明觉 明觉。0一5.08 已校

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,为利有情故愿大大觉成.（三遍）

喂,扎西德勒.今天,我们继续修次中篇的内容,这一节基本上还是围绕慈悲心来作修持的讲解,因为整个佛教，尤其是大乘佛教里面慈悲心是核心的教法之一。慈悲与智慧这两个部分，尤其是慈悲的这个教法，就是有些是直接含摄这种智慧的内容.上一次已讲过，如果要真正获得乐及乐因,真正要脱离苦及苦因的话 ,就是需要智慧。所以，要得到大乐，出离这种的苦，根本的苦,这些当然需要智慧。所以说慈悲里面呢，这尤其是慈悲,不论是用慈来代表出离也好,悲来代表出离也好,这是两种不一样的讲法。但是,一般来讲就是用悲来代表出离轮回,斩断苦根,斩断苦的根源。这个部分,所以,如同我们之前说的一样,其实很高深的，很多的法，只是这些高深的法，如果没有前面的这种的基础的话，就有点像没有12345这样的台阶的话，后面的678就是空中楼阁，没办法真正的立起来，你不能踩着空，踏到678层这样去的。所以， 一样的就是在修行当中呢，如果大家都想修高深的法，一下子就成佛最好，大家都有这种的心很多人,这样子嘴上可以说的很高，只是嘴上说高的境界的人哪里都有。但这个跟实际的经验，不相应的话，就是其实说了也等于白说。所以说,自古以来的修持方法呢 ，就是说法殊胜，不见得有用，因为人心这个心相续还没有达到与殊胜的法相应程度时候,跟这个殊胜的法不相应。所以说大圆满的这些教法呢,是善根、利根这些慧根成熟的人来讲,那就是自然而然。但是他善根成熟的人也不是好像中奖一样,他突然就、本来就，好像异于常人，他也是累生累世以来的一种积累，福慧资粮的积累下,到了这个点的时候 ,他已经过去就是积累了这种的资粮,清除了一些障碍。所以,大家就是历练了这个程度不一样，所以并不是不公平的事情，好像有些人就很幸运了，中头彩了，其他人好像就没那么幸运，慧根不足呀，其实这些都是三世当中，渐渐积累出来的这种功德以及过失。这样子，就像证悟当然是功德。但是如果有受种种的苦，这种也是积累的结果。所以说最妙善的方法的就是有次第的修行，然后如果你开始就修高深的法，后来又要再回过头来修开始的这些比较基础性的这些部分的话，那就有点象重蹈覆辙，就是从高处流下来，又从开始做起，就是实际上，当然啊可以这样做。但是，不是最理想的一种方式，

周琼5-10 已校

修次中篇第4课 5-10分钟

有很多人说悟后起修，其实没有那么容易，对某一些人来说是

相应的，不会跟很多人相应，因为悟后起修这种概念有点像顿悟以

后来稳定它的过程，他已经有很高的根器成熟，大多数人比较适合

从不修行到修行，从没有概念到有概念，以及根性不太成熟到成熟

的一个过程，这样一个次第的修法，反而是慢则快，快则慢，想要

快反而会慢，真正的从实际而上一步一步的往上修反而不会慢，因

为这些都很多方便善巧积资净障的法门很多，反而是一件比较容易

完成的事情，这些都在佛陀的教法中。原文中这样说：悲心的本质，

是希望所有受苦的众生从痛苦中解脱。为一切有情众生修持悲心的

原因，是因为三界众生受到各种不同形式的三苦所逼迫。佛陀曾经

说，炽热与其他种类的痛苦，长时间不断地折磨在地狱的众生。他

也说，饿鬼受饥渴煎熬而枯槁，经历极大的肉体痛苦。我们也可以

看见动物承受各种形式的悲惨痛苦：它们彼此吞噬，变得愤怒，受

到伤害与杀戮。我们也目睹人类经历各种剧烈的痛苦：人们无法得

其所望，充满忿恨，伤害彼此，他们承受失去所想要的美好事物，

遭遇他们不想要的丑恶事物，他们也受贫困之苦。(7:40)

这里是描述六道众生的苦，莲花戒论师这里以佛陀所讲的六道

众生的种种形态，本质上面讲六道众生很复杂很广大，天道的众生

，阿修罗道的众生，人道，畜生道，地狱，饿鬼，因为很多人要对

这些所有的六道众生生起大悲心，这样的人肯定有的，经过一定的修行

和了解，但是很多人纠结于到底哪些生命存不存在呀这样的事情，

反而忘了修慈悲的本来要义，无论他们以某种形式在你看不见的听

不见的触不到的地方，你不用刻意再怀疑到底有没有那么一个星球

，有没有这样一个世界，如同众生本来在受苦，一个人被箭射中了

，正在流血，你的第一个任务是止血疗伤，用绳索捆住伤口，不要

让他继续流血，第二步是把他运送到能够治疗的环境。反而如果人

被箭射中了，人们还在谈论箭是什么材料做的，是从哪个方向射来

的，到底是谁射，到底是误射还是其他怎么样的等等争论这样的事

情，重要的事情反而忘了，本来救生命才是最重要的，箭无论是从

哪里射的，但是现在结果是人受伤了。同样的道理六道众生以我们

暂时看不见的接触不到的方式存在，我们不需要纠结于这些上面，

到底存在与否，因为可能在这个世界上好多种的生活方式，人的存

在我们这辈子所能看见听见的人是有限的。

凤华 10-15 已校

但是不代表其他的人不存在，或者是其他的生命不存在一样的。就是说佛以他的究竟的这种的巨

大的圆满的证悟呢説到：就是各种的世界，各种的这些能力，不同的福德，痛苦，快乐，就是不

同的这些世界，所以就光是说，欲届六天，这里面呢，就地居的空居的这些里面啊，地居里面

的，比喻说四大天王啊，各个部分，因为世间我们用了类似一样的一些词，所以有些人想到就是

人间的这些情景，其实跟这些没有关系，所以象忉利天，也就是三十三天，这个里面呢，他虽然

画了说一个天三十三天，或者忉利天，其实是有这种，四，八，就是三十二加中间的就是不相同

的天，在里面又是三十三种不一样的这种世界，就是类似这些不一样的层也好，世界也好，其实

，是不一样的天应该说。所以细分的时候呢，这样的就是一个大略的分法，所以如果就是不同的

这些一层二层，三层四层这些有十八种不一样的天呢。所以就是如果分的时候就是这一个大概的

粗略的一种分法，但是很细微的分，其实种类应该是非常的多。所以这种的，首先呢，就是我们

刚才说的一样，因为人还是会困惑到底这些生命如何存在？因为你，以前我们讲的这个，一些是

现量的，以眼睛可以直接可以看到，听到这种，你可以自己见证的东西。还有一些是经由推想，

然后能够推测到的，那这一些呢，属于见不到的，但是你能够推测到的，或者是说是因为佛陀讲

的，佛陀的这种智慧，超凡入圣，而且智慧超群。他就是智慧究竟圆满。所以应该佛陀讲的这些

法呢，就是因为佛陀讲了很多的这些法都如此的这种至妙圆满。所以应该这些我们暂时不能证明

的也是对的。另外就是说。这种叫圣言量嘛，圣言量，比量的这种方式的话。就是说，这个世界

应该是比较适合生命居住的，那就是说这个世界宇宙浩瀚，这么广大当中，就是一定有很多的，

这些太阳，科学上面或者是任何一个上面知道，有着这一种世界。有很多的这些例子，银河系里

面有很多它那样，类似于小的这种的太阳的这种的系，所以一层一层的类似于组成的不同的天体

。大小相互循环的不同的系统。所以呢，连银河系都像是一个象在恒河当中的一个砂子一样就是

那么一点点，本来对于我们一般的这种角度来讲，银河系已经是很大，很了不起了，但是从更大

的角度上来讲的话，银河系，也不过是就一个沙，一粒微尘。所以从这些里面来讲。既然我们这

样的一个世界。从半空中都能运转的时候都能存在，说明世界上的其他地方。如果以外面的人想

象我们的存在的话，在半空当中高速运转的一个球体上面居住了那么多生命那也是不可思议，因

为其他人如果以我们的那种心推测的话，就不可能存在一样，其实是存在的，就是我们，所以说

，从这个角度呢，去看，所以，所以佛陀来讲呢，就是说，地狱当中的种种的苦，这些大家肯定

在其他地方都学过，所以象八寒八热近边孤独这种的，种种的地狱，然后这里面呢，有很多众生

受苦。为什么讲这受苦的部分呢？就是说，真真正正的一种慈悲心修起来的时候呢，要有一种的

出离心。如果说出离心没有的时候，我们的慈悲呢不是一种度众生的慈悲，而是说暂时的那种，

就是解决临时性的一些问题所需要的那种的慈悲心。

Nana 15-20 已校

所需要的那种的慈悲心，所以有一些人饿了苦了病了那我愿意帮忙，然后有一

些暂时的这里不好那里不好，或者是环境的问题，水的问题，土壤的问题，那

当然很好，也会救一些众生的命，也发明新的药这个种种，但是最终来讲就是

出离的这个概念没有的时候，这些呢就是暂时的修好，但是会再一次就是损毁

，就是叫有漏的有缺陷的这种的。

所以说呢就是开始要真真正正的出离，修出离心呢要看到说，六道众生是

相互就是循环，相互来来去去，三善道的暂时在三善道的众生呢也会去下三道

，下三道呢就是经历了一定的这些痛苦以后，又受的力量就是偿还了这种的，

平衡了这种业债的情况下呢又渐渐上升。所以这样子来讲，如果说不知道世界

上有疾病其实但是你还是会得病一样，不知道说就是其他地方还有什么更不好

的处境的轮回，但是自己有可能在某一个时刻曾经堕落过，以后呢也可能堕落

，在这些道当中，所以要升起一种的出离心。如同我们看到动物被杀的时候，

你说哦，那里每天都有就是很多很多的生命被宰杀，那这样子的时候其实没有

太大的这种一下子起大悲的心，可能如果你是真正受这些，很有这种爱心的人

呢马上可能很触动，然后就是想要这个念咒啊，就是回向以及想要做一些努力

，然后改善，哪怕是一条生命的命。但是还有很多人呢其实没有什么太大的感

觉，但是一样的情况别人跟你说，你闭上眼睛你好好想一下，那个可能就是那

个病人呢，或者是那个受伤的人，被打被骂或者是这种被伤害的这个是你自己

，或者是有些动物被砍断脖子这种，那这时候那就完全如果你能够设身处地的

想，当然人设身处地的想其实也是很困难的，达不到。如果你旁边有一个人生

病，肚子痛，你要就是仅仅靠想象的力量来感受肚子痛啊这些，那体验还是不

一样。那真正肚子痛的人，头痛的人，真真正正的就是会想起健康的时候的那

种自在和快乐，哪怕什么都没有只要有健康就好了，一无所求，有这种的就是

愿望，那你想象的时候可能还没有达到这个程度。

所以不论如何就是你观想这个地狱的世界，恶鬼的世界，以及这些呢，一

个是他们真实在就是业的这种景象里面他们是这样，以某一种痛苦的这些业的呈

现而感受这种的痛苦，另外一个就是感受的这个人呢，就是说你真真正正以设

身处地的方式去想的时候，你会想到要帮他们，就是你因为自己不愿意受苦，

也知道别人所受的苦是这样子，所以从这个角度来说愿意就是修这种出离心。

所以这里面呢就讲到，恶鬼当中的隐住恶鬼、空游恶鬼，就恶鬼里面那也分不

同的这种恶鬼道的这种世界，所以他们也有他们的痛苦。人世间呢，畜生道呢

也有畜生道的这种悲惨的一些处境，那这个我们当然能看到。其实你只要看动

物的这种世界，或者动物在跟人的关系你可以感受到整个六道的痛苦。如果说

地狱里面有这个，就是当然程度和这些感受的能力可能有差别，一定有差别以

外，就是人世间呢对动物的残忍，已经像是在这个各种十八层地狱讲的一样，

十八种地狱当中呢就展现的这一种的，被活的这种断很多的这些身体，截成很

多段，以及就活的时候就冰冻，就活的时候烤、穿刺，以及种种这种就是放在

菩提子

修次中篇20180718（20:00-25:00）以校

这些小笼子里面呢很不舒服的姿势，长期的约束，这种这些很热、燥热的环境下

，不给水不给喝的，就是动物的这种悲惨的这种状态呢就是如同好像他们饥饿的时候渴的

时候有点像饿鬼道一样，如果被杀被整的时候有点像地狱道一样，所以动物本身相互之间

也有这些比较凶残的，包括人对动物，包括动物对动物，这些都有这种比较，怎么讲呢？

虐待的这种伤害。所以说从这个当中你想一想说。当然有一些幸运的动物，如同就是很养尊

处优，甚至还有一些很名贵的这些动物像大熊猫啊，就是有些家养的这种的动物，但这些

毕竟是少数，多数的动物都受很多的苦。即便是看起来这种比较幸福的动物呢，如果他们

要简单的跟人沟通，说我想吃这个，我现在哪里不舒服啊，动物也会得癌症啊，得各种病

嘛，这样子。很多人其实很难发现，万一吃坏了这样，也很少地方，真真正正做很好

的动物的保护。然后不从这个角度讲，如果再进一步来说，如果你就是有些鹦鹉呀，有些

动物声称跟人有更就是亲密的沟通的能力，当然这些能力是有的，但是层次上面还是比较浅

的。虽然动物的心可以比较复杂，脑容量很大那些动物，但是真真正正要沟通其实很困难

。你就是说让它意会一下六字大明咒的意思呀，让它重复读一下就四句偈颂啊这些其实很

困难，让它意会什么其实很难。所以说复杂的这一种的沟通呢，其实还是比较不容易。所

以动物再幸运的时候它也有它一种局限。有时候是人自己的局限，有时候就是不能有能力

跟它们沟通。但是人即便有复杂的这种手势或者是语言，但是动物训练很久都训练得很有

限。所以，从这些讲到这些六道有情众生呢，就是说，佛陀所讲的这种每一个世界都充满

了苦，所以轮回不是我们想真真正正长久，怎么讲呢？持续想要持续这样呆下去的一个世

界，继续随着妄想，继续轮回流转这样子。所以哪怕是就是说，一般来讲三善道当中的天

道，那一般来讲做人不好的话，就是去成仙也好，有些人说有些是天人，仙人，有些是这

种阿修罗道。当然在佛教里面不讲这种仙人这种的，除非是一些印度教的这种的修士里面

有很正直的一些仙人这种的。内地讲的这种仙跟其他的也不一样，应该是道教的一些影响

下的一些概念。但是在佛教里面讲的这天人啊，就是说他们暂时还不错，但是这种的情况

呢，就是甚至于经历一个劫然后或者是多少劫在这种比较妙善的状态，但始终，最后他们

也会堕落到轮回的最底边，最下面。所以也没有什么很长的这种安乐。所以从这个角度来

说，天人也有这种坏苦。虽然暂时，应该说就地狱、恶鬼、畜生道以及人道、阿修罗道、

天道的一些部分，就是说还会承受这种苦和行苦。坏苦在整个三界六道轮回当中都存在。

坏苦以及行苦这两种呢就是充斥在每一个世界。但是暂时看起来没有不是那么明显的就是

苦苦，就是很明显的这种身心的这种折磨，这些在下三道呢倒很明显。变苦也是比较明显

。然后下三道的主要是苦苦为主。然后再变苦的主要是像畜生道人道这种的。

极喜 25-30 已校

下三道主要是苦苦为主，变苦主要是畜生道人道这种，变化很多，性情的变化，苦乐的变

化，

以及寿命，这种长短当中的变化。一切好像看起来是福，看起来是乐，最终是以苦的方式

来结束，最终来讲它不能持久。行住坐卧本来也是这样子换来换去换来换去当中去调试一

种的安乐，一种方式一种姿势，久了以后都不开心。或者是哪怕是一对夫妇或者是恋人怎

么怎么样，这个当中也会有很多的情绪，有很多的障碍，所以，看起来说人世间的这些美

好的这种概念里面呢充斥着各种不稳定，不确定和起起伏伏的现象。所以，说这种生老病

死这些每个人都要经历，这个就是一种的变苦。爱别离苦求不得苦不欲临苦怨憎会苦，这

些也是不断的变化当中产生，有苦有乐，但是苦乐交替，而且最终来讲，如果没有佛法的

话，就是继续沉沦，变成下一个下一世，下一个阶段的再一次苦乐的因缘。所以这个是比

较多发生在中间，下三道的比较上面的部分，以及三善道这些里面，所以为了避免苦和行

苦呢，那有些修四禅这些当中，说象无云啊福生天啊广果天无想天无烦恼天无热天善见天

善现天色究竟天，这种的里面还有无色界的当中呢没有特定的，特别的，很强烈的烦恼，

已经是没有那么变化无常的，他们是比较稳定的这种的乐，所以不像人的情绪一样，依赖

于乐也要需要很冲撞，这种情绪起伏比较大这样，平时的烦恼，凡夫重的也是这样子嘛，

过山车啊，看刺激的东西啊，说一些刺激的话呀，所以有些人说贪心放大，嗔心放大，然

后甚至打拳击，看拳击，看到一种乐子一样。但是天人呢，那他的福德文明程度远远超过

了这些说需要肉体怎么样接触才能够获得安乐的一些程度，所以它的乐比较稳定，但是最

终这种的也有坏灭的时候。嗯，所以整个三苦充斥在整个六道当中，但是在一些阶段里面

，比较明显的行苦以外，没有前面的苦苦和坏苦，有些地方呢，真正的苦苦的部分呢，象

人道的话当然有苦，但是有很多人也不见得会经历很大的这种每天都感受很不舒服的苦。

很多人养尊处优过得还不错，但是毕竟寿命，人寿百岁，不到百岁当中呢，也会经历很多

这种生老病死种种的经历。所以他既有一些，嗯，少一些，比较有些人死的时候走的比较

好，这种的都有。苦苦的层次不见得象地狱饿鬼那么大的苦苦是没有的，但是变苦和行苦

这两个都有。还有一些地方呢就是包括地狱饿鬼里面呢时间很长，苦是很比较稳定的一种

苦，甚至无间地狱一个中劫这样很长很长时间，但是苦的这个程度很深，身心的感受很敏

感，对于苦的这种的感受。所以不论如何，我们说三界六道当中有这些种种的这些苦，所

以我们如果不真正的发起出离心的话，没有佛法可以修。因为佛法是解脱法嘛。主要是解

脱法。世间法，人间佛教或者某一些说法，就是说在人间修佛法或者佛法用来利益人间的

这种世间人，这两种。

海愿无尽

30：00-35：00

这以外，

真真正正的就是佛之所以证悟妙理，苦集灭道的四谛法轮里面讲的时候，也不是说在轮回里面享受的这个意思，它是一个解脱道，大乘和密乘也是如此。

所以从这个角度来说，没有这种出离心，发不起来的时候呢，佛法所修的大圆满，大手印都变成一种没有出离心摄持的一种世间法的这种心。在世间好像寻找一种特异功能，寻找一种能力，出色的，就是让人刮目相看的这种的心。而没有度众的心，也没有解脱的心，这样子呢就是会有它的这种问题。

所以说第一个部分这里面，所以有些人说到诸如贪爱等不同烦恼的脚镣的束缚，另一些人则因为怀有不同种类的邪见而扰乱其心。这些都属于造成痛苦的因，所以他们总是身陷痛苦，如同站在悬崖绝壁上一般。

所以这个里面呢，就是讲到，说被轮回束缚的，什么样的所谓轮回束缚？不是说那边有个监狱把我们束起来了，再也跑不出去了，被魔掌控了，逃不出魔掌，不是这种。而是说我们的心呢，比较喜欢世俗的各种烦恼，以苦为乐，这种的心。在人道当中，这个苦，还是大多数人多少都可以承受很多的苦，所以这样子的话，并不真真正正看到很严重的后果，长期的历经下三道的这种的后果，其实不太能够看到。反而是比较贪爱这种很多心跟烦恼，就是我们刚才讲到的这样，嗔心啊，有些人还喜欢这种打打杀杀的这种东西呀，喜欢勾心斗角的这些节目呀，有很多自己都很投入的要把别人致于死地的这样才好呢，有这种的心。

所以，有点像烦恼的这种情绪，有时候烦恼，古代的中文字，因为烦恼就是不开心嘛，不开心大部分都是因为情绪的这种障碍而不开心。然后说这种因为贪心生起烦恼，因为嗔心而起烦恼，因为愚痴而起烦恼，想不明白好多事情，所以说这种情绪有点像无形的脚镣，手銙，束缚住自己的心，在轮回当中死死的把自己捆绑在轮回里面。

轮回里面的这种，如果是一个地方的话，就是这个如果是一个监狱怎么样，其实就是没有什么人专门把你抓进去，是你自己的贪心和这种烦恼情绪，贪爱这个，贪爱那个，放不下这个放不下那个，总有放不下的财色名利，反正这一辈子一直到被迫的转入到下一辈子，下一世之前呢，一直到最后一口气当中，还要死死的挣扎这世间的一切。

所以这样的时候，就是说肯定会被你的身口意当中，没有就是跟轮回中相反的那种苦集灭道里面也有，灭和道上面的，没有修持。只有苦和苦因的这个方面的这种积累。所以自然而然的还是会继续这种轮回。

另一些人呢，就是说因为不同种类的邪见扰乱其心。因为人的心里面没有法的时候，是无法无天的，本身没有章法，有一些有世俗道德和一些信条以外，没有其它的很系统的这种模式，或者很系统的很深入的你可以学的内容。这样子的时候呢，好像你听这个也对，听那个也对，有很多种的这些说法。

所以，有些人会说，这个是来到这个世间不容易，你要好好吃，好好喝，你要多吃多喝多玩，好多人会觉得我的生命的确是可以，每个人的生命都有限，是吃喝玩乐才是比较实在的做法。有些人说，人死了如灯灭，或者是人死了以后不可能有下辈子，就不是说人死了以后看着尸体在那一边，怎么可能还能有下辈子

35-40静止的流水

人死了看着那尸体在那边还能有下辈子，这么一说的时候好像，哎，也对

啊。人死了以后，可能想多了，其实没有必要，做好人做坏人这辈子不受惩罚

的话那还有什么可怕的？有这种想法。有些人可能会说只要你信某一个神不论

你做了多大的坏事都没有关系，因为你好像是哪一个领导人的亲戚一样好像你

会有豁免权还是什么，有这种的意思。因为世间有这种嘛，你是恶霸的话你做

了一些不好的事情，因为有人罩着你，有关系啊，有黑社会啊，有钱的人啊，

所以你不怕出事情，所以有些年青人不是说我父亲是谁谁谁这样讲。就是类似

的，你归信一个神，然后就以为自己就好像不用担负任何责任，甚至以前有一

些宗教里面有这种，你做了天大的恶事没关系，你杀一个猪，杀一只鸡然后让

它来顶罪。这有点像以前有些人做不好的事情然后由其他人来做牢，来顶罪一

样那种的心。所以这些呢就是在佛教认为个人造业各人担，共业个业当然都有，

但主要的个业不会转移到其他人身上。如果共同造业的话那是共业以外，所以如

果其他的这类不同种类的邪见扰乱其心，不正确的知见这些都变成痛苦的因。

在二谛当中世俗谛当中有颠倒的世俗，用错误的投射解释现象。所以他们总是身

陷痛苦。如同站在悬崖绝壁一般，有很强烈的继续堕入轮回的邪见，以及很强烈

的舍不下轮回的一切的这种贪心。所以这里面培养这种出离心，如果你看清楚

了一个人死的时候其实很简单，他不会带走最心爱的手袋啊，或者喜欢手机里

面的一张照片，没有一个他能带走，只有自己积累的这种善根、慧根，长期熏习

的这种习气，不论是功德增长的这种心还是充满过患的这种负面。所以这颗藏

识当中业的仓库，这里面影射到心的，其实业的仓库也没有一个真正的仓库，但意思是说

是一种习气，这个习气从巨大到微小都丝豪不紊乱的这种状态。所以有增有减

，所以这个推动你变成业风的力量，驱使着你。因为哪一股力量、哪一种情绪或

者哪种障碍或者哪些的福德，那些智慧，比较重比较突出这样的时候跟随这些

转的。

所以后面天道众生承受坏苦之苦，距离来说死亡毕竟堕入恶趣等烦恼时，

烦恼时时刻刻折磨欲界天道众生的心。他们怎么能够活在安乐当中？所以这个我

们天道的这些众生有一些因为有长久的一种安乐，所以说很多人很羡慕说怎么

样能够升天啊？跟天人啊，天使啊。类似的天人吧。这些在一起的时候应该是

很幸福的。天人有那么长的寿，那我才人寿百岁我都看不到三年五年以后的世

界，也不会多想，有些时候顶多想一些退休的事情。天人的寿命那么长，那我

好像把他当永远来过了，不用再想其它的事情。天人这种富饶幸福无忧无虑的

日子。因为这样他过的太舒适，所以心很没有这种正知正念不放逸的心。他心

还是很，当然

徐丽丽40-45分 已校

“空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处。”这些地方没有明显的这种，但是它是一种

放逸的状态，就是由于其他的一些它是比较散乱的，就是说有点像整日都就是浪费时间，虽然寿

命很长，但是每一天在那边换算成人的时间，已经很长时间，但是在他们那个世界，因为换算的

这种状态好像就是七、八十岁过去，有些老人家说好像如同我昨日的一场梦一样。

类似的，天人也有这种，虽然它是长寿，但是也有福报享尽的时候，所以说，因为之前快乐过，

就像富人受贫穷的时候，比贫穷人更不能受这种的屈辱，更脆弱一样，他们也在这里没有永恒、

因缘灭因缘尽的时候，也会堕落，也会就是害怕死亡，这时候就是出现这种五种衰败，原来天人

有些消失，大部分有光的这些光也消失，以前就是行住坐卧地方很庄严，这些也就是变得凄惨暗

淡，凋落凋谢枯萎这样状态，然后原来就是身体衣服上面没有臭味开始有臭味，原来有身边总是

有这种很多悦意的这种天人相伴，这时候他们也不愿意接近，就是接近这个，他们说远远的祝福和

这些献一些花之类的，所以这时候就是心里面，他有因为有天人有天眼的这种他心通、宿命通，

这些能力，所以说看到将来会堕落的这个世界而极度的这种震撼和很害怕，所以心里面极其的痛

苦。

所以说，就是有如果按照人间的这种做法，就是说嚎啕大哭，但是也无济于事这样子的一种（42

分05秒听不清），所以这里边讲的也是一样，天人这个也不是佛教修行的目的，主要讲的是这个

。

所以业与烦恼乃行苦生起之因，行苦的本本质与特质在于无时无刻不在流转生灭，一切有情众生

皆为其所摄，所以说行苦遍行的这个苦，主要是无明导致一切烦恼，一切的这种执一切现象

执为实有，一切现象看作是真实不虚的，然后去把自己和外在现象当做是我和我所的这种关系，

所以这样子呢，就是导致整个轮回当中，除了就是有身心受的这种直接的苦以外，还有就说所谓

的乐和苦不断的就是向上三善道、下恶三道这些当中的，哪怕是你在三善道也会继续堕落于下三

道，哪怕你现在还是暂时快乐，但是过一会儿又呈现不快乐，关系再好过一段时间的时候，又有

不愉快的一些事情，不愉快的一些东西，所以身心这种本身就是有漏的，就是我们还没有变成

身语意金刚的这样的究竟的这种清净，所以说凡夫的这种的身心，虽然它有潜力、有种子能转为

本身是清净的这样子的，但是因为种种这些迷乱的这些景象所导致的就是造业，然后造业以后起

这种种种的烦恼，所以这个烦恼和业呢导致这个有漏五蕴的这种的身、色身，这个在造成就像12

缘起里面所讲的一样，因为有无明，然后有行，行动，然后有这个意识的这些的展开，然后就是

明，色，就是入胎的这个过程，然后六入、处，就是展开这个眼耳鼻舌身的粗大的意识的这种能

力，然后开始就是贪爱，开始取，受，爱、取、有，然后就是继续

生和老死，然后再一次循环，所以从这个角度来讲，就是行苦变成再造业再生烦恼的这种的桥梁

，这种的媒介，所以我们就是继续会生起各种的痛苦的机制（44分51秒不确定是“机制”）来，

直至你真真正正的看到就是修行这个的道路，就是出离心、慈悲心、空证慧、菩提心

Yujun C   45-50

空证慧，菩提心，这个空证慧，这条道路。以外，就是说它是跟轮回的这个机制，这种的投入，这种，怎么讲呢，心的投射的方向是相反的，所以说它能够带来这种寂静、解脱，成就圆满的成就。所以说，真真正正的就是厌离苦行之道说，最终来讲还是一个无明，所以各种现象之为真实的这种的无明，如果从这个角度去转化。然后知道相对世界当中，像我们所说的这个轮回当中，如果我们的兴趣非常广大，因为我们认识的也就这个么一个世界，因为所以从某一种程度来讲，一个是你自己要看透这个世界；同时呢就是说意思说你可以帮助到这个世界当中的，受痛苦的、更大的痛苦的这些众生，如同就是母亲对待孩子一样。在整个过程当中渡众当中呢，其实圆满他利，以及成全、成就自利，所以这么一个过程当中。所以境界高的地方有高的这个说法，但是现在就从这个角度来讲，就是要升起这种真正的出离心。

之所以说，因为有一些人呢就是说会想到说，佛陀里面佛法里面讲的是无常啊、苦啊这样子，那很多人就是说不愿意就是接受，或者是不太愿意听这种的概念。但是你这个要比较诚实的去看，我们只是欺骗自己、蒙蔽自己的眼睛，说这世界就是特别美好，这一切都是，你只要开开心心的活着就好了，就不用管生老病死，以及不用追根究底的问这一切现象正在发生什么，将来会导致什么样的因缘果报。那这样子呢，就是说暂时可能你也觉得就轻松了，什么都不用管了，但是后来发现这是一种不负责任的一种心。只有你真真正正的搞清楚你所在的这个世界到底是什么样子，以及现象的本质是什么样子，为什么我们会这样出现，然后还有在我们的面前有什么样的一些选择。那这样子呢，就是你可以稍有观察都能观察到苦苦，也能观察到坏苦，也能观察到行苦。

那解决这个问题怎么解决呢？有很多方式，从菩提心直接着手解决的这种的方式，也有就是之前讲的一样，就是有就是这种断苦、断烦恼的方式，以及转化烦恼的方式，以及就是见到一切现象的本质的这种方式、超越的方式。所以这些里面呢，这些都相互，怎么讲呢，互为这种助益的这种的修行的一种方式，就是像我们现在讲的这种方式，既讲出离心的这种修法，又讲慈悲心以及菩提心的修法，以及然后讲到这些真真正正能够断执着的这种空证见的修行，所以这样子呢二资粮圆满的平衡的去修持，这样子。

所以说，在这个当下呢，就是大家如果生命当中不论见证到什么，左左右右发生什么事情，都要就是比较怎么讲珍惜这些修行的机会。如果在自己身边这些当中呢，有时候正面的劝没有用，你也可以用善巧方便的方式给予他们一些鼓励、一些压力，这种的方式也是很有必要。因为人的心比较，怎么讲呢用一种方式适合一个人，不一定适合其他的人；有一些时候适合一群人，但是不适合另一小部分人，所以需要就利益帮助的时候，为什么有这种善巧方便，息增怀诛，以及种种的这些爱语、布施、利行、同事，这些种种的不一样的这些方式。

当然我们说平时本着一颗很好的一个心去做特别重要，因为就是说，本质上面一切都无常。

惭愧佛子（50-55）已校

本质上面一切都无常，包括我们在修行的这些因缘际会，际会都是

无常的，所以说没有一个现象不依赖因缘的这种变化。有时候今年

好好的，明年的时候就很多因缘就再也没有修习的这些缘分。那所

以有时候这个法门我要修，等了三年五年还没有修，所以其实接下

来再等一些年不一定有机会再修。所以说来之不易的一种，经常持

一颗无常的心去好好去珍惜。你如果想跟一个人吵架，或者是怎么

样，本来带来一些痛苦，但你想到无常的时候，这没有必要，大家

又何苦，他们每个众生呢，就是每个人呢就是，能够，你能够把握

当中带去安慰的话那很好，带去智慧带去光明，如果没有能力的时

候就不要去伤害众生。所以说不会以世间的这种政治经济，或者是

世间的这种取胜的方式，世间这种使坏的方式去做这些事情。作为

佛弟子的话，就是经常关照无常以及关照众生的不容易。所以说从

各个角度，一个是说能够促成别人，能够更多地去倾向于看一些对

他们长久有意义的一些事情上那很好。如果没有的话，就让他们获

得更多的，就是短暂的这种上面的一种帮助，有时候种下一些种子

，这样子未来有机会开花结果。所以说我们说的这个三种的苦上一

次也已经说过，基本上在这里面呢出离心为主吧，我们今天这个呢

慈悲心，前面也讲了慈悲的这种种种的必要和功德，慈悲的这种多

种这些方面去讲慈悲心的这些必要，在这里面，今天主要讲的是出

离心的必要，在《三戒论》，在《三诸要道》里面先讲出离心，然

后再讲的。这个的顺序是先讲慈悲心，因为你要真真正正对其它众

生慈悲的时候呢，你首先要看到它们就是和自己一样，在深处在这

种极度就是没有安全的这种的社会，没有就没办法保证安全，也没

有办法，就是说只有这种心里面没有法的话，其他的这种方法，都

会是一种临时的就是只要不做衣服上面的补丁一样，过一会也会掉

下来的这种方法。所以说呢这个很重要。这里面还有一点时间，再

念一下，因此，所有住于轮回流转中的众生，都深陷于痛苦的炽焰

当中，就是炽热的火焰这意思，应该思量所有有情众生都像你一样

，一点也不想要苦，痛苦，哦，我珍爱的一切有情众生，陷入这般

的痛苦之中，我能做什么呢？我能做什么才能让它们从痛苦中解脱

，就是一种心里面想的事情。如此思量之后，再把它们的痛苦想成

自己的痛苦。无论你在从事禅修，或者是其它日常活动，都要时时

刻刻为一切众生修持悲心，希望它们能脱离苦海。所以这个里面讲

的时候你看别人和你自己体受这两个有差别。所以我们说感同身受

这种这里面讲慈悲心。那一开始先以你自己的亲人朋友为修持慈悲

心的对象，去体验他们如何经历先前所解释的各种痛苦，所以前面

讲到的就是各种六道众生的痛苦呢，先这些要感受一下的话就是不

太容易，那这时候呢你需要先从自己的身上，自己的亲朋好友能看

得见，能听得到，以他们为对象。你如果有时候对你妈妈很有这种

爱心啊，很想报答的话，就是先从这边观修。希望他们发这样的愿

，愿他们，就是愿你自己具体的名字

7月18日 拉姆55-60分钟

希望他们发这样的愿,愿他们,你自己的具体的一个名字,愿他

离苦得乐,愿他们获得乐及乐因,离开苦及苦因,想到他是如此

的善良,如此的慈悲,对我又是怎么怎么的好,然后我希望他呢

,就是能够无忧无虑,或者少遭受人间的各种的挫折,各种的没

有意义的人为的制造的痛苦,以及四大不调,或者地水火风这

种外在的不调产生的危险,以及种种的障碍,修行上面的障碍,

日常生活当中的障碍,所以,愿他们能够在未来世,如果即生没

有成就解脱的话,不要堕入到地狱、恶鬼、畜牲道,没有开化

的地方,有邪见的地方,有这种,那怕长寿天这样子放逸的地方

,以及不要让他在未来没有佛传法,佛法不住世的地方,或者身

心残疾,心智不正常这类的,这就是我们所说的离开八无暇,然

后愿他们能够具足这种或者再一次如果得到人身的时候,要

获得这种五根具足,生在这种有佛法的世界,有上师有传承、

有清净的法友,有机会学习,不会被丈夫或父亲强制、逼着不

让去好好学习这样的,让你去多赚钱,或者早一点嫁给别人,或

者为了世俗的那些,没有自由地修行的机缘,然后不要生在专

门做杀业,业际颠倒的地方,以及对佛法没有信心的地方,应该

生在有信心的地方,业际所作的家业、传承的这个,父母亲作

的事情,以及你需要配合的地方,都不是一个就是说要做很多

伤害的事情,所以说发这些愿,本身这个获得暇满,闲暇圆满,

暇的这个部分,主要先投生为人,就是这个为主,满的这个部分

,暇有八无暇、八有暇,十六无暇,满的这个部分,十圆满,一共

加起来,八有暇以及算正面负面这二个部分,八有暇和八无暇

这样区分,就是有暇和无暇是对立的,十圆满以及十六无暇,这

样算的时候,刚好有六十八个,正面的算三十四个,三十四个因

缘具足的时候,你才能够说,我是真真正正圆满修行的缘分,其

实很不容易,所以包括我们讲的,这种修行的机缘,在过去现在

未来,其实佛法住世的时间,现在我们有一点像是黄金的时代,

地球也是比较中岁的这个时间,那就是很多花草树木,很多矿物

都比较圆满的这个时代,所以一样的,就是说,如果不是明劫,

不是贤劫的话,那处在暗劫,那怎么办,这就是佛法不出世的这

种的世界,那有很多很多人没有办法真真正正接触到这些修

行的道路,顶多就是能够生存,以及再延续下一代这样子,所以

说我们即使值遇如来出世以后的说法,然后佛法住世,又能够

入佛门,又有善知识,所以这样子的因缘,其实很难得,其他的

也是以此类推,就是十六无暇,这种的自己不会严重的违背善

行和慈悲的这种的道路,就是身心涣散,不做修行呐,被别人完

全转呐,就是修行道途当中种种的障碍遣除了,所以你这样发

愿以后,愿他们得到乐及乐因,今生来世,以至于最终能够成佛。

依次这种的功德.

7.18大慧60-结束 已校

以此这种的功德，能够推及由此及彼、到比较亲近的人、比较少交往的人，以及不认

识的人，再到跨种族、跨生物、跨三界六道众生，尤其是你今生今世经历到的，有些人对

你不好，有些人怀恨在心，有的人对你老往坏里想，你更要为他们想，更要为他们种种的

业债、种种的复杂回向给他们。对你好的、对你不好的人，都要回向，不要想只给自己家

里人，就像挣钱花钱，我才不给那些不喜欢的人，这种观念是错的，因为业债很复杂。现

在喜欢的，未来说不定又变成冤家；有些现在是冤家，过去是最亲密的父母或亲朋好友；

所以从这个角度来说，我们保持一种广大的，平等的慈悲心，之前的那堂课讲过。

这堂课讲的是出离心，时时刻刻保持一种对其他众生的轮回里真不容易，然后短暂的

相处，自己也是短暂的在这个世界出现，在这个时间出现的时候呢，尽量不要造过多负面

的业障，造业，造业的时候往往对于其他的生命包括人、包括动物，伤害他们，产生很大

的贪嗔来造这样的业。另外一些事物，不是生命，但是有邪见啊，一种随烦恼造业，另

外一种随邪见造业，这两种为主。烦恼包括各种各样的情绪。邪见里面两种本质上一个

是情绪上的障碍，一个是认知上的障碍。所造的业呢，充斥着这颗因为执着实有的心而产

生的各种不知道究竟的这种本质而迷失在二元以及各种情绪、贪嗔痴当中。造种种的这些

恶业。这样想的时候，仔仔细细从头到尾梳理一下，我们没有细讲，因为没有时间。就是

说各个道的这种痛苦，多少介绍一些，对于出离心有好处，这样的时候呢，真真正正你的

心就会趋向于解脱的法，所修的哪怕念一句六字大明咒，或是做一件事情，多想着为终极

的解脱而发愿。而不再是说好像为了拆东墙补西墙一样那种的心态，还有这个人暂时身体

不好的，当然可以做功德、做好事，这都很好。但是应该有更广大的这种心，你如果是说

我为这个人回向，和为所有一切众生的解脱而做回向，这样一切的众生已经百分百包括你

所有回向的人，所以它并不会因为你给所有众生回向而好像回向给他的就少了或者没有了

，其实变得更多。

因为心无量，就是我们能够看到的暂时的这种手头的物质，看起来是有形有限，但是

心的这种广大、心的这种慈悲可以变得无量，所以，以这种的方式来修持，至少你其他的

都没有、智慧也没有太多，也没有了悟，也没有升起广大的菩提心、圆满的慈悲心。但是

，你有出离心的时候，它已经是解脱法。所以分别解脱戒以戒律建立在出离心的基础上安

立的修行的系统。所以它是佛法正法，也是解脱法。

所以，我们不论出于哪个金刚乘的、大乘的传统里面，其实如果不以四圣谛、不以出

离心，这样可能高深的法被你拽成世间法的可能性很大。如果能够修好出离心的话，至少

能够保证你是在修解脱的法，是在真真正正的知悉苦及苦因的道路上在前进，所以这个特

别重要。

所以我们今天到这里，我们下次讲的时候可能在国内，不论如何，大家随时保持沟通

，课程有变化的话，有时候可能会录音，大家来听。其他时候，每周每周按照这个点跟大

家一起分享这个修行次第中篇

最后，我们双手合十，一起回向：

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！