**(二) 传讲《内众瑜伽手册》**

楞严禅师UC传讲

    现在请大家上来说一说，总结一下这一年，展望一下新年，为什么大家都没什么说的呢？因为大家整天到晚都在那里醉生梦死，不知道在那里干些什么，所以这个时间里他也不知道要说些什么，对不对啊？好吧，今天说了三无，哪三无？有没同修知道，三个没有。

   （上师在QQ群里开示三无：无聊、无声、无用；我对你们也是三无： 无语、无心、无事。）

    面对这个三无，我先忏悔。

    往昔所造诸恶业，皆有无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

    新的一年马上就要开始了，让我们忏悔自已吧。

    在《中阿含》经里面说到：

**“若比丘有惭有愧。便习爱恭敬。若有爱恭敬，便习其信。若有其信。便习正思惟。若有正思维。便习正念正智。若有正念正智。便习护诸根，护戒、不悔、欢悦、喜、止、乐、定。”**

    这段经文在发给很多同修的《内众瑜伽手册》这本书里面正文的第一篇就是这个。什么意思呢？  
如果比丘有惭有愧，什么叫惭愧呢？对自已感觉羞耻，这叫惭，感觉对不起他人，这叫愧，这叫有惭有愧。

    他说：如果一位修行的比丘，他感觉到惭愧，那么接下来他应该练习爱恭敬，什么叫爱恭敬？爱就是敬爱的意思，学会恭敬、学会尊重、敬爱。

    如果有了爱恭敬，就要习其信，什么叫做信？信就是心口如一，言出必行，诚信，绝不说谎，有一是一，有二是二，诚信，这叫信。

    若有其信，必习正思维。如果能做到其信，就要训练自已正确的思维，什么叫正确的思维呢？就是想问题朝着正确的方向走。正思维也叫正智，在八正道里面，正思维也叫正智。有了正思维，这个人的志向总是没有忘失。

    有了正思维便习正念和正智，有了正确的志向他的念处就时时刻刻地不要忘失，作为一个比丘修行的话，身、受、心、法这个就是不可忘失的正念，因为对身、受、心、法的持续不断地正念，所以能够获得正智。

    什么叫正智？正智也叫正知，他就能正确地了知身心所发生的一切。

    若有了正念正智，接下来便修习来护持诸根，什么叫护持诸根？六根，六根门头产生种种妄念、种种放逸，要护持不让它放逸，不让它入到恶律仪当中，要让它在清净中，不妄动。

    能够护诸根，接下来是护戒，持守戒律。

    因为持守戒律很坚决，坚定地持守，所以没有忧悔。不悔，不懊恼，很安。

    心安，就会欢愉欢悦，欢喜，快乐。心灵欢悦自然会生出这种喜悦。

    因为心得到喜悦，那么心就能得到定力，心渐渐地定，那么身体就会出现安乐、轻安。

    轻安持续下去，就会得定，那么就会得到禅定，那么就获得正定。

    在正定中觉照必然开悟，获得正见，这样八正道就圆满了。

    这段话虽然很简单，但是把修行的次第讲得清清楚楚，这是释迦牟尼佛在《中阿含》里面的开示，在我们的《内众瑜伽手册》里第一段就有。因为首先应忏悔无始劫以来的罪业，生惭愧心非常重要。

【忏悔偈】

从于无始，以至今生。毁坏三宝，作一阐提；  
谤大乘经，断学般若。弑害父母，出佛身血；  
污僧伽蓝，破他梵行。毁坏塔寺，盗用僧物；  
起诸邪见，拔无因果。狎近恶友，违背良师；  
自作教他，见闻随喜。如是等罪，无量无边；  
故于今日，生大惭愧。克诚披露，求哀忏悔；  
惟愿三宝，慈悲摄受。放大光明，照触我心；  
诸恶消灭，三障蠲除。复本心源，究竟清净！

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今对佛前求忏悔。  
往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切罪障皆忏悔。  
往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切罪根皆忏悔。

【佛说八大人觉经】

后汉沙门安世高 译

    为佛弟子，常于昼夜，至心诵念八大人觉：  
    第一觉悟：世间无常；国土危脆，四大苦空，五阴无我，生灭变异，虚伪无主，心是恶源，形为罪薮，如是观察，渐离生死。  
    第二觉知：多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。  
    第三觉知：心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。    
    第四觉知：懈怠坠落；常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。  
    第五觉悟：愚痴生死；菩萨常念，广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐。    
    第六觉知：贫苦多怨，横结恶缘；菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。  
    第七觉悟：五欲过患；虽为俗人，不染世乐，常念三衣，瓦钵法器，志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切。  
    第八觉知：生死炽然，苦恼无量；发大乘心，普济一切，愿代众生，受无量苦，令诸众生，毕竟大乐。  
    如此八事，乃是诸佛，菩萨大人，之所觉悟，精进行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅槃岸。复还生死，度脱众生。以前八事，开导一切，令诸众生，觉生死苦，舍离五欲，修心圣道。若佛弟子，诵此八事，于念念中，灭无量罪，进趣菩提，速登正觉，永断生死，常住快乐。

【上师祈祷文】

慈悲的上师，  
从我的内心中央，  
恭敬心的盛开莲花中，升起，  
我唯一的皈依！  
我被过去的行为和烦恼所折磨：  
我祈求你， 在我的不幸遭遇中保护我，  
永远做我头顶上的宝饰，  
大喜悦的曼达拉，  
引生我的一切正念和觉察

生生世世不离师，恒时享用胜法乐；  
圆满地道功德已，唯愿速得金刚持！

一切佛的化身，莲花生大士，  
我祈请您加持一切众生的身口意。  
虽然我的心受各种各样的打扰 ，  
但一天终了，我的心终归回到正法上。  
请加持我，我的修持能够成功；  
请加持我，让我一切修道上的染污都能终止；  
请加持我，让这一切染污都能转成智能；  
请加持我，让一切不合佛法的念头会逐渐减少，  
最后完全终止。  
请加持我，让我的慈悲心能增长；  
请加持我，使我的相对和究竟菩提心能增长；  
请加持我，能证得心的本来面目；  
请加持我，能迅速成佛；  
请加持我，让我能救渡一切众生。

嗡啊吽班扎咕噜贝玛悉地吽……

    观想莲花生大士化成净光融入上师，上师化成净光融入自己，自己化光融入光明，  
光明又转成虚空万有，直到无二无别。

二则祈请文：

**（一）**

祈请上师眷念我，加持我心离迷乱，  
心向正法离谬道，身心苦乐唯师知。  
祈请上师眷念我，加持我心离昏暗，  
轮回是苦涅磐乐，所有意乐唯师知。  
祈请上师眷念我，加持我心离娇慢，  
勤苦修行不为已，我意慈愍唯师知。  
祈请上师眷念我，令我速从昏睡醒，  
祈请上师加持我，令我速从暗狱出。

**（二）**

虽入佛门不防止罪行，虽入大乘远离利他心，  
虽得摄受不修道次弟，从谬道出祈请上师度！  
未得正悟伪作无忌行，散心修持虚伪胡乱语，  
行为错误尚不思己过，从我慢出祈请上师度！  
明日将死还贪衣住财，年岁老大尚无出离心，  
见闻甚少尚夸有德能，从无明出祈请上师度!  
虽逢逆缘还思愦闹处，虽住静处心性如坚木，  
虽讲温和尚未化贪嗔，从八法出祈请上师度！  
请师度我速从昏睡醒，请师度我速从暗狱出！

    刚才读诵的是《内众瑜伽手册》里面的内容，这本《内众瑜伽手册》非常重要，应常常看，常常思考，把它掌握下来，那么就打下了一个真正开始修行的基础，所有修行所需要的这种正念里面都有了，所以没有经过里面熏陶的，想步入真正正修行之路是不可能的，还是希望大家要重视。

    新年的钟声就要敲响了，快敲响了。。。。。。

    上师转播电视新年晚会片段：

    倒数计时10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-（2011-01-01-00：00）

    祝大家新年快乐！！！

    让我们把爱传递，让爱永恒。。。。。。

愿以此行胜功德，庄严诸佛净刹土， 吾等发愿与众生，皆共于此成佛道。  
我此普贤殊胜行，为得文殊妙智慧， 普愿沉溺诸众生，速往胜妙诸佛刹。  
愿我常生诸佛前，愿我能遇善知识， 生生世世遇妙法，在在处处不离僧。  
我以所行此功德，愿结众生三宝缘， 祈请上师常住世，轮回苦海愿相随。  
愿我福德日增长，愿我业障渐轻微， 愿我为道能布施，持戒忍进修定慧。  
 愿我所行无娇慢，慈悲喜舍利人天， 信解行正瑜珈行，回向众生成佛道。

祈愿上师法体安康，长久住世，法轮常转，法音传遍十方无量界！！！

愿众生昼吉祥，夜吉祥，昼夜六时恒吉祥！嗡啊吽班扎咕噜贝玛悉地吽……