扎西德勒，我们继续大圆满前行引导文——普贤上师言教，就这本书的内容，首先就是一样发皈依和发菩提心这个部分，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。我们现在在禅定这个部分，行菩提心的部分，禅定度或者是禅定波罗蜜。

然后在上一个部分里面，我们说这禅定之前就是有一种了解就是禅定的重要，另外禅定的时候可能有很多前期的一种的准备，需要有做一些前期的准备，像是放下某一种的对世间的过分的这些贪心，各种如果世间的贪心很重的时候，很难花时间去修行，总是有忙不完的事情，比如说有一些眼耳鼻舌身、色声香味触，这种的诱惑和这方面的这些力量，把自己的仅有的时间都会花在这些方面。

为了追求色香味更多的这些讲究而去琢磨这些食物，或者是去不断的追逐，就是像比如说电影、音乐或者是游戏，跳舞、唱歌，以及不同的这种世间的这些电视、报纸、杂志、小说，跟这些朋友可能出去娱乐，还有一些是现在有很方便的这些各种各样的手机上面能够看的这些节目，或者是像微信或者交流的这种工具，这些里面都有某一种消耗一辈子的这种潜力，会无形当中把生命和时间花在这些上面。

所以我们的意思说有观人生无常，真正的就是关系的无常，以及这些节目、现象的本质的无常都会改变。

所以像禅定这些是解决根本的问题，如果你就现象的里面去解决现象的话都是暂时的，所以不用太畏惧社会当中的这些担忧，社会的乱象这些，因为他们从每一个业和因缘的角度发生，如果以前吉美林巴尊者说树根是药性的话，它的长出来的这些枝和叶都会变成药性。树根是毒性的话，枝叶再繁茂它都是有毒性的，所以一样从根本上面修行的话，就像治疗疾病，你要抓住病根，病因，治疗一个人的话，你要知道改变一个人的话，你从见解上面去改变才能改变一个人，一个社会一个国度的话也一样，要治疗这种的话，需要有向外弘扬善、爱心、和平非暴力，还有种种的这些美德，包括人的诚信，因为社会是人嘛也是。所以相通的，就是说禅修的这种的是本来就是为利益一切有情众生而解决一个根本的生生世世没有改变的没有解决的一个问题，包括自己也可以就是说获得这些证悟，以及能够给他人或其他的众生带来这种力量，来带来一些善的因缘。

由此就是走向智慧、慈悲，走向这种光明，或者说越来越的一种的安乐，证悟这样子。

所以说但是在能够带来这种的力量之前，就是要自己先修好，要有一种先要让自己从种种的束缚和沉迷当中就是稍稍做一些出离，所以一人修行，成就佛果，二人同修，修善果，三人四人聚在一起都是贪嗔的来源，以前像密勒日巴大师他们都有这种开示，所以就是说贪欲放大了以后，就会造成导致很多的这些社会的乱相，自己贪欲大大的时候也会心态会扭曲或者之类。

以前有一些人因为贪心而产生就是绑架、勒索、恐吓这些各种各样，也引来这些东西，相互欺诈鄙视种种的这种劣行。

然后如果太注重这种贪心，都是由自己自私心引起来的，自私心重的时候也会有这种怎么讲过分的自卑而产生的这种暴力，各种各样的这些人的负面的这种力量，人就是能长养着无明的习性产生的这种负面的力量会越来越大，所以会带来不仅是忧心劳神，还会一生过的比较充满危机这样子。

左右边好像亲戚朋友本来可以过得相互谦让，和谐文明这样的一种社会，但是也可以过得非常混乱，相互没有安全感，导致这种进一步的恶化以后去恶性循环的话，会很多年或者是甚至一辈子接一辈子会带来一些负面的影响。

我记得曾经有一个印第安人在印第安人的群落，像在现在的威斯康辛州五大湖区的一些社会，就说这被他们称为黑暗的社会，就是因为部族之间的相互不信任，而且经常只要抓住对方的男女老少，任何一个对方的人不属于他们自己，他们下狠手，就是射箭或者是绑架抢劫各种各样的。

所以在那个时代里面每个都没有保障，每一个人都不安全，你出去采集在狩猎，可能你就回不来这样子。对方也是这样子。直到有一个被他们称为圣人的一个人，好像就是他不带任何武器，然后完全是一种信任的这种的姿势，就是正大光明的走进每一个村落里面，跟他们教育他们应该就是和平相处。因为最后发现没有一个人是赢家，没有一个村落是真正的赢家，每个人都有亲朋好友去世，都有受伤的故事和愤怒。

所以最后发现这个源于大家都保持着这种负面的这种信仰，就是说负面的力量，都相信对方是坏的这样的一种的了解。所以你听一方的时候他有受不完的苦，但是你找到对方另一方的时候，他们也有说不完说道不尽的这种苦难，所以最后源于我们都需要放下内心的这种武装和利益，才能真正的带来外在的这种和平，所以被他们称为黑暗时期结束的一个过程，那时候当然是白人还没有到这些社会的以前的故事。所以不论如何，我们就说为了这些积财、守财、增财这种的这些种种的欲求，所以这些都会建立很多这种。正常的管道，正常的渠道去做一些，当然大家都要生活，但是说过分的时候贪心，过分的时候，这个会变成堕入恶鬼的来源，未来是因为贪财的争斗去堕落到地狱或者阿修罗的这种的果报，因为嗔恨之心，所以说有种种的这种诱惑，但是在修行的时候应该不要让内心当中的尽现五毒，尽量修出离心，让各种琐事不要太牵绊自己。心里记住佛法的教诲，内心保持清净，一种知足和富裕的心，然后尽量修出离心。

在当中有一种让身心能够安泰，身心调柔，语言没有那么多的纷争和这些闲言碎语，身体没有那么多的这些就是欲求，然后心也是比较清净。

你可以在大自然的这种环境当中，然后看到这种自然的庄严，他们只是像树木花草的话，就是安住在，山石也是一样会泰然安住，然后内心的就是说清明觉知这样子，所以只要你有时候像处在一个清心寡欲这样的一些环境里面的时候，你自然会发现你的另外一种的潜质显现出来，就是说让你内心就是安然、调柔、寂静、安止，然后好像心没有那么多的这些被各种贪嗔、欲望、骄傲、嫉妒牵扯，没有那么多害怕恐惧和一些希望，这类的牵绊，所以自然而然心智就是清明，让你自己的心绪慢慢就是逐渐沉淀，在美妙的这些环境下面的休息、禅定，获得这种禅定的安乐。所以之前我们大体上面也已经说了，从贪、嗔、痴、骄傲、嫉妒、欲望这些不用刻意的，只要你有一点出离心的时候，你自然从这些好的品质，信心，出离心，进而产生这种慈悲，菩提心也会自然产生。禅定的功德渐渐增长，就是这样子，需要有一个阶段，需要有一种没有世间的污染和嘈杂这种的。然后有些人喜欢去朝圣，有些人喜欢去闭关的地方，都会有带来这方面的这些功德。

进一步说，禅定分的时候分为这种凡夫的这种静虑的禅定，然后义分别的这种禅定，然后缘真如的这种禅定，凡夫心的这种的禅定，就是说很多人学这种坐禅的时候都有一样的感受，自己最终的目的不一定是为了证悟，但是在坐的时候凡夫的层次的这种的禅定的时候，不针对贪嗔的对这种烦恼，而是去感受这种宁静。没有就是像这种胜观禅一样去这种断这种烦恼、缪见、戏论这样的一些能力。

但是仅仅是从这个念头，有一些人心情不好，脸色都不好，然后可以很明显地感受到他一个人心情不好，面色不好的时候会影响到全家人的这种快乐和安乐。在这种观修的这种的目的，仅仅是让心静下来这么一个修行，现在很普遍的就是社会上面商业的领域工作的领域紧张，减排减压这些排减这种的压力，排解压力这些很普遍，包括之前数呼吸或者是扫描自己的身体的这种的修行之类的。

刚开始的时候在比较安静的环境里面没有嘈杂的时候，心里逐渐平息下来，然后内心开始产生一种的轻安和柔和就舒适的感受。然后很多人就觉得禅修很好，能够让自己静静的坐下来，然后心得到平静，仅仅是一种平静，这个目的不是对治根本的无明，所以这类的让心舒适安乐，这种一般就是说色界的这种投身到这种偏好这种的修行的人，能够投身到这些天道的这些无色界，这些广大、空没有杂念，没有嘈杂，然后非常舒适，在那一种的环节里面，就是无色界的众生的话，可以生活很长时间。像一些我们地球上的动物冬眠的时候思维很少，所以消耗很少，它可以几个月仅仅是住消耗身体上面的一些脂肪，不需要吃东西，然后类似的它这种的禅定没有胜观的这种的智慧，就是仅仅是一种安乐，欲界、色界、无色界的这些禅定，还有一些是人界的这种，人天的禅之类的，所以凡夫的这种舒适的禅定。

然后义分别的禅定就是说，可以离开这种舒适的禅，离开了舒适的禅以后没有得到（中道？），反而是执着于这种空的部分，作为这种修行。

所以杂念出来的时候用空来对质，所以认为一切杂念本来就不存在，都是空的，但是空是存在的，这种堕入偏空的这种的境界。然后这个也不究竟，意思说堕于空的人比起就是堕于实的人更难进一步更进一步的修行空性，所以偏执于空，所以有这种偏执，仍有这种分别还不究竟，就是意思说仍然有这种空是真实的的这种执着，就是义分别的这种当中，如果不小心的话，就是一个是偏堕于乐或者是偏堕于空，这两种的禅定就是凡夫行和义分别的这种禅定。

缘真如或者是无分别的这种的禅定既不偏墮于这种乐受，就乐的感受也耽搁在这种空的这种感受当中，所以能够以不偏的这种的方式来安住在法性当中，一直维持下去，这种就是缘真如或者是无分别的这种的禅定。

所以以前佛陀就是教弟子禅定的时候也说像放松，太松的时候会无法禅定，就是堕入昏沉，太紧张，心太动的时候，也没有办法看禅定，就是太紧，那要取适当的中间，就是说心也不能束缚的太紧，也不能太松，就是这样子，所以说就跟这个故事一样，我们修行禅定的时候也不能够太放松，太紧张。

如果有些人一直生活当中的这种忙碌、尘心，心念如同水波一样平静，这样子的话突然有一天学习了一些禅定的技巧，然后发现禅定给你带来身心的宁静安乐，这样子的时候就是特别执着这种舒适、快乐的场景的乐受。这时候我要刻意的就是知道说这个不能够过分的执着，因为有些人说我禅定好不好，就在于看有没有这种乐受舒适的禅定。

然后另一方面有一些不太了解的情况下，有可能也会什么都用空再来对冶它，所谓的空也是一种概念性的空，这样子说又会有执着这种空受乐受的时候，然后好像不存在，自己都不存在这样的一些感受当中就非常执着，说你看我禅定达到可能是已经证悟成佛了，我都没有感受到我的身体的存在，我的存在这类的一些概念，所以这个是对的这种对空的这种概念有很强的强烈的这种执着。

如果有这两种的分别的话，表示我们仍然在这种一种的就是比较粗浅的这种禅定当中，不能够在这两种乐受和空受的这两种层次上面，陷入这两种的执着当中，所以就是应该更进一步的在一定的修止的能力，有一定的乐受，可能本身不拒绝，但是不要执着就可以。空受也是如此，就是本身生起是没有关系，只要我们没有执着的心就可以，所以智慧深隧意识清明，不起任何这种分别念的这种的禅定就是禅定，就是缘真如的产品。所以真实的禅定的话应该以这种的方式来进行，当然我们说就是止观的修行，止观双运的修行，包括在这些禅定里面，所以本质上面又有一种学会作为一种实修的中道。

所以我们会越来越明白。就是是因为是胜观的部分需要有中义的或者是这些见解来维持，所以说有这种“空是有”或者是“空是无”，或者是“空是有和无，空有无都是”，空“有无都不是”，所以这些破除这些四边，边执这些，所以在这种状态当中，我们可以比较清晰，比较有具备正见的方式来打坐。所以有些很害怕“有”的这种的概念，所以他们闭上眼睛、塞耳朵、贴嘴巴，禁止这一切到眼耳鼻舌身的这种来避免有的这种存在，只要有这种现象听到或者是眼见到，都会好像变成一种干扰一样，所以尽量闭着眼睛，但是其实我们不需要看不到现象或者听不到现象，我们只知道只要知道他们的本质如幻，现象如幻，然后没有什么独立自主实体的这种的现象。

所以这样子的话就是说他们的现起和空性不矛盾这个意思，所以我们不需要闭着眼睛这些，其实你可以半睁半闭眼睛，特别心乱的时候可以闭一会，但是静下来以后就开始可以睁眼睛，睁开一定的眼睛，所以要让眼、耳、鼻、舌、身意就是一样清晰的运作，不随意外境，心念不随外境，然后内心就是心念念念分明。

或者说内心当中的这些不知过去现在未来而产生的这种的通彻，清静清明，清明觉知的心。

所以这样以后就是这样的禅定，我们之前也就是特别是寂止的禅已经讲了很多，以前也一起带着修了很多，所以就是说可能大家对这些都有一定的认识和概念，还有一定的对这些感受和概念都有一定的认知，所以你可以在持续的这种的修行上面，自然会证得这些法界无分别，缘真如的这种的境界，你真正到见道就是证悟的时候，就是缘真如的禅定才能够真正的生起，缘真如的这种的证悟的意思。

就是第一个我们说的是享受舒适的是天界的这种色界欲界无色界的禅定，还有有一些堕入这种顽空的这种的场地，像有一些灭、断灭的这种的禅定，寂灭的禅定一样，这两个都不是菩萨道的禅定，真正要的是缘真如，最后能够对治贪嗔无明，特别是无明这种的，细微的，破除细微无明能够证悟成佛的这种的禅定，就是缘真如的禅定，从一地二地三地四地五地这样一直到圆满成佛这样子，所以禅定的具体内容很多的，所以我们是因为前行里面好像也没有讲得非常细，但是这个部分在具体引导当中会讲的比较细，所以我们今天先到这里，然后可能下一节我们再把禅定的部分再延伸一部分来讲一讲，可能因为有很多人现在喜欢禅定，这样子的话都有一定的好处。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌 生老病死犹波涛 愿度有海诸有情。