

《大乘廣五蘊論講記》

補充講義（十三）

【小隨煩惱 p.190~208（除「害」心所）】

釋道一 編講
2013年4月

一、「小隨煩惱」的體性與業用¹

- （一）忿者，依對現前逆境，憤發為性。能障不忿，執仗為業。此即瞋恚一分為體。
- （二）恨者，由忿為先，懷惡不捨，結怨為性。能障不恨，熱惱為業。此亦瞋恚一分為體。
- （三）惱者，忿恨為先，追念往惡，觸現逆境，暴熱狠戾為性。能障不惱，多發凶鄙麤言，蜚螫於他為業。此亦瞋恚一分為體。
- （四）覆者，於自作罪，恐失利養、名譽，隱藏為性。能障不覆，悔惱為業。謂覆罪者，後必悔惱不安隱故，此以貪、癡一分為體。恐失現在利譽，是貪。不懼當來苦果，是癡也。
- （五）誑者，為獲利譽，矯現有德，詭詐為性。能障不誑，邪命為業。此亦貪、癡一分為體。
- （六）諂者，為罔他故，矯設異儀，險曲為性。能障不諂，不任師友真正教誨為業。此亦貪、癡一分為體。
- （七）憍者，於自盛事深生染著，醉傲為性。能障不憍，生長雜染為業。此以貪愛一分為體。
- （八）害者，於諸有情心無悲愍，損惱為性。能障不害，逼惱為業。此亦瞋恚一分為體。
- （九）嫉者，殉自名利，不耐他榮，妬忌為性。能障不嫉，憂戚為業。此亦瞋恚一分為體。
- （十）慳者，耽著財法，不能慧捨，秘吝為性。能障不慳，鄙澁畜積為業。此亦貪愛一分為體。

二、在南傳 52 心所的定位

在十四種不善心所中，只有「嫉」(issā)與「慳」(macchariya)納於「瞋因」的組別而被提起²，而沒有《大乘廣五蘊論》中其餘「八個小隨煩惱」心所。

三、「對治小隨煩惱」記錄表

生活中若有「小隨煩惱」，必能障礙一個人的福德與智慧的增長，而且它們皆是從三不善根——貪、瞋、癡而流出。

¹ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, c8-p. 344, a3 // Z 1:76, p. 461, c2-d3 // R76, p. 922, a2-b3)

² 參閱《阿毗達摩概要精解》，p.69。

因此若能發現自己的「小隨煩惱」，從而尋求更多的對治法以調治之，必能提高生活品質並有助修行。

試將自己最嚴重的「小隨煩惱」列出，記錄它們的發生時間點與「威力」，並寫下自己的調整法與成效。

「威力」： ●○○ = 輕微 ； ●●○ = 中等 ； ●●● = 嚴重

「成效」： ☆☆☆ = 失敗 ； ★☆☆ = 一般 ； ★★☆☆ = 尚可 ； ★★★★★ = 滿意

小隨煩惱	日期	威力	我如何調整？	成效
例： 慳	1/30	●●○	強迫自己付出。	★☆☆
	2/1	●●●	惡習難除，事後懊悔。	☆☆☆
	2/5	●○○	馬上覺察，隨緣盡份付出。	★★☆
例： 憍	1/6	●●●	不應該「自以為是」，懺悔消除內心的不安。	★★★★
	1/25	●●○	小小得意又忘失自己，後來聽法而自知不該。	★☆☆
	2/8	●○○	心中不服而刻意自我抬高，但自知不圓滿，禮佛求懺悔。	★★☆

四、複習問答題

1. 試說明以下「小隨煩惱」的體性與業用：

- (1) 「忿」
- (2) 「恨」
- (3) 「覆」
- (4) 「惱」
- (5) 「嫉」
- (6) 「慳」
- (7) 「誑」
- (8) 「諂」
- (9) 「憍」

2. 試說明「忿」、「恨」及「惱」的關係。

3. 試說明「覆」與「諂」的差別。

4. 試說明「慢」與「憍」的差別。

5. 試按「貪」、「瞋」與「癡」歸納「十種小隨煩惱」於所屬的流類。

6. 試舉一小隨煩惱，論其對生活與修行的影響，並建議有效的對治法。