

大乘百法明门论
第二十三讲
最尊贵的净莲上师讲解

（第三二二页）三百二十三页开始，「不定」四。我们五十一个心所已经快讲完了，剩下最后的一类。五十一个心所：五遍行，第一类；第二类，五别境；第三类，善法十一个；第四类，根本烦恼六；第五类，随烦恼二十。以上我们都讲完了，现在第六类，是「不定」四。为什么称为「不定」呢？就是它有时候是善、有时候是恶、有时候是无记，不一定是哪一个，而且又没有办法把它归在前面的那个四类，不能归在五遍行、也不能归在五别境、也不能归在烦恼、也不能归在善法，不能归在这四类。所以，只能够另外再给它单独的一类，叫做「不定」法，那它有四个，那我们现在就来介绍这四个。

第六类「不定」有四种：就是悔、眠、寻、伺。「悔」，就是追悔，我们一般说的后悔，常常在后悔当中。那这个「悔」有善、有恶啊，常常后悔，会障碍我们禅定，这个就不好的；那忏悔的悔就很好，忏悔是应该的。那我们希望是忏悔，不要后悔、不要追悔，因为追悔障碍我们禅定。「眠」的话，大家都知道就是睡眠。睡眠也有好、坏啊，晚上应该睡的时候，长养我们四大种，补充我们的体力，第二天有更多的精神来努力用功。看是做什么啦，赚钱还是……，看是努力用功什么：努力用功在佛法修行上，这个就是善的；那如果说不该睡的时候睡，贪睡、放逸、懈怠，然后很喜欢没事情就上去躺，这个就不好的，这个时候的睡眠就变成跟恶法相应，因为放逸、懈怠、懒惰、贪睡，所以它是不好的。那睡的本身其实它没有好不好，睡觉这个动作的本身它是属于无记性的，因为睡觉这个你不能说它好、还是不好。像走路，它也算是无记性的，走路的这样的一个动作，你不能够说它是好还是不好，只是说你走到哪里去，可以判定是你该去的地方，还是不该去的地方，然后是做了哪些事情，所以像这些动作，它是属于无记性的。所以睡眠的本身它是无记性，这是以它本身的动作来说。所以我们就知道它也是通三性的。

「寻伺」来讲，我们是比较陌生。「寻」呢，是心向外寻求所缘境。就是像我们逛街，我们如果要买东西，像要过年嘛，办年货，开始 shopping 的时候，我们就开始逛，东看看、西看看，那个叫做「寻」。「寻」，就是寻求的意思，你可能要寻找一个你需要的东西，所以你就去逛啊、逛啊，一面逛、一面看，这个叫「寻」。等你看到，眼睛一亮，哇，那个不是就是我要找的吗？结果就趋向前去，然后就好好的来看，看它的颜色啦，合不合适啦，今年流行什么色？（学生答：白色）哦，真的啊。所以找到，比如说衣服，我们看到这件还不错，前面的「寻」，这样的一个寻求的过程已经结束了。当我们再仔细的衡量说：「这件是不是就是我要买的那件衣服？」

的话，就是进入到「伺」的阶段。所以这个「伺」呢，就是说我们的心向内审察所缘境。这个所缘境就是譬如说这件衣服，我们仔细的推敲、好好的思量、审慎的考虑说：这件我要不要买？它的花色啦、质料啦，最重要的价钱啦，合不合我的意思？所有的条件都考虑好了，这所有考虑的过程就叫做「伺」。就是说你已经锁定目标之后，在这上面仔细的推敲、考虑——审慎的考虑，这个就进入「伺」。所以这个「寻伺」也有好、或者是坏，让我们六根不断攀缘外境的、生起贪瞋痴的，这个染污性的这个「寻伺」当然就是不好的，因为它帮助我们造身、口、意三业。

如果说我现在在修什么法门，也全部要用「寻伺」啊，像我们上一次来的时候介绍的「不净观」，有没有？第一个，观那个头发，要引发那个厌恶感，你是不是要先寻找，你要观想什么样的一个对象，比较容易引发你的厌恶感。这个寻找的过程，很类似这个头发的样子，这样细细长长的，然后它的颜色，我们要取相，这个就是「寻」。那当你已经决定说我想象这个东西最快，那个厌恶感很快就起来了，那厌恶感一生起了之后，我们不是这样安住在厌恶感上面吗？这个就是进入「伺」，锁定目标之后，安住在上面，这个就是「伺」。所以「寻伺」如果我们用在所有的什么念佛啊、持咒啊、观想啊，任何的修行的法门上面，这个时候的「寻伺」就是善的，用到造业方面，这个时候的「寻伺」就是恶的。

所以现在要讲的，为什么叫做「不定」？就是善、恶、无记性是不一定的，看你用在哪里，所以这四个法称为「不定」法。第一个，它不能归在五遍行，因为我们知道五遍行它是遍一切「识」嘛，八个识都有，前五识、第六识、第七识、第八识，都有。可是现在讲的这四个呢，前五识没有、第七识没有、第八识没有，只有第六识有，为什么只有第六识有呢？后悔，是你第六意识后悔，前五识、第七识、第八识不会后悔，没有后悔这件事情。那睡眠的话，我们前面也曾经讲过，睡眠是第六意识的昏昧，第六意识昏沈了，那个我们叫做睡眠，进入昏沈的状态。是第六意识有睡眠的现象，前五识没有睡眠、第七、第八识都没有睡眠，这样的一个现象。

「寻伺」也是啊，我们寻找，然后仔细的推敲，这个寻求、伺察都是我们第六意识的分别作用，只是「寻求」它是粗分别、粗转。就是都是随着所缘境来转，可是一个是粗转、一个是细转；一个是粗的分别、一个是细的分别。因为在寻求嘛，所以这个分别心是比较粗，你只是这样子东瞄、西瞄这样子看而已。那一旦进入「伺察」的话，它就已经锁定目标。所以它在内在仔细的考虑，审慎的考虑，所以它就是心比较细的分别了。可是不管是粗的分别，还是细的分别，都是第六意识的作用，因为第六意识就是管分别了知嘛。

由此可见，这四法呢都是只有第六意识有，其它都没有，所以我们不能把它归在五遍行这一类。也不能归在五别境，为什么呢？虽然五别境它也是通三性，善、恶、无记都有，五别境也是通三性。可是五别境它有

遍一切三界九地，它是遍欲界、色界、无色界都有五别境，欲、胜解、念、定、慧都有，它是遍三界的。可是现在我们讲的这个悔、眠、寻、伺呢，它不遍三界，像后悔啊、睡眠啊、我们只要禅定进入初禅以上，就没有睡眠了。我们前面也讲过，初禅，你可以得到这个初禅根本定，那男女、饮食、睡眠慢慢这个习气都可以断，转这个欲界身为色界身，所以我们就知道这个睡眠是没有的。那悔呢，也是没有的，进入初禅你就不会后悔，因为得定了嘛。刚才讲常常后悔会障碍我们得定，因此没有办法证初禅，可是一旦你证初禅的话，你就不会有「后悔」这样的现象。那我们就知道初禅就已经没有前面两个：后悔跟睡眠，初禅以上的都没有，所以它等于是初禅以下才有这两个，而且是第六意识才有，所以就不能说它遍三界。色界初禅以上没有嘛，无色界也没有，我们就不能说它遍三界。那这个寻、伺呢，寻、伺只有初禅有，二禅以上就没有了。所以初禅有另外一个名称叫做「有寻有伺三摩地」嘛，二禅叫做「无寻无伺三摩地」，那就表示说二禅、三禅、四禅，还有无色界的四空定，全部都没有「寻伺」的作用，就是这个心已经没有这个粗分别、细分别，第六意识已经粗细的分别、寻伺的作用都已经没有了。

寻、伺还有一个，就是我们的言语。我们的言语都是要靠寻、伺的心所的作用，我们才能够知道你现在要讲什么话。我们每句话都可以写下，变成文章，对不对？所以语言文字就是寻、伺的作用。所以在唯识我们可以看到说寻、伺它是属于语行，语言文字就是寻、伺心所的作用，它等于是我们的语言文字的、形成语言文字背后的那个心所作用。有了寻、伺之后我们才知道要怎么样讲话，怎么表达、然后怎么写文章，这个完全是寻、伺的作用。

所以二禅开始就没有语言了，那我们看二禅天以上就没有国王啊、大臣啊，因为他不需要发号司令，那他们怎么传达消息呢？二禅以上的天人怎么样互通消息？因为他们不讲话了，已经没有语言文字的传达，互相沟通，不用语言文字，用什么？（学生答：眼神）用眼神？那时候还有眼神吗？我们的前五识什么时候就没有功能了？初禅没有什么？鼻识、舌识，对不对？二禅没有什么？「眼耳鼻三二地居」，我们没有讲过八识规矩颂，这个是八识规矩颂里面讲的。「眼耳鼻三二地居」，这是止于初禅。眼识、耳识、身识，二禅就没有了；初禅才有眼识、耳识、身识，初禅没有鼻识跟舌识，因此他不用饮食的原因，是因为他鼻识跟舌识已经不起作用了。

所以得根本定的人，为什么对于饮食非常的淡薄？就是说没有很强烈的欲望，有吃跟没吃都差不多，吃很多也不会胀，吃很少也不会饿，是因为他已经开始用禅悦为食了。所以饮食对他丝毫都没有什么影响力，吃什么都一样，对他来讲都一样，只是延续生命，这样而已。就是因为入色界初禅的这个禅定的修行人，他的鼻识跟舌识已经可以不发生作用了，可是他还有眼识、耳识跟身识还有。二禅就都没有了，所以二禅以上，二禅、

三禅、四禅还有色界、无色界的四空定，只剩下意识的作用，前五识都没有了。

所以你说用眼神，二禅没有眼神了，初禅才有眼神，二禅就没有眼神了，因为眼识不起作用了啊，所以怎么沟通？眼识已经不产生作用，怎么沟通？用光嘛，用光。对，二禅以上都是用光波，对，光波，他们的那个光波的频率，不同的频率，然后代表不同的意思。所以他们的感情比我们还细腻，我们用语言文字非常的有限，我喜欢、我非常喜欢、我真的喜欢，如果要形容喜欢，没有几个字嘛，好、很好、非常好、好得不得了，好像就不能够再形容了嘛，可是他们表达那个好的光，可以差一点点就是一个好的层次。对，他可能有一百多个层次来代表好的那种光波，光的那个不同的频率。对，所以他们那个意识的分别心比我们还要细，比我们还细腻。

欲界是最粗糙的，语言文字都常常会很难沟通，或者是表达错误嘛，讲的人跟听的人怎么听成这样子，就是说因为它非常有限，表达的意思非常有限。语言文字就是我们现在讲的寻、伺，那我们就知道它没有遍一切地，对不对？就是没有遍三界，没有办法遍三界，因此没有办法把它归在五别境当中。那它又有时候善、有时候恶、有时候无记，因此我们也不能把它归在那个纯善性的善法十一个里面，因为它有时候是跟恶相应嘛，所以我们就不能归在善法的范围；可是它有时候善，因此我们又不可以把它归在烦恼的这个范围。所以也不能把它归在「根本烦恼」，因为「根本烦恼」没有善性的时候。那「随烦恼」，也不能归在这里，因为它是纯恶，那没有善的时候，没有无记的时候。所以变成说前面我们介绍的这五类，都没有办法把它归在这五类当中，那只有另外归一类就叫做「不定」。

这就是我们把它这个内容稍微介绍完了，那后面的文字呢就是我刚刚讲的大纲。好，我们来看一下，它怎么写的。

识论中说：悔、眠、寻、伺这四法，不同于善十一，就是不能把它归在善法这一类当中，善法一定属于善性嘛；可是也不能把它归在烦恼法，因为烦恼一定是恶性、染污性的，所以也不同于烦恼法一定居于不善性或者是有覆无记性。有覆无记性，我们知道它指的是第七识相应的那个染污，就是因为它恒常与四惑相应：我见、我贪、我痴、我慢，恒常跟这个相应，这四个根本烦恼相应，因此我们说第七识是有覆无记性的。好，这个在讲这个，所以不能把它归在善法，也不能把它归在烦恼法的当中，而是对善、染、无记这三性都没有决定性，这是第一个为什么称为「不定」的原因。

第二个原因，就是它不像触、作意、受、想、思，就是五遍行嘛，它不像五遍行，它是遍一切识，就是八个识都有。我们刚才分析过，因为这四个只有第六识有，其它的识没有，因此又不能把它归在「触」等这个五遍行的当中，因为它是遍一切心识，这是第二个理由。

第三个理由是它又不像欲、胜解、念、定、慧这个五别境，它是遍一切三界九地的，就是欲界、色界、无色界都有这个五别境的作用，可是现在我们讲到的这个呢就是初禅以上没有悔、眠，二禅以上没有寻、伺，因此我们不能说它遍三界九地，所以又不能把它归在五别境这一类当中。基于以上这三个理由呢，所以我们另外再立「不定」的名称，这就是为什么要归这心所法有第六类的来由是这么来的。

（三二四页）所以我们翻过来，三百二十四页呢，这边就再一次提出来为什么要称为「不定」呢？就是因为十一种善法一定属善性，根本烦恼、随烦恼法呢一定属于染位，而这四法对于善、恶、无记三性并没有决定性，这是第一个理由；又如「触」等五遍行一定遍一切心识，而这四法只有第六意识才有，这是第二个理由；另外呢，「欲」等五别境，一定遍一切三界九地，那譬如说色界初禅以上，第六识呢没有「悔」、「眠」相应，因此它是初禅以下才有这两个，初禅以上就没有了，二禅以上第六识没有「寻」、「伺」，那就表示说二禅以下才有「寻」、「伺」的作用，所以这四法呢在八识还有三界当中，也是没有决定的。既然这四法对于善、染、心、地这四个都不一定，又通善、恶、无记三性，因此我们就另外立「不定」的名称。好，就是有这三个理由来立这个名称。

（第三二六页）我们现在介绍第一个，什么叫「悔」呢，就是后悔。「悔」，就是恶作。对于自己所做的事情觉得懊悔，这种追悔的心理，就是「悔」的体性。心经常在懊悔当中呢，就无法得止，因此障碍「止」的生起，这是「悔」的作用。所以我们先了解：「悔」，就是恶作，就是常常在懊悔啊、追悔啊。那它的作用呢，就是障碍禅定。所以障碍禅定不是有五个理由吗？叫做五盖，障碍我们没有办法证初禅的五盖，就是贪、瞋、痴、昏沈睡眠盖、还有一个掉举恶作盖，那个「恶作」盖就是指现在的，那我们前面已经介绍过。掉举跟散乱都会障碍禅定嘛，现在我们知道了，恶作也会障碍禅定。所以五盖当中有一个叫做掉举恶作盖，掉举就包含了散乱，因为掉举就是细的散乱嘛，所以掉举恶作盖就是掉举、散乱，还有现在讲的这个常常心在追悔当中，这个都是为什么我们没有办法得定的主要的原因，这五盖。还有一个昏沈睡眠盖，「昏沈」我们前面介绍过，等一下就要介绍「睡眠」，它就是障碍我们没有办法修观、开发智慧，最主要的原因。一个障止，一个障观；一个障碍我们定力没办法成就，一个障碍我们慧力没有办法开发，就是这些。

（第三二七页）什么叫「恶作」呢？就是在果上假立因的名称，所以说我们一定是先做了很可恶的事情、可以厌恶的事情，我们之后才会追悔嘛。我们做错事啦，或者该做的时候不做，不该做的时候做，一定做了之后才追悔，所以它是以此这个追悔的果来立因的名称，果上假立因的名称。另外，后悔先前没有做也算是恶作，不是做了以后才后悔叫做恶作，那个没有做之后后悔的也算是恶作，后悔之前为什么没有做，等一下后面

会举例子。譬如说：我为什么没有早一点学佛？年纪大了就开始感叹嘛，我如果早一点的话，可能现在吓吓叫这样子，一定很不得了了。这就是你没有做的，然后你事后追悔。或者是我为什么不早点出家？我为什么不早一点闭关、专修？或者是现在不景气了，生活开始有一点紧了，就开始后悔什么？我为什么过去没有修福报？为什么过去没有多修布施？现在才会感得贫穷的果报，这个也算是，过去没有造。或者是你现在生病的时候，你就开始后悔，我为什么过去杀生杀这么多？杀生的果报就短命多病嘛。这个都是当时、当初没有做，然后事后追悔的。所以不管做还是没有做，其实都会引发这个追悔，不只是指那个已经做了之后才后悔的，还有包含那个应该做而没有做的，或者不该做，就是没有做的也是有两种情况，做的也有两种情况。

好，这就是现在要介绍的这个。「恶作」是以追悔为它的体性，这个追悔包含两种含义在里面，所以它一共是四种情况：两种是对善的来说，两种是对恶的来说。第一种是以造恶业来说，这个时候就是第一种情况，是在不知情的状况下造了恶业，然后事后才追悔说：我为什么要这么做？这一种追悔的心一定要有，就是要忏悔，就是已经造了恶业，然后事后追悔，这时候就忏悔就好了，那不要用这个后悔来障碍我们的禅定。我们就好好的忏悔，过去已经造的恶，我们好好忏悔，这样就可以。那另外一种情况是相反的，是事先并没有造那个恶业，然后事后却追悔说：我当时为什么不做？这种追悔的心理就不必了，因为那个恶业不做是很好的，应该值得庆幸没有做。看到人家发财，说：他为什么今天赚那么多钱，就是因为他逃漏税嘛，我就很后悔我当初为什么不跟他一样去逃漏税？像这种就不必了，后悔没有造的那个恶业，这个是不应该有的。

这就是恶的两种情况来说，一种要忏悔，另一种是没有做而追悔的，这个就应该庆幸，而不是追悔。那第二种是以造善业来说，就是在造善业之后追悔说：我为什么要做？这种追悔的心理当然就不可以有，既然造了善业就不要后悔。像有人发心到道场去作义工，结果受了一点委屈他就后悔，说：我为什么要发心来做义工？像这种就不必有，因为你本来行善有功德，可是你一后悔，怎么样？功德全部泡汤，而且可能你又再生气的话，就变成你不但功德烧光光，还又造了恶业，非常划不来嘛，本来是很发心想要行一些善的，可是就是因为有一些挫折，然后让我们退心。所以我们每一天都要修菩提心，不要让它有退失的时候。像我们也是常常帮人家的忙，很好心、很热心的帮，可是他不领情，我们也开始心都冷掉了，这也是会后悔啊，唉啊！那个人，早知道就不要帮他了。对哦？有哦？有这种经验哦，对不对？所以我们要练习自己任何情况之下，都不要退失菩提心。

对，不要后悔我们过去已经造的善业，不要后悔。会后悔其实就是对入有一些仇恨的心理，尤其是对他非常好、非常好、非常好，都可以卖命，结果他背叛你、出卖你，哇！那个仇恨就没有办法，很难说，要发菩提心

真的很难，可是我们还是……我们要效法达赖喇嘛，达赖喇嘛有一次人家访问他，他在国外，在美国的时候，人家访问他说，因为他很多上师都是很伟大的上师，他们就问他说：你这一生，你所有的上师里面，你觉得哪一位才是你最伟大的上师？那我们都会猜是哪个仁波切、哪个法王。结果呢，他最伟大的上师是什么？中华人民共和国是他最伟大的上师。他居然这样回答，他说：因为它教我什么叫做慈悲！所以慈悲没有敌人啊，智慧没有烦恼，慈悲没有敌人，所以要消解我们那个仇恨的心理，除了慈悲可以转化以外，没有更好的方法。所以达赖喇嘛就认为他的菩提心为什么增长得这么快？就是因为有中共的考验，他（中共）杀了多少西藏的人民，本来应该恨死他的，可是他（达赖喇嘛）可以转化成慈悲的力量，把仇恨转化成菩提心增长的逆增上缘，这就是我们很好的榜样。

我们也应该这样子来练习，你越恨的人，你越能够转化你的慈悲心，怎么样？迅速增长啊。对，也许就是很快就可以成就。因为我们菩提心圆满就成佛啰！你要知道，我们修的就是菩提心哦，菩提心就是真心——真诚的心、直心，就是菩提心。很真诚的心对待你的敌人，非常、非常的，就是真诚到了极处，就是菩提心。那我们菩提心圆满，我们的真心就显现，我们的佛性就显现，就成佛啦！所以实际上我们修的就是菩提心。对，其实不难，就是我们的仇恨不放过我们嘛。所以不肯原谅别人，其实是什么？不放过自己。因为你恨他，其实你自己也不好过啊，你想他一次你就要恨一次，你就要咬牙切齿一次，其实是你自己不愿意放过自己。所以我们愿意原谅他，其实也等于是放过自己，你以后就不会一想到他，你就全身热恼了嘛，是不是？就不用再恨他一次了，然后增长自己的仇恨心理，而不是慈悲心。

所以我们讲到说我们过去行善的话，即使结果不是如你意的话，也别后悔，不要追悔。我们追悔还不是自己太执着行善，对不对？你有所求嘛，你希望回报嘛，所以当那个结果不是如你当初预期的，你就会很失望，然后你就会退心，那还不是你行善有执着。你每次行善完然后就三轮体空，就忘得干干净净，也没有想要求回报，或者没有任何求的心理，你就不会演变成那种本来由爱生恨嘛，就不会有这种状况。还不是自己太执着行善，我对他这么好，他怎么可以这样子对待我呢！所以这种追悔，我们就说这种心理就不可以有。

事先没有造的善业，事后又追悔：我当时为什么不做？那这种追悔就一定要有。像有时候在赈灾啦、救济啦，有那个机会，可是你错过了，或者是早上我本来可以帮那个人的忙，可是我当时没有帮他，我现在后悔，像这种就可以。那就要鼓励自己说：以后只要有行善的机会，我绝对不轻易放过，因为人生无常，我可能来不及累积很多善业我就往生了，所以我一定要把握每一个行善的机会。这样子告诉自己的话，以后这种情况的追悔就不会有了。就是说应该可以造善业，可是你错过机会，你事后再想的

话才来追悔，那这种情况就可以避免，就是把握行善的任何一个机会，不
让它轻易错过。所以以上所介绍的就是不论造善、造恶、已造、或者是未
造，就是有四种情况，我们都称为追悔，这就是它的体性。

（第三二八页）那问：这个「悔」的名称呢，在长行里面说是「恶作」，
这个「悔」跟「恶作」它到底是相同、还是不相同的呢？就是一个是因，
一个是果嘛，因果的关系，其实它是同一个，只是依因果来分它的先后。
就是我们刚才讲的，一定是你做了之后，才后悔的嘛，所以以这个果来立
这个因的名称，其实它是一件事情，只是有因果的关系而已。所以它回答
说：「恶作」是因，你一定是做错了之后，才后悔嘛，「悔」是它的体性。
也就是说，「恶作」是造成追悔的因，因为「恶作」，事后才要追悔，为什
么要追悔？那就是因为做错事情了嘛，因为「恶作」，所以它其实是一件事
情。所以「恶作」是因，它的体性是「悔」，因此论中才会说：「悔」其实
就是「恶作」。

（第三二九页）那后面再问：既然「体」就是「因」，那为什么「体」
和「因」要做这样的分别呢？它又有什么分别呢？「恶作」是因，「悔」这
个体性是果，这就是它们的分别。那又怎么知道有这样的分别？那就是因
为一定是先做了可厌恶的事情之后才会追悔，所以它有这样的因果关系，
就知道这两者它是有这样的分别。问：追悔先前所做的不善业，称为「恶
作」，那如果追悔先前不做的善事，也是「恶作」吗？我们刚才已经分析过，
知道也是嘛，所以也可以称做「恶作」。因为先前不做善业，所以事后才会
追悔说：我先前为什么不做这个善业？是我厌恶先前没有做，所以叫做「恶
作」，就是厌「恶」先前没有「作」；那厌「恶」先前已经「作」，那也是叫
「恶作」。瑜伽师地论中说：「恶作」，就是对已经做的、还是没有做的善业；
和已经做的、未做的恶业，这四种情况，起追悔的心，我们都叫做「恶作」，
这就是它的体性。

我们刚才讲的就是要来练习三轮体空嘛，一做完就把它忘得干干净净，
这样就不会执着在这上面，也不会退失菩提心。那要学着原谅别人，尤其
是你最恨的、你的仇人，你要试图练习去原谅他，这是就已经做的来说。
那没有做的善呢，刚才也说过，要把握任何行善的机会，那也不会有「恶
作」的情况了。这两种情况我们都可以避免。那第三种情况，就是已经做
的那个恶的话呢，我们就是忏悔，常常修忏悔业障，那不要追悔，因为追
悔会障碍我们的禅定。所以已经造的恶我们就忏悔，那没有造的恶呢就不
要追悔，当然不要追悔嘛，就是很庆幸自己没有造，这样也不会追悔。所
以这四种情况都不会进入追悔的心，那我们要修定就比较容易进入状况。
因为这种追悔、懊恼的心会使人多不安稳，所以会障碍得「止」，这就是它
的作用。好，这个是追悔，我们明白了。我们避免这四种状况，我们就
不会让它来障碍我们修禅定，成就定力。

（第三三二页）第二个会障碍我们得禅定的就是「睡眠」，所以有昏沈睡眠盖，它障碍我们没有办法修观，刚才是没有办法修止，现在是没有办法修观，毘婆舍那没有办法成就。「眠」就是睡眠。睡眠使我们身体不能自在，心也处在极度昏昧的状态，不能像醒的时候那样广缘外境，这就是它的体性。障碍修观，这就是它的作用。那也就是睡眠的时候呢，我们的身体是没有办法自在的活动，心呢，第六意识也陷入那个昏昧的状态，所以是暗昧不明，就是昧的意思。那这个时候只有第六意识往内转，因为我们前五根已经睡着了，所以眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这个时候都不起作用，所以只有一门，就是第六意识往内，所以我们叫做「独影」嘛，独影意识的意思就是……，独头意识就表示说它不用前五根来配合它，引发那个分别心。第六意识是分别了知嘛，这个分别了知没有借助前五根攀缘五尘境界而生起五识，没有借助这个，而是第六意识单独就生起了这样的一个作用，就是一门是往内转而没有往外，因为外境要前五根的配合，这就是「略」的意思。「略」，就是它的范围不像我们醒的时候，还有前五根可以去攀缘外境，生起五识的作用，这个五识的作用再加上第六意识的分别，所以你才知道，醒的时候你才知道你看到了什么、听到了什么、闻到了什么味道、尝到了、吃了什么东西，身体什么感觉，你都能够知道，醒的时候，所以它所缘的境界呢就比较广。

现在睡眠的意思，就只有第六意识一门往内转，所以它所缘的境界就比较少，所以这就是「略」的意思，就是简单的意思、简略的意思。因为它缘的境界比较少，所以「睡眠」以「昧略」为它的体性。这个「昧」的意思，就是分别我们平常在定中的时候，第六意识是非常清明的，那现在睡眠是第六意识是昏昧的现象，所以叫做「昧」。这个「昧」，就是分别不是在我们醒的时候，或者是定中的时候，第六意识是非常的清明，那现在是进入昏沈、昏昧的状态，所以它用这个「昧」来说明睡眠时候的状态。

「略」呢，就是说明它和醒的时候，五根可以攀缘外在的五尘境界，而生起的分别心的状况是不一样的。所以在醒的时候呢，能够和前五识配合而向外门，外门就是外在的五尘境界转的情况是不同的。睡眠的时候没有办法配合前五识来作用，而生起这个第六识的分别，这就是在解释为什么「睡眠」是以「昧略」为它的体性，是这样子来的。

（第三三三页）由此可知，「睡眠」并不是没有它的体性和作用。在论中谈到睡眠属「无心位」，无心不是真的没有心识的活动，不是，而是说它第六意识陷入那个昏沈、昏昧的这样的一个状态，叫做无心，是假立，在这个「无心位」中假立「睡眠」的名称。

「睡眠」还有差别，就是下面它要解释的什么叫「睡」、什么叫「眠」、什么叫「昧」、什么叫「略」。「睡眠」既然以「昧略」为它的体性，那什么叫「睡眠」、什么又叫「昧略」呢？「睡」跟「眠」，它的意思不一样。「睡」，它是指第六意识已经昏熟了；「眠」呢，它是指五根，眼、耳、鼻、舌、身

这个五根，不生起作用了，「暗冥」了就是说这时候不发生它的功能，它不会去攀缘五境，因为睡着了，五根都休息了，这个叫做「眠」。那个第六意识的状态呢，昏昧的状态叫做「昧」。这就是「昧」跟「眠」，它的意思不一样。那「昧」是什么？我们刚才解释过了，就是第六意识有暗昧、不清明的状态，就叫做「昧」。「略」呢，就是简略，不能够广缘外尘境界，所以叫做「略」。

（第三三四页）只要睡眠一起，整个身体，包括四肢关节都松懈下来，这个时候坐着可能也能够睡着，那别人怎么摇都摇不醒，所以就形容我们睡眠的一种大昏沈的状态。心顿时呢陷入昏昧当中，不能够明利精审，也不能够广缘外境，这就是它的体性，这就是「昧略」这两个意思的解释。那也由于心识暗昧不明，因此障碍观慧的生起，这就是它的作用。睡眠一定是障碍我们修观的，因为第六意识不清明，因此没有办法修观。那这个本文当中用「心极闇劣，一门转故」来解释「昧略」这两个字。「昧略」我们刚才已经知道它什么意思了，它现在又用「闇劣」来解释「昧」，就是来说明心识昏昧不明这样的一个状态。「一门」，是第六意识这一门往内转，所以这个一门就是在指「略」的意思，表示它不能够广缘外境，所以它说明意识在醒的时候，是配合前五识向内外门转。外门就是前五根攀缘五尘境界，生起五识这个是往外；那内呢有第六意识的分别了知来配合，所以你才知道看到什么、听到什么，所以它是内外门同时转。可是睡眠就不一样，睡着了之后就只有第六意识向内门转，所以会作梦啊，那个都是第六意识的作用，独头意识的作用。

（第三三五页）所以醒的时候，如果在定中，心是清清楚楚、历历分明，没有昏昧的现象，可是，只要睡眠一起，心就马上昧然不知，所以才以这个「昧」来简别在定中的差别。定中，意识是清清明明的；可是睡眠的时候，是昧然不知的。那醒的时候呢，声色犬马无不奔腾，可是睡眠一起，心就简略而不能广缘。这就是「略」的意思，来简别跟醒的时候，它们的差别。由此看来，「睡眠」并不是没有它的体性和作用，而且必定是依心而起。论中虽然有立睡眠为「无心位」，但是这只是假借「无心位」来显示睡眠，并不是表示说睡眠就是无心，能从有心入眠而到达无心。所以说，有在「无心位」中，假立睡眠的名称，而不是睡眠真正的无心，因为睡眠一定与心相应。这个心就是第六意识，它还是有作用的，只是它陷入这个昏昧的状态。

那个五「无心位」，你们知道吗？有五个「无心位」，除了「睡眠」¹还有哪其它四个，昏过去了叫做「闷绝」²，还有入定，入什么定？「入无想定」³，死后生「无想天」⁴，这个都是无心位，还有一个就是「灭受想定」⁵，就是「灭尽定」，阿罗汉证的那个定叫做灭尽定，或者灭受想定，这五位都是「无心位」，这个是唯识的名称。

（第三三七页）好，接下来就讲「寻」、「伺」。「寻」，是寻求。心急忙着向外寻求所缘境，就是向外攀缘。对于这个所缘境来说呢，就是以粗转为它的体性。就是我们第六意识在取境之后，做一种粗的分别。所以前面我们刚才介绍说它是第六意识的粗分别，向外攀缘的叫做「寻」，不断的找目标，就是「寻」。那「伺」的话，是伺察。心匆忙着向内审察所缘境。以所缘境来说，就是细转为它的体性。就是我们第六意识在取了境界之后呢，在这个境界上面慢慢去审虑，慢慢去考虑、审察，做一种细的分别，这个叫做「伺」。所以我们知道「寻」是粗分别，向外寻求；「伺」是向内细细的伺察，这个是细分别。

（第三三八页）这两者是以身心能不能安住的状态，来区分它们的作用。身心能安住的，是「伺」的作用，因为「伺」它已经不往外寻求了嘛，它只是在目标、这个所缘境上细细的去推求，因此它是身心比较安定的状态。那寻求，因为你要忙着攀缘外境，因此你的心当然是比较不能够安住的，所以它就以我们身心能安住还是不能安住来说明这两者的区别。所以它说身心不能安住的呢，就是「寻」的作用，所以我们身心的安住不安住，完全是依于这个「寻」、「伺」的作用。「寻」的时候，我们的身心是不安稳的；那「伺」的时候，我们身心是比较安稳的状态。

而且，「寻」、「伺」还以「思」、「慧」一分为它们的体性。那就说意识在取境之后不深推度的，我们称为「寻」，它是属于「慧」的分别，这个「慧」就是属于五别境，五别境是欲、胜解、念、定、慧。这个「慧」，是于境简择，就是对你的所缘境你去分别、选择，这个是「慧」的作用，所以「寻求」，就是说你不断的去寻求、去分别，找你要找的那个目标，所以它是慧的作用，五别境「慧」的作用。那深推度的，我们称为「伺」，那它是……「思」是什么心所？属于哪一类？作意、触、受、想、思，五遍行。所以「伺」呢，它是五遍行「思」心所的作用，这是两者在义理上的分类差别，如果是离开了「思」、「慧」这两个心所，想要找出「寻」、「伺」的分类差别是不可能的。

（第三三九页）这边有写出来，「慧」呢，它是以所观境简择为性，我们所观察的那个境界，你不断、不断的去分别简择，这个是「慧」的作用。「慧」就是分别、简择嘛，所以「寻」呢，它就是对于所缘境忙着去分别、选择，因此不能够深深的推度。所以它使我们身心比较不安稳，那因为它忙着选择，因此它就属于「慧」心所的作用。「思」，是令心造作，就是说我们的心细细地审察之后，我们要有一些决定嘛。像我们刚才举例子说，你看中了一件衣服，那你要考虑说你要不要买。这个细细的分别、细细的审察、深深的推度，这个都是我们的心在造作，在这上面有所造作，因为你有所决定，从审虑思到决定思，到发动思嘛，你就可以决定说这件衣服我要买、还是不买，所以这个就是「思」心所的过程，从考虑、到决定、到发动，就是你去买了，还是你决定不买了，所以这个都是我们心在造

作的一个过程。所以「思」心所就是令心造作，就是让我们的心有所决定，有所决定你就一定要有一些动作，那也是造作，就是说你的心有一些决定了，这个都是属于「伺」的范围，就是深深地推度。

「寻求」的意思呢，就是心向外追逐所缘境，而做粗浅的寻求。「伺察」是心向内，一个是向外，一个是向内观所缘境，而作细细的审察。一个是粗浅的寻求，一个是细细的审察；一个向外追逐所缘境，一个向内观所缘境，这是两者的差别。那不管是内啊、还是外，都是非常匆忙的，我们的心——第六意识的粗分别、细分别，都是非常匆忙的这种状态之下，所以我们每天就是用「寻」、「伺」，然后再把它说出来、写出来，用语言文字来表达我们「寻」、「伺」的结果，所以它是属于语行。

（第三四〇页）就是接下来要讲的，就是说第六意识在取境时，所发出的名称跟言说，就是名称跟言说，它叫做什么、什么衣，什么牌子，是名牌，还是不是名牌，是棉质的、麻的、还是布的、还是毛的，你都可以想出它的名称。那你也可以表达它的样式，什么都可以表达，然后你也可以跟旁边的人讨论说这件好不好，就全部都是名称跟言说嘛，语言文字。所以我们就知道第六意识在取境之后，它就会变成寻、伺作用的语言文字的表达，所以「寻」、「伺」各以「粗转」、「细转」为它的体性，「粗」，就是形容苟且随便的意思。就是我们在寻求的过程是非常的粗糙的，心是一种粗的分别，就是心对于外所缘境只做粗浅的分别，这个叫「粗转」。那「细」的意思，它是比较绵绵密密的一种状态、一种称呼。就是说我们心对于内所观境做审细的分别，这个叫做「细转」。总之，就是心对于所取境的粗分别或者是细分别，来安立这两者的体性。

（第三四一页）除此之外呢，「寻」、「伺」还以「思」、「慧」的一分为它的体性。那就是第六意识在取境之后，如果说对于所缘境深深地推度的，我们就叫做「伺」。它是属于「思」心所，令心造作，「思」心所的一分。那如果是对所缘境粗浅的推求，我们就称为「寻」，它属于「慧」的一分。那如果说比较深深的推度呢就神凝气聚，因此身心是比较安稳的状态，那浅推则躁动烦扰，这时候身心不安，这个就是「寻」的作用，是「慧」的作用，就是以这个身心安不安的程度来区别「寻」、「伺」的作用。所以，离开了「思」心所跟「慧」心所呢，想要找出「寻」、「伺」两者的差别，是不可能的。就知道它是以「慧」心所这个分别，跟这个「思」心所——令心造作，来说明「寻」、「伺」这两者的差别。

我们今天讲到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。