

《五戒相經箋要》，佛陀教育網路學院的同學，大家好，阿彌陀佛！今天我們繼續來跟大家報告《弘一大師演講錄·律學大意》。

上一次，我們跟大家一起學習到五戒、八關齋戒這段文，我們今天接著看：「以下講八戒。八戒一具云八關齋戒。關者禁閉非逸，關閉所有一切非善事。齋是清的意思，絕諸一切雜想事。八關齋戒本有九條，因其中第七條包含兩條，故合計為八條。前五與五戒同，唯五戒不邪淫，齋期則為不淫。後三條是另加的。」上一次我們學習到這一段，這一段就給我們介紹八關齋戒。八關齋戒現在在佛門裡面也非常普遍，我們先根據演講錄來做一個說明。

「八戒」，具足講叫八關齋戒。「關者禁閉非逸，關閉所有一切非善事」。這是把關這個字給我們解釋它的意義，為什麼叫關？關就是關閉，關閉一切非善事，就是不好的事情把它關閉起來，這是關的意思。「齋是清的意思」，為什麼叫齋？齋這個字就是清，我們具足講就是清淨的意思。「絕諸一切雜想事」，絕就是斷絕，諸是形容很多，會讓我們心裡引起複雜亂想的這些事情把它斷絕。這就是齋的意思。所以持八關齋戒的目的，也就是讓我們身心達到清淨，所以叫齋。

下面講，「八關齋戒本有九條」，一般講的八關齋戒，戒是八條，一條叫齋。此地給我們講，「因其中第七條包含兩條，故合計為八條」。這裡給我們說明，原來是有九條，現在只有八條，因為八條戒當中，第七條包含兩條戒在裡面，故合計為八條。所以講九條、講八條，內容是一樣的，只是開合不同，展開來講就多一條，

第七條包含兩條就變八條。所以我們一般講，八條戒一條齋，這樣合起來一共九條；如果把第七兩條合起來，連齋合起來一共是八條。所以一般講八關齋戒，條目上有區別，不過內容都是一樣。

「前五與五戒同」，八關齋戒前面五條戒與五戒是相同的。「唯五戒不邪淫」，一般受五戒，第三條戒是不邪淫，「齋期則為不淫」，受八關齋戒這一天就改為不淫。不邪淫，在家居士叫不邪淫，因為在家居士都有家庭、有夫妻，家庭夫妻這是正常的，以外的就叫邪淫。所以受五戒是不邪淫，但是到了齋期這一天，夫妻之間也不能同房睡，在這一天改為不淫。這是給我們說明八關齋戒，齋期這一天，前面這五條戒，第三條戒跟平常五戒有不同。「後三條是另加的」，前面五戒，後面三條是另外加上去的，所以變成八條戒。

「後三者，即第六、不華香瓔珞，香油塗身」。這個是後面三條，就是五戒後面加上三條，第六條戒是「不華香瓔珞、香油塗身」。下面給我們解釋，「這是印度美麗裝飾之風俗」。花，還有香（香水）這一類的，還有身上掛的瓔珞。我們看菩薩像胸前都有掛瓔珞，這是根據印度這個國家地區，當地的風俗民情有這些裝飾品。「我國只有花香，並無瓔珞等」，我們國家地區只有花跟香，一般人就很少掛瓔珞。不過現在還是有很多人掛裝飾品，特別是女眾，像項鍊這一類的，這也是屬於瓔珞這方面的。「但所謂香」，香就是我們國家地區，「如吾國香粉、香水、香牙粉、香牙膏及香皂等，皆不可用。」就是你受齋戒這一天，凡是有香的東西都不能用。我們現在用的，像此地講的香粉類的，現在這些化妝品，大部分都有香味，齋期就不能用。還有我們刷牙，香牙粉、香牙膏也不能用，還有洗澡的香皂。過去在台灣，也有一些佛教徒為了提供給受八關齋戒的居士洗澡，特別製做了一些檀香皂。以前有人送給我們

，但是檀香皂還是有香，到底是不是能夠用，也有待進一步去了解。不過如果要持的清淨，最好所有有香的都不要用。在以前我小時候沒有香皂，在台灣，南僑肥皂是專門洗衣服的，看我母親洗衣服那個是肥皂，不叫香皂，那個沒有香味，現在買那一種就可以用，要買那一種。現在有很多佛教文物流通處為了提供給受八關齋戒的居士，現在也發展很多種洗澡用的肥皂，如果沒有香味的就可以用。

另外香牙粉，現在牙膏大部分都有香味，也不能用。在受齋戒這一天，建議大家用鹽巴刷牙。以前我父親都教我們要用鹽巴刷牙，說可以防止牙周病，但是我一直沒有依教奉行，還是用牙膏，所以牙齒掉了六顆，這也是一種果報；我父親到七十六歲往生，牙齒沒掉，他就是用鹽巴刷。我們現代這些香牙膏出來，大家為了圖方便，再去找鹽巴也比較費事，反正牙膏拿來一擠就有了。但是真正經過我個人這種實驗的結果，我父親刷鹽巴還是有他的道理，最少他活到七十六歲往生，牙齒沒掉，我現在五十九歲已經掉六顆。所以我們建議，平常可以用鹽巴來刷牙，你到八關齋戒這一天，你也找不到沒有香味的牙膏，現在鹽巴應該也不難找，準備一盒這種鹽，如果用粗鹽是最好，粗鹽沒有，細鹽也可以用。這是講第六條戒，這一天這些都不能使用。佛制這條戒有他的作用，我們會貪那個香，會起貪心，特別是香水這一類的，妨礙我們修定，所以要避免。

「第七、不高勝牀上坐，作倡伎樂故往觀聽。這就是兩條合為一條。」這兩條戒就把它合在一起成為一條。我們看解釋，「高是依佛制度，坐臥之牀腳，最高不能超過一尺六寸」。這是講我們睡覺的床鋪，從床腳到床面整個高度，依照佛的規定，不能高過一尺六。一尺六應該是算台尺，在台灣是算台尺，不是算一公尺，如果一公尺

六寸就太高了。不是算公尺，算台尺，台尺一尺六不高，一尺六是很低的。我們現在睡的床鋪大部分都會超過一些，如果自己製作的床鋪，最好不要超過一尺六。所以我在台北雙溪，山上道場的床都是訂做的，高度都不高，一個人大概三尺乘六尺，這樣一個床，床板做活動的，可以掀起來，下面可以放東西；再掛上輪子，又可以推動，這個很方便的，在我們道場，我們自己可以依照規定來做。這是講它的高度，不要超過一尺六，一尺六大概是這麼高。確定的高度也有待去考證，我只是講一個大概，是以台尺來算的，但是現在大陸的尺怎麼計算，我也不知道。我們要學齋戒，還是要依佛經講的為標準，這都可以考據的。

「勝是指金、銀、牙、角等之裝飾，此皆不可」。就是你的床不能用這種質量的，比如用金去做一個金床，用銀去打造一個床鋪，還有用象牙，角就是稀有動物的角，比如說犀牛角，這些去裝飾，床裝飾得很漂亮，這叫勝。勝就是很殊勝的，很好的，質量非常好的。所以我們用一般的木頭就可以，不能用金、銀、牙、角這類的，高級的這種東西來裝飾我們睡覺的床，八關齋戒這天是不能睡這種床的，此皆不可。

下面也有個開緣，「但在他處不得已的時候，暫坐可開」。如果不是在你自己住的寮房，比如說你出外到其他地方去，是別人的地方。比如說你去別人家裡，人家給你安排睡覺的地方，或者讓你坐的地方，不是自己住的地方，暫坐可開，你暫時坐一下，這是可以開緣的。雖然這天受八關齋戒，但是遇到這樣的因緣是可以開緣。比如說這天你去拜訪別人，人家弄個很好的椅子給你坐，這個時候是可以開的，暫坐可開。

「佛制是專為自己製的須結正罪」。佛制訂這條戒，就是說你自己花錢去製造這個，然後這天你就坐這個，這樣就要結罪。你今

天受八關齋戒，你就犯到這一條，就要結罪，須結正罪。「如別人已製成，不是自製的，罪稍輕」。如果不是自己花錢去製造的，是別人做好的，給我們使用，罪是稍微輕一點，但是還是有過失，最好能夠避免。這個戒也就是怕我們起貪心。

所以像現在一般道場，特別是出家眾，睡上下鋪那種床就不太適合，睡上鋪那個肯定高過一尺六，這個床就不適合。所以我建議，最好還是用一人一張床。我希望台北雙溪山上的道場，我根據淨老和尚以前講的，在新竹有一個寺院，是以前日據時代建的，當中一條走廊，兩邊是寮房。所以他是一個人一個房間，我是一個房間睡兩個人，是兩張床。大概比這個桌子，寬度是兩張桌子這麼寬一間，我擺兩張床，三尺乘六尺的。一個床有一個小桌子，可以翻下來，不用再翻上去，床鋪底下放一點東西，有個台燈。所以兩個人一間，一個門進去就是兩張床鋪，兩個人一間；也有單人的，單人比較少。但是它佔的空間不大，也好清洗，也好管理。走廊對面就用一個櫃子（一個人一個櫃子），你床鋪出來外面走廊有櫃子，一般的衣服就吊在那裡，吊海青、吊衣服，有抽屜，也節省空間，整理也好整理，也不麻煩。所以這個床比較能符合佛制，就是不超過一尺六。現在我看我們這裡道場好像都是上下鋪，睡上鋪的每一天都要犯這條戒；睡上鋪也不是很方便，特別是年紀大的人不太方便。在此地建議，我們依照佛制訂的，一定有他的道理。你看一尺六他怎麼摔也不會很厲害，上鋪一摔下來，不小心傷勢就很嚴重。所以我們還是照佛制的，是絕對不會有錯。

下面這條，「作倡伎樂故往觀聽」，作就是創作。，倡伎樂故往觀聽，下面給我們舉出兩個例子，「音樂、影戲等皆屬此條」。音樂就是你去聽唱歌、聽音樂；你去看電影或是看戲、看演戲，在我們中國民間都有這些戲劇，現在有電影、電視，包括現在的電腦

，你受八關齋戒這一天最好不要開。但是現在可以開的就只限於聽經這個節目，其他節目就不能看。此地給我們講，「故字要注意」，故就是故意的，你故意去觀看、去聽的，這就犯了這條戒。「於無意中偶然聽到或看到的不犯」。比如說你走到街上去，馬路上有人在唱歌跳舞，你走過去偶然聽到看到，你也不是故意去聽的，這就不犯戒。所以此地特別給我們標明這個故，故就是你故意，比如說你自己花錢買門票，進去聽音樂、去看電影、去看戲，這就是故，偶然聽到不犯。

另外還有一種比較特殊因緣，比如以前我們澳洲圖文巴淨宗學院，齊素萍老菩薩請大陸浙江，請了雜技團去圖文巴戲院表演，我們出家人都要去看，看變魔術、耍把戲，這個還要去，這是為了跟當地的居民、政府友好交流。如果你這一天受八關齋戒，這種情況也是一種開緣，不是我們沒有什麼事情自己買票去看，這就不可以，像這樣的因緣算是一種開緣，我們也務必要能夠明白。所以這裡特別給我們講故，於無意中偶然聽到或看到的不犯。「以上共合為一條，受八關齋戒者皆不可為。」受八關齋戒的人，在這一天都要避免這些事情，避免這些事情就是關閉一切非善事，就是不好的事情。因為這些都會引起我們的貪瞋痴，我們接觸到這些境界，會起貪瞋痴的煩惱，因此佛制訂這個戒，要我們避免這些因緣引起我們內心貪瞋痴的煩惱，他的用意、目的在此地。

「第八非時食。佛制受八關齋戒後，自黎明至正午可食。倘越時而食，即叫做非時食」。這條叫齋，齋就是過中不食。這裡講正午，正午就是中午，我們一般講中午。依據我們中國算時辰，一個時辰是現在的二個小時，一天有十二個時辰，現在算小時是二十四小時。所以一個時辰有二個小時，午時是一個時辰，就是中午這二個小時當中，你不能超過中午這個時間，一超過就不能吃了。因此

持齋要嚴格的受持，過去我們淨老和尚也勸大家多看看天文日曆，最好去買一本天文日曆，來看每一天日中的時間，就是中午這個時間。每一天日中的時間都會差一點點，過了日中的時間就不能吃。所以一般講過午不食，這是不正確的。過午，如果照一般來算，上午十一點到一點這二個小時是午時，等於說你在一點鐘之前都可以吃的，這是不標準的。標準的是過中，午時的當中之前，才可以吃；過了中午以後，還沒有過午時，但是過中午以後就不能吃了，這樣才符合齋的標準。因此要持齋這天，最好看看天文日曆，今天日中時間是幾點幾分，超過這個時間就不能吃了，一定要在這個時間之前就要吃飽。現在我們在金山寺這個地方，常住是十一點吃中飯，如果持齋的可能就比較方便。一般來講十一點吃，大概吃個三十分鐘，有的吃得快一點，大概二十分鐘就吃飽了，吃慢一點的三十、四十分，應該都沒有過中，應該不會過中；如果十一點半吃，可能就會過中。還有一些寺院我去看過，他們十點半就吃午餐，絕對不會過中的，十點半就開始吃午餐。這是講齋這條要受持，必定不能超過正午的時間。

「正午後，不單是飯等不可食，如牛奶、水果、餅乾、果汁，有沉澱物皆不可用」。持齋這一天，過了正午之後，不單單是飯菜不可以吃，像牛奶、水果、餅乾、果汁，有沉澱物的東西都不可以用。一般你喝蜂蜜、蜜水可以，喝水、喝茶可以，但是有沉澱物的就不能吃，果汁、牛奶、餅乾都不能吃。所以過去有人持齋，他去受齋戒也沒搞清楚，下午他們就喝牛奶，或者打個果汁喝一喝，這都破齋了，這跟吃飯就沒兩樣，不如去痛痛快快的吃一餐飯，要持必定要嚴格來要求，這樣才有意義。

下面給我們講一個開緣，「如重病者，於不得已中，可在大家看不到的地方開食粥等。」病重就是有病，病重的意思我們一定要

理解，就是說你身體的需要。所以我們看到這一條，也要跟大家加以說明，病重不是病得都快不行了，真的病重病得快不行了，他什麼都吃不下了，都在插鼻胃管，都在靠呼吸器在呼吸，他還能吃嗎？這個我們一定要明白。所謂病重就是說他的病是很嚴重，什麼叫嚴重？他沒有吃一點東西不行的。我們舉出一個例子，比如說有胃病的、有糖尿病的，有糖尿病的人不能吃多，也不能不吃，吃多了糖分升高，不行；不吃他就缺糖，就要暈倒，所以有糖尿病的人就沒有辦法。所以有些有糖尿病的人，他還得要準備一點糖。所以過去我看到有一些同修，都要準備一點糖果，他外出的時候，忽然整個人暈眩，要倒地了，特別是女眾，他趕快吃個糖就好了，病重就像這一類。

另外就是有胃病的，有胃病的人胃氣不足，他肚子空的時候全身會發抖，必定要吃點東西，像我過去就是這樣。我出家的那一天就開始持午，日常法師要求一定要持午，晚上餓得真的是發抖，餓得心裡發慌，睡覺也睡不著。所以那個時候中午就吃得特別多，躺下去睡午覺就像一個磚頭壓在肚子上，後來就造成胃病，這是有胃病的事。現在我到金山寺來做繫念，年紀也比較大了，中午吃一些飯，消化比較慢；不像剛出家那個時候，還三十幾歲比較年輕，那個時候消化力快。現在消化很慢，中午吃的，我大概消化十五個小時以上，所以我現在晚上不吃還可以。現在晚上不吃也不是有什麼功夫，是胃腸功能消化力遲緩，所以晚上可以不吃。晚上吃了，我上去唱就唱不出來，氣都堵在那裡，很不舒服，所以也不是有什麼功夫。所以在戒裡面有它的開緣。晚上吃，可以在大家看不到的地方，開食粥，不要讓大家看到。為什麼不讓大家看到，這有什麼見不得人的？既然都可以開，為什麼不能讓人家看到，這裡面也有它的用意。你讓別人看到，他持齋，看到你在吃東西，他心裡也就怪



怪的，有起心動念想要吃一點，所以最好不要讓人家看到。這叫藥石，在叢林叫藥石，這個當藥，不影響別人。所以在開緣的時候，就不要去齋堂大搖大擺、大大方方在那邊吃，這就不太適合。最好你在自己寮房，自己弄一點吃的，因為身體的需要。這是一種開緣。

我們再看下面，「受八關齋戒，普通六齋日受，即初八、十四、十五、廿三，及月底最後兩日，倘能日日受最好。受時每天晨起時，期限一日一夜，天亮至夜，夜至明早。受八關齋戒後，過午不食應從今天正午後至明日黎明時，皆不可食。」這是講受八關齋戒之後，舉出日期，普通是六齋日。六齋日是算農曆，初八、十四、十五、廿三，到月底最後兩天。因為農曆有大有小，有二十九、有三十，如果月大就是二十九、三十，月小就是二十八、二十九，月底這兩天，一共有六天齋日，當然如果你能夠每一天都受是最好。受這個戒是每一天早晨起來，到隔天早晨，比如說今天早上六點受八關齋戒，到明天早上六點，期限是一日一夜，「天亮至夜，夜至明早」。受八關齋戒後，過午不食，「應從今天正午後至明日黎明時皆不可食」。就是今天正午過了之後，到明天太陽還沒有出來之前，都不能吃的，一定要太陽出來，天明了，這個時候才可以吃。所以我們過去叢林，有多吃一個早餐，就是早餐、午餐，晚餐就沒有吃。佛陀的時代是日中一食，一天只有中午吃一餐；佛法傳到中國來是有一點調整，就是早餐跟午餐，晚餐一般就沒有用了。我們再接著看下面這段，以上是給我們介紹八關齋戒。

「又八戒與菩薩戒比較別的戒有區別，因為八戒與菩薩戒，是頓立之戒。但上說的菩薩戒是局就《梵網》、《瓔珞》等而說的，若依《瑜珈戒本》，則屬於漸次之戒。未受五戒、沙彌戒、比丘戒，皆可即受菩薩戒或八戒，故曰頓立。若漸次之戒，必依次第，如

先五戒，次沙彌戒，次比丘戒，層層上去的。以上所說八關齋戒，若嫌六日太多，可一日或二日亦無不可，因僅受一日即有極大功德，何況六日全受呢？將來此地亦應當提倡提倡。」這是弘一大師當時在福建泉州戒壇講的，他講此地應當提倡提倡，就是指當時泉州這個地方。今天我們在這裡講，此地海島金山寺，亦應當提倡提倡。

這段文給我們說明，「八關齋戒跟菩薩戒比較別的戒有所區別」，區別就是有所不同，「因為八戒與菩薩戒是頓立之戒。但上說的菩薩戒是局就《梵網》、《瓔珞》等而說的」，頓立之戒是依照《梵網經》說的。一般出家眾受三壇大戒，三壇大戒第三壇是菩薩戒，出家眾受的菩薩戒是根據《梵網經》十重四十八輕，依《梵網經》受的；在家居士受菩薩戒是依照《瓔珞經》有六重二十八輕戒。此地講的頓立之戒是根據《梵網經》跟《瓔珞經》來講的。「若依《瑜珈戒本》」，如果依照《瑜珈戒本》，「則屬於漸次之戒」，漸次就是有次第的，不是頓立的，未受五戒、沙彌戒、比丘戒，你就不能去受菩薩戒。頓立之戒，「未受五戒、沙彌戒、比丘戒，皆可即受菩薩戒或八戒，故曰頓立」。這是講八關齋戒跟菩薩戒，如果依照《梵網經》、《瓔珞經》來講，他是可以直接去受的；如果依照《瑜珈戒本》來講，「若漸次之戒」，《瑜珈戒本》是講漸次的，必須依次第，「如先五戒，次沙彌戒，次比丘戒」，然後再受菩薩戒，這樣層層上去的。這是依據的戒本經典有所不同。所以這裡也特別給我們說明，這個可以直接去受，你還沒有受五戒、受沙彌戒、比丘戒，可以直接去受八關齋戒或者菩薩戒，這都可以的，這都有依據的。

「以上所說八關齋戒，若嫌六日太多，可一日或二日亦無不可」。如果六天嫌太多，你可以一天或二天也未嘗不可。「因僅受一

日，即有極大功德」，你受八關齋戒受一天就有很大的功德。「何況六日全受呢？」六天就更殊勝！八關齋戒，弘一大師在當時講，應當提倡提倡。現在在台灣很多道場，他們有辦齋戒學會的，專門給大家受八關齋戒。我們前面看到弘一大師給我們說明，三皈、五戒、八關齋戒、菩薩戒，這都是通在家出家的。因此五戒、八關齋戒，不是只有限定在家居士受的，出家眾也是可以受的，特別是我們現前出家眾。如果過去，古時候有真正受持清淨比丘戒的，他也可以再受八關齋戒。這個前面我們也看到過，大師給我們介紹，那叫增益戒，再增長他的功德。八關齋戒對我們來講也是非常方便的，因為它的時間期限只有一日一夜；一日一夜，時間到了，這個齋戒自動就解除，如果你要再受要重新再受。你天天要受持齋戒，就天天要受，不可以說我今天受一天，我一個月或者一年就不用再受了，我就這樣持這個戒，這是不可以的，它有期限的。小乘戒來講最長是盡形壽，八關齋戒，一日一夜是很方便的。

所以在《佛說觀無量壽佛經》，善導大師也特別強調這條戒。因為五戒跟八關齋戒，我們如果真正如理如法受持，把這個功德迴向發願，求生西方極樂世界，可以達到中品上生。這是我們在《觀無量壽佛經》看到的，可以達到中品上生。所以我們也不能小看這一天的齋戒。一天的齋戒就有很大的功德，而且也很方便。比如說我們持五戒，五條戒要天天持，都持得很圓滿，連弘一大師都不敢講，何況我們呢？他是我們近代律宗的祖師。如果一天的就比較容易，因為它的時段就是二十四小時。我們今天這一天，你就是在念佛堂，你二十四小時都念佛，中午就早一點吃。你在念佛堂，特別在打佛七的時候，受持八關齋戒是最方便的，因為你在念佛也不會去殺生；你也不會在念佛的時候，跑去偷人家東西。但是在念佛堂，人家有皮包，你就不要去動。你在念佛的時候，也不會去打妄語

，因為你嘴巴都在念阿彌陀佛，打妄語就不會有了。你這一天就是不要用牙膏，用鹽巴刷牙；洗澡沒有沒香味肥皂，就用水沖一沖、擦一擦也可以。所以在打佛七受八關齋戒，我覺得是最理想的，因為這個時段，你就可以專心的念佛，也可以幫助我們達到一心，這是互相有幫助的。所以一般打佛七，如果你都不去講閒話，你在念佛堂二十四小時統統念佛，有些人就是念二十四小時的，這一天二十四小時日夜都是念佛，這一天持八關齋戒，我覺得應該沒有問題。因為你在念佛堂也不能講話，只有念佛，這個就非常非常方便。這是提出來，我們大家要重視八關齋戒，不但在家居士，現在連我們出家眾都要重視八關齋戒。這個修一天的。如果你有時間，打個佛七，可以修七天；沒有時間，修一天，這都很方便。你說我們這一生盡形壽，完全如理如法做到五戒恐怕還不太容易，一天的期限應該大家都可以做到。一天能做到，後面再不斷的增加、加長，這就愈來愈殊勝。

好，今天時間到了，我們就把八關齋戒跟大家介紹到此地。後面，弘一大師還有給我們介紹沙彌戒、式叉摩那戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒，我們下次再跟大家一起來學習。祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。