

《五戒相經箋要》。佛陀教育網路學院的同學，大家好，阿彌陀佛！我們上一集跟大家講到小乘修行證果的前方便，就是還沒有證得聖果之前所修的，也就是名詞術語講的資糧位。這個資糧，資是錢財，糧是糧食，在古代旅行，這是出門旅行不可缺少的。用資糧來比喻我們修行也是要預備資糧，以這個來比喻、來形容，我們講簡單一點，就是修行也要有本錢。也就是你修行要證果，事前（就是事先）你要具備什麼樣的條件，這樣才能順利的達到證得聖果這個目標。

上一次我們講到小乘修學第一個資糧位，第一個資糧位所講的內容就是五停心觀。五停心觀就是我們開始學習，比如說我們修戒，小乘的戒先從身口戒起，從這個地方先戒，從這裡開始的。我們現在大家學佛，多少都會修一點戒，多多少少。比如說五戒，有很多同修起碼，第一條就不殺生了，甚至有很多同學也吃素了。有的同學持的戒就更多，甚至住在道場，在道場遵守這些規約，這些都屬於戒，都屬於戒身口這兩方面。身口的戒，目的就是要達到我們心清淨的。我們剛剛學習，或者學習很長時間，身跟口戒了，但是心還是定不下來，心不能安定，有各方面的業障現前。在小乘裡面，他就是用五停心觀來調整，讓不安的心停止下來，所以資糧位就非常重要。五停心觀，實在講，不但佛法，世間法，說實在話，也是需要。一個人心極度的不安定、不安穩，你要從事世間的事業也有障礙，也不能成就。所以這個是通世出世法。

我們上一次講到第五個。第一個，多貪眾生修不淨觀；第二個，多瞋眾生修慈悲觀；第三個，多散眾生修數息觀；第四個，多痴

眾生修因緣觀；第五個，多障眾生作念佛觀。我們講到念佛。念佛也有大乘小乘不同，在小乘佛法，從小乘來講他念佛就是念本師釋迦牟尼佛，他不知道有十方諸佛。所以小乘教我們要知道，他念佛是念本師釋迦牟尼佛，大乘教才有講到十方三世一切諸佛，這一點我們要明白。我們中國佛教是大乘佛教的地區，因此大小乘都有，特別弘揚大乘佛法。因此講到念佛，大部分註解也都會引用大乘經典。在《四十二章經新疏》，季聖一居士就引用大乘經典。這裡講：「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。」我們上一次就是跟大家學習這一段。這一段，我們在《大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》，清朝灌頂大師註解裡面，也有註到這方面的，就是指我們念佛人。念佛人在念佛功夫還不得力之前，會出現兩種狀況，第一個就是善根發相，就是念佛身心得到輕安。輕就是很輕鬆；安，心裡非常安穩，晚上睡覺都做好夢、善的夢境，或者聞到異香，或者見到佛像、見到蓮花，身心很輕鬆安穩，智慧增長。就像《了凡四訓》講的，遇到很繁雜的事情，「或處冗沓而觸念皆通」，遇到再困難再繁雜的事情，一接觸馬上就通達了，智慧增長，煩惱很輕微。念佛如果有這樣的現象，就是屬於善根發相，這是好相。

另外一種剛好是相反，叫業障發相。業障發相就是此地講，第一個昏沉；第二個多惡念，惡念就是掉舉，心裡妄念紛飛，惡念特別多，要停停不下來；第三個，見到恐怖的境界，讓你整個身心陷入極端的恐懼，不得安穩。此地列出這三種，多障就是障礙很多。在《念佛圓通章疏鈔》裡面，灌頂大師再給我們舉出兩種，第四種是病事障，就是身體突然就生病了，病得很厲害、很嚴重。第五種是事務牽纏，就是很多人事會來給你干擾，人事環境、物質環境影

響你修行、來干擾，讓你心不得安定。這些現象我們都要明白，我們在修行過程當中也會有這兩種情況。我們看到很多同修，可能包括自己在內，大部分我們修行，業障發相的佔大多數，善根發相的就很少數，大部分業障發相的，非常之多，業障發相不外乎這幾大類。

此地講的昏沉，這個是多昏睡。我們也常遇到很多同修來問這個問題，他不修行、不念佛，他就精神好得很，一坐下來精神就提不起來，就昏昏沉沉的想睡覺，眼睛怎麼睜也睜不開。這是一種業障之相，因為昏睡也是業障比較重，屬於昏沉蓋。應該觀佛的應身三十二相，就是眼睛常常看莊嚴的佛像。上一次跟大家介紹彩畫的佛像，下一次我再請網路的同學，把莊嚴的佛像放在網站上，提供給各位同學來作觀像念佛用。你常常看佛像，眼睛睜開，看到莊嚴的佛像在眼前；眼睛閉著，還是莊嚴的佛像在目前。常常觀三十二相，能夠幫助我們破除昏沉蓋，這是一個方式，這個就是念佛。另外拜佛也是一個方法，人身體有在運動就比較不會昏沉，眼睛看莊嚴的佛像，身體禮拜莊嚴的佛像。或者現在我們淨老教授提倡繞佛，就是一面念佛，一面繞佛，身體有在動就比較好。大部分昏沉蓋是止靜的時候、坐下來的時候，這個時候昏沉蓋就來了；如果身體在活動就比較不會昏沉。所以繞佛、拜佛、看佛，這是調整我們昏沉蓋的一個方法。這個可以根據各人的情況，自己做個調整。

多惡念，跟昏沉剛好是兩種不同的類型業障。惡念、妄念非常多，我們一般講掉舉，心好像被吊起來、被舉起來，妄念紛飛，坐在那裡全身不對勁。這個就要觀報身佛無畏智慧，要常常觀想報身佛。報身佛，我們多讀經，特別大家如果讀《無量壽經》，或者讀《觀無量壽佛經》。《觀無量壽佛經》十六觀都是可以幫助我們作觀、觀想的，這裡是舉出觀報身無畏智慧。大家如果多惡念，就是

你把它換一個對象，去念經上講的極樂世界依報正報的莊嚴。這個在《無量壽經》、在《觀無量壽佛經》、《彌陀經》也都有講到，《無量壽經》是講的比較詳細。如果你多念四十八願、多念《無量壽經》，對治多惡念會有很大的幫助。多惡念，根據我個人經驗，大概《大乘無量壽經》你最少要念兩百部以上，惡念慢慢就會減少了；如果你念到六百部，惡念大概可以減掉一半以上，不會像以前那麼厲害；如果持續誦個三千部，大概這些惡念可以擺平了。這個是觀報身無畏智慧一個最具體、最好的方法，讀誦大乘經典，特別是《無量壽經》，或者《觀無量壽經》，如果沒有時間的，念《彌陀經》也可以。念經，我們精神專一、專注，妄念起來的時候不要理會，不斷的專注在經文上。念熟悉了，自自然然就轉成觀想經上所說的境界，就轉移過來了。惡念也不要刻意的去斷，它自然就沒有了。

多逆境，逆就是很多不順，特別是恐懼，或者晚上多做惡夢的。我們白天晚上逆境很多，很多事情有形的、無形的來干擾，讓我們身心感到恐懼不安。這方面的業障，就必須觀法身空寂無為。法身空寂無為怎麼觀？用《金剛經》四句偈去觀是比較具體，也比較容易記得。《金剛經》有一首偈：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」就是把這些逆境、恐懼的境界，都用這個偈，你不斷去觀，不管好的境界、不好的境界，所有一切有為法，就像作夢一樣，如夢、如幻、如泡、如影、如露、如電，常常去作這樣的觀想，自然可以漸入佳境。

下面講：「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。」界地觀，界就是整個世界，地就是我們整個大地，所有的精神、物質這些事物。我們整個世界有情無情的，我們看到的這一切，皆由地水

火風空識六大而成。從我們自己身體觀起，從我們自己一身，你再展開到外面、到別人，整個宇宙都是什麼？地水火風空識而合成的。我們這個身體頭腦骨髓，我們整個身體這個體積是屬於地大，歸地大，地大就是它是堅固性的，它有體積的。我們身體的血液，我們吐痰、流鼻涕、眼淚、大小便，都歸水大，水是有潤濕性的，這個都歸水大。第三，火大，就是我們身體有溫度，溫度就歸火大。第四，風，就是我們呼吸、動作，都屬於風大，歸風大。第五個是空，空就是虛空，你沒有虛空，怎麼能夠容得下這些萬物？第五個就是虛空，就是空大。第六個是識大，這個識就是指我們精神的，我們精神部分。前面地水火風空，我們可以給它說是物質方面的，色這方面，色法，《心經》講色，色就是物質，識就是精神。色受想行識，色就是地水火風空，這是色法，受想行識叫心法。這個識，我們有八個識，眼、耳、鼻、舌、身、意、末那識、阿賴耶識。我們整個身心宇宙，就是這個六大合成的，每一大都有它的歸屬。

我們常常作界地觀有什麼好處？「亦得離我及我所有」，你常常這樣觀，也可以放下我執。我就是從我們自己本身這個身見先放下，知道這個身不是我。我們現在迷惑，第一個就是身見，認為這個身是我，我就是這個身，我們現在的迷惑，這是最粗的一層，認為這個身是我。我所有就是我們身外之物，我們身體以外的，那是我所有的。我們都會有這個執著，凡夫都會有這個執著，有一個我，有我所有的。這個身是我，我身體以外的，哪些東西是我所有的？我的房子、我的汽車、我的錢財、我的家親眷屬，這些都是屬於我所有。佛給我們講，我們這個觀念是錯誤的，是迷惑的，不是真實的，是虛妄的。佛給我們講出這個事實真相，說這個一切當中沒有我，也沒有我所有的。佛這個說法，目的就是破除我們的執著。我們現在問題就是出在執著，如果不執著，什麼問題都解決了，問

題出在執著。執著怎麼來的？就是這個錯誤的見解，見解上的迷惑；思惑是思想上的迷惑。你的見解，就是你的看法；思想，就是你的想法，迷惑了，錯了。迷惑就生煩惱，生煩惱就造業，造業就感受苦的果報，惑業苦就這麼來的。

人為什麼會自私自利？因為執著我，以及我所有的，私心就起來了。私心起來，就為了自私自利，他就不管別人了，所作所為都是不合理的、錯誤的這些行為，因此就造成不好的果報。這些不好的果報，就是我們現在常講的災難。受災殃，受苦難，原因就是這麼來的，這是根本的原因。我們修行沒有別的，就是看破，了解事實真相，了解之後，把執著放下。我們修行無非就是這樣而已，破執著而已。我們現在為什麼堅固的執著、放不下？因為對這個事實真相，真的我們迷的太久了，一下子醒悟不過來。所以必須要修行，要有一段長時間的修行，所謂一門深入，長時薰修，這樣我們才能慢慢的醒悟過來。這是給我們講，或者作界地觀，我們常常這樣觀想。這個在《大方廣圓覺經》裡面，也有講到這個修行方法，就是觀想我們這個身體都是歸四大。你常常這樣想，自自然然你的身見就放下了，我們修行要在這個地方用功，要明理，這個非常重要。

破身見第一個要明理，如果不明理，你修的都叫無謂的苦行、無益的苦行，就是你修那個苦行得不到利益，這個佛不贊成，不贊成修這種無益的苦行。佛教我們，你修苦行要以苦為師去修苦行，這個苦行對你是有幫助的，能幫助你看破放下的，幫助你斷煩惱的，這個苦行佛就讚歎。如果沒有利益的苦行，佛就不讚歎，佛不贊成。所以我們佛門裡面，大家也都聽說過燃香、燃指、燃臂（燃手臂），這些我們都要明白它真正的含義。不然我們就照這樣去燃，你就能證果嗎？你就沒有煩惱了嗎？你就得解脫了嗎？如果不明道

理，印光祖師在《文鈔》給我們講，他說你整個身體都燒成灰了，也沒有用。為什麼沒有用？他那個執著還是在，這個身體燒成灰了，再換一個身體繼續執著，問題不能解決，沒用。所以作觀，在我們佛法修學是最關鍵的一個課程。上面提出五停心觀就是小乘，實在講我們修大乘，如果不是像六祖那種上上根的，這些也都用得上。特別我們念佛法門，如果我們懂得五停心觀的修學，對我們念佛得功夫成片、一心不亂，一定有很大的幫助。我們現在念佛人，功夫為什麼不得力？最重要還是不懂得去轉變自己的錯誤觀念；或者聽經他沒有聽的圓融，就是把這些話聽死了，所謂聽死了就是死在言下。聽講經說法，法師講的言語，死在言語之下，所謂死在言語之下就是不懂得活用、不會活用，他聽的是死的，這就有障礙了。

昨天上午，四川有兩位女居士來找我，大概也六十出頭。其中有一位，她的先生去年剛過世，六十三歲往生的，肝癌轉骨癌，去年往生的；往生的時候也是很苦，往生的時候他們有幫他助念。昨天她給我講，她說她常常夢到他先生。她提出七個問題問我，其中有一個問題她問我，她先生是不是往生了。我說，往生是肯定往生，毫無疑問的，每一個人都會往生。我們學佛的人都知道，人不會死，不是死了，是往生，這裡死了，又往其他地方去生了。往生大家都會往生，問題是你往生到哪裡。所以我就給他講，我說你問這個問題，應該是問我，是不是往生到西方極樂世界，但是你後面沒有寫西方極樂世界這個目的，只有寫往生。一般如果要問問題，應該要怎麼問？要問你這個家親眷屬現在不知道他往生到哪裡，這樣問就比較清楚。如果問是不是往生，肯定往生的，大家都會往生，這個還有疑問嗎？這個就沒有問題了，一定都會往生的。問題是往生到哪裡去，這個就是大問題了，他現在去了哪裡。

這個問題，我們讀《地藏菩薩本願經》，看到光目女、婆羅門

女，婆羅門女問覺華定自在王如來，她母親現在往生到哪裡去、到哪個世界去，她很想知道她現在在哪裡，現在情況怎麼樣。光目女問阿羅漢也是這樣的，她母親在生都是造惡業、不信三寶，不相信佛法，不知道她現在往生到什麼地方去了，現在情況不知道怎麼樣，很想知道她母親的下落。所以，阿羅漢才入定去幫她找，結果發現她母親墮在地獄，受極大苦。所以往生這個事情，六道都是往生的地方，六道以外四聖法界，四聖法界以外一真法界，十方諸佛都有世界，到底往生到哪一個世界。她常常夢到她先生，問我這些問題。我說，這個問題，你大概是要問你先生有沒有往生極樂世界。我說，這個我也不知道，但是根據你常常夢到他的這個情況，肯定他不是往生到西方，往生到西方，你不會再夢到他。在六道裡面，也不是往生到人天善道，如果往生到人天善道，你也不會夢到他，他肯定在鬼道的成分比較多，在惡道。我就建議她，這個方面你要多了解，一定要讀《地藏菩薩本願經》，因為這方面的，《地藏菩薩本願經》講的最清楚。《地藏菩薩本願經》，你想要見你的家親眷屬落在哪一道，也有這個修行方法，你一定要學這個經，才能滿你的願。

她就給我講，現在都是聽同修講，一句佛號念到底就好了，還要念《地藏經》幹什麼？我說沒錯，如果你沒有問題，一句佛號就好了，你現在給我問了七個問題。其中你要問你的家人去哪裡，《無量壽經》也沒有講這方面的，《觀無量壽經》也沒有講這方面的，《彌陀經》也沒有講這方面的，只有《地藏菩薩本願經》有講這個問題，你不讀這個經，那怎麼辦？我再給他進一步說明，我說，修念佛法門要具足三個條件，信願行。你如果只有念佛，信心不夠，你願不切，念佛不能往生，跟阿彌陀佛結結緣。我們現在看到大多數念佛的人，你問他幾個人想往生？我看幾乎都不想去西方的。



為什麼不想去西方？一生病他就不想去了。沒有生病的時候，嘴裡都說要去西方；一生病就怕死了，就不想死了，要趕快找醫生治好，希望多活幾年，希望活個二、三百歲。他這個世間還放不下，你說他發的那個願，是真的想去西方嗎？

藕益祖師在《彌陀經要解》給我們解釋得很清楚，能不能往生，關鍵在信願之有無，你有沒有真信切願。沒有真信切願，祖師也講了，你這個佛號念到風吹不入、雨打不濕，如銀牆銅壁一樣，也沒有得生的道理。為什麼？你不願意去，你沒有意願要往生極樂世界，阿彌陀佛那個手二十四小時在那邊等著，他很歡迎，我們不願意去，他也沒辦法，就這麼簡單。你真想去，真願意去，你就相應了，雖然現在這個身體壽命還有，還沒有往生，你時時刻刻就在西方極樂世界七寶池，在那邊遊覽了。如果那個願沒有發起來，為什麼發不起來？牽掛這個世間，貪戀這個世間，放不下。我就給她講，我說，如果你真的信願行具足，一句佛號就夠了，甚至一部《彌陀經》都不需要。你真信切願就要去淨土了，你一句佛號，一念相應一念佛，念念相應念念佛，真的其他統統可以不用，放下了，一句佛號成佛有餘。如果你沒有具足信願行，只是嘴巴念佛，我就給她講，弘一大師勸我們，淨宗道侶要兼持誦《地藏經》，《地藏經》就很重要了。因為你沒有信願，要去極樂世界你去不了，去不了就還在六道；在六道，地藏菩薩就很重要，你可不能不要，不要就墮三惡道。

所以現在我們淨宗很多同修，聽淨老和尚講經，他聽的不開竅。我們自己反省反省，我們是不是信願行都具足了，真的老實念佛了，真的這個世界都放下了？你都絲毫沒有留戀牽掛了，那可以，你就不需要了，不需要夾雜。如果還牽掛這個、牽掛那個，像昨天那個居士，問了七個問題，你說她需不需要？她需要，因為她問題

沒解決，她心裡有疑惑。淨土的修行，祕訣就是不懷疑、不夾雜、不間斷；還有懷疑，還有夾雜，還有間斷，你這個不能說不要，這是真的。所以我們現在跟大家講這些開示，都要看對象的，也要看時機的，講話也是活用的，也不是死板的，要因人、因時、因地而有所不同，你這樣才能對症下藥。所以這個居士這個時候，她就是需要《地藏經》這部經，來解除她的疑惑、她的問題。她說：聽人家講，一句佛號念到底就好了。我說：是，那你現在就去念到底，你就不用來問我這些問題。大家想是不是這樣？你還要問這些問題，表示你有這些疑惑在，你這個問題沒有解決。沒有解決，你要找解決你現前這些疑問的理論方法，幫助你排解掉。你這個問題排解之後，你再去老實念佛，就沒障礙了。是不是這樣？

所以，過去蓮池大師講，在一個豐年的時候，粗糙的五穀雜糧沒有人要。豐年，大家都吃得很豐富，吃得非常好，很粗糙的五穀雜糧，人家就看不起眼了。如果在一個饑年，就是鬧饑荒的時候，五穀雜糧可重要了，維持生命的，沒有那個你命就沒有了。所以蓮池大師在《地藏經》的序文講，把《地藏經》比喻作荒年的五穀雜糧。我們現在是末法時期，是荒年，荒年都沒得吃，你有五穀雜糧趕快填飽肚子，先把肚子填飽了，先讓生命維持下來，你才能做其他的事情。如果你肚子沒填飽，都快餓死了，手裡抱著一個金鋼鑽，抱著那個金鋼鑽就活活餓死。就好像我們抱著大乘經教、大乘佛法，就像金鋼鑽一樣，但是肚子空空的，餓的都快死了，五穀雜糧你不要，就是抱著金鋼鑽活活餓死，得不到受用，這個我們要懂。所以我們修行，這個觀很重要。五停心它也是有單修的、有複修的，有順序修的、選擇修的，這些都要明白。我們不要說別的，我們一個人，你早上起來的心情跟中午就不一樣，中午的心情跟下午又不一樣，下午的心情跟晚上又不一樣，你不調行嗎？你不調就有障礙

；障礙，你心就定不下來，定不下來，你就功夫不能成就。我在此地跟大家講這些，都是經驗談。

好，五停心觀我們就簡單介紹到這裡。下面再簡單介紹資糧位第二種：「別相念處，即緣苦諦境，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我是也。」這個是別相，別就是各別的。這個念處是什麼？就是四念處，就是緣苦諦境，苦諦境就是我們這個環境是苦的。緣就是根據我們這個苦的環境，來起這個觀想、觀照。第一個觀身不淨，第二個是觀受是苦，第三觀心無常，第四個觀法無我，這個叫別相念處。

第三，「總相念處，即緣苦諦境，觀身不淨，則受心法三者，亦皆不淨；乃至觀法無我，則身受心三者，亦皆無我是也。」這個是總相念處。總相也是根據苦諦境。觀身不淨，觀受也是不淨，觀心也是不淨，觀法也是不淨。你觀受是苦，觀身也是苦，觀心也是苦，觀法也是苦。你觀心無常，觀身也是無常，觀受也是無常，觀法也是無常。觀法無我，觀心也無我，觀受也是無我，觀身也是無我，這個叫總相處念。

下面一段我們把它念完：「前之五停心觀，要在降伏五種煩惱，故可謂止。此之總別相念處，要在啟發根本智慧，故可謂觀。以上三位，皆出世必須之資本糧食，故名資糧也。又名三賢位者，謂此三位是賢人之所修也。」這個是給我們講，五停心觀主要在降伏我們五種煩惱，就是貪、瞋、痴、散亂、多障這五種煩惱，這個是五停心觀的作用。總相念處跟別相念處，是在啟發我們根本的智慧，是啟發智慧。所以總別相念處可以說是觀，五停心也可以作止。但是我們一定要知道止觀的原理，我們淨老教授在講《還源觀》也講得很清楚，常常講：即止之觀，即觀之止，止當中有觀，觀當中有止。我們這樣來學習，你才會活學活用。不然止就是止，觀就是

觀，不懂得它們之間互相的關係。其實止當中也有觀，觀當中也有止，只是說我們下手的時候先從哪一方面下手，這個各人根器也是不一樣，所以這個都是要調的。因此佛有十種通號，其中有一個叫調御丈夫，我們修行沒有別的，就是調御，御是降伏，調是調整，我們隨時要調整、要降伏，這樣我們修行才會有所成就。如果不懂得這些原理，修了很久的時間，功夫都用上去了，但是沒效果，得不到效果，這個就變成無益的苦行，這佛就不讚歎了。

好，今天時間到了，因為講到這個經文，有關這些佛學的名詞術語，也是簡單跟大家提出一個報告，讓我們對這些基本的佛學名詞術語，它的名相，它的道理，以及我們修行的方法，有個概念，這樣可以幫助我們念佛功夫得力。今天我們就學習到此地，謝謝大家收看。祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。