# 八关斋戒仪轨

于三宝所依处前随力供上供品，脱鞋，五支（两手、两足、脸）沐浴，向三宝及上师顶礼，两膝着地、合掌，发出离心及菩提心。 于上师或三宝所依处前念诵：

皈依（三遍） 诸佛正法贤圣三宝尊 从今直至菩提永皈依 我以所修施等诸资粮 为利有情故愿大觉成

四无量心 愿诸众生永具安乐及安乐因 愿诸众生永离众苦及众苦因 愿诸众生永具无苦之乐、我心怡悦 愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍

上师三世诸佛如何发愿 我亦如是发愿

诸佛菩萨垂念我，我名 **\_\_**，从此时起终身 皈依佛，两足尊； 皈依法，离欲尊； 皈依僧，众中尊。 请诸佛菩萨从此时起，乃至明日日出时止，摄我为八斋戒者（诵3遍）。

次诵： 诸佛菩萨垂念我，往昔圣者阿罗汉如何断除杀生而不杀生，如是我名 **\_\_**，亦从此时起，乃至明日日出时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。  
此外，往昔圣者阿罗汉如何断除盗取，非梵行，妄语，谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音乐、花鬘、涂香、饰件、涂色，高广大床、非时食而不食非时食。如是我名 **\_\_**，亦从此时起，乃至明日日出时止，不盗，不非梵行，不妄语，不饮谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音乐、花鬘、涂香、装饰、涂色，不坐卧高广大床，不非时食，我以此八支向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作（诵1遍）。

清净戒律咒(21遍) 嗡 阿摩嘎谢拉 桑巴Ra桑巴Ra 巴Ra巴Ra 玛哈 谢达萨埵 巴玛波波 科达波匝 达Ra达Ra 萨曼达 阿哇洛格得 吽啪德娑哈

至诚祈请上师三宝三根本十方三世诸佛菩萨一切龙天护法善神加持我从此时起直至明日日出时止能够清净守持八关斋戒