

受八關齋戒法

一、發願

歸命一切佛，惟願一切佛菩薩眾，攝受於我。（一說一拜）

弟子○○，至心發願，于一日一夜中，受持八戒，《觀無量壽經》云：若有眾生，一日一夜，持八戒齋，以此功德回向求生極樂，行者臨命終時，得面見阿彌陀佛及諸聖眾，放光接引，乘寶蓮花，生七寶池。我願如此，得以親近彌陀，乃至圓成無上菩提，往十方界，化諸有情，同離惡趣，同歸彌陀願海。（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）

三、三皈（得戒體）

我弟子○○，惟願一切佛菩薩眾，攝受於我。我從今時，發淨信心，乃至坐菩提場，成正等覺，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

1. 如諸佛盡形壽不殺生，我弟子○○一日一夜不殺生 亦如是。
 2. 如諸佛盡形壽不偷盜，我弟子○○一日一夜不偷盜 亦如是。
 3. 如諸佛盡形壽不婬欲，我弟子○○一日一夜不婬欲 亦如是。
 4. 如諸佛盡形壽不妄語，我弟子○○一日一夜不妄語 亦如是。
 5. 如諸佛盡形壽不飲酒，我弟子○○一日一夜不飲酒 亦如是。
 6. 如諸佛盡形壽不坐臥高廣大床，我弟子○○一日一夜不坐臥高廣大床 亦如是。
 7. 如諸佛盡形壽不著香華縵，不香塗身，我弟子○○一日一夜不著香華縵，不香塗身 亦如是。
 8. 如諸佛盡形壽不歌舞倡伎，不往觀聽，我弟子○○一日一夜不歌舞倡伎，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）
願生西方淨土中 九品蓮花為父母
花開見佛悟無生 不退菩薩為伴侶

註：布薩：梵語。長養善法，淨除不善之意。

■ 八關齋戒如何持法？

佛陀曾對持八關齋戒的在家弟子們說：「身為佛弟子，在家持八關齋這一天，早上起來的時候，就要對家裏的人說：今日我們持齋，家中今一日且莫飲酒，莫鬥諍，莫對我說錢財之事，希望家中每一個人，意之所念，口之所說，常如阿羅漢；阿羅漢無殺意，我家之人，亦如阿羅漢無殺意，亦無捶打成繫縛畜生之意業。希望一切眾生，亦如阿羅漢。此是第一佛戒。」

佛說：「齋戒之日，要意念清淨如阿羅漢；貧窮者毫不貪心，亦不戀慕世間名利；富有者當念布施，而行布施。此是第二佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，阿羅漢不畜婦女，亦不念婦女，毫無淫意，不與行淫。此是第三佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不傷人意，說話要不離佛經，當不說話的時候，要護念諸善。此是第四佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，不飲酒、不念酒、不思酒，更不用酒為惡。此是第五佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，意不再念歌舞，亦不聞不喜音樂，身不著香花之氣。此是第六佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，不臥高廣華床，要用草蓆以及粗鄙之臥具。此是第七佛戒。」

佛說：「在持齋之日，要如阿羅漢一樣清淨，日中一食，不得過年，日中以後，至次日天明，不得再食，但可飲湯水果漿之類。此是第八佛戒。」

佛說：「凡持此八齋戒者，正如頭髮有垢之人，自沐其頭，沐後自覺頭上輕安。持此之後，自覺清涼舒暢，心有惡意，逐漸消失，善意生起。」

佛說：「凡持此八齋戒者，正如身上有污垢之人，入水洗浴，垢去身輕，今持齋戒一日一夜，明日身心安泰，俗務漸除，解脫心生。」

佛說：「凡持此八齋戒者，正如明鏡之上，積其塵垢，一日一夜，磨去塵垢，鏡其復明，今日持齋戒，明日心清明，逐漸即得光明。」

佛說：「凡持此八齋戒者，慈心復生，將哀愍天下眾生，乃行佛道之始，終至於成佛也。」

■ 有關「過午不食」：

1. 何謂「食時」？

佛制可正式用齋的時間：從明相出（一早天亮到可見自己手掌上粗紋）至日正午，名之為「時」（食時）；從日稍側乃至次日明相未出名為非時（非食時）

2. 何謂「非時漿」？

於「非食時」專門用來「止飢」或「治病」的各種漿。

過午之後，可飲用：糖水、蜂蜜水、果汁（濾過無渣）、薑湯、鹽水、茶（但茶有助消化，容易餓，令持午更不易。腸胃不佳者亦不宜）；不可飲用：豆漿、米漿、牛奶等。

■ 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，為修定慧故。又能懺罪、消災、增福增慧故。

■ 每逢六齋日，應於一晝夜中受持八關齋戒，所得福德勝過餘日。

六齋日：每月初八、十四、十五、廿三、廿九、三十（若該月只有廿九天，就廿八、廿九）