

《五戒相經箋要》。佛陀教育網路學院的同學，大家好，阿彌陀佛！我們上一集與大家學習到五戒第四條，妄語戒。

在妄語戒，我們學習到第一大段經文《箋》，蕩益祖師講的《箋要》。我們再把《箋要》這段文，我們再複習一次：「此大妄語，以五緣成不可悔。一、所向人；二、是人想；三、有欺誑心；四、說重具，即羅漢乃至羅刹來到我所等；五、前人領解。若向聾人、痴人、不解語人說，及向非人、畜生等說，並屬中可悔罪也。」上次我們學習到這個地方，我們也跟大家做一個簡單的報告。《箋要》給我們講，大妄語以五種因緣構成不可悔罪。第一個是所向人；第二、是人想；第三、有欺誑心，就是有意要欺騙人，不是無意的；第四、說重具，就是經文講的，說自己證阿羅漢果，乃至羅刹這些鬼神都來到我這個地方，這個叫說重具；第五、前人領解，就是當前這個人知道這個意思，他也接受了，也就是說他接受這個大妄語，他以為是真的，他領受，他理解了。這五種因緣就構成不可悔罪。「若向聾人、痴人、不解語人說，及向非人、畜生等說，並屬中可悔罪也。」聾人、痴人、不了解言語的人講，不解語就是我們現在講外國人他聽不懂我們中國話，你跟他打妄語他也聽不懂，你罵他他也不知道；以及向非人（就是鬼神）、畜生等說，這個是屬於中可悔罪。還是有罪，雖然這些人不受騙，但是這個動機主要是騙人的，主要是大妄語。所以，雖然這個對象不構成不可悔，但是還是有罪，這個罪是可以懺悔，是中可悔罪，中罪可悔。

我們再看廣化老法師的註，他的註解舉出《四分律》（《大律

》就是《四分律》）來補充註解。「此句中，向不解語、畜生說證果，依《大律》及經文後之表解，應屬下可悔。」這個是根據《四分律》來結罪，是屬於下可悔罪。下面的註解給我們解釋，「過人聖法：如三十七道品等。向阿羅漢：將證阿羅漢而未證者。若說自己得不淨觀，犯妄語」。這個都是犯了大妄語，就是自己標榜自己修學三十七道品，或者自己將要證阿羅漢果，或者說自己已經修成不淨觀、數息觀，這個就犯了大妄語。「只可說：我修不淨觀。」不能說我已經得不淨觀。所以這個就很關鍵，我們修這個法門，不能說得，只能說修，我在修這個法門。

「祖父鬼」，解釋祖父鬼，經文講的祖父鬼，「餓鬼壽命很長，有很多相貌年老者，故翻為祖父鬼」。「毗舍闍：啖人精氣之鬼」，就是專門吸食人的精氣。「人睡前若能念佛、持咒，則有龍天護持，可免諸惡鬼神侵擾。」這是廣化老法師在這裡提出來，避免啖精氣鬼來侵犯擾亂。我們晚上睡覺，如果有啖精氣鬼來擾亂，第二天精神就不好，精神就很差。所以我們睡覺之前，若能念佛持咒，就有龍天護持，可以避免惡鬼惡神的侵犯擾亂。我們現在念佛的人也很多，持咒的人也很多，是不是就能避免惡神惡鬼的擾亂？這個問題，我想我們同學多多少少會有這個疑問。這個疑問怎麼來？第一個是自己本身的經驗，第二個是看到別人。自己念佛持咒，別人念佛持咒，好像還是受到鬼神的侵擾，這個我們也看到很多。是不是念佛不靈？或者持咒不靈？實在講我們學佛的人很多，真正把念佛持咒的道理方法搞懂的人，真的不多。那麼還沒有搞懂，我們還是勸人，你多念佛、多持咒也是有一定的好處。雖然不能達到經典上講的效果，但是這是一個過程，透過這個過程，念了之後好像沒有如同經上講的這個效果，我們才才會進一步的去找這個原因。為什麼佛在經上講，念佛持咒可以避免鬼神干擾，我們現在念佛持

咒還是受到鬼神干擾？我們才會進一步深入的去探討這個問題，把這個原因找出來。

這些年的修學，我們也是根據自己的經驗，看到許許多多同修的情況，對念佛持咒這樁事情比較明白一些了。那麼這個啟發，我個人還是在《太上感應篇》當中有一句話，這句話也非常重要，我們同學大家是有需要把它記錄起來，放在我們桌上。或者大家現在都會用電腦，你打字把它裱起來，掛在牆壁上，我們天天可以看到的，來提醒我們。這句話就是講：「夫心起於惡，惡雖未為，則凶神已隨之；或心起於善，善雖未為，吉神已隨之」，《感應篇》這兩句話給我們很大的一個啟示。夫心起於惡，就是我們起心動念，你這個念頭，不善的念頭、惡的念頭，損人利己、自私自利、貪瞋痴慢，這些念頭都是屬於惡念。這個惡念起來，我們這個身體、口的言語，還沒有去造這個惡業，這個念頭一動，凶神就跟隨著了，凶神已隨之。這個惡事還不要付諸行動去做，凶神就跟隨著了；或者你心起一個善念，這個善事還沒做，吉神已經跟隨著了。根據這兩段話，我們每一天起心動念，根據我們的善念惡念，我們一天當中起了一些惡念，有惡神跟著；也有起一些善念，吉神就跟隨著。如果能夠保持每一天都是善念，沒有惡念，時時刻刻吉神都跟隨著，凶神惡煞、冤親債主，他就不會來干擾，因為有吉神、善神護法，護持保護。

這個事情，我們在佛門一個很有名的公案，唐朝悟達國師是一個很具體的例子。悟達國師是十世高僧，到第十世他當了國師，皇帝送他一個沉香寶座，那個座椅可以說價值連城。皇帝送了他這個沉香寶座，他起了一念傲慢心，覺得自己非常了不起，一人之下，萬人之上，連皇帝都對他這麼恭敬。起了這一念心，護法神退掉了，他過去世的冤親債主進來了，附在他身上，長了個人面瘡，幾乎

要了命。後來還好，他的因緣好，遇到迦諾迦尊者來給他排解、化解，才保住了一條命，編了一本《慈悲三昧水懺》。這個是很具體一個公案、一個例子，說明《感應篇》講的這兩句話，是千真萬確的事實。

因此我們修學，特別學戒，印光祖師給我們講，凡是起心動念，不起一個惡念，都是善念，「諸戒均可圓持」，就是每一條戒，大乘戒、小乘戒都可以圓滿的受持，起心動念是一個關鍵。從這個地方我們就知道了，為什麼我們念佛還會有鬼神干擾？因為我們念佛當中有夾雜惡念，心裡不善，有不善的想法，貪瞋痴慢這些惡念，貪瞋痴慢疑、邪見，這些不好的念頭、不正確的念頭夾雜在裡面，因此破壞了念佛的功夫。所以我們看到很多念佛人，怎麼還會有鬼神來附身？這個跟經上講的就不對了。我們念佛應該是佛菩薩來附身，那就沒錯了；怎麼念到鬼來了，羅剎也來了，冤親債主都念來了，為什麼？他心裡不是純粹念佛，有夾雜這些惡念，而且這個惡念幾乎是最強的，念佛那個念頭非常薄弱的，因此就達不到經上講這個效果。所以關鍵在這個念，念佛、念咒，關鍵在那個念、念頭，你那個念頭不能夾雜不善的。《大悲咒》受持的人最多，很多人念《大悲咒》，念得也很有感應。但是根據《大悲心陀羅尼經》講，念這個咒不能心行不善，你念咒心行不善，容易感召惡神惡鬼。因此我們念佛也好，念咒也好，念經也好，都要淨念。

《大勢至菩薩念佛圓通章》教我們淨念相繼，我們現在還做不到純淨，先斷惡念，先把惡念斷掉。進一步善惡念都沒有，只有佛念，這個就是淨念了，這個是純淨的淨念。純淨的淨念念佛，真的就像經上講的，念一句阿彌陀佛能消滅八十億劫生死重罪。我們現在念佛，為什麼得不到這麼殊勝的效果？就是夾雜，有懷疑，信心不夠，因此達不到經上講的效果，這些道理我們都必須要明白。明

白之後，我們修行念佛功夫才會提升，對我們提升有幫助。如果大家常常讀誦《感應篇》，會修了，對我們念佛持咒這個功夫，幫助就非常之大。所以人睡前能念佛、持咒，有龍天護持，可以避免惡鬼惡神的侵擾。就是要淨念，如果夾雜，那就不行了。

下面解釋「甕形厭魅鬼：甕形表其肚子甚大，晚上人們睡眠時，會壓人的一種鬼神。」我在家的時候有這個經驗，曾經被壓過。我是中午睡午覺的時候被壓的，不是晚上，壓得四肢不能動彈，心裡非常恐慌，一直想喊、想叫、想要動，都動彈不得，叫也叫不出來。當時我就想到趕快念阿彌陀佛，念不出來，提不起來，就是被壓著，壓的心裡就愈慌，愈慌就愈動不了。第二個念頭覺得，阿彌陀佛念不出來，就改念觀音菩薩，也念不出來。後來不行，我就想到，不然就念地藏菩薩，剛起這個念頭，厭魅鬼就離開了。離開我就醒過來了，我曾經有這麼一個經驗。註解給我們講到這裡。

上一次我們也跟大家報告，這段註解有提到過人聖法，就是我們這段經文有一句「過人聖法」。註解給我們講，「過人聖法」，舉出「如三十七道品等」。三十七道品通大乘小乘，特別在小乘的修學，這個是必修的功課。三十七道品，第一個就是四念處，四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分，合起來三十七道品。上一次也跟大家學習到觀身不淨，這裡講「若說自己得不淨觀」。這個都是佛學的名詞術語，這些我們有時間，也有必要花一點時間來了解。了解之後，我們對於小乘修學的理論方法過程，大乘的修學理論方法，一乘的修學理論方法，有一個概略的認識理解，對於自己現前修行，我們該先從哪裡下手，就比較清楚了。因為每一個人的根器不一樣，煩惱習氣偏重在哪一方面也不盡相同，輕重也不一樣。因此學習佛法，佛在《金剛經》上也講了一句話，佛無定法可說，沒有一定的法，這個要看各人當前的情況來

定。

我們學習到不淨觀，四念處第一個，不淨觀，我們大概跟大家提一提，因為三十七道品第一個就是四念處。蕩益祖師也給我們講，四念處是佛法修學的總關。特別我們發心受戒持戒，如果不明白四念處修學的理論方法，那麼這個戒縱然在形式上持得很清淨，但是實質上得不到定，也開不了智慧，這是蕩益祖師在《寒笈集》給大家開示的。上一次跟大家提到小乘修學的一個過程，就是你從凡夫修行，要證個小乘阿羅漢果，那也不是很容易的事情。它的次第大概分五個階段，第一個階段就是資糧位；第二個階段加行位；第三個階段見道位，見道位就是證得須陀洹，就見道，還沒有證得須陀洹果之前，屬於資糧位跟加行位，證得須陀洹就見道；第四個是修習，就是修道位，見道而後修道，大乘小乘這個方面也有相同之處，大乘佛法講悟後起修，像《圓覺經》講的悟淨圓覺，悟了然後修，這是大乘佛法，悟就是見道，然後才能修道；第五個是究竟位，究竟位就是畢業了，證得阿羅漢果。

在資糧位又分三大類，第一類是五停心觀，第二類是別相念處，第三類總相念處。五停心觀就是我們發願學佛，心不安定，這個心心浮氣躁，煩惱控制不住，定不下來，先用這五種方法來調整，讓這個心猿意馬停止下來。五法也是看各人，你現在哪一方面的煩惱比較偏重，先修哪一個。第一個多貪，貪欲比較多的、比較強烈的，作不淨觀。這個貪，對象也有很多，這裡舉出兩個例子，一個是貪吃。吃肉，這個是一般人很難放得下的，就是吃肉。喜歡吃肉要作不淨觀，就是常常想到，豬雞鴨羊這些動物，牠居住的處所都不清潔的，牠們吃的東西飲食也是污穢的，動物宰殺之後血肉淋漓，蒼蠅一大堆。常常想這個不淨，自然對肉食就會產生厭離，就放下了，就不會去貪吃，去造這個殺業。不然那個念頭起來就貪吃了

，特別在海鮮、魚腥味的，我們在吃肉的時候都沒什麼感覺，因為天天在吃，好像這個味道愈腥就愈好。

以前我在家的時候吃肉，特別喜歡吃海鮮，還吃生魚片，以前在吃的時候都沒什麼感覺。但是我這種根器，豬鴨雞羊這些動物，魚類、海鮮類，以前也看過《安士全書》，教我們觀不淨，我還是觀不起來；聞到那個肉味、魚的味道就控制不住了，這個觀觀不起來。所以我這種根性比較差的，就很難了。像我大哥跟我小弟，他們在社會上，他們現在也沒出家，他們就吃素比我吃的早，這個我就不行。我這個根器，劣根性的，要強制執行，出家剃頭。大概師父也知道，我根器比較差，叫我跟日常法師學戒律，一下子一百八十度的大調整。一開始是非常非常不習慣，但是自己總覺得，出家既然要修行，總得咬緊牙關。所以我不吃肉是先放下，再看破的。放下就是強制執行，不能吃，而且晚上都不能吃。現在已經吃了二十幾年，再叫我去聞到那個味道，還是會引起過去那種吃肉的習氣。現在偶爾那個習氣起來，那個念頭還會動到：以前那個魚，用油去煎，煎得香香的，那個習氣還會起來。但是現在叫我真正去吃肉，吞不下去了，現在吃素吃久了，習慣吃素了，對吃肉食這部分變成會一種自然排斥，吃的不習慣。所以我們同學如果能夠先看破再放下是最好，就先觀，你觀的功夫要相當之深，自然會斷肉食。如果還觀不起來，我們隨事來禁止，先吃三淨肉，再吃花素，這樣慢慢提升。總是剛開始會很勉強，《了凡四訓》講的，開始就很勉強，但是到最後就很自然。

「又如美女，念其涕吐、大小便溺、經信等，種種不潔，則貪心自滅矣。」這個是講貪色這方面重的人，要作這樣的觀想，這個屬於不淨觀，對治貪心。因為貪心，總是你覺得是很美好才會去貪，如果不好，你就不會去貪了。

第二個，「多瞋作慈悲觀。凡遇不如意事，欲起瞋怒之念，而對於親怨，尤難平等待遇，須以生緣慈悲應付之，則隨在歡喜，瞋心自息矣。」這個是講脾氣比較大的，瞋恚心比較偏重的，常常一點不如意的事情就很容易發脾氣、很容易動怒，對於親跟怨就很難平等待遇，恩怨分得很清楚，如果我們這方面的煩惱比較重，要用慈悲觀來觀想。「須以生緣慈悲」，生緣就是對眾生一個愛心、憐憫心來應付、來對治，對治也是相當之不容易的，對治就要常常為對方想。一般講生緣慈這個境界還是相當高的，如果講愛緣慈這個一般人都會有，所謂惻隱之心，人皆有之，這種憐憫心、惻隱之心人都有。所以，一般可以把別人當作自己的子女一樣。有時候做父母的人，自己的子女再壞，天下無不是的父母，總是覺得再不好還是自己的子女，總會原諒他的。如果可以從這個地方去作觀，把這個觀念調整一下，把所有的人都當作自己的子女，慢慢就能夠調整過來了。修慈悲觀，理論方法還是必須深入，才能起作用，總是常常為別人想，常常去體諒別人，這樣瞋恚心慢慢就能夠淡化掉，「則隨在歡喜」，瞋恚心自然會息滅。這是講出用慈悲觀這種方法，這是方法的一種，當然其他還有很多種方法。只要這個方法對治我們瞋恚心有效果的，那都可以，就不一定用一個方法，其他方法有效也都可以用。

第三，「多散作數息觀」。多散就是心很散亂，妄念太多，掉舉。這個掉舉，身口意都會。比如說我們身體不動，嘴巴也不講話，心裡面妄念七上八下，這個叫心掉。有一些人就很愛講話，話講個不停，這個叫口掉。有一些人這個身體，他很喜歡動，我們現在叫做好動兒，有一些小孩子非常喜歡動，就像猴子一樣，一刻都停不下來，喜歡到處跑，你叫他來這裡坐著聽經，聽個五分鐘他就坐不住，他就喜歡出去外面走一走、動一動，這個叫身掉。掉就是七



上八下的，他定不下來。這種情況在現在這個社會也非常之多，非常多。特別在外國，這些小孩子心浮氣躁，身體都很好動，所以老師上課，他聽課也不專心。所以在一般學校上課，能夠上二十分鐘，學生有耐心聽，十五分、二十分這個就算不錯了。如果時間過長，他就聽不下去了，他沒有那個耐心。這個叫做散亂，心浮氣躁，心定不下來，心定不下來就學不到東西。世出世間法我們要學習，第一個心要定；心散亂，心不專心，這個就學不到東西。

多散的人要作數息觀，「數息之法，即將呼吸自一至十，周而復始，數出不數入」，數入就不數出。呼就算一、二、三、四到十，就是你數呼的話，就呼出去的氣才計數，吸進來的不計；如果數入，就是你吸氣的時候才計數，呼氣的時候不計。這個是眼觀鼻，鼻觀心，然後作數息觀，「則心雖散亂，自然漸定矣。」這個我們同學大家可以練習練習數息，數息也可以配合念佛，有一種方法叫數息念佛，跟著呼吸念佛。另外印光祖師教我們計數念佛，從一數到十，周而復始；如果不行，就到五、六到十；如果再記不住，三三四，一到三、四到六、七到十，這樣周而復始的數，這個叫計數念佛。這個都是幫助我們散亂心的。

在《太上感應篇》講，人能收攝浮氣，遇親則孝，遇善則果，遇到不如意的境界，他就比較不會發脾氣，不會起貪瞋痴。從這個地方我們就可以體會到，我們現在為什麼那麼容易生煩惱？就是這個心不定。心為什麼不定？心浮氣躁，心浮氣躁就容易發脾氣。因此我們要先修心，把這個心定下來，心定下來之後就心平氣和。心平氣和，你遇到一些不如意的境界，心就不會動怒，遇到善事你就能去做，遇到父母親就懂得去孝親。因此過去在我們中國，古時候讀書人不管在家出家，儒釋道三家都很注重修定。修定，你心定下來，把心浮氣躁降伏下來，你要學什麼東西才能學得成就。這個是

一種方法，這是作數息觀，我們現在用念佛的方法也可以，這個也是非常重要的。

第四，「多痴作因緣觀。因緣有十二，即惑業苦互相倚伏之謂」，這十二因緣。痴就是對於事實真相不明瞭。我們的苦從哪裡來？不知道，這個就是痴，要觀察因緣。「凡事均有因緣，方得生起。遠則為因，近則為緣。能知生死之原因結果，則心雖愚痴，必有開悟矣。」這個十二因緣，我們有時間，其實也有必要學習。四聖諦、十二因緣，小乘的修學方法，我們對小乘修學理論方法也有必要有個認識跟了解。這是小乘講生死的原因，你觀察這個因緣。我們現在在我們周圍每一天發生的事情都是因緣聚會，緣聚則生，緣散則滅。我們現在遭遇有苦有樂，無非是善惡因緣的一個聚散，聚就現這個現象出來，緣聚就現象，緣散就沒有了。所以，你常常觀察緣生緣滅，你會開悟的。「遠則為因，近則為緣」，這個可以就我們現實生活當中來觀察。從早到晚，我們仔細想一想，有哪一樁事情不是緣生緣滅？比如說諸位同學在這個時間，大家一起在網路上來學《五戒相經》，這個時候緣生了；時間到了，大家各忙各的，緣散了。你仔細去觀察，我們從早到晚，哪一樁事情不都是緣生緣滅嗎？不都是因緣生法嗎？從我們最近的，你推到遠的，這個就不難理解。過去現在未來，萬事萬物的生起，無非就是緣生緣滅。在這個當中我們能夠看破，你就會放下。為什麼？都是緣生緣滅，這一切你也抓不住它，你也沒有辦法去擁有它，你也佔有了，你也控制不了，它不斷的在變化，緣生緣滅。這個事實真相觀察清楚，你就會放下，放下你就自在，就開悟了。這是第四個，多痴作因緣觀。

第五，「多障作念佛觀。謂業障深者，如多昏睡，則觀應身三十二相；多惡念，則觀報身無畏智慧；多逆境，則觀法身空寂無為

，自可漸入無礙佳境。或作界地觀，謂一切事物皆，由地、水、火、風、空、識六大而成，亦得離我及我所有。此最初修行之法也。」這個念佛觀，這裡講的念佛也相當之廣泛，也是屬於廣義的。多障就是障礙比較多的，業障比較重的，這裡舉出三個例子。「如多昏睡，則觀應身三十二相」，就是精神比較提不起來的，昏沉蓋比較重的。昏沉跟掉舉，就是我們修定的兩個主要問題。昏睡，就是精神提不起來的，應該觀應身三十二相，就是把佛三十二相這個相好，你睜開眼睛就看莊嚴的佛像，閉著眼睛佛像還在眼前，就看。這樣看久了，昏睡這個業障就會排除了。

如果大家要修觀三十二相的，我建議我們同學可以採取我們道場過去印的。以前韓館長剛往生，我們淨老教授叫我去印一尊彩畫的。聽說這個畫像是以前蘇州靈巖山的畫像，佛的眼睛有微微睜開。好像是去年還是前年，我到台灣台東淨宗學會，他們裝這幅彩畫的佛像，用燈光一照非常莊嚴，非常的鮮明，你看這個就比較不會睡覺。我覺得台東淨宗學會這張，如果諸位同學需要，我們可以放在網站上，給大家去看看。因為這個佛像眼睛都有開開的，不是開得很大，你看了就比較不會睡覺。我們現在白玉的這個佛像，佛像的眼簾是下垂的，比較屬於入定像，眼簾下垂。這尊像適合用在持名念佛，因為持名念佛你不用看佛像，眼睛閉著可以念。如果你要觀像念佛，這尊就比較不適合，因為眼簾下垂，你本來就很想睡覺，看到佛眼睛閉起來，你本來就很想閉起來，你就達不到這個效果，所以我建議你看那一尊。所以韓館長往生，我們淨老教授叫我印一萬張，都沒有人請，銷路很不好。所以我到新加坡淨宗學會、到新加坡佛教居士林去給大家介紹觀像念佛，我說這一尊是觀像念佛最理想的。結果倉庫那些佛像，一下子就都被請光了，後來還要再印。觀這尊佛像我覺得不錯，這尊你可以多觀，可以破除昏沉蓋。

多惡念，就是雜念、心裡惡念控制不住，像《感應篇》講的，你起了個惡念，惡神就來了，很想不要起惡念，但是惡念偏偏起來。這個要觀佛的報身，佛的報身無畏智慧。觀佛的報身，你要把經上講的四無畏、佛的智慧，這些理論要明瞭，你才有辦法去觀，不然你觀，概念都沒有。如果多逆境，就觀法身空寂無為，逆境就是恐怖的境界，讓你身心不安的，你給它觀空。「法身空寂無為」，這樣講我們也搞不懂什麼叫空寂無為，如果用《金剛經》的經文來解釋，可能我們會比較清楚，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，這個就是觀法身空寂。這些都是幻化的，不是真實的，這樣可以漸入無礙佳境。

今天時間到了，我們就先學習到此地。五停心觀，我們下一次再給大家報告，因為這裡還有一段沒有講完。我們今天學習到此地，謝謝大家收看，祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。