中國有一句成語說：「人貴自知」；外國也有這樣的俗諺：「如何認識你自己」及身高一百八十公分，是認識我們自己的學問；以自己的習慣；自己的主宰，自己的優點的，自己的主宰，自己的精神活動的，自己的主宰，自己的精神活動的，自己的主宰，自己的精神活動

不放逸、行捨、不害。

一、信心所：信是對佛教義理堅定的信仰。信有三種，一者於諸法實事實理深信不疑；二者於三寶淨德深爲信樂；三者於一切善法深信有力，能得成就。

二、慚心所：慚者羞惡之心，做了壞事，內心感到羞恥者月曰慚。由於本身自我尊重的促進之力，可以止息惡行。

三、愧心所：愧者廉恥之心，做了壞事無顏見人曰愧。愧和慚一樣，可以止息惡行。

四、無貪心所：對於財色名利無貪著之心曰無貪。

五、無瞋心所：逆境當前，不生恚恨之心，謂之無瞋。

六、無癡心所：無癡是明達事理，也就是明確理解四聖諦、八正道等義理而言。

七、精進心所：此又名勤，即對修道、爲善勤劬不懈，可對治懈怠。

八、輕安心所：身心安適輕快，謂之輕安修。修行者調伏煩惱，遠離粗重，爲修禪定之必要條件。

九、不放逸心所：對治放逸，斷惡修善，曰不放逸。

十、行捨心所：行者行蘊，捨即捨棄，貪瞋癡三法令心昏沉掉舉，捨棄掉舉等障，令心平等正直，安於寂靜，曰行捨。

十一、不害心所：不害以無瞋爲性，是損惱有情之害的反面。無瞋是慈，予眾生以樂；不害是悲，拔眾生以苦。

什麼叫煩惱呢？煩者煩悶、煩擾，惱者惱亂、惱熱，能令心煩作惱，故名煩惱。此有兩大類，一者是根本煩惱心所，計有六位，名稱是貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。一者是隨煩惱，是纏煩惱心之後而生起的，共有二十個，又分爲小隨煩惱、中隨煩惱、大隨煩惱三類。小隨煩惱十個，名稱是忿、恨、惱、覆、誑、諂、憍、害、嫉、慳。中隨煩惱二個，名稱是無慚、無愧，大隨煩惱八個，名稱是惛沉、掉舉、不信、懈怠、放逸、散亂、正念、不正知。此處限於時間，只能講述六個根本煩惱如下：

一、貪心所：貪即是貪欲，貪以染著爲性，與情欲的愛，欲望的欲是同義語。染是染污，著即執著，執著於自我我所，對於五欲六塵執持不釋，障蔽無貪之心，起惑造業。既有業因，來生自然要承受苦報。

二、瞋心所：瞋者瞋恚，與無瞋相反，瞋恚心能令身心惱熱，對家人眷屬，一切眾生，輕則詬罵，重則損害他命，甚至於伐城伐國，喋血千里，莫不由瞋心而起。

三、癡心所：癡是愚昧不明，事理顛倒，因果迷亂，義理全乖，與無癡相反。癡又稱爲無明，無明即迷昧不覺，對世間道理及佛法義理迷惑不解，由此引起種種煩惱，導致所造下惡業。

四、慢心所：慢者傲慢，自以爲處處優於他人，自尊自大，輕舉憍揚，不知謙卑，輕蔑他人。《俱舍論》把慢區分爲七種，此處從略。

五、疑心所：對諦理懷疑不定，曰疑。所謂諦理，指苦、集、滅、道四聖諦而言。對諦理猶豫不信，故障蔽不疑的善品。

六、惡見心所：惡見又稱不正見，也就是邪見。這是依慧心所所假立的，而慧通於善、惡、無記三性，此慧是染分之慧，非善性所攝，染慧能障善見，招感苦果。惡見可開爲五種，此處從略。

人人皆有八識，人人皆有五十一個相應心所，但「人心不同，各如其面」，人的習性卻是千差萬別。有些人善良本份，誠懇勤儉，有些人貪婪自私、欲望無窮；有些人瞋恚、嫉妒，門爭心熾盛，有些人生性慳吝，耽著財法，不肯惠施。有些人生性懈怠，不知努力，蹉跎歲月，有些人行爲放蕩，吃喝玩樂，不務正業。甚至於同是一個人，有時善良誠信，有時貪婪虛僞，原因何在呢？那是由於心識的不同作用，在不同的因緣下，其善心或煩惱心作用增盛的緣故。

當我們認識了心識的構造、心識的功能之後，我們要時時觀察我們的心識，反省我們的行爲，調伏惡念惡行，促進善心增長。這好比農夫耕田，拔去田中的雜草，禾稻自然生長行得茂盛；煩惱心被調伏了，不發生作用，善心的功能自然加強。當心識中消除了貪婪、瞋恚，調伏了忿恨、妒嫉、憍慢等煩惱後，你會感到人世間海闊天空，心中充滿法樂。

1998.10.3.ok.