

## 貳、八戒學處

### 甲一、略敘齋法

#### 乙一、制戒緣起

八關齋戒者，乃佛爲在家居士所制之暫時出家戒也。此戒緣起如《優陂夷墮舍迦經》云：「佛告墮舍迦：天下人多憂家事，我用是故，使一月六齋持八戒。若有賢善人欲急得阿羅漢道者，若欲疾得佛道者，若欲生天上者，能自端其心一其意者，一月十五日齋亦善，二十日齋亦善。人多憂家事故，與一月六齋。」以居家生業，種種事務，若欲專心道法，家業則廢；若欲專修家業，道事則廢。又以居家慣鬧，多事多務，結使之根，眾惡難斷。故三世諸佛，皆由出家成道，即二乘勝果，亦因出家乃易證得。以出家離俗，絕諸紛亂，一向專心，行道爲易。故居家學佛，心繫妻宅，眷屬圍繞，恩愛纏縛，若不假方便，將沈迷五欲，難以自拔。是以佛制一日戒法，令在家二眾受持，趣向出離而種解脫之善根；又藉此齋法，暫離俗務，遠離紛囂，恬澹其心，高尚其志，近則積福修慧，遠能速得聖道，良爲居家高士增進之法也。

#### 乙二、六齋日義

佛制此法於月中六齋日受。言六齋日者，如《十誦律》卷五七云：「所謂八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日。」凡受齋法者，皆名淨行優婆塞（夷）。

問曰：「何故六齋日受八戒修福德？」《智論》答云：「是日惡鬼逐人，欲奪人命，疾病凶衰，令人不吉。是故劫初聖人，教人持齋修善作福，以避凶衰。是時齋法，不受八戒，直以一日不食爲齋。後佛出世，教語之言：汝當一日一夜，如諸佛持八戒，過中不食，是功德將人至涅槃。」此謂六齋日，諸惡鬼神，飲血噉肉，伺奪人命，爲避凶疾，故持齋營善修福。然佛未出世，已有此法，劫初聖人所教，於彼六日，斷食一日，持齋修福。至佛出世，循此良俗，導歸正法，定一日夜，受八淨戒，過中不食，行中道法，顯佛大智。又此六齋日，惡鬼害人，惱亂一切，若所在城邑聚落，有持齋受戒、行善人者，以此因緣，惡鬼遠去，住處安穩。是故於此六日持齋受戒，得福增多。然「佛法中，日無好惡，隨世惡日因緣故，教持齋受戒。」（《智論》）

又如《四天王經》中佛說，月六齋日使者、太子及四天王自下觀察眾生布施、持戒、孝順父母，少者便上切利以啓帝釋，帝釋諸天心皆不悅，以阿修羅多，諸天種少故；若多者，則諸天帝釋歡喜說言：增益天眾，減損修羅。《戒學述要》云：「此寓勸善警俗之意，故制令於四天王伺人善惡之日，去惡修善，非謂六齋日外，即可恣意爲惡。學佛之人，在家二眾有其終身奉行之五戒，而八關齋戒，加之六日，以爲修身進德之增上。故佛制於六齋日，奉行八戒，別具聖意，非徒藉此用邀天神之寵賜。」

受持八戒，功德殊勝，是故常應發心奉行，於六齋日，受持八戒。然今日社會繁忙，若欲六日全持，恐或不易，則亦可每週或一月中，擇一假日，受持齋戒。如弘公云：「若嫌每月六日太多，可減至一日或兩日，亦無不可；因僅受一日，即有極大功德，何況六日全受呢？」

## 甲二、功益殊勝

### 乙一、徵諸經論

《增一阿含》卷十六云：「若有善男子、善女人欲持八關齋離苦者，欲得善處者，欲得盡諸漏入涅槃者，當求方便，成此八關齋法。」所以然者？人中榮位不足為貴，天上快樂不可稱計，究竟解脫是為最勝。故欲求無上之福者，或欲生四天王天、色界天，欲求作一方天子乃至四方天子，欲求作轉輪聖王者，若受齋法，皆獲其願，以持戒之人所願皆得故。又云：「欲求聲聞、緣覺、佛乘者，悉成其願。吾今成佛，由其持戒。五戒、十善，無願不獲。諸比丘！若欲成其道者，當作是學。」又受八關齋法，如經所云，持是功德，不入地獄、餓鬼、畜生、八難之中，恆得會遇諸善知識，乃至能值彌勒尊佛三會說法（《增一》卷四四）。

又者持八戒齋一日一夜不失者，勝持金銀、珠璣施比丘僧。如《優陂夷墮舍迦經》中說，天下有十六大國，是十六大國中，一切珍寶財物施比丘僧，不如齋戒一日一夜也。以「齋戒使人得度世道，以財寶施與不能使人得道，今我得佛道，本從八戒起。」如是修行聖八關齋，功德不可限量；以有爾所福報，爾所功德，如是眾多福德，不可稱計。

彼天帝釋，聞佛所說，近住律儀，功德殊勝，便以偈頌，而讚嘆曰：「六齋神變月，受持八戒齋，彼功德殊勝，則為與我等。」佛即訶責，帝釋讚頌，違於道理，佛言：「若阿羅漢者，可作是說，所以者何？此天帝釋，貪瞋癡等未能永離，未得解脫生老病死，愁憂悲苦纏縛身心，如何可言，受持此戒，所獲功德，與我等耶？諸阿羅漢，諸漏已盡，所作已辦，捨諸重擔，自利已滿，盡諸

有結，心善解脫，不受後有。彼可說言，受持此戒，所獲功德，則與我等。天帝功德，唯感天帝；受持八戒，證三菩提，故不應言。」則知持八戒齋者，所獲功德，直超帝釋，等同羅漢，乃至如來。此如《大婆沙論》卷一二四及《雜阿含》卷四十中說。

《菩薩本生鬘論》卷三云：「閻浮眾生，以八戒水，洗浣身心，令得清淨，斷除無量貪瞋癡垢，於人天路而作資糧。若能持是八戒齋法，當知是人雖無妙服，則爲已具慚愧之衣。當知是人雖無垣牆，則能禦捍六根怨賊。當知是人雖非上族，則爲已住聖種姓中。當知是人雖無瓔珞，則具眾善莊嚴其身。當知是人雖無珍寶，則集人天七種法財，不依橋樑超越險道。受八戒者，功德如此。」

問曰：「五八二戒，所得功德，何者爲勝？」《智論》答云：「有因緣故，二戒俱等。但五戒終身持，八戒一日持。又五戒常持，時多而戒少；一日戒時少而戒多。復次，若無大心，雖復終身持戒，不如有大心人一日持戒也。譬如軟夫爲將，雖復將兵終身，智勇不足，卒無功名。若如英雄奮發，禍亂立定，一日之勳，功蓋天下。」故知若持五戒，或受齋法，欲獲勝福，須發大心。言大心者，謂以奮勇之心，發勝意樂，爲欲利樂一切眾生，迴向得證無上菩提，爲成佛果，方受此戒，非僅希求人天果報，現法安樂也。

念佛之人，欲生淨土，應常持齋法，如《大阿彌陀經》第四十五云：「齋戒清淨，一心常念阿彌陀佛，欲生其刹，十晝夜不斷者，命終必得往生。縱不得晝夜，當絕慮去憂，勿與家事，勿近婦人，端身正心，斷除愛欲，齋戒清淨，志心憶念彼佛，持誦名號，欲生其刹，命終亦得往生。」

## 乙二、獲善果報

若清淨持齋，不破齋法，隨意所求，必得如願。如《百緣經》中所云：「於迦葉佛時，有二梵志（婆羅門）隨王往詣佛所，而受齋法，一求生天，一求人王。受齋已竟，俱共還歸諸婆羅門聚會之處。諸人勸彼飲食，答言受佛齋故，過時不食。然彼諸婆羅門數數勸請，不勉其意，求生天者，即便飲食，以破齋故，不果所願，其後命終，生於龍中。第二人者，絕不飲食，以持齋故，得作國王。以其先身共受齋故，生彼國王園池水中。後此龍王向彼國王求索八關齋文，勤加奉修八關齋法，其後命終生忉利天，而於釋迦佛時，齎持香花，供養於佛，聽佛說法，心開意解，得須陀洹果。」又如《僧祇律》卷三二中云：「有一龍女，所處龍宮，種種寶物，勝妙莊嚴，飲食甘美，仍受齋法。有人問言：『汝有如是諸多莊嚴，何用受齋？』」彼答：『龍中感苦甚多，欲求人道中生，故受齋戒；以畜生道中，苦不知法故。』」

昔佛世時，有一婆羅門女，邪見不信，不曾受持齋戒。見諸女人共聚齋時，因問所作何等吉會？諸女答言：「我等作齋。」復問作何種齋？得何功德？答言：「佛齋，得生天解脫。」婆羅門齋法，不飲不食；佛之齋法，食好食，飲美漿。彼貪飲食故，受八戒齋，得好美漿，生信樂歡喜。其後壽盡，得生天上，獲端正報，光顏威相，與眾超異。復來至佛所，供養華鬘，佛為說法，得須陀洹。彼見諸女眾集作齋，隨喜受持，由是善業，能得如此勝妙果報。（《雜寶藏經》卷五）

### 甲三、釋名辨支

#### 乙一、齋戒名義

八關齋戒者，又名近住律儀，或名八戒、八支齋、八分齋，名雖不同，其義一也。所謂：不殺、不盜、不姪、不妄語、不飲酒、不歌舞倡伎、不花鬘嚴身、不坐高廣床、不非時食。

八者，數也。受此律儀，所防之境，共有八法，故名八支，或云八分。戒則防過離非，能治之行。受持齋法，即能息緣離患，遮八種過，故名八戒。

關者，禁閉之義。如關城門，賊不能入。持此八法，能閉一切諸惡趣門，不墮三塗，輔向人天、涅槃大道，令善法增上。

齋者，戒潔也。本作齊，謂齊一意志。又禁止六情，不染六塵；齊斷諸惡，具修眾善，故名齋也。凡多欲之人，則苦惱亦多，心即散漫不齊，故藉此齋法，寡欲少求，齊自心志。古人祭祀之前，必先行齋，且齋必有所戒，故亦云齋戒。如《論語》云：「齋必變食，居必遷坐。」《孟子離婁下》則云：「齋戒沐浴，則可以祀上帝。」齋亦有清淨之義，謂靜慮攝心，恬淡養志，以離諸過，故古之雅士所居之舍，多名爲齋。

又齋者，梵云 Uposadha，音譯略爲布薩。原古印度之祭法，乃每十五日集會一次，令各自懺悔罪過、清淨身心，祭主並行斷食。至佛陀時，延用此法，聽僧團半月行事，誦戒羯磨，令比丘安住淨戒，以長養善法，惟不須斷食，此乃布薩由來。凡持齋者，須過午不食，非謂素食爲齋。

言近住律儀者，近住之義有二：一、近阿羅漢住——受此八法，即是隨學阿羅漢法，能速証得阿羅漢果。二、近盡壽戒住——出家五眾律儀，皆盡形受持，今之八戒，雖一日夜受，然為在家二眾之暫時出家法，乃日後欲求出家戒法之近因，故云近盡壽戒住。或名長養，長養薄少善根有情，令其善根漸增長故。如有頌曰：「由此能長養，自他善淨心，是故薄伽梵，說此名長養。」（《俱舍論》卷十四）

## 乙二、分位辨支

或有問曰：「是中所離有九，以何義故，但云八戒？」釋云：「若依《雜心》，離高廣床、香華塗身共立一支，此二同是莊嚴處起故，合之為一，故說為八。若依《中含·持齋經》（卷五五）、《成實》、《智論》等，則前八是戒，後一是齋，齋戒合說，故名八戒齋也。」又諸經論，開合不同，次第互異，若欲知者，請詳《戒學述要》。

## 甲四、明辨戒相

### 乙一、釋三支義

欲受戒者，須識戒相，以爲護持。若不識相，而受戒法，遇緣還犯。八戒之中，前之五戒，同於近事，唯姪戒中，非但邪姪，制不開許，自妻亦防，故說不姪。餘三支者，即：第六、不塗飾香鬢、不歌舞觀聽。第七、不眠坐高廣嚴麗床座。第八、不非時食。

### 丙一、不嚴身歌舞

第六、不塗飾香鬢、不歌舞觀聽者，此中所防之境有二：謂香鬢及歌舞。初不塗飾香鬢者，此離香、觸二塵。《俱舍論》卷十四云：「受此律儀，必離嚴飾，僑逸處故，常嚴身具不必須捨，緣彼不能生甚僑逸，如新異故。」此中離嚴飾者，「謂香華、瓔珞，被服爲嚴飾故，著者悉應捨離，以莊嚴爲放逸足故。」（《雜心》卷十）。不捨常嚴身具者（依《業疏記》卷十），謂香華、瓔珞、脂粉等，爲俗中常所習用之莊嚴飾具，此應捨離；但存常所服用，務使簡潔清素。

次不歌舞觀聽者，此離色、聲二塵。歌容舞態，耳目之娛，極醉人心，俗人最愛。然於聖法律中，歌戲猶如哭也，舞如狂者，戲笑似小兒（《四分律》卷五八）。以出家修士歌舞音樂，使心散亂，漸耽五欲，則離破戒不遠矣。是故大聖制戒，不許自作，亦不往觀，能令諸根收攝，定慧易生。

### 丙二、不坐高廣床

第七、不眠坐高廣嚴麗床坐者，此離觸塵。常席厚暖妙好大床，易生嬌逸，故佛制之。高廣嚴麗者，約三義說。一者約量而言：《業疏記》卷十云：「高一尺六，廣五尺四，此是制量；過此量數，則爲高廣。」二者約嚴飾說：若以金銀牙角爲飾，漆鏤雕花，種種莊嚴，雖不逾量，亦不合昇。三者約人故勝：若爲如來、辟支佛、羅漢、師長四人所用，雖無嚴飾，亦合於量，縱令地舖，然爲尊長受用，若恣用之，即是長慢，故特制也。

《增一阿含·高幢品》云：「所謂高廣之床：金、銀、象牙之床，或角床、佛座、辟支佛座、阿羅漢座、諸尊師座，是時阿羅漢不在此八種座。」

### 丙三、不過中而食

第八、不非時食者，此離味塵。此戒緣起，乃因比丘於暝夜乞食，或墮溝塹，或爲蟲獸所傷等，種種梵行難生，食無時節，廢修梵行，並爲世人譏嫌，佛乃制出家五眾不得非時而食。

《南山行事鈔》具四緣成犯：一、是非時。二、非時想。三、時食。四、咽咽犯。

時者，明相出乃至日中。非時者，從日中乃至明相未出；《僧祇律》云，若日中之時，過如一髮瞬，若草葉過，食則犯，故須留意。又日中（正午）之時，非謂中午十二時也，其最簡易之測法，乃立一竿於院庭中，以白晝間竿影最短之時，即爲日中，亦名正午。然因自轉、公轉及運轉軌道

等因由，故每日、每地之日中時刻不同，或最早可爲十一時三十五分許，或最晚可爲十二時十九分許，隨四季節度及地點而異。若欲詳準，可依中央氣象局天文站所出之曆書：《天文日曆》，內載「太陽過中天時刻表（東經一百二十度）」，作爲準據。（案：每年時刻不同，詳見附錄）

時食者，此謂能犯食體。大僧律中，時食謂飯、餅、果、菜等類。凡受齋法，此類飲食，只宜午前食用。過午之後，可飲非時漿，如澄清無渣果汁（甘蔗汁不可煮過，以煮沸後，其體則成時食故。）、糖水、蜜水等；又一切丸散藥物，爲治病故，亦開服用。但牛奶、豆漿、米漿則不聽午後服用。《僧祇律》卷二八：「時漿者，一切米汁、粉汁、乳、酪漿。非時漿者，一切豆、一切穀、一切麥，漬頭不坼；酥、油、蜜、石蜜，是名非時漿。」

又若有病，《四分律》卷十四開煮麥令皮不破，漉汁飲用。或可取不破稻穢，盛囊煮之，不令稻頭破，則可服飲（《僧祇》卷十七）。《十誦》卷六一：「是時長老阿那律比丘弟子病，服下藥（已），中後心悶。佛言：與熬稻華汁。與竟，悶不止。佛言：竹簾（筍）汁與。與竟，不差。佛言：囊盛米粥絞汁與。與竟，不差。佛言：將屏處與米粥。」此謂先與稻汁、筍汁後，病仍不癒，則開屏處食粥；又此應指真實有病，須依此療治，且長期持午者；若在家居士，則指受年長三齋月（正月、五月、九月受齋法）者，方可開緣。若僅受數日齋戒者，雖病，於理不應開食米粥。

《法苑珠林·食時部》卷四二引《毘羅三昧經》中，世尊爲法惠菩薩說云：「旦，天食時；午，法食時；暮，畜生食時；夜，鬼神食時。佛斷六趣因，令同三世佛。」故日、午之時是法食時，過此已後，同於下趣，非上趣食時，故曰非時。今既學佛出家，則應如佛，過中不食。又者，一切

眾生皆依食而住，爲食所縛，不能出離。佛乃興慈，哀愍覆護，立此齋法，藉以熏修，漸趨解脫。佛制過中不食，以表中道，不若俗人，濫食無度；非同外道，自餓無益。故《出曜經》曇摩難提尊者云：「多食致患苦，少食氣力衰，處中而食者，如秤無高下。」又《毘婆沙論》亦云：「人當有正念，於食知止足，亦不遭苦受，易消而增壽。」

能持齋者，復有五福：一曰少病。二曰身安穩。三曰少姪意。四曰少睡臥。五曰得生天上，常識宿命所行事也。故古來大德，多倡此法，如蕩益大師所著「非時食戒十大益論」，詳述此戒功過，今摘錄於下，以資參考：

『夫齋法是十方三世諸佛弟子通行大道，出生死之要津也。愚夫逐逐口腹，甘爲飲食之人，既畏此律檢，豈辨其利益？今原如來立制本意，盡善盡美，何能殫述？略而舉之，大益有十：

一、斷生死緣：經云：「一切眾生皆因姪欲而正性命」。又云：「三界眾生，皆依飲食而得存活，所謂段食、觸食、思食、識食」。由此觀之，姪欲固生死正因，飲食乃生死第一增上緣也；均爲五欲所攝。特資此毒身，借之修道，不能全斷！然設得時食，尙作曠野食子肉想，何容恣意於非時耶？

二、表中道義：台宗云：「午前進食，表方便道，猶似有法可得；過中不食，表除中道外，更無所需」。此之理觀，全托事境，儻粗戒尙不自持，非同俗人夜猶飲食，放縱之不及，即同外道，日啖一麻一麥之太過，行不適中，妙理何由契會？

三、調身少病：脾主信，數數食，最能傷脾。故玄門以戒晚食爲養生善術，豈名忍餓？

四、道業尊崇：趙州云：「二時粥飯，是雜用心處」；二時已雜，況三四耶？儒曰：「飲食之人，則人賤之」。今恪守齋法，專精辦道，道業自隆。

五、堅固戒品：晚食助火助氣，增長姪心；今寂爾清淨，戒體堅牢。

六、堪能修定：斷其雜食亂想，身心輕利，取定不難。

七、出生智慧：晚餐助昏蓋。今清淨惺寂，不障觀慧；又於四種食，如法作厭離想，即能斷三界惑。

八、離鬼畜業：畜生午後食，鬼夜食，不持齋法，鬼畜無異，牽入其類；持此齋法，速離二趣生緣。

九、不惱檀信：謂長乞食者，設午更復持鉢，則終日但見沙門往還，必令施主生惱；今午後惟晏坐

修道，能令僧俗皆安。

十、不擾行人：今時叢林晚餐，廚人惟事炊爨，終身碌碌，不異傭工；齋法若明，則無此煩擾，共修道業。

## 乙二、分辨諸相

五八二戒，其所遮禁，有所異同。八戒之中，諸戒防義，各有差別。故今分辨諸相同異。

### 丙一、邪正分別

若問：「於五戒中，言不邪淫，今此何故正淫亦遮？」答曰：「五戒之法，乃在家戒，唯制邪淫，不妨自妻。若論八戒，則是在家佛子，持出家戒，非但制邪，自妻亦防，故正淫須斷，是以不同。」

### 丙二、體支分別

不過中食，是齋亦是齋支；餘者是齋支而非是齋。如《大婆沙論》卷一二四云：「問：云何名近住？云何近住支？答：離非時食，名爲近住；離害生等，名近住支。問：此近住支，應唯有七？答：離非時食，名爲近住，亦近住支，故不唯七。如正見名道，亦道支；餘名道支，非道。擇法名覺，亦覺支；餘名覺支，非覺。三摩地名靜慮，亦靜慮支；餘名靜慮支，非靜慮。如是離非時食名近住，亦近住支；餘名近住支，非近住。故說近住，具足八支。」此謂「以不殺等，防惡禁罪，助成齋法，而助齋法中，差別不同，故名齋支。非斷食法，故不名齋；不過中食，是斷食法，故名爲齋。」（《大乘義章》卷十二）

又如《多論》云：「齋法以過中不食爲體，以八事助成齋體，共相支持，名八支齋法。」《業疏》卷十釋云：「有人言：『尋名定義，容有別也。齋者，過中不食爲體；戒者，防非止惡爲義。』此得其語，未詳其趣！過中不食，乃就緣防，何關齋體？據從《多論》，前八爲戒，第九是齋，即離非時食以爲齋體者，約義用故，便得名也。」意即過中不食爲八戒之一，體是遮戒，於齋期中，

節食清身，可離惡緣，故云緣防，不可妄判以此而名齋體。以劫初之時，聖人即教於六日中不食，至佛出世，猶行此法，佛乃教人但離非時而食，重加八戒，故就此義用，說爲齋體。後人執此過中不食爲齋法之體，不知齋、戒名通，乃八戒之通稱。且過中不食既爲齋體，則餘戒皆是義用，而不知諸戒各具體用，不可偏指，是故宣祖特爲指正。

### 丙三、性遮分別

八戒之中，前之四種，遠離性惡；不飲酒等，乃防遮罪。若法無過，不應捨離；若是生罪因緣，則善人亦捨。是故有法以體性不善故捨，如殺盜等，此謂性罪；有法爲不善因緣故捨，如飲酒等，此名遮罪。

若問：「遮罪差別無量，何以但言遠離飲酒等四？」答曰：「以餘過失，在家之人，難防護故（如比丘不應除草），以飲酒等所生過重，故偏說彼；餘之遮過，則是較輕。」

### 丙四、道福分別

離前五過，是福因緣；離餘三罪，是道因緣。《成實論》卷八云：「是人離五種惡，是福因緣；離餘三種，是道因緣。白衣多善法劣弱，但能起道因緣故，以此八法，成就五乘。」此謂離殺生等五戒，即是五種大施，由此五故，感無量樂，常處人天，故爲得福因緣。又在家白衣，居俗喧囂

，惡緣亦多，是以善法微薄，得道不易，故但說起道因緣。然此八法，非獨通人天，亦是三乘聖道之基也。

### 丙五、三業分別

若約三業而別，不殺、不盜、不姪、不飲酒、不華鬘油塗、不處高廣床、不過中食，是其身業。不妄語者，是其口業。不歌舞觀聽，通身口二業。受齋戒已，必使一日一夜意念清淨，乃獲如前所說功德，是其意業。

### 丙六、所防分別

此中所防，分別爲三。何等爲三？一者性罪，二者失念，三者僥逸。如《俱舍》卷十四云：「八中前四，是尸羅支，謂離殺生，至虛誑語，由此四種，離性罪故。次有一種，是不放逸支，謂離飲諸酒生放逸處；雖受尸羅，若飲諸酒，則心放逸，犯尸羅故。後有三種，是禁約支，謂離塗飾、香鬘乃至食非時食，以能隨順厭離心故。」以離前四，能防性罪，而離三毒所起殺等諸惡業。若不飲酒，能防失念，以飲酒時，迷醉於心，能令忘失應不應作。又離後三，能防僥逸，以若受用種種香鬘、高廣床座，習近歌舞，心便僥舉，尋即毀戒。若依時食，則能遮止恆常而食，便能憶念，自受八戒，能於世間，深生厭離。若非時食，則不能生，彼二種念，以數數食，能令自心，生縱逸故。

《成實》法中，亦分爲三，名異義同，彼謂初四是實惡，飲酒是眾惡門，餘三是放逸因緣。

## 甲五、受持要義

如《智論》所云，若無大心，雖復終身持戒，不如有人大心持一日戒；譬如英雄奮發，一日之勳，名蓋天下。此大心者，謂：「欲受齋前，及正受已，要須了知，受持要義，必令意業清淨，則如勇將奮心，能破魔軍，方成勝福。」

## 乙一、齋戒清淨

### 丙一、明三種齋

《中阿含·持齋經》云：「爾時，毘舍佉夫人，平旦沐浴，著白淨衣，將子婦等，往詣佛所，稽首作禮，敬白世尊，欲受齋法。世尊問曰：『齋有三種，欲持何齋？云何爲三？一者放牛兒齋，二者尼犍齋，三者聖八支齋。放牛兒齋者，謂放牛兒，朝放澤中，暮收還村。彼還村時，作如是念：『我今日在此處放牛、飲牛，明日當在彼處放牛、飲牛；我牛今日在此處止宿，明日當在彼處止宿。』如是有人，若持齋時，作是思惟：『今日受齋，食飲如此之食，明日當食更好飲食。』其人於此晝夜，樂著欲過，思想在家生業，及念飲食等，是謂名曰放牛兒齋。如是持齋，不獲大利，不得大果，無大功德，不得廣布。」

尼犍齋者，有出家爲外道尼犍者，彼勸人曰：『汝於東方過百由延外，有眾生者，擁護彼故，棄捨刀杖，如是南、西、北方亦爾。』於十五日，脫衣裸形，作如是說：『我無父母妻子，亦無

奴婢。』或執苦行、自餓諸邪法等，是名尼健齋也。如是持齋，不獲功德，亦如前說。

云何名爲聖八支齋？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。」

## 丙二、持戒意樂

《多論》云：「若人欲受八齋，先恣情女色，或作音樂，或貪飲噉，種種戲笑，如是等放逸事，盡心作已，而後受齋，不問中前、中後，盡不得齋。若本無心受齋，而作種種放逸事，後遇善知識，即受齋者，不問中前、中後，一切得齋。」又云：「已受八戒，若鞭打眾生，齋不清淨；雖即日不鞭打眾生，若待明日鞭打眾生，亦不清淨。以要言之，若身口作不威儀事，雖不破齋，齋不清淨；設身口清淨，若心起貪覺、欲覺、瞋恚覺、惱害覺，亦名齋不清淨；雖身口意三業清淨，若不修六念（念佛、法、僧、戒、施、天），亦名齋不清淨。受八戒已，精修六念，是名齋清淨。」

《善生經》卷五亦云：「若諸貴人常飭作惡，若欲受齋先當飭語，遮先諸惡，乃得成就。若先不遮，輒便受齋者，不名得齋。欲受齋者，先當宣令所屬國境：『我欲受齋，凡是齋日，悉斷諸惡、罰戮之事。』若能如是，清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至上無樂。」

故凡諸欲受齋者，應當如上所云，清淨三業，令三毒不生，乃能獲得殊勝大福。

## 乙二、五清淨法

此八戒齋，有五種清淨。如《成實論》卷八云：「是戒五種清淨：一、行十善道，二、斷前後諸苦，三、不爲惡心所惱，四、以憶念守護，五、回向涅槃。能如是齋，則四大寶藏，不及其一分，天王福報，亦所不及。」

此中初者，受八戒已，能斷十惡。何等爲十？身業有三：謂殺、盜、姪；口業有四：謂兩舌、惡口、妄言、綺語；意業有三：謂貪、瞋、癡。如是十事，不順聖道，名十惡行。既受戒已，反此惡法，名十善行也。

斷前後諸苦者，若人欲受齋戒，要須先離種種諸放逸事。或有廚人，欲害生命，擬充所食，則不告彼，留待明朝，殺充所食；復有捕獲怨敵將來，請欲加害，亦不告彼，留待明日，依法刑戮。是故齋日前後，自能離苦，亦不惱害餘諸眾生。

不爲惡心所惱者，非但身口清淨，亦不爲惡尋伺心之所損害，此謂心中不起欲、恚、害等惡尋伺也。又彼行者，能攝正念，所謂佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念，是故能以憶念守護。

不求生天欲樂等故，受持禁戒，皆悉迴向解脫三有，究竟成就無上菩提，是名回向涅槃。如是具足五種清淨，則爲世尊說彼所受律儀，有大功德，有大利益，是殊勝業，能獲大果。

## 甲六、得戒料簡

### 乙一、雜心八緣

《雜心論》卷十中云，若受齋戒，須具八緣，如彼偈言：「謂優波婆素，受時他二說，具足一日夜，離嚴飾威儀。」今依本論及諸論異同，略辨八緣。

#### (一) 優波婆素

優波謂近，婆素謂住，即近住也。近盡形壽等護住，故說近住，一切經論中言律儀者，悉應言等護，謂等護一切眾生，是故說隨一切眾生慈心住得律儀。若作是念：於此眾生持此八戒，於彼眾生不持八戒，則不得律儀，以律儀離增減故。又此緣謂八戒乃優婆塞（夷）所受，非出家者受，以出家五眾本是堪能受持盡形戒故。

#### (二) 須受乃得

受者，明此八戒，要受乃得，必假身口二業威儀故，非發心而得，是故不同禪戒、無漏戒。

#### (三) 受戒時分

時者，謂明相出已，清旦時受，不得餘時而受，欲使具足一日夜故。

《大毘婆沙》及《俱舍》二論則謂：若先有要期，我恒於月八日等，必當受此近住律儀，若旦有礙緣，或有餘緣，午前不憶，食已方憶，深生愧悔，齋竟亦得受。

(四) 自誓從他

他者，從他人受，自誓不得，以從眾生故。不從非眾生數，以不言語則不解齋法故。《多論》亦云：「夫受齋法，必從他受。於何人邊受？五眾邊。」此謂「以後若遇諸犯戒緣，由愧戒師，能不違犯。」（《俱舍論》卷十四）

若據《成實》，若無人時，但心念口言：我持八戒，亦得受之。然有師時，必從師受方得。又授戒師，亦須持午。如《在家律要廣集》卷四云：「受此齋法，須一出家人爲作證明，不論大小兩乘五眾，但令畢世不非時食者，便可爲師。設數里內絕無其人，或可對經像前，自誓兼受耳。」

(五) 授受二說

二俱說者，授者、受者，二皆要說。非無說而作戒生，作不生故，無作亦不生。受此戒者，應隨師教，受者後說，勿俱勿前。若二人一時說者，亦不成受，以無授故。《俱舍》亦同此義。

(六) 具持分受

具足者，聖八支戒，具受乃得；分受不得。如比丘不具足律儀，則非比丘，此亦如是。《成實》異此，故彼論言：「隨力能持。」《成實》所說，應是遇有難緣，而不能具受者；若無難緣，應具足受。

(七) 受期要限

一日一夜者，齋律儀戒，必得日夜分齊，故受戒時分，唯在一日一夜，不增不減；餘律儀戒，

則得盡壽分齊。故《俱舍》云：「受此律儀，必須晝夜，謂至明旦日初出時，若不如斯依法受者，但生妙行，不得律儀。」《多論》亦同此義。

《成實》則謂：「是事無定，若一日一夜；若但一日，或但一夜；若半日或半夜，乃至一月，有何咎耶？隨能受期皆得；出家則但應盡形。」

《業疏》釋云：「一日夜者，以五種三歸，文相叢雜，故須簡定，義無混亂。故準《多宗》，必一日夜，不通過減。《成實》隨力多少者，接俗之教，不可約之，如上說也。」

### （八）離嚴威儀

離嚴飾威儀者，謂瓔珞、被服爲嚴飾故，著者悉應捨離，住威儀受，以在家者，隨分修學出家戒故。又莊嚴爲放逸之足，欲調伏者，則不放逸。放逸者，不應作而作。壞威儀者，不恭敬故，不得律儀。善威儀者，如《俱舍》云：「謂在師前，居卑劣座，或蹲或跪，曲躬合掌，唯除有病。若不恭敬，不發律儀。」

## 乙二、餘相料簡

### 丙一、三皈得戒

凡受齋法，先受三皈，再受八戒，受三皈竟，爾時已得八戒。如《多論》云：「於諸說中，受三皈已得五戒者，此是定義。」又云：「若受八戒，若受十戒，如五戒說。若五戒、八戒、十戒，

但受三皈便得戒。」

又《俱舍疏》云：「若不受近事，但受三皈，亦得直受近住。若不受三皈，則不得近住。或有不，知，要受三皈，方始發戒，或復忘誤，直受近住，亦發得戒。由意樂力，發律儀故。」

### 丙二、界趣形報

界謂三界。欲界得受；色、無色界，並不得受。趣謂五趣。《雜心論》中，唯人趣得。又三天下人，得受八戒，以覺知之心捷疾故，不通餘趣，及北俱洲。《薩婆多論》亦同此說。

若據《成實》，人、天、鬼、畜皆得受之，故彼論言：「經中所說，諸龍等亦能受一日戒，故知亦有。」此龍、畜類，能受齋者，應約能解人語者說。

次就形報，分別其相。《雜心》法中，男女得受；五種黃門，二形、無形，不生律儀。何以故？以貪欲增故，無慚愧增故。《成實》不同，彼謂是戒律儀，從心邊生，不能男等，亦有善心，何故不得？唯不聽作出家，以是人結使深厚，難得道故；又此人不在比丘之中，亦不在比丘尼中，是故不聽。

### 丙三、對境分別

如近事法，當知八戒所緣，徧一切眾生及非眾生邊得，不得別緣。於眾生上，得殺等四戒；於

非眾生上，得不飲酒等四戒。若眾生可殺、不可殺，乃至可妄語、不可妄語，一切得戒，下至阿鼻地獄，上至非想處，及三千世界，乃至如來，一切有命之類，盡得此四戒。以初受戒時，一切不殺，乃至不妄語，無所限齊，以是故，一切眾生上，無不得戒。

或問：「但於現在眾生得戒律儀，爲從三世眾生得耶？」論釋不同。如依《雜心》，唯於現在眾生邊得。若據《成實》，皆於三世眾生所得，如人供養過去所尊，亦有福德，律儀亦爾。是故過去、未來一切眾生，雖不可殺、不可盜等，緣之亦得生起善惡。

#### 丙四、眾受無妨

《善生經》云：「如是戒者，不得一時二人並受。」《鈔記》卷三九釋云：「《善生》不得多者，恐人參混，心不專一。泛論歸戒，獨受爲佳。則心不他緣，法無通濫。今多眾受，於理雖通，終成非便。」

然《四分》卷三二中云，那羅陀梵志及龍王將八萬四千眾，於佛前自言：「我等自今歸依佛法僧，唯願世尊，聽爲優婆塞，盡形壽不殺生，乃至不飲酒。」又卷三三亦言，摩竭國人瓶沙王爲首，並八萬四千人、十二那由他天，於佛前乞受歸戒亦如是。據此可知，多眾同受歸戒，亦應開許。

## 丙五、所攝眾位

《多論》云：「雖不受終身戒，以有一日一夜戒故，應名優婆塞。有云：若名優婆塞，無終身戒；若非優婆塞，有一日一夜戒，但名中間人。」以《多論》五戒須盡形而受，故名終身戒。若望此義，則不當與名；然有日夜戒故，不可無名，於此之間，故名中間人也。

彼論又云：「問曰：『若七眾外，有波羅提木叉戒不？』答曰：『有。八齋是。』以是義推，若受八戒，不在七眾也。」若爾，受八戒者，當何爲名？若據《智論》，則云五八二戒，名居家優婆塞法，此即彼名，《成論》亦同。又受齋法，正姪亦斷，故又名淨行優婆塞。玄暉律師則謂：「若知位處，應在五戒優婆塞上坐，以受戒多故。故《智度論》將八戒譬於健將。」（《法苑珠林》卷八八）

## 甲七、授戒儀法

### 乙一、受日

欲受齋者，當於何日而受？《雜阿含》卷五十云：「十四十五日，及月分八日，神通瑞應月，八支善正受。」西竺曆法，黑白二月，各十五日。月之中分，即八日也。故黑月初八、十四、十五，即每月之廿三、廿九、三十也，此即六齋日。神通瑞應月者，又名神變月、神足月，乃正、五、九月三長齋月之異名。此三月中，毘沙門天王分鎮南洲，諸天以神足巡行天下，故得名。

有云：「在家二眾，若三善月，六齋日，及本生日，父母諱日，作諸善事日，應詣僧中，求授此戒。」此云欲受齋戒，不必局日。乃至作諸善事，亦是受齋好日。今案：居家之士，能依齋日受戒固佳，然以現世繁忙，緣或不具，則隨何日受齋，皆是善也。

### 乙二、遮難

如受五戒，所問遮難，同前所引（預問遮難一科），例彼可知。

### 乙三、懺悔

受八戒前，先須懺悔。《增一阿含·高幢品》云：「若身行惡行，口吐惡語，意生惡念，身三

、口四、意三，諸有惡行，已作當作，或能以貪欲故所造，或能以瞋恚故所造，或能以愚癡故所造，或能以豪族故所造，或能因惡知識所造，或能今身、後身、無數身，或能不識佛、不識法，或能鬥亂比丘僧，或能殺害父母、諸尊師長，我今懺悔，不自覆藏。依戒、依法成其戒行，受八關如來齋法。」

如是懺悔已，則名清淨，乃可受戒，如《十誦比丘羯磨要用》受八戒文中所云：「我某甲，已受三歸竟，從無始生死已來，至于今日，身業不善：殺、盜、姪；口業不善：妄言、綺語、惡口、兩舌；意業不善：貪欲、恚瞋、愚癡、邪見。如此眾罪，今向十方諸佛、諸尊菩薩、得道賢聖、現在師僧前，求哀懺悔。我某甲已懺悔竟，身業清淨，口業清淨，意業清淨，是名清淨住。」

## 乙四、作法

### (一) 下座

如前所言，具善威儀。師在上座，已居卑座，或爲長跪，曲躬合掌，唯除有病。應隨師教，受者後說，勿前勿俱。若不恭敬，不發律儀。

### (二) 發心

弘公《新集受三歸五戒八戒法式》云：「五戒、八戒當分屬於小乘，然欲秉受戒品，應發大菩提心，未可獨善一身，偏趣寂滅。雖開遮持犯，不異聲聞，而發心起行，宜同大士，清信之侶，幸

其自勉。」

同五戒法，受三歸時，應發菩提心，得上品戒。

### (三) 說相

受三歸竟，已得戒體。次聽師語，爲說戒相，則能了知所應學處。

### (四) 誓願

戒師次第爲說戒相竟後，復當教彼發起誓願。以「善男子、善女人雖持八關齋，於中不發誓願者，雖獲其福，福不足言也。」（《增一阿含》卷三八）如寶藏如來出世時，長老比丘持油供養，彼發誓願，持此功德福業，莫墮惡趣，常值世尊及遇聖眾教法，如今無異。佛即爲彼授記，將來當得作佛，號燈光如來。無量劫後，燈光佛出，有梵志彌勒，供養發願，來世作佛，當如燈光佛，弟子翼從，悉皆如是。彼梵志則今釋迦佛也。佛即以此因緣，告優波離八關齋法，當發誓願，無願不果。「所以然者，若長老比丘，不發誓願者，終不成佛道。誓願之福，不可稱記，得至甘露滅盡之處。」

所發願者，如《增一阿含》卷三八云：「我今以此八關齋法，莫墮地獄、餓鬼、畜生，亦莫墮八難之處，莫處邊境，莫墮凶弊之處，莫與惡知識從事，父母專正，無習邪見，生中國中，聞此善法，分別思惟，法法成就。持此齋法功德，攝取一切眾生之善，以此功德，惠施彼人，使成無上正真之道。持此誓願之福，施成三乘，使不中退。復持此八關齋法，用學佛道、辟支佛道、阿羅漢道，諸世界（中）學正法者，亦習此業，致使將來彌勒佛出現世時，如來、至真、等正覺值遇彼會，

使得時度。」《智論》願文，略同此義：願諸煩惱盡，逮得薩婆若，成就佛道。

## 乙五、捨戒

如前五戒所云，五種因緣，成就捨戒。而此八戒，夜盡時分，明相出已，自然捨戒，要期盡故。又《多論》云：「若受齋已，欲捨齋者，不必要從五眾而捨齋也。若欲食時，趣語一人，齋即捨。」

## 參、附錄

### 一、陳薦夫 「廣放生論」

夫靈蠢者性，驅命奚分；貪怖者情，生死各一。凡人臨疾病，罹水火，莫不號呼爭命，目不瞑不休。間遭盜賊，臨刀鋸，筋縮股戰，齒擊毛豎。見主者意色稍改，輒驚輒喜；有人出一語從旁解救，即感激生悲，銘刻至死。一旦捕致生物，此情都忘。震慄惶遽，既不遑辨；哀鳴愴悽，亦復罔聞。不知四生輪轉，物或爲人；此施彼報，易體相瞰，豈不痛哉！所以仁人動念，智士鏡機，損未用之餘貲，買垂死之肌骨，使斷魂殘喘，續命回生。其爲功德，蓋可知也。

然有三無常放，兩不必放；有物放生，有人放生，有我放生。世人放生，多刻定時日，廣購生命。射利之夫，因網羅釣弋以赴之，多致困斃。是以殺爲放也。途間市上，耳目所及，隨便買放，是謂放無常期。世人放生，鑿池置苑。既有常處，人得伺之。方脫豫且之網，旋作校人之羹，是以放爲殺也。江河林藪，地利隨宜，監以善信，攸然而往，是謂放無常處。世人放生，外買生物；家中之畜，宰割不疑。語云：「經營還債，勝於布施。結會放生，何如戒殺。」以至草木斬伐，有礙生機；蟣蝨蟲蛾，都關佛性。或壞垣而傷蟄，時覆巢而毀卵。種種傷生，道不一途，皆當避忌，豫護生全，是謂不放之放，放無常物也。若乃遭噬觸網，顛墜束縛，應手而放，未必有生。更宜調養，使其平復；即不全活，因而瘞之。又有猛獸毒魚，惡蟲鷲鳥，雖困厄可憫，而吞噬成性，救彼一生，實延眾毒。是當較喪全之多寡，量功過之重輕，聽其自生自死，比之不見不聞。此二種者，不

必放也。若凡此者，隨緣隨力，相機相宜。毋以殺小爲無傷，毋以放小爲無益。毋憚勞而阻善念，毋爭價而廢善緣。所謂有物生放，盡於此矣！

物既有之，人亦宜然。凡柄國主家，蒞官當事，或遇詿誤可憫，或遇冤困莫救，或厄盜賊水火，或遭疾病阽危，或營求失利而忘生，或逋負莫償而欲死，此能資以物力，開其生路，惠之周旋，圖彼解脫，人生我放，其視物生尤爲關切者也。故念我困厄望救心，自然形骸不隔；推我感恩救護心，自然功德有歸。若乃我放我生，倍當喫緊。

凡人未生時，面目何在？既無四大相纏，安有一切苦厄？一入凡身，骨肉爲吾陷阱，軀殼爲吾牢籠，絡我以恩愛之網，牽我以得失之餌，供我以腥穢之豢，驅我以功名之策。無火而焦，不疾而災。是故拘累鞭撻，匍匐勞役，便是驢馱生。牽策在途，行與死近，便是屠牛生。集羶逐臭，附勢趨炎，便是蠅蛾生。爭長攘臂，相啗相噬，便是鷹鷂生。毒螫害人，怨怒作孽，便是蛇蝎生。淫情熾蕩，不擇男女，便是鴿雀生。驚網觸法，游魂湯火，便是雞鷲生。偷食頑睡，癡伏一室，便是圈豚生。光陰瞬息，轉盼生死，便是蜉蝣生。又有疾病水火之虞，重以饑饉盜賊之苦。前魂未安，後腸復斷；人禍未已，天刑洊至。甚者宿怨今業，難解難分，阱上加阱，縛更添縛，沈淪展轉，化爲異物。真是眾生，真待人放矣！倘能六時打磨，一切透悟；斷世諦之網，撒塵勞之錮。一條灑灑，不係去來；無迫無拘，逍遙自在。則非人非物，打出四生之中；不德不功，永超福報之上矣！【錄

自《德育古鑑》救濟類（下）】

二、民國九十一年太陽過中天時刻表（東經 120 度）

日	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
01	12:03:44	12:06:20	12:00:08	11:49:49	11:43:36	11:48:51
02	12:03:55	12:06:16	11:59:49	11:49:30	11:43:35	11:49:14
03	12:04:06	12:06:12	11:59:30	11:49:11	11:43:34	11:49:37
04	12:04:17	12:06:07	11:59:10	11:48:52	11:43:35	11:50:01
05	12:04:28	12:06:01	11:58:51	11:48:34	11:43:36	11:50:25
06	12:04:39	12:05:55	11:58:31	11:48:16	11:43:38	11:50:50
07	12:04:49	12:05:49	11:58:10	11:47:58	11:43:40	11:51:16
08	12:04:58	12:05:41	11:57:50	11:47:41	11:43:44	11:51:42
09	12:05:08	12:05:33	11:57:30	11:47:25	11:43:48	11:52:08
10	12:05:17	12:05:25	11:57:09	11:47:08	11:43:53	11:52:35
11	12:05:25	12:05:16	11:56:48	11:46:53	11:43:59	11:53:02
12	12:05:33	12:05:06	11:56:27	11:46:37	11:44:06	11:53:30
13	12:05:41	12:04:56	11:56:06	11:46:22	11:44:14	11:53:58
14	12:05:48	12:04:45	11:55:44	11:46:08	11:44:22	11:54:26
15	12:05:54	12:04:34	11:55:23	11:45:54	11:44:32	11:54:55
16	12:06:00	12:04:22	11:55:02	11:45:41	11:44:42	11:55:24
17	12:06:06	12:04:10	11:54:40	11:45:28	11:44:53	11:55:53
18	12:06:11	12:03:57	11:54:19	11:45:16	11:45:05	11:56:22
19	12:06:15	12:03:43	11:53:57	11:45:04	11:45:17	11:56:52
20	12:06:19	12:03:29	11:53:36	11:44:53	11:45:31	11:57:21
21	12:06:22	12:03:15	11:53:14	11:44:43	11:45:45	11:57:51
22	12:06:25	12:03:00	11:52:53	11:44:33	11:46:00	11:58:21
23	12:06:27	12:02:44	11:52:32	11:44:24	11:46:16	11:58:51
24	12:06:29	12:02:29	11:52:11	11:44:16	11:46:33	11:59:20
25	12:06:30	12:02:12	11:51:50	11:44:09	11:46:50	11:59:50
26	12:06:30	12:01:56	11:51:29	11:44:02	11:47:09	12:00:20
27	12:06:30	12:01:39	11:51:09	11:43:56	11:47:28	12:00:49
28	12:06:29	12:01:21	11:50:48	11:43:50	11:47:47	12:01:19
29	12:06:28	12:01:04	11:50:28	11:43:46	11:48:08	12:01:48
30	12:06:26	12:00:45	11:50:08	11:43:42	11:48:29	12:02:18
31	12:06:23	12:00:27		11:43:39		12:02:47

民國九十一年太陽過中天時刻表

日	一月	二月	三月	四月	五月	六月
01	12:03:22	12:13:31	12:12:25	12:04:00	11:57:07	11:57:42
02	12:03:50	12:13:39	12:12:13	12:03:42	11:57:00	11:57:52
03	12:04:18	12:13:46	12:12:01	12:03:24	11:56:53	11:58:01
04	12:04:46	12:13:52	12:11:48	12:03:06	11:56:47	11:58:11
05	12:05:13	12:13:58	12:11:35	12:02:49	11:56:41	11:58:22
06	12:05:39	12:14:02	12:11:21	12:02:32	11:56:37	11:58:32
07	12:06:06	12:14:06	12:11:07	12:02:15	11:56:32	11:58:43
08	12:06:31	12:14:09	12:10:53	12:01:58	11:56:28	11:58:55
09	12:06:57	12:14:11	12:10:38	12:01:41	11:56:25	11:59:06
10	12:07:21	12:14:13	12:10:23	12:01:25	11:56:23	11:59:18
11	12:07:46	12:14:14	12:10:08	12:01:09	11:56:21	11:59:30
12	12:08:09	12:14:13	12:09:52	12:00:53	11:56:19	11:59:43
13	12:08:32	12:14:13	12:09:36	12:00:38	11:56:18	11:59:55
14	12:08:55	12:14:11	12:09:20	12:00:23	11:56:18	12:00:08
15	12:09:16	12:14:09	12:09:03	12:00:08	11:56:18	12:00:21
16	12:09:38	12:14:06	12:08:46	11:59:54	11:56:19	12:00:33
17	12:09:58	12:14:02	12:08:29	11:59:40	11:56:20	12:00:46
18	12:10:18	12:13:58	12:08:12	11:59:26	11:56:22	12:00:59
19	12:10:37	12:13:52	12:07:54	11:59:13	11:56:25	12:01:13
20	12:10:55	12:13:46	12:07:37	11:59:00	11:56:28	12:01:26
21	12:11:12	12:13:40	12:07:19	11:58:47	11:56:31	12:01:39
22	12:11:29	12:13:33	12:07:01	11:58:35	11:56:35	12:01:52
23	12:11:45	12:13:25	12:06:43	11:58:23	11:56:40	12:02:05
24	12:12:00	12:13:16	12:06:25	11:58:12	11:56:45	12:02:17
25	12:12:14	12:13:07	12:06:07	11:58:01	11:56:50	12:02:30
26	12:12:27	12:12:58	12:05:49	11:57:51	11:56:56	12:02:43
27	12:12:40	12:12:47	12:05:30	11:57:41	11:57:03	12:02:55
28	12:12:52	12:12:37	12:05:12	11:57:32	11:57:10	12:03:08
29	12:13:03		12:04:54	11:57:23	11:57:17	12:03:20
30	12:13:13		12:04:36	11:57:15	11:57:25	12:03:32
31	12:13:23		12:04:18		11:57:34	

台灣各地地方時與東經一百二十度平時之時刻相差表

地名	經度	時刻差
台北	121°30'24.15"	-6分02秒
桃園	121°11'	-4分44秒
新竹	121°0'22"	-4分01秒
苗栗	120°49'	-3分16秒
台中	120°40'33.31"	-2分42秒
彰化	120°33'24"	-2分14秒
南投	120°53'59.62"	-3分36秒
雲林	120°32'	-2分08秒
嘉義	120°25'28.21"	-1分42秒
台南	120°13'43"	-0分55秒
高雄	120°18'28.92"	-1分14秒
屏東	120°30'36"	-2分02秒
恆春	120°44'16.99"	-2分57秒
基隆	121°43'55.66"	-6分56秒
宜蘭	121°44'52.55"	-7分00秒
花蓮	121°36'17.98"	-6分25秒
台東	121°8'47.55"	-4分35秒
澎湖	119°33'18.71"	+1分47秒
金門	118°20'6"	+6分40秒
馬祖	119°59'57"	+0分00秒
綠島	121°27'30"	-5分50秒
蘭嶼	120°31'38"	-2分07秒

案：一、此日中時刻以東經一百二十度為主，適用於台灣地區，每年不同，可依中央氣象局天文站每年所出之曆書：《天文日曆》中查出，或向氣象局詢問亦可。

二、太陽過中時刻計算法：

在計算上，東經每增加一度，從太陽過東經一百二十度之時刻減四分鐘，又一度等於六十分，所以東經每增加一分，時間減四秒；向西則反之。以台北為例，經度約 $121^{\circ}30'$ ，故需減去六分鐘。

至於各地之經度，可以使用附有經緯線的地圖（如市售之全省地圖），再用內插法算出當地的經度。

三、時刻相差表中之經度乃依各地氣象站為主，因此受齋者所在地若不在氣象站附近，則過午時間容有增減，須依當地之經度算出增減時間。如南投之氣象站位於日月潭，若受齋者位於埔里，則依地圖可算出經度約為 $120^{\circ}58'$ ，故日中時間應以扣3分52秒為準。

### 三、受八關齋戒法

#### 壹、請師

請儀如常。和尚拈香禮佛陞座畢，引禮呼上香·復位。

引禮師云：

善男子（女人）等，聞磬聲至誠作禮三拜。（拜畢）問訊·長跪·合掌。今爲汝恭請某和尚爲汝作八戒阿闍黎，請師之語，汝合自陳，恐汝未能，我今教汝。稱自己名（各稱某甲法名），其餘言詞，隨我所道。

大德一心念，我弟子○○今請大德爲八戒阿闍黎，願大德爲我作八戒阿闍黎，我依大德故，得受清淨八戒，（大）慈憫故。三說三拜

#### 貳、授戒

##### 一、發願

歸命一切佛，惟願一切佛菩薩眾，攝受於我。一說一拜

我今歸命勝菩提，最上清淨佛法眾，我發廣大菩提心，自他利益皆成就，懺除一切不善業，隨喜無邊眾福蘊，先當不食一日中，後修八種長養法。三說三拜

## 二、懺悔

我弟子○○若身業不善、口業不善、意業不善，貪欲、瞋恚、愚癡故，若今世、若前世，有如是罪，今日誠心懺悔，身清淨、口清淨、心清淨，受行八戒，是則布薩。三說三拜

（布薩：梵語褒灑陀。褒灑是長養意，陀是淨意。即長養善法，淨除不善之意。）

## 三、三皈（得戒體）

我弟子○○，惟願阿闍黎，攝受於我。我從今時，發淨信心，乃至坐菩提場，成等正覺，誓歸依佛，兩足勝尊。誓歸依法，離欲勝尊。誓歸依僧，調伏勝尊。如是三寶是所歸趣。三說三拜

## 四、明戒相

如諸佛盡形壽不殺生，我弟子○○一日一夜不殺生亦如是。

如諸佛盡形壽不盜，我弟子○○一日一夜不盜亦如是。

如諸佛盡形壽不姪，我弟子○○一日一夜不姪亦如是。

如諸佛盡形壽不妄語，我弟子○○一日一夜不妄語亦如是。

如諸佛盡形壽不飲酒，我弟子○○一日一夜不飲酒亦如是。

如諸佛盡形壽不坐高大床上，我弟子○○一日一夜不坐高大床上亦如是。

如諸佛盡形壽不著華瓔珞、不香塗身、不著香薰衣，我弟子○○一日一夜不著華瓔珞、不香塗身、不著香薰衣亦如是。

如諸佛盡形壽不自歌舞作樂，亦不往觀聽，我弟子○○一日一夜不自歌舞作樂、不往觀聽亦如是。

已受八戒，如諸佛盡形壽不過中食，我弟子○○一日一夜不過中食亦如是。

我弟子○○受行八戒，隨學諸佛法，是名布薩。三說三拜

## 五、迴向

我持戒行，莊嚴其心，令心喜悅，廣修一切相應勝行，求成佛果，究竟圓滿。一說一拜

我發無二最上心 為諸眾生不請友

勝菩提行善所行 成佛世間廣利益

願我乘是善業故 此世不久成正覺

說法饒益於世間 解脫眾生三有苦 三說三拜

註：1. 此儀軌依《大智度論》及《佛說八種長養功德經》所錄。

2. 《在家律要廣集》卷四云：「諸經論中具有八關齋法，蓋以一往判釋，則五戒乃人天因，此一日夜戒齋方爲出世因也。故無論已受五戒、未受五戒，乃至受菩薩優婆塞戒者，皆可隨意受持，或六齋日，或生日、諱日，或作諸功德日等，並應發心秉受。」

3. 過午之後，凡丸散膏丹一切藥品、紅糖、白糖、冰糖、米糖、麥糖、蜂蜜、汽水、果汁（濾清無渣）、茶水、薑湯、鹽水均可飲用。但豆漿、米漿、牛奶、糕餅、麵類食品，則律中不許飲用，食則違犯。

4. 居處附近無僧伽時，可於佛前依此作法自受之。

5. 若欲受多日者，則可牒文如下：「我弟子○○三日三夜不殺生亦如是」。

附：

經云：受持八關齋戒，除五逆罪，其他諸罪，悉皆消滅。

受持八關齋戒，更修定慧，得證四果阿羅漢。

受持八關齋戒，念佛發願往生極樂世界，得中品中生，乃至上品上生。

受持八關齋戒，爲修定慧故。又能懺罪、消災、增福、增慧故。

六齋日：每月初八日、十四、十五、二十三、二十九、三十，逢此六齋日，應於一晝夜中受持八關齋戒，所得福德勝過餘日。

## 四、五戒誦戒儀軌

### 一、預白

於說戒日掛牌示眾。

### 二、堂內恭攝

維那：持戒清淨如滿月 身口皎潔無瑕穢

大眾和合無違諍 爾乃可得同布薩

### 三、懺悔（維那起腔，大眾懇切隨唱。）

大眾：往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生 今對佛前求懺悔 一拜

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生 一切罪障皆懺悔 一拜

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生 一切罪根皆懺悔 一拜

四、請說戒人

維 那：請某甲大德慈悲，為眾說戒。

說戒者：此說戒事，正當我為。

說戒者：眾差誦戒，某甲 優婆塞 頂禮諸大德 一拜

五、陞座唱偈

南無本師釋迦牟尼佛 (三稱)

別解脫經難得聞 經於無量俱胝劫

讀誦受持亦如是 如說修行者更難

六、秉佛說戒

【謙語詞】

說戒者：某甲，稽首和南，敬白大眾，今 黑白月 十五日，大眾說戒；眾差誦戒，恐有錯誤，

願同誦者，慈悲指示。

諸優婆塞 等諦聽！人身難得，戒法難聞，時光易度，道業難成，眾等既已入於佛門，秉受五

戒，即當時時憶念歸戒，勿令違犯。進而修學大乘，廣發大心，求趣菩提，普利群生，以報佛恩。

### 壹、皈依三寶

諸優婆塞！當知歸依已，有四正行：一、親近善士。二、聽聞正法。三、如理作意。四、法隨法行。若有成就此四正行者，乃名歸依。當知復有四種正行：一、諸根不掉。二、受學學處。三、悲愍有情。四、應時時間，於三寶所，勤修供養。

受歸依者，獲四功德：一、獲廣大福。二、獲大歡喜。三、獲三摩地。四、獲大清淨。復獲四德：一、大護圓滿。二、於一切種邪信解障，皆得輕微，或永滅盡。三、得入聰叡、正行、正至善士眾中，所謂大師同梵行者。四、爲於聖教，淨信諸天，歡喜愛念；謂彼天眾，心生歡喜，唱如是言，我等成就三歸依故，從彼處沒，來生此間，是諸人等今既成就，多住歸依，亦當來我眾同分中。

（註一）故《莊嚴論》云：「歸依有大義，功德聚增長，意悲遍世間，廣流大聖法。」

是故眾等於佛寶所應修供養承事，於法寶所應樹希求證得，於僧寶所應行和合共住。願從今身，盡未來際，寧捨身命終不依於自在天等，寧捨身命終不依於外道典籍，寧捨身命終不依於外道邪眾。恆常隨念三寶真實功德。

### 貳、誦持五戒

智者能護戒，福致三種報，現名聞得利，終後生天上。  
當見持戒者，護之爲明智，得成真正見，彼獲世安靜。

持戒得快樂，令身無煩惱，夜睡眠恬淡，寤則長喜悅。戒終老死安，戒善止亦寧，慧爲人之寶，福德賊難脫。何法終爲善，何法善安止，何法爲人寶，何盜不能取。戒法終爲安，戒法善安止，慧爲人之寶，唯福不能盜。修戒行布施，作福爲良田，從是至彼岸，常到安樂處。(註二)

(一)

佛言：「一法修已，多修已，成地獄行，成畜生行，成餓鬼行；若生人中，受命極短，所謂殺生者也。若有人意好殺生，便墮地獄、餓鬼、畜生；若生人中，受命極短。所以然者？以斷他命故。是故當學莫殺生！」如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

佛言：「一法修已，多修已，受人中福，受天上福，得泥洹證，所謂不殺生也。若有人不行殺生，亦不念殺，受命極長。所以然者？以彼不燒亂故。」是故優婆塞、優婆夷，當學不殺生。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

(二)

佛言：「一法修已，多修已，成地獄行，成畜生行，成餓鬼行；若生人中，極爲貧賤，衣不蓋形，食不充口，所謂劫盜也。若有人意好劫盜，取他財物，便墮餓鬼、畜生中；若生人中，極爲貧賤。所以然者？以斷他生業故。」是故諸優婆塞、優婆夷當學遠離不與取，如是諸優婆塞、優婆夷

，當作是學。

佛言：「一法修行已，多修行已，受人中福，受天上福，得泥洹證，所謂廣施也。若有人廣行布施，於現世中得色、得力，眾得具足；天上，人中食福無量。」是故優婆塞、優婆夷，當行布施，勿有慳心。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

(三)

佛言：「一法修已，多修已，成地獄行，成畜生行，成餓鬼行；若生人中，居家姦姪，無有淨行，爲人所譏，常被誹謗。云何一法？所謂邪姪也。若有人姪泆無度，好犯他妻，便墮地獄、餓鬼、畜生中；若生人中。閨門姪亂。」是故優婆塞、優婆夷，常當正意，莫興姪想，慎莫他姪。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

佛言：「一法修行已，多修行已，受人中福，受天上福，得泥洹證，所謂不他姪，身體香潔，亦無邪想。若有人貞潔不姪，便受天上、人中之福。」是故優婆塞、優婆夷，莫行邪姪，以興姪意。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

(四)

佛言：「一法修已，多修已，成地獄行，成畜生行，成餓鬼行；若生人中，口氣臭惡，爲人所憎，所謂妄語。若有人妄言、綺語、鬥亂是非，便墮畜生、餓鬼中。所以者何？以其妄語故也。是故當至誠，莫得妄語。」是故優婆塞、優婆夷，當作是學。

佛言：「一法修行已，多修行已，受人中福，受天上福，得泥洹證。云何爲一法？所謂不妄語

也。其不妄語者，口氣香芬，名德遠聞。」是故優婆塞、優婆夷，當行莫妄語。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

(五)

佛言：「一法修已，多修已，成地獄行，成畜生行，成餓鬼行；若生人中，狂愚癡惑，不識真偽，所謂飲酒也，若有人心好飲酒，所生之處，無有智慧，常懷愚癡。」如是優婆塞、優婆夷，慎莫飲酒。如是優婆塞、優婆夷，當作是學。

佛言：「無有一法勝此法者，若修行已，多修行已，受人中福，受天上福，得泥洹證。云何爲一法？所謂不飲酒也。若有人不飲酒，生便聰明，無有愚惑，博知經籍，意不錯亂。」如是優婆塞、優婆夷，當作是學。(註三)

雖有美香花，不能逆風熏，不息名栴檀，眾雨一切香。  
志性能和雅，爾乃逆風香，正士名丈夫，普熏于十方。  
木蜜及栴檀，青蓮諸雨香，一切此眾香，戒香最無上。  
是等清淨者，所行無放逸，不知魔徑路，不見所歸趣。  
此道至永安，此道最無上，所獲斷穢源，降伏絕魔網。  
用上佛道堂，昇無窮之慧，以此宣經義，除去一切弊。(註四)

### 參、發菩提心

諸優婆塞

夷

諦聽！菩提心者，萬德之源，成佛之本，大事因緣，莫過於此；故《華嚴經》云：

「菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故。菩提心者，猶如良田，能長眾生白淨法故。菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故。菩提心者，猶如淨水，能洗一切煩惱垢故。菩提心者，猶如淨日，普照一切諸世間故。菩提心者，猶如盛月諸白淨法悉圓滿故。菩提心者，猶如明燈，能放種種淨光明故。菩提心者，猶如淨日，普見一切安危處故。」

乃至云：「善男子！菩提心者，成就如是無量功德。舉要言之，應知悉與一切佛法諸功德等。何以故？因菩提心，出生一切諸菩薩行，三世如來，從菩提心而出生故。是故善男子！若有發阿耨多羅三藐三菩提心者，則已出生無量功德，普能攝取一切智道。善男子！譬如有人得無畏藥離五恐怖。何等爲五？所謂火不能燒，毒不能中，刀不能傷，水不能漂，煙不能熏。菩薩摩訶薩，亦復如是，得一切智菩提心藥，貪火不燒，瞋毒不中，惑刀不傷，有流不漂，諸覺觀煙不能熏害。善男子！譬如有人得解脫藥終無橫難。菩薩摩訶薩，亦復如是，得菩提心解脫智藥，永離一切生死橫難。善男子！譬如有人持摩訶應伽藥，毒蛇聞氣即皆遠去。菩薩摩訶薩，亦復如是，持菩提心大應伽藥，一切煩惱諸惡毒蛇，聞其氣者，悉皆散滅。」（註五）

是故爲欲饒益諸有情故，常當習學發菩提心。云何發心？《善生經》云：「善男子！爲二事故發菩提心：一者、增長壽命；二者、增長財物。復有二事：一者、爲不斷絕菩薩種姓；二者、爲斷

眾生罪苦煩惱。復有二事：一者、自觀無量世中，受大苦惱，不得利益；二者、雖有無量恒沙諸佛，悉皆不能度脫我身，我當自度。復有二事：一者、作諸善業；二者、作已不失。復有二事：一者、爲勝一切人天果報；二者、爲勝一切二乘果報。復有二事：一者、爲求菩提之道，受大苦惱；二者、爲得無量大利益事。復有二事：一者、過去、未來、恒沙諸佛，皆如我身；二者、深觀菩提，是可得法，是故發心。復有二事：一者、觀六住人，雖有轉心，猶勝一切聲聞、緣覺；二者、勤心求索無上果故。復有二事：一者、欲令一切眾生，悉得解脫；二者、欲令眾生解脫勝外道等所得果報。復有二事：一者、不捨一切眾生；二者、捨離一切煩惱。復有二事：一者、爲斷眾生現在苦惱；二者、爲遮眾生未來苦惱。復有二事：一者、爲斷智慧障礙；二者、爲斷眾生身障。

善男子！發菩提心有五事：一者、親近善友。二者、斷瞋恚心。三者、隨師教誨。四者、生憐愍心。五者、勤修精進。復有五事：一者、不見他過。二者、雖見他過，而心不悔。三者、得善法已，不生憍慢。四者、見他善業，不生妒心。五者、觀諸眾生，如一子想。

善男子！有智之人發菩提心已，即能破壞惡業等果，如須彌山。有智之人爲三事故發菩提心：一者、見惡世中，五濁眾生。二者、見於如來，有不可思議神通道力。三者、聞佛如來，八種妙聲。復有二事：一者、了了自知，己身有苦。二者、知眾生苦，如己受苦，爲斷彼苦，如己無異。善男子！若有人能發菩提心，當知是人能禮六方，增長命財，不如外道之所宣說。」（註六）

諸大德！菩提心者，有如是無量功德利益，是故應當速發菩提心！

【敬謝詞】

說戒者：某甲敬謝大眾，眾差說戒。三業不勤，戒文生澀，坐久延遲，令眾生惱，望眾慈悲，布施歡喜。

七、說戒迴向

誦戒功德殊勝行 無邊勝福皆迴向  
普願沉溺諸眾生 速往無量光佛刹  
十方三世一切佛 一切菩薩摩訶薩  
摩訶般若波羅蜜

自皈依佛 當願眾生 體解大道 發無上心  
自皈依法 當願眾生 深入經藏 智慧如海  
自皈依僧 當願眾生 統理大眾 一切無礙 和南聖眾

◎註：

- 一、《瑜伽師地論》攝決擇分·聞所成慧地（卷六十四）
- 二、《法集要頌經》持戒品
- 三、《增壹阿含經》五戒品（卷七）
- 四、《佛說戒德香經》
- 五、《大方廣佛華嚴經》入法界品（卷七十八）
- 六、《優婆塞戒經》發菩提心品（卷一）

◎附錄

一、守戒歌

受戒易，守戒難，莫將大事等閒看；  
浮囊渡海須勤護，一念差池全體殘。  
理勝欲，便安瀾，把定從來生死關；  
任他順逆魔軍箭，凜凜孤懷月影寒。

二、五戒歌

不殺生，大慈仁，物我一體如長春，蠕動娟飛佛性等，賢愚貴賤無疏親。  
不偷盜，充義輿，正直清廉明節操，心外無法可當情，菩提性具非他造。

不姪欲，梵行篤，身心皎潔如珠玉，泰山喬嶽立清風，等閒超出娑婆獄。不妄語，誠相與，廣長舌相昏塗炬，矢口千金敵國欽，九界同歸作洲渚。不飲酒，離群醜，智慧照明師子吼，衣裡圓珠豈更忘，免得親翁再苦口。

### ◎附記

一、初入佛門已皈依之三寶弟子，應當了知歸依所應行法，並常憶念三寶功德。受五戒者，則當學戒，明白戒相（即有犯無犯，犯輕犯重），定期誦戒，護念戒體。又，凡佛弟子應當熏習大乘種性，經常讀誦大乘經典，期能速發菩提心，利益有情。

二、雖僅受三皈或只受一戒、二戒等，亦可全誦此儀軌，學習增上。

三、白月：即農曆上半月。十五日，即農曆十五號。

黑月：即農曆下半年。

若遇小月（農曆二十九號），則為黑月十四日。

若遇大月（農曆三十號），則為黑月十五日。

四、在家居士誦此五戒時間以上述農曆十五號及月底為佳。若因大眾共集不易，亦可擇一固定時間大眾共誦，如周末、周日。

五、個人讀誦可省略「預白、堂內恭攝、請說戒人、謙語詞、敬謝詞」。

六、若外出辦公、洽商，雖無佛堂，或家中暫無佛堂，亦可將臥室（或書房）整理清潔，端坐椅上，觀想佛菩薩在前，誦此儀軌。

## 五、參考書目

1. 《雜阿含經》
2. 《增一阿含經》
3. 《中阿含經·持齋經》
4. 《華嚴經》
5. 《大阿彌陀經》
6. 《菩薩瓔珞本業經》
7. 《雜寶藏經》
8. 《優婆塞戒經》
9. 《優陂夷墮舍迦經》
10. 《百緣經》
11. 《佛說八種長養功德經》
12. 《四分律》
13. 《十誦律》
14. 《僧祇律》
15. 《根本說一切有部律》
16. 《善見律》
17. 《四分律行事鈔資持記》
18. 《四分律含註戒本疏行宗記》
19. 《四分律羯磨疏濟緣記》
20. 《瑜伽師地論》

21. 《阿毘達磨大毘婆沙論》  
22. 《阿毘達磨俱舍論》  
23. 《成實論》  
24. 《薩婆多論》  
25. 《雜阿毘曇心論》  
26. 《大智度論》  
27. 《大乘義章》  
28. 《法苑珠林》  
29. 《菩提正道菩薩戒論》  
30. 《金光明經文句》  
31. 《金光明經文句記》  
32. 《梵網經菩薩戒本疏》  
33. 《五戒相經箋要》  
34. 《在家律要廣集》  
35. 《四分律比丘戒相表記》  
36. 《南山律在家備覽·略編》  
37. 《五戒相經箋要補釋》  
38. 《戒學述要》  
39. 《五戒表解》  
40. 《五戒相經箋要集註》  
41. 《佛教基本知識》  
42. 《入菩薩行論衍義》
- (宗喀巴大師)  
(智顛大師)  
(知禮大師)  
(法藏大師)  
(蕩益大師)  
(清陳熙願廣集)  
(弘一大師)  
(弘一大師)  
(弘一大師)  
(續明老法師)  
(懺雲老和尚)  
(廣化律師)  
(正果法師)  
(如石法師譯)

43. 《入菩薩行論廣解》  
44. 《阿含要略》  
45. 《佛光大辭典》

(隆蓮法師譯)  
(楊郁文)