

戒如大地——佛教在家者的戒律训练

目 录

一. 为什么持戒	2
二. 如何持戒	4
三. 戒的净化如何进行	5
四. 什么是戒	6
五. 什么是戒的语音和语义	6
六. 什么是戒的特征、作用、现状、直接原因	6
七. 戒的种类	7
八. 持戒的最基本功德是什么	13
九. 持戒的外在和内在的升华是什么	13

一. 为什么持戒

1. 为什么持戒

若无基本戒，在外世间无以安身立命；在内世间不足以使心清净调柔。如此，作为一位追寻真理，解脱自他烦恼的人士，持戒就成为首要之务。

《长部·涅槃》中云：“由戒生定，由定生慧，由慧得解脱。”

《清净道论》云：“由戒清净则心清净，由心清净则见清净，乃至至于度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净，智见清净究竟解脱。”

因被烦恼污染的心决定不会有通达成就禅定、内观慧的机会。

《瑜伽部》云：“持狗戒者或成为狗、或堕地狱，就是讲说了佛陀对于一个道外行者学修狗的行为，却希望因此解脱的邪见之呵斥。”

2. 戒之答疑

有人提出道德规范等来自于其生活的社会、历史的观点来否认道德的绝对性和永恒性，这在佛教中其实也被认为是可以的，因为佛陀和圣弟子们认为道德等是相对的和约定俗成的。于是有人因此否定戒等之遵守，认为持戒并无作用。而这又是佛陀和圣弟子们所呵责的，因为戒虽是相对的，但并非没有作用。佛教认为：只有人、天善趣有情，才有望在此生解脱。如果一个人否认戒之作用，去作与四恶趣相应的言行，这个人的心也必成为四恶趣众生之心，于是失去解脱之可能；并会由于如畜生、如鬼等心而趋向四恶趣，去领受他（或她）自己所造的悲惨果报。

佛教之戒是与人、天身份相应的道德规范，它最眼前的果报是可以保证我们平静、快乐地生活于人道，最圆满的果报是可以协助我们在此生究竟解脱。因为如此种种原因，我们应该认真的持戒。持戒是佛教修学的基础。

二. 如何持戒

具体持戒与日常生活言行是不能分开的，那怎么作呢？

核心是心意一法，即说正念正知于自己的日常言行等。

《瑜伽部》经载，佛陀对尊者阿难说：“正念正知导致守护六根，守护六根导致戒律仪。”

所以当我们行为或言语之际，应有清醒的意念，这样心意就成为自己言行的保护者，自然而然生起如《小部·经集》中佛陀所说的“诚实、无私、忍耐、自制”四项美德。

《小部·法句·双品》所云：“诸法意先导，意主意造作，若以污染意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足……，若人清净意，或语或行业，是则乐随彼，如影不离形。”一旦心意具备清醒，其人就必会规范相应其人道身份的戒，道德的生活就会变成生命的一部分，这也就是正确的持戒心要。

《藏外·弥兰陀王所问经》中载有阿罗汉龙军比丘的“念”之演述，正念就如王宫门前的卫士——御其恶者于宫外，导其善者入宫内。同样，我们如果正念其身、心，也自然会明了什么是不符合人、天身份的言行而拒绝，什么又是符合的应实行；于是戒行将被谨慎且认真地遵行。充分地正念锻炼导致戒律仪，为内心的完美建立一坚实之基础。

大师阿姜·曼说：持守心意一戒，由此使言行谨慎，并导向心的清净、专注等语；往昔的时代，佛陀也曾如此告诫儿子罗侯罗尊者。

三. 戒的净化如何进行

净化戒律当知悔过重新。那怎样的所作所语之后才需要净化呢？

凡那些违反戒制的言行在行者身上不同程度的真实发生之后——当净化。

简言之，即污染其心的不良行为发生后要净化。犯戒者如是犯了不利他人的言行，那净化前必先弥补对他人造成的伤害；如果只是自身的，则直接净化即可。

具体净化应蹲踞或跪坐佛像前、又或向僧伽住方，合十忆念所作、所语之不良，誓愿今后不作，如此再三；后随念佛陀、正法、僧伽三宝功德，令己有惭愧心，并在今后常具此惭愧心，既是净化之方式。净化之意义实在于净化其心，由净其心方始净其言行与活命第八(生活方式)。此者净化要诚实而作，真正有所保证的行者的净化才会被自己所接受，否则就只是徒有其表的形式。故行者应努力保持正念、精进不懈、在乎自己的言行、常怀惭愧和谨慎的处事态度，则将修持日进、获得心之恬静和喜悦，此等既是与佛陀之戒法身同在。

四. 什么是戒

《清静道论》云：即离杀生、偷盗、非梵行、妄语、恶口、两舌、绮语七恶业道，或完成事师、共处等义务行的瑜伽行者之思（意志）、心所（成就）、律仪、不违犯的法。

五. 什么是戒的语音和语义

语音“尸罗”(Sila)，义即戒行。为什么称为戒行呢？即确持、保持一切善法之义。

六. 什么是戒的特征、作用、现状、直接原因

1. 戒之特征是戒行，即持戒之人必善保持一切善法。

2. 戒之作用是摧破诸不良的言行等，以成就诸善法。

3. 戒之现状是清静，即持戒之人的身、语和生活方式必然清静。如果一个人的行为现状不清静，那么其人所谓的具戒也必是虚假的，作为修持者便当远离。这是对于一个人的观察可得知晓的。

4. 戒之直接原因是惭愧。“惭”是自知羞耻，“愧”是畏惧自身对他人的恶行，这也是人、天善趣之所以能存在的原因。所以常怀惭愧之人必具戒，犯戒也会及时悔过重新，此为行者必具之德。佛陀亦曾如此开示，见《瑜伽部》。

七. 戒的种类

戒分为出家戒和在家戒。出家戒此不论，受戒者须依止三师七证剃度和亲近教师学习五年等等；此处论在家戒，在家戒分：六无间戒、根本五戒、梵行五戒、梵行八戒、梵行十戒、应学法六大类。

1. 什么是六无间戒？

说犯此者不悔过必堕阿鼻地狱；即悔过，也在今生无望证解脱果，以彼罪大恶极，自、他力无法救。

① 恶心杀父。

② 恶心杀母。

③ 恶心杀圣果证者。

④ 恶心分裂合和僧团（如举不实怪论、谬论、道外论、辱骂长老、上座，引起僧团分裂；或以名、利等诱使僧团不和，乃至分裂等等）。

⑤ 追随道外人士，恣意攻击佛教；或偷盗佛教三藏伪称道外法；或以道外法伪编佛经、论；或偷盗毗奈耶传承至道外流派等等。

⑥ 往昔佛陀在世时为恶心出佛陀身血，今佛陀四大身已灭，故无此戒。但可以另戒补，即：无知、恶心谤佛陀、辟支佛陀、阿罗汉、乃至预流向等无智、无德、非圆满、不良、未究竟等等。

不过此条无间戒经过净化是还有可能今生解脱的。

2. 什么是根本五戒？

这是佛教居士遵守的：

① 杀生戒

重犯为杀人。

至于杀生物（如大到牛羊，小到鸡鸭）等也应该尽量避免。

意外为过失杀人或动物。

自卫时误杀，不犯。

特殊者中：教唆他人杀和用诅咒类皆为重犯；劝人死，或以邪见为人说燃指、刺血供佛皆为重犯；自杀者为重犯。

② 偷盗戒

非己之物，强夺、巧取、暗取等使为己有。

意外为误取，发现后应交还原主；不可能的当布施与己无关系之人；如发现了仍据为己有即是犯。

借他人之物在约定时限外不还是犯。如极亲善的亲戚和朋友之物，虽取无犯。以不分彼此故，己曾默许，不必拘束。

③ 邪淫戒

这主要是指婚姻关系外的性关系和婚外情。

夫妻配偶外的性行为，强迫、骗诱他人的性行为等皆重犯。

特殊者如同性恋等重犯。

④ 妄语戒

未证者自言己已证阿罗汉果乃至预流果及种种未证之三摩地，甚或自言为佛陀等为重犯。

又有对人作无根据的诽谤、恶言，在人与人之间搬弄是非，挑起不和；以种种语言毁伤、无凭之嘲讽、讥笑他人，令人生起烦恼等等；又或对人说谎、恐吓、欺骗等。

特殊的妄语为增上慢，即行人获证三摩地明觉误以为解脱果而说。佛陀制为可以谅解，但今后应谨慎言语，此则不是妄语重犯。又行人实证三摩地或初果等时不甚起慢心，他人不坚持问或不是为证明于法义而轻率言说己已证、所成所证者是为轻犯。

⑤ 酒戒

凡不良麻醉品、酒精类之使用或饮用引起失控等，重犯。未醉者中犯或轻犯。《小部·经集》载佛陀语“酒使人迷醉，迷醉使人犯罪”，在此即使不犯罪也难免轻忽言行，给自他带来问题。

生病用药时如必须和酒，可也；但服药酒壮身则轻犯。

3. 什么是梵行五戒

除根本五戒中邪淫一戒变为严格之独身梵行戒，其余四戒相同。今论梵行戒，余戒参前。梵行戒即行者要拒绝任何方式之性行为，禁欲、独身而处。

4. 什么是梵行八戒？

即梵行五戒加以下三戒：

① 不卧高广大床，意指单人床。古时尚有云床具限离地八指等，今已开许。

② 不涂香、不饰等戒是不使用化妆品、护肤品、首饰等等用品，但可以用肥皂等。

③ 过午不食戒，指太阳过中天二指量即不食饮（约中午一点为时限，包括饭食、果汁、牛奶、茶叶，过此时限皆不食用），除白开水、服药、因病、事不适于饥者等。

此八戒，愿意或者有可能的在家人可在每月初八、十五、二十三、二十九（或三十）四个在家者布萨日受持；勤勇并有条件之在家者也可终生守持，或在数月、数年中发愿守持，是为可赞。

5. 什么是梵行十戒？

即八戒加以下二戒：

① 不视听歌舞，此者现包括电影、电视、闲杂小说、跳舞、歌唱等娱乐放逸之活动。又，在四布萨日所持八戒中不涂香、不饰与此合为一戒。

② 不触金银，此者包括不使用货币、不蓄存货币。此事在家人极难终生守持，也不要求守持，但有行者愿持也可以，一般可在四布萨日。如终生守持，则如出家未具足戒（沙弥戒），《中部》载迦叶佛陀时其在家弟子陶工终生持此十戒，为三世佛陀所赞。

6. 什么是应学法？

应学法包括戒制外的可作和不可作，极为广大，今略论数项：

① 尊敬比丘，见比丘行礼；与比丘共坐取蹲踞或跪坐，不用脚对着比丘；如有问题，当先思考好再简洁发问；不对比丘作怪论、嘲讽；言行自护，不使比丘觉有不好的表现。

② 尊敬于法，即听、问佛法时听、问者要脱鞋，并取低座，尽量不打破说法；另未听懂之法不可胡解，不知当知不知事。

③ 女性在家者应知，不可单独与比丘共处，此对其比丘是犯重戒，至少旁边要有一个七岁以上的男性在家行者伴坐。

《长部·涅槃》中载，佛陀入灭前告诫阿难尊者：尽量回避与女性交往，不能回避则当不语，不能不语则当谨慎自心。此者实非女性之过错，乃某些比丘其心尚未调伏，有失误之可能，故如此作。

④ 正确的职业。佛陀告诫在家行者不作不良职业，如：酒店、歌舞场所、妓院、刽子手、投机者、杀畜者、收税员等等。总之，使心污染之职业应尽快回避。

⑤ 良好的生活环境。尽量安排清静、整洁之起居环境，尽量避免与不良言行者和持道外异见者频繁交往，不与烦恼且执著者交往。常与禅者共处，有利修道。

⑥ 四威仪（行、住、坐、卧）要念念分明，使之端正、不放逸、不懈怠。又如《纯真经》所云守护根门、警觉精进、饮食知量等。

⑦ 尊重道外宗教人士，不要因宗见不同便恣意、非客观地攻击、辱骂、诽谤、嘲讽；不要把自派宗教强加于给他人，造成争论。须知：无论如何，他派宗教其目的也是在追求永恒之真理，并向于善。只是他们没有发现我们之道路，但就其本意也是好的。有些宗教的人士也获得了许多外在和内在之成就，故没有必要贬低他派人士。《小部·法句》云：“征服己者，世间最胜”。

⑧ 避免迷信等法，不作占卜、天象、咒术、说鬼神、附身等事，见《长部·梵网》。

如是，行者明晓于此，更应使之实行。在日常当量力布施、慈善助人，并忆念佛陀、正法、僧伽之善德，使心合于道。

八. 持戒的最基本功德是什么

《长部·涅槃》中载佛陀在巴连弗城外教导居士们，持戒有五德成就：

1. 得大名誉。
2. 得有惭、有愧、正信、精进、多闻、正念、智慧之七圣法财宝。
3. 持戒者在亲近僧团等清净人士住处时不会羞惭却步。
4. 持戒者在临终不昏昧苦恼。
5. 持戒者可由其心清净，死后得以往生善趣六天中。

九. 持戒的外在和内在的升华是什么

1. 持戒的外在升华是什么？

行者由于持戒增加了心之清净，渴仰于具足戒之守持，是外在之升华。这样的行者当前往缅甸等具足戒之地区，归敬僧团，依比丘键度规定离家出家，接受剃度，亲近和尚（亲教师）五年，受持终生二百二十七项比丘戒，三衣一钵、日中一食、少欲知足而修梵行，成为佛陀直系之后人、圣僧伽之一员，毕生追寻究竟涅槃之果证。

2. 持戒的内在升华是什么？

行者在持戒使心清净的基础上，努力于维巴沙那禅之研究与修持，求证道与果，是内在之升华。他（或她）应用静坐或行走的方式使心观察身蕴的某处（如：呼吸时腹部的起伏），进而深入观察受蕴、想蕴、

行蕴、识蕴此起彼伏的现象，全面把握身心五蕴的自相，以从中发现身心五蕴无常、苦、无我的共相，放下对五蕴之执取，亲证四谛，究竟获证涅槃，现生成为无学阿罗汉；或他专注五取蕴中某相，证达名为“阿帕那”的色界安止定，后出定作观，见身、心之起伏生灭，如此反复出定、入定，最后明见五蕴三特性（无常、苦、无我），放下执著，亲证涅槃。以上二者：前者慧解脱，后者定解脱；获证者现生斩杀无明、烦恼之贼，成为世间应供，并在此色身分解时入证无余涅槃，与佛陀同住永恒安乐之中。

能实行和求证以上这些。那在不远处，其人将看到法之光明。故行者当身体力行，这至少可以保证守持清净者在人、天善趣。但真正的行者应心向此生涅槃，以其善业趋向永恒。

不放逸是不死的道路，放逸是死亡的道路。

不放逸的人不死，放逸的人犹如早已死去。

——佛陀

如果此文有功德,愿回向给人世间的苦难之人,愿他们早日能离苦得乐。

（这是我前几年根据南传佛教戒律编撰的南传佛教在家居士戒律本。这个十分重要,正如所说戒如大地,是成就解脱之基础。

dhiti 2006-2-17)