
◎ 佛陀給我們的四種生活指導

在佛陀向阿難及與會大眾宣講偏重慧學的如來密因後，又請了廿五位修行者報告自己如何因定生慧修習證得圓通，其後佛陀因阿難啟請而宣講戒律，也就是四清淨明誨。

「世尊！此諸眾生，去佛漸遠，邪師說法，如恆河沙，欲攝其心，入三摩地，云何令其安立道場，遠諸魔事，於菩提心，得無退屈？」這是阿難代眾生啟請的緣由。佛陀的回答中，點出了三無漏學的修學：「所謂攝心為戒，因戒生定，因定發慧。」所謂「攝心」，是將心從貪瞋痴中，收攝回來，然後在生活中，自然表現出合宜的舉止。

「阿難！汝問攝心，我今先說入三摩地，修學妙門，求菩薩道，要先持此四種律儀……。」四種律儀，就是戒律中的四根本戒：不淫、不殺、不偷、不妄語。

不淫戒

「若諸世界六道眾生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧，本出塵勞；淫心不除，塵不可出。」一般的經論，都以「不殺生戒」為首，但因為《楞嚴經》的主旨，在使眾生能脫離生死，得證菩提。所以，佛陀在本經對戒律的指導中，以持守「不淫戒」為最先的指導。

對於淫，一般人直接想到的就是男女的情色；但是淫，還可以指的是一般人對「我」的愛與對「我所」的愛。對「我所」的愛，其實只是表相；更內在的主宰者其實是對「自我」的愛。世間人，有的醉心於男女的情色，有的忙碌於名利的增長，這些都是自我的別相。我所愛，有些是非常微細的，有的人於修行過程中，因有一些超凡的體驗，而對自己產生了肯定，卻對生命有了更隱微的執著。因此，對任何境界，不管是外在的或內在的，如果產生貪愛執著，便可以說是生起了淫心。

不殺戒

在此處，戒殺重於心，不但身不做殺生的行為，心中也不起殺念。「汝負我命，我還汝債；以是因緣，經百千劫，常在生死。」殺生的人隨受惡業的牽引，而輪迴六道，所以，若要出離生死，就要戒殺。

「清淨比丘及諸菩薩，於歧路行，不踏生草，況以手拔！云何大悲？取諸眾生血肉充食！」《楞嚴經》於不殺戒中，特別提出素食的必要。除了避免殺生引業，而無法出離六道輪迴外，也著重慈悲心。

不偷戒

第三是不偷戒。一般人可能不會無故偷取別人的物品，但卻有可能無意中就貪取了公眾的財物，包括了轉借名目，假公濟私或走私漏稅。要完全地做到不偷，不是想像中那麼容易。「是故阿難，若不斷偷，修禪定者，譬如有人，水灌漏卮，欲求其滿，縱經塵劫，終無平復。」佛陀在經中以譬喻說明了偷盜的過患。若是不斷偷心而修禪定，就像拿了一個有漏洞的容器乘水一般，不管經過多久，都是無法成就的。

不妄語戒

第四是「不妄語」戒，尤其是不能大妄語。而大妄語，主要是跟佛法的修證有關。「未得謂得，未證言證，或求世間尊勝第一。」一些人為了得到世間的名、利，沒有入禪，說已入禪；未曾開悟，卻說開悟。而事實上他們的言行，卻使人對佛法失去信心，或是誤解。所以修行者應該謹守不妄語戒。

修習禪定與開發智慧，都要以持戒作為基礎。學佛的人，若能在持戒清淨的基礎上，修行禪定，必然引發無漏智慧，就可以降伏煩惱，解脫生死，超出三界。

這四條清淨明確的教誨，應該是學佛者必修的根本，日常的生活準則。🏠

