

八關齋戒點滴 須蜜那

八關齋戒不太受注意。可是，很多信徒皆有受持八關齋戒的經驗，似乎是不可缺的在家修持法。這裏的一些點滴，希望能對修持有所幫助。

八關齋戒是出家戒，讓慕道之居士能體驗出家生活。

八關齋戒之重點在不非時食戒。

既是出家戒，體驗出家生活，因此，最好在寺院中受，戒期留宿在寺院中。為免不小心犯戒，最好遠離世間事務，或是接觸世間法，為保持清淨戒，當然最好安住寺院中。

持午戒的戒條是一日一夜的守持，因此，最好不要為了方便只守大半天，或是於戒期讓戒子回家，甘冒犯戒的風險。

不坐卧高廣大牀戒是精進，不放逸的表現。

子曰：食色性也。飲食及男女色欲是人性也。為了滿足此二大欲，做下了不少重罪，耗費了不少生命。八關齋戒各戒條皆為對治此二大欲。

八關齋戒是居士重要的修持，是為慕道及出世的考驗。

為了不浪費時光，齋期兼修六念法是最好的方便。六念法是佛陀常教導於每月的六齋日或十齋日修持，功德更大。

應於出家眾納受，如附近無出家眾，才可自誓受戒。

除了遠離各種色聲誘惑外，更要保持赤子之心，非禮勿言、非禮勿視、非禮勿聽……