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（三遍）。

我们继续修次中篇的内容，上次我们讲了这个菩提心的教授，世俗菩提心的一部分。如果一个人能够从理论上理解菩萨的修道，有了愿和行以后，你可以相应的受菩萨的戒，愿有愿的戒，行有行的戒，可以分开或者是同时受，然后就是说，嗯，以这种的方式呢，嗯，就是首先是一种理论上的了解，然后伴随着而来的是一种生活方式，菩萨的生活方式，然后，以这种清净的发愿和智慧呢，调伏烦恼的过程就是在生活当中修行，在修行当中生活。菩萨的这种善巧方便和修法本身就是容入到菩提心当中，整个入行论讲这个修法，就是菩提心妙宝， 未生者当生，已生勿退失 ，展转亦增长，这个部分的一个完整的解释就是入行论。嗯，然后就是主要说，它是方便和智慧两个修持，或者是两种法门。那我们在这个里面，就是今天讲到的观的这些修持的一些方法，为什么止和观同时重要，包括世俗菩提心和胜义菩提心，都是同时的一样的重要，如果仅是世俗菩提心，没有胜义菩提心的话，那么这种教法不完整，没有智慧，不能够究竟成佛，所以世俗菩提心的第六度当中要含涉智慧，然后整个智慧的部分，就是单独提出来，就是胜义这种的智慧，然后如果，只有智慧，前五度这个不修的话，因为，没有方便善巧的修持，没有办法成就这种积累资粮，功德质量，如果没有胜义的这种智慧 ，胜义菩提心没有这种智慧资粮，所以二资粮园满的时候，所以需要世俗和胜义两种菩提心的圆满的这种修持。或者是在修行单独就光禅定来讲，就是需要止和观，方便善巧与智慧这种修持，所以在接下来的这个课程里面呢，重点就是这一些。嗯，为什么要修这个止禅，为什么要修观禅，这个为什么要修止观双运的禅，对这个部分做一些解释。所以本身就是在所有的烦恼当中，我们说由于止的修行呢，能够降伏烦恼，这种烦恼是一种粗大的烦恼，如果要降伏细微的烦恼，需要以智慧，就是洞彻、洞见，或者洞

察力这种的方式来调服，因为粗大的烦恼可以经由平心静气的止禅来降服，烦恼降服以后

还会再生，没有彻底的调服，所以光是修寂止的这种还会继续产生烦恼，所以修观的这个部分

把细微的烦恼所知的障碍经由修持能够一并遣除，烦恼中最大的力量，我们所说的所知障

，烦恼障，习气障这些种种障碍中产生罪障业障，当中最主要的力量就是我执的力

量，执一切法为真实，执一切法为实有的我执，对治我执的时候需要有一种分析式观察，

一般显宗里面是分析观察，分析观察以后需要得出一些结论，说究竟上面没有真正的我们

自己平时认为的色身和心。身心两个方面去做观察以后得出一个结论，说并不存在一个真

实的我，真实肉身上面的恒常自主的恒常，不是恒常而是无常，我和我的我所只是一个概

念，把我强化成了主体，多个客体为一个主体所拥有，所以这样观察以后，五蕴是色身身

心的组合，它并不是单一的现象，是一个组合的现象。而另外人们会想心至少生生世世是

由我的心来主宰的，如果真正的观察以后心识是如同河流一样，从源头流向大海的整个过

程中不是一个自主的现象，它是无数影响力转化的结果，所以身和心两层面来观察以后找

不到一个我和我所，主体没有办法安立的时候，客体中这个属于我的和我所拥有的这种概

念自然也会消解，从这个角度来说，烦恼的消失最根本的力量是对事物执着的消失和自我

的消失，对于无我的修法来转化我执，如果说没有真正了解我的构造，怎么构成的常依自

主的一个我，因此没有以无我的方式对峙的时候，其他的烦恼也会自然而然会应运而生，

所以说我们用胜观的力量用智慧的力量去观察。止和观就是说先修止，后修观。观不过是止上面加上

智慧变成观，这种的修持，所以说，真正要破除这种烦恼障甚至很多种情绪上的障碍，认知上的

障碍。首先以智慧遍照现象，心灵的现象，心灵投射于外的这种现象。所以这个就是我们今天

要讲到的这个内容。所以我就念一下莲花戒论师在这个里面所提到的一些内容就是：“在生起世俗

菩提心之后，努力培养胜义菩提心。胜义菩提心超越一切寻 思之境相，离于所有戏论。它极其光

明，胜义境无垢、不动，犹如一盏置于 无风处的油灯”。这个里面呢，就是说，如果用一种灯来

做比喻的话，如果一个灯很稳定，但是火光很小的话，不能驱散整个黑暗。智慧在止的基础上，

在灯光很稳定的基础上，像没有风的这个烛火一样，在这个情况下就是用观的力量，把这个光呢

，就是光明呢却是法。即是它不是摇摆的，它是没有这种很明亮的。所以就是这样子，可以驱散

，一盏灯可以驱散上千年的这个愚暗一样，这种的方式。所以胜义世俗两个层面怎么分呢？就是

说一般来讲，见道位以下的这种的就是世俗的这种的凡夫所境界的这个层面，所经验的这种层面

，圣者就是见道位以上的这种胜义的这种的超越世俗的这个层次，就是说，意思是说胜义和世俗

从另外一个话语来讲就是有没有见性，见到一切法的本质，空性来说的。所以这里面讲到说（胜

义）世俗菩提心产生以后，愿和心就是四无量心和六度十善这一种的就是六度四摄这种的心培养

了以后呢，经由进一步胜义菩提心，超越一切寻思相状这种。就是离于一切戏论，就是说，见到

空性的这些见解。在这个上面就是作进一步的努力。所以如同《中观根本慧论》里面讲的，就是

说：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论：我稽首礼佛，诸说中第一”**，所以这个就讲到，**很殊胜、清净、微妙的这个佛法。所以用就是远离四边八戏的这种

垢染，如空性，无垢无染，刚才这个里面讲的话就是对于超越这个

戏论，离于言辞，这样的无垢不动，这样的一些境界，就是从这个

中论当中了解，从这些句子中能够了解离于一切戏论的这种究竟空

性。所以说这个，就是我们应该多去，就是关照，多去体悟，多去了

解的这个部分。

所以说在这个《解深密经》里面呢佛陀也讲，止和观这种修行

就是很重要的，这个在后面莲花戒论师的这个句子里面也有，说如

何成就这个罗汉，菩萨和佛都离不开止观，所以我可以把这些跟大

家就继续念一下。

所以这里面胜义菩提心呢是通过长时间的虔诚恭敬、持续不断

的修持止和观获得的，胜意菩提心就是究竟的空性。所以尤其强调

了虔诚的这种恭敬心，虔诚恭敬、持续不断的这种修持来获得。

然后《解深密经》 里又讲，就是弥勒菩萨，就是佛讲，云:“哦

，弥勒菩萨，你必定知道所有声闻众、菩萨众、如来众之善法，无

论为世俗和超世俗，皆为修持止观的结果。由于所有种类的禅定都

能被涵盖，涵括在止观之内，因此所有的瑜伽士必须时时修持止观

。”《 解深密经》里面有讲佛陀曾告约：“必须明白声闻菩萨以及

如来所获得的各种禅定教授，全部包含在止观里面。”所以这样子

的话，那就要讲到说到底这个胜义世俗的菩提心修持的时候，止观

是如此的重要，在修的部分。

所以说定慧的这种修持，定主要指的是止，慧主要是观，所以

止禅的这个修持呢，就是说我们能够专注心不受外界的干扰、能够

保持稳定，对于一个对境或者是一个境界当中呢不散漫，不掉举、

不昏沉、不放逸的状态，能够就是专心专注一境。那观呢，就是我

们对于所专注的对性，对它的这种心也好、或者是法也罢，产生洞

见，所以这个世俗当中观察这些因缘，出世间当中呢就是能够洞见

到一切法的本质，就是本质空性。所以说这里面，尤其是在胜义的

这种观的时候，主要指的是了解法无自性，一切法无自性，或者

是一切法空性这个层次。

所以这个里面讲到了就是说，为什么就是说止和观是如此重要

呢？声闻众成就他们成就的这种灭烦恼的，有时候

“加炯巴”就是杀贼和灭贼的这个状态，也是靠成就止观而获得的，修行这个止观获得的。菩

萨呢就是能够利益一切众生产生的这种非凡的成就这种的愿力，需要时间，他呢也要靠止

观而修成。最后佛呢，就是说摧毁烦恼所致的这种障碍，具足这些万德庄严，超越这些有

寂二边，这样子呢佛的这种无量无边的智慧功德这些都是籍由这个止观的修持而成就的。

所以说我们必须不能够光是修寂止而已，应该发大乘的菩提心的基础上呢修止和观。如果

仅仅是修四禅八定这个籍由心的平静，如果说有一些善根，做一些善事不做恶事，这样子

呢就是投生三善道尤其是天道的种种的因缘。但是如果要修解脱的法，成就的法，那就是

要有这种调服心，然后发菩提心这种的能力，同时修止和观，胜义世俗的这种修持，能够

自利利他。所以说如果我们修止能够让烦恼变得脆弱，但是单靠这个止禅呢没有办法根除

烦恼，所以就是要靠观的力量，就是智慧的力量。智慧升起来的时候呢就像我们刚才讲的

，这个像灯光照进黑暗的屋子里面，光太小的时候像止一样，虽然它有光，但是这光太小

，不足以驱散屋子里面的黑暗。那这个观的力量能够就是既稳定又光大的这个光产生的时

候，然后整个屋子的这个黑暗驱散。就象征于能够经由止观呢解脱轮回的这个黑暗。所以说没有观

，没有智慧的这个修持，不能够解脱。那却乏这种止的功夫呢，我们的智慧呢又不能够稳

定。所以说像虽然说有很大的光，但是如果没有稳定的止的这种辅佐修持的话，就是也会

非常就是摇晃，所以看不见里面的，就是房屋里面的这个东西，动态，动的东西。需要一

把一个烛火虽然有很大的光，但是风吹向左边，又吹向右边，摇摆晃动很厉害的时候呢也

没有办法看清里面的事物，所以说如同这样子。所以我们在这个当中说观、止，止观两种

的修行都要比较稳定。所以说就是止能够帮助它稳定，观呢能够让它照亮。所以稳定和照

亮这两个都产生的时候呢就是说能够成就，就是根据这个发心成就罗汉，菩萨以及最终成

就佛的这种果位。然后再继续读一下《修次中篇》的原文：瑜伽士无法仅仅通过止来断除

障碍，修持只能暂时压制和平息烦恼与妄念，没有智慧与光明，烦恼的潜藏习气无法彻底被

摧毁，因此，完全断除烦恼是不可能的。因此之故，《解深密经》说到：禅定可以适当地压制

烦恼，指的是这个禅定，而智慧观的只能摧毁烦恼的潜藏习气，就是我们刚才讲的部分的

内容。然后三摩地王经说：即使修止也无法摧毁对自我的幻想，烦恼再度侵扰你，如同

乌扎克，盛行修止的情况一样。这里用了个比喻，说过去，这个人乌扎克修止的功夫修得

很高，头发长出来非常长，指甲长出来非常长，心一直安住在寂静中没有烦恼，但是他还

是没有真正地根除、调伏烦恼，没有摧毁我执，对这种的妄念再度地侵扰、再度地产

生的情况。当他修到头发和指甲都非常长的时候，有一次他看到老鼠，他的头发被老鼠啃

咬，他看见自己的头发被老鼠咬了以后呢，非常的愤怒，心中很长时间潜伏的烦恼和愤怒

会再次现前，他坐下以后，看到头发被老鼠咬断的时候就产生了这种烦恼。所以用这个比

喻来比喻光实修寂静的禅那不足以断烦恼这个例子。

所以，当我们用分析、当我们用以分析为基础的观修来检视法无我的时候呢，这种观

修即是解脱的因，没有其它的因可以来寂静。所以，这个在整个大乘佛法里面呢，有四种

主要的修法的系统、传统。就是说哲学的这些的系统，声闻缘觉，这种的有部、经部，然后唯识和中观

里面的四个部分，唯识、中观，尤其是中观中，莲花戒论师以及他的上师寂护法师都是中

观派的大师，我们进一步学习了解人无我这部分的教授，所以说才能真正建立修观禅的基

础，所以说，用智慧见到现象的本质，能够知道现象的缘起、以及它的显现以及它的本质

，只有智慧观察、洞察现象的本质，所以说，我们就是做这种理性的分析。

所以最后我们能够理解到说，原来投射的，原来认为的一些错误的看法呢，经由仔细的检视仔细的分析推理以后呢，能够看到，用智慧的这种光芒驱散这种无明的愚暗，这个主要是观禅的这个修持的这个重点。

平时我们心里面杂念很多，烦恼很多的时候，其实也想很多观察很多，洞察也洞察不清楚。所以，先让心安定，让心安住。如果仅仅是安住不行的，还要生起法的这种智慧。就是人无我，法无我的这种的智慧。

所以说，要有修观的这个部分来配合人无我，法无我的这些见解。所以有时候叫禅思，禅思的这种的方式，有时候是之前学习，在结论上做出的禅定。所以有时候在禅定当中呢，心里非常平静的时候，细品细思法的义，法义。

所以说我们观禅的这个修行呢，一般是依靠经典，一个是依靠密续，这两种传统。

经典的传统里面是通过这种理论的推理来产生，发展提升观禅的境界。做人无我，为什么是人无我，法无我，这种的分析和诠释。这就是分析式的这种的禅定，或者是说观禅，或者是思维式的这种禅定。他是作一些观察。所以透过这种确信说，我们延续这种经典的这种传承。像我们的修次中篇本身就属于是经典的分析式的这种传承。

然后密续的这个修行的方式呢，就是有所不同，跟经典的方式。我们安住在这个平静当中，自观心性的本质，直接观心的这种方式。所以说不是一种分析这个，分析那个这样子，是直接专注在这种心本身上面。所以这种方式适合这种，学过有密乘的修法结合的这些人。

所以我们这个里面，先暂时不讲这种安住在平静当中，直接自观心性的这种的教法。之前其实我们在带领修行禅定的时候，就有很多是按照安住密续的止观的修行方式来引导的。但是这个书本身是经典的这种分析式的方式。

所以呢，我们就是说先在“止”的上面加上智慧就是“观”的教导，这种认知以后在进一步思维

说“人无我”无我的时候主要是两个部份，人无我和法无我。因为人

执著的时候也是执著一个真实不虚的一个我。然后由自己和自己的

形象这两个方面的一种执著。所以说佛法里面能够知道所有情绪的

产生于我执，那调伏和分析我执就变得非常重要。所以说在这个里面

我们用一些观察，就是我和我所有的这种现象、观念。所以有时候

我们说执著，不要执著这个，不要执著那个。执著有分很多类的，具

生我执啊、遍计我执这类的。那在这个里面呢执著就像我们刚才讲

的分很多类啊。执著分主体的我和主体所拥有的客体的我。我和我

所的这种观念，所以于是就产生很多“我的”概念，名字、包括面子

、包括物质。自己的这种感官、享受。或者是自己所有的产生的美、

善、恶，罪恶、业力这类的。所以这些都有一种很强烈的这种执著

，虽然我们当然，就是无我的概念不能理解成说什么都没有的这种概念，

所以一切法缘起性空一样。表像上随顺业和因缘，根本上你找不到

一个本质。这种的我，无我。是了解这种的。不然的话就说我们没

有二谛：世俗谛、胜义谛的话，我们没有办法真正的了解你的业和

因缘以及成佛的过程。所以说分析的时候也会讲到有前生后世，也

会讲到自己的业和因缘。有时候也讲到无我是不是矛盾的？其实不是

矛盾的，只要你能够分究竟和世俗或者世俗和胜义。相对和绝对、

究竟；你能够观察到我们讲的是哪一个层面，有时候讲到世俗，有时候讲到胜义，有时候讲

到二谛如何圆融的，体会和了解，所以说物质一样。物质本身它不

知道它的主人，所以说我们认为它是我的，暂时由我处分的时候又

会产生一种这是我的这种概念。但是被其它好多人有同样的一个东

西被不同的人产生这种我所或者我的概念的时候这到底是谁的呢？

其实这是一个概念，主体的这种经验而已，就像一些传世的物件一

样，它们被不同的人在上面做标记，但是最终这东西并没有一个真

正的主人。只是人赋予它一个主人的概念，就象我们给予自己的名

字，你可以给自己任何名字，但是一旦确定名字以后你总是想到这

个名字是属于我。它有功能性的作用，但究竟上面它没有性质。所

以我们把功用和性质颠倒以后认为它就是自己，自己就是这个东西

的主人。所以跟这种观念有关系 。所以我们在佛教里面，也会讲到说有我的这概念的产生很强烈的这种执着，所以说我是怎

样产生的呢？这主要是色、受、想、形、识，一种仔细分析或者找不到真正的我，我们谈

到的色主要是肉身的一切，就是色身肉体，那受的时候又会有很多其他的这种东西，组合

聚合，所以像四法印里面讲的“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”里面讲的，

一切因缘和合现象的显现，就是诸形就是因为它是和合和组合的现象，也所以成为无常，

如果它是一个常，那我们可以抓住，说这个就是我，如果它不是一个组合它是一个个体呢

，我们就说有一个恒时的东西可以抓住。也没有一个自主，比如说好像有一个主宰性的，这种

其实这种像我们刚才讲的，东西被不同的人认为，在自己所述的这种自己所应该拥有的这

种，或者自己主宰的其实不过是个人的这种习性上的认同而已，所以说其他仔细观察色受

想行识，没有一个蕴不是一个组合，甚至就是说随时无常变化的东西虚构而成的这种现象

，所以说我们的身体如果你作诚实的一个人，你每一个角度从就是五脏六腑，以及五体去

做个别的分析，运用无数的一和多的关系，一样有很多组合成一，然后每一个一你观察又

有很多个多来组合，所以我们就是说，这里没有一个一成不变的，常一自主的我，从器官

也是如此。如果我们看自己，年轻的时候，小孩儿的时候，婴儿的时候，怀胎的时候，然

后在比较成年、壮年、老年以及

去世这样的受身肉身的变化，包括我们的体型、姿态、肤色，如果从这些里面，当然有人

还是会说这是小时候的我，那是长大时候的我，但是你仔细观察，这个就是物质，每天的

食物，不同的这些在活着的时候，有无数的就是细胞也好，这些细微的微尘的这种变化，

其实没有一个真正的恒时不变的东西，流动的，现象一样，所以说我们这肉身上面到底是谁，没

有一个真正的主人，就是它是血液皮肤，或者是细胞这些，每多少年会整个人体会焕然一

新，所以其他都是来自外在吃的食物，为主的这些影响，晒的太阳，或者自己做的运动。

所以从色身上面，如果找不到一个真实的我，那其他的受也是一样，感受感觉呈现在心里

，有时候感觉乐受快乐，有时候感觉不快乐苦受，有时候就是综合的，不受娱乐，不是快

乐，不苦不乐的这种觉受，这些感受也是这种五蕴组合的一部分，主要是身心的两个层面

，想和行这些都是类似的，都是不同的记忆感觉，过去的影响力，潜藏的这些业习，怎么样去影响到自己的这种感知，所以就变成了这种各种的观念，不同的想法，所以支配。所以说有这个时间，有这个日月年这样子，时间小时分钟这样子去观察，发现最后就是每一刻的这种的不停的变化，随时就是色身也在变化，受，感受也在变化，想法也在这一些时刻都在变化，行为，行持，受持这些也在变化，意识呢也是如此。就是眼耳鼻舌身，六根识上面，就是感官性的这种功能，产生的这种意识。根是眼睛本身，耳朵本身，舌头，或者是身体本身没有这种情绪，它只是一个感官的通道，感受的意识，所以我们把前面的部分叫粗大的五识，加上第六意识，然后随着时间起种种的变化，起种种的念头。所以我们专注力，注意力在不同的时候升起，不同的时候在另一个时候消失，所以这种的自我呢，就是八识的这种自我身份以及潜藏习气的这些呢，就是也是随着时间它也是无常的，会增减会变动，所以它不是一个究竟的智慧的这个就是相应的这种表征，不是究竟智慧的这种，怎么讲呢，就是它是识的部分，它不是智的部分，所以还是迷乱的这个部分。

所以从这个部分里面看的出来，在不同的时候，我们一个人从就是最细微的这种产生十二因缘的我执，无明我执，然后就是名色六入，爱取有生老死，这些过程就像一个小孩子从怀胎一直到成年老年这些变化当中，它没有一个一成不变的这种东西，包括我们的内心的这些感受，也是如此。所以说尽管我们肉身上面我们都会有一个这个不论是再小再大再老的，都是我，思想上面也有，会认为就是说，哦，那个是过去的我做的事情，如果你画的画写的字这些，但是你后来的这个状态和言行跟原先的可以说就是判若两人，就是如同不同的阶段是不同的心境，不同的价值观，不同的做法。现在你要回去，说既然是你的话你应该是有某一种的，怎么讲呢，就是分享以前的一样的喜好，那已经是不是这样的一种的状态。所以说身心没有这种自我，有时候我们说自我就是一种虚幻的这种执着的心产生的一些妄念而已，不真正的存在一个自我。但是自我的这种错误的判断呢能够产生很多的这种扰乱式的情绪性的障碍，以及认知的障碍，这种障碍产生的时候呢，对其他人来讲就变成了一种真实的这种障碍一样，没有本真，没有本自的具足的这种真实。

所以说以前哪位大德，好像是玛尔巴还是说的是，龙钦巴也讲过的是「束缚你的不是现象，而是你对现象的执着」。所以说，等我们有足够的能力去分析、检视这样的时候呢，了解到没有一个这种恒常不变的一种长依自主的我，所以说，我们都有人我执，以及现象也是如此，刹那间空间时间，以及它的这种组合变化，并且不被特定的主所拥有，只是暂时的因缘，一切都是暂时的现象，这个方面有了足够的了解以后呢，我们不再如此就是烦恼，不再如此执着。烦恼越重执着越深，执着越深烦恼越重，所以类似的，所以我们把它这两种，执着和烦恼捆绑以后变成很强烈的这种习气，所以变成一个自动的反应。一种轮回当中就是说好像停不下来的一种机制，所以从无始以来我们都是有认为有一个，就是我们想象有一个好像是有一个恒常自主单一的我，好像连续不断，其实身心都受到不同的这些投生转世境界的差别，这时候我们因为是如此的不同，就是并没有一个恒常的东西在那边，那唯一的这个差别是什么呢？就是说我们能够了解到这是因缘上面就是什么样的因缘组合成什么样的心，身心，什么样的这些色身，这些都依赖因缘，所以因缘的显现呢，这些本质一切因缘法呢就是本质空，一切都是因缘法，因缘法没有一个不是空的，所以所有的现象都是空的，就是这种的理论。所以如果我们只是对于一些无我，人无我，法无我，外在的这些现象无我这些上面稍有一些概念不足以真正的转化我执的习气，所以这个必须在禅定当中以「止」的方式，把在结论上面就是安住，清净的安住当中去修持「观」「止观双运」的方式来就是转化这种的习气，所以转化习气上面是需要有一种「止观」的修持，然后我们再看一下，就是说有时候有点像就是山上流下来的比如说一条大河，它是从哪里来的？它是从雪山的上面比如说流下来，去哪里呢？去流向大海，就是从雪山到大海之间呢，有时候是几千公里上万里这样子，那是说从山上奔流而下的这个河水呢是单一的东西肯定不是，它有许多的水注入到这边然后形成的这条河，我们说就比如说雅鲁藏布江或者长江发源自这个青藏高原，那它们从高原一直到黄海渤海或者是注入到孟加拉湾这类的， 但是这些当中呢,其实是有,就是普遍一看的时候,就是一条线,它

是经过过这样子的地方,在不同的区域有不同的名字,所以说,它

即使有这个共同的部分,好像是一条河,从前拉到底,就像我们今

生来世的关系一样,那具体的不同的阶段有不同的名字呢,不同的

身心的转世当中,流转当中也有不一样的这些种种名号,种种的心

性,种种知见,种种色身一样,它还是不一样,所以说,具体包括好像

有时一样,有时不一样,那一样在哪里呢?这些名字上面,好像整体

上看,我们在某一个区域说,这条属于从雪山到大海的过程,具体来讲,

每一个水滴个别的流动,他们不是在同一时刻,集体一起流逝来的

,同一条河流里面不能洗二次手,一样,就是说,实事上有许多汇聚

的这些因缘,倾泻而下,有很多的这些,如同身心五蕴的组合,由这

个前世今生后世的这种延续,是依据这种你获得的色身以及业和

因缘产生的这种心识的这种变化,所以你身心合一的这些现象当

中,或者色身,心和这种外在的物质,身心合一的这种状态有不同,

所以说呢,它并不是一个一种身心,一种五蕴就是延续下来的,五

蕴本身皆空,我们读心经的时候也会讲到说,照见五蕴皆空,这个

意思说他里面没有色受想行识,是我们认为我的这种最主要的我

执的来源,但是其中并没有真实的我,或者真实的你自己,一种的

平时自己所感受的依存的基础,所以说,这样以后,烦恼也会自然

的我执也会消减,因为我执产生的烦恼也会消减,在这个基础上,

按照月称菩萨讲到的,用车的比喻来做,你可以人身如同一辆车一

样,马车也好,汽车也好,但是你如果仔细观察它的五脏六腑,包括

心识的色受想行识,身心合一的这个程度,像你可以大体上面叫一

个车子,车子是没问题的,但你想找到车子的本质,其实找不到,因

为就是一个组合现象,有马、车、车轮、轮子、轱辘,有轴承、有

架子、有很多的钉子,或者是齿轮,这样子去连接,所以说从这些

木板,每一个里面找不到真正的车的概念,所以说,到底车是轮子

吗,还是横轴吗,还是里面的辐条吗,还是驾车的位置吗,或者是挡

泥板吗,或者放东西的箱子吗,所以说后面的背后的,放的铁条吗,

车有车印,镗的痕迹。所以说再也没有，就是找不到一个具体的零件，可以被称之为车子的东西，只是不同的零件的一种组合，每一个零件都有它自己的一种来源，以及暂时的住处将来的去处，所以说这些，嗯，一起法是组合的现象，所以正在发生变化，正在这个进行当中，所以说这样找不到一个，真正你要找到一个常一自主的性质的马车的时候，找不到，它就是暂时的因缘的显现，所以色受想行识这个聚会而产生的这种我的概念，我的这种产生，事实上也是一个跟马车的关系一样的这样一个现象。所以这个部分呢？嗯，就是所有对无我理论上面就是这样讲的。但是如果我们自己的平时稍加一些观察会发现是，好像是，就是不一又不异不长又不短，就这么一个，不能够说一切都是没有的，我也是没有的，这样讲的话又变成了断边，但是说真实的有，好像我这个人跟以前过去都等量的这种存在一样，好像人都有一种持续的过去的这种习性，而且这种很担心自己的身份危机，很担心自己跟过去不一样的一种执着，所以这样子的时候会产生，嗯，堕落常边， 所以不堕常边断边，就是我们今天修持的中道，中观的教法，所以这个叫，不生也不灭，不常也不断，不一也不异，不来也不去，能说是因缘，善灭诸戏论， 我稽首礼佛，诸说中第一。这个上面呢就是，你可以多读中观根本慧论啊，入中论，嗯，这些是中论，其他的这些教法呢？嗯，可以四百论这些，可以帮助你更进一步增加这方面的一种了解，所以。那接下来我读一下三摩地王经里面，圆满的部分，也说，即使你修止也无法摧毁自我，这个已经说了，另外一个就是说，当我们用分析为基础的观修，那即是法无我的时候，这种观修即使解脱的因，没有其他的因可以带来寂静。那接下来就是菩萨藏经，当中也说，哦，那些没有听闻过菩萨的各种教法，以及未听闻声闻，我看啊， 未听闻律藏的人，认为单单修止就可足够了，将傲慢而堕落于我慢的陷阱当中，他们无法从生老病死苦难悲叹苦痛忧愁争斗当中完全解脱，他们无法解脱于六道轮回，嗯，无法从六道轮回当中完全解脱，也无法从苦蕴当中完全解脱。这样子牢记在心，如来曾说，听闻这些教法，将帮助你从老死中解脱，就是12因缘的最后是生有老死，所以这个意思是说从这种轮回的循环当中解脱，了解这个部分，可以读一下12缘起的这个法。所以说， 因为有我执所以产生种种业和因缘的这种推动力，然后产生生老病死各种的轮回的苦难，各种争斗各种忧愁各种悲叹痛苦生老病死。那要根本上面解决这种烦恼所知习气的障碍， 那根本上面要解决的是什么呢，对于现象的执着，对于人法的执着，嗯，所以如果听闻这些教法的意义呢，就是说明情况，然后加以修持，可以从烦恼当中获得解脱。所以这个上面呢说，因此之故，那些想要通过断除一切障碍来获得全然清净的无上智慧的人，应该修持止的同时也修持观。这个部分。 我们今天先到这里，

此福已得一切智

摧服一切过患敌

生老病死犹波涛

愿度有海诸有情。