

## 《大乘廣五蘊論講記》

補充講義（十）

【精進 p.115~120、不放逸 p.124~126 不害 p.133~136；  
懈怠、放逸 p.216~218、害 p.208】

釋道一 編講  
2013年3月

### 一、「精進、不放逸、不害」的體性與業用

（一）精進者，于斷惡修善事中，勇猛強悍而為體性。對治懈怠，成滿善事而為業用。

<sup>1</sup>

（二）不放逸者，即精進及無貪、無瞋、無癡三種善根。於所斷惡，防令不生；於所修善，修令增長——而為體性。對治放逸，成滿一切世、出世間善事而為業用。<sup>2</sup>

（三）不害者，於諸有情，不為侵損逼惱，即以無瞋而為體性。能對治害，悲傷憐愍以為業用。無瞋名「慈」，不害名「悲」——與樂、拔苦，度生勝用，故體雖一，約用分二。<sup>3</sup>

### 二、「懈怠、放逸、害」的體性與業用

（一）懈怠者，於斷惡修善事中，懶惰為性。能障精進，增染為業。設于染事而策勤者，亦名懈怠，退善法故。<sup>4</sup>

（二）放逸者，於染不防，於淨不修——肆縱<sup>5</sup>流蕩<sup>6</sup>為性。障不放逸，增惡損善所依為業，即以懈怠及貪、瞋、癡四法為體。<sup>7</sup>

（三）害者，於諸有情心無悲愍，損惱為性。能障不害，逼惱為業，此亦瞋恚一分為體。

<sup>8</sup>

### 三、在南傳 52 心所的定位

（一）「精進」（vīriya）歸納於「雜心所」（pakīṇṇaka cetasika）。<sup>9</sup>

（二）南傳雖沒有「不害」一詞，但有「悲憫」（karuṇā）心所。<sup>10</sup>此心所與「隨喜」（muditā）

<sup>1</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, a8-9 // Z 1:76, p. 460, d8-9 // R76, p. 920, b8-9)

<sup>2</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, a23-b2 // Z 1:76, p. 461, a5-8 // R76, p. 921, a5-8)

<sup>3</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, b5-8 // Z 1:76, p. 461, a11-14 // R76, p. 921, a11-14)

<sup>4</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a9-11 // Z 1:76, p. 461, d9-11 // R76, p. 922, b9-11)

<sup>5</sup> 肆縱：恣縱放肆。（《漢語大詞典（九）》，p.249）

<sup>6</sup> 流蕩：1.（心思）不定，無所依托。2.放蕩，不受拘束。3.迷戀，留戀。（《漢語大詞典（五）》，p.1274）

<sup>7</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 344, a11-13 // Z 1:76, p. 461, d11-13 // R76, p. 922, b11-13)

<sup>8</sup> 《百法明門論直解》卷 1 (CBETA, X48, no. 805, p. 343, c22-24 // Z 1:76, p. 461, c16-18 // R76, p. 922, a16-18)

<sup>9</sup> 參閱《阿毗達摩概要精解》(p.64-66)：「有如在一間老舊的屋子加上幾支新柱子，以防止它倒塌，或有如作為後援的生力軍令國王的軍隊擊敗敵方，精進亦能支持所有的相應法，不令它們退滅。」

<sup>10</sup> 參閱《阿毗達摩概要精解》，p.76-77。

同攝於「美心所」的「無量」(appamaññā) 之中。<sup>11</sup>

(三) 南傳所列 52 心所中沒有「不放逸」、「懈怠」、「放逸」及「害」心所。

#### 四、精進與不放逸之差別<sup>12</sup>

如是精進，佛有時說為「欲」；或時說「精進」；有時說「不放逸」。

譬如人欲遠行，初欲去時，是名為欲；

發行不住，是為精進；

能自勸勵，不令行事稽留<sup>13</sup>，是為不放逸。

以是故，知欲生精進，精進生故不放逸，不放逸故能生諸法，乃至得成佛道。

復次，菩薩欲脫生、老、病、死，亦欲度脫眾生，常應精進一心不放逸。如人擎油

鉢行大眾中，現前一心不放逸故，大得名利<sup>14</sup>。又如偏閣<sup>15</sup>嶮<sup>16</sup>道，若懸<sup>17</sup>繩，若乘<sup>18</sup>山羊<sup>19</sup>；此諸惡道，以一心不放逸故，身得安隱，今世大得名利。求道精進，亦復如是；若一心不放逸，所願皆得。

復次，譬如水流，能決大石；不放逸心，亦復如是。專修方便，常行不廢，能破煩惱諸結使山。

#### 五、精進不放逸方案

列出自己最為懈怠、放逸之事，寫下「不改變的弊端」、「改變計劃」及在限定的日期寫下「方案結果」。

例：養成禪坐習慣

開始日期：2013-01-01

結束日期：2013-01-07

我的懈怠、放逸事……	我的改變計劃……
沒有禪坐習慣。	早晚靜坐 15 分鐘。 進行時段：早上起床後及晚上入睡 前。 禪坐方法：調身、調息、以慈心觀調心。
我若不改變……	方案結果

<sup>11</sup> 《阿毗達摩概要精解》(p.76-77)：「無量：有四種對諸有情的態度稱為無量，因為它們能以一切有情作為對象，所以有無量的潛能。此四無量心是慈 (mettā)、悲 (karuṇā)、喜 (muditā)、捨 (upekkhā)。它們又名為四梵住 (brahmavihāra)。雖然四無量心是對待有情的理想態度，但只有悲與 (隨) 喜兩者被列入無量心所當中。這是因為慈是無瞋心所的一種呈現方式，而捨則是中捨性心所的一種呈現方式。無瞋並不一定會呈現為慈，而是也能以其他方式呈現。但當慈生起於心中時，它一定是無瞋心所。平等對待眾生的捨無量心與中捨性心所之間的關係也是如此。」

<sup>12</sup> 《大智度論》卷 15 〈1 序品〉(大正 25, 173c9-26)

<sup>13</sup> 稽留：延遲；停留。(《漢語大詞典 (八)》，p.119)

<sup>14</sup> 《雜阿含經》卷 24, 623 經 (大正 02, 174b15)

<sup>15</sup> 閣：棧道；複道。用木支架於空中而成的道路。(《漢語大詞典 (十二)》，p.112)

<sup>16</sup> 嶮：險要；險阻；危險。(《漢語大詞典 (三)》，p.869)

<sup>17</sup> 懸=鉉【宋】【元】【明】【宮】，=鉉【石】(大正 25, 173d, n.11)

<sup>18</sup> 乘=垂【石】(大正 25, 173d, n.12)

<sup>19</sup> 羊=崖【宋】【元】【明】【宮】【石】(大正 25, 173d, n.13)

永遠無法體會禪坐的寧靜。 無法瞭解自己的靜坐能力與狀況。 年齡漸大，肢體僵硬就更難調整坐姿等。	<input type="checkbox"/> 成功 <input checked="" type="checkbox"/> 有待改進 <input type="checkbox"/> 失敗 一星期共坐：早上 4 次和晚上 5 次。 早上比較昏沉而晚上坐得比較安穩。 下一星期加油！
---	---

注：

- 1、列出自己欲養成的好習慣，同時隨時記下自己若不養成該習慣將會有何欠缺。
- 2、對於自己向來懈怠、放逸之事擬定短期的改變計劃，如三天、五天或一星期。
- 3、於期限到期日做檢討反省，寫下方案結果，並計劃下一次的方案，一直到好習慣養成為止。

## 六、複習問答題

### （一）精進心所與懈怠心所

1. 佛法和世間一般所談的「精進」有何不同？
2. 試說明「精進」的體性與業用。
3. 「善品」可別哪兩類？
4. 論中以打戰五階段比喻精進的修學，試比對說明之（p.116-118）。
5. 試說明「懈怠」的體性與業用。
6. 「隨煩惱」有哪些特質（p.217）？

### （二）不放逸心所與放逸心所

7. 「放逸」會造成哪些過失？
8. 試說明「不放逸」的體性與業用。
9. 論中對於「不放逸」提到「捨諸不善，修彼對治諸善法（p.126）」之說，試說明之。
10. 試說明「放逸」的體性與業用。

### （三）不害心所與害心所

11. 試說明「不害」的體性與業用。
12. 為何說「害」心所比「惱」心所嚴重（p.208）？
13. 試說明「害」的體性與業用。

### （四）綜合

14. 試舉一生活或修行實例來說明「懈怠」與「放逸」？
15. 試說明「不害」心所對生活與修行的幫助。