

下面就跟我們說出往生西方要避免的事情。『倘若娑婆事業，在在縈懷，一暴十寒，心不專篤，遇五欲時，如膠如漆』。「倘若娑婆事業，在在縈懷」，這就是把娑婆世界這些事情時常放在心裡。這句我們也不能誤會，事業我們要放下，我們工作都不用做、飯也不用煮、衣服也不用洗，如果我們這樣看就誤會了。這裡我們要看清楚，在在縈懷就是牽掛在心裡的意思，也就是說娑婆世界這些事情，我們都不要放在心裡。我們日常生活當中應該處理的事情，應該做的事情要盡心盡力把它做好，我們本分的事情要把它做好。所以這不能誤會！重要是叫你的心放下，不是叫你事放下，如果事放下，心沒放下也沒用。事情都不做跑到深山，在深山還是打妄想、還是掛懷，娑婆的事情還是牽掛在心裡，這樣也沒有效，也沒有用處的。所以這個重點是在心，也就是我們一般講的看破、放下，娑婆世界的事情放一件算一件。

「一暴十寒」就是說用功沒有長遠心，心沒有專心，不專。我們這個法門強調一門深入，專修專弘。「遇五欲時，如膠如漆」，遇到五欲六塵、名聞利養，這些名利來的時候，「膠」是柏油，我們大家應該知道沾到柏油被黏住拔都拔不掉；「漆」就像油漆，油漆還沒有乾，我們如果去碰到油漆也洗不乾淨，很難洗。這個就是形容我們如果遇到五欲六塵、名聞利養來的時候，貪著被黏住了，就好像黏到膠、黏到油漆一樣拔都拔不掉，是這個意思。這是講貪著五欲六塵、名聞利養，這是講貪。『遭逢逆境，結怨銜恨』，這是講瞋，瞋恨心。遇到不如意的事情，別人做對不起我們的事情，

或是跟別人有過節，「結怨」，怨恨在心頭，懷恨在心，放不下去。這裡講一個貪和一個瞋，當然包括痴，痴就是沒有智慧，沒有智慧才會貪、瞋。貪、瞋、痴、慢，所有的煩惱都從這裡發生的，最基本就是貪，貪不到、不順我們的心就起瞋恨心，所以貪是一切煩惱的根本。

我們明天做三時繫念就有一首偈，中峰國師跟我們開示，「諸苦皆從貪欲起，不知貪欲起於何」，貪欲不知道是從哪裡起來的？

「因忘自性彌陀佛」，我們自己自性的彌陀佛忘記了，忘記念阿彌陀佛，煩惱就起來了；「異念分馳總是魔」，我們這妄想、雜念，這些貪瞋痴的煩惱就是魔，煩惱魔。所以魔不是外面，外面的魔並不可怕，最麻煩的是我們自己內心的魔，往往我們將這個魔當成好朋友在看待，受到它的折磨。魔就是折磨的意思，就像我們起煩惱的時候，我們就是自己折磨自己。譬如我們起瞋恨心，氣得要死，氣得很不舒服，誰在不舒服？我們自己在不舒服，跟外面不相干，是我們自己在難過，自己在受折磨，這就是魔。為什麼有這些魔？

「因忘自性彌陀佛」，阿彌陀佛忘記了，這就迷了。所以我們現在學佛、念佛，要反過來，用一句阿彌陀佛，將我們內心這些貪、瞋、痴、慢種種煩惱，用一句阿彌陀佛把它換過來，佛號念久了，這些煩惱慢慢慢慢它就減輕，到後來它就消失了。

這裡告訴我們，如果我們貪、瞋、痴還沒有放下，這些煩惱還是會發作。我們念佛法門不用斷煩惱，但是條件是要把它控制住，好像我們有病，這個病還沒好、沒斷根，但是你要將病情控制住，不要讓它發作起來，這樣就可以了。其他的法門不行，一定要斷得乾乾淨淨，要斷得乾乾淨淨就很困難了。把它壓住，稍微控制，這是比較簡單，比較其他的法門就容易得太多了，只要我們有心想要修，人人都做得到。

如果我們存前面講的這種心，『而欲命終，彼佛接引，豈非難事』。五欲六塵放不下，這個世間還有誰對不起我，這個冤仇我還沒有報復不甘願，阿彌陀佛縱然臨終要來接引也沒辦法，你放不下。我在世間有幾棟房子還沒處理，銀行裡還有多少錢，股票還有多少，某某人對不起我，我還沒去找他報復，阿彌陀佛沒有辦法等的，這就是難事，「豈非難事」。

『由此觀之，淨土法門，藥也』。淨土法門就好像是藥，對治我們眾生種種的毛病。這一句阿彌陀佛叫做阿伽陀藥，阿伽陀藥是印度話，翻成中文的意思是萬病總治，不管什麼病，這帖藥吃下去就總治療。我們念阿彌陀佛，修學淨土法門，好像在吃藥，我們現在念阿彌陀佛就是在吃藥。我們吃藥，吃中藥的同修大家都知道，吃中藥有一些藥氣，有的說蘿蔔不能吃，蘿蔔乾不能吃，有一些藥氣。實際上，每一種藥的藥氣都不同，不是說所有的中藥都不能吃蘿蔔，不是的，如果是感冒藥，吃蘿蔔就沒關係；那是說比較補的藥，比較怕冷、怕寒的。中藥本草裡面有註解，什麼藥禁忌那一種東西，會相剋；譬如說你吃這種藥，同時吃到那樣東西，藥力會抵銷，等於沒效了。譬如你現在吃補藥，兩個小時以內還沒消化，這兩個小時以內，你又吃這個藥禁忌的東西，吃下去就把藥力抵銷了，等於你吃的藥就白吃了，沒效，是這個意思。我們念佛也是一樣如此，我們念佛還沒有往生以前，這些禁忌也要制止，要稍微制止一下。這些五欲六塵、是非人我、恩恩怨怨都一筆勾銷，付諸東流，不要放在心裡。

下面講，『服其藥，復飽食其忌，可乎。』吃了藥，那個藥禁忌的東西你又吃得很多，這個意思是說，這樣可以嗎？這樣吃藥有效嗎？就是這個意思。「可乎」就是說這樣可以嗎？當然是不可以的。我們了解以後，我們就知道，我們念佛要求往生西方，這些都

要看破、放下。看破、放下，我們嘴巴講比較簡單，真正事情來了，一樣也看不破，一樣也放不下。所以，印光大師他一生提倡《了凡四訓》、《感應篇》、《安士全書》。這三本，如果《了凡四訓》你讀通了，確實你對這個世間的事情就會放下。所以這三本書，《了凡四訓》是第一本，講理論方法，以及了凡居士一生改造命運的經驗談，要從這裡下手。如果我們沒有這個基礎，要看破、放下，這種人也有，但是比較少數，除非根性很利、善根深厚的人他做得到。像諦閑老和尚那個補鍋、補碗的徒弟，不識字，老實念佛，念三年，站著往生，他就是真正看破、放下了。這種人畢竟在我們社會上是比較少數，大多數都是中下根性，大多數的人需要《了凡四訓》，這是我們淨宗十三祖為什麼一生極力提倡，他的道理就是在這裡。請再看第八段：

【凡我同倫。宜各痛念娑婆險惡。早求出離六道。捨穢取淨。毋驚虛名。毋執空見。毋受高帽禪和口頭三昧惑亂。毋求旦夕速效。動諸魔事。】

我們先看到這一段。『凡我同倫』，「同倫」就是同志的意思，我們現在說同修，我們共同來修學這個法門，簡單講就叫做同修。經典講同倫，倫就是同一類的，也可以說同志，我們現在說同修的意思。我們同修的是什麼？念佛的人，你修淨土，我也修淨土，我們就是同倫。凡我同倫就是說凡是所有跟我一樣修念佛法門的人，『宜各痛念，娑婆險惡』，「宜」就是應該，應該各個，每個人都要痛念這個娑婆世界的危險。「險」就是危險；「惡」就是十惡，《無量壽經》跟我們說「五惡、五痛、五燒」，這就是惡。

我們在娑婆世界輪迴非常的危險，最危險的是什麼？墮三惡道。墮落三惡道很簡單，很容易就墮落，要從三惡道出來，不知道要經過多久的時間才能出來，才能再投生到人天道。佛告訴我們，我

們眾生投生到人道、天道的時間很短暫，墮落三惡道的時間很長，很久。佛在經上也用種種的比喻，譬如須彌穿針，在須彌山下放一萬支針，在須彌山上放一條線來穿，看你能不能穿得到一支針的針孔？別說須彌山，我們這裡五樓，一樓你放根針拿線來穿，看能不能穿得到？還有爪上土，地上抓一把土再丟下去，指甲縫夾到一點點的土。這比喻什麼？比喻我們人死之後，要再投胎來人間作人的機率、機會很渺小，那個機會就像指甲縫的土一點點而已，墮落三惡道的機會就像大地土，地上的土那麼多，機會那麼多。我們仔細想想佛在經上告訴我們的這些開示，是不是說得過分了些？如果我們依照經典的理論來看，實在講，佛說的都很實在。為什麼？墮落三惡道的業因就是貪、瞋、痴，貪心重墮餓鬼道當鬼，瞋恨心重墮地獄道，愚痴心重墮畜生道，貪瞋痴嚴重一點的就墮落三惡道。

我們一般說人死做鬼，這是我們一般民間都有這個觀念。所以一般人死，燒銀紙（燒紙錢）給往生的人用，這就是墮在鬼道，燒這些他們得的到，確實對他們有幫助。如果他們往生到畜生道、地獄道，那就不用不到；但是在鬼道，確實對他們有幫助。說人死就去作鬼，這是不一定，因為有六道，哪有說人死一定就去作鬼，有六條路。但是一般人這個觀念，也不無道理。我們仔細去看、仔細去想，我們這個世間的人哪一個沒有貪心？貪心重的就墮落鬼道去作鬼。一般的人大多數貪心都很重，所以說人死去作鬼的機會很大，這也不無道理。你看香港影片，香港拍片都是喜歡拍鬼片，這就是說明社會上貪心的人多，死了以後去作鬼的比較多。

不是說所有的人都去作鬼，是說較大多數的人墮三惡道的機會多，時間長久。來人道、天道好像來玩的，沒多久又回到三惡道，不知道要多久才會再到人道。這是佛在經上跟我們說的，三途是家鄉，人天是客居。我們往生到人道、天道好像是來作客的，出來玩

一下，沒有多久就又回去了。家鄉在哪裡？在三惡道。這是說明六道輪迴裡面，墮入三惡道的時間很長、機會很多，這就是險。不但墮三惡道是險惡，實際上你如果往生到人天道，也是在六道裡面，一樣是險惡。如果沒有脫離六道輪迴，在六道裡面輪迴，這就是險惡。這我們要痛念，要認識清楚。

所以，要『早求出離六道』。現在有很多法師、大德，勸人家不要求生西方，下輩子再來作人，說再來作人，再來出家，再來弘法利生，來度這些苦難的眾生。他說我們念佛求生西方不慈悲，這些眾生這麼苦沒有來度他們。前幾天也跟諸位報告過，我們要度眾生，實際上我們自己要有能力，如果沒有能力是被眾生度了，不是去度眾生，這一點要認識清楚。下輩子要來作人，我們是否有把握？要來作人不是用嘴說就可以，如果用嘴說就可以，這件事情就好辦了。實際上你要有做到那裡，五戒十善起碼得要打個八十分，這是我們導師說的，一般說六十分及格，他說要八十分。為什麼要八十分？因為我們自己給自己打的分數，總是會打得高一點，如果是定在六十分，我們可能自己打得太高而剛好不及格，所以打八十分比較保險，這個意思是這樣的。所以實際上我們要有修到那個程度，來生才有把握再來作人。如果貪瞋痴、名聞利養放不下，煩惱天天增長，來世要來作人，那是不可能的事。這不是講大話就做得到的，這個事實我們要認識清楚。所以佛在經典教我們的就是「早求出離六道」，我們往生西方就是要求出離六道。

『捨穢取淨』，「穢」就是穢惡、不清淨、污染，我們這個世界污染、不清淨，環境的污染，心理的污染，精神的污染，見解的污染，思想的污染。《彌陀經》跟我們說「五濁惡世」，在我們這個時代，這個五濁是濁惡到了極處，佛勸我們要捨，「捨」就是放下。「取淨」，西方淨土，佛教我們要取。佛叫我們放下我們就放

下，叫我們去求我們就去求，叫我們放下娑婆世界，求生西方極樂世界，我們聽佛的話就沒錯。

『毋驚虛名』，「虛名」就是喜歡名聲，我們現在的話講知名度，喜歡出名。出名也不是好事情，古代不要說學佛的人，古代世間的聖人都知道名不是好東西，所謂樹大招風、名大招嫉，如果名聲大，嫉妒障礙就很多。如果你得到名，自己的德行還修得不夠，沒有實質，往往會遭遇到不測的災禍，名不符其實。名符其實，有德行名符其實的出名，尚且遭遇到嫉妒障礙，何況名不符其實的名，那就是虛名，我們絕對要放棄、要避免，不要去追求這個名，最好沒有人認識我們，這是最好。沒有人認識我們，我們做好事，《了凡四訓》告訴我們，這是積陰德。你如果做個好事，人家表揚你，你出了名，大家都認識你，這就變成陽善。出名也是一種福報，但是一出名你的福報就報掉了，就沒有了。所以有智慧的人喜歡積陰德，做好事不讓別人知道，這個才是正確的。

『毋執空見』，經典跟我們說：寧執著有如須彌山，不可執著空如芥子。芥子是芥菜子，一點點。空，如果執著一點點都不可以，偏執，那就完全錯誤。寧願執著有像須彌山那麼多，不可以執著空一點點。「執空」最嚴重就是撥無因果，什麼都空，因果也沒有了。但是要知道，萬法皆空，因果是不空。如果你執著萬法皆空，以為因果也空，這就錯誤，這就是執著空見。空有是不二，所以佛經跟我們講空，意思不可以錯會了，錯會了意思問題就很嚴重。所以寧願執著有，不可以執著空。

這裡跟我們講「毋執空見」，我們修學淨土比較不會落入空，一般參禪的人比較會落入空，因為禪是依照《般若經》修學，般若就是講空。空不是我們觀念裡面什麼都沒有的那個空，如果這樣想就錯誤了。這個空是講有即是空，空即是有，從有顯示空，空顯示

有。像萬法皆空，萬法皆空的體是空，但是它的現相不空；因果不空，有這些現相，你不能說沒有。當有這個現象的時候，當體是空，了不可得。所以空跟有，有即是空，空即是有。《心經》跟我們講，「色即是空，空即是色」，色就是有，我們看得到的這些現象就是色。所以空是這個意思，不是空空的，什麼都沒有，不是那個意思。所以這個不能錯會，毋執空見。

我們念阿彌陀佛，我們是從有入空，這個比較保險。阿彌陀佛，有，有阿彌陀佛，有西方極樂世界。《阿彌陀經》跟我們講，「其土有佛，號阿彌陀」，距離我們這個世界十萬億的佛國土，「有世界名曰極樂」，有一個世界叫做極樂世界，那個世界有一尊佛叫做阿彌陀佛，「今現在說法」。跟我們說了兩個有字，我們修這個有，也可以達到般若真空，從有入空。禪宗是從空入有，從空入有，有很多人誤會它的意思，變成執著空，這就很危險，修學就錯誤了。我們修學淨土就比較保險，從有入空，先執著有，到最後達到空相，我們自然就明瞭般若真空，真空妙有。所以這個法門殊勝，這也是一個特色，從有入空。

『毋受高帽禪和口頭三昧惑亂』。行策大師是清朝時代的人，中國從隋唐以來禪風非常興盛，禪宗很興盛。這個禪包括傳到現在的韓國、日本，日本從中國學去的禪宗，在日本每個宗派的道場，他們的名稱還是很清楚，沒有實質內容了。譬如說曹洞宗、臨濟宗在日本的寺院，淨土宗就是淨土宗的道場，天台宗有天台宗的道場，禪宗還分哪一派的道場，都寫得很清楚。中國的禪宗五派，這些日本都學過去，你如果有到日本去參觀，看到寺院道場是哪個宗都還寫得很清楚，但是內容沒有在參了，他們也不知道要怎麼參，失傳了，變質了。禪宗一直傳，傳到明末清初的時候還有很多人在學禪，但是都學得不對。都是學什麼禪？口頭禪，沒有實質。所以這



裡說「受高帽禪和口頭三昧惑亂」，口頭禪。你如果遇到一個參禪的說，你的根器能夠來參禪，你可以大徹大悟、明心見性，遇到一位禪師這樣跟你講。你聽了覺得不錯，可能是真的，跟他學禪去了，不念佛了，這就被他來惑亂。迷惑擾亂，廢棄自己本修的淨念，這樣就夾雜、就錯誤。

『毋求旦夕速效』。念佛，心太急、太趕了，一直念一直念，想快一點得到一心不亂。你這個急促的心，就是你一心不亂的障礙。急、趕快，念個一天、半天，看能不能馬上得到一心不亂，求速效。過去在道場裡面也有這種事情，我剛出家的時候跟日常法師打一個精進佛七，總共有五、六個男眾參加，連日常法師總共七個，我們七個人打一個精進佛七。其中有人念佛念得很精進，拜佛拜到頭都磕破了，念佛的心很急，急著想得到一心不亂。但是這個心態基本上就是一心不亂的障礙，後來日常法師禁止，不能再念下去，禁止他念下去。

『動諸魔事』，就是說我們要求虛名，或者是執著空見，或者是受到高帽禪和來跟我們講，叫我們去參禪，想要趕快得到一心不亂，心很急，這樣的心態容易遭遇到魔事，我們一般說著魔，這就很會著魔，所以這種情形都要避免。我們不要求名，不要執空，也不要聽人家跟你說兩句，叫你去參禪你就去參禪，叫你去學密你就去學密，也不要求速效，急著想快一點成就，那個著急的心就是妄心、妄想。所以這些都要避免，這些都會「動諸魔事」。

【恆以念佛為正行。勉修眾善為助行。】

我們的心態是怎樣的？念阿彌陀佛這就是我們的正行，我們修學淨土的人，我們修行就是以這個為主，以念佛為主，這是我們的『正行』。『助行』就是助修，助修就是「勉修眾善為助行」。我們斷惡修善，譬如依照《了凡四訓》來修，《感應篇》、《安士全

書》，或是《地藏經》、《十善業道經》，包括經典裡佛的教誡，斷惡修善，這些做我們的助行，助緣。正行是念佛，助緣是修善，正助雙修。

【淨念相繼。願行相資。】

你這樣來修學，阿彌陀佛綿綿不斷，願行互相資助，信願行三資糧。

【自然千穩百當。】

我們如果這樣修，自自然然我們就會往生到西方。我們念佛，你也不要去想，我已經念這麼久了，要念多久才會一心不亂，這樣想又是障礙，又是一心不亂的障礙。所以什麼都不要想，你也不要求一心不亂，所有的念頭都放下，你現在只有提起一個念頭，阿彌陀佛，或者南無阿彌陀佛，這樣就對了，其他統統放下，心中空空洞洞，只有一句阿彌陀佛，這樣念到熟，自然就是一心。你如果還想這個、想那個，叫夾雜，就不是淨念相繼，有夾雜就不是淨念，淨念只有一句阿彌陀佛，這是淨念。相繼就是繼續下去，繼續一段時間自然功夫成就，不用求自自然然就成就，所以說「自然千穩百當」。請看第九段：

【一心念佛。以求速生安養。然後乘本願輪。運大慈悲。分身散影於十方剎土。尋聲救苦如觀世音。誓空地獄如地藏王。拔一切眾生苦。與一切眾生樂。攝一切眾生。同覲彌陀。究竟安穩。方是丈夫。望諸上善友。幸審擇之。】

我們一心念佛的目的就是要『求速生安養』，「求速生安養」的心態還是要跟大家說清楚，如果有一樣沒有說清楚就會出問題。什麼叫做速生安養？就是剛剛跟諸位報告的，我們隨時準備往生，這就是求速生安養。今天晚上躺下去睡覺，希望今晚阿彌陀佛就來接我往生，時時刻刻準備往生西方。甚至印光大師在《文鈔》裡面

，依照經典時時刻刻觀想我們現在已經坐在蓮花上面，現在就在極樂世界，這樣觀想。我們時時這樣的存心，這樣的觀想就是求速生。你不要像有些老菩薩，一面念佛，心裡一直想，都已經念這麼久了，阿彌陀佛為什麼不讓我看一下？過去很多老菩薩問我，我念這麼久了，阿彌陀佛為什麼都沒有念來？就是說念這麼久了，為什麼都還沒有見到阿彌陀佛來？我就跟他講，因為你在打妄想怎麼會來？阿彌陀佛，經典教我們念阿彌陀佛、阿彌陀佛就好，它沒有教我們念阿彌陀佛以外，還在想阿彌陀佛為什麼沒有來？沒有，沒有再加這個念頭上去，又夾雜了，這就是夾雜。所以用心不能有錯誤、偏差。

速生就是我們時時刻刻願意趕快到西方。我們有這個念頭，人家說我們得了什麼病，得了絕症，我們聽了就很高興，我就是要趕快去，不會煩惱，反而高興，這樣我們就是真正有心要到西方。如果不是真的有心要去西方，只是嘴巴說的，就會怕死；真正要去西方的人就不怕死，不怕死就了生死，就沒有了，沒有生死。