

大乘百法明門論
第四講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續看「善法」。

「輕安」。什麼是輕安呢？輕安，就是不粗重。是什麼不粗重呢？就是身、心不粗重。

什麼是身、心不粗重呢？

我們就要知道，什麼是身的粗重？身的粗重，就是指五臟六腑不調和，氣脈不通暢，譬如說：我們的五臟生病了，肝不好、心臟有問題、還是腸胃不消化、腎功能不足……等等的，不然就是脖子酸、腰痛，反正就是身體總是不是這邊不舒服、就是那邊不舒服，平常是小病不斷、大病偶爾來一下，不然就是這邊塞住了、那邊堵住了，氣脈不通暢，這些都是屬於身體的粗重現象。

什麼是心的粗重呢？心的粗重，就是指心中有煩惱，把自己壓得透不過氣來，心中有煩惱，想一想我們一年三百六十五天，也沒有幾天是真正的開心的，不是煩這個、就是愁那個，一下子煩工作的事、一下子又煩小孩的事、找不到屋子的事……，心中總是有很多的憂慮牽掛，這個就是心的粗重。

所以，如果身體五臟六腑調和，氣脈通暢，心中沒有煩惱，無憂無慮，這個就稱為「輕安」。所以，所謂的「輕」，就是遠離一切的粗重、昏沉；「安」，就是身心達到調適、暢悅，這個叫做安。

那麼，輕安為什麼是善法呢？因為輕安，它能夠使修行人不被粗重、昏沉所障礙，因此才能夠修習一切的善法，所以它是屬於善法。

那麼，它對修行的人，有什麼重要性呢？如果身體四大不調，心裡面充滿了煩惱，整天都是昏昏沉沉的，這時候想修個什麼法門，不管你是念佛、持咒、觀想、還是打坐、數息、內觀禪，統統都不得力，所以想要斷惡修善也辦不到，所以才說輕安對修行人來說，是非常的重要，它等於是我們能不能成就，一個很重要的關鍵。

我們都有這樣的經驗，當你身體不舒服的時候、心裡面有煩惱的時候，這時候讀經也讀不下去，拿著經本在前面，看兩行，心就飛了；讀經讀不下去，那就打個坐吧，打個坐就開始打瞌睡，昏沉就來了；觀想吧，也觀不起來，就算觀起來，也模模糊糊的，觀不清楚，不管你觀什麼，都觀不清楚，那個就是身心粗重的現象，所以你修什麼法門，都很難成就的。

所以我們才知道，身心的粗重，是修行的障礙，它讓我們沒有辦法修習一切的善法，不管你修什麼法門都一樣，你身心狀況如果不好的話，它的效果就是出不來，想斷惡也沒辦法，知道這個不應該做、那個話不應該

說、不應該動不好的念頭，可是沒辦法，爲什麼？頭腦不清楚，昏昏的，糊裡糊塗就造業了，那個就叫做身心沒有堪能性。身心沒有堪能性的意思，就是說你自己作不了主的，是你的業力、煩惱、習氣在作主，你明明知道那個不應該，可是就糊裡糊塗就把它做了，然後事後才懺悔，可是已經來不及了。爲什麼你身心沒有那個堪能性？就是因爲沒有得到輕安，所以作不了主，心作不了主，所以想斷惡也沒辦法，想修善也沒有辦法。修善就是剛才講，你不管修什麼法門，都是不得力。

所以，如果身心能夠有堪能性，想修什麼法門，很快就能夠契入，如果身心是在輕安的狀態，心中沒有什麼煩惱，所以心很清淨，想修什麼法門，很快就能夠契入，想斷惡修善也作得了主，這樣子的話，不管你修什麼法門，都很容易成就。所以，輕安對修行真的是很重要，身體要把它調好，心儘量減少煩惱，保持清淨。

這個輕安，它到底是怎麼來的呢？怎麼樣得輕安的？輕安既然這麼重要，怎麼樣才能夠得到輕安，身心輕安的現象呢？它是修定來的，所以要修止觀的原因，就是得定，我們身心就能夠從欲界身轉成色界身，所有欲界身的這些習氣，就會慢慢、慢慢地愈來愈淡，飲食、睡眠、男女這些都是欲界身才有的，當你的欲界身轉成色界身的時候，欲界身的這些習氣，它自然就慢慢地遠離，是很自然的，你不用去壓抑，壓抑沒有辦法解決根本問題，壓一段時間，它就爆了，爲什麼？因爲你的欲界身沒有轉，你的身體還是欲界的身體，欲界的身體就有欲界的欲望，所以你是沒有辦法壓抑的，除非你修禪定，修到轉變成色界身，它自然就沒有欲界身的那些習氣，它自然就能夠慢慢地斷了。

所以說輕安怎麼來呢？修定來的，我們要修到什麼程度，才能夠有所謂的身心輕安的現象產生呢？沒有很困難，初禪就好了，只要得初禪，初禪它是屬於色界，色界的初禪、二禪、三禪、四禪，屬於色界的；四空定屬於無色界的，所以色界初禪以上，你都能夠得輕安，身心都是一種輕安的狀態，所以它最低的門檻，就是你至少要得初禪，因爲初禪屬於色界，所以你才可能轉你這個欲界身爲色界身，才能夠遠離一切的粗重。所以修定要修到初禪，就能夠得身心輕安，是因爲身體已經由欲界身轉成色界身，因此才能夠調伏欲界的睡眠、昏沉。

也是因爲得了根本定，因此它能夠伏住煩惱，所以你的心才能夠輕安。心輕安，是因爲定力把你的煩惱伏住了，雖然那個種子都還在，但是它能夠不現行，是因爲你有定力，定力夠，所以那個煩惱不會起來，你心中就不會常常煩煩惱惱的，憂慮牽掛，總是掛慮了很多的事情在你的心裡面，不會。這就是心輕安，是因爲定力伏住了煩惱；身輕安，是因爲欲界身轉成色界身，所以身就有輕安的現象。

輕安還是有分不同的種類，一般來說，是把它分成四個種類，從凡夫的輕安，一直到佛的輕安，它是有程度的差別。

- 輕安
- 1.相似的輕安：這是凡夫的輕安。
 - 2.和有漏定相應的輕安：這是得初禪以上的輕安。
 - 3.和無漏定相應的輕安：這是阿羅漢證「滅受想定」時的輕安。
 - 4.究竟的輕安：這是佛證「金剛喻定」時的輕安。

凡夫的輕安，我們稱為相似的輕安。它不是真正的輕安，因為他還沒有證到初禪，所以它是相似的輕安。這種相似的輕安，每個凡夫都有這種經驗，像很冷很冷的冬天，像我們在台灣，現在是冬天，你去泡個溫泉，泡得舒舒服服的，手腳也不再冰冷了，然後全身氣脈很順暢，泡完起來那一剎那，也是身心輕安；或者是那個作官，作了一輩子的，好不容易到退休的年齡，平常忙碌得不得了，在卸任的那個時候，那一剎那也是，好輕鬆喔！叫做「無官一身輕」，那也是凡夫的一種輕安；還有就是還錢，一身的債務，還還還，還到還完的那一剎那，也是好輕安，那個叫做「無債一身輕」，對不對？這個都是凡夫的輕安，反正是身心暫時沒有粗重煩惱的那個狀態，可是它很快就過去了，因為沒有定力的攝持，至少當下身心是一種輕安的狀態，因為遠離粗重，心暫時煩惱還沒有生起的那一剎那，是相似的輕安。因為是凡夫的輕安，所以它不能夠遠離煩惱，它沒有辦法遠離煩惱，因為那個輕安現象一過去，煩惱又回來了。就像我們在新加坡，好煩，工作到很煩的時候，趕快去渡個假，現在都渡假回來了，馬上身心又粗重，心中煩惱又回來，可是渡假的時候，好像也有那個相似的輕安現象，暫時可以把這邊很煩惱的事全部都丟在一邊，每天睡到自然醒，想吃什麼就吃什麼，真的是很愉快的事。

第二種的輕安，就是和有漏定相應的輕安。就是我們剛才講，你得了初禪、二禪、三禪、四禪，初禪以上，它是屬於世間的禪定，所以我們稱為有漏定。有漏，就是跟我執、煩惱相應的，就叫做有漏，它是有滲漏的。因為四禪八定還在三界當中，所以它是有漏的世間禪定，不管你是得了色界的四禪、還是無色界的四空定，它都是屬於有漏的定，這時候所產生的輕安，就是第二種的輕安，剛才我們講了，它的輕安怎麼來的？就是定力暫時伏住了煩惱，所得的輕安。初禪以上，定力就能夠伏住煩惱，有能力伏住煩惱，所以身心就會呈現一種輕安的狀態。

第三種是和無漏定相應的輕安。這個就是證果的阿羅漢，像阿羅漢證到滅受想定的時候，這時候的輕安，是因為他已經止息了一切受心所、想心所之後，所得的輕安，這個是跟無漏定相應。無漏，就是他已經沒有滲漏，他已經沒有我執，阿羅漢已經斷了我執，所以它是屬於無漏的，所以阿羅漢得的定，是無漏的定，因為他已經斷我執，暫時伏住煩惱了，這時候的輕安，是止息一切的受、想，所得的輕安。

第四種的輕安，是究竟的輕安。這是成佛的時候所證的，成佛的時候證的定，叫做金剛喻定。就是你在成佛的前一剎那，你入金剛喻定，這個

時候，一切粗、細煩惱障、所知障的種子，完全清淨了之後，第二剎那成佛，所以成佛之前，都會入一個定，叫做金剛喻定。入這個定之後，你所有的，不管是煩惱障、還是所知障的種子，粗的、細的，完全的清淨，就是因為這個定當中，定、慧是最強的，定力跟慧力是最強的，所以它可以清淨一切種子，這時候所現的輕安，就是究竟的輕安。

所以我們知道，輕安對修行非常重要，除非得了身心輕安，我們才有堪能性，想修什麼法門都很容易成就，所以也相對的就說明了禪定的重要，我們身心的粗重是靠禪定來慢慢地調的。

下面一個，什麼是「不放逸」呢？不放逸，就是不放縱、散逸自己的心。所以「放」，就是放縱；「逸」，就是散逸。

像我們平常為什麼會造業？為什麼會破戒？都是因為放逸來的，我們曾經也介紹過，為什麼會破戒的四個理由，其中有一個就是放逸，只要你身心一放逸，就很容易造業、很容易破戒，因為你的身心完全地放縱，散逸，就是整個都散出去，收不回來的那種狀態，完全地放縱自己，一點都沒有收攝身心的力量，因此也是沒有辦法防止任何的惡行不發生，你想修一切的善，也是很困難的。

可是，我們眾生又偏偏比較喜歡放逸，為什麼？放逸的感覺很舒服，因為你不用再約束自己的身心了，就覺得好像沒有什麼綁手綁腳的，你會覺得一點約束都沒有，是很舒服的一種狀態，可是它就是讓我們容易造下種種的錯誤，做了不該做的事，說了不該說的話，還有起心動念，因為你胡思亂想，天馬行空，因為你已經身心都放逸得收不回來了，所以這個時候就很容易一個不小心，就容易造下種種的罪行。

所以我們看有一些人，他一要修什麼法門，他就開始身心很緊張，就是因為他平常放鬆慣了，現在一下要收攝你的身心，他就變成身心很緊繃，坐在那邊，身體都僵掉了，意念也守得太緊，很多師兄有這樣的經驗，平常都還好，可是一打坐，就覺得一下就全身酸痛，胸悶也阻塞了，呼吸也不順暢了，這個都是因為身心太緊繃的關係，是因為他平常已經習慣放逸的狀態，現在突然要收攝身心，他就變得很緊張。

可是一般人，你說：「你就身心放鬆吧！」一放鬆又完了，他就變成放逸，放鬆馬上變成放逸，他沒有（辦法）放鬆，然後又不放逸，這個就是要有很高的定慧力，他才做得到，不然就是一放鬆，又不知道散到那裡去，又一發不可收拾，變成又是業力、習氣、煩惱在作主，身心都作不了主，就念念貪瞋癡，所以這個時候想防止惡行，不讓它生起，做不到；想修習善法，讓它不斷地增長，也做不到，都是做錯了事情以後，才說：「我也不想這樣啊！」可是一切都來不及，這個就是放逸的結果。

所以，如果能夠做到不放逸的話，就能夠隨時防止惡法，不讓它生起；也能夠隨時修習善法，使它增長，這樣子隨時在防惡、修善，就是什麼？我們昨天講的，什麼叫精進？止息一切的惡，很努力地止惡，很努力地修

善，就叫做精進。所以不放逸的意思，其實它就是精進的表現，只要你不放逸，你就一定能夠精進地止惡修善。不能止惡修善，就是放逸來的，做不到不放逸；放逸之後，就沒有辦法止惡修善，所以除非收攝我們的身心，高度的警覺，不讓它放逸，這個時候就能夠做到止惡修善，這個就是精進的表現，同時也能夠做到無貪、無瞋、無癡這三個善根。

所以，什麼叫做不放逸？就是精進在無貪、無瞋、無癡三善根上面，這個就叫不放逸，你只要離開了無貪、無瞋、無癡，跟貪、瞋、癡相應，這個就叫做放逸。所以你一離開不放逸，你就一定是放逸，就一定是跟貪、瞋、癡相應。所以怎麼樣精進作到無貪、無瞋、無癡，什麼時候就作到不放逸，所以作到不放逸，就一定能夠精進，就是能夠止惡修善，然後安住在無貪、無瞋、無癡上面，就是念念都是無貪、無瞋、無癡，這個就是因為你身心沒有放逸，才能夠念念都安住在無貪、無瞋、無癡這三善根上面，所以你要止息一切的惡、修一切的善，才有可能性，所以不放逸也非常的

重要。

所以，能夠隨時精進在三善根上面，當然就很快能夠成就、圓滿一切世間還有出世間的善法，所以你想要圓滿一切的善法，也是要從不放逸來的，就是精進在三善根上面，就能夠圓滿、成就一切的法，不管是世間、還是出世間，因為你不犯錯、不破戒，你就能夠圓滿世間的一切善法，進一步修行、精進，就能夠成就出世間的善法，不管你修什麼法門，也是很快就成就了。

什麼是「行捨」呢？行捨，就是平等、正直、無功用住。

什麼是平等、正直、無功用住呢？

平等，就是心沒有高下，沒有高下，才平等；有高下，就不平等。譬如：如果我們的心一散亂、掉舉，心就不平等了，這個時候就不平等了，所以只要我們一散亂、掉舉，心就不平等。

什麼是正直呢？正直，就是心方正、直取，所以只要我們的心一有邪念、分別，就不正直了。

這個平等、正直的心是怎麼來的呢？是從不放逸來的，就是只要你的心能夠精進在無貪、無瞋、無癡上面，就是念念都在無貪、瞋、癡上面，這樣子精進用功，才能夠得到現在的所謂的行捨，你的心能夠平等、正直。平等，就是因為你精進在無貪、無瞋、無癡上面，所以你的心不可能散亂、也不可能掉舉，所以你的心就平等；而且你的心當下一一定是正直的，沒有任何的邪念、分別，因為跟無貪、無瞋、無癡相應，所以你就不可能有不好的念頭，也不會有分別、執著心，妄想、分別、執著的心，所以這個就是正直的心，是從不放逸來的。

所以，我們的心，如果能夠隨時精進在三善根上面，時間一久，就不會再受到掉舉、散亂的影響，這個時候的心就沒有高下，就是平等；心遠離邪念、分別，就是正直；等到功夫純熟，你不用再提念，心也能夠任運

安住在寂靜當中，這個時候就叫做「無功用住」。

無功用，就是你不用再加任何的用功了，你不用再提念，你自然就能夠安住在這個平等、正直、寂靜這樣的一個狀態，能夠寂靜安住在平等、正直這樣的狀態。任運，任運的意思，就是說你不用再特別用功，或者是告訴自己說：「我現在要怎麼樣」，那個都是要提念，現在不用，因為你已經功夫很純熟了，你念念都是無貪、無瞋、無癡；無貪、無瞋、無癡，那當然就一定是平等，你的心一定平等，也一定是正直，沒有邪念、分別，所以功夫純熟的話，你就能夠很寂靜安住在平等、正直這樣的一個狀態當中，我們就叫做「行捨」。所以它也是精進在三善根，不放逸所得的結果。

所以，所謂的行捨，就是心平等、正直、無功用住。怎麼做到的呢？就是精進在三善根之後，所達到的結果。

現在所謂的「行」、「捨」。捨，就是棄捨，我們說放下。這個行，就是行蘊的意思，行蘊有很多內容，從我們內在的身心、到外在的世界，它都是生滅、無常變化的，這就是行蘊的作用。現在把一切行蘊的作用都棄捨了，什麼意思呢？就是你的內在的身心，以至於外在的世界，你全部都捨下了，就是我們一般說的，你內在的身心、外在的世界都放下了，也就是所謂的萬緣放下。

像念佛的都會講：「你現在就萬緣放下，提起一句佛號」的意思，就是這樣，「萬緣放下」多難！現在我們知道多難！萬緣放下，就是現在講行捨的這樣一個現象，就是你的心是在平等、正直、無功用住，寂靜安住在這樣的一個狀態，佛號很自然的現起，就是這樣子，這樣很快就得念佛三昧，對不對？所以，精進在三善根有多重要！不放逸有多重要！這個行捨有多重要！就是對我們修行來講，所以它都是屬於善法。

其實我們眾生本來都有這些善法的，本自具足，我們的真心是純善的、是至善的，所以不管你是十一種、還是一百一十種、一千一百種，都沒有問題的，我們真心裡面都有的，只是我們現在把善法大致歸納十一種，其實它也是無量無邊的，可是無量無邊的善，也沒有離開我們清淨的自性心，對不對？所以不管你是念佛、還是打坐、還是修什麼法門，修到你的清淨心現前，你的真心現前，其實這些善法本來就有、本來都有，這樣比較快，不然覺得說要修，不曉得要修到什麼時候，你只是恢復清淨心就有了，因為它一直都在。

所以現在講的這個行捨，就是棄捨行蘊，就是一切的身心、世界全部都放下了，就是萬緣都放下了。這是第一個「捨」的解釋，捨，就可以說你的身心、世界，你都放下了，叫做捨。

也可以說你是捨掉了一切身心粗重、掉舉，這些得定的障礙。因為你已經捨掉你身心粗重，就剛才講的輕安，你已經身心得輕安了，然後也遠離了種種的散亂、掉舉，因為這些都是我們得定的障礙，我們為什麼不能得定，就是散亂、昏沉、掉舉，現在這個捨，就是說你已經捨棄了這些障

礙定的昏沉、掉舉、散亂的現象，因此你的心就能夠寂靜安住，這個時候就叫做行捨。這是第二個「捨」的解釋。

第三個「捨」的意思，就是得四禪的時候，我們叫做捨念清淨。所以現在所謂的寂靜安住，就是四禪的捨念清淨現前了，也可以說這樣的狀態，就是一種行捨的狀態。

會不會很難？還好啦！所以這個功夫當然不是一開始馬上就可以心平等、正直、無功用住，沒有辦法一、二、三就馬上證到這樣的境界，所以，第一步怎麼辦？就是精進在三善根上面用功，平常觀察自己，我的貪又起來了，就趕快懺悔囉，讓心是跟無貪相應，所以貪一起來，你發現，它其實就消失了，你就安住；等一下又想起那個人對不起我，那個瞋心又起來，懺悔！我還有瞋恚的種子沒有清淨，所以我才會生氣、我才會恨他，趕快把無瞋找回來，三善根一一無瞋，我們應該無瞋，所以再寂靜安住在那個無瞋的狀態；等一下無明又起來了，那就愚癡又回來了，那就懺悔，我還沒有見空性，我還沒有證到一切法無我，所以還有愚癡、無明的現象，趕快把「一切法無我」思惟一遍，空性的道理，一切有為法因緣所生，無自性、空，空就是無我，所以只要明白一切有為法它是因緣生滅的，它的自性是空的、是無我的，當下就沒有愚癡了，因為這個就是無癡的現象，就是明白無我的道理，明白這個一切法自性空的道理，你這樣思惟一遍，當下就是無癡的狀態。所以常常這樣的熏習，讓自己的心儘量精進在無貪、無瞋、無癡上面，這樣用功、用功久了之後，這是第一個階段，就是不放逸，你的身心先把它收攝回來，你才可以精進在無貪、無瞋、無癡上面。

這樣一段時間之後，當然心就可以平等、正直了，對不對？因為你的心的慢慢地能夠精進在三善根上面，它自然就不會受到散亂、掉舉的影響，心就沒有高下，心沒有高下就是平等，也沒有邪念、分別，就正直了，對不對？所以第二步的階段，就可以讓我們的心保持在平等、正直，這樣的一個狀態。

等功夫純熟了，就可以任運，我們說這時候就不用再提醒自己：「我要無貪、無瞋、無癡」，不用，因為你念念都是無貪、無瞋、無癡，因為功夫純熟了，因為你每天都是精進這樣子來練習，所以功夫純熟了之後，你就能夠很寂靜安住在平等、正直、無功用住，這個時候就作到行捨了，所以它可以這樣一步一步的練習。最後，你平常不管行、住、坐、臥，都是任運安住在寂靜當中，這就是行捨的境界。

最後一個，「不害」。不害，就是不傷害。不傷害什麼？不傷害自己，也不傷害別人，對一切的有情都不起傷害的念頭了，這個就叫做不害。沒有傷害眾生的心了，這個就是不害。

這個不害的心，它是怎麼來的呢？我生氣的時候，有沒有不害？我巴不得他……就不用講出來了，咒他都來不及，我怎麼可能對他有不傷害的念頭呢？我就希望他一切不如意、不順心，對不對？最好是窮困潦倒，所

以我們瞋恚心起來的時候，是不可能做到不害的，所以不害是從那裡來的？它是從無瞋來的。你沒有瞋恚心，你才可能不會生起傷害眾生的念頭，你在瞋恚的時候，你念念都是怎麼樣去傷害別人的念頭，對不對？只是看你有沒有去做，還是想完就算了，懺悔一下就算了。要不然你如果當下沒有高度警覺心，還不是就一直恨、一直恨，然後就一直想怎麼報復、怎麼樣去整他，所以不害怎麼來的？就一定是無瞋的狀態，你才可能有不害。

所以要先做到無瞋，才可能不傷害一切眾生；不傷害一切眾生，你才可能生起對眾生的悲愍心，所以我們現在就知道，你的悲心從那裡來的？從不害來的。不害從那裡來的？從無瞋來的。所以你的悲心從那裡來？就從無瞋來的。

所以有一句話，不是說「瞋心障慈，害障悲」？瞋心障慈，我們慈心為什麼不能生起來？就是因為瞋心；「害障悲」，害心障礙悲心沒有辦法生起，我們現在就知道，為什麼是這句話，實在是太有道理了！因為你有傷害眾生的念頭的時候，你不會對他起大悲心，他有苦，你高興都來不及，怎麼會想說怎麼幫他拔苦呢？悲，就是要幫他拔苦，叫做悲心。暗自歡喜，所以不可能有悲心的，所以有害心，就不可能有悲心，現在我們就知道為什麼了。

這個不害是從無瞋來的，無瞋跟不害有什麼差別呢？這兩個有什麼差別呢？既然不害是從無瞋來的，那就講無瞋就好了，幹嘛還講個不害呢？它們是有差別的，所以還是要分兩個來說。

無瞋，是對會斷眾生命的瞋來說的，因為當我們瞋心起來的時候，可能就會想要把他殺掉、把他除掉，所以瞋心起來的時候，有可能會很衝動地把對方的命結束掉，斷眾生命，這是瞋。所以無瞋是相對瞋來說的，瞋會斷眾生的命。

可是我們現在講的「害」，它不會，它只是傷害眾生，但是不會要眾生的命，這是它們的差別。所以不害，它是對會傷害眾生的那個「害」來說的，因為當害心生起的時候，只會傷害眾生而已，不會斷命，所以這個就是不害跟瞋它們的差別，這是第一個差別，一個會斷眾生命的瞋，一個是會傷害眾生的害，所以是不同的，所以要分無瞋跟不害的差別。

另外一個原因，是要顯示慈心和悲心的差別。就是我們剛才講的「瞋心障慈，害障悲」，慈跟悲是不一樣的，慈是給眾生快樂，悲是拔眾生的苦，一個是無瞋來的，一個是無害來的，所以會有這樣的差別。因為慈悲心在大乘菩薩道來說，在利益眾生的立場來說，是非常的重要，所以我們就有必要把慈心跟悲心，把它分開來說明，一個是給眾生快樂，一個是拔除眾生的苦，所以我們要分無瞋跟不害的差別，就是爲了要說明慈心跟悲心的差別，慈悲心對我們大乘來說又是非常重要的，所以有必要去把它分清楚。

以上就說明了十一種善法。

我們現在要把它作一個結論，就是爲什麼這十一個是屬於善法呢？這

些善法，又爲什麼對我們修行人這麼重要呢？

因爲有了這些善法，如果我們具足這個，從信心一直到不害，如果我們都已經具備的話，就能夠對治一切的煩惱；對治一切的煩惱，才能夠成就、圓滿一切，不論是世間、還是出世間的善法，才能夠成就、圓滿一切的善法。我們修行的目的，不就是要成就嗎？那你怎麼成就？就是除非你具足這些善法；具足這些善法，你自然就能夠對治一切的煩惱；一切的煩惱被對治了之後，你才可能從止惡開始，然後修善，一直到圓滿一切的善，這個都是靠這十一種善法，才能夠成就的，所以它對我們修行人來說，是非常重要的。

它是怎麼樣對治一切煩惱呢？

像信的話，它就是對治不信。所以當你有信心的時候，你的心就是清淨的，那個不信、懷疑一起來，你的心馬上就受到污染了。所以，信是對治不信的煩惱來的，能夠對治不信，你才會好樂修習一切的善，同時也能夠恢復我們清淨的自性，所以說它和我們的開悟有關，想趕快開悟，就是修信心，就能夠很快。

精進，能夠對治懈怠。一不懈怠的話，我們才可能勇猛精進地去斷除一切的惡，還有修習一切的善，讓我們的善法不斷不斷地增進，一直到圓滿爲止，所以精進能夠對治懈怠，因爲懈怠一起的話，你就不會去忙著要去止一切的惡、修一切的善，所以精進也是很重要的。

慚，能夠對治無慚。對治無慚之後，我們才可能對自己有羞恥心，然後來止息一切的惡行，進一步去圓滿一切的善行。

愧心也是同樣的，它能夠對治無愧。對治無愧之後，我們才會害怕被別人指責、批評、討厭，爲了不要讓這種事情發生，我們才會儘量的來止息一切的惡行，進一步去成就、圓滿一切的善行。

所以慚和愧，就是我們能不能很快速斷惡最主要的關鍵，就是靠慚愧心，一個有慚愧心的人，他很快就能夠止息一切的惡行。

無貪，能夠對治貪。對治貪之後，我們才能不執著，尤其是對行善不執著。

無瞋，可以對治瞋。對治瞋之後，我們才能夠真正的累積功德、善業，因爲不會再火燒功德林。

無癡，就是對治癡。對治愚癡之後，我們才能夠早日見空性，才可以早一點見到空性，開發無我的智慧。

這樣子看來的話，就是無貪、無瞋、無癡，我們稱爲三善根。無癡，就是如果我們能夠早一點證到無我的話，這就是能夠早一點做到無癡；無貪，就能對行善不執著；無瞋，就能不破壞善行，這樣就能夠用不執著的心，很快速地來累積福德、還有智慧資糧，開悟成佛，所以它稱爲三善根。所以貪、瞋、癡，就要靠無貪、無瞋、無癡來對治。

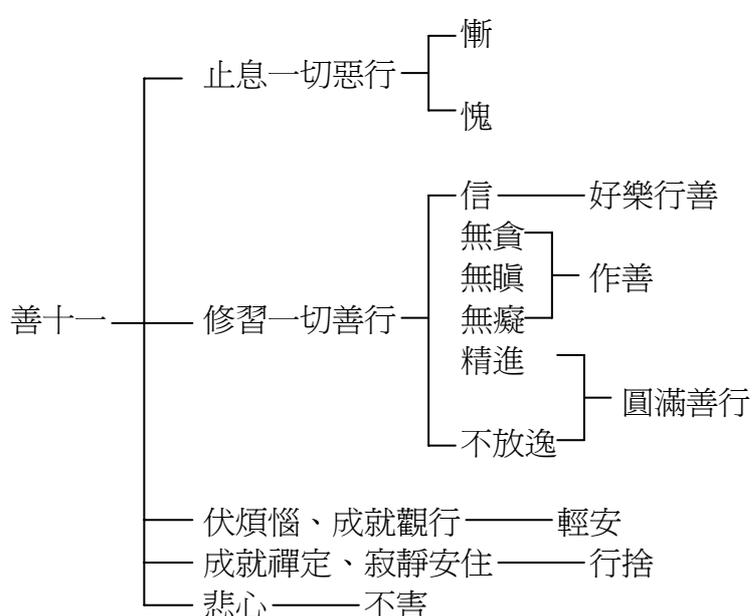
輕安，可以對治昏沉。對治昏沉，身心才有堪能性，想要修什麼法門，

才能夠很快契入；想要斷惡修善，也能夠作得到，自己能夠作得了主，就是身心要達到輕安。所以身心達到輕安，就能夠對治昏沉，身心有堪能性，去修習一切的善，成就一切的善。

不放逸，能夠對治放逸。對治放逸之後，才能夠很快速地防惡修善，進一步去成就、圓滿一切的善。

行捨，能夠對治掉舉。剛才說心能夠寂靜安住，所以你就不再會有散亂、掉舉的現象，所以行捨它是能夠對治掉舉，對治掉舉之後，心才能夠寂靜安住，就是說隨時行、住、坐、臥都是在定中，就是寂靜安住，都是行捨的狀態。

不害，能夠對治害。對治害之後，才能夠生起悲心。



所以我們看那個表。

總而言之，想止息一切的惡行，要靠慚、愧。

想要修習一切的善行，就要靠其他六個，就要靠信心、無貪、無瞋、無癡、還有精進、不放逸，這個是你想要修習一切的善行，就必須具備這六個善法。

它們之間又有差別，你想要好樂行善，要靠信心，因為你相信這樣做是好的，你才會去做，所以那個好樂學佛修行的心，就是要靠信，因為你不信的話，你就不會做、也修不好；作善，要靠無貪、無瞋、無癡；想圓滿一切的善行，要靠精進、還有不放逸。不放逸，就是精進在三善根上面，叫做不放逸。這樣才能夠圓滿一切的善行。

想伏煩惱、成就觀行，要靠輕安；想成就禪定，寂靜安住，要靠行捨；想具足悲心，要靠無害。

有了這十一種善法，一切的惡法、一切的煩惱，你不用斷，它自然就

除掉了，就是剛才我們講的，因為它能夠有所對治的關係，它能夠對治一切的惡法、對治一切的煩惱，就用這十一種善法來對治不善。而且我們清淨的自性當中，是本來就沒有惡的，清淨的自性當中，它是純善的、它是至善的，所以它也不含惡法。所以如果我們能夠修到清淨心，讓我們清淨的自性現前的話，自然就具足這十一種善法，自然就斷一切的惡，它是很自然就斷，你不用特別去斷，它自然就斷，只要你能夠作到這十一種善法具足的話，一切的惡法它是自然斷，因為我們清淨的自性當中，是本來就沒有這一切的惡法，這一切的煩惱，自然就能夠遠離。

這樣就把十一種善法介紹完了。

我們這一次的弘法，就到今天結束、圓滿。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。