

由持戒與懺悔接通禪修優化練習

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、學習佛教禪修的二大基礎：持戒與懺悔

1. 佛教禪修既非空中樓閣，亦非僅止於切割出來的單一技術操作。
2. 學佛，尤其在佛法出家，主軸在於學戒、定、慧：依戒而得定，依定而開發修所成的智慧。
3. 持戒，以及懺悔，可共構為佛教禪修的基礎。

二、持戒之意義與作用：

1. 持戒，即受持佛陀所制的戒 (*śīla*) 律 (*vi-naya*)，從而成為戒行清淨 (*pari-śuddha-śīlatā*) 的修為。
2. 持戒，可帶出三大方面，即「三聚淨戒」(*tri-vidhāni śīlāni*)，包括「攝律儀戒」(*saṃ-vara-śīla*)、「攝善法戒」(*kuśala-dharma-saṃ-grāhaka-śīla*)、「饒益有情戒」(*sattvārtha-kriyā-śīla*; *sattvānu-graha-śīla*)。
3. 「律儀」(*saṃ-vara*)，防護、攝護、禁制，其字根為 \sqrt{vr} (5U) (*vr̥ṇoti*; *vr̥ṇute*)，覆蓋、圍繞、遮蔽。「攝律儀戒」，捨斷諸惡，涵攝或者在家學佛、或者出家學佛所應具備的規範，藉以形成防護的作用，以免遭受惡劣事蹟或罪業的侵襲而造成破口以至於飄蕩或沈溺在濁惡的世間。
4. 「攝善法戒」，以修一切善法為戒者。
5. 「饒益有情戒」，又稱「攝眾生戒」，以饒益一切眾生為戒者；其基本理念，例如，根據《維摩詰所說經》：「奉戒清淨，攝諸毀禁」。¹
6. 持戒的作用：如果欠缺持戒的心態，幾乎一直處於被刺激、攪動，在攀緣、追逐，而奔波在充斥著煩惱、牽掛、浮躁、焦慮、患得患失、心神不寧的流程或漩渦。反之，如果重視道德、品格、氣節、戒律，並且確實身體力行，即能相當程度地脫離平庸攪擾的狀態，培養調御的能力，處於安適的心境，進而有能力專心於進階的修煉。

三、懺悔之意義與作用：

1. 懺悔之「懺」，為 *kṣama* (陽性) 或 *kṣamā* (陰性) 之音譯詞，由動詞字根 $\sqrt{kṣam}$ 而來的名詞。 $\sqrt{kṣam}$ (1U) (*kṣamati*, *kṣamate*)：安忍、忍耐、安受、容忍、堪忍、寬恕。其過去被動分詞，*kṣānta*。其陰性名詞，*kṣānti*，音譯為羼提。其使役形 *kṣamayati* 或 *kṣāmayate*：請求寬恕、請求寬容、請求包容。懺悔之「悔」，為其意譯詞，表示悔過。
2. 再者，根據寂天 (Śāntideva)，《入菩提行論》(*The Bodhicaryāvatāra*) · 第二品〈懺悔品〉(*Pāpa-deśanā*)，懺悔一詞，可呼應於梵文之 *pāpa-deśana*，以及 *ā-patti-deśana* 或 *ā-patti-prati-deśana*。² \sqrt{dis} (6P) (*disati*)：指出、指示、指陳、顯示、發露、悔過、懺悔。其中性名詞，*deśana*；陰性名詞，*deśanā*；意思為坦然指出過錯、陳述偏差，藉以請求諒解，進而得以落實後續的改正的努力。而如此坦然指出的過錯，包括 *pāpa* (n.)，惡行、違犯、惱害、罪過、邪惡；以及 *ā-patti* (f.)，違犯、毀犯、罪過、墮落。
3. 總之，經由正確的「懺悔」，坦誠面對過錯，請求諒解與寬容，進而以平穩的心態，積極地推進在正道的行持，藉以排除障礙，以及促成戒、定、慧的道業。

四、進行懺悔之要務：

1. 正確認識懺悔的意思，以及正確理解懺悔之作用。
2. 就所要懺悔的所作所為，形成與生起真實的懺悔心。懺悔，並非由於他人逼迫地加諸自己，而是自己形成主動的體認，以及積極地面對。
3. 學習、認識、與理解一個適合的懺悔程序或懺悔儀軌。³
4. 獨自進行或共同參與一個適合的懺悔程序或懺悔儀軌。
5. 懺悔之後，努力不再造做惡業。
6. 懺悔之後，衡量情境因緣，對於正在惡業困境的其它人或任何眾生，施加關懷、協助。不拿著惡業或罪業——不論有無事實根據——去輕蔑、欺壓、攻擊其它人或任何眾生。對於任何眾生，學習發起慈心與悲心。
7. 懺悔之後，重視與努力持戒，並且積極在禪修與智慧的道業行進。