

本會土城分會自在書苑，
於今年國曆 7 月 13 日首次舉辦八關齋戒。
主法和尚上會下宗長老以輕鬆善巧的方式暢演佛法，
數十坪大的自在書苑裡，法音流轉，法喜充滿。
本刊特整理上會下宗長老開示，分次刊登，利益有情。

三皈依開示

我們現在禮請盡虛空、遍法界，十方三世一切佛法僧三寶降臨壇場，接受我們皈依。我們要真正從內心發起皈依佛、皈依法、皈依僧。

所謂皈依就是生命最終的歸宿，三寶才是眾生在業感黑暗中得解脫的明燈，也是苦海中的慈航。因為我們生死輪迴沒有止期，所受的辛苦是無盡的，皈依三寶就是讓我們在生死輪迴的苦海中，因為三寶而能夠達到究竟安樂的彼岸。我們現在要發起盡形壽、盡生命，內心深處真正生命的皈依。

三皈依結謂之三番羯磨，即得法圓成，恭喜你已經從內心深處發願皈依佛、皈依法、皈依僧，得到三寶的戒體，福慧增長，皈依的善業功德超出一切的業，不墮三惡道，可以得人天、得解脫。

授八關齋戒法

【發願】—【懺悔】—【三皈依（得戒體）】—【明戒相】—【回向】

皈命一切佛 惟願一切佛菩薩眾，攝受於我。

我今皈命勝菩提，最上清淨佛法眾，我發廣大菩提心，
自他利益皆成就，懺除一切不善業，隨喜無邊眾福蘊，
先當不食一日中， 後修八種長養法。

發願後長老開示

我們今日所受八關齋戒的儀軌是從《佛說八種長養功德經》整理來的；是廣化老和尚研究南山三大部及讀了弘一大師的著作後，提出弘傳的。

佛法的修行是簡潔扼要的，佛陀的講經說法是讓人可以直接依循證悟的，有很多法門是易於修行的。

目前受八關齋戒法儀軌有兩種，自從南普陀廣化老和尚以來，很多人都根據經典儀軌這樣受。持受的時候第一步要發願，受八關齋戒是為了求菩提——上求佛法、下化眾生——是發菩提心，修菩提道。

「最上清淨佛法眾」，因為當你發清淨心來修學佛法，有這個清淨心你就是上善人，它能去除世間一切罪惡的法，而走向清淨善業、福德的法。所以我們發願的時候說：最上清淨佛法眾。也就是來受八關齋戒要發起清淨的、最上的，廣大的菩提心。就是諸上善人，這就是最上清淨眾了，所以要「我發廣大菩提心」。

「自他利益皆成就」。菩提心不僅利益自己，還要利益大眾，讓我們自己和身邊所接觸的人不要走向罪惡、墮落、愚癡與瞋恨等惡法；要走向有智慧、有慈悲、有願力的地方。讓

你人生中所做的點點滴滴都是光明的、善的、清淨的、解脫的法。所以受八關齋戒的發願非常重要，首先就要懺除一切不善業。所謂不善業，就是我們愚癡的心、瞋恨的心、忌妒的心、傲慢猜疑的心，由我們身業、口業、意業所做出的不善業，這些都要懺除。

「隨喜無邊眾福蘊」，福蘊的蘊是積聚的意思，眾是非常的廣大眾多的意思。我們要隨喜無邊的福德，佛的功德無量無邊不可思議，而我們要成就這樣的功德就要隨順一切眾生的功德。《華嚴經》說：「及彼十方一切世界，六趣四生，一切種類，所有功德，乃至一塵，我皆隨喜。十方三世一切聲聞及辟支佛，有學無學，所有功德，我皆隨喜。一切菩薩所修無量難行苦行，志求無上正等菩提，廣大功德，我皆隨喜。」所以這些福蘊是無量無邊的，我們都要隨喜。開始要「先當不食一日中」，也就是說一天中從飲食節制自己，先讓我們清心少欲。因為欲望太多，私欲就太多，就不會有喜捨布施的心。一個人喜歡貪吃，喜歡歌舞，喜歡享受玩樂，花花綠綠的，搞得腦筋很亂，這樣智慧就會被蒙蔽。所以從少欲知足中，先當不食一日中，也就是日中一食。從食欲節制中去除貪欲。

「復修八種長養法」，後面八種是長養福德善根的方法。所以剛才大家發願時要有這樣的心。底下就是說，我們要真正好好的懺悔身業、口業、意業；過去、現在乃至未來；已生善令增長，已生惡令消除；未生善令速生，未生惡令不生。這是四正勤，也就是四如意足。

一切戒體從三寶所生。我們皈依三寶，有持五戒、持菩薩戒、持比丘戒，都是從三寶得戒體。

回向時要拜念：

我持戒行，莊嚴其心，令心喜悅，廣修一切相應勝行，求成佛果，究竟圓滿。

我發無二最上心，為諸眾生不請友，

勝菩提行善所行，成佛世間廣利益，

願我乘是善業故，此世不久成正覺，

說法饒益於世間，解脫眾生三有苦。

八戒受持已訖。接下來大家翻到後面「經云」這一段跟著念

受持八關齋戒，除五逆罪，其他諸罪，悉皆消滅。

受持八關齋戒，更修定慧，得證四果阿羅漢。

受持八關齋戒，念佛發願往生極樂世界，得中品中生，乃至上品上生。

受持八關齋戒，為修定慧故。又能懺罪、消災、增福、增慧故。

（禮成之後，大眾起立，禮謝主法和尚三拜。）

回向後長老開示

今天大家已經正受八關齋戒了。在受戒儀軌裡提到的八戒「阿闍黎」就是親教師，我們依止佛陀而得戒，這是本儀軌的內容。

我們今天受八關齋戒，是非常殊勝，因為我們今天不會空過。我們知道時間一分一秒地過去，當我們在講話時，時間從我們的嘴邊溜過去；當我們在寫字時，時間從我們的筆尖溜過去；吃飯的時候從飯中溜過去；玩的時候，從玩的當中溜過去了。

這個時間溜過去的剎那你在做什麼呢？你是在看電視上人們講著是是非非，那些雜亂煩惱

的節目嗎？或是在玩電腦？還是到處晃蕩呢？時間就這樣過去了，而你得到什麼呢？好像什麼都沒得到，是空虛的。可是如果那個時間點上你正好在罵人，或者起瞋恨的心、貪欲顛倒的心、或做那些不正當玩樂，例如賭博、喝酒、唱歌跳舞，或者你的心貪染電動玩具的殺殺打打，起了這樣的念，這時間過了就造了一個業。業是一個因，它會感果的。時間到了，果就生了，那時候這些惡業就感到苦的果報。人生那麼苦，等到病了躺在那裡，想做點善事都沒有辦法了，才痛苦地祈求菩薩救度，已經太慢了。佛菩薩救你是要在因的時候就要種下良好的種子，佛法講的因果就是這樣。

學佛的人要精進勇猛

時間就這麼過，好比我現在拍一下這個板子；當我舉起它的時候，這是因；時間過了，我拍下去的時候是果。又好比我拿起一塊石頭丟向玻璃，玻璃會破。當我舉起石頭拋出去，石頭離開我的手的一剎那是因，時間剎那、剎那地過，一點一點地過，等時間到的時候發生的結果是什麼？是啪的一聲玻璃破了。前面的就是因，後面產生的是果。世間上的一切都是有因果的，這是一個定律。當我們人類將埋藏在地底冰冷的石油挖掘出來燃燒變成熱能，就造成地球溫度升高、冰山融化、臭氧層破洞。當然這些果的因也許不只一個，但是這應該是其中很大的一個因。所以我們常說因果是不變的，我們所種的因在時間到的時候就會感受果。有智慧的人會看到未來，而不是只看到現在，你們希望未來得善果還是惡果呢？對！你們都希望未來是善的、清淨的，不想墮在三惡道裡，所以現在就要警惕，警惕我們好好守護善因。可是有些人很脆弱，不堅強，沒有意志力，很容易受外界引誘，受不了五欲誘惑，這樣的人是懦弱、無能的。學佛的人要精進勇猛，一定不要做懦弱的人，一定要勇敢的拒絕誘惑，克服內心的煩惱，戰勝自己。

佛陀在《法句經》裡說，能夠戰勝自己的才是真正的大丈夫。我看過很多偉人和偉大科學家、軍事家的傳記，他們覺得大部分的事情都容易解決，唯有戰勝自己是最困難而最偉大的。他們說的，都好像不約而同在解釋佛法。佛陀在兩千五百多年前就已經這樣的教導。所以我們自己衡量是否有勇氣拒絕那些誘惑？是否有堅強的意志拒絕誘惑？尤其現在看電視、上網、打電動，都很容易讓人迷失，浪費時間。各位，你們是否有在看電視呢？你們看了幾十年，看出什麼力量了嗎？如果你好好修學一部經典，不必十幾二十年，三年就見功夫了。或者你全心學習一種技藝，三年也很不得了。我們中國古時候練功夫的人，三年小成，十年大成。可是你們看電視幾十年，有人因而小成或大成嗎？反倒成了許多煩惱，在八識田中種下一些雜亂的種子。你們回去要勸勸自己的子女，不要只顧上網、打電動，變成宅男、宅女。這樣好幾年下來，有玩出什麼功夫嗎？沒有，反倒身體衰弱、視力模糊、意志不堅強、受不了誘惑。這樣前途還有什麼光明，有什麼成就呢？所以回去你們要教導小孩，不要懦弱，要勇敢有勇氣。我們的社會是需要年輕人來支撐下一代的，我們漸漸老去，衰弱，年輕一代如果沒有能力，這個社會就要完了。即使不要說這個社會，就只說你的下一代，也會因此漸漸凋零，那多麼悲慘啊！

台灣經濟是靠許多中小企業打拚而來的，現在景氣很差，很多中小企業都不見了，什麼原因呢？現在很多父母只要求子女讀書，上大學，不像以前，小學畢業考不上初中的人就很認命，去學個一技之長，很努力而認分地學習，等到當完兵回來就是一個成熟、有魄力，而有責任感的人，至於能繼續升學考上大學的，一定是真材實料，出社會都非常有用。現

在時代已經改變，我們教導子女，不要只注重學歷，可以去學專業，只要學有專精就能有成就。所以業是可以改造的，讓我們每個人從內心發出來，讓大家走向一個有福德的社会。這樣的福德社会佛法的奉行一定非常好。所以當我們明白善業惡業與因果，身為父母的人在教導子女時就要有智慧，首先教他們不可以懦弱，要堅強，不要無能。所謂無能就是容易受誘惑，拒絕不了誘惑，這樣怯弱是成不了事的。佛陀教導我們修學時也是要拒絕不善的誘惑。所以八關齋戒要我們不殺生；不盜取別人的東西，有能力照顧別人那更好；第三不淫是叫我們不貪著於男女色身五欲之愛，因為欲火會焚身；不妄語是因為口業的惡會造成內心混亂，既傷害別人也傷害自己，乃至於毀謗、綺語、傳播是非，鬧得世間紛紛擾擾。所以佛陀制八關齋戒要禁止這些。然後不飲酒、不坐高大床座、不著華纓絡、不香塗身、不著香薰衣、不自歌舞作樂、不往觀聽。為什麼呢？因為世間上很多的罪惡，很多的災難都是這樣來的。噴了很多香水引誘人，穿得花花綠綠妖艷的迷惑人，這些都容易使人掉入墮落深淵，留連歌廳、舞廳，趨向靡靡之音，所以這是墮落的一個因。再說不坐高廣大床，就是杜絕貪圖享受，所謂高廣大床不一定是說多高多大的床，佛法裡固然有規定高不得過佛八指以上，佛一指寬是二寸，共一尺六寸，但其實床並不一定是睡覺的床鋪，椅子也是床，佛法裡說的床是承載的意思，只要坐得很舒服的沙發及座椅等等都是高廣大床。

少欲、清心寡欲是過午不食的用意

再來要講不過中食。

中食就是日中一食的意思，怎麼來算這個中呢？自古就有很多疑問。在梁武帝時代因此發生很多故事，現在先從這裡說起。

佛教剛傳來中國時，僧團裡有兩種不同的風格。其一，大多是一群與皇親國戚有關係的出家人，他們受戒後一切戒律都嚴謹的依照印度。另外一群僧侶則認為應該合乎我們的氣候、季節、時間。因為佛陀滅度時曾回答阿難「以戒為師」，並曾說「彼方以為清淨者雖非我所制，亦當行之，彼方以為不淨者雖我所制亦不行之」，也就是說別的地方認為合乎道理的，我雖然沒有制定這個戒，你也要做；如果我制的戒不適合當地的民俗風情，你也不應該遵循。所以當初佛法傳來中國後，因為「三衣」不適合中國寒冷的氣候，就製造了大衣，但是有一部分人認為不行，仍舊堅持穿三衣、打赤腳。可是在古代中國認為袒肩赤腳是蠻夷之邦的行為，一定要整衣冠，所以也發生一些矛盾，後來才慢慢化解融合。

日中一食也有這樣的過程。有一次，梁武帝齋僧，因為有事而過了正午，有一些嚴格遵守印度戒律的僧侶因為「過午」而不進食，梁武帝覺得很尷尬，不知如何是好。當時在坐的道生大師就說：「天言方中，天不言中非中也。」中不是人講的，老天說現在是中午才是中午，可是老天並沒有說現在是中午，或現在已經過中午了，大家用吧。於是大家開始用餐，如此一來就把那批遵守印度戒律的人得罪了。其實，日中一食的標準在印度時就已產生論辯。東方比丘和西方比丘曾經為過午究竟是「過一指、過二指」爭辯，還有在法上各有不同因緣證悟，最後分成十八部，稱為部派佛教。其實在印度的十八部派比丘，每一部都有證得阿羅漢的，持戒清淨才能證得阿羅漢。可見不管他們對過中持怎樣的看法，是過一指、是過二指，都是清淨的。一切有上座部在斯里蘭卡的過中是指下午一點，我們這裡有些是看太陽的過中。我曾經認真思考這個吃的問題，難道這跟我們解脫有很大的關係

嗎？為這個吃而紛爭，好像持戒是為了吃的問題，我認為這樣不對。因為佛法的戒最重要的是不殺生等根本戒，要我們培養慈悲心，斷殺業，斷貪，不造業，斷惡業。我認為食的問題可以不用太論辯，只要不貪欲就好。當初佛制的戒，戒名是「不非時食」，在印度的聖人下午就都不吃了。

以前我在廣修禪寺時，曾經要求我的幾個徒弟托鉢，而且只能托食物不可以托金錢。我要求他們在清晨明相現後整理好環境，大約八、九點出門，從汐止走下山去托鉢，回來大約十一點剛好可以用餐。第一天托鉢回來，都是豆漿、饅頭、麵包，還有一點生的青菜。第二天，生青菜比較多了，但大部分還是豆漿、饅頭。大約托了一個月，都是這些，我心裡想，我們的福報怎麼那麼不好呢？佛陀的時代托鉢都能得到很好的飲食供養，我們怎麼都得不到呢？這樣下去怎麼有精神用功呢？於是才開始生火灶。

後來台中南普陀佛學院畢業，我帶團去印度朝聖，在瓦城時，請來一位印度的婆羅門當翻譯，我跟他提起這件事，他說自古印度人的正餐是兩餐，一餐是早上九、十點，另一餐是下午三、四點；早晨及正午和傍晚是小食，只吃一點點心，所以印度比丘可以托到正餐。我聽了他的說法後恍然大悟，原來他們吃正餐的時間是這個時候。所謂「不非時食」，不僅是吃的時間要對，乞食的時間也要對啊！在不對的時間托鉢等於干擾別人，讓人為難。原來佛陀在明相現後去托鉢是與當地正餐的飲食時間搭配的。如果上午托鉢一次，中午用完餐，下午又去托鉢，回來時已經黃昏，用完餐又該睡覺了，豈不是整天為了托鉢奔忙，又如何用功呢？又有迦留陀夷尊者夜雨托鉢，害孕婦嚇了一大跳而流產。另外，曾經有比丘晚上托鉢看到別人的秘密而被殺害，所以戒律上才有「過午不食」的釋文。換句話說，過了中午就不去乞食了。我回頭再想想廣修禪寺的徒弟去托鉢總是得不到什麼，原來是因為時間不對，也就是「非時乞食」。所以我們要了解戒律的真正涵義，才不會起無謂的煩惱，不僅要「不非時食」更要注意一點「不非時乞食」。佛陀制定「日中一食」的戒律是要我們不干擾眾生，不讓眾生起煩惱，而要少欲、清淨。而大家對於「中」的認定可能有所不同，八堵海會寺的開山和尚道源長老在傳戒的時候，曾經有戒子，因我們中國寺院的生活方式比較不同而問這個問題，他說：「中」有時候因為忙碌，只要是在中午用一餐就好了。佛陀說「彼方以為清淨者當行之」，所以有些道場晚上會煮食，中國人本來就有吃三餐。

我們今天受不非時食的戒，大家要過午不食。以效法、體會，並學習古聖阿羅漢的生活方式，讓我們攝心向道。持戒的用意是攝心，要記住戒律的精神，以戒律含攝內心使身心清淨來修行，非常殊勝，這才是持戒的功德。

（未完待續）