第九十一课

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，现在在讲第八品的内容，第八品当中前面已经通过殊胜的仪轨受了菩萨戒，受了菩萨戒之后要守持殊胜的学处等等，现在在修持自他相换的修法宣讲完之后，今天讲第三个科判：

丙三、具足正知正念之理：

具足正知正念，作为一个菩萨，要护持菩萨戒，必须要护心，护心的方便就是依靠正念，所以在《入行论》第四品、第五品这两品当中也是广说了正知正念、不放逸的内容，在此处无垢光尊者也是描绘正知正念的修法对我们来讲是极其必要的，极其殊胜的。

恒以知念不放逸，断恶行持如海善。

恒以：就是讲时间，不单单说我们在听法的时候或者是在作意的时候必须要安住正知正念不放逸，实际上应该将正知正念不放逸贯彻或落实到一切的时分当中，在白天的时候尽量安住正知正念不放逸，如果白天能够安住，夜晚在睡觉的时候也能够提醒自己也能够在梦中守持正知正念不放逸，如果能够这样行持的话，那么自己白天晚上都是不离开佛法的境界当中，一天如此、一个月如此、一年如此、一生当中如此的话，解脱就大有希望了，所以应该恒时以知念（就是正知正念）和不放逸来摄受断恶行持如海善，断除一切恶业行持如海一样的广大善法，这个就是菩萨行的总纲，菩萨行的主要的修法。

依靠正知、正念、不放逸，可防护戒律根本之自心，使其不被烦恼所染污。

这一句主要是讲到正知正念不放逸它的作用的本体，它的作用是什么样的呢？如果我们能够依靠正知正念不放逸，可以防护自心，自心防护好之后，戒律就能够守持。如果能够守持清净的戒律守护自心的缘故，自己的相续就不会被烦恼染污，就能够恒时地行持殊胜的善法，正知正念不放逸我们在学《入行论》的时候也提到过，所谓的正知就是恒时观察自己的三门，恒时观察自己的身语意在做什么？这个方面就是恒时具备这种正知。正念就是不忘失善的所缘。当自己观察自己的三门，观察完之后就应该安住于正法的状态，安住于善的所缘当中，这就是正念的定义。不放逸下面无垢光尊者还要定义知惭有愧的这样一种自性。

如果能够恒时观察三门，如果能够恒时能够保持清醒的善法的状态，又能够知惭有愧的话，那么自己必定能够顺利地修行。

即应当以正知、正念、不放逸来护持自心。

这句主要补述，应该以正知正念不放逸来护持自己的心。

忆念持菩提心之功德与失菩提心之过患而不失正念，忆念菩提心之本体而不失正知，如箭弦般小心谨慎至关重要。

现在我们应该恒时地忆念所谓菩提心的种种的功德，如果失坏了菩提心的这些无量的过患，都应该忆念而不忘失殊胜的菩提心的本体的正念，忆念菩提心的本体，菩提心它自己的本体如何的？如是的话就是不离开正知，如箭弦般小心谨慎至关重要，箭弦般不是特别好理解的，我们可以理解成射箭的时候，射箭的时候他将弓弦拉开，然后瞄准靶子要准备射的时候，他就处于一种比较小心谨慎的状态，如果没有这样非常小心谨慎的状态的话，没办法真正地将箭射出去射中这样种目的，这个方面可以在拉弓的时候这样一种状态，从这个方面讲小心谨慎。

为什么呢？若失正知正念，则失毁善法，罪业刹那间无勤而产生。

从反方面讲，如果没有保持正知正念和不放逸，失去的正知和正念处于一种烦恼状态，就会失毁善法，因为有没有观察自己菩提心的本体，没观察自己的三门，也没有忆念这样种功德和过患的缘故，相续当中就会极度地放逸，放逸之后就会失毁必要的善法，罪业在没有正知正念的情况下就会无勤而生起来。

《入行论》云：“惑贼不正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

惑贼不正知，将不正知比喻成一种烦恼，不正知就是一种随烦恼，此处将随烦恼的不正知比喻成一个盗贼，盗贼他会尾随在失念的背后，就是我们平时如果说忘失了正知正念，忘失了正知正念之后，不正知就生起来了，不正知生起来之后，就会盗昔所聚福，就会偷盗我们以前通过精进通过身语意积累的一切福德，自己的福德盗光之后，在这样一种同时的过程当中他不正知的惑贼也会造下很多罪业，所以一方面相续当中没有福报一方面也造下了很多恶业的缘故，所以在死亡的时候必定恶趣无疑，必定会堕入恶趣，所以这方面讲令堕诸恶趣。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复毁善趣命。

此群烦恼贼，讲无有正知正念这些烦恼贼循序打劫，他们犹如一些强盗一样，他们在寻找这样种空隙，寻找这样种下手的机会，就想打劫我们的圣财，得便夺善财，如果得到这样种方便，如果说找到一个下手机会的时候，就会毫不犹豫地毫不留情地夺走我们相续当中的一切善财，然后毁坏我们的命根，就像强盗，这个强盗一旦得到了下手机会他一方面要抢财一方面要杀人，所以说从这个方面杀人越货这个就是强盗他自己的本体他的本性。

这样种这群烦恼贼不正知和无正念，这个方面也是一样，一方面要抢夺我们的福德等等的善财，一方面要毁坏我们的善趣的命根，让我们没办法获得善趣的本体。

故终不稍纵，正念离意门，离则思诸患，复住于正念。”

下面就是教导我们应该好好的观察自己的三门，故终不稍纵，正念离意门，所以我们应该恒时的谨慎，乃至于稍微的放松也不行的，不能够稍微的纵容正念离开我们心意的大门，正念就像一个哨兵一样，它守护我们的意门，如果这样正念的哨兵离开了意门的话，就会产生很多过患，所以离则思诸患，一旦我们发觉到通过正知发觉到正念离开了我们意门的时候，马上应该思维失毁正知正念的过患，付诸于正念，马上要安住于正念当中。

这个方面讲到了修行的道理，能不能够做到故终不稍纵，正念离意门这样种状态，要看我自己串习的熟练程度，如果串习的深或者我们的印象非常深，对这个问题极其重视的话，就会去反复地训练，如果我们在学的时候或者思考的时候没有把这个当一回事情，认为这个可有可无的话，我们就不会在这个上面下功夫，如果不下功夫的话就不会去串习，所以他力量绝对会薄弱，一薄弱之后就很容易离开正知正念，失毁戒体或者生起很多的烦恼。

必须以了知菩提心之利益与失菩提心之过患，轮回过患与涅槃功德等清净正知而护心。

这个方面无垢光尊者教导我们应该恒时的了知，如果生起安住菩提心他的种种无量无边的功德利益，如果失坏了菩提心的无量无边的过患，这个方面都要详尽的了知，他进一步地思维处于轮回当中的种种过患（恶趣也好善趣也好），种种的痛苦，种种的烦恼，种种的无明我执，不自在的漂流等等，一切轮回的过患，这方面要详尽地思考。

还有思考获得涅槃的功德，思考轮回的过患和涅槃的功德，菩提心的利益和失菩提心的过患，一方面可以通过殊胜的教理来做思维，一方面可以运用以前的这些大德的示现，正面的例子还有反面的例子，这方面都要思考，比如说在这个很多佛经论里，在这个很多世间的因果的故事当中呢，讲了很多就说这些这个类似的，类似的内容吧。一方面呢就说讲到这些比如轮回当中的无量无边的这些痛苦过患，还有介绍了一些圣者获得这个小乘涅槃，大乘的菩萨谛，佛陀的功德之后呢殊胜的功德。还有呢就说通过修持菩提心他获得的殊胜的利益呀，失去菩提心的过患一个一个要思考，思考之后呢就生起新的正知啊，通过这个方面来保护自己的心。例如，世间的老人历尽沧桑，知晓善恶，从而弃恶从善。这个就是一个例子，那么做为世间的老人来讲的话，尤其此处无垢光尊者以藏地为例啊，以藏地为例。那么藏地的这些这个世间的老人呢，他在整个世间当中历经了很多的沧桑，人情世故呢经过了很多了，所以他也深晓内心当中他就是已经知晓了这个善和恶的取舍，知道之后呢就开始做这个弃恶从善的这个事业，就是这样的。那么做弃恶从善的事业来自于什么呢，来自于对于善恶的知晓，就是这样的。那么现在呢我们要做这个弃恶从善的事业，那么来自于什么呢，来自于了知菩提心的利益，失去菩提心的过患，轮回的过患和涅槃的功德，通过思维通达之后呢就对于这些整个善恶，应该取应该舍就是善巧了知，善巧了知之后呢就必须要去弃恶从善，也就是说世界上的老人为什么他能够真正从心底当中去弃恶从善呢，就是因为他真正通晓善恶的道理，那么同样的道理，如果我们真的要从心底里去修持这个弃恶从善的善业，那就必须要从心底里知晓这个一切这个取舍之处，一切善恶分歧，只有这样自己的修法才能够说是比较稳固的。因此，日日夜夜应当具足正知而修持一切善法，并且观察自己之三门善与不善业出现的情况如何，以石子等方式计善恶之数而断恶行善，此乃以正知护持三门。

所以说呢我们应该日日夜夜的可以说具足正知，在具足正知的基础上修持一切善法，而且在一天当中尽量要观察自己的三门出现的这个善的情况和出现的不善的情况。那么为了就说是比较可以说客观的，或者说比较清楚的计算自己相续当中生起善和不善，从而加以鼓励，或者加以对治的这样一种这个实际操作的可以说是可能性呢，这个时候无垢光尊者教导我们以石子等方式计算。石子的方式呢我们就是在学过《前行》，大概也知道这样一种这个方式。？？（12分47）婆罗门他就是通过石子的方式来计算自己相续当中生起的善心和不善心的这个数字的。而且通过白石头代表这个善心，黑石头代表这个恶心。所以说当他自己在每天在观察自己的心的时候呢，生起一念善心，那么就是放一块白石头，生起一块恶心，放一个黑石头。刚开始的时候呢绝大多数都是黑石头，然后呢他一方面这样计算的，一方面这样计算。当然就说这个计算是一种方便而已。否则的话，如果单单以这个为目的，那就不行的。那么就计算完又怎么样呢，最后就说我的就说是我的这个恶心多怎么怎么样，但这个方面并不是这样，这个是一种方便。计算之后呢就能够从比较深层次的方式来发现自己内心当中这个烦恼深重的程度了。所以发现之后他就会去改正，一一的改正。所以说一方面在计数，一方面在历历的调整自己的心。通过这样一种方式呢，中间的时候黑和白的石头就是平齐，就是这个相等的，最后的时候呢就是白多黑少，最后的时候纯粹是白石头。所以从这个方面呢也有这样一种这个可以说是这个了知自己相续当中善恶出现的情况的这个方式。

汉地呢也有这样一种功过格，就说是功过格呢，这个方面也是相同的。就说是有这样一种善业的时候呢，就在这个就说是这个善功这边，就说是功德这边呢打个勾勾，然后呢如果是一个过失呢，就在过失这一栏当中呢就说打个勾勾等等，从这个方面呢方式是几乎是相同的。那么反正呢只要自己有心去做，肯定无垢光尊者教给我们的这样一种方式呢肯定是切实可行的。那么通过这个方面了知自己的善恶之数，从而可以下定决心去对治。否则的话现在我们认为自己还可以，好象认为我们每天生起的善心很多，恶心很少，这个只不过有的时候我们就是没有仔细去分析观察。如果真正通过这个以石头计数的方式来观察的时候呢，我们会发现自己的这个相续当中的可以说恶心也许是远远超过自己的善心的，也说不清楚。所以说呢我们要从这个方面来了知自己的状态，如果连自己相续当中的状态都不了知，如何能谈到对治呢，所以说更谈不到彻底清静了。只有在切实了知之后呢，才可以一一去对治。所以说此处所讲的通过这个方式来就说是护持这些生门。

《入行论》云：“再三宜深观，身心诸情状，仅此简言之，即护正知义。”，《入行论》中也是讲再三的应该深深的观察自己一切身和心的一切的这个情形，一切的这个状况，仅此简言之呢就是保护正知的意义，那么护正知呢第五品结束的时候就是这样摄意而归摄了，反正什么是正知呢，简而言之，再三的观察自己身心的状况，这个就是保护正知的意义。如是主要护持正念正知。彼论云：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”所以说呢此处主要是讲到了要护持正念和正知的内容，《入行论》当中也是这样讲，？？（16分02）菩萨为了突出正知和正念，正知啊就是保护正知正念的重要性，和他的就说紧迫性，所以说呢他就世间上面呢对于这个后代的学者通过合掌的方式来劝请，就说只要是想要保护自己的心不被烦恼染污的人呢，应该致力恒时守护正念和正知的这样的殊胜方便，如果放弃了守护正知正念，是绝对没办法保护自己的心的。自己的心一旦失坏，那么戒律绝对是跟随失坏的。所以说

这个方面呢就正知正念是一个可以说是护戒护心的这个根本。

此外还要以不放逸护持自心，前面讲到了正知正念，那么下面呢就是重点讲这个不放逸的这个问题，不放逸呢还要以不放逸来护持自心，依靠自己对治烦恼为知惭，担心被他人耻笑而防护不善业为有愧，知惭有愧才是不放逸之本体，当依此而防护烦恼。那么这个方面讲到了这个知惭有愧。知惭有愧是怎么样理解的呢，首先解释知惭，再解释有愧。所谓的知惭呢，就是依靠自己对治烦恼为知惭，那么观待自己来讲，观待自己来讲比如说自己生起一个烦恼，或者造一个罪业的时候呢啊认为非常不应理，观待以自己来讲呢，我生起我做为一个菩萨，做为一个修行人，或者做一个比丘，做一个居士，象这样的话如果生起这样一个烦恼，确确实实是非常不应理的，非常不应理，生起这样一种这个状态的时候就叫知惭。那么有愧呢，自己相续当中生起的这个烦恼，担心别人发现之后呢被别人耻笑，象这样的话就说观待于对境，观待于他人。观待于他人来讲，自己就说防护不善业呢这个叫有愧，这个就是知惭有愧的这样一种这个含义。反正呢知惭有愧呢观待于自己也好，观待于他人也好，都是一种对治烦恼，都是一种让烦恼不现形的一种殊胜的方便，这个叫做知惭有愧的本体，知惭有愧才是不放逸的这个本体，所以说我们就知道呢什么是不放逸的本体就是知惭有愧，如果能够恒进的保持安住于知惭有愧的状态，就是不放逸了，这个就是不放逸它自己的本体。所以说应该依靠这样一种不放逸，应该依靠这样一种知惭有愧来防护相续当中的烦恼。

此外，也要具足断除烦恼修持解脱善法之不放逸。那么除了知惭有愧之外呢，无垢光尊者下面引用《杂聚论》的观点，说也要具足断除烦恼，修持解脱善法这个从这个方面安列的不放逸这个修法。那么此处的不放逸什么意思呢，啊然后呢断除烦恼，然后呢修持善法，这个就是不放逸。《大乘阿毗达摩杂聚论》这个聚字改为集字，集聚的集，《大乘阿毗达摩杂集论》，《杂集论》呢就说是这个我们知道这个大乘阿毗达摩这个集论哪，这个集论就是无着菩萨所造的大乘俱舍，大乘俱舍呢也称之为上俱舍，因为在佛法当中呢有上下俱舍的说法，下俱舍呢就是小乘的俱舍，是？？（19分06）菩萨所造的。上俱舍呢就是这个集论，集论呢就是无着菩萨所造的这样一种这个就说大乘的俱舍。那么就说《杂集论》呢实际上就是安慧论师造的，《集论》它是这个无着菩萨造的，《杂集论》呢它是安慧论师造的一个注释，啊对于这个集论的一个注释，后面呢将这个注释和这个原文汇在一起，这个方面叫《杂集论》。那么在这个里面讲《大乘阿毗达摩集聚论》中云：“何为不放逸？无贪、无嗔、无痴，具足精进而修习诸善法，守护自心防止一切有漏法，可成办世间、出世间一切善妙，乃为不放逸也。”那么在这个《杂集论》当中呢什么是不放逸呢，首先呢是这个无贪、无嗔、无痴，这个无贪、无嗔、无痴呢这个并不是说一种只是说不现形贪嗔痴的一种无记的状态，无贪、无嗔、无痴就是讲贪嗔痴的这个违品，就是贪嗔痴的违品，贪嗔痴的违品此处主要是讲一种善心，这个无贪也是一种善，无嗔是一种善，无痴也是一种善。

《大乘阿毗达摩杂聚论》中云：“何为不放逸？无贪、无嗔、无痴，具足精进而修习诸善法，守护自心防止一切有漏法，可成办世间、出世间一切善妙，乃为不放逸也。”

就是讲贪嗔痴的违品，贪嗔痴的违品此处主要是讲一种善心。无贪是一种善，无嗔也是一种善，无痴也是一种善。在这样一种无烦恼的情况下，具足精进而修习一切善法，守护自己的心，房子，一切有漏法的因这个产生，如果这样可以成办世间的事业，出世间的一切善妙，这个方面称之为不放逸，所以说前面无垢光尊者说具足断除烦恼修持一切解脱善法称之为不放逸，所以说断除烦恼就体会在无贪无嗔无痴这几个方面，那么就是说修持解脱善法，下面所讲具足精进，修习善法乃至出世间一切善妙，这个都叫做修持解脱善法，那么这两个特点结合起来就是《……聚论》当中所讲的不放逸。

也就是说，若具足不放逸则可实现一切善法、善妙，若不具足，则无法实现。

如果具备了不放逸或者说前面所讲的知惭有愧也好还是说后面所讲的断除烦恼修持解脱法也好。那么如果能够具备这样的不放逸的本体，他的一切的相续当中，愿意成就的一切的善法还有一切善妙的功德，这方面都可以具备的，都可以成就的。如果失坏了这样一种知惭有愧的本体，失坏了通过对治烦恼精进修持善法的本体，那么就是不具足，不具足的话，一切的善法善妙无法实现的。佛经中也说不放逸为一切善法之根本。下面引用佛经论典的观点来宣讲不放逸是一切善法的根本。首先是龙树菩萨《亲友书》，

《亲友书》云：“佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。”

那么在《亲友书》当中龙树菩萨说佛说不放一甘露，这个引用佛经的观点进行宣讲的。佛说不放逸，这个就是甘露，这个甘露就是指涅槃地，就是说佛经当中将这个涅槃地就称之为甘露，因为到达了涅槃地绝对是无生无死的缘故就好像是服甘露之后可以灭除死亡的恐怖，所以说这方面讲不放逸就是涅槃地的甘露。

放逸乃为死亡处，这个死亡处就是轮回，此处以死亡处代称轮回，轮回就是死亡处，所以说如果放逸的话，这个就是必定入于死亡轮回或者轮回死亡之处的。这方面就讲到了正面和反面的两个问题。

是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。直接当机者这个汝就是指乐行贤王，然后间接的人就是后代的，或者比我们还有后代更后代的这些人，这方面就是给我们做了教诫，所以说后学的弟子你们为了增长善法的缘故，当恒敬具不放逸。当恒敬就是讲应该恒时恭敬善业，敬的意思就是恭敬善业。应该恒时恭敬善业，恒时具备不放逸的自性本体，这个就是对后代的人做了教诫。下面是用佛经的观点进行阐述。《三摩地王经》云：“布施持戒安忍等，所说一切诸善法，根本即此不放逸。”

佛陀讲一切布施的善法持戒安忍，一切的善法他的根本就是不放逸。如果是失坏了不放逸，布施持戒安忍一切的善法无法成就，善法无法成就，他的善果无法成就，所以说具备不放逸是非常关键的，不放逸的本体前面讲过两种，一个是知惭有愧，一个是对治烦恼而精进修持解脱善法就这两种。

《顶宝龙王请问经》中云：“何为不放逸？凡行持诸善法者皆为不放逸。菩萨不放逸可获得菩提果；不放逸是菩提分诸法之根本；智慧诸法之来源；积累受持一切善法；不毁昔所闻之法；摄受一切应摄之法；远离一切障碍之法。”

此处讲什么是不放逸，反正就是行持一切善法就叫不放逸，行持一切善法，间接也说明了断除一切恶业，所以说我们就知道了断除一切恶业或者断除烦恼行持善法这个就是不放逸的自性，菩萨不放逸可获得菩提果，下面就是讲不放逸的功德。通过不放逸可成办殊胜的业等等，在这个地方进行观察的。菩萨不放逸可获得菩提果；如果一个菩萨具备不放逸，通过不放逸可以获得菩提果，佛果的自性通过不放逸而获得的。不放逸是菩提分诸法之根本；菩提分就是讲37道品，37道品从小资粮道到佛地之间都是要修持都是要具备的。所以说整个37道品的菩提分法根本是什么？就是不放逸，具备不放逸才可以真实圆满的修持菩提分法。

智慧诸法之来源；

如果我们相续当中要生起了知或者辨别一切世俗胜义谛的智慧或辨别空性无我等等的智慧，这方面的就来自于不放逸，如果有不放逸的话，一切智慧就可以生起，不具备无法生起这些殊胜的智慧。

积累受持一切善法；

我们要积累一切的善法要摄持一切的善法，必须要来自于知惭有愧等等。如果失坏的话，就没办法摄持和积累一切的善的功德。

不毁昔所闻之法；如果具备了不放逸呢，自己以前听受的善法不会失毁，以前我们曾经听过的这些教法因为不放逸的缘故，它会坚住，它不会失毁的。如果具备了放逸的话，以前所听闻的这些功德全部都要失毁。

摄受一切应摄之法；

什么是一切应摄之法，六度四摄菩萨的一切的善根全部都是应摄之法。如果具备了不放逸可以摄受一切应当应当摄受的法。

远离一切障碍之法，如果我们要远离一切障碍的话，那么具备不放逸就是非常殊胜的。一方面，如今的障碍我们要远离的话，那么就安住于不放逸当中，精进的行持。通过善法的对治障碍，如今显前了障碍远离的方式，如果要远离以后的障碍如今行持善法，不造恶业。就以后的障碍就自然远离了，这方面就是讲了从佛经当中讲到了这些不放逸的殊胜功德。下面继续讲它的过患。

若未以正知正念不放逸摄持，则以前所具有的闻法等功德也会失毁，仅有的信心、闻慧、精进也被堕罪之垢所染而变得不清净，以致于不能从轮回恶趣中解脱。

如果说没有前面三类功德所摄受，也就是说，如果具备了无正知失正念放逸的，这些恶业这些恶心烦恼，那么我们以前所具有的闻法功德就会失毁一切。以前虽然自己是个很好的修行人，但是如果具备了这些前面的过失的话，以前闻受的这些功德也会失毁的，以前生起的信心闻慧精进，这些也会被堕罪之垢染污而变得不清净。那么失毁之后呢，没办法从恶趣当中获得解脱的。这就是如果不具备它的祸患。

《入行论》云：“心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。如果一个菩萨相续当中没有正知的话，以前通过听闻思考修行他所得到的一切功德犹如一个漏瓶一样，漏瓶当中的水不管你再多但是因为它的瓶底已经漏了的缘故，所以说最终是会漏尽的。那么这个无正知的菩萨相续当中去即便以前曾经积累过很多功德，但是因为失坏了正知的缘故，不护住正念，所以说以前的功德全部逐渐逐渐会漏失。

纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。”

这个方面讲了以前纵然有俱生的信心或者说比较相似或者坚固的信心，还有呢，还有数数的多闻大乘小承这些经纶，还有数数的勤精进，守护戒律或者做这些世俗胜义的善法也是非常的精进。

这方面应该说是一个比较好的修行人的他的一种表现。但是寂天菩萨说如果他相续当中没有正知的话纵然表面上他以前积累了很多功德，但是相续当中缺乏这个最重要的守护者最重要的鞭策者，正知，最终他绝对会是染上犯堕的垢染犯戒的垢染肯定会染上的，所以说在佛教修习的过程当中，我们说在佛教史当中吧，或者在目前修行人当中有很多这样一种类别。有些类别，有些人初入道的时候也是懈怠，中间懈怠最后也是懈怠的，这样一种差别。有些人就是说初入道的时候精进，后面就开始懈怠放逸也是有的。还有一些人，刚刚进来的时候也是精进，后面也是精进的这些人这个状态，所以不管怎么样最终应该保持一种善终，对于可以说修行人来讲的话，最后来讲保持一种善终是最妙的。如果说以前我们放逸了，或者说我们以前曾经造过很多这样一种罪业，如果从现在开始改变的话，后半生尽量地安住于正知正念，那么这个呢就是从暗入明的一种状态。如果说我们以前刚开始的时候很好很好，后面慢慢慢慢失坏的话，这个就不行的，虽然说这些功德这些习气不会是毁，他绝对会成为以后解脱的因，但是从一个侧面来讲的话，如果自己在临死的时候没保持一种善法的状态。在这个状况中死亡的话有可能暂时堕落恶趣当中所以说不管怎么样的，以前我们如果是很好，那么尽量通过上师三宝的加持后半生的修行也应该保持良好的状态。如果以前懈怠懒惰，这个不要紧，这个不要紧，反正只要自己能够好好地精进的话，争取后半生能够做一个好的修行人，这样也是可以的。在很多以前的修行人也是，前面我们讲过这些指幔啊或者说这些未生怨他们也是前半生造罪业，后半生精进修持而获得解脱的，米拉日巴尊者前半生造罪业，后半生精进修持获得解脱的，这方面都有很多，还有前半生成比丘法师律师的，不管生成为这些家长，成为猎人，成为造罪业者也是有的，反正呢这些就是无常的缘故，在前行当中讲，这些都是无常的。都是无常的话，作为现在的状态来讲就应该努力的精进祈祷上师或者坚持不放逸，这方面是这样一种无常的本体，尽量从恶到善或者从善到善保持这个是非常好的。

也就是说，时时刻刻应当观察自心，

在这个状态中死亡的话， 那么有可能暂时堕入恶趣当中。所以不管怎么样呢,如果我们以前是很好,也尽量通过上师三宝的加持，在后半生的修行也应该是保持一种好的状态。如果说以前懈怠懒惰这个不要紧，反正只要自己能够好好的精进的话，争取后半生能够做一个好的修行人，这个也是可以的。在很多这个以前的修行人呢，也是前面我们讲过指蔓，或者这些未生怨等等，他们也是前半生造罪业，后半生精进修持获得解脱的。米拉日巴尊者前半生造罪业，后半生精进修持获得解脱的，这方面都有很多。还有呢前半生成比丘、法师而律师（30:36）的，而后半生成为这些家长啊，成为猎人啊，成为造罪业者也是有的。反正呢这些都是无常的缘故，在前行当中讲，这些都是无常的。都是无常的话做为现在的状态来讲，就应该努力的精进的祈祷上师，或者说坚持不放逸，这个方面呢就是这样一种无常的本体了，尽量从恶到善，或者从善到善来保持这个是非常好的。

也就是说时时刻刻应当观察自心，如果实在无法避免散乱，则应当行持顶礼，转绕等散乱性的善法，万万不能造不善业。无垢光尊者这个方面对于修行人来讲，慈悲的赐予这个教授。那么也就是讲我们应该时时刻刻的观察自心，那么就是时时刻刻观察自心能够避免散乱的，那么如果说我们的根性实在太劣，或者说我们的心太散，实在无法安住怎么办呢？无垢光尊者说，如果实在没有办法避免散乱的时候，也应该行持善法。那么行持什么善法呢？就应该行持一些散乱性的善法，这个方面讲散乱性的善法就是顶礼，转绕这一方面称之为散乱性的善法。那么就是我们在顶礼的时候他的心外散了，我们在转绕的时候他的心外散了，所以说像这样的话，实际上我们在散乱性当中它也有一种善行，善法去造或者去积累。我们如果说一方面有散乱，一方面呢也不积累散乱性的善法，而积累散乱性的恶业的话，这个就是不行。所以无垢光尊者就教诫我们万万不能够造不善业，在修行当中有很多这个不同的状态。我们说一只手伸出来，他都有一个手指都有参差不齐的一种情况，所以说在一个团体当中，在一个道场或者一个团体当中呢，每个人都一模一样的，都像大菩萨一样的那是不可能的事情。所以说有些人喜欢内观的，有些人喜欢就是外散的，有些内向有些外向，反正呢有些根性性格差距很大。差距很大自己要观察自己的这个本体，如果自己堪能经常住于家里面看书啊打坐啊，或者观心啊，这个方面就是按照这个去实行。如果观察自己实在不行，就关在家里非常憋闷，或者像这样根本坐不住，坐不住的话我们就要选择一些散乱性的善法，要不然自己就规定自己顶礼，要不然就转绕坛城啊、转绕佛塔、转绕经堂，这个方面呢也有的。这些善法就是反正必须要受持一样，能够受持一样是最好。万万不能够因为自己不能够做一些胜义的善法的缘故， 造一些不善业这个是不行的。所以说在佛经论典当中，对于不同的根性者开示了很多的修法。总之呢就是应该善巧的使用这个人身来修持一些，或者散乱性，或者非常的相对散乱。

而住于静处时也应当修持禅定等胜义善法，不要浑浑噩噩度日。如果我们住于静处的时候呢，也应该修持禅定等胜义的，如果就是说自心堪能的话，如果自心不堪能前面讲的话，可以行持散乱性的善法，如果自心堪能在寂静处安住的话，可以修持这个禅定等胜义善法。禅定等胜义善法就是内观的法，就称之为胜义善法，或者就是通过禅定他是现前胜观的这个进取因，从这个方面也可以叫做胜义善法。总之呢不要浑浑噩噩度日，这两种修法当中可以任选一种来进行实修。

所做任何一件事情尚未圆满之前，不能从事许多其它的事。因为如此会成为所做之事的违缘。无垢光尊者这个方面也是教导我们，做一些善业的方法，我们就是在世间当中听了很多法，听说很多法我们的心会跟随这样一种法义而转。所以说有的时候就是这个也要修，那个也要修，但是无垢光尊者说，现在你主要修的一个法如果没有圆满之前的话，不要同时做很多很多的其它的善法。如果说一个事情没有圆满，又做其它很多的善法的话，做很多事情的话，有可能你这个一件事情都成为违缘的，没有办法彻底圆满的。所以这个方面就针对一般的初学者来讲，确确实实是这样的。而比如说我们现在主要闻思，又开始主要闻思，主要修行的时候就主要修行。这个方面就是一个事情，反正应该有一个次第，从这个方面来进行观察的。以前也是这个益西堪布也是经常给我们讲这个，慈城罗珠堪布他老人家的一些安排吗，年轻的时候他自己给自己安排的，慈城罗珠堪布年轻的时候主要是闻思，反正呢主要是闻思。我们也知道确确实实他是属于给自己定的这个闻思的计划当中的时候，几乎很多旁边的这些圣者，这些喇嘛都看得到，就是半夜的时候十二点，一点钟的时候灯还没有熄还在看书，然后四点钟别人起来的时候，他的灯早就亮了，这个方面就是非常精进的在闻思。然后中间的一段时间就是闻思的差不多的时候，就是主要传法，主要开始传法。然后主要传法过了之后呢，就主要应该进入实修的状态。从这个方面一个步骤一个步骤的在安排，在安排完之后按照这样在做。确确实实我们就知道了，这些一些智者在示现的时候，把自己的一个阶段一个阶段安排的非常好。那么现在我们也应该对自己的修行前途有一个安排，现在绝大多数的道友都是处于闻思的阶段，如果是属于闻思阶段的时候，就好好的尽量把这些应该通达的通达。我们不是说是要和其它的智者比必须要通达什么，其它的一切出世间世间的法，但是不管怎么样，自己要修持的这一类法，我们必须要通达的。反正自己很重要的，必须要通达的，必须要以后要用的上的，必须要去精进的去通达。然后如果通达完之后呢，应该实修就实修。如果有弘法利生的因缘就进入弘法利生的状态，这个过程。那么有些智者就不是这样，他同时可以做很多的事情，仁波切一样的智者，就是说同时做很多的事情，但是会不会成为障碍？会不会成为违缘？上师他也是说呢，实际上在无垢光尊者这个地方教导了，就是一种总的教授，对于个别特殊的人来讲的话不一定的。所以说他自己就是这样的，同时有的时候手上很多稿件，有的时候同时做很多的事情，就是说是汉僧的事情，或者说其它佛学院的事情，很多方面的这些事情，同时做很多但是也不会成为违缘。这些都是一些福报极其深厚，或者就是说智慧非常善巧的，就是相续当中有些修证的，这些方面可以同时做。那么如果我们没有这些能力的话，还是首先做一个事情，承办完之后再做第二个事情。这个方面是比较有次第的进行的，也容易成功否则的话同时抓很多的事情，最后一个都成功不了。

而诸如布施之此时，持戒虽然也很殊胜，但应当在不破戒的基础上，放下持戒精进布施。那么在做布施的时候呢，我们就知道在做这个大的布施，或者有必要或者必要很大利益众生的布施的时候呢，这个持戒虽然很殊胜，而且按照六度的持戒来讲，持戒的功德是远远大于布施的。那么这个时候怎么办呢？应该在不破戒的基础上，放下持戒精进的布施，放下持戒并不是让你彻底的把这个根本戒都破掉了，或者说把这个戒根本都舍掉不是这个意思。而有的时候这个大布施，或者对很多的众生，直接间接有利益，或者说能够让很多的众生入佛门，或者这个布施也可以安立成这个，我们在讲《入行论》的时候，布施比如法布施，有很多人从老远跑来向你求这个法，那么这个时候你恰好在持戒，你在闭关、你在守持不语戒、你在持这个禁语。那么这个时候怎么办呢？这个时候就把这个戒律放下，然后就一心一意的做法布施，满足别人的心愿，你自己圆满功德和资粮，从这个方面讲的。

因此观察此等之时间，开遮之胜劣之差别是十分重要的。那么所以说呢我们观察这些行持善法的时间，应该行持哪一类善法这个必须要很善巧的掌握。还有哪些是开的，哪些是遮的，开遮的这个情况，就是佛陀在经典当中开遮的情况，菩萨论典当中开遮的情况必须要通达，还有就是二者之间功德胜劣的差别，这个也是要掌握的。如果把这些都掌握好之后呢，自己能够非常非常准确的把握该取该舍，或者说该做什么样的功德，这个度这个方面就能够把握。否则的话，没有掌握这些的话，有的时候很大必要的时候，自己为了自己一点点的小利益，然后放弃了大利益，有的时候就是说没有必要的时候，自己拼命去做，这个方面就是没有掌握到这些这个时间开遮胜劣的差别，如果真正能够掌握到的话，自己可以善巧的安排自己一切的修行的事宜。这些本来应该很重要的问题，应该多讲，但是因为这些问题是我们前一段时间在学习《入行论》第五品的时候呢，很多的颂词讲义直接间接都已经讲过了，所以这个方面没有非常着重，没有非常广讲这些内容，原因就是这样的。

《入行论》云：“经说行施时,可舍微细戒。 思已欲为时,莫更思他事, 心志应专一,且先成办彼。如是事皆成,否则俱不成。”在《入行论》当中讲，经说在行一些大布施的进时候，可以舍弃一些微细的戒律，那么就是说我们自己在修习善法的时候，思已欲为时我们把决定要做一事情，我们决定主要做一个事情的时候，莫更思他事，就是自己的心事应该专一啊，就不应该心性休息91课40-54分钟

那么就说我们自己在修习善法的时候，思已欲为时，我们决定要做一个事情，我们决定要主要做一个事情的时候，莫更思他事，就自己的心思应该专一啊，就不应该就说想很多很多，心志应专一，且先成办彼。将所有的心力，精力，时间，这些所有的才力等等投入到这个善法当中，首先把这个成办。如是事皆成，如是这样次第下去的话，每一件事情都可以做成的，每一个事情，他每一个计划，都可以做成，否则俱不成。否则的话就说你没有这样同时做很多很多这个事情的话，最后你一个事情都做不成。《匝那嘎论》云：“前事未完办他事，二者不成徒劳因，一足尚未落地前，抬另一足跌倒因。”象这样讲的时候就讲到这个前事未成办的，如果一个人在手头上正做的前面的这个事情没有做完的时候呢，又想做其他事情，做其他的事情呢是二者不成，最后呢两者，前面的事情后面的事情都办不成，徒劳因，自己只是就说是这个徒劳，就说是这个浪费了自己很多很多精力而已，所以这个只是成了一个徒劳无益的这个因缘。打比喻讲呢，如果在走路的时候，就说一个脚还没有落地的时候，又把另处一只脚抬起来的话，最后就会这个跌倒在地，就会摔倒的因缘，就是这样。所以说我们应该知道就说对于自己的这个事情好好安排之后一个一个去成办。

《入行论》云：“勿因小失大，大处思利他。”下面又是另处一层意思啊，另外一层意思。另外一层意思主要是说呢我们在这个修菩萨行的时候呢，我们应该考虑什么是大事，什么是小事。那么不要通过这样一种小事而失毁了这个大事，应该就大处思利他，主要这个思利他呢就是安立成大处，反正呢只要对利益众生有这个必要的，这个方面应该去做。《集学论》中云：“如同药树未成熟之前应当予以保护，若已成熟则当利他，此身未得圣者位前不能舍弃，当保护也。”这方面就是讲到这个舍身的问题。那么对于我们这个身体的这个态度啊，那么首先打比喻呢，一棵药树，这个药树如果长大之后呢，它能够对很多众生提供这样一种药品治愈很多众生的疾病，那么这个药树，这个药树如果是处于刚刚发芽的状态，刚刚在发芽或者说刚刚长起来还没有成熟的时候呢，这个时候我们不能去，不能去使用它，应该保护，应该用很多方便来护持这个药树，让它就成长。如果这个棵药树最后成熟的时候呢，就应该以这个药树来这个利益他人。同样的道理呢，此身未得圣者位前不能舍弃，当保护也。我们的身体虽然是充满了不净等等的这样的本体，它是无偿的或者说应该是弃舍之罪。但是我们如果在没得圣位之前呢也是不能够舍弃的，应该保护，因为我们很多的这样一种这个善业啊，很多的善业都是通过这个人身而成办的，尤其是暇满人身，它就是无垢光尊者前面讲缘起律，在暇满人身的所依上面才能够生得起这些善心，如果没有暇满人身就很难生起这些善心，就这种因缘。所以现在呢我们要，我们要依靠这个暇满人身呢要修持这个增上身，比如说我后世要得到人天善趣的果位，那么这个因缘，这个它的因是哪里呢，它主要的这个，主要的因就是暇满人身。其他的身体也可以，但是呢不是最好的，我们通过这个暇满人身呢稍稍的持戒，稍稍的这个做布施啊，或者说是这个发愿就可以成就一个暇满人身，下世呢就可以成就暇满人身的身体。还有呢就说这个还有人的这个善趣人天就可以得到了。还有呢就说在这个身体上面呢如果你要修持出离心呢，在这个暇满人身的所依上面，出离心呢也容易生起来。如果要修持菩提心呢，在这个暇满人身上面呢也能够生起来。要修持空性正见呢，在暇满人身的身体上面也能够生起来。然后呢生起次第，圆满次第，大圆满，这些方面呢这个修法也能够在这个暇满人身上面生起来。所以说我们就知道呢现在我们还没得圣者果位的时候呢，应该保护，应该善巧的使用这个身体，尽量在我们现在，现今的这个暇满人身的身体上尽量的来生起应有的这个道体功德，出离心，菩提心和空性正见，三主要道。象这样一种功德都可以在这个暇满人身上，我们就说尽量在这个身体当中也能够就一一生起，这个方面也应该保护，应该要好好的使用。

《入行论》云：“悲愿未清净，不应施此身。”就说我们的悲愿还没清净的时候，前面在学习的时候，就悲愿清净是在初地，所以说呢我们就大悲的心愿还没有完全清净的时候呢，不应该就说是布施这个身体，这个方面讲到它施身的界限。以此说明作微小善事时若与广大善法相违则放下小事，六度善法也是如此，若与上面的学处相违则应行持上面的学处，搁置下面的学处。通过这些教证都可以说明在做微小善法的时候，若与广大善法相违就可以放下小事，那么这个比如说我们施身的这个问题，施身的问题因为现在我们的悲愿没有清净，悲愿没清净，那么如果这个时候施身呢，这个就是一个微小的善业了，这个就微小的善业，因为这个相续当中的这个殊胜的意乐，增上的意乐这些都没生起来，这个时候你做布施，在行为上你做的很大，行为上你把这些手脚砍断，象这样做布施好象是很大，但是你的心不清净的缘故呢，这个事成了微小善事。而从广大长远侧面来讲的话，在这个暇满人身上面啊它可以修持出离心菩提心这些广大的善业，所以从这个方面比较起来的时候呢，现在施身就成了小事了，那就说是在身体上成办了这些广大的善业就成大事了，从这个方面也可以说明这个问题。还有呢就从六度的善法呢也是这样的，六度的善法呢就说下下和上上的差别呢布施持戒等等，这些方面就是下下和上上的这个差别。那么如果说是上面的学处，如果下面的学处上面的学处相违的时候呢，相抵触的时候怎么办呢，这个时候呢就可以行持上面的学处，搁置下面的学处。比如说你要布施，但这个时候和根本戒相违背，然后根本戒相违背的时候呢，这个时候就要搁置这个布施的学处，然后呢守护这个自己的根本戒。这个方面是非常关键的，就是这样的一种这个，这样一种关系，这个是一个例子来进行说明的。

《入行论》云：“施等波罗蜜，层层渐升进。”那么在这个《入行论》当中讲呢，施等波罗蜜，就布施持戒等等六度波罗蜜多呢，它是层层渐升进的，那么就说是这个从下下为基础而生起上上这个意思，那么这个意思是怎么样呢，这个意思是不是和前面就说是这个上面的学处相违的时候，舍弃下面的学处，是不是这个矛盾呢，不是这个矛盾的。层层渐升进这个意思主要是说上上功德大，下下的这个功德比较起来就小的多。所以说呢既然它是层层渐升进的，那么如果我们在行持六度的时候，那么上面和下面就说是矛盾时候，抵触的时候呢就应该就说取上面的这样一种功德的。《宝积经》中云：“何者以喜心，百年作布施，不如一日中，守持净戒胜。”这个方面就比较这个布施和持戒的功德，那么任何一个人以欢喜心啊，这个方面并不是说吝啬心，这个欢喜心就鉴别而吝啬心的，鉴别而悭吝心。那么它在这个遣除了悭吝心，而是以欢喜心摄受，百年当中做这些广大的布施的话，功德当然很大了。但是呢不如一日中，守持净戒胜，根本不如在一天当中守持一个清净的戒律要这个超胜，就是这样讲的。还有就《萨摩帝王经》当中也是讲的，那么在这个衔接或在接处的时候呢，那么这个时候如果能够做广大的布施啊，或就说在衔接的时候，不是衔接，就说在接处的时候，这个时候如果守持满分的戒律，不如在末法时候守持一条戒律的功德大。就是这样的。因为就是说在接处的时候，在以前佛在世的时候这个方面的烦恼少，就守戒的这个违缘少，这个时候就守持戒律就相对比较容易了。但现在呢就说烦恼炽盛，外面的守戒的这个障碍又多，所以说如果在末法时代在这个法湮灭时能够守持一条戒律，他就远远超胜在这个佛在世的时候在这个接处，在这些圆满节的时候守持一切戒律的功德要大得多。所以从这个方面考虑时候呢，反正我们就说每天尽量的守持这些能够守持的这些戒律，应该从他的功德的层面来考虑的，他就是应该生起一种欢喜。比如说这些根本戒，比如说这个不杀人，不偷盗啊，或者是不做就说这个可以不尽形，不说大妄语，这方面如果每天都在守护的话，好象暂时没看出来有什么超胜的，没看出什么就说比较明显的果，但是如果按照佛陀的教证来看的时候呢，每天就说以不杀人这个第一条戒律啊就说为例啊，比如说我们现在相续当中有这个不杀人的这个戒体，那么如果有这个戒体，我们每天都守持的话，它的功德应该按照教证来讲，超胜在圆满节的时候佛在世的时候，守护这个比丘，守护一切从这个根本戒到这个恶作罪之间的所有的戒律功德远远超胜，所以我们就知道它的功德非常大的。现在我们当然就说是不单单是一条戒，是根本戒的，这方面其它的能够守持的尽量在守持，所以如果这样的话，应该每天都可以获得很多很多的功德。从这方面来讲的时候，也应该就说是这个好好的护持这个学处。了知此等教证中所说之理而护持学处至关重要，所以说应该了知这些教证当中所说的道理或利益，或者鞭策的这个含义，然后呢好好的这个守护，尽量的守护自己的戒律是非常重要的。

于此略说一日中的法行之次第、饮食之次第以及平时的威仪法，那么下面呢无垢光尊者就开始略说一个菩萨一个修行者，在一天当中他修法的次第，他应该做这个法行的次第怎么样安排的，然后呢饮食的方法怎么样的，平时的威仪是怎么样的，这个时候呢就说详尽的进行阐释。首先来讲法行次第，首先清晨起床时应当随念三宝与菩提心而起，那么就说我们在早上起床了，或者说一旦醒来之后呢就决定要起床，决定要起床的时候呢这个时候首先要随念三宝，随念三宝可以念皈依，这个时候我们就可以说念皈依，我们相续当中记住了这些皈依偈，这个时候就开始念诵，一边念诵这个皈依偈，一方面开始随念三宝的功德，这个方面就是这个随念三宝。然后呢与随念菩提心，就说随念菩提心也可以念诵这个发心偈，念诵一个发心的偈文，或者这样想，今天我现在开始起诵，今天我所有的一切这个所作所为，都为了一切众生而奋发，都为了一切众生成就而奋发，象这样的话这个方面开始发这样的菩提心，然后开始起床。起床之后开始端坐，若发现昨晚梦中造罪则应立即忏悔，若梦中行善则当随喜，因为白日与夜晚心之习气相同。这个时候就开始观察昨夜的梦境，观察昨夜的梦境，这个时候无垢光尊者并不是让我们就非常要去必须要去耽着一个梦，但是呢就说是因为下面讲过，白天和晚上习气相同的缘故，所以说我们要观察昨天晚上做的什么梦，如果昨天晚上做的一些是不清净的梦，啊伤害众生哪，甚至于烦恼啊，或就说是这个其他的不清净的梦的话，马上要忏悔的。如果梦中就说是见佛菩萨闻法，或说顶礼，或说做弘法利生的事业，对众生生善心啊等等这方面呢，如果梦到这个就应该随喜，对自己的功德生起随喜。那么为什么要这样呢，因为白天白日的习气，白天的这个心的习气和夜晚心的习气是相同的，只不过是白天的习气稳固，夜晚的习气不稳固，只是有一个稳固和不稳固的差别，那么实际上白天的时候它也是安住于善心，它本体来讲它也是一种善法的本体。夜晚当中呢你这个做犯戒的行为呢，它也是一种烦恼的本体。所以说我们说是有些小乘戒律当中讲夜晚杀生或夜晚偷盗就不算犯根本戒，不犯根本戒是一回事，有没有过失是另外一回事。所以说我们知道如果我们在梦中自己通过嗔恨心杀了个人，杀了个人当然从对境来讲的话，它没有一个真实的人，但是从你相续当中生起的这种自相的烦恼，自相的嗔心来讲的话，它本身就成了个过失了。再加上你有用刀子去捅，这个方面有一种加行的话，这个方面即便是没有将真正对方的命根断绝，但是罪恶的影像已经现前了。就通过这样一种发心，或这样一种心的习气呢已经现前了罪恶的影像，不忏悔仍然要堕落的。所以说呢我们就知道呢就说如果在梦中造了罪，犯了戒，在醒来的时候马上要忏悔，并不是忏悔犯了根本戒的这样一种，或者犯了真正的戒条这样的过失，而是犯了这个心戒，烦恼的这个状态，这个方面必须要忏悔的。

《中般若经》中云：“舍利子，倘若白日修持智慧波罗蜜多而增上，则梦中修持亦增上，梦中与白日无有差别之故。”而这个方面就是这样讲，如果说白天我们修持，精进的修持这个智慧度，那么就说增上的时候呢在梦中修持也能够这个跟随要增上。而梦中和白天无有差别的缘故，这个方面就梦中的心和白天的心呢，实际上从修持智慧，从修持关善法的角度来讲是没有差别的，之后，应当依照前述之仪轨受菩萨戒，因为昼夜所失毁的少许支分戒需要恢复、未失者也需要增上。那么当观察完这个梦境，然后该忏悔的忏悔了，该随喜的随喜了，这个时候之后呢就开始依靠广的仪轨来受戒，这个是平时我们念诵的仪轨啊按照广轨来受戒。那么为什么要马上要受个菩萨戒呢，因为在白天和昨天晚上，这个方面呢如果有失毁的少许的支分戒呢需要恢复，而根本戒呢不可以通过这种一种这个念诵仪轨来受戒的，根本戒它要就说重新受戒啊等等这方面的要求。那么如果有少许的支分戒不需要重新受戒，那么通过念诵这个仪轨受戒就可以清净了。如果说是白天和昨天晚上没有失毁呢，它是这个戒体比较齐全呢，这个时候需要增上，所以需要增上的缘故，也可以就说重新受戒。这个方面就是讲到了这个，就说是在这个起床之后的这些这个法行的次第，今天就讲到这个地方。

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