



# 「在家菩薩戒本」釋義 (續)

子明

## 見四眾尊長不承禮拜戒第五

若優婆塞、優婆夷受持戒已，若見比丘、比丘尼；長老、先宿優婆塞、優婆夷等，不起承迎、禮拜、問訊，是優婆塞、優婆夷得失意罪，不起、墮落；不淨、有作。

▲註釋：

〔長老〕：

「長老」者，凡道行高、戒臍（臘）長的比丘，通被尊稱為「長老」，如經文常有「長老舍利弗」、「長老須菩提」等是。「增一阿含經」說：「阿難白世尊：『如何？比丘當云何自稱名號？』世尊告曰：『若小比丘向大比丘，稱長老；大比丘稱小比丘，稱名字。』」。

十誦律也載：佛言：「從今，下座比丘喚上座比丘，言『長老』。（或有比丘言：）『爾時但喚長老不便？』佛言：『從今喚長老『某甲』如喚：『長老舍利弗』、『長老目犍連』。」

因此，「長老」僅是對德高、年長的出家比丘、比丘尼的尊稱。若是在家人，德再高、年再長，亦不得尊稱其為「長老」。

〔先宿〕：

「先宿」是對年事較高，且先受戒者的尊稱。所謂「宿」是指老宿且具道德的意思。「先宿」出家比丘、比丘尼；在家優婆

塞、優婆夷，可互稱其年高、德劬且先受戒者為「先宿」。但「長者」僅限於對年高、德劬之優婆塞、優婆夷的尊稱，對出家比丘、比丘尼則不可稱「長者」。

〔不起〕：

此處之「不起」，是不起身的意思。凡優婆塞、優婆夷遇比丘、比丘尼；長老、先宿（長者）等大德四眾尊長蒞臨，均應起身為禮，不得我行我素，坐臥不起。

優婆塞、優婆夷，貴在虛心求法，遇比丘、比丘尼；長老、先宿時，若貢高我慢，其心已生障礙，不能獲得佛法利益。

〔承迎〕：

「承」就是「承事」；「迎」就是「迎奉」。凡遇比丘、比丘尼；長老、先宿四眾尊長，除應立即起身而外，並表示歡迎接待，並隨時準備承事囑咐。

出家二眾合稱為「僧」，「僧」是大眾僧。在家二眾應一體承迎奉事，不可有所差別而分親疏、彼此。

〔禮拜〕：

「禮拜」就是五體投地頂禮膜拜。這是優婆塞、優婆夷必具的禮儀。一般說來，以三拜為禮數，若被拜比丘、比丘尼；長老、先宿說：「一拜！」則一拜即止。如果沒有說，則必須三拜。

五體投地的「五體」，係指頭部及雙手、雙足，均須着地，方符禮節，若其一不著地，則爲禮不恭。六祖壇經機緣品第七說：「僧法達……來禮祖師，頭不至地。祖師曰：『禮不投地，何如不拜！』」所以禮拜之時，五體須着於地，方爲合禮。

【問訊】：

遇比丘、比丘尼；長老、先宿，禮拜以後，仍須雙手合掌，深深躬身作揖，心生崇敬，並相問：「安康否？」如善見論說：「比丘到佛所問訊：『少病、少惱、安樂行否？』又僧祇律說：『禮拜不得如羸羊，當相問訊。』」所以，「問訊」是一個很重要的禮儀，優婆塞、優婆夷應知禮，爲禮具足。

【旨意】：

尊賢、敬老，是一大美德，是虛心求法的最大利益因緣。故佛制此戒，若犯此戒，其所得罪惡，如第一輕戒者然。

### 見四衆毀戒心生憍慢戒第六

若優婆塞、優婆夷受持戒已，若見比丘、比丘尼；優婆塞、優婆夷毀所受戒，心生憍慢。言：「我勝彼，彼不如我。」是優婆塞、優婆夷得失意罪，不起、墮落；不淨、有作。

▲註釋：

【毀所受戒】：

四衆所受戒法不同，比丘爲二百五十戒，比丘尼爲五百戒。優婆塞、優婆夷同爲六重二十八輕戒，這是「在家菩薩戒」法。出家菩薩則有四百戒。而殺、盜、淫、妄、酒的五戒，則是所有佛弟子的共同戒法。

四衆所受的戒法至爲綿密，而且都是日常生活行爲上的瑣事，一不小心，就可能犯戒了而不自知。因此，四衆犯戒的機會，嚴格觀察是很頻繁的。

【心生憍慢】：

持戒多少，即得戒果多少，這是戒法上明文規定了的，持戒與犯戒都自我承當，與他人無重大關係。故對犯了戒的四衆，除

應發慈悲心，代爲惋惜外，不可生憍慢心，以爲「他不如我」，「我勝於他」。若如此，就犯戒了。

「憍慢」是煩惱，是五上分結之一。自高凌物而不能容物，故易招致惱煩，俱舍論四說：「慢對他心舉，憍由染自法，心高無所顧。」故「憍慢」是大結、是大染，必須去除。大集經二十說：「摧憍慢山，拔生死樹。」由此可見「憍慢」被視爲與「生死」同等，必須摧破的二件大事。

【旨意】：

佛說因果，自作自受，持戒者得戒果，犯戒者得罪果。故見四衆犯戒，應自警惕，或以慈悲心相待，若生憍慢心，即失戒法，故佛制此戒，若犯此戒，所得罪惡與第一輕戒者然。

### 不持六齋戒第七

若優婆塞、優婆夷受持戒已，一月之中，不能六日受持八戒，供養三寶，是優婆塞、優婆夷得失意罪。不起、墮落；不淨，有作。

▲註釋：

【六齋戒】：

戒文上的「一月」是以「夏曆」爲計算的標準，不是現在一般使用的陽曆。

「六齋」是指「夏曆」——即陰曆中的六個齋日。這六個齋日是當月的初八、十四、十五、二十三、二十九、三十等六個日子。若當月是小月，只有二十九日，那末最後的二個齋日是二十八、二十九日。

在這六個齋日中，要行「八戒」，所以叫「六齋戒」。「八戒」就是：一不殺生、二不偷盜、三不婬、四不妄語、五不飲酒、六不著香華鬘不香塗身、七不歌舞倡妓不故往觀聽，八不坐高廣大床。最後是「不非時食」。

一至八條稱爲「關」，就是關閉邪惡之門。「不非時食」是「齋」，就是「過午不食」。二者合稱爲「八關齋」。所謂「不著香華鬘，不香塗身」，就是頭部不得戴花圈、插

花朵。現代流行人工飾物，婦女頭飾，琳琅滿目，雖非「香華鬢」，齋日仍以不著爲宜。「不香塗身」就是不使用香水、化粧品等物。有者主張「香皂」也不可用，但香皂爲清潔劑，爲現代人生活必須品，應可從寬。

所謂「歌舞倡伎」，「歌」是以口唱出的曲詞以自樂或以樂人。「舞」是手舞、足蹈、扭身、搖頭、顧盼，用以自娛亦以娛人，但現代流行健身操，應不屬於「舞」的範圍。「倡」是古時候的樂人，以歌、舞、樂器演奏娛人，原來是很高尚的，但慢慢趨於墮落，故妓女之流亦爲「倡」，後寫爲「娼」。「伎」是古代表演技藝的人，如特技、魔術、樂器演奏等等都被稱爲「伎」。但亦逐漸墮落，故妓女亦爲「伎」，後寫爲「妓」。故「倡伎」與「娼妓」性質相近。

受了戒的優婆塞、優婆夷，在六齋日當然不應著香華鬢、以香塗身，更不可以歌舞倡伎自娛或以娛人。

「不坐高廣大床」中的「坐」含有「臥」的意義，就是既不能坐，當然也不能臥。「高廣大床」如現在用的寬大舒適的彈簧床，六齋日中坐臥的床，高不能過一尺六寸，寬不能逾四尺，即小床可以坐、臥。

「不非時食」即日偏以後不得再食，即所稱的「過午不食」。什麼時候叫「午」？佛世沒有時鐘，無法確定十二時正爲「午」，中國古時以「子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、辛、酉、戌、亥。」爲計時標準。那末，古時的一個時辰，即涵蓋現在的兩個小時。如「午時」即涵蓋上午十一點和十二點。所以在這個時段內進食，是爲「時食」，過此而進食，則爲「非時食」。不過，現在是工業時代，時間有時無法自我控制。如身爲職業性的優婆塞、優婆夷，常須參與各種會議，有時議程延至十二時以後方散會，若不准再進食，必肚飢而頭暈眼花，駕車（汽車、機車）易生危險，可能自傷或更傷人。故下午一時以前，應仍爲「午」的時段，准予進食，方合時代意義。否則造成自、他的傷害、死亡，則非戒文之所願。

真正說來，佛世將一天分爲六時，如阿彌陀經上說：「晝夜

六時，雨天曼陀羅華。」是晝三時，夜三時，合爲「晝夜六時」。晝三時是指晨朝、日中、日沒。夜三時是指初夜、中夜、後夜。那末，佛世的午時，包括現在的上午十一、十二，下午的一、二、等四個小時，在此時內進食，應爲「時食」。

從事體力勞動之優婆塞、優婆夷，若下午均不得進食，則體力將不勝負荷，工作效率將因而降低，尤其從事機械操作的優婆塞、優婆夷，更易生危險。故雖已過午，仍可食生酥、熟酥（牛奶品）、石蜜（冰糖）、植物油脂、蜂蜜之類的流質食物，以維持體能，而保安全。

【供養三寶】：

所謂「供養」，其種類爲鮮花、水果、食物、錢財、作務、承事等均可供養三寶。但工業社會，工作繁忙，非假日甚難前往寺院行供養之優婆塞、優婆夷，可於食時誦念：「供養佛、供養法、供養僧。」亦屬供養三寶之一法，如在誦念之時，並行懺悔當更真誠。

【旨意】：

佛、法、僧三寶最尊，受戒之優婆塞、優婆夷，每月的六齋日，須行供養，故佛制此戒，若犯此戒，其所得罪惡，如第一輕戒者然。

### 不往聽法戒第八

若優婆塞、優婆夷受持戒已，四十里中有講法處不能往聽，是優婆塞、優婆夷得失意罪。不起、墮落；不淨、有作。

▲註釋：

【四十里中】：

「四十里」是最大限數，在四十里的範圍之內，就叫「四十里中」。「四十里」是當日可以往返的距離。每時以行十里計，四小時可達。早上四時起行，八點即可到達，下午四時返家，八時亦可抵達家門，佛制此里數，完全符合行路的體能。至於不到四十里的地方，那就更爲方便了。

（下轉第38頁）

不是有聲可聽，一有聲，息就粗浮，所以必須耐心潛神地輕輕微微傾聽若存若亡的息，愈微愈靜。二、凝息。靜坐注意臍下，使心息相依，倘心息不忘，就不能入定。心息相依，經過一段時期，心便凝然。「小止觀」說：「但凝其心，息諸亂想，即是修止，名凝心止。」怎樣凝心呢？只須應用一個呆字，一呆呆住，什麼都不思量，這就是凝心。漸漸地不覺有手，不覺有身，並不覺有我，但見聞仍然了了，這是定相初現，從此進入心息兩忘的境界，就是入定。入定是功夫純熟後自然達到的，切勿存心求定。因為一有求定心，就不能得定，而且反因求定的一念，引起其他的妄念，實質上這求定的一念，就是妄念。

在靜坐時調息念佛，是一個善巧的方法。就是在靜坐時，心中跟隨自己鼻端的呼吸，來默念「阿彌陀佛」名號。可在吸時念「阿彌」，呼時念「陀佛」。或呼時念「阿彌」，吸時念「陀佛」。念時的快慢，要隨呼吸的長短，但以不急不緩，聽其自然為宜。這樣在坐中萬緣放心，安心默念，由呼吸出入的自然規律，佛號也就隨之念念不斷，心息相依。經過持久練習，心相愈來愈靜，氣息也若存若亡，而一句佛號仍綿綿密密，不散亂、不昏沉，漸漸證入無念、無不念的境地。「坐禪三昧經說：「菩薩坐禪，不念一切，惟念一佛，即得三昧。」這樣的靜坐念佛，不但能使妄想消落，正念現前，同時因調息的作用，又能使氣血流暢，體力輕健。此外，也可用數息念佛的方法（即一呼一吸，念佛號，隨默數一，連續數至十，再從一起。）可隨各人的情況相一句宜而行。

唐飛錫大師在所著「念佛三昧寶王論」中說：「世上之人，多以寶玉、水晶、金剛、菩提、木棍為數珠矣。吾則以出入息為念珠焉。稱佛名號，隨之於息，有大恃怙，安懼於息不還屬後世者哉！余行住坐臥，常用此珠，縱令昏昧，含佛而寢，覺即續之。」這正是關於調息念佛的寶貴開示。

古德有詩云：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟碎為塵，一念淨心成正覺。」靜坐入定確是轉迷成覺，得定開慧的一門不可缺少的功夫。

（完）

（上接第41頁「在家菩薩戒本」釋義）

現在，交通發達，四十里只不過一小時可達，故較以往便捷多了，即使超過四十里，亦可前往聽法。然為適應現代人生活方式，各講經說法師，多定於夜間行之；以利從事公務等各種職業佛弟子於下班後前往聽法。

〔講法處〕：

「講法」就是講經說法，講法者不一定為出家長老高德比丘、比丘尼，若優婆塞、優婆夷中的長者、先宿講法，亦應前往聽法。

教授敲打法器、唱念偈誦、學做佛事，亦屬「講法」的範圍，可前往聽取、學習。

聽法的目的在親近善知識，聽受法要，依法而行。若不往聽法，對經義不明，所行恐難如法。不如法行即為盲行，易生舛誤，甚至而為邪魔外道。故受戒了的優婆塞、優婆夷應勤於聽法。

【旨意】：

親近善知識，聽受經法要義，有利修行，早成道業，故佛制此戒。若犯此戒，其所得罪惡，如第一輕戒者然。

### 受僧用物戒第九

若優婆塞、優婆夷受持戒已，受招提僧臥具床坐，是優婆塞、優婆夷得失意罪，不起、墮落；不淨、有作。

▲註釋：

〔招提僧〕：

「招提」是梵文 *Caturdeśa* —「招門提舍」的簡稱。義譯則是「四方」。四方僧就叫「招提僧」。四方僧的施物，為招提僧物。四方僧的住處，為招提僧坊。

〔受招提僧臥具床坐〕：

首先要解釋這個「受」字，這「受」字很重要。「受」有「取藏」的意思。如周禮春官司干記說：「既舞則受之。」又「受」字有「用」的意思，如呂氏春秋贊能上說：「舜得臯陶而舜受之。」

（未完）