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）

稍稍安住在皈依和发心当中。

然后，我们今天一起学习，有时会就是因为不一样的一些名字的翻译的方式，所以《病等转为道用》这个是应该是原来的那个名字，但是，其他的名字也挺好的，就是比如说《快乐之歌》这样的名字。本身的重点就是任何时候都快乐，几句话，所以用这种，我看啊，对，（藏文0237）就是“病”，（藏文）就是“其他的状况”，就是当然就是比较困难的、比较不容易转，如果你很安心、大家没事的时候都是好的修行人。但就是有事情：有病痛、遇到生死、遇到贫穷这样的时候呢，就会修行的时候就会有挑战。所以说其他的状况就是“等”这样子来做了这么样的解释。（藏文0307）就是说“转为道用”、就是转为这种修行这类的方法，然后就是（藏文0316）就是“方法”的意思。所以我们先说这个论之前就是主要是，还是，这是一首歌一样，其实也就是很简短的。但是修行的要诀有时候就是需要短、精、准，这样子就是很简单的几句话，比如说像《修心八颂》这样的很多人特别珍惜这个《修心八颂》的这八句话，然后就是在任何一个时候，也没有说那么就是几百个偈頌、上千个偈頌这样比较难背，这样子。或者整个意思往往就是看了前面忘了后面这样子，就是看了后面忘了前面这样。所以说，基本上就是能够易于记忆，然后能够用于修行的一个要诀，就是这样子。

然后我们就是先就是介绍一下（藏文0423）这个就是作者。所以说作者以前就是出生在，我们，就是现在的萨迦地区，后藏日喀则，然后日喀则也很大，然后靠近萨迦的地方，萨迦这个地方本来是说的意思是说（灰？？？0445）土这样的意思，那边也有这种出产（灰土？？？0450）这样的一个地方，这么说，然后还有一些（？？？0453）其他的几种颜色的土，象征这个白、黄，然后我看，应该是黑吧，（藏文0505）就是蓝、蓝黑这样子，所以这样子代表这个三怙主。所以说就是（藏文0515）用藏语来讲，中文的话无著贤。所以，无著和无著贤有时候有点容易搞混，因为印度有著名的（？？？0529）庄严的大菩萨，无著菩萨和这里讲的无著贤菩萨，有时候这个也就是说无著菩萨，这样的有，但是名字就是无著贤菩萨。然后出生的这个日期，大概因为，有些学过的，大概就是这些上师很慈悲，给我们留下很多珍贵的教言，所以这样子就是有必要有时候忆念他们的恩德，知道他们的一些简单的背景和故事。所以他出生的年代就是1295年，然后按照藏历来算的话就是木羊年这样子。他的，当然在藏地的传记里总是讲到父亲是谁、母亲是谁、生在哪里，就是这种时间、地点、人物，以及这个就是这个传记的故事的生平：就是何时生、成长以及做事、圆寂种种的这种的，都有个基本的交代，所以他的父亲的名字叫（藏文0640），然后母亲的名字叫（藏文0645），所以这两个。他的名字小的时候叫（藏文0651），就是这个小时候的名字。那所以无著贤菩萨就是很小的时候，大概三岁的时候他的母亲就去世了，就离世了，然后之后两年以后父亲也离世了。所以到五岁的时候他就父母都没有了。所以他有这个，因为很多，在藏地，当然其他地方也是一样，父母亲哪一方不在了，怎么样的话经常有叔叔、舅舅或者是其他的亲戚会照看、照顾，这样子。有些就是照顾的比他们自己的孩子还照顾，因为他们觉得这个孩子太可怜了，就是因为没有父亲或者没有母亲，或者两个都没有的情况下，就是好的。有些也会比较差，像米拉日巴的故事一样，就是父亲不在了，就其他的叔叔那些开始抢他们的财产，就是役使他母女，就是母女三人。所以他是就是由这个亲戚把他养大的，所以小时候也最爱做放牧。然后大概九岁的时候，开始离开这些草原，去了寺庙，就是（藏文0826），这个地方就是一个仁波切，他的名字叫（藏文0832），善知识，这种导师（藏文0838）。所以让他就是在那边就是学习怎么去写、怎么去读这些。然后到就是108年，在那些时段里面的话，就是很多地方，亚洲的好多地方被蒙古人占领的年代，那段时期大家可以（？？？），一二四几年的时候就已经有蒙古人在藏地，有些地方，当然有时候他们是来然后就离开，但是蒙古人的势力很大，所以1247年左右，这个时候就是（人名0925）王和萨迦班智达见面以后就是建立了某一种的称臣的这种的连接，所以大概的背景就是这样子。然后1271多少年的时候就元朝成立，就元朝还没有建立的时候，其实藏地已经在蒙古人的某一种归顺下，怎么样。因为那时候就是西藏是诸侯割据那种的很多小国王、小国家那种的，所以没有一个人说了算，所以（？人名1010）王，应该是成吉思汗的孙子，所以是窝阔台的儿子应该，所以他那就是去西藏打听说到底这边就是德高望重的还有谁大家都比较信任的和说了算的还有谁？没有行政上面那种的领袖，但是有这种很知名的、这个精神上的很有名的这个学者、大学者受人尊敬、普遍就各宗各派，就说就萨迦班智达这个。在凉州会晤的这个故事就是这样子。所以我们，就是因为萨迦那边后来，因为这层因缘以后八思巴还有那个恰那多吉他们就是，因为忽必烈后来，就（？人名，1053）王和忽必烈后来信奉藏传佛教，然后就是作为灌顶的这种的供养，他把西藏山区的那种的就是所有的都托付给、送回给萨迦班智达的侄子，那时候萨迦班智达已经圆寂了，但是八思巴和他的弟弟恰那多吉，恰那多吉后来把那个成吉思汗蒙古人把西夏人就是有点斩尽杀绝赶跑了，剩下一些逃跑了，逃跑在康区，有些去喜马拉雅山区，有些在内地河南很多地方。这样以后，把那些地方，现在的比方说像原来的西夏国的那些独立很多管理者就是交给那个恰那多吉，就是萨迦班智达领了他很年轻的十几岁的两个侄子去前往凉州跟（？人名）王谈，萨迦班智达写了一封信就是《致国人书》，就是所有讲藏语的那些人、吃糌粑的这些，就是一起写了一封信，说我们不应该打仗，打仗其实生灵涂炭，其实我们军力上不如对方，所以我们应该讲和，就是称臣这样的意思。因为那时候佛法已经很深入藏地的这种社会、社会人心，而且就是比较向往和平的这样的一个社会。后来大概就是说我们刚才说的（？人名1240）王，所以这个萨迦，就是八思巴第一次回去藏地的时候，忽必烈好像给所有的每一个西藏的出家人供养了一份金。然后在元朝，这个历史上面你们应该查，可能应该有，以前我们学到的有这个这种的，大概是说蒙古就是最后，当然开始的时候忽必烈也比较骄傲了，当然是作为国王这样子，然后，八思巴也很厉害，所以后来的话他非常非常尊敬八思巴的，各种的这种就是有修有证这样子、有学有证这样子。所以说，就是把那种（？？？1335）那边的很多管理权全部交给萨迦的这个传承者。所以后来的时候，就是做了，有些时候包括他们发动一些就是执行一些严格的法律导致很多人的生命损失，这样的时候这个萨迦八思巴，就是在他的这种劝请下，就是他们就取消了一些比较严酷的一些做法这类的，这些都有讲的。然后在这个元朝，他管辖的这个范围里面，为了纪念八思巴每一个地方都有一个修一个那样的庙堂。所以后来因为八思巴他和在（？？1435）国，还有他跟就是成吉思汗的几个儿子分管几个不同的，四个，四个主要不同的这种大的社会。所以那个时代就是有一些就是追随这种藏传佛教的，后来就是当时管理比如说像伊朗那些地方的，一些成吉思汗的这种子孙、这种后代他们在那边建立一些佛教的寺庙，然后从藏地和内地也派一些僧人去那边就是传这种佛法，但是那个后来，有几任，应该两三任的这种王是信奉佛教的，后来改为伊斯兰教以后，那些很多原来的计划就慢慢停止了。所以有这么一些故事，所以大概的背景就是说萨迦那些地方当时，后来就是迁居，原来的萨迦的地方来到、迁居到好多青海、甘肃那些地方的就是人、后裔比较多。现在比如说像十世班禅喇嘛的故乡，他们应该是，就是祖先是萨迦来的，后来就在忽必烈那个时候、时代，来了以后在那边定居，所以他们的祖上就是萨迦那边。所以大概就是其他的还有，（人名1610）王那边也是有跟萨迦有因缘的。大概就是他们当时是应该说是整个萨迦的这个传承也好，受到很大的这种弘扬，广泛的，然后包括人的这种迁居这些规模很大，到处走的。

所以大概在，刚才说的这个14岁这样的时候，就是（藏文名字1644）我们，当时他的小名字就是（藏文名字）就是去受这个沙弥戒，喇嘛（藏文名字1655）他给他授这个沙弥的戒，应该是叫吉祥（？？？1700）这种的，这个仁波切的名字，（藏文名字）然后还有一个就是（藏文名字1714），大宝金刚。所以当他就受了这个沙弥戒以后他的名字就从（藏文名字1728），给他就是一般比丘有比丘的名字，沙弥有沙弥的名字，给他的名字是（藏文名字1734），（藏文）是这种“贤良”的意思，（藏文）是“吉祥”的意思，或者是（？？？1742）这样子。然后他三十岁的时候就是受比丘戒、具足戒，然后这个时候（藏文1800），就是“菩提心”，（藏文1807）就是“大宝怙主”。然后当时就是还有他的就是当时的几位上师，这些名字也许大家比较陌生，藏文的名字也不一定说，就是借着缘起听一下吧，（藏文1833），（人名）喇嘛，然后喇嘛贡嘎，就是所有的人见了都欢喜的这种“具喜”这样的意思，具喜（？1848）。

然后，就是之前的这个15岁，这时候就是他开始就是学习。去了这个（地名1907）这是一个寺庙，去那边就是佛法的中心、学修的中心。那时候萨迦就是很重视学问，格鲁派、萨迦派历来非常重视学习的部分。所以说，就是怎么讲呢，萨迦派有时候他们会说我们是同时重视修和学的这种经典，这样的。然后噶举和宁玛就是好像就是注重一些，当然也注重学的，学问家也很多，但是很多时候就是修仪轨，就是修持某一些密法的（？？1945）这种比较多。所以就是学院那些上面，萨迦是比较有名的，过去。所以当时就是他学习的时候，学了像《阿毗达磨集论》（？？？不确定2000），然后《阿毗达摩集论》很多是这种物质和心识的这种的相关的系统的学问，按照现在来讲就是最经典的就是心理学，集大成的这种的学问。然后像《弥勒五论》，《弥勒五论》里面可能大家有些自己在其他的地方有些学过，像《宝性论》、《辨中边》、《辩法性论》、《现观庄严论》这些，《大乘庄严经论》这些。然后他也学习就是在我们学的这个《入（？？？2045）菩萨行论》，然后也有学习这个就是龙树菩萨的六论，所以在这里面像《中论》、《宝鬘论》、然后《六十正理论》、《七十空性论》、《回诤论》这类的。然后也学习其他的，像量论，像法称、陈那论师他们对这些有关量学、因明的这种的教法。所以这些学问，开始就是做了很多这种的有关学问上面的这些努力、学习，做的也有自己有一定的这种的名声，就是名声鹊起，有这种说的，就是类似的，创造某一类的比较好的名声，在学习的整个过程当中。所以后来就是，说他们考试这些，做这些所谓的辩论这些，所谓很出色，然后他慢慢慢慢就是得到了（？？？2200）这个名字，不是说他的名字叫（藏文名字）这样的，后来就是别人给他冠的这个名字（藏文名字2213）。所以“无著贤”，这个“无著”这两个字是给他冠的这个名字。然后之后别人尊敬他，然后把他称为这种“佛子、菩萨”，所以就是（藏文2229），这样讲的，（藏文）是佛子， “佛子无著贤”。然后也有些地方因为他最后长期待在（藏文地名2239）这个地方，所以（藏文2245），但是是一个地方，所以说（藏文2247）这样的名字给他。所以后来在这个萨迦寺他学习，这个也已经说了，就是关于因明、量学这些部分，《因明七论》这些都学的。然后在1317年的时候就是他参加这种公共的辩经的活动，然后辩得就是留下了很好的学者的这种的名声，然后尤其是量学这些的方面非常的精通。所以当时的他的一些上师，名字一个叫（藏文人名2338），然后还有像那个（藏文人名2345），这个是很有名的格鲁派的大学者，曾经就是著有很有名的一些历史性的著作、佛学的著作这样的，一位上师。所以后来在32岁的时候，有一位法师叫蒋扬（藏文人名2419），“蒋扬”一般指的是“文殊”，（藏文人名）就是（？？？），文殊具义幢（？？？2427），因为藏地的很多名字以前有一些是就是太阳月亮这种星星某一类的其他的这种好听的名字，自然的，有一些是佛法的名字比较多，尤其是学修佛法的人的很多名字，还有一些很多常见的那种的很多像扎西、卓玛这种名字。然后后来他去了这个（藏文地名2456）这个寺庙里面，就是这位法师蒋扬（藏文2504）就是请他去在那边当住持，他在那边教授课程九年，所以之后他离开的时候，他就是请了另外一位上师就是（藏文人名），就是他请的另外一个法师，这个以前去过就是尼泊尔学习修行，（藏文人名）这个好像有一些书里面讲曾经还教授过龙钦巴尊者，所以可能算是和龙钦巴尊者结过缘的一位上师。龙钦巴尊者本身有那个（藏文人名）是他的主要的上师。所以之后就是他去到（藏文地名）这个地方他就做长期的闭关二十年，所以在这个过程当中当然不是说像达摩祖师在少林寺面壁九年这样待这样子，还是在那边就是给这种教授，然后有时候就是做闭关，结合着一种生活和教学、闭关种种的一种方式，然后给与很多道次第的教法、修心转念的这种修心的方法，修这种慈悲心种种的教法。然后很多时候，当时萨迦派很有名的一位上师，也是宗喀巴大师最有名的一个上师（藏文人名2642），就是在他，就是跟他的著作相关的教学这些比较多。然后也给与《入行论》的教导。所以在现在的这种道次第的教法上面，也是他算是道次第的这种教法的一个祖师，其中的，也是（？？？2720）还是怎么样的就是传承下来的一个。所以后来他当然他也有有名的一些这些萨迦、其他的噶当派、后来的延续的格鲁派这种法脉的这种的传承，也有很多出色的弟子。（藏文人名2750）就是（？？？2752），所以他的弟子还有就（藏文人名2756）这也有名的一个人，就是很有名的修行者。（藏文2805）这个萨迦的一个寺庙，（藏文）这些。所以他留下来的著作主要是，就是说，现在我们看到的没有看到那么多，但是曾经说他已经写了115部著作，那我们今天还能看得到的，经常有在这种教学的时候这些看得到的就是《修心七要》、《佛子行三十七颂》，然后《入行论》这种的《善说海》（？？？2840）这种解释，《入行论释》（？？？2848）。所以基本上就是这么一个内容。

然后我们就转到今天的内容上面。稍稍的这样放松一下，我喝一口茶，稍等。

然后“顶礼上师”，这个，一般很多的这种开示当中都有顶礼上师，（？？？3030），修行的这个角度来讲，上师，因为就在小乘、大乘、密乘这些修道当中的这种引导的方式不一样，所以尤其是显密结合的这种教法当中，像藏传佛教这样的话，很重视上师、很重视传承。所以忆念，尤其是密续当中就是上师的种种，就是内外密的上师这些的修法，大家肯定都有所闻思。然后在这个显宗里面是不是不重视呢？也不是，很重视，包括别解脱戒当中、密乘戒当中，包括大乘菩萨道的修行当中都有对善知识种种的这种尊敬，包括细节上面，比如一个小沙弥开始怎么在寺庙里生活的时候，他如何去尊敬比丘这样子，出家的话，他怎么样去尊敬这种长老，以及佛法僧有完整的了解的话，需要了解佛法本身，然后藉由佛了解完整的这种从基础四圣谛开始，十六心相就是这种的教法，然后慢慢深入到说，噢！原来有解脱道，原来有这些法，这些所有的烦恼这些都有方法可以就是超越。所以因此就是去学习、了解和修正这些上面得到圆满的话，那就是非常的重要。所以就是，法是，就是人在修，所以这个里面就是我们所说的僧本身，比如说僧的概念，说僧是法的这种继承、就是法的延续，这些靠僧。那佛也是从法中生，法是真谛，那就是说真谛的究竟最终离苦得乐，或者是说，有这个所有的迷乱结束以后，究竟正觉这样的时候成佛。所以，依靠佛依靠法就是成就佛果，依靠法就是建立僧的这种的修行团体以及修行的系统，见修。或者说理证，教证理证这种，教法证法这种的修行。

所以在这里面就是每个人都根据个人的缘分，有这样那样的，就是接触一些上师，上师的种类，以及我们所说的因为接触的这种方式不同，时间以及所修的这些法不同，都有可以。但是有时候我们说，应该接触上师的时候要观察十二年，徒弟观察三年，师父观察三年，或者是有很多种的。但是在很多地方，它是一种缘分，其实大家如果没有慧眼的话，观察三年不一定能观察出太多，有些可能可以，有些可能也没有什么特别的能观察。就像有些夫妻一样生活一样，可能，当然这例子不是那么恰当，但是意思是说，也有很多、就是很多变化的这种因素在里面。所以说，一般的凡夫这样子，你如果遇见一介大德或者是怎么样的话，或者你不会去真正去了解他的功德，也不会去观察，你没有那种的能力和资格，或者是就是某一种的，可能有资格，但是说没有资历知道哪些修行人有功德。所以说，这种的观察也是一种的按照某一种外面能看得见的，或者是说相处起来容易相处，自己觉得适合自己的，这样一种的观察。然后当然就是在论典这些里面都讲了某些这样，就是一二三四五六七这样数的这种的功德，但是这些有些也不是一目了然，或者是说，哪怕你长期接触的不一定那么一下子就是能够了解。所以说就是，很多时候你不用，就是这是不是意思是你不用观察，也不是这意思，就是需要观察，但是观察的时候不要认为说自己有能力去观察，而是要好好去根据这种就是经续论典里面的讲的就是某一种的方式自己，如果我们说，你自己做得如法的话，你招来的因缘这些一般都是比较如法的，你的心态和这些没有调整好，那自己不是一个如法的弟子，这样的话，那种的心态以及起心动念当中观察自己好像比观察别人要重要，然后自己做好了，本身有这样的一种福分、缘分的话，应该不会太差。所以自己没有太调伏和那些方向上没有，老是去观察的话，世间不是总是很多人就是闲言碎语、总是各种各样的批评，那些都是在观察别人，也在就是责怪别人这种，种种的，这样的话又变成不清净的这种的因缘。所以说，应该说在藏地以前像刚才（藏文人名3630）他们去寺庙里面学习这样的时候，其实就是奔着一个寺庙去的。然后到那里就是可能哪些课由某一个人在上，你就开始就上那个课，就听那个法，就是次第地去修持。所以说，你也没有说就个人之间是不是有特定的这种的感觉，要不要找这种，这些不是那么重要，你只要是学法，学法的时候就是心里面专注在这种谦卑的这种修行，要好好地去学修的这种上面。所以就是说，就是你有多大的决心，像密勒日巴有足够的决心，如果遭到辱骂、被打这样的话，他还是就是没有起过那种的邪念，或者是完全诋毁别人的那种的就是烦恼。所以说，主要是训练自己的心比什么都重要。在这个过程当中，就是说，比如西藏三大寺这些里面，他们有固定的很多课程，它不会具体某一个人说他的习性、他的那种的风格是不是跟我合不合那样的就是，当然你可以这样去观察，但是本质上他们是，没有做观察直接进入那些课程，直接进到那些班里面去学习，这就是这样子，一般。所以有一些是说必须观察十二年，这些上面也就是大家随各自的因缘吧。当然有些可能你观察一辈子可能都不够，有些一段时间以后，大家觉得这里不好、那里不好，大家就没有这种的因缘，这个人觉得这好像是一个危险，你也可以躲开，也可以就是去寻找其他的这种的修行的缘分。就这些，但是我的意思是说，每一个人在降伏自己的心的道路上面，有两个要素，就是一个是信心，一个是清净心，如果没有清净心的话，哪怕是佛在世的话，可能还会起邪念，所以这是一个原因。当然如果像我们现在这样的时代当中的人，一个普通的人看到过去的一些印度八十大成就者，或者藏地的很多知名的这种修行者，有些带着猎枪去打猎，有些就是像喝酒或者是，这样的话，或许对于一些人来讲是非常接受不了的、非常反感的，或者他们在同一辈时代的话，或许会做很大的诽谤，也都有可能，所以说这些，以前说菩萨和就是这种小偷在哪里很难说，这样子讲的。所以这些，大家尽量不要太相信自己的分别念，认为这个是这个，那个是那个，或者是怎么样的。我觉得整体上面发好的愿，不好的因缘也能改成好的愿，好的这种的因缘。然后做很多观察、脑筋转得很快，最后连基本的德行都没有了，那样的话你那种的所谓的聪明或许也是一种没有福报的那种的有漏的相。所以说，本身自己修自己的心上面不断地去努力，然后建立一种缘分，我觉得是很重要。所以无论如何，在这里面我们就顶礼上师这部分。

所以，“自他虚幻此蕴身”。先对于，就是说我们会很执著这个五蕴的这个身体，执著这身体，执著身外的这种现象。如果我们说现象没有实有、不实，一切都是虚幻，自他的这些显现虚幻。这个，一般来讲直接的感官，你如果一点没有信心的话，你不太可能相信这个，其实从内心来讲。即便是有很多道理可以想通，慢慢慢慢的有一种的福报、有一种的心的一种的加持，心灵受到一种的真实的那种的，对于一些事情也比较认真，认认真真地去观察，认认真真知道它的意思、它意味着什么。如果不从这个角度讲的话，或许就是，反正它就是这样的一个功能，对我来讲它的本质是不是虚幻就无所谓了，就是只要我能活，我能够就是用，我能够就是在这样的一种方式来生存。所以说，这一种的是说，就是烦恼痛苦的来源是执实、执著实有，这个其实是，就是如果我们观察一个梦境，很害怕，梦里面的各种各样的这种场景会影响到我们的情绪、苦乐，各种就是说紧张或许是说生气，所有的这种牵动你的情绪、念头，所以以至于拽的就是剧烈的这些感受，梦里面。我们以前也说过很多有关梦的，但是意思说，梦里面做的这种的现象，出现的时候有些非常，就是晚上就是痛苦，哭的时候枕头弄湿，床上掉下来，这样都有的。所以这时候，意思是说，一旦我们认为是真实的现象的时候，我们世间的这些也是这样的。一旦有了执著真实的时候，很多的这种心思就变得比较顽固、凝固，然后没有变通的能力，就越来越有限，心思、心也不再那么柔软，变得就是比较局限，比较缺少方法，缺少方便，就是心智不够打开。然后心越来越执著实有，然后最后就我和我所的这种执著的时候，它变得比较怎么讲呢，就是顽冥不灵或者冥顽不灵，这种的心。所以变得脾气非常的固执，然后自己也不喜欢自己的脾气，还是很固执。或者是就是知道不能生气，或者世间的道德或出世间的修道上面，但是还是会就是一直犯（？？？4420）。这些方面很多是真实就是实有的习气很重的情况下，容易就是被景象的真实所牵引而就是牵动所有的念头、情绪的这种动向。所以说，在佛法里面当然一直“人无我”、“法无我”，这个就是我们修行的这种的教法的核心。基于我们说“四圣谛”结束痛苦的话，要了解它的因，因里面当然有很多，但是就是说你像没有我而执著我，没有实有但是执著实有，所以像产生的这种的无常不能接受，产生的痛苦就是非常真实，所以这样子。所以如果说，灭和道的这种修行，其实（？？？4518）是有方法就是彻底的超越，不是像就是好像春夏秋冬一样，就情绪也有这种阴晴圆缺就一直循环在这个状态，它有超越的方法、超越的这种可能、潜力。所以说既然它是有这种的方式可以超越，可以，怎么讲，灭这种的苦，那这样子的话，那是什么是方法呢？就是修道的这些方法，就是呈现的。所以说，“人无我”、“法无我”当然是最主要的这种修法，所以在这个上面，我们对现象的虚幻，就是实有的话，先以这种观察的方式，细微处观察五蕴以及就是说色法的现象，因为现在比以前更容易观察色法，因为现在科学比较发达，很多仪器比较发达，然后这方面的这种的论述，科学方面的这种比较多，而且有些是模拟、演示、演算，或者是在实验室的很多方式可以给你电子的、电脑技术的方式给你模拟出来，把它道理说得很清楚，容易懂。所以在这样的时候，就是现象本身是，就是没有真实的这种独立实存的现象，这个方面能产生一些震撼。所以说，但是如果说仅仅是说现象不是真实的，这个层面的话还不圆满，就是现象没有，好像我们原来看的这个现象什么都有，它自己的自证烦恼，它自己就有它自己的身份特质存在了，这个部分我们就是说，我们看到的和实际的方式有差别，现象不是以我们认为的或者是说呈现的这种的方式来存在的，所以我们经过分析观察以后，的确我们能看得到它们，就我们认为是静态的，其实每一处都在就是千变万化当中，我们认为存在的，就是比如说量子的学习力学这些里面讲到的，观察者的引入和事物的这种呈现是关联的。如果没有观察者的引入的话，它就是并没有以这样的方式呈现。所以这样讲的话，它就打破了原来认为说心跟物质没关系，物质是永恒的这种以它自己的方式存在的，心好像是就是只是反射这个物质而已，这种的。那就是即使了解说现象并没有一个就是不仅是看上去的那个模式，它本身没有那种的自主的那种的存在，任何没有一个真实的这种自主，如果没有观察者引入的话，它并不能以那种的方式，在细微处。如果我们说，我没看见一个石头，但它还是能绊我，看到没看到，我们讲的这个是粗大的一个层面上的已经形成（？不确定4826）。但是理论上面都是就是从粗大的事物都是很细微的事物产生。所以说我们追究某一个性质的时候，就是要追究它的本质和细节，就是根本，这些上面。

那在这个上面，就是主客两个层面去了解。如果我们说客体上面没有真实的存在，但是我们就卡在那边的话，就是变成一种现在的那种的物理学里面讲的那种的一样，就只是说再进一步把这些用于某一种的产品上面和科研上面，但是并没有哲学上的很多的就是有关于修行上面，或者是了解事物的真相那些方面并不是那么热门去探讨。就是运用于物质科技的那种进步，缩小那些（？？4927），那样的话它们当然有那种经济的价值，所以很多人就是去研究去转化为这种产品，这样。但是这时候如果我们说，就是我们不是说观察者和观察者的引入变成就是很重要，那这时候就是说没有外在的这种的真实的一种独立常一自主的这种的存在，那这样子的话，那观察者到底是什么？所以这个上面就开始，就是从物象上面开始进一步连接到这种主体，心、心识上面，最终还是要了解心。所以说在唯识宗，进一步讲说就是“万法唯识”，现象都是由心的这种的，心灵的产生的这种的现象。所以说不离这种的心，万法不离心，这种的。所以在我们学修中观的教法，因为像（藏文5040）他们都是追随中观教法的上师，这样子讲的话，不仅是外在的物质而且是心也是一样，你找的时候，真正要去找的话也找不到，就是不论是你从各个方向，（？？？5057）上面这些观察这样子，也没办法去找到一个心识。那这样子的话是不是要去否定心和物的两个都是不真实，那它的这种呈现又是什么呢？这样讲的时候就是说，就是（？？？5115），以心的这种的在二元的这个层次上面，世俗谛上面即是以就是（？？？5123）这种的方式而产生的，所以说像般若教法当中，《般若心经》这些里面讲的，第一个先了解“色即是空”，然后再进一步了解说，这一切并没有说变成堕落（？？不确定5143），比如说断边，而是说这些法分析并没有实存的这种的缘起性空的显现的现象，这些是（？？？5155），就是名言上面就是（？？？）它并没有一个实存。所以这样子，那如果是说现象和空性就是它们都是相对应而讲，我们讲到现象、空性的时候，并没有一个离于现象的空性在那边的，而谈到现象的时候也没有说就是离于空性的一个现象在那边，所以它是“色不异空，空不异色”，所以在这个上面就是，先就是了解现象包括自他这个色身。这个在上一次其他时候我们也细细地讲，在这里没有必要说得太细。那是意思说，我们这个色身从理性上面要了解，尽管后面的一些部分那就是要，就是去修证这样子，但是说理性上面确定说，确信就是并没有一个实存的那种的本质，就是现象本身没有实存的本质。

然后后面的这个，就是“如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶（原文是“罪”）业，修行正法众所作，皆为净除二障碍。”

所以我们说，人生命当中很重视这个寿命的长短，当然这个很重要，所以一般来讲就是说，要了悟、要证悟这样子的话，那最好的一种的形态就是人的生命，人的形态，八闲暇十圆满这种的人的形态。要圆满获得人的这种的身受的话，也要需要就是积累这种十善的这种功德，投生于三善趣，然后再加上像布施而不执著于布施，有自律，然后不让自己的心智就是愚化，像是过分的这比如说有些吸毒，就很严重的嗑药这样子，心智串习上就是非常的迷糊。然后就是说得不断地去修行某一类的积资净障这样子的，就是有某一些这种的善缘的呈现，所以就是在这个时候，当我们人生当中当然得到人身很重要，然后之后就是不想谁也不想去得病，但是因为病不论是大的小的、这样那样的季节性的、或者是长期的那种的就是综合的种种的这种病症就是时有发生，就像现在这么大的一个疫情出现，所以像这样子。所以说如果生病，生病的时候快乐其实，当然一般人来讲生病的时候是痛苦，那生病的时候这时候就是转为这种修道，转为修行。那是不是说这是一个自己安慰自己的一个方式，其实并没有说真的能够就是转为快乐呢？那个也不是安慰自己的一种的方式，说有这么一个思维，当然这也已经很好了，有这么即便是有这么一个思维，实际上好像就好像就觉得作用不大，就是这样讲。但其实事实上面就是看你修行的这种的决心和修行的功夫。像以前我们说的，就是有些高僧他们修行生病的时候，哪怕是有剧烈的疼痛，他都有因为禅定的功夫，那个疼痛的这种不敏感，就是疼痛的这种指数就降低了，就变得很能够忍受的这个程度，如果一旦出定这样的时候，又非常非常的疼痛。所以类似的就是说，根本上面是身心就和其他的关联的这种状况下，所以在这里我们的意思是说，因为生病的时候就想说因为所有的这些都不会有，都是有某一种的因缘产生的，所以我们借这种的机会修自他相换，借这个方式去忆念就是宿世的这种的业，我们应该说这是我罪业的功德就是能够被遣除，能够被转化，能够改变，然后能够消业，能够积福，然后有这种的方式。如果一个人的生病是，就是纯粹是病痛没有任何意义的话，那可能人都非常痛苦。但是很多身心很不舒服的，只有你觉得它有意义的时候你就会能付出。比如做运动的话，做剧烈的运动或许你整个人的身体、肌肉发麻，心脏心跳也加快，或者是哪里就是全是酸痛，这样不一定那么舒服的，那时候。但是你有一个想法就是：这个是好的，这个是可以带来这种健康的身体。所以这样子的情况下，不管是节食也好，做锻炼，有些时候为了皮肤的健康，就是冷水，就是里面冰，热水里面烫，各种的味道里面就是打滚怎么样都愿意。所以类似的就是说，你知道这个可以消业积福，这种的方式可以就是清净这种的罪业，这样子的情况下就是愿意以这种方式就是作为修行。所以我们以前说的一样，一个真正的愿意修行的人来讲，有一些困难是他进步的这个梯子，所以很多人祈求说没有任何问题，但是真正，想要真正提升各种境界的话，其实问题有或者是这些遇到的，都接受，也有一些是刻意的专门去，比如挑战自己一样，由静的地方去动的地方，去安静地方去的人已经待习惯了，就去吵闹的地方。然后有些就是执著实有的时候，你去就是去挑战，你自己说你空性的这种教法修行得怎么样，所以有关于般若的教法精通得怎么样，那这样子的话你去坟场、闹鬼的地方，或者是荒郊野外比较恐怖的那种的山洞，这样的里面待着就是来挑战，就是自己实际的那种经验上面有多少是就是学有所修的那些方面、修有所证，这些上面就是一种的考验。所以类似的，就是说《佛子行三十七颂》这些里面和《修心八颂》里面都有，就是对于给自己犯难的、给自己就是制造困难的，让自己犯难的，给自己就是制造困难的这些，就是最好的老师，不论是自然的呈现的这种的困难，还是人为制造的困难，所以身体的这种四大不调产生的这种困难，这些上面都是，怎么讲，每一次都是一种的超越的机会。像修安忍的人的话，就是有人让你厌烦的话，刚好是他是最好的对境，所以他们是，你所谓你不喜欢的人其实是你最好的老师，他是以这种事（？？不确定010048）就是来教导你，这样的一个老师，所以非常珍惜。

所以在，所以净除，这上面来讲藉由这种的就能够转为道用，能够增上这种逆增上缘，逆增上缘这种的，增上善，决定胜这方面做努力。然后确实是，如果说有很多的这样那样的一些逆缘呈现的时候，其实自己还是要想到，我不仅仅是看到当下的一种因缘，还是要关照到过去世的因缘，过去的因缘和过去世生生世世的因缘。所以今天你觉得就是不管某一些事情是无故产生的，好像就没有道理，但是是好像是自己不走运的，事实上面就是有很多这种，因缘果报的方式很复杂、很多样。所以说有些比如说像异熟，异熟的方式有很多，有些是情绪行为上面的串习来成熟的，或者是这些，所以在这些上面，直接间接的，都是有前前的这种的因缘、后后的这种的果，所以这种情况下，我们能够就是心里面首先能够理得顺，能够解得开，放得下，能够看得开，那么这样子的话什么都会有转机的这种机会，而且是往善业和清净的方向转的这种的契机。如果不想过去的因、因缘果报或者是世间的万法都有这种的因缘果报现前的方式来呈现，那这样子的情况下，我们会全部怪罪于特定的人或者是怪罪于自己，所以有些人很犯难、这种犯愁，或者是很生气怎么样就是伤害别人、伤害自己，甚至就是做很厉害的那种激烈的行为，自杀种种的、他杀这种的都有。所以说这样子的情况下，那我们应该，内心当中应该就想说这些事出有因，那我们就应该从因上去着手去修安忍，那这个果报还完了以后未来没有欠下进一步的新的这种的恶业那就很好，就有点像需要还债，你已经还清了很多，那不是就越来越轻松、越来越开心吗？不会说越还清越难过。那如果不想这个三世的因果或者是这样的话，或许你想不明白、想不通，想通的或许是错的，然后做出一些错误的判断和决定的话，可能会积累新的业障，旧账没还清，新账又就是积累了很多这样子，未来得到人身都有困难。所以这样子，我们就是说，当一个人自己得病的时候，就是现在也可以这样想，就是想一下说真的你把这个自他的这种蕴身、五蕴聚集的色受想行识的这个身心的感受，心灵和身体有没有真的看作是如梦如幻的，所以就是在这些上面观察。如果你觉得就是有个草草的一个结论，觉得好像就是那佛菩萨这么说的那肯定就是这样子，但是我自己不知道，或许是吧。或者是说，他们说就是就是，就并不太那么上心，也没有太就是深究，那这样子的话是不行，因为解脱是你自己要解脱，每个人这样想的时候就是好好地去看。其实关照梦境其实很好：活的时候也关照、睡的时候也关照，所以这两个都就是有一点，品质上面都有一点同步的进步。在梦里面你都能够认知到，说这好像就是我在迷乱，（？？？010523）。那这样子就是很有进步。不被梦欺惑的时候你就是进步就是很好。然后深思这些都是类似的。暂时说，有些时候可能觉得平时信心满满的，没问题，但是一旦生病了，或者是这样子，就是可能这个挑战是比较大的，自己也想不到说自己还是不堪一击，很脆弱。修行的人的那种见解或者是一些信心就是七零八落，不堪一击，那这样子这种的可能性有，所以说这些，那现在的，这时候你不能够心灰意冷，说好像那自己就不行，这样（？？？010617）。就是说，像一个学生上学的时候，小学、初中、大学，他也是一点一点就是，学修的过程当中慢慢就是听说读写、工作、开发、研究这些都渐渐熟悉后来到运用自如。所以这样，修行的这个过程当中也是如此。所以应该说，把它做每一次的这种的经验，包括生病的经验这些都当作是一个上等的修行的机会，看清自己的机会。然后病看清了以后知道如何去，就像知道了病以后能够下药一样，之后知道怎么去修，然后往上就是提升，这方面。所以积资净障、消业的这些方式大家都很多，都很了解，具体就不用讲了。有些人修（？？？0100720）自他交换的这些法都不可思议的，非常好。但是这个上面，人的心都很复杂的，所以像以前有居士讲，就是自他交换理论上很好听，也很美好，但是，他也可以去观，但是真真正正的稍有一点自他交换的真实如果要做的话，完全做不到，那这时候怎么办呢？那时候就是说经由串习，就是先做不到但慢慢慢慢随着时间，长时间的熏习，增加信心，慢慢慢慢就是增压一样，你现在举重的时候，举比如说就是五公斤这样的话很就是费力，但是这时候你不能说我，两百人的都能举两百，我五公斤都举不起来那就算了，这样。你是就是慢慢慢慢就是以后再举七公、六斤、七斤、八斤，五公斤、六公斤、慢慢慢慢就是增压三十、二十、五十这样慢慢慢慢越来越好。所以开始有这样的一个发愿、发心和这样持之以恒的不断地做的一个努力的话，就是次第修行当中的这种必要的这种善缘和素养，修行的素养一样。就是说不要说一次性吃个胖子一样，一次性我要到最高的位置，最究竟是什么呀，这样不要去做，而是根据现在自己的真实的状况的这种判断，这些的跟教法，我刚才说的观察师徒那种一样，在佛法里面有很多方法和标准、很多验相是怎么，应该达到什么标准都有讲。所以这时候就慢慢慢慢地就是根据这样的内容就是一边观察自己，一边在修法上面做这种努力和调整。

所以“障碍”里面就是我们所说的，烦恼障、所知障。二障，或者是说用现在的话来讲就是情绪性的障碍和认知性的障碍这样子。所以这两个上面就是修慈悲和智慧，智慧和方便，或者是。这就非常的重要。所以在这个上面，智慧就是清净的见很重要，慈悲的话就信心，对于这种众生、如母有情众生都想得到安乐，都有如来种姓，我也就是希望能够成就众生皆有成就的能力这样子，如果你看不起众生，觉得他们没有成就的能力，或者是他们不是你能够帮助的这种的对境，那这样子的话就信心不足。或者法的话又太难了，实修太难了，成佛太难了，就是三宝有没有信心，这样的。所以信心很重要，就是自己也知道自己能成佛、成佛的路径、范例，成功的例子很多，成佛的这个怎么讲，就是从实践到理论很清楚，所以这样子的情况下就是内心当中就是有足够的信心。有些时候这种信心当然不是无故逼出来的，自己想有就有，这也要一种缘分，过去生的一种的积累或者是说善业，习性的这种的正面这些上面就很关键，所以这个时候，但是并没有说。每一个人都有希望，或者每一个人都有能够成就的这种的希望，所以这样子意思是说，你应该就是根据现在就是最好的修行和进步的这个时间，这种的方向。

那我们下面，在具体的修法这些上面，大家都了解，所以我就不说那些内容，但是这个真的要这样去修，是真的。

然后“如若（原文是“如果”）无病亦快乐，身心舒适善行增，欲令人生具实义，三门奉行诸善法。”那有病的时候，带病修行可能是比较，怎么讲，具有更有挑战，但是没有病的时候是不是就能修得好，没问题的？其实也不是。因为没有病、没有障碍的时候很多人连善念的话都修不起起来。（？？？011226），就是痛苦的时候还想着想个办法，就着急，就像发生战争、洪水的话总想说怎么样抵御这个水，怎么样就阻挡这个兵，有一种的都在想办法着急的时这种状态，但是我可能还会想说，我应该这想法是我应该把念头想法转向这个因，转向这个善念，有些就是看着自己也是就是不断在分析、掂量，就是不断这样子的状态。人很顺的时候好像迷迷瞪瞪、糊里糊涂就，怎么讲，得过且过，反正很放松，很放逸，天人不是很舒服的那种环境，但是就是旷世，就是很多很多时间过去以后，还是差不多就是那样子，消化福报的状态。所以说，顺境里面或许没有说就是表现出来说自己修行不够，但是实际上面还是要修行，不然的话，顺境不代表就是福报，就是颐养天年，那颐养天年好像就是一直到成佛都是很顺畅的，那也不一定，有福报有享尽的时候。顺逆这些都是，就是逐渐到就是瞬间的变化的这种的一刹那当中，所以说，没有病的时候，就是自己当然是一个好的基础了，就是意思说，我们不是说像那个八闲暇十圆满这样算的时候，我们并没有这样说，哦，我们，怎么讲，都在讲某一种的这种修行的土壤，修行的前提条件是有这么样的，一些好的这种如果都齐的话，那是最好的，这样讲。所以在一般，年岁也可以，然后也不会特别为衣食奔波这样子的情况下，没有病是很好的，那是也是好的。就是修行的时候，那生病了以后觉得没有生病是很好的，能够珍惜到。没有生病一直没生病也没有觉得很珍惜，这种就是普遍的这种现象。所以说现在就是认识到说，没有病的时候是需要修行的，在没有病的时候觉得就很开心，但是这种的开心也是有漏和短暂的。所以说那身心舒适的时候好好地去行善法，就是怎么去增上。我们不是就是说，恶的话，就是说没有生不要让它生，已生的就是让它消灭，那就是这样子。善的话就是没有生让它生起来，已生起来的让它成长，直至圆满这样。所以以这种的方式就是让自己的生命有意义，你如果有些人说我快乐就够了，就是人生短暂，然后要及时行乐、享福那就够了，但是这种就是所谓相对来讲，比一些痛苦不安的这种痛苦的人相比，那你很快乐，你没有病，有些人在监狱里面，你没有在监狱里面，就是你好像就是比较自由自在地享受，这种。但是这个并没有给你带来生命的意义，也没有未来的保障，所以说，就是安乐的附带条件下，就是要寻找生命的意义，做有意义的事情就非常的重要。不然的话，快乐用完了，电池用完了一样最后就害怕了，好像就之前的东西都已经没有了，那之后怎么去面对未来呢？就是茫然无措这样，就如果你修行变得很有意义的话，你心里面就非常的踏实。像上一次我们讲中阴的故事，中阴的回阳人的故事的时候，有些人就很有自信心，非常，包括他们的修证、观想，然后就是祈祷那些都安住在境界上都到位；那有一些人就想东想西就迷乱，就蚂蚁热锅上的蚂蚁一样；那另外一些就完全六神无主、吓傻了，就是蒙了，就是这样。所以就是说在这个时候，就是意思说，有意义的这个方向上面就努力，就是说身口意变得更加清净，更就是转化自己，就是身体上面那是很局限的，身体只会在这一生百年之内能跟随我们，但是你提升心灵的品质或者是境界，这个上面就是跟你生生世世直至解脱有关系的。所以说，修心，乃至心明了一切法的真谛也是，就是修心、观心这样子，观心、修心这样。所以说像关照内在的精神的价值或者是说心灵的意义这种方向，内证、向内观、向内觉醒、觉知、智慧、解脱道都是在这里。所以说，真理就是说一瞥眼就能够看到，讲的，我们都是与觉悟或者是说与这种解脱就是很近。有些想无始以来那不是很远吗？我们（？？？011823），其实就是很近，所以应该往这个方向，解脱的方向、觉的方向去看，就是说。

然后，时间是不是有点，要不然下一次？我们已经有，（？？）我们就先到这里吧。然后因为我本来想说一次性说完，但是我啰里啰嗦就一下子又花了些时间，先到这里。

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。

因为我是这么说，但是我觉得这些，大家就是稍稍地去，真诚的心、开放的心去稍稍做一些思维的话，很珍贵。所以今天晚上睡觉的时候也一样，自己就是稍稍关照一下自己睡前的心境，然后试图在睡梦当中，这些时候慢慢慢慢，如果有梦的话就是认知到梦。然后现在看起来就是如果没有太大的大病的话，小病就是，有没有病都变成修行的这种的道路，这个方面就是根据自己的真实状况，就是做一些修行。就跟无著贤菩萨所讲的，这种就是身口意转向善法，三门转向善法。然后病的时候把它当作痛苦的解药，痛苦的就是，就洗净罪障的这种的，洗涤的时候就是需要药一样，就把它当作痛苦的药，来洗涤过去的这种的宿世的这种罪业，然后把它当作利众的这种修行的道路。清净二障，所知障、烦恼障，这些上面就是提升，悲智的修行这些方面就更加专心。因为有些时候我们学理论的时候，像造一个机器一样，慢慢慢慢就忘了初衷，所以这时候就用简单的一些句子，就是直接就是结合一些修心的重点和自己的状况来修，那我们先到这里。