

## 人間佛教的戒定慧（上）

——2006 年 12 月 8 日講於紅磡香港體育館

星雲

西來、南華、佛光大學等創辦人

### 壹·人間佛教的戒學

各位法師、各位嘉賓、各位居士，大家好！

很高興一年一度我在紅磡香港體育館的佛學講座，今天起又將在這裡和大家共結第二十年的法緣。在這三天的講座裡，我將以「人間佛教的戒學」、「人間佛教的定學」、「人間佛教的慧學」，分別將佛教的根本教理「戒定慧」三學提出說明，請大家指教。

在此以前，我與香港佛教的信徒結緣，至少已有三十年以上的歷史。回顧往事，自從在沙田大會堂及油麻地梁顯利中心講演以後，就固定每年在紅磡體育館舉行為期三天的佛學講座，到今年正好屆滿二十年。這二十年來，我在這裡講過《阿含經》、《六祖壇經》、《金剛經》、《維摩詰經》、《法華經》、《八識規矩頌》等佛教的經論大義。也從佛教的「禪修法門」、「淨修法門」、「律修法門」，講到「身與心」、「空與有」、「教與用」。這些講題所探討的都是佛教各個宗派的義理主張與實踐修行法；甚至透過「禪師與禪詩」、「禪心與人心」、「禪道與佛法」，進一步參究禪的妙諦。另外，我也曾經提出「佛教的財富之道」、「佛教的長壽之道」、「佛教的人我之道」，乃至「佛教看素食」、「佛教看管理」、「佛教看環保」等主題，提供人間佛教對現實人生各種問題的看法與解決之道。

二十年來，每次的講座很感謝大家熱忱參與，每年都有不少人遠從世界各地回港，大家聞法的熱忱，足證香港佛教信眾的信仰虔誠。尤其大家十分熱心，總在聽聞佛法後，當天回家馬上就把聞法的歡喜，透過電話分享給全世界的親朋好友。因此我走遍世界各地，在五大洲建寺弘法，香港移民最熱忱，無數的香港人在世界各地跟著聞法、護持，出錢、出力，卻從來不居功。所以我常說，如果今天我在世界各地推動佛法能有一些成就，應該感謝香港信眾們的因緣，真的很謝謝大家。

此外，這麼多年來也承蒙香港大學、香港中文大學、香港理工大學等校的邀請，讓我有因緣多次到各個大學結緣，尤其香港中文大學更在二〇〇五年四月，與佛光山合作，共同成立「人間佛教研究中心」，希望透過雙方合作，使佛教研究更上一層樓，更是意義重大。

今年七月，我在佛光山舉行的供僧法會中，曾經宣布要「封人」。過去佛教有所謂「閉關」，現在我提出「封人」，意義有點相似。我的意思是，我在紅磡體育館講了二十年，台北國父紀念館也講了三十年，這種每年例行的講座，從明年開始都將停止舉辦，因為歲月不待人，我終究是年老了。但是這並不代表我從今以後不再和大家見面，所謂「做一日和尚撞一天鐘」，做一天出家人就必然和信徒有關係，所以今後大家仍然是道友，一樣隨時隨地可以和大家結緣。

中國香港是一塊寶地，人民很有法治觀念；因為香港是個法治的社會，有法治才有秩序。就好像佛教有戒律一樣，佛教有「戒住則法住」之說，所以佛教也講法治。佛教的戒律有比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒、沙彌（尼）十戒、式叉摩那六法戒，乃至在家信眾也需要受持五戒、八關齋戒、菩薩六重四十八輕戒，以及各種清規等等。你們各位會恐懼被佛教的戒律所束縛嗎？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！

談到佛教的戒律，在中國佛教裡，「禪淨密」是基本的修行法門，但是無論參禪打坐、誦經念佛，或是持咒修密，都必須以「戒」來規範自己，讓自己的起心動念能夠不斷淨化，所以我曾經把「禪淨律」三修法門，定位為：禪，是「佛心」，也就是我們的真心；淨，是「佛土」，也就是我們的世界；律，是「佛行」，也就是我們的行為。

戒律是吾人行為的規範，要達到成佛作祖的目標，行為最為重要。尤其人間佛教認為，在佛化世間的過程中，必須講究方法，所謂「方便有多門，歸元無二路」，佛教有八萬四千法門，並將佛法分為五個層次，稱為「五乘佛法」，包括修學三皈五戒的「人乘」，相當於儒家；修習十善禪定的「天乘」，相當於基督教；修習四重聖諦的「聲聞乘」，以及修習緣起中道的「緣覺乘」，相當於道教。人天乘修學的是世間法，聲聞、緣覺乘修學的是出世間法；佛教把入世的精神（就是人天乘）和出世的思想（就是聲聞、緣覺乘）結合起來，以修習六度萬行的「菩薩乘」為依歸，也就是所謂的「以出世的思想，做入世的事業」。

佛教的六度萬行德目雖然很多，但總括而言，不出戒、定、慧三無漏學。戒、定、慧三學是佛教的實踐綱領，是學佛者所必修的課目，如《翻譯名義集》說：「防非止惡曰戒，息慮靜緣曰定，破惡證真曰慧。」戒定慧三學可以對治貪瞋癡三毒，能克制人類自私的念頭，例如：持戒就不會自私，不自私，貪念就不會生起；禪定就不會損人，不損人，瞋恚就不會生起；修慧就不會無明，不無明，愚癡就不會存在。

戒是對治大惡病的良藥，在大恐怖當中，戒可以作為我們的守護；定是我們身心安定的力量，在危難當中，定可以給予我們安穩；慧是我們前途的明燈，在愚昧的時候，慧可以作為我們的指引。戒、定、慧三學是佛法的根本，佛教雖有「三藏十二部」經典，汗牛充棟，但是歸納起來，總不出戒、定、慧三無漏學。

戒、定、慧三學中，戒學居首，但其實彼此互有密切的關連，所謂「由戒生定，由定發慧，由慧趣入解脫」。慧是定的用，定是慧的體，戒、定、慧是學佛不可缺少的資糧。今天首先我就針對「人間佛教的戒學」，提出以下四點看法：

- 一、戒的制定——因時制宜，時開時遮
- 二、戒的精神——止惡行善，饒益有情
- 三、戒的實踐——服務奉獻，自他兩利
- 四、戒的終極——人格完成，菩提圓滿

### 一、戒的制定——因時制宜，時開時遮

二千五百多年前，佛陀住世弘化四十九年後，在臨入涅槃時曾囑咐弟子要「以戒為師」；佛陀入滅至今，佛弟子仍能見聞佛法，正是由於佛陀「制戒攝僧」的緣故，此即所謂「戒住則僧住，僧住則法住」，所以後來中國佛教依照傳承，凡是經過披剃出家者，必須登壇受戒才能成為正式的出家人。

佛陀制戒的本意，雖是專為攝僧而令正法久住，但是戒律並非只有出家眾才須要受持，戒是一切善法的根本，也是世間一切道德行為的總歸。受戒就如學生遵守校規，人民恪守法律一般，所不同的是，校規、法律是來自外在的約束，屬於他律；而佛教的戒律，是發自內心的自我要求，屬於自律。

佛教的戒律，依在家、出家、男女之別而有：在家優婆塞、優婆夷受持的五戒、八關齋戒、十善戒；出家沙彌、沙彌尼受持的十戒，式叉摩那受持的六法戒以及比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒的具足戒等。

以上為七眾弟子所各別受持的戒律，稱為「別戒」，大乘佛教指為「聲聞戒」（又稱「小乘戒」），因而又另訂「菩薩戒」（又作「大乘戒」），其內容為「三聚淨戒」，也就是「攝律儀戒」、「攝善法戒」、「饒益有情戒」，這是所有發菩提心的僧俗二眾都應受持，所以稱為「通戒」。另外，七佛通戒偈：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」也是通於僧俗二眾的禁戒，故為「通戒」。

根據《四分律》記載，佛陀制定戒法，始於成道後第十二年，當時因為須提那比丘犯了淫泆之行，佛陀因此制定「不淫戒」。佛陀制戒都是「隨犯隨制」，例如南傳佛教有「過午不食」的戒法，規定出家人必須在早晨到中午時間進食，凡超過中午以後的時限進食者，稱為「非時食」。佛陀之所以制定此戒，根據《五分律》記載，是因為迦留陀夷比丘在傍晚時

進入羅閱城乞食，由於光線昏暗，有一名孕婦乍見迦留陀夷，以為是鬼魅，一時驚嚇過度而流產。佛陀覺得比丘午後到民宅托鉢乞食，多所不便，因此才制定比丘「過午不食」之戒。

從佛陀制戒的因緣，可見佛教的「戒律」，一方面是為了防止佛教徒邪行非法，也就是所謂的「防非止惡」，如《百論疏》卷上之下所說：「問制戒意，本取不惱眾生。」另一方面更有積極「利益眾生」之意，所以《攝大乘論釋》卷十一說：「如來制戒有二種意：一為聲聞自度故制戒；二為菩薩自度度他故制戒。」

所謂「戒律」，有說「戒」是以自發之心持守規律；「律」則含有他律規範之意義。因為佛教教團的確立，必須仰賴僧伽秩序的建立，所以有分別制成的規律條文，以及違反時的罰則，凡此都稱為律；如果是由內心自發遵守一切律文，則稱為戒。

另有一種說法，認為「戒」原是佛陀住世時，舉外道所作之非行來教誡佛教徒者，適用於僧、信二眾，並非如律之「隨犯隨制」，所以在犯戒時不伴以處罰的規定，而是由自發之努力為其特徵。照此說法，則戒與律本應有所區分，但後人往往將此二者混用。

其實不管「戒律」的定義為何，佛教所以制定戒律，旨在維持僧團的清淨和樂，是僧團的生活規範，這是毫無疑義的，所以《四分律》卷二十二說，制戒有十利：一、攝取於僧，二、令僧歡喜，三、令僧安樂，四、未信者令信，五、已信令增長，六、難調者調順，七、慚愧者安樂，八、斷現在有漏，九、斷未來有漏，十、正法久住。

此十種利益，前九種「以法攝僧」是確保僧團清淨和樂的方便，最後的「正法久住」才是佛陀制律的最究竟目的，因為「佛法弘揚本在僧」（太虛大師語），是以相較於為伸張正義和維持社會秩序而存在的世法，佛教戒律的制定，更富含宗教的使命感與如來利生的慈悲。

談到佛教戒律的制定，有人感到不解，為何佛教有在家「五戒」、「菩薩戒」、「八關齋戒」等，出家則有「比丘戒」、「比丘尼戒」、「沙彌戒」等，佛教為什麼要有這麼多戒條呢？其實道理很簡單，就像學生讀書，有小學、中學、大學等課程不一樣，佛教的戒律當中，五戒是做人的根本，菩薩戒是實踐「上弘下化」的菩薩道，八關齋戒則是提供在家信眾學習體驗出家生活的一種方便……

也有人問：佛教把「不喝酒」列為五戒的根本大戒之一，喝酒有這麼嚴重嗎？這就說到佛陀所制定的戒，如果本質上是罪惡的行為，稱為「性戒」，例如殺生、偷盜、邪淫、妄語等行為，無論佛教是否制戒，國家是否訂法，在倫理的本質和秩序上，都為天理所不容，都是社會所公認的罪行，屬於性戒。如果本質並非是罪惡的，只是容易產生譏嫌，或誘發其他本質上罪惡的行為，則稱為「遮戒」。例如飲酒本身不是罪惡，但是飲酒容易失去理智，轉而犯下殺、盜、淫、妄等惡行，因此列為四根本大戒之後。

遮戒又稱「息世譏嫌戒」，簡稱為「譏嫌戒」，是屬於佛制的輕罪戒，目的在於制止世間人對佛教無謂的誹謗，一般泛指「四重禁戒」以外的戒。所謂「四重禁戒」，就是殺生、偷盜、邪淫、妄語等性戒中罪特別重者，是為四重禁戒。

遮戒係佛陀因事、因地所制之戒，通常較性戒為輕，也就是一般社會不認為罪惡，但佛教為防止世人譏嫌，避免由此引發其他犯罪，故而制定此戒。除了飲酒戒以外，輕秤販賣、掘地傷生等都屬「遮戒」。此中尤以飲酒多有過失，能犯諸戒，所以佛陀特意遮止，令不毀犯，如此才能守護其他的律儀。

從「性、遮」這兩種戒，可以看出佛陀制戒所考慮的層面十分圓融。尤其佛教的戒律並非只有消極的「遮止」，另外還有「開許」的一面，例如安住淨戒律儀的菩薩，若是見有盜賊想要殺害眾生，為了不忍此惡賊造作無間罪業，死後受大苦報，因此以慈愍心斷彼性命，這就是「開殺戒」。

從大乘戒律「時開時遮」的積極利他性，可以看出佛教的戒律與世間的法律相比，雖有若干相似之處，例如：犯了刑法上的非告訴乃論，如殺人、傷害、偷盜、侵佔、強暴、妨害家庭、造謠、詐欺、醉酒、貪污、販毒等，都是觸犯五戒的行為；法律的三讀立法、三審定讞、判決確定，正如佛門的三番羯磨；在法律上犯罪行為人只要有悔意，即可酌情予以減刑，佛門則認為罪業透過誠心發露懺悔，便可以獲得清淨，更符合更生保護法。

不過，佛法與世法在精神、意義上，仍有很大的差異，例如，在法律上，犯意不一定有罪，犯刑才會定罪；在佛門則只要有了犯意，就屬於犯戒。尤其佛教非常重視心意犯罪的輕重，所以每一條戒相之中都有開、遮、持、犯的分別，犯同一條戒，因為動機、方法、結果等的不同，導致犯罪的輕重與懺悔的方式也有所不同，所以佛教的戒律論刑更為徹底。

另一方面，有些行為從世俗法來看是惡事，可是從佛法上推敲卻是善事，譬如殺生本來是犯罪的，但是為了救生而殺生，以殺生為救生，如佛陀在因地修行時便曾「殺一救百」，這就是菩薩的慈悲方便權智。這種本著大乘佛教慈悲願行，以及活用戒法的精神而「時或開許，時或遮止」，正是大乘戒律的特徵，也是人間佛教所強調的持戒的意義。而佛陀這種有「開」有「遮」的制戒精神，也可證明戒律並非不可改變，事實上是因時、因地、因人而有所不同的。例如，佛陀曾為了讓阿那律尊者到南方調解紛爭，因此規定比丘可以多擁有一件僧衣，也曾為了信徒供養阿難一個鉢，而放寬「蓄鉢」的規矩，可見在生活細節上的小小戒，即使在佛陀時代就已經「隨遮隨開」了。

可是時至今日，常有一些守舊人士以「佛已制戒，不可更改；佛未戒制，不可增加」為理由，阻礙佛教的創新發展，甚至因為對戒律問題的看法不同，堅持不同，而把佛教分裂了。

講到這裡，我一直很佩服百丈禪師「避開戒律，另訂叢林清規」的智慧，因此我在開山之初，也恪遵佛制，根據六和敬、戒律和叢林清規，著手為佛光山訂定各項組織章程，建立各種制度，例如人事管理訂定：「序列有等級、獎懲有制度、職務有調動」；以及「集體創作、制度領導、非佛不作、唯法所依」等寺務運作的準則。

另外，我為佛光山立下十二條門規：「不違期剃染，不夜宿俗家，不共財往來，不染污僧倫，不私收徒眾，不私蓄金錢，不私建道場，不私交信者，不私自募緣，不私自請託，不私置產業，不私造飲食。」做為徒眾行事的依循，並且隨著佛光山的發展陸續制定師姑制度、教士制度、員工制度、親屬制度等。

今年值逢佛光山開山四十週年，我更把歷年來訂定的組織章程、制度辦法、宗風思想，集結成為「佛光山徒眾手冊」，做為大家行事的軌則。內容包括：佛光山宗門清規、佛光山宗史、佛光山宗風等。

所謂「宗門清規」，主要為明訂佛光山宗委會組織章程及各種辦法，包括：剃度辦法、入道辦法、調職交接辦法、升等考核辦法、獎懲辦法、申訴辦法、請假辦法、休假辦法、留學辦法、遊學辦法、進修辦法、醫療辦法、出國旅遊辦法、徒眾回鄉省親暨家濟辦法、徒眾親屬往生安葬暨佛事辦法、車輛進出管理辦法、文物聯合採購辦法、員工聘雇辦法等。

有關「佛光宗風」則包括：

### (一)佛光山的宗風

- 1.八宗兼弘，僧信共有。
- 2.集體創作，尊重包容。
- 3.學行弘修，民主行事。
- 4.六和教團，四眾平等。
- 5.政教世法，和而不流。
- 6.傳統現代，相互融和。
- 7.國際交流，同體共生。
- 8.人間佛教，佛光淨土。

### (二)佛光山的宗旨

- 1.以文化弘揚佛法
- 2.以教育培養人才
- 3.以慈善福利社會
- 4.以共修淨化人心

### (三)佛光山的目標

弘揚人間佛教，開創佛光淨土；  
建設四眾教團，促進普世和慈。

### (四)佛光山的性格

1. 人間的喜樂性格
2. 大眾的融和性格
3. 藝文的教化性格
4. 菩薩的發心性格
5. 慈悲的根本性格
6. 方便的行事性格
7. 國際的共尊性格
8. 普世的平等性格

#### (五)佛光人的精神

常住第一、自己第二；大眾第一、自己第二；  
信徒第一、自己第二；佛教第一、自己第二。

#### (六)佛光人的理念

光榮歸於佛陀、成就歸於大眾、  
利益歸於常住、功德歸於檀那。

#### (七)佛光人的工作信條

1. 給人信心
2. 給人歡喜
3. 給人希望
4. 給人方便

#### (八)佛光道場發展方向

1. 傳統與現代融和
2. 僧眾與信眾共有
3. 行持與慧解並重
4. 佛教與藝文合一

#### (九)佛光山的成就

1. **建立現代教團**：兩序有級、僧信四眾、事業基礎、文化教育。
2. **發展國際佛教**：佛光協會、跨國道場、國際會議、宗派交流。
3. **闡揚人間佛法**：生活法語、人生禮儀、家庭佛法、社會應用。
4. **促進兩岸交流**：平等共尊、和平共榮、佛教為緣、融和為本。

#### (十)佛光山對社會的貢獻

改善社會風氣，淨化普世人心；  
促進群我融和，建設和平世界。

#### (十一)佛光山對佛教的影響

1. 從傳統的佛教到現代的佛教

- 2.從獨居的佛教到大眾的佛教
- 3.從梵唄的佛教到歌詠的佛教
- 4.從經懺的佛教到事業的佛教
- 5.從地區的佛教到國際的佛教
- 6.從散漫的佛教到制度的佛教
- 7.從靜態的佛教到動態的佛教
- 8.從山林的佛教到社會的佛教
- 9.從遁世的佛教到救世的佛教
- 10.從唯僧的佛教到和信的佛教
- 11.從弟子的佛教到講師的佛教
- 12.從寺院的佛教到會堂的佛教
- 13.從宗派的佛教到尊重的佛教
- 14.從行善的佛教到傳教的佛教
- 15.從法會的佛教到活動的佛教
- 16.從老年的佛教到青年的佛教

## (十二)佛光山推動人間佛教的具體貢獻

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1.世界佛教人口增加  | 2.青年學佛風氣日盛  |
| 3.在家弟子弘揚佛法  | 4.人間佛教獲得認同  |
| 5.傳播媒體重視佛教  | 6.佛教文物廣泛流通  |
| 7.佛教梵唄受到重視  | 8.佛光人會蓬勃發展  |
| 9.教育學界肯定佛教  | 10.政黨人物實踐佛教 |
| 11.演藝人員皈依佛教 | 12.佛學會考成績輝煌 |
| 13.監獄弘法成效卓著 | 14.種族融和促進和平 |
| 15.南傳尼眾恢復教團 | 16.人間福報淨化社會 |
| 17.佛教藝術普遍發展 | 18.宗教對談尊重包容 |
| 19.佛教典籍流通世界 | 20.各種講習建立共識 |

以上只在說明，佛光山是個重視組織制度的道場，制度就是戒律，我因為從年輕時就意識到，佛教最大的弊端就是沒有制度，像一盤散沙，各自為政。不但服裝不統一，出家、剃度、傳戒、教育等也都沒有嚴密的制度，所以弊端叢生。例如沒有健全的剃度制度，於是就

如印光法師說：濫收徒眾、濫掛海單、濫傳戒法，導致佛教的倫理綱紀蕩然無存，師不像師，徒不似徒。尤其沒有嚴密的制度，徒然養成一群寄佛偷生的獅子身上蟲；因為缺乏完善的制度，寺產流為私有，甚至佛門淨財為他所有，不能用於弘法利生的事業之上。因此我從開創佛光山以後，就一直很重視制度的建立。

制度好像階梯一樣，讓我們能夠拾級而上，循序以進，唯有健全的制度，才能健全僧團，才能帶動佛教的復興。但是制度也必須「因時、因地、因人」而訂，不能迂腐、守舊，所以對於佛教的戒律，我認為佛法真理不容更改，這是毫無疑義的；然而二千五百多年前從印度傳來中國的佛法戒律，有一些顯然已經不適應現代的社會需要，因此雖說根本戒可以保存，但對於一些「小小戒」，應該可以就時代需要，或者因為風俗、氣候、地域等不同，加以彈性調整，而不是一味的墨守成規，就如「沙彌戒」如果不調整，也是滯礙難行，這是我們對佛教戒律應該重新正視的地方，我們唯有從積極面來認識佛法戒律，才不會辜負佛陀制戒的圓融與隨機方便的精神。以下就進一步來探討戒律的精神。

## 二、戒的精神——止惡行善，饒益有情

一般人提到佛教，總認為信仰佛教必須受戒，於是這也不行，那也不能，很不自由。其實，佛教的戒律，其根本精神是不侵犯；不侵犯而尊重別人，便能自由。譬如五戒中的不殺生，就是對別人的生命不侵犯；不偷盜，就是對別人的財產不侵犯；不邪淫，就是對別人的身體不侵犯；不妄語，就是對別人的名譽不侵犯；不飲酒，就是對自己的理智不傷害，進而不侵犯別人。

不侵犯別人，進而尊重別人，則自他都能自由；反之，凡是身陷牢獄失去自由的人，探究其原因，都是觸犯了五戒。譬如：殺人、傷害、毀容，就是犯了殺生戒；貪污、侵佔、竊盜、勒索、搶劫、綁票，就是犯了偷盜戒；強姦、拐騙、重婚、妨礙風化，就是犯了邪淫戒；毀謗、背信、偽證、恐嚇，就是犯了妄語戒；販毒、吸毒、運毒、吸食煙酒等，就是犯了飲酒戒。由於犯了五戒，於是身繫囹圄，失去自由，所以受戒也是守法，受戒才能自由；不受戒而行非法，國法也不會放過他，甚至因果道德也會制裁他，因此不要以為受戒是增加束縛，其實能夠受持五戒、真實認識五戒的人，才能享有真正的自由。

在佛教裡，皈依三寶是學佛的入門，受持戒律是信仰的實踐，佛教徒皈依三寶以後，都應該進一步發心受戒。受戒是一種發心，心一發，任何邪魔外道都會遁形，因為戒是一切善法的根本，如《大智度論》說：「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。」能夠受持清淨戒，自有大力量、大功德。只不過我們對於戒的精神，應該要有正知正見，這比持戒更為重要。

關於「戒」，有幾個觀念必須釐清：

**(一)破戒與破見：**破戒是違犯戒法，是個人行為上的過失，可以懺悔糾正；破見是謬解真理，是根本思想上的錯誤。一個破見的人，在見解上無法再接受佛法真理，就永遠與佛道無緣，因此破戒可以懺悔，破見不通懺悔。

所謂「破見」，例如有的人認為，受戒難免會犯戒，不受戒就不會有犯戒的擔憂。事實上，受戒後縱使犯戒，因為有慚愧心，懂得懺悔，罪過比較小，還是有得度的機會；不受戒的人，犯了戒不知懺悔，不懂得改過，自然罪過加重，只有沈淪三途惡道。

因此，在佛教裡，一個人破戒並非可恥，只要至誠懺悔，仍有重生的希望；而一個破見的人，則如病入膏肓，無藥可救，這就如同在政治上，思想犯的罪過比較嚴重。在佛教的戒律上，錯誤的思想見解，如「身見」、「邊見」、「邪見」、「見取見」、「戒禁取見」等五種昧於因果的邪惡見解，都是煩惱的根源，也是障道的根本，所以一個修學佛法的人，首先要培養正知正見，須知受了戒，行為有了依循的標準，懂得自我約束，縱有所犯，也能懺悔，因此戒不可怕，有戒才和平，有戒才安全，有戒才有保障。

**(二)止持與作持：**佛教的戒律，不外「止持」與「作持」二門，舉例說，七佛通戒偈中，「諸惡莫作」就是止持戒，「眾善奉行」就是作持戒。也就是說，對於一些違法亂紀的壞事，你不去做，就是持戒；你違犯了，就是犯戒。相對的，對於一些有利於人的善事，你發心去做，就是持戒；你逃避不為，就是犯戒。由此可見佛教的戒律不僅只有消極的防非止惡，更要積極的奉行眾善，因此除了消極止惡的七眾別戒聲聞戒以外，還有積極行善的菩薩三聚淨戒。

三聚淨戒是大乘菩薩戒的代表，包括：

1. 攝律儀戒，即遵守佛教制定之各種戒律，防止過惡。
2. 攝善法戒，即誓願實踐一切善法，以修習諸善為戒。
3. 攝眾生戒，即發心教化眾生，使得利益。

攝眾生戒又稱「饒益有情戒」，其饒益眾生的方法，根據《菩薩地持經》卷四舉出有十一種，即：

1. 眾生所作饒益之事，悉與為伴。
2. 眾生已病、未病等諸苦及看病者，悉與為伴。
3. 為諸眾生說世間法、出世間法，或以方便令得智慧。
4. 知恩報恩。
5. 救護眾生種種恐怖，開解諸難，使遠離憂惱。

- 6.見眾生貧窮困乏，依其所需，悉能布施。
- 7.德行具足，正受依止，如法蓄眾。
- 8.先語安慰，隨時往返，施給飲食、說世之善語等，使眾生安者皆悉隨順，不安者皆悉遠離。
- 9.對有實德者，稱揚歡悅之。
- 10.對犯過行惡者應以慈心予以呵責，使其悔改。
- 11.以神通力示現惡道，令眾生畏厭眾惡，奉修佛法，歡喜信樂，生希有之心。

此「三聚淨戒」說明，佛教的戒律不僅只消極的禁止做一切惡事（止持），更要積極的行一切善事（作持），也就是要淨化自己，利益他人，因此有時當作而不為者，也是犯戒，這是佛教戒律既單純又廣大的不可思議之處，也是實踐菩薩道的行者應該把握的戒的真正精神。

此外，佛教裡有很多戒律，如「沙彌十戒」中的「不捉持金銀戒」、「不故往歌舞觀聽」、「不非時食」、「不坐高廣大床」等，依現在的社會形態來看，都很難清淨受持。乃至日本佛教娶妻生子、寺廟傳子，以及西藏的僧侶隨緣食肉，甚至寺院使用皮製品的佛具與現代化用品，以及一些經常惹人爭議的「素食葷名」等問題，我們又該如何看待它呢？

其實佛教的戒律，不必在形相上刻板的執著教條，應該重視的是戒的精神、意義以及人間性。例如，中國大乘佛教的「三壇大戒」，就很有人間佛教利濟眾生的精神。所謂「三壇」就是：初壇沙彌戒要守好「攝律儀戒」，二壇比丘戒要具備「攝善法戒」，三壇菩薩戒要有「饒益有情」的精神。因為「三聚淨戒」具足，因此大乘佛教才得以由此展開，這就是人間佛教戒律的特色。

戒要能對人生、對未來有所增上，可惜南傳佛教一向只受比丘戒，缺少菩薩饒益眾生的人間性。加上過去佛教的戒律太看重消極的止惡，缺乏積極為善的精神，因此一講到戒律，大都「不可這樣，不可那樣」，除了上述所舉以外，他如僧眾不能布施財物給信眾、在家眾不能聽比丘（尼）戒、比丘不可接近女眾等。甚至受持五戒是人道的根本，然而過去一般人常依《梵網經》的戒條，如「以手觸酒，五百世無手」來解釋戒律；由於過分的威脅恐嚇，反而失去說服力，只有使得有心學佛的人望而卻步。尤其千百年來，為了一條「八敬法」，障礙了多少優秀的女眾出家，所以我們今天需要的是「應該這樣，應該那樣」，因此我們應該將戒律規範人間化。

所謂人間化的戒律，一方面固然消極的規範身心，止惡息罪；一方面更應積極廣修善行，廣作善事，發揮菩薩戒服務奉獻的精神，以期自利利他。因此，今日佛教界實在不宜再以佛

世時的社會背景來要求現代人，因為佛陀雖如法律專家，他依當時印度的民情、風俗、文化等因緣制定各種戒律，但隨著時移事異，很多戒律已不適合時代的演進。例如：

(一)偏袒右肩：印度屬熱帶氣候，此戒若是強要寒帶地區的人遵守，不合情理。

(二)不捉持金銀戒：過去印度不使用錢幣，現代人出門在外，不管食衣住行，都離不開金錢。

(三)不與女人接觸：過去佛陀為健全僧團，因此立下嚴峻戒律。但是現在是兩性平權的時代，男女接觸機會頻繁，例如：開會時，先到先入座；乘車時，男女依序排隊，都是很平常的事。因此，現代男女往來，只要能劃清公私，不多做私密的一對一交往，平時正常社交往來，也是時代的發展所趨。

(四)譏嫌戒：此戒有時行之過分，導致因為害怕被譏嫌，於是這也不行，那也不能；因為顧慮過多，而使佛法失去本來應有的擔當，以及應有的積極利眾行爲，而使佛教弘化於現代失去力量。

故此我們認為，制戒的原則要合情、合理，要尊重人情、人性。如前所說，當初百丈禪師避開戒律另訂叢林清規，到了現代，人間佛教更因應時勢所趨，主張凡傳統戒律合乎時宜者尊重之，此外則另依現代社會所需而制定現代生活律儀，期能展現佛教的時代性，以更符合當初佛陀制戒的本意與精神。當然，我們也希望世界各地佛教對「戒律」的精神與本懷，要有透徹的認識，否則只知依佛世時一成不變的戒律，佛教的發展會受到限制；今後唯有彼此尊重各國的風俗、民情、社會習慣以達成共識，才能促進世界佛教的團結與發展。

總之，佛教的戒律講究修身利人，所謂「人成即佛成」，戒律從外相的修持清淨，到內心的不動念，層次有所不同。尤其隨著時代的變遷，許多小小戒已不適用於各國不同的民情及現代時空，因此我們主張應以戒律「不侵犯」的根本精神推廣五戒、菩薩戒，方能匡救當今道德淪喪、社會失序的時弊；唯有提倡戒律規範人間化、生活化、現代化，建立人間佛教受持菩薩道自利利他的戒行，以八正道、四攝六度為戒律的內容，才能饒益眾生。所以，人間佛教主張，八正道才是戒律，六度萬行才是戒律，四攝法門才是戒律；具有饒益有情的內容，才是真正的戒律。

### 三、戒的實踐——服務奉獻，自他兩利

《華嚴經》說：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」戒律是佛法的生命，是諸佛化世的本源，佛說一切眾生皆有佛性，然而佛性雖具，必須持戒，然後乃見。因此《佛遺教經》說：「若人能持淨戒，則能有善法；若無淨戒，諸善功德皆不得生。」

持戒是修行一切善法的基礎，也是一切修行的根本。戒不是用來「讀誦」的，而是要去實踐「奉行」。平時日常生活裡，若能時時「做好事、說好話、存好心」，就是淨化三業，就是在實踐「七佛通戒」的「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」了。甚至「待人好」，處處為人設想，凡事都能瞭解「因緣果報」的真理，這就是持戒。

此外，戒是要用來規範自己的，而不是拿來要求別人。戒律的精神在自發心的清淨受持，在於實踐菩薩道。菩薩道的精神就是發起「上弘下化」的菩提心，所以菩薩戒除了有防非止惡的「攝律儀戒」以外，更有勤修善法的「攝善法戒」，以及度化眾生的「饒益有情戒」。因為菩薩發心是為廣度眾生，如果不發上弘下化的菩提心，便不能稱為菩薩。因此菩薩戒雖有十重戒：殺、盜、淫、妄語、酤酒、說四眾過、自讚毀他、慳惜加毀、瞋心不受悔，謗三寶，以及四十八輕戒等戒相，但是它的根本精神是發菩提心，以菩提心為戒體，如果忘失菩提心，也就違反菩薩戒的根本精神。

一般佛教徒，平時禪修、念佛，自我端正身心，工作之餘則加入社區義工行列，服務人群，或是布施錢財，濟困救急，乃至助印佛書、流通佛法，甚至參加佛教興校辦學等文化、教育事業，這就是在奉行「三聚淨戒」，也就是在實踐菩薩道。

其實，持戒就是一種「己所不欲，勿施於人」的慈悲心與菩薩道的具體表現。在中國，大部分的佛教徒都有吃素的習慣，有的人初一、十五持齋，有的人吃早齋，雖然不究竟，但每逢吃齋日就知道要吃素。吃素雖非佛教徒的專利，但是佛教的素食，主要是為了長養慈悲心，為了尊重生命，為了不殺生。人世間最殘忍的事莫過於殺生，平時那怕是一隻螞蟻、蟑螂或是蒼蠅、蚊子等，都是一條命，牠們也都懂得愛惜生命，但是一般人看到蚊蟻，常常一巴掌就把牠打死，或是一腳便踩死牠。其實，儘管蚊蠅蟲蟻有時確實造成了生活上的不便，但是我們可以驅趕牠，或是事先防範，而不能輕易就殺死牠，因為罪不及死，一下子就要了牠的命，這樣的刑法未免太重了。

這個事例主要是說明，戒律的受持固然是基於信仰而來，但是根本還是出自不傷害生命、不侵犯他人的慈悲心。例如受持五戒，能予他人無畏施；因為我持戒清淨，他人便毋須擔心受到我的侵犯，所以「五戒」又稱「五大施」。

五戒是佛教的根本大戒，佛教的戒律雖然有出家、在家的區別，但是一切戒律都是依據五戒為根本。受持五戒的人，不但能感得二十五名善神護佑等無盡的利益，而且是「自他兩利」，例如：不殺生，則自增慈悲心，他不失命；不偷盜，則自不敗德行，他不失財；不邪淫，則自家眷屬和諧，他不失節；不妄語，則自己不損信用，他不毀譽；不飲酒，則自不傷智慧，他不受侵犯。

此外，不殺生而護生，自然能獲得健康長壽；不偷盜而布施，自然能發財富貴；不邪淫而尊重他人的名節，自然家庭和諧美滿；不妄語而讚歎他人，自然能獲得善名美譽；不喝酒

而遠離毒品的誘惑，自然身體健康，智慧清明。所以，受持五戒現世可以免除苦惱、恐怖，可以獲得身心的自由、平安、和諧、快樂；將來可以免墮三途惡道，得人天果報，乃至成佛。受持五戒，如同在福田裡播種，縱使不求，自然有許多利益加身，自然享有無盡的功德善果。

一般人信仰佛教，莫不希求長壽、發財、名譽、家庭美滿、子孫滿堂等等，如果捨棄了受持五戒而向諸佛菩薩祈求所願，無因怎麼會有果呢？因此受持五戒，從消極上看，好像是束縛；若從積極面來看，其實「持戒者，如闇遇明，貧人得寶」，實有無限的利益。

持戒的利益雖多，但是在現實生活裡，有的人因為工作的關係，無法持守五戒，因而不敢學佛受戒。例如，開布店的人，經常遇到顧客上門買布，在看過布料後總會問道：「你賣的布會褪色嗎？」這時候如果照實說會褪色，生意必然做不成，因此有時候只好打方便妄語。也有農夫說：我們種田栽水果，為了收成好，不得不噴灑農藥，驅殺害蟲，如此怎敢受戒呢？

其實，受戒並不是要求完全不犯戒，因為在人間生活，要想持戒圓滿並不容易。例如，住在海邊的漁民以捕魚為生，像這種從事不正業、不正命的人，能否學佛受戒？這個問題讓我想起台灣的小琉球，在十幾年前國際佛光會成立之初，島上有個佛光分會。有一次我應邀前去跟他們座談，會長提出一個問題，他說：「我們這個島上的居民，大部分是以捕魚為業，這與佛教的『不殺生』是相牴觸的，但是如果大家不殺生，我們會連飯都沒得吃，所以在這裡要推動佛教很難。」

當時我回答他們說：「佛教雖然講不殺生，但還是有輕重之分。尤其殺生有『殺行』與『殺心』的分別。你們捕魚，是為了維持生活，並沒有殺的意念，就如同人死後舉行火葬；一把火，不但把屍體上的寄生蟲都燒死了，甚至連木材裡的寄生蟲也無法倖免。但是我們沒有殺的意思，也就是沒有殺心，如此縱有罪過也會比較輕，而且只要誠心懺悔，還是可以得救。」

我的意思是，佛教是以人為本的宗教，雖然主張對任何微弱細小的生命都要尊重，但是如前所說，我們每天其實總在無意之間傷害很多生命而不自知，例如呼吸時空氣裡沒有微生物的生命嗎？茶食之間沒有微小的生物嗎？甚至打針吃藥、開刀，火葬、土葬，難道沒有傷害寄附吾人身上的生命嗎？只是當下我們並沒有「殺心」，因此吾人的修養，縱有殺生的行為，也不要殺生的「心業」；縱有傷害物命的行為，更要對不慎殺害之生命生起慚愧之心，為之深深懺悔，這就是佛教戒律的根本精神。

佛教主張持戒，戒的根本精神是不侵犯，也就是尊重。不過一般說「受戒容易持戒難」，然而「難」並不代表「完全不能」，因為五戒可以全部受持，也可以隨分受持。如《大智度論》說：「戒有五種，始從不殺，乃至不飲酒。若受一戒是名一分，若受二、三戒是名少分，若受四戒是名多分，五戒是名滿分。於此分中，欲受何分，常隨意受之。」

由此可知，在家居士人人都可以就自己的情況，選擇自己容易受持的一戒、二戒，乃至三戒、四戒，精進受持，漸漸達到五戒圓滿。也就是說，即使從事不正業的人，一旦發心學佛，還是可以就自己的方便，先從少分戒受起，然後慢慢待機轉業，只要有心，世間的職業千百種，這行不做可以做那行，不一定要以殺生為業，也不一定以傷害人體的業務做為自己的職業，換個工作，還是可以生存。

甚至，工作除了提供生活所需之外，也是奉獻、服務、廣結善緣的最好修行，因此不但要從事正當的職業，而且應該具備正確的觀念，亦即所謂的職業道德。例如：

**(一)要有因果的觀念：**不藉公務之便而貪污詐欺、假公濟私、收受賄賂、強取豪奪、威脅利誘等；凡有所得，悉數歸公，一絲不苟。

**(二)要有忍耐的力量：**受責不抱怨，遇難不推諉，要任勞任怨，一切想當然爾。有了忍耐的力量，才能擔當，才能負責。

**(三)要有敬業的精神：**在工作中，要認真負責，要樂在其中，遇事不推托，不以磨人為樂，要給人方便，給人服務，此即是敬業。

**(四)要有感恩的美德：**凡事感恩，感謝老闆提供工作機會，感謝同事、部屬協助我們工作等，有了感恩的心，不論多忙、多累，都會歡喜的去做。

因此，發心學佛以後，除了受持淨戒外，更需進一步在日常生活中廣修善業，並以「八正道」為生活的準繩。所謂「八正道」，即正當的見解、正當的思惟、正當的語言、正當的職業、正當的生活、正當的禪定、正當的憶念、正當的努力。「八正道」是人間生活的依循，我曾據此為人間佛教寫下「生活律儀百事」，今天藉此機緣，提供給各方參考：

## 【人間佛教現代律儀】

### (一)僧信共遵（八類共八十條）

#### 1. 社會律儀十事（政治、軍事、經濟、職業、處世……）

(1)政治是一時的，信仰是永久的；信眾可以參與憲法中的政治活動，僧眾只可「問政」而「不干治」。

(2)從事政治者，不貪污舞弊，不假公濟私，不藉勢磨人，不欺壓善良，不兩面人格、兩種手段、挑撥離間，否則非為真正信者。

(3)凡參政信者，要熱心公益，造福人群，上台、下台皆應隨順因緣，不可賄賂官職，不可買票賄選，不可散發黑函，不可攻訐對手，不可用不正當的非法手段求取當選。

(4)任公職者，應以服務人民為目的，不可官僚、霸道，刁難民眾；民意代表於國家廳堂問政，應以理相爭，不可咆哮、打鬧取寵。

(5)無論僧信，不背叛國家、私通敵國、洩露國家機密、造謠生事，不陷國家於危機。

(6)經濟生活要合於「正命」，不從事非法或殺生的職業，例如販賣軍火、毒品、人口、假藥，或從事屠宰、私釀、淫業、無照行醫、製造及販賣黑心食品等。

(7)要遵守職業道德，依法行事，不偽造文書，不洩露、不盜取商業機密，不勾結黑金，不掏空資金，不惡性倒閉，不強佔侵吞，不求一夕致富。

(8)經商營業，應該童叟無欺，將本求利，不囤積居奇，不壟斷市場，不哄抬物價，不偷斤減兩。

(9)遠離勒索拐騙、仿冒盜版、偽造詐欺、色情泛濫、散播網路病毒、回收廚餘再販賣等種種不法之行為。

(10)處世要誠信，待人要和睦，不處心積慮算計別人，不因妒嫉而容不下別人，進而奉行「三好」運動，人人「做好事、說好話、存好心」，帶動社會善良風氣。

## 2.居家律儀十事（衣食住行、倫理、親子……）

(1)重視倫理，提倡孝道，居家和樂，上慈下孝，兄友弟恭，妯娌和睦，婆媳愛敬，即使至親骨肉，也該相互尊重個人的生存權利。

(2)家中成員要主動從事家務，裡外環境要打掃清潔，物品使用後隨手歸回原處，經常保持室內的空氣流通、窗明几淨、整齊明亮。

(3)個人生活崇尚簡樸，養成清貧思想，衣食住行等日常資用，但求樸素，不奢侈浪費，不追求時髦，不講究或標榜名牌。

(4)尊重每一個家庭成員個體，尤其愛護老弱婦孺，避免家庭暴力或不倫諸事的發生。

(5)營造良好的居家品質，增加生活樂趣，提昇精神層次。與社區、鄰居要敦親睦鄰，守望相助；對獨居長者要主動關懷、慰問。

(6)平時與家人談話或觀賞電視、影帶，聆聽音樂、手機等，應輕聲細語，切勿妨礙鄰居的安寧。

(7)休假時，應減少不必要的應酬，多陪伴家人共同參與有益身心的信仰活動，培養全家共同的休閒樂趣，如讀書、下棋、運動。有事外出，要向家人說明去處及告知回家時間，以免家人掛心。

(8)客廳、廚房、浴廁等使用後，隨手整理潔淨，以方便他人使用。

(9)居家須注意火燭與門戶安全，以免釀成意外災害，自他受害。

(10)金錢的用度要有智慧，各種日常開支要有預算，如需借貸，應該酌量，即使好友，亦不宜共金錢往來，更不可經常在家呼朋作樂，以免干擾家人生活等。

### 3.人事律儀十事（主僱、合夥、同事、朋友、親屬、士農工商之往來……）

(1)樹立個人正直、勤勞、誠信、敦厚、善良、合群等良好形象，令人信賴。

(2)尊重別人隱私，不可窺人私密，不可揭人之短，不可搬弄是非。

(3)不可虐待勞工，不可剝削勞力，應該給予勞力大眾合理的待遇。

(4)工作上應尊重制度，勤奮向上，樂觀進取，培養責任感、榮譽心，儘量與人為善，尤其不以情緒做事，不輕言說「不」，以免阻礙學習、結緣的機會。

(5)發揮職業道德，不浪費公家所有，要保守公務和商業機密，不與不相干之人閒談公務之事，尤其不可怨天尤人，發洩不滿情緒。

(6)平常辦公桌應收拾整潔，物品不可雜亂堆置，尤其要愛護公物，如護己有。

(7)接聽公事電話要輕聲，不可干擾別人的安寧；談話須簡明扼要，以免佔線太久，妨礙他人使用。除非不得已，否則不宜濫用公家電話，做為私人之便；使用電腦，亦當如此。

(8)工作時，受了委屈不要生氣，應做之事不可拖延，上級指示不應違逆，主動報告不可隱匿，敬業樂群而不偷懶、不懈怠、不孤僻、不怪異、不享特權、不投機取巧，進而思想要不斷革新，道德要不時昇華。

(9)主管應該愛護部屬，要能傾聽屬下的意見，尤其要健全自己。如：包容的心胸、承擔的勇氣、決斷的智慧、主動的精神、不看輕後學、不專權執著、不疑心猜忌、不爭功諉過，凡事與屬下共榮共享。

(10)共事相處時，要相互尊重，分工合作，彼此謙恭禮讓，不製造事端，以責人之心責己，以恕己之心恕人。

#### 4.生活律儀十事（語言、行爲、人際、旅行、會客……）

(1)養成讀書習慣，建設書香人生。

(2)勇於戒除不當嗜好、不良習氣。

(3)生活作息要正常，三餐起居要定時，不亂飲食，不亂看病。

(4)僧眾晨間不得遲於六時起床，信眾不得晚於七時起床。

(5)晚間十時以後，不打電話找人閒聊，也不宜洽談公事。撥打越洋電話，應該注意時差。偶有特殊情況，自當例外。

(6)拜訪友人要事先預約，並且準時到達，停留時間不宜太久。

(7)出眾威儀要端莊，不要蓬頭垢面、衣冠不整，尤其不可奔跑跳躍、嘻笑喧譁、爭先恐後、爭搶坐處，乃至遙相呼笑、比手畫腳、私下耳語，或在眾中以方言對談等。

(8)講話要簡明扼要，措辭要文雅有禮，不說綺語，不可兩舌、惡口，尤其說話不可壞人信心，否則斷人慧命，也是如同殺生。

(9)出門行車，要遵守駕駛禮儀，守法忍讓，不可違反交通規則，不得亂鳴喇叭，不要製造噪音，不排放廢氣污染，不胡亂飆車。

(10)出國旅遊，應該吸收當地文化所長，同時注意參訪禮貌、重視公共道德，不可破壞個人和國家的形象。

#### 5.自然律儀十事（環保、生態、寵物、放生……）

(1)不可濫墾濫伐、不得侵佔國土、不要違章建築。

(2)不可任意棄養寵物，不做不當的放生，應該積極護生，尤其給人因緣，放人生路，就是最好的護生。

(3)不虐待動物，不食保育動物，尤其不可活吃動物，例如活魚數吃等，三餐儘量清淡，藉以長養慈悲之心。

(4)不可濫殺、濫捕動物，例如電魚、毒魚等不當的捕殺，不但破壞生態，污染水質，而且危害人體健康。

(5)不穿皮革，不以動物皮毛為飾物，例如貂皮、虎皮、鱷魚皮、孔雀羽毛、象牙等。

(6)愛護花草樹木，不可隨意採摘，進而要熱心參與植樹造林等綠化工作。

(7)實施垃圾分類，不亂丟廢棄物，不任意燃燒有毒廢料，不污染空氣、不弄髒水源、不糟蹋大地，為普世人類留下乾淨美好的地球。

(8)日常資用，如水、電、衣食等，要節約用度，應知「滴水如金」、「一紙需費多少竹木」，所以要珍惜能源，不可恣意浪費；對於公共設施，亦應珍惜，不可任意破壞。

(9)惜福即自我環保，如惜人、惜緣、惜命、惜情、惜財、惜時、惜物、惜能等，養成「惜福」的習慣，才是富有的人生。

(10)對於內心的塵垢，應該努力消除、轉化；對於外在的污染，要喚起群體意識，共同愛護環境。身心淨化，才是自我的成就。

## 6.國際律儀十事（種族、人權、生權、戰爭……）

(1)國家人民要和諧，不營私弄權，不黨同伐異，不製造分裂內亂，不計較前仇舊恨。

(2)種族要平等，不可故意挑起族群對立，對少數民族要尊重，對弱勢大眾要愛護。

(3)人權應該受到尊重，舉凡生存、參政、財產、自由、文化、智慧、信仰等，均應受到尊重與保障。

(4)大地眾生皆有生存的權利，因為「眾生皆有佛性」，一切眾生都應享受同等的生存權，因此不但不可任意「殺生」，繼而要「放生」、「護生」、「惜生」，以慈悲心怙護一切眾生。

(5)戰爭是最不文明的行爲，一場戰爭，多少妻離子散，多少生靈塗炭，多少財產損失，多少文化毀滅，所以凡人要養成和平的性格，國家和民族之間生命要同體共存。

(6)重視國際邦交友誼，促進國際經貿往來，舉辦國際會議交流，尊重國際種族通婚；「天涯若比鄰」，這是現代人應有的胸懷。

(7)提倡國際之間語言要溝通、文化要交流、種族要平等、經濟要互助、物質要互通。四海之內，如兄如弟，大家要做「地球人」。

(8)國與國之間要提供移民、開放觀光，對於國際人士進出海關受檢時，應該給予尊重；旅客也應配合、接受當地的出入境辦法規範。

(9)國際間遇有重大災難，應該本著人道精神，迅速提供救援，彼此相互幫助，要有「人飢己飢，人溺己溺」之「共生共榮」的關懷。

(10)凡是正信宗教之間，應該互相尊重包容，各自的教主不同，彼此要尊重，不可混淆；教義各有所宗，應該各自發揮，彼此「同中存異、異中求同」；教徒之間則可以彼此溝通往來，增進友誼。

#### 7.教育律儀十事（學習、服務、技能進修、尊師重道……）

**(1)家庭教育：**父母對子女要照顧其生活，負起養育之責，同時應該給予善良的教育，包括語言、思想、行爲、道德、人格等，都要有所規範，從小要養成良好的習慣，例如：生活作息規律、行爲情緒正常、待人謙虛有禮、不看不正當的書刊、不沉迷網路、電視等，進而要經常進出圖書館，多看好書。

**(2)學校教育：**除了重視知識的傳授，廣學多聞；尤應重視人文思想的提昇，道德人格的健全，以培養身心均衡發展的下一代。

**(3)社會教育：**人要學習各種謀生技能，一生至少要擁有三張執照，例如：檀講師、教師、醫生、護士、會計、駕駛、廚師、水電、縫紉、室內設計、農耕、園藝、書畫、編輯等。

**(4)終身教育：**學習是一生的事，所謂「活到老，學到老」，要永續學習。學習最重要的是——學習服務，學習奉獻，學習利人，學習尊重異己，學習共生和諧。

**(5)生活教育：**生活要有規律，不得浪蕩嫖賭，不得吸毒煙酒，要注重運動保健，要守時、守信、守道、守法。

**(6)知識教育：**普通常識，地理歷史，都要涉獵，尤其有關人文知識等，要事事關心，處處用心，變化氣質，開拓心胸，擴大視野。

**(7)思想教育：**思想要純正，見解要正確，學習吃虧忍耐，經常懺悔改過，不斷進步新生。

**(8)人格教育：**以慈悲人格為學習目標，以諸佛菩薩為效法榜樣，以戒定慧為求道根本，以智仁勇為做人方針，心中要建立「聖賢偶像」的觀念。

**(9)道德教育：**凡儒家的四維八德，道家的清靜無為，佛教的五戒十善、四無量心、六波羅蜜等，都應該學習、實踐。

**(10)全人教育：**要能自覺，要能明理，要有自動自發的自我學習精神，要自我突破，要能如禪師們不斷「提起疑情」、「參究話頭」，更要明白自己何去何從。

## 8. 信仰律儀十事

(1)僧信之間不應金錢往來，不可互相借貸，以免糾葛不清，破壞道誼。

(2)信眾與僧眾往來，應建立正確知見，如：僧事僧決、不任意留宿溜單僧侶，以免破和合僧，違犯五逆之罪。如果護持違反清規、背叛師門之僧侶，亦視同犯戒。

(3)佛光會員遇有糾紛，應依國際佛光會所訂之「七滅諍法」處理之。

(4)每日早晚定課，自我精進；每週放香一日，或閉關半日，自我修持。

(5)每日誦讀一篇《佛光祈願文》，自我發願；每日皈依三寶，自我提昇。

(6)正信因果業報，正見無常苦空，明白緣起真理，奉行八種正道。

(7)人間佛教生活佛法化，生活中要有信仰，舉凡婚喪喜慶、房子喬遷等，應以佛教儀式行之，不鋪張浪費、不迷信執著看風水、時辰，應知只要心好，則日日是好日，處處是好地。

(8)人生應該及早規畫修道生活，如參加三皈五戒、八關齋戒、短期出家、遊學參訪等，或投入義工服務的行列。

(9)聚會應酬時，應表明自己是佛教徒，不勸酒、不酗酒；不便時，至少也應做到以茶代酒（不醉酒為原則）。

(10)布施時，應該量力隨喜，要做到不自惱、不自苦、不懊悔的布施，並且應該選擇從事教育、文化、慈善、修持等對舉世有貢獻的正信道場，做為種植福田的準則。

## (二)僧眾應行（二十條）

1.奉行四根本戒：不殺生而護生，不偷盜而布施，不淫欲而尊重，不妄語而誠實；應以「饒益有情」做為終生奉行之規範。

2.不可寄佛偷生，要發心普度眾生；俗情宜平淡，應將身心安住在慈悲、菩提、自在解脫之上。

3.要堅定「四不壞信」，不信邪教，不看邪書，不和邪人來往，不參與邪事活動。

4.要做一個有道氣的出家人，例如：去傲慢、受委屈；勤作務、惜福報；有悲願、愛佛教；要淨信、真修行；改習氣、養威儀；除嫉妒、寬心量；避譏嫌、遠世俗；勤學習、為度眾；應節儉、要知足；有自制、不放逸；不爭論、無怨恨；淡親情、求內證。

5.求道要有「十無思想」：無財之富、無求之有、無緣之慈、無欲之樂、無住之家、無安之處、無人之眾、無悔之心、無聰之慧、無功之事。

6.不私交信者，平等慈視眾生；不私自向信徒化緣，不做個人請託。乃至不私蓄金錢、不私建道場、不私置產業、不私收徒眾、不私造飲食、不共財往來、不夜宿俗家、不違期剃染、不染污僧倫等。

7.遵守佛光人的行事規範：「集體創作，制度領導；非佛不作，唯法所依。」不可發展個人，要有佛光人人間佛教的精神：「光榮歸於佛陀、成就歸於大眾、利益歸於常住、功德歸於檀那。」

8.要用平常心接受調職、評鑑、獎懲、考核，並且時時奉行「佛教第一、自己第二；常住第一、自己第二；大眾第一、自己第二；信施第一、自己第二」。

9.對人要慈悲，要給人信心、給人歡喜、給人希望，給人服務，但不可過於情緒護短，私交關懷。

10.不可濫用義工，不可隨意支使信徒；對義工要尊重、教育、提昇，並給予未來發展的機會。

11. 性格要和悅，不可以離開大眾，不可以獨來獨往，不可以攀附權貴，不可以「一對一」進出，或只與少數一、二人來往；僧團即是團體生活，僧眾至少要三人以上，彼此和合無諍，才是「僧伽」之意。

12. 有意攻讀世俗學位者，可以申請，但必須經過常住有關單位評鑑，不得假借讀書之名，失去僧伽人格。

13. 不以經懺為滿足，弘法宜以教師、護士、幼教、音樂師、美術師、語文師、文教、行政、講說、編輯、寫作、慈善、禪修、淨念等方便教化為方向。

14. 行事要謙虛、低調，不以「我是師父」自居、自傲，不責罵信徒，不怨怪前輩，不因信徒崇拜、尊重、供養而自我膨脹，失去立場。

15. 心量要寬大、人格要崇高、知識要豐富、道心要堅定，要把狹隘的感情擴大、超越、昇華為愛讀書、愛服務、愛修行、愛大眾、愛常住、愛佛教、愛弘法。

16. 要有修道人的氣度與涵養，不可說話粗魯、尖銳，不可行事急躁、傲慢，壞人信心。少說無益的話，多提起正念，同道或僧信之間，不談說或抱怨僧團之事。

17. 行事、處世不以一己之愛好喜惡為標準，不可陷常住於不義，要有與佛教、與常住同體的觀念。

18. 寧可以苦惱、慚愧、庸碌，但不可以耍小聰明，自以為是，抬高自我，傷害常住，褻瀆聖教。

19. 要勤勞於各種作務，鍛鍊堅強的意志；要有「弘法為家務，利生為事業」的發心，不以閒暇為滿足。

20. 不與被常住革除僧籍的叛道者來往，否則於己於彼，皆為不利。

此外，有一次我在佛光山男眾學部與學生座談時，忽然有感於人生處世，不可能單獨生存，必須過群我的社會生活。尤其學佛更要注意人際之間的共處，因為「佛法在眾生身上求」、「佛法在恭敬中求」，每個人都不能忽視周遭成就我們的大眾。所謂「寬可以容人，厚可以載物」，我們在社會上立身處世，要想贏得別人的尊重，受到別人的歡迎，不能不先把自己修養好。由於當時有感而發，因此寫下「人生二十最」，希望做為佛教徒修身養性的座右銘。現在也一併列出，提供大眾參考：

## 【人生二十最】

- 1.人生最大的敵人是自己。
- 2.人生最大的毛病是自私。
- 3.人生最大的悲哀是無知。
- 4.人生最大的錯誤是邪見。
- 5.人生最大的失敗是驕慢。
- 6.人生最大的煩惱是欲望。
- 7.人生最大的無明是怨尤。
- 8.人生最大的憂慮是生死。
- 9.人生最大的過失是侵犯。
- 10.人生最大的困擾是是非。
- 11.人生最大的美德是慈悲。
- 12.人生最大的勇氣是認錯。
- 13.人生最大的收穫是滿足。
- 14.人生最大的能源是信仰。
- 15.人生最大的擁有是感恩。
- 16.人生最大的修養是寬容。
- 17.人生最大的本錢是尊嚴。
- 18.人生最大的歡喜是法樂。
- 19.人生最大的希望是平安。
- 20.人生最大的發心是利眾。

「人生二十最」雖然是一種道德的勸說，實際上也就是人間佛教的戒條，如果做不到的話，就不是正信佛教徒。

所謂正信佛教徒，並不是每天誦多少經、念多少佛，重要的是能夠在生活裡，時時奉行佛法，用佛法來規範自我的身心行儀，進而利益他人，以此做為自己的日課修行，當成自己的密行修持。

密行是增進品行，圓滿道德的不二法門。我曾在《佛光教科書》寫過「密行百事」，以下列出，作為佛教徒修行的參考。

## 【密行百事】

### (一)「做人密行」二十五事

- 1.忍一句，耐一時，退一步，饒一著，是為做人的密行。
- 2.你大我小，你有我無，你對我錯，你好我壞，是為做人的密行。
- 3.每日小額布施，持之以恆，回饋社會，是為做人的密行。
- 4.功成不居，光榮成就歸於大眾，是為做人的密行。

5. 隨喜隨緣，幫助他人，是為做人的密行。
6. 口說讚美，給人信心、歡喜，是為做人的密行。
7. 對國家，作不請之友，是為做人的密行。
8. 對朋友，應不念舊惡，是為做人的密行。
9. 對自己，要不忘初心，是為做人的密行。
10. 對社會，能不變隨緣，是為做人的密行。
11. 不比較、不計較，是為做人的密行。
12. 見人要微笑，處事有禮貌，是為做人的密行。
13. 吃虧不要緊，待人要厚道，是為做人的密行。
14. 遭惡罵時默而不報，遇打擊時心能平靜，是為做人的密行。
15. 受嫉恨時以慈對待，有毀謗時感念其德，是為做人的密行。
16. 不為討便宜而侵犯別人，是為做人的密行。
17. 不為逞己快而諷刺別人，是為做人的密行。
18. 不為忌彼好而打擊別人，是為做人的密行。
19. 以責人之心責己，以恕己之心恕人，是為做人的密行。
20. 廣結善緣，從善如流，是為做人的密行。
21. 不為護私欲而傷害別人，是為做人的密行。
22. 放下執著，謙虛受教，是為做人的密行。
23. 誠信待人，不求回報，是為做人的密行。
24. 關懷鄰里，參與義工，是為做人的密行。

25.受人之託，忠人之事，是為做人的密行。

(二)「生活密行」二十五事

1.吃飯三稱念、五觀想，是為生活的密行。

2.起居作息，生活規律，是為生活的密行。

3.愛護花草樹木，為其澆水修剪，是為生活的密行。

4.動作輕聲，不擾人安寧，是為生活的密行。

5.行立坐臥，威儀端正，是為生活的密行。

6.遠離菸酒色情，生活自治自律，是為生活的密行。

7.行車禮讓，關心行人安全，是為生活的密行。

8.每月至少閉關一日，修持佛法，是為生活的密行。

9.每日做一件令人感動的事，是為生活的密行。

10.每日幫人作一些好事，不求回報，是為生活的密行。

11.睡前誦念懺悔文，反省一日過失，是為生活的密行。

12.每星期至少參與大眾共修一支香，是為生活的密行。

13.學習接受，凡事忍耐，是為生活的密行。

14.每日將歡喜慈悲與人分享，是為生活的密行。

15.惜福節儉，不亂買，不濫買，是為生活的密行。

16.多一次素食，就多一次生活的密行。

17.歡喜時不多言，生氣時不遷怒，是為生活的密行。

18.每星期至少一小時為社區服務，是為生活的密行。

- 19.依戒生活，密護根門，是為生活的密行。
- 20.飲食節量，知足淡泊，是為生活的密行。
- 21.身體病痛不怨天尤人，是為生活的密行。
- 22.改心、換性、回頭、轉身，是為生活的密行。
- 23.欲望、情愛、工作，只要正正當當，是為生活的密行。
- 24.不傳播是非，不將憂苦帶給別人，是為生活的密行。
- 25.隨遇而安，隨緣生活，隨心自在，隨喜而作，是為生活的密行。

### (三)「處世密行」二十五事

- 1.和合他人，和諧大眾，是為處世的密行。
- 2.體貼他人，人我圓融，是為處世的密行。
- 3.恆順他人，重視民意，是為處世的密行。
- 4.遷就他人善事，達成共識，是為處世的密行。
- 5.提拔年輕初學，給予教導，是為處世的密行。
- 6.遇到明師要親近隨侍，不可違逆，是為處世的密行。
- 7.遇到賢人要虛心學習，是為處世的密行。
- 8.侍奉父母親翁，要承順孝養，是為處世的密行。
- 9.對待主管要忠誠不二，是為處世的密行。
- 10.見人危急，要勇於搭救，是為處世的密行。
- 11.隨力、隨分、隨喜、隨緣布施培福，是為處世的密行。
- 12.明因識果，是為處世的密行。

13.用理智淨化感情，用慈悲昇華感情，是為處世的密行。

14.用理法規範感情，用道德引導感情，是為處世的密行。

15.攝心正念，是為處世的密行。

16.不隱藏，不申辯自己的過失，是為處世的密行。

17.不理是非，不聽是非，是為處世的密行。

18.謹言慎行，是為處世的密行。

19.防非止惡，是為處世的密行。

20.見面三句話，相逢應問好，是為處世的密行。

21.交談要微笑，口角一回合，是為處世的密行。

22.自己無理，別人都對，是為處世的密行。

23.器官捐贈，遺愛人間，是為處世的密行。

24.不猜疑人，不嫉妒人，是為處世的密行。

25.慚愧有所不知、不能、不淨、不善，是為處世的密行。

#### (四)「修行密行」二十五事

1.早上靜坐一炷香，讓思慮清明，是為修行的密行。

2.每日讀藏經一卷，增加聞思慧，是為修行的密行。

3.每日清晨誦念祈願文，增加慈悲心，是為修行的密行。

4.不論身在何處，常為受災難的人祈福，是為修行的密行。

5.於諸佛法，勤修不退，是為修行的密行。

6.於諸戒律，決定不犯，是為修行的密行。

- 7.心無亂想，正慧明了，是為修行的密行。
- 8.身無邪行，口無惡說，是為修行的密行。
- 9.知足淡泊，志樂寂靜，是為修行的密行。
- 10.不愛喧嘩，簡樸惜福，是為修行的密行。
- 11.一切無求，矢志精進，是為修行的密行。
- 12.專心定慧，心不詭曲，是為修行的密行。
- 13.不稱己善，不宣人過，是為修行的密行。
- 14.謙虛受學，恆行直心，是為修行的密行。
- 15.他物不貪，自財不吝，是為修行的密行。
- 16.慈悲喜捨，與人為善，是為修行的密行。
- 17.深信正法，恆思諸善，是為修行的密行。
- 18.不生驕慢，謙恭有禮，是為修行的密行。
- 19.怨親平等，不生憎愛，是為修行的密行。
- 20.敬愛含識，如己無異，是為修行的密行。
- 21.明理客觀，不執己見，是為修行的密行。
- 22.常懷慈憫，隨緣不變，是為修行的密行。
- 23.禪觀行道，不著空有，是為修行的密行。
- 24.自心是佛，直下承擔，是為修行的密行。
- 25.發菩提心，行菩薩道，是為修行的密行。

「密行百事」是記錄善惡功過的對照表，是端正言行的一面明鏡，是洗滌業障煩惱的法水，是治療身心病痛的良藥，是指點光明前途的老師。密行是三輪體空的無相布施，是人間佛教行者應該持守的生活律儀，懂得實踐密行，生活就能得到淨化、昇華。

總之，能將佛法糅和在現實生活裡，於平時待人處事、人我互動往來中，懂得克己復禮，自我修心養性，一切行事如法如儀，對人尊重包容、不侵犯他人，這就是「止持」戒律；若能進一步給人信心、給人歡喜、給人幫助、給人利益，這就是「作持」，這也是真正奉行「人間佛教戒學」的最佳典範。

#### 四、戒的終極——人格完成，菩提圓滿

自古以來，世間偉大人格的養成，大多是在宗教中完成。甚至各種藝術、戲劇、文藝創作，也都因宗教而登峰造極。可以說，宗教輝煌了人類的文明史，也提昇了人類的素質。而宗教之所以能夠全方位的培養人格，高貴心靈，就在於戒律的制定與持守。

世界上各個宗教的信徒，都有其應持的戒律。佛教的戒律講究修身做人，所謂「仰止唯佛陀，完成在人格」，佛教認為把人做好，修身完成，才能進一步開發內心的光明智慧，悟證最高的真理。因此，一個佛教徒皈依三寶以後，都應該進一步求受淨戒，因為戒是學佛做人的根本：

- 戒如良師，能夠指引我們的人生方向；
- 戒如軌道，能夠規範我們的身心行止；
- 戒如城牆，能夠幫助我們抵禦五欲六塵盜賊的侵襲；
- 戒如水囊，能夠滌去我們的塵垢熱惱；
- 戒如明燈，能夠照亮我們的前途光明；
- 戒如寶劍，能夠斷除我們的貪心慾念；
- 戒如瓔珞，能夠莊嚴我們的道德人格；
- 戒如船筏，能夠度脫我們到達涅槃的彼岸。

戒律的精神，在於慈心不犯，當初釋迦牟尼佛因地修行時「割肉餵鷹、捨身飼虎」，就是堅守淨戒、慈悲護生的精神體現。此外，小沙彌「寧持戒而捨生命，不破戒法而苟活」、僧群法師「寧渴而死，不趕折翅鴨子」、智舜禪師「割耳救雉」，乃至古人「愛鼠常留飯，憐蛾不點燈」，甚至現代佛光會員守法、守戒、守時、守信的典範，在在都散發出戒德的芬芳。

佛教的戒律，像青蓮花一般芬芳，而戒行清淨的人，一切的行止都合乎戒規，戒香芳馨遍世間，名聞滿十方。如《戒香經》說：「世間所有諸花果，乃至沈檀龍麝香，如是等香非遍聞，唯聞戒香遍一切。」

在佛教裡，佛陀是戒行最嚴謹清淨的覺者，他不僅自持嚴格，並且制定五戒、菩薩戒等許多戒法來攝化弟子們的身心，例如十大弟子之一的優婆離，就是以「持戒第一」而聞名，乃至開創南山律宗的道宣大師，也以持戒精勤而被譽為「戒香芬潔，定水澄奇」。

佛教的戒律當中，五戒與儒家的五常有相通之處。五常就是仁、義、禮、智、信，若以五戒配五常，即：不殺生曰仁，不偷盜曰義，不邪淫曰禮，不妄語曰信，不吸毒曰智。在佛教的道德標準裡，以五戒十善的規範，健全人格；以聖賢濟世利人的胸懷，昇華道德；以菩薩般若空慧的真理，明心見性。因此，舉凡出於利眾的悲心，且不違背世間禮法和菩薩饒益有情的大乘精神，都是我們完成人格，圓滿菩提的資糧。例如：布施結緣、不念舊惡、慚恥美德、守護六根、不請之友、權巧方便、利樂有情、普同供養、四恩總報、弘法利生、尊重包容、心意柔和、愛語讚歎、守護正念，不做焦芽敗種等等，都是具足佛教善美淨戒的道德標準。此外，學習佛菩薩的大慈、大悲、大智、大願、大行，發菩提心，不捨棄五逆十惡眾生的救度，這就是佛教最究竟圓滿的道德，也是我們應該奉行的菩薩戒法。

由於佛教的戒律是發自內心的自我要求，屬於自律；因為是自發性的遵守戒規，乃至自發性的發露懺悔，因此能從心靈的淨化，進而昇華道德人格，所以一個國家如果人人都能守戒，則家庭就有規範，社會也有法制。

誠如孫中山先生說：「佛教為哲學之母，救世之仁；研究佛學可以補科學之偏。」佛學不僅可補科學之偏，還可補法律之不足；法律制裁於已然，佛法防患於未然。一個國家，只要上游的河流清澈，下游自然不會受污染；佛教從事社會教化，正是做著淨化上游的工作。因此，面對當前社會亂象叢生，有人憂心之餘主張「亂世用重典」。其實法律的制裁雖能恫嚇於一時，卻不能杜絕犯罪於永遠；唯有持守佛教的戒律，體現慈心不犯、以法攝眾、以律自制、因果不爽、懺悔清淨等教義，才能確實改善社會風氣，這也是人間佛教責無旁貸的使命。

正是有鑑於人間佛教不能不關心社會問題，因此國際佛光會自一九九二年成立後，即與佛光山發起一系列淨化人心的「人間佛教運動」，包括「慈悲愛心人」、「七誠運動」、「三好運動」、「把心找回來」等，透過活動傳播佛法來改善社會風氣，淨化世道人心，同時也讓佛光會員藉著參與「淨化人心、佛化世間」的活動，以實踐利濟群生的菩薩道做為自己「完成人格，圓滿菩提」的修行。

每次活動，我都親自撰寫活動的宗旨、精神，以及提供會員實踐的一些生活性佛法。多年來已經和我在佛光會創會之初寫下的「佛光會員四句偈」、「七滅諍法」、「會員信條」，

以及前年所作，專供僧信二眾修行自勉之用的「人生百事」等，成為佛光人共同持守的「人間佛教現代律儀」。以下一一列舉，提供參考：

## 【人間佛教社會運動】

### (一)七誠運動

**內容：**1.誠煙毒、2.誠色情、3.誠暴力、4.誠偷盜、5.誠賭博、6.誠酗酒、7.誠惡口。

**意義：**佛光會為了淨化人心，建立祥和社會、杜絕毒品氾濫、敦厚倫理道德、創造全民安和樂利的生活，特別舉辦「淨化人心七誠運動」。此運動是沒有期限的「掃毒淨心」救國救民運動，如果違犯此七誠者，非正信佛教徒。

### (二)三好運動

**內容：**做好事、說好話、存好心。

**意義：**佛教講「三業」，就是指身、口、意三者。三業有善業、惡業，三業淨化，自然身行善事，口出善言，心存善念，如此人生必然前途光明，所以人間最美是三好。佛光會為了讓會員淨化身、口、意三業，特別提倡「三好運動」，即：「做好事」——把侵犯傷害的惡行，換成利益大眾的佛行；「說好話」——把瞋恨嫉妒的惡口，換成柔軟讚歎的佛口；「存好心」——把愚癡的邪心，換成慈悲智慧的佛心，以期體現人生福慧圓融的美好境界。

### (三)把心找回來運動

**內容：**愛惜生命，慚愧感恩；自然保育，節約惜福；

知足不貪，擁有聖財；找回真心，無限美好。

**意義：**佛經講，人的身體就如一座村莊，住有眼、耳、鼻、舌、身、心。心是主宰，掌控著五根的活動，心能安住，身才能安寧。佛光會為了讓社會大眾「把心找回來」，特別舉辦一系列活動，呼籲大家要尊重生命、關愛社會，尤其每個佛光會員都應找回自性中的慈悲心、感恩心、慚愧心、菩提心，以實踐「自利利他」的菩薩道為修行，這就是奉行「作持」戒。

### (四)慈悲愛心人運動

**內容：**慈悲愛心，走上街頭；救心救國，全民運動；

去除十惡，修身齊家；日行一善，共成淨土。

**意義：**國際佛光會為使人人「心靈淨化、道德重整、找回良知、安定社會」，特別發起「慈悲愛心列車」活動，所有佛光會員都是當然的「慈悲愛心人」，大家深入大街小巷，路邊廣場，甚至以街坊鄰居為對象，不斷散播慈悲、愛心的種子，喚起人人「日行一善，多講好話，多做好事」，期能為我們的子孫留下人間淨土，共創「祥和歡喜」的社會，同享「圓滿自在」的人生。

活動宣導的內容以效法過去菩薩精神的「五十三參行事」為準則，所以下列的「現代善知識五十三參」，已成為慈悲愛心人的傳家之寶。

### 【附錄】現代善知識五十三參（國際佛光會——慈悲愛心人傳家之寶）

1. 諸惡莫作，眾善奉行。
2. 他人老大，自己老二。
3. 責己要嚴，待人要寬。
4. 鄰里和睦，處處淨土。
5. 慈心願心，走進社會。
6. 紅燈不闖，行車禮讓。
7. 不急不怠，禮讓第一。
8. 悲天憫人，謹言慎行。
9. 慈悲喜捨，人間至富。
10. 飲水思源，感恩惜情。
11. 以和為貴，皆大歡喜。
12. 嫉惡似仇，從善如流。
13. 與人為善，心甘情願。
14. 誠心說話，耐心聽話。
15. 將心比心，大家更親。
16. 守分守時，寧早不遲。
17. 師不可慢，親不可逆。
18. 謙虛有禮，皆大歡喜。
19. 拾金不昧，俯仰無愧。
20. 不疑不嫉，無憂無慮。
21. 開車不喝酒，喝酒不開車。
22. 好友不勸酒，勸酒非好友。
23. 煩惱不上床，心寬福壽長。
24. 包容無心過，積福遠災禍。
25. 每日捐十元，行善又結緣。
26. 見面多微笑，煩惱都拋掉。
27. 好話是供養，讚美出妙香。
28. 器官要捐贈，大愛留人間。
29. 慈悲不暴戾，喜捨不貪取。
30. 出門說地方，親人心不慌。
31. 萬惡淫為首，百善孝為先。
32. 有禮不亂淫，有信不詐欺。
33. 酒色不沉迷，盜賭不流連。
34. 處處做好事，時時做好人。
35. 不說是非話，不聽是非事。
36. 做人要認真，大家要共生。
37. 歡喜結人緣，融和無怨言。
38. 關懷殘疾苦，才是大丈夫。
39. 大家來環保，污染自然少。
40. 垃圾隨便丟，做人真害羞。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 41.身安茅屋穩，知足天地寬。   | 42.人人做義工，家家會興隆。   |
| 43.寬恕是良藥，施捨會快樂。   | 44.幫助受刑人，行義又行仁。   |
| 45.凡事莫慌張，多為別人想。   | 46.常常買好書，天天看好書。   |
| 47.用心要慈悲，行事要方便。   | 48.人人有愛心，社會多溫馨。   |
| 49.視貧病如親人，視幼弱如子女。 | 50.你微笑，我微笑，大家心情好。 |
| 51.你客氣，我客氣，大家都和氣。 | 52.你說好，我說好，氣氛就會好。 |
| 53.你讓步，我讓步，條條是大路。 |                   |

### 【佛光會員四句偈】

**內容：**慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天；  
禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。

**意義：**自從國際佛光會成立以來，所有佛光會員每日三餐、早晚課誦回向時，都要唱念「佛光會員四句偈」。此四句偈的內容具足一切佛法，包括：首先要發慈悲喜捨四無量心，再以惜福結緣來廣利人天；日常不管修學禪、淨、律等任何宗派的法門，都要有平等心與忍的智慧，同時要心存慚愧感恩，不斷發大願心來完成佛道，這是佛光人不可少的修行。

### 【七滅諍法】

**內容：**

- 1.雙方各說一次，糾紛由上級教會或大德裁決。
- 2.若有人舉過，自說有無，只要對三寶、良知負責。
- 3.言行不正，精神異常，待其正心，著令佛前懺悔。
- 4.犯者自我發露表白，向當事者或本師表達懺悔。
- 5.犯者不服其過，亦無悔意，言行矛盾，令停與會乃至終身不得受獎及名位等職。
- 6.彼此互相爭論，是非難斷，在有德高僧五至七人前，以多數決其是非，如再不服，永擯會外。
- 7.雙方互道其錯，互為作禮，即視其恢復清淨。

**意義：**現在舉世之間，到處充滿紛爭、不平。佛光會員因為有佛法的指導，大家相處比較和諧、融洽。但在人間生活，有人的地方難免就有是非，因此在佛光會成立之初，我就訂下「七滅諍法」，做為會員之間解決糾紛的準則。若有會員不奉行此「七滅諍法」者，即非正信佛教徒。

## 【國際佛光會創會宗旨與精神內涵】

### (一)佛光會創會宗旨

秉承佛陀教法，虔誠恭敬三寶；弘法利生，覺世牖民。  
倡導生活佛教，建設佛光淨土；落實人間，慈悲濟世。  
恪遵佛法儀制，融和五乘佛法；修持三學，圓滿人格。  
發揮國際性格，從事文化教育；擴大心胸，重視群我。

### (二)佛光會員信條

我們禮敬常住三寶，正法永存佛光普照。  
我們信仰人間佛教，生活美滿家庭幸福。  
我們實踐生活修行，隨時隨地心存恭敬。  
我們奉行慈悲喜捨，日日行善端正身心。  
我們尊重會員大眾，來時歡迎去時相送。  
我們具有正知正見，發掘自我般若本性。  
我們現證法喜安樂，永斷煩惱遠離無明。  
我們發願普度眾生，人間淨土佛國現前。

### (三)佛光會員的性格

國際佛光會具足信仰的根性  
國際佛光會具足普及的特性  
國際佛光會具足現代的適性  
國際佛光會具足國際的廣性

### (四)佛光會的意義

佛光會是一個主張慈悲包容的社團  
佛光會是一個倡導眾生平等的社團  
佛光會是一個尊重家庭生活的社團  
佛光會是一個重視社會福祉的社團

(五)佛光會員的使命

以世界觀弘揚佛法

以人間性落實生活

以慈悲心普利群生

以正覺智辨別邪正

(六)佛光會員的目的

提倡人間佛教

建設佛光淨土

淨化世道人心

實現世界和平

(七)佛光會員的展望

爲自己留下信仰

爲家庭留下貢獻

爲社會留下慈悲

爲生命留下歷史

爲道場留下功德

爲眾生留下善緣

爲未來留下願心

爲世界留下光明

(八)佛光會員的胸懷

人在山林，心懷社會。

立足本土，放眼世界。

身居道場，普利大眾。

天堂雖好，人間爲要。

法界無邊，家庭第一。

今日一會，無限永恆。

(九)佛光會員的任務

鼓勵研究佛學

護持文教事業

舉辦社會服務

發展佛教教育

推動國際弘法

建設人間淨土

(十)佛光會員的方向

從僧眾到信眾

從寺廟到社會

從自學到利他

從靜態到動態

從弟子到教師

從本土到世界

(十一)佛光會員的精神

四大菩薩是我們的楷模

悲智願行是我們的力量

般若戒法是我們的良師

自覺覺人是我們的信念

(十二)佛光會員應有的性格

群我要有國際性格

佛法要有人間性格

理念要有未來性格

制度要有統一性格

(十三)怎樣做個佛光會員

做個共生的地球人

做個同體的慈悲人

做個明理的智慧人

做個有力的忍耐人

做個布施的結緣人

做個清淨的修道人

做個歡喜的快樂人

做個融和的佛光人

#### (十四)佛光會員的四好

佛光會員要存心好

佛光會員要說話好

佛光會員要行事好

佛光會員要做人好

#### (十五)佛光會員的進展

希望大家做好「佛光會員」

希望大家建設「佛光人家」

希望大家發展「佛光社區」

希望大家創造「佛光淨土」

#### (十六)佛光會員應該注意什麼

要慶祝「佛光日」的殊勝

要普及「蓮花掌」的手印

要奉行「四句偈」的稱念

要參加「檀講師」的進修

要有穿「佛光會服」的習慣

要遵守「佛光信條」的精神

要唱出「佛光會歌」的涵意

要實踐「佛光三昧」的修持

要閱讀「會員手冊」的內容

要認識「佛光會徽」的標幟

要明瞭「組織章程」的條文

要發揚「佛光宗旨」的理念

(十七)佛光會員應如何做功德

以十供養來做功德

以四弘願來做功德

以四攝法來做功德

以六度行來做功德

以八正道來做功德

以七聖財來做功德

(十八)佛光會員如何廣結善緣

用淨財歡喜結緣

用語言功德結緣

用利行服務結緣

用技藝教育結緣

(十九)佛光會員要有六心

佛光會員要有靈巧慧心

佛光會員要有關愛悲心

佛光會員要有大志願心

佛光會員要有愧疚慚心

佛光會員要有精進恆心

佛光會員要有忠誠信心

(廿)佛光會員如何教育子女

養成信受的教育

養成禮貌的習慣

養成護生的觀念

養成勤勞的本質

養成感恩的美德

養成佛法的認知

養成合群的性格

養成信仰的情操

(廿一)佛光會檀講師應具備的條件

正知正見

信戒定慧

因緣果報

團結理念

慈悲和淨

功德清望

權巧方便

口才敏捷

態度莊重

音調誠懇

五戒受持

家庭美滿

以上所列之國際佛光會的宗旨、信條、精神、方向、目標等，主要是爲了讓全體會員對「國際佛光會」有具體而深入的認識，進而凝聚共識，做爲大家推展佛光會的共同依循。

國際佛光會自創會以來，每二年召開一次世界會員大會，平時的協分會則會議不斷。每次召開各種會議時，都有一定的開會程序，並且要宣讀「會員信條」，爲的是提醒會員應該實踐佛光會的宗旨。此中包括信仰三寶、弘傳佛法、家庭人事、生活行儀、以及平日參加活動、自我修持、會員往來等行事的準則。尤其身爲佛光會員，知見要正確，須知佛光會是以「現證法喜安樂、永斷煩惱無明、發願普度眾生、建設人間淨土」爲修行目標。如果人人都能確實奉行實踐，則對個人的修養、人緣、道業等，必能有所增長。

## 【人生百事】

### （一）生活十事

1. 每天至少閱讀一份報紙，瞭解時事；至少閱讀一本好書，要做書香人士。
2. 生活作息要正常，思想行為要正派；早晚起居要定時，每日三餐要定量。
3. 養成運動習慣，每天至少五千步。
4. 遠離菸酒色情毒品，生活自治自律。
5. 惜福節儉，不亂用，不濫買。
6. 養成良好的習慣，不亂吃零食，不亂發脾氣，這才是優生保健的方法。
7. 每日吃飯要三稱念，居家飲食要五觀想。
8. 八千里路雲和月，生涯中，要有托鉢行腳的經驗，也就是自助旅行。
9. 在一生當中，應該有一至二次，將身邊的物品全部送人，體會空無一物的境界。
10. 掌握時間，善用空間，和諧人間；三間一體，人生不空過。

### （二）立身二十四事

11. 人要給人利用，才能創造價值；人要學習活用，才能留下歷史。
12. 因緣果報，不可不明；窮通禍福，不可不知。
13. 建立正知正見，不要人云亦云，不要被人牽著鼻子走。
14. 要建立自我的信心、自我的期許、自我的目標。
15. 人生至少要有三張執照，例如：駕駛（汽車、開船、飛機、火車）、烹飪、水電、會計、電腦、打字、醫療、護理、教師、律師、代書、建築……。
16. 一個人要會講、會寫、會聽、會看、會想、會笑、會唱、會畫、會做……，全部都會最好，否則至少也要會得一半以上。
17. 做什麼像什麼，千萬不可做什麼不像什麼。
18. 他物不貪，自財不吝，只要奮鬥努力，一切自會隨因緣而來；懶惰懈怠，煮熟的鴨子也會飛去。
19. 觀察力要敏銳、週全、寬宏、圓滿，還要有新思惟、新想法、新觀念、新作為，尤其想法要有一、二、三、四的內涵和層次。
20. 經常將歡喜、慈悲、榮耀、成就與人分享。

21.不說是非，不傳播是非，不計較是非，更不要為是非患得患失。

22.懂得自律、自覺、自悟，具有恆心、毅力、樂觀、勤奮，並且樂於結緣施捨，前途就有光明。

23.能控制情緒，不隨便跟情緒起舞，尤其行止要用理智決定；因為情緒是一時的，人生是百年的。

24.人生要能計畫時間，利用時間，不要虛度時間，胡混光陰。

25.精進努力，奮起飛揚；不要留戀過去，要展望未來。

26.凡事不一定要求助他人，先要求助自己；以身作則，可以決定一切。

27.改變陋習，創造前途，不要等待機遇。

28.要會找工作裡的歡喜、快樂，還要會把歡喜、快樂傳播給人。

29.生氣、發脾氣不能解決問題，心平氣和才能做人處世。

30.寧可不聰明，不能不明理；寧可沒有錢，不可以沒有慈悲。

31.該主動，不可畏縮；該思考，不要魯莽。

32.事無絕對的難易，努力，難者亦易；懈怠，易者亦難。

33.去除私有的觀念，把自己付予公理、公義、公平、公有。

34.要有力量和智慧抗拒世間的誘惑，如財色名食等，尤其不要用感情處理公事，應該要以道義、公平決定人事。

### (三)處世十三事

35.利益的前面，要能想到別人，不為利益而出賣別人。

36.不稱己善，不宣人過，人間諸事，都如過眼雲煙。

37.凡事只問是非，不問利害；是非是有定律的，利害是自私的。

38.不為討便宜而侵犯別人，甚至要讓別人討一點便宜。

39.不要為逞己之快，而用口舌諷刺別人，要能給人歡喜、給人幫助、給人讚美，讓人認同。

40.不要為忌彼之好，而用計謀打擊別人，要能尊重效法，隨緣隨喜。

41.對事業要有計畫，對金錢要會運用，對感情要能昇華，對功名更要淡化。

42.能隨遇而安，隨緣生活，隨心自在，隨喜而作。

43.毀辱榮譽自然有之，一切要自我淡化，怡然自得。

44. 做人要厚道，隨時給人留下轉圜的餘地；給人留有空間餘地，才能適時善用，同時也是爲自己留下日後的方便。

45. 對自己要能不忘初心，對朋友要肯不念舊惡，對好事要做不請之友，對社會要會不變隨緣。

46. 要訓練忍耐的力量，對於外境能夠認識、接受、承擔、負責、化解、去除，進而修學「生忍」、「法忍」、「無生法忍」，把忍的功夫轉化成爲力量和智慧。

47. 能承受外境加予自己的壓力，而且不覺得有壓力的存在，因爲有壓力，才會有動力。

#### (四)群我二十事

48. 幫助別人，就是幫助自己；體貼他人，就是愛護自己。

49. 遷就他人善事，達成共識；重視民意，才有未來。

50. 處世要謙恭有禮，要謙虛受學，要委屈求全，要善解人意。

51. 待人處事要能柔和謙虛，慈顏愛語，要讓他人如沐春風。

52. 處眾要和諧、和氣、和平；做事要勤奮、勤勞、勤快。

53. 待人以誠，人我盡歡；待客以尊，賓至如歸。

54. 見面三句話，相處一回合，凡事要明理，平時多微笑。

55. 恭敬、讚美、包容，是待人處世的三部曲。

56. 歡喜時不多言，生氣時不遷怒。

57. 要會聽話，摘取他人講話的精華。

58. 凡事不要輕易說破，要懂得含蓄的美麗與高貴。

59. 責備的話要帶撫慰，批評的話要帶讚揚，訓誡的話要帶推崇，命令的話要帶尊重。

60. 待人要誠懇、要熱情、要有禮貌；說話要多說「請、謝謝、對不起」。

61. 對青少年要教育鼓勵，對老年人要關懷照顧，對殘障者要幫助輔導，對失意人要體貼規勸。

62. 關懷鄰里親戚朋友，彼此守望相助，和諧融洽。

63. 承順奉養父母、親翁、長輩，提攜友愛初學晚輩。

64. 經常不求回報的幫助他人，多作一些好事，做人間善美的義工。

65. 聞善言要著意，而且要能不忘失，更不可做「非人」。

66. 凡事要合理，理是公平的、理是正直的、理是大眾的。

67.遇事要有反省的自覺力，不怨天尤人，須知凡事都有前因後果。

#### (五)敦品十五事

68.別人做好事、說好話、受人尊重，不要嫉妒，要心存效法。

69.對好人要感謝，對受益要感恩，對善事要感動。

70.經常做令人感動的事，別人的好心好事，自己也要能感動。

71.能受委屈，能受冤枉，能受挫折，能受侮辱，然後才能受榮耀。

72.人生要用苦行鍛鍊自己，十年苦行不為多。

73.樹立自己心中終身的偶像一至三人，並效法他。

74.人生要有幾位善知識作朋友，尤其得遇明師時要親近隨侍，忠誠而不違逆。

75.放棄無理的執著，謙虛受教真理；謙虛才能受益，傲慢必定吃虧。

76.找出自己最大的缺點，要有改變的願力，切實執行。

77.「認錯」是最好的美德，也是最大的勇氣。

78.要把做過的錯事記住，不斷的自我警惕，自我提醒，要能「不貳過」。

79.當要責備人的時候，先要檢討自己，對自己的功過要切實的審查，才能責怪別人。

80.珍惜生命，愛護生命，尊重生命，不可傷害生命。

81.不要給感情矇蔽自己，不要為金錢出賣自己。

82.學習吃虧，知道吃虧才是討便宜。

#### (六)修行十八事

83.每日至少要靜坐五分鐘，或是每天讀一篇《佛光祈願文》。

84.每週至少閉關半日，自我沉潛；每月至少素食一天，培養慈悲心。

85.每日行三好：做好事、說好話、存好心。

86.每天生活有七誠：誠煙毒、誠色情、誠暴力、誠偷盜、誠賭博、誠酗酒、誠惡口。

87.深信正法，恆思諸善；諸惡莫作，眾善奉行。

88.承諾過的事一定要完成，所謂「君子一言，駟馬難追」也。

89.慚愧有所不知、有所不能、有所不淨、有所不善，因為慚愧是我們的花冠。

90.提起善美好事，放下憂悲苦惱，讓自己的內心成為好的工廠。

91.不論身在何處，常為受災難的人同情，甚至為他祈福。

- 92.能「給」，才是富有；能「捨」，才有所得。
- 93.隨力、隨分、隨喜、隨緣布施培福。
- 94.器官捐贈，讓生命再延續，讓廢物還有再利用的機會。
- 95.要有你大我小、你有我無、你樂我苦、你對我錯的修養。
- 96.不猜疑人，不嫉妒人，成人之美，待他人好，就是功德。
- 97.得失不計較，有無不比較。
- 98.不要把憂愁傳染給別人，不要把煩惱帶到床上。
- 99.要懂得改心、換性、回頭、轉身。
- 100.要能「知行合一」，不要講時似悟，對境生迷。

以上「人生百事」，乃因全球佛光人平時散居在世界各地，大家在思想理念上必須取得共識，尤其觀念要合乎正見，因此特別列出一百條行儀與思想上應該注意的事項，做為大家生活修行的自我審查與自我勉勵，以期道業不斷增上，菩提日趨圓滿。

戒能防非止惡，去惡行善，唐代道宣律師在《四分律刪繁補闕行事鈔》中，以戒法、戒體、戒行及戒相四點，說明戒的要義。也就是當一個人受持佛陀制定之不可殺、盜、淫、妄等規範行為的「戒法」時，一旦身心領受「戒體」，發而成為「戒行」，護持身、口、意三業，使之清淨不違法，如此藉由持戒功德，自然威儀莊嚴，舉止如法，而流露出美德光顯的「戒相」。所以清淨的戒行可以淨化我們的身心，增進我們的道德，昇華我們的人格，發掘我們的佛性能源，保持我們的道念不失，讓我們具足修行功德，成為我們生活的指標。由此可見戒之於人生的重要，不言而喻。

尤其，佛教是一個倡導平等的宗教，例如「人人皆可成佛」、「我不敢輕視汝等，汝等皆當成佛」，都是對於人格的尊重。這種特質經過持守戒律來實踐、昇華，最終達到不僅尊重「人權」，也能尊重「生權」，這是未來提昇全人類人格素質的重要目標。是以透過五戒、十善，乃至全方位的菩薩三聚淨戒的實踐，而能「完成人格」、「圓滿菩提」，繼而「自利利他」、「自度度人」，這正是佛教戒律的可貴，也是我們所提倡「人間佛教的戒學」之終極目標。