

淨宗同學修行守則—前後不俱，無相及者 悟道法師主講
(第十七集) 2021/6/7 台灣台北靈巖山寺雙溪
小築 檔名：WD13-005-0017

《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。請翻開「律要節錄」四十一頁第一行，五十八，從這裡看起：

【五十八、有智之人，觀聲生滅，前後不俱，無相及者。作如是知，則不染著。若斯人者，諸天音樂尚不能亂，何況人聲？】

我們今天從這裡看起。『有智之人』，是指開了智慧的人，有智慧的人。這個智慧不是一般世間的聰明智慧，是般若智慧。這段也是接前面，就是音樂這些樂器，外國的交響樂、中國的國樂團這些演奏音聲，唱歌、跳舞，演奏音樂。持沙彌戒的人不能故往觀聽，故就是說你自己故意去看、去聽。為什麼不能去看、去聽？會擾亂自己的清淨心。因為還是凡夫，聽了這個音樂，心動了，心就不清淨，就被污染。特別現在很多音樂，靡靡之音，讓人聽了迷惑顛倒，搖滾樂那些音樂聽了讓人興奮衝動，讓人的心失去平衡。世間的聖人制禮作樂，所以這個樂是調和人的情緒，讓人的心情恢復平衡，恢復到中和之氣，是這個作用。如果這個音樂太偏激、太悲哀也不行，太快樂也不行，現在這種綺語，靡靡之音，迷惑人的、擾亂人的心智，這個樂就是變成負作用，沒有用在正面，用錯了，用到負面去了。

這裡是講有智慧的人，『觀聲生滅，前後不俱，無相及者』。這段是說音聲是無常的，我們聽到的是一個相續相。在這個相續相裡面，往往我們被這個假相迷惑，在這個當中產生染著就錯了。這是說耳根，我們耳根聽這個音聲。其實六根對外面六塵境界是同一

個道理，真正有智慧、明白的人，他曉得六塵都是生滅無常。這是舉出聲音，聲塵，其實六塵都是生滅無常，都是變化的，「前後不俱」，前面跟後面不一樣的。觀察這個音聲它的生滅，它是一個生滅相，它不是真的，是一個相續相。前後不俱，過去我們淨老和尚常常用老式的電影底片來給我們說明什麼叫相續相，相似相續相，就後面一個相跟前面一個相很相似，很接近，但是實際上是不一樣的。看起來是一樣，其實是不一樣，前面一個念頭，後面一個念頭是不一樣的，我們一般人很難體會這個道理。

用這個老式的電影比喻，它用個轉動的轉盤，機器在轉，它的底片一秒鐘轉二十四張底片，每一張底片，它後面跟前面都很像。像我們現在畫動畫、卡通影片，其實它一張一張都是靜態的，但是人一給它動起來，像電影的底片，機器把它轉動，它就轉得很快，它這個影像打在銀幕上，看到銀幕人都在動。它動是什麼原理？就是它的機器轉得很快，一秒鐘轉了二十四張底片，二十四張底片，前面一張，後面一張，一張一張接上去，這樣連續起來，我們看到就是在動了。如果那個機器停下來，就不動、就靜止了。所以前面一張，後面一張，看起來都很接近、很相似，其實是不一樣的，它是一張一張底片不一樣，前後不俱。所以前面一張不是後面那張，後面那張也不是底下那張，不過就是它速度很快，我們看以為是真的，有這個事相在動了。其實六塵境界都是這個現象，都是剎那生滅，一個接一個，相續的。

聲音也是一樣，我們聽到聲音，聲音它也是一個相續相，不管什麼聲音，它都是一個相續相，好的聲音、不好的聲音，它是一個相續相。就跟念頭一樣，前面一個念頭滅了，後面一個念頭生了，因為它的生滅速度很快，形成了一個相似相續相。其實是不一樣，一切萬法的真相就是這種現相，你了解了，真正透徹了解，實實在

在不可得，《般若經》講的，「一切法不可得」，「無所有，畢竟空」，這個道理很深。絕對就不會生貪愛，你不可得，你貪什麼？我們為什麼會貪？以為這是真的，我可以得到，我可以擁有，我可以佔有，我可以控制。實在講，我們連自己的身體都控制不了，你怎麼能去控制身外之物？沒有。所以假的，《楞嚴經》講，「當處出生，隨處滅盡」，出生了，馬上就滅了，幾乎生滅同時，實實在在不可得。這是佛給我們說明宇宙人生的真相，全是假的。《金剛經》講，「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。像作夢一樣，我們現在看到這個世界萬事萬物，是是非非、善善惡惡，就跟作夢一樣，夢中有作好夢、有作惡夢，夢一醒過來，痕跡都找不到。我們現前的世界就像作夢一樣，當我們晚上睡覺，白天就是夢境，第二天醒過來，昨天晚上做一個夢，晚上是個夢境，白天、晚上都是夢。所以沒有一樣是真的，我們要從這裡來看破，看破才能放下；沒看破就執著，放不下。

佛為我們說緣生法，緣生就是因緣所生法，佛說即是空，這因緣生的法，就叫有為法。有為法，有條件聚合起來生起的現相，我們今天講條件，各種條件具足了，這個現相生起來。好像我們蓋個房子，那很多條件，不是一個單一的，有很多條件，要鋼筋、要水泥、要石子，要人工去計畫、要去施工，這樣很多條件才形成了一間房子。這間房子是什麼？緣生法，它很多條件集合起來形成的。因緣生的法，它有個時間性，時間到了，緣就散了，房子住久了，它也會壞。緣散則滅，緣生緣滅，都因緣在生、在滅，這些因緣果報就是這樣，緣生法。緣生法是什麼？如夢幻泡影，我們要常常這樣去觀察。現在講條件，佛法就講因緣。這個條件，如果你缺一個、兩個，這個現相都不能成立。緣生緣滅，所以它還是講的相續相，剎那生滅是說明它原本的現相。這個裡頭沒有去作意的，沒有特

別說要怎麼樣的，就是沒有一絲毫意思在裡頭。

經典常講，「法爾如是」，這個法爾就像現在人講的自然，但是這個自然是接近這個說法。因為古代印度外道有兩派，一派提倡因緣，一派提倡自然，兩個是對立的。所以實在講，法爾如是，法它原本就這樣，就法爾如是，事實真相就是這樣。相續相的變化是緣，在法相唯識宗講，就是八識五十一心所，產生的緣不同，於是相續的境界就產生變化。總而言之，都不是實在的，不是真實的。了解這個真相，可以受用這些相，但是決定不會去執著這些現相，所以在境界相裡面，開悟的人，明瞭事實真相的，他心永遠是清淨的，因為他知道這些都不是真的，他的心永遠是不動的。不動的是真心，會動是妄心。妄心動，真心不動。什麼是真心？什麼念頭都沒有，所以那是真心。有念就是妄。所以真心離念，沒有念頭。

明白這個道理，『若斯人者』，「斯人」就是這樣的人，他有智慧，他能觀察這個事實真相，這樣的人，天樂盈空，天人的音樂我們沒有聽到，那種美妙到什麼程度我們不知道，我們體會不到。我們聽到佛在經上講，這個音樂迦葉尊者聽到都會起來跳舞，迦葉尊者修苦行的。如果開悟的人，天樂他聽了也不會動心，他也不會起貪染之心，何況人間的音樂！我們凡夫聽到起樂受，有這個受就壞了。因為我們沒有智慧，聽了心就被污染，凡夫有苦樂憂喜捨這五種受，這就是我們講的享受。佛把所有一切享受歸納成五大類，這五種受，凡夫有，聖人沒有。聖人沒有這五種受，苦樂憂喜捨都沒有。捨是捨受，捨受就是不苦不樂，不苦不樂不是很好嗎？外道修行修到色界天、修到無色界天，捨受，他沒有苦樂憂喜，但是他是捨受。為什麼說他是捨受？因為他不能永遠保持，他的定功一失去，苦樂憂喜又起來。一定證得阿羅漢果以上，證得阿羅漢，這五種受都沒有了，捨受也沒有了，這是什麼？正受。苦樂憂喜捨這五

種受沒有了，他是正受。正受就是我們一般講三昧，正常的享受，三昧就是正定、正受，正確的禪定，正常的享受。我們凡夫這五種受都不是正受，苦樂憂喜捨，所以我們這種享受是不正常，不正常的享受。正受就是禪定，禪定就是三昧，三摩地、奢摩他、禪那，經典上名詞很多，同樣一個意思，都是正受。正常的享受就清淨無染，它沒有污染。

我們世間人享受不正常，會被外面境界所轉，這個境界會擾亂我們的心思，被這個境界污染了，這就對我們產生負面的影響，就是被環境染污，環境不好，它會影響我們的身心，身心受到污染。因此世間才有看風水、看地理這個事情。風水是真的，不是假的。風水是什麼？就是居住環境、生活環境。我們凡夫對於生活環境給我們的影響，我們自己做不了主，所謂心隨境轉。我們凡夫是心會被這些境界來轉，我們心跟著這個境界轉。諸佛菩薩不是，諸佛菩薩心能轉境，《楞嚴經》講，「若能轉境，則同如來」。我們凡夫是心被境轉，如來是心轉境界。心轉境界，他去影響境界，他不被境界影響；我們凡夫是被境界影響，我們不能去影響境界，就是被轉了，所以才要看風水、看地理環境。

所以沙彌戒屬於小乘戒，小乘戒就是小學，大菩薩他是大學，大學是開放的，小學是保守的。因為你還沒到那個程度，不能讓你出去。一出去，你就被污染了，所以要遠離。像現在新冠狀病毒要隔離、要遠離。遠離就你不要亂跑，你跑出去會被感染，沒事不要出去，這就是遠離。遠離、隔離，怕被污染。所以凡夫選擇生活環境、居住環境非常重要，這就是風水。這個環境對我們修學有幫助，這就是理想的風水，有學習的地方。

我們看古代孟子，孟母三遷，為什麼孟母要三遷？選擇環境，為了教她的孩子學好。所以她原來住在屠宰場旁邊，孟子從小一天

到晚看到人家在殺豬、殺牛、殺羊的，他也去學了，學殺生的行業。孟母看看這個環境不行，小孩不懂，學做這個行業不好。要學作聖賢，不能學這個。後來又搬到靠近殯葬業的地方，每天辦理殯葬的事情，他也去學了。孟母看一看，這也不行，這是世間的一個事業，也不是修學聖賢教育的環境。後來又到一個私塾旁邊，就是我們現在講學校。但是現在的學校也不行，現代學校進去都學壞的，不是教人家好的，沒有教人家做人道理，只是學一些科學技術知識，做人處世、倫理道德因果教育完全沒有，所以進去就學壞了。以前的學校是私塾，不是國家辦的，國家只有辦考試，國家沒有辦學校。學校是民間，父母、家長去找老師來教的，不是政府辦的。有幾戶人家合起來請個老師來教。所以這個私塾學生有多有少。所以後來就搬到私塾旁邊，就學聖賢，古時候教書的都是教聖賢書，她搬到這個環境就對了，就是孟母她需要的，她希望她的孩子將來成聖成賢。所以這個環境對她要追求的目標，那就很重要，要選擇。它這個地方有老師在教，有學生在學，他可以一起去學習，就這樣把孟子培養成聖人。孔子是至聖，孟子是亞聖，他私淑孔子的，學得很像。所以現在我們一般講的孔孟，這也是得力於小時候孟母三遷，選擇環境的功德。如果孟母沒有選擇這個環境，恐怕也出不了孟子這樣的聖人，這一點我們要知道。

所以我們出家修行也是一樣，自己還沒有明心見性、大徹大悟，要去學習。但學習你要選擇，你不能去找一個學不到東西的地方，你去，浪費你的時間、浪費你的精神。所以要有一個好的修學理想的環境，這個環境遠離城市是最理想，遠離城市。現在像我們雙溪山上這個風水是的確不錯，很多同修來看都很歡喜，來這裡的確可以遠離塵囂，不受都市這些染污。但是現在有一個污染，你走到哪裡，它都跟到哪裡，手機。這個手機，你躲到深山裡面，它就跟

到深山裡面，只要有網路，你收得到，它都跟著你。你沒有下山，山下什麼事情你都知道，所以天天看手機也是污染。現在這個時代，變成生活不可或缺的東西，手機這個東西變成大家不能缺少。我們淨老和尚講，拿來弘法真的很好用。所以現在大家有手機，一定要用在弘法、在學習方面，查資料很方便。但是同時也有很多雜七雜八的節目，都會跳出來給你看，這就要靠自己的自制力，你不要去接觸、不要去看，這別人幫不上忙。

別人幫忙的，就是像揭陽謝總他的道德講堂，去那邊上課七天要收手機，放在櫃台，課上完手機才還你，這個是幫忙那些人。但是有的人他能接受，有的人他一天沒手機就活不下去，那這也沒辦法。幾個人他能夠有自制力？實在講也不容易，多多少少都會受到影響。所以這個好環境就是幫助我們修學，提升、有幫助的環境就是好環境。我們現在凡夫，要選擇這樣的一個環境來生活、來居住，對我們修行有幫助的環境，我們凡夫不得不選擇。如果你明心見性，理事無礙，事事無礙，無所謂了，你走到哪裡都沒有影響。而且你還能夠去影響別人，不被境界轉，去轉境界，去度眾生。但是我們說老實話，我們現在是做不到。人要有自知之明，知道自己是什麼程度，現在應該怎麼來學習。

我們再看下面一條：

【五十九、古人用草為座，宿於樹下；今有床榻，亦既勝矣，何更高廣，縱恣幻軀。】

這是沙彌十戒裡面，「不坐臥高廣大床」這一條戒。沙彌戒裡面講，不能睡覺臥著、坐著很高的床，這一條。修行人時時刻刻要警惕自己，保持高度的警覺心，這一點非常重要。為什麼？因為我們無始劫養成的壞習氣太多、太深。這些習氣如果不斷，你修行再用功，都會產生障礙。這個障礙的嚴重，就是讓你在這一生當中

不能成就，諸位要曉得這個傷害是非常大。這一生不能成就，來生要再遇到這個殊勝的修學機緣，就不曉得到哪一生、哪一世、哪一劫了。多生多劫的修行，絕對不是說我們一世連一世的，都能這樣修行。如果一世連一世的修，那很快就成功了。這一世修行，來世完全忘了、迷了、不知道了，這一迷又不曉得要迷多少世，然後慢慢才有一次的覺悟。在六道生死輪迴，麻煩就在這個地方。想要生生世世一世接著一世修行，在六道生死輪迴，很難，不可能！你要不相信，你就看看現在有一些人想出家，好事情，過去世有善根。沒有善根的人，他不會動出家這個念頭，他可能看到出家人，他跑得遠遠的，他不會羨慕、嚮往出家。偏偏有一些有善根人，他想要出家，那過去世的善根，但是家人、親戚、朋友，多少人阻攔，那你就出不成；出不成，這一世空過了，下一世、來生來世還是出不成，障礙太多。這些障礙怎麼來的？都是自己過去世造的惡緣，我們過去世，你也去障礙過別人，別人要出家你也反對；今天你要出家修行，他來障礙你、他妨礙你，這就因果報應。所以什麼事情都有因果。

這一條就是講睡眠，我們休息睡眠是昏沉，這是我們自己的業障。我們現在凡夫，不睡沒辦法，沒精神，提不起來，所以我們一定要有好的睡眠。睡眠的時間不要太長，就是我們昏沉的時間能夠把它縮短。佛陀在世的時候，那時候的人是不會躺下去睡覺的，需要休息恢復精神體力，就是打坐，我們現在講「不倒單」，就是打坐，他打坐就是休息。真正不要說得禪定，有一些打坐功夫，的確他打坐就是休息，比我們睡眠精神還好。所以我記得年輕當兵的時候，在東引，我們是大炮連，本部連是在馬祖，我們第一連派在東引島。一個連有排，還有班，我們這一排的四個班，我是第二班。有個第一班的同袍，他在家裡練國術，打拳的，他常常休息沒有睡

覺，他就是打坐。有一次他跟我講，他說我打坐比躺下去睡精神好，那是五十年前的事情。的確他有打坐的功夫。第一班還有一個是一貫道的，他吃素的，人高高的。有時候連上辦打籃球比賽，他打籃球，從頭到尾他打不累的。所以我是看到這麼兩個人，一個吃素的，一個國術的。每天一大早，還沒有起來出操，他就起來練劍、打坐。所以不要說得禪定，像這種練國術、練氣功的，打坐就是休息。

我們做不到，只是希望把昏沉時間縮短。在佛陀時代規定，它是晚上十點到凌晨兩點，這四個小時是休息時間，養息、休息時間。也就是說我們要睡眠就睡四個小時，晚上十點睡，兩點起床。但我們現代人，精神體力真的不如古人。所以我出家的時候，我們師父叫我跟日常法師學戒律，日常法師他規定是十點睡覺，四點起床，四點半做早課，睡六個小時。我們比不上古人，要加兩個小時。一般世間人是要睡八個小時。我們現在就折衷，我們也不要睡到像一般人八個小時，四個小時我們還不夠，我們睡六個小時。所以我們晚上十點睡覺是佛的規定，標準的。如果有一些同修，他躺下去沒有辦法一下就睡，可以提前一點，十五分、半個小時，或者打打坐，心靜一靜再睡，這個也可以。

所以打坐要有功夫的，這功夫是什麼？原理就是心地清淨，妄想少、煩惱少，這樣可以，你就不用躺下去睡。煩惱妄想多的人就坐不住，坐在那邊打妄想，不是打妄想就是打瞌睡，不是掉舉就是昏沉。我們看到有很多修禪打坐的人，實在講，我們看那人坐了不像，坐在那邊都打瞌睡，那個不是打坐的標準。打坐，是身體要很直坐在那裡，就像我們看佛像坐像，那是標準的打坐。我記得剛受戒，這也是三十六年前的事情，在佛陀教育基金會，受戒回來，回到基金會沒多久，一個戒兄來掛單。掛單，晚上我說我就安排個床

鋪給你睡。他說不用，我練不倒單，給我一床毯子就好了，他要打坐。結果半夜起來，我看他是沒有往後面倒，但是往前面倒，就是整個人趴在前面，縮成一團，這怎麼叫不倒單？所以不倒單，人家坐得是很挺直的，脊椎都是直的，眼睛下垂，眼觀鼻，鼻觀心，坐姿要端正。坐的姿勢要對，不然你坐得骨頭會變形的。所以從前我們老和尚也常常引用台中李老師講，坐著睡哪有躺著睡舒服！這也是真話。躺著睡比坐著睡舒服多了，坐的姿勢又不好，坐久了變畸形，骨頭、脊椎都歪了。甚至有的人坐得坐到腿都殘廢了，這個都有，因為坐的姿勢不對。氣血不好的人，你也不能勉強，坐到最後你的血氣不通，在那邊阻塞了，雙腿就變殘廢。所以這些事情不可以勉強，不能充面子、充好看，做給人家看，「我有修行，大家比不上我」，求名聞利養那就錯了，那人就行邪道，這錯誤觀念。

要曉得現代人跟古人環境不一樣，體質也不一樣。體質是什麼？從前的人煩惱輕，現在的人煩惱多，所以不一樣，因此不可以拿從前的標準來要求現代人。現在早餐時間，我都跟同修分享學習《緇門崇行錄》，那都是古人的道風、學風。古人這些道風、學風，我們要知道他的精神在哪裡，我們要學習他的一個精神。也就是說我們生活上用得夠就好了，不要過分去奢求、不要過分去講求。像我們現在的床鋪，現代人買的都是彈簧床，特別西洋的，沙發也好，床也好，人一躺下去，整個人就陷下去了；沙發很軟，人坐下去，窩在那裡，坐久了、躺久了，脊椎都變形彎掉了。剛躺下去，好像滿舒服的，但是久了對身體不好。還是中國，實在中國文化有很多很多好東西，硬的，那個硬的。特別年紀大的人，不適合睡那個床。所以我去睡軟的床，睡到最後都腰痠背痛，真的腰痠背痛。所以要睡硬床，這才是對身體有幫助，這個我們要知道。我們現在總是要知足，床鋪、坐的地方不要太講求豪華、講求舒適，要講求健

康，知足常樂。出家修行人如果要再睡高廣大床，那就太過分了。

好，下面一條，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！