

「佛說十善業道經」。諸位法師，諸位大德，諸位同修，大家早上好，阿彌陀佛。請大家翻開經本，昨天我們講到第二十頁第四行經文，請看經文：

【念處莊嚴故。善能修習四念處觀。】

昨天晚上我們講到這一段。這一段經文是三十七道品的開始，三十七道品第一科是四念處，這個經文在第四行，『念處莊嚴故，善能修習四念處觀』，第四行。「四念處」是教我們看破，所謂看破就是看清楚我們現實的人生與宇宙，現前的人生、宇宙觀。四念處第一是「觀身不淨」，第二「觀受是苦」，第三是「觀心無常」，這三類的觀察是人生觀，就是對現實人生的觀察，第四「觀法無我」是對於宇宙的觀察，合起來講這是佛教我們觀察現實的宇宙人生事實真相。我們對於這個事實真相觀察透徹明瞭，看清楚事實，這叫看破。看破才能放得下，所以要觀。但是我們也不能忘記菩薩的六度、三十七道品、止觀、方便，這一切佛法都是建立在十善業道的基礎上面，這是以十善業來修三十七道品。

「觀身不淨」，是我們這個身體，以及一切眾生的身體，這些動物，身體都是不淨的，不是清淨的，它的本質就不淨。所以每一天我們可以感受、可以理解、可以看得到，有很多都是不淨的，像夏天每天要洗澡，不然出汗味道就很難聞，每天排泄都是不淨之物，這是教我們觀察這個身體是不淨的。觀察它不淨，你就不會去貪愛這個身體，不會去貪。不會貪愛身體，並不是教我們故意去破壞這個身體，這樣想就錯了，而是不貪，他是可以利用身體多做一些利益眾生的事情，不會太刻意去保養這個身體。有的人他太刻意的

去保養，反而身體愈來愈不好。比如說吃補這方面，有的人營養品吃得特別多，反而產生反效果，反而對身體不好，產生很多毒素，這一點我們不能不明瞭。

我們這個身體實在講還是心、業力變現的，這個前面經文我們都讀過，一切眾生形色種類為什麼那麼多的差別？是因為每個眾生自己造的業有善、有不善。這個善惡有的是交雜，有善、有惡，有的是像佛菩薩純淨純善。所以這些形相，身體的體質，也都不一樣，這跟自己的善惡業有關。有的人身體很健康，有的人身體多病，有的人他這個身壽命長，有的人壽命很短。照世間一般人的看法，他只能做一個世間人能夠理解的，比如說飲食、生活習慣這一類的來理解，但是業力這方面，世間人他就不能夠理解。真正造成這個身體的好不好，主要的因是業，你造的業是善業，你的身體就好；不善業，那個業力，你的身體就不好。這是世間人不太能夠理解的，但是它是一個事實。所以我們身體要好，根本還是在修善，它才能改善。如果不修善，你怎麼去補、怎麼去保養也是沒有用，吃什麼健康飲食也沒有用，也不管用。為什麼？我們的心不好，營養品吃下去不但沒有營養，反而變成毒了。

這個印光祖師在《文鈔》裡面也跟我們講出這個事實。在民國初年那個時候，西洋有位婦人餵奶，現在餵奶給小孩子吃的不多了，餵奶生氣，一面發脾氣一面餵小孩子吃奶，小孩子吃了沒幾天就死了，也不曉得為什麼死，後來才發現原來他母親的奶有毒。為什麼有毒？她發脾氣，那個血液變了，發脾氣。在中國地區就更多。後來印祖就勸人，妳要餵孩子奶，如果妳剛剛發完脾氣，不能馬上就餵，要等到心平氣和，這個氣完全消了，身體血液恢復正常，這個時候才可以再餵奶，不然那個奶就有毒，小孩子吃了就毒死了。從這個原理來觀察，就可以跟這部《十善業道經》講的，身體、形

狀都是以心造善不善所影響的、所造成的，就相應了。所以現在有很多人年紀輕輕也得了絕症，不能治的病，也很多，有的二、三歲他就得病，那就不能治。如果照一般人的講法，他一、二歲他能吃多少不好的東西？不太可能。有的年紀輕輕就得病，一病就死了。這個問題的確只有佛法才能解答這個問題，一般世間人他就不了解。

所以這個身，我們觀身不淨，不起貪愛，這個身反而更健康，為什麼？順其自然是最健康的，順其自然。如果心不善，這個身怎麼去保養還是達不到身體健康長壽的效果。所以《太上感應篇》也講，道家都修仙，修仙就是要長命、長生，求長生。修長生的方法很多，古代印度、中國很多人修道，他是修長生，修壽命長、身體健康，方法很多。但是你在沒有修這些方法之前，《感應篇》講，你要修地仙要積三百件善事，你要修天仙，天仙的層次就比地仙高了，要累積一千三百善。你有修這個善，善業福德資糧，你再去修長生之術，這樣才能成就。換句話說，如果沒有累積善業福德，你去修什麼長生之術也不管用，因為他沒有這個根基，這一點我們要明白。

佛教我們觀身不淨，我們這個觀如果觀想成就了，就這一觀就可以幫助我們斷見思煩惱。所以修不淨觀修到斷煩惱、證阿羅漢果，這個都有，修不淨觀。修不淨觀有它觀的方法，在《安士全書·欲海回狂》這一篇也有提到，在佛經裡面像阿含部這方面，天台宗的小止觀，這些也有教我們觀不淨，觀身不淨。所以它的作用是幫我們斷煩惱，第一個破身見。這個煩惱斷了，你就不會因為這個身去造惡業，因為這個身造惡業就很容易生自私自利，一切煩惱的根源從這裡產生。這個觀它有很詳細的觀法，修觀的方法。

第二個「觀受是苦」。受，就是觀察我們人生是苦，沒有快樂

，縱然我們感覺到快樂的時候，那也不是真正的快樂，那個快樂在經上講叫壞苦，這個快樂過去了，後面跟著又是苦。所以整個講起來，沒有快樂只有苦。在《妙法蓮華經》佛也跟我們講三界統苦，三界裡面只有苦沒有快樂。觀受是苦這一觀如果我們觀得深入了，你才會想到要離苦得樂，如果沒有去觀察，那就是人在苦中不知苦，知苦即是善生時。人在苦當中，他不知道自己生活過得很苦，如果你知道人生苦，就是你善根生起來的時候了，因為你知道苦，你就想要去解決這個問題，怎麼樣能夠離苦得樂，這是必然的。但是我們現在知不知苦？說不知苦，大家也都會感受到人生的確是苦。經上講的三苦、八苦，苦苦、壞苦、行苦。八苦，身體有生老病死苦，心裡有求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦，精神方面跟這個身體合起來有八種苦，身心都苦，沒有快樂。我們現在感覺到快樂是這個苦暫停一下，暫停一下就感覺很快樂了，實際上還是苦。

我們年紀比較大的同修對人生酸甜苦辣嘗得也比較多，所以提到這個苦，多多少少都會有一些感觸，都會認同佛在經上講的觀受是苦，我們一切的享受都是苦。看我們現在這個世間，在我們現前這個時代是有相當物質的享受，這些物質的享受大家只感受到這個方便，但是沒有想到我們要享受這些物質相對的你要付出多少代價，這個大家沒有去計算。如果你去計算，你就會發現這些享受實在講還是苦，不是真的快樂，因為你付出的慘痛代價比這個享受不曉得要多多少倍！這個觀照功夫、觀察能夠提得起來，我們求生極樂的願望才會懇切，如果觀察不起來，我們求生淨土的意願就不切。你感受到這個世間苦，當然希望離苦得樂，現在聽佛在經上跟我們介紹，「西方有極樂世界，無有眾苦，但受諸樂」，那誰不想去？當然很願意早一天到淨土去，早一天離苦得樂。我們寺院門口寫五

個大字，「一念大往生」，勸人家往生。勸人家往生，你對這個世界要看破、放下，你往生的意願才會生起來。不然你會留戀這個世間，雖然苦，你也捨不得走，就往生不了，還是往生在六道，不是往生到極樂。所以四念處對我們看破、放下這個世間有很大的幫助。

第三個「觀心無常」。我們這個心，念頭，千變萬化，剎那間剎那生滅，所以這個心是無常的。因此佛在經上告訴我們，你還沒有證得阿羅漢果之前，不要相信你自己的看法、相信你自己的意思。為什麼？你現在的想法可能過了幾天又不一樣了，不要說過了幾天，可能等一下又改變了，因為這個心是妄心，虛妄的，它不是真心。虛妄的心，它就是生滅、變化，所以叫妄。真的它就不變，叫真。現在此地講觀心無常，教我們觀察這個妄心它是無常，它不是真的。每個人的心不一樣，同樣一個東西、一樁事情，每個人他的心不一樣，所看的感受就不一樣。境界沒有好或不好，好不好就是我們自己心裡的妄想分別執著這樣生的。外面境界它自己不會說我很好或者我很不好，外面境界它沒有，它是平等的。

像這個水一樣，這一池水，我們人看的是水，天上的天人看的是琉璃，魚看到水是牠們的家，餓鬼道的眾生看到那池水是膿血，外面境界一樣，但是每個人感受不一樣。所以三獸同河，渡分深淺，一條河的深度是一樣的，但是三隻野獸牠的高度不一樣，牠走過去，如果長腳鹿走過去，這個水很淺；如果小兔子走過去，這個水這麼深。但是那個河的深度是一樣的。但是因為眾生他自己的業因不同，所以他感受的境界就不一樣。這個心無常，這個心是千變萬化。所以我們要仔細去觀察，你一觀察，妄心就沒有了，心就恢復到平靜。比如說你在很生氣的時候，如果你能夠回頭去觀察這個心，你一提起觀照，那個煩惱就沒有了；一起貪心，你再回頭觀照，

它也沒有了。因為它是虛妄的，它一直在變。

第四就是講「觀法無我」，法就是宇宙一切萬法，它沒有我，這個我是主宰的意思。但是我們一個錯覺，總認為有個我，佛告訴我們這是錯誤的。在無我當中，你錯誤認為有我，產生執著，在這個地方生起無量無邊的煩惱。《金剛經》講破四相，「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，我們現在所有的煩惱都是從我執所生的。佛法，大小乘，顯宗密教，無非破執著而已。我執，你有我，那就有人了，也就分別，分別也就有對立在，我的對面就是別人，那別人再展開就是一切眾生，我相、人相、眾生相、壽者相。壽者相是執著時間、空間。把這個都是當真，在這個地方起迷惑顛倒。如果沒有我了，也就沒有人了，也就不會跟人對立了，所以我相、人相、眾生相、壽者相就空了，空了你就得大自在，你就不生煩惱。所以一部《金剛經》就講這個。這個會了，我們念佛叫理念，得一心是理一心不亂，那層次就高了。依《金剛經》這個去修是能夠入這個理，入一真法界，破四相。

我們為什麼會有我執？因為是錯誤的，錯覺，在無我當中認為有個我，我們這個我是把這個虛妄的當作我。有沒有一個真我？有。真我我們不認識，我們只認識假我。所以人家問，那你是什麼東西？我們很自然就指我在這裡，這個身體就是我，這是我們凡夫很自然的一個反應，都把這個身體看成是我，身體以外的就不是我，是別人，人相。事實真相是什麼？事實真相是整個宇宙都是自己，那是真的，別人，別人還是自己，還是自己心現的，沒有一樣離開自己的心，我們的心盡虛空遍法界無處不在，一個整體，那個是真我。

《楞嚴經》，佛在這個地方給我們做個比喻，他把大海比喻我們自己自性真心，我們自性真心就像大海廣大無邊，比喻大海就是

自己。但是我們現在迷失了，原來整個大海就是自己，現在在大海當中執著一個小水泡，就好像指我們這個身體，大海當中的一個小水泡，只有認為這個才是自己，其他都不是。佛用這個形容比喻告訴我們，我們現在錯了，就像大海當中認一個小水泡是自己，整個大海就不是自己。事實是整個大海就是自己，這個小水泡也是大海當中產生一個小水泡而已。我們現在把整個無量無邊的自我變成一個很狹小的小水泡，認為只有這個，其他都不是我，在這個當中起分別執著、對立，煩惱都從這裡生的，就是不知道這個事實真相。我們會有這個現象就是我執產生了，佛現在教我們觀法無我就是破除我執。破了之後，你才恍然大悟，原來整個宇宙就是我自己。你就要觀察，從觀法無我下手，你從外面去觀察，這個法就是一切法，內外這些萬事萬物。

這個我的定義就是主宰，我們能主宰，佛在這個經文一開端他就跟我們開門見山的講「無我我所」，在前面經文就跟我們說明了。「我」就是可以主宰，但是我們現前實在講，我們對一切法我們不能做主，連我們自己的身體都做不了主。如果做得了主，誰願意身體不好？大家當然希望我身體很健康，那我們都可以辦得到，這個就有我了。我們也不希望變老，年年十八多好！永遠年輕，如果我們做得到，那也有我。我們也不想死，永遠不死，那才是有我。但是我們現在事實是怎麼樣？你不想生病，它偏偏生病；你不想老，它不斷的老化；不想死還是得死，一點辦法都沒有。對我們自己這個身體我們都做不了主，你也沒有辦法去主宰它，也沒有辦法去控制它，身外之物那更不用談了。身外之物叫我所，我所有的。自己的身體、身外之物都沒有我，我們都不能主宰，也無法控制，佛教我們看清楚這個真相。

我們為什麼不能去主宰這些？事實上是不是可以主宰？可以，

你要它年年十八真的可以，你要它永遠不生病也可以，要它不死也可以，佛法八萬四千法門都是教我們什麼？教我們不死的法門，你不會死的。那可以不死，我們現在為什麼會死？無法做主宰？因為我們把那個假的看作真的，把那個真的迷失掉了，忘記了，不認識了，認假不認真。那個真的它是什麼？常樂我淨。假的是什麼？就是此地講的不淨、苦、無常、無我，這是假相。真相是常樂我淨，我們把那個真的忘記了、迷失了，迷在這個假相裡面，把這個假相看作是真的，在這個地方起分別執著，我們問題出在這個上面，所謂認假不認真。佛法三藏十二部經，講到最後無非是教我們認識自己，認識你自己，禪宗講的「父母未生前本來面目」，你自己本來的面目。我們現在不認識，迷了。我們覺悟了，就破迷開悟，認識自己了，認識自己父母未生前本來面目，那就離苦得樂，也就常樂我淨。

常樂我淨是真的，無常、苦、無我、不淨，這是假的。我們現在看破就是看破假的，看破這個假的你就會看到真的，因為你現在被假相迷惑了，真相就看不清楚。所以看破、放下之後，你就看到事實真相。事實真相就像《無量壽經》講的，真相是什麼？一切動物沒有生老病死，植物沒有生住異滅，礦物沒有成住壞空，你看華藏世界、極樂世界無衰無變，這是真的。所以三十七道品，我們修學從這個地方下手，這都是教我們看破人生宇宙事實真相。看破之後才能放下，才能修學。這是第一科。下面就是講四正勤，請看經文：

【正勤莊嚴故。悉能斷除一切不善法。成一切善法。】

『正勤』就是「四正勤」，「正」就是正法，「勤」是勤奮，加一個正就是正確的，它不是錯誤的，所謂是正確的觀念。四正勤第一個是斷惡，第二個就是生善。就是「已生惡令斷」，已經生起



來的惡業要讓它斷掉，不要繼續，斷相續心。「未生惡令不生」，就是還沒有生起那個惡業不要讓它生起來，這是要斷惡。第三個就是「已生善令長」，已經生起的善業讓它不斷的成長。「未生善令生」，還沒有生起的善業讓它生起來。所以四正勤講起來就是斷惡修善。斷惡修善有一個「正」，這個都是一個比較關鍵性的字眼，像前面的「念處莊嚴故，善能修習四念處觀」，它加一個善，那也是關鍵，你要善於觀察。這個善的含義很多，你親近善知識從明師受戒，這都屬於善。

正勤，就是你要正確，怎麼正？你要有能力去認識什麼是善、什麼是惡，你斷惡修善才會沒有錯誤，這是必須要先具備的。如果你對於什麼是善、什麼是惡，什麼是是、什麼是非，是非善惡、真妄邪正你沒有能力去辨別，那你怎麼斷惡、怎麼修善？你往往把惡看作是善，把善認為是不善，顛倒了，迷惑顛倒，這樣還能修四正勤嗎？不能修了，就無法再修。如何才能夠去辨別？現在的人他沒有辨別是非善惡、真妄邪正，甚至利害得失，他都沒有能力去分辨。縱然書念得很多，念到博士，做到頂尖的科學家，怎麼樣？是非善惡他也分不清楚，他沒能力去辨別。

現在大家都迷信科學，科學家他自己有沒有能力分辨是非善惡、真妄邪正？不要說是非善惡、真妄邪正，就是利害得失他都沒能力去辨別。如果有能力辨別，他發展這些科技，他就會考慮到後果，不會盲目的去發展，發展到最後，現在自己發展出來的東西再提心弔膽，你說他有智慧嗎？這不是有智慧的人做的事情。像現在核子武器，那都是尖端科技的科學人才發明出來的，發明出來怎麼樣？對我們人類有幫助嗎？發展這些，現在是造成什麼？讓大家恐懼不安，提心弔膽，怕惡人拿去殺人。如果當初他想到這個問題，你說他還會發明這個東西嗎？不會。發明出來到現在才知道問題嚴重

，但是已經來不及了。現在一天到晚提心弔膽，怕這個恐怖分子，落在他們手上，你說那個日子好過嗎？他為什麼發明這個？因為他們沒有接受佛菩薩聖賢的教育，所以對宇宙人生這些是非善惡、真妄邪正，連利害得失都沒有能力去分辨。你說發明這些東西，是不是發明出來，然後現在是自己在嚇自己，自己在恐懼？

所以斷惡修善要有正確的觀念。我們是凡夫，的確沒有能力，所以為什麼要皈依三寶？為什麼要學習聖賢的教誨？因為三寶、聖賢教誨，他們對宇宙人生的看法是正確的，他們有經驗，不是隨便講的，他有理論依據，不是隨便空口說白話。只怪我們不認識，不肯努力去學習，所以我們也就知道了。在《三字經》講「人不學，不知義」，這個義理，人沒有去學習聖賢的教誨，你做人不懂得義理，儒家講那跟禽獸就沒什麼兩樣。但是現在世界的人迷惑顛倒，所以這個世界會有大災難，是真的，一點不假。大災難怎麼來的？人造出來的，人總是推卸責任，就是人造出來的，怎麼造出來？迷惑顛倒造出來。所以四正勤對我們現在來講非常重要。

『悉能斷除一切不善法，成一切善法』。我們斷惡修善，《十善業道經》是標準，什麼是善、什麼是惡，《十善業道經》給我們列出來，相關可以補充說明的典籍有很多，在佛經裡面也非常多，在世間法聖賢的典籍都可以做為補充教材，儒家的四書五經，包括現在老和尚提倡的《弟子規》，道家的《太上感應篇》，這些都是屬於善惡的準則、標準。十善業涵蓋一切善，十惡業涵蓋一切惡。所以我們以十善業為一個基準，為中心，然後這些都是來補充說明十善業道。尤其《了凡四訓》這部書，大家也要常常多看看，這個也可以幫助我們修十善業，尤其修善，做善事、做好事這一方面，「積善之方」這一篇我們要多看，「改過之法」這一篇就教斷惡，這些理論原則就這兩篇，先講改過，然後講積善，這就是符合四正

勤的原則。這些書、典籍我們沒有深入，實在講想斷惡修善無從下手，沒有一個標準。接著我們再看下面一段：

【神足莊嚴故。恆令身心輕安快樂。】

『神足』，有的經典翻「如意足」，它也是有四種，叫「四如意足」，或者叫「四神足」。怎麼樣才如意？這個神是神通自在，神通自在就是如意的意思。放下就如意，放不下真的就不如意。放下什麼？放下欲望，放下妄念，放下懈怠，精進提升我們的靈性。第四就是智慧，放下才有智慧。放下這些欲望、妄念，放下懈怠懶散，智慧才能提升，這個智慧就是《彌陀經》講的「心不顛倒」，你有智慧才不顛倒，如果沒有智慧那就迷惑顛倒。現在就迷惑顛倒，你說臨命終他會心不顛倒，有這個道理嗎？沒這個道理。你要想到臨命終心不顛倒，你現在心就不能顛倒。這是四神足，教我們放下。

你看彌勒菩薩他示現布袋和尚，他就抓個布袋，人家叫他布袋和尚，人家問他怎麼修行？他就把那個布袋放在地上，大家看，他也沒講話，就把布袋放下，這樣大家知道放下，修行要放下。放下之後怎麼辦？他就再把布袋提起來揹著就走了，就是放下之後再提起。該提起、該做的你就要去做，做好了你就放下，像你工作一樣，你工作做好了，你就放下，放下之後，你就不要再去想了，該做的時候你再提起。我們世出世間法就是放下、提起，所謂提得起、放得下，你就自在了。這是「神足莊嚴」，才能『恆令身心輕安快樂』。放下你身心的壓力，放下你身心的重擔，大家來到這裡就要放下了，希望大家在這個講座期間，放下你的煩惱，放下你平常的這些壓力，那你就得到「身心輕安快樂」。

這一節時間到了，我們休息一下，下面我們下一節課再繼續跟大家報告。

