学山禅戒

又名在家出家条例

今时特殊，故为宗门学人制定助道修行之戒律。制定此戒目的在于令受戒者虽然在家修行，也能收摄身心，不染世间，具出离心，真修实行佛祖道法，获得真实解脱。

欲受此戒者，当发真实之愿力，具真诚之道心，自律自制，一心为求圣道，有信心能受持者。

欲受此戒者，先阅读下面二十几条戒文。有能力条件能持此戒者，或者暂时不能全部受持，但是想增进道业，鞭策修行，持部分戒律者，皆可自愿发心受持。

受戒仪轨：

于自己家里设置简单供桌、佛像，无佛像者，去附近寺院请一尊佛像。沐浴，焚香，礼拜一百零八拜，正礼拜时，发两种心：

一，忏悔过去种种颠倒无明，贪着生死，懒散放逸，虽受佛教，不修佛道，烦恼炽盛，三毒不薄。从今以后，远尘离垢，如过去种种恶，誓不再造。精进修行，誓证菩提。

二，以至诚心，发坚固愿，每天认真读诵此戒，学习此戒，受持此戒。

每礼忏一拜，心中念此二愿。达一百零八拜。礼拜完毕，以至诚恭敬之心，读诵戒文，一一入心，真诚发愿受持。

受戒条件：

1、能自由支配时间，或有大量时间听经、闻法、坐禅的人。

2、对禅宗有深入了解并具足信心的人。

3、不得学习时下任何法门，如奇迹课程、心中心、净土、天台、法华、密宗、南传佛教、阿含、奥修、克里希那穆提、儒家、道家及所有灵修课程等。

4、没有重大身体及精神疾病。

学山禅戒暨在家出家方便二十八条例

第一：尊师重道，不违师命。

第二：除父母子女直系亲属外，禁止与任何亲戚、朋友、同学、熟人有俗事上的往来。同门同修学法交流除外。禁止参加任何世俗聚会。

第三：不得使用手机上的任何娱乐软件、如抖音、直播、视频软件、网络游戏等。手机除了用来听经闻法，每天使用手机的时间不得超过一个小时。

第四：每天晚上十点前必须上床。睡不着就躺在床上练习觉知和一物不为。每天生活作息有规律。

第五：不得对任何异性生起男女贪爱之心。若起此心，当警觉断除，忆念诸佛视欲如火坑，如深渊。对自己的配偶也要保持距离，不得在感情上有任何粘著和依赖。

第六：少食五辛和肉类食物。饮食节制，少食辛辣、油腻、味重食物及调味品。

第七：不抽烟、酗酒、赌博、吸毒、按摩、嫖娼、非法集资、诈骗、买彩票、钓鱼、打麻将、搞婚外情、做整容手术等。

第八：男女夫妻同房一个月最多两次，最好没有。

第九：不打听干涉管控丈夫（妻子）的任何私生活。练习独处，远离世缘，静居一室，不问世事。孩子的学习交给老师和孩子本人负责。你只负责照顾孩子的生活。就算孩子留级、退学，也不得干涉过问孩子的学习情况。不干涉孩子的恋爱、工作、结婚等大事。将这些事完全交给孩子和自己的配偶。没有配偶的，交给孩子自己。

第十：不买任何股票、基金、保险、理财及任何有风险的投资？。不参与任何实体的和网络、微信上的融资、筹款、入股等，及以盈利或慈善为目的的活动。不经营任何个人或合办的工商企业。已买的、已参加的，不再买、不再参加，最好能退掉。没买的，坚决禁止。不给任何人做任何形式的担保。严禁申请任何形式的贷款。除直系亲属外，不向别人借钱，也不借给任何人钱。

第十一：除了此实修坐禅群外，解散或退出任何形式的网络学法群。

第十二：以大乘方等佛经和六代祖师、唐宋时期禅宗祖师法语为学习法本。少看最好不看近现代人讲说的佛法和修行开示。

第十三：不参加任何放生、超度、拜忏、祈福、送往生等法会。

第十四：少看电视、电影，少参加任何娱乐活动。少说话，少跟人戏论、诤论、闲扯、煲电话，没完没了。

第十五：每日精读禅宗十部经论即禅宗法本，至少一个小时。

第十六：每日坐禅至少两座。

第十七：勇于对任何人说“不”。自己对自己的一切作主并负责。无论发生什么事，不抱怨别人和外境。养成凡事不求人、不帮人的习惯。

第十八：不见他人过失。不与任何人发生争论。不评论任何世间大小诸事。

第十九：每天至少一次不少于半个小时的发呆。

第二十：一个月至少一次夜晚独自一个人到户外打坐，次数越多越好，每次不少于四十五分钟。最好是到墓地打坐。

第二十一：减少淘宝、京东等网上购物。减少消费，不买奢侈品，生活简单，淡泊寡欲。

第二十二：践行不对治。禁止去医院体检，禁止使用任何养生的药物食材补品等。除了极重的重病，禁止去医院看病。得病时，以调心为主，少吃药或不吃药。

第二十三：深居简出，多静少动，在照顾好家庭，得到家人支持和理解的情况下，以家居为寺院伽蓝，以读经坐禅独处为要务。息缘虑，度清时。一年不得超过一次外出旅游，参学求法除外。

第二十四：家中有至亲离世，不得哭号，不得请人助念，不得为其诵经超度。当以平常心，以实相智，安静送之，不得有丝毫起心动念妄想无明。

第二十五：不得畜养猫狗等宠物，不得从事杀生屠宰造酒等行业。已养宠物者，适当照顾，减少接触。

第二十六：每天坚持练习觉知。

第二十七：发愿护持正法，传承禅宗，自觉觉他。

第二十八：每天读诵此戒本一遍，直到烂熟于心，以提醒自己好好受持这些戒律。

说明：

这些戒律应该是一个真正的修道者自觉遵守，自律自行的。如果平时不重视这些细节，会给自己带来很多麻烦和烦恼，障碍修行。故在此正式提出，制成律文，约束行人身心。

此二十几条禅戒，能全部受持的，则发心全部受持。受持不了，可少分受持。此戒是对想真正解脱生死的人设立的，也是对很多想出家又无法出家的人设立的出世修行方便法门。

此戒不得外传和散布，以免招致非议和诽谤。

佛道深远，宗门难行，所以巧设方便，为诸人立此助道条例，鞭策修行，激发出世之心，砥砺懒惰之情，启发本有之智，觉悟本来面目。

在持戒过程中，如果频频破戒，应当跪香一小时，自罚忏悔。

戒乃进道之浮囊，修行之护航，觉悟之基石，成道之桥梁。

望各位深思念之，力行之。果能力行，此生必得成就圣道。