

念佛修持與八關齋戒

這段時間以來，感受到佛法的珍貴，自從戒會圓滿以後，便珍惜用功修行的時間。過去忙碌，是為了籌備戒會，使各項條件能夠具足；現在忙碌，是要把我們的色身和法身慧命照顧好，也就是要確確實實地體悟生命的無常。假使無法把握今生今世能夠離苦得樂，當此期生命結束後要往哪裡去，誰都不知道啊！

昨天聽到一則消息，一位老菩薩的孩子，在大陸打拚事業頗有成就，回到台灣休假時，跟母親說他感到很累要休息一下，結果一躺下去從此就沒再起來，因為心肌梗塞，就這樣走了。世俗人只知道累了要休息，而修行人則要正念具足，知道要到哪裡去。我們用功念佛所累積的功德資糧，就是要在那一時刻，意不顛倒心不散亂，假使平時沒有練習，臨時想要一心不亂則是不可能的。

《觀無量壽經》說，我們觀想水觀、地觀、樹觀，具足之後，正念分明可以滅八十億劫生死之罪。因為我們非常肯定、非常用功，一心遠離貪、瞋、癡的心念與行為，如此一來，就能滅除八十億劫的罪業。雖然現在「受」生死業報，但是不會再「造」生死之業。我們要珍惜阿彌陀佛所發的如此大願。

我非常珍惜能夠用功的時間，不論是調養身體、深入經藏，或者弘法利生，都不敢放逸。在家居士要能一心念佛，去深刻體會阿彌陀佛的慈悲就像自己父母一樣。佛知道末法時期，眾生會遭遇到的困難，因此教導我們對治困難的方法。為免眾生面對生死之業來臨時，不知如何解脫，所以教我們只要憶念佛號與功德，就能了脫生死。



明代〈西方三聖像〉

佛陀教導眾生以布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，修持六波羅蜜，並且要修持三大阿僧祇劫才成就。我們凡夫若布施個一兩次還沒問題，但是如果一輩子，或盡未來際去布施，那就會遲疑，要考慮看看了。你看，一般人要他修持布施波羅蜜至三大阿僧祇劫成就，可能嗎？難啊！

如果以八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定來修行，這八正道的修行次序是有一定程序，都需要具足。正見從哪裡來，我看到世間生死之罪，我不再造生死之業，從此開始學佛三皈依，不再造生死業報，這才是我們要學的。

受生死之報就是色身有生有滅，誰能避免？佛陀來世間也是活到80歲捨報，也會頭疼，也會肚子餓，但都不會起煩惱，雖然有受生死之業，但不會造生死之報。所以現在我們要慶幸自己，無論年紀大小，我們正知正見非常具足，不會發動不清淨的身、口、意三業。

從受持八關齋戒開始

為什麼要受八關齋戒？一日一夜要降伏生死的業報：不再殺、盜、淫、妄、酒；世間再華美的裝扮，都比不上佛祖的莊嚴，佛法和內心的莊嚴才是珍貴的，不香花鬘、不香油塗身、不歌舞唱伎，再美妙的音聲，都不能和如來的智慧之音相比。何謂如來智慧之音？佛法可以洗滌眾生內心的煩惱。不坐高廣大床，因為再怎麼舒適豪華的床鋪，也比



15世紀〈阿彌陀佛淨土圖〉

不上極樂世界黃金為地、晝夜六時出和雅音的好。不非時食，則是要提醒我們能用功辦道，不要浪費時間。

八關齋戒除了受戒之外，平時自己也可以自己受持，只要不再跟貪、瞋、癡相應，就能得到戒、定、慧的結果。

以下簡介八關齋戒的修持。

第一「不殺生」：能使身、口、意業得清淨。當你受持一日一夜八關齋戒時，一日之內不會起任何殺生的念頭，不會傷害任何眾生。例如我們在佛寺看到蟑螂，本來拿起拖鞋就要打了，但是想起正在受八關齋戒，所以就停了下來，放下殺生之念，這一念已經增加無量智慧。原來原諒一個人、幫助一個人是這麼容易的，轉個念頭就放下了。有時看電視會跟著劇情咒罵：「這個壞人留在世上也沒用了。」這時便起了無明殺意。參加八關齋戒，就會將這些外緣全部斷掉。

第二「不偷盜」：為了受戒而來的人，不論身分地位，不會起貪得之心。沒有貪得之心，怎麼還會有偷盜之心呢？我們已經用了最好的名牌，就是佛的戒律，所以還要跟誰比名牌？六根具足的色身，才能受比丘、比丘尼戒，在家人受五戒、菩薩戒，有誰比我們還幸福？所以世間已經沒有什麼好偷的了，因為沒有比佛的戒律還莊嚴。這時還管誰穿哪種名牌，連羨慕都不會有了，心便自然穩定下來，會很快樂。

第三「不淫欲」：不再有男女之間的欲望，因為心清淨了，便不再造生死業。世間最難斷的是男女之間的欲望，欲念斷除了，什麼都可以放下，而不會再對世間產生欲望。

第四「不妄語」：就是老老實實修行，內心老老實實，不道是非。所謂老實念佛，是念吾人清淨心的功德，內心就不會散亂。

第五「不飲酒」：因為飲酒能亂心，會讓人起無明顛倒想，使人放逸。不飲酒則能有精進的力量，不受世間誘惑而迷失。

第六「不著香花鬘、不香油塗身」：不是不整理儀容，而是我們不羨慕世間任何一個人的美貌，知道這不過是業報之身，以內心莊嚴自己更重要。有自信的人，不會用外表取勝他人。清朝的玉琳國師就是如此，他雖然駝背，但他有很高

的智慧，這是佛法的莊嚴。東晉道安法師、六祖惠能大師、廣欽老和尚，他們外表長得並不好看，但不會因此而迷失，因為他們用智慧來莊嚴。「不歌舞唱伎，不往觀聽」，現代生活中隨時有電視可看，但是看電視時要能心不散亂，要有這種把握才去看。譬如關心教育或社會議題，不是在觀賞貪、瞋、癡的畫面，不會因看電視而增加貪、瞋、癡。

在泰國過午後，沒有出家人在外閒逛，尤其是結夏期間。在台灣很方便，但更要自我要求，現在我們給自己不方便，不讓自心製造攀緣，以後往生才能更方便，來去自如。為什麼不讓我們歌舞唱伎觀聽，因為我們最寶貴的生命時間不能浪費在這裡，這和生死一點關係都沒有。所以道場裡為何要給大家很多不方便，因為要大家去感受這道場的修行風氣，一有時間就念佛，或拿起經書讀經，而不是一有空就按遙控器看電視。要知道，遙控器一打開，不會送我們去極樂世界，但是念佛讀經會，這兩個動作不一樣，結果也不相同。我們空閒時，要去審查心在哪裡，要看清楚心的去向，慢慢的散亂心就會減少。

第七「不坐高廣大床」：也就是不再留戀。我去年忙戒會的事，一天睡不到幾個小時，頭昏腦脹，再好的床躺下也睡不著。因為心有掛礙，唯恐工作沒做好，掛心戒會沒辦好，怕新受戒的人不了解法義、沒有在道場好好用功。戒會裡這麼多人，我在看書念佛時，他們在做什麼，也希望他們以同樣的心在用功。我常常告訴自己，佛陀留下來的福報不能用，我們要修自己的福報，不要再損耗我們的福報。我們要藉此福報得解脫，福報是要讓我們成長，坐高廣大床是損我們的福報。福報是要我們增長色身健康、道業精進的。

第八「不非時食」：不非時食使意念清楚，過午不食除了使身體健康之外，也讓我們清楚今天是八關齋戒。不非時食，就有更多的時間來用功，讓我們的道心更堅固。



13世紀〈阿彌陀佛來迎圖〉

淨業三福

受持八關齋戒，不殺、盜、淫、妄、酒是最基本的，另外還要配合「淨業三福」。

第一孝順父母，尊敬師長：這是世間福報，是最基本的，如果連這點都做不到，就不可能解脫。

第二要受持三皈依，具足眾戒：這是出世間大小乘二乘人的福報。

第三要發菩提心：以大乘菩薩精神，鼓勵讀誦大乘經典，鼓勵大家用功，這是大乘人的福報。

念佛五功夫

以淨業三福，再搭配念佛的五個功夫——1.發菩提心、2.一心稱念阿彌陀佛、3.願生淨土、4.修善修福報、5.發離欲心，出離煩惱。功德定會日日增長。

《無量壽經》一再強調，念佛一聲罪滅河沙，因為我們把所有時間用在一心念佛，所以念佛時心思很清淨，力量才可以提昇，提昇的力量是要斷除我們的生死之業。⑨

附注：

現代八關齋戒應該可以增加第九條戒「禁止滑手機」。這不是手機的問題，而是眾生念頭向外攀緣的問題。末法時代修行功夫越來越難，和20年前修行氣氛差異很大。雖然道場依然存在，但是味道全然不同。以前在佛學院要向父母打電話報平安，是要排長隊等電話機的，有手機後就漸漸不用排隊。

我們有條戒是：修行再苦都不能向家人訴苦。而那時連說的機會都沒有，所以也自然就習慣了。現在卻動不動就打電話回去說，吃又吃不好，睡又睡不好，父母親就勸說趕快回家，於是包袱拿著就走了。佛學院招不到學生，就是內線、外線都比不過一條電話線，這樣子修行就失敗了。

為什麼佛要在戒律裡告訴我們，比丘和沙彌在道場，無論受到任何苦，回去不可說。不是怕你說，只怕你的念頭起無明散亂。現在出家多了好幾層的保護，有父母的保護、師父的保護、道場的保護、信徒的保護，好幾層防護罩都不能碰，比草莓還珍貴。跟各位談這些，是給大家了解護持出家人，就像老闆把專業技術人員留下來，對我們的幫助一樣重要。

本文摘錄自2015年6月7日，明霽法師於淡水志蓮念佛會，教授「淨土法門修行之理念」課程內容