

請掀開經本六十四面第一行，我們從這一章的第二段念起：

【佛告彌勒。敬於佛者。是為大善。實當念佛。截斷狐疑。】

上一次我們講到此地，這個是第二段的前面四句。這四句非常重要，確確實實是一大藏教的綱領與宗旨。由此可知，不但是本師釋迦牟尼佛，十方三世一切諸佛，實在說只有一個願望，希望眾生在這一生當中，個個成佛，這個是佛真正的願望。要怎樣才能夠叫博地凡夫一生成佛？只有這個法門，是念佛法門。要用什麼樣的心態去念佛？經上講得清清楚楚，『敬於佛者』，要用真誠恭敬心去念，決定沒有疑惑，這是大善，沒有比這個善更大。因為這是教一個人從凡夫地一生成佛，所以你能夠相信，這是無比的大善。如果信不過，佛還有其他的法門，有八萬四千法門，無量法門，你相信哪個法門，你就用哪個法門去修，都有成就。但是其他的法門是間接的法門，這個法門是直接的法門。修其他法門一定要迴向，修這個法門可以不迴向，為什麼？念念都是求生淨土。所以這個不迴向，古人講叫做無上迴向，這是修其他法門跟這個法門不相同的所在。這四句實在講，佛是將真實的心願毫無保留的為我們宣示出來。下面的經文：

【拔諸愛欲。杜眾惡源。遊步三界。無所罣礙。開示正道。度未度者。】

這六句寫在教給我們念佛的後面，這用意很深。我們大家都知道，在本省念佛的人實在是不少，可是往生的人不多，原因在哪裡？就在這幾句上，這是把障礙往生的原因給我們說出來了。第一個

就是『愛欲』，古德常說「愛不重不生娑婆，念不一不生淨土」。要想生淨土，這個念要一，所以一定要專，要專一，決定不能夠夾雜。夾雜，這個往生就不十分可靠了，像善導大師所說的，這是多少人當中才能有二、三個往生。如果是專修，那所謂是萬修萬人去，一個都不會漏失掉的。這是一個真正求在這一生當中希望往生，不能夠不留意。「愛欲」裡面最重的是指男女之欲，這個是所有愛欲裡面最重的，這是指大多數人。當然還有少數人，對於男女之欲他不重視，他或者是愛名，或者是愛錢，這名聞利養，或者是愛權力。總而言之，一句話，就是名聞利養、五欲六塵你只要有一樣貪愛，你就去不了，佛念得再好，這個力量把你拉住、障礙住了，你就去不了。所以這一點希望同修們要注意。

你說這是煩惱？大煩惱。從哪裡斷起？我們對於世間法哪一種我們貪愛最重的，從那裡下手。像治病一樣，治病要從最重的病先治，那是要命的，這個病治好了，其餘的小毛病慢慢再來，那來得及，先救命要緊。所以所有一切貪愛裡面，你看看你是哪一個貪愛得最重，從這下手。一定要斷，不能不斷！不斷，我們念佛不要說是不能往生，我們想念到一心不亂、想念到功夫成片都做不到。你想這個問題嚴重了。你看念佛的人多少，念了多少年，你問問他，你功夫怎麼樣？心裡頭還是亂糟糟的，妄念還是一大堆，念了幾十年，妄念並沒有減少；甚至於有些人不但不減少，天天還在增加，這個是佛是念了，往生沒指望。佛號，我們常常講，念到有功夫，什麼叫功夫？能夠把愛欲伏住，愛欲逐漸淡了，逐漸消失了，這叫做功夫。這個東西就是煩惱、就是妄想。佛在《華嚴》上說，「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得」，這個愛欲是妄想。底下這『惡源』就是執著，萬惡之源。你能夠把妄想執著看破，把妄想執著捨掉，這是你念佛就有功夫了。

我們怎樣斷愛欲，怎樣去這個「惡源」？用這一句阿彌陀佛是最有效果的。也許你說，這個最有效果，為什麼我們愈念愈放不下？愈念妄想愈多？這是你這一服藥沒有用得對症，你用錯了。你認為我每天念這一句阿彌陀佛，念得這麼多，阿彌陀佛一定很喜歡我，我臨命終時，他就來接我了，你看我天天都念你。這就是你想錯了，你沒有把你的妄想執著給念掉。所以念佛人，我們求的是什麼？當然求生西方淨土。西方淨土要什麼條件？是心淨則土淨。你有愛欲、有惡源，心就不清淨了，與淨土就不相應。所以這句佛號是要把妄想執著念掉，把我們的清淨心念出來，這樣與西方淨土就相應了，念佛的用意在此地，所以決定不能把意思會錯了。

念頭一起來，不管是什麼念頭，惡念固然是不好，善念也不要。為什麼不要？善念不好嗎？善念生三善道，惡念墮三惡道，換句話說，統統搞的是六道輪迴。所以心裡頭起心動念，念頭才起來，馬上就把它轉變成阿彌陀佛。「阿彌陀佛」這一念，咱們六道裡頭沒有，三善道找不到阿彌陀佛，三惡道也找不到阿彌陀佛。所以這一念與誰相應？與西方極樂世界相應，因為阿彌陀佛在那邊。這種念法才真正超越三界，橫超三界，圓生四土。要這樣的念法，這個是我們一定要明瞭。所以真正念佛人起心動念他都是阿彌陀佛，你看，愛欲不斷，自然就沒有了，那個惡源也不要理會它，也沒有了。心裡頭二六時中就是一句阿彌陀佛，沒有功夫去想愛欲了，一想愛欲，阿彌陀佛斷掉了，阿彌陀佛就沒有了。你才曉得這一句阿彌陀佛功德無量無邊，戒學、定學、慧學統統在裡面。不但戒定慧三學統在裡頭，菩薩六度萬行，即使普賢菩薩十大願王，也在這一句阿彌陀佛之中。所以念這一句阿彌陀佛，把菩薩所有的行法統統修了。

《華嚴》上說一修一切修，一切修一修，就是念佛法門，我們

今天要是會念、會用心，這是一修一切修。修其他的法門好不容易生到華藏世界，到華藏世界登了地，地上菩薩才開始念阿彌陀佛，那是一切修，到最後一修。你們想想對不對？到了華藏世界，這個時候專心念阿彌陀佛，他不懷疑了。我們現在就開始，換句話說，就等於華藏世界的地上菩薩。所以那些地上菩薩看到我們修學這個法門，讚歎、羨慕！你這個人真有福報，怎麼一開始就用這個法門？這個法門是華藏世界地上菩薩用的法門，你怎麼會用！一點都沒錯，所以生到西方極樂世界就跟這些大菩薩們平起平坐。

所以要曉得斷惡修善是非常的重要，一定要認清楚。欲愛是一切罪苦的根本，一定要把它認清楚。佛在此地苦口婆心的勸導我們，叫我們要把這個捨掉，要離開。因為惡心、惡行將來所感的果報是惡道，所以這個惡念稱之為惡源，根源，就是惡道的根源。

底下這兩句說，『遊步三界，無所罣礙』。一個真正發心行菩薩道的人，普賢菩薩教給我們「常隨佛學」。佛就是我們學佛的榜樣，我們不但心要像佛，行為也得要像佛，生活也要像佛。你看釋迦牟尼佛在世，佛住在哪裡？佛沒有住處。我們在這部經上看到的，每一部經典一展開，「如是我聞，一時佛在」某個地方，沒有說佛住某個地方。佛並沒有在哪個地方落籍，沒有，他是「在」，在是什麼？在是臨時的。永久在，那就住在那裡。你要出去旅行，你家裡人要跟你聯絡，你現在在哪裡，沒有說你現在住哪裡。住在那個地方，那就得報戶口落籍，那才叫住。叫在，這就是說明佛沒有住處。沒有住處就沒有牽掛、就沒有煩惱，他是遊化在人間，叫「遊步三界」。佛是常常在三界旅行，沒有住處。現在出家人有住處，出家人遇到的時候：「你家裡現在怎麼樣？」家裡就是廟，廟就是他家，現在都有住處了。從前出家人沒有住處，為什麼？寺廟道場是十方的，不是屬於某一個人的，所以出家人到這個寺院來都叫

掛單，遊步十方，掛單的。這個地方很歡喜，大家處得很融洽，多住幾時；住得不太融洽，住幾天就走了。佛陀在世的時候，那更是遊步三界。佛陀在世，帶著那麼多弟子，樹下一宿，日中一食，他的生活方式是托鉢，三衣一鉢，那更自在了，什麼也沒有。

不過這個講堂精舍，釋迦牟尼佛時候就開始有了。這些講堂精舍是供養出家人、招待出家人的，這些房地的主人都是在家居士的，都是那些大護法的。像《金剛經》、《彌陀經》，祇樹給孤獨園，佛在這個地方住的時間也相當長，講了很多重要的經典。這個道場是誰的？是給孤獨長者的，祇陀太子跟給孤獨長者，這個產權是屬於他們兩個人。是他們發心把他們自己的房地借給釋迦牟尼佛，在這個地方弘法利生，在這個地方講經，主權、所有權沒有給釋迦牟尼佛，當然釋迦牟尼佛的弟子更沒分。這是我們要知道，我們應當要效法。這樣遊化在世間，他沒有罣礙。

所以出家人真正講住，要住在哪裡？要住在大乘經論上，要住在這句六字洪名之中，這個才叫真正的住。今天整個世界佛法衰落，衰落的原因就是沒有人弘揚。沒有人弘揚的原因就是修學不得法，心沒有住在道上。這個道就是《金剛經》上所講的，這是諸位最熟悉的「應無所住，而生其心」，要住在無所住，這就對了。生什麼心？生利益一切眾生之心。最殊勝的利益、最大的利益，無過於把大乘佛法介紹給一切眾生，為一切眾生講解大乘佛法，這是佛住。這是前面我們讀過，導師之行，諸佛之住。佛就是住的這個，盡虛空遍法界到處講經說法，而且所說經法裡面《無量壽經》是第一法門。怎麼知道它是第一？了生死、出三界，往生不退成佛，只有這部經，只有這個法門是究竟圓滿，一生當中決定能成就。所以這個是佛法裡面的第一法門，十方三世一切諸佛菩薩共同弘揚的法門。所以這是我們應當要學習的。

對於生活方面不要去牽掛，「無所罣礙」，一切隨緣，根本不要去想這些。只要你什麼都不想，一心向道，自己就是求心清淨，修清淨心。對人就是要將這個最殊勝的法門介紹給他，使他認識、明瞭，也能夠發願念佛求生，這就與一切諸佛的心願相應了，實在講，就是諸佛的心願。我們的心跟佛心一樣，我們的願、我們的行跟佛的願行也一樣，完全相應，所以生活方面不要操心，有佛菩薩照顧，有護法神照顧，由他來照料，所以我們一切不操心。如果說是護法神照料不周，我今天吃了東西沒吃飽，餓了一頓，那不是護法神照料不周，還是護法神很慈悲，你有業障，讓你消消業障。絕對不能三心二意，不能夠分別計較，不能。專心念佛，以真誠、清淨、平等心去念佛，感應不可思議！

經上所說的是指念佛往生的人，因為它那個範圍大，遊步三界。三界就是指一個大千世界，欲界、色界、無色界，是指這一個大千世界，範圍比我們銀河系還要大，是指的這個。當然往生的人他有這個能力。我們現在還沒去的人要學，它的範圍大，我們範圍小一點。台灣每一個縣市、每一個鄉鎮，還有許許多多的人沒有聽到這個法門，我們也能像那些菩薩一樣發心，到處去宣揚，到處去演講，他遊步三界，咱們遊步台灣，這才能有一點相應。先度我們自己人，然後再去度外國人，再把這個範圍擴大一點，遊步這個地球，這才相應。

無所罣礙。諸位想想，如果說把這部經真正鑽研通達明瞭，確實感應道交，這個經要是簡單的說，一個月可以講得圓滿。你想想看，不要說大，說台灣，台灣有多少縣市鄉鎮，每一個地方去講一個月，也要好幾十年。你要不要住處？不要住處。每一個地方住一個月，恐怕有幾百個鄉鎮，台灣轉一圈要好幾十年，一部經就行了。如果再到全世界去講，那就更不必住了。住在哪裡？住在清淨平

等覺中，這是我們的住處。這樣遊步三界，當然就無所罣礙。一切諸佛都是這個住法，我們也要學著這樣住。

西方世界的人不同其他諸佛國土的菩薩，其他諸佛國土的菩薩，說老實話，他這個遊步三界範圍還是有限制的，唯獨西方極樂世界殊勝，它沒有限制。所以這個地方講無所罣礙，也就是沒有障礙，盡虛空遍法界他統統都能去。所以古德說淨土，一生一切生，生一佛土等於生一切諸佛淨土，見這一尊阿彌陀佛，等於十方三世一切諸佛你統統見到了。這是它特別殊勝之處，其他諸佛剎土裡面沒有的，這是超勝諸佛。阿彌陀佛超勝諸佛，凡是往生的人也超勝了一切諸佛的弟子，都超勝了，這是得阿彌陀佛神力加持。就像經上所講的，『於一念頃，超過億那由他百千佛剎』，他有什麼罣礙？當然沒有罣礙。到了西方極樂世界，那個生活狀況確實是這樣的。如果我們現在在學習過程當中就修學、就訓練，這就有少分的相應。這是應當學的。

教化眾生有兩種方式，這下面講『開示正道，度未度者』。這個「未度」，只要他沒有脫離六道輪迴就是沒度，不管他學哪個法門，他修得功夫再高。像修禪定的，他能夠一打坐，坐上幾個月都不出定，這樣的功夫也不過是在四禪天而已，有沒有得度？沒有。我們要用什麼方法去度他？勸他念阿彌陀佛求生西方極樂世界，這就度了他了。所以這個法門教人是兩種方式，一種方式是講經，把事實的真相告訴他，勸勉他；另外一個方式是已經入了門，對這個法門深信不疑，那就帶他念佛，這是通常我們講的佛七。實在講，七它有兩個意思，第一個意思是七天，剋期取證，《彌陀經》上，若一日到若七日，我們這個經上也是講七日。還有一個更深的意義，七是圓滿的意思，不是數字。七的來源是四方、上下、當中，這個七是這樣算法的，四方、上下，加上當中，就圓滿了。圓滿是從

你今天發心起盡形壽，到往生那個時候佛來接引你，這叫圓滿。可見得通常我們要打佛七，是用七天，淨土宗的念佛堂是取圓滿的意思，它的佛號始終不中斷。所以念佛堂裡面不講經，頂多講一點開示。開示都很短，提醒大家、勉勵大家的話，在大家精神懈怠的時候才提醒，否則的話，一句話都不說的。那個就是取圓滿的意思。俗話說叫常年佛七，一個七、一個七接下來，永遠不間斷，就常年佛七了，其實真正的意思是取圓滿意。所以，用這個法門接引眾生、開導眾生、度化眾生，就是這兩種方式。

這一段經文前面是講比喻，後面是勸導我們修學。我們再看底下這段經文：

【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。宜自決斷。洗除心垢。言行忠信。表裡相應。】

『若曹』就是大家，拿現在的話來講，就是你們大家應當要知道。『十方人民』，不僅僅是指我們這個世界，也不僅是指釋迦牟尼佛所教化的這個大千世界，實在它的意思非常之廣，盡虛空遍法界一切諸佛國土，跟我們娑婆世界大致上都差不多。所以諸佛菩薩大慈大悲，在一切世界裡面教化眾生，也就是這些眾生太苦了。『永劫以來』，這是講時間，時間太長太長。『輾轉五道』，五道就是六道，說五道就不算阿修羅道，要把阿修羅算一道，那就是六道。這個佛在《楞嚴》裡面講得很清楚，《楞嚴》講七道，把六道之外又多一道，這多的是仙道，神仙，把仙也算一道。通常講得最簡單的是五道。這個仙有天仙、有地仙，天仙就歸到天道去，地仙就歸到人道去，歸到這一類。修羅有四種，四道都有阿修羅，除了地獄道之外。天上有阿修羅，人間也有阿修羅，畜生、餓鬼裡頭都有阿修羅，四道裡頭都有阿修羅。經上講，六道裡頭講阿修羅道是專



門指天阿修羅，其餘的他在哪一道就歸到哪一道去。我們講五道，天阿修羅也歸到天道去了，所以實在講只有五道，實際上只有五道。「輾轉五道」，五道裡頭輾轉在那裡輪迴。

這個輪迴的事實，我們如果冷靜的去想想，應該能夠體會到一些。輪迴，不是上帝在那裡操縱的，也不是閻羅王在那裡把持的，與佛菩薩更不相干。輪迴從哪裡來的？是從我們自己迷惑造業所感受的果報。這個事情自己造的，六道輪迴是我們自己造自己受，自作自受。這個事情麻煩，所以佛也幫不上忙，因為是你自己造的，這個問題還得要你自己去解決。迷的時候有，悟了的時候就沒有了。永嘉大師在《證道歌》上講得很好，「覺後空空無大千」，無大千就是五道、六道沒有了。「夢裡明明有六趣」，夢就是迷惑顛倒，迷惑顛倒的時候，清清楚楚、明明白白確實有六道輪迴。一悟了之後就沒有，可見得這個輪迴並不是真的，輪迴不真，我們現前這個世界不是真實的。不是真實的，我們把它當了真，虧就吃在這個地方，你把它當真，這就是迷惑顛倒，不知道眼前這個境界「凡所有相皆是虛妄」。《金剛經》真是一語道破，「一切有為法，如夢幻泡影」。有為法，我們六根所接觸的幾乎統統是有為法，從八識心王、五十一心所、二十四個不相應行法、十一個色法，統統是有為法。你看看《百法》裡面所講的，無為法只有六個，除這六法之外，其餘九十四法統統是有為法。有為法，包括我們現在所講的精神與物質全是有為法，不是真的，如夢幻泡影。佛雖然給我們說了，我們聽了，聽了也不開悟，我們還是把這些法當真，還是在這個裡面念念計較，聽再多遍也不開竅。這究竟是什麼原因，我們都要多去想一想。這個原因你要是找不到，不能把它消除，那就是底下這個就夠受的了。『憂苦不絕』，這一句話是總說。「憂」是指心，精神憂慮；「苦」是講身，身很苦，六道裡頭生死疲勞，身苦心

憂。

底下舉了幾個例子。『生時苦痛』，生苦。這個苦的事情我們把它忘掉了，實在講我們到這個世界上來出生沒有多久，你看多健忘，把這個生苦忘掉了。佛在經上講生苦，我們要很細心去體會，能想到一點彷彿。以人道來說，人道是胎生，來投胎是自己的神識來投胎，這個是親因緣，父母是增上緣。實在講，父母不能生小孩，他那個神識不來投胎，父母怎麼生也生不出來，必須要他那個神識來投胎。所以父母是緣，真正的種子是神識，他來找父母，父母跟他有緣，他見到歡喜。有什麼緣？佛經上講四種緣，緣很多，分為四大類。報恩，前世有恩，他來報答的，這個他會來。第二種，前世父母跟他有過節、有冤仇，這見到要來報仇。第三種是討債的，父母前生欠他的債，他來討債。第四種是還債，他欠父母的，他要來還債。沒有這四種緣不來，無緣不來。所以你這一家人什麼關係？報恩、報怨、討債、還債，就幹這個事情。你這一家人相處得很好，這是都處得很和氣、很和睦，我們曉得你這一家人是報恩的成分多。天天吵架，那是怨憎會，曉得你這一家人聚會是報怨而來的。對於金錢很計較，那都是討債、還債來的，看到錢的時候，什麼感情都沒有了，那是討債、還債來的。所以你要看破！看破了，就好處了，為什麼？就不是那麼樣計較了，就容易相處。一家人要個個都學佛，每個人都看開了，那就好了，即使是冤親債主也能變化成道友，這個是最殊勝的。所以我們看今天的社會，無論在國內、在國外，家庭和睦的很少，家庭不幸的確實佔很大很大的分量，世間人找不出原因，我們學佛的人知道，報怨的來了，怨憎會，所謂是「愛別離，怨憎會」，這東西來了。

投胎這是兒女找到父母。這一投胎，神識坐了胎，在母親肚子裡面，要在裡面待十個月才能出來。在肚子裡面的日子很難過，佛

經裡頭把它比喻什麼？胎獄，獄就是地獄，這十個月就等於他在地獄裡面一樣，在地獄裡過日子，度日如年。我們人間看到十個月，他在裡面大概住了幾百年、幾千年那個地獄，他有這樣的感受。母親喝一杯冰水，他就像在寒冰地獄一樣，喝一杯熱茶，他就像在八熱地獄一樣，苦不堪言。所以一出生，出生的時候他這個皮膚跟外面接觸，那個時候的感受猶如風刀解體。所以這小孩一出生，一下來他就哭，為什麼哭？太痛苦了。你看到哪個小孩一出生會笑咪咪的？沒看到過。太苦了！所以這一出生，就大叫苦、苦！苦一輩子，一輩子還苦不完，來生生世世都要苦。這是我們應當要覺悟的。這個大苦，生死是最大的苦，隔不多久就要去受一次，你說這東西多難過！六道裡頭捨身受身、生生死死，這個不得了。「生時苦痛」。

『老亦苦痛』。人都怕老，老了的時候，年輕的人嫌棄，這在精神上就非常痛苦了。年歲大，行動不方便，如果兒女不孝順，沒有人照顧，這樣的老人我們看得很多很多。尤其是在國外，國外公園你們去看看，都是老人，坐在那裡曬太陽，孤苦伶仃。外國政府算不錯了，社會福利事業辦得很好，每個月養老金送到家，物質生活是能夠過得過去，但是精神生活太痛苦了，兒女一年難得見一次面，真苦。如果你要想老的時候不苦，給諸位說，你要修福！也有很多老人很享福的，年歲大了，很多年輕人侍候他、照顧他，這個福報從哪裡來的？自己修得來的。不懂佛法的人，他不曉得這個道理，懂佛法的人一定要修福，一定要照顧年老的人。我們年輕能夠照顧年老的人，我們老的時候，年輕人就喜歡照顧我們，這是因緣果報。善有善報，惡有惡報，什麼樣的因，一定有什麼樣的果報。所以一定要修因，對於年老的人、行動不方便的人，要格外的憐憫、格外的細心去照料他。我們修這個福報絕不是白修的，這是年輕

就要修，等年老，老了來不及了。要在年輕的時候修福，老的時候才有福好享；年輕的時候不修福，老的時候沒有福享。

我們在台灣，現在這一代老人還不錯，怎麼？因為年輕的時候還修了一點福。現在這一批年輕人到老的時候，恐怕沒有現在這些老人幸福。為什麼？他們不太重視修福。再下一代更完了，你看現在的小朋友、小學生，我聽說坐在巴士上，有老人的時候位子都不讓。二十年前，小學生在巴士上會讓位的，聽說現在的學生沒有了，這個就是不知道修福，他們這一代到老的時候就更可憐，沒人照顧。現代可以說有不少的家庭，對於子女的照顧比不上老一代，老一代婦女在外面工作的少，所以照顧兒女的時間多；現在職業婦女太多了，換句話說，跟子女之間親情很淡薄。現在固然你是感覺不出來，到你年老的時候、退休的時候，就感覺出來了，兒女不孝。為什麼不孝？因為你沒有照顧他，所以到你老的時候他也不會照顧你，一定道理的，因果循環。佛法對於任何一個問題看得很深、看得很遠，你造的什麼樣的因，將來會有什麼樣的果報。這個就是我們現在所謂是一代不如一代！我們看的一代不如一代是看果上，菩薩看一代不如一代是修因。修因一代不如一代，所以果報當然一代不如一代，因與果一定相應，一點都不會錯誤。

所以佛法裡頭講因果報應，因果報應顯而易見，並不難懂。「欲知前世因」，我們前一生做的是什麼，「今生受者是」，我們這一生享受的，就是前一生所修的因，今生得的果報。「欲知來世果」，我來世是什麼樣的一個果報，「今生作者是」，我這一生起心動念、所作所為就是的，就是來生的果報。這一生是造因，來生有果報。不少人前生做了好因，這一生得到好報，得了好報之後不再造好因，這個果報盡了之後，下面惡報就來了。我們中國有個俗話說「人無遠慮，必有近憂」，佛教給我們這個遠慮，要看到未來生

生世世，這個才是真的是遠慮。你明白這一樁事實，曉得這個道理，你就知道現前我們應該要怎樣做法，才能夠避免老苦。

『病極苦痛』，到這病苦。年輕人也生過病，也知道病苦的滋味。俗話常說「病從口入，禍從口出」，說話要小心謹慎，飲食要注意。疾病從哪裡來的？近因是飲食，佔絕大多數；遠的因是心病，煩惱、妄想、憂慮、執著，這都是你得病的根源。所以你的心要清淨了，再加上飲食謹慎、簡單，你的疾病就減少，可以少到百病不生，可以能少到。心淨，身就清淨，身清淨怎麼會長病？長病是心不清淨。衰老也是如此，我們古大德常講「憂能使人老」，一個人常常心裡有事、有牽掛、有憂慮，容易蒼老。如果你身心清淨，不但不容易老，也不會生病。現在外面宣傳的東西太多，講求什麼營養，這都是這些年來大家有錢了，有錢這就要講求吃的，愈是講求，怪病就愈多，報應。中國大陸貧窮落後，老百姓飯都吃不飽，但是一般老百姓長壽，健康長壽。所以前幾年美國派了不少人到中國大陸去調查，去研究它的原因，為什麼他們長壽，去尋求這個原因。衛生條件那可以說差到極處，為什麼他們會長壽？實在說，他們頭腦一片空白，這是外國人查不出來的。他沒有好想的，他什麼都不能想，一個月就那點工錢，做也是那麼多，不做也那麼多；他想調個職，一生都不可能。他的薪水是終身就是那麼多，不會調整的，職務也不會調整，派你這個職務，這個職務就是終身職，一直做到你退休。所以他什麼都不想了，想也是妄想，頭腦空白，沒有憂慮，沒有幻想，生活簡單。現在在外國醫學已經發現了，簡單的飲食對於身體是最好的，不在乎要吃的東西多、攝受東西多多，愈簡單愈好，這個很有道理。生活簡單，外國人是發現了，他們簡單；但是這個頭腦沒有妄念，外國人不知道，他沒有發現，他不曉得。這是說到這兩句，我們知道真的是苦，但是有方法解決，不是沒

有辦法。

底下這一句，『死極苦痛』，這個死之苦我們也把它忘掉了。怎麼說把它忘掉了？這一生還沒有死，過去生生世世不知道死了多少次，忘掉了。但是如果我們到殯儀館裡面去看看，到醫院太平間去看一看，你看看那些人的相貌、看看他的表情，也能夠了解一個大概，知道死的苦痛，從他這個表情上能夠看得出來。佛在經上有個比喻，人在死的時候，我們神識（我們俗話講靈魂）脫離我們的身體，脫離這個肉體，這個痛苦佛說猶如「生龜脫殼」。那個烏龜，活的烏龜，把牠那個殼拔下來，佛用這個來形容、來比喻。所以這阿賴耶識離開身體不容易，非常非常痛苦。這個事情任何一個人免不掉，生老病死，誰能夠避免？我給諸位同修說老實話、說真話，真正念佛人能夠避免。為什麼？真正念佛人可以不死。你說「死極苦痛」，我不死，這個苦痛就沒有了。念佛往生的人確確實實是不死，為什麼？阿彌陀佛來接引他的時候，他是活著去的，他會給大家說，「阿彌陀佛來了，我跟他走了。」沒死！所以，他是往生以後，他身體不要了，丟了，他沒死。所有法門裡面真正講不死的，給諸位說，就是這個法門。

所以在東晉曇鸞法師，人家後世稱他作神鸞，《往生論》的註解就是他作的。他最初就是怕死，所以到處求神仙，有沒有方法能夠不死，去學這個神仙。最後他遇到一位從印度來的高僧，向他請教佛門裡面有沒有不死的方法？法師就告訴他，真正講不死，那只有佛門有，除佛門之外，說不死都是假的，都不是真的。他聽了之後非常的高興。法師給他一部經，什麼經？《觀無量壽佛經》。依照這個經來修學，他修成了，真的不死。所以這個不死，唯獨這個法門，其他的法門靠不住。修其他的法門，也許能生天，欲界天、色界天，更高的可以生無色界天，也可以預知時至，生死自在，但

是諸位要曉得，脫離不了六道輪迴，還是輾轉五道，還是憂苦不絕，天福享盡了，還是要往下墮落。因為你阿賴耶識裡面，無始劫以來煩惱種子習氣很多，你沒法子。這個生老病死叫三苦、八苦，我們一定要覺悟，這是事實。如果不認真在這個法門修學，任何一個人沒有法子避免的，這個是要真正覺悟。

『惡臭不淨』，這是講我們人身。我們的身體哪一樣可愛？三天不洗澡，身上都臭了，人家都不願意接近了，你說哪一點可愛！毛細孔裡面流出來的我們叫汗，汗是什麼東西？尿素。沒有一樣是乾淨的。所以佛教給我們「觀身不淨」，我們對於這個身體就不會很愛惜了。對於身體不很重視、不愛惜，將來往生的時候很容易，阿彌陀佛一來，這身體馬上就丟掉，不要了。如果對於身體過分的愛惜，阿彌陀佛來接引，「我還捨不得這個身體。」好了，那阿彌陀佛就走了，阿彌陀佛不會等你，那個機會一剎那就過去了。

『無可樂者』，何況是身為苦本。我們中國聖人都知道，那個時候佛法沒到中國來，你看《老子》裡講「吾有大患，為吾有身」，我有很大的憂患苦惱的事情，什麼事情？我有身體。身是苦本，沒有身體多自在。所以我們六道裡頭高級的凡夫，無色界天沒有身體。色界天有身體，無色界天沒有身體。但是沒有身體，還是沒有辦法把那個憂患斷掉，為什麼？壽命八萬大劫還是要輪迴，這個問題始終不能解決。我們念《老子》、念《莊子》，解決不了問題，他們那個境界充其量到色界天、無色界天而已，出不了輪迴。所以要想超越六道輪迴，唯獨佛法。佛法裡面說老實話，還就是這個念佛法門，這個法門是保證我們在這一生當中成就，三根普被，利鈍全收，上到等覺菩薩，下到地獄眾生，普遍平等得度。這個法門殊勝，不可思議。所以佛在末後這個地方勸我們，『宜自決斷』。佛只能勸勉我們，我們自己要下一個決斷，這個決斷就是要真正有一

個取捨，一定要斷惡修善。修什麼樣的善？老實念佛。前面講「實當念佛，截斷狐疑」，這是我們要取的。我們要捨的，「拔諸愛欲，杜眾惡源」，把這些眾惡的根源把它堵住，把這個愛欲真正捨掉，這一生才有指望永超三界。

『洗除心垢』，洗心革面。人清淨了，給諸位說，相貌會變，身體也會變，身體你不管什麼毛病，你也不必看醫生，也不必吃藥，也不必用什麼方法去治療，自然就好了，這個真叫從根本治療。根本是從心地上治療，恢復到你的清淨心。「洗除心垢」，垢就是心裡面的污穢。心本來是清淨的，憂慮是垢污，分別執著是垢污，煩惱妄想是垢污，你要把這個東西統統捨掉。所以念佛人有句話說「放下萬緣」，那個萬緣是什麼？萬緣就是心裡面的骯髒東西，你要把它放下。甚至於說佛法都要捨掉，《金剛經》上告訴我們，「法尚應捨，何況非法」，因為那些佛法也是骯髒東西，也不是乾淨的。所以佛法不能學太多，學太多又不好捨，教你學一樣，到時候容易捨，不多，一下就丟掉了。這是教給我們一門深入，因為你一樣，你的心容易清淨。你學多了，你心裡面就有分別、有執著，佛在這個經上這樣說、那個經上那樣說，到底哪個對，我到底要依哪個？你看疑惑就來了，煩惱就起現行。一定是一門深入，這樣才對。『言行忠信，表裡相應』，心真誠，言才忠信，內外一如。表是講外表，內是講心裡，心口一如，心境一如，這叫做相應。

這一段文是講先求自度，自度而後才能夠度他。所以要發心弘法利生，要發心幫助別人，首先要度自己，自己度自己都度不了，決定沒有能力度別人。所以真正要發心，先要發心自度，也就是先修自己的清淨心。你看那經上講來講去，就是一個清淨心，心要清淨、要真誠，然後這個清淨心裡面生智慧，智慧一現前，世出世間一切法自然通達。佛經裡面常講「無師智」，無師，沒有老師的智



慧；「自然智」，這個自然，我們這個經上講自然講得很多。前面我們讀過八種自然，「自然中自然相」、「自然光色參迴」，這個自然智就是真如本性裡本有的般若智慧，自自然然流露到現前。這個東西不是學來的，不是天天聽講聽得來的，天天聽講是把你的悟門堵死了。智慧是自己開的，聽講是最初步，是宣傳、是接引，入門之後那是要自己修；修到一個階段之後，心清淨，這個智慧忽然現前，就是禪宗所講的大徹大悟，教下裡面講的大開圓解，念佛人講得一心不亂，然後師父給你印證一下就行了。佛門自古以來教學是這個教法的。沒聽說開佛學院的，開佛學院這個方法都把人悟門堵死掉了，永遠不能開悟，都是什麼？見聞之學。