



49

UPOSATHA OBSERVANCE DAYS



布薩受戒日



2026

UPOSATHA CALENDAR



排版：法慧
TypeSetting by: DhammaPaññā
編輯：法錦出版社
Compiled by: DhammaJāta Publication



布薩曆法



伍波思特簡介

【Uposath 伍波思特的緣起】

佛教僧團有每隔半個月念誦《巴帝摩卡》戒經的傳統。因此，僧團誦戒稱為“伍波薩他”。

伍波薩他，巴利語uposatha的音譯。該詞源於梵語upavasatha。

若從詞源學的角度來分析，upavasatha 由 upa (近、隨) + vas (住) + atha 組成，直譯為“近住”，即在特定的日子裡持齋戒的意思。^[1]

^[1]該詞的佛教梵語被寫作posadha, posatha或uposadha，所以古代將之音譯為布薩、布灑他、褒灑陀、逋沙他等。若准此，則posadha = posa (長養、養育) + dha (淨)，有長養、長養淨、增長等義。

如《俱舍論記》卷十六中雲：“布灑陀，此雲長養。謂聞說戒長養善根。舊雲布薩，訛也。”

唐義淨法師在《南海寄歸內法傳》卷二注雲：“褒灑，是長養義；陀，是淨義。意明長養淨除破戒之過。昔雲布薩者，訛略也。”

《毗尼母經》卷三雲：“斷名布薩，能斷所犯，能斷煩惱，斷一切不善法，名布薩義。清淨名布薩。”

因此，北傳佛教的posadha在詞、音、義等皆與巴利語uposatha有所不同。



義註中如此解釋“伍波薩他”：

“‘近住於此[日]’為伍波薩他。近住即是通過遵守戒或禁食而住的意思。在此舉出一些意思：‘來，賢友咖比那，我們去伍波薩他吧’等為誦巴帝摩卡的伍波薩他。‘維薩卡，如此以八支具足而住於伍波薩他’（增5.43）等為戒。‘二月確實常清淨，伍波薩他常清淨’（中1.79）等為持戒。‘龍王名叫伍波薩他’（長2.246）等是概念。‘諸比庫，不得在伍波薩他當天從有比庫的住處[前往無比庫的住處]’（大品181）等為應近住之日；這才是這裡的意思。由於它可分為八日、十四日、十五日三種，所以排除了其餘兩種而說在十五日。由此而說：‘近住於此’為伍波薩他。”（長部註1.150；中部註3.85）

綜合上述義註的解釋，伍波薩他有三種意思：

1. 一個月當中特定的日期——齋日

古印度的曆法屬於太陰曆，一年分十二個月，月分按月亮繞地球運轉的週期推算。推算方法是從每個月圓日的第二天明相出現（arunuggamana黎明）時開始算起，到下一個月圓日的第二天明相出現為至結束^[2]，約三十天（小月為二十九天）的時間為一個月。如此，每個月又可分为兩個半月：從月圓日翌日開始到月黑日為“黑月”，從月黑日翌日開始到月圓日為“白月”。其中，月黑日與月圓日兩天皆稱為“十五日”（paññarasika）。若遇小月，月黑日也可以在十四日。於是，在每半月月中，第八日、第十四和第十五日皆稱為“伍波薩他日”或“齋日”（uposatha-divasa）。齋日的日期約相當於中國農曆的初八、十四、十五、二十三、廿九與三十日。

2. 在家居士所持守的學處之一——八戒

自從佛陀在世時開始，在家居士就有於每個月的齋日來到塔寺，親近僧團，聽聞佛法，受持八戒的傳統。由於八戒多數是在“伍波薩他日”受持的，所以稱為“具足八支（條）的伍波薩他戒法”

^[2]與中國農曆不同的是：農曆從每月的朔日（初一）算起，而古印度曆則是從十六日算起。



(aṭṭhaṅga samannāgata uposatha-sīla dhamma) 。^[3]

3.僧團舉行的甘馬之一——誦戒

佛陀規定：比庫僧應在每個月的月圓日和月黑日兩天舉行伍波薩他。在這一天，共住同一界內的所有比庫僧應齊集界場^[4]，舉行伍波薩他甘馬 (uposatha-kamma)，念誦戒本《巴帝摩卡》 (pātimokkhuddesa) 。^[5]

由於“伍波薩他”含有上述幾種意思，以“多義不翻”故，在一般情況下多採用音譯，必要時才採用意譯。

伍波薩他源於古印度吠陀以來的祭法。佛陀在世時，其他外道團體有於每半個月的八日、十四日、十五日舉行集會的習慣。佛陀接受馬嚕塔 (Magadha) 國王謝尼亞·賓比薩拉 (Rājā māgadha seniya Bimbisāra) 的建議，規定比庫僧團應於齋日集會，向信徒們說法，後來又規定於每半月的十五日或十四日齊集誦《巴帝摩卡》。佛教僧團於每半月舉行伍波薩他誦戒的制度由此而來。

在《律藏·誦戒篇》中說：

“當時，佛陀住在王舍城鷲峰山。那個時候，外道遊方僧們在半月的十四日、十五日及八日集會說法，人們前往該處聞法。他們對外道遊方僧獲得喜愛、獲得信心，外道遊方僧們獲得了信徒。

^[3] 北傳佛教也作八關齋戒、八戒齋。只要條件許可，居士可以在任何時候受持“伍波薩他八戒”，而非特定要在齋日才能受持。

^[4] 界場：巴利語 sīmā。共住在一所寺院或某一區域內的僧團為了舉行誦戒、自恣、達上等甘馬而認定的特定場所或建築物。

^[5] 只有一名比庫獨住，須作決意伍波薩他；若兩、三位比庫共住，須作清淨伍波薩他。若比庫人數為四位或以上，須作誦戒伍波薩他。



當時，馬嘎塔國王謝尼亞·賓比薩拉在僻靜處靜坐，心中生起如是思惟：現在外道遊方僧們在半月的十四日、十五日及八日集會說法，人們為聞法前往該處。他們對外道遊方僧獲得喜愛、獲得信心，外道遊方僧們獲得了信徒。就讓諸聖尊們也可在半月的十四日、十五日及八日集會。’

於是，馬嘎塔國王謝尼亞·賓比薩拉來到跋嘎瓦之處。來到之後，頂禮跋嘎瓦，坐在一邊。坐在一邊的馬嘎塔國王謝尼亞·賓比薩拉對跋嘎瓦如此說：

‘尊者，於此，我在僻靜處靜坐，心中生起如是思惟：現在外道遊方僧們在半月的十四日、十五日及八日集會說法，人們為聞法前往該處。他們對外道遊方僧獲得喜愛、獲得信心，外道遊方僧們獲得信徒。就讓諸聖尊們也可在半月的十四日、十五日及八日集會。薩度！尊者，諸聖尊們也可在半月的十四日、十五日及八日集會。’

於是，跋嘎瓦向馬嘎塔國王謝尼亞·賓比薩拉說法、開示、勸導、鼓勵、令喜悅。當時，馬嘎塔國王謝尼亞·賓比薩拉對跋嘎瓦的說法、開示、勸導、鼓勵[生]喜悅後，從座而起，頂禮跋嘎瓦，右繞離開。

“當時，佛陀住在王舍城鷲峰山。那個時候，外道遊方僧們在半月的十四日、十五日及八日集會說法，人們前往該處聞法。他們對外道遊方僧獲得喜愛、獲得信心，外道遊方僧們獲得了信徒。

於是，跋嘎瓦於此因緣、於此機會說法而告訴比庫們說：
‘諸比庫，我允許在半月的十四日、十五日及八日集會。’”(Mv.132)

“當時，跋嘎瓦在僻靜處禪坐，心中生起如是思惟：‘現在我為比庫們所制定的學處，應允許他們誦該巴帝摩卡，他們將以此為伍波薩他甘馬。’

於是，跋嘎瓦在傍晚禪坐起來後，於此因緣、於此機會說法而告訴比庫們說：
‘諸比庫，於此，我在僻靜處禪坐，心中生起如是思惟：‘我為比庫們所制定的學處，應允許他們誦該巴帝摩卡，他們將以此為伍波薩他甘馬。諸比庫，我允許誦巴帝摩卡。’”(Mv.133)



“那個時候，比庫們以跋嘎瓦允許伍波薩他日誦巴帝摩卡，在半個月中誦了三次巴帝摩卡——在半月的十四日、十五日及八日。跋嘎瓦因此宣告：

‘諸比庫，不應半個月誦三次巴帝摩卡。若誦者，犯惡作。諸比庫，我允許每半個月一次——在十四日或十五日——誦巴帝摩。’” (Mv.136)

不造一切惡，實行一切善，及清淨自心，是諸佛所教。

諸佛說：‘忍辱是最好的德行，涅槃至上。’ 出家人不會傷害他人，傷人者不是沙門。

莫辱罵、莫傷害、應依照戒律自制、飲食知節量、安住於靜處、勤修增上心，這是諸佛的教誡。

《法句·第 183-5 偈》

Buddha Sāsanam Ciraṃ Tiṭṭhatu.

願佛陀教法久住世間！

May the Buddha's Dispensation be Prolonged.

“Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā.”

願一切有情眾生幸福。

May all beings be Well & Happy.





《增支部·三集·七十一經》
Aṅguttara Nikāya 3.71
Visakhuposatha Sutta



如是我聞：一時，跋葛瓦住在沙瓦提城東園彌嚕勒母殿堂。

當時，彌嚕勒母維薩卡在齋戒日當天前往跋葛瓦之處。來到之後，頂禮跋葛瓦，坐在一邊。跋葛瓦對坐在一邊的彌嚕勒母維薩卡這樣說：

“嗯？維薩卡，妳為何在日中午時前來呢？”“尊者，今天我近住齋戒。”

“維薩卡，有此三種齋戒。哪三種呢？牧牛人齋戒、尼幹陀齋戒、聖齋戒。

維薩卡，什麼是牧牛人齋戒呢？維薩卡，就如牧牛人在傍晚時分把牛群歸還給主人後考慮：‘今天牛群在某處和某處地方放牧，在某處和某處地方喝水。明天牛群將在某處和某處地方放牧，將在某處和某處地方喝水。’同樣地，維薩卡，在此有些齋戒者如是考慮：‘我今天吃了這樣和這樣的嚼食，吃了這樣和這樣的敢食；我明天要吃這樣和這樣的嚼食，要吃這樣和這樣的敢食。’他以此伴隨著貪愛之心度日。維薩卡，這是牧牛人齋戒。維薩卡，近住這種牧牛人齋戒無大果報、無大功德，無大光明，無大遍滿。

維薩卡，什麼是尼幹陀齋戒呢？維薩卡，有一類沙門叫尼幹陀，他們這樣勸導弟子：‘嗨，人啊，妳來吧！對東方一百由旬那邊的眾生放棄棍棒，對西方一百由旬那邊的眾生放棄棍棒，對北方一百由旬那邊的眾生放棄棍棒，對南方一百由旬那邊的眾生放棄棍棒。’如是勸導同情、悲湣一些眾生，勸導不同情、不悲湣一些眾生。他們在齋戒日當天這樣勸導弟子：‘嗨，人啊，妳來吧！丟棄一切衣服後這樣說：‘我何時何處都不屬於任何人的，我在任何內外處也沒有任何物。’然而，他的父母知道‘這是我們的兒子’，他也知道‘這是我的父母’；他的妻子知道‘這是我的丈夫’，他也知道‘這是我的妻子’；他的奴仆、工人、傭人知道‘這是我們的主人’，他也知道‘這是我的奴僕、工人、傭人’。

如是在應勸導說真話的時候，那時候卻勸導說虛妄語，我說他這是在說虛妄語。過了那一夜之後他還不與而使用床椅飲食等物品，我說他這是在不與取。維薩卡，這是尼幹陀齋戒。維薩卡，近住這種尼幹陀齋戒無大果報、無大功德，無大光明，無大遍滿。



維薩卡，什麼是聖齋戒呢？維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念如來：‘那位跋葛瓦也即是阿拉漢，正自覺者，明行具足，善至，世間解，無上者，調禦丈夫，天人導師，佛陀，跋葛瓦。’隨念如來者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，就像對被弄臟的頭可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被弄臟的頭用辦法淨化呢？用餘甘子糊，用泥土，用水，還有用人的適當努力，維薩卡，這樣對被弄臟的頭用辦法淨化。同樣地，維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念如來：‘那位跋葛瓦也即是阿拉漢，正自覺者，明行具足，善至，世間解，無上者，調禦丈夫，天人導師，佛陀，跋葛瓦。’隨念如來者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，這稱為聖弟子近住梵齋戒，與梵共住，緣取梵其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，對被汙染的心乃如此用辦法淨化。

維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？

在此，維薩卡，聖弟子隨念法：‘法乃跋葛瓦所善說，是自見的，無時的，來見的，導嚮涅槃的，智者們可各自證知的。’隨念法者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，就像對被弄臟的身體可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被弄臟的身體用辦法淨化呢？用背擦，用浴粉，用水，還有用人的適當努力，維薩卡，這樣對被弄臟的身體用辦法淨化。同樣地，維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。



維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念法：‘法乃跋葛瓦所善說，是自見的，無時的，來見的，導嚮涅槃的，智者們可各自證知的。’

隨念法者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，這稱為聖弟子近住法齋戒，與法一起近住，緣取法其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，對被汙染的心乃如此用辦法淨化。

維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念僧：‘跋葛瓦的弟子僧團是善行道者，跋葛瓦的弟子僧團是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧團是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧團是正當行道者。也即是四雙八士，此乃跋葛瓦的弟子僧團，應受供奉，應受招待，應受供養，應受合掌，是世間無上的福田。’隨念僧者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，就像對被弄臟的衣服可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被弄臟的衣服用辦法淨化呢？用熱氣，用肥皂，用牛糞，用水，還有用人的適當努力，維薩卡，這樣對被弄臟的衣服用辦法淨化。同樣地，維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念僧：‘跋葛瓦的弟子僧團是善行道者，跋葛瓦的弟子僧團是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧團是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧團是正當行道者。也即是四雙八士，此乃跋葛瓦的弟子僧團，應受供奉，應受招待，應受供養，應受合掌，是世間無上的福田。’隨念僧者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。

維薩卡，這稱為聖弟子近住僧齋戒，與僧一起共住，緣取僧其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，對被汙染的心乃如此用辦法淨化。



維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念自己的戒無毀損、無缺陷、無斑點、無雜亂、自由、為智者贊嘆、無執取、導嚮於定。隨念戒者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，就像對被弄臟的鏡子可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被弄臟的鏡子用辦法淨化呢？用油，用灰，用馬尾圈，還有用人的適當努力，維薩卡，這樣對被弄臟的鏡子用辦法淨化。同樣地，維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念自己的戒無毀損、無缺陷、無斑點、無雜亂、自由、為智者贊嘆、無執取、導嚮於定之戒。隨念戒者其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，這稱為聖弟子近住戒齋戒，與戒一起共住，緣取戒其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，對被汙染的心乃如此用辦法淨化。

維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念天。有四大王天，有三十三天、有亞馬天、有喜足天、有化樂天、有他化自在天，有梵身天，有更上的諸天。具足如此般之信的那些天人，從此人世死後往生那裏，我也擁有像那樣之信。具足如此般之戒的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之戒。

具足如此般之聞的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之聞。具足如此般之捨的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之捨。具足如此般之慧的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之慧。’隨念自己的和諸天的信、戒、聞、捨與慧者，其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，就像對被弄臟的黃金可用辦法淨化。



維薩卡，如何對被弄臟的黃金用辦法淨化呢？

用熔爐，用鹽土，用紅土粉，用吹火筒和鉗，還有用人的適當努力，維薩卡，這樣對被弄臟的黃金用辦法淨化。同樣地，維薩卡，對被汙染的心可用辦法淨化。

維薩卡，如何對被汙染的心用辦法淨化呢？在此，維薩卡，聖弟子隨念天：‘有四大王天，有三十三天、有亞馬天、有喜足天、有化樂天、有他化自在天，有梵身天，有更上的諸天。具足如此般之信的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之信。具足如此般之戒的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之戒。具足如此般之聞的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之聞。具足如此般之捨的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之捨。具足如此般之慧的那些天人，從此世死後往生那裏，我也擁有像那樣之慧。’隨念自己的和諸天的信、戒、聞、捨與慧者，其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，這稱為聖弟子近住天齋戒，與諸天一起共住，緣取諸天其心明淨而生愉悅，心的汙垢即被捨斷。維薩卡，對被汙染的心乃如此用辦法淨化。

維薩卡，該聖弟子如是思考：‘阿拉漢們終生捨殺生，離殺生，棄棍棒，卸刀槍，有慚恥，富同情，用利益悲憫一切眾生類而住。我今天也於此日此夜捨殺生，離殺生，棄棍棒，卸刀槍，有慚恥，富同情，用利益悲憫一切眾生類而住。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。’

阿拉漢們終生捨不與取，離不與取，給與才取，唯望所施，以不偷盜清淨自己而住。我今天也於此日此夜捨不與取，離不與取，給與才取，唯望所施，以不偷盜清淨自己而住。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。

阿拉漢們終生捨非梵行，是梵行者、遠離非梵行者，離淫欲粗俗之法。我今天也於此日此夜捨非梵行，是梵行者、遠離者，離淫欲粗俗之法。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。



阿拉漢們終生捨虛妄語，離虛妄語，所說真實，實話相連，誠實可信，不欺世間。我今天也於此日此夜捨虛妄語，離虛妄語，所說真實，實話連連，誠實可信，不欺世間。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。

阿拉漢們終生捨放逸之因的諸酒類，離放逸之因的諸酒類。我今天也於此日此夜捨放逸之因的諸酒類，離放逸之因的諸酒類。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。

阿拉漢們終生為一餐者，停止晚餐，離非時食。我今天也於此日此夜為一餐者，停止晚餐，離非時食。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。

阿拉漢們終生遠離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演，妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香。我今天也於此日此夜離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演，妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。

阿拉漢們終生捨高大床座，離高大床座，使用矮床、小榻或草蓆。我今天也於此日此夜捨高大床座，離高大床座，使用矮床、小榻或草蓆。以此功德分效法阿拉漢們，我將近住齋戒。’

維薩卡，這是聖齋戒。維薩卡，近住這種聖齋戒有大果報、大利益，有大光明，大遍滿。”

“有多大果報、多大利益、多大光明、多大遍滿呢？”“維薩卡，即使做了能自由支配諸如：盎葛、馬葛特、咖西、高思叻、瓦基、馬叻、潔地、旺葛、古盧、般咤叻、馬差、蘇勒謝那、阿思咖、阿槃提、鍵陀羅、甘波哲這十六大國富饒七寶的國王，這也不值具足八支的齋戒的十六分之一。為什麼呢？維薩卡，比起天界之樂，人間王位微不足道。

維薩卡，人間五十年為四大王諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的五百天為四大王諸天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為四大王諸天的同類，乃有此事。維薩卡，



針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’

維薩卡，人間一百年為三十三諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的一仟天年為三十三諸天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為三十三諸天的同類，乃有此事。維薩卡，針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’

維薩卡，人間兩百年為亞馬諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的兩仟天年為亞馬者天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為亞馬者天的同類，乃有此事。維薩卡，針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’

維薩卡，人間四百年為喜足諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的四仟天年為喜足者天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為喜足者天的同類，乃有此事。維薩卡，針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’

維薩卡，人間八百年為化樂諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的八仟天年為化樂諸天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為化樂諸天的同類，乃有此事。維薩卡，針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’

維薩卡，人間一仟六百年為他化自在諸天的一晝夜，以其夜的三十夜為一個月，以其月的十二個月為一年，以其年的一萬六仟天年為他化自在諸天的壽量。維薩卡，在此若有些女人或男人近住具足八支的齋戒，身亡死後往生為他化自在諸天的同類，乃有此事。維薩卡，針對此才這樣說：‘比起天界之樂，人間王位微不足道。’



這是跋葛瓦所說。善至導師說此話後，接著又這樣說：
不殺生・非與不取，不說妄語・不飲酒，
遠離淫欲・非梵行，晚餐・非時皆不食。
不戴花鬘・不塗香，臥在榻・蓆地上，
至苦盡之佛闡明，說此八支為齋戒。
日月兩者皆悅目，照耀著所環繞處，
行於空中驅黑暗，遍照諸方耀天空。
於此中間有財寶，珍珠・寶石・青金石，
牛角金還有山金，生金和稱為砂金；
相比具八支齋戒，不及十六分之一，
如諸群星比月光，不及十六分之一。
所以持戒之男女，近住具八支齋戒，
做了生樂諸功德，無可指責到天界。”

這是跋葛瓦所說，那些比庫滿意與歡喜跋葛瓦之所說。

《佛經集要》
瑪欣德尊者 中譯

布薩 說戒



【佈薩與說戒】

Saṅgha Pāṭimokkha & Uposatha Day

巴利語posatha〈uposatha〉，梵文posadha，藏文gso-sbyong-ba，中譯「佈薩」。Posatha〈佈薩〉是今日佛教僧俗於農曆每月十五與二九〈三十〉誦波羅提木叉戒（護解脫戒 Pāṭimokkha）與八支戒日（漢傳稱八關齋戒日），它既是指活動本身，也是活動日子的名稱。佛教的佈薩雖原是承襲古印度傳統的一個習俗，但至今佈薩的舉行仍可發揮僧團和合與清淨的功能。

依據《法藏》，佛陀考慮有些比丘沒有聽聞戒法，不能誦學、不能憶持，因而制定佈薩的內容為說戒，而後因弟子日日說戒過於疲累，才制定於佈薩日說戒。因此，佈薩日說波羅提木叉戒，或佈薩即是說戒之意，可以推測皆



說戒，依波羅提木叉的意思有不同的發展階段。佛陀成道後的前十二年，他以「善護其口言，自淨其誌意，身莫作諸惡，此三業道淨，能得如是行，是大仙人道。」偈頌為比丘說波羅提木叉。而後，因有比丘犯不淨行，從此佛陀開始制定學處，不再說戒偈，而廣分別說。後來，佛陀於佈薩時，發現眾中有不淨比丘，決定不再為弟子們說戒，此後由比丘們自行說戒。

佈薩日是古印度的一個習俗，在吠陀時代，它與祭祀有關，其他外道雖不主張祭祀，他們也以為信眾說法為佈薩日。佛陀雖後來也接納此習俗，但它是個白衣受持八關齋戒與比丘們聚會，並嚮信眾說法的日子。

與佈薩有關的是說戒。說戒本身有其不同的發展階段，從說偈頌作為結合僧團的方式，到學處開始建立後的廣說分別學處，到最後的半月誦《波羅提木叉戒經》。經過此發展，波羅提木叉的意義也從一切善法的依止處，到變成專有名詞的戒經〈各別戒法可趨嚮解脫〉。在佛陀制定說戒後，每半月的第十四或十五日成為說戒的日子。而此時用在佛教的「佈薩」一詞，從其內容而言意指說戒、或包含各種羯磨的舉行，從其意義而言乃指清淨與和合。



半月半月佈薩的意義，一方面可強化僧團的和合，另一方面更提供個人反思自己身行是否與教法一致的機會。佛陀制定佈薩的意義是從僧眾個人身心淨化，到僧團清淨和合的維繫，當今僧眾雖有佈薩的舉行，更應警覺避免在形式下，失去了佈薩的真正精神與意義。

“諸比庫，只要比庫未制定者將不再制定，已制定者將不廢除，只按已制定的學處受持遵行，諸比庫，比庫們有希望只增長而不衰退。” (D.2.136)

佛陀在《中部·若希望經》(Asaṅkheyya Sutta M.1.64,69) 中說：

“諸比庫，要具足戒與具足巴帝摩卡而住，已防護巴帝摩卡防護[戒]、具足正行與行處而住，見到微細罪過的危險，受持諸學處而住。”

在另外一些經文中，佛陀說：

“諸比庫，凡由我為諸弟子所制定的學處，我的弟子們即使有生命之因也不違越。” (V.4.385; A.8.19; A.8.20)

在《比庫巴帝摩卡》中：

“諸比庫在誦巴帝摩卡時如此說：‘為什麼要誦這些微細戒又微細的學處呢？那只會導致疑悔、惱害、混亂而已。’誹謗學處者。巴吉帝亞。” (V.2.439)





Tisaraṇena Aṭṭhaṅga Uposatha Sīla Ārādhana

乞求三歸依伍波薩他八支戒

*Asking for the Three Refuges &
Uposatha Eight Precepts*

Ahaṃ bhante, tisaraṇena saddhiṃ, aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha sīlaṃ, dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha, me bhante.

尊者，我乞求三歸依和伍波薩他八支戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

Venerable Sir, I would like to request the Uposatha eight precepts with refuge in the Triple Gem. Please kindly grant me the request.

Dutiyam’pi, ahaṃ bhante, tisaraṇena saddhiṃ, aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha sīlaṃ, dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha, me bhante.

尊者，我第二次乞求三歸依和伍波薩他八支戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

For the second time, Venerable Sir, I would like to request the Uposatha eight precepts with refuge in the Triple Gem. Please kindly grant me the request.

Tatiyam’pi, ahaṃ bhante, tisaraṇena saddhiṃ, aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha sīlaṃ, dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha, me bhante.

尊者，我第三次乞求三歸依和伍波薩他八支戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

For the third time, Venerable Sir, I would like to request the Uposatha eight precepts with refuge in the Triple Gem. Please kindly grant me the request.

Bhante says: Yamahaṃ vadāmi, taṃ vadetha.

尊者說：我念什麼你（們）也跟著念。

Venerable says: Repeat after me.



Tisarāṇa

三歸依

Three Refuges

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhasa. (3 times)

禮敬彼世尊·阿羅漢·全自覺者。(三遍)

Homage to him, the Blessed One, the Worthy One, the Perfectly Self Enlightened One. (3 times)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 我歸依佛。(直譯為“我走向佛為庇護所”。) *I go to the Buddha as my refuge.*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 我歸依法。(直譯為“我走向法為庇護所”。) *I go to the Dhamma as my refuge.*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 我歸依僧。(直譯為“我走向僧為庇護所”。) *I go to the Saṅgha as my refuge.*

Dutiyam’pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第二次，我歸依佛。 *For the second time, I go to the Buddha as my refuge.*

Dutiyam’pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第二次，我歸依法。 *For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.*

Dutiyam’pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第二次，我歸依僧。 *For the second time, I go to the Saṅgha as my refuge.*

Tatiyam’pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第三次，我歸依佛。 *For the third time, I go to the Buddha as my refuge.*

Tatiyam’pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第三次，我歸依法。 *For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.*

Tatiyam’pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 第三次，我歸依僧。 *For the third time, I go to the Saṅgha as my refuge.*

Bhante says: Saraṇa-gamaṇaṃ sampuṇṇaṃ. 尊者：歸依已經圓滿。 *Venerable says: The Three Refuges is complete.*

Laity respond: Āma Bhante. 居士答：是的，尊者。 *Laity respond: Yes, Venerable Sir.*



Atṭhaṅga Uposatha Sīla

伍波薩他八支戒

Uposatha Eight Precepts

Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離殺生學處。

I undertake the precept of training to refrain from killing any beings.

Adinnā-dānā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離不與取學處。

I undertake the precept of training to refrain from taking what is not given.

Abrahma-cariyā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離非梵行（淫欲）學處。

I undertake the precept of training to refrain from sexual conducts.

Musāvādā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離妄語學處。

I undertake the precept of training to refrain from false speech.



Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離導致放逸原因的諸酒類學處。

I undertake the precept of training to refrain from drinks and drugs that causes fuddle the mind or heedlessness.

Vikāla-bhojanā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離非時食（過午不食）學處。（在日正中時之後至第二天明相出現之間的時段）

I undertake the precept of training to refrain from taking food at improper time (after midday).

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā, mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離觀（聽）跳舞、唱歌、音樂、表演，（以及）戴持、塗抹、莊嚴原因的花鬘、香、塗香學處。

I undertake the precept of training to refrain from dancing, singing, listening music, seeing show, wearing garlands, using perfumes and beautifying the body with cosmetics, adornments and ornaments.

Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī-sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持離（坐臥）高、大坐臥具學處。（高床：超過規定的尺寸；大床：不允許的毯子）

I undertake the precept of training to refrain from using high and luxurious seats or beds.

Bhante says: Tisaraṇena saddhim, aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha sīlaṃ,

dhammaṃ sādhuḥkam surakkhitaṃ katvā, appamādena sampādetabbaṃ.

尊者：你（們）應當好好地守護三歸依和伍波薩他八戒法，並且應當不放逸地努力（成就）。

Venerable says: Accomplish well the Uposatha eight precepts together with the three Refuges, strive on with diligence.

Laity respond: Āma Bhante.

居士答：是的，尊者。

Laity respond: Yes, Venerable Sir.



Anumodanā Vidhī

祝福

Blessing

Sīlena sugatim yanti. Sīlena bhogasampadā.

因持戒投生善道。因持戒獲得財富。

Through virtue they go to a good destination. Through virtue there's consummation of wealth.

Sīlena nibbutim yanti. Tasmā sīlam visodhaye.

因持戒解脫煩惱。因此，（你）應當持戒清淨。

Through virtue they go to Nibbāna. So virtue should be purified.

Laity respond: Sādhu! Bhante.

居士答：善哉，尊者。

Laity respond: Excellent, Venerable Sir.





Patthanā

發願

The Aspirations

Idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

以持戒功德願我導向體證道果智的助緣。

May this merits of observing precepts be a supportive condition for my attaining path and fruitions.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. Sabbā dukkha pamuccatu.

願我此功德導致滅盡諸漏。（願我）脫離一切苦。

May this merits [accrued] be conducive for the elimination of the [mental] effluents. [May] I free from all sufferings.

Iminā puññā kamma — mā me bāla samāgamo, sataṃ samāgamo hotu — yāva nibbāna-pattiyā.

以這些功德行〔的威力〕，願我直至證悟涅槃皆不遇愚人，只親近智者。

By [the power of] this meritorious action may not meet [with] the foolish, may there [only] be the meeting [with] the wise until [I] attain Nibbāna.



Pattidanā

分享功德

Dedication of Merits

Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājemi;

Te sabbe me samaṃ puñña-bhāgaṃ labhantu.

我此功德分，回向諸有情，願彼等一切，同得功德分！

I share my merits done today with all beings. May all those beings get an equal share of the merits shared by me.

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu — sukhita hontu ñātayo. (3 times)

願以此（功德）與我〔已去世〕的親戚們（分享），願親戚們快樂。（三遍）

May this [merit be rejoiced in by] my relations [who have passed away]. May they be happy. (3 times)



自受布薩（近住）八戒法

註：

自受布薩（近住）八戒法：若有條件受持布薩（近住）八戒的居士，應入於寺塔中，以敬信之心禮請一位戒行清淨的比丘求受三歸依和布薩八戒。若於無比丘處而欲受布薩八戒者，亦可於佛像前恭敬受得。自受三歸依和布薩八戒者，先禮敬佛像三次，然後用以上的巴利語念誦三歸依布薩八戒文（自受戒則不必念請求三歸依布薩八戒文），接著念發願與回向文。

三寶的定義：

歸依佛（以解脫究竟智覺悟了一切應了知者。）

歸依法（佛所善說的教法：律、經、論三藏，四種聖道、四種聖果和涅槃。）

歸依僧（由四位或四位以上的比丘或比丘尼所組成的僧團。）



*Visakhā, is the Uposatha entered
on and undertaken with its eight
component practices, of great
fruit, of great advantage, of great
splendor, of great range.*

(Aṅguttara Nikāya, Visakhuposatha Sutta)



“維薩卡，近住這種聖齋戒(受持布薩八戒)
有大果報、大利益，有大光明，大遍滿。”
《增支部·維薩卡齋戒經》

Myanmar Uposatha Days 2026 2026年緬甸受持布薩八戒曆法

Month 月份	Calander Days H冬季 G熱季 V雨季				
January 1月	^{H4} 2 (Fri) ○	10 (Sat) ⌋ ^{H5}	17 (Sat) ●	25 (Sun) ⌋	—
February 2月	^{H6} 1 (Sun) ○	9 (Mon) ⌋ ^{H7}	15 (Sun) ●	23 (Mon) ⌋	—
March 3月	^{H8} 2 (Mon) ○	10 (Tue) ⌋ ^{G1}	17 (Tue) ●	25 (Wed) ⌋	—
April 4月	^{G2} 1 (Wed) ○	9 (Thu) ⌋ ^{G3}	15 (Wed) ●	23 (Thu) ⌋ ^{G4}	30 (Thu) ○
May 5月	8 (Fri) ⌋ ^{G5}	15 (Fri) ●	23 (Sat) ⌋ ^{G6}	30 (Sat) ○	—
June 6月	7 (Sun) ⌋ ^{G7}	14 (Sun) ●	22 (Mon) ⌋ ^{G8}	29 (Mon) ○	—
July 7月	7 (Tue) ⌋ ^{G9}	14 (Tue) ●	22 (Wed) ⌋ ^{G10}	29 (Wed) ○	—
August 8月	6 (Thu) ⌋ ^{V1}	13 (Thu) ●	21 (Fri) ⌋ ^{V2}	28 (Fri) ○	—
September 9月	5 (Sat) ⌋ ^{V3}	11 (Fri) ●	19 (Sat) ⌋ ^{V4}	26 (Sat) ○	—
October 10月	4 (Sun) ⌋ ^{V5}	11 (Sun) ●	19 (Mon) ⌋ ^{V6}	26 (Mon) ○	—
November 11月	3 (Tue) ⌋ ^{V7}	9 (Mon) ●	17 (Tue) ⌋ ^{V8}	24 (Tue) ○	—
December 12月	2 (Wed) ⌋ ^{H1}	9 (Wed) ●	17 (Thu) ⌋ ^{H2}	24 (Thu) ○	—

Pāṭimokkha days (letter in RED) ⌋ 白月八日 ○ 月圓日 ⌋ 黑月八日 ● 月黑日

New Moon days ● 月黑日	Full Moon days ○ 月圓日
---------------------	----------------------

# Myanmar Vassa start date - 30 Jul 2026 (Thursday)	入雨安居日
# Myanmar Vassa end date - 26 Oct 2026 (Monday)	出雨安居日
# Myanmar Buddha day - 30 May 2026 (Saturday)	敬佛日
# Main Pa-Auk Maha dana date - 2 Mar 2026 (Monday)	敬僧日

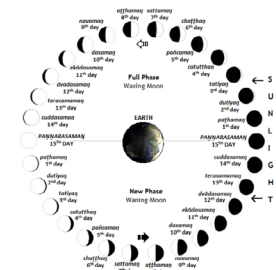
諸道中八聖道最勝；諸諦中四聖諦最勝；於諸法中離欲最勝；二足中具眼者最勝。

《法句 · 道品 · 第1偈》



UPOSATHA OBSERVANCE DAY

受布薩八戒日



2026 January 2nd (Friday) Full Moon Day ○

Cold Season 4th Uposatha

Based on Myanmar Buddhist Calendar

乙巳（蛇）年 十一月十四（星期五）

月圓日 ○ 冬季 · 第4布薩

依緬甸佛教曆法



Dhammajāta Publication 法錦出版社

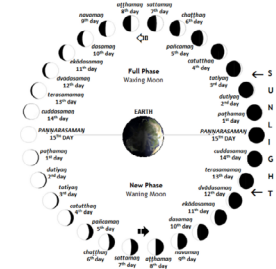


惡是由自己所造，自己在污染自己，
不造惡也由自己，是自己清淨自己。
淨與不淨靠自己，無人能清淨他人。

《法句 · 自品 · 第9偈》



UPOSATHA OBSERVANCE DAY 受布薩八戒日



2026 March 2nd (Monday) Full Moon Day ○
Cold Season 8th Uposatha Māgha Pūjā Day
Based on Myanmar Buddhist Calendar

丙午（馬）年 正月十四（星期一）
月圓日○ 冬季·第8布薩 敬僧日
依緬甸佛教曆法



Dhammajāta Publication 法錦出版社

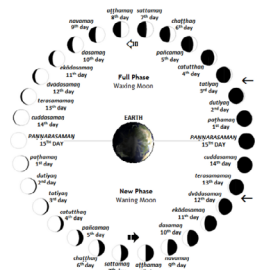


智慧生於禪修中，無禪修智慧退失；
知曉了這兩種道：導向提昇與退失，
應當自己就實踐，以便智慧得增長。

《法句。道品。第10偈》

UPOSATHA OBSERVANCE DAY

受布薩八戒日



2026 May 30th (Saturday) Full Moon Day ○
Hot Season 6th Uposatha **Visākhā Pūjā Day**
Based on Myanmar Buddhist Calendar

丙午（馬）年 四月十四（星期六）
月圓日○ 熱季·第6布薩 敬佛日
依緬甸佛教曆法

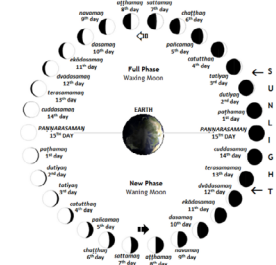


Dhammajāta Publication 法錦出版社





UPOSATHA OBSERVANCE DAY 受布薩八戒日



2026 July 29th (Wednesday) Full Moon Day ○

Hot Season 10th Uposatha *Āsālhā Pūjā Day*

Based on Myanmar Buddhist Calendar

丙午（馬）年 六月十六（星期三）

月圓日○ 熱季·第10布薩 敬法日

依緬甸佛教曆法



Dhammajāta Publication 法錦出版社



戰勝自己的確遠勝於戰勝他人。
對於調服自己及永遠自制過活的人，
神、乾達婆、魔王與梵天
都贏不回這樣的人的勝利。

《法句 · 千品 · 第5-6偈》



UPOSATHA OBSERVANCE DAY

受布薩八戒日



2026 December 24th (Thursday) Full Moon Day ○

Cold Season 2nd Uposatha

Based on Myanmar Buddhist Calendar

丙午（馬）年 十一月十六（星期四）

月圓日 ○ 冬季 · 第2布薩

依緬甸佛教曆法



Dhammajāta Publication 法錦出版社



By mindfulness observing precepts, one will

正念的持戒所帶來的果報是：

1. *Gain riches*

得大財富。

2. *Have good reputation*

有好聲譽。

3. *Fearless*

無畏。

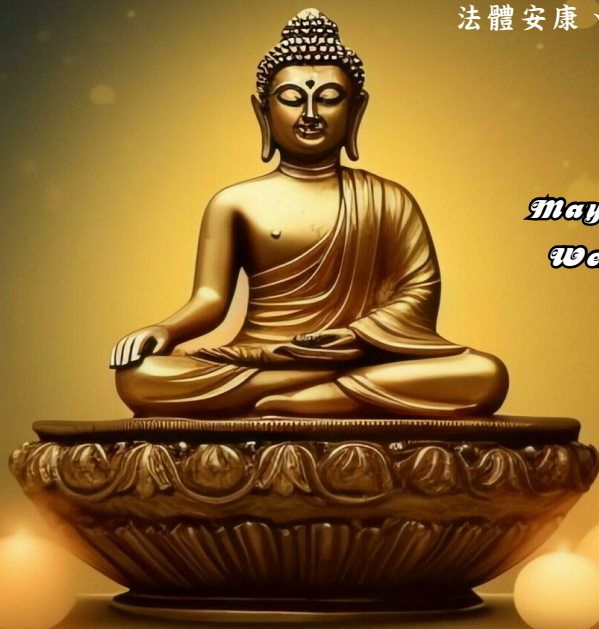
4. *The mind would not be confused at death*

臨終時心不迷惑。

5. *Reborn at good realm after death (human or deva realm)*

身懷命終投生善趣（人間或天界）。





僅以編輯此書的功德，祝願
父母、師長、同梵行者、所有原作者、親友、
助印者、護法信眾、讀者、一切有情眾生
法體安康、少病少惱、善願達成、早證菩提
願佛陀正法久住世間！
願一切眾生離苦得樂！

*May all Sentient Beings be
Well, Happy & Peaceful.*

願一切有情眾生
平安、快樂、祥和

 dhammajata@gmail.com

 DhammaJata 法錦

 www.dhammajata.org

 +60 12-470 7637



DhammaJāta Dhamma Group 法錦修行社



法錦禪苑 (吉隆坡善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAṆṆA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi,
14200 SPS Penang, MALAYSIA.



什麼財富對人最好？什麼善行導向快樂？什麼味更甜美？什麼生活是他們說的最好生活？
信仰的財富對人最好。法的善行導向快樂。真諦之味更甜美。智慧的生活是他們說的最好生活。

《經集·第1品·第10經·阿喇瓦伽經》



