

## 《大乘廣五蘊論講記》

補充講義（六）

【心相應行 p.45～52；五遍行 p.52～61】

釋道一 編講  
10-26-2012

### 一、各派對「心所」的分類

#### （一）說有一切有部的 46 心所法。

- 1、遍大地法十：受、想、思、觸、欲、慧、念、作意、勝解、三摩地。
- 2、大善地法十：信、不放逸、輕安、捨、慚、愧、無貪、無瞋、不害、勤。
- 3、不善心所十八：
  - （1）大煩惱地法六——疾（無明）、放逸、懈怠、不信、昏沉、掉舉。
  - （2）大不善地法二——無慚、無愧。
  - （3）小煩惱地法十——忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、憍。
- 4、不定地法八：尋、伺、惡作（追悔）、睡眠、貪瞋、慢、疑。

#### （二）瑜伽宗的 51 心所法

- 1、遍行心所五：作意、觸、受、想、思。
- 2、別境心所五：欲、勝解、念、定（三摩地）、慧。
- 3、善心所十一：信、精進（勤）、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。
- 4、不善心所二十六：
  - （1）根本煩惱六——貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。
  - （2）隨煩惱二十——忿、根、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。
- 5、不定心所四：追悔（惡作）、睡眠、尋、伺。

#### （三）上座部的 52 心所法

- 1、通一切心心所十三：
  - （1）遍行心所七——觸、受、想、思、三摩地（心一境性）<sup>1</sup>、命<sup>2</sup>、作意。
  - （2）別境心所六——尋、伺、勝解、精進、喜、欲。
- 2、善心所二十五：
  - （1）遍行善心所十九——信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、

<sup>1</sup> 《阿毗達摩概要精解》(p.62)：「一境性 (ekaggatā)：這是心與目標結合為一境。雖然它在禪那裡作為禪支時才變得顯著，諸阿毗達摩論師認為在一切心裡，即使是最基本的心，它也有令心專一的能力，執行把心專注於目標的作用。其相是不散亂；作用是統一相應法；現起是平靜；近因是樂。」

<sup>2</sup> 《阿毗達摩概要精解》(p.63)：「名法命根 (jīvita)：命根有兩種，其一是維持相應名法之命的『名命根』，另一者是維持色法之命的『命根色』。只有『名命根』才是心所。其特相是維持相應名法；作用是令它們發生（於生、住、滅）；現起是維持它們存在；近因是應受維持的名法。」

心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性。

(2) 離法三——離身惡作、離語惡作、離邪命。

(3) 無量二——悲、喜。

(4) 慧——無痴。

3、不善心所十四：疾、無慚、無愧、掉舉、貪、見、慢、瞋、嫉、慳、惡作、昏沉、睡眠、疑。

## 二、「作意、觸、受、想、思」的體性與業用<sup>3</sup>

(一) 作意者，警覺心種，令起現行，以為體性。引現起心，趣所緣境，以為業用。

(二) 觸者，于“根、境、識”三和之時，令“心、心所”觸境，以為體性。受想思等所依，以為業用。

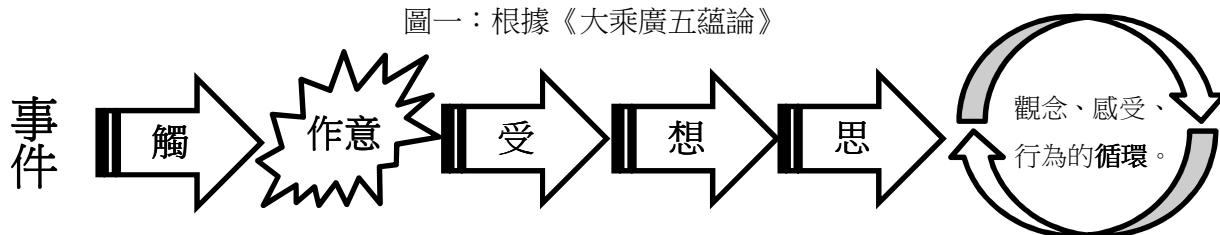
(三) 受者，領納“順、違、非順非違”境相，以為體性。起於“欲合、欲離、欲不合不離”之愛，以為業用。

(四) 想者，於境取像，以為體性。施設種種名言，以為業用。

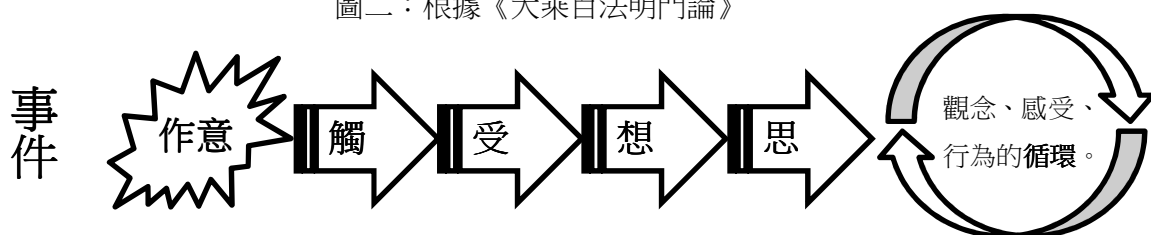
(五) 思者，令心造作，以為體性。於“善、惡、無記”之事役心，以為業用。

## 三、認識的產生

圖一：根據《大乘廣五蘊論》



圖二：根據《大乘百法明門論》



### (一) 說明

1. **觸與作意**：引發你留意內外事件。「對外」有引起你注意的人事物境界；「對內」有自己的想法和身心感受。
2. **受**：種種感受，或說為情緒；有苦、樂、捨的差別。

<sup>3</sup> 《百法明門論直解》卷1 (CBETA, X48, no. 805, p. 342, c6-13 // Z 1:76, p. 460, b18-c7 // R76, p. 919, b18-p. 920, a7)

3. **想**：種種想法、概念、觀點；有正確與錯誤的差別。
4. **思**：身、口及意的行為造作。不過也有論書說明：發動成身、口、意的行為之前，會經歷「審慮」、「決斷」與「發動」的三種思。
5. **循環**：倘若認知以後，感受、想法和行為造作都是偏差的，若沒有予以改變，其循環即是「惡性循環」；反之，若能設法改變成正面的感受和合理的想法與行為，其循環將變為「善性」。透過修行或培養善習，以期「轉苦為樂」、「轉染成淨」、「轉迷成悟」的目的即在此。

## （二）找出「無明觸」

一個人的「負面情緒」、「錯誤觀念」與「偏差行為」，到底是由所遭遇的「事件」所產生，還是由過去或一直以來的「想法認知」<sup>4</sup>所造成？

事件	不正思惟 / 無明觸	感受	觀念	行為
長得矮	我相信我會被大家排拒。	苦	我注定失敗。	很討厭自己。
表現自己	處事上，若不佔上風則將非常吃虧。	樂	先發制人。	言語上，得理不饒人； 表情上，不屑一顧。
老成、呆板	大家都覺得我不可愛。	苦	大家嘲笑我老土。	盡可能討好所有人；滿足他們的需求。

## （三）「無明」轉「明」

若要避免「惡性循環」，應如何著手？

常用此問句來尋求改變：我應該如何正面地、積極地看待此事？

日期/時間	不正思惟 / 無明觸	正思惟 / 明觸
10/25 14:30	（家裡貧窮）我想大家都瞧不起我……。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「大家一定在背後取笑我。」是我自己的想法，事實上也許並非如此。</li> <li>2. 縱使有人瞧不起我，這不表示所有人都瞧不起我，身邊疼惜我、尊重我、肯定我的人也不少。</li> </ol>

<sup>4</sup>（1）Albert Ellis 所倡的「理情行為治療」稱其為「非理性信念」（irrational belief）；Aaron T. Beck 所倡的「認知療法」稱其為「認知扭曲」（cognitive distortion）；若約佛教理論，可理解為「不正思惟」（careless attentions）、「不如理作意」（較常見於大乘經）或「無明觸」（ignorance-contact）。

（2）《雜阿含經》卷 28（775 經）：「諸比丘！『不正思惟』者，未起邪見令起，已起重生令增廣。如是邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定亦如是說。」（CBETA, T02, no. 99, p. 201, b16-19）；另可參考 776 經、777 經。南傳方面可參考 S. 45. 55, 62, 69, 83, 90. Yonisa. : *The Connected Discourses of the Buddha—A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1543-1548。

（3）《雜阿含經》卷 2（45 經）：「如是，比丘！有意界、法界、無明界，愚癡無聞凡夫『無明觸』故，起有覺、無覺、有無覺、我勝覺、我等覺、我卑覺、我知我見覺。……多聞聖弟子於此六觸入處，捨離無明而生明，不生有覺、無覺、有無覺、勝覺、等覺、卑覺、我知我見覺。如是知、如是見已，先所起『無明觸』滅，後『明觸』覺起。」（CBETA, T02, no. 99, p. 11, b11-19）；另可參考 63 經。南傳方面可參考 S. 22. 47. Samanupassanā. ; *The Connected Discourses of the Buddha—A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. I*, p.885-886。

		3. 他人可以瞧不起我，但我不可以瞧不起自己而放棄自己。
10/26	<p>事業上，即使認真且努力了，仍然常遭上司的否定……</p> <p>(08:30) 我想我真是一無是處的人。</p> <p>(11:00) 我應該永遠都是一個倒楣人。</p> <p>(14:00) 我注定是一個失敗者。</p>	<p>1. 我真的「一無是處」嗎？在家裡，我不是把生病的老母親照料得很好嗎？</p> <p>2. 比起隔壁的林老先生，孤獨終老，他似乎比我還不幸，我怎麼會是「最倒楣的人」呢？</p> <p>3. 我雖然在工作上面對種種考驗，但我一樣領到薪水，讓老母親、小孩們和我都衣食不缺，怎麼會是失敗者呢？</p> <p>4. 或許我應該檢討和改變做事的方法，而不是一味地停留在「我一定做不好」或「我無法勝任」的想法中。</p>

#### （四）自我反省

試從自己的「惡性循環事件」中整理出其「不正思惟/無明觸」及進而延生的「感受」、「觀念」與「行為」的惡性循環。

事件	不正思惟 / 無明觸	感受	觀念	行為

#### （五）蛻變成長

記下自己的「不正思惟/無明觸」，透過聽聞佛法、閱讀佛書、結識善知識與善友為自己尋找與建立更多的「正思惟/明觸」。

日期/時間	不正思惟 / 無明觸	正思惟 / 明觸

#### （六）自我期許

每一次發現自己在同一「事件」上產生「受、想、思」的「惡性循環」時，不妨將此次對「五偏行」的了解與學習，活用於「自我反省」上，以期發現到底是甚麼樣的「不正思惟/無明觸」長期影響著自己。隨後，更為自己的「蛻變成長」建立更多的「正思惟/明觸」來待人、處事與接物。

#### 四、複習問答題

1. 何謂「遍行心所」？
2. 何謂「別境心所」？
3. 本論所談的「別境心所」與唯識宗有何不同？
4. 「遍行」與「別境」有何差別？
5. 何謂「善」？試列出本論所談的「善心所」？
6. 何謂「煩惱」？試列出本論所談的「煩惱心所」？
7. 何謂「隨煩惱」？試列出本論所談的「隨煩惱心所」？
8. 何謂「不定」？試列出本論所談的「不定心所」？
9. 掌握一一法的「體性」與「業用」，對學佛、修行有何幫助？
10. 試說明「觸」的體性與業用。
11. 對於「三和合觸」，何謂「三和」？試說明之。
12. 關於「觸」古來有哪二說？
13. 何謂「六觸處」？
14. 約「受之所依」來談，「觸」可別為哪三類？試說明之。
15. 「觸」如何用於修行？
16. 何謂「作意」？試舉例說明之。
17. 「作意」有何體性與業用？
18. 何謂「思」？
19. 有哪些境界會「令心造作」？
20. 試說明「思」的體性與業用。
21. 試論您如何將「五遍行」應用於生活與修行上？