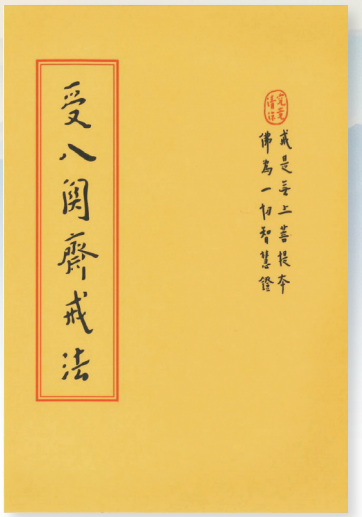
八關齋法

果清律師開示

八關齋戒是佛陀為在家弟子所制定的，
目的是讓在家修行的眾生，
體會清淨功德及戒體的莊嚴，
進而培養出世解脫的善根。



講解一下八關齋戒的名稱、意義。

八關齋戒的名義

八關齋戒在諸多經論當中，或者叫作八關齋戒，也稱作八關戒，也叫作八戒齋，又稱為八種長養功德法。如此名稱雖然不一樣，但是戒都是相同的，意思就是用前面的八法。也叫作關戒。後一不非時食，就稱作齋。

講到「關」，意思就是關閉八種的惡法，不要生起諸多的過失。

「齋」是用齊中，齊中就是齊於日中，今天我們台北地區日中的時間是11點37分，所以我們要提前用完齋，提前結齋，然後給大家漱口刷牙，不要到了日中，你沒有漱口刷牙，就隨便跟人家講話，就

吞了雜汁，你的齋法也就沒有清淨了，所以我們要提前結齋，然後要漱口刷牙。那麼，這個就是講到八關齋戒的名義。至於，八關齋戒它的重要性是怎麼樣呢？

八關齋戒是了生脫死的門徑

佛法，它最終的目的，就是教導我們能夠真正了脫生死，能成就無上佛道。那麼最初受三皈五戒，是使令我們眾生不墮入三塗惡道，那只是了生脫死的一種權宜的方便。那麼首先，不使令我們眾生往下墮落，所以就紮穩腳跟之後，我們要更上一層，走上了生脫死的門徑，那麼八關齋戒就是這種了生脫死的門徑，這是非常要緊的。為什麼呢？因為我們眾生之所以會流轉生死，主要的關鍵都在婬欲與飲食，這兩種的根源上頭，所以儒家也講到：「食色性也。」眾生之成為眾生，那根本的原因就在於此，就是飲食跟貪著色欲。色欲，尤其指男女的婬欲來講的。因此，依照我們佛法的觀點來講，飲食就是生死的增上助緣；而婬欲是生死的根本原因。所以八關齋戒的用意，主要就是戒這兩條。

第一、不殺生

那麼，這個八關齋戒，首先，第一條就是不殺生。

生，就是指的一切蠢動含靈，凡是有生命的有情眾生，包括人類、蠢動含靈都在裡面。眾生最愛惜的，就是自己的生命，都不希望自己的身體、生命被人家殺害。所以，我們首先要戒除，不要殺害眾生。也因為一切眾生是我們過去的父母，也是未來的諸佛，為什麼知道一切眾生是我們過去的父母呢？在《梵網戒》《菩薩戒》輕垢戒—第二十條就說到：「若佛子以慈心故，行放生業，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生，皆是我父母……等等。」

若佛子，就是發了菩提心受了菩薩戒，行菩薩道的人，就是佛子。以慈心故，因為慈悲心的緣

故，他就行放生業，實行放生的善業，不但不殺生，他遇到畜生臨入死門，他就把他贖回來，而且念了經咒，然後放生。那麼，為什麼要這樣呢？一切男子都曾經做過你父親，一切女人都曾經做過你母親，我生生無不從之受生，所以六道眾生都是我們的父母。那假如我們不知道，以為畜生就是生來要給人家吃的，不曉得把豬、羊、雞、鴨就抓過來宰殺，就把牠煮了、吃了，殊不知就是殺了過去父母，而吃過去父母的肉，所以我們瞭知這個道理，我們怎麼能夠殺生呢？而且一切眾生也是未來的諸佛，因為一切眾生皆有佛性，既然有佛性，只要能夠親近善知識，聽聞正法，如理思惟，如說修行，將來都能成佛的。所以一切眾生也是未來的諸佛，既然如此，我們怎麼可以殺害眾生呢？那假如殺害人類，就是斷頭罪。在小乘來講，就沒什麼懺悔法；在大乘，你必須先對四位師父發露懺悔之後，你回去再拜大乘的懺悔法，懺悔清淨，那你才有資格重新再去受戒。那麼，假如殺害普通的畜生，比如故意殺害螞蟻，你就對一位師父發露懺悔，那就可以免除罪過，就可以恢復清淨了，這個就簡單講到第一，不殺生。

第二、不偷盜

接著，第二，不偷盜。那麼，偷盜的意思，它的名稱簡單叫做盜竊，不合乎正理來侵損眾生的財物，就是盜，叫做盜。盜的方法就很多，有明搶暗偷的，還有用種種手段取得眾生的財物，這個都不

可以。我們三寶的弟子，自己有了資財，尚且都要布施，怎麼可以不合正理侵損眾生的財物呢？這個絕對不可以。假如偷盜滿五錢以上，就要犯重罪，那五錢到底多少呢？在1988年，南傳的比丘師父們共同評定，就等於二十塊美金的價值，那二十塊美金合乎我們台幣大概六百塊左右，那這樣就要犯重（戒）了，所以我們要小心謹慎。那麼，大大小小的財物我們絕對不侵損，尤其對三寶的財物，假如有一絲一毫的侵損，那罪業非常的深重。在三寶門中能夠布施，那功德也非常殊勝；在三寶門中有所侵損，那罪會非常深重，所以我們要特別小心。那麼假如是偷盜不滿五錢以上，就是比較輕的過失。那五錢以上的懺悔法，就是跟前面不殺生犯重的懺悔法一樣的；不滿五錢就對師父來發露懺悔，就可以恢復清淨了。那麼至於開緣的情形，好比說「與想」，作人家給與我們的想法，你真的當下在拿的時候，你的心真實是做人家給我們的想法。所以過去有一位師父，有檀越給他一種東西，比如在櫃檯上，那檀越是做生意的，他在櫃檯上說供養師父什麼東西，那隔天師父來了，來了後他就做與想，但是看的人不一樣，他就做給與自己的想法，就拿過去了，接著看見的人就說：「師父你怎麼隨便拿我的東西？」他就說，這是昨天某某給我的，這個叫與想，這個不是偷盜想，所以不犯；另一個是「己有想」，好比我們的衣服跟人家的衣服放在一塊，你要拿回去的時候卻拿到別人的衣服，把別人的衣服當作自己的衣服，你當下是做己有想，這個不犯戒，拿回去了，發現不是自己的，你要趕快拿回去還，拿你自己真的回去，這樣就不犯。所以這個叫做「己有想」。另外「暫用想」，暫時用用，就還人家，不要用了不還，用了不還就犯了；另外就「糞掃想」，就好比人家丟在垃圾堆的東西，你惜福把它撿過來洗一洗，繼續用，這個不犯戒，叫做「糞掃想」。接著「親厚想」，我們的父母或者朋友，非常要好的，你用他的東西他們很歡喜，他們用你的你

也是很歡喜，彼此通用，那這個不犯戒。這個叫做「親厚想」。而不要不親厚，你隨便就說親厚，就拿過來，這樣也不可以，也要犯。要真實是親厚的情形才可以，這個就講到第二，不偷盜。

第三、不婬欲

第三，不婬欲，就是不做婬欲的行為。那麼我們受八關齋戒，完全要斷婬欲，它是流轉生死的根本，所以八關齋戒非常要緊，功德非常的殊勝。就是修清淨的梵行，不同於五戒，只戒邪婬，而開緣夫婦之間的正婬。八關齋戒完全斷婬欲，這是第三。

第四、不妄語

接著第四，不妄語，我們不要打妄語，無論大妄語與小妄語都不要打。大妄語就是，你沒有證果，為了名聞利養，就隨便說，我證果了，那就犯大妄語，也是斷頭罪。那假如小妄語，就是看到說沒有看到，沒看到說看到；聽到說沒聽到，乃至知道說不知，不知說

知，我們都不如此。我們所說的話，都是誠實不虛的，所以佛弟子，我們三寶弟子所講的話都可以做憑信。但是，假如為了救眾生的因緣，你可以方便妄語的情形，為了救度眾生，就好比你在山上，有一個打獵的人追逐一頭鹿，跑到你這邊來，然後問道：「你，某某大德，有沒有看到一頭鹿？」你們要怎麼回答？有看到，或者沒看到？那，你說沒看到可是打妄語了，說有看到，牠就在那邊，等於幫助他去殺生，這樣也不行。那，不然怎麼辦？當問到你的時候：「某某大德，有沒有看到一頭鹿跑過來？」你就說「今天天氣很好」，獵人說：「我也不問你天氣好不好，我就問你有沒有看到一頭鹿跑過來嘛？」你就再進一步說，「在佛法

的中道第一義諦裡面，無所謂鹿不鹿。」獵人說：「你講得那麼深，我都聽不懂，你就老實講，有沒有看到一頭鹿？」那你怎麼辦呢？你就說：「你自己看足跡吧！」看足跡就是鹿走過的足跡，有時候鹿走過的足跡就看不到了，那你也沒有說有，也沒有說沒有，就是權巧方便。為了救度眾生，我們就權巧方便，而平常我們就是老老實實的，講話絕對不欺騙。

第五、不飲酒

接著第五就不飲酒，酒是無明之藥，它喝了之後使令我們會喪失理智的，然後就為非作歹。那酒的

種類就太多了，有五穀釀造的，有草木釀造的酒，這些凡是有酒色、酒香、酒味，喝了會醉人的，連一滴也不能滴到嘴巴裡面，何況一整罐、一整醰的，更不行。那為了治病的因緣，醫生說你這個病必須以酒配藥來服用才會好，其他藥都治不好，這樣你才可以開緣，以酒配藥來服用，那假如是外用消毒的，這個就沒關係，這個就簡單講到不飲酒。

第六、不非時食

接著第六就講到不非時食，就是過午不食。過午不食這一條戒很要緊，像我們現在就受八關齋戒了，受八關齋戒，那麼，在家的居士們，發心受八關齋戒，他就要過午不食的，那我們出家五眾，都是有這一條戒，沙彌戒、沙彌尼戒、式叉尼戒、比丘戒、比丘尼戒，都有這一條戒，所以我們都應該要持午的。那居士們，在居士的身分就開始發心學習過午不食了，有時候受八關齋戒，像受了菩薩戒之後，要每月的六齋日要受八關齋戒，每

年的三常齋月，正月、五月、九月一整個月都要受八關齋戒，都要過午不食。那麼過了日中以後，凡是膏丹丸散，一切的藥品，你有病給醫生看呀，這些藥品都可以服用，沒問題的，那麼我們出家師父們，吃這種藥品都還先要進行受盡形壽藥法，才可以服用，放在房間一直服用到完都沒過失。那在家居士，有病，這些藥醫生開的，膏丹丸散都可以服用，不必作法，有病就可以服用了，那像紅糖、冰糖、米糖、麥糖、蜂蜜、汽水、果汁，果汁要濾清沒有雜質的，還有茶水、薑湯、鹽水，都可以飲用，但是豆漿、牛奶不可以飲用，糕餅、麵類

的食品，還有飯菜，都不可以服用的，服用的話你就破齋了。

受持八關齋戒功德非常殊勝，經常說受持八關齋戒除了五逆罪，其他諸多罪業都能夠消滅。受持八關齋戒更加修持定慧，可以證得四果阿羅漢。受持八關齋戒，我們念佛，發願往生極樂世界，可以證得中品中生，乃至上品上生；受持八關齋戒，為修定慧的緣故，又能夠懺除罪業，消災、增福、增慧的緣故，所以受八關齋非常要緊。

第七、不華鬘莊嚴其身及歌舞戲等

接著講到第七個，不華鬘莊嚴其身及歌舞戲等，這什麼意思？也就是我們不用，不可以用諸多的花，結成鬘，掛在身上，或者用種種的香皂、香水塗抹身體，這個不可以，或者就是配戴種種莊嚴的這些器具。那麼，我們受八關齋戒就穿著樸素的衣服，不要打扮，那麼自己也不唱歌跳舞，人家在唱歌跳舞你也不故意的去看，演奏種種的樂器，尤其靡靡之音，這個都不可以，那假如是梵唄，這個就可以，對我們清淨身心是有幫助的，這個是可以的。

第八、不坐臥高廣大床

接著，第八，我們也不坐臥高廣大床，講到高廣大床是什麼意

思？這個床的腳不要超過一尺六寸，一尺六是周尺，周尺合乎我們現在大概幾公分呢？一尺等於23.1公分，一周尺等於23.1公分，所以一尺六大約就是幾公分？大概37公分左右，床的腳，底的上頭不算，從底以下到地面，這樣子大約37公分。那通常就是床的腳不要超過一尺六，廣不超過四尺，長不要超過八尺。寬不超過四尺就不太廣，長不超過八尺就不太大，假如超過這個量就叫做高廣大床。另外就著他的床本身品質非常高貴來論，雕刻很莊嚴的，我們也不要用，那包括金做的床、銀做的床、牙做的床、角做的床、佛的床、辟支佛的床、羅漢的床、師僧的床都不可以，不可以坐。坐這個就增長我們的高慢心，不可以。那麼前面的第七，我們假如做的話，就是放逸的行為，容易生起我們的欲念，就容易破齋犯戒。我們就簡單解釋過八關齋戒了。那假如要詳細講，要好幾個鐘頭都講不完。

配合六念 功德殊勝

我們受八關齋戒要配合這六念「要念佛（祂是慈悲的導師）、念法（三世佛母）、念僧（人天福田）、念天（長壽安樂）、念戒（清淨身心）、念施（普濟貧窮）」。功德就非常殊勝。

（2021年11月7日於僧醫會歲末感恩消災祈福法會）