



惟覺法語:八关斋戒

八关斋戒（一）——关闭流转生死之门

于自由时报 92.12.11(四)刊载

八关斋戒，是佛陀为在家弟子所制定的，目的是为了要让在家的男女二众，能种出世解脱的善根。而受戒的人，必须一天一夜离开家庭，到僧团去居住，学习出家人的生活。

「关」是关闭的意思，就是关闭众生流转生死的门，也就是关闭杀、盗、淫等八种罪过，使之不再犯，称为八关。「斋」，就是正午之后，不可再进食之意。八戒中，前七条为「戒」，后一条过午不食为「斋」，合称为八关斋戒。用这八种管道，关闭八种罪过，得到清净的戒体，此即八关斋戒的意义。

一般人误以为持斋就是吃素，其实持斋与吃素有所不同。吃素是以慈悲心为根本，持斋就是过午不食，是清净解脱，趋向涅槃的方法之一。受持八关斋戒，未来就能得到清净解脱的果报。

佛陀时代，有一位屠夫名叫广额，他以杀生为业，天天杀羊数百只，在听闻佛陀的弟子舍利弗尊者开示后，知道自己罪业深重，将来一定会堕入恶道，于是请求舍利弗尊者，受了一天一夜的八关斋戒。广额往生以后因着受八关斋戒的功德而生到天上，最后一生天福享尽，就来人间出家修行，最后成道证果，由此可知，受持一日一夜八关斋戒的功德实不可思议。

八关斋戒（二）——尊重生命 慈心不杀

于自由时报 92.12.13(六)刊载

受持五戒功德极大，而受持八关斋戒的功德更胜于受持五戒的功德。五戒为终身戒，但属于世间法，成就世间上的功德，而八关斋戒虽仅一日一夜受持，却能成就出世间的功德，最后就能达到出世的解脱果报。

八关斋戒的第一条戒为不杀生，意指对于一切众生乃至蝼飞蠕动，无杀心、杀事，常生欢喜慈悯心，行利济事。所谓一切众生包含人、畜生、鬼神，这条戒的意义在于对于一切众生都要以慈悲、平等心去爱护、照顾。

明白上述道理，就知道不杀生的程度也有深浅。首先要能够不杀人，这是最重要的。杀人罪也有深浅之分，若杀父母、师长、和尚、阿闍黎（教授得戒等师）、已得道证果的圣人，是最重罪，杀普通一般人的罪相较则较轻，杀鬼神乃至畜生道又轻一点；但是不论轻重，只要是造了杀生的业，将来都必须受恶报。明白不杀生的道理，更进一步连草木都要爱护，不忍心去伤害，这才是彻底实践「冤亲平等」、「无缘大慈，同体大悲」的慈悲精神。

八关斋戒（三）——构成杀生罪业的因缘

于自由时报 92.12.16(二)刊载

不杀生的对象是指凡有生命的一切众生，因此一切众生都不能杀害；若有人对待众生，具备杀因、杀缘、杀法、杀业等四种条件，就构成杀生的罪过。

所谓「杀因」，「因」是指我们的起心动念。无论是仇杀、情杀、财杀……，总之有了置对方于死地的想法，这个就是因。产生了这个心念以后，倘若即刻反省检讨，觉察到自己的过失，化解心中的恶念，就不会造作杀生的业报。但是，如果没有觉察、觉照，心中念念迁流，杀心日益坚固执着，一旦遇到会合的因缘，就会发之于身、口，或是自己动手、或叫人杀生，造下罪业。杀生的方法有很多种，如果心中残暴不仁，运用种种惨毒的方式致人于死，罪过就愈重，将来所受的恶报就更重。

动诸行为让对方的生命结束，造成杀生的事实，就构成了杀业。如果对方生命尚未结束，就是造成伤害或是重伤罪。当杀因、杀缘、杀法、杀业四事具足，杀生的业报构成后，造业者就要受报；无论是现世或未来，当因缘和合时，恶报即会现前。明白了这些道理以后，就知道任何有生命的众生，都不可以杀害。

八关斋戒（四）——念念清明离苦轮

于自由时报 92.12.18(四)刊载

佛法中的不杀生戒，不仅指不杀人，连动物都不能杀。且不仅佛法如此，现在的先进国家亦基于慈悲心的道理，积极推行保护动物政策，只要被发现有虐待动物的行为，即是触犯法律。所以不仅要做到不杀生，还要积极的去护生、救生。

起了杀生的心念，具足杀因、杀缘、杀法、杀业，就构成杀生的果报。如果是日常生活中走路或擦桌子，不小心把小虫弄死了，属于过失杀生，所受的罪业较轻，但将来还是要受报——受无心之报、受过失之报。

以前有一个老和尚，在路上看到一块大石头，起了一念慈悲心，恐怕有人踢到了这石头，会跌跤受伤，就把石头捡起来扔到路边，没想到正好打死一只螺蛳。此即是犯了过失杀生的罪。所谓应注意而不注意，即犯过失罪。所以做任何事情都要注意，人在那里、心在那里，心能够做到处处作主，就少造很多的罪业。

八关斋戒（五）——明因识果持守不杀

于自由时报 92.12.20(六)刊载

这位老和尚因无心之过打死了一只螺蛳，发现了之后马上就为螺蛳授三皈依，并念佛号、诵往生咒，作功德迴向给它。螺蛳由于受了三皈依的缘故，得到三宝加持，所以转世为人。螺蛳转世为人，而且得为男身，生来十分聪颖，之后考中了进士，当了县长，正巧老和尚所住持的道场在其管辖区内。县长听说这位老和尚的德行很高，想去供养、请法。不过当他专程前往道场时，正逢老和尚在房间用功。

县长心想虽然没有见到老和尚，但带了这多的银子来，还是要供养这位老和尚。于是将这一包银子挂在门板上，就回县府了。老和尚打坐结束走出房门，稍不注意，这包银子就从门上头掉下来，刚好打到老和尚的头，于是老和尚当场就往生了。这公案就是告诉我们虽是无心之过，依然要受报，只是罪业比蓄意所为要稍微轻一点。

所以这世间任何事情，一点一滴，皆为因果报感召而来，过去因，现在果，绝非偶然。所以持守不杀生戒，一方面是基于慈悲心、护生、救生；一方面是因明识因果，避免未来受

恶报。

八关斋戒（六）——持不杀戒 广结善缘

于自由时报 92.12.23(二)刊载

修行学佛，行菩萨道，度化众生，就必须广结善缘。不仅要结人缘，还要结善缘、结佛缘、结法缘。杀生，是缺乏慈悲心的行为。因为杀生，让对方处于惊慌恐怖、承受失去生命的痛苦，就会与对方结恶缘；恶缘结多了，走到那里，处处都是障碍，不仅自己的事业、学业不易成就，要想度众生更是难上加难。所以，为人处世当以慈悲为本怀，时时刻刻注意，不要杀害众生的生命。

基于慈悲心的道理，不仅要做到不杀生，而且更积极地来说要做到救生、护生。戒有止持、有作持。不杀生就是止，应该止的却不止，这是犯戒；应该作的不作，这也是犯戒。例如看到一个人掉到水里，应该要赶快设法去救他，如果见死不救，缺乏慈悲心，在大乘菩萨戒来说，也算犯戒。

因此我们在日常生活中，不仅要做到不杀人、不杀动物，看到动物受伤害，也要去帮助它，或是放生，这些都是救生的行为。

八关斋戒（七）——不偷盗

于自由时报 92.12.25(四)刊载

八关斋戒的第二条戒是不偷盗戒，戒文中规定：对于一切财物乃至一草一木，非自己所有及非他人给与者，决不妄取，不起贪心，更应常念布施及行布施事。持守不偷盗戒，消极来说是不要拿不属于自己的物品，积极层面而言，不仅不拿他人的物品，进一步还要去救济、布施、行种种供养。不偷盗的范围广含所有的财物，乃至于一草一木，只要不是自己的东西，绝对不要贪求。

财物可分为人的财物、鬼神的财物、畜生的财物及河里面飘流的财物，如果未经对方同意，拿取了上述任何一样物品，就犯了偷盗戒。一般人日常生活中，就算是在自己家庭里，

偷拿父母、兄弟姊妹的钱财，这也是犯戒；所以，不论是私人的、公家的财物，非经当事人同意，都不可以拿取。或者看到寺院中有人以水果供养佛菩萨，私自拿来食用，就是盗佛菩萨财物。此外，如果在住家附近，有绳子、棍子等物品，未经主人同意拿了这些东西；乃至于在河面上看到从上游漂流下来的东西，占为己有这些都是犯盗戒。

所以持守不偷盗戒要做到所有一切财物，乃至一草一木，不是自己的东西，绝对不要，就财物而言应如是持守不犯戒。

八关斋戒（八）——六根收摄方名持戒清净

于自由时报 92.12.27(六)刊载

要将偷盗戒实践的很微细，不仅要做到不偷盗他人财物，更要守护眼、耳、鼻、舌、身、意六根，不令驰散。如果没有经过当事人的许可，偷看他人的信、偷看别人的书，都是眼睛犯盗戒；同样的，考试时，偷瞄别人的答案，这也是偷看，这些都是眼睛犯盗戒。再微细来说，男众看到漂亮的女众，偷偷多看几眼，这也是犯盗戒。

我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六根都容易犯盗戒。偷听即耳朵犯盗戒、鼻子偷闻香味，也犯盗戒。所以，真正持守不偷盗戒到最微细，六根不对外攀缘，这念心就不动了，达到寂灭的境界，所谓「寂然不动，感而遂通」，能够做到寂然不动，心性本具的神通智慧自能显发。

以前有一位比丘，在山上的池塘边打坐。出定了之后看见池塘里有很多荷花，花朵长得很鲜艳，这位比丘就开始欣赏花朵、闻花香。这时水神就现身告诉比丘：「你怎么偷看、偷闻我的花呢？」比丘觉得奇怪，就问道：「我刚才看到有人，不但是看、是闻，还把池塘里的花摘走了，你怎么都不讲一句话？而我并没有拿你的花，只是看一看，怎么说我偷看、偷闻呢？」

水神回答：「我刚才看到您在这里打坐，一身都是光明，你现在由于偷看、偷闻我的花，身上的光明都消失了！修行不是件容易的事情，所以我特地来告诉你，至于那位路人，烦恼习气重，讲也没有用，所以我就不讲了。」由此可知，不偷盗戒有粗细之分，能够持守到最微细，也能证到寂灭的境界。

八关斋戒（九）——不起非份之想，知足心常喜乐
于自由时报 92.12.30(二)刊载

弘一大师是近世的高僧，以学律持戒为人所推崇，却自认为连优婆塞所持守的五戒，都未能持守清净；这诚然是大师律己甚严的自谦之词，但却由此可看出，要将戒持守的很清净，确实不易。因为戒有粗、细之分，以偷盗戒为例，微细来说，眼睛偷看，眼睛犯盗戒；耳朵偷听，耳朵犯盗戒；一般人的心始终向外攀缘，眼、耳、鼻、舌、身、意都在犯盗戒，对外攀缘生分别、起烦恼，使本具的慈悲、智慧无法彰显，就是在盗自己的功德法财。相对的，能够将戒持守的很清净，就能解脱烦恼。

受八关斋戒，最基本能作到不盗他人财物，即是持戒。一切财物的范围包括非常广泛，一张纸、一只铅笔、一本书都是财物。甚至于打电话，公家的电话只有公事才使用，私事绝对不用，因为在公司打私人电话，假公济私，虽然电话费并不昂贵，还是属于偷盗。明白这些道理，处处都是道场，时时都可以修行。能够作到不偷盗就减少很多的业障，避免了很多的烦恼。

一切财物只要不属于自己的，见到了以后起了偷盗的心念，并运用种种方法达成目的，构成偷盗的行为，未来就必须受报。因此，要时时提醒自己，不属于自己的财物不起贪心，不作非分之取，以上是就消极面来说。就积极面而言，不仅不拿他人的物品，进一步还要去救济、布施、行种种供养，如此才能彻底转化自己慳贪的习气，凡事知足，自然心常喜乐。

八关斋戒（十）——不淫欲戒
于自由时报 93.01.01(四)刊载

八关斋戒的第三条戒为不淫欲戒，戒文中提到：凡与男女，身相和合，皆名之为淫。受八关斋戒时，在家人亦当断正淫，乃至不得起淫念。

所谓「男女身相和合」，就是男根和女根身相接触，产生性的行为，这就称为淫。不过不仅是男众与女众，现今社会中，同性之间也会产生淫欲的行为。淫欲，在佛法来看都是不清净的，是一种贪爱的烦恼；做了这些事情，心当中就会打妄想，意识就会昏沉。

我们身体当中有三把火：淫欲之火、瞋恚之火与饥火。所谓「欲火烧身」，欲火是三把火中最厉害的，大家可以注意反照自己。男众和女众之间，只要起了一个欲爱心、贪爱心，心念一动，这一念心马上就影响生理，身体就会发烧、发热，这就是欲火的作用。这三把火一烧，心中不能作主，失去了智慧、失去了理智，就会造作恶业，造了恶业就要堕落、受恶报。

八关斋戒（十一）——欲爱是生死的根本
于自由时报 93.01.03(六)刊载

净土宗说：「爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。」《阿含经》中云：「若有此则有彼，若无此则无彼；若生此则生彼，若灭此则灭彼。」有一些些就还有一些些，只要有男女

的爱着，这个念头一动，就是受轮迴之因，招感未来世生死的果报，所以欲爱、色爱就是生死的根本。

如果起了一念淫欲心，不知道检讨反省、停止恶念，仍继续不断地打妄想的话，这个欲火就会愈烧愈厉害，到最后没有办法停止了，就产生强暴、淫欲、乱伦等行为。所谓「色胆包天」，因为这念心被欲火所烧，会使自己失去了理智、无法自我控制。因此不仅普通凡夫要避淫欲，佛经里也讲：「菩萨见欲，如避火坑。」即便证到了菩萨的境界，看到男女产生这一种性的行为，都要赶快避而远之。

欲爱是生死的根本。佛法中无论是禅、净、密、律，各个宗派都是如此提醒世人。因此，有智慧的人一定要远离淫欲。

八关斋戒（十二）——心中的三把火 于自由时报 93.01.06(二)刊载

许多医学研究证明，身体与心理互相关连，心中只要一动念头，马上就影响生理。每个人心中都有三把火，除了欲火之外，还有瞋火与饥火。例如人在发脾气的时候，面孔一会儿青、一会儿红、一会儿白，这就是因为瞋火一起，愤怒的情绪马上影响生理。所以，要想要拥有健康的身体，就要时时保持心平、心静、心定与慈悲；以慈悲心化除瞋心，心平气和，身体就会健康。如果不从净化心念着手，等到身体受损才靠吃药、打针予以补救、治疗，实在很难得到健康。所以要时时保持慈悲心，不起恶念；即使起了瞋心，也要能够马上检讨反省，熄灭瞋火，如此一来，心情平和，自然能拥有健康的身体。

第三把火是饥火，一个人肚子饿了，肚子里就好像有一把火在烧。如果没有定力，忍耐不住，加上自己经济状况不佳，为了满足心中的欲望，就会去偷、去抢，如此就造了恶业。儒家所说：「富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，此之谓大丈夫。」当人们享受富贵的时候，心中耽着逸乐，就容易花天酒地、吃喝玩乐，想到淫欲之事。在贫穷时，为了三餐心生烦恼，这时看到他人享受富贵，心起贪念，就会做出抢劫、偷盗等违法行为，来满足自己。这一切的烦恼，都是因为不知运用佛法的智慧，熄灭心中的饥火，以至于造成种种过失。

八关斋戒（十三）——持戒清净得出世解脱 于自由时报 93.01.08(四)刊载

每个人心中都有三把火：瞋火、饥火与欲火。这三把火当中，欲火对我们身心的影响最大，不但是异性之间，就算同性之间有了淫欲的行为，都是犯了不淫欲戒。不但是如此，就是自己使自己产生一种性的感受，也一样是犯此罪过。

持守不淫欲戒能保持心清净，心清净就能得解脱。如来的心就是清净的心，因为身与心互相关联、互相影响，所以心清净，所感召的亦是清净的报身，具足无量的功德与智慧。佛经中提到：「尸罗不清净，三昧不现前」，尸罗就是戒，八关斋戒含不杀生、不偷盗、不淫欲……等戒，假使持戒不清净，所得到的禅定都不是正定，而是一种邪定，成不了佛，却成了魔，由此可见持守不淫欲戒的重要性。

五戒中不邪淫戒，而在八关斋戒中则为不淫欲戒，在受持八关斋戒的一日一夜中，即使是在家居士，亦不能有淫欲的行为，因为持守八关斋戒是为了得出世的解脱，必须持戒清净，令心保持清净，才能出离生死轮迴，得到真正的解脱。所以，佛陀真是大慈愍者，为令众

生出离生死苦海才制不淫欲戒。

身、口、意不清净，造作恶业，就会堕落，人生就是黑暗与痛苦。而八关斋戒是出世的戒法，奉行受持这八条戒，能帮助我们达到身、口、意三业清静，业障消除，本具的智慧显发，就能得到出世的解脱。

八关斋戒（十四）——不妄语戒
于自由时报 93.01.10(六)刊载

八关斋戒中第四条戒为不妄语，制定大众不得说虚妄不实的话，乃至须远离口四过。看见了说是没有看见，听到了说是没有听见，或没听见说是听见了，做了说是没有做，没有做说是做了，这都是妄语。持守不妄语戒，不仅要做到诚实言，同时更进一步还要远离口业的四种过失：恶口、两舌、妄言、绮语。

为什么佛要制不妄语戒？如来有三十二相、八十种好，其中两种相好就是广长舌相、梵音声相，因为过去生生世世不恶口、不绮语、不两舌、不妄言，才能得到广长舌、梵音声的果报。如果平时打妄语，或说了出家众、在家众等的过失，乃至产生其他口业的过失，将来舌头就会很短，短到连话都讲不出来的恶报；造了恶业，就会产生诸如盲聋瘖哑的果报，所以为人处世，应当谨慎言行，切莫逞一时之快，造作来世恶报的苦果。

八关斋戒（十五）——不妄语的殊胜功德
于自由时报 93.01.13(二)刊载

如果有人三世不妄语，他的舌头一伸就可以到鼻尖上，相反地，如果舌头没这么长，代表前世口业不清净。佛从来不妄语，所以佛的舌广而长，能覆面至发际，称为广长舌相。此外，佛有梵音声，所谓「佛以一音演说法，众生随类各得解」，佛陀说法虽然只讲一种语言，但世间上任何国度的人们，乃至畜生及有情众生都能听得懂，不仅如此，而且一听到佛陀的法音，身心热恼尽消、清凉无比，当下即能契入佛法义理，可知佛说法的音声，蕴含殊胜的智慧与功德力。

此外，佛的音声没有远近，无远弗届。释迦牟尼佛弟子中神通第一的目连尊者，为了要证明佛的音声究竟能传播到多远，运用神通力，飞了几十个国家，仍然听得到空中有佛陀说法的声音，这就是「梵音声」不可思议的功德。生生世世口业清静，才能成就广长舌相及梵音声的殊胜功德。

八关斋戒（十六）——大妄语罪
于自由时报 93.01.15(四)刊载

在日常生活中，如果造了口四过：两舌、恶口、妄言、绮语，将来招感的果报轻者如表达能力不佳，说话词不达意，或经常被人诽谤、欺骗，严重者甚至成为哑巴，所以佛陀慈悲制定不妄语戒，不仅要做到不欺骗他人，更进一步还要不犯口四过。

妄语中造业最重的就是大妄语。没有开悟说自己已开悟，没有成道说自己已成道，没有得到禅定说是得到禅定了，这些都是大妄语。现今社会上，有些人说自己是罗汉、菩萨乃至如来佛转世，或是假称自己有种种神通，藉此求取名闻利养，这些都是犯了大妄语罪。《楞严经》中佛告诉阿难尊者：「如是世界六道众生，虽则身心无杀盗淫，三行已圆，若大妄语，即三摩地不得清净，成爱见魔，失如来种。」凡犯大妄语罪的人，因为以邪见诳惑世人，往生后将堕入三涂恶道或无间地狱，受甚苦之恶报。

八关斋戒（十七）——何谓方便妄语

于自由时报 93.01.17(六)刊载

妄语中有一种方便妄语，这是为了救度众生而方便权巧说妄语，非本着图己名利的恶心，所以不算犯戒。过去，有一只兔子因为被猎人追捕，逃命中，看到前面有一位老和尚在打坐，就钻到老和尚的长衫下摆里。猎人追到，问老和尚是否有发现一只兔子？老和尚为了保护兔子的性命，就回答：「兔子已往前面跑走了」。虽然老和尚说了妄语，却是基于大慈悲心，为救护众生而说，并不犯过失。

以前有位法师出外行脚，看到山谷里放出一道红光，这位法师一看便知道山谷里有修行人，于是就走进山谷里，结果发现一位老太太。法师问这位老太太修持什么法门？这位老太太说道：「我念六字大明咒。」法师心想：「原来是这位老太太精勤持咒，产生定力，所以才会放光。」便再问：「您这六字大明咒是怎么念的？」老太太回答：「唵嘛呢叭咪『牛』。」法师一听就说：「老菩萨，您念错了。应该是唵嘛呢叭咪『吽』才对。」老太太听了一惊，心想这二十年的修行都白费了。这位法师讲完就走了，到了山头再回头一看发现山谷中充满黑气，知道是老太太心中起了烦恼、忧愁，于是赶快返回说道：「刚才我说唵嘛呢叭咪『吽』是考验您对法门有没有信心？其实唵嘛呢叭咪『牛』才是对的。」老太太一听非常高兴，又开始念唵嘛呢叭咪「牛」。这位法师离开后，回头一看，山谷里面又放出红光了。

因为老太太对这个法门又起了信心，念到相应，产生定力，所以才又放红光。如果这个法师不用方便妄语，可能这位老太太就退失道行、退失菩提心了。不过，开方便也要有智慧，为了利益众生不得已而说，才不至于因滥开方便导致种种过患。

八关斋戒（十八）——远离口四过

于自由时报 93.01.20(二)刊载

持守不妄语戒，不仅要做到不欺骗他人，更进一步还要不犯口四过。口四过是指：恶口、两舌、妄言、绮语。「恶口」就是说不好听的话，有的人经常习惯口出恶语秽言，且不只是骂人，若遇天气不好，连续好几天刮风、下雨，顺口骂风、骂雨，或是生活中，走在路上不小心跌了一跤，马上骂东骂西，这都是恶口。恶口者，此生命尽之后，将堕入三涂恶道，或堕地狱，割舌令自啖食；或堕饿鬼道，口中蛆脓流出；或堕畜生道，食啖粪秽，人闻其声，都心生嫌恶。罪毕为人，面貌丑陋，口臭唇缺，且常遭他人诽谤。

「两舌」是指于两人之间挑拨离间，常拨弄是非者，未来将招感聋哑、子女不听话、眷属时常争斗等果报。其次，凡是会令人增长淫念的言辞，或戏论、取笑他人等散乱无益之语，皆是「绮语」。现世所说不为人信，口齿不清、遭人戏弄轻贱，即是过去绮语所感的果报。犯了恶口、两舌、绮语等过失，口业就不清净，所以持守不妄语戒除了不欺骗他人，还要作到远离口四过。

佛除了有梵音声、广长舌相，还有上味相。一般人口业不清净，所以饮食还要以种种酱料调味。佛陀在因地中修行时即不犯口四过，因此不论是什么食物，进到口中 皆为上妙美味。佛能够具足种种功德，都是过去世积极修善因而得来的。所谓「三祇修福慧，百劫修相好」，种善因必定得善果。因此，修行要从日常生活开始作起，检讨反省自己是否有犯口四过？如果有，马上就加以改进，只要能够持续不断地努力，口业就会愈来愈诚正、清净，如此才能成就佛的种种功德，得到别人的信任与尊重。

八关斋戒（十九）——不饮酒戒 于自由时报 93.01.22(四)刊载

八关斋戒中第五条戒为不饮酒戒，在受持八关斋戒一日一夜内，除了要作到不饮酒，更进一步还要作到不思念饮酒之事，不劝人饮，亦不涉足卖酒、喝酒的场所。

不饮酒戒，是禁戒不得饮具有酒色、酒香、酒味三者，饮了能醉人之酒。如高粱酒、米酒、葡萄酒等，无论是五谷杂粮或花果造的酒，皆含有酒精，受此戒者都不能饮用。不但是不饮酒，连想都不要想，因为法从心生，心当中一想就产生了一个恶因，就是一个境界现前。此外，亦不劝人饮酒，甚至连卖酒、喝酒的场所都不要去，一方面防止引发饮酒习气，此外也避免他人对自己产生怀疑，能够作到这些，就是彻底将这一条戒持守清净了。

《梵网经菩萨戒》中说，「若自身手过酒器与人饮酒者，五百世无手。」劝人饮酒，或为他人斟酒，会得五百世无手的果报；墮入畜生道即是无手，即便身而为人，也是六根不健全。佛法所讲的因果果报是真实不虚的道理，要想求得未来的善果，现在就要不种恶因。

不饮酒就是不种恶因，因为酒喝多了，会带来许多坏处。如酒能伤身，喝多了酒，会对身体产生种种不良的影响，所以喝酒就等于慢性自杀一样。因此不论从自利或利他的角度而言，都应当戒酒。

八关斋戒（二十）——饮酒的过失 于自由时报 93.01.24(六)刊载

饮酒的坏处很多，酒除了会伤身以外，还会乱性、坏事。饮酒会令人神智糊涂，所以酒后开车会出车祸，另外，神智不清、丧失判断力的情况下，往往会作出许多错误的决定，等到清醒之后，再后悔也已来不及了。

酒能乱性，饮酒之后迷失了本性，心当中就会产生性的欲望，因为丧失理智的缘故，可能就会出现性侵害乃至乱伦等行为。以前有一位受了五戒的居士，出外远行回到家中，刚好家人都外出了，由于十分口渴，看到桌上有一壶酒，以为里面装的是开水，便一口饮尽。酒兴发作后，正巧邻人的鸡跑进家中，这位居士就将鸡杀了作为下酒菜。酩酊大醉之际，邻人的妻子来找鸡，便强迫与之产生性行为。邻人发现之后，告到官府，这位居士还不承认。这位居士因犯了不饮酒戒，其余杀生、偷盗、邪淫、妄语罪通通犯了，由此可知饮酒的过失甚大，所以佛陀慈悲制定不饮酒戒，的确有其甚深涵义。

八关斋戒（二十一）——不饮酒戒的制戒缘起 于自由时报 93.02.05(四)刊载

佛陀最初弘法的十二年间，并未制戒，只说一偈——「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」，佛陀弟子皆依此偈修行，即能成道证果。但后来人心恶念渐多，根机渐钝，佛陀才依弟子所犯随犯随制，目的是让弟子依止戒律的规范而断恶修善。所以每一条戒，都有它的制戒缘起，不饮酒戒也是如此。

佛陀时代，某处村庄里有一条毒龙，这条毒龙性极暴恶，时常危害庄稼及当地居民，佛陀弟子中有一位证得阿罗汉果位的尊者听说了这件事，就运用神通降伏这条毒龙。因此村民对他极为敬重，纷纷请他到家中接受供养。一天，有一位信徒供养他饭菜及酒，这时，因佛陀尚未制不饮酒戒，所以这位尊者慈悲接受居士的所有供养，结束应供之后即离开居士家。快要到达精舍时，酒性大发，头晕目眩，倒在地上失去知觉，且方才所吃的食物都吐了出来，小虫、蟾蜍闻到臭味，都爬上尊者的脸，吃这些呕吐物。

这时，释迦牟尼佛带领了很多弟子由此经过，恰好看到这个情形，就告诉大众，这位尊者能以神通降伏毒龙，而酒醉了之后，不但不能降龙，连蟾蜍都降伏不了。因为这位尊者的示现，让大众明白饮酒有无限过失，所以佛陀制定不饮酒戒。由此可知，戒实非束缚，而是佛陀为避免众生造恶业之慈悲护念。

八关斋戒（二十二）——戒除饮酒 智慧清明
于自由时报 93.02.07(六)刊载

饮酒有无限过失。中国古代有很多英雄豪杰，都是因为贪杯中酒的缘故，而葬送了自己的前途、事业，历史上也有很多帝王，因为沉迷酒色，失去江山。古人说「酒色财气四堵墙，当中埋的是英良，若能跳出墙儿外，便是长生不老方。」正因酒对我们的危害甚大，所以佛陀慈悲制定不饮酒戒。

不仅佛教提倡戒律，儒家也注重戒，如至圣先师孔子曾说「君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。」能戒除这些，自己便能得到利益，而戒酒亦然，能作到不饮酒，无论是对自己的事业与道业、以及对家庭、社会，都有很大的帮助。

或许有的人会说，饮酒过度才会造成过失，那只要节制饮酒就可以了，何必滴酒不沾？其实，人有贪心，初初开始先喝半杯，习惯了之后成了一杯，几杯下来不知不觉就喝了一瓶，到最后上瘾了就成了酒鬼。过去大陆有一位喜欢喝高粱酒的老先生，喝完酒马上就抽烟，当时在大陆是抽旱烟，老先生点燃烟草之后，用嘴一吹，因为他酒喝太多，引火上身，活活烧死。关于饮酒伤身乃至致命的公案还有很多，都在告诫我们不饮酒的重要性。所以持不饮酒戒，不仅要作到滴酒不沾，还要更进一步作到不思念饮酒之事，不劝人饮，及不涉足卖酒、喝酒的场所，渐渐将饮酒的习气断除，才能完全不犯恶因，未来即不会招感苦果。

八关斋戒（二十三）——不着香花不香涂身
于自由时报 93.02.10(二)刊载

第六条戒是「不着香花、不香油涂身及不歌舞倡伎、不往观听」，受此戒者不得使用脂粉、香水，不可穿戴耳环、项链及华丽的衣服，亦不可赌博。古时印度人喜欢将香花贯串起

来，戴在头上或身体上作装饰，此即是。香花为妆饰品的代表，「不着香花」，包括不得戴耳环、项链、手镯、戒指等妆饰品。

「不香油涂身」指不使用脂粉、香水及有香味的产品。市面上有很多含香料的产品，喜欢使用的人认为这味道是香，但有些人一闻到这香味就会打喷嚏，或认为这味道难闻，所以味道好不好闻是因人心的执着不同而定；又如人们认为粪便是臭，厕所里的蛆虫却认为粪便是香，香与臭其实都是虚妄的。所以仔细去思维便会发现，使用这些物品其实对自己并没有好处，还浪费钱财。

以佛法的观点来看，脂粉、香水、耳环、华丽的衣服等，都是不必要的东西。一个人如果拥有很多华丽的衣服、珠宝、项链，这些穿戴在身上，可能连走路都要提心吊胆，时时担心自己数十万元的衣服，会勾破或被他人手中的香烟烧坏。假使恶人看到自己拥有这些，起了贪心，可能连性命都会因此丧失，体悟到这些道理，就能明了如果没有这些妆饰品及华丽的衣服，心中无所牵挂，实在是很自在。

八关斋戒（二十四）——不歌舞倡伎不往观听 于自由时报 93.02.12(四)刊载

「不歌舞倡伎不往观听」，这条戒包含不唱世俗歌曲、不跳舞演戏，作种种娱乐性的活动。「不往观听」，不但自己不作，连看都不要看，听都不要听，因为这些尘境会使心意识散乱颠倒，失去正念。这些声色只是刺激感官，迷惑心理，使自己得到暂时的满足，等到刺激一过，心当中依旧空虚、烦恼。这些对我们没有任何好处，追求攀缘只是浪费时间、浪费生命。

佛法中提到，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，对色、声、香、味、触、法六尘产生六识，尘就是尘劳，尘就是一种刺激、一种尘境。譬如说我们看外面的东西，起初认为好看，但看久了眼睛会疲劳，接着会打瞌睡，这是因为尘劳刺激眼根，使眼睛渐渐中毒，对生理、心理产生许多副作用；六根染着尘境时皆是如此。

一般人都等到六根产生病症，才去就医，其实这些病源来自平时贪着外境，不断地接受刺激所造成，因此最后就是生病的果报。老子讲：「五色令人目盲，五音令人耳聋」，实在是如此的。

八关斋戒（二十五）——远离声色 心得解脱 于自由时报 93.02.14(六)刊载

「不歌舞倡伎不往观听」，这条戒就现代来讲，不仅是不要去听、去看歌舞表演，连电视、电影都不要看，如此更能使自己这念心清净，真正达到持戒的目的。所以受持八关斋戒这一日一夜期间要住在道场里，现在几乎家家户户都有收音机、电视机，亲人在观看，自己不能不听、不能不看，最低限度眼睛一定会看到、耳朵也会听到，虽然只是短暂的时间，无形当中持戒就不清净了。

所以持戒有粗细之分，粗就是不看、不听，不过虽然作到自己不去看、去听，不小心听到或看到了，心当中还是会蠢蠢欲动，这就是六根攀缘所造成的习气。所以持守八关斋戒，先藉由事相上的实践，戒掉粗的习气，然后再慢慢将细微的习气除掉，由浅入深，最后就能达

到解脱自在的境界。

八关斋戒（二十六）——不坐卧高广大床
于自由时报 93.02.17(二)刊载

第七条戒为「不坐卧高广大床」，舒适柔软、高广的床，能令人心生淫念，所以不宜坐卧。佛法是先断外缘，譬如大众到道场中打禅七，看到禅凳就想打坐，如果回到家里看到舒适柔软的床，就易心生懈怠之念，甚至想入非非。

所谓「心随境转」，一般人会随外面境界的不同而产生不同的心念；外在的境界很清净，我们的心就会产生清净的念头；若身处灯红酒绿、花天酒地的环境中，我们的心就会想入非非。所以佛陀慈悲制定「不坐卧高广大床」戒，为保持心念的清净，最好远离种种思念恶法的因缘。

高广大床的「高」是指高度，从地面一直到床面如超过如来八指就算高。如来指释迦牟尼佛，佛的手指很长，一指有二寸，八指即一尺六寸左右。广就是一个人睡觉翻身不会掉到床下的宽度，约一公尺半左右。超过以上尺寸，就算是高、广。道场中大众睡在通铺，虽然高超过一尺六寸、宽超过一公尺半，但不算高、广，因为每个人所睡的空间还等于是一个单人床。

以上是以尺码论高广，还有以质料论高广，漆彩雕刻及纱绢帐褥之类的精美床座，亦算高广大床。坐卧高广大床不但易使人产生淫念，而且会产生我慢、懈怠、放逸等不好的心念，为了避免这些烦恼，所以不要坐卧高广大床。

八关斋戒（二十七）——坐卧高广床座的过患
于自由时报 93.02.19(四)刊载

在未证到佛果之前，心当中仍有习气存在，易受外境影响，产生种种心念。如坐卧高广床座易引发人们的贪心、我慢、懈怠、放逸等恶念，为了避免这些烦恼，佛陀制戒佛弟子们不可坐卧高广大床。

唐朝有一位悟达国师十一岁即出家，出家之后非常精进用功，精通三藏，十三岁就升座说法，唐僖宗还拜他为国师，当时的诗人李商隐非常敬重悟达国师，曾作一首诗赞叹：「十四沙弥解讲经，似师之年祇携瓶，沙弥说法沙门听，不在年高在性灵。」沙弥是指出了家受沙弥十戒，但还没受三坛大戒的出家众，所以无论年纪大小，只要没有受过大戒的出家众都称为沙弥。悟达国师在还没受大戒时就升座说法，当时出家、在家四众弟子，闻名前来听讲的多达上万人，所以说是「沙弥说法沙门听」。「似师之年祇携瓶」，一般像悟达国师这个年纪的出家众，只是帮师父端茶递水，可是悟达国师却能登台说法给这么多人听，所谓道无老少，有道不在年高而是在性灵；这念心性人人本具，对道有所体悟，非关年龄的大小。

八关斋戒（二十八）——三昧法水洗愆尤
于自由时报 93.02.21(六)刊载

为表达对悟达国师的崇敬，唐懿宗特别送他一个沉香座，这个沉香座不仅高，且雕刻十分精美。悟达国师看到连皇帝都来听经，又赠与名贵的沉香座，表示自己很有成就，就因这一念我慢心，前世的冤家就附到他膝盖上，形成一个人面疮，人面疮的眉目口齿具备，还会吞咬食物，令国师痛苦不堪，遍请国内名医诊治，都束手无策。悟达国师忽然想起以前曾照顾过一位病僧，僧人痊愈后感谢悟达国师的照顾，临行之际特别叮咛：「以后如果您碰到磨难，或者有生命的危险，那时就到四川九陇山来找我，那地方有两棵大松树作为标志，只要敲敲松树，我就会出现了。」

想起过去那位病僧临别的叮嘱，悟达国师便前往四川的九陇山拜访那位僧人。僧人派了一位童子带悟达国师到巖下的清泉旁，指示他用泉水来治疗人面疮，当悟达国师正要用泉水洗人面疮时，人面疮忽然出声说：「慢一点！今日迦诺迦尊者赐你『三昧水』洗涤，使我得到解脱，从今以后我再也不会找你，不过我要把这当中的因果说清楚，让你了解。」

八关斋戒（二十九）——从起心动念处修行 于自由时报 93.02.24(二)刊载

悟达国师膝盖上的人面疮说道：「你我以前都是一殿之臣，在汉朝的时候，你是袁盎，我是晁错，当时我主张削除诸侯的封地，而演成七国之乱。为了抚平诸侯的愤怒，你建议将我腰斩以平息诸乱。由于你的一句话，使我无辜冤死，从此以后我生生世世都想要报这个仇恨。然而你十世以来都是高僧，守戒严谨，因为戒德所以举身光明，使我无法靠近。现在因为唐懿宗所赠的沉香座，你起了一念贪心与慢心，你身上的光明便消失了，我才能趁机附在你的膝盖报仇雪恨。不过你有很大的福报，供养了迦诺迦尊者，承蒙尊者出面调解宿世冤仇，我才愿意与你了结这段恩怨。」悟达国师听了，心中不觉凛然，感悟因果可畏，以至诚的心掬起三昧法水清洗膝盖，人面疮随即消失。

修行要在起心动念处修。悟达国师十世持戒精严，只因高广床座生起一念贪心，便损福招报，一般人能做到不随外境起心动念，更是不易。持守「不坐卧高广大床」戒，不用这么好的物品，就不会起贪心、慢心。持戒是帮助我们先从事上远离种种染缘，做到事上远离之后再从心上远离，事上、心上都能远离，就能得解脱。

八关斋戒（三十）——不非时食 于自由时报 93.02.26(四)刊载

第八条戒为不非时食，即过午不食。《毘罗三昧经》提到：「瓶沙王问佛，何故日中佛食？答云：早起诸天食，日中三世诸佛食，日西畜生食，日暮鬼神食。佛制断六趣因令三世佛食。」修行学佛，要向佛学习，行佛所行，言佛所言，以佛心为己心，以佛言为己言，以佛行为己行，如此实践，就能得到佛法的利益，得到佛的加持。因为佛只吃中午一餐，所以身为佛弟子，也要效法佛陀。佛经上讲，天人是早上吃，佛是中午吃，畜生是下午吃，鬼是晚上吃，各有各的时节因缘。为了断除六道轮迴的因，所以要养成过午不食的习惯。

修行学佛，先从事上开始养成佛的习惯，渐渐使心得到宁静与安定透过检讨反省，化除所有的烦恼，体悟到这一念心，就能成就佛道。所以受持八关斋戒，持守「不非时食戒」，习佛所行，先从事上开始练习，事上、理上皆精进，渐渐便能趣入佛道。

八关斋戒（三十一）——不非时食的制戒缘起
于自由时报 93.02.28(六)刊载

佛陀时代，原本僧众晚上也可以出去托钵。有天夜晚，佛的弟子迦留陀夷外出托钵，走着走着来到一位居士家，发现这户人家门关起来了，想去敲门却又担心打扰了居士，就在门外等到有人出来，才上前去化缘。身材高大且皮肤黝黑的迦留陀夷，见到女主人出来后即走上前去，此时刚好天空出现一阵闪电，在视线不明的情况下，这位妇人一看见迦留陀夷尊者以为是个鬼，当场就吓昏了，腹中的胎儿也因此流产。

释迦牟尼佛知道了以后，就召集所有的僧众开会。佛陀告诉弟子们，出家众为了吃一餐饭，打扰居士，惹了这些祸患，所以佛就藉这个因缘讲过午不食的道理。

佛陀住世的时代，僧众的修行方式是专门听经闻法及静坐，佛即规定吃多了不好，因为吃多了，打坐的时候容易昏沉；不过不吃也不行，不吃没有精神，也容易昏沉。吃多了除了昏沉以外，还会因为消化不良，而有胀气、排放臭气之虞。

佛告诉弟子们，打坐的时候，最好只吃八分饱，不要吃太多，如此静坐时就没有昏沉、少妄想，较易与清净心相应。其次，持午又可以断六道因，所以过午不食有种种的利益。

八关斋戒（三十二）——持午的开缘条件
于自由时报 93.03.02(二)刊载

持不非时食戒有种种的利益。然而有些人体弱多病，为了持这一条戒，身体不健康，没有精神，无法用功，此时就必须开方便，多餐少食。开缘的方法就是合掌称念「南无佛，南无法，南无僧，南无大智文殊师利菩萨，南无大智文殊师利菩萨，南无大智文殊师利菩萨。请赐弟子方便药石。」晚上吃东西就好比是吃药，为了要继续用功修行而吃，不是为了满足贪欲而用。

我们身上有无量的细胞，吃东西是为了提供营养给细胞。众生皆有我执，迷执色身为「我」，于是把细胞当作自己。佛经里提到：我们身上有八万四千户虫，由细胞的角度来看确实是在如此的，人类身体里也有许多寄生虫，只是我们自己不知道。因为这些细胞、寄生虫需要吃，所以自己才会饿、想吃。

身体是由地、水、火、风四大所组成的，因缘和合即有，因缘不具足即坏灭，因为是因缘和合而生，没有固定的自性，所以是空性。能够如实了知身体本是空性，破除我执的人，就能够经常入空定，在入定当中，身心清净，即使不吃也一样能健康；可是一旦出定，这些细胞就又要吃了。在人世假借身体来修行，为了调身，不能不吃，但也不能吃太多；既不能太饿，也不能太饱。因为身体虚弱多病，所以开方便晚上用餐，就称之为「药石」。吃东西要适可而止，这就是从事上来远离不清净的因。

八关斋戒（三十三）——无住生心即是道
于自由时报 93.03.04(四)刊载

不非食时戒从理上来讲，有其更进一步的意义。禅宗祖师说：「终日着衣，未尝挂一缕丝；终日喫饭，未尝咬一粒米」，一般人觉得很难理解，其实悟通这个道理，就会明白佛法处处都是道。我们吃东西的时候，知道酸甜苦辣，知道那个好吃、不好吃；知道好吃但不贪心，知道不好吃也不嫌弃。明白吃东西是为了维持身体的健康，是在调身；保持能知的这念心，清楚明白，知而不着，不起憎爱取舍。能够做到这些，吃了就如同没有吃一样。

更进一步，知道一切诸法缘起、一切诸法皆空性，当下这念无憎爱、不落两边的心就是《金刚经》所说的：「应无所住而生其心」，无住心就是定慧等持的这念心，这就是菩提心、就是道。受持八关斋戒就是帮助我们由事到理，藉由事上的持戒，契悟这念无住心、菩提心。

八关斋戒（三十四）——恒顺众生圆融持戒 于自由时报 93.03.06(六)刊载

佛法告诉我们面对种种境界心要清楚明白，看到好的，不生贪爱；看到不好的，也不嫌弃。例如有些人经常不断地在添购新衣，贪着穿着，不仅是浪费，心念常在贪爱取舍中，也是一种染缘；不在物质中起贪着，心才能有定、有慧。

虽不贪着穿衣，但也不能因此不穿，庄严的衣服还是可以穿，知道是好的，不起贪爱就好了。如观世音菩萨戴花冠，穿白袍，身披缨络，为了度化众生如此示现，看到菩萨这般庄严，大众马上能生起恭敬心、欢喜心，愿意薰修佛法。以这样的心念来穿衣，又与一般人爱好华丽的贪爱有别。

受持八关斋戒，从事上远离种种染缘，帮助我们契入这一念清净的无住心。回到社会上，就要学观世音菩萨，菩萨有三十二应身，或穿戴华丽、或衣着朴实，随顺时节因缘，运用不同的方便度化众生。若要去度喜欢庄严富贵的人，就可以穿得华丽。若要度喜欢朴实的人，就可以穿一般的衣服。

如果因为听了八关斋戒，对戒文产生执着，不知融通，就容易出问题。例如女众受了「不着香花、不香油涂身」戒之后，回到家里，既不梳头也不打扮，家人看了心里不欢喜，可能就衍生出家庭问题。如果是男众，头发也不梳理，胡子也不刮，邋里邋遢，连基本的整齐都做不到，不仅是错误的持戒观念，别人看了也不敢亲近。所以，在道场中受八关斋戒，就是藉由事上的持戒，从事到理，回归这念清净心。回到社会上，就要恒顺众生，受持不非时食戒也是如此。

八关斋戒（三十五）——随遇而安身心自在 于自由时报 93.03.20(六)刊载

佛陀制不非时食戒，目的就是要减少我们的贪心。人一接触外在尘境就容易起贪着，所谓「财色名食睡，地狱五条根」；心中执着分别，在财、色、名、食、睡中，计较、贪爱，就易堕落、招罪过。

佛法有事、有理。有些人执于事相，却疏于心上用功；或执于理，却不愿于事上的实践，这些都偏到一边去了。大乘菩萨事理圆融，心恒在定慧，对境不生贪爱分别，因此能随遇而安；以穿衣而言，穿好的也不执着，穿坏的也不烦恼，心中能够定慧等持，不起分别执着，「随缘不变，不变随缘」，则处处都是道场。这念心清楚明白，又

能顺应因缘行菩萨道，就是有事有理，将这样的体悟落实在生活中，穿衣吃饭都是佛法。

禅宗祖师说，挑柴运米都是神通妙用。因为在挑柴运米的时候，这念作主的心始终存在，保持定力与智慧，清清楚楚，了了分明，知道好坏，没有取舍憎爱，在这念心上安身立命，就能超越时间、空间得到解脱，这就是佛法的真义。

八关斋戒（三十六）——事理并重 进趣佛道
于自由时报 93.03.23(二)刊载

佛法有事有理，理亦有深浅之分。有人是由理体悟到事；有人是从事体悟到理，无论如何，事和理皆是一体，不可偏废。明白这些道理，可以检讨反省，吃东西是不是还有贪爱？吃到不好吃的东西，是不是心当中会有烦恼？一般人贪爱的心未除，面对种种境界都会有分别取舍的烦恼，只不过深、浅有别而已。

禅宗祖师说：「有一些些，还有一些些。」心中有一些些贪、瞋、癡的念头，就感未来的生死。要想做到完全不起心、不动念，就先要持戒清净，藉由事上的远离，帮助自己的心能契入无住之理。所以佛制戒有其精神及缘起，并不是先把一条一条的戒制好，硬性规定大家去遵守，而是遇到适当的因缘，弟子们真正认知到戒法的重要性后方才制戒，不非时食戒也是如此。

如果因为体弱而开缘用药石，晚上进食之前合掌称念「南无佛，南无法，南无僧，南无大智文殊师利菩萨，南无大智文殊师利菩萨，南无大智文殊师利菩萨，请赐弟子方便药石。」如此午后吃东西就没有罪过，就是清净的。但是仍要注意不可以起贪心，这是不非时食戒的根本精神。

八关斋戒（三十七）——时间的感受，因心而生
于自由时报 93.03.30(二)刊载

不非时食戒的时间是以人间为准。虽然同样身处在这个空间，每一个众生所感受的时间长短都不同。人道的众生烦恼太多，分别、执着、苦恼，正所谓度日如年；而在天上便觉得时间过的快，如四天王天的天人寿命是五百岁，在天上一天，人间已过五十年。

例如我们坐在禅堂里面听经、打坐，每一个人所感受的心境不一样，所感受的时间观念也会不同。如果打坐打得很好的人，感到身心安详，一个钟头很快就过去了；相反的，初学打坐的人，坐在禅堂里，双腿又又麻又痛，真是时间难熬。同样在一个空间中，因为心境的不同，便会有截然不同的感受。

又好比学生在学校里面上课，专注听课的学生，听到连被蚊虫叮一下都不知道，下课铃一响，会觉得怎么这么快就下课了！相反的，学生觉得老师课上得不好，自己也听不懂，东张西望之余，还不断看手表，想着怎么还不下课？愈看愈觉得时间过得愈长。所以对时间的感受是从心生出来的，一切都是我们这念心的作用，由此可知，心是很重要的！

佛经中提到：「法从心生」。悟到这个道理，就开悟了。悟到这念心没有生灭，不动、无住、了了分明，就是最高的戒体。没有达到这个体，就要先从事相做起，实践每一条戒，才能帮助自己真正契入这一念清净心、不动心。

八关斋戒（三十八）——不非时食戒，以人道为根本
于自由时报 93.04.01(四)刊载

每一个众生对时间的感受皆不同，不仅天上和人间有所差别，即使在这个世界上，人和畜生对时间的认知都有所不同。例如，人类认为一天二十四小时很短暂，一下就过去了。可是同样是一天，对小昆虫来说，它会感觉是好几年。所以众生无量，世界无量，确实是如此。

佛法提到人体有八万四千户虫，一般人觉得这个身体是自己的，但身体里面的虫并不这么认为，人体对它们而言是依住的地方，是它的世界；我们认为它是寄生虫，很讨厌它，但虫子会认为我们是在妨碍它。慢慢去观察，就会发现同样在这个世界中，每个众生对于时间、空间的感受都不一样。

释迦牟尼佛为报母恩，曾到忉利天为其母摩耶夫人说法。忉利天主释提桓因看到佛陀到天上，即恭敬地请问：「释尊，您到天上来，这是我们的福报。我们想以饮食供养您，不过天上和人间的时间不一样，我们要用那一道的时间为标准呢？」释迦牟尼佛回答：「用人间的时间来供养。」因为佛住在人间，所以是以人为根本，否则如果用天上的时间，那和人间的时间就相差很远了。如忉利天这一层天的天寿是一千岁，天上一日一夜就等于人间一百年，如果要以天上的时间来供养佛，每天供养一次就是人间一百年供养一次，一般人活不到这么长的时间。所以不非时食戒是以人的时间为根本。