

淨宗同學修行守則—食存五觀 悟道法師主講 （第三十一集）
2021/6/24 台灣台北靈巖山寺雙溪小築
檔名：WD13-005-0031

《淨宗同學修行守則》。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《淨宗同學修行守則》，五十二頁最後一行，從二十三這裡看起。

【二十三、《大律》云：「不忍辱人有五種過：（一）兇惡增長。（二）事後悔恨。（三）多人不愛。（四）惡聲流布。（五）死墮惡道。」】

我們昨天學習到二十二條，「不得因小事爭執。若大事難忍者，亦須心平氣和，以理論辯，不可則辭而去。動氣發粗，即非好僧也。」今天這條，延續昨天這條而來。昨天我們學習的第二十二條，不得因小事而爭執，小事情就不要去爭，就隨他去，不要爭執了。所以我們淨老和尚過去在講席當中也常常提醒我們同修，我最近看到華藏衛視節錄我們淨老和尚開示的這一段話，「別人這些小毛病就隨順他，不要跟他計較」，就是此地講的不要跟他爭執，小事。小毛病，隨順他；大毛病、大的習氣，重大的，提醒他。提醒也是心平氣和，不要動粗，不要氣沖沖的，總是講個道理跟他討論，給他辨別這些是非善惡。不可，就是如果他不能接受，則辭而去，也不要跟他生氣，不要跟他發脾氣。如果動氣發粗，就不是好的出家人了。

今天就接著昨天這條來的，所以『《大律》云』，「《大律》」就是說《比丘律》，《比丘律》稱為《大律》。《大律》裡面也講，『不忍辱人有五種過』，就是不能修忍辱的人有五種過失。第一種『兇☒增長』，不能忍辱別人對我們的侮辱、毀謗，我們生氣了

，跟他計較，我們自己凶惡也增長，我們惡心也增長；我們瞋恨心增長，這個對我們實在講是很大的傷害。所以凶惡會增長。『（二）事後悔恨』，「事後」就是說這個事情過去了，剛才我為什麼要生氣？也覺得自己不對，但是已經氣都氣了，後悔也沒有用，只有改過，以後不要再生氣。我們生了氣之後，總是會有悔恨，為什麼我要跟他生氣？自己實在講受的傷害是最大。『（三）多人不愛。』兩個人在爭吵、在吵架，很多人看了就不喜歡，兩個人都一樣，一般見識，當然人家不喜歡，不喜歡跟不能忍辱的人在一起，因為他動不動就發脾氣，大家當然對他就會敬而遠之，就不喜歡跟他接近，所以「多人不愛」。

『（四）☒聲☒布』，「惡聲」就是名聲就不好了，「某某人脾氣好大，大家小心，不要去得罪他」，這個名聲也就不好。『（五）死墮☒道』，這是最嚴重的一個果報。在經典上講，瞋恨墮地獄，貪心墮餓鬼，愚痴墮畜生，所以瞋恨心是墮地獄第一個業因，主要的一個業因。所以不能忍辱，肯定要起瞋恨心，瞋是表現在臉上，我們看這個字，一個目，一個真，你看一個人生氣了，眼睛就睜得很大，臉紅脖子粗，表現在外面，瞋。恚，是兩個土，那個心在兩個土下面，這個恚就是他生氣沒有表現在外面，沒有表現在表情，但是他氣在心裡、懷恨在心裡，我們現在的話叫悶燒鍋，悶在心裡，那個叫恚。就是他的瞋恨心，上面有兩個土把它蓋著，外面看不出來他在生氣，但是他心裡非常生氣，恚。這兩種我們都見過，自己也是有瞋恚心，看到別人就要想到自己，我有沒有？看到別人發脾氣，那我會不會發脾氣？最重要還是回頭反省自己，這個才是最重要的。所以要修忍辱。

在《四十二章經》也有講到有人罵佛，大家想一想，釋迦牟尼佛都有人跑到他面前指著他鼻子罵。所以也有人罵佛。罵完，佛就

問這個人，大概他罵得時間很久了，罵累了停下來，佛就問他，我問你，如果你送禮物給人，別人他不接受，你怎麼處理？那個人說，送禮給人家，人家不要，我們就帶回去。佛就跟他講，剛才你罵我那些話就是送禮給我，但是我沒有接受，這些話你就統統自己帶回去。也就是說，你造惡口業去罵人，對方他沒有接受，你自己造這個罪業了，所以是自己造罪業。所以這些經典的開示，我們要常常記在心裡，遇到境界要提得起來。如果忘記了，境界現前，我們的煩惱習氣還是一樣會發作。所以重要的還是在提起觀照，時常提起警覺心，「不怕念起，只怕覺遲」。

好，這條主要是教我們要修忍辱，這個是很重要。《金剛經》也講一切法得成於忍，世出世間法要成就，這個忍（忍辱、忍耐）都必定要的。大忍大成就，小忍小成就，不忍就不能成就。我們再看下面：

【二十四、《四分律》佛與比丘食時，與人非人，應施與食。】

中國律宗開山祖師道宣律師，他就是依《四分律》，受持《四分律》。『《四分律》佛與比丘』，就是佛交代比丘，『食時』就是比丘要吃飯的時候，『與人非人，應施與食』，人與人要施食，這是我們一般人與人。人與人施食，就像我們現在道場，我們常住是人，這些外面來的出家眾，還有在家居士也是人，也一樣布施飲食，就是我們現在講打齋供眾，不是只有出家人有得吃，其他的人統統沒有了，不是這樣。甚至有些乞丐沒得吃，也要布施一些飲食給他。「非人」就不是人，是鬼神，非人也包括一些其他的，這裡講的主要是鬼神，因為下面也講到「汝等鬼神眾」。「應施與食」，就是說應該布施他們飲食。我們再看：

【二十五、凡出生安左掌中，想念偈云：「汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切鬼神共。」】

『出生』，就是我們早齋、午齋都要「出生」，就是跟眾生結緣。出生，我們一般都是七粒米的飯，饅頭一小塊，或者麵，如果麵條一小段，安放在左掌當中，心想口念。主要這裡是講『想☒』，因為出生也要觀想，出飲食給眾生、供養眾生、布施給眾生，就要觀想念這個偈：『汝等鬼神☒眾，我今施汝供，此食遍十方，一☒鬼神☒共』。『汝等鬼神眾，我今施汝供』，就是我布施這些飲食供養你們，這個飲食遍十方，十方法界一☒鬼神☒來共享，共同來享用。我們往往對這個也不太理解，飲食那麼一點點，怎麼去遍十方？我們出食，也是講七粒遍十方。早上出生，中午出食，晚上叫施食，蒙山施食。都是七粒遍十方，七是一個表法，代表圓滿的意思。一點點飲食，七粒米，或者一點饅頭、一點麵條，怎麼遍十方？鬼神眾那麼多。這就是要深入大經才能夠理解了，《華嚴經》講「一即一切，一切即一」，重重無盡。

我們現在拿這點飲食是相，事相的相，有七粒米或者七粒飯，或者一點饅頭、麵條一點點，這是相。相從哪裡來？從性來的，相看到就是這些，但是它的體性是盡虛空遍法界，性相不二。所以這叫稱性，在大經上講，稱性。你布施一塊錢稱性，你的福報無量無邊，因為稱性，這個道理都是一樣。所以要觀想，出生、出食觀想就很重要。鬼神能不能得到飲食就要靠出食者觀想的功力，所以這個觀想就很重要、很關鍵了。但是要作好這個觀想，也要深入大乘經典這些理論方法，明白了，我們的心量拓開了，真的就是一粒遍十方。雖然只有七粒米，但是它是遍十方的，它是自性當中現出來的一個相，回歸到自性，那不是遍十方嗎？就是這個道理。所以這裡才說，「汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一☒鬼神☒共」，大家一起共享。這也是跟眾生結緣，也是慈悲心。如果這一條延伸開來，就是跟大眾（眾生）結緣，跟一切眾生結緣。所以每一次吃飯

都要跟眾生結緣。

好，我們再看二十六，這也是講到飲食方面，因為飲食我們天天吃，這是非常重要的。看二十六：

【二十☒、凡欲食作五觀想：（一）計功多少，量彼來處。若無修行，粒米難消。（二）忖己德行，全缺應供。如不持戒、坐禪、誦經、營三寶事，則德虧行缺，不應受他供施，受則為施所墮。（三）防心離過，貪等為宗。論云：「一切惡心，皆從貪瞋痴起。」（四）正事良藥，為療形枯。若見飲食，如服藥想。（五）為成道故，方受此食。苟不為道，則粒米難消。】

這一條也非常重要。在古代叢林道場，吃飯是五堂功課之一，叢林一天有五堂功課，除了早晚課，另外有兩堂功課，其中還有一堂就是過堂吃飯。我們現在講五觀堂，五觀堂就是過堂吃飯。五觀堂規矩也很嚴格，吃飯都不能出聲，當然更不可以講話。吃飯，『凡欲食』，「凡欲食」就是凡是我們要吃飯的時候，要『作五觀想』，五觀堂就是這個作用，要「作五觀」，五種觀想。現在五觀堂只是一個名稱，實際上這些出家眾在五觀堂吃飯，沒有做這樣的觀想。有一些寺院，它在形式上還是過堂吃飯，這個規矩也相當嚴格，做到這一點也就很難得。但是如果只有形式，沒有實際上做五種觀想，這就落於形式了，也不是在修行，就只是形式。所以我們現在受戒，有戒堂，還有五觀堂，也過堂吃飯，戒師、引禮師，維那師一位，帶大家念這個偈，「食存五觀」。念的時候，我們要能夠真正依照念的這個偈頌提起觀想，真正要這樣認真去觀想，這樣才名符其實的五觀堂。如果不是這樣，只有形式，現在甚至連五觀堂這種形式也沒有，像我們一般吃飯一樣，連形式也沒有了。五觀堂它還有個形式，現在形式也沒有。

現在我們雙溪這裡也有一個五觀堂，實在講也沒有幾個人能夠

這樣去觀想，所以現在都是播放我們淨老和尚的講經，這些視頻、光碟，傳統文化像蔡老師講的《弟子規》、《群書治要》，這些如果吃飯的時候能夠用心去聽也就比較好了，總是不要讓我們這個心在吃飯時只是增長貪瞋痴，那就不對了，就不是在修行。但是現在播放這些，似乎也沒有幾個人用心在聽，也沒有去觀想，只想到要吃什麼，好吃的想多吃一點，不好吃的就不喜歡吃，只想到這些，沒有做觀想，這樣就沒有修行。所以『計功多少，量彼來處』。「計功多少」，計就是計算一下，我們自己有多少功德？或者是說我們去計算一下，我們吃的一粒米是多少人的功勞、辛苦？所以要「量彼來處」。要能夠體會我們現在吃這碗飯怎麼來的，要這樣觀想。

像學習傳統文化，現在有一些老師帶學生吃飯，念感恩詞。我們今天有一碗飯吃，多少人的辛苦，你看一粒米要種多久，還要收割，還要去舂米，拿到市場去賣，買回來還要煮，廚房還要煮。我們想一想，我們吃的一碗飯、一粒米，多少人在付出、多少人辛苦！這叫量彼來處，怎麼來的。我今天怎麼會有這碗飯可以吃？就要想到很多人在辛苦。想到這裡，你看我們吃的一碗飯，是多少人在為我們服務的。我們自己有沒有那個功德？『☒無修行，☒米難消』，如果沒有修行，我們吃一粒米就很難消化。一粒米，就像吃石頭一樣，比吃石頭還難吃。所以過去我們淨老和尚常講，他說世間各行各業，哪一行的飯都比出家這一行的飯好吃。我們乍聽之下也體會不過來，出家這一碗飯，哪有什麼難吃的？很好吃，很容易，都人家供養，人家煮好好的、現成的，我們只要張口就可以了，有什麼不好吃的？如果我們看到這句，「計功多少」，我們有多少功德？功德從哪裡來？從修行來的。我們有在修行嗎？「量彼來處」，人家辛辛苦苦來供養，怎麼來的，才有一碗飯到我們口中，有沒有去

想這個事情？如果沒有修行就粒米難消，一粒米就很難消化。所以我們淨老和尚講，吃出家這碗飯是最不好吃的，要真正修行。修行，它的定義就是修正我們思想、言語、行為，把錯誤的思想、言語、行為修正過來。口的行為，妄語、兩舌、惡口、綺語；心裡的行為，貪、瞋、痴；身的行為，殺、盜、淫，這十惡要把它修正為十善，這才是修行。最基本的，五戒十善。如果我們連五戒十善都修不好，的確粒米難消。

『（二）忖己德行，全缺應供。』就是我們沒有德行，德不配位。「忖己德行」就是自己思量思量，自己想一想，想想自己，我自己有什麼德行？實在講，我們沒有德行。「全缺應供」，就是不應該接受人家供養。真正能夠接受人天供養的就是阿羅漢，阿羅漢也叫應供，他應該接受人天供養。為什麼應該接受？因為給人天種福田，人家來供養阿羅漢一鉢飯，他的福報就很大。《四十二章經》也有比喻，你供養的對象，一層一層比較。阿羅漢的確他有這個資格應供，而且要應該接受人天來供養。我們凡夫，我們還沒有證果，所以我們是「全缺應供」。全缺應供怎麼辦？那要修，總是不要欠人家太多，你多修就少欠這些施主的債。

所以下面講，『如不持戒』，「如不持戒」就是說，我們今天出家吃這一碗飯，如果我們不持戒，現在持戒，我們淨老和尚給我們定一個基本的標準：儒家的《弟子規》、道家的《太上感應篇》、佛家的《十善業道經》，出家人再加一個《沙彌律儀要略增註》。前面講的就是五戒十善，再加個《沙彌律儀》，五戒十善就涵蓋《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，這個做到了，就是持戒；如果沒有做到，沒有持戒。大家想到這裡，真的會毛骨悚然，這碗飯真的不好吃。我們不要說太高的戒，不要講到比丘戒、菩薩戒，基本的五戒十善我們都做不好、做不到了。『坐禪』就是修定

，像禪宗坐禪，修學所有的法門都叫坐禪。比如說我們打坐念佛也叫坐禪，靜坐念佛也叫坐禪，你修止觀，或者你持咒，統統屬於坐禪。所以坐禪，不一定說你一定是修禪宗的，其實這個禪是所有一切法門都有，都有禪定，你修到三昧就是得禪定。三昧就是禪定，正定正受的意思，修定。

不持戒、不修定，心一天到晚胡思亂想，妄想一大堆。如果也不坐禪，也不誦經，不誦經就是早晚課也不參加，誦經也不願意誦，沒有參加大眾共修誦經，自己一個人也不願意誦經。人居士辛辛苦苦賺錢來供養我們，我們總是要有一些回饋，就是說要持戒，你要修定，不然你就要誦經，像我們現在做三時繫念，每一時都要誦經，這個也不要。『營三寶事』，也不營三寶事，三寶事就是在三寶裡面修福。所以一個持戒、一個修福，就為大眾服務，你在常住道場做這些執事，都是營三寶事。比如說你在廚房煮飯、煮菜供眾，這是三寶事；打掃、整理環境，這是三寶事；修建寺院、修建塔寺是三寶事；印經布施，法布施是三寶事。造佛像、造塔寺，弘法利生，這些都是屬於三寶事。營就是經營，去做這些弘揚佛法、利益眾生的事情。像我們道場常年流通淨老和尚的講經光碟、播經機，還有印經書、印佛像跟大眾結緣，這一切都包括在三寶事裡面。這個也不做。也不持戒，也不坐禪修定（就是不念佛），也不參加法會誦經、做早晚課，也不去為常住、為大眾服務，如果是這樣就很麻煩了。

『則德虧』，自己德行就有虧了，「德虧行缺」，德行都有虧欠。『不應受他供施』，如果是這樣，就不應該接受別人的供養布施，這個真的是很嚴重的事情。如果接受會怎麼樣？『受則為施所墮』。人家布施給我們一些錢財、飲食，我們接受了，我們自己德行全缺，也不持戒、不修定、不誦經，也不營三寶事，為大眾服務

，那就墮落了，就欠人家的債。所以我們現在還不是阿羅漢，不能坐在那邊等人家來供養，阿羅漢可以。我們是凡夫，必定要這樣修才能去彌補，起碼欠人家不要欠得太多。所以過去過年的時候，居士都供養紅包給出家眾，過年時候紅包收得最多。以前在台北景美華藏佛教圖書館，我們每個出家眾過年大家都大豐收。我們淨老和尚在旁邊看到了，就給我們提出警告，他說人家的紅包，辛辛苦苦賺錢賺來供養，我們消受不了。我們怎麼辦？那就不要接受；不接受也不行，人家跟你結緣，你還是要接受。接受了怎麼辦？你自己不能用，要替他修福，幫他印經、造佛像。他們不懂得在三寶修福，出家人懂，你替他修。這樣我們也能夠減少這些過失了，如果都不行，人家布施，都私人拿去用，去亂花、去享受，肯定要墮落的。

『（三）防心過，貪等為宗。』「防心過」，防是預防，預防這個心遠離這個過失，要預防、遠離，遠離貪，貪瞋痴，貪是第一個，「貪等為宗」。我們吃飯的時候都起貪心，我常常想到五觀堂的食存五觀，我就反省自己，因為我自己是從小就養成貪吃的習氣，這個貪吃的習氣很重。為什麼吃飯要做五種觀想？我稍微回頭觀想自己一下，發現自己吃一餐飯的貪瞋痴不曉得起了多少，真的很可怕。如果我們沒有回頭去觀想自己的心，真的不知道，你稍微回頭去觀想，才知道很嚴重。看到喜歡吃的就想多吃一點，甚至還要留一些晚上繼續吃，這是貪，貪心起來了；碰到自己不喜歡吃的，就起瞋恨心，被飲食迷惑顛倒，就是愚痴。一天到晚繫念就是吃的、喝的，要吃什麼，要喝什麼，哪裡有好吃的，不是起貪心嗎？

所以佛為什麼當年在世規定出家人要托鉢？不准自己開伙。叢林道場開伙，是佛教傳到中國才有，在古印度沒有。古印度出家人沒有灶、沒有冰箱的，你吃飯要向人家要飯。每一個人去托鉢，不

能說你托回來就自己吃了，也不可以。有的人托鉢，托得比較好的飯菜；有的人去托鉢，托得飯菜就比較不好。比如說富貴人家他供養的就比較好，貧窮的人家供養就比較差，但佛規定你不能專挑哪一家比較好，你天天去那一家，不行，要輪流，平等，富貴人家也要去托鉢，貧窮人家也要托鉢，平等。有的人托得飯菜比較好，有的人托得比較差；有的人托鉢比較多，有的人托得比較少，回到僧團，不是各吃各的，是把它混在一起，混在一起，你的飯量多少，然後你就拿多少。所以那個鉢叫「應量器」，你食量大的，你鉢訂做大一點；食量小的，訂做小一點。不像現在我看到人家用的鉢，好像都一樣大，其實不如法。應該鉢是應量器，各人的食量不一樣，怎麼能做規格一樣大的？這才是真正的鉢，現在是象徵式的。現在吃鉢飯，也是自己煮的，不是去外面托鉢的。那個鉢是要你去外面要飯的，你要飯，人家給什麼吃什麼，你自己沒有選擇的餘地。為什麼佛要規定這樣？預防你貪心，你沒得選，你貪心就起不來，這個貪心就伏住了。所以「防心過，貪等為宗」。我們現在沒有托鉢的制度，但是要提醒自己，不要起貪心、不要起瞋恨心、不要起愚痴心。『云：一、心，皆從貪瞋痴起。』你看一切惡心，都從貪瞋痴起。「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴」，所有的惡業都是貪瞋痴所生起的。所以要防止，不要讓他生起貪瞋痴。

『（四）正事藥，為形枯。見飲食，如服藥想。』「正事藥，正是正當、正確，為了正確的事情，這個是良藥，飲食就像藥一樣，為了保持身體的營養、體力，才要接受人家供養這些飲食，不是自己貪吃。「若見飲食，如服藥想」，如果看到喝的、吃的，就像吃藥一樣。我們大家都知道，特別吃到有苦的藥，你很不想吃的、不喜歡吃的，良藥苦口，吃了病就好了。所以我們吃飯、喝水也就是像吃藥一樣，這個身體的需要。所以道宣律師的《淨心誠觀法

》，這都教導怎麼來觀想。

『（五）為成道故，方受此食。苟不為道，則米難消。』「為成道故」，為了要成就道業，方才接受飲食。「苟不為道」，如果你不是為了要修道、為了要成就道業，不是為了要修行，接受施主的布施，真的「粒米難消」，一粒米都很難消化。這句話用在淨宗來講，如果我們沒有為了要了生死，往生西方去作佛，你接受這個飲食，真的粒米難消，「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」。套在淨宗的話來講，施主一粒米，大如須彌山，今生不往生西方，來生我們就是披毛戴角還。那很恐怖，想到這些，貪瞋痴這心就降伏下去了，所以這個幫助我們修行的。這些我們都要知道，真正要修行，必定我們要做這樣的觀想，常常要提起，每次吃飯都要提起。不能每次吃飯，只想到哪些好吃的，我想多吃一點，增長貪心將來就墮落了，這個大家不能不知道。

好，今天時間到了，就跟大家學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！