

《大乘廣五蘊論講記》

補充講義（十四）

【大隨煩惱 p.211~227（昏沉、掉舉、失念、散亂、不正知）】

釋道一 編講
2013年5月

一、「昏沉」、「掉舉」、「失念」、「散亂」及「不正知」的體性與業用

- （一）昏沉者，令心於境無堪任為性，能障輕安毗鉢舍那為業。¹
- （二）掉舉者，令心於境不寂靜為性，能障行捨奢摩他為業。²
- （三）失念者，於諸所緣不能明記為性。能障正念，散亂所依為業。即以念及癡各一分為體。³
- （四）不正知者，於所觀境謬解為性。能障正知，多所毀犯為業。此以慧及癡各一分為體。⁴
- （五）散亂者，於諸所緣令心流蕩為性。能障正定，惡慧所依為業。⁵

二、在南傳 52 心所的定位

在十四種不善心所中，只有納於「通一切不善」的「掉舉」（uddhacca）與納於「有行」⁶的「昏沉」（thīna）被提起⁷，而沒有《大乘廣五蘊論》中其餘「失念」、「散亂」及「不正知」的「大隨煩惱」心所。

三、關於「隨煩惱」

- （一）或無別體，惟是煩惱分位差別；或有別體，性是煩惱同等流類，故名為「隨煩惱」。⁸
- （二）「忿」等十各別起故，名「小隨煩惱」；「無慚」等二遍不善故，名「中隨煩惱」；「掉舉」等八遍染心故，名「大隨煩惱」。⁹
- （三）「小隨煩惱」，有了其中一個，差不多就沒有第二個，是各別起行的。真正嚴重的，都是很潛伏的，種種壞事、重罪，差不多都與這些「小隨煩惱」有關。所以，修

¹ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a13-14 // Z 1:76, p. 461, d13-14 // R76, p. 922, b13-14)

² 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a14-15 // Z 1:76, p. 461, d14-15 // R76, p. 922, b14-15)

³ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a15-17 // Z 1:76, p. 461, d15-17 // R76, p. 922, b15-17)

⁴ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a17-19 // Z 1:76, p. 461, d17-p. 462, a1 // R76, p. 922, b17-p. 923, a1)

⁵ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a19-20 // Z 1:76, p. 462, a1-2 // R76, p. 923, a1-2)

⁶ 《阿毗達摩概要精解》，p.67：「沒有受到慙恚或以某種方法刺激，而自動生起的心稱為「無行」。有受到慙恚或以某種方法刺激，而後才生起的心稱為「有行」（sasankhārika）。」

⁷ 參閱《阿毗達摩概要精解》，p.67-69。

⁸ 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, c7-8 // Z 1:76, p. 461, c1-2 // R76, p. 922, a1-2)

⁹ 《唯識三十論要釋》卷 1 (CBETA, T85, no. 2804, p. 970, a20-22)

行要斷煩惱，先要離這些「小隨煩惱」。¹⁰

（四）「無慚」與「無愧」二種「中隨煩惱」，是與各式各樣的煩惱與隨煩惱同時而有的。

11

（五）「大隨煩惱」，表面上看起來沒有甚麼，不一定是甚麼很壞的，比如糊裡糊塗、不太清楚，諸如此類。可是，種種的煩惱、惡行，都因此而起來。¹²

四、對治「昏沉、掉舉」記錄表

禪修之時，若有「昏沉」或「掉舉」的「大隨煩惱」現起，必能障礙禪修者的用功。因此若能發現並認清自己的「昏沉」或「掉舉」，從而尋求更多的對治法以調治之，必能提高禪修的品質。

試記錄自己禪修時所生起的「昏沉」或「掉舉」之時間點及其「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

大隨煩惱	日期	威力	我如何調整？	成效
例： 昏沉	1/16	●●●	背誦法句經。	★☆☆
	2/3	●●○	起座拜佛 10 分鐘，再繼續靜坐。	★★★★
	2/14	●○○	馬上覺察，數次深呼吸後，回到所緣上。	★★★☆☆
例： 掉舉	1/6	●●●	一旦覺察，就以數習對治之。但效果不大，主要是靜坐前所聽到的消息，已深深影響到內心和思緒。	☆☆☆
	1/25	●●○	試以數息法，將飄浮的心帶回。	★☆☆
	2/8	●○○	試將所有腦海中的計劃，看為「想法」、「想法」……，讓心回到最單純的專注上。	★★★☆☆

¹⁰ 整理自印順導師《大乘廣五蘊論講記》（2012年8月修訂版一刷），p.208-209。

¹¹ 整理自印順導師《大乘廣五蘊論講記》（2012年8月修訂版一刷），p.211。

¹² 整理自印順導師《大乘廣五蘊論講記》（2012年8月修訂版一刷），p.227。

五、我的“失念、散亂、不正知”覺察表

平日的生活或工作，若有「失念」、「散亂」或「不正知」的「大隨煩惱」現起，必能影響我們的待人與處事。

因此，不妨認真檢視「事情做不好」的主因，是否因為「失念」、「散亂」或「不正知」所導致？從中更思考及尋找有效的對治法。

日期	大隨煩惱	狀況 與 改善
4/16	<input checked="" type="checkbox"/> 失念：不明記善法 <input type="checkbox"/> 散亂：心心法流散 <input type="checkbox"/> 不正知：謬解觀境	狀況：本來應該好好珍惜難得 1 小時的念佛，卻在繞念之時，不斷被某人的怪動作影響了。 改善：要加強專注於佛號上的心！
4/22	<input type="checkbox"/> 失念：不明記善法 <input checked="" type="checkbox"/> 散亂：心心法流散 <input type="checkbox"/> 不正知：謬解觀境	狀況：已經不斷提醒自己要留意此事，結果還是被疏忽了，心中忐忑、渙散，無法集中。 改善：以後對此事真要加強警覺與專注。
4/25	<input type="checkbox"/> 失念：不明記善法 <input type="checkbox"/> 散亂：心心法流散 <input checked="" type="checkbox"/> 不正知：謬解觀境	狀況：在不深入瞭解的情況之下，提出了自己的觀點，事後想，不知會否出言不遜而傷了人。 改善：真要好好學習「三思而後“言”」啊！
	<input type="checkbox"/> 失念：不明記善法 <input type="checkbox"/> 散亂：心心法流散 <input type="checkbox"/> 不正知：謬解觀境	狀況： 改善：
	<input type="checkbox"/> 失念：不明記善法 <input type="checkbox"/> 散亂：心心法流散 <input type="checkbox"/> 不正知：謬解觀境	狀況： 改善：

六、複習問答題

- 試說明以下「大隨煩惱」的體性與業用：
 - 「昏沉」
 - 「掉舉」
 - 「失念」
 - 「散亂」
 - 「不正知」
- 試說明「正念不失」對修行的重要。
- 「修定」與「修慧」都提到「離欲」，二者有何差別？
- 試說明如何在生活中培養「正知」。
- 試按「貪」、「瞋」與「癡」歸納以上「五種大隨煩惱」於所屬的流類。
- 試舉以上一個大隨煩惱，論其對生活與修行的影響，並提出有效的對治法。