

減害生活了沒

五戒，讓你的生活更美好



減害生活了沒

五戒，讓你的生活更美好

【參考資料】

- ◎《五戒律儀：傳授優婆塞、優婆夷五戒戒會》，釋自觀、釋見愍、釋見翰、釋自晟、釋見晉、釋見海等著，高雄市：紫竹林精舍，2011。
- ◎《挑戰成癮觀點：減害治療模式》，佩特·德寧、珍妮·利特、艾迪娜·葛利曼等著，台北市：張老師文化，2007。
- ◎《台灣法律網》，網址：<http://www.lawtw.com/index.php>。
- ◎〈酗酒的危害〉，網址：<http://web3.ttsh.hcc.edu.tw/drillmaster/教官室網站補充資料/春暉宣導/酗酒的危害.pdf>。
- ◎〈酗酒、酒精中毒與脫癮的治療〉，丁家鵬，網址：http://www.buddhanet.com.tw/poison/drunken/drunken2_7.htm。
- ◎〈運動與酒精〉，網址：<http://www.epsport.idv.tw/epsport/ep/show.asp?repno=32>。

目次

編輯手札

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 釋見鏞

【專輯】

004 **持戒減害 生活自在** 釋悟因審訂 編輯組整理

008 尊重生命，拒絕暴力：不殺生

014 正當工作，取財合理：不偷盜

020 負責的愛，安全的性：不邪淫

023 口出蓮華，建立誠信：不妄語

026 醉罪難防，滴酒不沾：不飲酒

032 **如何看待戒法的修學** 釋見豪

042 **五戒律儀** 釋悟因

044 殺戒篇

058 戒妄語篇

070 **毗尼傳衍 法炬常明**

071 種得真香，莊嚴無限 王明仁

074 生命蛻變 依聰

078 一件重要的大事 涂瑞娣

083 受持五戒，此為最吉祥 曾淑珍

【森林法音】

088 諸部《阿含經》中的「受」 無著比丘著 蘇錦坤譯

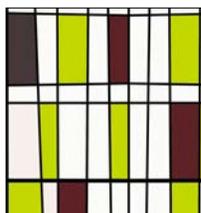
【教界啟事】

102 香光尼僧團各寺院機構近期活動

持戒減害 生活自在

釋悟因審訂 編輯組整理

「減害持戒」不是「全有」或「全無」的持戒觀，是「務實」檢視自己的生活與行為，以個人進度學習掌控自己的行為，降低這些行為對自身或家庭、社會的傷害。只要您做了任何減少傷害的改變，朝著正面的方向前進，就是持戒的踐行。有句鼓勵的話：每一個正向的改變都很好。



什麼是持戒減害？

持戒減害：減少行為本身所造成的傷害。當我們了解自己行為本身所產生的後果與影響後，就能下定決心改變錯誤的行為或不好的習慣，逐漸降低有害的行為，如暴力、偷盜、說謊等，減少對自己、家人及社會的傷害。當不再受到習慣或惡心行為的驅使，我們反而可以掌握自己，讓生活重新得到自在與成長的力量。

「持戒減害」是持戒的功能，而「減害持戒」則是一種持戒的態度與方法——不必要求一開始就達到零失誤的持戒，而是學習、調整，只要能夠降低錯誤行為產生的傷害，就是持戒。

全有與全無的持戒觀

佛教戒定慧修學次第是修行的綱領，以持戒作為解脫或改善生命品質的基礎，也是佛陀教法踐行的第一步。對一般大眾，佛教提出五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒——五條行為的標準準則。

多數人對於戒法的持守概念，擺盪在「如果不受戒，我想怎麼做就怎麼做，都不受限」與

「受戒，什麼都動彈不得，什麼都不行；如果犯戒了，還要受惡果報，太可怕」，亦即「全有」或「全無」的兩端。形成受戒前百般思量（擔心自己做不到）與受戒後萬般緊張（動則得咎的壓力）。小心翼翼應是來自對戒法的殷重受持，但某些嚴格而錯誤的觀念，反而造成眾人對持戒的畏懼，退卻不前。佛陀立戒的美意不得，不能從佛法的修學中更進一步，才是真正遺憾之處。

減害持戒不是「全有」或「全無」的持戒觀，是「務實」檢視自己的生活與行為，以個人進度學習掌控自己的行為，降低這些行為對自身或家庭、社會的傷害。

時時調整，漸漸改善

佛教從「以己度他情」，推展出維持人類社會互動平衡的根本要素，即五戒的前四戒；最後一條戒，則是以預防維護前四戒的完整而設。每一條戒會依心理狀態、行為過程各項情況不同，而結罪輕重有別，直至完全破戒的最大限度。因此，我們相信，佛陀立五戒的用意在：提出一個正確行為的方向，讓人依此時時調整自己的行為，修正錯誤，即使錯誤行為尚未完全戒除，也能從「一直如此或受影響」的被動狀態，轉而學習「掌握自己」的行為。我們有能力決定自己身、口、意的展現，才是生活自在的幸福起點。

持戒是漸次培養自制力

持戒減害的基本論點是：自我控制。自己學習控制相關行為的頻率、型態以及影響，降低這些行為不好的傷害，只要您做了任何減少傷害的



減害生活了沒

持戒沒有所謂的成功或失敗。

每個正向的改變都很好，每一步都朝向健康合理的方向，讓持戒更莊嚴。

改變，朝著正面的方向前進，就是持戒的踐行。有句鼓勵的話：每一個正向的改變都很好。

我們不必陷入痛苦的最深淵才能好轉；不必等到家庭破碎、被捕、成為酗酒者時，才發現需要好好照顧自己及他人；我們也不必等到自己完全不會犯錯才同意受戒。恐懼自己犯戒或擔心不被同儕家人接受，是因為不知道持戒是自主性的行為。亦即不是另外有個神來評斷你的對錯，而是由你自己考量個人當下的生理狀態、情緒、社會關係等之後，做出符合五戒方向的決定。

戒律看重每個人的獨特性，也幫助行為產生之後的心理安頓。只要您願意處理生活的問題（企圖自殺、意外受孕墮胎、紅包文化、酗酒……）持戒一定能夠減少或降低某些行為的傷害，這就是「持戒減害」。

持戒減害的原則

五戒的內容，之後篇幅將說明。這裡提出持戒減害的原則，幫助您判斷生活裡的各類情況：

你知道就好：「知道就好」，覺察是持戒的起點。持戒減害認為：任何人只要開始質疑、擔憂自己某些錯誤的行為，就是持戒的開始。如果你不只有單一並固定的性伴侶，你知道這樣的行為有其危險性。不邪淫的持戒減害會希望你在性行為時保護自己。例如：隨身攜帶保險套，不以毒品助興，與可信任的朋友一起參加派對。

改變是緩慢的：「只要說不」看來很酷，但不能完全反映出我們的行為與感受的真實性、複雜性。世界不會迅速轉變，自己也不會一夕就改

變。例如：你開始對於自己每晚喝酒，每喝必醉感到不妥。持戒減害不要求你「馬上說不」，滴酒不沾。而是從減少每週喝酒的天數做起，離開酒店時請同伴叫車，減少酒駕的傷害。

找出問題的核心：積極關切自己與周遭的關係，試想自己為何轉變至此，當時為何會做出這樣的行為。例如：你墮胎之後經常感到身體不適，旁人都說是嬰靈作祟。持戒減害認為：你先請專業醫療檢查，或諮商這個事件的後續影響。是否當時墮胎一事，並未與伴侶取得良好的溝通與支持；由於倉促處理，身體也未能得到好的照顧；加上宗教旨喻則愈自責。因此，自我身心未能妥善調整，影響自己的健康及家庭生活。持戒減害不以嚴厲的眼光批判自己；以不帶罪惡感的眼光來審視自己的行為；並在依於五戒的方向之下，持續做出合理的、傷害性最低的選擇。

持戒只有更莊嚴，沒有成功或失敗：生活中通常都還是有些妥協或做法，例如：取得某些內線消息而投資；礙於人情而提供證件做人頭。持戒減害認為：持戒沒有所謂的成功或失敗。每個正向的改變都好，每一步都朝向健康合理的方向，讓持戒更莊嚴。持戒是自主性的行為，以你自己的步調，觀察並認識所有行為帶來的影響，降低過程中對自他的傷害。

不必等到可以完全不犯才來受戒，或犯戒後認為自己是個軟弱、失敗的人。我們主張：正確認識戒法，以合理的態度持戒，學會解決問題。只要你願意改變，無論是不是佛教徒，請你受戒並開始持戒。讓戒法保護你，得到生活自在。

尊重生命，拒絕暴力：不殺生

「不殺生」是你我生命的保障

「殺戒」是優婆塞、優婆夷的第一條戒。即使是為了維護自己的生命，只要有生命的眾生，上至諸佛聖人、父母、師僧；中至一切天人；下至鳥獸蟲蟻等，都不能惡心殺害他們的生命。

這裡強調的是「惡心」，也就是惡意、蓄意或以損害不善的心念，執行了斷生命的行為，並且造成對象命斷的結果。

持守「殺戒」，不只不能親手去殺，也不能指使他人去殺。如果自己不做這樣的行為，但對於他人殺害眾生的行為，表達了讚嘆、鼓勵、支持，甚至以之為榮耀，而導致對方斷命，這也是犯了殺生戒，則失去受戒時所得的「戒體」。

略講「殺戒」

犯殺戒的五項條件

佛教戒律對於犯殺戒，成立需要五項條件：

1. 是眾生：被殺的對象是有情眾生，所謂的「有情眾生」，一般是世俗所認為的有意識性的動物。

2. 眾生想：知道那是有情眾生。

3. 起殺心：起了殺害的心。

4. 興方便：執行殺的方法、動作。

5. 命斷：被殺者死亡。

也就是就主體的意識、動機、受害對象、使

用方法、過程以及最終結果等，全方考量犯殺戒的行為，任一條件因緣不同，論判犯戒的輕重就會有所不同。

佛陀制定戒律之初，不殺生僅是指不殺人；後來才逐漸擴及不殺動物。其中根本犯殺生戒的，也就是殺人，必須具備以下五個情況：

1.對象是人：所殺害的對象是人。就佛法而言，罪最重的對象是殺父、殺母、殺阿羅漢等「逆罪」。如果對象是動物，仍是犯戒，但不是根本罪，可以懺悔，屬輕犯。不過，若惡意凌虐動物致死，或忽略生態平衡捕殺動物，有違殺戒的根本用意。於此，還是強烈呼籲人類：尊重各類生物的主體性與生存權。

2.人想：你知道或以為對方是個人。換句話說，你沒有看到這個人，或認為這個不是人，但你認真地殺了人。所以，「人想」強調的是自己對客觀的認識。

有詩描述：「林暗草驚風，將軍夜引弓；平明尋白羽，沒入石稜中。」（盧綸·〈塞下曲〉）漢朝大將軍李廣誤將石頭作虎而射殺。若天色太暗，誤將人當作樹而砍殺，這是誤殺，不是根本犯。

3.起殺心：有想殺死對方的念頭。

4.興方便：興方便就是為達到殺人的目的，而採用的各種手段。這類過程常是最複雜的。

5.命斷：也就是造成對方死亡。若殺人未遂，佛教戒律裡也有不同的論判。

戒律是嚴密的，以五個條件來判斷「犯」，其中一項起變化，所結的罪就隨之改變。





減害生活了沒

「不殺生」除了重視各類生物的「生存」，也強調所有生物都能「沒有恐懼的生活」。

以慈悲轉化暴戾。關注並給予眾生沒有恐懼的生存空間，進一步追求更好、更幸福的生活品質。

負責而不是指責

犯戒有輕重之分，簡單說有三個層次：第一叫做「根本犯」，即是正犯這條戒；第二是「方便犯」；第三是「輕犯」。殺人是殺戒中的根本犯，是最嚴重的；不僅如此，也要受國法的制裁。至於殺動物、打蚊子的罪較輕。

犯戒的輕重差別，都是相對來說的。就算是根本犯，我們也都能在知錯認錯，接受相符的刑罰之後，得到重新開始的機會。但是，我們不可能在犯戒後，還能回到未犯戒之初，或認為「我知道錯了」，就能彌補所有的遺憾。而是接受並負起錯誤行為的所有責任，包括失去持戒的功德與犯戒的果報。

如果真殺了人，犯了最重的殺戒，也不能抱著「反正我已經犯戒了，懺悔也沒用，那就算了」自暴自棄的心態，仍要懺悔，並再次提起心力，不再犯戒。如破鏡重圓，重接合的鏡子有裂縫，不再那麼光滑無瑕。但破鏡還是能發揮照物的功能。我們若毀損戒體、持戒不夠圓滿，曾經種下願意持戒的種子，還是可以在此人的未來，當遇到誘惑或挑戰時，發揮醒發本心的良知功能。這也是鼓勵大眾受持戒法的最重要的因素。

不殺生的時代意義

尊重生存權

佛陀為何將「不殺生」放在戒律之首？原因是世間所有的可能，都必須建立在生命存在的基礎上。如果生命不能存續，其他一切也都不必談了。尊重生存權是佛教戒律中最重要，也是世俗所有法律的基礎。

有情眾生愛惜自己的生命，重過世界上任何一切。當生命安全得到保障，人們才能活得幸福，安心工作，社會才能繁榮發展。在佛化社會中，若人人持守此戒，所有生命都將得到保護。

不只是人類的生命需要保障，其他生物的生命尊嚴，也同樣應受到重視。佛教是十法界的世界觀，並非以人類為中心的放射性思考。不殺生，是佛教徒對地球上，所有共同生活的生物種群，生存的最高指導原則。

殺害生命不但導致自己墮三惡道，也違失大悲精神，違背無畏施，乖離四攝善法，更與眾生結下惡緣。

譴責暴力行為

「不殺生」除了重視各類生物的「生存」，也強調所有生物都能「沒有恐懼的生活」。透過刀杖石槍等工具、或言語表情肢體上的行為，造成他人精神或身體上的迫害、傷害、恐嚇，這些都是佛教所譴責的暴力行為，也違背不殺生的根本精神——慈悲護生。

從家暴、校園霸凌、公共危險乃至種族仇殺、戰爭，廿世紀因暴力致死的人數超過一億。至今，無論是加暴者或受暴者，都是處在充滿恐懼不安的環境。我們要正視：暴力行為是人類社會裡可見的行為，任何人都可能在某種情況下採取暴力行為來護衛、抵抗或取得自己需要的資源。但這不表示我們無能面對、預防、改善可能產生的暴力行為。佛教的「不殺生」，就是積極以慈悲轉化暴戾，關注並給予眾生沒有恐懼的生存空間，進一步追求更好、更幸福的生活品質。

命是自己的，要死要活，我自己可以作主。如果活得很痛苦，選擇「自我了斷」，有犯戒嗎？

Q

自殺。自己殺自己，這是根本犯。

殺戒的制戒緣起，就是因為一件協助他人自殺事件而制定。不論是來自文化背景、個人的心理、精神層面，或其他社會因素，佛教絕不贊成以自殺來解決問題。

我們的生命不完全屬於自己，而自殺行為遺留給親人的，也往往是最難面對的遺憾與自責。應當嚴肅地看待這眾緣和合的生命其中蘊含的意義與價值，珍視難得人身，把握當下修行，才是佛陀所鼓勵的生命態度。透過受戒時的承諾，也許能成為關鍵時刻當下心裡的另一個聲音。

如今自殺已是台灣十大死因之一，要預防自殺行為並尋求協助，讓我們主動關懷有自殺傾向及意圖的親友，避免悲劇繼續發生。

如果家人久病厭世，希望能夠不受病苦及醫療過程的折磨。可以答應讓他安樂死嗎？

Q

台灣尚未通過安樂死，這是違法的。親人久病的痛苦，照顧者的辛苦，都是難以數算。如果有人活得很痛苦，我們引導他回過頭來看生命的本質，「苦」是生命的本然，無法避免。解決之道不是用人為致死的方法，而是改善外緣，以及讓心不被痛苦所轉，不因挫折而迷惘。無論有病、沒病，乃至剩下最後一口氣，我們始終要尊重、珍惜人的生存權。

死亡的時間、狀況，自己不能決定，但我們可以為自己久病、意外時的臨終多做些準備。早立遺囑，除了財產、後事的處理之外，還可以多了解重症末期臨終的醫療處理，包括：拒絕無效醫療、急不急救、安寧療護、甚至器官捐贈等議題。若能早告知，讓親人及醫療人員在必要時，可以做出更符合你個人意願及生命權的決定。

菩薩以大悲為根本，尊重包括自己在內的每一條生命的生存權。尤其人身珍貴，是修法的法器，修行成聖、成賢都是在人道完成，絕不可以輕易地毀掉。

蒼蠅、蚊子、螞蟻很討厭，而且很難趕走。如果清潔環境，噴殺蟲劑或放鼠餌，這樣有犯殺戒嗎？

Q

很多人還會問：「持戒不能殺生，那以後可以打蚊子、蒼蠅嗎？」此戒要掌握的原則是讓居住的環境乾淨、清爽，自然減少蚊蟲的滋生，減少傳染源，保持乾淨，不一定要殺。

無心殺傷很難避免，每日晨起下床可念誦《華嚴經·淨行品》的偈子：「從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護；若於足下喪身形，願汝即時生淨土。」見到鳥、小狗等一切生命，要對牠們說法：「你是小狗（汝是畜牲），要發菩提心，轉得人身好修行」。

而在需要衛生消毒打掃時，尤其當大環境流行傳染病的時候，為了人的健康、生存，學佛行者還是必須要處理。不希望因為學佛的慈悲，而造成傳染病源的環境。人身難得，要活著才能修行，才能行菩薩道。

受持不殺生，是不是就一定要吃素？如果我自己吃素，但是，需要為家人煮葷食，怎麼辦？

Q

不殺生與素食二者層次不同，不一定要完全劃上等號。但學習做菩薩，不應為了滿足口腹之欲，殘忍地殺害生命、食眾生肉。可以食三淨肉：「不見殺」、「不聞殺」、「不為我殺」。故佛教主張不殺生，不過並非絕對的素食主義。

有人會問：「我持不殺生，發願不葷食。媳婦、女兒生產，還可以為她烹煮雞、鴨等葷食嗎？」佛制的根本戒律是不殺生，這是最重要的基準點。然而不能省卻家庭、社會應盡的義務，或家庭成員之間，生活上相互的關懷照顧。

正當工作，取財合理：不偷盜

不偷盜保障你我的維生資源

「偷盜戒」：盜，不與取；別人沒給你，你就拿走了。偷盜是侵奪他人的資產，資產包括：動產、不動產，或無形的智慧財產權等。偷盜的行為包括偷竊、搶奪、掠奪、霸佔、吞沒、恐嚇、詐騙等。

「不偷盜」是優婆塞、優婆夷的第二條戒。為了維護自己的生命，凡是有主之物，包括有形的財物或無形的專利、權益，即使是不貴重的物品，未經對方許可，以偷竊、強盜、騙取等方式，擅自轉移權益，就是犯了偷盜戒，將失去受戒時所得的「戒體」。

不偷盜是人們經濟生活最重要的一條戒，關係私有財產的安全問題，這也是人權的基本條件。殺人是毀壞「內命」，斷人生命；而偷盜是非法侵佔「外命」，侵奪他人賴以維生的資產。一個人的生命要能得到保障，除了安全的需求，另外就是獲得並保障賴以維生的經濟資源。所以，將不偷盜列為第二條，強調佛弟子必須重視經濟生活中的合理性與正當性。

這東西是我的，還是你的？

要防範偷盜戒，很重要的一點，就是要分辨什麼是有主物、無主物，也就是物品的所有者。透過職場工作或各式利益交換的場合，來取得我們賴以維生的資財時，必須先理解：有主物，還

是無主物。物有所屬，就是有主物。例如：國有林木或河川的砂石，屬於國家、全體國民所有，不可以私自盜採。

面對物品的主觀判斷，還有幾種情況：知道不是自己的東西，也不只是用一用就歸還，這叫「非暫用取」和「非同意取」。另外請人看守的物品，雖然這些東西不是他的，也算是有主物。有主物的概念包括：常說的物品、金錢、權益等，也包括人和動物。例如：你明知道那隻走失的狗是哪戶養的，但還是牽回家，也算是偷盜。

又如偷雞摸狗、順手牽羊、偷拐搶騙、公然勒索等行為；或惡意倒會、強劫運鈔車；或侵佔他人土地；或侵犯智慧財產權；甚至貪官污吏的貪贓枉法、行賄收賄；或謀取私利、徇私舞弊，這些都是偷盜。但其嚴重性，在戒律及國法的制裁上有輕重之分。

犯偷盜重罪的六項條件

如何判斷犯了偷盜重罪，要符合六項條件：

- 1.是有主物（無論主人是自然人或法人）。
- 2.自己知道那是有主物。
- 3.盜五錢以上。所偷盜的物品價值五錢以上。多少是五錢以上，歷來律師大德的說法都不同。若就現代的情況而言，則以該社會法律的標準為主。
- 4.有盜心。
- 5.興方便。（無論是自己偷盜或教人偷盜）。
- 6.取離本處。字面的意思是將物品取離原處；縱使，你把偷的東西丟掉，也算是偷盜。而非法地將錢由他人的銀行帳戶轉到我的帳戶，這也是





減害生活了沒

持不偷盜，更要有如法的職業。讓自己生活安樂、修學增上的基礎。

居士對自己的職業，敬業樂業，產生歡喜，安頓自己與家人的生活，這是所有善業的基礎。

犯了偷盜罪。

六項未全部具備，犯較輕之罪；如果六項要件具備，即犯重罪。盜三寶、師長、父母或國營公有的財物，罪比較重。所偷盜的財物價值越高，罪也越重。

即使沒有親自去偷盜，只要是同謀，或代為藏匿照顧、銷贓等，即成為共犯，一樣犯偷盜。

有份正當的職業最重要

就在家居士來說，這條戒不只是錢財的問題，更是要有如法的職業（正命）。

《善生經》裡說：優婆塞（夷）要讓自己的修學增上，得要先學技術，培養一技之長，然後再求財物。正命是讓自己生活安樂、修學增上的基礎。優婆塞（夷）對於自己的職業，要敬業樂業，產生歡喜，以正命安頓自己、安頓家人，也安頓自己的生涯，這些是所有善業的基礎。

從不偷盜說社會經濟情況

盜戒最不容易持。如何安心享用財物？持盜戒需要智慧。君子愛財，取之有道；用偷盜取得生活所需，是不會安心。錢滾錢，確實很快就能得到數倍於自己的所得，但理財的過程要合理，不可以透過不合法的管道，甚至鑽法律漏洞，大賺他人的血汗錢。以下就幾個社會現象討論：

高利貸

借錢而依法收取合理利率的利息，這是可以接受的。但如地下錢莊乘著他人急迫、輕率或無經驗，貸以金錢或其他物品，取得與原本不相

當的重利，雖然雙方都簽有本票，但這樣的行為還是犯法。還有之後所衍生的暴力討債及脅迫賣淫販毒等種種社會問題，這都違背佛法盜戒的精神——保障資生來源，再尋向上向善的發展。

經濟犯罪

為了謀取更多利益，濫用經濟交易所允許的經濟活動方式，結果卻造成足以危害、干擾正常的商品經濟活動及生活秩序。雖然經濟問題龐雜，但造成2007年美國第二次經濟大衰退原因的那些投資銀行家們，他們不顧或輕忽市場的風險與信用，透過輾轉貸放賺取暴利，壓垮的哪裡只是一兩家金融機構或企業所能抵銷！至於圖謀少數人或集團的利益，進行洗錢、掏空、轉移資金等經濟行為，涉及層面相當複雜。不偷盜的意涵，應更被提升為企業家或投資者，對自我經濟行為為最高的檢測標準。

貧富差距及經濟結構

一個國家的穩定度，貧富差距是重要指標之一。而全球經濟長期存在的不公平與不公正的經濟機制，更加重某些國家面臨貧窮與飢餓的迫切苦難；產業的集中分配，也讓某些開發中或未開發國家必須面對高污染工業、低廉勞工，甚至氣候變遷帶來環境變化等問題。當全世界還有超過十億人，連最基本「足夠的糧食保障」都無法達到時，我們怎麼來思考自己與世界的關係？不偷盜更積極的持戒意涵，就是我們必須進一步關注全球人類的經濟生活，必須認知到自我社會公民的責任。佛法教導的，不是單純的只有內心的修煉，還包括整個法界眾生追求安樂生活的實踐。

室友常沒經過同意就穿我的衣服，也會擅自拿冰箱裡我買的東西，這樣有犯偷盜戒嗎？

Q

盜戒也有開緣，大致有以下幾種：

「若無想」，就是沒有盜的念頭。比如本來不是送給你的，你錯以為是送給你的禮物，就拿走了，不犯。

「若己有想」，你當成是自己的。例如法會結束，離開大殿時，我們誤穿了別人的鞋，不犯。

「若糞掃」，認為是別人扔掉，不要。如從回收區找到還可以用的電腦，撿來用，這樣就不犯。

「若暫取」，我暫用一下，等會兒就還。自己真的是預定這樣，不犯。

「親厚意」，你認為對方跟你很熟，不會介意。如兒子借用父親的東西，就是不犯。你們是哥兒們，所以就取拿，不犯。

關於室友的行為，也許他不在乎，但確實造成你的不方便。最好能夠找機會跟他談談，讓他了解你的底線與感受。尊重他人的財物使用，也是一種重要的人際互動與學習。

隔壁同事每回都從公司帶走一盒迴紋針、橡皮擦等文具，或用公司影印機影印私人文件，這些都價錢不高，犯偷盜嗎？

Q

關於價值的規定，就是所偷的東西值多少錢，戒律說等於五錢或超過五錢就是根本犯。這其中有很多複雜的情況，如果在中國偷了價值連城的古董，結果來到美國賣，卻發現是假貨或不值錢，算根本犯嗎？如果很多共犯，價值超過五錢，大家平攤，也算根本犯。

還有，一次偷五錢就是根本犯，是嚴重的；如果分幾次偷，前後的價值是會累計的，超過五錢就根本犯。不過，有一個細微的差別，如果第一次偷兩錢，過一段時間，又偷四錢，總價值超過五錢。但這不是持續的念頭，行為也是中斷，這就不算根本犯，而是兩個輕罪。如果剛開始就有想偷五錢，分幾次進行，就算根本犯。

損減對方的財物，可能沒有拿到手，結果將他人的東西弄壞，斷、壞、

破、燒、埋等。例如：原本要偷摩托車，結果沒偷成，就將輪胎放氣。又例如：室友有一件很好的衣服，想拿走又沒有膽量，結果就偷偷將衣服剪破、弄髒，讓她穿不成，這是毀物令壞。這都是在日常生活中持偷盜戒，要注意的地方。讓物品離本處，是思考不偷盜的一個要點，包括：移動位置、變動形狀、顏色，從水中到水面，從水面到水底。如搖別人的果樹，讓樹上的果實掉下來，這就是移動地方，滿了五錢，也是犯。

偷盜之後，不管將這物品轉移作何用，或從何處來，只要是他人的物品，一樣是犯。例如：劫富濟貧；或偷水果去供佛，也不行。還有，哄騙他人在相關文件上簽字、蓋章、生效，雖沒有什麼離本處，一旦成立，就算犯戒。

關於取用公物，釘書機、計算機、信封等小文具，雖然不是重大惡行，但貪小便宜的微細心念及行為，仍要透過持戒逐漸修正。

Q 在線上遊戲虛擬世界裡殺人、偷盜，算不算犯戒？

在線上遊戲殺人，如果按照五戒來看，所殺的對象不是人，只是個「人的模樣」——「做人想」，確是如此；「起殺心」，就看你玩遊戲時的心念了；「興方便」，透過按鍵或滑鼠讓動畫的人物消失。虛擬世界裡的殺生，是意識的殺業，沒有行為的殺業。但是，反覆在虛擬遊戲的世界裡，不斷透過這些遊戲來熏陶你的意識。殺！殺！殺！有可能在現實生活中，產生暴力的行為。這不是五戒裡的殺，但是很有可能導致五戒裡的殺生。

虛擬世界裡的偷寶物，什麼開心農場裡偷挖菜，相同的，這都是「意的偷」，不能結成五戒裡的盜戒。但是，長時間熏陶「偷的心念」，同樣不利於人心的發展。

虛擬的網路世界是新發展的時代現象，網路遊戲正成為青少年接觸的主要文化、娛樂方式。儘管網路遊戲富有娛樂性，甚至含有教育性，人們從線上遊戲得到成就感、刺激，甚至滿足交友互動、自由發洩、表達意見。但是其中的暴力等不健康內容，也成為籠罩網路的陰影。長時間上網，也會影響孩子的學習或自制力，如何善用網路，這是現代社會都必須學習認識的。



負責的愛，安全的性：不邪淫

不邪淫是兩性關係的基礎

「邪」，不正當。「淫」是男女性生活。「邪淫」是不符法律、倫理或社會善良風俗，而與配偶之外的有情眾生發生性關係。如婚外情、妨礙家庭、不正當的男女關係、多角關係、誘姦、強暴、亂倫等。如果是被迫行淫，內心不覺得欲樂，則不犯邪淫戒。

「不邪淫」是優婆塞、優婆夷的第三條戒。即使是為了維護自己的生命，也不能邪淫。破了不邪淫；便失去受戒時所得的「戒體」。

優婆塞（夷）可以結婚，過如法的夫妻生活。所以，在家無論五戒或菩薩戒都只制定「不邪淫」，而不像出家眾必須「不淫」。佛教並不主張所有人都過禁欲的生活。在家居士平常可以過正當的夫妻兩性生活，僅在受持一日一夜的「八關齋戒」時必須「不淫」。

安全又合理的性生活

「不邪淫」是尊重其他人的名節，不侵犯他人的伴侶、親人，不混亂倫常，不妨礙他人的家庭。如果對方是國家法律不允許的，如未成年或近親，仍然屬於不邪淫持守的範圍。

縱使是自己的伴侶，也不要「非處」、「非時」行欲。「非時」，指不適當的時間。如你的伴侶正在受八關齋戒，或正在用功，或身體欠安、懷孕期間等，都應該相互尊重。「非處」，

指不適當的處所。可能是身體上不合宜的處所；也可能是外在環境不合宜的場地，例如：寺院裡、公眾出入的場合等。

有些文化的夫妻關係並非一夫一妻制，甚至默許男性可以任意更換性伴侶。持守此戒的意涵，所強調的是保護自己以及自己的性伴侶的健康。因此，「安全」是最重要的。例如：盡量固定單一的性伴侶；使用保險套；或不亂使用違禁藥物，也是成熟的互重態度。

兩性關係不只有性關係的層面，但是「不邪淫」是最根本的基礎。因為對伴侶身心的尊重，在世間最親密的關係上，願意承諾並負責。「邪淫」破壞家庭的和睦，造成家庭成員痛苦不堪。「不邪淫」讓伴侶彼此互信，願意共同分擔家庭義務，讓家庭更和諧美滿，社會守禮有序。

不邪淫的功能

持戒長養定力

學佛修行，持戒也是一種定力的養成。儘管自己還沒有究竟解脫的智慧，但是在世間，面對情欲的引誘，抉擇分辨某一個行為的時候，讓自己是安心的，讓自己不必一直處於掙扎、後悔、提心吊膽、內疚當中。受戒後，過正當的感情生活，調伏淫欲，這方面的困擾就會比較減少。

健全家庭、社會倫理

「不邪淫」具有重要的社會價值，缺少此戒，家庭、社會不可能平安無事。「邪淫」是混亂社會倫理的導火線，現今不少人因為不正當的男女關係，而使夫妻、愛侶之間反目成仇，以致



減害生活了沒

不邪淫是對自己
伴侶身心的尊重。
不經營多角
關係、不隨意侵
犯他人身體。

並且應以安全並
尊重的態度來維
持親密關係。

家庭破裂，子女受苦，因而人與人之間的關係變得十分複雜，造成許多社會問題。不邪淫正是治療這些問題，解決家庭感情糾紛的一帖良藥。

我和伴侶不想結婚，但是住在一起生活，要怎麼持守「不邪淫」戒？

Q

現代社會多元開放，有些在家居士不結婚，但仍有男女關係或同居關係。這時，在男女雙方同意，得保護人同意，而且不違反國法的前提下，這條戒的持守原則是忠於自己的伴侶，不搞多角關係，不把男女關係弄得複雜。同志情侶之間，也是一樣的原則。

有時，彼此共同的生活出現了差異、改變或誤會，卻缺乏溝通的技巧與勇氣，慢慢漸行漸遠，終於造成難以彌補的傷害或遺憾。夫妻或伴侶的相處，不單只是為了聊慰孤單或家庭責任使然，它還是一個不斷觀察與調整的過程，雙方都能從彼此的關係裡更認識自己，學習到人與人之間，更深刻的共享與扶持。

看色情報刊或上網路看色情網站，算犯戒嗎？

Q

邪淫結罪，是從「實際進行性行為」來說明。但是，長期沈迷於這類書報、影片或網站，基於可能會造成錯誤的兩性觀念；誘發相關不善行為；或影響人際關係，身為一位佛教徒，應該謹慎使用網路工具，避免不良網站的誘惑及減少停留的時間。而家長應該留意兒童或青少年網路交友的情況，避免發生誘拐或約會強暴等事件。

口出蓮華，建立誠信：不妄語



不妄語是語言的真實力

第四「不妄語」。「妄」以實為虛，以虛為實，虛實顛倒。

「妄語」分為三大類：大妄語、小妄語、方便妄語。最嚴重的是犯大妄語罪。小妄語：妄言、綺語、兩舌、惡口。惡意欺騙、毀謗、挑撥、惡罵，或煽情語言皆犯此戒。方便妄語：無惡心，為利益他人而說，則不犯。

「不妄語」是優婆塞、優婆夷的第四條戒。大妄語罪是最嚴重的過失。

佛陀不准許弟子們隨意顯神通，對於真正證到聖果的弟子，尚且不允許他們對人說出自己過人的特殊境界。更何況是「未得謂得，未證言證」，以之來騙取衣食，對於出家眾，這是要逐出僧團的。優婆塞（夷）犯了，即失「戒體」。

只要有騙人的動機，講虛誑不實的過人法，講得明明白了了。包括：肢體語言、默然暗示，或故作神祕，令人產生幻覺。對方也聽得懂，就犯了「不妄語」，失去受戒時所得的「戒體」。

大妄語混淆佛法真理，誤導修行

佛法真理，是引導我們求得解脫、覺悟的唯一道路。而大妄語的危險，是紊亂佛法的真理，導致眾生對修證產生錯誤的知見，會誤導修行的方向，斷人修法的信心，所以一觸犯就結重罪。大妄語的後果，絕對不是一般的惡口、兩舌、小



減害生活了沒

最嚴重的大妄語就是「未證言證，未得言得」。

現代說神、說鬼、說神通的特別多，我們修學佛法要踏實，要有正知、正見，來分判所遇到的問題。

妄語、綺語等所可比擬的。

妄語重罪成立的條件有五項：

- 1.對象是人：對人說大妄語。
- 2.是人想：認定對方是人，而不是非人或畜生。
- 3.有欺誑心：蓄意要使對方受欺騙。
- 4.說大妄語：自己未證聖果聖法，而說已證聖果聖法；乃至事實上還未得四禪定，而說已得；根本沒有見到天來、龍來、神來、鬼來，而說見到天、龍、神、鬼。
- 5.前人領解：對方能領解所說的內容。如果對方是聾人、癡人、不解語人，及向非人、畜生等說大妄語，不犯重罪。

不味著修行上的特殊能力

有修有證的人絕對不需要炫耀。現代說神、說鬼、說神通的特別多，修學佛法要踏實，要有正知、正見，來分判所遇到的問題。

最嚴重的大妄語是「法說非法，非法說法」。其次是沒有證悟聲聞、菩薩果位，卻自稱或者互相標榜已證得初果、二果、三果、四果，初地、二地……；或說自己是活佛再來；或聲稱可以讓人即刻開悟。

這類關於神通的大妄語，之所以會產生影響，關鍵在於：它能在人類心靈有欲求或脆弱不安之時，趁虛而入。社會上常有人自稱具有某種神通，可以通靈通鬼，看到前世因果、今生來世、吉凶禍福等，令當事人惶恐不安，藉以騙財騙色。有的說看到天神、鬼、菩薩；或觀音菩薩、地藏王菩薩昨天晚上跟他說了什麼等。有的

以法力看到大劫難，說當事者必須消災，否則不是自殺，就會發瘋。這些大多是為了獲取名聞利養。有的雖然修行上確有某種特殊經驗、能力，但卻迷惑貪樂其中，譁眾取寵，忘失修行的正道。佛弟子一定要具足眼光去分判這些。

大妄語有助度化眾生嗎？

有人認為：「用這些方法，仍然可以度很多人呀！」正信的佛弟子必須思考：這麼做對人有沒有真正的幫助？對佛教以及社會有沒有幫助？

大妄語就像庸醫拿假執照，不學無術，開錯藥會出人命一樣。誑稱虛妄不實的修行境界，來騙取恭敬利養，以邪知邪見誤導眾生，是破壞佛教正法，毫無修學誠意的嚴重惡行，絕非正信的佛弟子所應為。

佛弟子老實修行，淨化自己的身心，用經典來印證自己的行持，千萬不要亂說超過實際情況的境界。

八卦少一點 清淨多一些

日常生活裡，我們盡量說合理、真誠的話語。最忌搬弄是非，無中生有，來傷害了對方，取得利益。如現前媒體八卦新聞、黑函，許多都是捕風捉影，或只是為了炒弄知名度、引起注意力。有時和同事輕鬆談些公司長官部屬的小道消息是增進彼此關係，但我們應該學會判斷訊息正確與否，盡量不參與八卦謠言的討論與散播，這些在持守不妄語時，要注意拿捏分寸。

醉罪難防，滴酒不沾：不飲酒

不飲酒

「酒」用根、莖、葉、花、果、穀類、種子等等，發酵釀造，具有酒色、酒香、酒味，飲之能令人迷醉者，皆名為「酒」。例如：西域多以花、果造酒；中國多大米、高粱造酒；歐美則以葡萄等造酒。廣義而言，還包括透過生物或化學提煉製造的毒品、麻醉品。例如：大麻、鴉片、安非他命、搖頭丸、速賜康、嗎啡、紅中白板、迷姦藥等。凡是能使人智昏、亂性，就名為酒。

「不飲酒」是優婆塞、優婆夷的第五條戒。如果飲酒時有貪樂心，以飲酒為樂，或喝酒麻醉自己，甚至飲酒過量、酗酒，便失去受戒時所得的「戒體」。

飲酒影響身體的過程

酒精被吸收的過程可能在口腔中就開始了；到了胃部，也有少量酒精可直接被胃壁吸收；到了小腸後，小腸會很快地大量吸收。酒精吸收進入血液後，隨血液流到各個器官，主要是分佈在肝臟和大腦中。

酒精在體內的代謝過程，主要在肝臟中進行。絕大部分酒精，在肝臟中先與乙醇脫氫酶作用，生成乙醛，乙醛對人體有害；但它很快會在乙醛脫氫酶的作用下，轉化成乙酸。乙酸是酒精進入人體後產生的唯一有營養價值的物質，它可以提供人體需要的熱量。酒精在人體內的代謝速

率是有限度的，如果飲酒過量，酒精就會在體內器官，特別是在肝臟和大腦中積蓄，漸漸對個人產生極大的損傷。

飲酒的傷害

「不飲酒」是遮戒，不是性戒。「酒」本身沒有絕對的善惡，善用對身心也可以有些好的影響。但是飲酒乃至飲酒過量，甚至酗酒，如此，飲酒對於個人乃至社會的影響就不得不探討。飲酒過量的危險，有資料研究如下：

- 1.對神經系統的影響：加速腦部老化、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，影響決定判斷。
- 2.對肝臟的影響：引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。
- 3.對消化系統的影響：引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。
- 4.對心臟血管系統的影響：初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。
- 5.與癌症的關係：酗酒者某些部位癌症的發生率較高，尤其口腔、咽喉、食道、肝臟等。
- 6.酒與藥物的關係：如果酒和感冒藥、鎮靜劑、安眠藥等一起服用，會增強藥物作用，輕忽誤用會產生危險。
- 7.與懷孕的關係：孕婦飲酒除了容易造成流產與早產外，酗酒婦女所生下的嬰兒，也容易出現胎兒酒精症候群。它所呈現的症狀包括：智力障礙、生成遲緩、顏面短小、心臟缺損等。
- 8.與意外事故的關係：酒精會破壞肌肉的協





減害生活了沒

飲酒影響身體健康，並且容易酒醉誤事。佛教是禁止喝酒。若仍有飲用，可從每日減量開始進行戒酒。即使小酌後，也堅持不開車。

調、神經反應遲緩、注意力不集中，酒後開車很容易發生意外事故。據統計顯示，酗酒的人自殺率比一般人高6倍，而且酗酒的人平均餘命比一般人少10—15歲。

9.對社會安全的影響：有許多家暴、凶殺案、強暴等事件，都與飲酒過量有關。若在工作前或工作中飲用過量酒精飲料（酒精含量8%），容易發生墜落或錯誤操作機械，發生職業災害。

酗酒與酒精中毒

當有規律且過度地飲酒，導致對酒產生依賴性，就是所謂的酗酒。長期酗酒會造成社會及身體狀況的變差，包括：婚姻出現問題；工作懈怠；學習能力降低；酒醉開車肇事等。另外，身體組織長期受到酒精侵蝕而遭到損害，包括如上提到的大腦退化、肝硬化、心肌病變等。

另外，酒精對人體影響是直接而且快速的，一杯酒下肚，不要幾分鐘就可經胃傳到血液中，再由血液上傳到大腦。一般人的血中酒精濃度應該是零，當血中酒精濃度升高到一般酒測標準時（約血液酒精濃度150-300 mg/100ml）時，人就會出現行動不穩，認知錯誤等變化。若此時不停止喝酒，就會造成所謂的酒精中毒現象，此時會出現小腦運動失調、走路東倒西歪、意識模糊、語無倫次、心跳加快等現象。再不停止，心臟會負荷不了，可能出現心臟震顛、心律不整，導致昏迷、甚至死亡。

保持適量飲酒難度大

酒精能傷身、亂性、成癮，會讓人神志昏昧、失去理智，有害身心慧命。酒醉令人放逸懈

怠，荒廢正事，行事顛倒。不但不能修行，還成為造作諸惡的助緣。不少人黃湯下肚後，行徑荒唐。喝酒會影響家庭，酒後家暴、亂倫很常見。大社會也在提倡不飲酒，尤其酒後開車可能造成車禍。這些不僅損及本人，對無辜的受害者及家屬也帶來極大的痛苦。

很多人會說：自己會適量而有節制地飲酒。但是，每個人酒量不同。酒量除受先天遺傳及體重影響之外，也因年紀、健康狀況和精神狀態不同，而有明顯的改變。一般而言，年輕、精神愉快、體力充沛時的酒量，優於年老、憂愁及疲倦不堪時。所以，每次飲酒都能做到適量而節制，應該是非常困難的。

酒醉誤事，頓失良知廉恥，不但窘態畢露，平時不能說、不能做的惡行，都可能做出來，甚至違犯殺、盜、邪淫、妄等性戒。所以，佛陀嚴格禁止佛弟子飲酒。

戒酒痛苦且困難

習慣性酗酒者若要戒酒，過程十分困難，因為神經系統已長期受酒精麻醉，一旦血中酒精濃度降低，會出現反彈高亢的反應。它的呈現方式包括：身體手腳出現顫抖、焦躁不安、噁心等，有時還有可能出現癲癇的可能。這種症狀通常在酒後幾個小時內就會出現，歷時約二天才逐漸消失。這是酒量不大的人所出現的反應。若長期酗酒者，在戒酒後二至三天，除了上述情形外，情況並不會變好，反而愈來愈嚴重。患者還會出現視幻覺（如看見小蟲在手上爬），意識模糊、發燒、心跳加快、盜汗等。嚴重者甚至死亡。而這種危

險期，通常持續五至七天才會消失，根據醫學統計，此類病患的死亡率可達5%。長期酗酒者如果想戒酒，最好與醫生聯絡、住院治療為宜。要戒酒，除了忍受生理上的不適，還要心理重建，才能真正地戰勝酒精。這些都需要專業的醫療單位、家人朋友、社會的配合與支持。

不染毒品，安保生命的青春美麗

佛教主張啟發自身的覺性，讓人的精神、意志更加清明，而開展智慧，不墜入無明愚痴。飲酒易致人於無明，所以，不飲酒。耽樂飲酒，則失戒體。持不飲酒戒，更重要的是嗎啡、安非他命、速賜康等毒品，千萬不要碰。不僅有害個人的健康、擾亂心智，也對家庭造成傷害，同時還帶來社會問題。

持五戒必須滴酒不沾；若飲酒，則障礙修行。另外，我們也要關懷周遭酗酒或吸毒的親友們，不道德批判、不指責、不冷漠，要結合社會資源協助支持他們，使其減輕毒品或酗酒帶來的身心傷害，慢慢提升生活品質。

雖然吸食毒品或酗酒，一時或許可以減緩痛苦或暫忘困難，但是因為吸食毒品與酗酒將會帶來其他問題，讓真正想解決的部分，如：自信心低落；工作壓力過大；夫妻溝通不良；親子關係緊張等等，不但無法根本解決，還持續性地引發更嚴重的惡性循環。因此，要慎選朋友與出入的場合，沮喪、煩悶或受到打擊、挫敗中，我們可以嘗試尋求不同管道與方式來減輕、面對。

如果您已經是酗酒者或吸毒者，更要尋求協助，千萬不要放棄自己的人生。

藥酒或炒菜放酒，可乎？

Q

含酒精的食物能否食用呢？如素食者常食用的味噌、紅糟、紅麴、豆瓣醬、豆腐乳等，會自然發酵而產生酒精。又比如做菜時，放一點酒調味。食品中少量的酒精，只要不醉人，沒有酒色、酒香、酒味，是可以的。目前台灣的消費者保護委員會，容許市售素食食品的酒精成分，含量在0.5%以下。

此外，若是為了治病，必須以酒作藥、塗身，是可以開緣的。

如果應酬工作需要，非得喝酒，又不能拒絕，要怎麼幫助自己呢？

Q

如果工作需要，無法以茶代酒，有幾種技巧，可以幫助自己不要喝醉：

1. 空腹又沒有下酒菜時，不要喝酒。
2. 疲倦或心情不好時，要避免喝酒。
3. 不要喝急酒，要淺斟慢酌。
4. 不要自己找藉口喝酒，也不要為了禮貌或逞強，而勉強乾杯。
5. 不要持續喝過量的酒，要讓肝臟有休息的時刻。
6. 喝烈酒時，先以水稀釋或加冰塊，要注意總量。
7. 服用安眠藥、鎮定劑、糖尿病藥及感冒藥時，絕對不可喝酒。
8. 如果你覺得很想再喝一杯時，表示你開始醉了，必須馬上停止喝酒。

五戒破了，還可以再受一次嗎？

Q

五戒前四條：殺人、偷盜、邪淫、打妄語。打妄語就是：沒有神通說有神通。這樣犯了，就失去了戒體，這就是破。破戒後，要再受，就是要非常虔誠懇切地懺悔。修懺悔法得到清淨後，還可以再受。

受戒前可以先衡量自己的情況，不用一次就受五條，可以單受一條，等環境或自己身心狀況更能掌握，就可以再受其他條戒。受戒、持戒，是自主性的行為，了解戒法的持守，若有疑問可以向法師諮詢。受戒、持戒，是個人自覺生活最好的一種選擇。

如何看待戒法的修學

釋見豪

本文著墨於戒法在佛法修學的重要性、戒法與其他法門的關係性、戒法的精神。藉由體會到持戒是一種自護護他的生活保障與自由，真正從中得到戒法的利益與功德。並摘錄經典中佛陀對戒法的相關開示，以作為持守戒法的依循準則。

歸依與受戒是學佛者的入門，欲成為正信佛教徒必先歸依三寶，而受持戒律則是信仰的實踐。以居士而言，五戒的受持正是佛弟子修學生活上的依循，《雜阿含經》：「云何名為優婆塞戒具足？應遠離殺生、不與取、邪淫、妄語、飲酒等，而不樂作，是名優婆塞戒具足。」儘管五戒是在家居士受持的戒法，卻是一切戒法開展的基礎。對學佛者而言，談到受戒雖未必退避三舍，畢竟是盡形壽的承諾，仍不免要謹慎思慮一番。

戒法的受持令人卻步，有動輒得咎的壓力，這股莫名的恐懼，來自於對戒法的錯誤知見。因此越籍一行禪師領導的梅村團體，為了讓現代人更能接受戒法，將傳統的五戒改寫成現代版的「五項正念修習」，期望使它成為只是一種練

習，而不會讓人覺得是約束和規範。正念的修習，的確可以幫助戒法的受持，正念與戒法可說是相輔相成。除了以正念來輔助持戒外，我們應該如何來看待戒法的受持呢？

本文不想多著墨於不持守五戒會產生的不善果報，也不針對大家耳熟能詳的五戒戒相逐一解說。在此想談談戒法於佛法修學的重要性、戒法與其他法門的關係性、戒法的精神。藉由正確了解戒、受戒、持戒，體會到持戒是一種自護護他的生活保障與自由，真正從中得到受持戒法的利益與功德。最後希望從佛教經典中摘錄佛陀對戒法的相關開示，以作為持守戒法的依循準則。

戒為三學之基

佛陀證悟與宣說的核心教法四聖諦，其道聖諦的內涵不出戒定慧三學的修習，三學中以戒為根本，戒而生定，定而發慧，有戒則不會落入邪定狂慧。佛陀於入滅前，亦殷切地交代弟子們往後當「以戒為師」⁽¹⁾。《四十二章經》第卅七「念戒近道」更詮釋了什麼叫「以戒為師」：「佛子離吾數千里，憶念吾戒，必得道果。在吾左右，雖常見吾，不順吾戒，終不得道。」由此可知，不管佛在不在身邊，證得道果與否取決於受戒、學戒與持戒。《華嚴經》：「若信恭敬一切佛，則持淨戒順正教。」《梵網經》亦有記載，很多菩薩都是依戒而成佛。⁽²⁾所以戒不僅是正順解脫之本⁽³⁾，也是無上菩提本⁽⁴⁾，無論追求解脫道或誓願成佛道，都是以戒為根本。此乃因戒能制一切不善之法，一切善法皆由持戒而生⁽⁵⁾。佛

(1)《大般涅槃經》：「汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉。如闇遇明，貧人得寶。當知此則是汝等大師，若我住世無異此也。」

(2)《梵網經》：「戒如明日月，亦如纓絡珠；微塵菩薩眾，由是成正覺。」

(3)《佛遺教經》：「戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺。」

(4)《華嚴經》：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」

(5)《佛遺教經》：「若人能持淨戒，是則能有善法；若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知，戒為第一安穩功德住處。」

(6) 大正冊1，頁485。

(7) 《入菩薩行論》：「護學處者，策勵當護心，若不護此心，不能護學處。」

(8) 《大般涅槃經》：「若不能觀戒是一切善法梯橙；亦是一切善法根本，如地悉是一切樹木所生之本；是諸善根之導首也，如彼商主導眾商人。戒是一切善法勝幢；如天帝釋所立勝幢；戒能永斷一切惡業及三惡道；能療惡病猶如藥樹；戒是生死險道資糧；戒是摧結破賊鐵杖；戒是滅結毒蛇良咒；戒是度惡業行橋梁。若有不能如是觀者，名不修戒。」(大正冊12，頁798)。

(9) 《華嚴經》：「戒為惡病最勝藥，護諸厄苦如父母，癡暗燈炬生死橋，無涯業海為船筏。」

陀於《中阿含經》開示：「因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定便得見如實、知如真。因見如實、知如真，便得厭。因厭便得無欲，因無欲便得解脫，因解脫便知解脫。生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」(6) 佛陀於此經典開示：從持戒、不悔、歡、喜、止、樂、定、如實知見、厭、離欲到解脫過程，法法因緣相生、相互次第增益而至涅槃彼岸；這也說明了以戒為基礎繼而生定、發慧的三學修學次第。

戒是一切善法之本

佛陀當初建立僧團，一開始並沒有制定具體的戒律，僅以「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」作為教誡；戒的意義並非以戒條束縛，而是以「諸惡莫作，眾善奉行」作為佛弟子的行為準則。因此戒為惡（止持戒）與戒不為善（作持戒），不僅消極上不做惡行，同時也要積極行善。這是戒的廣義內涵，因此持戒才能保有一切善法；同時，持戒必須發出離心，以出離心為基礎才能導向解脫，由世間的人天乘趨向出世間的佛乘。正如《大涅槃經》中說：「戒是一切善法的前導。」(8)

經論裡對戒有諸多譬喻，如《大智度論》云：「大惡病中，戒為良藥；大恐怖中，戒為守護；死暗冥中，戒為明燈；於惡道中，戒為橋樑；死海水中，戒為大船。」《華嚴經》亦將戒譬喻為煩惱的良藥、守護孩子免於苦難的父母、黑暗生死橋的明燈以及苦海無邊中的船隻。(9)

藕益大師《重治毗尼事義集要》對戒的譬喻是：「持戒如地，萬物因此而生成；持戒如城，魔障藉此而遠離。」《菩薩戒本》則如此譬喻：「戒如大明燈，能消長夜闇，戒如真寶鏡，照法盡無遺，戒如摩尼珠，雨物濟貧窮。」《梵網經》也有類似的說法：「戒如明日月，亦如繒絡珠。」《入中論講記》說：「戒如良田，能長一切功德之種。」（10）《佛說大乘戒經》也如是讚歎戒法：「若人持戒當得見佛。戒為最上莊嚴，戒為最上妙香，戒為歡喜勝因。戒體清淨，如清冷水，能除熱惱。戒法最大，世間咒法、龍蛇之毒而不能侵。持戒得名聞，持戒獲安樂，如是命終時，復得生天上。」由這些譬喻，可以歸納：戒有根本、支撐、生長之意；戒是引導的方向、行止的規範；戒有保護的作用；戒具對治煩惱的功能；戒為度脫生死的工具；戒是莊嚴身心的珠寶。由此可見戒的意義與重要。

戒在保護自心

不管有否受戒，人處於家庭、社會、國家自有一些不可逾越的規範，一旦違犯就會遭受律法制裁或他人譴責。或許我們會認為，有這些規範不就足夠了嗎？何須再受持佛教的戒法呢？事實上，社會道德規範只能防範外在行為，理智上我們知道不能殺人、不能破壞別人的家庭等等，然而當無法遏止內心的貪瞋癡並失去理智、心力薄弱並交瘁的狀態，往往容易以身試法，造成無法彌補的悲劇。無始以來，眾生因受許多業習牽引而輪迴不止，戒無非是讓我們靠著持守戒相為助緣，慢慢對治內心的煩惱，以去除根深的習

（10）尸羅田中長功德，受用果利永無竭。

(11) 《入菩薩行論》：「遺魚至何方？始得不遭傷；斷盡惡心時，說為戒度園。」

(12) 《相應部》（第17冊，頁358）：「我應保護自己」，念處應如是修習；「我應保護他人」，念處應如是修習。

性。所以，戒不只在防非止惡，更為通達解脫成佛的基礎，因而受持戒法不是目的而是方法。戒的重點在於保護我們的心，《楞嚴經》說「攝心為戒」，所以，想要守護戒法的人，應該謹慎地防護自心，若不能嚴謹保護自心，就不能守護戒法。《華嚴經》也說善護自心者方能守住戒法，因為心是一切行為的先導。守護自己身口意行為的清淨，不為煩惱所染污，自然不會造成侵犯他人的不善行，這也是佛陀開示的「護己即護他；護他即護己」。因此持戒才能真正保護自己，得到究竟的自由。

守護正念以持戒

如何藉由持戒來保護自心呢？或許我們會為了持好戒法，尋找一處沒有犯罪外緣的環境居住，在《入菩薩行論》中也提到，當我們放生時，要將魚、青蛙、飛鳥等動物放生到何處，才不會使牠們再度遭受到傷害呢？其實，不能調伏自心者，住在最寂靜的地方也不得清淨；唯有當我們內心完全捨離殺、盜等惡念時，才能圓滿持戒波羅蜜（11）。持戒如果造成自己的苦惱或他人的不便，都將失去持戒的意義。

如何持戒才能真正自利利他呢？佛陀於相應部開示，修習念處才能自護護他，護他即是護自，也是要透過守護念處，以正念觀照諸法。（12）一行禪師於2008年梅村的禪修營中開示：「戒即是念，戒律和威儀是正念的具體表現。修習戒就是修習念，因為戒的本質是念，戒的根源是念。」有正念即能守護根門，正念就如一把銳刀，可斬斷六根對六塵所生起的貪瞋癡煩惱；

六根門既能得到守護，自可持戒清淨。佛陀曾說正念正知導致守護六根，守護六根導致戒律儀。佛陀對律儀的解釋是：「多聞聖弟子若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起眾多覺想相續住，見色過患；見過患已，能捨離。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。是名律儀。」（《雜阿含經》264）反之，如能善攝律儀，觀察身口意業行為不令生過失，自是守護六根，守護心安住於善所緣，必可建立正念，此是相輔相成的互動關係。若無正念則心容易失去控制，以致會產生不善念或不善行。所以，正念可利用日常生活的持戒來培養，戒法的受持也可因為守護正念而達到清淨無染。

五戒即是五無畏施

了解持戒的意義與受持戒法的用功要點後，仍需以戒相作為學習的下手處。

《增支部》《敵經Verasutta》裡提到佛陀說：殺生、偷盜、邪淫、妄語及飲酒是五種可畏的敵人。何以是敵人呢？因為這五種行為來自眾生內心貪瞋癡的煩惱。有貪而產生殺生與邪淫，因瞋而有偷盜與妄語行為，愚癡則讓我們失去智慧而造作不善行。因此佛陀於《雜阿含1049經》開示：「殺生有三種：謂從貪生故，從恚生故，從痴生……離殺生亦有三種：不貪生、不恚生、不痴生。」心裡存在這五種敵人，將由貪瞋癡煩惱引發造作，很容易因而樹立了外在的敵人。

《法句經刀杖品》裡提到一切眾生都愛惜自己的生命且害怕死亡，因而畏懼刀杖，所以應以自己的情況考慮到他人，勿自殺或教唆他人殺害

(13) 法句經129：「一切懼刀杖，一切皆畏死，以自度（他情），莫殺教他殺。」法句經130：「一切懼刀杖，一切皆愛生，以自度（他情），莫殺教。」

(14) 《彌勒菩薩所問經論》：「大施者，謂受持五戒。此是如來說大施。以能攝取無量眾生故，成就無量眾生樂故。」

生命。(13) 印順導師於《成佛之道》點出受持五戒的精神，即是以自己的心去推度別人的心，偈頌說：「以己度他情，莫殺莫行杖，勿盜勿邪淫，勿作虛誑語，飲酒敗眾德，佛子應受持。」佛陀於《雜阿含1044經》稱此推己及人的「自通之法」同理心，是通往聖道的受持戒法的原則。藏傳佛教的「自他交換法」，也是一種以自己從他人立場來設想的修行法門。

「謂聖弟子作如是學；我作是念：

若有欲殺我者，我不喜，我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生。

我若不喜人盜於我，他亦不喜，我云何盜他？是故持不盜戒，不樂於盜。

我既不喜人侵我妻，他亦不喜，我今云何侵人妻婦？是故受持不他姪戒。

我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄語戒。」

眾生皆有離苦得樂的欲求，別人侵犯我們的生命、財產、名節、聲譽，失去理智地危害到我們的生活，這些都足以造成我們的恐懼、害怕與不安。而己所不欲勿施於人，自己不喜歡的，當然也沒有正當的理由，把自己的快樂建立在別人的痛苦上。五戒的受持正是在「不侵犯他人」的原則下，保護他人也保護自己。

由於自己持守五戒而令他人免於生命、財產受威脅的恐懼，這也是對一切眾生「施與無畏」的布施。所以佛陀說真正的大布施就是受持五戒，受持五戒可以攝受無量的眾生使其身心安樂。(14)

《佛說五大施經》中更詳細地說明何以受持五戒可令眾生得安樂。經中說，持不殺戒是一種大布施，為什麼？因為我們所給予的無畏布施，使眾生沒有怨恨、憎恚和惱害；由於無量的眾生沒有恐懼心則不會生起怨憎害心，自然能得安穩快樂，所以稱不殺為大布施。同理，不偷盜、不邪淫、不妄語和不飲酒也是如此。(15)故《優婆塞戒經》說，受持五戒就是在行五種無畏大布施。(16)當我們尚未有能力布施錢財、布施法義時，卻可藉由持戒對眾生施與無畏。

佛陀於經典中對持守戒法的開示

欲求佛道當學戒法

佛言：「若善男子！善女人！欲求作聲聞、緣覺、佛乘者，悉成其願。吾今成佛由其持戒，五戒、十善，無願不獲。諸比丘！若欲成其道者，當作是學。」（《增壹阿含經》大正冊2，頁626）

善戒從無慾、無恚、無癡心生

「云何不善戒耶？不善身行，不善口、意行，是謂不善戒。物主！此不善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心有欲、有恚、有癡，當知不善戒從是心生。」

物主！云何善戒耶？善身業，善口、意業，是謂善戒。物主！此善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心無慾、無恚、無癡，當知善戒從是心生。」（《中阿含經》大正冊1，頁721）

居士如何善護行五法（五戒）

「舍梨子，云何白衣聖弟子善護行五法？

(15)「持不殺行而名大施，謂不殺故，能與無量有情施其無畏，以無畏故，無怨、無憎、無害。由彼無量有情得無畏，已無怨憎害，已乃於天上人間得安穩樂，是故不殺名為大施。不偷盜、不邪染、不妄語、不飲酒，亦復如是。」

(16)「一切施中，施無怖畏最為第一，是故我說五大施者，即是五戒。如是五戒，能令眾生離五怖畏。」

白衣聖弟子者，離殺、斷殺。棄舍刀杖，有慚有愧，有慈悲心，饒益一切，乃至昆蟲，彼於殺生淨除其心。白衣聖弟子善護行此第一法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離不與取、斷不與取。與而後取，樂於與取，常好布施，歡喜無吝，不望其報，不以偷所覆，常自護己，彼於不與取淨除其心。白衣聖弟子善護行此第二法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離邪淫、斷邪淫。彼或有父所護，或母所護，或父母所護，或兄弟所護，或姊妹所護，或婦父母所護，或親親所護，或同姓所護，或為他婦女，有鞭罰恐怖，及有名雇賃至花鬢親；不犯如是女，彼於邪淫淨除其心。白衣聖弟子善護行此第三法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離妄言、斷妄言，真諦言，樂真諦，住真諦，不移動，一切可信，不欺世間，彼於妄言淨除其心。白衣聖弟子善護行此第四法。

復次，舍梨子，白衣聖弟子離酒、斷酒，彼於飲酒淨除其心。白衣聖弟子善護行此第五法。」（《中阿含經》大正冊1，頁616）

串習善行

若離殺生，修習多修習，得生天上，若生人中，必得長壽。不盜，修習多修習，得生天上，若生人中，錢財不喪。不邪淫，修習多修習，得生天上，若生人中，妻室修良。不妄語，修習多修習，得生天上，若生人中，不被譏論。不兩舌，修習多修習，得生天上，若生人中，親友堅固。不惡口修習多修習，得生天上，若生人中，常聞妙音。不綺語修習多修習，得生天上，若生

人中，言見信用。不貪修習多修習，得生天上，若生人中，不增愛慾。不恚修習多修習，得生天上，若生人中，不增瞋恚。正見修習多修習，得生天上，若生人中，不增愚痴。（《雜阿含經》大正冊2，頁274）

自利利他的持戒

修持戒者，悉淨一切身口意業。於不善行心能捨遠，善能呵責惡行毀禁，於小罪中心常恐怖，是名菩薩初持戒心。修持戒故，遠離一切諸惡過患。常生善處，是名自利；教化眾生令不犯惡，是名利他。（《發菩提心經論》大正冊32，頁511）

結論

佛陀於雜阿含經說世人能持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，如其指甲上的土，而不能受持五戒則如大地土。（17）可見能有福報受持五戒者仍是少數。戒定慧的學習是佛法修學的次第，《大智度論》卷十四說：「戒為檢粗，禪為攝細。」戒可約束身口意粗顯的不善行，以做為修持深觀微細心念禪定的基礎，因此修學戒法不外乎是學佛的基本訓練過程，正如「戒」是學處的意思。而戒法受持能否得清淨，全在於正念的培養與實踐，讓那無始劫來的習氣藉由正念而能「由熟轉生」，依著正念讓那不侵犯眾生的慈悲心能「由生轉熟」。如此看待戒法的受持，戒已不只是外在加諸於身的束縛，而是淨化內心並開展煩惱解脫的成佛之道。

（17）《雜阿含經442經》
「如甲上土，如是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。如大地土，如是不持五戒者亦爾。」

五戒律儀

釋悟因

原稿講於高雄紫竹林精舍2011年4月30日、5月1日兩日的五戒戒會。
本文經作者修訂潤飾。



五戒總說

五戒學處，「學處」，學習的面向。在家佛弟子，受持五種禁戒，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，就是五種學處。五戒是所有修學的基礎，是對我們行為的引導。

學處有止持、作持。止持是不能做，作持是應該要做。不能做，如果做就犯戒；應該要做，而沒有做也是犯戒。很多人怕受戒，認為沒有受戒就不用持戒，受了戒變成常常在犯戒。這是不懂戒律的說法。其實戒有重有輕、有性戒遮戒，不能一概而論。大家平時要認真學戒，了解佛陀如何教我們把戒法落實在生活中。

性戒遮戒

五戒有性戒、遮戒的分別。性戒，「不由佛制，其性自是惡」，不是由於釋迦牟尼佛制定，而是從其本質來說即是惡法。不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，這四條戒是性戒。不論你有沒

有受戒，作了就有罪。遮戒，本質上不是惡法，但它可能破壞戒法，為了保護戒法所以要制止。例如酒的本性不是惡，但是酒喝下去什麼事都幹得出來，因此要遮止不要去碰。防非止惡，這是戒律的基本精神。

《雜阿含經》說：「有三法，一切世間所不愛念。」是哪三種法？老病死。死，沒有人喜歡。連螞蟻都珍惜生命，人更是珍惜生命。自古以來，你要活命，別人也要活命。持戒就是將心比心，「己所不欲，勿施於人」。以自己的心境來說，假使有人要殺我，我一定很瞋惱、很不高興。自己不高興的事，也可以體會別人的這種心境。有這種覺悟，就受持不殺生戒。持戒，最主要是知道自己的心境。

戒的輕重

同一條戒也有輕重之別。以殺生來說，殺一個人跟殺一隻螞蟻可以畫成等號嗎？命斷是一樣，過失則輕重有別。在六界中，「人界」有它的殊勝，有憶念、梵行、勤勇的特質，是修行的法器；而且獲得人身猶如盲龜鑽浮木，珍貴難得。可以出生為人是多好的事。所以佛法的重心是以人為本。有時說「心、佛、眾生，三無差別」，這是立於殊勝義來說；如果在持戒的立場也拉成平等來看，說某某人跟他家的狗一樣，跟豬一樣，跟螞蟻一樣，就不倫不類，貽笑大方。佛法說：「人人都可以成佛。」是珍惜愛護一切有命的生物，要讓每一個生命都好活；更愛護人，讓每一個人好活。學佛，慈悲的透過方法，幫助生物界平衡、好活，這是不殺生戒的根本精神。



殺戒篇

佛陀制殺戒

優婆塞、優婆夷第一條戒，殺戒。尊重生命，維護生命權，他殺、自殺都是被禁止的。佛陀制殺戒的緣起：當時佛陀的弟子修習四諦、十二因緣、八正道，修戒定慧三學，有的也修習不淨觀。有一群比丘在江邊修行，看自己每天忙這個身體，煩惱又這麼多，打坐時一直冒出煩惱，他們開始討厭這個身體。就跟其他比丘說：「我這一把刀給你，你把我殺了，我的衣服、衣鉢都給你。」那個人起初不願意，後來還是被說服了，因為對方說：「是我願意的，你沒有罪。」就這樣殺下去，很血腥。佛陀因此制戒：「不是這樣修行，修行要珍惜性命。」越修行，越珍惜自己的生命，也珍惜別人的生命。

殺戒，不可以殺人；也不可以自殺；也不可以叫別人殺；看別人殺也不可以心生歡喜。這條戒，不論自己做，教人做，都犯戒。

佛陀那時說不殺生戒，制戒緣起是不可以殺人，也擴及愛護有生命的眾生。眾生是有功勞於人類。最近肺癌治療的研究，聽說蟑螂身上的細菌也可能治療人的肺癌。如何使用我不懂。但是說真的，治療SARS、愛滋病，以及各種惡性腫瘤的對治都還在研究。醫學的發明大都先用動物作實驗，人的壽命增長，活得更好，是牠們提供的。對治天花是種牛痘，二十世紀七十年代，天花徹底被控制；小兒麻痺症，台灣有一段時期患

者非常多，現在也較少了。藥物、疫苗研究，如果一開始用人作實驗，不知要犧牲多少人，也可能變成另外的人種。這些醫學的創發、改善，有很多動物的犧牲，牠們對人是有幫助的。學佛、持戒，可以換另一個角度想，換另一個角度看。

維護生命，凡有生命的眾生都不應該殺。明朝藕益大師說：「眾生有三品。上品諸佛聖人、父母師僧；中品一切人天；下品四趣眾生，包括修羅、鬼神、畜生、地獄。」畜生乃至貓獸畜狸等，都不可惡心殺害。若殺聖人父母師僧是五逆罪，罪過是頂級的。弑父弑母在社會的道德法律判罪也較重。為什麼？父母有恩於我們，如何殺得下手？老師也有恩於我們。現代道德觀薄喪，年輕學生的霸凌行為時有所聞，不但霸凌同學，連老師也抓起來「蓋布袋」。是哪裡出問題了？所以文化基本教材提倡尊師重道。其實這種認知不是用課程安排的。當然老師可能有瑕疵，也不至於不堪到遭受如此凌虐。因此，若是犯上品的聖人父母師僧，要用另外的方式處理。這條罪最重是不可以殺人，絕對不可以殺人。

五緣成犯

這一條殺戒具足五緣成犯。五緣，構成犯罪的條件有五個。如果這五個條件都具足了，就會結到這一條戒的究竟罪。殺戒的五緣：一是人；二人想；三起殺心；四起方便；五斷命，使他的生命斷掉。具足這五緣，就構成殺生的重罪。五緣如果缺少一個緣，就可能降一級罪，或是乃至沒有罪。每一條戒都有具足犯戒的條件。

什麼叫做殺？第一是人：那是一個人。第二



減害生活了沒

在受戒發願的時候，我們虔誠跟佛菩薩發願：「我要持這條戒。」

那時所發的願，力量很強。它支持我們：看每一件事情，都有一種堅持。

人想：他是人，你也想他是人。知道那是有情眾生，殺下去就犯了。有時看不清楚，那個人站直直，誤以為是木頭，砍下去，哇！才知道傷到人了。但我不知那是人。第三起殺害的心：動念要殺害他。第四起方便：使用種種殺人的工具、技倆。殺害他不只用刀殺，拿槍、用藥、設陷阱，用盡讓人死亡的方法。現在刑法中叫預謀，不是臨時起意的。行方便，行就是生起的意思，有方法有動作，不只是心裡想而已。第五命斷，被殺害的眾生死了。現在的人有時開車相撞，看到沒壓死，又倒車壓死，有殺心、起方便。殺罪的五項條件具足，就犯殺罪。

「故殺」，現代用語叫蓄意殺人，是在講動機。我在修理房子，從上面掉下來壓到一個人，他死我沒死。不是故意殺。以前我常講一個例子，有一位小姐跟男朋友吵架，覺得活得很辛苦，就從高樓跳下去自殺，剛好壓到半夜叫賣燒肉粽的。小姐自殺沒死。賣燒肉粽的死了。這二個例子在刑法上是過失殺人。但過失殺人也是有罪，只是比蓄意殺人的罪較輕。燒肉粽的不幸死了，他的家靠他生活，是要有抵償的。

最近台灣在討論要不要廢除死刑。爭論的焦點是：誰有權力奪掉他人的生命、生存權？法律解釋說：假使那個殺人犯，讓人感覺到確實他繼續活下去不知還要殺害多少人，法律就判他死刑。如果還有挽留的餘地，就不判死刑，而是判無期徒刑或更輕的罪罰。

戒體

什麼情形失掉戒體？內心失去當初的本願。

在受戒發願時，我們跟佛菩薩發願：「我要持這條戒。」那時所發的願，力量很強，它支持我們，看每一件事情，都有一種堅持。這叫做「得戒體」。每一個人的心中都有那份光。一件事情若自己內在有矛盾，能反省檢討看到自己的煩惱，這叫良知良能、良心。我們內心有很多煩惱，也有受委屈的地方，讓我們感到矛盾、生氣，激動得沒辦法自己。說有修行大家都有，縱使沒修行，也知道氣得拿東西想打人時，當下覺知到這樣打下去傷到別人也傷到自己。這份良知良能，讓自己的意念和衝動有轉寰的餘地，這是修學的可貴。不然，你兇我比你還兇，怕你喔！誰怕誰！學佛不是這樣。學佛的可貴不在比較誰高誰棒，而是在人與人之間永遠預留一個轉寰的空間，這叫做慈悲，也是用智慧解決世間的問題。

《雜阿含經》說：「是故自護者，當如護己命；以斯善護己，而等護於彼。」自己好活，別人當然好活。持戒，就像冶金一樣，去掉煩惱的雜質，福蔭自己又福蔭別人。有智慧的持戒，持戒的心光能照亮自己照亮別人。所以增一阿含經說五戒是「五大施」，能施與人安樂、無畏。持戒要具足這樣堅定的信心。動物往往是衝動的反射作用，而人可以聽懂佛理，可以自覺反省。這份自覺從內心生出來，能找到一個平衡的空間，讓彼此好活，這是世間的溫情與光明。彼此尊重，相互增上，互助互動，達到共生共存，這叫做緣起法。

生命權與安樂死

戒殺的意義在維護生命權。談到生命權，就



減害生活了沒

怎麼受持不殺生
戒？
思考的原則與方
法，就是：
寬恕、慈愛。愛
惜自己，
也愛惜別人。

有加工死亡的問題，現代語詞叫「安樂死」。是誰不安樂？是病人不安樂，還是照顧的人？大部分的國家法律沒通過安樂死，為什麼？重病的，看不順眼的，或街民、怪人，如果通過安樂死，後面衍生的問題更大。也不能對別人勸死，說活得這麼辛苦，快死入棺材好得解脫。其實人活著不是永遠這麼辛苦，有暗淡的一面，也有光明的一面。生病、倒會、事業失敗，只是生命的一部分。就像月亮有圓缺，圓的變扁，扁的變圓。一旦死了，這輩子就沒機會了。俗語說：「好死不如歹活。」因此不可以對別人讚嘆死、或勸死。

人若失志失業，或病得很苦，日子難捱，要用方法激勵自己。佛法說無常，說：「常把死字掛心頭」，把死字放在眉毛中間。——這是警惕自己，無常大限不知何時降臨，要好好把握當下。從頭到尾是教我們要好活。人從生出來的那一天，就每天不斷地走向墓地。吃好也走到那裡，吃不好也走到那裡。這是早晚的問題，不用怕沒機會。《四十二章經》說「棄命必死難」，九死一生還是活下來了。活就要活得尊嚴，用正面的思惟來過活！如果自己沒辦法砥礪自己，可以請求別人幫忙。人身難得！

生命的可貴在於人身是修學的法器。地獄道、餓鬼道都太苦；畜生道沒辦法掌握自己的生命。人要吃雞肉就養很多雞，不是養來放生是養來吃。雞鴨禽畜都是如此，牠們沒辦法主宰自己。戒殺與生命權有關。一個人可不可以安樂死？拔掉氧氣管，除了醫生、家裡的人，還有法律的問題、宗教的問題。宗教如何解釋？你們問最多的，可不可以安樂死？爭取安樂死的人說：

「到安寧病房看躺一床床的病人，這樣活著做什麼，浪費社會資源。」立足於生命自主權的尊重，安樂死由別人判決，哪來生命的尊嚴？

種族仇恨

人類的歷史存在著種族歧視。第二次世界大戰，德國人設整間瓦斯浴室，用火車載猶太人，整車的人載進瓦斯浴室，出來都變成粉末。2001年，我旅行波蘭，巡禮奧許維茲（Auschwitz）集中營。那裡彷彿陰魂不散，令人看得毛骨悚然。據說那個集中營殺死150萬猶太人。二戰期間，被德國納粹殺死的猶太人、波蘭人、吉普賽人、俄國俘虜和其他各國籍人種，共約六百萬人。猶太人佔了百分之九十以上。那時納粹利用優生學從事大屠殺，把猶太人大量的變成灰。

我每次讀到這段歷史就想：那時候德國不會沒有高知識的人，不會沒有反省的人，為什麼演變成這樣？這樣的血淚史，讓全世界為之震驚！為之髮指！殺戒，不是佛陀制戒才成為戒。殺的本質就是惡法，應該制止。我們相信沒有永久的敵人。人類的種族，儘管有自己的種族、各類的種族，都是同一族類——人類。戒殺，尤其不可以殺人，這是永久的真理，沒有考慮的餘地。

怎麼受持不殺生戒？原則、方法就是寬恕、慈愛。愛惜自己，也愛惜別人。不然這東西彈回來還是在自己身上。即使我不同意你的看法，我也尊重你的意見，願意爭取給你說話表達意見的機會。人類的生存權應該相互支持、照顧，這是生物界永恆的真理。

可以墮胎嗎？

很多人問我說：「可以墮胎嗎？」你的孩子雖然借妳的肚子出生，是妳養大，他的生命是屬於他自己的。必須這樣思考才能圓滿持戒。不能認為孩子是你的，就生殺予奪；要回到人間來，生命的珍貴，是世間永遠的真理。

從前有一個羅生門的故事，兩個媽媽相爭一個孩子，都說是自己親生的。判官沒辦法分辨，就把孩子放在兩個媽媽的中間，讓兩個媽媽各拉孩子的一隻手，誰拉贏了，孩子就是她的。結果誰會拉贏？親生的媽媽，還是非親生的？「非親生的。」為什麼？不是自己的孩子，拉痛了都沒有感覺。一個一心只想要拉贏；一個只心疼孩子不能受傷。心地不同。這就是惻隱之心。真正疼惜生命，有問題可以想辦法解決，不可以弄得你死我活，趕盡殺絕。何況死不是唯一解決的辦法。慈悲對待生命，一定有方法共活共存。

有一年我到中國大陸，去看一位從台灣去的居士。在他家莊舍的巷口，掛著很多政府的宣傳布條，寫著「墮下來打下來，就是不能生下來！」中國的人口高達十幾億，人口政策是這樣在進行節育——不是生下來，而是不能讓他生！看了真是驚心動魄。以台灣來說，社會競爭很大，養育孩子不容易，很多居士都不想生孩子。可是無意中有了，怎麼辦？問我可以墮胎嗎？我想說的是，如果妳是被性侵強暴，不想生下仇恨的種籽，把他墮了還情有可原；但是妳跟妳先生是一家人，何忍傷害無辜？如果不想生孩子，應盡可能地藉避孕來處理。聽說現在的婦產科很可

憐，都不是在助產，而是在幫人墮胎。每年屏東墾丁公園舉辦「春天吶喊」，一群年輕孩子到那裡玩得很瘋，也不處理避孕就懷孕了，接著就走上墮胎的路。因為生下孩子，後續扶養、自身前途何去何從等種種問題接踵而來，年輕的生命豈曾深思這麼多？

現在大家身體健康，荷爾蒙分泌旺盛，在一起就做愛做的事，又不想要孩子，怎麼辦？我的建議：要嘛就認真避孕；要嘛就節制性生活；否則就生下孩子。孩子生下來就要照顧，照顧也不是三天兩天的事，是有責任的。這還不是在講邪淫戒；這是在說殺生的問題，是面對生命的嚴肅課題。

愛護動物

近幾十年來台灣環保意識高漲，動物的生存權備受關注。最近的例子，高雄壽山公園有很多獼猴，竟然跑到中山大學女生宿舍附近。牠們可以進去嗎？如何跟牠們說不可以？牠們聽不懂人語，必須由人處理，把人住的地方和動物住的地方分清楚。有可能嗎？不是很容易。獼猴的野性不是那麼容易馴服。怎麼辦？這可是要費盡九牛二虎之力。

人類越來越理性，體認到自然界物種的生存，是人類生活的一環；維護人類的生存，也要愛護所有的動物。在Discovery或國家地理頻道，有時看到在荒郊野外比較沒有開發的地方，各種物種生生不息，在原野奔跑、飛躍，生命的喜悅就自然湧現。與人類比較接近的小動物，如松鼠、蛇、蝌蚪、青蛙、螢火蟲，人類與牠們共存，也



是饒有趣味的。

說到不殺生，下至貓獸畜狸，會飛會走會爬的，可不可以殺？我最受不了的，有人受不殺生戒、菩薩戒，問家裡有螞蟻要怎樣？蒼蠅要怎樣？蟑螂要怎樣？——你倒是想要怎樣？戒律說不能惡心殺害牠們，不能親手殺，也不能指示別人去殺。上至聖人父母師僧，殺了是上等罪；中至一切天、人，殺了是中等罪；下至貓獸畜狸，殺了是下等罪。家裡來了這些不速客，蒼蠅螞蟻蟑螂，並不是時時有，也不是家家有，是環境髒污不潔引來的。重點是維護環境的潔淨，乾淨的環境比較不招徠這些生物。

愛護自然

那蚊子咬我怎麼辦？居士也常問這個問題。我重新去看戒律，確實連這些惱人的小生物也戒殺。戒殺護生，在出家戒有更嚴格的規定，連鋸樹木也不行，也不能種菜，叫「壞鬼神村戒」。「鬼神村」，意指「非人」住的地方。「非」，不是；不是人。為什麼不能鋸樹？因為這棵樹住有鬼神，還有很多蟲、鳥、蚯蚓、蛇等在這裡做窩，牠們依樹木生活。把樹鋸了，牠們就住得不方便。為什麼叫做「非人」？這是很關鍵的字。因為戒律是用人的角度來說，人類以外的五道眾生：天道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道、地獄道，統稱為非人。考慮牠們的生存空間是依附這些草木而住，就不能隨意砍伐草木，也不可以在樹林裡燃火，佛教是用護生的觀點來愛護大自然。如果要砍伐或鋸樹就要打招呼，三天前向牠們稟白說：「這棵樹我需要處理。住在這裡的眾

生請你們搬家，否則會傷到你們。」牠們是聽得懂的。相信嗎？

有一位住高雄的郭居士，去美國讀書、就業。曾經從美國打電話回台灣跟我說，他買一間新房，他很喜歡，前面院子有一棵大樹。但樹大到可能壓倒房子，就與太太動手鋸樹。先生在樹上，太太在樹下，兩人合力一節一節的鋸。結果那天晚上先生就生病，病了一段時間，打電話問我：「悟師父！我們可以怎麼辦？」我說：「你鋸樹前有跟樹打招呼嗎？」沒有。我就教她，你跪在樹根前說：「我做功課給你們。我懺悔！」這是柔軟心，知道除了人類之外還有非人的世界。美國的法律是不允許鋸大樹，除非政府准許。在我們宗教的信仰，除了遵守社會法律，學佛的人也要想辦法維護其他眾生的生存。

在台灣如果一棵樹長得茂盛，小鳥就飛來築巢，毛毛蟲、蛇也都來了。每年春雷過後，地熱驚蟄，地底裡的生物就爬到地面上來。我心想，「你們在這裡好住，不可以跑到香光寺寮房來。你進來，我會怕！」香光寺、香光山寺都住山。住山要先會抓蛇。牠爬呀爬的，爬到人住的房間來，有時把尾巴吊在房門的手把，法師開門摸到冰冷的東西就被嚇到，就拿麻布袋跟牠說：「你躲在這裡，我拿布袋來，請你下來。」牠就真的下來。就裝著送到荒郊野外去放生。放生時先跟牠皈依三寶，祝福牠來生轉為人身。你去爬山如果與牠們相遇，可以先幫牠皈依，說：「你不要讓我嚇到，你現在是畜生，就回到畜生居住的世界。我也沒有要傷害你，我有我的路，你有你的路。」在我們存活的世界，自然界的生物就是這





減害生活了沒

談論不殺生， 環繞的是生命的 生與苦的課題——如何提昇 生存的品質？如何 看待生命？



麼豐富，可以用我們的慈悲去保護牠們。

養寵物的問題

有一位女居士，慈悲地在家裡收留流浪狗，九隻、十隻，像照顧自己的孩子。她沒有結婚，自己住一棟房子，住家旁邊有間廟。問題來了，那間廟常常燒金紙、放鞭炮。鞭炮一放，狗就汪汪叫。她去交涉說：「不要放鞭炮可以嗎？」廟方說：「你能不要養狗嗎？你的狗天天吠，吵到我們。」他說：「我的狗狗很乖啊！」就這樣天天跟對方吵架。我告訴她：「慈悲不是這樣！狗狗養少一點吧！」她說：「我要養多一些跟我做伴。」我說：「你真是業障啊！有句話說『千金買房，萬金買鄰』。你寧可跟鄰居過不去呀？」她依然故我，三天二天跟廟祝吵架，後來就告到警察局。警察能怎麼辦？世間的糾紛有時候可以處理，有時遇到動物、非人的問題能怎麼辦？人類的住家本來就不是養大量動物的地方。有人生病住院也帶寵物，病房又不只住你一個人，可以帶寵物嗎？醫院說不可以。這是可以理解的。

有的人喜歡養寵物，鱷魚呀、蛇呀、貓呀，甚至養老鼠，什麼都養。寵物小的時候很可愛就養牠，老了就遺棄牠，讓牠在街道流浪、自生自滅。既然要養寵物，就要尊重牠的生命權。古時候娶媳婦嫁女兒，會陪送「帶路雞」，現代還有人這麼做。問題是帶路雞要養在哪裡？在公寓大樓裡面嘍咕嘍咕的。有的人在公寓大樓裡養寵物狗，狗也不會分辨什麼時候吠？什麼時候不能吠？你自己可以忍受，覺得牠們很乖。怎麼乖？影響別人的住宿生活品質，是否也該反省？

戒殺與素食

有人問：「持不殺生戒，需要吃素嗎？」不殺生這條戒，和吃素必須分開。有人一輩子吃素，問題是她有媳婦、女兒，坐月子時就問我：「可以燉補雞給媳婦、女兒吃嗎？」你吃素這是妳的權力，但是你作媽媽的義務跑不掉，該弄來吃的還是弄來吃。但是如果你受持不殺生戒，就不能殺生，一隻雞一隻鴨都不能殺。最多是弄「三淨肉」給她吃，不見殺、不聞殺、不為她殺。最主要妳是表達你的慈悲，疼惜孩子、媳婦。

感恩生命

談不殺生戒，環繞的是生命的生與苦的課題——如何提昇生存的品質？如何看待生命？

人從投胎、出生，苦就相隨，受苦是生命的本然。在媽媽的肚子裡好過嗎？包在衣胞裡悶熱不能伸，等到長了小手小腳，手腳踢下去，懷孕的媽媽就感覺不舒服。沒有經過同意就把你生出來，生長的家庭也不是你的抉擇。我們是這樣來到世間！在肚子裡苦，生出來更苦。做父母的說：「這孩子不聽話，再吵就把你裝回肚子裡去！」社會上親子不親、相互鬥嘴不少見。一時段一時段的苦，你終於活到今天，很像過五關斬六將，突破重重難關。苦背後，意謂著你曾經歷過，你能處理世間的苦。有時回顧這一生也覺得很有趣。但是世間的事情還有很多還沒解決，你有這樣感覺嗎？生病開刀很累、很痛呢！

每一個人都會死亡。我們做夢也沒想到，阿里山的小火車什麼時候翻車——也不是人為的



問題，也不是機器的問題，只因為樹倒了堵住軌道，車一翻，人就死掉了！可見人的生命是非常的脆弱。我們應該要靜下來想一想：為什麼我不快樂？到底在計較什麼？有什麼事情值得那麼生氣，或者老跟人過不去呢？能夠安心、平靜、安然的過每一天，是我們最大的福報。

大家去過西子灣嗎？在高雄的西海岸。我們站在海邊看海浪來來去去，海水是一望無際，大地是這麼寬，我們人是何其渺小。再看看我們站的沙灘，比起大海，地球上的陸地是少得多，大海是比較寬廣。再抬頭看看天空，藍天像圓蓋一樣覆蓋整個大地。我們站在這天地中間，人顯得更渺小。不過人的心可以海闊天空的悠遊，而且處理事情可以盡心盡力。我們的心在哪裡？就在一呼一吸之間。

慈悲觀想

現在讓我們一起來作觀想，請大家做一個深呼吸，深深的吸再吐出去。吸一口氣，觀想我接受一切大地的生物、生靈；然後把氣緩緩地呼出去，觀想所有與我共住的人、非人充滿了大地，願所有的眾生接受我的慈愛、悲憫。那些一草一木、一隻螞蟻、一隻毛毛蟲……牠們是認真地打拼來貢獻生命。我一呼一吸都充滿著感情、慈悲。人能夠生活、生存是很多眾生的貢獻，我也願意付出一點心力。我要對佛陀說：「我信仰佛陀所說的真理，我要活得安心。」在一呼一吸中間，我貢獻我自己，別人也貢獻給我。



◎（照片提供：張簡于頌）



戒妄語篇

「妄語」，以實為虛，以虛為實。虛實顛倒錯亂叫做「妄」。例如，知言不知，不知言知；見言不見，不見言見；聞言不聞，不聞言聞，這就是妄語。

十業，身語意的十種行為，口業就佔四個：妄言、綺語、兩舌、惡口。用一般話說，就是說謊、花言巧語、撥弄是非、壞嘴。孔子也說：「巧言令色，鮮於仁。」

這一條不妄語戒，也具五緣成犯，與殺戒略同，其中第五緣是「前人領解」，那人理解領納你所說。這一點很重要。如何判斷犯妄語戒？大智度論提出「言聲相解」。「相」，互相；從話語音聲裡，彼此相互領解。那人領解你所說的，而你也不是不知道自己說話虛實顛倒。

學習不妄語戒，有二個層次：不自誑，也不被誑。自己不說妄語，也不被人誑騙，墮入他的陷阱。論語雍也篇說，有一次宰我問孔子，一位智者如果有人告訴他：「井有仁（人）焉，其從之也？」有人掉到井裡去了，智者會跟著跳進井裡救人嗎？孔子回答他說：怎麼可能會那樣呢？「君子可逝也，不可陷也；可欺也，不可罔也。」你可以去井邊看看，不能就這樣跳進去。他可以欺騙你，你卻不可以被他迷惑。孔子指出智者是不被誑惑的。

妄語造成世間的混亂，是令人痛心的。台灣現在這種情況是相當的嚴重。

未得謂得·未證言證

佛家說的妄語，最嚴重的是「大妄語」，就是「未得謂得，未證言證」。沒有獲得「過人法」卻說已獲得「過人法」。超越一般世人的境界，叫「過人法」。例如：證得禪那、神通；或者沒有證果而說已證入聖流，證得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。

為什麼要如此騙人呢？佛陀在世時，有一年發生饑荒，比丘托鉢都托不到食物。佛陀就叫比丘們分散到各地乞食。有些比丘來到某個村落，大家說好托鉢時互相讚歎，某某人得到初禪，我也得到了；某某人得淨信、證初果，我也證得了……。結果那地方的居士就生起希有心，慶賀地說：我們鄉里來了得道的聖人，我們的鄉里有福了。就紛紛縮減自己的食物來供養比丘。那一年結夏安居結束，各地的比丘都回到佛陀住的地方向佛陀請安。可有的比丘白白胖胖，有的羸瘦憔悴。佛陀就問：「現在時機不好，各地都發生飢荒，為什麼只有你們身體充悅、顏色光鮮？」那比丘就說我們是如此這般互相讚歎。佛陀問：「你們的讚歎是實是虛？」比丘說：「有實也有虛。」佛陀苛責虛說的人：「寧噉燒石吞飲洋銅（燒融的銅），不以虛妄食人信施！」就制了「大妄語戒」。

自己的修行還不夠那個程度，卻騙人有那樣的程度，這是混亂世間的真理。世間的詐騙，若嘴巴使壞，別人很早就能覺察。例如：兩舌、惡口、綺語，容易被覺察到。但假使虛說證果，大家都還是凡夫身，就被騙得團團轉。學佛修行



減害生活了沒

對每一件事的態度要恭敬。
若是不對，就說不對；
對，就說對。
實際該做什麼，就是什麼。

大家最愛解脫，證得阿羅漢更是眾人景仰。阿羅漢好在哪裡？不再造業，走路離地三寸不傷害眾生。我們學佛持戒，走在馬路上，路面上蟲蟻這麼多，怎麼辦？時時刻刻可能造業，不是故意的。證果的聖人看到眾生在那裡就先閃過；凡夫多麼嚮往那種境界！

自己修行如果沒有境界不能隨便亂講。佛陀說：「直心是道場。」對每一件事態度要恭敬，不對，就說不對；對，就說對。實際該做什麼，就是什麼。真正地珍惜人身，也珍惜別人的善心善念，不能糟蹋利用。這才是學佛的態度。

裝神弄鬼

有一種騙財騙色騙食的妄語，就是作種種咒術說看到神看到鬼，昨天土地公來找我，王爺公來找我……。這兩三下就會被抓包的。

有人說很怕鬼，可又想看到鬼；對過去生、未來世也充滿好奇，總想一窺靈界未知的世界。不要說佛教，有的宗教就利用這種心理騙財騙色，說妳是我過去生第幾世的太太，聽的人信以為真，果真跟那人上床。如果真有這種事，也是前世的事，跟眼前的生活有什麼關係？不但沒有解決問題，反而增加困擾。面對這些宣稱有異能的人時，自己要分辨清楚。

社會有一種行業，就是看命先生。有的真的能未卜先知，或者能看到你的先人。有人是先天帶著第六感，像貓狗可以看到其他的世界，那是由業報而得，稱為「報得」。如果是人有這類報得，在一段時間後會消失不見，因為你的磁場是人的世界。

有人問我，「天一暗就害怕，害怕看到有的沒的，怎麼辦？」異類的眾生不是不存在。如果你害怕，第一，要念佛；第二，張開眼睛看清楚。看那個嚇你的東西有眼睛嗎？有嘴巴嗎？黑的白的？看清楚了，就不知是你怕他，還是他怕你了！有時看到自己的影子也害怕；心先靜下來，站穩看清楚。這樣訓練下來，自己不會虛說那些有的沒的，也不會被人利用詐騙。

學佛的重點是老實，有就是有，沒有就是沒有。老老實實、踏踏實實做人，這才叫做本分。佛陀是這樣教我們，不是教我們去看神看鬼。

末世預言

有時社會發生大動亂，人心驚惶，末世預言就開始流傳。元朝末年順帝年間（1333-1370），河南、江淮和長江等地常藉白蓮教起義。蒙古人在漢地建立元朝，對漢人而言是異民族的高壓統治，漢人早有反抗的心理。1351年，黃河水患嚴重，災害頻傳，紅巾軍的韓山童就打著「彌勒佛下生，明王出世」的口號起義。

末世預言常以「救世主」降臨人間，拯救世人為號召。其實只是假藉名義。

以日本奧姆真理教為例，1984年日本熊本縣人麻原彰晃創立奧姆真理教，宣稱自己有飄浮的能力；一趟喜馬拉雅山之旅，就自稱得到最終的解脫，然後宣稱自己將成為「日本之王」。1995年，吸引加入的會員國內外已達4萬餘人。卻不斷發動恐怖攻擊。東京地鐵站投放沙林毒氣，造成5500多人受傷、10多人死亡的事件，舉世震驚，當年預計發動的「11月戰爭」（顛覆國家計畫）也



減害生活了沒

參與宗教活動要
睜大眼睛，小
心，不要走入偏
邪，聽信妄言，
或妄傳妄言。



被揭發，從此被視為邪教。

大自然發生災變，引起末日預言的焦慮，在臺灣也發生過。今年（2011年）3月11日下午日本東北地區外海發生芮氏規模九的地震，旋即引發大海嘯，以及福島第一核電廠輻射外洩事件，對日本東北及北海道沿岸城鎮造成嚴重的災情。日本距離臺灣這麼近，那邊發生災變以後，臺灣一位南投埔里的人士根據易經預言說：「5月11日台灣有14級的地震。」「511地震預言」（或稱「511末日預言」）造成一些人極度的恐慌不安。中研院學者、中央氣象局、政府部門紛紛出面闢謠。直至5月11日平安度過後，社會人心才平靜。預言確實會讓社會產生很大的動盪。

參與宗教活動要睜大眼睛，不要走入偏邪，聽信妄言或妄傳妄言。學佛以後，要把智慧打開，不要被這些妖言惑眾的妄語，搞得昏天暗地、害人害己。

媒體操弄·物化的世界

妄語另一項比較嚴重的是不尊重個人，踐踏別人的尊嚴。每一個人都希望被尊重，以最美好的一面展示於人。然而媒體記者有時不惜暴露別人的隱私，把他人的家庭、婚姻、性取向等私生活公諸於世；或者只說那人的形貌，身體長相如何，「事業線」又如何，只為吸引讀者的眼光讓你印象深刻。這都是物質化的現象，讓人看不到當事者的美德。

媒體有時創造話題，把大家的注意力吸引到某個方向，影響整個社會的認知取向。

例如現在很紅的「蘋果」公司，董事長兼執

行長賈伯斯親自現身，說iphone已經做到第四代，功能如何……。ipad又如何……。很多媒體也一致說它有多好，讓人心動地想要買到手。到底在追逐什麼？本來在用的那支手機怎麼辦？有人出門帶4至5支的手機或3C產品嗎？需要嗎？不是不能買，可以再思考：這樣的引導產生的影響。生意人總想盡辦法讓你不想買會難過，把人牽引得顫抖著、等待著。

甚至日常的餐飲也廣宣。例如說某一家料理多好吃，排隊的人龍越排越長……。有一次一位居士請我吃麥當勞，說買一附送一個布娃娃，而他兒子很想要。那位居士後來告訴我，布娃娃帶回去的第二天，兒子就把它丟了。我問一位排隊的媽媽，為什麼也來排隊？她說昨天跑三趟排三次都沒買到。真是令人驚訝，一天的時間就這樣耗去。為什麼？我愛我的孩子啊！兒子去學校，大家都有，只有他兩手空空，就會委屈哭訴說：我家跟別人不能比。

社會物化、媒體引領意識，都在考驗爸爸媽媽教養兒童的愛心、耐心和智慧。不能隨順兒童的欲望，但也千萬不要說：「我是父親，你要聽話！」以父親的威權威嚇，這是行不通的；將來或可能出問題。最好能回歸個人自己。如果是佛陀，他會怎麼做、怎麼說？你可以怎麼做、怎麼說？佛法的正知見能提昇社會水平。

綺語戒

有一類妄語叫「綺語」，或叫「無義語」。綺，華麗美麗。表面好聽，內在未必具有實質的意義和利益。

綺語很像速賜康、迷幻藥，讓你感覺良好，覺得很舒服很受用，很中聽。

在西方有一段時間流行嬉皮，禪坐也很流行。很多西方人喜歡坐禪。但他們沒學佛，又覺得坐禪的成效太慢，就吃迷幻藥，讓自己很快進入幻覺的世界。一種飄飄然的感覺，沒有身體的負擔，沒有心理的負擔，內心充滿狂喜，以為進入禪的世界。然而那是暫時的，並不是真正的修行禪那，也可能混亂神經系統。新興宗教興盛以後，很多非常奇怪的修法都出現了。用各種方法讓人情緒很high（高亢），以為達到什麼殊勝的境界。這都不是真實的。而且欲速則不達！

佛陀教我們要正語，他自己是一個實語者。《長阿含經》說佛陀說的話是「時語、實語、義語、利語、法語、律語。」時語，以時而說，在適當的時機就說，時機不適當就沈默；實語，真實語，不打誑；義語，有意義的話；利語，真正利益人的話；法語，與真理相應的話；律語，可以調伏煩惱的話。因此，《涅槃經》說佛陀的語言是「言不虛發，微妙第一。」

俗語說：「良藥苦口。」速成的心理，馬上見效的期待，讓我們喜歡綺語，而不習慣面對真實。

舉例來說，身體病痛、不舒服，醫生開藥方對症下藥，按時用藥病就好了。但有時是自己慌亂、壓力大，心理影響身體，身體反應就是心臟砰砰跳或胃脹頭疼等等。這時最好靜下來，傾聽身體在告訴你什麼。用內在的眼，去看那不舒服的地方，回到當下是最真實的。這才不會因為心亂，生出很多毛病或服用不必要的藥物。我不是

說生病不用看醫生，最好讓身體回復自然調節，要看醫生再去。

我們要學習佛陀，凡是沒有實質意義或利益的語言，就不要去說或去做。

形相出家

回到現實的社會，不妄語在現實生活怎麼做？這是有方法的。

台中有一位阿媽，喜歡到養慧學苑打坐，也坐得很莊嚴。另一位居士看到就說：「法師！我昨天學穿縵衣還沒學會，你教我好不好？」她說：「我自己會穿，但我不會教。」「你不是出家了嗎？」「還沒。我七十幾歲在家裡沒事，覺得學佛很好、很歡喜，就剃頭了。」又說：「這是最新髮型呢！我覺得自己這樣很莊嚴。」每天準時來打坐，看到人就說：「我剃頭而已，不要叫我法師，我會不好意思。」這位阿媽是有自覺的，可是，形相卻在傳達另一種語言。

居士學佛學得很莊嚴、喜歡共修就要求剃頭出家，我也很煩惱。你出家了，在佛寺待不住，回到家裡，家人要叫你阿公、阿嬤、媽媽？還是師公、師媽？你的養老怎麼辦？會不會生病？在佛寺共修有人問你：「師父啊！佛經這句話怎麼解釋？」你說：「啊～我不會！」我最害怕面對這樣的事情。

出家，頭髮剃了現出家相。若她說：「我還沒受戒，不要叫我法師。」你說：「那快去受戒呀！」像醫生考執照去請一張執照。如果她真去受戒了，我更煩惱。出家的路怎麼走，受戒？吃素？誦經？……做這些，在家也可以啊！什麼是



減害生活了沒

居士學佛，就篤實地做一個優婆塞、優婆夷。一面經營生計、家庭、婚姻；一面踏實地修學。



◎（照片提供：張簡于頌）

出家？轉煩惱成菩提，才是真正的出家。今天講戒，我把這個責任交給你們喔！在家學佛要先發這份菩提心——護持佛教。這是你的信仰！

我不是說學佛不可以出家，也不是說孩子不要送來佛寺出家。人老了往佛寺送，佛門得核算一下；送養老院嗎？不要！在家辛苦一輩子被送去養老院，可憐哦！有人說不要活得那麼久，快往西方去。西方的路誰先走，都不知道。這是面對老病死如何安頓的問題。是社會的課題，也是每一個人必須面對的課題。

居士學佛，就篤實地做一個優婆塞、優婆夷，一面經營生計、家庭、婚姻；一面踏實地修學。出家的路，識心達本，名曰「沙門」。學習不妄語，就從表裡如一，內外一致做起。

培養志業、專業

不妄語的積極面，與精益求精提昇自己的能力有關。

以工作來說，有能力為人服務，在世間奉獻，是榮譽也是能力的肯定。佛陀沒有說佛教徒不可以從政、從商。佛陀在世時，在家弟子的職業形形色色，國王、宰相、將軍、劊子手、醫生、乃至農耕、作陶、殺豬……，他們都克守本分，老老實實為人服務。我們一方面身心沉穩，一方面把工作當志業，積極培養專業。

服務別人，合理的賺取更大的利潤，是允許的。又不是搶人劫人！看別人經商賺大錢，不要隨口就罵「奸商」。我聽這句話都很難過。以前我看過一篇文章，作者說看了世界地圖才知道非洲有多大。比起歐洲，把北歐、中歐、西歐、

南歐整個合成一塊，非洲比它還要大；非洲也比蘇俄和中國還大；比北美洲、中美洲、南美洲合起來還大。以前看非洲好像是一塊荒原。然而，現在不一樣了。全世界開始矚目非洲這一大塊土地。為什麼？現在「世界是平的」，非洲——第三世界蘊藏豐富的自然資源，經濟潛力無窮。你跑遍國際就是要賺全世界的錢！學佛的人，也可以有這種豪邁與氣勢！

臺灣的社會愈來愈依賴專業。各行各業都要求員工取得專業認證。生小孩到月子中心去做。外勞來臺灣須具備專業能力，有工作證才能進來，現在越南、泰國、馬來西亞、菲律賓、新加坡、印尼的人都來臺灣找工作。外籍新娘嫁到臺灣，為台灣生育下一代，也相當有貢獻。工作機會相互排擠，人才外流，形成本國人到異國作外勞，競爭力越來越弱。這是人口流動的問題，也不是好壞的問題。

臺灣現在專業務農的很少。耕作農產品也需要專業：要估算市場需求；也要講求技術；冬天種的空心菜要估算陽光、水、日程；夏天種時又不一樣，要重新估算。想要在市場佔有一席之地得很拚。別說去中國大陸要拚，即使在臺灣的市場，具有競爭力就很不錯了。很多居士都想買塊地種菜。退休後領退休金，有安定的金源，買地種菜是養老，享受優閒農耕野趣。如果你有父母、兒女，兒女還在學，打拚的壓力就會很大。

學佛的居士受持五戒，持戒要莊嚴，一方面要安於職業，還要兼修第二種專業能力，這樣才能不虞匱乏，最怕眼高手低，混水摸魚，心會虛虛的。



減害生活了沒

我們現在生活的世界，是一個高齡化的社會。居士會老，法師會老，這是必然的。不妄語，也是在學習如實面對當下，面對真實。

高齡化的社會

我們現在生活的世界，是一個高齡化的社會，佛教徒要以什麼態度來面對？居士會老，法師會老，這是必然的。不妄語，也是在學習「如實」地面對當下，面對現實。

如果不能面對現實，說出來的話可能會傷人或令人傷感。我聽過這樣的故事，一位居士把年老的父母送到養老院，爸爸媽媽很悲傷，對他說：「你實在很殘忍，我為家庭奉獻一輩子，我老了，就把我掃出來。」他很難過，問我怎麼辦？我說：「不要對他的話嘔氣，是長輩還不能接受事實；你有空就多陪他。寧可用很多時間在那個地方陪他。因為家裡沒有老人的設備，你也沒有照護老人的專業能力。」

高齡化社會，越來越需要依賴專業機構。佛陀當時設立僧團，他是十叮嚀八交代，說僧團僧眾彼此要相互照顧。過去如此，現在也如此。

高齡的長輩，自己會吃，會上廁所，不用依賴人，這是最幸福的。哪一天，身體這些基本功能故障，開始躺在床上，越來越嚴重，很難在家裡照顧，需要送安養中心。如果你是那位長者，就對自己說：「這段時間，我到安養中心去休息。可以回家再回家。」晚輩也要教。不管是年輕人還是長輩都要學習。這是一個時代的趨勢，要慢慢接受高齡化的事實，可能是你旁邊的某一個人，你的鄰居、親戚。

佛法說「緣起」，世間會形成怎樣的樣貌，沒有標準答案。

說信實的話，自己端直，也令人生信心；更進一步，對方不實的言語你知道，但你不被他迷惑，不隨他起舞。有智慧的持戒，讓世間的妄語止於智者，這樣整個社會才會漸漸的淨化。

結語

學佛的根本是在對治煩惱，煩惱有粗有細，對治的方法由外而內，可分為戒學、定學、慧學三個層次：

粗重的煩惱，表現在身語的行為，如果違犯自他，就是惡法。例如：妄語、兩舌、惡口、綺語，這惡法要以持戒對治，這是戒學。如果身心感到困擾或者心思散亂、妄想心重，想東想西，這是意念不淨，與惡法不一樣，不可以畫成等號。心思散動或昏昧要修禪定對治，這是定學，或稱心學。持戒是對治外顯的行為，而行為是來自內在意念的發動，所以，持戒要清楚內心的狀況。例如不斷生出來的妄想，不想往那裡想，心還是向著那裡去，這是習氣，一種習慣性的思惟。能夠向內心去觀照，照見它的動靜虛實，這是智慧，慧學。戒定慧三學的修學，是有層次的，而且深淺不一樣。

學佛要修戒定慧三學。三學中戒學是基礎。做人的基本一定要持五戒，不能不持戒。真正的持戒清淨，對事理要清楚，內心要澄靜。身心沉穩有智慧，你才知道如何持戒清淨，才是真正的利益世間、利益於人。

毗尼傳衍 法炬常明

編輯組輯

淨化人心，安定社會，就從人人持戒開始。

民國一百年四月三十日至五月一日，香光尼僧團紫竹林精舍啓建傳授在家五戒盛會。受戒的佛子們寫下當時的心境、感觸，及自我的期許，與大眾分享。

皈依受戒，是佛弟子依持佛法修學的重要起步，能得傳戒盛會還需因緣和合。今值中華民國百年，思及建元以來，國步多艱，兵連禍結；三十八年播遷來台，百緒紛陳，幸而上下協力，齊建今日安和樂利的台灣社會。台灣正信佛教弘衍廣傳，亦賴國家昇平之蔭。欣逢建國百年，歡動踴躍，香光尼僧團紫竹林精舍特別啟建傳授在家五戒盛會，祝禱中華民國百歲康寧，國泰民安，再邁向更安定、祥和的第二個百年。

此次戒會，禮請香光尼僧團方丈悟因長老尼為得戒和尚尼、紫竹林精舍住持見竺法師為羯摩阿闍梨、養慧學苑監院見瓚法師為教授阿闍梨，並有僧團二十多位法師擔任戒場諸師推動引導，齊力高樹在家戒幢。新戒近三百人，於四月三十日入堂受戒，由於戒子們多數曾就讀佛學研讀班，又參加過受戒前方便課程，因此，戒場井然有序、肅穆莊嚴，深得戒師父們應許讚嘆。

五月一日，新戒出堂，戒期圓滿結束。戒壇中傳出陣陣叮嚀與感恩的佛號聲，在那深色的緞衣裡，有著一顆顆對三寶篤定的信念，他們將以堅實的步伐走向家庭，邁向社會，為共創人間淨土，帶入無限希望。

種得真香，莊嚴無限

文／王明仁

民國一百年四月三十日、五月一日，本來天氣預報會有雷陣雨，沒想到天氣好得出奇，風很輕，雲很白，我們近三百戒子依止得戒和尚尼^上悟^下因長老尼，羯摩阿闍梨^上見^下竺法師，教授阿闍梨^上見^下瓚法師，仰賴三師的劬德，三百戒子才能有福報順利的領受戒法。

法會期間還有眾多法師們指導與協助才得以莊嚴圓滿。開堂、陪堂、糾察、引禮、香燈、書記、護戒等諸位法師總共二十位，因此僧團中北部的師父們，還為了法會不辭勞苦奔波趕來支



◎民國100年紫竹林精舍五戒戒會，禮請香光尼僧團方丈悟因長老尼（中）為得戒和尚尼、紫竹林精舍住持見竺法師（圖右）為羯摩阿闍梨、養慧學苑監院見瓚法師（圖左）為教授阿闍梨。（照片提供：張簡于頌）



◎（照片提供：張簡于頌）

援，這般的大陣仗，顯示出僧團對於傳戒嚴謹用心的態度。除此之外，還有許多學長發心供齋，參與各項培福工作，他們都是默默付出護持的幕後英雄，這一切都讓我這新學戒子感恩在心。

我也觀察到與我一同求戒的戒子裡，其中也有為數不少的老菩薩學長們，他們早已受持五戒了，搭衣行儀總是安穩莊重，反倒是身為班首的我常常手忙腳亂不合威儀。從他們受持增益戒，我看見勇猛精進的道心，果真是跟隨師父們修行多年的菩薩級學長。這份精進心是我這後學的楷範，也是讓我修學不怠的助緣，更是我們「香光人」特有的傳承家風。

看看別人，想想自己，我就覺得十分慚愧。這兩天我好像只會飯來張口，只會拍紀念照時咧嘴呆笑，只會在懺摩儀式時偷偷拭淚……記得當時師父帶領我們開始拜懺，悠悠梵唄聲中，我一直告訴自己要莊嚴不能哭，但是我的莊嚴卻像土堤一樣的崩潰，眼淚就像河流般在臉上泛濺開來，那淚水之中有悔，那淚水之中有願。悔的是：我誠心為已造惡業所造成的傷害，致歉悔過，當業報現前時，我會以平靜無怨的心情安受；願的是：我發願自爾後盡形壽持守五戒，不再造作惡業，斷除傷害毀犯眾生的行為，並祈願所有的地方都是和樂無怨的世界。

既然領受戒法在身，我屢次思惟其中的義理，由於修學尚淺，自己又根器駑鈍，我所能想到的就只有以下二項：

（一）戒乃護衛，非限制想。護衛的看法應當不難理解，就如同保護地球眾生免於紫外線傷害的大氣層一樣，戒法也護衛著持戒者的身心免

於煩惱惡業的侵害。最近的第104期香光莊嚴期刊中登載菩提比丘所寫的「自由之味」，文章裡提及佛陀說過的話：「正如大海只有一味——鹽的鹹味；法理戒律亦只有一味——自由之味。」這說明了：持戒其實是自由解脫的。

（二）戒是福田，非成就想。受戒是在行持上有了好的開始與依循，經云：「戒為平地，眾善由生，三世佛道，藉戒方住。」受戒當然殊勝，然而不能將這殊勝視為成就，師父慈悲授我們一方福田，用意應當是之後的辛勤耕耘，我想這才是重點所在。在此祝福大家都能在自己的福田裡種出清淨，種得真香、安住與莊嚴。

即使受戒已經過了一個多月，我仍然會不斷想起正授當時的情形……誦完每一條戒律之後，悟師父總會殷殷垂詢「能持否？」師父的聲音有著深切的期許，我忽然明白那是師父的悲願，那是一股排山倒海的力量，朝向胸口撞擊過來。從此在我的心裡留下深刻的銘印，然後總會在每日定課時，很頑固的重複播放。

師父啊！請原諒我的愚癡，或許我仍然漂泊於滾滾紅塵，但是每日定課，我一定逐項檢視反省五戒戒條，並且如同叩鐘一般，清楚而堅定的回答：「能持」「能持」「能持」「能持」「能持」！



生命蛻變

文／依聰

學佛之前，全家人隨順家母的意志「逢廟必拜，求神託佛」，對於神、佛、道、仙、鬼等等，總是「傻傻分不清楚」，在更換頻繁的宗教信仰循環裡，身陷無明煩惱的漩渦。天真的認為「有拜有保佑」、「多拜多平安」，一廂情願地為自己幼稚的行為，辯證著合理化的解釋。

無常苦惱的示現

每當夜深人靜，心靈清明之際，常捫心自問：這些求神託佛的宗教信仰，造作的煩惱、無明依舊，無法探索人生歸宿的究竟解脫，難道是我想要繼續過的生活嗎？也曾遍尋人生真理，修學「真、善、忍」法門，淡薄名利心，對人我的利益、功名採取消極的態度，不再隨波逐流。但人性的考驗，諸如怨懟、惱怒、憎恨、計較、煩惱、執著、無明、患得患失、人心糾葛等，所產生的「愛別離」、「怨憎會」、「求不得」等苦惱，誠如佛法所言的「五陰熾盛苦」，層出不窮的一次又一次襲來，在在考驗心性。雖自勉以平常心看待，把這種世間的苦迫當作是「吃苦就像吃補」，但心情的好壞及修持功夫，可能鑑於福慧因緣尚未俱足，仍會導致心性的起伏，絲毫感受不到修行的提昇。

民國98年，家母身體狀況再形惡化，抵抗力羸弱，從初春起，密集地成為各大醫院的常客，並在下半年內動了兩次重大手術，甚至還是生命交關的危急重症。家母在接二連三的病苦加劇

下，性格上產生了極大的變化。原本是天不怕、地不怕的，病後變得怕苦、怕病、怕痛、怕死、怕颱風、怕地震、怕打雷、怕下大雨、怕子孫未來……，怕東又怕西。稍不遂意，即發怒火，「火燒功德林」，搞得家人動輒得咎，全家大小戰戰兢兢不得安寧，但大家只得逆來順受，當作是「逆增上緣」。雖然我們也知道這是長輩關懷晚輩的表現，但卻無福消受這種鎮日活在煩惱無明的思惟裡。我也嘗試以「子孫自有子孫福，放下萬緣念彌陀」的觀念來告勸家母，但效果不彰，家母依然故我。

從家母近年來的老苦、病苦，以及身心思想不由自主的重大變化現象，印證了俗諺「花無百日紅，人無百年身」的先民智慧，更示現出佛法「世間無常、四大皆空」的至理。就如我們耳熟能詳的人身四難至理名言：「人身難得，中土難生；佛法難聞，名師難遇。」把眾生尋覓修行機緣的難逢，形容得非常貼切。這給了我很大的震撼及啟示，修行要趁早，要及時儲備往生的資糧。尤其是當自己目睹家母一連串苦難的折騰，更能體會這番話的真理。要求爾後自己的身心作為及修行，務必要達到「正信」、「正覺」、「正行」的「正道」，否則將是盲修瞎練，對於自己的身心提昇毫無益處。

學佛歷程

有感於人生無常，也想為家母祈福。我起先每天早晚課獨自誦經、念佛，亦參加社區佛寺禮佛拜懺法會的共修等。以廢寢忘食、閉門造車、土法鍊鋼的方式，硬是將自己每一天能用的時

間，安排得「非常充實」，幾無空間休息，急欲把自己形塑為一個精進的佛弟子，因而造成異常忙碌的現象。

對於這樣的精進修持，似自討苦吃、自虐的行為，是否如法？是否必要？這個疑慮一直縈繞在我的腦海中，揮之不去，直到民國99年參加了紫竹林精舍所舉辦的佛學研讀班之後，才終於明瞭福慧雙修、解行並重的道理。經過有系統、按部就班的學佛歷程，產生了更大的信心及啟發，知其所以然，不再淪為只是「拿香跟著拜」，更確知「為何而拜」的事理。

感謝三寶恩典

走過初級課程，感謝精舍提供學佛機緣，使我能如法學習佛理；更由衷感謝法師們的教導，得能親近諸佛菩薩，並在親聞佛法後，得知為佛弟子，不論出家法師或者在家居士，進入佛門積累善根，趨向佛道，一定要進一步受持三皈五戒的入道根本行門。有了五戒，方才種下人天福因，打下成佛初步基礎。如同《華嚴經》云：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」菩薩六度萬行，諸善功德，皆是受持戒法而產生的。法師諄諄教誨，使得我等對於佛法內涵更加認識。

從每次精舍的共修活動中，法師及老戒弟子們呈現的具足威儀，我感受到「以戒為師」的印證，也體會到對於戒律的尊重與遵守的重要性。如此持戒的殊勝，令人心生讚歎及歡喜，覺得大丈夫亦當如是，而萌生參加受持五戒的念頭。雖然世俗難免對佛教戒律產生畏懼，總認為戒律是一種刻板的約束，甚至是違反人性的生活規則。

如同家母也深受流言毒害影響，對我一再耳提面命：可以學佛拜佛，但不可以持齋戒吃素、過午不食……等，唯恐日後因破戒犯規，萬劫不復。其實這都是不了解戒律的真正作用——防非止惡。如能正確地發揮戒律功能，持戒可說是最積極的善行之一！

隨後我恭逢其盛，報名參加民國100年慶祝佛誕傳授五戒的戒會，從中學習到佛菩薩的修持軌範，明瞭只要恪遵佛菩薩的教導，戮力持戒，安住身心，真誠清淨，煩惱自然就可消滅。雖然學佛修行的道路上，依然是荊棘遍地，各項考驗挑戰相繼不斷。但我發願勤修精進，盡形壽受持戒律，效法菩薩不退的精神，不達目的絕不罷休。從今自我勉勵：努力充實修行，自利利他，才不虛人生此行。

同來參加成佛保證班

「大惡病中，戒為良藥；大恐怖中，戒為守護；死暗冥中，戒為明燈；於惡道中，戒為橋樑；死海水中，戒為大船。」《大智度論》

這是摘錄於得戒和尚尼悟因長老尼頒發給各新戒弟子五戒證書上的一段話。佛弟子當依教奉行，保持清淨戒行。更願家人、親友、有緣眾生，大家一同來學佛，皈依三寶，受持戒法，都成為「成佛之道」路途上的善知識，一起同沾佛恩，同登涅槃安樂的彼岸。



學佛與受戒因緣

生命已然走過了一甲子，回首這六十多年來，未曾留下任何豐功偉業、赫赫聲名，只在學校、家庭中奔波勞碌。為了生活、家庭與子女，孜孜矻矻無有怨言。因此，從未為自己的心靈尋求過寄託與修習。直至先母往生，讓我接觸了佛法，在拜懺中領悟了佛法之美，於內心深感相應。感恩先母示現無常，讓我從此步上了學佛之道。

退休那年的六月，踏入精舍，開始了我的學佛之旅。當時只覺得一走進精舍大門，似乎所有煩惱就煙消雲散，那種心情真是無法形容的歡喜，後來才知道那就是「法喜充滿」。

高級班畢業那年，精舍傳授方便五戒，在同學相邀之下，雖未曾皈依，也欣然與同學一起去受了五戒。從此之後，心裡總會記掛著要持守五戒，然而畢竟是學佛不久，對佛法沒有深入了解，又處此娑婆世界，雖未犯大錯，總覺得不夠清淨。就如：有一次我跟團到國外旅遊，正值當地下雪，氣溫非常低，地陪拿了當地特產的酒，每人倒了一小杯，聽說喝下就能禦寒，我也跟著舔了一口。腦海裡隨即閃過「那是酒，不能喝」的念頭，情急之下也不知有沒有把那含在口中的液體吞下去。感謝「戒神」的守護，護我在整個旅程中，不再受他人的影響而犯戒，我要一心持守五戒。

今年精舍為慶祝釋迦世尊2555年聖誕及建國百年，特開壇傳授優婆塞、優婆夷五戒，令居士「直其見、正其行」，以八正道，力行五戒的大布施，自度度他。欣逢此會，我滿心歡喜地報名參加。正因為我參加，也受增益戒，所以我真的體會了「法喜充滿」的意境和情境。

猶記得戒會前的有天中午，我正要去大殿培福，弘化堂的知賓向我招手，我走進去，方知我即將承擔戒子班長的重任，須先練習搭衣和集訓。當下覺得我何等的榮幸，竟有此因緣！感謝師父慈悲，給我這個服務的機會：既能受五戒，復能集資糧，是多麼美好的事。——我定好好珍惜，同時圓滿此次的殊勝任務。

法師們的辛勞

首先，感謝師父們會前用心的籌備與規劃。

為了讓戒子們在正授五戒的戒期中處處如法，特別編訂了《五戒律儀》這本手冊。內容包含：一、戒子須知，幫助戒子融入戒會，專心受戒、得清淨戒；二、五戒學處；三、學佛行儀；四、《優婆塞戒經》經文節錄等。讓戒子們戒期圓滿後，仍能隨時檢索，盡形壽如法奉行。雖是薄薄一本，卻是師父的嘔心之作，從繕寫、校稿、排版到裝訂成冊，不知經過了多少次的校對和排版、字斟句酌才成就了這本《五戒律儀》。師父們為了嘉惠戒子，不辭辛勞的從白天忙到深夜，身為戒子的我，得知師父這份用心、耐心與慈悲心後，真是銘感五內，一定會好好珍惜這本「五戒律儀」並研讀它。

其次，為了促成威儀庠序、秩序井然、共成





◎民國100年，紫竹林精舍五戒戒會，戒場諸師威儀堂堂，推動傳戒諸多事項的執行。
(照片提供：張簡于頌)

莊嚴肅穆的戒壇，戒會前也集合戒子班長先練習搭衣，一次次演練直至班長都學會為止，以便於轉教戒子們搭衣禮節。在反覆練習中，法師們也現場指導，衷心感謝法師和學長的教導與陪伴。

另外，戒會前戒壇的布置，法師們也煞費苦心。為了動線能更順暢，法師們捨棄休息時間，一次又一次的踱步，為了確定場地的排列、迎請的動線及壇城是否如理如法，一而再、再而三的調整再調整，無非為了讓壇城更莊嚴、更肅穆，讓戒子們有一個最殊勝、最莊嚴的戒壇來正授五戒。這些幕後的辛勤，豈是看到肅穆莊嚴的戒壇時，驚呼連連的戒子們所能了解的？法師們的用心和付出，至誠懇切的感恩再感恩。

又，班長集訓時，法師把請師法、灑淨、正授衣時收、領、發縵衣等儀範，說明得清清楚楚，深怕我們聽不懂。一再的叮嚀在戒期中，要以微笑和誠懇真誠的心扮演好班長的角色，各班的帶班引禮法師，更不辭辛勞的帶著各班長，實地認識各班的帶班動線及休息、出坡、廁所等區域，期盼戒子們在戒期中能一切如理、如法。

五戒正授

期待的戒會終於來臨，此次戒會禮請^上悟^下因長老尼、^上見^下竺法師及^上見^下瓚法師為戒壇三師，分別為戒會的得戒和尚尼、羯摩阿闍梨及教授阿闍梨。幸得佛門德高望重、福德兼備的耆德為戒子們的得戒尊師；復有阿闍梨為戒子們指導作禮、乞戒懺悔、講說戒德、教示威儀等律儀；及眾多法師們指導一切行事、受戒儀規、生活規矩禮儀、引導戒子如法進行一切行儀禮節，照應戒

子生活等，使戒子們一切行儀如理如法。感恩法師們為了戒會的付出，並成就了戒子們的正授，是戒子們共同的心聲。

一早懷著既興奮又歡喜的心，七點四十分到達精舍，似孩子般雀躍的期待著……，期待一個未曾經歷的體驗——灑淨。伴著大悲咒的梵唄聲，一步一步隨著法師灑淨結界，心情出奇的平靜，有種說不上來且從未有過的感覺，只覺得這是殊勝的，一種發自內心深處的觸動。

上堂上供也是我有生以來的第一次，內心充滿法喜，長跪時雖因車禍未癒的膝蓋疼痛不已，然而心想：此時不跪，更待何時？咬緊牙關，再痛也要忍下來，難忘回憶又添一樁。

二天的戒期中，能在肅穆莊嚴的氛圍裡，聆聽得戒和尚尼的上堂法語，領受師父們的諄諄教誡，熏習著師父們行禮莊嚴的威儀，如沐春風外，更懷著感恩的心。何其有幸，是師長的恩德、宿世的善根，始能得師長的攝受，成就我今天的五戒正授，內心百感交集！當師父引領我們懺摩時，拜著拜著，無明、懺悔與感恩交織，淚水不自禁的潸然而下。哭吧！無始以來為無明所覆，不知造作了多少的罪業，才會仍在此輪迴。往昔所作罪障，不管是自作、教他作或見作隨喜，所有罪障，今皆懺悔，盼勿再犯！

雖然，儀範演禮了二遍，到五戒正授時，仍然無法控制情緒。班長依序上前領衣時，邊走邊唱誦著搭衣偈，短短十二班的距離也讓我哽咽到唱不下去。一向脆弱的我，此刻腦海中浮起的是：幼年聽家父練唱偈頌時的音腔，正是此音調。家父雖已往生，然其音聲猶在耳際，思父之



情油然而生。幸好及時覺察不宜隨性，連忙克制險些失控的情緒，做好領衣和發衣的工作，不負使命。

正授時須長跪，明知膝蓋傷口未癒不宜久跪，但是，為了真誠求懺悔及正授，毅然長跪下去。然因熱氣加久跪，致藥水和著汗水滲了出來，仍然堅持跪著直至圓滿才起立。遺憾的是：把綠拜墊弄髒了。幸好，法師慈悲，讓我拆下帶回家清洗乾淨再拿回來套上。否則，我將為此愧疚不已。

結語

在肅穆莊嚴的戒壇中我受了五戒，這是何等的殊勝、何等的莊嚴！從今起，我要持守不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，我要奉戒來修學佛法。持戒是我修行的開端，也是我做人的基礎。我要從身心五種方向養成我的倫理規範，以嚴謹的態度持戒，持一條戒就少一分煩惱，少造一分業；證一分真如，得一分身心清淨自在的功德。

「戒為無上菩提本」，我要好好修學聞、思、修、戒、定、慧，由戒生定，定生慧。以前不了解戒條，可能做了很多不如理如法之事，從現在起要努力做好，過有紀律的生活，不在生活上帶給自己和別人煩惱、痛苦，要愛護自己也要愛護別人。發願斷一切惡；修一切善；誓度一切眾生。

圓滿受了五戒，在我的人生旅程中已完成一件重要的大事。要向上增進學佛目標，期待因緣具足受菩薩戒，行菩薩道，我願如斯矣！

受持五戒，此為最吉祥 文／曾淑珍

師父說：「深深地感到一生最幸運的事，是值遇佛法和得聞師教。」聖嚴法師亦云：「當你立志要做一個最低限度的清淨佛子，至於清淨的工夫，除了學持戒，就沒有更好的方法了。」因為戒律是佛子生活中唯一的防腐劑。佛法不只能使人得到永久的安樂，也能予人現世的安樂，受持五戒，便是求取這兩種安樂之寶的敲門磚。我能發心受戒，除了是師父鼓勵以及一段巧妙的因緣安排，也是前世修來的好福報。

人生，是一趟學習的旅程。在每個求學階段的開始，學校為使新生對學校環境認識、瞭解校規、適應學校教育及生活規範，以利爾後學習，會先實施新生訓練。而且實施原則是用親切的態度，積極的精神，以誘發學生自動、自省、自治的能力。受戒猶如入學的新生訓練一般，為了讓自己在學佛的歷程中，更能理解佛法的教理及戒律，發心皈依、受戒、學戒，帶著至誠清淨心來參加此次五戒戒會；也期許自己收攝身心，用懇切真誠的心來求戒。祈請諸佛菩薩降臨護念，禮請三師為我們正授，真正感受到這是一場極其殊勝及不可思議之戒會。

夏日陽光灑遍南台灣，炎熱中略帶些微涼意。受戒的日子到了，我懷著既期待又忐忑不安的心情來到精舍，因為對受戒的儀式不了解，不懂得行儀禮節，不曉得下一步該做什麼等等。但也想到既已發心受戒，要有很多的福報因緣才能成就，既入寶山，豈能空手而回。何況自己又擔

任戒子班長，除了需觀照服務同班戒子之外，必須更用心學習戒法及規矩，以身作則。似乎在擔憂的心情中，肩上還多了一份責任。於是，深呼吸，進到戒場，任何事情都把它看成是新鮮的。抱著這種學習的心情來開始，似乎已為自己注入一股歡喜的原動力及希望。

開堂灑淨 戒壇行儀

戒期開始，先安位、灑淨、開堂法師開示；接著是戒期規矩、行儀介紹。陪堂法師聲音宏亮，那引領唱誦的清澈和雅音聲，讓我們更加攝心。法師們很用心，一一叮嚀著我們要注意的地方，也希望這兩天大家能多做功課。每次的演禮，比如搭衣、排班、呼班時韻的高低，我都仔仔細細的用心學習記下來。其中讓我內心無比震撼的是聆聽師父清澈高亢、嘹亮悠揚的梵唱，如此清淨莊嚴，撼動人心。梵唱聲在戒壇內迴盪著，有如心靈洗滌一般，讓我拋開一切世俗雜念，一心一意念佛。在這受戒期間，自己一直不斷的自問：為何會有如此激盪澎湃不已的感動心境？或許是藉由修行中深深體悟世間一切皆需因緣，也漸漸的認識了解緣起、緣滅。

懺摩

禮佛求懺悔，是在於懺悔現在或者是無始劫以來造成別人的傷害。如果一個人無法對自己做錯的事起懺悔心，很多事情會覺得理所當然，更多錯誤及爭執也會因此發生。例如：塑化劑風暴、八八水災、日本大地震等等。若人能起懺悔心，若能斷除自己過多的貪欲，就不會破壞大自

然，就不會對那麼多的生命造成傷害。我真誠地懺悔過去的罪業，懇切期盼以一顆清淨的心納受戒體。懺摩時，跪拜起身之間，看著佛陀法像，念念懺悔，念念清淨，很難形容當下的感動，一切似乎都是慈悲的顯現。人生何求？該是此刻當下的這份感受與肯定。因此，我知道：如果碰到任何事，若能回過頭來承認自己不對，痛苦會減少。能勇於說出：對不起、很抱歉、是我不對、我要好好反省。當下，即快樂。

五戒律儀

戒講解是受戒的重點。五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。以為會很嚴肅的傳戒課程，由於悟師父鉅細靡遺、深入淺出且生動的解說，親切又幽默，讓我們能在充滿法喜的氛圍裡，將戒法要義深植心田。師父說：「無常總比明天來的快，計畫永遠趕不上變化，所以要學佛修行，使身心沉穩，持戒正是一種定力的養成。持戒只需抓住原則及方向，一點也不難。」

「我們要以誠實、恭敬心來珍惜此身為人，不能欺騙別人（持戒），也不能讓別人欺騙（智慧）。持戒的兩個重點：正信及修持能力（開智慧）。」雖是有點昏沉的午後時段，我卻能聽得清楚明白。其中最受益的是師父說：「佛子慈悲為懷，愛護一切生命。就有如你無時無刻的呼吸，『吸』就是向內『接受』，『呼』就是『慈悲』向外。」生命不正是如此珍貴嗎！當我能尊重任何生命時，就如同自然的呼吸，一吸一呼，如實接受我們周遭的一切，也慈悲對待所有的一切。





儀範演禮

學習搭縵衣及背誦搭衣偈，是戒子們的一大考驗。為讓我們能夠如法搭縵衣，師父的分解示範及分班教學，總以謙柔的態度，不厭其煩的一遍又一遍地指導；更感動的是先學會的戒子主動地教其他戒子穿縵衣呢！在教學相長下，更能體悟穿縵衣的要領，也讓自己看起來更加相好莊嚴。穿著縵衣時，不僅要以虔誠及恭敬心來重視法衣，還要有求懺悔之心，因此著縵衣時需誦「善哉解脫服，鉢吒禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔。」藉由事相上的縵衣提醒自己：需時時頂戴受持佛陀所制定的戒法，信受奉行，人生自然步步解脫、光明。

五戒正授

五戒正受時的儀軌莊嚴及所有新戒的願力，是讓我最感動之處。大部分是上了年紀的菩薩，發願要成為初發心菩薩的菩提願心，在戒壇裡處處可以深切的感受到。戒子們跟隨法師梵音唱誦「香花迎、香花請」，恭請諸佛菩薩降臨戒壇證盟受戒。一聲聲的梵音，由法師引導，戒子們隨唱，莊嚴肅穆，近三百人的心已融合為一，全心全意的，以菩提願心來供養及迎請諸佛菩薩，感覺每一個人都是用盡力氣，虔誠地唱出來。

在三師為眾戒子們正授五戒時：一、不殺生。二、不偷盜。三、不邪淫。四、不妄語。五、不飲酒。「能持否？」「能持。」戒子們發自內心，喊出高亢的聲音，在諸佛菩薩面前真誠的發願，希望自己能成為一顆菩提種子。在三寶

的見證下，我們許諾，將此戒條永遠謹記心中，並且無時無刻提醒自己：起心動念不可違犯，依此成就菩提心。體悟人身難得，無限感想，無盡感恩。從這一刻我將開展出不一樣的人生旅程，開啟另一扇光明之扉。

世間一切緣起緣滅，剎那生剎那滅的娑婆世界沒有永恆的快樂，唯有在念佛、受戒時才能體會真正的自我。受戒儀式的薰習與感動，只是身心淨化的開端，往後將更加深自己對三寶的信心。用心思量受戒後受益無窮，當下了解到往後漫漫人生要如何行持，如何恪遵如來清淨戒法，防非止惡，修習善事，做個正信佛弟子。深信佛法，老實念佛，持戒修行。

生命就像一張地圖，地圖的主人是自己，人人必須循著自己的生命地圖在走，按著生命的圖形，描繪出自己心中的願景，讓方向更清楚，走出自己的道路。法會終將劃下休止符，當踏出戒壇的那一刻，亦是向著菩提路邁出了一大步。

夜已深，人累了，但心是溫暖的。只因為在我心中，已種下智慧、解脫及快樂的種子，此為最吉祥。



諸部《阿含經》中的「受」

無著比丘
著

蘇錦坤
譯

摘要：在此篇文章中，我將從《阿含經》裡檢視初期佛教中，對受特別重視的經文。

前言

漢譯《阿含經》與對應的巴利《尼柯耶》，對於了解初期佛教的教導極為重要，這些教導是所有其他佛教形式的基礎。如果對初期佛教中心範疇掌握得不精準，就缺乏妥善的基礎來了解其後佛教的思想發展。本文希望對這基礎提供個人的微薄貢獻。本文將檢視「受」這個術語，以呈現它不同的層面及微細的差別，並揭露它與初期佛教哲理及修行的關係。本文的經典基礎為《阿含經》的開示，尤其以能在巴利《尼柯耶》找得到對應的經典為主，因為那些《阿含經》與《尼柯耶》所共有的文獻，有極高的可能性，可視為最早的一批佛教文獻，因此，使用它們來探究初期佛教的教導。

受 (vedanā)，是五取蘊中的第二蘊，及一般常見的十二緣起中的第七支，會引生渴愛的那一支。在這兩類文脈中，「受」所扮演的角色，顯示出在初期佛教分析真實 (reality) 時，受的重要性。依據這個分析，「受」是構成「我」的五種成份之一；同時當要控制渴愛時，受是在苦的緣起過程的特別聯結點。因此，對初期佛教的廣泛了解和特別是對解脫道的理解，「受」及其意涵的評估都極為重要。

下文中，首先我將檢視受的一般本質 (I)，其次探索受跟業報的關係 (II)，最後討論受念處的修習 (III)。

I. 受的本質

巴利「vedanā」源自於√vid這個字根，其涵義範圍包括「受」和「知」。因此，受可以理解為認知過程中感性的那一面，就像是說，「如何地」體驗。由於「受」感性的角色，它對情緒有強烈的制約作用，縱然如此，受的涵意範圍並不包括情緒，最接近情緒的字應該是「心」（citta）。如此，「vedanā」只是指感受，是稱為「情緒」的複雜現象裡的建材之一。

承前所述，「受」與透過「想」所產生的認知訊息有緊密的關係，因為一個人的覺知是基於他所感受的。

（一）覺、想、思，此三法合不別，此三法不可別施設。所以者何？覺所覺者，即是想所想、思所思。是故此三法合不別，此三法不可別施設。（1）

也就是說，第二蘊的「受蘊」與第三蘊的「想蘊」處於密不可分的關係，二者必相伴而有，並相賴而存。依據相同經典的標準定義，受含有三種感性基調——樂、苦、不苦不樂，他們全依「觸」而生起。

（二）有三覺：樂覺、苦覺、不苦不樂覺。此緣何有耶？緣更樂有。（2）

樂受、苦受、不苦不樂受的根本差別可藉由這三受與六根的每一根結合再度被擴充。

（三）云何說六受？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。（3）

若依生起愛執或生起捨離來進一步區別感受的話，感受的總數就有三十六。

(四) 云何三十六受？依六貪著喜、依六離貪著喜、依六貪著憂、依六離貪著憂、依六貪著捨、依六離貪著捨，是名說三十六受。(4)

如果再依過去、現在、未來分類，感受的總數可為108。

(五) 云何說百八受？謂三十六受，過去三十六、未來三十六、現在三十六，是名說百八受。(5)

然而，這些分析不過是對「受」這一現象的補充說明，任何一種都不應該被教條式地當作唯一的正確見解。

除了將受分為不同的類別，經上也舉出多種的譬喻來解說受的本質。有一個譬喻說，不同類別的受就像天空中的風，從不同的方向吹來，時而夾帶沙塵、時而熱、時而冷，時而溫和、時而強勁。

(六) 譬如空中狂風卒起，從四方來，有塵土風、無塵土風、毘濕波風、鞞嵐婆風、薄風、厚風，乃至風輪起風。身中受風亦復如是，種種受起：樂受、苦受、不苦不樂受。(6)

這個譬喻描述了「受」的某些隨機性，其本質的顯現往往是超乎控制的。此一譬喻指出一個要點，正如想去控制變化無常的天氣是無意義的一樣，對於升起的受最好是以耐心來承受。

另一個同樣重要的譬喻，是將受比喻為各類的訪客，來自四方的任何一方，聚居於客棧裡。

(七) 譬如客舍種種人住，若刹利、婆羅門、長者、居士、野人、獵師，持戒、犯戒，在家、出家，悉於中住。此身亦復如是，種種受生：苦受、樂受、不苦不樂受。(7)

受就像這樣的訪客，他們來來去去，因此無須因此時顯現的某一特別的受而感到激動和困擾。

受的無常特質，已由訪客來來去去的影像隱約顯示出來，另一個將受與下雨時水面上的水泡相比的譬喻中，此一特質更為突顯。仔細觀察水泡生滅之後，觀察者很快就會得到結論：這些水泡既不堅固，也無實體。

（八）譬如大雨水泡，一起一滅。明目士夫諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？以彼水泡無堅實故。（8）

同樣地，受不管以何種方式出現，它們都是不堅固而且沒有實體。正如水泡一樣，它們也即生即滅，是故顯露出它們徹裡徹外無常無實的特質。

（九）如是，比丘，諸所有受，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近。比丘，諦觀思惟分別，諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。所以者何？以受無堅實故。（9）

受確實是不堅固而且是不真實，它只不過是因緣的產物罷了。有好幾個譬喻特別點出依於觸而生受的觀待特質。任何受上面的感性品調都是依於某類的觸而生起的產物。

（十）謂此三受，觸因、觸集、觸生、觸轉。彼彼觸因，彼彼受生。若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒。（10）

依據巴利對應經文，緣觸生受，可比擬於兩根取火棒相互摩擦時所生的熱氣。一旦這兩根取火棒分開來，熱氣就會止息；正如隨著觸的止息，對應的受也會止息。

又如同燈光是來自燈油、燈心與燈焰，由於此三者是無常，所以

燈光也是無常。

(十一) 姊妹，譬因膏油、因炷，燈明得然。彼油無常，炷亦無常，火亦無常，器亦無常。若有作是言：無油、無炷、無火、無器，而所依起燈光，常、恒、住、不變易。作是說者為等說不？

答言：不也。(11)

同理，「受」為六根門隨一觸境的產物，因此必然與六根門一樣地無常。

(十二) 如是，姊妹，此六內入處無常。若有說言：此六內入處因緣生喜樂，常、恒、住、不變易、安隱，是為等說不？

答言：不也。(12)

另一譬喻，正如樹影為樹根、樹幹、樹枝、及樹葉的產物：

(十三) 譬如大樹根、莖、枝、葉，根亦無常，莖、枝、葉皆悉無常。若有說言：無彼樹根、莖、枝、葉。唯有其影常、恒、住、不變易、安隱者，為等說不？

答言：不也。(13)

同理，受也是六根觸境的產物，因此也同樣有著無常的特質。

(十四) 諸姊妹，若緣外六入處無常。若言外六入處因緣生喜樂，恒、住、不變易、安隱者，此為等說不？

答言：不也。(14)

苦受的經驗特別具挑戰性，事實上，凡夫對苦受的反應是憂傷懊惱，因此也延長了他的痛苦。以瞋心回應苦受，凡夫就像被兩隻箭射中似的，除了身理的苦受外，瞋惱的生起又引起心理的苦惱與憂慮。

(十五) 譬如士夫身被雙毒箭。極生苦痛。愚癡無聞凡夫亦復

如是。增長二受。身受、心受。(15)

沉浸在身苦與心苦之中，在反應痛苦時凡夫滋養了「瞋隨眠」，以相同的方式，世人在歡樂時滋養了「貪隨眠」，如此各種受的體驗導向更深的繫縛。

與此困境對比，聖弟子並不對苦受反應，只是平靜地承受它。因為這個緣故，他（她）只挨受一箭，對苦痛的瞋惱將不會生起。

(十六) 譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時唯生一受，所謂身受，不生心受。(16)

如是，苦受的經驗導向內觀，繫於受的束縛便因而削減了。

上述經文描述只承擔身受與加受第二箭心受的差異，這個意像教導人們如何處理苦受；此外也關係到身受與心受的區別。乍看之下，「身受」的概念似乎有點令人困惑，因為受是心理層面的一部分。

因此談及「身受」時，必然指的是該受的起源處，也就是身，而非受的本質，按定義來講受必然是心理的現象。從上述經文的解說中，應該得到這樣的理解，經文的目的是澄清除了身體引起的苦受之外，第二箭的顯現是源自遭遇「身苦」時，由於瞋恨與憂慮的心理反應所引生的受。

因此，身受與心受的區別，就是一種分析的方式，它專注於產生受的根門。同樣的分析模式也可以轉過來考量所有的根門，並進一步依著透過眼，耳，鼻，舌，身，意而生的觸，將受區分為六種。

然而，這是否意味感受純然是心理的，與身體毫無關係呢？不是這樣的，事實上，一般的經驗顯示，感受到喜悅或痛苦牽涉到身，也牽涉到心。喜悅可能呈顯為毛髮直豎或起雞皮疙瘩；不悅則顯現在身體緊繃與面部表情上，得到或失掉所愛的東西可能影響到心跳與血液循環，激烈的感受可能導致呼吸急促等等。

在五蘊的排序中，受蘊緊排在與身相關的色蘊之後，並在其他與

精神面相關的三蘊之前。此一位置的安排充分地顯示在主觀經驗中受扮演著中介的角色。不論是任何一個根門，都可能生起樂受或苦受，在實質感受它的時候，將影響到身與心。

因此，受可視為是身與心之間的媒介，可藉由受而從身影響到心或從心影響到身。這媒介角色的某一面是，不論身體發生什麼事，透過受的媒介，心都能感受到。另一面是，心理過程中的感性成份會經由受的媒介而影響身體。因此，受的實際經驗往往牽涉身與心。無色界則例外，在那兒「受」的身體層面完全消失。得無色界定或投生於相應的界時，隨著身受的消失，各類感性的受也同樣地消失，唯一感受到的是捨受。不過，在一般人的正常生活裡，感覺受的時候牽涉到身與心二者。

除了把受分析為「身受」與「心受」的類別之外，經上也將受分為「世間的（sāmisa）」與「出世間的（nirāmisa）」。這區別背後的理念是要引起人們關注受及隨眠煩惱之間的關係。「世間的」受傾向於啟動隨眠煩惱，讓貪、瞋、癡現行。「出世間的」受則不必然啟動這些隨眠煩惱。高深禪定的喜或捨便是個例子。

（十七）若比丘離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊，是謂樂覺非欲使也。所以者何？此斷欲故……樂減、苦減，喜、憂本已減，不苦不樂、捨、念、清淨，得第四禪成就遊，是謂不苦不樂覺非無明使也。所以者何？此斷無明故。

（17）

至於苦受，因尚未達到解脫之境而感到悲傷，那是一種「出世間的」受，它與瞋的隨眠並不相干。（MN 1303）

（十八）若求上解脫樂，求願悒悒生憂苦，是謂苦覺非恚使也。所以者何？此斷恚故。（18）

II. 受與業報的關係

關於受與業報的關係，《中阿含》的一部經澄清說，認為業在感報時其特質將與所造之業完全一樣，這個看法並不正確。這樣的假設將導致宿命論，同時也削弱了靈修成功的可能性。相反地，業的感報決定於很多因素。

依據澄清此點的一個譬喻，同樣數量的鹽投入河中與一小杯水杯中，兩者得到的效應大不相同。

（十九）猶如有人以一兩鹽投少水中，欲令水鹹不可得飲。於意云何？此一兩鹽能令少水鹹叵飲耶？

答曰：如是。（19）

在第一個情況下的水，將變得不能飲用，在第二個情況下，鹽份完全不影響水的飲用度。

（二十）猶如有人以一兩鹽投恆水中，欲令水鹹不可得飲。於意云何？此一兩鹽能令恆水鹹叵飲耶？

答曰：不也。（20）

同樣地，某一個業的感報方式可能有相當大的差異，依其心整體的性質及造業者靈修及淨化的程度而定。

這個理則可於殺人犯鴛掘摩羅的案例中看出，他藉由出家成就阿羅漢道，避開了因先前惡業應墮地獄長劫受苦的厄運。然而，儘管他有了不起的成就及性格轉變，他依然不能避開全部的業報，他的業招致他在托鉢時身體遭受攻擊和毆打。（21）

這也就是說，業感報的強度雖然可依很多因緣而不同，可是果報本身是避免不了的。蓄意造的業，其果報就無法避免，唯有感果的強度可受影響。因此，過去業行的苦報甚至連阿羅漢也得受，央掘摩羅便是個案例。

雖然受往往與過去的業有關，業並非受生起的唯一因素，受的顯現也可能因身體的各類失調或不平衡、氣候的變化、行為不慎或被人攻擊而生起。

（廿一）或從風起苦，眾生覺知。或從痰起，或從涎唾起，或等分起，或自害，或他害，或因節氣。（22）

所以，不可能武斷地說某一樂受或苦受是因自己而有，另一個是因他人而有。正確的立場是受為依觸而生的產物。

III. 受念處

由於緣受生愛，此為十二緣起中的重要環節，隨觀受以及它們在緣起的影響，在初期佛教的禪修裡佔著核心的地位。在修習受念處時需要對任一受是樂受、苦受或不苦不樂受清晰地覺察。

（廿二）覺樂覺時，便知覺樂覺。覺苦覺時，便知覺苦覺。覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺。（23）

在將受作基本的三種分類之後，進一步修習將受區分為「世間的」與「出世間的」受。。

（廿三）樂食、苦食、不苦不樂食，樂無食、苦無食、不苦不樂無食。（24）

在上述受念處修習的第一步驟，是要清晰地察覺現在經驗的受是樂、苦或不苦不樂受；到此為止，僅是單純地感知受本身，而絲毫未對其作反應。

在僅止於單純地感知受而不去對它作反應時，必須依受的感性色調來觀察，對任何現在所顯現的受，例如說「感受到癢」、「感受到興

奮」或其他感受，而不加入個別的本質與特性。不只不受個人過去的經驗內容所影響，而且是將知覺導向苦、樂、不苦不樂的一般特性。

將受區分為苦、樂、不苦不樂三種類別的主要理由，可以藉由一部《中阿含經》來理解，此部經指出這三種分類互不重疊。也就是說，當感受到此三種其中之一時，不會感受到另外兩種，此一情境使得修習者不可能將其中之一當作常我。

（廿四）若有一見覺是神者。應當問彼：汝有三覺，樂覺、苦覺、不苦不樂覺。汝此三覺為見何覺是神耶？阿難，當復語彼：若有覺樂覺者，彼於爾時二覺減，苦覺、不苦不樂覺。彼於爾時唯覺樂覺，樂覺者，是無常法、苦法、滅法。若樂覺已減，彼不作是念：非為神減耶？（25）

這段經文的意涵為，能夠去感受的能力並非一個結構紮實的單元，不是一個穩定的東西，它有時感受到樂、有時感受到苦。相反地，受是一個過程，它由一串互不交集的經驗剎那所組成。因此，認為有一個「我」在感受或將感受視為「我」，都是完全錯誤的假設。這樣作，受念處修習的第一步便具有相當大的潛力，帶出究竟無我或空的真諦。

念處修習的另一個層次需要將此兩者結合，一是「對樂受、苦受、不苦不樂受的覺察」，另一是「將念導向受的道德面」。

（廿五）樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；樂欲、苦欲、不苦不樂欲；樂無欲覺、苦無欲覺，不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。（26）

作此區別的目的，在於將覺知引向受與所生心念善與不善之間的重要關係。

《雜阿含》的一部經從隨眠的觀點來討論這一議題。這部經解

釋：應摒除與樂受相關的貪隨眠，與苦受相關的瞋隨眠，與不苦不樂受相關的癡隨眠。

（廿六）為斷樂受貪使故。於我所修梵行。斷苦受瞋恚使故。於我所修梵行。斷不苦不樂受癡使故。於我所修梵行。（27）

對治隨眠令不生起的方法是正念地觀察已生受的本質。這樣地培養正念力會有一奇特的功能——可以制止對任何受起反應，甚至在反應開始之前就能止住它。

透過清楚地在起源點便察覺不善之念或情緒即將發動，行者最終能在反應剛萌芽的階段就斷除它，為了作到這一點，必須廣泛而且持續地修習受念處。當心思被美妙的感官境、瞋念或無義的空想帶跑時，此時要以更大的精進來修習受念處。這樣的受顯然是「世間」類型的受，善巧地隨觀「世間受」是突破而不讓它們影響心志的正確手段。

所以要將覺知導向另一類的區分——「世間的受」與「出世間的」受——是為了測知樂受、苦受、不苦不樂受那一個的顯現和隨眠有關。世間受與出世間受的區分，再度出現於《中阿含》的另一部經裡，其標題為由愛執所生受及離貪所生受，經文解釋道，以樂受為例，會引生愛執的樂受，因感官物的可愛性、可悅意性而生起。

（廿七）眼知色可喜、意念、愛色、欲相應樂，未得者欲得，已得者憶已生喜，如是喜，是謂喜依著。（28）

不過，與「離欲」相關的喜則在隨觀六塵的無常、不可意的本質而生起。

（廿八）知色無常、變易，盡、無欲、滅、息。前及今一切色無常、苦、滅法，憶已生喜，如是喜，是謂喜依無欲。（29）

在感受到不樂或憂悲的情況時，當渴求不到感官物時，那些依愛執而生的受會生起。

（廿九）云何憂依著？眼知色可喜、意念、愛色，欲相應樂。未得者不得，已得者過去、散壞、滅、變易，生憂。如是憂，是謂憂依著。（30）

依於離貪而有的悲傷，會於對解脫產生強烈欲求時生起。

（三十）云何憂依無欲？知色無常、變易，盡、無欲、滅、息，前及今一切色無常、苦滅法。憶已作是念：我何時彼處成就遊，謂處諸聖人成就遊？是為上具觸願恐怖，知苦憂生憂。如是憂，是謂憂依無欲。（31）

最後，依愛執而生的不苦不樂受，它不過是對感官物之平淡無奇，引起不了任何興趣或反應的結果。

（卅一）眼知色生捨，彼平等、不多聞、無智慧、愚、癡、凡夫，為色有捨。不離色，是謂捨依著。（CBETA,T01,no.26,p.693,a27-29）

相反地，依離貪而生的不苦不樂受，它是經由洞察六塵之無常與不可意本質所得的捨。

（卅二）知色無常、變易。盡、無欲、滅、息。前及今一切色無常、苦、滅法。憶已捨住。若有至意修習捨。是謂捨依無欲。（CBETA,T01,no.26,p.693,a29-b2）

因此，依於愛執而有的受是因六塵的本質而起，而依於離貪而有的受則超越對六塵經驗的極限。

如果修習者將緣受生愛這重要的環節與十二緣起的最初部分的觀點結合的話，據此，則長遠以來的輪迴困境是根植於無明，這就變得

明確而清晰：對於因受而起的即將發生的反應保持具念，在解脫路上的進展具有極重要的意義。

證得解脫的人對任何受將徹底地斷離繫著，稟著洞見，確知一切受皆是無常，皆不值得愛著。他或她清楚地了解所感覺的受，限制於身體，隨著身壞命終，所有的受都要冷卻下來。

（卅三）身壞命終，壽命已訖，彼所覺一切滅息止，知至冷也。（32）

【註釋】

- （1）《中阿含211經》（CBETA,T01,no.26,p.791,b2-5）；對應的《中部尼柯耶》經文（MNI293）為「yaṃ vedeti taṃ sañjānāti」，巴利經文沒有與「思」對應的字。
- （2）《中阿含211經》（CBETA,T01,no.26,p.791,a26-27）；對應的《中部尼柯耶》經文（MNI293）並未提及此三受依觸而起，不過，這在《中部尼柯耶》其他處經文已經講述過。
- （3）《雜阿含485經》（CBETA,T02,no.99,p.124,a13-14），此註與註4、註5，對應的《中部尼柯耶》經文（MNI397）都只列舉，而未解說其意義。
- （4）《雜阿含485經》（CBETA,T02,no.99,p.124,a15-18），參考註3。
- （5）《雜阿含485經》（CBETA,T02,no.99,p.124,a18-20），參考註3。
- （6）《雜阿含471經》（CBETA,T02,no.99,p.120,b16-20）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIV218）。
- （7）《雜阿含472經》（CBETA,T02,no.99,p.120,c9-12）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIV219）並未提到「持戒、犯戒，在家、出家」。
- （8）《雜阿含265經》（CBETA,T02,no.99,p.68,c9-12）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIII141）。
- （9）《雜阿含265經》（CBETA,T02,no.99,p.68,c12-17）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIII141）。
- （10）《雜阿含466經》（CBETA,T02,no.99,p.119,a17-19）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIV215）。
- （11）《雜阿含276經》（CBETA,T02,no.99,p.74,c28-p.75,a3）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》（SNIII273）。
- （12）《雜阿含276經》（CBETA,T02,no.99,p.75,a6-8）；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》（MNI1273）。
- （13）《雜阿含276經》（CBETA,T02,no.99,p.75,a14-18）；對應的巴利經文為《中部尼

- 柯耶》(MN11274)。
- (14)《雜阿含276經》(CBETA,T02,no.99,p.75,a20-23)；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN11274)。
- (15)《雜阿含470經》(CBETA,T02,no.99,p.120,a12-13)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(SNIV208)。
- (16)《雜阿含470經》(CBETA,T02,no.99,p.120,a25-27)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(SNIV209)。
- (17)《中阿含210經》(CBETA,T01,no.26,p.789,c11-14)；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN1303)。
- (18)《中阿含210經》(CBETA,T01,no.26,p.789,c14-16)；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN1303)。
- (19)《中阿含11經》(CBETA,T01,no.26,p.433,a21-24)；對應的巴利經文為《增支部尼柯耶》(ANI250)。
- (20)《中阿含11經》(CBETA,T01,no.26,p.433,b4-7)；對應的巴利經文為《增支部尼柯耶》(ANI250)。
- (21)《增壹阿含38.6經》(CBETA,T02,no.125,p.721,a24-25)與對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN1104)。
- (22)《雜阿含977經》(CBETA,T02,no.99,p.252,c21-23)（選用異讀延【宋】*【元】*【明】代替「唵」）；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(SNIV230)。
- (23)《中阿含98經》(CBETA,T01,no.26,p.583,c24-26)；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN159)。
- (24)《中阿含98經》(CBETA,T01,no.26,p.583,c28-29)；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN159)。
- (25)《中阿含97經》(CBETA,T01,no.26,p.580,a11-17)；對應的巴利經文為《長部尼柯耶》(DN166)。
- (26)《中阿含98經》(CBETA,T01,no.26,p.583,c28-p.584,a2)（選用異讀：欲+（覺）【宋】【元】【明】）；對應的巴利經文為《中部尼柯耶》(MN159)，此處未提到「欲」與「無欲」。
- (27)《雜阿含468經》(CBETA,T02,no.99,p.119,b16-19)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(SNIV205)。
- (28)《中阿含163經》(CBETA,T01,no.26,p.692,c21-23)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(MN11217)，此處巴利經文將受區分為「在家的gehasita」與「出世的nekkhammasita」。
- (29)《中阿含163經》(CBETA,T01,no.26,p.692,c24-p.693,a1)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(MN11217)。
- (30)《中阿含163經》(CBETA,T01,no.26,p.693,a9-12)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(MN11218)。
- (31)《中阿含163經》(CBETA,T01,no.26,p.693,a12-16)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(MN11218)。
- (32)《中阿含162經》(CBETA,T01,no.26,p.692,a5-6)；對應的巴利經文為《相應部尼柯耶》(MN11244)。

香光尼僧團各寺院機構近期活動

〔印儀學苑〕 02-23946800

- ◎101年度佛學研讀班開始招生
時間：10/1始
- ◎慈悲三昧水懺法會
時間：10/15，晚上1:30-6:00
- ◎101年新春琉璃燈祈安法會
時間：101/1/23-25(正月初一、初二、初三)

〔香光山寺〕 03-3873141

- ◎精進禪七
時間：10/18-25
- ◎國語講座-高僧傳
時間：12/7.14.21，每週三晚上7:10-9:10
- ◎大悲懺共修
時間：12/25(日)
- ◎101年度佛學研讀班開始招生
時間：101/1/1 開始
- ◎兒童營幹訓
時間：101/1/29-31(日-二)
- ◎菩薩快樂兒童營
時間：101/2/1-2(三-四)

〔定慧學苑〕 037-272477

- ◎大悲懺
時間：101/1/2,1/9，晚上7:00-9:00
- ◎辭歲
時間：101/1/16，晚上7:00-9:00
- ◎新春藥師法會
時間：101/1/23，晚上7:00-9:00
- ◎攝大乘論
時間：101/2/22，每週三晚上7:00-9:00

〔養慧學苑〕 04-23192007

- ◎101年度佛學研讀班開始招生
時間：10/6始

◎辭歲普佛共修

時間：101/1/16(一)，晚上7:30-9:40

◎新春琉璃燈祈安法會

時間：101/1/23(正月初一)

〔安慧學苑〕 05-2325165

- ◎101年度佛學研讀班開始招生
時間：即日始
- ◎兒童珠心算班
時間：8/26-10/28，每週五晚上7:30-9:00
- ◎佛學研讀班進階課程—攝大乘論(國語)
時間：9/1-10/27，每週六晚上7:30-9:20
- ◎新春祈安共修會
時間：101/1/23(正月初一)

〔香光寺〕 05-2541267

- ◎新春祈安法會
時間：101/1/26(農曆正月初四)

〔紫竹林精舍〕 07-7133891

- ◎正念禪修課
時間：100/12/21-101/2/8
- ◎辭歲共修
時間：101/1/15(日)，晚上7:30-9:30
- ◎新春琉璃光祈安法會
時間：101/1/23(正月初一)
- ◎法華慧青社
時間：週六下午

〔香光尼僧團封山禪修公告〕

- ◎本僧團謹訂於100年11月2日至11月24日為全體僧眾禪修期。期間香光尼眾佛學院全體學僧亦全程參加。感謝大眾護持。

助印芳名

陸萬壹仟玖佰參拾伍元整

無名氏

壹萬壹仟捌佰伍拾元整

無名氏

陸仟元整

邱獻樹 孫淑雲 楊曉帆

鳳山佛教蓮社

伍仟元整

釋本妙 張凱閔 張紘睿

黃水 黃吳閃

肆仟參佰參拾貳元整

釋圓學

肆仟元整

釋如善

參仟肆佰元整

張文恭

參仟參佰元整

張文光 張文慈

參仟元整

林柏樺 王榮漲 任家慶

韓露廷

貳仟元整

釋耀證 廖珠蓉 蔡曉瑛

蔡曉雯 陳玉樣 傅新寅

賴彩華 羅金其 黃麗月

壹仟伍佰元整

許文獅 劉志賢 李麗香

戴良安 戴良軒

壹仟貳佰元整

李秀英

壹仟壹佰伍拾元整

黃毓瑩

壹仟壹佰元整

陳布燦

壹仟元整

釋覺徹 釋證恩 陳照麗

詹錦柱 黃瓊華 江如珀

黃寶雅 王儷真 吳文雄

吳秋金 宋哲雄 林仁紅

張中心 陳昱叡 陳淑津

趙惠英 龔素麗 沈綺執

梁靜斐 廖彩君 謝麗瑛

李甲興 曹文華 陳世龍

陳秋吟 陳金滿 曾彥樹

曾根枝 蔡佳琪 蔡宜樺

鄭吉良 鄭寶香 劉秋玲

玖佰元整

楊智勝 楊智堯 楊智安

楊智竣 楊筌詠

捌佰元整

廖彩葉 楊政惠

陸佰元整

林素娥 邱大川 邱振傑

邱晴雯 邱鍾雯 許秀雲

盧銘松 羅麗玉

伍佰元整

釋章慧 楊美鳳 陳文華

陳明庸 廖月霜 鄭賢治

朱美蕙 吳雪珠 李雨蓮

洪韓佳 許月英 陳淑華

蔡秀涓 蕭嘉好 朱芳毅

蔡麗瓊 蕭維芬 吳淑汶

陳秀蘭

肆佰元整

任鍾瑛 林千玉 林才生

梁金玉 姚宗翰 杜婕綾

參佰元整

王良薰 林保珍 邱比

殷晴宇 殷晴希 莊秀愛

許素貞 褚麗慧 潘文章

簡伶倩

貳佰伍拾元整

何迪雨 羅源洲

貳佰壹拾伍元整

黃珮澄

貳佰元整

釋見覃 王長慧 郭金鳳

彭素珍 黃冠鳴 黃惠政

黃憲章 黃東印 馬素秋

曾馨慧 黃群博 黃群裕

歐婉嫻 李建良 李淑瑜

林上志 林上正 林上立

林宏猷 林辰勳 林辰頤

孫婉鈞 莊桂玲 莊美女

黃士珍 黃珉耀 董若玫

謝極涵 羅睿晴 羅綺雯

壹佰元整

余秀春 汪于靖 曾偉智

林佩姣 林宗德 林宗熹

林宜蓁 林忠陽 林凡妍

林若芸 高春滿 張惠雯

陳嫻娟 黃崑榮 郭月珠

周美麗 胡香蘭 張安劭

張安序 劉秀鳳 鍾雪美

郵政劃撥：03308694 香光寺

以上助印芳名自民國100年5月21日至民國100年8月20日止

【關懷佛教教育 共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見謙 簡伊伶

美術指導：雅堂設計工作室

文字志工：陳國瑩 / 行政志工：陳世芬

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

49-1, Hsiyachao, Nei-pu, Chia-1, 60406, Taiwan, R.O.C

聯絡電話：07-7133891 傳真：07-7254950 郵政劃撥：0330869 香光寺

網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine> E-mail:magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號 電話：05-2541267 傳真：05-2542977

紫竹林精舍 高雄縣鳳山市漢慶街60號電話：07-7133891 傳真：07-7254950

安慧學苑 嘉義市文化路820號電話：05-2325165 傳真：05-2326085

定慧學苑 苗栗市福星街74巷3號電話：037-272477 傳真：037-272621

印儀學苑 台北市中正區濟南路二段36號電話：02-23946800 傳真：02-23222837

養慧學苑 台中市西區大墩十街50號電話：04-23192007 傳真：04-23192008

香光山寺 桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號電話：03-3873141 傳真：03-3873108

製版印刷：中原造像股份有限公司

行政院新聞局局版台誌字第4548號

中華民國七十四年二月二十日創刊

中華民國一〇〇年九月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。

◎感謝財團法人伽耶山基金會於本年度（100年）與本刊合作出版。

ISSN 1027-5126 【非賣品】



一朵開敷的蓮花，表達香與光的意象，有兩種意義：

- 一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；
- 二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

悲願、力行、和合的理念，期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，共同活出「香光莊嚴」的生命。