

大乘百法明門論
第二十三講
最尊貴的淨蓮上師講解

（第三二三頁）三百二十三頁開始，「不定」四。我們五十一個心所已經快講完了，剩下最後的一類。五十一個心所：五遍行，第一類；第二類，五別境；第三類，善法十一個；第四類，根本煩惱六；第五類，隨煩惱二十。以上我們都講完了，現在第六類，是「不定」四。為什麼稱為「不定」呢？就是它有時候是善、有時候是惡、有時候是無記，不一定是哪一個，而且又沒有辦法把它歸在前面的那個四類，不能歸在五遍行、也不能歸在五別境、也不能歸在煩惱、也不能歸在善法，不能歸在這四類。所以，只能夠另外再給它單獨的一類，叫做「不定」法，那它有四個，那我們現在就來介紹這四個。

第六類「不定」有四種：就是悔、眠、尋、伺。「悔」，就是追悔，我們一般說的後悔，常常在後悔當中。那這個「悔」有善、有惡啊，常常後悔，會障礙我們禪定，這個就不好的；那懺悔的悔就很好，懺悔是應該的。那我們希望是懺悔，不要後悔、不要追悔，因為追悔障礙我們禪定。「眠」的話，大家都知道就是睡眠。睡眠也有好、壞啊，晚上應該睡的時候，長養我們四大種，補充我們的體力，第二天有更多的精神來努力用功。看是做什麼啦，賺錢還是……，看是努力用功什麼：努力用功在佛法修行上，這個就是善的；那如果說不該睡的時候睡，貪睡、放逸、懈怠，然後很喜歡沒事情就上去躺，這個就不好的，這個時候的睡眠就變成跟惡法相應，因為放逸、懈怠、懶惰、貪睡，所以它是不好的。那睡的本身其實它沒有好不好，睡覺這個動作的本身它是屬於無記性的，因為睡覺這個你不能說它好、還是不好。像走路，它也算是無記性的，走路的這樣的一個動作，你不能够說它是好還是不好，只是說你走到哪裡去，可以判定是你該去的地方，還是不該去的地方，然後是做了哪些事情，所以像這些動作，它是屬於無記性的。所以睡眠的本身它是無記性，這是以它本身的動作來說。所以我們就知道它也是通三性的。

「尋伺」來講，我們是比較陌生。「尋」呢，是心向外尋求所緣境。就是像我們逛街，我們如果要買東西，像要過年嘛，辦年貨，開始 shopping 的時候，我們就開始逛，東看看、西看看，那個叫做「尋」。「尋」，就是尋求的意思，你可能要尋找一個你需要的東西，所以你就去逛啊、逛啊，一面逛、一面看，這個叫「尋」。等你看到，眼睛一亮，哇，那個不是就是我要找的吗？結果就趨向前去，然後就好好的來看，看它的顏色啦，合不合適啦，今年流行什麼色？（學生答：白色）哦，真的啊。所以找到，譬如說衣服，我們看到這件還不錯，前面的「尋」，這樣的一個尋求的過程已經結束了。當我們再仔細的衡量說：「這件是不是就是我要買的那件衣服？」

的話，就是進入到「伺」的階段。所以這個「伺」呢，就是說我們的心向內審察所緣境。這個所緣境就是譬如說這件衣服，我們仔細的推敲、好好的思量、審慎的考慮說：這件我要不要買？它的花色啦、質料啦，最重要的價錢啦，合不合我的意思？所有的條件都考慮好了，這所有考慮的過程就叫做「伺」。就是說你已經鎖定目標之後，在這上面仔細的推敲、考慮——審慎的考慮，這個就進入「伺」。所以這個「尋伺」也有好、或者是壞，讓我們六根不斷攀緣外境的、生起貪瞋痴的，這個染污性的這個「尋伺」當然就是不好的，因為它幫助我們造身、口、意三業。

如果說我現在在修什麼法門，也全部要用「尋伺」啊，像我們上一次來的時候介紹的「不淨觀」，有沒有？第一個，觀那個頭髮，要引發那個厭惡感，你是不是要先尋找，你要觀想什麼樣的一個對象，比較容易引發你的厭惡感。這個尋找的過程，很類似這個頭髮的樣子，這樣細細長長的，然後它的顏色，我們要取相，這個就是「尋」。那當你已經決定說我想像這個東西最快，那個厭惡感很快就起來了，那厭惡感一生起了之後，我們不是這樣安住在厭惡感上面嗎？這個就是進入「伺」，鎖定目標之後，安住在上面，這個就是「伺」。所以「尋伺」如果我們用在所有的什麼念佛啊、持咒啊、觀想啊，任何的修行的法門上面，這個時候的「尋伺」就是善的，用到造業方面，這個時候的「尋伺」就是惡的。

所以現在要講的，為什麼叫做「不定」？就是善、惡、無記性是不一定的，看你用在哪裡，所以這四個法稱為「不定」法。第一個，它不能歸在五遍行，因為我們知道五遍行它是遍一切「識」嘛，八個識都有，前五識、第六識、第七識、第八識，都有。可是現在講的這四個呢，前五識沒有、第七識沒有、第八識沒有，只有第六識有，為什麼只有第六識有呢？後悔，是你第六意識後悔，前五識、第七識、第八識不會後悔，沒有後悔這件事情。那睡眠的話，我們前面也曾經講過，睡眠是第六意識的昏昧，第六意識昏沈了，那個我們叫做睡眠，進入昏沈的狀態。是第六意識有睡眠的現象，前五識沒有睡眠、第七、第八識都沒有睡眠，這樣的一個現象。

「尋伺」也是啊，我們尋找，然後仔細的推敲，這個尋求、伺察都是我們第六意識的分別作用，只是「尋求」它是粗分別、粗轉。就是都是隨著所緣境來轉，可是一個是粗轉、一個是細轉；一個是粗的分別、一個是細的分別。因為在尋求嘛，所以這個分別心是比較粗，你只是這樣子東瞄、西瞄這樣子看而已。那一旦進入「伺察」的話，它就已經鎖定目標。所以它在內在仔細的考慮，審慎的考慮，所以它就是心比較細的分別了。可是不管是粗的分別，還是細的分別，都是第六意識的作用，因為第六意識就是管分別了知嘛。

由此可見，這四法呢都是只有第六意識有，其他都沒有，所以我們就不能把它歸在五遍行這一類。也不能歸在五別境，為什麼呢？雖然五別境它也是通三性，善、惡、無記都有，五別境也是通三性。可是五別境它有

遍一切三界九地，它是遍欲界、色界、無色界都有五別境，欲、勝解、念、定、慧都有，它是遍三界的。可是現在我們講的這個悔、眠、尋、伺呢，它不遍三界，像後悔啊、睡眠啊、我們只要禪定進入初禪以上，就沒有睡眠了。我們前面也講過，初禪，你可以得到這個初禪根本定，那男女、飲食、睡眠慢慢這個習氣都可以斷，轉這個欲界身為色界身，所以我們就知道這個睡眠是沒有的。那悔呢，也是沒有的，進入初禪你就不會後悔，因為得定了嘛。剛才講常常後悔會障礙我們得定，因此沒有辦法證初禪，可是一旦你證初禪的話，你就不會有「後悔」這樣的現象。那我們就知道初禪就已經沒有前面兩個：後悔跟睡眠，初禪以上的都沒有，所以它等於是初禪以下才有這兩個，而且是第六意識才有，所以就不能說它遍三界。色界初禪以上沒有嘛，無色界也沒有，我們就不能說它遍三界。那這個尋、伺呢，尋、伺只有初禪有，二禪以上就沒有了。所以初禪有另外一個名稱叫做「有尋有伺三摩地」嘛，二禪叫做「無尋無伺三摩地」，那就表示說二禪、三禪、四禪，還有無色界的四空定，全部都沒有「尋伺」的作用，就是這個心已經沒有這個粗分別、細分別，第六意識已經粗細的分別、尋伺的作用都已經沒有了。

尋、伺還有一個，就是我們的言語。我們的言語都是要靠尋、伺的心所的作用，我們才能夠知道你現在要講什麼話。我們每句話都可以寫下，變成文章，對不對？所以語言文字就是尋、伺的作用。所以在唯識我們可以看到說尋、伺它是屬於語行，語言文字就是尋、伺心所的作用，它等於就是我們的語言文字的、形成語言文字背後的那個心所作用。有了尋、伺之後我們才知道要怎麼樣講話，怎麼表達、然後怎麼寫文章，這個完全是尋、伺的作用。

所以二禪開始就沒有語言了，那我們看二禪天以上就沒有國王啊、大臣啊，因為他不需要發號司令，那他們怎麼傳達消息呢？二禪以上的天人怎麼樣互通消息？因為他們不講話了，已經沒有語言文字的傳達，互相溝通，不用語言文字，用什麼？（學生答：眼神）用眼神？那時候還有眼神嗎？我們的前五識什麼時候就沒有功能了？初禪沒有什麼？鼻識、舌識，對不對？二禪沒有什麼？「眼耳身三二地居」，我們沒有講過八識規矩頌，這個是八識規矩頌裡面講的。「眼耳身三二地居」，這是止於初禪。眼識、耳識、身識，二禪就沒有了；初禪才有眼識、耳識、身識，初禪沒有鼻識跟舌識，因此他不用飲食的原因，是因為他鼻識跟舌識已經不起作用了。

所以得根本定的人，為什麼對於飲食非常的淡薄？就是說沒有很強烈的欲望，有吃跟沒吃都差不多，吃很多也不會脹，吃很少也不會餓，是因為他已經開始用禪悅為食了。所以飲食對他絲毫都沒有什麼影響力，吃什麼都一樣，對他來講都一樣，只是延續生命，這樣而已。就是因為入色界初禪的這個禪定的修行人，他的鼻識跟舌識已經可以不發生作用了，可是他還有眼識、耳識跟身識還有。二禪就都沒有了，所以二禪以上，二禪、

三禪、四禪還有色界、無色界的四空定，只剩下意識的作用，前五識都沒有了。

所以你說用眼神，二禪沒有眼神了，初禪才有眼神，二禪就沒有眼神了，因為眼識不起作用了啊，所以怎麼溝通？眼識已經不產生作用，怎麼溝通？用光嘛，用光。對，二禪以上都是用光波，對，光波，他們的那個光波的頻率，不同的頻率，然後代表不同的意思。所以他們的感情比我們還細膩，我們用語言文字非常的有限，我喜歡、我非常的喜歡、我真的喜歡，如果要形容喜歡，沒有幾個字嘛，好、很好、非常好、好得不得了，好像就不能夠再形容了嘛，可是他們表達那個好的光，可以差一點點就是一個好的層次。對，他可能有一百多個層次來代表好的那種光波，光的那個不同的頻率。對，所以他們那個意識的分別心比我們還要細，比我們還細膩。

欲界是最粗糙的，語言文字都常常會很難溝通，或者是表達錯誤嘛，講的人跟聽的人怎麼聽成這樣子，就是說因為它非常有限，表達的意思非常有限。語言文字就是我們現在講的尋、伺，那我們就知道它沒有遍一切地，對不對？就是沒有遍三界，沒有辦法遍三界，因此沒有辦法把它歸在五別境當中。那它又有時候善、有時候惡、有時候無記，因此我們也不能把它歸在那個純善性的善法十一個裡面，因為它有時候是跟惡相應嘛，所以我們就不能歸在善法的範圍；可是它有時候善，因此我們又不可以把它歸在煩惱的這個範圍。所以也不能把它歸在「根本煩惱」，因為「根本煩惱」沒有善性的時候。那「隨煩惱」，也不能歸在這裡，因為它是純惡，那沒有善的時候，沒有無記的時候。所以變成說前面我們介紹的這五類，都沒有辦法把它歸在這五類當中，那只有另外歸一類就叫做「不定」。

這就是我們把它這個內容稍微介紹完了，那後面的文字呢就是我剛剛講的大綱。好，我們來看一下，它怎麼寫的。

識論中說：悔、眠、尋、伺這四法，不同於善十一，就是不能把它歸在善法這一類當中，善法一定屬於善性嘛；可是也不能把它歸在煩惱法，因為煩惱一定是惡性、染污性的，所以也不同于煩惱法一定居於不善性或者是有覆無記性。有覆無記性，我們知道它指的是第七識相應的那個染污，就是因為它恆常與四惑相應：我見、我貪、我癡、我慢，恆常跟這個相應，這四個根本煩惱相應，因此我們說第七識是有覆無記性的。好，這個在講這個，所以不能把它歸在善法，也不能把它歸在煩惱法的當中，而是對善、染、無記這三性都沒有決定性，這是第一個為什麼稱為「不定」的原因。

第二個原因，就是它不像觸、作意、受、想、思，就是五遍行嘛，它不像五遍行，它是遍一切識，就是八個識都有。我們剛才分析過，因為這四個只有第六識有，其他的識沒有，因此又不能把它歸在「觸」等這個五遍行的當中，因為它是遍一切心識，這是第二個理由。

第三個理由是它又不像欲、勝解、念、定、慧這個五別境，它是遍一切三界九地的，就是欲界、色界、無色界都有這個五別境的作用，可是現在我們講到的這個呢就是初禪以上沒有悔、眠，二禪以上沒有尋、伺，因此我們不能說它遍三界九地，所以又不能把它歸在五別境這一類當中。基於以上這三個理由呢，所以我們另外再立「不定」的名稱，這就是為什麼要歸這心所法有第六類的來由是這麼來的。

（三二四頁）所以我們翻過來，三百二十四頁呢，這邊就再一次提出來為什麼要稱為「不定」呢？就是因為十一種善法一定屬善性，根本煩惱、隨煩惱法呢一定屬於染位，而這四法對於善、惡、無記三性並沒有決定性，這是第一個理由；又如「觸」等五遍行一定遍一切心識，而這四法只有第六意識才有，這是第二個理由；另外呢，「欲」等五別境，一定遍一切三界九地，那譬如說色界初禪以上，第六識呢沒有「悔」、「眠」相應，因此它是初禪以下才有這兩個，初禪以上就沒有了，二禪以上第六識沒有「尋」、「伺」，那就表示說二禪以下才有「尋」、「伺」的作用，所以這四法呢在八識還有三界當中，也是沒有決定的。既然這四法對於善、染、心、地這四個都不一定，又通善、惡、無記三性，因此我們就另外立「不定」的名稱。好，就是有這三個理由來立這個名稱。

（第三二六頁）我們現在介紹第一個，什麼叫「悔」呢，就是後悔。「悔」，就是惡作。對於自己所做的事情覺得懊悔，這種追悔的心理，就是「悔」的體性。心經常在懊悔當中呢，就無法得止，因此障礙「止」的生起，這是「悔」的作用。所以我們先瞭解：「悔」，就是惡作，就是常常在懊悔啊、追悔啊。那它的作用呢，就是障礙禪定。所以障礙禪定不是有五個理由嗎？叫做五蓋，障礙我們沒有辦法證初禪的五蓋，就是貪、瞋、癡、昏沈睡眠蓋、還有一個掉舉惡作蓋，那個「惡作」蓋就是指現在的，那我們前面已經介紹過。掉舉跟散亂都會障礙禪定嘛，現在我們知道了，惡作也會障礙禪定。所以五蓋當中有一個叫做掉舉惡作蓋，掉舉就包含了散亂，因為掉舉就是細的散亂嘛，所以掉舉惡作蓋就是掉舉、散亂，還有現在講的這個常常心在追悔當中，這個都是為什麼我們沒有辦法得定的主要的原因，這五蓋。還有一個昏沈睡眠蓋，「昏沈」我們前面介紹過，等一下就要介紹「睡眠」，它就是障礙我們沒有辦法修觀、開發智慧，最主要的原因。一個障止，一個障觀；一個障礙我們定力沒辦法成就，一個障礙我們慧力沒有辦法開發，就是這些。

（第三二七頁）什麼叫「惡作」呢？就是在果上假立因的名稱，所以就是說我們一定是先做了很可惡的事情、可以厭惡的事情，我們之後才會追悔嘛。我們做錯事啦，或者該做的時候不做，不該做的時候做，一定做了之後才追悔，所以它是以這個追悔的果來立因的名稱，果上假立因的名稱。另外，後悔先前沒有做也算是惡作，不是做了以後才後悔叫做惡作，那個沒有做之後後悔的也算是惡作，後悔之前為什麼沒有做，等一下後面

會舉例子。譬如說：我為什麼沒有早一點學佛？年紀大了就開始感歎嘛，我如果早一點的話，可能現在嚇嚇叫這樣子，一定很不得了了。這就是你沒有做的，然後你事後追悔。或者是我為什麼不早點出家？我為什麼不早一點閉關、專修？或者是現在不景氣了，生活開始有一點緊了，就開始後悔什麼？我為什麼過去沒有修福報？為什麼過去沒有多修布施？現在才會感得貧窮的果報，這個也算是，過去沒有造。或者是你現在生病的時候，你就開始後悔，我為什麼過去殺生殺這麼多？殺生的果報就短命多病嘛。這個都是當時、當初沒有做，然後事後追悔的。所以不管做還是沒有做，其實都會引發這個追悔，不只是指那個已經做了之後才後悔的，還有包含那個應該做而沒有做的，或者不該做，就是沒有做的也是有兩種情況，做的也有兩種情況。

好，這就是現在要介紹的這個。「惡作」是以追悔為它的體性，這個追悔包含兩種含義在裡面，所以它一共是四種情況：兩種是對善的來說，兩種是對惡的來說。第一種是以造惡業來說，這個時候就是第一種情況，是在不知情的狀況下造了惡業，然後事後才追悔說：我為什麼要這麼做？這一種追悔的心一定要有，就是要懺悔，就是已經造了惡業，然後事後追悔，這時候就懺悔就好了，那不要用這個後悔來障礙我們的禪定。我們就好好的懺悔，過去已經造的惡，我們好好懺悔，這樣就可以。那另外一種情況是相反的，是事先並沒有造那個惡業，然後事後卻追悔說：我當時為什麼不做？這種追悔的心理就不必了，因為那個惡業不做是很好的，應該值得慶幸沒有做。看到人家發財，說：他為什麼今天賺那麼多錢，就是因為他逃漏稅嘛，我就很後悔我當初為什麼不跟他一樣去逃漏稅？像這種就不必了，後悔沒有造的那個惡業，這個是不應該有的。

這就是惡的兩種情況來說，一種要懺悔，另一種是沒有做而追悔的，這個就應該慶幸，而不是追悔。那第二種是以造善業來說，就是在造善業之後追悔說：我為什麼要做？這種追悔的心理當然就不可以有，既然造了善業就不要後悔。像有人發心到道場去作義工，結果受了一點委屈他就後悔，說：我為什麼要發心來做義工？像這種就不必有，因為你本來行善有功德，可是你一後悔，怎麼樣？功德全部泡湯，而且可能你又再生氣的話，就變成你不但功德燒光光，還又造了惡業，非常划不來嘛，本來是很發心想要行一些善的，可是就是因為有一些挫折，然後讓我們退心。所以我們每一天都要修菩提心，不要讓它有退失的時候。像我們也是常常幫人家的忙，很好心、很熱心的幫，可是他不領情，我們也開始心都冷掉了，這也是會後悔啊，唉啊！那個人，早知道就不要幫他了。對哦？有哦？有這種經驗哦，對不對？所以我們要練習自己任何情況之下，都不要退失菩提心。

對，不要後悔我們過去已經造的善業，不要後悔。會後悔其實就是對人有一些仇恨的心理，尤其是對他非常好、非常好、非常好，都可以賣命，

結果他背叛你、出賣你，哇！那個仇恨就沒有辦法，很難說，要發菩提心真的很難。

我們也應該這樣子來練習，你越恨的人，你越能夠轉化你的慈悲心，怎麼樣？迅速增長啊。對，也許就是很快就可以成就。因為我們菩提心圓滿就成佛囉！你要知道，我們修的就是菩提心哦，菩提心就是真心——真誠的心、直心，就是菩提心。很真誠的心對待你的敵人，非常、非常的，就是真誠到了極處，就是菩提心。那我們菩提心圓滿，我們的真心就顯現，我們的佛性就顯現，就成佛啦！所以實際上我們修的就是菩提心。對，其實不難，就是我們的仇恨不放過我們嘛。所以不肯原諒別人，其實是什麼？不放過自己。因為你恨他，其實你自己也不好過啊，你想他一次你就要恨一次，你就要咬牙切齒一次，其實是你自己不願意放過自己。所以我們願意原諒他，其實也等於是放過自己，你以後就不會一想到他，你就全身熱惱了嘛，是不是？就不用再恨他一次了，然後增長自己的仇恨心理，而不是慈悲心。

所以我們講到說我們過去行善的話，即使結果不是如你意的話，也別後悔，不要追悔。我們追悔還不是自己太執著行善，對不對？你有所求嘛，你希望回報嘛，所以當那個結果不是如你當初預期的，你就會很失望，然後你就會退心，那還不是你行善有執著。你每次行善完然後就三輪體空，就忘得乾乾淨淨，也沒有想要求回報，或者沒有任何求的心理，你就不會演變成那種本來由愛生恨嘛，就不會有這種狀況。還不是自己太執著行善，我對他這麼好，他怎麼可以這樣子對待我呢！所以這種追悔，我們就說這種心理就不可以有。

事先沒有造的善業，事後又追悔：我當時為什麼不做？那這種追悔就一定要有。像有時候在賑災啦、救濟啦，有那個機會，可是你錯過了，或者是早上我本來可以幫那個人的忙，可是我當時沒有幫他，我現在後悔，像這種就可以。那就要鼓勵自己說：以後只要有行善的機會，我絕對不輕易放過，因為人生無常，我可能來不及累積很多善業我就往生了，所以我一定要把握每一個行善的機會。這樣子告訴自己的話，以後這種情況的追悔就不會有了。就是說應該可以造善業，可是你錯過機會，你事後再想的話才來追悔，那這種情況就可以避免，就是把握行善的任何一個機會，不讓它輕易錯過。所以以上所介紹的就是不論造善、造惡、已造、或者是未造，就是有四種情況，我們都稱為追悔，這就是它的體性。

（第三二八頁）那問：這個「悔」的名稱呢，在長行裡面說是「惡作」，這個「悔」跟「惡作」它到底是相同、還是不相同的呢？就是一個是因，一個是果嘛，因果的關係，其實它是同一個，只是依因果來分它的先後。就是我們剛才講的，一定是你做了之後，才後悔的嘛，所以以這個果來立這個因的名稱，其實它是一件事情，只是有因果的關係而已。所以它回答說：「惡作」是因，你一定是做錯了之後，才後悔嘛，「悔」是它的體性。

也就是說，「惡作」是造成追悔的因，因為「惡作」，事後才要追悔，為什麼要追悔？那就是因為做錯事情了嘛，因為「惡作」，所以它其實是一件事情。所以「惡作」是因，它的體性是「悔」，因此論中才會說：「悔」其實就是「惡作」。

（第三二九頁）那後面再問：既然「體」就是「因」，那為什麼「體」和「因」要做這樣的分別呢？它又有什麼分別呢？「惡作」是因，「悔」這個體性是果，這就是它們的分別。那又怎麼知道有這樣的分別？那就是因為一定是先做了可厭惡的事情之後才會追悔，所以它有這樣的因果關係，就知道這兩者它是有這樣的分別。問：追悔先前所做的不善業，稱為「惡作」，那如果追悔先前不做的善事，也是「惡作」嗎？我們剛才已經分析過，知道也是嘛，所以也可以稱做「惡作」。因為先前不做善業，所以事後才會追悔說：我先前為什麼不做這個善業？是我厭惡先前沒有做，所以叫做「惡作」，就是厭「惡」先前沒有「作」；那厭「惡」先前已經「作」，那也是叫「惡作」。瑜伽師地論中說：「惡作」，就是對已經做的、還是沒有做的善業；和已經做的、未做的惡業，這四種情況，起追悔的心，我們都叫做「惡作」，這就是它的體性。

我們剛才講的就是要來練習三輪體空嘛，一做完就把它忘得乾乾淨淨，這樣就不會執著在這上面，也不會退失菩提心。那要學著原諒別人，尤其是你最恨的、你的仇人，你要試圖練習去原諒他，這是就已經做的來說。那沒有做的善呢，剛才也說過，要把握任何行善的機會，那也不會有「惡作」的情況了。這兩種情況我們都可以避免。那第三種情況，就是已經做的那個惡的話呢，我們就是懺悔，常常修懺悔業障，那不要追悔，因為追悔會障礙我們的禪定。所以已經造的惡我們就懺悔，那沒有造的惡呢就不要追悔，當然不要追悔嘛，就是很慶幸自己沒有造，這樣也不會追悔。所以這四種情況都不會進入追悔的心，那我們要修定就比較容易進入狀況。因為這種追悔、懊惱的心會使人多不安穩，所以會障礙得「止」，這就是它的作用。好，這個是追悔，我們明白了。我們避免這四種狀況，我們就不會讓它來障礙我們修禪定，成就定力。

（第三三二頁）第二個會障礙我們得禪定的就是「睡眠」，所以有昏沈睡眠蓋，它障礙我們沒有辦法修觀，剛才是沒有辦法修止，現在是沒有辦法修觀，毘婆舍那沒有辦法成就。「眠」就是睡眠。睡眠使我們身體不能自在，心也處在極度昏昧的狀態，不能像醒的時候那樣廣緣外境，這就是它的體性。障礙修觀，這就是它的作用。那也就是睡眠的時候呢，我們的身體是沒有辦法自在的活動，心呢，第六意識也陷入那個昏昧的狀態，所以是暗昧不明，就是昧的意思。那這個時候只有第六意識往內轉，因為我們前五根已經睡著了，所以眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這個時候都不起作用，所以只有一門，就是第六意識往內，所以我們叫做「獨影」嘛，獨影意識的意思就是……，獨頭意識就表示說它不用前五根來配合它，引發

那個分別心。第六意識是分別了知嘛，這個分別了知沒有借助前五根攀緣五塵境界而生起五識，沒有借助這個，而是第六意識單獨就生起了這樣的一個作用，就是一門是往內轉而沒有往外，因為外境要前五根的配合，這就是「略」的意思。「略」，就是它的範圍不像我們醒的時候，還有前五根可以去攀緣外境，生起五識的作用，這個五識的作用再加上第六意識的分別，所以你才知道，醒的時候你才知道你看到了什麼、聽到了什麼、聞到了什麼味道、嚐到了、吃了什麼東西，身體什麼感覺，你都能夠知道，醒的時候，所以它所緣的境界呢就比較廣。

現在睡眠的意思，就只有第六意識一門往內轉，所以它所緣的境界就比較少，所以這就是「略」的意思，就是簡單的意思、簡略的意思。因為它緣的境界比較少，所以「睡眠」以「昧略」為它的體性。這個「昧」的意思，就是分別我們平常在定中的時候，第六意識是非常清明的，那現在睡眠是第六意識是昏昧的現象，所以叫做「昧」。這個「昧」，就是分別不是在我們醒的時候，或者是定中的時候，第六意識是非常的清明，那現在是進入昏沈、昏昧的狀態，所以它用這個「昧」來說明睡眠時候的狀態。「略」呢，就是說明它和醒的時候，五根可以攀緣外在的五塵境界，而生起的分別心的狀況是不一樣的。所以在醒的時候呢，能夠和前五識配合而向外門，外門就是外在的五塵境界轉的情況是不同的。睡眠的時候沒有辦法配合前五識來作用，而生起這個第六識的分別，這就是在解釋為什麼「睡眠」是以「昧略」為它的體性，是這樣子來的。

（第三三三頁）由此可知，「睡眠」並不是沒有它的體性和作用。在論中談到睡眠屬「無心位」，無心不是真的沒有心識的活動，不是，而是說它第六意識陷入那個昏沈、昏昧的這樣的一個狀態，叫做無心，是假立，在這個「無心位」中假立「睡眠」的名稱。

「睡眠」還有差別，就是下面它要解釋的什麼叫「睡」、什麼叫「眠」、什麼叫「昧」、什麼叫「略」。「睡眠」既然以「昧略」為它的體性，那什麼叫「睡眠」、什麼又叫「昧略」呢？「睡」跟「眠」，它的意思不一樣。「睡」，它是指第六意識已經昏熟了；「眠」呢，它是指五根，眼、耳、鼻、舌、身這個五根，不生起作用了，「暗冥」了就是說這時候不發生它的功能，它不會去攀緣五境，因為睡著了，五根都休息了，這個叫做「眠」。那個第六意識的狀態呢，昏昧的狀態叫做「睡」。這就是「睡」跟「眠」，它的意思不一樣。那「昧」是什麼？我們剛才解釋過了，就是第六意識有暗昧、不清明的狀態，就叫做「昧」。「略」呢，就是簡略，不能夠廣緣外塵境界，所以叫做「略」。

（第三三四頁）只要睡眠一起，整個身體，包括四肢關節都鬆懈下來，這個時候坐著可能也能夠睡著，那別人怎麼搖都搖不醒，所以就形容我們睡眠的一種大昏沈的狀態。心頓時呢陷入昏昧當中，不能夠明利精審，也不能夠廣緣外境，這就是它的體性，這就是「昧略」這兩個意思的解釋。

那也由於心識暗昧不明，因此障礙觀慧的生起，這就是它的作用。睡眠一定是障礙我們修觀的，因為第六意識不清明，因此沒有辦法修觀。那這個本文當中用「心極闇劣，一門轉故」來解釋「昧略」這兩個字。「昧略」我們剛才已經知道它什麼意思了，它現在又用「闇劣」來解釋「昧」，就是來說明心識昏昧不明這樣的一個狀態。「一門」，是第六意識這一門往內轉，所以這個一門就是在指「略」的意思，表示它不能夠廣緣外境，所以它說明意識在醒的時候，是配合前五識向內外門轉。外門就是前五根攀緣五塵境界，生起五識這個是往外；那內呢有第六意識的分別了知來配合，所以你才知道看到什麼、聽到什麼，所以它是內外門同時轉。可是睡眠就不一樣，睡著了之後就只有第六意識向內門轉，所以會作夢啊，那個都是第六意識的作用，獨頭意識的作用。

（第三三五頁）所以醒的時候，如果在定中，心是清清楚楚、歷歷分明，沒有昏昧的現象，可是，只要睡眠一起，心就馬上昧然不知，所以才以這個「昧」來簡別在定中的差別。定中，意識是清清明明的；可是睡眠的時候，是昧然不知的。那醒的時候呢，聲色犬馬無不奔騰，可是睡眠一起，心就簡略而不能廣緣。這就是「略」的意思，來簡別跟醒的時候，它們的差別。由此看來，「睡眠」並不是沒有它的體性和作用，而且必定是依心而起。論中雖然有立睡眠為「無心位」，但是這只是假借「無心位」來顯示睡眠，並不是表示說睡眠就是無心，能從有心入眠而到達無心。所以說，有在「無心位」中，假立睡眠的名稱，而不是睡眠真正的無心，因為睡眠一定與心相應。這個心就是第六意識，它還是有作用的，只是它陷入這個昏昧的狀態。

那個五「無心位」，你們知道嗎？有五個「無心位」，除了「睡眠」¹還有哪其他四個，昏過去了叫做「悶絕」²，還有入定，入什麼定？「入無想定」³，死後生「無想天」⁴，這個都是無心位，還有一個就是「滅受想定」⁵，就是「滅盡定」，阿羅漢證的那個定叫做滅盡定，或者滅受想定，這五位都是「無心位」，這個是唯識的名稱。

（第三三七頁）好，接下來就講「尋」、「伺」。「尋」，是尋求。心急忙著向外尋求所緣境，就是向外攀緣。對於這個所緣境來說呢，就是以粗轉為它的體性。就是我們第六意識在取境之後，做一種粗的分別。所以前面我們剛才介紹說它是第六意識的粗分別，向外攀緣的叫做「尋」，不斷的找目標，就是「尋」。那「伺」的話，是伺察。心匆忙著向內審察所緣境。以所緣境來說，就是細轉為它的體性。就是我們第六意識在取了境界之後呢，在這個境界上面慢慢去審慮，慢慢去考慮、審察，做一種細的分別，這個叫做「伺」。所以我們知道「尋」是粗分別，向外尋求；「伺」是向內細細的伺察，這個是細分別。

（第三三八頁）這兩者是以身心能不能安住的狀態，來區分它們的作用。身心能安住的，是「伺」的作用，因為「伺」它已經不往外尋求了嘛，

它只是在目標、這個所緣境上細細的去推求，因此它是身心比較安定的狀態。那尋求，因為你要忙著攀緣外境，因此你的心當然是比較不能夠安住的，所以它就以我們身心能安住還是不能安住來說明這兩者的區別。所以它說身心不能安住的呢，就是「尋」的作用，所以我們身心的安住不安住，完全是依於這個「尋」、「伺」的作用。「尋」的時候，我們的身心是不安穩的；那「伺」的時候，我們身心是比較安穩的狀態。

而且，「尋」、「伺」還以「思」、「慧」一分為它們的體性。那就說意識在取境之後不深推度的，我們稱為「尋」，它是屬於「慧」的分別，這個「慧」就是屬於五別境，五別境是欲、勝解、念、定、慧。這個「慧」，是於境簡擇，就是對你的所緣境你去分別、選擇，這個是「慧」的作用，所以「尋求」，就是說你不斷的去尋求、去分別，找你要找的那個目標，所以它是慧的作用，五別境「慧」的作用。那深推度的，我們稱為「伺」，那它是……「思」是什麼心所？屬於哪一類？作意、觸、受、想、思，五遍行。所以「伺」呢，它是五遍行「思」心所的作用，這是兩者在義理上的分類差別，如果是離開了「思」、「慧」這兩個心所，想要找出「尋」、「伺」的分類差別是不可能的。

（第三三九頁）這邊有寫出來，「慧」呢，它是以所觀境簡擇為性，我們所觀察的那個境界，你不斷、不斷的去分別簡擇，這個是「慧」的作用。「慧」就是分別、簡擇嘛，所以「尋」呢，它就是對於所緣境忙著去分別、選擇，因此不能夠深深的推度。所以它使我們身心比較不安穩，那因為它忙著選擇，因此它就屬於「慧」心所的作用。「思」，是令心造作，就是說我們的心細細地審察之後，我們要有一些決定嘛。像我們剛才舉例子說，你看中了一件衣服，那你要考慮說你要不要買。這個細細的分別、細細的審察、深深的推度，這個都是我們的心在造作，在這上面有所造作，因為你要有所決定，從審慮思到決定思，到發動思嘛，你就可以決定說這件衣服我要買、還是不買，所以這個就是「思」心所的過程，從考慮、到決定、到發動，就是說你去買了，還是你決定不買了，所以這個都是我們心在造作的一個過程。所以「思」心所就是令心造作，就是讓我們的心有所決定，有所決定你就一定要有一些動作，那也是造作，就是說你的心有一些決定了，這個都是屬於「伺」的範圍，就是深深地推度。

「尋求」的意思呢，就是心向外追逐所緣境，而做粗淺的尋求。「伺察」是心向內，一個是向外，一個是向內觀所緣境，而作細細的審察。一個是粗淺的尋求，一個是細細的審察；一個向外追逐所緣境，一個向內觀所緣境，這是兩者的差別。那不管是內啊、還是外，都是非常匆忙的，我們的心——第六意識的粗分別、細分別，都是非常匆忙的這種狀態之下，所以我們每天就是用「尋」、「伺」，然後再把它說出來、寫出來，用語言文字來表達我們「尋」、「伺」的結果，所以它是屬於語行。

（第三四〇頁）就是接下來要講的，就是說第六意識在取境時，所發出的名稱跟言說，就是名稱跟言說，它叫做什麼、什麼衣，什麼牌子，是名牌，還是不是名牌，是棉質的、麻的、還是布的、還是毛的，你都可以想出它的名稱。那你也可以表達它的樣式，什麼都可以表達，然後你也可以跟旁邊的人討論說這件好不好，就全部都是名稱跟言說嘛，語言文字。所以我們就知道第六意識在取境之後，它就會變成尋、伺作用的語言文字的表達，所以「尋」、「伺」各以「粗轉」、「細轉」為它的體性，「粗」，就是形容苟且隨便的意思。就是我們在尋求的過程是非常的粗糙的，心是一種粗的分別，就是心對於外所緣境只做粗淺的分別，這個叫「粗轉」。那「細」的意思，它是比較綿綿密密的一種狀態、一種稱呼。就是說我們心對於內所觀境做審細的分別，這個叫做「細轉」。總之，就是心對於所取境的粗分別或者是細分別，來安立這兩者的體性。

（第三四一頁）除此之外呢，「尋」、「伺」還以「思」、「慧」的一分為它的體性。那就是第六意識在取境之後，如果說對於所緣境深深地推度的，我們就叫做「伺」。它是屬於「思」心所，令心造作，「思」心所的一分。那如果是對所緣境粗淺的推求，我們就稱為「尋」，它屬於「慧」的一分。那如果說比較深深的推度呢就神凝氣聚，因此身心是比較安穩的狀態，那淺推則躁動煩擾，這時候身心不安，這個就是「尋」的作用，是「慧」的作用，就是以這個身心安不安的程度來區別「尋」、「伺」的作用。所以，離開了「思」心所跟「慧」心所呢，想要找出「尋」、「伺」兩者的差別，是不可能的。就知道它是以「慧」心所這個分別，跟這個「思」心所——令心造作，來說明「尋」、「伺」這兩者的差別。

我們今天講到這裡。

回向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。