51－20190318

12. 顽者如虚空，岂能静制彼，若息此嗔心，则同灭众敌。

在世界上頑劣有情多得如虚空一样无法计算。怎么能全部制服他们呢? 如果能熄灭内在的嗔心，则如同熄灭了外在的一切敵人。

13.何需足量革，盡覆此大地?片革墊靴底，即同覆大地。

为了避免脚被刺伤，何须要足量的皮革去覆盖大地呢？只需要一小片靴底那麼大的皮革垫在脚底不就等于覆盖了所有地面吗？用這兩個來形容。

這是非常有名得偈頌。制服外在无法计算的敌人是不可能的。 你只要有貪、嗔心的时候，就会不斷出現各種不开心，出現烦恼的人，烦恼的事，形成威胁的人，看不起的人，看不起得事情，然後，對你形成威脅的人，形成威脅的事情，总是断不了。所以，要改变别人还不如改变自己，如同自己脚下穿一層皮革的好鞋子，那走在地上，走在石頭、荆棘上，走在哪裡，腳上不會有受傷害的感覺，痛的感覺。光着脚呢，就有點像生气的人，自己不修心的人，想要讓大地覆盖的話是很辛苦的。这两种比喻就是說: 转化别人不如转化自己心，自己的嗔恨心。

14.如是吾不克 盡制諸外敵;唯應伏此心，何勞制其餘?

同样的，我们不可能將外面的敌人都制服，只需要调伏自己的嗔心，就可以避免一切外敵的伤害，何必費力去制服外在敵人，外在敌害呢?

15.生一明定心，亦得梵天果。身口善縱勤，心弱難成就。

仅仅升起一念清淨、坚定的善心，也能获得生於梵天的果报。 身口纵然勤于善行，如果内心意樂微弱無力，也得不到生梵天的果。所以，身口意當中修心为上，仅仅是一念的清净，其善的果報也能獲得投身梵天的果報。 縱然身口非常勤奋及努力的從事善業，如果心意上面善意微弱的話，长时间努力也很难有很大的效果。主要是修行上面。

稍稍安住在这个上面。就如念诵经文一样，我們可以修口，有時候不修心的話，念上多少遍，有時候不會太用心，這裡解意非常的重要。

4:50-7：30

專注在剛才的幾句偈頌上面。

平時的行住坐臥的日常生活当中，有沒有专注在心的上面? 还是包括修行都当作一种表演呢? 不是說纯粹的表演，不是這個意思，就是重点是修形相上面的，就是循规蹈矩，注重仪式，但不注重心的境界和心的发心，這些上面。

然后背后的动机，忍，是照這樣的角度去看。然后，自己发生一些跟別人不愉快的事情，人和人之間的不愉快可能會有的，這個時候，有沒有立馬看到這是大好的調伏自心的機會？或者還是會跟人斗争呢?

以前的这些做法可以做一个彻底的轉变。

8:46-9:13 安住

如果暂时没有任何紛擾，沒有任何紛爭，過得很和平，很平静，但是也要不断的调伏心，让心能够契入法，将来如果有种种变化的时候 ，自己的心就早有准备 ，能够自如应对。

9:45-11:17

然後看看其他時間，再找半個小時打坐。「入行論」的這四句偈頌上多花一點時間。非常關鍵的部分，要經常的，就不單是在座上打坐的時候，平時有時間的時候，要時常好好去記得這些法義，然後融入在自己的生活當中。

然后念一下菩萨戒軌：

祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩訶萨众及诸位大金刚持上师垂念我！

乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。(2遍)

皈依念誦时，要時常想起来里面的意思，譬如說記得四身五智，教法，證法，以及解脱聖僧，或者是有境界的這種，或者僧團的這種助伴。佛、法、僧當中，從每個角度來強調，首先這個僧很重要。 譬如世界上的人很多，但是有僧人，有修行者，有境界的地方才會有有佛法。

這個世界上，就像动物栖息的地方，如沙漠中的绿洲，广大的海洋当中的宝岛一样，有僧團的地方就有佛法，有成就者，能走向佛、走向解脱道；另 一方面，从法上面讲，法很重要。没有法的话就没有僧，没有法也没有能力，也没有世间凡夫能夠成就佛果的这條道路，所以法很重要；

那从另外一个角度来讲，這些裡面最重要的是佛。為什麼呢? 因為最終要成就佛果。

所以，最終來講，僧和法的潛在目的是趨向佛果本身，佛果当中尤其是法身佛果。究竟來說，一切都是从这个法身而缘起，报身、化身都是从这个法身現起的，所以法身很重要。

14:28

乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處，如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。(兩遍)

願行和合的部分:  
如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處，如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。

今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。

爾後吾當為，宜乎佛族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。

猶如目盲人，廢聚獲至寶，生此菩提心，如是我何幸。

今於怙主前，筵眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

不捨眾生，成就佛果，將自己所有的一切能力都奉獻這個道路，為一切眾生成就的這種道路。

菩提心妙寶，未生則當生，已生勿退失，輾轉益增長。

願不捨覺心，委身菩提行，諸佛恆提攜，斷盡諸魔業。

願菩薩如意，成辦眾生利，願有情悉得，怙主慈護念。

願眾生得樂，諸惡趣永盡，願登地菩薩，彼願皆成就。

三傳上師加持入心間， 心中圓滿幻化網密道，

依靠四種任運之事業， 願能救度無邊諸眾生。

此福已得一切智，摧伏一切過患敵，

生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。

隨喜大家參加，吉祥如意，扎西德勒!