扎西德勒！我们今天继续大圆满前行——普贤上师言教。今天就是继续金刚萨埵的修法。首先我们先念皈依和发心，大家能够生起真实的菩提心。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。

然后今天我们专注在菩提心上面，先发菩提心这样子，每一个修行依照大乘佛法的这种修行的方法，一切的基础就是发菩提心，没有菩提心的话，没有办法积累广大的资粮，没有办法深深的忏悔，哪怕是我们受皈依戒的时候，我们以说有没有菩提心来区分你是大乘的弟子，还是基础乘的弟子，或者世间乘的弟子或人天乘的弟子。

所以这些都不是以寺庙师的传承以及你所用的法本而分的，而是根据自己的真实的这种心态来决定你是大乘、人天乘，就是人乘、天乘或者是小乘、大乘这些差别，所以根据个人的内心的真实状况，所以这些没有办法去用仪式来代替，虽然仪式是大乘的，但是也许仍一个是人天乘，或者是仅为了自己的解脱而发心的人。当然这些不能说不可以，都是就是个人的状况，但是人往高处走，一样渐渐的如果能够以大乘佛法的这种发心来这种修行的话，这个是怎么讲最殊胜。或者是说最为修行上面的上乘的这种利根的修行的方式。

我们不是有这种上士道、中士道、下士道嘛，大乘的这种是上士道的修行的方法，就像我们说如果有一种方法，一种食物，这种食物是有一些是怎么说，你需要吃的量很大，吃很多次才能吃饱，经过漫长的这种吃饭的一个过程才能吃饱。还有一些吃饭的当中非常辛苦，然后左右都有人跟你不容易地这种抢，除了这种漫长以外。另外有一些是说我只管我个人吃饱，然后其他人有没有吃的，不是我所要考虑的问题。

另外一些就是说可以寻找到这种高质量、阴阳均衡这种的食物，而且是天底下的所有的众生都有愿他们都有这种清澈干净的这种水、食物一样。

当然这个例子不太恰当，但是我说的意思是说大乘的佛法的这种方法就是由他的这种善巧，时间短，然后利益广大，然后快速集资尽障而成就，然后能够度化众生，能够利益众生的这种广大，然后智慧很深这种的修持的一种的方式，大家都除了我能吃饱以外，还能够让大家都吃饱一样，除了我能解脱以外，还能够让大家都解脱，我吃饭是为了大家解脱，大家有饭吃这类，我吃好饭，然后进一步努力为大家的吃好饭而努力，这样讲。

另外一种是说天底下不论怎么样，我希望他们好，但是好不好不在我，就是看他们自己，我只能管自己吃饭。而且所以这样子的时候它是一种单打独斗一样，就是自己了自己的生死一样，就是管自己的吃住一样。另外一个说根本是比较困难的，因为世间无常，而且苦乐交替，没有什么恒常的这种解决问题的想法，就是说一直在不断的在这种比较低效能的一种修行的这种方式一样，就是吃饭的时候也是没有营养的食物，缺乏最终的（受用？）。

虽然是偶尔会得到水，比较艰难的一种生活，没有想说怎么样，只是想继续维持现在的这种方式，而没有想到更大的就是超越这种的生死，超越生死的这种大的根本没有想过，所以他只专注在当下的这种如今的这种的生活里面，当然不是说当下不是修行上那种的当下，而是说为了衣食住行而挣扎的那种当下。

所以在这个里面我们说，如果你要选择这几种的生活方式的话，可能很多人愿意说我愿意自己解决自己的吃住，然后还可以帮助别人。也有一些人可能说我会只愿意照顾我自己，还有一些人就是说在日常的这种亲朋好友或者是这类的一种周旋里面，比较里面，竞争跟嫉妒，我要赢过某一个具体的人才是我的，至少我不好没关系，但是没有其他人比我好，或者是其他的人，只要某一个人某一个就是邻居，你不要比我好我就满意了，就这种的心态。所以世间的这种争斗和这种争取的类似于这样的状态。

这个例子当然不太恰当，所以但是说大概说明一个问题，就是说解脱的路上也是如此，所以有一些人说解脱存不存在有疑、存疑，既然如果有这种智慧、证悟的这种解脱之路，能够了解这种现象的本质，有这种途径通过心识对自己的心的这种训练，而可以产生广大的这种悲心和智慧，进而就是了解本质的这种就是时空、宇宙、主客的现象，二元的现象怎么发生的，这些当然有能够超越的办法，转化习性，超越习性的能力。

克服二障这样子对这种积累二资粮这些方法，证得二身，获得这种就是色、法二身的这种的果位，所以有这些方面的一些了解，所以就是说愿意为了修行而把很多的时间留给自己的修行很重要。

如果没有这种的理念的话，只能会说可能就是做一个简单的（世间的好人？），有些人有正义感，有些人希望自己是善良的，所以就是道德的过这种生活，但是不能够因为这种本质的智慧性的超越，而就是超越善恶，超越生死，超越轮涅这种方面的，没有这种的突破。

所以我们说发大乘的菩提心，是要我们能成就圆满二利，证得二身这样的一个原因，不是说我们说别人都发了菩提心，所以我也要发菩提心这种，而是要自己好好的去觉察这种菩提心，他有世俗的意义，圣义的意义，二元世界当中的菩提心有什么样的意义？

比如说我们没有负面的这种身口意的这些情绪和错误的这种认知的话，那我们的很多决定和很多的考虑及反应，对于这些现象的这种认知，观察的角度，这些都会有所不同。

所以如果这些观察的这些本身既有这种错位的，或者是说有烦恼习染的这样的染色的这样的一种的去了解以后，因为它不是真实的状况，所以我们会面临很多的这些不能解释，或者不能够解开自己的情绪的节，也不能解开人际关系当中的很多节，也不能真正的知道生命当中就是有意义的一些追求和没有意义的一些需要放下的取舍，所以这样导致好像生命当中遇到很多障碍，现起的很多现象都只能够只是随机应付，而不能够从彻底上面根本上面做一些思考，说这一切是不是因为有这种主客，没有自己的话，没有这些烦恼的产生，既然有自己，为什么会有这些的状况，而且大体上面他们的这种运行的规则是什么？

这样观察的时候，你会了解到现象界的一切的这些自己所面对的一切的部分，折射的是自己的心，然后有这些情绪和烦恼习气的这些的力量，参杂在这些现象与互动当中，主客二元的这些世界的这种反应里面的时候，会产生很多的这些潜藏的习性，以及直接、间接的这些因缘的变化，我们的习性爱好以及我们的种种的这些感受，这些都会在里面起作用，所以这个意思是说我们的这些生活，行为里面所有的这些现象都有是我们自己，我们既是这些因缘的造作者，也是这些因缘的承受者、见证者，以及我们这些怎么讲，能够超越的这些的方法也在我们心自己的手里面。

所以佛也讲了，就是说我是一个向导一样，能够指给你修行的这些道路，但是修行主要是靠个人，所以在这里面我们能够理解到，我们要对自己负责任，这是一个真正的好的修行人，首先对自己负责任，对自己的苦乐负责任，对自己的这种究竟的智慧、解脱以及痛苦和烦恼，这些都有负责任，进而就是了解我们能够解除其他人的苦忧和这些痛苦。

就像医生一样，他学了这些医术以后，不是为了专治他自己一个人，他是为了其他的众生，但是如果他自己疾病缠身，完全不健康的话，他没有办法治疗别人，所以他有一种健康的体魄，以及各种应对各种疾病的传染的可能性的这些处理的方法，有这方面的知识。

所以我们的意思是说修行忏悔的过程当中也需要有具体的方法，就像我们治疗一个疾病的时候，有一些是需要这种做手术，有些是需要这种物理的治疗，有些可能是这种我们所说的这种化学性的药品这些方面的一种对治，所以也有一些是生活心态，生活心态的这种的转变可以治疗。当然精神上的这些领域的也是可以进入，像如果有精神上的障碍困难，发现这些都有跟自己有关，这一点很重要，因为有一些修行的时候，他们会觉得不修行的人也有是这样子，觉得外在的现象为什么老天会这样安排？为什么上天会这样惩罚我，或者是具体怪罪到某一个社会，或者是说某一个人或者太太孩子，因为他们我才不开心，因为同事我才不开心，才有这些烦恼。

看上去有时候有可以找到这些因缘，但是本质上，正确的运用自己的心以及调整自己的情绪，以及净化自己的习气，这些时候你自然而然其他都会转的。

因为只有有这种情绪和业、烦恼，这种的行为、情绪和这种认知错误下的行为才能带来种种的过失。这些有罪的时候就是这些业的结果是痛苦，所以怎么样去因为所有的痛苦都是人不想面对的，那么怎么样去改善这种的痛苦的一种循环一种机制，主要是现实认识到痛苦。所以我们四圣谛里面也有知苦，灭集，然后以这种的道获得这种灭，就是极乐，获得这种寂静，获得寂静或者获得安乐，这个方法就是道。

所以集这种果，道是因，那苦是果，集是因，所以因上可以着手，然后灭苦的方法就是道，然后获得的果就是寂静安乐。所以同样的这些罪业带来的是苦，我们不欲求的就是苦，那忏悔就是对治这种基因，积累这种的苦因的上面去着手去做。

所以任何纠结、任何业的因缘的这种初促生，虽然都跟自己的这些身口意，在过去生生世世以至于现在的这些有关系，所以我们在这上面说就像我们刚才讲了，比如说医生有很多方法去，当然不限于这些几种，但是物理化学的治疗以及做手术以及调整这种生活，平时的生活和心态的这种方法是很重要的几个方法。

所以如果你要用洗净一个盘子，这样子的话要水，要不然要有这种干净的布去擦，要用水来清洗，然后或者是水加布，还要加这种的醋酸或者是怎么样的一种方法。然后还有晒太阳的高温就高用热水烫，所以这几种方法一定能够把盘子洗得比较干净，所以类似的就是精神上面的各种各样的习气的污染、过失以及错误上面去改变的时候也是一样，需要有对治四力，四种方法去对治自己的这种业。

所以在这个里面我们说那么对治四力的这种，第一个是所依，第二个厌患，第三个立誓，第四个现行，或者有不同的写的方法，厌患对治、所依对治、立誓对治、现行对治，这样分的。

所以我们第一个说所依的对治，所依的对治，我们就是，如果想让人守承诺，可以在自己心里面下承诺，因为就是人有尊严，人有对自己的一种怎么讲，自己是自己的见证，造苦乐的这种行持者，然后解脱的这种力量的引导者，超越生死这些能够多度众的本来的这种愿力或者行持人也是自己。

但是只是我们是佛弟子，所以特别是以佛为证悟的究竟的目标，以法为道路，以僧为修行的助伴，或者是旅途当中的这种旅伴。

所以在这个当中我们说也可以在忏罪的修行时，念诵修行金刚萨埵，念诵比如说无垢忏悔续，三十五佛忏，八十八佛忏。所以这些的时候你可以在有佛像、佛塔和佛经的地方就是去念诵。这样有一个好处，就像有一些人在自己的这种父母亲面前立下誓言，或者是说生死这些亲属这些坟前床前，然后很坚定，非常坚持，世间的人也会有这样子做。

所以修行的人也可以以这种类似的方法，就是内心当中发菩提心，知道所有的修行应该说不只是自己，无数的人有罪业，愿他们的罪业也就是用我的这种忏悔的力量一并就是帮助他们忏悔。

所以虽然说分别各自业各自担，但是说也有很多是共业，也有很多业是自己给其他众生结的这种的过去的夙愿，还没有成熟，即将成熟，或者是现在正在种的这些业，所以这些没有成熟之前就是先忏悔而干净，就像病毒一样，你吃下去的一些事物变成了这种疾病的来源，但是这个还没有形成肿瘤，还没有变成恶性肿瘤之前，或者是没有形成病变之前的，你提前把它催化、解释、解毒了，你以后就不会有这个病。类似于比如说有一毒蛇咬了你，毒性还没有完全发作到心脏的时候，你就是尽快地急速地处理，把它不要让毒流到心脏、血液里面，然后把它局部的控制，然后得以清理。

当然这个是其他的，他力的，主要是身口意的服毒一样，也可以用通过相似的这种观点来了解说及时忏悔的重要性。

然后就是说我们之前讲发心，发菩提心是忏悔罪业最大的方法，只要能够发菩提心，我们的立马都有很大的这种的决心和力量，善巧方便能够尽除自己内心的这种怎么讲，因自私心带来的一切过失，因为常常造罪业的这种力量也是我执、我爱，然后自我中心的各种的心态产生的很多的过失。

所以那么就是说如果能够同样的一种与造业的时候的心态相反的一种心就是菩提心来忏悔，这是最好的。所以在菩提心的方法，一就是金刚萨埵修行的时候也需要有菩提心，这个很重要。因为我们有时候忘记说修金刚萨埵可能是只要对金刚萨埵观修就好了，就菩提心这些也许不是重点，其实是重点。你修任何一个房门，做任何一个事情，平时不做什么事情，菩提心很重要，就是它是生活的中心。

我们之前也讲了很多关于菩提心的愿和行的部分，几个月大部分都在专注在这个上面，所以可想而知他是任何时候都很重要。

现在我们讲的是金刚萨埵法门里面的对治四力，第一个是所依的这种的力量，就是说如果我们要旅行当中走过一段比较陌生艰难的路，样子的，如果你语言不通，需要一个导游，你觉得很安全，就觉得他可以处理，他可以了解这种语言，熟悉那边的生活和就所有的规则，所以你可以有安全感。

如果你通过一个险境就比较有危险的，有这些人的这种伤害，动物的伤害的地方，你跟一些无武士一起走的话，你会有安全感，觉得这是一种远离这种恐怖的一种方法。这是我们在修行上面，我们的心里有不能交给世间的家庭、孩子或者勇士这些富商或者是这样去保护自己。而是对于金刚萨埵，这个诸佛菩萨的这种总集化身，以三宝，佛法僧三宝为究竟解脱，所以他们已经远离愚痴和这种情绪的障碍，所以我们就是依靠这个，所以你可以在佛堂去忏悔，也可以去观想在自己的头顶上面金刚萨埵这样子，所以在他面前作为一种见证来去忏悔。

然后第二是厌患，厌患是说人很难认识自己的这种过失，一旦认识的时候又不想承认就不愿意承认，没有勇气去面对，不能够勇敢的追悔，追过去已经做了很久的就更不愿意去深挖，哪怕是做过的一些事情也会轻描淡写，或者深罪轻报的这种心态。

但是说具体罪业，比如说深罪、重罪轻报这样子的一种的心态一样的，就是说罪业也要从内心的深深的追悔，那就任何一个过失当中要离开的时候，首先要承认做过失，然后在上面这看得出来它是一个过失，而且会造成自己和他人未来的这种不安和这些痛苦。

所以要改变，所以改变的时候要比较彻底，不能就像洗东西一样，你轻描淡写不认真的洗一下，但是还是没洗干净，再不认真的随便泡一下就动一下，再拿出来晒，然后还是没有洗干净。

一样，你需要彻底的是怎么样就是怎么样，当然就是说本来就是一点点罪，把它放大到无限，这样子的话也没有必要，但是你要如实的尽量把自己想不起来的以及想不起来的能够推理而知的，比如说我们有此生的这种的积累的很多善恶的业，也知道过去生生世世当中也有这些如同今生的一样，或者是其他跟今生不同的，我们能够看到的很多的人的业一样，会有这些业，所以有一定的这种忏悔的心，所以没有彻底的这种改变的话，我们需要一种彻底的心的改变的话，我们不能够只是缝缝补补，或者是表面上面去修补一下，实质上面都没变，换汤不换药的一种状态。

就像你是一个主要想要减肥的人，医生告诉你说你需要这样做运动，这样去坚持或者是改变某一些事物的偏好，不能太吃太多油腻的食物，这种还需要改变一些生活作息这样子。但是你听了以后知道自己有这些问题，但是始终还会说，其实我吃的并没有那么多，或者是说还有一些人运动的比我还少，这样种种。他意思是说，如果医生给你一种病的这种病因的诊断，说你不能吃油腻的东西，不然你会有胆、心血管的疾病这样子，所以要改变的时候，你需要知道他是讲的是病因，所以如果我们不听，继续吃，当然这个病会加重，不会好。

所以一样佛法都知道，我们听了很多就是说有痛苦带来罪业，痛苦是由罪业带来的，罪业不能隐瞒，就像我们不能隐瞒疾病的病根一样，如果我们只是说没有找出病因、病根，而去说疾病的话，就是疾病当然大家都想治疗，但是它有一个原因形成的原因治疗的方法，所以一样，忏悔的时候也是如此，就是这些痛苦他有这种过去的身口意的罪业而来，如果这些罪业不愿意追悔，不愿意改变这样子的时候，我们心里面清除这些方法没有完整，所以这个也是为什么第二个就是忏悔罪业这一个部分。

那在忏悔罪业的这种彻底的忏悔的心升起来的时候，在佛教里面特别是修金刚萨埵的时候，需要有这种对治，就是厌患的六个门。所以这六个门里，第一个是说你要想到就是时间的门，说造业不是说我昨天造了业，或者是我小时候造了业呃，然后就想起来的就是我的，但是想不起来都不是我的。造业按照佛教来讲，我们是生命就是无始以来，就是从久远的过去，我们简单说，从宇宙大爆炸开始，这一个是劫，比如说，某一个成住坏空的某一个劫，但是比这个更久远，就是说我们有无数的这种的三界六道当中轮转，所以我们似乎找不到第一始，那么长的时间里面，就是时间之门，就是说我们忏悔从无始以来到现在造的罪业，但是当然能够想起来具体的一些今生今世的为主，当然可以，以此类推过去生生世世当中的罪，或者是不如法的地方，负面的这些业，恶业，身口意的不善业这样子去忏悔，这是第一个时间。

然后第二是说，这些罪业是怎么样发生的，是因为要不然就是贪恋很多现象，贪婪的去想要拥有很多物质、人，或者是名声、财力，财、色、名、食、睡这样子，然后要不然就是因为得到，得不到当中的嗔恨心，兴起这种世间八法里面讲的一样，就是愿意快乐，不愿意痛苦，愿意得到不愿意失去，愿意受到赞美，当面的这种不喜欢指责，越容易愿意就是声名远扬，不愿意被忽视或者是这种的名声的衰败，所以类似的一种的心态会有这种嗔恨的，各种人际、因缘当中会产生嗔恨心，然后这些都是引发自习气的障碍，无明执着的这种力量，所以就是说第二个门是说贪嗔痴的这种动机之门。

然后第三个门就是积累的门，这一种的贪嗔痴通过什么样的渠道去展现出来呢，主要是通过身口意，对身的我们讲是十不善的时候也讲了，身体会造这种杀生，偷盗，邪淫的这种罪业，就人间而言的话，语言的话有恶语、绮语、离间语、妄语这样的这些过失，意的话有贪、嗔、邪见这样子，当然就是痴的这种力量在他的背后起作用了。

所以通过身语意之门，你也现在忏悔的时候，也要用身语意的这种的忏悔，时间上面，就是说我们就无始以来到现在真正的清醒了，认识了终有一次，想要为生生世世的罪业忏悔的人，或者这样的时段或时机应该很少。

所以现在你有这样的一个心态，说要为生生世世直至今生现在为止的一切的罪孽，一切众生的罪，也就是把自己和辐射到一切所有众生的罪业，我愿意在此代表他们也代表为了我自己造的业和他们造的业，一并忏悔这种广大的发菩提心这种，然后贪嗔痴的对治的话，正好是动机之门，经由贪嗔痴引发的一切罪，贪的对治就是出离心，知足出离这样子。然后嗔恨就是慈悲心、菩提心，然后痴就是对治的法门，就是修持智慧、缘起性空、无我空性这些，所以一样的了解他的这种对治和他的因缘。

然后身语意以后，第四个门就是本体之门，所以罪行、罪业，积累的各种的罪业有什么样的呢？就是有一些是之前我们说的十不善，十善这种的，十不善是罪业，然后十不善的对治就是十善的业，不杀生而放生，不偷盗而布施，不邪淫而持梵净心，不妄语而说谛实语，不绮语而念诵或者闻思这种正道，然后不恶口而念赞叹的话，然后不离间而说和好的话，当然这些所有的这些都跟自己的动机和智慧的观察有关系，但是大体上面就是类似的，然后“意”的部分就是贪嗔邪见的话，一样，贪、嗔用这种处出离、慈悲来对治，邪见用智慧来对治。所以本体之门，第四个本体之门里面有的罪行、罪业像十不善，然后无间罪，以及另外我们修行当中自己要求自己在进步的道路上的一种阶梯式的这种的戒律，就是分别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，这些是进一步提升自己的方法，修行的往上越走越高的这种的梯子阶梯一样，配合这种闻思的这些戒定慧的戒是作为推动修行的一种基石。

所以我们如果有破这一类的罪，就是有一些是自性罪，就是说他本身每个人都不愿意被伤害、被杀害、被偷盗、被辱骂类似的就是自性罪。佛制罪就是我们犯了一些本来就是提高自己的这种内心的境界，为了利益众生这样的一些更好的修行的基石，但是我们那种有点以高标准严要求一样去往进化自己，提升自己的过程当中还是犯了一些这种的，当然就是像菩萨道的这些里面，菩萨界里面也有自性罪，不伤害众生这样子，但是特别比如说举一个例子的话，佛制罪就相当于比如说止语，过午不食这样子，至于你没有止语，说话本身没有什么这种罪业，只是说你为了更加尽心的修行不说话，但是你破了这个戒，你有时候就没守住，破了，或者是过午不食，你下午又吃了饭，吃饭本身没有什么罪业，如果细微上面来讲，可能就是所有的心理当中根据自己的心态和就是所用的，如果你吃的是动物的肉，这样当然有，但是如果你就是真是吃谷物这样子的话，这也应该没有什么。

所以就类似的当然有按照另外一种说法，就是任何食物都有这种各因缘和很多人的辛苦以及种种的这些作业，包括农民庄稼种的整个过程当中都有很多生命失去这样子，但是他本身吃的人并没有这一个想要伤害它们的心，所以它不算这种，所以说就是佛制罪和自性罪分两种，一个是为了提升修行人的这种闻思和境界而设的这些戒，如果你破了这个就是佛制罪，或者它本身是具有对众生有直接和这些伤害性这类的罪。

第五个，对境之门，意思是说我们一个是对众生犯下的这些色界、欲界、无色界的众生，对他们的这种伤害而导致的这种罪业，另外一个是为了寂静、涅槃，这些时候在进步当中实际上这种佛制罪一样，在这个当中他们的对境是在解脱路上，就是前进两步，进步两三步往前走，三步，退一步一样，就是稍稍也有一些污染。这一类的罪。

然后作用之门，就是说这些罪，无始以来，经由贪嗔痴引发，身口意的这种佛制罪和自性罪，在三有轮回当中和寂静涅槃的修行当中的这些对境下产生的这些罪业它们的作用是什么？这些罪业，也一样的，如果以十不善来讲的话，如果你杀生多，今生就会有多病短命，种种的这些灾难。

如果你是一个偷盗的人，可能会今生财物贫乏，以及受人欺骗你的财物，受到财物伤害之类的，所以类以此类推，邪淫也是一样，今生家庭不和，总容易出现这些破裂，第三者、第四者这样子，是因为它的结果有很多种，有一些是因为过去生是杀生，然后今生业报还没有完全综合成熟的情况下还会继续有杀生的，因为习气这种使然。通行等流果，行为等流果，感受等流果，所以以前是小偷，今生也是这种习气还没有转化，没有忏悔的力量转化的情况下，还会心态上面容易形成小偷的这种心态，容易偷东西。

所以贪嗔痴的这种力量也是前世一个人，如果是嗔恨心很大的人，投身以后还会有这种嗔恨的习性，所以它的作用就是痛苦，遇到很多的这些烦恼，漂泊在这种三恶趣当中，如果贪心重的话，就是恶鬼到，嗔心重的话地狱道，愚痴这种的话就畜生道，骄傲季嫉妒的时候就是天道、阿修罗道，然后以这种欲望很强，这些贪欲很重的话，就是在人的这种社会里面，当然其他的综合的这种都在每个道里面都能够展现。

所以我们在这里面说，我们应该以这种六个门，我给你们可以重复一下，第一个是时间之门，无始以来，第二个是动机之门，就是有贪嗔痴的动机下产生的罪业。第三个积累之门，通过身口意这种积累。然后第四个就是他的罪业的本体有自性和佛制两种的这些罪人业。然后第五个对境之门，就是在三界三有当中以及趋近涅槃和解脱当中就是积累的这些罪业。第六个就是作用之门，他们的作用，善业有善业的作用，立马展现的，隔时展现的，下世展现的这些作用，特别是这些罪业的作用，就是持续的继续轮回，继续在下三道，或者是业减轻的时候，在三善道受尽各种的这些持续受罪的这些积累这样的因缘。所以特别是长期在下三道里面这样子，所以为了不至于让自己在轮回的这种泥沼当中越陷越深，无法自拔，所以每个人都需要有忏悔的心，不能够逃避，不能够不敢希望它能够自然的消失，这些都是不可能的。

我们能够知道忏悔是一种智慧，是一种的幸运。

就像一个人原来有病四处求医，没有办法，不知道哪里有可以对治的方法的善药，妙药，这个药方，最后你真正的找到了这么一个药方，你肯定就是要及时的去吃药，去及时的去治疗，及时的求医问药，而不是就是说知道了这个方法也很轻慢、很无所谓的一种心态。

所以真诚的这种忏悔，人人都需要过自己的这一关，就是要真诚的承认，就不要因为自己爱太爱自己，而毁了自己，就是说升起一种对于轮回和痛苦的一种厌离心，而且因为过去的这些痛苦，也是因为贪嗔痴或者是自心私心杂念特别重了以后积累的，所以现在应该放开自己的心，如果洗衣服或者自己脸上有污染的时候，一样不能够因为爱自己而否认，而是应该就是更好的去洗干净，然后进而去帮助别人之类的。

所以我们说第二个是厌患对治力，这个重点就是承认自己的过去的可能有的和确定有的一切的这些罪业而愿意忏悔，就是愿意去改变。就像在社会上人间社会也是，如果一个人当面忏悔，他就是及时的忏悔，诚恳的忏悔，这时候而且是完整的忏悔的时候，你会容易原谅别人，而没有这个纠结。他如果向你道歉，然后向你赔罪这样子赔礼或者是这样，但是这个人态度不诚恳，忏悔的道歉的不够完整，没有说到重点上面，以及他的那种后面的言行表现出他并不是真正的出于这种怎么讲承认对他自己的错误的认识，他会继续很快的造，这样子的话你不会原谅他一样的。

所以在修行当中也是如此。然后立誓的部分就是说如果你已经知道了有这种每个人都可能有各种各样的过失，而且都需要有这种正常的揭露自己，以前不是有一个故事讲一个修行人，他是一个他本来在山上修行，结果去山下以后去了一个人在家里面，然后去吃东西，然后吃东西，家里对他很好，给他一些很好吃的东西，然后走之前主人就出去干活了，他看到这个主人家里面有很好的茶喝，但是想到自己回到闭关的山洞里面没有什么茶，就是想临走之前从主人的茶袋子里面想拿去一些茶叶，不好意思要，干脆就主人不在我拿一点，但是这时候他伸到茶叶袋里面的时候，就突然想起来，就是他作为一个修行人肯定不能这样做，而且他深深的就是忏悔说这个算什么样的一种修行人，在别人对我这么照顾的情况下，或者就算没有照顾，你也不应该这样去偷别人的东西。

所以就是为了惩罚自己惩戒自己，他就是大声喊哎，抓小偷抓小偷。然后主人家跑回来以后进门说什么事情呢？他的手还在伸在那个袋子里面，他说你看看这个人的手要偷东西，就是彻底的有人见证、公开，因为罪业的真诚忏悔的程度差别，如果你是悄悄的自己忏悔一下，有时候也有用。

但是如果在三宝面前，那么上师三宝面前或者是你没有就有佛堂佛像这样观想，或者是说你真正完全信任的一些上师法师面前去忏悔，这样子的话比较有力量，从此改变的时候真的是改变，而不是假的改变。

所以这种的方式，所以彻底的这种不在这种不能不仅不否认自己的过失，而且会怎么讲在公众面前，或者说在这种需要对认罪悔罪的这些人的面前，或者看不到这些的时候，以这种佛法僧三宝为对境，然后说自无始以来，我忏悔的一切的罪业，不是嘴上说一说，我是真的想忏悔，所以这些如果我们说罪业所有一下子忏悔以后能够改善很多，所以就像入菩萨行论里面也讲，就是说菩提心这种的摄持下，忏悔的时候，就是说“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪”，所以注重的这些罪业能够遣除，所以罪业的一唯一的一个好处就是它能够被忏尽。

另外一个就是说也心里面发愿说我以前是这样做的，现在我认识到以前的这些种种的过失，我以后还会还要延续以前的那种旧毛病，原来的这些问题吗？

肯定我是不想要，所以就是说有一种决心，就是说我今天开始我做一个新的人，不要说我一辈子生生世世这样发愿，都很好，但是你就心里面想到说我一天一天的可以去完成这种的转变，就是说我从此这就是成证悟，其实圆满证悟就不会再有这种过失，所以转变就像很多人喝酒抽烟或者吸毒或者是怎么样的一些人，他做了很多保证，但是越做保证越没有信心，这样子做容易破的话，就是对自己有这么这样的一种伤害。

所以忏悔的时候就是说把握这种的当下，说当下本身是过去和未来的连接点，在这个时候发愿发誓不再造作，类似的这种伤害。这个的话就是说知道这些所作所为将来要付出一些代价。

之前我们讲的一样，所有的罪业的这种就像自己服毒一样服下去，然后有一些会正在变成病变，有一些还没有显现出恶果，但是迟早喝下去的毒会发作一样，在这个还没有发作之前找到解药是最聪明的这种方法，所以只要身口意的各种的罪，只有两个方法可以忏悔，一个是修行而忏悔，像这种是很聪明的方法，就像你有污染的家具的话，你用高级的这种的擦拭剂清洁剂把它洗干净了，很快一样。还有一种就是说，等它自然，就是说当你杀了生，比如说你杀过鱼杀过鸡，杀过什么生，但当然这个因缘际会成熟，你的这种忏悔也没有，善行也不足够于对治这些恶行的情况下，你也会有经历很多的这些恐惧，短命多病，或者是遭遇这些杀害，投身下三道，你这样以后漫长的下三道当中，或者种种不堪忍的这种的情况经历以后还会清净的。但是这个过程就像人坐监狱当中去抵他的过失一样很痛苦的。所以这一个就是说不是修行而去改善自己的过失和罪业，而是经历这种就是承受这种的痛苦来改正这种清净罪业，这种是很痛苦很漫长以及不容易的一种方法。

所以现在我们不仅有这种认识的这种的角度，而且还有这些方法就是说很好的去承接自己对治这些罪业，还没有恶果，还没有显现出来之前，就像毒药喝下去还没有发作之前就马上吃下去解药这样子的情况下，就是说你做了一个恶业，这个恶业还没有成熟之前，你做了一个相反的很大的善业，那就是抵制了把恶业还没有成熟的恶业就是摧毁了，所以一样的，所以说这种的忏悔就是说如果有一些人说我反正忏悔就可以了，我会继续犯，再忏悔继续犯。

不是这样的，你看这个自己的小聪明，而不是真正的忏悔的这种改善的道路和方向，所以它不会有什么特别好的效果，但是话又说回来是不是一次忏悔就会说不会从此以后再也不会犯的，也不是人日久天长，而且根据各种情景的状况，他会可能还会继续犯的，但是你越来越真诚的忏悔的时候，这些罪也会逐渐减少，而且这些浓度会渐渐逐渐变淡，所有的行为的贪嗔痴身口意引发的这些种种就会逐渐的清净，逐渐的就是越来越清澈，行为越来越就是清净，身口也越来越觉醒的这种的状态力量，你看到的见到的以及所理解所跨越的这些都远远超越了过去，所以不断的会有很大的进步，而不会在原地踏步或者是往回坠落，所以这个是需要真诚以及持续的忏悔。

所以然后现行的对治力，现行的对治力就是说我们讲的这种修行道路上面，有时候就是佛制罪，我们没有能够完全如法的就是行持以及三有轮回当中以及自性罪，我们也有创造一些自性罪，包括一切的业行当中。这样子说现行。这是最后一个对治。

第一个是所依，第二个是厌患，第三个是立誓，第四个是现行。现行的意思是说与恶相反的事情你尽量去做，就是善行，与污染相反的恶、行为，尽量去努力去做，比如说清净自己的心，所以我说具体的事情上面，比如说杀生的话，我们之前讲了也就跟放生是一个冲突，你做放生多的，你杀生的过去的这种以及劝别人不要去杀生以及劝别人吃素，自己吃素这样的方式就是对治杀生的业，偷盗的业就是过去是明抢暗偷这样子，有时候种种的这些怎么讲善巧去强取豪夺这样子，所以这些都变成一种财物布施以及法布施，无畏施之类的，应该变成一种完全对治这种过去的自私心的一种的吝啬心的一种的对治。

然后非凡行也是一样，你尽量护持自己的就是身，不要有给别人的这些家庭或者是这些造成很多的痛苦，所以这个来戒取自己。

然后至于妄语、绮语、离间语与恶口这些那也是一样，它有相反的对治，如果一个人经常愿意骂人的话，你改善这些粗话，而经常愿意就孤立别人，赞叹别人，以及就这样的尊重别人这样子。然后如果愿意说谎话的知道这些既使自己失去这些人信誉以及别人的尊重，还会带来一些不必要的这些烦恼。所以你不要给机会自己和别人机会听到很多的这些妄言妄语打妄语的这种的态度。

当然这一切本身都与菩提心的程度和个人情况而已，所有的妄语都是错的这种也不是，就像以前我们说怎么讲，为了更好的去利益众生，这些菩萨道的真正有菩提心的时候才能这样做，而不是自己没有菩提心，你很自私的心说我要行持，菩萨道的种种的这些方面，也不可能。就根据自己一定的动机和清净到某一种程度的情况下，能够更好的利益众生，这些都有这种甚至杀生这些以前不是有多少短毛黑人和释迦牟尼佛的故事一样，所以就是说他没有变成过失，因为没有自私的心，这些都是圣者的行为。

对，基本上我们也就是根据自己的情况来要求自己。所以这些绮语就是谈论这些是非、战争，说闲话，讲色情引起别人的这些恐慌、欲望以及这些怀疑这一类的。那么心让修行人退时失去修行，让入大乘入密乘的人退失大乘密乘的这些信心，就是你的话离间别人这样子的时候都不好。

所以不见不说离间的话，而是说和好的话，类似的。这个大家都已经比较熟悉了，所以我也就不用细细的讲了一个部分。

所以密乘里面大乘显宗里面的信心，如果你没有信心有充满怀疑的时候，你尽量就是多闻思佛法。然后如果你没有清净心，就是见到的东西都让你不开心，你也会说很多不开心的话，这样子的时候你尽量观察自己，自己心动机背后的动机是什么，这些做一些进一步的观察。

然后我所看到的这些事项，这些本质上面我们需要了解，都是自己的幻影，自己的幻相，自己的如梦境是由你产生的，但是你掌握不了梦境一样的。外显的一切进来主要是以你自己而呈现的这种，所以对你的每一个人来讲都是特别的很独特的这种显现。所以如此来就是对治这种污染和分别的这种妄见。

所以在这个里面就是说，积累如草山般的罪业的话，就是像菩提心加上四种对治，所依、厌患、立誓、现行这样子的话，这个就是修行能够摧毁草山的这种罪业，一样，这时候罪业变成堆积的潮草山一样，然后最好的就是说，菩提心的这一个发菩提心的这种的悲心以外，还有就是菩提心的胜义的部分就是清净心，或者说见性，见到一切法的本质，刚才我们讲的就是如幻如梦，所以心就不会散乱，心，就不会在很污染的这种心态去看一切现象。

所以集资尽障这个里面，就是菩提心的愿行以外，就是能够以这种胜义的空性去了解这种一切万法如幻。

这样子的时候，我们就是见性，见到一切法的本性的时候，就是圆满的清净一切的罪业，这是为什么菩萨度一切众生当中显现在轮回里面，但是他不昧因果，他不会被轮回的这种业习说这种污染，让他再一次回堕于轮回。所以虽然我们说这么多，有修行的很多的方法，但是我们一定要自己亲自的修行而亲力亲为，而不能说这些都是一种说法，把它束之高阁，就是说怎么说，对于听过的说法不用心不深入，所以不能持之以恒，这样子的话还会继续散乱，还会就是说用处很有限。

我们闻思这些金刚萨萨埵的修行以及它的原理的时候，都是讲的是普普通通的道理，以及与佛法的殊胜的这种的修行，人能够领会能够认同的一些道理。

所以在这个里面我们扫尘除垢就是修持观想这些时候我要观想我要修持，如果是法本里面看了很多遍，上师讲了很多遍，但是归根结底来讲的话，就是你把它放在录音带里面，放在 Vcd里面网上，这样子的话，就认为自己是自己，修行是修行的话，就是见、行不合一，或者是闻思后面没有修，所以闻思没有修的话，不能够遣除业障，不能够净化自己的人心。

所以我们说这一切都归根到底就是我们每一天念诵，比如说21遍金刚萨埵百字明去忏悔这一天以及过去的这些种种的不如法，以及每天都念诵当中，发菩提心，观想金刚萨埵，以及用对治四力，然后厌患这个里面的六个门，大家可以记一下，时间之门，这么是贪嗔痴身口意，然后就是自性罪、佛制罪，以及它的对境是一切的这些三有轮回和就涅盘解脱途中的这种形成的罪障，然后他的后果继续轮回于这种受苦的状况。所以这些门道如果能够记起来的话，可以进一步的去深入地去修行，可以进一步的深化这种修行。然后所依、厌患、立誓、现行，这四个，然后见到一切法的本性，这样子去最后做一个回向，那基本上这种修行就圆满了。

所以我们今天就到这里，然后愿大家周末愉快。然后开始认真的继续分析和思考这种忏悔业障的这种修行。