

戒律学纲要

第四篇 了生脱死的门径（八关戒斋）

第一章 八关戒斋及其内容

第一节 绪 说

已经讲了三归与五戒，现在继续再讲八戒。

学佛之道，乃是逐段前进的，也是层层向上的。归依三宝，只是信佛的初入门，五戒十善，才是实践学佛之道的真正开始。本来，在律典之中的佛陀时代，凡受三归的，也必连带著接受五戒；所以三归五戒，从其根本要求上说是分不开的，后人之只受三归不受五戒者，只是一种接引众生的权宜之计而已。

受了三归五戒，只要能够如法奉行，绝对可保不堕三涂——畜生、饿鬼、地狱。五戒的功德，可以保住人身，乃至可以上生天道为天人。

但是，佛法的最终目的，是在教人了生脱死，三归五戒之使众生不堕三涂，也只是了生脱死的一种权宜之计，首先使之不往下堕，扎稳了脚根之后，再使之更上一层楼，而走上了生脱死的门径。八关戒斋，便是这一了生脱死的门径。当然，八关戒斋，仅是此一了生脱死之路的起点，只是一扇大门，只是一条路径，进了门，上了路，还有更高更上的境界在等著我们哩！所以经中都说，持八关戒斋是众生种的出世正因，而非出世之果。因为持五戒清净者生天，持八戒清净者，虽也是生天，但是，五戒生天，仅止於天，而不一定能够了生脱死。八戒生天，虽生於天，终究必将得到了生脱死的涅槃之果。这是五戒生天与八戒生天的不同之处。

第二节 什么是八关戒斋

戒，在佛教，从大体上分，共有两大类：一是渐次戒，一是顿立戒。

所谓渐次戒，是指在家的三归五戒，出家的沙弥沙弥尼戒，比丘比丘尼戒。不受三归五戒，不能受沙弥沙弥尼的十戒；不受沙弥沙弥尼的十戒，不得受比丘比丘尼戒；沙弥尼进入比丘尼的过程中，尚有式叉摩那的六法，因其需要逐次上升，级级增加，故称渐次戒。在家二众，加上出家的五众，共为七众佛弟子，均以渐次戒而得名分序次。

所谓顿立戒，是指八戒与《梵网》、《瓔珞》之菩萨戒，这两种戒是在七众戒之外的别解脱戒（梵语波罗提木叉），此戒与彼戒，虽然同为佛戒，但是不受三归戒，同样可以直接来受八戒与菩萨戒（《瑜伽》菩萨戒则仍为渐次戒）。

那么，我们现在所讲的八戒，既非七众的渐次戒之一，为何要把它放在五戒之后来讲呢？因为八戒之中包括了五戒的全部，又摄入了沙弥十戒的大部，为了理解上的方便，所以把它放在五戒之后，沙弥戒之前。

八关戒斋的内容是这样的：

- 一、不杀生。
- 二、不偷盗。
- 三、不非梵行（不淫）。
- 四、不妄语。
- 五、不饮酒。
- 六、不著香华发蔓，不香油涂身；不歌舞倡伎，不故往观听。
- 七、不坐卧高广大床。
- 八、不非时食。

我们看来，就可知道，此八戒之中，除了六七八的三条戒，其余前五条戒，则与五戒相同，不过第三条的“不邪淫”在此改为“不淫”了。

其实，这八条戒，就是沙弥十戒的前条，除了未将第十条的“不执持生像金银宝物”列入之外，则与沙弥戒完全一样，只是把沙弥戒的六七两条，在此合为第六戒的一条了。所以，也有人将此八戒依沙弥戒分列为九条的，因为最后一条的“非时食”戒，不是戒而是斋，不非时食称为斋，过中午不食称为持斋（持斋绝对不是等於吃素），过了中午而食，称为“非时食”。八戒戒斋，也就以此持斋为体为主，为本为要，故而前面八条称为戒，后面一条称为斋。斋的意义是“清淨”，从事相上说，过中午而食者，即为杂乱不淨，所以三世诸佛，皆是过中午不食的；从根本说，身口意的三业清淨，便名为斋。

不过，八戒戒斋与沙弥十戒的最大区别，是在仅於六斋日的一日一夜受持，不像沙弥戒是需要终身受持的。正因沙弥终身受十戒，故其最高可证阿罗汉果，八戒戒斋一日一夜受持，虽种出世间正因，也不能即身而证阿罗汉果。但是佛陀慈悲，因为世上尽管有很多人希望信佛学佛，而期走出生死之道，然由各各不同的差别因缘，使得许多的人皆无法走出这一生死之道，有的为了他们本身的职业；有的为了妻子儿女的纠缠等。所以，希望走上出世之道的人很多，能够走上出世之道的人则很少。因此，开出一个方便法门，使那些向往出世生活而又无法达到目的的人，也有机会来过出世的生活，种植出世的善根。八戒戒斋，就是此一广大的方便法门。八戒戒斋，既然是沙弥十戒的前九条，故也相近於沙弥十戒的分日受持了。出世的生活，是以沙弥的生活为基础为开始，分日受持沙弥十戒的前九戒，也就相近於出世生活的分日受持了。八戒戒斋是一日一夜受持，多受一次即多一次的收益，通常是以阴历每月的初八、十四、十五、二十三及月底最后两天，通称为六斋日，在此六天之中，天天受固然好，如因环境的限制，仅受五天乃至一天，也是好的。

第三节 为何要受八戒戒斋

为何要受八戒戒斋？大概的意思，前面已经说过，是为种植出世的善根，受持八戒戒斋，虽仅一日一夜，终究必因此一功德而将得到涅槃之果！

那么，为何八戒戒斋具有如此的功德呢？

这一点，我们应注意到，八戒戒斋的重心，是在设法关闭众生的生死之门。八戒戒斋的作用，是在由此关卡而走出众生的生死之门。生死的主要关键，端在淫欲与饮食的二大祸源，儒家说：“食、色，性也——众生之成为众生的根本原因。”依佛法的观点说：饮食为生死的增上助缘，淫欲是生死的根本原因，一切众生，皆由不断淫欲，所以不离生死；一切众生，皆因贪恋淫欲之乐，所以既助成了后代之孙的生死，自身也被生死之索所束缚缠裹！众生之有淫欲，乃是与生俱来，淫欲之形成两性的交接，则又必在饱暖之后，饱暖属于衣食，食比衣更重要，有食无衣，可以饱也可以暖，有衣无食，终必饥饿而死。所以淫为生死的根本，食为生死助缘，若能超越於淫欲与饮食之外，必已了生脱死——三界之中，虽至无色界的非想非非想处天，已无淫念，但仍不离识食，故仍不出生死。为了超越生死，所以戒淫，为了抑制淫欲，所以持斋。出世的生活，端从戒淫与持斋做起，饮食虽为生死的助缘，淫欲却由饮食的满足而起，正因如此，持斋虽非戒，却是戒之体了。

也许读者要怀疑：八戒戒斋的内容，明明有八条或九条。为何只说淫戒与持斋才是八戒戒斋的重心呢？

这要知道，八戒戒斋的前五戒，除了将第三戒的“不邪淫”改为“不淫”，其余则与五戒一样，可见其重点是在於戒淫，故与五戒不同；至於第六条“不著香华蔓，不香油涂身；不歌舞倡伎，不故往观听。”以及第七条“不坐卧高广大床”，目的也是为了间接的戒淫。著花涂油、涂香、唱歌、跳舞、弹琴、杂伎、坐宝座、卧大床，不论自己做也好，去看他人做也好，对于修道的人来说，总是不相宜的，这些都是放纵导欲的媒介，都会使人想到淫欲上乃至做到淫欲上去的东西，故其仍属戒淫的范围。至於第八条持斋，不用再解释了。

正因为八戒戒斋，是重在淫欲与饮食的戒除与节制，所以持了八戒戒斋，就是种植了出世之因的功德。在家俗人而想种植出世之因的功德者，就该受持八戒戒斋，不论你已受了三归也好，受了五戒也好，受了菩萨戒也好，都可以也应该再来受持八戒戒斋的，因为八戒戒斋与三归、五戒、菩萨戒的受持，并

无冲突。这是一日一夜受，今日受了，到明日天明，就可不再受此戒斋的限制，如果下次要受，必须重新再受，这实在是非常方便而功德很大的波罗提木叉，不像五戒是终身受戒，菩萨戒是尽未来际时受持。

第四节 八关戒斋的内容

八关戒斋的内容，前面已经大略地介绍过了，现在再来稍加解释。

一至五戒，除第三淫戒之外，完全与五戒相同，我们不再解释，读者可参看“人间天上的护照”第一章。即使淫戒一条，我在该文中，也已提到：“每月的六斋日，不得行淫。”不过，但持五戒而不持八关戒斋的人，虽说六斋日不得行淫，万一行为了夫妇的正淫，也不算犯戒。唯於《梵网》菩萨戒轻垢第三十条，也有如此的规定：“.....为白衣通致男女，交会淫色，缚著。於六斋日，年三长斋月（正月、五月、九月为长斋月），作杀生劫盗，破斋犯戒者，犯轻垢罪。”（大正二四·一〇〇七上至中）这是说：受了《梵网》菩萨戒的人，也应於每月的六斋日及每年的三个长斋月中，皆不得犯杀生、偷盗、淫欲、非时食等的行为，否则便跟持八关戒斋的人一样，成为犯戒罪！这在《梵网》戒中，称为“不敬好时戒”；五戒之人，不敬好时，虽非犯戒，总也不是好事，今在八戒之中，如果不敬好时，那就成为犯戒了，这是与五戒情形不同之处。同时，八戒的不淫，还有更进一层的要求，《佛说斋经》中说：“一日一夜持心如真人（如来），无淫意，不念房室，修治梵行，不为邪欲，心不贪色，如清净戒，以一心习。”（大正一·九一一上）在此最要紧的，是要向佛陀看齐，虽仅一日一夜，也得希望做到百岁比丘那样的梵行清净，身不犯淫行，口不说淫语，心不念淫意，在此一日一夜之中，完全要以出世离欲的身心来自期自处，凡是一念淫意现前，或者回忆过去的淫境，或者想像未来的淫乐，便算斋不清净。这一要求，比起菩萨戒的“不敬好时戒”，又要严格得多了。但是，菩萨应持六斋，故在《优婆塞戒经》中有“持六斋戒”的规定。

现在，我们从第六戒起，分条研讨如下：

第六条、不著香华蔓，不香油涂身；不歌舞倡伎，不故往观听。

因为八关戒斋是重在教人出离世间，重在种植出世之因，所以从事相上看，是属于自求解脱生死的小乘法门（不要轻视小乘，若无小乘行的基础，大乘行便无从落实。自己不能生死自主，先喊：“我不入地狱谁入地狱。”那是等同犯罪堕地狱，而非乘愿救地狱了；要知道，唯有自主的能力越强大，能做到化度的范围越深广。）故也不要说：“为了接引众生，一生补处的菩萨也要用花蔓璎珞来作庄严。”要知接引众生是一回事，求了生死又是一回事。

“著香华蔓”，是印度的美化装饰品，用香花结成花冠，缀成花圈，连成花串，或用金银宝物镶嵌连缀而成，戴在头上，挂在胸前，披在肩上，乃至垂吊佩饰於全身上下。如在今天来说，女人的项链、项圈、耳环、发夹、饰帽、别针、手镯、钻戒、指环等等，男人的手表、金戒、领带上的饰物等等，皆属香华蔓的同一性质，所以南传小乘比丘与沙弥，他们的手上是不带表的，原因即在於此。现在各地大乘比丘出国访问，接受欢迎，有用夏威夷式的花圈，敬献於项间佩挂者，乃是不合要求的事。在此不著香华蔓的含义之中，当也包括了不著华丽高贵色彩与色彩鲜艳的衣服在内，这是不能不注意的。出家人著袈裟——坏色衣，是终身的事，在家人於持八关戒斋的六斋日，衣著自也应当力求朴素为宜。这在佛陀时代，有一个例子：当时有一位非常有钱有地位的贵妇人，叫做毗舍佉母，有一次，她去拜见佛陀，直到走近祇园精舍的门口，才发觉她是盛装出来的，一身都珠光宝气的花蔓璎珞，她觉得去见佛陀是不该如此的，但又不便再退回家去卸装，於是就将那些花蔓璎珞卸下来，随便向精舍里的树下一放，朴朴素素地去见佛陀。由此可见，弟子为了恭敬佛陀，所以不敢打扮得花枝招展去拜见，我们为了了生脱死而受八关戒斋，自是更不应该盛装艳抹了。

“香油涂身”，本来也是印度的习俗，印度地处热带，皮肤需要经常润滑，所以有钱的人，不论男女，都有涂油的习惯，有的人，每洗一次澡，便得涂一次油，故此“涂油”，也有清洁剂的成分在内；比丘比丘尼本不许涂油，但遇有病，佛也准许涂油，这在律中，常可见到，用油涂脚，更是平常的事。不过，俗人，尤其是有钱的人，均用上等的香油。过出家生活的人是不可用香油涂身的。今日市场上所卖的香水、香皂、香粉、香脂、香膏、香油等等，在受八关戒斋的日子，自也一律不得使用（如果比丘比丘尼用香料涂身，那是持戒不净的徵象）。以上两点，男人比女人容易持，女人之爱美心理，是与生俱来的。但是，不听说“女为悦己者容”吗？女人美化自己的容貌，乃为求取男人的爱慕与欢心，其中

富有挑逗引诱的淫意在内，所以佛陀要求，在家弟子们於受了八关戒斋的日子里，要把这些全部放下。如说为了交际与应酬的理由而不能放下，那么你可在没有交际应酬的日子，再受八关戒斋，绝不可既然受了，又要去犯，受戒功德大，犯犯罪更大！所以泰国的在家人，如於六斋日（他们称为佛日），受八关戒斋，“那是一日夜不回家的，夜间就和衣睡在佛殿的四边”。（见净海法师的《泰僧安居记》，《海潮音》四三卷三月号）

对于香料的运用，律中也有指示：涂在佛殿里，涂在僧房里，或因住处房内有臭气，亦可燃烧各种好香来薰。如有患眼、患疮，医师处方，教用香料为药，并且非以香料涂抹不能治好者，也可以用。在今天，好像已极少用香涂疮的实例了，故也没有开用的必要。

“歌舞倡伎”，是娱乐，以世间法来说，人之对于娱乐，是不能缺少的，人类自初民开始，便有简单的歌唱与舞蹈，因为娱乐是调剂人类生活的一种产物，所以娱乐之於世界各民族中，自古以来，均受重视。不过娱乐的范围很广，娱乐的效果，也有善与不善，所以今世的社会，要提倡正当的娱乐而取缔不正当的娱乐，娱乐之有益於人的身心者，为正为善，有害於人的身心者，为邪为恶。故在中国的古圣先贤，要“制礼作乐”，“礼者养也”，礼的目的，在培养中正和平的国民性，是为了发扬人性，提高人格而设。“乐者乐也，乐则安，安则久。”乐的目的，是在陶冶和乐互助的国民性，是为了上下和敬，长幼和顺，族里和亲而设。其实礼乐二者，相互为用，才能产生敬顺和乐的效果：有乐有礼，虽乐而不流於淫乱，有礼有乐，虽礼而不滞於呆板。因此，娱乐的价值，可以达成移风易俗的目的。

既然如此，我们佛教，怎么要教人“不歌舞倡伎”呢？其原因，是在向往出世，既已向往出世，那还有闲情逸致来享受世间的娱乐呢？出世者的态度，决不可仍以顺世的心来衡量，否则也就不成其为出世者的态度了。既求出世，不可再以广度众生的理由来随顺世俗，若尚未证入圣果圣位，空言随顺世俗而广度众生者，那你随俗而流，顺流以去，是真的；广度众生，则绝难做到！所以《瑜伽》菩萨戒中，菩萨为度众生，可开七支罪，虽犯戒而有功德，但又明文规定：“出家菩萨，为护声闻，圣所教诫，令不坏灭。”（大正三〇·五一七下）《摄大乘论》则说地上的菩萨，为度众生，可开十恶，虽犯十恶，仍多功德。《根本杂事》卷三七中说，佛陀为度乐神善爱犍闍婆王，也去天上亲奏千弦琉璃箜篌。八关戒斋既是出世戒（本质与出家戒一样），我们既然不是地上的圣位菩萨，为了解脱生死，持斋之日，不作歌舞倡伎，不享声色娱乐，谁说不该？

当然，佛陀并不禁止在家弟子的歌舞倡伎，为了供养三宝，俗人可以歌舞作为奉献，这在大小乘经典中，均有记载。唯其应以赞扬三宝的功德为先决条件，否则不得演奏於三宝之前（今人有以佛化电影、佛化歌曲、佛化戏剧来弘扬佛法者，自是不违佛制的，但是出家人绝不可参与演出）。如在寺院中由俗人演奏歌舞而属于赞扬三宝功德的，并且专为出家人演时，佛陀是准许看的，至於到以歌舞倡伎为营业的娱乐场所去看，佛陀则绝对的禁止。我以为这有几点理由：（1）娱乐场所的歌舞，好坏不等，以娱乐为商业的人，为了“票房价值”，迎合低级趣味的色情演出，乃是极平常的事；（2）娱乐场所的观众，男女混杂，贤愚不类；（3）出家人的生活，应以摄心闲静为职志，应以禅诵听教为要务；（4）出家人的服饰形貌与俗人殊异，易受俗人的注目，易招俗人的讥谤。有这四点理由，修道人是否应该进出於娱乐场所呢？受了八关戒斋的人，可能与第四点无关，与前三点则是有著密切关系的。但我看到净海法师报道泰国的比丘生活，他们可以看电视，也可以听收音机中的歌唱，根据佛制要求，他们看的电视，应该是有关佛教化的节目，他们所听收音机的歌唱，也该是赞颂三宝的歌唱。泰国实情如何，我则不得而知。

关于“歌舞倡伎”的内容，《梵网》菩萨三十三轻垢戒说：“不得听吹贝、鼓、角、琴、瑟、箏、笛、箜篌、歌叫、妓乐之声；不得樗蒲”（赌钱）、围棋、波罗赛戏（象棋）、弹棋（汉宫人妆奁戏）、六博（即今双陆戏）、拍球（球戏）、掷石、投壶（竞技用，如今之铅球、标枪、打靶等）、八道行城（西域以棋子分八路进退游戏）、爪镜（圆光法）、蓍草（易卜）、杨枝（樟柳神）、钵盂（搅水碗法）、鬲髀（报耳法）而作卜筮。”（以上多分参照藕益《梵网合注》括注，大正二四·一〇〇七中）

藕益大师在《沙弥十戒威仪录要注释》中又说：“唱曲吟诗，名之为歌；掉臂踟足，名之为舞；吹箫、弹琴、双陆、围棋、掷骰、赌钱、医、卜、星相、投壶、射箭、驰马、试剑等，并名倡伎。”（续藏一〇六·三四三B）从此可以明白，不歌舞倡伎的内容，是包括了一切的歌舞技艺与杂耍了。

“不故往观听”是说，只要不是存心蓄意去看去听，如果道经其前者，不为犯戒，但也不得因为偶而道经其前，便驻足观听，或随逐观听——这要注意了，争看街头巷间的热闹，也是不许可的。

第七条、不坐卧高广大床。

关于律中的“床”这样东西，中国人可能还不大明白，床在我们是专门用来睡觉的，但在西域，床的含义较广，睡觉用的叫做床，起居用著坐的也叫床，床有大小及高矮不等，有的高大得需要好多人来抬，有的卑小得可用一双手轻轻地移动。因此，有的床可以二人乃至数人坐卧两用，有的床是只能坐不能卧的。故在佛典中的床与座，往往通用或并用的，如说“身为床座偏大千”，这是说明愿心之大，载德之厚，能以一己而广度大千众生的意思。经中常说佛陀“敷座而坐”，但也有敷座而卧的，如《鼻奈耶》卷四中说：“时世尊四迭褰忧多僧（七条衣）敷床（座）上，僧伽黎（大衣）著头前，右胁卧狮子座，累膝互屈申脚……。”（大正二四·八六六上）又如西藏达赖与班禅喇嘛的“坐床大典”，实也即是“升座大典”，所谓“金床”，也就是“宝座”。

明白了床的含义之后，我们可以解释高广大床了。

藕益大师《十戒威仪录要注释》称：“床足但高一尺六寸，坐时脚不挂空，过此量者，即名为高；但可容身转侧，过此即名为广。既高且广，即名为大。”（秣续藏一〇六·三四三 B）这是根据《四分》比丘戒单随法八十四条而来。

唯有淡泊了物质的享受，才能提高精神的领域；唯有简单了物质的生活，才能勇猛于道业的精进。既然向往出世的境界，自当放下感官的贪著了。资生的用品越好越美，我们就越是会被资生的用品所役所转，甚至受护资生的用品要比爱护自己的道心更为热切；资生的用品越高贵，我们的心也就越是因了资生用品的高贵而现得高傲我慢起来，一有高傲我慢之心出现，道心也就走得无影无踪了。所以唐代悟达国师，因受沉香宝座，一念名利心起，竟遭人面疮报。

再说，床上刻画雕漆，绫罗绸帐，绣枕锦被等等，都算是高贵，如果再加床身宽广高大，试问那对于一个修行的人是适合的吗？一个人睡在这样好而且大的床上，会有些什么样的心理反应，当亦可想而知了！

在家人，受了八关戒斋的日子，应该男女夫妇分床分房睡，如果家里只有双人床，没有单人小床，不妨特为自己购置一张单人小床，专备六斋日卧用。否则虽受戒斋，亦不得戒斋。

出家五众，对于这条，尚有规定，在此不举。

第八条、不非时食

前面已经说过，八关戒斋的过中午不食是非常要紧的一条，而且是最主要的一条。受八关戒斋而不持此“不非时食”，固然不成戒斋，出家而不持“不非时食”，便不能为俗人作八戒阿舍梨（师）；不终身持“不非时食”者，也不得为俗人作八戒阿舍梨，不得为俗人授八关戒斋；更不得作沙弥戒和尚乃至比丘戒和尚；沙弥不持“不非时食”，不得受比丘戒。这是非常严正的一条。

在佛陀时代的印度，外道婆罗门，均持“不非时食”，佛在《舍利弗问经》中说：“诸婆罗门，不非时食，外道梵志，亦不邪食。”（大正二四·九〇二下）中后不吃东西，身心都很轻爽，杂想妄念也会减少。

不非时食，是说过了日中之后，除了饮水，不得再吃任何食物。俗人也许不惯中后不食，到了晚上也许会饥饿难忍而反增烦恼，甚至形成胃病。这一点，我要普劝：如你万不得已，你可以方便吃糖减饿；可以吃果子汁，但要先用清水滴净，并且不得吃果子肉。如果你能忍受的话，反正一个月只有六天，为什么不勇敢一些来忍受一下呢？如说营养不够，那是多余的顾虑，至于详细的情形与理由，我有一篇〈佛教的饮食规制〉，可以参看。（见拙著《佛教制度与生活》一〇六至一五〇页）

第二章 六斋日及其戒斋清净

第一节 什么是六斋日

八关戒斋，是俗人在每月的六斋日受持的。前面说过，阴历的初八、十四、十五、二十三，以及月底的最后两日，便是六斋日。

不非时食，是印度的内外道通行的，六斋日也是印度的内外道共同守持的。在此，我们必须明白，佛法与外道，在人天法的许多观念中，是可以相通的，外道虽不如佛法的深广博大，外道在人天法中所见境界，有许多在佛教是可以承认的。只要是对的，外道说了正法，虽为外道所说，仍应得到尊重，如果是不对的，佛子说了邪法，虽是佛子所说，还是不能采信，这也是佛教的伟大之处。

六斋日，梵语叫做逋沙他（P o s a d h a）。这与佛教每半月布萨说戒的布萨，是同一义，意为“长净”，长养善法，清静梵行的意思，其实比丘半月布萨说戒，与六斋日的关系很深。如《萨婆多部毗尼摩得勒伽》卷六：“王舍城诸外道，八日、十四日、十五日，集一处呗诵，多得利养，眷属增长，尔时瓶沙王信佛法僧，往诣佛所.....佛言听诸比丘，八日、十四日、十五日，集一处呗诵说法。”（大正二三·六〇三上，印度当时将一个月分为二月，称为白月与黑月，每月只有十五天，只有初一到十五，没有十六到三十）至於布萨，原因亦为“王舍城诸外道梵志於月三时为集会，众人群来周旋，共为知友，供养饮食。佛劝瓶沙王制之，有比丘对白衣说经，白衣施食比丘等者，原为月二回，次第增为六斋八斋等。”见丁福保《佛学大辞典》八六二页）乃至增为十斋日的。可见比丘的半月布萨一回与八戒的半月布萨三回，是同出一个原因了。

那么，为什么要选这六天为斋日呢？

《大般若经》卷十二：“六斋日，月八日、二十三日、十四日、二十九日、十五日、三十日，诸天众会。”（大正八·三一〇下）

《四天王经》：“诸天斋日，伺人善恶，须弥山上即第二天，天帝名因，福德巍巍，典主四天，四天神王，即因四镇王也，各理一方。常以月八日遣使者下，案行天下，伺察帝王臣民、龙、鬼、蜮、飞、虫支行、蠕动之类，心念、口言、身行善恶；十四日遣太子下；十五日四王自下；二十三日使者复下；二十九日太子复下；三十日四王复自下。”（大正一五·一一八中）

《智度论》卷十三：“问曰：何以故，六斋日受八戒修福德？答曰：是日恶鬼逐人，欲夺人命，疾病凶衰，令人不吉，是故劫初圣人，教人持斋修善作福，以避凶衰。”（大正二五·一六〇上）

关于六斋日的由来，传说很多，各部经中，大同小异，《大智度论》所列最详，如有兴趣，可以参阅大正藏二十五册一六〇页。

《大毗婆沙论》卷四十一：“三十三天.....於白黑月，每常八日、若十四日、若十五日，集善法堂，称量世间，善恶多少。.....见造善者，便拥护之；见造恶者，即共嫌毁。”（大正二七·二一一下）

好了，我们不再多举了，其实，我们持戒斋的目的，不是怕天神来伺察善恶，不是怕疾病凶衰，也不是怕天神的嫌毁，而是为了种植出世之因。不过，每月之中，既有如此的六天，比较重要，所以佛陀也就选了这六天，作为八关戒斋的斋日。绝不是说，唯有此六天可作斋日，其余日子便不可作斋日；更不是说，只此六天应该持戒斋，其余的日子便不该作戒斋日。因为凡是受持戒斋，日日受持，日日均有功德，六斋之日仅持其中的一日，也有一日的功德。如果不持戒斋而反造恶业，六斋日作了固然得罪，平日作了，同样也要遭报。佛陀沿用印度外道所通行的六天，来劝在家弟子们受持戒斋，也是一种权巧方便。

第二节 怎样算是戒斋清净

八关戒斋，看来仅仅八条，要求受持清净，实也不太容易。身不作恶：不杀，不盗，不淫，不著香华蔓不香油涂身，不歌舞倡伎，不故往观听；不坐卧高广大床；口不作恶：不妄语，不饮酒，不非时食；只要决心来做，是可能做得到的。至於要使意不念恶，那就很难了。最难控制的是妄念的纷纷涌现，并且不绝如缕，心志稍不集中，妄念便会趁隙而入，妄念之中，有善有恶有无记，善的不妨，无记亦无多损，恶念之来，念杀生、念偷盗、念淫欲、念妄语、念饮酒，乃至念非时食，只要一念生起，不论念过去，念未来，均为斋不清净，唯其若未涉及身口二业，仍不是破戒。

如果有人准备於明日受持八关戒斋，以为明日既不能行杀、行盗、行淫，乃至不能於非时而食了，便於今天故意放纵一番，这样的人，明日虽能受持戒斋清净，也是不算清净；或有人今天受持八关戒斋清净，却存意明天去行杀、行盗、行淫，乃至准备非时而食者，还是不算清净。持戒斋者，贵在心念出离世间，贵在放下五欲的束缚，如果心不清净，便是斋不清净，岂可怀著贪乐五欲之心，而来受持戒斋？

因此，佛在《优婆塞戒经》卷五中说：“若欲受斋，先当敕语，遮先诸恶，乃得成就；若先不遮，辄便受斋者，不名得斋。”（大正二四·一〇六三中）可见，受斋之先，不但先从身心清净而作准备，更要以口宣告他人，使得他人也知道我要受持戒斋了。

如何才能做到戒斋清净，藕益大师於《优婆塞五戒相经笺要》的末后说：“凡斋戒日，不得鞭打众生：不得身口作不威仪事……不得起贪欲、嗔恚、烦恼等邪觉，更须修六念。以上四禁，若有犯者，虽不破斋戒，而斋戒不清净。”（续藏一〇六·三七五 D）

六斋日受了八关戒斋，为防妄念丛生，为增戒斋功德，最好的方法是专持六念：

一、念佛：佛为慈悲导师。念佛的法门，能除愚痴；念佛的实相，能除恶意；念佛的相好，能除怒习。

二、念法：法为诸佛之母。佛所说法，无量无边，但以三十七道品，能够逐层而上，完成修证之功，所以应念三十七道品，其内容是：

（一）四念处——观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

（二）四正勤——未生恶不生、已生恶灭除、未生善令生、已生善增长。

（三）四如意足——欲（慕乐修持之法）、念（一心正住其境）、精进（修习不懈）、慧（思维心不散）。

（四）五根——信（信於正道）、精进（勤求不息）、念（一心观想）、定（一心寂定）、慧（内性自照）。

（五）五力——由五根而发生五种力量，破除五障；信力遮烦恼、进力除懈怠、念力破邪想，定力破妄想、慧力破一切邪外。

（六）七觉支——念（思念修诸道法，而使定慧均等）、择法（以智简择法之真伪）、精进（以勇猛心、离邪行、行正法）、喜（心得善法，即生欢喜）、轻安（断除身心粗重，身心轻利安适）、定（心住一境）、行舍（舍诸妄谬、舍一切法）。

（七）八正道——正见、正思惟、正语、正业、正精进、正定、正念、正命。

三、念僧：僧是人天福田。根据《佛说斋经》的记载，此所谓念僧，是念的真实僧，或胜义僧，乃是证得四果与向四果的四双八辈的圣僧。但凡夫比丘僧，也应恭敬供养，此处所谓念，乃是念其功德，所以要念胜义真实僧，平日依止学习，仍当以持戒有素的世俗僧为主。因为梵语僧伽 S a g h a 一字，意为和合众，或者单译为众。印度四人以上即为众，所以比丘比丘尼四人以上，可称为僧伽，俗人四人以上，也可称为僧伽，所以佛弟子共分七众乃至九众；所以阿含经有将“归依僧”译为“归依众”的，因此有人以为，既称归依众，就不必一定要归依出家人了。其实，凡立此一谬论者，已招大罪！因为佛陀从未说过归依僧者即是归依在家众的，处处都说是“归依比丘僧”。佛初成道，未度比丘，先度在家弟子，便令归依未来比丘僧，即是最大的明证。因有人误解了僧的定义，故此附带说明。

四、念天：天上长寿安乐。因为受持八关戒斋一天一夜，其功德却可感生欲界六天的果报，所以一心念念，生天的果报，长寿安乐。

五、念戒：持戒三业清净。八关戒斋，虽仅八条，然其戒力的范围，亦可大至无穷无极，持一杀戒，即可於一切众生分上得不杀的功德，余戒亦可类推准知；八戒的究竟，亦能具摄定共戒（由定而发，又称禅戒，由定力而自然不犯，故称定共戒）、道共戒（证得圣果阶登圣位，虽不受戒持戒，也能与戒相应而一往清净，故称道共戒）、三聚净戒（摄律仪戒、摄善法戒、摄众生戒，这是大乘菩萨戒的境域了）。因为五戒是一切戒的基础，八戒自也更是一切戒的基础了。故其功德大小，可以随人而异，以菩萨心持五戒，五戒即成大乘戒；为求人天福报持菩萨戒，菩萨戒也等於五戒了。

六、念施：普济一切贫穷。贫穷有三种：财产贫穷、修福修道的方法贫穷、做人处世的胆识贫穷。所以布施也有三种：财物布施、佛法布施、无畏布施。财物能使众生的物质生活改善，佛法能使众生的精神生活充足，无畏能使众生铁肩担道义，择善而从，勇猛直前。根据《智度论》的解释是这样的：持戒之人不犯他人的财物，且以自己的财物施与他人，称为财施；能为他人说法，使之开悟得道，称为法施；一切众生皆有畏死之心，持戒之人无杀害之心，能使众生没有畏惧感，称为无畏施。（大正二五·一六二中）

以上介绍了许多的名相，枯燥无味，对于初入佛门的人来说，的确是件困难的事，单把六念的内容分辨清楚，已经很不容易，再要一心一意地念此六念，那就更不容易了。不过，这是修持八关戒斋法门的一种规定，如能如法做到，自是好事，万一於一时之间用不上六念的工夫，改用持名念佛念菩萨的圣号，也可通融，比如小乘经中的念佛，那是念佛的功德相好，在弥陀宗中的念佛，却是专心持念阿弥陀佛的圣号了。如果再有方便法门，比如持咒、诵经、礼忏，那也可以。比如《地藏菩萨本愿经》中说：“若未来世众生，於月一日、八日、十四日、十五日、十八日、二十三、二十四、二十八、二十九日乃至三十日……能於是十斋日，对佛菩萨，诸贤圣像前，读是（地藏）经一遍，东西南北，百由旬内，无诸灾难，当此居家，若长若幼，现在未来，百千岁中，永离恶趣。”（大正一三·七八三中至下）我们看，十斋日是於六斋日之外，另加一日、十八日、二十四日、二十八日的四天，其余六天即是六斋日；十斋日可读诵地藏经，六斋日当亦可诵地藏经了。还有《药师经》中也说：“受八分斋戒……复应念彼（药师）如来本愿功德，读诵此（药师）经，思惟其义，演说开示。”（大正一四·四〇六下）由此也可证明，受持八戒之日，不唯可以诵经——六斋日的由来，本为瓶沙王请佛於此六日说法的，已见前面徵引。

第三章 八关戒斋的条件与受法

第一节 唯有人类可受戒

《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中说：“凡得波罗提木叉戒者，以五道而言，唯人道得戒。”（大正二三·五〇九中）八戒也是波罗提木叉戒，故除人类而外，异类众生，上至天人也不得戒。又说：“虽处经中，说龙受斋法，以善心故，而受八斋，一日一夜得善心功德，不得斋也。”（大正二三·五〇九下）又说：“一、男、二、女、三、黄门、四、二根、四种人中，唯男、女得戒。”（大正二三·五〇九下）也就是说，虽在人类之中，也只有生理正常的男人与女人，才能得戒。

第二节 犯五逆破净戒者不得戒

《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中说：“如是男女中，若杀父母、杀阿罗汉、出佛身血、破僧轮（以上为五逆）、污比丘尼、贼住（非法而住僧中者）、越济人（为了生活非为佛法而出家者）、断善根，如是等人，尽不得戒。”（大正二三·五〇九下）

《优婆塞五戒相经》中说：“犯佛弟子净戒人者，虽然犯戒之罪，然后永不得受五戒乃至出家受具足。”（大正二四·九四三上）所谓“净戒人”是指守持不淫戒的人，如果他人坚持不淫戒，初次诱逼，与其行淫，便称破人净戒了。比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼，以及受持八关戒斋日的优婆塞与优婆夷，均不得使之破戒，否则自己便永无求受任何佛戒的资格了。不过，通常均以破女尼的净戒为主，破男人的净戒，总不是寻常的。然在《十诵律》卷四十中有这样一段记载：“佛在舍卫国，有一婆罗门生女，面貌端正……名曰妙光……是女以先语沙门婆罗门：‘共我行欲！’因缘故堕恶道，在彼国北方，生作淫龙。”（大正二三·二八七下至二八八上）这仅仅诱使沙门婆罗门与她行淫，尚未造成破他净戒的事实，她便因此而堕淫龙了！

第三节 受持的时限

关于受持八关戒斋的时限，各经论中，所说不一。

《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中说：“问曰：‘受八戒法，得二日、三日乃至十日，一时受不？’答曰：‘佛本制一日一夜，不得过限。若有力能受，一日过已，次第更受，如是随力多少，不计日数也。’”

（大正二三·五〇九上）又：“问曰：‘若欲限受心昼日斋法，不受夜斋，得八斋不？若欲受夜斋，不受昼斋，得八斋不？’答曰：‘不得。’所以尔者，佛本听一日一夜斋法，以有定限，不可违也。”（大正二三·五〇九上至中）这是说明八戒唯有一日一夜受，不得数日连受，也不得单受白天而不受夜间，或单受夜间而不受白天。虽在《根本部皮革事》中，亿耳於旷野见到单受日斋与单受夜斋的果报者，但在《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中又接著解释道：“有云：此是迦旃延欲度亿耳故，作变化感悟其心，非是实事。”（大正二三·五〇九中）。

但在《成实论》中则说：“有人言：此法但斋一日一夜。是事不然！随受多少戒，或可半日乃至一月，有何咎耶？”（大正三二·三〇三下）

《药师经》中也说：“有能受持八分斋戒，或经一年，或复三月，受持学处。”（大正一四·四〇六中）又说为了供养药师如来：“应先造立彼佛形像……七日七夜，受八分斋戒。”（大正一四·四〇六下）这是说八分斋戒，不一定要在六斋日受持，受持之际，可以或一年，或三月，或七日七夜，连续受持的。

不过，依照八戒的受戒文字来说，乃以“一日一夜”为准为常，为正为主，如果环境许可，最好是一日一夜受持，好在每月只有六次。如果环境不许可，或者发心连续受持，附近又没有能为受戒之师，为免每日往返之势，也不妨限年、限月、限数十日、限数日来受持。

第四节 求受的方式

《优婆塞戒经》卷五中说：“如是（八）戒者，不得一时二人并受。（大正二四·一〇六三中）八戒只能一人一人地单独向八戒师求受，其中的原因，根据灵芝律师的解释是：“不得多者，恐人参混，心不专一。泛论归戒，独受为佳，则心不他缘，法无通滥。今多众受，於理虽通，终成非便。”（《行事钞资持记》卷三九，大正四〇·四〇七下，秣续藏七〇·四六 A）

《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中说：“夫受斋法，必从他受。於何人边受？（出家）五众边。”（大正二三·五〇九上）《优婆塞戒经》卷五也说：“不得佛像边受，要当从人。”（大正二四·一〇六三上至中）可见，八戒应向出家的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼前求受。但在《成实论》及《智度论》中，又许可自誓受。《成实论》中说：“若无人时，但心念口言：我持八戒。”（大正三二·三〇三下）不过自誓受也是有条件的，比如《梵网》菩萨戒，可以自誓受，唯其应在：“若千里内无能授戒师，得佛菩萨形像前受戒，而要见好相（佛来摩顶）、见光、见华，种种异相”。（大正二四·一〇〇六下）如果不是没有能授八戒的出家五众的情形之下，当然还是向出家五众，求受八戒的好。

受八戒，可往寺院中求受，也可在自家中请八戒师来授。藕益大师则说：“优婆塞受斋，就寺为便，优婆夷受斋，就家为便。”（秣续藏一〇六·三七五 C）男人去寺院，女人则在家。但此没有硬性规定，唯视实际情况，随缘求受八戒就好了。

第五节 斋日的准备

八戒虽以六斋日为常经，但逢佛菩萨诞日，自己的生日，父母的死亡日，或为六亲眷属作诸功德之日，以及一切纪念、怀恩、修福、祈祷之日，均应酌情受持八戒。儒家每逢祭祀大典，也有“斋戒沐浴”的准备工夫，如《礼记》〈曲礼〉说：“斋戒以告鬼神。”《孟子》〈离娄〉也有：“斋戒沐浴，则可以祀上帝。”不过，儒家斋戒的意义，虽可与佛教相通，其内容则不同。

受持八戒之前，身口意三业，即应清净下来，故於《增一阿含经》中说：“我今忏悔，不自覆藏，依戒法成其戒行，八关如来斋法。”（大正二·六二五中）又如《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一：“若人欲受八斋，先恣情女色，或作音乐，或贪饮啖，种种戏笑，如是等放逸事，尽心作已而后受斋，不问中前中后，尽不得斋；若本无心受斋，而作种种放逸事，后遇善知识，即受斋者，不问中前中后，一切得斋；若欲受斋，而以事难自碍，不得自在，事难解已而受斋者，不问中前中后，一切得斋。”（大正二三·五〇九上）

上文所言的“中前中后”，应予说明：八关斋斋的求受时间，应以持斋日的清晨为正规，最少也该是在中午以前，今日的泰国，就是在中前受的：“每逢佛日和星期天，早晨七八点钟，就有很多男女佛教信徒，手里拿著鲜花香烛，和私人简单用的东西，陆续来到佛寺做早课与听僧人说法……说法之前，先为信徒们说三归五戒……信徒中也有受八关斋戒的……受五戒与受八关斋戒，是同在一起的，不过当僧人宣说到第六、七、八戒时，受五戒的人不用答‘持’。”（净海法师《泰僧安居记》，《海潮音》四三卷三月号）但如遇到逆缘阻碍，只需心念受斋，延迟到中午以后再补行求受，也是可以的。如《俱舍论》中也说：“我恒於月八日等必当受此近住律仪”（即八关斋斋），若旦有碍缘，斋竟，亦得受。”（大正二九·七五上）

第六节 如何纳受戒体

有关八关斋斋的内容及其要求，介绍至此，大致已经完备了，现在再来介绍纳受戒体的方法。

本来，三归、五戒、八戒，说戒受戒，都是很简单的，只要准备的工夫做够了，受时就很容易。但在中国的大寺院中，一切讲究排场，所以读体大师，也为八戒的传授，编了一篇〈授八戒正范〉，共分八节仪式，其纲目如下：

- 一、敷座请师——由引礼师领导迎请和尚升座。。
- 二、开导——略示八戒的意义及持斋的方法。
- 三、请圣——迎请佛法僧及护法龙天。
- 四、忏悔——忏除往昔恶业，忏断未来恶业。
- 五、受归——以三归纳戒体。
- 六、宣戒相——宣说八戒戒相条文。
- 七、发愿——发愿以此功德，摄取一切众生之恶，使成无上菩提，同在弥勒的龙华三会，了生死，化有情，生极乐。
- 八、劝嘱回向——说明八戒的受持功德，并劝以此功德，回向一切众生。

此一〈授八戒正范〉，虽然很好，做起来的面面也很隆重庄严，但是所需时间较长，受戒之时，除了授戒师，还要引礼师，戒师若非住持方丈，行来颇为不易。

因此，弘一大师曾经根据《佛说八种长养功德经》，录编一篇〈受八关斋戒法〉，现在照抄介绍如下：

归命一切佛，惟愿一切佛菩萨众，摄受於我。
我今归命胜菩提，最上清净佛法众。
我发广大菩提心，自他利益皆成就。
忏除一切不善业，随喜无边功德蕴。
先当不食一日中（案即一日夜中过午不食），后修八种功德法。（以上三说）

我名某甲，唯愿阿舍梨摄受於我，我从今时，发净信心，乃至坐菩提场，成等正觉，誓归依佛，二足胜尊；誓归依法，离欲胜尊；誓归依僧，调伏胜尊。如是三宝，是所归趣。（以上三说）

我某甲净信优婆塞（案受八戒者，正属在家二众，亦兼通於出家诸众，如《药师经》中所明。此文且据在家者言，故云优婆塞，若出家者，随宜称之），唯愿阿舍梨，忆持护念，我从今日今时，发起净心，乃至过是夜分，迄於明旦日初出时，於其中间，奉持八戒。所谓一、不杀生，二、不偷盗，三、不非梵行，四、不妄语，五、不饮酒，六、不非时食，七、不华蔓庄严其身及歌舞戏等，八、不坐卧高广大床。我今舍离如是等事，誓愿不舍清净，禁戒八种功德。（以上三说）

我持戒行，庄严其心，令心喜悦；广修一切，相应胜行；求成佛果，究竟圆满。（一说）又诵伽陀颂曰：

我发无二最上心，为诸众生不请友。
胜菩提行善所行，成佛世间广利益。
愿我乘是善业故，此世不久成正觉。

说法饶益於世间，解脱众生三有苦。

以上文中的案语，均系弘一大师原文。唯其主张出家诸众亦持八戒者，必须加以说明：根据律制要求，八戒乃是沙弥十戒的前九戒，只要受了沙弥戒，就已终身须持八戒，至於比丘戒，更不用说，已经包括了八戒，所以，出家诸众，乃自然而然的是终身受持八戒的。但是，弘一大师之所以说出家诸众也当受八戒者，正因今世的出家诸众，殊少依律而行。多数出家人，别说比丘戒或沙弥戒，连八戒也未能受持啊！

现在再录《在家律要广集》卷四中的〈受八关斋法〉如下，用供参考（秣续藏一〇六·三八〇A 至 B）：

先应教受三归法：

我某甲归依佛，归依法，归依僧，一日一夜为净行优婆塞（夷），如来至真等正觉是我世尊。（三说）

我某甲归依佛竟，归依法竟，归依僧竟，一日一夜为净行优婆塞（夷），如来至真等正觉是我世尊。（三说）

次应教受戒斋法：

我某甲若身业不善，若口业不善，若意业不善：贪欲、嗔恚、愚痴故。若今世、若先世，有如是罪，今日诚心忏悔，身清净、口清净、心清净，受行八戒。

如诸佛尽寿不杀生，我某甲一日一夜不杀生。

如诸佛尽寿不偷盗，我某甲一日一夜不偷盗。

如诸佛尽寿不淫欲，我某甲一日一夜不淫欲。

如诸佛尽寿不妄语，我某甲一日一夜不妄语。

如诸佛尽寿不饮酒，我某甲一日一夜不饮酒。

如诸佛尽寿不著香华蔓，不香涂身，我某甲一日一夜不著香华蔓，不香涂身。

如诸佛尽寿不歌舞倡伎，不往观听，我某甲一日一夜不歌舞倡伎，不往观听。

如诸佛尽寿不坐高广大床，我某甲一日一夜不坐高广大床。

如诸佛尽寿不非时食，我某甲一日一夜不非时食。

我今以此八关戒斋功德，四恩总报，三有齐资，普与众生，同生净土。（如果各人自有愿求，均可加入回向）

这篇〈受八关斋法〉，似较弘一大师根据《佛说八种长养功德经》所录编的还要简要，三五分钟之内，就可把这堂受八戒的佛事做好。并且这是将八戒与一斋，分列为九条，称为“戒斋法”而不称“斋戒法”。其实，用“斋戒”二字，是受儒家“斋戒以告鬼神”及“斋戒沐浴”的影响，依照八戒斋的次序言，应该称为“戒斋”而非“斋戒”。所以笔者本篇行文均用“戒斋”，徵引他文者，则随文而录。或也有人以为，八戒以斋为体，称为“斋戒”，那也不无道理。

另有此处是“如诸佛”受持戒斋，在《中阿含》〈持斋经〉中，则是比照“阿罗诃”受持的。

第四章 受了八关戒斋以后

第一节 舍 戒

本来，八关戒斋的受持，仅仅一日一夜，故也无所谓舍戒，既然受了，就不该舍戒，也用不著舍戒的。但是为防万一，在《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中，也有舍八戒的许可：“若受斋已，欲舍斋者，不必要从五众而舍斋也，若欲食时，趣语一人，斋即舍。”（大正二三·五〇九中）也就是说：如因逆缘，或因烦恼，或以饥饿难忍时，只要向一个懂事懂话的人一说，便算舍斋。在《义钞》中也说：“若有染

心，净欲犯戒，宁可舍己为之，后还忏悔亦得。”五戒十戒同此。这是说：不能守持，应舍戒，以后要受，忏悔之后，仍得再受。

第二节 称 呼

前面说过，八戒是七众戒之外的顿立戒，受了三归五戒的人，可以加受一日一夜的八关戒斋，未受三归五戒的人，同样可以求受八关戒斋。但是，这有一个称呼上的问题：受了三归五戒的人，称为优婆塞（近事男——亲近三宝承事三宝）与优婆夷（近事女），加受了八戒，乃至菩萨戒者，仍然称为优婆塞与优婆夷。如果不受三归五戒而仅於斋日受八戒者，称为什么呢？《萨婆多毗尼毗婆沙》将这称为“中间人”，也就是说，受持戒斋之日，称为优婆塞优婆夷，平日则不名之为优婆塞与优婆夷了。

又有将受了八戒的在家男女，称为“近住男”与“近住女”的，这是说：八关戒斋是出世正因，出世的究竟（不是菩萨道的究竟）则是阿罗汉果，所谓“近住”，是指所住境地接近阿罗汉，或者是指亲近阿罗汉而住，因其心乐于出离世间，故又较“近事”优胜了一层。如《婆沙论》中说：“受八戒斋，近阿罗汉住，故名近住。”（大正二七·六四八下）《毗婆沙论卷》一二四：“问何故此律仪名为近住，答近阿罗汉住故名近住。”实际上也应如此，通常受八戒的人，多半是先受了三归五戒的人，不受三归五戒，单受八关戒斋，那是很少有的。

第三节 功 德

受持八关戒斋，虽仅一日一夜，如能受持清净，其功德之大，乃是不可限量的。

《佛说斋经》中说：“奉持八戒，习五思念（即六念），为佛法斋，与天参德，灭恶与善，后生天上，终得泥洹。”（大正一·九一一下）受持八戒，虽生天上，必将泥洹（即涅槃），而得了生脱死，这是多大的功德果报了！

《优婆塞戒经》卷五中说：“受八戒者，除五逆罪，除一切罪，悉皆消灭。”又说：“若能如是清净，受持八戒斋者，是人则得无量果报，至无上乐。”又说：“弥勒出时，百年受斋，不如我（释尊）世一日一夜。”又说：“善男子！是八戒斋，即是庄严无上菩提之瓔珞也。”（大正二四·一〇六三中）

《阿含经》中说：若於六斋日，奉持八戒一日一夜，福不可计。（参照大正二·六二五下至六二六上）

《涅槃经》中记载一个广额屠夫，於日日中，杀无量羊，后遇见舍利弗，即发心受八戒，经一日一夜，命终得生天上。（大正一二·四七九中）

《菩萨处胎经》中说：“八关斋者，诸佛父母。”（大正一二·一〇五二上）

第四节 普劝受持八关戒斋

受持八关戒斋，既有这样大的功德，八关戒斋要求虽严，但也未必不能如法做到。我人学佛的目的，绝大多数是希望出离生死的，但於在家弟子，若不种下出世之因，殊难获致出世之果。同时，受了五戒的人，再持每月六日的八戒，也不是一桩多大的难事，一月之中，仅六天不吃晚饭（过中午不食），那是容易做到的事，八戒斋中，主要是在此条下非时食的“斋”戒；这条守了，其他八戒比守五戒是困难不了多少的。所以大陆的在家弟子，受八戒的很多，在南传国家受八戒的则更普遍。在今日的台湾以及海外，受八戒的风气很低，即使有些人受，也是不够如法。因此，我很希望提倡这一受八戒的风气，故而不厌其烦地广徵博引，写了这篇文章。但愿读了这篇文章的人，能够响应并促成这一受持的风气。同时弘一大师也说：“若嫌每月六日太多，可减至一日或两日，亦无不可。”（《律学要略》）

这也正如《优婆塞戒经》中所说：“如是斋者，既是易作，而能获得无量功德；若有易作而不作者，是名放逸！”（大正二四·一〇六三中）