扎西得乐！

今天我们继续大圆满前行引导文----《普贤上师言教》这本书的内容，所以希望大家法喜充满，珍惜这些学法的机会，特别是这些必经之路、必修的功课、必修的法门。特别要了解为什么他是必修的，基本上对道次第的这种次第修行的这些人来讲，这些法门几乎都是祖传上师们的心要，智慧和修持的心要，对我们最大的慈悲，让我们修这些法。而不是让我们修一些没有必要的法，然后他们自己去修一些很特别的法。如果人的器官里面心脏最珍贵的话，他们犹如是把自己的心脏拿出来交给你，所以我们应该护戒如目。而且应该知道这些心要是非常重要的法门，所以即便是你和华智仁波切亲自见面的话我相信他会让你修前行。这是大圆满前行这本书。所以我们敬仰过去的圣者、修行的这些人。但是我们对他们留下来的教言不重视的话说明 我们对传承上师并没有足够的信心。也就是说我们对他们获得的成就也并没有产生信心。产生这种向往之心。也没有因为他们的精神感召与他们利益一切众生的感召的心相应。那我们即不相信也不向往也不相应的话，那看来我们闻思修的道路修持的并不好。所以在这里我再三强调，我们人在这一辈子当中有缘能接触到这些圣者、大成就者像华智仁波切这样具德的上师和他们的教言的时候呢，获得这些直接的传承我们应该真的如同沙漠里的泉水；向饥饿当中的百年一餐；向口渴的人遇到井水一样去珍惜。所以在这里面我们先念一下发菩提心的部份：

**诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。**

**我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。**

这是我们前几课里面开始讲到昄依，然后讲到三种信心：清净、意乐、胜解这样子。然后昄依的差别，不同发心下的昄依，昄依的方法：外昄依、内昄依、密昄依、极密昄依这几种方式。然后如何去观想昄依境，观想昄依镜中间莲华生大士本质为具德根本上师，形象为莲花生大士，与诸佛菩萨智慧之心无二无别这样子去观，然后观想自己与众生共同昄依顶礼这样子。所以这是昄依境的一些运用，然后昄依境的学处就是说昄依佛法僧而不昄依世间神鬼。不杀生，不以外道的人做为敬仰和自己向往的目标。同处不是说不能同在一个城市，而是说我们究竟的见解不一样。昄依的功德就是能够避免世间神鬼的伤害，从此走上善道和解脱道。

然后又讲了慈悲喜舍四无量心。舍无量心的重要性前面的两个部份，然后今天的这个部份昄依做为一个加行的修法我们已经讲完了。发菩提心是五加行的第二个，昄依十万，发菩提心十万。在这里舍无量心先讲了，然后再讲慈无量心。我们将众生平等经过一定的修行，这些并不是我们听了一遍就算是修了一遍，不是这样子，听就是听闻，听闻以外还要进一步消化，理解的更深。有没有疑问？遣除疑问，在这个当中自己不把他当做书本知识的一个过程，听闻，从别人嘴里面，书上听到看到以后呢变成自己的见解，自己的知识和自己的行为。自己理清理顺有疑问的部份，澄清这样的一个过程。思维或者思考这样的一个过程。经过斟酌、分辩、辨识去分析观察的一个阶段、推理这样的一个过程。这样的时候会内化，知识不仅是一个外在的东西书本的知识，别人讲的话这样子。有人认同不认同刹那间决定了不是这样子。而是进一步从各个角度去分析观察，在观察的时候你会得出一些心得。越来越熟悉，越来越熟悉，就像一张图一样。开始只有一撇一那，只有一个圈这样子，但是经过进一步的第二层的粗线条的刻画、进一步填补、进一步丰富以后他会慢慢慢慢整个图型都出来，最后再上色也好，抛光也好，最后一点一点，像做木雕、冰雕像做雏型大概的样子，然后进一步、进一步，最后变成栩栩如生的一个像。一样的，我们在修行当中经过进一步的熟悉进一步的系列思考以后呢再把他溶入禅定，比如说慈悲心的禅定怎么做呢？比如就像在家里坐禅一样，双盘啊、毗卢七支法这样坐，然后在这个基础上面先念诵比如说心、口、意的心里面祈祷上师，处在这种菩提心的状态；语就是念诵祈祷文；身呢以毗卢七支的坐姿坐在这里，就是禅定的姿势。然后身口意安住。这样以后你再进一步想慈悲心的功德，比如我们所说的平等无量的发心，为什么要平等无量，不平等无量有什么后果？有什么过患？过失、或者是不足？然后再进一步观察平等无量的这些功德。然后这个理据在那里。这样观察以后我决定其实真的需要平等的去爱其他的众生。开始对于亲属小朋友的范围里面自然的存在，但是他不代表一直要保持这个局限。你可以打破所有的局限，让你的身体和心敞开，给所有的无量的众生，然后同时接纳他们、爱护他们，又进一步像芥子纳须弥一样的，一颗心可以爱三界六道的众生，他们习性、样貌很不同，所造的业也很不同，但是本质上没有一个不向往快乐，不希望离开痛苦的。这一个本质就决定他是一个趋善，其它痛苦式的乐都长久不了，真正向往的是有福有善有爱所创造的这种快乐，这个在个人的经验，在动物之间都能感受到。所有的恐惧他们都深受其害，担惊受怕，都有这些内在的伤痕，记忆当中的伤痕。所以这些给他们带来一生的苦。使他们变得更加不安和不幸福，最后加一个结论，最后真的我们应该对所有的众生都慈悲。然后慈悲这么重要，这是最智慧的最有基础也最能说服人心，最合乎逻辑，最该去做的事情为什么我不去做呢？那我现在开始入定，在禅定中坚定坚实强化自己的见解，因为习性的转变主要在定和戒定慧的方式转化。首先发誓不杀生，不伤害众生这样子。去除十恶，修持十善，然后四无量六度这些发心以后呢安住。然后不用再想很多，了解无四无量心是如此重要，在这上面做一定的安住。慢慢慢慢融入在很多习性转化上。在这个层次上面，举个例子，可以从昄依、四加行，生命无常、因果不虚、轮回痛苦。也可以一个一个主题去禅定，去思考然后再继续禅定。

我们接下来讲的慈无量心也是在平等舍的基础之上，为什么菩萨视众生为独子。赐他自己的孩子一样，唯一的独生子一样去爱。这也是因为菩萨有智慧，经由这些智慧的分析、观察最终成就了大悲心。兼空性而发悲心这种的，是菩萨的一种方式。那我们也经过这种理性的思考以后，同样也可以生起无量心的见解。自己的孩子希望他能快乐、平安。享受种种舒适方便一样。所有众生也应该有同等的尊严、权利和向往之心。所以我们如此理解就保持身口意的善，慈身业、慈语业、慈意业这种的修行。在身口意上面对众生保持身语意的柔和。有时候这些柔和是真诚的很重要。所以有些人也讲了，即便是微笑也有很多种的，有些微笑给人带来快乐信任，有些微笑给人带来疑惑，给人带来恐惧。有些人说话很轻柔但用意不是如此有些人也能感受到。有些人行为看起来很善，同样的身口意当中有人说话很轻柔但是用意不是如此，所以别人也能够感受到。有些人行为上看起来友善但心里面有其它的想法和打算，所以这样子也不合适。所以要保持一种对他人要表里如一的态度，慈悲不代表说不能严厉的对人。比如对小孩子不知道火的厉害，用火柴玩火柴要烧到他的时候，用剪刀剪到他的手，你大声的呵斥让他停住。小孩子不知道河水的深浅跑进去的时候呢或者有些像母亲爱孩子的时候呢希望他未来能够好一点，用柔和的语言，有时候用比较谴责式的语言，有时候甚至是打骂的方式，这些呢主要是基于完全为他好的情况下也视为一种善行。视为一种非暴力。反之如果我们语言上、行为上说的好像是善的，但是心真正的动机是不善的情况也视为是一种软式的间接的暴力，看他们的动机自己起心动念时常要观察。佛法修行当中是从本质上转化我们的习性。同时利益其他的众生。所以一般来讲身、语、意、慈悲、身体的举止，口中的语言，都要去慈爱、柔和。所以看众生的时候应该用慈悲的眼光去看，因为眼神也会传达很多的信息；语言也会传达很多的信息；手势也会，有时候用很恶毒的方式去看。有时候指手划脚，用指头去点别人的脸。用脚去指着别人，用小拇指及身体其它一些不礼貌的身体的这些行为这样也会造很多的恶业，伤害别人的心。制造很多敌人。所以身体的威仪就是温文尔雅，寂静调柔。不伤害其它众生。所说的语言悦耳动听，不要讽刺轻蔑其他的人，不要恶语中伤、诽谤，心里面保持一定的清净。长期保持利他的心。所以我们每天早上都发愿说：愿我能够利他，愿我能够避免伤害其它众生这样的一种发心。所以如果是对待自己家里面的人或者保姆，不管他地位高或者低，或者平等。有些社会里面特别强调对老人，对尊贵的人要恭敬，但是对下属要狠毒或者是严厉。有些也不是狠毒吧，但是不重视他们的快乐和幸福，不尊重他们的尊严和安乐。所以这样也是不对的。从某种程度上我们讲平等，用平等的心去对待，用慈悲心去对待自己的部属、佣人，甚至自己养的猫狗，或者野外的这些动物。不要对他们的身体殴打，语言漫骂，眼神的敌视。而是应该和颜悦色、仁慈、耐心让他们活的安心，所以有些人身体的技能、语言的技能，心脑运用的能力，有些人没有自己好的时候不要想我比他优越这样生起骄慢心，而是知道每个人都有他们的特色，每个人经由他们的修行都可以成为圣者，成为成就者。成就世间和出世间的成就。如果有一点成就加上这些五毒运转的话就可以继续糟蹋现在的福报，未来的福报也会减少。然后会这样子的时候面临恶业兴起，这辈子好不代表究竟的好。没有解脱之前你要想到他们地位的尊贵、富贵这些都是无常的。比如地位的尊贵名声的大小等。自己权势大的时候不可以藐视或者侮辱其他的人。所以要知道知足、惜福。不然的话我们会用自己的善业甚至用佛法的方式来制造恶业。然后在未来世沦为别人的奴隶，被别人践踏、欺负。这样我们也不了解我们过去世做了种种损耗自己的福报积累这些恶因所导致的。所以对自己地位低下的人应该倍加友爱，倍加珍惜，更加慈爱。另外就是像阿底峡尊者讲的慈悲心的一个训练方法就是说：“父母七种恩”这个也可以，在这个里面我们先以孝顺父母、关爱父母做为修行的开始，虽然有些人会说我和父母的关系不好，但是只要你想到他赐与你生命，赐予你肉身已经是一个难以回报的恩德，所以后面的这样养育之恩啊，生养、教育之恩，他们付出的心路历程，他们的能力，他们为你造的这些身口意的心路历程。忧心劳神，他们直接或者间接及白天和黑夜付出的这些是难以想像的。所以即便是小时候远离了你，把你送给其他的人，由养父母在婴儿时期抚养长大的，或者出生之后就立即送人这样的，但是在他们的心里面一定有种种的难过，背后一定有种种不如意的事情破不得已，而且这种痛苦常常伴随他们一生。折磨他们一生。每个人的成长经历都不一样，但是主要是要孝顺父母，哪怕是后爹后娘，或者是养父养母这些都要去好好的照顾他们、孝顺他们。所以以前阿底峡尊者说：要如同好好对待远方来的疲惫的客人一样。因为远方来的客人往往无依无靠，甚至干粮不多的时候，衣服单薄，无依无靠的一种状态。所以要好好的对待他们。然后要好好照顾久病卧床的这种病人。这些人也是比较弱势的群体，因为疾病把一个人的心智打倒，很多人因为这个很害怕，很畏惧。心里面没有底，而且不知道自己能活多久。甚至是活不久这样的一些状态的时候呢要特别的加以爱护。因为很多人不喜欢的老人、病人、贫穷的人或者是智力上没有受过良好的教育和有障碍的人。在修行上面这些人才是我们长养慈悲心的需要。比如一个很有权势，非常健康的人他不需要你的帮助，他甚至多你一个也不多，少你一个也不少。但是这些真正需要你的人你不愿意去照顾付出爱心。但是你愿意把爱心付出在不需要的人身上。这个意思是说我们伺候自己年迈的双亲，照顾这些久卧病床的病人和照顾远方来的疲惫的客人，如同修持空性大悲一样。所以这是阿底峡尊者讲的话。所以你不能照顾的情况下也不能伤害远途的旅客。不要蔑视，扰乱久卧病床的病人的心，不要去伤害年迈的父母，违背他们的意愿，去说各种不尊重他们的话。或者说让他们伤心难过的话。所以释迦牟尼佛成道以后也是，因为他的妈妈生他以后七天去世了。也是姨母把他养大，最后佛为了报答父母之恩，佛经里面有这种记载佛陀为父说法，为父亲抬棺材。也是以前的这种传统。为母亲去忉利天讲法，佛经上也有佛陀去忉利天为母亲说法三十三天这些。佛陀从他本人的修持上面显现也是如此。不是从一个地方到另一个地方，而是超越从一个世界前往另一个世界。去忉利天专门为母亲说法。足以证明，我们从父母亲这个角度去修慈悲心。如果我们对父母对周边关系最深的一些人没有太多感情的话，那我们很难对陌生人或者很遥远的一些有强烈的慈悲心。即便是有的话一遇到障碍和违缘我们的慈悲心也会荡然无存。所以佛曾经讲过：“如果子女能将父母扛在肩上环绕整个大地这样来伺奉父母都不足以报答父母的恩。”只有一个办法就是让父母的心进入正法。尚能报答父母之恩，这就是为什么释迦牟尼佛为父亲说法、为母亲说法。所以我们也要用身语意来奉养、承侍、照顾父母，让他们慢慢懂得，如果他们已经在修行，修的很好也有可能。有一些不一定修行甚至反对修行。不了解、造业，在这种情况下我们要爱护、恭敬、谦让。但是也要看时机让他们了解一些因果。或者从事善行的这些劝解帮助。有些人不愿意做任何修行。但是你可以说放放生啊。有些人不反对放生、或者有些人带领他们去抄经啊、拜佛啊、烧香啊简单一些的。经过这些再一步了解其实我们最需要的是内心当中的放下或者某一种的出离心。放不下的话我们终将失去的一切变成一种障碍。你放不下也得放下的一切都看作是暂时的现象。所以这样身心相对会比较自在。所以慢慢的牵引诱发慈悲心。

总的来讲我们修慈无量心的时候要在起心动念，举手投足当中要柔和、慈悲。不让其他众生生起种种烦恼。不要因为我们的烦恼而把烦恼带给他们。或者说不要因为我们的好心给别人带去烦恼、带去伤害。你不学佛的话我就怎么样怎么样的这类的，他会更反感，觉得不同意 你的意见。不认同你的一些观念和行为的话反而生起更多的烦恼，甚至你的烦恼是和他的烦恼夹杂在一起使他产生逆反心理。会谤佛法。要有一种开放和温暖的心，怎么说呢，像跳舞蹈一样，很多人跳舞开始的时候你踩我，我踩你，慢慢慢慢的节奏掌握了以后大家都会运用自如。所以在这上面关爱自己身边的亲人也是这样子，知道他们的一些性格、一些脾气。所以不要冲击和伤害他们薄弱的地方，哪些地方他们不愿意承受，他们的薄弱习气在哪里就使劲往哪里按，这样的话会导致难以操控的局面。在不可预测的上面没有把握的情况下尽量不要乱来。尽量从正当的方式，从细节方面平等友爱和开放的这些上面去做。有些一旦不同意佛法的观念后有些人就很生气说：你这样不对，你这样会下地狱…那样的话会…这样说也无济于事，他们也不一定能听进去，这个意思是说我们内心当中放下一些我执的概念，他们有对的地方有不对的地方，他们有时候同意佛法的话也不见得有欢心鼓舞说，有些人暂时不同意的话也不用产生敌意。产生敌意的心说他们这些人什么都不懂啊，你如果不赞叹佛法，不感到欢喜，这样子的话我很伤心啊。我很难过啊，不用这样子。别人不同意我们佛法上的一些见解这时候不要怀恨在心，以图报复啊对亲人不要这样子，但是不要变成你自己的障碍，所以这样的话如果我们也是跟着情绪话，用烦恼去解决烦恼。或者用生气去纠正他们对佛法的排斥，这样很难达到好的效果。意思是我们自己的功德不足，所以不要扰乱其他众生的心，不要让他们觉得我们在指责他们啊，所以佛法本身也会兴旺发达，他们可能现在缘份不成熟，将来会成熟，现在只是种一个种子的过程，所以不益做到过份的悲伤。总的来讲有很多人因为慢慢修行，赞叹佛法。经由你的一些改变会影响到他的一些改变，也不是说要说的很多，说的很多也不见得有用。适合的人你说他们有用，但是对于不适合的对境你说很多也没用。有些时候你自己变成一个很温和真正在行为上去饶益他们。甚至做家务愿意付出时间、精力、财产或者耐心、爱心的这些方式来让你周边的这些兄弟姐妹，这些周边的都获得欢喜，不要计较很多东西，名声财富这些。这样的话他们也会因为你的影响或者根据你的转变受到鼓舞，信任。所以不然的话用佛法的尺寸，善恶对错的方式去的要求他们，自己都不太细致的要求自己，做的又不好，这样的话他们不但不会信任，反而觉得很有压力，违逆的心会自然起来。对于老年人不要让他们忧心，不要扰乱他们的心，应该恭敬、爱护，这个传统，不仅以佛弟子为要的修持。所有社会里面基本都认同对待自己父母、年长的人、病人、或者客人也要对待他们好一点。在这里面仔细来分的话你也可以一个一个去想，内心上面去想，经过禅定去思维，然后再进一步在结论上面做禅定，再进一步细划、深化。开始的时候想父母的恩，怀孕十个月的恩，在没有钱财的情况下他们帮你付出一切，你自己不会赚钱，但是他们会赚钱帮你付出一切，解决你衣食住行的问题，给予你做人做事的启事，让你学会说话，说会走路。买很多的书，去爱护、微笑，当你病痛的时候、大小便的时候，他们都不嫌弃你，收拾的干干净净的，进一步来讲他们为你造下了很多的业。包括杀鸡、杀狗、杀羊。从这点来讲他们真的很爱护你。把所有的好东西都给你，给你穿好的、吃好的、玩好的这样子。辛苦的为这个家主要是为了孩子，这种概念在很多社会里面都非常重要，进一步来讲，有些人很容易致富，有些人很难交付致富的这些学费，每天都上下班，有一些客人你来一次二次三次送他们去车站，去各个地方也不容易，但是父母亲几十年如一日的去送孩子上小学、中学、高中，高中可能比较少，主要是十二年这个时间，所以不能把这些当做是天经地义、理所当然的、法律保护的，不是这样想的。我们从真正的人和人之间的这种爱心，他们的责任心，他们对你的这种付出，不要渐渐的依据法律来了事，而是真正的想他们也很辛苦，他们走路也会辛苦、赚钱也会辛苦，从这些方面去想。然后周边的推已及人一样，没有一个人不是父母养，大多数人也会变成父母，所以这想的时候你会看到都是为人父、为人母，都是父母生养，除了极高的化现者以外大部份人都是胎生的人类。所以在这样的状态下呢我们的共性都是根植于我们成长的所有的爱心，这种爱心不是不常见的，而是遍在的一种爱。可以把这种爱心推及到……即便是犯罪的人，他有错误的观念所引导，伤害自己、伤害别人，看起来一时逞强，但最后在监狱牢狱里面到处心惊胆顫的逃跑。以至于在未来世有很多的困难障碍。以这样的方式错误的选择，误用人身。但本质上他们何尝不向往避免苦，成就乐。有些人因为周围的人错误的观念引导，父母错误的压力的给予，亲戚朋友们 最后自己也基于这些面子，基于一些漏习最后出手造成身体上、语言上的伤害，残忍的心态都出来了。但是他本质上并不是与生俱来就这样邪恶的。所有的都是可能性的善或者可能变恶这样子。本质上来讲息苦求乐的这个善始终存在，所以从这方面去想，进一步社会上每个人的功能、每个团体、每个人的付出都在成就这个社会的运转。我们所见到的一些，所享受的一些建立在别人的付出之上。我们很方便。每个人都付出，大家付出的时候就有共同的富裕，和这些丰富的物质。这是从这样的角度去想。那从佛法的角度上来讲，无始以来不仅是今生的父母如此照顾我们，生生世世当中所有的生命都曾经当过我的父母。无始以来这个从一般的承认因果的教导里面都可以找到“无始”的概念，所以这样的话无量的众生从无始以来都曾经做过我的父母，如同今世的父母一样，彼此之间有各种的付出，那我们该如何去回报他们呢？一般的情形下回报都是买东西啊！照顾他们的衣食住行啊！多一点的沟通啊！能这样很好，然后除此之外能长久的帮助他们获得智慧这是最重的。就像以前很多人学技术的时候有比喻说不要给他面包，而是让他学会生存。不要给他们鱼，而是让他学会钓鱼（当然这是恶行）。有这种说法。给了食物还会饿，给他们衣服也还会冷。给予都是暂时的，这辈子死了还会继续受苦。最好的一种帮助是给他们讲道理，让他们懂得取舍善恶。自己学会分辩。每时每刻当中如果面临选择、面临危机的时候自己内心有主。内心 有依怙、可以依靠。内心有正知正见。这就好像没有眼睛的人头上长了眼睛，知道哪里不应该跳，哪里不应该游泳、哪里有悬崖、哪里有刺、有敌人、哪里有动物的威胁。知道如何避免。甚至知道我做了这个前因会有什么后果？这些后果有多少因和缘？对这些因缘的观察这就像不是你在他们的身上手上放满了钱。而是让他们在你的引导和帮助下让他们自己解决自己的心理问题。就像你帮助一个人扫垃圾的话他是残疾人，你帮他打扫一次粪便啊或者打扫一次家里的卫生，但是如果每次都要打扫这不是最好的方法。是让他自己不要变成残疾人或者受害者。变成承受痛苦者。让他自己有能力站力起来，让他自己有能力打扫自己的垃圾。有能力解决自己的问题。这种我们说这是佛法当中给予慈悲和智慧的教导介绍给他们，让他们自己获得快乐、安乐。短期的、长期的都能循序渐进的找到路。最终来讲你发现这种帮助是比较彻底的，有像有的人说的那样“教育是最主要的脱贫的道路，脱贫的方法。”很多农村人现在也一样，他们改变自己命运的唯一的机会以前是靠科举，后来又变成高考。考上大学就转变命运一样。遇到佛法，真正能够实践佛法的时候解决一个根本的轮回问题，并不是解决今生的脱贫问题。所以从这方面来讲佛法也是一种教育。所以在这个上面他们有可比性。发菩提心的时候也是如此，循序渐进一步一步去的发悲心。

这个慈无量心呢你可以在这上面做一些观修这样子，如果有些人修慈悲心不是那么容易升起的时候也可以去观察，有意识的去看一些残疾人、悲伤的人，不一定是无衣无靠的这种人，即便有些人是坐着豪华轿车住别墅的。但真正的苦不是外在的。不是物质上的，而是在人的心里面。意思是说外面的物质是有一些的舒适，但是这些并不能解决人的根本心里问题。不能靠外面的物质增加或者减少来解决。比如说你在一个很贫穷的社会里面给他们食物、住房，肯定他们会很欢喜。但是从此以后是不是高枕无忧了呢？不是的。所以有很多人有很多的压力和责任。有很多期望也有很多恐惧。所以对这些人也要升起爱心、悲心。不能说我们的慈悲心只是针对于比我们更差的人，当然简单来讲这些容易发慈悲心，也是从这开始，亲近的人，比较不如意的这些人，但是最终来讲也要把这个心波及到所有众生。所有轮回当中的众生，那怕是天道的众生，因为他们不究竟，不圆满。所以我们了解这个不可靠。最终他们也会堕入下三道。所以有一些人当然也会去看屠宰场啊！观想里面的一些动物啊！如果这些动物是我们自己的话那该如何害怕。它们何等的没有依靠，没有保护。何以它们会面临如此痛苦的命运？如果这是我们的母亲，我们能堪忍它们被这样折磨、宰杀的这种状态吗？这是我的话我会有多大的恐惧和压力？现在有些人听到新闻上面这里死人那里死人没有感觉，每天都在身边杀生很多动物也没有感觉。如果你真正的想想这些被判刑的人，被抓进监狱里的这些人，被其他人无辜伤害的肉体语言伤害的这些人，以致于人类对动物及其它动物之间的这些互相的伤害，如果你生于这样的社会，马上取你的性命、肉身，残食你的身体，像以前有些地方会把管子插入熊的身体取胆汁像这样类似的如果给你插一根管子的话你肯定会想到：哎呀我不能造这样的业啊！不要说自己难以堪忍，自己看一下都觉得毛骨悚然、心惊胆颤。这种情况下就要想到我不能光想着自己，所有的众生造这么多的业我能用多少善法，比如说不吃肉啊！减少吃肉啊！或者用其它的一些方法，善法就是用修行，好好修行昄依、发菩提心，空证慧，然后证悟了以后有更多的能力饶益众生。你看到一些病人就下决心，或者自己家里有病人就去好好的学医生，为天下的众生治病。有些人看到贫穷就去远乡学习技术，把富裕带到家乡来，建设自己的家乡。一样的，你看到轮回里的众生有那么多都在迷乱的状态下做出这些难以想像的事情，你愿意让他们在睡梦中、在迷乱当中醒来。所以要及早的发愿、修行。很积极的在这些方面可以长养慈悲的无量的发心。所以我们慈无量心部份基本就讲这么多，最主要是私下的时候要经常的去练习。现在我们说讲大圆满前行引导文，普贤上师言教的时候呢，前面已经讲了四前行，现在是五加行。就是加行的五个部份。但是反复的要把前面的把生命无常啊、因果轮回、人身难得、寿命无常、因果不虚这些上面，还有解脱的利益、依止上师啊这些部份都要做一些思维。如果以前有一些人有录音的话那你在干活的时候用耳机在不干扰别人的情况下可以去听。在车上也可以听。如果一点努力都不做，一点积极的闻思修的心都没有很难真正去修持。要抓住一切机会，像我们以前讲精进的时候像牛吃草的时候，饥饿的牛在吃草的时候嘴里有一口，它还看着下一口在哪里。这样去吃草。修行佛法也一样，我们有序的从头到尾一字不漏，因为你专心的听一遍比不专心的听三遍更有用。所以说每次听的时候尽量专注在听闻上面。如果实在没有空的时候，比如你可以一边干家务活（有些家务很熟悉并不用特别专心）一边耳朵专注在听课上面。身体还可以同时做其它的一些事情。最好还是我们说的以打坐的方式进一步的短时间里去实践。有一种说法叫“趁热打铁”。意思是说在听的当下马上思维，马上入定做静虑，然后在结论上做禅定。然后比较容易变成你自己的一部份。变成溶入你的知识和行为能力，行为习气的转变，所知障、烦恼障、习气障都可以转化，不然的话我们听闻了很长时间才做一点点思维，思维的时候又要重新听闻。不然很多都不记得。稍稍做一点思维也没有什么真正的动力的话也就蜻蜓点水，思维以后行为啊，禅定啊都顾不上。这样的话质量不太好。所以说尽把闻思修的质量提高。在这个方面我们可能不像过去的修行者一样他们很认真的专注的修很多遍加行，如果在现在这样的末法时间，这么忙碌的社会里面修一遍已经算是很了不起了。如果修一遍的质量都很差那向往成就很高这样的话也没什么道理。没有什么因果上面的支持。于理不通这样子。一定要在这上面下定决心，改变一些不良的习惯。然后认认真真的去闻思、修行。最后我在这里祝福大家身心愉快！周末法喜充满！扎西德乐！

2018-1-9弟子恭录