

無量壽經選講—三十三品至三十七品 悟道法師主講
(第十三集) 2020/11/27 三重淨宗學會 檔名
：WD02-013-0013

《淨土大經解講記》。諸位同修，及網路前的同修，大家晚上好。阿彌陀佛！請放掌。請大家翻開經本，「第三十四品：心得開明」，從：

【若曹當知十方人民。永劫以來。輾轉五道。憂苦不絕。生時苦痛。老亦苦痛。病極苦痛。死極苦痛。惡臭不淨。無可樂者。】

我們從這段經文看起。這是這一大段經文的第四小段，「輾轉苦痛」。《解》：「此段經文，前半段諭眾斷惑念佛，此下半段勸眾知苦修善。」《大經解》這段給我們解釋，這段經文是接前半段，前半段就是「諭眾斷惑念佛」，就是我們上一次學習的，斷惑念佛、念佛斷惑，這兩方面相輔相成，念佛為了斷惑，斷惑為了念佛。「此下半段勸眾知苦修善」，這是講下半段的經文，上半段斷惑念佛，下半段就是勸我們要知道這個世間苦，要修善，知苦修善。知道這個世間真苦，只有苦，沒有樂，苦是真的，樂是假的，所以應當要知道，知道了要修善。

『若曹』，是漢朝時代當時的一個術語，現在話講你們，或是大家，你們大家，在漢朝的時候叫「若曹」。『當知』，應當知道，也就是我們現在話講，大家應該知道。知道什麼？『十方人民』，十方一切諸佛剎土裡十法界的人民。『永劫以來』，這個「劫」是久遠無比的長時間。佛經計算時間單位，如果用劫，就是表示時間很長。「永劫」就是永久之永久，永久無極，很長久，這個時間無法去計算的。一劫又一劫，一劫又一劫，無量劫，永劫；就是表示我們在六道生死輪迴，這個時間已經無法去計算，非常長。『輾

轉五道，憂苦不絕』。「永劫以來」，就是這麼長的時間，在五道輾轉輪迴。這個五道就是六道，講五道，人、天、畜生、餓鬼、地獄，沒有把阿修羅列為一道。阿修羅，天、人、餓鬼、畜生都有阿修羅，所以阿修羅他在哪一道就屬於哪一道。有天道阿修羅、人道阿修羅、畜生道阿修羅、鬼道的阿修羅，這個就沒有特別把他列為一道。如果講六道，是把阿修羅列為一道，加個阿修羅道。講六道的阿修羅道，特別是指天道阿修羅。所以我們一般講，比較常聽到都是六道輪迴，六道法界。此地講五道，實際就是六道，我們平常講的六道。這個五道，或者是講六道，沒有出離輪迴，在這邊生活的眾生過的是什麼樣的日子，此地佛給我們講出來，憂愁和苦痛都沒有停止的時候，過這樣的日子。天，在六道裡面是最好的，天也是有憂愁，壽命也會到，到了又要往下墮落，也是苦，三界統苦。沒有出三界六道，只有苦沒有樂，所以《妙法蓮華經》佛給我們講，三界統苦。

下面引用《會疏》這本註解來解釋下半段經文，「永劫以來，雖值多佛，發大心聖道，修行難成就，故常沒常流轉，乃至今日未出生死。」無量劫這麼長久的時間我們在六道，六道裡面也常常有佛在教化眾生，我們這麼長時間，無量劫我們一定遇到很多尊佛，遇到佛的時候我們也曾經發過大心，也學聖道，不但學，還有修行，可是沒有成就。常沒，沒是墮落，好像你掉到水裡被水淹沒了，形容墮落的意思。失掉人身，墮到餓鬼、畜生、地獄，墮三惡道，這個叫沒，往下沉淪。地獄罪報受完又回到人天，一直到今天，我們始終在六道裡面流轉，不斷的輪迴，從來沒有停止。

下面《大經解》：「值佛之人，尚多劫沉淪生死，憂苦不絕。則未值佛者，更有過焉。」這個註解再給我們補充解釋這段。值佛之人，值是遇到，遇到佛的人，像我們都是曾經遇到很多很多尊佛

，修行到今天，我們尚且還在六道沉淪生死，多劫，就是還是很長時間，還沒有出離生死。在六道裡面必定是憂苦不絕，不絕就是沒有中斷的時候，總是有憂慮，就是受苦。這是講我們學佛的人，遇到佛法的人。我們再看看如果沒有遇到佛法的人，那不是比這個有遇到佛法的人更苦、更憂愁嗎？就是這個意思。「更有過焉」就是超過了，比學佛的人沒有出生死還苦、還要憂愁，是很可憐，就更苦了。我們遇到佛法，都尚且還這麼苦；沒遇到佛法，那就更苦。

「故云：十方人民，永劫以來，輾轉於五道之中，常墮三途之內，至極苦痛，無有絕期。」如果一切眾生沒有遇到佛法，沒有遇到聖賢教育，要學好很難，學壞很容易。因為我們心所有善心所、惡心所，善心所只有十一個，十一個善心所，惡心所是二十六個，多了一倍多。善心所數量少，力量弱；惡心所數量多，力量強。所以我們可以觀察我們自己，貪瞋痴比較強，還是不貪、不瞋、不痴？可能不貪、不瞋、不痴偶爾，貪瞋痴是常常起現行。這就說明惡的心所比較強烈，力量大，善的心所就比較薄弱，因此我們人學好終生不足，學壞一日有餘。要幹壞事，學一天就會了，就很厲害了；要學好，學了一輩子都還不足。

可見得在六道裡面，要學好實在也很不容易。如果再加上惡劣的環境，周邊的人事物都是引誘我們去造惡業的，我們就更容易學壞了。特別現在電腦，電腦的內容，實在講，真正好的節目不多，不好的比較多，也都是引誘我們造惡業、學壞。學好，來生生人生善道；學壞，就到三惡道去了。所以我們現前這個世界，人死了絕大多數都墮三惡道。我們人生在世間，最可貴的就是遇到佛法。佛門有句話常講，「人身難得，佛法難聞。」在六道輪迴，要輪迴到人道，得到人的身體，這個很難得，因為在六道輪迴造惡業多，學壞比較快，學好很難。因此墮三惡道的機會多，時間長；生到人天

善道的機會少，時間短暫，原因就是學壞容易，學好比較難。在人世間，得到人身不容易，遇到佛法就更可貴了。經上一再教導我們，念佛是第一大善，沒有比這個更善的！世出世間善法，沒有比念佛更善，為什麼？你念一句佛號，阿賴耶識就種了一個佛的種子，這一生不能成就，來生後世這個種子會慢慢成長，再遇到佛緣它就會起作用，遇到能相信，能生歡喜心。

我們總是對這句佛號的功德認識得不夠深入，因此我們念佛常常忘記，不會很認真去念。在《淨語》裡面，夏蓮居老居士他有一段開示，當時對念佛的蓮友開示，說念一句佛號是一句，你多念一句有多一句的功德，所以他講的也很有意思，說搶救，趕快搶救，搶救一句是一句。這個話，我們以前也沒聽過，搶救佛號，搶一句是一句，也就是說你多念一句就是一句的功德，念得愈多愈好，多多益善。如果墮到三惡道去，恐怕念佛也沒辦法念了，太苦了。人太痛苦，你沒辦法念佛；生到天道，太快樂了，也不知道要念佛，這裡這麼好了，他也不會念佛。生到人道來，如果沒有遇到佛法，也不知道要念佛。所以生到人道，又遇到佛法，又遇到淨土法門，這個好像是中了第一特獎一樣。所以遇到這個因緣，就是抓住機會多念佛，這個帶得去的，其他帶不去，但是我們常常會忘記。現在發明念佛機，對我們提醒念佛很有幫助，你就聽佛號也有功德。所以現在念佛機提醒我們念佛，這個是很好的一種增上緣。特別現在念佛機愈做愈小。昨天我聽到我們華藏做的，現在一點點，長長的。同修載我，在車上放，我說這個是哪裡做的？他說我們華藏做的，聲音滿結實的，佛號一句一句，不急不緩，很清楚。你聽聽，聽久了，聽習慣了，慢慢我們一聽佛號心裡就跟著默念，這個是提醒念佛，也很好。第二個就是念珠，念珠提醒念佛。

所以我們時時刻刻手裡拿著念珠，有時候有一些環境我們念佛

機不能開，它會影響別人，有人會有意見。在台灣還好，如果你到日本去坐電車，有一次我到日本坐電車，開了念佛機，車務員就來說要關掉。實際上就是沒福報，其實聽了佛號幫他種善根，他不知道，他不懂。所以這個時候我們就用念珠，我們心裡默念，你拿到念珠就是要念佛，所以念珠的作用其實就是提醒我們念佛。如果你念得功夫成片，已經念而無念、無念而念，有沒有拿念珠就無所謂。但是我們還沒有成片之前，這些輔助的還是需要；如果念成就了，當然有也可以，沒有也沒有關係。所以這句佛號，比你做什麼好事都好，這個話一般人他不能理解，他也不能相信。不但超越世間一切好事，就連你弘揚佛法，都無法跟這句佛號相比。這句佛號含蓋所有的佛法，這個我們不懂。我們常常做三時繫念，中峰國師講，「直饒空劫生前事，六字洪名畢竟該」，該就是全部包括了，概括了。無量劫又無量劫，所有的一切，一句佛號全包括。所以這句佛號是不可思議一切諸佛之所護念，但是我們不懂、不認識，釋迦牟尼佛、十方三世諸佛大慈大悲，特別給我們說明，勸導、介紹。介紹了，我們還是生不起信心，慢慢再引導我們生起信心。所以這個法門，《彌陀經》講難信之法，就是難在這裡。因為它很簡單，功德又不可思議，不但一般人很難相信，就連二乘、權教菩薩都不一定能相信，可見得這個難信。

我們再看下面這段經文：『生時苦痛，老亦苦痛，病極苦痛，死極苦痛。』「《解》」，就是《大經解》註解：「生老病死均極苦痛，且純苦無樂。」這句話你只要把它參透，世間只有苦沒有樂，我們這個身體生老病死都是苦。我們人出生，生苦，在母親的胞胎，經典上形容胎獄，不見天日。母親喝一杯冷水，像八寒地獄；喝一杯熱水，像八熱地獄。呼吸，依靠母親臍帶呼吸。所以十個月，佛經形容胎獄，住在母胎就像入牢獄一樣，不見天日。出生的時

候，接觸到外面冷風，好像萬箭穿心，就苦了、就哭了，小孩一出生就哭了。生，這個時候苦痛。這個生，母子都苦，母親生兒女也是冒著生命危險，所以生小孩很苦，小孩也很苦，都苦，沒有快樂。「老亦苦痛」，人老了也很苦、痛，這裡痛那裡痛，眼睛花了，牙齒掉了，體力衰了。如果老，老而不衰，身體好，身體健康，那老就沒有問題。如果老，老本身就有老苦，再加上有病，那就更苦。「病極苦痛」，我們生病的時候很痛苦，不管什麼病都是苦，大病大苦，小病小苦。

最近我們淨老和尚，今年二月他老人家就跟大家講，他要往生了，召集大家到佛堂跟他一起念佛。後來台南極樂寺他們這些同修，祈請老和尚長久住世，老和尚也同意了，再留下來，今年九十四歲了。二月那個時候我接到電話，台南那邊打電話給我說，老和尚說要往生，我趕快下去，我到了台南，他們說我們把老和尚留下來了，現在不往生了，繼續住在世間。現在又九個多月了，現在他老人家體力衰了，腳就沒有力量。所以去年在法國巴黎，晚上起來上廁所跌了一次，那個時候我不知道，我是六月中老和尚緊急把我叫過去巴黎，到了那邊聽他們講才知道。原來是晚上有一個人值班照顧老和尚，後來就變兩個人了。回到台南這一段時間，最近晚上起來上廁所又跌倒一次，跌倒腿骨裂開，送到嘉義大林慈濟醫院去治療，而且又有一點肺發炎。所以昨天上午我去看，現在回到極樂寺，極樂寺也是有一個醫療團隊，他們有一些同修學醫、護理的。所以我去看老和尚，他是表法給我們看，表什麼法？老苦、病苦。不就表這個法嗎？老很苦、病也很苦，是表這個法給我們看。表這個法，就是我們要覺悟，看了，我們如果不覺悟，那就白表了。所以表這個法，就是我們看了要警覺到生老病死苦，這一生遇到淨土法門要求解脫，不要再輪迴了。老和尚表這個法，大慈大悲給我們看

，提醒我們，我們每一個人都會遇到的。所以人，我們如果看到這樣，實在講，前面經文我們也讀到，佛給我們講「世人共爭不急之務」，世間人共同在爭那個，不急就是不重要的事情。什麼是不急、不重要？世間這些名利。爭那個，佛說那個不急，你好不容易六道輪迴生到人道來，你還不趕快想求解脫，還在爭那個，就迷惑顛倒；還造惡業，那就更迷惑了。都是勸我們要覺悟的，趕快信願念佛求生淨土，這一生往生到淨土就一了百了了，就永遠不再受這些苦了。

人老而不衰，長壽就沒有問題。長壽，他身體不衰，像韓西友（韓老）他不衰，現在九十八了，他比老和尚還要老，每一天五點多就來這裡開門，他一個人，他也不用人陪，他自己坐公車來，頭腦還清楚得很，像他那樣就沒問題。如果你老了有病，吃也不能吃，走也不能走，實在講，我們修淨土法門，不如去極樂世界換一個蓮花化身，那是無量壽，永遠沒有生老病死。在這個世間，縱然你身體再好，你不求生極樂世界，你還是會死。縱然你生到天上壽命長，時間還是會到，這個怎麼跟極樂世界相比？極樂世界是無量壽，不能相提並論。所以老和尚表演老苦、病苦給我們看。我自己也老了，所以這個老苦、病苦我也是嘗了不少，眼睛花了，牙齒掉了，都掉光光了，體力也不如年輕了。所以我們看到這些現象，都是佛在說法，說什麼法？苦、空、無常、無我，說這些法。苦、空、無常、無我，我們都不能控制，這個身體我們不能控制，你不要它老，它偏要老；不要它病，它偏要病；不要它死，它偏會死，你有什麼辦法？這就是無我。極樂世界是常樂我淨，所以佛勸我們念佛求生淨土，就是這個道理。「生老病死均極苦痛」，世間只有苦，沒有快樂。大家如果進醫院去看，現在醫院生意可好了，人滿為患。你看醫院那些病人，重症的病人，各式各樣的病，人間煉獄，你

就可以想像到三惡道是什麼樣的苦。所以我們還是要理性的來看待這個事情。

我們淨老和尚這樣的表演，也是在給我們出考試卷，平常你們聽經到底聽得怎麼樣？他就示現老苦、病苦給我們看。我看大概通過考試的，好像可能一二個、二三個，其他大概統統不太及格。老和尚講這個淨土經典，特別晚年都講淨土經典，不是一天到晚勸我們信願念佛、求生淨土嗎？結果老和尚一病，大家都勸他不要去淨土，長久住世，你就不要去，不是這個意思嗎？老和尚二月要往生，大家把他留下來，留下來，他老人家就表演給我們看，好，你把我留下來，我就表演這個給你們看。表演到現在，大家還是不覺悟，還是師父趕快好起來，長久住世。身體很好，長久住世，當然沒問題；如果身體不好，吃也不能吃，走也不能走，你說長久住世不也是折騰、折磨嗎？所以也沒有一個人敢勸老和尚，師父，不然你就先去西方極樂世界。如果哪一個人這樣講，就會變成大家指責的對象，你要師父趕快死。大家想一想，到底誰對？有沒有違背老和尚平常的教導？實在講，好像是為老和尚好，其實都是違背老和尚平常的教導，遇到這個節骨眼，一考試，有沒有及格就看出來了。但這個話也不能講，講了，人家就跟你講一個情緒話了。所以我去，現在我們有兩個出家眾，女眾悟性師跟悟勤師，她們從澳洲回來，發心照顧老和尚。悟性師很細心，她照顧白天的，女眾照顧白天，晚上是男眾。二月的時候，他們晚上找不到人照顧，我就請莊行師、莊霖師兩個去支援。莊行師他也老了，他七十二歲，大我兩歲，他身體也不是很好，常常在按原始點，因為老了。霖師比較年輕，四十幾歲。他照顧了兩個月，他就癱瘓發炎，發燒。侍者組長，鄒居士，他是負責照顧老和尚的，他說你再撐一撐。後來霖師跟他講，他說再撐下去，恐怕你要多照顧我一個。後來就我大哥的大兒

子從香港回來，隔離十四天，去支援照顧。後來我大哥的第二個兒子，他發心說要去照顧，他去換霖師回來。我說好！你去，要聽班長的話。他們去照顧大概半年了，也不容易，照顧半年，去支援，去照顧。所以悟性師，在醫院我也跟她講，我說人總是有生老病死，我們一定要去面對的。她聽到我這樣講，她就哭了，難道師父這麼快就要走了嗎？她就哭了。我說這個也沒辦法，每一個人都要經歷過，佛陀都要示現般涅槃，何況我們凡夫！

所以人老的時候，什麼最重要？念佛往生淨土最重要，沒有比這個更重要的。最好念到像海賢老和尚這樣最好，人家說要幫他助念，他說不用，人家給我助念不可靠，我自己念就可以了。所以他往生前一天晚上還在菜園挖地，挖到很晚，人家勸他，師父，這麼晚了，你就不要做了，太辛苦了。他說好了好了，這些做完就不做了。第二天大概凌晨三點他就走了，早上人家看師父沒有出來吃飯，去請師父出來吃飯，一進去看他躺在床上，衣服穿得整整齊齊，旁邊衣服也摺得整整齊齊，他走了。一大早，大家都在睡覺還沒起來，安安靜靜，走了。這個是最理想的，也不會給人家吵。如果跟人家說要往生，這個哭、那個哭，那就很麻煩了。所以鍋漏匠，也是什麼時候走，大家也不知道。當然這個是最好，但這個要有功夫，所以諦閑老法師的徒弟鍋漏匠，他念佛往生，站三天。諦閑老法師他這個徒弟是不認識字的，只會念一句南無阿彌陀佛。師父教他念累了就休息，休息好再念，他念佛往生，站了三天。他的師父諦閑老法師是天台宗祖師，一代講經大法師，講經講到口出蓮花，你看那個講經講得有多感應，誰能跟他比？但是諦老他往生的時候，不如他那個不認識字的徒弟鍋漏匠，諦老往生的時候也是病苦。他們是修天台宗的，他臨終也是示現病苦，他的徒弟說，師父，你平常不是都教我們空假中三觀嗎？天台宗修三止三觀，觀空、觀假、

觀中，觀一切法是空的、是假的、是中道。他徒弟就跟他講，師父你是祖師，你都教我們止觀，現在你生病，把那個病觀空，不就沒病了嗎？諦老說，觀是假的，病是真的。

倓虛老法師，我們大家有看過一本《影塵回憶錄》，倓老是跟諦老學講經的，他是東北人，他也是活到九十幾歲。講經，常常給人家講，鍋漏匠那個故事也是他講的，鄭錫賓居士自在往生也是他講的。還有修無法師，去哈爾濱，那個出家人他也是大老粗，就是要去做護法，倓老去那邊主持傳戒，他發心去做義工，結果第二天就跟倓老說他要告假。倓老修行比較好，修養好，沒有怪他。當家師，定西法師就責備他，你這個發心，第二天就要走，戒都還沒有開始，你就要走，你這個發什麼心？他說我不是回家，我是回極樂世界老家。大家一聽，那不一樣。他就要求給他弄一個地方讓他往生，結果第三天，就坐在那裡坐化了。這個都是倓老講故事，講經的時候講給大家聽的。倓老晚年是在香港往生的，八十九歲。在香港有主持過一次佛七，有錄音帶，他那個東北口音很難聽得懂，我們請東北的同修聽，老和尚他也聽，後來把它打成文字稿。

倓老他是學中醫的，以前還沒有出家在東北開中藥鋪，他懂得醫道，臨終的時候也是病苦。他的徒弟說，師父，你平常講怎麼站著往生、坐著往生，師父你現在大概要躺著往生了，你爬不起來了。倓老說，我還是可以坐著往生，你們把我扶起來。所以扶起來坐著，就往生了。都是講經大法師，修天台宗的，那個功夫都很了得的。你看諦老去讚歎他那個鍋漏匠徒弟，他說講經大法師、天下主持大道場的方丈，那些都不能跟你比。真的一點都不假，他的師父都輸他。大家從這個地方，講經是信解，念佛是行，信願行，可見得他念這句佛號的功德。所以有人就去請問印光祖師，諦老講經講得這麼好，講到口出蓮花，那種感應，但臨終好像瑞相不是很稀有

。這問的是比較含蓄，臨終還是示現有病痛。印光祖師就說，他就是講的比較多，用在念佛就比較少，所以不如他那個徒弟。如果明白這個道理，大概什麼都不要了，你就好好抓住這句佛號，那真的是第一大善，念佛是第一大善。但是可惜大家就是不知道，所以這些祖師大德都示現給我們看，我們從這個地方要覺悟。現在我們老和尚也示現這樣給我們看，我們現在這個時代，講經說法誰能跟老和尚比？連他的老師講的都他少，所以我們老和尚一生講經，那個講記我們現在在整理。講經是信解，行還是你要加強念佛，所以夏老居士講「搶救一句是一句」。這句話很有含義的，我們聽起來，怎麼叫搶救？你搶救一句是一句，可見得一句都不要讓它空過，要搶救。大概看到我們都不認真念佛，所以說要搶救。如果像海賢老和尚，「片刻不丟失」，時時刻刻不忘記念佛，那個沒問題。所以念佛還是很重要。講經、聽經幫助我們信解，幫助我們斷除疑惑。信解行證，信解之後，你行才能夠去證，證就是往生。所以佛菩薩、祖師大德，有示現自在往生的，有示現病苦的，統統是在啟發我們，啟發我們要覺悟，知道世間苦。

下面這句：『惡臭不淨，無可樂者。』我們看下面的《解》，註解，「凡夫業報之身惡臭不淨，何可愛樂」。「惡」是醜惡、凶惡，惡就是不好。「臭」者，難聞之氣味，就是那個味道是臭的，不是香的。所以我們常常灑香水，聞起來好像很香，但是我們的本質是臭的。如果吃葷的人，吃牛排、豬排，那個臭味、腥味很重。所以有一些人他的味道就特別重。有一年我們到達拉斯，我們老和尚在達拉斯成立一個達拉斯佛教會，每一年都要去打佛七。台灣坐飛機到洛杉磯，或者舊金山，再轉A A的國內飛機，飛到達拉斯，還要再飛三個小時。有一次我們坐A A的，飛到聖荷西，從達拉斯飛過來，我們師父坐的位子，叫我跟他換。他說悟道，我來跟你換

位子。我說，好，師父，我去跟你換。我去坐下來，兩邊都是洋人，身上那個味道有夠難聞的，我明白了，為什麼師父要跟我換位子。所以西洋人他們說灑香水是一種禮貌，如果你不灑香水，身上味道很臭，讓人家聞到，對人家失禮，所以他們香水特別多。為什麼要灑香水？因為本質是臭的才要灑香水，不然就不好聞。我們現在如果味精吃多了會口臭，吃五辛的也會臭。反正我們全身從頭到腳都是臭的，這樣就對了。所以難聞之氣味。「不淨」是不乾淨。

下面，引用《觀佛三昧海經》，「自見己身三十六物惡露不淨。」這句經文是出自於《觀佛三昧海經》，自見，自己見自己身體有三十六物，三十六種東西，這個物惡露不淨，就是不好，都顯露在外面，就是不乾淨。人身有三十六物不淨，分為三大類，「一、外相十二：髮、毛、爪、齒、眵」，眵就是眼屎，「淚」，眼淚，「涎、唾」，就是我們嘴裡面有分泌物，「屎、溺、垢、汗」，這個是十二，就是我們外表這十二種東西是不淨。第二，「身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜」，這是身器。第三，內就是內臟，「內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰」，這是我們內臟。我們身體，外面皮膚，大小便溺，汗毛孔所流出來的，裡面五臟六腑，都是不乾淨的東西。觀自身中有五種不淨，一、「種子不淨」，內種是過去業以煩惱而為種子，外種是父母精血。內種就是我們的煩惱，這個不淨，煩惱不清淨的；外面就是父精母血和合的，這是外種不淨，這是種子不淨。二、「住處不淨」，居住在母親的腹中（子宮當中），十月不淨，經典形容胎獄，這個當中也不清淨。三、「當體不淨」，整個整體都是不淨的，此身由地水火風四大之不淨，三十六種不淨物所合成的，前面我們念過，三十六種不清淨的物所和合成。四、「外相不淨」，此身之九孔常流不淨，九孔就是兩眼、兩

耳、兩個鼻孔以及口，大小便道，九個出口排泄出來都是不淨。五、「究竟不淨」，死後棄置墳墓爛壞，死的時候人屍體會腐爛，究竟不淨，到最後全部都是不淨。《淨土十疑論》作七種不淨觀：「一、種子不淨：此姪欲身從貪愛煩惱生；二、受生不淨：父母交會之時，赤白和合，識託其中；三、住處不淨：居母胎中；四、食噉不淨：在母胎時唯食母血；五、初生不淨：足月時」，就是十個月到的時候，「頭向產門，膿血俱出，臭穢狼藉；六、舉體不淨：薄皮覆上，其內膿血遍一切處；七、究竟不淨：死後膨脹爛壞」。這是《淨土十疑論》作七種不淨觀。

下面《大經解》再補充註解：「故於自身以及他身，實無可樂之處，純苦無樂，理應厭離。」常常觀想身體七種不淨，自己是這樣的，看看別人也是這樣的，樂在哪裡？真正看破了，知道人在世界上純苦無樂，應該要厭惡、要離開。這是教我們觀不淨，「惡臭不淨」，觀身不淨。在四念處，第一個念處就是觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我，這個四念處是我們修行人要觀的。為什麼要觀？觀，你才會生起厭離心；你不觀想這個，你的厭離心生不起來，你會迷惑在五欲六塵當中，不知道要出離。所以要作這些觀想，觀非常重要。所以要觀身不淨，觀受是苦，我們這個世間沒有快樂的，所謂樂只不過是苦稍微停一下，感覺到樂，苦停止的時間很短暫，不長。苦是真的，苦不會變成樂的，苦不會變成快樂；樂是假的，樂極生悲，樂到一個極處，它就變成苦。人們以飲食為樂，喜歡吃的東西，吃一碗、二碗，現在冬天吃當歸鴨，紅面的當歸鴨，以前我在家的時候，冬天常常吃當歸鴨。吃一碗滿好吃的，吃二碗也還可以，吃到第三碗恐怕就難受了。所以吃第一碗是享受，第二碗是承受，第三碗再吃下去就難受。吃了十碗、八碗，那就更苦了，撐死了。所以這個開始樂，但到後面變成苦，所以那個樂也

不是真的樂，真的樂它是永遠都是樂的，那才是真樂。苦不會變成樂的，人家打你一鞭，很痛，打十鞭就更痛，不會打出快樂來。一餐飯沒有吃，餓得很苦，餓兩餐就更苦，不會說餓第二餐就變成很快樂，不會的，更難受了。真正看清楚了，這個世間沒有樂，只有苦。《法華經》講得一點都沒錯，三界統苦，你只要在三界，只有苦，那個樂叫壞苦，不是真的，不是永恆的。真正的樂在極樂世界，極樂世界人不需要飲食、不需要睡眠，極樂世界的人長生不老、沒有生老病死，而且一切萬物隨心所欲，你要什麼就有什麼。我們娑婆世界的苦，在極樂世界你聽都聽不到，看也看不到，所以那個世界叫極樂，沒有比這個更快樂的。我們再看下面經文：

【宜自決斷。洗除心垢。言行忠信。表裡相應。】

五、「表裡相應」。『宜自決斷』，「宜」是應該，「決」是下定決心，「斷」是斬斷惡因，惡因就是底下所說的心垢。下面引用《會疏》：「貪瞋痴為心垢，反之為三善。」三善就是三善根。貪瞋痴是三毒，不貪不瞋不痴就是三善根，所有的善都是從這三善根所生出來的。十法界裡面所有一切苦報都是從貪瞋痴三毒來的。就是你有煩惱，為什麼苦？為什麼生老病死、惡臭不淨？這個原因怎麼來的、怎麼造成的？貪、瞋、痴、慢、疑、惡見。講貪瞋痴是把它濃縮起來，講三個；展開講是六大煩惱，貪、瞋、痴、慢、疑、惡見；再展開，一百零八煩惱；再展開，八萬四千煩惱，歸納起來就是貪瞋痴。所以六道輪迴，貪瞋痴製造出來的，生老病死、惡臭不淨，貪瞋痴製造出來的。

『洗除心垢』，「垢」是骯髒、染污，我們心裡被污染；「洗」是洗濯，把它洗乾淨。我們現在叫洗腦，現在都被這個洗腦、被那個洗腦，愈洗就愈髒。為什麼？因為他用臭水溝的水去洗，怎麼會洗得乾淨？愈洗愈髒。他不是用清淨的水去洗。什麼是清淨的水

洗？這句阿彌陀佛，這部《無量壽經》、《彌陀經》，那是淨水，淨水洗腦才是叫做真正的洗腦。世間這些愈洗就愈不乾淨，都充滿了貪瞋痴，洗什麼腦？那個不能說洗腦，洗是要把它洗乾淨，愈洗愈髒怎麼叫洗腦？叫污染。好像衣服你要洗，洗就是洗乾淨。如果愈洗愈髒，那叫洗衣服嗎？那叫染污衣服，恐怕它不夠髒，再多染一點，讓它更髒。所以世間人迷惑顛倒，連一個名詞他都搞不懂。實在講，什麼叫洗腦？中毒了，思想的毒害、見解毒害，邪知邪見充斥在人心中。《楞嚴經》佛講，「末法時期，邪師說法，如恆河沙」，中了邪師的毒，怎麼叫洗腦？中毒了，不是洗腦。外面說吸毒，大家知道；那個思想的毒害更恐怖、更可怕，大家不知道，還滿歡喜的，那就是在吸毒。我們這個身體吸毒，會毀掉我們的身體；我們的思想吸毒，毀掉我們的法身慧命，將來就墮落到三惡道去了，生生世世都很難洗乾淨，很麻煩，比那個吸毒更麻煩。那個身體吸毒吸死了，就是一個身體死了，就一次就解決了，再換個身體他就好了，就不一樣了；但是這個心裡的毒垢，它是惡業帶走了，「萬般將不去，唯有業隨身」，生生世世跟著你。這個毒害，那不是一生一世，不曉得多少生、多少世？那個才恐怖，才可怕。

所以我們要用《無量壽經》、《彌陀經》來洗我們的內心污垢、污染。怎麼洗？我們就是聽佛的，不要聽外面那些世間人貪瞋痴講的，你聽那些肯定中毒。聽佛在《無量壽經》講，就洗刷這些毒。「洗除心垢」，垢就是骯髒、染污的，我們心裡被污染，洗濯就是把它刷洗乾淨。「除」是遣除。洗除心垢，要把這些污染統統放下，恢復清淨心，清淨是真心。心裡面有東西就不清淨，有貪瞋痴，這個心裡就有病毒。佛不是跟我們講得很清楚嗎？三毒煩惱。現在新冠狀病毒，我們說那個病毒很可怕，大家知道怕；貪瞋痴這個三毒，大家不怕，還滿喜歡的，它害我們生生世世在六道輪迴。所

以心裡有病毒，就很容易受外面細菌感染。心地清淨、平等、慈悲、真誠，這個人一定百病不生，他真正把心裡的染污洗刷乾淨了。不善的清除，這個就是世間的善法。如果佛法來講，超越世間的善跟惡，二邊都要超越。因為善，你是存善心、做善事，將來果報在三善道；造惡業，做壞事，將來果報在三惡道，總是脫離不了六道，還是脫離不了生老病死這些苦。要怎麼超越？那是不是善事就不要做了？惡也不用斷了？不是的，斷惡修善，就是《金剛經》講的，你不要著那個斷惡修善的相，你就超越了。人家布施一塊做好事，你也布施一塊，著相，他就得人天福報，不能超越六道；不著相，他就超越六道，就是《金剛經》講的，「不應住色、聲、香、味、觸、法而行布施」，你就超越了。所以作善，心裡乾乾淨淨。不著相，它就乾乾淨淨。外面斷惡修善，內心善念、惡念統統沒有。如果還有執著，我做什麼好事，你超越不了六道。如果你不染污，像《金剛經》這樣修，不但超越六道法界，四聖法界也超越了，超越十法界，這個叫大乘佛法。小乘佛法幫助你超越六道輪迴，大乘佛法幫助你超越十法界，四聖法界是善業，超越六道的善，所以善業也不能放在心上，就超越了。超越十法界之後，就入了一真法界，生到諸佛的實報莊嚴土，這才真正離苦得樂。六道苦，是娑婆世界的穢土；四聖法界是娑婆世界的淨土，但是沒有超越十法界，還沒有離究竟苦。四聖法界是比六道好，但是離苦還沒有到究竟。要超越十法界，入一真法界，才叫離究竟苦，往生到實報莊嚴土。

『言行忠信』，「言」是言語，「行」是行動。《箋註》：「如言而行，如行而言，謂之忠信。」孔老夫子在《論語》講，「主忠信」。我所說的一定做到，我做到的我可以說，我做不到的就不說。說到一定要做到，這叫忠信。忠這個意思，中放在心上，中是中道，不偏不邪，偏是分別，邪是污染，沒有染污、分別，這是忠

。忠是真心，不是妄心。生活、工作、待人接物，佛法講用中道，儒家講用中庸，這都是忠的意思。心把它擺在當中，不偏這邊，也不偏那邊。信是五常的根。「仁」，你會愛人，愛人就跟愛自己一樣，為別人想就跟為自己一樣，沒有差別。「義」，起心動念、言語造作跟大自然規律相應。「禮」是禮節，自己謙虛，尊重別人，內在真誠，表現在外面柔和。「智」是智慧，智慧現前不會有煩惱，轉煩惱為菩提。「信」，言而有信。佛在這裡教我們，從我們自己的言行做起，真正能做到言行忠信，就能幫助這個社會回歸安定和諧。言語、行為以忠信為標準。言，講話要忠，忠就是誠實，不妄語（不騙人）、不兩舌（不挑撥離間）、不綺語、不惡口；身的行為，不殺、不盜、不淫；念的行為不貪、不瞋、不痴，這就是十善業道，十善業道真能夠救這個世界。「言行忠信」，就是十善業道，就是六和敬，就是菩薩的六波羅蜜、普賢菩薩的十大願王，念佛人求生淨土，這四個字尤其重要。真正相信有西方極樂世界，真正相信有阿彌陀佛，相信念佛人捨命的時候阿彌陀佛決定來迎接，信心堅定不動搖，這樣念佛沒有一個不往生，萬修萬人去。

好，今天時間到了，我們就先學習到這裡。下面，我們下一次再來學習。我們來念佛迴向。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！