



大恩根本上师桑昂丹增仁波切八关斋戒开示（一）

藏历木羊年神变月十四 公历2015年3月4日

今天是超度，讲话或开示太多时间不足，因此对大众少许作一些开示。



前几天就想到这里来看你们，但是一直没有时间，今天才有时间，因此今天就过来看你们了。

亚青邬金禅修圣处有五大法会。其中八关斋戒是五大法会之一。八关斋戒在亚青应该有一百多年的历史了。现今是二十一世纪，在二十世纪之前亚青就已经有开启八关斋戒法会。二十世纪之前或一百年之前是哪一位上师住世开启八关斋戒法会的不是很明了，但是二十世纪初开始引导八关斋戒的上师是扎巴嘉参上师，由扎巴嘉参上师开启了八关斋戒法会。

喇嘛仁波切大恩者大概是五岁之时，有参加扎巴嘉参上师所开启的八关斋戒法会。喇嘛仁波切大恩者有亲自宣讲过，当时扎巴嘉参上师开启八关斋戒法会时，他参加了法会的传授，为一切众生受持八关斋戒的戒体，而且受持之后能将所做的功德回向给一切众生。在喇嘛仁波切传记中最殊胜的莫过于此了！此时所做的一切善根是为了一切众生，能做到回向给一切众生。从此以后所做的善根，都能回向给一切众生，在喇嘛仁波切传记中最殊胜的莫过于此！

当时喇嘛仁波切大恩者五岁就在扎巴嘉参上师尊前修持八关斋戒。喇嘛仁波切现今住世的话应该是九十多岁，以喇嘛仁波切的年龄来算，亚青开启八关斋戒有八十多年的历史了。喇嘛仁波切大恩者一生当中乃至圆寂，在八十五岁之前，每年都会守持八关斋戒从来没有间断过。

从一九五零年至一九五七至五八年之间，发生了民主改革和文化大革命。虽然这个时期有迁变而且佛教也衰败，即使有这样大的衰败，但是在此期间每年最少两三人多则二十人仍然有守持八关斋戒，从来没有间断过。参加八关斋戒多则有四五万人，少则只有两个人，也就是喇嘛仁波切大恩者和昌根阿瑞仁波切。虽然是这样，但再怎么迁





变八关斋戒从来没有间断过。从亚青开创八关斋戒至今，从来没有今年这么多人参加，今年算是人数最多的。今年参加法会的出家众和在家众，加上汉族弟子，统一参加法会的人数应该有四五万之众。

今天(参加者)如是之多，是八关斋戒开创以来参加人数最多的！从来没有今年这么多过！因此，能参加此次八关斋戒，真的，善根是不可思议的！同样，参加此次八关斋戒能清净自己的罪障，罪业和罪障对治的方便没有再殊胜的了！净二障也没有更殊胜的了！圆满二资也没有比此更殊胜的法了！参加这样的法会并做实修，能清净二障！能圆满二资！也能证得二身！

八关斋戒的八条戒条，应该说是小乘所受持的戒条，但若以大乘的菩提心摄持，仍然可以长养善根、清净罪障！以大乘的方便法能做到的！八关斋戒的八条戒条虽然是小乘所受持的戒条，但若以大乘的菩提心摄持，以大悲十一面观世音仪轨修持，仍然可称为大乘、金刚乘所修的法！因此，功德是不可思议的！善根也是不可思议的！比如，以菩提心摄持，以具足的信心和出离心于今日乃至明日日出之间去受持八关斋戒可以清净十万劫的罪障！有如是作宣讲。今日日出乃至明日日出之间，守持八关斋戒清净戒条的话，与你供养十方诸佛种种宝幢、宝伞、香、花等作比较，于一日当中守持八关斋戒更能圆满你的资粮！在经续当中都如是有作讲解！

开启八关斋戒法会的时间，应该是以前本师释迦牟尼佛加持过的，也是神变月，因此一天守持一次八关斋戒，以时间成倍的变化，应该一次就有十万倍的功德。同样，在同一时间参加法会最少有四万众，一次斋戒的功德就有四万倍，这样同一时间的十万倍再加四万倍，具足翻倍的功德！一方面具足时倍；另一方面具足众倍；第三方面以菩提心摄持，这样去修持八关斋戒的倍数，再加上有百千的登地菩萨在此处，以他们的发心和愿力，我们一天当中所守持的八关斋戒的功德是无法用言语表达的！哪怕是登地菩萨都无法用言语表达！何况是我呢！因此，如此功德无法用言语表达而具足的！此等功德并非是我自己随意想想就说具足功德，并非是这样的！这也是喇嘛仁波切大恩者经常讲解具足功德的！喇嘛仁波切大恩者也不是他自己随意想象，而是他的上师昌根阿瑞仁波切和德智仁波切，还有阿宗甲色仁波切、法







王如意宝所宣具足功德的！是已具足！不是没有！而是具足这样的功德！所以在此这样讲解具足功德的！

如是的功德我们现今在修成当中！此等功德若能认识，你们的相续就能生起欢喜心！生起欢喜心自然冷苦时你能忍受！并且在你的相续能生起精进而修持此法！也应该这样生起的！真的！修成这样不可思议的善根！应该生起欢喜心！不光是这样，其他的道友修成这样不可思议的善根，修持之时，应该对他们生起随喜心！自然，他们的善根自己也能得到的！真是这样的！比如说，我们没有投生到地狱中而得到这个人身；同样没有投生到饿鬼道中而得到这个人身；同样没有投生到旁生道中而得到这个人身；同样没有投生到天界中而得到这个人身。同样没有投生到阿修罗中而得到这个人身。人身不是说腐烂的人身、空返的人身、无义的人身！得到这样的人身！遇到这样殊胜的上师！而能修成这样的法！因此，不应该浪费这个人身！得到这样的人身，我们无数劫以来的罪障在此人身中可以清净！而无数劫中积累的资粮在一天当中可以积累！因此，如是得到人身之时，不应该浪费而应该让他具义！应该生起欢喜心让此人身具有意义！

八关斋戒详细的历史我不会讲解，喇嘛仁波切一生当中，每年都在讲解八关斋戒的功德。我也是从十二岁开始在受持八关斋戒，小的时候喇嘛仁波切所讲的窍诀是甘露！是如意宝！但是因为遗忘没能认识很多教言和甘露。虽然自己被懈怠、懒惰所缚，要详细讲解不会讲解，但是八关斋戒大概的功德和历史，喇嘛仁波切所讲解的，在耳边忆念的，给大众作了讲解。



关于八关斋戒的渊源，在本师住世之间，有一个国王叫恩扎布德，他有一个公主叫勒切嘎ra。当时他把公主赐给了其他人，此时公主不想作别人的妃子或媳妇，在途中就装疯，最后没有去（嫁成）。之后（公主）就出家了，受了比丘尼戒，经常祈祷修持观世音菩萨。最后公主染上了麻风病，之后她的家人和亲朋好友把她送到一个空无人烟的地方建了个茅棚，甚至饮食都不靠近，而在很远的地方。此时她就念诵六字大明咒和修持观世音。在此期间因为得了麻风病身上长疮、手腕长疮，几乎都要脱落这样一种状态。





此期间公主就祈祷观世音菩萨，念诵六字大明咒。有一天夜里梦见了她的父皇恩扎布德手中持着一个宝瓶赐予甘露丸，并说“饮用这个甘露丸你的病会有所好转”。当时梦中这样饮用甘露丸，苏醒后她的身体有所好转。心中也没有痛苦，身体也有所好转。从此以后她坚持修持、祈祷观世音菩萨。最后麻风病慢慢、慢慢痊愈了。之后有一次亲睹文殊菩萨的尊容，文殊菩萨授记说，在印度某一个地方有观世音菩萨，你去此地修持观世音菩萨能得到殊胜不共的悉地。因此，她依文殊菩萨的授记去此地修持，同样经常受持八关斋戒。（这样）经常修持、祈祷大悲观世音和实修八关斋戒。以前，比丘尼华姆是有比丘尼戒体的，之后以在家的形象留着长发以后，很多人说“哦，这个比丘尼已经失去了比丘尼的戒体了！”如是作了诽谤。当时公主说比丘尼华姆没有失去戒体！因为被大悲观世音菩萨所摄受！是没有失去戒体的！为了让大众相信，她说：“我把头砍下来挂在卡杖之上，如果我死亡了，说明戒体已经失去！如果我没有死亡，说明戒体没有失去！”于是在大众面前如是去做，之后公主没有死亡，示现了如是成就相。因此，大乘的八关斋戒，是由比丘尼华姆的渊源而来的！刚开始受持的是小乘的八条戒律，以此一昼夜，从即日乃至明日日出之间，不饮食、止语而修持，这就是观音斋戒的渊源！从那时开始观音斋戒的戒律及传承在藏地到现今没有间断而延续下来！

我们在亚青受持八关斋戒的传承，我们的根本上师是喇嘛仁波切大恩者；喇嘛仁波切大恩者的根本上师是昌根阿瑞仁波切；昌根阿瑞仁波切的根本上师是昌根卡秀；昌根卡秀是松赞干布的应化，也是无量光佛的应化。昌根卡秀是昌根阿瑞仁波切的根本上师之一。昌根卡秀是一个伏藏师，在去甘孜卓达山的山顶上，有个石块右边的冉多科，有一个“措囊”。“措囊”就是“湖”的意思，在此湖中，昌根卡秀手持油灯进入湖中取出伏藏的一个本师像，最后出湖时油灯仍然没有熄灭。昌根卡秀是身心已经得到自在的成就者，也是莲师二十五君臣中补处的成就者！十一面千手千眼大悲观世音三身密意总集的伏藏也是由昌根卡秀所伏藏的；在去甘孜泡温泉的左手边叫“森格扎嘎”之处，三身密集之仪轨就是在此处伏藏的。无垢卡秀旺波(昌根卡秀)亲自所宣：“如果受持七次十一面千手千眼大悲观世音三身密意总集八关斋戒，能往生布达拉刹土！”





无垢卡秀旺波有一个侍者叫邬金才让，无垢卡秀旺波对邬金才让说：“你在一生当中以大悲观世音的密意总集斋戒仪轨修七次八关斋戒，到临终之时我来迎接你，将你迎往普陀山刹土。”这个侍者非常老实，按他的上师授记般的修了七次。因为这个僧众很老实，修完七次，其他的善根根本没有去做。这个僧众是昌根索罗家的，索罗家现今还是有的。这个侍者叫邬金才让，也就是前世昌根卡秀他的侍者。历史渊源就是这样的，昌根卡秀对他的侍者邬金才让说“你受持七次密集斋戒仪轨，到临终之时我来迎接你，将你迎往普陀山刹土”。

（侍者）受持七次以后经常说：“哦，我受持了七次以后，临终之时昌根卡秀就会来接我，往生普陀山刹土的。”临终之时昌根卡秀真的现量来迎接(他)，而且亲睹十一面观世音菩萨。临终两三天之前就这样说：“哦，来了！迎接我来了！”这样（他）临终之时往生了普陀山刹土的！那么此等是现量、现量都来迎接的！是现量的！



比如说前几天，五六天之前，亚青的一个弟子是个老年人。是囊谦地区的，生病之后无法医治，就回到他本地的医院，医院医生无法医治。（他）说：“我不会医好的！我马上会死的！因为喇嘛仁波切和阿松活佛已经来迎接我了！”（他）这样陈述给家人后，当时家里人说：“这个人已经疯了，肯定老年人疯了就是这样！”他们是无知所致的！认为上师来迎接就是疯子，因为他们自己无法见到！无法见到的才是疯子！而此等是现量！都能现量见到的！这些是有目共睹的！事实就是这样！现量能见到！就是这样！

因此，上师的加持、法的甚深，或者窍诀甚深的加持力讲解的话应该是这样的！我们参加八关斋戒今天已经是第八天了，我们真的是已经修成了不可思议的善业和功德了！不光是这样，尤其汉族弟子与以前不一样的，对修持此法有欢喜心、有精进心，而且大众都在此处能参加此次的八关斋戒，真的是非常稀有的！以前，喇嘛仁波切住世期间。汉族徒众在一起参加法会是没有的，就算有也不悦意参加的，要么就说，我很饿，我不是藏族，我与藏族不一样；我很饿，我不参加八关斋戒；要么就说，我的身体很差，我不是藏人，我是汉人，我身体很差不参加八关斋戒；或者有些说，因为这个是高原寒冷，因为我是汉人不参加八关斋戒，不悦意参加八关斋戒。以前都是这样的！



以前自以为是汉人，哦，我是汉人，自己造作恶业！我是汉人，自己断自己的资粮！我是汉人，自己关闭自己的解脱之门！因此，自己能参加八关斋戒，解脱的欢喜心以前是根本没有的！就算参加，也没有讲解者、也没有法本。因此，女众坐在觉姆边上想睡觉就睡觉、想离开就离开。男众也是，坐在扎巴边上想睡觉就睡觉、想离开就离开、什么常规戒律是根本没有的。而现今不一样，法本有了！会念诵！也会吹、也会打！常规戒律和开启的方式都会，都圆满具足了！而不光是这样，如果让她不要参加八关斋戒，她会问“为什么我不能参加？”而会哭泣！而以前让她参加八关斋戒，她会说“我有病我不能参加！”因而哭泣！有这样天地之别！



那么喜欢积恶业不喜欢做善业，这个属于恶业、罪障重！没有修成法，或者说法没有融入相续之相，就是这样的。那么现今认识罪障，对以前的罪障作忏悔。而以后对这些罪障和恶业是禁忌的，而做善法没有任何辛苦劳累之心，这个就说明你的罪障在清净之中，也在修持法之中，也在认识法当中。对此我非常欢喜！为什么欢喜呢？因为你们对这个法生起欢喜心、精进心。说明你们罪障正在清净当中。除此之外，没有什么清净罪障的。也就是说你们对法生起欢喜心，说明你们在清净罪障。你们对法生起欢喜心，说明你们在修成法，在修成法之中的。你们有没有修成法我就是这样看待的。你们有没有理解法？你有没有知道法？你们有没有证悟大圆满法？我是以此来观察的！你认为已经证悟大圆满法，但对善法没有欢喜、对恶法没有禁忌、对善法仍然造作，如果这样我就说“你没有证悟大圆满法的！”你们实修大圆满有没有证悟见解？对因果有没有禁忌？对善法、恶法有欢喜或有禁忌之心，以此而辨别！并没有说“哦，我看见佛、看见鬼、是空的或显现的。”以此是无法断定你们有没有证悟大圆满的！此等根本不能作为证悟大圆满见解的依据！如同莲师所宣“见解高如虚空，取舍因果细如粉末”。那么见解最高的话，因果更加微细而作取舍的。见解是大圆满的见解，但是行为从小开始，这个行为更应该微细！应该这样去做的！高见而不微细地取舍因果并非是清净之见。比如说现今的汉族弟子依止小乘的八条戒律而在受持，虽然这个行为是以小乘的戒条而在修行。但这样守持就说明你们已经在实修大圆满，或在证悟大圆满之相的状态之中。比如说有些诳惑者高见，但不去微细取舍因果。怎么宣讲呢？这些诳惑者怎么说的呢？说自身是如来的坛城，





因此，对如来的坛城而受持八关斋戒，受苦行的话。就已经是犯了密乘的根本堕了！这样是不应理的。有些诳惑者是这样在讲解的。自己不光不受持，而让别人也不要受。因为身体是如来的坛城。这是小乘的不是大乘，更何况密咒乘的不是。有些人口头的见解者都会这样说的。那么殴打自己的身体是会犯密宗的根本堕的。但是此次修持为法而做苦行，根本不会犯根本堕的。非法的，比如说自杀或火焚的或水中溺死的此等，或者说对自己的非法的轻视，不是佛法的，而是非法地轻视或蔑视自己的身体。那会犯密乘的根本堕的。除此之外为佛法而持苦行的话根本不犯密乘的根本堕的。如果有人对法而做苦行犯根本堕，完全说的就是谎言。比如说，在此大众的沙弥或比丘，虽然你们在苦或冷当中，虽然忍辱而不辞辛苦，劳累苦或者累而在受持，仍然在欢喜当中。这个就说明你们在修持法和在证悟见解以后，如是之相。

你们现今所受持的八关斋戒是真的稀有！不光是我，在座所有的一万多僧众与一万多的在家众，都说随喜，都说非常稀有！都在这样一种随喜当中的！真是这样的，很多都在说“见到你们参加的这个八关斋戒，见到这种状况就能生起信心而流泪的！同样的，自己的心思都完全被这样一种状况所夺的！”因此，都在生起欢喜心、随喜你们这样状态之中！很多在家人见到我时，都说“哦，汉族参加的八关斋戒真的是非常殊胜！见到此状态心情都可以转变的！”因此，你们内在修成法之相、外在对在家众相续种下信心和净观的种子。这个就称之为大悲加持！此外哪里还有个大悲加持呢？！就是你们让他相续能生起信心和净信，这个就说明你们修成法而具足大悲和加持！就是这样具足了。自己在积资净障的同时间接地利益他众，因为他众的相续无改造的信心、无改造的净信，能在相续生起，这就称之为利益众生！利益众生并非是我到某某地方去做什么！在自利的同时能加持别人，这个就称之为利益众生！不需要说我要利他众而去做任何事，不需要！在自利的同时能间接做到他利，自己在自利时他利同时具足，这个就称之为他利！



以上大概性的讲解了八关斋戒的功德、必要，八关斋戒的渊源、开启的方式方法。大概性讲解就是这样的。在此有齐美蒋扬堪布的恩德、也有戒律组、供祭师和维那组，还有利乐之源他们的功德，也有





你们所有僧众意和合、戒律清净这样一种恩德，我们在此才能参加如是甚深、具足大加持力这样一种法会。在此对你们的恩德表示感激和感恩！与往昔祖师们的功德相比，即与往昔持教圣士的功德相比，我们与他们相比（我们）只是微尘。我们的功德与往昔的持教圣士相比，我们的功德如同微尘般的。虽然是微尘般的，但这个微尘若能聚集而不让它分离，能让持教圣士有立足之地！因此，我们为教法也做到了服务！如此比喻般，虽然我们只是微尘。但是让这个微尘聚集起来也能为教法做到服务；也能对众生做到利益的！因此，意和合是最为关键的！意和合，我们能为教法做到很大的服务的！比如说，让齐美蒋扬堪布授戒和讲法，他说“好！”同意了，我们就是意和合！同样的，让丹增扎西赐予灌顶和做上师，他也说好，同意了，听话就是意和合！同样的，维那或者供祭师或者吹的打的，总之让他们做的，他们说好没有推辞都是意和合。同样的，对你们所有的僧众说“哦，你们都要参加八关斋戒”，你们也听话了！那么意和合以后，大众意和合！为教法会做到很大的服务！为众生能做到很大的利益！如果意不和，比如，让齐美蒋扬堪布“哦，你要授戒和讲法！”“哦，我痛，我没有办法参加！”这样就不和合了！同样的，让丹增扎西当个上师或赐予一种灌顶，他说“哦，我也很累”，或者说不悦意的话，那么就是意不和！同样的，我让维那或供祭师、或者所有的僧众要参加法会，如果你们不参加法会的话，就是意不和！意不和合自然对教法无法做到服务！也无法做到利益众生！现今大众都在意和合当中，意和合中对教法也做到很大的服务，利益众生也能做到很大的利益！比如说让当上师的当上师、让敲鼓的敲鼓、吹的吹、或当供祭师的当供祭师、当维那的当维那，如果他们说了不悦意做，对我没有做到损害，所损害的是什么呢？损害的是教法！损害的是对众生的安乐！损害的是他们而不是我！比如让你们当上师、供祭师或者维那，或是让你们吹、打，而你们不肯做，对我没有任何损失，吃的穿的仍然照样具足，没有任何损害！你们不悦意做就是意不和合！对教法会造成损害！尤其对亚青寺的汉族弟子或汉族徒众暂时和究竟的利益有很大损害！

因此，大众应该意和合！应该听我的话！因为我应该说是你们的根本上师，根本上师应该就是我！此外在这个世间上再找一个根本上师是没有的！灌顶、传授窍诀、念诵传承，总之，大圆满以下的都授予给你们了。不光是如此，吃穿行住坐卧，哪怕是威仪都有这样在教



诫！世间的话，可以说我是你们的父母；出世间的话，我就是你们的根本上师！除非你们口中说“不认识阿松活佛，哦，不是根本上师”这没有办法！除此之外根本上师是无法安立的。那么灌顶有龙萨和龙钦的灌顶、还有四心滴、还有大宝伏藏灌顶，几乎授过一千多个灌顶；同样的，大圆胜慧的觉性妙力灌顶，在座的有些受了五次、有些十次，除此之外根本没有个根本上师。因此，对根本上师就是应该听话！应该依教奉行！如果违背教言、没有听话，此生和究竟的一切功德之门都会关闭的！如果违背根本上师的教言，世间乘学一个文化你都无法学好，成为愚钝之人，更何况出世间共不共或者胜共之悉地呢！当然就会关闭了。因此，上师是严厉的对境！哪怕刹那让上师欢喜，胜不共悉地，或是一生金刚持的果位都很容易得到的：如果刹那让上师不悦意，那么种种不欲甚至堕入地狱之因，自然你都已经具足了！

举个简单的例子，亚青寺有个扎巴叫嘎荣，嘎荣对这个世间文化或者说闻思的智慧或者人格是比较好的。因此，我就选择(他)当这个卫生组的组员。这时他很累不愿意当，从违背（上师教言）之后就开始生病，现今在昌台医院里，十年当中就是现今这样。从那时以后比如闻思的智慧、世间的读写、念诵都很愚钝。不光如此，（他）修持非常精进，修持直断和顿超时晚上几乎都不睡觉，但是相续的道验芝麻许在相续都无法生起，是这样的！因此，经常会哭泣，自己造作了很重的罪业！经常哭泣而做忏悔。前段(时间)在昌台医院时看到我，是这样哭泣（自己）造作了很重的罪业。违背了上师的教言就想忏悔，但是一旦违背之后真的是很难忏悔清净的。因此，你们大众要谨慎！同样的，还有一位弟子，叫堪布贝加。堪布贝加是宁玛书会的，是益西顿多堪布的帮手，他以前同样的，比如说闻思看一遍几乎是能背下来并能理解，其他方面都具足非常殊胜的功德。当时我选择他做管家，喇嘛仁波切也选他做管家，当时（他）没有当管家而离开了，从那以后不管看任何书籍，再怎么看、再怎么去精进都无法理解，很愚钝。从此以后一直处于这种病的状态，现今在青海医院，（他）今年几乎一年当中祈请过五次，“很多弟子就是无知，不知道上师是严厉的对境，违背上师的教言真的是很难很难忏悔清净！以我为鉴，祈请上师讲解给徒众”。就是这样祈请了五六次！就是这样祈请让（上师）讲解给徒众不应该违背上师的教言！因为上师是严厉的对境，教诫徒众不应该违背上师的教言！上师是很严厉的对境，一旦违背不要说出世



间，就是世间的文化或者行住坐卧都会成为很愚钝的人！因为很多弟子是无知而违背上师的教言！希望教诫。如果修持大圆满法依教奉行，哪怕上师让他天天去扫卫生间，都能得到胜不共的悉地，都能得到的！因此，很多（弟子）都是无知而不知道的。今年一年当中祈请了四五次，希望上师这样去教诫徒众。现今你们把我当成上师，也有听话，因为听话，现今你们的相续也能生起验证，验证之后对教法能做到服务，也能做到利生事业；如果没有听话，验证无法生起，对教法和众生服务和利益是无法做到的。不是在赞叹我自己，不是说我是严厉的对境。如果你们待在这里，想得到胜不共的殊胜悉地，必须要这样去做。为你们而在做讲解，为你们而在作教诫。不是为我自己而在教诫你们的。对我来说你们一天当中离开，吃的、穿的、用的任何地方对我都没有任何损失。有或者没有，对我都没有任何损失，但是如果你们欲求解脱，你们应该这样做！现今是很好，但是希望你们现今更加殊胜地应该做得更好。尤其是行住坐卧之中，很多在家众聚在此，那么你的威仪不如法的话，会让他们生起邪见和厌离心。如果你没有修持，会对亚青的教法造成很大的损害！对教法会造成很大的损害！因此，行住坐卧威仪都要如法，希望他们的相续生起信心而不是邪见。法会当中的坐姿或者行住坐卧之中僧众的僧衣，都要谨慎而行。

已耽误你们的念诵时间，但是应该是这样讲解理由的！感恩！感激！

