

諸位同學，大家好！請掀開《十善業道經》第十面第一行：

【復次龍王，若離貪欲，即得成就五種自在。何等為五？一、三業自在，諸根具足故。二、財物自在，一切怨賊不能奪故。三、福德自在，隨心所欲物皆備故。四、王位自在，珍奇妙物皆奉獻故。五、所獲之物，過本所求，百倍殊勝，由於昔時不慳嫉故。是為五。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，三界特尊，皆共敬養。】

這一段意思深廣無盡，諸菩薩的修行全在這一條，六道眾生的墮落也在這一條。由此可知，這一條關係凡聖之區別太重大了。貪瞋痴，世尊在一切經教裡面告訴我們，是三毒煩惱，是無量無邊煩惱的根本。雖然說三個：貪、瞋、痴，三要歸成一，就是貪。所以佛教菩薩六條修學準則裡面，第一條就是布施，布施就是對治貪欲的。雖然說六條，六波羅蜜，六波羅蜜要歸成一，就是布施波羅蜜。世出世間大聖大賢，他為什麼能成為聖賢？能離貪欲。貪欲的根拔掉了，這個人就成佛；真肯拔除，還拔得沒有乾淨，這個人叫菩薩。凡夫不但不離，天天在增長。增長貪欲，就是增長墮落三惡道的機會；離開貪欲，就遠離惡道。我們要明白這一個事實真相。換句話說，人生苦短，縱然活上一百年，也不過是剎那間之事。百年之後，時間還長著，怎麼辦？往哪裡去？聰明人不能不考慮。即使眼前你所希求的福報，決定不是從貪瞋痴裡面得來的；貪瞋痴只有折福，不能增福。今世所求得的福報，是過去生中修的業因、修的善因；這一生所造的惡業，果報在來世。因果通三世，決定的道理。

我前兩天到中國去看一個老醫生，這個老醫生也在看我的錄像帶，從錄像帶上看到我的相，告訴我有病，我跟他談了一些之後，的確是有學問，絕不是一般的大夫。他對病人，要問你出生的年月日，要問你出生在什麼地方，這是我們看中醫、西醫都沒見到過的。什麼道理？你的身體的本質，很有道理。你身體本質是什麼，你會得什麼樣的病，這是從根本。在佛法裡面講，這個本就更深，過去生中所造的善惡業。他能夠講到出生的處所、出生的時間，來觀察你體質的本質，這相當高明。告訴我們養生之道，最健康的飲食是當地生長的，是這一個月份生長的，這是最營養的。我們今天喜歡吃外國的東西，味道是不錯，會得病，跟你的體質不相應。哪個地方土地長的東西養那個地方的人，我們入境要隨俗，到那個地方要吃當地的東西，這是最健康的。你不肯吃當地的東西，還要吃別地方的東西，所以就水土不服，你就會生病。這些道理很高明，我們小時候老人都曾經教過，時間久了疏忽了。其實在古書裡面，《禮記·月令》就講到，「月令」講十二個月份哪個月份吃些什麼東西。可是要記住，必須是當地出產的。這個地區所出產的，對你身體決定有好處，養生之道。

你懂得養生，不懂得養心，那就是你的病根不能拔除。心是什麼？清淨平等慈悲。如果你的心是貪瞋痴，那你的心病了，這是真正的病根，萬病的本源，不能不曉得。大夫告訴我，我內裡頭有風寒。我回來的時候告訴大家，睡覺的時候決定不可以吹風，決定不能吹冷氣，病根從這裡得的。這個道理我懂，我們小時候老人告訴我，睡著的時候連搧扇子都不可以，因為睡著的時候你毛細孔全部張開，很容易受寒。得病的時候不知道，到中年以後病發的時候很不容易治，這個風寒會傷害你的腎臟、肝臟，破壞裡面許許多多器官的系統，這都是生活上不謹慎、不小心。

我們心地很清淨，讀書、打坐。打坐為什麼身上要包得緊緊的？因為你身體是靜態的，靜態最怕風。所以我們在讀書，很安靜的時候都不可以吹冷氣，不可以用電風扇。活動的時候沒有關係，你身體在動，這個時候沒有關係，靜止的時候不可以，我們疏忽了。所以大夫跟我說，現在這是很流行的，叫冷氣症，冷氣房間裡面住久了都會有這個毛病。所以我們看到病重的，面色蒼白、面門發黑，那就相當嚴重，臉上沒有光彩。所以大家在生活起居上要注意，不要貪涼，貪涼是要命的。

貪欲的範圍非常廣大，特別是名聞利養、五欲六塵，不但是讓人的德行墮落，它是三惡道的第一個因素。要斷貪的念頭，不是說改變貪的對象。我現在對世間名聞利養不貪了，五欲六塵也不貪了，來貪圖佛法，行不行？不行。佛教我們斷貪心，不是教我們換對象。換對象的結果，你貪惡的你墮三途，善法生三善道，不能出離六道輪迴。再跟諸位說，你念佛不能往生，這個關係太大了。所以佛在《金剛般若經》上教導我們：「法尚應捨，何況非法？」那個「捨」就是不貪，並不是說不要了。我們凡夫不要佛法怎麼行？一定要佛法，絕不貪著佛法。我需要佛法幫助我們脫離生死輪迴，可是你不能貪著，你貪著你的願望就達不到了。

貪心不能不捨，但是確實是很難捨的。為什麼難捨？人對於名聞利養、五欲六塵的習氣太深了，無量劫來就受這些煩惱習氣薰習，今天想把它一下斷掉，談何容易？可是不斷，不斷就不得了，這個問題比生死的问题還嚴重。生死要跟這個問題相比，生死是小事，斷煩惱習氣是大事，我們必須要認識清楚。無量劫來搞生死輪迴，是我們的奇恥大辱。怎麼會搞成這樣？為什麼別人成聖、成賢，作佛、作菩薩，我們還在六道裡打滾？這裡頭第一個因素就是貪瞋痴放不下，永劫脫不了三界輪迴，原因在此地。

遠離貪瞋痴，遠離十惡業，不是不能做到。這個事情不是求人，求人難，這個事情是求自己的。自己有沒有這個認識？有沒有這個決心？有沒有這個毅力？這三樁事情，尤其是認知為第一。認知要靠聖賢人的教誨。聖賢人不教我們，我們怎麼曉得貪瞋痴有這麼嚴重？不知道。佛菩薩先知先覺，他們明瞭，透徹的理解，提醒我們，告訴我們。我們果然明白了，就要下定決心，徹底放下，不再幹這個事情。

「人身難得，佛法難聞。」開經偈裡頭所說，「百千萬劫難遭遇」，真的百千萬劫才遇到一回，不是容易遇到的。我們這一生能得人身、能聞佛法，這是百千萬劫裡遇到這麼一次，如果不把這個機會抓牢，趁著這一生短短的幾十年當中，下定決心，捨棄貪瞋痴慢，捨棄名聞利養、五欲六塵的享受。釋迦牟尼佛慈悲，做出榜樣給我們看。他生在帝王家，他可以繼承王位的，捨棄。這麼崇高的地位捨棄了，富貴捨棄了，妻子捨棄了，給我們做最徹底、最究竟、最圓滿的好樣子。名聞利養、五欲六塵邊都不沾，過乞食的生活。日中一食，樹下一宿，過這個生活。這是教我們什麼？徹底離開貪瞋痴慢，我們才有出頭的日子，永脫輪迴。

諸位要曉得，貪瞋痴慢是輪迴的因，六道輪迴是貪瞋痴慢的果報。你能夠把因離掉，這個果永遠就不會現前。了生死、出三界、脫輪迴，就在這個認知，你是不是真的認識、是不是真的明白了，我們要懂。佛在此地告訴我們，果然離開了，那就像諸佛菩薩一樣，你成就五種自在。五種自在是一切眾生所羨慕的、所嚮往的。這五種自在是果報，永離貪欲是業因。你修因必定證果，你不修因，你怎麼能證果？

第一個就是我們常講的健康長壽。『三業自在』，「三業」是身、語、意。『諸根具足』，「諸根具足」這一個名詞用現代的話

來說是身心健康，你的身體沒有一絲毫缺陷。身諸根具足，這是果報，三業自在又是它的因緣。什麼叫「三業自在」？「自在」是沒有煩惱。你有煩惱，你不自在；你有憂慮，你不自在；你有牽掛，你不自在；身心清淨才自在。日常生活當中，一個妄念都不生。什麼叫妄念，必須要搞清楚，為自己的都是妄念。你修行，為自己成佛、為自己作菩薩都是妄念。

佛教我們無妄念，無妄念要有正念。正念是什麼？正念不是無念，正念是無妄念，正念是為一切眾生。我修行，為一切眾生；我成菩薩，為一切眾生；我成佛，也為一切眾生。為一切眾生這個念是正念，為自私自利的都叫妄念、都是邪念。佛法裡面講無念，特別是宗門東西講得多。無念不是什麼念頭都沒有。什麼念頭都沒有，果報在四禪無想定，那是個外道天。佛家講無念是無自私自利的念頭，有正念，正念是為佛法常住世間，為利益一切眾生。利益眾生裡面，第一條是幫助一切眾生破迷開悟，這是真的利益。不能幫眾生破迷開悟，那個利益是小利益。幫助眾生破迷開悟是真實的利益，他才能得三業自在，他才能得諸根具足。今天時間到了，第一條意思還沒有講盡，明天我們接著講。