

【自誓受八關齋戒儀軌】

佛菩薩前上香，至誠作禮三拜。（拜畢）問訊·長跪·合掌。

一、發菩提願

歸命一切佛，惟願一切佛菩薩衆，攝受於我。

（一說一拜）

我今歸命勝菩提，最上清淨佛法衆。（案：眾即僧也）

我發廣大菩提心，自他利益皆成就。

懺除一切不善業，隨喜無邊衆福蘊。

先當不食一日中，後修八種長養法。（案：即一日夜中過午不食也）

（三說三拜）

二、三皈納體

我弟子某甲（自稱法名或俗名），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，二足勝尊。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）

三、宣說戒相

我弟子某甲（自稱法名或俗名）淨信優婆夷，惟願阿闍黎，憶持護念。

我從今日今時，發起淨心，乃至過是夜分，訖於明旦日初出時，
於其中間奉持八戒。所謂：

一、不殺生。

二、不偷盜。

三、不非梵行。

四、不妄語。

五、不飲酒。

六、不非時食。

七、不香花鬘莊嚴其身及歌倡伎等。

八、不坐臥高廣大床。

我今捨離如是等事，誓願不捨清淨禁戒八種功德。

(三說三拜)

四、功德迴向

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，爲諸衆生不請友。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，解脫衆生三有苦。

(三說三拜)

註：

- 一、此儀軌依《佛說八種長養功德經》所編。
- 二、依律，八關齋戒應從師受，若住處附近無僧伽時，開許於佛菩薩前自誓受戒，不須請師。只要上香頂禮三拜，長跪、合掌，從「一、發菩提願」開始念去。
- 三、自誓受時，「二、三皈納體」及「三、宣說戒相」文中之「阿闍黎」，可改云「世尊」或「菩薩」。阿闍黎，譯為教授師或軌範師。
- 四、若欲受數日者，則將「訖於明旦日初出時」，改念：「訖於某月某日日初出時」。則於某月某日明相出時，受法圓滿。若受長齋月，如農曆一月則云：「訖於農曆二月初一，日初出時」，則二月初一明相出時，受法圓滿。五月、九月可知。
- 五、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。
- 六、過午之義，依律所云，若日中之時，超過一瞬，即是過午。日中時間，每日不同，非謂中午十二時也。有關日中時間之查詢，請詳見附錄。

附錄：

一、納受戒體的方法

受戒時，應緣著法界有情無情的境界發上品心，乃得上品戒。

上品心者，即發「上求佛道，下化眾生」之廣大菩提心也。

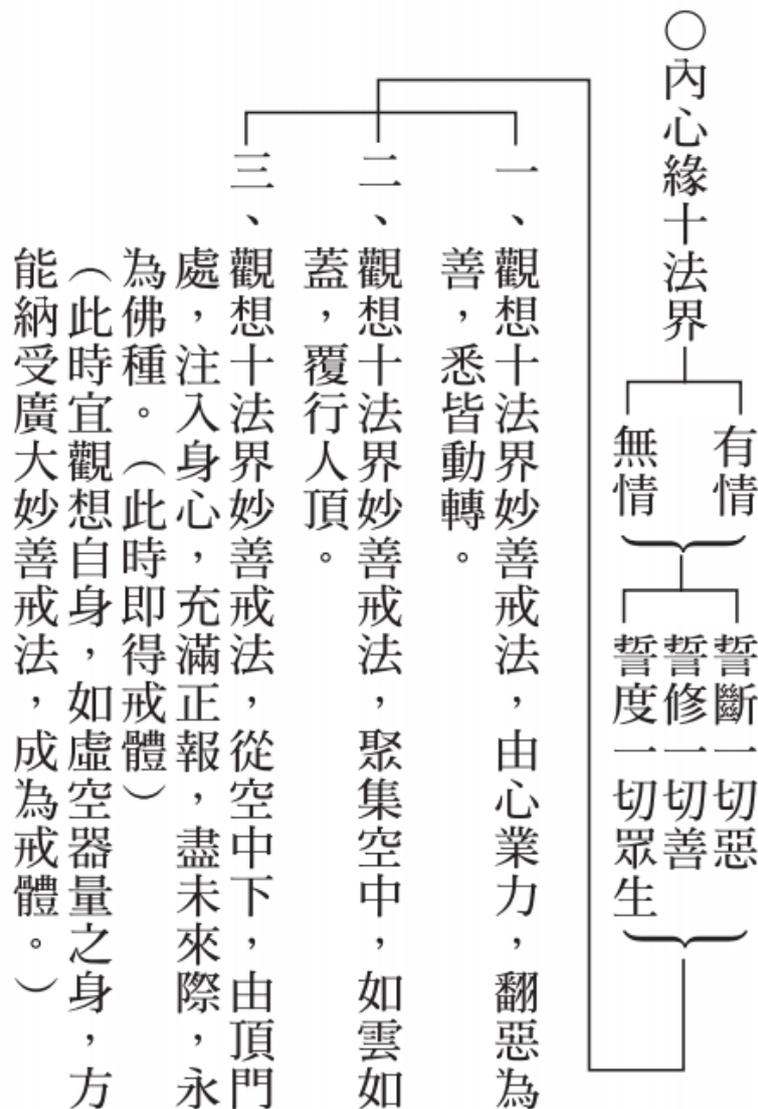
上求佛道者，我今發心受戒，為進求三聚淨戒，

為進修定慧；以戒定慧三學，求證涅槃，得成佛果。

下化眾生者，以此三學之法，引導眾生，令至涅槃；令正法久住。

受八關齋戒，於三皈時，納受戒體，應緣境、發心、觀想，

如下表所示：



二、日中時間之查詢

日中時間各地不同，有關日中時間之查詢：

台灣地區可查詢中央氣象局天文站所列之「太陽過中天時刻表」。

大陸地區可查詢網站：「日出日沒時刻及兩地間距離查詢」。

全球各地城市日中時間可查詢下列英文網站：

<http://www.solar-noon.com/>此網站可查詢全年日中時間。

<http://suncalc.net/>此網站可查詢一天日中時間。

如美國、加拿大、澳洲等地區，此時會將時鐘調快一小時，

但依律，不以時鐘為主，仍以實際日中時間為主。

每年同一天之日中時間相差不到三十秒，所以一份日中時刻表可長期使用。

三、受持齋戒的功德

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。

《佛說齋經科註》云：「諸經論中具有八關齋法，以一往判釋，則五戒乃人天因，此一日夜戒齋方為出世因也。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（案：忌日），或作諸功德日等，並應發心秉受。」（蕩益大師）

六齋日：每月農曆初八日、十四、十五、二十三、二十九、三十。於六齋日受持八關齋戒，所得福德勝過餘日。（智論）