

新時代的新倫理 ——星雲大師的「十要十不要」

溫金玉

中國人民大學淨土文化研究中心主任

摘要

人間佛教的主旨是「佛說的、人要的、淨化的、善美的」。如何契理契機，攝受大眾，將佛法的正知正見傳達到社會人群之中，使他們在品質層面有所提升，心靈層面有所淨化，日常行事有所遵守，生活倫理有所敬畏，這成為當代宗教家思考的焦點問題。星雲大師的《貧僧有話要說》一書，延續了以往佛教人間性的主題，以及平和親切的敘事風格，用最簡潔通俗的文字，表達著對當代社會倫理走向的人文關懷。大師在書中列出許多欄目來闡述人間佛教的主張，第三十說為「我訂定佛教新戒條」，集中闡述對戒律現代化的思考，「十要十不要」的新戒條，是大師「護教安眾」的創新。這樣的「新戒條」打破了僧信界限，融合了世俗倫理與出世戒法，人人都能守法持戒，世界就會消除人我區別，以同理心來建構人類命運共同體。這就是「人間佛教」的使命，這就是「佛光新戒條」的普世意義，這就是佛陀一代時教為未來人類帶來的一道光明。

關鍵字：星雲大師 佛光山 人間佛教 戒律

前言

二千五百多年前，佛陀在菩提樹下悟道，鹿野苑初轉法輪，佛法於恆河兩岸傳播開來。絲路開通，東來傳教的高僧、西行求法的先賢，行走於漫漫黃沙，浮沉於驚濤駭浪，佛法終究滋潤了中華大地，寺塔林立，梵樂聲聲。從義理層面的格義合本，到制度視域的僧制清規，展示了中國佛教一路走來的理論創新與制度適應。當歲月的車輪進入新的時代，佛教如何更好的弘法利生，更好地張揚信仰的力量，是大變局中的一個教化焦點。從太虛大師開始，所宣導的「人間佛教」運動，逐漸成為現代佛教的主題，也成為後繼者生死以之的事業追求。如何契理契機，攝受大眾，將佛法的正知正見，傳達到社會人群之中，使他們在品質層面有所提升，心靈層面有所淨化，日常行事有所遵守，生活倫理有所敬畏，這是當代宗教家應思考的問題。

星雲大師的《貧僧有話要說》一書，延續了以往佛教人間性的主題，以及平和親切的敘事風格，用最簡潔通俗的文字，表達著對當代社會倫理走向的人文關懷。書中列出許多欄目來闡述人間佛教的主張，第三十說為「我訂定佛教新戒條」，集中闡述大師對戒律現代化的思考與主張，可以說是對原有《人間佛教的戒定慧》中「戒學」的再提煉與再展開。

一、「隨方毗尼」——戒律的實施原則

佛教的主題是內修外弘，宗旨是上求下化，佛陀的教化之路是自覺覺人，自利利他；從個體走向群體，從僧團走向社會；由心靈體悟外化為行為指南，由倫理建構改進現實人生。其實戒律就是僧團倫理的確立，也是社會道德的表率。

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十一期

佛陀悟道以後，四處講說佛法，僧團漸漸組成。早期追隨佛陀學習的弟子多是善根純厚之人，所以其時並無有戒律產生，佛陀只是勉勵僧眾「善護於口言，自淨其志意，身莫作諸惡」。但隨著佛教影響日遠，僧團裡人數增多，魚龍混雜、凡聖同居，日趨複雜，不如法的事件開始出現；為護法安僧，避免世人之譏嫌，佛陀開始制定眾多戒條，以約束比丘眾的行為，並採納每半月布薩、懺悔、誦戒，以維持僧團的清淨與和合。這就是佛制戒律之緣起，即「隨犯隨制」。每條戒律的產生都有其特定的因緣，所以說毗尼是因緣所顯。

佛滅後約百年內，佛教曾有兩次「大結集」，其緣由皆因戒律問題。而戒律之爭也是因為不同地區比丘對戒法的理解不同而致。佛陀涅槃後，僧團面臨著如何穩定局勢，不使僧眾星散的大問題。大弟子迦葉遂發起王舍城大會，結集經律遺教。結集大會在王舍城外的七葉窟召開，有 500 位大比丘參加。由「多聞第一」的阿難誦出經（法）藏，由「持律第一」的優波離誦出律藏。在結集過程中，有一事對後世影響很大，那就是阿難在會上曾傳達佛陀的遺言：



佛教第一次經典結集時，曾對戒律問題有所爭論。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

「小小戒可捨。」何者為「小小戒」？阿難當時並沒有向佛陀問清楚，由是結集會議上發生了爭論。最後，阿難為了團體的和諧，承認自己當時不問明白之過失，終止此爭論，乃由迦葉裁定：「若佛所不制，不應妄制，若已制，不得有違。」由此，戒由佛制成為定制，使得戒律失去了變通的餘地。

佛滅百年後，因為戒律問題，佛教內部再次發生了嚴重的爭論，這次辯論大會雖以乞錢為起因，雙方爭辯的內容卻有十項，故稱為「十事非法諍」。這「十事」即是阿難所說的「小小戒」，東方比丘認為不妨有其彈性；但西方耶舍一方，不但堅持這十項均為「非法」，而且戒律中明列禁止這十項為成文法。當地的跋耆族比丘受此挫敗，內心憤憤不平，另行結集，逐漸演變成部派的分裂。從此在佛教內部分為東方系統的大眾部，與西方系統的上座部。

戒律既為因緣所顯，就有它的局限性；因為任何一種因緣，都只能在一種特定的時空中存在，它包括了文化傳統、政治背景、風俗習慣、時尚愛好等種種元素。其實佛陀時代就已有這一方針。在《五分律》中，記載有關於「隨時毗尼」與「隨方毗尼」的遺訓。佛陀說：雖是我所制，餘方不為清淨者，不必行；雖非我所制，餘方清淨者，則必行之。

星雲大師明確說：「佛陀建立教團，制定了很多的戒條，比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼，甚至在家男女居士優婆塞、優婆夷、式叉摩那等七眾弟子，都各自有戒律。但是，當初的社會環境、物質條件、文化背景、地理氣候、風土民情等，都與這許多教條的制訂有關。」¹ 佛教的戒律是因時、因地、因人而制定的，因應當時的

1. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，
《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年，頁416。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

因緣。這些條文之中，有的不適用於在印度以外的地區來實行，這就是表明它有在地性的局限。還有一些規定，根本是隨順當時民間乃至外道的習俗而制。根據隨方而變的原則，佛教戒律亦應隨著時代的不同而作適應性的改變，這是符合佛陀制戒本懷的。

大師指出，進入二十一世紀，佛教已成為世界性的宗教，各地人文不同、環境不同，地理氣候、生活方式、觀念想法也都不相同，依照佛陀制戒原則，應是可開、可遮，而不應是固定一成不變的。只是因為結集時，以大迦葉為代表的重律系弟子強調戒律的神聖性與不可變動性，提出制戒鐵律：佛所制戒，不可更改；佛未制戒，不可增加，但大師認為：「佛法講世間無常、法無定法，這並不能符合佛說無常的真理，如果不能依照無常的規律去改變，佛教就不能進步，不能適應當今世界的環境了。」² 這樣就將一種圓融變通的「活」的戒律，變成了呆板停滯的「死」的教條。大師特別以事例來說明，如「偏袒右肩」：

假如生長在哈爾濱、西伯利亞的佛教徒都要偏袒右肩，不是要把膀子都凍僵了嗎？就是沙彌戒中的「不捉持金銀寶物」，如果沒有獎學金、沒有路費，如何去雲遊參學訪道呢？所以，當初佛所制訂的沙彌戒，即使是現在的大比丘，都不容易做到。又好比在當時印度熱帶的氣候下，所謂「日中一食，樹下一宿」，是很逍遙自在的，但如果換到其他地區，哪裡有辦法做到「日中一食，樹下一宿」呢？³

2. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁416。

3. 同註2。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

時代在進步，弘法的環境在變異，佛教的戒律卻不能與時俱進。大師感嘆：「在現今的佛教界，可以說，傳戒的那許多老師們，自己都不能做到不犯戒條，但是，每一個都說不可更改，這種虛偽、假相、不務實，怎麼能讓佛教隨著時代進步呢？」⁴

我們可以追溯戒律傳入中國後的演進歷程。佛教初傳中土百餘年間，雖有經典傳譯，卻獨缺律典，直至三國時代的曹魏嘉平年間（249-253），戒律才傳入中國。《梁高僧傳》載：曇柯迦羅，此云法時，本中天竺人，「以魏嘉平中至洛陽。于時魏境雖有佛法，而道風訛替。亦有眾僧未稟歸戒，正以剪落殊俗耳。設復齋懺，事法祠祀。迦羅既至，大行佛法。時有諸僧，共請迦羅譯出戒律。迦羅以律部曲制，文言繁廣，佛教未昌，必不承用。乃譯出《僧祇戒心》，止備朝夕。更請梵僧，立羯磨法受戒。中夏戒律，始自於此」。⁵這表明曇柯迦羅在洛陽所看到的中國僧眾形象，只是剪落鬚髮有別於世俗之人，但未稟皈戒，所行法事，如同民間祠祀一般，更談不上戒律的約束。所以用戒律來規約出家眾，當是最為急迫。

但當時佛教只屬初傳期，並未在社會層面普及開來，如果將複雜繁瑣的戒律條文譯出，令人遵行，恐不現實，所以權衡之下，曇柯迦羅只是譯出《僧祇戒心》戒本1卷，作為僧眾日常行持的依據，又敦請梵僧建立羯磨法，這被認為是中國戒律之始。朱士行受戒出家，此為中國沙門之始。即使如此，傳戒依然是不甚明了。「原其漢魏之僧也，雖剃染成形，而戒法未備，于時二眾唯受三歸。後漢永平至魏黃初以來，大僧、沙彌曾無區別。」⁶出家倫理混亂，比

4. 同註2，頁417。

5. 《高僧傳》卷5《曇柯迦羅傳》，《大正藏》第50冊，頁324下-325上。

6. 《大宋僧史略》卷上，「立壇得戒」，《大正藏》第54冊，頁238中。

丘與沙彌無法辨別，「曇摩迦羅乃上書乞行受戒法，與安息國沙門曇諦同在洛，出曇無德部四分戒本，十人受戒羯磨法，沙門朱士行為受戒之始」。⁷

僧團雖已建立傳戒制度，僧人也不再僅是「剃髮」、「染衣」，但真正對佛教戒律有所回應的是從釋道安（312-385）才開始的。僧團業已成立，而維持僧團的戒律制度卻不完備，所以，戒規的建立是當時最為迫切需要解決的問題。為護持僧團之清淨，以規約來規範僧眾，道安遂制「僧尼軌範」，開啟了中國佛教史上依律法而別立僧制之先



道安大師制「僧尼軌範」，開啟中國佛教史上別立僧制之先河。

河。這為日後禪林創立「清規」打下了伏筆。道安之後，隨著佛教在更大範圍內的傳播，佛教與中國社會諸系統的協調也在各個層面展開。為適應這一新形勢的需要，佛教內部又出現了许多依據律藏而制定的僧制軌範。

戒律出自印度，其中許多戒條並不符合中國的風俗習慣，這樣必然會引發諸多爭論與修正。然而，儘管改革的呼聲很高，但從佛法的角度說，戒律畢竟為佛陀金口所宣，並不是說變就變，想變就變的。這樣，一種更讓社會各界和僧團內部所能接受的形式便應時而生，這就是中國佛教的僧制制度。

7. 《佛祖統紀》卷 35，《大正藏》第 49 冊，頁 332 上。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

戒律在向中國傳播的過程中，為了適應中國的民生實際，也進行了盡可能的革新，制戒之精神最終以中國人制定的僧制來規約僧團，在授戒方面則大規模地弘傳重在制心的菩薩戒，至惠能時傳授「無相戒法」，再其後終於創造性地推出了中國僧團自己的戒律，即「禪門清規」。禪僧從修持理念至行為方式均有別於其他宗派，然其生活卻依附於律寺，這樣不合規度之事就會經常發生，修持行為與環境所在已形成尖銳矛盾。如何協調禪僧與律寺的不相適應性就成為僧團的當務之急。百丈懷海於是別立禪居，減少與義學、律學僧眾相聚一處所產生的齟齬；且提倡「農禪並重」，解決僧團生存問題。清規的確立，使中國僧團走向了制度化、規範化的僧伽生活。

叢林清規的產生雖是依據當時僧團的實際理地而創制，但其本質依然是對印度戒律的繼承，在護法安僧的根本精神上並無二致。清規一如戒律。戒律是佛陀為了規範僧倫，令正法久住而制定，所謂「戒住則僧住，僧住則法住」，清規之制定同樣是使僧團和合，清淨無諍，就如星雲大師所指出的：

佛教傳到中國來，過去的祖師大德，他們知道戒條對生活的重要，沒有戒，也不成僧團；但是要依照傳統的戒律、戒條，佛教勢難在人間各種社會裡面發展。所以中國的祖師們非常聰明，像「百丈立清規」，他們不破壞佛制的規矩，但用清規代替了戒律。可以說，千餘年來的佛教，都是靠叢林的清規，才能把佛教教團的慧命一直延續下來，讓僧團安住，讓佛教發光。⁸

8. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁417

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

二、「十要十不要」的倫理準則

從本質上來說，佛教的戒律並不單單指向出家眾，而是對社會人群的一種普遍價值導引。令未信者信，已信者令增長，就是佛教傳道的宗旨。佛教不是佛教徒專屬的佛教，而是全民的佛教，大眾的佛教。「現在佛教也不只是寺院了，佛化家庭之外，學校、機關、社會、國家，都需要人間佛教給予引導。」⁹

星雲大師在《我不是「呬教」的和尚》一書的〈自序〉中坦露心跡：

我希望佛教靠我，我不要靠佛教，也就是我不要做一個「呬教」的和尚。我自許做一個報恩的人，並且發願：我要給人，不希望人家給我。「佛教靠我」這句話，成為我心中的一盞明燈。¹⁰

不要佛教養我，我要讓佛教成長，這是星雲大師的「初心」與「一生踐行」。

佛光山數十年的人間佛教弘法實踐與僧團建設，不僅擁有成熟的理念，也有完整的建僧制度。分布於世界各地的佛光道場，以及超過 1300 多人的龐大運行組織，不僅要有廣闊的國際視野，也要具備超強的領導力與執行力，而這一切效率的實現，離不開健全的僧團制度與道場規範。大師說：「我在創建佛光山之初，也曾經訂過『怎樣做個佛光人』，總共十八講；我也為佛光山教團制定『佛光山清規』，這一切都看佛光山傳承的弟子，怎麼樣去運用。」¹¹

9. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 417。

10. 星雲大師：《我不是「呬教」的和尚》，台北：遠見天下文化，2019 年，頁 6。

11. 同註 9。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

2019年11月1日至3日在佛光山舉辦主題為「人間佛教與未來學」的「第七屆人間佛教座談會」上，筆者曾當面向大師請教「未來的佛光山會是什麼樣子？」大師慈悲回應：「未來的佛光山要仰仗大家多給予指教，只要有心，佛教就會進步。」佛教不是佛陀一個人的佛教，同樣，佛光山也不是星雲大師一個人的佛光山，佛教靠我，佛教靠大家。你是精進的，未來的佛教將會光芒萬丈；你是懈怠的，未來的佛教就是黯然失色。佛教是眾生的家園，佛教是眾生覺悟之道。

如何去圓滿這一覺悟之道呢？星雲大師提出「十要十不要」：

最重要的，還是要自我心中有道，行為不要侵犯別人，那就是我訂為「佛光新戒條」——十要、十不要的標準了。社會大眾以及佛門弟子，大家都能遵守，把它用來做為修行做人的原則，人我之間，會少了糾紛；衣食住行的生活，會獲得滿足；群我之間，能夠和平相處。這「十要」和「十不要」，假如大家都可以做到，雖不能成佛作祖、成聖成賢，至少不失為一個樸實的修道者。¹²

以下謹以「十要十不要」的內容作一解析與分享，我們先來看看「十要」：

（一）要正常吃早飯

在傳統佛教中飲食方面有諸多的戒條，比如不食「葷」，即指有惡臭和異味的蔬菜，如大蒜、大蔥、韭菜等。印度佛教中還可以吃三淨肉，即在三種情況下的肉是可以吃的：當你沒有看到、聽到、

12. 同註9，頁418-419。

或者懷疑那隻動物是特地為你而宰殺的。佛教傳入中國後，大乘佛教盛行，將殺生置於五戒之首，而從梁武帝禁酒肉時開始，漢傳佛教全面素食。佛教還要求僧人不飲酒、不吸菸。不飲酒也包括不飲一切能麻醉人的飲料，比如粳米酒、果酒、大麥酒、啤酒等。麻醉神經與分泌系統各種「毒品」更在禁忌之列。星雲大師曾將「五戒」中的「不飲酒」擴展為「不吸毒」。

此外，還有一條戒律規定「過午不食」，這是基於「少欲知足」的理念以及出於僧人乞食不易、不宜過多打擾居民的考量。在「十要」第一條中，我們發現一個重大的思惟變革，即由「不要」轉化為「要」——從不吃晚飯，成為要吃早飯。由消極轉化為積極，由被動化為主動。

戒律是因緣所顯，那麼傳統的佛教如何因應當代的人群？大師作了詳盡的解讀。過去的人「日出而作，日落而息」，晚間沒有什麼工作，且沒有方便的電燈照明，早睡是一種普遍的現象，因此晚飯可以不吃，「但是，現在一些修行用功弘法辦道的人，看經講課、著書立說、為人服務，經常挑燈晚修，怎能說晚上不吃呢？這樣對腸胃必定有所損傷」。¹³ 所以「過午不食」這一條戒，在當今社會已經不是很適合，如像有糖尿病的人，如何過午不食呢？大師轉向另一規則的關注，即「要正常吃早飯」。這是對治當代人熬夜晚睡、早晨戀床不起的習慣。現代人因為有加不完的班，幹不完的活，所以普遍晚睡，導致不願早起，在清晨雞飛狗跳的忙亂中趕往單位，空腹上班。大師認為，一日之計在於晨，經常不吃早飯，一個人的生活就沒有規律。因此，不但要吃早餐，還要按時，養成這種好的

13. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 419。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

習慣，必定生活容易規律。如此一天元氣滿滿，擁有百倍精神。吃早餐，就是一天裡修行的開始，叢林中「晨鐘暮鼓」就是對我們生活規律最好的提醒。

(二) 要有表情回應

團體生活中最重要的是人際關係，良好的氛圍是修道工作的增上緣，反之就會成為身心疲憊的主因。許多人上班累，並非工作繁重，而是人際的糾紛。所以大師說，「發心修道者，都要先能過團體生活」。即使如佛陀，也經常說「我在眾中」、「我在僧數」。印度佛教僧團中的「六群比丘」就是別眾，成為團體中的不安定因素。一個初學者要學會融入大眾，學會合群，如不能在大眾中學習教養，所謂「獨木不可成林」，也難以成就。佛陀一次問弟子，一滴水如何才能不乾涸？弟子回答不上來，佛陀說：把它放入大海中。所以，合群、隨眾就是修行的基本功課。

人的生存本質是社會性的，大師說：「有心入道的初學者，要在眾中，必然要學習接受磨鍊，必定要有禮貌，要有表情，要對人恭敬，別人才會接受你，你才能安住在眾中。」¹⁴ 人與人的交往，真誠是第一位的，微笑是世間最好的語言。大師說：

現在是一個彩色的世界，是一個有聲音的社會，若強調動靜一如的生活，你既不是石頭、木頭，怎能沒有表情？就是石頭、木頭，雕出的佛像、菩薩像，也要講究慈祥、笑容、自然、姿態的莊嚴，好比敦煌石窟那許多壁畫都可以佐證；那麼你一個出家人都沒有表情，怎麼做人呢？

14. 同註 13，頁 420。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

要學習適當的表情回應、合宜的應對禮儀。¹⁵

微笑是世間最好語言，「拈花微笑」就是佛教最早的表情包。大家熟知的佛光會的「蓮花指」，成為了「佛光人」的識別字號。

大師經常講一個故事：古時趙州禪師非常重視生活的佛教，於生活中處處表現其家風，

有人問：「佛法大意。」他答：「吃粥去！」有人請示如何開悟，他答：「吃茶去！」有一位學僧因為親近多年，始終未領得禪意，因此向趙州禪師請假：「弟子前來參學，十有餘年，一直不蒙師父您指導開示，今日想請假下山，到別處去參訪。」趙州禪師聽後，大驚道：「你怎麼可以如此冤枉我？從你來到這裡，每天你拿茶來，我就喝；你端飯來，我就吃；你合掌，我微笑；你禮拜，我低頭，我哪裡沒有給你開示、給你指導？你怎可昧著良心，胡亂誣賴我？」¹⁶ 言語道斷，心行處滅，合掌微笑間，已是禪心法味。



國際佛光會世界總會第六屆第四次理事會議上，所有佛光人手舉「蓮花指」唱會歌。

(莊美昭 / 攝)

15. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 420。

16. 星雲大師；《金剛經講話 1》，《星雲大師全集 4，第一類經義 04》，高雄：佛光出版社，2017 年，頁 49。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

表情是柔軟心的外化，是溝通人我關係的最佳橋梁。僧團所宣導的「六和敬」——身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均，可以成為現代人類社會追求的人權、民主、自由的最佳狀態。

（三）要能提拔後學

世間法中常言「耕讀傳家久，詩書繼世長」，寄寓著長輩對後世子孫的諄諄教誨與殷切期望。同樣地，在任何一個行業裡，後繼有人是興旺發達、長久不衰的象徵。大師說：「世間上的人，不是自己成就了就是偉大，真正的偉大，是要能培養後學的成功。」¹⁷就像釋迦牟尼佛的偉大，不僅在於自覺，還在於他門下有那麼多的大菩薩、大阿羅漢弟子追隨學習。佛陀悟道後，很短時間就組成了1250人的僧團。佛陀有十大弟子，他讓每一個人各有所能，淋漓盡致地發揮自有的能量。我們還可以從禪宗的傳播來觀照這一問題，歷代祖師應機接物，大辟機用，一花開五葉，結果自然成。宗門下直指人心，見性成佛，最終禪風浩蕩，「臨濟兒孫遍天下」。無論是一個國家、還是一個家族，不單單看其曾有的輝煌，還要看其可持久的未來。競爭的實質，說到底就是人才的競爭，長江後浪推前浪，一代新人勝舊人。培才愛才，才可以傳燈；教人用人，才可以傳宗。

（四）要能推薦好人

一個良好的制度，不僅能讓壞人得到懲治，還要使好人光彩四射，起到示範作用。大師說：「一個健全的社會、團體，要讓好人

17. 同註15。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

出頭，要讓好人來領導。」¹⁸ 形成良性循環，人性提升，愈來愈好。比如「好人好事」的推介，「感動中國」人物的評選，都是希望喚醒社會的良知，培植「好人」生長的土壤，好人將得到全社會的尊重與推崇。古代的「舉孝廉」就是以「孝為立國之本」理念的制度化，佛光山的三好運動、三好青年、三好歌，就是一種培植三好人生的踐行。

（五）要肯讚歎別人

叢林中常說：「僧讚僧，佛法興。」世間人也說「家和萬事興」，夫妻不要做彼此的差評師。我們在佛經中看到最多的一句話，可能就是「歡喜讚歎」。〈普賢行願品〉所說的十大願中，其中一願就是「稱讚如來」。叢林中能和合共住，就是因為大家彼此善語相待，處眾以謙恭為有禮。大師舉例說：「《阿彌陀經》中，釋迦牟尼佛讚歎東方世界、西方世界、南方世界、北方世界等無量諸佛，十方諸佛也讚歎釋迦牟尼佛，彼此讚美來、讚美去，互相說好話。就等於佛光會推動說好話的運動，多說肯定別人、讚歎別人的好話，這就是說明修行讚歎別人的重要。」¹⁹ 好話一句三冬暖，惡語一句六月寒。好好說話，說好話，就是一種慈悲，也是一種智慧。

（六）要能學習忍辱

《大乘本生心地觀經》說：「出家菩薩住阿蘭若，能滅瞋恚得慈心三昧，亦無毀辱一切眾生，即得名為忍辱波羅蜜。」大師認為，

18. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 421。

19. 同註 18，頁 422-423。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

發心學道的重要入門，就是忍辱。《壇經》中有言：「心平何勞持戒？行直何用修禪？恩則孝養父母，義則上下相憐；讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。」歷史上如韓信甘受胯下之辱，方能成就自己的大業。大師說：「在受到侮辱的時候，不怨恨、不生氣，泰然處之，先忍之於口，後忍之於面，再忍之於心，百般的毀謗、辱罵、譏諷，不能如飲甘露，修行，是不易成就的。」²⁰ 忍辱需要有定力，泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬。大師認為，忍是智慧，忍是力量。煩惱以忍辱為菩提，是非以不辯為解脫。俗語也說：忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。

（七）要能長養慈悲

我們平日去寺院，進入山門見到的第一尊佛像，就是彌勒佛，笑口常開。在民眾信仰中知名度最高的就是觀世音菩薩，救苦救難。彌勒就是慈的象徵，觀音就是悲的表達。大師說：「在修行裡，忍辱還是消極的修行，積極的精神則要發揚慈悲。慈能予樂，悲能拔苦，要能給予眾生喜樂，去除眾生的痛苦，必須要先學習服務，如果沒有服務的精神，哪裡能與慈悲相應呢？」²¹ 慈悲的基礎就是奉獻，施比受更有福。菩薩的使命就是為眾生服務，成就他人其實就是成就自己。「佛心者，大慈悲是」，沒有慈悲的佛教就像一口敲不響的鐘。

（八）要有道德勇氣

大師說：「修行學道，不是消極的做一個好人，以為自己與世無爭，那是不夠的。要能與人為善，甚至與人為善也還不夠，要能

20. 同註 18，頁 423。

21. 同註 18，頁 424。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

在犧牲受害的時候，可以為教、為人，提出道德的勇氣，這就是所謂『為天地立心、為生民立命』。沒有道德勇氣，只是一個消極的好人，不算一個積極發心修道的菩薩。」²² 做好人要有浩然正氣，要有道德感、自豪感。在學修的路上，儒家有「殺身成仁」，佛教有「勇猛精進」。

（九）要能知道慚愧

知恥近乎勇。慚，是對不起自己；愧，是對不起他人。由於知道欠缺，知道不完善，就會發心，就有內驅力。所以慚愧知恥，就能增上我們的品德。大師說：「恥有所不知、恥有所不能、恥有所不會，恥有所不淨，在修行的道路上容易成功。」²³ 知慚知愧，就可激發人的主觀能動性。

（十）要能守時守信

孟子言：「誠者，天之道也；思誠者，人之道也。」人無信不立，人格的養成，要從誠信開始。大師認為，時間就是生命，你不守時，就是不愛惜生命。人之相交，貴在真誠。「守時的人生，才是美德；誠信的人生，更是為人生披金掛銀。」²⁴ 所以在生活中，我們都要做一個誠信守時的人。

以上就是對「十要」的解讀。大師認為「十要」，是積極的修道，「十不要」是消極的品德。積極的修行，比較不容易做到；消極的修行，應該比較容易受持。下面談談「十不要」：

22. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 423。

23. 同註 22，頁 425。

24. 同註 22，頁 426。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

（一）不可好買名牌

常言「反者道之動」，學佛人與世間人最大的不同可能就是價值觀的不同，思惟方式的差異，大師說：「別人好財，我們施捨；別人好名，我們無爭；別人生氣，我們忍耐；別人討巧，我們愚拙。」²⁵ 人生並不一定要你爭我奪，生活並不是一場物質的盛宴，而是生命的莊嚴，馬斯洛的「生命需要說」，稻盛和夫的「京瓷哲學」，都在講人性的提升、靈魂的純粹。正如大師所說，世間最貴的香，是一瓣心香；世間最好的東西，是歡喜；世間最貴的善舉，是結緣；世間最大的力量，是忍耐；世間最強的願力，是甘願。要用美好的心念，來為自己莊嚴身相，而不是迷戀於外在的名牌奢侈品。以智慧燈來點亮心光，以自性佛來成就內心，以六度法來治療心病，以七聖財來豐富內財。



佛光知賓師姐們歡喜服務大眾，個個優雅莊嚴。（圖／鄭麗珠提供）

25. 同註 22，頁 426。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

(二) 不可輕慢他人

老子《道德經》中說：「謙受益，滿招損。」生活中也常言，要謙虛，不要驕傲。山外青山樓外樓，強中自有強中手。做人要低調，行事要謹慎。輕慢他人，就是自己驕傲；凡是成熟的稻穗，都是低頭的；凡是長成的水果，也都是垂下的。所以大師告誡我們「自我謙和，修道才能進步」。²⁶ 不患人之不重己，應患己之不重人。

(三) 不可嫉妒好事

佛教常說隨喜，不可嫉妒別人，因為佛教的價值觀是建立在因果律上，一分耕耘，一分收穫，別人的成功正是他付出的回報，我們要感恩與讚歎這樣的春種秋收、善有善報。大師說：「嫉妒的火，是人性裡醜惡的東西。人性裡見不得人好，見到人好，就嫉妒他，見到好事，就不歡喜，這都是自己醜陋的心態。」²⁷ 正如培根所說：「嫉妒這惡魔總是在暗暗地、悄悄地毀掉人間的好東西。」嫉妒之火既會傷害他人，最終也會灼傷自己。

(四) 不可侵犯他人

戒律的本質是什麼，大師定義為「不侵犯」。他說：「佛陀制定的戒律，無論出家的、在家的，主要的，就是不可以侵犯他人。」²⁸ 所謂五戒：不殺生，是不侵犯別人生命的自由；不偷盜，是不侵犯別人財產的自由；不邪淫，是不侵犯別人身體的自由；不

26. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 427。

27. 同註 26。

28. 同註 26，頁 428。

新時代的新倫理——星雲大師的「十要十不要」

妄語，是不侵犯別人信譽的自由；不吸毒，是不侵犯自己智慧、健康的自由。不侵犯，就是在當代語境下對戒律最新的詮釋。

（五）不可語言官僚

言為心聲，語言也是一種表法，好言語帶著正能量，給人信心，給人希望；壞言語帶著負能量，令人沮喪，讓人挫敗。所以大師說：「是好人，就說好話，說壞話，必然是壞人，所以佛光會提倡『三好運動』：身要做好事，口要說好話，心要存好念。」²⁹ 只說好話不做好事，好話等於廢話；只做好事不說好話，好事等於無事。

（六）不可去做非人

生而為人，要做人，不能做畜生的事。人對自己擁有的「人性」要有敬畏心，如孟子所言，人之所以為人，是有「仁之四端」。在生活中要做到《論語·顏淵》中所說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」大師說：「人，所謂為人，就要守禮、守信，在儒家有四維八德，在佛教有三皈、五戒、六度萬行，這些都是做一個人的原則，是人，就要像人，不可以做『非人』，讓人恥笑。」³⁰

（七）不可承諾非法

中國有一個成語叫「為虎作倀」，是告誡人們不要做「幫凶」。我們要成為善法的增上緣，而不可助長非法。大師讓我們謹記：「在菩薩戒裡有『饒益有情戒』，凡一切事，要與他人有利益、有幫助，成全別人，這是我們修行學道的基本要道。」³¹ 不可濫施慈悲，

29. 同註 26，頁 429。

30. 同註 26，頁 429。

31. 同註 26，頁 430。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

而應悲智雙運。要做行為正直坦蕩的君子，不做沒有是非觀念的小人。

（八）不可打擾別人

佛門中有一句話：「寧動千江水，不動道人心。」在日常生活中起心動念，不可不慎。凡事都站在他人的立場考慮問題，這就是菩薩。大師用非常文學性的語言表述說：「如持地菩薩，走路，不敢放重腳步，怕踩痛了大地；物品，不敢隨意亂丟，怕污染了大地；講話，不敢大聲，怕吵醒了大地，這是菩薩行為，我們應該效法。」³²

（九）不可輕易退票

中國人特別看重一句話「一諾千金」。所謂「君子一言，駟馬難追」，正如現代網路語言所說：「許下的承諾就是欠下的債。」做人不能言而無信，生活中不能隨意承諾，更不可任性退票。

（十）不可無理情緒

做人不能有感性的煩惱，要做自己情緒的主人，大師勉勵大家：「為僧之道要正常，不鬧情緒不頹唐；勤勞作務為常住，恭敬謙和出妙香……」³³ 心理學上有一定律，人不是被事情本身所困擾，而是被其對事情的看法所困擾。我們無法去改變世界，但我們可以改變自己。一個學道的人生活中並不是沒有風雨，而是當風雨來臨時能勇敢地面對，擁有「即使預見所有的悲傷，我也願意前往」的氣度。

32. 星雲大師口述，佛光山法堂書紀室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，頁 430。

33. 同註 32，頁 432 頁。

結語

以上就是「十要十不要」的新戒條，是大師「護教安眾」的創新。大師從小生活在傳統的叢林中，對戒律清規有著切膚感受，他說：「貧僧這一生自我克制、自我教育、自我要求，對於這十要、十不要，也是數十年的辛苦實踐體會，至今仍然還嫌不足，只有一點一滴再去努力成就了。」³⁴ 傳統觀念認為戒律就是不自由，但大師常說，看看監獄就知道那些不守戒的人的最終歸宿，所以大師說：「其實『戒』是『自由』的意思，不守法，不守戒才會失去自由，守法、守戒的人，多麼逍遙自在啊。」³⁵

受持五戒是自由的尊重，因為不侵犯人，彼此受益。人生之路上，愈是自律的人，就愈自由。如同禮佛，並不是放低了自己，而是放下自我的執著，提升了我們謙卑的品性。

佛菩薩並不需要我們禮拜，而是我們需要禮拜佛菩薩。戒律並不需要我們去踐行，而是我們要去堅守法律。這是對戒律規則的全新解讀，這樣的「新戒條」完全打破了僧信界限，完全融合了世俗倫理與出世戒法，出家眾可以持守，在家人可以學修，人人都能守法持戒，世界就會消除人我區別，以同理心來建構人類命運共同體。這就是「人間佛教」的使命，這就是「佛光新戒條」的普世意義，這就是佛陀一代時教為未來人類帶來的一道光明。



34. 同註 32，頁 432 頁。

35. 星雲大師：《人間佛教的戒定慧》，台北：香海文化，2007 年，頁 10-11。