修次中篇文字转录央瑞智巴上师2018.6.28

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。（上师念诵三遍）

诸位吉祥，今天呐我们继续那个上一次我们已经选好的这个主题，莲花戒论
师的《修次中篇》。然后我们尽量比较以比较简洁的容易清晰明了的一种的
说明呢，讲解这个部分的一些内容。然后前面呐就是说基本上有一个历史背
景在后面，所以简单地我们就是说一下这个莲花戒论师当时造这个论的一个
简单的背景。
然后这时候，当时就是公元八世纪的时候，开始有，一直到现在当然这个顿
渐的这种修行应该都有不同的这些追随者，但是说从这个问题，就是顿渐之
争吧，就是说修持上面到底就是主要的弘扬这个，当时是因为不仅仅是个人
在传承和弘扬，而是有那种类似于现在的国家行为一样，有最高的统治者在
推广这种佛法的修行。这时候遇到一个难题，就是说到底是用这种渐修的这
种方式去推广这种渐修的道路渐悟的道路，还是顿悟顿修的这种的道路，所
以在这个上面呐，就是因为这个就叫做拉萨法争，或者桑耶法争，因为在桑耶附
近展开的这种的辩论，因为在桑耶寺，桑耶寺在雅鲁藏浦江的河边，所以说
当时就叫桑耶法争，有些也叫拉萨法争，当时的这种类似于政治经济中心一样
的，那个是拉萨嘛，所以拉萨比较有名，所以变成这个叫拉萨法争。
所以，这个之后呢，巴玛拉西拉尊者对于顿渐之争有一定的明了的结果，大
家因为辩论了两年三年这样的，据说三年的这样的时间，这样以后，对于修
持推广渐修派的这种的修行的道路，所以就是说从此以后呢藏传佛教比较有
讲究这种条理清明的这种修行的次第。然后条理不清的话有什么，本身都是
佛法，顿渐这个修持在藏地在汉地都有，某一种程度上的都是有传承，比如
禅宗也有禅宗的顿渐这种修法，就是南方和北方的，北派的神秀，南方的慧
能，也有顿渐的这种两个门派。
所以就是说顿悟的这个法门，如果方法上面这个是比较相应于比较利根的人
，上等根器的这种人，就是说对其他的人来讲有一定的困难，要入手去学习
的时候，因为很多具体的次第不是很明确，还有很多方法上面不是说有很多
广泛的论著式的这种解释，所以这样子呢，就是说修的人得不到要领，有很
多，那利根的人怎么都能证悟？他也有可能是遇到一些殊胜的缘分，但其他
的人呢，就是说，本身佛法修行当中也是如此，就是大体上面就是信的人多
，真正学的人少，学的人相对多一点，但是修的人少，修的人少一点，证的
人更少，修的人多一点的话，证的人更少，这个本身是比较自然的这种状况
，但是也有些差别，如果你里面的章法、次第清明，就这样子的情况下都容
易接引下等根器的人成为(中等根器，中等根器的人成为上等根器,这样有一个接引的过程,不然很多人没有办法,无从着手理不清楚,自己要理清楚佛法如此广大浩瀚,对一个人来讲,如果没有前人的大论师大菩萨做的清晰明了以经验的方式来指导,佛法不纯粹是学问,也

是证悟的证法,既是证法也是教法,所以佛法本身含有这样的教法和证法。

佛陀也是当年苦行六年，最后发现身体受苦并不能够带来心灵的证悟,最后学习中道,既不堕入到放纵五欲五官的生活享受里面,同时也不走极端苦行的道路,最后在菩提伽耶证悟以后,开始把自己证悟的教法传遍四方四隅。所以大论师们很多不仅仅是学者知识分子,不是这样的, 他们都是有修有证的大论师,基于他们一辈子从事的学问以及修行的经验,在细微处经过思虑给与很清楚的指导,然后把浩如烟海的佛法知识比较系统化。用一种比喻,象把羊毛织成线,把线织成布匹,把布匹裁成衣,而且裁成春夏秋冬穿的衣服一样,最后适合。就是精要变成既有理论又有具体修

持的方法,又有仪轨来相应,既有前行也有正行,次第上也有资粮道怎么去修持,加行道怎么去修持,什么是见道的境界,应该怎么去区分见道的各个地的差别,学道的怎么去证得无学道,就像上面的次第比较清楚。不然有的时候会遇到一些状况,本身证的人,修的人,学的人渐渐少了,即便是有很多信的人,他们不知道如何去获得佛法的心要,然后可能能做的很多都是人天层次的修行,以及当然怀有大乘的菩提心,很多的教法书还是在的,但如果说要怎么一个人怎么具体去体会领会里面的内容,怎么去明确地解析,如果我们说在修行的次第上面例如(9:24)十性.十住.十行.十回向

.十地.等觉.妙觉这些修持,这些修行的阶段需要个人去印证,每一个修行的次第名字里面在显宗的传统里面它们彼此的关系是什么,这些上面如果不是解释得很明显的话,就会有一定的理不清楚的内容.

莲花戒论师和他的师傅寂护法师，他们两人都据说是那烂陀寺的住持,寂护法师肯定是的,有一些资料里面说莲花戒论师曾经也是一个朝代的第十二位住持，应该是在那个特定的朝代的，那烂陀寺的历史很长,是在某一个特定朝代的第十二法座的住持,也有这种说法,无论如何他是莲花戒论师的高足.曾经有这么一些因缘来藏地,寂护法师是

把佛法尤其是显宗的教法传到西藏，立出家人的戒律,传出家人的戒律。传的是说一切有部的别解脱戒,建立西藏的僧团,本土出家众僧团的人,也是建立桑耶寺最主要得力的人,另外一个是莲花生大师。

莲花生大士和莲花戒论师都是寂护法师推荐和邀请下来到藏地的。所以就是寂护法师本身是
因明学的大学者。本身也是出身王族。是那烂陀寺年纪相当高，是七十多岁。被邀请到藏地来的。所以后来圆寂在藏地，现在在桑耶寺还是可以看到寂护法师的一个额骨吧。好像是一个头骨的一部分吧，应该没有是全部好像。我曾经在桑耶寺也见过这个头骨，上面全是贴金这么一个。他们就放在一个比较靠有私人管理的一个地方。没有放在大殿里面，所以在这个莲花戒论师来之前呢。就是说这个我们说显和密的两个部分里面，莲花戒论师想讲的修行次第这个部分是显的部分。当时这个时候都是这些包括象寂护法师，赤松德赞，莲花戒论师，他们都是八世纪的人。八世纪的时候，松赞干布这个国王。在那边就是说，之前都有一些佛法，包括文成公主已经把释迦牟尼佛的等身像，还有赤尊公主，把释迦牟尼佛的另外八岁和12岁的。一个是12岁的是等身像是文成公主带到西藏，八岁的是尼泊尔赤尊公主带过来。那些是已经有很多寺庙。所以在藏地在松赞干布的时代，已经有建立108个寺庙，当时的寺庙很多是没有僧人，是出家众的那种的寺庙。所以有点像个人的佛堂里一样的。所以这种的已经有很多。但是比较系统的包括有本地的出家众的这种的。就是直到后来寂护法师来的时候才真正建立起来。所以当时就是说。所以静命论师看到敦煌来的一些法师，因为在那方面有各种各样的原因。有很多敦煌这边汉地的法师，他们也来藏地传法，而且在王室当中有很多学徒。所以这样以后呢。寂护法师看到未来，将来可能在修行次第上会有一些见解上面会有很大的差别。所以对于一个主持这种，恒弘扬佛法的这种。见证于，怎么讲呢，赤松德赞，大概讲有一种预言，给他留下一种预言，就是佛法在西藏根植最重要的时候呢，就是佛法将来会有一些障碍，这些障碍不是来自于外在的非佛教徒的障碍，而是佛教徒宣说不同的法理。所以当时这些障碍来临的时候，你们要请我的弟子莲花戒，他在那烂陀寺，印度，他会解除这个问题，这个麻烦。让佛法住留很长一段时间，他有这么一些遗言，寂护发师入灭前的遗言，然后就象寂护发师这个预言到这个情况一样，后来呢就是顿渐的势力越来越，就是有些势力相当一样，所以大家都好象面对这个问题没有办法，没有更权威的人去解决这个问题，所以当时有寂护法师的一些弟子，就是说当时他说一切有部的这种戒律，剃度的出家人，包括邀请他，赤松德赞派的人里面就有这个，当时是一个年轻的臣子，后来变成最主要出家的七个人之一，预试七人，一般的书里都写预试七人，指的是这七个人开始。昆的家族，像现在萨迦法王这边的一个家族里面最早也有一个人，所

以他们，这个 家族的当然后来就是正式的和侧的那种，正的那种断掉了，但是侧的这

个还在延续，那种的状态。所以当时呢就是像把一些“萨日嫩，哇萨日嫩”，

像这个后来写那个巴西？1819，就桑耶寺的志一样，桑耶寺的志。像他就是其

中一个当时去那个那烂陀寺，他曾经朝圣过菩提伽耶，去那烂陀寺这样去迎请

这个寂护法师，后来也写有这个桑耶志，他也是就是最主要的一个就是传承的

这些弟子。

但不论如何就是说当时他的一些弟子呢，提到他的师父圆寂之前都有留下

这种的遗言，说将来出现这些法争的时候呢，应该可以邀请莲花戒论师来遣除

这一类的这些障碍，于是呢莲花戒论师呢就是来到藏地。开始的时候据说莲花

戒论师呢看这个摩诃衍大师呢就是看他的那种，怎么讲，他是不是一个可以礼

尚往来以后可以做辩论的人，于是他在就是雅鲁藏布的河的一个在远处相互彼

此见面的时候，他据说用拐杖吧，他可能就是莲花戒论师这时候他在藏地大概

五十几岁的时候其实圆寂了，但是可能他手里拿了一个拐杖，所以划在天空转

了3圈，在自己头顶上旋转了3圈，然后他的意思是说，三界轮回的这种因是什

么？就在当时没说话，就是一个手势。摩诃衍当时呢就是把手就是藏在这个手

中，把双手就这种怎么讲呢，大袖子里面往里面就藏进去，被解释为就是说：

三界轮回的因就是因为众生不知道能知所知的这些根本，所以他们会轮

回。所以这样子以后呢，莲花戒论师看着就是需要真正就是做一些辩论才可以

，就是能够而且是能够辩论来解决问题的，所以有这样的一些缘起。

所以我们说莲花戒论师的这个其他的一些著作，它不仅仅是有这个《修行

次第中篇》，初篇、中篇、结篇，或者是就这三个以外，还有其他的这些著作

。一生当中他主要是根据那个追随中观，应承自续派的这些见解。所以像麦彭

仁波切和现在的这些宁玛的传承里面主要是继承像寂护法师和莲花戒论师的这

种见解，然后发展这种对于中观有不共的就是宁玛派的这种的一些见解。这个

简单来讲的话，有一点，不是有一点，是有这个唯识的这种见解和中观的见解

并不冲突的这种角度去解释的。所以说像那个随中观瑜伽行派，在有一些这种

的派的名字应该是这样说。然后莲花戒论师呢就是给寂护法师的作品作了一些

比较难点的这些解释，寂护法师本身著作很丰富，然后莲花戒论师呢对他的师

父的一些著作当中比较困难的部分呢作这种的解释，所以这种的比较多，当然

他也有自己的中观的这些论，像《摄真性诵》、《摄真性难处释》，这是

他的对寂护法师的《摄真性诵》做的一个《摄真性难处释》。

然后对于《中观庄严论》，这个麦彭仁波切也对寂护法师的《中观庄严论

》有这个释论，再就是做解释，就是这样子。然后莲花戒论师也做这个《中观

光明论》，然后《中观庄严论》精释，所以这个是一个是精要上面就是做一些

解释，一个是就是根据这个来就是进一步讲解的这种的论。然后就说智藏大师

的《二谛分别论》、 寂护法师的《中观庄严论》，以及莲花戒论师的《中观光

明论》，这些被称为就是中观自续派的三大杰作。

所以这些三个人呢都很重要，所以他曾经也为这个法称论师的《正理义滴》作《正理义滴注》

，所以他们对因明很精通，还有现在在台湾好像也有这个中文

版的翻译，所以就是对《波罗蜜多心经》作的解释，还有就是对《稻秆经》作的解释之类

的。所以《修次中篇》的应该是上篇吧主要是，就是在宋朝的时候事后他们翻

译为这个是《广识菩提心论》这个部分，就是一般这个在现在的《大藏经》的这个里面能

够找到这个部分的内容。详细的程度稍稍有些差别，藏文的比较详细细致一点在一些方面

，其他都是根据这个来翻译过去。因为莲花戒论师实际上是唐朝的时代，就是

让这个时代来算。所以宋朝的时候就有人翻译他的作品。然后基本上当时就是辩论的时候

就是召集了大家在一起，然后就是国王他们其他的大臣做见证，然后就是做一个辩论。但

是因为是礼尚往来，这个不是说一定要谁去，就是很，他们之前立有这种的约

。谁输了以后他自己自愿自认，就是自己可以承认。现在有一些那些完全不认输，不是那

种情况，就是辩论以后的确觉得各方面，有提出的一些难点，就是有挑战自己，这是没办法完全就是以理上的这种说服的话，就自己自愿承认，这个这种辩理不及对方，所以呢就是献花环给对方，然后就是离开这个藏地这么一个

事。就是提前拟好的君子协定一样，这个类似。所以之后呢，就是摩诃衍本身他说的法是

没错的，就是他也是真的是真正的修行人。他的法也没什么问题，然后就是说神秀传承，

神秀的传承，本来说神秀的传承应该是渐悟的这种，但是后来不论是在沙州还是敦煌这一

带，这个法师可能顿、渐两个都得传承，所以在藏地的时候净传的是这种顿悟的这种要诀

。所以说无修无念就是不用刻意地造作这种就是，无念无想无修的这种的法。所以法这个本

身没有什么问题，但是说，就是次第不明确的时候呢很多人摸不着头脑，然后学了半天，

有时候反而还是一个在世间法上面的这种，没有彻悟到，而且不知道怎么去很系统地积资

净障这样子，修行的这种次第上面就会有所欠缺。所以大概就是摩诃衍大师讲的是说，无

论是行善还是行恶做恶，只要这些造作呢都会障碍解脱这样子。所以他举了一些例子说，

如同这个白狗黑狗咬人都会痛啊，就是白云黑云都会遮日啊，就是太阳之类的。但是说这

些教法本身，怎么讲呢？比较吸引人，但是说具体要让很多人去领悟的时候就是有一定的障

碍，有一定的困难。所以在这个上面开始有就是说这些法到底是这样作为一个整个国度去

推广的来讲的话是不是适合，在这个上面去进行辩论。所以就是说，把这个事情系统的，

就是相互之间，就是说花了这么长时间，一定是比较从各个角度去，怎么讲呢？解释这些

，应该是结篇这些上面都有这些对方的双方的一些理清的这些部分的一些内容，所以在这

个中篇里面的主要是辩论结束以后，就是根据赤松德赞王的这个要求，目前这种的情况是

一时解决了问题，未来还有可能会出现类似这样的问题，那请你就是作这种的论著，来利

益未来的人，就是走一个比较系统完整的道路。所以这样子呢他写的这个论著。

所以当然，当时辩论的时候呢就是辩论者胜不骄，败不馁，两方面就是很，不是那种，嗯，秀才遇上兵，有理说不清，不是那样子，双方都保持一种的，包括护持双方的一种人呢都像一场正规的比赛一样，就是他们甘愿就是在这个这上面赢了就赢了，输了就输了，就是不会说诉诸于暴力这个样子。在这样的情况下呢，这是最后说莲花戒论师获胜，这个是在桑耶志里面有写。另外一个应该叫大乘顿悟正理决，这个里面，是敦煌发现的一个文本，这个里面说摩诃衍赢了。后来现在好像有些这种，对于到底谁输谁赢，对这个稍有一些说法，但是根据在藏地后来没有兴盛这个禅宗的这些法门来看的话，可能是莲花戒论师赢的这个说法是对的。所以说，嗯，这是目前我们现在正在准备跟大家分享的历史的背景，大概就是这么一个情况。嗯，然后，首先就是在这个里面呢，我看啊，就是这个颂词，印度语
里面这个讲的巴巴马卡尔马，再就是，我看啊，修行次第，这个里面。然后藏文里面叫，古牧鲁马尔马，然后，古比仁巴，就是修行次第，古牧鲁马尔马是修次中篇。然后这里面的第一个像文殊菩萨，文殊师利童子顶礼。像我们以前讲过这个，说当时顶礼文殊菩萨，这个是顶礼诸佛，不同的顶礼的方式来分经律论三藏。然后就没有翻，具体的里面，只要看翻译者当时向礼敬哪一个，礼敬的方式，来一下子判断这个经论属于哪一个部分的内容。所以如果说礼敬，向诸佛菩萨礼敬，这是经藏的部分。如果像文殊师利礼敬，这个是论藏的部分。如果说向一切种智者礼敬或者祈请这样子，是律藏的部分。然后甘珠尔丹珠儿，就是两个这样来分，在藏地的时候。就是把它分为，佛陀的三藏呢，并没有分成具体的三个部分，而是分成两个部分。就是说经藏和论藏，那律藏呢，就是佛时代制定的这个产生的这个佛讲的这个归为经藏，然后把后来的大菩萨的对于经藏这个论著呢，分为这个论的这个部分。这样就变成经和论的甘珠尔丹珠尔，我们经常听说的这种。然后像前面，为什么要说这个印度梵文叫什么名字，因为这个莲花戒论师这个年纪这么大，他不会用藏文来写的，应该是用梵文那些，所以当时有译师翻译成藏文。那一般的这些印度翻译过来的经论都有写印度文的名字，一个是对原著的出处的来源清净上面做这种表明，嗯。哦，第二个是说按照佛法，贤劫千佛都以这种开始成佛于菩提迦耶，而且是以某一种梵文等语言来写作，所以这样子呢，生生世世能够在佛法上面有所精通，留一个好的习气。所以对于论著的名字呢这是以原著的这个名字来写，然后下面这个礼敬的这个部分。已经说了，这是这么一个情况。嗯，那兰陀寺的传承里面呢，为了更全面，而且有次第的掌握这个论，强调五个要点。就是说作者是谁，像我们刚才讲的作者的大概的内容，所以对于作者怀一种恭敬的心。然后，这个论是给谁写的？就说这部论是为哪些，哪种根基的人写的，这个里面讲呢，我将为那些遵行大乘经藏轨理的人，简略的，解释修行次第这部论。

然后，所以他的目的就是希望那些，希望这些修行的人，能够疾速证得佛的果位。所以，善男子，善女人，他们希望能够疾速证得佛果位的人呢，就是为他们能够精进，精勤的去努力，去获得具足证得一切种智的这些因缘。

所以说，我写的就是给大乘的弟子， 修学大乘佛法的人。然后修学这部论著的必要性在哪里呢？这是刚才讲的。因为次第上面种种原因，很多人不太容易得到要领，不知道自己的这些境界怎么去认可，怎么去判断，然后还要继续应该怎么样去修。这些上面，应该前面的，后面的，一连串的这些状态，他们的关联是什么？

所以就是说属于他这一部论典出自于什么呢？他是针对于显部的，显宗的方式修行来讲的。本论的主要的重点，透过能够专业安住心住一境的禅定来证悟无我，而为了达到这个禅定呢，需要有这种安住意境的，安住止的这种修行，然后殊胜的空证的这些洞察力使得胜观的的这种修行，然后止观双运的结合。

所以因此呢就是，他的这个见解和修行呢主要是中观的见解，以及以止观双运的来修行，所以，这个是修学的精要。

所以，基本上是说作者为何人，并怀这种恭敬心，为何种人所写？为大乘根器的人们所写。为何而写？也就是次第明确为此而写。然后出处是什么呢？这个属于大乘显宗的教法。然后具体的精要见解和修行呢就是我们说的证悟圆满的空性，证悟这种圆满的空性，最终成就佛的果，为此呢，就学这个止观和止观双运的这种教法。

这个是前面的论的，礼敬文殊菩萨的这个部分。

然后这个后面呢，就是开头写到一个大家如果有细小的，上一次我们Katie整理过来的她们是禅修地图那边里面的，不是文言文，比较白话文的这个修次中篇的原文，有的话，你们可以就是平时看，讲的时候，这样好一点。

然后第一个，这边讲说，没有因缘无法生起一切种智，否则一切事物皆成一切种智。如果事物不需仰赖于其它的事物而生，那么事物皆可无限制无阻碍的生起，如此一来，每一件事物都没有理由不成立一切种智。

由于一切有为法，有些时候才生起，因此他必须仰赖这个因缘，一切种智之生起，也是如此，一切种智之所以稀罕，乃是因为他并非在一切时一切处生起，而且不是每一件事物都可以成为一切种智，因此一切种智之生起必须仰赖于因缘。

所以这里讲到，就是究竟成佛的这个道路上面呢，需要依赖于因缘，所以

这些天我们不是在说因缘，不可思议很复杂。有一些因缘是佛的
境界才能了知的。有些是在菩萨道地才能了解的。有些在我们一般
的加行道、资粮道的时候也可以从理上方面去认知，去了解。所以
说佛法有些是粗略来讲好像比较容易了解，但是越深入的时候其实
越不容易了解，或者说越知道他的深度和这些细的差别，所以在这
里面讲的是说现象依赖因缘而有。包括我们修行的道路上面证得佛
的果位，这些时候也不是无因无缘你就能够证悟。这个也依赖因缘
。在这里面呢说无为法一切是恒常的现象。有为法是有时候存在有
时候不存在的这种现象。证悟这件事本身是有为法的道路，我们人
去做修持，然后证得，有点像时时勤拂拭，莫使惹尘埃。慢慢慢慢
把原有的这些尘埃擦干净的整个过程。所以在这个过程仰赖这种因
缘有时候核查有时候用各种的方法去转化习气，转化这些罪障，转化某种无明的这
些烦恼这种的心。所以说如果不系统的了解取舍的话，没办法去遵
循这种因果。不了解因果当中主要是取舍的这种概念，取舍的时候
不懂道理的话就没有动力或者没有智慧去选择正确的因缘。像我们
说如果说这些现象依赖因缘而有，你如果果报上面任何一个果都建
立在因缘基础上面，那要从因上面去修持才能够获得改善，避免某
一种不需要的果。获得需要的果。这些上面就是从因缘上面去着手
。主要是说如果不离因缘能够证悟的话那大家为什么？43.40所有的
？没有证悟的这种现象不应该存在。就是这个意思。如果事物不依
赖因缘的话它无限制的生起，毫无障碍。这样子来讲没有一个理由
大家都立马就证悟这个意思。有时候现前，有时候不能现前，这个
说明它需有因缘。适合的因缘的修持上面就变得非常重要。如果不
依赖因缘的话他可以在一切事物，一切处所当中每一件事物都可以
成就证悟，证悟是讲的心的证悟，它不是石头、土水火风这个层面
。所以在这个里面把有为法，本来现象分为有为法和无为法这样子
分两类。无为法我们刚才讲的随因缘所转，它不是因缘的现象，那
这个就叫无为法。随因缘的现象，需要和合的现象这种就叫有为法
。有为法分为三种，包括心王、心所和非色非心的这样的三种，这里面的心王指的是我们的

这种八识，眼耳鼻舌身意，然后污染意识就是阿赖耶识，藏识这几种。心所就是心投射

于这种现象，当中产生的这个就是心的境，各种的情绪呀、各种的这些印象啊这类的，因

为它是色心，但是因为心，因为其它的因缘，外在的因缘这些，所产生的感受，对贪爱的心

啊，就是不悦的心啊这类的。

所以，然后，“非色非心”这个就是说，它并非土、水、火、风四大所造的这种叫非色，它不

是心相应的这种法叫非心，这就是非色非心。所以基本上分为平时的我们就是只心王和心所

。就是如果非心心所，也非心王的这种就是非色非心的这种，非心所产生的对境吧，就是这样

子，非色非心。那心识里面的就是说产生的时候，我们说能够认知、苦乐、能够有意识的

这个概念，（就是主客的主的部分），所以我们会，你有这种，你不会就是说一个石头它是

觉的还是迷的，它没有什么意识，但是如果我们人的话，或者其他动物，它都有一个“我

”，就这样的一个色身，然后这样的一个身心合一的一个现象，这时候就是说我们五蕴，会认

为五蕴是“我”啊，从这个角度来说，就是我们的心识和色身的这种和合和运作的原理，这

个上面呢，就是

我们平时有人说我指责我的话，我会说那个人骂我，或者是说我生病，但是具体如果讲到的时

候又我的名声、我的财富、我的身体，具体又指到每一个五脏六腑的时候都不是我，而变成我

的，包括我的情绪，我昨天怎么样？我的日子，朋友，或者你从肉身上没办法真正定义一个“我”，从

事的做的一些事情上么都变成了我的，所以就是我和我的这两个概念主要是执为真实、实有、以

及实存，自我实存执着的这个概念，就是最主要的两个概念。这个概念当然有依赖这个色身，

所以我们说依靠眼耳鼻舌身的这种器官，然后感觉到，我听到，我看到，我觉知

到的这些，这一部分呢，就是我们讲的色蕴这一部分。就是土水火风物质生起的物质和合的这

种身体。然后在这个身体当中可以有心王，有透过五官的能力，与外境产生五尘，无尽的投射，这是我们认知的最主要的一个基础。心识在认知上面，扮演一个媒介的角色，认知这些事物。受——苦乐的感受，想——概念，包括记忆也是一样，行——就是善业，恶业，不善不恶的行为，识——就是八识。五蕴产生我执——痛苦的因，因为五蕴，我们有很强烈的自我身份的定义的感受，与色身心和合而变得真实的因缘的基础。但是如果你仔细去分析，这种“一会儿是我”，“一会儿是我”的去看，所有身体的器官，我们现在目前能够知道的，很多身体的皮肤可以换，血液可以换，很多骨头可以用钢管来代替，甚至心脏可以换，肝可以换，肾可以换，其他很多也是类似的。如果皮、肉、骨在不同的阶段，你做了一些手术把整个都换了一遍的话，那么你身体上的“我”的感受怎么去安立，而且是刹那间的变化现象。有一句话“一只脏手不会在同一条河里洗两次”，我们其实是流动的一种能量，过去的现象和现在的有差别。有些人做面部的确认——我是这样的形象，那如果做完面部的整容，身材或者性别变了以后，那你还是不是原来的你？所以从这些当中知道，身体上面其实没有“我”，意识是刹那间生灭的现象，其实也没有一个确定的“我”。所以从修行的角度来讲，我们知道这一切现象本身依赖因缘和合的现象，包括心识的污染也是因缘的和合，解脱道当中也需要因缘，健康疾病生老病死，都是因缘和合的一种现象，包括成就佛的一切果，成就圆满的觉悟时，也依赖因缘。是我们平时没有了解事物的真相，我们透过眼耳鼻舌身，身心合一的状态去看待现象，它并不是事物的究竟的面貌，究竟的真相。‍‍所以他有很多的因缘
的这些变化，像那个异熟的因缘‍‍，‍‍整个生命都会从各个道去变化，‍‍
然后感受和行为的这种等流果的，‍‍从类似于‍‍心态上面的一种惯性的
这种习气和行为上面的惯性的一种习气，原来你是什么样的喜好的
人，今天是这样的喜欢的，如果你不依赖因缘去改变的话，那‍‍你可
能明天还是那样的一个心态，那样的一‍‍个比较接近于这种昨天的一个
人，行为上也会，所以有时候‍‍‍‍虽然我们时刻都在变，但是这种变的
幅度呢，根据就是你正在造作什么而‍‍定，如果你造作同一个事情，
比如经常生气，经常害终生，某一种的习气。‍‍‍那这样子的话，虽然
本身是无常，一切都在变，但是你没有足够的这种牵引的力量让自
己有这种黑到白的这种变化，而是就是说，从黑当中不断地翻腾折
腾，所以的从此生到来世可能继续还是一个这种习性的人这样习性
的动物，然后如果这个积累从量变到质变一样，积累到足够的黑的
时候，就会堕落到其他领域的这种的生命形态，包括地狱、恶鬼的
这种的形态，形态的这种生命。所以说修行的这个是说就是怎么样
去止恶行善，就是怎么样把负面的业行行为开始就是我反省自己正
在造作什么，将来的可能性是什么，所以从因上着手呢就是有点像
自己首先拯救自己一样，所以知道自己首先意识到自己在干嘛，这
个做的事情的后果是什么，所以这样子呢就是说我不能这样做，这
个不是我要的后果，所以呢，不是我要的后果未来的你现在造作的
取舍就有一个大的转变，大的一个调整，所以经由修行呢，就是从
恶行到善行的一个转化，然后从恶果可能面临的种种的这种恶果到
一个善果的一个变化，所以这个就是以至于一直找到证悟解脱的这
个过程，那平时我们看到的这些真实独立的现象原来不是真实独立
的，他是依赖缘起的现象，看起来常一自主的现象原来是性空缘起
的这种状态，所以这样子呢，就是说依赖因缘，成佛道路上也必须
依赖因缘，所以说事物对看清楚自己所平时觉知的肉体、器官、五
官告诉我们的世界和真实的世界有什么这种差别，然后就是不经过
训练心的这种习性对什么样的善恶对错的看法融入的这个习性经过
训练经过观察经过分析以后呢，再观察的时候会有不一样的喜好，
不一样的这些作为，所以说就是我们看到没有变化的事情其实是瞬
息间变化的，我们看起来好像永远会存在的东西其实它不会永远存
在，所以有些人说人是无常是缘起这个讲的是，我们活了这么一些
年，但山河大地好像是很稳固的，相比较起来我们说山河大地无常
的时候就觉得好像虽然它本质上面从细微处都是无常，但是它好像
从粗大的层面来看是如此的稳定壮观，你要抬一百两百公斤的东西
都很难，但是这个山河大地的这种分量以及于宇宙的这种广大这样
讲的时候就觉得世界是真实的，然后你又回想起来说怎么讲呢？连
青藏高原这么广大的这些土地这些像巍峨到这些高耸的这些山脊、
高山大川这些在多少亿年前它们也不存在，还在海底下，所以这样
一想的时候，其实时间长短而已，是变化很快，其实从慢的角度来
看，好像很慢，但是从快的角度来讲其实不慢的，而且六道各个地
方的类似于时差一样这样的角度去看的时候其实真的挺快的，就是
世间的这种变化。然后四十五六亿年前地球不存在，也很难想到这
个时间，然后一百多亿年前，一百二十亿年前，就是科学家说的，
说整个宇宙我们所存在的这个宇宙也不存在,从这些角度去勘察,我们平时眼睛看到的,理上分析的,
这二个有很大的出入,所以随理的角度来讲,才可以导致说,奥
,生命的这种现象,轮回的现象,这些不是你眼耳鼻舌身,直观
马上能够击中要害,能够深入就是入木三分,这样,马上能够觉
知的现象,皆由这种对因缘的分析,皆由这些因和缘这些形成,
有时候因是主导,缘是这种形成的助力,有时候只要有缘具足
的时候,因自然产生,所以因缘的这种现象,有时候果观待因,
因观待果,所以这样子,就是说,从能够了解,这个修行当中,对
因缘了解的必要,修行当中从因缘着手,所以说我们修行当中,
我们说成就这种正等正觉成佛,成为遍知一切这种的心,远离
一切的无明习气,那这个当中,也是需要观察,观待一个因缘,
所以众生之所以迷乱,有迷乱的一个原因,所以无明是心识觉
知的这种成佛的这种障碍,然后让我们觉知的,能够变得无限,
就是说这样子,所以让我们变得如此局限的这个,是心识呢,我
们之所以不能够就是按住于本质,而是投射于心识的当中,产
生种种的迷乱,这种的状态,迷乱的障碍从哪里来的呢,就是说
,指一切现象为实有的,这种实有执必然有我执,法执这些现象
,我和我的概念,我的这个我的那个,就像我们刚才说的一样,
要看散乱以及我和我所的,这种散乱开始的时候,一切生命的
旅程,一切迷乱的历程,有时候开始,所以无明是证悟道路上面
,就是需要逾越、超越的,用智慧来超越的一个障碍。所以我
们只有,就是说,我们说八万四千个烦恼,或者说贪嗔五毒三毒
,这些烦恼,它的根本上面是执著,凡有所执著,即非正见,凡有
所执著,既有执著非正见,像萨迦远离四种执著里面也有吗,所
以说,从这个角度去了解分析,说无明本身不是我们的自性,无
明是一种遮障,像云遮太阳、遮虚空,像这种迷乱暂时的一个
客尘所染,所以无明不是我们的本性,所以本质上面,我们即使
知道无明是可以被消散可以被消除的这种,所以算是心的一
种尘垢,这种尘垢生起的时候,就是无明以及无明产生的各种
力量、习气,这样的时候,它也导致很深的这种迷乱和轮回,如
果加以分析,这样的时候呢,就是无明不是我们心的本质,所以

它是能够被驱散的,这样的,因为它不真正是我们的本质,所以
就是一个表面的污染一样,所以指一切法实有的这种错误想
法,就是那么简单,产生错误的见解、错误的行为,一连串的取
舍上面颠倒,然后会因此而更加迷乱,更加的增长各种的习气,
各种充满了跟习气相应的这种幻觉,所以这么样子,就是轮回
的这种垢染,有时候用垢染,指这种烦恼嘛,情绪,污染见下的
这些觉知。

所以，解决这种无明的遮障的时候，也一样需要有顺缘，有逆缘。有些时候会增长这
种无明的习气，有一些方法、一些道路减少它，有些修行无明本身会加强或减弱它的力量
， 所以这里面会做出一些取舍。
（上次我们说大概一个小时左右，大家可能先从前面讲的内容做一些记录，一次性不
要讲太多可能会好一点）
总的来说，无明是一个虚妄的投射，没有什么基础，全觉知、或者说正等正觉才是我
们心的本质，心的本来面目，所以，没有本质就进入分析、进入观察、进入修行，就会自
然地脱落，然后有这个基础，属于本性的觉知一切、遍知一切的这种佛的成就、这种佛的
能力自然会显现。这个时候就要修了解证悟实相、空性，与无明对治。对治无明最有力量
的法，最直接的法，唯一的道路是修持空性，空性的教法对它的敌人，对它的一些修法的
了解显得非常的重要。有些是说悟后起修，这种是顿悟的修行，还有一种是四平八稳的，
一步一步，看起来渐悟相对花一些时间，但是慢反而平顺，反而快，快的对根器不相应的
话，反而慢。
从这个角度来说，不是一下子试图马上修空性，因为我们的真实当中对实有的感觉执
着太强烈了，所以需要有积资净障的修行，慢慢把粗大的习气打磨。要不刹那间的概念上
面的认知对我们的习性来讲微不足道，不会影响太多。即便是说刹那间文字上面的、或者
体验上面的空证也会有很大的功德。但是要把它趋于稳定的话，需要有一系列的次第的修
行的强大力量、方法，这些专注的力量，积资净障的修持，再加上分析现象的能力，让心
一边趋于稳定，一边趋于明解，习气也会不断地燃烧完，消失。
所以说，在这个道路上先修慈悲心，再修菩提心，然后再把它延伸为菩提的愿和行的
行的部分，就是方便善巧的部分，然后证悟圆满的修持，在这个当中包括禅修重点强调的
寂止和胜观的修行以及止观双运的修持。
（所以我们今天先到这里，如果大家有什么问题、不清楚的话可以在群里提问，或者
在ZOOM里面提问，有人转给我的话，我可以回答你们。你们需要做一些补充的话，你们
有我的微信，也可以直接发微信给我。）

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

谢谢大家参加！然后各自忙各自的事情，同时编辑组和文字录入组，很感谢你们的参与！
扎西德勒！