伺

受蘊
1

想蘊
1

51-2=49

色蘊
11

行蘊

49+24=73

《八識規矩頌》
70

五蘊
94

11

色法

眼、耳、根、舌、身根、色、聲、香、味、觸境、
法處所攝色

(非心非色)

不相应
24

得、命根、眾同分、異生性、無想定、滅盡定、無想報、
名身、句身、文身、生、老、住、無常、流轉、定異、
相應、勢速、次第、方、時、數、和合性、不和合性

(理性界)

無為
6

虛空、擇滅、非擇滅、不動、受想滅、真如

心所

51

遍行：觸、作意、受、想、思

別境：欲、勝解、念、定、慧

善：信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、
精進、輕安、不放逸、行捨、不害

根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見

隨煩惱

- 小隨煩惱：忿、恨、覆、惱、嫉、
慳、誑、諂、害、憍
- 中隨煩惱：無慚、無愧
- 大隨煩惱：昏沉、掉舉、不信、懈怠、
放逸、失念、散亂、不正知

不定：**悔、眠、尋、伺**

四不定

悔、眠、尋、伺

通於善、惡性，因為可以成就善，可以成就惡，非一成不變，故而稱為「不定」。

四不定：**悔、眠、尋、伺**。

不定心所皆與第六識相應，如要判斷善惡，則要觀察來源。

1.悔

悔是一種惡作，讓人追悔、後悔。

悔心所會障礙「修止」，讓人心難以平息。

造惡而悔是善；造善而後悔就是惡。

2.眠

睡太多了會障道，讓人懈怠；

但是睡眠不足，也難持續用功，需要睡得恰到好處，有助於修行，則是善的。

3.尋

尋是尋求，有「覺」的意思，是散心中比較**粗燥**的思考。
如果是尋求法義，就是善法；如果是追尋名聞利養，就是惡法。

如貓到處尋找老鼠。

4.伺

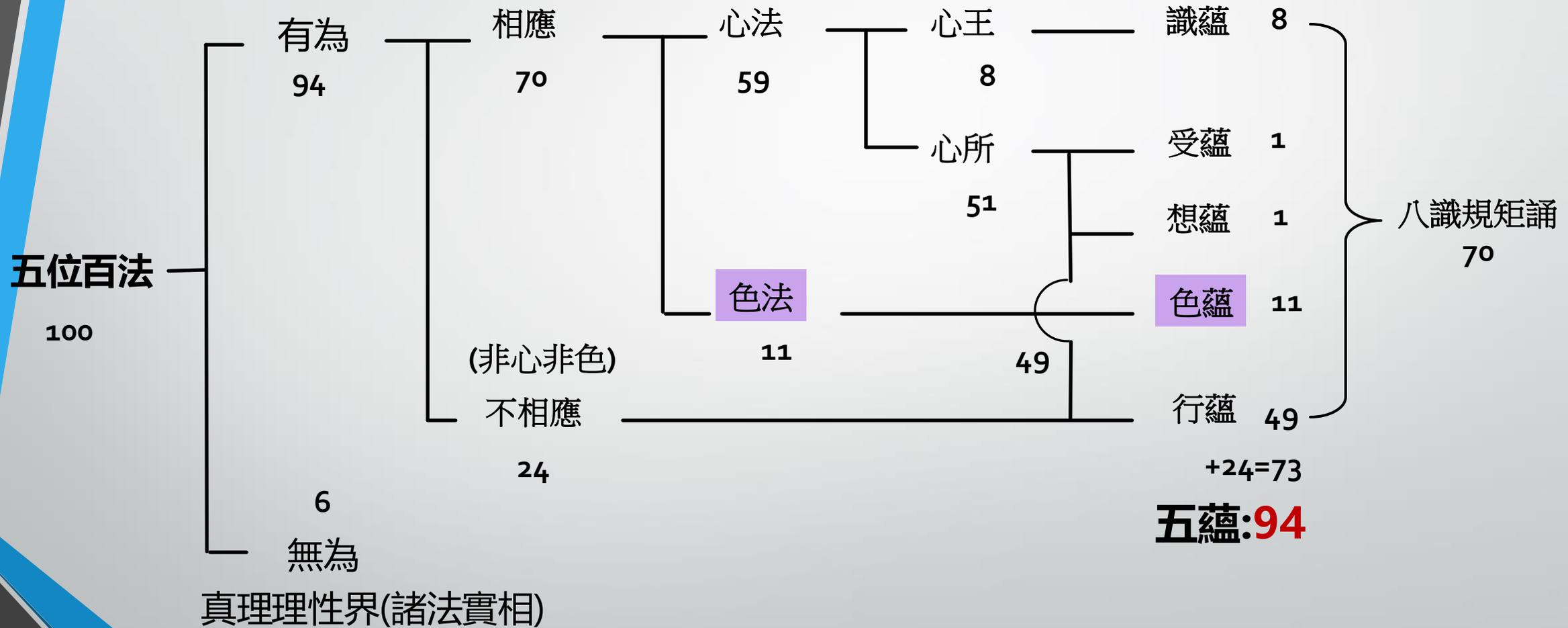
伺是伺察，有「觀」的意思，伺是禪修中比較**微細**的思考。

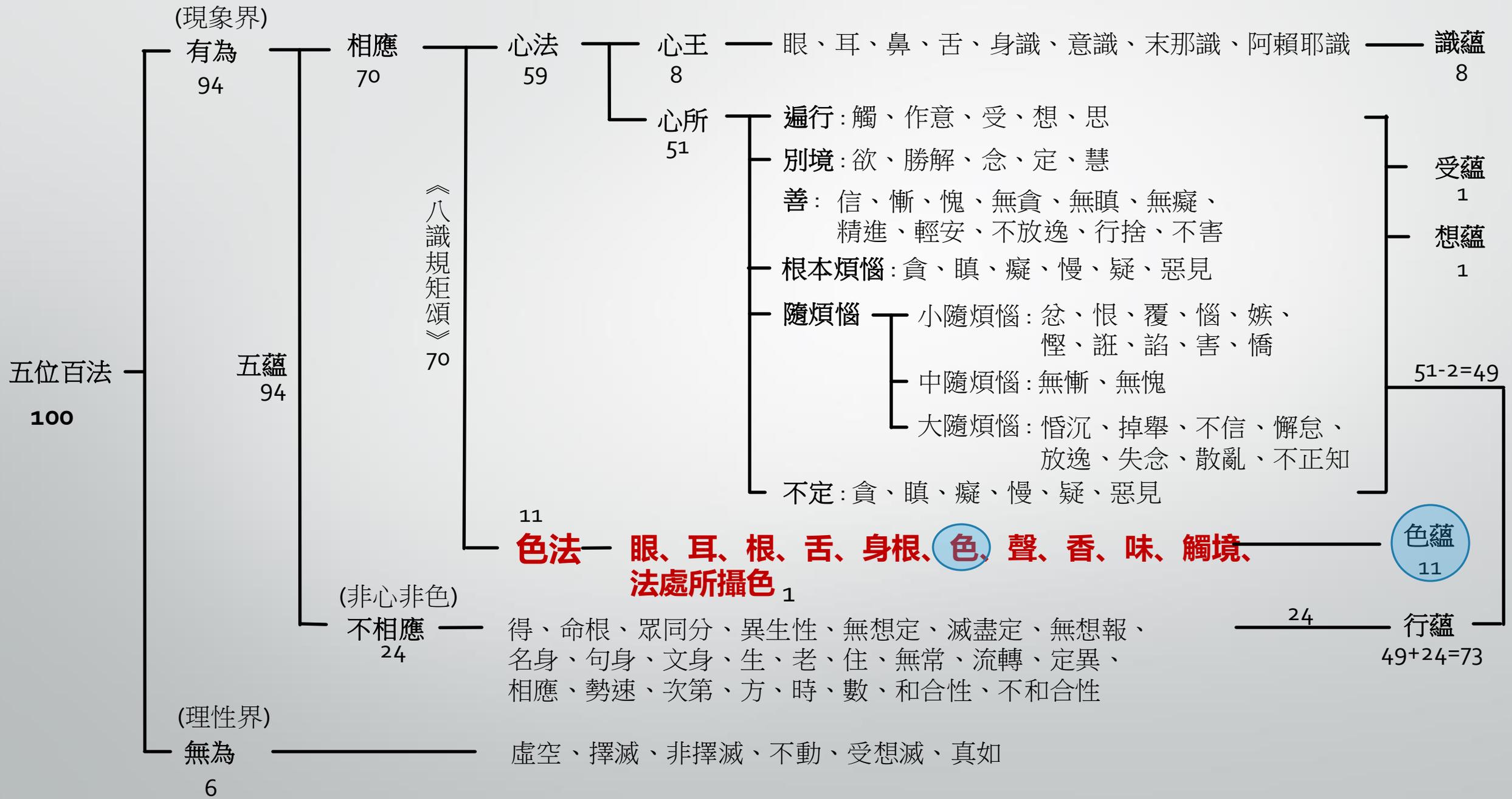
伺通常出現在修定的狀態，要看所觀察的是正法或邪法，因此，伺是不定心所。

如貓等在老鼠洞前，伺機而動。

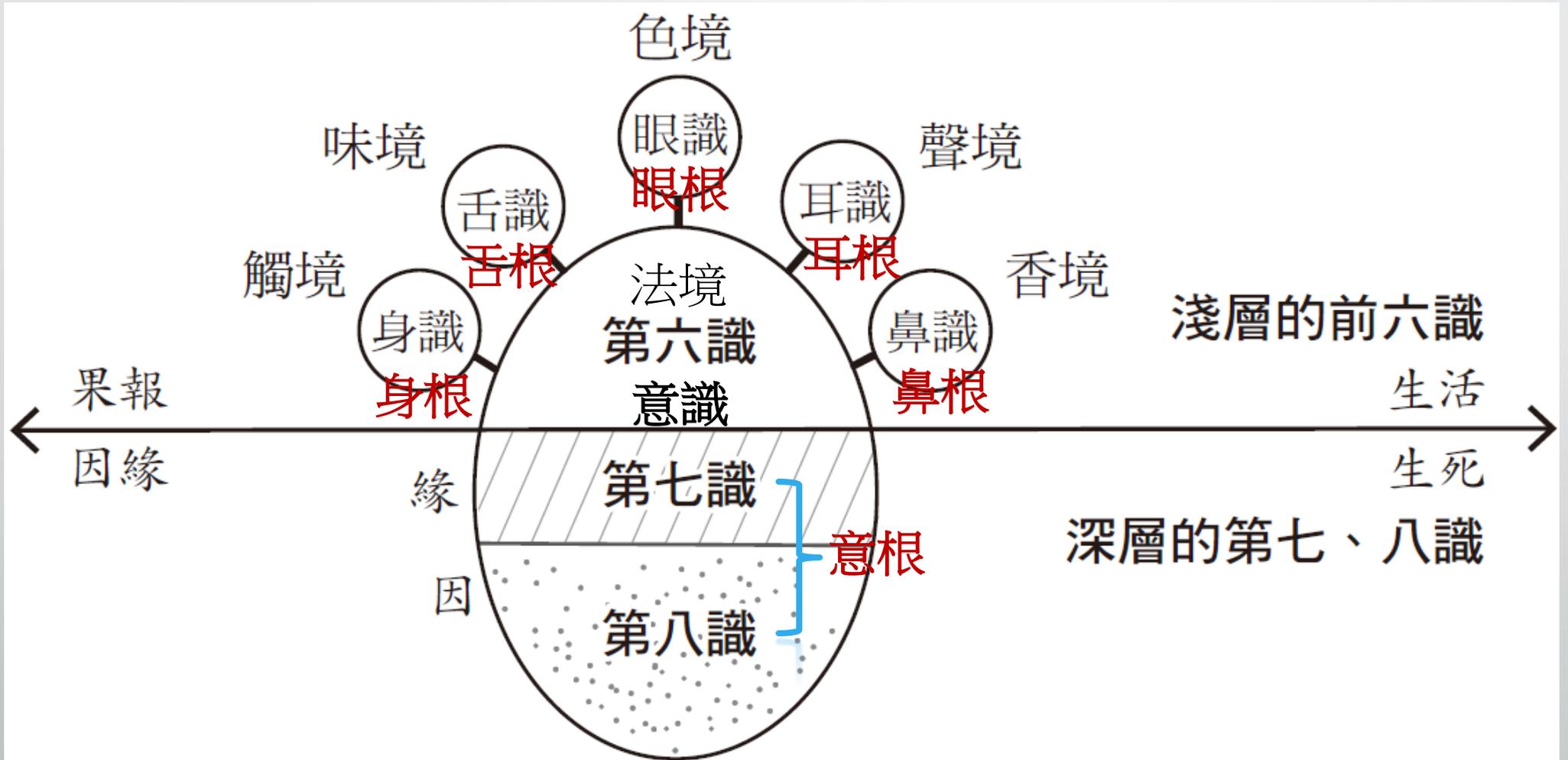
四、色蘊：色法十一法

世俗現象界(世間現象)



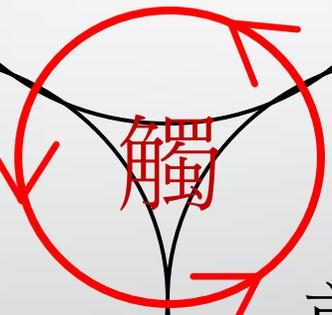


佛陀為人道眾生說法



眼根 耳根 鼻根 舌根 身根

五根、五境、前五識



色境
聲境
香境
味境
觸境

眼識相應觸
耳識相應觸
鼻識相應觸
舌識相應觸
身識相應觸

三和合生觸

(一)五根

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根

根：生理作用，根身，分為扶塵根和淨色根：

扶塵根是以眼根見得到的器官，如眼球、鼻子等。

淨色根是眼根見不到的神經系統，如視覺神經、聽覺神經、嗅覺神經、味覺神經、觸覺神經等。

根若壞，對色、聲、香、味、觸等一切外境，就沒有反應的能力。

密護根門的重要：如果太過外放，攀緣五境，就會引生許多煩惱。

(二)五境(五塵)

色境、聲境、香境、味境、觸境

1.色境：

此處的色，和色蘊的色，範圍不同，是單指視覺神經所見的：顯色、形色、表色。

- (1) **顯色**如青、黃、赤、白，很清楚的顏色。
- (2) **形色**眼根所看到的型態，如長、短、圓、扁、高、低等。
- (3) **表色**是身體的行動，口裡的語言聲音，經由內心意志發動的如手指放在唇邊，表示停止說話。

2.聲境

- (1) 執受大種因聲：是以執受四大為因，如身體或雙手拍出的聲音。
- (2) 非執受大種因聲：外界物質發出的聲音，如風吹樹林、水流奔騰。
- (3) 俱大種因聲：是前二者合起來，如手打鼓、手拍桌子等。

3.香境

- (1) 好香：對身體有益的就是好香，如芬多精。
- (2) 惡香：對身體有所傷害，如空氣汙染、工廠廢氣。
- (3) 平等香：無所損害，也沒有好處的。

4.味境

甜、酸、苦、辣、鹹、淡六味

5.觸境

能造觸：地、水、火、風四大。

所造觸：滑、澀、重、輕、冷、飢、渴七類。

(三)法處所攝色

法處所攝色 (無表色)

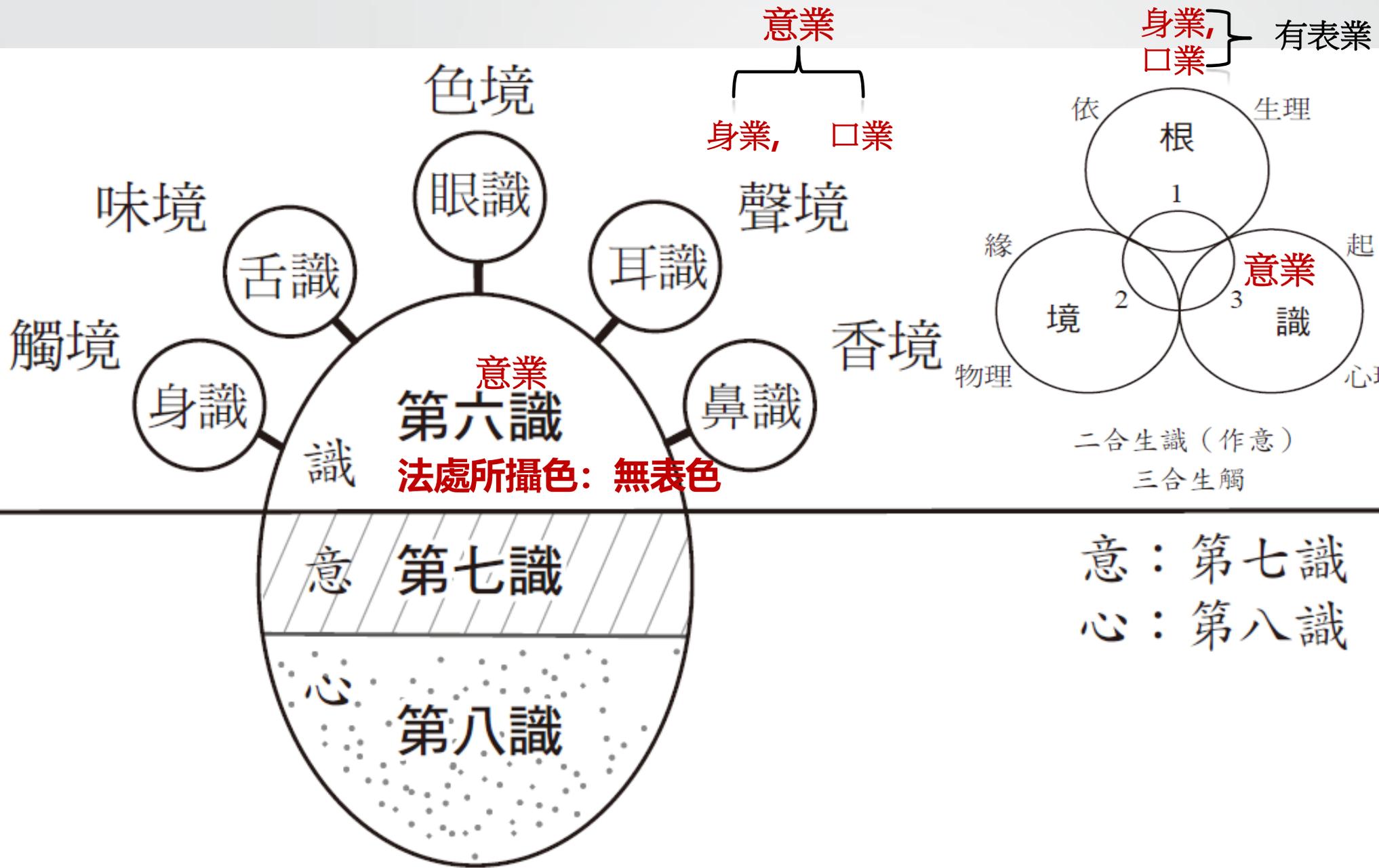
法處所攝色，就是通常說的「法境」。

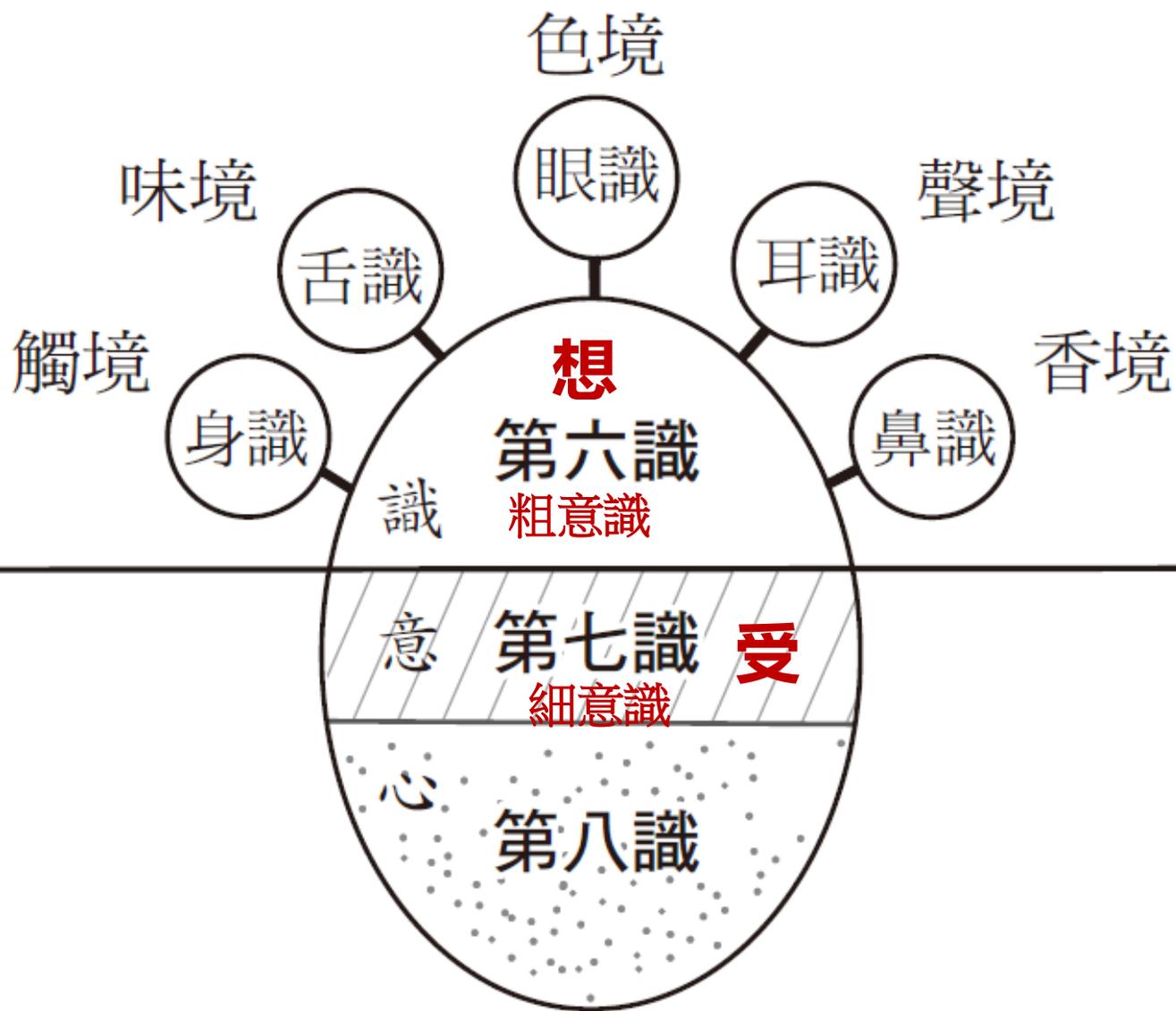
簡單說是前五識取到塵境，再傳送給第六識分別，而生善、惡、無記性的種子，記錄到第八阿賴耶識。

獨頭意識，此色單獨出現於第六識的境，不必經由前五識的境相。

「**無表色**」：如受戒時的「戒體」、禪定境界所見的現象。

又如水觀、落日觀，在各自的腦海，無法共享。





識：前六識

意：第七識

心：第八識

無為法

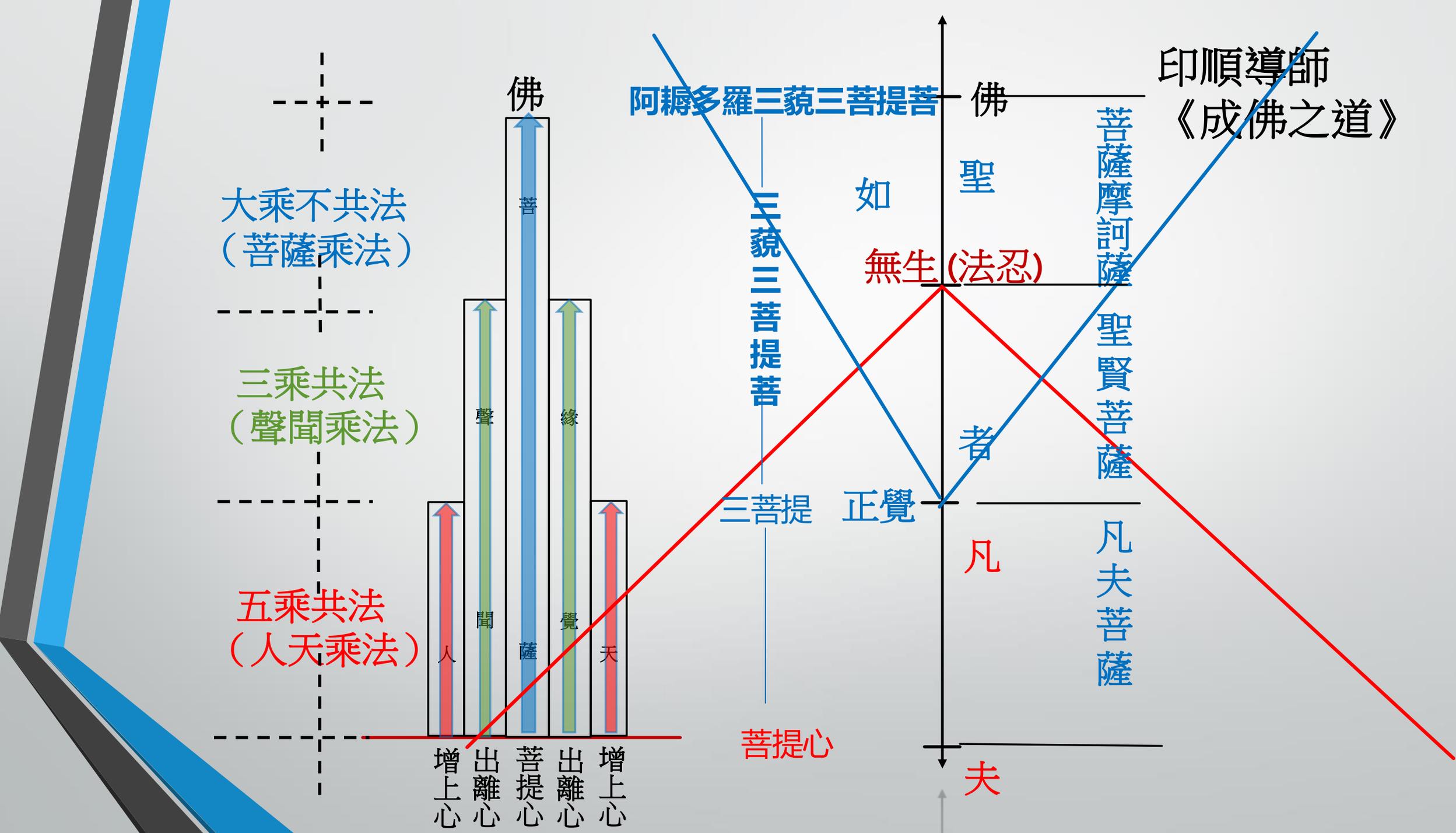
無為法

無為法是宇宙人間的真理現象，非佛陀所造作，亦非餘人能造作，是無始劫以來就存在的，故稱為**無為法**。

佛弟子依循佛陀的教導，依著宇宙人生的**真理法則**—緣起性空的般若道，**放下自性妄執**，向上提昇到**聖者境界**：**無為法的現前**，就是**真理現象**，也就是**涅槃的境界**。

聲聞乘證得**涅槃**的本質—正覺，足以自我了脫生死，證得無生。

菩薩是以**涅槃無為**的本質，正遍等正覺，更周遍於協助廣大眾生解脫生死，這是**涅槃量的擴大**，達到盡虛空界而圓滿成佛，也就是無上佛果—**阿耨多羅三藐三菩提**。



印順導師
《成佛之道》

阿耨多羅三藐三菩提

佛

大乘不共法
(菩薩乘法)

如

聖

菩薩摩訶薩

無生(法忍)

三乘共法
(聲聞乘法)

三藐三菩提

聖賢菩薩

者

五乘共法
(人天乘法)

三菩提

正覺

凡夫菩薩

凡

增上心
出離心
菩提心
出離心
增上心

菩提心

夫



THE END

回向偈

德切生道
功一眾佛
此於與成
以及等共
願普我皆



有正見能
向以淨化
外以利濟人

尤須知時不處
適意時

正法乃能