入菩萨行论20190124

   “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。“（三称）诸位吉祥如意，扎西德勒！稍稍安住在菩提心上面。所以我们这边还是在观想供养的部分，上一部分里面呢，忏悔罪业这个里面呢，我们做献供，第一个本身，然后无主人的一种供养，自身身心的一种供养，观想的一种供养，这里面还有一般的我们能够看到的，洗浴、净身的这样的一个观想，做这种供养，这部分里面，然后无上的供养以及礼赞。所以种种的这些状况，平时我们应该发着怎样的心去做呢，应该大乘佛教里面，和整个佛教的修行当中呢。可以肯定一个是有某一种的利他的心，然后就是对佛法修行、这种解脱、证悟这条道路上面充满信心，充满法喜，因为你可以切身地感受得到这种身心的一种安乐，有些从比较恶的人逐渐地变得善；有些心不调、散乱的人逐渐地变得调伏，有些原来容易有斗争、这种的怀恨，或者是说心比较黑吧，这样的状态呢，慢慢慢慢，稍稍，多少程度上面如果你真心诚意地去阅读佛法，然后修行。有些人也不会去阅读很多书，但是想要信，这样比较容易动摇，遇到什么利益，遇到什么诱惑，遇到什么是非对错的时候，马上就会用所有世间的，凡夫俗子怎么样想，他就用这种的方式，那这样的结果是什么呢？世间有世间的这种做法，有法律，世间有各种人情世故，世间有世间的道德，人在世间也不太能离开这种方面的影响力吧，如果周边的人都是这样看，这么想的话，你也可能很难去转变，就是随顺大家的这种习性一样的。但是同时，有一些佛法是和世间法相合、不冲突的，你不需要信仰佛法才有爱心，你不需要信仰佛法才会有这种的替别人着想，或者是基本的十善，比如说。也许我们不会说夺取动物的生命是一种很不善的行为，大家多少还是都有这样子的（？观念）就是践踏生命可能是不太好的，但是从世俗的角度来讲，就是我们在某种程度上面把它认定为这种就应该是人吃的那种的观念以后，很多人对动物的同情心就一下子就降低了。然后如果你把它当作是一种可以跟人沟通，通人性，或者是跟自己相处有某种的，亲密的这种相处，就像养狗、猫，这样的，大家如果杀猫、杀狗的话，就很多人会站出来啊，很多人不惜钱财，不惜去斗争哪，去保护他们的生命，所以，这时候又有不一样的这种看法。所以我说的意思是说，世间的很多方面，就是爱心的范围，广度，跨越种类的程度，这些呢不一样，但是尊重生命本身还是有的。在很多的文化里面，尤其行善、不作恶的这种想法，或者是以此类推的所有人都有某种程度的自他交换的能力，所以，你可以站在别人的角度去考虑这种事情，应该是会有的。所以，（以上是）从这个角度来看。

另外有一些是可能已经不再是说这个世界的普遍的，普通的一种感受，不用约法三章就能了解的，有些是专门需要学的。比如说你跟你的心识一辈子自己在一起，但是你并不了解情绪的运作的原理，思想各种形成、起伏的时候应该怎么去控制。就像有些喝酒的人，喝了酒以后发疯，他常常知道自己喝酒的后果，醒来以后很后悔，但是有时候难免又再一次循环到这个状况，你需要一种专门的整体的观照和训练，某一种自律的训练，自控的训练。这样子慢慢、慢慢地能够来摆脱这种酒瘾，以及酒的这种罪迷，混乱所带来的各种过失。就像有些人受了刺激，有些小狗很凶一样的，其实不是小狗很凶，小狗的精神被一某种刺激扭曲了，所以它看到东西的时候，就觉得是危险。你以为这个狗凶，很坏，其实狗是受害者，如果它的那种欲望，或者愤怒，没有这样形成的话，它不会那么痛苦，任何一个愤怒，或者伤害其他的众生的人，他自己本身常常发现那种不健康的状态是一种被很多愚痴，或者是迷乱的心智、见解，以至于像变成一个伤疤一样，一个有伤疤的心里面可以制造很多的痛苦，有时候割自己的肉体、皮肤，甚至糟践自己的生命，种种的做法都有的，所以扭曲的心的追求啊，怎么样。所以我们说，在这种平时的训练里面，并没有说观想这种的训练，就是积累资粮啊，或者是福慧资粮如何积累。我们刚才说就是，人不一定那么了解人如何去转化业、因果，业因果的概念，以及如何去净化、改善你自己的行为，如果说人往高处走，水往低处流，那是，大部分的。但是目标不一样，有些是为了钱财，为了地位，认为这是高和低的差别，另外一些净化自己的心本身，就变成有些书香门第啊，有些在田园当中，但是这些人的境界很好。心智很清明，所以他们的整个对精神价值的追求就是远远不同于纯粹在物质的积累上面成就的想法，或者有些人认为比如说你是打拳击的人，你能够打过很多人觉得这个是很大的成绩。所以不同的领域，不外乎，最终来讲，我们之前说过，生命本身，尽量保护生命是没错的，自己作为一个生命，每个人都很珍惜自己的生命。上一次有人问到说，第二个什么重要（？）我们也正说，就是维护生命的安乐，因为生命以后呢，怎么样避免苦，怎么样求得乐，这个应该是生命本身的一种共识，一种基本的特质，这样子的时候呢，就会说，保护他们，或者是免于受苦，给他们制造安乐。所以佛法的修行当中呢，经常发愿的时候就有说，愿一切众生得到暂时和究竟的安乐，暂时的也很有必要，暂时的哪怕是一场饥饿，一次灾难。这样的很多人，如果你亲自感受过贫穷的苦，你会记忆犹新，非常深刻。比如说以前在一些贫穷的地方，人，母亲，孩子，实在找不到东西吃，他们有些人就全家人出动去乞讨，或者说全家出动去捡垃圾。或者说有些就卖雨伞啊，卖冰激凌啊，反正是路边的容易做的一些小买卖，甚至在印度一个茶壶，四个茶杯就是一笔生意。然后茶壶一手提着，另外一个手上面呢四个小环上面放四个玻璃杯，然后茶壶里面有奶茶，里面有一些白糖，然后就街上到处跑，给别人倒水喝，所以有些一个生意就是一个炉子，烤一点饼子吗，或者是这样一把刀，一些面粉这样子。有时候甚至是一天乞讨之后，得不到自己可以喂食的东西，小孩子比较单纯嘛，会给母亲说“我饿啊，或者是怎么样。”母亲有时候含着泪给他们喝水，喝水的时候会有饱足的感觉，多少。然后喝水来充饥，一整天都没有吃饭，说“明天再吃，我们先喝水”，或者过去有时候饥饿的时候甚至把泥巴，泥巴浆和起来以后，喝起来里面好像不仅仅是淡淡的水，因为发慌嘛，发抖啊这样的，如果你肚子很空的话，所以他们把那个泥，那个搅和以后喝下去这样子有的。所以我的意思是说，你如果经历过这些某一种的苦难之后，你不会觉得暂时的苦不重要，只有就是最终成佛以外，大家都好像大家都自然能承受，其实是比较难难承受的，如果你能够利益其他人，让别人在痛苦的情绪当中，让别人在饥饿当中脱离，这样子哪怕只是暂时地解决一些问题，也要尽心尽力地，能够做的上面也要做。所以，这是为什么大家在各个所在的地方，自己遇到的，哪怕是微信上面也好（）有时候人说，街上的乞丐是假的，微信上面这些可能很多都是假的。自己如果不想捐款，其实是可以，这是个人的自由，但是如果你捐的时候，就有一分钱也好，一块钱也好，一百，一万，不论是什么样的钱财，你就用一个干净的心把它捐了，不要想背后一定有阴谋，或者是自己一定在吃亏这样的想法不要有，而且不要劝说别人说捐或者不捐，如果你劝捐的话，那可能别人心里起烦恼，可是你劝别人，说这是假的，你要背这些业果，可能也许别人不一定是假的嘛，但是你的好朋友，知根知底你可以自由自在地和他们分享。这就是为什么我们在群里啊，这些，你自己这种信息比较容易找到，但是在群里面也不太分享，原因是说，一百种人有一百种看法，真正有心的人，肯定会默默地去做，这样更好。

   然后我们今天的话题呢，跟这个献供啊，积资净障啊，保持一颗清净的心，跟这个有关系，所以大乘佛教里面的修行道上本身是如此，根据动机而定，什么是善，什么是恶。所以在这个，发菩提心，把它作为一种积资净障，忏悔的一部分来做这个献供。因为我们人会注重仪式。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 因为我们人会注重仪式，比如说，婚丧嫁娶很多都会有仪式，一样，一个人的进步你比如说，在学校里面，你经常做这种的比较仪式性的这种活动啊，比如说，有小孩子的时候贴各种红旗啊，各种的奖励的一些方法啊给各种小朋友甚至很小的年纪的时候都有一些毕业有毕业的这个仪式，年终年初或者是各时候有这种小朋友自己的这种，长大的时候一样你可以看到居然世界各个地方不论世俗或者宗教里面充满了各种仪式，所以这些仪式呢就是很有象征的意味把一件事做完了，一段一段的好像就有个里程碑的意义一样，所以在这个时候修行的时候呢如果你有这种完整的一个观想，观想是很有力量的一种方式，哪怕是我们识字学习很多时候图片式的这种认知很强的，所以我们说，比如说你跟另外一个人相处的时候，可能简单的喝一杯茶水，但是在这个过程当中呢，人的脑子里面可能会放很多种的图片，觉得这是过去的，现在的，将来的很多投射，所以这些投射会影响到你怎么样跟别人说话，怎么样跟别人交往以及产生什么样的印象，所以如果我们善于捕捉这种好的珍惜的，就像我们说见到的人可能是我们这辈子当中为数不多的几次相互聚会，那我想我应该把最好的自己展现给其他人，甚至是家里人经常见面的，在一个屋檐下，每天上下班经常看到的，但是你还是想说，总有一天我们不会在一起的，所以我希望这么有缘的能够聚在一起的人呢，善待彼此，所以，然后我们所有的生命本身如此，聚会也是如此，好像倒计数一样，不论多或少，所以，想到这些的时候，你会忘怀，小的纠结，不甘心呢，想怪罪别人呢，这种的心变得比较开怀以及珍惜生命本身，珍惜这种缘分的本身，其它的都不是那么重要，我们今天呢，回归主题上面的时候呢，我们说以某一种的欢喜的心很重要，信心，清净心，法喜的心很重要，我们刚才说所做的善恶业最终会归到心上面，以及有时候你觉得观想这么多，只有仪式性的，有什么用呢，或者有些人觉得不要需要实际的物质的一种做法，那你观想的话或者光说的话没有什么意义，但到这个也不是没有意义嘛，人所做所为所行当中一切都是思想、思考、念头，从这里开始的，一切事物产生所作所为身语意当中意是王，所以意念当中的所思所想呢会直接影响到你会怎么讲话，怎么去做事的方式，所以像我们的佛法当中经常我们也提到，想《法句经》里面呢这些也有嘛，就是诸法，就是一切现象本身是由心来先导的，心来主导一切所作所为，如果心意恶的时候，就是身语都会跟着去做恶，然后苦难呢随之而来，随之降临。举个例子，说如同牛在前行的时候拉牛车的时候，牛的步伐在哪里，车轮就跟向哪里就是这样子，所以也一样其他心是其他一切法的先导，心做主，然后其它的行为就跟着追随，所以如果意念当中呢，心持善，那语和身呢就跟随，然后乐呢就是逐渐的从这个当中产生，就是善心的这种灵，如同如影随形一样，影子跟着身体走一样，其实乐和苦跟你的善和恶的这种行为，跟心有关系，这为什么我们说，哪怕做观想，好的观想和负面的这种想象，猜测的时候，好的一种猜测和恶意的猜测，评断的时候，善意的评断和恶意的评断，这些有很大的差别，后果来看，效果上面，对自己对别人待人接物，产生一连锁反应的业相关，所以我们在这里鼓励，在这样的一个时代里面，充满个各种杂的信息，我们上次也讲过，你可以听到很多极端的想法，极端的做法，极端的说法,也有很多这种各种各样的好坏，有时候有很多好人好事，有时候有很多坏人坏事，但作为修行人的话，应该保持一颗平和的心，不去走向极端的这种想法，不然的话比如说盲目的说一切都是好的，很快也会因为种种的原因，其它人的责骂种种，极端的好也会退失，意思是说如果背后没有这种理性支持的话，仅仅的想，但是你找到他的本来面目离于好坏，中间清净，缘起性空，好坏的呈现只不过是暂时的一个业和因缘的行为，所以这样呢，做献供啊这样的时候都比较圆满，心比较平稳平和，处于这种平等清净的这种状态，不走向极端，也不会捍卫，为了捍卫而做很多，说很多，也不会为了伤害而去做很多抵御或者说进攻，这两个都可以避免，你应该在比较清净的当下不做很多这种的评判的一种状态，后来超越，本质上面来讲，我们走上佛法的修行道本身是一种选择善的道路，选择这种造善因，这种积累善的因缘这样的过程，所以在这个上面就是有足够的理由，为什么要保持善，众生皆具佛性，众生皆希求这种安乐，自己里外业因果也是根据善得到安乐，恶得到苦恼这种的因缘，从这个角度来讲我们选择善是没错的，所以在这个上面呢具体遇到一些事情也要保持平等清净，及观一切现象为无自性种种的方式，包括献供的时候也一样，在这里面观想的时候哪怕在你前面有很清楚的画面，但是每次观的时候都是显而无自性的一种观想，这样子呢有些人会想说我们显而无自性，是不是观这么多又没有意义，其实不是，就像我们现在所看到的周边一切，本身就是显而无实的东西，把它作用呈现世俗谛的这一切的功用，调用这种的能力去持续这种的与物与人打交道，所以就这样子，里面的具体内容我们上一次都已经跟诸位每天学过，那我就简单的念一下，因为这个部分还是在就向诸佛菩萨献供的部分，说：“亦献金莲花，齐列珍宝灯。香敷地面上，散布悦意花。广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，庄严无量饰，亦献大悲主。金柄撑宝伞，周边缀美饰，形妙极庄严，亦展献诸佛。“这几个句子就是意幻的这种的供养妙用供意幻的这个部分，所以让心放大好多事情，烦恼很多往往仔细看，很多烦恼都是钻牛角尖比较钻的，为了护面子钻牛角尖，为了争利益钻牛角尖，或者是为了争一口气、争名夺利反正就是什么样的就是这种的有的，在这些上面呢让自己的心足够的这种开放足够的广大，456藏语有种说法，格扬就是开怀开心，就是这里面有个开字嘛就这样子，你如果心打开了一扇门，打开了一条道，然后就是多了一条选择，以前123仁波切有讲吗，好像西藏生死书里面有，说我走在路上掉在一个坑里面，然后我埋怨很生气，但是最后好不容易爬出来，爬出来以后呢，再次走在这条街上又掉进去，又掉进去以后呢还是狠狠的埋怨和生气这样子，然后再走的时候又掉进去同样的这种洞里面，然后这时候呢，我在想说，这个到底是不是我自己也有自身的一些问题呢，然后怀疑了，然后后来又在上面又掉进去，这个时候他就清醒了知道说应该是我的这种的所作所为有所过失，然后再走的时候呢他绕过了后来走向了另外一条路，一样有时候改变一些行为做法这些时候有时候需要一种向内的一种反省，然后才能做的到，做这些改变善的改变从恶的这些转变当中呢也会积累一些个人的经验向内看的一个过程，所以在里面呢每次供的时候不仅仅是一个要求，佛法里面要求，入行论里面也要求这样观我就这样观，有点像自己是一个机械性的这种，那这样的话也不太好，自己好好想一下说既然这些法门就是用多种层面去敲打我，然后让我脑子开窍心开放，观点开放，观念也好就变通开放这种方式，从很多时间纠结，细微的钻牛角尖的习惯当中慢慢走出来的一种方式，所以呢，最终这样的教法有一个目的，这个目的让你变得更智慧，所以智慧的阶梯一样正在走这些方面，有些时候是从最基本最基础人可以普通的人，比较很自私的人甚至很愤怒的人慢慢开始转变的一个修法，甚至以前噶当派的一些上师们他们说，你不舍得布施的话你可以从你的右手放在左手上面，心里面想我已经布施了，从左手到右手，右手到左手反复的放，这个甚至训练一种给予的能力，从左口袋去右口袋这样，所以这么细微的慈悲这样的教法都存在，所以可想而知，就是转变的这些上面是需要一种手拉手一步一步的一个过程，所以在这个里面观想的时候就是说像宇宙山河大地鲜花这些时候就是想到就是整个完整的大草上面虚空当中海水如水，灯啊星啊，这些供的时候全是最整齐最干净的方式，之前我们也讲过，我们说观想这个时候你觉得不需要付出任何行动，所以你就容易观想， 但是做的时候你自己的佛堂都不打扫，家里也不整理，甚至衣服头发这些也不洗，这样的话就不好。那你为了自律，随着修行尽量学习一种自律的方法。然后也要精进，因为六度，菩萨的行为六度里面都有精进，这个作为一个度来专门列的。世间及出世间这个要积累福德智慧资粮的时候都需要精进，所以在中间，放在中间。 所以我们修行当中也是一样，不仅佛法当中这样训练我就被动的接受，应该是主动的心态。另外一个就是籍由这个观想呢，从此以后我好好的去把我这个三尺十尺佛堂，肯定也不会太大嘛，也不会说完全照顾不过来的，所以就好好的去弄的干干净净的，早上下午以及平时，什么时候开关，有时有帘子，反正不论怎样，防火安全这些方面都做好百分之百，这样的方式。在这个面前呢，如果你自己供的干净，哪怕就一个佛像，一朵花，供一个新鲜的花。这样做观想的时候你礼这种的清净，不然观想的时候，观想很多清净，但是眼前落得全是灰，这样那样，甚至有些锈迹斑斑，东倒西歪，也没有整齐的排列。那这样就不太好，所以这上面说：

|  |
| --- |
|  |

 |  |

 |

 |  |

 “亦献金莲花，齐列珍宝灯。“就好象灯啊，杯子啊，间距啊，这些都要根据适合的桌子大小啊，供的大小。然后桌子很小你也不用请很大的大件法器啊这些，就适合就好。不要让周边家里人起烦恼， 差不多的方式。然后早上的时候也好，你回来的时候，如果你放一些佛乐，念诵，甚至现在入行论有整部的内容一唱颂的方式念诵的方式，什么都有。耳闻目染当中，洗衣做饭当中甚至可以闻到教法。这个就特别好。就好象每次都欢喜，悦意洋洋，欢悦当中，潜移默化当中也在进步。所以有一些人学英文啊，学习一些语言什么，他愿意放一个比较低的声音，在睡觉的时间不太碍睡眠的质量，但是可以听到一点的声音这种的，就觉得自己进步很快，这种有的。脑子在其他时候休息，或者半个休息半个学习这样的一个过程。有些时候就是熟悉不熟悉的差别。有些人以前学习的时候把自己的头发掉起来啊，我们不用作这些，这个做起来还是很有恒心的人，大家都要上班，适度的，要把佛法当成完整的生命的一个道，物质生活和其他时间的生活是配合佛法修行的这条路。世间的人我是非以及亲朋好友这个他们不是一个修行道，‘诸恶莫作，众善奉行，自净其意’这个的一部分。世间的人我是非，甚至有人打你骂你，用这种事情来把你转化，把你的见解，行为，戒律全破掉了也不在话下，也在所不辞的话那就不好，还是让人情世故，钱财名利这些呢属下，在解脱道上是下部，让他们来随顺解脱道这样就好。这个里面具体的这些大家都很容易懂，观想啊这些就不说那么多，我们时间很有限。

所以 “金柄撑宝伞，周边缀美饰”这个上次已经足够细了，在其他的这些论典当中都有。‘形妙极庄严’那我们整体来说就是以这种眼睛看得见的方式，耳朵听得到，手可以摸的到，花鼻子可以闻得到，甚至没有吃都能知道这些是最美妙的食物，以这种的方式供诸佛菩萨。

然后就是愿力供这上面，‘别此亦献供，悦耳美歌乐，愿息有情苦，乐云常住留。’然后‘惟愿珍宝花，如雨续降淋，. 一切妙法宝，灵塔佛身前。‘这个上一次我们已经讲的很细，就不用说那么多了，基本上，佛法僧三宝的所依对境，佛像，佛经和佛塔，这些作为对境呢，自己把平时重视的美妙的享受的不执着为己有，执为己有，占位己有，这种的心慢慢释放，释放在一个好的方向上面，心给予佛菩萨，这样比较容易的。慢慢慢慢就觉得我能上供，然后也能下施，就像普通人做生意，上班什么可能都需要上税，有个人所得税啊，房产税，各种各样的税务部门。虽然大家可能税务是不太开心的，不是自愿的，愿意怎样就怎样，当时至少这个上面没有那么多的人非常愤怒，觉得这个是理应做的事情，应尽的公民的义务这样的想法。如果说要做布施的时候可能就没有那种怎么讲呢，上面国家领导或者地方什么不论是哪种层面的人，在你之上的人你愿意为他们服务，为他们请客吃放这样子，但是也许对下面的人你不一定有热情，愿意的。所以这种悲心训练的时候，以佛菩萨为这种礼敬供养献供的对境，然后自然而然我们能够改变种种固有的我执，种种我所取我所用的一种心态。世间当中做这个时候有可能是为自己打算的，但是这个时候我们纯粹是一个真诚的心，不是一个上税的一种强制要求的问题，而是个人真真正正的看到这个道理，觉的佛菩萨种种的功德，希望自己也能够如他们一样。他们过去随行随学，所以的过去的成就，他们都过去发了菩提心，又修学广大的智慧，如此成就圆满的佛果，所以他们应该是赞叹供养的最佳对境，是受得起的。然后意幻的供养开始。供养三宝就从这个角度去看。

然后， ‘犹如妙吉祥，昔日供诸佛，. 吾亦如是供，如来诸佛子。‘这个也是一样，用真实，意幻，愿力种种的方式，自己也许有时候，我们的观想有时有一些不清净的念头，不清净的心啊，但是我们确定就是过去的象八大菩萨，他们作为就很显然，他们成就的结果来看，他们过去的所作所为是对的，自己当然最好是具体了解他们是怎么做的是最好的，但是有时候不知道的时候也要想说他们是一种最圆满的方式。所以我们随学，随做，随修。随他们这种的愿，以这种的心，方式去做。

然后， “我以海潮音，赞佛功德海，愿妙赞歌云，飘临彼等前。”这个是赞叹佛的功德这个部分。所以有时候我在想说，佛的这种，怎么讲，如果你经常读一些佛经，论典，这样会对佛起清净的净信。平时如果你不读经论，也不闻思，不打坐修行的话，可能就是一种觉得世间共许，或者在佛教世界共许的”佛很伟大很了不起“， 就是从这个角度，或者他超越凡俗的一切过失，成就了很了不起的功德，这种的心。但是如果你具体看佛的成就，菩萨的成就是什麽，罗汉的成就是什么，而且他们所具备的功德。所以，也要看佛的这种的传记，有的是生生世世的传记，有的是那一生的传记，这样以后呢，会产生内心的恭敬心。尤其佛的智慧，他的广大的慈悲和深奥的智慧上面成就的时候，我们会赞叹他的种种功德，会有发自内心的愿意赞叹的心，也能够追随佛法修行的道路。

之后那个“化身微尘数，匍伏我顶礼，三世一切佛，正法最胜僧，敬礼佛灵塔，菩提心根本，亦礼戒胜者，堪布阿阇黎。”这个顶礼和皈依在一起，我把皈依也念一下， “乃至菩提果，皈依诸佛陀，亦依正法宝，菩萨诸圣众。”顶礼的时候一样用观想的方式，对于佛，就是三世诸佛，法，就是三藏十二部，僧，就是圣凡僧众以及圣僧见道的修行者，以及哪怕是没有见道的修行人，我们就是自己受戒，自己传授这种传承，灌顶，窍诀，筹补，以及一般引你入佛门的这些上面的，一样的发自内心的感恩。这个不是一般的世间的帮助，而是我们走解脱道，证悟，真真正正的有意义的一件事情。这个是就像上一次在入行论里面讲的，即便是一个人给你半日饱，一个人给乞丐或者其他人半日饱就已经觉得挺好的，如果处在这样状况的人。那类似的，这些在解脱道上面推一把拉一把的法友以及上师，是很珍贵的缘分。要从这个角度去看，然后皈依佛法僧三宝，这个我们每天都在念，所以心比较坚定。皈依是什么，就是一种真真正正的，遇到事情的时候要看，有没有皈依的心。遇到烦恼的时候，遇到种种不安的时候，你是寻求佛法，用慈悲和智慧引领自己的身心呢，还是用世间的种种的计谋，用种种策略，用很多军事策略，用谋略、政治谋略，用各种如恐惧、害怕、无助等种种的反应，或者种种的如悲催的、懦弱的等种种的做法，这些都是很多选择，但是如果你在那时候身心比较定，哪怕是面临生死的时候，也能一心安住在自己的修行上面，不论你修行哪一个法门，本尊，追随哪一位上师，如果在那时候还是能够坚定的话，这个福报便是不可称量的。所以我们一定要以这种的心来修行。

关于忏悔的部分，再念一下。忏悔当中，诸位平时每天有些时候念诵，个人都有个人的念诵，有些人在念《无垢忏悔续》，有些人在念《三十五佛忏悔文》，有些人在念《金刚萨埵的修法和观想仪轨》，还有其它很多种的法门，不论你用哪一种，在根本上面都需要一种对镜。就像有些时候说天地日月星辰作为见证，有些时候说父母家人或者灵牌位作为见证，我们在佛法当中的这种的加持、这种的见证，就是像金刚萨埵像这些的话，因为他们过去在成佛前发了无量的愿，所以有特定的修法、特定的这种修持的道路遣罪的加持。所以我们以这种依止，厌患，立誓，现行四个部分。大家很多对这方面都比较熟，但是平时要用，尤其是真正遇到事情的时候要用，如果平时没有遇到事情的时候就尽量训练。这有点像轮回是战场，贪嗔痴的战场，菩萨是这种战士一样，这里讲的不是要伤害众生那种的战士，而是要克胜迷乱，克胜贪嗔痴的烦恼。如果这个烦恼不可战胜的话，它的祸害是无穷的，我们生生世世都会受其局限，受苦于它，它会主导你的身心，用负面的见解和情绪来主导你。“我于十方佛，及具菩提心，大悲诸圣众，合掌如是白：无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他作恶；或因痴所牵，随喜彼所为，见此罪过己，对佛诚忏悔。”所以对佛，对十方诸佛菩萨、法身、报身、化身以及具有菩提心的一切大菩萨，发了大悲心、发了大悲愿的圣众，合掌如是来发露忏悔。发露的意思就是自己揭自己的过失，而不是别人来揭你的过失，自己被动地被揭过失。有些人很怕自己有任何过失，又不敢否认自己有任何过失。有过失其实并没有问题，就像以前讲的人非圣贤孰能无过，你还没有成就之前会有过失的。所以这个过失最好的一种方法，就是当你认识到它、敢于面对它的时候你就是一个勇者，你就是一个可以改变错误的人，如果你不敢面对自己的过失，不敢承认，遮掩、隐藏，然后加谎话再做很多修饰，那就不太好。有什么就自己承认，承认的基础上面再把接下来的路走好。那这样子的情况下就是无始轮回，自己此生或他生，有时候是故意，有时候是因为无明，在不知道的情况下造了很多的罪，但是根本上面是因为无明和烦恼、执着种种造业，因此而涉及八万四千种的烦恼，八万四千种种的过患，都是因为贪嗔痴慢疑种种的情。以及其他人作恶使人众生痛苦、使众生落难的时候，我们不能够随喜，我们要立马想到说， 有些时候身口意没有意见的，看到别人作恶的时候就好像是看客、观客一般，这样也是不好，这样的话一生没有主见的，没有取舍的能力。第二一个，你经常看到这些的时候，慢慢地你自己也会感兴趣，就像任何兴趣都是先从看听这样学习的一样。有小孩很喜欢杀虫子，其实开始的时候可能只是看那些动画片上面，现在的游戏节目上面的小怪物，还有一些是现场的，虫子冒出来以后，被一些动物等在门口，然后被他们吃掉，然后觉得很好玩，最后他们自己慢慢就很喜欢整虫子、杀虫子。所以这些也是一样，你只要随学随做随喜的话，过患罪恶都会发生。而且再大的，如果发动战争，你随喜，你看历史的书或者什么样，这样子的话那也不好。战争会死很多的生命，采伐原始森林，伤害众生那也可能会有很多生命会死，哪怕只是搬掉一个蚂蚁窝的话也很可怕。如果你就是经常，不论是你造了什么样的业，你就是要诚心的学佛以后你要诚心地忏悔而不能去否认其他众生有痛苦。哪怕我们不吃肉，吃素的当中也会犯各种各样的。就是以前华智仁波切讲的，一碗糌粑都有半碗虫子的尸体。如果粉尘的话就是农业灌溉种种的其实根本上面我们很难避免间接地伤害众生，但是尽量不要刻意去做。主要的大乘佛法整个修行道是安立在动机上的。可能你的动机是好的，然后又有伤害到一部分众生，但又弥补到另外一部分更好的上面，让他们受益，像这时候你对于可能伤害到的所有众生就要诚心地忏悔，这样就可以了。然后尽量以后做的时候，做到不辞辛劳，以生命为第一，以给他们带来暂时和究竟的安乐为目标，这样去做事情，诚心地去做，只要这样子，什么事情就都来得及。在这里顺便跟诸位说一下，我们在讲《入行论》的这个阶段，从上次一月一号开始，我先承诺一年当中不吃肉，这个虽然是一个很小的动作，但是也算是作为个人对修行，对随大家一起学修《入行论》的一个礼敬。

然后后面的，“惑催身语意，于亲及父母、师长或余人，造作诸伤害。因昔犯众过，今成有罪人，一切难恕罪，佛前悉忏悔。”

有时候，我们不仅是对森林里的蚂蚁窝，或者是对于陌生的人会造成一些困扰，有时候对自己亲近的人，亲近的好朋友乃至于修学的上师、法友、父母等等，这些对自己来说影响很大的一些人，也会积累各种过失、罪孽等。这个时候就要想到，我过去的不论是细的、粗的、远的、近的，对所有的人造成的伤害，有些觉得自己难以赎罪的事，比如有的人可能做了一些恶事，有些人偷过东西，有一些人可能伤害过生命，有些人可能对不起，可能欠过账，或者没还等等，总之不论有什么样的事情，我们就要想一切的罪业都难抵挡一个空证的这种见解，以及这种诚心的忏悔，要相信当我们真正忏悔的时候没有罪业是不能清净的，尤其大乘、密乘是这样讲，哪怕五无间罪也能够清净，只要你发这种从此以后不再做的心，哪怕遇到生命危险也不再做的这种的决心，不能说能够清净那我就不着急了，我就反反复复又做又忏悔，那这样想的话就不是一个真诚的忏悔，就是在玩计谋、玩技巧，这样的话更不好，就玩弄佛法、三宝、自己的所依，非常不好。

“罪业未净前，吾身或先亡；云何脱此罪，故祈速救护！”

在我们这一生当中，有些人你知道是明天死亡？后天死亡？十年以后、二十年以后还是五十年以后？谁知道。每个人的每一天都是奇妙地过的。有些人正在快乐、欢喜当中，喝了一杯水死掉的都有，以前不是传统上说，喝凉水也被呛死，这样的事真的是有的，不是在开玩笑的。以前，好像在这边有些打拳击的人那应该是很强壮的人吧。甚至这样的人也一样，有时候很强壮，可以经历很多磨难，有时候很脆弱，不小心踢到哪里，或者是一个东西受伤了，或者是摔了一跤，或者是吃的东西不注意一点，几个月或者怎么样，脑血栓、脑梗塞，血管破裂、脑溢血，什么的，可能有时候心脏怎么样，一下子给你泼一个凉水，或者喝一口凉水，马上就会形成巨大的疼痛，去世的有的。所以不论如何，我们这个的意思是比较及早地忏悔自己所有的罪业，不要等着。那你说现在不忏悔，要等到什么时候忏悔呢？现在不好好地修习佛法，那要等到什么时候你觉得更好？其实没有什么更好的时间。那你不用忏悔，觉得没有用，那么不用忏悔是不是更好呢？当然不是。哪怕是你偶尔有一种忏意惭念，哪怕没有很复杂的观想修行的话，都很好。那现在遇到这么完整的修持佛法的道路，那就是更好的。就是要决定洗净自己的污染一样。然后到时候遇到什么事情，自己心里都有一个交代，觉得我已经忏悔了，已经做了自己能做的最好的事情，不仅忏悔罪业还可以做善行，不杀生而放生，不偷盗而布施，类似的，十善的，相反的力量。所以以这种方式去做。所以我们，能够像阿底峡尊者讲的一样，他在受别解脱，出家人的戒的时

候，他不犯这个戒。在大乘当中修菩萨戒的时候就偶尔会触及这种，可能有时候想讨厌一些众生啊这种， 可能生一些人的气啊这种。在密乘的时候就清净见，保持请净见很不容易。但是他说他没有一天他没有完全忏悔，每一天都是忏悔之后休息，睡觉前每次念忏悔文。对他来讲这是最好的一种进步的方式，逐渐的，我们负面的念头做法就越来越少，即便偶尔有一些常年改变习性有一种困难的话，也要做更进一步的努力。这上面就是优化，进步上面。哪怕是你今生今世没有的话，你要发愿说我希望来生来世能够持续地修行，不断地修行，一直到圆满成佛。这就是大乘佛教一贯的发愿，就是要有这种心。不能有些人说，觉得我这几年成就不了，或者我此生成就不了，那我就不学了，如果这样子自暴自弃、妄自菲薄的话就是不好的。就像怎么说呢，顺着好的方向不一定立马就会有结果，有些人甚至是如果在很短的时间里没有效果的话就会放弃，反正你修行不修行这是个人的事情，也关系到你怎么样发心，利益到众生的问题，但是如果你眼光很短，急功近利的话，往往出很多事情。有些时候就是拜神通啊，这其中真的假的我们暂且不论，但你会很容易跳到那个层面，就是说马上给你开悟了啊，马上一个结打开了之啊，这个开示有可能，但是有些时候落入到外道去，讲神通、鬼道那些做法上面，最后急于求成，反而会最后走到邪路上去的很多人。

所以我们菩萨道修行的人已经知道无始以来就是这样子，然后今生遇到一个大的进步，净化和提升的机会，那是很好，但不一定没有一个保证，看你自己怎么做，没有一个保证说一定是你只要一开门就所有的一下子就达到最完美的结果，那要有一个很大的福报和这种善根慧根，但是这个方向是没有错的，就像一些人急于毕业，上学的人急于要完成社会上成年人要做所有的一切的很多人会辍学，原因是他没有这个耐心，他没有这种的远见，时间流逝如流水，你不用太着急，其实你要做好的是现在的事情，这样想的话后面的时间会自然顺的，如果你急于说漫长的学业做的好像让你不情愿的话，可能最后的结果是没有那个好的学历，不会太珍惜这个学业积累的一个过程，所以我们菩萨道上面的发愿要生生世世，哪怕是三大阿僧祇劫当中只能积累一个资粮道的话那也是我们努力的方向，那这样的心了就是以真诚的态度，不是那么急功近利的心，也不是好像讨价还价的心，这个明显是自利，没有利他心，如果有利他心，发愿时空不尽的话利益众生的事业而努力，也不放弃的这种的，只要有虚空，只要有时间，只要有众生，我愿尽我全力去利益众生，生生世世当中，有时候尽形寿，有说直至菩提，发愿很多的嘛，所以应该以这种的愿心的话走得也快走得也稳，反而特别着急的话，很多时间的事情，不要说修道，着急以后很多就不成功，太着急太着急，最后就变成这种，怎么讲了，就把他当做世间赚这个钱一样，那种目标，那根本的动机就有问题，你就读众生着急的话，那你就是要好好的去闻思修，保持这种的禅定，定慧方便修持这上面去努力，而不是说其他的上面去想这个主意，反正时间也差不多，所以今天了，给大家播放一个扎西彭措上师的回向文，自己先回向一下，如果有时间的话听一下这个回向文，很有加持力的一个回向文。此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。