

腳踏實地·修戒定慧

禪就是釋迦牟尼佛傳下來的佛法。佛教雖然重視信心，信了以後，還得由信起修的如法而「行」。

修行的內容不出戒、定、慧的三無漏學。

戒是「不該做的事不做，該做的事不得不做」。從因果上說，做了不該做的事情就要負責任，以後會有果報；從當下修行的觀點來講，做了不該做的事，心會亂，心亂便不能得智慧。既然心亂又無智慧，豈不就是無明煩惱的眾生嗎？當然也就無法獲得無我無私的解脫慧了。所以，持戒是得到心理平衡與安定的基礎，也是求得悟境或解脫的必備條件。

在禪七中，第一不講話，這就沒機會打妄語了。第二吃素食，也不會殺生了。第三男女分開，邪淫也沒機會了。第四不准看別人，甚至不去想別人，也不會偷盜了。凡是惡業，禪七中都不犯；但是，禪七中該做的、該遵守的，若不做、不守，也是犯戒；該打坐、該聆聽而沒照做，也算犯戒。由此說來，戒的意思，也是規律、規則、規矩，不守規矩就是犯戒。若在禪七中幾次不守規矩，就會請你離開。

所以，精進的修行本身，就具備了持戒的涵義。早上請各位「把身體交給蒲團，把心念交給方法」，這項要求今天做到了嗎？沒做到也是犯規矩。這當然不容易，但是，一天天地練習，最後自會成功。一般常用「心猿意馬」來形容我們的心，因為心很難收服。禪七中各位把「心眼」「收」起來，也把視線收起來，把心念一次又一次地從妄想中收到方法上，心念由集中凝聚而漸漸地安定下來，練成了安定的工夫以後，才有悟境現前的可能。

「戒」在基礎佛教，便是五戒；在大乘佛教，則是菩薩戒。發了菩提心而不去度眾生，這是犯了菩薩戒。有人去戒場受戒回來，就自以為是菩薩了，開口閉口「我是受了菩薩戒的菩薩」；事實上，受菩薩戒，就是發菩提心，持菩薩戒，要以利益眾生為要務。

「定」在基礎佛法，就是九次第定，離欲不動，入寂滅境。大乘佛教的定，則是以心不受內境外境所動搖，雖接應萬物，面對萬境，而心不受其左右，若無其事。如果只有入定時無煩惱，出了定還是有煩惱，那便不是大乘的定，也未得解脫。大乘定是隨時隨地心都平靜安定，如止水如明鏡，有映現的功能，無波動的煩惱，這就需要精勤練習了。禪七中的練習，雖以打坐為主，但生活中的種種，也都是藉境鍊心的方法。

若能持戒習定，日久功深，無我的智慧必然現前，那便是開悟。

一法鼓文化《禪的體驗・禪的開示》