

藏传佛教八关斋戒

堪布·班玛香曲 著

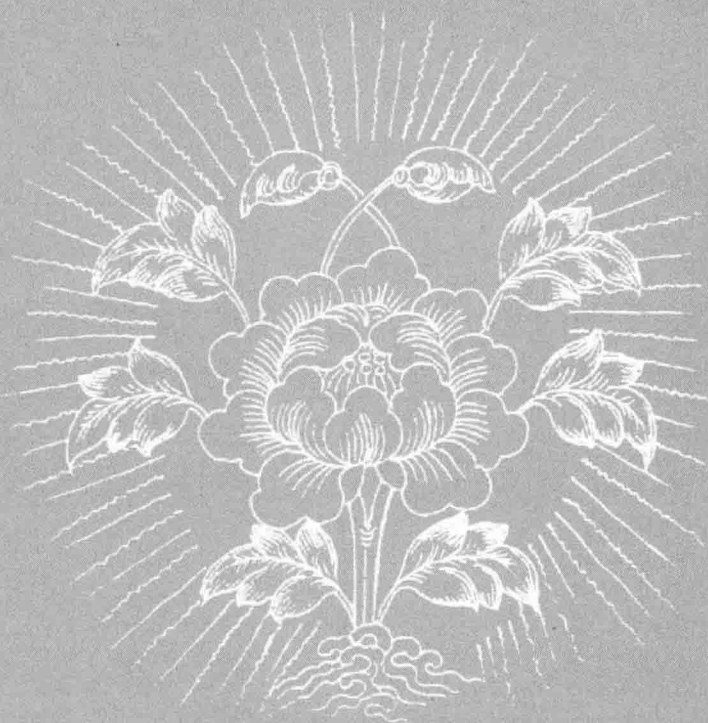


Handwritten signature in orange ink.

青海民族出版社

藏传佛教八关斋戒

堪布·班玛香曲 著



青海民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏传佛教八关斋戒 / 堪布·班玛香曲著. — 西宁:
青海民族出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5420-2365-0

I. ①藏… II. ①堪… III. ①喇嘛宗—斋戒—研究
IV. ①B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 306282 号

藏传佛教八关斋戒

堪布·班玛香曲 著



青海民族出版社·中国

(青海省西宁市同仁路 10 号 810001)

销售热线 /0971-6123221

咨询电话 /0971-6138933

E-mail/qhmzcbcs@sohu.com

网址 /www.qhmzcbcs.com

责任编辑 / 李清

装帧设计 / 王晓芳

责任印制 / 尤秋花

发行 / 青海民族出版社出版发行部

经销 / 新华书店

开本 / 787mm × 1092 1/16

印张 / 14.75

版本 / 2014 年 12 月第 1 版

印制 / 北京国彩印刷有限公司

插页 / 2

字数 / 90 千

印数 / 1-3000

印次 / 2014 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5420-2365-0

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序 一

生于果洛、学于塔公，近年来在藏汉各地弘法利生卓有成就的堪珠·班玛香曲，其所著《八关斋戒功德善解脱道明灯》（《藏传佛教八关斋戒》）就小乘八关斋戒、大乘长净法及密宗八关斋戒的区别、功德等作了详细阐述。将几种斋戒及学处细说明辨并集成一个完整文本者，此前尚未有过。文内答疑解惑、具足教证理证，可谓智者的喜筵、行者的诀窍，对现在希求八关斋戒的人来说非常必要和及时。

《宝性论》说：“内容符合于经义，作用能断三界烦，旨趣阐扬涅槃理，源于如来之妙语。”就此文本而言，其内容据于经论而含义深广，言语纯净无杂而喜闻易晓，堪称福者之门径、信者之学处、智者之所赞、上士之心宝、取舍之明目、未有之善说。特以信心合掌，快乐赞叹、至心随喜。在此振铃铎而告人众，是为序。

俄健宗智

2008年3月

作于本书藏文版出版之前

（作者为青海果洛久治白玉寺堪布）

序 二

清净圆满佛以无量方便智慧与慈悲，应众生的种种根机而宣说了八万四千法门。在此五浊恶世之时，众生忙乱于无意义的世间琐事之上，即使是修学佛法的人们，也往往难以找到一条方便有效的门径。现在，从在家男女到出家僧众，既方便于修持、又具足力量和利益的法门，莫胜于八关斋戒之法。班玛香曲活佛通达三藏、深入三学，对八关斋戒的内容、区别、受持方法等等阐释得清楚易懂，堪为难得，在此称念善哉而一心随喜。依此文本，很多人在修持以及研究时，都会有极大利益。

西夏堪布

公历 2008 年 3 月

作于本书藏文版出版之前

（作者为西藏敏珠林寺佛学院堪布）

序 三

慈悲红日光明中，
三界化机睡莲开，
无比喜悦而微笑，
恒时顶礼圣僧众。

如此赞说，将吉祥称颂的花朵撒向何方呢？我雪域白莲花瓣上的果洛格赛花香气四溢，流布八方。

具足闻思的堪珠·班玛香曲发利益众生的愿心，对小乘八关斋戒、大乘长净法与密宗八关斋戒的内容、区别、功德利益等详作阐释，成此文本，在其付印之际，表示由衷赞叹和随喜。

愿此文本成为众人积善去恶的殊胜因缘。

果洛哇·红格尔多吉

公历 2008 年 3 月

作于本书藏文版出版之前

（作者为青海果洛龙恩寺寺主）



第一章	善解脱道之明灯 ——八关斋戒内容与功德详述 /1
	一 八关斋戒概说 /4
	二 具体内容阐释 /6
	三 八关斋戒功德 /37
第二章	珍宝饰鬘之庄严 ——八关斋戒戒律明说 /67
	一 八关斋戒戒律略说 /69
	二 八关斋戒戒律详解 /70
第三章	有缘善士的信心种子 ——密宗八关斋戒传承上师传 /79
	一 华姆比丘尼 /80
	二 班智达达瓦云努 /82
	三 班智达益西桑波 /82





- 四 哇沃贝涅哇 /83
- 五 菩萨达哇坚参 /84
- 六 成就者涅普巴 /85
- 七 斯哇多杰加涅 /86
- 八 香东扎久 /86
- 九 堪钦孜德哇 /87
- 十 法王德坚 /88
- 十一 堪布曲桑 /88
- 十二 曲杰喜饶本 /89
- 十三 佛子无著 /90

第四章 善巧方便之引导 ——八关斋戒受持仪轨 /91

第五章 速获悉地的殊胜窍诀 ——本尊修持仪轨 /131





第六章 初学者必要了知的善说白莲花 ——佛法与皈依及三殊胜 /153

- 一 佛法概说 /155
- 二 皈依之理 /158
- 三 三殊胜 /168

第七章 修善行的吉日明镜 ——关于佛菩萨的节日 /183

- 一 月的节日 /184
- 二 日的节日 /186
- 三 日食、月食等时日 /190

第八章 八关斋戒知识问答 /193

后记 /224



第一章

善解脱道之明灯

八关斋戒内容与功德详述

- 八关斋戒概说
- 具体内容阐释
- 八关斋戒功德



那摩格日洛格霍惹呀

无量方便智慧慈悲船，
救渡三有众生轮回海，
唯一勇士第四人天师，
直至菩提莲师作保护。

二资粮中所生神奇佛，
无量慈悲无余汇集者，
救拔可怜众生大勇士，
至菩提间礼敬持莲尊。

三有大海痛苦诸众生，
无量大安果位速赐予，
华姆师徒传承八斋戒，
礼敬大恩上师请加持。

诸佛佛子普赞叹，
渡三有海最胜法，
八分支戒等法船，
修持之法略讲述。

文间并无声律悦耳词，
也非论典大德未说者，
不是秘密抑或伏藏文，
不辞辛苦疲劳之种种，
拣择经论珠苑合义理，
汇集善言胜说诸珍宝，
勤苦精心辑成此文本，
希望利于愿学修持者。

本章讲述八关斋戒的行持方式以及殊胜经咒的功德利益等，内容符合经论义理并尽量做到清晰简明。



一、八关斋戒概说

《慈氏狮子经》中说：

恒河沙数世界充满金，
以如是多金子作布施，
末法时期讲说四句偈，
功德利益前者自不如。

《三昧耶王经》中说：

恒河沙数长劫中，
以信仰心供饮食，
伞灯飞幡及花鬘，
万亿佛前作恭敬。
正法严重遭毁灭，
如来教法坏灭时，
修一日夜之斋戒，
福德超过前供养。



在此五浊恶世，依靠教证法宝只讲说一句偈颂，仅对一个学处受持一天，功德不可思议，当思维其义。总之，一切有情，尤其一切具信者，如在佛法住世之时的出家人，或对三宝有信心，希求得到正法，内心生起一念光明，但被世俗琐事缠绕而不能得到真实利益的人们，为使他们圆满的人身不致浪费，并能暂时获得人天安乐，究竟觉悟成佛，受持戒律十分重要。

月称说：诸佛佛子胜果位，除却戒律无他因。

在家众、出家众和持密者，各自可依自己的根机修持八关斋戒。这一极其容易和方便的戒法是：舍弃八法并受持与之相对应的八戒，即小乘的八关斋戒、大乘以菩提心摄持的八关斋戒、与观修圣观自在生起次第相应的密乘苦行八关斋戒。

二、具体内容阐释

若做详细分类，共有小乘八关斋戒、大乘八关斋戒、密乘八关斋戒和密乘一垫斋戒四种。

（一）小乘八关斋戒

小乘八关斋戒在《圣住处经》中讲到，其基本内容是：在每月的佛菩萨节日时，黎明即起，不进早餐，不懒散和推延，整理干净三所依处，尽能力供养供品，供曼札并顶礼。然后按照如下方式念诵：

大德导师垂念我，我名某某，从此时起终身皈依佛，两足尊；归依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。从此时起至明日日出时止，请大德摄我以八斋戒（诵三遍）。此乃方便（师说），善哉（自说）。

先作皈依并发誓受持八斋戒，念诵三遍后得戒。

受持者是：除沙弥、比丘等诸出家者以外的任何在家男女和随欲黄门。黄门虽无法得到沙弥与比丘戒，但可以受此斋戒，《瑜伽师地论》中如是说。

受持处是：《圣住处经》中说，在了解仪轨的男女居

士或沙弥、沙弥尼、比丘、比丘尼面前皆可请受。

戒相是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语四支分戒，不饮酒支分戒及不坐高广大床、过午不食、不往观歌舞和不妆饰打扮三条共八戒。

众生的根机与希求不同，汉、藏两地是大乘度化地，传习小乘八关斋戒的情况应该没有，故在此略作讲述。

(二) 大乘八关斋戒

这里主要从受戒方式、仪轨内容及阐释、小乘八关斋戒与大乘八关斋戒的区别及一些疑问等四方面进行讲述。

1. 受戒方式

提前整理干净三所依处，尽能力供养供品。洗净五支，恭敬顶礼，念皈依等。

受持者是：在家众或出家众。

受持处是：初次受戒的人，必须在有传承的人面前受戒。受戒者当顶礼、供养上师，长跪合掌，心中不杂染不善、烦恼或处于无记状，应发菩提心而受戒。那些只有别解脱戒体，但没有大乘八关斋戒传承的沙弥和比丘等，不能传

此戒。

对于在家众或刚出家者，上师在授戒时不能仅要求他们顶礼和读诵，而应对斋戒的内容、受持方式、功德等作详细讲述，否则没有意义。诸如，应当讲说三门顶礼以及观想的方式，甚至连如何合掌以及合掌的意义也要认真讲说。另外，还应讲说暇满人身难得，得此人身又将迅速面临死亡，死亡之后并不是像烧成的灰随风飘散，或水滴被太阳晒干般什么都不存在，而是黑白业报如影随形，不论生于六道何处，都不能摆脱轮回的痛苦。经由上师认真讲述和强调，受戒者才易生起出离之心。否则，受戒也只是一一种顺福德分，而不能成为顺解脱分。

内道佛法的基础和第一要求是皈依，无论受持任何戒律，首先必须皈依。如云：“具备众戒者，未皈依者无。”因此对皈依的因、皈依的本质、皈依境的观想方式以及皈依的学处和修持大乘胜法应具足的三殊胜都应该清晰明了地作讲说。

另外应了知，我等从无始以来，本无我而执著一个我，在业和烦恼的驱使下于轮回三界无数次投生，为了一己安