

戒

—— 道德的生活

葛印卡 講述
鄭振煌 口譯
鄭以芳 紀錄

佛法是生活的藝術

佛陀是一位生活的藝術家，他的教法，是要我們安住在道德的、和諧的生活之中。「法」的意思就是真理、法則、自然。佛法就是自然的法則、宇宙的真理。一個人如果能瞭解自然的法則、自然的真理，就能經營睿智的生活。佛法即是如此的簡單、如此的容易實踐。佛陀運用簡單的術語，來總說他的教法，佛說這是一切諸佛開悟的唯一途徑，包含三個步驟。第一步諸惡莫作，不管是行爲、言語

，都不傷害一切衆生；第二步衆善奉行，一切所作皆對自己、對別人有益；第三步自淨其意，令心清淨不留絲毫的染污。換句話說：戒，就是道德的生活；定，就是控制你的心；慧，就是觀照覺察的智慧。今晚我們將介紹戒——道德的生活。

戒是覺悟的基礎

戒是一切覺悟的基礎，戒是一切覺悟者教法的基礎，如果這一基礎薄弱不堅，那麼，建立在此一

基礎之上的修為就會倒塌。什麼是戒呢？戒就是在行為上、語言上，都不做那些不良的事。不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語。不可以說粗暴的話、不禮貌的話，和浪費時間的戲論。不造作此等言行，但如果照常飲酒，依然會傷及教法和別人，因此第五戒就是——不食用麻醉品。為什麼要守五戒呢？如同佛陀時代的許多上師所說，戒守得好的話必生天道，否則必下地獄。這句話到底有多少真實的成分？在佛陀時代或我們現在的年代，是有許多人不相信有來世的。但佛陀的教法還不止於此，佛依眾生的根基說法，為什麼要守五戒的另一個原因是以平等心來對待別人，己所不欲勿施於人。

如有人要殺你，你會說我不喜歡被殺；如你要殺人，別人也必定說我不願意被殺。如有人偷東西，你當然不希望偷走的是你的財物；如你偷東西，別人也不期望拿走的正是他的寶貝。如有人與你的家人有越軌的行為，你一定不快樂；你與別人的家人有越軌的行為，別人一定也不同意。如有人對你

說謊，你會不開心；如你向別人說謊，別人也會不痛快。你不能容忍別人做了你不高興的事；別人也無法接受你做了他所不樂意的事。道理就是如此簡單，人們卻仍然找各種藉口，做出侵犯別人的言行。

犯戒自己先受害

人有社會性，必須生活在社會中，佛陀指導我們如何安度社會一分子的生活。很多人都希望家庭生活美滿，卻在社會中造下亂源；社會亂了，家庭生活也會受到影響。不管是在家居士或出家僧侶，都必須過負責任的生活，不可破壞社會的和諧。如果你在四周放火，不可能在其中享有清涼。每個人如果想過快樂、和諧的生活，就千萬不要去干擾社會的安詳和諧。一個人守了戒，並不是對社會有恩，而是對自己有恩；個中的道理是，你不可能害人時，首先不致害了自己。從明顯的事例來說，你不殺別人，別人不會因此而受傷、死亡；但往深一層來

看，如果你不殺別人，就不會觸犯法律，等於是幫了自己。如果說話不粗暴，就不會傷害別人，不會產生瞋恨心。一旦心裏產生負面的心態，自然的法則自然就出現，瞋恨心令人失去和諧安詳，變成痛苦不堪，安詳和瞋恨無法並存，寧靜和煩惱也無法同在。心裏有不良的念頭，才會產生不適當的行為，如偷是因有貪心。如果有了越軌的行為，那是慾念的妄動。一切不適當的語言，首先是因內心不清淨，有了不清淨的念頭，首先受懲罰的自然是你。自然的法則，並不是說每個人死後都會下地獄；其實，不必等到死後才受懲罰，這一世就會受到懲罰。在你殺害其他人之前，你先殺了你自己，殺了自己的安詳，請牢記這一句話。

戒是苦樂的分野

犯戒必然下地獄，守戒必然生天道，有人信，

有人不信。可是犯戒會變成痛苦的人，守了戒會變成快樂的人，在當下的生活中，你是可以經驗到的。從字面上看，佛陀的教法就是如此簡單，即是有關自然的真理。佛說做了任何不適當的行為，不僅來世會受報，今世他就是痛苦的人了。佛陀也說，行為正當的人，不僅現在快樂，未來快樂，甚至死了也快樂。

今天的演講如果瞭解清楚，就有助於明後天的演講。重要的是，在日常生活中抽出時間，來觀察心和物的關係及互動。佛是第一位開示心的重要性的人，根據自然法則，心是最重要的，任何言行不管是好是壞，都來自於心。從表層來看，我們都可以經驗到語言和行為的後果，但往深一層，快樂或痛苦，其實來自於心。佛的教法不能盲從盲信，每一個人必先經驗，然後才相信，而不是佛經驗到了你就相信。

觀察而不反應

佛開示內觀法門，教我們如何來控制心，我們先來探討心和現象的關係，才能瞭解心的重要性。一個人的言行如果出自不清淨心，痛苦會因此跟著來，如車輪跟著拉車的牛奔跑一般；同理，如果一個人的言行出自清淨心，快樂也會緊跟著他，如影子跟人跑一樣。這並無任何神奇，是佛本人親自體悟的；這種經驗並不限於佛一人，而是每個人都可以經驗到的。難題是，一旦有了一些負面的心態產生，就會被外界的事物所控制。假若有人罵你，你就會在心中產生怨恨，老是恨那人，想盡法子要報復。如果你從實相的層面來修佛法的話，你會發現首先受害的是你自己。同理，一旦心理有了貪、癡等負面的念頭出現，你就會變得痛苦不堪。如果你能產生柔和的心，從表面看是對別人仁慈，從深層觀也是釋放了自己。如果有人侵犯你，自然會產生

不愉快的覺受，因痛苦而有反應的動作。如果有人對你示好，就會產生愉快的心理而貪愛它，痛苦也會跟著循環起來。如果有人侵犯你，就讓它去吧！不要掛在心上，不必去反應，當下就忘記吧！痛苦是自己造成的，道理即是如此簡單。別人罵你會產生不愉快的覺受，但深一層的真理、法的真理是：我自己產生瞋恨心，是我在製造痛苦。佛陀的教誨是：瞋、貪、嫉所引起的覺受，使你一直輪迴下去。如果你老是对自己的覺受反應的話，就會一直痛苦下去，反應覺受將使你不快樂。所以佛陀說：如你的言行出自清淨心，快樂就會隨著你。

平等覺照了了分明

如果你是一位內觀禪的修行人，體內有快樂的覺受你會覺察，有痛苦的覺受也能了了分明，你的心仍然可以維持如如不動。對於快樂的、痛苦的覺受，都可以平等心來對待，那麼你就是一位安詳自



鄭振煌教授翻譯

在的人。如果內心清淨，充滿和諧、慈悲，就不會對別人做出傷害的言行。不管是否修習內觀禪，當你碰到不快樂的情境時，最好維持心的如如不動，就不會被不愉快的情境所左右。如果你做出反應，自然的法則就是，不愉快的覺受會不斷產生。修習內觀禪的行者，痛苦來了覺察它，但不会被左右，進而經驗到和平安詳的感覺。開始訓練你的心吧！過去的惡習、痛苦會離你而去，你將繼續感受到祥和寧靜。這絕對不是哲學上的理論，而是佛陀從生活中領悟出來的，諸位也可以在實踐中體驗。

佛陀的教法如此殊勝，吸引了聰明才智者來學習，除了聽聞還要實踐，才能經驗、證明。佛對知識的遊戲不感興趣，佛是法的實踐者。佛陀不喜歡盲目的追隨者，人們必須將知識上的瞭解，落實在生活中。一旦發現佛法合乎邏輯、合乎科學，你會產生實踐的動機。佛法在於實踐，不只是知識的層面。願大家從知識層面來瞭解佛法，同時花十天的時間，來體驗內觀禪。願大家離苦、安詳、自在、快樂！