

大乘百法明门论  
第四讲  
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们继续看「善法」。

「轻安」。什么是轻安呢？轻安，就是不粗重。是什么不粗重呢？就是身、心不粗重。

什么是身、心不粗重呢？

我们就要知道，什么是身的粗重？身的粗重，就是指五脏六腑不调和，气脉不通畅，譬如说：我们的五脏生病了，肝不好、心脏有问题、还是肠胃不消化、肾功能不足……等等的，不然就是脖子酸、腰痛，反正就是身体总是不是这边不舒服、就是那边不舒服，平常是小病不断、大病偶尔来一下，不然就是这边塞住了、那边堵住了，气脉不通畅，这些都是属于身体的粗重现象。

什么是心的粗重呢？心的粗重，就是指心中有烦恼，把自己压得透不过气来，心中有烦恼，想一想我们一年三百六十五天，也没有几天是真正的开心的，不是烦这个、就是愁那个，一下子烦工作的事、一下子又烦小孩的事、找不到屋子的事……，心中总是有很多的忧虑牵挂，这个就是心的粗重。

所以，如果身体五脏六腑调和，气脉通畅，心中没有烦恼，无忧无虑，这个就称为「轻安」。所以，所谓的「轻」，就是远离一切的粗重、昏沉；「安」，就是身心达到调适、畅悦，这个叫做安。

那么，轻安为什么是善法呢？因为轻安，它能够使修行人不被粗重、昏沉所障碍，因此才能够修习一切的善法，所以它是属于善法。

那么，它对修行的人，有什么重要性呢？如果身体四大不调，心里面充满了烦恼，整天都是昏昏沉沉的，这时候想修个什么法门，不管你是念佛、持咒、观想、还是打坐、数息、内观禅，统统都不得力，所以想要断恶修善也办不到，所以才说轻安对修行人来说，是非常的重要，它等于是我们能不能成就，一个很重要的关键。

我们都有这样的经验，当你身体不舒服的时候、心里面有烦恼的时候，这时候读经也读不下去，拿着经本在前面，看两行，心就飞了；读经读不下去，那就打个坐吧，打个坐就开始打瞌睡，昏沉就来了；观想吧，也观不起来，就算观起来，也模模糊糊的，观不清楚，不管你观什么，都观不清楚，那个就是身心粗重的现象，所以你修什么法门，都很难成就的。

所以我们才知道，身心的粗重，是修行的障碍，它让我们没有办法修习一切的善法，不管你修什么法门都一样，你身心状况如果不好的话，它的效果就是出不来，想断恶也没办法，知道这个不应该做、那个话不应该

说、不应该动不好的念头，可是没办法，为什么？头脑不清楚，昏昏的，胡里胡涂就造业了，那个就叫做身心没有堪能性。身心没有堪能性的意思，就是说你自己作不了主的，是你的业力、烦恼、习气在作主，你明明知道那个不应该，可是就胡里胡涂就把它做了，然后事后才忏悔，可是已经来不及了。为什么你身心没有那个堪能性？就是因为没有得到轻安，所以作不了主，心作不了主，所以想断恶也没办法，想修善也没有办法。修善就是刚才讲，你不管修什么法门，都是不得力。

所以，如果身心能够有堪能性，想修什么法门，很快就能够契入，如果身心是在轻安的状态，心中没有什么烦恼，所以心很清净，想修什么法门，很快就能够契入，想断恶修善也作得了主，这样的话，不管你修什么法门，都很容易成就。所以，轻安对修行真的是很重要，身体要把它调好，心尽量减少烦恼，保持清净。

这个轻安，它到底是怎么来的呢？怎么样得轻安的？轻安既然这么重要，怎么样才能够得到轻安，身心轻安的现象呢？它是修定来的，所以要修止观的原因，就是得定，我们身心就能够从欲界身转成色界身，所有欲界身的这些习气，就会慢慢、慢慢地愈来愈淡，饮食、睡眠、男女这些都是欲界身才有的，当你的欲界身转成色界身的时候，欲界身的这些习气，它自然就慢慢地远离，是很自然的，你不用去压抑，压抑没有办法解决根本问题，压一段时间，它就爆了，为什么？因为你的欲界身没有转，你的身体还是欲界的身体，欲界的身体就有欲界的欲望，所以你是没有办法压抑的，除非你修禅定，修到转变成色界身，它自然就没有欲界身的那些习气，它自然就能够慢慢地断了。

所以说轻安怎么来呢？修定来的，我们要修到什么程度，才能够有所谓的身心轻安的现象产生呢？没有很困难，初禅就好了，只要得初禅，初禅它是属于色界，色界的初禅、二禅、三禅、四禅，属于色界的；四空定属于无色界的，所以色界初禅以上，你都能够得轻安，身心都是一种轻安的状态，所以它最低的门坎，就是你至少要得初禅，因为初禅属于色界，所以你可能转你这个欲界身为色界身，才能够远离一切的粗重。所以修定要修到初禅，就能够得身心轻安，是因为身体已经由欲界身转成色界身，因此才能够调伏欲界的睡眠、昏沉。

也是因为得了根本定，因此它能够伏住烦恼，所以你的心才能够轻安。心轻安，是因为定力把你的烦恼伏住了，虽然那个种子都还在，但是它能够不现行，是因为你有定力，定力够，所以那个烦恼不会起来，你心中就不会常常烦恼烦恼的，忧虑牵挂，总是挂虑了很多的事情在你的心里面，不会。这就是心轻安，是因为定力伏住了烦恼；身轻安，是因为欲界身转成色界身，所以身就有轻安的现象。

轻安还是有分不同的种类，一般来说，是把它分成四个种类，从凡夫的轻安，一直到佛的轻安，它是有程度的差别。

- 轻安
- 1.相似的轻安：这是凡夫的轻安。
  - 2.和有漏定相应的轻安：这是得初禅以上的轻安。
  - 3.和无漏定相应的轻安：这是阿罗汉证「灭受想定」时的轻安。
  - 4.究竟的轻安：这是佛证「金刚喻定」时的轻安。

凡夫的轻安，我们称为相似的轻安。它不是真正的轻安，因为他还没有证到初禅，所以它是相似的轻安。这种相似的轻安，每个凡夫都有这种经验，像很冷很冷的冬天，像我们在台湾，现在是冬天，你去泡个温泉，泡得舒舒服服的，手脚也不再冰冷了，然后全身气脉很顺畅，泡完起来那一刹那，也是身心轻安；或者是那个作官，作了一辈子的，好不容易到退休的年龄，平常忙碌得不得了，在卸任的那个时候，那一刹那也是，好轻松喔！叫做「无官一身轻」，那也是凡夫的一种轻安；还有就是还钱，一身的债务，还还还，还到还完的那一刹那，也是好轻安，那个叫做「无债一身轻」，对不对？这个都是凡夫的轻安，反正是身心暂时没有粗重烦恼的那个状态，可是它很快就过去了，因为没有定力的摄持，至少当下身心是一种轻安的状态，因为远离粗重，心暂时烦恼还没有生起的那一刹那，是相似的轻安。因为是凡夫的轻安，所以它不能够远离烦恼，它没有办法远离烦恼，因为那个轻安现象一过去，烦恼又回来了。就像我们在新加坡，好烦，工作到很烦的时候，赶快去渡个假，现在都渡假回来了，马上身心又粗重，心中烦恼又回来，可是渡假的时候，好像也有那个相似的轻安现象，暂时可以把这边很烦恼的事全部都丢在一边，每天睡到自然醒，想吃什么就吃什么，真的是很愉快的事。

第二种的轻安，就是和有漏定相应的轻安。就是我们刚才讲，你得了初禅、二禅、三禅、四禅，初禅以上，它是属于世间的禅定，所以我们称为有漏定。有漏，就是跟我执、烦恼相应的，就叫做有漏，它是有渗漏的。因为四禅八定还在三界当中，所以它是有漏的世间禅定，不管你是得了色界的四禅、还是无色界的四空定，它都是属于有漏的定，这时候所产生的轻安，就是第二种的轻安，刚才我们讲了，它的轻安怎么来的？就是定力暂时伏住了烦恼，所得的轻安。初禅以上，定力就能够伏住烦恼，有能力伏住烦恼，所以身心就会呈现一种轻安的状态。

第三种是和无漏定相应的轻安。这个就是证果的阿罗汉，像阿罗汉证到灭受想定的时候，这时候的轻安，是因为他已经止息了一切受心所、想心所之后，所得的轻安，这个是跟无漏定相应。无漏，就是他已经没有渗漏，他已经没有我执，阿罗汉已经断了我执，所以它是属于无漏的，所以阿罗汉得的定，是无漏的定，因为他已经断我执，暂时伏住烦恼了，这时候的轻安，是止息一切的受、想，所得的轻安。

第四种的轻安，是究竟的轻安。这是成佛的时候所证的，成佛的时候证的定，叫做金刚喻定。就是你在成佛的前一刹那，你入金刚喻定，这个

时候，一切粗、细烦恼障、所知障的种子，完全清净了之后，第二刹那成佛，所以成佛之前，都会入一个定，叫做金刚喻定。入这个定之后，你所有的，不管是烦恼障、还是所知障的种子，粗的、细的，完全的清净，就是因为这个定当中，定、慧是最强的，定力跟慧力是最强的，所以它可以清净一切种子，这时候所现的轻安，就是究竟的轻安。

所以我们知道，轻安对修行非常重要，除非得了身心轻安，我们才有堪能性，想修什么法门都很容易成就，所以也相对的就说明了禅定的重要，我们身心的粗重是靠禅定来慢慢地调的。

下面一个，什么是「不放逸」呢？不放逸，就是不放纵、散逸自己的心。所以「放」，就是放纵；「逸」，就是散逸。

像我们平常为什么会造业？为什么会破戒？都是因为放逸来的，我们曾经也介绍过，为什么会破戒的四个理由，其中有一个就是放逸，只要你身心一放逸，就很容易造业、很容易破戒，因为你的身心完全地放纵，散逸，就是整个都散出去，收不回来的那种状态，完全地放纵自己，一点都没有收摄身心的力量，因此也是没有办法防止任何的恶行不发生，你想修一切的善，也是很困难的。

可是，我们众生又偏偏比较喜欢放逸，为什么？放逸的感觉很舒服，因为你不用再约束自己的身心了，就觉得好像没有什么绑手绑脚的，你会觉得一点约束都没有，是很舒服的一种状态，可是它就是让我们容易造下种种的错误，做了不该做的事，说了不该说的话，还有起心动念，因为你胡思乱想，天马行空，因为你已经身心都放逸得收不回来了，所以这个时候就很容易一个不小心，就容易造下种种的罪行。

所以我们看有一些人，他一要修什么法门，他就开始身心很紧张，就是因为他平常放松惯了，现在一下要收摄你的身心，他就变成身心很紧绷，坐在那边，身体都僵掉了，意念也守得太紧，很多师兄有这样的经验，平常都还好，可是一打坐，就觉得一下就全身酸痛，胸闷也阻塞了，呼吸也不顺畅了，这个都是因为身心太紧绷的关系，是因为他平常已经习惯放逸的状态，现在突然要收摄身心，他就变得很紧张。

可是一般人，你说：「你就身心放松吧！」一放松又完了，他就变成放逸，放松马上变成放逸，他没有（办法）放松，然后又不放逸，这个就是要有很高的定慧力，他才做得到，不然就是一放松，又不知道散到哪里去，又一发不可收拾，变成又是业力、习气、烦恼在作主，身心都作不了主，就念念贪瞋痴，所以这个时候想防止恶行，不让它生起，做不到；想修习善法，让它不断地增长，也做不到，都是做错了事情以后，才说：「我也不想这样啊！」可是一切都来不及，这个就是放逸的结果。

所以，如果能够做到不放逸的话，就能够随时防止恶法，不让它生起；也能够随时修习善法，使它增长，这样子随时在防恶、修善，就是什么？我们昨天讲的，什么叫精进？止息一切的恶，很努力地止恶，很努力地修

善，就叫做精进。所以不放逸的意思，其实它就是精进的表现，只要你不放逸，你就一定能够精进地止恶修善。不能止恶修善，就是放逸来的，做不到不放逸；放逸之后，就没有办法止恶修善，所以除非收摄我们的身心，高度的警觉，不让它放逸，这个时候就能够做到止恶修善，这个就是精进的表现，同时也能够做到无贪、无瞋、无痴这三个善根。

所以，什么叫做不放逸？就是精进在无贪、无瞋、无痴三善根上面，这个就叫不放逸，你只要离开了无贪、无瞋、无痴，跟贪、瞋、痴相应，这个就叫做放逸。所以你一离开不放逸，你就一定是放逸，就一定是跟贪、瞋、痴相应。所以怎么样精进作到无贪、无瞋、无痴，什么时候就作到不放逸，所以作到不放逸，就一定能够精进，就是能够止恶修善，然后安住在无贪、无瞋、无痴上面，就是念念都是无贪、无瞋、无痴，这个就是因为你身心没有放逸，才能够念念都安住在无贪、无瞋、无痴这三善根上面，所以你要止息一切的恶、修一切的善，才有可能性，所以不放逸也非常的

重要。

所以，能够随时精进在三善根上面，当然就很快能够成就、圆满一切世间还有出世间的善法，所以你想要圆满一切的善法，也是要从不放逸来的，就是精进在三善根上面，就能够圆满、成就一切的法，不管是世间、还是出世间，因为你不犯错、不破戒，你就能够圆满世间的一切善法，进一步修行、精进，就能够成就出世间的善法，不管你修什么法门，也是很快就成就了。

什么是「行舍」呢？行舍，就是平等、正直、无功用住。

什么是平等、正直、无功用住呢？

平等，就是心没有高下，没有高下，才平等；有高下，就不平等。譬如：如果我们的的心一散乱、掉举，心就不平等了，这个时候就不平等了，所以只要我们一散乱、掉举，心就不平等。

什么是正直呢？正直，就是心方正、直取，所以只要我们的心一有邪念、分别，就不正直了。

这个平等、正直的心是怎么来的呢？是从不放逸来的，就是只要你的心能够精进在无贪、无瞋、无痴上面，就是念念都在无贪、瞋、痴上面，这样子精进用功，才能够得到现在的所谓的行舍，你的心能够平等、正直。平等，就是因为你精进在无贪、无瞋、无痴上面，所以你的心不可能散乱、也不可能掉举，所以你的心就平等；而且你的心当下一一定是正直的，没有任何的邪念、分别，因为跟无贪、无瞋、无痴相应，所以就不可能有不好的念头，也不会有分别、执着心，妄想、分别、执着的心，所以这个就是正直的心，是从不放逸来的。

所以，我们的心，如果能够随时精进在三善根上面，时间一久，就不会再受到掉举、散乱的影响，这个时候的心就没有高下，就是平等；心远离邪念、分别，就是正直；等到功夫纯熟，你不用再提念，心也能够任运

安住在寂静当中，这个时候就叫做「无功用住」。

无功用，就是你不用再加任何的用功了，你不用再提念，你自然就能够安住在这个平等、正直、寂静这样的状态，能够寂静安住在平等、正直这样的状态。任运，任运的意思，就是说你不用再特别用功，或者是告诉自己说：「我现在要怎么样」，那个都是要提念，现在不用，因为你已经功夫很纯熟了，你念念都是无贪、无瞋、无痴；无贪、无瞋、无痴，那当然就一定是平等，你的心一定平等，也一定是正直，没有邪念、分别，所以功夫纯熟的话，你就能够很寂静安住在平等、正直这样的状态当中，我们就叫做「行舍」。所以它也是精进在三善根，不放逸所得的结果。

所以，所谓的行舍，就是心平等、正直、无功用住。怎么做到的呢？就是精进在三善根之后，所达到的结果。

现在所谓的「行」、「舍」。舍，就是弃舍，我们说放下。这个行，就是行蕴的意思，行蕴有很多内容，从我们内在的身心、到外在的世界，它都是生灭、无常变化的，这就是行蕴的作用。现在把一切行蕴的作用都弃舍了，什么意思呢？就是你的内在的身心，以至于外在的世界，你全部都舍下了，就是我们一般说的，你内在的身心、外在的世界都放下了，也就是所谓的万缘放下。

像念佛的都会讲：「你现在就万缘放下，提起一句佛号」的意思，就是这样，「万缘放下」多难！现在我们知道多难！万缘放下，就是现在讲行舍的这样一个现象，就是你的心是在平等、正直、无功用住，寂静安住在这样的状态，佛号很自然的现起，就是这样子，这样很快就得念佛三昧，对不对？所以，精进在三善根有多重要！不放逸有多重要！这个行舍有多重要！就是对我们修行来讲，所以它都是属于善法。

其实我们众生本来都有这些善法的，本自具足，我们的真心是纯善的、是至善的，所以不管你是十一种、还是一百一十种、一千一百种，都没有问题的，我们真心里面都有的，只是我们现在把善法大致归纳十一种，其实它也是无量无边的，可是无量无边的善，也没有离开我们清净的自性心，对不对？所以不管你是念佛、还是打坐、还是修什么法门，修到你的清净心现前，你的真心现前，其实这些善法本来就有、本来都有，这样比较快，不然觉得说要修，不晓得要修到什么时候，你只是恢复清净心就有了，因为它一直都在。

所以现在讲的这个行舍，就是弃舍行蕴，就是一切的身心、世界全部都放下了，就是万缘都放下了。这是第一个「舍」的解释，舍，就可以说你的身心、世界，你都放下了，叫做舍。

也可以说你是舍掉了一切身心粗重、掉举，这些得定的障碍。因为你已经舍掉你身心粗重，就刚才讲的轻安，你已经身心得轻安了，然后也远离了种种的散乱、掉举，因为这些都是我们得定的障碍，我们为什么不能得定，就是散乱、昏沉、掉举，现在这个舍，就是说你已经舍弃了这些障

碍定的昏沉、掉举、散乱的现象，因此你的心就能够寂静安住，这个时候就叫做行舍。这是第二个「舍」的解释。

第三个「舍」的意思，就是得四禅的时候，我们叫做舍念清净。所以现在所谓的寂静安住，就是四禅的舍念清净现前了，也可以说这样的状态，就是一种行舍的状态。

会不会很难？还好啦！所以这个功夫当然不是一开始马上就可以心平等、正直、无功用住，没有办法一、二、三就马上证到这样的境界，所以，第一步怎么办？就是精进在三善根上面用功，平常观察自己，我的贪又起来了，就赶快忏悔啰，让心是跟无贪相应，所以贪一起来，你发现，它其实就消失了，你就安住；等一下又想起那个人对不起我，那个瞋心又起来，忏悔！我还有瞋恚的种子没有清净，所以我才会生气、我才会恨他，赶快把无瞋找回来，三善根——无瞋，我们应该无瞋，所以再寂静安住在那个无瞋的状态；等一下无明又起来了，那就愚痴又回来了，那就忏悔，我还没有见空性，我还没有证到一切法无我，所以还有愚痴、无明的现象，赶快把「一切法无我」思惟一遍，空性的道理，一切有为法因缘所生，无自性、空，空就是无我，所以只要明白一切有为法它是因缘生灭的，它的自性是空的、是无我的，当下就没有愚痴了，因为这个就是无痴的现象，就是明白无我的道理，明白这个一切法自性空的道理，你这样思惟一遍，当下就是无痴的状态。所以常常这样的熏习，让自己的心尽量精进在无贪、无瞋、无痴上面，这样用功、用功久了之后，这是第一个阶段，就是不放逸，你的身心先把它收摄回来，你才可以精进在无贪、无瞋、无痴上面。

这样一段时间之后，当然心就可以平等、正直了，对不对？因为你的心慢慢地能够精进在三善根上面，它自然就不会受到散乱、掉举的影响，心就没有高下，心没有高下就是平等，也没有邪念、分别，就正直了，对不对？所以第二步的阶段，就可以让我们的心保持在平等、正直，这样的一个状态。

等功夫纯熟了，就可以任运，我们说这时候就不用再提醒自己：「我要无贪、无瞋、无痴」，不用，因为你念念都是无贪、无瞋、无痴，因为功夫纯熟了，因为你每天都是精进这样子来练习，所以功夫纯熟了之后，你就能够很寂静安住在平等、正直、无功用住，这个时候就作到行舍了，所以它可以这样一步一步的练习。最后，你平常不管行、住、坐、卧，都是任运安住在寂静当中，这就是行舍的境界。

最后一个，「不害」。不害，就是不伤害。不伤害什么？不伤害自己，也不伤害别人，对一切的有情都不起伤害的念头了，这个就叫做不害。没有伤害众生的心了，这个就是不害。

这个不害的心，它是怎么来的呢？我生气的时候，有没有不害？我巴不得他……就不用讲出来了，咒他都来不及，我怎么可能对他有不伤害的念头呢？我就希望他一切不如意、不顺心，对不对？最好是穷困潦倒，所

以我们瞋恚心起来的时候，是不可能做到不害的，所以不害是从那里来的？它是从无瞋来的。你没有瞋恚心，你才可能不会生起伤害众生的念头，你在瞋恚的时候，你念念都是怎么样去伤害别人的念头，对不对？只是看你有没有去做，还是想完就算了，忏悔一下就算了。要不然你如果当下没有高度警觉心，还不是就一直恨、一直恨，然后就一直想怎么报复、怎么样去整他，所以不害怎么来的？就一定无瞋的状态，你才可能有不害。

所以要先做到无瞋，才可能不伤害一切众生；不伤害一切众生，你才可能生起对众生的悲愍心，所以我们现在就知道，你的悲心从哪里来的？从不害来的。不害从哪里来的？从无瞋来的。所以你的悲心从哪里来？就无瞋来的。

所以有一句话，不是说「瞋心障慈，害障悲」？瞋心障慈，我们慈心为什么不能生起来？就是因为瞋心；「害障悲」，害心障碍悲心没有办法生起，我们现在就知道，为什么是这句话，实在是太有道理了！因为你有伤害众生的念头的时候，你不会对他起大悲心，他有苦，你高兴都来不及，怎么会想说怎么帮他拔苦呢？悲，就是要帮他拔苦，叫做悲心。暗自欢喜，所以不可能有悲心的，所以有害心，就不可能有悲心，现在我们就知道为什么了。

这个不害是从无瞋来的，无瞋跟不害有什么差别呢？这两个有什么差别呢？既然不害是从无瞋来的，那就讲无瞋就好了，干嘛还讲个不害呢？它们是有差别的，所以还是要分两个来说。

无瞋，是对会断众生命的瞋来说的，因为当我们瞋心起来的时候，可能就会想要把他杀掉、把他除掉，所以瞋心起来的时候，有可能会很冲动地把对方的命结束掉，断众生命，这是瞋。所以无瞋是相对瞋来说的，瞋会断众生的命。

可是我们现在讲的「害」，它不会，它只是伤害众生，但是不会要众生的命，这是它们的差别。所以不害，它是对会伤害众生的那个「害」来说的，因为当害心生起的时候，只会伤害众生而已，不会断命，所以这个就是不害跟瞋它们的差别，这是第一个差别，一个会断众生命的瞋，一个是会伤害众生的害，所以是不同的，所以要分无瞋跟不害的差别。

另外一个原因，是要显示慈心和悲心的差别。就是我们刚才讲的「瞋心障慈，害障悲」，慈跟悲是不一样的，慈是给众生快乐，悲是拔众生的苦，一个是无瞋来的，一个是无害来的，所以会有这样的差别。因为慈悲心在大乘菩萨道来说，在利益众生的立场来说，是非常的重要，所以我们就有必要把慈心跟悲心，把它分开来说明，一个是给众生快乐，一个是拔除众生的苦，所以我们要分无瞋跟不害的差别，就是为了要说明慈心跟悲心的差别，慈悲心对我们大乘来说又是非常重要的，所以有必要去把它分清楚。

以上就说明了十一种善法。

我们现在要把它作一个结论，就是为什么这十一个是属于善法呢？这



些善法，又为什么对我们修行人这么重要呢？

因为有了这些善法，如果我们具足这个，从信心一直到不害，如果我们都已经具备的话，就能够对治一切的烦恼；对治一切的烦恼，才能够成就、圆满一切，不论是世间、还是出世间的善法，才能够成就、圆满一切的善法。我们修行的目的，不就是要成就吗？那你怎么成就？就是除非你具足这些善法；具足这些善法，你自然就能够对治一切的烦恼；一切的烦恼被对治了之后，你才可能从止恶开始，然后修善，一直到圆满一切的善，这个都是靠这十一种善法，才能够成就的，所以它对我们修行人来说，是非常重要的。

它是怎么样对治一切烦恼呢？

像信的话，它就是对治不信。所以当你有信心的时候，你的心就是清净的，那个不信、怀疑一起来，你的心马上就受到污染了。所以，信是对治不信的烦恼来的，能够对治不信，你才会好乐修习一切的善，同时也能够恢复我们清净的自性，所以说它和我们的开悟有关，想赶快开悟，就是修信心，就能够很快。

精进，能够对治懈怠。一不懈怠的话，我们才可能勇猛精进地去断除一切的恶，还有修习一切的善，让我们的善法不断不断地增进，一直到圆满为止，所以精进能够对治懈怠，因为懈怠一起的话，你就不会去忙着要去止一切的恶、修一切的善，所以精进也是很重要的。

惭，能够对治无惭。对治无惭之后，我们才可能对自己有羞耻心，然后来止息一切的恶行，进一步去圆满一切的善行。

愧心也是同样的，它能够对治无愧。对治无愧之后，我们才会害怕被别人指责、批评、讨厌，为了不要让这种事情发生，我们才会尽量的来止息一切的恶行，进一步去成就、圆满一切的善行。

所以惭和愧，就是我们能不能很快速断恶最主要的的关键，就是靠惭愧心，一个有惭愧心的人，他很快就能够止息一切的恶行。

无贪，能够对治贪。对治贪之后，我们才能不执着，尤其是对行善不执着。

无瞋，可以对治瞋。对治瞋之后，我们才能够真正的累积功德、善业，因为不会再火烧功德林。

无痴，就是对治痴。对治愚痴之后，我们才能够早日见空性，才可以早一点见到空性，开发无我的智慧。

这样子看来的话，就是无贪、无瞋、无痴，我们称为三善根。无痴，就是如果我们能够早一点证到无我的话，这就是能够早一点做到无痴；无贪，就能对行善不执着；无瞋，就能不破坏善行，这样就能够用不执着的心，很快速地来累积福德、还有智能资粮，开悟成佛，所以它称为三善根。所以贪、瞋、痴，就要靠无贪、无瞋、无痴来对治。

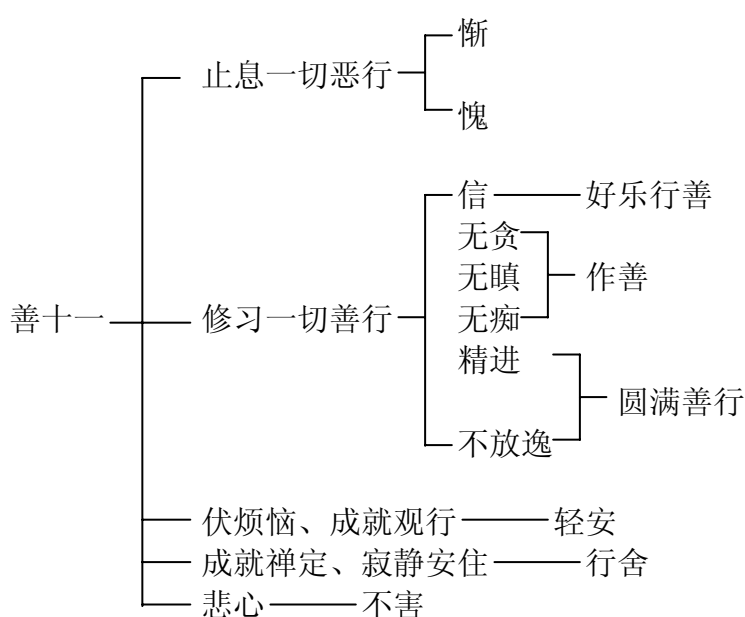
轻安，可以对治昏沉。对治昏沉，身心才有堪能性，想要修什么法门，

才能够很快契入；想要断恶修善，也能够作得到，自己能够作得了主，就是身心要达到轻安。所以身心达到轻安，就能够对治昏沉，身心有堪能性，去修习一切的善，成就一切的善。

不放逸，能够对治放逸。对治放逸之后，才能够很快速地防恶修善，进一步去成就、圆满一切的善。

行舍，能够对治掉举。刚才说心能够寂静安住，所以你就不会再会有散乱、掉举的现象，所以行舍它是能够对治掉举，对治掉举之后，心才能够寂静安住，就是说随时行、住、坐、卧都是在定中，就是寂静安住，都是行舍的状态。

不害，能够对治害。对治害之后，才能够生起悲心。



所以我们看那个表。

总而言之，想止息一切的恶行，要靠惭、愧。

想要修习一切的善行，就要靠其它六个，就要靠信心、无贪、无瞋、无痴、还有精进、不放逸，这个是你想要修习一切的善行，就必须具备这六个善法。

它们之间又有差别，你想要好乐行善，要靠信心，因为你相信这样做是好的，你才会去做，所以那个好乐学佛修行的心，就是要靠信，因为你不信的话，你就不会做、也修不好；作善，要靠无贪、无瞋、无痴；想圆满一切的善行，要靠精进、还有不放逸。不放逸，就是精进在三善根上面，叫做不放逸。这样才能够圆满一切的善行。

想伏烦恼、成就观行，要靠轻安；想成就禅定，寂静安住，要靠行舍；想具足悲心，要靠无害。

有了这十一种善法，一切的恶法、一切的烦恼，你不用断，它自然就

除掉了，就是刚才我们讲的，因为它能够有所对治的关系，它能够对治一切的恶法、对治一切的烦恼，就用这十一种善法来对治不善。而且我们清净的自性当中，是本来就没有恶的，清净的自性当中，它是纯善的、它是至善的，所以它也不含恶法。所以如果我们能够修到清净心，让我们清净的自性现前的话，自然就具足这十一种善法，自然就断一切的恶，它是很自然就断，你不用特别去断，它自然就断，只要你能够作到这十一种善法具足的话，一切的恶法它是自然断，因为我们清净的自性当中，是本来就没有这一切的恶法，这一切的烦恼，自然就能够远离。

这样就把十一种善法介绍完了。

我们这一次的弘法，就到今天结束、圆满。

我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。