

主 題：2010 八關齋戒

主講上師：滇貝仁波切

地 點：新北市深坑區華藏教學園區

時 間：2010 年 4 月 9 日和 10 日

4 月 9 日

隨喜大家放棄假日能夠來參加紐涅閉關，也感謝華藏園區給我們一個可以修行的一個場所。

我們今天算是一個前行，我們要不僅是供養諸佛菩薩以及龍天護法，將我們此次的八關齋戒能夠圓滿的完成，讓一切的障礙淨除。同一時間也是將一切所有違緣以及製造我們修行障礙的一切的妖魔及無形的眾生，以此祈請以佛菩薩的加持之力來淨除，我們今天只是一個簡單的前行。

明天開始是八關齋戒，從明天一早我們就要受戒正式開始，我相信很多人也許以前參加過很多次的八關齋戒，也參加過藏傳佛教的紐涅，也有一部份人有可能是第一次參加。不管是第一次參加的，還是以前有參加過的，你在各個地方參加的時候，因為不同的上師跟僧眾帶領的，在有些儀軌的念誦的一些方法上面，有可能有所不同，但是八關齋戒重點是持戒。藏傳佛教是因為印度的巴謨比丘尼的傳承，修持紐涅的儀軌。巴謨比丘尼的傳承講究的是以短暫的苦修去斷除六道輪迴的根。

也就是說各位明天、後天盡量就是要有毅力。我想大家也不用那麼緊張，我是一個平常最能吃的、最愛吃的人，我都沒擔心，你們平常都是在減肥的人，平常不怎麼吃，應該不用那麼擔心，對吧。再加上祈求觀世音菩薩的大慈大悲的加持之力，大家應該不用擔心。很多人在一個禮拜之前，甚至更早的時候，就開始擔心到時候萬一我的血糖低了怎麼辦，萬一我的肝出了問題怎麼辦，問題出了，就說明我們要透過此次的修行，要把過去的這個業要消除，對不對。總不能說我好好的躺在自己的舒服的被窩裡，就能夠輕鬆的化解一切的業力，我想那是很困難的事情。

另外的話，在台灣不管辦什麼法會，都是有義工，我們有護關的，是有的。這一次我認為說你不管是以什麼報名的，總之來到這裡，你就是要受八關齋戒。今天所有在座的，不管你是什麼名義報名的，大家坐在這裡的時候，我們沒有什麼義工跟你實際參加的區分，我不希望有這樣的。實際修的時候，我們要明白一件事情，我們總不能所有的事情都等著別人來伺候我們，我們就在那裡坐

著，好像什麼大禪師，大修行人似的。我們前提是利用短暫的時間，來進行苦行，以身體力行的方式來做三天八關齋戒，那麼就是說，包括我們鋪墊子也好，包括我們收拾碗盤也好，都是這三天的修行的一個內容。我們就沒什麼在外面還有一部份人來護關，沒有了，我們有的全都在這裡了，星期一的早上我們都得早早要趕下去，要上班，我要大家都得要東西收拾好才能走。

第二個呢，我不知道你們有參加過的人過去是怎麼弄的，明天呢就是日中一食而已，也就是說上午你可以喝水，但不能吃東西，早餐沒有，只有一個中餐，我們一定會在中午的一點之前給吃，不會超過一點，上午可以喝水，有很多法師或者說上師說流質的都可以喝，不要嚼的就可以，但是呢，如果你的身體允許，盡量不要去喝什麼流質的。我剛才一再的說了，我們就是來苦修的，一定要有一點點的挑戰，不然的話，我們叫什麼苦？叫什麼修？我們既然要斷除三惡趣的苦，我們就要去承受這些的小苦難，解脫大苦難，要有這個準備。

真正的戒，我們明天再說，今天我想讓大家早點休息，因為明天我們大概早上五點就要起床，五點半就得到佛堂，所以早點漱洗。另外，請你早上起床一定刷牙，不要帶著口臭進來，也洗臉洗澡什麼的，你可以洗。但是，洗的時候，因為一般的沐浴也好，你洗臉也好，完全沒有味道是不可能的事情，在八關齋戒裡面，戒律裡面塗香的意思是什麼呢，為了香，抹的那些東西，我們不要用。除此之外，洗澡要洗，要不然的話，明天我們要做大禮拜、頂禮，會出汗，我們總不能帶一身的汗臭進佛堂吧，我們必須是要梳洗得乾乾淨淨來受八關齋戒。明天時間是五點半，等一下後面有個短短的迴向，我們把他做完，大家回去早早休息。

4月10日

我們之前都有講了，菩提心不需要我多做解說，大家應該清楚了，我們從皈依學佛的那刻起，一切的時候，為利益一切眾生來學習佛法，來修持佛法，最終的成就也是為了利益一切眾生而去成就的，這是我們的目標。

今天我們透過短暫的一日一夜的八關齋戒的這個守持，在這個一日一夜當中，我們去透過自身的修持，自身累積的資糧的方式來利益一切眾生，為一切眾生去修持。各位一定要記得在受戒的當下，我們的動機是菩提心，再結合金剛乘的儀軌，等一下這些複誦的，跟著我一起去複誦，透過複誦的方式，我們願意在上師前去受這個八關齋戒。第二次呢，我們可以一起在壇城裡去接受這個齋戒。等一下我們先受戒，受戒完了之後，我簡單的跟大家講說八關齋戒如何守持。

大家首先為了一切眾生，將守持大乘八關齋戒，直至明天太陽升起前，有一個務必守持的決心，一起跟著我複誦。這個陀羅尼咒是讓清淨的戒律能夠在

自己相續當中生起戒體，並且過去的一些守持的戒律的破損、損壞，也都可以彌補，將可以清淨過去損壞戒律所產生的罪業。

接下來，我跟大家稍微的說一下戒律的問題。從受戒的那刻是以菩提心，也就是說，今天各位不管是修持儀軌，還是中間的休息時間，不管是任何時候，包括你自己做功課，各位都是學習大乘佛法的弟子，菩提心是我們的根，是我們的本，按理說我們不需要特別的去提，但是，為了慎重起見，我跟大家提一下菩提心，所有今天不管是我們的身體上的勞累，我們身體上的病痛以及我們精進的修持的功德，一切都是為所有的眾生。

各位不管是今天還是明天，明天是比較艱難的一天，因為不能吃，不能喝。你的平常的生活習慣是需要喝很多的水，不像我們的生活習慣，我們平常很少喝水，我幾乎不會有什麼渴的問題，而你們每天有喝什麼 500cc、1000cc 的這種習慣，明天我相信應該就是喝水的一個挑戰，但是我相信觀世音菩薩的加持，我相信大家應該輕鬆的可以度過啦。

不管怎麼樣，那怕是我們，有可能明天晚上你睡覺的時候，在你的夢境裡面會出現找水啦，找什麼的，這是很正常，當我們明白清楚自己有這些的念頭，當我們渴的時候，都要想說能夠為所有一切的包括餓鬼道的眾生，為這些眾生去擔負這些苦難，當我們擔負著這一個渴的苦難的當下，能夠讓所有的眾生都能夠遠離飢渴的苦難。我們明天最主要的就是一個是餓，一個是渴，這兩個是最主要的挑戰，這個時候更考驗我們對道心也好，對一切眾生的菩提心。

各位都得要時刻記得這是為所有眾生擔負，願所有的眾生都遠離這樣的苦的心要隨時保持。並且，不管是持誦一句心咒，去拜一次的不管是大禮拜、小禮拜，我們始終也是要保持說為一切眾生，或者說我們要幻化無數的像自己一樣的眾生一起去頂禮，去繞佛，所造的一切功德是迴向給一切的眾生。我們是透過這兩天的持戒的過程裡面所累積的所有功德迴向給一切眾生，也就是說我們所做的一切的功德是為一切眾生。總之，我們時刻都是要把眾生放在心中，保持這個心態去持誦。

我們有觀世音菩薩的千手觀音的儀軌，配合這個儀軌觀想、持誦、頂禮，在這樣一個有生起次第跟圓滿次第的儀軌配合之下去守八關齋戒，這個八關齋戒屬於事續部的一個儀軌。

戒律本身，我相信大家都知道那八個戒，不需要我多介紹，我稍微的解說一下，最根本的戒有四個戒，不殺、不盜、不淫、不妄語，這是四根本的戒。不殺，今天我們講細微的時候，在戒律裡面，甚至拔草、摘花都不允許的，因為是很短的時間，再細的我相信應該做不到。不偷盜，這個沒有問題，沒有什麼大的。不妄語，今天是可以講話，等一下中午會有休息的時間，大家休息的時間，有可能會說說話，說話的時候，不經意的情況下，有可能會摻雜一兩句話，隨便說說，綺語也好，妄語也好，或是不真實的語，我們都得要斷除。不

淫，意思就是說，不可以有任何的世俗的愛慕，連心中想都不可，不要說在言語。今天事先都跟大家提過了說手機什麼的都關機，跟外界的聯繫的機會應該沒有了，所以這個應該不是大問題。接下來是為了我們保持專注、清醒、不迷亂，我們要戒酒，酒精類的全部都得要戒掉，在這個地方除非你偷帶進來，否則的話是看不到任何的酒類的東西。

不睡不坐高廣大床，在這個園區裡面床都是小的，唯一有一點就是說床稍微高一點點，但也不會超出我們所定的高度，是可以睡的，佛堂裡面沒有椅子，不知道你們那裡有沒有，我們那裡是有椅子啦，椅子是不能坐的。

第七個就是不歌舞、香飾，我相信今天我們應該是沒有時間想唱歌跳舞。舞呢，不僅僅是指跳舞，各位你們在受戒的時候，心是安定的，所有的動作也是要柔和的。我們等一下會有頂禮，會用得到，你休息的時候，我知道說大家有一個習慣會伸展伸展，晃一晃啊，動一動啊，今天就不用了，免了，兩天不運動應該不會對身體有太大的害處，應該是有好處的，因為持戒有功德。我們今天的健康也好，疾病也好，就是過去的我們行為的善惡的果報，行善自然有健康的體魄，行惡，再怎麼動，也是惡的疾病產生的一個肉體，這個應該是沒問題，也就是說今天不管走路也好，都不可以有大的動作，以柔和為主。

香飾呢，我昨天也跟大家講過了不可以塗任何的油，有香氣的東西不可以塗在身上，這是一個。第二個飾品的部份，不管是耳環、戒指、手鐲、手珠都得全部拿下來，甚至手錶、腕錶都得拿下來，耳環當然是屬於飾品的，這個是不容置疑，戒指也是屬於飾品的，這兩個是大家沒有什麼疑惑的，再加上手鐲也是飾品，對吧？要拿下來，手珠呢，對於大部份人來講手珠也不過是個飾品而已，手裡已經拿了個念珠，再不需要手珠，我們不需要左右開弓，我們只有一張嘴巴，念出來只有一個咒語，沒有兩個咒語。如果有兩個咒語的話，我們左右各自兩個念珠，就是兩個都一起撥，但是沒有兩個嘴巴，只有一個嘴巴，只念一個，所以念珠只要用一個就可以了。也不需要那麼好的條件，就是上午換一個念珠，下午換一個念珠，我們又不是來展示的，不需要換念珠，用一個念珠就行。

我想台灣的就比較喜歡戴啦，各位把手錶也拿掉，手鐲也拿掉，但是有些人可能這個手鐲，幾年前戴進去的就拔不下來，拔不下來沒辦法，我們總不能說你把手砍下來，手鐲拿下來，那就沒辦法了，如果拿得下來，我們把他拿下來。

第八個是過午不食，過午不食也是日中一食，不非時食，意思就是在除了那個時間點進食之外，在任何其他的時段絕不進食。可以嚼的東西當然是不能吃啦。另外，我們昨天說了流質的東西，有很多流質的東西，喝下去其實你等同於吃了，說不定還比吃了更有營養，更能補充體力的，我是比較建議說流質的不要，我們就以茶跟這個水能解決多少問題就解決多少問題吧，大家盡量不

到萬不得已不要去喝其他的流質的。

我剛才說以菩提心來修持的，不僅僅是我們要修毅力、精進、忍辱，都要去修持，包括我們修持禪定也好、布施也好，我們將所有一切的功德布施給一切的眾生。持戒當然不用講了，忍耐呢，不僅我們要忍耐今天長時間的修持儀軌的勞累，也要忍受沒有進食的苦，這個是很重要的。千手觀音的比丘尼巴嫫的這個傳承八關齋戒只要能夠參加一次，如理如法的持戒，那怕是一天一夜，都能夠獲得投轉三十三天界的福德力。

巴嫫比丘尼的這一個傳承號稱阻斷投轉到惡道的惡業。平常每個人都會造很多的業，尤其是現在的人，不管是因為飲食的關係呢，總之呢我們的記憶都不是太好，沒有什麼記性，雖然都是學佛的，聽了很多的上師的告誡，雖然受了很多的戒，但是總是都會忘記自己受過什麼戒，都會忘記自己是學佛的弟子，在世俗裡面，我們將一切的正念都給忘記，都沒有記性，所以造很多很多的業。我們每個人都是在高危險的區域，所謂高危險的區域就是當你往生的那一剎那都有可能投轉到三惡趣，不僅如此，我們今天活著的時候，大家都有可能面臨著三惡趣的苦，也就是說我們有可能會疾病纏身，生不如死，都會有可能遇到這樣的業障，所以我們需要更大的毅力，更精進的修行，來彌補消除我們過去在不長記性、不專注的狀態下，所犯的一切的過患。

時間其實是很短，對各位來講，這八個戒律應該不算是太難。今天我們是透過金剛乘的法門來參加八關齋戒的，巴楚仁波切講說，以八關齋戒的守持以及配合千手觀音的儀軌持誦，當然是最好的，此生都可以有辦法獲得大手印的成就，大圓滿的成就。最差勁的，最晚最晚不會超過十六代，就是說我們投轉十六次之內，一定可以獲得大手印或者大圓滿的究竟的果位，所以說各位能夠參加這一個紐涅，是非常殊勝的緣起，也是非常難得的機會，希望各位能夠珍惜把握。

對新的沒有參加過紐涅的人來講，這一次是很大的挑戰，克服種種的心理上的包袱，才能夠來參加的，隨喜大家。明天大家都是禁語的，包括我自己也是禁語的，就很難再講了，當然有開許說講佛法開示的部份是允許的，但是我們這兩天是以實修為主的，講的少一點，做的多一點，修的多一點。我呢也是一個愛打瞌睡的，各位也許跟我一樣，也許不跟我一樣，不管打瞌睡，不管怎麼樣，你我都得要打起來精神，盡量的避免所謂的睡眠，盡量不要打瞌睡，如果萬一打瞌睡，也是一個過患，有可能咱們就打瞌睡打多了，一下子變成豬也說不準，沒有智慧的這樣，有可能。

當你越渴的時候，你要越有一個心態，就是說因為我們過去的生生世世所造的業，使得我們有墮入餓鬼道的一個業，我今天才有這樣的渴的狀態。我剛才說我們應該多祈請千手觀音，祈請上師，只要你是有祈請的，祈請觀世音，祈請上師，這些所有的東西都會過的，沒有那麼難的，當你越是難受的時候，

不要一個勁的只想著我要吃什麼，我能不能吃，怎麼辦？千萬不用這麼沮喪，也不用想這麼多，各位只要想著說有觀世音菩薩的加持，一定沒問題，你應該要有這樣堅定的信心。接下來我們修持儀誦的時候，如果有一些需要做的地方，我今天會告訴大家說在那裡該怎麼樣，但是明天就不會說了，希望你今天能夠有一點點記憶，明天還記得今天做了什麼，好吧。

好，我們這個地方開始要做小禮拜，小禮拜我們做的時候，要邊念邊做。我們要怎麼做呢，念4句做一次頂禮，念4句再做一次頂禮，這樣的話我們才有辦法念的到又拜的到，否則一直拜下去，你們也念不到，只有我們在念誦，大家必需一起要去念誦。

