

諸位同學，大家好！請掀開經本，《吉凶經科會》第九面，經文第三行看起。

【又不六齋。殺生趣手。不敬佛經。持著弊篋。衣服不淨之中。或著妻子床上不淨之處。或持掛壁。無有座席恭敬之心。與世間凡書無異。】

這一段「不齋殺生，褻瀆經典」，經文的意思都不難懂。『六齋』是世尊對於在家的弟子，教導他們淨化身心的一種修學方法。在家人他有家庭，他有營生的事業，他不能夠完全放下，專心來修道，所以在一個月當中，佛勸他們修六天。這六天在佛經上告訴我們，是初八、十四、十五、二十三、二十九、三十，這六天。如果月小，都是用農曆算的，農曆月小只有二十九，那就二十八加上，這六天。為什麼選擇這六天？佛在經上告訴我們，在這幾天多半都有天神到人間來巡察，所以在這幾天修齋戒，意義特別殊勝。

但是現在社會跟古時候不同，現在人造惡比古時候不知道要增長多少倍，原因是現代的教育拋棄了古聖先賢的教學。以為那些都是迷信，尤其要是說天神鬼神到世間來視察、巡察，他們聽到這話簡直是個笑話，一定說完全不合乎科學，他說我們迷信鬼神。他也迷信，他迷信科學。到底事實真相如何？我想還是佛菩薩講的話比較可靠，佛菩薩絕不欺騙人，這是我們可以肯定的，佛菩薩有究竟圓滿的智慧，佛菩薩有超越時空的能力，也就是現在講的超越空間維次的能力。科學雖然不斷的在進步，現在還沒有辦法超越空間維次；換句話說，跟我們不同空間維次的眾生，他們的生活狀況，我們茫然無知。所以，真的是信佛的人有福。可是佛常常教導我們，

重實質不重形式，我們要真正修行，真正在淨化身心上下功夫，對自己確實有利。

現在的生活方式跟從前不一樣，現在大家習慣用陽曆，依舊使用農曆的人恐怕太少太少，我們在國外幾乎一個也沒有發現過，現在六齋日怎麼辦？我過去在講席當中也想了一個變通的辦法，就是現在生活實際上時間非常重視星期，特別在國外，國外發工資、發薪水是按週發的，就是一個星期發一次，不像中國是一個月發一次，他們是每週發。所以對星期幾他記得很清楚，對於幾月幾日比較要模糊一點。在這種狀況之下，國外大多數一個星期工作五天，休息兩天，也就是星期六跟星期天是休假日，我們不妨利用休假的這兩天來修齋戒。這個齋戒就是我們佛門同修們都知道的八關齋戒，六是六天，一個月修六天八關齋戒。八關齋戒著重在齋，但是戒也不能夠疏忽，如果我們不講形式上的儀式，我們在每個星期六、星期天，著重修清淨心、修平等心、修慈悲心，這就是齋的真正意思；這兩天特別注重修十善業道，那就是戒的意思。

清淨心與我們的生活、飲食起居確實有關係，也就是說我們沒有功夫的人生理會影響心理，特別是影響情緒。真正有功夫，外面生理不受影響，他能做得了主宰，「若能轉物，則同如來」，他能轉境界，不會被境界所轉。我們今天沒這功夫，所以佛就在生活上教導我們，在齋戒這一天，晚上這一餐斷掉，而且做得很嚴格，跟出家人一樣，但是現在出家人也不持齋。過中之後，就是日中，過中之後只能喝水。我們今天像果汁、飲料、豆漿都不能吃，水果也不能吃，只要有渣滓的東西、會沉澱的，你要是吃了，齋就破了。所以一定要懂，有許多持八關齋的，晚上還喝一點牛奶，牛奶有沉澱，喝一點豆漿，這都不可以的。但是在初學，初學的時候，你的體質一下不能適應，勉強可以用，但是你一定要有決心，要有願望

，這是一個階段，這個階段度過去之後，決定要做到清淨，清淨對你的身體有一定的好處。

如果我們要消除自己身體的疾病，有很多疾病潛伏在體內，現在還沒有發作，用什麼方法？佛家、道家連儒家也不例外：斷食，斷食能夠把體內潛伏的疾病（這個疾病屬於生理的，如果心理的那就沒法子），能夠把它治好。斷食一定要有人指導，它整個過程是三個星期，第一個星期是每天把飲食減少，每天減一點，每天減一點，到第七天完全斷盡，只喝水。斷食的期間一個星期，一個星期之後再恢復。恢復的時候，恢復飲食也是逐漸逐漸的增加，不能夠突然，用一個星期的時間，每天增加一點，每天增加一點，到第七天恢復正常。

要做這個修鍊，至少你要有一個月的假期，把心情放鬆，把妄念統統放下，對於身體健康有決定性的好處。過去弘一大師修過這個方法，他說斷食之後身心愉快。現在還有不少人用這個方法來修鍊，佛的六齋日跟這個效果意義完全相同。所以這真正是養生之道，佛法是生活的教育，我們應當要學習，對自己身心健康有一定的好處。只要我們認真去做，這種殊勝的利益，你才能夠真正得到，不去做就沒有法子了。

六齋，我奉勸大家利用星期六跟星期天，利用假日。假日應當把一切的應酬都放下，如果你要不放下，我相信應酬可能比工作還要累，你哪裡能得到休息？這兩天休息是恢復你的心智，恢復你的體能，希望下一個星期的工作能夠往上提升，它的目的在此地。這是講到齋戒。

『殺生趣手』，這是親自動手殺生，多半是在廚房。佛教弟子不論是在家出家，因為佛陀在世，沒有禁止吃肉，出家人也是肉食，出家人托鉢，托鉢人家給什麼吃什麼。決定遵守三個條件：第一

個，沒有看到殺；如果看到殺，不能吃牠的肉。第二，沒有聽到殺的聲音。他殺的時候，聽到畜生淒慘、悲慘的叫聲，「聞其聲而不忍食其肉」，儒家的學者也有這個說法。第三個條件，絕對不是為我殺的。現代市場上買的肉，尤其是冷凍的，這確確實實符合佛法上講的「三淨肉」。如果自己動手殺生，或者是吩咐你的屬下去殺生，罪過、責任你一定要負。執行的人有過，下達命令的人有罪，後面還會跟你詳細來說明，這一句是講親自殺生，罪很重！

不修齋戒，動手殺生，『不敬佛經』。佛經是三寶之一，古德常講「人天眼目」，這個意思說得很好。我們人如果沒有眼睛，眼睛瞎了、失明，我們什麼都看不到，走路掉到坑裡面去，自己都不曉得。佛的經典就像我們的眼睛一樣，我們有了佛經，對於宇宙人生一切性相、理事、因果，我們都通達、都明瞭，確確實實是眼目。哪一個人不是很認真在保護自己的眼目？一粒塵沙也不能讓它進去，總要給它洗得乾乾淨淨，要好好的保護。我們看待佛經，就像看待我們保護眼睛那樣的重要。對佛經不尊敬、不敬重，把它看作跟世間書一樣，我們的心輕慢，輕慢心不但道業不能成就，世間事業也不能成就。縱然在世間有成就，那是你過去生中的福報，福報享盡就沒有了。敬三寶是大福報、是修福。

底下舉了幾個例子，這是不尊敬佛經的形像。『持著弊篋』，篋是箱子，竹子編的，竹子編的箱子叫篋；弊是破爛的、舊的。好的箱子你裝衣服，破舊的就裝經書，錯了。真正明白人，最好的箱子裝經書，破箱子、紙箱子裝衣服，衣服不重要，衣服穿破了可以補、可以丟棄。經書有破損一定要懂得修補，我們自己用了還要傳給下一代。所以我們今天看到有許多經書，幾百年前的東西，甚至於一千多年前的東西，唐朝、宋朝寫的經，我們現在把它當作國寶。明朝時候木刻的佛經，距離我們今天也有五百年，我們如何把它

裱褙保存流傳給下一代，代代相傳，這是尊重三寶。把佛經放在不清潔骯髒的衣服裡面，跟骯髒衣服放在一起，或者是放在妻子床上不淨之處，這舉幾個例子。『或持掛壁』，中國人有習慣，有些書，把書穿一個洞，穿根繩子，牆上釘個釘子，掛在牆壁上，這都是不尊重。

『無有座席恭敬之心』，我們接待客人，一定給客人設一個座位，鋪一個坐墊，席就是坐墊，對待客人恭敬。貴客，我們特別尊敬的，我們在座席上鋪兩個坐墊，他坐起來更舒服一點，這是最尊敬，古禮上都有，這是用這比喻。『與世間凡書無異』，你心目當中看佛經跟世間的凡書沒有兩樣。經書座席就是書架、書櫃、書箱，為了防止蛀蟲，我們做放經書的書架、書箱，要考慮材料，最好是用木材。我們中國古時候用樟木、用檜木，這些木材不會生蟲，這是對經書的尊敬。現在有很多用鐵的書架，鐵的書架雖然不生蟲，但是它會生鏽，它有潮濕，這五行裡頭金生水，金屬它有潮濕，所以最好還是避免用鐵的書架。萬不得已用鐵書架，鐵書架最好裡面還是用木板把它隔起來，這樣才比較好。總之，我們對於經書要有真誠恭敬心，要好好的保存，認真努力學習，不能夠把經典損壞，要知道這東西可以流傳給後人，無量功德。好，今天時間到了。