

持戒

善戒法师 著

目录

一、为什么要持戒	2
五戒概述	2
持戒的原因.....	5
二、戒与业果.....	7
业果法则	7
四种业.....	8
戒的保护	11
三、持戒的功德.....	12
四、受持五戒.....	16
如何处理破戒.....	17
思惟修习	19

一、为什么要持戒

五戒概述

戒律是佛陀为僧众和居士所制定的纪律制度。持戒能引导人们获得道德化的人生，是依八正道走向解脱的重要基础。

出家比丘需要持守 227 条戒，在家居士基本上都要求持守五戒，并推荐每月两次持守布萨八戒。五戒是佛教戒律最基本的原则，每一位佛弟子都应该能够背诵且持守。五戒如下：

1、不杀生：不杀害人、动物和其他一切有情众生。此善行乃源于对他人的同理心和慈悲心，因为所有众生都有存活的权利。比如说，当我们晚上走在大街上时，突然出现一个劫匪手持匕首对准我们的脖子，威胁要割断我们的喉咙，我们一定会非常恐惧，因为我们害怕被杀害。而我们害怕被杀害正是因为每一个人都热爱生命并想要努力活下去，这是众生求生的本能。一切众生，包括飞禽走兽，都爱惜自身的生命，不想被杀害。佛陀说爱惜自己生命的人，也不应该伤害其他的众生。推己及人，我们应该培育对他人的慈悲心，戒除伤害其他众生的生命，并劝导他人远离杀生。《相应部 55：7》

巴利文佛教注释对杀生行为的正式定义如下：“当有杀生的意志或意愿，又有生物在场，且（杀生者）知

道其为生物时，通过身或语的行动导致生物死亡的行为。”

意志或意愿（cetana）是身或语的前驱。意志是负责造业（kamma）的心理因素，它驱使身体去杀生，切断生物的生命力。杀生被归类为身体行为，因为它通常通过身体发生，但真正执行杀生行为的是意志，所以如果一个人没有意志要杀生，但却无意导致某一生物死亡，不能算是造下杀生业。

必须具备如下五种条件才能构成破戒：（1）目标是生物；（2）杀生者知其是生物；（3）杀生的意愿；（4）付诸杀生的行动；（5）目标生物的死亡。

2、不取未给予之物：不拿取别人未给予的东西，更不用说偷盗等比较严重的恶行。想象一下，当我们含辛茹苦赚来的钱财被诈骗集团席卷一空，会有什么感受？家庭经济会马上出现问题，我们一定会感到非常痛苦与恐慌。同理，如果我们欺骗别人、非法夺取别人的财物，他们也一样会感到痛苦。将心比心，我们应该戒除盗取他人的财物，做一个有道德、有同理心的人。

根据注释书，构成破戒的五个条件为：（1）目标为他人之物；（2）盗取者知其为他人之物；（3）盗取的意愿；（4）付诸盗取的行为；（5）目标物的移动。

3、不邪淫：不可与合法夫妻关系之外的人、非人等发生性关系（在家居士持守的是“不邪淫戒”，可以有正当的夫妻关系；而出家众则是持守“不淫戒”，彻底断除男女性欲）。持守此戒可以避免破坏他人的婚姻，提升整体社会的性道德，并帮助我们保持节欲和清净的心。

构成破戒的条件有四项：（1）邪淫的意愿；（2）为达成邪淫而做的努力；（3）达成邪淫；（4）欲望的满足。

4、不妄语：不可说谎话、假话，同时也包含“不两舌、不恶口、不绮语”，即不挑拨离间、不使用粗恶的语言出口伤人、不说没有意义和对他人没有利益的闲话。

不妄语的破戒条件：（1）所言非真实；（2）欺骗的意愿；（3）欺骗的言语；（4）形成欺骗对方的事实。

不两舌的破戒条件：（1）被分裂的人；（2）分裂的意愿；（3）为达成分裂而做的努力；（4）语言交流。

不恶口的破戒条件：（1）被伤害的人；（2）瞋恨的心念；（3）诋毁的语言。

不绮语的破戒条件：（1）无聊的闲谈的意愿；（2）闲谈的语言。

5、不服用能麻醉心智的药品，如酒和毒品：饮酒本身并没有善恶之分，但是当一个人没有节制地饮酒，他会更容易失去理智而导致心灵失控，做出种种害人的事情。有些信徒曾经告诉我，当她们的丈夫不饮酒时，他们是没有问题的好男人；一旦喝醉了，他们就会如疯子般对妻子拳打脚踢并恶言相向，甚至攻击自己的儿女。在喝醉的当下，对自己造下的恶业没有觉知，等到酒醒后又悔恨万分。如此行为岂不是害人害己？因此，我们作为佛弟子需要思惟醉酒的不良后果，节制自己，避免因饮酒而失去理智，做出毫无意义、伤人伤己的事情。不过一些特殊情况，如在煮菜时加一点料酒，或遵照医嘱当做药物服用等，这些是没问题的，只要保证用量不会导致不良影响即可。

持戒的原因

为什么要持戒？简单来说有以下三个原因。

第一个是同理心。大部分佛教徒都明白这一点。以不杀生戒为例，我们都爱护自己的生命，不愿意被他人杀害。基于同理心，我们也不应该伤害别人，包括动物和其他有情众生的生命。

同样的道理，我们不希望自己的财产被偷盗，那就不要偷盗别人的东西；我们不希望被欺骗，那就不要欺骗别人。己所不欲勿施于人，只要是不愿意发生在自己身上的事情，我们也不要对别人做同样的事情。

第二个是慈悲心。慈心的内涵是希望一切众生平安、快乐，悲心的内涵则是希望一切众生脱离痛苦。当我们怀着慈悲心时，会自然而然地对众生散发慈爱，不忍看到他们受苦，更不可能主动伤害他们。有很多动物攻击人类，是因为它们在人类身上嗅到了杀伤力，为了自卫才先下手为强。而当我们心中怀着慈悲心，对其他众生没有敌意和威胁时，它们也就不需要出于自卫而攻击我们了。

比如住在森林的比丘，通过练习慈心禅，他的身体会散发慈爱的磁场，周围的动物，甚至如老虎之类的猛兽都可以感受到从他身上发出的慈心，这些猛兽就不会去攻击他了。因此，慈心禅也被称为护卫禅。

动物不会散播慈心，只有我们人类可以通过练习慈心禅散播慈心。所以，当我们遇到危险的时候，要学着依靠慈心来救助自己，而不是靠反击或武力。当遇到危险的时候，如果条件允许，闭上眼睛散发慈心，或许可以化险为夷。因为持戒而培养的慈悲心使我们拥有足够的勇气，即使在面对危险的时候，也不会因为恐惧，以及为了保护自己而使用武力伤害他人。

第三个是因为了解业果法则，而节制自己不造恶业，免遭日后不善果报的反噬。作为佛教徒，我们首先需要树立对**业果法则**的正见。

二、戒与业果

业果法则

中部第 136 经《小业分别经》讲到一位居士前去请教佛陀。他说，世间有各种各样不平等的现象：比如有些人出生在高贵的家庭，有些人出生在贫穷的家庭；有些人很有智慧，有些人却很愚痴；有些人面相庄严，有些人则面相丑陋；有些人在社会上很有威望，受人尊敬，而有些人则人微言轻。他问佛陀，为什么世间有这么多不平等的现象。佛陀说，业是我们的主人，我们都是因为业而出生的，同时业是我们所继承的遗产，因为我们过去所造的业不同，所以今生就会有种种不同的果报：或成为富有的，或成为贫贱的，或成为有智慧的，或成为愚痴的，或成为漂亮的，或成为丑陋的等等，不一而足。

举例来说，如果我们要长寿，便要持守不杀生戒，因为杀生会带来短命的果报。当我们杀生的时候，我们会产生希望他人死亡的意志，即思心所（cetana），也就是说希望他人短命。通过身体杀生而使他人提前死亡这个业就会反弹过来，成为我们短命的果报，我们也会在将来这个业成熟的时候提前死亡，这就是业果法则的运行规律。

就像把一个皮球抛向墙壁，皮球会反弹向自己。你抛的力道越大，代表你造业的意愿越强，那么反弹的力

道也会越强。所以在造业的时候，如果意愿越强大、越有力，你承受的果报也会越大。

杀生者会有短命的果报，这就解释了有人可以活到 80 岁，甚至 120 岁，而有人却在壮年一命呜呼。短命者可能在过去世造下很多杀业，所以今生会有短命的果报。即使果报今生不成熟，下一世也会成熟；下一世不成熟，再下一世或未来世也会成熟。《中部 136 经》

四种业

果报根据成熟的时间不同而分为四种业。

1. 今生受业

今生受业是指果报会在今生成熟。比如说，一名屠夫以屠杀和买卖动物谋生，那他今生很有可能是短命的。以一个越南的真实故事为例：有一位以杀猪谋生的屠夫，某一天，他的邻居听到屠夫的家里好像有猪叫声。第二天人们就在屠夫的家中发现了他的尸体。这名屠夫一生都以杀猪为生，所以在他临死的时候，他的果报呈现为猪叫声，而且提前结束了他的生命。这种果报在今生成熟的业就是今生受业。

2. 来生受业

有的业是今生受报，而有的业却并没有在今生受报。比如有人做了很多坏事，但是他还在享受荣华富贵。你可能会觉得，这实在是太不公平了，他造了那么多恶业，为什么没有尝到苦报呢？我们中国有一句俗语——不是

不报，时辰未到。果报成熟需要各种因缘条件，若今生时机尚未成熟，就不会在今生受报。虽然今生没有受报，但是他来生很有可能投生在四恶道，那会比现在受报还苦。比如四恶道中的地狱道，其中的众生寿命非常长，痛苦几乎是没有止境的。

综上，果报在下一世成熟的业叫做来生受业。

3. 无尽业

无尽业的业力是最强的，在漫长的轮回中，只要还没有证入般涅槃，我们以前所造下的业随时都可能在因缘成熟时产生果报。

举一个例子：目犍连尊者，佛陀的上首弟子之一，神通第一。有一天目犍连尊者在打坐的时候，突然间通过神通看到一群强盗要来杀害他，于是在强盗走近时，他进入四禅并使用神通从屋顶飞走了。强盗们进入房间后找不到他，于是作罢。过了几天，同样在打坐的时候，目犍连尊者看到同一群强盗又要来杀害他，这一次他化作一只小动物从门孔飞走了。这些强盗进来之后还是没有找到他，只能再次作罢。又过了几天，这群强盗再次前来试图杀害他，目犍连尊者想再次进入四禅并利用神通离开，但是这一次他失败了。使用神通至少需要达到四禅，他无法进入四禅，于是无法使用神通逃走。这一大群强盗出现在他面前，用各种武器攻击他，直到他的骨头全部碎掉，像一粒粒米一样洒在地上。那个时候他还没有死去，为什么呢？

根据论疏的解说，佛陀的上首弟子在般涅槃之前需要禀报佛陀，不能莫名其妙地就这样死去，所以目犍连尊者作为佛陀的两位上首弟子之一，在那个时候还没有死去。等到这些强盗全部离开后，他的神通又恢复了，利用神通把已经支离破碎的肢体再次组合起来，并飞到佛陀的面前，向佛陀请求进入般涅槃。目犍连尊者遭受的这次果报就属于无尽业。虽然他是神通第一的上首弟子，且已经证得阿罗汉果，可是在这最后一世他仍然敌不过业果法则，需要承受之前恶业的果报，可见无尽业是绵绵不绝的。

但是并不需要对此感到消极，虽然我们在过去世因为无明曾造下很多恶业，我们同时也曾造下很多善业，**这些善业也属于无尽业**。只要因缘成熟，这些善业也会随时带给我们善的果报。恶业和善业在我们的一生中不断地成熟，所以我们的人生是苦乐参半的。

4. 已作业（或无效业）

已作业（或无效业）是指由于因缘条件不具足而未能产生果报的业。比如当阿罗汉圣者进入般涅槃之后，那些还没有成熟的业就会彻底失去作用，不可能再产生任何果报。

综上，我们持戒是因为了解业果法则，知道只要造业，无论是善业还是恶业，我们最终都需要承受它的果报。

所以基于对业果法则的深刻理解，建立对业果法则的正信，我们就会明白，持戒是为了保护自己，以及不伤害别人。在漫长的轮回中，我们都希望自己可以活得幸福一点、快乐一点，最好的方法就是通过持戒避免伤害别人，并实践种种善行，建立一个和谐的社会。

戒的保护

佛陀说有两种保护，一种是外在的保护，一种是内在的保护。外在的保护如元首们出门时配备的保镖等。但在历史上，出门带保镖的首脑也依然无法完全保障自己的安全，比如美国前总统林肯就是死于枪杀。所以**佛陀说外在的保护不是真正的保护，只有内在的保护才是真正的保护，这个内在的保护就是我们的戒。**作为佛弟子，我们要尽量持戒清净，因为只有持戒清净，才会在任何地方都不会恐惧。

恐惧好像已经成为时下最流行的心理疾病。当我去世界各地弘法，如美国、俄罗斯、中国等，很多人都表示没有安全感、充满恐惧，总是有人向我提出这样的问题：“师父，我很恐惧，我该怎么办？”

我一生中很少感到恐惧，所以当时我不了解他们恐惧的原因。后来经过仔细分析，我认为可能是因为没有持戒而对因果业报产生恐惧，这说明持戒对于消除恐惧感非常重要。一个人**如果不想让恐惧占据心，最重要的就是要问心无愧。**如果时常伤害别人，当然会疑神疑鬼，恐惧恶报回到自己的身上。

三、持戒的功德

《增支部 8：39》讲到，皈依三宝和持守五戒这八种善行可以得大利益，可以导向天界，使人们得到他们所渴望的、合意的和喜爱的，指引人们走向幸福。

持戒可以带来今生的利益、来生的利益和究竟解脱的利益：

今生利益

一、遵守五戒可以保护一个人免于触犯国家法律，免受坐牢、惩罚之苦。杀生、偷盗、通奸、作假证和醉酒导致的不良后果都是应受法律惩罚的罪行。遵守五戒的人可以避免因这些行为而受到惩罚，活得轻松自在。

二、通过遵守戒律，有助于在智者和有德之人中树立良好声誉。有良好的声誉便容易得到别人的信任，比如说做生意，你有两个生意伙伴可供选择，一个是持戒清净的，一个是持戒不清净的，你会选择跟谁合作？当然是跟持戒清净的合作，因为他不会欺骗你，见到你的配偶也不会心怀不轨。同样地，从生意人的角度来讲，当你需要跟别人谈生意的时候，对方如果知道你持戒清净，他也会对你更加信任，因为知道你不会欺骗他。所以持戒清净让我们拥有良好的声誉，容易得到别人的信任。

三、心无恐惧。所谓平生不做亏心事，半夜敲门心不惊。心中无愧，不管走到哪里你都会光明磊落，而不会战战兢兢。假设你曾经做过坏事，比如偷盗、诈骗、或通奸等，那么你不管走到哪里都会惴惴不安，害怕自己过去的罪行被发现，于是便畏畏缩缩，不敢抬头做人，一直受到良心上的谴责，这就是不持戒的结果。

四、被戒保护。让我用一个故事来说明戒可以保护持戒清净的人。这是一个发生在斯里兰卡的真实案例。有一位农夫某天向比丘求授五戒之后，就去森林里砍伐树木。在砍伐的过程中，他掉到一个坑里，刚好坑里有一条蟒蛇，这条蟒蛇马上就把他缠绕起来想吞下他。这时，农夫手上刚好有一把砍刀，他立刻想用刀把蟒蛇砍死，以免自己葬身蛇腹。

但他又转念一想：“我刚刚才受了五戒，现在就要杀生，好像不太对。”所以他忍住没有拔刀。一直被蛇缠缚着，渐渐地感到呼吸困难，农夫又重新权衡：“到底是我的生命比较重要，还是持戒清净比较重要？”这个问题一直在他内心斗争，最后他决定舍下生命，不要破戒。

作为一个佛教徒，他知道今生不是最后一生，还有来世。他想：“如果我破戒杀了这条大蛇，以后这个恶业成熟的时候，我肯定会往生四恶道；如果我今天不杀生，虽然会赔上我自己的一条性命，但是死后依此不杀生的善业可能马上往生天界。出生在天界比在人间做农夫高贵多了。”于是他扔掉了手中的刀，以免自己的心动摇而杀死这条蛇。当他把刀扔掉后，奇迹发生了——

蟒蛇马上就放开他并离开了。戒是可以保护我们的。千万不要小看戒律，到紧要关头，戒就是我们的护身符。

很多人去到寺院时，喜欢讨一个护身符挂在脖子上，这种护身符是没有用的，只有**持戒清净才是真正的护身符**。

来生利益

持戒清净可以帮助我们临终往生善趣。临终是我们生命中最重要时刻，因为它会决定我们要往生哪里。除非已经证到须陀洹道果，否则临终都是没有保障的。众生害怕死亡的其中一个原因，就是不知道自己死后会去往哪里。如果我们知道死后肯定是上天堂，我们不会怕死，甚至会想：“我现在已经活了一大把年纪，健康也开始走下坡路，我为什么要惦念这个世间呢？既然死后肯定可以上天堂，何必要在人间苦苦煎熬呢？还不如早点往生天界去享受。”

但问题是很多人对自己的戒行没有信心，不知道自己死后会去哪里，这个恐惧会让他们害怕今生的死亡。那么，要怎么做才可以让自己在死亡来临的时候没有恐惧呢？答案是忆念自己的戒行。持戒清净的人，在他临终那一刻，只需要回想自己清净的戒行，就会感到满足、高兴，没有悔恨，而且对自己会往生善道充满信心，从而消除对死亡的恐惧。这也是一种无罪过之乐。思惟自己具备无罪过的身业、具备无罪过的语业、具备无罪过的意业，他感到快乐、喜悦。——《增支部 4：62》

究竟解脱的利益

持戒清净是导向解脱之八正道的重要组成部分——正语、正业、正命。在佛陀的很多开示中都提到持戒清净是证悟涅槃的前提，如在《增支部 10：1》中讲到，由持戒清净而无悔，由无悔而喜，由喜而身轻安，由身轻安而心轻安，由心轻安而乐，由乐而生定，由定而生起如实智见，由如实智见而厌离，由厌离而离欲，由离欲而生起解脱智见。可见持戒清净是导向解脱的重要基础，因为持戒可以让我们远离造作恶业，在修定的时候就不会被升起的悔恨（五盖之一）所困扰，而定是开发智慧的关键，只有智慧可以导向解脱。

戒的比喻

经文用许多比喻来说明戒的品质。戒被比作檀香，因为它可以消除由烦恼带来的热恼，就像檀香可以用来缓解身体发热一样。戒又像一件用珍贵的宝石制成的装饰品，因为它可以装饰佩戴它的人。戒也像香水，因为它散发出令人愉悦的香味，即“美德的香味”。戒像月光，因为它可以冷却激情的狂热（烦恼），就像月亮可以冷却白天的炎热。戒就像楼梯，逐步引导向上——到达未来更高的善趣，到达更高层次的定力和智慧，最终到达解脱，即证得涅槃。

四、受持五戒

理解五戒的含义与功德之后，佛弟子可以在生活中把戒律付诸实践。一般来讲，受持五戒有两种形式。第一种是在首次皈依三宝的仪式上，向出家众求授五戒。如果附近没有寺庙或道场，也可以在佛像前虔诚发心皈依三宝并受持五戒。第二种是在每日课颂时在佛像前重诵五戒，以提醒自己在日常修行中维护戒行。受持五戒时要读出以下戒文：

五戒巴利语-汉语对照条文：

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持离杀生学处。
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyā
我受持离不予取学处。
3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpada
samādiyāmi.
我受持离邪淫学处。
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持离妄语学处。
5. Surāmeraya majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持离导致放逸的酒精学处。

如何处理破戒

每一位佛弟子受戒的初衷都是为了培养慈悲心，清净戒行，帮助自己在戒、定、慧的修行道路上持续进步。如果在生活中因为疏忽而破戒，该怎么办呢？如果意识到自己破戒，要虔诚地忏悔，然后自己重新受持五戒，或向善友或出家众发露忏悔，并重新受持五戒。不要因为破戒而陷入无尽的自责与悔恨，这对自己的修行是有害而无益的。在重新受持五戒时，关键的一点是认识到自己的错误，督促自己要有正念，认真思惟业果法则，激发精进力，让自己不再违犯同样的过错。忏悔的目的并不旨在获得赦免或洗涤恶行，破戒所犯的恶业，因缘成熟时，还是要承受恶报。

八戒

除了五戒之外，还有八戒（Atthasila）。八戒的内容类似五戒，除了第三条戒——避开任何性行为。

Abrahmacariyā veramaṇī sikhāpadaṃ
samādiyāmi
我受持不淫学处。

另外再加以下三条戒凑成八戒：

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikhāpadaṃ samādiyāmi
我受持过午不食学处。
7. Nacca-gīta-vāḍita-visūkadassana-mālā-gandha-
vilepana-dhārana-maṇḍana-vibhū-sanaṭṭhānā
veramaṇī sikhāpadaṃ samādiyāmi
我受持不歌舞觀伎，不著香花蔓，不香油涂身學
處。
8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikhāpadaṃ
samādiyāmi
我受持不坐卧高廣大床學處。

八戒又称布萨戒（uposatha sila）。佛陀说：比丘们！由八个因素组成的布萨戒是圣弟子遵守的戒律，遵守这些戒律可获得辉煌而灿烂的成果和利益。详细利益请参考《增支部 8：41》

思惟修习

1. 持戒是为了什么？请简述三个主要原因，并举例说明。
2. 持戒有哪些功德？
3. 结合本节内容，思考我们应如何为死亡做准备？
4. 自己如何持戒，是否体验到持戒的利益？
5. 持戒如何为我们提供保护？如果破戒该怎么办？