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）

噢,扎西德勒,今天我们继续修次中篇的内容，有时候,如果时间上面没有提前预告的话，到时候我有时就是忘记了，有些时候我可能是因为有其他的事，有时候我不在或者是我有其他的事情的样子，但是不论是我在和不在，都会提前一天通知大家的，这个我就尽量做到,这样比较好。然后, 上一节课里面，我们讲观修这个无我的部分, 因为现在修胜观禅这个胜观的部分，因为胜观的部分我们都没有去修。但是，因为以后这个部分会用到。所以, 诸位也要上心的去你听一下 。空性的教法很深奥,有很多的这些系统,需要用深入的方式去解释和分析。但是, 因为我们每一个听课的人，各种层次的人都不齐，所以在这样的情况下，我们尽量用比较清晰，容易明白这样的方式，然后结合比较深奥的分析的这种方式, 既深入又浅出的这种方式去分析。所以,上一次我们说到禅观的这种方式，一个是经典的这种分析方式,然后,另外一个说,就象密续里面讲到的一些特定的方式，处在这样一个宁静这种当中去直观心性的这种法门，那现在我们在这个《修次中篇》里面，主要用的是这种观修人无我和法无我的这种方式，分析式的这种方式、修法,分析式的这种修行的方式,那在这个里面,为什么无我是那么重要呢？这首先，因为观修到胜观禅好像觉得很重要，胜观禅的内容主要是见解、见地上要了解无我.所以, 这样子如没有修行体悟,那胜观的体悟也会好,有见和修的话,见走在前面.然后, 在这个见地上去修持胜观的这种方式.在结论上进一步串习熟悉的方式.当然, 净虑当中，你可以禅修的方式去分析推理，主要是说，

因为人有贪嗔痴，骄傲，嫉妒，这些贪嗔痴慢疑这样子，五毒。这些五毒呢是一切烦恼的根本。

意思就是说平时大家被什么困扰了，就是没有办法把握，有时候就是控制或者是说调伏自己内心当中涌起的各种的情绪，各种的念头。这些呢，特别是，尤其是比较有风险的，负面的，破坏性的这种的念头，会置自己于很多危险的境地。

有时候会做出今生或来世当中都有深受其害，甚至过去生的一些类似的行为，也影响到今生的一些生活，所以这些是什么呢？主要是这些烦恼。

烦恼呢，尤其是以五毒为主的这些烦恼，如果我们不喜欢这些嗔心现起的时候，整个人身心都受到很大的这种冲击，甚至很多疾病衰老都是因为贪嗔痴慢疑的这种的心态很强，这样起来的这种。

但是贪嗔痴慢疑呢，能不能用于这种道用，由五毒转为道用？有这些方法。但是你需要先了解它的本质。

所以这样子，把毒性，就是药，像毒药的药性是毒的这些呢，可以转为做为很珍贵的一些药用价值一样，去对付一些难愈的一些疾病。

但是这个呢，不论是先除掉这些草的方式，去掉肿瘤一样去去掉这些，或者说调伏五毒的方式，根本上面呢，你只是说，一般很多人都会说贪心好不好呢？一般的社会道德上面的人一般的认识，不是学佛的人都觉得，贪心不足这种，不知足是挺可怕的。

那嗔心很重，也很多人也觉得不舒服，哪怕是在家里，在任何一个地方，一个嗔恨心很重，很容易生气的人，很难相处，自己也不快乐，生气的人自己也不快乐。

愚痴也一样。

或者是一个人很骄慢，在你旁边那肯定也不容易。

或者是一个人疑神疑鬼，各种上面都怀疑。什么都有那种，最终他搞不清楚自己的方向，和自己的心的这种的取舍，心的这种，就是有些人要有自己的一种的想法，但是他到底这个想法是什么呢？也是受其他无数影响力而产生的一种心态。所以怀疑这个怀疑那个，分析这个分析那个。但是很少能够有怀疑到，我这颗怀疑的心是从什么地方来？所以这些当中呢，就是说我们自己对这些想要有所调伏，有所掌控，那其他人也因此觉得你就是减少这方面的一些特质，就是贪嗔痴慢疑这些粗重的烦恼的这些特质是非常好的，但是仅仅是想要调伏，想要从减少这些，没有方法的话就不行。

所以说这些的根，根源于什么呢？根源于我执。意思是说像贪心嗔心等这些都是类似的。

贪心，比如说，像大家都开车子，开车的时候，你的车子被挂了一下子或怎么样，那肯定很多人就碰了一下前前后后，车子损毁了一些，那心里面就很着急。原因是什么呢？就是自己要自己的车子呀，自己的东西啊，将来要付，打电话，辛苦呀，付钱哪，然后去重新弄啊，很累很辛苦这种的想法。除了这种累和麻烦的这种想法以外，还有一种的情绪就是这是我的，所以我很心痛。即便你可以打一个电话就可以解决这个问题，但是你心里还是会，因为这好像是你的身体以外的物质呀，车子呀，这些是它的延伸物一样。如果遭到一些损毁的时候，你心里面不舒服，引起很大的情绪。当然你报纸上面杂志上面或者电视里面看到有其他的人的车子碰了蹭了，或者就是你在眼前看到前面有一个车子就是稍稍的，在路边停下来有些刮蹭这样的话，你心里面不会有类似一样的这种纠结。

原因是什么呢？就是因为，一个是有强烈的我执，就是我执我爱的这种的心，这是我所属的。另外一个呢，就是因为这个跟自己直接没有关系。当然如果很有同情心的人还是会有一些心疼，大多数人呢还是会有些差别，有这是我的不是我的这种的心。所以说就像本质上面呢，这些，这是一种存在，但是他不是说，这些东西，天然他们没有主人，他们只是暂时的一种的形态上面不断组合，和改变流程当中的一个暂时的出现，这有点像有些古董字画，在不同的年代有不同的人收藏，那收藏的人当时都认为这是我的，所以他们会在上面签字，画压，有这个印章，自己的私章这类的，都有一些归属的心态，但是人是无常的，东西也是无常的，所以种种

的情况下很多东西上面有很多人的签字画压认为是自己的，这种的心，但是說这里确实有这个字画

，但是这个字画却没有不是我的这个字画，其实这个本身没有主人，它就是流传在不同人的手上

，以前我记得有一个电影，电影里是一匹战马，很漂亮的一匹马，是一个农村，法国还是什么地方的农村里的

一个小孩子从小养的，后来养了以后在战争的年代，二战时候，应该是，马匹落到不同人的手里

面，不同的人对它有不同的态度，有些就是让它干活，拉军用物资，有时候遇到那些主人

，一个一个因为各种事故去世，马又被收回去，又分配到其他人手上，有些时候马被人偷，又变

成新的主人，那个马是没有固定的主人，这种的，那里没有一个我所的一个固定，所以说，我和

我所这些都是这样子，包括自己的肉身，这些其他身外的一切所属的概念，包括钱财，有很多人

存很多钱在银行，但是好像有些地方贬值也很快，通货膨胀种种原因，里面存也是水分，外面拿出来也是买不到很

多东西，今年是一百块明年就变成八十六块的价值，所以这样子的情况下，就是说如果你能了解

这些都是一个流动的一种现象因缘组合的显现，其实那里没有真正属于我的东西，如果你认为那

里有我属于我的一个真正的东西就会增长很多痛苦，很多的这种我所属的这种烦恼的这种习气的

影响，所以说，就是说如果我们刚才所说的一样有些人是刻意把我的东西损坏这样子那肯定会产

生这种的反应有不一样，自己比如弄丢了一只手机，觉得可惜，可是如果是别人把手机弄丢的你

就会对别人有某种程度的不满意，或者是陌生人把你的手机弄坏了或者是怎么样或者你会对

他生气，所以意思是说所有执着的所有痛苦的这些五毒的根源是有我所执，我所的这种的心，这

个属于我的，那个属于我的，我有这个，我所拥有的这一种的心态，这个呢为什么那么重要呢，

就是说痛苦的情绪的影响根本的据点，根本上面是因为我执的这种力量在牵引，所以说后面我们

讲到五蕴的部分，认为身外是如此，身体上的个人的感受会很真实的会这样想，就是说好像外在

的东西，衣服啊东西西这些都是外在的东西，如果是说我自己呢那这个上面一般说色受想行识这

个角度上去分析，上一次我们基本上讲的都是这些内容，只是要说主要是讲五蕴不是我，因为我

们把五蕴执为我，尤其是这个身体，在佛教里面有萨迦耶见这种见解，见取见这些里面讲到萨迦

耶见嘛，所以这个时候呢就是物质色身没有一个根本的这种，他本身不过是个蕴体，就是我们以

前说的是一个结合，它结合但是没有结合的这个中心，或者它有一个果在里面，

它就是一个色蕴上面，身心的一个集合的这种现象。那在这个上面呢，就是说

这个我们的色身是由这种骨肉血种种的这些物质组成，那那里你如果仔细观察

，从头到脚，从里到外分析，这个上一堂课我们也说过嘛，就五脏六腑这样去

没有，然后是不是受是我的呢？苦受、乐受、变化无常，然后不苦不乐的这种舍受，没有

好像哪一刻是可以定义为我的，这是一个就是过眼云烟这种的心情而已。想呢

就是各种概念，各种的这些可以区分各种事物的这些概念。那这个也没有什么

在那边就是本质上面是一个，怎么讲呢，意识的这种现象，但是说暂时你可以

想到说，你可以意识就是受的这个现象，想和行的这个概念。心里面呢就是我

们说，佛教里面51种心所呀，就是一种心境，不仅由这种概念引发的，或

者是说有这种产生的这种印象、认知，被某一种东西所吸引，你可以产生这种

分析的辨识的这种心。比如说我会做出一些决定，有能力去觉知、动机，有专

注的能力，这些就是行的这个部分。那这些里面你如果仔细看，对于念头而已

，其实就是这样子。识也是一样，心王的部分，有八识，就从总的眼识、耳识

、鼻识、身识、意识，这样去分析的时候就是人总体不论是色受想行识的方式

去了解，而是整体是从身心两个层面去了解，这样子的时候呢，就是没有找到

，就是实际上面没有找不到一个真实的这种自我。

那我们说就是六识，然后就是六根，然后六净，就是这种十二处十八界，

那所以就是说有根识。根就是这个眼耳鼻舌身的这个物理构造一样，然后在这

个上面呢有意识，从第六识传导到其他的五识的这个识的力量，眼睛和特定的

心识，和眼睛的构造融入到眼识的这个力量，可以看见。所以这些的特定的身

体上的特定的一些功能，然后耳朵也是如此。鼻舌身这些也是通过就是认知的

这个受的这个觉受的能力，体察呢觉知的这些能力，是由这些来形成的，然后

投射到外境也会有色身香味触这些，眼耳鼻舌身相对的就是眼识、耳识、鼻识

、舌识、身识这些，所以身体的冷暖啊，呼吸（粗细）啊，各种

的感受。

所以现在的说法来讲就是说身心的两个系统，我们说神经的这个系统，脑

神经，或者是身体上面各种的系统，这个就是认知的某一种的渠道一样的，但

是它是意识的这种投射的这种反射的渠道。所以这个就是从这个方面去看，其

实你找不到某一个领域说这个就是它最根本的核心。像一个汽车一样，你说什

么是最主要的汽车里面？其实方向盘是不是最主要的，那肯定就是也不能算它

是最主要。那是不是就是汽车里面的？底盘最主要？也就是底盘重要，没有底

盘哪里也开不了，没有什么车子。那四轮是不是最主要的？就最主要靠轮子来

行嘛，没有轮子你哪里也去不了。那除了这些以外还有就是油是不是最重要的

？没有油那现在就还有电啊气啊这些，但是还是一种能量嘛。那是不是说传统

的这些需要一定的这些就心脏的功能一样，驱动的这些能量。这个不论你是电

或者是气，或者是什么都要有一个转化的这种机器嘛，原来是那种发动机之类

的，那里面其实就是一个桶，一个缸一样就是一个活塞运动一样，现在这些汽

车可能不一样，但是不论如何你仔细看的时候每一个都不是它的，就是找不到它的一个就是指到汽车和最重要的就是这一个点就是这种。因为每一个东西都很重要，所以心识和肉身的这些关系也是如此。所以说我们就是说在这个上面呢稍稍作仔细的一些分析蛮重要的。从这个上面说五蕴不是我，所以在《心经》里面就是说色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。然后后面讲的这个受想行识亦复如是。所以它们也是即是空，即是受，即是想，即是行，即是识。然后空即是受，即是想，即是行，即是识。然后就是色不异空的时候，色不异受，色不异想，色不异行，色不异识。然后色不异空的时候呢，色不异受，色不异想，色不异行，色不异识。所以其他的后面就是不论如何就是说色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，然后后面讲的受想行识亦复如是的意思，就是这么一个内容。所以这些就是特别应该受加持或者是说得很透彻的这些法语。所以经常念《心经》的时候这样看，就是自己从肉体，就是各个器官，各个肢体从那里，然后再到物质界，现象界的这些，然后还有刚才我们讲的像受想行识的这些分开来去观察，这样的时候也没有办法，案例，哪怕是识的这个概念落入到眼耳鼻舌身，就是眼识，耳识，身识，意识或者心识这些时候呢内心意识在瞬间脱变，这一刻在注意到这个现象的升起在同一时刻这个现象又消失。接着念头又从另一个就是角度去出发，所以这些刹那间生灭的念头是自我吗？还是人说我们就是在瞬息万变，一刹那不停， 极其，就是怎么讲？现起和隐没好像是同时发生的这样子的一种的状态，所以以前好像威斯康星的那个脑神经专家他当然就是对心识的了解肯定是有限的，但是他认为就是说如果有什么速度比光快的话那应该是心识这么讲的。所以那这样子从这个角度来说它是，或许就是心识，只不过是意识，只不过是个连续，这种连续的一个现象以外那里有真正的一个我或者是说我们之前讲的主宰身心的一个我。一般的宗教里面讲到这种灵魂啊，讲到这种英文这些里面有这种叫什么？也是讲灵魂吧，soul那种的，所以这些在佛教里面是不被承认这样子。所以主要是说身心没有这种的自我，自我是身心投射的在相对现象当中的一种感受，一种心识当中的一种自我当中概念当中这些现前的一个状态。所以这个部分呢就是说，前后世的这些观念那是不是跟这个有矛盾呢？其实没有，就是说只有识蕴的这种前后的延续到今生，识蕴的延续就是带来的，以外这些还是个蕴的一种的集合，一种的这样的现象。识蕴的集合就像我们刚才讲的汽车的这种零部件组合一样，它并没有一个，组合起来在相对的概念你可以给它名言上面叫车，也可以认可，也可以有它的作用，有它的这种组合的因缘和它的这种缘聚现起缘尽的时候散的这么一个现象。所以这个呢就是可以这样子去分析。然后，今天就这个人无我的这个部分比较，相对比较容易从某一种程度上面来讲比较容易了解一点，但是真真正正要修，在自己身上不仅仅是个理论，要修的时候其实

我执很重的，就是所有轮回众生中的习气，它不太容易被人接受的

，尤其是无我的概念、无常的概念，无常还好一点，无我这些在一些人看

来好像就是说负面、或者也不是负面吧，就是说比较消极吗？或者

有些人就失去本来想抓住一个东西，抓住一个自我身份感，抓住一

个什么东西在上面叠加东西啊、建立东西啊，给他添彩啊，浓抹啊，

给他带上皇冠啊、衣饰啊，这样的。我执就是这样的一种状态，反

过来佛法把它拆解了以后就开始有一段时间不太容易接受，甚至有

些人说，这很正常，虽然佛法当中说无我可能是对的，但是我自己

还是觉得自我很强烈的存在，尤其是你跟人做一些斗争啊，生气啊

，生活当中深深地坠入各种情绪和困难当中啊，包括遇到疾病啊、

生死啊，债务偿还啊，诉讼啊，或者跟一些人团体式的这种集体的

斗争啊、发动战争啊，那时候你可能会想说真实的执着，尤其眼睛

看东西、耳朵听东西这样作用很明显，这时候身体上面有跟男女有

接触，这时候好像是有一个自我的感受，所以在这个时刻，渐渐地，

你不断地比如说读俱舍论、读入中论啊，慢慢地觉得可能这是一种俗谛

的感受，在胜义谛上的确没有一个自我，这点渐渐会越来越明朗，

所以这个阶段就是说自己观察自己，然后体受不一样，有时候一句

话在不同时候听起来不一样，感受不一样，但最主要的还是说把这

些修行持续不断地闻思修行，就会产生闻所生慧，思所生慧，修所

生慧的这种进步，然后每天尽量多少对空性的要义上面做一些禅定

，这样子慢慢会好，所以我们之前说烦恼的种种根源来自于这些五

毒贪嗔痴慢疑的心，所以说我们怀疑到底是不是空性，这个究竟上

面的空性教法不太容易被体悟，因为我执的力量，再一个是平时看

到的是实有的相，在二元里面。所以就是说需要靠禅定和智慧来开

启，帮助我们。这里有一种形象的比喻说，如果烦恼是一种疾病、

是一种肿瘤的话，我们需要稳定的手，就像医生开刀摘除肿瘤的话

，他的手很抖的话做不了这个手术，他会伤到其它重要的器官，包

括现在用很多方式在病床上固定病人啊，给他打麻醉不让他乱动啊，感受到疼痛啊，

，还有机器啊、或者一些绷带啊这样的方式来固定，医生的手是稳

定的，相当于禅定的定力，有这个寂止的能力，然后他需要一把锋

利的刀，手术刀一样，手术刀就是我们的胜观禅，这种胜观的智慧空性的力量，

然后就可以小心翼翼地切除这种烦恼的肿瘤，所以类似地，我们刚

才讲到的，在这个修行当中呢，需要止观的禅定来调伏这种的烦恼。

所以说，有一些是，比如诸位可能听过，这种把草绳或者把花绳当成蛇的这种的例子，故事。所以说如果你把一个花绳子看成蛇的时候，自然会对蛇有恐怖，恐惧，害怕的心。大部分人比较害怕这种蛇类的这些动物，所以心里面放不下。然后就是一直有一种的困扰。

所以当你了解了这个不是一个蛇，其实就是一条绳子。这样以后，尤其是打开灯啊这些，开了以后你了解了，其实你是看错了，误认为它是蛇。所以这样的时候那个恐惧在那个刹那间就是消失了。

就是了悟空性也是这样子。对于情绪的这些各种紧张的习惯哪，害怕呀，贪心啊，嗔心啊，骄慢啊这些，当你真正了解到空性的这种道理。所以说，你眼前所现的一切如梦幻，如此你自己的这种色身，包括身心，你从越过这个坎，越过这一个关，你看的时候，就是完全不同的这种的，从根本上来看，就是跟你，你不太常在这个境界上面，所以不太熟悉。而且甚至不敢，说一万道一千，都不太敢相信这种虚妄不实的，像看到你认为是蛇的时候，别人在劝说，你自己还是觉得，甚至看着它很真实的时候，很难去除那种恐惧一样，很难真正的放手于这种的，对于这种现象不实有或者是说自我不真实的存在的这些方面呢，很难去突破。

但是说，如果你有这种的机缘，看到了经由禅定的这个能力，然后打开光的这种像智慧的这种光，照到这个本来无一物的这种蛇的身上，或者说本来就是一切都是海市蜃楼，变成这种的现象。所以这一刻呢，你对于海市蜃楼的恐惧，对于海市蜃楼的贪欲，这些种种呢，就会能够降伏。

所以从这个角度来说，怀疑，疑心是其中一个最大的障碍。

修行当中，所以摘除刚才我们说的，摘除的像烦恼这种，还有这个烦恼里面包括怀疑的这种的烦恼，贪嗔痴慢疑一样。所以说有时候怀疑是一种好的现象，人鼓励怀疑，在不同的传统里面，甚至在一些佛法的修持里面也会要求，就是从不同的角度去辩论，训练脑子，这样的时候，需要提出很多的这些疑问，很多的辩论这样子，拔除各种….

但是最后来讲，对于体认证悟的这个体受的上面，怀疑就是训练一个认知而已。但是它体受上面有时候它变成一种的障碍，所以有一种的能力，就是幸运的话就是说剥离这种怀疑的层层的障碍，层层的迷雾。

所以怀疑本身不是为目标，怀疑的方法，怀疑的这些做法，只是为了某一种的清晰的认知而已。但是在某一种程度上面，过分的怀疑也会障碍这种清晰的认知，而相信怀疑本身好像是真理一样。

所以说，我们讲的到的就是说，需要在某一个程度上面超越怀疑本身。所以前有一种讲的，你何不如就是观察怀疑的这种怀疑本身，你怀疑怀疑本身有什么基础？这种的训练，这种的了解，你是根据什么做这种怀疑，而且这种习性似的怀疑呢，其实不复杂，就是人都会有对立的思维，就是辩聪，就是辩口舌的这种的小聪明一样的，这些呢，每一种的话只要说出来都有它的多角度多种面相，所以因为本身现象都是如此，对立的东西都可以从多的角度去辩论辩证。那有些事情的确

可以被说清楚。有一些已经远离言思境，就是这样的，远离这些分别，远离戏

论，没有什么可辩的到某一个程度，所以到这样的时候需要开启智慧，而不是

持续的去做心态上的各种怀疑。

这时候开启检视的时候不是怀疑的检视，而是直指心性。密续里面有这种

。要不然就是在结论上面进一步熟悉，而去让他开花结果，而不能只是让他停止在

远观的怀疑当中。所以这个时候我们说在胜观的空性上面很怀疑的种种这些，

太怀疑本身会变成一种障碍。所以说本质上面如果经有的多种方式去观察，这个观察我们

就一步一步的说，但是观察这些现象都是空性，没有一个现象是实有常一自主

实存的。所以这样子没有一个见解能够超越这种空性的见解，没有一个道路比

空性的见解更殊胜更深奥，所以没有一个真理比这个更重要、更有意义、更有价

值的洞察，应该追求的认知的这些真谛，所以我们是值得花时间花精力去了解

现象的本质，现象的本性。所以说从另外一个角度来说我们说这个不存在或者

那个为空，有些人会误以为说是不是就是诸法不存在这种是真实的，是不是说这

个没有自性不能安立，这个不能实存，独立的存在，了悟空性以后是不是说否认诸法的

存在，那这样的时候不存在的事情是不是真实的？有这种的心。所以只要你能够摒

弃或者舍弃现象实存的这个观念，那现象不存在的观念其实本身就应该自然的平

息。意思是说只有一个东西有，然后没有的时候，你才能说没有是真的，但是从

来就没有过，你哪里有“没有是真实的”，意思也是这样子。所以一个法没有被发觉

，他没有独立的安立，诸法不存在这种的概念，认为这个不存在才是真的，这个也无从

安立。所以不然的话就变成对空有的执著，就是说现象没有实存，这种算是一

个理解的道理，但是不是说不存是真实的这种心的观念，这个就是不存在的观

念因为从来没有存在过也没有不存在需要你执著，取这种方面，所以你即破除有

也破除对空的执著这两种障碍，你才能够真正超越这种或者说烦恼或所知的这

些障碍。我们说烦恼障之前讲过。所知障是烦恼障产生的根源，所知障和烦恼障

会让人堕入到轮回里面，烦恼障很明显产生各种的这些痛苦。出现贪嗔癡慢疑很重的后果形式都很痛苦， 但是所知障就是一个认知的障碍，它没有明显变成很大的情绪的波动这样子， 但是它慢慢会让情绪产生变动的因。所知障就是不真正的知道真谛，是非混淆的状态。本身法没有独立实存，没有自性，是空性。我们对它产生执着实有的心是所知障的来源。所以我们在今天的这个里面呢，这里并不是那么鼓励说在空性的教法上面说你一定要保存怀疑啊， 在显宗的大部论点上面某一些上面有很多的思维啊，因明逻辑方面的分析啊，你知道怎么样去断除，怎么样去遮止，种种的安立，这些方法。在这个当下呢，我们并不鼓励说，大家能够遣除某一方面的怀疑反而比较幸运。但是当然这个是花时间的，不是说自己想怎么样就怎么样，包括贪嗔癡慢疑也一样，其实是没有太多的作用的，只是说你渐渐渐渐的经由学习，逐步的，持续的在日常生活当中反复的学习，串习，禅定，这样以后体受到从在某一些时候完全不相信，不屑一顾，可能心里面犯嘀咕，觉得可能不是这样的，我觉得，现象空性，到慢慢慢慢理解到现象空性的意思跟佛法里面讲到的可能有些出入，有时候自己想到的只是自己想的，不是佛法讲的内容。所以有些人读一样的金刚经心经或者是般若的教法，他们后来望文生义，和读一些释论,所以了解的还是不一样。所以这方面鼓励大家多读一些这方面的论典。然后比读论典更重要的就是平时这些精要的偈颂啊这些结论上面做一些禅定，因为只是读的话还是起不到太大的作用，某一种程度上见解上面稍有一些认可蛮重要的，但是体受和见解还是差很多。所以说，诸法的，这个法无我的内容， 我们今天可能讲不完。然后下一堂课的时候我们再把法无我的内容再说一下。所以说，如果能够了悟诸法是空性的法无我这样子，那自然而然你在现实生活当中，相对的显现当中呢生活得和平而柔和。世界上有很多贪婪的人制造很多的混乱，有很多仇恨的人制造很多争斗，从某一种程度上来说，虽然这一些也都是因缘的显现，但是从更好的因缘显现上来讲，此土即净土一样慢慢投射，自己的心渐渐不跟这些粗重的五毒所相应，所以你是所投射的心境跟更加清净分的显现所相应。哪怕你在这个世界当中过一个平静的生活，没有被欲望冲昏头脑去做很多这些造作以及混乱的烦恼，生活也变得比较柔和。所以我们就是以禅观、无我的方式，可以降服内心的根本的这种颠倒、执着，所以这些消散以后呢，能够从你不论是在不同的哪一个时空当中都变得比较清静这样子。所以但是这个我们刚才说的一样，放下我执肯定是最难的，或者是认识到就是诸法空性、人无我、法无我这个部分呢，也需要可能是自己逐步的由浅入深，最重要就是了解这个内容。

嗯，读一段这个，也许我读到的那个《修次中篇》的内容上面有重合的部分，或者是中间有跳过去的部分这样子的话，将来可能需要补上，但是先我从无我的这个部分往下读一下：“观修，法无我应知如下的方式检验之，一切法均可以用五蕴、十二处、十八界来涵盖，诸蕴、界、处物质的状态就胜义谛的层面来说，并非不同于心的状态。这是因为将它们物质状态粉碎为细微的粒子，而这个个别检视这些细微的部分的本质，并无发现明确的自性。因此瑜伽行者应该观察，虽然心与外境二者看起来似乎是分离的，但在胜义当中，色等并非离开心外而存在。然而从无始以来，凡夫们却将不是实有的色等，如同梦中出现的色等现显执为实有。瑜伽行者应该思维，此三界唯心。而当他了解到一切所观察的法唯是心之后，应以对它的心的个别思维也是对一切法的体性的个别思维这种方式。”

这个有点绕口啊，就是主要是这种思维方式，去个别思维心的体性。这个里面呢，说万法唯心的方式唯识宗的这个观点、这种的见解，去安立。就是说，就是本身外在的物质上面呢，并找不到，并不可能找到这种就是实存的显现，实存的这种相，实存的这种真实的存在。这个呢就是我们现在有很多的这种物理的学家、科学家多少程度上面帮我们就是说道出了这种的真实。因为佛教里面以前说，外在的物质本质上面不存在的话，可能只有佛弟子对佛的恭敬心而去产生信心，或者是真的有智慧，龙树菩萨，所以他的追随的这种的弟子很欣赏龙树菩萨这些教法的这些传承者，应该说会比较，怎么讲呢，对心外在的显现这些有透彻的分析，当然弥勒的传承上面也讲“心外无物”这种的。所以就是对大乘的这些法，有这种真实、智慧和信心的人，能够了解以外，一般的人说你看的外在的物质的本质，不像你所看到的事物存在的方式和它们真实的这种你看的这个存在的这种看到的它的形态，存在的这种方式，和它们真实存在的方式不同，这一点要让人认可其实非常困难，不容易。

但是幸好现在就是从某一种程度上来说就是现在的科学，尤其是我们看到这种量子力学这些方面的各种专家所说的，就是外境上面没有真实的这种实有的事物存在，也能够被指出来，说他们是独立实存的这种显现，当然，科学家这些不是修行人，他们本身就有俱生我执很重的这种状态，他们很难接受这种，所以把作为一种谜，作为一种不可思议的一种状态，把它们卡在里面的状态。另外，心态上面他们还是倾向于说，很多人可能倾向于就是只是我们没有找对方法，可能还是会有实存的显现，某一种程度上。所以用于这些它的一些功能性的东西，用于这些生产生产这些电子产品啊，然后就是他的哲学这些意义层面啊，就是修行的层面呢就是没有太多受重视，因为大家都想找到的是一个实有，或者最后找到一个根源一个就是把它剖析的这种的基本的倾向性，对于科学家来讲还是会有的。虽然说不设立场这种应该是科学的一种基本的操守一样，但是因为人就有俱生我执，他们对无始以来都有执现象为真实的习气，所以这个在所难免。所以他们其实很少有人，就是科学家从这个角度说诸法是空相啊，而事实上他们很难作这种的结论，这种结论也不会被外在的整个社会本身是执着实有的那么强烈的执着，甚至说物质的存在依赖于观察者的引入的这种，来这样讲得时候可能收到很多人情绪上的不接受吧，但是毕竟是一种实证的科学，所以从这个角度来讲，大家还是说对它有这种虽然感情上面可能不一定能理解和接受，但是理智上面，如果真真正正多做一些分析研究的时候，你会有震撼，会有这种可能因此带来的减少我执的这种作用，所以说现象原来认为是外在的现象如此确实的这种究竟上面去分析的时候并没有实存的根本，所以这个方面可能大家都听说过很多，可能懂很多，那我们就不在这上面说很多，但这是不定是一个了解，但是你要举一反三一样把这个理解在你自身的这个经验和日常生活当中你是怎么看待的这个现象，外在的实有，所以这一方面也要做一些修持，如果你看到很多人然后还是有很重的情绪，很重的这种烦恼，有上下起伏的牵扯，那这样子的时候，你稍稍想一下这样说，本来如同梦境当中的牵扯一样，跟现实生活当中的牵扯是丝毫没有差别，如果你有这种心的话，你的执着和痛苦会减少很多，所以从这一个角度来说，或者甚至有少许有一些怀疑这个外境并不真实，有这样的一些怀疑都能够让你的福德增上，就是无始以来的习气都会受到动摇、撼动，所以说就是是说，就是外在的这种现象不真实这个方面呢是万法唯心，然后从这个万法唯心以外就是心本身也是没有什么真实的这个层面，两个走两步一样，莲花戒论师也是这么做分析，然后一般来讲我们会有对外境有这种执着的时候呢，会有大小的分别啊，高低的分别，多和少的分别，长和短的分别这类。所以这个呢, 我们可以用自己比较熟悉的, 比如说, 就是大的和小的这

些概念差别,比如说你用的电脑,你用一个比较小的屏幕的手持的,那

种小的屏幕的,那这个是一个小的,再你拿出一个大的屏幕尺寸的,这

两个就是大和小,作为一个比较来讲,就是能够比较出来。但是如果有

一个人拿了一个更小的,一个迷你型的，原来你认为小的突然觉得大

很笨重，那个人手里面的，就是笔记本电脑更轻巧更薄。类似的，

就像现在很多电脑手机比厚薄的程度、屏幕的大小之类的，所以从

这个角度来说，我们说原来小的和轻的又变成重和厚的，所以一切

的事物主要是从，这个是一般的常识，参照物的改变，大小长短高

低多少这些认知概念也随之发生变化。所以说外境上面并没有一个

固定的就是大永远的大，高就是永远的高，什么是多和少，有些我

们之前不是说宇宙空间的这些星星长远的距离，我们地球上觉得从

这里到那里，从旧金山到圣荷西还是有点远的感觉，但是你从更

远的跨东西岸来讲的话，这个距离就很小，然后你再到银河系的

某一个星球来讲，这个地球上面太短了。地球很大，比起月球，月

球要大六倍，但是也有行星发现，比地球大很多很多倍，比如说六

十倍，或者怎么样很多倍吗，那这样子的话，你还是会觉得原来的

大和小，这些都不过是相对的一个概念。原来认为地球很大，最后

发现地球只不过是恒河一沙，或者地球上的尘土一样，不断的宇宙

很多，这些数字肯定不太准确的，因为科学的这些推测呀，数据公

式来推算的很多都是不断的改变。但是我前一段时间看到有人，霍

金有些他的学生在推算说银河系里面的星系里面存在的星星大概有

四百吨沙子那么多，如果一个星星是一粒沙子的话，这么说的，以

前的有一些，这些概念很随便，有时候说两千亿个星星，有时候说

两千到四千亿，有时书里面说四千到六千亿，所以这些随意性很大

，数字之间的差别也很大，不论如何就是说，我们想要说的，外在

并没有一个真实的大和小，只是参照物的差别，这一点很容易懂，

但是我们也很容易陷到这种习气里面走不出来，认为大就是大 小就

是小这样子，彼此也是这样子，那就是因为我是一个固定的概念，

每一个人都有一个我，这个是从身心合一的暂时的这种相上面这种

的概念来讲，是我，但是对他来讲，我说你或者他但是对那个人来

讲，他不是我，他不是他也不是你，就是我，所以这种角色主角的

变化，他的称呼这些概念，对别人来讲看我的时候，就是他或者你

，不是他不会这个，我的概念是从个人的经验，主管的主体的经验

上面而言的，所以就类似的就是说，我们经常有的这些方向上面的

概念，彼此呀，这里那里，河这边河那边，此岸彼岸这类的一般里

面讲，因为佛教里面说法的时候，有时候讲佛法的法、方法，有时

候讲这种的现象，宇宙界的一切现象。现象界的这些现象被称为法，就是这些活动啊，现象啊之类的。就是在有些概念下，有时候看书的时候，如果初入佛门的时候容易弄错，这到底这里面讲的“法”是哪一个“法”，其实这指的是“现象”，并没有说一个“方法”，所以这些可能需要熟悉。但不论如何我们说，你、我、他，这里、那里，因为跳到河那边，刚才的那边就是这边，这边就是那边。这座山和那座山，但是随着我的脚步的移动，那一座变成这一座，这一座变成那一座，这些就是缺乏任何稳定性，所以没有什么固定的这里、那里。这些也是概念和平时所用的言语当中、名言当中，有时候说“施设而有”，“施设”的意思就是说，概念和情况所需要的、允许的这个上面，来为了辨识这种现象和自己对于现象的这种共识，和他人的这种沟通，所给予的这种施设、安立而有，假有。就是某种程度上来讲，它这个东西并没有人为套入这个彼或者此，高低这样子，只是我们人赋予它们的这些名词。所以说，本身现象依赖其他现象的和合而生起，所以这一些也是如此。从这个角度来说，我们在生活的处境当中，以自己为中心的一个社会，你感受世间的一切的时候这种真实感，概念有时候是很脆弱的，你稍稍往内看一下，往外（看一下），内外地观照一下，它这种虚妄不实，概念的这种脆弱在稍稍改变的时候就会完全不复存在的。但是我们又依赖概念，以概念来认识，活在概念里面，活在这些工具当中，这些需要了解。所以说这些都是因缘的显现，大和小，就像长和短、刚才我们说彼、此也只一样，本质上来说非彼也非此，不是这里也不是那里。这些想法，只是人安立的在特定的这些允许的范围里面，刚才说的也是差不多一样的意思。比如说你们家有几个孩子，现在可能很多都是独生子女，没有太多可以比较的，比如说你的爸爸妈妈和你自己：你和妈妈在一起的时候你比她高，所以说好像你的妈妈是矮的你是高的；你爸爸来的时候，你和你爸爸走的时候，你是矮的，你爸爸是高的；你们三个人走的时候就是你是中间的，爸爸是高的，妈妈是矮的，所以说你妈妈和你爸爸走的时候，或者是说（她）和你和你爸爸走的时候，你们三个人在一起；或者是你和你妈妈在一起，不同情况下这种高低的概念：我是高，我是小、矮这种的概念也不一样。所以说你如果跟其他的人做这种的比较也是以此类推。所以说，这些外在的显现的这些概念呢，没有一个固定的，你可以是高的，也可以是矮的，其实你已经超越了高矮，也不是大的也不是小的，

都是内心在特定的这些因缘下的一种造作，一种的断定这个是大的、这个是小的这类的

现象。不存在，外境上面其实从你本质上面来讲并没有高和低而言，在不同的社会高低的差

别是不一样的。所以说就个人而言的话也是一样，这些特质不依附于物质之上，或者是外

境之上，这是内心的名言上面施设安立，就是投射，施就是给与的安立的这种标签，以标

签的这种方式存在。所有的这些外象都是内在的心的一种的返现，就是返现的当中做很多

比较这类的，所以这个就是从本质上面来讲诸法超越这种长短、高低、来去、大小这种的

，所以这个里面刚才，所以我们继续往下读，就是无我的这个部分，

就胜义的层面而言，心也不可以是真实的。只能认知物质形式等的虚假

本质且显现为各种状态的心，怎么会是真实的呢？就像物质形式等是虚假的

，又因为心与物质形式等并非分离而存在的，因此心也是虚假的。就像物质

形式等具有各种状态，而且它们的体性既非一也非多，同样地，由于心并非

异于它们（物质的形式等），因此他（心）的体性也既非一又非多。因此，

心就本质而言，犹如幻化。

时间差不多，我们就先到这里，然后我们把包括找不到六时的这一个部分，可以在下一个

课里再多说一些就差不多，今天就一个小时十分钟差不多，我们就到这里。

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。

祝大家吉祥如意，扎西德勒。