

## 一、 戒 的 內 容

在佛法中，戒、定、慧被稱為三無漏學。也就是說，修學這三種學問(方法)，能夠令人從煩惱生死的有漏世間，到達無漏的出世解脫。佛在世時說法雖多，都不離這三學的範圍。

三學中以戒為首。什麼是戒呢？便是佛所制定，用來約束學佛者行為的律法。這是從戒相上來說的，如果從體上來看，戒應該是人人心性中本具的道德律，就如儒家所說的「良知良能」，俗語所說的「良心」等。由於人心中本來具有這道德意識，由於他能分判善惡，止惡從善，我們才可能來持守戒條，而完成戒行。

為什麼學佛修行要有戒呢？學佛的最終目的乃是成佛。如何才能成佛？必須靠般若的證得，而般若——無漏智慧的體證，又要依靠禪定，沒有定，慧就不能顯露。般若慧猶如天上太陽，人心散亂如雲霧。定即是止心不散亂，就像天上如果沒有雲霧，太陽光芒就能顯露出來。人們的自性——般若也是如此。所以，世尊證悟成佛時說：「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著，而不能證得。」人們的妄想因何而有？如何會那麼多呢？仔細觀察，就會發現，當人們有了不正當行為，妄想就會增多。比方：當我們犯了五戒中的殺、盜、淫、妄時，由於這些行為違背了善的人性，所以，最先的反應便是內心難過而苦惱、後悔。內心不安！思前想後，怕人發現報復，不知如何是好？這樣一來，心如何能不散亂？反之，如果我們

身口意的行爲都是合理的，內心自然光明正大，在身心安然的情況下，縱有少許妄念，一經修行便能很快去除，得以入定。

因此，必須有戒來制止我們不合理的行爲，以減少內心的妄想。同時，人們長久以來，便因無明迷惑，造成各種不適當的行業，感染了各種惡習。如果不持戒，惡習就不能去除；惡習未除，心即動亂不能定，違於所修，難免發生過患，甚至魔障！持戒，便能令身心清淨，因清淨而免諸差錯。從表面上看來，戒是一種約束行爲的規矩，但規矩不能沒有根據，因此，戒也就有戒體了。所以，在受戒之前必須先知道戒體是什麼，先得到戒體，然後才可望持戒。真正作爲受戒、持戒所依的戒體，乃是人人心中本具的道德意識。凡是人，內心都知道行善是好事，應該去做造惡是不好的，不應該做。這就是由道德意識所產生的止惡從善的道德律，不必經由外授，人人心中都有戒律。

但是，爲何會有那麼多人去做惡？那麼多人做出不道德的事來呢？皆因無明顛倒，心爲慾念蒙蔽，習慣成自然，一個做惡久了的人，他就不知道做惡之非。當一個人要返本還原，回歸他闊別已久的本性故鄉、佛國淨土之前，便必須再由外授戒，從戒的行相而了知戒源——自己本來就具足一切戒。

由於眾生的無明顛倒，做出了太多惡的行爲，使本有的戒失去。因此，在受戒之前，必須先懺悔往昔所造的各種惡行。懺悔是令戒體復得的方法，當一個人犯了錯，內心感到難過不安，這便是戒體的作用，能夠及時發露

過錯，加以懺悔，罪消心安，就可以不失戒；否則，戒(道德意識)就可能不存在了。在沒有經過懺悔，將往昔所造的惡業，留在心中的陰影除去以前，也就是內心未得清淨、未得戒體之前，受戒是難以得戒的，沒有得戒也就難以持戒。如何才算戒體已恢復呢？就是內心清淨安然，沒有煩惱苦感，並且嫉惡如仇，聞善欣喜，心中常有道德律動，諸惡自然不作，眾善自然奉行。這便是已得戒體的現象，如此才適宜受戒持戒。

## 二、 定的內容

定是心專注於一，既不散亂也不昏沈，從表面上來看，似乎很簡單，但在實際修習的時候，就會發現，定不是那麼容易的。而定又是如此的重要，沒有經過定的薰陶，就無法完成修行。所以，禪定被列為三無漏學的中堅，持戒便是為了修定。禪定成就，才能不犯戒，並向後開啓無漏智慧。

要能心不散亂，才可以入定。凡人心為什麼會亂呢？由於不知世間一切諸法，乃是幻化不實，心攀緣、執著於法，馳逐不停所致。如此，要使心能定，就必須有大智慧，看透世間，放下執著才行。只是，這要上根利智才做得到，屬於先悟後修的人。一般人只能漸次而上，修、悟同時；或者，先修後悟了。

所以，佛經中談到修習禪定，要先離欲，並遠離喧鬧的環境，到寂靜的地方，在五根不見五欲之下，心才容易清靜，而得以離欲。離欲的真實含義，便是以正念來去除邪欲，厭離世間諸欲的過患，欣羨禪定智慧的功德，念

念在定。

能夠離欲之後，還要去除一切能障礙禪定的行爲，例如貪欲、瞋恚、多睡、掉舉、疑悔等五蓋。同時，要善以調理身心，飲食適當，對於坐禪中所發生的過失現象，也要知道對治。所以，修習禪定沒有智慧也是不行的，必須止觀不二，定慧等持。談到定，便會令人想到坐禪或靜坐。其實，定並非靜坐才能有，人的本性真心隨時皆在定，只要我們能了知，使心散亂的東西，是自己主觀上的執著，境由心現，但知其虛妄，能知是覺性，所知是境，境由心生，生滅無常，所以不執，不執即是放下，便是定了。所以，不必求定，但除不定因，妄想散亂止息，自然定心現前。但是，由於人們妄想的習氣太重，雖然排除了外緣，心中妄念仍此起彼落，不能全息，因此，才有坐禪，端正身體，安定身心，並持念一法以繫心，由勉強以致自然。

由於人們的根機不同，趣入禪的方便也就有很多種，有依凡夫禪，正信因果，以欣厭來修的，就如前面所說的厭離世間五欲，願樂禪定就是；以獲得我空真理爲主，在坐禪中思惟分析，以達到無我爲目的來修的，就是小乘禪；進一步我空之後，也悟達法空，便是大乘禪；如果能直下頓悟自心，元本清淨，沒有煩惱，無修無證，心即是佛，則是禪宗所傳的祖師禪了。在原始佛教中，大多依「四念處」和「五停心觀」來修定。四念處是

《身念處》：觀照身體的不淨。身體乃是無常變化之物，不能長久爲我所有，而且身體並不美好，常帶來許多痛苦。時時觀照身體的不淨，就不會

執著身體，不執著就不會為身所苦，得以解脫身體所帶給我們的苦惱。

《受念處》：觀照我們身心的感受是苦的。人們都喜歡快樂，所以，六根貪取六塵，不斷地追逐感受外物之樂，卻不察感受無常，無常即有生滅變化，樂不能長久，便是樂有壞苦。世間並沒有真正的快樂，唯有出世涅槃不生不滅的真心境界現前才是真樂。因此，不可貪愛感受。

《心念處》：觀照心念的無常。人們因為不觀照妄心無常，念念生滅，便執著妄心之苦樂感受為真實，結果身隨心轉，造惡結業，受苦無窮！如今，覺知心是無常的，就不會為心所瞞，讓心念此起彼落，不再執著它，解脫了心念之苦。

《法念處》：觀察諸法是無我的。一切法皆因眾緣和合而有，緣盡即散，沒有自性，所以無我。世間便是法的世界，人們不知法無我，便執著法，為法所縛。知法無我，就不會再執著法，解脫了法縛。

四念處的好處，在於令人能解脫身心內外的執著與束縛，並增長智慧，從智慧中達成禪定。

### 三、 慧 的 內 容

在三學裡，定只是中途，必須藉著定而引發無漏智慧。所以，般若的發起，就成了坐禪修定的目標。般若要如何才能顯現呢？般若乃是眾生本具佛性的作用，要證悟本性，般若才能現前。我們的作為必須能和本性相應，不然，違於本性規則，便是背道而馳，怎能證入本性？但要和本性相應又必

須了解本性是什麼。其體是「空」，所謂「空如來藏」，本性又能作用則是「有」，即「不空如來藏」，因此，在本性中是空、有雙融，叫做「空不空如來藏」，只是「有」是緣起暫存的假有，必須先經過「空」，「空」以後才能「有」，「空」是證悟本性的先決條件。

佛門中的一切修法，開始雖然是「有」，最後都要化爲「空」。譬如四禪定——初禪，有覺有觀，心一境性；二禪，滅除覺觀，定生喜樂；三禪，內除心喜，惟有樂受；四禪，捨念清淨，無苦無樂。這第四禪便是空的境界。再如四無量心的修法，由慈而悲喜以致捨，也是空四念處五停心觀的修習，雖然是有，目的卻是空。所以，空是因地一切修法的目標。

那麼，如何是「空」？怎樣才是「真空」？先從外面來說：山河大地，日月星辰，人來人往，如何能空呢？再說，我們的內心，妄想生滅不停，又如何能空呢？就算我們能將這世界上的一切，不斷地追究下去，知道一切唯識、唯心，如此外境是空了，但識心還是個「有」呀。雖然知道妄想是空的，然而，這個「知道」不就是不空的「有」嗎？如何能空呢？只要還有個對象，那辨識對象的——思覺的本身，這又是個「有」，如何是空呢？空，是般若的宗旨，也是般若所依以修行的，因此，要如何達到空呢？《大品般若經》說：「應以無著方便，圓滿般若波羅密多，諸法性相，不可得故」。無著便是達成空的方法，《金剛經》所說的不住(不應住色生心---)、不取(不應取法，不應取非法)也就是無著(知念頭生滅，虛妄不實即不執取而放下)的意思。

爲什麼說不著是達到空的方法呢？心經以及其他般若經典中，都曾廣泛的解說色本是空，受想行識、六根、六塵、六識、十八界等無不是空。既然一切都是空，便不煩我們再去空了，有心要去空色和其他，倒顯得一切是有了。就算色和一切被我們空掉了，但我們的心就是不空的，如果心也空了，怎麼還知道色等是空？這心的覺知就是有。雖然，覺知亦空，只是不知其空而著它才有；雖然，著亦是空，只是不知而執才有；雖然，執亦空，只是不知才有；雖然，有也是空，只是不知才有；究竟，空亦是空。到這裡，言語道斷，心行處滅，才是真空，也是般若智慧發起時，此時說空說有則已是多餘的了。

性空不礙緣起，因爲緣起才性空，不是離開了有才是空，而是即有即空；也不是離開空才是有，而是即空即有。

知道了空的道理，修持起來就容易了。在坐禪中，只要坐的舒服自在，對於一切現象知道是空的，便不必管它，心中自然不斷地放下，放到無可放處，連放下亦捨。不立任何方便漸次，讓心向宇宙人生的本源，不斷地推進、深入，從目前萬象林立的世界中，返回到天地未生、虛空未形成之前；於二元相對待中，放下能執、所執，無我、無我所，進入絕對——主客未分，一塵不立，本來無一物中。這是最直接出迷入悟的方法。

如果有人妄想習氣很重，一時空不下去，那就不妨先從「有」上修持，只要明記有即是空，不執著於「有」，還是和依空起修能達到究竟的。「有」的修法包括參禪念佛持咒觀想……等等，能夠修持得如法，修到不知能

所，我與世界混然合一，而不知合一時，便是般若智慧顯出來的時候。在修慧的過程中，必須記住「般若無知」、「本性如如」兩個原則。般若最忌知，一有知，般若即不存。所謂知，乃是凡夫的識知、小知，知一即不知二。有知即有迷，阻礙了般若的全知，楞嚴經也說「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃」。所以又稱般若宗的禪宗，提示參禪者要「離心意識參」，這也就是離知，離了小知，大知——般若才能現前。

「分別」是使人類受苦流轉生死的習性，它是根源於無明。不知物即是心，分別外物就是分別自心。如今，要返本還原，自然不該再妄想分別，必須性相一如。分別乃第六識的作用，知則是第七識的我見、我執。而「知」和「分別」又是不可分的，有知必生分別，因此，無知必須和如如相輔相成。如如不是心所感覺到的，不是在我之外，而是我即如如。所以，南泉普願禪師說：「道不屬知，知是妄覺」。因此，必須無知。知的本身不知己，猶如眼睛不能看到自己，無知的意思在此。所以，要回復本性，達成如如，收回妄覺的知是必要的！

以上所述兼具了解與行，學佛者，應發起願心，志求解脫，效法佛世時，四眾弟子依佛教理如理思惟，不淨、無常、苦、空、無我的道理，從聞入耳，從心思惟，觀世音菩薩說：彼佛教我從聞思修入三摩地，意即聽聞時領納於心，再反覆思惟道理，以加深印象如理作觀，若達身心統一，能觀之心與所觀之境與理冥合時，即入三昧(三摩地、正定)，天台宗說重慮緣真，反覆不斷地緣想真理，即是此理。聞 重在解，思 則是以解啓發慧觀，



建立了正知見，有了知見，才能返觀起心動念，心念行爲就有規範依循，如此即能知非即捨（諸惡莫作），並進而隨緣利他（眾善奉行），再了知這一切善行，皆是緣起有爲法，如夢幻泡影，所以不執爲實有，而做如是觀，（自淨其意），也就是〔修〕了！