

唯識學的所謂煩惱——根本煩惱與隨煩惱

《大乘百法明門論解》卷 1：

根本煩惱：一、貪，二、瞋，三、慢，四、無明，五、疑，六、不正見。

一、貪者，於有、有具染著為性，能障無貪，生苦為業。

二、瞋者，於苦、苦具憎恚為性，能障無瞋，不安、惡行所依為業。

三、慢者，恃己於他，高舉為性，能障不慢，生苦為業。生苦者，謂若有慢，於德有德心不謙下，由此死生輪轉無窮，受諸苦故。

四、無明（痴）者，於諸理事（非正知、正見）迷暗為性，能障無癡，一切雜染所依為業。

五、疑者，於諸諦理猶豫為性，能障不疑、善品為業。---以上思惑（五鈍使）。

六、惡見（不正見）者，於諸諦理顛倒推度，染慧為性，能障善見，招苦為業。

有五：謂身、邊、邪見、取戒、禁取也。---以上思惑（五利使）

見思惑：

迷於界內之理者，稱為見惑；迷於界內之事者，稱為思惑。

見思乃稱見道所斷之見惑與修道所斷之修惑，故稱見修。見，指見一處住地；思，指欲愛等三住地之惑，總稱四住。又相對無明等不染污無知，稱見思為染污無知。相對塵沙取涅槃之相、無明取二邊之相，稱見思取六道生死之相為取相惑。相對無明之根本惑，稱見思為枝末無明。又以塵沙、無明為菩薩所斷之別惑，見思為三乘人所通斷，故稱通惑。相對無明等界外之惑，見思唯潤增有漏之業，招三界之生死，故稱界內惑。又解釋見思之語，有從解得名與當體受稱之別。所謂從解得名，即就能斷之智解，而立所斷之名，即能斷之無漏智生起，照見四諦之理時，其所斷之惑稱為見惑；其後再度思惟四諦之理而斷者，稱為思惑。所謂當體受稱，係就惑之當體而立名，即煩惱本無實體，乃見為假有之虛妄不實之法，故稱見惑；貪、瞋等之煩惱緣五塵、六欲之事相，經思惟而留之於心，故稱思惑。

五住地惑：

五種住地之惑。又作五住地煩惱。即見、思、無明之煩惱有見一處住地、欲愛住地、色愛住地、有愛住地、無明住地等五種區別，稱為五住地惑。出於勝鬘經。此五種惑為一切煩惱之所依所住，又能生煩惱，故稱住地。大乘義章卷五本釋之：（一）見一處住地，即身見等三界之見惑，入見道時，併斷於一處。（二）欲愛住地，即欲界煩惱中，除見、無明，而著於外之五欲（色、聲、香、味、觸）之煩惱。（三）色愛住地，即色界之煩惱中，除見、無明，捨外之五欲而著於一己色身之煩惱。（四）有愛住地，即無色界之煩惱中，除見、無明，捨離色貪而愛著己身之煩惱。（五）無明住地，即三界一切之無明。無

明為癡闇之心，其體無慧明，是為一切煩惱之根本。五住地惑中，唯識家主張前四種住地惑為煩惱障之種子，後一種為所知障之種子。天台宗則以見一處住地為見惑，第二、三、四為三界之思惑，總稱為界內見思之惑，二乘人斷之而出三界。第五之無明住地即界外之惑，就此立四十二品之別，經四十二位斷盡之，離二種生死，得證大涅槃。

使者，如衙役差使，能役使人而繫縛於三界六道中，不得出離。

十使，為天台宗名相，唯識名十煩惱、十惑。煩惱者，擾濁身心，不得安寧，有情由此而生死輪迴。

見思惑	----	染污無知	---	枝末無明	----	通惑（界內之惑）
塵沙惑						別惑（界外之惑）
無明惑	----	不染污無知	---	根本無明		

見一處住地	-----	見惑
欲愛住地（欲界煩惱）	-----	思惑
色愛住地（色界煩惱）		
有愛住地（無色界煩惱）		
無明住地	----	無明惑

慢者，恃己於他，高舉為性。

唯識宗則以之為五十一心所中的六根本煩惱之一。即比較自己與他人之高低、勝劣等，而生起輕蔑他人之自恃之心，稱為慢；亦即輕蔑、自負之意。慢有種種分類---七慢：

1. 慢者：於劣計（計他人比己為劣）己勝，於等計（他人與己等）己等；心高舉為性。
2. 過慢者：於等計（計他人與己相等）己勝；於勝計（計他人與己相等）己等；心高舉為性。
3. 慢過慢者：於勝計（計別人勝己）己勝；心高舉為性。
4. 我慢者：謂於五取蘊，觀我我所；心高舉為性。
5. 增上慢者：於未得殊勝證法，計己已得殊勝證法；心高舉為性。
6. 卑劣慢者：謂於多分勝，計己少分下劣；心高舉為性。
7. 邪慢者：謂實無德，計己有德；心高舉為性。

僞慢七因：1. 無病，2. 少年，3. 長壽，4. 族性，5. 色力，6. 富、貴，7. 多聞。

人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。

「貧而無諂，富而無驕」

《綱鑑合編》周紀》魏世家：

（魏文侯）子擊逢文侯之師田子方於朝歌，引車避，下謁。田子方不為禮。子擊因問曰：「富貴者驕人乎？貧賤者驕人乎？」子方曰：「亦貧賤者驕人耳。夫諸侯而驕人則失其國，大夫而驕人則失其家。士貧賤者，言不用，行不合，則納履而去之去楚、越，若脫屣然，安往不得貧賤哉！」子擊乃謝之。

《曾國藩全集·雜著》〈氣節·傲〉

自好之士多講氣節。講之不精，則流于傲而不自覺。風節，守於己者也，傲，則加於人者也。…君子之道，莫善於能下人（虛己謙下），莫不善於矜（矜才傲物）。以關公之忠勇，一念之矜，則身敗於徐晃，地喪于呂蒙。以大禹之聖，而伯益贊之，以『滿招損，謙受益。』以鄭伯之弱，而楚莊王曰：「其君能下人，必能信用其民矣。」不自恃者，雖危而得安；自恃者，雖安而易危。自古國家，往往然也。故挾貴、挾長、挾賢、挾勛勞，皆孟子之所不答；而怙寵、怙侈、怙非、怙亂，皆春秋士大夫之所深譏爾。

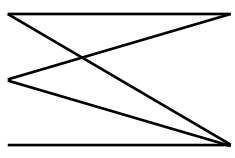
自信與虛心：自信過之則為自矜，虛心過之則為自卑（心虛）。自信與虛心乃相反而相成者也。惟自信者乃能虛心，惟虛心者乃有自信。

《八識規矩補註證義》卷 1：「前十小隨，強思分別，非任運故，隨惑二十。分小中大，由自類俱起，徧染二性，徧諸染心，於此三義；皆具名大，具一名中，俱無名小。言二性者，謂不善性，及有覆性。掉舉等八：於上三義皆具名大。無慚、無愧，自類俱起。具一名中。忿等十法，各別起故，闕自類俱起，唯是不善。闕徧染二性，既闕有覆，不徧一切染心，三義俱無。故名小隨。」¹

以上言，隨煩惱，乃是隨根本煩惱之相類等流，且同係染心，故名。二十個隨煩惱，又有三分，即小隨煩惱、中隨煩惱與大隨煩惱。其差別關係如表所示：

各別而起 ————— 小隨煩惱(強思分別，非任運)

(行相粗猛，唯是不善)

自類俱起		中隨煩惱
徧諸染心		
徧染二性		大隨煩惱

(不善性及有覆無記)

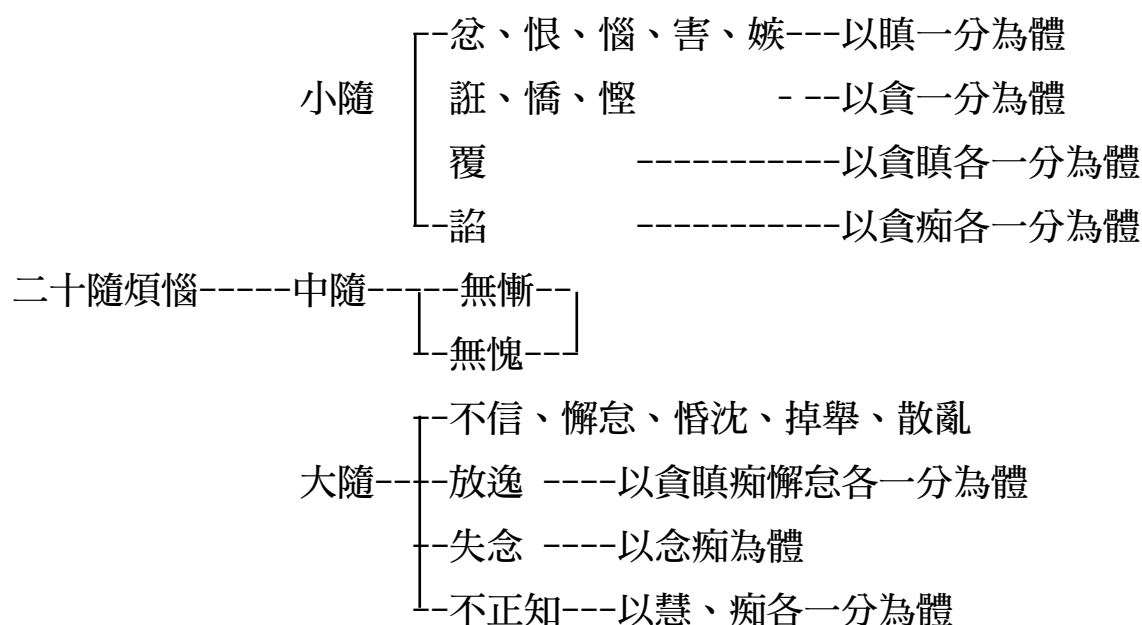
茲分論之如下：

(1)小隨煩惱：指忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、憍、害等十種煩惱；此十種煩惱各別而起，唯是不善性，闕徧染二性。因僅限於局部，故名。(2)中隨煩惱：指無慚、無愧二種煩惱；此二種煩惱會相互俱生，只有自類俱起，非為各別起行，但通於前述之忿、

¹ (CBETA, X55, no. 890, p. 398, b15-22 // Z 2:3, p. 269, c15-d4 // R98, p. 538, a15-b4)

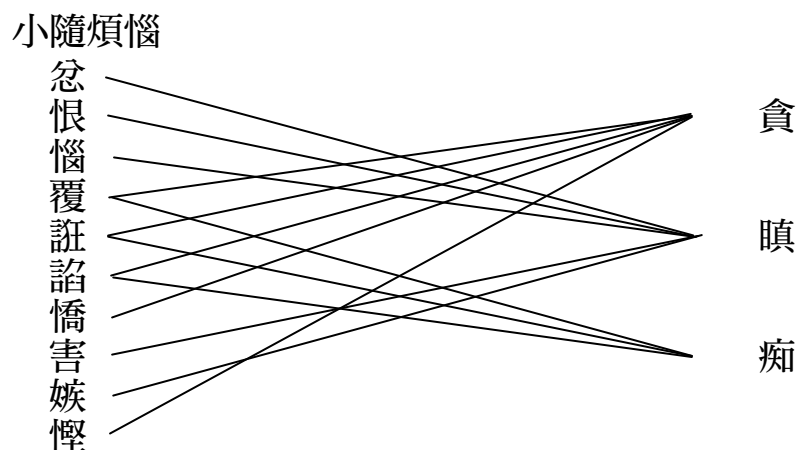
恨、覆、惱等煩惱之不善法，故名。(3)大隨煩惱：指掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、散亂、不正、失念等八種煩惱。此八種煩惱彼此或二或三等可以俱時俱生，且遍染二性(包括不善性及有覆無記性)，故名。統合前言，小隨煩惱恨等，因行相粗猛，故只單獨作用。但中隨無慚、無愧二者，可單獨作用，也二者同時作用(即自類俱起)，甚且可與小隨俱起。大隨掉舉等範圍就更廣了，既可各別而起，且可與中隨俱起，甚且可與小隨俱起作用。

所謂「煩惱」者，《大乘百法明門論疏》卷1：「言煩惱者，惱亂身心，名為煩惱。」故就心理之喜、怒、哀、樂等而言，因貪而喜，因憍，因害等而喜，俱屬煩惱中攝。所謂心理機轉云者，亦不外煩惱之顯現。²大、中、小隨煩惱各有其體，以示之如下：
 註：假：根本煩惱之分位差別而立。實：根本煩惱之等流性，由根本煩惱為因而立。



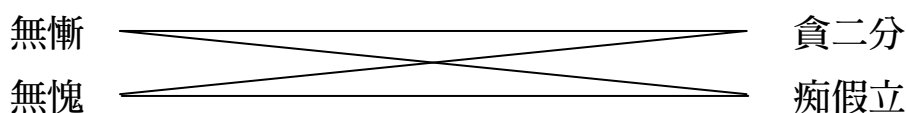
無論小隨煩惱、中隨煩惱與大隨煩惱，都是從貪、瞋、痴中所延伸而出來的。其中，實法、假法，乃就獨立為體，還是從其他法一分為體而有實與假之分。

大、中、小隨煩惱與善心所各有其體，以示之如下：

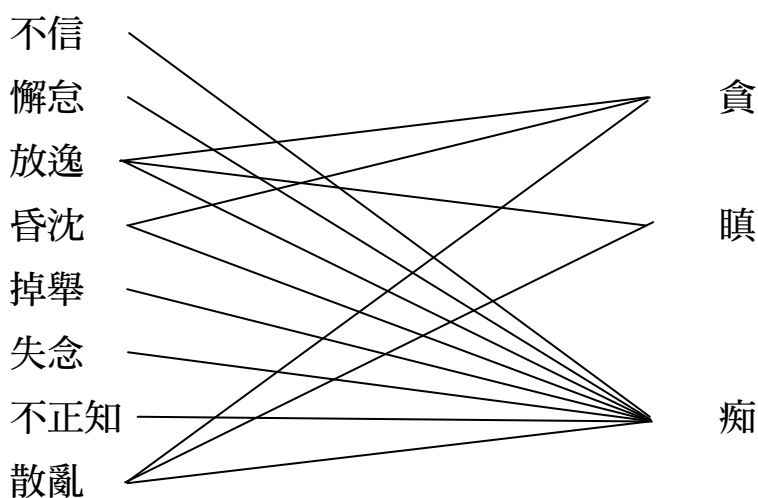


² (CBETA, T44, no. 1837, p. 56, a18-19)

中隨煩惱



大隨煩惱



不信、懈怠，痴分。散亂，貪瞋痴分。掉舉，貪分。

放逸：是貪、瞋、痴分。

放逸者，依止貪、瞋、痴及懈怠四假法。失念者，念、痴一分攝。散亂所依為業。不正知，慧、痴一分攝。

昏沈與痴：痴於境迷闇為相，正障無痴。昏沈，於境瞢重為相，正障輕安。

昏沈、掉舉、散亂與沈沒³

諸大經論皆未明言沈沒，茲將三者比較於下：

昏沈：令心於境，無堪任為性，能障輕安、毗婆舍那（觀）為業；即瞢重為相。不善性、有覆無記，痴心所攝；唯是染污。

沈沒：屬「有覆無記」，唯是染污。---其行相暗昧，執持力弛緩，向內緣力低劣，取境似靜，但不明顯。蓋因近於定，故修定者多易墮其中而不自覺。久之增長愚痴與妄念。善性、無覆無記、非屬污染。為散亂攝。對治之道：澆以冷水，頓能清醒。

「心沉沒時，因修光明想，或作意極可欣事，佛功德。」（佛光明想）

掉舉：屬「無覆無記」、或善性、非染污性---為散亂攝。令心於境，不寂靜為性；能障行捨，奢摩他（止）為業。心隨可愛境轉，其相散動，較易覺察。

散亂：於諸所緣，流蕩為性，能障正定，惡慧所依為業。散亂亦有性，非定污染。

《佛說八大人覺經》卷1：「心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。」⁴

《佛說八大人覺經》卷1：「第八覺知：生死熾然，苦惱無量。發大乘心，普濟一切；願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。」⁵

³ 參見《菩提道次第廣論》〈本論特點〉宗喀巴著 法尊法師譯 文殊年版社 1987.7 頁11

⁴ (CBETA, T17, no. 779, p. 715, b8-9)

⁵ (CBETA, T17, no. 779, p. 715, b23-25)

《遺教經論》卷1：「心之可畏甚於毒蛇（貪）惡獸（瞋）怨賊（痴），大火越逸，未足喻也。動轉輕躁，但觀於蜜（譬如有人手執蜜器）（喻五根受六塵樂），不見深坑。譬如狂象（喻心無三昧所制），無鉤猿猴得樹（喻心緣六塵生欲），騰躍踔屮又屮躑，難可禁制（輕動不調）。當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏汝心。」⁶

《地藏菩薩本願經》卷2〈8 閻羅王眾讚歎品〉：「南閻浮提眾生，其性剛彊，難調難伏。」⁷

《地藏菩薩本願經》卷2〈7 利益存亡品〉：「我觀是閻浮眾生，舉心動念，無非是罪。」⁸

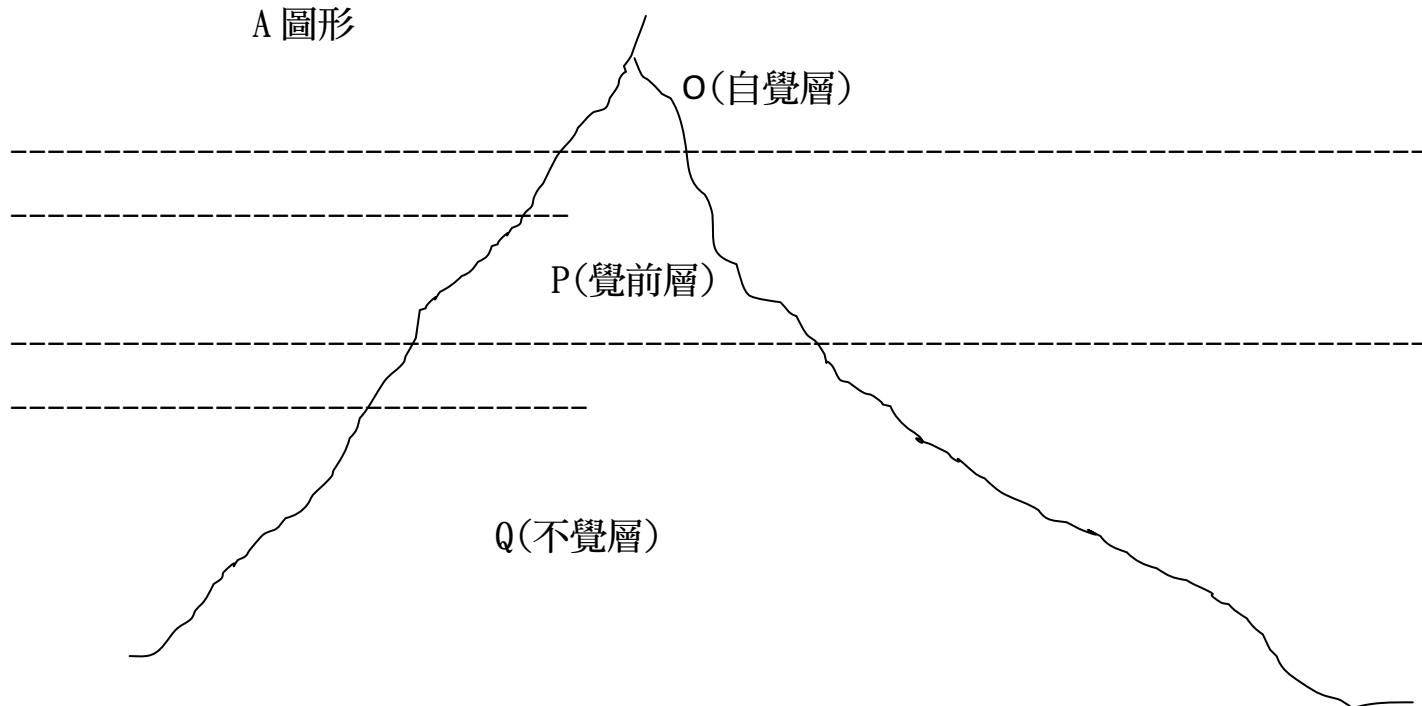
《六祖壇經》卷1：「三世諸佛十二部經，在人性中本自具有。不能自性悟，須得善知識示道見性。若自悟者，不假外求善知識。若取外求善知識望得解脫，無有是處。識自心內善知識，即得解脫。若自心邪迷，妄念顛倒，外善知識即有教授，救不可得。汝若不得自悟，當起般若觀照，剎那間妄念俱滅，即是自真正善知識，一悟即至佛地。自性心地，以智惠觀照，內外明澈，識自本心。若識本心，即是解脫。既得解脫，即是般若三昧。悟般若三昧，即是無念。何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法；遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六賊從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念頓法者，至佛位地。」⁹

（三）、意識（The Comscious 自覺層）、下意識（The Pre-conscious 覺前層）、潛意識（Unconscious 不覺層）：

就心理學言，不過是「潛意識」在操縱人，而不能知。如下A圖形所示：

心理分意識為三層：即意識（The Comscious）即自覺層、下意識（The Pre-conscious）即覺前層、潛意識（Unconscious）即不覺層。如下圖所示：

A 圖形



⁶ (CBETA, T26, no. 1529, p. 285, b23-28)

⁷ (CBETA, T13, no. 412, p. 784, c29-p. 785, a1)

⁸ (CBETA, T13, no. 412, p. 783, c28-29)

⁹ (CBETA, T48, no. 2007, p. 340, c10-26)

而心理防禦機轉多半在潛意識中進行。從心理分析言，我們人類心理自覺的意識層只是冰山之一角，而冰山藏在水底之部份。也就是「不覺層」的潛意識佔絕大部份，甚至「意識」部份反受「潛意識」部份的操縱而不自覺。自「潛意識」學說提出後，早打破「理性支配人類行為」，卻認為「人不完全是他自己的主人」。--這就是唯識所謂的「無明」、「無知」、「痴」。但其內容既廣且深細。

《精神分析入門 譯者序》¹⁰：「十九世紀末期佛洛伊德創立精神分析，.. 這此學說不僅為精神醫學界的新發展，並且因為它在通往『人的了解』的道路上開啟了一扇大門，打破理性支配人類行為一貫信念，以致它對人類思想和生活的影響之大，竟與哥白尼、達爾文並列，成為劃時代偉大的創見。」「精神分析之所以如此震撼人心，主要由於它揭露了人們心理上『潛意識』的存在；我們的思想、情感和行為不能夠完全自我意識到，並且理性地加以控制的；源之於潛意識的慾望和需求藉著種種方法，不知不覺地操縱我們的精神活動。人不完全是他自己的主人」，這是多麼驚人的事實。」又說：「人的過去經驗(原註：尤其是童年經驗)一直影響成年已後的精神活動；它們在潛意識裡形成強大的力量，而不知不覺地影響著成長後的生活方式和種種思想、感覺、行為。」「這些重要的理論影響著那些以『人的心理與行為』為探索對象的學問。每一個學問的領域；舉凡心理學、教育、道德、宗教、哲學、藝術(又如精神醫學)…皆掀起巨大的變革。以藝術為例，精神分析為藝術開拓了一個新的探索領域，提供豐富的表現對象。」賀伯特 荷德在本書前言說¹¹：「人的情緒問題和他本身同樣地古老，…一直到了佛洛伊德博士出現時，通往心理的門戶才被打開，而心理治療遂得以達到成熟階段。」

《莊子 逍遙遊》¹²：「瞽者无(無)以與乎文章之觀，聾者无以與乎鐘鼓之聲。豈唯形骸有聾盲哉？夫知亦有之。」《莊子 齊物論》¹³：「人之生也固若是芒(闇昧)乎？」「芒」，玄英疏：「芒，闇昧也，言凡人在生，芒昧如是，舉世皆惑，豈有一人不昧者？」《莊子 齊物論》¹⁴又云：「庸鉅知(何知)吾所知之非不知邪？庸鉅知吾所謂不知之非知邪？」

*** (一)、心理學方面的昇華—自覺層的擴大：

自潛意識心理學認為：人的行為、心理無論理性的或者情緒的，有的是可以意識到的，更有許多是不容易被意識到的。《禪與心理分析》：「心理分析方法中最為特殊之處，

¹⁰ 約瑟夫 洛斯奈著 鄭泰安譯《精神分析入門》頁 19 台北 志文出版 1971.6

¹¹ 《精神分析入門》頁 23~24

¹² 《莊子集釋 逍遙遊》頁 16 台北 世界書局 1965.11

¹³ 同註 56 頁 29

¹⁴ 同註 57 頁 44

在於想把無意識變為意識。¹⁵」《禪與心理分析》：「無意識並不意謂沒有衝動、情感、慾望、恐懼等等，而只是說他沒有察覺到它們。¹⁶」佛洛伊德心理分析云：「自覺的心只是我們全部精神的尖端，他是和注意相伴，就是所謂凝神。我們愈自凝神，則愈自覺。換言之，即我們的注意愈集中，則我們心意界內便愈分明。心理學家有個巧妙的比喻：心理學家認為，我們心意有中心有邊緣，好像一個有光的圓圈，其中心的光點是極亮的。其漸移周圍則漸漸淡了。所謂中心就是注意，至於周圍以外，便是不自覺。所謂禪定就是在提撕心念集中一點，正如令光圈從中心點不斷擴大其光明以達到光圈整體內外遠近無不透明通澈。而本性智慧光明由之顯現。¹⁷」又《禪與心理分析》：「禪的目標是在認識人自己的自性。它尋求知汝自己。但這種知識不是現代心理學家的科學知識，不是那把自己當作客體來認知的知性知者的知識；禪宗是對自我的知識，不是知性的，不是疏離的，而是知者與被知者合而為一的充份體驗。¹⁸」

其中，將無意識、潛意識變成意識。借著注意力集中，凝神，達到自覺的境地。這可借禪修達到自覺的是一條很方便殊勝的道路。唯識，在印度名曰瑜伽，梵語 yoga 之音譯。意譯作相應。依調息（調呼吸）等方法，集中心念於一點，修止觀（奢摩他與毘婆舍那）即定、慧而與之相應，必與正理相應冥合一致。最後達到能、所相應一如的境界。¹⁹佛者，覺也，所謂自覺、覺他、覺滿。戒、定、慧三學，本是佛法之總綱領也。

佛法從初發菩提心，修戒、定、慧，乃是由小我至自我至超自我。就如：《華嚴經》〈淨行品〉即是明顯的轉換、昇華欲望為心靈境界的妙方，言之最為透闢；而唯識學的修學方法精神，無異於此。「若飯食時，當願眾生，法喜充滿，禪悅為食。」沐浴時，「浴身體，當願眾生，身心無垢，洗內外光潔。」「洗滌形穢，當願眾生，清淨調柔，畢竟無垢。」就其中，「若飯食時」言，蓋從原我（生理的我 - 原慾）。「當願眾生」一句，則是將小我，推而廣之為「大我」。至「法喜充滿，禪悅為食。」則是由「生理的我」，超越到「精神的我」。其他，「若..時，…當願眾生。」的公式，都是從小我，轉化為大我，或是由原我、自我，昇華為超自我的過程。進而借定慧之力，昇華至「無我」之境 - 煩惱即菩提。《華嚴經》從〈淨行品〉、〈梵行品〉、〈初發心功德品〉一直到〈普賢行願品〉，是一個完整、且完美（perfect）的教學過程。

¹⁵ 《禪與心理分析》頁 152

¹⁶ 《禪與心理分析》頁 152

¹⁷ 丁天編《佛洛伊德心理分析》第二章〈佛洛伊德學說〉頁 26

¹⁸ 《禪與心理分析》頁 181

¹⁹ 在「唯識位」必須在「見道位」（即初地）以上，才能達致能所一如的境界。