**117天**

这几天在说精进品的一些助缘，包括信心，欢喜心，然后在修行上面有一种自信心，有修行的愿力。在修行的进步当中呢，你向前移动的时候，是把脚向前，是把踩过的地放在后面，脚放在前面；划船每次划桨的时候，水往后推的助力把自己推向前面，但是把之前的景色留在身后。修行层面也是这个意思，一部分一部分慢慢慢慢地步步高升。有一些是一直始终伴随的，像某一些法；但是有一些方法呢就是暂时需要，在特定的时候有内容和形式，各种层次得到转化，这样就是逐渐蜕变的一个过程。所以我们这个一个部分是了解到自己净障的部分修得还不够，然后积资粮，福德的这个部分也修得不够。修行的人有不同的心态，可以这样说吧，所以有时候有一些人会有傲慢的心，有些人刚开始到佛门，入门修行的时候心态就已经开始“我已经快成佛了”那种的心态，跟别人讲的时候，怎么讲呢，都是那种比较骄慢的气势、心态，这样子呢是缺乏一种自我反省，或者从低处入手，低调修行，踏实的这种的状态；而是讲神通，讲不可思议。本身这些当然可以讲，但是说需要有一种修行者的风范，调服自己的心。修，修什么呢？修自己的心，修内心。如果比较注重......，不留意的时候可能会落入到各种的慢心里面。

我们以前说到七种我慢。（1）一个是说有一些不如自己的，好像觉得某些人不如自己，我比他强，这种的心念；我比这个人强，我比那个人强。好像跟自己差不多一起学佛的人，这种的微慢，就是一种小的慢，好像自己真的认为他们不如你，这些人不如你，但是你认为有人比你好，我跟这个人是平起平坐，经常有这种的比较，这种就是一种的微慢。（2）还有一个就是说跟自己相同的人，差不多的人，但觉得我比他们强，更高一筹，更胜一等，跟上位的这些觉得自己跟他们差不多，这种就是过慢。（3）跟上位的上等的修行者，觉得我比他们还好一点，就是我比修行好的人还好，这种就是上慢。（4）然后五蕴执为“我”，种种的就是我慢，一切都为我所取为我所用，佛法也一样。包括我喜欢这个我喜欢那个，这个批评种种的，一会儿又赞叹一会儿又批评，种种的一切都是被“我执”所束缚的我慢。（5）没有获得某一种的修行上面的积资净障地去修行，不得智慧上面没有圆满，但是自认为已经获得圆满，这种就是增上慢。（6）有一些也有这种的心态，就是对于上乘的修行者，我稍逊色，但是我还是很不错。总是跟最上位最出色的修行者比较，觉得有所惭愧，这种叫做卑慢，就是就是有一点点觉得我某些方面有一点缺陷，但是其他方面，就是我只是稍微逊色而已。（7）有些人对上师也好，对法师，某一些人座下学习的时候也会有对他们挑剔，种种的。这样子不好。不论你学小乘、大乘，金刚乘更是如此，要有一种自己调伏的、谦卑的方向，五毒烦恼的努力，而不能够一天到晚观察道友的过失；或者是对自己的法友要做间谍似的，一天到晚地观察，这样子就是邪慢。这些不好，把过失观成功德，骄慢，这就是邪慢。

所以我们在修行的时候，要避免种种的过失，要在这上面留意。要承认自己还没有成佛，还没有见性，成就一地菩萨这种的情况下，至少有一种谦卑的心，想到自己过去肯定有造过一些不好的习气，甚至现在都还在，所以我需要断除，需要花多少的耐心、多少的精力，来认真地对待、认真地修。

33

发愿欲净除，

自他诸过失，

然尽一一过，

须修一劫海。

所以我们在发愿发心的时候，在发菩提心的时候，愿能够净除自他的一切障碍。我们无始以来也有积累许多的罪过，我们投生很多很多次，那当然无始以来积累的习气过失很浓厚，所以要断除这种的过失，也需要花很多的时间。当然我们要一一断除，佛法上面有很多殊胜的方法，但是如果我们说无始所积的这种的罪过要一一断除的话，甚至积累资粮断除过失，需要花一大劫海的时间。即便是需要有这种的时间呢，就是从过去一直到今生当中，我们不是每一生都是这种修行者的身份，每一次都有这种缘分获得人身和修行佛法。即便是跟佛法有结缘的机会，不一定会学会修。所以今生今世是一种非常难得、珍贵的机会，能够懂得回顾过去的生生世世，也留意未来的生生世世乃至于获得证悟。不仅能够关照到自己的暂时和长久的过去未来，还能够想到一切众生，为他们的过失，他们也在迷乱当中，也在增长这种业障，有时候稍稍增上一些善业，但更多时候是负面的业。这也是为什么在下三道当中有更多的众生，相比于三善道。所以那我们就发愿净除这些过失，自己和别人的过失，哪怕是需要多久的时间，所以这里面用“劫”的这个概念。

劫有很多种的算法，但整体上面说，一增一减为一小劫。增的话就是人寿十岁开始到八万四千岁之间，每一百年增一岁；就好比平均人寿今年十岁，过了一百年增到十一岁，这样慢慢慢慢一直增到八万四千岁。减的时候也是，从八万四千慢慢慢慢过一百年，减到八万三千九百九十九。一增一减称一个小劫，二十个小劫称一个中劫，成、住、坏、空四个中劫称一个大劫。所以这个时间很长，应该是一种计量部的一种的算法，是两百六十八亿多少年，就是一个大劫。所以不论如何我们说，需要花多久的时间，我们愿意以这种的方式来修行。就是菩萨道的愿呢，只要众生住于虚空间，只要众生受苦，只要时空尚存，愿意生生世世利益众生，遣除众生的痛苦，以发这种的愿心。

34

若我未曾有，

除过精进分，

定受无量苦，

吾心岂无惧？

所以直到现在，如果我们真真正正观照以后，依然没有培养出一种净除障碍的这样的一种心，还是不断地积累各种负面的习性，积累各种罪障，那么将来一定会有这种，下一世都没有办法保证。其实你可以常常观自己的习气，什么誓言不坚定，信心不足，种种怀疑，贪嗔痴具足，这样还是很危险。有些人曾经说做梦的时候梦到，比如说好像在往下坠落啊，经常梦到在泥土当中匍匐前进啊，或者是在脏的这些里面，做到这些梦啊，这里打仗那里打仗，追杀，种种的梦境。就是这些不是一个好的征兆，需要好好的去积资净障，好好修行。常常有这种堕落的梦境，未来受习性的驱使下，无量的苦痛谁也不愿意受。就像没有病痛之前会预防这个病痛都认同，一样，如果说哪里有病痛就奔向哪里的话，不可能有这种愚蠢的做法。所以我们怎么，世间的病痛相比于下三道，什么都不算。如果你作为一个佛弟子，了解或者有信心的时候，应该会立马引起这种警觉，世上很多哪怕是微小的一些，哪个地方你摔一跤，哪个地方有个坑你都会补上，好好的去做。或者是不小心切菜切到手，你后来就会好好的去改善这个切菜的方式，或者是用的刀的这些。类似的，就是身上出了一个什么包啊这类的，你也会很小心的用药水或者怎么样的去改善。所以，很大的这种根本性的下堕落的，当然要去好好地改善。

35

发愿欲促成，

自他众功德，

成此一一德，

须修一劫海。

36

然我终未生，

应修功德分，

无义耗此生，

莫名太稀奇！

我们修道当中，皈依的时候，已经成就不可思议的正觉佛果，也皈依大乘，以大乘的这种心来发心皈依受菩萨戒，都是以这种自利利他、圆满二利、解脱一切众生，发下这种的誓言。那解脱一切众生，你什么能力都没有，什么功德都没有，什么样的成就也没有的话，你要解脱一切众生其实很难。但是需要保持这种愿，即便你当下没有这种能力，但是你要不断地努力去积累这方面的能力。所以这本身就成为一种积累资粮，积累功德，福德智慧资粮，这二资粮的一个过程。但是如果真正要说积累资粮，对个别人不一样，不是说每一个人都需要积累三大阿僧祗劫。因为每个人的缘分和修行的积累，过去已经积累的，或者是目前积累的因缘和方法，这些上面会遇到很大的不一样。但是也有很多的这种积累的方式，甚至需要积累三大阿僧祇劫，能够成就这种资粮田。那这个时候，我们很多人就想说：啊那这么长时间，我下辈子都不怎么去关注，或者是后半辈子都不太关注的，甚至几年以后的事情我都不太关心，那我也肯定不会关心这么长时间的未来。如果仔细去想，只要你关心你的现实苦乐，每一个经过一个岁月的阶段，其实就是像现在一样，需要关心。现在如果暂时没有苦忧，不代表未来没有苦忧，可能也有苦受，可能也有乐受，这个要看你现在的作为。所以过去莲花生大师讲这种，“欲知前世因，今生受者是；预知来世果，今生做者是”。想要知道过去的世，看今天的结果；现在正在做的，你可以观照这个结果。现在的作为可以判断过去积累了某一些福德大小，但是这个福德肯定还是在一种有漏的福德，还没有究竟正觉。所以那你仔细想，今生或者这么好的一个因缘条件下，最初也发了愿，努力解脱为众生谋福祉，但是知道现在你自己在这一生当中做了多少？有些过去生做得还不错，但是今生又开始堕落。所以直到现在，如果我们观察说，应该做的事情没有做，而且无义的此生正在损耗过去的功德，虚耗现在的时日。那这样的话就觉得就好像过去的善根善业还没有用尽之前，就正在荒废和用尽的路途上，那这样子不好。一定要下决心，要持续不断地愿行。昨天讲到一个是愿心，一个是自信心，一个是欢喜心，另外一个就是放舍，就是一层一层地不断进步。这个里面这个愿行，愿变成行为的这个过程，非常地重要，积资净障。所以每天诸位实实在在能做的就是日常生活当中，一方面修空性的智慧，另一方面积累福德，如果有能力的情况下尽可能地帮助其他的众生。

我们在修行的时候，包括禅定的时候，尽量在你安全的地方点香、灯，不要引起火灾的问题。安全的境况下，真诚地把它观想成种种的衣食住行，上供下施，礼敬，做礼拜。对于圣尊，像你止观，升起次第比较熟悉，也能够安住在定境当中的话，就可以做一些火施、烟施、水施这些。如果有一些火供做起来有一点困难，火供方面，有时候随喜去参加，这类的。自己主持的话可能有一点困难这样的。在平时的日常的这种行为，通过修法的修行，以及座下的行为，点点滴滴当中，不断地广大的愿心都一直都不曾忽视，这样的方式去做。包括念金刚萨埵心咒啊，或者是四十万遍或者是百万遍；金刚萨埵百字明啊，观修整个流程以及虚空臧菩萨经中讲的三十五佛忏，八十八佛忏。不论哪一种的，做的时候呢，作为净障的部分，有些修曼茶来积资，这种轮供云供，种种的这些宇宙曼陀罗供养的方式，去积累资粮。始终这两种，不论是积资还是净障的时候，都讲到自己和其他众生，净除他们的过失。净除自己的过失，为自己和其他众生积累功德，不荒废生命的方式。哪怕需要一劫海，我也愿意去修，这样的一种心。所以成就上面会说，我这辈子马上不成就的话，就不学佛了，那种的心态不太好。我们生生世世积累了很多的恶习，有很多的这种迷乱的真实执着，恒常的。不是每一个人都能在这六个月或者是一世当中完全能够圆满解脱的，但是只要你在这里面不往下堕落，不进一步遮止自己的修行的路，那已经是很好。所以需要有一种生生世世修下去的心，你才能够快速的进步，有可能今生解脱。有时候急功近利，要几个月、几年里面、这一辈子当中，我不解脱就要抱怨一样，那这种心算什么呀？心态上面要有这种“需要多久我就修多久”，乃至于一切众生需要我下地狱我也下地狱，这种心态是最好的。