

大乘長淨（齋戒）律儀戒本

雜·巴珠仁波切·鄔金吉美確吉旺波尊者 | 撰 敦珠貝瑪南嘉 | 恭譯

喔！請思惟：為了要使等虛空一切有情證得遍知無上圓滿正等正覺佛陀果位，因此要受持並守護長淨（齋戒）〔律儀〕。具足最勝菩提發心而聞受。

守護有時限的八支分律儀方面，小乘的所謂「具時限八支近住律儀（齋戒）」，是在家眾持守的；此戒到了大乘，是以菩提心攝持而實修的；再藉此（大乘菩提心）而成爲密咒事續的苦行與律儀支分。

應思惟：我要按照往昔諸佛菩薩們受持〔此齋戒〕的方式，如實於相續護持戒律，無有違犯。這就是所謂的「戒律」或「律儀」。

以下是對「如同往昔…」等戒文逐字略釋：

諸位圓滿佛陀已經達到契入法性真如性的境界，所以是「如來」；他們已經遠離了四魔怨敵，所以稱爲「阿羅漢（殺敵）」；真實圓滿斷證功德，從無明沉夢中覺醒，能了別一切所知法的智慧廣大開展，所以稱爲「正等正覺圓滿佛陀」。

譬如轉輪聖王的神駒往赴戰場迎敵時，完全不會受到傷害，並且不顧自身性命，以保全國王。同理，由於〔諸佛〕只顧著精進地爲一切有情無誤宣說通往解脫與一切智智之道，所以「有如神駒」。在無人請託的情況下，饒益著等虛空際的一切有情，以如此大悲之心，荷擔重責，並宣說無上大乘法，故稱「亦如大象」。

由於〔諸佛〕究竟圓滿自利，所以稱爲「所作皆辦」；勤行利他，則爲「正作已作」；已斷業障與煩惱障，因而「已捨重袪」；已得涅槃果位，所以是「隨得自利」；滅盡一切會導致無法解脫輪迴的所有低劣見解與一切煩惱，因此稱爲「全然滅盡諸有纏縛」；宣說前中後三善之法，故爲「具諸清淨語者」；三有纏縛皆已斷除，所以是「具善解脫意者」；具有遍知一切相之智慧，而爲「具善解脫智者」。

隨學他們的行誼，就是隨學如來功德。如何隨學呢？他們宣說了要有菩提心動機、不顧自利的道理，所以稱爲「爲成一切有情義利故」；暫時安置眾生於增上生，所以說「作饒益故」，究竟令其獲得決定勝，則說「令解脫故」；淨除瞋恚之因與果，因此「令無病故」；淨除慳吝之業障，故說「令無饑饉故」；圓滿一切菩提支諸法之道，所以稱爲「圓滿一切菩提諸法故」；此外，亦爲決定「證無上圓滿正等正覺故」。

如鄔金第二佛陀所言：「真實長養一切善根，無餘圓滿淨除一切罪過；因長養善根、淨除罪過故，如來乃說長淨教言。」

因此，應當思惟：為了一切眾生之義利、饒益、解脫等事，我今亦將按照如何受持守護長淨律儀之方式而受持，乃至明日旭日未昇之前，受此八支分律儀，不令衰損，如理護持！接著，如此覆誦三次：

如同往昔如來阿羅漢正等正覺圓滿佛陀，其如神駒，亦如大象，所作皆辦，正作已作，已捨重祿，隨得自利，全然滅盡諸有纏縛，諸具清淨語者、具善解脫意者、具善解脫智者眾，為成一切有情義利故，作饒益故，令解脫故，令無病故，令無饑饉故，圓滿一切菩提支諸法故，證無上圓滿正等正覺故，我名（某某），具決定願受長淨，願自此時起，乃至明日旭日未昇之間，決定正受長淨！

接著，所謂「具時限之八支律儀」者，包括：戒律支分四戒、不放逸支一戒，以及禁行支分三戒。在這當中，首先是約束自相續惡行的戒律支分，這些乃是一切律儀的根本，所以通稱為「四根本戒（四重）」。

四根本戒

其中，第一項是不殺生。人類眾生固然不能殺害，乃至包括蟲子、跳蚤在內的生命都不能殺害。第二，在未經允許的情形下，固然不能取走他人所擁有的巨額財富，乃至針線、一口飯，都不能在他人未給與的情況下取走。第三，不作非梵行。企圖透過男女交媾的行為來獲得快樂固然不可，乃至以貪欲之心互看一下也不應該。第四，不妄語。自己沒有地道功德，卻佯裝擁有功德，乃是「上人法妄語」；此類大妄語固然不應說，乃至開玩笑、戲謔而對他人撒謊，都屬於妄語。以上為四根本戒。

不放逸戒

不放逸支只有一戒，就是不飲酒。若不斷除此事，會使自相續放逸；受到酒類的影響，會導致神智不清，對一切取捨處渾然不知，雖然自己已經受持律儀，但也會因此忘失律儀，從而行持不善業，造成無法守護任何律儀的下場。所以，不論是麥酒、青稞酒、穀酒，或者摻入蜂蜜、花朵其他原料而釀製的酒，或者會導致迷醉的果實、根莖等飲食，都應一律斷除。

禁行戒

禁行支分有三戒。由於自己是具戒者，為了要長養正念，所以對其他在家眾所會作的行為儀態，要加以「禁」制，並且隨學「行」持勝者佛陀與諸佛子的賢妙行儀，因此稱為「禁行」。為了想要打扮妝點，而在身上塗抹冰片或旃檀等物，或以花朵、珍寶等項鍊

嚴飾自身，此外，配戴耳飾或釧鐲等作為莊嚴，這類事情都應斷除。

除了上述三類飾品之外，若是為了遊戲或逗人發笑，因此搔首弄姿、胡言亂語等，這些都屬於舞蹈遊戲，〔應當斷除〕。同樣地，隨著婉轉起伏的音韻而吟唱，或使用琵琶、笛子、鈸鑊等吹彈敲擊技法而奏樂等事，也應戒除。以上稱為「舞蹈等三類遊戲事」。

在不恰當的時間---正午過後、也就是下午以後的時段，只能為了解渴而飲用水和茶等飲品，至於能夠解決飢饉的糰粑團、粥等主食，或者炒過的穀物、水果等副食品，都不應享用。

床腳長度若超過一肘長度，就算是「高廣床」；使用本來就不適合一般人的絲綢、虎皮、豹皮等坐墊，則算「大床」。〔受戒期間〕不應該待在這樣的高廣大床上。

將前述舞蹈等三類遊戲事算為一項，化妝嚴飾等類算為一項，〔再將不受非時食，不坐高廣大床合為一項，〕就成了三種禁行支分。

如此一來，就有八戒。應當想著：直至第二天旭日升起之前，皆當守護此八戒，不令衰損。並請覆誦戒文三回：

今起當不殺眾生	亦不盜取他者財
不持非梵交合法	乃至不說妄言辭
眾多過患之所依	酒類悉皆當戒除
不用高廣之大床	如是不用非時食
香水環鬘諸飾物	歌舞等事皆當斷
一如羅漢所常行	不作殺生種種事
如是我亦戒殺等	無上菩提願速得
眾苦侵逼有情眾	解脫得出三有海

為能切實守護此般戒律，應唸誦《聖不空羂索六波羅蜜多心藏陀羅尼經》所出的「淨戒陀羅尼」，以令自相續圓滿具足三世所有勝者諸佛佛子一切戒蘊；此陀羅尼能清淨往昔違犯戒律之一切過患，令將來一切戒律與律儀不致衰損，具足如是功德利益。因此，請覆誦此咒二十一遍：

唵 阿摩嚩 希拉 桑木跋日阿 桑木跋日阿 跋日阿跋日阿 瑪哈 咻達 薩埵
貝瑪 畢布克以迭 布雜 達日阿達日阿 薩門大 阿哇樓嚩迭 吽 呬 梭哈

往昔慈氏彌勒菩薩奉持菩薩行時，每日晝三回、夜三回以殊勝意樂發願，因而透過安樂之道與安樂之行，圓滿多劫資糧。因此，請覆誦〈慈氏願文〉當中能夠圓滿持戒波羅蜜多之發願文：

持戒無缺減 得佛淨尸羅
以無所住故 具戒波羅蜜
還有「勝者佛陀…」等偈。

吉祥怙主聖龍樹曾說：「欲行長淨生天相端嚴，是故男女眾人應勤行。」同樣地，過去佛世尊在世時，也曾說過：即使以自利之作意，受持一次近住律儀之眾人，亦能生於三十三天；即使近住律儀略有衰損之眾人，亦能生於四天王天……如是功德，無量無邊。

此外，《月燈三昧經》也說：「若供百億那由佛……至於恒沙多億劫，若於正法衰末世，如是佛法欲滅時，於一日夜能護法，如是功德勝於彼。」相較於往昔教法興盛時，長時守護律儀，如今佛教旋將告終之際，於一日守護一條戒律，後者福德更大。此外，若被菩提心攝持的律儀，其功德利益則有如虛空，無法估量，並且將成為成就圓滿佛果之因。尤其是現在，我們結合密咒金剛乘的甚深本尊與密咒瑜伽而實修，當能於此生進入持明者之列，不超過十六世，便能成就最勝大手印悉地。因此，應當感到歡喜。

如此善根，若不透過後行迴向加以印持，則會遭到瞋怒等緣破壞而耗盡，所以應當如是將善根迴向於大菩提果。請覆誦：

願以此福證遍知佛果 而能勝伏諸過之敵眾
眾生悉自生老病死之 洵湧波濤三有海解脫

此為巴給祖古（巴珠仁波切）所造。願善妙增廣。薩日哇芒 噶朗木（願一切吉祥）！吉祥！

遵 怙主噶千仁波切指示，敦珠貝瑪南嘉恭譯於二零一七年七月。願賢善吉祥！

此文摘自台灣噶千佛學會 2018 年之結緣書「真空悲光」。