哦，扎西德勒！吉祥如意！诸位：

接着昨天继续，昨天我们说大圆满前行引导文是一个适合现代人修行的法门。我们在忙工作忙家里的同时呢，还可以有一些时间来做为修行。所以这样的话，那需要有一种法门是：系统性的，而且是细致入微，这样子井然有序的一个修法，就是按照次第来修。这个法门的话就是我们不是以佛学院的方式，所长期的在佛学院里面，经律论的三藏这些广大的闻思，这个要十几年啊这样的闻思、探讨、辩论，提出种种的质疑，这样？然后呢再到禅修的地方，以戒定慧来修持经律论，然后以这种方式来保存佛法。这个就是说一个是以讲解、听闻，讲解经律论这样子，然后呢以戒定慧来实修经律论，这种呢以长期的以佛学院的方式来修。但是像这本书的话就是一个精要。就是把这些里面的要决，关键的结合理论结合实修的方式，如何去深入的闻思。以非常明白，容易懂的义理呈现出这种深邃的教法。然后就是依法而行，就是这样的一个方式。诸位不一定有很长期的闭关多少年啊，有十五年的闭关的这样的机会。但是每一天每一天修行的积累，这个特别重要。而且在运用当中，熟悉佛法，熟悉理论实践的这个部份。闻思的时候如果放置很长时间再修的话，可能忘记了很多其他很多以前学过的很多内容。因为当时没有消化的原因，大圆满前行引导文就是边学边消化。边实修，先听闻，然后就是仔细的去用心的去思维推导。前后的这些分析，然后进一步分析以后，做一些决定下决心来运用在自己的实际生活和行为当中。 所以大圆满龙钦心髓的这个传承，龙钦巴的这个的教法呢，就是像我们昨天说的七宝藏啊，这些呢就是有时间的话应该得到传承，和一部一部的论典来做为学习。还有一些，在吉美林巴尊者之前呢，很多修行上的这些法要呢，比较……怎么讲呢，分散。

所以就是吉美林巴大师把这些法本啊总集起来，前行、正行啊都一一的系统的方式呈现出来。所以就是说有不共同的前行，共同前行。像吉美林巴大师的弟子们，我们说吉美林巴尊者的弟子，像多智钦尹师、根桑坚攀，他们这些集结，然后有些内容是比较精简的，这样子。然后显宗 ？ 这种精华呢，就是这些理论的精华呢。以及微妙的密乘的这些智慧善巧方便啊，都以上师们历代修行者成就者累积的心要窍决把他呈现出来，是这样子，所以在宁玛派传承里面，像多杰扎、敏珠林、噶多、白玉、西勤竹庆这些被称为宁玛的六大祖师，六大传承。所以都共同用龙钦心髓的这个传承，也有其它的一些，比如说龙萨的这种修行，还有这个？伏藏的法要，但是就是可能分布最广，广为人知的不仅是宁玛派，其它的这些都相当认可和尊敬的这种修行像普贤上师言教啊这本就是共同推崇的法门，所以我们昨天说，我们就共同外前行，内前行这些部份作一点大致的介绍。所以大圆满前行呢，就是有时候有些人说加行这样子，加行又分为共同和不共同两部份。共同和不共同的意思是说你没有真正的走上深入佛弟子这种修行模式。之前你也可以以大小乘，以至于其它的古代的这些哲学系统， 或者这些里面都有这类的修行。 这个就是有一些像出世的 修行啊，这类的。这里面之前呢就是有共同外前行。从内道来讲升起出离心的一个法门，从内外道共同的部份来讲的话，像无常啊，珍惜生命啊，这些不仅佛教有，其它的宗派也有这个意思。所以就是共同的部份。所以共同的部份呢就是第一个：暇满难得。然后是人身难得，寿命无常第二个。然后第三个是轮回之苦，轮回痛苦这样翻译的也有。然后是因果无错乱或者是业力因果这类的。然后就是解脱的利益； 依止上师，或者是依止上师在前面，解脱利益在后面。这类的部份，解脱利益然后是依止上师，按照前行是这个顺序。这六个部份。然后就是大略的说一下这个部份。

**暇满难得**：在这个里面用八无暇，十圆满来说明 人身是如何难得，难得的种种比喻。然后明白人身又如此难得，珍贵的意义。不要随随便便就荒废。现在有的人身和人身的这个福报，所以运用在最好的方面的就是解决一些终级的问题。而不是暂时的围绕在衣食住行上啊。质量、精美、要求上面的话。那不解决人生的彻底的问题。所以还会有继续的轮回。所以远离贪执，寻求解脱之道。

**第二个就是寿命无常的部份:**即然这个生命如此的难得而且这样得到一次如此不容易。但是呢这是非常容易失去的。这么难得得到以后是不是会长久的有一些保存下去呢？不是。他是非常千变万化，一切万事万物的变化当中呢。来之不易的人身在无常中会消失。消失以后会怎么样呢？就是再度轮回。再度在不同的道路不同的形像身体和业缘下出生。没有好好的去掌握和运用心。没有训练心这样的话就是非常可惜。得到人身又匆匆失去。这样的话非常可惜，所以应该引起警觉。就是说我们不应该怠慢自己的人身，也不应该怠慢佛法，说佛法好像一直在那边等着我去修。说这个人生好像很漫长，好像可以慢慢用一样的。这样想的话，随着一段时间这种习气日积月累，很快这个人身走到尽头是很容易的。但是修行这种长养的话需要一定的时间。所以需要一定的善缘。在这个上面没有做任何努力的情况下话会有后悔的一天。所以应该有勇猛精进之心，看到这个人生如此无常的情况下，引起警觉之心。然后经常思考说这个人生不是很长，我也许明年，两年以后，下个月在不在就很难说。所以这些部份细讲我们以后再说。

然后**第三个是轮回的痛苦:**意思是说我们现在人世间看到有很多不平、快乐与痛苦、公平与不公平 、高低贵贱这些。人的生命还算是在一种怎么讲呢，整体来讲比起很多动物更加优越。我们站在其它动物之上。好像 就是这样子。所以一个再卑贱的人他自己也会认为比很多动物更好这样子。所以这种暇满短暂的人身，在这个无常中消融以后，轮陷于轮回，这些意思是说不断的因为贪执一切有的执著。或者贪眼耳鼻舌身意的这些东西，所以会不断的再一次循环轮回。不会有这种，这个有点像华智仁波切有一个比喻：说像一个蜜蜂封在瓶里一样，盖住瓶口一样，它一直在里面转来转去走不出来。对很多人来讲这个轮回的现象是无解的，对于很多生命也是这样子，走不出来。看不出任何地方可以有出离的地方，就是可以有逃出去的地方，可以自在的地方，超越的地方。所以生生世世必定会受尽无明的这种苦，无穷的过患。所以发出一种对轮回里面虽然有好的部份不好的部份，但是我们长期轮回下去的话不好的部份占据的这种时间和数量更多。 对于整个众生来讲。好的部份呢就是相对于不好的生命数量和他们花的时间的话更长，所以说轮回不是一个安全的地方，不是一个我们真正依靠的角落和居所。所以说发出一种强烈的出离心。然后不仅仅是自己，还希望这些其它众生，感受种种苦的众生油然生起大悲心这样子。

**第四个部份因果不虚**的这个部份。这里边说为什么会有轮回？为什么会有轮回中的这些生命这样子？这个意思是说只要有无明，只要有业，只要有行为这种业行就会产生分别识。然后就像种种的执取。主客对立的这些现象，产生的这种完全受因果的这些宰制或者说因果规律的这个作用。这些呢就是说一切善恶有报，善有善报，恶有恶报。或者身口意自己都不知道那些是善，那些是恶。这是为什么？在这里面讲的意思说一般的人认为自己是善良的。但是他真正不了解作恶的这些细致的这些善恶是怎么分的。不一定有动作，有很人认为只要没有发生动作上的行为，心里面有不善不代表不善。或者说这个是别人没有了解的，没有发挥作用的。但实际上身语意的这些种种的行为，包括我们讲的身的三种行为：杀盗淫。语的四种行为啊。恶语、绮语、离间语、然后是妄语这些啊。然后意的这种贪嗔啊，邪见啊，无明的力量产生下种种的这些都会有相应的果报，所以这些果报呢分为很多细致的因为前前的因这种产生的原因不同，粗细不同，业因的力量不一样。所以果报现前的方式和现前的怎么讲呢方式都不一样。像有些业行成熟在这种环境上。有些是受同治的苦，比如杀生的话下一世会继续杀生习气不转的情况下，还是一位杀生的人啊，或者是杀生的动物。另外一些呢因为杀生而短命，这种是异熟一样的果。因为杀生的罪业过失很大。堕入恶鬼地狱道这类的。有些说现世现前的有些是隔世现前的，有些是未来世种种很多世以后现前的，总之来讲，不同的因果但是如同种下任何种子，必然会开花结果，因缘聚合的时候会开花结果，不是每个种下的种子立即第二天就会展现出，有些树啊，像我们看到的粮食啊，果树啊，随着岁月种下去以后几个月以后长的，几年以后长的。或者短短的不到一个月几十天长的长出来变化的，意思说要了解因缘果报，事物的产生并不是胡乱发生的。每一个产生都有他自己的因和缘。主要的因次要的因，助缘，种种的间接的助缘。了解这个以后就特别重要。然后解脱的利益呢，就是说没有修行解脱，因为人世间普通的人没有什么解脱不解脱的这种概念。所以觉得得到一个人身然后就好，但是相对来讲他们也有了解解脱不解脱的概念。比如说一个人身陷牢狱的话希望有一天获得自由； 有一些人患病症的话希望有一天能康复； 有些人在负债当中希望有一天能还清债务； 有些人在争斗当中在诉讼当中的话他也希望有一天能够结束诉讼过这种幸福的生活； 有些人在各种战乱当中的话也是一样，总之是以此类推哦，所以说更大一步更进一步来讲，只要心被无明占据的时候，苦是没有在根源上面解脱问题的话，他会不断的展现。一个生气的人不懂的生气过患的话，这个生气的机会会展现很多。而且脾气越暴的话产生的后果越严重，而且发生的机率越高，就是脾气很急的话，发生的机率越高。一样的如果内心的慧眼没有打开的时候呢，没有证悟的时候呢，被这些现象左右的这些不会结束，不会停止。所以意思是这样子，就是说解脱或不解脱有天地一样的差别。嗯，不然的话有些人会说解脱不解脱对我来说都一样都可以，不知道解脱是什么。

然后就是说**第六个依止上师**这部份，明白了人生非常难得，寿命又是无常的，轮回又是痛苦的，因缘业果真实不虚，不会错谬的，这样子的话为了明心见性、超越生死、证悟本觉、所以究竟的解脱，所以我们必须依靠这方面的智慧，这方面的道路，这方面的修行基础。然后就是发展这个道路，然后或者是追随这种道路，最后证得这种最终的果位。那这个任何世间的学问都一样的，有经验的这些上师，有经验的这些善知识，然后如何依止他们？这个是很大的一个事情。就是这样的话，世间的一切的学问一切的智慧，包括世俗的和像佛法一样的这些究竟的智慧，都需要有一种证悟者，比如说释迦牟尼佛的这种证悟，以及传承的上师。这些呢就是活生生的去例行这个、实践这个，而验证这个道路，成就这个道路。最终获得这些果位的这些上师。他们这些心身体力行以后，总体的这种修行上的感悟、修行上的经验、成果，这些呢就是传给我们的话，我们可以迅速的了解。不然的话靠自己摸索，或者盲人摸象这样的想东西的话这样的很难的。所以是这个意思。然后不同共的部份，就是说你们呢，学佛以后和外道，就是以现在世间那么多的 宗教，那么多学说，那么多哲学，那我们说到底那一个是究竟的，那一个是这样想的。 但是主要说以前讲的一样，佛法中的人呢一般也不会过多的刻意的要转化别人。或者是这样子。你要自己有一种善缘，或者是这样子，有一种善缘，福报成熟的情况下才会接近佛法的修行。不然的话福报不足的时候呢，脑子里会有很多反面的思维，或者说这种对立批评性的思维，这个很正常，这个很多人都会有。但是一直走不出来的话就变成一种障碍。一直在这种的反复当中，说明福报还不足。所以这种的好像两种声音在脑子里的说法。或者这样的一些做法。还有一些是并不真正的了解整个先好好的学习一个系统，比如像大圆满前行引导文那你就会有一个大大的提升和一种眼界宽阔。对于修行是什么概念，然后佛法是什么，这些都有一层了解，但是不了解的时候呢，很容易下结论，或者是贴标签。然后呢根本没有往里面走。然后认为自己好像有一个大概的印象。认为自己已经很懂了，已经了解了这样子，然后呢就是说做出一种选择。意思说这种堵塞智慧的道路，就是善根慧根不足的意思。但是人都想说对我自己好，或者想利益众生这样子。但是呢真正不知道那一个对自己好。就像有的人看见吃东西看看那个好吃。那个嘴感口感好，或者那一个看起来好看。就使劲吃这些东西。但是这些往往不健康。就像很多垃圾食品，其实口感还不错。但对你的身体积累肥胖啊，油脂过高啊，胆固醇啊很多这些，但是有一些食物也许刚刚吃的时候没有那么好吃。但对身体有极大好处的东西。所以像佛法本身，如果有智慧的人看起来当然他也是美味的。也是口感好质量好这样子。对有些人来讲刚开始不是随手可得的。平时看到的那种食物，可能就觉得我就不要吃。但是最后发现这个食物会给自己的身体带来最大的利益。或者是说如何吃食物本身。能够促进平衡一样的。身体的平衡一样的。佛法的这种修行呢不同的人适合不同的法门。这个是真的。但是这些万变不离其宗。特别是系统性的修行，并不是我喜欢转经，他喜欢诵读，那个人喜欢放生、点香不是这个意思。他是说你要真正的一步一步的深入这些智慧，这样的话不驱于这些表面。不在外面的门口一直看呀，在门口往里瞧啊，在那边转悠转悠然后就慢慢转悠没了。不是这样子，这样的话不好，所以就是这类讲的昄依的法门，那这个有内外密的昄依啊，佛法僧三宝这个到时候我们会有很系统的这些部份的闻思，还有内昄依三根本，密昄依、三身这样子。

然后不共内前行的第二个部份呢就是发殊胜的菩提心，这个就是大乘佛法当中最重要的一个见解、见地。所以说昄依是内外道的差别在那里呢，就是在昄依。就是内道和外道，佛教徒和非佛教徒的差别在那里呢？就是有没有昄依三宝。然后大小乘的差别呢就是以发心来分。这个意思是说这个修行他的远见并不是因为个人的这种啊就是说每个人都喜欢高大呀，或者厉害呀，这样子的一个概念。真正的见地上面呢，你的修行是为了所有的众生。所以这个叫大。然后你的修行是为了给自己带来安乐，这样修的话这是基础乘的一种看法。所以以这种方式来安立。这是为什么我们并不能说所有东南亚国家这些都是小乘心态，因为里面肯定有一些人正在修大乘。因为你看现在像马来西亚呀，像什么新加坡啊、以至于像斯里兰卡啊，像缅甸啊这些地方都有一些是大乘佛教的修行者。所以泰国啊这些都有。很有名的大德像哲圣布达达萨……像他们的这些传承里面泰国也是大小乘共同的境界他也是完全称许和赞叹大乘，看他们的学生以各自的能力来修行。所以大乘的社会是不是都是大乘的境界呢？也不见得。所以里面有自私的人，也只为自己考虑，这样子，只为自己的解脱这样来修行的罗汉的境界，这些都在大乘佛教里面仅仅是一种怎么说呢？就是求现世报，连小乘都没有达到。仅仅是为今生今世的安乐，来接触佛法修行佛法的也有。以至于有些人为来世求各种东西，为他人为具体某一个人来求或者来修的都很多。所以说大乘的大字并不是以区域性的，是以各别人的发心的程度来定的大小乘，所以这个里面呢从内心当中对众生产生菩提心，希望所有的众生离苦得乐呢，为了众生能够离苦得乐呢，我愿意成就佛的果位来帮助他们，或者是我先证悟来利益广大的众生，所以发这种菩提心。

**金刚萨埵的修行**：那金刚萨埵的修法呢，就是为了众生成就佛果，我去修行智慧，闻思修，然后证悟了以后觉悟开悟了以后能够真正利益更多的六道众生。不拘泥于人或者不拘泥于动物这样子。其它的除了畜生道以外的这些呢都要利益的。这样子的话怎么讲呢。我自己就像一个医生一样要去治疗病人的话，那医生病人啊都要保护好他的伤口啊，不要感染啊，吃的用的东西都要清洁啊。那自己身上满身都是细菌，满身都是各种疾病，可以传染的然后去给别人治病的话很难的。不能治疗别人还给别人病情加重。因为你内在的问题没有解决。就像说，我们说手上沾满了各种不干净的各种细菌。这个交叉感染啊，然后就是……