哦，扎西德勒，今天我们继续大圆满前行的这个共同外前行的这个部分，共同外前行可以分为四个部分或者六个部分，那四个部分的话就是人生难得、死亡无常、轮回痛苦和因果不虚和轮回痛苦这四个部分，六个部分的话再加上两个就是意志上师和解脱的利益这几个部分，或者是解脱的利益和意志上师这样子，颠倒顺序，按照顺序来的话，这些部分还没有涉及到，之前的一些声口意的一些要诀我们正在这个部分，平时大家修行的时候需要的一些部分，上一次吧我们就之前就讲到如何应该用到？？？的方式来就是禅定的方式来做，语言呢就是如何去念诵和祈祷，持咒语，然后观想的时候呢如何观想，然后就是观想这个上师，？的上师就是观在头顶上面，然后在他的面前呢就是做一种的祈请，虔诚的祈请，那上师呢这个就是观想的这个部分呢有内外密的上师，这个我们就是我们上一次我们讲了大概的就是内外的这个上师，然后之后呢就是说上师的这个概念我们上一个部分讲到，就是在仪轨里面有上师之上师之上师之这个里面的一些意思解释。进一步继续在这一个部分就是我们作为一种就是说业和烦恼猛烈这样的一些众生，然后呢就是虽然遇到佛法，但是说福报还不是那么成熟，所以如果很成熟的话，这些自量道加刑道见道这些的话就是区间于这种，但是还在放逸和就散漫当中的修行人，那所以可以说相比较没有福报的人，当然我们属于人道和遇到佛法知遇的这些大圆满的传承算是有福报，但是不是能够惜福，能够就是说有福和缘这些具足的这些人能够珍惜这个福报呢，可能不一定，就是里面有一些人比较珍惜，有一些人呢还是比较怎么讲呢，散漫，？？业和烦恼所逼的这些无辜的包袱，缺缘的这些众生，恳请这些助于头顶大乐之轮的这些上师，希望我们能够升起正知正念这样子。所以因为我们说这些恶业和烦恼所逼，就是我们过去的业还没有完全清净，过去的这些烦恼还没有断，在当下不知道如何断，就还没有完全转化自己的声口意这样子，没有完全清净自己的声欲意这样子，所以说虽然具足一定的福报，但是善缘和福报还是比较浅，所以需要修行，所以可以说来祈请恳请这个聚德的上师能够安住在头顶大乐之轮加持我们。观想的时候呢来念诵上师之这样以后，就是说在你具足信心，观想自己的信心的这些莲花当中绽放，然后在这个当中呢就是我们的聚德根本上师，有这个八瓣莲花盛开的一样就是冉冉在自己的头顶上面大乐之轮，有一个法座，就是这个法座是由莲花，就是盛开的莲花，莲花上面呢就是凭着日轮，日轮上面有月轮，？？大大的日月轮上面就是坐的上师的样子，你可以观想自己的上师也可以观想莲师这样子。这个就是说上师与这个莲花呢本来是出淤泥而不染，象征上师清净圆满，月轮呢就是日轮这些呢代表着上师的这些具足就是智慧和善巧方便这意思，所以月轮呢就是说是这个清净圆满，像有一些盘子，和平放的一个盘子一样但是是幻化似的，没有实体的这样子，所以观想以后呢我们应该以虔诚的心向头顶上面庄严的上师深深地祈祷，祈请他的加持，让我们升起正知正念，然后我们就是简单的介绍一下什么是正知正念。本身正知和正念呢可以就是深议和浅议这样子，就是也可以讲很多，但是我们在这里讲就是修行正知正念是修行上面的解脱之道，很重要的这些的修行方法。观察自己的正知就是说观察我们自己的声口意，观察这个三门，清清楚楚的知道自己的动机是什么，然后知道观察自己的言行举止行为，自己在语言当中在说什么，在行为当中在做什么，意念当中在想什么，这些都清楚，然后这个就是清清楚楚自己现在的状况，然后这些而且知道这些是不是如法。然后正念呢就是说能够安住在这些善法上面，安住在这些境界上智慧上，对于这些善恶取舍的种种的善法，就是很？？这样子，所以我们应该经常思维善知上师所讲的法，所以把自己声口意的这些行为呢就是融入到所听闻的这些佛法当中，正法当中，所以就是融入到行为当中需要有正念，能够时时的就是除了观察自己的行为语言和念头以外，就是还需要就是安住在这些善法上面。正知就是你可以了解你的状态，然后正念呢你可以就是进而把自己的声口意安住在善法上面就是境界上这样子。所以它是一种实践的法，正知和正念就是可以从听闻当中保持正知正念，然后思维当中也可以保持正知正念，那闻思修修行的时候呢也要保持正知正念，所以这样呢我们不仅仅是在听闻的时候得到一些，学习了一些佛法的知识，然后也就是学习以前没有的一些思维方式和一些修行的模式。但是很多人呢听闻了上师讲的时候呢就是很有道理，然后也听得欢喜，然后之后呢不太实践也不去思考，这样以后呢自己的心，平时的生活跟佛法的修行呢就是分开，所以自己也没有什么太大的受用，然后不仅自己不受用呢，有时候佛法的这些法门，但由它们来作为衡量别人的行为，判断别人的这个一举一动，然后自己有缺失有过失没有知觉，没有就是毫无觉知，对别人有任何的过失这样的时候呢用佛法来就是评判，用佛法来就是引用佛法来就是去怎么说呢，就如果是出于很好的善良的心恭敬的心呢很好，但是有时候就是出现很多批评，但是个人的修行呢不见得说对自己，佛法本身是内法，就是对着自己的声口意的反呢，然后来帮助别人，但是现在自己的问题没有解决，自己的问题呢，在帮助别人的初衷也没有解决，就是纯粹是分开的，就是自己的所闻思的和自己的三门是分开的没有实践，不去思考，但是用在别人身上，这可以说就变成一种造业，佛法不修行的话呢，可以用佛法来造业，甚至就是下堕，所以就是这是为什么我们说要经常以正知正念来反观自心，所以之前我们也就是讲到其他的一些法门包括正知正念的一些修行以及像？？书这些里面也有就是文殊菩萨对？？王的这样子的一些正知正念的忠告，这些都非常重要，所以这个就是我们目前说来大家听大圆满前行引导文以及就是实修大圆满前行引导文，这个时候需要的一些基本的认知。然后就是说如果没有正知与正念，那就会就是说没有这个戒定慧。如果很多的这些戒律，这些的话都是安立在不能就是觉知这个破戒，有些修大成的这些菩萨戒比如说，那它的话细微的这个的菩萨戒很多都是安立在这些念头上的，？？的很多也都是念头上的，但是就是更细微的很复杂，所以我们动机和动机背后的动机，念头和念头的这些怎么讲呢意图，这些也要就是很谨慎，所以密乘的更是如此，？？的这些戒律呢就是在你的鉴定和这些意念当中，所以就是要有正知正念才能护持戒律。如果没有一定的正知正念的话心静不下来，杂念丛生，这个需要有正念，心静下来以后要看到他有没有陷入到这些昏沉，细微的昏沉钓具和烦乱，我们说的这个不同程度的一些烦乱以及就是不清明这样的一些当中，就是需要有一种的这个正知，所以就是戒定，以及慧上面更是如此。如果你有一定的禅定的功夫，再以这个正知的力量和升官的力量，那我们就是说像修行上的两个翅膀一样，能够就是了解、证悟，能够超越，能够见性，见到新的本质这样子。？的生活中也是如此，除了这个戒定慧，如果没有一定的正知正念的话，你的日常的这个衣食住行的这些条理或者是计划以及安排这些都会出现很多问题，有些呢没有就是正念经常忘东西，忘东忘西，有时候呢就是心也不能够专注，就是心非常像猴子一样烦闷，就是有一些百分之多少，三四十，四五十的这些时间都荒废在与自己的手头的事无关的妄想和这些散漫当中，那没有正念的话没有正知的就是话会对于这些行为上面的语言上面的世俗当中的很多事情都不得当，然后行为跟人打？？做事上面都把握一个度和分寸这些上面可能都会有这个问题，甚至就是你要变成一个非常有修养优雅的人你需要有正知正念护持的一种生活。如果你言语无度行为放纵，思想这些放荡的话呢会出现很多人为的障碍，所以在这个当中呢就是我们就是说出时间法，以及修持这些深奥的佛法当中呢，一切的正知正念是修行的根本，也是这些善的一切的来源。所以我们就人生的一大功课，不管你是不是修行人都需要了解它的意思，就是说具备正知正念。所以有了具备正知正念呢，就是那我们不能有心情昏闭，就是乱了方寸这样子，因为有正知正念的力量。失去正知正念时候呢，一些原来有能力，能够就世俗上面说就是聪明善巧的这样一些人都会出现一些种种的不如意，所以我们清楚自己所作所为，然后平日里呢就是把我们的聪明才智施展出来，把我们的心理就是展现出来，这样子的话需要有正知正念的护航来辅佐自己的声口意，失去正知正念的时候呢就是不知是非不明取舍这样子，。以在像《入行论》呢这些都有，就是讲心无正知者，闻思所修得，如漏瓶中水，不服助正念。就是说凡事心不在焉、混混沌沌，不清楚自己的心念行为言行这样子，不能将听闻和修行佛法呢融入心中，和实际的生活结合在一起，闻思修所修得这个佛法呢就像把水装在有漏的瓶子里面一样完全漏掉，心里面没有正知正念，那闻思所修得这些善法呢，就听闻了以后呢漏失了一半，然后听完了以后过几天呢完全就不再存在，所以就是不服？正知正念，犹如瓶中的水漏掉一样，就是这样子。所以作为修行来讲就是生活来讲，两个方面结合来讲都需要有正知正念。？？来讲就是修？阶梯的话需要有这个正知正念。正知怎么讲呢，你先没有受戒之前你应该了解充分的了解这个戒，自己所受的戒，不管是出家人的有一些戒曾经是不允许看的，因为看了以后？？有一些有这样的因素在里面，但总体来讲就是受戒之前呢灌顶之前呢就是誓言之前呢你要先了解这个先虚戒，这个有一点像先需要有一定的正知。然后决定了要受这些戒以后呢，正知就是以戒为食，就是以行为从戒这样子的方式然后来依持这个戒律，作为自己行为的这个法度和这个方寸，所以这样子的话就算是有这个正念，心里面一直有时候连做梦的时候都知道自己是一个受戒的人，不然的话没有正知心，就是对这个戒律的了解和准备和以及这些重视都没有，然后混混沌沌的受了戒，受了戒以后又没有正言，别人给你说了宣读了这个戒，受了这个戒受了那个戒，自己又就是心不在焉又不在乎也没有重视，最后容易破戒，那就会有这些种种的过失。有些人呢就好像就是上等级上等次一样，就是说以受了多少戒怎么样来就是炫耀自己，那受过以后慢慢的破了各种誓言，学初和这些戒律以后，那本身就是一种过失，所以就是我们之前讲的就是修这些戒学这些需要正知正念。所以另外就是禅定也一样，再次重复一部分，就是说长期修习禅定很多条件和环境不一定能舒适和安逸，有些地方天气冷热以及周边呢不一定是那么享受的地方，所以现在有些禅修的地方很多地方很美好，就是惬意这样子，但是也有一些地方呢就是禅定的地方条件苦，然后就是不清楚禅定的意义，坐下去以后呢迷迷糊糊的，有些人在自己的家里面，有些人在禅修中心，这样子的时候呢他们的有些禅定就想法呢就是放松，放松放轻松，身心放松在那边就有点接近于睡眠的状态这样子就算是禅定。禅定的两个要素就是说正知与正念，那这个我们现在的修行来讲的话呢我们可以说正念就是由这种？？的这种结合，那正知呢跟圣观的这些修行结合，那这样坐下来之后呢就是说你能够不会让心呢疯狂，横冲直撞到处飞驰，妄想和这些散乱这样子，不会萦绕心中萦绕很多的杂念，那心静下来之后呢心进一步不是在这个状态下面休息，而是在这了解一部分的能够安住自己的心以后呢，进一步以圣观的空行的圆寂的道理，然后就是修行，然后证得心的本来面目，或者我们说了解这个身意薄弱这样子，了解智慧，空行了解心性本空这样子的一些智慧，不然我们平时说心仅仅是静下来，你过一段时间过一了天结束完禅修以后慢慢又乱起来了，开始禅修心定下来的时候好像环境的关系可能会好一点，或者有些像我们刚才讲的环境不是那么舒适的这样子时候心呢也会随着就是吃住行这些开心而不开心转变，那只要有一定的这个正知，那这个佛法的修行的这些道法，教法都有了解，然后能够让心静下来，能够接受或者融入这个环境当中，就像《入行轮》里面说，？？心狂象，不为今消除，定获一切善，就是说如果以正念的这个身所，就是把心呢如同普通人这种的有烦恼业习比较重的这样的心呢，像醉的醉迷的大象一样疯狂的大象东奔西跑，横冲直撞伤人，他人这样子，所以这个时候呢我们的心是这样子，就是伤害自己伤害别人，就是造成一些灾难，疯狂的大象，疯狂的醉象这样子，所以如何做呢，需要在这种把心呢比喻成醉象呢，一般在古代印度的时候，就是其中一个威胁就是对人的威胁就是大象，特别是这种打仗用的疯狂的醉象就是四处伤人这样子，所以我们说三界之中没有比恶的心更可怕的灾难和痛苦，那把狂乱的心收回来加以束缚，究竟束缚在哪里呢，大象呢可以拴在用铁链子拴在树木上面，那人呢应该以正念把这些狂乱的心呢拴在不要让它奔驰到处狂奔，妄言杂念太多的时候呢需要以智慧对峙贪嗔痴，这个智慧就是首先就是以正念的方式把心变得温和温顺，能够自己调幅，然后慢慢再进一步的加以闻思修的训练，以正直正念来护持三门。心呢本身有时候有烦恼有生气有欲望，有这些嫉妒有怀疑有骄慢，这些时候呢心呢比较不一定不是那么容易静下来，它是尽量减少对自己对别人对这种自己周边环境的这种伤害，那首先的话经常要观察自己的心，所以就是说心贼难防。就是心就是我们防外面的贼还容易一点，也在就是社会在各个场合下面，在坐这些公共交通的时候，或者是就是在家里护卫自己的家园这样子的一些时候呢，可以安装很多防盗报警监控这样子，这些来做措施，甚至包都上锁上这些钢窗，然后？？或者有钱有势的话可以请很多保镖，请很多这些纪律严明的这些人来护卫你。但是我们内心的这些就是贼呢，就是这些念头上面的贼呢很难防，所以一位想真正一位想修菩萨道的人呢，应该很谨慎地照顾自己的心，时时观察留意自己的起心动念，然后让自己成为一个很好的聚德的合格的修行人，也能就是好好的看护自己的心。像一个人病重的时候呢就是或者是有伤口在自己的身上，那就是要很要照顾一个严重受伤的伤口一样，就尽可能尽一切的这种力量然后看护自己的心，无论自己身在任何的这种环境当中呢，

（缺失一部分）不要有时候可能身口意有污染有这种烦恼这样子的一些人群当中，或者是红尘的这些各种的欲望当中的这样子时候呢，都不要忘记修行，不要忘记自己是一个修行人，是承诺跟随这个觉悟道路的这些修行人，所以在这个上面呢，如果我们以正知正念来护持自己的心，心贼呢就是无法偷掉我们的这个福报和慧明，所以就是不论哪一种人，都要需要有正知正念。如果有这些只要失去这些正知正念，它自然就会有贪嗔无明骄嫉妒怀疑这些乘虚而入，就是把我们这些修行的功德呢减损毁失这样子。所以在行持这个六度善行呢，就是布施、持戒、忍辱、静静、禅定、就是智慧这样子，然后施善的这些修行的时候呢，所以都需要有一种波若的智慧和空行的这些了解，所以如果没有波若空行的了解的话，前面的五度呢都是有漏的这种福报，所以我们说正知这些这一部分可以提升，内涵延伸到了解波若的智慧，所以我们在积累前自量的道路上面修持修行的时候呢，我们可能因为种种的烦恼有时候会失去这个正知正念，有时候会起这个贪嗔这样子，但是这样子的时候我们能够了解它是内在的贼，就是让我们有史以来积累的福报呢会就是消失的很快，所以我们有时候自己随便想一下我的心意放纵一下，贪嗔的力量先前的话并没有直接看到就是损坏了自己的福报更气这样子，但是真正的就我们说的更气越来越差，说是更气就是这个意思。然后在我们就是处于某一种的懵懂的无明当中呢，并不会了解说这些正在就是损耗我们的福报，造业造的时候呢没有防备的心，没有起正直没有这些正念呢控制，所以我们就是不知道自己的心贼已经阻碍了我们就是作为人天福报和究竟解脱的这些善缘。

一念贪嗔起，八万丈门开，一念嗔心起，八万丈门开就这一类的听，所以说我们在修行学佛的时候呢，就是要了解到就是贪念嗔念这些显现的时候呢，我们尽量马上了解它的这种过失，它对自己的伤害，这种伤害是生生世世其他的人其他的动物都没办法做到的，所以我们自己的身口意才是真正的就是去就恶去或者善去或者解脱的这个主力，所以就是再有这些嗔恨这些的时候是修行的大忌，贪嗔形成很强大的力量，从自己的嘴里说出来在自己的心里面留下来这些都不好。就是了解它是修行上面的一种大忌，这些呢就是细腻的这些恶习变成粗大的恶习会就是会断怎么说呢会减损我们的这个福报，所以贪嗔起来的时候我们的福报正在被销毁，所以就是说你是你自己的这种怎么讲呢，正义的小偷，所以时间的话呢具体刚才我们说的一样，我们可以指控小偷可以举报他可以叫警察可以上法庭，甚至当面就是自己擒拿，或者是打骂就是或者是逃跑什么这些方法都有，但是说如果没有正知正念的话，那我们偷走我们根本的这些福报的就是很难被发现，身边的财物大部分都是身外之物，就是损失会有限。

（缺失一部分）一下子立刻让他们消失这些心贼也是不可能的，所以要有生生世世修行的力量，就是不能掉以轻心，这些心贼呢就是说我们有一点时间呢功德福报，出时间的这些功德福报这样子都会有，怎么说呢一些成就的话呢，这些都会被内心的心贼，就像一个人如果要剥夺你的快乐，那你不快乐，但是心贼呢可以无形当中好像被自己不知不觉当中剥夺你的快乐，剥夺你修行当中成就的道路，有时候呢给你树立很多的敌人，有时候制造很多的障碍烦恼，所以就是说但是我们还没有发现这个心贼负面的这些力量，我们自己给自己创造苦，就是有点像自作自受一样这样子。伤害我们的话呢我们会有种种的方法去报复，好像就是或者是诉诸于亲友团的力量去就是怎么讲，保护自己这样子，所以说《入行论》里面也有这样子，就是说？就是故不，故纵不稍纵，善念离异门，离则思诸换，付诸于正念。这就是意思说要随时随刻按照自己的心念呢，有没有观察自己的心念，关照自己的心念，有没有被这个心贼绑住，或者是心贼驾驭我们的心。如果发现自己心偏离了正道，就是要想想失去正念的坏处和恶果，赶紧回到正念上面来把心引到这个善法上面来顶住，所以如果不能面面做到起码也要就是时常关照不能自欺欺人，不要伤害自己。如果一个人伤害自己无所谓，或者是伤害其它动物无所谓，这样的话我们的心会进一步的就是伤害别人。有时候是为了保护自己伤害别人，有时候是纯粹习性上面就是说以伤害自他，就有些这样子。其实你在伤害他人的当中呢，其实就是正在伤害自己，伤害自己的这种福报、慧根、善根，伤害自己的这种各种的恶业就是具足堆积在自己的身上。有人说我给你一大堆恶业和障碍的话你可能对那个人会怀恨在心，但是自己无形当中呢好像在伤害别人，开心的但是自己正在制造这种障碍，所以这样子的时候呢就是说要绑住自己的心就是回到拉回到回到自己善良的基础地就是善心当中，所以起码就是要了解无害心，缘起见这样子，所以把心安住在正念上面，一切心善行为善，心善动机善的话，一切报和地都是善的，这样所以自然而然都会好。所以源头清净的话那就是其他方面就是也可以有清净的这种力量。所以我们慢慢的就是对于学佛修行呢就是说两个重要的力量就是帮助我们，这个被称为内在的护法，外在的护法我们有这个各种金刚啊很多的这种力量的这些护法，内在的这个护法就是正知正念，所以这个呢可以防止很多的这些？，就像我们在大门上在这个房门上的这个护卫人员一样，在我们的这些业和烦恼当中呢，他们会使我们的这些的就是业变成善业，变成清净，那我们的这个烦恼呢就是能够转为这个大悲菩提这样子，所以或者是我们就是断除这种粗细的这些种种的烦恼上面就是有很大的力量，所以以供这些外在的护法很重要，有些人想时间上面没有伤害没有这些障碍，没有身心的疾病，为了就是事业顺利，家庭和睦这样子供护法，或者有些人希望能够早点菩提普度众生，所以也有这个供护法的，但是我们说就是同样重要或是更重要的是内在的这个法，护这个就是正知正见，护持这种自己所受的这些戒律，自己所修的行为，所修得的这个禅定，和就是自立于它的这种行为，这些护持的话需要有正知正念，所以这样子。那另外一个呢就是不管自己怎么样护持正知正念有一点像佛菩萨的另外一种加持，另外一种关照一直留在心里面，那你内心正知正念都没有的话就是很难有恭敬心很难有这个信心，很难有这个修行的计划和实践的这种动力，所以时时时常提醒时常关照，时常关照自己的状况，时常起？？教法，那时常这种就是关照自己的过去现在和未来，这样的话呢我们就会有一种力量。所以就是说佛菩萨呢没有障碍，不像我们说一堵墙一块布都能够遮住我们的眼睛，一堵墙或者说一段距离就能够就是障碍我们的眼实耳实这样子，那就是手出奇不到的会障碍我们的这个手感感官冷热这样子。那就是心上面也一样，就是说迷乱当中呢就是，就是怎么讲呢，不能够护持这种正直正念，迷乱当中呢没有这个戒律心，没有这个开慧眼，就是在佛菩萨来讲的话他有这些自量道，加刑道，？道，？道，文学道，所以在一些就是佛菩萨的意思来说就是慧眼之上，法眼佛眼这样子，所以肉眼天眼的这个阶段已经过去了。？清楚我们的一切情况，在佛菩萨的这种慧眼法眼佛眼这些面前呢，我们就像盲人一样在一边，所以就是说不要以自己的看到和局限来就是揣度佛菩萨的这种的境界，佛菩萨对于众生或者是修行人明明白白，所以我们如果长时间清静修行，所以就会觉受到佛菩萨无所不在，自然不会离开这种正直正念。就是很多福报不需要特别去积累也会自然的这种成熟，所以我们要时时关照自己的这种心念，所以检查自己做事的动机，心这个就是心态这些方面，那是一种善的状态、恶的状态，所以正直正念长存于心这样子就会圆满修行，所以有正直正念的时候你会做一些合情合理如情如法的一些事情。所以一般的人呢就是现在这个商品社会，或者是说金钱社会这样子的里面呢，大多数人呢就是以名利为重，然后在这个上面不断的提升，要求各种舒适的程度，豪华的这些坐轿、住处、楼房啊，反正就是各种各样的这些地方，然后各种的服饰和各种的这些配饰，以及各种的这些名头，这些上面呢非常计较非常的拼命，一生都在就是就是拼到这些我们说的静性熟这样子，的一些就是去赚钱主要是这样子。但赚到的财富呢就是福报尽的时候呢就是会一夜之间消失，？会有几代人的这种财富这样子不等，但是不论是你怎么样积累的，自己福报足的时候呢，那这些东西形成了，但是这些东西形成不一定代表就是有这个善的这种善慧的福报，很多人呢一生都在为财产打拼为财产忙碌，为财产这个尽心尽力和斤斤计较，最后呢就是积累了很多身口意，对于世间的留恋和执着对财富的这种念念不忘，所以就是轮回当中它变成一种负担，在变成时间上面也没有过快乐的人生。以前有一些有很多有财富的人呢，就是亲戚朋友家庭这些关系呢，就是因为这些财产太过计较会有很多问题，就是财富这些方面，和家庭这些，虽然相当圆满，但是不能代表它未来会有很圆满的这个保证，所以说财富本身在世间就是如果能够用在一个正面的用途上面可能会尽善行，就是说就是积累福报，增加福慧这样子，但是财富也有可能就是造恶造作恶业，就是增加烦恼，所以说有些人呢就是前辈留下来很多的财富，但是这些财富呢或者坐吃山空很难维持，或者是说就是继续为了它的增长留守和坚守这个家业这样子。就是修行的这个道理放在一边，修行的这个机缘呢善缘呢放在一边，忙始祖的这些一些应付，所以而且财产的这个来源护持和用处，这个去处来处就是用处这些呢，都会如果不当的话呢都变成一些，就是善恶这些都有可能积累，所以恶性积累的可能性更大，从某种程度上来讲。所以说我们辛辛苦苦生生世世积累的这个很多的资粮呢，如果没有以正知正念护持的话呢，继续只是为了世间的这些财富而去忙碌的话呢，最后会发现这些福报也有享尽的时候用完的时候，生命也有结束的时候，所以我们得到难得的人生，还有闻到难得的佛法，所以我们要善用这些福报，还要就是把这些转为功德和资粮。所以在某一个环境下修行正直正念非常重要，我们就观察身口意了解善恶取舍的同时，要感谢佛菩萨和很多善知识的恩德，有共一些金刚道友法友这些无私的奉献，所以我们平常就是除了赚钱，也就是得工资的这样一些工作以外，很少真正的诚心的就是没有利益交换似的付出。那在很多修行的地方，就是出于一种对他人的这种善良，所以我们能够了解到这些修行人的这种恩德，周边修行人对于周边这些圆满种种的善缘的这些缘分呢，把佛法的这些殊胜呢重要呢了解以后才会有感恩之心。感恩这个释迦摩尼佛，感恩莲花生大师，以及就世君山尊这样子，能够把佛法就带到雪域，然后由这些道场或者是修行人里面的负责人呢，就是这些人的努力呢才能够舒舒服服的去学习佛法，好好想一下这些都不容易。所以这些深奥的这些佛法呢，都是就是通过这样的一些善缘和合众缘和合才能够就是圆满自在。那我们作为一个就是世间的人的这些基本的道理这些都要懂，然后出世间的这些恩德这些也要了解，所以经常能够这样思考，有感恩之心，这样子的话对于自己能够对峙各样的烦闷，各种的放纵这些都有好处。就是说这样说和听闻以外，接下来就是要去认认真真去做，说和或者听是一件事，然后呢做行呢是另一件事。所以坐行思维这些呢都要就是一块儿来修行，不能够就是分开，就是坐上有修行，坐下没修行。道场上面佛堂里面寺庙里面好像看起来是个修行人，一下去就是完全就是两样人两个人，而且把学到的一些佛法不是用到自己的这个身上来对峙自己的贪嗔无度，而是用来批评别人，用好像自己是一个完美无缺一点问题都没有的人一样去批评别人，这样子的话是不对的，所以所以需要有一种的谦卑的心，经常叫什么躬身内省，就这样的方式来就是去做。所以依靠大的祖师的修行的经验，和我们就是法友们的这些相互护持，所以这样子对于修行正直正念尽心尽力，当你就是有离世的一天的时候没有愧对法友，没有愧对这些佛陀的恩惠慈悲，也没有愧对自己的良心，这样子的话就是最好的这种意念佛陀的方式。供养的方式就是修行，所以这个当中呢就是正直正念不放逸，不放逸的就是善法的这种根本，上师佛菩萨这种从上师传下来嘱咐菩萨的智慧法门呢，我们要懂得珍惜。所以我们就是把这些大圆满前行如此精要精华的部分呢适合我们的修行的方式，以就是知行合一的这种的引导的方式来讲的这种呢，我们不能就好像当作普普通通的一本书放在一边，不去思考不去实践，所以这样就有点像荒废自己的生命，糟蹋这些难得稀有的这些机缘，浪费暇满的人生，辜负上师佛菩萨的这种恩惠和慈悲，这样子就是甚至用这些佛法来造业，然后自己修行没有成熟，不断的不能降服自己的心，还用佛法来造业，就是诽谤别人，建立种种的隔阂，精神修行上面的种种的冲突和物质的这种观念，这样子的话就是不但没有功德，反而会有恶业。总的来讲就是有一种不放逸的心，惜福，就是我们能够得到珍贵暇满的人生，又能够听到殊胜的佛法，所以一定要好好珍惜，如此就是如理如法的这种就是修行，所以就是这样的话就那个？经里边说，闻思不识？？？戒律，众佛所向终有一切法，一切根本为不放逸，这样的成就上师如是说，所以我们得到就是说听闻到妙法的机缘，就是得到妙法听闻的这种良好的机缘，就像黑暗中霎那闪电的这种光一样稀有，就是霎那见照见这些万物的这个光，闪电来说，就是说无时以来就是积累了资粮，无量的资粮才能够有福报，就是以后还有多少的机缘继续让我们听闻佛法，这就很不好说，所以就是说如果知足惜福这样子的话，我们继续有学习佛法，所以如果有需要有继续获得善缘和修持的这些善缘的话，这个有没有今后还有多少年我们能够亲近诸大德，能够就是清静诸善法，能够清静诸这些圣僧，那这样子的方式来修行，这些呢谁也不知道，所以事实上只要听到一句佛号呢，或者是一句佛法这样子，明白佛法的内涵，就胜过世俗上的一切这些财富，很多这些拥有很多财富。佛陀在涅槃经上也说，如果当你就是说涅槃以后我们将以何种方式就是看待就是，就是纪念就是佛陀呢，佛陀就是说我将化现为文字，那这个文字是表达佛法，所以说以幻化成种种的这些文字来利益众生，就是一切经典都是佛陀的幻化。所以我们就是说弘深深的佛陀的说法一样恭敬这个佛法，以了解这个就是佛陀以无量的悲心来幻化成这个文字来利益我们，所以佛陀把成佛的道路，解脱的道路，觉醒的道路呢指引给我们，让我们自己走，我们能今生解脱或者来世成就要看我们自己。就像好多人迷了路一样不知道该往哪个方向走，但是有一个人知道我们迷了路，而且清楚地引向这个解脱的方向，或者是走出这个沙漠荒漠，或者是这样的地方呢，那我们就是牢牢记住，就是说不管现在未来自己就是亲自怎么讲，到达这个解脱的目的地，需要有这个指引，那有了指引以后你要就是，就是从当中又放弃向导，自己乱跑这样子的话不可以的，所以在金刚乘里面特别是在我们修行的大圆满这些殊胜的秘法精髓当中，要听闻到完全就是一个殊胜，就完整的一个殊胜的这些佛法的话，就是善法，那需要上相当的这些善的因缘。所以可以说从某种程度上我们又是福报很大，所以能够知遇这种善法。如同之前我们讲的一样，说我们有了这些福报，懂得这些珍惜这个福报以后呢，我们就是说不要找很多的借口说自己很忙啊，然后就是没有时间修行啊，或者是说怎么讲呢，就是好像把一切的修行呢这些呢都好像寄托给寺庙，寄托给某些上师去修，那自己呢就是好像可以忙世间的事情。但一般说忙的人呢一般都有各种借口，时间不够，但是遇到赚钱的事情，遇到自己好像现实的这些健康的这些问题这样子的时候绝对有时间，或者你有吃喝玩乐某一些人的时候，那就是有大量的时间去吃饭，有大量的时间去游山玩水，但是说遇到就是有闻思修的这些时候，可能就是不太了解就是珍惜这个福报，所以说没有时间。所以有些人是性情懒惰，有一些人呢就是对于佛法的了解和缘分不够，有一些人呢就是有了解但是？不真诚，信心不足，那这样子的话就是说考虑去做其他的享受啊，其他的赚钱的事情，所以虽然我们刚才讲了就是真正懂得就是一句精要的这些佛法的开始，比这些财富呢就是价值上面来讲更恒久，更有意义。那这样子但是现在很多人为了财富可以从小劳命拼到老，就是小命拼到老这样子，拼了一辈子有些人还口袋空空。那就像一些社会经济学家一样，那应该他们是一辈子都在钻研这个，那应该说对于经济了如指掌，但是很多经济的东西他们就是无法掌控，事物就是虽然一辈子的心血都花在这个上面去研究，但是这些上面有怎么讲呢，有种种不可预测，一点都没有就好像有些时候有很多经融危机一样，天天在测算这些，但是还是会爆发各种的泡沫，各种的危机这样子，所以这一辈子下来以后呢，来到人间呢两手空空的来，一分钱也带不走的离开。所以富也好，贫穷也罢，就是满头白发的时候呢就是还在拼命想钱，所以自己以为自己很有福报，有一些人有一点钱，死亡的时候呢你沦落在哪里，去在哪里，你的钱留在哪里，你对钱的这些留恋还会继续伤害你自己的这种就是德行，你自己的解脱。所以我们就是了解佛法的人呢肯定不会羡慕这些人的这些各种的奋斗目标。肯定就是在修行人当中也有不少人会很羡慕这些人，就很多人羡慕，但就是有世间的这些物质的这些基础，或者是物质的福报，单凭外在的拥有这些呢并不能说是一个完整的人生，内外的这种上面不能有障碍，就是物质上有更好，但是没有野心，就是都有各种各样生活的方法，有奢侈的方式，也有比较怎么讲呢，普通的，知足满意，就是叫什么，知足常乐的这些方式，所以正真的福报呢应该说是以得到了这次的这个人生，拥有了这些善慧的这些善良的心和聪明的智慧的头脑，那来了解深奥的这些法，或者就是认识现象。所以我们不仅就是了解世间的这些就是待人接物以及世间的人伦常纲这样子，就是说古代留下来的这些，我们不是说道德上面他们是应该好或者是不好，没有这个评判，但是说在某一个时代有某一个时代的共业和各业，所以但是就是说真正能够**持人**说很有福报的呢，应该是说就是获得了这些人生，拥有了了解了这些善缘，了解了妙法，了解现象的这些本质，新的本质，进而通过闻思修，正直正念不放逸，然后累生累世慢慢地从黑暗走向光明，从不成熟走向成熟，从就是愚昧走向智慧这样的一个道路，？得到了这些修行佛法的机缘话呢，我们能够很珍惜，然后渐渐的修行，这就是就是不放逸。所以我们就是应该经常在这个观想这个上师在这个**千**瓣莲花或者是八瓣莲花这个座上面，？？信心生长的这个莲花上日月轮上面，具足的这些莲师或者是自己的上师这样子的像，在他面前呢祈祷加持，希望得到就是自己的心意增强，虔诚心增强，亲近心增强，所以得到加持以后就是观想得到加持这样子，所以这样子的话以此来就是增强这个修行的心力，所以我们心情对于比如说，如果我们说不能经常祈祷修行，不能正常经常就是？，正直正念不放逸的话，我们可能就是，就慢慢慢慢会迷失修行的道路，慢慢慢慢会放纵自我，所以佛陀也讲过解脱的法我已经宣说给你们，至于你们怎么解脱要靠自己，要靠你们自己这个意思。就说我们不能，因为只是祈祷乞求上师的保护，依靠佛法的佛号或者是咒语来保护，什么其他的这些就是怎么说呢，所有的东西都交给佛陀，交给上师，交给寺庙，那什么就是转化自己的贪嗔痴的事情都不做，或者间接上面也没有什么很，就是循序渐进的次第的修行的这些准备和这方面的学习闻思，也不用用功，也失去正直正念，所以这样子的话我们最终想往生这个尽途或者是解脱成就。？不是那么一蹴而就，就这样子。所以如果说我们学佛只是一味拼命的去像这个书生研究院的这些一样去研究这些一般的毅力和这些佛法，那成就的机会也是微乎其微。所以本身大藏经108部或者是更多，因为版本不一样，所以这个里面有大概有12含这样子讲到的都是中观，那如果我们全部都要研究的话，花的心力很多，可想而知，要下定决心生生世世去探索这些波若中观这些，但是有一天我们会理解的是非常困难，那现在呢我们所学的这些妙法呢，就是过去大成就的这些上师，像莲师，像龙钦巴尊者，像晋美淋巴，像华智仁波切这样的历代的高僧大德呢，把这个理论和实践的这些精华呢直接传授下来，以窍诀的方式就是言传身讲，这些窍诀的内容呢非常完整扼要，所以不像大藏经这么浩瀚繁大，庞大。所以我们从窍诀当中就是竭尽方式来修行佛法的精髓，所以算是在轮回当中的黑暗当中呢看到这种解脱的曙光，或者是在密云布当中，黑暗漆黑的伸手不见五指的地方闪电的时候你看到了方向一样，突然就是给我们了这个就是解脱的钥匙，所以上师传授这些深奥的精华心法以后呢，我们通过加持，然后带着这个智慧的火炬呢，正直正念不放逸的方式来关照自己，尝试的这种觉醒修行。珍惜这些珍贵的法门，不仅就是听闻，然后思为，进一步融入在心里当中，久而久之呢对于六度十善以及就是直观的修行，以及大？？大圆满扎中观的这些，最终都会有证悟，然后我们内心的这些善知识就会展现出来。所以我们就是下一个部分呢就是开始讲大圆满前行的这个共同的部分，共同外前行的部分，然后讲暇满难得，今天呢就到此为止，然后希望大家呢就是真心合一实践修行，周末愉快。