

五戒誦持儀軌

各位同修，現在是重述這五條美好戒律的時候。五戒是快樂生活的基礎，能夠使生活美好，充滿價值，並且可以因它而受到保護。五戒也是通往開悟及解脫之門，請注意聆聽每一條戒律，並檢視自己是否已努力去研習，實行和觀照。

第一戒 不殺生（仁）

覺之苦因，源於生命的幻滅。我誓願培養悲心，學習保護一切有情、無情眾生。在我的思想中，在我的生活方式上，我決心不殺生，也不讓生命被殺，對於世上任何殺戮的行為，也決不認同。

每一個眾生，皆有佛性，當生命遭受威脅、侵犯，無論是那一道眾生，皆會驚恐、害怕。沒有任何一個人有任何的理由，去侵犯另一個生命個體。

每一眾生，在時間的長流裡，都曾是我的父母、師長、兄弟姊妹，六親眷屬，都曾給予我無限的關懷與無盡的付出，我誓願盡所有的能力來保護一切眾生。

今生，在我的生命歷程中，所遭受的驚恐、憎恨及病痛折磨，皆是往昔惱害眾生、奪人性命的果報，這一次，由於感同身受，我誓記取教訓，學習慈愛一切有情眾生。

第二戒 不偷盜（義）

覺知苦因，源於自私，慳貪，偷盜與欺壓，我誓願培養慈心，學習為一切眾生謀求福祉。我誓願慷慨地把我的時間、能力和物資與那些需要的眾生分享。我決心不偷，不取任何不屬於我的東西，我將尊重別人的財富，我也會阻止他人把自己的利益建築在別人的痛苦上，或為了謀取私利而傷害其他眾生。

第三戒 不邪淫(禮)

覺知苦因，源於邪淫。我誓願培養責任感，學習保護個人、配偶、家庭與社會的安全和完整。我決心不涉及任何沒有愛情和婚姻承諾的性關係。為了自身及他人的幸福，我決心尊重自己及他人的承諾，盡全力保護孩童免於受性的侵擾，阻止夫妻間或家庭因邪淫而破裂。

第四戒 不妄語(信)

覺知苦因，源於妄言及妄聽。為了使人能離苦得樂，我誓願學習讚嘆與諦聽。深知語言可能帶給別人痛苦和快樂，我誓願學習說誠實語，說能激發他人自信喜悅和希望的言語。我決心不散佈我不確知的訊息，也不批評或責備我不確信的事。我將克制那些會引起分化與爭吵，或者會破壞家庭與團體和諧的言語。我將盡力化解所有爭端，不管那個衝突有多少。

第五戒 不飲酒(智)

覺知苦因，源於無知的消耗。我誓願展開、保持良好的身心狀況。為了自己、家庭及社會，我將培養觀照而有節制的飲食習慣，只吸收對我身心平衡有幫助的物質；我決不飲酒或吸食任何毒品；我也不接觸不健康電視節目、雜誌、圖書、影片和對話。我知道這些毒素對我身心的殘害是背叛祖先、父母，且危害到下一代的行為。我了解適當的節制對個人體質的轉化，具有決定性的影響，我決心藉著節制飲食將個人及社會所潛藏的暴力、恐懼、憤怒與混亂，轉化成祥和平安的特質。

諸位同修，我們已經誦念了五戒，這是個人家庭與社會幸福的基石，汝等當勤加持誦、緊守奉行，慈悲攝受，日漸功深。