

淨宗同學修行守則—作在心，殃在身 悟道法師主講
(第二十集) 2021/6/13 台灣台北靈巖山寺雙溪小築
檔名：WD13-005-0020

《淨宗同學修行守則·律要節錄》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！請放掌。請大家翻開「律要節錄」，第四十二頁，最後一行，從六十五這裡看起：

【六十五、常當觀察此身為生老病死之本，眾苦之源，深自剋責，制其情欲。何以縱彼愛根，自增苦本。】

我們今天從這裡看起。這一條是教我們要常常反省，提起高度的警覺。「身」，就是我們這個身體，的確不是好東西。在我們中國老子就有這樣的覺悟，老子他說：吾有大患，為吾有身。老子說：我最大的憂患就是有這個身體，這個身體是我最大的憂患，他有這個覺悟。老子那個時代，佛法還沒有傳到中國來，當時老子他就有這個警覺心，他的警覺心跟佛講的完全相同。佛講「身為苦本」，身是一切眾苦的根本。造作一切罪業，這個身體是一個工具，沒有這個工具，一切罪業造也造不成，所以它確實是生老病死的根本，因為有這個身體，才有生老病死。如果沒有這個身體，也就沒有生老病死的事情了。所以身是『眾苦之源』，一切苦的根源，就是從這個身生起來的。

所以見思惑，第一個見惑八十八品，第一品是什麼？身見，首先你要破的見惑，第一個是身見。執著這個身體是我，這個見解首先要破，這是第一關，這一關不破，後面就很難。六道裡面，高級的凡夫覺悟了，他不要身體。在三界最高，我們看到佛經上講是無色界天，無色界有四層天，這層的天人他沒有色身，只有精神的存
在。色界天還有身體，還有宮殿，無色界連身體、宮殿都沒有，只

有精神。所以他們也警覺到、覺悟到這個身是苦的根本。所以無色界天人，在佛法裡面講是高級凡夫，在凡夫當中他最高的，他連身體都不要了。凡夫就是因為他還沒有出三界，他的定功失去，又要往下墮落，所以沒有超越六道，功夫最高到非想非非想處天，壽命八萬四千大劫，還是凡夫。中國老子的德行標準很高，他只知道身是苦本，他沒有學佛，出不了三界。根據老子他的境界，如果沒有出三界，肯定也是在無色界天。因為他有這個警覺，他不要身體，放下這個身體，如果沒有出三界，那就是生到無色界天了。

所以我們要常常『深自剋責，制其情欲』，「情」是感情，「欲」是欲望。對世間五欲六塵的欲望，我們今天講的物質生活、精神的生活，這就是情欲，這兩個字都包括了，自己要限制自己。就是說克制自己，生活可以過得去就好了，不可以過分的貪圖享受。世間人追求享受，我們冷眼旁觀，實際上他付出的代價太多，真的是得不償失，過去生中所修的福報、這一生中修的福報，很快就享盡。不但來生沒有福，連這一生到晚年都沒福，因為年輕的時候福報都享光了，一直在享福、損福，很快福報就沒有。福報享盡之後，不要說來生，我們就看現在很多人到老年，晚年的時候很可憐。尤其是外國人，中國人還有一個老觀念，曉得防老，外國人他沒有想這些問題，他到老的時候才發現這個問題，發現已經來不及了，福報都年輕的時候享受，吃喝玩樂享光了。中國人還懂得積蓄，留一點到晚年。

所以對自己的享受一定要克制，不要太過分了。特別出家人，生活過得如果跟在家人一樣，那都已經不是出家人了。何況生活的享受有的甚至還比在家人還要享受，真的就是太過分了。所以佛教我們「以苦為師」，吃飯不要吃太飽，穿衣服不要穿得很暖，睡覺也不要睡得太安穩，這是佛教給弟子的。佛當年在世，他就是這樣

示現，你看日中一食，一天吃一餐，三衣一鉢，就三件衣服，吃飯用的一個鉢，其他什麼都沒有。這就時時刻刻警惕自己，提高警覺心，這就有警覺心了，讓我們時時刻刻感受到人生苦，警覺心才提得起來。如果貪圖一切享受，貪圖名聞利養、五欲六塵的享受，結果確實是『自增苦本』，自己增加自己苦的根本。換句話說，自己給自己添麻煩、自己給自己找苦受，真的是這樣，這一點我自己深深有體會，一點都沒錯。苦上再加苦，自以為是在享樂、是在享受，不曉得這是苦上加苦。當時的享福、享受是在麻醉，好像打麻醉藥，打嗎啡一樣，麻醉的時候感覺很痛快；麻醉退了之後就苦不堪言，苦就不堪設想。

就像最近有句流行的話講，「溫水煮青蛙」。青蛙在溫水裡面感覺滿舒服的，但是那個水，下面火在燒，一點一點加熱，一點一點加熱，熱到牠感覺燙的時候來不及了，牠逃不掉了，被燙死了。所以現在的享受，真的就像溫水煮青蛙，不知道痛苦在後面。如果牠一有感覺，就趕快跳開；沒有警覺心，就泡在那裡，不能自拔，後果真的不堪設想。我們看到現在年輕人都是如此，現在年輕人實在講，一、二歲生下來就開始享福。所以現在年輕人生下來就開始享福，大人給他做的、服務的，他認為是應該的。飯來張口，茶來伸手，它都是現成的，他覺得別人替他服務都是應該的，他不願意替別人服務。從小養成這種不正確的生活習慣，長大了，他就很難改，他只知道享福，不知道修福，不知道造福，不知道惜福。不要說到晚年，恐怕中年以後，福報都享光了。這是值得我們堪憂，下一代怎麼辦？現在的教育全盤錯誤，只是追求物質享受，在學校學習這些科學技術知識，為了就是物質享受，為了就是賺錢，為了生活過得好一點，為這個。所以在過程當中是麻木不仁，貪圖物質享受。

外國人就是這樣，貪圖物質享受；現在中國人向外國人學習，將來下場也是跟外國人一樣，到晚年就很苦了。能夠早年覺悟，晚年還有一點福報；如果早年，年輕的時候迷惑顛倒，到晚年就真的苦不堪言。老了才受罪，那是真苦。年輕吃一點苦無所謂，撐得過去；年老真的不行，體力衰了。所以老年有一點福報，這才是真正的享福。老年體力衰了，沒福報，什麼事還要自己去做，真的很苦，你沒體力。所以古人常講，「人無遠慮，必有近憂」，眼光太短了，要看遠一點、看深一點，我們將來自己就不吃苦。年輕的時候吃一點苦，不算什麼；老年吃苦，真的是苦。所以我們要覺悟，特別勸年輕人，趁年輕還有體力、還有精神，多修福、多造福，多吃一點苦，將來晚年就有福報了，要把福報留在晚年享。

這個中國古人跟外國人就不一樣，但是現在中國人也是學外國人，從小孩就開始享福了，不教他做家事，都是大人、父母給他服務，那你不是一直在損他的福報嗎？他不知道修福，不知道要造福，不知道要惜福，只知道享福，享福就損福，福報你就一直在減損。福報減損到沒有了，「祿盡人亡」，人就死了，或者晚年很淒慘，壽命還有，但是沒福報，過得很苦。所以要知道身是苦本，如何減少苦受？不要去增加那個苦，增加就錯了。恣情縱欲，那是很重的罪業。放恣，自己盡情去享受，就是一天到晚只知道吃喝玩樂。現在年輕人都享父母的福，他不知道去回饋給父母，覺得父母給他是應該的，這怎麼得了！所以祿盡人亡，這是真的。你福報提早給它享光了，祿沒有了，人就死了，雖然壽命沒到也要死，因為你沒有祿了。

因此我們出家也就是盡量要降低物質享受，特別東西不要太多。太多，的確是累贅，這個我是身有感受，人家送了很多東西，實在用不了，只是增加累贅、增加麻煩。還有，有時候人家送的東西

多了，用不了了，壞掉了，或者吃的送太多了，吃不完壞掉了，丟掉就浪費了，那就是損福。所以特別是吃的東西不能放，如果我們吃不完，趕快布施，再送給別人，跟大家分享，不要自己放，放到壞掉，然後丟掉，那真的很損福。我們看到有些道場的確是這樣，很浪費。好，我們再看下面：

【六十六、乘戒俱急，如鳥二翼。翱翔霄漢，扶搖萬里，得無快哉。倘一妄生邪解，即落豁達空，撥因果，作在心，殃在身矣。】

我們現在都念乘（成），應該照字典注音是念乘（勝），車乘的乘。乘（勝）是名詞，乘（成）是動詞。乘（成）就是比如說，我去乘車，我去搭乘哪一班車，那個叫乘，那是動詞，我們要去搭乘火車，這是動詞。這個乘（勝）是車乘，就是車輛的意思。車輛有大有小，大的車輛載的人多，小的車輛載的人少，在《法華經》用大白牛車跟羊車做比喻，大白牛車就大了，它乘載的人就多；羊車就小，乘載人就少，這比喻大乘、小乘。不過現在大家念乘（成），大家懂這個意思就好。『乘戒俱急』，「乘」就是解，就是大乘，大乘經典。就是我們一般講，講經說法，學習經教，這個是乘。乘是解，「戒」是行，所以乘戒俱急就是解行相應，或者我們講乘戒俱急，大家明白這個意思就好了，那也沒關係，就是解行相應。

他這裡不講解，講乘的意思是指佛法教學有小乘、有中乘、有大乘。小乘是指聲聞，中乘指緣覺，大乘指菩薩，一乘就是佛。對這些理論、方法、境界去探討、去研究，就是我們現在講學習經教，這是屬於乘，屬於解門，理解，解門。「戒」就是行持，在日常生活當中去守規矩，能守法、能守戒、能持戒，這是屬於行。應該解行相應，古大德常講，「有解無行，說食數寶」。你只是理解，

道理解得都沒錯，甚至能講、能說法都沒有錯，這是解門。但是生活當中你不去落實，不去做、不去行，這就像銀行的行員，天天替人家數鈔票，跟他沒有關係，是別人的。數了很多，很多錢，但是自己一毛錢也用不到，因為不是我自己的，跟自己沒有關係，那是別人的。這就比喻你只是解，沒有行，經典上講的那些功德利益你得不到。天天講，講得很清楚、很明白，但是跟自己沒有關係，自己得不到這個受用，這就叫有解無行，說食數寶。有行無解，叫盲修瞎練。盲修瞎練是亂修一通，他很精進，行，但是修錯了，盲就是他的眼睛看不到。自己都看不到路了，還帶了一批人，肯定很危險，前面有一個坑都掉下去了，修錯了，很認真、很精進、很用功，修到最後都出問題了，那叫盲修瞎練，像瞎子一樣，看不到路，亂走亂撞就危險了。

所以乘戒俱急就是解行相應，落實在戒。這就是我們淨老和尚這十幾年來特別提倡的，中國傳統文化的三個根：《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》，出家人加個《沙彌律儀》，還有雪廬老人編的《常禮舉要》，唐太宗編的《群書治要》。這些都屬於戒的範圍，屬於行門，你要去做的，你要在生活當中去落實的。你沒有照這樣做，你經典解得再正確、再深入，你沒有用在生活上去實行，你得不到受用，說食數寶。所以這個非常重要，乘戒俱急，就兩方面都急，兩方面都很重要，這叫急。如果兩方面都有，下面是比喻，急不是一般泛泛的學習，就兩方面都非常精進在學習。

下面是比喻，『如鳥二翼』，「翼」就是翅膀，鳥兩隻翅膀，乘、戒是二翼。你看鳥在天空當中遨翔，牠就是兩隻翅膀，飛得很遠、很高，很自在。如果一隻翅膀，飛得就很低，很有限；兩隻翅膀，飛得很高，飛得很遠。這是形容比喻，如果偏重在解上、在三藏經典的研究上，甚至我們學習講經說法，就是現在人所講的，把

學佛變成佛學，變成學術性在探討、在研究，得不到受用。他自己沒有修持的功夫，換句話說，佛法真實的功德利益他得不到。不但來生得不到，這一生也得不到。這一生當中，就是今生今世真正落實佛法的修學，把它落實在生活當中待人處事接物，就得到清涼自在，煩惱輕、智慧長。如果他不是真正修行，這一條他得不到，他決定得不到煩惱輕、智慧長。肯定你懂得很多，但是煩惱不但沒有減輕，反而增長，甚至增長貢高我慢，好像我懂得比別人多，別人都不如我，你看傲慢習氣增長了，這就得不到佛法真實的功德利益。就是說明他的煩惱、妄想不能減輕，學得再多，妄想、煩惱不能減輕。減輕妄想、煩惱才是真正受用，心地清涼自在，真實智慧現前。我們在上午供，到藥師佛前面要念一個迴向偈，「願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭；普願罪障悉消除，世世常行菩薩道」。這就是煩惱輕、智慧長。如果不是落實在生活當中，達不到。我們不是念一念就好，念是提醒我們；提醒，如果我們沒有在生活當中真正去落實，三障煩惱無法減輕、無法消除，業障就愈來愈重。底下三句是比喻果報，離苦得樂。就是破迷開悟，離苦得樂，那樣的自在快樂，比喻這個。

『倘一妄生邪解，即落豁達空』，這兩句是佛法最忌諱的，特別是學般若這一系。般若，如果學得不透徹，學偏、學錯了，往往他就撥無因果，他連因果報應都不相信了。般若講空，他都空了，還有什麼因果？他就不信了，這就叫「豁達空」，落到豁達空去了，這就是有解無行的副作用。他不用修行了，反正都空了，那還修什麼？這就落到豁達空，撥無因果，連因果他都不相信了。實在講佛法在世間，就是建立在因果的基礎上，因果可以說是世出世間法的真理，無論世間法或者出世間法，都離不開因果的理論原則，離不開。你成佛有成佛的因果；成菩薩，成菩薩的因果；成聲聞，聲

聞的因果；緣覺，緣覺的因果；生天有生天的因果；來作人有作人的因果；墮三惡道有墮三惡道的因果，所以不是沒有因果。

所以古人講，「大修行人不昧因果」，他不瞞因昧果，他對因果報應的事實很清楚。你看中峰國師在開示裡面講，「業果儼然」，業果就是什麼？業因果報，儼然就是很清楚，好像照鏡子一樣，照得清清楚楚。「善有善報，惡有惡報」，這些不是沒有，有，但是心不執著，不著那個相。好像鏡子一樣，照外面境界，看什麼相來，好的相、不好的相都照得清楚，那些萬相好比業果儼然。鏡子裡面乾乾淨淨，這比喻我們真如自性，一法不立。但是它起用是萬法圓彰，萬法圓彰就是因果，業果儼然，不是什麼都沒有。所以這個空不能解錯了，解錯那就很麻煩了。古大德講，寧願著有如須彌山，也不可以著空如芥菜子，像芥菜子那麼一點點的執著空，那就不得了。還不如去執著有，他還相信「善有善報，惡有惡報」，還肯斷惡修善，將來他還不會墮三惡道。如果你撥無因果，造惡業，以為這個沒有果報，將來肯定墮三途。所以不如著有如須彌山，不可著空如芥菜子。

所以《般若經》不好講，就怕人誤會，所以講的人，像江味農老居士講，你要深講，要深入的來講解。所以在般若，《金剛經》是一個代表，《金剛經》講持戒、修福的人，他就能夠真正去理解般若。江味農老居士在《金剛經講義》註的，給我們挑出來、點出來，佛為什麼特別選持戒、修福？因為你在持戒、修福這邊下功夫，就把著空這道門堵起來了，你不會落到豁達空，不會落在這上面，因為你持戒、修福，不執著空了。你再把執著持戒、修福的相去掉就對了，那才是真正般若，般若就現前了。你持戒、修福，但是不要執著持戒、修福的相，二邊都離了，空有都離，這才是第一義空，才是般若真正的意思。這個千萬不能誤會，誤會就很麻煩。所

以講般若不能不講清楚、講明白，但也不能不講。

所以江味農老居士在《金剛經講義》講，般若經典到宋朝以後就很少法師講，其他法門都有人講。般若這個修觀，只有禪門還有，其他法門都很少。為什麼？怕人家誤會，因為不好講。但是江老居士他說也不能不講，因為般若是佛法的中心，佛說了二十二年，不能沒有般若。沒有般若就沒有佛法，就變成世間法。大家持戒、修福著相，持戒、修福變人天福報，你不能超越三界六道，不能超越十法界，所以般若非常重要。所以江老居士講，「不能怕談般若、淺談般若、妄談般若」。就是你也不能害怕，不去談般若，這個也不能害怕，般若還是需要的。那也不能講得太淺，講太淺大家得不到受用，雖然講得沒錯，沒有深入，大家得不到受用。更不能妄談般若，妄就是亂講，講到最後大家落豁達空了，那就不如不講了。所以要怎麼樣？要談般若，要深談般若，深入的去解釋般若，這是正確的一個修學態度。

古人講，「大修行人不昧因果」，就是他對因果清清楚楚、明明白白，不是沒有。像中峰國師講「猶業果之儼然也」，那就是因果，明明白白。到什麼時候因果都回到常寂光？就是到如來果位。如來果位就是回歸到常寂光，就完全回歸自性，自性是一大光明藏。到等覺菩薩還有一品生相無明沒破，那就有因果。實在講，回歸常寂光，那還是因果，你修的回歸到究竟極果，那個都是因果，只是不執著那個相，不是說沒有。不執著那個相，因為一切法都是虛幻的，不是真實的，你只要不執著就對了。但是相有沒有？有，你不能說它沒有。好像我們看電視，電視螢幕什麼都沒有，空，這比喻我們的自性本空。但是電視各種節目森羅萬象，什麼都有，它從哪裡出來？從那個空出來的。你這個節目關掉，它就隱了，隱就是沒有了，我們那個電視機開關關掉，它就沒有了，回歸到空。但你

一開，它又出來了。所以到如來果地，他是隱現，眾生沒有這個感，他沒有應，那就隱，隱就是常寂光。眾生有感，佛菩薩他就有應，應就是現，他就現身了，應以什麼身得度，就現什麼身而為說法，是隱現。所以這個我們要知道。

你看等覺菩薩都離不開因果，何況我們凡夫！這個沒有辦法出因果的定律。因果的定律，如來也沒辦法去推翻它，因為它是一個事實真相，它是法爾如是，本來就是這樣的。所以般若講空它是從理上講，理體是空。因果講事，事上就是有因果，因果是講有，但是空有不二，有是從空出來的，但是這個有也回歸到空。所以《心經》講「色即是空，空即是色」，它那個空不是什麼都沒有的空，所謂真空妙有，真空它能現出妙有，妙有它是從真空出來的。所以空有它是不二，在這個有當中，它就是真空；真空當中，它現出這些妙有，娑婆世界、極樂世界、十方世界，就是真空妙有。所以從理上講、從事上講，理事無礙，事事無礙，這才是事實真相。

下面講，『作在心，殃在身』。如果以為「萬法皆空，罪福俱不可得」，那是從心性上講的，「本來無一物」。如果你還沒有證得圓滿的心性，還是有。剛才講，等覺菩薩還有一品生相無明，還是有，他還是有一物。一物就是要究竟果位，就本來無一物。常寂光，一法不立。所以有一物在，就是有因果，一般講萬法皆空，但是因果不空。萬法皆空，這個意思是說萬法的本體也是從空出來的。因果不空，因果不空是什麼？其實它也不是說真實的一個東西，也是虛妄的，但是它有，因果就是相續不空，循環不空，果又變成因，因又變成果，這樣循環。它不是說一個固定的，在那邊都不變的，它會變。不管善惡果報，因為都是一直在變化，所以說它有是假有，或者是妙有，但不是沒有那個相，有，真有，不是沒有，這個千萬不能誤會。所以萬法皆空，因果不空。從理體上講，罪福俱

不可得，理論上講是沒錯，本來無一物。

所以這底下兩句話給我們很嚴重的警告，「作在心，殃在身」，殃是果報，災殃，你還不能不承受這個果報。果報從哪裡來？自己製造出來的，自己作的。作不一定在身、口、行為上，念頭動一下就造了。身、口沒有造，但是意在造。起心動念是意業，意在造，言語是口業，身一切造作叫身業，身語意三業最主要的是意業，意是它主導。我們做三時繫念，每一時都要念一遍懺悔偈，「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生」，貪瞋痴從意出來的，身、口這一切的惡業造作，都是意起貪瞋痴，然後指使身、口去造作惡業，所有的惡業都是意在主導。

所以小乘戒律跟大乘戒律結罪不一樣，小乘結罪標準是論事不論心。譬如殺生，小乘的人動了一個殺生的念頭，事實上他沒有去殺，他不犯戒，沒有罪。大乘菩薩戒結罪就不一樣，論心不論事。你起了個念頭要殺，雖然你沒有去殺，但是你已經犯戒了。所以大乘戒難持，小乘戒好持。小乘戒它是完全從事相上來戒，就像現在法律一樣，你有現行，犯了這個罪，才會給你判罪。你起心動念要害一個人，但是你實際上身、口沒有去傷害人，只是有這個心，這個在小乘戒不犯罪，跟世間法律一樣。你有去做、有證據的時候，這才犯罪。你起個心、動個念要去貪，沒有貪，那個不犯罪，必定有實際行動、有證據，這才結罪。大乘戒就不是這樣，它是論心不論事，論起心動念，你動一個念頭要去貪、要去殺、要去盜，那就犯戒了。所以大乘戒論起心動念，大乘戒就高了，也比較難持，比小乘戒高，小乘就比不上大乘的戒。

所以一定要記住，我們起心動念都有果報。你起一個善心，有善果；起一個惡念，有惡報，不要小看起心動念。經論常講「一切法從心想生」，心想就是念頭、就是起心動念。你看連道家的《太

上感應篇》都講，「夫心起於善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起於惡，惡雖未為，而凶神已隨之」。起一個善念，善事還沒做，吉神就來了，來護持你了。起一個惡念，壞事還沒有做，凶神就來，你就受災殃，這就論心不論事，起心動念都有果報，都有感應。

好，今天時間到了，我們就學習到這一條。下面我們明天再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！