第八十五课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。大车疏分了十三品，现在正在宣讲第八品发菩提心，发菩提心品也是一切大乘显密的行者必须修学的、相续当中必须生起的这样一种殊胜的本体，为了生起菩提心，现在正在宣讲修持七支供，七支供是所有积累资粮忏悔罪障当中最殊胜的修法，所以在很多引导当中很多窍诀当中都无一例外的提到了七支供的修法，比如《入行论》当中讲第三品之前也是讲到了七支供，还有《广论》当中前面也是提到七支供，在此处也是为了生起菩提心为了相续当中积累资粮清净罪障的缘故，也是宣讲七支供的修法，现在在讲七支供当中的供养支，供养支当中分了如是的五个方面，五个方面当中今天讲第五个科判：

壬五、不同之供品：

内密供品：

前面不是讲要供养外内密的供养，外内密的供养，外的供养主要是平时的鲜花等等，内和密的供养在这个地方，在此处宣讲的时候颂词当中所提到的殊胜的供品，当然外和密的供品在很多密乘的仪轨，在很多窍诀当中宣讲方式不尽相同，在此处的时候主要是按照颂词当中所宣讲去安立。

意幻供云无边际，散布美女持鬘女，

歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。

意幻供云：通过自己的意幻幻化出很多很多供养云，供养云充满虚空、充满法界的时候是无边无际的，这些具体的所指就是散布美女持鬘女，美女就是下面所讲的色女、声女等等这些美女。

持鬘女，就是持花鬘女，珠鬘女等等。

歌舞供养天女云，歌可以理解成歌女，舞：舞女。供养是供养天女。这些供养天女手中散发出犹如云一样的供品，献佛菩萨令欢喜。这个可以理解成内供。

此处的密供可以理解成自己的身体，将自己的身体也供养给诸佛菩萨，从这个方面安立不同供品的意义。

观想遍满虚空界的金刚色女、声女、香女、味女、触女、鬘女、灯女、花女等将各自供品供养佛菩萨，

观想在整个虚空界当中周遍供养天女，这些有金刚色女、色、身、香、味、触，色、身、香、味、触，在很多地方也是讲到，比如色女手上拿到镜子，身女拿乐器，香女捧着燃香，味女主要是捧着饮食，触女是拿到这些衣服，像这样在有些图画当中有这样表现的，所以观想这样一种美女这些金刚侍女等等，本身姿色可爱，手上又拿了各自的供品，如是首先观想。

还有鬘女，鬘女就是持花鬘，有些图当中表示的时候就是一个供养天女，做出非常悦意的姿态，手上两只手捧着一串花鬘，这就是鬘女。

灯女：手上捧了一盏明灯。

花女：手上持着鲜花等。

将各自的供品供养佛菩萨，观想这些色女等充遍虚空界，他们的供品也是遍满虚空界，自己将这些供品向佛菩萨作供养。

并且自己所珍爱的身体也献给三宝作奴仆。

此处所讲的自己所珍爱的身体，不是指前面的色女、身女等等，她们自己所珍爱的身体，而是讲自己，现在自己是修法者，除了观想这些供养天女之外，连我们自己所珍爱的身体在内也献给三宝，献给三宝作奴仆，作奴仆的意思就是说，实际上三宝没有什么其他的事业，要给上师三宝这样种家庭、家族作奴仆的话，除了弘法利生之外，没有其他的事业，所以实际上我们将自己的身体献给佛法，献给三宝作奴仆，就是做修行佛法或者弘扬佛法、普渡众生的事业，除了这个之外没有其他任何的事业。

《入行论》云：“浩瀚虚空界，一切无主物，意缘敬奉献，牟尼诸佛子，

这个颂词当中主要是讲无主物供养的，浩瀚虚空界当中有很多很多的无主物，反正现在我们就观想，在浩瀚的虚空界当中，所有一切的无主的妙物，意缘，意缘的意思就是通过自己的心来缘取，通过自己的心缘取之后，将这些供品恭敬地奉献给牟尼，就是指佛陀，诸佛子就是菩萨，献给佛菩萨。

祈请胜福田，悲愍纳吾供，福薄我贫穷，无余堪供财，祈求慈怙主，利我受此供。

在供养之后，对于诸佛菩萨作诚白或者作祈请，怎么样作诚白和祈请呢？

祈请胜福田，一定要有悲悯心接受我的供养。

福薄我贫穷，我在前世没有积累很大的福德善根，所以今生成为福薄之人，所以显现上是非常贫穷的，除了这些无主物之外，没有其他的真实的堪供养的财物，祈祷上师三宝了知这一点，然后为了利益我的缘故，接受这个供养。

或者即便是自己如今有一点财富，有一点财富但是和虚空界这些具有财富者比较起来的时候还是贫穷的人，即便是自己已经成了第四梵天自在财富者，但是和真正佛菩萨的财富比较起来还是福薄者，还是贫穷者，所以不管从哪个侧面观想的时候都要祈祷这些佛菩萨为了利益自己的缘故，为了利益我的缘故，利我主要是为了让我积累资粮，积累资粮是生起菩提心的近因，如果资粮缺乏生不起菩提心，所以为了我的相续当中能顺利地生起菩提心的缘故，从这个方面利益我们的缘故，一定要接受这个供养。

愿以吾身心，恒献佛佛子，恳请哀纳受，我愿为尊仆。”

这个就是供身，供身就是供养自己的身体和心，以我的身体和我的心恒献佛佛子，恒常的时间当中都贡献给佛和菩萨，恳请佛菩萨的也是哀纳受，我愿为尊仆，我愿成为佛菩萨的尊仆，像这样你们这些尊者的仆人，做弘扬佛法的事业。

以上讲完了供养，如果真正能够这样去行持，做一次都能够圆满无量无边的资粮，如果恒时的行持相续当中的大资粮可以迅速地积累，资粮迅速积累之后我们的相续当中本身有一个所愿就是要生起大菩提心，所以如果资粮圆满了而且又有个正所缘的话，相续当中的菩提心应该是比较顺利能够生起的，一般来讲的话，可以从一个修行人的福报越大顺缘越多，障碍就越少。如果福报越贫乏的话，他的障碍就多，顺缘就鲜少，要真正的生起一些菩提心的空性的这些境界是极其困难的，所以说我们不能够轻视这样种供养的方式，不应该认为学了很多次已经通达了，通达是一方面，一方面我们还是要尽量去修习才对。

己三、忏悔支：

忏悔支也是在我们修行过程当中极其重要的一个修法，不管是说自己免于堕恶趣也好，还是说自己相续当中要顺利地生起正道的功德也好，乃至于要究竟成佛也好，像这种忏悔必不可少，而且此处作为大乘行者的忏悔不单单说自己一个人忏悔，而且还必须要代替一切众生忏悔，如果自己有能力或者有足够的心力的话，就观想一切众生的罪业全部拉到自己的身上，然后让其他众生一下子一刹那之间都清净，这方面就是属于心力大的人。如果心力较弱或者正在处于生起和增长阶段这类修行者的话，也可以这样观想，自己在修忏悔的同时和所有众生一起修持一起忏悔，这个方面也是非常殊妙的，通过忏悔之后相续当中的罪业得以清净，得以微薄，障碍如果一少之后他的功德就会生起，他的这个功德就会又生起，所以说忏悔呢也是相当重要的。这个地方讲忏悔的时候讲到：

无始串习之习气，业及烦恼所造罪，

成为三有轮回因，忏悔所有一切罪。

首先呢我们就是应该知道这些这个罪业的生起，啊罪业的生起的因是怎么样的呢，所以这个地方讲到，无始串习的习气，无业串习的业和无始串习的烦恼，通过这些呢引发而造了很多很多罪业。那么所谓的无始串习的习气呢，比如说在我们相续当中隐藏了在这个流转轮回当中贪欲啊，嗔恚啊等等，很多很多这样的种子，很多很多这个习气，所以说有可能在某个时间当中，一遇到对境的时候呢，那么这个习气发出来马上就可以造下罪业的。还有呢就是说无始的业，那么业和习气呢有这个差距之处，这个习气呢可以理解成它的种子。业呢就说，比如现在我们一些的这个恶业现前的时候，恶业现前的时候从业又可以造罪，在处于业的状态当中又可以造下这样一种恶业。一方面是通过业而造罪，然后是通过烦恼而造罪，相续当中这些这个贪嗔痴的这些烦恼直接呢开始引发这些这个罪业，当然如果真是要分析的时候呢，习气啊业啊烦恼有些时候呢就是难以真正的一一分别的。当然有的时候从它不同的侧面观察的时候呢，可以这样分开很多种。

成为三有轮回因，什么成为三有轮回因，就是这些所造的罪业，那么所造的罪业就成为，成为了三有和轮回的因，那么如果说是不清净的话，那么自己或者说，依靠罪业而堕入到这个堕入到恶趣当中，或者说已有了善业，善业呢暂时生于可以说是人天界，那么究竟来讲还是漂于轮回当中无法解脱的。在此处来讲呢必须要忏悔所有一切罪，那么从无始以来的到现在生于业所催动所发起的一切粗粗细细的这个罪业呢，全部都要忏悔清净无余。

此处宣说四种忏罪方式，这个四种不要，然后就说是在这个忏罪方式后面加几个字，就说是此处宣说忏罪方式分为四个方面，啊就说分为四个方面，就加这几个字，此处宣说忏罪方式分为四个方面。那么在这个科判当中所宣讲的这个忏悔的方式呢，从四个侧面，从四个方面呢来进行这个完整的宣讲。第一个侧面，第一个方面呢是所净罪业之六门，那么所清净的这个罪业呢有这个六个门啊，六个门，六个门当中就讲到身语意与贪嗔痴。身语意通过身门语门意门，通过三门而积累罪业的，还有通过贪嗔痴这个三门而积累罪业的。反正呢就说是这个贪嗔痴可以理解成它的本体啊，它的这个发起，那么我们造罪主要是通过贪嗔痴而发起的。那么具体操作呢是身语意去操作的，或者是身业或者是语业或者是意业，所以说呢就从这个六门呢了知这个所积的这个罪业。

而下面呢就是分别宣讲忏悔的方法，忏悔对境是父母、堪布、鬼范师等，鬼范师就是平时所讲的阿舍离，那象这样的话就是堪布、鬼范师等。那么这个忏悔的对境就是说我们向谁忏悔，向谁忏悔呢？就说是可以向父母忏悔，向堪布忏悔，向鬼范师忏悔，本质呢还有向佛菩萨忏悔等等的对境。那么向父母忏悔的意思就是说，有些是这个违逆父母啊，或者说是这个顶撞父母啊，让父母伤心失望等等，这一切的这种罪业呢可以直接向父母忏悔，以父母做为忏悔境，然后呢就说是来忏悔。还有呢就说是堪布，堪布呢主要是有些地方讲，这个现在来讲堪布主是要一个讲法师的代名词啊，实际上呢堪布就是清教师。清教师主要是讲传戒的人，给自己传这个沙弥戒、比丘戒这些堪布叫清教师。鬼范师就是阿舍离，就是自己所依止的，可以说听法，或者说是这个依止了这样一种上师叫鬼范师，在他面前呢可以这个忏悔，还有诸佛菩萨这些都可以忏悔。在有些地方讲，那么就说是在六种上师当中呢，专门有一种忏悔的上师，自己有罪业呢在他面前忏悔叫忏悔上师。那么这个就讲到忏悔对境。

那么下面讲呢忏悔时间即从无始以来到现在。忏悔时间从无始以来到现在的意思就是说，我们要忏悔从无始以来到现在所积累的业的意思哦，象这样的话就说我们从无始以来已经造了很多业，到现在为止呢就说还在造业，那么就说还在造下这样一种这个有漏业，或者说是这个恶业，这些方面都是需要忏悔的。那么如果在忏悔的时候呢，能够回忆的自己就尽量回忆啊，自己在这一生当中造下什么罪业。不能够回忆的，那就请这些这个具有智慧眼的上师三宝他来帮自己来可以说是这个来发现，然后呢自己呢将这样一种不能回忆的罪业呢也是一一的忏悔。所以说呢这个方面主要是讲这个无始以来这个，无始以来这样一种这个问题，因为我们现在已经忘记了，不要说无始以来，就说今生当中造了罪业呢，也难以一一就说记忆。所以说呢此处呢提到就是通过这些这个佛菩萨的这个智慧眼发现之后呢，自己也是如实如法的忏悔。所忏罪业之本性即十不善业等自性罪，若是出家人，还有不持过午不食等一切佛制罪。那么此处所忏的罪是什么呢，所忏的罪业的本性呢是这个十不善业的自性罪，那么也就是说这个十不善业的自性罪通于，就说通于这个出家和在家，通于就说一切没学佛的人和学佛的人。反正呢这个自性罪的意思就是说，不管你受不受戒，做了就是罪业，比如说杀人，比如杀生，杀生你受了戒也好，没受戒也好，你是一个信因果的人也好， 不信因果的人也好，反正你杀了就是罪业，旁生也是这样的。有的时候我们啐为呢这个杀生的这个罪只是我们人才有，但实际上呢就说旁生去杀生他也有自性罪的。从这个方面讲的时候呢，就说是我们做为这样一种这个在家人或者出家人，象这样的话就说是这个十不善业的这个自性罪，必须要这个忏悔的。那么如果是出家人呢还有一些和这些在家人不共的这个，不共的这样一种这个罪业，这个就是佛制罪。佛制罪呢就说是佛陀制定之后就成罪业，不制定就没有罪业的，象这样一种针对佛制罪。比如说过午不食这条戒，过午不食这条戒呢对于这些居士来讲，对于其他的这些这个，对于其他一些世间人来讲的话，他根本不犯这个戒的，他过午怎么吃饭他不会有这样一种佛制罪。但是呢就说是沙弥或者说是比丘他已经受了这条戒律，佛陀已经制定（16分56）了，象如果你过午食，过午吃饭了就要犯这个犯这样堕罪等等。所以说呢象这样一种被？（17分03），没办法，没有守持这个过午不食这条戒的这样一个佛制罪呢，也必须这个要忏悔，还有其他的这些这个很多很多这个堕罪，很多很多堕罪都实际上一个一个都要这个发露忏悔。这个方面就是所忏的罪业。那么除了这些之外呢比如说我们现在是这个大乘行者，大乘行者还有菩萨戒，菩萨戒呢也有这样一种愿菩萨戒，还有这个行菩萨戒，还有呢就是广大行派传下来的，深深兼派传下来的，或者还有这些各自的支分戒，这些恶做，深深兼派的八十种也好，可以说广大行的四十六种也好，反正呢这些都有。还有呢？？秘成（17分37），还有秘乘戒，反正此处所讲的这些所有的这些这个罪过呢都是我们就说所忏的罪业。

《普贤行愿品》云：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”在这个《普贤行愿品》在讲忏悔支的时候也是通过这个颂词来进行忏悔的，我昔所造的一切恶业，都是通过无始以来的贪嗔痴所引发，带动身语意而所生的，所以现在呢就说是了知罪业，了知了这个罪性之后呢，生起了极大的后悔心，所有一切的罪业根本不履藏，根本就说是这个一点都不这个，一点都不履藏，然后呢全部都开始做忏悔，在殊胜的佛菩萨面前呢做这个殊胜的发露忏悔。而也就是说，（“也就是说”这四个字就不要了）然后呢就是说在包括，（包括这两个字前面呢改成就加一个“行动”两个字），而行动包括自作或令他作、或随喜他作（后面打个逗号）。那么前面讲了这些说是忏悔的时间啦，忏悔的对境啊，这个地方主要讲这个行动，忏悔的行动。就说忏悔的行动的意思就说并不是说我们忏悔的时候怎么样去做的，但是我们造罪的时候这个行动，这就是说以什么样的行动，通过什么样的行为引发的。行动呢包括自作，教他作，随喜他作，那么就这三类。而我们在造罪的时候，要不呢就说自己亲自去作，比如去杀生，或者就说令他做，自己是一个，就说是一个出家人也好，或者自己是一个一家之主，自己是一个上级等等，那么自己不做，然后让其他的这个下面的人，这个奴仆啊，眷属啊，让他们去做，实际上呢这个也是一样的。还有呢随喜他作，随喜他作就说自己也没有做，然后呢就说也没有让他做，但是呢别人在做的时候自己生起随喜。比如看到一个人在杀生，看到一个人在杀生的时候，自己也认为杀的好，然后相续当中呢就说生起一种见作随喜的这样一种心态。生起这个见作随喜的心态和真正去杀生一样的，所以说有的时候呢我们应该知道当听闻到这些战争的消息的时候，千万不要随喜。听闻到这些战争，听闻到这些打仗打死了很多人，这个时候呢啊如果认为打的好，或者说这个方面的话很有可能就造下随喜他作的这个罪业了。所以象这样的话，你虽然没有参与，但实际上呢就是在这个很简单当中，轻轻松松就得到这个杀生，杀人这个罪业。所以包括随喜他作在内的也必须要这个忏悔。然后呢遮障，（遮障前面加几个字，加这个“罪业的作用是”，就是加这几个字）罪业的作用是遮障善趣与解脱道，并将我们牵引到恶趣受苦。

包括自作或令他作、或随喜他作

很有可能就造下随喜他作的罪业了。所以像这样的话你虽然没有参与，但实际上在很简单当中轻轻松松就得到这样一种杀生杀人的罪业。所以包括随喜他作在内的，也必须要忏悔。

下面

遮障善趣与解脱道，并将我们牵引到恶趣受苦的一切罪业。

遮障前面加几个字：罪业的作用是，加这几个字，罪业的作用是遮障善趣与解脱道，并将我们牵引到恶趣受苦，这里加个句号，后面的一切罪业这几个字就不要了

这一句主要是讲罪业的作用，罪业的作用是遮障善趣与解脱道，这个是一类，那么就是说，只要是你造了罪业的话，绝对是遮障善趣的，没办法生到善趣当中，没办法生善趣也就没办法感受善趣的安乐，或者说没办法通过善趣的身体来修持解脱道，还有罪业的作用直接障碍解脱道，比如说我们现在要修持往生极乐世界的因，或者说现在我们要修持这样一种大悲空性藏的菩萨道，如果说是再再的造业，再再造下很深重的罪业的话，这个就是直接障碍自己的解脱道，没办法现前这个解脱的正道。还有一类是，并将我们牵引到恶趣受苦，罪业和痛苦就直接相连的。在轮回当中，除了恶趣就是善趣。所以说，如果他的引业是恶业的话，直接将他引到恶趣当中去感受这个痛苦的。从这个方面的也可以了知。或者说引业虽然是善业，满业是恶业的话，他在善趣当中还会受苦，因此说我们了知罪业对我们来讲没有任何的这样一种助益帮助，只能够给我们带来很多很多痛苦和不方便，或者说是障道因缘等等。所以从这个方面来讲的时候，必须要再再的发露忏悔。下面讲第二种方式，通过四种对治力的方法来忏悔。

（二）四种对治力

四种对治力也就是说通过四种对治力的方法来忏悔了，现在我们用的最多的也是用四种对治力来进行忏悔。

对于自己所造的不善业经常生起后悔心为厌患对治力；厌患的意思就是说，对于自己所造的罪业非常厌患，一点欢喜都没有，一点都不愿意它待在自己的相续当中，就像服毒一样，有的时候就把厌患对治力比喻成了知自己已经服了毒药，了知自己服了毒药之后，自己非常厌患，马上就想把这个毒药吐出来。所以说这样一种厌患对治力，对自己曾经造过的不善业，生起后，而且经常生起强烈的后悔心，导致像这样一种佛菩萨，或者前面所讲阿阇梨等等，向他们发露忏悔这样一种罪业，所以说像这样的话是厌患对治力，这个方面是忏罪当中非常重要的，极其重要的一点，厌患对治力，如果自己对于以前所造的罪业没有一种厌患对治力，根本发不起猛烈心来忏悔。所以说我们应该通过很多这样一种经教的含义，让我们了知通达罪业是有很多很多过患，所以说相续当中生起极其强烈的后悔心。这是第一种力，就是厌患力。

第二种对治力是造不善业之后又精进行善法为现行对治力；所谓的现行对治力就是通过这样一种修善法现行善法的方式来对治。比如说自己以前造了很多很多不善业，造了很多恶业，现在我要把这些不善业清净，怎么办呢？就行持善法。通过行持善法的方式来清净以前的罪业，这个方面叫作造不善业之后，因为他前面有一个厌患对治力，所以说对以前所造的不善业生起极大的后悔心，现在要将不善业这样的罪业彻底清净，清净的直接对峙就是精进的行善法，通过精进的行善法，来将以前的这样一种罪业彻底消尽无余，这方面就称之为现行对治力，现行的意思就是现行善法，造作殊胜的善法，造作这样一种殊胜的善法很多很多种类，在佛经论典当中提到了很多种类，比如说顶礼，像诸佛菩萨做三轮投地，五轮投地这样的顶礼，然后做转绕，转绕佛塔坛城，或者说身语意的所依，这个方面也是可以的。然后念咒语通过这样一种有加持力的咒语来清净这个，这是一种善法，通过精进的念诵这些咒语来净罪，然后呢念诵大乘经典念诵这些般若经，或者说念诵这些殊胜的其他的经典，可以清净罪业，还有闻思修行，讲经说法等等，这方面也可以说是清净罪业，还有发菩提心通过菩提心的善法，对治自己的罪业。还有修空性，这也是可以放在现行对治力当中，所以说这样的现行对治力有很多善法，总之精进的修持具大能力的善法，能力很大的善法时间短力量大，因为我们自己的生命不知道，能够保存多久，所以说，在这个忏悔的过程当中只是选择一些其他一般的善法，力量不大的善法，虽然在忏悔但是不一定能保证自己在死亡之前这些罪能够清净，有时候必须要使用这些加持力迅速的时间短马上收效的这些善法，一一观想一一作意，还有一些密乘当中的，修生圆次第，修持大圆满等等这些方面都可以作为现行对治力，来进行清净自己的罪业。这方面必须要了解的。有些时候持佛号念一句阿弥陀佛的佛号，这方面也是念一声佛，八十亿劫的生死重罪在一刹那之间消尽的，这方面也是一种现行对治力。

下面一种：

受戒后不再造罪为返回对治力；

返回对治力也是极其重要的，非常重要。这个就是说，戒后的心。戒后的心就是说，自己在忏悔之后或者忏悔完之后或者忏悔的当时必须要有一个非常强烈的以后绝对不再造罪业啦！纵遇命难我自己再也不造这的罪业了，这方面叫返回对治力，忏前戒后当中的戒后。受戒的意思我们可以理解成发誓愿，每天都有一种发誓，自己忏悔的时候，内心当中有一种发誓愿，像这些罪业以后绝对不再造，这方面就叫一种形式的受戒，一种就是这样一种发誓愿或者自己有些忏悔的时候，也可以通过不同的方式来受戒。受戒之后，自己发愿现在我通过这样一种所依力通过这样一种厌患力，现行力，我相续当中的罪业已经清净了，开始授予新的菩萨的戒体，像这样受戒之后呢，自己发愿以后我要好好的守持第一戒律，不再造这样一种罪业，所以这叫返回对治力。

依靠三宝与菩提心来灭尽、减轻罪业为所依对治力。

那么这样一种所依对治力就依靠三宝为所依，就是自己忏罪的对境的意思。自己忏罪的所依，那么三宝可以作为自己忏罪的所依。菩提心可以作为自己忏罪的所依，空性可以作为自己忏罪的所依，金刚萨埵或者一切佛菩萨都可以作为自己忏悔的所依。所以说这样一种菩提心或者空性慧等等，有些可以作为所依对治力，又可以作为现行对治力，这两个都是可以做的。尤其有时候讲菩提心的力量，非常的强，通过观实相观察这种罪性，自己观察这个罪业的本性在何处，了知罪业无生，了知它本身空性的缘故，力量是强烈的非常大的。通过这种的方式可以彻底的灭尽，或者说即便没办法灭尽，也可以减轻这个罪业。这方面就是所依对治力，所以说依靠四对治力方式进行忏悔。

有些地方，比如说，前行当中讲，如果在忏悔到时候不具备四种对治力。可以说这样忏悔没办法彻底清净的。没办法彻底清净。或者就是有地方讲，如果使用一般的这样一种四种对治力，如果没有使用菩提心和空性，即便是用四对治力，但是也没办法彻底清净，有这样一种说法。还有一种，在自己造罪的时候，不能这样想，不能这样做首先作意，这个罪业反正可以清净，我现在造一下无所谓。如果这样的话，即便是你用四对治力忏悔，也没办法清净的。这些方面我们都需要了知，不要认为菩萨道当中密乘当中有很多这些忏罪的方法，现在我造一造也无所谓，反正可以清静，反正可以忏悔的，如果一生起这样一种轻视的心态，生起这样一种不好的想法的话，后面即便是忏悔的时候，也是没办法清净的。这些都是前行当中讲忏悔必须要注意的地方。

《宣说四法经》云：“弥勒，菩萨若具四法，则能压制所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。厌患对治力指若行不善业则多生悔心；现行对治力指虽作不善业亦极为精勤行善；返回对治力指真实受戒后获得不再造罪之戒心；所依对治力指皈依佛、法、僧三宝与不舍菩提心。”

压制改成胜伏，胜是胜利的胜，伏是压伏的伏，胜伏这个词比压制容易理解一点。胜伏是暂时压住一样，这个胜伏可以把它理解成压住也可以把它理解成彻底清净的意思。所以说若具四法的话，则能胜伏所造所造所积累的一切罪业。何为四法？即为厌患对治力，现行对治力，返回对治力，所依对治力，厌患对治力指若行不善业则多生悔心，现行对治力指虽作不善业亦极为精勤行善；就是说虽做不善业精勤行善的意思，应该怎么样正确理解呢，就是说现前我们虽然做了不善业，现在我为了让它清净精进行善的意思，不是说一边作不善业，一边可以精进行善，这方面不是这个地方所讲的现行对治力的意思。有些地方指出，对于一些人，比如说有些人的烦恼特别的粗重，特别的粗猛，或者说一些在家人也好出家人也好，造业特别粗重没办法制止这种造罪，对他来讲上还是要鼓励他励力的行持善法，是这样的。

那么在这个《万善同归集》当中呢，永明延寿大师他就讲一个公案。以前有一个猎人，不是一个猎人，有一个国王，他非常喜欢打猎，造一些罪业。那么有一次呢，他和其他眷属，带了很多这些大臣去打猎的过程当中，就看到这个佛寺。看到佛寺这个大王马上就下马，然后就是走到这个庙当中，对佛陀恭敬的顶礼，对僧众做供养。当时那些大臣就笑他，就露出这样一种饥笑的神态。大王就看到了，看到之后呢，他就知道他们这个想法，他们的意思就是说，你看大王你现在在打猎了，打猎的话就是做这个不善业，那么看到了这些佛塔还要去做供养，还要去做这个善法，是不是根本没有意义，这样的事情。他这个大王知道之后打个比喻，有一个这样一种烧开的，烧的很沸腾的这样的一种铁锅当中呢，它里面有一枚金钱，有一块金钱，有一枚金钱。那么这样的金钱呢，如果说直接用手下去取的话，能不能取得到呢？他们说不能够取得到，把手烫伤。那么如果这个时候，往里面加冷水的话，后面能不能取得到呢？他说后面就能够取得到了。实际上我也是一样的，现在这样虽然我处于恶业当中啊，一方面我在造罪业，但是呢在这个过程当中，我同时也造一些善法来弥补。像这样的话，实际上也是和这个道理是一样的。虽然我没有办法，真正的彻底断净这个恶业，但我现在还是尽量的去造一些善业，这个方面道理上绝对是可以的，那么这个方面的意思并不是说让我们现在这样做。只不过就是因为世界上很多的众生，他的根性都不一样，如果我们让他，就彻底的让他断净这个恶业，就是不要修善法了，他就是一点善法都不修了。那么如果在这个过程当中，如果实在没有办法断绝，我们还是鼓励他们去修一些善法。虽然没有办法像真正的居士，真正的这些出家人，一样的去修持纯净的这个善业。但是对他来讲，对他今生后世仍然有帮助，这个方面是一个意思。那么在这个地方讲的现行对治力，明显不是这样的意思，只不过看到字句当中有一个虽做不善业，也极为精勤行善，想到这个公案了，讲了公案之后就附带讲一下有这样一类情况而已。

返回对治力指真实受戒后获得不再造罪之戒心。那么这个就是返回对治力，而戒心呢，就是戒除后面再犯的心。而所依对治力是指皈依佛法僧三宝与不舍菩提心，这个就是所依力。而下面讲第三类呢，是讲净罪的方法，就是第三类的这样的一种方式。净罪方法有加行、正行、后行，那么就是通过加行、正行、后行的方式来进行修持。这个地方的加行就是指前行的意思，有些时候加行就是指正行。有些地方是正行方面讲，有些方面加行指前行，那么此处出现了这个位置啊，出现的这个场合，这个加行就直接理解成前行。那么就具备前行、正行、后行三者。加行时观想无量佛菩萨并皈依，这个就是它的加行。加行的时候观想无量无边的佛菩萨，然后在这个佛菩萨面前做这个皈依。正行时忆念一切罪业，并生起悔心，将自它一切罪业于舌尖上观想一黑团而忏悔。那么在这个正行的时候呢，忆念起自己今生当中所造的一切罪业，生起后悔心。不能忆念的也应该想，相续当中肯定也具备很多的罪业，所以说对以前所造的恶业也生起后悔心。那么通过菩提心摄受将自它一切众生的罪业，全部集聚在自己的这个舌尖上面，将所有的罪业观想成一个黑团，然后进行这个忏悔。在忏悔的时候，结果从佛菩萨白毫间放光瞬间令罪业清净。那么在自己忏悔之后呢，自己的所依皈依的佛菩萨对境白毫之间，两眉之间这个白毫，白毫之间放出这个光明，光明照下之后呢，触到自己舌尖上的这个黑团，触到这个黑团的一刹那之间，这个黑团消尽，代表这个罪业就彻底清净了，这个是正行的修法。

后行时观想，这个时候后面加了屡屡两个字，观想屡屡放射光芒，清净一切罪业，身体变成如水晶球般清净透明。正行就是前面舌尖上观想黑团忏悔，那么后行的时候观想佛菩萨屡屡的放光，然后清净自己的所有的罪业。最后自己身体，可能说是全部罪业全部清净，变成犹如水晶球样清净透明的，内外都是透明自性本体。口中念诵《普贤行愿品》，或《入行论》中的，那么《普贤行愿品》当中，有个七支供当中有个忏悔文，前面所讲的这个颂词，这个方面念诵也可以，或者念诵诵词，或者念整个《普贤行愿品》进行忏悔也可以。因为在这个里面讲的话，在这个《普贤行愿品》后面，在结束时也讲到，如果有人念诵《普贤行愿品》的话，那么就是五无间罪绝对清净的，五无间罪也能够清净。所以说像这样的话，我们必须要诚信佛语，诚信这个经典的这个真正的金刚语。所以说如果我们一边在念诵，一边在怀疑能不能够清净？能不能够清净？这个方面就不一定清净。那么如果真正自己相续当中非常坚定一个信解，那么我通过清净的方式念诵一遍《普贤行愿品》，肯定能够清净五无间罪，五无间罪能够清净的话，那么其它的这些小罪业，其它的小罪业绝对能够清净的，这个是不用怀疑的。以前就是法王讲的时候嘎巴（36：57）堪布他老家就是示现说，这个《普贤行愿品》当中讲的这个清净五无间罪，应该是别时（37：03）意趣吧，应该不一定有这么大的功德，法王也是狠狠批评的。像这样的话就是安立在这个课堂上安立，实际上真正念诵普贤行愿品绝对能够清净这样的一种五无间罪。有些地方我记得法王在哪一本书里面，就好像是在《智海浪花》，不是在《智海浪花》，是什么来着？是《窍诀宝藏海》那本书。《窍诀宝藏海》讲的是麦彭仁波切的这个教言，那个里面也提到过，当时法王也提到过，提到就是五无间罪的忏悔呢，法王当时在讲这个印度，在讲这个印度的圣地的时候。法王说如果按照这些佛经记载，如果能够朝四大圣地的话，五无间罪也能清净。但是实际上从另一个侧面讲，念一遍普贤行愿品就能够清净五无间罪。所以说如果你去朝拜，不去朝拜，反正如果你为了是去清净五无间罪去朝拜的话，那么你通过清净心来念诵一次《普贤行愿品》，他就能够达到这样一种效果。所以说从这个方面来讲的时候，念诵《普贤行愿品》的功德、加持力非常大！如果要积累资粮那么念诵没有比这个更好的，如果要清净罪障没有比这个更好的。所以说好好的念诵可以《普贤行愿品》这个可以，或者念诵《入行论》当中所讲的这个颂词。我与十方，应该是于不是我和的意思。就是我于十方佛，及具菩提心，大悲诸圣众，合掌如是白。那么我于十方佛，我在十方佛面前，在具有菩提心的大悲诸圣众面前，合掌如是的起白，起白就是下面的这样一种忏悔文。

无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他做恶，或因痴所牵，随喜彼所为，见此罪过已，对佛诚忏悔。那么就是无始轮回起，从无始轮回在现在的话，在今生或者他生，以无知就是不了知，这样的话就是犯了很多很多的，这样一种自性罪、佛治罪。或者说自己劝别人做了很多的罪业，或者通过愚痴所牵引，随喜别人所做这样的一种罪业。那么这个愚痴所牵呢，就认为随喜应该是没有罪过，这个是明显的愚痴所牵引。所以说以前通过愚痴牵引，也随喜别人做了很多的很多的，这样一种不善业。见此罪过已，对佛诚忏悔。那么现在呢通过这些佛菩萨、大恩上师的恩德呢，现在都知道了以前的这些都是罪业。见此罪过后呢，对佛诚忏悔，所以这个“诚”字很关键，就是说我们一定要诚心诚意的对佛忏悔。不能够说是口头上说忏悔忏悔，实际上内心当中根本没有发露的心，根本没有想忏悔的心，这个是不行的。那么相续当中的一种后悔心越大，它就是忏罪的力量就越强，相续当中的后悔心越弱，他忏悔的力量就越弱，所以说这二者之间呢

相续当中的后悔心越大，他忏罪的力量就越强。相续当中的后悔心越弱，他忏悔的力量就越弱。所以这二者之间

可以说是相同的力量。

惑催身语意，于亲及父母，师长或余人，造作诸伤害。

“惑”就是烦恼，通过烦恼来催动。自己身语意的烦恼是前面所讲的贪嗔痴，贪嗔痴催动自己的身语意，对于亲人、父母、师长、其他人造作了很多很多伤害。

因昔犯众过，今成有罪人，一切难恕罪，佛前悉忏悔。

因为以前自己犯很多很多的过失，导致现在我变成了一个有罪的人。一切难以宽恕的罪业现在都在佛面前忏悔，全部都在佛面前一一地发露忏悔。所以我们就知道佛陀他是大悲心和智慧彻底圆满的，我们在佛面前忏悔的时候，佛陀绝对不可能说：“你这个罪业是不能忏悔的”或者“你这个罪业不能忏悔”，这样的话绝对不会讲不会说，只不过我们自己能不能放得下，我们自己真正愿不愿意忏悔，这个是很重要的一点。

所以我们现在对于大慈大悲的佛陀，这样发露忏悔，肯定能够清净自己的罪业。这方面是种缘起，这种缘起实际上就是我们相续当中发起的这四种对治力，对于佛菩萨真心诚意地去祈祷哀求的话，在这样的过程当中就能够清净。

有些地方讲“如果真心诚意地忏悔，一次做忏悔，千劫的罪业也可清净。”这方面是讲忏悔的功德。米拉日巴尊者也说过：“罪业没有什么功德，但是能够清净是它的功德。”这个意思就是说罪业是可以清净的。所以如果我们要去忏悔的话，就可以清净这个罪业。

之后分别观察罪业之本体住于何处，于如虚空般的境界中入定，则可清净罪障。

这就是说无相忏悔。无相忏悔是说念诵完这些忏悔文之后，自己安座下来。安座下来的时候，分别观察罪业的本体住于何处。我不是造了很多罪业吗？造了很多罪业，那么这个罪业的本体，如果真正有实体的话，如果真正有自性的话，它应该在我的身体或者在我的相续当中，在某一处安住。但是将自己的身体一一观察，然后将自己的心一一观察，观察完之后，根本找不到一个住处。也就是说罪业如果真正有本体，应该找到一个住处。但是在自己的身体内外、身心内外一一观察，根本没有住处。说明一个什么问题呢？说明它无自性，没有一个真正的住。“没有一个真正的住”意思就是说，不可能有一个真正的身。如果它有真正的住一，肯定有个真正的身；但是没有一个真正的住的缘故，所以不可能有真正的生；没有真正的生住，就不可能有真正的灭。所以没有真正的生住灭，它本体就是无自性的。

所以从这个方面讲，生的时候无自性生，灭的时候绝对是无自性灭。只要我们观察罪性本空的话，这样就可以认知到它的状态。认知到它的状态之后，也可以刹那之间清净很多罪障。

这方面必须要引用以前我们学习过的中观的观察理论，通过中观观察的理论，一一观察的时候就能得到：罪业绝对无自性。尤其是缘起因，前面我们讲过，缘起因观察的时候非常殊胜、非常方便。罪业是缘起和合而有的，不管是身业语业和意业，都必须观待缘起，观待自己的身体、烦恼、对境等等。这些因缘和合之后，我们说：“你造了罪业了”，比如说杀生，杀生是通过自己的手拿刀子然后去把别人杀死，杀死之后，通过很多很因缘结合之后，最后安立这个结果就叫作“你犯了杀生罪”。我们说你犯了杀生罪的时候，观察它是怎么样来的，就通过很多很多因缘集聚而来的。

任何一个法，只要是因缘具备的任何一个法绝对无自性，周遍无自性。所以我们就可以知道这种罪业无自性、语业无自性、意业无自性。无自性我们了知之后，就了知它的罪性本空。这方面能够安住的话，就可以极大地清净罪业。所以观察罪业和得到定解，“于如虚空般的境界中入定”，安住于犹如虚空一样的境界当中，则可清净罪障。

如果真的现见实相的时候，现见实相的时候就像冈波巴大师讲的一样，即便你的罪业像须弥山王一样高，在你见实相的同时，刹那间彻底销毁。现在我们没有证悟实相怎么办？随顺实相去观修啊！现在我们通过分别心，随顺实相去观修这个空性，观想罪障本空，它本身也是一种现行对治力。所以从这个方面讲，可以清净罪障。

《十方广大经》云：“谁人若欲忏罪净，身体端直观真义，真实义中观真义，若见真义则解脱，此乃殊胜之悔净。”

了义经典当中讲，任何一个人如果想要忏悔罪障，令罪障清净，那么身体端直观实相，身体端直观真义，观察一切万法的真实义。“真实义中观真义”就是胜义当中去观察一切万法的真实义，观察这个罪性的本性。若这个时候如果见到了一切万法是真实义的时候，就解脱一切罪，这个就是殊胜的忏悔。通过这个方面，就可以将一切的罪业忏悔清净。这是一套观想或者忏悔的方法。

下面是另一种依靠上师来清净罪业的方法。当年上师在讲的时候，这一段也是实际带着我们开始忏悔。

阿阇黎宣说罪业之过患，

首先是阿阇黎上师在宣讲业罪的过患，令弟子生起忏悔之心。

弟子顶礼、供养，披单搭左肩，

然后弟子的行为必须要恭恭敬敬的，首先对于上师或者三宝所依恭恭敬敬地顶礼，然后做这些供养，将披单搭于左肩，把右肩露出来。

祈祷净除我的罪业，

然后向上师祈祷，净除我的罪业。

皈依、发心后观想罪业集于舌尖，

上师带着他们开始对于十方诸佛皈依，然后开始发菩提心。发菩提心之后，弟子开始观想自己以前无始以来造的一切罪业，全部聚集在自己的舌尖上面，然后开始念下面的忏悔文。

念诵“我曾于三宝、堪布、阿阇黎、父母以及其他众生前以贪嗔痴而造的一切罪业，今以改过自新之心，于住于十方的佛菩萨前受持菩提心，为获得菩提佛果而发露忏悔，发誓从今以后不再就犯”三遍，

然后弟子这位忏悔者他必须要这样念诵，首先是发露，发露的时候对于在三宝面前造的这些罪业，乃至于在其他众生面前通过贪嗔痴所造的这些罪业，现在通过改过自新之心，就是一种厌患对治力。“于住于十方的佛菩萨前受持菩提心”，就是为了度化一切众生而受持菩提心，通过菩提心的巨大力量也可以作为忏悔。然后现在是为了获得佛果，发露忏悔以前的罪业，发誓从今以后不再就犯，这样念三遍。

后观修空性片刻。

然后念完这个祈祷文之后，开始安住于空性当中，安住于罪性当中，就是罪业它的本性当中，安住于空性当中片刻。

又观想佛菩萨心间放射白光净除自他众生身语意之罪业。

从空性当中出来，然后再观想安住十方的佛菩萨，他们发光照到这种罪业当中，解脱一切的罪业，一切的罪业瞬间当中得以清净。

之后上师问：“你清楚自己的罪业吗？能否发誓再不就犯？”

上师他做了事情要问这些弟子：“你清不清楚自己所造的罪业？你能不能发誓以后再也不犯这些罪业？”

弟子要这样回答

弟子回答：“我已清楚自己的罪业，并能发誓再不就犯。”

对于自己的罪业非常清楚，现在忏悔之后能够发誓以后再也不再犯了。

“如此便能净除罪障。”

上师说，如果这样的话就可以清净罪障了。

弟子说:“感谢上师赐予忏悔的机会。”

最后弟子感谢上师，所以弟子要说：“感谢上师赐予忏悔的机会”。

这方面通过依止上师的方式，以上师阿阇梨他引导，令弟子清净罪障。

下面说第四种方式

（四）依此可清净罪业之理：《弥勒狮吼声请问经》云：“愚者造恶业，不知忏悔罪，智者忏悔罪，不与业同住。”

就是说愚痴的人和有智慧的人都会造罪，但是造完罪之后如何处理，忏不忏悔明显分别出智者和愚者的差别。真正的愚者，一方面他会造罪，造罪的本身他就是愚者，但是他造完罪业之后不知道忏悔罪业，这个是愚中之愚，最极愚痴的就是这样的，还认为自己了不起，还认为自己很清净，这就是愚中之愚。所以说，不知道忏悔罪业，这个就是愚者。

“智者忏悔罪”，这个意思就是说智者也会造罪，从这个侧面来说，他是一个愚者。但是他造完罪之后，他知道这个罪业不对，他会立即忏悔，不与业同住，不与这种罪业共住同住，这方面就是智者的行为。

《三摩地王经》当中也讲过，能够恒时不造罪的人是智者，叫作恒时守持佛幢之人，高举佛幢之人；造罪之后能够忏悔也是智者，他是一种摧毁魔幢之人。这两种都是智者，一种是恒时不造罪的，一个是造罪之后忏悔。所以一个叫作持佛幢者，一个是叫摧毁魔幢者。造罪之后去忏悔，将这个罪业清净，这个叫作摧毁魔幢者。所以从这个方面讲，我们也应该做一个智者，应该力励地忏悔。

《广戒经》云：“何人造罪业，依善可清净，如日月离云，照亮此世间。”

任何一个人造罪业，依靠善法，修持这些善法可以得清净。好像日月离开云之后，能够照亮整个世间。这个云比喻成罪障，当罪障遮住日月的时候，这个世间就是黑暗的；如果日月离开了云，那么这个世间就是光明的。所以罪业就比喻成云一样，如果我们的罪业存在，我们的这种空性慧等等佛法功德无法显现。那么如果清净之后，就好像日月离云一样，可以显明一些功德。

《佛藏经》云：“纵杀父母与缘觉亦可依修空性而解脱。”

即便是以前杀了父母或者乃至杀死了缘觉，也可以依靠修空性而解脱。这主要是五无间罪中的三种——杀父、杀母、杀阿罗汉，缘觉可以说是阿罗汉。像这样的杀父杀母杀阿罗汉的罪业也可以通过依靠空性而解脱。这也是讲到了修空性的巨大利益。在大乘《业障经》当中也是讲过以前的勇士、比丘还有无垢光，他们造下了淫欲的根本戒、杀人的根本戒，然后后面通过大菩萨的这些善巧方便，显示神通，生起信心之后，给他宣讲空性的法门，然后彻底清净罪障，现在已经成佛了。现在在一个世界当中已经显现了佛果。这方面就说明修空性的力量是极其巨大的。

《业分辨经》云：“造极难忍业，谴责己可轻，猛忏与戒犯，可除罪根本。”

如果造下了极为难忍的恶业，极为难忍的恶业就是非常严重的罪业，“谴责己可轻”，那么谴责自己，猛烈地谴责自己，这么做可令罪业清净。“猛忏与戒犯，可除罪根本。”，如果在谴责自己的基础上，猛力地忏悔，这个就是现行力，戒犯是返回力，像这样通过这个方面就可以将罪业根本彻底拔除。所以我们就知道，如果想从罪业的本性中脱离出来，这些方便必须要依靠的。

《亲友书》云：“何人昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘乐生同。”

任何一个修行者，以前如果是极为放逸的人，“极为放逸”的意思就是造下很多罪业，“尔后行为倍谨慎”，在之后他认识到自己的过失，然后行为倍谨慎就是约束自己的行为，开始忏悔，然后开始处于谨慎之中，开始修行佛法。“如月离云极绚丽”，就好像月离开了云彩之后极为美丽一样，“难陀指鬘乐生同”，这就是三个例子，这三个例子都是昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽的真实的例子。

难陀就是前一阵子上师讲广论的时候也讲过，贪心极大的佛陀的弟子，刚开始的时候贪著妻子，虽然身体出家，但一直想逃跑。想这样一种人，后面被世尊调伏。“极放逸”就是他以前极其放逸，极度放逸，出家之前贪著妻子，甚至于他妻子说，你出去给佛陀供养，我画的眉毛没有干之前你必须要回来。这么听妻子话的人，出家之后还是一直想逃跑，非常放逸。后面见到了天宫，见到了地狱，这样之后他就知道整个轮回没有意义，他的行为就非常的谨慎，成为守护根本第一，最后获得罗汉果。这就是这样一个例子。

指鬘大家都知道，就是鸯觉魔罗，鸯觉魔罗他以前在被佛陀调化之前杀了九百九十九个人，最后依靠佛陀的调化，放下屠刀，立地成佛。他自己跟随佛陀出家，最后证悟了罗汉果。这就是嗔心极大的指鬘。

乐生贪心大或者嗔心大都可以说。乐生是怎么样一种公案呢？乐生的淫欲心极重，是淫欲心极重的一个人，为了和其他的女人做不净行，将自己的母亲杀生，是这种贪心也大、嗔心也大、愚痴也大，他自己刚开始行为非常放逸，后面受到佛陀的调化，他自己精进修持升天，升了天之后，以天人的身份获得见地。

《亲友书》当中还讲未生怨王阿阇世，阿阇世他也是杀了父亲，然后造下五无间罪，通过佛陀的调化修空性，他自己获得菩萨果。

在四个例子当中，难陀和指鬘这两个获得罗汉果；未生怨王获得菩萨果，乐生生天之后获得见地果。这些都是###55：53，当然这四个例子只是在佛陀度化无量无边的众生当中极其稀少的例子，只不过是说明一个问题而已。

所以以前如果我们极度放逸的话，我们没有放逸到这些程度，没有放逸到杀母亲的程度，没有放逸到杀父亲的程度，没有放逸到像指鬘一样，杀了九百九十九个人的程度。但是如果现在我们的行为开始倍加谨慎的话，那么也可以从这种烦恼，从这样罪业的本性当中脱离，也能够获得殊胜的大乘道果。这就是佛法不共的力量。

今天讲到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛  
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情