

本文作者，寫下 7 月 13 日受持八關齋戒的見聞與感動，
也寫出了所有戒子的心聲。

文／果晏、果倫居士

七月十三日清晨，迎著朝陽，與同修驅車由新店取道北二高，一路上在菩提業風照拂下，一面聆聽著佛號一面隨觀持誦中完成前行，來到如來家——土城自在書苑參加八關齋戒暨念佛共修。因緣殊勝，這是書苑成立以來第一次舉辦的八關齋戒，是公公捨報的第九天，也是筆者受菩薩戒半年後第一次參加，與同修許下心願：為成菩提淨罪集資，為公公作回向，以及利益諸有情。

八關齋戒乃佛陀所制，方便在家弟子一日一夜間體驗出家生活，修身進德，淨化身心。經云：「受持八關齋戒，除五逆罪，其他一切罪悉皆消滅。」受持功德為修定修慧，又懺罪消災、增福增慧。八種齋戒法：不殺生、不偷盜、不姪、不妄語、不飲酒、不以華鬘裝飾自身，不歌舞觀聽、不坐臥高廣大床、不非時食。這場八關齋戒與念佛共修由上會下宗長老證授，因場地所限，為方便接引信眾，利益諸有情，採兩階段方式，第一階段從上午八點到下午五點半，戒子們齊聚書苑集中受戒，內容包括：傳授八關齋戒、佛法開示、禮懺、懺悔念佛、禮敬念佛、發願念佛、回向以及現場 Q&A 等；之後進行第二階段，戒子們各自返回居處持守齋戒至次日明相現，是為圓滿。

受戒同參來自各方，從十幾歲的國中新新人類到古稀之年的阿公阿嬤；有學佛數十載的老參，有家庭支柱社會中堅，也有熱切期盼皈依的新學，更有深耕佛法全心護持的許會長闍家，除此之外當然還有恆河沙數諸有情。在佛菩薩加護下，上會下宗長老以輕鬆善巧的方式暢演佛法，在潛移默化中將法水注入每位戒子識田中，但見戒子們有志一同，個個精進，將僅有數十坪大的自在書苑塞得法喜滿滿，這是人天歡喜的殊勝法宴。謹將本次受戒見聞及淺見略彙於后。

一、佛法乃佛陀成佛的實證經驗，佛陀以各種善巧告訴大家成佛之道，佛法可貴之處不在形象上而在法義。上會下宗長老強調學佛人要用心思惟，深入法義，將佛法融入生命之中，在生活上實踐，從行為與內心徹底改變，促使整個生命改變，這才是學佛的目的，若執於細微末節表相上，反自困其中，遑論解脫。

二、把握假身發心勤修，「人身難得，猶如高山垂線穿針，盲龜浮木伸頭」，又人死後生惡趣如大地土，生善趣如爪上塵，誰能保證來生能夠再得人道。因此首當思惟人身難得，把握四大假合之身發猛勵心勤修佛學。

三、一心念佛當生成就，佛開八萬四千法門，法法平等無有高下，只要對機，就是好的，因此修學佛法當選擇相應易持法門，並持之以恆永不退轉，切忌東風吹來西邊倒，西風吹來東邊倒，參禪、看教、學律三心兩意，如此則頭頭不了，帳帳不清，難有成就。而念佛法門是下手最易，成功最快的法門，「南無阿彌陀佛」人人能念，行住坐臥隨時隨處可念，不間斷地念，仰仗阿彌陀佛的慈悲願力，加上自己的願力，一心念佛能超出生死輪迴往生西方，當生成就，是末法時期最好選擇。

四、發菩提心與持淨戒，菩提心是入大乘之根本，引導眾生成佛之南針，發菩提心不墮惡趣，能得畢竟解脫及一切種智，華嚴經云「發菩提心即成正覺，忘失菩提心修一切善法是

諸魔業」，是故「若發大心剎那頃，繫生死獄諸苦惱，應說是諸善逝子」，發菩提心即獲佛子之名或菩薩名，其身即入大乘之數，欲成佛道首應殷重發心數數修習。當然來受八關齋戒求取戒律當首發菩提心。次者持戒，佛法「依法攝僧、依法制戒」，「戒」是如來法杖，是解脫生死的根本，可防身口意三業惡行，有防非止惡作用，優婆塞戒經云「受持八關齋戒，除五逆罪，其他一切罪悉皆消滅」。能持八戒，可關閉惡道之門，三業清淨不墮落，與正法相應而安立，自應勵力修持。

五、至誠懇切老實念佛，蕩益大師曾經開示：「念佛法門，別無奇特，只有至誠深信努力行持為最重要」，念佛時應以無住心至誠懇切「老實念佛」，初時為防止心緒散亂掉沉等境，應勤思惟三寶功德，憶佛念佛，思無常苦空等，以策發猛勵心，令心堅固安住於佛號，從一念相應一念佛，到念念相應念念佛，最終妄念不起，乃至佛號不生，與佛相應。六、一日一夜的八關齋戒，時間短而戒不多，易於受持，所得功德無量無邊。八戒中前五支與五戒同，乃是將五戒中的不邪淫改為不淫戒，此不再述。第六支「不以華鬘裝飾自身」，是為遠離香、觸二塵，因此衣著當力求簡樸，身上不塗抹香水、胭脂，不著項鍊、花環、飾品…等等；「不歌舞觀聽」是為杜絕色、聲二塵，以貪念之心，手足舞動（晃動）、說各種話，講述各種言語、彈奏各種樂器及唱歌都應去除。第七支「不坐臥高廣大床」，不坐指身離觸塵，高廣大床，蕩益大師《十戒威儀錄要》說：「床足但高一尺六寸，坐時腳不掛空，過此量者，即名為高；但可容身轉側，過此即名為廣。既高且廣，即名為大。」當以此為準。有鑑於此，筆者當晚返家後檢視家中臥床雖坐時腳不掛空，長寬亦不超過，且為木質床板，為求徹底圓滿持受，當下移至客廳席地而眠。第八支「不非時食」，著重過午不食，即過了中午以後不再進食。佛陀時期，出家人多遠離城廓或居叢林或居野外，午前赴聚落（托鉢），午後不可再行往返。佛制此意，一者節制出家人飲食，即所謂「應知飲食如醫藥，無貪瞋癡而近習，非為憍故非慢故，非壯唯為住其身」；再者保護出家眾之身命安全，安住於修行正業，對吾等受戒佛子而言，宜把握其精髓發心持守，善思而後受用。至於對過「午」究竟十一時、十二時抑或午後一時，南傳、北傳各有所見，上會下宗長老也列舉戒律嚴謹的南傳斯里蘭卡國以午後一時為例，闡明佛制此戒意在告訴我們對物質生活要淡泊，力求簡單，不貪著享受，精進修行不放逸，這是我們對此戒應有之體認，因此「不非時食」是過了中午之後，即使是飢餓，也不能為了飢餓而進食，包含吃食水果……等。

七、有女眾提問，在豔陽高照下，為防紫外線傷身，塗抹防曬劑是否與第六支相違？上會下宗長老解答，這是為了保護皮膚不受傷害，非為妝扮享樂，不算違犯。另對時下新一代沉迷電視、上網、打電動無法自拔等不正常現象，如何解決？上會下宗長老說：其實很簡單，只要舉起一根手指頭輕輕按下 off，當下解脫，同時語重心長地希望大家發揮慈悲心，引導他們認清這些產品所帶來的危害，一起幫助我們的下一代拿出勇氣，勇敢 Say No。八關齋戒是佛陀慈悲方便眾生的法門，不同於一般的戒法皆為盡形壽終生受持，八關齋戒的受持僅一日一夜，戒律容易守護，而利益卻廣大無邊，能令在家學佛弟子種下出世的正因，獲得解脫，免於輪迴，就在家居士而言，確實是最好的方式。願大家一起發心受持，共成無上菩提。