



三、忏悔支：

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。

我过去所造的诸恶业都是由贪嗔痴引发、以身语意造作的，如是一切罪业今天都在诸佛面前发露忏悔。

不管什么人，只要是流转轮回的凡夫，无始以来肯定造过恶业，即生中也造过各种恶业，既造过十不善业等自性罪，也造过违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等佛制罪。因此，我们除了要通过顶礼、供养来积累资粮，还要通过忏悔来净除恶业。

众生造业的因是烦恼。如果一个人有了贪心，不管是贪人、贪财还是贪其他事物，都会在贪心推动下造各种恶业；如果有了嗔心，不仅会焚毁自己的善根，还会造下许多恶业；如果有了痴心，也会造作许多恶业。

众生造业的工具是身体、语言和意识，以十不善业而言，杀生、偷盗、不净行是身体所造的三不善业，妄语、离间语、绮语、恶语是语言所造的四不善业，贪、嗔、邪见是意识所造的三不善业。

龙树大士在《教王宝鬘论——别说因果品》中界定了善业与不善业，以及善恶的业异熟果报。如论云：

贪嗔痴及彼，所生业不善，
无有贪嗔痴，及彼生业善。
不善生诸苦，投转诸恶趣，
善业生善趣，世世享安乐。

众生造业后如果不发露忏悔，就永远不会有解脱的机会，罪业反而还会日复增益变多。如果造业后能以惭愧心在三宝面前发露忏悔，罪业就会减少乃至灭尽。

《大方等大集经》中说：“若能于佛世尊前，忏悔发露一切罪，是人远离于邪见，能到生死之彼岸。”

因此，我们念《普贤行愿品》时，应该观想在诸佛菩萨面前发露忏悔无始以来所造的一切罪业。为了忏悔罪业，现在很多人都专门拿出时间念百字明或者金刚萨埵心咒，其实如果没时间念这些咒语，每天念《普贤行愿品》及《三十五佛忏悔文》时也可顺便作忏悔。

有些人以前天天杀盗淫妄，什么坏事都干过，学习佛法后才认识到：自己造的罪业太重了，如果不赶紧忏悔就不可救药了，一旦离开世间，何时才能再得到人身啊？所以，对造了恶业的人来说，遇到佛法是非常幸运的。当然，光遇到佛法还不够，还要明白佛教的道理。如果明白了佛教的道理，就会知道什么该做、什么不该做，就愿意发露忏悔罪业。大家应该明白，罪业并不像金刚一样坚不可摧，不管什么样的弥天大罪，只要忏悔就可以清净。

《大圆满前行》说：

本来罪业无功德，然忏可净为其德。

《亲友书》云：

先时离谨慎，后若改勤修，
犹如云翳除，良宵睹明月，
孙陀罗难陀，央具理摩罗，
达舍绮莫迦，翻恶皆成善。

相反，如果造罪后没有忏悔，即便一句恶语的罪业也会导致百千万年感受痛苦。以前有一个比丘对另一个比丘说：“你的声音真难听，就像青蛙叫一样。”以此恶业，他在五百世中转生为青蛙。迦叶佛时代有一个老比丘念经声音不好听，有一个年轻比丘骂老比丘：“你的声音太难听了，就像狗叫一样。”后来他五百世转生为狗。

不管今生还是前世，我们都造过很多恶业，修行比较好的人听到佛法的道理后会注意自己的言行，不管说话还是做事都会以正知正念来摄持，从今以后不再造恶业，而修行比较差的人即便听了多少佛法都当成耳边风，都不会记到心里，希望大家不要变成后一种人。

《普贤行愿品》中的这个金刚偈特别好，把造业的来源三毒、造业的途径三门、所应忏悔的罪业讲得清清楚楚，今后大家在念这个偈子时，要观想在诸佛菩萨面前不覆不藏地发露忏悔所有的罪业。

《入行论——忏悔罪业品》则是皈依三宝，然后通过修习四对治力即厌患对治力¹、所依对治力²、现行对治力³、返回对治力⁴四种对治力去忏悔无始以来由三门所造的罪业。

诚如《入行论——忏悔罪业品》云：

乃至菩提藏，皈依诸佛陀，**皈依支**
亦依正法宝，菩萨诸圣众。
我于十方佛，及具菩提心，**厌患对治力**
大悲诸圣众，合掌如是白：

无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶，
或因痴所牵，随喜彼所为，
见此罪过已，对佛诚忏悔。
惑催身语意，于三宝父母，
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。
罪业未净前，吾身或先亡，**所依对治力**
云何脱此罪，故祈速救护！
死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。
因吾不了知，死时舍一切，
故为亲与仇，造种种罪业。
仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。
人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。
复次于此生，亲仇半已逝，
造罪苦果报，点滴候在前。
因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。
昼夜不暂留，此生恒衰减，

额外无复增，吾命岂不亡？
临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。
魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。
放逸我未知：死亡如是怖，
故为无常身，亲造诸多罪。
若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔。
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。
谁能救护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？
佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。
如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法，及菩萨圣众。
因怖惊颤栗，将身奉普贤，
亦复以此身，敬献文殊尊。
哀号力呼求，不昧大悲行，
慈尊观世音，救赎罪人我！

复于虚空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由哀祈救护。
皈依金刚手，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。
昔违尊圣教，今生大忧惧。
愿以皈命尊，求速除怖畏！
若惧寻常疾，尚需遵医嘱，**现行对治力**
何况贪等患，百罪恒缠身。
一惑若能毁，贍部一切人，
疗惑诸药方，遍寻若不得。
医王一切智，拔苦诸圣教，
知己若不行，痴极应呵责。
若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。
若思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临。
谁赐我无惧？云何定脱苦？
倘若必死亡，为何今安逸？
除忆昔经历，今吾复何余？
然因执著彼，屡违上师教。
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。

诸佛祈宽恕，往昔所造罪，**返回对治力**

此既非善行，尔后誓不为！

四、随喜支：

十方一切诸众生，二乘有学及无学，

一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

对于十方一切众生、二乘的有学和无学圣者、如来、菩萨的所有功德，我发自内心地生起欢喜心。

随喜是对他人所作的善根生起欢喜心。在随喜的过程中，如果随喜比自己境界高者，能得到他们功德的一部分，如果随喜与自己境界相同者，能得到与他们相同的功德，如果随喜比自己境界低者，能得到超胜对方的功德。

所谓二乘，是指声闻乘和缘觉乘。所谓有学和无学，是小乘圣者的分类，预流向、预流果、一来向、一来果、不来向、不来果、阿罗汉向属于有学，阿罗汉果属于无学。不仅小乘圣者，大乘圣者也分有学和无学，圣者菩萨属于有学，佛属于无学。看到有学和无学时，大家不要望文生义。以前有个人说：“所谓的有学，是有学问的知识分子；所谓的无学，是没有学问的文盲。”这样乱讲是会闹笑话的。以前我读师范时有一个老师，那个老师心很好，他因为刚毕业留校，所以工作比较积极，不管白天讲课还是晚上查寝室都特别认真。因为他过于认真了，惹得学生们不太高兴，有些学生就在背后骂他是土包子。结果

他查寝室时听到了这些话，但是他把“土包子”听成了“偷包子”。第二天，他在做早操时对学生们说：“昨天晚上你们有些人说我偷了你们的包子，我什么时候偷过你们的包子，你们的包子是肉包子还是菜包子？”他的话惹得全班学生哈哈大笑。所以，你们也要搞清楚有学和无学，不要弄出笑话。

关于随喜支寂天菩萨在《入菩萨行论》中是根据下、中、上三士道善根渐进的层次来作随喜的，先随喜下士道的世间善根然后随喜中士道与上士道的出世间善根。

诚如《入行论——受持菩提心品》云：

欣乐而随喜，一切众有情，
息苦诸善行，得乐诸福报。随喜下士道善
随喜积善行：彼为菩提因。
随喜众有情：实脱轮回苦。随喜中士道善
随喜佛菩提，佛子地诸果。随喜上士道善
亦复乐随喜：能与有情乐，
发心福善海，及诸饶益行。

随喜的功德深广无量如《大智度论》云：“佛告释提桓因：‘憍尸迦！四天下世界可称知斤两，是随喜心福德不可称量。复次，憍尸迦！是三千大千世界皆可称知斤两，是随喜心福德不可称量。复次，憍尸迦！三千大千世界满中海水，取一发破为百分，以一分发涕取海水，可知涕数，是随喜心福德不可数知。’”

五、请转法轮支：

十方所有世间灯，最初成就菩提者，
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

十方刹土的一切世间灯最初成就菩提时，我都殷勤劝请他们广转无上妙法轮。

世间灯是佛的称号，因为佛能照亮众生的心灵，遣除众生内心的无明黑暗，所以可以说是世间的最胜明灯。与佛相比，萤光、烛光、灯光、珠光、月光和日光等只能遣除外在的黑暗，没办法遣除众生内心的黑暗。每当遇到被无明痛苦束缚的人时，我总是有这种感慨：为什么这些人不学佛呢？如果他们能够学佛，所有的无明痛苦一定会被遣除！

就像我等人天导师释迦牟尼佛一样，十方如来最初发了无上菩提心，中间以六度万行积累福慧二种资粮，最后示现成就大菩提。我们应该发愿，当所有的如来示现成佛时，我们都要劝请他们转无上妙法轮。如果我们劝请诸佛菩萨或者善知识转法轮，这个功德是非常大的。

《金光明最胜王经》中说：“于诸经中一句一颂为人解说，功德尚无量，何况劝请如来转大法轮。”

《入行论——受持菩提心品》云：

我于十方佛，合掌诚祈请，

为苦惑迷众，燃亮正法灯。

请转法轮非常有必要，如果我们没有请转法轮，诸佛不一定会主动说法。当年释迦牟尼佛在金刚座大彻大悟时，世尊觉得自己证悟的境界过于高深，即便对众生宣说，他们也无法了解，于是四十九天没有说法。

经云：

深寂离戏光明无为法，犹如甘露妙法吾已证，

为谁开示悉皆难测奥，首当不语安住于幽林。

经过梵天和帝释再三请求，世尊才应允转法轮，后来在鹿野苑等各地三转法轮，开显了八万四千微妙法门。

经云：

梵天以及诸信众，具善耳根与智慧，
以无害想常闻法，故为彼示甘露法。

善知识也是如此，当他们以某种因缘而不传法时，比如罹患疾病或者弟子的行为不如法，此时人们也要请转法轮，这是一种不可缺少的缘起。我们学院的有些法师有时候生起厌离心：“我身体不好，从今天开始不传法了。”然后几个弟子拿着哈达跪在法师面前哀求：“如果您不转法轮，那我们就伤心死了……”最后法师心软了：“好好好，我明天就上课，要讲什么课，你们说吧。”

我们要经常请转法轮，如果自己面前没有请转法轮的对象，就可以观想：在法界中，有些如来已经成佛了，但还没有人去请转法轮，还有些善知识虽然有传法的能力，但是因为种种因缘而没有传法，这些如来和善知识在何处安住，我就观想到那里祈请他们转法轮。

堪布根巴仁波切在《入行论疏——文殊上师言教甘露滴》的讲义里说：“如果祈请高僧大德转法轮，自己生生世世都会得遇正法光明，不会堕入邪见的黑暗之中。”

今天，我也祈请十方的善知识：请你们为众生常转妙法轮，既然宣说一句佛法功德都那么大，那常转法轮的功德就更大了，当你们有传法的机会时，一定要常转妙法轮！我也希望在座很多法师广转法轮，你们应该经常想：佛法这么殊胜，如果只有我独享，实在太不合理了，我一定要把佛法传给别人，否则，如果我圆寂了，我相续中的智慧就失传了。

在转法轮的时候，大家要注意运用现代科技的方便。在当今时代，我们要重视通过网络来传法，这样很多在家人不需要越过千山万水，不用像从前的高僧大德那样到印度、藏地去苦行，只要坐在家打开电脑就可以接受佛法。我觉得这是最好的方式。否则，要按从前的方式学习佛法——所有的人都到寺院出家或者听法，这不是那么容易的。

