明觉：22018.9.13。（0一5.02）

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）

我们上次在,就是素食及吃素的这些观念上面，修行止观时候的一些共同条件，这个里面说了怎么样保持身体的健康，然后就是吃七分饱，食物不要吃得太饱 是这样子。然后呢，不要吃那种就是在禅修寂止禅修行的这些期间 ，嗄玛拉希那尊者建议避免葱蒜以及鱼和肉的这种肉食。然后，座禅的这个时间，大家根据个人的时间，现代社会大家都比较忙，不象（出家人），如果你不是出家人，或者（不）是有特定的这些禅修时间，很多人都是在忙碌当中抽空。所以 ，要根据自己的时间来调，按照传统的作法就是四座，那就是上午两座，下午和半晚及这一类的。有些因为夏令、冬令的时间不一样，过去因日出、日落的时间这个来定，太阳落山之前、之后各一次 ，早上起来朦朦亮的时候以及中午之前各座一次。这个时间也是根据有些人，有时座一个小时，一个小时半、两个小时，两个小时这种座的比较多，中间当然也会有断好些次的这种方式去座 。然后，就是吃肉的各种观念（在前面的讲课中）已经说了。那么，今天就是（讲）修行寂止禅的这些基本的准备，前题是这些工作准备怎么做？所以，在身、语、意这三个层面做一些准备，一般在禅修的时候，为了在避免这种（在）修行当中中断修行，禅修以及（防止）干扰这方面，所以，有些就是避免干扰的提前的一些准备，比如说这个正文里面，现在《修次中篇》正文里面：“进入正行之前，瑜伽行者应先完成所有的前行准备工作。他或她（应该比如洗漱呀，有时候早上要上洗手间呀，（因）禅定到一半想上洗手间这些，我先念）应该上厕所，然后在不受杂音干扰的舒适场所当中，作这样的思维：‘我要让一切的有情都能达到觉悟的状态！’然后应该生起大悲心——希望一切有情众生从轮回中解脱的想法：然后以五体投地的方式（行大礼拜），（然后）向十方的佛、菩萨顶礼。”。就这么一个部分，所以早上修行当中，当然你可以坐在床上 静下心来安住，这个也不是不可以这样做的 ，很多人是这样做的，就是，另外一个就是如果有其他家人这些不太方便，有小孩子这样子，你就尽量，如果有空间的话，你去一个相对比较安静的地方.如果有手机各种电子设备你可以关一关.一般禅坐都有这样的要求。

心态上面要保持这种大悲心慈悲心。做什么事情心最重要。

所以，我们看一部论典的时候也有这个要求。这部著作，看这部论会不会引起我们的负面情绪很重要。而且作者你看得出来他想帮助其他的众生，他有对慈悲心的自身的要求，作者本身是比较慈悲的人。所以这方面看论的时候也有这个。

一样我们修行的时候也是需要有内心当中愿其他的生命离苦愿他们得乐，这个在世间任何一个比如说负有责任心的人，无论你是身在政界，商界，军界都应该说减少对别人的伤害。所以，没有必要的各种各样的伤害。哪怕是你的敌人，如果战争中你的敌人，投降的时候你也按照各种基本的人性道德和原则，你不能杀害俘虏一样。所以就是基本上所有的甚至打仗这些的上面都会有一个最基本的底线吧。现在大多数国家没有死刑。他们有这种公共的座位上面，也要符合服务大众的心，保护生命的基本原则。所以，这一类的。当然很多人为了保护家园，保护众生这一类的，保护生命，然后相互打起来，但是这是另外一件事情。

所以另外一个就是，礼拜合掌这些都有它的意义。没有了解他的意义光有形式，很多人以为在搞迷信，觉得这些人头脑不清楚，或者在乱做事情这样子。

其实，像一个艺术一样，修行的艺术，修行也有修行的艺术。艺术家，你可以看到里面有各种，这些象征性的这些符号，图片呀，身体的姿势呀，有这样那样的一些理想，或者是有这样那样的一些表达的方式。有些时候是表情上面温和喜悦，有些是这种阻挡困难，有些是困难当中生起勇气，就是很多种的这种艺术的这种画作。或者是音乐，你很会听音乐，你会感受到里面讲故事。

所以一样，修行里面也是如此。是一种证悟旅途当中的，一种艺术的这种表现的方式一样。这样子就是说，左右两边手掌代表悲智双运，没有人否定，你不信教，信教不论是哪一种人，没有人说爱心是不需要，我们社会是不需要爱心的，我这个人是没有爱心是最好的，没有这样的社会。或者是说，在一个社会，哪怕是最保守的社会，他也尊重知识，或者是说尊重崇尚被认可的这种知识。

所以是说这个在世间当中你也可以看到，一个人内心的主要的安乐来自于这种认知的提高，这种善良的这种提高。如果这两个缺一个的时候，就不太完美。哪怕有一些比较有感情，但是因为没有智慧的情况下，也会落入到很多的这种陷阱，纠缠，这种没有必要的这种痛苦里面。

所以既要有这种智慧，能够提携这种境界，同时也能够广大的这种悲心变成人间有爱，人间有和平，人间有这种尊重。所以在这里面呢，就是顶礼的时候，自己的双手，因为所有的人都有这种，你介绍一个人说这个人非常非常自我，非常自私，然后，我愿意把他诚心的介绍给你的时候，你可能不太愿意接受这样的人。所以一样，人心里面有温暖，有这种悲心

。如果一个人说，这个人非常有宽宏大亮的心，以及总是保持乐观，他会善意的去想你这样子的

话，那你可能就是容易跟这样的人有这种，即便不用做什么伟大的事情，但是你也愿意跟他相处

相识，所以类似的。在训练的这种基本的这种国民素质一样，或者是基本的这种品性，说，尽量

哪怕是做一些艺术性的这种动作一样，也可以引起你自己的一种内心的共鸣，能够提升自己的爱

心，提升自己的智慧。所以说就是说，五体的这种的放下比较负面的具有破坏性的这种情绪，所

以以这种的放下身段放下，对别人有恭敬心，所以以这种的训练呢礼敬的意思，一个社会很文明

不文明比如说与民众的素质这方面也有，不文明的行为啊，所以不在乎别人的感受啊这些被当作

是素质差的那种表现的方式嘛，你不再在乎别人的感受所以这样子，就是像在这个佛前做礼拜的

这种训炼能够帮助你说，其实大众，就是众生非常重要，所以你个人虽然有成功或者不成功，有

名没有名，或者暂时你自己感觉好或者不好但是你的位置应该放在一种服务其他人的这一种心态

上面，而不是站在其他人的上面，站在上面可以，可是你站在上面的时候你的心是从这些利益他们

的这种角度去带领，所以菩提心也有像国王式的菩提心，心态是以船夫式的这种菩提心，与大众

同舟共济，还是一些像是牧羊人式的菩提心，有时候心态上面，把其他人优先考虑他们的安乐然

后再考虑自己这种的发心。不论如何，我们在这里所说的意思是说。你在禅修前稍稍发起这种籍由这些动作延伸自己比较谦虚，这种的心。有慈悲心。并且比较具恭具信的这种心。然后如果因

为各个每个人家里情况不一样。有些人愿意设一些佛堂啊，有些人没有。有些人这个有没有，可

以根据自己的条件和想法去做。然后如果说，如果你家里有这种佛堂的话，可以放这种装过藏，

开过光的这些佛像，比较好。如果你只供一尊佛像的话，就供释迦牟尼佛。如果你想供佛菩萨这

样的话，你可以供释迦摩尼佛。代表悲智的这种观世音菩萨和文殊菩萨。或者是大悲，大智，大

勇这样子。有些人愿意供金刚手菩萨，这些都可以，然后，按照其他的一些大乘的这些传统。有

些愿意就是，当然，人都有世间出世间种种的这种修行上面的一些需要，所以有些对自己特定

的本尊很有信心，有些人对绿度母很感谢很有受感应。或者你现在对普贤菩萨很有感应，对地

藏菩萨很有感应。或者反正你自己觉得不论是寂静或者是威严的这种本尊，其他的都可以，传承

的祖师。但是摆放佛像的时候。一般还是把释迦摩尼佛摆在中间。然后。周边有诸位菩萨。因为

有传统上面依共教

承，然后就是依共教承这意思是说。公共的，如果你在佛堂里有家人呢，其他人啊，客人啊这样

的时候，你尽量摆的都是显部的这种公共的佛像。然后个别的这种的就是修行，像密续，是针对个

人的这种修行，针对性的一些修行。这个你可以放在自己的就是小佛龛啊这些，卧室里面啊也可

以，放在这种开关的，

可以开啊关啊的这里面。如果唐卡的话你平时也可以开帘子，如果平时没有供品的话，或者换的不勤快， 就是你在的话还是应该好好的去做这些事情，但是如果没有的话你可以把唐卡的前面的步帘放下来。然后晚上佛龛以前很多是橱柜式的，可以两边关的，可以关上。供品也一样，如果你能够供的象八供啊，曼茶啊，如果你供的很多的话也可以。如果你只是象征性的供一杯水一盏灯一朵花都可以。所以总的来说佛的象征物，身语意的象征物呢就是佛像，唐卡，或者纸的，金银铜铁都可以，木头的，各种的，有的是檀香的，都可以。所以， 这个是代表佛的身的，装藏还是有装藏的一些的转门的做法。然后，这个可能专门的人可以请过来装藏，它里面有五部的咒轮啊，代表心识。佛像，就是里面有些大佛像有针对五脏六腑，五体，就是五面，都有相对应的咒语，咒轮，这些的卷轴可以放。还有象征中脉的特别的选择方式，就像它是自然生长的有东方的标记代表面向东方的这个，因为早上的阳光触面做中脉的标志。然后在顶轮头部，喉，心，上身，下半身，就是以腰来算上半身下半身，莲座，这些里面都有放这种装藏品，经卷或者咒轮。然后还有专门放在莲花座里面的咒轮啊这些。里面还要放一些六种良药啊，七宝啊，甘露丸啊，以及一些圣地的图饰，花草啊之类的。五谷啊，山景这些都可以放。所以我们可以看到有些商店里面说这个开光，那个开光，有些人说我的汽车开光，那个说珠串开光，各种开光。但是开光主要是说开光的人应该有生圆次第的修行，意思是说你能够心住一境如三摩地的能力还是要的。还有第二一个就是能够了悟空性的智慧，然后才有从一切的，密续的这些本尊很多种多样，但是他们都是基于证悟空性的这种智慧然后现起的。你观想的流程当中不是常有从空中显现，从无生当中开始显现这些。 如果你没有这个境界的话，显的这个，色的这个部分的一些显现你不知道怎么去安住，这么样去如三摩地的定，然后产生这个功德。所以他本身把自己观成本尊，誓言本尊，然后对生的这个智慧本尊。先关这个誓言本尊，然后亲近坛城啊，然后对应的已经装藏好的佛像的生起次第的观修，观修本尊，然后再来做对境上面的迎请啊，供养啊，赞颂啊之类的，然后最后自己呢就是让佛像啊这些被开光的这个作为一个本尊的模样来显现，然后再一次

还原成它是如果是一个塔来装藏，佛像装藏的现在的这个样子，然后祈请智慧之身，本尊

有很多种，六种分法或者两种分法，两种的话就是刚才我们所讲的自己观想自己的自身是

阿弥陀佛或者自身是观世音菩萨，自己的眷众是清净的，所处的是清净的剎土，其他都是永复空性

，这种观想自己的部分是誓言本尊的这种，然后真正就是在这些净土，阿弥陀佛的世界啊

，观世音菩萨的这种里面就是现在真正住于这些剎土的这种智慧本尊，迎请他们然后就是

说祈请这个智慧之身安住于佛像当中祈加持。然后念《缘起咒》啊，就是然后就加持诸菩萨啊的一些赞颂， 复杂的其实也很复杂，有很多息增怀诛的这些修行啊，祈请啊，火供啊，

有很多种的准备啊之类的。但是主要是说诸佛主要是大悲和智慧的这种体性，所以如果我

们做种佛堂啊，装藏啊，开光啊这些时候呢，作七支供啊，本身是一种象我们刚才说的一

些修行上面的艺术，提升自己的境界的一种的善巧。所以籍由这种的积福，来调伏自己的

心，遣除自己的各种情绪性的障碍或者是认知的这些障碍，然后积累智慧和福德的这种资

粮，然后护持自己的这种戒定慧的修行。所以这种通过这种装藏开光的方式，你如果供这

些小佛像啊这样的话尽量就是如果你自己想供的话就是要开光，唐卡也一样，后面写这“

嗡啊吽”这个念诵啊这些方式。所以如果是经书，放经书的话可以《般若》啊，《华严

经》啊，《大般若经》啊，《涅槃经》啊其它的这些经、续，当然都可以放，在公共的佛

堂上面，比如说现在有密续的某一些本尊啊这样子，不是说不可以放，但是如果是很这种

其他公共的地方，你所处的社会不是那么的了解这种的修行这样子，或说有时候在餐厅里

面啊或者是娱乐的场所啊，各个地方都放很多这些密续的本尊的像，甚至双身这种的像啊

这些，他们不了解，有很多误解嘛本身，所以这样子的时候就不太好。就是身上有这些骷

髅头啊这些，他们不能解释，这些一解释以后觉得这个原来是这个意思。所以战神克胜烦

恼啊代表着基本的这种梵文的34个字母啊，就是灭除贪心嗔心这种的标志，但是不了解的

基础上有可能会认为是自己直观的这些上面的一些印象。这个我举了个例子，我说如果你

不从这种修行的艺术的角度看的话，你去一些博物馆里面可能有这些赤裸的画像，那你不

可能从世俗的道德的角度去要把这些都要砸烂了，不可能的。一般很多人觉得这样很愚蠢

做的事。这个密续的这个部分也是需要那些咒语啊，在完全不理解的地方呢不需要就是展

示出来。按照本尊的修行其实好多过去的时候，哪怕在完全是一个了解这种社会，这种这

些都受恭敬的地方，他们还是会就是比较隐藏的这种方式来放在这边。所以有些时候就是

佛龛有这个可以开的这个窗户，不是窗户，就是两扇的这个门吧，或者布帘啊这些其实挺

好的，所以现在不是说这种修行本身有什么瑕疵，而是人没有这些

了解和去到了解的时候呢，容易忘了这些现象会产生另外一些误解。 为避免这

种误解来做的。

所以，佛塔也是一样的，你可以选择很多种佛塔，如菩提塔呀，八种象征

佛一生的主要事迹来建的佛塔，塔的后面有故事；或者其他像阿底峡尊者后期

带来的佛塔模型，像噶当派的传承的这种塔，或者是内地传统的,我以前去文殊菩萨胜地五

台山，那有个普寿寺，他们的大堂里面四边角上都有很多塔的模型，好像数百座甚至

不止数百座，各种各样的塔型，从各地搜罗过来的。所请的佛塔主要你内心当

中结缘的时候来源比较清净就好。供奉的时候不用昂贵的、或者纯金、纯银等

，最主要是你知道它象征的意思，不然的话，哪怕是纯金也没有什么特别的，

好多经典里面都有说，其实如果你是用材质的优劣来分主次放的位置那样是错的看法，错误的了解，

这种理解也就是世间比这个比那个，比包啊、比车啊，或者开始比佛堂佛像谁

的更精致、更巨大、更贵重，镶嵌的宝石多啊，这样子的话，当然你是出于没有竞争心，而是纯粹是恭敬心也可以这样做，但是不用这样做也

没关系，如果是出于这种不良的动机呢肯定是用修行佛法的这种方式造作更多破

坏性的情绪或习气，所以不是好事情，所以供品这些要来源清净，也是说如果

你做了很不好的事情，然后说将来去供寺庙啊，我这个事情办好了，那样其实

不需要。不需要那样去做，你自己平时保持一种好的心意，然后就是说在你的

生活当中你的供养这些都来自于自己的工作、自己的勤奋，比较名正言顺、心

里坦荡的那种资具的话你可以做供养，上供下施这些。如果是你做非法的一些

事情，这些巧取豪夺，或者刻意让别人怎么样，这样的话就不合适供养佛菩萨

，所以一般来讲，心里怀着恭敬心不敢这样去做的。佛堂本身是清静的修心的

地方，你这样去做反而不好。然后佛堂也不要设在厕所旁边啊，尽量在比较干

净的地方、比较安静的地方，不会被很多臭气熏染的地方，如果有条件的话，

内心当中常保持恭敬心，在这些佛像面前，早上祈请三宝加持身语意的这些对

境，象征佛的证悟者的身语意的佛当时的说法、涅槃，就是代表的是佛的证悟

，佛塔舍利子这些，所以，做这个的方式，在这个面前呢，就像做一些像之前说的做这一些七支供的这种礼敬。这样的话自己鞠躬反省，做一些忏悔。

然后，一般说在人都非常自我自私的时代里面，你如果能够稍稍做一些礼敬，其实是很好的一种素养。或者说心里面还是有这种慈悲心，有一种怎么讲呢？就是说能够了解别人的苦难，能够看到还有追求，还有一些更高的提高自己的这种愿心，这种的。

如果你自己觉得自己是天底下最伟大的人，或者是这样子，我向谁都不会就是说拱手或者是向谁都不会客气，这样子的话就不是一个修行人的样子。

所以从这个角度来说，我们需要有悲智双运的这种修持,始终伴随在身口意的这种行为举止当中.

因为，很多口号一样，就是对别人有爱心。但是这些要在日常的生活当中尽量还是有，循序渐进的，或多或少，或者是说或明或暗的方式，去呈现慈悲心,这样子。

然后，当然七支供里面不仅也有忏悔,还有随喜功德呀，请佛法住世呀，不入涅槃，回向这类。这些主要就是重视这些传统，重视这些有价值的传统，这方面,做这种的修行。

然后具体在这个里面讲到，禅修的一个姿势，这个因为，跟现在讲的禅修的课比较相关，我就简单的快一点，就把这个说一下。大家其实都已经知道了，禅修者应该怎么样去就是，礼拜呀，去供养啊，忏悔呀。这些是你可以念，每个人都可能在修，很多人都在修上师瑜伽呀，念普贤行愿品啊，里面都有七支供的这样的念诵，念这些部分。或者你心里面不需要念，就心里面想一遍就好，想的时候是真诚的就好，或者念很多遍，其实修口不修心的话就没用，念不念意义也不是太大。

然后就是具体的坐的这个坐姿呢，在修持中篇里面说，然后他应以毗卢遮那佛的，全跏趺就是莲花，就是全盘的，金刚跏趺或者是半跏趺，也是莲花的姿势。单盘，全盘的方式都可以，选择一种，然后你想有时候全盘，有时候半盘都可以。盘腿，在舒适的坐垫上面坐下，舒适的就是后面太低的话，腿痛，所以垫子在屁股下面垫的稍微高一点，前面稍微低一点，你会坐得很舒服。这是在舒适的坐垫上。

此时眼睛不可张的太开，眼睛不用瞪得太大，也不可闭于过紧。这个里面强调就是柔和的一种垂视的一种状态，微微张开一点眼睛，但是不用特别的睁或者是过分的紧闭。然后有些是要求说，两眼注视鼻尖前方，前方虚空，前方这样子，看个人。身体不要向前弯曲，也不要向后仰，身体保持正直，并且注意力朝内，就是内观身受心法。这种方式来让自己稍稍调伏这种。然后说双肩自然下垂，然后头部不要向下垂，不要偏向左或右，就是比较垂直的这种，身体整个比较正的这种坐姿上面的要求。鼻子应该，与肚脐垂成一条线，牙齿和嘴唇保持平常的状态，舌尖抵上腭，然后呼吸的时候，轻盈柔和不要发出杂音，

不要用力，保持均匀。呼吸缓慢自然，而且不明显比较这样，这里面身体

双手、双足身体坐直，双肩自然下垂，然后头部稍稍向前倾这种。牙齿、嘴这些

保持状态，没有要求开或者合。自己决定。以这种方式安坐。不用刻意的呼吸

特别长。有些人要深呼吸寿命才长啊。龟息啊这就些外道的一些做法吧。那些

其实不需要，你就自然正常的呼吸就好。

然后继续《修次中篇》里面“瑜伽行者先完成奢摩他的修习，所谓奢摩他就

是心已经不会散逸到外境。而且能任运不断的缘着禅修的所缘境并产生安乐和

轻安。所以这个有相的寂止禅当中有这种奢摩它有这种有相无相的这种寂止。

意思是找一个对境，这个对境可以是外在的对境，可以是自己的心念。有些是

没有刻意的观呼吸或者看一个念头，安住在消失以后心的本质上面，这里的两

种。所以这个当中强调先修寂止部份的修行。然后身体当中产生轻安，心里产

生轻安。心里寂止的过程是从心里产生很安定祥和的觉受，然后反而能够帮助

你产生身体的轻安，然后慢慢由身体的这种轻安进一步让你的内心更加轻安产

生安乐的状态。所以身心相互有作用，如果你腿很疼的时候呢也会干扰你的心

。所以先把心调伏以后身体变得很轻安很柔和。因为身体变得很和合、很自在、

很轻松，有些是筋骨的问题稍稍有个调整的阶段以外然后再反射到心当中，整

个肉身对心里有直接的像我们所说的坐直则脉直气脉顺，气脉顺则心安之类的。相互有作用。然后就说《

修次中篇》里的句子：心维持在奢摩它的状态中并且正确的检视心性真如。毗

婆奢那，刚才讲到奢摩他寂止的这个修行。这个就是这几天我们正在修行的部

份。然后现在胜观的部份暂时还没有讲，但是他只是说专注在心性上面。最后

他们俩个止观都要双运的方式来修持。

《宝云经》中有云：奢摩它是专一的心，而毗婆奢那就是，“止”是专一的心，“

观”是分析胜义的心，分析心的本质。所以说开始修止的功夫稍稍稳定。这样以

后不需要在一个外境上面帮助你改善心的专注的能力。而会自在随时可以没有

所缘的方式可以安住。然后进而你的心很稳定的时候在不是觉知很清明的状态

下你的观的能力或者分析的能力，那怕是一个所缘境一个外在的境相，这方面

你的能力会越来越强，本质上面胜观的禅主要是胜观心性、法性这个方面，但

是你也可以把这个静心观的能力、分析的能力运用在世俗上面也会观的非常深

入。所以说它并不排除世俗的这种运用，就是观的这种的功夫呢，就是进一步去观察这个现象。然后之后呢就是说，毗婆舍那，就是止和观的这些差别，所以止观的这个差别，或者说，因为我们刚才已经说了，就是说，它可以就是让心静下来这个部分，让心专注这个部分，是止的这个部分的修行；观的部分呢，就是让心有洞察的能力，有这种分析式的，然后在这个分析的结论上面呢能够进一步安住，那就又变成就是止和观的这种配合。所以在没有形成结论，没有升起定解前呢，以推论的方式，分析的方式，这个在就是显宗里面呢主要是这种专注分析推论的方式；在密续里面呢，其他的这些方式，所以主要是观修空性的人无我，法无我这些空性的这种方式的差别。

所以我们说有一些上面呢，就是依止善知识很重要，这个上一次我们都讲了很多，依止善知识，在修行过程当中，能够培养胜观的必要的一些因，然后说如果你依止这种善知识，他是一个多闻的，对佛法很了解，然后他能够清楚地表达自己所了解的这种佛法，尤其他还有关心其他人，包括他传法的对境的这些这种的慈悲心，他是能够堪任这些各种挫折，不厌其烦的可以教导其他人，哪怕是他的弟子比如说缺乏某一种进取心啊，一而再的听不懂啊，各种各样的时候要有这种耐心这种, 然后也要就是善巧的教导他们佛法，根据他们的根器尚慧的这种根性，然后也如同就是佛陀讲的这样，尤其是显部的这种修行当中呢，强调说就是佛陀也就是教导我们方法，能不能就是用这个方法成就呢，就是主要关键在自己，它是一个成就的，能够成就，能够达到这个境界的方法。所以说这个佛也讲了，我向你示这个解脱道，解脱应该你自己这样。

但是那这样子，解脱依赖于其他人，那为什么善知识很重要呢，就是说它帮助你分析，给予你这种清楚的这种指导说什么是应该舍弃的行为或者见解，什么是应该了解的，什么是应该就是光了解还不够，还要做，融入经验和生活方式当中，以及如何去把这些带入到自己的经验当中，这些上面就是有帮助，所以因的观的这个修行上面需要有一些了解佛法的人的指导。所以有时候一些上师，或者禅宗的上师都有故事嘛，就是刻意的让你做特定的一些事情来了解某一些特定的法，就是?? 所以说有时候，就是不能做的事情在特定的时候你需要你可以去做，所以这些呢，就是见修行为模式上面给予一些明确的指导，所以尤其是有些修行的人呢，他们有个人的修行的经验，那这样子的时候这种就是精要式的，就像婆婆或者爷爷给你讲他自身的人生轨迹阅历一样，在这个人生的阅历当中，这些世间法啊上面还是不同，修行上面是很特别的，那个人的这种经历不仅仅是书面佛法当中佛陀所说的佛法，以及大论师菩萨们，他们修行的著作的这种论著，以及善知识的这些建言以外，还有一是些窍诀，就是我们所说的这种精要式的指导，所以这个呢，可以就是很贴近自己的身边的环境，语言，他跟你是活生生的认识的人来指导这种心路历程，非常有帮助。所以这个，然后只有这些都知道够清楚了以后呢，没有任何疑问的情况下你就开始要做禅修。像现在大家带领禅修当中是一边讲一边，个人也有过去很多做闻思，所以有些可能少，有些多这样子。但是作为开始就是说，然后让我们如何去依止善知识啊，怎么去多方去听闻广闻博学这种的道路，尤其是显部上比较强调，显密都其实需要这种多闻思来利益这种明确的见解，然后经由这个呢如理的这些思维。所以就像刚才我们讲的哪怕只是一座禅修都有很多种的，可以简单到你只是观想一下就是三宝的恩德功德，上师的恩德这些，就是发菩提心就好，如果稍微那个一点的话，就是你在一些洞窟里面禅修不用带很多法器啊很多这些，很简单，也许只带一尊像来做观修用，比如释迦牟尼的像，当然原则上你可以看石头啊这个什么都可以，但是我们毕竟是佛弟子，所以常常能够经由礼敬诸佛，礼敬佛的这个身像，能够就是调伏自己的身语意啊，然后忆念佛的恩德智慧啊这些方便积累资粮功德这个上面有好处，所以最好可以带一尊像。所以然后呢就是说心灵内心当中呢要观修也需要那种喜悦的心，比较欢喜喜悦的这种的心。所以如理思维的方法上一次我们已经说了就是世俗谛和胜义谛的这个差别以及这个作为重点来去做。所以刚才这里面呢就是现在讲的禅这个「奢摩他」这个止和观的这些修行，所以什么是这种观禅，就是说在止的上面进一步，止是让你的心稳住，再进一步观察心的本质，就是止和观的这两个部分。能够把心先是稳住就是止的修行，然后经由在这个稳住的情况下能够进一步观察就是心的本性就是胜观，所以止和观本质上面来讲就是这样。所以外在的现象可以帮助你调伏自己的心，然后真正安住在这些外境上面也是帮助你间接地让你就是心静止，或者能够安住的能力展现出来的方式。为什么心很难安住呢？主要是我们习惯于散乱于眼耳鼻舌身的对境，然后有各种内心的这些经验和故事，有很多这些八万四千的这种念头产生的时候心不太容易安静。所以比较好的状态就是以这种观的方式了知这些现象的本质，然后在观还没有成就的时候我们先以理性的这种方式来分析，所以就是说我们可以对这些现象的本质做一些正确的一些了解，直到我们就是能够有胜解或者是对于这个胜观的部分有明确的一种的结论。所以说智慧观其实就是修空证的这些智慧，那空证智慧明了的时候呢就象太阳初生的时候一切黑暗都会消失，观的这些曙光这些现前的时候无明昏暗愚痴的这种内心的郁暗就会消失，所以这个就是为什么观禅很重要，所以有些人能够排除一些杂念啊，就是暂时身心轻安啊，

觉得还不错这样子,觉得我已经修止修的不错了,情绪性没有那么重,

然后压力或者平时的紧张,为了这样去修的话肯定会这样想,已经很舒

服了,我为什么要修其他的呢？所以实事上面,光修止的话还不够,需

要成就了这种止的训练有素以后,我们就继续观修智慧,洞察的能力,

所以在这本莲花戒的论典里面呢,主要是经典的教导,经部的教导分析

式的这种禅,就是胜观的这种方式,密续里面教导的这种,在这个里面

没有涉及到,所以这样的话,我们通过经典里面讲到的推论的这种方式

,像观本性,离一多因这个很有名的这种方式,像金刚屑因这种方式,分

析检视,分析式的这种禅观,再做熟练的一种思维,就是静下心来思维

其实是一种方式,透过这方式我们可以确信最后有一个确定的这种经验,在这个确定

的经验上面我们慢慢完熟以后体受,开始有这种趋向于证悟这种的能

力,先是从分析开始,就是分析式的这种确信,分析以后产生的确定,然

后再来在这个上面让自己体受这些法的真谛,所以说,当然在这里面很

多人也是有修密续的修行人,如果是这样子的话,就是这个直接很简单

,你不需要分析太多的那些因,当然你有这个分析的一些训练那也很好

,但是最终来讲修法不外乎就是了解心,所以就直接入心的一些修法,

这个就是像那种瑜伽士式的这种修行,推论的这种叫班智达式的修行,

所以这二种方式。这里读莲花戒论师的原文:《解深密经》亦云,慈

氏问:佛陀,人们应该如何证得奢摩他,以及并于毗婆舍了解证得止,

并于观得到善巧,毗婆舍那得到善巧,佛陀回答:慈氏啊,我已经为菩

萨们开示如下的教法:经、应颂、授记、偈颂、无问自说、因缘比喻

、本事、本生经、方广、希法、议论或教诫。菩萨们应正确听闻这

些教法，轨持这些教法的内容，训练自己口头念诵这些教法，并在

心中彻底检视这些教法，当完全了解这些教法的内容以后他们应独

自前往偏远之处，反复思维这些教法，并持续将心专注在这些教法

上面。他们的内心应该只专注在他们已经思维过的主题，并继续保

持这种状态，这就是所谓的作意。

这里面分析怎么去分析讲的，大体上面刚才说的，就是个人的窍诀

式的个别的经验上面的指导很难得，再加上大论师的这些，因为你

要直接读经来训练其实有一定的难度，而读论的话，他们意思都一

样，但是条理化的把佛经当中的这种系统化的经论的这种方式，有

非常大的特色。就是次第的，它帮你分门别类的，而且针对个别的这些开示，它们以这种根据有序的方式就是编整，给你系统的架构都出来了，一目了然。所以这样子，读论的话，反而就是会节省不少的时间，从某种程度上说。当然读经也有读经的功德，你如果愿意读的话也可以多读经。所以说，在这个里面如果用一些方式，我们也可以就是说分析这个，就是五蕴、十二处、十八界或者是这个其他的这种的分析的方式去分析。就是说你在修止禅的时候你不会想得特别细，特别多，这根本就是违背这种寂止的这种能力嘛。你修寂止的时候就是你在特定的主题上面，安住在结论上面呢，如果你稍稍有一些穿插的观想的话，就是比较大略的基本的方向上面然后再安住在这个上面，专注在这个方面上去安住，主要是专注在基本性质或者是教法的见解上面，所以这样子，不论这个是修无常啊、空性啊这上面，思维它的本质，这样就可以。然后另一方面呢，观的话就是分析式的这个部分呢，空性的分析的方式，你可以就是仔细地观，仔细地去熟思，这个时候有一段是熟思的这个部分，然后也有一些是在结论上面产生体验的，经验的这种方式。所以在《修次中篇》说，“当内心能一再地进入并安住在这个教法的重点上，而且也产生身心的轻安，这时候心就是所谓的奢摩他。”你在特定的主题上面不需要细思，每一个细节在直接在这个主题的任何结论上面，或者是基本的这个性质上面你能够安住，并且能产生身心的自在、轻安，这时候我们说，这种状态就是寂止的修持。所以说在修行当中，像身心的轻安啊，一些，不用刻意地追求。但是有些人说，我头感觉重重的啊，或者是身上发汗啊，各种情况，但是头重的这个是说在调伏内心的某一种过失、过患，这样的一些征兆，其实过一段时间会好。而且是一个比较…稍稍有一些头重的感觉并不是什么坏事情，所以你轻松的，尽量不要想太那种恐怖啊、这个是不好这样的一些。所以这个《修次中篇》还有“当菩萨得到身心的轻安，并安住在这种状态时，他已经断除了散逸。他已将禅修所缘境上述的那些教法视为心中的影像，个别去思维并理解它。如上将禅修的所缘境，”就是产生的对境嘛。“心中的影像视为认知的对象，然后做全面的观察，彻底的检视，修习安忍，并升起希求，透过正确地分析观察后了解它们。这就是所谓的胜观，毗婆舍那。因此，这也就是菩萨对于毗婆舍那、胜观的已得善巧。”所以在这个过程当中呢，我们不是现在在修暇满难得嘛，然后根

据这个修出离心，这些特别重要。因为你做胜观的修行要得到经验的时候，如果你的心完

全不相应，心里想的都是一些世俗的，欲求世俗的一些安乐以及目标，修行佛法上面本身

对于空证的这些佛法当中呢，是非常重要的， 除非你是不信佛的一个人以外，应该试图

去好好了解空证的这种智慧，所以这时候它是出世的佛法，是究竟的真谛。所在这个上面

呢，修行当中，我们不断地应该检视或者重新调整自己的态度，所以说是不是有大悲心，

自己是不是有出离心，有没有真真正正有一种付出来真真正正地想知道现象的本质、心的

本质。

对很多人来讲，一堆钱的诱惑肯定更大，或者是色、受、想、行、识这些其它的五蕴的感

受，如果男的女的那些照片呀，好的什么名牌呀这些或者是其它的美丽的景色呀这些上面

。如果你同时放两个节目，一个是教这种胜观空性的教法，另一个就是说你自己喜好当中

跟你很相应的世间法，或许你并不太感兴趣去听这种全面对于空证、对于心性做这种彻底

的观察、检视，然后对不了解的时候修习安忍，并且能够升起这样希望能够了解的希求心

，所以这种上面不断精进的人，你是不是这种的人，需要自己去观察。

有些时候，哪怕法师讲一段课，都觉得稍稍听不懂就烦，或者稍稍听不懂就转台，或者稍

有一些那个就心里面不了解就算了。这种心的话，安忍里面不是有这种，对于暂时的不了

解上面需要修安忍嘛。环境上面如果坐的时间久一点啊，稍稍渴一点、饿一点的时候，不

用马上去找那些东西。花时间在其它上面，看其它的频道，看其它的节目，还是把你所看

的这个，哪怕是微信当中看到的一些很好的、适合你的、针对现阶段修行的这些开示的话

，尽量不要半途而废，读一半扔一半这样子，习惯把它读完读好，这样的习惯是比较好。

象这里讲的一样，修习安忍，升起希求的心来去做，然后就这个时候呢一定要配合说人身

难得呀，非常稀有珍贵，佛法难闻，不然的话很多人就是说暂时我们既由这个修行上面，

我们能够说增上生、决定胜，很多资粮啊，资粮的这些圆满，以及证悟上面，智慧的圆满

，暂时的安乐和究竟的安乐，这些上面都可以以佛法的修持当中能够知道如何去积累，从

因上去着手，去解决问题，那或者就是金刚密乘当中有果地的这些修行，这又是另外一个

话题。所以我们现在这几天在修八闲暇十圆满，十八暇满，然后十六无暇，这些修持其实

蛮重要的，就是你自己一边观察自己的心，一边在观察这些，一边在学习这些教法，然后

甚至禅定的方式结合这些分析，到底这里面讲的八闲暇、十圆满，以及十六无暇这些跟自

己有多大的关联，然后去修持。所以我们充分善用人身，使人身具意的方式，使自己证得

这种正觉，或者是说彻悟的这种大彻大悟的这些近在咫尺一样。但是人身是最好的条件，能够去探望和证得这些境界。证得这个境界，佛的果最根本的基础是菩提心，菩提心的愿和心这些上面生不起来的时候就修大悲心，大悲心的这些修持像我们之前说的，象父母七重恩的这种修持啊这样的慢慢慢慢的扩大，四无量心的这种方式，嗯，去扩展，然后就是具体做上面，哪怕是一个小的布施，帮助别人有些耐心，稍稍给别人一些微笑和善意，某一种的就是方式去训练自己习惯大悲心菩提心的修法修行，嗯。所以如果说还是对于世俗的轮回的事情现象，对相对世界中的一切事物很认真，或者是很着迷吧，这样子的时候呢就可以就是去，可能我们这几天讲完以后就会有这个，嗯，无常啊，包括这部分一些修行，也是说你可以总体来说观照一个人生有生老病死，不论你信不信佛，有这种现象存在嘛，人生的现象，所以你也可以看到，周边有幸福不幸福的各种的众生，他们都离不开最基本的循环，所以我们佛法当中讲的三苦，嗯，明显的程度在不同的界里面有所不同。然后说既然有无明，既然有受苦的事实，那应该是用什么样的方法？苦来自于什么呢？人和人之间，夫妻之间吵架或者各种社会之间矛盾，团体之间的矛盾，甚至国与国之间的，这样的时候你可以观察这些来自于什么样的状态。这些苦是不是来自于这种行为上面的不善，或者心理的污染？那这些污染毕竟是暂时的，也是可以被转化，被分解或者消亡的，被清除的。就是这种，嗯，个体的这个上面来讲的话，他有这种方法，嗯，就是专门可以说，嗯，怎么讲的，清净这种的烦恼，或者内心的这种污染，所以说从， 不论所有的问题都有一种解决之道，而且问题都是有人制造等，毕竟人有能力制造这个问题也必定有能力解决这个问题，这个意思。所以，嗯，说他可以从苦和苦因上面去改变，然后来证得跟他相反的和平啊安乐啊，涅磐啊，证悟，这些上面。所以自然会因此而觉得更利益，对于苦的不向往，而且对于乐以及超越的能力转化的能力，这方面的向往的时候自然产生这种出离心。所以不再喜好于各种争斗和苦中作乐的这些习性，首先辨认苦的这种不同层次，所以行苦如同讲的，这个不太容易了解，因为有无明，所以不了解针对的这种长期的困扰。所以因为有这种出离心而容易生起来大悲心，因为大悲心升起来，菩提心也能升起来，所以相互关联的这种方式，嗯。现在还有，刚好一个小时多一点。接下来有些菩提心的一些内容，但是这个我们先就停在这里，今天先到这里，嗯，我们一起回向啊，

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。

祝大家身心自在安乐，然后精进的修行。