



# 戒行與禪定

## 戒是學佛的基礎

戒是學佛的基礎。由戒生定，因定發慧。不能設想，一個沒有戒行的人，能在淨業上獲得成就。「佛滅度後，以戒為師」，檢驗學修實踐的準則，首先要看是否嚴持淨戒。因此經中說，犯戒便是取銷比丘資格，縱使榮膺人王封號，也無補於破戒。

戒律可分為三大類：一、律儀式，重點在於止惡，如不殺、不盜等。二、攝善法戒，重點在於修善，如力行六度、四攝等。三、饒益有情戒，重點在於利他，如救死扶傷等。戒律中從行住坐臥、語默動靜、應接事物，乃至利益國家人民，都有詳盡的規定，具見「四分律」等，這裏限於主題範圍，未能作詳細介紹。但應當指出，有關戒律的行持，都須受「正見」的指導，無論大綱細目無不以斷除我執為指歸，所謂「饒益有情，利樂眾生」均與斷我執、破無明有關。對人佈施實際上是對自己除貪，對人謙和也就是對自己息嗔，依此類推。而「正見」由於通過持戒的實踐使認識有所提高，理明信深，堅定有力。在這一點上說，持上戒也可說是修見。其次，凡關於妨礙修定的貪慾障緣等，戒律也斟酌損益，作了具體而縝密的防範和對治。如「過午不食」，既限制了對飲食的追求，又減輕了睡眠的重濁、惡夢的頻現，其

台北：中山北濱六段二二號二層天華出版事業股份有限公司

海峽：海峽書山堂22和申門路新加坡

武備：金日味街二十號永味大夏二層管理書局

百嶺：海濱街五十五號華聯大夏六層管理書局

新加坡：二三四號B1 康平路文書局

香港：北角英皇道三三〇號亞將大夏正對面管理書局

聯誼會：

示，雜費民情。

三十五萬言，十六開本附田三冊，或可謂佛學二十天，美金三

蔡惠明

有益於修定調身調心，自不待言。還有戒律有開、遮、持、犯，對不同因緣條件酌情處理。如酒是遮戒，因酒能迷性，導致犯戒，故作遮止。又如為正義而戰，除暴殺敵，戒律上就允許「開」。只有犯殺、盜、淫妄根本戒，得波羅夷罪，不可懺悔。佛制還規定僧團可以「自恣」、「羯磨」的方式，對持戒進行評議，可見戒條能因地制宜，因時制宜，在不違反原則的前提下作必要的修改。例如比丘戒中的乞食與不經手錢財的規定，不符合我國國情，實際上無法做到，為什麼一定要墨守「空文」呢？當然，根據戒律的精神，因時因地制宜地修訂戒規，需要經過縝密的討論，取得一致的意見，不能隨便或草率。

修持戒行，不論五戒、八戒、十戒、菩薩戒，乃至沙彌（尼）戒、比丘（尼）戒，都是使惡法斷、善法生，身心由粗重而調柔，由雜亂而純一，減低消耗，翕聚精神，如護眼目，如披甲冑，實質上就是修定。以「正見」為指南，「戒行」為資糧，就能正確而穩妥地踏上修定的途徑。

## 修習止觀的方法

「定」就是禪定，佛教中有靜慮、等持、三摩地等不同名稱

，指的是意念集中，不沉不掉，攝心專注的心理活動，是奇異功能——神通的源泉。「定」又可分「止」與「觀」。「止」是盡可能地止息妄想分別，希望以一念代萬念，達到「心一境性」的境地。「觀」則所盡可能地運用觀照工夫，要求從道理上達到「心一境性」的境地。依照佛教觀點，修定的目的是在持戒基礎上集中意念對治煩惱並從而顯發本性智慧。如果僅僅停留在「止」的階段，對煩惱所起的作用只能是暫時的調伏。習氣潛在，觸境遇緣，必然再現。所以在得「止」之後，更須再接再厲，依「止」起「觀」，進一步針對我執無明，尋根究底，追個水落石出，以期破除實執，證入空性，獲得本末智慧。這就是利用有分別的心，去取得無分別智，再以無分別智使用有分別心。

依「止」起「觀」是就實證的次第而言的，如果沒有得到真正的「止」，就不可能得到真正的「觀」。止觀是可交互使用的。一般說來，「掉舉」（妄想紛飛的）可以多修「止」。「昏沉」（易入昏惰的）可以多修「觀」。但在交錯發生時也可以改換修法，總之，要隨順機宜，不能固定不變。

止、觀所緣有種種不同。如「小止觀」中修「止」有意守鼻端、臍下等處，或數出入息，或持名念佛等。至於修「觀」，如對治貪慾，可修「不淨觀」。對治嗔恚，可修「慈愍觀」。對治散亂，可修數息觀。但無論修「止」作「觀」，都不可忘失「緣起無我」的正見。要知道離開這「緣起無我」的鐵杖，想要攀登「解惑顯真」的高峯，是會感到不得力的。

修定很自然地會得到妄念止息，身心調適，輕安自在喜樂逾常的境界。在定中會有帶快感的痛、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀的異樣觸覺。這時不必在意或執着，任它自生自滅。如果着意追求，貪戀清淨，就會捨本逐末，離道愈遠。這是必須加以注意的。因為我們修「止」的目的，並非為求輕安喜樂，而是要破我執無明。得「止」之後，不是放棄分別思維，而是要運用分別思維針對煩惱，起修「觀」行。同樣，觀的進程，大體上也與「止」相同，要由粗到細，由外及內，由外絕攀緣漸至內伏散動。其時煩惱習氣還會此伏彼起，就須及時覺照，使之寂靜再寂靜。與

「止」所不同的，在於以思維分別力就所觀察的意境進行如理如量的抉擇。由此而產生較「止」更有增進的身心輕安，達成「心一境性」。先是「觀」因「止」的力量排除妄想雜念，進行集中而有力的思維活動，繼而「止」因「觀」力，更能起到高度集中，抑制妄想雜念的效能。到功夫純熟，即止即觀，即觀即止，止觀雙運，定慧等持，就能使心理影響生理，達到身心調伏輕安。

### 關於靜坐修定

初學修定，可以試用靜坐的方法。定真居士編寫的「靜坐入門」，對此作了詳盡而有系統的介紹，希望參照學坐。靜坐的姿勢，是把右足墊在左腿下，左足放在右腿上（這叫做單跏趺，若是雙跏趺，再把右足從下板上，擱在左腿上。靜坐不拘單、雙跏趺都可以的。）左手放在右手上，手掌心向上安疊於小腿上，將身前後搖動數次，吐出濁氣數口，由鼻吸入新鮮空氣。頭要自然正直，忌僵硬。閉眼，合唇，舌舐上顎，鼻正對肚臍，肩部放鬆下垂勿聳起，背勿靠壁，或依靠於他物之上，以免妨礙血液流通。臀部墊高一二寸，腎囊勿使壓住，解鬆褲帶與領扣，以寬適為宜。天氣冷時，腿部要蓋上毯子，以免關節受風寒。

靜坐修定可分三步實行：一、數息。鼻中的一呼一吸叫「息」。靜坐入手的功夫就是調息，呼吸須細長深遠，用意引至臍下，出入綿綿，忌迫切或有聲。息調順後便可數息。「法觀經」說：「佛法初門，即數息觀，以世間人皆貪着身，未能於身守意，心多散亂，故佛法初門，教修數息觀。」初入坐時可數自己的呼吸，呼吸一次就計個數，從一數到十，數完了再從一數去。二、係心臍下。經過相當時間的數息之後，思慮漸趨恬靜，這時可放下數息，將注意力集中於臍下小腹，眼雖閉着，但目光要內視小腹。「小止觀」中「釋禪波羅密法門」指出：「若係心臍下，臍是氣海，係心在臍能除衆病」。其原因是注意臍下，深長細遠的呼吸，不但有強肺健身的功能，而且具有寧靜神經的作用。「小止觀」還說：「下着安心（指係心臍下），令息微微然，息調則衆患不生，其心易定。」這時心息相依，存心於聽信的出入，但

不是有聲可聽，一有聲，息就粗浮，所以必須耐心潛神地輕輕微微傾聽若存若亡的息，愈微愈靜。二、凝息。靜坐注意臍下，使心息相依，倘心息不忘，就不能入定。心息相依，經過一段時期，心便凝然。「小止觀」說：「但凝其心，息諸亂想，即是修止，名凝心止。」怎樣凝心呢？只須應用一個呆字，一呆呆住，什麼都不思量，這就是凝心。漸漸地不覺有手，不覺有身，並不覺有我，但見聞仍然了了，這是定相初現，從此進入心息兩忘的境界，就是入定。入定是功夫純熟後自然達到的，切勿存心求定。因為一有求定心，就不能得定，而且反因求定的一念，引起其他的妄念，實質上這求定的一念，就是妄念。

在靜坐時調息念佛，是一個善巧的方法。就是在靜坐時，心中跟隨自己鼻端的呼吸，來默念「阿彌陀佛」名號。可在吸時念「阿彌」，呼時念「陀佛」。或呼時念「阿彌」，吸時念「陀佛」。念時的快慢，要隨呼吸的長短，但以不急不緩，聽其自然為宜。這樣在坐中萬緣放心，安心默念，由呼吸出入的自然規律，佛號也就隨之念念不斷，心息相依。經過持久練習，心相愈來愈靜，氣息也若存若亡，而一句佛號仍綿綿密密，不散亂、不昏沉，漸漸證入無念、無不念的境地。「坐禪三昧經說：「菩薩坐禪，不念一切，惟念一佛，即得三昧。」這樣的靜坐念佛，不但能使妄想消落，正念現前，同時因調息的作用，又能使氣血流暢，體力輕健。此外，也可用數息念佛的方法（即一呼一吸，念佛號，隨默數一，連續數至十，再從一起。）可隨各人的情況相一句宜而行。

唐飛錫大師在所著「念佛三昧寶王論」中說：「世上之人，多以寶玉、水晶、金剛、菩提、木棍為數珠矣。吾則以出入息為念珠焉。稱佛名號，隨之於息，有大恃怙，安懼於息不還屬後世者哉！余行住坐臥，常用此珠，縱令昏昧，含佛而寢，覺即續之。」這正是關於調息念佛的寶貴開示。

古德有詩云：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟碎為塵，一念淨心成正覺。」靜坐入定確是轉迷成覺，得定開慧的一門不可缺少的功夫。

（完）

（上接第41頁「在家菩薩戒本」釋義）

現在，交通發達，四十里只不過一小時可達，故較以往便捷多了，即使超過四十里，亦可前往聽法。然為適應現代人生活方式，各講經說法師，多定於夜間行之；以利從事公務等各種職業佛弟子於下班後前往聽法。

〔講法處〕：

「講法」就是講經說法，講法者不一定為出家長老高德比丘、比丘尼，若優婆塞、優婆夷中的長者、先宿講法，亦應前往聽法。

教授敲打法器、唱念偈誦、學做佛事，亦屬「講法」的範圍，可前往聽取、學習。

聽法的目的在親近善知識，聽受法要，依法而行。若不往聽法，對經義不明，所行恐難如法。不如法行即為盲行，易生舛誤，甚至而為邪魔外道。故受戒了的優婆塞、優婆夷應勤於聽法。

【旨意】：

親近善知識，聽受經法要義，有利修行，早成道業，故佛制此戒。若犯此戒，其所得罪惡，如第一輕戒者然。

### 受僧用物戒第九

若優婆塞、優婆夷受持戒已，受招提僧臥具床坐，是優婆塞、優婆夷得失意罪，不起、墮落；不淨、有作。

▲註釋：

〔招提僧〕：

「招提」是梵文 *Caturdeśa* —「招門提舍」的簡稱。義譯則是「四方」。四方僧就叫「招提僧」。四方僧的施物，為招提僧物。四方僧的住處，為招提僧坊。

〔受招提僧臥具床坐〕：

首先要解釋這個「受」字，這「受」字很重要。「受」有「取藏」的意思。如周禮春官司干記說：「既舞則受之。」又「受」字有「用」的意思，如呂氏春秋贊能上說：「舜得臯陶而舜受之。」

（未完）