

淨宗同學修行守則—貪愛妨廢修行 悟道法師主講 （
第二十一集） 2021/6/14 台灣台北靈巖山寺雙溪小築
檔名：WD13-005-0021

《淨宗同學修行守則·律要節錄》。諸位同修，及網路前的同修，大家辛丑年端午節吉祥。阿彌陀佛！請大家翻開《淨宗同學修行守則·律要節錄》第四十三頁，從六十七這裡看起，我們看這個文：

【六十七、其時食者，是即福田，是即出家，是即天人良友，是即天人導師。】

『時食』就是日中一食。日中一食的這個人就是『福田』，就是真正『出家』，就是『天人良友』，就是『天人導師』，天人的老師。這個話怎麼說法？我們也一天吃一餐，過中不食，這樣我們是不是就是「天人導師」、「天人良友」，就是「福田」？這就不一定。如果我們照著這樣做，一天吃一餐，做一個樣子，樣子好像，事實不是。什麼原因？天人導師、天人良友是德學的成就。德學與日中一食有什麼關係？「食」是五蓋之一，這個五蓋：財色名食睡，這五種蓋覆我們的本性，所以它是五蓋之一。能夠把五蓋去掉，就是聖人，就不是凡夫。蓋是蓋覆我們的真性，蓋就是障礙、遮蓋。五蓋是財色名食睡，我們一般講就是五欲，所謂五欲六塵，這五種欲望蓋覆了我們的真性。五欲之一，吃，我們現在對於吃的方面是念念增長貪心，一般講貪吃，一天到晚想找什麼好吃的，吃喝玩樂。我們看看現在整個世界，特別是年輕人，是不是都是在這一方面增長貪欲？我們仔細去觀察，的確是這樣。經濟愈好，人類貪欲就愈增長，不斷的追求物質上的享受，享受得太過分。享受太過分，必定會招來不好的副作用。所以財色名食睡是五欲，這五種欲

望蓋覆我們真性。

「時食」，時食就是說，雖然他還沒能夠把飲食斷掉，不能做到完全不吃，可是能夠日中一食的人，他的心的確會比一般人要清淨得多，這是事實。你看一天準備一餐比較省事，還是準備三餐？我們一般人一天吃三餐，一天當中就把很多時間都花費在準備三餐這個上面。如果一天只吃一餐，他只要準備一餐，他把其他的時間、精神省下來，可以用功辦道。也不用花那麼多時間、那麼多精神去準備今天要吃什麼，早上吃什麼、中午吃什麼、晚上吃什麼。所以一天吃一餐的人，當然比吃三餐的人心要清淨得多了，他不用浪費那麼多時間去準備這些吃的，這是事實，的確是這樣。所以吃一餐，他心比較清淨，雖然沒有完全斷掉飲食，但是比一般人要清淨多了，也省事很多，也省得操心，當然心就比較清淨。

飲食是我們身體能源的補充，身體實在是一個很精密的機器，就像整個汽車的構造都很完整，但是如果沒有汽油，它就動不了。人跟那個車子一樣，動力從哪裡來？從飲食，飲食到腸胃裡面就消化變化成能源。每個人的身體不一樣，有人消耗的能源很多，有人消耗能源很少。就像我們現在開的車一樣，有的車它很耗油。我聽人家講，如果買美國車是特別耗油，買日本車特別省油，所以有耗油的車、有省油的車。我們人的身體跟車子一樣，有的人他消耗的能量多，有的人消耗能量少。這些能源消耗到哪裡去？過去我們淨老和尚在講席當中常常講，百分之九十五消耗在妄念上。我們總覺得這個身體應該是做很重的勞力，消耗的能量才大；如果沒有做什麼粗重的工作，怎麼需要那麼多的飲食？但是我們現在看到很多人，特別現在的時代，坐辦公室、看電腦、吹冷氣，他沒有做什麼粗重的工作，但是我們看到他還是吃三餐，可能還要吃宵夜，他能源是消耗到哪裡？的確消耗在妄念上、消耗在煩惱上面。一個人如果

心地清淨，妄念少、煩惱少，他消耗能量自然就減少，所以他一天吃一點點，他精神就很好，精神飽滿，體力充沛。這不是故意裝出來的，因為他的需要量夠了，他就不需要了，再多他也吃不下了。所以一個人心地清淨，煩惱少、妄想少，從這個地方看出來這個人是人天的福田。所以我們不能只是看他表面吃得很少，以為他吃得很少就是福田了，它裡頭有它更深的一層意思在。

所以我們一定要知道，佛經是意在言外，不能只從文字表面上來這樣來解讀。開經偈大家常常念，「願解如來真實義」，意在言外，你要去理解它的真實義。所以佛經說的這樁事情，實際上指的是另外一樁事情，要懂得弦外之音，要懂得它指的另外一樁事情，你才能明白原來是這麼一回事。不然我們現在看到吃一餐的，持午的道場，一天吃一餐，聽說現在台灣有寺院持午，日中一食，但是吃很多，有的是三餐做一餐吃，其實這樣也不對，這樣吃會把腸胃吃出問題，等於暴飲暴食。我剛出家，跟日常法師學戒律，第一天剃頭就持午，但是我們吃兩餐，不是吃一餐，到中午我就吃得特別多，因為晚上沒得吃，中午吃飽一點，所以每一次吃飽要睡午覺，躺下去就像一個磚頭壓在肚子上面，後來吃到胃下垂、胃消化性潰瘍，這也不對。所以日中一食，他還是原來的量，比如說原來你一餐吃兩碗，那就是兩碗，不能超過；吃一碗，他還是一碗飯，不能超過，超過太多可能就吃出腸胃病了。

所以我們要從這個地方才能悟入。依文解義，三世佛都喊冤枉，錯了！佛都喊冤枉，你們都把我的意思解釋錯誤了。看到這裡，日中一食，只要一天吃一餐就是福田，好了，我們也趕快來學日中一食，挨餓也要學日中一食。過了沒多久，身體不舒服，腸胃都病了，再去找醫生就麻煩人，哪裡叫福田！實在講，如果是弄到這樣就損福了。所以這個東西是裝不得，主要是在清淨心上修，心地愈

清淨，你需要的能量就愈少。還有隨個人的年齡也有差別，比如說年紀大的，消化功能比較減退，也不能吃太多、吃太飽。所以現在實在講，我晚餐不吃也不會感覺怎麼餓，反而睡覺還比較好睡。以前年輕的時候，剛剛出家那個時候，晚餐不吃的確會餓得發慌，但是又不能吃。現在我這個晚餐有沒有吃都無所謂，吃一點也可以，但是不能吃多，如果晚餐吃太多、吃太飽，那個晚上我就不好睡了。人到晚上沒有在活動，腸胃的消化就比較慢，睡覺時間到了，躺下去不好睡；特別要睡覺前吃，是最不養生的。

所以這個看個人的情況，不要看到別人，我們就要一定跟他一樣。但是我們也要知道飲食不能過，你不及也不行，不及你體力不夠。現在你這個車子耗油很重，你不能加不夠，加不夠，你跑沒有多遠就不能跑了，還是要加到足夠。但是也不能過多，過多就出毛病了，太講求吃的，吃得太多，都吃出兵來了。俗話也講，「禍從口出，病從口入」，現在病那麼多，的確都是吃出來的，特別去餐廳，加了什麼我們也不知道，吃是很好吃，但是後面慢性中毒。所以過去雪廬老人特別反對吃味精，但現代人吃味精吃習慣了，沒有味精他吃沒味道，吃不下，但是那個慢性中毒，都是化學的，古代的味精是天然的，現代的味精是化學的。

我們身體需要的量，一定要補充到足夠，如果不夠的話，你的體力精神不夠，你也沒有辦法修道。你肚子餓得發慌，你坐在那邊聽經還聽得下去嗎？念佛還念得下去嗎？這就沒辦法了。所以佛門有句話講，「法輪未轉食輪先」。譬如說打佛七、打禪七，這個時間都很長，需要體力，所以過去的禪堂它是沒有持午，他是吃三餐，當中還有點心。我在一九九八年，農曆還沒有過年，國曆是一月，冬天，大陸安徽九華山佛學院副院長果卓法師請我去主持一個佛七。那個時候莊行師跟我一塊去，一九九八年一月份，我記得那個

時候天氣很冷。他那個三餐都有，這個當中，我們念佛念到止靜的時候，他還有一個點心、一碗甜湯，熱的，在止靜的時候，行堂就來一個人發一碗你喝。那個佛學院原來都打禪七，他們沒有打佛七，是果卓法師到新加坡去學講經，我們認識了，他說法師，聽說你常常在新加坡主持佛七，也請你到我們佛學院去主持一次佛七。所以他也是比照打禪七的一個方式，因為打禪七、打佛七都需要體力，用功的時間長。禪七他一次不是吃很多，一般禪堂就是保持一個不飢不飽，就是說不太餓，也不是很飽。太飽了昏沉，坐在那邊精神提不起來，血液都集中在胃，在消化，精神提不起來，容易昏沉；如果吃不飽，餓得心發慌，他也坐不住。所以要保持一個不飢不飽，這樣的狀態是參禪最好的狀況，我們念佛也是同樣一個道理。這就是我們一般講少量多餐，一次吃得不多，但是他吃很多餐，分開來，不是一次吃得很多、很飽，就容易昏沉。

日中一食是什麼人？煩惱輕的人，就是說他身體不需要那麼多的能量。我們現在人煩惱這麼重，能量補充不足，就對身體有害了。所以佛法還是要重實質，不要重視形式，不要看到人家日中一食，我們也跟他一樣。所以像辦佛七這些活動，少吃多餐是正確的。但是現在我們打佛七也都是有準備三餐，只是在晚餐（佛門稱藥石）就簡單一點，就沒有像中午那麼多，甚至有時候發個包子、饅頭大家充充飢，這樣是可以的。所以這一段要了解它真正的意思。我們是凡夫，自己對自己要認識清楚，我們還在學習。

我們淨老和尚他二十六歲學佛，他去親近李老師的時候，他也學李老師。李老師日中一食，你看他工作那麼多，他要管道場，還要當醫生，還要到中國醫學院去上課，還要在奉祀官府（在孔子他們家府）裡面當祕書長（公務員），還要講課，工作量好像一個人做五個人的量，一天吃一餐，而且量不多，他的精神體力都很好。

為什麼？他消耗得少，他心清淨。我們從這個地方知道，能量的確是消耗在煩惱、妄想上面，真正消耗在體力上是有限，不多。所以雪廬老人是一個例子，的確是這樣的。我們淨老和尚去那邊學日中一食，那時候我剛剛聽我們淨老和尚講經的時候，也是五十二年前，那個時候聽他說在台中是日中一食，學李老師。但李老師日中一食，他吃一個饅頭就夠了，我們師父說他要吃三個，一個他吃不飽。他不但日中一食，而且量不多，可見得這個跟心地清淨有成一個正比例。

後來到台北，住在韓館長家，那個時候館長她們是在家人，在家人都吃三餐，看到師父吃一餐，她說這怎麼可以？那個時候我們師父上人還很瘦，大家如果看他年輕的照片就知道，瘦瘦的，她說你這麼瘦了還一天吃一餐。住到我家，如果把你的身體餓壞了，這個責任我們擔當不起，所以勸他早餐、晚餐還是要吃。那個時候我們師父他吃一餐，一餐是吃三碗，如果吃饅頭要三個饅頭，他就恆順眾生，要住在她家，不要讓她們有罣礙，就恆順她們，恆順就吃三餐，但是他三餐沒有多吃，就是本來一餐吃三碗，他把它分成三餐吃，變成一餐吃一碗，他是這樣的，完全是恆順韓館長那一個環境的。

所以這個事情也不能勉強，勉強可能身體會出問題。但是我們要知道這一條的精神，我們應該怎麼學，就是說你不要太講求，不要吃太多、不要吃太飽。我們中國老祖先也講，「早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少」，這是養生之道，你晚上吃很多不好消化。外國人正好跟中國人相反，外國人早上、中午都吃得很簡單，晚餐那一餐特別豐盛，跟中國人剛好顛倒。現在中國人也學外國人，晚餐都吃得很多、吃得很豐富。所以不要吃太多，就是說我們足夠就好，因為每個人他的量不一樣，有的人食量比較大，有的人食量

很小，個人的量足夠就好。也不一定說每個人的量都是一樣的，那個個人的狀況不一樣。所以要明道理，不能吃出腸胃病再去找醫生，這就不對了，就不符合這條齋的精神。自己吃出病來還要人家去照顧他，不但不能培福，變成在這裡損福，這個要知道。

以上到六十七，六十七是講日中一食。日中一食，我們還是要學習，如果我們的精神、體力夠了，的確晚上這一餐不吃是比較好。這幾天我晚上不吃飯，也不會感覺怎麼餓，如果真正餓了，吃一點乾果、餅乾，這樣就好，這是我個人，當然每一個人的身體狀況不一樣。的確晚餐不吃省很多事情，心也比較清淨，也比較好睡，對身體有幫助。

好，我們再看：

【六十八、金銀七寶，皆增長人貪愛之心，故妨廢修行道業。貪為鬼畜之根，愛為生死之本，如來出世，原為斷絕眾生生死根株，故令遠離世利。衣食房舍，既任他施，故置金銀於無用之地。】

這條就是不抓持金銀珠寶的戒。因為這些東西都會『增長人貪愛之心』。你去抓持、你去拿了，這個很貴重的，你拿到了，你就放不下了，可能還要想得到更多的寶物。這個也包括金錢，所以這個也屬於不持金錢戒。你看世間人錢不嫌多，愈多愈好，多多益善，那就不斷的增長貪心。我們出家人抓持這些東西也是一樣，都會增長人貪愛之心。這些東西都是妨礙我們修行道業，『妨廢』，妨礙、荒廢，「廢」就是完全荒廢了，道業就沒有了，把道業給荒廢了，心裡面念念都是在貪圖這些財物。現在甚至我們出家人在比賽念珠什麼質料做的，碑磬、瑪瑙，金銀珠寶。得到這個，實在講我們就放不下，念念增長貪心，障礙我們修道。

所以金銀珠寶這些，對我們出家修行是妨礙。有一些人他看到這條戒，他不敢受這條戒，這個我們做不到，我們的生活離開金錢

怎麼過日子？錢都不能拿，我要去坐車，沒有錢人家不讓我上車；我要去買菜，沒有錢人家菜不會給我，就怕了，不敢受這條戒。這條戒，實在講，弘一大師在《演講錄》也說明了，他說其實這條戒很容易持的，這條戒不難。弘一大師他有做說明，說不持金錢戒不是說你完全不可以拿金錢，當然也包括金銀七寶，也不是說你完全碰都不能碰了。拿金錢，你主要要白眾，白眾就是向大家報告，我現在身上帶一些錢，我要做什麼用途。比如說，你是預備道場的需要，或者要去買東西，或者你要出遠門、要坐車，去買菜、去購物，你沒有帶錢不行。不過現在很流行信用卡，但是帶信用卡也是跟持金錢是同樣的意思。就是要白眾，向大家報告一下，我拿這些是做什麼的。比如說，你拿一塊金子，這個我要去做佛像，跟大家報告這是做佛像。大家知道做佛像很莊嚴、很好，金銀珠寶來莊嚴佛像，或者莊嚴道場，這很好，莊嚴佛寺的大殿，這個供佛很好，那不是自己把它當作古董來收藏，那個就犯戒了。我們掛念珠也是一樣，這是供眾的，不是自己去收藏，這就增長貪心了。

所以『貪為鬼畜之根』，貪的業因是將來墮鬼道、畜生道的根本。「貪為鬼畜之根，愛為生死之本」，這是說出貪愛苦報的嚴重性。所以十法界裡面，餓鬼道的業因是貪心，貪心重墮到鬼道，瞋恚心重墮地獄，愚痴心重墮畜生。愛是生死的根本，六道輪迴的根本就是貪愛。貪愛在菩薩六度萬行裡面，第一個就是布施。六度第一度布施是什麼？把你貪愛的心布施掉。你喜歡的東西布施給別人，就是把自己的貪心捨掉。別人得到的，他很有限，就是那個東西，但是自己的利益是最殊勝的，自己的貪心放下了。所以布施就是放下、就是捨棄，放下、捨掉貪心。

『如來出世，原為斷絕眾生生死根株』，「根株」就是根本。佛出現在世間幫助世間人，世間人想出離三界六道輪迴就沒有辦法

，不知道怎麼出離，知道輪迴很苦，但是沒有辦法，因此佛才出現在世間教化眾生。世間的聰明人，尤其像印度這些高級宗教，他們都有很深的禪定功夫，六道的狀況他們看得清清楚楚，但是他們不曉得六道是怎麼形成的，什麼原因形成的他們不知道。知其當然，不知其所以然，也不知道用什麼方法才能超越六道，因為他們就沒有那麼高的智慧。佛看得清楚，佛是大覺，所以六道佛看得很清楚，六道的因就是貪愛變現出來的，見思煩惱的根就是貪愛。你要知道這個原因，只要把貪愛斷掉，六道就沒有了。這是佛出現在世間教導我們，我們才曉得這個原因，以及真正解脫的方法。真正正確的認識六道生死輪迴的原因，有了理論方法，我們依照佛的指導來修學，我們六道輪迴就可以得到解脫。

『故令遠離世利』，所以佛教弟子要遠離世間的名聞利養、五欲六塵。重要是在心上離，心不能沾染。但是心與境有關係，我們心跟境界是有密切關係的。初學的人會受境界影響，我們一般講「心隨境轉」、「近朱則赤，近墨則黑」，會受環境影響，自己沒有定功，沒有功夫。所以從前的道場一定建立在山林，跟都市、跟鄉村隔絕，人跡不到的地方，在那裡修行，在那個地方用功夫，這是用清淨的環境來幫助我們修清淨心。古代道場都建立在深山裡面，人跡罕到，人要去都很難到那個地方，這樣就很清淨。在經典上講，叫阿蘭若，連鄉村牛叫的聲音都聽不到，那是最標準的阿蘭若。但現在這個條件就比較困難，現在交通便捷。古來祖師大德選擇建道場的地方，確實都是風景絕佳之處，現在我們到大陸去看那些名山古剎，的確都是風景非常好的一個處所，但現在變成什麼？變觀光旅遊勝地。所以現在的觀光旅遊就專門找這些地方，交通方便，路都開上去，車子都可以開上去，變成很熱鬧，人潮絡繹不絕。出家人也不甘寂寞，也喜歡熱鬧，還得想方法招徠賓客，趕緊修馬路

，把交通設備弄好，使這些遊客方便到我們這裡來，這樣就麻煩大了！出家人在這裡就沒有辦法安靜的修行，一天到晚這個來、那個來，你在那邊應酬就應酬不完。

所以過去我們淨老和尚常講，他很佩服香港大嶼山的聖一法師（聖一法師已經往生了），他的見解高明。他住在大嶼山的後山，車子是可以到前山那個寶蓮寺。寶蓮寺我記得我去過，寶蓮寺那個地方現在也是變成觀光的，還有賣午餐的，我記得去那邊吃過一次午餐。他那個道場，從寶蓮寺到他那個地方一定要用走路，羊腸小道，車子開不進去，要走半個小時，體力如果差一點的要走大概五十分鐘，這麼遠的距離。很多人看到車子去不，他們也就不上去了，他的道場就清淨了。真正要去參禪的，他的道場是禪宗道場，專門打禪七，天天坐香，真正要去修才會去，不去修的人、去玩的人就不去了。他自己也走路，他決定不修路，就是怕遊客太多，擾亂他們修行，這是對的、正確的。別人是盡量招徠遊客，他是拒絕遊客，因為遊客一來、一多，信徒多，名聞利養就來了，人家恭敬供養就來了，收入就多了，他不要，他遠離世利，世間的名聞利養他遠離。所以淨老和尚到香港，對他的道場非常讚歎。

下面講，『衣食房舍，既任他施』。「任」就是隨緣，「他」是在家信眾這些齋主，隨他們布施，隨喜就好，絕無講求，隨緣布施。道場建立得富麗堂皇也不是好事情，容易引起人家貪愛之心，捨不得離開這個地方，捨不得離開這個地方就麻煩了。這個世間人，他們有夫婦，有生兒育女，如果離不開這個家庭，將來死了投胎，再來做他的兒子、孫子。道場裡面沒有結婚男女，怎麼辦？道場也有這些動物，老鼠、蟑螂這一類的，他就是投胎到這一類，他捨不得離開這個地方，墮畜生道，這個人就愚痴！我們淨老和尚過去也常講，他到香港有個寺院，寺院佛像底座都是老鼠，老鼠很多，

他就講，他說那些老鼠大概都是以前住在這裡的出家人，死了捨不得離開，寺院又沒有人結婚，只有在寺院附近的這些動物，所以就投胎到畜生道了。畜生道的業因就是愚痴，沒有智慧。所以道場那些蟑螂、老鼠就不要去傷害牠，可能牠以前是這裡的出家人。所以真正修行，最好還是住茅蓬，愈簡陋愈好，只是遮蔽風雨。住得不是很安穩、不是很舒服，過得清苦一點，想想幾天要到極樂世界去了，在這個世間苦一點，往生的意願就會增長。在這個地方生活太舒服，他就不想去。西方極樂世界雖然很好，但是還沒看到，這裡也不錯，就留戀在這個地方，就障礙我們往生西方。

『故置金銀於無用之地』，所以說出家人確實，金銀對我們來講用不到。在家信眾要種福，出家人搭上這個衣是福田衣，人家來供養三寶，出家人也不能拒絕。但是人家供養多了，你貪心就增長，怎麼辦？福田不能不讓人家種，自己也不能墮落。所以一邊接供養，一邊就全部布施，不要積財，積財喪道。所以諸位曉得，供養、布施都需要智慧；沒有智慧，供養跟布施都是造罪業。所以要有智慧，要盡可能避免一些副作用。過去雪廬老人講，建道場的時候，人人都是菩薩，大家非常熱心，出錢出力，到外面化緣，道場建好之後變成羅剎。為什麼？爭權奪利，變在鬥爭，那就造罪業。所以我們淨老和尚一生不敢建道場，目的也是在此地，不是好事情。於是他就想到印經布施最好，這個大家要爭很好，愈多愈好，這個比較沒有什麼副作用，其他就是幫助病苦，救濟貧困、戒殺放生，這都是好事情。人家布施，就是替人家拿這些錢財去修福，然後給他迴向。

現在辦道場，我們老和尚也有，晚年他也辦了，但是他主要辦道場是要辦教育，在澳洲淨宗學院、在台南極樂寺，所以要辦教學。現在的道場，寺院蓋好了，都是沒有辦教學；沒有辦教學，這些

人在裡面，一天到晚就是生煩惱，增長貪瞋痴慢，將來肯定要墮落。所以建道場，主要要辦教學。沒有辦教學，實在講，就像我們淨老和尚常講，台灣寺院這麼多，沒有缺我們一間，我們多蓋一間也沒有需要。如果要辦教學就有需要，因為現在寺院教學的很少，大部分做經懺佛事，觀光旅遊、辦活動的比較多，辦教學的少。如果要辦教學，的確也需要一個場所，所以他在晚年也有建道場，這個道理我們要知道。

好，我們今天時間到了，就學習到這裡，六十八條，後面還有三條應該明天可以圓滿上卷。好，祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！