

如何看待戒法的修學

釋見豪

本文著墨於戒法在佛法修學的重要性、戒法與其他法門的關係性、戒法的精神。藉由體會到持戒是一種自護護他的生活保障與自由，真正從中得到戒法的利益與功德。並摘錄經典中佛陀對戒法的相關開示，以作為持守戒法的依循準則。

歸依與受戒是學佛者的入門，欲成為正信佛教徒必先歸依三寶，而受持戒律則是信仰的實踐。以居士而言，五戒的受持正是佛弟子修學生活上的依循，《雜阿含經》：「云何名為優婆塞戒具足？應遠離殺生、不與取、邪淫、妄語、飲酒等，而不樂作，是名優婆塞戒具足。」儘管五戒是在家居士受持的戒法，卻是一切戒法開展的基礎。對學佛者而言，談到受戒雖未必退避三舍，畢竟是盡形壽的承諾，仍不免要謹慎思慮一番。

戒法的受持令人卻步，有動輒得咎的壓力，這股莫名的恐懼，來自於對戒法的錯誤知見。因此越籍一行禪師領導的梅村團體，為了讓現代人更能接受戒法，將傳統的五戒改寫成現代版的「五項正念修習」，期望使它成為只是一種練

習，而不會讓人覺得是約束和規範。正念的修習，的確可以幫助戒法的受持，正念與戒法可說是相輔相成。除了以正念來輔助持戒外，我們應該如何來看待戒法的受持呢？

本文不想多著墨於不持守五戒會產生的不善果報，也不針對大家耳熟能詳的五戒戒相逐一解說。在此想談談戒法於佛法修學的重要性、戒法與其他法門的關係性、戒法的精神。藉由正確了解戒、受戒、持戒，體會到持戒是一種自護護他的生活保障與自由，真正從中得到受持戒法的利益與功德。最後希望從佛教經典中摘錄佛陀對戒法的相關開示，以作為持守戒法的依循準則。

戒為三學之基

佛陀證悟與宣說的核心教法四聖諦，其道聖諦的內涵不出戒定慧三學的修習，三學中以戒為根本，戒而生定，定而發慧，有戒則不會落入邪定狂慧。佛陀於入滅前，亦殷切地交代弟子們往後當「以戒為師」⁽¹⁾。《四十二章經》第卅七「念戒近道」更詮釋了什麼叫「以戒為師」：「佛子離吾數千里，憶念吾戒，必得道果。在吾左右，雖常見吾，不順吾戒，終不得道。」由此可知，不管佛在不在身邊，證得道果與否取決於受戒、學戒與持戒。《華嚴經》：「若信恭敬一切佛，則持淨戒順正教。」《梵網經》亦有記載，很多菩薩都是依戒而成佛。⁽²⁾所以戒不僅是正順解脫之本⁽³⁾，也是無上菩提本⁽⁴⁾，無論追求解脫道或誓願成佛道，都是以戒為根本。此乃因戒能制一切不善之法，一切善法皆由持戒而生⁽⁵⁾。佛

(1)《大般涅槃經》：「汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉。如闇遇明，貧人得寶。當知此則是汝等大師，若我住世無異此也。」

(2)《梵網經》：「戒如明日月，亦如纓絡珠；微塵菩薩眾，由是成正覺。」

(3)《佛遺教經》：「戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺。」

(4)《華嚴經》：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」

(5)《佛遺教經》：「若人能持淨戒，是則能有善法；若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知，戒為第一安穩功德住處。」

(6) 大正冊1，頁485。

(7) 《入菩薩行論》：「護學處者，策勵當護心，若不護此心，不能護學處。」

(8) 《大般涅槃經》：「若不能觀戒是一切善法梯橙；亦是一切善法根本，如地悉是一切樹木所生之本；是諸善根之導首也，如彼商主導眾商人。戒是一切善法勝幢，如天帝釋所立勝幢；戒能永斷一切惡業及三惡道；能療惡病猶如藥樹；戒是生死險道資糧；戒是摧結破賊鐵杖；戒是滅結毒蛇良咒；戒是度惡業行橋梁。若有不能如是觀者，名不修戒。」(大正冊12，頁798)。

(9) 《華嚴經》：「戒為惡病最勝藥，護諸厄苦如父母，癡暗燈炬生死橋，無涯業海為船筏。」

陀於《中阿含經》開示：「因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定便得見如實、知如真。因見如實、知如真，便得厭。因厭便得無欲，因無欲便得解脫，因解脫便知解脫。生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」(6) 佛陀於此經典開示：從持戒、不悔、歡、喜、止、樂、定、如實知見、厭、離欲到解脫過程，法法因緣相生、相互次第增益而至涅槃彼岸；這也說明了以戒為基礎繼而生定、發慧的三學修學次第。

戒是一切善法之本

佛陀當初建立僧團，一開始並沒有制定具體的戒律，僅以「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」作為教誡；戒的意義並非以戒條束縛，而是以「諸惡莫作，眾善奉行」作為佛弟子的行為準則。因此戒為惡（止持戒）與戒不為善（作持戒），不僅消極上不做惡行，同時也要積極行善。這是戒的廣義內涵，因此持戒才能保有一切善法；同時，持戒必須發出離心，以出離心為基礎才能導向解脫，由世間的人天乘趨向出世間的佛乘。正如《大涅槃經》中說：「戒是一切善法的前導。」(8)

經論裡對戒有諸多譬喻，如《大智度論》云：「大惡病中，戒為良藥；大恐怖中，戒為守護；死暗冥中，戒為明燈；於惡道中，戒為橋樑；死海水中，戒為大船。」《華嚴經》亦將戒譬喻為煩惱的良藥、守護孩子免於苦難的父母、黑暗生死橋的明燈以及苦海無邊中的船隻。(9)

藕益大師《重治毗尼事義集要》對戒的譬喻是：「持戒如地，萬物因此而生成；持戒如城，魔障藉此而遠離。」《菩薩戒本》則如此譬喻：「戒如大明燈，能消長夜闇，戒如真寶鏡，照法盡無遺，戒如摩尼珠，雨物濟貧窮。」《梵網經》也有類似的說法：「戒如明日月，亦如繆絡珠。」《入中論講記》說：「戒如良田，能長一切功德之種。」（10）《佛說大乘戒經》也如是讚歎戒法：「若人持戒當得見佛。戒為最上莊嚴，戒為最上妙香，戒為歡喜勝因。戒體清淨，如清冷水，能除熱惱。戒法最大，世間咒法、龍蛇之毒而不能侵。持戒得名聞，持戒獲安樂，如是命終時，復得生天上。」由這些譬喻，可以歸納：戒有根本、支撐、生長之意；戒是引導的方向、行止的規範；戒有保護的作用；戒具對治煩惱的功能；戒為度脫生死的工具；戒是莊嚴身心的珠寶。由此可見戒的意義與重要。

戒在保護自心

不管有否受戒，人處於家庭、社會、國家自有一些不可逾越的規範，一旦違犯就會遭受律法制裁或他人譴責。或許我們會認為，有這些規範不就足夠了嗎？何須再受持佛教的戒法呢？事實上，社會道德規範只能防範外在行為，理智上我們知道不能殺人、不能破壞別人的家庭等等，然而當無法遏止內心的貪瞋癡並失去理智、心力薄弱並交瘁的狀態，往往容易以身試法，造成無法彌補的悲劇。無始以來，眾生因受許多業習牽引而輪迴不止，戒無非是讓我們靠著持守戒相為助緣，慢慢對治內心的煩惱，以去除根深蒂固

（10）尸羅田中長功德，受用果利永無竭。

(11) 《入菩薩行論》：「遣魚至何方？始得不遭傷；斷盡惡心時，說為戒度園。」

(12) 《相應部》（第17冊，頁358）：「我應保護自己」，念處應如是修習；「我應保護他人」，念處應如是修習。

性。所以，戒不只在防非止惡，更為通達解脫成佛的基礎，因而受持戒法不是目的而是方法。戒的重點在於保護我們的心，《楞嚴經》說「攝心為戒」，所以，想要守護戒法的人，應該謹慎地防護自心，若不能嚴謹保護自心，就不能守護戒法。《華嚴經》也說善護自心者方能守住戒法，因為心是一切行為的先導。守護自己身口意行為的清淨，不為煩惱所染污，自然不會造成侵犯他人的不善行，這也是佛陀開示的「護己即護他；護他即護己」。因此持戒才能真正保護自己，得到究竟的自由。

守護正念以持戒

如何藉由持戒來保護自心呢？或許我們會為了持好戒法，尋找一處沒有犯罪外緣的環境居住，在《入菩薩行論》中也提到，當我們放生時，要將魚、青蛙、飛鳥等動物放生到何處，才不會使牠們再度遭受到傷害呢？其實，不能調伏自心者，住在最寂靜的地方也不得清淨；唯有當我們內心完全捨離殺、盜等惡念時，才能圓滿持戒波羅蜜（11）。持戒如果造成自己的苦惱或他人的不便，都將失去持戒的意義。

如何持戒才能真正自利利他呢？佛陀於相應部開示，修習念處才能自護護他，護他即是護自，也是要透過守護念處，以正念觀照諸法。（12）一行禪師於2008年梅村的禪修營中開示：「戒即是念，戒律和威儀是正念的具體表現。修習戒就是修習念，因為戒的本質是念，戒的根源是念。」有正念即能守護根門，正念就如一把銳刀，可斬斷六根對六塵所生起的貪瞋癡煩惱；

六根門既能得到守護，自可持戒清淨。佛陀曾說正念正知導致守護六根，守護六根導致戒律儀。佛陀對律儀的解釋是：「多聞聖弟子若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起眾多覺想相續住，見色過患；見過患已，能捨離。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。是名律儀。」（《雜阿含經》264）反之，如能善攝律儀，觀察身口意業行為不令生過失，自是守護六根，守護心安住於善所緣，必可建立正念，此是相輔相成的互動關係。若無正念則心容易失去控制，以致會產生不善念或不善行。所以，正念可利用日常生活的持戒來培養，戒法的受持也可因為守護正念而達到清淨無染。

五戒即是五無畏施

了解持戒的意義與受持戒法的用功要點後，仍需以戒相作為學習的下手處。

《增支部》《敵經Verasutta》裡提到佛陀說：殺生、偷盜、邪淫、妄語及飲酒是五種可畏的敵人。何以是敵人呢？因為這五種行為來自眾生內心貪瞋癡的煩惱。有貪而產生殺生與邪淫，因瞋而有偷盜與妄語行為，愚癡則讓我們失去智慧而造作不善行。因此佛陀於《雜阿含1049經》開示：「殺生有三種：謂從貪生故，從恚生故，從痴生……離殺生亦有三種：不貪生、不恚生、不痴生。」心裡存在這五種敵人，將由貪瞋癡煩惱引發造作，很容易因而樹立了外在的敵人。

《法句經刀杖品》裡提到一切眾生都愛惜自己的生命且害怕死亡，因而畏懼刀杖，所以應以自己的情況考慮到他人，勿自殺或教唆他人殺害

(13) 法句經129：「一切懼刀杖，一切皆畏死，以自度（他情），莫殺教他殺。」法句經130：「一切懼刀杖，一切皆愛生，以自度（他情），莫殺教。」

(14) 《彌勒菩薩所問經論》：「大施者，謂受持五戒。此是如來說大施。以能攝取無量眾生故，成就無量眾生樂故。」

生命。(13) 印順導師於《成佛之道》點出受持五戒的精神，即是以自己的心去推度別人的心，偈頌說：「以己度他情，莫殺莫行杖，勿盜勿邪淫，勿作虛誑語，飲酒敗眾德，佛子應受持。」佛陀於《雜阿含1044經》稱此推己及人的「自通之法」同理心，是通往聖道的受持戒法的原則。藏傳佛教的「自他交換法」，也是一種以自己從他人立場來設想的修行法門。

「謂聖弟子作如是學；我作是念：

若有欲殺我者，我不喜，我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生。

我若不喜人盜於我，他亦不喜，我云何盜他？是故持不盜戒，不樂於盜。

我既不喜人侵我妻，他亦不喜，我今云何侵人妻婦？是故受持不他姪戒。

我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄語戒。」

眾生皆有離苦得樂的欲求，別人侵犯我們的生命、財產、名節、聲譽，失去理智地危害到我們的生活，這些都足以造成我們的恐懼、害怕與不安。而已所不欲勿施於人，自己不喜歡的，當然也沒有正當的理由，把自己的快樂建立在別人的痛苦上。五戒的受持正是在「不侵犯他人」的原則下，保護他人也保護自己。

由於自己持守五戒而令他人免於生命、財產受威脅的恐懼，這也是對一切眾生「施與無畏」的布施。所以佛陀說真正的大布施就是受持五戒，受持五戒可以攝受無量的眾生使其身心安樂。(14)

《佛說五大施經》中更詳細地說明何以受持五戒可令眾生得安樂。經中說，持不殺戒是一種大布施，為什麼？因為我們所給予的無畏布施，使眾生沒有怨恨、憎恚和惱害；由於無量的眾生沒有恐懼心則不會生起怨憎害心，自然能得安穩快樂，所以稱不殺為大布施。同理，不偷盜、不邪淫、不妄語和不飲酒也是如此。(15)故《優婆塞戒經》說，受持五戒就是在行五種無畏大布施。(16)當我們尚未有能力布施錢財、布施法義時，卻可藉由持戒對眾生施與無畏。

佛陀於經典中對持守戒法的開示

欲求佛道當學戒法

佛言：「若善男子！善女人！欲求作聲聞、緣覺、佛乘者，悉成其願。吾今成佛由其持戒，五戒、十善，無願不獲。諸比丘！若欲成其道者，當作是學。」（《增壹阿含經》大正冊2，頁626）

善戒從無慾、無恚、無癡心生

「云何不善戒耶？不善身行，不善口、意行，是謂不善戒。物主！此不善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心有欲、有恚、有癡，當知不善戒從是心生。」

物主！云何善戒耶？善身業，善口、意業，是謂善戒。物主！此善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心無慾、無恚、無癡，當知善戒從是心生。」（《中阿含經》大正冊1，頁721）

居士如何善護行五法（五戒）

「舍梨子，云何白衣聖弟子善護行五法？

(15)「持不殺行而名大施，謂不殺故，能與無量有情施其無畏，以無畏故，無怨、無憎、無害。由彼無量有情得無畏，已無怨憎害，已乃於天上人間得安穩樂，是故不殺名為大施。不偷盜、不邪染、不妄語、不飲酒，亦復如是。」

(16)「一切施中，施無怖畏最為第一，是故我說五大施者，即是五戒。如是五戒，能令眾生離五怖畏。」

白衣聖弟子者，離殺、斷殺。棄舍刀杖，有慚有愧，有慈悲心，饒益一切，乃至昆蟲，彼於殺生淨除其心。白衣聖弟子善護行此第一法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離不與取、斷不與取。與而後取，樂於與取，常好布施，歡喜無吝，不望其報，不以偷所覆，常自護己，彼於不與取淨除其心。白衣聖弟子善護行此第二法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離邪淫、斷邪淫。彼或有父所護，或母所護，或父母所護，或兄弟所護，或姊妹所護，或婦父母所護，或親親所護，或同姓所護，或為他婦女，有鞭罰恐怖，及有名雇賃至花鬢親；不犯如是女，彼於邪淫淨除其心。白衣聖弟子善護行此第三法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離妄言、斷妄言，真諦言，樂真諦，住真諦，不移動，一切可信，不欺世間，彼於妄言淨除其心。白衣聖弟子善護行此第四法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離酒、斷酒，彼於飲酒淨除其心。白衣聖弟子善護行此第五法。」（《中阿含經》大正冊1，頁616）

串習善行

若離殺生，修習多修習，得生天上，若生人中，必得長壽。不盜，修習多修習，得生天上，若生人中，錢財不喪。不邪淫，修習多修習，得生天上，若生人中，妻室修良。不妄語，修習多修習，得生天上，若生人中，不被譏論。不兩舌，修習多修習，得生天上，若生人中，親友堅固。不惡口修習多修習，得生天上，若生人中，常聞妙音。不綺語修習多修習，得生天上，若生

人中，言見信用。不貪修習多修習，得生天上，若生人中，不增愛慾。不恚修習多修習，得生天上，若生人中，不增瞋恚。正見修習多修習，得生天上，若生人中，不增愚痴。（《雜阿含經》大正冊2，頁274）

自利利他的持戒

修持戒者，悉淨一切身口意業。於不善行心能捨遠，善能呵責惡行毀禁，於小罪中心常恐怖，是名菩薩初持戒心。修持戒故，遠離一切諸惡過患。常生善處，是名自利；教化眾生令不犯惡，是名利他。（《發菩提心經論》大正冊32，頁511）

結論

佛陀於雜阿含經說世人能持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，如其指甲上的土，而不能受持五戒則如大地土。（17）可見能有福報受持五戒者仍是少數。戒定慧的學習是佛法修學的次第，《大智度論》卷十四說：「戒為檢粗，禪為攝細。」戒可約束身口意粗顯的不善行，以做為修持深觀微細心念禪定的基礎，因此修學戒法不外乎是學佛的基本訓練過程，正如「戒」是學處的意思。而戒法受持能否得清淨，全在於正念的培養與實踐，讓那無始劫來的習氣藉由正念而能「由熟轉生」，依著正念讓那不侵犯眾生的慈悲心能「由生轉熟」。如此看待戒法的受持，戒已不只是外在加諸於身的束縛，而是淨化內心並開展煩惱解脫的成佛之道。

（17）《雜阿含經442經》
「如甲上土，如是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。如大地土，如是不持五戒者亦爾。」