



03

# 《四正勤講記》

---

## 善法與惡法

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 29 ~ P. 37	無	1. 修行佛法就是要斷惡而生善	1.1 四正勤是要斷惡生善的四種方法
		2. 十善法與十不善法	2.1 善法 2.2 惡法
		3. 心的善與不善	3.1 善與不善的標準 3.2 善與不善的兩個層次
		4. 以善止惡即是修行	4.1 一般人多半不清楚什麼是善與不善 4.2 修行就是以善對治不善, 得到真正的清淨與安定

# 03 善法與惡法

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 29 ~ P. 30	無	1. 修行佛法就是要斷惡而生善	1.1 四正勤是要斷惡生善的四種方法

## 1. 修行佛法就是要斷惡而生善

### 1.1 四正勤是要斷惡生善的四種方法：

- 1.1.1 已生惡法為除斷
- 1.1.2 未生惡法不令生
- 1.1.3 未生善法為生
- 1.1.4 已生善法為增長

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 30 ~ P. 31	無	2. 十善法與十不善法	2.1 善法 2.2 惡法

## 2. 十善法與十不善法

### 2.1 善法 - 就是十善法、十種善法、十善業道。

2.1.1 修十善業道是普通人的道德標準,也是解脫道及菩薩道的基礎。

#### 2.1.2 十善法：

- 2.1.2.1 身三 - 三類身體的行為
  - 2.1.2.1.1 不殺生
  - 2.1.2.1.2 不偷盜
  - 2.1.2.1.3 不邪淫
- 2.1.2.2 口四 - 四類語言的行為
  - 2.1.2.2.1. 不妄語
  - 2.1.2.2.2 不綺語
  - 2.1.2.2.3 不兩舌
  - 2.1.2.2.4 不惡口
- 2.1.2.3. 意三 - 三類心理的行為

- 2.1.2.3.1 不貪欲
- 2.1.2.3.2 不瞋恚
- 2.1.2.3.3 不愚癡

## 2.2 惡法 - 就是十不善法、十種不善法、十不善業道。

### 2.2.1 十善法的相反, 就是十不善法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 31 ~ P. 34	無	3. 心的善與不善	3.1 善與不善的標準 3.2 善與不善的兩個層次

## 3. 心的善與不善

### 3.1 善與不善的標準：

#### 3.1.1 一般人以為犯法是不善，不犯法是善

3.1.1.1 這樣的標準是有問題的

3.1.1.2 〈例〉如果吏治不清明，好人也有可能坐牢，壞盡天良的人，卻未必坐牢。

#### 3.1.2 以十善與十不善的標準，便可以看出什麼是真的善與不善

3.1.2.1 佛法除了語言、身體的行為之外，特別重視心理的行為

3.1.2.2 一般人只知道身體、語言行為的好壞，意念行為的好壞是不容易判斷的

### 3.2 善與不善的兩個層次

#### 3.2.1 日常生活中：

3.2.1.1 善法：十一個

- 信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。

3.2.1.2 不善法：二十六個

3.2.1.2.1 根本煩惱：貪、瞋、慢、無明、疑、不正見。

3.2.1.2.2 隨煩惱：忿、恨、惱、覆、誑、諂、憍、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂。

#### 3.2.2 修禪定中：

3.2.2.1 與修定相違背的八種隨煩惱：

- 不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂。

3.2.2 禪修的功能

3.2.2.1 〈例〉參加禪七：

3.2.2.1.1 前幾天可能都在這些狀況下度過

3.2.2.1.2 漸漸的心輕鬆安定之後，掉舉昏沉的情況就減少了

3.2.2.2 輕鬆安定之後，產生信心，比較不會懈怠、放逸



3.2.2.2.1 心安定，許多心念微細的狀況出現，就知道這是好的還是不好的

3.2.2.2.2 不好的祛除，好的繼續成長，這就是四正勤

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 35 ~ P. 37	無	4. 以善止惡即是修行	4.1 一般人多半不清楚什麼是善與不善 4.2 修行就是以善對治不善，得到真正的清淨與安定

#### 4. 以善止惡即是修行

##### 4.1 一般人多半不清楚什麼是善與不善

##### 4.1.1 人們經常在煩惱痛苦之中掙扎，卻不知道是自己的心有問題

4.1.1.1 〈例〉許多人認為生氣是別人讓他生氣，不是自己要生氣

4.1.1.2 〈例〉比人家強就驕傲，想要而要不到就認為世界不公平，氣憤。

##### 4.2 修行就是以善對治不善，得到真正的清淨與安定

##### 4.2.1 生氣、驕傲、不平等等都是煩惱、痛苦的心

##### 4.2.2 修行就是要以善來對治不善：

4.2.2.1 從痛苦轉成快樂、從煩惱轉成有智慧、從瞋恨怨恨轉成慈悲、從貪取轉成布施。

4.2.2.2 如此才能夠使我們的心真正的清淨、真正的安定

# 討論題目

1. 四正勤是那四個項目？
2. 十善法的內容？
3. 十不善法的內容？
4. 善與不善，一般人的標準與佛法的標準差異何在？
5. 心的善與不善的內容 - 日常生活中？
6. 修學禪定中會有哪些煩惱？
7. 禪修的功能？
8. 一般人多半不清楚什麼是善與不善，為什麼？
9. 為何說修行就是以善來對治不善？

