

# 由持戒與懺悔接通禪修優化練習

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 一、學習佛教禪修的二大基礎：持戒與懺悔

1. 佛教禪修既非空中樓閣，亦非僅止於切割出來的單一技術操作。
2. 學佛，尤其在佛法出家，主軸在於學戒、定、慧：依戒而得定，依定而開發修所成的智慧。
3. 持戒，以及懺悔，可共構為佛教禪修的基礎。

## 二、持戒之意義與作用：

1. 持戒，即受持佛陀所制的戒 (*śīla*) 律 (*vi-naya*)，從而成為戒行清淨 (*pari-śuddha-śīlatā*) 的修為。
2. 持戒，可帶出三大方面，即「三聚淨戒」(*tri-vidhāni śīlāni*)，包括「攝律儀戒」(*saṃ-vara-śīla*)、「攝善法戒」(*kuśala-dharma-saṃ-grāhaka-śīla*)、「饒益有情戒」(*sattvārtha-kriyā-śīla*; *sattvānu-graha-śīla*)。
3. 「律儀」(*saṃ-vara*)，防護、攝護、禁制，其字根為  $\sqrt{vr}$  (5U) (*vr̥noti*; *vr̥nute*)，覆蓋、圍繞、遮蔽。「攝律儀戒」，捨斷諸惡，涵攝或者在家學佛、或者出家學佛所應具備的規範，藉以形成防護的作用，以免遭受惡劣事蹟或罪業的侵襲而造成破口以至於飄蕩或沈溺在濁惡的世間。
4. 「攝善法戒」，以修一切善法為戒者。
5. 「饒益有情戒」，又稱「攝眾生戒」，以饒益一切眾生為戒者；其基本理念，例如，根據《維摩詰所說經》：「奉戒清淨，攝諸毀禁」。<sup>1</sup>
6. 持戒的作用：如果欠缺持戒的心態，幾乎一直處於被刺激、攪動，在攀緣、追逐，而奔波在充斥著煩惱、牽掛、浮躁、焦慮、患得患失、心神不寧的流程或漩渦。反之，如果重視道德、品格、氣節、戒律，並且確實身體力行，即能相當程度地脫離平庸攪擾的狀態，培養調御的能力，處於安適的心境，進而有能力專心於進階的修煉。

### 三、懺悔之意義與作用：

1. 懺悔之「懺」，為 *kṣama* (陽性) 或 *kṣamā* (陰性) 之音譯詞，由動詞字根  $\sqrt{kṣam}$  而來的名詞。 $\sqrt{kṣam}$  (1U) (*kṣamati*, *kṣamate*)：安忍、忍耐、安受、容忍、堪忍、寬恕。其過去被動分詞，*kṣānta*。其陰性名詞，*kṣānti*，音譯為羸提。其使役形 *kṣamayati* 或 *kṣāmayate*：請求寬恕、請求寬容、請求包容。懺悔之「悔」，為其意譯詞，表示悔過。
2. 再者，根據寂天 (*Śāntideva*)，《入菩提行論》(*The Bodhicaryāvatāra*)·第二品〈懺悔品〉(*Pāpa-deśanā*)，懺悔一詞，可呼應於梵文之 *pāpa-deśana*，以及 *ā-patti-deśana* 或 *ā-patti-prati-deśana*。<sup>2</sup>  $\sqrt{diś}$  (6P) (*diśati*)：指出、指示、指陳、顯示、發露、悔過、懺悔。其中性名詞，*deśana*；陰性名詞，*deśanā*；意思為坦然指出過錯、陳述偏差，藉以請求諒解，進而得以落實後續的改正的努力。而如此坦然指出的過錯，包括 *pāpa* (n.)，惡行、違犯、惱害、罪過、邪惡；以及 *ā-patti* (f.)，違犯、毀犯、罪過、墮落。
3. 總之，經由正確的「懺悔」，坦誠面對過錯，請求諒解與寬容，進而以平穩的心態，積極地推進在正道的行持，藉以排除障礙，以及促成戒、定、慧的道業。

### 四、進行懺悔之要務：

1. 正確認識懺悔的意思，以及正確理解懺悔之作用。
2. 就所要懺悔的所作所為，形成與生起真實的懺悔心。懺悔，並非由於他人逼迫地加諸自己，而是自己形成主動的體認，以及積極地面對。
3. 學習、認識、與理解一個適合的懺悔程序或懺悔儀軌。<sup>3</sup>
4. 獨自進行或共同參與一個適合的懺悔程序或懺悔儀軌。
5. 懺悔之後，努力不再造做惡業。
6. 懺悔之後，衡量情境因緣，對於正在惡業困境的其它人或任何眾生，施加關懷、協助。不拿著惡業或罪業——不論有無事實根據——去輕蔑、欺壓、攻擊其它人或任何眾生。對於任何眾生，學習發起慈心與悲心。
7. 懺悔之後，重視與努力持戒，並且積極在禪修與智慧的道業行進。

## 《消災延壽藥師懺法》

《消災延壽藥師懺法》，X. 1484, pp. 571c-578a ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X1484\\_001](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X1484_001)).

……[573a17] 若有已毀之戒，而欲還清淨；已盡之命，而欲復救續；乃至·國界、人眾·種種諸橫、種種諸難，而欲消伏、隱沒、順時歡樂者，應當如法莊嚴，歸命·

藥師琉璃光如來。一心精進，修三摩地。所以者何？

彼如來，行菩薩道時，所發十二微妙上願·殊勝功德，令諸聞者，業障消除，一切所求·皆得滿願故。……

[576b15] 禮諸佛已，次，復懺悔。弟子(某)等，上來，既懺悔已，應生·無垢濁心、無怒害心、於一切有情·起利益·安樂·慈·悲·喜·捨·平等之心。於是，**斂念·正觀**，不斷結使，不住使海，**觀·一切法空、如實相**。

云何名·觀一切法空？行者諦觀·現在一心，妄心·隨所緣起——如此之心，為因心故心，為不因心故，為亦因心·亦不因心故心，為非因心·非不因心故心，為在三世，為在內、外、中間，有何足跡，在何方所——如是等·種種因緣中，**求心·畢竟不可得**，如夢、如幻，**無名、無相**。

爾時，行者·尚不見·心是生死，豈見·心是涅槃。

[576b24] 既不得所觀，亦不得能觀；不取、不捨，不依、不着，亦不住寂然；言語道·斷。不可宣說。

觀心·無心，則罪、福·無主，罪、福·性空；則一切法皆空。心，無·所心。法，不住法。

作是懺悔，名·大懺悔，名·破壞心識懺悔。

[576c3] 以是因緣，心、心·寂滅。念、念·無住。如·太虛空。虛空，亦不可得。究竟不可得，亦不可得。自然·超諸三昧，光明照耀，萬法顯現，通達無礙，廣大·如法性，究竟·如虛空。惟願·得·如所願，滿·菩提願。……

[577a4] 若果·心心相續，不離實相，不惜身命，為一切眾生·行懺悔法，是名·真實·一心精進·以法莊嚴。……

[577a24] 禮諸佛已，至心懺悔：『弟子(某)等，與法界一切眾生，從

無始來，三障所纏，覆蔽心故，於諸境緣，妄生貪著，愚癡、無智，缺於信根，以身、口、意，造種種業，乃至·嫌謗正法，破犯尸羅，展轉常為不饒益事。或住淨地，聖果未圓，**流注·細微**，三昧難就。今遇藥師琉璃光如來，速除罪障，令成妙覺。故，我至心歸向，稽顙投誠，發露眾罪，乞求懺悔。惟願大慈願海，平等攝授；使我與法界一切眾生，宿障·自除，眾難·解脫，破·無明殼，竭·煩惱河，**正見開悟**，**妙心明徹**，安住菩提，當光現前，無病、安樂。如·所樂求·一切莊嚴，隨心具足。諸根·聰利，多聞·解了。精持梵行，入·**三摩地**。以無量、無邊·智慧、方便，令諸有情，得·受用物，無所乏少，善修種種諸菩薩行，速證無上正等菩提。至於·**臨欲命終**，**分明、安豫**。決往西方·無量壽佛·極樂世界。八大菩薩，示其道路。於寶華中，自然化生。承佛授記，獲證無量陀羅尼門。一切功德，皆悉成就。然後，分身無數，遍十方刹。於一念中，供養·法界一切諸佛。於一念中，現種種神力。度脫法界一切眾生，成等正覺。虛空·有盡。我願·無窮。懺悔、發願已，歸命、頂禮·常住三寶。……………

=====

## 五、「藥師寶懺」由懺悔接通禪修之特色：

第一，依止力之殊勝：依止藥師琉璃光如來與諸佛菩薩，包括日光遍照菩薩、月光遍照菩薩。

第二，對治力之殊勝：修行者藉由「藥師寶懺」，得以積極面對罪障，攤開罪障；藥師琉璃光如來與諸聖眾，則引導與助成修行者在罪障的淨化與排除。

第三，防護力之殊勝：經由「藥師寶懺」，乃至「藥師如來法門」，修行者不僅懺悔過去所造罪業，避免讓過去的罪業種子累積成熟為障礙，而且力圖振作，盡所能不再造作新的罪業，專心走在正道的修煉。

第四，往生淨土力之殊勝：經由「藥師寶懺」，乃至「藥師如來法門」，修行者消極面得以排除罪障之現行，積極面得以在臨欲命終的時候，清醒地往生淨土，尤其西方·無量壽佛·極樂世界。

……………

## 註釋

1. 《維摩詰所說經》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T. 475, vol. 14, p. 539a. 此外，「具清淨戒，攝益一切有犯、有越」，《說無垢稱經》，唐·玄奘譯，T. 476, vol. 14, p. 560b. “*pari-suddha-sīlo duḥ-sīla-sam-grahāya,*” 大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究(校訂)，《梵文維摩經：ボタラ宮所藏寫本に基づく校訂》(東京：大正大學出版會，2006年). *The Teaching of Vimalakīrti*, “2.2” ([https://read.84000.co/data/toh176\\_84000-the-teaching-of-vimalakirti.pdf](https://read.84000.co/data/toh176_84000-the-teaching-of-vimalakirti.pdf)).
2. Cf. <https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=fulltext&view=fulltext&vid=1120&mid=0>
3. 例如：藥師寶懺、金剛般若寶懺、八十八佛洪名寶懺、大悲懺、地藏菩薩寶懺、慈悲三昧水懺、法華三昧懺儀、梁皇寶懺、金剛薩埵懺罪除障法。