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）

诸位吉祥如意，因为之前断断续续在一些地方旅行，所以我们在一个半月就是4个星期里面我们只有两个星期有一些内容，其他时候没有讲。这两个星期每次讲的比较短，所以就是说在将近一个月里没有延续星期三的内容。所以我们，就是说今天继续之前讲的那个课程，继续把《修次中篇》的内容延续下来。上一次，上一次课里面我们主要是讲修习止观前面应该有的基本的条件，所以说包括外境上面的一些支持，我们讲到五种条件，住在有助于寂静的地方，让心静下来的地方；然后，就是自己内心当中包括知足少欲，不从事太多的活动，持戒呀；然后呢，刻意去断除很多的贪心、妄想、分别之类的，就是说在内在的环境上面需要修一些出离心，如果在你没有出离心的时候，总是想做这个，做那个的，总想要完成这个，总想要得到这个、那个，这些也要展开很多活动，所以这个上面就是内心里面的一个准备。然后，外境上面就是环境上面的一个准备，能够得到衣食呀，住处没有人骚扰；然后，环境上面不会让你得病，生活品质就是没有太多嘲杂和交往的地方，就是5个条件。

然后，今天我们就接下来讲这个部分的内容，就是说之前也讲到了戒律清净这些，那主要指的是什么呢？嗯，这个在《修次中篇》里面的原文上面就是这样讲的：”何为戒律清净？就是不违犯大乘及声闻乘二种律仪当中自性以及遮止的学处，“， 就是自性罪和佛制罪这两个意思。自性罪的话，直接很明显的可以导致其他众生的痛苦，杀生啊这种，偷盗这些。 佛制罪的话就是特定的为了让你善行更加增加而制定的戒律，比如说过午不食啊，止语啊。其实如果你说话，也不一定造成多大的罪。如果你过午后吃下午饭，如果你吃素食，其实也没有造成伤害。 但是为了更加清净的要求呢，你自己就是受了这种的戒，受了以后就尽量不要破，就这个意思。“倘若不小心违犯的话，也应立即以懊悔心如法悔过。”虽然在声闻律仪中说过：他胜罪， 这个在出家人的一些修行里面有他胜罪，就是说很难忏悔掉的。如果你是出家人，他胜罪就是被罪战胜的意思。这个部分就是杀盗淫妄。对于一个出家人来说，你如果做了上人法妄语， 做了邪淫，然后偷盗，然后杀生的话，就破了这种基本的戒，

   这个是出家人和在家居士都可以受的，但是居士是可以选择的，一戒二戒三戒居士这样， 但是出家人的话必须完整的接受，所以如果破这些戒很难有被忏悔的意思，不通忏悔，从大乘来讲，忏悔都是可以的，如果破了戒可以重新受，甚至还俗也可以再次出家，有机会，“但是假如具有追悔心及将来不再造的防护心，以及由于了知造业的心本身是无自性的，或串习一切法无自性的缘故，“ 本身心无自性，法无自性，心和心能的现象都没有自性，”则此人的戒律就可以说是清净的。“这里举了一个例子说可以清净业障和忏悔的，无论是大乘小乘都有例子，比如说破戒的一些故事，甚至是很严重的罪业的人在即生中忏悔也能获得清净，比如说央倔魔罗杀了999人的故事，最后也成就了罗汉的果位，这个是佛陀在世的时候的故事。”关于这点，应该可以从《未生怨王除懊悔经》当中获得了知；我们应除去懊悔，并致力于禅修。“ 可能中间我说了一些的自己的解释，编辑的时候会稍有困难，下次我尽量下面一段一段的完整念完以后然和再来做一些讲解可能会好。这个里面未生怨王这个故事大家可能稍稍了解一下都有好处。 未生怨王呢或者是阿闍世王他是蘋毗索罗王和维提西王后的太子，小时候在母胎中就有占士预言说他将来可能会杀父，父亲也有怀疑，把他从楼上摔下去，出生时婴儿那样死去，但是小孩子除了指头掰折以外没有很严重，没有死那当然他们家毕竟是自己的亲生骨肉很难再一次出手去杀。慢慢长大以后就和预言相同，受到提婆达多言语的影响，提婆达多鼓励他早日串夺父亲的王位。提婆达多本身表面上看起来修行很认真，可能是见解颠倒以外，也是很刻苦的一个人，所以在一些苦行僧的角度来讲提婆达多比佛教徒更加苦行，做得更加只穿粪扫衣或者不会只吃有味道的美味等，不喜欢眼耳鼻色身的享受这类，只睡在露天的地方，不睡类似精舍的之类的，因为你现在看的时候在印度，看当时的罗汉，如果历史考古学家他们说的是真实的话，因为有中间的像玄藏法师他们的记载，应该是真实的啊。当时的有一些罗汉， 也许因为个人的因缘不同前期有一些苦行以外，在某一些时段他们过得非常好，就是在北哈尔省那边以前人口比较众多，据说有些城市有上百万的人口，可能是这个原因吧，因为现在看起来的一些城墙，每个僧人居住的僧舎都是富丽堂皇，有一些像现在高级的，现代的那种大别墅的那样的一种感觉，如果你现在去那些地方，遗址还有那些残

墙断壁的痕迹，所以，当然就是我们刚才说提婆达多，就是也想另立僧团。所以说啊，让这个阿

阇世王呢，就是这个太子呢，就是他有两个名字嘛，一个是未生怨王。是他爸爸给他起的一个名

字。所以想让他当新的王，他想当新的僧团的领袖，这么一个人。所以在他的这种蛊惑下呢，就是这个未

生怨王把他自己的父亲监禁在一个房子里边。就说死去了，就是在那也忽于照顾。这样去死掉。

然后也帮助这个提婆达多呢用一些方法去刺杀佛陀，包括象释放醉象啊派杀手啊之类。像提婆达

多自己也有做这种山上混乱石啊，使佛身出血的缘由，所以这些行为，他们两个的这些沟通合谋

下，就造成的了这些五逆罪或者五无间罪。所以后来就是佛的这一种德行感召下，还是提婆达多

没有真正的做到什么太大的这种，尽管有这种伤害，对僧团造成了一些分裂，所以说现在有杀父

杀母，杀阿罗汉。破和合僧，佛身出血。这个就是五无间罪的这个源头。会伤害很多人的这种德

行和修行的这个道路。所以说当未生怨王真真正正自己也得病。然后身上长满很多恶疮，然后就

是很臭气熏天那样难忍的那个状态之下，他心里面其实很知道，很后悔，但是觉得这事后悔已经

太晚了，没有办法，所以也知道自己的身体也是如此长满脓疮这样子。但是他的心就是更加痛苦

。所以当时毕竟是一个国王嘛，当时有人去请耆婆名医，给他瞧病。说了以后，他自己也知道事

实上我的这个病了，不仅是身的病也是心的病，心的病重过身的病。所以这个医生耆婆就跟他说

：你应该去让这个世界上只有一个人能救你，就是佛陀，佛陀是大医王。就是有很多赞叹佛陀的

话。因为之前的过节呢他也不太好意思直接去求这个佛陀。耆婆那就跟他讲佛的这些功德和对众

生的平等心。所以所讲了就是，佛陀接受了有些像是跋提王子，这种贵为王

子的人，他也摄受为出家人，然后优波离这样的贱民，当时是最低种姓的这种人呢，也被佛陀摄

受为出家众。当时还有僧团里边很多高种姓的人，包括释迦族的人都瞧不起，因为原来的这种文

化传统，瞧不起低种姓的人，不愿意跟他们同处一个僧团里面一起学习，成为道友法友这样。所

以但是这些呢被佛的这种教化所摄受以后他们也能接受了，然后像他接受这种像富商巨

贾须达长者他的一些供养，也接受这些贫女的这个供养，有很多这样的公案或者是故事吧，所

以他感化像那种苦行僧大迦叶这样的人。但是他也就是感化像难陀这样很执着于男女色，这种欲

望很强的人。然后让他们就是能够修行。所有说这个还有就是对于男女在家和出家都平等的去说

法。因为古代的时候呢，也有男女不平等的现象的啊，

有些人不接触低种姓，不让女的进去特定的一些庙里面殿里面这样，但是佛是一视同仁对待他们。然后，说像这个幅度罗这样喜欢寂静修行的地方的人,他也摄受，还有像你的父亲频毗索罗王这样的忙于国政的人，他也为他们说法，所以，他不仅为这些看似清净的这种不饮酒不做这个那个的吃素这种人为他们讲法，还有就是饮酒酗酒的这种人，有个瑜伽长者，为他们也说法，所以，他不仅是对佛弟子讲法，还时常与外道其他人，像尼乾子这些说法的公案，为他们也讲法。不仅是接触年轻的人，也接触80岁老朽或老者长者，这些快要死去的人，为他们说法。所以说对于根器成熟与否，各种善巧方便，为他们说法，有罪的人和没有罪的人，看似亲近不亲近，都一视同仁，所以讲了很多这类的，耆婆讲了以后，太子感动，变成对佛法，佛做供养这种殷勤，佛为他传授加持。所以他的身体愈合。佛圆寂的时候，第一次经典集结，那时候的施主功德主也是这个阿阇世王，他的这种转变就是说，他原来是这种甚至杀父，派杀手去杀佛这样的人，但是在佛陀的一生当中，为他们讲法度化他们。这个故事里面讲的如果懂得忏悔，哪怕是有很大的过失也能够今生忏悔忏净。这个部分就是如果有出家在家的破戒的时候，不要这样自暴自弃。如果破戒了以后，需要自己去修补这个戒体。重新复苏酬补这个戒体，去再一次好好持戒，去修行，这里面有两个是关键，一个是自己真诚的忏悔，一个就是不再造作的这种决心，这两个是忏罪的的力量的来源，所以后面“思维贪着此世及未来的生生世世的种种过患，将有助于祛除这方面的错误、观念，在轮回当中，美丽的事物，丑陋的事物，二者有一些共同之处。他们均是不稳定的，而且是随时朝向坏灭，很快的便会和所知的这些事物分离，这是毋庸置疑的，因此去观修，为什么我们要这么贪着这些事物，如此，将能舍弃错误的观念，”所以这个里面就是说，如果你能好好修行的话，也许世间的什么事情都贪婪，什么样的享受都要不断的享受，然后要好好修行，这个上面有一定的难度，除非你是特别有根器的人以外，就是对一般的人来讲需要减少这种贪心，需要有一种知足出离的心，在这个基础上去修持，“修毗钵舍那的先决条件是什么呢，就是依止上师认真寻求多闻，如理思维，”所以这几种就是我们说的修出离心，离开贪心，太多世间的贪心，接着就是说寻求真谛真理，就像在加行里我们有这个解脱的利益和依止上师这个部分，靠如理的这种闻思来发现最重要，所以这里面讲的胜观禅的先决条件，所以，不论是修这个观禅和止禅其实都需要依止善知识，还要基本地了解你怎么去修持这

样子。但是这个观禅里面尤其强调就是你要具备一定的分析洞测事物的能力。所以止禅里

面基本上就是你的心不动于这种散乱的贪嗔里面。那这个在这个上面这些就是贪心散乱于

贪境，贪欲，贪各种各样的现象，这些上面呢是一般的人吃、睡、饮食这些，所有财资，各

种名利的贪心如果有所减少或者是清净以后，然后可以花更多的时间如理地去闻思现象的

本质，心的本质，这个就是毗钵舍那或者观禅的这个部分。所以说这个里面说“认真寻求多

闻，“ 这个闻呢就是世俗胜义两个层面都要多闻这个意思。所以说先讲到这个依止善知识。

善知识应该具备什么样的特质，所以这是《修次中篇》里面的话，说我们应该依止什么样

的善知识呢？他或者她，男女都可以这个善知识，必须具备多闻，能清楚表达自己的想法

，具有悲心，而且能够忍受那种烦忧，就是忍受别人这种忧心劳神。这个里面说必须具备

多闻的意思是说他了解世俗谛胜义谛，就是了义不了义这些法，心里面很清楚。如果他不

清楚他不能给别人讲了义和不了义的这种法。然后能够清楚地表达自己，就是善于摄受其

他的众生，能够把，就是善于说法。一般来讲善知识或者是善说者，善于说法。那如果他很

善于说法，也了解胜义谛世俗谛，但是如果缺乏悲心，缺乏同情心，再有学问也很难利益

众生。所以从这个角度来讲，修持悲心，具备大悲心就是尤为关键。所以很多，就是如何

去护守这个弟子，如果你善巧地去利益他们有些时候可能需要这种责难，有些时候需要直

指这个缺失、缺点，有些时候需要鼓励，有时候需要给他们一些任务，有时候就要他们看

他们的这个习性去调伏他们。有些他们只适合能承载这么多你不能放太多，现在他要这个

法那个法，但是发现他不合适，就是针对他们的根器，如果有能力了解别人的根器，弟子

根器的情况下，就善说跟弟子根器相应的法就是最大的悲心。如果根器相应不说法也不是

悲心，根器不到乱说法也不是悲心。所以这个呢就也要在这些上面作取舍。所以还有一些

呢学生可能就是问很多问题，需要耐心地解答。有时候不需要解答但是他需要过一会，过一

段时间会自己明白。就是以前说正统的解释来说，然后就直接回答，然后就是展开来回答

，然后反问来回答，不答。就这些里面呢需要对学生做，但是本质上面不能厌烦别人的这

种请教。任何问题请法就是这些方面呢比较勤快。所以有点像修安忍的心，修耐心。有时

候人的习气各种各样，有些人喜欢神通，有些人喜欢世间法，有些人以出世间法来求世间

法，所以有些时候可能有这种就是世间的种种的这种人际关系的习气来带到修持的关系里

面来，所以这些时候要有耐心，调柔的时候需要调柔、摄受时需要摄受，奖

励的时候需要奖励，简单来讲有点像我们说的爱语、布施、利行、

同事的种种方法。下面就是《修行中篇》的原文，“认真寻求多闻思

是什么意思呢？就是认真听闻佛陀的十二分教，十二分教当中有关

了义和不了义的内容，《解深密经》中说过：如果没有如愿地听闻

圣者的教法，这对观的修行则将造成障碍，如同《解深密经》中

说：观禅，观的修行来自于正见这个因，正见又来自于听闻和思

维，《那罗延请问经》中有云：透过听闻教法的经验，我们可以获

得智慧，及由智慧完可以成止息烦恼，“所以这里先通过闻思立正知正

见，然后藉由修“见”可以行持，因由修行来证得究竟的智慧，所以需要有这种

的能力。上面讲到的是佛陀的十二分教，诸位可能平常也会了解到什么

是十二分教，有时候叫十二圣教之类的，指契经，应颂、授记、讽

颂、自说、缘起、譬喻、本事、本生、方广、稀有法、论议这十二

种。十二分教的意思是说佛法的分类方法，有些是外在形式和内容

两种来分类。契经、结论、教典、借证、偈颂这样。契经这个是有

点印度古代写法，很多是契言、九言，这类偈颂式的，没有句子上

面的要求，长的、短的，像散文一样直接说，这是契经的写法。还

有是应颂，应颂前面的部分像小说一样直白地说，下面以偈颂的方

式重复上面的内容。然后是就是授记，授记罗汉、授记菩萨成佛 。

讽颂跟前面的应颂不一样，应颂是前面有内容，后面把重复的内容

用偈颂的方式再呈现一次，讽颂是穿插着散文和偈颂，但是偈颂的内容

和前面的内容没有重复。佛未问自说的像《阿弥陀经》这类的是自

说，有很多的缘起，其他的人来问，缘起的这个部分呢，就是缘起

地点、人物、时间、因缘种种来讲。譬喻呢，好比很多时候做一些

比喻，如果有些道理不容易了解，一做了比喻就很容易了解，了证

，以前禅宗有很多开悟的故事，就是比喻的方式。本事，事情的”事”

，这是弟子过去的因缘、修行的、成就的因缘。本生是佛自身过去

是因位菩萨在过去多世前的故事。方广就是方说广大的佛法，

就是内容牵扯的比较大的这种，细节比较多这种，然后稀法的话就是说佛示现这种不可思议的神通啊，这类的。还有另外的论议就是一些提问式的这些经文。

所以这几种，这些呢，一般形式上面佛经很多很多种，基本上都可以归类为这些种类。

所以，在这里面广闻的意思就是说你在读到这些经文这样以后呢，这些对各种形式的这种经书呢都有一些了解。

所以如果你不愿意听闻的话呢，就没有见解，没有见解的话呢，就没有这种修持，修证的这种基础，那样需要有见解。

所以这个之前说的依止这种上师，然后上师的条件现在就是也讲到，自己应该去如何去修持，然后去如理思维。

如理的思维，这个在佛法里面很重要。就像我们经常说的，佛讲，对弟子们说：比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬，一样， 让弟子们能够通过理性的这种分析，就是逐步的了解佛法的这种真谛。

但是当然，不是每个人都很理性的，也有很多这种受文化的影响，很多的这种观念，所以有不了义的这些，也有它的必要。

就像阶梯一样，不是一次性可以跨度的比较快的人呢，你也有慢的一种方式，间接的一种方式，也不需要马上立即纠正你所有的错误的观念的方式，你还可以持有很多其它的一些习惯和那些看法，但是本质上面不影响对佛法的修行。

这样子，以这种的方式，有些人有自有的观念，这样的观念我接受不了就全盘定其它的佛教的这种教法。所以在这里面，修次中篇里面说，“如理思维是指什么呢？如理思维就是正确的抉择了义及不了义的经典。

当菩萨们都没有疑惑时，决定可以专注于禅修。反之，若这些菩萨被疑惑或不确定所笼罩，就好比一个人走到十字路口，一个人走到十字路口的人无法决定该往哪儿走。“ 这个就是说，大乘菩萨道修这个道的真真正正已经证得菩萨的，不会迷惑于了义与不了义的这种状况。但是就是因地的这种，所以，一般人说不够完全的了解听闻的这种，没有立清楚的见解，不了解胜义与世俗，了义与不了义的这种，就像一个人站在十字路口的徬徨无助的人一样，就不确定或者是生疑惑，阻碍我们实修以及见修行果上面的实修和行的上面，因为见解上面的疑惑。所以就是修行上面会造成一些障碍。

所以这样子呢，那就要确定说到底了义不了义，如理思维到底是什么意思，什么是抉择了义与不了义的这种观念，就很重要。整个显部的经教里面有很多时候，就是要抉择了义与不了义。哪些是了义哪些是不了义？从密乘的角度，显乘的角度，大乘的角度，对小乘的角度，从世间法的这种角度，了义它们的看法有差别。

就像我们说世俗谛有这种顺世俗，倒世俗，世俗以外还有胜义一样，胜义的这个上面也有差别，有些是半了义，有些是完全了义，有些是最究竟的了义，这些差别，那这样子就简单的说，所以说能够为了全面的掌握佛法，广大深奥的教法，怎么去了解抉择这种了义不了义的智慧，一般说了义的时候说意思很清楚，然

后完整没有缺漏的这种，完整无漏的这些。从密乘的角度来讲当然我们今天不

是在讲密乘，但是是说这个明空无别双运这些教法就是了义的教法。然后从显的部份来

讲二转三转的法来说第三转法当中究竟讲到佛性、如来藏明的这个部份讲的比较

透彻。这种法就是了义的法。那不了义的法大乘来讲也是如此，大小乘显密宗

分开来讲，刚才说的一样，可以说第一转法轮讲的法不了义；第二转法轮讲的

这种空性，空分究竟而明分不完整的法如同般若经这些是半了义的法。当然有

事部、续部这些里面虽是属于密续但是也有没有把名分说清楚的这种也是不了

义的，半了义的法。

然后第三转法轮一般从显的角度来说就是了义的这种法。如同《解深密经》

啊《涅槃经》啊这类的法。大乘《楞伽经》这些应该是了义的法。所以说了义与不

了义怎么去分辩呢？如果字面直接说的就是他所讲的意思，不是暂时方便的，

权巧的方式，间接引度的方式，妥协式的那种教法，不是那样子的，他是直接

讲到本质、本义。所以他没有含摄多层。而是直截明了的说清楚。另外一个就是

说说了义就是为了证悟、为了明理而解脱证悟。意图上来讲就是直接和明了的

讲法。从一般人来说显法当中注重因明逻辑学。那逻辑上面没问题。所以说用

这种现量、比量、圣言量这几种里面都不矛盾的这些法。现量和比量肯定从某

种程度上看一些东西，他讲到现量的时候现前的事物和我们一般人感官是一样

的。是给我们人讲的，不是给天道众生讲的。所以符合我们人的感官所感受到

的不违背这个，符合这个，他讲到现前分的时候直接讲到五官的感受的时候就

在讲五官的感受。如果他讲到不是那么直接显现在我们眼耳鼻舌身的这种比较隐

避的一些事物的时候也不违背这种逻辑推理的分析。我们一般人的思维没有办

法企及那不叫了义的这种。而是我们能够如果他讲到这是隐避的这种事物可以给

我们推论的时候他也是符合这种推论的， 一般的人的逻辑思维。然后他讲到极其隐避的事物的时候虽然

我们平时的感官和一般的逻辑没有办法直接证明的这些，但是他讲的这一整套

的法门体系上面没有自相矛盾。没有自己否定自己的前后，符合这种条件的，就

是现量上面讲现量的直接，比量上面直接推论，然后圣言量上面就是

整个体系完整，从我们就是看的时候没有任何破绽，所以这种的就是了义的这种法。所以说这个是了义，那不了义是什么呢？不了义就是说，文字后面还有其他的用意啊，然后就是理上说的时候，还有就是逻辑上面也有问题啊，好像有些时候这样讲那样讲，这个大论是这样讲，那个论是又那样讲，这些充满了一些矛盾，所以那可能尤其是一个人讲的前后的如果有矛盾，直接用这样去说的时候，直接说“那你读一遍这个经就再也不会得病啊”，或者是再也怎么样，一切都会顺利吗，就好像扭转乾坤一样。但是你根据自己的体验，我念了一遍两遍，发心也是尽量做到，但是并没有如我佛经里面讲的这样，那不是说所有障碍都已经迁除了吗？你人会这样想嘛！所以这些是不了义的这种经。所以说简单来说，了义不了义的这些，就是很重要，就是要区分这个了义和不了义。

所以如果我们说，世俗谛当中呢，就是因果、缘起、就是轮回，这些是一种真相，一种真理。如果你读这个《十二缘起经》啊这些，能够觉得就是像我们读到的这样，相对世俗谛阐述，就是世俗的真谛的这个部分，也是如此。如果你再读比如说空性的这些教法，那这样子的时候要具体的要证明这个，就是因果的这个，你直接要没有达到菩萨甚至佛的境界的时候呢，对因果的细微的了解非常困难。有些因果的细微的程度，菩萨能了解，但是就是凡夫不能了解；有些是佛能了解，菩萨不能了解，是这种的。所以粗对略上面来讲，因果很多关系不论是科学上面，都有这种对因果不是不会说很反对因果，即便没有，因为很多现象都是因果的这中显现的方式来安立这个基础，所以做一切的事情。但是你要细微的说透，因果要说的非常详尽很明白的话，其实有困难。所以这种如同《稻秆经》里面讲到的，突然发现因果的这些细节上面确实有不容易的地方。

所以说了义和不了义的这个分的时候呢，就要这样去从世俗谛当中的这种，就是一转二转三转这种的法里面来讲，如果我们在佛教当中，说过去说民间有天圆地方这种说法嘛，有些经书里面也有说像须弥山啊这样子。因为如果只是给人讲的话，那目前我们能够感受，比如说在一些大论师的论典里面就讲到中间有须弥山，日月就绕着须弥山来走，那这样子，明显没有这个我们能够直接现量的这种观测到的须弥山。如果是在不同的维度，或者这种说法呢就不好说，不同的众生。但是对人来讲没有发现有须弥山，而是直接绕着太阳转。不过前几天我也在这边看了一个书里面，曾经也听说过，但是这里面有，就是一个那烂陀寺的这个学者，阿耶博多(Aryabhata)，他很早以前就有这种日心说，他出生的地方应该是现在的那个印度的巴特那，就是比哈尔省的那个省会嘛，那边有日月食是相互遮挡着，有他的书，有一些书已经遗失了，但是还有一些书现在还存着，在世的。所以这个呢被外界承认，所以好像印度有一个卫星是以他的名字来命名的，还有大学也是以他的名字来命名的，因为这个人蛮有名的，就是大概是在公元六世纪的时候，他又通过一些计算的方式，印度有很多聪明的人，就是把那个圆周率吧应该，这种的也算的非常的精准，就是小数点后面第四位五位这样，算的蛮精准的。然后像代数啊，有些什么三角形的面积怎么算啊？还有一些这些跟这个人有关系的，不论怎么样我们的意思说，尽管那时候有聪明的人，就是说到这些，但是为什么还要讲到须弥山呢？主要是那个印度的古代的社会里面呢普遍婆罗门教里面也有这种须弥山这种的概念，所以普遍的社会呢大多数能够接受的就是这种的理念，因为那个时候没办法用像现在太空望远镜啊，很好的一些当时好像也有一些往天空看的一些技巧，但是大部分民众也不是在那个学者的层面，而且像现在是个信息时代有一个爆炸性的新闻可以传遍全球，但是那时候很不容易，所以说呢就是将计就计一样，类似于现有的现成的这个观念，在这个基础上呢就是给大家不了义的这种的法让他们能够进而亲近这个佛法来修行，所以从这个角度来讲是如此，就是了义不了义，从二转法轮这个分法来讲呢，就是世俗谛比如说像因果啊，轮回，包括这些应该是不了义，那了义的就是空性，包括一转法轮里面的这个人无我的这种空性啊，就是空、苦、无常、无我的这些跟二转法轮里面讲的有差别，二转法论里面讲就是大空性、法无我、人法俱无的这种空性，所以这样讲的话就是一转法轮里面讲的这种就是涅槃啊，人无我寂灭这些都不了义，所以就是一转二转两个有这种的差别，世俗谛是不了义的，这个角度来说。三转法轮就是讲到这种佛性如来藏光明，就是讲到明的这个明分的这个部分，像是哪个《究竟一乘宝性论》这个论典里面，像是龙树菩萨的《法界赞》，像是我们刚才说的这种《解深密经》啊，像《大涅槃经》这些里面讲到的这种明分，这个是更加了义的一个法，就是二转法轮里面讲到的这种就是如果当然一转法轮里面讲到的这种以外，二转法论里面讲到的这些还没有讲完整的这些，讲没有讲彻底讲透的这些半了义的这些法呢 就是不完全了义，所以说般若的《中观》，《入中论》，像《根本慧论》，这些里面是把空分讲得非常彻底明确，这个没有任何争议，但是明分就是只是提到，就是没有完全呈现，彰显这个部分的教法，所以这个是半了义的部分，所以说就是在这个当下修持的这些法，包括慈悲啊， 布施，持戒，寂止，包括某一种程度上面就是之前讲得这种单空啊这种，就是说当然二转法轮里面没有讲单空，但是如果有些对立式的空和有，对立的这种只有人无我的这些教法都通通归类为这个不了义的这种和半了义的法，所以从大体上面我们因为这个书只是涉及到显部，就是了义不了义已经讲到这里，如果从密法来分的话，所有一切果地上的修行没有因地的这种系统，论述五道十地啊，这些都是不了义的法，经续啊，不论我们之前讲到的明分没有讲清楚的这些续部的这些部分都属于这种半了义和不完整的这种部分，所以只有说本来即是正觉尊，

本来即清净,这种的法,果地上面的法,虽然我们密乘的发心和显

乘发心都有差别,就是说广大和清净两种,所以记得修持某一些密

续的本尊的时候,开始时有这个分开来祈请这样子,最后到融入自

身,完全自身亦与本尊佛无别,所以这种的了知自性,了知自己本

来即是正觉尊,了是自性如是,即是最上的菩提心一样这类的,这

些是胜义的法,所以总的来说,我们从一转、二转、三转或者显和

密上面呢,主要是说,能把空的意思明的意思说的越究竟的部分,

就是相对而言越了义,最了义当然是完整的,就是二转三转明空双

运,就是尤其密法里面完整讲的大圆满法,所以说一转法轮的法就

是不了义,二转法轮的空性般若是半了义,三转法轮可以说光明、

空、如来藏这些是了义,所以完全了义的是明空双运的这些教法,

所以这个呢,就是因为佛说法随力教示,随力教化,随力是教这种

的方式,所以但是说,从阶梯似的步步呈现的引导过程当中,并不

是说不了义就不重要,其实很重要,了义的法不了义的法,这个也

是相对而言的,所以从这个角度来说,就是步步次第引导的过程当

中确实需要有善巧方便,确实需要从很多人适合不了义的法,没有

这样子的话,他们不能长养善根,不能够寻求因果的道理来引导自

己的人生和修行,以及集资净障的这些修行都会忽略,所以这些呢

极其重要,所以整个加行的这些内容也是这样去安排的。所以当

然各宗各派这种对了义不了义的这些稍有一些差别,但是这个应

该是比较完整的方式来呈现了义不了义的法。所以我们还有一

些时间，然后这里面呢强调到观禅,而止和观的共同的这些先决

条件,刚才已经讲到了,说如果一个人要修观禅的时候,应该依止

善知识,然后第二个,要寻求多闻,第三个如理思维,就是说从世俗

和胜义的两种分法来讲,然后在这里面,修止和观的共同的条件,

止观共同的条件,大家一般来讲,共通的比较需要注意的部分,就

是说次第修行蛮重要的,这个是修次中篇的原文：”瑜伽行者在任

何时候均应断食鱼、肉等,饮食要有节制,而且要避免有碍健康的

食物。” 所以当你禅修的时候,就要身心健康,所以尤其是饮食上面也

要注意,饮食不当的时候,会令身体生病或者是消瘦,吃太多也会

昏睡、瞌睡、昏沉,所以他们的心时刻要保持清醒、安定这样子,

有一些食物能引起更多的肾上腺素,容易有这种情感容易有冲动

之类的, 葱、蒜，一般五辛主要指的是这些特别。如果你供佛龛哪，供护法这样的时候，尽量不要有太多的口臭啊、葱蒜这些吹到这些身上面。持咒的时候而且要避免去吃辛辣，尤其是那种蒜、葱蒜。《修次中篇》里面是建议不要吃鱼肉，“鱼”和“肉”，不是“鱼肉”啊，不要吃鱼，不要吃肉的意思。就是不要吃葱蒜。这是显的这种的一种修法，当然如果你修密，持咒这些也不要去吃葱、葱蒜，这样更好。所以它是适量这种的饮食，来有益于身心的健康和消化，不会导致修行的中途呢会影响自己的修持，饮食比较淡反而能够身心比较轻安，过量饮食的时候就会很难保持这种清醒。所以有些人说，喝饱吃足，喝好吃好了以后就睡了，就接下来。这里面就是《修次中篇》的原文，“因此已经准备好修习止观之先决条件的菩萨，应该开始进行禅定的修习。”所以在这个里面呢，白天，晚上的时间呢，都能够做一些适度的这种，跟修行吻合的行为。所以一个是说，能坐的时候尽量就是坐着，卧的时间呢，卧的时候也有卧的时候的姿势，就是狮子睡这样的一种姿势，就是往右边躺嘛，右边躺了以后呢，左手平直地你的放在左侧，左手放在左侧，然后身体右侧躺着，心在左侧，压力比较小。然后也不会打鼾啊之类的。当然这个要求更高的话，就是说用手稍稍按住右侧的脸，就是无名指按住鼻孔，这些做法有，但是这些不容易做到，但是你只要右侧躺下来就好。有一些人也会就是一天坐四座的这一种修行：早上一座，上午一座，下午晚一点就是会休息到三四点，三点开始再坐一座，然后七点再坐一座，中间有三餐，如果是过午不食的话就是两餐，这种的坐法。当然你如果是很勤奋的人，也有这些其他的禅坐，初中后夜保持某一些正念啊，或者是安住在梦境光明定当中啊，有这些训练的话。初夜一般是六点到十点，中夜是十点到两点，后夜是两点到六点，早上的话之类。所以这个部分，当然吃素这上面也有不同的一些观念吧，基本上如果说佛教徒就必须吃素，那也肯定你看到很多佛教的社会并不吃素，并不完全吃素。像整个南传的佛教，应该是最…没有人不承认他们是佛教，但是他们也是一样，出家人可以吃三净肉，以外其他的人根据各自的需求，也有出家人（吃），许多寺庙其实有肉的供应，但是有人吃有人不吃，看个人。大乘佛教中更应该提倡吃素是没错，因为观修慈悲的这种菩提心这些的缘故，会伤害、妨碍这种，如果伤害众生，这种间接的伤害，直接的更不用说。但是蒙古啊，藏地啊很多，因为环境的原因吧。以前真真正正如果是比丘托钵乞食的话，他也没有选择的可以吃，不能剔食挑剔，所以那样子的情况下（只能吃）。但是蒙古和藏地并没有什么托钵僧在，好像我们自己没有见过托钵的人基本上。但是借宿啊，偶尔来别人家里吃饭的人肯定有，但不会是像过去佛陀时代的时候，印度比较热嘛，好像热带很多国家都传承了以前早期的这种做法，在很冷的地方，人烟稀少的地方，你想要托钵的话要赶好久的路，中午都回不来，可能就不用再托钵，自己储存一点食物慢慢吃这样，所以跟这些估计环境有关系。所以三净肉的话就是没有看见，然后就不知情它是要杀的，然后也不为自己要杀的，没有听到没有看到，不为你杀，没有指示别人去杀。总的来说，这种的就是吃、不吃。然后像藏地很多就是不吃吃其他动物的动物，比如说只吃偶蹄类的，就是牛羊这两种，其他的好像猪不吃的人特别多，在藏地，因为猪有什么上牙怎么样，牛羊没有上牙前牙嘛，所以就是说可能是出于健康，或者是环境和生活习惯，做法，吃的食物。但是在过去条件比较差的时候，还是有不少的人，就是历史上面有吃素的人，包括一些瑜伽士，像雅各参哲仁增《大鹏真翅？》那个作者1：01：20，像他们就是不吃肉。好像佛学院，喇荣五明佛学院以前出了一本书里面有列了一些人的，不吃肉的一些人的故事和他们的一些传记之类的。所以，另外就是像《梵网 经》《入楞伽 经》这些里面严格的就是禁止吃肉的这些经典，包括密续的经典续部里面也有就是禁止吃肉的这个。但另外一些里面呢，无上密里面是有这个五肉五甘露，但是他们不是要你真正的吃饱喝足的那种吃，只是说不嫌脏的那种，象征性的就是接触，入口这类的以外，仅仅是为了饱足口福来吃肉，这个好像没有允许在其他的里面也是，不吃肉是最好的这种在大乘来讲。像请辨阿闍黎《中观心论》好像如果三净肉是可以吃的，这一类的也有。所以不论如何，就是说如果我们按照现在的莲花戒论师《修次中篇》里面讲到的这种方式的话，我们就尽量就是减少吃肉，或者是能不吃肉最好。

可能现在已经有十点了，那我们就预祝大家可能各自有忙的事情，先就到这里，大家一起做一个回向。此福已得一切智，催伏一切过患敌；生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。然后祝大家晚安，扎西德勒。然后在国内的很多人，就是祝你们身心安康，吉祥如意。