《心類學十六》

雪歌仁波切講授，2004/07/17

聞法動機

世親菩薩在《俱舍論》第五品一開頭說：「三有根本為六」指的是：三有根本為六根本煩惱。《俱舍論》第一品裡講「界」，第二品講「根」，亦即，在第一、二品中講的是「情世間」有情身所依的蘊之情況。第三品講的是「器世間」的情況；第四章主要講的是業的建立，包括情器世間是如何來的，心續所攝的蘊界處，以及心續所不攝的器世間的構成，是如何由業而產生；第五章主要講煩惱，這一切的業，都是由於煩惱的緣故而產生的。「三有根本為六」，「有」可以解釋為「業」或是「輪迴」。總之，在《俱舍論》裡曾說，業的根本是煩惱。

這些煩惱，從我們每天一早起床開始，就在我們的心相續中生起了。情器世間、輪迴，是由業而產生的，而業，是從煩惱產生的，這煩惱，恆時與我們同在，從早晨起床工作，到晚上躺下去睡覺，煩惱都一直與我們在一起。但是，當我們了解煩惱的體性、看得到它的一點過患的話，就會有一點希望了。雖然仍在輪迴中流轉，沒有辦法完全斷除煩惱，但是，若能使得煩惱的力道變小的話，雖還在輪迴中，但不會愈來愈苦，這是有希望的。要記得，我們是為此而來學習的，帶這樣的動機，我們繼續上次的課程。

接下來繼續談屬於「痴」範圍的隨煩惱。

失念

也就是「忘」，屬於痴的範圍。《對法集論》云：「失念是：與煩惱相應之念，與散亂相應之造作者」。這裡「忘」的對象是善品，而非煩惱的行為。它對善品方面，心不清明，這是煩惱的一種。而「在善品方面，心不清明」這是什麼造成的呢？是以煩惱作為所緣對境，而使得善心無法清晰。有這種作用者，就稱之為「失念」。

不正知

亦屬癡的範圍。為什麼？因為，所謂的「正知」指的是運用智慧去檢察自己是否造惡業？自己的心相續是否生起了煩惱？有沒有朝向善品前進？而其反面的「不正知」使這種智慧衰退，不讓它幫忙檢察，由於它具有這種性質，所以，「不正知」也就屬於「痴」的範圍了。

以上，「昏、不信、失念、不正知」這四者都屬於「痴」的範圍。以上四者簡要地說：

昏：使得身心二者無法趣入善品及經典所闡釋的意義，使得內心對於佛法的思惟變得非常沒有能力、往下衰退的心所，就是「昏」。

不信：即使有能力，身心都很健康，但是，在學法之時，卻無法產生信心。

失念：學習時，雖然有信但卻忘記，沒有辦法帶來益處。在實修之時，雖然自己有學習，也有相信，但是卻忘記了。

不正知：雖沒忘記，也了解意義，但當實際正式修持時，卻沒有去檢查身口意三門是否照著去做。

以上是這四者之間的次第。這四者都是由於沒有好好運用智慧所造成的缺失，由於智慧的能力衰退而造成的缺失，所以屬於「痴」的範圍。

接下來，屬於貪嗔癡煩惱三者都有者：懈怠、放逸、無慚、無愧、散亂。這裡要再一次提醒大家：之前講「二十隨煩惱」時，是根據《俱舍論》及其他論著來分類；最近是根據另一本經論，在分類上與之前講的有些不同。所以，有可能以前說屬於「貪」範圍者，現在可能變成屬於「貪瞋痴三者都有」的範圍；而之前屬於「痴」範圍者，現在變成「貪瞋痴三者都有」，這種情況是有的。比如，這裡提到了屬於貪瞋痴三者都有的有五個隨煩惱。

無慚

之前把無慚歸類在「貪」分所攝，但在這裡則將其歸類於「貪嗔癡」。既然屬「貪嗔癡」，那麼一定也有「貪」分。「慚」與「愧」這二者的差別在於：自己做了惡行之後，心裡想：「我是佛教徒、是比丘，這樣做是不可以的」，自己給自己理由的這種思考方式，稱為「慚」，而不會這樣想的，就稱為「無慚」。

若惡行是對於貪的方向很強烈地造作的話，就屬於貪的範圍，這在上次有提過。而惡行本身，因為是由貪瞋痴三者任一作為動機而造作的，惡行本身有各種各樣，一旦趣入惡行，使得我們像個瘋子一般，而自己在這個部份也百分之百地當它的靠山，朝向貪的這個方面趣入，故把無慚歸於貪的範圍。而惡行的本身，是由貪瞋痴三者所引而產生。因此，關於「無慚」到底歸屬於哪個範圍，有時會說它屬於「貪」，有時會說它屬於「貪瞋痴」三者。

無愧

在身口行惡行之時，心裡想：「若我這麼做，別人會嘲諷我，造下讓別人的心裡會生起想捨棄法的業」，覺得我們會讓別人覺得心痛。當我們身口造了惡行，別人心裡想：「這個人做了這樣的事，唉啊！」會有這種感受。於是，我們心裡想：「別人可能會這樣想，我這樣做是不行的」的這種心，便稱為「愧」。以他人為理由「如果我造了這樣的惡行，別人可能會這樣這樣想，那不行，如果別人這樣想，那就非常糟糕了」有這種想法便稱為「愧」。反之，對此完全不在乎，就是「無愧」。

這種無愧的作法，就好像閉著眼睛去造惡一般，不管他人的想法為何而逕自造惡。完全不看別人的、外在的情況究竟為何，不管別人到底怎麼想，這就屬於癡的範圍。而所造的惡行，可能由貪嗔癡三毒任一為動機而發起，因此，也可以把無愧歸屬於貪嗔癡的範圍。

懺悔時，在四力對治中的「依止力」，對一個有愧者來講，這種「依止力」的力道會很強大；如果無愧，則依止力對他而言也就沒有什麼幫助。因為，如果我現在在皈依境的面前懺悔惡行，而以後再造的話，就會讓面前的皈依境為我擔心，他們會很為我感到惋惜的。如果這種愧心很強烈的

話，在懺悔之時，依止力便能運用得上、幫得上忙，對於防範以後惡行不再造，很有幫助。反之，如果自己沒有愧心，雖然在皈依境面前懺悔，依止力無法真正為我們帶來什麼幫助。

懈怠

懈怠亦是由貪嗔癡三毒發起，而後對於善行的精進衰退，使得我們對於善行變得不歡喜、沒興趣。由於煩惱的緣故，使得我們不趣入善行。《對法集論》云：「何等懈怠。謂愚癡分。依著睡眠倚臥為樂心不策勵為體。障修方便善品為業。」。一般而言，懈怠分為「耽著它是以煩惱為因，而歡喜去躺著、臥著、倚靠著放鬆肢體，對於善品興趣缺缺。懈怠有很多種，比如：同惡懈怠、怯懦懈怠、輕凌懈怠（名相來源：藏漢大詞典 2800 頁）等，屬於三毒的範圍。

照剛才那樣的講法，我們會覺得懈怠幾乎是屬於痴的範圍。但如果往下看所引的《正法念處經》就可以知道它屬於三毒的範圍中。在法本裡只提到「怯懦懈怠」，由於煩悶而想躺著靠著、伸腳等這些舒服安樂，而衰退了在善品上的精進。我們有時會這樣，不論是在禪修或是聞法之時，當坐直、很精進的力道衰退的時候，就會把腳伸來伸去、身體靠來靠去的，這種就算是怯懦懈怠。

另外「輕凌懈怠」則是「我不行、我做不來」，在一開始就對自己打退堂鼓。而「同惡懈怠」則是對於惡事、煩惱之事很想做，對於善行則拋捨。由於以上，我們便把懈怠歸屬於「貪瞋痴」的範圍中。

放逸

由貪瞋痴三毒為動機，使得行善的精進衰退的這種心所，稱之為「懈怠」，懈怠的後盾，是煩惱三毒。在貪瞋痴之上，再加上懈怠後，自己完全無法守護自己，沒有提醒自己：「我要好好做，我應該要去實修」「我今天應該要課誦」「我不浪費時間」「一有空，在車子裡，也要持六字大明咒」。無論在任何時候，只要有時間，就要看看心裡有沒有在思惟法，口裡有沒有在持咒。有這種想法的心，就是自己的守護者。但是，這種自己守護自己的情況丟失掉了的話，便是「放逸」。

放逸會增長不善行，讓自己課誦等善行衰退。所以藏文裡我們常會說「時間不要放逸而過」，可能就是中文裡常說的「不要浪費時間」。

散亂

當我們做任何身口惡行，或是內心的想法無論是屬於貪瞋痴三毒的那一種，都摻雜著「貪」的成份在其中。若是貪，在其背後當然有貪作為後盾；若是嗔，其背後亦有貪之助力；若是癡，其背後之助力亦有貪。

比如，當瞋生起之時，內心是在一種喜歡、高興去生氣的情況下去生氣的。痴，則是在一種不注意的情況下，心在一種喜歡高興的情況下而與痴同在的。所以，與在瞋與痴背後，貪是與它們同在的。在以「貪」為後盾的情況下，心到處亂逛，稱之為「散亂」。無論是在貪瞋痴三者任一的情況下，只要其背後被貪所轉，內心處於到處亂逛的狀態，就是「散亂」。

所謂的貪瞋痴三者背後都有貪的力量為後盾，是什麼意思呢？接下來，藉著法稱論師成立「死心成辦來世」之邏輯，來作進一步說明。

法稱論師曾提出「有來世」的正因：有法「年老死前最後一剎那之心」，是成辦來世之正理，因為是具有貪的心。

你們用什麼理由邏輯來成立「有來世」？在《釋量論》中，法稱論師是用這樣的正理來成立的，你們平常有使用這個正理嗎？

以「具有貪的心」作為正理，好像很奇怪。是嗎？大家可以想一想，一個快死之人，他的心，之所以能繼續往來世的續流走去，在這個心上，存在著什麼樣的力量，能使它繼續往後世走去？在心上，存在著各種各樣的想法，在心上，有著各種心所，如受、想、作意、觸等等，因此，心的想法可以分為很多不同的特點，比如，知道對境、碰觸對境…等等，正如心所分成許多種類一般，心的運作方式也有很多種。在這種種的運作方式裡，是那一種，能使得心能夠繼續接到來世的續流上？（學員答：薩迦耶見）不是薩迦耶見。

以桌上的杵與書為例。當拿起杵時，我們的腦子裡會有「這是杵」而沒有「這是書」的想法。所以與「這是杵」相關的種種想法，是基於「這

是杵」的想法而產生；在各種與「這是杵」相關的想法中，不會產生「這是書」的想法，因為杵不是書，「這是書」與「這是杵」是不相關的想法，所以「這是杵」中「這是書」的想法不會生起。因此，以「這是杵」想法的勢力（力量），才能推動產生與「這是杵」相關想法的產生。

同理，產生來世，與之相關（親近）的力量，是貪的心。比如在「這是杵」的概念上，產生貪著之力量，才能在明天想起「哦！這是杵」。在想「這是杵」這個想法時，心王與心所有許多不同的力量（作用），但在這些作用中，與此想法有關之貪的力量，才是有助於（導致）明天「這是杵」想法的產生。

在「這是杵」的想法，不會生起「這是書」的想法。因為，當說「這是杵」時，在我們的心所中有「欲」，這個欲，與生起「這是書」的想法的欲是不相順的，所以不會產生「這是書」的想法。然而，「這是杵」的想法，會使得明天再想起「這是杵」的心生起，因為，在今天說「這是杵」的心上，雖然亦存在著各種各樣的心的作用，但其中，「欲」的這種心的力量，會使得明天再想起「這是杵」的心被引出來。

所以，這是「欲」的力量，是因為欲的力量，心的續流才能一直持續下去。在瞋與癡中亦都有欲的力量，這是為什麼今天生了嗔，明天（想起同一個對象）還是會繼續生嗔；若沒有欲力，心就不會繼續下去。至於「欲」是不是一種煩惱呢？應該不是。因為，推動著我們成佛的，可不可以說是欲的力量呢？可以。欲的力量是很強、會一直繼續下去的，成佛後仍有，它好像有一種貪的感覺，但不是貪。剛才提到，在貪嗔癡的背後都有一個「靠山」，大家應該了解的是，無論那一種心，其背後都有貪（欲）的力量。在尚未斷除煩惱前，欲與貪是走在一起的。

再回到我們討論的題目。我們的死心（快死時的心）為什麼能繼續下去而到來世？法稱論師所用的邏輯是：因為在死心上，有貪（欲）的力量，所以它一定會繼續下去。比如，我們現在有心，一分鐘後還是有心，為什麼現在的心能繼續到一分鐘以後呢？是因為欲的力量。所以，只要欲的力

量在，一定會繼續下去。這就是法稱論師所說，因為死心以貪為靠山，所以能持續到來生去。

以上將二十隨煩惱中分別屬於貪嗔癡範圍的講述完畢。用這樣的方式去區分，大家比較容易掌握。

貪瞋痴，在四諦中屬於集諦。在尚未思惟集諦過患之前，應該要先去思惟苦的情況，應該要先去思惟貪瞋痴所帶來的果，亦即苦的情況。思惟苦的過患，是修心的第一步。之後，去思惟苦的因貪瞋痴三毒，而後與之戰鬥，這是第二步。不過，在學《心類學》之時，則是先接觸到心這個主題，在講心的情況時，就好像是先在講集諦的情況了。不過，在實修時的次第並非如此。（學員問：所以，二十隨煩惱是屬於因的部份？仁波切答：對。）

煩惱，以及依於煩惱而生起的身口種種行為（造業），以及由之而生起的苦，這三者（惑、業、苦）而形成了因果的安立。這三者之間所形成的關係，好像一個無法停下來的輪子一般，由因產生果，由果又生起因，這種情況真的很糟，由因產生果，而果本身又成為因，力量愈來愈大，好像完全停不下來，非常可怕。

比如，在我們心裡，一直都存有「自勝他敗」的心理。喜歡自己的這種貪欲，與別人則有一段很遠的距離，貪瞋，在我們心裡是很自然地存在著的，而痴，則在底下如基石般存在於深處，但我們並不知道。以痴為根本，而後對自貪著，對他瞋恚。在這的動機之下，從口裡，即使只講了一個字，也就已經造了惡業了。在一面講話一面造惡業的同時，已經生起的那些煩惱，又在不斷地生起新的煩惱。如此，煩惱生起業，業又新生煩惱，力量愈來愈大。

因此，好好地辨識三毒煩惱，也要儘可能地好好去認清由三毒煩惱所引生的這些隨煩惱。

四不定（又稱：四異轉）

其體性非善亦非煩惱，而是以在它之前所生起的想法(動機)為緣，而使其體性成為善或惡。亦即，四不定的體性是由其他者，亦即動機而決定，故稱為「四異轉」或「四不定」。

睡眠

由於人一生的時間，百分之三十到四十是睡眠，所以，若能不浪費使得睡眠成為善，對我們有很大的好處。只要在睡前帶著很好的動機去入眠，便能使睡眠成為善。其他的善行，必須從頭到尾都很努力才能成為善。但睡眠，只要在睡前調整動機然後去睡個好覺，在明早未醒之前，無論你睡六七八個小時，都會成為善，可以得到很多利益。但是，如果你浪費了睡眠，則損失無法衡量。百分之三十的人生都用在睡眠上，這部份如果浪費掉，那損失很大。所以，我們必須要知道如何運用。當知道睡眠屬於「異轉」後，就要懂得如何使它成為善。

由於（睡眠所能造善的大小）是由動機力道大小而決定，善業中如果能思惟大悲心、菩提心等，所能產生善業力道最為強大。因此，若能在思惟大悲心與菩提心的狀態下入眠，是最好的，而且《入行論》第一品中所說的菩提心的利益，就一定能獲得。在《入行論》第一品中說，菩提心的利益很大，對於淨除罪障亦有很大的能力。正如《入行論》所言，菩提心對於淨除罪障，真的很有幫助。

追悔

追悔，可分為悔善或悔惡，若悔善則成惡，悔惡則成善。所以，當造善時不可追悔而應隨喜，反之，造惡時應追悔。

尋、伺

尋與伺都是觀察之心，屬於智慧分。而如果這觀察的心是粗略的，就是「尋」；若智慧觀察境的方式是很細膩的，就是「伺」。所觀察的對境，若屬於善行，或觀察之後能使得善增長，就會成為善，比如：菩提心的利益、無常、暇滿等，去觀察它們成立的理由；反之，如果是為了使貪、瞋增長而去觀察，比如覺得某個境非常美麗，為了知道它之所以美麗的理由

而去觀察；或是對於瞋的對境，認為它對自己做了很不應該、不對的事情，而去觀察它們，使得瞋心更加地增長，這種觀察，無論是粗的尋或是細的伺，都成為不善。

到此，我們已將五十一心所法講述完畢。下週開始講「因類學」。

問答

問：剛才仁波切提到，睡前若能生起菩提心則有很大的利益，但我們連平常都生不起菩提心了，更何況睡前？又，仁波切之前講過，睡前的心像死亡時的心，夢中如中陰，醒時如初生，所以它是很重要的。但我們的心思太亂，如何才能用善心入睡呢？

答：睡時若能念死，是比較方便的。因為在睡時，是放下了一整天的事情而睡；死時，是放下了世間之事而走，二者是有點相符的。所以睡時念死，我認為這有助於生起捨棄貪著此世之心。

人死時，一輩子的事就放下了；睡覺時，今天一整天就結束了，由於二者有些相似，對我們而言，比較容易聯想得到。再深入解釋：睡時，我們的五根識就收攝起來，所以我們也可以觀想「在五根識上的執著心也跟著收攝起來了」，還可以再觀想「我愛執也跟著收攝起來了，密續中所提到更細的煩惱亦跟著收起來。」還可以觀想密續中所提到的「死光明」。如此，觀想：這輩子的執著心、輪迴中的執著心、我愛執、密續中所提到種種凡夫的想法全部都收起來，在這些觀想中入睡，這是最深的觀想。

因為睡前之心與死前之心，在「收起來」的這個部份很像，所以運用睡前觀想，將煩惱由粗而細依次全部都收攝起來。事實上，這些煩惱心識如我愛執等等，都是不穩定的心識，因為當我們成佛時，這些心識就都消除掉了。但對我們現在來說，它們卻是很穩定的心識。就心、意識、五根識而言，五根識是不穩定的，意識是穩定的；意識中，煩惱是不穩定的，無煩惱與量識是穩定的，直到成佛它們都在。但我們卻認為：煩惱比較穩定，五根識更穩定，五根識所用的外境，如身體、房子、眼睛所看到的更是穩定，我們覺得愈外面的愈穩定，愈向內愈有用的東西，在我們看來卻是不重要的。

因此在睡前，可以觀想：那些一直騙我們的、其實是不穩定的東西一一被收攝起來。

問：睡眠前若思惟善，但心力不強，而中間因為睡著而不知道，結束時亦無特別思惟，那麼，這也可以算是很大的善嗎？

答：睡時善的力量不如我們醒時造作的善業力量大，但它算是善業。睡眠的心是屬於善或惡，視睡前的念頭而定，但它的力量弱。

問：經論中提到「無明所覆，愛結所繫」，是眾生不斷輪迴受生的原因。剛才仁波切提到法稱論師的偈頌，似乎沒有提到無明？

答：剛才我問的是「為什麼持續下去？」而不是「為什麼在輪迴中？」若問的是後者，則無明、貪心都是。

迴向亡、病者

最近有一些同修家人往生，今天在課後，我們一起念十圈六字大明咒迴向給亡者。我們是一個團體，大家要互相關心。團體，便有團體的力量，迴向一定能對這幾位亡者有幫助。雖然他們往生了，但心識會一直持續下去的，希望他們帶在心識上不好的惡業能夠消除，善業能夠趕快感果、值遇佛法。其實，最主要靠的還是他們自己的善良心識，因為善良的心識能讓他們自己持續造善業、持續得到快樂。

我們念六字大明咒，祈請觀世音菩薩能幫助他們生起善良的心。在藏傳佛法裡，有四句頂禮觀世音菩薩的偈子，請大家跟著觀想，然後開始持咒。另外，還有一些同修及同修的家人生病，也希望他們能趕快好起來，接下來念一圈藥師咒。

祈請佛菩薩幫助往生者，消除處於中陰身中特別的恐懼，幫助他們往生善趣；對於病者，若有方法能好起來，就幫助他快點好起來，若沒有，就不要一直在痛苦中。接下來用半分鐘的時間迴向給往生者及病者。