

生命的深度，在於懂得取捨之道。

生命的寬度，在於明白放下計較。

人生的長度，在於智行滋養之德。

——明靄法師



明靄法師

### 為什麼要受持八關齋戒？

八關齋戒是世尊慈悲在家修行者，讓在家人也能感受出家戒行的生活，藉由修行佛法，達到解脫生死輪迴，究竟圓滿，因而設立的。

為什麼我們需要受佛戒？為了正法久住、大轉法輪、護持道場等關係。因為有了戒行生活，我們才能一步步走向究竟解脫的智慧。所有一切佛法的修行，都環繞在戒行生活，也就是戒律的生活方式。

在此，首先必須先了解一些修行觀念。佛陀在《阿含經》裡提到，三界中，眾生因執著欲望，故名為「欲界」，因為眾生對欲望產生種種貪婪、執著，這些眾生就稱為「欲界眾生」。「色界眾生」是對色界生活、福報產生執著、貪婪心。而「無色界眾生」，則是對無色界的執取。現在有些年輕人，認為自己是無神論者，其實無神論也是一種信仰，是對無神觀念的執取心。並非無神論者就比較理性，並非如此。佛法所談的理性，是理性的智慧。是因透過智慧，洞觀世間一切而不被迷失，才稱作理性。而透過理性的方法，才能夠產生正信。

再者，為什麼要受佛戒？就是要讓我們透過戒行生活，展轉地將對欲界、色界，乃至於無色界的執著，也就是統稱對「三界」的執著，能夠全然放下。

三界在哪裡？三界就是我們對世間種種精神與物質的執著，假名為三界，實無三界。三界共有三十三天，這些都是我們不斷地對三界中的精神和物質的執著，所釋放出來的執取心。

《華嚴經》說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」這段話清楚地說明佛法的修行次第。若人想要深切體認佛法的究竟解脫，達到過去、現在、未來，也就是三世一切佛的圓滿智慧，應從空、假、中三觀的修行層次，了解法界性，也就是空性等一切唯心所造。因本具足的如來智慧德相，被妄想、執著覆蓋而不得證知。世尊了解三界眾生被世間種種一切掛礙纏縛，為了幫助我們早日獲得究竟解脫，因而讓我們受戒。

## 戒體的重要

在這三界內，若沒有佛降生於世間，無人能制定戒律。例如，道場有道場的規矩，學校有學校的規矩，佛學院有佛學院的校規，我們在人世裡，也要遵守人世的規則，不過以上這些都還不能稱為「戒律」。

唯佛所制定，也就是透過三番羯磨、比丘們聚集，以及由佛親自領導的僧團等制定而成的，才能夠稱為「佛戒」。因此，唯佛出現，而能制戒；無佛出世，無人敢制戒。

戒律流傳至今兩千多年，哪一條不合時宜？過去眾生有此煩惱，現在眾生依然有此煩惱，來世眾生也一樣有這些煩惱，所以佛陀才訂定戒律，讓大眾解脫煩惱。

受戒在於斷除煩惱，對治種種困境。而出家與在家，最明顯的界限就是受戒，並不單單只是穿著服飾的不同、或者剃除鬚髮的不同。

現在，我們利用佛訂定的戒律，將世間雜染、欲望斷除。八關齋戒從不殺生、不偷盜，乃至不非時食，每一條都是幫助我們遮斷對世間雜染所產生的執著。

受戒後，我們必須有一個很有力量的「戒體」。若沒有戒體，我們沒有



信眾虔誠受持八關齋戒，恭請明霽法師傳授

辦法全然對治，乃至斷除煩惱。

戒體有力量，但卻看不到、也摸不著，八關齋戒就在我們做三皈依時，在皈依佛境、皈依法境、皈依僧境，一日一夜的這個當下戒體成就。一直到隔天早上，戒體才消失。

然而戒體的力量有一日一夜、盡形壽、盡未來際之分。例如，五戒的戒體力量，是盡形壽。也就是從受戒那一剎那直到生命結束，戒體才會完全消失、完全沒有作用。盡未來際的是菩薩戒，也就是直到成佛為止，戒體才會消失。

八關齋戒是，八戒：不殺生、不偷盜、不淫泆、不妄語、不飲酒、不著華鬘香油塗身（杜絕香、觸二塵）、不歌舞觀聽（杜絕色、聲二塵）、不坐臥高廣大床（杜絕觸塵），再加上一齋：不非時食（節制食欲）。這些是要我們放下對世間種種的貪婪、物質的享受。例如，世間很多人追求名牌，什麼東西都要用名牌。名牌當然有它相當的水準和一定的口碑，但其實最好的名牌在哪裡？——就是佛陀制訂的戒律。歷代祖師都是因這個名牌而解脫的，哪一位祖師不受佛戒、沒有因這個名牌而解脫？所以大家應該祝福自己，大家所受的戒都是真正的名牌。

今世，我們可以持戒、修福，是累劫修持得來。戒體既是我們普天之下最珍貴的名牌，失去了這個，就真的沒有保障。我們在受持八關齋戒的那一剎那，真的比現在世上所有大家認為的大戶人家還富有。我們的富有，不是世間財的富有，而是因為有佛戒的珍貴，這是用錢買不到的。

唯受佛戒，天下最為尊貴；唯受佛戒，世間最有智慧、最有福報，因此，要好好珍惜。普天之下，有多少眾生想受佛戒？色界天、無色界天眾生想受佛戒，都沒有機會。佛還告訴我們，天人有神通卻受不了戒。



明露法師主法八關齋戒



然而，我們可以藉用一日一夜的力量，珍惜每分每秒、珍惜生命，尤其珍惜每天可以用功的機會。時間最為寶貴，所以我們利用這一日一夜用功辦道、受持戒法，持之以恆做下去，總有一天，會因為這樣的精神，從不殺生、不飲酒，乃至不對世間、自己執著而獲得解脫。

## 以戒為師

我們現在可以好好體會一件事情：我們到底對佛法的信念、對佛法的忠誠度，以及對自己修行的精進有多少？受八關齋戒，就是自我反省、自我打分數最好的時刻。

我們把心靜下來思惟一下，自從接觸佛教、信奉佛法後，我了解生死多少？我們是不是距離解脫生死越來越近？是不是透過佛法的修行，在道業上，一天比一天成長？

能夠信奉佛法、受持佛戒，表示我們還有一點點的福報，我們現在能夠接觸佛教、唸誦佛經，一定要感到知足和感恩。天底下沒有過不了關的事，只有放不下的心，天地之間唯生死事大，所有事情、人生一切境遇，都在考驗著我們；每一件事情，都在成就我們。成就什麼？也就是成就我們的智慧。因為有智慧，我們不會對世間一切遭遇感到迷惑。

不過，佛陀制戒，絕不是用來檢驗我們行為的對與錯，最重要的是「以戒為師」——透過佛陀制定的戒律，以戒律的精神，達到圓滿的智慧。也就是說，出家人信守出家人的戒法；我們今天受八關齋戒，就應持守八關齋戒。

今天，我們接觸了佛法，透過學習佛法，找到人生的方向，達到解脫。人生不須害怕吃苦，就怕沒有道心，有道心，我們必然可以成就！🕉



八關齋戒

## 受持八關齋戒的功德利益 ●本刊編輯室 整理

《佛說無量壽經》說：「齋戒清淨一日一夜，勝在無量壽國為善百歲。」

《賢愚經》說：「常聞人說：若世有人，受持八關齋者，眾邪惡鬼，毒獸之類，一切惡災，無能傷害。」

《優婆塞戒經》說：「善男子，若能如是清淨歸依受八戒者，除五逆罪，餘一切罪悉皆消滅……若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報至無上樂……善男子，是八戒齋，即是莊嚴無上菩提之瓔珞也。」

《普達王經》說：「道人即為臣下說王本變，欲知王者，本是先王時，執蓋小兒，常隨先王，齋戒一日，奉行正法，清淨守意，不犯諸惡。其後過世，魂神還生，為王作子，今致尊貴，皆由宿行齋戒所致。」

《佛說觀無量壽佛經》說：「中品中生者，若有眾生，若一日一夜持八戒齋，若一日一夜持沙彌戒，若一日一夜持具足戒，威儀無缺。以此功德，迴向願求生極樂國。戒香熏修，如此行者命欲終時，見阿彌陀佛與諸眷屬放金色光，持七寶蓮花至行者前。行者自聞空中有聲，讚言：善男子！如汝善人，隨順三世諸佛教故，我來迎汝。行者自見坐蓮花上，蓮花即合，生於西方極樂世界。在寶池中，經於七日蓮花乃敷。花既敷已，開目合掌讚歎世尊，聞法歡喜得須陀洹；經半劫已成阿羅漢，是名中品中生者。」



photo by Michel Genko Dubois Shino 121007\_46.jpg  
(www.flickr.com/photos/98942680@/000210121410)