

认清自己（三）

一、什么是心相应的五十一个心所法？

心所法分六位：（一）遍行。（二）别境。（三）善。（四）根本烦恼。

（五）随烦恼。（六）不定。

（二）五遍行：触、作意、受、想、思。指遍一切三界九地的众生。

三界是指欲界的地狱道、畜生道、饿鬼道、阿修罗道、人道、天道；

和色界天、无色界天。

九地是五趣杂居地（欲界天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生，欲界众生所住的地方）、离生喜乐地、定生喜乐地、离喜妙乐地、舍念清净地、

空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地。

遍一切时（过去时、现在时、未来时）。

只要有情众生，六根对六尘，六识生起，一切时、一切地，

都会生起触、作意、受、想、思，然后起善心、不善心、非善非不善心。

1、触：根、尘、识三事和合（触是和合因、和合是触之果）。

触是一种感觉作用，当根、尘、识三事和合时，感觉合意、不合意。

六根、六尘、六识和合的时候称为「触」。

所以触是根、尘、识的果，而六根、六尘、六识，是触的因。

当耳根接触声尘时，如果听到的是赞叹的声音，耳识生起，

在触之下意识也生起，感觉合意，因为是合自己所预期的声音。

如果看见与自己有结怨的人，眼根对色尘，眼识生起，

在根、尘、识三事和合触之下，生起不合意的感觉。

2、作意：根、尘触前或触后都有可能，于识时作意（注意、留意）。

作意就是引起念头，领导心去注意外境，有警觉、留意、注意的作用。

当耳根接触赞叹的声音，耳识生起，意识也生起，在触之下感觉合意，

心会警觉到，对方说了什么话？会去注意说话的对象、他的声音与所说的内容。

如果透过眼根接触人物的色尘，眼识生起、意识生起，在触之下产生不合意的

感觉，然后会警觉，对方如果靠近，是否要回避？

这种警觉就是作意。所以作意可能在触之前或是触之后。

3、受：领纳。

感受是一种情绪作用，有苦受、乐受、不苦不乐受，还有忧受与喜受。

耳根、声尘、耳识三识和合触之下，听到一个赞叹的声音，先警觉到对方所说，产生合意的感觉。然后再警觉对方所说的内容，产生乐受。

譬如听到他人赞叹自己很发心在做事，警觉到他人赞叹的声音，于是生起乐受。乐受是透过五根对五尘，五识生起，由外而入所产生的受。

而心喜是心里所想，意根缘法尘，意识生起，触之下感觉合意，所产生的感受。同样的苦受也是如此，当眼根对色尘，看到不合意的对象，触之下产生苦受。再想起对方所做的行为，于是心里产生忧愁，就是忧受。

不苦不乐是六根缘六尘所生起。

譬如走在路上，没有喜欢、不喜欢，也没有合意、不合意，只是在走路而已。

那是身根对触尘，虽然地板硬硬的，但是也走得好好的，是不苦不乐受。

而爬楼梯的时候，身根对触尘，觉得身体重重的不合意，生起苦受。

这时心里想：「还要爬几楼才会到？」这时生起的是忧受。

六根、六尘、六识，三识和合触、作意之后会产生受的差别性。

当乐受生起时，会产生贪爱的烦恼。

就像听到对方的赞叹，耳根接触声尘，耳识生起，在触之下产生合意的感受。

心就会放在对方的肯定赞叹之下，这时会希望对方继续赞叹我、肯定我，

接着会爱上那一份快乐的感受，爱上合意这种感觉。

然后同时也爱上对方，并且从中生起贪爱心。

所以乐受的时候，会被贪爱拖着走。

如果眼根见到不合意的人，触之下产生苦受，心想最好不要见他，

甚至连名字也不想听到，这是属于瞋的状态。

4、想：联想和取像。

当耳根接触声尘——对方赞叹的声音。触之下生起的是肯定、合意、快乐，

然后会想像对方有多么的好！想蕴会取一个相，并且认为他是真实的，

会产生希望能够继续拥有这种快乐的想像。

如果眼根对色尘，见到一个不合意的对象，触之下生苦受，心里讨厌对方，不乐见、不乐闻，这时心里想着对方以前对我多不好！以后可能也是如此，于是想蕴会取像，认为是真实的，这时心就会被不善的心所影响。

5、思：根、尘、识、触、作意、受、想，能令心动，也能令心所发生活动作用。思就是意志力，在快乐的时候，希望能够继续拥有、保持，也就是贪爱心。在《阿含经》中，佛说：「六根、六尘、六识，六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身。」

在思的意志之下，我要爱对方，爱自己这个感受，不断的贪爱下去。

当眼睛见到不合意的人，生起苦受，想着他过去的种种，未来可能的种种，又想到他现在来的目的是什么？心里不断生起苦受与忧愁烦恼，

这时六爱身里，是瞋的。六思身的思，这个意志是不想见、不想听。

有六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，就会接触六尘，生起六识。

然后就会有五遍行——触、作意、受、想、思。

无论是在人间还是地狱道、畜生道、鬼道、阿修罗道，还是欲界天、色界天，

都会有这种情形。了解这个以后，会发现认识自己比认识外太空还要好。管理自己比管理全国，甚至整个世界还要殊胜。

（二）五别境：五别境是指个别、必须要特别作意，有五：欲、胜解、念、定、慧。它不一定会生起，但是一定要另外再作意才能产生。

五遍行与五别境都需要作意，作意有真实作意与假想作意。

如果心注意在呼吸上，将气吸进来时，接触人中这个部位，然后进入胸部。

出息时，气又接触到人中这个部位，将心放在呼吸上，这些行为是确实发生，所以称为真实作意。

而假想作意，就像观佛相，将佛的三十二相观在眼前，但事实上佛像并不在我们的眼前，是我们想像出来的。

五别境的作意，不像五遍行一般。六根接触六尘的注意，而是透过个别的作意，才会有五个心所产生——欲心所、胜解心所、念心所、定心所、慧心所。

1、欲：对于喜欢或讨厌的境界，产生欲求的精神作用。有善、恶、无记三性。欲心所就是六根对六尘，六识生起以后，想要作善、作恶。

例：见到佛像或是听到佛的功德，眼根对佛像的色尘，耳根对佛功德的声尘。

如果有作意，会生起想要成佛，救度众生的欲求。这是确立在对三宝的信心上，是善心所中的信心所，这是非常微细的部分。

所以别境是必须要特别让它生起的一种状况，因此我们要亲近善知识、

亲近三宝、常闻法，才会产生善心。进而产生五别境里的欲心所——

欲求成佛、欲求解脱、不再轮回。

反之，没有亲近三宝、不懂因果，看到别人拥有钱财或是娇妻美眷，也产生欲求，想要拥有对方的一切，因此用各种手段方法来夺取，这是烦恼心所。

当我们知道生起善、恶心所的关键，就应该要多亲近善知识、听闻正法，内正思惟、法次法向。

2、胜解：对于所缘的境界生起殊胜的理解。

胜解心所是对于境界，生起殊胜的理解。生起殊胜的理解以后，也会导向理解佛法的可贵，愿意修学佛法解脱成佛，产生要成佛、解脱的欲求。

会生起这样的善心所，是因为对于成佛的胜解——能够解脱涅槃，又能救度众生，

是一件自利利他的快乐事。于是愿意布施钱财，忍耐别人的欺负、伤害，会慈悲、包容、原谅他。

这就是善的胜解，能够令我们往解脱成佛的正道而行。

有的人不知道佛法，对于得到财富的理解，是能让人前呼后拥，得到功名利禄，这时所起的就会是恶心所。

譬如见到别人的太太很漂亮，又赚了很多钱，便认为有钱好办事，漂亮的太太带出来，可以得到他人的赞赏。于是会刻意的去追求娇妻美眷，去签乐透，

希望能得到大奖，成为亿万富翁。

因为对境界起了不正的胜解，产生恶心所，贪爱不断增长，进而造下种种恶业。所以佛弟子要先听闻正法，内正思惟以后，对三宝、四圣谛有信心，并且欲求成佛，再来要对世间一切法，都能有殊胜的理解。被赞叹时，要往好的方面去胜解。被否定、辱骂时，也能有善的理解——对方在破除我的自我，我可以学会不在乎，碰到事情一笑就好。然后能体谅对方，因为有烦恼，才会骂我，因为骂我而造恶业受苦，故应慈悯。当我们如此胜解以后，就会原谅对方。

3、念：忆念、正念于法，明记不忘，曾习境。

佛弟子念念在因果上，在佛、菩萨上。碰到事情，想到一切都以因果为依归：善有善报、恶有恶报；不要种下恶因，免得受苦报。

而世人念念在财色名利，在饮食男女，在争名夺利。

所以看电视时，要选择佛教正信、弘法的节目，这样心就会念在三宝中，才会产生善心所。不要去看法色情暴力的新闻，因为越看，念就越在那里，以后就会烦恼造业，轮回受苦。

4、定：制心一处，全神贯注于所观的境界而起的精神作用。

当心专注在所缘上时，会起定的心所，那会产生很大的力量。

譬如小孩念书时，如果心欲求能够读到博士，理解拥有博士学位，

可以光宗耀祖并作很多好事。当他将心思放在成就博士学位时，心就会定下来。

当心专一时，就会勇往直前，这就是定的一种力量。

佛陀说：制心一处，无事不办。这种定心是属于善的。

有些人会将心定在邪法。譬如将心专注在，要抢夺他人的财物，

于是便计划种种方法以达到目的。

为什么称为别境？因为它有善、有恶。所以佛弟子要清楚知道，

将心定在善的目标上，就会达到善的结果。而不善的人会将心定在财色名利，就会往酒色财气的地方去，于是便不断的烦恼、造业。

5、慧：世间有漏慧、出世间无漏慧，拣择为性。

世间有烦恼的智慧之下，有的是邪慧，不合乎正法的慧。

就像世间人，将聪明才智用在争名夺利上，用尽心机斗倒他人，

占夺他人的名利、妻女，这就是邪慧。

无漏解脱的智慧，就是修四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分，这是无漏慧，可以令我们断烦恼、得解脱的智慧。

如果修六波罗蜜，具足十地，通达佛法的理路，这个慧就是解脱成佛的慧。

当了解欲、胜解、念、定、慧，这五别境，平时六根对六尘，要善加抉择，因为一定会生起触、作意、受、想、思，再来会生起欲、胜解、念、定、慧，要注意会生起的是善或是不善的心所。

所以有人问：「看到下地狱的人，应该怎么办？」

我们要警觉到自己是否有能力救度他人？现在能力不够时，

要发愿在未来世要去救度他。不要自己能力不够时，反而跟着他人下地狱。

有一种悲心，叫做「爱见悲」。看着别人下地狱，觉得孤苦无依，于是也跟着下

地狱受苦，这是愚痴的想法。除非是不退转的菩萨，才可以入地狱救度众生。

阿罗汉也能够到地狱救度众生，但是无法像菩萨一样，善巧方便救度众生。

就像目犍连尊者，看到提婆达多、瞿婆离在地狱受苦。于是慈悲入地狱要劝化

他们，但是他们并不听劝，尊者就回来见佛。并不能像无生法忍的菩萨一样，

在地狱中变化度众生，因为菩萨不是以业报身在地狱度众生。

若是听到别人说：「我要到地狱去度众生。」

我们应该劝他，要好好修学佛法，等到证无生法忍，不退转时再去。

否则六根接触六尘，处处都会在五别境中入了邪道——邪欲、邪胜解、邪念、

邪定、邪慧，那就很容易会堕落地狱受苦。

我们的心要系念着正欲、正胜解、正念、正定、正慧，

如此才能向着解脱成佛的目标而去。

（三）十一善：行蕴裡的善心所有十一：

信、精进、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、不害、轻安、不放逸、行舍。

1、信：于一切善法，忍可乐欲，而不疑也。有三种：

一、信实有，谓于诸法实事理中，深信忍故。

二、信有德，谓于三宝真净德中，深信乐故。

三、信有能，谓于世间、出世间一切善法，深信力故，能得能成，起希望故。

信是指善心，信三宝——佛、法、僧、信四圣谛、六波罗蜜、信具足十地能够成佛。

信过去有佛、有阿罗汉、有菩萨，他们确实是经过修行而成就殊胜的功德果报。

信佛、菩萨、阿罗汉，有这种能力，我也会有这种能力，一定可以成就。

所以我愿意发心，愿意欲求成佛。

而这个信心必需透过六根、六尘、六识来培养。

我们要多亲近三宝，看到佛菩萨，希望能够像佛菩萨一样。

看到阿罗汉，希望能够像阿罗汉一样解脱。

亲近善知识，听到法师说法时，一直鼓励我们，这样信心就会越来越坚固。所以信佛所说的法，还有圣者们的成就，信自己有能力可以达到。

这样会帮助我们生起欲求的力量，也帮助我们对世间一切事物有殊胜的理解。

例：在《阿含经》中，有一个须深梵志女，去见大拘絺罗尊者：「请问尊者！佛陀在成佛之前，曾见过两个修禅定的仙人。佛陀成道后，告诉大家，其中一位仙人命终以后，往生到无所有处。另一位仙人往生到非有想非无想处天。一位天上命终后，做边地的国王（没有佛法的地方），杀了很多众生因此堕落地狱。另一位仙人，命终后生到这个世间，成为有翅膀的狸，到处吃飞禽走兽，也因杀害众生而堕落地狱。佛陀告诉我们，这两位禅定仙人，生到无色界天以后，命终后投生人间与恶狸，最后还是堕落地狱。但是佛陀为什么没有说，他们什么时候会成佛或是解脱？」

大拘絺罗尊者说：「因为没有人问佛陀，所以佛陀没有说。佛法必须要有人问，佛陀才会说。就像佛陀成道时，要有梵天王请法，佛陀才会说法。这件事情没有人问佛陀，所以佛陀只说他们堕落到地狱去的状况。」

如果佛陀仍住世，你请问佛陀，佛陀就会告诉你。」

须深梵志女说：「佛陀在哪里？我要去请问他。」

大拘絺罗尊者说：「佛陀已经涅槃，你问不到了。」

须深梵志女问尊者：「那么尊者知道这两个人什么时候能够得解脱吗？」

尊者说：「我也不晓得，这件事情只有佛陀才会知道。」

修四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道的阿罗汉们，

虽然得到戒法身、定法身、慧法身、解脱法身、解脱知见法身，得到这五分法身。

但是阿罗汉没有能力知道众生什么时候会得解脱，什么时候会成佛？

唯有具有三十二相、八十种好，十力、四无所畏、四无碍智、十八不共法、

大慈大悲、一切种智的如来才会知道。」

须深梵志女这时对佛陀起了极为强烈的信心，相信佛有这种能力，相信自己也会有

这种能力，所以她在阿罗汉面前发愿，勇猛精进，能够熄灭烦恼、救度众生。

就像世尊一样，我也愿意发大乘菩提心，愿意救度众生而成佛。

这位须深女，对佛有信心，对自己有信心，对果报有信心，对因缘有信心，

就生起成佛的欲求，又能够理解佛的功德，念念在佛上面，于是有定心所，接着有慧心所，知道如何成佛？所以善心所里面的信，是非常重要的。

2、精进：努力修善，努力断恶，精者不杂，进者不退。

精进就是一直努力的断除恶心，努力的修善心，而且纯净不会退。

精进与不精进是两个不同的心所。

不精进是因为没有贪、没有瞋、没有痴，而且精进于四正勤。

佛陀也常常提醒我们，不放逸于八正道。

四正勤与八正道中的正精进都有相关性。

而五根的精进根、五力的精进力与七觉支的精进觉支都是一样的意思。

而在大乘法中，称精进波罗蜜。

例：二十亿耳比丘是一位福报具足的人，生下来就有许多财富。他的脚底下长有非

常柔软的毛。他非常精进修解脱行，脚底都磨破流血，还未证到解脱。

于是比丘想：「我已经这么精进，还是无法证果，不如还作白衣。」

佛陀知道以后，告诉他：「弹琴的时候，如果琴弦太紧，你会怎么办？」

「将琴放松。」

「如果琴太松呢？」

「将它调紧。」

「如果琴弦不松不紧，刚刚好的时候，是不是就能弹出好的声音？」

「是的。」

「修行也是像弹琴一样，故要精进不懈怠。但是也不能太紧绷，免得弦断掉，

易退转；弦不能太松，弹不出好声音，你要精进于断恶修善，依照这样修行就好了。」

二十亿耳比丘依教奉行，很快就证阿罗汉。

3、惭：自省所造罪恶而感到羞耻的心理作用。

我们常常会说「惭愧」，「惭愧」看起来是一个意思。

但在佛法里将这两个心所分开。惭就是对于有道德的人，懂得尊敬他。

对于有道德的法——戒、定、慧、六波罗蜜、阿耨多罗三藐三菩提、一切种智，

都知道要尊敬。对于得到这些法的圣人们，都懂得要尊敬，再反省看自己，

知道自己还有不足，这个叫做惭。

愧是反省自己有过失，知道要改过叫做愧。

惭与愧是两个不同的意思。

所以平时，就应该要对自己有惭，对别人有愧。

相反的，在不善心所里的无惭、无愧，就是很严重的烦恼。

在《阿含经》中，佛陀说：「世间有两个白法（清白的法、善法），一惭、二愧。」

在这个世间，要作一个能够行善、断恶修善、求解脱成佛的大善人。

如果无惭、无愧，就会像禽兽一样，最后会堕落恶道受无量苦。

可见在这个世间有惭、有愧是非常重要的。

例：佛陀时代，国王想要供养阿罗汉比丘，于是告诉世尊：「请证阿罗汉的比丘，

明天接受我的供养。」

佛陀告诉比丘们：「如果已证阿罗汉，就取一个筹做为证明，明天去接受供养。」

这时，有一位初果圣人，在僧团中很早就出家，但是还没有证阿罗汉。

他心里想：「比我晚出家的人，都已经证阿罗汉了。而我还只是初果，没有断尽

烦恼。这样对不起自己，对不起佛陀和所教化，虽然还没证阿罗汉，但是我也要

「取筹，我要勇猛精进断烦恼。」

于是他把握时间精进，那一天就证阿罗汉。隔天就以阿罗汉的身份，接受供养。

为什么他能够这么精进？因为心中有惭，觉得对法还不够尊重，

对阿罗汉还不够尊重，所以这个时候精进勇猛，终于证果。

所以无论出家、在家，都应当要学这种有惭、有愧的圣者们。

4、愧：自己有了过咎，面对他人时觉得羞愧。

有愧对于社会的一种认知，在佛法里就是有愧对于佛陀所教。

我们应该要避免发生过失，免得遭受他人的批评毁谤。

例：有一个比丘在托钵时，见到一个美女，因此起了欲望心。这时，他知道如果放纵

这个欲望心，是有愧于世尊、有愧于法、有愧于修清净梵行的人。

于是比丘立即请教阿难尊者，如何熄灭欲望？

阿难尊者教他修不净观，观美女到底美在哪里？

于是他托钵，以法为食，提起精进力，独一静处、专精思惟、心不放逸、

离于我见，证阿罗汉。

由此可知惭心与愧心，是两个很强大的力量，能够让众生断恶修善，趣向涅槃，证到菩提。如果能保持有惭、有愧是非常殊胜的。

5、无贪：于五欲顺境，心生厌离而无所染着。

三善根就是无贪善根、无瞋善根、无痴善根，这三种善根都是非常重要。所谓根，就是能够生长的意思，也是主因。

就如一棵树，有根就能够生长出茎、枝、叶、花、果，也能够令树不受到外境影响而倾倒。

对于已经得到的财物名利，能够布施给他人。

若是没有得到的，不会多求占有，就是无贪善根。

例一：论语中，子曰：「盍各言尔志？」孔子问子路与颜渊：你们的志向是什么？

子路说：「愿车马、衣裘与朋友共，敝之而无憾。」

如果我有车辆、衣服，愿与朋友一起共用，即使坏了，也不会觉得遗憾。

这就是无贪善根，能够将外在的财物，布施给他人，不会悭吝不舍。

这是我们应该要学习的。

而对于要成佛、解脱得涅槃，这个心所是属于欲求成佛解脱的善心所。并不是指贪求成佛的心所。无贪是指不贪爱三界的快乐。

因为有无贪善根，所以从外在的财物到眷属，进一步是身体生命都能布施。从无贪的小小善根，一直培养成长，像佛陀一样，可以布施给一切众生，无所罣碍，这就是无贪善根的功德。

颜回回答孔子的问题：「愿无伐善、无施劳。」

我有什么功德，不会将它宣扬出去。无论别人知不知道我有什么功德，我只是做我该做的事情，这也是不贪善根。颜回在孔子的门生里，也是修得非常好。

孔子是世间的圣人，佛陀是世间、出世间的圣人，我们应该向佛学习。而孔子是有德的人，我们也应当要尊敬。

例二：在日常生活中，有人向我们化缘时，应如何面对？

当眼根接触色尘（看到有人来化缘），耳根接触声尘（听到要化缘的声音），六根接触六尘，六识生起，触之下的作意、受、想、思，可能起乐受，就会欢喜心布施。如果是因身上没有足够的钱而起苦受，没有关系，就布施少一点。

无贪善根可以随缘培育增长，就从六根、六尘、六识、触、作意、受、想、思，然后欲、胜解、念、定、慧，这样一个一个培养出善心所。

6、无瞋：遭逢不顺己意的境界时，心中不生瞋恨烦恼。

无瞋善根是对于逆境，生起苦受时，能够不起瞋，就是无瞋善根。

在六根对六尘，触、作意、受、想、思之下，能够不起瞋。慢慢培养这个种子，当种子生根，再生起茎、枝、叶、花、果，就会起慈悲心、利益众生的力量。

例一：世尊在过去生，曾经是一位国王，名长寿。当时邻国一直想要夺取他的国家、王位，两国不断的战争。长寿王心想：「与其战争，令两国人民受苦，生灵涂炭，不如将国家与王位舍给邻国。」于是长寿王带着王妃，前往深山居住。

后来因为其他因缘，长寿王入城被捕。

长寿王被杀之前，告诉长生太子：「汝莫见长，亦莫见短，不可以我一身之故，历世受罪。怨怨不休息，自古有此法，无怨能胜怨，此法终不朽。」

在众生的世界，自古以来，就是以怨报怨、有仇报仇。

但是长寿王告诉太子，不要为父亲报仇，因为怨怨相报何时了？

虽然对方对长寿王有怨有仇，长寿王仍以无怨报有怨（不报怨仇）。

长寿王被杀以后，长生太子为了能亲近恶王，学习了许多技能，因此博得恶王的信任。有一次，长生太子与恶王单独相处，恶王睡在长生太子的膝上，长生太子有三次可以刺杀恶王的机会，但是都没有动手。

因为他想到父亲的临终遗言：「怨怨不休息，自古有此法，无怨能胜怨，此法终不朽。」太子终于放下了刀子。

当恶王惊醒，问明缘由，得知太子是长寿王之子，于是解冤释结，将国家与王位还给长生太子，并将自己的女儿许配给太子，两人从冤家变成亲家。

长生太子为什么能够舍下杀父的不共戴天之仇？

因为他的无瞋善根，从耳根接触到长寿王的声尘，对父亲所说的话有信心，希望能够像父亲一样，所以在耳根对声尘，耳识生起时，又意根缘法尘，缘过去父亲所说的话，生起意识。这时候的欲、胜解、念、定、慧，触、作意、受、想、思，再生起信，精进、惭、愧、无贪、无瞋善根，再生起无痴——有因果观念的善根，于是原谅了恶王，从此以后冤家变亲家。

长寿王就是佛陀的过去生，长生太子就是阿难尊者。

佛陀大慈大悲，告诉我们他的宿世因缘，都是在提醒我们，如何作一个世间、出世间的善人。也非常清楚的告诉我们，解脱成佛的这条正道应如何走。

所以我们应该多读佛经。古人云：「三日不读书，便觉面目可憎。」

如果三天没看书，就会觉得相貌心眼都污秽了，令人可畏。

如果没有读佛经，便会随着世间的五欲六尘而增长贪、瞋、痴的不善根。

所以如果能够天天薰习佛法，天天读佛经，一天看一些，我们的无贪善根、无瞋善根、无痴善根，就会增长，有根就有力量，有力量就不怕外境干扰。

无论六尘的风如何吹，都不会倒下，而且会越来越茁壮。

所以平常要亲近善知识、听闻佛法，而且要内正思惟。就像看了长寿王与长生太子，还有恶王之间的关系，心里就知道如何去面对怨家仇人！

即使再重的深仇大恨，都可以放下，原谅对方，不会记恨愤恨。

原谅对方就是原谅自己，慈悲对方就是慈悲自己。

例二：三十三天的天主——帝释，有一次战胜并俘虏阿修罗后，阿修罗一直骂帝释，

不断的恼怒他，但天王都没有生气。

天王的侍者忿忿不平。

天王说：「不要与恶人一般计较，他对你无理的取闹，你应当忍辱、修无瞋善根。」

「应如何作？」

「要想：如果对方势力比我强，面对能够打死我的人，我要忍辱。」

因为怕被对方打死，所以要忍辱，这叫恐怖忍。

如果与对方势均力敌，打成平手，这也要忍而不打，因为会两败俱伤，

所以称息诤忍。

如果我的势力胜过对方，可以轻易打败他，这也要忍，因为胜之不武。

即使获胜也没有什么值得他人尊敬，何况心中瞋恨，对自己的身体不好，

打架闹事，对对方也不好。所以应该忍辱——慈悲自己、慈悲对方，

这个时候是最上忍。

天王帝释对待者，开演忍有三种——恐怖忍、息诤忍、最上忍，侍者就心开意解，

所以对于阿修罗，不再有瞋怨。

这个公案可以做为我们平常培养无瞋善根的一种因缘，这是我们要学习的。

所以在生活里，当六根对六尘，六识、六触、六受、六想、六思，

以后的欲、胜解、念、定、慧，这样观察思惟，无瞋善根就会增长。

7、无痴：于一切理事等法，明解决了，无所迷惑。

当我们观一切法都是因缘所生法，有因、有果，有四圣谛、有解脱圣人。

一个事件的结果，都是由许多的因缘所成就，所以我们应该感恩一切的因缘。

例一：家庭是由夫妻所组成，所以丈夫应该要感恩太太，相对的，太太也要感恩丈夫。

夫妻之间，要互相体谅、互相感恩。

当看到因缘果报的关系，就学会做感恩想，这样无痴善根就增长出来了。

例二：公司是主管与员工之间的因果果报关系，主管的成就是部属的功劳，

员工的付出成就公司的利益。所以公司应该感恩员工的付出。

有一位老板说：「公司做个大富翁，要让员工成为小富翁。」

这个老板很清楚两者之间的因果关系，不能剥削员工来成就公司。公司如果有利益，一定要与员工分享。在整个因缘和合的体系当中，要让每一个人都受益。

所以在了解因缘果报的关系之下，应当要感恩一切的因缘。

对于个人来说，知道所做的一切因缘，会有什么果报？

如此就能知道，如何生起无痴善根，并令它增长。

8、不害：不损恼人之性命、财产、名誉，而能利乐一切有情。

不害善心所是当别人对我们有瞋、有怨、有害时，我们不会去害对方。

眼、耳、鼻、舌、身，受到别人的恼害或是受到色、声、香、味、触的恼害时，

不会生起害对方的心，而且还会去利益他、帮助他。

佛陀说：「我以前做忍辱仙人，恶王看到我在为宫女说法的时候，

起嫉妒心要害我，要让我受苦，所以用鞭子打我、用刀子割我，

我都没有起害他的心，而且还发愿，以后成佛的时候要先救度他。」

佛陀在过去生，因为有不害善根，所以面对损恼他的人，能够不起害心。

所以别人骂我们时，耳根接触声尘，耳识生起，触之下是苦受。

本来会起瞋，但是起不害善心所，就会把所有的烦恼熄灭掉，而且愿意救度他。

这时候在善心之下，心情平静的对待他，就会想到要如何帮助他。

帮助对方从瞋心、恼害心当中走出来。一个念头转过去，后面的世界就变了。如果起瞋心所，有恩报恩、有仇报仇，就会生起烦恼的不善心所，然后冤冤相报何时了？所以六根对六尘的时候，应该让自己多起善心所。

9、轻安：对治昏沉、身轻心安，脱离烦恼的重担，办一切善法。

在修禅定以后，会有三种心所：轻安心所、不放逸心所、行舍心所。

轻安心所是在修禅定的时候，当心专注、身调息好，身体会越来越轻，心也会越安稳，得到身心轻安。身心轻安以后，就容易入定。而五盖的昏沉盖、睡眠盖，就不会再生起。轻安修定，制心一处、无事不办。

10、不放逸：以无贪、无瞋、无痴、精进四法为体，成就一切善法。

不放逸心所是由不贪、不瞋、不痴与精进和合而成。

在《阿含经》中，佛说有一法能够得涅槃，就是不放逸于行八正道。

行八正道的时候，就是精进。而八正道的正见是无痴。正定的时候是慈悲心所，所以无瞋。正语、正业、正命时，无贪。

在无贪、无瞋、无痴之下，精进不放逸行八正道，一定会得到空三昧、无相三昧、

无愿三昧、正智慧、正解脱、解脱知见。

所以八正道，是通往涅槃的唯一道路。

11、行舍：舍去不修行或修行所得的一点成就。

修七觉支的时候（念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支与舍觉支），最后修到行舍觉支的时候，不行恶法，不起烦恼，

最后所修所得的善法功德都要舍。

因为如果还拥有一点功德，一点成就，都是负担。

这种负担到最后会变成烦恼的一个因缘。

所以在《金刚经》与《阿含经》中，都有提到：「法尚应舍，何况非法。」

八正道最后是修正定，入三三昧，十一个善心所最后是行舍心所。

而七觉支最后是舍觉支，这是有次第的修行法。

在十一个心所里，六根对六尘，六识生起，触、作意、受、想、思之下，起善心所。五别境里起好的别境、善的别境，就会起欲、胜解、念、定、慧。

这时不管遇到善缘、恶缘，快乐的缘、苦的缘，都会生起善心所，

这样人生就会很安稳。所以要好好把握这十一个善心所，将自己培养成善人。

（四）六根本烦恼：贪、瞋、痴、慢、疑、不正见。

例：中国有一个公案——周处除三害。周处是一个地痞流氓，孔武有力，在村庄里横行霸道，村民都非常怕他。当时村庄中流传有三害——北海蛟龙、南山猛虎与周处。有一天，周处被启发善心之后，听说有三害在危害着村庄，所以发心要为村民除掉三害，令村民免于恐惧。于是他费了很大的力气，除掉了北海蛟龙与南山猛虎。村民都非常高兴，周处为他们除了二害。

但是周处仍感觉到村民们还是惶惶不安，于是问村民还在怕什么？

有一位善知识提醒周处，南山猛虎偶尔出现，北海蛟龙要遇见才会有危险，但是有一害是随时会出现，所以村民时时刻刻都在害怕，而那一害就是周处。周处不明白自己有什么不好？

善知识告诉他：「地痞流氓在村中到处走动，遇到不如意，就会骂人、打人，让别人受苦。如果有人恼怒他，甚至会杀了对方，那不是比猛兽还可怕吗？」周处听到后，彻底反省，起无瞋善根。知道自己的行为不对，于是惭愧心生起，

十一个善心所全都生起。这时他决心要做个好人，从此他认清自己，

让自己的烦恼不再生起。善心增长、恶心熄灭。以前大家所害怕的周处，

已经改头换面，变成慈悲的周处，村庄从此变得非常祥和，周处真的除了三害。

而我们也可能是周处，因为平常也是恶行恶状，六根、六尘、六识，触、作意、

受、想、思之下，瞋心生起来就会伤害别人，那不是周处吗？

我们应该要修十一个善心所，让自己起无瞋善心，多修慈心观，生起无贪善根，

修不净观，能够喜舍，这样就会起不痴善根。

下定决心，信心坚固，日子就会越来越好过，我们周围的人也会过得很快乐。

在家庭里要由我开始做起，做一个改头换面、愿意向善的周处，这样妻子、

丈夫、孩子都会很快乐。

根本烦恼有六个——贪、瞋、痴、慢、疑、不正见。

广说有十个，不正见里区隔为五个——身见、边见、邪见、戒禁取见与见取见。

我们要从烦恼中解脱出来，就要了解这些烦恼。如果什么都不知道，什么都不想，

就不是解脱。要真的认清烦恼，才能消灭它。就像与敌人作战，要先知道敌人在

哪里？如果有一条毒蛇靠近我们，也要先知道它在哪里？才能用夹子将它夹起来抓去放生，不要让它存在我们的周围。同样的，烦恼如果让它存在心里，不去除掉，就会永远被它控制住，所以我们要认清烦恼是什么样子？

1、贪：越份追求，非义而取。

贪就是指不合理的想要拥有，非法超过本份的所求。

例一：楚汉相争的时候，刘邦看到秦始皇的军阵，起了一个心：「大丈夫当如此也！」

他是贪爱皇帝的这个名利。

那么我们看到佛陀，心想：「大丈夫当如佛也！」

这是什么心？这是善心，与刘邦是贪爱世间的名利，是不一样的。

而项羽的心，是贪里面隐藏着更不好的心。

项羽看到秦始皇，他说：「彼可取而代之也！」

这是要把秦始皇斗下来，然后去坐他那个位置，这种贪更严重。

例二：在一个公司里，如果起贪心所，想要斗倒上司，取代他的位置，这个贪已经有更不好的心所。完全没有想到要好好培养福德因缘。

例三：每当台风过后，菜价飙涨。家庭主妇去买菜时，老板不会附赠葱，于是老板送她几根葱，这就是贪心。因为老板没有要送，是自己开口要，就是贪心。自己不是买不起，不要做这种越份所求。

例四：台湾有一个特有文化，就是槟榔西施，常有男众开车经过，即使不买槟榔，也会行注目礼，这就是贪心所。如果能够观察到这么微细的地方，就能将心中那条贪心的毒蛇抓出来丢掉，不要让它留在心里。

2、瞋：对于逆境，生起憎恚，而使身心热恼，不得安稳。

当我对别人好，别人却对我不好，也会起瞋心所。

例一：师父在训诫徒弟、教徒弟的时候，徒弟也会起恶心所——瞋心。

如果弟子有起瞋心所，应该要改过。因为不恭敬师长，以后会有下贱报或是没有智慧报。如果恶言相向，就会堕落地狱。

《梁皇宝忏》中提到，没有恭敬师长甚至批评师长，罪过无量无边。

例二：现代流行网路聊天室，常有人在网路上发表言论，当言论不当时，就会受到大家的言论攻击，甚至以人肉搜索，将发表文章的人揪出来，逼他向大众道歉。

因为一句话，六根接触六尘，就引起许多人的瞋心，自己也会起瞋心，实在不好。例三：有的女众心情不好的时候，看到狗就踢过去，或是看到人就骂。

有一个妈妈到寺院去，师父教她、训诫她。她心情不好，又不能对师父起瞋，于是迁怒骂儿子。所以心里的瞋心，就像毒蛇一样，应该把它抓出来，不要放在心里，这是很重要的。

3、痴：于一切事理，没有正知正见，以是为非、以非为是。

因果迷乱，义理全非，无明迷昧。

痴心所就是不知道因果，不知道四圣谛，不知道有解脱，也不晓得自己在轮回，不晓得善恶，这叫愚痴无明。

例一：有人拿着念珠，到寺院请法师加持，这样戴起来会平安，这是愚痴。

如果师父帮信徒的念珠加持，并说这样的念珠会保平安，这也是愚痴。

师徒两人，以盲引盲，相牵入火坑。

这是很微细的事，佛弟子不要做这种愚痴的事。

例二：曾有人为了治疗身体的疾病，去找巫师用各种诡异的方法治病，这是愚痴。

身体疾病是因果业报，毕竟无常，终会败坏，不要乱投医。

要了解因果、了解四圣谛。

例三：在性观念开放的现代，有不少人去堕胎，这是愚痴的行为。

堕胎的医生，也是愚痴。因为堕胎是杀生的行为，医生为人堕胎也是杀生。

例四：从前有一个宰相心量很大，能够包容他人的侮辱或是毁谤。无论什么事，他都会考虑到因果关系。所以对于不合理的请托，他都会予以拒绝。

因此许多人转而向宰相夫人贿赂，希望借由夫人的影响力，得到个人的利益。

因为夫人只见到眼前金银财宝的利益，没有想到会有什么后果发生。

当夫人要游说宰相帮助某人时，宰相便斥责她：「女人头发长，见识短。」

没有考虑到一个错误的政策，可能会造成莫大的伤害。」

不知道因果就是愚痴，我们要做有智慧的佛弟子，像佛陀、菩萨、阿罗汉一样，能够看得到未来，不要做愚痴的人。

例五：曾经有个信徒，供养师父一串念珠，师父即将念珠转送给旁边的信徒。

这是不可以的！因为布施的人，看到所布施的东西，被转送出去，

心中会起烦恼，就不会想要再布施，于是断了耕植福田、亲近三宝的机会。师父既不可如此，白衣也不可收僧尼赠物。

而在家众要坚持原则，不可收出家众的私物。切莫认为出家众送我东西，非常高兴，就全部收下。如此做不仅会了福，还会造成信徒对出家众没有恭敬心。所以无论出家、在家都要非常小心。

4、慢：慢有七种：

(一)慢：①于劣计己胜，看不起不如我的人：认为自己了不起，别人比我差。

譬如我的佛学比他好，长相比他庄严，家族比他富有，年纪比他轻，身体比较健康，道德、持戒比他好，确实是这样，因为这样而看不起对方。这样的慢不会解脱，而且从这个小慢，以后变成大慢，就会造业了。

例：佛陀成道以后，释迦族许多王公贵族都想跟随佛陀出家。有一位奴隶因碍于身份低贱，所以只能在旁边伤心，不敢求剃度。后来在种种因缘之下，佛陀先度他，他就是优婆离尊者。在戒律里，后得戒者要礼敬先得戒者，不是以证果先后或是对佛法的了解程度，而是以戒腊而分。而比丘尼不能与比丘排在一起，

一百岁的比丘尼，要恭敬礼拜刚受戒的比丘，这是佛陀亲口所教。

当王公贵族来向佛陀求度时，发现优婆离已经出家，佛陀要他们向优婆离尊者礼拜恭敬，但是贵族们想到优婆离奴隶的身份，都无法礼拜下去。

佛陀不断的忠告、提醒，要放下过去的身份，要完全破除自我的慢心，才是真正的修行。这是佛陀的慈悲，因为只要愿意向优婆离尊者顶礼，就表示心中是恭敬对方，不再轻慢对方，心中的骄慢舍了。所以经过修行后，他们都证阿罗汉。

而师父如果发现徒弟有生起慢心，就应该要降服他，不要给他大执事，因为这些执事的名相，只会害了他。出家是以戒腊来区别先后，而不是以执事来分别。

所以师父要有智慧的教导弟子，以免枉费佛陀的苦心安排。

这是对我差的人，我虽然比他好，但是不可以看不起他，而要恭敬他。

②于等计己等。对与自己同等之人，认为对方不过是与自己同等，而生起高慢之心。

有慢心的人，对于学识、能力、戒腊、修行和我一样的人，都不予理会。

古人云：「文人相轻。」

文人与文人之间是互相轻视的，就如教授轻视教授，甚至俊男、美女也会互相轻视，这就是慢心。

如果有这种慢心，应该要破除，要忏悔改过，以免造更大的恶业。

（二）过慢：①于等计己胜，对于与自己同等之人，认为自己胜过对方。

对于程度与我一样的人，认为我比对方好。

在中国历史上，有廉颇与蔺相如的公案。廉颇是武将，蔺相如是宰相属文官。

文相武将是平等的，但是武将长年在外国征战，很少见到皇帝。

所以当廉颇看到皇帝对蔺相如的信任，便起瞋心。

蔺相如知道廉颇的想法，便用方法感动廉颇，廉颇知道自己错了。

这就是过慢，于是负荆请罪，去除过慢。

②于胜计己等，对胜过自己的人，则认为对方与自己同等。

对于学识比我好、戒腊比我高的人，都认为与我一样而已，这就是过慢。当我们起此心所，应惭愧忏悔而恭敬对方。

女人见女人不服输，常不顺从他女而瞋怪对方，即是此慢。

（三）慢过慢：对胜过自己之人，起相反的看法，认为自己胜过对方。

这是比「过慢」更重的烦恼。

对于比我好的人，反而认为他比我差。

就像夜郎自大这种人，认为自己的国土，比汉朝还要大，这个是慢过慢。

我们的能力没有对方好，但是口说或是行动都表示比对方好。

佛陀悲愍众生，将这种心所告诉我们，让我们能看到内心的毒蛇，

把它抓出来，丢到外面。这种不善心所、烦恼心所，就像毒蛇一样，

不可以放在心里，否则以后的罪过会非常大。

在佛陀的戒法里，比丘尼要恭敬比丘，如果比丘尼认为比丘没有什么了不起，

反而比我差，就是慢过慢，不遵守佛陀的教诫，应当要忏悔，

将内心的毒蛇除去。

女人烦恼重，习性差，却骄傲而使唤男人也是此慢造成。

（四）我慢：以五蕴或其中之蕴为实我而起骄傲。

认为五蕴当中的我是实在的，而且自己最大、最了不起。

女人不听别人教诲，却要别人听她的，即是此慢。

任何事都要以自己为优先，顺我意的人，才是我的朋友，不顺我意的人，就是敌人，这就是我慢。

(五)增上慢：虽未得涅槃果证，但误认为已得已证。

在佛教或其他外道中，都会有增上慢的人，因为有人修禅定，修到四禅，却自以为已经证到四果阿罗汉，如果没有经过善知识的提醒，会受无量的苦。

例一：有一位四禅比丘，起增上慢，自认已证四果阿罗汉，当他命终时，现起中阴身。这时对佛陀生起不善心所，并谤佛妄语，因而堕入地狱。所以我们应该要谦虚，如实的知道，自己到底修到什么程度，如果有疑问，应请教善知识。

例二：有人在佛学院里教佛法课程，因而对他人增上慢，这是不对的。

因为佛法是属于佛陀，解脱法是属于阿罗汉与佛陀。

对于教授佛法的人而言，因为还没有证阿罗汉，也还没有证阿耨多罗三藐三菩提，所以都不能说我有法。

法师所说的法或是书籍，都是从佛陀传承下来，是属于佛陀的。

(六)卑劣慢：①自卑劣：认为不如人，不能成佛作祖。

②少分卑劣：只有少分不如对方而已。

有的人对自己完全没有信心，得忧郁症，就是卑劣慢。

有的人被骂以后，六根接触六尘，觉得自己没有用，于是想要轻生。

经济不景气，很多人失业，会认为自己没有谋生能力，

于是跳楼、上吊、烧炭，结束自己的生命，这都是卑劣慢的情形。

所以我们不要让卑劣慢这条毒蛇留在心中，要将它丢出去。

要从因果里，建立正知正见，培养善因得善果，解脱因得解脱果，

成佛的因得成佛的果，不要让卑劣慢，留在心中造成恶果。

(七)邪慢：自己无德却自认为有德，表现出很有德行的样子，希望得到别人的赞叹与

肯定；或是执着邪见，不礼塔庙、不敬三宝、不诵经典，于尊者及有德者

起倨傲之心，不生崇重。

例：在阿含经中，有一个火种居士，有一次，他见到马胜比丘的威仪很好，

就问比丘：「你的师父是谁？教你什么？」

马胜比丘说：「我的师父是世尊、如来、应供、正遍知，他教我们一切法无我，色、受、想、行、识当中都没有自我。」

火种居士一听，对比丘说：「你讲错了吧！还是你听错了，世尊不应该这么说。如果世尊是这样说，我明天就可以与他论法。」

火种居士回去以后，就召集所有弟子，对他们说：「我明天要与瞿昙论法，我会将佛陀所说的法，像镰刀砍杂草一样的砍掉。」

火种居士非常狂妄，这就是邪慢——自己没有德，认为自己有德。

隔天当他去见佛陀的时候，问佛陀是不是如此教授弟子——色、受、想、行、识当中无我。

佛陀说：「我确实是这样教弟子。」

火种居士问：「你为什么这么说？」

佛陀说：「如果你要论法，先定你的宗旨。」

火种居士说：「世间的一切法，就像大地一样，从大地生长出来，而这一切法，都是因为我而生。我在色、受、想、行、识当中。」

佛陀说：「如果你这样认为，那么什么叫自我？能够主宰才叫自我，对不对？」佛陀告诉火种居士：「就像一个国家的国王，人民犯了罪，国王可以处罚他。

有功的人民，国王可以赏赐他。因为这是国王可以作主的。」

佛陀问火种居士：「你的身体，你能作主吗？能作主才是你的，不能作主就不是你的。」

火种居士知道自己错了，却不愿意回答。直到金刚神要将他的头打破成七分，才承认身体是不能作主的。所以色、受、想、行、识当中也是无我。

火种居士本来是邪慢，认为自己所知道的是最正确、最好的，后来被佛陀所破除，不再起邪慢。并成为佛的弟子，得法眼净。

在释迦佛灭度以后，五十六亿七千万年，弥勒佛成佛时，会生在弥勒佛的时代，出家证阿罗汉。

所以不可邪慢，没有德就承认没有德，要赶快学，赶快修，除掉心中的慢。

5、疑：不信佛、法、僧三宝功德，四谛、因果，狐疑不信。

疑是不信三宝、怀疑因果，怀疑四圣谛。

这些疑会障碍追求修行解脱，会让我们起邪见。

我们应该像对治烦恼一样，将它去除掉，不要让它停留在心中。

再以四圣谛——苦、集、灭、道，与缘起法来破除。

6、不正见：知见不正。

不正见就是观念知见不正，是从颠倒里生起的。颠倒就是——

色、受、想、行、识是无常的，认为是常恒的。

色、受、想、行、识是苦的，认为是快乐的。

色、受、想、行、识不清净，认为是清淨的。

色、受、想、行、识没有自我，认为有自我。

这叫作无常计常，以苦为乐，以无我为我，以不净为净，四种颠倒。

在这四种颠倒之下，不正见起了五种不正确的知见——身见、边见、邪见、

戒禁取见、见取见。

(一)身见：又称萨迦耶见、我见，以四大、五蕴为常恒不变的实我。

身见就是以色为我，就像火种居士认为色就是我；感受是我，快乐是我，

痛苦是我，不苦不乐也是我，起想蕴为我，我想你——这个想是我。
我爱你——这个爱是我。

意志力能够做什么事，这个意志就是我，或者心识就是我。

色、受、想、行、识当中，认为有一个我，有我就有身体，这是众生的状况。也因为如此，会为了自我去与人争斗。认为这是我的国、我的家、我的团体、我的身体，我的耳朵不能听到一点不合意的声音，这是身见所产生的后果。而身见就隐藏在平常错误的知见里。

例：抱着自我的人，很容易与人对立，就是所谓二元对立。

就像每逢选举时，分别你是蓝的，还是绿的？这是自我的现象出现了。或是你是一号，还是二号？这样又造成对立了。

所以身为佛弟子，应有正知正见，不是一号，也不是二号，是佛号。

不是蓝，也不是绿，是金色的——是成佛的金色身。破除自我是最愉快、最快乐的。所以一切的烦恼要先从身见破起，尔后从缘起法下手。

我们要先了解，身见就是众生以四大——地、水、火、风为自我；

以五蕴色、受、想、行、识为自我，在这当中执取有一个实在的自我，并且念念不舍。

所以尽未来际都被这个自我的假相拖着走，为虚妄的身见我执起烦恼造业受苦，这是我们要先破除的。

既然要破除身见，就要认清它，去除它，让自己在无我当中，得自在，才能不起贪、瞋、痴、嫉、慢。

（二）边见：即断、常见。认为人死即没有轮迴或人死仍为人。

①断见：五蕴是因缘所生法，都是无常、无我，如果认为这一生的身体就是生命，生命就是身体，身体灭了，生命也就没有了，命即是生，这叫断见。很多人有这种想法。这种人在世的时候，不会做什么善业，尽情享受，认为有花堪折直须折，莫待无花空折枝，或是死了就一了百了。这种有断见的人，以后会下地狱受无量苦。

有断见的人，应当要观察一切都是业，有业亦有果。

②常见：认为在这一生里，如果身体坏灭到下一生去，还是有一个自我在那里，

所以身异、命异，这样的邪见，是常见。

有人说：「我现在如果杀人被判死刑，二十年后还是一条好汉。」

人死了以后还是做人，轮回里面我还是我，这就是常见。

有边见的人，在世不会做什么善事，因为不晓得有业亦有果。

善有善报、恶有恶报，一切都是因果果报。

◎在《长阿含》中有一部梵动经，梵动经里告诉我们，众生有七种断灭见。

- 1、有人认为人死了以后，一了百了，这是人生当中的断灭见。
- 2、这一生没有断灭，下一世生到欲界天。在欲界天死后，即一了百了。
- 3、修禅定生到色界天，在色界天死后，一了百了。
- 4、修空无边处，生到无色界里面的空无边处天，死后一了百了。
- 5、修识无边处，生到无色界的识无边处天以后，死后一了百了。
- 6、生到无所有处天以后，死后一了百了。
- 7、生到非想非非想处天，死后一了百了。

这叫断灭论，这种断灭论当然是错的，这是边见。

（三）邪见：谤因、谤果，拨无因果业报。

谤无此生到来世（断灭）、无种子、任持作用（父母）。

谤无化生有情（结生相续）中阴身投胎。

邪见就是认为没有因果业报，这个罪过是最大的。

毁谤没有过去生、现在世、未来世。

也不承认自己是父母所生，也不承认有中阴身来投胎。

有邪见的人，就像提婆达多，他认为没有因果业报，因为他想做佛，

于是就用种种方法来害佛，同时也教阿阇世王害父王。

所以没有因果业报观念，没有正知正见的人，所犯的罪过是很大的。

（四）见取见：非果汁果，将人天当成涅槃解脱。

见取见是将不是解脱涅槃的境界，认为是解脱涅槃的境界。

①有的人认为在人世间的五欲是最快乐的，认为这就是涅槃——最快乐的地方。

见就是所见，执取所见，因为认为它是最快乐的，所以执取它，将它当成像

涅槃一样，就是见取见。在这种见取见之下，会迷惑在五欲之中。

②有人认为是快乐的地方，是在初禅天，那就是涅槃。

③有人认为是二禅天就是涅槃。

④有人认为是三禅天就是涅槃。

⑤有人认为是四禅天是最快乐的，那就是涅槃。

这是在《长阿含》梵动经中，所说的五种泥洹（涅槃）。

众生活在唱歌、跳舞、喝酒、男女、名利当中，认为这是最快乐的。

所以追逐这五欲六尘，结果为了见取见而造业轮回，并且堕落地狱受苦。

佛陀慈悲时时提醒我们，谆谆教诲，我们当感念佛恩，把佛法流传出去，

多广布佛法让正法住世。

(五)戒禁取见：非因计因，以牛羊所行为戒，如吃草可生天。

戒禁取见就是将不是解脱的因，当成解脱的因。

戒就是因，执取不正确的因，就是戒禁取见。

例一：在印度有人认为是，用恒河的水清洗身体，能够消除罪业。

如果是如此，那么恒河水是因，消除罪业是果，以后得到涅槃，

这样可能吗？当然是不可能！恒河的水如果能够消除罪业、得涅槃，那么恒河里的鱼虾，不是早就得涅槃了吗？

所以外道所说，要消除罪业就要去晒太阳、要去过火，这都是颠倒的。非因计因，戒禁取见。

例二：在古印度还有人持牛戒、马戒，或是苦行，一天一麻一麦，这都是邪见。所以不要用这种错误的方法来修行。佛陀曾告诉众生，在这种苦行当中，只有增加愚痴与苦，起更多烦恼，以后还是会堕落地狱。

例三：有的人会拿念珠来给师父加持，认为这样会保平安，这是错误的因。要保平安，就要修身、修戒、修心、修慧。只有证到阿罗汉或无生法忍时，宿世罪业，会像大雪遇到太阳一样，很快就溶化掉，业才会彻底的清净，受的苦就会很轻。

例四：有人会请求师父打他香板消罪业。如果真的打香板消业，二者都是愚痴。而另一方面，就是颠倒愚痴的戒禁取见。

例五：朝山的时候，有人专门挑有碎石头的路面，去朝山拜山，让自己受苦，

认为这样会消除罪业，这是错误的戒禁取见。让自己受苦来消业，不是与一麻一麦、过火，这样的颠倒见一样吗？这样会解脱吗？

正信的佛弟子，要有正知、正见，不要生起这种邪见。要将正法流传出去，让佛法利益一切有情，让有情开智慧之眼，让世间得到光明。

（五）二十随烦恼：随着根本烦恼而生起的，

小随烦恼有十个：忿、恨、恼、害、覆、诳、谄、谀、嫉、骄。

中随烦恼有两个：无惭、无愧。

大随烦恼有八个：

不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失去正念正受、不正知、散乱。

二十个随烦恼要熄灭，必须先去除根本烦恼，再去除二十随烦恼，还有不定烦恼四个——悔、睡眠、寻、伺。

我们要学习去除这些根本烦恼与随烦恼，然后生起善心所，这样就可以渐渐的像周处除三害，能够去除内心的烦恼与行为，证阿罗汉，向着佛道，成就阿耨多罗三藐三菩提。

1、小随烦恼有十：

①忿（心愤）：遇逆境，不能忍而发忿怒或骂或打。

六根对六尘时，产生忿恨不平的心。就像蓝军、绿军在对立的时候，我支持的这一军受委屈，于是觉得忿恨不平。

我们要将心里的这种毒蛇抓出来，将它放下。

这个世间缺少的是慈悲、包容，不是缺少斗争。

我们要追求的是慈悲、包容、体谅对方、和平、安详。

②恨（不舍）：忿怒之后，结怨在心，遇缘起烦恼。

③恼（陵犯）：从忿、恨而来，欲缘报复，恼害他人。

④害（损害）：扰害他人，使身心受苦。

例：每年到年底时，公司都会有年终考绩，因为关系到年终奖金与调薪。

所以一旦听到工作表现不如我的人，考绩居然比我好，就产生苦受，

然后起瞋、起了忿恨之心。忿这个烦恼是随着瞋而来，忿以后就会起恨。

恨对方也恨主管，甚至想要打他、揍他、杀他。

如果真的付出行动，做了伤害他人的行为，罪过就大了。

我们要修慈心观，将这些烦恼都去除掉，不要让它停留在心中。

修慈心观以后，修智慧，一切都是因缘所生，笑一笑就好了。

世间的名利如日照雪，很快就溶化了，都只是暂时借用，了不可得。

我们要的是快乐，不是要烦恼、苦恼，所以这一些都可以舍掉。

⑤覆（隐藏）：隐藏已过，不肯发露。

覆藏自己的过失，不愿意发露。有过失就要发露、忏悔，发露就是将它摊在

阳光底下，让别人见到、让太阳晒干。因为再臭的东西经过日晒以后，

都化为灰尘而已。有发露是善心，不发露、覆藏就是过失。

虽然覆藏自己的过失，看似很小的事情，其实是很严重的。

如果曾经在背后，说别人的是是非非，虽然知道这是犯戒，也知道因果，

但是因为贪爱面子，所以没有说出来、不忏悔，那么在心里将永远会有个阴影，

而且还会再犯。

有的人不知道这种因果关系，不发露，觉得那没什么，那就是愚痴。

知道因果而覆藏是因贪爱，不知道因果而覆藏的是因为愚痴，这两种情形都是不好的覆藏心所。做错事情就要让别人知道，然后从此改过，不说是非，

不批评别人。出家众当然不讲畜生论，要讲贤圣论，共论法义。而在家众因为太多的境界，六根对六尘容易产生这些问题，所以要好好守护身、口、意。

⑥ 诳（虚伪不实）：贪求名闻利养，假装有德有学。

欺诳是因为贪心而生起的烦恼，假装自己有德来骗取他人的名利财色。

⑦ 谄（谄媚于人）：无德无学，有求于人。

谄媚的谄是从见解里产生出来的，有的人没有道德、没有学养，

就利用谄媚的方式，来获得他人的尊重与肯定。

⑧ 慳（吝啬）：吝于财物与教法，不愿施舍的心理。

⑨ 嫉（嫉妒）：对他人所有不令他而有瞋。

慳就是舍不得，慳会有贫报，嫉有贱报，慳嫉就是会有贫贱报。

例一：有人在参加大悲忏法会时，因为人很多，被旁边的人不小心碰到，

心里就起瞋，然后恶口骂对方。虽然身在礼拜，心里却一点都没有大悲心。

这种舍不得别人碰到的心，就是嗔心。这种人应该要做观想，并发愿像阿弥陀佛一样，听到佛名号的人，都能够生在尊贵家，能够生在佛的国度。

碰到佛光的人，都能够往生极乐世界。

见到佛或是佛像的人，以后都能够生到佛国，都能有欢喜心。

念佛名号的人，都能够往生佛的净土。

我们想要像佛一样，就要能够大布施、大智慧、大光明、大慈悲。

所以不要吝啬，不要对别人生气，也不要吝法不愿布施，嗔心就像是毒蛇，要将它舍掉。

嗔心是由贪心生起，嫉妒心是由瞋心生起，这两个心所都是属于欲界的心所，如果能够断除嗔、嫉，就等于断了欲界的贪与瞋，就能证到三果阿那含。

例二：看见车子被画了一条线，心里非常舍不得，那就是嗔心。

有些人有钱不愿意布施、有法不愿意布施，都是嗔吝，要将它去除掉。

例三：随着瞋心所而生起的有忿、恨、害，在见取见里，执着自认为是最好的那一点，一旦有对立冲突的时候，就由忿恨当中产生恼、害。就像男女朋友，执着对方是

属于自己，一旦有第三者的介入，就产生忿、恨、恼、害。如果付诸行动，小则吵架，大则打架，甚至杀害对方，这都是非常不好的心所。

例四：由瞋根本烦恼，所生起来的心所是嫉妒，这种嫉妒烦恼也要将它去除掉。

我们常会嫉妒他人比我行、比我好，也许是他的德行、持戒、长得比较庄严、家里面比较富有、孩子念书念的很好，有的人会在这些地方产生嫉妒心，而去伤害对方，因此而造业受苦，所以要将它从心中去除。

⑩ 骄（倨傲）：恃己有德有能，有慧、力、色、财、权、命。

有很多情况，容易让人产生骄心，如女孩子因长相好看而骄或父母兄弟宠而骄；或是因为父母有钱、权高位重而骄；因为年轻身强体健而骄；因为高学位而骄；还有因为年老耆宿而骄。

骄心有七种：无病骄、少年骄、长寿骄、族姓骄、色力骄、多闻骄、富贵骄。

俗云：「谦受益，满招损。」有骄心一定会失败。

所以要将这种随着贪心、瞋心所生起的小随烦恼都去除掉。

2、中随烦恼有二：

①无惭：对戒、定、慧功德，及有功德的人，不生敬重尊崇。

②无愧：对己造罪作恶，不生怖畏心，不怕堕恶趣。

只要有不善心——贪、瞋、痴、慢、疑生起来，都是属于无惭、无愧。

无惭是随着贪烦恼，而无愧是随着痴烦恼而生起的。

因为贪自己，认为自己的能力很好、功德很大，所以没有什么好惭愧的。

因此对有功德的人，不会尊敬，对于功德法——戒、定、慧，甚至佛也不会尊敬，

那就是无惭。

而无愧是自己有过失不会忏悔，因为随着痴烦恼，不了解因果业报的关系，

所以觉得做错事情没有什么，这是无愧。

佛陀说无惭、无愧会破坏这个世间。

有一种人是还没看到下地狱的果报，所以不会害怕，这是愚痴。

因为不晓得因果业报，所以做错事情也不会觉得愧对世间。

甚至有人即将命终，或是犯罪被判刑了，还不觉惭愧，这种人是邪见，

没有因果正见。可见不善心生起来的时候，种种烦恼也随之生起，

以后会堕落地狱，受无量无边的苦。

所以要随时亲近善知识、听闻正法，有惭有愧，知道尊敬有德行的人、有学养的人，尊敬三宝圣者，然后知道自己有什么缺点，要加以改进。

3、大烦恼有八：为什么称大烦恼？因为它遍一切处，所有不善心生的时候，它也会随之生起。

①不信：不信因果，毁谤圣贤，不敬有德，不亲贤圣。

②懈怠：不精进断恶修善，蹉跎岁月，虚度光阴。

有懈怠心后会做恶，不会行善。譬如睡觉不仅是躺着睡觉而已，睡觉是懈怠、心所也是昏沉心所。精进是断恶修善，反之，懈怠是断善修恶，以后会有很大的罪过。所以懈怠不只是不行善而已，还会增长恶法。

③放逸：心不防护，放荡纵逸，不顾廉耻，丧失道德。

有的人有很多时间可以诵经、坐禅、修止观、诵戒。但是却跑去看电影、逛百货公司、与人聊天串门子，这就是放逸。

④昏沉：神智昏蒙，多增睡眠，妨碍止观，不修正道。

昏沉就是心已经迷迷糊糊的，开始想要睡觉，无法修正观。

⑤掉举：妄想纷飞，不能止息。

有时候掉举心生起时，会迷迷糊糊、颠颠倒倒。

本来要开车北上，结果却开到南部去，还不晓得自己的掉举心在打妄想。

⑥失正受：（失正念）邪念增长，定、慧俱失。

失正受就失去正念，如果失去正念，心无法专一，就无法观慧。

而且一旦失去正念，邪念生起，就会失去正定，入了邪定。

当不善心生起之后，大烦恼就会一起生起。

⑦不正如：邪见入心，不信正法。

不信正法的人，不畏因果，造下地狱业也不自知。

⑧散乱：心志不统一，妨碍禅定。

当心不统一时，无法修禅定，所以禅定的基本条件，

就是要能够正念安住于所缘境上，才不会有散乱心。

随着这八个大随烦恼，身与口会与贪、瞋、痴、慢、疑、不正见相应，

并因此而造下恶业，受无量的地狱苦。

（六）不定有四：

①悔：追悔、懊悔、恶作、恶所先作。

悔此善行不早作，悔此善行何必作，

悔此恶行不早作，悔此恶行何必作，

后悔有两种情形：一种是善心后悔：看到别人去做善事，自己竟然没有去做。

这种后悔是好的，因为此心，以后就会去做善事。

另一种善心后悔：后悔自己造恶业，所以以后不会再做恶业。

另外一种是恶心的追悔：譬如某人应该被骂，我为为什么不骂他！

或是见到别人布施、受戒、行善，自己也跟着布施、受戒，

但是事后却后悔，作了这些善行。

所以悔是不定法，可能是善、可能是恶。

②眠：睡眠无度为恶，休息为增益功德为善。

睡眠也是不定法，因为欲界众生需要睡眠来养足精神。

如果睡到自然醒，睡过头是不好的。睡的恰当，消除疲劳，那是好的。

③寻：粗想，对事理粗略的思考作用。

④伺：细想，能细心伺察思惟诸法的精神作用。

心想要去找个所缘对象是寻，找到法尘、专注在所缘上是伺。

寻、伺如果是胡思乱想，去找五欲六尘，那是不好的。

但是如果找到三宝门中修行、解脱，那是好的。

二、什么是心王不相应行？

心王不相应行法有二十四个：

1、得：得，它只是一个假名。就像得到钱一样，得只是一个名词，事实上没有一个「得」这个东西。它是因缘和合的状态，只是一个假名。

2、命根：由寿、暖、识三法假合而成。

3、众同分：众多有情具有同类的性质，或使有情众生能得同等类似果报的因，这是在同类相似的作用上假立名称。

众同分也是假名，在六道中的人道是人众同分，畜生道是畜生众同分。

在入道中，男人是男众同分，女人是女众同分。

4、异生性：在六道轮回中异类受生，性质各个不同：

异生性，就是六道众生各个不同，人不是狗，狗不是猪，所以叫做异生。

5、无想定：入此定、止心想，厌想如病、灭第六意识，不起现行。

无想定是修无想禅定的人，得到无想定时，心识已经暂时止息的一种状况。

6、灭尽定：入此定，灭六识及第七识，灭受想定名为无漏定。

生死作业在第六识，生死根本在第七识，三乘圣人同入此定。

灭尽定是感受与想都止息。

7、无想天：人间的无想定，报在无想天，五百大劫，命终轮回。

无想天是生到四禅天的无想天，无想天的天人没有起想念，除非命终。

8、名身：名，指表诠自性的名目、名字等；身，有积聚的意思；积聚二名以上的，就称为「名身」。如「香」一字是名，「香环」二字就是名身。

9、句身：句身是有主词有述语。譬如：「声音是无常的」，声音是主词，无常是描述声音，所以称为句身。

10、文身：由字有名，由名有句，由句成段，由段成篇，文字为名句之体。

将许多句串连起来称为文身。

11、生：本无今有。生是本来没有，因缘生起称为生。

12、住：指已生之后，在因缘相续条件下的「存在」。

13、老：有情由生到死，于念念相续存在的期间，身体衰朽变化。

14、无常：空、死、灭之异名。世界—成、住、坏、空之四相。

众生—生、老、病、死之四相。

心念—生、住、异、灭之四相。

15、流转：一切有为法，皆是生灭无常，故是流转。

16、定异：定，指决定；异，指差别。一切事物的善恶因果各有差别，不相混乱。

六道众生个个有不同的相貌，称为六道有情，性质都不同，所以称为定异。

17、相应：善法同善法相应，恶法同恶法相应，色（心）法同色（心）法相应。

18、势速：一切因缘和合之有为法，生灭变化，迅速流转，刹那不住。

19、次第：一切有为法的生灭流转有前后顺序，不是同时俱起的。

20、时：时间有过去、现在、未来，昨天、今天、明天。

21、方：指方位、空间。色法与色法相对，而在空间上产生分位关系，

共有东、西、南、北、四维、上、下等十方。

22、数：是一切事物计量的标准。一、二、三……百……兆……。

23、和合：诸法因缘和合，不相乖背。指事物现象共处于一定具体的因果系统中，而互相依存。

24、不和合：指有为诸法因缘不和合，所以互相乖离，各有分际，这是指法的分离性。

三、什么是无为法？

无为法有六个心所：

1、虚空无为：虚空不是因缘生没有灭，所以称为虚空无为。

2、非择灭无为：非择灭无为是指知道一切都是因缘所生，如果与恶人在一起，就会起恶心、造恶业。如果没有与恶人在一起，就不会生起恶心，也不会有恶业。

所以非择灭无为就是缺因缘而法不生起，故缺缘就是无为。

3、择灭无为：修戒、定、慧，断了烦恼，得到不生不灭的无为，就是择灭无为。

4、想受灭无为：在灭受想定之中，心念没有生起来，没有生没有灭，就是无为。

5、不动无为：在四禅天时，心是不动的，不动就没有生没有灭，它也是无为。

6、真如无为：离开我、法二执，真如本性当中没有生没有灭，它也是无为状态。

所以在虚空无为、非择灭无为、择灭无为、不动无为、想受灭无为与真如无为当中，我们要寻求的是择灭无为，要修行断烦恼，一切心都止息平静，

不会受到境界的影响，得到无漏无为。

在认清自己当中，要将每个心所都看清楚，再进入苦、集、灭、道与缘起法。

希望在有为法中，能够断烦恼、起善心、起智慧，再勤修戒、定、慧，

证到择灭无为。

离苦得乐的妙法 (五)

出版者 / 释大势

编辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通讯处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电话 / 886-49-2291838

传真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网址 / www.deerbridge.idv.tw

E - m a i l / nothing.mail@msa.hinet.net

新加坡网址 / www.mypty.sg

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg (彭氏大厦) Singapore 388069

普轩居士 (65) 97657881 净觉居士 (65) 97879508

中国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出版日期 / 2011 年 8 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，
利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。