央瑞智巴上师主讲《大圆满前行引导文》昄依6

---北京时间2016年4月28日

扎西得乐！我们继续修行《大圆满前行引导文》、《普贤上师言教》。然后先前呢做一些发心，这个发心平时我们也念诵昄依发心谒颂这样子，但是这时候呢我们尽量把这个发菩提心呢不是在每一次，不仅仅是在每一次修行的时候前面念诵一下发一下菩提心。中间修行的时候以三殊胜的方式安住在正念啊、空性啊、缘起性空啊、三轮体空啊这些正念的这种境界上，最后做无执的这种回向。这个是比较圆满的一个修行方法，大乘佛法的修行方式。那是不是说只要每天打开佛书，只要去参加听课活动、法会这样做一下，平时都不用怎么修菩提心，也不用什么境界都可以，平时呢也不做任何善心的无执回向。其实不是。这个时候最基本要做到三殊胜的摄持。任何一个修行，哪怕是点灯、烧香，平时看起来简单的一个善心以至于到修高深的这些法门，这时候也要三殊胜的修持。但是如果更好的时常安住在这种利他的菩提心当中。不仅仅是坐上修行。坐上听闻的时候才有三殊胜的摄持。平时我们日常都保持，尽可能是睡觉那怕是醒来的一刹那念都保持菩提心。白天当中时时处在这些正念正见摄持下的这些正定。或者某一种三轮体空的境界。时常看到一切美好的万象。能够自己断除烦恼和所知的障碍，对利益众生能够遣除自他 相续当中的种种烦恼所知的这些障碍，增加福报的这些时候都产生一种回向。回向一切众生。愿以此功德利益一切众生究竟成佛。 从做善念的开始和结束的时候中间始终都不离这种境界，不离这种菩提心，这是特别好，很重要。然后我们现在现在就念一下昄依发心：

诸佛正法贤圣三宝尊，

从今直至菩提永昄依。

我以所修施等诸资粮，

为利用情故愿大觉成。

然后就是口念和心念，嘴里念和心里面念想，就是用这方面的见解引导这些，口念谒颂经文，心思经义，心发菩提心，表面和内心都要保持一至。这个也是一种训练，很重要。之前昄依的这个部份不论我们每天坐多久，修多长时间，有专门修行的时候可能白天晚上一天都会有四座修行，有些时候可能只有两坐这类的修行。之前我们讲了身语意的要点，身以毗卢七支的方式；语的话就是以这种除垢气三次或者九次的这种方式；意的话就是发菩提心，调整心态。让自己所有的这些恶劣的发心转化为菩提心。如果自己是无记的，不思善恶的这种心态的话也转化成菩提心。然后先把自己的上师不论是瑜伽师的形象，还是出家师的形象祈求：希望以虔诚的信心祈祷上师加持让自己的暇满获真义。 最后上师化光溶入自身。上师相续当中的一切功德。一切上师的智慧都要溶入自己的相续。自己与上师无二无别这种来修行。具体修行的时候像昄依境当中如何观树的五枝这样子，东南西北如意树的这种五枝。中间传承上师、左边十六罗汉，右边八大菩萨，上面有这些续部的 本尊以及传承上师。前面三世诸佛，后面经续论典，这样子，以这种方式以前都讲过。最后如何收定，这些已经说了。然后如果坐了一次再度入定的时候，也像第一次坐一样，也须要关好手机，解手啊，喝茶清嗓子、洗脸也好、关门也好，中间不能停断，在坐之前应该完成。一坐之间尽量减少很多干扰、很多妄念，一坐保持比较完整。坐的时候也不能放任这颗心胡思乱想啊，思念过去，迎接未来。不能够安份的安住在当下。在这些上面保持某一种身口意的要诀。前面有所准备、中间持续安住、后面持续观察。就是说一坐结束的时候，观察这一次是不是像前面的发誓说的这是我生命中少有的数次。是不是完完全全的履行诺言。没有起太多的障碍烦恼。内心就欢喜，如果坐的非常好也不要很骄傲。只是一次而已，我还要看下一坐。降伏一种傲慢心，如果心被迷乱所转，坐的不好，很悲观失望，打不起精神，提不上力气，很烦恼的时候，可以休息一下，或者自我鼓励一下，说这个不用悲观，我们没有这层障碍迷惑的话，我们早就成就了。意思就是不要跟着迷乱所转了。再一步好好的去做准备。不要受迷乱的控制。一坐没有坐好其实没什么，只是一坐而已。幸好还有机会进一步的成长这样子哦。所以说修加行的时候，前行、正行、后行这些都做的完整无缺。早上起来的时候，自己是本尊的这种佛慢起来的时候呢。观想虚空中到处都是勇士空行，他们用长鼓、金刚铃杵这些声音，啊啦嘎啦的这种声音欢迎自己。有关这些入座的一模一样。意思是说如果太沮丧的时候不要太失望 。一坐坐的很顺利的时候不要以为我要证悟了，我了不起了，不要产生傲慢心，这些稍稍的平恒一下状态。所以就是说昄依的修行基本上就是这样子。然后我们发菩提心的这个部份是今天的主题。昄依基本上就是这样子。我们就讲到这里。大家各位可以看看普贤上师言教和前行备忘录这些内容。然后在修的过程当中不断的反复的看，看的时候保持一种很好的记忆。正知正念修的时候呢，能够把过去闻思的部份应该完全能够运用。保持这样一种状态。所以基本上昄依的部份就到这里做一个结束。我们再录一节发菩提心的部份。然后做回向：

此福已得一切智，

摧服一切过患敌；

生老病死犹波涛，

愿度有海诸有情。

大圆满前行讲义昄依六---央瑞智巴上师主讲