

戒律與自由 寂慧

「不自由，毋寧死」，自由是何等珍貴、重要。自由自在，無拘無束，才是快樂的人生。可是自由必然減少責任感、自我、不關顧他人。愛自由的人大多較為貧窮，人際關係差，不可信賴、交託，凡事總有利弊兩面，自由是個人的選擇，有苦有樂。

自由與戒律是對立面，遵守戒律必然有很多制肘，不夠自由。戒律是一種束縛，對自我的制約，難怪很多人敬而遠之，不願遵守，認為守戒是一種愚蠢的行為，為難自己的「苦行」。

人與人相處，難免有衝突、干擾，相處時間愈長，人數愈多，矛盾愈大愈多，做成的爭執亦相對增加，甚至勢不兩立，你死我活。這是每一個團體必然遇到的困難，如何克制自己，與人共融共和，至為重要。與人相處，必然減輕自身的自由度。因此，離羣索居，可以享受自由的樂趣，逃避怨憎會苦，然而，人是群體動物，不與他人相處，恐難做到，與人相處，無可避免必須遵守約則；若各人能盡本份去遵守，衝突便可避免。這些約則，如能具體明確制定，奉行可依循。可是，人與人相處紛陳難料，環境複雜多變，約則在不同狀況下亦有所不同，甚至相反，難以遵循。約則的原則性、方便性、適應性、開許或是堅執，遂形成一套學問；在佛教來說，便是戒律、學處。

我們日常的工作、生活，必然有一種秩序，規約，去限制我們，我們亦樂於遵守，依從，不想去費心衡量每一個生活細節，那是一種慣性，沒有不自由的感覺。例如過馬路，我們樂於遵從燈號，害怕那些不依燈號的行人及車輛，對我們做成危險或困擾；上班時依從工作時間，可以與同事一起工作、溝通、交流工作，改善及建立工作成果，這些固定的行為模式，不但沒有制約及不自由的感覺，且有順應及合作愉快的喜悅，佛教的戒律亦如此，不在減少我們的自由度，限制我們的行為，而是在有限的空間，人與人相處上找出一些規則，共同遵守，避免衝突，自他傷害。表面上，戒律是對我們的限制，減少自由度，自找麻煩，實則是為了我們好，為了防患於未然，為了制止惡果的產生。例如抓癢，表面上是舒服愉快，但其後帶來的惡果，皮膚腐爛的痛苦，遠遠超出那種愉快的感覺。抓癢是一種誘惑，能帶來即時短暫的快感，忍耐不抓癢的確不易做到。可是，一時短暫的快感，與日後長遠災難性的痛楚，該如何選擇呢？

戒律與自由常處在對立面，亦有人擔心犯戒而不敢受戒，但那是消極的態度。我們必須了解受戒的好處及持戒的態度，才是對應之道。

持戒的好處是人際關係好，所到之處，受人歡迎、愛戴。自我適意，心安理得，自在。無悔、無疚，無往而不自得，可說是一個幸福的人生。除了當下、今生幸福外，來世亦會是美滿，燦爛的人生。最重要是打下解脫的重要基礎，通向成佛大道，招感護法、善神、佛菩薩的保護、指導，快速成就佛果。

受戒與不受戒，如果干犯了，在因果上所受的果報同等，是屬於性罪。但受戒後犯戒，除了得到性罪外，更有戒罪。戒罪的果報使將來修道或是向善受到障礙。既然受戒有如此不利，是否不應受戒呢？受戒有弊亦有利，受戒後有一種制約的力量，使不會犯戒；若是犯了，仍有一種力量制約，不會再犯，或是防止犯得更深。此外，容易有所反省。佛教裏，還有一種殊勝的法門——懺悔法，對治犯戒。佛教戒律在處理對治法外，尤著重於預防，對輕微的過失不敢小看，怕小過演變成大過，星星之火，不可小覷，防微杜漸，徹底防止煩惱的生起。

受戒初期，確有不自由，受拘束的感覺，但這些都是為了自己好，防止放縱自我而帶來嚴重的過失，禍延自己。可是，當持戒一段時間後，再不會有種拘束的感覺，因為已經習慣了，且有一種喜悅，一種為善的喜悅，一種無往而不自得的喜悅，一種不踰矩的喜悅。

與愈多人相處，愈多規矩必需遵從。因此，減少和人接觸，減少群體的活動，有助避免犯戒，這是從廣度來說。另一方面，「相見好，同住難」，減少與人過從甚密，除了減輕樂著外，更能有效防止犯戒，這是從深度來說。佛教稱這是阿蘭若行。

在合情合理的框架下，才是真自由。如何看待戒律與自由呢？

1•必須明白因果昭然。小心留意為了自己的自由，可能傷害他人，做成不可挽救的罪業。

2•得不償失。當享受自由時，要注意自由帶來的禍害，可能得不償失。

3•自由是一種享受。在佛教來說是消耗福報。享受之餘，還要不忘積福、培福，才不會福盡，無以為繼。

4•戒律是一種指引，具體地指引我們不會犯錯。因此，不是一種約束，而是讓我們明確地有所遵從。

5•感同身受。感同他人的所受，我們當樂於持戒，願意持戒，沒有不自由的感覺。

6•防微杜漸。大惡從小惡的屢犯，而至一發不可收拾；尤其在意念上的放縱，更是無聲無息，容易使人陷落。防微杜漸，不要小看小惡及隱藏的壞意念。

戒律不礙自由，只要站在利他立場，習慣了，便能真正自由自在，不踰矩。