

## 『學習持戒之理』

## ● 前言

我們已經講過道次第的下士道、中士道以及上士道全部都講過了，這些部分都是在於我們的思惟，譬如在下士道的時候你要怎麼緣念、思惟，中士道出離心的緣念、思惟，以及上士道菩提心的思惟，全部都是關於思惟方面。菩提心是非常難生起的，一旦生起會有非常不可思議的利益，要成就佛果位一定要有菩提心，即使我們只是修持菩提心幾秒，每一秒也都能夠獲得極大的利益，所以我們是非常有福報的。修習菩提心有非常大的利益，但是已經發起菩提心的菩薩們，只是想「為了眾生所以我要成佛」，只是單單這樣發願，之後其他的事情都不去做，這樣是沒有辦法到達佛地的。所以我們修習菩提心之後，我們一定要修習六度，才能成就佛果位。

## ● 什麼是持戒？有什麼利益呢？

持戒主要就是有一個不想要損害他人的念頭而斷殺生、斷除偷盜，斷除這些惡行，這就是戒。持戒有什麼利益呢？持戒或是守持律儀的話，以暫時來講可以獲得人天的果報，究竟來講可以種下解脫的因及成佛的因。

## ● 戒和律儀二者的差別

戒跟律儀這二者是有一點差別的。

## ■ 律儀：

有沙彌律儀、比丘律儀等等，這些律儀必須依照著儀軌跟隨著上師念誦，這個就是律儀的部分。

## ■ 戒：

好比十不善業來講，如果造這一些十不善會傷害到眾生，因此我就不去做，我不殺生、我不偷盜、我不邪淫，這個就是戒。

## ● (三聚) 戒

戒分為三種戒：

## 一、律儀戒—斷除惡行戒

以律儀戒來講有沙彌戒及比丘戒等等，沙彌戒及比丘戒這些是跟居士沒有關係的，跟大家有關係的有居士戒以及菩薩戒。

## ■ 十不善業

## ◆ 身三—殺、盜、淫

大家平時也都不會去犯到身三的部分，十不善當中的身三不是沒有辦法斷除的，如果能夠全部遮除是非常好的，如果沒有辦法就看自己能夠守持幾條再去持守。

◆ 口四—妄語、離間語、惡語、綺語

1. 妄語

大家只是會講一點小妄語，那些很大的妄語是不會去犯到的。

2. 離間語

所謂的離間就是本來兩個人是和合的，因為自己不好的意樂想要離間兩個人，因此就講壞話做離間，這是會犯下很大的過失。

3. 惡口

以煩惱為等起而說的惡語，我們可以緣念這樣做是會有過失的、不好的，因此我不要惡口，這樣我們就可以造下善業。

4. 綺語

因為貪心或者是瞋心的關係而做的綺語，譬如覺得一個國家不好另外一個國家比較好，然後講一些綺語，這樣是有很大的過失的。綺語是很容易犯到的，平時我們不注意，我們根本不會想到這個也是惡業，所以綺語也是不善業，我們在任何時刻一定要小心。

◆ 意三--貪、瞋、邪見

這是跟身以及語沒有關係，完全是在我們的思惟。

1. 貪

看到別人的東西生起貪，這就是屬於貪的部分。以做生意來講，是否是不善業，這完全要看我們的意樂，單純只是想要把東西賣出去而不是貪著錢，這就不是屬於不善業。做生意的人，不要十分貪著錢財，單純只是要把東西賣出去，這個應該不算是善業。譬如在佛陀的時代，有些比丘可能會欠其他人或者是欠寺院債務，這時候佛陀有開許他們可以去做生意，因為他要償還這些債，所以他不得不做生意，他的意樂是「我要還債，所以我去做生意」。現在有些寺院做了非常多的生意，其實他們的意樂是在於透由做生意所獲得的錢可以資助僧人們的生活、食物、醫療，所以以這樣的意樂來做生意應該不能算是不善業。

2. 瞋

3. 邪見

邪見是指謗無因果以及沒有三寶的這一些邪見。

■ 單純的只是不殺生、不偷盜、不邪淫，這樣是造善業嗎？

修行最主要就是動機、意樂，所以首先要思惟殺生、偷盜以及邪淫等等這些是有過患、有惡業的，然後我們再去戒除殺生、偷盜以及邪淫，我們自然而然就可以造下善業，如果你不做這樣的緣念以及思惟的話，單純只是不殺生、不偷盜、不邪淫等等，這不能算是善業。

■ 如何修持十善？

以戒殺生為例：

持不殺生的戒一天也是能夠獲得利益的。戒殺生不僅後世讓我們可以獲得善趣，對於長壽也有很大的幫助。以前噶當派的格西會開示弟子說--如果生病的話，你們就去放生。放生是利於其他眾生，所以放生不僅可以讓我們長壽也可以讓我們的疾病痊癒。

- ◆ 早上起來就發願不殺生。
- ◆ 譬如有螞蟻快被水淹死了，你也可以救它，即使是一隻小小的螞蟻也可以造下非常大的善業。
- ◆ 放生當然是可以利益到自己的壽命，讓自己變得長壽，不僅如此，透由這樣的放生可以發願迴向讓別人生病趕快好，讓他們也獲得長壽，你能夠這樣發願的話，不僅可以利益別人，讓別人長壽無病，也可以利益到自己，讓自己長壽無病。
- ◆ 我們可以回想一下，最近幾年因為疫情的關係，很多人受到一些病痛，我們可以發願迴向希望他們的病趕快好起來，我們能夠有這樣的意樂做發願迴向，我們馬上可以造下強而有力的善業，所以我們要常常的提醒自己這樣的去發願迴向，所以不要有國家的差別或者是眾生的差別，任何人都一樣的，我們都可以迴向他們的病趕快好起來，這樣去做我們就可以積下大的善業。

十不善業都斷除也是在持戒，斷除一條十不善業也是在持戒，這些都是能夠獲得極大利益的，即使只有持一天的戒，你生生世世也能感得利益的。

二、攝善法戒

攝善法戒的範圍比較廣了，比如供養、禮拜，還有修行這一些都是屬於攝善法戒。

三、饒益有情戒

饒益有情戒就是利益他人的任何事都算是饒益有情戒。

- 對於在家人，應該持守哪些律儀戒？

## ■ 居士律儀戒

大家應該都有居士的律儀戒，律儀跟戒這二者當中，能夠持守律儀的利益又更大了。居士律儀戒只有五條，不殺生、不偷盜等等這五條而已，如果能夠全部持守當然是最好，沒有辦法的話，也可以持守兩三條，這些都是可以的。所以對你們來講，斷除十不善業是最重要的，因此你們思惟緣念後就去持守。

- 如果有違犯到居士律儀戒，可以念誦百字明咒來作懺悔。罪業有一個特色就是，如果造了強烈的善業是可以使你的罪業消失。

## ■ 菩薩戒

菩薩戒是非常容易受，但是持守是非常重要的。如果大家早上起來的時候能夠受一次菩薩戒，這是非常好的，如果沒有辦法也可以在放假的時間受。

一大早起來的時候就在佛像面前，可以念誦法王在為我們受菩薩戒所念誦的偈頌--請三寶救護我等等的偈頌來受持菩薩戒。如果能夠在殊勝聖地的佛像前受持菩薩戒，譬如在菩提迦耶這樣的聖地的佛像前來受持菩薩戒是非常好的。如果沒有辦法也沒有關係，我們平常就可以在自己住的地方，有時間我們就去受菩薩戒，所獲得的果報會不同於其他的果報是非常大的。受菩薩戒跟修菩提心這二者的利益是一樣大的。你們可以把它記在紙上來提醒自己，在早上也好，中午也好，只要你想要受菩薩戒，任何時間都可以受，因為這不像大乘八關齋戒，不用守持晚上不吃飯等等，所以是非常容易就可以受的。

## ■ 密乘戒

大家應該得到過很多次密乘戒了，因為受灌頂的時候就會傳授密乘戒，我們也是要小心注意，有違犯的時候，我們還要再受密乘戒。

- 菩薩戒有根本戒十八條，首先就是讚自毀他。總而言之，對這十八條戒大家要去注意，這是很重要的。還有密乘戒有十四條根本戒，你們可以算一下有哪十四條，它的內涵是什麼？了解了以後就比較容易去持守。
- 密乘戒跟菩薩戒完全是在我們的念頭、思維上來持守，很容易就會違犯，一違犯馬上就要懺悔，懺悔了以後就可以再去受密乘戒或是菩薩戒。關於菩薩十八根本戒以及密乘十四條根本戒，如果想要詳細知道，你們可以看六座瑜伽裡面有詳細的列出來。

- 如何能夠好好地持守戒呢？

最好的方法就是要思惟下士道、中士道的這些道理，這些道理思惟了以後就能夠持好戒。

- 結語

今年已經 2023 年了，回想一下在 2022 年的時候做了哪一些善業？內心有無任何變化？我們可以計算一下。我們起一個念頭，緣念一下，我今年一定要好好的修善法，然後下定決心，生起這樣的意樂以後，相信你今年一定能夠好好的行持十善業。時間剎那的變化，每天、每一個月、每一年都在變化，這是我們沒有辦法改變的，但是我們可以好好地行持善業，不僅可以利益我們今生，也可以利益我們的後世。所以行持善業對我們有極大利益。在修任何法一定要先思惟，在任何時刻都要思惟，思惟得越多越好。所以在任何時刻我們都能夠思惟佛法，自然我們內心會有所改變，內心改變了以後，在遇到任何言語也不會干擾到我們。