

## 《大乘廣五蘊論講記》

補充講義（十一）

【輕安 p.120~124、行捨 p.127~133】

釋道一 編講  
2013年4月

### 一、「輕安、行捨」的體性與業用

- （一）輕安者，遠離羸重、雜染法品，調暢身心。於善法中堪任修持，而為體性。對治昏沉，轉捨染濁身心，轉得清淨身心，而為業用。<sup>1</sup>
- （二）行捨者，亦即精進及三善根，能令其心平等、正直、無功用住，而為體性。對治掉舉，寂靜而住，以為業用。此與五受中之捨受不同，故名行捨。<sup>2</sup>

### 二、在南傳 52 心所的定位

- （一）「輕安」(passaddhi) 與「中捨性」(tatramajjhataṭṭā) 皆納於「遍一切美心心所」(sobhanasādhāraṇa cetasika)，只要是「美心」，此心所一定出現。
- （二）「輕安」更別有「身輕安」與「心輕安」之二類。<sup>3</sup>
- （三）除「中捨性」以外，南傳的「美心所」中更提到「身、心輕快性」、「身、心柔軟性」、「身、心適業性」、「身、心練達性」及「身、心正直性」十種心所。

輕安	對治使身心不寧的掉舉
輕快性	對治使身心沉重的昏沉與睡眠 <sup>4</sup>
柔軟性	對治使身心僵硬的見與慢 <sup>5</sup>
適業性	對治使身心不適業的其餘諸蓋 <sup>6</sup>
練達性	對治使身心不健全的不信 <sup>7</sup>
端直性 <sup>8</sup>	對治使身心歪曲的諂與誑 <sup>9</sup>

<sup>1</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, a20-23 // Z 1:76, p. 461, a2-5 // R76, p. 921, a2-5)

<sup>2</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, b2-5 // Z 1:76, p. 461, a8-11 // R76, p. 921, a8-11)

<sup>3</sup> 《阿毗達摩概要精解》(p.73)：「這兩種輕安各自的特相是平靜心所與心的不安 (daratha)；作用是破除心所與心的不安；現起是心所與心的安寧冷靜；近因是心所與心。它們對治導致煩躁的掉舉與惡作。」

<sup>4</sup> “They should be regarded as the opponents of the corruptions, such as sloth and torpor, which cause the heaviness of mental factors and consciousness.” *The Path Of The Purity, Being A Translation of Buddhaghosa’s Visuddhimagga*, p.545.

<sup>5</sup> “They should be regarded as the opponents of the corruptions, such as opinionativeness and conceit, which cause the rigidity of mental factors and consciousness.” *The Path Of The Purity, Being A Translation of Buddhaghosa’s Visuddhimagga*, p.545.

<sup>6</sup> “They should be regarded as the opponents of the remaining hindrances which cause unwieldiness in the mental factors and consciousness; as bringing faith in objects of faith, and patient application in work of advantages, and as being like the purity of gold.” *The Path Of The Purity, Being A Translation of Buddhaghosa’s Visuddhimagga*, p.545.

<sup>7</sup> “They should be regarded as the opponents of the corruptions, such as diffidence, which cause the illness in both.” *The Path Of The Purity, Being A Translation of Buddhaghosa’s Visuddhimagga*, p.546.

<sup>8</sup> 《清淨道論》果儒修訂版譯作「正直性」。

<sup>9</sup> “They should be regarded as the opponents of the corruptions, such as deception and craftiness, which cause crookedness in mental factors and consciousness.” *The Path Of The Purity, Being A Translation of*

### 三、「苦速通行」等二對四條修行路之差別（p.124）<sup>10</sup>：

#### （一）地故、根故者：

謂未至定、靜慮中間、三無色定：

- 1、諸鈍根者，所有聖道名**苦遲通行**。
- 2、即此諸地諸利根者，所有聖道名**苦速通行**。

四根本靜慮：

- 1、諸鈍根者，所有聖道名**樂遲通行**。
- 2、即此諸地諸利根者，所有聖道名**樂速通行**。

#### （二）地故、補特伽羅故者：

謂未至定、靜慮中間、三無色定：

- 1、隨信行、信勝解、時解脫者，所有聖道名**苦遲通行**。
- 2、即此諸地隨法行、見至、不時解脫者，所有聖道名**苦速通行**。

四根本靜慮：

- 1、隨信行、信勝解、時解脫者，所有聖道名**樂遲通行**。
- 2、即此諸地隨法行、見至、不時解脫者，所有聖道名**樂速通行**。

### 四、「培育善心所」記錄表

生活中若能注入「善心所」的元素，就能更貼近修行；貼近修行，才能給自己培育更多的善緣、福德，而且更有能力去應對生活的大小考驗。

應用「11種善心所」，以下表簡單記錄自己是如何貼近修行！

週數	日期	善心所	我做了甚麼……
例： 2013 第1週	12/30	精進	早上靜坐 20 分鐘，感覺很好！
	12/31	不貪	友人邀演逛某服飾店清貨大拋售，雖去但克制自己不做無謂花費。
	1/1	不放逸	雖然是放假日，但依然不允許自己藉故不靜坐！
	1/2	不害	小蟲掉進水中掙扎，拿片葉子將它救出。
	1/3	不瞋	他又將事情搞砸了，但我沒有#@&\$%，因為不想破壞形象和好心情，我真讚！
	1/4	無癡	讀了一則智慧小語：「原諒別人就是善待自己」，想一想也是的，有智慧的我好像越來越有氣質哦！
	1/5	輕安	難得無人干擾的週末早晨，練習靜坐與瑜珈。
2013	1/6		
	1/7		

*Buddhaghosa's Visuddhimagga*, p.546.

<sup>10</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 93 (CBETA, T27, no. 1545, p. 482, b8-19)

第 2 週	1/8		
	1/9		
	1/10		
	1/11		
	1/12		

## 五、複習問答題

### （一）輕安心所

1. 試說明世俗的輕安與能對治粗重的輕安。
2. 為何經論常以「如第三禪」來形容殊勝樂？
3. 試說明「輕安」的體性與業用。
4. 為何人會輕易放棄修行？
5. 何謂二對四條修行路？

### （二）行捨心所

1. 試說明「捨」在佛法中的意義。
2. 試說明「行捨」的體性與業用。
3. 試各別說明「心平等性、正直性、無功用性」的意義。
4. 試約作用深淺說明「心平等性、正直性、無功用性」。