

《俱舍论》第3课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续学习《俱舍论》。

从教义的角度来讲，《俱舍论》属于小乘的教法。前面我们提到小乘的见解，主要是以《俱舍论》来抉择。五蕴、十二处、十八界，乃至无我的道理，都已经包含在里面了。

小乘的行为主要是戒律，居士有居士的戒律，出家人是沙弥戒、比丘戒等等，这些是通过戒律来进行摄持的。如果我们通过菩提心摄受，《俱舍论》也可以变成大乘的教法，或者属于大乘教法的分支，可以帮助我们产生大乘成佛的资粮，这方面可以通过发心进行区别。小乘的教法如果通过空性来摄受，五蕴、十二处就变成了空性的基础。我们学习《俱舍论》的时候，可以通过菩提心来摄持。如果你有密乘的见解，它也可以变成密乘一切本尊观的基础。

前面也再再提到，对我们修学佛法而言，《俱舍论》的意义非常深远。本论分了八品，前面我们对于造论的分支等等，都已经讲过了。

戊二(论义)分八：一、分别界品；二、分别根品；三、分别世间品；四、分别业品；五、分别随眠品；六、分别圣道品；七、分别智品；八、分别定品。

这是《俱舍论》颂词八品的所有内容。第一品分别界品，在汉译中，分别界品在最前面，但是藏译的《俱舍论》，是从这个位置开始真正的分别界，前面属于序论，相当于缘起。

分别界品的“界”，有种类的意思，又有守持各自自性等不同的含义。对于界，在《入中论》当中讲了，“界性如毒蛇”，就是说界，十八界等等，好像毒蛇缠住众生一样，如果众生处在十八界当中，没办法获得真正的解脱。因为被毒蛇所缠，他就会感受痛苦，所以我们要分别界的自性，然后从里面出离。

还有弥勒菩萨在《辩中边论》中说，“种子性蕴界”“种子义名界”，“界”是种子的意思，就是我们平时说的种姓、界等等，里面有种姓、

种子的意思，此处也有种类的意思，有很多的种类。对于这方面的含义，种子也可以理解，像这样不同的界性，然后十八界是不同的种子，会延伸不同的很多法，或者把很多种类在里面进行区别，此处就是分别界。

在这一品当中，不单单讲十八界，也讲了五蕴，还有十二处。为什么不叫蕴界处品，或者分别蕴界处，只是叫分别界呢？因为第一品当中有两部分。第一部分讲五蕴、十二处，第二部分讲十八界，尤其二十种分类，都是从十八界中分出去的，从比重的角度来讲，十八界的内容占得多一些，或者说它主要抉择分析的是十八界延伸出来的含义，所以此处把品名叫做分别界，没有叫分别蕴处界品，原因也是这样的。

第一品 分别界

第一分别界品分三：一、有为法；二、别名；三、广说蕴界处。

甲一、有为法：

所有一切有为法，亦分色等之五蕴。

第一个是有为法，首先讲有为法的分类。

“一切有为法”，所有的有为法可以分为“色等之五蕴”。前面颂词当中说，无为法分为三种，虚空无为、抉择灭无为、非抉择灭无为。除了无为法之外，有为法也可以分很多种，所以“亦”字的意思，就是也可以，有为法也可以分为“色等之五蕴”。

作为佛弟子，说到五蕴的时候，大家都会知道，色受想行识称

之为五蕴。为什么此处有个色等之五蕴呢？在蒋阳洛德旺波尊者的注释，大恩上师的讲记当中，都提到了色等之五蕴。色等之五蕴，有时为了简别什么呢？因为五蕴有两种，一种叫做有漏五蕴，一种叫做无漏五蕴。有漏五蕴基本上就是色、受、想、行、识，无漏五蕴就是戒、定、慧、解脱、解脱知见，就是戒蕴、定蕴、慧蕴、解脱蕴、解脱知见蕴。

我们为什么不说，色蕴是证悟空性，色蕴的本性清净，然后受蕴本性清净，它叫无漏五蕴。从小乘的侧面来讲，不单单是众生的五蕴，连佛、阿罗汉的身体，都抉择为有漏法。按照大乘的思想，佛是清净的色身、法身。小乘的教义中没有这样讲，说佛陀的身体属于以前的业报。因为按照小乘的观点，佛陀在三个无数劫中，都是以凡夫的身份修行，乃至在金刚座下的时候，还是凡夫，只是在金刚座一座证悟菩提的，佛陀、阿罗汉的身体，也是有漏所摄。

无漏五蕴，虽然五蕴的名字一样，但是意义不一样。戒蕴、定蕴、慧蕴、解脱蕴、解脱知见蕴，称之为无漏五蕴。此处讲色等五蕴，这方面和有漏相关，比如此处说大多数凡夫将心识执为我，就是大多数的人，觉得所谓的我是什么？所谓的我就是我们的心识，我在想什么问题，我感觉怎么样，就把这个心识执为我。当然也有一些人，把身体和心同时执为我。如果不观察的时候，我们就把身心执为我；如果观察的时候，就把心识执为我，尤其详细观察的时候，就觉得心识为我更加合适。很多的凡夫把心识执为我，这就是五蕴当中的识蕴。

执著内外色法和我有关联，这方面是色蕴；受，就是我的感觉，这是受蕴；想，这是黄色的，那是青色的，这是男的，那是女的等等想

法，也和我有关；行蕴，就是能够造作的，执著造善法、恶法等等，这是造作为性。这是一种分类略说。所有一切的有为法，也可以分为色、受、想、行、识五蕴。

甲二（别名）分二：一、有为法之别名；二、有漏法之别名。

别名，有时候在佛经、论典当中，不会直接讲有为法，会讲一些不同的名称。当然不同的名称，在学习其他经论的时候，如果看到了颂词当中讲别名，我们就会知道这也是在讲有为法，不会感到迷惑。这地方到底是什么意思？我们如果学习了有为法、有漏法的别名之后，就会知道这是有为法的一个名称，那是有漏法的另外一个名称，就不会处于迷惑的状态当中。

为什么要安立别名呢？虽然所有的名字所表达的意义是一样的，但是名称有不共的特点，就是可以通过不同的侧面来描绘法的本体。就像我们学习空性，或者学习究竟实相，有些时候是以光明来表示的，有些时候以空性来表示的。表示空性的时候，有些通过离戏的角度来表示，有些通过无实有、无自性的角度来表示。每个词所表达意义都是一样的，但是众生理解的能力，理解的方式不一样，如果你给他讲空，可能他就理解不了。“什么是空啊，到底是不是什么都没有，空荡荡的状态？”他就没办法趣入空的意义。如果换个名称，说所谓的空性，就是无自性、无实有的意思。“哦，无实有。”他说，“无实有我懂，虽然法显现，但是没有实有的自性，这我可以理解”，他就通过无实有，趣入到空性当中。还有些人通过离戏，趣入到空性当中，所以说空性的意义是一样的，但是名称所表达的语句、名词的示例，是不一样的。佛菩萨通过很多善巧，帮助不同的众生趣入到法义当中，所以也要用很多不同名词。

我们知道有为法就够了，为什么还要用这么多的名称呢？因为众生有时候可以通过这个名词来了解，有时候可以通过那个名词来了解，或者说通过不同的名词，对于意义的不同侧面，都可以表现出来，所以有必要安立不同的异名。

乙一、有为法之别名：

彼等亦称时言依，以及出离与有基。

“彼等”就是讲有为法。“亦称”，也可以被称为。第一是“时”，“时”就是时间。第二是“言依”，第三是“出离”，第四是“有基”。从四个方面来进行表示。

第一个“时言依”当中的时，就是讲时间。时间就是三世，三世可以表示有为法。为什么三世可以表示有为法呢？因为过去的已经过去了，它是迁灭的自性，不断的变化、不断的迁灭，我们的时间就是不断的迁灭。昨天已经过去了，现在即将过去，未来将会成为现在。所谓过去、现在、未来等等，都是变化的法，是一种有为法。未来的法没有出现，也是无常的吗？如果它没有出现的话，我们就不用讲了，但是必定要出现的，只要一出现，就一定是有为的，是变化无常的。通过过去的法，现在的法，未来的法，三时的时间都是有为的、变化的，会不断的迁灭，像这样称之为有为。

在后面第二品讲不相应行的时候，时间是属于不相应行。时间本身不是色法的自性，也不是心法的自性，就是一种行蕴，它是不相应的行，但是时间是安立在色法上面的，和色法有关联，色法出现了，物体出现了，然后即将出现，或正在出现，这方面就安立为过去、现在、未来等等这样不同的自性。从这方面讲时间是不相应行，它的

本体无实有。当然从小乘的角度讲，不相应行也是实有的法，所以我们可以把时间安立为有为法。因为非常明显是迁灭的自性，所以此处就说时间是有为法。

然后言依，“言”就是语言，言依是语言的依靠处。语言的所依，也是有为法。语言直接的对境，就是名称、词句，名词所表达的所依是意义，意义就是有为法。言依是我们表示内心当中的想法，要把它说出来，比如说瓶子、柱子等等，瓶子、柱子直接的对境，就是名称。在因明当中就是语言的总相，通过这方面安立的直接对境是词句，但是词句的所依就是它的含义。比如真正的瓶子自相，或者真正的柱子自相等，这方面作为基础。所谓的言依是以有为法的自性，作为表达的含义，所以称之为言依。有为法是语言的所依，我们要表达、交流，可以在这方面进行安立，但无为法会不会是言依呢？无为法比如说虚空，或者抉择灭、非抉择灭。像这样的无为法会不会是言依？我们在讲虚空、抉择灭的时候，对境是不是名词？是名词，但它的意义不明显，没办法成为言依。

原因是什么呢？虽然可以讲出来，但是大恩上师在注释上说，世间人对于抉择灭、非抉择灭、虚空等概念，几乎没有办法真正了解。虚空只是非常宽泛的一种概念而已。大家觉得真正把虚空作为交流、名言当中言依的基础，或者把抉择灭、非抉择灭等等，把这些无为法作为语言表达的基础和意义，就非常困难。因为众生不了解抉择灭、非抉择灭等等真实的含义，所以就没办法把这些作为言依。

还有一种说法，所谓的言依有一个重要考量的标准，实际上名言谛中，所说的柱子瓶子，这些能够交流的，都是属于三界所摄的

法。在欲界、色界中，都是可以出现的，但无为法不是三界所摄的，既不是欲界所摄，也不是色界所摄，又不是无色界所摄，没办法作为言依，从这方面也是一种根据。

“以及出离”，有为法也是一种出离。为什么有为法也是出离呢？因为有为法分两类，一类是有漏法，一类是无漏的道谛。从有漏法的角度来讲，当然全是痛苦的自性，从这个角度讲，有为法等于痛苦，痛苦是不是需要出离的呢？如果你处在有为法的状态，就处于痛苦的状态。如果你出离了，就解开了这样的痛苦，所以它是可以出离，或者应该被出离的地方，这就是有为法，从出离来表示我们不应该耽著有为法。虽然众生非常耽著有为法，但是现在我们从修道的角度，或者佛陀从修法，引导众生趣向于解脱的角度来讲，把出离也是安立成有为法的异名，所以说佛陀很善巧，他不单单说有为法是变化的，还从另外的角度，说出离就是有为法。当我们看到出离的时候，就知道有为法就是出离，出离就是有为法，所以说有为法应该是出离的。

因为有为法是痛苦的，所以说应该对有为法产生一个出离心或厌离心。这方面直接从它的词句，也能表达不共的含义，所以有漏法是这样。

无漏的有为，比如说道谛也是出离的吗？道谛也是出离的。因为一旦到达灭谛的时候，道谛就会舍弃。在《金刚经》也是讲到，“法尚应舍，何况非法”“如筏喻者”。道谛就像过河的船一样，你在河中间的时候，必须依靠船，但是已经到达彼岸之后，船就要舍弃了。没有证悟涅槃，到达灭谛之前，肯定是需要依靠道谛的，但是如果一旦现前灭谛，要趣入涅槃了，道谛就不需要了，所以说道谛这个有为法，

最终也是出离的自性。

从这个方面讲，也是给我们诠释现在修学的法，或者所依止的法，文句、法本也好，或者内心当中的意义也好，或者圣者相续当中道谛的智慧也好，观待于灭谛而言，虽然从大乘、小乘的角度来讲，意义不一样，但总的角度来讲是一样的。这些道谛的法是暂时的依靠，也不用刻意地去耽执。一旦现前，小乘的目的最终是获得无余涅槃，彻底地从轮回中解脱，大乘当然就是获得成佛。不管怎么样，我们最终的目的就是成佛利益有情，这个过程当中所有的一切，暂时来讲，都是需要依靠的，也不能说，佛说，最后法要舍弃，所以现在我就不学法了。就像正在船上的时候，你说反正到了彼岸，船就不要了，在河中央就跳到河里，把船舍弃了，这肯定是很危险的事情。虽然最终需要出离，但是暂时来讲，现阶段我们肯定是要依靠的，这方面是以出离来表达有为法。

还有一个叫有基，基就是因的意思，因果、因缘的因，有基、有为法就是有因的意思。一切有为法是因缘和合的，都有它的前因，所以通过有基来表示有为法，所有的有为法都是具有因的。“未曾有一法，不从因缘生”，在《中论》当中，也是这样讲，所以任何有为法，都是依靠因缘而产生的，没有因缘安立的法一个都没有。里面还有很多的意义，就是说任何一个法都是有因，简别了很多，比如说无因生，或者简别了其他我们认为有些法是不是不需要因缘，就可以得到，或者就是有因当中，什么是正因，什么是非因，这方面也会简别很多。这些和第四品有一定的关系，所以这方面有基，指有因的意思，有为法都是有因的，这方面安立了有为法的别名。

乙二、有漏法之别名：

我们学习俱舍的时候，刚开始的阶段，需要辨别容易混淆、似是而非的问题，就是有为法和有漏法。当然我们对于很深的问题，有时候搞不清楚，但是一定要从概念上，区别有为法和有漏法的不同。有时我们容易混淆，以为所有的有为法，都是有漏法，不能这样讲。有为是通过因缘显现的，有漏是烦恼的自性，所以有为法当中，有些是无漏的。比如说道谛，就是无漏的。从这方面讲，我们说有为是什么，有漏是什么，必须要搞清楚。反正每一天，至少在学习一堂课中，如果能够完全接受、理解里面的含义是最好的，但是实在不行，我们能搞懂一两个概念，一两个名词，也是有收获的，此处讲的是有漏法的别名。

如有有漏法亦称，近取之蕴及有诤，

痛苦及集与世间，见处以及三有也。

“如有有漏法”，“如是”是除了前面的有为法有别名，如有有漏法，也有其他的别名。第一是近取之蕴，第二是有诤，第三是痛苦，第四是集，第五是世间，第六是见处，第七是三有，通过这些方面表示有漏法不同的名称。

第一个叫近取之蕴，有些地方翻译成取蕴，有些地方叫做五取蕴。我们看法本的时候，五取蕴什么，有的时候叫取蕴什么。此处叫做近取之蕴，此处的近取蕴或者取蕴，也称之为有漏法。为什么呢？因为我们学过十二缘起，在十二缘起当中，第八是爱，第九是取，爱和取都是指烦恼，所以说取本身就是烦恼。取蕴的意思是什么呢？意思是以烦恼为因，此处有一个近取，以烦恼为最根本的因，近取因就是最根本的因，最直接的因，称之为近取因。

我们平时在学习佛法的时候，一个叫近取因，一个叫俱有缘，比如在种庄稼的时候，长出庄稼最直接、最根本的因是种子，所以种子叫做近取因。其他的水土、阳光、肥料等等，也是生长庄稼的缘，缘是次要的，和这个因同时具有的缘，叫俱有缘。“近取”就是根本、直接的意思，最根本的因叫近取因。

我们说取蕴，色、受、想、行、识五蕴，最根本的因就是取，取就是烦恼，是以烦恼而形成的五蕴。因为蕴是通过烦恼而形成的，通过取而形成的，所以它的名称叫做取蕴。近取蕴的“近取”两个字，我们可以理解成它的近取因是取，或者翻译的时候，有些叫做取蕴。近取的“取”我们理解就是烦恼，近取之蕴就是取蕴的意思。为什么可以叫做取蕴呢？注释当中也举了一个例子，比如说烧草之后，产生了火，叫做草火；烧煤炭产生了火，叫做煤炭火；烧牛粪产生的火，叫牛粪火，所以通过取而产生的蕴，我们叫取蕴。通过它的因，然后安立的名称，叫做取蕴。

五取蕴比较容易理解，有五个蕴是通过取而产生的，所以叫做五取蕴。里面都包含了蕴，是有漏法的自性。因为通过有漏法的因，而产生一个蕴的果的缘故，所以叫做取蕴。

还有一些表示方法，就是拥有。蕴被谁拥有了，这个蕴是属于烦恼的，就像一个帝王臣的比喻那样。大臣属于国王，被国王管理，在国王的手下，是国王拥有的。从这方面讲，大臣叫做帝王臣。同样的道理，蕴也是被烦恼、有漏所拥有的，从这个方面来讲，也叫做取蕴，就像帝王臣一样。帝王臣的意思，就是说大臣是国王拥有的，此处我们说取蕴也是这样，表示这个蕴是被烦恼拥有的，所以叫做取蕴。

大恩上师在注释当中，还有一种比喻叫做花果树。树具有花和果，所以叫花果树，同样的道理，我们说取蕴的意思也是一样的。为什么叫取蕴呢？因为蕴里具有烦恼，具有烦恼的蕴叫取蕴，就像具有花果的树，叫花果树一样，所以说具有烦恼的蕴叫做取蕴。它是拥有其他分支的部分，具有它特点的部分，进行这样的安立，所以叫做取蕴。为什么叫做取蕴？我们大概可以从三方面分析，通过取为因产生的蕴，叫做取蕴；蕴是被取所统治的，叫做取蕴；蕴具有烦恼，叫做取蕴，近取蕴三个方面都可以理解。

第二个叫有诤。为什么叫做有诤呢？因为通过烦恼、有漏，会产生诤论，诤论会伤害自他。对自己有伤害，对他人也有伤害，或者说所谓的烦恼，可以通过相应的方式，通过所缘的方式得到增长，有诤里面包含了烦恼增上，它一定是通过烦恼为因缘，以烦恼为本体而显现的，所以说有诤是烦恼的异名。

第三个叫痛苦，这里痛苦就等于烦恼。因为痛苦就是有漏法的异名，整个轮回是有漏的，是被痛苦包括的。我们学习过《前行》等教法，也知道所谓的痛苦，并不单单是苦苦，它是三苦周遍的自性。真正的头疼、肚子疼等，这些明显的痛苦为基的叫苦苦，还有一类叫做变苦，它的本体是快乐。比如说天人，我们说天人是不是苦的？从广义苦谛的角度来讲，天人是苦的，天人所拥有的苦是什么苦？天人主要拥有的是变苦，或叫坏苦，他的快乐会损坏，是变化的。人间的快乐也是变苦，还有一种色界、无色界等等，是行苦，它是苦因。不管怎么样，整个三界都是痛苦的自性，所以整个三界都是有漏的缘故，通过有漏所产生的，都是痛苦，不会有快乐。通过这个角度来讲，我们就知道整个三界，只要有漏，绝对和三苦相关。

第四个叫集，集比较容易理解，就是集谛的集，集谛是苦谛的因。在集谛当中，本来就是业和惑周遍的。业和惑当然就是有漏了，从这方面讲的时候，痛苦、苦谛、集谛，都是和有漏、烦恼有关，如果我们不灭除烦恼，绝对离不开痛苦，离不开三界，也没办法离开它的集，就是痛苦、苦谛的因缘，所以说痛苦及集。

第五个叫世间，所谓的世间，意义是可以被毁坏的，或者说会毁灭的。整个世间是有漏的，有漏的第一个特性是刹那生灭的。所有有漏的法，都是有为法。前面我们说所有的有为法，不一定是有漏的，但是所有的有漏，一定是有为。所有世间的法，不会安住一刹那，全都是刹那生灭的自性，所以说它本身是刹那生灭的。还有第二个特性，本身是刹那生灭之外，它有违品，可以被违品摧毁掉。从这方面讲的时候，所谓的世间，第一个它本身是细无常，第二个有粗无常，粗大的无常可以被其他粗大的因缘毁掉，比如说生命可能横死，瓶子可以被砸碎等等。第一个它本身是刹那生灭，第二个它是可以被违品毁灭的。比如说有漏法当中的烦恼、业等等，连业和烦恼本身也是刹那生灭的，但是业和烦恼，也可以被违品摧毁，这个违品是什么？就是无分别智、清净的智慧，可以摧毁有漏法，所以它是可以被摧毁掉的。

那道谛呢？道谛是刹那生灭的，从刹那生灭的侧面来讲，它是有为，但是道谛不会被违品所摧毁，不会反过来被烦恼所摧毁了，我们说道谛会不会被烦恼摧毁？道谛不会被烦恼摧毁。因为道谛的违品是什么？道谛的违品就是烦恼。道谛可以摧毁烦恼，但是道谛本身不会被烦恼摧毁。因此说道谛虽然是刹那生灭的，但是它没有违品，不会被违品摧毁，所以它不符合有漏法的特点。从这方面分析的

时候，所谓的世间第一个是自己刹那生灭，第二个它会被违品摧毁的。

第六个叫见处。见处就是讲见解。有时候我们讲见解的时候，马上会联系到空正见，联系到其他无常见。《俱舍论》中，见解的范围是非常广的，这里的见解都是烦恼。

因为此处所讲见处的范围，已经包括在有漏法当中了，所以它是属于有漏法本体的见解。这个见解是属于什么呢？就是五种见。平时我们讲的五种见，就是五种烦恼。

第一个叫做身见，就是平时我们讲的我执、我见，认为有我的见解，认为我是存在的执著，叫做我见。我见当然是所有烦恼的根源。我们把这些一定要分清楚。第一个身见就是指我执，一定是萨迦耶见，认为有我存在，叫做我见、身见。

第二个叫做边见、边执见。什么叫边执见？一定是常和断，要不然就执著常，要不然就执著断，常见和断见，叫边执见。

第三个叫做邪见。这里有一个非常准确的定义，所谓的邪见就是指无因果见。平时我们说对上师生邪见了等等，这方面是宽泛的。真正严格的定义来讲，邪见就是无因果见。边执见中是常、断，但是邪见就是指无因果见。

第四个叫做见取见。见取就是认为自己的见解，尤其是外道的见解，他认为这个见很殊胜，取就是认为很殊胜的意思。比如说有些外道，认为自己的见解最超胜，这种见解叫做见取见，基本上是和外道有关的。

第五个叫做戒禁取见。戒禁就是一种戒律，就是外道的邪戒。外道认为自己的戒律特别超胜。比如古印度的外道，为了升天，开始行持牛的戒律，趴在地上学牛吃草，或者学狗叫等等。他认为这些行为很超胜，所以说见取见和戒禁取见，第四和第五两者和外道的见解、行为有关。第四见取见，就是外道的见解，他认为自己外道的见解很超胜。第五戒禁取见，认为外道的戒律和行为很超胜。以上叫做五见。

在佛法当中，讲烦恼的时候，有五利使、五钝使之说。“使”就是使者、使命的使，五利使、五钝使，都是属于烦恼的自性。五利使就是五种见。五种见的对境，几乎都和四谛有关。有些人不了解，比如说见取见和戒禁取见，对四谛的教义、本体，完全错解了。我见，四谛认为是无我的，以无我为本体，但是他认为有我了。当然和四谛的精神，完全矛盾了，然后就是边执见、常断见。四谛是讲中道的，不会讲常断见。就是通过苦谛、集谛轮回的因果，然后灭谛、道谛是涅槃的因果，把这个讲的很清楚，但是如果有邪见，无因果见，就没办法了解。

五利使，为什么叫“利”呢？它在烦恼当中，是比较敏锐的。因为是以见解为自性的，它不是愚痴为自性的，见解为自性的意思就是里面有一定智慧的自性，但这是邪慧，所以它叫利使的原因是这样的。

还有五钝使也是烦恼。五钝使就是平常我们讲的贪、嗔、痴、慢、疑。它没有像五见一样，有这么敏锐的自性，它没有贪欲心、嗔恚心、愚痴心、傲慢。虽然怀疑和四谛有关，但它对四谛本身是怀疑的，所以这里贪、嗔、痴、慢，这四种不是缘四谛，就是一般的老百

姓在世间当中，看到一个法生贪心、嗔心、我慢等等，基本上和四谛没什么关系，所以五钝使、五利使，都是属于烦恼的自性。此处的见是五利使，利就是很锐利，很敏锐，利根的利。利和钝是对应的，是五利使和五钝使。

为什么叫见处？有漏烦恼五种见解安住的地方，“处”就是处所的意思，所以说五种烦恼安住之处，就叫见处。有漏当然就是五种烦恼安住之处，就叫见处。

然后说三有，就比较好理解了，欲有、色有、无色有，也就是欲界、色界、无色界，称之为三有。有漏和三有的关系很密切，如果有了烦恼，就连续不断的转生三有。这方面讲到了有漏法的别名。

甲三(广说蕴界处)分三：一、蕴界处之自性；二、摄他法之理；三、界之分类。

乙一(蕴界处之自性)分五：一、真实宣说蕴界处；二、蕴界处各自含义及必要性；三、单独安立受想蕴之理由；四、蕴界处次第确定之理；五、二处决定之理。

宣讲蕴界处，蕴是五蕴，界是十八界，处是十二处。

蕴界处基本上是讲有为法的自性，虽然里面也有一些无为法，但是多数是讲有为法。我们要把世间所有的一切法做归摄，就是以蕴戒处来讲的。蕴是最略的讲法，通过五蕴来摄一切法；最广的是十八界，通过十八界来摄一切法；中等的是十二处，通过十二处来摄一切法。

丙一(真实宣说蕴界处)分四:一、色蕴之理;二、中间三蕴之理;三、识蕴之理;四、遣除实法之疑虑。

丁一(色蕴之理)分二:一、真实宣说色蕴;二、根境与界处之关联。

首先第一是真实宣说色蕴,现在我们开始进入到五蕴当中的色蕴,五蕴要次第宣讲,学完五蕴之后,就会知道佛法当中讲的五蕴到底怎么详细分类,如何详细解释它的含义。《心经》当中讲了“色即是空,空即是色”等等,里面包括了色是什么,受是什么,想是什么,行是什么,识是什么,十二处是什么,十八界是什么,每一个都讲的很清楚。如果把这些了解清楚,再去看《心经》里表达的空性含义,就更加完美了,对于我们了达《心经》,也会更加有把握。

戊一(真实宣说色蕴)分二:一、略说;二、广说。

己一、略说:

所谓之色即五根,五境以及无表色。

所谓的色,这里第一个色就是讲色蕴,五蕴当中,所谓的色蕴包含了什么法?有部一定是讲十一种,其他讲十种色法。

首先是五根,就是眼、耳、鼻、舌、身,眼根、耳根、鼻根、舌根和身根,叫做五根,五根都是色法的自性。然后是五境,五境就是五根对应所取的五种境,眼根所取的就是色,耳根是声音,色、声、香、味、触,是五根分别的所缘,五色根就是眼耳鼻舌身,五色根所取的对境也是五种色境,所以五种根所缘取的对境都是色法。加起来就是十种色法五根和五境,所以五根和五境是对应的。这也比较容易

理解，反正眼根对应色，耳根对应声音，这样一个个配下来就知道了，最后身根对应触，以及无表色。最后还有一个无表色，经部派以上，有时不承许它是一个真正的色法，大乘虽然有无表色的讲法，但是不承许无表色是一个真实色法的自性，但是在有部当中，无表色就是一个色法，有些时候说我们受戒的戒体，就是一种无表色。后面专门会讲无表色，所以此处我们不用着急。

色蕴的体性是什么呢？《入中论》当中讲“色相为变碍”，色蕴的体性就是变碍为性，我们要记住，色蕴的法相就是变碍，变和碍这两种。碍是什么呢？碍就是阻碍的意思。比如说在经堂里面，这个位置张三道友坐了，李四就坐不了，就是阻碍了另一个色法处在同样的位置上面。因为房子里面的空间有限，塞满了东西，再也塞不进去了，所以说色法有一个阻碍的自性。不可能相互融入，它是阻碍。空间有限，如果你把这个位置占住之后，第二个物体就没有办法同时处在这个位置上面，所以它就是一个阻碍的自性。一个是碍，一个是变，变是变化，就是它可以插入，或者通过的意思。比如木头可以通过刀子插入，插入之后就是让它变化了，然后变坏了。或者两个物体相撞的时候，内部会发生一些损坏、变化等等。色法的自性就是变和碍，变化和滞碍，所以这里它不共的法相就是变和碍，此处讲了略说。

这里还有一个问题需要了解，虽然后面还要讲，但是这里先讲一下。色蕴分十一种，五根、五境和无表色。在五境当中，还有一个色，五境的第一个，就是色、声、香、味、触当中的色。色蕴当中的色和五境当中的色是不一样，色蕴当中的色是非常宽泛的总称。五根当中的色只是眼根的对境，色蕴当中的色是所有的色法，有十一种；五根当中的色只是一种，是眼根的对境，就像平常我们看到的瓶子、

柱子等等，它只是眼根所取的，而且取的时候，只能取它的显色和形色，颜色和形状眼根可以取，其他的就不是眼根的事情了。这方面我们要了解的，就是这两个色，一个是总的色，包括十一种；一个是分别色，只是一种，显色或者形色的自性。下面就会学到这个问题。

己二(广说)分三：一、以法相之方式宣说五根；二、以事相之方式宣说五境；三、宣说无表色。

前面十一种分了三类，第一类是五根，第二类是五境，第三类是无表色，科判也是分了三类来讲。

庚一、以法相之方式宣说五根：

首先讲第一类宣说五根，用法相的方式来宣说五根。就是说五根的法相是什么，通过安立宣讲法相来安立五根。

彼等均是识所依，眼等诸根清净色。

“彼等均是”的“彼”等就是讲五根，五根均是识所依，都是各自的对境，各自识所依的一种清净色，什么意思呢？“彼等均是识所依”，比如眼根产生眼识，耳根产生耳识，乃至身根产生身识。或者眼识、耳识，产生眼识、耳识的所依，叫做增上缘的所依。所依是一种清静的色法，这里面讲的很清楚。它的法相能够缘取或者是自己对境的，比如色、声音等等，是眼识、耳识增上缘的所依。

所依就是眼根、耳根等等清静的色法，当然它的第一个最根本法相，还是色法，所以总的法相，变碍还是没有离开，但是前面不是讲了色蕴的法相不是变碍吗？为什么此处讲其他的法相？前面的法相是色蕴的法相，整体色蕴的法相是变碍。色蕴当中的五根属于色

蕴的一部分，五根自己的法相是什么？所以这个地方以法相的方式宣讲，它是指五根自己的法相。

注释当中也有，比如以眼根的法相为例，作为取自对境色处的眼识，眼根可以取自己的对境，那么自己眼根的对境是什么？眼根的对境就是色法，外面五境当中色法的自性，叫做色处。眼根可以取外在的色法，然后眼识的增上缘，眼根可以取外面的色法，然后眼根也是眼识的增上缘，增上缘就是能够让眼识产生一种增上的不共的因缘，这叫做增上缘。后面我们讲第二品的时候，还要讲四缘，什么是因缘，什么是增上缘，什么是所缘缘，什么是无间缘，这些方面都要讲。能够让眼识不共的产生能力，叫做增上缘。如果有眼根就会产生眼识，没有眼根不会产生眼识，眼识也是因为它的根作为名称的。

为什么叫眼识？因为取产生识的增上缘，叫眼根，所以以眼根这个增上缘取名字叫眼识，它没叫色识，没叫声识，它叫眼识。像这样眼识的增上缘，它是一种色法，而且是一种清净的色法。这方面就是它的法相，这些耳根的法相都是可以类推的，在注释当中有两个例子，我们可以去参照。

这里我们必须要了解的是什么呢？必须要了解所谓的五根，它是一种色，而且是一种清净色，但是里面的眼根、耳根，和世间人所认为的眼根、耳根不一样，平时我们说眼球就是眼睛，这就是眼根，但是在《俱舍论》当中讲，这不是真正的眼根，在眼球里面还有一种很清净的色法，更微细的色法，它是透明、光明的自性，是一种清净的色法，然后是很微细的，一般我们通过肉眼看不到的非常清净，很微细的色法，叫做眼根。它的功用可以取外境，这只是它外在的一种

所依而已。

耳根也是一样的，在其他《俱舍论》的注释当中，大恩上师在讲记当中也讲，眼根是在我们的眼球里面，它的形象像一种胡麻花，可能是以前的阿罗汉，或圣者通过清净的天眼，能够见到眼根、耳根的形状，眼根的自性、形相，就像胡麻花一样。

耳根，我们说外面的耳朵，这个人的耳根很大，肉也多。这不是，只是外面的所依而已，不是真正的耳根。因为外在耳朵的自性、形状，收集声音比较方便。如果没有这个东西，可能集中不了，听不清楚，有它可以把声音取得更好，但是这不是真正的耳根。在耳根里面，还有一个更微细的色法。它的形相，在注释当中讲，好像树的树疤一样，有时候我们把树枝砍掉之后，会在树上结一个疤，耳根就是像树疤一样的形相。

鼻根在鼻子里面，也是很微细清净的色法，就像两根铜管一样的自性，这方面就是鼻根。舌根就像半月型，就是月亮的一半，那样一个清净的色法。身根是什么呢？身根就好像是鸡的皮肤一样，鸡拔了毛大家都知道，就是这样的。起了鸡皮疙瘩，我们说是不是身根出来了呢？这不是身根出来了。身根是很微细的色法，如果被我们的眼根看到了，就不是微细清净的色法了。身根类似于鸡的皮肤一样，周遍在我们整个身体上面，为什么身体会感觉呢？因为有这样的自性周遍，这就是身根。

按照唯识的观点，根分两种，一种叫做浮尘根，一种叫做净色根。净色根是真正起作用的，就像前面我们讲到的胡麻花，就是净色根，是真正起作用，可以取境的。

还有一种根叫浮尘根，有些地方讲“浮”就是浮云，好像什么都是浮云一样，然后根就是五根的根本，尘就是灰尘、微尘的尘。浮尘根的意思，就是外表显现上的眼球、耳朵、鼻子、舌头，这些就是浮尘，浮尘根就是虚浮无实的意思，作为一个眼根住所，眼根的所依。浮尘根不是真正的眼根、耳根，就是一种所依而已，帮助眼根存在在这个地方，所以称之为浮尘根。浮尘根不能真正起作用，净色根才是真正起作用的，这方面叫做清净色，眼等诸根清净色，净色根。这叫净色根。

另外一种浮尘根，不是真正的眼根、耳根，净色根才是真正的眼根、耳根，这方面就是讲它们都是眼识、耳识等的所依、增上缘。能够缘取色声香味触，叫做眼根、耳根等五根。此处是通过法相的方式宣讲五根。

庚二、以事相之方式宣说五境：

宣说五境的时候，没有通过法相的方式宣讲，是通过事相的方式。学习过因明的道友就知道什么是法相，什么是事相。所谓的法相就是某一个法，不共于其他任何一个法一种不共的特征，就是它的法相。比如说瓶子的法相是什么？大腹盛水。肚子很大，可以盛水，就是瓶子的法相。人的法相呢？知言解义。反正就是通过最不共的特点来作为它本身的特质，叫做法相。

前面讲色蕴的法相就是变碍的自性，其他的法没有变碍的自性，只有色蕴本身有变碍的自性，所以当我们说变碍的时候，想到这就是色法，当我们说色法的时候，会想到它最不共的作用。比如说柱子最不共的作用，就是撑梁，柱子可以把梁撑起来，这是它不共的作用

，其他的没有。外面说瓦片的作用是可以撑梁，但是瓦片撑不了梁，没有这个作用。法相就是最不共的一个特点拿出来，一看到这个我们马上就能知道它是什么法，这叫做法相。

事相是什么呢？事相就是它本身的法，法自己的本身，比如说变碍，色蕴变碍。讲完了所谓的色法是变碍的，那什么是变碍的法呢？我们举个例子，比如说瓶子，瓶子就是变和碍，举例的瓶子本身叫做事相，它的法本身就是事相。就是以事相之方式宣说五境。

色有二种或二十，所谓之声有八种，

味有六种香分四，所触分为十一种。

作为《俱舍论》的学习者来讲，里面这些含义都要背下来，这些要记住。虽然颂词没有完全讲，但是我们看的时候，要把这些背下来。也许以后我们考试的时候，要考这些，到底两种色或二十种色法是什么？或者声音八种是哪八种？因为《俱舍论》讲五蕴的时候，必须要知道内部的分法。经常性地记，熟悉之后也没有什么困难的，刚开始的时候，可能很陌生，觉得这么多怎么记，把规律找到之后，记起来也是很容易的，所以我们学的时候，要把这些学清楚一点，学扎实一点，这方面是应该要背、要记的。

前面讲了五根，下面讲五境。五境就是色、声、香、味、触，色有二种的色，所谓之声是第二个，第三就是第三句当中味，味有六种，第四是香分四的香，所触的触，就是色、声、香、味、触，就是五境。

色有二种，真正眼根的对境，色法和前面我们讲色蕴的色、眼根对境的色，广狭的意义是不一样的。前面的色蕴范围非常广，这个

地方五境当中的色，范围就很窄。这里的色只是眼根的对境，总的来分就是二种，一个叫显色，一个叫形色，这是术语。从通俗的角度来讲，什么是显色呢？显色就是它的颜色，红色、黄色，这些都是显色。我们的眼根能取什么，我们的眼根看过去，一片红色，一片红袈裟，这就是显色。在花园里看到黄色的花，白色的花就是显色，颜色本身叫显色。第二个叫形色，形色就是形象、形状，正方形、椭圆形等等，都属于形色。形色也有二种，或二十，真正来讲的时候，总的分两种，详细分的话分二十种，显色有十二种。十二种显色当中，真正根本的颜色就是白、红、黄、蓝，或者蓝、黄、白、红，就是蓝色、黄色、白色、红色这些根本色。根本色再分出来八种支分的色，八种支分色就是注释当中讲的光、明、影、暗、云、烟、尘、雾。

我们讲一下这八种意思，先讲第一对光和明。有些注释当中讲，太阳光就是此处所说的光，比如说现在太阳照到经堂里面，叫做光。明是除了太阳光之外，其他电灯、蜡烛的光明等等，像这样太阳光之外能够照明的，叫明，光和明在这里不一样。光就是讲太阳光，明就是讲其他的灯、蜡烛、手电等等发出的光，叫做明。我们把它归类就比较容易记了。光和明作为一对来理解，光是太阳光，明就是其他的光明。

第二对就是影和暗，影和暗不一样，所谓影不是光明直接照到的地方，但是它可以看到东西。这个地方没有光明，没有太阳光，其他的灯光也没有，虽然有一种影子，比方说树荫，树荫下面的树影，人影是直接障避光明的。虽然它的力量比较弱，影子还是可以看到东西，这叫做影。一点都看不到，这方面就叫做暗。虽然影是障避光明的，但是它可以看到东西，暗完全看不到的。光和明、影和暗放在

一起便于理解，都是相通的，有类似的地方，比较容易记住。

再下去就是云、烟、尘、雾，比较容易理解。云就是天空当中的云；烟就是做饭的时候，道友烧的牛粪形成的烟，烟也是一种颜色；尘就是灰尘，当吹大风的时候，飞沙走石的灰尘；雾，当然我们都知是水气，有时候说雾霾，雾霾是水气加灰尘的混合体。雾是很多水气的凝聚，它也是显色，是支分显色，我们把这些规律找到之后，也比较容易记。

形色也有八种，或二十。八种有长、短、高、低、方、圆、正、歪，很好记。所谓的形色，很长、很短，我们的眼根对于长、短，马上就可以取出来，高和低，方和圆，这是方的，这是圆的；这个很正，所谓的正，是有规律的，歪就没有什么规律，这就是方、圆、正、歪，所有的形色都包括在里面。

所有的色法分为两种，色是眼根的对境，就是显色和形色，显色再细分，有十二种显色，四种根本的显色，再加上其他光、明、影、暗，再加上云、烟、尘、雾，就是讲这些。形色方面，是长、短、高、低、方、圆、正、歪，这时候比较容易记下来，我们再看色法的时候，一定不会迷惑的。

我们说色的时候，大概会知道色是什么，但是没有如果详细了解到底什么是色，就会说不出来个所以然。这里讲的很清楚，所有的色法都归类在里面，把这些记住，以后从眼根的对境色法方面来讲，几乎已经通达了，了解了这些就没有什么了，再挖也就是这些东西，没有其他的東西了。如果刚开始花一点力气，记住之后，以后就不会忘记，这方面就不会再迷惑了。

“所谓之声有八种”，所谓的声音，听到的声音有八种。八种并不是说这是唱歌的声音，那是什么声音，不是这样分的。所谓的八种，首先是有执受的声音，还有无执受的声音。有执受和无执受是一个术语，简单来讲，什么是有执受？有执受就是有情发出来的声音，比如说人发出的声音，动物发出的声音就是有执受。无执受当然就不是有情发出来的，而是无情发出来的，比如自然界的聲音。首先我们分为两类，这比较容易分。一个是有情发出来的叫有执受；一个是无情发出来的叫无执受。

有情发出来的声音，又分两种，有记别的和无记别的。什么叫有记别、无记别？有记别就是有意义的，能够表示意义的；无记别就是没有办法表示意义，表示不了什么意义的。一种是有情发出来的声音，它没有什么意义；另一种有情发出来的声音，是有意义的。比如我说的话是《俱舍论》，首先我说话的声音属于有执受，就是有情发出来的，其次是有执受当中的有记别，意思就是有意义的，能够表达什么意义呢？我表达的意义就是色法、五蕴、十二处、十八界，叫做有意义的声音。

有些声音虽然是有情发出来的，但是无记别。比如说拍掌，没什么意思，不表达什么意义。这样分下来，两种根本的东西，就是有执受和无执受。有执受分两种，有意义和没有意义的，有意义的再分两种，已经分到底了，再没有枝桠了。有执受又分两种，好听的和不好听的，就是悦耳和不悦耳。这个声音是有情发出来的，是有意义的声音，有意义的声音是悦耳的声音和不悦耳的声音。这样就分完了。

有情发出来的声音当中，无执受的，就是没有什么意义的，也分两种，悦耳的和不好听的。悦耳的声音可以说是敲打乐器发出来

的声音，或者不悦耳的声音就是扇耳光的声音，或者打斗、拳击的声音等等，这方面是比较恐怖的。不悦耳的声音，就是听起来很不舒服的声音。这方面分了四种，声有八种当中的四种，我们掌握了这个规律就好了。有执受、有情发出来的两种声音，一种声音能够表达意义，一种不能表达意义。能够表达意义的也分两种，好听的、不好听的；不能表达意义的又分两种，好听的、不好听的。

再看第二类，就是无执受。无执受是由无情界发出来的，它不是有情，是无情发出来的。无情发出来的声音也分两种：有记别的和无记别的。虽然是无情，但是发出来的声音，也可以表达意思或者不能表达意思。无情怎么发出能够表达意思的声音？在注释当中讲了一个古代的比喻，就是幻化的人。幻术师幻化出一个人，虽然表面上看起来是个人，但它是无情，这个无情可以讲话。它说：“大家到这个地方来，我的主人要给大家布施。”人们都能听懂这个意思，所以说这是无情发出来的有记别、有意义的声音。

有意义的声音分两种，悦耳的、不悦耳的，就是说一个是悦耳的声音、一个是不悦耳的声音。如果讲到现代比喻，就比较多了。比如电视机、录音机、MP3，用手机听录音，录音本身是无情的，但是是有记别的。它可以表达《俱舍论》的意义，你听了之后，依止这些东西录的音，虽然它是无情的东西，但是无情的东西表达出来的属于什么？表达出来的声音是《俱舍论》，它是有记别的。虽然是《俱舍论》，但是有些人听堪布的声音好听，觉得是悦耳的；有一部分人听堪布的声音很难听，要不是听法，肯定不愿意听到他的声音。这里就分了悦耳的和不好听的。这样分下来，就比较容易了解。

第二个方面也是无情发出来的声音，就是无执受。无执受是不

表达意义的。比如自然界所发出来的声音，就没有什么表达的意义。它是无情又不表达任何意义，不表达意义中，也有悦耳和不悦耳。比如说铜锣的声音很悦耳，或者自然界所发出的声音，不是鸟叫，鸟叫已经变成了有情，比如清泉的声音，山里清泉叮咚、叮咚，声音特别好听，这种声音属于无情，是无情当中无执受的悦耳声。

还有一种声音，比如说打雷的声音很恐怖，当然喜欢听打雷声的人就另当别论了。有些人觉得打雷的声音，特别恐怖、特别难听；有些觉得塌方的声音，轰隆轰隆特别难听，尤其是自己房子后面的墙倒下来，就很恐怖了。完了，后墙倒了，既觉得房子保不住，又觉得声音很恐怖很难听。这属于无情无执受的不悦耳声，这应该很好理解。

这些看似复杂，如果把规律找到就好记了，就是有情界无情界、有执受无执受、悦耳不悦耳，再没有其他的，声音有八种。

“味有六种”，我们吃东西的舌根，能够辨别酸、甜、苦、辣，再加上咸和涩，这不用多讲。咸指这个东西很咸，涩是水果没有成熟，吃起来觉得不舒服，很涩，这也很好记，味有六种。

“香分四”，香就是鼻子闻的香、香气。气息有四种，第一种是好闻的，比如说檀香，一些好闻的香。第二种是大便这些臭气，臭香也叫香。我们说香的时候，就是指香味而言，但是在语法当中，这里所谓的香就是指鼻子吸收的气味，叫香，所以妙香、恶香、难闻的香，还有一种平等香、不平等香。平等香是不管好香、坏香，只要对你身体有利的，就是平等香。还有不平等香，不管是什么香，反正对你的身体有害的，叫不平等香。如果理解了它的意义，也是比较容易记

的。把它的规律找到了，也比较容易理解。就是好闻、不好闻的，对身体有益、对身体无益的有四种。

“所触分为十一种”，所触就是身根的对境，像我们的身体，不管我们的脸、我们的背、我们的手、我们的脚，还有其他部位，整个叫身根。从我们的脚心到头顶，头发、指甲不算。因为头发和指甲是没有感觉的，除此之外，从我们的头皮到脚下的脚心，整个从里到外都是身根的范围。身根的范围就有所触了，脚踩在地面上，是什么感觉？很柔软，还是很坚硬？很冷，很热？或者身上穿着衣服，感觉怎么样？手摸到东西，身根的对境全都是触。

触分十一种。我们这里也分为两类，一个叫做因触，一个叫做果触。地、水、火、风属于因触，后面还要讲四大，会讲地、水、火、风，各自的法相、作用等等。我们讲触的时候，主要是身根的对境。我们也必须要了解，所谓的触，从果触角度来讲，还有些比较轻的，比如我们身体感觉拎起来，轻呀、重呀，你感觉很轻、很重，这些都是触的感觉，还有柔软，感觉衣服的质地很好，很柔软，然后很粗糙，轻、重、柔软、粗糙，还有冷、饥、渴，就是感觉很冷、很饿、很渴，这些全都是触，所以我们分的时候分为因触和果触。

因比较容易记，地、水、火、风，果触轻重比较容易记，然后柔软和粗糙，剩下三种就是，冷的感觉也是一种触，饥就是自己很饿了，马上到中午了，早上没吃饭，现在已经感觉有点饿了，饥饿的感觉。渴，比较渴，这方面是解释它的触，加起来十一种。首先四种，地、水、火、风属于因触，后面有七种，冷、饥、渴，这方面我们就知道有三种，剩下四种，轻、重、软、糙，轻和重的，柔软和不柔软的，感觉衣服很粗糙，穿起来很不舒服，这属于粗糙的，这方面就讲到了十一

种。

我们需要花点时间把这些记下来，然后经常看一看，想一想，就不会忘了，学习完之后，就有一定的意义。现在有时候觉得，记这些到底干什么？这方面也是学习，我们学习佛法，有用的东西该记的记住，该背的背会。以后我们再抉择观空性的时候，就能把一个一个法观得非常清楚。如果学习的时候，以随随便便、蜻蜓点水的方式学一学，大概听一听就算了，这也不是很好的学习态度。在学习佛法过程当中，比如现在我们一个星期休息一次，以一个星期作为一个周期。因为一个星期当中，学习的内容不是很多，而且每天听完之后，我们回去看书、听辅导，对于意义会有所熟悉，但是如果一个星期、一个星期、一个星期这样过下去之后，逐渐前面学习过的东西就会忘掉，所以我们在一个星期的时候，把前一个星期的课再看一次。因为我们已经有了基础，相当于再温习一遍，不要让它忘记了。一个星期过了之后，再把这个星期的课温习一遍，第二个星期的时候，再把前一星期的课温一次，这样下去之后，我们在期中的时候，时间就不会那么紧，就会比较熟悉。

尤其是你看得越多，记得就越熟悉，熟能生巧嘛。第一个你不太容易忘，学的比较扎实。第二个考试的时候，就不会感觉那么紧张，还有三天了，怎么办，不睡觉又不行，就没有这个必要了。因为你平常的时候，已经养成了习惯。每天以轻松的方式学一点，我们现在基本每个星期四堂课，这样你没有忘记，返回头从第一个颂词看一下，熟悉熟悉，再看一次，大概是这个意思。该记的记，该背的背。第二个星期的时候，也是再看一次，逐渐养成习惯。到最后的时候，就不会那么陌生，这个颂词到底学没学？是不是法师当时讲漏

了，我怎么一点都没有印象了。法师可能花了二十分钟讲的，但是因为
没有看的原因，可能就感到陌生了，如果我们经常返回去看，不会
觉得特别费劲，也容易帮助我们记得很牢。

今天的课我们就学到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情