皈依3遍

前面放了一个七支供的梵文的录音 。上一次禅定的时候也放了一次、二次。主要这个是，为什么呢？就是平时，应该是诸位修行的时候，止观和智慧与方便善巧这些要双运的修行。也就是在《修次中篇》里面强调止观双运的修行当中，这些都是很强调一定要有这个世俗、胜义或者说究竟和相对，就是说方便善巧或者智慧用不同的一些语言。但是根本上面呢 ，意思是说我们不能走这种空性的某一种阶段，认为一切的现象都不存在。因果不存在，轮回显现的一切现象都不存在，这种概念很强烈之后，就变成有一个不存在的真实。所以说象”本来无一物，何处惹尘埃”一样，本来没有什么存在不存在的基础，所以他不是不存在，也不是存在，超离存在和不存在。但是，学的时候好象学到过一直在讲不存在，这个不存在，那个不存在。最后，人就有一种不存在应该是真的。不存在是针对于存在而对立的一个概念，或者这种，怎么讲呢，作法。所以说一但你坠入到执于空或者坠入顽空这样的时候，很不容易对治。对治‘有‘还容易，但是坠入到空里面，然后再要平衡的时候，有时候没有这种能力。所以在修行当中也是一样，平时我们也可以看到有一些特别注重在‘有’的上面的德行，意思是说包括如何去不伤害众生这些方面做得很好 ，但是没有能力去超越善恶。所以说因为行善和修止，就是上升到色界、无色界的这个众生，因为作恶和散乱这些情绪的互动是巨大的，然后坠入到贪、嗔，如饿鬼、地狱道当中；然后在苦乐变化比较明显的短暂的苦乐交替这种里面，象畜生道人道一样，所以在这种状态下，就是说我们要超越轮回。所以佛法当中既有世间法，类似于行善止恶这种修行，它是佛法 ，但是它仅靠这一个部分不能够，就是它只是积资净障的一部分。然后从根本上面，因为了解空性的净障是最好的净障，因为空性的了悟的这种的积资是最佳的积资，根本上面这种了解本性。所以积资净障以至于超越的这种智慧，胜义的智慧的了解上面，就是说需要般若的空性的了悟智慧。所以两个部分不偏堕于一方。所以说如果谨小慎微的行善止恶当然非常好，但是超越的这种智慧，般若的智慧，如果没有被这个攝持的话，我们还是在轮回当中。三善道和三恶趣的这种差别。所以另外一方面呢，人就是为了方便借口自己想为所欲为的行为，总是说这个不存在，那个也不存在，本质上面无我。好像罪业这些都不会找到就是怎么讲呢，它的后果。就是说自己造作的罪业呢，不会有什么作用于自己的身上，这种想法。所以它空无，一切都不真实，本来无一物这些，就是自己的一种，就是想要做什么就做什么的借口。所以这样子呢，也会有一定的危险。

所以说只是某一种粗略层面上面的观空，不能够证悟。所以它包括止观的修行，止观的双运的这些修行。光靠观不能够完全证悟，单靠止也不能够证悟，需要靠止观的这种的修行。就是心的细微处的烦恼，包括细微的这种转化。

这些上面呢需要就是一步左右脚同时，就是运动的时候，它才能够往前进，往前走。一样的，如果你用一个比如说显微镜，望远镜看的时候，稳定和清晰度这两个配合下，你才能够观得清晰，在你的观的对境上面。

如果望远镜闪的时候摇晃得很厉害，它也望不到远。显微镜摇晃它也显不到微，只有稳定，然后在稳定的基础上面，有分辨率高，高清晰度这样子呢，才能够看得清楚。

所以止观的修行也是一样。左脚右脚一样，它是止的力量强的情况之下，观的能力越来越好，如果观能够建立在止上面，所以进一步就是止观的这种的协作，一边深入一边就是进一步明了，这么一个关系。

所以我们说的意思是不偏堕于这种修行的边极上面。

所以在一般止观的这些修行上面呢，当我们说已经修了一定的止，然后就开始有这些观的修行的时候呢，止是顺带着修行的。因为前面的有止，后修观，观的时候已经是在某一种单独观的这个思维上面可以修。但是实修的时候呢，就是止观融合的这个时间。

所以这个是类似，所以一般来说就是修止的时候，也有我们说一般像正念禅所修的那种的止，就是说专注在这种，你知道你在干什么的这种的状态。

所以我们现在讲的止观双运的止的状态呢，就安住的这个状态呢，不仅是仅仅是仅有止或者是仅有某一种正念的这种忆持，这么一个状态。而是心住于这种空性，在这个当中安住。或者是有些时候在密续这些修行当中，法界的智慧当中安住。

所以这一些方法，在传统呢，在古代的印度里面，印度时候呢，就是有像清辩论师，像寂天菩萨，像莲花戒论师，月称他们都是很有名的中观派的，这种止观修行的，这种流派的创立者，或者是很有名的这种有著作的人，所以他们思维呢这些了不起的这些论师修行者，他们呢就不仅仅是理论上的修行人，也是在真实的修行境界上面有境界的修行者。

像月称菩萨不是从墙上画的这个牛当中呢挤出牛奶啊，来示现这种他的学问和实修的这些境界，无论是一个画的牛或者是我们所说的实际的这种的牛的状态，那这两者呢，就是都不具有真实性。所以月称菩萨为了给大家实证的这种修行的来看呢，他用画的牛挤出牛奶的这种。所以这种修行的人呢，他们思维有修有证的这种的，就是止观的这些禅师修行者论师，所以讲的时候基本上也是先修止后修观，止观双运的这一种修行。开始的大部分包括清辩论师也有讲到如何修习这种喜悦啊，法喜啊修持慈悲心啊，怎么去对治粗大的负面情绪啊，像是愤怒这些用慈悲这种修行来转化，然后开始修止禅，分析，然后止观不二的这种修行。所以寂天菩萨的这个《入行论》很多人读过。所以这里面也是一样。先展开菩提心的这种教授，世俗胜义的菩提心。

所以愿里面呢，就是愿一切众生能够离苦得乐的相对的菩提心作为这种开始。所以配合这些。修行止的这些修法。所以包括不放逸呀。包括就是正念啊。正知啊这些，所以不要造成这种对众生的伤害。所以这是苦和苦因怎么去避免，所以主要是说以利他的这种大悲心来修持。如何做到这种呢，就是需要证悟佛果，真正地利他。所以菩提心的这个成就佛果的这种胜义的菩提心。就是结合我们止的这种修行，观的修行。所以相对的菩提心，胜义的这种菩提心。世俗胜义和止观的这一种修行配合，然后就是来证得这些不二。所以莲花戒的这种修行法门呢，在各个传承当中都传播得比较广泛。宁玛派，噶举派，格鲁派，萨迦派的这些各个典籍里面都有运用这个莲花戒论师的我们所说的止观的修次中篇的这种修行。所以这些里面呢，主要是说像修这种慈悲心菩提心，也是有这种外境上面先修这种对境，就是有相的寂止禅，然后渐渐到内心无相的寂止禅，然后胜观禅上面也可以有这种静虑分析式的这个，然后到心对心分析的那种，从外相到心的分析的一个过程。所以然后像那个月称也是如此。如果诸位比较熟悉读《入中论》这些，所以他们整个这些都是中观派的这些论师，然后基本上密续的修行的一些模式也跟，就是基本上面是这种由直接观心的这种方式，也有就是先由这种外在的对境，然后有相到无相的这种过程一样，所以止观跟生起次第和圆满次第，就是相似的一种的道路，在密续当中有一些特定的善巧方便。成为这种生起次第和圆满次第的这种修行。所以我们今天，就止观双运的这个部分呢，就是我先读一下这个莲花戒论师的《修次中篇》里面的内容 “当奢摩他(止)及毗婆舍那(观)二者能同时运作时，只要身、心没有 不适，就继续以不造作的方式保持在那种状态中。假如身、心觉得不舒服， 那时应观察一切世间就如同幻化、海市蜃楼、梦境、水月以及光影，然后思维，这些有情不了解如是、如此深奥的法，因此在轮回当中产生种种烦恼而枉受痛苦，接着升起大悲心及菩提心，并且思维我无论如何也要努力帮助众生，无论如何也要帮助，努力地帮助他们了解法性真如，休息一下然后再如上的方式修习一切法不显现之三摩地，假如内心感到疲倦就再休息，以上就是由分别影像以及无分别影像作为对境的止观双运之道。

所以这个里面呢，就是现在已经到了止观方便和智慧的结合的这个部分，所以在这个时间呢，就是我们平时修行的时候如何调整身心，之前已经说了就是现象，就如何去洞察这种实相、空性的这些方便善巧。所以在这个之后呢就是以这种止观的修习止以后呢，就开始在止的这个基础上，然后成就这种观，然后在观的那一刻呢，就是修行的那一刻呢止观双运的修行，就是融入止观相应的修行。就观的这个理论上面就是可以经由思维，但是在安住在这个空，一切都空性的这个了悟上面，显现的一切无自性的这些上面以后呢，就是在这个当中用安住止的修行加上这种的智慧见地，就是止观双运的修行。

所以在这个里面呢，就是人会有这种身心的某一种的不舒服啊，因为有种种的念头干扰啊，或者是其他的一些状态，所以这个里面呢讲了怎么样去排除这些障碍。身心觉得不舒服的时候应该观世间一切如同幻化，就单独的就是不能够安住在这个结论上面的时候你就再一次思维这个道理。所以心里面就是反复的就是推敲这种的道理说，一切都像梦幻泡影，一切都像这个水中月，以及光中的影这些显现一样。

所以众生呢就是遍布三界六道轮回当中，就说是因为没有了解这种根本性的这种虚幻而心呢投射在这些虚幻当中，如同这个放电影一样，自己每天都在放不同的这个电影，我们的色受想行识这些是电影的各种画面声音，眼耳鼻舌身，所以它是立体的呈现，只要有这些呈现的时候，它们有很大的这种遮蔽智慧的这种污染，不断的就是，一刻不停的去放。所以只有禅定的时候呢，才能够静下心来，然后就是催破某一种层次的这种像电影的这种虚幻的执着上面，能够停歇下来，然后看到心的这种造作，看到现象的这种，就是如幻的本质，现象不离于心而存在，而心的本质又是如此的这种虚幻，或者是先说苦乐不离于心而存在。苦乐的依据的来源呢就是我们所说的这种五蕴，或者是说六根、六识、六尘，十二处十八界这些缘起而现。所以这样子呢就是有进一步关照这种的了知，然后我们之前也讲了一些就是推理的一些方法，从这个角度你也可以推理金刚（？20：04）这样，所以这样分析以后进一步然后对于其他的众生是产生一定的一种慈悲心。如果不了解这个还会继续在这个三苦当中，我们今天不是讲苦苦、坏苦、行苦嘛。苦苦坏苦行苦这完全都比较明显的，尤其苦苦比较明显的就是恶鬼和地狱道。然后在这里面当然也有变化的苦，也有行苦，但是这里特别明显的就是持续不断地承受苦。然后变化的苦呢就是短暂当中就是苦乐交替的这些各种变化，有失去得到一些苦、乐，又失去苦，这个像快速地失去的这种，像畜生道和人道的比较明显，人道和畜生道当然也有苦，苦苦，然后就是行苦，但是坏苦也是比较明显。然后天道或者说就是这些当中呢相对于安乐的时间稍为长一点，但是苦呢还会出现苦，也有就是象阿修罗道啊这些有苦，苦苦的这种，但是无色界的这些里面呢苦苦就已经是基本上不明，然后坏苦和行苦有，尤其是行苦，细微的这种无明折腾最终会导致变化的，最后会耗尽福德而下堕的，像这种依恋这种乐的，但是这种平时的时候就是只有行苦的这种，苦苦坏苦不是那么明显。所以这些导致的因缘呢就是说他们最终还是没有超脱这种我执的束缚，对虚妄的现象没有本质上面的了解，没有能够超越，所以说在轮回当中呢妄受种种的苦痛。所以从这个角度就是一方面是从空的角度，就是一切现象的空，另一方面呢就是不了解空而产生的这些幻象上面的执着。产生痛苦产生这些具体性的束缚，从这两种的角度去思维，然后就是进而升起大悲菩提心。所以大悲心对众生，菩提心呢就是悲心和空性的一种愿和行，相对和究竟的一种不二的一种这种的智慧、决心。然后就是象修行当中都有就是不论自己如何，在哪一种的状态，既然你已经皈依了这种佛门，走向解脱道的这个决心，而且是以这种大乘的这种愿力来皈依佛门，所以无论如何自己的生命、受用以及所积的一切的这种福德。自身受用，善根及受用，就是自己的生命，身受，这时候就是你要努力去帮助其他的就是众生了解真如。我们的这种帮助在根本上面，在真谛上面，因为其他的这种帮助是很局限的，所以了解法性就是比什么都重要，克胜这种烦恼。所以这样以后呢，就是中间如果因为身体或者是心呢觉得就是比较散乱，或者是这样的时候，你心呢引导到这种对于空证，对于慈悲，菩提心这些方面的思维当中，所以这个然后在这个期间你可以休息一下。就是一般来讲，我们之前说禅定的时候，建议就是时间短，比较频率高的方式，整个一天24小时当中，自己这样去做。哪怕是你坐在那边，不用就是说结束这个禅定作为这个时间长短，而是你在那个坐的时候，即便身体不动，但是你的心里面呢都是有这个阶段性的，就是开始专注在特定的这种境上面，心境，或者是外境，有相无相的这种止观，然后在中间适当的时候可以观照，有些人愿意祈祷三宝，或者持一些咒语，这里面莲花戒论师强调应该安住在理上面、思维上面，然后发大悲心、以及大愿上面，然后再作一些休息，休息的时候就放松，有些人发现反而休息的时间真正在做禅定，之前好像在一些用功的状态，有时候用功做的时候会过分使力。不行对治是一种过失，过分对治是另外一种过失一样。所以，希望好像在等待一种障碍的出现一样，那时候配合一种休息，就可以调试那种过分对治的状态。如果心产生昏沉、疲倦，身心没有力量，心力不够，这样的时候，你可以配合再次休息，甚至可以稍稍走路，以前禅修传统强调行禅、站起来啊， 跑香，结合这种的方式，整个人比较精神、振作，身心再次重新回到一种清明、有力量的状态下，所以这种方式有助于， 就是说，不会开始的时候非常有热切的心，然后这种热度，其实什么事情都一样，开始极其热情的这种状态往往时间不长，这种热情会冷却下来，然后就开始没有热情了，转到其他的事相，追求其它事物，所以，一般好像过分的苦和乐，过分的乐极生悲，其实所有的事情特别激动，特别狂热，这样的时候很容易分崩离析、容易热度冷却，直转急下，所以说，开始不一定这么激烈地去修行，表达各种心愿，但是慢慢到后来还能持之以恒，修行的时候会有好的结果，会有好的成绩，还能够压得住、沉得住气一样，可以有这种力量的延续。希望大振，失望也随着这种大起大落的人一般持续不下去，另外身心两方面的照顾很重要，包括饮食上面，之前我们说过的像冷热，衣服，特别的热的地方炎热的地方你需要在不是那么酷热的阳光下太阳直晒不到的地方做禅修，比较干燥的这些地方，然后特别冷的时候要保护身体不要有伤害，或者有胃病这样子，可以用毛巾或披肩这种方式保护自己，包括休息和禅修的配合，冷热的配合，凡是修行上面包括见地上、经验上面一样都不堕两边，这是一种中道的智慧，本身生活当中也是如此，人的朋友关系也一样，如果过分紧密有时候会有问题。包括任何男女朋友、结婚的人过分的这种走向某个极端的这种思想，有时候过分热情，有时候过分冷漠，有时候过分激动，有时候过分生气，包括见解，对一个人的评价一样，自己对一些事物的看法，如果你走黑白极端的时候，你要提醒自己：这肯定不是真相，不是实相。就是说看到的很局限，感知到的就是智慧偏堕于这种情绪，和某一种的这些习性，不好的习性当中呢，容易做这种极端的，这种趋向于极端的这种心态。

所以说我们做禅修的时候呢，也要就是思维一切如幻，一切就是这样，该休息的时候休息。所以呢，然后继续这个上面说，之后呢，就继续在无我的这些修法，安住在无我的这些结论上面，再一次就是安住在止观双运的这些修行上面。如果假如说在之后呢，又再一次感觉疲惫的时候，再一次稍事用其他的方式来做调整。

这个是说休息和坐禅这两种的，在坐一座当中，怎么样去调适自己的心，包括昏沉的时候怎么去修行。在这种就感觉不舒服啊，心态上面杂念特别多，这样的时候怎么来引导自己的心，来继续去完成余下的这种禅坐。

然后到底这个坐的时间这些的长短呢，过去有一些修行的人，比如传统当中有两个小时，两个小时坐这种四座，八个小时之类。但是用那种六时，昼夜六时，早中晚，上半夜，半夜，下半夜的这种的六个时辰，一个是四个小时。这种的来算的话，这个上面第二个部分，莲花戒论师的这上面说，透过上述的过程修行，应该可以观修真如一小时，夜间坐半小时或者一小时。甚至只要没有不舒服的均可以持续下去。像《入楞伽经》当中所说，这就是全面辨别胜义的静虑。

接着假如修行者想要从三摩地当中出来，则在不解开跏趺坐的情况下，作如下的思维：虽然在胜义当中一切法均无自性，但世俗当中它们确实存在，如果不是这样的话，怎么会有业，果等关系呢？佛陀曾经开示过，事物在世俗当中产生，而在胜义当中则无自性，如孩童般蒙昧无知的有情，因为将无自性的那些事物，增益为有自性而颠倒，产生颠倒，于是长期在轮回中漂泊，藉于这些理由，自己无论如何也要也该藉由完全圆满无上福德及智慧这二种资粮，而证得一切种智位，以便帮助有情众生。

这样思维之后缓缓地解开跏趺坐，然后向住于十方的诸佛菩萨礼拜，献上供养并歌颂功德，然后如《华严经。普贤行愿品》等等一般，发广大愿。接着，应精进于具有空性及大悲之内涵的布施等，以圆满福德及智慧两种资粮。

所以这里面呢，所以很关键的一些内容就是说，凡夫的就是止观双运的这个修行，很细微，个人性的，这个是因为我执，或者是自我的这种意识很缜密的，这种复杂它会幻变成各种角色。所以要怎么讲呢，破除自我的这种习性，或者说是一种习气的这种执着吧，自我，所以那这样子呢，藉由这种修空证的智慧，有时候自我会有怎么讲呢？可以说是一种意识分别的那种诡异吧。本来是没有经验到无分别的状态，一直都在自我的状态，所以对自我的各种幻化演绎这些一直都是熟门熟路。所以说当你稍稍体受这种安止，体受这种空性。这样子的时候自我的这种平时的这种造作，平时的这种习以为二元的分别，以及各种标签的习惯，从这些造作当中隐退或者就是反照。然后来降伏或者破除， 或者是说撇见真如来驱散这种无明，驱散这种自我的统驭能力。所以在这个过程在安住的空性当中呢，说白天它是一坐，你可以分成早上去坐一座。然后下午坐一座。也可以说早中午，早上和上午，凌晨和上午。然后下午夜里当中。如果你只坐白天的话你可以坐两座。就是把四个小时分成早上和下午。如果坐六座的话可以早上、凌晨和上午以及下午这种坐法。那这里面说夜间做半座或者一座。那上半夜和下半夜当中分开去坐。也可以初夜、中夜当中，因为初夜晚上因为时间各个地方稍有调整。但是大体上面就是六点到十点。中夜是十点到二点，后夜二点到六点。那在这个里面如果你坐半个（座）或者两个小时那你可以选择说是在4点到6点坐禅。或者是6点到8点之间这样去坐，或者8点到10点也可以。如果你坐一座的话也可以分开。6点到8点早上凌晨4点到6点这样去坐。或者你可以晚上部份你要多坐的话也可以坐到坐久，坐更多。那意思是说你可以晚上6点到10点甚至2点到6点你愿意禅修，晚上两座，一座，半座，这个里面呢没有说两座，只是半座或一座，那这样的话两个小时到四个小时。晚上愿意这种专门的修行。白天的话你就像刚才说的这种，四个小时，早上下午中午。如果你每一次只有一个小时的话你就可以早上坐一个小时；上午坐一个小时；下午坐一个小时；睡前再做一个小时这种方式坐。

所以这个是说全面辨析胜义的这种静虑，这些每次禅坐即将结束的时候呢可以，就是说如果我们入到这种心专注于人无我、法无我，人法俱无的这种空性里面所以这样去引申，这种见地，加上止的这种定，这个修行要从这里面出来，最后我们说的根本定当中出来，所以开始做适当的这些修行。不是说一坐起来马上就离开，一般来说这里面建议说在三摩地出来以后在跏趺坐不打开的状态下，继续思维说，哦，再一次回顾到空性的教导上面，虽然胜义当中，一切法无自性，然后就是先想胜义当中的无自性，但是就是世俗当中呢，就是一切都存在。就是你后得定当中呢，就是再一次回到平时不在禅修的状态，走路，说话，短兵相接，跟人就是上班，做什么家务工作，在这时候呢，在这个开始要做这些时候呢，在不起座的状态下，你要就是想到说世俗胜义的这种不二，所以这两个点就是极其重要，或者说方便与智慧。

我们有时候说智慧，就是方便和智慧到底是什么意思？一般就是说方便当然指的是这种胜义空性，智慧就是这个胜义的空性；那其他的包括我们说六度的、实践六度的时候，前五度就是方便，方便般若密，前五般若密，所以这个布施、持戒、安忍、精进、禅定，然后就是六度四摄的这种前五度和爱语、布施、利行这些，同事，这些是就是方便善巧。所以如果我们需要以这种五度的这种修行，加上智慧的资粮，智慧度的这种带领，所以就不会说方便啊，就是被滥用，或者误用这个的危险。所以说，有些这种修行的传统当中呢也是一样，就是像发菩提心的时候开始讲到胜义世俗这些菩提心来积累这种色法二身的这种功德，成就色法二身的功德，福德资粮、智慧资粮这两种。所以说我们讲到说，如果没有强调说胜义和世俗这两种的这种，就是说现象当中一切法它是遵循，有它的这种真实，这个尤其是在这个唯识宗里面，中观宗这个部分是自续中观派，在这个里面会尤其强调说虽然外在的这些显像是这个名言当中，假设、虚设、或者施设而有的，但是这些不影响，它也有它的一个真实，所以叫世俗有世俗谛，谛的这个真里面就代表了说在相对世界，有相对世界的这种的真谛，相对世界有相对世界当中的这种，怎么讲呢，像因果啊，有这种它的运作的一些细微的规律，所以我们可以学到数学、化学、物理，或者是学任何东西，宇宙学，它都有依据可循，包括这个地球怎么样形成，它有历史，它有这个记录一样，所以不单单是说它本质上面、究竟上面是空性以外，好像没有第二个，就是它是世俗胜义二谛。

如果不了解世俗谛的话，你不知道胜义的这种性空缘起的部分，如果不了解这种世俗谛，就是这样子；然后如果不了解胜义谛的话，那就不了解缘起性空的道理。所以性空缘起，缘起性空，这两个都要就是二谛双运，就是要了解了以后，就是说才能够真正的这种智慧，超越不住轮涅，就是大悲故，因大悲而不住这种涅槃，因智慧而不住轮回的这种菩萨道的这种成就，就是能够展开。

如果说就是离于这种积福德的这个部分。因为佛成就佛的这种佛果是色法二身的这种，利他色身自利法身，所以这两个成就呢需要以这种二资粮的方式来积累，成就二资粮，圆满二资粮。那在这个过程当中如果你忽略了资粮的累积，可能我们所谓的智慧之后就变成了一种，怎么讲呢？涅槃的，就是一般局限的这种象这种的，他不能够再就是牵引上升到这种菩萨的道地和佛的这种果位。所以方便善巧或者是说积累资粮这个极其重要，非常关键。这个道法上面，所以最后才有佛的这种演绎这种，就是佛能够展现这种不可思议的这种功德.佛身的这种功德， 佛的智慧不可思量，佛的这种佛国净土不可思量，佛的光明不可思量，佛的这种音、美妙就是不可思议，所以佛的这种佛行事业不可思量。所以这些呢就是因为就是色身的这种资粮的几种积累。也就前面的方便善巧的这种的功德的这种积累。所以说这个结合这种方便善巧，并驾齐驱，智慧和方便这两个特别重要。所以在这个里面后面我们就讲得更多，我们就继续往下看。所以这里面说如同孩子一样，就是孩子蒙昧无知的情况下呢，所以将无自性的那些事物呢增益为有自性而产生颠倒、轮回，所以在胜义当中无自性，所以诸法一切显现的事物呢在世俗当中产生，而在胜义当中无自性。所以这一个部分的一种了解。

所以没有完全说因为常常强调佛讲的智慧的时候讲到这种空性的部分，本身有并不离空。这个部分，就显现的一切相呢本身不是说不能显，而且显而无实。这个就是这个层面的了解。所以自己无论如何也应该就是积累无上的福德和智慧两种资粮以证得一切种智位来帮助众生证悟空性而不迷。因为有这种色身的这种福德资粮而能够接引无量的众生。然后这样思维以后呢环环地解开，这样做这方面的这种去思维以后呢，再打开这个伽趺坐或者是双盘的这个单盘的这个盘腿的这个坐法，然后再站起来以后呢，一般也有就是在禅修前或者是后去做礼拜的这个习惯。所以如果你做很多礼拜的话，你就在这个禅修之后去做礼拜。你之前做礼拜的时候呢，如果很累或者气喘吁吁的话，你坐下来的时候就是血液流动或者心脏跳动得快然后进而心静的时候会影响静，身体的动可以振动这个心率，就是心更加散乱。所以说可以这样子，但是如果你做的礼拜不多的话你可以在禅修前呢就是上香啊，供这个水啊或者水水花香灯涂果乐这些，然后点上香去做禅定，结束的时候，愿意再做其他的一些修行就可以做。在这个《修次中篇》当中呢，就是说礼拜诸佛，就是上供养以及念诵功德愿文，包括普贤行愿品这里面，直接提到的《华严经。普贤行愿品》，所以这些。所以有做这种座下的修行，座上的根本定上面，安住在空性无缘这种的当中入定，然后出定以后呢，就是思维这种世俗胜义的不二，以及就是再做这种积累功德的出定以后的修行，包括生起，回向啊这些都很重要的。所以一个人修行胜义谛这时候呢，世俗谛的真真正正一个人了解胜义的教法，或者胜义的智慧，证悟胜义就是我们说观的其实就是证的部分，所以止的修行和希望能够证悟空性的这种，证悟这个也是观的这个意思。在世俗当中， 这两个就是积资净障的修行，这个方面和直接修证悟的根本的法要，这些呢就是没有冲突，对于真正一个人能够了悟空性的人来讲，世俗因果法则这些不但没有冲突，反而对一个人了解空性这些方面，他就会更加的细微，对于，就是因为集资净障的原因你更加能够有正面的品质，或者接近于了悟实相空性的这种的辽阔、自在利他广大的这种心，圆满的这种状态，无分别或者说平等，像这些在慈悲里面讲舍无量啊，这些平等无量，所以心接近于无限广大的慈悲，真正的无限达到的时候，其实就是一种无分别的状态。所以因果的法则或者行善止恶，利他菩提心是正好促进成就这种空性空证的智慧，所以既有这种福德资粮的这个圆满，更加你证悟的空性以后更加稳定，因为负面的习气和粗重的烦恼那种少，所以他不像说一个烦恼很重的人，你给他讲很深的法，突然间好像他听懂了，但是一下子被遮住了，云很厚的乌云中间偶尔有个间隙，但是这个间隙刹那间， 这个月亮也好太阳也好， 出来一下然后很快就被遮住了， 再遮住的时候也是很实，一样。但是习气很薄的一层层薄雾， 月亮或者太阳没有直接看到， 已经背后有很大的光能够投射出太阳或月亮存在的直接的感受，一样求集资净障的人，慢慢就变成说没有直接看到月亮的时候，你还是能够确定月亮会存在的这个实事，背后的这种把云层照亮透过来的，不像这个业障很重的密不透风，完全不知道月亮在哪里太阳在哪里。所以这些上面呢，就是修这种止观，修集资净障福德资粮和智慧资粮， 两个都非常重要去实践的。

所以我们也许到一个小时先到这里，因为后面的其实也是继续在讲这个部分，应该怎么去圆满六度，不离这种方便，然后来实修空证和空证慧和方便善巧这两个，就是不偏废不偏堕的方式，像我们之前说的一样，就是不能走向一个极端到另一个极端，所以这个部分我们下一次继续详细的再讲一下。

因为这个修行每一个人在禅定当中大家肯定有感受，所以你以后知道你怎么去做胜观的修行，以及止观双运的修行，以及前后怎么去配合其他的这些教法，包括积资净障的修行，做礼拜啊，供养啊，或者是忏悔啊这种。在修行的期间呢，怎么去保持思维和这种入定的修行的一种配合。所以根本定后得定，或者说出定和入定这两种状态应该怎么去做。那入定当中也有疲惫的时候或者说比较散乱的时候，散乱了当然就没有在根本定上面，但是说，如果你身心稍有一些不舒服的时候，你可以停下来，观一切法如幻啊，对一切众生起大悲心，就像自己稍稍快要醒梦了的人，要醒梦的这种状态，能够认知梦，那这样子的情况下，对于完全不知道怎么去刺破、穿破或者揭开梦的虚幻，梦的虚假的部分，完全没有道路的人来讲，做噩梦，还完全持续在进行当中的人产生大悲心一样。要突破轮回的希望就在眼前的这种人，像比较转头看其他很多人就像自己过去一样，不知道的时候，觉得也是有悲悯之心，用这种的方式。

  所以我们到这里，每次我们讲课也好，这些一部分是在讲，是闻思的部分，但是也结合一种修行，因为趁热打铁是比较好的，在一些理论学习的时候尽量能够坐一座、两座，熟悉一些，后来再坐记得住应该怎么去修行。不然讲得很多的时候，后来又要重新看，又要重新这样子。当然听和不听是有差别的，但是你听以后，尽量很快地去实践的话，效果会大大提高。所以这个是说闻思结合实修窍诀的这种方式同步地进行。生命大家都很珍贵，很局限、很有限的这种生命当中，尽量提高修行的这种方便。包括禅定，不是你坐的时间长才有效果，长是一个可能有增益的这种好的方法，但是另外一个是你如何去坐禅，如何了解禅修的窍诀、次第，这样子可以促进。不然有些人以为禅定就是杵在那边不动就好了，其实也没那么简单，所以继续闻思修行，日日有闻思，日日有修行这种的方式来继续。所以我们做一个回向：“ 此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。”

  非常高兴跟大家在这一周（相聚），上一周我们停了一次，所以下一周只要我在时候没有特别的情况下，就尽量不停地把这个完成，祝大家睡好，上班的就开开心心上班，吉祥如意！