

说明：以下法师辅导笔录，为道友个人行为。如有错漏之处，向上师三宝忏悔，请道友批评指正。

《中观宝鬘论》第五十二课

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，请大家发无上的菩提心！

发菩提心之后，继续宣讲《中观宝鬘论广释》。

前面讲课时漏掉了一句话，在第283页第三行：

意乐加行圆满而勤行此六度，即称为安住大乘之菩萨。

这句话的意思是说，如果他的发心意乐圆满、加行圆满，在这个基础上开始行持六度的话，就称之为安住大乘的菩萨。

今天讲的内容是第五品僧俗学处。现在正在观察五十七种过患。

前面已经讲过了傲慢或者其余的这些罪业等等，有些是从它的本体，有些是从因的层面进行观察的。今天继续讲第三十八种以下的法。

不乐法谏者，不恭如法语。

联系亲属念，于亲更眷恋。

首先是讲不乐法谏。什么叫“不乐法谏”呢？就是“不恭如法语”。对于别人宣讲的如理如法的语言，自己没有一个接受的心；对于别人宣讲如法语言的人没有恭敬心，这就叫做不乐法谏者。如果自己不乐法谏，本来自己有这些过失，而自己看不见，别人见到之后提醒你应该如此如此做，自己也不接受，那么对于自己修法来讲，没有办法增长殊胜功德，一方面这种心态是一种傲慢心，另一方面，如果不乐法谏，那么自己很难以发现自己真正的过失，没办法进行改正。

“联系亲属念”，联系亲属的妄念是什么呢？联系亲属的妄念就是指“于亲更眷恋”，对于亲属、朋友等等更加地增加眷恋心。对于亲朋等增加眷恋心的过失，能够障碍自己修持出离心，障碍自己于法生起深入的定解或者安住修行。无始以来每个众生在轮回当中转生的时候，基本上都有亲人等等。但是如果对这些亲人很眷恋，对于自己修法来说不但没有什么帮助，而且会产生不必要的贪念等，所以在此处也是做为一个过患进行观察。

三十八、不乐法谏：如果某人口出之语如理如法，则以不情愿的态度说“善也好恶也罢……”而反唇相讥，不恭不敬。

所谓的不乐法谏就是讲，如果其他一个道友或者某某一个人口出之语如理如法，这个某人是上师也好，或者同行的道友也好，也可能是出自一般的世间人之口，但是不能因为他是一个世间的人，没有学佛法，就认为他没有资格教诫我——“我是一个学佛法的人，所以你凭什么教诫我呢？”不管怎么样，如果他对于自己的过失能够看得到，而且他也好心来劝诫自己，那么他所宣讲的如理如法的话，从这个角度来讲就应该接受。但是现在自己内心当中安住一种傲慢，对于别人口出的如理如法的语言，以不情愿的态度说：“善也好恶也罢，不用你管。”就是这样一种心态：你管不着，或者说我想怎么样就怎么样，以反唇相讥不恭不敬的方式来对待对方的好意。这是一种傲慢引发的，而且是不承认自己的过失，没办法发现自己的过失，所以安立在过失当中。

三十九、联系亲属的妄念是指对所有有亲属关系的人，慈爱有加，尤为眷恋。

第三十九种过失就是讲联系亲属的妄念。所谓“联系亲属的妄念”这种过失，是指对所有有亲属关系的人——有时候是父母妻儿等、有时候就是朋友，慈爱有加，这是一种贪欲，是由贪心引发的。尤为眷恋，就是对于这样一种法非常眷恋。如果对于自己的亲属等很眷恋、很爱恋，那么对于给自己和自己的亲友做障碍、做违缘的人自然就会产生极其强烈的嗔恨心。如果有这么强烈的贪嗔，中等人就会产生一种愚痴、一种等舍的状态。所以，对于亲人产生眷恋似乎不是什么过失，似乎是天经地义的事情，如果按照世间的角度来讲，当然应该这样。但此处是按照修法的层面，必须要熄灭贪嗔痴——对有关系的人产生爱恋，对怨敌产生嗔恨，中庸之人的等舍。所以此处也是把联系亲属的妄念放在过失当中，需加以了知和断除。

《弥勒狮吼经》中说：耽著亲、友、利、敬、化缘、施主、智者、受戒者八种之人很快会走向地狱。

在这部经典中讲到了八种对境。如果耽著这八种对境或者八种法，由耽著引发罪业，很快就会堕落地狱当中。

所耽著的法就是亲和友，像父母等亲人、朋友等友伴，以及利养、恭敬，对于这四种法耽著的话，会造罪业而走向地狱。对于化缘有兴趣，耽著化缘、耽著施主，耽著自己成为智者或耽著自己是一种受戒者，如果有这些耽著、不好的发心或者傲慢，内心会引发很多过失。

有的人可能会疑惑，比如此处的耽著受戒者，耽著受戒者是不是一种过患？如果真正认为自己是一个修行人，应该受戒，这样的耽著倒不一定是真正的恶缘。但此处是因为耽著受戒者，然后开始产生一种傲慢心，由于傲慢心而不见自己的过失、不见他人的功德，由此逐渐引发了很多轮回的贪嗔等业，最终导致堕向地狱的罪业成熟。

所以，有些看似微不足道的事情，但是如果不注意而不加以改正的话，就会演变成非常严重的过患。很多经典把一些很严重、容易犯的过失指出来了，对于一些不容易受到修行者重视的过失的因，或者如果不改正，这样的发心作意会导致什么样的恶果，也都一一指明。此处宣讲了这些明显或不明显的导致过失的方法。

《念住经》中也说：“亲友乃仇敌，不利以益相，毁汝由人世，今向大暗处。”

此处讲如果耽著亲属等有如是过患。

“亲友乃仇敌”，虽然是亲友，但是在修法的层面来讲，因为障碍我们修行正法或障碍我们生起功德法，他就是正法的仇敌。在座都是修行佛法的人，从观察亲友的过患这个侧面着重宣讲的时候就知道，如果对于亲友耽著的话，就会变成正法的仇敌。因为自己和对方有一种亲友的关系，亲友舍不得你远离他们去远方求法，或抛弃一切去修持正法，所以他们会想方设法对你的修道、对你的道心做阻挠，所以从这个方面也可以称之为“亲友乃仇敌”。

“不利以益相”什么意思呢？前面屡次提到过的“不利”就是本质，“以益相”是它的表面形象。亲友的本质是对修法不利的，但是表面上似乎显现成有益的相。比如我们都认为亲友和我们是一种利益的关系，我依靠亲友能够得到利益，亲友依靠我也能够得到利益。这些都是表面形象，不利才是实际本质，所以说“不利以益相”。

“毁汝由人世”，如果我们不了知它的本质和它的表面现象，就会对这个问题因愚昧而导致错乱取舍。“毁汝”就是说自己作为修行人就会被彻底的摧毁。

这是一个意义，下面是另一段意思。

“由人世，今向大暗处。”现在我们是人身，我们的所依是人，如果对于亲友这个问题没有加以分辨，没有清楚地了知而做取舍的话，我们就会从人世趋向于黑暗处，从暇满的人身去向大黑暗处。堕地狱或堕恶趣，就叫做由人世去向暗处的意思。

《亲友书》当中讲，修行者有很多类别，有从光明到黑暗、光明到光明、黑暗到黑暗、黑暗到光明四种分类。由人世向暗处很明显是由光明趋向于黑暗。如果现在我们能够在修法过程当中如理如实地取舍，好好按照正法而行持，就会从人世再趋向于人世，相当于由光明再趋向光明一样。这是《亲友书》中的意趣。

如是爱对境，评说其功德。

不死分别念，死怖不忧虑。

此处是讲什么叫做“爱对境”，什么叫“不死分别念”，对这两种过失进行阐述。

“如是爱对境，评说其功德”。对自己所喜爱的对境，不管他是否具备真实的功德，自己的内心总是往功德方面去想，讲的时候也是往功德方面去说，这会加重自己对于这个对境的耽著。

“不死分别念”，什么叫做不死的分别念呢？就是“死怖不忧虑”，对于死亡的恐怖不加提防，对死亡的恐怖不忧愁。很多非佛教徒评论佛教徒或者看佛教徒时说佛教徒都不怕死。当然了，不怕死是一个方面，为什么呢？因为怕死也没用，而且佛教徒经常串习无常，对于死亡早有准备，或者说如果好好修行的话，死了之后他可以往生到净土中去。从这个方面讲，不怕死似乎是一种功德。

但是如果相续中没有对死亡的恐怖，就会耽著今生。实际上很多时候我们作为鞭策自己修道的力量就是观想死亡，观想死亡到来会带来的种种恐怖。比如说如果现在安逸过活，到死亡的时候业力现前，这些死亡的恐怖也好、中阴的恐怖也好、或者对后世恶趣的恐怖也好，一想到这些，现在就不由自主想要发起一种修道的心，因此对死亡应该有一种恐怖心理。

米拉日巴尊者也说，为什么他会趋向于修行呢？就是最初的时候对于死亡产生了极其大的恐怖心。因为造了很重的业的缘故，死亡一旦到来绝对会堕恶趣，所以他因为害怕死亡，开始一心一意的求法、一心一意的修法。后来尊者说，现在我对于死亡已经没有恐怖了，什么时候死亡到来我都安然接受。

尊者的公案说明，最初我们应该有对死亡的恐怖，最后的时候不应该对死亡有恐怖。应该把这个层次分清楚。如果现在我们最初的时候就对死亡没有恐怖了，那还修什么法呢？就没有什么精进心、恐怖心，所以最初的时候对死亡恐怖都是很好的。修完之后呢？修到临死的时候应该对生死有把握，因为现在开始修法、努力取舍因果之道，在死亡的时候自己或者往生善趣，或者往生到极乐世界，那个时候我们就能够坦然地面对死亡，这就是修行的一种结果。

我们修行的结果到底是怎么样？很多大德说临死的时候看。你现在不要说我的修行好或不好，你的修行好不好，死亡的时候见分晓。如果死亡的时候确实非常从容，能够很安乐地面对死亡，那就是一个好修行人；如果现在说自己修行好，到死亡的时候呼天喊地，示现很多

迷乱的境界，那就不是一个好的修行者。现在先不要评论自己的修行是
很好的，先不要下定义，还是按照修法修下去，到死亡的时候，世间人
说盖棺定论，那个时候别人评论你这个人修行好不好，或者你自己才有
把握到底自己修行好不好。

所以，现在应当对死亡恐怖，在临终死亡到来的时候，就不需要恐
怖了；现在不恐怖，到死亡的时候再产生恐怖，已经来不及了。所以，从
这个角度讲，“不死分别念”有很大的过患。

四十、此外，爱恋对境，是指为了追求、得到，而对本来恶劣的对境
，也无中生有地赞说他的功德。

所谓对境有很多种，诸如自己的房屋、财产、女人、家乡等等。为
了追求和得到这些对境，对于恶劣的对境，也无中生有地赞说他的功
德。

一般人有这种习性，在讲自己或和别人在谈的时候，如果别人说你
的什么什么不好，你的房子不好或者床不好等等，自己就不高兴了，我
的房子怎么不好？我的房子比你的大三个平方米……会去维护自己。

虽然本来是一个恶劣的对境，却开始赞叹，比如说家乡就是这样的，本

来家乡不一定这么好，但是人们谁不说咱家乡好？本来不一定这么好，但是在说的时候，尤其是跟别人在攀比、比较的时候，就会想方设法地夸奖，把很恶劣的对境描绘成仙境一样，这叫做爱恋对境。

如果是这样的话，无中生有地赞叹功德就会增加无有意义的耽著，实际上有的时候想想看，这些事情是没什么意义的，但是我们处在这个环境当中的时候，有时候就不会发现这个意义，而会争得面红耳赤，一定要争个高低才有意义，后面回想的时候争个半天干什么？实际上争了半天也没什么意义，反正都出家的，都到这个地方来，家乡再好怎么样？家乡再好你为什么跑出来？从这方面观察是没有意义的。有的时候是争你的家乡我的家乡，有的是南北之争、东西之争，南方怎么样北方怎么样，必须要争得什么样的高低，实际观察下来没有什么大的意义。南方人也有好的、有坏的，北方人也有好、有坏的，但是有的时候就把好的全挑出来，把对方全部变成不好的，带来了很多无有意义的争执。爱恋对境就是指这些方面，实际上只是浪费时间、增加恶分别念，除此之外没有丝毫实义。

四十一、不死的分别妄念，是指常执者对死亡的恐怖无所顾虑，毫不害怕，一直死死抓着今生不放。

从每一个人的想法来讲，一般世间人都会接受这个事实，反正生了就会死。那么为什么这个地方讲“不死的分别”呢？主要是说今天不会死，明年也不会死，认为死亡是非常遥远的事情，一定要等几十年之后才死，这种念头包括在不死的分别妄念当中。

并不是说每一个人都认为自己会像神仙一样长生不老，每个人实际上都不会有这样的想法。没有学佛法的人，之所以忌讳提死亡这两个字，是因为他对死亡是害怕的，他实际上知道死亡会到来的。但是会想今天我肯定不会死，明天也绝对不会死，明年后年也不会死……这种念头叫不死的分别妄念。

这种念头对于修道者来讲，是一个极大的障碍。此处是讲常执者，对于死亡恐怖无所顾虑。有些人说我对死亡不怕，他们是不是真的不怕呢？有的时候是不了知死亡和死亡的恐怖。没有了知的缘故就不怕，初生牛犊不怕虎，有些人分析的时候，不是不怕虎，是还不知道这是老虎，他如果知道了就看他怕不怕，其实不是不怕，而是不知道，因

为不知道所以才不怕。什么是死亡？为什么要修持死亡无常？死亡到来会导致什么样的结果？死亡时中阴会怎么样？如果不修死亡的话，后世堕恶趣会怎么样？这些问题一个一个了解之后，很少有人会对死亡不害怕。

有些人对于死亡的恐怖无所顾虑，毫不害怕，一直死死抓住今生不放，因为他耽著今天不会死、明天不会死的缘故，就会追求今生的一切。因为他感觉死亡不会到来，既然死亡还不会到来，还不如现在好好享受，等多少年之后我再去修法。但往往说等多少年之后去修法的人，往往是没办法修法的人。很多时候是这样的，我们说明年开始修，到明年的时候你看你有没有修，肯定没有修。大多数都是这样的，倒不是说所有人这样。为什么大德说你要修就现在修？你如果说明年修、后年修，肯定是修不成的，总是有很多理由、有很多事情让你没办法修持。

想到今天会死、马上就会死，和认为今天不会死、明年不会死，这两种分别的后果完全不一样。如果真正内心当中生起了一个今天肯定会死，说不定今天晚上就会死的这种分别，就会对今生的一些琐事没有兴趣了，追求这么多干什么呢？反正死亡马上到来了，即便是追求到了

，也要马上放手，还不如抓紧时间修持正法，多积累一点资粮，多念一些心咒，或者多闻思一点经论，对死亡到来之后有一个准备，成为抵挡死亡的善法。如果觉得今天不会死明天不会死，对善法就会拖延，这是一种缘起规律。

所以，相续中有死亡无常概念的人，基本上是很精进的人；内心没有死亡概念的人就会很懈怠，而且相续当中的理由层出不穷。总能找很多理由出来，但这些理由并不一定是经过观察的，他不会请智者来观察一下理由，只要把自己能够骗住就可以了，今天就算了，明天再说，他就觉得这是个好理由，然后明天再找另外一个理由，一天一天地把修法拖延下去。但是虽然我们现在可以欺骗自己，虽然现在可以拖下去，但是真正的死亡是不会等待的，死神不会等待我们的。真正的死亡到来的时候，因果现前的时候，真正受报的还是自己，即使一时能够骗得了自己，究竟来讲，绝对吃亏的是自己。所以，不死的分别念也是一个很大的障碍。

《念住经》中云：“犹如鱼入网，安乐尽摒除，如是众缚爱，死神临牵引。”

《念住经》中讲：犹如鱼入了网之后，肯定所有的安乐全部消失了，所有的安乐全部被摒除了。鱼只要入了网，哪里还有什么安乐？马上被渔夫拖上岸，然后开始宰杀等等，所以，一旦鱼入网之后就绝对不可能安宁。

“如是众缚爱，死神临牵引。”耽著对境或者耽著今生，叫做众缚爱。就像鱼入网一样，鱼被渔网所束缚，所以消除一些安乐；众生被爱所束缚，爱就像渔网一样，众生被束缚在爱欲当中，最后的结果是什么？死神临牵引。死神很快就会降临，把你牵引到中阴，牵引到后世，牵引到恶趣当中。这就是无始的分别招致被束缚，最后堕入恶趣当中。

眼睁睁地看着别人死，却从不念及自己也会亡，简直与牲畜一模一样。

现在有时候我们就处在这种状态当中，眼睁睁地看到一个人死了，另外一个人又死了，看的时候，想没想过自己会死亡？有的时候偶尔会想一两次。有时从尸体旁边路过的时候，大概也会这样观想：不知道什么时候我躺到这个地方……但是这样想一想对自己修法有什么帮助？会不会认为我在修无常？实际并不是这样的。如果真正的修无常的话，

那么对今生的贪执就会减弱，就不会这么懈怠；如果真正在修无常，内心真正生起了无常的体会，看到尸体的时候肯定会想什么时候我躺这里，不知道什么时候我就会死亡。

还有一个很重要的相是什么？一旦自己生起死亡无常的觉受之后，或者真正产生这个界限的时候，对世间八法绝对没有兴趣，而且对于正法非常精进，这是修持无常的正相。

修持死亡无常，在不学佛法的人看来是很消极的一种观点、作意，但是真正懂得无常修法的人，或内心中真正产生无常观念的人，绝对不是消极的，是非常积极的。他对于一切恶业或者会引申痛苦的因缘全部摈除，一律摈除；能够引申安乐或者解脱的善根，积极地去创造，这就是最积极的人生观。所以说没有比这个更积极的作意。

内心如果真正的产生了无常的观念，就会成为一个非常优秀的、真实、名副其实的修行者。如果内心当中没有产生无常的观念，暂时表面上会修一些善法，但是这样一种虚假的相不会保持很久。当时间一过去之后，一旦遇到对镜的时候，自己的修法就会全盘崩溃，导致自己造很多违缘。实际上我们要从内心当中，对无常的修法、无常的引导一个一

个观想，并不是说“我要死了我要死了”，你这样想“我要死了要死了”有什么用？实际这不是真正修无常的方式。真正修无常的修法有很多根据、很多理由，一条一条去观修。观修之后，内心要和这个法相应，相应之后，内心会产生一种正觉受，一旦产生正觉受之后，自己自然而然就会对正法极其地精进。

所以，我们思维死亡无常主要是说，对于每个人来讲，死亡决定会到来，而且不知道什么时候到来——不知道今天晚上死亡会不会到来，而且这样的念头并不能够泛泛观想。“今天晚上死亡可能就会到来”的念头，必须要从心坎深处真实地生起来，而不是说今天我又修了一座，如果只是满足于今天我又修了一座，又观想了一次，那有什么用？内心当中必须要生起“不知道马上第二刹那的死亡到底会不会到来”这种紧迫感。这种非常紧迫的感觉、真实的觉受，从内心当中要生起来。生起来之后，第三个想法紧接着就来了：“既然这个死亡马上就要来，那么现在死亡来了，我用什么抵挡死亡？”所以马上要修法。这种念头就会引发，我们真正要引发的就是最后这个作意。真正死亡到来的时候什么都没有作用，一切眷属、名声、财产……所有的所有都没有作用。唯一只有

正法能帮助我，所以我现在必须修正法。最后要引发这样一种非常真实无伪的紧迫感。

这样一种紧迫感产生了，可以说修无常算是相应了。如果修无常，越修越偏离正道，反正要死，就什么都不做了，这绝对是误入歧途，而不是修无常得到一种验相。在佛经论典中对修无常的修法非常注重，原因就是它的力量非常大，就怕我们不修，修了之后肯定会生起正相，一旦生起来之后就会对这些世间琐事、世间八法再也没有兴趣了。以前是有很大兴趣，想方设法去追求，现在修无常的关系，无常的境界生起的时候，只会对正法有兴趣，除了正法其余都没有兴趣。

不念及自己死亡的人简直和牲畜一样。旁生就是这样的，旁生看到其他的众生死亡，或者旁生看到其他同伴死亡，它也只是眼睁睁的看着而已，没有什么触动。人和旁生不一样的地方是，他就会思维：“我什么时候死亡？如果我死亡的时候用什么来抵挡恶业？用什么来抵挡恶趣的到来？”只有善法。从这方面讲的时候，自己就会有一种上进、有一种鞭策的力量，让自己倾其一生，所有的精力都用来修持正法。想想看，如果我们能够把所有的精力或者倾其一生来修习正法，有什么佛法

不能成就的？什么佛法都会被我们修成。就怕我们懈怠，或者没有生起真实的想要修法的紧迫感。如果生起真实念头，就像佛陀在世的比丘、阿罗汉或菩萨一样，他们是怎么样真修实证的，我们也能够达到；米拉日巴尊者是怎么真修实证的，我们也能达到。

所以，死亡无常的修法实际是在所有修法之初最关键、最重要的修法。如果内心存在不死分别妄见的话，不管是很明显的，还是不明显的，从这样一种因发展下去，从这样的道路发展下去，那么只有一条路——就是失败，我们修法就会彻底失败。如果现在对这个问题开始抓或者开始修持，那么成功的开始就是从这里开始的。

有很多大德，比如博多瓦尊者等说：以前我都是修高深的法，但现在我的修法退到了无常。这些大德的语言都是肺腑之言。对于修行者来讲，最实用的窍诀就是这样的。如果不修无常的话，很多修法无法成就。

很多人认为这是前行，所以我就可以不管。谁说的是前行就可以不管？这是一个前行法，但实际上也可以作为正行法来修持，它是一个太重要太关键的修法，其他修法都要以它为基础而修持。如果这个没有生

起来的话，其他修法根本生不起来的，绝对会变成三天打鱼两天晒网的状态，逐渐逐渐变得懒散，逐渐逐渐变成法油子。

像无垢光尊者、智悲光尊者，还有实修派的大德们，都是把无常修法作为一种核心在修持，并没有因为这是前行而加以排斥，从来没有。看传记的时候，就可以很明显地发现，一辈子修法的人，他对无常修得非常非常好，而且在劝诫弟子修法的时候，也是把无常作为核心的修法进行修持。每一次修法都要忆念无常，忆念之后，他的心才不会被世间八法所转，他的修法才会变成真正的一种有质量的修法。

这方面的教诫是非常非常多的，所以此处讲，如果我们不去观修什么时候自己也会面临死亡的话，那就和牲畜一样。这个修法的境界生起来得越早，我们得到的收获就越大，生起来得越晚，我们得到的收获就越晚、越少。我们的生命有多少呢？应该抓住现在暇满人身还没有失去的时候，这些最主要的修法的思路、理论、修持的方式，必须要摸透，之后再再去串习，力争在内心中早点生起修法的界限，然后在此基础上生起出离心、菩提心。

庚三、宣说显扬自之功德等：

随知之分别，尽己所能令，

他晓自功德，思维作上师。

“随知之分别”，让别人随后了知的一种分别念。随后了知什么呢？了知自己的功德。“尽己所能令，他晓自功德，思维作上师。”自己想尽一切办法，尽己所能地想要让他人了知自己身语的功德，了知功德之后“思维作上师”。作上师的意思是登上高位，有些地方上师的位置是很高的，有些地方不一定上师的位置很高，像内地的方丈、主持或者监院的位置可能是比较高的。不管怎么样，如果别人知道自己有功德，就会推举自己去做高位者，自己会高高在上，实际这是一种由纯粹的世间八法的妄念所推动的行为。这种随知的分别，宣扬自己功德的行为纯粹由是世间八法推动的，是一种恶分别念，必须要了知，必须要予以彻底断除。

四十二、具有随后了知的分别念，是指自己的功德，想让他人依靠有表（身语之业）而明白，完全是以希求世间八法的分别妄执，尽己所能令对方以比量推理出自己所拥有的听闻等功德，企图通过这种方式使人们说“此人胜任上师”，从而受到众人敬重，作为上师，获得高位。

具有随后了知的分别念，就是让别人随后了知自己功德的一种恶分别。

“有表”是一种术语，指可以表示的法。比如可以通过外在身体的行为和所宣讲的语言，表示你内心当中所具备的某种功德，这叫作有表业。通过可以表示的身语之业，让对方推知你内心当中具备什么样的功德，这叫做“有表而明白”。

完全是对于高位、利养等世间八法非常希求的分别妄执，尽己所能地想让对方或者其他众生通过比量方式，通过你的身语推知你的内心具备听闻、戒律等功德，然后企图通过这种方式使人们说“此人胜任上师”。别人通过你的身语这么如法，推知你肯定是具备功德的人，既然身语都这么贤善，肯定可以胜任上师或方丈等职务，从而受到众人的敬重，作为上师，获得高位。获得高位是一种权力欲，此外，获得高位之后，对于名利、眷属都可以获得自在。通过这种方式，能够顺利地让自己获得世间八法。

对世间无有意义的快乐等梦寐以求，恒常散漫、彻夜难眠，就像病人一样。

从智者的眼光来看，没有意义的世间法、世间的快乐，不但对于解脱根本没有意义，而且是解脱的障碍。如果内心对世间没有意义的快乐梦寐以求、恒常散漫、彻夜难眠，尤其是看到别人在享受这些快乐的时候，自己会想什么时候我也像他一样，什么时候我也处于这么高的位置上面呼风唤雨等等，心就会恒常散漫在庸俗的欲乐当中，永远不可能再集中起来观修法义了。这个时候还观修什么无常？还观修什么轮回的痛苦？根本不可能的。内心恒常散漫在世间八法当中彻夜难眠，就像病人。内心中了这样一种病毒之后，就变成病人了，虽然表面上看起来似乎很健康，但是内心已经彻底地病变了，彻底变成了世间八法的病毒，已经完全变成了病人——内心病了，行为上也和病人一样没办法安睡。

如云：“奢望极痛苦，无求最安乐，做到无所求，安然而入眠。”应当依照此中所说而断绝众多过患的根源。

如果对于世间八法等等再再希求，就会陷入到深深的痛苦当中。如果对于这些境界或者这些欲妙没什么追求，内心就会恒时安住在快乐的境界中。如果能够做到无所追求，安然而入眠，自己内心中没有什么追求的，思想就很单纯，在白天也没什么想的，睡觉之前也没有什么胡

思乱想，就能够安然入眠；反之，如果白天思维得多，导致临睡之前还在缘这个方面去思考，那么就没办法安然入眠。

安然入眠或者安然不入眠，这是现世的一种情景，此处是把能够安然入眠作为一种功德法来进行渲染。实际上这种现象隐藏了一个含义，如果对于世间法极度奢望，那么后世绝对不会有安乐可言；如果今生能够做到无所追求，内心会很安宁，会一心一意地按照正法而去实行，诸佛欢喜，上师欢喜，而且自己内心能够做清净的取舍，如此到后世也是一种纯粹安乐的自性，也符合于解脱道的自性。

所以，应当按照颂词和教证当中所说的一样，了知这些过患的根本，彻底予以断绝。

爱他之妄念，于他起贪恋。

害心而接触，思诸利不利。

什么是“爱他之妄念”呢？即“于他起贪恋”。对于对方，男人对女人、女人对男人等产生贪恋心，这叫做爱他的妄念。

什么叫“害心而接触”呢？即“思诸利不利”。我和这个人接触能不能获得利益？如果有利益我就接触，没有利益我就不接触。这是一种害心

，不是一种纯净的意乐，是一种名利、功利的心在里面，所以叫做有害的意乐，首先在交往之前就开始分别有利或者不利了。

或者，甲曹杰大师解释说，所谓的害心就是一种损人利己的作意，如果通过一种损人利己的心去接触的话，它就是一种害心，通过害心去接触实际也是“思诸利不利”。利自己而不利对方，这叫损人利己。

人和人在接触的时候，最害怕的是通过这样一种不好的心、谄诌心去接触对方。所以在世间也很强调说，你和一个人要接触，最重要的是真诚的心：确确实实我没有什么图你东西的想法，也没有其他的想法，我就是通过一颗很纯洁很真诚的心去接触。这是为世间所赞叹的，何况作为大乘菩萨应该修持应该了知的法，肯定更应以极其真诚的心去和对方接触，这是非常关键的。

四十三、所谓具有贪爱他人的妄念，就是指对于其他男士或女人具有贪恋之心。

什么叫做具有贪爱他人的妄念呢？女人对于男人或男人对于女人，互相之间有一种贪恋之心，叫做贪爱他人的妄念。

四十四、以害心接触，是指思维依靠他有利还是无利的心态。

所谓的以害心接触就是一种不好的想法、浑浊的想法：我依靠这个人到底能不能够给我带来利益呢？很多世间的商人等，首先观察自己去巴结一个人、或者给他送礼，以后会不会得到回报？对自己的生意、工程有没有什么帮助？如果有就尽量去巴结，如果没有就趁早远离。带有这种名利、功利意乐的心，叫害心接触，不是一种纯净的心，而是一种有害的心。还有前面所讲的损人利己的心，当然也是一种很明显的害心。

不喜无坚固。欲合乃追意。

懒惰无精进，身体懈怠事。

这里讲了三种过失。

首先是讲“不喜”。所谓的不喜，就是心不坚固，内心不稳固、不稳重。

第二个“欲合”，是一种追求的意图。想要得到外境的一种意图，叫追意。“追意”有的时候解释成回忆，但此处不是回忆的意思，而是追求的意图的意思，想要得到而追求的意图。

第三个“懒惰无精进，身体懈怠事”。懒惰是什么？就是没有精进

，对善法没有喜欢的心，身体懈怠，对于事业非常懈怠，没有一种紧迫感。

四十五、不喜就意味着心不坚固。

如果自己的心很坚固，就不会动辄产生一种大喜大忧的感觉，所以心念很稳固的人，不会为一点小小的事情马上就产生不喜。有些人的心态，可能是前世的业或者其他什么引发的，一下大喜大忧，让别人根本不知道怎么办。比如高兴的时候高兴的不得了，然后马上就翻脸、不高兴，脸一下沉下来了，让别人感到很痛苦，这叫做不喜，心不坚固。心坚固的人，不会动辄一下子、马上就不高兴了，或者一下子很高兴，像小孩的习气一样，不会这样的。

以前法王仁波切也是赞叹贝诺法王，贝诺法王他人家的心态，别人根本不知道，看不出来，从他的表面上根本看不出来是高兴还是不高兴。看录像里，一些喇嘛在表演节目的时候，贝诺法王也是这样，脸这样挂着在看，也不知道他高兴还是不高兴，喇嘛笑得不是一般的大，他还是这样沉着脸在看，所以高兴还是不高兴呢？都不好说。

所以法王他们从印度回来之后，仁波切也讲过，别人跟贝诺法王接触的时候，有一种畏惧心，他的脸上根本不轻易表现出欢喜或不欢喜的态度，所以就会让别人产生一种敬畏，不敢丝毫去欺骗他，或者说一些其他的话，根本不敢说。你说了之后他还是这样的，我说这句话到底不起作用？别人说了之后，看到他这样，内心就会犯嘀咕，所以下次也不敢随便对他说一些挑拨离间的话，这是根本不可能的事情。这就是心很坚固的人。

心很坚固的人，就不会有不喜的过失。如果心不坚固，就有不喜，所以不喜就意味着心不坚固。

四十六、欲合：想与任意对境相遇，是一种追求的意图，也是毁坏心的一种过失。

“欲合”字面意思是想要和对境相合，想要和对境相遇。

想要和任何对境相遇，这是一种追求。有时候发嗔心的时候也是想要对境相遇，有时候发贪心的时候想要与对境相遇，想要与任何对境相遇的一种心，是一种追求的意图。这是比较广义的解释。

欲合也是能够将心毁坏的一种过失。如果自己经常产生欲合的话，自己的心绝对不寂静。想想看，我们对于贪心的境想要去相遇，对于嗔心的境想要去相遇，那么心肯定不寂静，而且非常浑浊，根本不清净。如果自己的心经常保持一种很浑浊的状态，那么很难以生起禅定、戒律和智慧功德，所以说欲合也是一种大过失。

而且欲合在一般众生的相续中基本都存在，只不过有的是对贪心的境想要相遇的心比较强烈一点，有的是对不悦意的境想要去接触，比如所谓的一些勇士、英雄，对于怨敌怎么样去打，怎么样去降伏，这方面的心比较严重。不管怎么样，凡夫人想和对境相遇的心比较强烈，如果这样的心强烈浑浊之后，就很难以和清净的正道相应。

四十七、懒惰：无所事事的身体懒懒散散，对于一切所做的事情无有紧迫性的一种懈怠。印度注释中说，懒惰与懈怠算为两个。

此处算为一个进行观察。

懈怠：无所事事、身体懒懒散散的。世间很多人也是无所事事的，有些人到了成都，说成都人全是无所事事的，没有什么追求，这可能是

比较明显的；有人说印度人比成都人还要厉害，天天喝茶、天天听收音机，没什么做的，就是这样一种无所事事的感觉。

在修道人当中肯定也有无所事事的，天天走来走去，没什么事情可干，觉得时间太长了，太难打发了。这就是一种无所事事的身体懒散，对于一切所做的事情没有紧迫感。没有什么必须做的，事情能拖就拖，或者说可做可不做，有一种很懒散的心态，这叫做懒惰。如果一个修行人相续当中产生这种懒惰的时候，修行绝对没有希望。

大德说：“如救头燃¹，如少水鱼，斯有何乐？”这哪是“少水鱼”，根本不是“少水鱼”，好像时间用不完的感觉。对精进的人来讲，时间却不够用，总是觉得一下子一天就过去了，时间根本不够用。有些懒惰的人觉得时间太长不知道怎么打发，有这样的想法就应该去修无常。通过忆念无常，让自己的心不再散漫而紧收，自己就会有一种紧迫感，尤其对修佛法来讲，就会很紧迫地想要趋入。

变由烦恼牵，身语皆变化。

食欲不振者，过量身不适。

¹《法句经》云“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！”

此处讲两种过失：“变”和“食欲不振”。

首先“变”，就是通过烦恼所牵引，身语都产生变化。自己的内心一旦产生烦恼的时候，身体的行为和语言都产生变化，比如通过嗔恨心的烦恼牵引，身体就变了，脸色发红、整个脸开始扭曲，语言变得很激烈，说话也说不清楚，这就叫做通过烦恼牵引身语发生变化。

“食欲不振”就是过量，吃得太多了，暴饮暴食，导致身体不适，这是一种过失。

四十八、变：心不由自主被烦恼控制，身体、语言都显露出一反常态之相。

自己的心不由自主地被烦恼所控制，身体和语言都跟随烦恼而显出一反常态。当烦恼没有现形的时候，他是很正常的一个人，而烦恼一现形之后，这个人就不正常了。强烈的贪心生起时，他的身语都不正常；强烈的嗔心生起来的时候，他的身语也都不正常；嫉妒心和傲慢心生起的时候，还是不正常。总之，烦恼产生之后，自己的语言和身体的行为全部都改变了。

四十九、食欲不振：是由于暴饮暴食而导致身体腹内不舒服。

这种食欲不振不是由其他原因引发的，而是吃得太多或者喝得太多，因为暴饮暴食导致腹内不舒服，产生一种不想再吃或对食物没有兴趣的想法，这是一种过失。

如果有人认为：这是疾病之因，怎么会是过失呢？

为什么把食欲不振作为一种过失来进行观察呢？实际上这是一种导致疾病的因，不可能算过失。

由强烈的贪爱引发，因此既是过失也是过失之因。

这种食欲不振的现象，它的因是什么？是暴饮暴食。暴饮暴食的因是什么？就是一种强烈的贪心。为什么会暴饮暴食？因为对食物很贪恋。像夏天的时候，贪著西瓜或者冰淇淋之类的东西，暴饮暴食，吃太多了，身体可能不舒服；有的时候遇到好吃的东西的时候，一下子暴饮暴食吃很多，这种现象就是内心对食物的贪欲心很强烈，由于强烈的贪心引发暴饮暴食，而因为暴饮暴食引发食欲不振。所以，从这方面观察，如果没有很强烈的贪心，就会保持一种平等的状态，不可能挑食挑得很厉害，也不可能暴饮暴食得很厉害，每天都保持一样的饭量。从这个

角度来讲，不会产生这样的过患。所以说这既是一种过失，也是过失的因缘。

《谛实品》中云：“何士食过多，彼身沉重怠，今世后世义，必定皆减灭。”

任何一个人如果吃得太多，就会“彼身沉重怠”。

太多的意思就是超过你的饭量，比如说有些大胃王，他本来就能吃很多，这不是过度饮食，他是吃这么多才将就吃饱。这种情况肯定不能按照一般的标准去衡量，说“你吃得太多了”，对方说“我还没吃够，刚刚吃半饱”。“食过多”，就是超过了你自己一般平时的饭量。

“彼身沉重怠”，身体会非常沉重而引发昏沉。如果处在昏沉状态当中，对于成办今世后世的义，必定都会减灭。所以佛陀教诫对饮食问题要守持中道：不能太多、不能太少，根据自己的饭量来衡量。

掌握食量称为功德，而不知食量，结果就无法奉行善法，并且成为等持的违缘，因此进食应该定量。

掌握食量就称之为功德，如果不知食量，吃得太多或吃得太少，就会导致无法奉行善法，而且会变成等持的违缘，所以进食应该定量。

饮食作为一种功德是肯定的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲了四种因²能够帮助我们修善法：第一，密护根门，平时对于六根必须要好好保护；第二，正知而行，平时我们在做事的时候一定要保持正知，然后去行持；第三，饮食知量，如果饮食知量、不多不少，能够增长你的功德；第四，精勤于怵寤瑜伽，讲白天怎么修、晚上怎么修。这四个因能够帮助我们如理如法地修持善法。所以此处讲能够掌握食量就是一种功德。

《妙臂经》中云：“多饮体力高，少食将退减，适度如平行，进餐当如此。”

“体力高”一般理解为体力增强，但是从这个教证的意思来讲，“体力高”的意思是说会导致自己的身体非常沉重。你吃得太多，吃完后马上没有力气了，感觉乏力。本来吃了饭有力气，但如果吃得更多，反而身体很明显非常沉重，什么都不想动，就想坐在那地方，躺着靠着那个地方休息。所以，如果吃太多，会导致身体极其沉重。“体力高”在此处解释成身体沉重。

²《菩提道次第广论》：复应学习四种资粮，是易引发奢摩他道、毘钵舍那道之正因，所谓密护根门，正知而行，饮食知量，精勤修习怵寤瑜伽、于眠息时应如何行。

“少食将退减”，如果吃得太少的话，身体会软弱无力。所以说，吃太多了也没办法修行，吃得太少了身体不堪能，想要打坐肚子里面却咕咕叫，或坐了一会儿就坐不下去了，身体太软，走路也走不动。

“适度如平行”，宗大师教诫的时候说，或者按照佛经的观点，你现在吃了之后，能保持在第二天还堪能，有体力修行，这就是平等适量。

“进餐当如此”，在进餐的时候应如此控制自己的食量，定量而食很关键。

心极下劣者，说为心怯懦。

贪结即希求，五种妙欲境。

什么叫做“心极下劣”呢？“说为心怯懦。”自己的心很怯懦，认为自己什么都做不成。《入行论》中讲过自轻凌懒惰。有自轻凌懒惰的人，觉得自己肯定不行，修法肯定修不成，做事情肯定也做不成，成佛就更不用提了。有这样的想法就是自甘怯懦，是一种过失，必须予以遣除。

“贪结即希求，五种妙欲境。”“贪结”是所释，能释就是希求五种妙欲境。“贪结”是一个比喻，贪心就像绳子一样能够把我们缚住，捆住我们的身心，没办法修行。所以，贪结是讲对于五种妙欲产生希求之心。

五十、心极下劣：毁坏今生来世的因就是说“像我这样的人怎么能在世间法上有所作为”自轻自贱的怯懦心理。

所谓“心极下劣”是说，能够毁坏自己的今生来世的因，就是说“像我这样的人怎么可能在世间法上有所作为”，世间法如果都没有作为，那么出世间法怎么可能有所作为呢？所以佛陀在佛经当中针对这种自轻自贱也宣讲过，如果发起精进的话，连虎豹、虫蛆、蚊蝇这些含生都能成佛，何况生而为人呢？生而为人就更能够修持正法的所依，所以只要能够精进的话，绝对能够产生暂时和究竟的功德。

佛陀调化众生的时候有很多方便，对于一些傲慢的人，该呵斥的时候就尽量地呵斥，打消他的傲慢心，让他的心低下；有些修行者的心过于低下，佛陀就宣扬功德，让他的心高举起来，心高举到一定程度，他就堪能发起入道的意愿。

这样一种自轻自贱的怯懦心理，通过前面所讲的这些就可以遣除。

五十一、贪结：对色等五种妙欲，无有厌足，心驰神往而一再寻求。

对于色、声、香、味、触五种妙欲没有厌足心，不了知它的自性，一而再再而三地去追求，叫贪结。

《念住经》中云：“何者欢喜欲妙德，如饮盐水无厌足。”

“功德”从广义解释就是好处的意思，有的时候指正面的功德，有的时候“德”指好处或者意义。一个人如果喜欢妙欲的话，就好像通过喝盐水来止渴一样，实际这是不可能的，只会越喝越想喝，不会有满足的时候。

第二大佛世亲论师亲言：“野兽以声毁，触令大象亡，飞蛾以色毁，鱼类以味亡，蜜蜂贪著香，此等一一因。诸士虽为一，恒具此五种，昼夜尽摧毁，岂能得乐住？”

此处首先以五种野兽通过五种境而灭亡做比喻。

“野兽以声毁”。“野兽”指野鹿、獐子。野鹿或者獐子很喜欢听琵琶的声音，猎人知道它们的习性之后，就在獐子会出现的地方弹琵琶，它就会一心专注地听，被声音所陶醉，连猎人射箭把它杀死都根本不知道。

“触令大象亡”。“触”，就是凉滑的触觉。大象很怕热，所以它贪著于淤泥又冰凉又滑的触觉。有时大象到河中或者湖中去贪恋这种触觉的时候，会踩到淤泥中无法出来，最终死在淤泥中。

“飞蛾以色毁”，飞蛾扑火，自取灭亡。飞蛾很喜欢光，因为贪著光而死亡。以前点油灯时能很明显看到，飞蛾很喜欢这个颜色，扑过去就烧死了。小时候看到捕杀虫子，在田野中间摆一口大锅，里面装满油，上面放一个灯管，晚上打开之后，飞蛾就扑到灯上面，然后掉到油里面就死掉了，第二天早晨满满一层尸体。这就是飞蛾以色毁。

“鱼类以味亡”。“味”就是诱饵。鱼贪著诱饵，吞诱饵的时候就被铁钩勾住，勾住之后拖上来就死亡了。

“蜜蜂贪著香”。蜜蜂贪著花的香味，它在花丛中寻蜜的时候，如果突然变天，花会闭拢，这时它就闷死在里面，没办法出来了。所以说蜜蜂是通过贪著香而死亡的。

“此等一一因”，色声香味触这五种境，每一个因都会导致死亡。这里次第不一定是按照色声香味触的顺序，但是，像这样一一进行观察，这些贪著我们都有。

“诸士虽为一，恒具此五种”。有些士夫耽着其中一个，比如有些人就是喜欢音乐，是“虽为一”；有些人对五个都贪著，“恒具此五种”。不管贪一个也好，贪五个也罢，“昼夜尽摧毁，岂能得乐住？”如果心思一味

专注在这些外境上，你的昼夜都会被摧毁，身心没办法专注在正道上。

甚至，对这样的境一而再、再而三地产生贪欲心，坚固贪欲心的话，最后会因为贪著对境而死亡。人因为色而死亡、因为声音而死亡的例子非常多。

这里的“死亡”还可以理解成失毁解脱的因缘。有些修行者因为对色很贪著，从而失毁了修道的因缘；有些则是对声音的贪著而失毁了修道的因缘。《极乐愿文大疏》中有个公案。一位上师生前很喜欢一件乐器，在他中阴期前往净土的过程中，他的弟子在下面弹他的乐器，他一回头产生贪恋，就变成了一个魔。这是通过声音失毁解脱因缘的例子，类似的例子有很多。

我们平时可以多加分析，看自己对哪个方面有贪著。如果对五个都贪著的话，危险就很大了。即使只对其中一个有贪著，危险性也很大。总之，要多观察这些境的过患，尽量让自己的心不再专注于对境，尽量产生出离的意乐而修道。

害心我伴敌，三时皆无义。

心身沉重故，离作即萎靡。

这段颂词讲了两种过失。

“害心我伴敌，三时皆无义。”首先是害心，或者说担忧受害的心，是对于九种因而产生的无义的疑惑。《入行论》第六品讲产生嗔心的九种因缘：第一，对“我”，自己想“这个怨敌过去对我伤害、现在正在伤害、未来还会对我伤害”，这是三种因；“伴”就是自己的亲友，这些怨敌以前对我的亲友做过伤害、现在正在做伤害、以后还会做伤害，这是三种因；还有对于我的怨敌，其他人对我的怨敌过去做过好事、现在正在做好事、未来还会做好事。对于这九种因产生一种害心。“皆无义”，实际上这些都是没有意义的分别念。

“心身沉重故，离作即萎靡”。“离作”就是离开一切所作之业，尤其对于修行者来讲，原本应该做的闻思修、戒定慧等等都不能做，叫离作。由于身和心都很沉重，该做的没法做，非常萎靡。“萎靡”，有些地方翻译成昏沉。

五十二、担忧受害的心，自己、自己的友伴以及自他的敌人三方面，通过三时分析而生起并非真实的疑虑，

这句注释讲的是“三时皆无义”。“无义”指没有真实的意义。耽著这些方面的话，实际上是自我毁灭，增加自己的烦恼而已，没有什么真实意义。

下面详细分析这几种因。

想到曾经加害过、正在加害、将要加害自己与自己的亲朋的想法纯属一种错觉。

想到怨敌曾经加害过、正在加害、将要加害自己，这是一个方面的三种因；又想这个怨敌曾经加害过我的亲朋、现在正在加害、将来还要加害我的亲朋，这是三种因。这是第一到第六种因。

另外，他人对自己与自己亲友的仇人，曾做过好事、正在做好事、将要做好事的忧虑，这是由想加害他人妄念的九种因所致。

后面三种就是其他的人对自己的仇人曾经、正在、将要做好事，我觉得内心很不舒服，产生嗔恨的心。所以说，曾经做过、现在正在做、后来还要做这几方面的忧虑，就是“由想加害他人妄念”的九种因素导致的。

如果不怀有这种想法而忍辱，就会成为福德资粮。

如果在遇到这种境的时候，不忍辱就会产生罪业，忍辱就会变成福德资粮。

相反，对此无法忍受而蓄意陷害别人，无疑与菩提心背道而驰，其过失不堪设想。

如果因为无法忍受这九种因而蓄意陷害别人伤害别人的话，心相续无疑和真正清净的菩提心背道而驰，作为菩萨来讲，相当于失坏了誓言，过失不堪设想。

《教王经》中云：“世间仇唯杀夺财，忍之福资亦圆满。”

世间的仇怨不外乎杀害或者抢夺财产之类，如果对这些因能够忍受，福德的资粮就会圆满。

《经庄严论》云：“由利群生意，起贪不得罪，嗔则与彼违，恒欲损他故。”

这句教言引自《经庄严论》第十四品“修行品”，修行品主要讲见解和大悲，这句话讲大悲。

“由利群生意，起贪不得罪”。一个菩萨如果发起利益群生的意乐，对所有的众生产生了贪欲，这种贪欲不是罪业的因。看上去，这个菩萨

把所有的众生执为我所，好像是有我执我所在其中，但他的意乐是为了利益众生，实际上是一种大悲的自性，而不是自相贪。利益众生的心，将众生执为我所的这样一种贪心，它不是一种罪业的因缘。

“嗔则与彼违”，如果是带有嗔心，那就完全和大悲或者执一切众生为我所的心相违。只有对众生产生悲心的时候，才能够把一切众生执为我所，产生嗔心的时候，则会把一切众生执为我所的大悲心完全埋没了。为什么呢？“恒欲损他故”，因为产生嗔心的时候，意乐是恒时想要损害对方，不可能对众生产生我所的感觉。

五十三、由于身心沉重即身心不堪能的缘故，致使无法行事，这是一种萎靡不振。

因为身心沉重，昏沉的时候身心都不堪能，没办法行持打坐或者思维法义等，这是一种萎靡不振，是一种昏沉。所以，听法的时候身心不堪能的话，应该是一种昏沉，一种萎靡不振。

睡眠掉举者，心身极不静。

悔由懊作恶，后由忧恼生。

于谛三宝等，三心二意疑。

这里讲了四种法。

首先是讲睡眠。所谓睡眠，实际是六根内收的状态。如果睡眠，一般来讲神志不清很难修持正法。

掉举是一种外散的状态，是我们的分别心胡思乱想。以前太虚法师讲过，“掉举”好像一个手把东西调来调去，一个手把杯子抓过来抓过去。掉就是分别，我们的心分别这个、分别那个；举，就是高举。

掉举和昏沉是相反的状态。昏沉是一种内收、低下的状态，掉举是一种高举的状态，是一种极度分别。平时我们坐那儿胡思乱想，实际上是一种掉举。掉举就是心身极不寂静，没办法修持善法。尤其打坐的时候如果胡思乱想或掉举很严重，这是一种禅定的过患；当然昏沉也是一种禅定的过患。修持止观必须要离开各种各样的障碍。

“悔由懊作恶”，对于以前曾经做过的恶业非常懊悔，“后由忧恼生”，懊悔到什么程度呢？懊悔到没办法修法了。本来对以前所造的恶业产生一种懊悔心，是一种忏悔的对治、忏悔的加行，但是如果后悔的时候，一而再再而三地责怪自己，导致不能听闻，不能思考，也不能修行，反而会成为障碍。所以，对于悔还是应该有界限。后悔之后如果产生忧恼

，导致自己没办法修法，这就是过失了。通过后悔而开始奋发、开始忏悔改正，这是佛陀讲忏悔的必要。

佛陀为了对治有些众生因对罪业极度忧悔而导致无法修善的情况，宣讲了哪怕你对伤害菩萨都能获得解脱的教言，以此来遣除这种忧悔心，还通过宣讲大恶人以前怎么样造罪，后面如何通过修法忏悔而得解脱的公案来策励他们的心。听到很多恶人都已经通过修持而成佛了、成就了，那么现在我如果能够奋发修行，我也能够成就，从而从忧恼状态中解脱出来，一心一意地趋入正法。所以，悔从这个方面来说也是一种过失。

“于谛三宝等，三心二意疑”。对于四谛三宝等三心二意地怀疑，这也是一种过失，必须要遣除。

五十四、入睡也就是进入睡眠的状态，六转识不由自主地向内收摄，神识不清。

所谓的入睡，就是进入睡眠的状态，自己的六根不由自主往内收，导致神识不清，没办法闻思修行等等。

《劝发胜心经》云：“喜爱昏愤眠，心亦钝念愚，彼慧极浅薄，智中恒退失。不行闻诵教，睡伏身亦懒……”

经典中讲，如果一个人喜欢昏睡、喜欢愤眠，他的心会越来越愚钝，越来越愚痴。“彼慧极浅薄”，因为睡眠的缘故，他的智慧也会退失，越来越浅薄。而且因为喜欢耽著睡眠，不行听闻读诵教法等事业。“睡伏身亦懒”，经常睡伏，自己的身体亦越来越变得懒惰。

其中宣说了许多诸如此类的道理！

《宝积经》中说：“何者饱腹易入眠，昼夜颠倒而沉睡，如圈老猪身膘壮，屡屡入于劣胎中。”也宣说了属于痴心范畴内的睡眠，是转为旁生的因。

一个人吃得过多就容易昏沉睡觉，导致“昼夜颠倒而沉睡”，该睡觉的时候和不该睡觉的时候都分不清楚。犹如猪圈里面的老猪，膘肥体壮，就喜欢睡觉。以前经常去看一个老猪，显现上很肥很壮，每次我路过的时候看它，除非它不在家，只要在的时候都在睡觉。有时候想它是不是菩萨？这么能睡，是不是菩萨示现也不好说。作为修行人如果喜欢睡觉，很容易变成这样的状态，很可能最后因为愚痴增胜而转为旁生

，后世屡屡入劣胎，如同老猪一样从猪胎脱离之后又入猪胎。也就是说，“属于痴心范畴内的睡眠，是转为旁生的因”。

五十五、掉举：由于进食过饱等而造成身心极度不寂静，杂念纷呈。

进食过饱，也容易产生身心不寂静、胡思乱想的行为；有时琐事太多，也会引发身心极度不寂静，杂念纷呈；过度耽著于世间八法，或者说过度耽著于贪心、嗔心的对境，都有可能引发自己内心妄念纷呈的情况。一坐下来所有妄念都出来了，这样一种情况非常容易出现。所以，为什么说在修禅定之前，你所做的事情一定要少，务农、经商或者其他事情全部都要放下。如果你经常做这些事情，一打坐的时候，妄念全部出来，也就什么都想不了，白天忙的琐事这些都浮现在脑海里，这就是掉举，是禅定的障碍，会导致心极度不寂静，杂念纷呈。

五十六、后悔或懊悔是指心中忐忑不安，后悔所做恶事，后来因忧心忡忡所引起，而成为等持等的障碍。

所谓后悔或懊悔，就是对于以前所做的恶事非常懊悔，内心忐忑不安，最后甚至到了忧心忡忡的地步，没办法发起精进心修持善法。有些

人太后悔的时候就什么都不想做了，觉得我这样的人还能做什么事情呢？所以这方面的关键问题就是，佛陀在经典当中讲过，善知识怎样善巧引导他从这种状态中走出来，摆脱这种阴影，重新振作，去修忏悔或者做心理治疗。

五十七、对于四谛、三宝、业果等到底真实不真实，一直三心二意，即是怀疑。

四谛是不是合理的？三宝的功德是不是真实的？业果、前后世是不是真的有？到底真实不真实？对此一直三心二意，就是一种怀疑。

这种怀疑对解脱道等制造违缘，怀疑也有合理怀疑与非理怀疑两种。

这种怀疑对解脱道制造违缘，它所制造的违缘是哪一种呢？让我们不敢入道。到底我入这个道，是正道还是非道？它会导致耽误入道的因缘。《入中论》中讲初地菩萨断除三种结，其中一种睡眠疑就是这种怀疑心，另外两种是萨迦耶见和戒禁取见，这些导致我们不敢入道。如果有怀疑，自己入道去修佛法，四谛万一没有怎么办？前后世如果没有怎么办？还不如现在享受了，如果有的话当然就好，如果没有的话，那

就是浪费我的青春、浪费我的时间。如果内心有这种怀疑的话，就会延误他入道；如果没有怀疑，他就会一直趋入修行。就像我们走路的时候，突然出现两条路，走这条路好呢？还是走那条路好呢？不敢轻而易举踏入正道当中去。如果能遣除怀疑，一直走下去，一下到了目的地。所以，内心如果有怀疑的话，还是应该想方设法予以遣除。

怀疑有合理的怀疑和非理的怀疑。合理的怀疑，比如说对于因果存在、四谛存在或者三宝加持等，虽然也有怀疑的成分，但是合理的成分比较多一点，觉得百分之六七十应该是有的，这就称之为合理怀疑。非理的怀疑则与之相反。

以上应当断除的五十七种过失大多数是真正所断的分类，有些是心所的自体，认识这一点，显然就是为了认清过失的因与果。

前面的五十七种过失大多数是真正的所断、直接的过失，有些是心所的自体，有些是过失的因。认识到这一点，对于过失和过失的因就能够完全认知，从而加以断除。

这些所断法基本上都是以所说与能说来阐明的。

所说与能说，意思就是所解释和能解释。这五十七种所断法基本上都是先标出所说，然后再进行解释。

有些只讲了所说，在所说的开头均标写出号码，

有些只讲了所说，比如在318页有一处很明显——“睡眠掉举者”中的睡眠，它只是一个所释，没有能释，能释是在注释当中出现的，这种情况就是只有所说。在所说的开头均标写出了号码。

因此应当做到前后不错乱而了知。

前后不错乱而了知所说和能说，可以很清楚地了知因和果，帮助我们断除，所以应该不错乱地摄持。

今天讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅

托内尼波札南潘协将

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶

哲波措利卓瓦卓瓦效