

大乘斋戒功德

阿旺彭措尊者·著

索达吉堪布·翻译



译作
22



南无本师释迦牟尼佛

大乘斋戒功德

阿旺彭措尊者·著

索达吉堪布·译

版本：2024年12月

目 录

大乘斋戒功德	01
斋戒功德相关公案	16

大乘斋戒功德

阿旺彭措尊者·著

索达吉堪布·译

那莫革热！

在此简明扼要地讲述大乘斋戒的功德，分为：一、总功德；二、各自之功德；三、分析对此等之疑虑。

甲一（总功德）分三：一、就时间而言功德巨大；二、就环境而言功德巨大；三、就本体而

言功德巨大。

乙一、就时间而言功德巨大：

《三摩地王经》中云：“于恒河沙俱胝劫，以清净心以饮食，幢幡以及油灯鬘，侍那由他俱胝佛，何者于正法极衰，佛教即将灭尽时，一日中受一学处，福德远远胜前者。”在佛教衰败之时，于恒河沙数劫中，以丰美饮食等一切供品如理供养百千俱胝那由旬他数的佛陀，如果有人有这样佛教极度衰落的恶世，甚至仅仅于一日内护持一分学处，其福德也远远胜过了前者。由此可见，即便是受持一次斋戒，自然而然会获得齐天洪福，当然，有多少福德也会相应得到多少圆满安乐。如果善加思考，那就会明白，即使获得百千万的如意宝也比不上在如今这般恶浊的时代只是受一日斋戒，如此真能做到，那实在是很有

善缘，并且有重大意义。

乙二、就环境而言功德巨大：

在诸清净刹土中于善妙清净劫期间修行，比不上在如此不清净的刹土中弹指间行持一分善法的福德大，关于这一点，佛经及注疏已不止一次地宣说过。在不清净中也是最不清净的这样环境中，如果受八关斋戒后甚至能于弹指的顷刻间护持，福德也是无量无边，如果它有形色，那么恐怕整个大千世界也难以容纳。

乙三（就本体而言功德巨大）分九：一、不受非人加害之功德；二、受到诸天庇护之功德；三、行何善法力大之功德；四、如愿以偿之功德；五、获得人天身之功德；六、值遇慈氏教法

之功德；七、成为人天应供处之功德；八、简单易行之功德；九、获得解脱与佛果之功德。

丙一、不受非人加害之功德：

如《毗奈耶经》中记载了这样一则公案：从前，有一个老妇人受了一日的八关斋戒，在当天的深更半夜，胜光王派她去给一位犯人送饭，途中遇到了三群非人，但他们都无机可乘。受斋戒期间任何非人也无机可乘这是一条缘起规律，《具净戒经》中云：“如是凶狠毒蛇大恶龙，亦不害具戒者况他众？”意思是说，非人之中最凶残的莫过于黑龙魔，就连它对具戒者也不能加害，那其他众生就更不用说了。如此看来，防护外在损害的方法中，最为殊胜的诀窍非护持内在戒律莫属了。

丙二、受到诸天庇护之功德：

倘若自己能够如法护持所承诺的戒律，那么也会受到喜爱白法的所有天人夜以继日的庇护，对此许多经中都有明说。因此，毋庸置疑，得受斋戒直至失去之前会受到诸天保护。

丙三、行何善法力大之功德：

一般说来，不具戒者即便是在多如大海的酥油汁中插入大如须弥山的灯芯供养三宝，也远远比不上具戒者在一滴酥油汁中插入针尖许灯芯供养的福德。未受斋戒者于数劫中行善，也远远不如受戒以后于顷刻间行善的福德大，这一点是显而易见的。

丙四、如愿以偿之功德：

通常而言，戒律清净者无论发何愿，无疑会如愿以偿。从受八关斋戒时起乃至未失毁期间，凡是所发的愿都必定会实现。

丙五、获得人天身之功德：

经中说，仅仅守持一次八关斋戒也获得人天的殊胜所依身体。相关的公案不可胜数，书之不尽。

丙六、值遇慈氏教法之功德：

如颂云：“释迦佛之教法中，何者以信而闻法，且守八关之斋戒，将转生为吾眷属。”如果守护斋戒，则会转为弥勒佛的眷属，这是慈氏菩萨亲口承诺的。因此要想在未来时值遇至尊弥勒教法，脱离轮回，那么理当努力受持大乘斋戒。

若有人有如此想法：小乘斋戒与大乘斋戒不同，所以不应当将小乘斋戒的功德贴在大乘斋戒上。事实并不是这样的。小乘斋戒与大乘斋戒所护的支分多少与本体是相同的，因而凡是小乘斋戒的功德，大乘斋戒都有。而且，由于二者在缘不缘一切众生等方面有着显著的差别，因此小乘斋戒的功德与大乘斋戒的功德比起来，也相差悬殊。对此，以理证分析也是成立的。

丙七、成为人天应供处之功德：

经中记载：“帝释天白佛言：‘在初八、十五、三十的吉日中受斋戒的人与我帝释相同。’佛告帝释：‘你不要如此说，实则彼与我相同。’”哪怕未受戒之前如恶狗一样的人，从受戒时起直至未破戒间，与导师佛陀相同，成为

诸人天应供处、应敬处。因此，必须清楚的是，有戒无戒之间，有着这般明显的胜劣差别。

丙八、简单易行之功德：

如经中云：“于长期中行，念诵及苦行，亦……”持诵与苦行等其他善事，必须做到初中末心不散乱，否则不会获得相同的功德，结果成了徒劳无益，而斋戒与之不同，只要最初受戒时能全神贯注，之后即使散乱也不会障碍功德，因此与其他善事相比显得简单易行，由于所护戒条少、护持时间短，因而也容易善始善终。总而言之，对于我与我这样的修行人来说，再没有任何比此更易行、更重大的善业了。

丙九、获得解脱与佛果之功德：

《天王请问经》中云：“初八、十五与神变月中守持八关斋戒者将成佛。”还有诸如此类的许多功德，但恐繁未述。

甲二（各自之功德）分二：一、暂时之功德；二、究竟之功德。

乙一、暂时之功德：

断除八种所断的八种功德——戒杀：生生世世长寿无病；断不与取：生生世世受用圆满，并且不遭受他害，自由自在享用；断非梵行：生生世世中容色美丽端严；断妄语：生生世世不受他人欺骗，自己的语言富有威力；戒酒：生生世世正知正念稳固，诸根清明，智慧圆满；断高广大床：生生世世受到他众赞叹、恭敬，坐垫美妙，乘骑众多；过午不食：生生世世中获得丰厚饮

食，庄稼丰收；断除香鬘等：生生世世中身体发出芳香，色美形妙；断除歌舞等：生生世世中身心调柔，语言善妙，不断传出正法的妙音。

乙二、究竟之功德：

究竟功德也有八种——戒杀之果：成就金刚身；断不与取之果：成就手轮、足轮相；断非梵行之果：诸根具足，身体强壮；断妄语之果：获得覆面之舌与梵音般动听之语；戒酒之果：成就见不厌足之身，诸根清明；过午不食之果：具足四十颗皓齿并且齐密；断香鬘等之果：身体遍满戒律的圆满妙香；断歌舞等之果：身体为一切妙相严饰；断高广大床之果：享用正法三垫。以上内容是依据《长甲普行请问经》中所说而宣讲的。

甲三（分析对此等之疑虑）分四：一、不满一日可否受戒之分析；二、一日后可否得戒之分析；三、数日同时可否受戒之分析；四、一戒失毁他戒是否需守之分析。

乙一、不满一日可否受戒之分析：

《俱舍论自释》中云：“如是而为，屠夫邪淫者白日或晚上受戒亦有果。”所以说，仅仅在白天或夜间受持戒无有不合理的地方并且大有必要。当然，最好能完整受一日的斋戒，如果实在无能为力，那么只是受半天甚至仅仅半小时的斋戒也具功德。

这样的斋戒如何受呢？长老普提贤说：如果只受白日斋戒，诵“我从现在起乃至日落间受此戒”。仅受夜晚斋戒也可依此而了知。

乙二、一日后可否得戒之分析：

小乘斋戒一日中受持，一日后虽然持戒也不得戒体，不满一日也不得戒体。大乘斋戒乃至菩提果之间均可得戒。嘉楚杰尊者在《杂集论释》中说道：“斋戒只能受一日，一日后不得戒体的说法只是个别声闻乘的观点，应当明确这是颠倒的论调。”《喜金刚》中也这样写道：“最初赐斋戒。”美哲巴论师对此解释说：“首先赐斋戒时，受戒者祈求说，请尊者或上师垂念我，我某某居士乃至菩提果之间……”全知蒋阳夏巴也曾亲口说：关于乃至菩提果之间受八关斋戒的仪轨，许多经续中都有明说。既然小乘斋戒乃至菩提果之间能受，那么大乘斋戒更不用说了。这一点凭借它更容易生起并与发心相结合便可知晓。

乙三、数日同时可否受戒之分析：

承认斋戒除了一日以外不能生起戒体的小乘宗也有可以多日同时受的说法，《澄清佛教论》中云：“斋戒虽然固定在一日期限内但如神变月中半月不间断护持，而一次性受也是可以的，由于一日的戒十五日期间重复持诵而受，所以根本不会有不成一日戒的过失。”《俱舍论自释》中也说：“半月等重复一日故。”

受斋戒的方法也是将仪轨中的时间换成从一日乃到十五日之间，如果想在一年中每月的初八、十五、三十日中受斋戒，也同样将时间改为从今起乃至一年内所有初八、十五、三十日。也有必要依此而了知其他。小乘的斋戒一次性也可以受数日的斋戒，那大乘斋戒就更不必说了，因此想守多长时间就可以受多少时间。然而，若能

做到每日都重新受，那将会使正知正念得以稳固等有许多必要，因此更为圆满。

乙四、一戒失毁他戒是否需守之分析：

以前曾有这样的公案：一位受斋戒之人失毁了一条主要学处，之后他仍旧守护其他戒条，后来转生为人间君主。另一位受了斋戒的人顾及妻子的情面，在万般无奈的情况下不得不过午进餐，结果未能够转生到人间，但因护持剩余支分戒条而转为龙王。最终此二者都获得了阿罗汉果位。

守戒的功德与不守戒的过患二者互不混杂，即使破了一条但也要尽可能地守护其他戒条，不要认为因破了一条而舍弃一切，在能够守护的所有时间里一定要守护。甚至只是在一刹那守一分

戒也有不可估量的功德，这些道理正如上面所说的那样。只是不造罪业并不会获得守戒的功德，而必须要先发愿，从此时起乃至何时之间受戒。

总之，如果不想自己欺骗自己，就不要像大蒜多吃少吃都一样的比喻那样去做，根据所护戒条，只要自己有守护一分学处的能力，也应当守护。根据守戒的时间，哪怕只能守一顷刻间也要守戒。

撰此所生善，亦愿诸众生，
依止戒律梯，登大菩提殿。

此乃阿旺彭措撰写完毕，吉祥！

斋戒功德相关公案

凑哲扬珠尊者·著

索达吉堪布·译

那莫革日！

一座斋戒的功德：印度的大成就者拉瓦巴在聚会的大庭广众之中宣说斋戒的广大功德时讲述了以下的公案：有一人为了一个女子而杀了人马六个众生，后来守了三十九次的一座斋戒，结果转生为一位善知识。

还有一个猎人受持了四十六次斋戒，后转

生为一个富翁。有一个屠夫守持四十六次一座斋戒，也转生为一名财产丰厚的富人。另有一屠夫受了一百次的一座斋戒，后世变成了一位诚信佛法的官员。

有一位守一座斋戒的人想吃肉，于是打死了一只鸽子吃了它的肉，结果投生为自食己肉的痛苦众生。有一个人对另一位受斋戒的人说：“今天不要受斋戒了，我需要派你去办一件要事。”差遣他做信使，依此报应，那人一百次投生为恶劣身体，又于无数劫中堕于黑暗之处，在他时也因贪求饮食而丧命。很显然，守斋戒的功德不可思议，对破斋戒的过患小心提防也至关重要。

大成就者日藏尊者也曾经亲口讲述过下面的几则实例：

有一个女人亲手杀了一个儿子，后来又杀了大量的旁生，当听受一位好上师的教言后，追悔莫及，受了一百零八次斋戒，后来转生到南方吉祥山成为一位具有弘法利生能力、名叫索南炯尼的上师。

一人护持斋戒时，他的食物被人偷了，一个女人送来食品，结果盗贼投生为空游饿鬼，感受了无量的痛苦。送食品的那个人转成了富家子弟。还有一个女人守持二十五次斋戒，后来转生为一名具有受用、行持正法的善知识。

大译师玛尔巴在师徒五十人的忏经行列中，不禁开怀大笑，弟子们顶礼后请问上师：“上师如意宝为什么发笑呢？”上师说：“没想到这么一个小小的法竟然有如此大的功德。我的一位亲戚杀了五个男女，后来诚心诚意守了五十多次一

座斋戒，还持受了六十次的大小乘斋戒，后转生到北方香巴拉刹土。”造了罪业以后想要得以清净也依赖于心生追悔。

有一个人父母死后，因没有为父母作佛事的资本而痛苦不堪，土美上师仁波切怜悯他而降临说：“你如果想报答父母的深恩厚德，那就守持斋戒吧。”那人满怀感激之情说：“遵命。”于是受持了三十五次斋戒，以依功德使父母获得了解脱，他自己也得到了阿汉罗果位。这实在是让人感到稀奇。

此外，桑吉上师的一个弟子贪婪信财、亡财，并且心怀嫉妒。上师观知他将堕入地狱，根据大上师贝若扎那所说的清净享用信财亡财的方法而让他守了一百零六次斋戒。结果那个弟子变成了一位真正能利益众生之人。对他作承侍的一

个女人后来也依此得到了清净的人身。

还有一个女人得到了许多斋戒的传承以后不仅自己并且让朋友也受持了六十次斋戒，从而获得解脱。

嘉哲上师的一个弟子杀了一个盗贼，上师开示教言后他表里如一地受持了四十次斋戒，结果清净罪业与上师一同成佛。

达够上师的一位弟子杀了一个女子，之后诚心受了一百零三次斋戒，并在上师玛仓前听法，后世转为了一位利众之人。

得夏仁波切在所有僧人中讲述说：“我昨晚做了一个吉祥的梦，梦到了索南札巴。”弟子们请问上师事情的经过。上师回答说：“本想他

会堕入恶趣，看来还是有办法扭转。”上师要求那位僧人受一百次斋戒。结果当他守到八十四次时就死了，后转生到尼泊尔，成为一座寺院的上师，具大威力，精通密法。

法王噶玛巴巴谢在内地时，有一位本无功德却冒充上师享用信财亡财的人前来拜见法王，法王慈悲地对他说：“如果你没有受持一百次斋戒，恐怕后果不堪设想，好好听我的话也可以获得解脱。”那人毕恭毕敬地顶礼。于是法王让他受持一百次斋戒，结果他受了两百次，最后他变成了一位真正能引导活人死人的具威力者。

吉仁波切也亲口说：“下面的城里住着一位无有修行喜欢胡说神通鬼通的人，他从不忆念死亡无常，而将精力全部用在忙碌今生的琐事上，将来会堕入恶趣。”听到他的话，那个人出现在

前，如热沙中的鱼儿般辗转反侧，苦不堪言，请求上师救护。上师让他守斋戒，他也依教奉行守护了三十八次斋戒，暂时也是能指点僧众，死后自己以及凡与之结缘者均往生到东方现喜刹土。

有一个人守持斋戒时，疲惫不堪，又渴又饿，接近死亡，有一个女人给他灌了酒，结果大家都说饮酒的过患极大，必须惩罚他。佛陀听到此事后说：“本来饮酒罪过严重，这次由于他行持正法而使罪过已大大减轻了。”

花姆比丘尼是这样说的：“受持斋戒，身体要顶礼、转绕，除了中午一餐以外不进食，口中除了念经诵咒以外杜绝闲言碎语、无关绮语，心除了一缘专注外断除犹豫怀疑，在这种状态中守斋戒比享用遍满赡部洲的七种珍宝还好。”

点滴受持此法的人能报答父母的生育养育之恩，获得解脱，具足功德，增上受用，甚至鬼神也会竭力相助，众人悦意，身体无病，不会非时横死，人财两旺，饮食丰足，如法修行，凡与之结缘者心向正法，清静罪障，圆满二资，究竟获得阿罗汉果位，共有十五种功德。思维这些功德而守斋戒尤为重要。阿底峡尊者也亲口说过，如果意乐善妙，那么，所作所为都将变成正法；如果诚心忏悔，那么无间罪也可得以清静；如果懂得回向，亡人也获得利益。一般来说，一个秉性善良的人能令整个部落的修行人都获得解脱。受持斋戒也依赖于发心，思考这些道理也是极为关键的。

月幢师徒刚刚到了位于下方的一个村落里，便听到有人说：“请来这里。”于是他们就进了

那户人家，发现里面有一个重病缠身的女人，那人正是为了救济这个病人而迎请他们的，并百般恭敬，周密承侍。只见那个女人头发一根根竖立着，眼睛无法睁开，躺在地上。上师对她做了加持以后慈悯地说：“生病受苦这是往昔造不善业的果报，要坚强地忍受。”接着又为她宣讲正法，回向发愿。那个女人生起信心与恭敬心，泪流满面，她边哭边说：“上师呀，不仅仅是往昔，就是现世我也造了无量的罪业。请求忏悔罪业。”上师说：“对现世所造罪业，要毫不隐瞒地讲述而忏悔。”

于是那个女子一五一十地讲述起来：“我原本是一个商主的妻子，身边有一个七岁的儿子，后来，商主到尼泊尔境内去做生意，三年未归。他走以后，我经不住外缘的诱惑，而与另一个男

人同居，结果生了一个儿子，便将孩子杀了。当时受用也已是精光，依此因缘，又杀了一位上师。听说商主要回来，商主的儿子对我说：‘我的父亲就要回来了，妈妈，你该怎么办呢？’我听到他说的怎么办十分生气，就用脚使劲地踢在他的肋部，没想到正击中了儿子的肝脏，我不禁悲痛万分，大哭大叫道：‘我儿子的死，都怪那个该死的商主。’当时，商主与仆人们带着大量的财物满载而归，他到家后，我的一个仆女将前面发生的事情经过原原本本地告诉了他。商主听后怒不可遏地说：‘明早我要将这个恶毒女人的眼睛挖出来。’听到这话，我十分害怕，于是当天晚上在酒中下了许多毒药，给商人主仆十一人、邻居的男女与一位上师，他们喝了酒后到早晨时都不能说话，后来全部死了。我倒是惊惶逃走了，可已经将所有的人毁了。我造了无量这样

的罪业。”

听她讲述完，上师不由得生起了无量的悲心，也流了许多泪，造如此深重可怕的罪恶，实在该想一个清净的办法。圣者观世音菩萨示现头痛（藏文原义不明）说：持一次斋戒也不会堕恶趣。现在需要为这个女子传授一个斋戒，说完慈悲地恩赐了斋戒传承并说：“现在你要努力守持斋戒。”依靠观世音菩萨的大慈大悲而利益了病人，那女子受了两个完整的斋戒，并受了五次、七次一座斋戒，之后就死去了。

当时，前面跟随上师的那位侍者问上师：“那个罪业深重的女人什么时候才能得到解脱，她如今投生在何处，情况怎么样呢？”大菩萨月幢上师面带微笑地说：“看来十一面观音的斋戒功德与加持实在太大了，即使尽力守持一点点，

也会受益匪浅。虽说那个女人罪大恶极，但由于她守持了两次完整的斋戒，还有五次、七次大乘斋戒，她死后转生到印度，变为一位富裕婆罗门的儿子。因为前世一次受斋戒时，饥渴难忍，于是吃了一个食团，喝了一碗水，以此业感，现世中成为精神癫狂者。”

续部中说：如果能守持一次斋戒，那么将在四万劫中背离轮回，持诵一遍陀罗尼咒，即使造了四根本罪与五无间罪也能得以清净，如果持一百零八遍，那么能清净所有的恶业罪障，获得佛陀等持自在，圆满波罗蜜多，甚至念诵一遍观世音名号也得不退转地。因此应当尽己所能精进守持斋戒。

藏地本尊观世音，斋戒仪轨解脱梯，

愿善缘士依于此，获得遍知之果位。

此斋戒仪轨解脱梯是经具有信心、智慧、悲心的弟子辛波诺吾请求说，为了便于读诵斋戒仪轨，在行持其他善法时顺便也可受持，而且令受一次极略的仪轨。舍事六聚自解脱于白云朵朵的雪山幻化圣地撰著，以此善根愿利益自他。

芒嘎朗！善哉！善哉！！

○○ 五部大论相关阅读

戒律：

- ▶ 索达吉堪布全集 20 | 译作 《事师五十颂释》
- ▶ 索达吉堪布全集 21 | 译作 《沙弥五十颂释》
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 译作 《大乘斋戒功德》
 - 《大乘斋戒功德》
 - 《斋戒功德相关公案》
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 译作 《赞戒论浅释》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 译作 《三戒论释》
 - 《三戒论释》
 - 《建立三戒一体论》
- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 课程 《赞戒论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 2 | 课程 《沙弥五十颂讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 课程 《三戒论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 课程 《事师五十颂讲解》

俱舍：

- ▶ 索达吉堪布全集 26 | 译作 《俱舍论释》

- ▶ 索达吉堪布全集 27 | 译作 《智者入门论》
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 课程 《俱舍论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 6 | 课程 《俱舍问答》

因明：

- ▶ 索达吉堪布全集 28 | 译作 《解义慧剑论释》
 - 《解义慧剑论释》
 - 《因类学》
- ▶ 索达吉堪布全集 29 | 译作 《量理宝藏论释》
- ▶ 索达吉堪布全集 30 | 译作 《释量论·成量品释》
- ▶ 索达吉堪布全集 31 | 译作 《前世今生论》
- ▶ 索达吉堪布全集 7 | 课程 《解义慧剑讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 8 | 课程 《量理宝藏论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 9 | 课程 《释量论·成量品讲解》

中观：

- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作 《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 32 | 译作 《定解宝灯论浅释》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 译作 《中论释》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 译作 《中观庄严论释》

- ▶ 索达吉堪布全集 35 | 译作 《中观宝鬘论广释》
- ▶ 索达吉堪布全集 36 | 译作 《中论释·显句论》
- ▶ 索达吉堪布全集 10 | 课程 《中观四百论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 11 | 课程 《定解宝灯论讲解（1994 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 12 | 课程 《定解宝灯论讲解（2003 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 13 | 课程 《中论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 课程 《中观庄严论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 15 | 课程 《缘起赞讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 17 | 课程 《中观零散教言讲解》

般若：

- ▶ 索达吉堪布全集 39 | 译作 《现观庄严论释·白莲花之璎珞》
- ▶ 索达吉堪布全集 40 | 译作 《现观庄严论疏·弥勒言教》
- ▶ 索达吉堪布全集 41 | 译作 《现观庄严论略义》
- ▶ 索达吉堪布全集 42 | 译作 《现观庄严论总义》
- ▶ 索达吉堪布全集 18 | 课程 《现观略义讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 19 | 课程 《现观总义讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 20 | 课程 《现观庄严论讲解》

