

二（持戒）分四：一、所护之戒；二、断除彼之违品；三、行持同品不放逸；四、以比喻说明不放逸之利益。

#### 一、所护之戒：

杀盗淫妄说，耽食爱高床，

断诸酒歌舞，华彩及涂香，

若女男能成，此八支圣戒，

欲界六天上，长净善当生。

因为当时乐行国王是在家的居士，所以龙树菩萨为他讲解八关斋戒。菩萨告知国王应护戒：不能杀生，不能偷盗，不能邪淫，不能说妄语。这四条为根本戒，不仅出家人，居士也不能犯。八关斋戒中，除了四根本戒外还有四条支分戒：不“耽食”——不非时食；不坐高广大床；断饮一切酒；歌舞、华彩及涂香，这里合为一条，意为在言语方面不能唱歌，身体不能跳舞，也不能故意去观、听；“华彩”即花鬘项链及耳环、戒指等各种饰品，“涂香”指在脸上所用白色、蓝色、红色等各种颜色的香料化妆品等。这些容易使人增上贪欲，所以都应舍弃。在我们学院的出家人不必说了，就是来这里学法的女居士们，什么耳环、项链、戒指等很多装饰、化妆品都舍弃了，接近于出家人，非常好。

如果善男善女能持守这八关斋戒，六欲天的福报都会得到。女众以此持戒福德，能转不净女身为男，而且以等流善果能在欲界天中修习善法，以长期亲近善法的缘故，善根能得以增长。

四洲之北俱芦洲异熟障严重，因此，北俱芦洲的人不是别解脱戒的戒器，得不到戒体。剩下三个洲：南瞻部洲、西牛货洲、东胜身洲，这三个洲的男女都可以成为别解脱戒的戒器，若受别解脱戒，可以得到戒体。

《劝发诸王要偈》云：

离杀盗淫欺，饮酒及三枝，  
成就八分齐，随顺诸佛学，  
舍身生六天，所欲悉随意。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

杀盗淫欺耽荒酒，雕床高广及香熏，  
讴歌倡伎过时食，如斯众恶宜远离！  
若少时间修此戒，必受天乐升涅槃。

### 《亲友书》

损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，  
喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。  
随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，  
持长净转欲天身，当赐善男善女人。

下面讲八关斋戒。乐行王是在家居士，所守的居士戒有长期与短期两种，八关斋戒是短期的，即一日之戒。作为守八关斋戒的人，首先应该把戒条搞清楚，否则到底守什么戒也不懂。当然，小乘八关斋戒，出家人没有必要受，（因为出家戒律中已经包括，不必重新受持在家戒律。）但是大乘八关斋戒，在家人、出家人均可受持。

八关斋戒共有八条戒律：

作为在家人，诚如《三戒论》中所言，能长期守持三皈五戒是最好的，若不能这样坚持，在吉祥的日子里、特殊的节日中受八关斋戒，功德也非常大。

八关斋戒的分支是：一、该日不杀害一切有生命的众生；二、不通过各种方式不与取；三、断除一切不净行；四、不说妄语；五、不喝酒；六、不非时食，要过午不食；七、不喜爱高广大床；八、不唱歌，不跳舞，不佩带装饰、打扮化妆（这三者合为一戒）。前四条根本戒属于戒律支，戒酒为不放逸支，后三条是禁行支，以上八种要一概行持。追随往昔目犍连、舍利子等圣者如何受戒而成就，我们也应当如是受持，这样观想之后，在善知识面前接受八关斋戒。持此长净将来可投生为欲天的悦意身体，根本不会转为劣身。因此，龙猛菩萨要求乐行王自己好好地受持，因缘具足、条件成熟的情况下，理应给有缘的善男善女传授。（一般来讲，斋戒应由出家人传授，倘若条件不具足，也特殊开许由具别解脱戒的居士传授，此处讲得比较明确。）

汉地的居士经常守八关斋戒，这种现象很普遍。首先，最好在一个上师那里接受戒律，后于一年不同的日子里，早上天还没有亮时，可以在佛像面前自己受。这对不能长期守戒的在家人来讲，非常非常的重要。毕竟有家庭的人持戒有一定困难，有时候需要喝酒，很多行为也不方便，甚至不能睡高广大床，（很多人买了大房子之后，可能要犯戒律吧，第一个就买特别大的床，古代可不是这样，但现在人连受八关斋戒的条件也难以具足。）唱歌跳舞不允许，包括看电视也属于犯戒，这样的话，城市里的在家人长期守戒有点困难，但守一天应该可以。

很多居士守八关斋戒时，自己闭着眼睛，让家人把电视关了；有些人在车上放音乐，突然想起今天守八关斋戒，赶紧把音乐关掉……由于平时约束自己的善根十分微薄，哪怕守一天的戒律，有些人也非常非常困难。虽然平时得到灌顶也有意义，但最重要的就是守持清净戒律。能长期守持当然好，如果实在不行，也应尽量守一天之戒。

以前我翻译过八关斋戒的功德，里面有很多精彩的公案。记得有一次，月幢师徒到一个地方去，看见有一个重病缠身的女人，痛得辗转反侧，头发一根根竖立着，眼睛无法睁开，躺在地上。月幢上师慈悯地作加持后，对她说：“你的痛苦肯定是往昔造不善业的果报，一定要安忍。”女人哭着说：“不仅仅是往昔，就是现世，我也造了无量重罪。”于是一五一十地讲述起来：她原本是一个商主的妻子，有一个7岁的儿子。商主到尼泊尔做生意，三年未归，她经不住外缘的诱惑，与另一个男人同居，生了一个儿子，后将孩子杀了。当时受用已是精光，依此因缘，又杀了一位上师。听说商主要回来，商主的儿子对她说：“我的父亲就要回来了，母亲，你该怎么办呢？”她听后特别生气，用脚使劲一踢，没想到正中儿子的肝脏，这个儿子也死了。商主到家后，一个仆女将事情经过原原本本告诉他，他怒不可遏地说：“明早我要将这个恶毒女人的眼睛挖出来！”听到这话，她十分害怕，于是当晚在酒中下毒，商人主仆十一人、邻居的男女与一位上师都被毒死了。她惊惶地逃走，然后就开始生病……于是月幢上师为她传八关斋戒，她受了几次之后，命终没有堕入恶趣，而转生于印度的一个富贵之家。

可见，守持八关斋戒的功德极大。尤其是作为在家人，三皈五戒非常重要，自己一定要有戒律的约束，否则连善趣人身也得不到。正如《俱舍论》所说，持戒才有转生善趣的福分，其他善根则无法获得。所以，人生很短暂，自己一定要护持清净戒律，这样才有解脱的希望。

## 二、断除彼之违品：

慳谄诳贪怠，慢婬嗔氏族，

多闻年少娇，并视如怨贼。

守戒时有十三种烦恼违缘。第一种是“悭”，指既不愿意供养，也不愿意布施，非常吝啬；“谄”即假作亲热、奉承他人或自己本来有一些过失，但不愿意在别人面前忏悔，只想尽量隐瞒；所谓“诳”是以种种手段诳惑、欺骗他人，如自己本无功德，却假说吹嘘自己得到了功德；“贪”，这里指对人以外的物质财富生贪；“怠”即懈怠，对善法缺乏精进；“慢”是自己本来没有任何功德，反而觉得自己很了不起，在身体和语言上表示出傲气来；（骄和慢有一点儿差别，慢是还要在自己身体和语言方面表现出来。）

“姪”指贪执内有情，对某某人生起贪爱心；“嗔”指凡对自己不满意的对境生起嗔恨心。

以上是从烦恼而言，下面讲五种骄傲。“氏”的骄傲，氏在古汉文中，指官职、地位，如中国古代有“豢龙氏”、“御龙氏”等官职。有些人大权在握，便心生傲意烦恼。“族”的骄傲，比如认为自己是国王种姓，是领导的子女，种姓家族很高贵，很了不起！“多闻”的骄傲，比如认为自己学了很多年的法，现在不论是显宗，还是密宗我都懂，我可以说是多闻第一，很了不起啊！“年少”的骄傲，即自恃青春年少，年轻有为。“娇”的骄傲，娇是美貌的意义，“啊！我长得这么漂亮，恐怕没有再像我这样好看的了”等等之类的心理。对待前面的八种烦恼和这五种骄傲，我们需像对待敌人一样谨慎，只要稍一生起就应如临大敌，马上远离或加以消灭。如果让它们占上风，则自己的戒律很难得以护持不失。

《劝发诸王要偈》云：

悭谄幻伪慢，懈怠贪恚痴，

族姓好容色，少壮多闻乐，

如是诸迷惑，当视如怨家。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

慳嫉贪欲及谄伪，诳惑颠倒与懈怠，  
如此众恶不善法，大王当观速弃舍！  
端正尊豪及五欲，当知危朽若泡沫，  
莫恃若斯不坚法，憍慢自恣生诸苦。（改译）

### 《亲友书》

慳吝谄诳贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，  
及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。

守持净戒的违品，作者讲了十三种烦恼，这在修行中很容易出现，我们一定要断除。

一、慳吝：拥有的财物不愿意布施给众生，不愿意上供下施，连自己享用也舍不得，一直紧抓不放，即所谓的“爱财如命”、“一毛不拔”。这种烦恼是菩提道的大障，我们拥有财富时，要尽量用它做一点有意义的事，否则，死后一分钱也带不走，只能留给亲友或者怨敌享用。因此，应该断除吝嗇之心。

二、谄：《俱舍论》中说，这种烦恼是心不正直，将自己的过失覆藏起来。《法华经》云：“我慢自矜高，谄曲心不实。”按理来讲，自己的过失理应在诸佛菩萨或圣者道友面前发露忏悔，但他不愿意表露出来，心不实在。

三、诳：本来自己没有任何功德，却装模作样显出一副有功德的模样，说自己见到本尊、梦中得到授记，在众人面前虚伪诳行。

四、贪：有关讲义中说，指对受用财物十分耽著。《瑜伽师地论》云：“诸烦恼中，贪为最胜。”对我们欲界众生来讲，贪心不容易断除，若能做到这一点，行持有意义的事情轻而易举。

五、懈怠：是精进的违品，《瑜伽师地论》中说：“云何懈怠？谓执睡眠偃卧为乐，昼夜唐捐。”有些人把睡觉当作一种快乐，不看书也不背书，整天吃饱就睡，把宝贵时光都荒废了，这是非常可惜的。对欲界众生来讲，每天稍微休息一下是有必要，但有些人可能烦恼现前，睡一天都没有问题，如此懒惰是不行的，对众生和佛法有利益的事情，该做的一定要做。我们有时候看别人特别精进，自己就不敢懈怠了。但有些人表面上很能干，实际上特别懈怠，跟猪八戒没什么差别。（猪“八戒”，是不是守八关斋戒啊？下午他吃饭吗？）

六、淫欲：对与异性淫行的欲乐非常贪著。

七、嗔恨：忿怒为体，是一切烦恼的根本。《华严经》说：“一念嗔心起，百万障门开。”嗔恨可以摧毁无量善根。

八、增上慢：自己本来没有功德，但自以为具有，以至于目中无人、傲气冲天。除了这八种烦恼，还要加上五种骄傲：种姓骄、相貌骄、广闻骄、韶华骄、权势骄。这些在《入行论》中也讲过，此处只是大概介绍一下。其实慢与骄有很大差别，慢是身语中出现的，骄则是心里想的。

一、种姓骄：是国王、婆罗门等高贵种姓，就有一种优越感，或者是富贵家、领导家的子女，始终觉得自己超人一等。

二、相貌骄：长得漂亮就沾沾自喜、自以为是，认为自己跟天子、天女没有差别。

三、广闻骄：稍微听过一点法或者世间知识渊博，就觉得很了不起。

四、韶华骄：把青春年少当作炫耀的资本，蔑视那些老态龙钟的人，不知道他们阅历丰富。

五、权势骄：有显赫权势、高官爵位，就高高在上、自我陶醉。如果是一个副局长，局长没来之前，他在下属前趾高气扬，假如局长来了，他的头就低下来了；局长上面的副县长来了，局长的头也低下来了；副县长上面的正县长来了，副县长的表情又完全不同……这些领导有时候看来很可笑。

我们不要有这些骄傲，其实地位也好、相貌也好、种姓也好，只不过是一个假象。在轮回的漫长岁月里，如今特别低劣的人，前世也曾当过一国之君；现在相貌端严的人，往昔也沦为丑陋之人，倘若今世傲慢，来世会变得特别卑贱。所以，应该像如来芽尊者所讲的那样，无论你有财富、种姓、智慧哪方面的功德，都不要生起傲慢心。其实你的智慧、相貌再怎么样，也没有什么了不起，人间若无人比得上你，但天人肯定比你强。我们应效仿前辈大德的谦虚，不要骄傲自满。有些年轻人长得不错，身体没有病，看到老弱病残就生傲慢心，却没有想到，再过几十年，自己也照样会变成这样，衰老无常是自然规律，任何人皆无法阻挡。所以，大家要经常忆念无常，拥有幻化般、水泡般的钱财、相貌、青春时，应该依靠它来利益众生，这才是最有意义的事情。

总之，上述这十三种烦恼，我们要视如怨敌尽力断除，就算不能完全断除，也要了知它的过患，毕竟烦恼是有为法，认识其本来面目之后，它就会销声匿迹。对此，还要经常祈祷三世诸佛、传承上师，使他们的加持融入自心。法没有融入心，什么烦恼都无法对治；法如果融入心，表面上你的行为不如法，实际上你的境界始终处于佛法氛围中，白法天神也会时时加持，传承上师也会赐予安慰，最终你的修行定可善始善终！

三、行持同品不放逸：



说无生由勤，有死因放逸，

勤能长善法，尔可修谨慎。

“无生”，在藏文中有“甘露”之义，亦指“涅槃”或“解脱”。本师释迦牟尼佛在经文中告诉我们，涅槃、解脱等究竟无生的甘露，其来源是精勤。精勤亦即为不放逸，所以佛告诉我们无生清净涅槃的来源是不放逸。过去诸佛亦是通过不放逸而得到涅槃、成就佛果的。

涅槃由不放逸而来，那三界轮回的生死因缘又是什么呢？那是因为放逸不精勤修法的原因。如果我们今生当中放逸度日，没有好好持戒，没有精进修行，那我们在生死的大海中就会一直流转，永远得不到解脱。因此龙树菩萨告诫国王，你不要像没有受过佛教教育的世间人一样，对因果善恶什么都马马虎虎，应时时刻刻小心谨慎，小心翼翼才能避免过失的发生。三门谨慎的人能与佛法相应，也能与世间善法相应，所以这种谨慎的精神特别重要。如果经常这样谨慎，以前所作的很多坏事，比如杀生、偷盗等恶业，现在有没有改正的机会呢？完全有的！

《劝发诸王要偈》云：

若修不放逸，是则不死路，

放逸为死径，世尊之所说，

为增善法故，当修不放逸。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

佛说放逸至死道，不放逸为离殁途，（补译）

欲长诸善证甘露，尔可敬修不放逸。

《亲友书》

佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，

是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

佛陀在了义经典中教诫我们：作为一个行持大乘佛法的人，言行举止必须做到不放逸，不放逸是甘露之处。佛陀在菩提伽耶的金刚座成佛时说：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露之法我已得。”由此也可以看出，佛陀所获得的涅槃境界，犹如甘露一般。因此，在修学佛道的过程中，一定要具足不放逸，不放逸是成就佛果的根本因。如果我们放逸无度、放任自流，没有一点约束和对治，想做什么就随心所欲，那下场是死亡之处的轮回。有些人每天喝酒抽烟，做各种非法事，这就是放逸的行为。现在的世间人无恶不作，每天都在造恶业，没有任何对治法，此举完全是生死轮回之因。因此，龙猛菩萨对乐行王说：大王你为了使善法日益增上，身口意务必要如理行持，对善法具有恭敬心、恒常心、精进心，对恶法则严厉制止，必须具足不放逸。

佛经中也说：

不放逸为甘露处，放逸则是死亡处，

不放逸者不死亡，放逸之人恒死殆。

《入行论》有一品专门讲不放逸，要求三门如理如法行持，依靠佛法来对治自己的烦恼。如果没有不放逸的理念，不要说大乘的果位，连小乘阿罗汉果也得不到。

《文殊国土庄严经》云：“放逸者，声闻之道亦不能成就，更况无上菩提正道？”因此，不放逸在修学过程中不可缺少。

按照《俱舍论》的观点，所谓不放逸，即制止不善，行持善法。大家平时要有“我应该注意”这种念头，否则，即使具足持戒、广闻博学等种种功德，但就像没有墙基的墙

壁一样，善法功德迟早会毁于一旦。正因为如此，大慈大悲的佛陀在《三摩地王经》中说：

如我所说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，

以不放逸为根本，是名善逝最胜财。

佛陀所说的大乘善法当中，持戒、广闻、布施、安忍等，皆以不放逸为根本，它被称为佛陀最殊胜的财富。谁若具足不放逸，此人即是具福报的大富翁，反之，假如不具足不放逸，整天都是行持恶法，就算他物质上很富足，实际上也是穷光蛋。

不放逸，其实是非常大的善法。以前也讲过，两个比丘行路时，魔鬼准备害他们，它俩私下商量：如果这两个比丘说善法，就不害他们；如果不说善法，就把他们杀掉。那两位比丘很散乱，一路上都在谈论世事，没谈一句善法，到了分手时才互相祝愿：“慎勿放逸！”一个魔鬼说：“他们一句善法都没有说，可以吃掉他们了。”另一个魔鬼说：“他们讲了甚深的善法，只是你不懂而已。”接着他讲述何为不放逸；大小乘中不放逸具足什么功德；所有的佛法中，不放逸是非常殊胜的善法……

因此，我们平时与他人道别时，也应该说：“你要注意啊！你要小心啊！”这句话用佛法来解释，意思就是让他不放逸，时时提醒自己：“我是一个佛教徒，是皈依佛门的人，不能这样做，否则，即生中会导致不好的果报，来世就更不用说了。”对自己的言行举止要有拘束、有控制。

可是很多人根本不具足这种对治法，行为经常表现得不如法。所以我们应像《入行论》中所说：

若身欲移动，或口欲出言，

应先观自心，安稳如理行。

不管身体要做什么、口里要说什么，首先应当观察自己的心，看动机善不善，是否违越佛教的教规、世间的世规，始终有一种小心翼翼的感觉。现在很多人从小没有好好修行，所作所为根本没有约束，这是非常可怕的。你做什么事、说什么话，一定要有种对治心：“我作为大乘佛教徒，能不能这样做？不能的话，万万不可逾矩。”自己提醒自己，自己检点自己，一定要制止烦恼，这就是不放逸。

《法集要颂经》云：

发行不放逸，约已调伏心，

能善作智灯，黑暗自破坏。