



# 11

## 持守清淨的戒行

### 依止戒律來禪修

雖說禪修所修的是「定」，但要持戒才能生定，《楞嚴經》說：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」這意思是說我們想要攝心必須先持戒，如果沒有持戒就不能攝心，所以說攝心方名為「戒」，非攝心就不名為「戒」；能持戒清淨，才能生定。而禪修時心一散亂，不能攝心就無法得定。所以，修習禪定一定要先持守清淨的戒行，戒學清淨是定學的方便。

「三皈五戒」是所有戒律的基礎，以佛、法、僧為師，我們於行、住、坐、臥中都要依止戒律，安住於戒法中，才不會因違犯戒律而產生憂悔、妄想、苦惱，而被煩惱反噬自己。依止戒律，才不會變成邪魔外道的眷屬，甚至生起傷害眾生的念頭。

尤其禪修最忌諱和他人比較誰的功夫純熟，而盲修瞎練，產生種種顛倒妄想，以為自己已經證果，若無戒律來規範，後果將不堪設想。而戒律有防非止惡的功用，可增上禪定的修學，故稱為「增上戒學」。

因此，禪修不是要趕快修完，或是急著證果，而是要持守戒律，先持戒清淨。而戒律就從三皈、五戒開始持守，乃至持守菩薩戒，不論是大乘、小乘的戒律基礎都是共通的。清淨戒行就是要緊守我們的皈依，皈依就是戒，皈依就是你的信仰，同時也是一種承諾。釋迦牟尼佛、觀世音菩薩、地藏王菩薩、大勢至菩薩都是如此，修行皆從皈依開始，以至於盡形壽、獻身命持守菩薩戒，行菩薩道。



## 以慈悲心來禪修

除了持戒清淨莊嚴，世間所有的善良美德，我們都應該尊重。善行可以豐富生命，豐富佛法流傳世間的資糧。戒律是世間的善良美德，包含敦倫盡分、護生、環保等。美德、良言、善行等等好的作為，都可以與禪修相應。

因此，當我們禪修時，更要敦倫盡分，並且尊重、惜福、節儉，這是出家人的本分。此外，還要對眾生起慈悲心，這是禪修的立場與心態。如果我們做不到，就要心生懺悔，懺悔自己還不知道或尚無法完成，然後盡全力地奉行。

佛陀說戒與四無量心為平等福業，屬於戒善；而如果慈、悲、喜、捨之心能與定心相應，就能擴展成四無量心，將小我的一己之心擴大，跨過自我的設限，而能擴及十方一切眾生，這是以慈悲心來修習禪定，所以，禪修也能看到最深層的菩提心。

我們要將心靜下來，將禪修一點一滴、一沙一塵的功德，都迴向世間。所以，禪修時你的心是無限寬廣的，那即是四無量心，也是四弘誓願，但是現前的一念一定要把握住。

