

略说八关斋戒



很多人在守八关斋戒，但却对八关斋戒不是特别了解，所以有必要介绍一下。

八关斋戒可以从种类、差别、授戒者、受戒者、受戒时间、受戒方式、学处与功德八个方面来阐述。

## 一、种类

八关斋戒有四种：第一种，是人天乘的八关斋戒；第二种，是小乘的八关斋戒；第三种，是显宗大乘的八关斋戒；第四种，是密乘的八关斋戒。

## 二、各种八关斋戒之间的差别

世间、小乘与大乘显宗的八关斋戒都建立在皈依的基础之上，没有皈依，就不能得到八关斋戒。

《俱舍论》讲得很清楚，没有皈依有两种情况：第一种，是对三宝没有信心，所以不受皈依戒；第二种，是虽然对三宝有信心，但在受八关斋戒的时候，不知道之前必须受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中的第一种人，就不会得到任何八关斋戒。

而它们之间的差别，是在于发心：①为了得到现世生活中的一些蝇头小利、健康、长寿等等，或是为了来世不堕地狱、旁生、饿鬼道，而得到人天的福报，这样受持八关斋戒，就是世间的八关斋戒。虽然世间的八关斋戒有皈依的基础，故而不属于外道的戒律，但也不属于别解脱戒，其结果，只是世间的福报。因为所有的别解脱戒都一定要有出离心，如果没有出离心，即使受持比丘戒、沙弥戒等出家戒，也不能称为别解脱戒，不能成为解脱之因。②在皈依、有出离心但没有菩提心的基础上受持八关斋戒，就是小乘的八关斋戒。③在皈依、出离心、菩提心的基础上受持八关斋戒，就是大乘八关斋戒，它属于菩萨戒的一部分。

在受持八关斋戒之前，发心非常重要。最好是有不造作的出离心和菩提心，实在不行，也要有相似的出离心与菩提心。

前三种八关斋戒与密宗的八关斋戒之间，有六种差别。

### （一）受戒者

前三种八关斋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

因为出家戒与前三种八关斋戒的层次不一样。在低层次戒律的基础上可以受高层次的戒律，但在具备高层次戒体之后再去受低层的戒律，就有两种结果：一种是得不到戒体；一种是如果得到了戒体，则原有的戒体也会同时舍去。如果出家人受前三种八关斋戒，就有可能

舍去出家戒。所以出家人不能受前三种八关斋戒。

## （二）授戒者

第一次受持前三种八关斋戒的时候，需要在一位善知识面前受。密宗八关斋戒最好是在善知识面前受，但如果实在找不到，则在佛像前受持也可以。

## （三）发心

前两种八关斋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒与出离心就可以了。密宗的八关斋戒必须要有菩提心。

## （四）仪轨

在前三种八关斋戒的共同仪轨之外，密宗八关斋戒属于外密的戒律，它既有观想，也有灌顶，还有特定的仪轨。

## （五）学处

虽然八关斋戒的八条戒都是一样的，但密宗的八关斋戒必须素食，哪怕是三净肉也不能吃，前三种八关斋戒，尤其是前两种八关斋戒却没有这样的要求。

## （六）结果

密宗八关斋戒的功德相当大，其结果是成就佛的果位。大乘显宗的八关斋戒因为有菩提心，所以也可以成为成佛之因，但前两种八关斋戒的果报，却只是人天福报和阿罗汉果位，而不是成佛之因。

另外，显密八关斋戒还有一些细节方面的差别——禁语、观想、

食物方面的讲究等等。

### 三、授戒者

受戒的时候需不需要授戒的善知识？善知识是否必须是出家人呢？

关于这个问题，有不同的观点：小乘律藏认为，八种别解脱戒都需要在比丘面前受；但其他佛经又认为，在比丘、婆罗门（非外道婆罗门）或其他任何一个正在受持八关斋戒，并且会念颂仪轨的人面前，都可以受持别解脱戒。这样一来，佛经里面就有两种不同的说法：小乘一切有部支持律经的观点；而小乘经部又抱持第二种观点，即虽然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八关斋戒却不一定要在出家人面前受，由修证很好的居士传授居士戒，受戒者也能得到戒体。

此处所指的居士，最好是像玛尔巴大师或萨迦派很多成就者那样的居士。如果实在没有办法，找不到更好的善知识，则在普通居士面前受戒也能得到戒体，但出于对戒律的尊重，我们还是不能过分草率随便。

但无论修证再高，修行再好，即使是像玛尔巴大师那样了不起的成就者，只要身份是在家人，就没有资格传出家戒。

虽然无著菩萨的个别论典中也说过，在没有人传的情况下，在佛像前受大乘八关斋戒也可以得到戒体，但实际上传戒的时候，尤其是第一次受戒的时候，还是需要一个善知识。

在戒律方面，虽然有时也可以用理论抉择，但更多时候是要看佛经，佛当初怎么说，就要怎么办。

## 四、受戒者

显宗的八关斋戒，受过居士戒的都可以受。居士受此戒就成为居士的“长净法”，长净法也即长善净恶的方法。没有受居士戒但受过皈依的居士也可以受，出家人不能受。

密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

## 五、受戒时间

在早上不借助于任何光源，仅凭自然光也能看到手纹的时候，直至日出之前的时间段内，都可以受持。

因为八关斋戒只有二十四小时，所以刚刚开始天亮的时候必须受持，如果时间推迟到日出以后，就不够二十四小时，那样八关斋戒就不够完整了。

另外，无著菩萨还制定了一种仅仅夜晚或白昼受持的八关斋戒。譬如说，在睡觉之前受持，第二天天亮的时候，戒体自然消失，或早上天亮的时候受持，晚上日落的时候，戒体自然消失，只受一个晚上或一个白天十二个小时的戒。这也是一种度化众生、令其培植善根的方便法门。无著菩萨这种戒律的制定是有佛经根据的，我们不需要有任何怀疑，只要如理受持，就一定会得戒。

但此处所讲的，是受持二十四小时的八关斋戒，所以必须在能看见手纹到日出之间的时间段内受持。

## 六、受戒方式

小乘发出离心，大乘发菩提心，是最起码的前提。另外还有一些要求如下。

(1) 早上第一次受戒的时候，受戒之前不能吃早餐。

(2) 受戒之前要洗澡，如果实在条件不允许，也一定要清洗五支——脸部、双手、双脚。

(3) 如果只受一天的戒，那就很简单，只需按照仪轨念诵就行。如果是受一年、两年、五年或终身，每月在佛经规定的初八、十五、三十，以及其他功德殊胜的日子——初十、二十五、二十九，或任选其中固定的任何一天或几天受持。第一次受戒的时候要按照自己的选择发心，然后一次性受持。以后每月的斋戒日，就只需自己在释迦牟尼佛像前念仪规受持即可。

如果不是每个月的某几天，而是终身每日受持这八条戒，就不叫八关斋戒，而变成了一种居士戒。守持这种戒律的居士，叫果目居士。

詹匝果目是印度非常出名的论师、菩萨、成就者，他就是终身受持这八条戒的居士，所以人称“詹匝果目”。

一切有部认为，一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以后，每月的斋戒日即使吃了早餐也可以受戒；经部与无著菩萨的论典认为，除了以后可以在早餐后受持以外，一次性受戒还有以后受持的时候不需要善知识，只需自己在佛像前受持的必要。

(4) 在第一次受戒的时候，假如这样发心：如果因为农历和藏历的差别等等而受错日子，或者忘记受戒，我可以第二天补受。我想也应该是可以的。

还有，为了避免因为中秋节或除夕的时候受戒而引起家人的不满与不理解，甚至对佛教的诋毁，就在第一次受戒的时候发愿：如果中秋与除夕的藏历和农历是同一天，我就发愿在之前的十四号与二十九号受戒，除了这两个特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也应该是可以的。

虽然上述受戒方式不能找到佛经直接的教证，但因为戒律都要根据自己的发心来定，所以应该没有问题。

但是，倘若第一次受戒的时候没有这样的思想准备，而在事到临头的时候想临时改变受戒日期，肯定是不行的。

(5) 受戒日期的计算，最好以藏历——根据时轮金刚的历算方式计算出的日历——为依据。首先，因为时轮金刚的历算方式是佛宣说的。也就是说，在全世界的所有日历当中，唯有藏历才是佛教的日历，其他的农历、阳历、阴历都跟佛教没有什么关系。其次，时轮金刚的历算方式也很准确。虽然某些工具书中说，藏历是文成公主首先带进藏地，然后受到宗教的影响，认为有些日子是吉祥的就增加一天，认为不吉利的日子就把它去掉，故而会出现两个1号、3号等等，或者没有4号、5号等等的情况。但实情并非如此。现在藏地普遍通用的藏历，并不是文成公主带进来的，而是根据时轮金刚计算出来的。

至于日子多一天或少一天的原因，和阴阳历之间的差异有关。本来历算可分为阴历(伊斯兰教历)、阳历(公历)、阴阳历(藏历等)三种。藏历是阴阳历——阴历和阳历合在一起而计算出的日历。一般来说，我们会把每次十五月圆至下次月圆之间的时间段分成三十等分，这样分下来以后，就是阴历的一天。而每天日出与第二天日出之间的时间，为阳历的一天。阴历一天的时间要比阳历一天的时间短一点点，把阴阳历凑在一起以后，就会有一些出入，累积起来以后，就会形成多一

天或少一天的情况。

大家知道，月球围绕地球运行的轨道是椭圆形的，故而有近地点和远地点之分。当月球靠近近地点时，受地心引力的影响，月球的运行速度会加快，所以在此期间，每天的时间要短一些；月球靠近远地点时，因地心引力减弱，月球的运行速度也会减缓，所以在此期间，每天的时间要长一些。这种历算方式非常科学，也与现代天文学完全吻合，没有任何差错，根本不存在什么吉利不吉利的说法，所以，根据藏历受戒应该更合适。

(6) 佛经讲过，受戒的时候，受戒者的位置必须低于传戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放于高处，并在佛像前尽量地设置供品——花、水、香、灯等等。设完供品之后，面朝佛像与善知识磕三个头，然后既可以双手合十，也可以双手交叉，并念诵三遍仪轨。在第三遍结束的同时，受戒者就得到了戒体。最关键的是发心：一个是发出离心和菩提心；另外一个发誓言——从此时到明天日出之间等等的时间里，我一定要严守八关斋戒。

## 七、学处

### (一) 杀生

居士五戒的杀生，是指杀成人和胎儿；八关斋戒毁犯杀生的界线，则除了人以外，甚至连蚂蚁、蚊子之类的小生命都涵盖在内。因为八关斋戒只有二十四小时，所以戒律的要求也要严格一些，大家务必注意。

受戒仪轨有两种：一种是律藏当中的仪轨，另外一种是其他佛经中的仪轨。在汉文《大藏经》中，就是《佛说八斋经》。不过，藏文

的这部经，经名不是《佛说八斋经》，而且内容也要比汉文版的详细得多——汉文版的《佛说八斋经》的前面和后面省略了很多内容，只留下了中间的部分，就像玄奘法师翻译的《心经》一样。在藏版经文里面，有一个仪轨，其中很明显地提到，此戒所指的不杀生，不仅是不杀人，包括人以外的所有生命都不能杀。

## （二）不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盗行为，也要看所盗物品的价值，在超过几块人民币的前提下，才算犯根本戒；如果价值不够，就不算犯根本戒，而只是违犯了支分戒。但八关斋戒中指明，不能偷任何东西，犯戒的界线没有价值上的差别，哪怕是一根针、一截线、一口饭都不能偷，所以我们一定要防微杜渐。

## （三）邪淫

八关斋戒的邪淫与居士戒的邪淫迥然不同。汉文版的《佛说八斋经》中虽然没有讲，但藏文版的此经、密宗的八关斋戒以及其他很多经典当中提到：在守持八关斋戒的时候，不但不能邪淫，不能有非梵行（正常的夫妻生活），甚至连因贪心而故意注视对方都要杜绝。

## （四）妄语

居士五戒毁犯妄语的界线，不是所有的妄语，而是说上人法，但八关斋戒要求不仅不能说上人法，包括开玩笑在内的所有妄语都不能说。因为八关斋戒本来就有理由比居士戒严格一些。即便不是犯根本戒，但也是一个戒，所以还是要小心谨慎。

## （五）饮酒

在饮酒方面，八关斋戒与居士五戒的要求没有什么差别。仪轨当中要求禁食的，还包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以后可起到与酒相同的作用，能够让人迷醉、癫狂的东西，包括毒品、麻醉剂等在内的药物，都不能饮用或食用。但是，如果在八关斋戒当天需要动手术而必须打麻醉药，则是可以开许的。

## （六）歌舞打扮

歌、舞、音乐、花鬘、涂香、饰件、涂色虽然是七条戒，但在八关斋戒当中算是一条。因为在一般情况下，在家人唱歌、跳舞、弹奏音乐、涂香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比较宽松。在八关斋戒的时候，如果七条戒都违犯了，也无须一一忏悔，只需忏悔一条就可以了。但在出家人的戒律中，很多八关斋戒合并在一起的戒条却是分开的，因为出家人的要求比较严格。

在守持八关斋戒期间，香水、口红、白粉、眉笔等化妆品都不能用，保护皮肤的润肤品应该可以。平时常戴的首饰，在八关斋戒当天佩戴也没有问题，但不能佩戴平常没有佩戴而于斋戒日特意佩戴的饰件。

律藏里面也讲过，早在两千多年前，印度就有很多化妆品——口红、指甲油、眼影等等，而现在的人也很喜欢用这些东西。用了这些化妆品以后，一方面会影响出离心，另一方面也容易产生傲慢心，所以佛陀明令斋戒期间禁止使用。违犯此戒的界线，是故意唱歌、跳舞、涂脂抹粉等等，平时在大街上走路，或家人看电视、放音乐的时候，即使受戒者听到了音乐，只要没有故意去听，就没有问题，不会犯戒。

如果守戒当天因为工作原因而不得不唱歌、跳舞等等，那就当作供养三宝，也是可以的。

### (七) 高广大床

仪轨当中所谓的“高”，是指床脚超过自己一肘高度的床。仪轨当中所谓的“广”，应该是翻译者的理解不同引起的。在《佛说八斋经》里面，并没有提到“广”，而说的是“好”。所谓好床或广床，是指昂贵、豪华，价值不适合普通人使用的床和床上用品。

### (八) 非时食

过了中午以后，不能吃固体的食物与能充饥的牛奶、酸奶等饮料。下午可以喝茶、喝水。

正午时间的规定，有两种参照方法：一种是真太阳时。在成都，是下午一点零四分，但为了保险起见，超过一点钟以后，不要吃东西。至于其他城市的正午时间，可以在网上很容易地查到。另外一种，是按照时轮金刚的历算方式计算的。以前法王如意宝按照这种方法测过喇荣佛学院的正午时间，是下午一点十八分，扣掉三分的保留数字以后，我们一般是以一点十五分作为正午的。法王测量的数字与现代天文学演算出的数字之间，只有三十六秒的差别。在时轮金刚里面，有很多简单、朴素而又非常准确的测算方法。

## 八、受持八关斋戒的功德

藏文版宣说八关斋戒的佛经在讲述八关斋戒的功德时，是用比喻来描述的。

第一个比喻：即使印度恒河等四大河流的河水能用一杯或一滴的计量单位来估量，守持一天八关斋戒的功德也无法衡量、不可思议。

第二个比喻：如果南瞻部洲坐满了阿罗汉，有人终身以各种各样的珠宝、食品、衣物等等供养如此之多的阿罗汉，其功德，也不如守持一天八关斋戒功德的千分之一、万分之一，乃至十万分之一。

看过《百业经》的人都知道，哪怕对一位真正的阿罗汉供一次斋饭，其功德都不可思议，而终身供养充满全世界的阿罗汉的功德就更无法想象了。

另外，在很多佛经上也讲过一个比喻：有一个人在一个又一个的大劫期间，以遍满三千大千世界的各种金银珠宝供养十方三世诸佛，其功德与末法时代于一昼夜中仅仅守持一条戒的功德相比，受戒者的功德也远远超过供养者的功德。

此比喻说的是仅仅守持一条戒，而不是八关斋戒。可想而知，如果每月坚持守持八关斋戒的八条戒，其功德就更不用说了。假如再有出离心和菩提心的摄持，其功德又岂是凡夫所能衡量的。

密宗的八关斋戒要求比较高——不能说话、日中一食等等，上班时间一定很难守，所以我们一般不传，目前传的八关斋戒是最适合大家的。

守戒以后，要好好回向，这非常重要。大乘与小乘的差别不在于法的本质，关键所在是发心与回向。哪怕仪轨取自小乘经典，但实际上究竟是大乘还是小乘，还是要看发心和回向，所以前面的发心和后面的回向事关重大。

附：

## 八关斋戒仪轨

于三宝所依处前随力供上供品，脱鞋，五支（两手、两足、脸）沐浴，向三宝及上师顶礼，两膝着地、合掌，发出离心及菩提心。于上师或三宝所依处前诵此文：

大德（导师）一心念我，我名 \_\_\_\_\_，从此时起终身皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。请大德（导师）从此时起，乃至明日日出时止，摄我为八斋戒者（诵三遍）。

此乃方便（师说），善哉（自说）。

次诵：愿师（导师）念我，往昔圣者阿罗汉如何断除杀生而不杀生，如是我名 \_\_\_\_\_，亦从此时起，乃至明日日出时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。此外，往昔圣者阿罗汉如何断除盗取，非梵行，妄语，谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音乐、花鬘、涂香、饰件、涂色，高广大床、非时食而不食非时食。如是我名 \_\_\_\_\_，亦从此时起，乃至明日日出时止，不盗，不非梵行，不妄语，不饮谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音乐、花鬘、涂香、装饰、涂色，不坐卧高广大床，不非时食，我以此八支向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作（诵一遍）。

此乃方便（师说），善哉（自说）。

