

# 八关斋戒十讲

演培法师

## 目次

### 绪说

- (一) 八关斋戒的出家训练
- (二) 八关斋戒的名义略释
- (三) 八关斋戒的制立缘起
- (四) 八关斋戒的功益殊胜
- (五) 八关斋戒的受者拣别
- (六) 八关斋戒的忏悔必要
- (七) 八关斋戒的作法略说
- (八) 八关斋戒的支数辨别
- (九) 八关斋戒的问题料简
- (十) 八关斋戒的六念修法
- (十一) 结说

# 八关斋戒十讲

一九七一年讲于新加坡灵峰般若讲堂八关斋戒会

## 绪说

诸位居士！今天是般若讲堂落成以来第一次传授八关斋戒。因为是第一次举行，相信有很多地方，可能不怎么如法，诸如饮食的调理、住宿的环境、修持的安排，以及其他方面，想来或不理想，希望诸位不客气地提出来告诉我，期能做到应改进的加以改进。至于修持方面，也望做到应增加的予以增加。总望在举行八关斋戒这一天，做到一切如法如律，好让大家身心安然地修持，并能切实地得到佛法受用，不致使这一天空过！

天台家有句话说：“身安则道隆”，意即显示做一个修道的人，最要紧的一个条件，就是在修持过程中，要能身安心安。唯有身心安泰，那你所修的圣道，才能一天天地隆盛起来。如以诸位所受一日一夜八关斋戒来说，假使身心能够安和，就可时刻与道相应。不然，不说不会与道相应，而且还会烦恼重重，坐卧不安。所以学佛修道的人，虽不应该太重视食住，但食住毕竟是修持的助道，不容我们完全忽视的，否则就难专心一意地修持。这是世间事实，所以特先提出来说明。

今天下午，我在菩提兰若为众开讲的《梵网经》，是属大乘菩萨戒律；现刻在此向诸位所讲的，是属七众弟子所受的别解脱戒。在七众别解脱戒中，属于在家二众的一部分，约可分成两类，就是近事律仪与近住律仪。

近事律仪，是专指在家二众所受的五戒而言。在家学佛的男女，印度叫做优婆塞、优婆夷，中文译为近事男、近事女，意示一个发心皈敬三宝的行者，从此以后，即应当经常亲近三宝，事奉三宝，而为三宝中的佛化新人。其名字既然含有此义，其所受的五戒，在佛陀的戒律中，就称为近事律仪。

近住律仪，是指诸位今天所受的八关斋戒，这到下面会予以解说的。

遵照如来八关斋戒的仪式，发心受持八关斋戒，在这扰攘不安的今天，我觉得确是很难得的，也是诸位的善根深厚所致。说老实话，我在十二岁出家时，还未听过“八关斋戒”这个名词，当更谈不上受持。不唯如是，过去在国内以及现在的台湾，一般在家居士受八关斋戒的也不多见，可能是受这戒的风气未开。新加坡和马来西亚接近南传佛教的区域，受了南传佛教的影响，所以受持八关斋戒的风气盛行，这是极为难得而又值得赞美的事！诸位今天发心来讲堂受八关斋戒，让我首先祝福诸位能因此而种下出家的善根！

## (一) 八关斋戒的出家训练

刚才我说祝福诸位种下出家的善根，不是随便讲的，而是有所根据的。因为佛陀制近住律仪，目的乃是专为在家学佛的弟子，制订一种暂时出家修学的方法。

《受十善戒经》中说：“八戒斋者，是过去现在诸佛如来，为在家人制出家法。”

根据经中这一说法，我们可以明确知道，不但释迦佛的佛法中，有为在家人制出家法的八关斋戒，而且这是过去、现在诸佛所共有的制度。由过去、现在推之于未来，未来诸佛自然也同样会有这个制度的订立。因此，八关斋戒看来是很简单，而实极为重要，值得每个在家佛弟子，经常受持此学习出家的八关斋戒，以期进一步地正式出家。

在此，诸位当中，或许有人要问：佛教既有出家、在家二众，在家弟子即在家修学佛法好了，为什么要为他们制订暂时出家的方法？关于这点，我得正确地告诉诸位：佛法中虽也有世间法，但毕竟是以出世为佛法的终极目的，而不是以世间法为重的。染著世间的世人，一下子要他出世，当然是不容易的，也不是每个人的力量所能做得到的。然而，不论我们有没有力量可以达到出世这一崇高目的，每个学佛人的心念中，都应以此为唯一目的。

不唯如此，而且还要时刻把这一目的，记在自己的脑海中，无时或忘，希望总有这么一天，能圆满地实现这一出世目的。这是学佛的根本，学佛行人如没有这一出世念头，那就不论做什么，或者是修何种行门，都与佛法的根本精神不相应。

佛法既以出世为最高目的，而出家为达到这一个最高目的所必经的途径，所以虽为在俗的学佛弟子，也必须设法学习出家生活，以期终有一天得以出家，迈向出世的解脱大道。当然，佛法并不鼓励每一个人出家。不过，出家的清净环境、出家的生活方式，应为每个希求出离、进趣解脱者所仰慕，并认为这是达到出世解脱最适当的途径！

出家一法，在佛教中，为什么看得这样重要？原来佛法所说大小乘的极果，不论是小乘的阿罗汉果，或是大乘的无上佛果，都是要由出家而完成的。如问三世诸佛是怎样成佛的？佛陀在经中告诉我们，是由出家而成佛的，无有一佛不由出家而成。既然如此，我们现在学佛，希望将来成佛，若不发心出家，怎能达到成佛的目的？

《菩萨本生鬘论》说：“出家之利，高于须弥，深于巨海，广于虚空。所以然者，由出家故方得成佛，三世诸佛未有不因舍家出家成佛者也。”

所以佛法行者，若想要完成最高佛果，终必会有这么一天，舍俗出家。要成佛而不出家，根据佛经的宣示，那是绝对做不到的。

不但三世诸佛如此，就是小乘罗汉也一样。如依向来所说：出家者证得初果，固然没有话说，在家众得证须陀洹果，同样是没有问题的；乃至出家者可以证得三果，在家众证得不还果，在佛陀时代同样是很的。所以在家众或出家众，可说是平等地都能证得前三果；但以在家身份，欲证阿罗汉果，那就无法办到。这不是说在家学佛行人，没有证阿罗汉果的可能，而是说他在证阿罗汉果之前，必定要现出家相。

如快将证阿罗汉果，而仍舍不得落发出家的话，那就只可永远停在第三不还果的阶位，阿罗汉果是无法证得的。本此可知，大小乘的最高果位，例必均须出家。

不过，出家生活并不怎么简单，不是一般人所过得来的。佛陀深知此理，所以大慈大悲，特为在家学佛行者，制一日一夜八关斋戒，以训练佛法行人，慢慢来过出家生活，所以太虚大师在《菩萨学处》中说：“这是佛为在家居士使受出家生活短期的训练，或即进为练习出家生活的戒条。”

或有人以为：我已受过五戒，或已受菩萨戒，还受八关斋戒做什么？应知受八斋戒，是受出家人的生活训练，犹如当兵要受作战训练一样，慢慢不断训练，才会觉得习惯。这与受五戒或受在家菩萨戒，纯粹过在俗生活，有着很大的不同，诸位必须首先清楚认识这点！

有人看到出家人的生活简单，以为出家是很容易的，甚至说出家人享清福，殊不知出家生活是极清苦朴素的。诸如生存所需的衣食住，在在与俗人有显著的不同。戒律中告诉我们：出了家的男子女人，要着坏色衣，要舍一切饰好庄严品，要住简陋的房屋。真正依照佛制，出家还要托钵乞食。

诸位现在受八斋戒，金银珠宝等装饰品除下不戴，平常穿的花绿漂亮的衣服脱下不穿，换上灰色、黑色的朴素服装，即是学习出家人过清淡生活，而诸位也已一一如法做到，即是显示诸位在认真地过出家生活。这在讲究物质生活享受的今天，当然是很难得的！

但真正做个出家人还不止此，戒律中说要能忍受十事：

- 一、天气冷时要能忍受寒气的侵袭，不畏任何风霜雨雪。
- 二、天气热时要能忍受热浪的翻腾，不畏任何酷日炎暑。
- 三、要能忍受自然界的种种迫害，不管什么来袭都无所畏。
- 四、要能忍受自然界的雷电交加，绝不因此有所畏缩。
- 五、腹中饥饿的时候，要能忍受得住饥饿。

六、口中干渴的时候，要能忍受得住口渴。

七、严格地遵守过午不食，每天只是中午一食，或是早中两餐。

八、严格地守持佛陀所制的各种戒行，哪怕有生命的威胁，也不得违犯如来的戒律。

九、忍受各种恶言，就是听到人家辱骂、讥讽，说风凉话，闲言闲语，冷嘲热讽，要装作听不到，绝不以此为忤！

十、忍受毒虫的伤害。因为印度是热带地方，比丘常于树下坐，十二头陀行中，就有树下坐的一法。树下地上，不用说，是有毒虫蚊子之类的动物，来伤害人之身体的。比丘在树下坐时，毒虫蚊子来袭，佛陀只允许把它们赶走，或令比丘清理环境，不让这些毒虫滋生，绝对不容比丘将这些毒虫杀死。

如上所说十事，看来似很平常，而实不是一般人所能忍受得了的，所以佛陀在律中，说为“唯大丈夫能忍”。中国佛教向来也有这样的话说：“出家乃大丈夫事，非将相所能为。”

出家能做得好，那真是了不起，如受不了自然环境的逼迫，忍不住人事关系的打击，经不起毒虫之类的侵害，不甘于淡薄的生活，是不能做个好出家人的，所以严格说来，出家实在不是一件容易的事！

佛陀为在家学佛的善男信女，制此学习出家生活的近住律仪，可说是佛陀的善巧方便。因为佛陀深切地知道，出世的解脱善根，不是一下可以培植起来的，需要逐渐地熏习而成。在家庭中学佛，虽不是不可以，但因眷属的围绕，恩爱缠缚着身心，对于修持方面来说，不免是个大障碍，所以佛陀特方便地制一日一夜之八关斋戒，使在家学佛的男女二众，虽说是处家庭之中，也能做到像《八大人觉经》所说，觉知“五欲过患，虽为俗人，不染世乐”，“常念三衣、瓦钵法器，志愿出家”。这样，就可作舍俗出家，解脱系缚的殊胜因缘，所以八关斋戒，是每个在家学佛者，想要走上解脱之道所必修的法门之一。

八关斋戒的受持，既是训练在家佛法行人学习过出家人的生活，我倒很希望在般若讲堂受持此戒的人中，能训练几个人真正发心出家。在今日佛教中，越来越多人，特别是男众，发心来出家，这实已成为一个迫切的问题。因为我国海内外的僧众，一年比一年少，如果没有新出家的来补充，不但没有弘扬佛法的人，就是住持寺庙的僧众也不可多得，能说问题不是已到严重关头？能不令关心佛教慧命延续的现代僧伽感到忧心如焚？能不设法劝导学佛青年到寺庙来出家？能不为僧伽命脉的断绝而求补救？

经律告诉我们：不论什么时候，不管什么地方，劝人发心出家，赞叹别人出家，或是自己出家，或放他人出家，都是有大功德的，当然是不错的。如《贤愚因缘经》中说：“放人出家，若自出家，若老若少，其福最胜！”但我以为在僧种将要断绝的今天，能够劝人出家，或训练人出家，那他所得的功德，尤为不可思议！

佛教所以有出家制度，佛陀所以要成立僧团，目的是令如来辛勤所证的正法，不绝地久住世间。也就因为如此，佛陀郑重地将住持佛法的责任交给僧众。有了僧众在世间行化，一般人才知道有法有佛。假定没有僧众存在，试问世间的人们，怎么知道有如来的正法？怎么知道有大觉的佛陀？所以不论在什么时代，如佛法所说的正法时代也好，像法时代也好，末法时代也好，为三宝之一的僧伽，都是不可缺的。如果没有僧伽，佛法也就灭亡！佛法能否流行世间，关键全在有无僧伽。戒律中说“僧在即法在，法在即佛在”，旨意就在于此。

“僧在即法在”的“僧”，是由出家人而来。如果没有出家人，试问哪来的僧伽？所以归根结底地说来，还是劝人出家为第一要务！如果自己不劝人出家，别人自动来出家，理应予以鼓励和赞誉。如果不是如此，反而去讥毁他，对他生轻蔑心，妨碍他出家，是即无异断僧伽种，也就是等于断佛种子，那过失是很大的！

《出家功德经》中说：“若复有人，破坏他人出家因缘，即为劫夺无尽善财福藏，坏三十七助菩提法涅槃之因……于四道（地狱、饿鬼、畜生、人）中，生而常盲，我终不记，此人当有得脱时！”这么说来，在僧种面临灭绝的今天，我们怎可忍心反对别人出家？

在佛教中，出家绝对是高尚的，不如一般人所想像的没有办法才出家。可是华人对于出家，向来抱着这么一个观念，以为出了家就不能还俗，因而使得很多人想出家，却不敢出家，认为出家后再回家，是很难为情的事！

其实，佛法并未硬性规定出家后不可还俗回家，而是容许出家后再回家的。在无人发心出家的今天，对这有加以强调的必要。就是不论何人，只要肯发心出家，出家的期限不受规定。出家两三个星期也好，出家两三个月也好，出家两三年也好，能够长期出家更好。到了某个时候，想过世俗生活，是可自由舍道还俗的。

不过，还俗有个条件，就是不能偷偷摸摸地，一定要公开，并在一位高僧面前说明。这样，你虽还俗，仍可做个三宝弟子，仍可在佛教寺庙中往来。过去中国人出家后，就不好意思再回家，如果要回家，只好偷偷地回。这样，一旦还俗，就和佛教脱离关系，在佛教中再也见不到他的影子，不但失去一个僧人，也失去一个佛教徒，这实是佛教的最大损失！太虚大师有鉴于此，特呼吁大家“尊重还俗的僧人”。因此，诸位如不能终生出家，不妨试作短期的出家。这样形成风气，出家的出家，还俗的还俗，如是川流不息，就可使僧种不断，寺庙住持也就不成问题。

## (二) 八关斋戒的名义略释

据经律说，不论是未皈依三宝的在家白衣，或是已皈依三宝的优婆塞、优婆夷，不论是学小乘佛法或大乘佛法的行者，都可受此八关斋戒。这是我们所应知道的第一点。



八关斋戒，通常说于六斋日受，但据律典说，不一定于六斋日才可受。诸如佛菩萨的诞日、亲生父母的诞辰或忌辰、师长的诞辰或忌辰，还有自己的生日，作诸念诵的功德日，同样都是可以受此八关斋戒的。这是我们所应知道的第二点。

八关斋戒，一般说来，是要到一寺庙中，也就是在一远离尘扰的清净道场中，请一大德僧尼传授，最为相宜，但也可在自己的家庭中受，就是请一大德僧尼至自家中传授。如严格说，男子受斋戒，到寺内去较为方便；女子受斋戒，则在家中较为方便。这是我们所应知道的第三点。

“八关斋戒”，虽是我们所熟知的一个名词，但在《佛说斋经》中，佛陀为丞相母维耶夫人，说有牧牛斋、尼犍斋、佛法斋的三种差别。这不是说有不同的八关斋戒，而是看受斋者的用意如何来分别，合乎佛法的受斋，才是佛教的八关斋戒。这是我们所应知道的第四点。

《佛说斋经》的经过是这样的：有次，佛陀住在舍卫城东的丞相家。丞相母维耶夫人，于一日清晨起身沐浴以后，率领她的子媳，同到佛陀那里，为佛陀礼座。

佛陀见她们来得这么早，于是问道：“大清早来我这里，有什么事情吗？”

维耶夫人回答：“没别的什么，我们想从佛陀受斋戒。”

佛陀告诉她们：“你们发心要受斋戒，这当然是很好而又极为难得的，但有牧牛斋、尼犍斋、佛法斋三种，你们究竟要受哪种斋？”

维耶夫人不知这三种斋的差别何在，请佛陀开示，佛陀乃为她逐一解释三种斋的不同含义。

## 一、牧牛斋

诸位初闻此名，必会莫名其妙。其实这是譬喻，如牧牛的人，每天出外放牛，到了下午四五时回家，心里就在考虑：什么地方水草丰富，明天就去那里放牛，好让我的牛吃得饱饱的，既不会使我感到辛苦，也不致觉得放牛困难。

世间牧牛的人，大都是如此的。这比喻世间上某些人，或男或女，虽在一定的斋日，发心从佛陀受斋，但于受斋之后，没有好好地受持所应受持的斋戒，乃于受斋的当日，心中便在打妄想：我今天受斋戒，什么都受限制，无法好好享受。明天我得享受一点五欲之乐，以弥补今天斋戒所受的损失！

受斋时，不把心放在所受的斋戒上，而把心放在明天的欢乐享受上，哪里是真正的受斋？举个例子说：今天大家在此受八关斋戒，严格地守持过午不食戒。假定有人心里这样想：今晚一餐不吃没有什么关系，明天回去要多吃些好东西补一补。这样，在大智佛陀看来，是受牧牛斋，不是佛弟子所受的真正斋戒。

## 二、尼犍斋

尼犍子，是印度的一类外道，平常称为“离系外道”。他们也有他们的修行方法，而且用功修行的目的，也在于出离三界的生死系缚。可是，他们虽极精进地用功修行，却没有找到一条正道，结果总是无法获得离系解脱。因为他们所修的是苦行，如在大炎热天气，站在太阳下曝晒；在寒冷的天气，则躺卧在冰上受冻，或在身上涂了灰等。

一般人看起来，那样做是极稀有难得的，但在佛陀看来，却是无益的苦行，对于生死解脱，既无丝毫补助，对于真理体悟，也无半点功效！他们受斋戒，都在每月十五这天，受斋戒时，将整个身体伏在地上，对十由旬内诸神这样说：“我今天开始受斋，再不敢去做不如法、不合理的事。我今离开家庭，等于是没有家，家中妻子与奴婢，现在都非我所有，我也不是他们的主人。”

这说法和八关斋戒的内容差不多，只是未列出一条一条的戒相而已。他们口虽这样说，但未切实地实行，只是外表做得好看，以图取悦他人耳目，实则是在欺世误己，结果仍然沉沦生死大海。

发心受戒的人，于受戒这一天，如未能放下一切，好好利用这一天，如法地真修实践，那就如尼犍外道所受的斋戒一样，过了今天，一切依然为我，这不是学佛人所应受的斋戒。

### 三、佛法斋

佛法斋，就是我们现在所说的八关斋戒，于律典中有多种不同的名称。最简单的名“八戒”，有些地方称“八支斋”，最通用的是“八关斋戒”。现在，我们就来对这名义，略为加以解释如下。

“八关斋戒”的“八”字，一看就知是个数目字。为什么要用“八”字来说？因受此戒的时候，所要防范遮止的境界共有八事，所以称为八支，或者叫做八分。即此所遮的八法，有的时候叫做戒，有的时候叫做斋，有的时候叫做关，这又是什么意思？

戒，在佛法中，通常释以防非止恶为义。如以身口二业说，身有杀、盗、淫的三种恶非；口有两舌、恶口、妄言、绮语的四种恶非；综合而为七支，都是不好的事。受了八关斋戒后，身心上产生一种力量或作用，可以防止我们去做这不好的八件罪恶事。没有受戒时，我们可能毫无顾虑地任意去杀生，但是受了戒后，当我们要去杀生时，戒就会在我们心中，发出一道很大的力量，告诉我们：杀不得，不能杀！由此而阻止了我们的杀生犯罪行为，当知这就是戒的力量和作用。

关，从字面上讲，是禁闭的意思，如军队中的军人犯了军纪，须受禁闭的处分，叫做关禁闭，也就是关起来。再如一般人犯了国法，被禁闭到牢狱中去，说为关进监狱。

可是，“关”字在这里的解释，是说受了八戒的人，不再去做一切罪恶的事，于是就将三恶道的大门关闭起来，不会再走进三恶道的大门里边去。

原来，地狱、饿鬼、畜生的三条道路，都是有门可以通进去的。平常，这三道门都是关得紧紧的，不论什么人要走进去，都得先将门打开，但能打开这个门的，不是别人，而是自己。

门内，明明是不好的，是众苦充满的，为什么要走进去？这也是身不由己的，因为造了罪恶的行为，三恶道门自然就打开，自己也就不知不觉地走了进去，受所应受的行为果报。

现在受了八关斋戒，不再造作一切罪恶，不说三恶道门未开，我们不会去打开它，就是三恶道门打开，我们也会把它关闭起来，想要进去也不得进去。这么说来，我们知道：三恶道门，打开是由我们自己，就是通过造种种罪恶；关闭也是由我们自己，就是通过修种种善法。所以有俗语说：“祸福无门，唯人自招。”又有说：“天堂有路汝不走，地狱无门汝自开。”因此，为佛弟子，不但不应去开三恶道门，而且应努力去关三恶道门，才合学佛意趣。

斋，在中文向有“齐”的解释。原来，我们的思想，一天到晚杂乱得很，时而想到这，时而想到那，从来没有停过，可说杂乱之极！现在运用一种方法，将杂乱的思想，予以齐集起来，令之专注一境，不再散漫不整。

斋，又有释为清净的意思。这在世俗上，可明显看出。如一般的斋菜馆，一走进去就让人有清洁之感。当知环境清洁是很重要的，我们不论到什么地方，若环境清洁，心中便感受愉快；若环境污秽，心中就觉得厌恶。对于外在的环境，我们内心总是有此感觉与认识的。

“斋”之所以说为“清净”，是因为斋戒能使一念心静寂地收摄起来，进而遮断一切的罪恶过非，更可产生一种防护根门的力量。根门，就是通常说的六根门头。世间很多罪恶，都是从六根门头造出来的。如眼见到色境，喜爱的就起贪心，不喜爱的就生嗔心，进而采取或求或拒的行动，于是便造出种种的罪恶。如要不造恶，就得设法防范，守护自己的根门，不让它们随外面的境界所转。这么一来，就可断绝分歧杂乱的思想，远离各式各样所可能造的过失，不再为世间的一般邪欲之所染污。

正因“斋”有清净的意思，所以读书的士人或一般淑女，喜欢把自己居住的静室或书房称为斋，如篆香斋、万古斋、悲华斋、德馨斋等，以示居处超然脱俗，不为世间所染污。

如上所说，诸位可以了解，所谓“斋戒”这个名词，其源本是出自我国。古书《曲礼》中说：“斋戒以告鬼神。”所以古人祭祀鬼神，必先斋戒沐浴以自齐洁。修斋之时，必然要有所戒，所以合名为斋戒。斋的特性在于革洗内心，不让不纯洁的意念存在；戒的力能，在于防患未然，不容有不正当的行为活动。

在印度，“斋”是布萨或褒沙陀的意思，译来中文有“净住”与“长养”的两个意思。在家学佛的优婆塞与优婆夷，在六斋日发心受持八戒，就可令诸恶法一天天地去除，同时使诸善法一天天地修集。善法日集，恶法日除，身心便能清净而住，不致一天到晚住于烦恼罪恶中，所以叫做净住。

其次，在家学佛的二众，于六斋日发心受持八戒，善法就可一天天地长养起来。因为任何一个人的善法功德，要想持续长养起来，就必须不断地修习。如果修修停停，那就难以长养。现在既于一定的时间内，受持如来八关斋戒，善法当会一天天地长养，所以叫做长养。

龙树菩萨在《大智度论》卷十三中，又曾这样说道：“受行八戒，是则布萨，秦言善宿。”意思是“布萨”又可译为善宿，显示于六斋日，受持八关斋戒，善能安住于清净法中，不为外界的尘劳欲染所扰，所以名为“善宿”。

关于这个道理，《大智度论》卷十三中又说：“受行八戒，随学诸佛法，名为布萨，愿持是布萨福报，愿生生不堕三恶八难。”意思是在家学佛的行人，发心受持奉行八戒，自然就可随顺修学一切佛法，如此奉行修学佛法，是即名为布萨。布萨所得福德，愿持以回向生生世世不堕三恶八难。三恶八难的地方，站在佛法的立场讲，都是不美满、不理想的。

苦是三恶道不理想，固不用说。快乐的天堂与北俱卢洲，生活环境相当地好，但没有机会修学佛法，因此在佛法中，不特不认为这些是好的地方，反而认为是灾难之处。

当知学佛最大的要求，是有修学佛法的机会。如生于没有佛法的环境，试问你怎样依法修持？所以受行八戒以后，应发愿以此功德，不再堕入三途八难等不理想的环境。

佛法所说的八戒，不论是在律典或论典中，都名布萨。还有在“布萨”下面加一“护”字，名为布萨护。“护”是守护，重在自心的防守，意思是发心受持八戒的人，要时时刻刻守护自心。因为心是罪魁祸首，一切罪恶都是由心所造出来的。若能本着八戒的精神，时时守护着自心，就不会再向罪恶方面发展，所以叫做“布萨护”。受持八关斋戒，当然不是专为防护内心的，也要防护身口的，因而古德告诉我们：“在心曰护，在身口曰戒。”

还有，八关斋戒的“斋”，有人说成过午不食名持斋，并且以此作为斋的自体。至于受前不杀生等戒，不过是助成斋体而已。也有人说吃长素叫做长斋，于六斋日吃素叫做花斋。殊不知长斋、花斋的“斋”，与八关斋戒的“斋”，是根本没有什么关系的，与过中不食戒，也没有什么特别联属。因为过中不食，只是就缘防范，与斋体无关。

佛陀在经中告诉我们：据印度固有宗教的传说，人类世界的最初成立，也就是所谓劫初的时候，于六斋日的期间，很多有大势力的恶神恶鬼，常在世间吸取人的精气。生命端赖精气的支持，如果精气被吸取，生命就受到极大的威胁，因而人人求生存而提心吊胆。

当时，有一大智慧人，发现了这一种情形，为了解除人们的困危，就告诉大家：“不要怕，有办法。只要大家于每月六斋日，一天不用饮食，让心寂静而身受到节制，恶鬼恶神就无法吸取精气。精气得以保全，生命也就不虞丧失！”

这么说来，可知印度向来就有六斋日，而且于六斋日，整天不吃任何东西。之后佛陀出世，发现六斋日的方法可取，但需加以修正，期能适合佛法，所以就将一天不食，改为过午不食，叫做“不非时食”。非时，指十二点以后，过了这个时候，就不可食，乃为八戒之一。

不非时食，既是八戒之一，当然不是斋体。有人说为斋体，自然是误会的。可是在此或有人说：吃饭并不是罪恶的事情，非时而食又有什么关系？

当知饮食是众生沉沦生死的增上缘，因此对它就不能当平常看待。饮食为什么会成为众生轮转生死的增上缘？有一句话说：“饱暖思淫欲。”一个人生活太美满，佳肴美味吃得太饱，就会想到不正当的地方去。为了使人们能清心寡欲，佛陀特制过午不食戒，以节制人们的食欲，遏止恶法的滋生，所以道宣律师说为“乃就缘防”，实在是很对的。若说不非时食戒为斋体，余戒为助成斋体，就与此义不相应。关于这点，我们必须弄清楚，不然的话，受持八关斋戒，专重视过午不吃饭的非时食戒，反而忽略其他的戒行，就与八戒的精神不合。

八关斋戒，还有一个名称，叫做“近住律仪”，也有称为“长养律仪”的，意思是一个发心受持八关斋戒的行者，善根本来是很薄弱的，可是由于受持八关斋戒的关系，不期然地，善根会一天天地增长起来。

或也可这样说：一个在家学佛行者，能发心受持八关斋戒，以此八关斋戒功德，不断熏习，久而久之，便可令出家善根逐渐地增长起来。

因为受持八关斋戒，主要就是为了学习出家生活，虽只是一天一夜的时间，若一月举行一次或多次，慢慢熏习，长养出家善根，即使本来没有出家意念，由于常受八关斋戒，受出家人的生活训练，久而久之，觉得出家人的生活，自己还能适应得来，因而自然不禁想到：与其在家，不如出家，是即长养了出家的善根。因为此能长养出家善根，所以佛陀又特别将八关斋戒称为“长养律仪”。

八关斋戒，为什么又名近住律仪？简单地说，就是亲近三宝，安住于三宝道场中，受三宝的思想熏陶，如诸位现在来住般若讲堂一样。详细地说，则有三义：

**一、近时而住：**意思是所受之戒，只是一日一夜，如以时间计算，是二十四小时。

比方今晨六时开始受戒，到明晨六时以后，此戒即成为过去。就时间方面来说，你所住的日子，是很近而极为短暂的，不过一昼夜二十四小时而已。近时而住，所以称为“近住律仪”。

**二、近尽寿戒住：**出家众，不论沙弥、沙弥尼，或比丘、比丘尼，不受戒则已，如果发心受戒，必然是要尽形寿地受持。如今天受了比丘戒等，那就一直到寿命结束时，戒体才会离身。在未死亡之前，只要没有破根本戒，戒体总是在身心中，起着防非止恶的作用，所以出家四众是受尽形寿戒。

八关斋戒，虽是一日一夜的短时期戒，但这是在家二众暂时出家的轨则，虽还没有出家，但可作为出家受尽形寿戒的胜因。因为一次又一次地受持、熏习，不断地增长出家的善根力量，久而觉得与其一次一次地受，不如老实地出家，受尽形寿的大戒。可见一日一夜的八关斋戒，看来时间似乎很短，实已接近出家尽形寿戒，方可说是出家尽形寿戒的前方便，所以称为“近住律仪”。

**三、近阿罗汉住：**意思是发心受八关斋戒，既是学习出家人的生活，那所修的行门，就是修阿罗汉的行门，也就是修学阿罗汉。如果常常地修学阿罗汉法，此受八关斋戒的行人，在不久的将来，也可证得阿罗汉果。虽然现在还是一个薄地凡夫，但因近阿罗汉住，与阿罗汉相处已甚接近，所以称为“近住律仪”。

八关斋戒的名义，已略为解释如上。从如上的简略解释中，我们可以很清楚知道：修持八关斋戒，于短短的一昼夜中，净洁自己的身心，严格地约束自己，虽还没有能够立即出离三界，但是仗此斋戒功德，已经种下出世胜因，将来一定可得出世解脱的。学佛最重要而且最大的事，莫过于了生死，得解脱。如未到达这一阶段，那就始终在三界中沉沦不息。诸佛为了度化我们众生能够出离，所以特别说此最胜方便的稀有法门，希受此戒者，不可等闲视之！



### (三) 八关斋戒的制立缘起

佛教的戒律，都是佛陀制的，但有待缘而制与不待缘而制的不同。待缘而制的是声闻律仪戒，不待缘而制的是菩萨三聚戒。所谓待缘而制，就是有了某种因缘，佛陀才制此戒，所以沙弥戒有沙弥戒的制立缘起，比丘戒有比丘戒的制立缘起。现在诸位受的八关斋戒，是律仪戒的一种，当然也有它的制立缘起。

大乘菩萨戒不是这样的，是如来一时顿制的，即在一次中，把所有大乘菩萨戒，为诸菩萨说得清清楚楚，根本不待什么因缘而后始制其戒，所以大小乘戒，不但内容有所不同，就是制立方式也有别。

佛陀为我们制八关斋戒，其缘起是什么？这是我现在所要为诸位说明的。诸位发心受这八关斋戒，当然是好的，但若不知八关斋戒的制立缘起，不免有些美中不足，所以有必要对诸位将这交代清楚。

求受八关斋戒，严格说来，本不限定时日，如天天受固然可以，一月二十日也可以，一月十五日也可以，也可说是受得越多，对自己越有利益。但因一般俗人，世事纷繁，要做家庭事务，要维持家庭生活，有时还要寻求俗乐，根本不能放下一切，也同样没有太多时间，常常来受八关斋戒。

佛陀为适应俗人的“有限”时间，乃制定了每月六斋日受持八关斋戒。如《优陂夷堕舍迦经》对这有很好的说明：“天下人多忧家事，我用是故，使一月六斋持八戒。若有贤善人，欲急得阿罗汉道者，若欲疾得佛道者，若欲生天上者，能自端其心，一其意者，一月十五日斋亦善，二十日斋亦善。人多忧家事故，与一月六斋。”佛陀制订六斋日受八关斋戒，可说完全是为在家学佛人着想的。

从现在的情形来看，佛陀这一制订，可说是佛陀高度智慧的抉择，因为到了工业发达的今天，不说一月六日受八关斋戒不易做到，就是一月一日受八关斋戒也很难行！

在过去农业社会的时代，不说工作没有现在这样忙，就是用人也没有现在困难。可是看看今天的实际状况，人人每天都在忙，而且忙得很紧张，甚至忙得透不过气来，就是这样，家庭工作仍然请不到人做。因此，一般家庭主妇以及维持家庭生活的先生，终日为家庭的事操心。要他们放下家庭中一切俗务，去受八关斋，的确不是易事！所以诸位于百忙中，抽暇来受八关斋戒，实在是值得赞叹的！

大圣释迦牟尼，出现于两千五百年前，观察当时的实际情形，发现世人受戒不易，特制订六斋日受持八关斋戒，可说佛陀早就知道，在末法时代更难实行。事实确也如此，不说一月六日，就是一月一日，也没有太多人发心。

佛陀所制订的六斋日，究竟是指哪六日？以华人农历来说，就是每月初八、十四、十五的上半月三日；二十三、二十九、三十的下半月三日。华人农历一向有月大月小的分别：月大有三十日，当然依二十九、三十日受戒；如遇月小，没有三十日时，即于二十八、二十九日受戒。除去三十日，加上二十八日，仍为六斋日。

受八关斋戒及没有受八关斋戒的在家居士，名称也稍有所不同。没有受八关斋戒的在家男女居士，虽皈依了三宝，甚至受了五戒，只能称优婆塞、优婆夷；受八关斋戒的在家男女居士，则称为净行优婆塞、净行优婆夷，所以今晨为诸位传授八关斋戒，在念《三皈依》时，有“一日一夜为净行优婆塞（优婆夷）”这一句。

“净行”两个字，在这里有它的重要性。如受五戒，并不主张完全断绝淫欲，正常的夫妇关系还是许可的，所以称为“尽形寿不邪淫”。

可是在受八关斋戒的这一日一夜，不但邪淫绝对不许可，就是正常的夫妇关系，也是绝对被禁止的，所以在宣戒相中，说为“一日一夜不淫欲”，即是显示要完全远离男女的关系，才有资格成为真正的清净行。因此“净行优婆塞”、“净行优婆夷”，不是行三皈依、受五戒者所能得称的，而是在六斋日受持八关斋戒者，才得这样的称呼。

佛法所说六斋日的“斋”字，主要是约受行八斋戒而说的。这在讲八关斋戒名义的时候，已经说过。可是中国人对这点，向来也有所误会，以为吃素就是“斋”，所以民间向有这种说法：发心信佛后，如果长期素食，不再吃荤，叫做吃长斋；若学佛以后，还不能立即吃长斋，只规定于六斋日发心吃素，叫做吃花斋。

不错，专门吃斋而不吃荤，是佛法所竭力提倡的，希望人们从吃长斋中，培养自己的同情心，增长自己的慈悲心，但严格地说，佛法讲斋，不但是指吃素而已，还要受持过午不食等八戒，才能真正称为持斋。关于这点，我们务必把它分别清楚，不可混为一谈。

佛陀为在家众制订每月六斋日受持八关斋戒，主要的因缘，当然是为使在家二众，由此趣向出离而种解脱的善根，所以到了六斋日，应到僧团中，请出家人传授此戒，俾借这个短暂的时间，远离一般纷繁的业务，专心一志地修学佛法，以示虽处居家，不为尘事所迷，仍能逐渐地、稳步地向解脱道前进！

大慈佛陀，对于一般信徒的度化，一方面顾及在家众的修学时间，一方面不忘引导在家众趣向解脱，这不能不说是佛陀的最大善巧方便！佛陀处处为我们设想，我们应遵循佛陀的指示，脚踏实地去行，以不负佛陀的化导恩德，这实是最重要的一着。

佛陀制每月六斋日受持八关斋戒，这在前面已经说得非常清楚，但受斋戒为什么一定要在六斋日？

这是我现在要为诸位说明的。关于这个道理，经论中主要有两种不同说法，略为分别如下：

一、依龙树菩萨的《大智度论》所说，佛陀之所以定于六斋日受八戒，修福德，是因为据印度固有的宗教相传，在这六日当中，世间有种恶鬼，经常追随在人的后面，时刻要夺取人的生命，即使不能夺取人的生命，也可能令人生些难以痊愈的怪病，再不然，就是令人发生种种不如意的事！

因此，在人智未开的古时代，人们认为这六天是最不吉祥的日子，到这六日，大家都害怕！由于一般人有这恐惧心理，传说劫初有位具智慧的圣人，为了消除人民的恐怖与灾难，就教导人们在这六日，修善作福。可是古代的持斋修福，与我们佛教的八关斋戒不同，只是教人在这六日中，整天不吃饭，以为如此就可避免恶鬼的追逐！

据佛法说，鬼，大都是饿鬼。在印度古代宗教中，也有这个共同的见解。因为是饿鬼，所以见人间受用饮食，便感到饥饿的痛苦，难以忍受。若是较为善良的鬼，虽饥饿难忍也得忍受下去；若是较为凶恶的鬼，就生起错误的感觉，以为：人类有得吃，我为什么这样挨饿？于是便想办法，来找人类麻烦。为了让人类避免这个麻烦，古圣就叫人们于此六日不吃饭，这可说是印度古代宗教的固有传说。

印度古代宗教一向有这六斋日的施設，而且这一宗教信仰一直流传到释尊出现时，仍然盛行于印度。释尊成佛后，发现六斋日的持斋修福，不失为一个良风美俗，于是佛陀对它加以巧妙地修正，而成为佛教的八关斋戒。

当时，佛陀对大家说：于六斋日修善、作福、持斋是对的，但不是一天不吃饭就算。除了不吃饭外，还要受持净戒，才能真正做到消灾免难。

如《大智度论》说：“汝当一日一夜，如诸佛持八戒，过中不食，是功德将人至涅槃。”

佛陀特别重视过中不食，因佛陀认为早、午两时受用饮食，不会影响饿鬼的饥饿难挨，但晚上是饿鬼食时，若人类晚上也吃饭，就不免使饿鬼感到饥饿难当，所以释尊特将印度宗教的“一日不食”改为“过午不食”，再加上持不杀生等戒。如此一来，不但消灾免难，修善增福，而且以此功德，直入涅槃妙城！

由此证知，六斋日持斋的宗教仪式，并不是释尊创始的，而是印度固有宗教所一向流行的。释尊只不过把它加以修正，而成为佛教中特殊受持八关斋戒的日子，所以佛教中也有六斋日受持八戒之说。这不但是于斋行善灭恶以修己，而且借此培植出家解脱的善根，不能不说是佛陀的大善巧。

像这样改良古印度的宗教仪式，在佛教中是很多的，不止此一端。《杂阿含》卷四，第九十三经，曾经说到婆罗门教的祭祀用三火，可是婆罗门教的烧火祭天，在佛陀看来，完全是种迷信行为。佛陀去教化婆罗门时，本其高度的智慧，运用善巧的方便，不直接地指出他们的错误，而是说：“你们祭祀时用三火固然很好，不过在我的佛法中，也有说到三种火。若能像我这样事火，所得的功德就更殊胜。”

婆罗门教徒听了，觉得极为奇怪，想不到释迦牟尼也有事火的方法，于是请教佛陀怎样事火。

佛陀开示说：“我的三火是：供养父母名根本火，供养妻儿眷属名居家火，供养沙门、婆罗门名福田火。”

婆罗门事火的目的，无非希望获得天人赐福。佛陀认为，与其求天赐福，不如在这现实人间求福，而最合理的求福之道，则无过于在家庭中，侍奉孝顺自己的父母，促进夫妇间的和谐关系，而在宗教信仰方面，以恭敬虔诚的心，尊重与供养沙门婆罗门，就可得到广大的福德。

婆罗门教徒听佛陀这么说，觉得佛陀的事火方法，是最合乎情理的，是真正的事火之道，于是放弃原有的火祀，依佛陀所指示的实行。

火，是代表温暖的，人与人之间的关系，最要紧的一点，就在获得温暖，而家庭与宗教是得温暖的温床，所以称为三火。

除此之外，还有如《佛法概论》中所说：“神教徒礼拜六方，佛也说礼拜六方，但这是亲子、师生、夫妇、亲友、主仆、宗教师与信徒间的合理的义务。<sup>1</sup>”详情见《中阿含·善生经》，这里不再详说。

释尊出现在印度，就是以这方法，改良印度宗教仪式，成为佛教的合理仪式，而且收效颇宏！即如现在所讲的于六斋日受持八关斋戒，即是改良印度宗教仪式的成功之一，所以佛教中有很多作法，不一定完全是佛陀所创立的。

二、依《四天王经》所说，佛陀之所以制定于六斋日受八戒，修福德，是因为在这六斋日，诸天下来人间，伺察人们的善恶。因此，佛陀对诸弟子说：“每逢斋日，你们应时刻注意自己的心，看看自己的一念心，是向善还是向恶的？如果是向善的，就将之一直保持下去；如果是向恶的，就得立刻予以制止。不但对于心理的活动是如此，就是身口的行为活动也应慎重防范，不可稍有疏忽！”

这是根据印度固有宗教一向的传说：欲界六天中的第二帝释天，具有巍巍的福德，典主下面的四天王天，就是各理一方的四大天王。帝释于六斋日，遣派天神到人间来巡视，看看人们是作恶的多，还是行善的多。如果是作恶的多，帝释天就要予以责罚，令人类遭遇种种不如意的事；假使行善的多，帝释天就要予以拥护，令人类享受种种幸福的生活。这是四天王天所负的责任。

据《四天王经》中说，每月初八日，四王派遣使者巡视人间，人类的行为活动，不论是好或不好，都要向上报告。如华人民间奉祀灶君，有副对联写着：“上天奏好事，下界保平安。”这可说是人类共同的心理要求。

每月十四日，四天王太子被派遣来巡视人间；十五日，便由四天王亲自到人间来巡视。到了二十三日，复遣四天王的使者下降；二十九日又遣四天王的太子下降。三十日，四天王再度亲自巡视人间。

《阿毗达摩大毗婆沙论》卷四十一中说：“三十三天，……于白黑月，每常八日，若十四日，若十五日，集善法堂，称量世间善恶多少，……见造善者便拥护之，见造恶者即共嫌毁。”

帝释天称量人间的善恶，完全是根据四天王的报告。《四天王经》中说：它们巡视人间时，如发现人类知道如法持戒，勤行布施，孝顺父母，作诸善行，便报告到帝释天那里。帝释天知道人类的确在行善，就很欢喜地降福给人类，使这世间风调雨顺，国泰民安。

如发现人类不知如法持戒，布施贫穷，孝顺父母，并作诸恶，便也报告到帝释天那里。帝释天知道人类作恶，心里就感到不高兴。为了警告人类，要人们改恶向善，于是就使人间不那么平静，人类也就不能过着安定的生活！

帝释天有一首偈说：“六日神足月，受持清净戒，是人寿终后，功德必如我。”

佛陀听帝释说此偈后，当即告诉诸比丘：“帝释所说这首偈，虽不怎样究竟，大体是不错的，你们应该相信。”

如上所说，我们知道，不论在什么地方，只要有人发心受持八关斋戒，所谓逐人的恶鬼，就会远远地离去，住的地方也就安吉，所以于六斋日，持斋受戒，所得福德，超过余时！

不过，在此要请大家注意而不可误会的，就是不要以为于六斋日，有天人到人间来巡视时，我们就规规矩矩的，不敢为非作歹；过了斋日，就可以马马虎虎！当知在这世间做人，不论什么时候，身、口、意的三业，都要如法清净，表现合理的行为。

依《成实论》所说：正月、五月、九月，称做三善月，为毗沙门天王分镇南洲之月，在家二众也应受斋而修福。为什么《四天王经》中却未曾说到？于三善月受斋，在佛陀看来，当然是再好不过的，但对俗人而言，不免较为困难，只可随各人的力量所能做得到的去做，不能硬性规定，强制执行。至于六斋日，由于时间短，行来较易，不致感到什么不便，所以佛陀制定于六斋日，受持八关斋戒。

#### (四) 八关斋戒的功德殊胜

受戒，不论是受哪一类型的戒，必然都是有所应得的功德。以在家学佛者而言，受五戒有受五戒的功德，受八戒有受八戒的功德。这是发心受戒者所应予以肯定了知的。不然的话，谁还愿意受戒？

诸位现在受的是八关斋戒，所得的功德如何，得先与受五戒的功德较量说起。唯有从这互较量中，才能显示受持八关斋戒的功德殊胜，才能坚定诸位受持八关斋戒的信愿。

佛经中说：假定有一个人，发心以饮食、衣服、卧具、汤药四事，供养满四天下所有的众生，而且不是一天两天，一年两年这样地供养，乃如此一百年长时期这样地供养。其人所得功德，当然是众多的，可是尽管有这么多的功德，却不如在一日一夜的短时期中，受持五戒的功德。戒德的高超殊胜，于此可得到明证。

受持五戒，虽有这么大的殊胜功德，但与受持八戒所得功德比较起来，还是差得很远。龙树菩萨在《大智度论》卷十三中，举个很好的比喻：譬如带兵作战的将领，假定是软弱而胆怯的，纵然统兵作战很久，也不能建立破敌的功勋。假定是勇健而威猛的，迅速地击破来犯的敌人，于一日当中就可功盖天下。



当知五戒功德和八戒功德的不同，也是如此。因五戒但能远离邪淫，还未能根绝欲本；八戒已断除正淫，不再受欲染的纠缠，事相已经同于无漏。时间虽仅一日一夜，而所取的戒行则多，所以功德超过五戒。

不过，在此还有一点需要加以说明的，就是不论受持五戒或受持八戒，依《大智度论》卷十三中所说，最要紧的一点，在于发广大心。若能发广大心，虽持一日一夜戒，也会获得殊胜福德；若不发广大心，虽尽形寿持五戒，所得只是有漏功德。所以诸位发心受八斋戒，不为个己功德及解脱着想，而应为一切众生受此戒行，也就是不将这受戒功德，视为独自一人所有，而应与诸众生共享，愿与众生同向无上佛道前进，才能得到最极殊胜的福德！大乘佛法的最大特色，是要每个佛弟子，不论做什么善行功德，都要把广大众生，放在自己的前面，不可专为个人的利益设想！

弘一律师在《〈新集受三皈、五戒、八戒法式〉凡例》中说：“五戒八戒，当分属于小乘；然欲兼受戒品，应发大菩提心。未可独善一身，偏趣寂灭。虽开遮持犯，不异声闻；而发心起行，宜同大士。清信之侣，幸其自勉！”

律师又在《普劝出家人常应受八戒文》中说：“八戒通大小乘。小乘者，如成实论等。大乘者，即菩萨八戒：如《文殊问经》及《八种长养功德经》所明。吾等既已受菩萨戒，今受八戒亦即是大乘八戒也。”

所以受了菩萨戒的，同样可受八关斋戒。有人说受了菩萨戒，不需再受八关斋戒，显然是错误的！从弘一律师所说看来，受菩萨戒与受八戒，既不重复，也不冲突！

受持八关斋戒所有的功德，既是无漏而又是大乘的，当然不是世间有漏功德所可比拟的，所以佛陀在经中对帝释天曾经加以呵斥。

有一次，帝释天闻佛陀所说八关斋戒的殊胜功德，于是不期然地欢喜赞叹：“六斋神变月，受持八戒斋，彼功德殊胜，则为与我等！<sup>2</sup>”

一般听来，奉行八戒，能得像帝释天那样的功德，也觉得是很不错的了。可是佛陀听后，立刻呵斥帝释天说：“你这样的讲法，是不合道理的。你也没有资格可这样说，唯有阿罗汉始有资格这样说。为什么？要知你帝释天，既没有远离贪、嗔、痴等烦恼，又没有解脱生老病死的大苦。种种忧愁与悲苦，都还缠缚着你的身心，怎么可说受持此戒的功德与你相等？老实告诉你：你帝释天所有的功德，只能感受帝释天的果报，是不能出离三界的；可是受持八戒所得的功德，能够证得出世三乘圣者的菩提，而阿罗汉是舍诸生死重担的出世圣者，所以他可说‘受持八戒所得功德与阿罗汉的功德相等’，你帝释天是不应该这样说的！”

从佛陀的这一宣示，我们得以明确地知道：帝释天的福德与无漏的福德相比，是有着天渊之别的，诸位应常发心受持八关斋戒。

进一步说，受持八关斋戒的功德，不但与阿罗汉的功德相等，而且受八戒者就是世间菩萨。《文殊问经》中说：“世间菩萨，八戒者是。”可见要在这人世间做个菩萨，并不是怎样困难的事。只要发大菩提心，受持八戒，当下你就是世间的菩萨。受持八戒的功益殊胜，岂不更显然地表示出来？

《菩萨处胎经》中说：“八关斋戒者，是诸佛父母。”受持八戒的功德，简直与诸佛功德相等，甚至诸佛如来是由八关斋戒所出生的。

《金刚经》中说：“一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出。”

现在套用这句话，也可这样说：“一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此八关斋戒出。”

是则八关斋戒的殊胜功德，真是不可思议，不是一般人所能想像得到的！

《菩萨本生鬘论》对这八戒功德，有更透辟的叙说，现我用语体文说明如下：若人能够持八戒斋法，从表面看来，这人虽没有穿着华丽的衣服，但他已经具有惭愧之衣。当知惭愧之衣，比什么衣服都更庄严！受持八戒斋法的人，虽无有形的墙垣，阻挡外贼侵入并抢夺尊贵的珍宝，但已具无形堡垒，御捍六根的怨贼劫夺内在的功德。

依佛法说：外财的丧失不足惜，法财被劫才是最大的损失。如果不要法财被劫取，唯有筑起斋戒的墙垣。受持八戒斋法的人，就世间的种族来说，不一定是高贵的，可能是首陀罗族。在印度的种族中，这是属最下的一等，可是由于彼受八戒的关系，已经住在圣种姓中，经过一个相当时期后，会结圣菩提果。只是世间种族的高贵有什么用？

在印度，自古以来，人们以诸瓔珞为庄严具。什么人有什么瓔珞，就显得其人的庄严高贵。受持八戒斋法的人，不一定会有世间珍珠之类的瓔珞，但由于八戒斋法，就已经具有种种善法功德庄严其身了，而且这种庄严不是世间任何珍贵的瓔珞所能比拟的。

《优婆塞戒经 • 八戒斋品》中说：“是八戒斋，即是庄严无上菩提之瓔珞也。”

同样的理由，受持八戒的人，虽不具有金银等七宝，但已积聚了人天的七种法财，不需依赖任何桥梁，就可以超越险道！

受持八戒的功德是这样殊胜，所以《优婆夷堕舍迦经》中说，用十六大国中最极珍贵的宝物，供养诸比丘僧，不如斋戒一日一夜的功德。

《萨婆多论》中也说：如果一个人做了阎浮提王，于阎浮提中广行布施，使一切人民，于诸金银财宝，得到受用自在，其功德自然是很大的；但以八戒斋法的功德，分作十六分来说，阎浮提王所有的布施功德，还不及受持八戒功德的十六分之一！

诸经论中这样盛赞八戒的功德，因为这是出家离俗的始基，是得三乘菩提的道种，乃至成佛，也是由于受持八戒的这一念而来的！

受持八戒能得殊胜的功德，相对地，自然也就可以灭罪。关于这点，《善生经》说得非常明白：受持八戒，能够除去五逆重罪。其余的罪障能灭除，自然更是不成问题。五逆，就是弑父，弑母，弑阿罗汉，破和合僧，出佛身血。在佛法中，这是最重的罪，将来要感五无间苦果的，可是现在由于受持八戒，五逆重罪当下就被消除。八关斋戒的功德殊胜，真是难思难量！

《中阿含经》还有这样的说法：“多闻圣弟子，持八支斋时，忆念如来十号名字，若有恶思不善皆灭！”

多闻圣弟子，尚赖这功德力，灭罪除愆，进德修业。诸有要求出罪进德者，宜更乘此良机，受持八戒。

受持八戒，会得如上所说的殊胜功德，这当然是不成问题的。问题在于短短的一日一夜中，是否做到净念相继。能够净念相继地守持清净，自然会得如上的功德。不然的话，由于你的一念心，没有放在斋戒上，终日东想西想的，不知在想些什么，那你所得的功德，就要大大地打折扣！所以在受斋戒的一日一夜中，要放下世俗的一切，将整个身心沐浴在佛法中，受佛法的熏陶而与佛法相应。如果漫不经心，只是随人起倒，戒是受了，但未随于戒转，结果空过一日夜，那是非常可惜的！为此，本堂特别制订修持的时间，领导大家共同修学。

净念相继，固然是保持八戒清净的很好方法。除此而外，《成实论》中说有五法能使戒行清净：

- 一、于受戒的期间，如法地行十善道；
- 二、于受戒的期间，断除前后恼诸众生的事，不再使众生感受不必要的苦恼；
- 三、于受戒的期间，在自己内心中，不再为恶心所恼，也就是不再生起不正当的念头，以免影响戒行的清净；

四、于受戒的期间，时刻忆念佛、法、僧、戒、舍、天而为戒行的守护，仗斯六念的功德，保持戒行清净；

五、于受戒的期间，愿将自己所得持戒的功德，回向于究竟涅槃，决不以此而求人天的福报。能这样受斋，戒行自得清净。

《阿毗达摩大毗婆沙论》更以五句，分别受持八戒功德，是否能得大果。现我也向诸位略为介绍一下：

一、如有自在受此斋戒的人，为他负责厨房饮食的人，想要杀害众生的生命，以供他于饮食时受用。他知道这事，就对厨人说：“今天是我受戒的一天，你不得杀生，供给我食物，可以留待明天杀给我吃。”这是普通人的观念。

另有担负保家卫国的国家军警，将所捕获的怨敌，送到高级官员这儿来，请求给予怨敌应得之罪。高级官员对来使说：“你把他扣留起来，予以看管，因我今天受了斋戒，不可违律而杀害众生。到了明天，我会依法予以杀伐的。”

像这样受八斋戒，根本业道虽是清净的，但近分方面并不清净。佛陀说这虽是胜业，但不能够获得大果。

二、另有自在受此斋戒的人，不但根本业道是清净的，就是近分也是极清净的，但为欲寻伺、恚寻伺、害寻伺之所损害，因而仍然不是理想地受此斋戒。

欲、恚、害的三种寻伺，是恶分别。有了这些不正当的分别存在，内心必然是不得清净的，当然就会影响到戒行的守持。正因恶寻伺是扰乱心灵的不好东西，所以佛陀说这个发心受戒的人，就其所受戒说，虽是一种胜业，但不能由此获得大果。

三、还有自在受此斋戒的人，不但根本业道与近分都是清净的，而且也没有恶寻伺之所损害，自然是很难得的。可是仍然不理想的，就是他不能提起正念，将一念心放在念佛、念法、念僧、念戒、念舍、念天的六念上，以致仍有种种不正当的妄念现前。

由于妄念不断地涌现，其心自然不能安住在净戒上，戒行的清净也就不可得。正因这样的关系，所以佛陀说这个发心受戒的人，就其所受戒来说，虽是一种胜业，但不能由此获得大果。

四、复有自在受此斋戒的人，根本业道是清净的，近分同样是清净的，也没有恶寻伺所损害，更能时刻提起正念，不能不说这受戒者非常难得！然而仍有不美满的，就是他不能将受持斋戒的功德，回向于出世解脱，只是要求上生到天堂，享受天上的欲乐。因此，佛陀说这样受斋戒，虽说是种胜业，但不能够获得大果。

五、更有受此斋戒的人，具有根本业道清净，近分清静，非恶寻伺之所损害，摄受正念，回向解脱等五种稀有难得的心行，自然不是以上四种受戒的人之所能及的，所以佛陀说这个受戒的人，不但是修殊胜业，而且能够获得大果。这所得的大果，以小乘说，就是解脱涅槃；以大乘说，就是佛果菩提。

本上所说，应该知道，受持八戒的确是有殊胜功德的，所以应常发心奉行八戒，更要于六斋日受持八戒。不过，在这工业发达的现时代中，要于六斋日受持八戒，很多人可能没有这个闲暇，但最低限度，要能做到一月一次的斋戒。

弘一律师在《律学要略》中说：“若嫌每月六日太多，可减至一日或两日也无不可；因仅受一日，即有极大功德，何况六日全受呢？”

不过，当你发心受此八关斋戒，不论是在受戒之前，或在受戒之后，或是正在受戒时，都应严肃地调整自己的身心，以八戒水洗浣自己的身心，使自己的身心与戒相应，而得身心清净及诸殊胜功德。

## (五) 八关斋戒的受者拣别

前两次向诸位所讲的，是有关于戒德的殊胜。戒德既是这样殊胜，理应人人受八关斋戒，从受戒中得殊胜功德。话虽这么说，但也不是人人可以受这八关斋戒的，一定要具备相当的资质才可以受。否则的话，不论你怎样发心，都不容你受这八关斋戒。

在此成为问题的就是：什么人可受？什么人不可受？从哪方面来加以分别？这就要在受戒前进行一番严格的考查，看发心受戒者是不是受戒的法器，然后决定应不应为他或她受戒。

所谓考查是通俗的说法，在戒律上叫做“问遮难”，就是在受戒前，传戒师对于发心受戒的人，必须详细地问清楚他是否有能为受戒作遮止、留难的事。如果有的话，那就成为受戒的最大障碍，不能为之授戒。

《羯磨注》中说：“当于受戒前，具问遮、难”，就是此意。

究竟有有一些什么事能成为受戒的障碍？据《善生经》所说，计有七种遮障，现在先为——列出，然后再来略为说明：

- 一、汝曾盗现前僧物否？
- 二、汝曾于六亲男女中行淫否？
- 三、汝曾污破僧尼梵行否？
- 四、汝曾于父有病时舍去不顾否？
- 五、汝曾于母有病时舍去不顾否？
- 六、汝曾于师长有病时舍去不顾否？
- 七、汝曾杀害发菩提心众生否？

僧物，就是供养僧众的东西及属于常住所有的财物。常住物，依戒律所说有四种：

**一、常住常住：**如僧众所住的房屋，僧众所用的器具，僧众所植的花果，僧众所种的林树，僧众所有的田园，僧众所雇的童仆，僧众所蓄养的畜类等，在什么地方，就属于那个地方，不得移转到别个地方去，所以叫做“常住”。

住在这个常住内的僧人，只可以受用这些，绝对不得分卖，应该永远存留，所以复云“常住”。

**二、十方常住：**即寺庙中供给僧众饮食等物品及资具，不但现前在寺庙中的僧众可以受用，就是外来的客僧到寺中，皆得受用，所以叫做“十方”。这寺中的饮食等，就是属于这个寺庙的，绝对不可擅自地移至他处，所以叫做“常住”。

**三、现前现前：**如有信徒发心供施财物等，说明只是供施住在这里的出家人，或是指名供施寺内的某些出家人，所以叫做“现前”。发心供施的人既然如此，当时就将他或她所施的分配给各个出家人，不存留任何一点，所以复云“现前”。

**四、十方现前：**如出家五众死了以后，所有可以分的遗物，应该举行羯磨来分。在没有举行羯磨分配以前，亡僧的遗物是属于十方僧的，不论什么地方来的出家人，都有他的一分。若已作了羯磨，现前僧众自分，其他地方后来的僧人，是没有分的，名为“现前”。

僧物有以上四种不同的分类，但不论哪一类的僧物，我们都不可盗取。如果盗取的话，过失是很重的。依佛法说，三宝物品，都是很“重”的，而僧物为重中尤为极重的。

在《方等经》中，华聚菩萨说：“五逆四重，我也能救，盗僧物者，我所不救。”

《大集经》中说：“盗僧物者，罪同五逆。”

《观佛三昧经》中说：“用僧祇物者，过杀八万四千父母等罪。”

在此或有人问：盗用僧物罪业，为什么特别重？当知檀信供施一粒一毫给僧团，本来就是供十方一切凡圣僧的，所以僧寺中的犍椎一响，不论远近都能听到，若凡若圣，都能受用，既可助成僧众的道业，又能冥资施主的福德。招善既是这样众多，获罪又怎么会很少？因此盗用僧物，不论是多是少，其罪都是不可饶恕的！



佛弟子中有位牛呵比丘，虽经修道已得阿罗汉果，但他在受用饮食时，还像牛吃草那样。有人觉得这种吃法很怪，就请问佛陀以何因缘而成这样的。

佛陀告诉诸比丘：在过去生中，牛呵曾经盗取五六粒米，放在口中咀嚼，于是后来堕在畜生中做五百世的牛。牛吃草是这样的吃法，五百世中已经成为习惯，所以现虽证阿罗汉，还是这样一种吃法。

盗用僧物，不用说，以出家人为多。一般俗人，特别是信众，是很少盗僧物的，但也不能说绝对没有。如现在各地反客为主的所谓信徒代表，就是专门侵损常住的，也就是将僧物占为己有的。像这样的佛教信徒，不但没有受八关斋戒的资格，就是做个正信佛教徒的资格也没有。

不说盗用僧物的人，过失很大，就是正信的优婆塞、优婆夷及识达的正人君子，都知道僧物不易得，受用僧物并不易消化。若僧众不予以招待，我们非特不应感到不高兴，而且应生大欢喜，认为这是佛法的规律，理当是这样的，所以在家信众到寺庙来，应存“为法来，非为食来”的正确观念！

现在是个末法时代，我在各地亲眼见到，为法来寺院的信徒很少，为食而来的却很多。不信请看：不论什么地方，凡是讲经法会，听众总是寥寥无几的，而这寥寥无几的听众当中，真心听法的更是少之又少。可是一般法会，如果有斋食吃，人总是多多的，而且大都是到快吃斋时才来，既不参加诵经礼忏，又于吃了斋后就走。不但在没有说法的道场是如此，就是在说法的道场也如此。有人以为这是佛法兴隆的气象，但在了解佛法的人看来，这与世人赶热闹没有两样，正是佛法没落的象征！

因此，做个佛弟子，不论在家或出家，对僧众的东西，都应如护眼珠一样地爱护，既不可随便乱用，又不可任意盗取。

过去不知盗用僧物的严重性，曾经盗过僧物的，现在发心来受戒，必须先忏悔清净，否则的话，是绝对不可受戒的。即使传戒师不知而为你授了戒，你也不能得清净戒，所以在问遮难时，一定要交代清楚，自己是否曾经盗过现前僧物。如果是有，就答“有”；如果是无，就答“无”，不可含糊其词。

六亲男女是与自己有密切关系的人，不论就世法、佛法说，都不应有不正常的苟合行为。如果有的话，那就成为障道大敌，这个人是不可以受戒的。

比丘、比丘尼是修清净梵行的行者，是求解脱的出尘上士，是人天的无上福田，是一般众生的模范，真是所谓神圣得很，也就是绝对禁止淫欲的。如果世俗的男子或女人，去做污破僧尼清净梵行的不道德行为，自是罪大恶极的！

当知淫欲虽不是生死的根本，但它必然是障道法，不但障碍于现生中得涅槃，障碍于未来世得菩提，甚至也是障碍生天的一法，因为色界天以上，都是没有欲界天及人间的男女之欲的。

严格说来，人与人间，除了正常夫妇的关系，不可与其他男女有不正常的行为，何况是与自己有血统关系的人？更何况是修清净梵行的出家僧尼？自更不可有淫欲事！

因此，在这世间做人，尽管自己一时还不能远离淫欲，最低限度要能做到不与自己有关系的人有染。对志求解脱、好乐寂静的僧尼，更应予以高度的尊敬，不说不应有不如法的苟合，就是言语嘲调，听其音声，见男女相，心生染著，都是要不得的。

不说普通一般人染著于色，会有很大的危险，就是腾空飞行的独角仙人，一旦对色有所染著，都会被淫女骑颈来入人间，从此失去神通，再也不能飞行。我们是什么人？对这能不谨慎？所以在未学佛前，自己曾否有过于六亲男女中行淫，或是否有过污破僧尼的梵行，同样要有所交代，有就说有，无就说无，不可隐藏不露！

父母师长是养育我们的恩人，教导我们的恩人。没有父母，不说没有我们的生命出现于世间，就是出现世间，也不得以长大成人。没有师长，不说不能得到高深的知识，就是一般的常识，也不能得到。

父母对待子女的无限慈爱，是没有办法彻底说尽的。不说别的，只以子女有病来讲，看到子女辗转呻吟于床第，虽明明是子女所受到的苦痛，但在慈爱的双亲感觉中，比自己害了一场大病还要苦，所以始终在生病的子女面前转来转去，一下子探探儿女的温度，一下子喂儿女饮食。吃药的时间到了，父母立刻拿药给儿女吃；应该要请医生时，就赶快把医生请来。父母周到地照顾病痛的女儿，体贴儿女病痛的苦恼，比任何有德性的护士超过百倍。父母对于儿女的病痛，既是这样无微不至地照顾，到了父母年老有病时，做儿女的应当加倍地侍奉汤药，一刻不离地守护在患病的父母左右，才能显示对父母的孝顺。

现在假定有这么一个孩子，平时固然不能承欢于父母膝下，父母病时，更舍弃父母，任凭父母或病或死而不顾，试问哪里还像一个做人子女的样子？老实不客气地说，他已经失去人性，连做人的资格都没有了！

师长是极神圣的，他们为了教育下一代，将自己所知的一切学识及应如何做人的道理，尽他们力之所能，毫无保留地告诉我们。看到我们的学问一天天进步，老师的心里就有说不出的欢喜；看到我们的学业总是不得向前，老师的心里就感到极大的不安，好像自己没有尽到责任似的。

老师除了给我们传授知识，还给予我们种种的鼓励 and 爱护。真正负责的老师，总希望自己所教的学生，在学业上有所成就，更希望自己所教的学生，在品格上极为高尚。不唯如此，师长以身作则，也就是如法而说，如说而行，并非教导学生的是一套，而自己的行为却是另一套。

即或有时见到我们有不如法的地方，师长总是循循善诱，告诉我们如何做个像样的人，决不随便打骂。即或有时打骂，出发点还是为我们好的。因此，我们做学生的，不论在何处见到老师，都应承事礼敬，就是师长不在眼前，也应思维老师的教诫，其虔敬真切的程度，要如孝子思念父母，或饥者思念饮食一样。因此，师长如果病了，我们更应在前在后侍奉汤药，随时随刻照料一切。

假使平时老师长，老师短的，而到了老师病时，却走得远远的，不去看顾老师，不问老师死活，这样哪还像个学生？又使老师多么伤心？所以做学生的，在老师病时要特别给予照顾！

依佛法说，父母是生养我们的色身，师长是生长我们的法身，对于我们的恩德之大，那是没有办法可以说得尽的。不说我们说之不尽，就是佛陀也说不尽。

在《大乘本生心地观经》中，佛陀曾这样表示：“我一劫之间住世而说，亦难说尽。”

该经虽是说慈母之恩，而实父恩与师长恩，也未尝不是如此。

在有些经中，佛陀也这样告诉我们：当父母师长有病时，供给种种所需，固然不成问题，而医药与照顾，尤为不可或缺。如果在父母师长病时，做子女或学生的，只顾自己的享乐，不顾病者的死活，那就连做人的资格都没有，哪里还能受佛陀所制的八关斋戒？

因此在未受戒前，一定要审问是不是有过这种情形。如果曾经不顾父母师长的病苦，这自然会成为受戒的障碍，必须忏悔以后，方得如法受戒。

发菩提心的众生，纵然还是凡夫，但他们所有的功德，实已超过了二乘，我们应该对他们予以最高度的尊敬和爱护。为什么？因为发了菩提心的菩萨，具有忘我的精神，一切都是为了众生设想，不论自己所有的钱财、知识或力量，都能毫无保留地供给众生，而且不分远近亲疏地给予。

菩萨这样平等布施一切众生，既不望众生对自己有所酬报，更不追求什么名闻利养，而是真正为了救护一切众生，摄取饶益众生，才这样做的。因为当时菩萨只有悲悯众生的一念，看到众生陷溺在无限痛苦中，只问自己能不能给予帮助，根本没有想到其他什么。由于菩萨以悲悯心布施，不说在力量可以做得到的情况下，他无条件地去救济众生，就是自己力量做不到时，他也不忍心对众生说：“我没有什么可以给你。”

像这样忘己利他的发心菩萨，我们应从多方面去护持他，使他得以安心地从事利他的工作。如果不能做到这点，已是有负菩萨的发心，何况还要去杀害发菩提心的菩萨，使无量的众生得不到菩萨的救度？试问这个罪过多大！所以如果曾经杀害发菩提心的众生，那就绝对不是一个受戒的法器。因此，在问遮难时，要老实答复。如果没有，那当然最好；假定有，就要诚心忏悔，然后方可受清净戒！

如上所说的遮难，实是四种性罪中的杀、盗、淫三者：杀发菩提心的众生是“杀生”，盗现前僧物是“偷盗”，于六亲等行淫是“淫欲”。这些都是性罪中的极重罪，在家如果犯过，就障碍无作戒体的发起。

在此有人问道：四种性罪中的“大妄语”，为什么没有被列在遮难之中？这是因为“未证圣果言证，未得道说得道”的大妄语，大都是出家人犯的，在家人不容易犯这大妄语戒，所以在遮难中没有提及。

《羯磨疏》依《成实论》说：不但有以上七种遮难的人不得受戒，还有犯过五逆罪的，或是贼住之人，或曾污染比丘尼的人，都是不许出家的。因为他们的这些罪行，深深地障碍圣道，不是忏悔就得以还净的，所以即使发心出家，也不能证得清净圣道，一定要先受了重报才行。

不过，八关斋戒只是练习出家，不是正式出家。

只要认真忏悔，而且保证于忏悔后，不再违犯，还是可受八戒的，并可依之修行布施、利益人群等慈善事业。

所谓贼住，就是没有受具足戒的人，偷偷地进入僧团中，共受利养，或者盗听僧团中的正作羯磨，那也成为出家的大障碍。因为他们阅律或听律后，对于法及僧，会生起骄慢，这是最不好的。受八戒者，如果是贼住，也是不相宜的，所以真正发心受八戒者，必须是个身心清净的法器！

## (六) 八关斋戒的忏悔必要

佛教中的很多法事，都要先举行忏悔，特别是要皈依与受戒，忏悔更是不可缺少的一着。如初发心皈依，来做三宝弟子，当然是要做个佛化新人，但如没有经过合法的忏悔，以原来具有罪恶的身心，进入佛门，怎能接受佛法的滋润，而成为佛化的新人？因身心有种种的罪恶，纵然形式上已成为佛教徒，但对佛法的如法熏修，总不免是个极大障碍，所以在皈依与受戒前，举行真挚而诚恳的忏悔，实在是非常重要，也是不可缺少的！

不但在皈依与受戒前，有忏悔的必要，就是在皈依与受戒后，忏悔同样有其重要性。因在我们凡夫的阶位，不管你是个怎样小心谨慎的人，也不管你对皈依与受戒怎样尊重，谁也不敢保证自己绝对不会触犯戒条。要知凡夫毕竟是凡夫，有时不免会起烦恼而冲动起来，自己控制不住自己而犯了戒，使身心又受到染污。

在这样的情况下，要恢复身心清净，依佛法说，除了忏悔，更无其他办法。因此，佛法对于忏悔，予以极高度的重视。任何一个要入佛门或已入佛门的人，必须进行必要的忏悔，以期保持身心的清净，无所障碍地修学佛法！

我们已经知道忏悔的重要性，现在进而解释“忏悔”两个字，梵语音译本来叫做“忏摩毗”，或简单地叫做“忏摩”；在中文译为“厌离”，或者叫做“改悔”。华梵合举，叫做“忏悔”。

有人解释说：“忏”是“首”的意思，“悔”是“伏”的意思。如古代的人得罪国王，或现代的人违犯法律，被治安当局逮捕，自知自己的错误所在，只好“伏款顺从，不敢为逆”。“顺从”就是低首认罪，“不逆”就是俯伏受裁。

当知佛法的行人也是如此，就是做了违犯律行的事，唯有顺从佛法的道理，屈伏在三宝足下，真实不虚地痛切忏悔，表示从今以后不敢再做这样的事情，即是所谓真诚的痛切忏悔。

也有这样说：“忏”是约白法而讲的，“悔”是约黑法而讲的。黑法是罪恶的事，应该改悔，不要再去造作；白法是善行的事，应该企求而如法地去做。取舍合论，所以叫做“忏悔”。

还有这样说：“忏”是约修来而说的，就是过去弃而不修的一切善法，誓愿从今以后，精进勇猛地不断修习；“悔”是约改往而说的，就是过去所曾作的一切恶法，誓愿从今日起，予以鄙视而痛切悔改。

依这两种说法，我们可以知道：忏悔具有消极与积极的两面。消极的一面，是约去恶而讲的；积极的一面，是约兴善而讲的。唯有像这样兴善灭恶，才是忏悔的具体意义。

忏悔还有最重要的一点，就是披陈自己所有众失，发露自己所有的过咎，不敢有一丝一毫的隐藏。只是这样仍然不够，要更进一步地断相续心，厌悔自己过去错误的行为，绝对舍离，不再有所违犯。

印顺论师在《佛法概论·戒定慧的考察》中说：“佛法的忏悔制，于大众前坦白地披露自己的过失，接受僧团规定的处罚。经过一番真诚的痛切忏悔，即回复清净。如瓶中有毒，先要倒去毒物，洗涤干净，才可以安放珍味。如布帛不净，先要以灰皂等洗净，然后可以染色。所以唯有如法的忏悔，才能持律清净，才能使动机不纯的逐渐合律。”

所以发心忏悔，应当坦白地发露罪恶。

正因如此，所以有人说：梵语的音译，本来叫做阿钵底提舍那。“阿钵底”译为罪，“提舍那”译为说。顺此方的文法，名为说罪，意思是行人对于戒律，如果有了违犯，不必把它隐藏起来。若老老实实地向大众说出，请求大众准许自己改过自新，获得大众的鉴谅与许可，你的罪业立即就可得到消除，而且由于大众的威德力，使你不自觉地对罪有所畏惧，生起不敢再做的意念。

印顺论师在《戒定慧的考察》中说：“戒律的轨则，不在乎个人，在乎大众，……学者应追踪古圣的精神，坦白地发露罪恶，不敢覆藏，不敢再做，使自己的身心清净，承受无上的法味。”

公开、坦白地发露自己的罪恶，说来是很容易的，做起来并不那么简单，因为世人大都有这么一种心理，就是不论做错了什么事情，总是不想被别人知道。即使有些无关重要的错误，可向自己有关的人透露，但较为重大的罪恶，不说对一般人不会吐露一点，就是对极为亲密的知己，甚至对父母、妻儿子女，也不会坦白说出来。原因是罪恶的事，总是有失体面的事，也是不名誉的事。造罪者本身，也是很清楚知道的，所以不论怎么样，总不好意思说出。世间犯罪的人多，发露罪恶的人少，原因就在于此，殊不知这么一来，始终堕在罪恶的深渊，无以自拔！

灵峰藕益大师在《作法说》中，对不肯发露罪行的人，有几句话说得非常恳切：

“世人正造罪时，实是大恶，不以为耻。向人发露，善中之善，反以为羞。甘于恶而苦于善，遂成恶中之恶，永无出期。颠倒愚痴，莫此为甚！”

罪恶的事情做不得，这本应是人人所知道的，可是到了造恶时，由于烦恼的冲动，竟然不顾羞耻，胆大妄为地去做。



等到做错事情以后，明明知道这是不对的，却为了顾惜自己的面子，总是隐忍地覆藏起来，不愿公开地向人说出来，以为说出来是很难为情的。殊不知你不向众人发露自己的罪恶，你的罪恶根源是不能得到清净的，这不就是愚痴颠倒？

忏悔是以什么为体？是以惭愧心为体，所以有说：忏名为惭，悔名为愧。一个人造恶犯戒，是由于道德的自觉心不够，因而在无惭无愧的心理驱使下，不自觉地造下弥天大罪。可是人毕竟是有人性的，做了错误的罪恶以后，有时扪心自问，总不免感到有点内心不安，或是觉得对不起父母师长，甚至责备自己为什么会做出这样的错事。当知这时，惭愧心就会不期然地涌现出来，由于惭愧心的涌现，自然而然地会求忏悔，认为如果不痛切地忏悔，以后似乎再难以做人！人在这个罪恶重重的世间，有时还能战胜罪恶，可说就是由于这个重善轻恶的惭愧力量！

同样是惭愧心，因惭愧的对象不同，其所发生的力量，就有品类的差别。假定你是对师友而生惭愧的，觉得如果自己做错了事，未免太对不住师友；是则在师友看到你的时候，你自然不会做出伤风败德的事。设若师友见不到你的时候，你就又故态复萌，去做不如法的事，以为横竖师友没有看到，姑且做一次没有什么关系，是即惭愧的力量薄。

假定你是对佛而生惭愧的，认为自己如果做错了事，普通人固然不知道，但是高高在上的佛，是会清楚明鉴的，怎可做对不住佛的事？这么一来，想到佛就不敢做，想不起佛就又乱来，是即惭愧的力量还不够强！

真正强而有力的惭愧，应该还是对自己的，就是想到自己本来具有与佛一样的觉性。诸佛已让觉性从重重烦恼的包围中，彻底地开显出来，而成为最圣洁的人间觉者；我们却还是生死凡夫，不但未能做到觉性的净化，而且还颠颠倒倒地做出很多不应做的事。

面对诸佛，反观自己，怎不感到惭愧？即此一念惭愧心现前，于是立志重新做人，不但要将过去的一切错误改正过来，并且决定未来不再造作一切罪恶，以期逐步开显自己本有的觉性，而达到正觉的完成。可见，如印顺论师在《佛法概论》中所说，一个人“如能自觉人格的尊严，即能使向善离恶的惭愧心活跃起来<sup>3</sup>”，改往修来。

惭愧忏悔，为学佛行人最重要的修持，对于个己的身心清净，实在有着重大的关系。所以每个佛法行者，对此应特别重视。如果我们能念念都在惭愧中，就是念念在严净的修持中，不致有毁戒、犯戒的行为表现，我们的善根与功德也就在念念中得到增进。

同时要知道的，就是造成的罪恶，覆藏在身心中，如果不以惭愧的心理，予以有力的忏悔，内心总是不大安然的。以殷重的惭愧心，真诚地发露忏悔，就可得到清净，而内心也就安乐，所以《佛说戒经》中说：“有罪当忏悔，忏悔则清净。”或说：“有罪当忏悔，忏悔则安乐。”

出于惭愧心的忏悔，其效力于此可见。

我们发心学佛，不是为了求消遣，而是希望得胜果，但胜果的获得，不是希冀所致的，须从实践实行中去求取。讲到佛弟子的实行，主要不外于两方面，就是断恶与行善。如果恶法没有断除，善法是难以进修的，而断除恶法的最胜妙方便，则无过于忏悔。

《六门陀罗尼经》中说：“我之所有众魔之业，若不先悔，终不发心缘无上觉，故所有罪先须忏悔。”

一般人所以不做忏悔工夫，病在对于罪恶没有怖畏，以为小小的罪没有什么关系。其实，小小罪是不可轻视的，今天做一点，明天做一点，积少成多，久而久之，充满身心，怎可不加怖畏？岂能不予忏悔？

因此，对于我们过去所作的诸不善行，不论是现生或非现生的，既然现在发心来受八戒，就得在受戒之前行愧忏，真诚地发露自己的罪恶，悲泣流泪地请求灭罪之法，这实是最极重要的。

《增一阿含经》中说：“若受八关斋，先须忏悔前罪，然后请受戒法。”

唯有这样如法忏悔，方能得到请戒的实益，因为所受的戒法是清净的。如果你的心地不清净，怎能纳受这清净戒法？不过，在举行忏悔时，要发自心灵深处，真实至诚地痛改前非，遍身热行地彻底净化，始得消除无始的业障。如果依样画葫芦，只是作形式上的忏悔，那是不能消除罪业的。这点不能不特别注意！

诸位来此受八斋戒，每次我为诸位传授戒法，一开始就教诸位忏悔说：“我某甲，若身业不善，若口业不善，若意业不善，贪欲、嗔恚、愚痴故，若今世，若先世，有如是罪，今日诚心忏悔，身清净，口清净，心清净，受行八戒。”

本此宣读的忏悔语句，我们可以明确地知道，众生所有的一切罪业，是依身、语、意的三业所构成的。如杀生、偷盗等，是由身体的行为造成的罪恶；妄言、两舌等，是由语言的表达而造成的罪业；与思心所相应而倾向于恶的内心活动，是由意业所产生的罪业。离开了身、语、意三业的活动，还有什么罪恶可言？

既知所有的罪恶，是从三业因缘生的，现在想要忏悔清净，当然还是要从三业因缘忏起，方能令诸罪业消灭清净，所以须以三业勤求忏悔，而忏悔首先必要具有惭愧。

惭愧是从心生的，以意业为因；以身翘勤礼拜，以口高声赞叹，身口二者为缘。以这样的三业因缘，至诚求灭一切罪障，就可以得到身清净、口清净、心清净，然后受行八戒，八戒之法就能纳于身心。

一切罪障如千年的暗室，惭愧忏悔好似一盏明灯。所谓“千年暗室，一灯能破”，就是此意。因此诸位来受戒时，如果能生大惭愧，发大忏悔，至诚感佛，不特无有不应，且必三业清净。

严格说来，佛教的忏悔制，不但是在受戒时，要真诚地忏悔，就是在平常，也应当随时忏悔，所以佛法行人，不论是向解脱道前进，或是向菩提道前进，最好自立忏悔的恒课；或任何时候发现到自己的错误，就立即进行痛切的忏悔，绝不让任何罪恶残存，而污染自己的身心。

有些人不知自己本人忏悔的重要，想请别人代替自己忏悔，这是最要不得的。别人代为忏悔，虽不能说没有功德，但如经中所说，只不过七分得一。假若自己亲身忏悔，所有功德都是自己得的，而且忏悔没有时间的限制，应以毕竟成佛为期地如法忏悔，所有罪业没有不冰消的。

最后，我来说个事实，作为今晚讲课的结束。

佛陀在世时，摩竭陀国的频婆娑罗王，是个很虔诚的佛弟子。也许是由于过去宿业，到了晚年，他被儿子阿阇世，幽禁于七重室内。

他感于自己的罪业深重，至诚恳挚地痛切忏悔，遥向世尊礼拜说：“大目犍连是我的亲友，愿佛陀慈悲，派他来授我八戒。”

目犍连奉派，疾飞至王所，日日为王传授八戒。最后，佛陀从口中放出五色光，一一光照频婆娑罗王顶。国王虽被幽禁在七重室内，但能遥见世尊，即头面作礼，自然增进，成阿那含。

因此惭愧忏悔，并受八斋戒，是有不可思议之殊胜功德的。至于各种忏悔的方法，平常说得很多，现略不谈。

## (七) 八关斋戒的作法略说

在家学佛者发心受戒，不论是受五戒，或是受八戒，在未正式受戒之前，传授戒法的戒师必须对受戒者，说明受戒的意义，以及缘境的宽狭，并启发他们的智慧，以了解戒行的重要，且激发他们的心志，以缘于广大的境相，使他们立誓要在规定的期限内这样做，又使他们于有情及非情的广大境上起慈悲心。唯有如此，才能得增上戒。

境界的认识，心志的开发，为什么这样重要？当知这是纳受戒体的主要行事。如果受戒者不认识广大的境界，不开发远大的心志，那是不能纳受戒体的，怎可作为儿戏般地举行？怎可不对受戒者予以说法与开导？

不说末法时代的今日，对传授戒法马虎了事，早在千年前的中国，对这似乎已有所忽略。如元代博究南山一宗的元照灵芝律师，就曾这样慨叹地说过：一般传授戒法的人，大都不明白戒法的原理，不能为受者解释戒的重要性，只是好像背书那样照本宣读一下而已。殊不知这样做，不但受戒者有罪，就是授戒者也有罪。这样传戒下去，如来的正法戒幢，不但不会被高树起来，反而会被传倒下去。

过去如此，现在岂不是变本加厉？诸位到讲堂来受八关斋戒，我每次要对诸位讲解戒的意义，目的就是希望诸位能对戒有所了解，并知发戒的境相广大。

诸位现在所受的虽是八戒，但这对学佛的前途有很大影响，所以你发心来此受戒，对于自己所当受的是什么法，应该先有个大概的了解。

我们常说：佛教的经典，不唯是佛陀说的，可通五种人说的；而佛教的戒律，唯佛陀一人制定，其他人绝不能制戒。

佛陀为佛子制立种种不同的戒法，无非是对我们思想行为的一种约制，就是身体上不能有不正当的行为，口头上不能有不合理的言论，心理上不能有错误的思想，而这不唯我们初发心受戒者应当如法地学习，就是诸佛贤圣，也是依这戒法学习而成的，所以称为圣法。

现在发心受这戒法，对于戒法的具体内容，自当有个认识。

首先要告诉诸位的，就是真诚地发心受戒，必然得个有力的戒体，以抗拒今后的犯戒，但这戒体是怎样发得的？

依五戒、八戒的轨范，戒体是缘于法界众生的依报、正报等境而发得的。如十方三世十法界的四圣六凡，是发得戒体的有情境；微尘国土、山河大地的一切，是发得戒体的非情境。

关于这些，传授戒法的人，都应对受戒者讲个清楚，让他们知道发得戒体的对象是什么？守持戒行的对象又是什么？否则的话，不但受戒时不能得戒体，就是受戒后也不知道怎样持戒。想想这对受戒人的影响有多大？所以授戒者不能不解说，受戒者不能不学习！

戒师对于受戒者的开导，要看受戒者接受的程度怎样来决定。如受戒者接受的程度高，戒师就对他详细说明；若受戒者接受的程度低，戒师就对他略为开示。不论详明或略示，最重要的一点，是使他知道发戒的境量是什么。如对这一无所知，则受戒就毫无用处。

可慨叹的就是，现在授戒者与受戒者当中，真能知道这些的，究竟还有几个人？不但现在是如此，就是过去也这样，所以元照灵芝律师对这也曾深致无限的慨叹，认为这是佛法不幸的明证！

或者有人会说：受戒就好了，为什么要大说其戒境？岂不是要使受戒者的心意纷乱？

灵芝律师在《四分律行事钞资持记》中，对这曾作特别解释：众生所以造作种种恶，就是由于对情及非情，没有正确的认识。如果具有正确认识的话，就不至于造下无量无边的罪业。

一切罪恶之业，既因情及非情的境界而起，现在发心受律仪戒，当然还从境界而生，也就是要缘于情及非情的不可称量的境象，才能发得戒体，而佛陀制立戒法的依据，也在于此。发心受戒的人，如不明了戒境，则他在受戒时，就不可能用心承受。这么说来，对于戒境的开示，当然是有其必要而绝不可忽视的！

对于发得戒体的所缘境，有了正确而无谬的认识，进而就要开导受戒者，怎样依境来发心。发心受戒，说起来是很容易的一件事，但发心的胜劣，对于所得的戒体是否殊胜，是有着很大关系的。

如发心下劣，所得戒体，一定不是殊胜的；如发心殊胜，所得戒体，一定不是下劣的。这可说是必然的道理，也是发心与得戒的成正比例。因此，戒师对受戒者开示时，总是策励地说：“当发上品心，求得上品戒。”

说到上品心，当然就有中品心及下品心，但三品心的差别何在，戒律中并没有为我们说明，不过既以上品心劝勉受戒者，中下品的发心，当然是不足取的。

要使受戒者念念不断地发上品心，最重要的一个条件，就是在还没有受戒之前，要得一个对戒律有充分认识的戒师，对受戒者施与必要的教授，使他对于受戒所要遇到的各个事项，先有一个概要的明了。那么，他正式受戒时，就可得到清净上品戒。

如果没有经过事先的提示，到了临受戒的时候，才告诉他发上品心，那是不能产生什么大效果的。因为临时泛泛地说一说发上品心，受戒者对于戒法的重要性，不能切切实实地了知，只是迷迷糊糊地跟着做授受仪式而已，甚至有些连授受仪式都做不好，哪里还能得到上品戒？恐怕得戒都成问题！

受戒者经过戒师的开导，真正地发起上品心来，以此上品心与合法的羯磨事境相应，就可得到所应得的戒体，但是在这纳受戒体的紧要关头，受戒者所应当特别注意的，就是专心一意的运思，普遍地缘想如上所说的情与非情的境界。

由于所观境界的广大无边，能缘的心量也随之扩大起来。受戒者应当观想自己的身体，也如虚空那样遍于法界。不唯如此，还要使这观想念念分明，不得有丝毫的妄念夹杂其间，更不得缘想与此无关的境界。唯有如此，才能纳受戒体。如果稍为大意，使心妄念纷飞，纵然形式上是在受戒，而实际上是不能得到戒体的！

在此或许有人要问：受戒者的生命体，就是这六尺之躯，为什么要把它观想成如虚空那样大？

当知你所要纳受的戒法，不是极少数的一点点，而是有如尘若沙那么多。当前这个渺小的生命体，哪里容受得了那么多的戒法？所以必须观想自己的身体遍于法界，才能容纳无边法界的一切善法。可见现前的这个五蕴色身，虽是过去的有漏惑业之所招感的，但由作法而生起的如尘沙般的戒法，还是流注于你的这个色身之中，由此色身得到所能得的戒法。因此，当我们受戒，正式作法时，不得不运用这个观想的功夫，以揽戒法归入身心。

受戒而得戒体，这是重要一着，谁都知道的。如果不得戒体，受戒了等于未受。因此，对于戒体的获得，不得不予以特别重视，可是现在我们所要问的，就是受戒者究竟于什么时候得此戒体？

有以为在受三皈以后，为说戒相之时，方是真正地受戒，也才能够得戒体，但实际来说，并不是这样的。当你受完三皈时，就已经得到戒体了。

如《五戒正范》中说：“受三皈竟，汝已得戒体。”

若也受五戒，戒师接着就为他们宣说五戒相；若受八戒，戒师接着就为他们宣说八戒相。

还有《羯磨注》中说：“三授已，告云：向授三皈，正是戒体；今又三结，示戒所皈。”

可见说完三皈的一刹那为得戒体时。

三皈得戒的经过是怎样的？



弘一律师依于《资持记》的三法次第，加以解释：不论是受五戒或受八戒，在作三说三皈誓愿时，你就将戒体纳之于心。其过程是这样的：在说第一遍皈誓时，无边法界的善法，由于心力的关系，在翻恶法而为善时，能使心念完全转动。在说第二遍皈誓时，无边法界的善法，完全聚集在空中，好像云与盖一样，使身心得到清凉。在说第三遍皈誓时，无边法界的善法，忽然从空中下降，注入于整个身心，充满生命体中。如此无边善法，藏于身心之内，从而依此戒法，修习无漏定慧，久而久之，就可越生死流，入涅槃城，得大解脱！

戒体既于说三皈时已经得到，在受戒前当然是先说三皈，而说三皈的情形是这样的：发心受八关斋戒的行者，在佛陀及授戒师的面前长跪合掌，随着授戒师这样说：“我某甲，皈依佛，皈依法，皈依僧，一日一夜为净行优婆塞（夷）。”像这样要说三次。

接着又说：“我某甲，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟，一日一夜为净行优婆塞（夷）竟。”这同样地要说三次。

这是依于《大智度论》而说的。其他还加上“如来至正等正觉，是我世尊”这一句。

《大智度论》所以不说这句，是因为受八戒的，大都是受过五戒的，于受五戒时，已经说过这样的辞句，所以现在略而不说。

皈依文中“净行”两个字，如前所说，是简别于五戒中的不邪淫戒，表示受八戒的行者，不但不可以邪淫，就是正淫，也要予以禁止。

“一日一夜”，是表示自己受戒的期限，不同于五戒的尽形寿性质。

佛、法、僧是皈依的对象。佛弟子所皈依的，是佛、法、僧三宝，而“三宝”的名号，在当时的印度，不但佛教称之，其他九十六种外道，也自称为三宝。

为了不使佛教的三宝与外道的三宝混滥，所以称为“皈依佛，皈依法，皈依僧”，以示佛、法、僧的尊号，在各类外道中，是没有一类外道，够资格承当的。

“我某甲”，是称自己的法名，以示这是本人的发心，不是代表他人来皈依与受戒的。

三皈依三结以后，不但已得戒体，而且也示戒所皈，所以进而为说戒相，好让受者如法护持。如果不知戒相为何，自己犯了还不知道，这是最要不得的，也是最为危险的。

戒相如何宣说？依《大智度论》卷十三是这样的：“如诸佛尽寿不杀生，我某甲一日一夜，不杀生亦如是。如诸佛尽寿不盗，我某甲一日一夜，不盗亦如是。如诸佛尽寿不淫，我某甲一日一夜，不淫亦如是。如诸佛尽寿不妄语，我某甲一日一夜，不妄语亦如是。……不饮酒，……不坐高广大床上，……不着华鬘璎珞，不香涂身，不着香熏衣……不自歌舞作乐，不往观听亦如是。已受八戒，如诸佛尽寿不过中食，我某甲一日一夜，不过中食亦如是。我某甲受行八戒，随学诸佛法，名为布萨。”

依文看来，似乎说有九戒，而不只是八戒，这究竟是怎么回事？

我想留到《八关斋戒的支数辨别》那一讲，再为讨论，现在姑且不谈。

对于戒相，《羯磨疏》中曾作这样的解释：“如诸佛”至“不杀生”，是把诸佛的殊胜境界和所应行的事，先为举出；“某甲”以下，则是显示发心受戒者，应如佛陀一样地做到。

设若换句时髦的话说，就是要向佛陀看齐，佛陀是怎样做的，我也怎样去做。

《大智度论》简单地作这样的直述，可是有些经论之中，透过问答的方式以宣说戒相。如说：“能持否？”“能持！”其实没有一定的方式，可以随意采用。

先受三皈，感发八戒的戒体，次宣戒相，了知一一地受持，但是这样还不能算是作法圆满，必须进一步地要受戒者立愿才行。假定只是受戒而不发愿，虽不能说没有功德，但其功德极为微少。

要知八戒属于行，令其发愿属于愿，必须行愿相互配合，方能成就福慧胜业。如果单有戒行，没有愿力支持，就好像陶家做成坯质瓦器，没有经过热火的煅炼，最终是不堪受用的。所以授戒师在授与三皈五戒以后，一定还要受者在三宝的面前，至诚恳切地发其誓愿。

发誓愿时，因为顾及初心受者不知怎样发愿，所以由授戒师说一句，令受戒者跟着说一句，如：

“我某甲至心发愿：今以此八关斋戒功德，不堕恶趣八难边地。持此功德，摄取一切众生之恶。所有功德惠施彼人，使成无上正真之道，也使将来弥勒佛世，三会得度生老病死。”

这样宣说三次，每说一次顶礼一拜，以表示自己的真切之至！从这愿心来看，不但要使自己免除三途八难，还要一切众生的罪恶摄归自己，并将自己所有持戒功德回向众生，使众生成就最高无上菩提。

自己不堕恶趣、八难边地，这是属于自利方面的事；令诸众生皆成无上菩提，则是属于利他方面的事。如是自利利他，才显示受戒行者，不是为个己而受戒，也是为众生而受戒的！

## (八) 八关斋戒的支数辨别

佛弟子所受的戒，大多有一定的数目，如在家众的五戒，出家沙弥的十戒等；而今诸位所受的八关斋戒，从名称听起来，很显然地是八支戒，似乎没有什么可说的，但从各经论所列的数目看，不能不说有着相当的出入。不唯如此，就是戒条的层次，同样有着此前彼后的差别。

再深一层地探究，还可发现开合互异。有的经中开这条戒，合那条戒；有的经中开那条戒，合这条戒，以致不免使人对八关斋戒，感到有点凌乱。

表面尽管有着这么多的差异，但从它们的体义推究起来，仍可发现它们的一致性，既没有增多什么，又没有减少什么，还是我们所要说的八关斋戒，问题就看我们怎样处理其间的差异。

《阿毗达摩大毗婆沙论》卷百二十四中，对这有很好的交代：“由此近住具有八支；而于五增三，于十减一：合二为一故，开一为二故。”

这是以八戒与五戒、十戒对比，说明八戒的所以成为八戒，不过是在五戒以外加上三戒，或在十戒中减去一戒而成的。可见八戒与五戒、十戒有着相通性，不是与五戒、十戒完全无关的。严格地说，离了五戒、十戒的戒条，就没有所谓八戒。

论中所谓“于五增三”，意即显示八戒不过是在五戒之上再加三戒。关于所增的三戒，论中曾这样清楚地告诉我们：以“不涂饰香鬘舞歌观听”，为八戒中的第六戒；以“不眠坐高广严床座”，为八戒中的第七戒；以“不非时食”，为八戒中的第八戒。

像这样序说八戒的次第，明显地是将“不涂饰香鬘”与“不舞歌观听”两者合为一戒来说，而且这所增的三戒，实际就是沙弥十戒中的后四戒，因合第六、第七两条戒为一，所以成为八戒。对比沙弥十戒来看，近住律仪所缺的，只是“不捉持生像金银宝物”的一戒。

论中所谓“于十减一”，意即显示在家二众所受的八戒，对比沙弥所受的十戒，只要减去最后的一戒即可。当知十戒之所以得名为十戒，不过是将“不涂饰香鬘”与“不舞歌观听”分开来，也就是论中所说的“开一为二”，加上“不捉持生像金银宝物”，就成为沙弥十戒。

以五尘说：舞歌观听，明显地是指色声二尘；涂饰香鬘，明显地是指香触二尘。

对这四尘有所染著，不是易于散乱掉举，就是易于骄奢放逸，都与修道不相应，所以不论是已过出家的生活，或是学习出家的生活，都不得不远离这些。如果对这些仍然不能忘怀，那是难以安于出家生活的。

色、声、香、触的四尘，既然都是障道因缘，那么涂饰香鬘与歌舞观听，为什么这样开合不定？

《阿毗达摩大毗婆沙论》卷百二十四中，对此有所交待：“同于庄严处转，故合立一支。”

这儿所说的庄严，就是一般所说的打扮。对于世间所有人们，不论是男是女，不论在东西各地，爱美可说是人的天性。到了相当的年龄，不需要别人的教导，自然就会刻意地庄严自己，不但衣着方面极为考究，就是严饰之具也极认真，在穿着与佩戴方面，打扮得花枝招展，同时还以各种香水、胭脂粉、涂指油、唇膏等，搽在身上，以增进自己的艳丽，好让路人为之侧目。由于各地的风俗不同，所用的庄严具当然有别。

一般以为这是庄严，或通俗地说是漂亮，殊不知这正是罪恶的根源，世间无比的罪恶，都由此而产生。佛陀深知这个过患非轻，不但规定出家众要着坏色衣，就是在家二众修斋入寺，也必须着洁净朴素的衣服，绝对不可着华丽的衫裙。至于现在士女所着的奇装异服，更为佛陀所不许可，还有什么无上装、迷你裙之类太过暴露的衣着，最好不要穿入修行的道场，以免影响行者的清修。至于胭脂、花粉、香水，佛陀不但不让出家者用这些，就是发心学习过出家生活的清信士女，也禁止以之严丽自身，因这同样是触犯戒法的有力外缘。

歌舞观听，属于眼见耳闻的色声二尘境界。如舞蹈，是眼所见的；若歌唱，是耳所听的。过去比较保守的歌舞，佛陀已禁止出家众观听，何况现在更大胆的舞蹈与流行歌曲的靡靡之音？这些更不是佛法行者所当观听的。

这些耳目之娱乐，看来似乎没有什么，但如经常与之接近，不但会荒废我们的道业，而且会增进我们的欲念，使我们所有的素志，不能安住于佛法上，久而久之为其所转，离开佛法更为遥远，甚至堕落，沉湎于歌舞而无以自拔！所以不论已出家者或学习出家者，自己固不得歌舞倡伎，也不得故意到歌楼舞榭观听这些！

不知是时代的进步，还是僧人的思想前进，现在竟也有些出家众，在众目睽睽下，昂首阔步，无所忌讳地出入电影院，或大马戏团，以为这是增长见闻，无碍于个人的清修。殊不知这是故往观听的一种遁词，与所应遵守的戒律绝对不相符合。

因为这些地方，毕竟是娱乐的场所，而且是提供庸俗的娱乐。现在稍有社会道德观念的，都认为这是不健康的，含有戕害青年的毒素，所以佛法行者，不论提出什么理由，为自己的行为辩护，都是说不过去的。诸位在此学习过出家的生活而受行八戒，外界即使有任何歌舞之类的玩意儿，都不去看，那才是对的！

八戒的戒相，不唯涂饰香鬘与歌舞观听，有着或开或合的不同，也有将“不歌舞观听”与“不坐高广大床”合为一支的，如《四分律删补随机羯磨疏》与《八戒正范》，就是如此说的。

经律中尽管有如是众多的差别说明，而受八关斋戒的行者，应严格地遵守佛陀所规定的这些戒条，可说仍是无有二致的。不过，在说戒相时，有时将这说在这条戒中，有时将这说在那条戒中，不知者以为有所出入，其实都是告诉我们这些事做不得。只要受行戒法的人，不去做这做那就行，至于应该遵守的事项，合并在哪一条中，那并不是个重要的问题，所以我们只应重视戒律的精神，不必太过注视条文的开合！

在此要进一步向诸位说的，就是关于高广大床的问题。我们终日忙个不停，到了晚上必要休息，才能消除一日疲劳，否则的话，我们这个危脆的身体，绝对是支持不下去的！

夜晚的睡眠休息，目的在恢复体力，只要能够安枕，睡得甜甜就好。至于床座，是不必太过高大与考究的，如讲究床座要席丰棉厚，柔软舒适，反而使你处于颠倒梦想中，不能入于甜蜜梦乡，失去睡眠本来的意义！

佛陀深知这对身体健康有着很大的影响，所以特别制“不坐高广大床”一戒，好让行者于睡卧中，也以正道为念，不致空过光阴！

高广大床不可用，然而佛陀所制的床，又是怎样的？

佛陀制床座，高不过如来八指（如来全身丈六，指阔二寸），合周尺一尺六寸；广不过如来三肘（如来肘长一尺八寸），合周尺五尺四寸。

《阿含经》中对这明显地说道：“足长尺六非高，阔四尺非广，长八尺非大。”

合乎这个尺寸的，就是守持如来的禁戒；超过这个尺寸的，于如来戒就有所违犯！出家佛子的生活，总是以简单为尚，绝不可太过奢侈，才能与圣道相应，所以佛世时，有的比丘在树下过宿，有的在冢间安眠，根本不考虑床座是否舒适。诸位在此卧处的简陋，就是本于这一律制的旨意！

卧床的高低大小，不唯是就量的方面讲，就是在质的方面说，也有分别。如古代中印两国富有的人家，对于所卧的床座，非常讲究其精致，除了予以漆彩雕刻，还要饰以金银牙角。至于床上的用具，诸如帐被垫褥等，更都是绢纱细软的，可谓极尽华丽的能事！

如是，在量的方面，虽然没有超过佛陀所制定的，但因质的方面太过高贵华丽，所以也不是佛子所应受用的。如果受用这些珍贵的东西，不但对此逸乐有所耽著，忘记了自己所应修的圣道，而且还会增长自己的高傲与骄傲，所以佛陀不容许佛子如此享受。诸位现在来学习过出家的生活，对这点首应有所习惯！

最后要和诸位谈一谈的，就是关于“不非时食”戒。有人认为，不非时食是八戒中最重要的一戒，其实八戒是无一不重要的，不可于中分别哪条戒是最重要的，哪条是次重要的。

出家佛子应严格地守“过午不食”的生活，不仅佛世时的僧团极为重视这条戒，就是现在南传佛教国家的比丘，也仍大体地如法守持这条戒。如果有比丘过午受用饮食，非特僧团所不许可，就是信众也难谅解。可是这条戒在中国，一向未受到重视。别说出家人不持午，不会受到社会的批评，就是有僧发心持午，也往往受人劝说而开戒。中国僧人未能严持这条戒，可说全是环境之所使然！

饮食本是维持生命的主要动力，任何高级或低级的生命，如果没有受用饮食，绝对不能长期生存下去，所以佛陀在《楞严经》中说“一切众生皆依食住”。

从现实世间去观察，也没有发现有哪个人是从来不依赖饮食而生存的。世间所以发生种种问题，就是一般说的生存问题。要生存就必须生活，生活虽是多方面的，而食则尤为其中最极重要的，所以世间的人，对于饮食总是要精益求精，并且希望餐餐都很丰富。正因每个人的要求是如此，一旦求而不能得的时候，各种不正当的行为，就会一一表现出来，以致形成社会的严重问题，甚至发生强烈的斗争！

我们虽然学佛，但仍是世间的人，就不得不依赖饮食来维持生存，假借这个色身来修学佛道。饮食的目的既是在于资身为道，只要能够维持生存，只要这个色身能够支撑下去，就算达到我们受用饮食的目的，大可不必在好坏上有所分别和选择，更不得养成非肉食不饱的习惯。

关于这点，佛陀在《佛遗教经》中对出家比丘有很好的指示：“汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减，趣得支身，以除饥渴。如蜂采花，但取其味，不损色香；比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。譬如智者，筹量牛力，所堪多少，不令过分，以竭其力。”



在佛法的观点，饮食原是治疗饥渴之病的一种良药。不管是好是坏，受用饮食以后，只要不感到饥饿之苦就行，绝对不可如在家人那样“食不厌精，脍不厌细”地终日为食而忙，更不得见到好的就多吃一点，见到不合口味的就少吃一点，以致忘记了自己所修的圣道。

佛陀制比丘托钵以乞自活，信众供养什么就吃什么，哪里还容你选择好坏？可是佛法传到中国来，由于托钵制未能实行，僧尼在变相的寺庙家庭中，自炊自食，不免在好坏方面有所选择，甚至在各寺庙中，以斋菜做得好而傲视他人，终日把时间花费在厨房里，离开佛法当然更远！

关于饮食，佛陀不但规定比丘不得在好坏方面讲究，而且制定“不非时食”一戒，令出家僧众严格遵守。所谓不非时食，是说在规定的时间内受用饮食，当然不成问题；如果在规定的时间外受用饮食，那就有所违犯。

什么时候是比丘受用饮食之时？

《毗罗三昧经》说：“早起诸天食，日中三世诸佛食，日西畜生食，日暮鬼神食。如来欲断六趣因，令入道中，故制令同三世佛食。”

这无异告诉我们，比丘只可同佛陀一样，日中一食，其他都不是受用饮食之时。经中虽这么说，但一般解释“时食”与“非时食”，认为早上明相出一直到日当中午，是为进食的时候。太阳影子过了日中一发一线，一直到第二天早晨明相未出，都是非食之时，所以一般把这说为持午，或是说为过午不食。

饮食为人生的一大欲，没有哪类众生像人类这么爱好饮食。佛陀为什么对出家众的饮食这样严格限制？

要知饮食一事，看来好像是无关重要的，也是每日所不可缺少的，但它对于我们的道业有很大的影响。俗语说：“饱暖思淫欲”，可见饮食为男女大欲的增上缘。

佛陀在律中对于饮食多所限制，最大而又最主要的一个目的，也可说是为了对治人生所存的第一大欲，而这大欲是障解脱的大敌。追求解脱的佛法行者，能不予以有效的对治？对治的最胜方便就是减轻食欲。

“不非时食”这条戒，不唯比丘应守持，而且是出家五众所应共同守持的，就是你们受持八关斋戒的在家众，佛陀也制定要守这条戒，可见此戒在佛教制度中的重要性。

说来非常惭愧，诸位受八关戒，如以律制规定，应在终身不非时食者的师僧面前受戒，可是像这样的师僧，在今日佛教中，是不可多得的。很多发心过午不食的僧众，都是时开时持的，很难维持毕生不非时食。以我自己来说，就未能够做到，所以虽为诸位传授八关斋戒，但在我的内心确是感到极大惭愧！不过，为诸位传授后，诸位在这一日夜中，能如法地守持清净，未尝不是一大佳事！

八戒支数的辨别，主要是辨别后三支的开合，至于前五戒，与近事律仪是一样的，平时讲得很多，所以未去谈它。

后三支既有开合及层次的差别，于辨别清楚之余，特顺便将后三支略为解释，让诸位对于八戒，有个完整的认识。

不过，还要向诸位郑重交代一句，就是五戒中的“不邪淫戒”，在八戒中应改为“不淫戒”，因为出家律仪规定，一定要完全断除淫欲。诸位受八关斋戒，既是暂时学习出家生活，理当受行诸佛尽寿不淫之戒。如不能尽断淫欲，不但出家生活，难以过得下去，就是解脱之道，也无法踏得上，所谓了生死，自更不可能，这是我们不得不特别注意的。

从支数的辨别，可知诸位所受的近住律仪，刚好不多不少地是八支，既不可增为九支，又不可减为七支，但为什么唯是八支？

《俱舍论》中告诉我们：最初的四戒支，是属于性罪，为防性罪产生，所以不得不制这四支。第五饮酒戒，是属于放逸门，为了防护失念而妄造四种性罪，所以不得不制饮酒支。最后的三戒，是为防护骄逸现前，所以佛陀制这禁约的三支。

因此，颂文简约地说：“戒、不逸、禁支，四、一、三如次，为防诸性罪、失念及骄逸。”

不但《俱舍论》是这样讲的，《成实论·八戒斋品》中也这样说：“是中，四是实恶，饮酒是众恶门，余三是放逸因缘。是人离五种恶是福因缘，离余三种是道因缘。白衣多善法劣弱，但能起道因缘故，以此八法成就五乘。”

持八戒中的后三戒，能够舍离染缘，不为外界的尘境所转，所以能为正道作殊胜因缘。三乘圣道的基础，也可说是完全建立于此，因而发心受八关斋戒者，对这不可有丝毫的轻忽！

为什么？坦白地告诉诸位：最后的三支，看来很平常，但如轻忽它，不严格受持，出世三乘圣道，就没有你的分，怎能不予重视？

总说一句，八戒虽是在俗清信士女所受，但成佛也缘于八戒而来。如《优陂夷堕舍迦经》卷一中说：“今我得佛道，本从是八戒起。”

八戒与修学圣道有如是重大关系，我希望诸位多多发心，受行八戒。

### (九) 八关斋戒的问题料简

诸位来此发心受八关斋戒，不知不觉地前后已经八次了。在这八次中，每次都对诸位讲个有关八关斋戒的论题，想来诸位对于八关斋戒，已经有了一个概略的认识，而对受持八关斋戒的信心，自必更为坚定。

今天是诸位第九次发心受戒，我想再和诸位料简几个有关八戒的问题，便于诸位扫除内心尚存在的疑问，则对八戒的奉持，就可按月地维持下去，而不至于退心。如此，发心受戒的诸位，就可凭此功德，及早跃出苦海，不再久远滞留于生死中。

佛陀的僧俗弟子，向来被分为七众，而七众弟子所受的戒各有不同，如在家二众受五戒，比丘、比丘尼受具足戒，沙弥、沙弥尼受十戒，式叉摩那受六法戒。是则诸位受八戒，在佛陀的七众之中，究竟是属哪众所摄？

这问题实是值得论究的。首先要知道的，就是八关斋戒，为一日一夜戒，而五戒则是尽形寿戒。如说这是属于优婆塞、优婆夷二众所摄，但它并没有尽形寿所受持的戒，似乎不可摄于在家二众戒里面。如说绝对不属优婆塞、优婆夷二众所摄，然而它又有一日一夜所受持的戒，似又不可不摄于在家二众戒里面。如是分别抉择，应当怎样裁决？

八戒不是尽形寿戒，说受此戒的人是属优婆塞、优婆夷，当然有点问题。因照一般来说，要有尽形寿戒，方称优婆塞、优婆夷。

然而受八戒行人，有日夜戒在身，因而在佛教学派中，把这称为“中间人”，就是于七众外，更有木叉八戒。

如《萨婆多论》中说：“受八戒人，在七众中，何众所摄？虽无终身戒，而有日夜戒，应名优婆塞。若得名者，又无终身戒，若言非者，又有日夜戒。止得为中间人也，即七众之外更有木叉八戒也。”

事实上，受八戒者还是可以称为优婆塞的，不过要在上面，加上“净行”两个字，如受法时所说“净行优婆塞”，为最恰当的名字。

上面所说的八戒行人在七众之外，是有部学者依于尽寿五戒及日夜八戒而分别的；但成实论主在《成实论》中说八戒行人不在七众之外，因为八戒是通收在家二众的，而且从佛所制的八戒来看，正是为在家二众所制的。

近世弘一律师在《普劝出家人常应受八戒文》中，虽依《药师经》证明出家人也应常常受持八戒，但发心受八关斋戒者，无疑仍是以在家二众为最多数。

同时，发心受八关斋戒的人，大都是已受过尽寿五戒的（不受五戒的，也可受八戒），现在虽仅受一日一夜戒，但因完全断淫的关系，胜过五戒的不邪淫，所以称为“净行优婆塞”、“净行优婆夷”，应无疑义。

诸位都已知道，五戒能够全部受持，当然最为理想，但有些人感于戒律的尊严，自觉不能全部受持。佛陀也慈悲方便，并不硬性地规定，由发心者随分随力，认为能够受持多少戒，就受持多少戒，所以有满分、多分、半分、少分、一分优婆塞之别。

现在问题是诸位所受的八关斋戒，是必须全部具受？抑或是随力可得分受？

据《成实论·八戒斋品》说，这也没有一定，完全看你有能力受持多少就受多少，绝对不可加以勉强的。如果硬性规定全受，假设你不能严持，岂非反增罪咎？

因此我们常说，佛陀制戒律是活泼泼的，是为令人解脱的，不是苦人所难的！

上面曾经一再说过，八关斋戒是一日一夜戒，而受此戒的时候，是受戒那天的晨旦举行为最合法，如到了午后来受，那就不能得戒，但在《阿毗达摩大毗婆沙论》中，又这样方便说：发心受戒的行者，假使老早就这样想过：“我要于斋日受行八戒”，可是真正到了这天，忽然遇到其他事缘，只顾一心去做他事，忘记自己应受八戒，待事做毕回来，于吃饭时想起，再行去受也是可以，但这不但不能视为理所当然，而且应该深生愧悔，认为是自己太过大意，往后不得以此为例。如有一次这样做了，以后次次都这样做，那也不如法，希望诸位特别注意！

前面说过，受行八戒，要从师受，而且这授戒师，专指出家众。出家五众中，任何一众，都可为八戒师，只要他是守持过午不食戒的。可是现在问题又来了，就是万一遇不到出家众，而自己求受八戒的心又极诚挚，那怎么办？有没有特别方便可让行者受戒？

有！就是在佛像前，自誓受行八戒，同样也可得戒。

万一佛像也不可得，试问又将怎么办？仍然可以受戒，就是至心向空中，内心这样想，口头这样说：“我今受持八戒”，亦复可以得戒。

因为诸佛法身是遍满虚空的，行者既能以至诚心、恭敬心、殷重心、悲切心、清净心求，有感斯通，当然得戒。

受行八戒是大功德事，能有多人发心受此戒，自然是个很好的现象。因为这不但显示人们向善心切，亦复显示佛法得以普及。可是问题因此而来，就是发心受八戒的，是多人同时受的？还是个别一人受的？

《四分律行事钞》引《善生经》说：“受八戒不得多，唯独受。”

经中所以特说独一人受，是为了使行者专心致意于自己所受的戒行上，不让这纯洁的心念，受其他的混乱所动。现在诸位受八关斋戒，都是许多人同时而受，于情理上虽没有什么不可，但衡之于戒律，总不太美满，是不得已的一个办法，务望诸位绝对保持肃静，不可发出不应有的吵杂声！

受行八戒固然是功德事，但若有人过去担任政府官吏，在行使自己的职权时，曾杀过人或曾打过人，而现在发心学佛，知道佛法的好处，欲来求受八戒，他会不会有成就？

关于这问题，可作这样说：不论他过去的行为是怎样罪恶的，甚至做了很多恼害人群的事，现在发心求受八戒，只要事前对自己过去所曾做的杀戮罪恶，加以至诚恳切地忏悔，还是可以成就戒法的，这如前面所说的忏悔可知。

设若没有经过忏悔的工夫，由于杀戮或打捶的罪恶障碍，是则纵然受戒，不致有所成就。不但官吏如此，即使你是被强有力者所逼而杀害众生的，也是这样。

受行八戒的行者，对于所受的戒法，是能受持清净的，根本没动念要去毁犯它，可是有时遇到特别的恶因缘，不由自主地被逼去舍戒，试问应当怎样方便而舍？

最理想而又最好的办法，当然是以种种的善巧方便，庄严护持，宁可牺牲自己宝贵的生命，也绝不放弃自己所受的戒法。设或有时在不得已的情况下，被逼非舍戒不可，想要牺牲生命也不可得，其时不妨坚定自己的意志，而只方便地行舍戒法。在舍戒法的时候，只要求得一个证人，向他说明不得已舍戒的因缘即行，不一定要在出家的五众前舍戒，是为遇恶缘舍戒，不是自己的本意。

为恶缘所逼而舍戒或毁戒，固不能说没有罪恶，但这罪恶毕竟要轻得多。因为不是出于自己的本意要去毁戒的，所以到了后来摆脱恶缘时，知道这是要不得的，就必须痛切忏悔改悔，以求除去所造罪恶。只要在忏悔时感得瑞相，然后请求重行受戒，还是可以成就戒法的。

若另外有这么一个受戒的人，根本没有遇到什么恶缘强逼他非舍弃戒法不可，但由于他自己内心烦恼的冲动，使自己的染污心现前，未经舍去自己所应守持的戒法，而竟毁犯了自己所受的如来禁戒，那过失要比舍戒而犯的重得多，于现生中也不容忏悔而重行受戒，所以于所受戒，务必要庄严护持。

受戒行人，应该持戒清净，这是天经地义的，不容有点含糊，但是我们知道，世间有很多事，往往说来容易，真正做时很难，尤其是佛法的净戒，更不如想象的简单，所以印顺论师有句名言，就是“受戒容易守戒难”。

如受八关斋戒，不但不可杀生，就是鞭打众生，也是不许可的。然而，有些鞭打众生而习以成性的人，想到今天受了戒，不可以鞭打众生，但一日一夜过了，明天就多打他们几下。若有像这样的想法，虽然今天没有犯戒，但不得说持戒清净。

又如遇到某件事情，觉得违背自己的心意，不禁大发雷霆，或有恼怒而起伤害他人的念头。表面上看来，今天似未犯戒，但你所持的戒，不得算为清净。

证知要得戒行庄严，还得时时检点三业。身口既不得做非威仪事，内心也不得起贪嗔害觉，唯有如此，才能称为持戒清净。因此，我热切地希望诸位，“如人护一目”那样护持净戒，以免造下犯戒的重大过失。对此所受八戒，如果有所毁犯，不但不能增进余戒，也不能生长诸善法，我们能不谨慎地如法奉行？

讲到这里，我想说一个故事，以说明持戒与不持戒的得失，作为本讲的结束。

当佛陀在世时，有次在舍卫国祇树给孤独园说法，不但有很多的声闻众，还有很多的菩萨众，法会的隆盛自不待言。

一天晚上，约略在九时左右，有两位天人，也来到佛陀说法的祇树给孤独园。由于两位天人过去受过佛教的八关斋戒，不但以此八戒功德而上生天堂，而且以此八戒功德，而身放光明，所以他们来祇树给孤独园时，以其身光将祇树给孤独园照耀得明亮无比，说它明如白日，也不为过，使祇树给孤独园完全显现出如黄金色一般的宝光。

佛陀知道他们的来历，等他们表演了放光的热闹场面以后，就随他们的根性所宜，而为他们宣说妙法。他们听了如来的妙法，真的如饮甘露一样，当下就心开意解地顿悟道要，而具备了超出三界的资格，所以他们感恩地礼敬佛陀，再度回归天上。

佛陀与天人的师资道会这精彩的一幕过去后，第二天的清晨，阿难尊者忽然提出昨晚所见的奇景，向佛陀问道：“昨晚来向世尊求法的两位天人，威相奇特，净光耀目，远胜一般所见的常光，不知他们是修什么功德而得如此胜妙福报？敬请佛陀慈悲开示，让我们清楚了知！”

因阿难的请问，佛陀就将过去的事实说给阿难听：

“谓离现在不太久远的时候，迦叶佛出现在这世间度生。迦叶佛示灭以后的末法时代，有求生梵天的两位净行修士，不但生同时，居同里，而且又是志同道合的好友。



他们长大的时候，听到佛法的好处，特别是听到易于修习的八关斋戒法，了解到发心受持八关斋戒，就可随心所欲地得到无量的胜福。两位净行修士，原来是属婆罗门教的信徒，但因听到受持八戒的好处，于是就毫不迟疑地相约到佛弟子中一位大德比丘的面前，至诚恳切地求受八关斋戒。大德比丘见到他们这样诚心诚意，也就如法地为他们传授八戒。他们求受八戒的心，虽同样是很真切的，但他们的心愿却不同。年纪较大的甲婆罗门求受八戒，目的是愿仗八戒的功德，上生天堂，享受天福；而年纪较小的乙婆罗门求受八戒，目的是愿仗八戒的功德，再来人间做人中之王。

他们在大德比丘处受了戒后，各自回到自己的家中。乙回到家里，对于所受八戒，特别是其中的‘不非时食’一戒，严格地遵守，绝对做到过午不食。正因乙持戒认真，不曾违犯自己所受的戒，所以生命结束后，再度来到人间，生于王家，满其所愿，遂为人中之王。

求生天上的甲回到家中，本也立志，晚上不受用饮食，以守持如来所制‘不非时食’戒，但由于他的夫人向不贤慧，不同意他受持如来净戒，硬强迫他非进晚餐不可。他慑于夫人之威，竟与夫人共进晚餐，破坏了‘不非时食’一戒。以此破戒恶缘，他求生天不但不能满愿，反而堕落到畜生道中去做龙。从此人畜异趣，各自受着不同的苦乐果报，谁也不再认识谁。

贵为人王的乙，享受人间的荣华富贵，自不在话下。果园中的园丁，每天取园中的鲜果供王受用，安然地没有发生什么事情。一天，清泉中漂来一粒芒果，是印度境内最珍贵的果品，并且是园中所从来没有生长过的。

园丁特将这粒芒果奉献给园监，辗转奉献到王前。王于午餐后，尝此芒果，觉得果味极为甘美，很想每天能吃一个，就问王后这果从何而来。辗转推问到了园监，大王便勒令园监，每天必须送此果来，否则将结束他的生命。

园监回到果园中，想到无法应命，不禁放声痛哭。龙闻这个哀痛哭声，就化为一老人，问园监为何悲哭。园监说明自己的遭遇，老人安慰他：‘你不要这样忧愁，我可以给你这佳果，由你去奉献于王。不过，在你以果献王时，将我的话转告于王，就说我与你们的大王，过去是极要好的朋友，而且同受八戒，共修净行。王因奉戒清净，得满所愿而为人王。我因奉戒不全，不满所愿，投生龙中。现在欲求脱去丑身，唯有再度奉行八戒。愿你大王为我求取八关斋法，让我早日脱此苦恼。’园监听了这话，捧果进宫见王，并将龙所变化的老人所说的话，转告国王。

人王听到园监这样的传话，不禁害怕起来，因为这时三宝灭绝于人间，哪里还有八关斋文可得？在不得已之下，人王于是问智臣。智臣虽多智，欲得八关斋文，也是一大难事。智臣没有办法，他回到家时，其父见他面色难看，问他发生什么困难。智臣就将事情始末禀白于父。父令他换下堂柱，看看是否有得，果于柱中，寻得《十二因缘经》与《八关斋戒经》。

智臣很欢喜地立即奉经，上献于王。王得此经，也欢喜无量，将之纳于金盘中，亲自送交龙友。龙得《八关斋戒经》，其快慰之情，自更不用说。为了酬谢他的至友，龙乃将龙宫所有的至宝，毫无保留地奉赠于王。

从此，不但龙在龙宫，奉行八戒，勤修不怠；人王在宫殿中，也修八戒，不休不息。到了各自果报结束，龙与人王这对宿生好友，都生天上，享受天福。此二天人，仗此八戒功德之力，昨夜来到祇树给孤独园，请佛为他们说法。他们听了法后，应时得证四果，从此超出三界，再也不在生死海中流转！”

从这故事，我们可以知道：奉行八戒有功德，毁犯八戒有过失，其间是不容有丝毫假借的。

诸位发心受持八戒，只要在紧要关头时，坚定地守持此八戒，以此受持八戒的功德，不但生天以享受天福，不成问题，就是了生死，得解脱，也无问题，所以诸位得此殊胜因缘，发心来此受持八关斋戒，应生庆幸，如法奉行。“不可于刹那顷起世俗想，亦不可于刹那顷起懈怠心。当勤修六念，谨护八支，业烦恼习，自然除灭；淳善本心，自然开朗。出世正因，由之成就。<sup>4</sup>”岂可忽诸？

## （十）八关斋戒的六念修法

上面已为诸位讲了很多有关八关斋戒的问题，现在继续来为诸位讲点有关八关斋戒的修法。

受戒，不管是受哪类性质，只有消极地要我们这样、那样不能做，但为佛子者应还有他的修持法。诸如来此受八关斋戒，虽仅短短的一昼一夜，可是除了受戒的时间外，不能让其余的时间白白空过，必要利用这个时间来作自己的修持，那才不辜负我们来受一次八关斋戒，也才更能真正得到佛法的受用，所以现特提出八关斋戒的修法，来和诸位谈谈。

本堂举行八关斋戒会，曾为诸位订了一个修持仪规，就是循例做早晚课外，上下午及晚间，还带领诸位读诵《金刚经》，称念释迦如来的圣号。晚上于诵经念佛外，并为诸位讲点有关斋戒的问题，以期真正做到解行并进。

斋戒会举行以来，诸位都可说是很精进。因为除了规定的修持，诸位还进一步地做自己的功夫，不是诵经，就是礼佛，未见有闲谈杂话的现象，不能不说是稀有难得的！但《佛说斋经》告诉我们，于受斋之日，应当修习五念，就是念佛、念法、念僧、念戒、念天。《阿含经》中还加“念施”，成为“六念”，现在略为说明如下。

## 一、念佛

佛陀是人间的圣者，即圆满地正觉人生的实相。

印顺论师在《佛法概论》中说：“释尊的正觉，是从己及人而推及世间，彻悟自他、心物的中道。深彻的慧照中，充满了同情的慈悲。<sup>5</sup>”

所以正觉的佛陀，不但自己于世间获得究竟的解脱，也能切实地在这世间救护一切，使人类以及众生，同样地得到解脱，可以想见佛陀是具有怎样不可思议的清净功德。

所谓念佛，不如一般所想像的，只是口头称念圣号，而是要思念佛陀的无尽功德，例如：念佛陀的相好，能除自己的恚怒；念佛陀所证的实相，能除自己的恶意；念佛陀所说的法门，能除自己的愚痴；念佛陀的十种德号，不但增进自己的功德，也能使闻者破轻慢心，对佛陀生起崇高的敬仰，不敢萌生一念的恶意。

同时要知道，佛陀是具有深邃智慧的觉者，我们果能诚心一意地念佛，就能引发自己本具的智慧。到了自己智慧现前，就可见到佛陀之所以为佛陀的特质所在，那你自然也就倾向于佛陀的真理之体现。

智慧，不但是体悟真理的要素，也是砍伐烦恼的利斧，为每个佛法行者所当求得的。念佛就可开智慧，这是多么容易的事！因此，念佛实为佛法的重要法门。不但后代专宗净土的行者，要人们老实地念佛，就是原始佛教中，也有念佛的一法。不过，佛陀初开示人们念佛，主要是念佛陀的清净功德，不唯称名而已。

## 二、念法

法，是如来所说的言教，但佛陀所说的言教，不是凭空想像的，而是从实证得来的。实证得来的法，就是宇宙人生的真理，也就是道的规律。唯有遵循道的规律，体悟宇宙人生的真理，始得成为最高佛陀。

佛陀证得了这个真理，不如世人自秘，而是立刻公诸于大众，让人们知道什么是诸法真理，什么是道的规律，也能踏着规律的道迹，向着真理之宫迈进，最终步入真理宫中。是则法在修学佛道的立场上，实在有其无比的重要性。不说我们不依法行，不能获得真理的体悟，就是诸佛如没有法，也不能完成正觉。

规律的道，究竟指什么？这是指中道的德行，侧重于身心的躬行实践，也就是向上向善向解脱的。如果说得明白一点，就是大家所知道的八正道行。这八正道的向上善行，如太虚大师在《佛法的创觉者》中所说：“有正确的知见，有到达的目的<sup>6</sup>”，而其间的躬践实行，自也是不偏不邪的正行。

如是“向上向解脱的正行，到达无上究竟的实现；这实现的究竟目的——解脱，也称为法，经中称它为无上法，究竟法，也称为胜义法<sup>7</sup>”。

如以所证来说，就是缘起正法。缘起正法是彻内彻外，遍一切处而无所不在的。谁触证了它，谁就得到真理的体悟，而成为自觉自证的解脱自在者。因此，佛陀要我们经常思念法，以期真理之法在自己的身心中实现，让我们成为自由人！

### 三、念僧

僧为三宝之一，也是住持正法的主要人物，在佛法中有其特殊的地位。律中虽说有多种不同的僧，但此所说的念僧，主要是念真实僧，兼带地念清净僧。

什么叫做“清净僧”？这是指内外的七贤僧及持戒的凡夫僧。像这样的清净僧，在世间极为难得，于其身心中，具有种种的功德，能够摄化世间，为众生作福田。我们如对清净僧思维观察，礼拜供养，就能得到自己所应得的福德！

什么叫做“真实僧”？这是指已得四向四果的圣者僧。他们已经具足智德与断德，足够资格称为“大丈夫”。

如以向来所说，前三果及四向，已经分证五分法身，而第四阿罗汉果，已经满证“五分法身”。

所谓五分法身，就是戒、定、慧、解脱、解脱知见。到了圣者的阶位，对于所受的戒法，不论是性戒或遮戒，都能守持得清净，其戒体绝不可再破坏，是为成就戒身。同时，对于所修的八解脱及九次第定等，也能无所惑乱地修学，是为成就定身。以无漏智慧洞见四圣谛的真理，是为成就慧身。于有为诸行得到决定性的解脱，是为成就解脱身。进而对于解脱因果的分别，没有丝毫的错谬，是为成就解脱知见身。

如是具有五分法身功德的真实僧，我们如能三业精勤地礼拜与供养，思念他的种种功德，自然会使自己的功德增上，是为如法地念僧。

#### 四、念戒

戒，是道德的规律。为佛弟子者，要做一个佛化的新人，必使自己的身心行为，纳于道德的范畴内，就是合于道德规律的才可去做，不合道德规律的决不可做。唯有如此，我们的心才得清净！

由于身份不同，佛弟子所受的戒也有分别，如在家二众受持五戒，出家僧尼受具足戒，沙弥、沙弥尼受十戒，式叉摩那受六法戒。所受的戒法，虽各有所不同，但如法地守持则是彼此一样的，不容有受戒而不持戒的。

受持如来的禁戒，不但能轨范行为，也有殊胜的功德。据《毗尼义钞》所说：在家二众受三皈五戒，闻佛说法，可证初二果；受八关斋戒者，闻佛陀说法，能进一步地证得三四果。诸位现在所受的是八关斋戒，看来虽只不过是一日一夜戒，但其功德确是极为殊胜的。

藕益大师注解《佛说斋经》，曾说：“只此一日一夜八关斋戒，为所缘境……则为具足一切恒沙佛法，无量功德之藏。斋戒为法界，一切法趣斋戒，是趣不过，是名为念戒也。”

一日一夜的斋戒，尚有这样的殊胜功德，何况是尽形寿的五戒、十戒、具足戒？更何况是尽未来际的三聚净戒？其功德的殊胜，更是不言可知。

《华严经》中说：“具足受持威仪戒法，能令三宝种姓不断。”

净戒关系三宝的存续，其重要性有如此，怎可对戒律蔑视？如常思念戒行的功德，就不会违犯净戒！

## 五、念天

佛弟子思维三宝的功德，想念自己的持戒功德，这是理所当然的，但为什么要念天？而且如通常所说，修学佛法的人，不应求生天，生天尚且不是佛弟子所求的，念天还有什么意义？

不错，诸天是不究竟的。佛陀也再三地开示我们，不要以生天为学佛的唯一目的，但在你未得解脱前，总不免是在六趣往来的，而天上所有的福乐，毕竟胜过人间很多，不失为我们仰望之处。而且生天不是想生就得生的，也要具备生天所应有的功德，所以真正说来，念天不是贪图天上的福乐，而是念诸天所有的功德，想到他们是怎样生天的，回想自己是不是也具有这样的功德。

经过这样的思念，发现自己有信三宝的功德、持净戒的功德、听闻佛法的功德、布施贫穷的功德、智慧抉择的功德。正因为自己具有这么多的功德，相信自己不但可以生天，受胜妙乐，就是渐次得涅槃，也不成问题。有了这样的自信，就更勇于做善事，不致再堕落下去！

因此，佛法所说的念天，不是没有它的特殊意义！

又此念天法门，在《阿含经》及《佛说斋经》中，是明为念欲界的六天，谓念戒善得能生天。

《华严经》说念天，是念兜率天上一生补处的大士功德。

《大般涅槃经》中说念天，是念第一义天。这是更深一层的别解，不是我们这里所说的念天。这里所说的念天，是如《阿含经》中所说的念六天功德。

## 六、念施

《佛说斋经》中，没有说到念施，但其余诸经，都说到六念，最后一念就是念施。

藕益大师说“念施”可以摄在“念天”中，因为施是生天的条件之一。诸经六念法门中既说到念施，现在不妨顺便谈谈。

布施是实际利他的善行，因为在这现实世间，特别在印度这国土，不论是古代或现代，贫穷困苦的人的确是很多的。到印度朝礼佛陀圣迹的人，都同有此感！

佛陀出现在印度，也可说是为了救贫苦众生，所以在大小乘经中，都特别强调布施功德，而富有的在俗佛子，也颇能遵循佛陀的教示，广行惠施。

如《增一阿含经》卷四中所说，黎斯达多长者受了佛陀的感化，就能做到“自今以后，门不安守，亦不拒逆比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷及诸行路乏粮食者<sup>8</sup>”。不但如此，还能“于四城门外中广作惠施，复于大市布施贫乏，复于家内布施无量<sup>9</sup>”。

救济贫穷而施舍自己的所有，这功德的确是很大的。每个经济力量许可的人，当随分随力地去做，即使无衣无食的得到饱暖，自己也可培植殊胜的功德！

佛法行者，特别是在家学佛的行者，应运用自己多余的钱财，多做有益社会人群的公共福利，使这社会上的苦难人群得到温暖。一般所谓“取之于社会，用之于社会”，不忘贫苦大众，功德确是无量的。世人所以不肯布施，就是不知布施功德。如果常念施，就乐于行施。

六念法门，从《阿含经》圣典去看，主要是为在家学佛的行人而说的。“这因为信众的理智薄弱，不能以智制情，为生死别离，荒凉凄寂的阴影所恼乱，所以教他们念——观想三宝的功德，念自己持戒与布施的功德，念必会生天而得到安慰。<sup>10</sup>”



《佛说斋经》中也说：“奉持八戒，习五思念，为佛法斋，与天参德，灭恶兴善，后生天上，终得泥洹。”

如是六念法门，虽多为在家信众说，虽是受八关斋戒者所当修，而其实每个佛法行者，都可修此六念法门，特别是念佛法门，在我国有独特的发展。希望诸位多多以念佛摄心，而得一心不乱！

诸位发心受八关斋戒，而又如法修持六念法，所得的受用，绝对不可限量！因为斋戒与六念，如如意宝珠一样，常能出生一切宝物，衣服饮食、金银七宝，也能随意地出生，所以如能恒常地习念，不但生天没有问题，就是出世的三乘善根，也能予以有力的增进！

不过依佛法说，无论受戒或修持什么法门，最重要的还是内心清净。内心清净，修什么都得成就；内心不净，所修的可能成为魔业，这是我们不得不特别注意的！要得内心的清净，还必须有戒行的约束，以戒约束身口，以念清净内心。如是三业清净的熏修，若不得自在解脱，那是无有是处的！

## (十一) 结说

受戒是入道的初始，不论哪一类型的佛子，都得受本位所当受的戒。不受戒，是不大像个佛子的，因为表现自己为佛化的新人，怎么可以没有合法的行为？

既受了所应受的戒后，就得专心一志地奉持。无论在什么时候，不论对什么尘境，都要忆念受体，甚至于穿衣吃饭，行住坐卧，语默动静中，也不可须臾地忘记这受体。如果忘了而不忆念在心，随时随刻会有违犯戒行的可能！假设受戒而不严格地守持，不但不能得到戒的功益，反而犯下极大的过失。这是佛陀在经律中所一再告诫我们的，我们能不有所警惕？

发心受戒，以在家众说，不论是受五戒或八戒，都要恭谨摄持，不得有所违犯，甚至牺牲自己的生命，也要保持戒行的清净！不说对于重戒的护持是如此，就是轻戒也不可以轻易毁犯。

《大般涅槃经》中说有这样一个事实：过去有位菩萨行者，乘浮囊漂流过海，漂到海的中央时，突来个罗刹向菩萨讨浮囊。

菩萨对罗刹说：“你要什么都可以，就是这浮囊不能给你。不说整个浮囊不能给你，就是少到如微尘那么一点，我也不能给你的。”

当知菩萨不给罗刹的浮囊，就是我们所受的戒。如果戒行有亏，就会丧失慧命！诸位在此受八关斋戒多次，唯一望于诸位的就是要如法奉持！

### 注释：

- 1 印顺法师：《佛法概论·中道泛论》。
- 2 《阿毗达摩大毗婆沙论》卷一二四。
- 3 印顺法师：《佛法概论·德行的心素与实施原则》。
- 4 读体法师：《授八戒正范（发愿往生净土本）》。
- 5 印顺法师：《佛法概论·法与法的创觉者与及奉行者》。
- 6 太虚大师：《佛法的创觉者·法与法的创觉者及奉行》。
- 7 同上。
- 8 《增一阿含经·一子品》
- 9 同上。
- 10 印顺法师：《佛法概论·在家众的德行》