11/18/18

明觉2018.10.18.0一5.30.

皈依三遍

噢,扎西德勒

所以，我们任何讲法的人、听法的人一齐发菩提心,这个应该是任何时时刻刻都在发心的状态 ,不象遇尔吃药一样去对治一下这样的习惯 ，当然熏习的时间长了必然会有一些作用 。但是，应该受了菩萨戒的人,时时刻刻（就是24小时之中）尽量保持这种愿境,自身善识善根及受用以及身心的这些，都投入到利他修行当中这种的发心。然后,我们这段讲胜观,胜观的这个部分,按照，就是因为佛教,就是古代印度社会的这种社会或是印度原有的文明，在这个基础上面,就是有很多。就是佛教诞生的时间、历史，大概就是两、三千年这样，但是印度社会的社会比较长久，大概有5、6千年历史。所以很多佛法的修行，对佛弟子看来很独特，独一无二的这些修行里面，又有看到有一些类似的，当然跟佛法有区别。但是在比较类似的概念上面、文字上面，包含世俗谛、胜义谛的概念 ，在某一种程度面上因为世俗谛、胜义谛有很多层次 。所以有些就是禅定哪，四禅八定这些概念在印度很发达，包括修本尊哪，气脉明点哪，止呀，观呀，止观的禅定哪，这些都在印度的其他传统里面找得到。因为过去都有广泛的交流 ，相互这种就是辩论，学习这些。所以在某种程度上就是二胜六庄严这些，就是出色的这些佛法大师、大成就者这些出现的年代里面，就是相当程度上面影响了这个，就是印度原有的各种宗教传统。所以这个在以前学印度古代佛教史的这些里面，都有这方面的这些 ，就是历史的这些故事，就是有这些，怎么讲呢?就是理论吧，所以不论如何我们说，在胜观的这些传统里面，是不是现在 ，在一些西方社会也有比较流行这种，在一些印度教的某一些特别分支里面，比如有一些外坦塔这一类的，里面也讲到这种无二啦这些观念，但无论如何我们一般来说，就是胜观这些修行当中，就是有这种非佛教的这种胜观,有没有呢?就是某一种观的修行，就是观修，就这样说，就是胜观的时候谈到空性。所以有可能就是一般的外道，这些修法不一样，光是观修这种观的修法来说，就是外道非佛教传统，也有观的修行。然后，我们说就是象小乘这些传统里面也有，就是观修这种传统。然后象大乘的佛教里面当然有，密乘里面、金刚乘里面也有这些。但是 ，就是说非佛教传统里面这些观，主要是，是一些比较粗的这个层面的一种层面的观。所以就是说就是观照，比如观照负面的一些情绪。

2018.10.18修次中篇第5.30-11分钟

所以，就是说，观照这种比较负面的情绪，讲到这种嗔恨哪，贪心哪，这些呢一般各种宗教里面都有。比如说佛教的十善和这些其他的宗教里面的某些善心，很多都是比较重叠的，当然也有不同的地方。

然后恶行呢，比如说有些也是类似的。当然在佛教十善里面没有就是说贪食物啊，专门这一条，但是贪心有的，在一些宗教里面呢，就是说对食物的贪婪，算是某一种，比如说七宗罪里面好像就有一条，所以说，外道的这种的修行当中呢，主要是对粗大的一引些情绪，粗大的一些烦恼，这个上面呢，就是很明显的能够观照到他对自己和对其他人的一些伤害，比如说你有很大的嫉妒心，骄慢心这样子，很明显它会让人心不安，会扰乱自己和别人的心，所以基于这种原因呢，克服这种骄慢和忌妒或者是嗔怒的心，就变得很有必要，从日常生活当中也可以得出这样的经验和结论。

然后如果说在这种的层面把它作为一种的修行来去做，它也是一种观修的一种的方式，所以另外的一些就是像声闻缘觉的这种的修行里面，也是就是注重某一方面的就是抑制这种烦恼，就是五蕴我执产生的这种三毒五毒，所以对治的方法呢就是空性，无我的这种的智慧，消除这些贪心，贪欲，贪恋世间种种产生的一些的过患，所以说就是到某一种程度上面，就是如果你只是修四禅八定的修行，在某一种程度上也会，就是避免，比如说因为贪心而产生的各种过患。

所以说像色界的这些初禅啊这些当中，如果因为修习这些一般的善法，也能够加上四禅八定的修行，能够到达某一些没有明显的烦恼，没有粗大的这种贪嗔，这样的一些境界，所以这个是说人天的这个层面，而小乘或者是共同乘这个层面，就是像我们刚才讲的一样，他修无我，修五蕴皆空的这种的修行，然后就是说声闻缘觉有两种，但是声闻乘应该从积累功德方面就不如缘觉的这种的功德积累得更大。所以但是在除了福德以外，智慧上面两个都修习四圣谛啊，十六行相啊，像苦集灭道的这种观察，观修，然后就是说自己修当然希望从痛苦当中解脱，而且得到获得涅槃的这种安乐，所以呢获得涅槃的安乐的话，都需要知道说现象都有因缘，脱离苦，也有脱离苦的因缘，获得涅槃，或者说得到乐也有得到乐的这种因缘，所以都是由因而起，所以就是说集谛的这种真谛，从这个上面着手，应该是业和烦恼导致的这种苦。

那如果要解决业和烦恼的问题呢，业和烦恼也有他的因，也有它的源头，是什么呢？就是我执。所以说修行，想要断除这种痛苦的话，根本上面就是要，避免或对治这种我执。所以说一般就苦集灭道里面呢，就十六行相当中呢，苦延伸或者是苦的进一步了解的话，就是苦，无常，空，无我，集谛的这种上面呢，就是生，集，因，缘，产生这种苦的因缘，然后灭谛，就是寂静的安乐的，灭，静，妙，离。道谛的话，如果去达到这种的修持。

11-16．30

道谛就是如何达到这种的修持，然后说去除或者是转移遣除这种障碍，就这个破我执的方法就是

道如行出这些就是仔细观察和学习以后呢会有充份的理由能够作为观修的这个基础，所以说在这

些里面呢就是前面讲到的这种外道的观修是粗大的一些习气上面的一些净除，包括人天乘这个层

次当中一些净除某一部分粗大的烦恼和情绪为主的修行，声闻缘觉乘的这种修行呢就是破我执，

就是知道自我是一个虚幻的一些显现，所以五蕴当中没有真正的一个我，所以这些投射五蕴当中

投射的一切都不属于这种，这是自我的一部分，所以说观修这个无我的这种的修法然后执着自然

渐渐减少以至于寂灭的这种状态声闻的这种无我修持以后得罗汉四果这些修行，所以这个主要是

这种两种层面，那当然呢我们讲到这个莲花戒论师的这个法门主要是大乘的修行这种胜观无我的

这种修行，尤其以波罗蜜多里面讲的慈悲心菩提心善巧方便的修行为主要的这种观修的这种对境

，或者观修的这种路径。所以在这个里面呢，就是说。不仅是谈人无我，像是阿罗汉那种，主要

是证悟人无我而成就，所以对于法，对于众生这些上面这种虽然不是说没有这种同情心或者不关

心，但是作为寂静涅槃的这种道路上面，人无我的修行，己经就是能够圆满，像是在法无我的这

种大乘的修行里面强调法无我的这种修行，意思是说不尽是内在的这种心识，外在的一切现象原

本都是空性，所以说。断这种轮回的烦恼，也要断这种法我执。就是除了人我执以外，还有法我

执的这种执着，如果你不能彻底断法我执这些的话应该说从某一种解释的程度上人我执的断除有一

定的困难，所以说我们在修行当中，就是对于现象的这种真实或者现象的这种自性，它的本质有

所了解，如果在这个上面不能够了解的主要障碍就是所知的障碍，这种障碍能够净除的时候就能

够从轮回当中解脱，所以这个就是我们所说的不尽是说修习修行这个眼耳鼻舌身，眼耳鼻舌这种

的身这种无眼耳鼻舌身这种意，无色声香味触法，所以这种就是讲的，《心经》里面开示的一样

，“无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”就这一些当中呢更进一步

的对法的这种无我作进一步的这种了解，所以像月称菩萨在《入行论》里面，就讲到说如何从这

里观察因果来了解这种现象。所以从这种应该观察因的方式去了解它的本质的这种空性，还有像

应该是智藏就是在《二谛分别论》这些里面讲到的，就是怎么去分析果的本质而就是显示这种，

了解空性的本质。所以然后你如果读《中论》也是如此，就是分析一切法因果缘起的本质，显示

一切法的空性。所以以前像寂护法师在藏地弘扬这个显法然后他自己有一个著作，叫《中观庄严

论》所以这个里面呢，也就是强调说其实空性比较容易了解的一个层面，就是观察它既非一亦非

多，就是离于多因的这种观察的方式

Nana 16:30-22

这种的观察的方式来观察，就会有很有力量的去了解。比如说我们说一个人，

那直观来讲你说某一个人的名字很直接，他就是一个完整的人，然后你一说他

就有身份，他有某一种的概念、名字、形象，包括现在用比如说指纹，然后就

是眼睛的指眸，眼睛的这种特殊的这种生物特征，包括身高、男女的性别、年

龄，你可以用就是他出生在谁的家里面，父母的某一个民族，哪一个国家，你

看身份证上面、护照上面这类的信息，或者是犯人的话你给他编号、号码，他

好像就是区别，跟其他人做一个区别，就可以就是他的独特性、独一性的这种

身份上面去定义，去抓住某一个事物，这种的概念。然后别人也能认可说他是

一个，就是独特的人这样子。反正社会里面哪怕是双胞胎这样子，可能很多细

微上面还是有差别。

但是如果你去做更仔细的分析，这一个人是什么样的一个构成，那是不是

那一个年龄，那一个就是岁月日子里面是不是就他一个人呢？肯定不是。那如

果在一个大的社会里面，名字相一，一样的名字的人，能够有碰到很多几率，

比如说藏地有扎西啊、卓玛这种特别多嘛。一样的身高的人肯定也很多，甚至

在一个大城市几千万的人口里面，肯定有很多这种就是一样的特质的，就是差

不多身高啊、年龄啊，同一天出生在医院里面，一个医院里面同一个24小时出

生的孩子有多少。所以说类似的，如果你从这个人的这种社会身份上面去分

析，或者是从这个，你说这个人指的是这个肉身，不是指的是他的这种法律或

者属性、或者社会的这些职位啊，就是从事的行业这些来分的，头衔这些。如

果你说这个人就是主要是肉身，那肉身呢你如果仔细观察它，是由这种五执、

五官，然后五脏六腑种种的这些组成。所以你如果这样去观察的时候呢，他不

再是一个一，一个人，但是他背后其实是很多的这种相互依存的各个部分所呈

现的一个像而已，他并不存在。如果离开这些个别的像以后呢，他，我们所定

义的这个标签呢也无法贴在这个标的物上面，标物上面。

所以其他事物也是如此，如果我们说一只手也是一样，那人都能够认可、

认清一只手，就是意思就是一只手。但如果我们把它仔细分析，说一只手是由

这个拇指、食指、中指、就是无名指、小指，然后包括皮肤、肌肉、骨骼，每

一根指头又有就是前中后这些三个节，长有上面又有就是不同的这些骨节。所

以你仔细分析的时候各个部分，包括指甲这些，它是很多很多甚至就是无法计

算的这种细微的这些物质所组成的。所以这样讲呢也是说，我们说我们手的时

候，好像就是一个大概的是一，但是如果你仔细分析，它又是多。所以如果事

物本身说，就说它如果有真实的话，它必须有它的某一种的就是单一的这种事

物能够存在，你如果越分析它都是变来变去，又是可以立很多的概念，就是概

念的一个组合，这个就是我们说的这种一切都是就是集合的现象，所以它不真

正的存在某一个就是单纯的、单一的、常有的、自主的这种的事物。

所以说这些在大乘佛教里面呢，被认为是一种就是缘起性空的这种的道理

，所以说就显现上面和就是本质上面有很大的这种的差别，所以从这种的角度

去了解。

然后我们，我看上次我们到了什么地方，念一下那个莲花戒论师的《修次

中篇》。他观察到就像心一样，一切现象、一切法的本质，也是如同幻化的，

就瑜伽行者以如上的方式

修次中篇20181018（22-2730）

以如上的方式通过智慧特别地去解释心的本质。在胜义当中心不存在，不在外，也不在中间，内外二者之处，就是不在中间。过去心不可得，未来心不可得，现在心也不可得。心产生就是无所从来，心谢灭之时无所从去。因为心是无法被认知的，无法显示的，非物质的。如果有人问这种无法被认知，无法被认知、无法显示、非物质的心,其本质是什么? 则就像《宝积经》所说的:“迦叶啊!当我们去寻找这个心时,他是找不到的。找不到的东西,是无法被认知的。无法被认知的东西,就没有过去、未来或现在。”透过这样的分析,在胜义当中,我们无法见到心的开始、心的结束以及心的中间过程。我们应该了解，就像心没有边际以及中央部分一样，所有的现象也没有边际以及中央部分。当他了解到心没有边际和中央的部分之后，心的体性完全无法被认知，从而了解到心认知的对境其本质也是空性。就是这种法无我的部分。前面人无我，后面法无我。从而了解到心认知的对境本质也是空性的，然后说因为了解上述的道理，所以形成心的种类。心的种类的特色本质在胜义当中也是不可见的。在胜义当中瑜伽行者透过如上的方式并无法以智慧看见一切法的自性，因此不能将色执着常或无常，空或不空，有漏或无漏，生或不生，有或无，就像色不能去分辨分别执着，同样的，受想行识等也不能这样分别执着。对境若成立的话，其别相及说常或无常，空或不空，有漏或无漏，生或不生，有或无也无法成立。因此怎么会产生种种分别执着呢？所以就是说一个是就是破我执或者破这种自我，然后了证这种无我的这些胜义的无我的部分。因为平时人都有这种执着名言当中的标签啊，就像我们刚才说的人啊这样的时候有一个具体的现象，然后对这个上面如果作本质的分析的时候呢，发现就是说没有办法安立，但是平时的时候可以有这种遍计所执，色声香味触这些的感受和它的这种究竟的本质也是如此。所以说当然从我们说的这金刚乘里面有这些想法的这种分析的方式，金刚乘也有金刚乘的这种修持的方法，主要是以观照心的这种的方式，说不仅仅是专注在空性上面，就是然后按照某一种的讲空性的教法是就是说是一种究竟的说法究竟的教法，但是没有完整的这个部分，所以就是讲到在金刚乘里面讲到就是明和空的明的部分先由空的部分断这种实有执的这些习气，粗大的习气，以及就是细微的这种人无我法无我的修持。然后再用这种明性和空性不二的这种的教法，就三转法轮主要是如来藏佛性的教法以及在就是过度到密法的时候呢主要是就是明空无别的这些部分的修行。所以这个就是当然在我们现在的这个里面不用说这些，因为它不是关于金刚乘的教法的这个部分，但是顺便就是提一下。然后呢就是在

10.18大慧27.30-33’结束

然后呢就是在这个里面一般的显宗的推论在无我的修持里面主要是

以这种胜观的这些方法，比如有这种三世观啊、四行观啊、六识差

别所缘观啊、六识观啊，这些方式来去进一步认知，反复的去了解

。所以这个后面呢，我看，

就说继续读一下«修次中篇»的内容

原文：瑜伽行者以如上的方式，透过智慧观察之后，当他在胜义

当中无法找到任何事物的自性时，就是进入“无分别的三昧”当中了

。这时他也了解到：一切法是无自性的。

所以一般的人观察事物的心态，认知的方式就是实有。一般都包

括自己和现象的实有这个部分是非常执着的，所以讲空性非常必要

。然后，这个也是说看起来外在的实有也有这样的心，另外一些人

看的时候说也许外在的实有，如果你学过一些物理化学这类可能你

知道，但是你还是有一种属性上面的对化学的一些反应啊、变化呀

，但是变化本身是会变化的，但是还有它的本质的方面还是了解得

不够透彻，对于它的各种各样的属性啊，如何组合的一些事物，它

是由哪些元素组合的？所以他会执着于元素的真实、属性上面的真

实。所以另外一些层次呢就是说他对这种属性本身非实有这方面也

能突破，然后还有一些人不会给与这种任何实有和非实有的属性因

为他超离言思的这个部分，所以这里面我们说到四种方面的观察：

物质外在的实有，然后好像就是元素的这种属性，像我们刚才说身

体这种分析的时候，那你会想到骨头是真的吧、那肌肉它是有的吧

、但是这些如果认为人是不同的组合，手是不同元素组合，但是这

些元素组合认为真实，这样子就变成这种元素属性的真实，然后在

这上面再通过像量子力学这些细微的物质存在的方式好像以主观察

者的引入会直接导致它现和不现或者这种现起。 所以这样子

讲的话是心外无物或者是境由心生这种的。那是不是说还有心的真实？最后

心也不会给与它一种任何实有非实有的属性，超越对立的二元分别。如

果说一切如幻或者一切境由心造还有一种层面。虽然说它是一个不

断进步的方向，但是还没有到空性究竟的层面。名言上面安立，或

者说施设上而有的这种心，这是有时候便于了解不同的人去参悟的

过程，然后说«修次中篇»的内容：

原文：那些不用智慧去思择事物本质，而仅是停止作意（心理活

动）而修习的人，是无法去除妄想分别（错误认知）的，而且他也

无法了解无自性；理由是因为他没有智慧的光明。如下一般，“若从

正确地思择当中产生如实了解真实的火，那就像磨擦燧木所生的火

一般，可以将妄想分别（错误认知）的燧木烧尽。”

它的意思是说，因为有正确思择产生如实的了解或了解空性，这时

候就是说心去了解它的空性的本质

2018.10.18修次中篇第33-38.3分钟

那这时候呢，就是说心去了解它的空性的本质，也能够了解到它是空性。所以这个层面呢，像之前说的，如果我们执着于念头，有念头，然后念头是由谁产生的呢？其实是用另外的对念头所产生的。所以两个念头消融，就是对立消融的时候呢，就是这种妄想分别也就停止了，这个意思。

所以在这个里面呢，主要是讲到说，人无我的这些修行当中呢，有时候仅仅有些是通过定力然后停止作意，然后这种去了解法，你想要了解法的自性的话，你仅仅是不作意，没有办法。所以说需要用智慧的光芒去内外的这种错误的投射呢，就是把它彻底的这种明了，所以这也是说，以这种智慧观修无我的这些修行。

所以说因为后面的就是大体上面有。应该这样吧，就是说那到底是观修的这个法门里面呢，如何去做呢？就是像不断的详细的去观修，观修的过程当中呢，反复的思维。

比如说某些概念，让内心升起对于这些所观的这些概念或者对境呢，就是熟悉。所以这个算是第一个部分。

然后第二个部分呢。进一步在这种概念和特质，在某一种的这种反复思维呀，产生了解的这个基础上呢，进一步内化内证的一个过程。所以类似于这种就是三个层次的递进式的这种了解，修行当中，观修当中。

然后第三个呢，就是更加精密和细微的去观修，而生起的这种内证。

所以渐渐熟悉以后呢，无我的这种确定当中呢，能够安住在这种确定无疑的这种当中，确定无疑的的结论是经由这种分析，透彻的分析，更精密这种深入的分析，从中来的。

所以说在佛教里面呢，这种就是有相的这种的观。然后进一步的这种寻求的这种的观，和思察的这种观。主要是这几种观的方式。

来进一步了解，那六识的这种观呢，主要是说比如说像前行正行一样，一个是明确了解这种辨别，像外相上面，主要是从外在的特质上面用智慧去辨别，分析，明了的这种的观。这些呢就是说像对某一个句子，某一个意义里面，像空性，很多人呢比较模糊，有误解，你需要对文字背后的这种争议，所指的意思要深入的去了解。

所以这种呢，就是像意义的这种探究一样，做这种的了解。

所以有这种文字的般若，实相的般若，道般若，果般若。从这方面的就是了解。

然后另外一种就是说像对于事物的这种探究，你直接用像我们刚刚所说的物理学量子力学上面的，这些上面的做观察，以及你可以自己观察自己的这种一切的心识和心所。就是心识的这种现象，对境这些做分析。

这个在上一堂课里，我们已经做了这些方面的一些分析，就是包括烦恼啊，负面的这些习气是怎么产生的？以及包括色声香味触，色受想行识，然后就是眼识，耳识，鼻识，身识，意识，就是六根六境六尘这方面，就十二处十八界这些方面做一些观察。然后再一个就是对相或者是在现象的特质做这些观察。所以眼睛可以看到东西，声音可以用耳朵听到，这些方面的组合式的这些功能式的，表现出来的这些相上面

38.30—44.00静止的流水

相互表现出来的一些相，他这个上面除了分各别的具体的构成做观

察以外，还对于它这些功能性的表像、现象上面做这种观察，他到底

是怎么样的？像海市蜃楼、空谷中的回音。这些眼耳听到的这些构成

的方式。

然后这些在一般其它大部份里面讲的很细，就像一般的科学家

这种分析一样你可以用很细微的这些思索和推理分析的方式去推理

，你看到一个东西的时候到底是怎么样发生的一个作用啊？根识起

到什么作用啊？根的构造它的作用以及尘境，就是外在的缘在哪里，它是怎么

样发生作用，感受什么的就这方面的一个一个去分析这方面的。然

后另外的三个就是本质的，就是刚才讲的六识观里面前三个主要是

外在的这种部份观察明了。让这个外在外境上面的主要是，然后本质

上面的了解这方面像我们之前也做过分析，包括方向的这种分析啊，时

间上面的探求啊，道理上面的这种进一步的观察。所以这些在佛教

里面有专门的名词。比如说 意所观呐、识所观呐、然后象相所观呐、然

后方所观，识所观或者是离所观，所以这个那就是说如果我们一旦了

解了这个内容、本质，一个是外在的形象、特质。另外一个就是本

质或者本性。那你能够明确了这种外在的显现、现象和内在的这种

本性以后能够进一步安住在本性当中。那这种就是我们讲的不动三

摩地这种的修行。如果我们说外在的方面呢方所或者方向这方面远观

的这种方式，因为这个又谈到说其实这些方所这些其实是一种假的

，或者说相对参照物而安立的显现。如果我们说具体的方向其实很

难说。因为我们的地球比如说24小时转一圈，如果你住在北边的话

北极圈的话，你的南方大部份地球就在你的南方，你用一般常识性

的判断如果你住在南极，你的大部份世界都是北方。因为在你的北

方之后又是一个循环。所以比如说我们说某一个刹土在世界的西方

，或者我们讲东方琉璃刹土在我们东方越过无数刹土西方阿弥陀佛

的世界在越过无数刹土的西方。那因为地球绕着太阳转的时候，银河系

星系就是他绕着更大的星系转。月亮绕着地球转，地球绕着太阳转

，太阳绕着银河系的这些众星在旋转，那银河系在绕着其它的这些

更大的这种转。那这样子的情况下呢，就是说我们说的西方东方一

年四季当中，地球在太阳的位置也不一样，到底指的是原来的南方

现在变成了西方，现在的西方变成了原来的南方，所以他是不断的

变化的，所以当然在佛经里面可以这样理解说他指的就是当时释迦

牟尼佛说出口的那个偈子的时候指的那个地球运转轨道的时候的一

个方向和位置 然后来定的。但是本身方向这种的概念如果你要真真

正正去探求的话原来随着移动的作用南方北方都是相对而言，所以

明白这个部份就可以。

然后时间也是一样的。时间的分析就很多，但是意思是说我们

要去观察的时候其实找不到一个时间。

44-49：30

这是为什么说过去不可得，未来不可得，现在也没有办法真正的指出说这个就是我的现在。所以这个都是一些投射的存在。如果我们一般说这一年就是现在，这一刻就是现在，这一个月，这一周，这一日，这一个小时，分钟。好像一秒钟都可以分成多少个亿。如果你这样想的话，它这要有构成就都有非现在的刹那。刹那的概念比较粗嘛。所以就是说你找不到具体的那个点说这就是现在。就是这样子。当然相对来讲，我们后者的这一刻就是现在这样去讲。但是仔细一分析的时候还是一样没有办法。

然后就是用推论的方式。推论的道理，之前我们说过。如果说依存的这种推论，观待依存。如果说涉及因果的现象呢就是因果定律，因果推动的现象，事物当中都有某一种的因果。所以果的存在必然有前面的因的缘的条件，主要和次要的条件。用这种的推论呢就了解此生的存在应该是依赖前世的因。所以说这个很大的因果学说来了解，因为所有的现象不可能无因无缘而产生，比如说一棵树一样， 它没有树的种子，没有空气土壤水分这些聚合在一起不可能成就这棵树，乃至于气候的变化，种种种种，乃至于地底下的昆虫，风，雨水，然后传播这个树种的人或者鸟。所以有先前的某一种条件才产生的。我们的身心也是这样，这一辈子你不是一个突然化现，半虚空或者虚空当中突然乍现的生命，而是可以寻你的这个肉身的根，祖上某一种的连接，肉身的长相，手指甲，指纹，指纹不知道，但是你的牙齿，肤色，骨骼的形态，甚至一些疾病都是祖上传下来的。心也是一样，这一世和过去世一脉相承。前一阵不是有些人发那个纽约世贸大楼的一些孩子的，说能够想起来。当然这个很多人可以说，这个也可能因为种种条件凑合，或者说那些人根本在说谎，这样也可以说。但是如果你比较仔细关心这些事情，象以前Virginia那边那个一个老师一个学生，现在学生也变成Virginia大学的一个比较资深的专家，专门去，学者，很严谨，因为这种事情很容易被人批评和否认，所以他们比较严谨的积累了几千个能够想起过去世的例子。好像是已经去世的那个学者说在他有生之年没有看到这个世界比较重视内心以及前后世觉得很遗憾。所以类似的， 人容易一下子说我觉得是这样，我觉得是那样。但是这些需要好好的去学习研究，不能够轻易的下结论，否定别人的研究。尤其是这种长年从老师到学生，而且在佛法当中很多很多这方面的共识，所以这些呢不能轻易的否定。但是不论如何，我们说主要是有依存的因缘，相互观待的这种理论。然后籍由现在的这个因呢，它有一个作用。过去到现在有一个依存的关系。那这个依存的关系， 从过去到现在， 从现在到未来， 它有一个作用。它的作用就是说每一个果呢，象现在的果，即是果有是因。我们是下一时刻的因，是过去的果。 果有取决于特定的因，就是过去的那个。这样去推论的时候呢，就是果依存于因，因依存于果，从某一种程度上，因果的这一种特定的，自然的运作流程这样子的话，可以了解到有因必有果，有果必有因，果变成下一刻的因，这个果。

49:30-55:00

那都有一个就是作用，它的作用，就是说每一个这种的果呢，如果现在是果，既是果又是因这样子；那这样子我们是下一时刻的因，过去的果；那果呢，又取决于某一种特定的因，就是过去的这种。我们说，那这样去推论说呢，就是说果依存于因，因依存于果，从某种程度上可以说，就是所以从在因果的这种的特定的自然的这种运作流程，这样子的话可以了解到，有因必有果，所以有果必有因，这种的，就变成下一刻的因这个果，就是能够了解这个道理，苦集灭道的这种的道理。

所以像我们念《缘起咒》的时候不是说：“诸法从缘起，如来说是因。彼法因缘尽，是大沙门说。” 意思是说，佛陀的教化当中已经很明确的说现象界的一切呢，就是是因缘而产生，“诸法从缘起”。然后“如来说是因”，就是这些你想要快乐，想避免痛苦，这些都有它的特定的这种因缘。如果你要想要求取乐及乐的果，避免苦及苦的因，那这样子的话你需要积累乐及乐因，然后避免苦的这种果，以此也避免苦的因，苦因和苦果。所以我们说这个怎么做呢，应该取舍这种的因果上面去做了解。所以包括我们说心是一部分的，就是参与行为的这个最主要的主导的力量，然后心驱使下的种种的行为，这个是有。所以说，无论是什么样的，它都会创造另一种的果，只要它某一种的存在，它会有它存在的一个随着时间续流的它存在的一个后果。所以说不论是外在的事物，它也是依照这个物质世界也是这样去运转的。那心呢也是如此，你过去有什么样的习气，现在和将来都会因为中间的这个现在的努力，会有变化，但是它都会有因为现在、因为过去而产生的某一种的未来的这种果。那这样子呢也可以说，先前的这个条件推论证明了就是说依存的这种关系呢，依存的条件，依存的推论呢就可以证明，有过去世的话，那就是作用的这个推论呢，就可以证明未来有来世，它必定就是说不是说过去有作用，但是从现在这一刻以后再也没有作用了这样子，不是这样子，随着时间的续流继续会发生作用。

然后另外一个就是，正确的这种的推论，因为如果你去做观察做研究的时候，心是比较容易被情绪所左右啊，被各种性格和这种价值取向的这种心会做一些变化，尤其是自己想要什么，就会想促成这种的结论。为了避免这个呢，就是在佛教里面说这种真诚的、正确性的这种道理。所以这个上面呢，我们说的三种的方式、或者两种的方式去做观察。这个跟一般的这些做观察的方式其实是差不多的，你不需要先证悟佛法、佛陀的果位。然后，当然这样就不需要再做凡夫式的这种修行观察，但是现在作为这种一般的人来讲，怎么去观察。那就是直接直观的某一种的就是经验，这个有它的这个价值，虽然说见到的东西，呈现给我们的不是事物的本来面目，但是它也有它的相对的这种世俗谛、胜义谛的这些教法里面讲的，世俗谛和胜义谛是相互观待而安立的一种。所以，这个里面呢，我们要避免的是颠倒的世俗。就是意思是说，相上面产生的一些现象呢，有它的价值，我们如果错解了以后，可能做出错误的结论，误解这个直观的现象，所以对直观的现象要有一种正确的认识。然后再一个就是，对于看不到的，眼耳鼻舌身直观的这些经验看不到的，推论演绎逻辑分析的这个部分，这个呢在科学物质研究领域，它做了很多大量的这些实验和数学的分析，数学模式模型的这种分析。那么在佛法当中呢，当然也有这种，就是禅定当中入三摩地。

惭愧佛子20181018(55～60:30)就是禅定当中入三摩地，然后心非常静的时候，再进一步用止观的方式去分析，主要是以这种佛法很多是就是心有，就是我们肉体直接用仪器来增大我们的认知能力，这是一种了解的方式，还有心呢我们说，就是本质就有某一种知的能力，只要你懂得智慧，把这个知的能力放大的话，就是不需要刻意的一些仪器但是也能够做到很清晰的一些结论，所以这个部分呢，如果修证的结果当然就是圣者的这种作为，但是如果一般的人没有这方面的就特殊的知的能力，但是也不能说相对的这种层次上面你可以用逻辑推理的分析做推算这种方式，这个在里面是鼓励用这种方法去认知的，那另外一个就是我们刚才说的，圣言量像佛啊菩萨啊，或者是那种很了不起的大学者，很权威的这些学术的人，他们如果主要是讲佛的这种权威是最权威的，所以从他的了证上面去了解，在藏语里面这种叫「灿马」，就是说标准的这种量，正确的认识事物的意思，就是说正确的心识就是这个意思，所以这个上面，佛教里面有很有名的象陈那论师啊，法称论师啊，像寂护法师啊，这些都是相当知名的这种量学的这种大师，像萨迦班智达啊，麦彭仁波切这些都是，所以说，所以直接体认的一些，然后象逻辑分析的现量和比量，然后就是清净的正确的无误的这些证悟者的圣言量，但是像法称论师里面讲，你如果说圣言量不承许，你可以说圣言量暂时你觉得你无法了解的话，其实你可以用直接体认的这种现量和推论的这种比量的方式可以进一步就是分析得到这种圣言量这个像我们刚才说的这种意思，经典的这种正确性是通过前面这种的审查、分析获得的了解，也是直接体验的结果，前面的两个应该作非常细致的这种了悟的话，了解的话，你会驱使你变得很透彻，变得很明显，应该是能够得出这种权威，这种著作所持有的这种观点上面你会有所了解，所以这些呢，就是说，然后另外有一种的就是俱生本质的这种推论，意思就是说有些有如是法尔，法性的这种道理，那这个呢，主要是说对事物的本质，就是空性这方面呢，究竟上面就是讲空性上面的了悟，所以说它的本性是什么，譬如说，我们说现象说到一些比如说冷热，火的这种灼热，你可以从化学的角度解释它，它是一个化学的反应，氧和什么的那种反应，但是他会从我们的感受当中它会发热的这种热量，所以跟这种氧化的反应产生的热量，或者说这样子你可以说它是一种就是这种的就是它本身具有的这种性质，那就是说水你也可以从多的角度以至用化学分析的这种分子角度去了解，但是它有某一种的体相上面，就是从使用感受的这个上面呢，就是有火的热性，水的湿性这些 就是你说它就是这样子的一个现象，所以你可以从它的结构上面做解释，但是它作为一个和合体它有这个作用，这种特质，所以你说为什么一切的现象都是空性，就是本质是空性呢，他就是事物的本质就是如此，没有办法进一步说太多，所以因为你可以无穷无尽的说，或者是你也没有办法超离言思的部分，就是在这一些地方你可以说空性就是空性……

2018.10.18日 拉姆60:30—66:00分钟

你可以说空性就是空性,现象就是这样如此以缘起性空这种呈现,这样

的虚无或者有这样的这种状态。它既不是虚无, 因为是显现的部分缘

起的部分在,也不是实有,因为它本质空性,所以它是这么一个呈现,那

这样子的情况下,这些只能说它就是俱生的特质,如实,我们所说的一

切法的自性就是如是。所以我们在一般的这种分析当中, 就是有像透

彻分析的这种模式,班智达式的这种修行,然后主要是展开比较清晰透

彻的一些分析,然后获得比较持久的能够了解很明确的,能够给你自己

的内心当中产生持久的定解的能力,这个上面呢,一般就说对现象的了

解会有比较正确,但是这个分析的时候,因为是一个对现象和心的这种

分析的过程,所以需要花比较长的时间；另外一种就是像瑜伽士或者

像这种的修行,这种的方式就是说密集的可以展开像我们说的某一种

的法会持明,为这个法会那个法会,这样的时候会有很密集的这种直接

关于心的这方面的一些修行,但是如果这个缺乏某一些理性的引导的

时候,可能就是不够,也有不够准确对了解了达的不够通彻这种的危险

, 所以说比较好的是说, 学者性的这种分析式的和瑜伽士的这种实修式

的,这两个都要相应的比较结合的方式来修行,所以先可以籍由这种闻

思的这种学者的方式一样去证明他的这种内心当中能够明确的了解

这个现象,然后进一步就是了解以后,因为就像听闻、思维和修行这几

种的过程一样,听，闻思的阶段像班智达式的这种修行,接着如果禅修的

方式以及修行的时候,我们说格思类或者瑜伽式的修行,格思类就是那

种类似于舍世修行的那种人,你也可以说他是那种云游僧、游化僧,也

不一定僧,但是修世,也可以他是一种类似于舍世甚至乞丐一样,他对

于这方面的这种执着,对事相的执着不深,反而是一心专注在修行修持

上面的这种人。所以以前藏语里面对于这种叫“诸记”,意思是说比

较造作的那种分析式的,“诸灭”就是没有戏论,离于戏论的这种

方式,所以这些呢,两者结合的方式,一个人修持为比较准确无误而且

有效的能够修行。所以这个我们念一下,念一下《修次中篇》里面的

内容。《宝云经》当中也开示如下:“一位善于分辨过失的修行人,他

从事观修空性的瑜伽,是为了去除一切戏论虚妄分别。由于他不断反

复地观修空性,因此当他全面地寻求吸引心且令心欢喜的对境及对境

的自性时,了解他们是空性,而进一步检视心时,他会发现心也是空性

”。当全面寻求心认知之对境的自性时,知道这也是空的。当他以这

种方式获得里了解时,我们可以说此人进入了无相瑜伽。”上述内容

说明了：唯有透过全面的分析,修行者才能够进入无相瑜伽。

Katie ---- 66 ~ 71.30

上述内容说明了：唯有透过全面的分析，修行者才能够进入无相瑜伽。

上述内容已非常清楚地说明了：仅仅停止“心理的活动”（即作意），而不

用智慧去检视事物的本质，是不可能进入无分别的禅定的。因此，如上一般

，修行者是透过智慧如实地观察色等事物的本质，然后修习静虑；而不是仅

将心安住在色等之上而修静虑，也不是将心安住在世间和出世间之间而修静虑，因为那些色等不可缘得之故。因此，我们称

这种静虑为“无住静虑”。

因为修行者是以智慧思择一切事物的本质，而在（色等）不可缘得的情

况下修习静虑，因此可以称之为“智慧殊胜的静虑者”。这就像《虚空藏经》

及《宝鬘经》当中所开示的一般。

这种分析呢基本上我们已经分析了，所以我继续再读一下。

如上所述，那位已进入补特伽罗无我及法无我之真如状态的修行者，由

于没有其他需要全面检视及观察的对象，因此他已无寻思及伺察：离戏论（

虚妄分别）及专一的作意，能任运地进行，而不需刻意造作，此时可以非常

清楚地观修真如且安住其上。安住其上之后，应令心相续不散逸。某一段时

间，心由于贪欲等而散逸至外面时，在觉察到散逸之后，立即藉由修习不净

观等止息散逸，然后迅速将心再拉回到真如并安住其上。当觉察到内心不欢

喜时，则藉由观看三昧的功德，而对那个三昧修欢喜；透过观察散逸的过患

，而止息不欢喜。若觉察心相续因为神志模糊及睡眠的影响而变得不清醒，

心落入沉没或担心其落入沉没之时，如上一般，作意令人感到非常欢喜的事

物而止息，然后应非常紧密地执持真如这个所缘境。某段时间，若觉察由于

忆念起往昔欢笑及游戏的情景，心变得亢奋或担心其落入掉举，那时如上一

般作意无常等令心厌离的事物，而止息散逸，然后令心不造作地进入真如。

这个上面就是主要是说你观修的时候怎么样去观修，以及观修的时候出现一些障碍，昏沉

、掉举这样的时候你应该怎么样。当心里面有贪欲的心呐，想起过去的一些快乐的情景呐

，亢奋的这种心情产生散乱的时候呢，怎样去观无常呐这样子。如果说心昏沉，或者说很

不欢喜、沉闷，或者比较没有自信，甚至模糊睡眠这样的时候呢，我们应该怎样去观想比

较欢喜的事物，包括观察修行的功德，然后就是不修行的过失，轮回的痛苦这种种的，激

起内心的一种清明，然后珍惜时间，珍惜禅修的这种功德，然后赞叹这种包括象莲花戒论

师呀，撰写这些非常精美的圆满的修行的开示，然后让我们有一起修行的，礼敬诸佛菩萨

，以及传承上师这样的方式呢，让心迅速，拉回到安住在空性的境界上面。先理性地了解

什么是空性，然后尽量地安住在这个境界上面，主要是这个意思。所以说这里面讲到三摩

地的这种状态，就是说没有被概念牵扯的这种状态，在特定的一些对境当中安住，所以我

们不会被错误的概念、不明确啊、误导的这些信号拉扯来拉扯去，这样直接非常清晰，然

后这个当中呢，就是正知正念不放逸，这些都非常重要，

72：30-end

如果没有理性的理论上的了解， 象没有手的人想要攀岩一样，或者没有眼睛的人想要走路一样很困难。 另外一些不修行只看的话，就像有眼睛没有腿的人，或者盲修瞎练，有点像盲人走向荒漠一样没有方向。所以修行的时候呢如果只是做知识性的思考不展开真正的禅定的修行这样子的话，没有办法真正的降服烦恼排除各种障碍。所以说我们有对无我的很多的修问，但是不用在自己身上都没有能力利己利他， 自他二利。就像一个人积累了很多财富，即不舍得上供下施，又不舍得自己用一样，最后发现都是废的。财富其实没有用的话意义就不是一个财富对你来讲，但是你执着一个财富的概念。有很多学者专门喜欢探讨各种东西，但是从来不修行那种状况就是这类的。有很多大学里面有很多这种人，他也会参加很多国际性的学术啊，去这里发言那里讲演啊。但是不修行的话，对于修行证悟解脱的这些人来说更是如此。哪怕是世俗当中想要调服自己的情绪烦恼人来讲的话，如果你禅定没有内化，没有把它当成实修对治这种烦恼的力量，那这样子就变得非常可惜，修行当中我们没有能够善用佛法。总的来说我们这这种时候呢为了自他二利发愿展开修行断除烦恼。自他二利证得圆满的证悟，那必须闻所胜慧，思所胜慧，修所胜慧这方面努力。然后在这个当中如果你闻所思所产生一个定见以后在完全放松专注的状态下安住，和止观的静虑的方式，在比较集中的安止的完全放松专一的专心专念的方式下融合止观。当然观的这个想的多了以后就是容易散嘛，就是需要止的配合。然后如果止没有配合观的话，就容易呆板。所以止观的话，就是要分析式的和寂止式的禅定也好止观也好，这种你都要增加对空性的了解，对明性的了解。所以显现是怎么显现的，空性怎么要才叫空性。而且能够避免陷入到昏沉啊散乱啊这些当中。所以我们就是要全神贯注的尽量安住在这种如是，或者法性或者空性这些当中。最后一段我念一下：“当已离沉没及掉举,心能平等、任运地进入真如之时,应放松用功,而保持不松不的中庸状态。假如心已平等进入真如,仍努力作对治的话,心将会散逸。反之,假如心将沉没,却没有努力对治的话,则如同盲人一般,心会由于极度沉没而失去毗婆舍那(意即无法作观察)。因此,心若沉没的话,应努力对治;而心若已达平等的状态,则不需要刻意对治。由于修习毗婆舍那而智慧增长之时,相对地,奢摩他会减弱,就像置于风中的酥油灯一般,此时心将动摇,而无法清楚地看见真如;因此,应该修习奢摩他。反之,若奢摩他的力量过强,则应该修习智慧(即毗婆舍那)。”所以这个意思是说用酥油灯的例子一样，这个灯光，光的大小代表智慧，光的稳定度代表寂止，胜观和寂止。这两个当中呢如果你心识对观的这个方面思维多的时候，心象灯上的烛火在摇晃一样，同样会干扰到清晰的看到事物，所以说因此要加强这个稳定性。当心越来越稳定的时候，从某种方面会影响光的强度，所以你需要胜观的方式来把光放大。所以这样子即稳又广大的时候你看得更清楚。类似的平衡这种止观的方式来修行。所以基本上这种分析式的胜观的修行以及专注式的寂止的修行理论也是这样子。所以大家在这方面多多少少有不同的收获。所以我们就到这里。

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。