惭愧佛子20190214【开始到12分钟】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。哦，扎西德勒！今天我们《入行论》的课程，基本上现在是个殊胜的日子就是神变月，然后15号是神变日，或者说这个月的部分就是变十万倍变倍的这种月，所作所为都有它的一个因缘在背后，过去释迦牟尼佛调伏外道，用的这种很多特别的神通以及显现很多的这种证量有些是比较温和，有些是比较凶的看起来是，用这种的方式呢，比较激烈的这种方式，但是是神通的一种方式，然后降伏很多外道，所以这个部分我们在这段期间如果诸位放生、供灯，就是注意防火的情况下，点香、供灯，做任何善行都非常重要，平时也做这个善行，尤其在特殊的日子当中，做这些平时做的，额外的善行也非常好，因为平时很多佛教的社会也会这样去做的，尤其在这个祈愿大法会期间，就是传统上面有这个习惯，就是上供下施，就是街上如果有乞丐的话，专门有一种做布施的传统，以前有一些地方是官方做这种的布施，就是朝圣的人也会就是给佛像贴金啊，给僧众做供养，就是在自己平时的修行上面曾加一些这方面的修持，包括礼拜，在佛像面前点灯，在这样的时间可以去拜访参访这种寺庙，所以这也是一个。另外《入行论》的里面，基本上我们就是重复复习之前讲过的一些内容，这个内容里面最主要是说，大家可能都比较熟悉对治四力的这种方式，忏悔的方式，业力随时随刻都在增长，善恶的这种业力，随时都做这种的忏悔，非常的重要。就像我们说生命就是如此的微妙、短暂，然后对自己常常说忏悔不忏悔，有很大的差别，哪怕是人在活的时候，品质也有差别，如果一个人经常反省发露忏悔的话就活得比较阳光，如果自己觉得做的不好但是不愿意忏悔的话有心结，内心深处有障碍，所以有一点像有些人很执着自己的肉身，那么这样子的情况下呢，稍稍有一点自己觉得自己长得不够好，不够高，不够白，现在审美的一些要求，然后就对自己很不满意，稍微有一点点，比如说眼睛有一个大一个小一点，别人看不出来，自己很仔细的执着自己的肉身，常常比对，看到以后觉得很不满意，然后就从这个点上呢失去生活的勇气，或者面对人时的信心，所以这些是外在的，有时也会造成细微的痛苦，所以内在的也是一样，就是内心有一些障碍没有得到遣除，有一些对另外的人来讲也不算障碍，但是对你自己来讲，就是卡在那个地方，卡在这种色身上面的要求一样，内心也会变成某一种的障碍，所以外形上面改变不是那么容易，出生的相貌就是如此，要做现在的一些做法来改善其实也挺危险的，但是改善内心的话就比较容易，无形无相的这种状况下，就是如何清理自己的身心变得比较安乐，所以发露忏悔的这个里面呢就讲到依止的这种三宝，分别菩萨，追随大乘佛法当中尤其强调这两个重点，解脱，成佛，所以我们在依别菩萨的这个部分，现在就是这里面说，「昔违尊圣教，今生大忧惧。愿以皈命尊，求速除怖畏」，所以佛法里面有很多智慧的教导，常常如果我们不去闻思教法的话不太了解过去佛讲了什么菩萨讲了什么，圣者们成就者们讲的内容，据佛典传扬的这些智慧、教法不太了解，所以如果了解以后比较容易找到一种方向，如何去做，如何去行持，哪一些有据可循，依教奉行，人都需要这样的一种智慧的引导，所以说如果我们过去不懂取舍，不了解因果，或者说不知道贪嗔痴的危害的一些事情，经过学习以后了解，如果我们很多的举动可能会造成很多不良的后果为此产生后悔的心，所以愿意的将自己的这种身心皈依于佛的这种教导，佛、诸佛菩萨，祈求这种的加持，遣除内心的这种畏惧，所以就像我们一个人的身体遭受到一些创伤，遭受到疾病的折磨，饥饿的折磨，过一段时间只要有物质好的医疗以后，他会变得比较面色红润、气场都很好。心也是如此，经由找到这些方法以后，重新绽放气质上面，变得比较正面，变得慈悲智慧的这种营养。就是滋养的状况下人变得比较调伏，没有这么多的烦恼痛苦的缠绕，不会造那么多的恶业，所以这些方面就是那么的重要。那么这些就是之前讲到的所依的部分，对治的部分。就是说我们如果人有这种一般的头痛平常的生病，会去寻找医疗机构的帮忙，医生的帮忙，依赖医药去遣除身体的病障一样，内心的这种过失，贪嗔痴的各种炽盛造成的这些烦恼呢，宿世以来的过失，有时候医学上面也是如此，身体现在生病，但是也许它是一种生活方式的一种疾病，它根植于过去长久的一种习惯的这种积累，所以情绪很多也是如此，我们需要从这个上面角度去改善的话，身体是这种一生的改善，但是长久以来需要改善的这种困扰身心的一种改善需要的依照佛法的这种修行，依照佛法的这种智慧，最佳的疗愈，最佳的心灵医王就是佛，所以用这种的方式去对治，这些是一种比喻，为什么要忏悔这个意思……

入菩萨行论

(20190214 12-24分钟）

现在觉得我忏悔不是我服输了吗，或者是说我忏悔这样让我有过失这样的人，有一种自然的防御心，不承认任何过失的那种种的态度，所以在这个当中来说，其实就像病人去除疾病一样，不是在做错的事情，是在做对的事情，而且对你有意义，不是跟你无意义的这种事情忏悔这些，所以这个偈颂：“若惧寻常疾，尚须遵医嘱，何况贪等患，宿疾恒缠身。”而且尤其是这种比喻来说，过失当中呢一般是这种杀生取命这种的过失很大，另外一个呢就嗔恨的心，嗔恨的这种伤害很大，所以因为嗔恨而导致的，因为贪嗔里面尤其是嗔恨的心让人抓狂，有些时候嗔恨的心产生这种，不安、畏惧以及敌对，没有悲心使心变得强硬，使心变得没有任何慈悲同情，心变的恶毒这样的一些状况，很多是以这种嗔恨的心为主导的心产生，所以常常吵架、离婚，或者是说以前发动战争，就是一代一代的这种仇恨，甚至宗教很多方面这些很多都是仇恨的心，你看相貌，一个人很有嗔恨心的时候相貌都比较恐怖，所以说嗔恨心是最顽固的一种的业障，需要堕入地狱这种的业缘，贪心过大的时候堕入恶鬼道，嗔心过大堕入地狱道，愚痴的时候相应于畜生道类似的，所以有些时候一个嗔恨心的发动下，一个错误的见解和嗔恨心这种作用下，可以很多众生失去安乐，所以能够对治这些，很大的过失的这些妙方就是在佛法的奠基当中有的，所以需要以这种的方式来做对治，里面讲到了嗔恨需要对治的理由，以及如何对治这种的嗔恨的心或者贪嗔痴这种烦恼，在其他的地方你遍寻找不到，只是根本彻底让人证得圆满，把这种贪嗔的习气从根铲除，暂时这种调伏的方式还是挺多的，就像很多心灵鸡汤那种说法一样，暂时的一个安慰，但是根本上面要了无空性的道理，自然升起无造作的菩提心这样子，这些呢，在佛法的教导当中有一整套的见、修、行这些方法，最后获得这种超越。“一嗔若能毁，赡部一切人，疗惑诸药方，遍寻若不得。”所以说结缘的这种方式，可能佛法结缘的时候内心当中，如果已经了解了这种的智慧，就像一个病痛的人他知道哪里有药，哪里去看医生，但是他一直都不愿意去看，不承认自己有病的话，那受苦也是自讨苦吃一样，本来很多就是自作自受，甚至你知道解除的方法在哪里你应该去做这个事情去解除这种痛苦，所以如果不去的话应该受到自责或者受到其他人的谴责这种的。“医王一切智，拔苦诸圣教，知已若不行，痴极应诃责”，所以，另外一个，用这种种种的比喻讲对治和防护，这里面呢应该去防治烦恼的发生，另外迁除罪障、忏悔或者这种清除罪障也非常重要就像治病一样，但是防御疾病一样防护非常重要。“若遇寻常险，犹须慎防护，况堕千由旬，长劫险难处。“所以一般来讲，如果哪怕不用说大的就像走路时候碰到一些刺啊碰到一些干扰啊，或者扭伤卧到脚啊这种事情的时候，都会再次走这条路的时候会很小心，哪里有一个坑啊，哪里有一个脏的东西啊，哪怕是有一个goushou，就是会变得比较警觉谨慎，那我们说需要更加谨慎的去防护，能够使自己上升下堕这种的，尤其是下堕方面罪业当中呢，常险不出头，不能够脱离险地或者说常皆从痛苦的这种状况纠缠的这种状况没有办法脱身呢这些呢，当然要非常非常的小心，所以之后的这些偈诵呢基本上都是让一个人迅速的对治而不要去放逸，如果有过失这样子不要去拖这个意思，需要有一种及时对治的心，比如说在一般的出家不能是小乘或者大乘里面都有讲，难免普通人的话没有任何的情绪这也不可能的，但是尽量不要让情绪受很长时间的影响，受很长时间的影响以后就很难改变，就像有些人之间生气的时候呢尽量很短的时间上面去控制，程度上面去控制一样，然后就出家人在南传佛教这些里面也有的，你不能够生24小时之上那种的气。过去说不会跟生气的状态下睡过晚上，或者说不能超过24小时这种的，任何时候要立马去忏悔，甚至在很短的时间能够及早忏悔更好，有些人为了很小的事情相互生闷气然后一旦习惯这种方式以后，冷对抗不说话，有些夫妻分床种种甚最后分裂离婚之类的，有些因为一些小事情相互不说话，习惯了以后不登门不说话这样以后时间长了关系慢慢就破裂了那种的状况，所以说平时的时候我们能够及早的去忏悔，如果有任何过失的时候及早的去悔改，然后有些人一直是习惯于等别人就跟你握手啊，问候啊，打招呼啊这些做法不要，尤其是自己做错了的情况下一定要主动，主动的话好，甚至有些时候别人也许脑子比较僵硬这样，不愿意承认的话，其实你没有做错什么事情但是也主动跟他某种的和解的心，和解的言辞，其他人其实会被你这种释放，被你感动也好，改善、启发，也许下一次他就变成比较主动的人，他明显觉得自己不对还要其他人道歉，人心里都有那种聪慧，他能够理解，而且尤其你只要说一他就会那种怎么讲，恶也是这样，一点一点积累，你一下我一下可以变的很生气，但是你一下我一下也可以变得很平和或者很有爱心这样子，只是言辞上面往善的方向引导还是往恶的方向引导，这种比较自律、忍辱这种的心还是比较自大和强硬的这种的心，一般来讲，人伤害另外一个人的时候常常一般的做法就是妖魔化、恶化对方，把对方看作一无是处，或者就是他本来就是好像自古以来都是坏的，或者从根本上、本性上面就是恶的，这种就是给自己找借口来增长生气。

20190214 上师讲解《入菩萨行论》 24：00-36：00

录音整理 秋央堪卓

就是给自己找借口来增长，生气。生气的时候会找这种的理由。要调服自

己的心，说这一些是，自己把别人想画成什么样子，你就在心里面画别人的像

一样。你把别人画成罪恶满身，最后解脱不了的其实是你自己。同时当然这种

，利他的心，这些种种的也会受到损失。所以经常要做的一件事情就是，这些

根本上面，其他众生寻求安乐，其他众生具有就是追求离苦得乐的这种自由、

权利，所以从自己的角度来讲也要对别人有这种，就是跟不同的人、不同的文

化、不同的信仰、不同的生活方式和见解的人有一种尊重和相处的能力。然后

，不要（有）习惯于给别人到处贴标签的这种习惯。就是你一下子要，好像往

你自己认知的一些里面，盒子里面要把所有的人放在你自己的那种习惯，认知

的那种角度，不能这样做。有很多人其实，怎么讲呢你不太熟，他的很多这种

特质，所以这样子呢，他就是是什么样就是让他自己去呈现，而不要去一定要

把他们标签化，然后，用旧的认知、过去的认知、自己的认知去，怎么讲呢，

好像之外就不应该存在任何事物，不能这样想。世界上的各种现象，各种活动

，超离我们认知的就是时刻都在发生。所以我们就是有一种开放的心还是很重

要。带着善意的这种心。

所以不论如何，在这个偈颂当中的这些内容呢，就是某一种对治自己，就

是及早做这种的忏悔的偈颂。所以这个，尤其是说，我们这一辈子，这个世界

上面的，或者是与我们相处的生命、人、非人这样子，就是整个来讲三界六道

众生。从相对来讲，我们就是这个世界上，局限在这个世界上面呢，就是在这

个同一个时代生活的众生的一切都善待的方式，如果你能害你身边左右身边的

人，其实不算什么好的本事。应该说你能够，怎么讲呢，某一种程度上面，至

少不伤害他们或者减少伤害他们是你应该做的事情。如果能够帮助他们那就更

好。以大乘佛教的这种发心，就是要帮助众生的这种发愿、发心，时时常常。

而且帮助，有时候就是用佛法的方式，来帮助无量的这种观想呀，这种的方式

，用修法的方式来帮助别人，其它的众生。还有一些就是日常生活当中的就是

，行住坐卧当中完成的一些事情。所以说，生命比较短暂，我们应该有某一种

的，这种的认知。就是说，到我临死的时候，或者离开的时候，至少没有后悔

这辈子的这个心、发心，基本上，我善待了别人，我用身语意的方式来帮助了

别人，这种的发心。所以这个里面呢，“或思今不死，安逸此非理，吾生终归

尽，死期必降临。”就是以无常的这种，死亡无常的种种的观修的方式来及早

地忏悔。“谁赐我无惧，云何定脱苦？倘若必死亡，为何今安逸。”嗯，所以

至少在临终的时候没有后悔，我们一定会就是有这一天的。那这样的时候呢，

我们没有心里面的无惧，没有痛苦的一种方式，就是不是现在的，就是放逸的

度日，而是去做一些正确的事情，对不正确的事情做一种忏悔。“除忆昔经历

，吾今复何余？然因执着彼，屡犯上师教。”所以说过去，经历的一些事情，

除了意念当中留下的一个虚妄的一种影像、记忆，这些，我们还有什么保留什

么呢？就是没有留下什么，只有业和习气。然而呢我们会执着于这种的，过去

像梦当中的这种影子一样生活。今年看去年，昨天看今天，明天看今天，下一

刻看上一个小时，上一刻，这样的时候也是如此，过头烟云成空，回头转头空

，但是还是会因为这些事情做很多执着的事情，没有看到现象的本质，而是看

到现象的表面，所以为了表面的这种的面子呀，争一口气啊怎么怎么样。会造

出可怕的这些罪业，这些习性呢要自己去时常关照，避免造成这种巨大的伤害

，对自己和其他的众生。

所以说常常做这种，造很多的罪业，往往有时候是一种，喜欢一部分人，

不喜欢一部分人，喜欢一个人，讨厌另外一个人这种的。如果你有男朋友女朋

友可能的话，也许会讨厌跟你的男朋友女朋友有另外的爱，或者是与你的男朋

友女朋友走得比较近的这种事情。或者是说，如果拼比一些财富的人，又会讨

厌，其他人做得比自己好，或者是这样的一类事情。首饰，甚至有些时候，当

然这个要看个人，有些其实无所谓，对另外一些人来讲，有些就会看得很细。

所以个人的习性有种种差别，所做出来的想法、行为也有很大的差别。所以总

的来说，我们和他们的概念，只要很强烈的时候，会造成这种嗔恨、贪爱的做

法。这个避免的方式，就是像佛讲的，一切如母有情众生啊、一切众生具有佛

性啊，用这种真义的了解来化解一定有一个我们、他们的那种的心态。如果我

们用其他的文化、或者是政区、行政种种的概念划分的时候，会有种种的划分

的方式，但是你可以看到它们是次要的方式，就像年龄一样，你三十岁、四十

岁、五十岁、六十岁、七十岁，每隔十年、五年你都能划分出年龄的层次，小

孩，九零后、八零后这样，但是不论你怎么样划分，出年纪大或者是小，他们

都能够获得安乐，都应该受尊重。你也可以分出这种男性、女性或者现在有男

性女性不明的，心理上面是男性或者心理上面是女性这些，于是对其他人来讲

会产生歧视的心理。不管是身高来分、或者是资产，你拥有多少能力、学历，

这些来分，相貌来分，或者是皮肤肤色来分，相貌来分，信仰来分。种种受教

育啊，或者是习性、俱乐部，你有哪些业余爱好、专业技能，这些来分。但是

这些根本来说是其次、非常次要的部分，不能够主次颠倒、本末颠倒这种的方

式。但是本质上我们了解到，一切众生，都是应该受到尊敬，他们有权利获得

安乐，本质上面他们都有能力，不在此生或者是未来世当中呢，有能力获得自

在，获得圆满。甚至具足三十二相、八十随形好，具足十力四无畏，十八不共

这种的功德。这些他们都有这些潜质，都本具备这样的潜质，所以从这个角度

来讲，我们不会随时依据现在的暂时的这种呈现根本上来判断任何众生，以这

种的方式去修平等舍的这种的修行。所以我们说，亲、怨这些也是暂时的，这

些佛法当中也有很多讲的，就是有很多公案、典故。禅宗、或者藏传的这些传

统里面不是有很多，“六亲锅里煮，猪羊炕上坐”，就那个故事里面一样讲到

的，很多怨亲这些都有很大的变化的特质。所以我们基由这种的了解呢，尊敬

一切众生的方式……

转录20190214

36：00-48：00

很多冤亲等等，这些都是有很大的变化的。所以我们基于这种

的了解，就种基一切众生的方式，所以对自己来讲，就是要修一种

平等的慈悲。慈悲分为有条件的慈悲和无条件的慈悲。有一些人根

据有人对我好或者对我不好来决定慈悲的多少，还有一些人根据跟

我有什么关系来决定慈悲的分量，自己来决定对某些人慈悲或者不

慈悲，这两种都是有条件的慈悲。其实在根本上来讲，所有的众生

都对你好过，甚至当过你的家长父母，当过爹当过娘。本质上他们

和我们都有一样的这种亲密的关联，曾经他们也照顾过你，所以我

们要从这方面来考量，来修平等的心。

此生若须舍，亲友亦如是，独行无定所，何须结亲仇？不善生

诸苦，云何得脱除？故吾当一心，日夜思除苦。

吾因无明痴，犯诸自性罪，或佛所制罪，如是众过罪。合掌怙

主前，以畏罪苦心，再三礼诸佛，忏除一切罪。

这些部分都是在讲，持续地去对峙，忏悔，忏悔过去的种种的

罪业，一切不善的业。这个的意思是说，如果我们能真真正正地理

解，想明白，一切的苦都是大家不想要的，是由不善的因产生的苦

。那么我们应该怎样去做才能解脱出来呢？我们应该专心致志地、

昼夜不停地去思考怎样去避免苦，不停地告诉自己不要积累恶，不

要积累身语意的罪业、恶业。当贪嗔痴操纵身语意，呈现出对众生

和对自己种种的伤害时，其实伤害众生反过来就是在伤害自己。

所以从根本上来讲，罪魁祸首就是无明，是无明导致这种执着

，虚妄的执着，导致对某些虚妄的境产生很强烈的贪嗔痴的心，然

后造作种种的活动，然后违背应持的心，甚至不惜杀生，作恶，犯

下自性罪或者佛制罪等种种的过失，犯种种的过失。所以说，如果

我们要避免苦的话，就一定要以清净心为主。当我们有了一颗清净

心之后，就可以改善种种的行为。

所谓“日夜思除苦”，这里结合闻思修行的道路，就是日日夜夜

去思考，驱除自己的苦和帮助其他众生终极离苦得乐，获得圆满的

安乐，诸事达成，菩萨道所行持的这种道路。之前也讲过佛制罪和

自性罪的差别，它们的异同，受了戒的人怎么造业的话，哪些是佛

制罪，哪些是自性罪。总而言之，我们一般来讲，就是菩萨戒当中

说受持的这些戒体经常做这一种的思维。下面很快就会有，再讲一

段时间，就是受戒的内容，所以我们经常要念菩萨戒。所以在在这

个之前的观修，所依，对峙的部分，在怙主这些前面，就像如同服

了毒药的人很害怕自己死亡的这种痛苦，害怕毒发作的苦楚，积极

地去求药，求解毒的药一样，以畏罪的心、畏苦的心来礼佛，然后

起到铲除一切罪的目的。忏悔了以后，有的人也会有一些想法，就

是说，那既然这些病痛都有药方的话，那我就不怕得病。这种心还

是不能有的，要知道誓不要再犯这种种的罪业的心是遣除罪障的一

种前提，如果不回头，提前没有这方面的转身，不去脱离这种苦和

苦的过患的这种造作，如果是这样子的话你还是会不断地受到纠缠

，所以说就是“誓言不犯罪”这种的力量是非常巨大的，心里一定有

立下这样的誓愿，而后不做这种的事情这方面，就是其中对峙私利

的一个条件。所以说诸佛祈宽恕，往昔所造罪，此既非善行，尔后

誓不为！应该说如果说你对众生造成了伤害的话，去祈求其他的众

生的宽恕原谅的时候，我们都知道佛菩萨当然永远是一种宽恕原谅

的这种心，但只有业是需要自作自受的。就像我们讲过的，佛不能

够一下子洗净我们所有的脏污一样，洗净我们的罪孽，也不能像拔

刺一样，遣除我们的这种因果带来的苦，也不能把佛的这种证悟和

功德直接转化在我们的身上。我们祈求诸佛菩萨以及其他的生众的

时候，如果你特别的恶的话，有可能很多其他的众生和你也会起一

种违缘，就像道不同不相为谋，或者说物以类聚人以群分一样，自

然会脱离你的这种的方向，共处的这种因缘。就像不喜欢看书的人

肯定不会经常在图书馆出现。如果一个人喜欢做什么事，跟他类聚

的场所的里面的人，就会和他聚在一起。而我们如果做太多的恶的

话，可能就是像护法呀，天神呀，善的这些人哪，很多都会自动的

离你而去，不是他们的悲心不够，而是业力转恶了以后，自然结不

上这些缘分。所以在这里讲，诸佛菩萨慈悲，宽恕我往昔所造的一

切罪业。既然这些都是不善的行为，那么从今以后立下誓愿，再也

不造作这些恶。之后就是忏悔，受持菩提心的部分。受持菩提心之

前大家也已经讲了，从我们前面的供养、礼敬、皈依、忏悔，现在

到了就是这种随喜的部分。在这一阶段就受持菩提心的部分，这里

面有这种对世间的安乐作随喜，就是善法，禅定，有人做四禅八定

的修行，很随喜，有人做善行，很随喜，有些人能够了脱生死，步

入涅槃，极尽涅槃，很随喜，有些人能够自利利他圆满佛菩萨的功

德，诚心地随喜。下士道的安乐，中士道的涅槃，上士道的正觉，

作随喜。

这几个部分我们来念一下。

欣乐而随喜，一切众有情，息苦诸善行，得乐诸福报。随喜积

善行，彼为菩提因，随喜众有情，实脱轮回苦。随喜佛菩提，佛子

地诸果。亦复乐随喜，能与有情乐，发心福善海，及诸饶益行。