

「佛說十善業道經」。請大家翻開經本第二十頁，我們從第二十頁倒數第二行看起：

【神足莊嚴故。恆令身心輕安快樂。】

上一節我們講到這一段。『神足』，或者翻譯「如意足」，這也是有四大類，叫「四如意足」，「足」是代表圓滿。『莊嚴』，這四個神足都能夠如理如法來修學，修到圓滿，就是這一科，這一個課程，我們用課程來講，神足，四神足的課程，修到圓滿就叫「莊嚴」。修了之後，得到的效果是『恆令身心輕安快樂』。我們現在感到身心壓力很大，心理、生理都有苦，尤其我們現代人的生活壓力比過去要來得重，每天為了生活忙碌，在公司上班大家要有業績，就是事業上要有成績，這些難免都會造成身心的壓力，身心重大的壓力。世間人一般紓解這些壓力當然也有很多方法，但是沒有佛法講得徹底。因為佛法的修學要修定，所以要有禪定。因此我們能夠得定，第一個現象，身心一定是先輕鬆、安然、自在，「快樂」就是自在。如果我們身心壓力很重，你要修定就不容易，沒有放下，心不容易得定。

所以這是我們修定之前的一個前方便，也是預備功夫，前方便。這個我們在現前都可以修學，從三十七道品的四念處、四正勤、四如意足，或者本經翻譯的四神足。我們修淨土法門，在現在是可以在我們世間先修學這三個科目，這三個科目可以先修學，後面的科目我們現在能夠修學是更好，我們將來往生淨土的品位會提升，提高我們的品位。如果我們現在還做不到，起碼也要做到這三個科目，就是四念處、四正勤、四神足，這三個科目。因為我們讀《彌

陀經》，《彌陀經》講我們往生極樂世界，極樂世界阿彌陀佛再跟我們講經說法，從哪裡講起？五根、五力、七菩提分、八聖道分，就是後面這段經文，那個到極樂世界再繼續修學。但是我們現在在這個世間，你看《彌陀經》沒有講四念處、四正勤、四神足，這說明這三個科目，我們修淨土是需要在這個世界要先學習，要做這個功夫，後面你現在還沒有辦法學習的，到極樂世界再繼續修學。如果修學一般法門，後面這些科目在這個世界現在就一定要統統學習，要統統做到。淨土是有這個方便，當然我們全部能夠學習是最好，往生的時候品位也是上品。

淨土的修學是先脫離輪迴再證果，其他的法門是一定先證果再脫離六道輪迴，這是跟其他法門最大不同之處。其他法門，你沒有證果，你就不能脫離輪迴。比如修小乘法，你沒有修到證阿羅漢果，你出不了六道。在大乘圓教，你沒有修到七信位的菩薩也脫不了六道。其他顯宗密教、大乘小乘都是要斷見思煩惱，斷得乾乾淨淨，斷乾淨了叫證果，你證得這個果位，那就超越三界六道。淨土法門的方便，就是你還沒有斷見思煩惱，根據《彌陀經》講的信願行三資糧具足了，帶業往生到西方極樂世界，到了西方極樂世界你還是要修學，還是要斷煩惱，就是換一個環境去修學。

但是西方極樂世界的凡聖同居土跟十方諸佛世界的凡聖同居土不一樣，十方諸佛世界的凡聖同居土都是有六道輪迴，只有西方極樂世界的凡聖同居土沒有六道輪迴，這是所有諸佛世界所沒有的，這是它的特色。因此西方淨土的殊勝是在凡聖同居土。上面三土十方諸佛都有，上面是方便有餘土、實報莊嚴土、常寂光淨土，一切諸佛的世界都有，都一樣。你斷見思煩惱就生到方便有餘土，證阿羅漢果以上；你破了一品無明就能生到實報莊嚴土，分證常寂光土。十方諸佛的世界，這上三品都是修學的層次。西方不同的就是凡

聖同居土，它的特色就是在凡聖同居土，它這個凡聖同居土沒有六道，沒有生死輪迴，這是十方諸佛的凡聖同居土都沒有。因此十方諸佛特別介紹他們自己世界的眾生發願往生到西方極樂世界，有這個方便。

所以我們在這個世界修學，我們具備了到神足莊嚴，我們往生就有把握，生極樂世界就有把握。後面的科目你可以在極樂世界再進修，你現在能夠都做到當然是更好。所以我們讀《彌陀經》，在極樂世界佛講經說法從五根五力、七菩提分、八聖道分，他講這些。可見得我們在這個世界修到四神足，如果後面還沒有修好，到極樂世界還要繼續的修學。我們現在在這個世界先來學習，將來到極樂世界再繼續修，那就更快了。好，接著我們就看五根，下面講：

【五根莊嚴故。深信堅固。精勤匪懈。常無迷忘。寂然調順。斷諸煩惱。】

『根』這個意思，就像樹一樣有根。「五根」就是五個，信、進、念、定、慧，就是信根、進根、念根、定根、慧根。這個信有了根，一般我們講信心。信的層次也很多。這個信，我們對於一樁事情、一個事實不了解之前就相信，這算是迷信，他不了解，不了解就信了叫迷信。了解之後相信了叫正信，你正確，你這個信是正確，沒有錯誤。正信進一步你再深入，你再深入的時候叫深信，就是此地講的根，你的信有了根。我們還沒有深入之前，這個信心還不能算有根。沒有根，你看這個樹沒有根就不能生長，你看我們花瓶那個花沒有根，它過幾天就枯謝了，時間維持不久。你有根，它會不斷的生長，縱然現在表面上看它沒有生長，但是過一段時間，因為它有根，你再給它培養，它會再繼續生長，不斷的生長。這個根，培養這個根就重要了。

以我們修《十善業道經》，我們從這個最基本的來講，我們聽

到佛在經上跟我們講解十善業，講這些因果，我們初步也能夠理解，也相信了，也不反對，但是這個時候有沒有根？還沒有。因為你相信，你也聽了這部經，對這個道理也有初步的了解，如果你沒有進一步去實行，進一步去證實這個因果，這個信就還沒有根。如果你信解之後去行，行了之後去證實這個事實，那你這個信就生根了。為什麼？你已經證實經上講的確實就是這樣，透過自己的實行去證實了，這就有根了。我們要生根，信解行證，這個都要記住，只有信解沒有行證，這個信只能算正信，不能算深信，透過行證之後才算是生根，深信，深了它就有根。像《了凡四訓》，了凡先生寫了這本書教他的子孫，他這個信有根，因為他自己改造命運得到實際的證實，所以他一點懷疑都沒有，然後再傳給他的兒孫。

所以這個信有很多層次，你每個層次、每個修學的階段，信根也有不同，所以它這個層次很多。比如說我們從前面這個經文，從修十善業開始，你在十善業有了根，然後進一步修菩薩的六度，六度再來四無量心、四攝法、三十七道品，後面止觀、方便，每個層次都有它不同淺深的根，這是層次上的不同。我們現在修學從最基礎開始，就從十善業開始。

信了之後，你才會精進，「進」就是進步、提升，你進一步再提升。進之後，「念」，念就是憶念，不會忘失，於你正助這兩方面的修學不會忘失。比如說我們修念佛法門，我們現在修淨土這個法門，我們念佛的方法採用的是持名念佛，持名念佛就是我們修淨土的正行，你主要的、主修的，正行是念佛；助道、助行就是修十善業，十善業道是我們的助行，助行幫助我們正行，所謂正助雙修。我們這個念就是對於正助這兩方面的修學憶念不忘，不會忘記，不會常常忘失掉。這個忘失，這在唯識學叫失念，就是常常忘記，這叫失念。你有這個念，有信、進、念就不會忘失，對於你自己修

學的正助雙修這兩方面都不會忘失。不會忘失你就得定了。「定」是攝心，你能夠攝心，不管你正行、助行，你的心都能夠收攝，都能夠相應，不會散亂。

我們念佛法門，《彌陀經》教我們念到一心不亂，我們現在好像要念到一心不亂似乎感覺有很多困難，這個困難就是我們沒有這些基礎，沒有這些補助、幫助的，所以感覺到有很多障礙、很多困難，所以我們在念佛功夫還不得力之前就不能疏忽掉這個助行。如果你功夫得力了，你這個正行當中就包含助行，它就涵蓋了。功夫還不得力，這個助行就很有需要，就相當的需要。

第五是「慧」，慧是觀照，慧是分明沒有錯誤，你所修的自己觀照，可以分明了了沒有錯誤。所以「五根莊嚴」，莊嚴，就是說這五根的科目，信、進、念、定、慧，這五科，這一大科的科目，你修到及格了，我們現在講及格，修到夠這個標準就是莊嚴。

『五根莊嚴故，深信堅固』，你看這裡講這個信講「深信」，你深信就有了根，你這個根是很堅固，後面的根都從信根所生，所以這個信擺在第一個。我們修《彌陀經》，《彌陀經》佛也告訴我們，往生淨土三資糧，第一個也是講信，信願行這三資糧。《華嚴經》佛跟我們講「信為道元功德母」，《金剛經》講「信心清淨則生實相」，所以這個信都是擺在第一個，「深信堅固」。『精勤匪懈，常無迷忘』，「精勤匪懈」就是精進勤奮沒有懈怠，為什麼？因為你的信心很深了，不會動搖，所以能夠精進沒有懈怠。「常無迷忘」，不會常常迷失、忘記，不會，比如說我們念佛也常常提得起佛號，不會常常忘記。『寂然調順』，「寂」是清淨，你的六根調順，自然的調順。自然調順那就『斷諸煩惱』。我們常常會覺得煩惱很難斷，就是這個還沒有生根，所以感覺到斷煩惱好像很難。你有根了，斷煩惱就不難，沒有這個根就很難。這個根，我們一定

要知道要從四念處修起，四念處、四正勤、四如意足（四神足），從這個地方下手。這個都建立在十善業道的基礎上。下面講：

【力莊嚴故。眾怨盡滅。無能壞者。】

這個『力』跟前面五根的佛學名相是相同，名相一樣，也是信、進、念、定、慧，五根、五力，信力、進力、念力、定力、慧力。「力」就是根深入之後它就產生力量。好像樹根很深，一般的風吹不倒，刮颱風它也吹不倒，它這個根很深。根很深它就產生力量，就不會倒，以這個來形容。你這個五根有力量就叫五力，這個根產生了力量。這個力量的莊嚴能達到什麼效果？『眾怨盡滅，無能壞者』。「怨」，我們現在只知道外面的冤親債主，跟我們過不去的人，找我們麻煩的人，障礙我們的人，毀謗我們的人，陷害我們的人，我們現在只知道外面的冤親債主。但是不知道我們自己內心的冤親債主是主要的，自己的冤親債主就是自己的煩惱。

這個在《八大人覺經》佛跟我們講魔，這個魔怨，魔，四魔，五陰魔、煩惱魔、死魔、天魔。這個煩惱是《阿難問事佛吉凶經》講的十惡怨家，十善厚友，十惡業是我們自己內心的怨家。這個怨家我們一般人就不容易覺察，外面的冤親債主比較容易覺察到，但是內心十惡業的怨家就不容易覺察。實在講真正的問題還是在自己內心的十惡，這是真正的怨家。如果內心沒有怨家，外面的冤親債主也產生不了什麼作用。你內心的怨，這個怨家跟外面的冤親債主一結合才產生力量。你五力莊嚴，內外魔障都消滅了，都沒有了，「無能壞者」，沒有人能夠破壞，這是「力莊嚴」。下面就講七覺支了，在《彌陀經》講七菩提分，請看經文：

【覺支莊嚴故。常善覺悟一切諸法。】

『覺支』有七個小科，也是「念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨」。它這個名相有時候都會有相同的，但是它在不同的科目它

有不同的意思跟不同的作用。比如說精進，前面也有，但是它的科目不同，它的作用就不一樣，你修學的層次不一樣，同樣是這個名詞，但是它的作用、境界不相同，這一點我們也必定要明白。

第一個是「念」，「念覺支」，覺就是覺悟，支是支分，它有分七支，《彌陀經》翻譯為七菩提分，分就是它分開的這些項目。第一個「念」，「念覺支」。就是我們修定這個過程有時候心會比較沉悶，那我們最初的現象，像我們現在大家比較容易感覺到昏沉，這個時候你要用「擇」，要選擇「進、喜」來破除昏沉，讓你提起歡喜，有興趣，心比較沉，心沉的時候，你就可以提得起來。這個境界層次當然也很多，我們現在還沒有修到這樣的層次，我們講了大家也感受不到，但是我們可以就目前我們現在的層次這個境界來體會。比如說你坐下來就眼睛張不開，沉，這個時候沉怎麼辦？你要用念覺支來給它提起。一般我們在修學的過程，比如說你坐下來，有的人他昏沉蓋會重一點，昏沉蓋重一坐下來就提不起精神。以前我看人家打棒球，在日本叫野球，很有意思，大家很愛看那些，那有什麼好看？因為我看不懂，沒有興趣。後來人家跟我解釋那怎麼打、怎麼打，看懂了很有興趣。所以在三十年前都有棒球比賽，都看到天亮。到美國去比賽，美國是白天，我們是晚上，趕快爬起來看。這些是世間法。那我們這個心沉，比較沉，比較提不起來的時候，可以找一些我們比較有興趣的調劑一下，讓你這個心提起精神，讓你這個心生起歡喜，你有興趣的事情。

心浮躁的時候要用定、捨、輕安來調整。有時候你在修定，比如說你在念佛的時候念到心煩了，心很浮躁，或者你做事情心很浮動，浮躁不安，這時候你要用輕安、定、捨。定、捨就是放下，要放下，放下身心的這些壓力，不要再去想一些讓你造成心浮躁的這些事情，不要去想這些事情，不要去想，放下、捨。心讓它捨下來

，讓它定下來，讓它沉靜下來。好像這個水弄得有波動了，不要再去一直給它攪，讓它靜止下來，用這樣的方法。這個方法自己可以斟酌，我們自己怎麼調適這個心能夠不浮躁，有效果就可以。這是講的一個原則。這是講「念」。

第二個講「擇法」，擇法就是選擇，對於諸法他能夠去抉擇，不會有錯誤，善能覺了，他可以揀別這些法門的真偽、真假，不會去取虛偽之法，虛偽之法就是那些不是真實的，這是「擇法覺支」。

第三是講「精進」，「精進覺支」。這個精進跟前面講的也是一樣，這個覺支當中，我們有了精進，你才能夠覺了，覺了就是說你能夠明瞭。你這個精進這個行，你現在修的這個行門是正確還是不正確，這叫進覺支。對於修道的時候，善能覺了正不正行，善於覺了就是你能夠很清楚明瞭這個是不是正確的，你修這個方法是不是正確，還是沒有利益。「不謬行於無益苦行」，因為古代印度有很多修行人修苦行，佛在經上跟我們講，佛讚歎苦行，但是他不讚歎無益苦行，就是說沒有利益的苦行佛不讚歎。所以你要能夠去辨別，能夠去分明，這是一個原則，這個苦行修了有沒有功德利益？有沒有效果？如果有效果，那這是真實有利益的苦行，那就不叫無益苦行。無益就是說毫無意義的，你去做那些，吃了那些苦，那也是沒有什麼利益，那佛就不贊成。

我剛出家的時候也有一位戒兄來找我，到基金會來掛單，他跟我講，他說我修不倒單。不倒單就是打坐，晚上不躺下來睡覺。我說你那個功夫這麼厲害，不倒單。他說你只要給我一個毯子，坐著，蓋著關節膝蓋不要著涼就好了。我說這位戒兄才幾天沒有看到，現在不倒單了，跟我們戒和尚差不多了。我們去受戒，去廣欽老和尚那邊受戒，廣欽老和尚他得禪定，他真的是不倒單，他晚上睡覺



就是坐一個小藤椅，他也沒有躺下來睡覺，但是他得定，他比你睡覺精神更好。你沒有得禪定，你學這個樣子，那也得不到效果。後來我看到我們這位戒兄，一大早起來看他趴著睡，他是沒有倒後面，倒前面，我也不好意思講你這個叫什麼不倒單？不好意思跟他講，洩氣。

所以老和尚以前也常常引用李老師講的，有些人他練不倒單，練不倒單是什麼？人家練不倒單是入定，入定它比睡眠精神好，但是你要真入得了定才行，你入不了定那是坐著睡覺。他說坐著睡覺哪有躺著睡覺舒服？倒不如去躺著睡還舒服一點，睡得好一點，坐著睡覺。所以佛門有很多人修不倒單，在家、出家都有，他坐著睡覺。坐著不是叫你睡覺。入定是精神非常好，精神很清醒的狀態之下，心不動，入定。一出定，你睡覺怎麼比都比不上他的精神體力。所謂禪悅為食，他真得禪定，他不用吃、不用睡，這些五欲統統不需要。所以色界天人，財色名食睡他不需要。像我們近代禪宗大德虛雲老和尚得定，所以我們看他的年譜傳記，他一打坐，一個月、半個月出定，也沒吃、也沒睡、也沒喝，連喝水都沒有，出定精神很好，但是他在他的感覺當中，他入定就一下子而已。入定一下子，他在打坐之前，旁邊煮芋頭，山上去採野生的芋頭放在鍋裡煮都長霉了，過了一個月都長霉了。但是他感覺才一下子而已，一個月過去了，他是入定。如果你沒有修到這樣的功夫，你去學不倒單，那叫無益苦行，倒不如真的躺著睡覺好。

有的人他發心持午，晚上不吃，這個我們在戒場也看了很多。但是，如果你如理如法來修真的是有幫助，如果你修得不如理、不如法，那就變無益苦行，就是說你受這個苦沒有意義。像我剛出家，日常法師規定過午不食，剃頭那一天就晚上不能吃了，前一天我還吃午餐，晚上還要吃個宵夜，那天開始不可以了，頭一剃就晚上

不能吃了。晚上不能吃怎麼辦？中午先把它吃下來，所以晚餐的量中午一次把它吃光。吃到一到睡覺，胃就像個磚塊壓在上面。因為晚上不能吃了，中午多吃一點。後來吃到我出家那一年，就是胃開始就不好，一直到現在胃腸都不好，吃到消化性潰瘍。後來聽老和尚講才知道我這個方法是錯誤的。他說持午，你中午那一餐的量不能增加，比如說你一般只有吃兩碗，你不能吃三碗、四碗，把晚上的量集中在中午一起吃，這樣吃會吃出胃腸病。這樣就是一個不如法的修學方式，變成沒有利益，這個苦行就沒有利益。所以這個我們要能夠去選擇、辨別，哪些是有利益的、哪些是沒有利益的，沒有利益的我們就不取，取有利益的。每個人的生活環境、每個人修學的層次也都不相同，所以每個人他的選擇也不完全一樣，這要看個人，這裡講的都是一個原則性的。

第四、「喜覺支，心得法喜時，善能覺了，不隨顛倒之法而生喜故」，這是得法喜。得法喜，他不隨顛倒，他這個法喜是正確的，他不會隨顛倒之法而生法喜，他是隨著正確之法而生法喜，那不一樣。所以你有法喜，你也要去覺察這個法喜是不是真的，如果是真的那就對了，如果不是真的那就不對了，你自己要去覺察，這個喜你也要覺察。所以不是說什麼歡喜，歡喜你也要去覺察是不是正確的，或者是不正確的。一般讓我們生歡喜的，我們自性裡面自然流露出來的法喜那是真的，你外面的一個刺激讓你產生興奮、歡喜，那不是正確的。我們舉一個簡單的例子，我們現在修行沒有修到那麼高的層次，高層次的辨別我們現在不談，我們先談我們現在這個程度。比如說我們世間也有很多娛樂可以讓我們生歡喜，但是這些歡喜是外來的刺激，不是你內心所生出來的歡喜心，外來的刺激那個喜不是真的，那個喜實在講也是一種煩惱，不是真正的法喜。為什麼？你可以做一個實驗，那樣的快樂、歡喜一過去，你就感覺

人很累、很辛苦，那個就不是真的。如果這個真的法喜，你心裡會很安穩、很輕鬆、很自在，那是真的，從內心生的法喜，跟外面來的不一樣。

所以我們念經、唱讚，這叫梵音，實在講這是一門大學問。真正好的梵音，你聽起來可以讓你消除煩惱，生起法喜，這個跟我們自性相應，這是真的。所以我們念經，你看我們常常念，念的都一樣，但是好像也念不厭，不斷的重複念，每一次感覺都不一樣，這說明每一次都有不同的法喜從我們自性所生。佛經講的東西是從真如自性裡面流露出來的，跟我們自己的自性是相應的。自性的法喜是無窮無盡，像泉水一樣，湧泉，沒有窮盡的。所以你每一次念，念同樣的，感受都不一樣。這個跟世間的文字、文學作用不一樣。世間的一篇文章你頂多念個一、二十遍，好的，那不好的有的看一遍、二遍就不想再看了。佛經你不斷的念，你不斷的有法喜，這是真的。我們要選擇的就選擇這個。不要選擇一般不是真正的法喜，那個歡喜、快樂過去之後，你就很累、很疲勞。所以我們每一次做法會，有很多同修他這個法喜還延續好幾天，這是值得我們來學習的。這是喜覺支，不會隨顛倒之法而生歡喜，他一定是隨順正確之法才生歡喜，真正的法喜。

第五、「輕安覺支，斷除身口粗重故，亦為滅除諸見煩惱故，亦名為猗柔順而無強暴故」。輕安也有不同，輕安是斷除我們身口粗重這個煩惱，幫助我們滅除諸見煩惱，諸見煩惱就是見解上的偏差和錯誤，我們對於宇宙人生的一些想法、見解錯了，我們一般講邪見、偏見、成見，這就是見的煩惱，見解偏差、錯誤的煩惱。你見解沒有錯誤就沒有這些煩惱，就輕安了。這個特別斷除身口粗重的壓力、煩惱。

第六、「定覺支，發諸三昧時，善能覺了諸禪虛假，不生見愛

」。你得定的時候要提起覺悟心，不能迷在這個定當中。因為得禪定的時候是非常快樂，你得三昧是非常快樂。為什麼有人修行他不能超越三界？他得定了，他生到哪裡？生到四禪天、四空天。為什麼生到四禪天、四空天？他貪那個禪定，停留在這個定的境界，他不知道再提升，所以就停留在那裡，出不了三界。你不執著那個禪定你才能開智慧，你智慧開了你才能斷煩惱，所以禪也不能夠執著。你不貪愛這個世間的五欲六塵，這個娛樂你不貪了，貪著禪定也不行，那個禪不能貪。所以善能覺了諸禪（四禪八定）虛假，那也不是真實的，是一個過程，像我們通過，那個不是目的，它只是通過有那些現象，不要停留在那個地方，你要再提升，目的還沒達到。目的是什麼？開智慧。所以覺了諸禪虛假不生見愛，他不是生貪愛，對禪定不生貪愛。

第七、「捨覺支，捨所緣境時，善能覺了取捨虛偽，不生追憶」。捨就是放下，你放下之後，取捨都是虛偽，不要再去回憶了，不要再去追憶，你這個定的境界、定的層次才會再提升，放下就再提升。好像我們上樓梯，你放下下一層，你就會到上面一層。

我們這一節時間到了，七覺支我們簡單跟大家報告到此地。