

百法明门论直解讲记

智圆法师 讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

大乘百法明门论直解·····	1
百法明门论直解讲记·····	21
第一心法·····	32
第二心所有法·····	42
第三色法·····	114
第四心不相应行法·····	118
第五无为法·····	130

大乘百法明门论直解

天亲菩萨 造
三藏法师 玄奘 译
蕩益沙门 智旭 解

此于《瑜伽师地论·本地分》第一中略录名数，而名为大乘百法明门者。盖小乘立七十五法，但明补特伽罗无我，犹妄计有心外实法。今大乘明此百法，皆不离识，不惟实我本空，亦复实法非有。若于一一法中照达二空，则一一皆为大乘证理之门也。

如世尊言：一切法无我。何等一切法？云何为无我？

此借圣言以征起也。法名轨持，我名主宰。今既言一切法无我，须遍于一切法中通达二无我义也。

一切法者，略有五种：一者心法，二者心所有法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。

法既称为一切，则何所不摄。设欲广说，穷劫莫尽。今以五位百法收之，故名为略。略虽五位，

已收一切世出世间假实色心主伴，罄无不尽。

何者？前之四位，收世出世有为诸法；第五无为，收世出世无为法性。就前四中，前三是实，第四是假。就前三中，前二是心，第三是色。就前二中，初一是主，第二是伴。

有主必有伴，伴不离主。有心必有色，色不离心。有实必有假，假不离实。有有为必有无为，无为亦岂离有为而别有自性哉？于此五位百法，求所谓有情、命者等了不可得，是补特伽罗无我。求所谓轨解任持者，亦了不可得，是法无我也。

一切最胜故，与此相应故，二所现影故，三位差别故，四所显示故，如是次第。

此申明百法列为五位之次第，即显离心别无自性，故一切惟心而无实我实法也。

心法，于一切法中最胜，由其能为主故，此能统一切法也。心所有法，即与此心相应，故不离心也。色法，即是心及心所二者所现之影，故不离心及心所也。不相应行，即是依于心、心所、色三者之分位差别而假立，故不离心、心所、色也。无为法，即是心、心所、色、不相应行四有为法所显示故，亦与四有为法不一不异也。

第一心法，略有八种：一眼识，二耳识，三鼻识，四舌识，五身识，六意识，七末那识，八阿赖耶识。

心性离过绝非，尚不可名之为一，云何有八？若论相、用，浩然无涯，今就有情分中相、用最显著者，略有八种。

依于眼根，了别色尘，名为眼识。依于耳根，了别声尘，名为耳识。依于鼻根，了别香臭，名为鼻识。依于舌根，了别滋味，名为舌识。依于身根，了别痛痒寒热等触，名为身识。依于意根，遍了五尘，亦能分别落谢影子，亦能通缘过去未来，名为意识。

前五识所依五根，皆是净色。此第六识所依意根，则是心法。此之意根，从无始来，内缘第八识之见分，虚妄执为实我实法，故名为末那识。梵语末那，此翻为意，由其恒审思量为性相故。然前六识时起时灭，喻如水波；第七末那，无始相续妄执我法，喻如水流；阿赖耶识，则喻如水。

梵语阿赖耶，此翻为藏。具有能藏、所藏、执藏三义。若无此识，则根身是谁执受？器界是谁变现？一切善恶漏无漏种是谁摄受？且如吾人疲倦熟睡，梦想俱无之时，前六转识俱不现起，若无此

识，岂不同于死人？既无梦无想，仍非死人，验知必有此第八识。与第七识微细我执，仍自俱转。

然此第八识，决非实我实法。若是实我实法，则应常无变易。而此识者，乃从先世引业所招，名异熟果。既从业招，便非常住。又善业则感天人乐报，恶业则感三涂苦报，往来六道，犹如车轮，变形易貌，曾无一定，岂是实我实法哉？

第二心所有法，略有五十一种，分为六位：一遍行有五，二别境有五，三善有十一，四烦恼有六，五随烦恼有二十，六不定有四。

心所有法，亦名心数。与心相应，如臣随王，如仆随主，故名心所也。此应甚多，今略明六位五十一者，举相用之最著者言耳。

一遍行五者：一作意，二触，三受，四想，五思。

具四一切，名为遍行。谓遍于善恶无记三性，遍于三界九地，遍于有漏无漏世出世时，遍与八识心王相应也。

一作意者，警觉心种，令起现行，以为体性。引现起心，趣所缘境，以为业用。

二触者，于根境识三和之时，令心心所触境，

以为体性。受想思等所依，以为业用。

三受者，领纳顺、违、非顺非违境相，以为体性。起于欲合、欲离、欲不合不离之爱，以为业用。

四想者，于境取像，以为体性。施設种种名言，以为业用。

五思者，令心造作，以为体性。于善恶无记之事役心，以为业用。

二别境五者：一欲，二胜解，三念，四三摩地，五慧。

所缘境事多分不同，缘别别境而得生故，名为别境。

一欲者，于所乐境希求冀望，以为体性。精勤依此而生，以为业用。

二胜解者，于决定非犹豫境，印可任持，而为体性。不可以他缘引诱改转，而为业用。

三念者，于过去曾习之境，令心明审记忆不忘，而为体性。定之所依，而为业用。

四三摩地者，此翻为定。于所观境，令心专注不散，而为体性。智依此生，而为业用。

五慧者，于所观境，简别抉择，而为体性。断疑而为业用。

三善十一者：一信，二精进，三惭，四愧，五无贪，六无瞋，七无痴，八轻安，九不放逸，十行舍，十一不害。

能为此世他世顺益，故名为善。

一信者，于实、德、能，深忍、乐欲、心净而为体性。对治不信，乐求善法，而为业用。谓于诸法实理中，深信其为实有而随顺忍可。复于三宝真净德中，深信而生喜乐。又于一切世出世善，深信其有力能得乐果、能成圣道，而起希望之欲。由斯对治不信实德能之恶心，爱乐证修世出世善。

二精进者，于断恶修善事中，勇猛强悍而为体性。对治懈怠，成满善事，而为业用。

三惭者，依于自身及法生于尊贵增上，由斯崇尚敬重贤善，羞耻过恶而不敢为，以为体性。别则对治无惭，通则息诸恶行，以为业用。

四愧者，依于世间他人诃厌增上，轻拒暴恶，由此羞耻过罪而不敢为，以为体性。别则对治无愧，通亦息诸恶行，以为业用。

五无贪者，于三有及三有资具无所染著，而为体性。别则对治贪著，通则能作众善，以为业用。

六无瞋者，于三苦及三苦资具无所憎恚，而为体性。别则对治瞋恚，通则能作众善，以为业用。

七无痴者，于诸谛理及诸实事明解，而为体性。别则对治愚痴，通则能作众善，以为业用。

八轻安者，远离粗重杂染法品，调畅身心，于善法中堪任修持，而为体性。对治昏沉，转舍染浊身心，转得清净身心，而为业用。

九不放逸者，即精进及无贪无瞋无痴三种善根，于所断恶防令不生，于所修善修令增长，而为体性。对治放逸，成满一切世出世间善事，而为业用。

十行舍者，亦即精进及三善根，能令其心平等、正直、无功用住，而为体性。对治掉举，寂静而住，以为业用。此与五受中之舍受不同，故名行舍。

十一不害者，于诸有情，不为侵损逼恼，即以无瞋而为体性。能对治害，悲伤怜愍，以为业用。无瞋名慈，不害名悲。与乐拔苦，度生胜用。故体虽一，约用分二。

四烦恼六者：一贪，二瞋，三慢，四无明，五疑，六不正见。

烦躁扰动，恼乱身心，故名烦恼。

一贪者，于有有具染著为性。能障无贪善根，生苦为业。

二瞋者，于苦苦具憎恚为性。能障无瞋善根，不安隐性，恶行所依为业。

三慢者，恃己所长，于他有情心生高举为性。能障不慢，生苦为业。

四无明者，亦名为痴，于诸谛理迷暗为性。能障无痴善根，一切杂染所依为业。

五疑者，于诸谛理犹豫为性。能障不疑及诸善品为业。

六不正见者，亦名恶见，于诸谛理颠倒推求，染慧为性。能障善见，招苦为业。

复有五种：

一萨迦耶见。萨迦耶，义翻积聚，亦名身见。谓于五蕴执我我所，一切见趣所依为业。

二边执见，谓即于身见随执断常。障出离行为业。

三见取，谓于诸见之中，随执一见及所依蕴，执为最胜能得清净，一切斗争所依为业。

四戒禁取，谓于随顺诸见之戒禁及所依蕴，执为最胜能得清净，无利勤苦所依为业。

五邪见，谓谤无因果，谤无作用，谤无实事，及非前四所摄诸余邪执，皆此邪见所摄。

五随烦恼二十者：一忿，二恨，三恼，四覆，五诳，六谄，七憍，八害，九嫉，十悭，十一无惭，十二无愧，十三不信，十四懈怠，十五放逸，十六昏沉，十七掉举，十八失念，十九不正知，二十散乱。

或无别体，惟是烦恼分位差别；或有别体，性是烦恼同等流类，故名为随烦恼。

一忿者，依对现前逆境，愤发为性。能障不忿，执仗为业。此即瞋恚一分为体。

二恨者，由忿为先，怀恶不舍，结怨为性。能障不恨，热恼为业。此亦瞋恚一分为体。

三恼者，忿恨为先，追念往恶，触现逆境，暴热狠戾为性。能障不恼，多发凶鄙粗言蜚螫于他为业。此亦瞋恚一分为体。

四覆者，于自作罪，恐失利养名誉，隐藏为性。能障不覆，悔恼为业。谓覆罪者，后必悔恼不安隐故。此以贪痴一分为体。恐失现在利誉，是贪。不惧当来苦果，是痴也。

五诳者，为获利誉，矫现有德，诡诈为性。能障不诳，邪命为业。此亦贪痴一分为体。

六谄者，为罔他故，矫设异仪，险曲为性。能障不谄，不任师友真正教诲为业。此亦贪痴一分为

体。

七憍者，于自盛事深生染著，醉傲为性。能障不憍，生长杂染为业。此以贪爱一分为体。

八害者，于诸有情心无悲愍，损恼为性。能障不害，逼恼为业。此亦瞋恚一分为体。

九嫉者，殉自名利，不耐他荣，妒忌为性。能障不嫉，忧戚为业。此亦瞋恚一分为体。

十悭者，耽著财法，不能惠舍，秘吝为性。能障不悭，鄙涩畜积为业。此亦贪爱一分为体。

此十各别起故，名为小随烦恼。

十一无惭者，不顾自法，轻拒贤善为性。能障碍惭，生长恶行为业。

十二无愧者，不顾世间，崇重暴恶为性。能障碍愧，生长恶行为业。

此二遍不善故，名为中随烦恼。

十三不信者，于实德能，不忍乐欲心秽为性。能障净信，懈怠所依为业。

十四懈怠者，于断恶修善事中，懒惰为性。能障精进，增染为业。设于染事而策勤者，亦名懈怠，退善法故。

十五放逸者，于染不防，于净不修，肆纵流荡为性。障不放逸，增恶损善所依为业。即以懈怠及

贪瞋痴四法为体。

十六昏沉者，令心于境无堪任为性。能障轻安毗钵舍那为业。

十七掉举者，令心于境不寂静为性。能障行舍奢摩他为业。

十八失念者，于诸所缘不能明记为性。能障正念，散乱所依为业。即以念及痴各一分为体。

十九不正知者，于所观境谬解为性。能障正知，多所毁犯为业。此以慧及痴各一分为体。

二十散乱者，于诸所缘，令心流荡为性。能障正定，恶慧所依为业。

此八遍于不善及有覆无记之二种染心，故名为大随烦恼。

六不定四者：一睡眠，二恶作，三寻，四伺。

不定是善，不定是烦恼，不定遍一切心，不定遍一切地，故名不定。

一睡眠者，令身不自在，心极暗昧，略缘境界为性。障观为业。

二恶作者，追悔为性。障止为业。

三寻求者，令心忽务急遽，于意言境粗转为性。四伺察者，令心忽务急遽，于意言境细转为性。此

二俱以安不安住身心分位所依为业，并用思及慧之各一分为体。思正慧助，不深推度，名之为寻；慧正思助，能深推度，名之为伺。

第三色法，略有十一种：一眼，二耳，三鼻，四舌，五身，六色，七声，八香，九味，十触，十一法处所摄色。

心、心所所变相分，皆名为色。今且约内五根、外六尘，故但略有十一种也。

眼耳鼻舌身五根，皆第八识相分。而各有二：一者胜义五根，即八识上色之功能，以能发识，比知是有，非他人所能见知；二者浮尘五根，即胜义五根所依托处，乃四大之所合成。众生妄计以为我身，实与外之地水火风无二无别，均是第八识相分耳。

就此第八识所变依正二报之相，眼识缘之，即名为色。此色即是眼识相分，乃托第八识之相分以为本质，自于识上变相而缘。喻如镜中之影，未尝亲缘本质色也。

依正二报，动则有声。耳识缘之，自变声相。依正二报，具香臭气，鼻识缘之，自变香相。依正二报，具甜淡等六味，舌识缘之，自变味相。依正

二报，具冷暖坚润等触，身识缘之，自变触相。

五尘落谢影子，并及表无表色，定果色等，惟是意识所缘相分，名法处所摄色。盖法处所摄有二：一者心法，即五十一心所是也；二者色法，即意识所变相分是也。然五十一个心所，亦各自变相分。其所变相，随于心王，摄入六尘。

故除此十一色法，更无他色可得。则知色惟心王心所二者所现之影，明矣。

第四心不相应行法，略有二十四种。

相应者，和顺之义。今得及命根等二十四种，非能缘故，不与心及心所相应；非质碍故，不与色法相应；有生灭故，不与无为法相应。

故《唯识论》云：非如色心及诸心所体相可得，非异色心及诸心所作用可得，由此故知定非实有。但依色心及诸心所分位假立，今直云心不相应行者，虽依三法假立，而色是心及心所之所现影，心所又即与心相应，故但言心，明其总不离心也。

一得，二命根，三众同分，四异生性，五无想定，六灭尽定，七无想报，八名身，九句身，十文身，十一生，十二住，十三老，十四无常，十五流转，十六定异，十七相应，十八势速，十九次第，

二十时，二十一方，二十二数，二十三和合性，二十四不和合性。

一得者，依一切法造作成就假立。

二命根者，依于色心连持不断假立。

三众同分者，如人与人同，天与天同，依于彼此相似假立。

四异生性者，妄计我法，不与圣人二空智性相同，依于圣凡相对假立。

五无想定者，外道厌恶想心，作意求灭，功用淳熟，令前六识心及心所一切不行，惟第七识俱生我执与第八识仍在，不离根身，依此身心分位假立。

六灭尽定者，三果以上圣人，欲暂止息受想劳虑，依于非想非非想定，游观无漏以为加行，乃得趣入。入此定已，前六识心及心所，一切不行，第七识俱生我执及彼心所，亦皆不行。惟第七识俱生法执与第八识仍在，不离根身。依此身心分位假立。

七无想报者，外道修无想定既得成就，舍此身后，生在第四禅天。五百劫中，前六识心及彼心所长时不行，惟有第七识俱生我执与第八识仍在，揽彼第四禅中微细色质为身，彼微细色即是第八识所变相分，依此色心分位假立。

八名身者，名诠诸法自性，如眼耳等种种名字。

九句身者，句诠诸法差别，如眼无常、耳无常等种种道理。

十文身者，文即是字，为名句之所依。

此三皆依色声法尘分位假立。若语言中所有名句及字，即依声立；若书册中所有名句及字，即依色立；若心想中所有名句文字，即依法立。此方眼耳意三种根识独利，故偏约三尘立名句文。若他方余根识利，则香饭天衣等，并可依之假立名句文三。是故六尘皆为教经，亦复皆为行经，皆为理经也。

十一生者，依于色心仗缘显现假立。

十二住者，依于色心暂时相似相续假立。

十三老者，亦名为异。依于色心迁变不停，渐就衰异假立。

十四无常者，亦名为灭，依于色心暂有还无假立。

十五流转者，依于色心因果前后相续假立。

十六定异者，依于善恶因果种子现行各各不同假立。

十七相应者，依于心及心所和合俱起假立。

十八势速者，依于色心诸法迁流不暂停住假立。

十九次第者，依于诸法前后引生，庠序不乱假

立。

二十时者，依于色心刹那展转假立，故有日月年运长短差别。

二十一方者，依于形质前后左右假立。故有东西南北四维上下差别。

二十二数者，依于诸法多少相仍相待假立，故有一十百千乃至阿僧祇之差别。

二十三和合者，依于诸法不相乖违假立。

二十四不和合者，依于诸法互相乖违假立。

第五无为法者，略有六种：一虚空无为，二择灭无为，三非择灭无为，四不动灭无为，五想受灭无为，六真如无为。

上之四种色心假实，皆是生灭之法，名有为性。无此有为，假名无为，非更别有一个无为之法，在于有为法外，而与有为相对待也，故云但是四所显示。然为既无矣，尚不名一，云何有六？正由是四所显，故不妨随于能显，说有六别。

一虚空无为者，非色非心，离诸障碍，无可造作，故名无为。

二择灭无为者，正慧简择，永灭烦恼，所显真理，本不生灭，故名无为。

三非择灭无为者，复有二种：一者不由择力，本性清净，故名无为；二者有为缘缺，暂尔不生，虽非永灭，缘缺所显，故名无为。

四不动灭无为者，入第四禅，双忘苦乐，舍念清净，三灾不到，亦名无为。

五想受灭无为者，入灭尽定，想受不行，似涅槃故，亦名无为。

六真如无为者，非妄名真，非倒名如，即是色心假实诸法之性。

诸法如波，此性如水。诸法如绳，此性如麻。诸法非此，则无自体。此离诸法，亦无自相。故与诸法不一不异。惟有远离遍计所执，了达我法二空，乃能证会本真本如之体。真如二字，亦是强名。前五无为。又皆依此假立。此即唯识实性，故皆唯识，决无实我实法也。

上略明一切法竟。

言无我者，略有二种：一补特伽罗无我，二法无我。

此正显示一切法无我者，即前五位百法之中，一一推求，皆无此二种我相也。补特伽罗，此云有情。有情无我，即生空也。法无我，即法空也。

且有情无我者，于前五位之中，若云心即是我，则心且有八，何心是我？又一一心，念念生灭，前后无体，现在不住，以何为我？若云心所是我，则心所有五十一，何等心所是我？三际无性亦然。若云色法是我，则胜义五根，不可现见，浮尘五根，与外色同，生灭不停，何当有我？若云不相应行是我，则色心有体，尚不是我，此依色心分位假立，又岂是我。若云无为是我，对有说无，有尚非我，无岂成我？故知五位百法，决无真实补特伽罗可得也。

次法无我者，依于俗谛，假说心、心所、色、不相应行种种差别；约真谛观，毫不可得。但如幻梦，非有似有，有即非有。又对有为，假说无为。有为既虚，无为岂实？譬如依空，显现狂花。花非生灭，空岂有无？是知五位百法，总无实法。无实法故，名法无我也。

能于五位百法通达二无我理，是为百法明门。

百法明門論直解講記

百法明门论直解讲记

天亲菩萨 造

三藏法师 玄奘 译

藕益沙门 智旭 解

智圆法师 讲述

此于《瑜伽师地论·本地分》第一中略录名数，而名为大乘百法明门者。盖小乘立七十五法，但明补特伽罗无我，犹妄计有心外实法。今大乘明此百法，皆不离识，不惟实我本空，亦复实法非有。若于一一法中照达二空，则一一皆为大乘证理之门也。

这部论简略地摘录了《瑜伽师地论·本地分》中的名数，取名为“大乘百法明门”。

所谓大乘百法指哪些法？明门又是什么意思？为什么要宣说大乘百法？简单地说，小乘教只安立了七十五法，虽然能令我们悟入补特伽罗无我，但对于除此之外的所知法，还可能虚妄地计执实有。或者说，还错误地认为心外有实法存在。现在从小乘进入大乘，为了避免这样的歧途，所学的法，从七十五法扩展到了一百个法，这就像简单学完小学，需要深入中学、大学深广的

课程那样。通过学习大乘百法能生起更深的智慧。所谓更深是指两个内涵：一是明了万法唯识世俗谛，二是了知万法无我胜义谛。

这里满益大师说：大乘教法就是要显示，百法都不离识别有，识外无法，不但不存在实我（人无我），也不存在任何实法（法无我）。

如果能在百法的每一法上都了达人、法二空，那么每一法就都成为大乘悟入法性（理体）的门径，因此叫做“明门”。

如世尊言：一切法无我。何等一切法？云何为无我？

此借圣言以征起也。法名轨持，我名主宰。今既言一切法无我，须遍于一切法中通达二无我义也。

入文之初，论主天亲菩萨首先依据佛的圣言发起下文的论述。法，名轨持，我，名主宰。现在既然佛说“一切法无我”，那我们必须通达一切法二种无我义，又因为百法是一切法的归纳，所以就是要在百法上通达二无我。

如何通达呢？这要分成两步来趣入：第一步、要认识了解百法中每一个法的体性和作用，并且在自心上认识这样的体性和作用。由此最终会彻底明白，确实这一百个法都不离开自己的识，离开自心没有一法可得。第

二步、再观察百法中每一法实际都没有自性可得，得不到补特伽罗的自性，就会明了“人无我”；得不到法的自性，就会明了“法无我”。

天亲菩萨首先问：佛在经中处处说“一切法无我”，这个“一切法”到底是指哪些法？“无我”又是怎么回事？

下面解释“一切法”中“法”的涵义。法，名轨持，是指每个法持有自己特定的体相，完全不同于其他法。世界上每个法都持有它自己的特性，花是花，人是人，水是水，火是火……每个法都持有自己特殊体相，完全不同于其他任何一法，即便林林总总也丝毫不会混淆错乱。

即然每个法的体相宛然呈现、各不相同，为什么又说“一切法无我”？“我”是指什么？藕益大师解释说：我，名主宰。平常我们讲的“以自我意志为转移”，完全自由，独立自主就是“主宰”的意思。因为每个法都持有自己特殊体相，所以我们将具有自在掌控作用的常一事物称为‘我’。事物自身独立自主的体性，有完全独立驾驭、支配的权力，想怎么样，就怎么样。而“无我”，就是说任何法都是由因缘支配，自身没有丝毫支配权，不得不随因缘迁变。

比如当走到镜子前，镜子里就现起了身体的影像。

影像有自己的主宰性吗？没有，我的身体一走开，它当下就消失，哪里能独立存在呢？如果我不动，这个影像它自己能动吗？仅凭它自身当然一点也无法移动。如果我不断地活动，它能保持不动吗？答案一定是我怎么动它就怎样动。这有什么奇怪的吗？仔细思考这个现象，我们就知道影像只是依因缘显现的影子，它什么也做不了，什么也成立不了，因为没有属于影像的独立自体，所以影像根本不是独立存在的，绝对不真实，它只是随因缘幻出的一个虚相而已。如果把这个认识扩展，我们发现无论哪一种色法或心法，都是随因缘作用而显现的现象，而我们凡夫却认为实实在在有一个个的人和法，这是最大的愚痴。万法自身决定没有什么主宰性或者自性，每一个法都是虚幻的！绝对没有什么叫做真实，一切完全与镜中影像一样！

这里解决问题的关键是要打开自己的见识，认识到每一个法普遍都是依他而起、依他而立，通过细致观察和分析就会确定结论：世俗一个个法其实只是虚幻现相而已，一切法本来没有自性、没有主宰性，真实中了不可得。这样就生起了一切法无我的定解。当然，如果没有按这样的方式详细地抉择，就很难领悟一切法无我的境界，因为心里有挂碍，也就没办法放下一切，没办法彻底远离颠倒梦想、究竟涅槃。

一切法者，略有五种：一者心法，二者心所有法，三者色法，四者心不相应行法，五者无为法。

本来弥勒菩萨宣说了八万四千法蕴，考虑到人类无法受持那么多的法，为了方便忆持就减略至六百六十法，因此人间出现了《瑜伽师地论》。对于现代浊世根机钝劣的众生来说，六百六十个法还是很难受持，所以，这里天亲菩萨再缩减至一百个法。本论把这一百个法归成了五类：一是心法，指的是心王，即八种识；二是心所有法，指的是五十一种心所法；三是色法，有十一种；四是心不相应行法，有二十四种；五是无为法，有六种。

法既称为一切，则何所不摄。设欲广说，穷劫莫尽。今以五位百法收之，故名为略。略虽五位，已收一切世出世间假实色心主伴，罄无不尽。

既然说到“一切法”，那就包含了所有的法。如果要一一广说，恐怕罄竹难书，穷亿万劫也说不完。现在本论用五位百法收摄一切法，所以叫做“略”。“略”不是缺少，而是作简要地归纳。这样做效果简明扼要，能很快把握住一切法的总纲。论主说“一切法者，略有五种”，虽然只略说五位，其实已经涵盖了一切世间法、出世间法、假法、实法、色法、心法、主要的法和同伴（从属）的法。

何者？前之四位，收世出世有为诸法；第五无为，收世出世无为法性。就前四中，前三是实，第四是假。就前三中，前二是心，第三是色。就前二中，初一是主，第二是伴。有主必有伴，伴不离主。有心必有色，色不离心。有实必有假，假不离实。有有为必有无为，无为亦岂离有为而别有自性哉？

为什么五位统摄一切法呢？因为心法、心所有法、色法和不相应行法这四位尽收世出世间所有有为法，第五位无为法尽收世出世间无为法。而且前四位法中心王、心所、色法这三者是世俗中的实法，即在世俗中无欺存在其显现；第四不相应行法为世俗中的假法，即仅仅是分别意识就心王、心所、色法三者的各个分位而作的假立，在世俗中不存在其显现。又就前三位中来说，前二心法、心所有法是心，第三是色；就前二位而言，第一心王是主，第二心所是伴。

有主就一定有同伴，伴不离主，即有心王就定有心所有法。有心就必定有色，色不离心，即有心王和心所就一定有它们所现起的色法影相。有实就一定有假，假不离实，即有心王、心所和色法这三种显现，就一定有针对这些显现而假立的分位差别，如生、住、异、灭、无想定、灭尽定位等不相应行法的安立，也会安立东、南、西、北等各方位，安立过去、现在、未来等各时间

分位。有有为就一定有无为，无为又哪是离有为而别有自性呢？即只是观待有为而立无为，并不是离开有为有独立的无为法的自性。由此可知，五位统摄一切法，无有余蕴。

于此五位百法，求所谓有情、命者等了不可得，是补特伽罗无我。求所谓轨解任持者，亦了不可得，是法无我也。

接下来，就是在五位百法上推求有没有主宰性或自性。首先在五位百法里，寻找有没有有情、命者或者受者、作者等，结果会发现根本没有这些法，这就叫做人无我——“补特伽罗无我”。

接着再观察，一切法无我的义理。这里的“轨解任持”是“轨范可生物解，任持不舍自相”。“轨”就像固定的轨道，“范”就是一定的范围。“任持不舍自相”就是指万法恒时持有自己的体相而不舍弃。这句话是说，万法看起来都有它固定的体性相状，决定自住不会逾越自身的范畴。因为如此，我们能生起对万事万物的了解：桃红柳绿、山高水长、张肥李瘦、古今十方……我们能一一予以辨别。

那么，这一切是不是像显现的那样，任持着它自己的体性？比如眼见一张桌子，真实中也这样存在吗？显现识前的长、短、方、圆等，真实中有没有这样的形状？

或者十、百、千、万等数量，上、下、左、右等方位，真实中存不存在这些？没有详细观察，每个法看起来有它自己的相状，但这只是按照妄识前的显现而得出的粗浅认识，真正以理观察，这些法并不是自己独立存在，都是依他而起，所以都无自性。

最初听“无自性”会觉得难以理解，不知道“无自性”到底在说什么。这样不开窍，是因为没有观察种种色法和心法如何产生，没有见到一切法依他而起、依他假立，心就一直无法契入“无自性”。

其实，幻化八喻就是在指示万法无自性。清澈河水与空中明月，当空幻因缘和合，随之水中现起了皎洁月影，水月这样的假相怎么可能有自性呢？它不可能存在独立自体。这就像套公式，其他色法、声音等都可以这样作观察。比如看电影的时候，放映机上没有电影，幕布上没有电影，单独每一束光线里也没有电影，虽然如此，但是当灯光透过胶片投在幕布上，以因缘和合的作用力就现起电影。这样一种因缘和合幻出的假相，怎么可能有主宰性呢？我们试着划一根火柴，火柴盒磷片上没有火，火柴头上也没有火，手的动作上也没有火，但是火柴头和磷片一摩擦，立即就幻现出火来，这也是因缘合成的假相，并不是有主宰性的法。

总之，有情根身及其所依的器界，内在种种心王、

心所，都是依他而幻起，都无自性，这叫做“法无我”。

一切最胜故，与此相应故，二所现影故，三位差别故，四所显示故，如是次第。

有人问：为什么五位中先讲心王，再讲心所，之后讲色法，然后是不相应行法，最后再讲无为法呢？

答：这样次第宣说的原因是：心王在一切法中最殊胜或者最主要，故在首位宣说。心所跟心王相应而起，故在第二位宣说。色法是心王、心所这二者所现影像，故在第三位宣说。不相应行法是心王、心所、色法这三者的分位差别，故在第四位宣说。无为法是相对心王、心所、色法、不相应行法这四者所显示，故在第五位宣说。

此申明百法列为五位之次第，即显离心别无自性，故一切惟心而无实我实法也。

这样阐明百法排成五位的次第，是从总的方面显示，离心以外万法并没有什么自性。所以说一切唯心，没有离心外真实的我和法。

这里明示了百法列为五位的用意——显示万法唯心。第一类是心王——八种识；第二类是与心王相应的一系列心所；第三类是心王和心所所现的色法影相；第四类是心王、心所、色法三者的分位差别；第五类是前四者所显示。由这安立五类法的道理观察百法，就会得到很肯定的认识：万法唯识，识外无法。

我们过去感知外部世界的千差万别，认为心只是一点点，心外有无数的法。学了百法明门论，知道原来这是一种错误观念，一切法其实只是我的心，心外再没有什么法。如果知道一切唯心，在认识上就有了根本性的转变。过去将无量无边的法看成像虚空一样广大，把自己的心看成空中一片云，现在认识到万法唯心，知道万物都是心识的现相，一切都是心的幻变、心的假立，就不再认为这一切离心别有自性。

心法，于一切法中最胜，由其能为主故，此能统一一切法也。

一切法中，心王最殊胜、最第一。由心王能做主的缘故，说它能统领一切法。因此知道佛法以心为主，不像唯物论以物为主。

物质只是心的影相，怎么能以心的影相为主要、为中心呢？唯物论从根本上就颠倒了。如果认为物质看得着、摸得着，享受五欲本身就是乐受，有了这些偏执的观念，当然就会以物质为中心，认为享受物欲才是最现实的。这样看重物质、崇尚物质，使得人类物欲急剧膨胀，这就导致了人类迅速物化。这样本末倒置的结果是，人们越来越背离真相，内心变成了一片荒漠。

心所有法，即与此心相应，故不离心也。

心所是心所有法的简称。它是与心王相应而起的种

种心理活动以及心理作用。因此，离开心没有独立存在的心所法。

色法，即是心及心所二者所现之影，故不离心及心所也。

山河大地等色法是什么性质呢？答：一切色法是心王和心所二者所现的影相。离开心王和心所，没有独立存在的色法。

色法与心王、心所关系：心王和心所是能现起山河大地等色法的作者。就像放映机，投放出各种色、声等的影像，色法是心王和心所投出的影相，所以离心外没有独立存在的色法。

不相应行，即是依于心、心所、色三者之分位差别而假立，故不离心、心所、色也。

“不相应行”是依于心王、心所、色法三者，就其不同分位差别而假立的，所以不是离开心王、心所、色法而单独存在。

比如从生到死之间，今生一期生命的心识相续，对此心识流程可以假立生、住、异、灭等各种分位。如果扩展到无始流转，就能对此安立无量生的各种分位。这样就明白不相应行法只是依心识的分位差别而假立，并不是在心识之外另有什么不相应行法。

无为法，即是心、心所、色、不相应行四有为法所显示故，亦与四有为法不一不异也。

无为法就是由以上心王、心所、色法、不相应行法这四种有为法所显示，所以与这四种有为法之间既不是一体，也不是异体。

第一心法，略有八种：一眼识，二耳识，三鼻识，四舌识，五身识，六意识，七末那识，八阿赖耶识。

心性离过绝非，尚不可名之为—，云何有八？若论相、用，浩然无涯，今就有情分中相、用最显著者，略有八种。

若有人问：既然心性离过绝非，没有定相（边）可得，连“—”都没有，怎么会有“八”？又怎么说有“八”识呢？

回答：从实相上讲，心性确实离一切相，连“—”都没有，更不会有“八”。然而心体不是断空，在由体而显现的相状和作用上观察，心上的相状和作用确实浩然无涯，无量无边。这里就有情位，最显著的相状和作用，简略地说心有八种。

那么是哪八种呢？具体如下：

依于眼根，了别色尘，名为眼识。

依于耳根，了别声尘，名为耳识。

依于鼻根，了别香臭，名为鼻识。

依于舌根，了别滋味，名为舌识。

依于身根，了别痛痒寒热等触，名为身识。

依于意根，遍了五尘，亦能分别落谢影子，亦能通缘过去未来，名为意识。

这里先说前六识。对照论文，我们可以通过内观，在自心上体认这六种识的体相和作用。

首先，心依于眼根而能明了识别青、黄、赤、白等颜色，长、短、方、圆等形状，这一类了别的心就叫“眼识”。如果我们没有睡着，通过正常的眼根、光明、空间等因缘，就能看到形形色色的事物。透过这个现象可以觉察到，自心有一种明了识别万物颜色和形状的能力，就像现在看屋子里的东西，无论看什么都清清楚楚的。这样对物体颜色、形状了然识别的心，就叫眼识。

其次，我们也有耳识。比如听到音乐、说话的声音、汽车喇叭声等，我们有能明了识别这些声音的心，这种了别的心就叫耳识。

三是鼻识。对香、臭、焦、霉等的气味，当时就能明了识别，这种了别的心就是鼻识。

四是舌识，比如对茶饭的酸、甜、苦、辣等味道都会明了识别，这种了别的心就叫舌识。

五是身识，身体接触砂石的粗糙感，感受丝绸的柔软，或者感觉冷、热、痛、痒等，像这样对于种种触尘能明了识别的心，就叫身识。

六是意识，因为任何事都可以作为它分别的对境，所以它的认识范围比较宽广，可以说意识有无穷的分别空间。第六意识能分别色、声、香、味、触这五种境相，而且不单对现在的境能作分别，对过去和未来的法也都能作分别。但意识不能直接缘取色、声等五境，它是在前五识取了五种境相之后，再对五尘落下的影子作分别。平常坐着想入非非、回忆等等，这些都是第六意识在起作用。

前五识所依五根，皆是净色。此第六识所依意根，则是心法。

八识中，前五识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识）所依五种根都是净色。比如，眼根以眼中的一分净色为体性，就像净醍醐，有这个根才能生眼识，这个根损坏了，就会失明。第六识所依的意根是心法。就像识依眼根生起，叫“眼识”。由于第六识依于第七末那识而起，第七意是生起第六识的所依，称为意根，也叫“意”，所以第六识叫“意识”。

此之意根，从无始来，内缘第八识之见分，虚妄执为实我实法，故名为末那识。梵语末那，此翻为意，由其恒审思量为性相故。

能生第六意识之所依或意根，从无始以来向内缘取第八识见分，虚妄地执为实我、实法，所以叫做“末那识”。梵语末那，翻译为“意”，因为它以“恒审思量为性相”。这里“恒”是恒常，“审”是审察。

八识都有思量的意义，前五识是非恒非审的思量，第六识是审而非恒的思量，第八识是恒而非审的思量，只有第七识是亦恒亦审的思量。对七识加上“恒审思量”两字是为了区别其他识。

然前六识时起时灭，喻如水波；第七末那，无始相续妄执我法，喻如水流；阿赖耶识，则喻如水。

然而前六种识如水波，时起时灭。第七末那识从无始以来不断地执著我、法，就像迁流不断的河水。而阿赖耶识则比喻为水。

相比第七识的长时相续，眼等前六识不是任何时候都生起，只有根、境、识聚合的时候才起作用，比如看电影，当时眼识在了别影像，耳识在了别声音，第六识在分别，时过境迁，这些识就都不复存在了；舌识也是吃饭时才现起，不吃饭就不现行。这就像水波只是暂时随风兴起，风平则止息。第七识恒时相续，就像水流。而阿赖耶识就像水。

梵语阿赖耶，此翻为藏。具有能藏、所藏、执藏三义。

第八识，梵语阿赖耶，译为含藏。有三层意思：一、

能藏，二、所藏，三、执藏。

“能藏”是说，就像宝库能储藏金、银、琉璃、玛瑙等各种宝物，阿赖耶识能含藏变现万法的种子或功能，依靠它能现起心王、心所、器界、根身等。它是一切种子所依的缘故，也称为“八识田”。换句话说，凡是现行出来的法，它的种子就藏在阿赖耶识田里。

“所藏”就像宝库所藏的是金、银等物品，第八识所藏的是一切法的种子。

“执藏”，好比守卫执著宝藏一样，第八藏识被第七识所执，也就是第七识一直执著第八识的见分为我。

下面解释建立阿赖耶识的原因。

若无此识，则根身是谁执受？器界是谁变现？一切善恶漏无漏种是谁摄受？且如吾人疲倦熟睡，梦想俱无之时，前六转识俱不现起，若无此识，岂不同于死人？既无梦无想，仍非死人，验知必有此第八识。与第七识微细我执，仍自俱转。

如果不承许阿赖耶识，只承许有前六识的话，在逻辑上就会出现一系列问题。我们无法解释由谁来执受这个根身？由眼、耳、鼻、舌等来执受吗？从入胎到现在为止，谁在支配日夜不断的生理活动呢？我们没有去管这个头发，头发自己在生长。我们没有去管体内怎么消化、排泄，怎么生白血球、红血球，乃至无量无数的生

化反应？难道一切无因无缘能出现吗？当然不可能，无因能生的话，虚空应该可以生莲花了。既然有因缘才出现这些现象，那到底是由谁来执受呢？事实上，这一切的背后是阿赖耶识在作用，它有执受这一切的能力。实际是内的阿赖耶缘起，使这些法毫无紊乱地依循次第而现行。不承认阿赖耶识是解释不通的。

其次，由谁变现山河大地等器界法？诸如长江黄河，三山五岳，草原森林，大洲大洋等，不建立阿赖耶识，就没办法解释这些显现从哪里来。广大的器世界显现不可能无因无缘出现，也不可能由心外的造物主创造。就像梦心能变现山河大地，这一切都是阿赖耶识器界种子成熟时变现出来的。

再说由谁摄受一切善恶、有漏无漏的种子？一旦造作善业、恶业，造完势力就尽了，第二刹那的种子储藏在哪里呢？这个种子应当相续存在，不然种子断灭了，后面怎么会丝毫不爽地感果呢？所以要解释由谁摄受善、恶等业种子的问题，这也非建立阿赖耶识不可。

在极度疲劳酣睡的时候，不但眼耳等前五识没有作业，第六识也不生起，连梦都没有。如果只承许人有六识的话，由于酣睡位没有六识，人应当成了死人，但事实不是这样。既然酣睡位无梦无想，也并不是死人，这就证明，虽然前六识都没有现起，第八识和第七识微细

我执一定还在运转。否则没有第八阿赖耶识，不是变成死人了吗？

以下从反面论证“阿赖耶识空无自性”。

然此第八识，决非实我实法。若是实我实法，则应常无变易。而此识者，乃从先世引业所招，名异熟果。既从业招，便非常住。又善业则感天人乐报，恶业则感三涂苦报，往来六道，犹如车轮，变形易貌，曾无一定，岂是实我实法哉？

然而这个第八阿赖耶识，决不是实我实法。假如阿赖耶识是实我实法，就应当永远保持不变。（因缘所生的法缘聚时才有，缘散就没有了，所以缘生法没有独立的自性。所谓有自性，是指自性成立而不需依仗其他法，相对而言，这样的法自性本自成立，不依赖他缘，就没有“缘散而灭”这回事，这样的法应当永远保持不变）。而阿赖耶识是宿世引业所招的法，叫异熟果，既然是从宿业因缘招感，便不是常住。

第八识有三个名称：一切种识、异熟识和阿赖耶识，这三个名称分别是针对第八识的因位、果位和体性而安立的。因位熏种子，第八识就称为“一切种识”；由过去世引业所感招，果位从八识现起根身器界，所以就称之为“异熟识”。说到底阿赖耶识只是一个因果之流，是因位和果位前前后后相续而已，再没有别的什么。这

样观察下来，就知道阿赖耶识是相似相续、非常非断。

（“相似相续”就是同类相续的意思。这个词组造得很好，能一下子体会到非常非断。也就是说，前后只是相似，所以不是常；前后辗转相续，所以不是断。）

这里观察的切入点是：异熟识既然由前世之业招感，由因缘决定，那就只显现一个刹那，绝不可能因缘灭了，还能自主安住到第二刹那。由阿赖耶识是因缘所生法，随因缘而转，缘散即灭，所以果位识不是常恒不变的法。

下面举声音和电影两个例子，说明“因缘所生法都是刹那灭的体性”。

以意念运转口舌等发音器官，说出一个“阿”字，这个声音能够无条件安住到第二刹那吗？不可能，因为由意念与发音器官等因缘和合才出现这个声音，这些能生因缘聚合后就消失了，所生的声音“阿”也只是显现一下就没有了。当产生声音的因缘已灭，不可能还持续显现同样“阿”的声音，所以因缘所生的“阿”是刹那灭的体性。

电影也明显地具有刹那灭的体性。放映机底片不断地播放，银幕影像也随着变化。每一刹那底片、光线因缘和合，银幕上就幻出一刹那的假相，过后什么都没有了。这里观察：如果影相自性存在，应当留在银幕上，

但第二刹那过后它就无影无踪了。所以，影相不能无因继续住到第二刹那。

就像这样，既然第八识是由宿业所招，缘散即灭，它肯定不会无因无缘继续同样的相，所以阿赖耶识也是有为法，也是刹那灭的体性。

又善业则感天人乐报，恶业则感三涂苦报，往来六道，犹如车轮，变形易貌，曾无一定，岂是实我实法哉？

造了善业，善因种子就熏在八识田里，逐渐成熟而感招天界安乐的果报。相反，如果造很重的嗔心等恶业就会种下三恶趣的种子，报应现前时就显现刀途、火途、血途等极其恐怖、惨烈的苦报。众生这样不断随业往来六道，犹如车轮旋转，每一世体形容貌各不相同，这怎么可能是实有的我、实有的法呢？

有情生命从哪里来？以无明造业的第二刹那，阿赖耶识田里就熏下种子（或熏成了因位识）。如果以爱、取滋润成为有支，就让种子成熟为果位识。依靠这个果位异熟识的力量，牵引着心投入父母精血中，就成了名色。之后，由八识田中种子的力量，推动一个个阶段的运行，乃至完成整个进程。简单地说，识现行就会不断地往识田里熏种子，种子成熟又生起现行，以现行再次熏习种子，这样辗转不断，就形成了因果相续，而导致长劫轮回。

由谁变现三界无量无边的假相呢？由阿赖耶识中所熏种子成熟的力量，变起根身器界无量的现相。比如善业成熟，会出现天人光耀的身体、美妙的受用、天界的宫殿、园林等显现；一个人对着虚假的财富不断地生起贪求、追逐的心理和行为，这样不断地渴望、希求，心上一个个妄念持续作用，最后真的会在心前变现出焦渴的饿鬼世界。但这一切根身器界只是心前的境相，就像梦的习气成熟，能变现各种梦境一样，这由妄想变出来的天界、饿鬼，说到底也只是假相。

就像因位心串习了种种习气，习气成熟，果位梦中就会变现种种虚妄的显现。无始轮回以来，由于八识田所熏各类种子的功能相继成熟，所以就一生又一生不断地变异着，轮回里众生没有固定不变的身形，今生相貌庄严，来世变得很丑陋。众生不断地轮转六道，转换着一个又一个生命形态，有时转成天人，有时又堕落成贫贱的乞丐。

阿赖耶识是整个轮回的作者，是它变现各种根身器界的假相，上演一幕幕戏剧，每一幕都是因缘所生，都没有什么实有的自性。虽然轮回因果全无自性，但只要八识因果相续没有中断，轮回变异就会不断显现。所以，通达阿赖耶缘起的真相，就会真正悟明没有实在的人、实在的法，一切只是自己的妄想而已。

第二心所有法，略有五十一种，分为六位：一遍行有五，二别境有五，三善有十一，四烦恼有六，五随烦恼有二十，六不定有四。

心所有法，亦名心数。与心相应，如臣随王，如仆随主，故名心所也。此应甚多，今略明六位五十一种，举相用之最著者言耳。

心所有法，这类法数目众多，也称为心数。它与心王相应，就像臣跟随君王，仆人跟随主人，它是心王所拥有的眷属，所以叫做心所。

本来心所有法非常多，这里只简略地说明六位五十一种心所，是举出相状和作用最显著的方面来宣说。

一遍行五者：一作意，二触，三受，四想，五思。

具四一切，名为遍行。谓遍于善恶无记三性，遍于三界九地¹，遍于有漏无漏世出世时，遍与八识心王相应也。

¹ 九地：一、五趣杂居地（欲界的地狱、饿鬼、畜生、人、天（六欲天）等有情杂居之所）；二、离生喜乐地（色界的初禅天）；三、定生喜乐地（色界第二禅天）；四、离喜妙乐地（色界第三禅天）；五、舍念清净地（色界的第四禅天）；六、空无边处地（无色界第一天）；七、识无边处地（无色界的第二天）；八、无所有处地（无色界的第三天）；九、非想非非想处地（无色界第四天——即有顶天）。

六位（类）心所中的第一位（类），叫做遍行心所。总共有五个：一、作意；二、触；三、受；四、想；五、思。

由共同具有四个遍行的特点，故称为“遍行”心所。

- （一）遍行在一切善、恶、无记三性当中；
- （二）遍行在三界九地一切处；
- （三）遍行在有漏无漏、世出世间的一切时中；
- （四）普遍与八识心王相应。

一切心中决定有这五个遍行心所，起则同起。

一作意者，警觉心种，令起现行，以为体性。引现起心，趣所缘境，以为业用。

一、作意心所，以警觉心里的种子而令它现行为体性。之后，引着已现起的心，趣向所缘境是它的作业、作用。

这就像战争年代，敌方的飞机飞临某个城市的上空时，防空警报一拉响，大家马上就警觉起来，然后纷纷往防空洞里逃。好比心未生起的时候，作意警觉内心的种子使得现行起来，之后就引着心趣向所缘境。

如果没有作意，我们就会视而无睹、听而不闻、食而不知其味。只有作意推动心才会趣向所缘境。同样，对着荧屏，起了作意，开始引着心趣向荧屏上的影相，这才注意到了上面播出很多人、车或大街等的境相。假

如心不在焉，无论荧屏上面显现什么，自己都一无所知。这种现象就是因为作意心所没有启动，如果心已经作意了，心就往所缘境那边去缘，就开始注意，上面演些什么都会知道。如果心不在焉，就不知道在演什么。

二触者，于根境识三和之时，令心心所触境，以为体性。受想思等所依，以为业用。

二、触心所，就是指当根、境、识三者和合时，使得心和心所触及境界。它的业用是成为受、想、思等的所依。

触不单是像手碰到桌子那样的身体接触。这里要按广义来理解，比如眼根正常，眼前有电视、又起了眼识，这三者和合的时候，就使得心分别种种色法的影像，这就是眼触。听到了也叫接触到了，看到了也叫接触到了，一件事感动自己也叫接触到了。凡是根境识和合时，心取到了境相，就叫做触。

触的作用是成为受、想、思等所依。意思是说，以触为所依，就生起受、想、思等。没有接触哪有感受呢？哪有思想、行动呢？一触到就有受，首先接触了才会生起受、想、思等，没触到就没有受等，比如手指一触到开水，马上生起苦受，有了受就起“好烫！”的想，有了想，就有思——役使着心赶紧把手收回。

三受者，领纳顺、违、非顺非违境相，以为体性。起于欲合、欲离、欲不合不离之爱，以为业用。

三、受心所，以领纳前境为体性，对于顺心的境、违心的境、非顺非违的境领受，相应生起欲合的爱、欲离的爱、欲不合不离的爱为业用。

根境识和合，心触到境相，由受领纳这个境。依靠三种不同境分别生起苦、乐、舍三种受。具体来说，当根境识因缘和合时，领纳顺心的境就生起乐受；领纳不顺心的境生起苦受；领纳非顺非违的中庸境生起舍受（不苦不乐的受）。

进一步以这三种受为因缘，会生起三种爱。

在领纳合意的境时，立即生起想合上去的爱，心会耽著在上面不愿离开，这种烦恼叫做“不离爱”。每一次遇到合我们心意的境界，对我们就会有一种吸引力，不由自主地，我们的心就会合在境界里。就像狗看到最喜欢吃的美味骨头，它的眼光就死盯着骨头不放，主人把骨头扔在面前时，它迫不及待地扑上去。像这样就是起了想啃骨头的爱，叫做“不离爱”。

我们厌恶与心意相违的境。这个境或者是某个讨厌的人，或者是某件不喜欢做的事，或者是某一种很恐怖的环境。当它一出现的时候，自己非常不愿意接受，就会生起想避开的心，这一种心叫做“乖离爱”。比如遇

到与自己有矛盾的那个人，坐在他身边感觉非常难受，所以一看到他，就生起想避开他的心，这一种烦恼叫做“乖离爱”。如果是自己特别喜欢的人，就很想凑在他旁边坐，这一种烦恼心叫做“不离爱”。

又比如，做了某一件事有成就感、有荣耀感，或者做起来特别舒服，很有乐趣，就特别喜欢做，会主动请求“让我来做”。为什么会有这样的心呢？就是因为做这件事有乐受。如果换一件事，做起来很失败、很没面子，或者非常麻烦，要吃很多苦头，这样不合你的心愿就没有意愿做，想方设法地推脱，甚至干脆溜掉，这种烦恼叫做“乖离爱”。无论穿衣服、吃东西、参加活动、做某些事、交往某些人，只要一接触，就会有受产生，紧跟着就有内心欲合、欲离、欲不合不离的三种爱发起。这就是由触而生受，由受再引起爱，而这个爱就是生死根本。

第三、起不合不离的爱，就是心前出现境相的时候，心里不想合上去，也不想避开，是一种不合、也不离的中间状态。这样就是起了第三种爱。

以上这一切都叫做爱，它是以受为所依而生起的，没有受，绝对不会无缘无故地生爱。生爱都是依于感受而产生的，有乐受滋味就不愿离开；有苦受就想远离；不苦不乐，就会保持一种中间状态。

四想者，于境取像，以为体性。施設种种名言，以为业用。

四、想心所：就是取境界的种种相。“想”字是“心”上有一个“相”，就是心里取相的意思。我们常常取种种境相的心就是想。

作用：对种种境相施設种种名言，如这是善、那是恶，这是男、那是女，这是自方、那是敌方等。比如，从小父母教我们认字时，先画一个尖尖的山，再说这是“山”。我们就取这个山的相，而对它施設“山”的名言，以后只要眼见这种形象，口里就会说“这是山”。就像这样，想心所的作用就是对不同境相施設种种名言。

五思者，令心造作，以为体性。于善恶无记之事役心，以为业用。

五、思心所：以“使心造作”为体性。作用是：驱使着心，对于善事、恶事或无记之事发起行动。

思心所是造业的根源，起了思心所就开始役使着心做出行动。比如小偷见到金条后，考虑怎么去偷，这个思心所就役使着他的心去造偷盗的业。

二别境五者：一欲，二胜解，三念，四三摩地，五慧。

所缘境事多分不同，缘别别境而得生故，名为别境。

六位（类）心所中的第二位（类），叫做别境心所。有欲、胜解、念、三摩地、慧五种。这五种心所所缘的境各自不同，只有缘各类特别的境才产生，比如缘所乐境而生欲，缘决定境而起胜解等等，所以叫做“别境”。

一欲者，于所乐境希求冀望，以为体性。精勤依此而生，以为业用。

一、欲心所：对所爱乐的境，心里希求、期望。作用：依止欲心所，会发起精勤。

常说“信为欲依，欲为勤依”，就是指信、欲、勤这三者以前前引生后后。如果真正生起了信心，马上会起希求的欲，起了希求的欲，就会精勤地修作。

二胜解者，于决定非犹豫境，印可任持，而为体性。不可以他缘引诱改转，而为业用。

二、胜解心所：对于一类已经决定了的、非犹豫的境，内心印可、任持而为体性。作用：不被其他因缘引诱而改转。

胜解是中性词，包括好和不好等的各种种类。胜解的所缘境唯一是已经决定了的、不再犹豫的境。它的心理状态是印可、任持。“印”是决定，“可”是认可。心里完全确定，就像已经盖了印而决定了那样；“任持”

就是不会被其他因缘影响，在心里牢固地执持。比如，平常提到的胜解信是对于佛法生了决定的信解。

三念者，于过去曾习之境，令心明审记忆不忘，而为体性。定之所依，而为业用。

三、念心所：对于过去曾经熏习过的境，使得心里对它明记不忘作为体性。作用：成为定的所依。

就是说，如果能够很清楚地记忆曾经经历或熏习过的境，这种心就是念心所。如果心里忘记了，就叫失念。心里明记不忘三摩地的教言，才能得到禅定，依念的作用而生起禅定，所以“念”是得到禅定的所依。

四三摩地者，此翻为定。于所观境，令心专注不散，而为体性。智依此生，而为业用。

四、三摩地：此方翻为定，就是令心专注于所观境而不散乱为体性。作用：是成为产生智慧的所依。

如果对于所观的境能令心专注，不散乱在其他境缘上，这一种心所就叫做“三摩地”。有了三摩地，就能由定发慧，使智慧明了。好比一盏油灯被风吹动，灯光就忽明忽暗、摇曳晃动，如果用灯罩罩住了灯，不再被风吹动，灯火逐渐稳定，灯光就显现出来。

五慧者，于所观境，简别抉择，而为体性。断疑而为业用。

五、慧心所：对所观的境以心简别、抉择为体性。
作用：断除疑惑。

比如所观境是苦谛，心里对苦苦、坏苦、行苦各是什么体性，有一种简别和抉择，就是慧心所；所观境是诸行无常，对于“因缘所生法都是刹那灭的体性”，心里有一种简别和抉择，就是慧心所。

反面也就知道，如果没有对所观境简别、抉择，就没有智慧，没有生起智慧，就难以断除疑惑。比如对有漏皆苦、诸法无我等，最初需要从各方详细抉择，这样才会断掉心里的疑惑。如果没有作抉择，疑惑始终存在，就难以生起定解。

三善十一者：一信，二精进，三惭，四愧，五无贪，六无瞋，七无痴，八轻安，九不放逸，十行舍，十一不害。

六位心所的第三位（类），叫做善心所。从信到不害之间有十一种。

这些就是修心的目标，内在修出了这十一种心，就随时随地得利益。如果能使这十一种善心所发动起来，那一定能成办现前和究竟的一切义利，因为唯有善心才能出生功德。

能为此世他世顺益，故名为善。

能利益自他的此生和来世，因此这些心所称为“善”。

一信者，于实、德、能，深忍、乐欲、心净而为体性。对治不信，乐求善法，而为业用。

这十一种善心所，以信心为首。因为“信为道源功德母”，有了信心就能产生和长养一切白法，所以把信心放在第一位。

信心所：就是对真实义以及功德、功能这三方面，内心深深忍可、爱乐希求、心无疑清净为体性。（“忍”，意思是不动摇。）

作用：对治不信，以及爱乐希求善法。

以上总说信“于实、德、能，深忍、乐欲、心净”，下面对此分成三点作解释。

谓于诸法实事理中，深信其为实有而随顺忍可。复于三宝真净德中，深信而生喜乐。又于一切世出世善，深信其有力能得乐果、能成圣道，而起希望之欲。

第一、对诸法真实的事相和理体，坚信实际就是如此，没有二话可说。心随顺这样的意义、认可而不动摇，就是胜解信或深忍信。

比如说极乐世界色、声、香、味等的万德庄严，即是事相。这一切显现的本源——真如妙心，称为理体。详细地说，从佛的妙心流出所有依报庄严及种种妙用，

所以称佛的妙心为“体”；这些千差万别的事相，由理而成，所以也称它为“理”。像这样，对于佛智慧和悲愿所成就的极乐净土，无论从事相上还是理体上，心里都有一种认可、无法动摇的坚信，就是“胜解信”。

第二、对于佛宝、法宝和僧宝真实清净功德，有一种很深的信解，由此会生起欢喜爱乐的心，这种信心就是清净信。比如我们听到佛宝、法宝、僧宝种种极其殊胜的功德时，心里没有疑惑，没有烦恼污染，这样一种很清净的信心，就叫“清净信”。

第三、对于一切世间和出世间善法，深信只要实际做到，那么每一善法都会有作用，一定能得安乐的结果，乃至能成就圣道。由于认识了善法的作用，知道这些特别殊胜的利益，就发起希求行善的欲乐。这种信心叫做“欲乐信”。

比如学习很多讲因果的经论、公案，相信好人有好报，自己也愿意行善，这样的信心就叫“欲乐信”。如果从苦苦、坏苦、行苦相续不断，识破轮回为纯一苦性，就会迫切想求得解脱。如果又有幸听闻净土法门，特别相信弥陀愿海能加持众生迅速解脱成佛，知道以至诚心念阿弥陀佛名号，就一定能得到各种不可思议的利益。这样发起持佛名号的意乐，发起欣求往生的心，都叫做“欲乐信”。

这样正面懂了，反面也会很清楚。比如现代人很多没有因果观念，对于布施、护生等的善行就没有意乐。有些人乐于助人、行持人天善法，却没有希求解脱的意愿。究其因，还是对于“修出离心、守持别解脱戒、修习人无我，能够彻底断苦、灭集，得到永久的安乐”，他心里没有真正相信。

总之，上面讲的“于实、德、能，深忍、欲乐、清净为体性”，所缘有三个方面，“实”是指真实的事和理，“德”是指佛宝、法宝、僧宝的真实功德，“能”是指善法具有能生安乐、能得圣道的功能。缘这三方面产生三种信心：缘事实、真理深忍于心的信心，叫做胜解信或深忍信；缘善法能生安乐、能得圣道的功能，生起好乐、希求行善的信心，这就是欲乐信；对三宝的功德有清净的信心，这是清净信。

由斯对治不信实德能之恶心，爱乐证修世出世善。

信心有两点作用：一、能对治不信的恶心，包括不相信真实事理、不相信三宝功德、不相信善法功能。二、能引发好乐欢喜心，积极修证世间和出世间的善法。

二精进者，于断恶修善事中，勇猛强悍而为体性。对治懈怠，成满善事，而为业用。

二、精进心所：在断恶行善方面，心勇猛、强悍为体性。“精”就是精纯、无杂乱。“进”是修善法上不断

上进。精进心的状态是勇悍无畏，“勇悍”就是内心勇猛进取，而无怯弱、畏惧。

在善法上勇猛强悍，才叫精进。如果积极造恶、非常投入地做非法行，这样百分之百是烦恼，这叫做懈怠心。因为做非正法的事，积极投入，那在做善法上决定是消极懈怠的。对这种狂热的烦恼病态，很多人“身在病中不知病”，根本不知道什么叫懈怠烦恼。人们通宵达旦地打麻将、狂歌劲舞，连续几个小时在网上放逸、散乱，这些都在猛烈地造生死业或恶趣业，实际上已经落入非常严重的懈怠中。

精进的作用有两种：一是能对治懈怠；二是能完成善事。精进和懈怠势如水火，发起了精进心，当时就能对治懈怠。而稍稍放松警觉，放任懈怠，它就会不断地现行和增长，严重地损坏精进心。

三惭者，依于自身及法，生于尊贵增上，由斯崇尚敬重贤善，羞耻过恶而不敢为，以为体性。别则对治无惭，通则息诸恶行以为业用。

世间人很笼统地认为惭愧是一个，其实，惭和愧是两种心所。“惭”的体性：以尊重自身或尊重教法的增上力，崇尚、敬重贤善的行为，羞耻过恶而不敢做。

尊重教法并且自尊自重，这样的心力增上，才会生惭愧心。世人以道德观念知道杀、盗、淫是卑鄙、可耻的

事，自己愿意做一个高尚的人，耻于造罪，不屑于恶行，这就是具有惭耻心理。以这样自尊的心，会常常提醒自己：我是已经发了菩提心的人，曾经誓愿要利益一切众生，怎么能做伤害众生的事呢？我是受了清净戒律的人，怎么能做破戒的事呢？……常常这样想，就会崇尚贤善的行为，以造恶为耻辱，不愿意为非作歹。

出于尊重教法会想：我已经听闻法理，知道这样的心是烦恼，做这种事是造生死业因，怎么还敢放逸而随心所欲呢？我已经知道奢侈浪费会消减自己的福报，而大量的消福又会折尽自己的寿命，怎么敢不节俭呢？我已经知道我执是轮回的根本，不能包装自我、表现自我，扩散这像癌细胞一样的行为，怎么能那样放肆呢？……像这样出于尊重教法的一股力量，使得心里崇尚如法的行为，以违背教法为耻，不敢造恶，这也是惭耻的善心。

惭心所的作用有通、别两种。以耻于造恶的心理，能约束自己不去造恶，就能止息各种恶行，这是它的共通作用。以尊重自身和法，崇尚贤善行为的心理，能对治无有惭耻、敢做下劣行为的心理，这是惭心所的特别作用。

四愧者，依于世间他人诃厌增上，轻拒暴恶，由此羞耻过罪而不敢为，以为体性。别则对治无愧，通亦息诸恶行，以为业用。

愧心所：依靠世间舆论呵责、唾弃的影响力，自己心里蔑视、拒绝暴恶的恶事。这样以畏惧世出世间圣贤等呵弃的力量，羞耻罪恶而不敢做，就是愧的体性。

“轻拒”表示两个不同状态，“轻”就是心里鄙视造恶的行为，“拒”是拒绝恶行。比如看不起吃喝玩乐虚度光阴，心里不愿意这么做，这就叫“轻拒”。鄙视欺世盗名、损人利己、杀盗淫等的恶行，拒绝加入非法行列，由这样的心态羞耻造恶、不愿造罪就是“有愧”。

产生愧心所的前提是“依于世间他人诃厌增上”，就是对舆论公德指责、厌弃的事物，自己以“诃厌”的作用力，觉得那确实很不道德，而生愧心。这个心理状态是：如果我做这些事，父母师长不高兴，正直的人看不起我，众人一定会谴责，会被人唾弃，我还有什么脸活在世上？所以我不能那么做。或者，佛菩萨、护法神都不喜欢造恶的人，如果我这样做，他们肯定会斥责我，造这样的罪业，不但无法成就，而且一定会堕落。由于特别害怕谴责、害怕失掉名誉而不敢造恶。

“愧”的作用：也有通、别两种。共通的作用：心里有愧就会停止不好的行为。特别的作用：对治无愧，就是能对治造恶无羞耻、不脸红，不怕舆论谴责的“无愧”心。如果做各种恶行时，毫无羞耻感，那就会无恶不造，人变得禽兽不如。相反，愧的心理一生起，当下

就能消除无愧。

五无贪者，于三有及三有资具无所染著，而为体性。别则对治贪著，通则能作众善，以为业用。

五、无贪的体性，不贪轮回果和因，也就是丝毫不贪恋、染著三有诸法以及三有之因（“资具”，意思是因）。

世人所谓“不贪”只是不贪财，算是无贪善心的一种。佛法中“无贪”善心范围很广，真正的无贪既不染著欲有、色有、无色有任何乐果，也不贪染执著任何三有之因。

一个人有没有无贪的善心，可以一项一项观察分析，比如看到一些美味零食，会不会流口水？是不是一直很想看电视连续剧、球赛、娱乐节目？会不会对金钱、美色、饮食、衣服、房子、车子、权力、地位、名誉等动心？会不会放不下感情？……面对花花世界声色犬马，贪婪迫切地希求、顿生爱恋就是贪的表现。如果对一切都心无所著，这就是真正无贪的善心。这样不染著色、声、香、味、触五种欲尘，属于层次较低的无贪。如果进一步，对色界、无色界的果位和它的因——四禅八定等，心里没有染著，那就是上品无贪。能这样无欲无贪，自然随顺涅槃。

无贪善心的作用：有通、别两种。特别作用是能对治贪著，共通作用是能积极地进行持善法。

如果没有识破有漏法苦的自性，耽著世间五欲，就会贪得无厌地追求。而一个人追求享受的时候，欲望极度膨胀，整个心思都在贪著五欲上，基本上做不到什么善法。越是沉湎在享受里，就越不会去行持善法；贪著享受的心重，奉献的心就薄。因为贪欲是一种非常自私的心理，追逐享乐的时候，一心只想着要把好东西据为己有，这样习惯了贪，什么都讲条件、讲报酬、讲享受，一旦没有享受，或者稍微辛苦一些，就感觉简直没办法过，这样当然不会考虑长远大局，不会为佛法、众生着想，更不会不辞劳苦，奉献自己利益众生。这其实是轮回的根——我执自私心在作祟。欲心重一分，道心就减一分，离佛法就远一分。凭着这样的心态，怎么修成解脱道和大乘法？所以，修道的 basic 前提，就是要有无贪的善心，放得下世间名利享受，才能做到安贫守（乐）道，少欲知足才堪能夜以继日、孜孜不倦地修行佛法，利益众生。

无贪的作用：心里有无贪的善心，特别作用是能对治贪著，使身心从五欲尘劳里脱离出来。共通作用是能把大量的时间、精力投注在修持善法上，能做更多有意义、利益自他的好事。

六无瞋者，于三苦及三苦资具无所憎恚，而为体性。别则对治瞋恚，通则能作众善，以为业用。

六、无嗔，对于三苦（苦苦、坏苦、行苦）以及三苦资具或苦因，不憎恶、不嗔恚为体性。平常受苦、身心不悦的时候，人很容易生起嗔恚，甚至因冲动而产生可怕的后果。如果有无嗔的善心，就能安然承受逆境，刻苦耐劳，奋发向上。即使经历劳累辛苦，受到各种压迫打击也不会沮丧难过，不会一味地痛苦绝望。有无嗔的善心，无论吃什么苦、遭遇什么困难、受怎样的委屈，心里都能不起嗔恚，不发脾气，保持理智行持众多善法，这是一种很好的品德。

无嗔的作用：也有通、别两种。特别作用能对治嗔恚，共通作用能冷静理性地做很多善法。

七无痴者，于诸谛理及诸实事明解，而为体性。别则对治愚痴，通则能作众善，以为业用。（佛法中“谛”和“实”都是指真实。）

七、无痴，对于佛法四谛等真理，以及轮回、解脱等事实，心里清楚明白。透彻了解这些事理，已经远离了愚痴蒙昧状态。

无痴也有通、别两种作用：特别的作用能对治愚痴，共通作用，能积极地行持各种善法。

什么是轮回？苦乐从哪里来？怎样才能解脱？对这些事理，如果心里糊涂愚痴，什么都不清楚，那就不可能积极投入到善法修行中。相反，具有无痴善根的人，

心里明白事理，会主动地做各种善法，就像睁开了眼睛，什么都看得清清楚楚。有无痴善心就知道什么有益，应该做；什么无益，不该做；什么事暂时、长远有意义；什么事没有意义，反而有害……心里这样一一明辨善恶是非，就愿意将身口意投入各种善法修行。

以上无贪、无嗔、无痴，叫做“三善根”。

八轻安者，远离粗重杂染法品，调畅身心，于善法中堪任修持，而为体性。对治昏沉，转舍染浊身心，转得清净身心，而为业用。

八、轻安，远离了粗重的杂染法，身心调适、舒畅，对于做各种善法都堪能承担，都有能力修学行持，这就是轻安的体性。

“轻”，指远离粗重、污浊的状态，身心轻利；“安”，即于所缘境优游自适，身心安然，通畅无碍。修行人如果没有调整身心，很容易陷入混浊、沉重的状态，如果调整到位，状态转过来了，身心就很通畅，很舒适安稳。从早到晚都能安住修行状态，不论做什么、念什么、修什么都能胜任，并且轻松愉快。

轻安有两大作用：一、能对治昏沉，不会打瞌睡；二、能转化身心，舍掉污浊、粗重，得到清净的状态。

九不放逸者，即精进及无贪无嗔无痴三种善根，于所断恶防令不生，于所修善修令增长，而为体性。对治

放逸，成满一切世出世间善事，而为业用。

九、不放逸：精进心和无贪、无嗔、无痴三善根的综合表现。对于所断的身口意三种恶业，能够谨慎防护，不令它生起，对于所修的身口意三种善业，能够勤修，令它增长，这是不放逸的体性。

什么是不放逸？不放逸的状态如何？不放逸没有单独的自体，它是精进、无贪、无嗔、无痴四者综合而成的心态。有了这四种品德，在断恶上，会时时谨慎地防护身口意，不起恶念、不说恶语、不造恶业。在修善法上，无论加行、正行、结行都能做得很好，乃至微小的善行也会做得很圆满，而且身口意时时勤修善法。这样的心态，就叫“不放逸”。

如果平时放任自己，不加约束，随意口出恶语，心生恶念，身体做各种不如法的行为，这就像对野马毫不管束，随它任意践踏庄稼，类似这种状况，心理放纵自己造恶，放逸烦恼就严重地发作了。不放逸能起到什么作用？有精进的善心，又有无贪、无嗔、无痴的善心，以这四种善心合作的力量，就能把猴子、野马般的狂心制服，使它俯首帖耳，乖乖顺从。这样，对于应断的恶心、恶语、恶行都能予以防护，不让恶产生，也能让心行持应修的善心、善语、善行，确保善法增长圆满。

想达到一切时不放逸，需要很强的精进心，还要具

足无贪、无嗔、无痴的坚固善根，综合这四种心的力量，才能有力地控制住自己的心，能让心丝毫不放逸在恶法方面，而且能从始至终安住于善法上，使得善法昼夜不断地增长。

不放逸的作用：能对治放逸，成办一切世间出世间的善法。日日夜夜不放逸，修行才会有所成就。有一个大家耳熟能详的公案：一位国王对一个死刑犯说：“如果你头上顶一个装满油的碗，绕城一周，油没有滴出来，就免你死罪；只要滴出一滴油，当即处斩。”因为贪生怕死，犯人所有的心思都集中在身体和碗上，从始至终战战兢兢地防护，不让一滴油滴出来。虽然道路两旁有很多美丽宫女在轻歌曼舞，他根本不敢分神，始终没有瞟一眼。就像这样，修行人应该时时小心翼翼地防护自心。这样丝毫不沾染恶法，只允许心运转于善法上的状态，就叫“不放逸”。依靠这样的善心，能完成世间出世间一切善事。

十行舍者，亦即精进及三善根，能令其心平等、正直、无功用住，而为体性。对治掉举，寂静而住，以为业用。

十、行舍：有了精进和无贪、无嗔、无痴三善根，能让心达到平等、正直，乃至无功用而安住，这种心态就叫“行舍”。

“平等”是心远离了昏沉和掉举，安住不沉、不掉的境界，就像天平正好处于平衡的那个状态。（关于“平等”佛法里有很多深深浅浅的解释，这里按这样来解释）最初达到离沉掉的平等状态，之后需要进一步进入所谓心正直境界，就是不需要用力、任心相续，使得心成为了正直性，最后完全纯熟，得到心无功用境界，那时自自然然，无需功用就能保持这样的状态。

行舍的作用：能对治掉举，使心住在寂静状态。

此与五受中之舍受不同，故名行舍。

行舍不同于苦、乐、忧、喜、舍五受中的舍受。不苦不乐的舍受，是受蕴所摄，这里的舍属于行蕴所摄，为了区别，所以称为“行舍”。

十一不害者，于诸有情，不为侵损逼恼，即以无瞋而为体性。能对治害，悲伤怜愍，以为业用。

十一、不害：对有情众生不侵犯、不损害、不做逼恼的事，不害的善心以无瞋为体性。它有两个作用：一能对治害人的心理和行为；二能发起慈悲怜愍有情的心态和行为。

不害反面就是害心，如果心里树敌，就会想给他一点难堪、希望他倒霉，甚至想惩罚他、伤害他……这些害心理是由瞋恚引发出来的。

修行人必须对治、消灭这样的恶心，如果修好了不

害的善心，一旦坚固，就能有力地制止害人的心理和行为，任何情况下都能坚持原则，绝不会做伤害他人的事，而且能生起慈悲怜悯其他众生的心理和行为。

无瞋名慈，不害名悲。与乐拔苦，度生胜用。故体虽一，约用分二。

不嗔恚他人的心，叫做“慈”；不伤害他人的心，叫做“悲”。救度众生时，慈心予乐、悲心拔苦，这两种善心有不同的殊胜作用。因此，无嗔和不害虽是同一个心，但从所起不同作用，可以分为无嗔和不害两种心所。

修行人平常要以这十一种善心为标准，对照自己的心态和行为，观察自己有哪些不足，想方设法弥补完善。如果观察自己大部分都具有，那可以说是很好的修行人。如果大多没有，那就很危险了，说明自己德行有较大缺陷，如果不能改过自新，就不可能生起修行的功德。如果圆满这十一种善心，则无论修什么法都决定有成就。

总而言之，善心是无量利益安乐的根源。修好了这十一种善心所，才是真正利益自己、爱护自己。

四烦恼六者：一贪，二瞋，三慢，四无明，五疑，六不正见。

六位心所，第四位是烦恼心所。对于心烦动恼乱的状态，取名为烦恼。所谓十种根本烦恼是，贪、嗔、慢、无明、疑五种根本烦恼，以及从不正见细分出的五种邪见。

烦躁扰动，恼乱身心，故名烦恼。

烦恼的总相，就是四字——不寂静相。当某种心生起时，有一种不寂静相，这种心就是烦恼。“烦躁扰动，恼乱身心”是具体描写烦恼不寂静的相状，“烦”指心里烦躁扰动，“恼”是说它的作用——恼乱身心。

在娱乐颁奖晚会上，获奖者个个激动得欢欣鼓舞，显得非常兴奋。“太兴奋了”是不是烦恼呢？以佛法的眼光来看，心妄动而不寂静，就是烦恼状态。当获奖者高调炫耀，是慢烦恼现行了。紧紧捧着获奖证书热吻，又是贪烦恼现行。认为“我”光芒四射，是我见烦恼现行。对着观众大献殷勤，不断抛出飞吻，做出各种迷人的表情、哗众取宠，又是谄烦恼现行。这样分析看来，并不是苦闷、生气、嫉妒、忧愁才是烦恼，一般人可能并没有真正认识烦恼，实际上凡是心中烦动恼乱，哪怕很轻微的状况，也都叫烦恼。

因为凡夫常常处于烦恼当中，所以一定要认清什么是烦恼。这可以通过观察各种烦动恼乱来认识，比如自己喜爱的人来了，开始有一点心动，这就叫贪烦恼；或

者某个人来了，觉得有点讨厌他，不愿意接受，这就是起了嗔烦恼。在生气骂人的时候，心里安详寂静吗？是不是烦动恼乱？恨一个人的时候，心里平和寂静吗？是不是烦恼？爱一个人死去活来的时候，心里恬淡寂静吗？在看春晚、看世界杯兴奋狂热躁动的时候，心里淡泊寂静吗？无聊上网东看西看的时候，心里充实寂静吗？狼吞虎咽的时候，心里无欲寂静吗？昏沉迷糊的时候，心里清明寂静吗？虚伪谄媚的时候，心里坦然寂静吗？……这样就看得出，其实心里稍微有我执波动，就已经产生烦恼了，而且烦恼的心态无量无数。

烦恼使身心不适、家庭不和，人与人之间充满矛盾和冲突。任何一种纠纷、任何一种斗争、任何一场悲剧，都是以烦恼现行搞出来的。如果没有调伏对治这些烦恼，各种各样烦恼都会有真实不虚的负作用，小到个人，大到社会危机、国家动乱，乃至无量劫来生死相续不断，生生世世感受无量无数苦报，都是烦恼一手造就。这才知道，无始以来轮回的一切苦事，都来自内心的烦恼恶习。

烦恼也称为心病。只要所缘境、非理作意等因缘聚合，它就会从潜伏的心里现行出来，发起身口意各种行动。懂得这些，就能明白集谛是怎么回事。当烦恼占主导地位，就会集起轮回的各种业，酿成苦果。现在一一

认识烦恼的相状和作用，才知道无始以来熏习的烦恼无量无数，整个人被烦恼充满了，而任何一种烦恼发动起来，就足以使人堕入恶趣深渊，这才意识到烦恼的严重危害性。由此知道，没有调伏烦恼是最大的隐患，只要烦恼还没有止息，我们就永远没有安宁。也就明白，仅凭三天打鱼，两天晒网，蜻蜓点水似的修行，不可能调伏狂象般的心。

如果精进闻思修，认准轮回的作者，能清晰辨别烦恼的二十六个法相，知道这些烦恼运行的方式和规律，然后调伏自心，一切烦恼都可以彻底止息。没有了兴风作浪的作者，就能停止造作有漏业，不再转生死轮。因此，学习“根本烦恼和随烦恼”，根本目的是要认清集谛。

一贪者，于有有具染著为性。

一、贪：对三有及三有因，心识染著为体性。在面对内外诸法时，只要出现合乎心意的诱人境界，心就不由自主地被吸引过去，执著在上面不愿挪开，这就是贪烦恼。心耽著的状态，就像油渍已经黏著在布上很难分开。我们的心也是这样，对某个所缘境耽著得难舍难分，这就叫做“贪”。

贪的所缘境有内外两种。内指贪著自己方面的可意境，包括容貌、身份、见解、思想等。比如觉得自己很

好看，喜欢照镜子，欣赏自己的容貌，这就是贪著自己的形象；有人觉得自己见解独特，喜欢高谈阔论，发表言论、演说，指点江山，这是贪著自己口才的表现；有的认为自己是时尚风云人物，面对狂热的粉丝、媒体的追捧，常常被掌声鲜花和赞美包围着，心耽著在上面，别人评论赞叹时，专注地吸收，然后有意识地回味，沾沾自喜……类似这些，都是缘内法的贪心状态。

贪爱自身之外的法是怎样的呢？当心前显现悦意的色声香味时，心紧跟着粘在上面，不愿舍离，这就是贪著外法。比如，有的人爱吃，对好的饮食，不用说吃到嘴里，一闻到就流口水，这就是贪心。碰到美食，迫不及待地狼吞虎咽，两眼目不斜视，筷子不停地夹，低头猛吃，这也是贪著。人爱搞吃的，就是因为贪吃，所以有了爱，就一定有行动，一天到晚乐此不疲地搞吃。

爱穿的人，一件体面的品牌衣服，穿在身上自觉气度不凡，在镜子面前照来照去，感觉自我形象很好，心著在这上面，出门的时候还算一下回头率，这也是贪心。

对于乐于欣赏的人，无论什么球赛、韩剧、小品、歌舞，只要有自己喜欢的节目、连续剧，马上就调频道，眼睛一直盯在荧屏上，全神贯注。不知不觉听不到其他声音了，如果这时候别人大声招呼，自己特别不情愿，这时是贪心粘著在好看的节目上了。

男女之间，见帅哥美女就被吸引，眼睛控制不住一直犯花痴。恋人的音容笑貌时时浮现脑海，相爱情景缠缠绵绵，难舍难分。同样，母亲爱子心切，所有的精力和时间都一心扑在孩子身上，与孩子在一起的时候，感觉最幸福，期望孩子永远留在自己身边，这也是贪心。诸如此类，都是贪烦恼。

面对衣服饮食、受用资具、男女眷属、金钱名誉、地位事业等样样都贪，诸如此类贪心数量太多了！知道自己有多少贪心烦恼，才见到内心那一股强烈的迷乱力量，像无数条绳索把自己往三界轮回里拉，这才意识到问题的严重性，原来自己对五欲六尘有如此强烈的欲望！这个贪烦恼的习气实在太深、太多了！心完全不由自主，被贪烦恼拉向轮回。了知集谛就会清晰明白，我们还会有无数次的轮回生死之苦。轮回“万有引力”有多强大，解脱的阻力就有多大。如果没有殷重精勤地修出离心，绝不可能解脱。

能障无贪善根，生苦为业。

贪烦恼的作用：能障碍无贪善根，以生苦为业用。

贪心障碍无贪的善根。对比古今就会发现，过去没有现在这么丰富的物质，生活虽然清苦，人却有一种无贪的善心。祖祖辈辈男耕女织，日出而作，日落而息。吃，是纯天然的青菜、豆腐；穿着简单朴素，布衣一生，

不讲究品牌，也不挑剔；住房也是茅屋瓦房，随缘而过。人生怎么样都能过，古人并不怎么贪求生活享受，所谓华服豪宅、高档家具、名牌跑车不是生活必需品。贪欲少，反而淡泊悠远，逍遥自在。

贪图财利已经把人折磨透了，贪名誉更是恼人。有的人渴望声名远播，得不到名声，心里就会翻腾起来，那种渴望得到、又得不到的滋味有多么难受！有的人权柄在握，始终都想抓住权力，高高在上，一旦花落别家，内心就无法接受，曾经一度的耀眼风光，现在属于别人，有多少的不甘心！

现在年轻一代，贪心增长使得无贪善心被埋没。对物质贪求越大，内心的忧苦、烦躁和空虚就越重。贪欲使得人们忙于追求打拼、汲汲经营、攀比竞争、患得患失、恐惧忧郁、无所适从……无数痛苦免不了接踵而至。那么沉重的贪念积压在心头，就难得“开心一笑”了！很多人被贪烦恼紧紧控制，已经沦为贪欲的奴隶还浑然不知，非常可怜。放纵贪心的结果是，样样需求，标准又高，稍微不如人意就“抑郁”了。贪越重，苦就越深，这样贪婪习性串习加深，就会成熟饿鬼饥渴焦灼相，将来要堕落饿鬼等恶趣了。

贪欲深重的时候，也就是坏苦势力增强的时候。现在坏苦加重的症状十分明显，一方面人欲望越来越高，

另一方面，见到更好的五欲，无法抑制强烈求取享乐的冲动，而求不到的那一刻，心一下悬空，无法面对，无法正视，身心陷落在沮丧失望之中，饱受难言的痛苦。坏苦的可怕就像吸毒一样。在欢乐、兴奋、狂热、陶醉等假相中置人于死地。这种迷人的自杀方式，让无数人深陷在苦海中难以自拔。

经上说：“诸苦所因，贪欲为本。”一切苦的来源就是贪欲。世人不明真相，认贼作子，纵容贪心这个贼子为所欲为，以至于酿成大患。所以要记得：有一分贪，就有一分苦；有什么样的贪，就有什么样的苦。少欲自然心安，心安才是幸福。无贪无求，怡情养性，无论在哪里，心都可以安然自在。

二瞋者，于苦苦具憎恚为性。

二、瞋：对痛苦与苦因，或者带来痛苦的事物，厌恶忿怒为体性。

瞋是与贪相反的另一烦恼。它的状态是强烈抗拒，不愿意接纳以及厌恶感觉痛苦的事物。憎是一种厌恶心理，恚是忿怒，心里产生粗猛气恼，想要打击破坏这些，这就是瞋恚。

只有缘苦和苦具才会产生瞋恚。在身体劳累、受到伤害、病苦折磨的时候，人往往控制不住自己的情绪，这说明身心受苦容易导致生气瞋恚。讨厌给自己带来苦

恼的物品，比如早上被闹钟吵醒，有的人气得把闹钟扔一边；有的人不小心踩到荆棘，被刺得很痛，就对着荆棘发脾气；有的人被刀杖砍伤，气得把刀杖扔掉、砸毁；有些冤家聚头有很强的怨憎会苦，巴不得赶快赶他走；或者对方有意损恼自己，心里马上无明火起。这些都是缘苦具起了嗔恚烦恼。

能障无瞋善根，不安隐性，恶行所依为业。

嗔恚的作用：（一）障碍无嗔善根。有人说：“过去家人没脾气，性格温和，从来不发火。现在火气特别大，碰到什么就发火，怎么劝都不管用，脾气这么急，感觉像变了一个人。”这是由于对方放任嗔烦恼增长，没有加以对治，使它惯性地增长，一次又一次，最后嗔的势力强大，压制住了无嗔善根。

（二）嗔心造成“不安稳性”。生起嗔恚心时，心如翻江倒海、惊涛拍岸，激烈地动荡、起浮，整个人也随着坐立不稳、身心不安，短至一整天，长的会达到几天、一个礼拜，甚至一个月、一年都无法安定下来。

人生气的时候，狂暴的心导致身体高度紧张，全身肌肉紧绷，脸色发青，心跳加速，气脉严重混乱。这是嗔心发动整个身心的破坏力量，进入“备战”状态，随时要摧毁敌方，甚至准备同归于尽。所以一起嗔心，整个身心就失去了平衡。现代词“哥们不淡定了”，就是

在说生气，心不安稳的状态。

（三）恶行所依。起了嗔心就无法保持温和优雅，身口意会表现出恶劣的态度和行为，轻的口出恶语，重的就要武力相向，刀棒相加了。

三慢者，恃己所长，于他有情心生高举为性。

三、慢：倚恃自己长处与他人比较，视他低劣，心自我高举为性。这样高傲的心态出现，就是慢烦恼现行了。

“恃己所长”是依仗引以为荣的长处，心生傲慢。凡夫最爱重自我，特别重视自己所处的位置，执著自己的形象、身份、地位、能力等，某方面略胜他人，马上因此生起优越感，心态高扬，自诩美貌、聪明、有能力、有才智、有财富、有身份、有修行等等。以这样爱重自我心理推动，得意洋洋的时候，慢烦恼也随之妄动而现行了。

有我就有他，人与人之间难免攀比心理，慢心就是从内外比较而来。内资质方面的比较，譬如，与朋友走在一起，自己仪容靓丽就窃窃自喜“我多漂亮，她没我漂亮，我是这里最美的人。”这份优越感使自己头抬得很高，目光也高高在上，非常高傲，像这样，一看就知道是慢心作怪了。

身外之物同样容易引生慢心。比如开上宝马感觉很

拉风，很酷，因为“宝马”是这个时代财富、身份、高贵的象征，借助这个外法表明自己档次很高，开奥迪车的人根本没法和自己比，不经意间有了这样的高贵感，这就是缘外法而起的慢心。

另有一种人，明明样样不如人，却根本不认为低人一等，心态反而很高扬，这也是慢烦恼。比如本来资质平平，却绝不承认自己比别人丑，还自我感觉挺好，这也是慢。有的人不服输，本来比别人差，但就是不服气，总觉得“哪里比别人差？”像这样不甘低下，心硬要抬起，高尊自己的心态也是慢烦恼。

总之，烦恼我慢是由对比生起的，其根源就是我执。慢详细有七种分类，这里不能一一介绍，有待于大家仔细地反省、观察。

能障不慢，生苦为业。

慢心的作用：能障碍不慢，能产生苦。

凡夫本来就习惯以“自我”为中心，加上现在时代鼓吹张扬自我、显示自我，在这些颠倒观念的影响下，慢心极度膨胀，我执烦恼越来越深重，彼此不能包容谦让。古圣先贤都教导人要谦下，对治骄慢。所谓以人为上、以己为下，叫做“谦”；以人为先、以己为后，叫做“让”。以此作为行为准则，才能避免因我慢膨胀而受苦，如果倒行逆施，矛盾和冲突就会不断升级。

慢心导致生各种痛苦。如果护惜面子，增长慢烦恼，处处把它当儿子一样养，养大了傲气凌人，将来就会吃大苦头。这是正反相成的道理，如果这个“我”不断地膨胀，被高高地抬起，那么，当这个“我”稍微受到一点反面贬低，没有被抬高，“我”鼓不起来，无法伸张的时候，心就无法接受这样的差距，认为丢面子、倒架子，感觉非常狼狈。一般世间名人的傲慢势力会特别大，他的那个“我”特别高，一旦稍微被压低一点，就会觉得没脸见人。由此可知，慢心变大了，就不能接受批评，不能接受“我”小一点、低一点，一旦掉下来就苦不堪言了，所以要小心慢烦恼增长。

四无明者，亦名为痴，于诸理事迷暗为性。

四、无明：也叫做痴。对于万法事相和原理迷惑、痴暗为体性，比如不知道什么是四谛、业果和三宝的体性，非常愚痴、愚昧，这样的心就叫“无明”。

这里举例说明三个“不知道”：

第一、不知道四谛的自性。这是对生命现相和真相的无知，对生命存在意义的无知。

问世人：世间是苦的自性吗？

他说：不是，有苦有乐。或者说：不知道。

问：身心世界无量诸苦的原因是什么？

他说：是环境造成的。或者说：不知道。

问：有没有寂灭一切苦的涅槃？

他会迷茫地说：有苦有乐不好吗？没有苦，那怎么可能？会不会很寂寞？或者简单地说：未知生，焉知死，想那么多，有什么用？不知道。

问：怎样修道才能得涅槃？

他说：那更不知道。

世人对苦、集、灭、道四种真谛如坠云雾，茫然无知，这就是愚痴不明四谛的烦恼相。以这样的无知，导致生命迷失无义。

第二、不知道业果的自性。

问：什么是十恶业？答：不知道！

问：什么是十善业？答：不知道！

问：善恶业各自有哪些果报？答：不知道！

问：自心如何造业，怎样感果？答：不知道！

像这样就是不明了业果的烦恼相。古德说：不见后世，无恶不造。

第三、不知道三宝的自性。

问：佛宝的体性如何？答：不知道！

问：法宝的体性如何？答：不知道！

问：僧宝的体性如何？答：不知道！

问：为什么要归依三宝？归依得什么利益？不归依有什么过患？归依后要怎么学佛？答：不知道！

像这样就是不明了三宝体性的烦恼相。一般人不知道这也是烦恼。他会说：“这叫什么烦恼？我们过的好好的，不吵架，不闹事，我脾气也很好，哪里还有烦恼？”对基本的因果法则都不知道，整天陷在愚痴烦恼中而不自知，其实最可怜。

能障无痴善根，一切杂染所依为业。

痴的作用：能障碍无痴的善根，无明痴心是一切轮回杂染的所依。

无明的作用分为两种：一、以不明了业果的无明，导致造作一切非福业，感召恶趣果报；二、以不明了无我的无明，成为一切杂染的所依，导致造作一切有漏业，感召三界生死果报。

世人说某人很老实，只是痴心重一点，问题不大。其实无明是一切惑、业、苦的根源。愚痴心重，不但自己不知如理取舍，做出各种不如法的行为，甚至还会颠倒黑白，误导别人做同样愚痴的事。

五疑者，于诸谛理犹豫为性。

五、疑：对四谛、业果、三宝等真实道理犹豫不决为体性。

疑惑也是烦恼，因为有疑惑决断不下来，心里不能寂静。疑一起来，烦恼就来了，内心处于疑惑、犹豫不定的状态，以不能决定障住了心，就无法全心投入到缘

真实的法修持。

比如对“轮回周遍是苦”，心里感觉好像不一定全是苦，到底是不是都是苦呢？应该还是有乐吧；有没有解脱或涅槃呢？自己断定不了；有没有佛菩萨呢？三宝能救护我吗？有这样的功能吗？心里也还有疑惑，断定不了，类似这些都叫做疑烦恼。

能障不疑及诸善品为业。

疑的作用：能障碍不疑，障碍种种善法。如果心里有怀疑，始终犹豫不决，就会障碍信心，使得心里无法生起胜解。另外，心里犹豫导致生不起善法。比如对某一个善法，心里怀疑：真的有这些利益吗？有这些怀疑时，就不会认真去行持，这个善法功德也就无法生起。

以上贪、嗔、慢、无明、疑这五种，是非见方面的烦恼。

下面是讲见解方面的烦恼：

六不正见者，亦名恶见，于诸谛理颠倒推求，染慧为性。能障善见，招苦为业。

六、不正见：指不合乎真理的颠倒见，也叫恶见。对于诸法真理以颠倒地推理求证而引起的染污慧，就是不正见的体性。

慧心所有随缘显现的正慧和邪慧两种。如果依止清

净法教，如理抉择诸法真理，就可以引生清净慧；如果依止不清净的邪法，以错误思维推导求证，就会引起染污慧。

许多人十几年读世俗书籍，熏染了大量世间邪说。比如，不知轮回苦性，认为应该追求现实世界属于自己的幸福生活，这就是熏染了坚固的乐颠倒见；认为每个人有独立的“自我”，应当尊重“自我”，实现自我价值才是人生真正的意义，因此心心念念都在执著怎么实现自我、显示自我、张扬自我，这是已经熏染了坚固的我颠倒见；很多人认为人只有一世，死了什么都完了，要及时行乐，不能亏了自己，这是断灭见和乐颠倒见的综合反映。总之，受世间邪法熏染形成各种违背真理的见解，都是不正见。

世间最可怕的事就是无法确立正确世界观。现代人从小看电视，不作辨别、不加取舍地接纳各种观念，效仿影片人物的世界观、人生观、价值观、是非观等，这样错用慧心所，盲目地附和，当那些被动的熏染到达一定量时，就串习成坚固的见解，形成了染污慧。这种执著非常顽固，生生世世支配其心念和行为，如果没有生起强大的正见加以破除，这些错误观念就会障蔽善根，令善根无法生起。应该说，意识层面的污染比感染艾滋病更可怕。

不正见的作用：障碍生起善妙见解，感招苦报。如果邪见坐镇内心的指挥中心，充当总指挥，就会不断误导身口意做出各种邪行，最终导致自他感受无穷的苦难。

复有五种：

“不正见”有五种：萨迦耶见、边执见、见取见、戒禁取见和邪见。

一萨迦耶见。萨迦耶，义翻积聚，亦名身见。

一、萨迦耶见：萨迦耶是梵文，翻译为积聚义，也称为我见、身见、坏聚见，以染污慧为性。就是将五蕴的积聚，执著为真实的我和我所。简单地说，错认自相续五蕴为实有的我，就称为坏聚见。其中，计执五蕴假合体为“我”，是我见；执“我”之外的法为“我所有”，是我所见。在计执我和我所的时候，是妄动不寂静的状态，所以安立为见烦恼。

认清怎么生起萨迦耶见，才会知道产生错觉的根源。原本只是自心习气变现出五蕴的现相，没有认清真相，反而错误地认为“这就是我”；紧接着心里计执我的手、我的头、我的财产、我的眷属、我的名誉、我的地位等等，类似这样，把五蕴各部分内法计执为“我的”，以及把外法计执为“我的”都是我所见。我见和我所见，这两种错觉都叫做萨迦耶见。

我见是心识的一种错觉。夜幕降临，将眼前的花绳颠倒妄计为蛇，身见的情形与此类似。蕴好比绳子。绳子由很多细线组成，同样，五蕴实际上只是色、受、想、行、识不同种类生灭法的集聚，也就是，只是血肉、骨骼、内脏等色法积聚的身体，以及心法各种苦乐舍的感受、取各种相、各种造作的行和了别的识。这样观察就会知道，蕴其实只是一堆各自不同、生灭无常的现相。虽然把身体、感受、思想等误认为我，但实际上在这些现相上根本得不到常一体性的我，就像把绳子误看成蛇，而绳子上根本没有蛇那样。既然“我”都没有，又哪里有“我所有法”呢？有张三这个人，才有张三的儿子，如果根本没有“张三”这个人，那又怎么会有他儿子呢？

谓于五蕴执我我所，一切见趣所依为业。

萨迦耶见作用：成为一切恶见的所依或根本。换句话说，一切恶见都从萨迦耶见产生。

二边执见，谓即于身见随执断常。

二、边执见：随着身见（我见）计执“我”体性为断或常。心里首先认定自五蕴是“我”，然后就对“我”的体性执著为断或常，这就是边执见。

凡夫执著有“我”之后，就会认定“我”的体性。这就像误认绳子为一条蛇，基于蛇然后起计执，它是有

毒还是无毒等各种差别见。关于“我”体性的认定，总的有两种边执见，执我常住和执我断灭。认为虽然肉体会死，“我”还是会到后世去，这个“我”永远存在，这就是执著我恒常存在的常见；另一种认为我前有后无，现在虽然有“我”，死亡后“我”就彻底灭掉了，这叫做断灭见。

障出离行为业。

边执见作用：障碍中道出离行。一旦执著我是常或是断，就住于二边，障碍出离常断边见之行，远离了中道。

三见取，谓于诸见之中，随执一见及所依蕴，执为最胜能得清净，一切斗争所依为业。

见取见，就是在种种见中，执著某种不正见及其所依——见者的五蕴最为殊胜。（“取”，是执取为殊胜的意思。）

外道徒不认为自己的见下劣，反而认为是世界上最殊胜的见，而且把这个见所依的五蕴也执著为最殊胜，这样的烦恼叫做“见取见”。例如一群人集会谈论，有人洋洋自得认为：宗教都是迷信，哪里有前后世呢？全世界都知道，人死如灯灭，这个见解最正确了；像我一样的人最好，你们都是迷信。这样把断灭见和它所依的五蕴执著为最好的、最殊胜的，就是见取见烦恼。

有一种信仰宗教的人，认为“我”不会灭，虽然肉体最后会死亡、烂掉、变成尘埃，但是人死并不是如灯灭，这个“我”永恒存在，肉体死而“我”不死，“我”还是会到后世去的。世俗人的见解都错了，他认为只有他的见解最好，持这样见解的人最殊胜。

有的教徒认为“万物是上帝创造的”，如果反对他的观点，他就认为对方见解非常下劣，只有“上帝造物”才最正确。像这类都叫“见取见”的烦恼。

见取见作用：成为发起一切斗争的所依。意思是执著自己的见最殊胜，就会彼此对立，引起各种斗争。

四戒禁取，谓于随顺诸见之戒禁及所依蕴，执为最胜。

对于随顺各种不正见的邪戒和邪禁，以及守持这些戒禁的所依蕴，执取为最殊胜，就是戒禁取见。（“取”是执取为殊胜的意思。）

外道规定了很多无意义的戒和不好的戒；禁是指外道的种种行为方式或规矩等。比如规定门徒身体该做什么姿势，服饰该怎么穿戴。有些外道身体上要披一张野兽皮，脖子上要戴一个以人骨穿成的人骨鬘；有些要求弟子姿势方面，效仿猪、狗等行为，学猪叫、金鸡独立等等。外道非常崇尚这些戒、禁行为，认为这样做能够清净罪业、解除烦恼和超出生死，而且认为能这么修炼

是最高级的人。这就是戒禁取见的烦恼。这些无意义的行为背离解脱，都是不正确的禁行，应当予以舍弃，没有必要持守。

能得清净，无利勤苦所依为业。

戒禁取见作用：成为各种徒劳无益苦行的所依。“无利”指：守持这些戒并不能远离苦和苦因。

五邪见，谓谤无因果，谤无作用，谤无实事，及非前四所摄诸余邪执，皆此邪见所摄。

邪见，是指诽谤没有因果，诽谤没有作用，诽谤没有前后世、佛菩萨、净土等，以及不属于前四类见所摄的其他邪执，都是邪见所摄。

邪见有两种，增益和损减。损减指本来有执著为无，增益指本来无执著为有。主要针对世间缘起而安立，不了解万法因缘生的真相，产生不正确的见，就叫邪见。

其中“谤无因果”，就是不承认善有善报，恶有恶报，苦乐都是自然显现的，没什么因果规律。像这样，否认三世因果等就是损减的邪见。

“谤无作用”，就是毁谤没有结生相续的作用。比如毁谤无父无母无投胎，认为结生不需要父亲种植精子；不需要母亲子宫培育受精卵；没有中阴身入胎。

“谤无实事”，比如否认有前后世，认为“人活一世，草木一秋”，死后一灭永灭；或者否认有阿罗汉、

有佛菩萨、有佛国净土等等。

其他邪执，不属于身见、边执见、见取见、戒禁取见四者所摄，也都归在邪见中。

有的外道把本来不是因的法误认为是因（非因计因），认为有一个人格化的主宰者，通过他的意愿创造了世间万物，比如认为自在天等是创造万物的因。有的认为整个世界，只是由一些基本的物质元素组合而成。比如说数论派认为物质世界本元，实际上只是殊胜的自性，它是喜、忧、暗三种成分达到平衡的状况，如果这三种成分失去平衡，就从物质本元自性状态，变现出世俗虚幻的万相，并没有什么人格化的主宰。现代人认为，由基本粒子的相互作用而产生世间万法。

对于产生世间万法的因，无论增益承许为人格化的主宰，或者非人格化的物质本元，诸如此类，都是世间聪明人染污慧搞出来的，都是不清净的邪见烦恼。它否认了“心为万有的作者”，不相应法性无我空性。这样背离寂静实相的心，也是烦恼。

烦恼发生的机制

这里引用《广论》中的一段文，补充说明如何依萨迦耶见出生各种烦恼。

此复由其萨迦耶见，执为我己，遂即分判自他

差别。如是分己，贪着自党，嗔恚他品，缘我高举，执我常断，于我见等及彼相属所有恶行执为第一，如是便于开示无我之大师，及师所说业果四谛三宝等法，邪见谓无，或复生疑为有为无，是耶非耶。

烦恼，是指各种心理波动的状态。首先了解非常重要的一点：萨迦耶见是烦恼的根本，所有烦恼都是从这个根源产生。贪嗔等根本烦恼，以及嫉妒、散乱等随烦恼都是从这个根本因中产生，因此说“万惑一根”。

如果明白这一关要，就知道如何断除烦恼。也就是说，只要能断除一切烦恼的根源——萨迦耶见（我见，我所见），一切烦恼支分就会随之寂灭。这就好比一棵毒树，无需一一剪摘枝叶，只要斩断树根，它就彻底枯萎。同样，只要断除萨迦耶见根本，一切烦恼就随之止息。

众生由于有萨迦耶见，而将无常、多体的蕴执著为常、一的“我”。一旦认定了这个虚假的“我”，就会枝枝节节地蔓延，出现各种妄动、执著，由此变现出迷梦般的世间相。由于有这个“我”，就会有相对的“他”，这样就分判出自他的差别，如果仔细观察这个“我”，就会发现它根本不存在。因为只是五蕴相续，只是刹那生灭，因缘生的客观现象，根本没有一个常住、一体的“我”。没有“我”就没有相对的“他”。我自己是如此，

其他有情也是这样。只是一堆五蕴假合的现相，随因缘忽起忽灭，其中也根本找不到实实在在的“我”。如果在一切有情上，认识到本来没有“人我”，那就不存在愚痴心缘“我”的种种增益假立，即不可能有真正属于“我”的事物（我所）以及与“我”的关系亲疏等的分别。

导致一切造作与流转的根本就是烦恼。由于心没有相合无我实相，以执著“我”而引起心上各种倾向的妄动。既然有我，心自然就会认为要保护自己，谁伤害“我”，我就要抗拒他，打倒他，绝对不能让别人伤害到“我”；有人对我好，支持我，我就该拉拢他，让他成为自己的人。基于这种自我保护意识，就会出现各种虚妄不寂静的心理活动，这些都是烦恼。

现代人的一系列执著，都是建立在“我”的基础上。比如说，应该把“自我”包装成什么形相，“我”有怎样的性格，“我”是什么星座，“我”有多少资产，“我”的人生经历如何等等。这些都是源于“我”而生起的不同烦恼相。

因为推崇“我”，所以在“我”取得成功或有一些殊胜功德的时候，自然就有高慢的心态。为什么呢？由于认为有“我”，所以在别人面前要表现出类拔萃的“我”，这就是慢烦恼。相反，“我”不如人的时候，由

于这个“自我”表现不出来，就会现出一种“我”很卑微的样子，感觉“我”受到压抑，认为我被埋没了，被贬低了，会出现这样的自卑感。或者竞赛的时候，我一定超过别人，要比他更成功、更优秀，这样就出现了竞争心。再者，当我不如人的时候，心里没办法忍受他比我更耀眼、更圆满，就会产生嫉妒心。由于一直执著这个“我”，当出现不同的境缘时，内心便会产生各种妄动，或者想抓取，或者去排斥，或者要推崇，或者感觉到被压抑等等，在“我”上面建立了这些林林总总的烦恼。

仔细看看心态上起各种妄动的状况：比如好东西来了，为什么贪著在上面紧抓不放？或者说，得到荣誉职称时，为什么那么粘着不舍？因为这些顺合自己的心意，让自己很有脸面。为什么穿一件衣服都会非常计较呢？因为要用衣装突显自我。为什么提到某人，心里就不舒服，很讨厌他呢？因为他不顺我的心意，对我有威胁。为什么心忽然有一种高高在上的感觉？因为认为自己获得了成功，远远高于众人。为什么突然就失落了呢？因为无法接受别人的成就。为什么突然觉得自卑，畏畏缩缩，直不起腰来呢？因为感觉自己很卑微、很渺小……这些心上的妄动，叫做非见烦恼，它们都是不寂静的心态。想想看，这些不寂静的妄动，不都是因为执

著有“我”才出现的吗？

一旦知道本来没有我，就不会为“我”起心动念，没有“我”怎么会执著有“我”的容貌？当然不会为了让“我”变得更加青春美丽、更加富有吸引力而去化妆、美容。不会因为“我”的相貌好而产生自豪感，也不会因为“我”貌不如人而产生自卑感。不必维护自我，就不必有意识地贪著对我有利的东西，不会去吸引、拉拢别人，也不会去打倒敌人。没有了“我”，就不再发起各种造作，维护“我”、推崇“我”的各种惑业妄动就会自动止息。

以上这些心理妄动是非见的烦恼，见方面的烦恼也是如此，执著实有补特伽罗我之后，围绕这个“我”就会衍生出各种不正确的见解。

有我，随之就有对于它性质的判定，就出现了执著常、断的边执见。认为“我”永远存在，即使肉身死了，但“我”还会一直延续到未来所有生世，这就是常见；认为死亡之后，“我”就没有了，一灭永灭，这就是断见。

有的人执著与我见相连的各种见解非常殊胜。比如说，我要做一个有个性的我，做一个潇洒、英勇、敢作敢为的我，或者要做一个什么都不在乎、敢于及时行乐的我，或者做一个有叛逆精神的我……这些都是基于

“我”而形成的见解，叫做见取见。再认为“我”能做出种种标新立异的行为，这才超人一等，这就是戒禁取见。另外，有的人熏习了多年世间学说，建立了坚固的见解体系，所以他根本不愿意全盘否定自己，不愿意接受开示无我的大师和教法，只想要维护自己的主张，建立有我，他们会怀疑宣说无我的导师——佛，难以信受无我、空性、三世因果、四谛等的道理，因此就可能产生邪见。有的人得到过世间的各种荣誉和成就，一旦接受无我，就等于彻底瓦解自己的见解体系，等于承认自己过去建立的观点都一文不值，所有的努力通通被粉碎，错到没有任何意义。因此，有的人会生怀疑心，不愿意相信就干脆否定佛的见解。这整个一套都是莫名其妙的，根本没什么道理。所谓的看法、观点是怎么来的，不就是在“我”上添加一大堆的错误认识而引起的吗？离开了“我”，怎么去建立这些见解呢？

为什么要走出世间的还灭之路呢？因为由执著有我而引起的，无论是见还是非见，这一切心态都是烦恼，都以不寂静为相状。以此不寂静的心为因，产生出的全部是苦的法。我们原先的认识、心态和行为都是颠倒的，依靠妄执而出现了这一切，这些都只是枉自烦恼受苦而已，丝毫没有意义。只有从根本上息灭虚妄的我执，如水融水般地契合本来无我的实相，一切的烦恼妄动才会

止息，一切苦恼才会随之而灭尽。这就是我们要走的解脱道。总而言之，整个轮回运行的机制，就是像前面所说那样，除此之外，再不必去寻找其他的原因。

如《释量》云：“有我知有他，执嗔自他分，与此等系属，生一切过失。”

《释量论》这一颂也在说这个道理，我们认为有“我”，在此基础上就会认为还存在着“他”，由此就有了对比，从而建立起自方他方。随后以为合自己心意的、支持自己的、顺从自己的就是自己这一边的，这样执取就是对自方贪著。而另一方面，认为那些不合自己心意的、威胁自己的、损害自己的，就认为是敌方，就加以排斥或破坏，这便是生了嗔烦恼。

以有“我”存在的见解为中心，根据种种不同的所缘境相，会做出种种不同的反应，产生八万四千烦恼，所以说“与此等系属，生一切过失”。“我”与贪嗔为主的种种烦恼相连，产生出各种虚妄的造作，这叫做业。烦恼是错乱地起心，业是错乱地造作，苦是错乱地变现。这些都是有过失的法，没有一样是如理的、值得赞赏的。在这些烦恼的驱使下，身体做出各种行为，口中说出各种语言，心里生出各种想法，这样就会生起轮回因因果果的一切过失。轮回唯是虚妄，不具任何实义；唯是具过失的法，没有任何功德；唯是苦性的法，不存在真实

的安乐。

以上讲了烦恼生起的机制，也就是以萨迦耶见为根源，缘不同方面现起不同妄动，这样就形成了见与非见的无量烦恼。一旦不再执著有“我”，就能止息这一切妄动。

五随烦恼二十者：一忿，二恨，三恼，四覆，五诳，六谄，七憍，八害，九嫉，十怪，十一无惭，十二无愧，十三不信，十四懈怠，十五放逸，十六昏沉，十七掉举，十八失念，十九不正知，二十散乱。

或无别体，惟是烦恼分位差别；或有别体，性是烦恼同等流类故名为随烦恼。

（“分位”这个词表达的意义很全面、很精微。它是从空间或时间上，就某法积聚或相续分出的不同差别位。分位可粗可细、可长可短，甚至一个微尘、一个刹那都是一种“分位”。这里的烦恼分位是指相续上的分位。）

“随”烦恼是相对“根本”烦恼而说。有些随烦恼没有单独自体，是对某个烦恼的差别分位而安立的；有些具有与根本烦恼不同的体性，是某个根本烦恼的同等流类（等流），就像上游和下游的河水属于同类那样，

所以这些叫做“随烦恼”。

一忿者，依对现前逆境，愤发为性。能障不忿，执仗为业。此即瞋恚一分为体。

一、忿，依于那些已现前，不利于自己的境，或者自己不喜欢的境，内心忍不住愤怒地爆发出来。瞋恚是就总体而言，忿是它的一种表现。

忿的作用：障碍不忿。不忿是心能保持平静而不愤怒。由起了忿恚，就已经压不住，愤怒到爆发出来的阶段时，会拿刀、枪、棍、棒等武器去打击对方，就像有些人脾气暴，两句话不合，就开始干仗那样。由此可以看出，忿以瞋恚为体，是瞋的一分。

二恨者，由忿为先，怀恶不舍，结怨为性。能障不恨，热恼为业。此亦瞋恚一分为体。

二、恨，以起忿为前因，心里怀着恶意不舍，结成怨仇为体性。比如有的女人恨心大，恨人三年还不放下，一提起来，还咬牙切齿，这就是已经成怨结，衔恨不舍。恨也以瞋恚的一分为体。

恨的作用：（一）能障碍不恨。比如朋友打归打，骂归骂，事后并不恨你，就是没有恨心。如果发生冲突，一直怀恨在心，变成无法解开的怨结，就障碍了不恨。

（二）恨能令心热恼。一想到所恨的人，或者碰面接触，烦恼马上就冒出来，心里特别热恼，甚至提起对方就怒

火中烧，愤恨不平。

虽然外在并没有什么真实的亲怨，但世人不明白万法唯心，以分别心把假立的自方、敌方当成真的，一直想着对方如何不对，他如何如何伤害过我……始终放不下这样的执著，怀恨不舍。其实，最终受伤的还是自己，因为在生仇恨心的时候，自己身心热恼不堪，五脏六腑都受到了伤害，而且还会因此堕落恶趣。所以为人处事，不一定要摆出愤世嫉俗、苦大仇深的样子。

如果了悟心的运行法则，对冤家的加害，作善知识想、作饶益想、作消业想，这样只会生欢喜心，只会感念他的恩德。所以遇到逆境，应该看到事情有利的一面修安忍：这是我的善知识，他特意这样显现，来成就我的安忍；这真是极难得的机会，以这一次安忍，能消除多生累劫的罪业，能圆满很大的资粮，所以他对我有大恩德，他为我堵住恶趣的门，赐予我安乐果；这是佛来现威猛相，以忿怒猛咒来消除我的业障。像这样念他的恩德，心里不但没有恨意，反而得到了清净。

从这个例子，可以体会万法唯心的道理。如果能考虑积极的方面，就会感觉什么都好，没有不能接受的；如果只往坏的方面想，一切顿时成为坏的境界，这叫做“唯识变现”。只是个人思想切入点不同，除此之外没有别的苦乐之道，苦乐观待自己如何用心而已。懂了这

个原理，平时无论遇到什么违缘，都要作安乐想、得利益想，这样就不会生起恨的心理，也就无往而不利了。

三恼者，忿恨为先，追念往恶，触现逆境，暴热狼戾为性。能障不恼，多发凶鄙粗言蜚螫于他为业。此亦瞋恚一分为体。

三、恼，之前曾经生过忿心和恨心，在追忆过去不愉快的事，或者触及现前逆境（如碰到冤家对头）的时候，“仇人相见分外眼红”，心里一下子就火起来，这种暴热、狼戾的心态就是恼的体性。恼的作用：障碍不恼。其实恼是一种报复心理，因为恨他，所以一遇到对方，就会说很多恶狠狠的难听话刺伤他。

由于过去结了恶缘，现在触到逆境，心里顿时狼戾起来。“蜚螫”形容像毒蛇咬人。以恼的心理，一见到冤家，就会口出恶言，说很多刺伤的话语。而造恶口的业恼怒对方，它的毒害胜过了蛇毒，在死后会感受果报转为毒虫身，无法解脱。所以修行人要戒除恶口，说话不能狠毒。

那么，忿、恨、恼这三种心有什么共同点，又有哪些差别呢？忿、恨、恼都以嗔心为体，都是嗔心的表现。忿是缘着现前的境，一下子暴怒起来，手里拿着器械要攻击对方；恨是缘过去的事，想起“他怎么对我”，生起了一种恨他的心理；恼是想到过去的事，又触到现前

的境，一下子恼怒起来。又可以说，忿会发起身表业，手里拿刀、拿枪等；恼会发起种种暴恶的粗语；恨是在意念上没办法脱开，一直怀恨不舍。

四覆者，于自作罪，恐失利养名誉，隐藏为性。能障不覆，悔恼为业。谓覆罪者，后必悔恼不安隐故。

四、覆藏，指自己造了罪业，害怕别人知道，怕因此失去利益、名誉，而把罪行隐藏在心里，不坦白发露。覆的作用：障碍不覆。常常串习覆藏的心理，养成习惯，就很难坦诚地承认错误，发露忏悔。而且，由于心里覆藏了罪业，将来一定会追悔、热恼，不得安宁。

这就像树根一旦暴露在外面，树很快就会枯死，如果把它埋在很深的地下，树根得到保护会有不断生长的力量，就长得枝繁叶茂。把罪业埋藏在心里，它的根一旦坚固，不断增长，就难以拔除，所以小罪会变成大罪。有智慧的人，造了罪业马上发露忏悔，即使造了重罪，也能得以清净。愚痴的人顾惜自己的脸面，覆藏罪业，以覆藏心的作用，使得造了罪业无法忏除，常常以小的过失而招来大苦。《首楞严经》中说：“菩萨观覆，如戴高山，履于巨海。”在菩萨看来，覆藏罪业就像头顶高山、走入大海那样，最终酿成严重的后果。所以，修行人一定要谨慎防护。

此以贪痴一分为体。恐失现在利誉，是贪。不惧当

来苦果，是痴也。

覆藏心，以一分贪和一分痴为体。就是说，在覆藏的心态中既有贪的成分，也有痴的成分。害怕说出来会失掉现在的利养和名誉，这是“贪”；不畏惧将来堕恶趣等的苦果，这是“痴”。

五诳者，为获利誉，矫现有德，诡诈为性。能障不诳，邪命为业。此亦贪痴一分为体。

五、欺诳，指为了获得利养和名誉，假装具有功德，以诡诈为性。凡是为了骗取利养、名誉，伪装自己的心理、行为都是“诳”。比如为得到美名赞誉，假装有持戒、修定、开悟等的功德，骗取他人的恭敬和信任，希望别人供养自己。

诳的作用：一是障碍不诳，二是邪命自活。“不诳”就是表里如一，心地诚实，不欺骗人。无诳的生活很清净，没有必要以欺诈等手段来窃取。以欺诈等手段来求取利养、名誉，就属于邪命。

诳，也是以一分贪心和一分痴心为体。诳的心态中既有贪心的成分，也有痴心的成分。“贪”指贪求利养、名誉；“痴”，指对造欺诳业会堕落恶趣愚蒙不知。

六谄者，为罔他故，矫设异仪，险曲为性。能障不谄，不任师友真正教诲为业。此亦贪痴一分为体。

六、谄曲，为了蒙蔽别人，使对方搞不清状况，虚伪假装地做出种种行为，以陷曲为性。所谓“陷曲”，就是心里弯弯曲曲，不直心流露。比如装做顺从的样子，实际上想得到重用、骗取信任、掩饰过错、获得升迁等的利益。

谄曲的作用：能障碍不谄。一旦习惯成自然，这种谄曲心态就会障碍不谄。常常会做假表情、假姿态，说种种迎合对方的话，做种种恭敬顺从对方的行为，来蒙骗他人。很多人表面看起来，态度特别顺从、恭谨、谦下，其实不是发自真心。另外，以谄曲心的作用，得不到师友真正的教诲。

诳和谄有所不同，诳是假装有功德，是一种欺诳心理。谄是表里不一，心理弯弯曲曲的，做各种假样子。谄曲也是以贪、痴一分为体。

七憍者，于自盛事深生染著，醉傲为性。能障不憍，生长杂染为业。此以贪爱一分为体。

七、骄，对自己的长处或功德，心里很骄傲，自我陶醉为体性。比如因为自己容貌好而骄傲，为自己钱多而骄傲，为有才能而骄傲等。内心陶醉染著于自己的长处、圆满等状态就是骄。骄和慢是两种烦恼。慢是根本烦恼，骄是随烦恼。慢是在与别人比较时，仗着自己的长处，显示自己的优势，是一种高姿态、藐视别人的心

理；骄是自以为是，自我满足。

骄傲的作用：能障碍不骄，以及生长杂染。有了骄傲的心理，就会生长种种身口意的杂染。骄以贪爱一分为体，

八害者，于诸有情心无悲愍，损恼为性。能障不害，逼恼为业。此亦嗔恚一分为体。

八、害，是指对有情没有悲愍心，损恼有情的心态。比如有人以虐待、残杀动物，损恼众生为乐。

害的作用：能障碍不害，而且做出逼恼有情的行为。人的性情有善、恶两面，不害是不忍心伤害别人的善心，害心已经使善恶颠倒了，害心起来就会障住不害的善心，这种恶性一旦增长，串习成了残害心理就会障蔽善性。“逼恼”是说有伤害别人的心，就会对他人做出逼迫、损恼的行为。

嗔恚是根本烦恼，是从总体上的命名，害是它的一种表现，所以害心以嗔恚的一分为体。

九嫉者，殉自名利，不耐他荣，妒忌为性。能障不嫉，忧戚为业。此亦嗔恚一分为体。

九、嫉妒，就是追求自己的名誉和利养，不能容忍他人的圆满，以嫉妒为体性。

嫉妒的作用：障碍不嫉妒。嫉妒这个“红眼病”，使得自己在见到或听到别人获得圆满时，心里深怀忧

虑、心情焦躁，无法忍受别人获得福乐。起嫉妒心会让心扰动，而无法安静下来。心里吃醋，忧愁、不高兴，容忍不了别人圆满，就是在嗔恚对方，所以说嫉妒也是嗔恚的一种表现，离开嗔恚，没有其他嫉妒的相状和作用。

《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“彼人富贵皆宿福生，以我贪嫉岂能侵夺。以是因缘，应永断除慳贪嫉妬，若不除断常受贫穷无复威力。以是义故，菩萨观之除其贪嫉，于他富贵生随喜心，不舍毫厘获大功德。”对治嫉妒要按此处教导的方法，如理思维：他人富贵是前世修福得来的，哪里能以嫉妒心抢走呢？如果我嫉妒，就会生生世世受贫穷果报，会使我丧失威力。如果能在见到别人得到富贵时，断除嫉妒，学着发随喜心，不必费一分钱就能获得大功德。

总的来说都是我执在害我们，因为执著自我，用错了心才生嫉妒。要这样了知心的运行规律，明白利他心使威力充实，嫉妒心使威力退失，一切都是唯心变现，一件事究竟得利益、还是受损害，全在自己的心怎么想。对方圆满是他前世修福的果报，这不是以嫉妒能强行夺走的；不会因为生了嫉妒心，安乐就跑到自己身上来。当一个人生嫉妒心时，心量缩到只愿自己一个人好，福德也就缩到那么小了。不能接受别人的圆满，就会丧失

正气，导致贫穷而没有威力。如果我们能换一种用心的方式，视人如己，愿别人好就像自己好一样。在见到别人有功德时，缘着别人的功德，生一个随喜心，心想：“他有这样的功德，真是随喜！”这样让心欢喜起来，口中作赞叹。久而久之，串习成习惯，心就改好了，也就能不断地增福增寿，增长威力。这确实是最便宜的一件事，自己不费任何力气，单凭随喜就能得大功德。

对治嫉妒的方法，是不要起对立心、比较心，不把别人看成竞争对手，而要看成是自心的一个显现，别人好就是自己心中的显现好。对自心中这美好的显现，发随喜心就能增长功德。

十慳者，耽著财法，不能惠舍，秘吝为性。能障不慳，鄙涩畜积为业。此亦贪爱一分为体。

十、慳吝，是指耽著财物和法，不能慷慨施舍，秘藏、吝啬的心。慳吝的作用：障碍不慳，以及作鄙劣地蓄积。慳吝也是以贪爱一分为体。贪是总的命名，慳吝是它的一分表现。

我们心里贪著什么，就会想拥有它而不肯施舍，这是鄙吝地蓄积。如果心里贪爱财、法，只想自己拥有，不愿意给别人，就会有“慳吝”烦恼病。比如贪著钱财，会使人一毛不拔，别人有困难乞求时，也不肯施舍；技术上有专长，别人请教时不肯透露；自己懂得佛法，别

人请教时悭吝而不肯传授。

对于财和法，智慧的做法是让它流通发挥作用，不断地扩大它的利益面。这就像水，如果不流动，会成为一潭腐水，而使之流通开来，就能发挥其作用。打不开心量，视财法为个人私有物，就容易落在悭吝中；如果反过来，知道这些不属于私人所有，视财和法为法界公共资源，让它尽量地流通，就会出生无穷无尽的利益。

因果规律是这样的：越给予就越富足；越吝啬就越贫乏。福德大小随着心量而定，如果心量缩得很小，福德绝对就小，将来受用就贫乏；如果心量很大，什么都能舍，将来一定富有。一个人慷慨大方，就有一种大富贵的相；一个人吝啬小气，自然气度、光色都缩在一个很小的范围里无法扩大，怎么能有大富贵的相呢？所以很明显悭吝使人贫乏。

按照“布施增长福德”的规律，使福德辗转增长，才是智者纵横天下的胸怀。在中国受供奉的财神——陶朱公范蠡，历史上记载他“三聚三散”的故事，每一次他聚了财，就散掉，这样前后三次，结果福报变得越来越大。一次次地布施就是一次次地积福德，这样真正做开来了，会感觉人生境界逐渐开阔，好因缘自然汇聚到自己身上。

从正反面观察，会发现自己身上有很多错误观念。

比如好东西留给自己，才是对自己好，没想到这是在害自己。怎么说呢？因为心是变现万法的作者，如果心慳吝了、抓得紧紧地不肯放开，就不会有东西进来，所变现的果报就是贫乏。现在知道这一点，就不要再做这种害自己的傻事了，要反过来做，让自己的心放开，使它慷慨地给予，这样就有回馈。大家应当细心体会唯心变现的道理，就会明白越布施才越对自己好，这样的心变现的果报就是富有。

法也是唯心变现。打个比方，一盏灯光，如果只想据为己有，不愿灯的光明照亮别人，就会把门关上，把窗帘拉上，结果发现灯光还可以照到别人，愚蠢的人就会拿一个灯罩把灯罩住，在灯罩里只留一点光，结果自己的屋子也漆黑一片了，这是很愚蠢的做法。像这样，如果缘佛法起慳吝心，不愿意把正法的光明散播出去，结果使自己陷在愚痴的黑暗中。如果能反过来，把灯光尽量放出去，打开门窗，或者直接把灯挂在门外，让更多人得到光明，自己也光明自在。同样，打开心量做法布施的结果，能使自己智慧更加明了。

这样思维观察就会明白，没有什么外在因素能让我们贫乏。导致我们身心贫困的唯一因素就是慳吝。看清楚慳吝是心中的苦因后，就要尽量对治。其实，慳吝也只是自己想错了、串习错了而养成的心，只要肯反过来

改，肯跟习气作斗争，就一定能转成慷慨施舍的善心。如果自己贪著一件好东西，不愿施舍时，就要警觉：这是悭吝的烦恼，它会使我狭小、贫乏，咬紧牙关也要做布施。刚开始做不到全部布施，就先给一半或者给三分之一，这样逐渐练习，通过一次又一次的布施，慢慢增长上去，就会越来越有力量，最后会彻底断掉悭吝的恶习。

此十各别起故，名为小随烦恼。

以上这十种烦恼各别而起的缘故，称为“小随烦恼”。

忿等十种烦恼是独自生起的恶心，范围很小，所以叫小随烦恼；无惭、无愧二种随烦恼通于一切恶心，范围比较宽泛，所以叫中随烦恼；掉举等八种心所通于不善、无记，遍一切染心，所以叫大随烦恼。

十一无惭者，不顾自法，轻拒贤善为性。能障碍惭，生长恶行为业。

十一、无惭，不顾自己人格，不顾佛法，以轻视拒绝善行作为体性。有惭就会对于善行看得很重，不愿作恶。无惭的人，拒绝善法，根本不顾及什么人格和佛法。对于善法很轻视，造恶也无所谓，这样恶劣的心态就叫“无惭”。

无惭的作用：能障碍惭耻，生长一切恶行。人没有

了惭愧，就会滋生一切恶行，造各种身口意恶都无所谓，所以说以无惭能生长一切恶行。如果心里有惭愧的心，觉得造恶有辱自己的人格和佛法，以这种心理就能停止恶行。

十二无愧者，不顾世间，崇重暴恶为性。能障碍愧，生长恶行为业。

十二、无愧，就是不顾世间舆论，崇尚暴恶的行为。无愧的作用：能障碍羞愧，生长一切恶行。

对于什么是善行，什么是恶行，世间有一致公认的公共道德标准。如果一个人崇尚邪恶暴行，不顾及世间舆论的约束，那就是生了无愧的烦恼。比如以随意性交为自由，以“性伴侣多”为荣，崇尚邪淫；以造假为发财致富之道，不顾及舆论的指责。像这样，一旦出现了无愧的心理，就不会禁止造恶，而且会不断增长恶行。

此二遍不善故，名为中随烦恼。

“无惭”与“无愧”两者，普遍存在于一切不善业中。所以叫“中随烦恼”。

十三不信者，于实德能，不忍乐欲心秽为性。能障净信，懈怠所依为业。

信心是对真实事理，有深深忍可于心的胜解信；对三宝清净功德，有欢喜、清净的信心；对能得解脱、能

出生圣道的善法等，有乐欲求取的信心。

“不信”与信心相反，对真实的事理，没有深忍于心的信心；对于三宝真实、清净的功德，没有清净信心；对于善法的功能，没有乐欲求取的信心。

不信的作用：障碍清净的信心，成为懈怠所依。现在很明显的事，不说相信高深的佛法，很多人对人伦的道德也没有了信心，信心一旦沦丧，人就陷在懈怠中，大众普遍对于断恶行善没有什么积极性，所以不信是懈怠的所依。

十四懈怠者，于断恶修善事中，懒惰为性。能障精进，增染为业。

十四、懈怠，在断恶修善的事上，心里松懈、懒惰。比如很懈怠烦恼重，就提不起劲礼佛、拜忏、做义工、行持善法。懈怠的作用：能障碍精进。烦恼一旦加深，在行善、断恶上就丝毫不会精进，即使经过十年八年，佛法上也是一事无成。懈怠也会增长染污，一年三百六十五天，将近上万个小时，都在做与佛法相反的事，念念不断地发起染污业，导致心上染污不断增长，久而久之，身心就变得特别不清净，这就是堕落的相。

设于染事而策勤者，亦名懈怠，退善法故。

不但在行持善法上松懈懒惰，叫做懈怠，对于染污的事精进，也叫懈怠，退失善法的缘故。比如贪欲很强，

什么游戏娱乐都玩得很起劲，这也是善法上的懈怠。

对于轮回染污的事，非常有兴趣，勤奋不懈，这也叫做懈怠。为什么？因为一心不能两用，踊跃投入恶法上，善法当时就退掉了。比如看电影、电视，看报、上网、玩游戏、逛商场、狂歌劲舞、聚会聊天、牵狗玩鸟、踢球下棋、追名求利、吃喝享受等，兴致勃勃、全心全意投入在这些世间法上，夜以继日，看似精进，以退失清净正法的缘故，是在造恶业，就属于懈怠的烦恼。

十五放逸者，于染不防，于净不修，肆纵流荡为性。障不放逸，增恶损善所依为业。

十五、放逸，对于染污不加防护，对于清净法不作勤修，放任心不断地流荡。

“放逸”就是“放纵”，现代人多数我行我素，美其名曰“自由主义”，这其实是很严重的放逸烦恼。我们的心好比一匹狂躁野马，如果毫不管束地放纵它，行为也丝毫不加约束，肆无忌惮地放任心随意流荡，不防护染污事，不修行清净业，像这样就是已经出现了放逸烦恼。

放逸的作用：障碍不放逸，成为增长恶行、损坏善行的所依。也就是说，放任身口意放逸，会使得恶业不断地增长，善行功德都会被摧坏。

即以懈怠及贪瞋痴四法为体。

放逸是懈怠和贪、瞋、痴这四者综合的心理结果。有了懈怠就不精勤修善，加上处在贪、瞋、痴当中，不防护染污，使它泛滥就成了放逸。

有人不认为妄想是需要禁止的烦恼，放任自己的心不加管制，因为没有管束自己的心，可以坐着打几个小时的妄想；有的人对自己行为毫无约束，拿到一本武侠小说，一直看到深更半夜；有的人上网时，放纵自己毫无节制，看什么明星大腕的新闻，或者看大片，一看就是几个小时。其实，凡是对自己身口意行为不加管束，放任而为的心态行为都是放逸。

十六昏沉者，令心于境无堪任为性。障碍轻安毗钵舍那为业。

十六、昏沉，就是心不能保持在所缘境上。比如看书的时候，昏沉来了，眼睛迷迷瞪瞪一句也看不进去，心已经没有能力持住文字和意义了；吃得太多，打坐念咒的时候，念着念着就不明所以了，类似这样没有心力任持所缘的状况就叫“昏沉”。

昏沉的作用：障碍轻安和胜观——毗钵舍那。昏沉起来心识昏乱、沉重，身心轻快明利的轻安就消失了。而且，昏沉一现行，明明了了地觉知所观境的胜观也就

无法生起了。

十七掉举者，令心于境不寂静为性。能障行舍奢摩他业。

十七、掉举，在境界上，使心不能寂静安住为体性。（“掉”是往下，“举”是往上，指心里不寂静七上八下的状态。）

掉举的作用：障碍行舍与奢摩他。“行舍”指内心正直平等、无功用而安住。内心念头不断动荡，就会障碍平等无功用而住。“奢摩他”是心专注一缘的寂止。打坐的时候，心里七上八下，念头不断地涌动，这种掉举状况会障碍寂止。

掉举与散乱有所不同，散乱是杂乱无章地攀缘，一会缘这境界、一会缘那境界，让心散掉了、乱掉了；掉举是内心念头很多，七上八下，没办法安静下来。

十八失念者，于诸所缘不能明记为性。能障正念，散乱所依为业。

十八、失念，就是失去了正念，它与正念相反。正念是对所缘明记不忘，清清楚楚地记得而不忘失。如果不能明记所缘，忘记了、不晓得就叫失念。

失念的作用：障碍正念，然后引起散乱。失念障碍正念，而且很快造成散乱以及行为上的混乱。如果时时保持正念，心里很清楚现在该做什么，怎么做，不该做

什么，那么心就能统一起来而不散乱。

在境缘纷繁的地方，尤其要提高警惕，一不留神正念就丢掉了。比如上网，开始时还提醒自己：“我要好好把握！”但进去几分钟后就懵掉了，起了失念烦恼，根本记不得自己该注意的事项，这时心中无主，身不由己地这边看看、那边听听，连续几个小时没有正念，不知不觉心态就持续散乱了。失念严重的时候，散乱病就会发展得难以收拾，很快就搞坏了身心状态。逛超市也是这样，商品的诱惑力太强，一般人进去就会控制不住心，本来只要买一个杯子，在里面漫无头绪溜达的时候，左看看右瞅瞅，心散得一塌糊涂，不知不觉地过了几小时，这就是由最初失念使得心失去了控制，导致散乱心持续不断地现行了。心中有很强的正念力才能保持不失念，也才能把握住行为，让心不散乱。

即以念及痴各一分为体。

失念，是念心所与愚痴结合的结果。如果念心所与智慧相结合，念就能明记正法，以此力量能把握身心，令其合于正轨。如果失去了缘法的正念，念心所与愚痴结合，就会造成行为上的散乱，所以失念是以念和痴各一分为体。

十九不正知者，于所观境谬解为性。能障正知，多所毁犯为业。此以慧及痴各一分为体。

十九、不正知，是误解、错认了所观的境义。不正知的作用：障碍正知而且会出现很多毁犯行为。它以慧和痴各一分为体。“慧”是中性的词，以简择所观境为体性。简择有对、有错，由此就有邪慧和正慧的差别。世智辩聪也是一种慧，但它以邪慧为体，所起的都是邪恶作用；通过拣择除掉疑惑而如实明知所缘境就是正慧。

二十散乱者，于诸所缘，令心流荡为性。能障正定，恶慧所依为业。

二十、散乱，面对种种所缘境时，使心游荡是散乱的体性。放逸和散乱不同，对自己的心毫无约束是放逸，散乱是心不断地流浪、游荡在各种所缘境上。散乱的作用：能障碍正定，而且成为生起恶慧的所依。

散乱是正定的反面，心住一缘是定，散乱则无法安心正住于所缘境。就像上网，会在各种境界里杂乱流荡，这边看看大片，那边看看新闻，再看看球赛，听听歌曲，马上就已经处在混乱的散乱状态中。心这样散掉，随之就会生起各种恶慧邪分别。

此八遍于不善及有覆无记之二种染心，故名为大随烦恼。

以上八种烦恼，在一切不善染心以及有覆无记染心中都具有，所以称为大随烦恼。

六不定四者：一睡眠，二恶作，三寻，四伺。

第六、不定心所包括睡眠、恶作、寻、伺这四种心所。

不定是善，不定是烦恼，不定遍一切心，不定遍一切地，故名不定。

由于这些心所不决定是善，不决定是烦恼，不决定遍一切心，不决定遍一切地（即不决定属于欲界、色界、无色界哪一界），无法记别，所以称为“不定”。

一睡眠者，令身不自在，心极暗昧，略缘境界为性。障观为业。

一、睡眠，使得身体不能自在活动（瘫软如泥），心识迷迷糊糊，只能以片段、简单的方式缘取境界。

睡眠与醒觉位心识状况不同，醒觉位的心清晰、明朗，而且所见境界非常开阔，看世界像看宽银幕。入了睡眠，就进入昧略、模糊、不明朗的状态。所见境界都是片断式、狭窄、简略的影像。睡眠心所不决定是善还是恶，有恶境界，睡眠就是恶；有善境界，睡眠就是善。如果增长昏沉、愚痴，睡眠就是恶；能恢复精力，让人更好地修道，睡眠就是善。

睡眠的作用：障碍慧观，因为睡着了就糊涂了。

二恶作者，追悔为性。障止为业。

二、恶作，以追悔为体性，不决定是善是恶。对善法起追悔心就属于恶；对所造恶法起追悔心就属于善。恶作的作用：障碍寂止。起了恶作，内心追悔过去的事，心里波动会障碍心系一缘的止。

三寻求者，令心忽务急遽，于意言境粗转为性。四伺察者，令心忽务急遽，于意言境细转为性。

寻与伺是一对，“寻”粗，“伺”细。心很匆忙、急促，对意言的境界，心思粗粗地推寻运转是寻的体性。“伺”就是对于意言的境界，心思急遽伺察，非常微细是伺的体性。

此二俱以安不安住身心分位所依为业，并用思及慧之各一分为体。思正慧助，不深推度，名之为寻；慧正思助，能深推度，名之为伺。

“寻”与“伺”都是以能否安住身心分位所依为业，以思和慧各自一分为体性。如果以思为主，以慧为助伴，粗粗地想一下，没有深入推测、筹划、衡量，那就叫“寻”；如果以慧为主，以思为助伴，深细地去推求、思量、测度，这就叫做“伺”。

第三色法，略有十一种：一眼，二耳，三鼻，四舌，五身，六色，七声，八香，九味，十触，十一法处所摄色。

第三色法，归纳略说有十一种：眼、耳、鼻、舌、身（五根），以及色、声、香、味、触、法处所摄色（六尘）。

心、心所所变相分，皆名为色。今且约内五根、外六尘，故但略有十一种也。

凡是心王和心所变现的相分，都叫做色。现在只是按内五根和外六尘来宣讲，所以略说为十一种。

眼耳鼻舌身五根，皆第八识相分。而各有二：一者胜义五根，即八识上色之功能，以能发识，比知是有，非他人所能见知。

眼、耳等前五根其实只是第八识的相分。每个根各分两种——胜义根和浮尘根。

一、胜义五根，指第八识具有能变现色法的功能。这是通过以果推因来证成的。果位存在五种识，这些识不可能无因而生，阿赖耶识上一定存在能生这些识的功能。比如有能认识物体形色和显色的眼识，从此可以推断，阿赖耶识上一定有能生这种识的功能，它是能生眼识的根本，所以取名为“眼根”。类似这样的五根，以凡夫心不能见，不能了知，所以称为“胜义五根”。

二者浮尘五根，即胜义五根所依托处，乃四大之所合成。众生妄计以为我身，实与外之地水火风无二无别，均是第八识相分耳。

二、浮尘五根，指胜义五根依托之处，它由地、水、火、风四大元素合成。众生虚妄地认为肉体根身是我，其实无论眼根、耳根等都是由坚固性的地、湿润性的水、暖热性的火、动转性的风所合成，身的体性与外在地水火风没有任何差别。比如我们喝了外界的水，就换成了体内的水大，从体内排出汗液、尿液，又转成了外界的水大；呼吸是内外风大的转换；饮食和排泄是内外地大和火大的转换。从这里可以看出，内根身四大和外器界四大体性没有差别，这些都是第八识的相分。

就此第八识所变依正二报之相，眼识缘之，即名为色。此色即是眼识相分，乃托第八识之相分以为本质，自于识上变相而缘。喻如镜中之影，未尝亲缘本质色也。

第八识所变依报器界和正报根身的相分，眼识缘取这些所缘境——相分，就称为“色”。所谓的色其实就是眼识的相分。它是怎么出现的呢？以第八识的相分作为依托的本质境，然后，在自己识前变现所缘相分而缘取它。这些所缘相分只是本质境的影像，就像镜中现起的影像一样，所以在见境的时候，并不是亲自缘到了本质色。

比如第八识的相分——境上真正的那个山，作为本质境，然后在眼识前变现与之类似的影像，眼识进而缘取这个相分，在眼识前就显现了“山”，这个眼识前的“山”，叫做色。对应比喻而言，镜子前的物体，好比第八识的相分或本质色；依托这个物体，在镜子中现出与它相似的影像，就像眼识所缘的相分。由此可以了知：眼识所缘的只是影缘境，而不是本质境。

依正二报，动则有声。耳识缘之，自变声相。

依报的器界和正报的根身，这两种果报的色法，彼此摩擦、碰撞或运行时就会发出声音，耳识缘着这些本质境，而变现自己所缘的声音影像，就叫做“声”。

依正二报，具香臭气，鼻识缘之，自变香相。

依正二报，具甜淡等六味，舌识缘之，自变味相。

依正二报，具冷暖坚润等触，身识缘之，自变触相。

依正二报——器界、根身的显现，有香、臭等的气味，鼻识缘着这些本质境，而变起自己所缘的香影像，这叫做“香”。

依正二报——器界、根身的显现，有甜、淡等的六种味尘，舌识缘着这些本质境，而变起自己所缘的味影像，这叫做“味”。

依正二报——器界、根身的显现，有寒冷、温暖、

坚固、湿润、粗糙、柔软等的触尘，身识缘着这些本质境，而变起自己所缘的触尘影像，这叫做“触”。

五尘落谢影子，并及表无表色，定果色等，惟是意识所缘相分，名法处所摄色。

色、声、香、味、触五尘灭去之后，落下的影子，加上表色、无表色、定果色等，这些都是意识所缘的相分，叫做“法处所摄色”。

它包括影缘境——五尘影像以及有表色、无表色、定果色等。为什么意识所缘是五尘的影像呢？眼等五识前显现的色、声、香、味、触所缘境，是刹那生灭的体性，识境相对一刹那就灭掉了，意识缘着这些相分留下的影像分别、回忆。而“有表色”是指身体弯曲、伸展、行走等的表现。“无表色”是指受戒时依靠传戒师的引导，在得戒时现起的戒体。“定果色”是指圣者菩萨在禅定中有大威力，能变出地、水、火、风等的色法。这些意识所缘的相分都是“法处所摄色”。

盖法处所摄有二：一者心法，即五十一心所是也；二者色法，即意识所变相分是也。然五十一个心所，亦各自变相分。其所变相，随于心王，摄入六尘。

总的来说，法处所摄之法包括两类：一是心法，就是五十一种心所；二是色法，就是意识所变的相分。悭吝、嫉妒、谄诳等五十一种心所生起时，各自也会变出

所缘的相分，所变的相分，则跟随心王，归纳在六尘中。

故除此十一色法，更无他色可得。则知色惟心王心所二者所现之影，明矣。

所以除此十一种色法之外，再没有其他色法。这样就知道，色法只是心王和心所现起的影像。

色声香味等一切种类的色法，不是心王的相分，就是心所的相分。比如物体颜色和形状是眼识的相分，各种声音是耳识的相分等。这也就是说，心外没有色法的自体，一切色法只是心王和心所所现的影像。

第四心不相应行法，略有二十四种。

第四、不相应行法，略说有二十四种。

相应者，和顺之义。今得及命根等二十四种，非能缘故，不与心及心所相应；非质碍故，不与色法相应；有生灭故，不与无为法相应。

相应是无违随顺的意思。“不相应行法”，是指与色法不相应，不是色法质碍体性的缘故；与心王、心所不相应，不是心法缘虑体性的缘故（“缘虑”，是指无论生起何种心、心所，都有缘境的了别或思虑）；与无为法不相应，有生灭的缘故。

得与命根等二十四种“不相应行法”，既不相应心

法、色法，也不相应无为法。心与心所缘着境才有种种思虑、心理活动，都是缘虑心，而得与命根等没有缘境的思虑，并非能缘的体性，所以它与心和心所不相应。有形质的色法能造成空间阻碍，这叫做“有质碍”，命根等并不是有质碍的体性，所以与色法不相应。命根等有生灭的缘故，与无为法不相应。所以称这二十四种法为“心不相应行法”。

故《唯识论》云：非如色心及诸心所体相可得，非异色心及诸心所作用可得，由此故知定非实有。

《唯识论》讲，不像色法、心法和心所法各有自己的体相，心不相应行法没有自己的体相。除了色法、心法和心所的作用外，没有所谓心不相应行法。意思是：不相应行法没有自己的体相，它是依于心，对色法、心王、心所的不同分位而做的假立。由此可知，心不相应行法并非实有。

但依色心及诸心所分位假立，今直云心不相应行者，虽依三法假立，而色是心及心所之所现影，心所又即与心相应，故但言心，明其总不离心也。

只是依色法、心王、心所分位，假立心不相应行法。这里说它只是“心”不相应行法，原因是：虽然不相应行法是就三类法分位而假立的，但色法是心王和心所所现的影像，心所又和心王相应，因为归根结底这一切都

不离开心，所以要在“不相应行法”前加一个“心”字。

一得，二命根，三众同分，四异生性，五无想定，六灭尽定，七无想报，八名身，九句身，十文身，十一生，十二住，十三老，十四无常，十五流转，十六定异，十七相应，十八势速，十九次第，二十时，二十一方，二十二数，二十三和合性，二十四不和合性。

一得者，依一切法造作成就假立。

一、得，依于已经造作成就的色法、心法、心所法而假立。比如说：得了戒，是指由受戒因缘和合，已经得了戒体；得了道，是指由因缘和合，已经见了本性；得了精神病，是指由因缘造就了错乱的心；得了罪，是指以烦恼因缘已经完成了行为，成为罪业了。这不是在心、心所和色法外另有一种“得”的体性，只是对色法或心法的某一分位而假立为“得”。

二命根者，依于色心连持不断假立。

二、命根，储藏于阿赖耶识中的业种子，有能执持一期身心持续不断的功能，对这样连持不断的色心相续，假名安立为“命根”。

新生命从业识入胎开始，就由宿世引业种子的力量，使这一期同类身心现象持续不断，这就叫“命根”，如果一生同类色法和心法不再延续，相续已经断绝，就

叫做“断命根”也就是一期生命到此告终——死亡。并不是在色法、心法、心所法之外，另有一种命根的体性。

三众同分者，如人与人同，天与天同，依于彼此相似假立。

三、众同分，就是指同类。比如依于人与人同类，称为人类。各种色法、心王和心所都有依于彼此相似而安立的“众同分”。

四异生性者，妄计我法，不与圣人二空智性相同，依于圣凡相对假立。

四、异生性是指，一类有情心里虚妄地认为，有真实的我和法。由此不同于圣者了达我、法二空的智慧体性，所以相对于圣而安立了凡，假名凡夫为“异生性”。

五无想定者，外道厌恶想心，作意求灭，功用淳熟，令前六识心及心所一切不行，惟第七识俱生我执与第八识仍在，不离根身，依此身心分位假立。

五、无想定，一类外道厌恶“想”，作意希求寂灭“想”心所，在修定功夫达到纯熟时，结果使得前六识所摄的一切心王和心所都不现行，只剩第七识俱生我执和第八识仍然存在。而这个第七识俱生我执和第八识，不离定中的根身，对于这种身心分位，安立一个假名为“无想定”。

简单地说，就是前六识所有心与心所都暂不现行，只有第七识和第八识还存在，对于这样一种身心分位，假立为“无想定”。

六灭尽定者，三果以上圣人，欲暂止息受想劳虑，依于非想非非想定，游观无漏以为加行，乃得趣入。入此定已，前六识心及心所，一切不行，第七识俱生我执及彼心所，亦皆不行。惟第七识俱生法执与第八识仍在，不离根身。依此身心分位假立。

六、灭尽定，指声闻乘三果以上的圣人，想要止息受想的劳虑，依靠修非想非非想定，在定中以游观无漏的方式作加行，而得以趣入灭尽定。入这种定时，前六识以及六识相应的心所都不现行，第七识俱生我执以及七识相应的心所也都不现行，只有第七识俱生法执和第八识存在，仍然不离开根身。对这样的身心分位，假立为“灭尽定”。

七无想报者，外道修无想定既得成就，舍此身后，生在第四禅天。五百劫中，前六识心及彼心所长时不行，惟有第七识俱生我执与第八识仍在，揽彼第四禅中微细色质为身，彼微细色即是第八识所变相分，依此色心分位假立。

七、无想报，指外道修持无想定成就后，舍掉肉身受生四禅天，五百劫里，前六识以及相应心所不现行，

只有第七识俱生我执和第八识仍然存在，摄持着四禅中的微细色质作为身体。这种微细色是第八识所变现的相分，依这样的色心分位，假名安立为“无想报”。

接下来讲解“名身、句身、文身”的涵义。这里“身”是“积聚”的意思，很多个法积聚在一起就叫做“身”，就像蕴身、色身等那样。多个名称为“名身”；多个句子称为“句身”；多个字称为“文身”。三者合称为“名句文身”。

八名身者，名诠诸法自性，如眼耳等种种名字。

九句身者，句诠诸法差别，如眼无常、耳无常等种种道理。

十文身者，文即是字，为名句之所依。

八、名身，九、句身。

名，用来表诠诸法的自性，比如说桌子、椅子、手、脚、眼、耳等。名称能表诠事物的自性或总体，相对的，如果把词连成句子就可以表诠事物的差别，比如“眼睛是无常的、地是坚固的、风是清凉的”等等。

十、文身，文就是指字，它是组成名和句的所依。

梵文“字”是指字母，字母是组成名、句的所依，而汉字的“字”实际是“名”，比如“shan”每一个字母就是这里说的“字”义，汉文的“山”是“名”，而不是这里的“字”。“句”用来表诠名的差别，比如山

高大、山无常等。

此三皆依色声法尘分位假立。若语言中所有名句及字，即依声立；若书册中所有名句及字，即依色立；若心想中所有名句文字，即依法立。

名身、句身、文身这三个名称，是依于色法、声音、法尘分位而安立的假名。

语言中的名句文身，都是依于声音而假立，比如口说“草原壮美辽阔”的时候，这句话是依靠一串声音而假立的，除了这声音之外，别无自体。

书本的名句文身，是依文字的形色和显色而假立。比如就黑色“十”的形状，假立为“十”字；对“日”的形状，假立为“日”字等。书上一个个字，一句句话称为是“名句文身”，除了一个个字，一句句话的形色、显色之外，没有另外名句文身的体性，这也只是依色法显现而假立的。

心上的名句文身，不是从嘴里发出的声音，也不是书上的形色显色，而是指心想中的一切名、句、文身，这是依法尘而假立的。比如默念“草原壮美辽阔”，心里就会显出这些字的影像；默诵《心经》的时候，“观自在菩萨行深……”一个个字从心里出来，这些就是心的名句文身。心上的名句文身并不是离法尘外另有自体。

总之，名句文身是依着色法、声音或者法尘的分位而安立的假名。

此方眼耳意三种根识独利，故偏约三尘立名句文。若他方余根识利，则香饭天衣等，并可依之假立名句文三。是故六尘皆为教经，亦复皆为行经，皆为理经也。

娑婆世界这一方的众生，眼、耳、意三种根识最明利，所以这里只按色法、声音、法尘三种尘安立名、句、文。如果是他方世界众生，其他根识明利，比如众香国的众生鼻根明利，就依香假立名、句、文，佛以香尘说法；有的国土以味尘说法、触尘说法等，那就依饭、天衣等假立名、句、文。

所以从总体上说，六尘都可以说法，都是经。为什么说六尘都是经呢？教法以什么为体性？就是教、行、理的能诠文，也就是名句文身。名句文身依什么来假立呢？根据各个世界的情况不同，会有种种假立方式，所以色、声、香、味、触、法六尘都是教经，都是行经，都是理经。

十一生者，依于色心仗缘显现假立。

十一、生，对“依缘显现色法和心法”，假立为生。就是说在色法和心法外，没有另外“生”的体性。

一种色法显现了，就叫生。比如，芽显现了，就叫生芽了；贪心显现了，就叫生贪心了等等。这只是就依

仗因缘而显现色、心二法，称为“生”而已。

十二住者，依于色心暂时相似相续假立。

十二、住，对色法和心法暂时相似相续，假名安立为住。显现法都是刹那刹那地在变异，“住”仅仅是“相似相续”，也就是对“同类现相相续不断”，立名为“住”。比如银幕上的一朵花显现了三分钟，因为持续而现同类花的影像，没有间断，对此可以说“这朵花一直在安住”。

十三老者，亦名为异。依于色心迁变不停，渐就衰异假立。

老，也称为异，依于色法、心法不断迁变，渐渐衰朽而假立为老。有情有生、老、病、死，器世界有生、住、异、灭。某个法最初显现叫做“生”；不断持续同类显现叫做“住”；不断地变异到了衰朽的分位，就安立为“老”或者“异”。

十四无常者，亦名为灭，依于色心暂有还无假立。

十四、无常，也叫做“灭”。先前有的色法和心法消失无有，假立为灭。某种现相暂时显现后消失不见，这样的坏灭就称为无常。

无常有粗、细二种。“细”指刹那无常，一切因缘所生的事物都只存在一刹那，显现一下就没有了，对此假立为细无常。因缘所生的同类现相，在因缘消散时不

再显现，对此假立为相续“粗”无常。比如，一盏灯持续显现一个小时后，油烧光了，灯光不再显现。对灯光现象的消失，安立为相续无常。而依靠灯油、灯芯等因缘，每一刹那灯光只显现一个刹那就没有了，对于“灯光刹那即灭”这一点，假立为刹那无常。色、心二法显现后，归于无有就是无常。

十五流转者，依于色心因果前后相续假立。

十五、流转，色法和心法前后相续不断，假立为流转。色心两类法，以前刹那为因，后刹那为果，通过这样由因生果的方式，辗转不断地相续，就叫做“流转”。

十六定异者，依于善恶因果种子现行各各不同假立。

十六、定异，决定的差异或差别。

种子的因不同，果的显现就不同，这决定了存在的差异性。定异是说明，依于善恶种子成熟现行色法、心法各异现象。这只是就因果现象而假立，并不是另有体性。

十七相应者，依于心及心所和合俱起假立。

十七、相应，狭义的理解，专指心王和心所之间和合而起。

十八势速者，依于色心诸法迁流不暂停住假立。

十八、势速，就是指运行，依于色法和心法的迁流不息而假立的。比如一辆车不断地行进，河水滔滔不绝地奔流，心识刹那不断地迁流。

十九次第者，依于诸法前后引生，庠序不乱假立。

十九、次第，色法和心法，前前引生后后，对这样前后依次不紊乱假立为次第。

二十时者，依于色心刹那展转假立，故有日月年运长短差别。

二十、时间，是依于色法和心法刹那辗转而假立。以一刹那色心显现为单位，然后按显现多少刹那，从数量的累积假立为分钟、小时、日、月、年、世纪、劫等长短时间。

二十一方者，依于形质前后左右假立。故有东西南北四维上下差别。

二十一、方，指物质形体上存在前、后、左、右等不同部分，依此就有了东方、南方、西方、北方、上方、下方等假立方位的差别。比如对一张桌子的上、下、左、右部分，安立为上方、下方、左方、右方等，然而离开桌子的显现，并不存在独立所谓“方”的自体。

通过抉择百法很容易知道万法唯识。因为时间只是依色、心显现有多少个刹那而假立；方位是对物体东、

南、西、北等部分的假立；色法只是心识所现的影像，所以离开心，绝对没有独立的时间、空间和色法。

二十二数者，依于诸法多少相仍相待假立，故有一十百千乃至阿僧祇之差别。

二十二、数量，也是第六意识所假立的。比如数学里，先对一个碗、一个杯子等假立为“一”，之后一乘十叫做“十”、十乘十叫做“百”、百乘十叫做“千”，乃至阿僧祇等。“一”的一半叫“二分之一”，一半的一半叫“四分之一”等。这叫做“相仍相待”，意思是先假立最小的数量为一，然后以它来做加、减、乘、除、乘方、开方等，这样就有了数量的概念，因此才发展出一整套的数学。

这些数都只是第六意识，依于色法和心法显现而假立的。比如对某个五蕴显现，先假立为一个人，然后就有人的数量。几棵树、几座山、几个团体、几种商品、几个细胞、几次心跳、几个念头等，都是依于色法和心法而假立，数并不存在自己的体。

二十三和合者，依于诸法不相乖违假立。

二十四不和合者，依于诸法互相乖违假立。

二十三、二十四、和合不和合，对“诸法互不违背”而假立为和合，对“诸法互相违背”而假立为不和合。这不是在色法和心法之外，另有自己的体性。

第五无为法者，略有六种：一虚空无为，二择灭无为，三非择灭无为，四不动灭无为，五想受灭无为，六真如无为。

上之四种色心假实，皆是生灭之法，名有为性。

以上四种法，色法、心王、心所、不相应行法都是刹那生灭的体性，叫做“有为性”。

色法都是因缘所生，由于八识田有种种根身、器界相分的种子，到了成熟位就能变现出外器界、内根身等。心王和心所也是依于识田中相应的种子成熟而变现出来。不相应行法只是依于色法、心法分位差别，由分别心假立的，心假立了才有它，心没有假立就没有它，所以也是因缘造成的生灭法。

无此有为，假名无为，非更别有一个无为之法，在于有为法外，而与有为相对待也，故云但是四所显示。

从本无种种有为的角度，假名“无为”，这不是有为法之外另有一种无为法，与有为法相对待。所以说，心王、心所、色法、不相应行法，由否认这四类法所显示的，就是无为法。

然为既无矣，尚不名一，云何有六？正由是四所显，故不妨随于能显，说有六别。

从“没有有为”这一点安立无为，既然有为尚不可得，哪里有“无为”呢？又哪里会有六个无为法呢？

回答：因为无为法只是心王、心所、色法、不相应行这四类法所显示，所以不妨随着能显示，而安立有六种所显示。

一虚空无为者，非色非心，离诸障碍，无可造作，故名无为。

第一、虚空无为，它既不是色，也不是心，既没有色法质碍的体性，也没有心法明知的体性，远离障碍，不是因缘能造作的东西。只是依据“既无质碍、又无心的明知”这一点而称虚空是无为法。

二择灭无为者，正慧简择，永灭烦恼，所显真理，本不生灭，故名无为。

第二、“择灭无为”，通过真实智慧简择诸法的体性，永灭烦恼所显的真理，本来没有生灭，所以称为“择灭无为”。

现相中有轮回错乱的显现，对于这些显现的息灭，称为“涅槃”。轮回和涅槃只是一种假名安立，也就是针对现在有轮回迷梦，而安立有轮回的灭，并不是离开心所之外存在一个涅槃，存在择灭无为的自体，就像梦不是真实的法，所以梦灭也没有什么实法。

三非择灭无为者，复有二种：一者不由择力，本性清净，故名无为；二者有为缘缺，暂尔不生，虽非永灭，缘缺所显，故名无为。

第三、有两种法称为非择灭无为。一、不是由抉择力把不清净的东西变成清净，而是本性无染清净，因此称为“无为”。二、有为法在因缘欠缺的时候不生，并不是这些没有显现的有为法真实寂灭了，只是由于缺少能显现因缘而不现前，这也可以称作“非择灭无为”。

从离垢清净方面说，经由智慧抉择的力量，寂灭了忽然显现的客尘，所显的无生的真理就称为“择灭无为”。从本性清净方面而言，法性并不是依靠因缘造作而成，万法本来清净，就像如果碗的自性是像炭那样不清净，那么水洗也无法令其清净，因为它自性清净，所以通过修道可以净除忽现的妄染，而显发本有的清净。

按实相来说，真如本性并不是由抉择智慧力量产生的，而是自性清净。能、所只是错觉，实相中本无能、所。既然本无能、所（错觉），那就是本自清净；既然本自清净，那就不是由抉择而新生出的清净，因此从“非因缘所作”这一点，可以称清净法性是非择灭无为法。

在具备因缘，没有违缘阻碍的情况下，有为法决定会产生。如果因缘不具足，或者受到违缘阻碍就无法显现。这虽然不是真实的寂灭，但是从“欠缺因缘，无法

生果”的方面，可以假名安立是无为法。

四不动灭无为者，入第四禅，双忘苦乐，舍念清净，三灾不到，亦名无为。

第四、不动灭无为，指在第四禅的定境中，忘了苦受、乐受，心住于舍念清净中。由当时远离了水、火、风色法三灾，太平无事，因此假名“不动灭无为”。

五想受灭无为者，入灭尽定，想受不行，似涅槃故，亦名无为。

第五、想受灭无为，是修行入灭尽定时，没有任何想和受，远离想和受两种心所所显示，好像入了涅槃那样，因此称为“想受灭无为”。这不是在色法和心法之外，还存在一种想受灭无为法。

六真如无为者，非妄名真，非倒名如，即是色心假实诸法之性。

第六、真如无为，不虚妄叫“真”；不颠倒叫“如”，真如是色法、心法、假法、真法等诸法的本性，不是离开诸法另外有的法（这里的“假”、“实”是仅就名言而说）。

诸法如波，此性如水。诸法如绳，此性如麻。诸法非此，则无自体。此离诸法，亦无自相。故与诸法不一不异。

诸法就像波，真如就像水性。水是本体，依于水显现种种波，波不是水，但波不离水。如果波是水，则波有生灭，水也应当有生灭，而且波有差别，则水也应有差别。但实际上，波有生灭，水性没有生灭；波有大小等差别，水性没有差别，所以波与水不是一性。其次，如果波有自体，则离水另有波存在，但除水外，并没有另外的波，所以波和水不是异性。

就像水与波，诸法与真如之间，同样既不是一，也不是异。如果是一，则诸法有多种，真如也应当有多种；如果真如是某一个法，那就不会是其他法，由此真如不应当是一切法的法性；如果真如与诸法异体，那么真如就不是诸法的法性。

绳麻之喻也表达这个意思。由麻搓成各种绳子，麻是绳子的共性。绳子与麻既不是一，也不是异。因为：如果是一，那就成了绳子有差别，麻也有差别；如果是异，又成了绳子外有麻，麻外有绳子，就不能说麻是一切绳子的共性。不依真如就没有诸法，所以诸法并不是离真如而有自体；离开诸法，也没有真如独立的自相。

惟有远离遍计所执，了达我法二空，乃能证会本真本如之体。

只有远离了遍计所执，了达人我和法我本来没有，才能亲证、契会本来真实，本自如如的本体。

真如二字，亦是强名。前五无为。又皆依此假立。

“真如”只是勉强安立的假名。（非虚妄故，称为“真”；非颠倒故，称为“如”）前五种无为法又是依真如而假立的。

此即唯识实性，故皆唯识，决无实我实法也。

此真如即是唯识的真实本性，因此说一切法都是唯识，决定没有实我、实法。

上略明一切法竟。

以上简要地解释了“一切法无我”中“一切法”这三个字的涵义。接下来解释“无我”的意义。

言无我者，略有二种：一补特伽罗无我，二法无我。

无我，略说有二种：一、补特伽罗无我，二、法无我。

此正显示一切法无我者，即前五位百法之中，一一推求，皆无此二种我相也。

此处开始是正式显示一切法无我。就是说在上述五位百法中，一一观察推求，得不到人我和法我这两种我相。

补特伽罗，此云有情。有情无我，即生空也。法无我，即法空也。

梵语补特伽罗，就是平常所说的有情。直译是“数取趣”，以惑业作为能取，数数不断地取受六趣种种生处，指在六道中数数不断轮转受生的有情。

不观察时，我们误以为有补特伽罗实我存在。观察时，在有情五蕴的现相上，根本不存在“补特伽罗”实我，这就是补特伽罗空、众生空或人无我，而法无我是指诸法无自性。

且有情无我者，于前五位之中，若云心即是我，则心且有八，何心是我？又一一心，念念生灭，前后无体，现在不住，以何为我？

那么，如何在百法上一一推理，寻求到本来没有“人我”呢？

如果认为“心就是我”。我们观察五位百法中，心指八种识，那么其中到底哪个是“我”呢？如果说意识是我，那眼识等就不是我，眼识与我无关，就成了我以外的法。如果说眼识是“我”，那耳识就成了“我”以外的法，就不是我的耳识了。假如笼统地说，所有的识都是“我”。问题就麻烦了。人有八种识，每个识的性相、作用各不相同，完全不同的八个东西非要说成是一个，就像八个不同的人非要说成是一个人那样。这样就相当于生起了八种识，成了同时出现了八个不同的“我”，但这显然不成立。

再从过、现、未三时作观察，每一种心都是现一刹那就灭了，这些刹那灭的法中，过去的心灭了，未来的心还没生，没有自体，当然都不是“我”；现在的心一刹那就没有了，也不是实体的我，哪个是“我”呢？所以应该肯定一切心王都不是我。

若云心所是我，则心所有五十一，何等心所是我？三际无性亦然。

那么心所是不是“我”呢？五十一种心所各自的体性和作用都不同，比如贪心不是嗔恚，嫉妒不是我慢，信心不是惭愧等。这样几十种心所，哪些心所是我呢？如果贪心是我，则其他心所不具贪心的相，就不是我，这些就成了“我”以外的法，我们就不能说这些是“我”的烦恼。如果把这些心所都当成是我，那每个人都会有几十个“我”。这就像几十间房的旅馆里，每间房各有一个“我”，遇到某些境界，打开某些门时，就有一些“我”出来了，遇到另一些境界，打开另一些门时，又有另一些“我”出来了。贪心生起时，贪心的“我”就出现了，嗔心生起时，嗔心的“我”又出现了，但谁会这样承认呢？所以五十一种心所，单个心所不是“我”，五十一个心所合起来也不是“我”。

再从过去、现在、未来三时上观察。五十一种心所都是因缘所生的法，过去的心已经灭了，未来的心还没

有生，都不能说是“我”。现在心刹那就消失，也不是“我”。无论过去的心、未来的心、现在的心都不是“我”，所谓的“我”在哪里呢？这颗心就像秋天的云，缘聚而现，缘散即灭，这些虚幻的心会是“我”吗？

若云色法是我，则胜义五根，不可现见，浮尘五根，与外色同，生灭不停，何当有我？

如果说色法是我，一般人不会将外五尘看成是我，只会执著内五根是我。从胜义五根来说，一般情况下见不到胜义根，难道“我”也见不到吗？如果见不到，怎么成立有“我”呢？如果把浮尘五根当成我，这种刹那灭的法哪里是真实的“我”呢？因为浮尘五根与外色性质相同，是念念生灭的体性，所以不是常一的我。这是多种不同体性的法积聚一处，哪里是独一的“我”呢？进一步观察，名言中这些只是种种因缘生的现象，虽然妄识前有生灭的假相，但实际中根本得不到实法，哪里会有“补特伽罗我”呢？

若云不相应行是我，则色心有体，尚不是我，此依色心分位假立，又岂是我。

如果认为“不相应行法”是我。名言中有自体的色法与心法尚不是“我”，何况依色法和心法分位而假立的法。

只是依着色法、心王和心所的分位，假立不相应行

法。既然只是一种假立，不相应行法怎么可能是真实的“我”呢？

若云无为是我，对有说无，有尚非我，无岂成我？

如果妄执“无为法是我”，那就要这样想：相对“有”才说“无”，“有”尚且不是我，否认有而说的“无”怎么可能是“我”呢？

各种无为法的名称是相对有而安立无。诸如，相对于有色体质碍，安立无色体质碍为虚空；相对于存在受、想，而安立止息它的灭受想定；相对于苦受、乐受的止息，而安立“不动灭无为”；相对于有烦恼，安立息灭它的“择灭无为”。“有”尚且不是“我”，“无”哪里是“我”呢？就像幻影上没有“我”，影像消失的“无”怎么可能是“我”呢？

故知五位百法，决无真实补特伽罗可得也。

这样，通过在五位百法上一一推理寻求，就知道没有真实的补特伽罗，由此能通达人无我。

次法无我者，依于俗谛，假说心、心所、色、不相应行种种差别；约真谛观，毫不可得。但如幻梦，非有似有，有即非有。

其次，分二层来说“法无我”的意义：从世俗谛依于妄识的境界，假说存在种种千差万别的诸法。根识现

量所见，世俗中的确有心王、心所、色法、不相应行法等显现，就真谛或圣智行境而论，这些法丝毫不可得，就像梦幻中的境界。

要明白这两种认识：非有似有，有即非有。梦中的山本来没有，但梦中感觉好像真的有座山，这叫“非有似有”。看起来有的这些事物，实际上并没有，这就是“有即非有”。所以不是离空单独存在“有”，也不是离有，单独存在“空”。空与有本来无二。

又对有为，假说无为。有为既虚，无为岂实？

而且相对于“有为”才假说“无为”，有为法显现只是一种虚相，并没有实法，而所谓无为法又只是依有为法安立的假法。有为法既然是虚妄的相，无为法又怎么可能实有法呢？就好比梦中生了儿子，儿子尚且是假的，儿子的死亡又怎么会是真实的呢？

譬如依空，显现狂花。花非生灭，空岂有无？

比如以眩翳因缘，空中显现出狂花，错觉为狂花有生有灭。真实中既没有狂花的生，也没有狂花的灭。狂花是假的，哪里会有生灭呢？狂花的空又哪里是有或无呢？

是知五位百法，总无实法。无实法故，名法无我也。能于五位百法通达二无我理，是为百法明门。

这样就知道五位百法中，无论哪一种都没有实法可得，因为没有真实的法，所以称为“法无我”。这样透过百法，通达二无我空性，就称为“百法明门”。

《百法明门论》的百法，基本上涵盖了我們执著为实有的人、法。这样的学习很重要。首先了解，百法中每个法在名言中是什么体性、什么作用，以及彼此的差别如何，这些都一个个地辨清楚了，就会认识万法只是唯识的五位。为主的心，立为“心王”；跟它相应的眷属，立为“心所”；心王和心所所现的影像，又立为“色法”；针对色心二法的分位，立为“不相应行法”；这四类法所显示，立为“无为法”。五位的情况清楚了，就知道世俗的万法确实就只是唯识，识外无法。

反向观察，以唯识变现的缘故，心法、色法等世俗万法持有各自的体相，千差万别，这样就会通达世俗缘起的多体性。一旦明白了多体性，在后面抉择二无我的时候，不必多讲，只消两句话就会起到很妙的作用，能见到诸法没有独一“我”，通达“人无我”。进一步，在百法中一一地观察寻求，见到因缘所生法（有为法）不住第二刹那，没有常住“我”，也能认识“人无我”。再深观，有为法都是观待因缘而生，无有自性，无为法也只是依有为法而假立，没有任何实法可得，这样能通达法无我。

由此就会明白论名“百法明门”的深意：“百法”是空基，在百法上认识无我，就是要在一切色法和心法上具体认识无我；“明”是先明了百法世俗中的体性，然后明了百法都是空性；“门”是门径，指由百法能够悟入空性。