

## 持戒不是你想的那樣/每一個正向的改變都很好/傷害 更少就是更美好

2011.09.20 釋見錄

### 持戒不是你想的那樣

「要不要受五戒？」

「嗯……，師父，五戒很可怕吧！」

「可怕？五戒只是要你不殺人放火搶劫，不欺負良家婦女，這樣會很可怕嗎？」

「受戒不就是這個也不能做，那個也不能做嗎？」

「持戒不是你想的那樣！先瞭解戒條說什麼。」

### 每一個正向的改變都很好

「師父，五戒裡我唯一不敢受持的就是不妄語。因為我是做業務的，有時要讚美客人、美化公司、包裝產品，多少會誇張一些。所以，不敢受持不妄語。」

「不妄語，不表示說話不用看情況，想到什麼就說什麼，是魯莽，不是不妄語。除非您賣的商品不實，並且會傷害顧客的身體或財產。還有，您有沒有發黑函或亂傳什麼辦公室戀情，破壞別人的名聲？」

「這類八卦聚會，我很少參與啦。我了解，與顧客間，誠信最重要。這樣可以受持不妄語嗎？」

「還是要瞭解不妄語的真正意涵。但在生活裡，往五戒方向改變，只是要是正向的，都是值得鼓勵。」

### 傷害更少就是更美好

一位女居士意外失去伴侶後，每晚開始喝一點酒，幫助入眠。漸漸地酒量只有增加沒有減少，時間到就要喝。近日開始影響工作，她的親人也愈來愈不喜歡跟她聯絡。心情愈低落，馬上又想到酒。周遭的人都要她振作戒酒，但是，酒曾經幫助過她，如果不喝酒，每天那段時間、那種心情、那種味覺，如何處理？

「先試著減少飲酒量及天數。規定自己晚上十二點後就不喝，以免影響明天的工作。另外，逃避寂寞或徬徨，無法適應一個人的生活，也是需要協助。」

持戒，要先認識某些習慣性行為可能造成的傷害或危險；找到問題的根源；然後，透過瞭解佛教戒律的方向，尋找一種減少傷害，有自制力的生活。持戒，就能減害，能讓生命的傷害少一點，美好多一點。

每晚，提醒自己：「減害生活了沒？」

