

諸位同學，大家好。請翻開參考資料第四百三十六頁，下半段，八百三十七條，「十纏」。這是從《三藏法數》裡頭節錄出來的，「出翻譯名義。纏者，縛也。謂一切眾生，被此十法纏縛，不能出離生死之苦，證得涅槃之樂也」。這對我們修學任何一個法門都有關係，淨土也不例外。這十種，我們認真的反省，都有，只是輕重差別不同。煩惱輕，功夫漸漸得力；煩惱要重，不但修其他法門，念佛也念不好，肯定是許許多多妄想雜念跟念佛的心同時生起，這些妄想雜念把我們的功夫破壞了，所以佛在經上把這十種看作纏縛我們修行人。我們看下面的解釋，謂一切眾生，被此十法纏縛，纏是纏繞，縛是捆綁，都是煩惱的代名詞。被這十種法纏縛，沒有辦法出離六道輪迴，像十條繩索一樣纏縛著你，你出不去，不能證得涅槃之樂，在淨宗不能證得往生極樂世界。所以這個十種，我們在日常生活當中如何把它改正過來？

第一個「無慚」，第二個「無愧」。慚是羞恥心，「慚即慚天」，我們一般說對不起良心，天是指天神，對不起天地鬼神。「謂人於屏處」，屏處，沒有人看見的地方，作惡。我們一般講不知道羞恥，是這個意思；一般通常說這個人沒有良心，也是這個意思。慚、愧，這兩個心所是善心所，有慚愧的人不會起惡念，不會做壞事。慚，因為自己有惡念做壞事，對不起父母、對不起祖宗、對不起老師、對不起天地聖賢，這人有良心。愧是別人的指責，輿論的批評，第二種人不敢做，加上這個，怕別人批評他。無愧的人他不在乎，你批評他、諷刺他，他一笑而了之，根本不在乎。不在乎輿論的批評，敢作敢為，這就叫無慚無愧。有一等人慚心脆弱一點，

但是他怕別人批評，我做了壞事，別人指責我、罵我，還罵我的父母沒有把我教好。所以「愧即愧人。謂於人所見處為諸過非，不知羞愧」，不怕人指責。慚是自己責備自己，愧是輿論責備自己。

三類煩惱：大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱。無慚、無愧是中隨煩惱，中隨煩惱就兩個。中隨，大隨煩惱、小隨煩惱，一共二十個隨煩惱；根本煩惱六個，隨著根本煩惱起來的，總共二十六種煩惱，不善的心所。善心所只有十一個，不善的心所二十六個，二十六是加根本煩惱。《百法明門論》裡面，二十六個煩惱，善法只有十一個。所以人為什麼學善難、學壞容易？業習種子不一樣，不善的種子多，善的種子少。學佛要認真努力斷惡修善，善的種子要加強，不善的種子要遠離，一定要修慚愧心。別人見不到的地方，隱蔽的地方，不能起惡念，不能害人。

海賢老和尚為我們表法，他小時候，他有個八嬸，年歲不大。他的爸爸兄弟姐妹多，八嬸是老八，死的時候三十幾歲，八嬸死的時候三十二歲。真的是窮凶惡極，喜歡罵人，喜歡打人，打五嬸的時候把衣服都撕碎，名符其實的惡人，沒有人不怕她，見到趕快躲開。他從小看到了，死的時候，死的那樣子非常難看，把他姐姐都嚇壞了。所以他媽媽告訴他，人要學好人，不能造作罪孽。她在世的時候現世報，自己牙齒把自己舌頭咬了，咬到什麼程度？把舌頭都咬碎了，吃飯都不能吃了。那是什麼？惡口的報應。他親自看到。善惡報應統統在眼前，只要我們留意都能看到，能不相信嗎？這個氣候反常，大家都要留意，晴天就是夏天，下雨就是秋天，我們自己對於保暖要特別留意，避免這些傷風感冒。愧就是愧人，剛才念過了。

第三個，嫉妒，「謂見他人榮富，心生妒忌」。心裡有嫉妒，過分了，還生起怎麼樣去障礙他、怎麼樣去破壞他。現在這種嫉妒

，連小朋友都有，為什麼？嫉妒跟傲慢有連帶關係，看到別人有勝過自己的，他就受不了了。嫉妒，果報永遠不如人。嫉妒的反面就是讚歎，看到別人有好處，心生歡喜，分享他的快樂，這種人有前途，這是行善積德。不但不障礙，還要幫助他，希望他的好事都能圓滿，他的功德都能成就，我們歡喜讚歎的分享他的善行功德，好事。從個人乃至於家庭，事業，公司行號，社會國家確確實實和睦。能夠和睦相處，家雖然艱難，我們知道，它一定會興旺，為什麼？他有德。現前他有業障，受這些苦難是消業障，苦難當中他安然度過，他還是斷惡修善，將來必定興旺。如果要是彼此猜疑，嫉妒障礙，現在雖然很好，將來一定會敗。

我們用這些因果道理來看現實的環境，我們看大國漸漸衰了，什麼原因？有些小國它慢慢興旺了。看一個國家、看社會、看家庭、看個人前途，一個道理。興衰真正因素是倫理道德，是心地善良、慈悲濟世，起心動念先想別人，最後想自己，哪有不興旺的道理！你要問為什麼？他天天在斷惡修善，積功累德。天天罵人不行，天天批評人不可以，只看到別人的不是，看不到自己的過錯，這個人不會有前途。再大的福報，那福報是前生造的善因，這一生享福是果報。果報享得盡，享完了怎麼辦？海賢的八媽，他的孀娘，很厲害，人都怕她，天天罵人、打人，那也是福報。可是福報很快就享盡了，三十二歲就走了，享盡了。她要能惜福，她就會長壽。不知道惜福，凶狠，別人不敢沾她，都怕她，她還能長久嗎？我們在書籍裡頭看到，冷靜、細心，這些業因果報全在我們周邊，有我們認識的人、有不認識的人，看得清清楚楚、明明白白。

嫉妒是我們嚴重的病毒，不是小事。如何把它轉變成隨喜功德，見到別人福報現前，我們看了歡喜讚歎。如果他做慈善事業，這個事業是利益一方的，他享受的大名大利，得到一方人的尊敬，我

們全心全力幫助他，成就他的事業、成就他的功德，我們自己分享了他的功德、分享了他的善行。做一樁大的善事要許多人幫助，沒有人不行，辦個孤兒院、辦一個養老院，甚至於說辦一個講座、一個論壇，都不是一個人能做成功的。我們在年輕的時候，幫助李老師辦大專佛學講座，就是台中慈光大專佛學講座，我們這些學生全心全力幫助老師。這個事情做成功了，度了，我們不敢說上萬，五、六千人，有，五、六千個大專學生。講座辦了十幾年，一年辦四屆。學期當中的是星期天，每個星期天到慈光圖書館上課，上學期、下學期。另外兩個是寒暑假，暑假的時間長，辦三個星期、四個星期，寒假的時間短，辦兩個星期。一年四次。每個隨喜的人，在裡頭做義工的人，都有功德，都分享一分，歡喜讚歎。這個講座辦成功了，影響非常快，不到一年，整個台灣，居士的道場模仿李老師辦起來了，寺廟也辦了，寺廟裡頭也辦大專佛學講座。好！形成一個大專學生學佛的風氣，佛法一時非常興旺。過去都說佛教是迷信，現在大專學生來學佛，他們總不是迷信了，起了很好的影響。

我們無意當中起了這麼個頭，對我這一生產生最大的影響。我這個海外法緣好，什麼原因好起來的？慈光講座我參加了十一屆，一年四屆，大概是三年；道安法師以中國佛教會的名義辦大專講座，他是這個講座的主人，請我去做總主講，也是一年四次，我在那裡教了三年，所以我認識的同學有幾千人。這些人學校畢業之後，到國外留學的很多，全世界到處都有，他們在國外拿到學位，在國外工作了，我一到國外去，他們全都知道，聯繫得很快，到處請我去講經，法緣這麼來的。我要不是這個講座的關係，國外誰請你講經？你講得再好沒人知道，可以說是這兩個佛學講座影響了我一輩子。我們自己本身沒有學歷、沒有經歷，沒有任何人際關係，也沒有大富長者在後頭支持我，沒有，就是光桿一個。早年，我在廬江

住了一個月，二〇〇八年。我們家鄉的書記跟我很熟，他在外面常常說，淨空法師就是一張嘴，什麼都沒有，他旁邊的人都是飯桶。這是我們范書記所說的，他說的真話，他看得很清楚，確確實實如是，一點都沒錯。

我這一生心能定得下來，什麼環境都能隨順，善緣惡緣、順境逆境都能幫助我提升，這是章嘉大師教的。他老人家鼓勵我出家，因為在台灣一個人，沒有後顧之憂，教我學釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛一生講經教學，生活極其簡單，日中一食，樹下一宿。日中一食我做到了，樹下一宿我還沒有，至少我還有個帳篷可以住，我曾經住了六個月帳篷。一生流浪，居無定所，完全是釋迦牟尼佛領著我，做我的榜樣。我這一生，像章嘉大師說的，都是佛菩薩替你安排的，順境、逆境統統佛安排的，善緣、惡緣亦如是。自己一定要知道在境界當中提升，不要墮落，那就是順境善緣不生貪戀，就提升了；逆境惡緣不生瞋恚，沒有怨恨，提升了。一般人敗，就敗在順境善緣起貪心，逆境惡緣生瞋恚、怨恨，這就錯了。

所以真正會修行，無論什麼境界對你都是好境界，統統能幫助你提升。就像海賢老和尚，你看在文化大革命，這個小廟也被紅衛兵干擾，佛像被他打碎了，經書被他燒掉了，逼著僧人還俗。海賢的信願堅定，沒有還俗，最後紅衛兵逼著把他送到老家，老家組織生產隊，叫他當隊長，不准念佛，不准拜佛。不准念佛，他默念，佛號沒間斷過；不准拜佛，晚上大家睡覺了，他起來拜佛，沒障礙他修行，沒有障礙他提升。順境就怕一個貪字，逆境就怕一個怨字，怨恨，要學到在逆境裡頭沒有怨恨，順境裡頭沒有貪戀，你的清淨平等覺就能現前。心要是定的，定生智慧，生智慧就有法喜。精神生活靠什麼？法喜充滿，常生歡喜心，這個好。看到什麼人都好，都是菩薩，《華嚴經》上釋迦牟尼佛說的，「一切眾生本來是佛

」，不要去計較他善惡、他好壞，不要計較，統統是佛菩薩示現，統統是佛菩薩來度我，確實就同五十三參一樣。

學佛的同學都羨慕善財童子五十三參，遇到那麼多善知識，一生成就，自己感嘆沒有這個緣分。殊不知自己五十三參的緣分跟善財童子毫無差別，善財童子認得，我們怎樣？我們對善知識不認識。認識，得無比的利益；不認識，當面錯過。我講五十三參的時候講得很詳細，五十三參是什麼？是我們從早到晚這一天所遇到的一切人事物，男女老少、各行各業就是五十三參，沒有一天不遇到，天天遇到，確實是當面錯過。除我之外，所有一切人事物都在表法，你要能夠看出來，都是諸佛菩薩在表法，在度我的。我不認識，為什麼不認識？心不清淨，心不平等，迷而不悟，面對著大眾不覺悟。十玄在哪裡？就在眼前。任何一個人事物，你細心去看，你能不能在一個人身上看出十玄，一樁事情身上看出十玄，一件物你也能看到它的十玄，這叫什麼？歷事鍊心。修是修心，心不在境界上去歷練。練什麼？練清淨、練平等、練覺，這就是大乘。為什麼我們不覺？沒放下。佛不能給我們覺，要自己放下。

往生到西方極樂世界，大家都知道，凡聖同居土下下品往生，到達極樂世界，一切智慧、道力、神通、受用跟阿彌陀佛差不多，這什麼緣故？阿彌陀佛加持的。阿彌陀佛是大富長者，你到他家去作客，一切受用跟他差不多，他穿什麼衣服你也穿什麼衣服，他什麼樣飲食你也什麼樣飲食，一下就富貴了，沾光，阿彌陀佛的光，不是自己的。先沾他的光，慢慢自己斷惡修善，清淨平等覺現前，那就是自受用，這個道理要懂。懂得這個道理，對阿彌陀佛會感恩，現在感恩他四十八願接引我們到極樂世界，到達極樂世界，感激他四十八願加持我們過佛菩薩的生活，在那個地方成就，圓滿成就，我們不能不知道。三縛十纏，每一條搞清楚，想想自己統統有，

要知道把它放下。

「慳」，慳吝，「慳者，吝也。謂人於世間貲財及出世間法財，不肯惠施」。吝嗇，自己有的不肯給人，自己懂得的不肯教給別人，為什麼？怕別人超過自己。我聽說現在很多學校老師，上課的時候知道的東西不肯教給學生。怎麼辦？他另外開補習班，要讓學生到補習班來上課，要繳學費，這個學費他完全收了，他才教給你。這是什麼？慳吝。慳吝的人會不會發財？不會，慳吝的人得貧窮果報。佛告訴我們，財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，命裡有的是這麼來的。發財絕不是貪財、慳吝他能發財，沒這個道理。聰明智慧不是吝法得來的，施法得來的，所以他不懂。在學校課堂上課的時候應該告訴學生，學生能夠接受的盡量告訴他，這個老師愈來愈聰明、愈來愈有智慧。

財，記住，一定要懂得知足，知足常樂。足是什麼？我能吃得飽，我可以穿得暖，有個小房子可以避風雨，滿足了。我在國外，看到很多同學都買了很大的房子，很多自己都有花園。一個英畝地裡頭建一棟房子，需要很多人工去整理，要不然就很凌亂，難看了。每天清潔打掃，浪費多少時間。時間不多，請人請不起，多半利用什麼？利用星期六、星期天。外國一個星期工作五天，星期六不要上班。外國人學佛不容易，工作必須認真，不認真工作就會丟掉，所以他們的時間，聽經聞法的時間，星期五的晚上、星期六一天（上午、下午、晚上），星期天頂多是上午，下午得要準備明天上班。我們長住在外國，了解，其他沒有時間聽。在外國講經不是天天講，沒人聽，一個星期就是兩次，星期五晚上、星期六一天，時間太寶貴了。中國人有福，天天都可以聽經，天天可以念佛，外國人聽到非常羨慕。中國人人在福中不知福，時間空過了，雖然每天都能夠聽經、念佛、拜佛，妄想雜念多，把功夫全破壞了，還不如

人家一個星期修一天，他一天真得一點受用。

我們怎樣才對得起自己？怎樣才不辜負自己？這就屬於慚愧了。什麼最重要？身命不重要，法身慧命重要；換句話說，大家更容易懂，念佛重要，沒有比這樁事情更重要。就像海賢老和尚常說的，「念佛成佛是大事，其他都是假的」。我們有沒有真的把握住？有沒有真的把這句話抓住？沒有抓住，我們對這句話的意思不懂，真不懂。為什麼？真懂，一定你會做到，你真懂。你疏忽，就是你不懂，即使你聽得很多、念得很多，一知半解，疑信參半，半信半疑，你沒有真幹。海賢老和尚給我們示現、給我們表法，真幹。一天二十四個小時，除了睡眠之外，他的佛號沒有間斷，他心裡面的阿彌陀佛沒有一分、半分丟棄掉的，沒有，這叫真念佛人。這種念佛跟阿彌陀佛必定相應，所以他想佛，佛就現前，這是真的不是假的，不是佛有偏愛，是感應。他的念頭真能感，它純；我們念頭不能感，它雜，念頭裡頭有妄想、有雜念。我們念一百天也沒有辦法感動阿彌陀佛來見一次面，他聲聲都能夠跟佛見面，心裡想見面，佛就現前，為什麼？佛無處不在、無時不在，法身、常寂光，眾生心想佛時，佛就有應，感應道交，立刻就現前。

所以我們不能不曉得，我們一定要把三縛十纏解開。三縛是貪瞋痴，要把它放下。十纏盡量放，在哪裡放？眼見色上放，耳聞聲中放，鼻嗅香中放，舌嘗味中放。色聲香味，清清楚楚、明明瞭瞭，那是智慧；如如不動，絲毫沒有受影響，這是定功。入定在哪入？在這裡入，這是真正修定。盤腿面壁，形相好像是定，心裡還有妄想。真正的定是在生活當中修成的，在工作當中修成的，在處事待人接物當中修成的，真定。定慧等運，定慧等學，清楚明瞭是慧，如如不動是定，這是真功夫，這個與佛、與法身菩薩相應。

第五個，「悔」，悔是後悔。「悔者，恨也。謂所作之過，蒂



芥胸臆」，括弧裡註的，胸臆就是內心，「不能自安」。「蒂芥」，蒂，梗塞的意思，說「刺☒」，這都叫比喻。後悔，人能悔過，重要的後不再造。懺悔之後，以後還造，這就沒有效果了。我年輕學佛，章嘉大師告訴我，佛法重實質不重形式。那個時候我還在上班，每天工作，所以佛門這許許多多的規矩我沒學過。我跟李老師十年，重點是在學習經教，儀規只有簡單的一些學過，多半是講堂的儀規。

講經依照古人的方法，兩個小時，實際上一個小時，儀規太長了。古時候用這麼長的儀規，他有用意。古時候寺廟講經，時間定在什麼時候？都在農忙之後，多半都在冬天，秋收冬藏，冬天農人莊稼沒有工作，這個時候寺廟可以講經，每天八個小時，像上課一樣。聽經，討經單，住在寺廟裡，自己年輕可以做義工，還討一份工作，他叫你幹什麼事情。在寺廟裡，如果這部經講一個月，就住一個月，講兩個月就住兩個月，講三個月就住三個月，一部經聽完，告假回家了。所以講經聽眾是固定的，沒有臨時來的，固定的，像學校一樣，找到合適的時間，特別開班講一部經、講一部論。偶然也會有幾個附近的長者居士他們要來聽經，這些是屬於貴賓，來的時候他們時間比較晚。前面這些儀規，唱念誦經，一方面是讓長住在這個地方，他心定下來。人心浮氣躁，大概有半個小時到四十分鐘唱念，心定下來了，用意在此地。經講完之後有迴向，迴向大概要二十分鐘。所以一個小時就過去了，實際上講經的時間一個小時。

現在進入工業時代，大家時間很寶貴，分秒必爭，如果拖得這麼長，大家就不來了。時代變了，從前必須拖這麼長等他來，現在這麼長的時間人就不來了。他希望講兩個小時，真正聽足兩個小時他才會歡喜。所以愈簡單愈好，我們把講經的儀規統統省掉了。時

代不同，大家要求不同，我們總要恆順眾生、隨喜功德。講經跟學校上課沒有兩樣，我們對佛像頂禮三拜行完禮，升座，就開始講經。從前講經有個開經偈，現在我們講經有三皈依。三皈依比開經偈更重要，每天把三皈依溫習兩遍。在過去，無論在家、出家，佛弟子都做早晚課，早晚課都有三皈依，所以不需要用三皈。現在做早晚課的人很少了，三皈依提一提有好處，覺而不迷，正而不邪，淨而不染，學佛的目標在此地，修覺正淨。淨是我們經題上清淨兩個字，平等是正，後面有覺，覺是慧，戒定慧三學。

第六，「睡眠」，睡眠少不了。但是我們聽到海賢老和尚說的，他每天三點鐘起床，有時候一點鐘起床，說明老人睡眠不多。但是他累了他就休息，躺一會，醒過來的時候接著就幹。有時候看到很多很多人，床上床下、屋內屋外都是人，在聽他念佛。有時候看到統統是佛，全是阿彌陀佛。還有很多時候，該起來了他還睡在那裡，有人叫他，快起來，起來念佛，有人喊他。這些全都是感應。喊他起來是護法神，提醒他該起來了。這個人具足慚愧心，才能感動護法神常常提醒他。護法神提醒他，他還是不動，還是睡他的懶覺，護法神下次就不來了。他也是隨機施教，真正想用功的人，煩惱重，提不起來，他幫助你。但是你一定是真幹，有人提醒，趕快起來，別人看你睡懶覺就願意提醒你。睡眠多就昏沉、迷惑，精神提不起來，覺心提不起來，那就不容易開悟，這個要注意到。

第七，「掉舉」，掉舉是動搖，就是心裡頭念頭太多，前念滅後念生。它跟昏沉相反，昏沉是打瞌睡，掉舉是心不安，定不下來。這兩種都障礙禪定，所以要用方法對治。心裡頭妄念多用佛號來攝受，大聲念佛。有時候大聲念佛干擾別人，現在有好方法，可以用耳機，用念佛，自己聽，不干擾別人。大聲念確實能降伏煩惱，心地很清淨的時候小聲念，心地很煩躁、妄念很多的時候大聲念，

這都是一般對治煩惱習氣的方法，要不對治心就靜不下來，心淨才生智慧。

第八，「昏沉」，昏沉跟掉舉是相反的。昏迷，「神識昏鈍」，我們一般說精神提不起來。用什麼方法對治？用精進，精進是對治掉舉、對治昏沉的。要發狠心，這個狠心不是對別人，對自己。實際的例子，一般是用拜佛、繞佛，讓你走動，不要止靜，止靜你打瞌睡。打佛七，在佛七道場裡常常看到，你看有人坐著止靜的時候打呼嚕，他睡著了，那就是昏沉；還有的人坐在那裡，身體坐不住，總在那裡動搖，那是掉舉。掉舉，最好是止靜坐到旁邊去，念佛堂有止靜的地方，面壁，靠牆壁排著蒲團，打坐的時候面壁，對治掉舉；拜佛對治昏沉，要用方法。

第九，「瞋忿」，這是不順自己的意思就有怨恨。怨恨念頭起來，正念就沒有了。我們念阿彌陀佛的人，有小小的怨恨佛號就不見了，佛號就斷掉了。所以要學著，這個真的要學海賢，海賢三縛十纏都沒有，不生煩惱。無論對待什麼人，他都歡喜，他都高興，這不是裝來的，是自然的。什麼是自然？長時間修成的，他一心專念這句佛號，念了九十二年，從這得來的。他老人家的德行跟孔老夫子完全相同，夫子五德他全具足了，溫、良、恭、儉、讓。你細心觀察這個老人，溫和，一絲毫浮躁都看不到，沒有浮躁的氣息，善良、恭敬、節儉、忍讓統統具足。孔子的學生觀察老師，老師真實的德行，五個字，同學們公認的，一般人很難做到，他五個具足，溫良恭儉讓。海賢老和尚晚上睡覺關燈的，省一點電，電費。往生這天晚上，燈沒關，他走了，來不及關燈，就這一次，沒有第二次。吃飯，掉地下一粒米也要撿起來吃掉，一絲毫不浪費，養成節儉的習慣。這個好，愈節儉日子愈容易過，沒有重大的開銷。所以老和尚勸人，學吃苦，能吃苦就能了苦。了苦的意思，了是斷，真

正能離苦得樂。不能吃苦的人，苦離不開，他再富有還是苦，地位再高也是苦。我們年輕，父母老人教我們，標準也是夫子這五個字，特別在節儉、忍讓。

最後一個，「覆：覆者，藏也」。自己所造作的罪業隱瞞，想盡方法隱瞞，不讓人知道，這在佛法叫覆。「隱藏所作過惡」，有意造作的是惡，無意造作的是過，過輕惡重，隱藏，唯恐別人知道。這不但不能改過遷善，他做不到，而且這是三惡道的業因，不能不知道。許許多多人心行不善，用盡方法來隱瞞，這都是只顧眼前不顧未來。現在隱瞞，將來怎麼辦？怕果報現前，不如不作惡，這個好，我不作惡了，沒事。我們同學當中有沒有提，昨天有道師，今天他在不在？沒有。沒有上線，今天沒有上線，在忙。對。好，十纏，我們就學到此地。

接著下面有「四縛」，八百三十八條，都是《三藏法數》裡面所說的。「亦名四結，出《鞞婆沙論》。縛者，束縛也，又連續也。謂眾生由欲愛等業束縛，流轉生死，連續不斷」，所以稱以下這四種叫「四縛」。第一個是欲愛，第二個是瞋恚，第三個是戒盜，第四個是我見，這個四條也非常重要。眾生為什麼在六道輪迴，生生世世都在流轉？為什麼出不去？佛菩薩慈悲，應化在六道十法界，得度的人不多，繼續搞輪迴的太多了，什麼原因？這四大煩惱。

第一個，「欲愛身縛。謂欲界眾生，於五欲順情等境」，五欲是財、色、名、食、睡這五種，「心生貪愛」，哪個眾生沒有這個毛病？因為貪愛就起迷惑造業，「束縛於身，不得解脫」，這八個字佛看見了，眾生沒看見。眾生死了之後到三途看見了，那個時候後悔來不及了。這個後頭有括弧，色、聲、香、味、觸，說的這個是五欲，平常一般講的財色名食睡也是五欲。第二個，瞋恚，「謂欲界眾生，於五欲違情等境，心生瞋恚，起諸惑業，束縛於身，不

得解脫，故名瞋恚身縛」。前面是從貪愛起來的，貪愛是順境，喜歡，希望自己擁有，不希望它離開。瞋恚，跟前面恰恰相反，不願意看到的、不願意聽到的、不願意接觸到的偏偏在眼前，所以容易生起怨恨、瞋恚，這個怨恨瞋恚是地獄業。第三個，「戒盜身縛：戒盜亦名戒取。本非是戒，強以為戒，名為戒盜」。戒取見是因，見取見是果。小乘須陀洹，斷五種見惑就證得這個果位。這個果位，五種見惑裡面，身見、邊見、見取、戒取，這個地方戒盜就是戒取的意思，末後一個邪見，這五種見惑斷掉了證小乘初果須陀洹。這是真正的佛弟子，等於說是他有學位了，很低，一年級的學生，見惑斷了。最難斷的，身見，真正知道身不是我。身是什麼？身是我所有的，決定不是我。

學佛的同學一定要知道，我不生不滅。覺悟了，成菩薩、成佛，不生不滅，六道凡夫還是不生不滅。生滅的是什麼？身，身有生有滅，不是自己，身有生死，我沒有生死。一般人把我稱為靈魂，實際上它不是靈魂，但是認靈魂為我比認身是我高明很多。賢老也說過，他一百一十二歲，太老了，不想活，想死，他說死了，身死了，靈魂到西方極樂世界去作佛了，全世界人都知道，他說過這個話。所以學佛的人能把這個事實真相看清楚了，真正記得了，就不會怕死了。對生死這一關看開了，不會貪生怕死，知道自己死了之後有更好的地方去。如果沒有離開六道輪迴，多半都到欲界天去了。欲界天有六層，往下面兩層的人特別多，就是到四王天跟忉利天。有人告訴我，孔老夫子在忉利天，我們相信。所以去處最好的，無比殊勝的，要記住，那是西方極樂世界。你真相信，你真肯去，發願念阿彌陀佛，就去得了，這個很好。所以學佛，尤其是修淨土，身心世界一切放下，看什麼都好，什麼人都好，什麼事都好，沒有一樣不好的，快快樂樂，跟極樂世界就相應。嫉妒、瞋恚跟極樂

世界不相應，貪瞋痴是決定不相應，一定要把它拔除。

第四，「我見身縛」。這一條比較深，我見是末那識。這個地方寫的就是見取見，前面是戒取見，這個地方講的是見取見。「謂於非涅槃法中，妄自分別，以為涅槃，生心取著，名為見取。由此我見，增長惑業，束縛於身，不得解脫，故名我見身縛」。這個見，執著第七末那識是我，錯了。末那是什麼？佛在經上告訴我們，「四大煩惱常相隨」，末那就是這四大煩惱聚集在一起，變現這個東西，叫末那識。四大煩惱頭一個就是我見，沒有我，執著有個我，這就叫我見，我見是假的不是真的。我見是堅固的執著，跟它一起來的，我愛、我慢、我痴，我愛是貪欲，我慢是瞋恚，我痴是愚痴，所以我永遠跟貪瞋痴脫不了關係。我見拔除了，貪瞋痴就斷乾淨了；換句話說，只要有我見，就有貪瞋痴。修行人是用禪定、般若來對付它，禪定能伏住它，讓它不起作用；智慧能把它化解，那就是照見五蘊皆空，貪瞋痴慢疑了不可得，智慧照見了。

智慧是自性，自性裡頭沒有貪瞋痴，自性是真心。妄心，阿賴耶裡頭有貪瞋痴，一念不覺而有無明，一念當中就起來了。就像賢首國師《妄盡還源觀》上所說的，「從一體」，一體，清淨圓明體，自性，「起二用」，二用，一個是依報、一個是正報。依報是宇宙，隨拈一法起一切法。隨拈一法，這是緣，有緣就能生起，生起整個宇宙十法界依正莊嚴。這十法界不是一個，無量無邊，一即是多，多即是一，無法想像，叫不可思議。這就整個法界緣起，因一念不覺而生起來的。生起來這個幻相，它存在多久？就是一念。但是他第二念又不覺，第三念也不覺，念念不覺。一定要知道，每一個念是一個宇宙，所以整個宇宙、整個法界都是相似相續，不是真的相續，前念滅後念生。念裡頭有相、有識，彌勒菩薩講的「一彈指三十二億百千念，念念成形」，形就是相，物質現象，「形皆有

識」，受想行識統統都有，所以它是幻相。

佛說的，有是妙有，空是真空，空是真的，有是假的。所以大經上說，「真空不空，妙有非有」，二邊都不能執著。執著真空，錯了、迷了，迷在空裡頭；執著有，也迷了，迷在有裡頭。「二邊不住，中道不存」，根本不起心、不動念。不起心、不動念現的什麼境界？實報土，極樂世界，真心現的。它是相續相，念念相同，沒有生滅，相續相。這個有緣，有一念不覺，緣，它就現；這個緣要是斷掉了，它就隱了。隱不是滅，現不是生，非生非滅，這是性德，法爾如是，這是真我。佛法到最後，回到真我就圓滿了，真我就是常寂光。好，今天時間到了，我們就學習到此地。