

《入菩萨行论》第152节课

下面看第八品《静虑品》最后三个颂词的内容。

第三个科判是讲“共同之事宜”。前面的科判“谨持对治”中“自他平等、自他相换”的修法讲完之后，再讲一个共同的事宜。

庚三(共同之事宜)分二：一、遣除教诫之障；二、精勤对治。

“遣除教诫之障”，就是我们在修持自他平等、自他相换在或者禅修菩提心的过程当中，对于妨害我们接受、修持教诫的一些障碍，必须要进行遣除。如果不遣除这些障碍，那么就没办法修持和生起殊胜的菩提心。“精勤对治”即我们要对治一切的障碍，通过修行善法的方式来进行对治。

辛一、遣除教诫之障：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

字面意思是：无始以来的凡愚之行已经足够让我们生起厌离心了。生起厌离心之后“今当随圣贤”，应该跟随诸佛菩萨殊胜上师的足迹，修持殊胜的菩提心。修持菩提心的时候还要“忆教”，就是忆念经论(尤其是本论中的不放逸品、精进品等教言)来“奋退昏与眠”。通过精进修持击退昏眠、掉悔等禅定的障碍。

下面我们再看“遣除教诫之障”。主要的教诫就是修持世俗菩提心当中的自他平等、自他相换，或者自轻他重菩提心的方法。

对于这些教诫的障碍，“愚行”就是一个。凡愚之行到底是什么呢？就

是我们无始以来流转轮回的种种行为。它的根本是无明、我爱执或者我执，在此基础上，为了满足“我”的需求，然后开始生起贪嗔痴，造了很多、很多罪业。

还有一些“愚行”是：我们在趋入佛门，修持的过程当中，为了满足自己一些暂时的需求，还会做一些恶行；即便是在发了菩提心的前提之下，我们为了自己的利益、成就、成佛，还在我爱执、自私自利之心的摄持下，做了很多所谓佛法的修持。

这些深浅不一或多多少少的愚行，从无始以来到现在已经非常多了，多了有什么必要？其实对我们的修行没有任何帮助。通过佛菩萨的教诲，我们现在彻底看清楚了，因为它的确没有意义，而且我们流转了这么长时间，难道还不够吗？

对我们来讲，每一世的记忆都是有限的，我们没有办法去忆念无始轮回当中这么多流转的事情。假如我们能够通过上师三宝的加持，通过自己的修行，或者通过一种什么因缘能够忆念前世，知道地狱中的痛苦，我们很快就能产生想从轮回当中获得解脱的出离心。

就是因为我们看不到以前曾经发生过的这些事情，没有办法忆念，没有办法了知，所以在短暂的一生当中我们觉得还可以承受。如果放长来看，我们流转轮回的时间非常长，感受到的痛苦是无量无边的，各种各样的痛苦都已经受过了，所以这样的愚行对我们来讲实在没有意义，应该足够生起厌烦了。

如果我们现在内心当中对这些愚行还不厌烦，当然也想不到去改变、去对治，也不会想用自己的时间精力去修持殊胜的佛法。

这个地方告诉我们“足堪厌”，已经足够可以让我们感到厌烦了。从现在开始应该有所转变，不应该再跟随凡愚的行为而转，应该“随圣贤”，所以第二句讲“今当随圣贤”。

“今当随圣贤”就是跟随上师或者诸佛菩萨修持圣道。他们最初怎样发菩提心，怎样依止善知识，怎样开始闻思修，怎样开始利益一切有情，他们是怎样转变的……所有圣贤的足迹我们都要了知、跟随。因为他们通过修持殊胜行，已经获得了成就、解脱，我们也要跟随他们的行为，争取尽早获得解脱。不单是他们这样通过修持获得了解脱，如果我们跟随他们去做也可以解脱，他们给我们示现了怎样获得解脱的方法。

因而从现在开始，我们要追随圣贤，跟随他们的行为、他们所说的教言、窍诀、修行方式，还有他们所讲的一些理论，所举的一些教证、比喻、例子等等，总而言之，能够让我们的心彻底转变的，能够抛弃我爱执的、所有殊胜的教言和行为都应该跟随，不再跟随凡愚的脚步。

“忆教不放逸”：我们跟随圣贤的足迹，还要忆念殊胜的教法，所有的教法都要忆念。在这个地方主要讲到了不放逸，不放逸就是我们要小心谨慎地去做取舍，了知一切的过患，看到暇满难得而不放逸，看到烦恼的过患，调伏烦恼而不放逸等等。

在第四品《不放逸品》当中讲了很多让我们不放逸的窍诀，心理和行为上面不能放逸、散乱，在不如法的事情上面应该不放逸——约束自己的身语意，小心谨慎地去实践正法。

第七品当中讲精进，其实不放逸和精进有共通的地方，也有不共的地方。不放逸的体相主要是一种小心谨慎的状态，做取舍的时候非常谨慎，

身语意不放逸、很谨慎。精进是对善法的一种欢喜。不放逸和精进有相似的地方，但是它们的本体和法相不相同，所以我们也要忆念《精进品》。

《精进品》当中讲到，旁生如果发起了精进的心都可以解脱，何况我们生而为人。人的身体所依、心和业，是一种苦乐相杂的状态。地狱、恶鬼道的众生过于痛苦，没办法忆念正法，连一念忆念正法的心思都生不起来，因为实在是太痛苦了，这种痛苦的心接近于昏厥的状态，怎么可能去忆念正法呢？天人那样的生活又太好了，也不容易忆念正法。就是人道有苦有乐，既有一定的痛苦也有一定的安乐。有痛苦的缘故，我们可以生起出离心，在不痛苦和痛苦不剧烈的时候，我们还可以忆念正法。不是特别痛苦也不是过于安乐，（过于安乐也是一种过失，有可能进入歧途）在这种状态当中比较适合修持正法。我们生而为人，有很多佛菩萨化身为善知识的形象在我们身边度化我们，（虽然佛菩萨也有化现到其他道的，但在人道当中很多）还有法宝、寺庙等修法的助缘，在人间都是圆满具足的。如果我们精进修行一定可以对治一切障碍，修持好殊胜的菩提心，所以应该要“忆教不放逸”。

“奋退昏与眠”主要是讲，我们要通过精进来遣除禅定的五种障碍。禅定的五种障碍也叫“五盖”，能够障蔽我们成就正法，让我们的心不清明，没办法一缘专注修持禅定，所以我们要通过对治去“奋退昏与眠”。

《亲友书》等经论中讲五种障碍，第一个是掉悔，有的把掉举和后悔放在一起讲，叫掉悔盖；第二个叫做害心盖；第三个叫做昏睡盖，将昏沉和睡眠放在一起；第四个贪欲盖；第五是怀疑盖。这五种障碍让我们没办法修持禅定，是抢夺我们修持禅定善财的盗匪。

为什么把掉举和后悔放在一起呢？因为掉举和后悔都是外散的心。掉举就是我们的心不安住，想来想去：想外面的事情、外面的景色、外面的人，想自己要做的事情、想饮食等等。掉举就是我们的心胡思乱想，往外驰求的这种状态。

“举”就是高举的意思，它不是低沉而是高举。“掉”是掉来掉去，就好像我们手上拿着东西，把东西拿来拿去一样。掉举就是我们的心识不安分，没办法安住，而且是高举、外散的一种状态。

“后悔”是自己的心驰于外境，想到以前做的事情怎么不该做等等，生起一种后悔心。如果我们的的心经常处于后悔的状态，就没办法安住当前的实相，或者安住当下来修持正法。后悔和掉举放在一起，是因为它们都有共同的特性，都是外散的心。

第二讲害心，经常想伤害别人，直接想打、想骂；想到我的怨敌某人对我不好，愿他遇到灾害等等。这种愿别人不好的心态，就叫做害心。有时是针对某个人、某个不喜欢的民族；有时是针对某类人，比如恐怖分子；有些时候针对某个国家——因为这个国家好像经常和我们作对，所以我们对他们不喜欢，就愿他们国家、这类人、民族或个人遇到不好的事情，这样的心就叫做害心。如果经常处在伤害别人的心态当中，那么我们的心就不寂静，经常这样产生罪业，那我们怎么可以把心清净下来、安定下来修持禅定呢？经常生起害心会让我们没办法安住禅定。

前面的掉举和后悔，是经常胡思乱想，和制心一处的思想有所矛盾。害心是一种很强的烦恼心，让我们心不寂静，也让我们的心没办法安住，这是第二类。

第三类就是讲到了昏睡。“昏”就是昏沉，似睡非睡，自己的所缘很不清楚。昏沉和睡眠不一样，昏沉是脑袋不清醒的状态，比如夏天吃完午饭之后想打瞌睡，想看书也集中不了精神，这就叫昏沉。“睡”就是睡眠，睡过去五根关闭了，也没办法安住。昏沉和睡眠放在一起，主要二者都是内收的。

掉举是外散的，昏睡是内收的，让自己的所缘不清楚。掉举后悔对所缘虽然清楚，自己知道想什么，想的东西很清楚，但它是外散的、高举的，是一种不安住的状态。昏沉睡眠对所缘很不清楚，睡过去也没办法安住所缘。在这种状态当中修禅定，可想而知根本修不成，我们没办法把自己的心控制在一个地方不要去胡思乱想。所以说昏沉和睡眠也是修禅定的一种障碍，我们要想办法去对治。

然后就是贪欲。贪欲是对我们喜欢的人、事物或某种状态，想要得到的心比较强烈。如果经常产生这样的贪欲心，自己的心就不寂静、定不了、很烦乱，这是恼热的一种状态。经常产生很大的贪心，要修持禅定是很困难的。

第五种就是怀疑。怀疑自己的这种修法到底能不能成功。虽然怀疑可以指一切怀疑，但这个地方主要是指怀疑修行的方式。“我这种禅修的方法到底能不能得到禅定？”有怀疑肯定不愿意下工夫去修，稍微修一下他就开始怀疑这到底行不行。在这种状态下，就没有办法把心完全投入到禅修当中，怀疑的心让他没办法寂静。

在一些上师们的教言当中说：掉举、后悔的时候，我们就想一些轮回的过患，把心降下来。因为掉举、后悔是一种高举的状态，一想轮回的过患，众生的痛苦，地狱的痛苦等等，这个时候我们的心就慢慢地沉下来了，

把这个心往回收；如果昏沉睡眠就想一些修行的功德，让我们的心兴奋起来。本来昏睡是低沉的状态，让它稍微兴奋一点，比如想一些功德法，还有些传记中佛菩萨的功德，就可以让自己的心兴奋。

我们要对治掉举、后悔，需要知道掉举的过患。掉举、后悔很不好，是成就的障碍，所以要制止它。有些时候可用一些方法来调心，比如昏沉的时候眼睛往上看，掉举、后悔的时候眼睛往下看。

产生害心对自己是非常不好的，有些时候害心是害不了别人的。虽然自己坐在这个地方胡思乱想，希望别人遭殃、遇到不好的事情，但是别人有他的福报因缘，我们这样想不一定能伤害别人，这个害心反而肯定是伤害自己的，毫无疑问。所以说害心不寂静，能够伤害自己，对自他都没有利益。

当我们生起害心的时候要想一想：“我们现在修法是为了什么？是为了利益自他一切众生。”所以要收起害心，不要去伤害别人。每个人其实都是众生，因为某种因缘，他就变成了我们的怨敌、仇人或亲人。但他本来的身份是什么？就是众生而已，他和我一样，我是众生，他也是众生。从这个方面讲，我们就不要去想他是怨敌，我们越想他是怨敌，就越加深他是怨敌的概念，对他就越不舒服；如果弱化他是怨敌的概念，我们对他不好的看法就会慢慢消失。所以我们要想怨敌是一个单纯的众生而已，和我一样是个众生，害心就可以慢慢平息下来。

对治昏沉、睡眠，也要了知它的过患。昏沉的时候，稍微走动一下，或者用凉水洗洗脸、把自己的头往上抬，这些方式都可以暂时对治昏沉和睡眠。随着我们修行的逐渐深入，昏沉和睡眠也会越来越少。

我们要知道贪欲心的过患非常大，比如第八品，还有前面都讲了贪欲的很多过患，所以我们要想办法对治，不要让自己的心放在贪欲上。真正我们要贪的话，可以贪佛果、贪禅修的境界等等，虽然贪著这些究竟来讲也是不好的，但暂时来讲，我们应该把心缘于清净的法上，远离对不清净贪欲的欲求。

在对治怀疑方面，我们可以看一些禅修成功的事例，然后再进一步去学习禅修的窍诀和过程，只有把整个过程了解清楚之后，心中的怀疑才可以逐渐打消。

我们可以通过这样的方式去断除修持静虑的五种障碍（断除五盖）。我们再归摄一下要教诫的障碍：

第一个是我们必须要远离愚行和跟随凡夫。“今当随圣贤”有两个意思，一方面要随圣贤而行，另一方面，如果我们还再跟随凡愚的教言、行为去做的话，那么永远没办法从轮回当中获得解脱，这是一种教诫之障；

还有放逸和懒散也是教诫之障。如果我们过于放逸，身口意三门不收摄，不谨慎去取舍，那么会经常落入耽著劣事懒惰、同恶懒惰、自轻凌懒惰这三种懒惰当中，这样就没办法安住在殊胜的自他平等、自他相换的菩提心修法当中，所以我们也要遣除放逸和散乱的障碍。

还有前面讲的五盖——掉悔、害心、昏睡、贪欲和怀疑。这五种都属于教诫之障，归摄起来要远离这一切的障碍，开始修持殊胜菩提心对治自心。

辛二、精勤对治：

了知这样一种障碍之后，要精勤对治障碍，修持佛法的同品，远离违品。

如佛大悲子，安忍所当行，
若不恒勤修，何日得出苦？

字面意思：犹如佛陀具有大悲的心子菩萨一样，我们也应该安忍所应当行持的善法。如果我们不恒时勤修善法，那么自己和他人什么时候才能够脱离一切痛苦呢？是没办法的。只有通过精进对治才能够出离痛苦，如果没有经过精进对治是无法出离痛苦的。

“如佛大悲子”：我们要经常学习佛菩萨的修行传记和教言，因为他们在修行中也是受了很多苦，安忍了很多的修行，最后终于获得了成功，所以我们也应跟随他们的行为而行持。

“所当行”是什么？就是应该行持的一切行为。这个地方讲到，能够帮助我们生起菩提心的修法，暂时来讲，有四厌世心、清净的戒律、禅修、自他平等和自他相换的修法。在这个学处当中，比如布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧的行为等等；在四摄利益众生方面，有布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄，像这样所有行为都应该行持。

在行持的过程当中应该安忍，安忍什么呢？在修持“所当行”的过程中，我们内心的习气和自己的分别念会出来做障碍，有时候障碍是来自于众生的邪行。比如有时去帮助某人，对方不但不听反而辱骂我，我是好心去劝导他，他反而这样，于是想干脆放弃了，对对方产生嗔恨心或者不高兴的心态，这些都是需要安忍的。众生的福报、根基是这样，一次两次教化不一定马上能够成功。

在《白莲花传·精进品》当中讲：佛陀为了度化一个人，让他生起一念善心，用了数万年的时间（那个时候人的寿命很长）。佛菩萨们为了众生起善心，不是试一次两次就放弃的。当然我们和修行有素的菩萨没法比，但是这种精神我们要了知，也应去随学。这种时候我们要安忍，千万不要碰到一点点事情就放弃。

在修道过程当中，障碍、违缘、很多不如意的事情肯定会出现，有的来自我们自己，有的是来自于其他外面的因素。不管怎样，为了所行持的善法能够迅速圆满，我们必须有所安忍，只有不断地安忍，我们的修行才能够逐渐成熟。

如果我们没有恒时勤修，“何日得出苦”？除苦需要通过对治，才可以逐渐消灭它的违品，产生殊胜的功德。如果不恒时精勤是不行的，所以这里有“恒”和“勤”。一个方面要精进，精进不能够三两天的热情，这样是完全不够的。乃至没有达到目的之前，一定要恒时精进。如果不精进去对治，无始以来养成的恶习不可能无因无缘自动消失，必须要通过对治让它逐渐消亡。这些习气是我们自己养成的，我们既然已经走到这一步了，只有一个方法，就是用这些习气再去修道，或者说通过殊胜的佛法去对治，慢慢养成另外一种新的习气去对治以前不好的习气，这样我们才可以有出苦的时候。

因为不好的习气改掉了，新的境界产生了，我们才可以从某种状态的痛苦当中脱离，从根本上脱离之后才可以帮助一切众生从痛苦中脱离。所以说，如果我们不精进，决定没办法无因无缘地获得解脱之果。佛教当中讲因缘法，具足什么样的因就会具足什么样的果，有了正因就会有正果；如果因缺少，那么果也会迟迟不显现；如果因不正确，果绝对永远不显

现。而这种恒、勤修的对治，就是出苦的正因，这方面我们必须要了解。

己三、修胜义菩提心：

真正来讲，广说胜义菩提心是在第九品，应该是下堂课开始学习胜义菩提心的内容，但此处修胜义菩提心可以做一个过渡，讲得很略，没有广说，所以没有过失。是作为世俗菩提心和胜义菩提心之间的过渡颂词。前面广解了世俗菩提心，现在用一个颂词来简单介绍胜义菩提心，然后在第九品的时候再进一步广大地直接介绍胜义菩提心。这个颂词是一个承上启下的过渡颂词。

首先我们要知道世俗菩提心和胜义菩提心的差别。世俗菩提心主要是一种善心所，是为了利益众生而发起求佛果的一种心。这种心是跟随意识的心王和善心所产生的，它有两种所缘：一个是利益众生，一个是自求佛果。胜义菩提心是一种智慧，是远离一切世间八戏的一种了知，或者证悟实相的一种无分别智。这种无分别智就是胜义菩提心。不是说这个胜义菩提心安住在胜义谛当中，它的菩提心更清净更圆满，不是这样的。它是没有所缘的，不缘众生，也没有缘众生的心，也不缘佛果，也没有缘佛果的心。而是了知一切的众生也好，佛果也好，我们的心也好，其实在究竟的本性当中都是无所缘的，都是本来空性，安住在这样的状态当中，现前证悟这种状态就是胜义菩提心。

世俗菩提心可以发、可以生（通过仪轨来生起），但胜义菩提心只有通过证悟才能生起。世俗菩提心可以通过仪轨来受菩萨戒或者菩提心，但是胜义菩提心只有通过修证，当你证悟了无分别智慧就有了胜义菩提心。当然胜义菩提心的因——空性见，我们是可以修的，通过大略的、总相的方

式去修持，这个空性不是胜义菩提心，却是能够得到胜义菩提心的一个直接的因和助缘。

为除诸障故，回心避邪途，
并于正所缘，恒常修三昧。

颂词的意思是：为了遣除一切障碍的缘故，我们应该回转轮回的心，避开一切的邪途，而且对于真正的“正所缘”，恒常修持殊胜的三昧（修禅定、修静虑的意思）。

这个颂词有很多不一样的解释，尤其是对于“并于正所缘，恒常修三昧”。有些解释的科判不是按照胜义菩提心来讲的，那么这个“正所缘”是指佛法，尤其指自他平等、自他相换的佛法。而“恒常修三昧”是作为一种静虑的修法进行安立的。当然此处按《善说海》的观点是胜义菩提心，“正所缘”应该是指空性，是对空性的修法恒常进行观修、修持。

“为除诸障故”：我们修行佛法的障碍是很多的，佛菩萨在很多经论当中讲到了我们应该知道并断除的障碍。因为我们首先要知道障碍才能断除障碍，不知道障碍就没有办法针对这个障碍去修持断除的方便，所以说要知道障碍。

弥勒菩萨在弥勒五论之一的《辨中边论》中，把一切障碍全部作了一个归摄。第二品《辨障品》把所有的障碍都归摄到一品，里面讲了很多的障碍。现在不是讲《辨障品》，简单介绍一下里面的主要障碍：针对大乘行者的障碍叫周遍障，小乘行者的障碍叫一分障。

看起来大乘行者的障碍要多，是周遍的障碍，小乘行者只是一分障碍

，为什么呢？因为大乘求佛果，所有的障碍都要遣除，所以要遣除的障碍多，它是求佛果、求遍智的缘故，叫周遍障。小乘是求部分解脱，对它来讲障碍只是一分障碍，它了知这一分障碍，遣除这一分障碍就可以获得暂时的阿罗汉果，但是它得的果小，是暂时的，不是究竟的。如果想要获得佛果，还是要遣除周遍障。

针对现在的凡夫人来讲，有增胜障和平等障，是针对生起障碍、生起烦恼的不同情况而言。增胜障是什么呢？一个人内心当中的习气、烦恼的种子很强盛，看到应该生贪对境的时候生贪，看到一般不应该生贪的对境也生贪，这就叫做增胜障。

有时不一定是贪欲，生嗔也是如此，很小的一件事情就可以发一个大脾气，内心生烦恼的因缘很强盛。有一类人内心当中贪欲心很强，贪心的障碍比嗔心和愚痴心都要强烈，贪欲对他们来讲就是增胜障。有些人贪欲心不是很强烈，也不贪钱，也不贪财，也不贪色，就是嗔心大。像有些古代的英雄，什么都可以放得下，就是嗔心大，想杀人、想报仇。有些人贪心、嗔心都不强烈、不明显，但是愚痴心大，比如喜欢睡觉，这些障碍叫增胜障。

针对某一个人的内心当中，某种障碍是特别强烈的，其他两个不怎么强烈，这叫增胜障。或者他对于很小因缘都能够轻易生起贪心、嗔心、愚痴心，像这样也叫增胜障。

平等障一般指烦恼相合于对境，这个东西很好他才生贪，这个东西不是很好就不生贪。他生嗔心和对境有某种平等的关系，这个叫做平等障。

增胜障的对境和自己生的贪心不是平等的，它是更加增胜的，比如生

贪心的因缘很少，但是生起的贪心很大。还有一种平等障，它是相续当中贪心、嗔心和愚痴心没有哪个更加超胜，差不多一样，这个也叫平等障。

有些时候看我们内心当中的状态也是这样的，有的时候贪欲心很容易产生，嗔心不是很强烈；有些时候嗔心强，贪欲心不强；有的时候一个很小的因缘就可以生起很强烈的贪心；有时候很强因缘产生很强的嗔心，这个就叫增胜障，有不同的情况。

论中还讲到有九结的障碍，还有针对比如说三十七道品、四念处的障碍，四正断是什么障碍，四神足是什么障碍，还有对七菩提分的障碍、八圣道分的障碍，这些障碍都一个一个地讲，还有六度的障碍、十地的障碍等很多，最后弥勒菩萨将无量无边的障碍全部归摄起来，就只有两种：烦恼障和所知障。

很多时候我们都是只讲烦恼障和所知障。烦恼障主要是指对解脱起直接障碍的作用；所知障主要指对成佛起直接障碍的作用。“主要”并不是说，所知障不障碍解脱，烦恼障不障碍成佛，不是这个意思。而是烦恼障主要障碍解脱，所知障主要障碍成佛。如果想要解脱，你必须断烦恼障；想要成佛，必须断所知障。这些障碍使我们没办法获得自己想要的功德，所以说我们一定要除障。

为了遣除一切障碍的缘故，“回心避邪途”，首先我们要“回心”，什么叫“回心”呢？就是回转我们的私利、分别念。以前我们是随波逐流，随着自己轮回的习性而走的，跟随外境生贪、生嗔、生痴，然后就产生轮回的心。现在要回心求解脱，不应该再按照以前老的套路走下去，应该要回心（回转我们的心态求解脱；或者心外散，现在要反观自己的心）。

“避邪途”就是对于我们即将遇到的、碰到的、在未来修法当中可能会遇上的、不是自己应该走的邪途，应该避免、避开，“并于正所缘”，而对于正所缘“恒常修三昧”。

如果按照其他的讲义，没有按照胜义菩提心来讲，“正所缘”主要是修持自他平等，自他相换，通过修持自他平等，自他相换的正所缘，让自己生起殊胜的利他心、菩提心，以打破很多粗大的分别念。“恒常修三昧”：恒常修持殊胜的三摩地，恒常修持殊胜的静虑、禅定。这也需要恒常修，有的时候我们修三昧、修禅定、修寂止，只修了几座、几天、几个月，还没有生起禅定，就说不行了就放弃了。但这个地方说要恒常修持，时间要长。如果长时间修，慢慢习惯了之后比较容易生起殊胜禅修的境界。

我们回到本论《善说海》的讲法。按照《善说海》的观点，怎么样消除烦恼障？怎么样消除所知障呢？“并于正所缘”：“正所缘”就是空性、实相、空正见。我们对于空性正见要把它作为所缘，恒常修持，恒常观修。恒常观修这个殊胜的空性就是“修三昧”，“修三昧”并不是什么都不想，它可以把殊胜的空性作为所缘境，在这个上面安住就可以了。

其他断除障碍的修法，更多是一种压制。比如说我们的贪欲心很强烈，佛菩萨就说你要修它的反方面——不净观，因为之前再再提到，我们认为它好才生贪心，所以这个时候要修不净，把它的缺陷找出来修，才可以从反面来对治。如果嗔心大，你可以修慈悲观等等。其实这些都是暂时的压制，或者通过修转心、修自他平等等等，这些断除障碍的方法，都是转变障碍或让障碍变小、力量变弱的方式来修持的。

从这个角度来讲，很多方法都是压制障碍，让它不现行、不粗猛、不起

障碍，但是我们修持佛法，单单靠压制是不行的，压制只能暂时的压制。那压制它干什么？是为了争取时间，争取更清净的心态，来做更重要、更彻底的修行。有些人想：我不压制它，不通过前面的加行修持，直接修空性。虽然也可以，但我们的内心当中烦恼还很粗猛，没有通过其他的修法来压制住的缘故，在这种状态当中修持很细微的空性，是很难相应的。所以我们要通过其他前面的修法，不净观也好，出离心也好、菩提心也好，把烦恼压制住之后，争取到了相对清净、平静的心态，再去修空性就比较容易相应。

“并于正所缘”：要究竟地断除障碍，通过压制是不行的，你只能暂时压制不能永远压制，所以这不是解决问题的根本方法。比如说你去割草，只是把上面的草割掉了，或者你拿块石头把这个草压住了，觉得看不到了。其实根还在，它还会长；如果你用石头压住，它在石头下面还在慢慢地长，只是你看不到而已。所以说根本的对治方法就是斩草除根，把它连根拔起，它没有根就不再生长了。我们要一劳永逸地获得解脱，就一定要断除烦恼障，或者要成佛就要断除所知障。这个“正所缘”，其实就是真正从根本上断除烦恼障和所知障的一种修法，这就是空性。

观修人无我空性和法无我空性就可以断除烦恼障和所知障。一般来讲，人我执引发烦恼障，人无我空性（空性分两种，人无我空性，法无我空性）就是观修没有人我，因为这个烦恼障的因是什么？是人我执（认为有我存在的执著），所以把它的根本去掉，通过人无我空性来修人我不存在，如果能证悟人无我，烦恼障就没有根本了，自然就垮掉了。

我们通过修人无我空性来断除烦恼障的根本，就可以从轮回当中解脱，获得阿罗汉的果位。然后通过修法无我空性断除所知障的根本，一切的

所知障没有了，遍智的果就现前了。因为所知障就是障碍我们了知一切所知的，让我们对一切所知的体性不了解，对它的法性、显现的有法不理解，所以我们对一切所知没有办法达到像佛陀一样的遍智。当我们通过修空性把所知障去掉了，障碍我们了知一切所知的障碍没有了，一切所知的本性现前，这种智慧就叫做佛智。

我们真正要究竟地解脱，就必须从根本上断除烦恼，根本上断除的修法就是人无我空性、法无我空性，所以说我们应该对于这样的正所缘恒常去修持三昧，经常修持人无我空性、法无我空性，这就是修持胜义菩提心。

前面讲了对这个颂词两种不同解释。我们按照《善说海》把它当成一个承上启下的颂词，因为胜义菩提心下面要广说。这个颂词也是在修菩提心（菩提心分两种：世俗菩提心与胜义菩提心）。它作为第八品的结束，作为承上启下的颂词，大概地事先了解一下：什么是胜义菩提心，为断除障碍修持胜义菩提心，恒常修三昧的法义也稍微地了解一下，对我们学习第九品是有帮助的。

以上我们就学习完了第八品，下堂课我们要开始讲第九品《智慧品》。《智慧品》从它的字面上、意义上来讲要稍微深一点，因为它触及到的是无分别智慧，是佛菩萨内心当中证悟空性的境界，所以我们在学习的过程中会稍微有点困难。当然如果自己对空性有因缘的话，那么听到空性教法会特别高兴，非常欢喜。如果听不懂，我们也要知道，听空性的功德、利益非常大，即便是听不懂，只要听了它的词句，也能够相续当中累积非常深厚的殊胜福德。单单是学习听闻空性，也可以让我们获取很多的资粮。

第八品我们就学完了，今天的课就讲到这个地方。