

上果下清律師傳授八關齋戒

記錄／釋妙提

「八」，是指所受持的八種戒

「關」，即關閉八惡，令三業不起諸過

「齋」，是齊斷諸惡，具修眾善的意思。另外，過午不食，也稱為齋

「戒」，有防非止惡的作用

第一條：不殺生。

是指不故意殺害一切蠢動含靈。包括人類、其他的動物、小的螞蟻昆蟲蚊蟲，通通不要故意去殺害。

為什麼不殺生呢？因為眾生都是我們過去的父母，也是未來的諸佛。在梵網經菩薩戒裡面有講到，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，而殺而食者，即殺我父母，等等。若佛子（佛子就是菩薩）發菩提心，受菩薩戒，行菩薩道，弘揚佛法，度化眾生，就是佛子。以慈心故，因為慈悲心的緣故，行放生業，執行放生的善業，不但不殺生，而且要放生。



講到殺害人類，是斷頭罪；殺害普通的畜生，是犯輕垢罪，比較輕的。犯重罪的話，要對四位以上師父，發露懺悔，然後回去好好拜懺。要拜到見光見花、種種瑞相，表示我們的罪業才滅了，你才有資格重新受這條戒，不然你這條戒就破了。假如是犯輕的罪，只要對一位師父發露懺悔，就可以恢復清淨。所以不要故意殺害眾生，包括人類、蠢動含靈，不要故意去殺害。

倘若是你在屋頂上工作，上頭有工具，不小心掉落下來，路邊有走過的人，剛好碰到他的頭上，結果死掉了，而你根本沒有心要殺害他。所以在律上，是不結制教的罪，但是你有無心殺人的業道罪。你無心殺害人家，將來或者也會被人家無心殺害，所以業道罪是還有的。

第二條：不盜。

是指非理侵損物主的東西、財物，就叫做盜。物主包含三寶作主、普通人作主、鬼神作主、畜生作主。假如偷盜三寶的財物，罪業最為重大，所以要特別小心謹慎。假如是侵損普通人財物，通常滿五錢，就叫犯重了。包括錢幣本身、物品的價值，滿了五錢以上，就叫做重罪。五錢到底合乎現在多少呢？在1988年，南傳的師父們共同評定，律上講到五錢，到底合乎我們現在多少

呢？他們共同評定，等於二十塊美金的價值，折合台幣大約六百塊。所以，很容易就犯了，一不小心，侵損眾生的財物就犯了。

而律上也有講到，又等於一件袈裟的價值，一件袈裟，又好像我們在家菩薩的縵衣、禮懺衣，大約一件也是六百塊左右。師父們的法衣就比較貴了，因為要剪開來，而且一塊一塊再貼上去，所以功夫很大的，就比較貴。就在家眾的縵衣來講，大約六百塊，跟南傳的二十塊美金差不多。一草一木，都不隨便取為己有，何況更多的財物？就更不取為己有了。滿五錢就犯重，犯重的懺悔法，也比照前面重罪第一條不殺生罪，懺悔法一樣去好好的懺悔。五錢以下，對著四位以下師父就可以懺悔，對兩、三位，乃至一位，都可以懺悔，恢復清淨。所以，非義之財我們就不取，人家歡喜給我們的才受取為己有，人家不給我們的，就是一草一木，也不取為己有。

第三條：不婬。

五戒是說不邪婬，八關齋戒完全斷除婬欲。所以八關齋戒這條不婬戒，跟出家師父是一樣的，都要守清淨的梵行，都不要有所貪染。受八關齋戒，跟出家師父一樣，修清淨的梵行；而在家五戒是不邪婬，可行夫婦的正婬，

但是不可干犯其他的男女，干犯其他男女就犯邪淫了，也犯重罪。受八關齋戒，完全要斷除淫欲的，因為淫欲，是輪迴生死正因，我們生生世世流轉生死，就是因為淫欲的關係。所以，有因緣受持八關齋戒，守的清淨圓滿，功德非常殊勝。

第四條：不妄語。

妄語又稱心口相違，心裡所想的，跟嘴巴所講的不一致，就打妄語。有大妄語、小妄語的區別。大妄語，你為了名聞利養，還沒有證果，隨便說我證了初果、二果、三果、四果，我成就什麼禪定、成就什麼出世間的功德，那就打大妄語。**大妄語就是斷頭罪，懺悔法跟前面殺人戒的情況一樣。**看到說沒看到，聽到說沒聽到，乃至知道說不知，那就是打小妄語。所以，即使是小妄語，我們也不打。

來說個小公案：你住在山上，有一個打獵的人追逐一頭鹿，跑到你這邊來，他問你「某某人，有沒有看到一頭鹿跑過來？」你們要怎麼回答？你說沒有，搖頭就表示沒有，我沒有看到。但是，說沒看到是打小妄語。不然，說「我看到了，就在那邊！你趕快去抓吧！」你幫助人家殺生也不行。你說沒看到，這是打小妄語，也不好。怎麼辦呢？**阿闍黎告訴你們，要怎麼應對：**

當那個人來到你這邊，問到你了，你就說「今天天氣很好！」他就說「我也不問你今天天氣好不好，我是問你有沒有看到一頭鹿跑過來。」你就繼續說「佛法中道第一義諦當中，無所謂鹿不鹿啊！」他說「你講那麼深，我都聽不懂，你不要隨便講這些。」一直逼迫你，最後，你就說「你自己看足跡吧。」足跡就是鹿走過的足跡，你自己去看吧。**就用這個方法，拖延時間，給鹿有逃脫的機會。**我們也沒有說「牠就在那邊！你去抓吧！」或者「我沒看到啊！」打小妄語。小妄語也不打，**權巧方便，為了度化眾生，**我們權巧方便，這樣救護眾生。大小妄語都不要隨便打，我們要講誠實語。

第五條：不飲酒。

酒是無明藥，飲了會醉人的，會喪失理智。所以，我們三寶弟子，應該不要飲酒。飲了酒。又容易毀犯諸多的戒法，讓前面的戒法都毀破了。過去有一位優婆塞，受了五戒，有一回飲酒之後醉了，鄰家有一隻雞跑過來，他就把牠抓起來殺掉，又犯了殺生戒。然後，隔壁的婦女來找雞，因為喝醉酒的關係，也把她強暴了，又破了邪淫戒。被告到官府去，他卻矢口不認。所以，他犯偷盜、殺生、妄語，自己又飲酒、又犯邪淫，所有戒都毀破了，所以不要飲

酒。有開緣的情形，就是你生病了，醫生說你這種病不用酒配藥來治的話，你的病就治不好。為了治你的重病，以酒配藥，這樣就有開緣。其他藥物都治不好，必須以酒配藥，才有開緣可以服用。假如是外用作消毒的，這個就沒關係，你不要喝下去，連一滴也不可以。只要有酒色、酒香、酒味，連一滴也都不可以，何況是整杯的、整罐的、整罇的？更不行。所以我們不要飲酒。

第六條：不坐臥高廣大床上。

坐高大床，譬如睡的床鋪叫做臥床，坐的椅子叫做坐床。通常一個腳的高度，一尺六，是周尺一尺六。周尺一尺六，折合我們現在多少公分呢？一周尺等於23.1公分，一尺六算起來大約37公分。所以，我們睡的床鋪，它的床腳不要超過37公分，就不是高廣的大床。坐的椅子也是一樣，但是有開緣的情形，你在講經說法，為重法故，坐高大的椅子，這個就不犯。或者你有時候出外去作客，椅子很高，你不能說「鋸子拿過來，你的椅子太高了，我幫你鋸一鋸，合乎尺寸。」不能這麼做。你暫時作客，是有開緣的，就不犯。說法坐高大的師子座，也不犯。要懂得開緣。

為什麼不可以坐高廣大床呢？因

為增長我們高慢心，我們學佛對人都是要謙虛、要恭敬的，不可以增長我們高慢心。高慢心增長起來，法水就不入心了。所謂：我慢山高，法水不入。所以，不能夠貢高我慢，我們要謙虛，所以我們坐的床，受八關齋戒的時候，坐的座比較低、也睡比較低的床鋪，不要高廣大床。像父母師僧，他們的臥床、椅子，我們做弟子的人、做子女的人，也不隨便去坐。雖然不是很高大，但是莊嚴雕飾的非常好，受八關齋戒也不坐、睡臥這種床。不坐高廣大床，不坐高大床上。

第七條：不著花瓔珞、不香塗身、不著香薰衣。

我們受八關齋戒的時候，就不要打扮了，身體不要抹香油、抹香皂、用香水、配戴種種的裝飾品，衣服要樸素，要穿樸素，所以，不著花瓔珞、不香塗身、不著香薰衣。為什麼不這麼做呢？因為它容易增長我們放逸的心，而且增長我們姪欲之心，容易毀破戒法，所以我們不要這麼做。

第八條：不自歌舞作樂亦不往觀聽。

受八關齋戒的時候不要自己唱歌、跳舞、演奏普通的樂器，像世俗的靡靡之音，這個就不可以。假如是演奏梵唄、唱梵唄，這個可以，這個是清淨、

又幫助我們身心的，是可以的。不要演奏世俗的音樂，那種靡靡之音，使我們的心不清淨，又容易染污，容易毀破我們的戒法，所以不歌舞娼妓。律典上說到，跳舞就好像狂人，瘋狂的人一樣。所以，我們要清淨的守持。像過去末利夫人，她有時候受八關齋戒，她就不打扮。然而，她不打扮，卻比其他宮女更為莊嚴、更清淨、更殊勝，末利夫人有這個情形。我們要維護本來的面目，要好好修持我們這一念的心，清淨而不染著五欲六塵的境界。《金剛經》也開示我們：不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。對六塵的境界不要住著、不要染著，而不住著的當下要而生其心，應無所住而生其心。應無所住，不著有；而生其心，不著空。生什麼心？生菩提心、生廣修六度萬行的心、生起慈悲喜捨的心、生起布施愛語利行同事的心。所以不著空，又不著有，就是中道義，所以應無所住而生其心，非常殊勝的法語。所以六祖大師聽了這句法語，就徹底開悟，尤其經過五祖為他講《金剛經》，講到這個地方，他就大徹大悟，所以應無所住而生其心，非常殊勝。我們修學聖道的人，對於五欲六塵的境界，絕對不要貪染、去愛著。因為貪染它、愛著它，而想要修學聖道，修不上去了。好像你騎著馬，馬卻貪戀兩邊路旁的青

草，不肯上路。我們修行的人，心假若如此的話，也修不好道的，心就不在道上，完全在貪染五欲六塵上，道業就不能進步，永遠做個流轉生死的凡夫。我們做三寶弟子的人，對五欲六塵的境界，應當勇猛的超越過去，勇超塵累，勇猛的超越五欲六塵的境界，要應無所住而生其心，那就非常殊勝。

齋：不過中食。

受八關齋戒，就是要持午的，過中之後，我們就不吃了。請看戒本13頁、14頁，有說明。13頁的最後一行，過午之後，今天的日中時間，大約11點41分就日中。所以我們持午是以日中為標準，要日中前就吃完，而且包括漱口、刷牙完畢。避免剛好吃到日中，結齋了，但是沒有漱口、刷牙，過了日中，吞下了雜汁，齋法也不清淨。我們要在11點41分以前，要包括漱口、刷牙完畢，才跟人家講話、才去辦事，這樣就保險。過午之後，凡是有病，醫生開了丸散膏丹、一切藥品，都可以服用。像紅糖、白糖、冰糖、米糖、麥糖、蜂蜜、汽水、果汁，果汁要濾清沒有雜質，還有茶水、薑湯、鹽水，都可以飲用。但是，豆漿、米漿、牛奶、糕餅、麵類的食品，律中不准許我們吃、飲用，假如食用的話，就要犯戒。持午要把它持好。



蕩益大師有講到不非時食的十大利益，不非時食有十大利益，但因為時間關係，我們就不能講了。所以，過午不食非常好的。不要怕我晚餐不吃，肚子餓怎麼辦，肚子餓就用開水、茶水騙騙它就好，你乖乖的不要給我餓喔，它就好了，就沒事。過午不吃的話，腸胃很好，就容易打坐、容易入定。假如吃得飽飽的、昏昏沉沉的，修也修不好。所以，過午不吃，很好的。像師父們，有的人都是一年到頭、很多年、一輩子都是一樣的，過午不吃。有的甚至一天只吃一餐的，日中以前一食的，不雜亂吃飲食的。過午不食很有利益。

別的就是可以依照儀規來受了，我們就依照儀規來受。那麼，希望諸位受持了八關齋戒之後，在這一天一夜裡面，把它守持得非常清淨莊嚴。所得的利益，請看戒本第15頁、16頁這個地

方，我們也稍微說一下。若受持八關齋戒，除了五逆罪之外，其他諸多的罪業，都能夠消滅；受持八關齋戒，更加修定慧，可以證得四果阿羅漢；受持八關齋戒，念佛發願，往生極樂世界，可以得到中品中生，乃至上品上生；受持八關齋戒，為修定慧故，又能夠懺悔罪過，消災、增福、增慧的緣故。所以，凡是遇到六齋日，每月農曆初八、十四、十五、二十三、二十九、三十，假如遇到月小就二十八、二十九，月大的話就是二十九、三十。遇到六齋日，應當在一晝夜當中，受持八關齋戒，所得福德，勝過其他日子。🌿