

《沙彌律儀要略》。諸位同學，請大家翻開課本第十一頁第一行看起：

【八曰不坐高廣大床。】

我們上一節課跟大家學習到第七條戒，「不歌舞倡妓，不往觀聽」。第七條戒就是我們現在淨老和尚講的，包括現在的電腦網路、衛星電視、報章雜誌、新聞，這一類都包括在這條戒的範圍之內，特別是現在的電腦、手機，都擾亂我們的道心，增長過惡。所以淨老和尚勸我們念佛人，這些東西要放下，如果這些東西放不下，這一生我們要往生西方極樂世界，的確會造成很嚴重的障礙，就去不了，這個問題很嚴重，也很關鍵。真正發心要了生死，不能不放下。

現在我們也是為了響應淨老和尚這種利用高科技弘法的理念，設網站、衛星電視，主要做弘法的事情。如果不是為了做弘法利生的事情，的確這個大家最好不要接觸。為什麼？接觸對我們沒有好處，有壞處，對我們的損害很大。現在雖然做弘法利生的事情，我們也要斟酌自己的修行情況，也是要保持我們心清淨一定的範圍，不能太超過。太超過了，一天到晚手機、電話、電腦，現在還有微信、微博，還有Facebook（臉書），這些種種的，的確是擾亂道心，因為我們沒有定功，我們一看，我們心一定受影響。如果你哪一天修到像觀音菩薩能夠返聞聞自性，那就沒問題了，你一天到晚看電視也會開悟。問題這個境界你能不能轉過來，你能不能提起這個觀照的功夫轉得過來？轉得過來，可以，不但它不妨礙你，還幫助你品位增高，幫助你修行功夫大幅度的提升；轉不過來，那墮落也

很慘。所以我們自己要斟酌。

現在這個時代，包括父母、師長，對兒女也只能用建議的、溝通的，他也不能命令式的，用命令式的，現在沒有人會接受的。總之自己要保重，自己要照顧自己，別人只能提供建議，也不能干涉。所以擾亂道心的這些方面，我們就避免，我們在還沒有功夫的時候，盡量要來避免。有時候是大環境，我們沒辦法，那個不是我們故意的，但是我們自己要盡量找清淨的環境來修學。大環境我們受影響，這個我們無可奈何，如果自己去找來的，那就自找麻煩，那這個不要怪別人，到最後不能往生，這個損失實在是無法估計的。這一生遇到淨土法門，最大、最殊勝、最究竟、最圓滿的功德利益，就是往生西方淨土，去作佛。世出世間還有一件事情比這個更殊勝的嗎？沒有了。這個機會錯過了，又不曉得等到什麼時候才會再遇到，真的非常可惜。如果我們為了這一點點娛樂，耽誤了我們往生西方的大事，那真的是划不來，太不值得了！所以我們要深思。

我們淨老和尚也是大慈大悲，在最近《大經科註》不斷的提醒我們同修，因為他看到我們現在的同修，也都是受這些手機、電腦的影響，心不清淨。因為現在聯絡方便，是很方便沒錯，但是識人多時就是非多，認識的人多是非就多，知道的事情愈多，煩惱就愈多，不知道都天下太平，都沒事。所以老和尚勸大家不要看新聞、雜誌、電視、電腦、廣播，這些一律不看。一律不看，就是這裡講的「不往觀聽」，不看這些，就是這條戒。這條戒，如果我們戒起來了，你戒一段時間，你會發現心的確很清淨。現在我們世間人，的確生活跟這個都離不開關係，但是在此地我也建議，你不能天天這樣戒，起碼也修個八關齋戒，就是一個月修個一天、二天，或者六齋日，或者十齋日，那是更好。不能天天去修，起碼一個月修個一天，或者初一、十五兩天。你修齋戒，八關齋戒就有這條，八關

齋戒你二十四小時，你就不要去看電腦，甚至手機都不要接，就是我修二十四小時的清淨心，修八關齋戒，這是佛特別慈悲為大家來定。

根據弘一大師的《講演錄》，講到八關齋戒，弘一大師講八關齋戒不但佛是為在家居士定的，出家人也可以修。有人提出疑問，出家人沙彌十戒那不都有了嗎？比八關齋戒更多、更具足，為什麼還要受八關齋戒？弘一大師講出家人受八關齋戒是增益戒，他根據《藥師經》講的，增益戒。譬如說十條戒、二十四門威儀，這個戒你有做到了，如果齋日的時候再加受一個八關齋戒，這個叫增益戒，又增長你的利益。但是話說回來，現在出家人有幾個能做到十條戒、二十四門威儀？都做不到。不要說天天做，恐怕一天都沒做。所以弘一大師提出出家人也可以修八關齋戒，這個就很有需要了。修齋戒這天，最好像老和尚講的，這些都不要接觸。平常沒辦法，有的在家、出家為了工作、為了事務，沒辦法不接觸這些東西，但是我一天不接觸，這個應該大家都能做得到。一天不接觸，念佛是最好的方式，譬如說打佛七，或者打佛一，一天的。這天統統在念佛，在念佛堂你就不要帶手機，手機今天就關機，留個言，有事情找，叫他們留言。你這一天不接手機，也不看電腦，不看電視，不看新聞、報紙，這些統統不看，你這天就可以修一天的齋戒，這個也是現代人可行的一個方案。

我們接著這條戒是第八條，『不坐高廣大床』。高，「廣」是很廣大，不坐這樣的床。看註解：

【解曰。佛制繩床。高不過如來八指。過此即犯。】

這個標準可以查資料的，如來八指有多高，這個在《增註》裡面有註解，這個資料我們大家可以查。佛制定這個繩床，以前在佛陀時代，他們都住在樹下。我記得我在雙溪還在建築的時候，陳永

信居士他們有些工人，中午休息用繩子吊在樹上，然後用個床好像搖床這樣，用繩子吊在樹上。佛制定這個繩床，『高不過如來八指』，就是不能超過如來八個手指。八個手指這個有資料可以查的，具體的換算現在的公分有多高、有多大、有多寬、有多長，這個有資料可查，我們這裡就不細說了。超過如來八指就犯了這條戒，這是講高，還有寬度，就是廣度，它有一定的尺寸，不能超過，超過就犯這條戒。

【乃至漆彩雕刻。及紗絹帳褥之類。亦不宜用。】

『乃至漆彩』，油漆、彩繪，『雕刻』；『及紗、絹』，「絹」就是好的絲織品；『帳褥』，蚊帳，被褥就是墊床用的這一類，這一類高級臥具用的，也不適合出家人來使用。

【古人用草為座。宿於樹下。今有床榻。亦既勝矣。何更高廣。縱恣幻軀。】

這一段是給我們講，『古人用草為座』，座位是用草鋪的，草座。你看釋迦牟尼佛成道，現在有畫的畫像有坐在草座上。在中國古人他們坐的是草蓆，現在草蓆比較少見。在日本還很多，像日本和室的榻榻米，榻榻米換算台尺是三尺六尺一塊，一個人坐躺的地方。古人睡在樹下，就是世尊當年也樹下一宿，坐就鋪一些草，就可以坐了。在樹下可以做繩床，休息的，這個是在郊外最簡單，也最原始的一種生活方式。所以這裡的古人指佛陀那個時代。

『今有床榻』，現在我們中國出家人都有床鋪、床榻，『亦既勝矣，何更高廣』，有個床鋪可以躺著休息，那比古人殊勝太多了，何必去求高廣的，來放縱、放恣，讓我們的幻軀，就是這個身體，享受這種感覺。所以不能放縱。所以現在我們台北雙溪床鋪，那個高度也不高，我是沒有特別去量，但是不高。那個寬廣也很小，都不會超過這個高廣的範圍，就是一個小房間就兩個床鋪，訂做的

，有輪子。因為這個床，我去杭州虎跑有一個放弘一大師睡的床，就很簡陋，就四根竹子撐一個小蚊帳，那個床就矮矮小小的。我沒有仔細去量這個尺寸，我大概用那個概念，請王寬寶居士幫我做那個床。所以現在我們那個床，大概是依這個規定來做。出家人一個人睡一個床，不能超過如來八指，不能太高，不能太大，大概我們一般三尺、六尺，這個就不會超過。我們也避免用這種高級的油漆彩繪雕刻，以及這些好的質料做蚊帳、做棉被、做墊被這一類的，這些都不適合用。這個是再給我們加強說明，因為這條戒它寫的就只有高度、廣度，也包含這些方面的，這我們要知道，我們要知道舉一反三。

所以不能高廣，不能放縱這個身體。現在我們道場，過去我們在景美華藏佛教圖書館，老和尚規定我們的床都要用通鋪的，大家睡在一起。通鋪，它床不高，但是如果說廣，那就很廣了，很多人住，就是打通了。這個通鋪給在家居士睡可以。我們現在出家眾，我們用雙溪這種方式，一個房間兩個床鋪，不是很大，也就比較合乎戒律。如果要打通的也可以，就是一個人一張床，就是一個空間打通的，一個人一張床、一個櫃子。所以我們以後道場做床鋪，也是依照戒的一個規矩來訂做，這樣比較如法，這是幫助我們修行的。下面也是講一個公案：

【**脅尊者。一生脅不著席。高峰妙禪師。三年立願不沾床凳。悟達受沉香之座。尚損福而招報。噫。可不戒歟。**】

『**脅尊者**』是佛陀時代，在印度，印度高僧，詳細的註解大家看《增註》。「**脅尊者，一生脅不著席**」，就是他身體沒有躺下來，這個就是我們一般講不倒單。像我的得戒和尚，上廣下欽老和尚，他就一生不倒單，他晚上休息就坐在一個小小的藤椅，他沒有睡在床鋪上，穿的就那件衣服，只有吃水果，不吃人間煙火。古人就

是印度佛的弟子脅尊者，一生他就示現不躺在床上睡覺。在中國，『高峰妙禪師』，這是在禪宗裡面一個高僧大德，也很有名的高峰妙禪師，也是在東天目山，在天目山這一帶修行。這個禪師大概在中峰國師他們上下這個時候的人，大概是宋朝末年到元朝初年，大概這個時代的人，詳細的資料都在《增註》，大家可以去看。「高峰妙禪師」，他發願三年不沾床凳，三年就不容易了，三年他都不坐下來，也不躺在床上休息。像修般舟三昧的，九十天不能坐下來，不要說躺下來，坐都不可以坐，累了只能靠在繩子；有拉繩子，靠在繩子），休息一下。

現在人不要說三年，就是九十天，我們現在一般人都做不到。高峰妙禪師，他是明心見性、大徹大悟的禪師，當然以他的功夫、他的境界是沒有問題。脅尊者也是證果的聖人，他一生不著席，都入定，不倒單。他們是開悟證果的大德，他們來講沒有問題。我們凡夫就不行了，我們凡夫做不到。做不到，我們也不能勉強去學，為什麼？勉強去學，身體會出毛病，身體出毛病那就更麻煩，更損福了；要人家照顧，那就更損福，不能為別人服務，還要給人照顧，那就更損自己的福報。所以我們一定要斟酌自己的功夫，不能看到人家修般舟三昧，九十天不用睡覺，我們也去學，人家得到三昧了，我們是得了一身病，這個就錯了。所以我們還需要這些臥具，這個床就是我們的臥具，還需要，只是不要太浪費、太奢侈、太講求，我們簡單能用，這樣就可以了，這條的精神就在這裡。

你看下面講，『悟達受沉香之座，尚損福而招報』。悟達國師這個是很有名的，這個是大家在中國佛教界從唐朝到現在，悟達國師的名聲很大，為什麼？因為他編了一個《慈悲三昧水懺》，他編的。現在拜水懺的寺院很多，水懺它的作用主要是解冤釋結，化解冤業的，解冤釋結，一般冤業病的，都拜水懺。所以在中國佛教寺

院拜水懺非常流行，到今天還是很多寺院常常拜水懺。水懺就是悟達國師他編的，因此悟達國師的名氣，到現在一提到悟達國師，大概中國佛教學佛的人都知道。悟達國師他冤親債主來找上他的因緣，就是他接受了皇帝供養他一個沉香寶座。沉香寶座可以說是價值連城！你看，我們現在買一兩沉香，台幣就要算幾萬塊的，而且還買不到，因為現在很少。古時候還比較多一點，但是多，在當時也非常珍貴，不是一般人家能夠買得起的，你買一點點那就不容易了。一個椅子，你看傳統那種太師椅，不要說太大，就像我坐的這個再寬一點，這樣的一個沉香做的椅子，全部都是沉香木去做的，你說那個椅子價值有多高！真的，不是皇帝，那沒有人送得起。

悟達國師接受唐朝皇帝，好像僖宗這個時代，送他沉香寶座，他損了福報，他起一個念頭覺得自己非常了不起，一人之下，萬人之上，皇帝都對他這麼恭敬，送了一個沉香寶座。這一念傲慢心起來，損福了，護法神退了，冤親債主已經跟了他十世，等到機會了，附到他的身體長了一個人面瘡，幾乎要他的命。這個人面瘡也有眼睛，也有嘴巴，也能吃東西，不給他東西吃，他就痛得幾乎暈死過去，非常痛苦。找遍名醫，皇帝的國師，宮廷的御醫很多，名醫、御醫很多，沒有人有辦法治的，因為他這個是冤業病，不是一般的疾病，一般的醫藥無法治療。還好他有一個很好的因緣，認識了一位阿羅漢，這位阿羅漢是變化來的，迦諾迦尊者。在悟達國師還沒有出名的時候，他還沒有做國師的時候，比較年輕的時候，這阿羅漢變作一個生病的僧人，生病的出家人。這個阿羅漢變化一個生病的出家人，全身潰爛，長了一個瘡全身潰爛，沒有人敢接近。悟達國師，那時候還不是國師，還是一個法師，看到很同情這個出家人，就用口去吸他那個瘡的膿，去照顧他，去照顧這個出家人。照顧到這個出家人的病好了，這個出家人就給他講，將來如果你遇到

有災難，有困難不能解決的，你到四川來找我，就告訴他哪一座山，前面有兩棵松樹很大，你去那邊找我，如果你遇到困難的時候再去找我。所以悟達國師長了這個人面瘡，全國的御醫束手無策，一痛起來人就暈死過去，不給他吃東西，他也痛，弄得他實在是一點辦法都沒有。

這個時候想到他年輕的時候，曾經照顧過一個生病的出家人，他還記得，記得給他講，如果你遭遇到困難到四川去找他。後來他就到四川去了，依照以前那個出家人給他講的，到了那座山，果然看到兩棵松樹，他走到那邊就有童子，小孩子來帶他，帶他進去。他一到那邊看到都是七寶宮殿，見到那個出家人，那個時候才知道原來這個出家人，他不是一般人，原來是一位阿羅漢（這個時候這個出家人才給他講，他是迦諾迦尊者，跟他有緣）。然後他就跟尊者講，他現在長了個人面瘡，不曉得為什麼？有眼睛，有嘴巴，有鼻子，還能吃東西，不給他吃東西，他就痛得要暈死過去。迦諾迦尊者就給他講宿世的因緣，他說十世之前，在漢朝時代，這個歷史有記載，袁盎、晁錯這個公案，這個公案在《增註》都有詳細的註解。這個是十世之前的冤魂一直跟著他，他十世作高僧，戒行很精嚴，都有護法神、護戒神護持，所以這個冤魂要報仇找不到機會，不能靠近他的身體。他說這一世因為你接受皇帝送的沉香寶座，你起了個傲慢心，護法神退了，他才有機會來報復。後來經過迦諾迦尊者調解，用慈悲三昧水給他洗這個人面瘡，過去世這個冤家債主接受了，接受迦諾迦尊者的調解，離開他的身體，他病就好了。病好了之後，迦諾迦尊者就送他回去，大概走到山門口，出了那兩棵松樹，本來想做記號，以後再來才找得到路。結果送他出來，他一回頭，那個七寶宮殿不見了，又見一遍荒山。所以回到京城，他就發心編《慈悲三昧水懺》，一直流傳到現在。



所以，「悟達受沉香之座，尚損福而招報」。這條我們要能夠舉一反三，我們平常生活上使用的這些用具，統統包含在裡面，如果我們用得太过分就損自己的福報，福報如果一直減損就有很多災患會出現。一個人沒有福報，他不管走到哪裡，他住的都不舒服，不然就很多事情、很多干擾，沒有人找麻煩，自己也生煩惱，這個就是福報消損的一個現象。這個在道家《太上感應篇》也講，減這個「算」，算就是福祿，一百天的福報叫一算，如果造了惡業，像損福的事情，它會扣掉，一直扣掉；扣掉，福報減損了，他「多逢憂患」，多就是很多，讓你憂慮、災患的事情就一直來。多逢憂患，這個就是福報減損的一個現象，損福的現象。

所以這條也是教我們要惜福，不能損福。佛為什麼制定這個？就是教我們不要損福，我們這一生所使用的是過去生修的，過去生修的福報；這一生修的，來生的福報。我們這一生如果修得多，這一生也能感受到，像淨老和尚他也示現給我們看。所以出家人也要懂得修福，要惜福，不能損福。你看悟達國師十世的高僧，接受皇帝送一個沉香寶座，尚且損福招報，何況我們一般人？你看，他做到國師這麼高的一個地位，要修十世，修了十世他才有這個福報。所以我們淨老和尚在講席當中常講，一般現在很有錢的人，像大企業，起碼他們也修三世到五世，一般都修到五世，他這五世就是一直修福累積下來，這一世他才有這麼大的福報。如果做大官、做總統，大概也要像悟達國師這樣修十世，十世都是在修福，沒有享福，在修福，到第十世果報現前，他才能做到這麼高的一個地位。這個都不是偶然得來的，都有因果的，所謂一飲一啄莫非前定，都有因果。明白這個因果的道理，我們就知道現在要怎麼修了。

所以，我們這條戒要舉一反三，因為略解它就是簡略的給我們註解，我們根據這個註解舉一反三，這樣我們才能夠學到這條戒真

正的精神。所以蓮池大師這一段非常重要！我們看到這兩句，如果我們粗心大意給它看過，好像念一念，我們也沒什麼太大的感覺；但是你深入，進一步去體會，我們就發現這條戒它的精神主要在哪裡。這裡如果我們這樣念一念，「悟達受沉香之座，尚損福而招報。噫，可不戒歟！」這樣念，好像聽一聽，沒什麼感覺。如果我們粗心大意這樣來看，我們理解就有限。如果深入進一步的去理解，我們就知道怎麼舉一反三。你看，凡是損福、遭報的事情，就要避免。這裡舉出這一條戒，就是舉出我們生活當中的一樁事情，那麼跟這樁事情相關的，你就要以此類推，凡是我們使用的床鋪、臥具，包括車乘種種的這一切，它都包括在這個裡面，用品、用具都包括在裡面，這樣我們學才能夠真正學到這條戒它主要的精神。掌握住了，你在方方面面就知道怎麼去做，前提就是不能損福，要惜福。好，這條戒我們就學習到此地。我們接著看下面這條戒：

【九曰不非時食。】

這條戒就是戒『不非時食』。我們看註解：

【解曰。非時者。過日午。非僧食之時分也。】

這條戒就是我們一般講的過午不食。過午不食，不是過了午時就不能吃，不是這個意思。我們淨老和尚在講席當中也常常提起，應該是過中不食，過中。午時，我們中國計算時辰用天干地支，子丑寅卯辰巳午未，午時就是我們現在中午十一點到一點，就是十一點到一點這兩個小時就是午時的時刻。午時根據天文台他們定出來比較標準。因為午時兩個小時，兩個小時，如果你說過午不食，那就是一點以前可以吃，過了一點之後就不能吃，那個是過午。這條戒它不是過午，它是過中不食，中午。我們一般講中午是十二點，中午的時間就是過了中午十二點之後就不能吃。但是每一天日中的時間不一定是十二點這麼準時，有時候提早幾分鐘，有時候慢幾分

鐘。這個我在山東金山寺，那時候我也過中不食，也有幾個月，因為晚上做法會，讓肚子空空的，唱念比較好，所謂飽吹餓唱。我都請開懷師在電腦幫我查今天日中時間是幾點，查出來有時候十一點五十七分、五十八分，不一定，有時候十二點、十二點多一點。冬天日中的時間就不一樣。

日中就是譬如說今天是十二點整，是日中，十二點零一分你就不能吃了，吃了就破這條齋戒。這條一般叫齋，齋戒。這條一般叫齋戒，吃就是破齋了。所以這條戒如果你要持得標準，建議大家可以看天文台的時間，現在電腦可以查很方便。不然你怕麻煩，那就像金山寺，他們中午十一點就吃午餐。十一點吃，除非你吃大餐，一餐要吃兩個小時，那個就破齋了。像我們一般吃飯，大概頂多半個小時，足夠了。如果你十一點吃中餐，肯定在一般的吃法不超過半個小時，就不會過中了。如果你怕麻煩，十一點吃是最理想的，十一點。十一點對持不非時食的人來講就很方便了。所以海島金山寺他們是十一點，不管在家、出家，中午都十一點就吃，吃中飯，這個非常理想，給持午的人提供很方便的吃飯時間。

所以這裡講，『非時者』是『過日午』，這個「過日午」，這個要加過日中午，加一個中，『非僧食之時分也』，不是出家人吃飯的時間。如果不加一個中，過日午，我們看到午時，午時是到一點，一點以前都可以吃，這是不符合這個時間，應該是中午，過了中午就不能再吃。過了中午只能喝茶水、蜂蜜水可以，凡是有沈澱物的都不能吃。譬如有人說我喝果汁，有的人說我持午我吃奶粉，那個都破齋了。反正有沈澱的都不能吃，你吃那些東西；我去受戒的時候，還有一些戒兄，他說他報名晚上不吃，但是要睡覺前，我看他奶粉、餅乾還在吃，我說你乾脆就報名去吃不就好了嗎？何必為了愛面子，我持午。你要持午就真正要做到，你再準備這些東西

吃點心，那就沒有意義了。所以這條我們要持，也是要講求這個時間，最好十一點吃，這樣就是。如果你說十二點，像我們現在在信義路的道場十二點吃，這個都不符合時間，可能等我們吃飽都已經過了日中時間。

一般如果說十一點半吃還勉強可以，十一點半吃的，大概如果有的人十五分鐘、二十分鐘吃飽，大概這個還不會過中，十一點半還可以。不是說吃宴席的，一餐吃下來要兩個小時，那就肯定超過時間。一般十一點半吃還勉強可以，最保險的就是十一點吃，十一點吃是最保險的。如果自己的寺院道場，自己可以規定這個時間吃。要真正如理如法來持這個齋戒，才有意義，不是持一個名義的，實質上不去講求，這個就沒有意義。好，這條戒下面還有一些註解，我們下一堂課再繼續來學習。這節課時間到了，我們就先學到此地。祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。