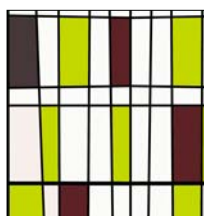


持戒減害 生活自在

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。