

三律仪学处 第 4 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 7 月 28 日

首先对于今天来听闻三律仪课程的所有学员们说一声吉祥如意。我们今天在听闻之前必须要调整我们听法的动机，为了利益一切如虚空般的如母有情，必须要迅速的成就佛果，为此我们来听闻三律仪的课程。今天的缘起非常好。今天是佛陀初转法轮的殊胜日。虽然我们一般说任何时间都应行持善行，但某些时候我们虽然努力的行持善行，善行的力道却没有很足够，累积的福德也无法非常的广大，但是在特殊的时节里去行持善行，它的力量会非常的强大，善业会广增。因此我们会利用这些特殊的日期去造做善业，比如说萨嘎达瓦，或者是神变月。同样的，在今天佛陀初转法轮的日子里，我们如果去造做善业的话，善业会百千万倍增长。因此我们要把握这样的一个时间去行持善业。今天我们刚好在这个时间来一起学习三律的课程，这样的缘起是非常好的。

我们今天所要介绍的正是初转法轮其中的内容。初转法轮讲述了四谛法轮的同时，也讲述了别解脱戒的内容。我们今天所要介绍的是别解脱戒里面关于居士戒的内容。我们现在正介绍到居士戒里面的近住戒，或者说八关斋戒的内容。近住戒又分成四根本跟四个支分。四根本里面提到了「非梵行盗取，杀生虚诳语」。非梵行、不与取，杀生，以及妄语，这四个是四根本，一般也称之为「相似他胜堕」。为什么称之为是相似他胜堕呢？是因为，「他胜堕」是只有比丘跟比丘尼才会有的。如果一个比丘或比丘尼做了非梵行、不与取，杀生，和说大妄语这四个任何一者，那就会导致他胜堕。而他胜堕在沙弥还有居士的身上是不会出现的，但是会出现相似他胜堕，意思其实非常的类似，所犯的内容也是

相似的，而所造成的结果也是相似的，只是沙弥跟居士并没有一个特别的「他胜堕」的罪名，所以称之为「相似他胜堕」。「他胜」是什么意思？就像打仗的时候被敌方所战胜一般，我们被戒律的不顺品所战胜，所以称之为是「他胜」。他胜堕里面的第一个是「非梵行」，我们之前已经介绍过，重点来说，对于人或者是非人，不论性别，只要是男根进入了任何有情的三道或两道，或者是让他人进入，这些全部都算是「非梵行」的范畴。「不与取」则是偷盗。你知道那是别人所拥有的物品，并且想偷来占为己有，并且它的价值是符合戒律所说的一个价值，当具备这些条件时所犯下的就是「不与取」的相似他胜罪。

第三个跟第四个是我们今天接下来要继续介绍的。第三个提到的是「杀生」。杀生并不是我们一般所理解的杀生，并不是只要杀生就算是破戒了。根本堕里提到的杀生是有特定对象的，所杀的对象必须是人，或者是将成人的对象，才算是破戒，其他的并不算在破戒的范围里面。自己具有杀心，明确的想要杀对方，对方是人或者是「将成人」的对象，在这样的一个情况下，对方命根断就是所谓的杀生的相似他胜堕，或者是根本罪。「将成人」是什么呢？我们一般讲在母胎当中有胎脏五位，或者说胎内五位，从一开始的父精母血结合一直到出生之间，共分成五个阶段，梵语是「羯刺蓝，頞部昙，闭尸，键南、钵罗奢佉」，中文又称为「凝酪、膜疱、血肉、坚肉、肢节」这五种位阶。这五种位阶里的前四个是「将成人」，这时候还没有人的形体，但是他快要成为人，从第五个阶段开始就算是人。所以不论是杀人或者是「将成人」都是此处的根本堕。

所以四根本里面的第三个指的是杀人或将成人的堕罪。自己具有杀心，想要杀害他某人，并且让某人命断的堕罪。这个堕罪不只是自己做的才算，你叫别人做，且某人命根断的时候自己本身也会犯下这个堕罪。比如以枪来说，拿枪射杀他人也好，或者是叫他人拿枪射杀他人也好，纵使我自己没有拿枪去做这个动作，但是如果是教唆并且对方已经命断的话，我同样会出现相似他胜堕，这时候我们就破戒了。

我们在受戒的时候会有戒体，如果每天如理持守的话会有相对应的善业，并且跟一般的断除杀生的善业比起来会更加的广大。断除杀生这一点，不一定要受戒才能去做的。在十善业里面也有断除杀生，我们平时就应该要断除杀生，但是如果我们在这之上去受持戒体的话，这时候我们所造作的善业会更加的广大，并且会每日的增长广大。所以我们受持戒律之后应当努力的去持守，如果不努力持守的话，未来造下了堕罪之后，不仅会产生违犯了佛陀制定的戒律的过失（遮罪），同时也造下了性罪（本质上具有恶的罪业），受持戒律之后持守戒律善念也会亏损，之后不会再增长广大并伴随诸多的过失。我们平时就应该要注意这些过失，不论有没有受戒，都应当断除四根本。在这之上，我们可以按照自己的根性或当下适合的情况去持守戒律，去领受八关斋戒或者五戒。如果觉得全部持守很困难的话，佛陀也开许了可以受一条戒、两条戒、或三条戒这样的一种受戒方式。佛陀以大智慧了解到有情的根性不同，因此必须对于不同根基的有情做不同的开缘。佛陀针对初修业者开示了像居士戒，可以受一条、两条、三条，或者是开示了更短的八关斋戒。八关斋戒是一日夜的戒律，对大部分的人来说应该都是可以持守的。所以像今天初转法轮日，是适合受持八关斋戒的节日。平时如果你有时间的话，可以每天去僧人的面前领受八关斋戒，这样是很好的。如果不行的话，在特别的节日，像今天初转法轮日，在一大早到一位僧人的跟前去领受八关斋戒的戒体并持守一天，这样的功德会也特别的广大。当然，今天早上已经过了，现在已经是下午。所以，在特别的节日的时候我们可以在早上一早的时候去领受八关斋戒，持守一昼夜的戒律，这对我们来说也是一个很好的方法。在这之上，根器更加成熟的可以去领受五戒乃至出家戒。

介绍完了四根本里的第三个堕罪之后，接下来我们要介绍的是第四个「虚诳语」。虚诳语就是我们一般讲到的妄语。这边的妄语并不是指一般的小的骗人的妄语，这边讲的妄语是大妄语，或者用戒律的名词叫做「妄说证上人」，必须是这种大妄语才符合此处的四根本里的妄语。为了要彰显自己或为了名利等等的缘故而欺骗他人，比如说妄说自己已经获得涅槃，或自己已经获得罗汉果等等，用诸如此类的方式去欺骗他人，以想要欺骗他人为动机去说妄语，且对方也相信的同时，你就犯了「妄说证上人」的相似他胜堕，

或者说就已经破戒了。此处的「妄说证上人法」，「人法」主要指涅槃的功德，比如说妄说已经获得罗汉的功德或果位，或者说自己已经获得了涅槃；「上」是上界的意思，上界的功德，比如说初禅、二禅、三禅、四禅的功德。「妄说证上人法」最主要指的是，自己没有证得罗汉果却妄说自己证得罗汉果，或自己没有获得涅槃却妄说自己获得涅槃，或自己没有证得禅定的功德却妄说说自己有禅定的功德，或自己没有神通却妄说自己有神通，自己没有菩提心却妄说自己有菩提心，自己没有无造作的出离心却妄说自己有无造作的出离心，或者是没有断除烦恼障所知障却妄说自己断除烦恼障所知障，或者是没有断除五障（属于烦恼障的支分）却妄说自己断除五障等等，这些全部都是属于「妄说证上人」的范畴。明明自己没有证得，却欺骗他人说自己已经证得，当对方了解并相信你所说的话的时候，这个时候就产生了相似他胜堕。

讲到「妄说证上人」，其实在西藏也有非常多这样的例子。比如说妄说自己在烟供的时候，或者在深山、湖泊看到了鬼神、龙等，或者当有人被非人干扰的时候，妄说自己有神通能够去处理这些问题等等，这些都算「妄说证上人」。很多人为了自己的名声或为了得到更多的利养，会做这样的行为，这是非常不可取的，必须要注意。

以上提到的是四根本，再简单的来说，「非梵行」指的是不论对境是人或非人，只要是有情，不论男女，当男根进入三道或两道之间，就犯了非梵行；「不与取」指的是自己想要将他人所拥有的东西占为己有，且所偷盗的东西具足一定的价值，就是「不与取」；「杀生」指的是杀人或将成人，且对方命断的同时就产生相似他胜罪，同样的教唆他人做也是如此；第四个「妄说证上人」，当你说妄语，且对方理解并且相信之后，就会造成「妄说证上人」的相似他胜堕。比丘或比丘尼做了这些事情，就会造成他胜罪，这时候他就破戒了，就再也不是比丘或比丘尼。同样的，沙弥做了这四件事的其中一种，就会破戒，就再也不是僧人。居士也是如此，就会破戒，就会失去居士戒。这一点我们必须特别的小心。其实我们只要小心一点，这四者都是可以防范的，并不是做不到的，因为这并不是非常困难的一个行为，所以我们只要稍微小心一点，就应该都可以防范得了。因

此，四根本的内容我们必须非常注意，如果我们不注意的话，若造下其中一者，你就会破戒，戒体就会消失，就会有破戒的过失。除此之外，若在三道或两道之外行非梵行，或盗取不足一定价值的物品，或者是杀其他生命，或是讲其他的妄语，这些行为不会造成根本堕，不会造成破戒这么严重的过失，但还是会造成违背佛陀言教和戒律的过失，这点我们必须要知道。以上就是根本颂提到的「是为四根本」。

讲完四根本之后有四种支分。四种支分里面提到的第一个是「高床」，「高床」可以分成「床」跟「垫」两种东西，或者是「床」跟「座」（坐垫）。这个支分罪又分成四个部分：高床、大床、大座（或大垫子），或者高座，这四种。这里面提到的大床或大座或大垫子是什么意思呢？并不是说非常宽广的意思，指的是用金银珍宝、或非常昂贵的材料所制成的床、座椅、或者法座等等，这些都算在其中。「高」指的是高度，不论是床、垫子，或者是座的高度都不可以超过一肘长。如果是在一个手肘这样长的范围内的话是可以，或者落座后脚可以碰地的话也是可以的。但某些时候也是有开许的，比如在说法的时候，说法者坐在用珍宝所装饰的高座之上，这个是佛陀所开许的。开许的原因并不是因为这个人特别的珍贵，而是他所说的法非常的珍贵。所以在说法前，说法者应当顶礼法座表示对法的尊敬，并且在上法座前必须思维无常的道理而坐上法座。如果今天他坐上法座之后认为“这个法座是为我陈设的，我非常的了不起”，如果以这样的心来受用这个法座的话，一样是会犯下堕罪的。但如果他没有这样想，他特别的去思维无常，并且思维法的珍贵，为他人布施法义，若具有这样的想法而坐上法座的话，不会违犯戒律。一般来讲，对受持八关斋戒的行者来说，一日夜不要去坐这些珍贵的、或者这么高的床或座椅就可以了，这一点是比较容易的。

接下来是四支分里面的第二个「酒」，关于饮酒的支分罪。饮酒的支分罪里面，酒有很大的过失，所以必须要遮止饮酒。这一点佛陀在戒律里面特别的提到不可以饮酒。此处的「酒」包含了谷物所酿的酒，以及水果等所酿的酒。谷物酿的酒，比如说以青稞、米、或者是麦等谷物，任何谷物所酿的酒都不可以喝。除此之外，还有以水果，比如说葡

萄等等这些水果，以及还有用花去酿的酒，这些全部都必须禁止。佛陀在戒律里面提到“纵使是如草尖的露水般的这样的酒都不能饮用，如果饮用的话，我不是他的导师”。佛陀在戒律里面，对于沙弥跟比丘有这样的一个教诫。为什么呢？因为酒有极大的过患。喝了酒之后，我们会无法自在，我们无法正常的思考，我们会出现非常多奇怪的行为，乃至因此造下众多的过失。所以佛陀在四种支分里面对酒没有特别的开缘，「非梵行、不与取、杀生、妄说证上人」是根本罪，所以是没有开缘的。而四种支分里面，像「过午不食」的部分对病者就有开缘，坐高床也有开缘，但是对酒没有特别的开缘，为什么呢？因为饮酒会让我们失去理智，并且原本是智者的人也会因此造下众多的恶业，所以特别禁止了饮酒。确实如此，我们醉酒之后就会开始造做很多的恶行。过去有一位比丘被外道绑架至外道的住处，那时在比丘的身边有一头羊、一位女性，还有一壶酒。外道就对比丘说：你要么选择杀了这头羊，要么选择和这位女性行非梵行，要么你选择喝酒，你选择一个。比丘心想如果他跟女性行非梵行的话，他就会失去戒律，所以这个是不行的；如果杀了羊的话，会造下杀生的恶业，未来会堕入恶趣当中，因此也是不行的；相比较起来，喝酒应该比较好的。因此他就把酒喝了。喝了酒之后，他失去了理智，无法正常的思考，所以他又把羊杀了，并且也和女性行了非梵行。所以我们从这个故事就可以知道，喝酒不仅会让我们失去理智，并且会导致我们破戒，以及造下更多的恶行。因此我们应该要断除饮酒。所以四个支分里面的第二个「酒」是非常重要的，且必须要断除的。

根本颂里面提到四个支分里面的第三个「舞等」，翻译补充一下在藏文里面是「舞鬘等」。「舞」和「鬘」视为一条戒，里面包含了很多的内容。受了近住戒的行者在一日夜中必须禁止这些行为。首先提到「舞」，「舞」里面包含了三个部分。第一个是跳舞，就是我们一般平常会提到的跳舞，以及唱歌，和奏乐这三个部分。跳舞，就是我们平常所理解的跳舞，唱歌也是我们平常所理解的唱歌，奏乐是弹奏任何一种乐器使之发出无有意义的声响等，这些都算是此处所说的支分罪里面。「鬘」包含了什么呢？指以花朵所形成的各式的花鬘，不论是戴在头上也好，戴在脖子上也好等等作为装饰，以及身戴用各式珍宝所做的饰品，这也是不行的。另外，为了让自己的身体能够有香气香味，将香料（例

如旃檀香等等）制成的香水涂抹在身上，这也是不行的。第四个提到的是化妆，比如特别是女性有的时候为了让自己外表上看起来比较好看、比较有精神，所以会化妆，在脸上嘴唇上涂上一些东西或各式各样的颜色，这些都是不行的。为什么要禁止这些行为呢？因为如果我们唱歌跳舞，或涂抹香水、化妆等等，会让我们放逸，因此要禁止这些行为。所以「舞」跟「鬘」里面「舞」包含了三种，唱歌、跳舞，和奏乐；「鬘」里面包含了四个，花蔓、珍宝的装饰、香水，和化妆。这些行为除了会导致散乱放逸以外，也会成为造成我慢的因。比如说，在身体上涂了很多的香水，或者是把自己化妆的很好看，你会生起我慢。以近住戒来说的话，它是一日夜的戒律。在这一日夜之间，我们必须尽量的如法行持，连生起我慢和放逸的因都应当全部的遮止，因此必须持守这样的戒律。

我们今天因为时间的关系，课就先上到这个地方。接下来如果有人有疑问的话，可以开放一位同学提问。在这之后我们一起念诵导师释迦世尊的咒语。请说。

弟子：集美大师好，翻译法师好，各位同学好。弟子有疑问，关于唱歌跳舞弹奏化妆等容易让自己生起我慢、容易放逸自己，那藏地的藏舞、金刚舞等舞种属于以上提到的舞蹈吗？金刚舞是佛陀为了让众生成就而制定下来的舞蹈，如果弟子发心供养，比如说见到上师三宝，或者在僧团法会当中，或者在过年过节，想将自己的身语意以舞蹈的形式供养给上师，欢娱一刻为了更好的修行，为利众生愿成佛的这个心，以此发心还会有重大的过失吗？请师父开示。

另外，有的时候自己需要出席一些重要的场合，比如说婚礼或领导招待，若素颜出席恐不符世间礼仪，在这些特定的场合如果化妆了，会和这个戒律冲突吗？另外，包括有时候锻炼身体，偶尔也想以跳广场舞作为锻炼。这样的话，如何去权衡这个利弊呢？如果自己特别喜欢舞蹈的话，除了大拜之外，还有什么锻炼身体的方式？这些疑问请上师开始。

上师：刚刚提到了很多的问题，不确定是否能一一的回答，但是尽量的为你做回答。首先先声明一点，寺院里面有时候会跳金刚舞，金刚舞并不是一般的舞，也不是此处所要遮止的舞。金刚舞不能以凡庸的形象，而是以本尊或者护法的形象去跳金刚舞。护法里又分出世间跟世间。总之金刚舞是以护法的形象，有特别的目的去跳的。所以金刚舞不在别解脱戒所遮止的这个范围里面。但是确实，有些居士会到寺院的广场，或用寺院的地方去跳舞，因为庆祝某些节日等等去跳舞，这种舞就是不可以的。这个要分清楚。一般的藏舞等等，照理来说如果没有特别的目的是不可以的。但是如果今天因为有上师或特别的格西或者是特别的人来到这个地方，你为了供养让他欢喜而去跳舞唱歌的话，这是可以的。你的目的是为了供养，这个是可以的。但是最好这种供养交给没有受别解脱戒的人来做，受别解脱戒的人应该要持守这样的戒律，所以尽量不要这么做。但是如果动机是为了供养的话，那并不会造成很大的过失。这边最主要要遮止的是放逸以及我慢的因。对于受近住戒的人来说，就一日夜而已，这一日夜里面尽量去遮止这些。比如说你在工作的时候或某些特别的场合需要化妆啊等等，这个是因为有特别的需求在，所以这么做应该是不会有太大的问题。化妆最主要要遮止的是“我特别想要让自己的形象好看”，随后生起我慢的因，最主要要遮止的是这个。如果有特殊的目的或者需求的话，一般来说都不太算是此处所要遮止的。另外，用跳舞的方式来健身的话，这个基本上应该也不算此处所提到的要遮止的舞蹈。总之最主要的是要遮止让我们放逸，以及让我们生起我慢的因，这个是重点。特别是对于近住戒，也就是受持八关斋戒的居士来说，就只有一日夜的时间，你受持戒律的时候必须要持守这个戒律，所以在这一日夜之间不要去做这些事情。当然歌舞以及佩戴装饰品，这些佛陀并不是对所有的人遮止，在八关斋戒里面有，但是五戒里面就没有这样的内容，佛陀并没有对所有的有情遮止，这并不是一个非常严重的过失。但是如果你今天所受的戒律里面有这样的内容的话，请尽量去遮止。

除此之外，除了受持八关斋戒的居士必须要去持守的以外，比丘的戒律里面也有提到必须遮止歌舞，另外还有很多像不能触火触宝等等这些戒律的内容。这些内容，佛陀有特别的开缘。开缘什么呢？比丘在早晨的时候可以做十念，透过十念的祈请，祈请佛陀开

许。所以一般，比丘在早上一起来的时候应该穿著好衣服，在佛像前面顶礼三拜，然后用蹲跪的方式在佛陀跟前做祈请，祈请大悲导师意念我，于今日间为了法或者是其他的一些缘故而唱歌舞蹈、或让他人唱歌舞蹈，触火或是令他人触火，触宝或令他人触宝，或害生种等等其他很多小的戒律，总之在比丘戒里面只要不是性罪的小的遮罪，我们可能会在今天为了某些特别的缘故去做，所以请佛陀开缘。先做这样的一个祈请之后，在今天一天当中纵使做了这些行为也不会有过失。对于居士来说，并没有特别有这个十念的做法，但是其实意义上应该是一样的，为了特殊的目的必须要做的时候，可以祈请佛陀给予开缘。并不是所有的戒都可以开缘，只有小罪遮罪可以。性罪跟遮罪我们之后会提到。遮罪是指佛陀制定的不能做的戒律，其本身不一定是恶业。这些行为有些可以透过祈请佛陀开许后去做，这样的话应该是不会有过失的。

今天的课就上到这个地方，大家晚安。

回向

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，

随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。