吙，扎西德勒！

今天我们断续《大圆满前行引导文》普贤上师言教，一起发菩提心，平时大家都在发菩提心，特别在真正的修行中要进一步观照自己的内心，让自己从平时混沌散乱和无记的状态中出离，让内心有一丝善念，对一切众生有慈悲心进而产生菩提心，我们一起念诵皈依和发心偈诵：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。

从这几句偈语我们应该时刻把修行的目的进一步明确化，比如你是学生，有数理化几个课程，不能完全偏离数理化的学习，你是数理化专业，如果你是文科的专业，艺术文学的话不能偏离这个专业，同样的，如果你是修行者不应偏离大乘佛法的基础见地，就是发菩提心的见地，发菩提心的同时有皈依三宝，三宝这条路本身就是菩提道，觉悟之路，不然的话我们就像没有头，没有方向，人在走但不知道从哪个方向走，瞎走，乱走，闭着眼睛走一样，之前我们讲了六度里的几个部分，也讲了闻思修的智慧，闻所生慧，思所生慧和修所生慧，我们如何获得智慧呢？不要期待我们依拜佛，依念经，依绕塔，参加一个禅修班就会有很大的奇迹般的变化产生，它其实不是这样子，证悟或是证悟之途本身是内在的成熟，是心相续，心的念头，情绪渐渐的转化，然后能够观照内心，从完全见忘，从心完全向外到渐能知道如何观照自己的内心，以至于能够观照到比较细，白天曰常生活中即使不是在讲课的时候，在禅定的时候，在寺庙佛堂中才会听佛法教言，去审视自己的内心，而是不在这些场所，你甚至在办公室里跟别人发生冲突，或者外界的物质，色声香味触，或者色受想行识，眼耳鼻舌身，4:43. ？或在发生激素的变化及一些比较强力的外力转化正在进行的时候你还能不忘自己的心处于那种状态，你到底在做什么，你在什么的状态，还能不忘怎么样去引导自己的心

在取舍不清楚，于十善十恶行指中比较混乱的时候好像突然找到了一个方面，好像自己本身迷迷糊糊的不知道自己回家的路，脑突然变得更有逻辑更清明，知道自已走错了以后不能这样做，类似的，内心中要提高智慧，要不断地好好学习，佛说中说提高智慧是个闻思修的过程，除了过去生生世世中闻思修对你的影响力以外，现在的努力特别重要，所以我们在这里特别强调学习佛法，

在一般寺院里会看到讲经院，在这里面是讲经说法的讨论辨经的地方，然后呢，还有就是一般的寺庙都有禅修院，禅修院，进一步把它就是你所获得的这些见解

呢，如何在你的行为当中行持，需要靠修，修什么呢？修禅，以禅定方式来把间接内化，把间接行为化，然后才会有行为和行为成熟的解脱，心续成熟的证果，所以在这里面呢，我们就是修前行的时候也知道闻所生慧，思所慧，修所生慧，我们这个喜旋的这个三个圈的也是这个，我们说平时我们可以把它理解成闻思修。

修和行本身是说座下的行，座上的修，所以这两个都要的，修行修行本来是一体的，所以闻思修行，修和行只不过是分别分为座上的禅定和座下不失正念的修行，所以座下的这种修行，座上的修行可以这样说，所以叫修行，之前我们说就是说真正你要了解，怎么去了解呢，就是说像心经金刚经很多人比较熟悉嘛，这里面讲了很多种的些世间的我们平时认为或者是我们平时脑以及就是眼耳鼻舌身色声香味触，这些觉受觉得非常非常真实，但是这些进一步分析的时候，它没有我们所想象的这种真实的根基，所以认清外界的这些虚幻性虚妄不实是一种智慧。

不认识的话就像把梦当做真实以后就是陷在梦的种种的困境当中，令人惊吓令人怖畏，令人陶醉或者痴迷这样子，但是最后发现他不过是个因缘的梦的迷乱这种心识的一个作用而已，但是梦境中如果能够自醒的时候呢，不会被梦欺骗，所以一样的，就是现实生活当中呢，看起来是如此真实，不肯谁说是假的，谁是骗子，谁是说谎话的人，很多人有这种的心态，那梦里面也是如此，当时梦里面你是如此感受到真实，所以才会有梦里面的种种的畏惧，或者是欢喜，所以一般我们能够读到的这些经典论点里面，都有认清外相的的虚幻性，所以你必须要去训练自己的心，能够做进一步的分析，现在科学家这些一般的人他们不是专门研究佛教的，但是他们也能够得出相应的相一同一个结论。

就是说外境并没有我们所想象的这种粗大物质上看的这种的真实和可靠，他在细微的这个物质上面看的时候呢，就是它的虚幻性显现无疑，他没有什么可抓住可以依靠的本质，所以这个是佛教里面讲的像梦幻像泡影，像露水，如电，如艳阳这样子，所以在这些就是像梦境呢啊，像幻术呀，光影啊，艳阳，空谷中的回声，寻香城，像幻化的城市，这些一样去做这种的比喻，这个上一次好像我们也说了一些，主要是说我们的能够用五官能够感受到的这些呢，其实跟一个是小梦，一个是大梦一样是梦，醒来的时候，梦境当中的一切都不存在，这些潜意识，或者是就是意识有幻化的能力，所以说把虚伪的戏剧和过去的记忆，或者以前经历的事情，还没有成熟的业力即将要发生的事情，这种种的意识能够幻化出这种虚伪的这些景象，如同梦境一样，所以看得见这些，听得到这不见得是真实的东西，梦里面也看到如此逼真，能够闻到味道，有事情的前后顺序，有鲜活的人跟你对话，对话还是有始有终，甚至就是从这种友好，，从平常到争斗，应有尽有，有房屋有车马有山路，有这种陡坡。

有时候逼真到心的迷乱的时候，就是说这种的组合的真实呢，就是不能够被看穿看破，所以说当醒来以后大家不会说这是梦啊，这是假的呀，这个我怎么会困在里面呢？也有很多人比较害怕就是梦境是这种未来是过去啊，或者当下的这种的反映当下的一些心态，梦当中呢也能够穿越，可以看到12:20？的这种境相，也可以穿梭时光回到过去的一些因缘当中，所以不论如何就是我们的意思说，世界你如果进一步探索，你用耳鼻舌身感受到的一切也不过是像梦一样，所以如果我们对梦很执着，说梦里面的一切，如果梦里面出现了一个人跟你很好。

你对他非常非常的迷恋和执着，像电视剧它本来是故事，就是人拍的，是编剧的，但是如果有一些人看得很深的时候会你看进去对这里面的这些个别的演员或者是对他们的行为呢产生羡慕啊，或者对其他的一些反面的人物产生真正的发自内心的嗔恨心，所以不过可能你没有看到台下台上他们都是捧场做戏一样，他们是好朋友，其实在场面上面他们是相互有争斗有愛恨情仇，但是其实这些都不过是他们经过编排排练给大家看而已啊，不见得有这个真实，所以一样的就是说，我们经历的这一切呢，也不过是因和缘的组合之后当中显现的一些光景，一些因缘故事的延续，所以在这里面，我们看到就是说那像梦幻梦境一样的梦境的迷乱的出现，本来没有的东西呢，就是显现的如此真实，能够完全能够感受得到，那心呢，又完全就是空无，就是任何都抓不住，谁能抓住梦，除了专门训练的人或者有一些。

当一个晚上两个晚上或者是一几个晚上的几个片段能够有延续性这种可能是有的，由于不同原因导致，但是说受训练的心这个有刻意的这方面有这种训练，而普通的这些呢，一般是你能够把握住，你能够主控梦是微乎其微，有些是更因为外在的因缘和内在的心的这些相应的程度很高，所以偶有几个片段是连续的，这种也有的，但是总的来讲就是谁都不相信梦是如此真实的，但是本质上面没有真实，所以这个谁都不会相信梦的这种真实，所以醒来后就说梦是梦而已，所以我们也应该以一样的视觉看待世间的一切，

过去的一切如同水中作画，像空中楼阁，像镜中的花，那一件事情是真正真实的，那怕是现在地球仅有的历史，从考古物理看，好像是真有这种历史，有朝代有历史，每个地方都有实物的证据，难道这些不是真的吗？你是这样子想的，但是说这些比梦更精密的一种阿赖耶识，潜意识或者是细微意识，这个里面演绎出来的是如此真实，不可思议，所以像外在的万物，它有多么巧妙内在的心的演绎的能力也有多巧妙。另外像以前古代印度的时候，有一些古代的魔术师，那他可以在你的酒里面下一些药啊，或者是说能让你产生迷幻的感受，或者是用一些法术，有一些巫术可以帮助你产生这种关联性的业与因缘景象，

像以前有佛陀用幻化神通带着对太太很执着的阿难尊者看到天界的众生，看到神通啊，就类似这他们当然是佛的这种力量很大，但是就是世间也有很多罗汉或者是仙人他们都有这方面的能力，天人飞人都有能力，鬼道众生也有这方面的能力，所以它能够产生幻术，所以产生幻术的时候呢，那就是人会跟着这个幻境而身不由己的去相信这个是真实不虚，所以就是说它真实存在，不像就是感受不到它的这种虚假性，就像那个美国有一个David Copperfield像中文是这样的一个人，他用很多物理化学或者是各种能力，印度也有一个（萨儿巴巴）他们也会用很多物理的这种观众的角度，或者是运用这些比较娴熟的这些化学知识。

这样子突然给你产生这些技巧性的魔术，有些佛教的上师曾经也研究过这一类的，还有就怎么样怎么样的环境会出现见到蛇的幻觉，就是说只要俏俏透露一些比一般常人高一点的因缘结合的这些的方式就能显现种种的错觉，所以能够认为他们是真实的，所以有些人对魔术师很羡慕啊，他怎么会做出这么就是真实的现象，就是在一般的台上的这些表演我们都看过很多，所以这个呢就是说他看起来是真实，大家都能够被蒙住了，一个接一个目不暇接，动作迅速，刹那间很多东西都能够变出来，能够以奇异的方式消失了呀。

以前有穿墙术呀，在天空当中虚空当中飞行，但是当然就是有得道的魔术师都说这不过是他们就是魔术，他们没有说这个是其他的，有一些有这方面的就是魔术以外的一些个别的能力，所以这个魔术师蒙闭眼睛看见不真实，听到不真实一样，然后像艳阳，这个好像我们之前也提过，但是这次可以简单的提一下。远远看见白油路，会看到一股股好像蒸汽往上涌，像汽油这些上面有不断抖动的蒸汽，所以会产生就是气流的这种变化，在空气当中的这些光的折射下的一种模糊，然后有时候甚至看到各种的山水呀，

所以就是有一些动物会看错，错误以为是一些真的东西会迁往这些地方啊，有时候很近的很远的一些，好像觉得很近，走近走着走着好像还是很远很远，走来走去还是很难走得到，看上去像比较近，这些是太阳热，地上烤的时候蒸汽和折射这样产生的一种状态，所以光和影也是一样的，就是光影不断的就是变化，一张布上面会出现很多的这些光影的这些实体，看上去实体没有办法捕捉，比如我们看现在，比如说电影里面有很多立体电影的3D效果，或者是现在好像有最近出来的有直接带到眼睛上，好让很多人抽搐坐在椅子上，他坐不住，他本身知道这个只不过是他戴在眼睛上的一个光影，但是他会蹬脚啊，是你身体的抽搐啊，会往左右斜啊，再根据他看到的里面的景象身体是很难控制的，这个很真实的说明我们就是很容易被一个小盒子，小小的就是戴在自己头上，自己明明知道前前后后都理智的状况下还会出现，

就是因为眼耳鼻舌身的真实很容易欺骗我们，所以我们就是说会尖叫啊，或者是在那这个里面，很容易心被情绪被绑架，特别不真实的东西容易绑架，当然如果你完全知道这是假的话，你可能不会害怕，所以像有些人怕看鬼片，但是你本身知道鬼是很可怜的众生，他们不是可恶和可恶的，那你可能不会害怕另外一个你如果知道就是本质上面这些都是虚幻不实的，你也不会恐怖，所以就是说类似的，空谷中的回音，把没有当成有，以前在牧区很空旷的山野里面是如此，如果你四处走动当中呢，如果你大喊一声它会重叠你喊的这个声音。

你叫一声他会叫好几声回来，但是其实就是空谷当中的回响，用这个比喻就是耳朵听到的一切好像如此真实不虚的，不过是他没有说这个相对的声音颜色或者这些不存在，他是说他不过是因缘眨现的，而且没有本质的东西，所以在这个里面意思是说我们甚至很多都是业和姻缘的这种，像他们的幻境和游戏，就像我们把梦当成真实，把电影当成真实，这样一样就是我们电影的看的时候可能大部分人都会觉得电影就是制作的作品，但是看的时候会产生真实的爱恨情仇，所以这个问题就在这里，寻香城也是一样过去藏地有个习惯，就是睡觉之前呢，会把碗擦干净，然后倒扣在碗架或者是你有固定的放的地方，会把碗倒扣一个是显示示现无常。

意思是不确定我明天还会醒来吃早餐，所以修一种的无常观，说人的生命的这种短暂和转身即逝，任何的因缘都可能就是短暂的生命，珍惜这种珍贵的人生，无常无处不在这种的修行，另外一个就是说把碗倒过来或者是把里面洗干净，是因为你放一些东西在里面的时候，有其他的饿鬼道的众生呢，因为感觉到这个气味味道，然后他们会在这个里面呢，变成聚会的地方场所来满足他们的这些一切，而第二天早上你不知道，他们以为是一个居所，你把他第二天就是清洗或者是毁掉的时候呢，就是会对他们形成第二次的一种伤害，所以说他们不会留这种残渣在里面。

然后你可以念诵一些特别的咒语，这样在你还没有吃完饭以后洗的时候就是做一种布施呀，之前做供养这些都可以，但是说把一些碗一直放在那边，然后后来就是在隔一天再洗的时候，就是说不管是你相信不相信有寻香城这个能够聚集在这里面，至少有很多很多的细菌，绝对会就是包括这些小虫子放的这些蛋呢，虫卵这充满了很多衣服在上面看不到的，这些很多周边爬过来的这些细微的这些生命呢，第二天你洗一趟，消毒时这很多生命会死的，这个是真实的，另外寻香城这个概念很多人不了解，至少从这个角度说有这样一个现象。

鬼道的众生能够闻到这些食物的味道，有时候是气味，有时候是看起来我们不喜欢的一些味道，所以，这种会积累在我们的一些食物或者上面，然后建立，就像我们说海里海底你丢很多塑料的东西啊，或者是这样子的时候，这些其他的海底的生物就用来当作误以为是食物呀，当然就是他们还有居住在这个铜铁或者是各种各样的这些垃圾里面，把它当成是自己的食物2626。

如果你把他们从新倒出来，或者是全部冲洗的话，那肯定他们也会再一次失去这个居所一样的，所以有时候看到曾经也有就是在各个地方呢，有像这个特别奇异的一些光啊，奇异的一些现象啊，据说是这些是一些鬼道众生居住，或者在那边有一些没有得到解脱的众生啊，所以有鬼火，有些科学说鬼火是种木炭，是朽木的一种光，这种也是真的也有的，但是另外一种的鬼火不是那种木炭，它是到处光一样到处走的，所以这个我也自己也见过。

大家可能住在城市里面的那些没有这方面的一些经验，有些时候一些石头里面有一些好奇怪的一些声音，好像在对话一样这样的也有，所以就是说像这个影像，世间的所有的一些像电影片幻灯片这种碟片里面放出来，看起来如此清晰真实，但是其实只不过是一个胶带和透明这些的一些光的作用配合下，迅速转动以后，让人感觉到如此真实的感受出来，一卷磁带放在那边，你都没有看到或者听到，但是以快速转动和这个光影的电的效果出来的时候，又好像如此真实，还可以不断的重复一个内容，就是现象当中的一切也是如此，即便我们可以周而复始，年复一年的过生活

但是何况不像这些心念内心当中的细微意识，业和因缘当中展现出来的这种景象，所以幻化成像以前那种海市蜃楼一样，大沙漠或者是这当中呢，就是可以看到城市人的这些景象，还看到湖水草地河水这样子啊，所以说，有很多的这些跟障眼法做的魔术，就是各种各样的这些戏弄其他人，或者有一些方法是把一些药水一样的涂在眼上，产生幻觉，有一些就是吃了一些食物以后特别的药物以后产生这种幻觉，这些都有的，好像佛经一些著名的故事都跟这些有关系，以前宗萨仁波切拍了魔术师和旅行家，那个故事也是以前佛教里面的一个故事，那个就是被幻术影响了这个人的去找太太啊，在森林里面看到美妙的这种太太啊，生孩子跟她有这种儿女啊，最后就是不幸有落水而死呀，那这些然后出现的时候说是幻觉，所以这种故事各个传统里面都有，都有类似的一些故事，所以有时候一个梦当中呢，就是过了好像好几生，时间的这些太长或者短，有些时候是几十年以后就像做了一场梦一样。

有些时候一场梦好像过了好几世一样，所以这个真正第二天醒来的时候，这些如同烟消云散，空中的闪电，这些像路上的草，草上露珠，像五颜六色的听到的对话，舌头上品尝的东西，鼻子闻到的东西，身体感受的舒适与粗糙，心里面的这些痛苦与快乐，这些都不过是短暂的幻术，短暂的这些幻影，所以这意思是说他不具真实，这一点你要很心细心的了解。那这样子那这些都不真的真实，那这个社会怎么运作？我还在生活啊，活生生的这个社会有这种各国国情有历史，有各种系统，然后就是一代一代的人就是这种清清楚楚就是这样子。你在佛法里面了解的时候，他要了解，就是说这个世界有多真实，我们的自心与世界的显现是直接关联的，如果我们说这些是如此真实，这个叫相对世俗的真实，相对的二元的这个世界里面有这部分真实，而且这个里面也有真实世俗和颠倒的世俗，所以真世俗的意思是说相对的业和因缘里面是有历史有这个，但是他不过像不断演绎的，没有任何根本的这种真实你可以依赖和依靠，所以就是说乌呼众生，就是落在二元的世界里面的六道众生里面的世界的众生，

就是如果特别是堕入下三道的时候，就变成乌呼众生，就是意思说没有真正的依靠的这些真谛，而在这里面迷乱，不断的这些沉沦的这些众生，有护主的这是说能够在这些混乱的这些里面像人道或者其他的少数的一些状态下呢，能够有可能去趋近于正法，能够了解实相，那这样的时候呢，不要让自己的这些感情念头和心外的这些现象欺骗，执着他们的真实，所以最后就是换来的只有无尽的这些，真就是轮回的这种苦，所以影响你自己的心的和心的本质能够不能够显露，靠的是闻思修的这种智慧 ，就像我们看到这些本质上面说，修行的这些书里面也有，比如说像色即是空啊，空即是色，那本质是空和有空和这些显现，或者这些是怎么样明和空或者是说看起来如此非常清晰明亮，如此真实的这些现象，他们的既不是来和去，又不是生和灭，就是不是有或者是无也不是有无都是也不是有无都不是，所以这样的一些智慧没有的时候很容易落入到断见常见或者邪见这些迷乱的见，这样的时候就是颠倒的世俗，真实俗的意思是说，你可以看到因果，能够了解这个现象的成因

有因和缘，然后有助因，还有间接的因缘，有助缘，所以他们有这些前前的因，导致后后的果，然后果又变成前因，这样子还有因果的这些不断的延续的这些特质，所以说就是只要我们总的来讲，就是说在这个过程当中能够你需要理解，就是不要执着于这种外在有真实这样子，如果你认为外在有真实的时候呢，对世间的所有的一切的这种本质的虚幻，不能够突破，所以你还会束缚在二元的这种梦幻式的这种轮回当中，受尽各种这些幻境的控制，所以怎么样弄呢？经由学习这种空正慧人无我和法无我这些的概念进一步的分析，了解现象的不真实，是从哪一方面去的，了解现象的这种究竟的不真实就是空性，所以相对的有相对的这种显现的能力，所以这样子的时候能够破除这种对唯有真实的这种人我和法的真实的这些执着，所以就是把它作为能够超越轮回，超越这种二元的这种波若，波若就是彼岸，彼岸的智慧，我们如果说细分六度的时候，我们把布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧里每一个度可以分为三种。

好像这个以前那些我们也有在微信上面发过，就是说布施度可以分为三种，持戒度可以分为三种，忍辱度分为三种，精进度分为三种，禅定度分为三种，智慧，就是这些都之前好像都分析过了，已经这一共有这种3x6=18种或者是细分这些六度为每一个部分为六种，四六二十四，24种或者是66 36啊，这些各种的方法就是进一步去分析，比如说布施的话分为一般布施财布施法布施之类的。然后三乘的境界，菩萨戒里面又有禁止恶行戒，摄持善法戒，绕益众生戒，从大小乘显密乘这些分的话又可以分好多一些部分，那比如说举一个例子，之前好像我们上一次里面也举了这个一举了类似的一些例子，就是布施度，如果一个上师讲法的时候，怎么样去行持这个六度，讲的是殊胜的妙法，讲法者是有传承有闻思有一定证量的上师

讲法的对境是能够欲求解脱，能够皈依三宝的弟子，那就是说像我们说五种殊胜里面的或者五种具足这些里面呢，就是有了前三种，然后再在这个基础上面呢，就是时间，地，法，上师，眷属这样的，那这里面呢就是布施度，就是我上师不是为了钱财名闻利养，而是诚心的想利益众生，然后他讲法的时候就是具有大悲心，没有这种自私和妄自菲薄这样的一些心态，他没有讽刺他人的这些，嗯伤害他人的这些心，没有被五毒杂念所困扰，所以这样子说能够安住在这种就是能够自律利他的这种状态，所以这就是持戒度，所以那上师讲话的时候，我们就是希望别人能够听得懂或者能够完全理解，所以就讲的比较细或者甚至是一而再再而三的回答别人的问题，同样的问题，或者重复的强调这个重点，希望大家能够就是真实的理解，能够就是消化，对自己的修行证悟有帮助。

讲法的时候，堪忍各种忧心劳神与各种不便和不适，这是忍辱度，能够堪忍大家的这些环境有些地方比较冷，有些地方比较热，有些地方比较交通不方便啊，有些时候呢可能就是大约该休息了，但是有其他人还要继续的去去问问题啊，做其他的事情活动啊这样子，所以在这个讲法过程当中毫不倦怠，在一定的这个时间里面的圆满所说的法，这个是精进度，讲法的时候呢，始终前后当中的就是付出相当的时间和精力啊，就是放在这些讲法上面，专注在词义不涣散的方式上，

解除各种的迷乱迷障，所以解忧解惑，所以这种就是说能够把正见正道正法的修行解说让听者受益受加持，这个就是他能够在这个讲法的时候专注于这种的法义上面，所以这个是禅定度，然后在这个讲法的时候还能够就是照见这种三轮体空，在自己讲解的时候，能够在境界上面讲法，就是说不把这些受者和自己讲的法以及讲法的这一件事情呢，这些都以三轮体空，三殊胜的方式来摄持，以智慧讲解佛法。

所以这个部分呢就是一个就是波若度，所以这一个法布施里面，那就是含摄了六度，其实法布施当中呢，也就是同时存有六度，以前我们举了一个例子，像放生的时候有六度，那财布施的时候也可以有六度，这个上一期的那个内容不是讲了吗？有人就是向你乞讨或者托钵，那这样的时候呢，你愿意伸出你的财布施，布施的对境有了以后你怎么样布施，把自己需要的东西布施给其他的，他们需要的东西布施给别人，而不是把自己不需要的或者是别人不需要的东西给别人，所以布施里面这也有就是自律的这种持戒度，然后布施的时候把一切福德都看作幻化。如果施舍的时候，不能有傲慢的心啊，如果施舍了以后，这个人呢还会希望继续向你乞讨，再三乞讨，你也不生气，不会妄自尊大的心态去贬损他们啊，做一些这类的炫耀自己，去诋毁别人的事情，所以这也是就是说忍辱度，然后呃，不仅是这一次还会在未来一次当中的，就是不断的做这个利他的六度的这种菩萨的善行，这一类的就是精进度，

如果心态上有变化，不想再布施，不是你厌烦了这样子，还能够不断的就是安住在正知正念和不放逸的状态下，那就是说，不辞辛劳而且快速的去做，需要做而不会说我，等我发财了，等我有时间了，等我抽空了啊，还是当我很轻松不麻烦这个事情做的太累太辛苦，那这样子就是说是禅这样子所以布施的时候，就是说贯彻始终不变的这种的禅定，我始终保持正知正念，在布施以后的行为不会拿来做个人执着的这种来源，而是看作做布施的行为或者是所产生的功德都能无止的回向，或者把它视作空幻，如同三轮体空的见解，把布施的对境布施者和布施行为都看作是如梦幻。

不真实的这种，所以这样子的话它更加的这种没有什么执着，或者说一切为我所用的这些概念，所以这个就每一个都是这样子，就是从这种布施也好，或者是就是法布施，财布施，无畏是这些，每个都可以，在放生的过程当中呢，就是自律，不是伤害其他的众生，在当中身口意保持谦卑，不会因为放生的一些烦恼啊，人的多少或者是说这些大家的这个口角是非啊，谁没有等谁没有来这样子在过程当中都能够自如，然后严寒酷暑都能够安然就是安忍度

然后就是念咒，放甘露这过程当中的能够入定，安住在境界上，这些都算是在六度完成，所以其他的也是如此，就是说持戒度精进度安忍度，禅定度和智慧度都可以分为很多种，这些可以细分为每一度都可以分为这种就是其他的这些三度六度这样子来就是了解，以此类推，所以就是说圆满这种六度特别重要，这六度呢，作为大乘的佛教的修行者，菩提心本身是最重要的，菩提心有两个部分，一个是心态，愿菩提心，愿自己和其他众生一切能够最终能够成就正觉脱离轮回，离开无明的宰制，二元的束缚，另外一个是怎么样去除了愿有四无量心以外怎么样来行持这个大乘的菩萨道，行为的时候最主要是六度十善，六度十善是我们讲的就是布施持戒忍辱精进禅定智慧，每个部分都要细化，好好的去消化，深化的去了解，那在这里面呢，就是说啊，波罗密的圆满，以前像米勒日巴尊者都有讲过，说什么是这种六度的修行，所以说布施度，什么是布施度？他说除了就是破除我执以外没有其他的布施，我执是很难被破除的，我执束缚就是爱我执，我执我爱就是因为太自私太疼爱自己，太为我所用，为我所取这样的一种心态，别人需要什么就是说那很难施舍，所以当我执这种的就是破除以后呢，就是全部都能够舍下，

你不会就是有太多的克服不了超越不了在那边的一个自我很大的一个自我在那边，所以这里就是最大的布施，然后说怎么样持戒就是直接断除狡诈的心态，就算如果人的心态里面呢，如果有这种自我心我执心而产生的这种狡诈，他是持戒的最大的敌人，因为说可能为了自己的这种私心杂念或者这样的时候呢，就会放弃这种要利益别人或者甚至会伤害别人，所以在这里面说，就是像米勒日巴尊者说的意思。如果你能够放下狡诈的心态。什么是一个狡诈的心态呢？

就是说你刻意的为了自己的安乐或者是利益而去扰乱别人的心，伤害别人的利益，伤害别人的心，所以如果你能够这样做，断除我，停止这种各种心计各种的佼诈的话，那算是已经很守持的一个人了，所以如果能够安忍修忍辱，就是一般说这种就是对法义的这种理解上面的忍辱，如果从这个角度讲，所以说你如果是不害怕这种胜义的了解，就是说我们说空性呢，这些很多人觉得啊，那一般稍微有一点慈悲心啊，这些就是伦理道德，我还很认同，但是很难去修这种三轮体空，如梦如幻，或者是人无我法无我啊这种我执自私，或者是自我本身是虚幻的这种执着这方面的这些深奥的佛法，能够安住在自性清净当中，这些呢能够就是这些不怕不容易理解，所以很多人就说我不管这些，我只要去做一个简单的世俗的人，所以如果你能够就说不怕去了解胜义的菩提，深奥的佛法，还能够安住在这些闻思修深奥的佛法当中，那就是最大的忍辱，没有其他的忍辱比这个忍辱更好，你能够花时间愿意诚心的真诚的去了解胜义和世俗的这种，世俗与胜义这两种，

这两个二谛都要了解，这样子是最好的这种忍辱，如果我们说能够像莲花生大师说的一样，哪怕胜义的这些见解你有了，如果你说见解如虚空一般高，但是对于因果的取舍如粉尘像细粉面粉这样的细粉一样，这个意思是说，即便你能够了解万相如幻，万象由心生，或者是幻化而产生的业力，但是不会因此而随便的去破戒啊，随便的去伤众生，觉得本质如幻嘛这样子，而是说都能够就是奉行这种诸恶莫作，众善奉行，自净其意的能力有的时候是最大的精进，

就是在每一世哪怕是你在最小的时间段里面都能够观察你在做什么，你为什么会做这些事也有所反省，所以在这个里面你的心态是怎么样的品质怎么样？动机是什么有所反省这些时候呢

虽然有时候说动机是恶的，但是只能够就是观看观察到，如果不观察不反省的时候，没有更多的角度去反省这个动机对不对，或者是后面还有没有应该调整或者有其他的动机才是对的，所以这个是圆满精进度，另外就是禅定就是能够安住在自己心的本性上，那就是最大的禅定，就是心性，就是安住在心性上，然后能够经由安住心性而证悟实相：空性，这就是最圆满的波若度，

所以在那这些里面呢，我们说很多波若，波若就是彼岸的这种超越此岸轮回获得清净彼岸或者是成就证悟的这样的一些彼岸，在里面有就是像方便的这种智慧方便波若度，然后就是能力的波若，愿的波若，智慧的波若，所以如果我们所说的这些一切都如法，就是我们所做的一切都如法的时候，就是方便的波若圆满的时候，如果我们能够调服或者克胜死亡天子烦恼和蕴魔，蕴魔的意思说，我们能够对五蕴假相的阻碍我们认知真谛真相的一些克服能力已经有了，修行当中的这些能够断除内在的所知障烦恼障引起的障碍，

然后在修行当中的这种天子魔，还有对于就是生死轮回种种当中的这些从粗大到细微的这些变化当中的这些恐惧，所以这些能够克胜的时候就是圆满了这种就是我们说的力的这种波若，然后愿力上面的有自利利他，在自利当中不忘利他或者是利他当本身就是自利的这种善巧，但是知道就是自利法身，利他色身，色法二身的圆满才能够成就这些，世俗和胜义的菩提才能够成就佛的这种的圆满的二身是这样子能够理解的时候呢，就是有这种愿的波罗密，一种愿度的这种力量。

理解自己的烦恼或者是过失，以前好像达真堪布他们说的好像说能够了解自己的错误就是一种开悟，纠正自己的错误就是一种证悟，所以这个其实大概意思也是智慧波罗蜜多。

这是能够以积累二资粮的方式来切除烦恼和所知的二种障碍，智慧和福德两种资粮遣除这种的烦恼和所知的这种障碍。大家已经在用前行引导文普贤上师言教这本书，另外一本是华智波切的弟子堪布阿琼写的前行备忘录，也叫普贤上师言教笔记，然后再结合慈诚罗诛堪布，索达吉堪布，还有达真堪布和益西彭措堪布等很多人对前行的开示，这些都可以。

如果有时间的话对照着看，如果你只能看一本书的话，就看华智仁波切的前行，看两本书的话就看华智师徒二人的书的内容。因为阿底侠尊者对于六度的开示，

所有成就佛法的殊胜的地方在哪，最殊胜的智者是证悟无我的人。阿底尊者的几个弟子问所有成佛的正法当中哪些法是最殊胜，他们都想修殊胜的法，大家都有这种想法。藏地以前是吃肉的社会，他用一种比喻说，头还没有熟，里面的舌头是不能吃。肉类食品外面还没有熟的时候就吃里面更不熟。意思说你要循序渐进，按照次第去修，这个很重要，但是在这里面现在我们说是阿底侠尊者的弟子问所有成佛的正法当中哪些是最殊胜，

最殊胜的智者是证悟无我的人。所以证悟无我很重要，然后说什么是最殊胜的戒律，最殊胜的戒律就是能够调柔自性，自己的心性的人，调柔自心，然后什么是最殊胜的功德，就是利益广众的这种心，广大的众生，什么是最殊胜的一些窍诀，这个窍诀就是说长时间的内观自心，就是你能够在24小时当中长年累月的就是观察，常观察自己的心的这些方向，心念的投射，心的动机，以佛法不断的加持，加持的意思是说不断改善，用佛的智慧和善法来改善你自己的心，

阿底侠尊者说最佳的窍诀就是常观自心，长时间的观察自心，什么是最殊胜的对治力，了知一切无自性，就是你应当了解万法无自性缘起而现，缘尽法灭，通达所有诸法本来没有实有，就是最大的自在，最大的对治各种贪嗔痴娇傲嫉妒欲望这些都能够对治，最殊胜的修行就不随顺世间和世间所有的这些，与世间八法这些背道而驰，这是最殊胜的修行，因为说随顺世间就是轮回。

有时候是世间和出世间，出世间能够解脱的话，就是不把贪着世间的万物因此而产生嗔恨心，不能够就是有效的对治无明，而产生八万四千的烦恼，所以随顺烦恼，被烦恼遮得密不透风的时候，我们就会陷入深深的这些轮回和这样的黑暗当中，所以什么是最殊胜的成就，所以当你的这种烦恼日渐减少的时候啊，表示就是有了殊胜的成就，就是我们说看你有没有菩提心，出离心，空证慧增长，

然后烦恼减少所知障的减少，这个表示就是有了这种就是希望有殊胜成就，产生很多验相，不再那么计较个人的得失，不再被世间八法所困扰，不会有那么长时间的后遗症式的这种情绪，什么是最殊胜的道，验相，或者是成就相？就是当你的贪欲欲望越来越少，贪心越来越少的时候，就说明是因为这个对轮回的这些贪相贪财贪位贪钱贪什么这些，什么是最殊胜的布施呢？就是心中毫无贪执，最富贵的人是知足者，最自在的人是能够放下万缘的人一样，

在这里面讲的就是心中没有贪执，就是这个毫无贪执的布施，有些时候做布施的时候还会有求回报啊，求福报啊，求功 德呀，或者是付出都是为了获得更大呀，还有很小的虚荣心和对于布施的这些执着啊，还有这个不舍的时候啊，舍不得呀，舍了以后后悔，或者舍了以后炫耀啊，或者是内心的对法对这件事情的执着呀，或者是误用，以为它就是一个投机的一种投资的方式一样的这样去做的时候就不太合适，所以意思说布施的是真的布施没有什么其他的额外条件，可能外在的外加的想法和外加的条件。

所以最殊胜的持戒就是能够安心寂静调伏自己的心，能够殊胜地持戒，能够调服的意思，就是说让心能够以正法来引导自己的心，或者是至少你能够让你自己的保持不伤害一切众生，不会变成伤害的来源，然后在这个基础上你能够修善法，然后再来去利益众生这样子，所以最殊胜的持戒是能够让你自己瞬间能够安心静心，让你的心态保持能够寂静，

然后如果有生气的时候，就是你不能一下子转为这种空性或者慈悲能够观察因果这些，但是至少你现在能够平静，那是最好好的，什么是最殊胜的忍辱？就在这个身居卑位卑微，你如果能够 就是打消自己当自己的这种不自信或者是孤独感或者是自卑，那这样子的时候呢，你就是会找很多东西找很多面具，说很多挡箭牌去给自己炫耀在别人身上说我有这个成就啊，我有这个财富啊，我有这个能力呀，我也是什么什么，我怎么厉害啊这样子，我这个懂，那个懂了这样的一种想法，所以就是说忍辱的修行就是身居卑微，就是不会和别人比较世间的成就，获得什么这样子。

或者是认为自己有出世间有巨大的功德呀，这样的一些心，然后跟别人以前说我就修了多少，磕了多少头，那我也比你还要磕的更多呀，修的更多，你去世十年，我是二十年这样的，这些都不好，意思说忍辱的修行就是其中一个就是持戒，也要当然这个就是类似的，但是这里面讲的就是身处卑微，那什么是最殊胜的精进呢，就放弃放下世间的琐事，可以专心来修法，但是对于很多人来讲，这一条也不见得能够具足，就是说他能够精进求法，开始闻思的时候，你需要放下很多世间的琐事。

花很多时间去闻思，然后修的时候呢也需要，在行的时候你可以就是行持在日间的生活方式当中去实践你所修行的这些教法，取得的这些见解，实践在这些生活当中，最殊胜的禅定呢就是一直安在清净的这种没有造作的意乐当中，最殊胜的智慧呢，就是对任何一切的事物呢都没有执着，心净无造作，然后心静无执着这种这样的这种状态，所以基本上可能就是说你们自己好好的也可以从头到尾读一下这个前行引导文，然后呢，我们会继续就是跟大家分享这个前行引导文的内容，

大家带着一种恭敬，这是庄严的解脱道，对这个殊胜的妙法的修行的一种真诚和随喜之心共修，所以我们到这里，然后祝大家周末愉快，闻思修增上，然后进一步在日常的生活当中实践，那就是修口德，修善心，修清净意。自净其意这个意，各方面都不断的提升，然后回向：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。