

《五戒相經箋要》。佛陀教育網路學院的同學，大家好，阿彌陀佛！我們上一集與諸位同學學習到姪戒最後一段經文。經文，佛給我們講，佛有二身，一個是生身，一個是戒身。生身就是佛這個身體火化之後留下來的舍利，生身舍利，戒身就是佛傳授的戒法，佛在這段經文講到這些重要的話。

五戒，佛主要對出家比丘講，叫出家眾再去傳給在家眾。因此，我們出家眾不能說這個是在家五戒，我們就不要學了，我們經文很明顯看到，佛是對比丘講的。在家人受五戒，來請教出家眾，像我們現在道場，都有為人家傳授三皈五戒。我們給人家傳授三皈五戒，實在講我們就有義務跟責任，把三皈五戒的道理、修學的方法跟大家說明，這是一定需要的。在過去，我們舉辦三皈五戒也辦了很多年，很多人也受過五戒（受了三皈五戒），但是對於五戒的內容，就沒有進一步去了解。沒有了解，對於持戒，對於戒律的開遮持犯，到底自己有沒有持戒，還是犯了戒，什麼時候要開戒？什麼時候要遮戒、要預防？對這些都完全不了解。因此受了戒，頂多是一個形式上的，沒有實質上這種意義跟效果。我們這次有因緣在此地有比較長的時間可以安排來跟同學一起學習，這也是非常有必要的，因為我們道場常常為人傳授三皈五戒。特別出家同學一定要學習，你將來給人家傳授這個戒，要給人家說明，最起碼我們也要告訴他，你要看這些相關的書籍、經典，給他指示一個明確的修學資料，讓他知道從那裡來學習。

我們看看這個五戒，第一條是殺戒，第二條是盜戒，姪戒是在

第三條。前面殺戒跟盜戒，佛還沒有用生身跟戒身來做比喻，但是到姪戒這條，佛就用生身跟戒身來作個比較。他不是一開頭就以殺戒盜戒來作比較，是以第三條，也就是五戒當中的一條，第三條是當中的，以這條來做個比較，破壞戒身比破壞佛的生身舍利塔的罪過還要嚴重。破壞佛的舍利塔，舍利塔多高、多莊嚴？到梵天了，大梵天，我們眼睛都看不到的，這麼偉大莊嚴的舍利塔破壞了，佛說這個罪還尚可悔，尚且可以懺悔。但是如果虧損了佛的戒身，受罪就像伊羅龍王。這個意思也就是告訴我們，這個罪報比破塔要嚴重。祖師也給我們講，反過來講，你持戒的功德大過於造七寶塔的功德，七寶塔造到梵天那麼高，還不如持這個戒的功德，可見持這條戒，它的功德利益是多麼的殊勝。佛在此地給我們講戒身。

戒身就是法身，佛以戒、定、慧、解脫、解脫知見，這個叫五分法身。我們要恢復我們的法身，戒是第一個，也就是我們修學一個下手處，非常的重要。我們有了這個戒，我們修行才有本錢，不管我們學習講經說法，或者你要修行，或者要營福（修福），這個是基礎，這是本錢。沒有這個基礎，要修那一方面的，障礙都非常多，障礙重重，這是我們必須要明瞭的。我們現在如果發現我們學習過程當中障礙重重，有很多障礙，煩惱也降伏不住，貪瞋痴這些煩惱不斷的增長。心不明瞭，心不明瞭就是自己覺得自己很認真在修行、在用功，但是智慧不開，也不知道自己到底是修得對不對，也不知道自己對在那裡、錯在那裡，每一天這種心理狀態都是渾渾噩噩的度過，這個就叫心不明瞭。不知道自己修行的情況，這個就是戒根還沒有清淨，戒根不清淨，就是過去今生造的惡業沒有懺除乾淨。

戒根不清淨，我們修學過程必然產生這個現象。產生這個現象，疑惑就出現了，到最後信心就產生危機了。還沒有發現業障的時

候，好像也沒什麼事，好像也滿好的，但是一旦境界現前、業障現前就產生信心危機，疑惑就出現。這一類一定是跟我們業障、戒根不清淨有關。因此我們出家人，這是第一個要修的。但是現在我們出家人，實在講我們現在修都不知道要修這個，所修所學可以說跟自己應該要修的不相關，不知道哪是我們主要要修的，哪些事情是其次的，這個都疏忽掉了。比如說我們現在來做義工、來修福，這是補助我們修行的，持戒是正修，修福是助修，幫助我們持戒，你有正修，這些來幫助我們正修，這樣就對了。如果把你應該要學習、要修的拋在一邊，我們來修福，這還是以輪迴心造輪迴業，修得再好還是得人天福報，頂多人天福報。人一享福就迷惑顛倒，這是一定的。幾個人享福的時候，他會清醒過來？都是迷惑顛倒。迷惑顛倒必定又造業（又造惡業），惡業造多了，福報享盡了，就墮三惡道。這些事情，我們在家出家四眾弟子，學佛不能不明白，一定要清楚明瞭。這是講到戒身的重要性。你修福，你造七寶塔供養佛的舍利到梵天那麼大，不如持這個戒。佛這段經文給我們很大的一個提示，就是要我們重視戒的修學，不能只修福，不重視戒。如果你只修福，你塔造得再高、再大，疏忽掉戒，你造塔的功德也不如持戒這個功德，這是我們必須認識清楚的。

所以佛說這段經文非常非常重要。特別在婬戒這條，這條是最難持的一條戒，因此佛在這個地方話才講這麼重。意思就是我們能夠持不邪婬這個戒，比你去造七寶塔到梵天供養佛的舍利，福報還要大。那個福報跟你持這個戒不能相比，為什麼？你修福、造塔可以得人天福報，但是你持這個戒可以脫離三界六道，當然結果是不一樣的。所以佛才特別用這個來做比喻，也是告訴我們，持這個戒的功德利益在哪裡。但是這個戒是我們無始劫以來的習氣，是輪迴的根本，最不好持的，所以特別的提醒。不好持，我們這生學佛了

，不管在家出家，總希望我們能夠了生死出三界，這是大家共同的願望。我們念佛人希望往生淨土，往生淨土就了生死，我們希望達到這個目標。希望達到這個目標，我們就不能不重視這條戒的修持，一定要重視。

持這個戒要怎麼持？蕩益祖師講，佛制訂這個戒，他的總關鍵跟修觀是密不可分的，觀就是觀想。所以蕩益祖師在《寒笈集》也給我們開示，佛規定出家眾五年學戒，一出家五年專精戒律。專精戒律也不是只要求在表面上的搭衣持鉢，也不是只講求表面，不講求它的內容。不但戒律開遮持犯要明白，而且還要進一步的理解，這個戒是叫我們修什麼，我們修這個戒要達到什麼目的？這當中祖師就很慈悲給我們說破了，要修四念處，最急的、最迫切的，就是要修四念處。你四念處觀如果沒有修，光持戒，又變成人天福報。所以戒定慧三學是連貫的，它是相關的。所以你修這個戒的同時，一方面要修觀。我們持這個戒來幫助你修觀的，你修觀又回頭來幫助你持戒，它是相輔相成的。在教下講止觀，止觀也就是禪定。觀就是看破。止觀的原理，觀當中有止，止當中有觀，四念處就叫觀，四念處觀。如果你這個戒沒有四念處，等於有外表沒有內容。持戒有四念處，蕩益祖師給我們講，你這生可以證阿羅漢，還可以達到圓教十地菩薩，剋獲不難，可見得四念處觀多重要。這是祖師在語錄裡面特別特別強調的，特別提醒我們。

比如說我們現在持這條姪戒，我們現在也很想持，但是看到美色當前的時候，雖然這個身體沒去犯，但是總是會起心動念。你能不起心動念嗎？我們網路上的同學，大家可以做一個考驗。有的人說，我不會起心動念了，算不算？實在講，那個微細的念在動你自己不知道，等你發現的時候已經是大動了，你都控制不了。為什麼不知道？因為他平常沒有提起觀照的功夫，你觀察不到你自己的起

心動念，微細的起心動念。所以《太上感應篇》道家也講，道家要修仙，他對這個戒都要從心源處去戒。我們在《感應篇》看到老子兩句話，這兩句話含義太深了，我們粗心大意看過去，好像感覺沒什麼，但是你仔細去揣摩，很深的道理。他是從你起心，微微動一個念頭，那個時候你就要觀察到了。這個時候就要把這個念頭給它排除掉，這個叫從根本修。如果你沒有觀照的功夫，自己起心你自己也沒發覺，等到很明顯的時候，已經是到相當的一個程度了，發展到相當一個程度了。所以太上講「見他色美，起心私之」，見就是你眼睛、眼根一接觸一看到，微微的念頭一動就要馬上發覺到。但是你念頭微微一動，鬼神就已經記錄罪過了，不要你身體去犯、嘴巴去講，念頭一動，你看太上就記過了，可見得這個觀的重要性。因此我們持戒要持的好，觀不能不講求。

我們上一集跟同學學習到姪戒，廣化老法師舉出幾個歷史公案給我們大家做參考，就是守這個戒，它的福報實在是意想不到的殊勝；反過來講，不持這個戒，也有意想不到的災禍。但是要持這個戒很難，特別在現在這個時代。因此廣化老法師勸我們依《法華經·觀世音菩薩普門品》，至心念觀世音菩薩，求佛力加持，上一次我們就學習到這個地方。接下來，廣化老法師也舉出「四覺觀」，這就講到觀想。我們一方面求菩薩加持，一方面自己提醒自己，觀就是提醒自己，常常做這個觀想。下面就是要給我們講這個觀，我們看這個文。「四覺觀」，一二三四的四，就是有四方面讓我們去觀察，讓我們在觀察當中覺悟。「此觀成時，深知彼我同具陋質，是為隨境除貪方便門」。四覺觀這個觀想成就的時候，你就深深的知道彼我，彼就是別人，我就是我自己，同具陋質，陋質就是我們這個身體都是很醜陋的、不清淨的。這個是為隨境除貪方便門，這就是隨這個境界，我們常常去這樣觀想、觀照，排除貪欲的方便法

門。看到這個觀，我們可不能疏忽。過去我自己修學，很早就看過，但是就是粗心大意的看過，沒有細心深入的去作這個觀想，因此功夫也就不得力，遇到境界還是起心動念，還是不行。你一起心動念，太上給我們講，鬼神就記過了。

我們接著看下面這個文。「凡夫婬欲念，世世常遷徙。宿生為女時，見男便歡喜；今世得為男，又愛女人體。隨在覺其污，愛從何處起？」凡夫婬欲念，凡是凡夫就有婬欲的念頭。《圓覺經》佛給我們講，不管是胎生、卵生、濕生、化生，六道裡面的眾生，都以婬欲而正性命。我們六道眾生，這四種生命的形成，主要的因就是從婬欲所生的。我們這個身體怎麼來的？也是婬欲來的。我們在學習《沙彌律儀》，學習到這條戒，也看到弘贊律師的註解，我們這個身體怎麼來的？看到父母在交媾，自己動了婬念，就入胞胎了，自己控制不住。所以婬欲念是六道生死輪迴的根本，是這麼來的。你有生，就一定有死。其實我們人一出生，就被判死刑了，因為有生就有滅，無生就無滅。我們自己本來的面目是不生的，我們的法身是常住的，它本來就存在的，本來無生，當然它不會滅。我們現在看到有生滅是怎麼一回事？是緣生的。緣聚則生，緣散則滅。為什麼會有緣聚緣散？你起心動念了，在不生不滅當中妄見生滅。起心動念，婬欲念是最主要的一個因素，你這個身體就這麼來的。你現在再看看你的子孫，你的兒子孫子，不都是從婬欲生的嗎？這個叫緣，從這個緣生的。為什麼會有這個緣？因為有這個念頭，你動了這個念頭發展出來的。凡夫都有婬欲念，如果哪一個凡夫說沒有婬欲念，你不要聽他講，他自己有他自己不知道。除非他證得阿羅漢果了，他說他沒有婬欲念，這個我們可以相信。阿羅漢以下的他說沒有，只是輕重不同，一定有。這點我們要先認識清楚。

有婬欲念就世世常遷徙，被這個婬欲念，為什麼叫遷徙？就是

要六道輪迴。六道輪迴有時候做女的，有時候做男的，這個身就不一定了。這生投胎做男的，可能來生就變成女的；這生女的，來生又變成男的，六道輪迴改頭換面，這個相千變萬化、改頭換面，但是那個性是從來就沒變的，從來就沒動過。但是那個相千變萬化，就像我們看電視螢幕，電視螢光幕沒動也沒變，但是裡面那些現相，那些景象可多了，但是再怎麼變，螢幕還是沒變，我們本性就像螢幕一樣。所以，宿生為女時，見男便歡喜，宿生做女的時候，看到男的會生歡喜心。今世得為男，又愛女人體，今生做男的，看到女的又喜歡了。這是兩性很自然的一個反應，根源都是從姪欲心來的。隨在覺其污，愛從何處起？這個愛就是貪愛，跟仁愛、慈愛，意思不一樣，字一樣，意思不一樣，這裡講的愛是貪愛。為什麼會貪愛？因為不知道那是不清淨的，沒有去觀察那個不清淨的，只是看到好看的一面，這樣去動念頭。如果我們常常知道那個是污穢不淨，貪愛心就不會再生起來。這也是告訴我們，為什麼你會貪愛。

下面四覺觀就是一個方便法。「睡起生覺第一」，就是睡覺起來，你看到這個現象就要覺悟，這個第一條。「默想清晨睡起，兩眼朦朧，未經盥漱，此時滿口粘膩，舌黃堆積，甚是污穢。當念絕世嬌姿，縱具櫻桃美口，而脂粉未傅之先，其態亦當爾爾。」就剛睡覺起來還沒有打扮，還沒有盥洗，這個時候就沒那麼好看，這個是睡起生覺第一。

第二個，「醉後生覺第二：默想飲酒過度，五內翻騰，明晨忽然大嘔，盡吐腹中未消之物，餓犬嗅之，搖尾而退。當念佳人細酌，玉女輕飧，而杯盤狼藉之時，腹內亦當爾爾。」這是講喝酒醉之後，酒醉，吐。以前我在家的時候，也曾經喝過酒，酒量不好，有一次也吐了。我們也看到別人喝酒吐了，喝酒吐出來，你說那個味道好聞嗎？你看了都很噁心。這是告訴我們，美女如果喝了酒，醉

了吐出來，那個東西也是很髒的，你聞都不敢聞的。這是觀想喝酒醉的時候生起覺悟，第二個。

第三，「病時生覺第三：默想臥病以後，面目黧黑，形容枯槁，又或瘡癰腐潰，膿血交流，臭不可近。當念國色芳容，縱或年華少艾，而疾苦纏身之日，形狀亦當爾爾。」這是第三個觀想。講到這段，我想起二十年前，大概二十二年前，我出家第三年，在華藏圖書館。第一年、第二年住在佛陀教育基金會，第三年就到華藏圖書館。圖書館當時有一個居士，這個居士現在也往生了，姓周的女眾（周千鈴居士），已經也往生好幾年。她一個女兒就非常漂亮，她的女兒在台北市木柵讀世界新聞專科學校，現在改為世新大學，就是學新聞、廣播媒體這個科系的。當時讀大學大概二十出頭，在當時學校也被稱為校花，校花就是說在學校裡面算是很漂亮的女同學，當然追求的人也很多。後來畢業之後，在台北市有一個男眾，不是學佛的，我聽說他家好像在幫人家調整脊椎，骨折、斷的，他們有祖傳的方法，凡是治不好的他們都能治的，骨斷了或者骨頭碎了不需要開刀。當然他們有這種祖傳的技術，家庭經濟上也算相當不錯，就認識了周居士的女兒，雙方面也都訂婚了，還沒有結婚，訂婚了。

訂婚之後，有一次周居士的女兒身體不舒服，去醫院檢查發現子宮癌。子宮癌發現之後，他們就想去開刀，把整個子宮拿掉。但是對他未婚夫這方面，她自己覺得說沒有為他生兒女，她也覺得很不好，她想嘗試用一些中藥祕方治這個病。但是這個病到最後也無法治療，癌症就不斷的擴散。擴散到最後，人一生病，就像這裡講的面目黧黑，但是也沒有說黑到怎麼黑，就是病苦纏身，他未婚夫的父母就不要了。他們還沒有結婚就搬到他們家去住，訂婚就搬到他們家住，還沒有結婚就搬到他們家住。後來男方的父母看到她得



到這個病，他就不要了，要退婚，叫她回家，好讓他兒子另外找對象，叫她回家。周居士這方面說，已經訂婚就算你們的人了，人也住到你們家去了，她也不要。男方女方看到這個女兒病了，大家不要了。兩邊都不要，最後就來找我們，就找到我了，他們都不要，送給道場好了。後來我們說，還是要醫院看看，不然她那麼痛苦，癌症一發作痛得受不了，總是給她打嗎啡止痛止痛。就送在景美綜合醫院，離我們道場沒多遠一個醫院，就住在那個醫院，我們想在這裡比較近，要助念方便一點。

後來我去看她，真的是就像這段講的，才二十幾歲得到這個病，被這個病折磨得不成人形，當年那種美貌、花容月貌都不見了。他的未婚夫，當時就是拼死拼活的要追求，這時候有病他不要了，這個時候愛心也就沒有了。後來她母親就找我們去助念，所以我們就去助念了。往生之前非常痛苦，受的那個病苦折磨，讓人看到真是肝腸寸裂，真的那種痛苦慘叫聲，實在是慘不忍睹，二十幾歲這樣就往生了。所以講到這段，我是親自看到這麼一次的一個經驗。這個當然也非常多，如果大家要看，多去醫院走走看看就不難發現，人一病的時候，整個情況就不一樣。此地這個觀想就是教我們，你想一個人病的時候，他那個病態，你貪愛的心就起不來了。常常這樣觀想，會降伏我們貪愛之心；如果你不作這個觀想，那個貪愛心、無始劫的習氣控制不住。這是病時生覺第三。

下面我們再看，「見廁生覺第四：默想通衢大廁，屎尿停積，白蠟青蠅，處處繚繞。當念千嬌百媚之姿，任彼香湯浴體，龍麝熏身，而飲食消融之後，所化亦當爾爾。」這段是看到廁所，廁所我們每一天都要上的，甚至一天要上好幾次。但是現在這個廁所都很衛生，你也看不到什麼白蠟青蠅。通衢就是一條大水溝，這個在大陸現在還很多，在台灣，鄉下可能還有。但是我們小時候，一上廁

所就是白蠟青蠅，蒼蠅就飛到身上來了，有大便的地方蒼蠅最多，這是我們小時候也習慣了。我們現在都用那種西洋式的馬桶，一上廁所上完，水一沖，你看不到什麼白蠟青蠅，你都看不到。所以你要作這個觀想，上廁所不要去馬桶，去找最不衛生的地方，你一看，這個觀想就比較容易想的起來。現在大陸上還很多，特別在鄉下，我都去過好幾次。有的地方，連你站的地方都沒有的，你要上個大號要高空作業，沒辦法蹲的，蹲都沒辦法蹲的。你去看那個，這一觀就比較容易修了。觀想就是，你再美麗的人吃下去，她排出來還是臭的，不會變成香的，這個要觀。這就是說你再灑什麼香水，你外面香水怎麼灑，但是大小便排出來還是臭的。

以上這個四覺觀，就是讓我們從這個方便的法門修，對治我們貪欲之心。要修這條戒，要很多種方法同時並進的。特別是年輕人，體力好、精神好，不要吃太好，最好吃一些蘿蔔乾，比較不是很營養的，不要吃營養很高的。如果營養比較高的，像我現在年紀是需要，比較老了；年輕人不需要，不要吃那麼好。一天最好吃一餐，量也不要吃太多，保持肚子常常有一點餓餓的，比較沒有心情去想那些。如果你吃得好又睡得好，就是要吃不好、睡的少、努力的工作，這樣就沒有時間打妄想，這條戒就能夠持的好。這個配套的措施也要做，就是不要吃太營養的。因為我們現在很多居士不知道，特別是出家的男眾，供養他很多好的東西。如果像供養我這年紀比較大的、五六十的，比較有需要；年輕、二三十歲，你給他吃那麼好，他一天到晚在打妄想，那你不是愛護他，你是在害他。所以有一些要供養年輕人吃好的、營養的，我建議折合現金，可以提供我們來印經迴向給他，這個功德還比較大一點。不然你給他吃那麼好、睡那麼好、用那麼好，你說他能修行嗎？佛教我們以戒為師、以苦為師，所以要吃差一點。最理想的就是吃一個菜，就是一些鹹

菜，不太營養，這個年輕人他就沒有那種，生理上就比較平和他那種性衝動。現在為什麼年輕人控制不住？吃太好了。所以早上起來，我建議喝粥，蘿蔔乾、豆腐乳，你不要吃什麼cheese，還要講那些營養的，害死他了，更不要買什麼維他命、營養品，那更不要吃。吃的很清淡，人在這樣情況之下就不會作怪，為什麼不作怪？沒那個體力。凡是會作怪就是體力過剩，他又不幹活。如果要幹活也好，從早做到晚做得累乎乎的，他也不會打妄想。你說吃的好、住的好、又睡的好，又不幹活，他不作怪，誰才會作怪？

我們下面再看「九想觀」，前面是「四覺觀」。「九想觀」是從《安士全書》節錄出來，廣化老法師從《安士全書》節錄出來。我們看這個文：「九想觀，此觀成時，方悟身後無量淒慘，是為返終絕愛方便門。人想死亡日，欲火頓清涼。愚人若聞此，愁眉嘆不祥。究竟百年後，同入燼燬場。菩薩九想觀，苦海大津梁。」這個觀，你要觀成了才算，如果我們要觀沒有觀成就，還不及格。我們修這個觀成就的時候，方悟身後無量淒慘，悟就是覺悟，覺悟你這個身死了以後很淒慘的。是為返終絕愛方便門，返終，因為人都有一個階段性的終點站，人總要死的，你想到這個地方，貪愛心就生不起來了。所以人想死亡日，欲火頓清涼，一個人如果常常想到，我現在就要死了，你貪欲那個火頓然就清涼，就起不來了。為什麼？沒有那個心情了，你都要死了，你還有心情去想那些貪欲的事嗎？

我昨天聽開明說，我們這個新的往生堂，已經有一個年輕人來使用了，聽說是二十幾歲的一個年輕人，二十幾還是三十幾，三十四。昨天我去看的那個尼師往生，這個年輕人聽說還沒往生，這邊是金山寺的事情。福報算很大，這個往生堂剛剛蓋好就來使用，也是福報相當的殊勝。但是進到往生堂，就是人想死亡日，欲火頓清

涼，我們從往生堂經過，去看看，你就要想到，我們如果要死了，你還想這些嗎？這樣常常觀想，貪欲的火就能夠降低下來。但是如果你一忘記，沒有起這個觀想，欲火又生起來了。所以要時時刻刻提高警覺，作這個觀想。現在這個年輕人助念，對我們也很大的幫助，特別我們年輕的出家男眾，要去多助念。你去助念就想到這句，人想死亡日，欲火頓清涼，他都快死了，你去問問，他還會想這個嗎？肯定他沒有這個心情。這是教我們作這個觀想。

愚人若聞此，愁眉嘆不祥。愚人就是愚痴的人、沒有智慧的人，聽到這麼說他就愁眉苦臉，他說這個很不好，為什麼要去想那些？為什麼不想好的？要想那些幹什麼？就愁眉嘆不祥。但是你不想，事實還是這樣。究竟百年後，同入燼燬場。給你活到一百歲，百年以後，活到一百二，同樣都要死的。所以下面講，菩薩九想觀，苦海大津梁！菩薩教我們修這九個觀想，這是我們生死苦海的大津梁！大津梁就是我們超越苦海最大的一個工具。

第一個教我們想，「新死想第一：靜觀初死之人，正直仰臥，寒氣徹骨，一無所知。當念我貪財戀色之身，將來亦必如是，則婬心淡矣！」當念我貪財戀色之身，將來也是一樣。你靜觀，去看看剛死的人，他就躺在那裡，正直仰臥，寒氣徹骨，全身冰冷，一無所知，看到別人就要想到自己，我自己將來也是跟這個一樣。所以將來亦必如是，則婬心淡矣！人常常想到我自己有死的一天，常想到這個問題，婬心自然就淡化了。

好，今天時間到了，我們九想觀先學習到第一觀。下面，我們下一次再繼續來跟大家學習。謝謝大家收看，祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。