

八關齋戒 寂慧

八關齋戒是居士們加行的出世間修法。佛陀為欣羨出家生活的在家眾制定修法。它不僅是修學的基礎，且廣大無邊，要做到身口意清淨，都攝六根，絕非容易，不但在家眾難持，出家眾亦不容易。

八戒是：1. 不殺、2. 不盜、3. 不淫（包括正淫，因效法出家）、4. 不妄語、5. 不飲酒，五條戒，是一般在家眾恆持的基本戒條，人天法的條件，是福業因緣。6. 不著香花鬘，不香油塗身；不歌舞倡伎，不故往觀聽。7. 不坐臥高廣大床。8. 不非時食。是道業因緣，通人天、三乘聖道之基。

關——是禁閉義。彷彿關閉城門，賊不能入。此八戒能閉一切惡趣門，不落三塗，尤有甚者，趣向涅槃。

齋——齋者，清淨義。靜慮攝心，恬淡養志，離過，離煩惱。齋，齊也。齊意志，禁六情，齊斷諸惡，齊修眾善。

戒——戒者，防非止惡。

八關齋戒，唯人趣能受，且要身心健全，解語才能納受。除去種種外在障道因緣，持戒者尚要意志堅定、淡泊、吃苦，殊不容易，卻很殊勝，能持一天，功德如在淨土中修行一百年。因此，修持八關齋戒不在多，在專志清淨如法。

食、色，性也。人之大欲，生物的生理需求，這需求卻無限擴大，苦惱不堪。六塵磨損生物的意志，使在精神上恣意放縱，誘惑六識。必須守護六根，防非止惡，防止六塵的污染，過簡單的物質生活，提昇精神的層次。八戒中後三戒主要針對精神上的守護，使六根清淨，如一位如法的出家人。更要在身語意與佛看齊，勇猛精進。

八關齋戒相當於出家戒，守持在基本上與出家人無異。原意讓心繫出家的在家居士，因種種因緣不能出家，可以短暫過其出家生活；或是一些羨慕出家的人，可以體驗出家生活；或是讓有心出家的人，先來一個試驗，看看是否適合；或是在物慾、世間中打滾的勞累眾生，能於一天或多天的清淨生活中洗滌心靈。

八關齋戒雖只短短八條戒條，但守持絕不容易，看看我們日常生活中心猿意馬，那一樣不與八戒相違，那一樣不容易觸犯？在營生中，最易觸犯盜、妄語戒；在家居中，最易觸犯口業及怨懟、及坐卧高廣大床、故往觀聽等戒。在受持八關齋戒後，發覺在日常生活中，竟處處不是，處處犯戒，難怪經中說我們罪業盈空。我們被世間污染得相當嚴重，我們被大染缸薰得無法回頭。因此，乃至一天的八關齋戒，對我們亦是意義重大，在墮落的過程中，能夠反省、止跌，乃至精進回頭。憑著一點善念，藉三寶加持，脫離生死。

既然犯戒機會大，危機重重，且犯戒已成習慣，連覺察也成問題，必須有人在旁提點、監察；並找一些寂靜處生活，減少犯戒的因緣；雖然如此，但仍駕馭心的馳騁，如能配合修持，如念佛，禪坐，參話頭等，定能徹底防範犯戒。寺院舉辦八關齋戒是最好的場所，除了清淨的環境讓參加者瞻仰佛像，聽經聞法，與出家人接觸，等同親近三寶；如能禁足出外、止語更理想，加上大眾一心向佛的心意，戒體可望穩固，修持一天，功德大如須彌。如果有意修持應摒除萬緣，專精於一天中。對於一些道場，為了迎合信徒，在受八關齋戒後，於黃昏讓他們回家繼續修持，對此實不太贊同；家居生活，守戒不易，就是持戒者能專意修持，亦難阻家人有意無意的障礙，徒惹紛爭，製造怨憤。

此外，有些道場只受持半天或大半天，亦是不太理想，因為無法遵守過午不食戒。因此，八關齋戒應最少守持一整天，從第一天早上守到第二天黎明。

如果發心受持，應排除萬緣，專精於一天的修持中。如果不能放下，即因緣未成熟，可暫時停止，或改修其他法門。

《中阿含·持齋經》對八關齋戒作了很重要的陳述：「云何名為聖八支齋？多聞聖弟子，若持齋時，作是思惟：『阿羅漢真人盡形壽離殺、斷殺、棄捨刀杖，有慚有愧，有慈悲心，饒益一切，乃至昆蟲，彼於殺生，淨除其心；乃至盡形壽，離非時食、斷非時食，一食、不夜食，樂於時食。我以此支，於阿羅漢，等同無異，是故說齋。』彼住此聖八支齋已，於上當復念如來、無所著等十號，出世淨法，捨離穢污，惡不善法，是名聖八支齋也。若族姓男、族姓女，持聖八支齋者，身壞命終，得生四王天等六欲天，遠果能得阿羅漢道。」