

三律仪学处 第1讲

《律海心要摄颂》

宗喀巴大师造

隆莲法师藏文汉译

集美格西 教授

图登蒋扬法师 翻译

2025年6月30日

今天是礼拜一，我们开始新的课程。我们这次的课程是学习三律仪的内容。在一开始，我们会简略的介绍别解脱戒的内容，之后介绍菩萨戒的内容，在菩萨戒上完之后，再依次的介绍密乘戒的内容。其实，三律仪的内容非常的重要，所以我们必须要做这样的一个学习，而在学习之前要让我们的学习能够更有意义，在听闻的时间里面能够累积最广大的利益必须要观待什么呢？必须要观待我们的动机。因此我们在上课之前，就像我们之前所说的，为了一切如母有情的利益，我要迅速迅速的成就佛果，为此来听闻三律仪的内容，如果今天我们来听闻来学习的时候只是为了自己现世的安乐、或者是一己的利益、或者是一己的解脱，那这样的心量是非常狭小的，我们能够得到的利益也仅如此而已。如果我们是以更广大的发心，为了一切有情的利益迅速成就佛果而来做这样的一个学习的话，那我们能够得到无量无边的利益。

我们一个学习大乘佛法的一个行者，我们应该要用什么样的心态来学习呢？为了无量的有情！我们在思维的时候，我们的所缘是一切有情，无量无边的有情。我们必须缘着无量无边的有情，或者说所有的有情去做思维。如果我们只是想着我们自己、或者是想着来世的利益、或者是一己的解脱等等，这样的一种想法，虽然说在学习的时候仍然可以得到一些利益，但是这样的利益非常的微小。因此，要让我们今天这一堂课一个小时内的时间能够有广大的利益的话，我们必须

要缘着更广大的所缘，所以要缘着一切有情。缘着一切有情，希望能够成就佛果而来做听闻，除了能够累积更大的福德以外，还有什么样的利益呢？我们最主要的障碍就是我爱执跟我执，要消除我爱执跟我执，最好的方法就是思维为了饶益一切有情以及空性的道理。而这样的一个内容、这样的一种执着（我爱执跟我执），不是这么容易就能够断除的，但是如果我们能够再再再再的去思维的话，我执跟我爱执的力量越来越弱、越来越弱，到有一天我们能够真正的去断除这样的障碍。所以我们在每一次上课之前强调我们必须思维，为了一切如母有情，我要迅速的成就佛果而来听闻这样的正法。

我们这一次上课最主要讲述的内容是三律仪的内容。我们要介绍的是三律仪里面的体性，以及不顺品应该如何对治等等的内容。所以我们这次上课不是来受持戒律，不是来传戒，而是来介绍我们受得戒律以后，戒体的体性是什么，他的不顺品是什么，我们应该如何去对治等等的内容，这是我们这一次上课最主要要介绍的内容。我们首先会以简单的方式来介绍别解脱戒，之后再介绍菩萨戒。别解脱戒的内容里面，其实讲述别解脱戒的论点非常的多，但是比较容易能够了解、也能够比较容易下手、比较容易趣入（的内容）、中文里面有翻译的内容，却不是这么容易找得到。所以我们今天上课介绍别解脱戒会用宗喀巴大师所写的《律海心要》来为大家介绍别解脱戒相关的内容。里面的内容非常的精简，并且在一开始提到的就是居士修持的部分，所以我们会针对这个部分来为大家做介绍。

我们在介绍戒律的内容之前，首先我们提到「戒律」，「戒律」我们在藏文里面叫“董巴”，“董”这个字有“收摄”或者是“摄持”的这样的一个意思。我们要摄持什么、收摄什么？或者说我们要防护什么、规范什么？他是什么样的一个内容？别解脱戒只规范身语的恶行。而菩萨戒跟密乘戒更进一步，会去规范我们心的恶行，比如说我们的贪婪等等，贪婪、嗔恚等等的心的恶行。而对于初修业者来说，受持比解脱戒最主要只有防护身口，所以是相对容易的。我们为什么要防护这些恶

行呢？因为我们每一个人都想要得到快乐，远离痛苦，想要远离痛苦，就必须断除苦因，也就是恶业。我们要得到快乐，就必须造作乐因也就是善业。我们要断除苦因，就必须防范自己不去造作这些苦因，不去造作这些恶业。因此我们必须透过戒律来规范我们，避免我们去造作这些恶行而堕入恶趣当中。所以我们要来受持戒律。这一点在月称菩萨的《入中论》里面有提到：「诸异生及佛子，自证菩提与佛子，增上生及决定胜，其因除戒定无余」。这边讲到的「异生」，也就是指凡夫；「佛子」指的是声闻，也就是听闻佛陀教法之后而成就罗汉果位的这些声闻；「自证菩提」指的是独觉；「佛子」指的是菩萨。不论是凡夫、声闻、独觉、菩萨，要承办增上生以及决定胜最主要的因是什么呢？就是戒律。除了戒律以外，没有其他的承办增上生跟决定胜的因。为什么呢？我们要承办增上生，也就是能够学习佛法的人身，最主要的因就是持戒、持守戒律。如果我们不持守戒律，我们就没办法获得人身。像我们现在获得的这个人身，是因为我们过去持守戒律的缘故，所以我们今天可以获得这样的人身。如果我们没有持守戒律的话，我们来世没有办法获得人身。这一点就像龙树菩萨所说的，他在《宝鬘论》里面提到：「施受用戒乐」。透过布施，我们能够获得财富的受用，但是我们要在善趣当中受用这些财富受用的话，必须要持戒，透过持戒才能够获得善趣生。所以增上生必须透过戒律去承办。同样的，决定胜也是如此，要获得解脱以及一切遍智，也必须要持守戒律才有办法获得。因此，三律仪的内容对我们来说就极为重要。

我们接下来就依次为大家来介绍《律海心要》的内容。这边翻译稍微补充一下，原本要做一个翻译，把《律海心要》翻出来，但是时间真的不够，所以没有翻出这个内容。这边有一个隆莲法师的翻译，这个翻译是五字五字的，原文应该是七字，我们先用这个版本。

首先在这个里面提到：**喻，愿乐善成就！**这个在翻译里面没有。

敬礼一切智！

这边为什么要有「敬礼一切智！」的内容呢？那是因为以前译师在翻译的时候，他们规定在翻律藏的时候一开始要敬一切遍智，所以我们看到开头有「敬礼一切智！」的时候，我们就知道这个是属于律藏的部分。虽然这部论《律海心要》并不是由梵文翻成藏文的，不需要有前面的这个礼赞，但是为了显示他是律藏，因此在这个地方宗大师就提到了这个「敬礼一切智」的这个部分。接下来：

依何为方便，易趣解脱城？佛语胜心要，称别别解脱。

这边讲到「依何为方便」，用什么样的一个方便能够去向解脱城呢？我们都想要获得解脱，我们要获得解脱的话，什么是趣入解脱最为殊胜的方便呢？这个地方就提到了戒律是承办解脱的一切最殊胜的方便。为什么呢？因为在龙树菩萨的《宝鬘论》里面有提到，戒是一切功德的基础，乃至要成就佛果、要获得解脱，必须依靠戒律。因此说到戒是一切功德的基础，我们要成就佛果，就必须持守戒律。「佛语胜心要，称别别解脱」，「别别解脱」是佛语的心要、佛教的心要。为什么呢？佛教住不住，是看待是否有三事仪轨的行持，如果这个世界上已经没有如理的三事仪轨的修持的话，那这个世界就没有佛教，或者说这个地方就没有佛教。佛教的住不住世，并不是看待于有多少的菩萨或多少的经典，而是看待于三事仪轨是否有继续如理的行持。而所谓的三事仪轨，指的就是诵戒、结夏、解夏这三个仪轨，这三个仪轨/羯磨有如理的进行的话，那就是佛教住世。

接下来提到：

体性及差别，别相生所依。舍缘及功德，六种说如是。

也就是说，这部论最主要讲的是什么呢？别解脱戒的「体性」是什么呢？这是第一个。第二个是「差别」，他有什么样的分类，这是第二个。第三个，这边讲到「别相生所依」，受戒的这个「所依身」，以及什么样的一个因缘戒体会失去，以及我们受持的这个戒律之后会有什么样的功德，这个是最主要要说的

内容。接下来提到第一个体性，别解脱戒的体性为何？

接下来我们提到：

**出离心为因，遮损他及依。此复身语业，有许即是色，
有许远离心，等起及种子。自部上下说，所许理趣二。**

这个地方先提到他的体性是什么，我们先介绍他的体性。这边讲到「此复身语业，有许即是色」。在佛教的四部宗义里面，对于戒体的体性、戒律的体性是什么，这样的界定上是有不同的说法的。在这个地方，有些承许说身语业属于色法，所以这边提到「有许即是色，有许远离心，等起及种子」，也有承许他是心法，也有承许他是种子，也就是不相应行法。有这三种不同的承许。而我们一般讲到宗义里面又分成四部宗义。四部宗义里面提到的承许身语业是色法的是哪个宗义呢？是毗婆沙宗跟中观应承派，这两个宗义是承许身语业是色法，因此他们也承许戒的体性是色法。另外还有提到「有许远离心，等起及种子」，他们承许这些业是一种心所，而在没有心事或者说心事收摄的这样的一个状态下，比如说睡眠等等的时候，这时候他的体性就是种子。这样的承许则是经部宗、唯识派，还有中观自续派他们的承许。四部宗义所承许的都不同，所以「自部上下说，所许理趣二」，「自部上下」毗婆沙宗跟中观应承派这两者承许是色法。

这边提到，我们四部宗义里面有身语业是色法的承许，也就是毗婆沙宗跟中观应承派。他们承许身语业是色法的话，色法里面又有很多种色法，那他是什么样的一个色法呢？我们知道色法最主要也可以分成有表色跟无表色两种。有表色，就是可以从外在的一些形象去理解的色法。比如说我们现在说话，我们可以透过所说出来的言语去了解他在想什么，或者说透过他的一些动作，我们可以去了解他心里在想什么，这些都是属于有表色。无表色，则是我们没有办法透过言说或者是动作去了解，他只能透过自己的这个意识能够去知道的这样的色法，称之为是无表色。那律仪是属于无表色。经部宗、唯识、和自续派承许戒是属于心法。这是什么样的

一个原因呢？是因为他们认为，我们在做一个业的时候，他一定有一个等起、一个动机。这个动机是属于一种心所，这个就在五十一心所里面，包括「五遍行」等等的这些五十一心所里面的任何一者。如果是属于五十一心所的任何一者，那他就是属于心法，那由这样的一个等起而造作业，所以他们认为他的体性应该是心法，或者是心法的种子，或者是动机或者是种子，因此他们认为他是一种心法。

我们已经认明了这个戒律的体性，也就是有色法、心法等等的这样的体性之后，回到前面提到「出离心为因，遮损他及依」。我们在受戒的时候要用什么样的动机来领受戒体呢？如果是受持别解脱戒来说的话，动机必须是要以出离心，也就是希求出离轮回的这样的心，不论是造作或者是无造作的出离心，以此来受持别解脱戒。菩萨戒跟密乘戒，不是说只需要出离心就可以，必须要以菩提心或者是相顺的菩提心来作为基础来受持戒律。而别解脱戒不需要以菩提心作为这个基础。所以我们提到菩萨戒跟密乘戒是上部戒，而别解脱戒是下部戒。他（别解脱戒）不需要以菩提心跟菩提心作为基础来受持戒律。当然，一个学习大乘教法的行者来说，我们所做的一切都是为了成就佛果，包括我来领受戒体持守戒律都是为了能够为了一切有情而迅速成就佛果，所以来受戒来持戒。所以当然你可以用菩提心作为动机来受戒，这是可以的。但是你是否一定要用菩提心来受戒呢？是不一定的。你最下要用出离心，希求声闻的果位，希求独觉的果位来受持戒律，这样你才能够得到戒体。当然你可以以“为了成就佛果”的动机来受持戒律。所以提到「出离心为因」，指的是最下一定要以出离心作为受戒的动机。

「遮损他及依」。我们受持的别解脱戒里面从四根本来说，断除杀生，断除不与取，断除邪淫，断除打妄语，最主要的目的是什么？要遮止损害他人。所以别解脱戒，（不）杀盗淫妄酒等这些最主要要遮止的是什么呢？「遮损他及依」，这个「依」是指动机，所以要断除这样的恶行及其动机，这是我们受持别解脱戒最

主要我们必须要注意的。在受戒的时候我们要以出离心作为动机，并且我们最主要是要遮除损害他人以及损害他人的动机，以此来受持别解脱戒。

以上我们已经介绍了科判里面的「体性及差别」里面的「体性」的部分。我们下一次就会从「差别」的部分依次的介绍八种不同的别解脱戒，这是我们今天上课的内容，那我们今天由于时间关系，我们就先上到这个地方。

第一次上课的缘故，我们可以开放两位同学来提问，在这之后，我们今天特别念诵六字大明咒。请说：

弟子：上师好，我想请问为什么比丘戒和比丘尼戒不允许在家人学习？那么就会出现，比如说在受戒之前因为不知道戒律，所以以为自己能受，结果受戒以后发现很多地方可能做不到，我就会有这样的疑惑。第二个就是今天的这个法本里面，我看到的內容，我看了也不敢看了，在家人能不能看这个法本？谢谢。

上师：第一个问题提到出家的戒律，比如说比丘比丘尼戒，为什么在受戒之前不可以去学习，不可以去了解呢？最主要的这是佛陀制定的。为什么呢？因为就像密法，密法的内容不可以让未受得灌顶的人听，不可以让他们知道，不可以为他们宣说，原因是因为，相较于堪能受戒的有情来说，不能受戒的有情是比较钝根的，（因此）不能对他们去宣说这样的一个内容。像比丘戒来说，他必须要年满二十等等，要有诸多的条件之下他才可以受戒。因此佛陀当时就制定，在受完比丘戒之后，你才可以去学习比丘戒的内容。这是第一个问题的回答。

关于第二个问题，里面有这个学法女，也就是我们今天讲的「式叉摩那」，以及比丘尼比丘戒的相关的一些内容，特别是学法女，也就是式叉摩那的戒条，有明确的讲出来。关于学法女的戒条的话，其实佛陀应该没有严格的制定没有受戒的不能看。为什么呢？因为学法女其实是在受持比丘尼戒以前的前两年必须要受持的一个中阶段的戒律。以一般女性出家来说的话要先受持沙弥尼戒，之后到了一定的

年纪、适合的年纪、可以受戒的年纪的时候，首先要先受这个式叉摩那戒两年，两年之后才能够受持比丘尼戒。所以这中间的这样的一个内容，应该是没有特别的制定说不可以看的一个规定。主要是比丘跟比丘尼戒佛陀有明确的规定，没有受持近圆戒、没有受持比丘或比丘尼戒的人，不可以去看比丘戒跟比丘尼戒以及羯磨仪轨，这些都是不能看的。但是《律海心要》里面，其实只是提到了这个有几条戒几条戒，没有明确的讲到戒条，并且我们在解说的时候这一段会直接跳过，我们不会去讲述出家的戒律，我们只讲述在家的戒律的部分，我们不会讲述出家戒的部分。

下一个问题。

弟子：法师好，想请问一下，作为一个初学者，然后也没什么造作的菩提心，也听不懂藏语，但是去受了时轮金刚这样的灌顶，很可能没有得到，但是他自己也不知道没有得到，然后就看了一些这方面的密法的书。只是看了，然后没有修仪轨，就除了一般最基础的要修的东西之外，没有特殊修什么本尊之类的，但是看了密宗方面的书。想问这种情况是不是会后果比较严重？

上师：你所说的这个情况其实现在非常多，非常多人可能都有这样的一个情况。在灌顶的时候，特别是大上师们在传授灌顶的时候，这时候很多人都会慕名的去领受灌顶，但是他对于灌顶到底有什么样的一个利益，以及为什么要灌顶，还有灌顶的内容，其实他都不了解，然后就只是跑去受灌顶，对于这个上师有信心，然后去领受灌顶而已。这样的一个情况到底能不能得到灌顶呢？一般来说，要得到灌顶的条件就是你必须要听懂上师介绍灌顶的这个仪轨里面的所有的内容，你必须要了解，要听懂，最下最下，你至少要在上师说你获得了这个灌顶的时候，你要心里心生“我获得了这个灌顶”这样的一个想法。如果你在当时你可以生起“我获得了这个灌顶（比如说，以无上瑜伽来说有四种灌顶）”。你心里生起这样的一个胜解的话，

那你算是获得最下的灌顶，就是你获得了灌顶。如果连这样的一个想法都没有，这样的胜解都没有的话，那你是没有得到灌顶的。所以是不是说，只要去听上师传授灌顶就能获得灌顶呢？这是不一定的。所以如果在这样的一个情况下，你没有获得灌顶，你去阅读密法的内容的话那是会有过失的。现在很多人不了解这样的一个情况。所以他们会有这样的一个问题产生。所以大家以后如果要受灌顶的时候，一定要了解，要专心的听上师在讲什么，尽己所能的随文做观，最下也要是当上师告诉“你现在获得了什么灌顶”之后，你要胜解“我获得这个灌顶”，如果你有这样的一个胜解的话，那你就有获得灌顶。

在今天上课的一开始忘记问候大家，那在这边补问候一下，对于团队的负责人以及所有来参与的学员们，不论是你以前已经上过课的，或者是因为今天是新的课程，也有很多新的学员来参加，无论是旧的学员或者新来的学员，首先都先跟大家说一声吉祥如意。在这之后我们会继续的为大家介绍，我们一起学习三律仪的内容。

我们在上课之前有做这个课诵，刚刚上线听了一下，念诵三遍《文殊赞》可能有点太多了，所以之后《文殊赞》念一遍就可以了。在念诵到文殊咒的时候，直接念诵一百零八遍的文殊咒之后，再接后面的几个偈颂。念完《文殊赞》之后，我们再念《度母赞》，《度母赞》就可以观待时间念一遍，念两遍都可以。至尊度母是消除障碍以及承事业非常殊胜的一个本尊，我们来学习正法过程当中一定有很多的障碍，所以我们要至诚地祈求至尊度母的家族。我们来学习正法的时候，我们最主要必须要有思择慧，要有锐利的智慧。因此我们要进行至尊文殊的加持。所以我们在课前一起念诵文殊赞以及度母赞。时间的部分，就请下次开始可以稍微用这样的方式去安排。

接下来我们一起念诵十方诸佛大悲总集体的大悲观音的咒语：六字大明咒。我们在念诵的时候，我们要好好的想一下，在这个世界上有众多的灾难，我们可以

看到现在有些地方有战争、有地震，有一些天灾人祸等等，有众多的这些灾难，众多的不吉祥，有众多的有情沉溺在痛苦当中。希望所有的有情都能够远离痛苦，得到安乐，以及我们这个团队里面的所有的法友们都很认真的在学习佛法，学习佛法的过程当中一定会有障碍，所以我们在这边一起念诵六字大明咒来祈求希望消除一切有情的痛苦，能够承办我们学习的顺缘，去除所有的违缘，以此动机我们来念诵六字大明咒。

我们今天的课就上到这里，接下来请大家好好的回向。我们在上课的一开始，有好好的去发心调整我们的动机。我们在最后也应该以相对应的动机来做回向。我们今天虽然只有一个小时，但是我们这样上课能够获得无量无边的福德，这样的福德全部都回向，为了一切有情能够迅速的成佛，请大家好好的做回向。

所有礼赞供养佛如来，请佛久住世间转法轮，

随喜忏悔等诸妙善根，回向一切众生及佛道。