扎西德勒，今天是我们第一天开始大圆满前行引导文的修行，所以祝各位吉祥如意，扎西德勒。在普贤上师言教，也就是大圆满前行。开始有一部分是作者的简介，所以这一部分大家可以了解一下，上面也放了华智仁波切的祈祷文。他是寂天菩萨的化身，也是内外密三种的外显，寂天菩萨的入菩萨行论是华智仁波切广为弘法的内容。前行从某种意义上来说也是如行论的一种浓缩。夏日瓦是印度来的大成就者，是内在是像八十四大成就者一样。在噶当派的传承里面，追溯到更早，就是印度的大成就者夏娃帝夏尊者的传承。密心也就是秘密的心持上面他是观世音菩萨，前面两位也是观世音菩萨的化现。在祈祷文最后有晋美曲吉王波尊，曲吉王波也是华智仁波切的名字，所以祈祷他的时候也有内外密的功德，这样做祈祷。传承上面来讲大圆满前行引导问，普贤上师言教，这个是华智仁波切从他的上师-无畏如来芽尊者，是晋美林巴的尊者的弟子，是两大弟子之一，所以华智仁波切说普贤上师指的是他的上师，称他为普贤上师-一切都贤善的上师。华智仁波切听到他上师给他传授前行25遍以上，所以他把这一部分根据自己的学习和理解，做了一个完整的记录。整个来讲，这是宁玛派传承当中修行的次第和闻思修圆融的窍诀式的修行方法。在这个修行的体系中，宁玛派把整个佛法的修行分为九个次第，显的三部-声闻，缘觉，菩萨乘，金刚乘的外三密-施部，行部，外三部，然后金刚乘的内三密-……无上乘，大圆满修行。大圆满这些法门下，无数的人成就虹身光身的成就，莲花生大师这个传承法门里。莲花生大师以及25弟子，像印度的班钱补码木扎，还有益西拉臧海这些大师把这些传承下来，一直从极喜金刚，金刚萨埵，普贤王如来这样上去的，所以这个传承可以说是宁玛的早期的传承。所以后来由龙钦巴尊者发扬光大，所以他著作有四支精业啊，三修习，三字解脱这些。还有像龙钦七宝藏，这是非常有名的。所以龙钦巴尊者的著作都是宁玛派弟子传承必须修行的著作及内容。这个传承四心地，共性心地，莲花心地，上师心地，然后共心心随上师，所以这些传承下来非常珍贵。像心心修习，法心自解脱，平等自性解脱，心心修习，循环修习，禅定修习，七宝藏也有如意宝藏论，识相宝藏论，正派宝藏论，生成宝藏论，决与宝藏论，法界宝藏论，窍诀宝藏论。这些就是龙钦巴尊者完整的著作。在伏藏的镜像中修行修法的著作合起来就是龙钦心髓法门的传承，我们现在学习的就是晋美伦巴尊者再传到多只钦等里面。所以这些大部分在这些书里都有，讲述得很详细。所以上次建议大家可以请两三本书，最终要的就是大圆满前行引导问，也就是普贤上师言教，还有前行备忘录，也是华智仁波切的弟子写的，这两本书配合着看比较好。华智仁波切的传记可以仔细认真的看一下。华智仁波切的祈请文可以做成小卡片放在书里面时常念诵，或者办公桌等经常看到的地方时常在早上或修行的时候念诵，当然有整个完整的传承上师祈请问很好，没有太多时间的话可以多念华智仁波切的祈请问。修前行是非常重要的，现在佛法在东西方世界都很广泛，修行人都在快速广泛的增长，虽然本身基数很小，所以也不是说有很多很多的人，但各个地方学习佛法的人越来越多。在整个修行的佛法当中，宁玛派的修行传承非常高深，但这些奥妙修法不可能一触而就，不可以马上教给任何人可以修行，就像九层楼，或无比庄严的宝楼上的经塔一样，只能从下面慢慢的一层层上去，不能一触而就。前行并不是非常基础，像学校小学内容，就像很多人说的前行就是之前的。其实前行是一种正行，放在前面，是有一种次第。即便是在普通的世俗的学校的话，如果没有中小学，也不能在高中有好的成绩，不可能大学有好的成绩。中小学没有打好的基础，高中大学也不可能出色的表现，所以一个人根本上基础上没有扎扎实实修好，基础不稳，再往上面修就有些困难。像一个楼的话，是地基重要，还是上面的部分重要，没有人不认为地基重要。没有好的地基，上面再豪华，就是一个空中楼阁，或者不稳固，所以大圆满前行引导文是修行的整个框架和见地。我们有很多的选择，各种各样的修行的法门，很多禅坐。很少有筛选严格的比较少。但是没有前行的修行的话，很多人修禅坐，不是解脱道上的修行，当然这些为了今生的解压放松调节身心，另外有些认为是我个人超越生老病死来修。所以很多很多修行可以在社会上买到书，而且可以参加。但是没有像前行这样系统的学习的话，他没有见地。那么他学什么样的书参加什么修行课程，没有见地的情况下，都达不到我们真正佛法说的利益众生，自利利他，或者究竟成就正觉。如果正真皈依佛门，究竟成佛这样的话，需有有这方面的见地。有了这样的见地，有了这样的动机，发愿，修行的内容转化成解脱道上的修行，而不是服务于世俗，或是仅仅是个人需要方面的调整。华智仁波切在他上师面前听了25遍的前行的修行，这也是给我们说前行的重要性。它是一个很善巧方便适合大众修行的方式，适合各种环境下，可以很好的完成前行，有一定的方便善巧，授予容易体悟的方法。所以我们换很多种的道场，换很多修法，换很多老师都不见得有效，但如果能依靠这一本书认认真真好好去修的话，不论你是一个有深入闻思的人还是没有的，你都能够从中获益无穷，获益良多。很多人都说我要闭关，但如果闭关前没有基本的见地，没有基本的训练，这样的话就是闭关也没有太大的用。这里面有大小乘，显密宗由浅入深这样次第进而有序的一个引导，实修菩提心，有完整的修法在这个里面，这个是一个集大成的一本书，所有佛法的修行的基础精华精要都在这本书里面，适合出家人，适合在家人，适合各种人，已经有一定的闻思或初入佛门的人都可以运用这本书。所以说这本书是三藏十二部，八万四千法门汇集在一种的窍诀上，像普贤上师言教一样。像我们在百忙中有很多的责任，很多的工作，很难有机缘和时间的人，想在短暂的生命无常中走捷径一样得到佛法心要，那就是大圆满佛法的法门。它一层一层紧密环环相扣，观修细致入微。每一个部分解释的非常清楚。所以在教正和实证这两种方面平衡得完美的教言。不论是佛学院也好，还是个人在家修行的话，都可以把经律论这些三藏法门延续的内容呈现在这本书中，在这本书中可以看到整个佛法的实修的架构。一般的方式是说，先有修持的时候，先听闻佛法，懂了一些听了一些再深入的思考，答疑解惑，再接下来去实践，依靠戒为基础，然后在这个方面坐定，思考也可以用这个经律的方式来做定，然后最后先前某一种现象产生智慧。达到佛法中提到的一层层的觉受。没有任何受戒的话也不用着急，有一定受戒，不管是分别解脱戒，菩萨戒，有些灌过很多顶。我们外加行是共同的修行的部分，大家一起，暂时不强调大家受戒的方面，不用过多考虑，到不共内前行，我们再统一的口传，或者大家在一些的具德的上师面前得到口传。我们的宗旨上是说，修行上要有精进的心，但是说不为了着急，赶时间，赶篇幅不太好，我们留足够的时间让大家来体悟，把这本书里介绍的每一部分细读，细品，体验，体验中间的思维，然后再结合禅定，可以提升认识的层面，通过听闻，然后思，然后禅定的方式修，然后升华。今天先这样，大家先看一下华智仁波切的传记，不同的书有不同版本，大家先看一下这本书。然后明后天我们把整个内外前行的大致情况给大家说一下，然后一步步来。扎西德勒。吉祥如意。晚安，你们那边不是晚安，有美好的一天。