



戒



善美的基础

我是超乎寻常的力量，
我是远行必备干粮，
我是上好的交通工具，
可以驶向四面八方。



戒

善美的基础

贡献者

书号 : ISBN 978-616-7200-89-7

荣誉顾问 :

Phrathepyanmahamuni (法胜大师—法身寺住持)

Phrarajbhavanajarn (施命大师—法身寺副住持)

书名 : 戒

作者 : 素威魏察萨国大长老

译者 : 吴东东

校对 : 释法敬, 黄玲

排版与书面设计者 : 释耀明

特别鸣谢 : 翻译中心团体

印刷商 : OS Printing Co.,Ltd.

出版日 : 2016年8月初版

版权 : 泰国法身基金会 (Wat Phra Dhammakaya)
23/2, Moo7, Khlong Sam , Khlong Luang,
Patumthani, 12120, Thailand

网址 : www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。
有关此书的任何部分, 在未经出版者允许的情况下,
请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播
放、复印、收录等。

前言



通常情况下，“戒”与“持”合为一词，看似高不可攀，因为持戒者需时时警惕自己的言行。以致有人认为，布施相对比较容易，因为布施后内心当下会生起法喜之感。

若担心持戒很难而放弃，就太可惜了。生命将会因此远离美好，无缘体会持戒的力量，也无法领悟持戒的功德利益。更为重要的是，非持戒者将身处险境，因为戒如同一座围墙，会使生命远离邪恶。若没有这个围墙，生命将难以实现幸福安宁。尽管这座戒墙，无法让我们随心所欲，但至少可以自由的众善奉行，安全无恙的度过一生。

若有人能全心全意持戒，他必将成为乐于持戒与住于戒者。同时鼓励身边的人一起持戒，为创建美好社会打下坚实的基础。

为了让大家了解戒的高尚，笔者决定精进研习《三藏经》中有关戒和戒之利益的部分，同时整理编辑成册，其中既有围绕大主题的陈述，也有精彩绝伦的举例论证。与小主题有关的内容，则归类在附录中，方便提供给有兴趣深入了解的人阅读。

借这本《戒——善美的基础》所生之功德力量，庇佑一切众生乐于持戒，互敬互爱，快乐安稳的安住于善行中。



目录

前言	3
1. 引言	11
2. 戒的定义	15
3. 戒的宗旨	19
4. 戒的种类	21
5. 五戒	25
离	29
1. 受离	30
一位优婆塞	30
2. 得离	31
遮伽那优婆塞	31
3. 断离	32
戒为大布施	33

6. 八戒	39
《五者布萨会本生经》	41
优陀耶王	48
7. 持戒的益处	53
苏婆罗迦贤者	53
七百船商	61
蛇奴比丘	64
依止种种戒的功德利益	70
戒如盔甲助消灾	76
《大护法本生经》	76
以戒之力量解决经济危机	82
拘楼法	83
何谓破戒	91

8. 不持戒所生之罪恶	99
杀生的罪恶.....	101
《死者供物本生经》.....	101
偷盗的罪恶.....	105
祭司验德.....	105
邪淫的罪恶.....	108
摩纳金匠.....	108
妄语的罪恶.....	112
《冬瓜花本生经》.....	112
饮酒的罪恶.....	117
善来比丘.....	117
《极轻经》.....	123
9. 持戒的方法	129
受持五戒文.....	131
受持八戒文.....	132

10. 如何清净持戒	135
《验德本生经》	137
11. 持戒波罗蜜	143
普通持戒波罗蜜	145
《道德菩萨经》	145
中等持戒波罗蜜	149
六牙象王	149
上等持戒波罗蜜	156
护螺龙王	156
12. 后记	163
附录	167
持戒知识分享	167
十正羯磨道	175
戒的重要性	176
《三藏经》中之戒	181

戒的功德.....	188
静坐指南.....	191
静坐需知.....	196
静坐的益处.....	199
功德主助印芳名.....	202





1

引言



人人皆向往美好的人生，因为既幸福美满，又自利利他。而善行的生起，将始于身、口、意的清静，不给自己和别人带来伤害或困扰。

因此，美好的生命源自于持戒。

据《巴利经藏·小部——长老偈》记载：

戒是第一住，亦为诸善母，
法中最第一，因此守净戒。

古往今来，智者皆认同，并受持戒行。

如今，要想一边行善积德，一边谋生过活，就得时刻忆念持戒。持戒是美好人生的基

础，不让生命迈向罪恶的深渊，持戒胜过一切安保措施。

若身与口方面持戒清净，心会愈趋向安稳、明亮，易入定，成为法在体内的安住之处。使我们的一生，只遇见美好的人与事，也会更加舒适方便的行善积德。

持戒者会成为众人发自内心，真诚爱戴与尊敬之人，他在具足身心安乐的同时，也会为社会带来真正的安宁。因此，持戒是善美的基础。



沉香与檀香不及具戒者之香，
那是可以弥漫至天界的香气。



2

戒的定义



“戒”源自于既美妙又深刻的词汇，让人感觉有些不可思议。

“戒”衍生自“顶端”，蕴含“头”或“首”之义。被公认为众人之首者，不是指其在财富、权利或能力位于众人之上，而是因其持戒清净所故。智者认为持戒者，乃最为高尚卓绝之人。

“戒”衍生自“戒行”，蕴含“正常”之义。我们若既珍爱自己的生命，也重视他人的生命。有此感受，即会乐于持戒，因为不希望彼此受侵扰。因此，持戒会让人趋向于正常。

“戒”衍生自“寒冷”，蕴含“清凉”之

义。持戒者会身心清凉，犹如人沐浴后，坐在大树下乘凉歇息。这种清凉安宁的状态，不仅会让亲近者感觉安全，心境也会随着神清气爽。

“戒”衍生自“安泰”，蕴含“舒畅”之义。持戒者实为清静者，每当忆念自身行为，毫无罪恶感。也没有任何事情让心生忧愁，具舒畅安泰的生命，远离一切危难。

因此，戒是培育人，使其成为众人之首，趋向于完美、正常、清静，以及生命安泰之品德。

这就是“戒”的来源与定义。

对于戒在《无碍解道》中的定义，舍利弗尊者解释道：“戒”意为“动机”，指有意远离三身恶行（杀生、偷盗与邪淫）与四语恶行（妄语、两舌、恶口与绮语）。

“戒”意为“心所”，指远离三种意恶行（贪、嗔、邪见）。

“戒”意为“自制警醒”，指封锁罪恶之源头。

“戒”意为“不违背禁忌”。

虽然戒有多层定义，但最重要的是“动机”。综上所述，戒指有意远离一切罪恶、非正当及不善行。

持戒算是戒类福业事，是一种修功德的方式。当我们戒除罪恶，决心不侵扰他人，必将会在内心生起善意与慈悲，此称为功德的力量。它是一种净化心灵，使之清净无染的工具。因此，持戒有升华生命与净化心灵的作用。

除此之外，戒也含有两种高尚的品德属性，一、防护身口意，使之清净。二、有助于迈向更高境界的善法，即定与慧。





3

戒的宗旨



持戒的宗旨：

1. 庇护今生的生命，不受他人的侵扰而生痛苦、焦虑与堕落。
2. 庇护来世的生命，不受他人的侵扰而生痛苦、焦虑与堕落。
3. 拥有快乐及美好的生活。
4. 在家庭及社会中，营造和谐美好的氛围。
5. 迈向更高境界的善法，即定与慧，最终趣向道果涅槃。





4

戒的种类



戒有三种类型：

1. 五戒（常规戒、小小戒、细小戒）

它是戒律的重要基础，作为正常状态的人，至少要持五戒。

2. 八戒（布萨戒、中戒）

在布萨日（佛日）或特殊斋戒日所受持之戒，有助于提升心灵的细腻程度。

3. 清净戒（大戒）

它是渴望生命安宁与趣向清净者所持之戒，如出家佛门的比丘。有四种清净戒，可作为提升心灵境界的助缘，分别为：

3.1 波罗提木叉律仪戒

以佛陀在《律藏》中，制定的比丘戒（227条比丘戒）而自制。此戒依止净信而成就。

3.2 根律仪戒

以防护眼、耳、鼻、舌、身、意之六根而自制。心对色、声、香、味、触、法无动于衷，不令烦恼在与根尘接触时生起。此戒依止正念而成就。

3.3 活命遍净戒

以清净正当的言行过活，不欺骗他人。此戒依止精进而成就。

3.4 资具依止戒

如理思惟使用衣食住药四种资具之正确目的，使用时要省察其真正的价值与意义。此戒依止智慧而成就。

这四种清净戒是援助出家人的善法，使他们的生命时刻保持清净、明亮、清凉与快乐。

五戒

- 1.不杀生戒
- 2.不偷盗戒
- 3.不邪淫戒
- 4.不妄语戒
- 5.不饮酒戒





5

五戒



人类非独居，而是形成社会，过着群居的生活。为了彼此间的和谐共处，制定出了种种协议条约，即称为“人间法”或“五戒”。

每个生命体自从诞生于世，获得的第一件礼物便是生命。无论贫富贵贱，亦不管生而为人或动物，都同样珍爱自己的生命。每个人会渴望拥有幸福快乐的一生，不希望被伤害，而其他人亦然。

因此，有了第一条人间法：不杀害、不侵犯他人的生命。

出于对生命的珍爱，每个生命都在努力的谋生过活。无论多么辛苦，都得付出才能赚取

金钱来维持生计。自己辛勤获取的财富，无论多少，都不希望被别人夺取，而其他人亦然。

因此，有了第二条人间法：不偷盗、不抢劫他人的财物。

每个生命都珍爱身边的伴侣和家庭，都渴望和睦温馨与家族兴旺。若有人过失伤害了我们的丈夫、妻子或儿女，自己则会痛苦、忧愁和悲伤。同样的道理，其他人也不希望自己的家人被别人伤害。

因此，有了第三条人间法：禁止在情欲中有过失行为。

除此之外，诚信和真相也是每个生命的需要。因为要想做出正确的决定，须有真实可靠的信息。在日常生活中，也需要彼此诚心诚意以及相互信任。欺骗不仅伤害感情，还可能会损失财富。就算是宝贵的生命，有时也会因为欺骗而失去。我们不希望自己被欺骗，其他人亦然。

因此，有了第四条人间法：人不应虚伪说谎。

每个人都渴望和谐安全的生活，但实现的前提是不放逸。若人心放逸，肆意破戒，可能会因种种恶行，而造成无法想象的破坏，这对于生命和财产，自身和社会来说都是一种威胁。因此，要力保自己不堕入放逸的深渊。

因此，有了第五条人间法：酒是放逸之因，人不应饮酒。

五戒是基本常识，我们会珍爱自己，渴望快乐与安全，那么其他人也会有同样的感受。

将心比心是佛陀教导众生持戒的方法之一。在《相应部——大品》中，佛陀告诫居士当如是思择：己所不欲，勿施他人，即自己不愿被伤害，他人则亦然。

在无佛时代，五戒也是自然存在的人间法。在《起世因本经》和《皇帝经》中，有如下简要阐述：

人类社会的问题恒常存在，就算在财富充足，物产丰富的年代，人类生活舒适快乐。但出于彼此间的差异，譬如不同的相貌肤色，有的肤色皓洁，有的肤色暗淡，于是产生了阶级分化，以及傲慢与蔑视的心态。这种心态的退化，也将对环境和气候的恶化产生影响。

当地球的环境不再令人心旷神怡，曾经丰富的资源，在质与量上不断地减少。食物开始由精致变得粗糙，自私的人把有限的资源占为己有，从而导致偷盗与惩罚频繁发生，彼此间会以种种方式伤害对方。最后，这些灾难终究会让迷失的人类醒悟，意识到种种衰落，皆因人类自身道德的退化所导致。

因此，每个人都理应受持与实践人间法——五戒。同时，推举具道德和能力的人作首领，维护王侯将相诞生之本——人间法。在转轮圣王统治的时代，他会把人间法传授至每一个角落。

无论佛陀是否降世，五戒都恒常住世。因为人类是善用因缘者，懂得三思而行，这也正是生而为人的光荣。

离



尽管戒恒常存在，但持戒者并非只指不作恶者。有的人不作恶是因没有机会，例如：因被囚禁而没有机会伤害人的犯人，并非指其就是持戒者。

动机对于戒异常重要。作为持戒者，应始于决心，也就是决心远离罪恶，而这就是“离”的定义。

离乃守戒者的标志。任何人只要得名守戒者或持戒者，都应具备以下任何一种“离”之特征。

- 受离
- 得离
- 断离

1. **受离**：因受持戒行而决心远离罪恶。即是在持戒之前下定决心，就算被引诱也决不破戒。

一位优婆塞

在斯里兰卡，有位守护禅堂的长老，慈悲地给一位优婆塞受戒。一天在耕种中，优婆塞停下休息，他取走牛身上的犁，放任其自由的吃草。不久，他发现牛不见了，便四处寻找。当他行至藤达拉文玛那大山时，突然被一条大蟒蛇缠住，他下意识的拔出一把锋利的匕首，想杀死那条大蟒蛇。下手前的一瞬间，他突然想起：

“自己已在净信长老座下受戒，可如今却要破戒，实在不应该。”

他三次举起匕首，但最终还是下定决心：

“就算失去生命，也不破戒。”

为了严守戒行，他将匕首扔掉，而这时大蟒蛇奇迹般地松开了他，逃进了深山老林里。

2. 得离：因眼前发生的事情，而决心远离罪恶。虽起初没有持戒，但遇见导致破戒之事时，会省思自身的国籍、种族、学历或种种善行等，最终当下决心远离罪恶。

遮伽那优婆塞

遮伽那优婆塞年少时，母亲便卧病不起，医生嘱咐须以兔肉为药引，方可根治疾病，于是哥哥将任务交给了他，让他去找兔肉。他来到田间时，刚巧看见一只小兔子在吃水稻。小兔子见人靠近撒腿就跑，一不小心被藤蔓缠住，不停的叫唤。他随即抓起小兔子，望着它那惊恐的神情，心生怜悯，情不自禁的想：

“牺牲一个生命，来救助母亲的性命值得吗？”

遮伽那于是放走了小兔子，默默地说：

“你吃草饮水去吧。”

回家后，哥哥问及此事，他如实相告并被哥哥谩骂了一番。他没有反驳，而是靠近母亲身边，真诚地说：

“出生至今，我无意杀生，愿此誓言能让您快点痊愈。”

话音刚落，母亲就神奇的康复了。

3. 断离：断然远离罪恶，为圣者之离，即已舍离贪嗔痴之烦恼。远离罪恶之源——烦恼，就不会再破戒，又称为：离杀之桥。

综上所述，“离”显得尤为重要。无论是什么行为，若远离意志决心，就无法平稳而行，而会不断的发生变化。因此，虽未作恶，但若无离，亦不能称为持戒。

戒为大布施

受持戒行者，会让亲近者获益无穷。

当我们受持不杀生戒，实为给予一切众生生命之安全，意义远胜于施与金钱。

当我们受持不偷盗戒，实为给予他人财物的安全，使之拥有稳定的生活。

当我们受持不邪淫戒，实为给予他人儿女、丈夫、妻子之安全，是赋予一个家庭最好的保护。

当我们受持不妄语戒，实为给予他人真相，过舒心的生活，不会彼此惶恐不安。

当我们受持不饮酒戒，实为给予众生万物安全感。因为失去正念的人，可能会行种种恶，无论是杀生、偷盗、邪淫或妄语。

受持五戒为无上的布施，赋予世界长久的和谐与安乐。佛陀将此称之为大布施，并说修习该布施者，必获大福报，一如在《福德之等流经》中所言：

“诸比丘，有福德之等流、善之等流、乐之食、生天之因、乐之异熟、资于生天、资于可爱、可乐、可意、利益，是安乐者有八种。

有哪八种福德之等流呢？诸比丘，此处有圣弟子皈依佛，此为第一种福德之等流。

复次，有圣弟子皈依法，此为第二种福德之等流。

复次，有圣弟子皈依僧，此为第三种福德之等流。

诸比丘，有五种布施是为大布施，智者知为殊胜、自古而有、为圣者之种姓、为古老、未杂乱、未曾杂乱、智者不厌恶、当不厌恶，不受有智之沙门婆罗门非难。

何为五种布施

诸比丘，此处有圣弟子，断杀生、离杀生。诸比丘，圣弟子离杀生而施无畏、施无怨、施无害于无量之众生。已施无畏、施无怨、施无害于无量之众生，而得无量之无畏、无怨、无害。

诸比丘，此乃第一种布施，为大布施、智者知为殊胜、自古而有、为圣者之种姓、为古老、未杂乱、未曾杂乱、智者不厌恶、当不厌恶，不受有智之沙门婆罗门非难。诸比丘，此为第四种福德之等流。

复次，有圣弟子，断不与取、离不与取。……（中略）此乃第二种布施，为大布施、智者知为殊胜……（中略）此为第五种福德之等流。

复次，有圣弟子，断欲邪行、离欲邪行。……（中略）此乃第三种布施，为大布施、智者知为殊胜……（中略）此为第六种福德之等流。

复次，有圣弟子，断妄语，离妄语。……

（中略）此乃第四种布施，为大布施、智者知为殊胜……（中略）此为第七种福德之等流。

复次，有圣弟子，断饮酒，即导向放逸的酒与果酒；离饮酒，即导向放逸的酒与果酒。诸比丘，圣弟子，离饮酒而施无畏、施无怨、施无害于无量之众生。已施无畏、施无怨、施无害于无量之众生，而得无量之无畏、无怨、无害。

诸比丘，此乃第五种布施，为大布施、智者知为殊胜、自古而有、为圣者之种姓、为古老、未杂乱、未曾杂乱、智者不厌恶、当不厌恶，不受有智之沙门婆罗门非难。诸比丘，此为第八种福德之等流。这些皆为福德之等流、善之等流、乐之食、生天之因、乐之异熟、资于生天、资于可爱、可乐、可意、利益，是安乐者。”

综上所述，持戒可谓是一种伟大的给予，因为那是一份对众生心怀平等无碍的善意。

持戒是特别殊胜的功德，不仅获得行大布施的功德，还会获得持戒的功德。持五戒仅仅是基础，若增长持戒，功德会越多，最终形成可净化心灵的不可思议之力量。

因此，相对于以布施提升生命质量而言，持戒是一种更好的方式。





6

八戒



人类的生活方式随科技的发展日新月异，且多样性的理论和知识，也使人类的生活变得越来越舒适方便。

提高心灵品质，属于戒的范畴，特别是八戒，亦称中戒。自古便有，且经得起时间的考验，它是提升心灵品质的有效方法。受持八戒符合时代的要求，无论世界如何变化，它恒常与时俱进，适用于各个时代。

一般情况下，在日常或特殊日子所持之戒，称为八戒，在佛日（布萨日）所持之戒，称为布萨戒。但无论是八戒或布萨戒，皆持守相同的戒行。

1. 离杀生
2. 离偷盗
3. 离淫（梵行）
4. 离妄语
5. 离饮酒

6. 离非时食（凡日中以后至翌日明相未出之间所受之食，皆称非时食，也译为过午不食）

7. 离歌舞观听（即不观戏听歌）与涂饰香鬘（即身不涂香油或装饰）

8. 离眠坐高广华丽床座（即不坐高座、不卧好床）

八戒与五戒相比，区别如下：

- 八戒中的第三戒为离淫，即修梵行。
- 增加第六、七、八条戒，是为了援助修梵行，使之更为清净圆满。

虽然只有八条戒行，但却蕴含不可思议的威力，可消除内心的不善法。因此，无论何时何地，当生命遇到障碍，特别是遭遇痛苦或种种问题时，八戒可以作为自身的依靠。

《五者布萨会本生经》

昔日，菩萨生于摩揭陀国婆罗门世家。在长大成人后，毅然放下世俗之乐而出家隐士，居住在摩揭陀国边界一处幽静的森林里。

在距离隐士草屋不远的竹林里住有一对鸽子，附近的白蚁洞中住有一条蛇，以及在一茂林深处住着一只狐狸和熊。它们经常前往隐士的住处听闻佛法。

有一天，那对鸽子出巢觅食，飞在雄鸽身后的雌鸽突然被老鹰捉走，成为了口中食。雄鸽异常悲愤，心想：与心爱之人相分离，是如此地悲痛苦恼，若自己无法调伏内心的爱恋，将不再觅食。

随后，它前往隐士的住处受持八戒，调伏内心的爱恋。

蛇也外出觅食，它一路探寻来到一群正在吃草的牛群间。突如其来的牛蹄声，使蛇胆战心惊，头也不回的逃往蚁穴。这时，一只被众人当作吉祥的白牛正在玩耍，不经意踩中了蛇尾。愤怒的蛇也下意识的咬了白牛一口，致其不幸死去。当村民得知白牛往生，纷纷抑制不住内心的悲伤而哭泣，并用鲜花和香料来祭拜。

蛇见此景后悲伤不已，心想：缘起自身的愤怒，才致使白牛往生。若自己无法调伏内心的嗔恨，将不再觅食。

随后，它前往隐士的住处受持八戒，调伏内心的嗔恨。

狐狸同样外出觅食，偶遇一头死象躺卧在地上，心情异常的兴奋。它尝试着用嘴去咬大象的各个部位，但发现除了柔软的肛门以外，其他部位皆坚硬无比。缘起内心的贪欲，它不

断地往内啃食，不知不觉进入了大象的腹中。它在里面饿时食肉，渴时饮血，过着快乐无忧的日子。

时光流逝，历经日晒风吹的大象尸体渐渐干枯，肛门处紧缩闭合，狐狸在腹中出不来。因为里面可食的东西日渐减少，狐狸逐渐消瘦乏力。不久，天空突降大雨，大象的尸体也因湿润而膨胀，狐狸竭尽全力才从肛门处艰难钻出，但身上的毛也因出口狭窄而脱落殆尽。最终，它领悟到：因贪欲才受此苦，若自己无法调伏内心的贪欲，将不再觅食。

随后，它前往隐士的住处受持八戒，调伏内心的贪欲。

熊因饥饿而外出觅食，被强烈渴望控制的它，不顾一切的闯进了末罗国边境的村中。村民偶遇大熊，纷纷拿起弓箭与棍棒击打大熊，致使其头破血流。最终，它历尽千辛才逃出包围，从而深深地领悟到：因渴望才受此苦，若自己无法调伏内心的渴望，将不再觅食。

随后，它也前往隐士的住处受持八戒，调伏内心的渴望。

隐士出家已久，但自以为出生尊贵而心存高慢，因此一直无缘证得禅定。当时，有一尊辟支佛得知隐士未来必定觉悟成佛，只可惜当下依然心存高慢。为助隐士舍离高慢，辟支佛决定离开雪山林，现身坐在隐士的修行石板上。

隐士见辟支佛坐在自己的石板上，当下恼羞成怒，行至跟前拍手大喊道：

“卑下的沙门，为何坐我的宝座？”

辟支佛答说：“我已成就辟支菩提智，您也将于此劫觉悟成佛，得名悉达多，但为何还如此高慢呢？”

辟支佛如是说完，隐士依然因高慢而未向其顶礼。辟支佛接着说：“您可知我有何等无上之德行，若您修行达一定境界，必能如我一样在空中腾云驾雾。”

话音刚落，辟支佛已漂浮半空，将足尘抖落于隐士的顶髻上。

隐士恍然大悟：“认定此沙门正是辟支佛，可惜自己既没有行恭敬之礼，也没有虚心听从尊者的教诲。”

隐士为自己刚刚的失礼而后悔不已，决心返回草屋受持八戒，调伏内心的高慢。最终在行十遍处时，证得神通与禅定。

那时，鸽子、蛇、狐狸和熊刚巧来拜见隐士。于是，隐士问鸽子说：“是何因缘让你不去觅食，反而来受持八戒呢？”

鸽子回答道：“雌鸽被老鹰擒住而食，我因失去爱人而生苦，于是来受持八戒，降服内心的爱欲。”

隐士问蛇说：“是何因缘让你不去觅食，反而来受持八戒呢？”

蛇回答道：“我出于愤怒，将村民的白牛咬死，致使他们心生悲痛，于是来受持八戒，降服内心的嗔恨。”

隐士问狐狸说：“是何因缘让你不去觅食，反而来受持八戒呢？”

狐狸回答道：“我出于贪欲，被困在大象腹中，险些失去性命，于是来受持八戒，降服内心的贪欲。”

隐士问熊说：“是何因缘让你不去觅食，反而来受持八戒呢？”

熊回答道：“内心的渴望使我遭遇痛苦与危难，于是来受持八戒，降服内心的渴望。”

四只动物亦反问隐士：“您为何不去找水果，反而回来受持八戒呢？”

隐士将偶遇辟支佛的因缘告知它们，同时说明受持八戒是为了降服内心的高慢。后来，隐士和它们一同严守戒行，乐善好施。

这是佛陀向众优婆塞开示的本生故事，同时还告诫众优婆塞要清净受持八戒。

佛陀说：“你们应安住于八戒。”

众优婆塞说：“好的，世尊。”

佛陀又说：“善好，昔日贤者本就安住于八戒。”

综上所述，无论哪个时代的智者，皆以八戒为工具，消除内心之恶习。

除此之外，持八戒可具无穷的威力，助持戒者所愿皆成。

优陀耶王

昔日，波罗奈国有位富翁名清净眷属，财产多达八十亿。为人平日乐善好施，且邀妻儿及随从一同受持五戒，每逢佛日受持八戒（布萨戒）。

有一天，一位贫穷者来富翁家应聘当雇工。通常情况下，富翁会要求所有受雇的工人，在被聘用当天要立下字据，明文规定要清净持戒。但对这位贫穷者，富翁只告知说：

“你只需做好分内工作，无需立下持戒的字据。”

年青的贫穷者勤劳易教，每天任劳任怨，起早贪黑地完成各项工作。

有一日，富翁告知女仆人说：“今天为布萨日，你们要在清晨时分备好饭食，让家中的雇工们早点享用，以便在今日持布萨戒。”

女仆人遵照富翁的吩咐而做，雇工们也在

用完早餐后，纷纷回到自己的房中持布萨戒。只有贫穷者早早就外出劳作，对持布萨戒之事一无所知，直至日落才回到家中。女仆人已为其准备好晚餐，但他却疑惑的问：“所有人都去哪里了？为何如此安静呢？”

女仆人说：“他们都在自己的房间内受持布萨戒。”

贫穷者静默沉思：人人都是持戒者，若只有自己例外，实在不合适。

他决定不吃晚餐，问富翁说：“老爷，我当下发愿是否算得上是圆满的布萨日行呢？”

富翁回答道：“你没有在早上发愿，不能算得上是圆满的布萨日行，只能算是一半的布萨日行。”

贫穷者说：“如此也可以。”

他毅然决定持守戒行，就寝前意念自己所持之戒。

时至深夜，由于一整天没有进食，贫穷者的腹部突然出现不适。富翁立刻让其服下五种药，可是他却婉言拒绝道：“我不想破布萨戒，愿以生命为赌注严守戒行。”

可是疼痛感愈演愈烈，让其很难维持正念。所有人都以为他必死无疑，于是将其抬至屋外。

当时，波罗奈城国王刚好途经此地，在有缘得见国王一眼的贫穷者，也渴望未来自己具足登基为王的因缘，随后便命终往生了。

缘起唯一一次受持布萨戒之因缘，使其如愿投生在波罗奈城王后的胎中。经十月怀胎而出生，得名优陀耶王子。在成长过程中，他学尽种种技艺，通达宿命智。在忆念前世的因缘后，他说道：

“这只是我的一点儿福报罢了。”

后来，父王年老往生，他如愿继承王位，自封优陀耶王。

持守一次布萨戒，看似小事且时间短暂，却是贫穷者一生最珍贵的时光。因为正是他坚持以生命为赌注，持布萨戒的因缘，得以圆满福报，最终如愿以偿。就好像虽然梦想看似遥不可及，亦具足当下实现的机缘。

从优陀耶王的感叹和继承王位的案例中说明，可以清晰地了解持布萨戒的果报何其多。





7

持戒的益处



若有可实现一切愿望的如意宝，那么此珍宝定是持戒。

因为持戒可以使心清净无染，而清净之心会拥有不可思议的力量，越清净则力量越大。这种力量将引领我们勇往直前、穿越一切障碍，最终马到成功。

苏婆罗迦贤者

拘楼王统治拘楼国时期，菩萨转世生为巴鲁海滨商船大副之子，得名苏婆罗迦。他肤色皓洁如黄金，拥有众多随从。十六岁便精通航海技术，且非常热衷于持戒。

父亲往生后，子承父业。才智非凡的他，善于洞察一切，驾驶的船只从未遭遇灾害。后来，他的双眼被盐水所伤导致失明，无法再从事船业。

他只好去恳请国王，赐予一份维持生计的工作。最后，国王任命其为鉴定师，专门评估和鉴定国王的珍宝。

有一天，有人进贡国王一头黑象，宣称此象可为王之所乘。苏婆罗迦受命检验真伪，他用手抚摸大象的全身后，笃定此象不宜为天子坐骑。因为分娩时，出于母象的大意，使小象重摔地上，致两后足伤残。众人纷纷追问真相，大象的主人如实证明了贤者之言。国王对苏婆罗迦的能力十分赞赏，但只赏了他八枚铜币。

有人进贡国王一匹马，宣称此马可为王之所乘。可经苏婆罗迦检验，认定此马不宜为天子坐骑。因为母马分娩后便死去，此马未曾喝过母乳，所以身体发育不全。马的主人如实证

明了贤者之言。国王对苏婆罗迦的能力赞赏有加，却只赏了他八枚铜币。

有人进贡国王一辆车，宣称此车可为王之所乘。但经过检验，认定此车不宜给天子乘用，因为其为空洞之木所作。后经询问主人，情况确实属实。国王又更加的赏识了苏婆罗迦的能力，可惜只赏了他八枚铜币。

有人进贡国王一张价值连城的毛毡，检验后也不宜为天子所用。因为毛毡已被老鼠咬破一个洞。国王依旧赏识苏婆罗迦的能力，却还是只赏了他八枚铜币。

苏婆罗迦自思：国王屡次目睹自己的超凡能力，却只赏给八枚铜币，实在是少得可怜。于是，决定不再为国王效力，而是回归故乡。

苏婆罗迦归来，众船商纷纷慕名前来拜访，请求苏婆罗迦出任商船的大副。可是他自认已失明，恐无法再担当此重任。众船商却不以为然，认为其身为盲者，但与自己相比，依

然有过之而无不及。最终，苏婆罗迦勉强接受邀请重操旧业。

不久，苏婆罗迦指挥商船驶向茫茫大海，每当海上遇到狂风暴雨，他都有能力让商船渡过难关。在海上行驶四个月后，商船到达库罗玛拉海域，海中有身形像人，口如荆刀鱼类。

众船商问苏婆罗迦此海域的名称，他依经验答说：“这片海域名为库罗玛拉海。与此同时，他还知道海底遍布钻石，但若告知众船商，恐因贪欲而打捞过多的宝石，致使商船沉没。

他只好悄悄命人减缓船速，然后自己以捕鱼之势，将钢丝网投入海中捞取一部分钻石，并将船上廉价之物弃于海中，随后若无其事的离开。

商船行至一片海面色泽如火焰的海域，众船商又问海域的名称。苏婆罗迦简单地答说这片海域名火鬘海，但并未告知他们海水如火焰

的原因，是因为海底遍布黄金。他依旧按照此前的方法，从海中捞取一部分黄金后，悄然离开该海域。

商船行至一片海面色泽如鲜奶的海域，众船商照旧询问名称，苏婆罗迦只答说该海域名酪鬘海，事实上海底遍布白银。他将钢丝网投入海中，在捞取一部分白银后，再次驶船离开。

商船行至一片海面色泽如青草的海域，众船商仍旧询问名称，苏婆罗迦只答说该海域名青色草鬘海，其实海底遍布青摩尼，他将钢丝网投入海中，捞取一部分青摩尼后驶船离开。

商船行至一片如竹林的海域，众船商仍旧询问名称，苏婆罗迦只答说该海域名青色苇鬘海。随后，他将钢丝网投入海中，捞取一部分琉璃和猫眼石后，再次驶船离开。

最终，商船行至一片波涛汹涌的海域，众船商胆战心惊，全身颤抖的询问该海域的名称。苏婆罗迦说此处为瓦拉巴姆迦海，海底

暗流涌动，危机四伏。众船商听完对死亡生恐惧，纷纷啣号大哭。

苏婆罗迦自思：现在除了自己，应该没人能给予他们帮助，自己应以和善之言助他们渡过难关。

苏婆罗迦以五戒真言立愿道：“出生至今，本人从未杀生；从未偷盗；从未邪淫；从未妄语；从未饮酒。愿此真言，使船安全抵达彼岸。”

依持五戒的真言威力，在茫茫大海中漫无方向的行驶了四个月的商船，终于于当日神奇抵达巴鲁海滨码头，停靠在苏婆罗迦的家门前。

随后，他将钻石、金、银、摩尼、琉璃和猫眼石，分配给众船商，同时说道：

“诸位已获得足够多的财富，希望你们从此不要再出海，精进行善布施吧。”

苏婆罗迦一生乐善好施，身坏命终后得缘趣向天界。

苏婆罗迦的事迹充分说明，在生死关头，可借自身的持戒真言，令众人度过危难。

苏婆罗迦贤者一生热衷持戒，内心充满了正能量，美好之物也会自然而然的走进他的生命。他不但以正当途径获取各种财富，还能豁达地向众人分享财富。

他的成功并非不可思议，而是清净持戒的功德果报。佛陀曾对在家居士说：

“诸居士！受持戒、成就戒者有五项功德，是哪五项呢？”

诸居士！此处受持戒、成就戒者因不放逸而得积聚大财富，此乃受持戒、成就戒的第一功德。

其次受持戒、成就戒者会得到美好的名声，此乃受持戒、成就戒的第二功德。

其次受持戒、成就戒者不论前往哪个集会场所，刹帝利众会、婆罗门众会、居士众会、

沙门众会，都无所畏惧无有羞惭，此乃受持戒、成就戒的第三功德。

其次受持戒、成就戒者不会迷乱而死，此乃受持戒、成就戒的第四功德。

其次受持戒、成就戒者在身坏命终后，转生于善趣、天界，此乃受持戒、成就戒的第五功德。

诸居士，这是五种持戒、戒具足的益处。”

由此可见，持戒不仅为今生带来财富，还为来世转生善趣累积资粮。

若众生皆以持戒而转生善趣，那么死亡并非是一件可怕至极之事。

七百船商

从前，有七百位船商经海路外出行商。在出海的第七天，船只就被巨浪冲击而破裂。船因进水而缓慢下沉，众船商见状而生恐惧，纷纷恳求各自的保护神施法援助。船上有一男子却不以为然，脸上无任何恐惧感。因为他心里正意念，出海前一天对比丘的布施，以及三宝之恩和自身所持之戒。众船商见他淡定自若，问其面临危难不生恐惧之因。他如实相告后，众船商纷纷请求皈依戒。

男子将众船商分成七列，每列一百人，开始依次为其受持戒行。当第一列船商受戒时，船的进水量已至脚踝。

当第二列船商受戒时，进水量已至膝盖。

当第三列船商受戒时，进水量已至腰间。

当第四列船商受戒时，进水量已至肚脐。

当第五列船商受戒时，进水量已至胸口。

当第六列船商受戒时，进水量已至颈部。

当第七列船商受戒时，进水量已至嘴巴，在此过程中，海水不断灌入口中。当众人皆圆满受戒后，男子大声喊道：

“已无其他依靠，请诸位就意念此戒行吧。”随后，众人一同沉入海底。

后来，该男子和众船商转生忉利天，皆得名**“举贤者”**，意为在命终前受贤者之五戒而升天。这些天人的天宫为里外七层，中央是高达一百由旬的黄金天宫，是为船商受戒之男子的住所。其他六层天宫的高度，由里到外次第降低，最外层高为十二由旬。

众天人意识自己所获得的天界财富，皆因贤者所赐。于是半夜时分，结伴前往祇陀园精舍，向佛陀赞叹贤者之恩德：

“我们只结交贤者，亲近贤者，因为清楚了贤者之善法，只会向善增长，而不会衰退。”

随后，又有五位天人以同样的言语赞叹贤者的恩德。佛陀最终证实众天人的赞叹为妙言，并对贤者的恩德如是总结道：

“你们只结交贤者，亲近贤者，因为清楚了贤者的善法，如此你们必将脱离诸苦。”

若众船商以恐惧不安的心态结束生命，很难想象将会转生哪个恐怖的境界。但后来他们还是有缘结交持戒贤者，使生命迈向正道，如愿以戒为皈依。

众船商也明白，若沉入大海而往生，无人能带走任何财富。但在命终前受持之戒，却可当作无价之宝随身到来世，无任何灾难可以破坏或阻碍。

这些在海中谋生的船商，有缘转生为天人，拥有华丽的天宫和财富，皆因在命终前虔诚受戒的功德果报。

戒赋予的功德利益，不仅能获致天界财富，还可以脱离生死轮回，得证涅槃财富。

涅槃财为源自内在之财富，当安住于戒行，心达至清净无染的境界，便会自然而生。

觉悟成阿罗汉难于登天，但作为持戒清净者，就一定具足证得涅槃的因缘，若辅以精进修行，让心静定明亮，可易证佛果。

蛇奴比丘

舍卫城中有位贵族子弟，在听闻佛陀讲法后，当下决定出家为僧。可惜后来，其内心依然留恋尘世，有了舍戒还俗的想法。

在无法保持正念时，他告诉自己：成家与自己的身份不符，不如现在作为出家人而自杀往生，这应该也是最好的结果。

翌日，这位烦躁的比丘，得知贤友有条关在锅中的蛇，准备拿去放生。他想通过被蛇咬而往生，于是借口帮忙拿去放生，而从贤友那得到了蛇。

可是使尽各种办法，蛇就是不咬他。无论是将手放入锅中来回摸索，还是将手指放进蛇口中，它都无动于衷。比丘最终认定此非毒蛇，只好将之扔掉，然后返回精舍。

当师兄弟问及此事时，该比丘却说：“你们可知那不是一条毒蛇。”

众师兄弟却认为：“那是一条毒蛇，凶猛含剧毒，而且异常难抓，为何会有截然不同的认知呢。”

该比丘答道：“因为我用尽各种办法让它咬我，可惜都未能如愿。”

众比丘听后沉默不语。

翌日，这位烦躁的比丘，看见理发师放置一旁的剃刀，自杀的念头又再次浮现，于是拾起剃刀走向一颗大树下。他将脖子悬挂于树枝，手拿锋利的剃刀，在下手的一刹那，突然意念自己出家至今，所持守的戒行，不可思议地得见光亮纯净的功德球，犹如清净无瑕的明

月。当下的他内心满溢法喜，且增长内观，最终如愿得证四无碍解及阿罗汉果。

后来，他手持剃刀返回精舍。众师兄弟见其外出归来，纷纷问道：“去干什么了？”

“我刚才想用此剃刀自杀。”

“那你为何没有死？”

“因为在自杀前的刹那，我以智慧而得解脱，现在自己已不再需要兵器刀具了。”

众比丘随后纷纷来问佛陀是否属实？

世尊答道：“诸比丘，他未自杀是因为已证得阿罗汉果。”

众比丘继续问：“世尊，是何原因使其具足觉悟之因缘，且在具足觉悟阿罗汉的因缘后，又为何会心生烦躁，以及蛇为什么不咬他？”

佛陀答说：“这条蛇前三世曾转世为其奴才，因此它不会伤害自己的主人。”

由于曾经的奴才转生为蛇，因此，该比丘得名蛇奴比丘。

借此机缘，佛陀又开示了蛇奴比丘前世的本生故事。

昔日，蛇奴比丘也曾出家为僧，当时有位师兄对出家心生厌恶，常来向其诉苦。他为师兄分析还俗成家之苦后，终使其回心转意，重新将僧具取出来洗。

在清洗僧具时，蛇奴比丘也在旁边，师兄突然说：

“若我真的还俗，这些僧具必将赠予您。”

蛇奴比丘听闻此话，当下心生贪念，认为对方出家或还俗，对自己都毫无利益，于是又突然对师兄说：

“我们的生命无任何意义，每天都得向村民化缘，无子女，亦无妻子交心。”

此外，蛇奴比丘还向师兄阐明了世俗成家的益处，使其越发有还俗的念头。这时，师兄转念一想：蛇奴比丘此前一直阐述还俗成家之苦，可为何瞬间又讲出相反的言论。后来，师兄明白蛇奴比丘是想得到自己的僧具，有此领悟后，师兄烦躁的心，反而恢复了平静。

缘起蛇奴比丘在前世挑唆师兄，使其生烦躁的因缘，令其今世有相应的果报。但出于他曾在两万多年的漫长岁月中，一直精进修习沙门之道，从而在今世具足了证得阿罗汉果之因缘。

众比丘又继续追问：

“世尊，蛇奴比丘在举刀割喉的刹那，是否果真得证阿罗汉果，就在如此短暂的时间内吗？”

“诸比丘，精勤之比丘，在抬足放于地上的瞬间，甚至足尚未着地，亦可得证阿罗汉果。因此，精勤之比丘，虽生命短暂，却比长命百岁之懒惰者更为高尚。”

佛陀以偈语如是教诲道：

“若人寿百岁，
邪学志不善，
不如生一日，
精进受正法。”

话音一落，当下众多弟子即证阿罗汉果。

蛇奴比丘虽因旧业报应而心生烦躁，以至想以自杀结束生命，但又因其以戒为皈依，清净持戒，致使累积两万年的功德资粮终于成熟，在绝望边缘得证阿罗汉果。

持戒有三种功德利益，即：世间财、天界财与涅槃财。戒如同如意宝，可助持戒者一切为善的愿望成真，庇佑其趣向究竟涅槃。

依戒趣向善道

依戒而生财富

依戒得证涅槃

依止种种戒的功德利益

清净持戒将带来不可思议的功德，以及可实现诸愿的如意宝。受持种种戒行，皆有其无穷的功德利益。

不杀生的功德利益

1. 手足健全
2. 身材高大
3. 灵活敏捷
4. 步履稳健
5. 优美迷人
6. 温文尔雅
7. 洁净清秀
8. 勇敢顽强
9. 力大无穷
10. 口齿清楚
11. 众人爱戴
12. 友谊不破

13. 胆大无畏
14. 不受侵害
15. 不受攻击而死
16. 随从众多
17. 容貌端庄
18. 外表俊美
19. 健康少病
20. 快乐无忧
21. 不与珍爱之物分离
22. 长寿等

不偷盗的功德利益

1. 富贵安稳
2. 丰衣足食
3. 富甲天下
4. 获得未有之财富
5. 已有之财富安全
6. 易获所需之财富

7. 财产不因种种灾难而失去
8. 获致奇珍异宝
9. 为世间最上者
10. 无所不知
11. 生活快乐等

不邪淫的功德利益

1. 没有仇敌
2. 受人爱戴
3. 食物具足，例如饭和水等
4. 睡眠安乐
5. 醒来快乐
6. 远离恶道之怖畏
7. 不会生为女性或人妖
8. 不易愤怒
9. 光明磊落
10. 无惭颜或忧伤
11. 无有愧色

12. 男女互相喜爱
13. 诸根圆满
14. 五官端正
15. 无有惶恐
16. 清闲自在
17. 生活幸福舒适
18. 无飞来横祸
19. 不会与喜爱的事物分离等

不妄语的功德利益

1. 诸根明净
2. 言语清晰甜美
3. 牙齿整齐洁白
4. 不会太胖
5. 不会太瘦
6. 不会太矮
7. 不会太高
8. 所触舒适

9. 口有莲香
10. 随从恭顺
11. 言语受欢迎
12. 舌头红薄如莲花瓣
13. 心不散乱
14. 安稳不轻躁等

不饮酒的功德利益

1. 明了过去、现在、未来应做之事
2. 正念常驻
3. 不疯癫
4. 知识渊博
5. 不懒惰
6. 不愚钝
7. 不懦弱
8. 不迷醉
9. 不放逸
10. 不愚痴
11. 无恐怖

12. 不激愤
13. 无嫉妒
14. 言语真实
15. 不两舌、不恶口、不说杂秽语
16. 知恩
17. 感恩
18. 不吝嗇
19. 乐于施舍
20. 安住戒行
21. 刚正不阿
22. 不易愤怒
23. 有惭
24. 有愧
25. 思想正直
26. 智慧如海
27. 智慧高深
28. 为贤者
29. 明辨是非等

戒如盔甲助消灾

戒有什么益处？可否保证我们长寿，不被各种疾病侵害而英年早逝？其实生命无常，我们也无法预知疾病和危险的来临。

曾有一户人家却坚信家人可长命百岁以及幸福安康，这是因为家里的每位成员，都明了维护生命安全之法则。

《大护法本生经》

昔日，梵与王统治波罗奈国时，有位名护法的婆罗门。其为一家之主，不但严守五戒，而且热衷修习十善业。他有一子，名护法童子。

护法童子成年后，前往得叉尸罗城拜远近闻名的师尊学艺。在五百位弟子中名列榜首，成为师尊门下的高足弟子。

后来，师尊的大弟子突然逝世，众人皆为此伤心哭泣，唯独护法童子不悲不泣。缘起对大师兄死亡的诧异，他向众师兄弟问道：

“贤友，你们为年轻的大师兄之死而悲哀，他怎么会死呢？在风华正茂之时不是不应该死吗？”

众师兄弟说：“护法，你对死亡一无所知吗？”

护法童子：“我知道人老才死，但意气风发的年纪怎么会死呢。”

众师兄弟：“护法，诸行无常。”

护法童子：“对，诸行无常，但也不应该年轻时死，应在老年时才死。”

众师兄弟：“护法，你家中未曾有人在年轻时死去吗？”

护法童子：“未曾有过，他们都是在年老时才死。”

众师兄弟：“你的家族一直都是如此吗？”

护法童子：“是的，我的家族一直都是这样。”

众师兄弟听完护法童子的陈述后，向师尊如实转告原话。师尊传护法童子来问话：“你家族是否真的无人在年轻时逝世？”

护法童子答道：“确定无疑。”

师尊心想：“真是难以置信，应去向其父问个究竟，若当真如此，我将如法实践之。”

在办完大弟子的葬礼后，师尊传护法童子至跟前，嘱咐道：

“护法，为师外出办事，你当如法教授师兄弟们学艺，直至为师归来。”

之后，师尊将一只山羊的骨头清洗干净，放入麻袋中让随从手提随行。他们从得叉尸罗城出发，日夜兼程终于抵达护法婆罗门的家。

婆罗门家的侍从见护法童子的师尊立于门前，立刻向前接过其手上的雨伞与鞋子，以

及随从的麻袋。师尊开口说：“请告知你家老爷，说护法童子之师有事来访。”

护法童子的父亲得知后，健步出来迎接，并设宴款待师尊。两人一见如故，入座后侃侃而谈。

话语间，师尊问道：“尊敬的婆罗门，其子护法童子聪明睿智，学尽三吠陀及十八门学艺，只可惜他已暴病而亡。婆罗门，诸行无常，请你节哀顺变。”

婆罗门听完拍手大笑，师尊则诧异地问：“婆罗门，你为何放声大笑。”

婆罗门说：“我儿子不会死，死的应是他人。”

师尊继续说：“婆罗门，请相信吧，这就是你儿子的骨头。”师尊从麻袋中取出一副骨头给婆罗门看。可婆罗门依旧坚定的说：

“这不是我儿之骨，他还没有死，因为我

们家族七代，还未曾有人在年轻时逝世，你一定在撒谎。”

在旁众人听后，纷纷拍手大笑。师尊越发好奇的问：

“婆罗门，你家族未曾有人在年轻时逝世，其中定有原因。你如何实践或有何缘由，使家族人得以长命百岁，请告知我吧！”

婆罗门随后说明家族人长寿的善德因缘，他说：

“我们修习正法，舍离邪恶之行。

我们不交恶友，只交善友。

我们乐善好施，如法持戒。

我们不对妻子生异心，妻子亦不对我们生异心。

我们不杀生、不偷盗、不饮酒、不妄语。

持戒之妻所生之子，必具足智慧、睿智、博学。

父亲、母亲、子女、妻子、兄弟姐妹，
男女仆役、家臣从者皆修习正法，
为来世累积福德资粮。

缘起此因，我族之青年皆不死，
你带来的骨头为他人，定非我儿。

正法必护佑修持者，正法将带来幸福，
我儿精进护正法，他必定获致幸福。”

师尊闻后赞叹道：“我不枉此行，收获颇丰，也请你原谅，你的儿子过得很好，我带来的骨头是羊骨，只为了验证你儿子所言是否属实。如今我已得到答案，请慈悲向我授予你所修持之法，让我也得实修而生善果吧！”

婆罗门欣然默许，师尊将所闻之法全部记于贝叶之上，随后返回得叉尸罗城。

后来，护法童子学成返家时，还有众多侍从也慕名跟随。

戒护佑修持者

护法童子为恒常持戒者，不扰他人，亦不被伤害，必定过着快乐的生活。戒之护佑固若金汤，犹如铜墙铁壁，可战胜任何危险与重疾。因此，众人皆坚信护法童子必长命百岁、幸福快乐。

护法婆罗门的家人同样会拥有幸福快乐的一生，因为他们坚信持戒可以为生命保驾护航。

以戒之力量解决经济危机

大家是否相信存在有解决经济危机的方法？那不是概念式的幻想，需付诸实践才会得到证明。

全世界都经历过无数次的经济动荡，无论出现何种形式的经济衰退，或称通货膨胀，这些都是在反复的呈现灾难。

这些问题博学者通过长时间或对或错的尝试，以及学习调研和集思广益后，才发现解决此类问题的方法，那就是“戒”。

拘楼法

昔日，羯陵伽国曾接连数日不降雨，土地干旱、食物缺乏，民众既饥饿又患病。最后，他们只好聚集在羯陵伽王的皇宫门前哀嚎诉苦。

羯陵伽王决定遵循先王之法化解危机，即在七日内行布施与守八戒，可惜七日后，天依旧不降雨。在与众臣商议后，羯陵伽王得知坛那奢耶王治理的拘楼国物阜民丰，人民安居乐业，而此瑞相的出现，皆因其境内有肤色为深蓝色的吉祥象之缘故。羯陵伽王随后派出婆罗门使团，前往拘楼国迎回吉祥象。

坛那奢耶王乐善好施，得消息后立刻命人装扮大象，赠予羯陵伽国的使团。可惜大象也没有为羯陵伽国带去吉祥瑞相，天公不作美，依旧未下一滴雨。

羯陵伽王又召集群臣商议，后经省思得知，拘楼国之所以国泰民安皆因福德的威力，

全国人人遵守拘楼法。羯陵伽王再次派使团重返拘楼国，一是归还吉祥象，二是将拘楼法篆刻于金片上恭请回国。

婆罗门使团进宫觐见，望求得拘楼法，但坛那奢耶王却不太情愿地说：

“我们确实持守拘楼法，只是担心所持之法已不清净。因为在一次民间活动中，我穿着华丽服饰，向四方射弓箭，其中一只弓箭射入水中，恐已射中鱼儿。因此，我受持之戒法恐已不清净，你们还是去向我母后求取戒法吧！”

使团听完后，对拘楼法越发净信，一同答道：

“大王无意杀生，请赐予我们拘楼法吧！”

坛那奢耶王慈悲授予道：

“不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。”

使团随即将此戒法刻入金片，然后再去觐见太后求取拘楼法，可太后却惋惜地说：

“我持之拘楼法已非清净之法，因为有一次我获赠价值十万金的旃檀香及价值千金的饰环。我见长儿媳贵为正宫王后，定是财富遍地，于是将值千金的饰环赠与她，然后将值十万金的旃檀香，赠予财富稀少的小儿媳。我因同情而生偏心，拘楼法恐已被破坏，你们还是去向王后求取戒法吧！”

使团对太后所持的拘楼法生净信，于是请求道：“您可以善巧授予我们，无需担忧这些小事，我们相信您受持之戒法清净无染。”

他们将拘楼法刻入金片，而后再去向王后求取拘楼法，可王后也惋惜地说：

“有一次，我曾心生恶念，自思若大王驾崩，我将转嫁副王，可再次贵为王后。我沉迷于男人的权利，我受持之拘楼法恐已不再清净，你们应去向副王求取戒法。”

使团赞叹王后所持之拘楼法，异口同声地说：“您只是一时疏忽才生此念头，您依旧安住于善法。因此，您的戒法必然清净。”

他们将拘楼法刻入金片后，再次去拜见副王，而副王则说：

“有一次，我去觐见国王时突降大雨，众随从只能在屋外淋雨守卫，我让下属如此受苦，所持之拘楼法恐不再清净，你们应去向祭司官求取戒法。”

使团对副王所持的拘楼法充满法喜，在获取戒法后，又去拜见祭司官，而他也说：

“我对自己所持的拘楼法甚是不满，因为有一天在看见大王华丽的龙辇时，心想若大王赐予自己，必乘去游玩。但当大王真正赏赐时，自己又因贪心而生愧疚，不敢接受。我受持之拘楼法恐已不再清净，你们应去向负责测量土地的官员求取戒法。”

使团对祭司官所持的拘楼法生净信，在获取戒法后，又去拜见负责测量土地的官员，该官员也同样不满自己所持之拘楼法，他说道：

“有一回，我外出测量土地，在量至尽头时有一个螃蟹洞，若我将测量棒往前移就会侵犯王田，往后移则会侵占农田。心想若螃蟹住在洞中，自己应该会看见，于是决定将测量棒插入洞中，随即听到啾鸣声，断定螃蟹可能已因我而死。我受持之拘楼法恐已不再清净，你们应去向车夫求取戒法。”

使团赞叹测量土地官员所持的拘楼法，在获取戒法后，又去见车夫，而他也说：

“有一天，我驾车带大王返回皇宫，当时乌云密布电闪雷鸣，由于担心大王被雨淋，于是扬鞭策马加快速度。但马儿却误认为此处危险，后来每当途经此地，马儿都会下意识的奔腾而受累。我受持之拘楼法恐已不再清净，你们应去向富翁求取戒法。”

使团赞叹车夫所持的拘楼法，在获取戒法后，又去见富翁，而他同样说：

“有一次，我外出巡视稻田时，命下人从田中拔出稻穗。后来经回想，自己尚未上缴田赋，不应取出田中稻穗。我受持之拘楼法恐已不再清净，你们应去向主税官员求取戒法。”

使团赞叹富翁所持的拘楼法，在获取戒法后，又去见主税官员，而他同样说：

“你们不应来向我求取戒法，因为有一回天降大雨，自己以急躁的心态计量稻谷，恐存在误差而导致户主多交了赋税。你们还是去向门卫求取戒法吧。”

使团赞叹主税官员所持的拘楼法，在获取戒法后，又去见门卫，而他同样说：

“有一天，有对男女青年出城拾柴火，傍晚才回城。我便质疑男青年带妻子进林中玩乐，而忘记了城门关闭的时间。当男青年说该女子是妹妹时，我觉得自己所言已偏离事实。

我受持之拘楼法恐已不再清淨，你们应去向名妓莲花色女求取戒法。”

使团赞叹门卫所持的拘楼法，在获取戒法后，又去见莲花色女，而她同样说：

“有一回，男子先付我佣金，说过不久后会来找我，可是却没有来。我为了等他而不再接其他客人，就算是对已付钱男子的一种承诺。转眼间三年已过，我的生活越来越窘迫，只好去向判官伸冤，请求结束这种雇佣关系。在判官做出判决后，突然有一男子出现在面前，说要给我佣金。当我正要伸手去接时，该男子忽然变身了，我也立即将手缩回来，没有接过这笔新生意。原来该男子是帝释天王所变，意在考验我的忠诚。后来，就算帝释天王赏赐我价值连城的珠宝，但我已伸手接其他男子给予的佣金，所以我受持之拘楼法恐已不再清淨。”

使团赞叹莲花色女所持的拘楼法，将之刻入金片上。

终上所述，十一人所持的拘楼法，其实皆蕴含于五戒。使团将刻有五戒的金片，护送回羯陵伽国，呈献给国王。同时，还如实讲述了拘楼国人民，在身口意方面的清净，以及如何善守拘楼法。

羯陵伽王听完后，顿时生净信。颁布公告要求全国人民，须如法实践戒法，上至婆罗门、朝廷官员，下至黎民百姓皆欣然接受。后来，终于久旱逢甘露，国家也恢复了安泰丰饶，人民安居乐业。

有些危机需英雄主义来拯救，但经济危机属于大灾难，其影响力会扩散至各个角落，需使身口意清净、无有纷争、相亲相爱、善守戒法之力量方可化解。

大众持戒的力量，是一种可以清净污染的力量，可化解各种危难。而彼此坦诚相待，也可以维护个人的生命与财产的安全。更重要的是，当众人持戒所产之功德能凝聚合一，经济必然会迅速发展。

戒是成功的重要因素，是与时俱进的智慧，可战胜人类所遭遇的各种经济危机。

何谓破戒

从“拘楼法”的故事可知，拘楼国人非常专注于持戒，只可惜他们过于崇拜戒，而失去了辨别的信心。不知道自己的行为，是否已经破戒，从而导致对所持之戒感到不太满意。

我们亦如此，在人生的道路上，可能会无意伤害到他人，无论是出于职责或其他原因，自己都会感到过意不去。最后，有的人对自己是否破戒心存疑虑，有的甚至感觉持戒是一种痛苦，但事实并非如此。

因此，在持戒的过程中，我们可以通过学习以及了解戒的判定，辨别破戒与否。

戒的判定

具五缘破杀生戒：

1. 活的生命
2. 知此是生命
3. 存有杀心
4. 付出努力
5. 由此而死

具五缘破偷盗戒：

1. 属于他人之物
2. 明知为他人所有
3. 存有盗心
4. 付出努力
5. 盗取成功

具四缘破邪淫戒：

1. 不应侵犯的对象
2. 起性交的想法

3. 发生性交行为

4. 性器官相接触

具四缘破妄语戒：

1. 不真的事态

2. 起欺骗的想法

3. 努力使人相信

4. 闻者信以为真

具四缘破饮酒戒：

1. 食品为酒类

2. 起迷醉之心

3. 付出努力

4. 酒类入喉

上述内容清晰地说明，怎样的行为属于破戒。

譬如，我们驱赶蚊子时，凑巧致其死亡，但因乃无心之举，所以不算破戒，因为未具足破戒之五缘。

对于没有完全达到各项条件的行为，例如：需圆满五项条件才算破杀生戒，但若只是达到其中四项，则称为“穿戒”，若少于此则称为“染戒”或“缺戒”。

除此之外，先师还进一步说明破戒的轻重，取决于以下条件。

杀生罪业之轻重，取决于：

1. 恩德：杀害具大恩德之动物的罪业，重于杀害具小恩德或无恩德之动物的罪业。例如：杀阿罗汉的罪业，重于杀凡夫俗子；杀劳作之动物的罪业，重于杀毒蛇猛兽等。

2. 体型：对于同样无恩德的畜生，杀害大体型畜生的罪业，重于杀害小体型畜生的罪业。

3. 努力程度：在杀害过程中，付出的努力多，则罪业重，反之则少。

4. 烦恼或动机：若烦恼和动机强，则罪业重，烦恼和动机弱，则罪业轻。例如：因愤怒和仇恨而杀害的罪业，重于因自卫而杀害的罪业。

偷盗罪业之轻重，取决于：

1. 财物的价值程度
2. 财物主人的德行
3. 盗取的努力程度

邪淫罪业之轻重，取决于：

1. 被侵犯者的德行
2. 烦恼的深重程度
3. 邪淫的努力程度

妄语罪业之轻重，取决于：

1. 导致损失的程度
2. 被欺骗者的德行
3. 欺骗者为何许人

• 居士因不想施与而欺骗说“没有”，这样的人罪业轻，但作伪证者的罪业重。

• 出家人开玩笑罪业轻，但谎称自己已觉悟真理，有悖于事实，这样则罪业重。

饮酒罪业之轻重，取决于：

1. 饮酒时的邪念或烦恼
2. 饮酒的数量
3. 酒后过失所产生的影响

不管如何，每一种犯戒，无论是破戒、穿戒、染戒或缺戒，对于心灵都是有害而无益，也就是所谓的“罪恶”。特别是因破戒所生之大罪恶，会导致心灵品质受到严重的伤害。

对于上述的知识，我们应学以致用，有理有据的持戒，使心灵趋向于纯洁、清净和愉悦，不生急躁的情绪。



一切花香，
包括檀香、沉香、茉莉，
无法逆风闻香，
但贤者之戒香却香遍十方。



8

不持戒所生之罪恶



戒的功德利益无穷无尽，一时难以道尽。同样的道理，破戒之罪恶，也会造成不可估量的恶果。若世人了解破戒所生的严重后果，可能无人会愿意破戒。因为破戒者不仅会伤害他人，也会对自己造成无可挽回的后果。

每当破戒，过失就已经产生，清净之心也会变得浑浊。破戒越重，心越浑浊不净，种种苦难也随之而来，对今生和来世造成难以想象的恶果。

戒对生命如此之重要，佛陀也曾慈悲给予教诲，阐述破戒者将永无脱离堕落之日。世尊对在家居士如是告诫道：

“诸居士，破戒者有五过，即：

破戒者由于失戒而生疏忽，导致财富大量流失，此为破戒者之第一过，因失戒也。

复次，破戒者由于失戒而恶名远扬，此为破戒者之第二过，因失戒也。

复次，破戒者由于失戒而远离群体，此为破戒者之第三过，因失戒也。

复次，破戒者由于失戒而沉迷，此为破戒者之第四过，因失戒也。

复次，破戒者由于失戒，命终堕落恶趣，此为破戒者之第五过，因失戒也。

诸居士，破戒者之过，因这五失戒也。”

破戒的罪恶既深重又可怕，我们有必要加深对这方面知识的了解，在日常生活中努力成为不放逸者。因此，学习古人有关放逸过失的故事，将成为必不可少的一部分。

杀生的罪恶

伤害他人的生命，哪怕只是一次，也会产生意想不到的严重后果，过失者可能要用尽一生的时光，偿还自己所造下的罪业。

《死者供物本生经》

昔日，梵与王统治波罗奈国时，都城中住着一位名声显赫的婆罗门，他想以羊为祭品，祭拜往生的亲人。

他让弟子抓来一只山羊，吩咐道：“你们先将它带下去进行一番华丽的装扮。”

弟子们遵照师命牵羊至河边洗澡，在精心装扮后，放任其在河岸边休息。

这时，山羊突然忆念起前世的宿业，得知所受之业甚是痛苦，而今即将脱苦，当下生欢喜心，仰天大笑。过后它又反思，若婆罗门杀其祭祖，必遭受相同之苦，当下生悲悯心，转而大声哭泣。

众婆罗门弟子见状生疑惑，问山羊：

“山羊，为何你此前大笑，过后又为何大哭呢？”

山羊答说：“带我去见你们的师父，我自会相告。”

众弟子领山羊来到婆罗门跟前，将上述的事情如实相告。

婆罗门随即问道：“山羊，是何原因令你大笑，又是何原因令你哭泣？”

山羊忆念前世宿业，答道：“婆罗门，我昔日同你一样，也是一位德高望重的婆罗门。由于杀羊祭祖之业，导致我在四百九十九世之间都遭受断头之苦，今世是该业力的最后一世，终于可以脱离这五百世的杀生恶业，因此高兴而仰天大笑。至于大声哭泣，是因为你杀我之业，必将同我一样遭受五百世的断头之苦。”

听完此言，婆罗门对山羊说：

“你不用恐惧，我不会杀你。”

山羊：“婆罗门，无论你今天杀与不杀，我都不能幸免于死。”

婆罗门：“你真的无需害怕，我会好好保护你。”

“婆罗门，你保护之力无法阻挡业力之果报！”

婆罗门还是信誓旦旦的保证说：“我绝不会让任何人伤害你。”

婆罗门随即为山羊松绑，吩咐弟子好生保护山羊。

获得自由后，山羊来到林中一座石山旁吃草。当它俯首吃树叶时，突然雷劈中山顶的一块岩石，滚落而下的碎石正好切断了羊头。

众人对山羊的死疑惑不解，聚集一起探讨缘由。这时，投生为树神的菩萨，突然现身半空中，对众人说法：

**“你们应知业果法则的真实不虚，
众生造杀业，必将获恶果，
此世生存实为苦，有情当得如是悟，
生类不可杀生类，杀生必得悲惨果。”**

山羊的大笑与大哭，助众人远离因杀生而产生的灾难。但自己最终就算得到妥善的保护，也无法摆脱死亡的业报。

一世的杀生过失，也会让心灵变得浑浊不清，无法投生为人，以畜生的身躯轮回流转，历经痛苦的恶果业报。

偷盗的罪恶

“具权势者若不持戒，也很难确保自己的权利地位。”这句话究竟有多灵验，可从“祭司验德”的故事中得到答案。

祭司验德

昔日，梵与王统治波罗奈国时，一位祭司心怀疑惑：若无德将会有有什么果报？最后，他决定每天偷取一枚国王的金币，来验证将获致的果报。

头两天无人举报，因为看守金库的官员念其位高权重而心怀敬意。第三天，看守官员终于被激怒而失去敬意，大声喊道：“有人偷盗，有人偷盗。”最后祭司被抓，押往王宫由国王圣裁。

在路途中，祭司见养蛇人正在训蛇。那虽是毒蛇，但在养蛇人咒符的催眠下，并没有出现咬人的迹象。围观者纷纷赞美道：“此蛇为

善类，有德行，不咬人。” 祭司自思：蛇因养蛇人调训而不咬人，就被赞美为有德的善类，那么像我这样的有道德者，应该是更为高尚吧！

进入王宫，国王疑惑地问：“你为何要如此做？”

祭司回禀说：“我这样做是为了检验德行。先前我一直心存疑虑，您对我的尊重是出于本人的族姓、学艺和地位，还是出于德行，现在我终于明白是因为德行的缘故。

尊敬的国王，父亲遗留的财富，自己挣来的财富，国王赏赐的财富，已使我家财万贯。但之所以偷金币，是为了验证无德之果报。最后自己也领悟到：**德行比出身或任何的财富更为高尚。**”

之后，祭司请求国王允许其进入雪山林出家为隐士。后来，他安住于德，精进修行，得证诸神通，命终转世梵天界。

具大智慧的祭司，深知自己被当作小偷时，权力、运气或财富等已毫无意义，起不了任何作用。

若非出于验德而偷金币，而是因贪欲而做，那么结局将非常悲惨。

最为恶劣的影响将不是国王损失财产，也不是祭司要承担法律责任，而是人类在德行方面的丧失，这才是偷盗导致的严重恶果。

邪淫的罪恶

邪淫所生之罪恶果报不会对任何人仁慈，即便是具大福德的菩萨，也曾因无法克制内心的爱欲，而堕落地狱数劫之久。

摩纳金匠

昔日，菩萨转世为金匠家族之子，长大后相貌英俊，聪明机智，有一手非凡的炼金手艺，年纪轻轻就享誉四海。当时，城中一位大富翁之女要出嫁，富翁决定邀请金匠为女儿打造一套首饰。

富翁见金匠的第一眼，就被其英俊庄严的外表所震惊。他也由此担心女儿，会迷恋上这位出身贫穷的青年，于是硬着头皮问道：

“若你只得观我女儿的手脚，是否就能打造出适合的首饰？”

“可以。”青年金匠信心满满地答道。

富翁随后吩咐下人坐在两人中间，让金匠只能看见女儿伸出的双手和双脚。富翁之女半信半疑，为何父亲不让金匠直接面对面的量尺寸，或如先前那样试戴首饰，难道是父亲有事隐瞒自己。她悄悄透过间隙望向对面，当下就被英俊潇洒的金匠所吸引，随后提笔写下情书，抛给青年金匠，信中写道：

“亲爱的金匠，若你对我有心，请于半夜来后花园的大树下与我相会。”

金匠读完书信欣喜若狂，时至深夜，他悄然一人来到大树下，但因白天工作劳累的缘故，不久便靠在树枝上睡着了。

深夜时分，当所有人都入睡后，富翁之女特地备好美食，偷偷赶去赴约。当她来到时，却看见金匠已睡着，而因相信不可叫醒熟睡之人，不然会堕落地狱一劫的传说。她没有冒然叫醒对方，只好默默等候，可惜过了许久，金匠依然未醒。最后，她只好留下装有美食的篮子，独自一人离去。

第二天，富翁之女又送来相约的书信，在信中叮嘱金匠勿在像昨晚那样睡着。金匠如期赴会，但又因疲惫而睡着。金匠之女只得将食物留下，独自默默地离开。

第三天情形依旧如此，富翁之女因无缘与爱慕者亲近而可惜，心想可能是前世，两人不曾一同修功德，才会有此阴差阳错的因缘。金匠也为连续三次过失良缘而懊恼，独自伤心的返回了住处。

翌日，富翁之女的婚期将至，但金匠对其迷恋之心依旧不减。他冥思苦想下终于想出伎俩，即铸造一套美轮美奂的首饰，受贿宰相。当对方接过时，便问道：

“你赠予我如此贵重的首饰，需要我帮你做什么呢？”

金匠将自己的意愿告知宰相，而宰相不仅认可，还协助出谋划策，将其乔装打扮成女子，带到富翁跟前，以命令的口吻说：

“我将受大王之命巡视边疆，在此想委托你的女儿，代为照看我的妹妹一段时日，直至我返回。”

富翁推托以女儿已婚为由拒绝了，但宰相依然坚持己见，嘱咐要善加对待自己的妹妹，禁止任何人打扰两人。

自从那天起，金匠如愿与富翁之女长相厮守，三个月期满，宰相也如约来领金匠走。这次的因缘，致菩萨不得不堕入地狱，在恶道中轮回长达十四劫。

年轻金匠具足英俊的外表，却失足犯戒，犹如拥有邪恶的武器，却用来迫害自己。他最终堕入地狱，皆因自己沦为情欲的奴隶所致，在修行道上失去了一次宝贵的机缘。

若时光倒转，年轻金匠应该不会再对富翁之女有任何非分之想。因为短暂的相爱时光，与地狱漫长的痛苦相比，简直是小巫见大巫。

世间处处充满诱人的情欲，只有持戒者方能安然无恙。要想具足转世为人的因缘，一生都不应失足放逸，沦为情欲的奴隶。

妄语的罪恶

每次要说话前，我们应确定它为真言，因为妄语会破坏自身的价值。如同下面这则故事中的祭司，虽然只说几句谎言，却给自己的名誉造成了极大的伤害。

《冬瓜花本生经》

昔日，梵与王统治波罗奈国时，举办一个盛大的游园会。众多人类、海龙、金翅鸟和地居天人，纷纷结伴前来。与此同时，也有四位男天人从忉利天下凡与会，他们头戴天花环，花香四溢弥漫了整个都城。人类纷纷向四处探寻，想了解到底是何人所为。

四位男天人突然现身于都城的半空，与会者们纷纷问道：

“你们来自哪层天界？为何事而来？”

“我们来自忉利天，是为了参加此次的游园会。”诸男天人答道。

人类又问：“你们头戴的天花为何名？”

当人类从天人口中得知乃天界的冬瓜花时，纷纷央求试戴，但诸男天人却说：

“这种天花威力无穷，只有天人适合佩戴。人世间那些无德无慧、思想卑鄙恶劣者，则无权佩戴。”

随后，一位男天人又说：

“何人不偷盗、不妄语、不迷恋权位，此人可佩戴天界花环。”

当梵与王的祭司听闻此话，立刻省思自身，发现并不具备这些条件。但若自己以妄语而得天界花环，那么众人一定把自己当作是德行高尚者。于是，他欺骗众人道：

“本人具足全部美德。”

在接过男天人赠予的花环，佩戴在头上后，祭司又继续向第二位男天人索求花环。

第二位男天人说：

“何人以正业谋生，不欺骗他人财物，不沉迷于财富，此人可佩戴天界花环。”

祭司又欺骗说自己具备全部美德，在接过第二位男天人的花环，佩戴在头上后，他又继续向第三位男天人索求花环。

第三位男天人说：

“何人的心不冷漠，信仰不退减，不独自品尝美味，此人可佩戴天界花环。”

祭司又以妄语，再次获得花环佩戴于头上，然后继续向第四位男天人索求花环。

第四位男天人说：

“何人不在当面或背面责骂人，说一不二，此人可佩戴天界花环。”

祭司以同样的方式，再次获得第四个花环，佩戴于头上。

当四位男天人皆赠予花环后，便返回了天界。

这时，祭司却忽然头痛欲裂，像被尖刀所刺，又像被钢绳所绑。他痛苦地倒在地上，众人纷纷关切地询问情况，他只好承认道：

“我为佩戴天界冬瓜花环而说谎，请大家帮我将头上的花环取下吧！”

即使众人使尽九牛二虎之力都无法取出花环，只好将他抬回家里。祭司整天哭天喊地，历经七日无尽之苦。

为让祭司脱离险境，国王与众大臣为此召开紧急会议。最后，决定再次举行游园会，再次吸引四位男天人莅临。

国王即刻下旨举行游园会，而四位男天人也如期而至，祭司借机向他们哀求道：“请众天人助我脱离险境吧！”

四位男天人当众责备祭司：“你为无德者，本就没有资格佩戴天界花环，你为达目的而说谎，必然遭受相应之果报。”

话音一落，祭司头上的花环也自然地松开了，在给予众人关于严守德行的告诫后，四位天人便返回了天界。

美艳的花环突然变成尖刺，不仅给祭司的肉身带来痛苦，也使其心历经百般折磨。曾经倍受爱戴的祭司，转眼间变成了备受唾弃之人。而且他还不知道此番折磨，并非真正意义上的痛苦。

因为妄语的缘故，他需将事实深埋内心，让谎言先伤害了自己，比他人受害得更深。若妄语不止，他的心也会越伤越深。

这就是妄语的恶果报。

饮酒的罪恶

有一位比丘，曾清净持戒，德行圆满，卓越超群，具足神通。虽其人神通广大，但却输给了酒，使得一切善举皆丧失殆尽。

善来比丘

一时，佛陀在舍卫城结夏安居。结束时佛陀决定前往支提耶城的村落游化。当佛陀行至跋陀越村前，无论是牧羊人、农民或行人，都纷纷劝阻道：

“尊敬的世尊，请勿进村，因为村中的修道院内，盘据着一条凶猛的毒龙，若靠近恐有生命危险。”

佛陀沉默不语，众人再三劝阻，世尊还是走进了跋陀越村。

当时，具世间禅的善来比丘，自告奋勇去修道院伏龙。他只身前往祭火房，铺好草垫后，端坐在上面静心修禅定。

毒龙见善来比丘不请自来，愤怒不已，突然向其喷出毒液。善来比丘以其人之道还治其人之身，也以毒液对抗它。毒龙转而喷出火焰，善来比丘又以更强的火焰对抗，魔高一尺道高一丈，毒龙最终被降伏。随后，善来比丘还让毒龙皈依三宝，并返回跋陀越村禀告佛陀。

佛陀在跋陀越村居住一段时间后，决定返回憍赏弥国，还向人民讲述善来比丘伏龙的故事。人民听闻后，纷纷来顶礼善来比丘，问其说：“何物稀有亦为长老之所爱，我们将供养此物。”

当时，有个别比丘对善来比丘心存嫉妒，故意答道：“如鸽子脚那般艳红的酒乃稀有之物，亦是善来比丘之所爱，你们应供养此酒。”

众人信以为真，纷纷回家准备。当善来比丘外出托钵时，经过的每一户人家，都以酒作供养。最终，善来比丘醉倒在了城门旁。

佛陀与诸比丘出城途中，偶遇醉倒在地的善来比丘，只好将其扶回精舍，让其头朝向佛陀而躺。但酒醉中的善来比丘，却糊里糊涂的翻身将脚朝向了佛陀。

这时，佛陀突然问诸比丘：

“诸比丘，以前善来是否尊重如来。”

诸比丘答说：“是的，世尊。”

“诸比丘，现在善来是否依然尊重如来。”

“没有，世尊。”

“诸比丘，善来是否将脚朝向如来。”

“是的，世尊。”

“诸比丘，善来现在是否还能降伏一条水蛇。”

“不行，世尊。”

“诸比丘，令人失去知觉的酒水是否应该饮用。”

“不该饮用，世尊。”

“诸比丘，善来之举不适合、不恰当、不应该，非沙门之威仪。善来为何饮用使人迷醉的酒水，其行为举止，无法让未生起信仰者生信仰，亦无法让已生信仰者增长信仰。”

在酒水的作用下，善来比丘不仅失去神通，亦会丧失自身的德行，从德高望重者，堕落为众人厌恶之人。就算他面对任何险境，内心勇敢无畏，但若沾上酒水，内心防线也会被轻而易举的击毁。

人心已因各种危难而不安，若不小心防护，任由酒肆意伤身，心境也会次第衰退。

如此心境，会引领生命迈向何方呢？

可以肯定的是，饮酒必将使生命走向真正的灾难。

综上所述，破戒所生之苦，可能今世无缘经历，但有种惩罚却无法逃脱，那就是国家的刑法。

各种各样的犯罪，无论是否严重，皆属于违法行为。因此，无论身处哪个年代，针对违法犯罪的人，国家都会有相对的法律进行惩处，而对于遵纪守法者，则安然无恙。

佛陀曾告知诸比丘：

“诸比丘，你们如何理解，你们是否曾看见或听闻，离杀生者，即远离杀生之人，众君主是否会因其离杀生，而捉去处决、囚禁、流放或者另作处理？”

“不曾，世尊。”

“正确，诸比丘，尽管我们不曾看见或听闻，却有人告此人杀了女人或男人，众君主会因其犯杀生，而抓来处决、囚禁、流放或者另作处理。这种情况你们是否曾看见或听闻。”

“曾看见或听闻，并一直流传，世尊。”

“诸比丘，你们如何理解，你们是否曾看见或听闻，离偷盗者，即远离偷盗之人……即远

离邪淫之人……即远离妄语之人……即远离饮酒之人。众君主是否会因其离偷盗……离邪淫……离妄语……离饮酒，而捉去处决、囚禁、流放或者另作处理？”

“不曾，世尊。”

“正确，诸比丘，尽管我们不曾看见或听闻，却有人告此人从家里或林中偷盗……此人侵犯女人或他人的妻子……此人以妄语伤害村民或村民之子……此人因饮酒宿醉而杀死女人或男人，众君主会因其从家里或林中偷盗……侵犯女人或他人的妻子……以妄语伤害村民或村民之子……因饮酒宿醉而杀死女人或男人，而抓来处决、囚禁、流放或者另作处理。这种情况你们是否曾看见或听闻。”

“曾看见或听闻，并一直流传，世尊。”

因破戒而造成的苦难，轻重如何，佛陀在《极轻经》中阐述道：

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的杀生，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。杀生最轻的果报是投生为人时，将不可避免的短命。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的偷盗，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。偷盗最轻的果报是投生为人时，将不可避免的失去财富。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的邪淫，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。邪淫最轻的果报是投生为人时，双方将不可避免的成为仇人。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的说谎，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。妄语最轻的果报是投生为人时，将不可避免的上当受骗。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的离间语，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿

鬼。离间语最轻的果报是投生为人时，将不可避免的同朋友决裂。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的恶语，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。恶语最轻的果报是投生为人时，将不可避免的具备难听的声音。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的绮语，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。绮语最轻的果报是投生为人时，将不可避免的不被信任。”

“诸比丘，有人造作、增长、屡次的饮酒，此人将不可避免的往生地狱、畜生、饿鬼。饮酒最轻的果报是投生为人时，将不可避免的成为疯子。”

由此可知，破五戒者会有轻重不同的恶报，即转世为地狱众生、饿鬼或畜生。

杀生最轻的果报是虽投生为人，但会短命、多病、英年早逝。

偷盗最轻的业报是虽投生为人，但贫穷困苦。前世曾常行布施，今生家财万贯，最后却因种种灾难而丧失殆尽，有的是因为水灾或火灾，有的是因为强盗或欺诈所致。

邪淫最轻的业报是虽投生为人，但树敌太多，无缘拥有宁静的生活。

说谎最轻的业报是虽投生为人，但被虚假指控，有的被污蔑而名声尽毁，甚至自杀身亡。

离间语最轻的业报是虽投生为人，但与朋友决裂，常与他人争吵。

恶语最轻的业报是虽投生为人，但常听到不合心意、不动听的话。即便为人谦逊，但因此业报的缘故，依然无论身处何地，都常有人在耳边争吵对骂。

绮语最轻的业报是虽投生为人，但无人听从管教，做任何事都难取得成功。

饮酒最轻的业报是虽投生为人，但心不安定，无正念或疯癫。因为前世常饮酒，导致失去正念而放逸。

尽管已是最轻之业报，但生命还是如此艰难。不难想象，若转世为地狱众生、饿鬼、畜生，又将是何等的艰辛？



有道德和智慧地活一日，
胜于纵欲和罪恶地活一百年。



9

持戒的方法



往日的岁月，我们可能没有特别让自己引以为豪的想法、言辞或行为，但也无妨。

我们可以从现在开始，循序渐进地认知持戒的价值，让生命迈向美好的未来。最难能可贵的是，我们可以由此开始清净持戒。

弃恶的意愿使人乐于持戒，而持戒的第一要点就是专注。要心无旁骛的忆念戒行，发心精进持守每条戒行，如此方可伊始受持。

除此之外，空闲时常复习戒律，有助于在日常生活中温故而知新。对持守清净的戒行生欢喜，对持守不够清净的戒行，给予重视并重新受持。这种简易的方法，将有助于我们持之以恒的受持戒行，形成一种自然的习惯。

因为持戒所表现的是对戒行的坚定和热爱，因此，会期望比丘长者能成为我们持戒的见证人。

我们应发心持戒，并大胆讲出来，让比丘长者清楚明了。

当我们身心坚定，决心在比丘长者面前受持戒行，让其成为见证人，我们对持戒的信仰，也会愈加坚定。

当我们以美好的身心持守戒行，最终必定能够清净持守种种戒。

受持五戒文（巴利文）

吗央 潘爹 威顺 威顺 拉卡那他呀，底沙拉
捏那沙哈 班扎希拉 尼呀扎吗

图底央比 吗央 潘爹 威顺 威顺 拉卡那他
呀，底沙拉捏那沙哈 班扎希拉 尼呀扎吗

打底央比 吗央 潘爹 威顺 威顺 拉卡那他
呀，底沙拉捏那沙哈 班扎希拉 尼呀扎吗

五戒

1. 我受持不杀生戒。
2. 我受持不偷盗戒。
3. 我受持不邪淫戒。
4. 我受持不妄语戒。
5. 我受持不饮酒戒。

受持八戒文（巴利文）

吗央 潘爹 底沙拉捏那 沙哈 阿塔 希拉尼
呀渣吗

图底央比 吗央 潘爹 底沙拉捏那 沙哈 阿
塔 希拉尼 呀渣吗

打底央比 吗央 潘爹 底沙拉捏那 沙哈 阿
塔 希拉尼 呀渣吗

八戒

1. 我受持不杀生戒。
2. 我受持不偷盗（不与取）戒。
3. 我受持不淫欲（非梵行）戒。
4. 我受持不妄语（虚诳语）戒。
5. 我受持不饮酒（饮诸酒）戒。
6. 我受持不食非时食（过午不食）戒。
7. 我受持不涂饰香鬘及歌舞观听戒。
8. 我受持不坐卧高广华丽之床戒。



邀世间众善信，
共学戒同受持，
清净持戒之人，
必圆满诸财富。



10

如何清净持戒



当人类处在充满诱惑和复杂的社会，虽说可以两耳不闻窗外事，但是否就能控制自己不破戒呢？

答案是可以。若有惭愧法安住于心，便可轻而易举的受持戒行。

惭：指对所造之罪恶生羞耻心。对于一切罪恶卑劣之事，生厌恶与嫌恶，不想、不说、不做，视其为肮脏之物。

愧：指对罪恶的报应生畏惧心。当明白恶有恶报后，犹如害怕毒蛇一样畏惧罪恶。

惭愧是一种美德，使人对罪恶生恐惧。有惭愧安住于心者，无论身处何方或处境如何，亦无论当面或背后，皆可清净持戒，不让任何罪恶玷污自身。

佛陀时代，住在祇园精舍的五百比丘，突然在午夜时起淫欲之念，意念到色、声、香、味、触所带来的感官之乐。佛陀出于挂念，如同父对子的关爱，以天眼观五百比丘之心，终于明了他们内在之苦。于是，让阿难集结五百比丘于一堂，亲自教诲道：

“诸比丘，世间无秘密，先辈贤人知此真相，故而不为恶。”

随后，佛陀向众比丘宣说往昔的本生故事。

《验德本生经》

昔日，梵与王统治波罗奈国时，菩萨出生在婆罗门家族。长大后，拜波罗奈国有名望的师尊修习技艺，且成为五百青年的首领。

师尊家中有位年貌相当的女儿，他想从众弟子中选出一位德行高尚的青年才俊，将女儿许配之。最后，他决定出题考验众弟子的德行。

师尊召集弟子于一堂，郑重地说：

“为师之女已成年，想为其料理婚事，现急需服装与饰品。你们可否助为师从亲戚家中，悄无声息的盗来服装与饰品。为师只接受未被发现者所盗来之物，若被他人知晓者，则不予以接受。”

众弟子遵循师命，纷纷回去盗取亲戚之物，送来呈交。可是，只有菩萨未盗回东西，师尊于是问：

“你未盗回任何东西吗？”

菩萨答说：“是的，师父。”

师尊问及缘由，菩萨说：“因师父只收未被发觉之物，但我认为无任何恶事，是不被人知晓的。”

随后，佛陀以偈语如是说：

“行恶业之人，世无有秘密。
森林人必见，愚人思秘密。
我不见秘密，亦无空虚所。
他人虽不见，我行非空虚。”

师尊听闻此言，当下生净信，激动地说：

“青年，为师家中无大财富，但渴望将女儿许配给德行圆满者，才出此下策考验众人，现在我决定将女儿许配给你。”

师尊将女儿打扮一番后嫁与菩萨，同时告众弟子说：“你们盗来之物，请全部物归原主吧。”

当佛陀开示完毕，五百比丘当下对罪恶生羞耻与畏惧，纷纷收摄心念安住于法，精进修习禅定。当佛陀得知五百比丘之心已入定，又随缘宣说圣谛，最终，五百比丘当下证得阿罗汉果。

菩萨虽为常人，年纪尚轻，却可以清净的持戒。他虽受迫于师尊的威严，却依然坚定不移的不做违背道德之事。这些都是因为他心怀惭愧，不会以任何事情为借口或条件，而导致自己破戒。

人若以惭愧心持戒，必然可以安稳持戒，且专心致志而无需他人监督。

对于无惭愧心者，非但无法持戒，还会在任何时间和地点，在明处或暗处轻易犯戒，这是因为无惭愧心辅助之缘故。

常言道：

“具足惭愧，德行将生起并常驻，不具足惭愧，德行无法生起亦无法常驻。”

惭愧是创建和谐社会之法，让每个生命，无论是今生或来世，皆安全无恙，迈向美好繁荣。

虽然惭愧乃高尚之法，但也可以用简单地方法修习。

惭，指对罪恶生羞耻心，以省察四个自身条件而产生。

1. 省察自身的种族，了解自己出生在清廉的家族，不应破戒，不以非正当的方式谋生，而应光耀门楣。

2. 省察自身的年龄，了解自己受过良好的教育，有丰富的人生阅历，了解善与恶。若还破戒，就妄为长者，无自我警醒的意识。

3. 省察自身的胆识，了解自己勇于行善，自利利他，同破戒及自害害他者相背离，因为这种人的心态优柔寡断，被烦恼所控制。

4. 省察自身渊博的学识，了解自己已学习诸多佛法，可借此提高心境，使自己成为具德行者，行为仪表庄严。同作恶之愚者截然不同，因为他们没有以佛法提高自身的心境。

愧，指对罪恶生畏惧心。因担心自身将来会痛苦而产生，有如下四项：

1. 自我责备之苦。当破戒时，会生痛苦。因为忆念自己做了不该做的事而焦虑不安。

2. 他人责备之苦。当贤者得知我们破戒，会给予责备，说我们是作恶之愚者，既伤害自己也伤害他人。

3. 判刑之苦。当我们破戒，给他人造成伤害，自然会受到国家法律的制裁，反而也会给自身带来祸害。

4. 恶道之苦。破戒会导致我们命终堕入恶道，投生地狱、畜生、饿鬼和阿修罗，遭受无穷的痛苦。

常修习这些省察的方法，将有助于我们生惭愧心，至此想要持戒清净也绝非难事。





11

持戒波罗蜜



虽然我们只是万千世界中一个平凡的生命，会遭遇种种不幸，但幸运的是有缘成为伟大觉者——佛陀之弟子，而佛陀具足了无人能企及的高尚德行。

佛陀拥有卓越的成就绝非偶然，而是有着必然的因果关系。佛陀不但要历经累世勤修波罗蜜，以圆满菩提资粮，同时也要清净持守种种戒行，方可最终觉悟成佛。

持戒可以生起波罗蜜。我们在持戒时，会自然地生起功德资粮，俗称功德能量，当下的心会感觉到轻松愉悦。当我们持戒越清净，心会逐渐被净化，从而形成透明圆滑的戒球。若持之以恒地持戒，达到更深层次的清净，戒球

会转化为波罗蜜，而这些波罗蜜就是成就道果的必备条件。

在佛陀仍是菩萨时，在修习持戒波罗蜜的过程中，不但要付出忍辱，有时还要牺牲生命。在成就圆满波罗蜜时，佛陀持戒的境界也达至最高层，而在这之前，波罗蜜可分为三种。

1. 普通持戒波罗蜜：对于戒的热爱胜过外在的财物。当遇到危机，宁愿舍弃身外之物来保全戒的清静，此称为普通持戒波罗蜜。

2. 中等持戒波罗蜜：对于戒的热爱胜过自身的血肉器官。当遇到危机，宁愿舍弃血肉器官来保全戒的清静，此称为中等持戒波罗蜜。

3. 上等持戒波罗蜜：对于戒的热爱胜过自身的生命。当遇到危机，宁愿舍弃生命来保全戒的清静，此称为上等持戒波罗蜜。

若我们有缘学习佛陀修波罗蜜的故事，就不会对佛陀成道以及成为伟大觉者感到诧异。

普通持戒波罗蜜

我们可以从下面这则道德菩萨受辱的故事，可知菩萨为了持戒，所经历的忍辱。

《道德菩萨经》

昔日，菩萨从梵天界降生为婆罗门之子，父母为其取名为菩提童子。长大之后，他前往得叉尸罗城学习技艺。学成归来，父母命其与门当户对的女子成婚，该女子不仅德行高尚，相貌也美如天仙。

两人其实都不喜欢成家，皆未生爱恋之心，心不但未怀欲念，还一致认为如此过活乃放逸之举，于是决定一同受持戒行。

父母往生后，菩萨突然对妻子说：

“尊敬的夫人，您继承八亿财产好好生活，我则决定出家。”

“我也可以出家吗？”

“可以呀。”

“若如此，我也不需要财富，想一同出家。”

随后，他们将财产全部布施，离开亲人朋友，舍弃世俗的眷恋，启程前往波罗奈国，到一处寂静的皇家园林修行。

有一天，国王入园林游玩，偶遇美若天仙的女婆罗门正在修行。当下心生爱慕，问菩萨说：“这位女婆罗门与你有何关系？”

菩萨答说：“在为居士时，她是我妻，今为同修者。”

国王想霸占女婆罗门，命人将其捆绑押往皇宫。这个举动显然要激怒菩萨，但在愤怒生起前，菩萨突然意念修持之戒，压制怒火，自我教导道：

“就算有人以锋利的长矛伤害女婆罗门，自己也不应破戒。不是不爱她，亦非无能，而

是为今后证无上菩提之因缘而持戒。”

国王召见女婆罗门，赐予其无数的金银珠宝。但她不为所动，反而可怜楚楚地向国王讲述为官之险、出家之乐以及出家前的经历。

国王以种种方法说服女婆罗门，但都未使她回心转意，于是自我反省：

“这位女婆罗门德行高尚，而男婆罗门虽被威胁，亦无愤怒反抗之意，说明他亦为德行高尚者。自己如此对待他们，实在不应该，不如送女婆罗门回皇家园林，并向他们忏悔。”

国王命人将女婆罗门送回皇家园林，自己则去拜访菩萨，问道：

“尊敬的出家人，我抓走女婆罗门时，您是否愤怒？”

“我虽心生愤怒，亦能调伏，犹如雨水可即刻除净尘土一般。”

国王继续问：

“您是如何调伏内心的愤怒，就如雨水除净尘土一般？”

菩萨如是说：

“愤怒是愚者的情绪；
被愤怒所控制的人；
远离善业伤害他人；
愤怒像火一样可怕；
我们不要释放出来。”

国王听闻教诲，立刻向菩萨和女婆罗门忏悔道：

“请您们安心在此出家修行，我将护卫两位的安全。”而后，国王起驾返回了皇宫。

两位婆罗门在园林中潜心修行，直至女婆罗门往生。后来，菩萨也离开园林前往雪山林，继续精进修习禅定，命终往生梵天界。

菩萨认为最珍爱之物非财富，亦非身边的伴侣，而是心中修持之戒。

菩萨不只是以惭愧或悔过修持戒，因为愤怒生起的瞬间戒已破。因此，还得利用忍耐与抑制加以辅助，方可圆满修持。

菩萨以忍耐调伏愤怒，犹如用雨水浇灭心中的怒火，使清净之戒转化为波罗蜜。

中等持戒波罗蜜

六色牙象王力大无穷，却为何会甘愿被歹毒的猎人锯掉象牙？这是菩萨在修持中等持戒波罗蜜过程中的一段经历。

六色牙象王

昔日，轮回中的菩萨曾投生为象王，得名六色牙象王。他有小善贤和大善贤两位妻子，以及不计其数的随从，幸福生活在雪山林中。他对同住在该地区的一位辟支佛，非常尊敬信仰。

有一天，六色牙象王带两位夫人去娑罗树林赏花。行至林中时，六色牙象王见娑罗树上开满鲜花，便下意识去撞动一棵娑罗树。站在下风头的大善贤，落在身上的是花粉、花蕊和绿叶，而站在上风头的小善贤，落在身上的则是枯枝、黑蚂蚁和红蚂蚁。小善贤感觉很委屈，开始埋怨六色牙象王，心想：

“丈夫心存偏见，毫无公平可言，给心爱的大妻子送予鲜花，却对我报以枯枝和蚂蚁，让我备受折磨。”

翌日，六色牙象王来到一个大湖中沐浴，期间有两只幼象，用象鼻卷来一束草为其擦身。当象王上岸后，两位夫人也随即进入湖中。当两人沐浴完毕，象群才又入湖沐浴，并摘下湖中各种花朵，献给象王及其两位夫人。

当时，有只大象见湖中有一朵七芽大莲花，便摘来献予象王。象王先将花粉洒于额头上，接着又洒于大善贤身上。小善贤又因此感到委屈，对象王怀恨在心。

不久，象王带着水果、芋头与蜂蜜去供养辟支佛。小善贤也同行，但积怨已久的她，在供养后却发愿道：

“愿此功德，在我往生后，转生摩达王家，成为一名善贤的公主。长大后嫁给波罗奈王，成为其最宠爱的妃子，让他满足我各种心愿。同时，请求国王派遣猎人射杀六色牙象王，得到其散发六色光芒的象牙。”

小善贤开始绝食，不久便往生了。后来，她如愿转生为摩达王之女，名善贤。到了婚嫁的年龄，她如愿嫁给了波罗奈王，备受其宠爱。不久，善贤王妃突然忆念起前世之事，于是发愿说：

“望获取六色象牙之愿早日实现吧。”

她假装身怀龙子，向波罗奈王请求说：

“臣妾想得到一件稀有之物，若寻不到此物，臣妾将可能失去性命。”

波罗奈王问：“你渴望获得什么，我都将满足你。”

有了国王口谕，善贤王妃便下令召集全国的猎人进宫，对他们说：

“诸位猎人，我在梦中见过极美的六色象牙，我需要得此象牙，不然我将会死去。”

众猎人闻后，纷纷回禀道：“我们及祖先都未听说过有六色象牙的大象。”

善贤王妃俯视堂下一群猎人，发现有位猎人的相貌体型有别他人，看似异常的凶残，例如：粗脚、大膝盖、红胡须、黄眼睛。王妃相信此人可以完成自己的心愿，于是告知他说：“由此向北方，越过七重山，登上最高峰，山峰上有五颜六色的树木，你从顶峰向下望，可看见一棵色泽如云朵的大尼拘树，树下住有象王，全身纯白，象牙有六色，有八千只大象守护其身旁，他们快如风，若遇见人类，为守护象王，可将人踏成尘土，无人能对他们构成威胁。”

猎人听后生恐惧，反问道：“王妃有无数饰品，为何还需要象牙呢？”

善贤王妃说：“想起前世的嗔与恨，身犹如被烈火烧，若你能满足我此愿，将赐予你五座村庄。”

出于贪念，猎人欣然答应。王妃当场赐予其众多金银珠宝，并备好捕杀象王的武器及食物。

猎人翻山越岭，历经七年的长途跋涉，终于见到象王及象群。为了捕杀象王，猎人伪装潜伏，依计行事。

不久，猎人的计谋终得逞，象王被其暗箭射中肚子，伤势严重。

象王发出三声痛苦的声音，象群闻声赶往现场。当得知象王被暗箭重伤，愤怒的象群纷纷去四面八方捕捉射箭者。夫人大善贤则不愿离去，守护在象王的身旁，一边哭泣，一边安慰。象王具大智慧，他知道暗算者定潜伏在地

下的坑中，方可射中自己的肚子。但若现在揭发其罪行，妻子可能被他杀害，于是象王决定利用计谋，让妻子远离自己。

大善贤渐行渐远，象王用脚刨开坑土，见猎人就躲在坑中。他问猎人为何伤害自己，当得知其是为了六色象牙而来时，痛苦万分的象王当下心生杀念，想用象鼻杀害坑中的猎人。

一念之间，象王突然忆念修持的德行，内心杀念瞬间烟消云散，亦不再执着于保护象牙，反而对猎人说：

“猎人，拿锯子来锯下这对象牙吧！”

为了让猎人锯下尽可能多的象牙，象王竭尽全力将头往下低。猎人用尽全身的力气锯象牙，不小心伤到象王的嘴，致其血流不止，但还是没有锯断象牙。

象王强忍剧烈的疼痛，用象鼻捂住伤口，历经万般痛苦终于锯断象牙。他强忍着剧痛对猎人说：

“朋友，不是我不爱这对六色象牙，但我爱无上菩提胜过此千百倍，我决定不为难你。”

在象群回来前，象王决定先将猎人送出丛林。

送走猎人后，分头寻觅猎人踪迹的大善贤和象群刚好返回，象王也在那一刻往生，象群止不住内心的悲伤，纷纷嚎叫大哭。

当得知象王往生，辟支佛也赶来为其举行隆重的葬礼。后来，大善贤被推荐为象群的新首领。

心肠歹毒的猎人得到六色象牙后，快马加鞭赶回皇宫，将象牙献给王妃。

当心怀怨恨的王妃凝望着象牙时，突然忆念起前世和象王一起走过的岁月，悲痛交加而当场往生。

象王力大无穷，本可轻而易举的取走猎人的性命。但事实证明，当要在象牙与德行之间作出抉择时，象王会毫不犹豫地选择牺牲象牙，来维护自身的德行。因为他明白，修持德行是成就无上菩提的重要因素。

为了修持清净德行，象王愿意让猎人割断象牙，而戒波罗蜜也由此而生。

上等持戒波罗蜜

菩萨心肠如何？如何评量？又如何证明？可从护螺龙王本生故事里得到答案。

护螺龙王

昔日，菩萨曾转生为王舍城摩竭陀王之子。

当菩萨学艺归来，贵为帝王的父亲决定传位于菩萨，自己则出家隐士。他在堪那宾那河岸边，修建一座草庵专心修行。该区域刚好也住着一位龙王，他亦对王位生厌倦，常带领随从来听闻隐士说法。

有一次，菩萨来探望父亲时偶遇龙王，见龙王相貌庄严，具足财富、吉祥与智慧，迫使菩萨也渴望具足这些财富。当他返回王宫后，更加精进的地修习布施、持戒与禅定，发愿来世亦有缘转生为龙王。

那一世，在菩萨命终后，依生前所修之功德，如愿转生为龙王，名护螺龙王。可惜不久，菩萨又对生为龙王产生了厌倦。他开始修持布萨戒，累积种种功德，渴望再次转生为人。但由于龙的世界充满了欲乐，因此无法清净修持布萨戒。

后来，每逢十四或十五月圆日，菩萨都会离开龙宫来到人间，盘曲于蚁穴之上修持布萨戒。

有一日，波罗奈国的十六位猎人，手携武器外出打猎，但徒劳一天未猎到一物。在即将返家时，见身躯庞大的龙王，正蜷卧于蚁穴上持布萨戒。他们欣喜若狂，心想如此庞然大蛇，其肉应美味至极。于是，他们决定围捕龙

王，用刺藤扎其身，拉曳至地上，又以尖锐的铁剑刺其身，以长矛刺其鼻，最后，他们还以藤条捆绑龙王，用扁担抬起打算返程。

这时，来自弥提罗城的阿拉罗富翁，刚好率领车队路过，见众人这般对待龙王，心生怜悯而用财富向猎人换取了龙王的性命。

菩萨死里逃生，于是率众随从来邀请阿拉罗富翁，前往龙宫作客。

阿拉罗富翁问菩萨：“护螺龙王，你有宏伟的龙宫，具足神通力，却为何甘愿受众猎人折磨，是出于畏惧还是什么呢？”

菩萨答说：“我毫无畏惧，猎人们也不具足伤害我的能力。只因自身修持戒行，犹如被汪洋大海所阻挡，只能甘愿被伤害。就算得知自己被杀做成菜肴，也依然会坚持舍命保戒行清净。”

阿拉罗富翁又问：“你应有尽有，却为何甘愿受此番忍辱呢？”

“因为我渴望转世为人。”

“人类又有哪些胜过你？”

“阿拉罗，只有生而为人，自制与清净才会生起。若自己转世为人，必证得解脱生、老、病、死之圣果。”

阿拉罗富翁在龙宫生活一年后，亦生起了厌倦，请求告辞龙王，返回人间出家为隐士，行走各方为众人讲法。

护螺龙王虽为畜生身，却心比天高，热衷持戒胜过自己的生命。

这就是菩萨的心肠，
为修波罗蜜而舍命，
为战胜烦恼与一切，
为度众生脱离轮回，
正是护螺龙王舍命，
方可证悟成为佛陀，
即是众生的皈依处。

虽然我们平凡无奇，也要面对与克服种种困难。每当忆念佛陀，希望我们都能感到温暖与安全，在修行路上信心倍增，继续坚定不移地追随佛陀的脚步。



戒让快乐长久永驻，
安住正信可得快乐，
具足智慧可得快乐，
不造诸恶可得快乐。



12

后记



戒是一种永恒的人道主义，让每个生命可以快乐的生活。

持戒会带来美好的善愿，是一种长久而深远的善举，是构建和谐社会的重要力量。

除此之外，戒有助于解决生命中遇到的障碍，包括经济或社会问题；个人或集体的问题。甚至可以说，戒能化解世间任何问题。

虽然人人皆知戒价值连城，也渴望结交持戒者，但却忽略了自身的修持，而这也是导致社会出现苦难与混乱的原因。

其实，持戒非常简单，无需投资物力与财力，亦无需任何技能学识，只需一颗向善之心。

因为持戒实为用心行善，需要依靠一颗坚强、容忍、安稳，以及渴望自利利他之心。只有具备坚毅的心，方可为他人谋福利，为自己带来无穷的功德利益。

当我们学习戒之后，可能会产生一个共识：就算自己对戒有深刻的认知，但若不实践，也毫无意义。我们无需再等待他人作为先行者，因为自己本就已准备就绪，就让我们成为先行者吧！

当我们如法实践，真正的利益自己，才会成为身边人的榜样。你邀请他，他邀请别人，一传十十传百，不久和谐安康的社会必将实现。

勿让时间白白流逝，勿让自己碌碌无为，因为没有任何事情，比不持戒度日，更让人感到惋惜。



持戒清净者，
必将收获来世的快乐。



附录



持戒知识分享

倘若细说，受持五戒不仅指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语与不饮酒。如果将意思相近的归类在一起，可细分如下：

一、不杀生戒

决意远离以下种种行为：

1. 杀害动物

动物指人类、畜生，以及腹中的胎儿。

2. 伤害身体

此处指人类之间的伤害行为，有如：

- 2.1 致使伤残
- 2.2 致使毁容
- 2.3 致使受伤

3. 虐待

此处指对待动物的行为，有如：

- 3.1 使用：过度劳役动物，不让其休息或不给予应有的照顾。
- 3.2 囚禁：动物被束缚或捆绑，使之无法动弹或痛苦。
- 3.3 牵赶：牵赶被拴住的动物，使之不自在，备受煎熬。
- 3.4 逗玩：为了玩乐而欺负动物。
- 3.5 争斗：让动物相互争斗，例如：斗牛。

二、不偷盗戒

决意远离以下种种行为：

1. 偷盗

- 1.1 偷窃：在对方不知觉的情况下，偷走对方的钱财。
- 1.2 抢劫：当面夺取他人钱财。
- 1.3 恐吓：使对方心生恐惧，而被迫支付金钱。
- 1.4 掠夺：利用武器将他人钱财占为己有。
- 1.5 冒领：冒充他人领取钱财。
- 1.6 中饱：欺诈他人钱财占为己有。
- 1.7 欺骗：以哄骗方式将他人钱财占为己有。
- 1.8 诱骗：利用计谋骗取他人钱财，例如：作弊秤（买卖缺斤少两）。
- 1.9 假冒：东西以假乱真。
- 1.10 侵吞：借他人之物占为己有。

- 1.11 私吞：将集体利益占为己有。
- 1.12 调换：将自己劣质的东西，偷偷跟别人调换。
- 1.13 私下：偷逃税收、非法贸易。
- 1.14 舞弊：挪用公款去填补即将被没收的私人财产。

2. 纵容偷盗

- 2.1 纵容盗贼：援助偷盗，例如：收买赃物、向盗贼提供住宿与饭食。
- 2.2 诈骗（财物）：为钱财与人结交，如愿后抛弃对方，导致对方身无分文。
- 2.3 收受贿赂：公务员为收受贿赂而滥用职权。

3. 似盗非盗

- 3.1 致使破产：破坏他人财物，却不期望为自己带来财富。例如，偷偷纵火。
- 3.2 强取：因熟悉而轻易的将他人财物占为己有。

三、不邪淫戒

决意远离以下种种不正当的性行为，不与合法配偶之外的人发生关系。

禁止同以下女性发生关系：

1. 有夫之妇
2. 有监护人的女性
3. 传统女性

禁止同以下男性发生关系：

1. 丈夫以外的男性
2. 传统男性

除此之外，受持第三条戒时，女性受禁止的方面多于男性，因为考虑到邪淫给女性造成的伤害多于男性。

四、不妄语戒

决意远离以下种种行为：

1. 妄语

- 1.1 虚诳语：撒谎
- 1.2 虚假誓言：以誓言使人误信。
- 1.3 利用诡计：吹嘘自己具足神力。
- 1.4 假装：展示不为人知的虚假一面。
- 1.5 使花招：以开玩笑或含糊的话，使听者产生误解。
- 1.6 夸大事实：过分夸大事实真相。
- 1.7 隐瞒事实：掩盖不想让他人了解的实情，让对方产生错误的理解。

2. **随顺妄语**：说非真实之事，但无意让对方相信。

- 2.1 刺激：讲让对方心痛的话，例如：讽刺、责骂。
- 2.2 出尔反尔：反复无常，总是反悔。

3. 反悔：慈悲答应他人，过后却反悔，不遵守诺言。

3.1 违约：双方签订合约，事后有一方反悔，没有遵照合约而行。

3.2 背叛：一方对另一方许下诺言，但过后却没有履行。

3.3 食言：无条件答应对方，但后来却没有做到。

备注：有些个案属于没有罪恶的妄语，例如：

(1) 行文：根据文字传统所使用的修辞。例如，书信常以‘致以最崇高的敬意’作结尾，但可能并非属实。

(2) 小说：虚构的故事或诗歌。

(3) 误解：例如，陈述者理解错误，然后根据自身的理解脱口而出。

(4) 失误：例如陈述者因受惊吓，无意说出的言词。

五、不饮酒戒

决意远离导致放逸的饮酒行为：

1. 发酵酒：经酿制而成的酒。例如，谷酒和花果酒。
2. 非发酵酒：未经酿制而成的酒。例如，原料酒、棕榈酒等。

除此之外，还包括远离各种麻醉物和毒品，例如，罂粟、大麻、苯丙胺、海洛因。以及各种对中枢神经起到麻醉作用，无法控制自身行为的东西。

十善业道

十善业道即十种善行为，分别有：

- (1) 不杀生：决心离杀害有情的生命。
- (2) 不偷盗：决心离不与而取。
- (3) 不邪淫：决心离欲邪行。
- (4) 不妄语：决心离虚诞语。
- (5) 不恶口：决心离粗恶语。
- (6) 不两舌：决心离粗口。
- (7) 不绮语：决心离阿谀奉承。
- (8) 不贪欲：决心离贪婪。
- (9) 不嗔恚：决心离嗔恨。
- (10) 不邪见：决心离不正之执见。

十善业道可归类为身三善业、口四善业、意三善业。相反的十不善业道，则归类为身三不善业、口四不善业、意三不善业。

由此可见，十善业道的第一至第七项，与五戒的第一至第四戒相符。而佛陀将第五戒归类在六损道中。

十善业道或五戒，皆属于人间的自然法则，为佛陀所倡导之法，归纳在佛教的教法中。

戒的重要性

戒如同大地一样重要

一时，佛陀在舍卫城祇园精舍，对诸比丘开示：

“诸比丘，需要使力的工作，需依靠大地，安稳站立于大地之上，方可使出力气。任何使用力量的工作，都必定如此。诸比丘，若想修习增长八圣道，得依靠戒，安住于戒，从而修习增长八圣道。

诸比丘，修习增长八圣道，得依靠戒，安住于戒。何为安住于戒呢？如法如律之比丘，应修习正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，以及离欲、离贪、灭尽、舍离。”

戒与慧为世间最上者

一时，佛陀与僧团游化至鸯伽国的瞻波城，居住在城郊外的伽伽罗池边。

城主婆罗门种德慕名前来拜访世尊，在会面之前，婆罗门种德有所顾虑，思虑道：应如何请教或回答世尊的问题方才妥当，如若不然，必被众人取笑和轻视。于是，他不敢亲近世尊，生怕因过失而名誉财富受损，信徒也会因此减少。

世尊洞察婆罗门心中所念，决定询问其所精通的三吠陀，婆罗门种德为此欣喜若狂。世尊问：“要具足什么特点，才能成为真正的婆罗门。”

婆罗门种德说：“要成为真正的婆罗门，须具足五个特点，分别为：

1. 出身：父母是纯正出身，血缘清净，可追溯达上七代祖先。

2. 学说：精通吠陀

3. 形象：容貌端正

4. 德行

5. 智慧

世尊又问：“若除去其中一项，拥有其他四个特点的人，是否还能被称为婆罗门？”婆罗门种德说：“能，可除去“形象”这一项。”

若再除去其中一项，只拥有其他三个特点的人，是否还能被称为婆罗门？”婆罗门种德说：“能，可除去“学说”这一项。”

若再除去其中一项，只剩下两项特点的人，是否还能被称为婆罗门？”婆罗门种德说：“能，可除去“出身”这一项。”

在座的诸婆罗门群起哗然，纷纷对婆罗门种德说：“请不要再说了，这番言论不仅有损婆罗门的形象、出身及学说，也落入了沙门乔达摩设下的圈套。”

婆罗门种德回击道：“我孙子鸯伽亦在现场，他容貌端正，精通吠陀，父母是纯正出

身，血缘清静，可追溯达上七代祖先。但若其为杀生者、不与取者、邪淫者、妄语者，那么形象、出身及学说又能起到什么作用呢？倘若其具足德行与智慧，就能称得上是真正的婆罗门。”

世尊又问：“若再除去其中一项，只剩下一个特点的人，还能被称为婆罗门吗？”

婆罗门种德说：“不行，戒由慧而清静，慧由戒而增长。有戒者必有慧，有慧者也必有戒。戒与慧于此世间为最上者。譬如以手洗手，以足洗足，戒即是慧，慧即是戒。”

世尊对婆罗门种德的回答给予了肯定。

戒清静将增长观

一时，佛陀住在舍卫城祇园精舍。有位比丘来顶礼佛陀后，说道：“请世尊为我开示，使我闻法后可断离群聚，独住一处，为精进不放逸者，请世尊助我获得更殊胜的修为吧。”

佛陀开示道：

“比丘，你应先修习最初善行达至清净，此最初之善行即是戒清净。当你持戒清净，自身的见解亦正确，那时你归依戒、安住戒，便可继续修习增长四念处。

比丘，当你归依戒、安住戒、增长四念处之时，那时你必将夜以继日的专注于增长诸善行，永不退转。”

闻法后，比丘赞叹佛陀宣说之法，随即起身离座，顶礼佛并按顺时针方向离开。他毅然断离群聚，独住一处，为精进不放逸者，历经实践终得阿罗汉果。

《三藏经》戒之偈语

诸比丘，你们应成为不放逸、具正见、戒
清静者，安稳防护自己的心。

工作、学术、德行、戒行，人会基于此四
要素而得清静，绝非由于家族或财富的缘故。

圣弟子坚信如来不动摇，
具如来所赞叹之清静戒，
净信僧侣并且正见一致。

诸博闻者如是说：这种人非贫穷者，非无
益。基于此因，智者应随念佛陀的教诲，以及
具足正信、戒行、净信与见法。

皎洁的月亮悬挂高空，比星群更加光芒，
具足戒与信者，必将比不愿施舍的吝啬者，拥
有更加光明的前途。

戒香胜于檀香、沉香、清莲、茉莉之香。

沉香与檀香不及具戒者之香，那是可以弥漫至天界的香气。

一切花香，包括檀香、沉香、茉莉，无法顺风闻香，但贤者之戒香却香遍十方。

魔罗寻不着持戒者的修行之道，因为修行者具足正见、不放逸和远离烦恼。

智者不该因自私自利而造恶，亦不该不如法的期望儿女、财富、地域或自身成功，而应具戒行和智慧，安稳于法。

若人寿百岁，破戒无三昧，不如生一日，持戒修禅定。

依正信、戒行、精进、禅定与公正，具足精进与懂得悔悟，犹如被鞭策的宝马。因为圆满具足知识与德行，常安住正念，可消除诸苦。

破戒者犹如被藤蔓覆盖的树一样，会自己枯萎，无需敌人动手加害。

具足戒与慧者，将安住于法，善说真言，尽责尽职，受众人爱戴。

智者经周全省察，赞叹以圆满智慧和戒行过生活的人，犹如纯正的黄金，无人称之有瑕疵。这种人终将备受天人与梵天人的称赞与爱戴。

具正信又持戒者，可得荣誉与财富，到处受人尊敬。

破戒比丘，无自制，吞下一块烧火的金属，胜过吃下从百姓那化缘来的饭食。

戒让快乐长久永驻，安住正信可得快乐，
具足智慧可得快乐，不造诸恶可得快乐。

持戒的智者可如愿获得三种快乐：一、赞
美；二、财富；三、命终转生天界。

在无正信的众亲人中，若出现一位具正信
者，其为安住于法与圆满于戒的贤者，那么这
些亲人必将得到利益。

持戒者因懂自制而收获众多朋友，
破戒者因恶劣之行为而失去朋友。

破戒者被责备、受到告发、失去声誉，
持戒者受称赞、声名远扬、被受爱戴。

戒如同边界，可以封锁不法，让心愉悦明
亮。亦如同码头，由此渡海到达诸佛所在之涅
槃。因此，众人应清净持戒。

戒是无可取代的力量，戒是至高无上的武器（消除烦恼），戒是精美卓越的服饰，戒是不可思议的盔甲。

戒是坚固无比的桥梁，戒是芬芳四溢的香气，戒是卓越非常的涂香，具足戒者将香飘万里。

戒是超乎寻常的力量，戒是远行必备干粮，戒是上好的交通工具，可以驶向四面八方。

非安住戒之恶者，在世时受众人责骂，往生后在恶道或其他境界，也会遭受痛苦的折磨。

安住戒之贤者，在世时备受爱戴，往生后于天界享乐，在各境界皆心情愉悦。

戒于世间卓越无比，具智慧者为高尚者，具足戒与慧者，为人天之豪杰。

远离烦恼者，安住于戒，懂得培育自己，具足真言可身披袈裟。

若你害怕痛苦，痛苦非你所爱，你理应皈依佛、法、僧，清净持戒，此为你的离苦之道。

持戒清净者，必将收获来世的快乐。

贤者曰戒如涂香，香飘万里，随处可闻。

出身卑微者，若精进勤奋，具足智慧、品行与戒行，也同样可以发家致富。犹如火种处于黑夜中，也同样可以光芒万丈。

人理当不杀生，不偷盗，不淫欲，不妄语，不饮酒，非时食，不涂饰香鬘及歌舞观听，不坐卧高广华丽大床、大地或草坪。诸贤者说此八戒，为离苦之佛陀所宣说。

月亮和太阳皆散发光芒，遵照轨道运转，可驱赶黑暗，悬挂高空照耀十方。还有种种财富，例如：蛋白石、摩尼宝珠、猫眼石、纯金，这些加在一起也不及持守八戒的十六分之一，就犹如月光完胜群星闪烁的光芒。

因此，受持八戒的男女，若勤修种种功德而生利益，无人会给予指责，而且必将转生天界。

戒的功德

（清淨道论——戒）

净戒无垢者，彼为人信乐，受持衣与钵，出家而有果。

净戒比丘心，如暗不侵日，自责等怖畏，无从而潜入。

比丘戒成就，苦行林光耀，犹如盛满月，高悬虚空照。

具戒之比丘，身香亦可喜，甚至诸天悦；戒香何须说？一切诸香中，戒香最为胜，此香熏十方，而无有障碍。

奉侍具戒者，作少而果大，故以彼为器，供养与恭敬。

具戒于今世，不为诸漏害。

他世诸苦根，因缘亦断绝。

不论人间福，以及诸天福，具戒者有愿，实非难得事。诸戒成就者，彼心常追逐，无上涅槃德，究竟寂静乐。

这些殊胜的偈语，只是《三藏经》中有关戒偈语的一小部分，但即便如此，也是充满励志以及价值连城的言辞。





静坐指南

静坐能使您轻松舒服，拥有内在的祥和与快乐感。它长久以来被佛教推崇，能为我们的日常生活带来快乐与平静，能提高我们的警觉性与智慧。它并没有什么神秘之处，很容易被人接受。

（注：最好能有具经验的导师在旁指导，方能获得最佳成效，患有精神问题者忌习。）

以下是泰国北揽寺帕蒙昆贴牟尼祖师（湛塔萨罗比丘）所教导的法身法门静坐方法：

一、首先向三宝致敬：

这能使我们的心得到放松，作好受持五戒或八戒的准备，使自己具有完善的德行。

二、回想自己所修的功德：

跪坐或侧坐，忆念自己过去、现在与未来所修以及将要修的功德。忆念功德，直到感觉全身都充满了功德。

三、放松心情、准备静坐：

以单盘的坐姿坐下，腰背挺直，右腿盘放在左腿上，双手掌心朝上摆放在内足踝上，右手食指指尖轻轻碰触左手拇指尖。（参考文后附图：身体内的七个定心点正视图）找到自己感到最舒服的姿势，但不要懒洋洋的！然后轻轻地闭上眼睛，就好像到了晚上要入眠一样。双眼不要紧闭，放松眉心。放松全身的肌肉，从脸部开始，然后到脖子、手臂、胸口、大腿以及小腿。眉心与肩膀不要有紧绷的感觉，整个身体都放轻松，让自己舒舒服服地进入一个静定的状态。

四、在身体内的中心点观想一颗水晶球：

观想一颗透明、光亮、晶莹的水晶球，浮现在身体的中心点。（参考文后附图：身体内的七个定心点正视图）这颗水晶球晶莹剔透，就像一颗闪亮的星星。与此同时，心里默念“三玛阿罗汉”，如同念佛一样。您也可以观想一颗水晶球，按照顺序慢慢地从第一个定心点移动到第七个定心点，（参考文后附图：身体内的七个定心点正视图）同时心里默念佛圣号“三玛阿罗汉”。如果您已经看到了身体内中心点的水晶球，就保持轻松舒服的感觉，继续观想它。如果水晶球消失了，也不要感到失望，继续保持轻松舒服的感觉，然后重新开始观想一颗水晶球。如果水晶球不是浮现在身体内的中心点，而是在其他地方出现，不要用力，只需慢慢地将它引导回身体内的中心点就可以了。如果水晶球已经静止在身体内的中心点了，就把注意力放在水晶球的中心点。当水晶球的中心点有一颗小星星般的光点出现时，就把注意力放在那颗小星星上，让它成为您静坐的重心。这时您的心会自己调整，直至

完全静止。与此同时，您的心会从这一点开始坠落，然后就会有一颗光球从水晶球的中心点处浮现。这颗光球是“初道光球”或称为“法球”。这颗光球就是通往涅槃之路的起点。

观想所缘是我们在日常生活中很容易就可以做到的事情，坐着、站立、行走、躺下休息或在进行其他活动时，都可以观想。最好能持续地做，而且要在毫无压力的情况下观想。无论您处于什么样的程度，必须谨记，知足于您的进度。以防止过分渴望成就的感觉，成为您静坐过程中的障碍。若您已经静坐到了一个稳定的阶段，能观想到如钻石般光亮的“法球”出现在自己身体内的中心点，就试着维持它。若能做到，您的静坐将持续进步，并使您的生命迈向快乐、成功、宁静与祥和。

七个定心点的正视图

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：脑部中心点

第4点：口腔上颌区

第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



静坐需知

一、忌有压力：

静坐时，不要强迫自己，不要紧闭双眼，以为这样会更快看到光球或所缘。不要让您的手臂、腹部或身体感到有压力，因为任何压力都会造成您的心离开身体内的中心点，而移到您感到有压力的部位去。

二、当能看到任何东西时，忌求急进：

您须保持自己的心时刻处于中立，不要因所缘或佛号分心。您不必担心所缘什么时候出现，就如太阳自然升起和落下一般，它会在适当的时候自然而然地浮现。

三、不必观呼吸：

这种静坐方法是从观想光球（水晶球）开始，当您静坐到能证得“法球”时，就能继续往内观“细人身”（我们做梦所看到的自己）、“天人身”、“色界天人身”和“无色界天人身”（欲界天、色界天和无色界天“三界”内的身体），直至“种姓法身”、“须陀洹法身”、“斯陀含法身”、“阿那含法身”与“阿罗汉法身”（超越“三界”的身体）。到了这个程度时，研习者才可进行“内观”。在观想所缘的阶段，不必观呼吸。

四、时刻将心维护在身体内的中心点：

静坐结束后，还是要时刻将心维护在自己身体内的中心点。行、住、坐、卧时，都不要让您的心离开身体内的中心点，让心继续停留在自己身体内的中心点，同时观想水晶球并默念佛圣号“三玛阿罗汉”。

五、把身体内“所见”接引到中心点：

把心中“所见”轻轻接引到身体内的中心点。如果“所见”消失了，不必追寻，只要继续维持您的注意力集中于身体内的中心点，默念佛圣号，心会自然而然地获得宁静，新的“所见”也就会出现。

以上所描述的静坐方法，会给我们的人生带来较多的快乐。如果研习者不放弃，且能持之以恒地精进练习，直至证得法球，并终身持续地将其维护在身体内的中心点。它，将会成为您今生的依靠，为您带来今生乃至生生世世真正的快乐。

（注：以上所叙述的静坐方法，是祖师所教授与传承下来的，如有任何疑问，请向有经验的导师或法师询问，或上网查阅各地法身中心的联络处，寻求指导。）

静坐的益处

一、对个人的益处

心理方面：

您的心会感到轻松舒服，平静祥和，记忆力也会增强。

性格方面：

您的自信心增加，体现出自性的镇定，且嗔心也随之削弱，对待他人谦恭慈悲。

日常生活：

您的生活素质将随着压力的消失而获得提升，事业或学业都会变得更加顺利，身心更加健康。

道德与抉择：

能清楚地识别事情的对错与好坏。另外，因为研习者了解了因果规律，所以对重要的抉择能做出正确的判断，抑制错误的行为，并对自己所作的决定充满了自信与满足感。

二、对家庭的益处

宁静与成就：

家庭生活会更和谐。通过家人之间的互相尊重、互相体谅，身为父母者能更好地领导家人迈向美好的人生。

合作：

家庭成员会齐心协力，携手合作，解决彼此之间共同面对的问题。

三、对国家的益处

和谐的社会：

个人不健全的性格，会给社会及国家带来很大问题。如果每个人都能学习静坐，使内心祥和平静，人与人之间必能和睦相处，犯罪和滥用毒品的问题也就会与日锐减。

尊重：

修行静坐与持守戒律，将会使人与人之间更能互相尊重、互相体谅，也势必能消除个别社区间的互相猜忌。

关怀的社会：

经由研习静坐，我们在享受平静的生活之余，更愿意参与社会的义务工作，为社会及国家谋求幸福。

四、对宗教

-正确了解佛教与其恩泽，进而修习止观禅定。了解其并不荒诞不经，且唯有此路才能解脱苦海，得证涅槃之果。

-促进对三宝产生坚定敬仰，成为诸佛护法者，进而加以推广，成为正确地弘法与修行之主力。

-续佛慧命，弘扬佛法。只要还有信徒仍在持戒修行，佛教必定依然昌盛不衰。

-成为佛法护持者。体证修行益处之后，勤劝亲友共同布施、持戒、修习禅定。



荣誉助印者

วัดพระธรรมกายไทเป

นนทบุรีปวิธ เอี่ยมธีรกุลและครอบครัว

WAT PHRA DHAMMAKAYA KUALA LUMPUR

Howard, 陳燕雯 & 韋柏安

Lee Hung Boon

TAN TIAN LIAN

黃焄有 黃群好 黃英春 簡燕妹

黃英超 黃水華 黃國雄

黃基昌 黃竟就 劉雲燕

黃熙雯 黃熙婷 黃熙竣

黃玲 吳东东

林炜康合家

劉慧萍

周志誠

特殊助印者

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเชียงใหม่

Ang tun ban family

Goh Mee Mee

Pong Kian Chuan Healey

Yap Tiam Bon & Family

江安澜

吴妮璣

耿旭 董文斌

陈艺文 金锺海 陈飞宇

王长在 吴招治 王斌 宋丽容

助印者

พระชินฉวน

พระโอฉีชิง

พระพยุงค์กดี สดตตินธโร

ครอบครัวอ่อนแอม-บุญเม้ง

นภัสสิริ กิตติวรศาสตร์ 叶贞花

อสม. กองต้อนรับชาวต่างประเทศ

บตี เขติวิศวะพันธ์-ศิระ ศรีประเสริฐ

จำนงค์ ธรรมรัตน์ปรานีและครอบครัว

เกษร ไทยยิ่ง

ธญา เหลืองอ่อน

สุลลักษณ์-สุวณี แซ่คู

อมรรัตน์-ภาวิณี ลิ้มปิศิริสันต์

助印者

กองการแปลและสื่อธรรมะต่างประเทศ

สุพัฒน์ ภัทรวรรกุลวงศ์, ประภาภัทร รุจิระชนลักษณ์

Adrian Toh	Lee Chia Chwen
Aman Lok & Gigi Kam	Lee Kee Chun
Chan Li May	Lee Kee Jie
Chee Boy Huat	Lee Ying Joe
Chiam Teh Meng	Lee Beng Ee
Chang Wooi Loong	Lee Chze Chin
Cindy Chee Swee Mei	Lee Ern Hui
Christina Chee Swee Kim	Lee Ern Pei
Eng Jia Long	Lee Jia Le
Es Ther Tan	Lee Jin Hong
Fong Aon Kar	Lee Seang
Ivy Lim Puay Ing	Lee Sher Lyn
Jase Tan & Family	Lee Siew Choo
Jamie Chong Siew Lin	Lee Ying Hooi
Jessie Oon Fei Sian	Lee Ying Nee
Kathy Lim & Family	Lim Khe Xing
Khor Seok Kim	Loo Moy Suh
Khor Soo Leak	Loo Yew Kok
Lee Aik Kim	Lui Khim Weng

助印者

Matthew Lim Yi Kai	Tung Gaik Ching
Ong Yew Kheng	Yap Chai Mee
Ooi Chong Giap	Yong Ky & Ivy Ong
Prai Guman	Yoyo Chen & Family
Ooi Joo Ying	Zhang Guo Cai
Ooi Seok Kooi	Willuan Tan & Ze Tze
Ooz Shu Chien	Edah A/P Anai & Family
Phang Cheng Zhi	Creat merit happily
Patrick Sie & Family	Chiu Ying Ying Family
Koh Kwee Lian & Family	Connie Lam & Family
Lee Chow Ming & Family	Chin A/P Anai & Family
Lee Chuan Yin & Family	Chan Poi Koun & Family
Loh Kim Lian & Family	Chew Chow Cher & Family
Mali A/P Anai & Family	Tan Khim Whan & Family
Ooi Hui Kuan & Family	Shiu Mun Kit & Family
Seow Lee Yean Choo	Fender & Michelle
Sim A/P Anai & Family	Mindy & Family
Sky Brilliant Enterprise	Wong Kam Seong
Tan Geak Meng	Wong Kwok Fan & Family
Teo Yeong Earn	Tsang Tat Chung & Family
Tham Looi	Wang Yeah Yii & Family

助印者

Wong Hin Teik, Teh Li Yuen

Cheah Chee Keong & Family

Chow Wai Kee, Chow Kah Ming

Desmondlim wh & Darren Lim wj

Elsie Chua Li Cheng & Family

Jade Toh Huey Ying & Family

Janice Tan Kay Cheng & Family

Jess Lim Keok Seng & Family

Peggy Sie Geok Choo & Family

Phra Lai Chong Rong & Family

Shervin Lim Qing Wei & Family

Simon Lim Kwong Choong & Family

Wam Century Auto Parts Trading

Wong Hong Kei, Wong Hong Ning

Gretchell Yaneza & Andrea Bacarelli

Lim Kai Shen Kyzer & Lim En Qi Kyra

Lim Chin Hsiong Alvin & Lim Kai Xiang Kyros

Too Siak Nyoung & Lim Swee Feng Jennifer

Michael Tong Yin Yie, Rosabel Kwan Yoke Ling

Jessie Ooi Hui Cheow, Ooi Soo Thian & Family

助印者

庄淑娟合家 Chng Shaw Kuan & Family

曾昭瓚合家 Chan Cheow Chan & Family

曾政凯合家 Chan Zheng Kai & Family

曾琰婷合家 Chan Yan Ting & Family

汪海民，常洪，魏建，魏沐

刘万发，李亚娥合家

李东明，刘翠华合家

陈海燕、蔡羨薏

陈建成合家

官碧洁

中国潮汕秦

黄梦妮合家

巢美怡

吴化冰合家

魏杰 孔素

庄燕琼

张丽娜合家

周雷合家

张国才

方宝琴合家

孙俪合家

徐艺姪

朱式铭合家

沈威合家

文安娇

杨若水合家

龚霞合家

文水娇

林剑峰合家

三昧精舍

文淑芬

王寄宇合家

慧音法师

曾義雄

王雅美合家

刘秋南

朱亮丽

程明贞合家

刘若同

朱德明

边沐泽合家

吴金花

朱瑞婷

助印者

朱瑞玫

郑凯文

黄树亨

朱瑞金

郑凯杰

黄树仁

朱美发

郑衡悻

黄玉琪

朱荣豐

郑钰云

黄莉婷

李凤琼

郭志强

黄鈞浩

李秀珠

鄭浚璋

龚案婉

林瑞凤

釋光明

孫銘賢

欧秀妹

陈大能

逍遙子

無名氏

陈淑芳

江映华

畢晓婷

陳韻文

王坚

藍偉豪

黄土桂



戒是坚固无比的桥梁，
戒是芬芳四溢的香气，
戒是卓越非常的涂香，
具足戒者将香飘万里。

戒是一种永恒的人道主义，
让每个生命过着快乐的生活。
戒会带来美好的善愿，
是一种长久而深远的善举，
是构建和谐社会的重要力量。



<http://www.dmcchinese.tv>