



正授八關齋戒・勸修念佛法門

福嚴佛學院院長 / 淨照法師

十一月二十八日，僧醫會土城分會恭請福嚴佛學院院長淨照法師正授八關齋戒，開尊法師擔任引禮師，元融法師、覺明法師為悅眾。當拜願調響起，戒子們跟隨師父禮拜南無阿彌陀佛，清淨身口意，繼以恭敬至誠心迎請和尚正授八關齋戒。

全天的共修，還包括讀誦阿彌陀佛四十八願、拜佛、繞佛、靜坐、誦阿彌陀經，以及和尚的佛法開示。現場法音宣流，大眾法喜充滿，清淨莊嚴。筆者因緣殊勝，親身參與，然恐有許多人或因工作，或因家庭，雖心嚮往之，卻無緣參與法會，為彌補此缺憾，遂不揣淺陋，聊盡己力，記錄整理法師的開示，幸蒙法師親自審定增刪，特此感恩。



【八關齋戒淺釋】

八關齋戒又稱八支齋戒、八所應離，簡稱八戒。又因為一日一夜遠離家居，親近三寶而住，所以又稱「近住律儀」。「八」是數量詞，指戒法有八條；「關」是關閉的意思；「齋」是身心清淨的意思；「戒」是道德規範或約束身心的生活規範，有防非止惡之作用。能奉持八戒，就可防止身口意三業之惡行，便可關閉惡道之門，使身心清淨。有說：八戒中前七支為戒，後一支不非時食為齋，合之稱為八關齋戒。其實前七戒也有使身心清淨的意思。

今天大家發心受持八關齋戒，非常殊勝難得。八關齋戒，是佛陀為在家眾制的出家法。受八關齋戒可以使在家學佛者熏習長養出世善根，感受到出家戒法的清淨，第八識田中就種下了出世間聖法的種子。

大家先拜佛以清淨身心，而後發願、懺悔，再皈依佛法僧三寶，得到八戒戒體。八關齋戒的戒體是經由三皈依，對三寶的信願而得，授戒法師只是教導和證明大家皈依受戒。

各位善士現在既已得戒體，我先約略解釋八戒的內涵。八戒的前五條戒，除了不姪戒之外，其他四條戒與五戒相同；八戒的後三條，則是出家沙彌戒的內容。「八關齋戒」的內容就是：

（1）不殺生

不故意殺害有生命的眾生，一般與我們比較有關係的是人類與所有動物等。

（2）不偷盜



淨照法師開示佛法，談諧睿智。



其他眾生的財物東西，未經同意，不得故意取用。

（3）不姪

禁止男女的性愛行為，即使是正式夫婦也禁止。因此夫妻最好當晚不要睡同一床榻。這一條戒非常重要，因為姪欲是於三界生死輪迴的重要因素，要出離三界，解脫生死，一定要斷除貪姪，守「不姪戒」是成就出世間聖法的方便。

（4）不妄語

不說虛妄不實的言語。若是有見（聞、嗅、嚐、覺、知）說沒有見（聞、嗅、嚐、覺、知），沒有見（聞、嗅、嚐、覺、知）說有見（聞、嗅、嚐、覺、知）。凡是這類心和口不相應的話，想要欺瞞哄騙別人的語言，都叫做妄語，應當禁止。

廣泛說包括不兩舌、不惡口、不綺語。兩舌就是挑起雙方的是非，讓兩人彼此起間隙，進而鬥爭起來。惡口就是言語非常粗惡，或說別人的隱惡，像利劍般能傷人。綺語的意思，就是說沒有益處浮華的語言，或引誘別人生起邪念的語言。

(5) 不飲酒

因為酒能使人的心迷亂，障礙智慧。喝酒會令人顛倒狂亂，妄作非為。所以佛陀禁止弟子喝酒，任何有酒精會醉人的飲料都禁止喝。另外，毒品、檳榔和香菸等，對身心健康有害的東西，都應禁止。

(6) 不著香華鬘、不香油塗身、不歌舞倡伎、不故往觀聽

禁止用香花作成花冠、花圈、花串，或用金銀寶物作成各種裝飾品，戴在頭上，或掛在胸前，或披在肩上。也不灑香水，不塗香油及不擦胭脂等。各位心地善良，面貌莊嚴，根本不需要化妝。又自己不從事唱歌、跳舞等娛樂，也不故意去觀聽別人唱歌、跳舞等娛樂。晚上回家，不可以看綜藝節目。如果別人在唱歌、跳舞，你只是經過，無意看到或聽到，是沒有犯戒。

(7) 不坐臥高廣大床

不在豪華寬廣高大的椅子、床舖上坐或睡。

(8) 不非時食

又稱「過午不食」。受了八戒，從清晨明相出現至日正中，為吃食物之時候。從太陽過中線，到明日明相出來之前，就不是吃食物之時候，所以禁止吃

食物，包括米飯、麵條、麵包、餅乾、蔬菜、水果、豆漿、牛奶等，如果於非時而吃這些食物，名為破齋，咽咽結罪，每咽下一口，就犯了一次戒。譬如吃一顆蘋果，每咽下一口，就犯了一次戒，而不是吃完整顆蘋果，才犯一次戒。但可以喝茶水、糖水、濾清的果汁等。如果有病，可以開緣吃藥，如中西藥丸、藥粉等，但需要向別人說明，譬如對別人說：「我因為有胃病，需要吃這些胃藥。」

明相的意思，是清晨時，伸手能清楚看見掌紋為準。不可以因為肚子餓，半夜起來開燈，一看見掌紋，就開始吃消夜。

又受持八戒，最好告訴家人，否則可能會發生紛爭，假如先生沒有告訴太太，就來受八戒，晚上回家，太太已經準備了豐富的晚餐等著，先生卻不吃，豈不是會讓太太不高興。

略要解釋八戒的內容後，解說受八戒的條件、受八戒的時限、受八戒的功德、捨戒的方法等。

人身難得，人身是修學正法的法器，唯有人類才可以受五戒、八戒或具足戒而得戒體。由此可見，我們現世生為人又能受八戒，是非常有善根、有福報，應善加把握修學聖戒的法緣，精進修學，期能增上成就定慧功德。

關於受持八關齋戒的時限，各經論的說法不一樣。如《薩婆多毘尼毘婆沙》說八戒唯有一日一夜受，不得數日連受，也不得單受白天而不受夜間，或單受夜間而不受白天。到第二天明相出現

時，戒體自然消失。但在《成實論》中則說可以只受半日或連續受持一個月。不過，依照八戒的受戒文字來說，乃以「一日一夜」為標準為主，如果環境許可，最好是一日一夜受持。如果環境不許可，住處附近又沒有受戒之法師，為避免每日往返之辛勞，也不妨發心連續受持七日、一月、一年等。

受持八關齋戒，雖僅一日一夜，但受持清淨，其功德不可限量。例舉二部佛經來證明，使我們深信受持聖戒的功德，而堅定斷惡修善的志願。

（1）《佛說齋經》中說：「奉持八戒，習五思念（即六念），為佛法齋，與天參德，滅惡興善，後生天上，終得泥洹。」奉持八戒的功德果報，是後世生於天上，且終必證得泥洹（即涅槃），而得了生脫死。

（2）《優婆塞戒經》卷五中說：「受八戒者，除五逆罪，餘一切罪，悉皆消滅。」又說：「若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。」又說：「善男子！是八戒齋，即是莊嚴無上菩提之瓔珞也。」奉持八戒的功德，可以滅一切罪（除五逆罪：殺父、害母、殺阿羅漢、破和合僧團、出佛身血），可得世間、出世間福樂，是無上菩提佛果的資糧，乃至證得無上菩提佛果。所以《華嚴經》說：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」戒有如此殊勝的功德，我們應當決心持淨戒。

如果在這一日一夜當中，發生特別的事故，使得無法受持八戒時，將如何處理？如果遇到逆緣，或因煩惱熾盛難



許瑞助會長等代表大眾供養法師。



伏，或因飢餓難忍，難以持戒時，佛制可以捨掉八戒。捨掉八戒之後，就不犯「不飲酒、不非時食等」遮戒；即使犯了性罪，懺悔之後，仍可再受八戒。捨戒的方法，向一個懂事懂語的人一說：「我要捨八關齋戒。」戒就捨掉了。五戒、十戒例同。當然，非不得已，不要輕言捨戒。受戒有受戒的殊勝功德；捨戒後，功德就沒有了，豈不可惜！

【不找死、不等死、不怕死】

釋迦牟尼佛到娑婆世界度眾生，就是要讓我們解脫生死，圓成佛道。各位今天來受持八關齋戒，就是為了解脫生死，圓成佛道。我們有出生，必定有死亡，既然死亡是無法避免的，我們就應勇敢面對死亡，泰然接受死亡。千萬不

可自找死路，不可消極等待死神，不可懼怕死魔。智者應該學習做到「不找死、不等死、不怕死」。

社會的自殺案例甚多，已進入十大死因之列。自殺的原因很多，

有人因失戀或感情困擾而自殺，有人為失業貧苦而自殺，有人因身體殘疾而自殺等，歸納來說，就是無法忍受憂惱痛苦的逼迫而自殺，錯誤認為自殺可以一死百了，解決一切憂惱痛苦。我們學習佛法，具有三世因果律的正見，知道自殺是惡業，不僅無法解決現世的苦惱，而且後世墮落三惡道，會遭受更劇烈的苦惱。又明了「自作惡業，自受苦報」的道理，應當安心忍受現世的苦報，積極作善業，自然苦盡甘來。何必怨天尤人而自殺？何必自暴自棄而自殺？又在生命的流轉歷程中，人身難得，人類有特勝的「理智、情感、意志」，應該用正確的方法修鍊成「大智慧、大慈悲、大願力」，佛弟子怎可辜負父母養育之恩，辜負佛陀慈祐之恩，辜負自己宿世善業而自尋短見呢？

有些人因失業或年老退休，生活沒有目標，有時整天無所事事，坐在家裡發呆或目瞪口呆看著電視或東摸摸西摸摸打發時間；有時覺得無聊，出外四處閒逛或找朋友聊天、下棋、打麻將等，累了睏了就回家睡覺。日復一日，心志

逐漸沮喪，體力逐漸衰竭，心靈更加寂寞空虛，生活更加辛酸困苦，無奈地等待死神扣門。佛弟子明白人活著就是福報，人有無限的潛能，無論身處順境或逆境，都應堅定信願，努力充實德能，則心靈充滿法喜，生活幸福吉祥。

怕死，是一般人普遍的心理，也被視為理所當然。為什麼會怕死呢？須知我們一般怕的是我們曾經歷過的負面經驗，例如失去錢財、地位、健康、親友等，遭受傷害、欺凌、斥責、病苦等。對這些錯雜的負面經驗，我們會用代表失落了一切的「死亡」來象徵。為什麼負面經驗會產生害怕呢？因為人遭遇逆境時，錯誤地選擇了逃避、遺忘、遮掩、辯護等反應，而不是真實觀照逆境的本質，思慮逆境形成的原因，實踐扭轉逆境的方法。負面經驗沒有以智慧用方法消融，就留在心底，造成心理上揮之不去的陰影。負面經驗繼續累積，烙印在心裡的陰影更深刻且不斷擴張，當然產生害怕情緒。一般人因為怕這些負面經驗重現，所以懼怕死亡。佛弟子了解逆境只是眾緣聚合的短暫現象，以智



受戒菩薩們恭謹清淨拜願、誦經。



慧慈悲處理逆境中人事物，就不會產生憂愁苦惱情緒，深層心理不會留下害怕死亡的陰影。又未解脫生死前，人死亡之後，下一剎那就延續另一期的生命，死亡之前還活著，死亡之後就出生，死亡只是經歷一剎那，其實不用擔憂害怕；值得擔憂害怕的，是活著時，為非作歹，惡貫滿盈，死後墮落到三惡道，遭受劇烈長久的痛苦。

修學極樂淨土法門的念佛人，應知自殺是惡業，自殺時，苦不可喻，會失去正念，無法與佛相應，而蒙佛接引到極樂世界，所以絕不找死。若厭世心切，願早點往生極樂世界，可以竭誠盡敬，專志念佛，求佛垂慈，早來接引。如果此世的業報未盡，當精進修學淨業，則能上品往生，所以絕不等死。往生西方淨土的信願堅固不動，命終必定於極樂世界蓮華化生，見佛聞法，悟無生忍，弘法利生，所以絕不怕死。

【具足三資糧，決定生極樂】

假如有大企業家願意出錢招待我們去歐洲旅遊，我們一定非常歡喜非常願意參加。極樂世界環境幽雅，清淨莊嚴，

寶樹成行，金沙布地；生活所需品，取之不盡，用之不竭。「無有衆苦，但受諸樂」，我們為什麼不到極樂世界旅遊呢？

假如有慈善家願意提供全額獎學金給我們去哈佛大學留學，我們一定非常感恩非常願意留學。生到極樂世界，可以親近阿彌陀佛，聽聞佛法；又有無數的菩薩與聲聞聖者，協助教導；又與諸善人同學，平等和樂相處。在良師益友的策勵下，不斷的修學佛道，能迅速圓成佛果。極樂世界好比一所大學，有智慧圓滿的師資，有品學兼優的同學，有幽雅美觀的校園，有最豐富的教材，有最新穎的設備。我們為什麼不到極樂世界留學呢？

我們的心性與阿彌陀佛的心性是一不是二。我們苦切的真信切願，真想生西方極樂世界，真想見阿彌陀佛，專念阿彌陀佛，阿彌陀佛必會接引往生極樂世界。

念佛一定要用功修持，要勉勵自己，要把握寶貴光陰修學淨業，惟有念佛才有真實利益，世間名利對往生淨土毫無用處。這一生如同住旅館一樣，旅館內的設備用品沒有一樣是自己的，離開旅館，一樣東西都不能帶走。同樣的，我們的身體、親友、財物等，死亡後，全部都不能帶走。惟有信願念佛的淨業，伴隨我們往生極樂淨土。人命無常，一口氣不來，就是隔世。我們應趕快準備好往生淨土的信願行三資糧；如果今日即死，今日即生西方。最後願我們信願念佛，共同往生極樂淨土。

（妙覺整理編輯）

