

略述 《遺教經》 與行者

● 宏一法師

壹、前言

《遺教經》，是佛一大事因緣，出現於世的最後遺教。經中都是教誡比丘弟子們，於日常生活中所應遵行的規律和修持方法。因戒律是佛法興衰榮替的主要關鍵，所謂：「戒法住則佛法住，戒法滅則佛法滅。」又出家行人是代佛宣揚佛法，住持佛教的主持者，需要有健全的人格，清淨的心地，才能承當起這重大任務，所以佛在最後入滅前，還是苦口婆心開示弟子們，要注重戒律的嚴持。

貳、遠離邪業

佛將涅槃時，叮嚀比丘們要尊重波羅提木叉，他說尊敬波羅提木叉，如在黑暗中得到火炬的照耀，又如貧者得到財寶一樣，是能引導、啟示眾生得以出離輪迴的大導師。究竟「波羅提木叉」是什麼意思，有如此的大力量？以下則略解波羅提木叉。

波羅提木叉：音譯，又作鉢喇底木叉。律有三種名稱，分別稱為「毘尼」、「尸羅」、「波羅提木叉」。波羅提木叉又譯作「別解脫」或「處處解脫」等。佛陀所制戒律，如果能受持一條就能得到一分的解脫，各各受持，則各各得解脫，此乃「別解脫」。又凡能嚴持淨戒，就保證能夠得到解脫，好像投保保險公司，就能保障終生，謂之「保解脫」。

解脫有二義：一為因持戒而得免一切人我是非之罪過，解一切惡行作為；一為由持戒故，能得有為、無為

二解脫果。波羅提木叉，是總括七眾所受持的戒律，如五戒、十戒、沙彌十戒、比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒，還有在家出家菩薩戒。戒有止、作二門，止是止持作犯，不應做的不去做，就是持戒；相反的，不應做而做，就是犯戒。作是作持止犯，應做的遵循去做，就是持戒；反之，應做而不做也是犯戒。而三聚淨戒之攝律儀戒，是自律身心，不作諸惡，是止持門攝；餘二之攝善法戒、饒益有情戒，則是奉持及廣修一切善以利益一切眾生，作持門攝。

戒律既是指引行人於日常生活中應如何行持，不致損害道業，而成辦增長，那麼出家行人在日常生活中應該如何才是正當的生活？才能保護戒體的清淨？佛告訴我們要行八正道，即八種正當的途徑，有了正當的途徑，才能得到身心清淨安樂而精進修持。此八正道為：

正見——對於一切事理，具有真正的見解，不落偏邪之見。

正語——口說正經話、佛法，不說戲論與虛妄無實的話。

正思惟——心所起念，都是正當思惟，沒有邪念、妄念、雜念等。

正業——身所行的都是正當行業，如念佛、拜佛、慈善救濟等與佛法相應的行業，而不做販賣貿易、占相吉凶、仰觀星宿、推步盈虛等為名聞利養而妨害道業的邪業。出家眾若是專為經懺而過活，也不能算是正業。

正命——不以邪命因緣，而得飲食養身，出家行人不依正命而食有五種，如為利養而現奇怪之相，或自說自讚功德，或卜相吉凶為人說法，或高聲現威令人畏敬，或說供養之功德，令人動心，這都是邪命食。依佛所制，出家人是要托鉢乞食的，但因風俗習慣不同，在某些國家就行不通。故戒有開遮作止，凡在不違背佛陀制戒的原則下，是可以開方便的。

正精進——正向發奮於佛道方面的修持，謂之精進，如念佛、拜佛、研究佛學等；如果是為利養而與俗人應酬方面的認真，就不是正精進了。



正念——專心正念善法，不念一切邪法，如念念求生西方、救世度眾均為正念，如果是念念想生天國，或是來生好命一點，這就不是正念了。

正定——一心專注靜境，修習出世禪定，而不修一切外道邪定，如非想，非非想等定，非出世正定。

這些都是引導修行人於正當的途徑，行人如能依教奉行，就得清淨安樂。正業、正命是日常生活中最緊要，卻又是最易患的，尤以末法時代更不易持守。若能依戒奉持、遠離邪業，一些無謂的煩惱，就能消失；而增長智慧，就能好好辦道，如同風平浪靜的大海，天上的月亮、星星和空中的飛鳥，都能一一顯現。

日常行為若能如法，合乎出家人所應具之行儀，人格自然尊貴高尚，如古今之高僧大德祖師，在世受眾生的尊敬禮拜，而後得超出輪迴，達於真常清淨之安樂。是故《遺教經》言，戒是「正順解脫之本」，是「第一安穩功德住處」。總之，戒具有止惡行善的功用，如清涼劑能解渴得涼，破除無明黑暗，導向光明大道；能成就功德法則，得大自在。曇無讖所譯《菩薩戒本》謂：「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，兩物濟貧窮；離世速成佛，唯此法為最。」釋迦牟尼佛能圓滿福慧，達於究竟涅槃，也是因為持戒；不但今佛由持戒而成就佛果，就是過去的十方諸佛，也是依此戒律行持，可見戒律的重要。所以佛說：「當尊重珍敬波羅提木叉……，此則是汝等大師，若我住世，無異此也。」

以上是略述執持淨戒者，應當遠離邪業，以做保護戒體之本，不但要遠離邪業，進一步的還要對治種種妄苦，才能真正達於究竟涅槃。

參、對治妄苦

妄苦略分有根欲放逸苦、多求飲食苦、懈怠睡眠苦。於下一一解釋：

一、根欲放逸苦：根，指眼、耳、鼻、舌、身五根，通常叫五官。根能生義，增上義，如草木之根有增上之力，所以能生枝發葉不停發展。眼等五根，與外面的色、聲、香、味、觸五塵境接觸時，就生起眼、耳、鼻等五個識的分別作用。比如當我們打開眼睛看外面的色相，就會生起分別，這是花、那是筆等的分別作用，不斷對外境攀緣分別。

眼、耳等五根好比籠中鳥，一旦被放出籠，就不可收拾；又好像吸塵器，吸納了許多塵埃。五根一觸外境就起攀緣、愛著，如看好的色境，就起貪著愛取；聽好的音聲、享用好吃的東西，就愛取不捨，因此在不能如願之時，就會生出種種煩惱，即所謂「求不得苦」，繼而不擇手段，為達目的而造出種種惡業。如報紙所刊載的殺人、放火、偷竊等等過犯，都是由五欲而產生的苦惱禍果。此業不是今生受報就能了，是生生世世連續不止的，如由造業而感召三途苦報的眾生即是。

未經攝受的五根，有如未馴的野牛，處處犯人苗稼，如〈牧牛圖頌〉說：「猙獰頭角恣咆哮，奔走溪山路轉遙，一片黑雲橫谷口，誰知步步犯佳苗。」可知五根的禍害遠勝劫賊，劫賊之害頂多貧窮一生，或喪失此身性命，五根的禍害，就有累及生生世世受苦的可能。所以佛陀叮嚀弟子要如牧童「執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼」。牧人執杖一典，喻牛為五根、牧人為比丘、執杖為戒念、苗稼為五欲。五根的禍害雖然無窮，但如童僕受人驅使，又如小偷有其賊王，其王就是「自心」。

心，指第六意識妄想心。作用是分別、認識，專門驅使五根緣塵、取境、起惑、造業等等。所以說第六識是五根的主宰者，是生天堂、墮地獄的總樞。此識猶如一隻無鉤之狂象，猿猴得樹，對所緣境時時生起計度、籌量、取著等，而且念念生滅、遷流不停。所謂「心猿意馬」，即是其喻。心的變化迅速，所以造的業也快，一不留意就引來無窮禍患。佛曾喻心造業的可怕，甚於毒蛇、惡獸、怨賊、大火



等，因其能竊奪行者的功德法財、法身慧命，甚且導墮三途惡道，萬劫不復。

既然知曉此心的可怕，就要想辦法制伏，如監視罪人，不令向外奔馳，不隨五情六欲所轉，所謂「念起不隨」，轉念的方法很多，如拜佛、誦經、念佛、靜坐、止觀都是。俗諺常謂，能大惡就能大善，能大靜就能大動。第六識未經調馴前，尚有作大惡的可能；若經調伏，亦能成辦善事，了結生死大事，直至成佛解脫。如已受馴伏的野牛，不但不犯佳苗，反而能耕植福田。印度從前有位惡王，造惡多端，三歲孩童聽聞其名都會不寒而慄。後來經善知識感化之後，開始懂得行善，作了許多功德。同樣的，能善用自心，以戒降伏，也能成就大功德，如受戒是由他得戒體，成佛作祖也都是由他開始。所以佛說：「制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏其心。」

二、多求飲食苦：生而為人，本是以食為天，何說多求飲食是苦呢？這可從兩方面來說。

(1)約行人說：出家人還是人，所以需要飲食支持色身，借此色身修行辦道。但要斟酌，只求能解除飢渴療養色身就好，不許貪求美味，或多求無厭、分別好壞。設若貪求無厭，就會損害修行的善心，以致不能好好辦道，不符少欲知足的意義。人生不過幾十寒暑，剎那就過完一生，如果將心神耗費在飲食的講究，虛耗寶貴光陰，豈不可惜？所以佛陀教示行人：「受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。」

(2)約檀越說：出家人的衣食住所是出自在家人弟子布施，如果見施主熱心供養，就索取無厭，一旦弟子心量資財不堪應付，就會退失供養恭敬的善心，反生毀謗，對彼此都不利。所以佛勸誡行人：「受人供養，趣自除惱，無得多求，壞其善心。」每日飯時要存五觀，也是為避免此種毛病。五觀為：計功多少、量彼來處；忖己德行，全缺

應供；防心離過，貪等為宗；正事良藥，為療形枯；為成道故，方受此食。

凡是貪，必招禍患，俗言：「貪多業也多；取少業亦少。」貪食之害不但現生有禍患，來生還要披毛戴角，以命還債，行人如果為了飲食而墮落，豈不可憐！所以應該遵佛制戒，以正命食養色身，以免因三寸舌根的享受，而感召累劫禍殃。

三、懈怠睡眠苦：懈怠、睡眠也是一大苦事，小則錯過光陰、討人不樂，大則誤人大事，甚至一切計畫。尤其是行人，若懈於辦道，今生不但求不得法樂，不能了生脫死，來生還要受墮落之果報，是故怎能不忍苦。以現實而言，比如我們在上課時間打了瞌睡，明知不可為，偏偏睡眠昏沉，如此不但對上課講師不好意思，對自己求取學問智慧也很吃虧。童書裡烏龜和小白兔的長跑比賽，小白兔因貪睡而被遲鈍的烏龜後來居上，正是懈怠、睡眠誤事的最佳譬喻。

睡眠會把人帶入黑漆山，會破人求法心，及後世生天入涅槃樂等，此是最不善之法，非除不可，但它是最不容易對治的。如佛菩薩訶睡眠弟子，偈言：「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人，如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠；如人被縛將去殺，災害垂至安可眠，結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居，亦如臨陣兩刃間，爾時云何安可眠！眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明，以眠覆心無所見，如是大失安可眠。」所以行者必須以戒念之禪鎮、杖使其覺醒。人生是不久住的，不可因貪睡眠而浪費寶貴光陰，須時時警覺，不令放逸。

肆、對治煩惱苦

對治煩惱略分有三，對治瞋恚、對治驕慢、對治諂曲。以下略加解釋：



一、對治瞋恚：瞋恚是六根本煩惱之一，此於日常生活中最易自覺，如聽到一句不順耳的話，或不順眼的事，就生起不悅的心，如面紅耳赤，出口相罵。瞋恚好比洪水暴流，流走一切善功德法財，又如猛火焚盡一切諸善功德，毀滅法身慧命。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。而究其原因，乃因不能隱忍所致。什麼叫忍？《瑜伽師地論》云：「自無憤勃，不報他怨，亦不隨眠流注恒續，故名為忍。」忍是一種不剛不愎，不抱怨的工夫，是寬宏雅量的心行美德，是諸法中最有力的第一行。如六度萬行缺不了忍；佛證無上佛道，也是由於多生累劫中，修忍辱行所得，所以必須去瞋恚之心。尤其是出家人，如果不能忍，不但今生不能令人歡喜、度脫眾生，就是來生也無法令人見而歡喜。比如六度中的布施，如果沒有眾生，就不會有布施的對境，依此類推，持戒、精進、禪定及智慧，都需要依靠眾生才能圓滿。修行人因眾生而能成就道果，如果因瞋恨而不能度眾，那修行豈不是枉費？然而，忍有六種深淺不同：

- (1) 力忍——即所謂的逆來順受。
- (2) 反忍——遇逆境時，反觀自身，這是前世所造來的惡果，今生要甘心忍受。
- (3) 忘忍——就是有寬宏雅量，於所受侮辱都不在乎。
- (4) 觀忍——以智慧觀離一切侮辱境界。
- (5) 喜忍——遇人侮辱時，心生歡喜，感恩其成就我的道業。
- (6) 慈忍——遇人侮辱時，起慈愍心，悲愍他愚癡，不明因果、不知禮義，故來侮辱我。

前三是事忍，後三屬理忍。此是忍的漸進工夫，能做到第一步逆來順受已是不錯，如能進一步修習慈忍，是最理想不過。有了忍的工夫，才能息滅瞋恚心而得善法功德。

二、對治驕慢苦：驕慢，是眾人最易患的毛病，尤其是有錢財、有學問、有權力，最容易犯過。驕慢如自以為是，認為他人一切都不如我，就瞧人不起。行人如果犯此毛病，則不得佛法利益。所謂「滿招損，謙受益」，佛子應以虛懷若谷的心待人處世，懂得再高深的學問，也比不上佛菩薩的智慧，有何值得自滿？佛陀深具慧眼，所以要行人晨起摸頭、觀身，並誦「守口攝意身莫犯，莫惱一切諸有情，無益之苦當遠離，如是行者得度世」之偈，以戒備、警惕自己，返向道業上行。

三、對治諂曲：最後一個是諂曲。意指用逢迎趨奉的態度去求別人的歡喜，俗稱「拍馬屁」。多數為名求利者，為達目的，不得不偽裝令人歡喜，這對出家人也是很大障礙。所謂「直心是道」，道心是誠實、率直的，如果做此醜態，就與道相違了。一般仁人君子都不願這樣做，如陶淵明筆下的五柳先生，就不肯為五斗米而折腰，何況是佛門弟子。從前有人問司馬溫公：「一言可以終身行之者？」司馬溫公答：「其誠乎。」世儒尚且要以誠為終身立行的根本，況且是不為名利，淡泊少欲的出家人，為成就菩提道果，非直心待人處事不可。所以佛陀再三叮嚀要以直心行道，就是行八正道之正念。

伍、結 論

上面所論，都是學佛弟子最切身、最實際的事，如果能把這些事理行持於日常生活中，則方便修習出世法。所謂：「心地清淨方可讀書（學古）。」此喻乃指將不淨的茶杯洗淨後，才好泡茶，聞得真正茶香；真正修行亦得靠如實執持淨戒，才有辦法成就道業。⑨

本文整理自《蓮華園記》第一輯
民國六十三年出版 / 原泉出版社