

大乘百法明門論  
第九講  
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們前面已經介紹了心法、心所有法。心所有法有五十一種：五徧行、五別境、善十一、根本煩惱六、隨煩惱二十。最後四個，就是今天要介紹的「不定四」。

不定法有四個，哪四個呢？就是悔、眠、尋、伺。悔，就是後悔；眠，就是睡眠；尋，就是尋求；伺，是伺察。

爲什麼這四個要叫做不定法呢？它有三個不定。

第一個，是善、惡、無記，三性不定。像前面的善法十一個，我們知道它是屬於善；煩惱，隨煩惱，我們知道它屬於惡；現在介紹的這四個法，它有時候善、有時候惡、有時候無記，不一定，所以我們就稱爲不定法的第一個原因，就是善、惡、無記，三性不定，不一定。像做錯事後悔，然後懺悔，這個是好的，所以這個就屬於善；後悔沒有做壞事，這個是屬於惡；糊里糊塗的後悔，這個是屬於無記，所以，以這個後悔來講，它有時候善、有時候惡、有時候無記，這是第一個，爲什麼稱爲不定的理由。

第二個理由，它在八識當中是不一定的。八識，八個識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、這五識，前五識，第六意識、第七識、第八識，今天介紹這四個，在八識裡面，它是不一定，就是前五識不會後悔、前五識也沒有睡眠，所以前五識都沒有這四個，第七識也沒有這四個，第八識也沒有，只有第六識有。所以，以八識來講，它不一定都有這四個，只有第六意識才有，這就是爲什麼稱爲不定的第二個理由。

第三個理由，在三界當中，它也是不一定的。三界就是欲界、色界、無色界，這三界當中，它也不一定都有。像我們打坐，修止、修觀，如果你的功夫，修止的功夫可以到初禪的話，我們都知道初禪已經沒有睡眠了，對不對？男女、飲食、睡眠，到初禪因爲欲界身已經轉成色界身的關係，所以欲界的習氣都已經慢慢地愈來愈淡，所以我們一旦入了色界初禪之後，就沒有後悔這件事情，也沒有睡眠這件事情，但是還有尋、伺，初禪就是「有尋有伺三摩地」，它是還有尋、伺的作用，到了二禪以上，就沒有尋、伺了。所以欲界的眾生，一直到色界初禪的眾生，是有尋、伺的作用，二禪以上就沒有了，所以二禪稱爲「無尋無伺三摩地」，它已經沒有尋、伺的作用。所以，以三界來講的話，也不一定都有這四個，這是第三個爲什麼稱爲不定的理由。

所以，我們總結，作個結論，就是這四法，在善、惡、無記三性當中，不一定屬於哪一性，這是第一個；第二個，它在八識當中，不一定都有，只有第六意識才有；第三個理由，是在三界當中，也不一定有，到了初禪

就沒有悔、眠，二禪以上，從二禪開始，二禪以上就沒有尋、伺。就是這三個理由，所以，我們就知道它爲什麼稱爲不定法。

接下來，我們詳細地介紹這四個內容。

第一個，什麼叫「悔」呢？悔，就是後悔，或者是說追悔。爲什麼要後悔呢？那一定是做錯了事情才要後悔嘛。

所以，第一種情況，是當我們造了業、破了戒、或者是犯了錯，因爲我們有慚愧心，所以我們會後悔說：「爲什麼我當初要這麼做？」事後才後悔，已經做了。所以，怎麼辦呢？就懺悔，後悔之後趕快懺悔，懺悔之後，就不要再繼續追悔了。

還有一種情況，是沒有做壞事也後悔，後悔自己沒有做壞事。譬如說：你是長官或者是主管，有人試圖來賄賂你，結果送了一個大紅包或者是很貴重的禮物，然後來登門拜訪，那你當然是義正辭嚴地當面拒絕說：「這個絕對不可以拿，那個忙我是一定會幫，但是這個紅包絕對不可以拿，這個貴重的禮物也不能收」。可是，當他離開了，走出你的家門之後，你馬上就開始後悔了，「爲什麼不收呢？我最近還蠻缺錢的……」，就開始後悔了，想說收下來反正也沒有人知道，他不可能說，那我不要說，就沒有人知道，我爲什麼不收呢？這個就是後悔沒有做壞事。這一類的事情也經常發生，譬如說：做生意的都知道，都會作假帳，對不對？你們是都不會了啦，就是一般做生意，他們一定會作假帳，然後會逃漏稅，你如果沒有逃漏稅，你也常常後悔說：「我爲什麼不跟他們一樣？那我一年可以省下很多錢，那個錢拿去布施也蠻不錯的，來護持佛法」，有時候也會生起追悔的心。像我們有一位師兄就很難得，可能你們有一些師兄會認識，就是在泰國，新加坡有一位師兄到泰國去做生意，他就是自從學佛了之後，他自己是老闆，他就決定一定要老實的報帳，所以他每年就是報稅的時候，他都照報，然後跟負責報稅的那個員工，跟他說：「你就老實報，應該報多少，就報多少」，那個人就是用很不可思議的那個眼睛看著他，奇怪，因爲大家都是作假帳，都是報得比較少這樣子，那個已經是不成文的規定，大家都這麼做，可是他居然說要老實地報，應該報多少，就報多少，所以那個泰國人就是用很懷疑的眼光看著他，然後百思不解，爲什麼這個人這麼奇怪呢？是學佛學到頭殼壞了？還是怎麼樣？可是我們就很讚歎他，他寧願那個不要賺，逃漏稅的那個部分，那個錢他不要賺，爲什麼呢？因爲他深信因果，你這邊逃漏稅，你一定會在別的地方那個錢會漏掉，所以我們破財的時候，漏財的時候，一定有原因的，因爲我們讓別人損失，果報就是自己會損失，所以你雖然這一邊這個部分好像省起來了，可是你在另外一個部分又漏掉了，所以因果絕對是不爽的。所以，我們沒有做壞事，也不要追悔，大家都敢做那個爲非作歹的事情，無所不用其極地想要賺錢，不擇任何手段，可是一般人他是沒有因果的觀念，或者是他根本不相信因果，他才敢這樣做，對不對？可是我們學佛之後，我們深信因果的話，應該就不會，一般

人很勇猛的造惡業，他不怕墮惡趣，可是我們也不怕嗎？所以我們深信因果，也不想因為惡業然後墮惡趣，所以我們從今以後也不再會去做那個不應該做的事情。這個就講到說不應該做的，絕對不要做，所以沒有什麼好追悔的，也不能說大家都這樣子嘛！那我好像就理所當然可以，不是這樣子的。

所以，現在就是對於惡事這個方面就有兩種情況，已經做的惡事，我們要後悔，事後趕快懺悔；對於自己沒有做的惡事，就不要後悔，而是要慶幸自己沒有做，這個才是正確的，這個是惡的方面。

善的方面，也是有兩種情況。第一種情況，就是造了善業之後，後悔自己為什麼要做。這個也是經常發生，像道場當義工的，也是常常會後悔，為什麼要當義工？當你被人家冤枉，或者是被人家批評、毀謗，你又出錢、又出力，結果都不是這樣，所以可能偶爾也會生起後悔的心說：「早知道我就不要了」。或者是說，我們今天上街，看到有殘廢的人在乞討，或者是看到有和尚在化緣，那你就很高興的布施了，或者是那個和尚就供養了，結果一回去跟人家說，人家就說：「笨吶！那個是假和尚！那個是假乞丐！」對啊！那你一聽，心就涼掉了嘛，就開始後悔說，哎呀！他跟你說那個是背後有詐騙集團在操控的，那些假的殘障人士，時間一到就是到處放，這邊放一個、那邊放一個，到了傍晚的時候，就一個一個再把他接回去這樣子，他是有詐騙集團，有的人會這樣子告訴你，所以你今天做了善事之後，你事後就追悔了，而且追悔之後還想說：「我會不會變成幫兇？」對不對？助紂為虐嘛，如果大家都不給錢，他就沒辦法詐騙了，所以後悔說我會不會變成幫兇？然後我有沒有那個共業啊？我有沒有跟他們共同詐欺的那個共業？對啊！充滿了後悔的心，所以我們想要布施、或者供養的話，一定要有般若波羅蜜，般若波羅蜜就是空性的智慧，一旦決心要布施、或者是供養，就沒有布施的我，也沒有我布施供養的對象，也沒有布施供養這件事，當下就把它空掉了，你想做你就去做，做完就忘記，也不會執著，也不會為了那個功德，然後去做，要不然行善之後，如果後悔的話，不但沒有功德，反而會造下惡業，因為你生煩惱就造惡業，所以划不來，所以要有空性的智慧，不管他真的、假的，我一旦決定布施、供養，我就三輪體空，這樣就不會行善之後，然後後悔。

行善也有另外一種情況，就是後悔自己沒有造善業。譬如說：早上接到一個電話，然後他麻煩你做一些事情，可是你想想，哎呀！好麻煩喔！因為怕麻煩，所以當場就把他拒絕，可是那個電話一放下來，就開始後悔說：「其實我可以幫的，我只是怕麻煩，所以當面把他拒絕了，可是我現在就後悔了，我為什麼當初沒有答應說要幫他？」就是這樣的機會也是很多，就是我們每天其實很多行善、或者利益眾生的機會，只是說你有沒有把握，所以像這樣的後悔沒有做善事，這個就要後悔了，這個就要好好地追悔。

所以，它就一共有四種情況，對於沒有做的善事，我們要後悔，然後

發願以後有機會一定要做，每天一定要把握這樣的機會，爲什麼呢？因爲念死無常，什麼時候走不知道，要及時行善，有機會我就要發心做，一有機會我就要把握，因爲不知道什麼時候……還有沒有機會。

所以對於不該後悔的事，就是哪些不應該後悔的情況？就是沒有做的惡事，不應該後悔，已經做的善事，也不要後悔，這是不應該後悔的事，就不要生起後悔的心。

應該後悔的事，也有兩種情況，對不對？已經做的惡事，那就要後悔，然後懺悔；沒有做的善事，也要後悔，對不對？

所以不應該後悔的情況有兩個，應該後悔的情況有兩種，所以應該後悔的事，我們懺悔就好了，懺悔之後就不要後悔，這是什麼意思呢？你覺得自己不對了，你就懺悔就好了，這件事情就把它放下，因爲你決定改過了嘛，以後還要及時行善，以後那個惡事一定不要做，所以你懺悔完就決定以後發心改過，爲什麼不要再後悔呢？因爲你每次想到這件事情就後悔一次，它就會讓你的身心處在不安穩的狀況，身心不安穩的話，就很難得定，因爲你一天到晚在後悔啊，做對事情也後悔、做錯事情也後悔，整天都在後悔，那常常在後悔，就是打擊自己的信心，常常覺得很內疚，覺得這個不應該、那個不應該，弄得自己身心很不安穩，就是你在修禪定的時候，就很難得定，因爲你追悔的心會讓你的心不安，所以你就很難得定，所以它變成說那是障礙我們得定的一個很大的原因，所以我們說一旦懺悔，就不要在後悔了，這個也是很重要。

所以，悔爲什麼是不定法呢？我們剛才說了，因爲第一個理由，就是善、惡、無記三性不定。什麼樣的情況是善、惡、或者是無記呢？譬如說：做錯事情的時候後悔，做錯事情後悔，這個是好的，對不對？所以這個時候是屬於善性；你後悔沒有做壞事，這個就屬於惡性的，對不對？做善事之後，後悔呢？做了善事之後後悔，這個是屬於惡性的，這個不要，做善事我們剛才說要三輪體空，要有空性的智慧；後悔沒有做善事，這個就是善性的，後悔沒有做，所以以後發願要及時來行善；弄不清楚狀況，該做、不該做，還是該後悔、不該後悔，弄不清楚狀況，這個就是無記性的。所以它跟善、惡、無記這三性，不一定跟哪個相應，所以它稱爲不定的理由，我們剛才說它第一個理由，就是三性不一定。

因爲沒有智慧判斷，才會弄得不管是造善、造惡，都在後悔，所以這個後悔是屬於貪、瞋、癡的哪一個啊？因爲沒有智慧，對不對？才會弄成說做好事也在後悔、做壞事也在後悔，常常都在憂悔當中，這就是因爲沒有智慧，所以它跟愚癡相應，所以不定法的第一個「悔」，它是跟癡相應的。

前五識不會後悔，第七識也不會後悔，第八識也不會後悔，只有第六識會後悔，所以在八識當中，它也是不一定都有這個後悔的，只有第六意識才有。

那我們剛才說，經常後悔會讓我們的身心處在不安穩的狀態，所以它

會障礙我們得定，我們就知道，一旦得定了，譬如說：你一旦入初禪了，你的身心安穩了，還會不會後悔？就不會後悔了，這就是爲什麼你證入初禪之後，就沒有「悔」這件事情了，所以欲界才有悔，一旦入色界初禪以後，就沒有悔這件事情了，爲什麼？因爲你的心得止了，就沒有悔這件事，所以悔它會障礙我們得定，一旦得定之後，就不會後悔了。就是欲界眾生才有追悔這件事情，一旦入初禪，色界初禪以後，就沒有。

這個就是後悔。

第二個不定法是「眠」。眠，就是睡眠。睡眠就是第六意識陷入一種昏昧的狀態，就是你的意識不清明，這樣昏昏昏，落入大昏沉，我們就稱爲睡眠。沒有在睡的時候，只要你的第六意識不清明，就是在一種昏昧的狀態，不是很明明歷歷，不是很清明，好像頭腦不是很清楚，那個就是一種昏沉，大昏沉就是睡眠。

所以，睡眠是屬於第六意識才有的，第六意識不再保持清明的狀態，它落入一種昏昧的狀態，我們稱爲睡眠。這個時候前五根也暫時不起作用，就是我們睡著了之後，眼、耳、鼻、舌、身這五根不會去攀緣色、聲、香、味、觸這五境，因爲你睡著了，所以你眼根不會再去看，也沒有第六意識的幫忙，然後生起眼識的作用，耳朵呢？也不會再去攀緣聲塵，然後第六意識去分別說你聽到了什麼音聲，都沒有，對不對？所以，所謂的睡眠，我們就知道，它是前五根已經不會去攀緣外面的五塵境界，第六意識也陷入昏沉、熟睡的狀態。所以睡著了之後，就不會像醒的時候，第六意識能夠配合前五根去攀緣外境，然後生起五識的作用，第六意識本身也不再保持清明的那種狀態，而是處在一種昏昧不明的狀態。

第六意識陷入一種昏昧的狀態，這個時候可以修觀嗎？這個時候說觀一個什麼，觀不起來，怎麼也觀不起來，爲什麼？因爲第六意識已經處在昏昧的狀態，所以這種狀態是沒辦法修觀的，所以睡眠障礙修觀，睡眠讓我們沒有辦法修觀，沒有辦法修觀，就不能夠成就智慧，因爲修觀是成就智慧，修止是成就定力。一個成就定力，一個成就慧力，睡眠障礙我們修觀，讓我們的智慧很難生起，所以它是屬於貪、瞋、癡的哪一個啊？障礙我們的智慧生起，它就是跟愚癡相應的。所以，我們現在又知道了，睡眠是跟「癡」相應的，根本煩惱「癡」相應的。

所以，凡是那個貪睡的，他一定是放逸、懈怠、懶惰，不能夠好好修觀，坐在那邊也會打瞌睡的，所以這個時候，睡眠就是不好的，它就是跟惡相應，跟惡法相應。可是，睡眠重不重要呢？很重要，對不對？所以如果能夠好好地睡眠，來長養我們的四大，有充足的精神來修行用功，這個時候的睡眠就是好的，這個時候就是跟善法相應。如果睡得糊裡糊塗的，這個就是跟無記法相應。所以，我們就知道它爲什麼稱爲不定，就是善、惡、無記，不一定，所以睡眠這件事情，就是看你用在什麼時候，你用在偷懶、貪睡，這個就是不好的，讓我們沒有辦法精進用功；可是你好好地

睡，養足了精神來精進，這個時候的睡眠就是好的；那個不能把它歸在善或者是惡的那個，就是另外一類的，就是無記性。所以，我們知道睡眠是跟三性，不一定哪一個相應。

而且睡眠的時候，前五識不起作用，只有第六意識單獨作用，我們剛才講了，你睡著之後，你眼睛不可能去看色塵，耳朵不可能去聽音聲，聲塵，第六意識也沒有辦法忙著分別你看到了什麼、聽到了什麼，五識都不起作用，只有第六意識作用，單獨起作用，所以所謂的夢境也是第六意識的獨影境，第六意識單獨作用，才有種種的夢境產生，所以第六意識也稱為獨頭意識，就是夢境也稱為獨頭意識的原因就在這裡，你在睡眠的時候，前五識已經不起作用，只有第六意識單獨作用，所以稱為獨頭意識，或者是獨影意識。所以，這個就說明在八識當中，只有第六意識有睡眠，其他沒有，前五識、第七識、第八識沒有睡眠，只有第六意識有睡眠，所以第二個原因，為什麼不定的原因，八識中不一定都有。

三界中也不一定都有，我們剛才講了，到了色界初禪，就能夠斷取睡眠，因為在定中，第六意識是清清楚楚的、歷歷分明的，所以這個時候可以沒有睡眠了，所以在三界當中，只有欲界的眾生有睡眠，色界、無色界眾生不需要睡眠，我們就知道睡眠，為什麼需要睡眠？為什麼欲界眾生需要睡眠呢？白天太累了，身體東跑西跑的，跑累了，心胡思亂想也很累了，身心都很累了，所以需要晚上睡眠，這個是一個主要的原因啦，就是身心疲勞，需要睡眠，晚上睡眠，第二天才有力氣再把身心弄得很疲勞。

可是，還有一個很重要的原因，就是我們的腦部缺氧了，所以需要睡眠，所以睡眠它是補充氧氣，像我們平常累了會打哈欠，有沒有？嘴巴張很大，那是幹嘛？吸更多的氧氣進來，因為腦部缺氧了，所以就打哈欠，打一個大大的哈欠，吸了多多的氧進來，就好像頭腦比較清楚一點，所以打哈欠就表示腦部的氧氣不夠了，這個時候需要深深地吸進空氣，空氣中的氧，所以睡眠主要是補充氧氣。所以我們晚上睡眠，除了恢復身心的疲勞之外，還有一個很重要的就是睡到氧氣充足了，你就自然會醒了，你醒過來就表示說你那個氧氣已經夠了。這就說明為什麼入初禪以後，不需要睡眠，為什麼？你們入初禪的師兄講一下，為什麼入初禪可以斷取睡眠？因為不需要氧氣了，為什麼入初禪以後不需要氧氣？入初禪的來報告一下，為什麼？因為他氣住脈住，懂嗎？所以不需要氧氣，所以他可以斷取睡眠，這是最主要的原因。說身心疲勞，那個還不是最主要的原因，是因為氧氣的關係，只要你氧氣足夠的話，你就不需要睡眠再來補充氧氣。入初禪之後，因為他呼吸已經非常非常的微弱了，所以等於是幾乎要到氣住，氣住就是呼吸快要停止了，你們數息數到呼吸好像快要停止了，很久才喘一下有沒有？那個就是快要進入狀況了，再繼續止下去，你就會氣住，就好像沒有呼吸的感覺，因為它轉成內部的呼吸，所以這個時候就不需要再呼吸來補充氧氣，那時候的脈也好像停止了，所以是氣住脈住，身上的那

個脈，所以你坐在那邊，還想說：我現在氣脈走到尾閭，喔！上來了，到夾脊關，有前三關、後三關，一關一關過，從尾閭關上來，通到背後是夾脊關，現在到後腦了，卡住了，像這樣的話，氣脈還在走，或者是有氣脈的感覺，我們就知道他一定沒有入定，懂嗎？他一定沒有入初禪，如果他還有氣脈的感覺，說他走到哪裡、怎麼樣，或者氣機發動，有什麼生理的反應，那個都表示他沒有入初禪，因為入初禪，就是很明顯的氣住脈住，所以你的氣脈沒有明顯的感覺說走到哪裡，氣走到哪裡，是沒有這樣的感受的。

這個就是睡眠。

第三個是「尋」。尋，就是尋求。像我們每天心不斷不斷地忙著向外尋求，尋求之後就生分別，這種對外境初步的分別，我們稱為尋。這個隨時都在發生的，你只要眼見色，你馬上就生分別，你看到了什麼，這就是尋。

你逛街，東看看、西看看，那個是尋。聽說紫水晶可以開發智慧，所以我就決定今天去找一塊紫水晶放在我的床頭，白天隨身攜帶，還是買一個紫水晶的手珠、還是佛珠，隨時來唸，所以這個時候，我就開始去找紫水晶，這個找的過程，就叫做尋。聽說哪家、哪家有賣水晶，所以我們就到哪邊、哪邊去找，找的過程，就是尋求，不斷不斷地眼睛看水晶，不斷不斷地生分別，這個叫做尋。所以，尋是攀緣外境，心忙著分別。

我一旦看到了、找到了那個紫水晶，我好好地琢磨，把這一塊紫水晶拿起來看，或者這一串手珠拿起來看，看這個紫水晶的色澤、它的大小、它的形狀，是不是我要的那一個，這個時候就進入了下面一個，叫做「伺」。所以，伺，是伺察。一個是尋求，一個是伺察，伺察是在你心向外尋求，做了初淺的分別之後，你的心就會在這個境界上面做一番細細地審察，這個審細的分別，我們就叫做「伺」。

所以，一個是對外境不斷不斷地去尋求；一個是你尋到了目標之後，停在這個目標上面，心再去仔細地審察，那個叫做伺，所以一個是向外、一個是對內，這個是尋跟伺的差別。

它們都是屬於「思」跟「慧」的一部分。「思」，什麼叫思？五徧行：作意、觸、受、想、思，思是什麼意思？令心造作，很好！背得好！令心造作，所以，尋跟伺都有令心造做，一個是令心造作怎麼樣？不斷不斷地去找你要尋求的目標，你也是令心造作，要去找一個紫水晶，令心造作；你一旦找到一個目標，然後在上面好好地來觀察，好好地來審察，這個就是伺，這個時候是令心造作。對這個紫水晶忙著分別審察，一個是令心造作，去尋求目標，紫水晶這個目標，所以尋跟伺是有差別的。它們都是屬於思的一分，令心造作，只是造作的目的不一樣，一個是令心造作去尋求目標；伺呢？是你尋好了這個目標之後，在這個目標上面忙著細細地分別，細細地審察，令心造作，都是令心造作。

它也屬於「慧」的一分。「慧」是什麼意思啊？慧屬於五別境，欲、勝

解、念、定、慧，什麼叫慧啊？於境揀擇，叫慧。於所緣境，揀擇為性，它的體性就是於境揀擇，對所緣境忙著不斷不斷地選擇，揀擇，就是忙著分別的意思，揀擇分別，這是屬於慧。

所以尋跟伺都有慧的一分，有思的一分，有慧的一分。尋求，是對境界忙著分別揀擇，就是說你確定你要找的目標，譬如說：我們剛才說你要找的是紫水晶，你確定這個目標，然後於境揀擇，對於這個目標去選擇，所以這個是尋；一旦找到了你覺得還不錯的，然後就在這上面再不斷不斷地揀擇，對不對？忙著分別，細細地分別審察，這個也是於境揀擇，對於所緣境怎麼樣？做一番選擇，就是你的心分別，不斷不斷地分別，說這個是不是我要的？它的色澤、大小、形狀是不是我要的？然後這個水晶好不好啊？更重要的是它價錢合不合理啊？

所以，我們現在就知道了，尋跟伺，它都是屬於思跟慧的一分。尋跟伺到底有什麼分別呢？我們剛才其實已經講過了，我們把它作一個結論，尋跟伺有什麼差別呢？它既然都是屬於思跟慧的一分。尋，我們剛才講了，是我們的心不斷地去找尋對象，對這個對象又不斷地分別，這個時候的身心是不安穩的。我們剛才講，你去逛街找水晶，這時候你的身心是不安穩的，因為你一直在找，哪邊有，然後好不好，一直在找，所以這個當下身心是不安穩的；伺，它是在鎖定了目標之後，對這個目標進一步的分別審察，所以身心是安穩的，因為你已經找到了這個目標，只是你在這上面繼續地去琢磨它，所以這個身心，相對剛才那個尋求的過程，身心是比較安穩的，這個是第一個差別。尋，是身心不安穩的；伺，是身心比較安穩的狀態。

第二個差別，是尋對境界只作一種粗分別；伺，是心對境界慢慢地作一種細分別。所以，以粗細來講，尋是比較粗的分別，伺是比較細的分別，因為在尋求的過程當中，你的心是比較粗的，一旦目標鎖定之後，你就在上面細細地分別，所以這個時候的分別是比較細的，這是它們第二個不同的地方。

我們以修行來作例子，大家會比較清楚，因為各位都是修很多法門的，所以舉法門來說，就比較清楚尋、伺的作用。譬如說：我們在修不淨觀的時候，不是髮、毛、爪、齒、皮嗎？第一個是觀頭髮，頭髮是不淨的，我們要觀頭髮是不淨的，所以我們首先要尋求，對不對？尋求什麼？尋求什麼樣的情況，那個頭髮最快引發我的厭惡，這個就是一種尋求的目標，你要去找，我要觀想什麼樣的頭髮，我一想，我就馬上那個厭惡感就生起來了，所以我找啊、找啊，就找說如果一個人三個月不洗頭，頭髮全部都黏在一起了，又油又臭，可能還長蝨子，這樣夠厭惡了吧，很快那個厭惡感就生起來了，這個就是尋求的過程，這是尋。引發厭惡之後，我的心就安住在這個厭惡上面，這個時候就是伺。所以，伺是伺察，伺就是停留的意思，停留在那個所緣境上面。所以，我們就知道，尋是不斷地尋找，伺是



在找到了之後，停留在上面，細細地推求審察。停留在上面，就是伺；細細地推求審察，就是察，這就是伺察。所謂的伺，就是伺察；尋是尋求，伺是伺察。

再舉一個例子，譬如說：我們修數息，天台止觀——六妙門，第一個數息，我們一開始練習就數一數，就數丟了，對不對？趕快再把它抓回來，重新再數，數一數又在打妄想，數一數，數字又數丟了，趕快把它找回來，趕快找回來，那個找就是尋，等找回來之後，繼續安住在那個數字上，這個就是伺的作用。所以我們就知道，尋呢，它是在我們數息的時候，心散亂了，數丟、或者數過頭了，這時候趕快把它找回來，這個叫尋；找回來之後，很小心地把我們的心保持不讓它再丟掉，那個叫做伺，這樣應該很清楚。所以，一個是向外尋求，一個是向內伺察，一個是趕快把它找回來，一個是繼續安住在那個所緣境上。

心在尋、伺之後，我們就能夠給它種種的名稱和言說，名稱和言說，就是語言文字的意思，所以我們剛才知道尋、伺，其實是心的分別，就是粗的分別、還有細的分別，尋是我們心粗的分別，伺是心細的分別，所以我們說分別心，其實就是在講第六意識的分別，對不對？所以我們說你要怎麼樣保持第六意識的現量無分別，這樣保持現量無分別久了，你就能夠得止，這個就是沒有分別，現量。可是你第六意識一旦分別之後，它就落入比量，比量，你的心就產生分別，所以其實是第六意識在分別。譬如說：你眼睛看了什麼東西之後，你馬上就分別，譬如說我們剛才講你要找那個紫水晶，你看到你要找的那個過程，你的心要分別，那是粗的分別，你的心不分別，你不知道那個是水晶、還不是水晶，對不對？也不知道它是紫水晶、還是粉紅色水晶、還是白水晶，所以你的心一定要分別，你才能夠去找，所以這個時候的找是粗的分別，可是找到了之後，你還要細細地分別，才知道它是不是你要的，它的品質好不好啊？這個是心比較細的分別。所以尋伺其實就是我們的分別心，只是粗還是細的差別，才有尋、伺這兩個名稱的差別，這個我們已經弄清楚了。

現在要進一步講，它其實就是我們語言文字的表達，就是要靠分別心，懂嗎？像那個喜歡寫文章的人，文學家，他要寫詩作詞，每一字都要好好地去折磨，琢磨不是折磨，其實也是蠻折磨的，每一字、每一句要這樣去推敲，譬如說他要形容什麼，他就有好幾個字可以形容那個意思，用這個字好呢？還是那個字好呢？還要琢磨了半天，這個就是心不斷不斷地要分別，或者是我們想什麼事情，或者考慮什麼事情，一旦要做決定，很難做決定，我們就說：「這個事情好傷腦筋！」那個傷腦筋就是第六意識的分別的作用，叫做傷腦筋，它不是智慧的觀察，如果你是第六意識保持現量，然後是用智慧，智慧的意思就是說你第六意識已經轉成妙觀察智了，這個時候你就是現量境，好像靈光一閃，那個字就出來了，這個就不會傷腦筋，懂嗎？可是你用你的第六意識去分別，仔細推敲，那個就傷腦筋，因為那

個是分別，那個是比量來的，所以我們如果用智慧，用現量境的智慧去過生活，我們會很輕鬆愉快，然後都不會生分別，對不對？因為第六意識都保持現量、無分別，也不會造業、也不會生煩惱，可是我們就是忙著六根面對六塵的時候，就忙著分別，一旦分別就有好不好、喜不喜歡，然後馬上貪瞋癡就起來了，這就是因為我們的第六意識已經有尋伺的作用，已經落入比量的分別，所以才會生煩惱、造業。

所以，這個尋伺，它就是心的分別，因為心的分別，所以你可以把它表達出來，可以藉由語言或者文字，把你心的分別之後的東西把它描述出來，譬如我們剛才說頭髮要引發厭惡，所以我就想頭髮三個月不洗，又油、又臭、又長蝨子，這就是我描述那個三個月不洗頭髮的那個狀況，所以這個都是尋伺的分別，懂嗎？尋伺的作用，我們的心分別之後，我可以用語言文字把它表達出來、描述出來，所以尋伺又有另外一個意思，就是它是語言文字的意思，語言文字怎麼來？心的粗細分別之後的產物，就是語言分別，所以你可以把它表達出來，這些都是可以描述的，所以尋伺的作用，另外一層就是語言文字的表達，都是尋伺的作用。所以我們就知道，尋伺是在第六意識做了粗細的分別之後，給種種不同的境界，很多的名稱跟言說，這個就是尋伺的作用。

那這說明什麼呢？我們說了半天，就是要說這個尋伺只有第六意識才有，其他沒有，因為尋伺是第六意識在面對境界的時候，所做的分別作用，所以前五識是現量，它沒有分別，它沒有尋伺的作用；第七識恆審思量，執八識見分爲我，它也沒有，它就內在一直執著有一個我，所以它也沒有尋伺，第八識也沒有尋伺，只有第六意識才有尋伺的作用。

所以，我們修行就是靠尋伺，造業也是靠尋伺，懂嗎？凡夫眾生每一天面對種種的不同境界，因為起尋伺作用，生分別心，因此生煩惱、造業，修行人也是利用尋伺來修，有沒有？我們剛才舉了，你修不淨觀也好、你念佛也一樣啊，念佛，佛號丟了，趕快把它找回了，然後安住在佛號上，那個就是尋伺的作用，所以所有的法門，尤其是止觀，都是利用尋伺的作用來起修的，修止、修觀都是用尋伺的作用，所以你善用尋伺的話，你可以成就止觀，就是成就你的定力跟慧力，可是你也可以利用它生煩惱、造業，都是尋伺的作用，所以它是不定法，它可以跟善法相應、也可以跟惡法相應。它可以是打妄想，第六意識分別打妄想；它也可以是轉成觀照的智慧，尋伺起的作用，成就定慧力，它就變成很強的觀照力，這個也是尋伺轉了之後，它就變成觀照。沒有轉之前，它就是打妄想，第六意識的分別，所以造業也靠尋伺，你要成就定慧力也是靠尋伺的作用，所以它是不定。

尋、伺只有色界初禪，我們剛才說尋伺二禪以上就沒有了，初禪叫做有尋有伺三摩地，初禪到二禪，還有一個中間禪——未到地定，初禪到二禪有一個中間禪，叫做未到地定，二禪到三禪中間也有一個中間禪，都叫

做未到地定。初禪到二禪這個中間，這個中間禪，我們稱爲無尋有伺三摩地，它已經沒有尋，但是還有伺的作用，可是到了二禪就是無尋無伺三摩地，所以我們就知道，二禪以上沒有尋伺的作用了。

像初禪，我們知道有三天，色界初禪有三天，知道嗎？哪三天啊？大梵天，大梵天王就是色界的王；還有他的臣子，叫梵輔天，輔佐的大臣，等於是輔佐的大臣；還有人民、老百姓，叫做梵眾天，所以色界初禪有三天，它就等於是一個國王統領一個王國，一個國家裡面有國王、還有大臣、還有人民，所以初禪是有尋有伺三摩地，爲什麼？國王要發號司令，或者是他們之間要溝通，要制定法律，這個都需要用到語言文字，所以初禪是有尋有伺的，有尋伺的作用。

可是到了二禪就沒有了，不用語言文字，那二禪以上的天人他們怎麼溝通啊？不講話了，看一看就懂了，就放光嘛！天人都有光，他們不靠語言文字來描述他們的心情，他們就放光，沒有聲音啦，就是形容不同的光階，所以那個情感又更細膩了，我們語言文字所描述的境界是非常粗淺的，我喜歡，我很喜歡，非常喜歡，喜歡到不行，再怎麼形容也只有四、五種嘛，再更細膩要怎麼形容？沒辦法形容了，非常、非常、非常喜歡。可是那個放光就不一樣喔，不是只有四、五種，表達說我很喜歡，它可以到三十種不同的光階，所以它是比較細膩的，用語言文字表達是比較粗糙的，天人用光波來互相傳遞訊息，那個是比較微細的。他們最主要還是靠意念，因爲二禪以上就只剩下眼、耳、鼻、舌、身、意，只剩下那個意了，眼、耳、鼻、舌、身五識都不起作用了，只剩下意識，所以他們除了用光，再更上面就是連光也沒有了，像無色界的話，他連色身都沒有了嘛，色界天的天人，色界天還有色身，無色界天的天人連這個色身都沒有了，所以他也不用放光的，他就靠意識來溝通。所以二禪以上都只剩下意識，前五識都已經不起作用了，這個以後我們在講八識規矩頌的時候會講到，還會再詳細講，現在只是要說明這個尋伺的作用，到二禪以上是沒有了，爲什麼沒有的原因，就是他們已經不靠這個來溝通，他們有另外溝通的方法，用光、或者是意識的溝通，意識直接溝通，不用說出來，也不用寫出來。

所以我們上一次講到說無色界天，只剩下情的執著了，很多師兄來問我：「無色界已經沒有色身了，沒有這個身體存在，他怎麼還會有情呢？」所以他把情當作欲了，懂嗎？欲界的那個，我們不是說情、愛、欲，欲界的眾生，欲望最強，他要達到欲望，要用這個欲界的色身來達到他的欲望，所以他比較著重在這個身體的執著。色界的天人就比較對這個色身沒有這麼執著，所以他已經遠離了男女、飲食、睡眠，但是他還有對愛的執著，這個愛是廣義的愛，而不是那個男女很自私的那種情愛，不是，比較廣義的愛，就是像博愛，所以天主教跟基督教不是說要博愛嗎？神愛世人，他那個神，就很接近我們剛才講的那個大梵天王，神愛世人，所以他們說要愛你的兄弟、愛父母、愛兄弟，就好像神愛他的子民一樣，所以他們是比

較著重在那個愛，但是他是博愛，所以色界天他就是對愛的執著還沒有放下。

無色界天，他已經沒有這個色身了，但是他對那個情還有很微細的執著，就是說他已經剩下意識了，我們剛才說他只剩下那個意識，然後他又在那個定當中，但是他那個微細對情的執著還沒有放下，就是意識的對情的執著，因為三界六道就是執著才有的嘛，所以你對情、愛、欲的執著放下，你就出三界了，你就跳出六道輪迴了，所以六道輪迴是怎麼形成的？就是執著才有六道輪迴，對什麼執著？情、愛、欲的執著，對三界不同的執著。所以這邊順便澄清一下，只是很微細意念的執著而已，他已經沒有色身的存在了。

所以，我們就知道尋伺到了二禪以後就沒有了，所以，以三界來講，它也不是都有的，也不一定都有。

在八識中，我們剛才講，第六意識才有。三界的話，就是二禪以上就沒有尋伺了。以三性來講，善、惡、無記三性來講，這個尋伺也是不一定的，就是我們剛才講了，凡夫眾生六根面對六塵的時候，不斷不斷地分別，引發貪、瞋、癡，造作身、口、意的種種的業，這個尋伺就是不好的，因為起惑造業，就是跟惡法相應，跟煩惱相應的，所以這個時候的尋伺是不好的，是惡的；可是如果我們把它用到修行的法門上面，修止、修觀，然後來成就我們的定慧力的話，這個時候尋伺就是好的，就是跟善性相應了；可是如果尋伺分別以後，和愚癡無明相應的，這個就是屬於無記性。所以，我們說尋伺在善、惡、無記三性當中，它是不一定。

這就是為什麼尋伺它也是屬於不定法，就是以八識來說、或三界來說、或者是三性來說，它都是不一定的。

我們也可以用尋伺來觀察一個人的根性，這個師兄適合修什麼法門，然後他是屬於「尋」比較強烈的，還是「伺」比較強烈的展現呢？習氣展現？什麼叫做尋的習氣比較重的？就是我們說比較感性的人，他的個性是比較衝動的那一種，他就是反應很快的，眼睛看到什麼，馬上就可以鎖定目標，一聽到什麼，耳根也很利，馬上就可以下決定說他要不要、喜不喜歡，還是什麼，很快的，那個就是屬於「尋」習氣比較強的。所以他每天六根面對六塵境界的時候，很容易衝動，而引發貪瞋癡，很快造業，這個是身心比較躁動的，所以他來修止觀的話，他就比較難得定，因為他很忙，懂嗎？他每天很忙，六根很忙，忙著什麼？忙著去尋求目標，所以眼睛忙著看、耳朵忙著聽、鼻子忙著聞、嘴巴忙著嚐那個好吃不好吃，對他來講是有很強烈的分別的，所以他是有很強的心的分別，但是它是比較粗的分別，就是尋求嘛，它是比較粗的分別，就是六根面對六境的當下，他可以馬上分別喜歡、不喜歡，所以他的好惡心非常的強，也是非常衝動的一種個性，這個是屬於尋求的習氣比較強的。

伺察，我們說他的心比較細的分別，對不對？所以那個伺察習氣比較

強的，他就會比較偏重理性，理性的思考，所以你告訴他一個訊息，他不會馬上接受的，他不像那個衝動的人，他馬上就喜歡、不喜歡，要、不要，他馬上就可以決定，可是那個伺察的、理性思考的人，你告訴他哪一個健康食品很好，他不會馬上相信，他要蒐集資料，然後慢慢地研究，然後再考慮這個合不合適我的身心狀況，然後怎樣、怎樣，就是心思比較細膩的，喜歡思考的這一類的，他是伺察的習氣比較重，他也比較偏重理性，因為他不會衝動，馬上去……，我就是買下多少了，有的人很衝動，對不對？他看到喜歡的，喔！我買一打，不同顏色的都給我選一雙這樣子，那個理性思考的，他不會那麼衝動，他會慢慢地考慮，他可能還要貨比三家也說不定，他看完回去還要再思考一下，那個是不是真正我需要的，所以他不會這麼衝動。所以他的心經常都在細細地審察，審慎地觀察，所以這樣的個性的人如果來參禪的話，說不定很快開悟，對不對？因為他喜歡思惟。所謂的禪，什麼叫禪呢？禪就是思惟觀察，懂嗎？我們翻成禪那，它就是思惟的意思，思惟修。

我們剛才也講尋跟伺的差別，一個是身心安穩，一個是身心不安穩，對不對？所以身心不安穩的，他要得定就很困難，那身心安穩的，他不但容易得定，而且還容易開發智慧，所以他來參禪、或者打坐、或者修一個思惟佛法，他就很快就能夠開發智慧。所以，我們剛才就講到尋伺，它有好、不好，所以你善用這個尋伺的話，你就可以成就止觀、成就定慧力，這個就是好的。以這個伺察的這樣的一個個性，他來修行的話，他要得止、或者開發智慧會比較快，為什麼？因為他的身心是比較安穩的，平常就很穩定，所以他比較不衝動，所以他來修行是很快能夠得定的。所以，我們能夠善用尋伺的話，就能夠成就止觀、定慧。

今天介紹這四個，就介紹到這裡。我們明天介紹色法。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。