

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第22课辅导资料

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！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的殊胜的引导文《大圆满前行》。

《大圆满前行》是大圆满的一种前行，如果以后我们要修持殊胜的大圆满，前面这些基础的修法必须要学修、要在内心中产生这样的状态，这样我们才可以进一步修更深的法。越深越高的法越能够相应我们心的本性、越相应实相。为了相应实相的缘故，前期的准备非常重要。

现在所学的《前行引导文》，主要是把我们的心从耽著轮回的状态，调整到追求解脱的状态，不单单是自己要解脱，而且要愿一切众生都能够获得殊胜的解脱。所以这个修法前面的共同外加行，主要就是转心的四思维。如果我们能够学习转心的四种思维法，能够观修，那我们的心就可以转变。当我们生起了出离心之后，进一步地依止善知识，修皈依、发心、修金刚萨埵忏罪，修曼扎、修上师瑜伽等等。这一系列的修法，让我们的心成熟，相应于殊胜的法义和究竟的实相。

现在我们学习的是《前行引导文》中共同外加行，分了六个科判：第一个是暇满人身难得，第二个是寿命无常，第三个是轮回痛苦，第四个是业因果，第五是解脱利益，第六是依止善知识。这是在不共内加行之前要修持的共同外加行，这几个阶段我们必须学、要修、要安住。如果没有学就不会了解，没有思维也没办法产生真正的定解，没有修行内心中不会有觉受。如果没有达到这种状态，后面的殊胜的法就会没有梯阶和基础，上面更高的法也无法修行。

所以前前的修法都是很殊胜的。一方面前前的法都比较简单，后后的法都比较深奥。现在很多修行者，不了解这样的修行次第，往往喜欢好高骛远，也就是喜欢高的法、大的法，但忽略了前行基础。觉得“前行”的法太基础、太简单了，认为自己不需要。当然，好的法、深的法每个人都是有兴趣的，但是如果前面的这些基础没有打牢的话，后面的法将很难真实地和自己的心相应。其实前面的法一方面是比较简单，但是换个角度来讲，前面的法也更容易和当前我们的心相应。后面讲空性、如来藏的光明等，这些都是超越分别心的状态，菩提心也是很清净、很伟大的心的状态。但是思维暇满难得、寿命无常这方面的法，和我们现在这种刚刚学习佛法的初学者的分别心的状态比较接近，我们先思维这个就容易在心中引发共鸣，也容易在内心中产生感觉、产生修行的证量。

在这个基础上如果真实地产生了修行的证量之后，再修比较抽象的，或者比较深、比较难的法，因为已经有了前面的基础，再难也难不到哪去。但如果没有前面的基础的话，那就的确会是很难。因为根本没办法让法和自心相应，也没办法知道到底该怎么修、怎么安住，这中间的差距太大了。大恩上师经常强调前面的加行基础重要。我们要真实地了解，然后一心一意地以非常殷重的心态来对待这个问题。只有以殷重的心态对待它，我们才愿意认真地学、认真地观修。有了这些基础，后面的法逐渐就容易了。如果没有前面的法，后面的法是非常困难的。这个也是次第。

上堂课我们讲了次第的意义，就是从一楼到十楼，每一个都是一种次第、一个阶段。从这个角度来讲，次第也是代表我们在当前比较容易到达的一个阶段。否则的话虽然我们的分别心和究竟的实相之间是有法和法性的关系，但是如果我们的心没有成熟的话，仍然没有办法发生奇迹。佛法的境界很殊妙，但是以我们现在庸俗凡夫的状态要达到超越一切分别的、完全自在的状态，中间还是需要时间，需要不断地学修、不断地进步。这里提供了很多阶段性的修法，对我们来讲非常的重要，这就是共同外加行。

共同外加行第一条学的是暇满难得。现在我们得到的人身，是佛陀观察整个六道的身分中，最适合修行佛法、最容易与佛法的境界相应的。天人的身分虽然殊妙，但是在修行佛法方面也很差，其它的地狱、旁生、饿鬼的身分就没办法修行佛法，因为他们有各式各样的痛苦。我们现在这个

人身是非常适合修行佛法、非常适合安住于法义的。

人身也分一般的和暇满的人身。普通的人身虽然得到了，但是对佛法没有兴趣去修持，也就没办法追求法义，进而也就得不到佛法的境界，所以这个叫普通的人身。真正的暇满人身，是指对于心灵的究竟状态，对于解脱的状态是有兴趣的，有善根去追求或者学修的人身。所以说暇满人身是有条件的。

前面讲了八种闲暇、十种圆满，这叫十八暇满。十八暇满的人身主要是相对于普通的人身而言的。今天我们还要讲的这种无暇是比较严格的，在佛法修行的过程中要注意观察，一旦有了这种违缘，我们要及时发现、及时对治。否则有可能在修行佛法过程中被这些违缘所障碍，没有办法进一步地修学，就很容易半途而废。

华智仁波切在此处引用了更深的教言来宣讲。我们学习之后就知道这里面的标准很严，他是用共同层的要求讲暇满人身，就是前面所讲的十八种闲暇。八种就是远离无暇之处的，有闲暇就是指有机会，然后十种进一步的补充和圆满，所以前面讲到了十八种暇满。如果单单讲十八种暇满，我们很多人这些条件基本上都具有了。

但是今天所讲的是很严格的全无。在学习佛法的过程中，我们认为暇满人身已经得到了，现在可以稍微放松一下。如果在这样的状态中，很容易发生这里面所讲的错失机会，这称之为全无。所以我们要进一步学更严格的标准。如果说按照一般的标准，我们达到了，严格的标准也达到了（正如今天和下堂课要讲的十六种全无），如果把这些全无都遣除了，那么这种修行的状态是非常适合于生起功德的。所以说我们要了解这里所讲的违缘是什么，然后要尽量地遣除。这是我们学习更严格暇满人身的必要性。

为什么要讲这么严格的标准？要让我们成为标准的佛道行者的话，必须有些条件。如果刚刚进入佛门，条件不会特别严格，是比较宽松的。当我们愿意进一步修行、进一步前进，标准不可能永远是一样的。就像上学一样，也是逐渐由浅入深的，如果只是想保留在当前的阶段，你不用再学下去。但如果要学下去，对次第的要求、对方方面的要求，就可能是后后超越前前的。佛法的修行也是逐渐深入的。

我们在学习佛法之前，了解的佛法就是一个寺院，寺院中有个大雄宝殿，有一个佛像坐在这儿，我们就请香去供养、磕头、许愿，这就相当于行持佛法了。一般的人看佛法是这样的。当我们真正走进佛法的时候，就会发现越学越深，它的义理、修行的方法、境界越来越深入地展现出来。

佛法的智慧是很深邃的，从凡夫到佛，里面很多深邃的状态。我们也需要次第地进入这种深邃的状态，一下子是很难理解的。但是次第地进入的话，我们就可以由浅入深地学习佛法。这里面的要求刚开始的时候不是那么严格的，当你真实愿意去修的时候，要求就越来越严格了，因为你慢慢可以做得到了。这里面的要求如果能够做得到的话，那么我们内心的境界也更容易生起来。

一般世间的人，如果非常懒散，没人管很自由，就没办法成就什么事情。如果要想成就什么事情的话，你对自己的要求，还有其它环境对你的要求都会比较高。如果能够承受，那就能够做很大的事情。世间是这个规律，佛法也是这个规律。

当然每个人的根基是不一样的，初学阶段、学习了一段时间，或者学习到最后，都是不一样的。后面我们学菩萨乘的时候，那种发心作意、那种高标准，如果达到了就是个标准的菩萨；如果没有达到，我们可以慢慢去靠近、慢慢去努力。所以佛法也是通过这些次第循序渐进地让我们达到可以达到的状态，而不是说一下子给个高标准，达不到就会让我们失望、伤心沮丧，绝对不是这样的。我们前面讲了，次第性在我们这个阶段也是可以做得到的。这样逐渐上进就像我们上楼梯一样，从一楼到十楼虽然很高，但是从一楼到二楼是比较缓的方式，我们都能够接受，然后到了上层休息一下再往上走。只要不停止的话，是可以到达顶楼的。

所以说佛法的境界虽然高，但是如果我们循序渐进、持之以恒地去学习的话，也能够达到像释迦牟尼佛、阿弥陀佛一样高的境界。但关键是我们学，学了就知道佛法的原理，之后再实践，

这样的话心就逐渐可以转变了。

今天我们要学的是比较严格的一种无暇，下面我们看原文中怎么讲的：

此外，全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

此外的意思就是说在前面所讲的十八种暇满人身之外，更严格的标准是全知法王无垢光尊者提出的。无垢光尊者大家比较熟悉，是宁玛派的一代中兴的祖师。宁玛派是以大圆满法为主。在无垢光尊者之前，大圆满法还是比较零散的，但是无垢光尊者之后就有系统的整理。这相当于分界点，有些说法是在无垢光尊者之前，在修这些大圆满的时候，都不需要修本来清净，直接修托嘎都可以。但无垢光尊者之后，先要修本来清净，然后再是任运自成的修法。

无垢光尊者之前的修行者根基比较好，一些零散的窍诀就可以让他们解脱。无垢光尊者就开始把这些零散的窍诀整理、归纳成体系。所以说他老人家的著作非常多：《七宝藏》、《四心滴》、《三休息》、《三解脱》等等，这一系列的修法都是经他很系统地整理之后流传到现在。如果没有无垢光尊者整理中兴的话，后代的修学者学习大圆满，或者证悟法性，就会有障碍了。

关于无垢光尊者的功德，大恩上师翻译过的尊者的传记里也记载了很多他老人家以前怎样苦行、学习、修行、成就、度化众生、写书等等的故事，看了之后一定会生起信心。还有大恩上师翻译的《藏密佛教史》当中，无垢光尊者的传记也是最广的。

我们应该了解这些祖师们是怎样修行的。其实这些祖师们的传记不单只是一个故事，这是后代的修学者们可以参照的很多示现。祖师们的传记都是活生生的教材，这个殊胜的教法怎么样去实践？怎么样去体验？怎么样通过闻思修的次第去做？这里面就有活生生的例子示现。所以我们在学了大圆满等论典后，再看传记中这些祖师们是怎么实践佛法的，对我们也是有很多的启示。当我们懈怠的时候，看看尊者们的苦行；当我们不知道怎么修行的时候，看尊者们是通过什么样的方式达到这样一种成就，就会有很大的领悟。

无垢光尊者在《七宝藏》之一的《如意宝藏论》中，讲到了十六种无暇。十六种无暇分别为暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇。我们了解这十六种无暇，不被这十六种逆缘所转也同样至关重要。具体来讲这十六种无暇是什么呢？

《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

这里面就讲到了十六种无暇，后面对于这十六种，一个一个都要单独地讲。所以咱们在颂词上面就不用再解释了。这个十六种无暇的出处，就是无垢光尊者的《如意宝藏论》。

下面我们看第一个：

暂生缘八无暇

为什么叫暂生缘？缘就是违缘的意思。什么样的违缘呢？我们在以暇满人身修持佛法的时候，暂时生起来的违缘就叫暂生缘。大恩上师在讲记当中讲，有些地方说是临时性的；但有时候也许是比较长时间的。阿琼堪布在《前行备忘录》中也讲了暂生缘，说这是临时性的、突然出现的违缘。比如你在座上打坐观修的时候还没有出现，但是一下座就出现了；上午没有出现，下午突然就出现了；今天没有出现，明天就突然出现了；今年没有出现，明年有可能出现了。是偶尔性、临时性或者突然性出现的。这些突然出现的违缘，如果发现得越早，越早对治它就消失的越快；如果你发现得晚、任其发展的话，就会逐渐做大，对我们心的影响、修行的影响会越来越大。

所以我们要学，要经常性地去反观自己的心有没有产生这样一种无暇。如果都没有学的话，当生起这些违缘的时候我们都无法认识。这个是不是违缘我们都不知道，又怎么样去对治呢？就根本想不到去对治。但是我们学完之后，知道这种情况就是法本当中所讲的一种违缘，该怎么样去对治，安住在对治之道当中，就可以把违缘彻底地消灭，我们就可以继续顺利地修行下去。

所以第一部分就是暂生缘——暂时产生的违缘，或者临时性、突然产生的违缘。如果认识早了

我们也可以想办法对治，这个对治的法后面也要讲。大恩上师在讲记当中也提到了对治法。不单单把这些无暇讲出来，还讲了怎么样去对治。如果只是讲了违缘，没有讲怎么对治的话，对于我们这些初学者来讲，也没有办法通过自己的能力去寻找对治的方法。所以祖师们就很慈悲，一方面讲到了这些违缘，一方面讲到了怎么样对治。让我们有应对的方便。

一、五毒粗重：

前面颂词当中说“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇”。五毒粗重就是第一个无暇、第一个违缘之处。佛经中讲三毒，有时候是讲五毒。三毒就是贪欲、嗔恚和愚痴。五毒就是贪、嗔、痴、嫉妒和傲慢。为什么叫毒呢？因为这些烦恼在内心当中一旦生起来了，就像服了毒药一样。如果吃了毒药我们的身体就会受伤；如果生起了这些烦恼，那我们的内心从此就变得不健康了、不清净了，对我们的法身慧命会有一些影响，所以叫做毒。

五毒粗重分别是指贪欲心、嗔恨心、愚痴心、嫉妒心和傲慢心很粗重。为什么有些讲三毒有些讲五毒呢？因为五毒可以归摄到三毒当中，如果打开可以分成五毒。这二者之间是有某种联系的，一般来讲贪、嗔、痴三毒就够了。

但是更细致些讲的话，比如嫉妒心是属于嗔恨心的分支。当我们看到别人有钱、有智慧或者快乐的时候，我们得不到就会产生嫉妒心。当我们产生嫉妒的时候，内心当中是很不安静、很不舒服的，就像虫子爬一样非常难受。这个难受就是一种比较轻微的嗔恨心，或者和嗔恨心比较类似的分支的状态，所以它是从属于嗔心的。

傲慢是什么呢？傲慢是贪欲下面的分支。傲慢就是觉得自己了不起，其实是对自己的一种状态的贪。觉得我这个功德非常好，其实是属于贪欲的分支。所以嫉妒和傲慢可以归摄到三毒当中；如果打开，再把贪心延续下来有傲慢，嗔心延续下来有嫉妒。

讲五毒有它的必要性。因为我们平常修行过程当中，有些时候嫉妒心很强盛，有的时候傲慢心很强盛。如果单单讲贪欲和嗔恚，也许有些时候能够兼顾，有的时候就讲不到。所以展开之后把五毒并列，就可以讲得很清楚。世间俗语说五毒俱全，凡夫人就是五毒俱全。在佛法当中讲五毒俱全就是讲贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲。它们是修行的大敌。

不单单是修行的大敌，在世间日常生活过程当中，如果我们的五毒粗猛、炽盛的话，其实也会影响工作、生活的质量。因为烦恼很粗重，就没有办法安住在平和的状态当中去面对任何事情。在世间当中，如果五毒过于粗重的话，也会成为社会的公敌。在修行过程当中，这个五毒如果炽盛、粗猛的话，它会直接影响到我们修行的质量，或者有可能让我们的修行中断，所以我们要真正地去认知这个五毒，然后知道怎么样去对治。

下面我们看五毒粗重是怎么表现成无暇的。

对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人们，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都是被自相续中力量强大的五毒烦恼所控制而不能修成正法。

五毒粗重刚刚我们讲了，贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等等。这里面举了两个例子，一方面就是说嗔恨心很严重，对妨碍自己修行或者工作的怨敌非常嗔恨，内心当中有一个很重的结解不开，就永远处在这种非常不舒服的状态当中。当我们内心当中有这种非常严重的嗔恨的时候，就没办法修行，因为修行需要非常平和清净的心态。如果你的心已经被强烈的情绪所控制，哪里还能安住在平静的状态当中去观修解脱的法义呢？它就是一个大的障碍，当内心当中产生了非常强大的嗔恨，这个时候就已经处于无暇状态了，当前这个状态已经是一个违缘了，没办法让我们顺利地修行下去。

对亲友方面就过度地贪执。因为爱和恨有的时候是相对的，如果我们对亲友有多爱，对伤害亲友的人就会有多恨。并不是说作为一个世间人来讲，修行修成个木头人了，什么感情都不能动，不是这个意思。佛法永远都是走于中道的，不是让我们修成一个没有感情的人，也不是让我们过度地贪执，过度的贪执和过度的冷漠在佛法当中都是要同等排斥的，所以说佛法要行于中道。

要有比较冷静或者比较中庸的智慧，以这样一种不偏不颇的状态来面对一切问题的话，就是非常应理。所以说如果对于亲友或者财富、地位等等过度地贪执，就会做出不符合常理的事情。因为过度地嗔恨，心被这种情绪所左右是没办法做出正确判断的。如果对亲友、财富等等过度地耽执、贪心太大，也没办法对于正确的事情做判断。

比如说利欲熏心，为什么叫利欲熏心？就是对利和欲方面太过于强烈的时候，是没办法判断该做不该做的。比如说出了这么多贪官就是因为利欲熏心，他们已经被强烈的贪心左右，不知道这样做对还是不对，偶尔觉得这个应该是不对的，但是贪心太强大了，根本控制不住。有的时候就会有侥幸的心理，觉得这样做应该没事。所以说贪心太大，他内心当中一直是不平静的，担心这个事情被发现了怎么办啊？尤其是今年就更明显了，很多人已经做过就惶惶不可终日，万一哪天查到我怎么办？这些都是贪欲心引发的一系列的后果，这是一个连锁反应，不单单是今生连锁反应，而且还要延伸到后世去。所以如果过于贪执的话，就不是真正的引起幸福、真正安乐之道，是引起痛苦之道——一系列的痛苦从这儿开始。但是有些人不了解，一步错了步步错，在这方面过度地贪执，就会给我们的人生、修行都来很大的麻烦，所以我们要知道贪欲也是障碍。

如果贪执的五毒烦恼非常粗重，就没办法真实地修行，虽然有一定的善根，内心当中偶尔会产生修行善法的心和念头。但是因为五毒太过于粗重的缘故，大多数时间当中自相续都被力量强大的五毒烦恼所控制，那我们就成为它的奴仆了，自己做不了主，永远都是被情绪、被这些烦恼所左右。所以我们要知道，这些对修行来讲是负面的东西，怎么样把它通过修行控制到可调控的范围？这就需要知道它的过患是怎么样，调制的方法是怎么样？这就是我们必须学习的。五毒粗重也会直接成为正法的违缘。

此处讲到了贪心和嗔心，略掉了愚痴心，愚痴心就是不知道业果到底怎么回事，众生以前是怎么来的，现在是怎么状态，以后会到哪去？完全不知道，所以叫做愚痴。如果愚痴心很重，当然会对修行佛法延伸很多的邪分别念，或者延伸很多的烦恼，导致自己没办法真实的修行。

嫉妒心刚刚我们讲了，就是看到别人富足安乐、生起智慧的时候，内心都特别不舒服。嫉妒心的生起没办法让我们安住在平静之道，当嫉妒心生起来的时候，我们的心就不安稳了、就开始燥动、愤世嫉俗，产生很多其它的想法。虽然每个众生都会有嫉妒心，但是如果你愿意修行，就会愿意在控制嫉妒心方面去着手。看到别人安乐富足的时候，产生嫉妒心对我们有什么帮助呢？没有什么帮助，只是让自己痛苦。对别人对有没有伤害呢？嫉妒心本身是没有伤害的。别人安乐，你在这儿拼命地嫉妒，对他也没有什么影响；但对你自己来讲，你的嫉妒心越强烈、持续的越久，只有痛苦你自己。

有可能嫉妒心控制不了的话，回到家里面还会把情绪影响到家人。你把情绪宣泄之后，你的家人也跟随你也产生不愉快的想法，不单单伤害到自己了，也伤害了其他人，而且对被嫉妒的对方没有什么伤害。所以嫉妒的状态本身是没有意义的，但是我们一般人不知道怎么去调控它，就只有被动地生起嫉妒、被嫉妒所折磨。所以不去训练的话，就没有能力去对治、控制不了自己的心，但是佛法当中对嫉妒心的控制方法是有整套体系的。

当我们有一点点地位、一点点财富、一点点智慧，乃至修行时间比较长等等，这些似乎都能成为傲慢的资本。但其实这些傲慢心产生的时候，前面我们说到，是看不到自己的过失的，同时也看不到别人的功德、优点，完全被这种傲慢的情绪所笼罩，沉浸在傲慢状态当中。如果处在这种自高自大状态当中，哪里还看得清楚我现在应该做什么、不应该做什么？完全都迷失了。所以傲慢对我们修行也是很大的违缘障碍。

到底怎么样对治五毒粗重呢？当然我们这儿只是提到一下，展开讲就没有时间了，但是其它地方讲到了一些具体的修法。

比如说要对治很重的贪心的话，要观贪执的过患：如果对人贪著，那么就要观他不净的自体，或者观无常、观他的过患等等。之所以产生贪心，就是认为对境是完美的、愉悦的。如果要对治贪心

，就观对境当中的不圆满的部分，这个不圆满是不是他本来很圆满而我却观成不圆满？不是这样的。整个轮回当中的事物没有哪一个是完全圆满的，只不过在我们面前可能会显现圆满的一部分，而且我们会忽略不圆满这一部分。要对治贪心，就要刻意地观察不圆满的部分，让贪心降降温。好的还是好，我们只要保持在正常的好的认知就行了，不要过度地去渲染。如果过度地去执著，认为对境好的心态就会越来越炽盛，最后就演变成很强大的贪欲，贪欲一旦炽盛起来，我们就控制不了。

比如说世间的财富，钱是好还是不好？钱本身是中性的，说它好或不好，只是每个人的看法不一样。财产本身不存在什么利益、伤害，它是中性的、就是货币而已。对不对？但是使用的时候你的心态，还有你使用的方法、结果，会导致这个钱对你来讲就变成了一种功德，或者这个钱对你来讲变成一种痛苦的因、堕落的因等等。这主要是来自于人的认识和人的使用方法，不是它本身。但是我们有的时候就看到这个钱很好，只是盯着这个钱。有了钱就可以做很多事情，钱越多越好。

但是你没有观察到，如果没有使用好这个钱，它本身会成为一种负担。或者说如果你不观察它另一方面隐藏的过患的话，慢慢就会迷失在其中，最后只要能得到钱，啥都可以做，这就引发了很大的过患。所以我们要去想它有可能的过患、它的不圆满的地方。这个不圆满的地方其实是有可能是圆满的，但是我们要想它不圆满，把认为它过于圆满的心降下来。但是既然它有过患我们是不是就不用了呢？这个不一定。你可以保持在一种正确的心态当中去使用它。它是一种客观存在的事物而已，只要对它认识的比较清楚，去使用时就不会有负面的心态来左右我们。

所以当我们生贪心的时候一定是认为它很好，那么如何熄灭贪心呢？要客观地观察所贪对境的不圆满的地方，主要是降低我们对它的耽著程度。当我们生贪心的时候，远远看到这个东西很好，马上就产生很大的贪心。比如说看到一处风景，远观非常好看，方方面面看都是很完美的，没有发现不圆满的地方，当时贪心就很强大。走近一看其实很假，这里面还有很多不圆满的地方，这个时候我们对它的贪爱就会降低，因为发现了它的另外一面。

调伏贪心就是要以这样的方式，让我们发现不圆满的地方，刻意地发现、主动去观察来降低贪执。讲财富有很多的过患，并不是它本身有什么过患，而是我们耽著它有可能引发的过患。当我们知道之后，主动去观修，对它的耽著心就会降低、理智就会降低到正常的标准，我就可以看清楚：“噢，原来是这样的”，这个时候就理智了。否则贪心很大是没有理智的，没办法做正确的判断。对人也好、财富也好、地位也好，对什么东西都是一样的，一旦进入极端就已经丧失理智。

如果太过于悲观，就必须要想好的方面，把悲观的情绪消除。悲观是往下走的心态，这个时候要观积极向上的一面，把这个心态提起来，提到什么程度？提到能够正确认知事物本身的正常理智的状态。反之如果对这个事物高估了，就必须要想它的过患把它降到平等的、正常的程度。前面我们讲过，佛法教导我们不要堕两边。如果对它太过于负面了，就必须要想它好的方面；如果太过于想它的好了，必须要想它的负面。所以就在这里面找一个平衡，心智处在正常状态，可以很理性地去看任何事情。

嗔心的对治是什么？主要是修慈悲观。在《入菩萨行论》安乐品当中有很多论述，大乘佛法主要是以慈悲心为基础，所以在大乘佛法当中关于慈悲的修行特别多，比如慈、悲、喜、舍等等一系列的修法。有些人嗔心很重，就刻意地引导他修慈悲心。为什么呢？嗔心和对境有关系，生嗔心的时候主要是认为对境不悦意。

看到一个不好的人，但是所谓不好的人也是我们自己贴上去的标签，严格来讲这就是个人而已，就是五蕴和合的一种状态。至于这个人到底是好人还是坏人、是我喜欢的人还是不喜欢的人，这些都是我们贴上去的标签：认为他讨厌，贴个标签——他是我讨厌的人，喜欢的人就贴个标签，这是我喜欢的人。贴完标签之后，当这个人出现的时候，自然而然我们就会引发反应：“噢，这个就是我讨厌的人”。但是人本身没有讨厌，如果他本性是个讨厌的人，那么任何一个人看到他都是讨厌的。但是我们觉得讨厌的人，还有很多人喜欢。所以从这方面讲，他的本性是没有讨厌不讨厌

的，只不过我们认为他很讨厌。

当我们在观察所谓的嗔恨对境时也是同样道理，为什么嗔恨他？因为我觉得他很讨厌，所以这个对境一定是我不愿意接受的、让我不舒服的东西或者一种状态。所以嗔心和对境之间还是有一定关系的，我们怎么样去降伏自己的嗔心呢？就想他好的方面，他对我的利益、功德、一些帮助等等，当想对方的好处的时候，我就降低对他的反感的程度，而且这个要刻意地反复去观，要观出一种力量。观出力量以后，当我再次见到他的时候，他好的方面自然而然就浮现在我的心中，自然而然嗔心就会降低。

所以说贪心是认为对方好，然后产生贪心；嗔心是认为对境不好而产生。如果认为他不好，就观他的好，慢慢寻找他的优点、他对你的帮助，这也是为什么上师说要感恩一切的道理。有些人不懂感恩，看不到这个对自己有什么恩德？外面扫大街的甚至每个人对自己能有什么恩德？他觉得这些和自己没什么关系。但整个社会的运转缺了谁都不行，所以这里面是交错、迭加的关系。我们在这个社会当中生存，都是别人的恩惠，虽然有些时候不是直接地帮助你，但是你在这里面生存的话就需要来自于别人的帮助。

如果把别人对你的恩惠放大的话，你就会是一个感恩的人，每天会生活在感激当中；如果你把别人对你的恩德无限缩小的话，就不会觉得这个社会对我有什么恩德，而永远处在负面的状态当中。可见我们的心态还是和环境、认知有关的。当我们嗔心重的时候，就去观别人对我们的恩德。真正去分析、观察的话，可以找到很多感恩的对境，即便是讨厌的人、所谓的怨敌，他对我来讲都会有某种恩德。尤其从佛法角度来讲就更多了，佛法感恩的方式更深入一些，这在后面还会讲。

什么是愚痴呢？前面我们讲过，众生前面是怎么来的，后面哪里去，现在是怎么状态？愚痴就是我们对前继、中继、后继不了解。怎么样遣除这种愚痴呢？就观十二缘起，也就是观察前因后果。观十二缘起，最初是无明、缘行、行缘识等等，对应我们前世的是无明和行，今世当中的就是识，后面的缘起是生、老、死等。如果观十二缘起，就知道一切众生怎么来的、现在是怎么状态、以后到哪里去，这样就会打破愚痴。当然我们只是大概地提一下，真正的十二缘起是一种体系，它的修法在其它论典当中讲的很清楚，今天不是专门讲这个的。

调伏嫉妒心主要是修随喜，大家都知道，随喜心是对治嫉妒的。既然对方已经得到了，我产生不好的心态也没有用，不如就真心诚意地为他高兴。就像我得到快乐、得到地位一样，诚心地替他欢喜、跟随他的安乐而生起欢心，叫做随喜。

当随喜心产生的时候就不会嫉妒了，会很高兴。就像我们的家人中了彩票了，我也很高兴，这种高兴是发自内心的。如果自己家里有什么好事，有什么好的转变，当然我也很欢喜，这个时候内心当中是保持欢喜的状态，没有什么不愉快的，是不会有嫉妒心的。要把这种对我们亲近的、关系很好的人的欢喜，扩展到其他我生嫉妒的人上面。这个方面也有一系列的观修，有完整的体系和系统的随喜的修法。

所有的众生的本性都是想要离苦得乐，只要是有心识的，不单单是人，就像这些狗、猫等。所有的众生是平等的，他们得到快乐的时候我们替他高兴，就像我们得到快乐、就像我的家人得到快乐一样高兴，这是心很善良的状态。如果当别人快乐、当别人得到利益的时候，我替他高兴的话，这个状态是没有嫉妒的，这就是通过随喜来对治嫉妒心。

傲慢是对自己功德、利益的盲目欢喜，是飘飘然的一种状态。傲慢有很多对治的方法，平常我们讲的最多的就是天外有天，人外有人。如果你的眼光很狭隘的话，会觉得自己了不起了，但是真正放眼一看，像你这样的人满大街都是，而且功德超胜你的人多的不得了。当我们心胸狭隘的时候，根本看不到这些，觉得在我这个范围当中我是了不起的等等。

当你把眼光放大之后，这种傲慢心就会消失。所以有的时候我们的知见太短浅了，很容易生傲慢心、沾沾自喜，很容易产生自高自大的感觉。但是当你真正把眼光稍微放大一点，看一看世界上的情况，马上就没有傲慢心了，没有什么傲慢的资本。只不过你暂时在这个领域当中，在一个阶

段当中可能得到一点点东西，而且这些东西也是无常的，谁知道能够保持多久呢？所以盲目的傲慢是没有什么用的，而且傲慢本身是烦恼，会引发一系列恶业和痛苦。

对治傲慢我们该怎么做呢？就是经常观自己的过失、观别人的功德。当我们在傲慢的时候，可能是觉得我在这个方面做得不错，而对方做得不好，这时就会产生傲慢心，就看不到自己的过失，看不到别人的功德。反其道而行之——当我们生傲慢的时候就这样想，我这点功德也不算什么，就找内心当中的烦恼过患，找自己不如对方的地方，刻意找出来，安住在过患、安住在烦恼过失当中。

经常观自己的过失，就会觉得没什么可以傲慢的。在观过失的时候，别人没有这个过患，我就观他的功德。反过来如果经常去盯着我的功德，傲慢就会膨胀。而经常性反观过失，心就没办法傲慢起来，因为发现自己的过失太多了，有什么可傲慢的呢？现在产生这个功德只是昙花一现而已，如果没有把傲慢打消的话，所谓的这个可怜的功德很快就会消失。为什么呢？因为功德通过什么来保持？通过清净心来保持，傲慢的心是没有办法保持你当前这种状态的。如果傲慢心不消除的话，你当前的功德、智慧很快就可能消失下去。所以傲慢的时候就要经常观自己的过患，安住它，通过这样的方式就可以打消自己的傲慢心。

二、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人们虽然已经步入佛门，但对正法的句义一点一滴也不能领悟，根本没有闻思修行的缘份。

愚昧无知就是“毫无慧光”——内心当中没有智慧光明。“极其愚痴的人们虽然已经步入佛门”，已经皈依、学习佛法了，但是对于佛陀所开示的正法的词句和意义“一点一滴也不能领悟”，完全听不懂，没办法放到心中去领悟。“根本没有闻思修行的缘分”，进一步闻思修行的缘分他是没有的。

如果愚昧无知的话，“虽然已经步入佛门”，能够对佛法有兴趣、修行佛法这是好事，但是愚昧无知这个违缘没有打破的话，他在佛法当中很难有更深层次的进步，愚昧无知属于一种障碍。比如说听法，不要说听密法、如来藏、中观，有的时候可能菩提心这些一般的法义都听不懂。虽然听了，但是意义上完全不知道在讲什么，这样怎么可能在佛法当中得到大的意义呢？对于修行的方法都没懂的话，更谈不上去实践了。

如果处在这种状态当中，进一步修学佛法是有一定的违缘的，那么这个方面我们就要对治，怎么样对治愚昧无知呢？归纳大恩上师讲记当中的意思有三点。第一个就要忏悔，为什么要忏悔呢？就是因为自己相续当中累积了太多负面的罪障，所以导致自己愚昧无知。

我们以前也学习过佛陀经教当中的周利盘陀尊者，在当时僧团中是一个典型。什么典型呢？佛陀、其他比丘教导修法的时候，他根本就没办法听懂，把所讲的教义一再简化还是记不住，连“扫尘除垢”都记不住，已经愚痴到这种程度。这是因为他很多世之前做智者的时候，对法义很悭吝，就怕讲了之后别人会胜过他、威胁他的地位。因为这样他就很愚笨，有这样一种前因后果。相续当中业没有消尽之前，智慧的光明是打不开的，他就会一直处在这个状态。

好在遇到了佛陀，周利盘陀以前也曾经出过家，所以因缘还在，佛陀一方面继续教他，一方面让他做一些功德：用我们现在的话叫发心——清扫经堂、给僧众擦鞋子等。而且还有很多修行者也经常笑话他，这样等于给他做变相的忏悔。做发心工作的过程当中，他的障碍一点一滴地瓦解，一点一滴地松动，当然他内心也不想处在这种状态当中，也很想改变，最后他内心当中的罪障慢慢消除了，因缘成熟之后，突然一天就证悟了。

如果内心当中的障碍很粗重，也会出现不懂法义的情况。要遣除这种障碍的话，忏悔是个很好的方法。我们要知道，虽然我们看不到以前内心当中到底存在哪种障碍，而且这个障碍深厚到什么程度，但是佛告诉我们，我们内心当中无始以来累积了很多罪障。这个需要忏悔，可以通过主动的方式来忏悔，如果不去主动忏悔的话，这种习气还会在我们相续当中保留，还会一直延续下去。如果现在主动忏悔的话，就可能通过四对治力，通过金刚萨埵等方式，很短的时间当中就把这些负面的东西做一个清扫，相当于集中的方式做一个大扫除，把以前累积到我们相续当中负面的罪

障清净掉。

忏悔是让我们生起智慧的一种方法，我们可能就没想到忏悔可以增长智慧、帮助我们通达法义。我们平常想到忏悔就是为了让以后不受痛苦。其实忏悔尤其是金刚萨埵的功效很多，一方面可以清净掉罪障感果；还有就是我们的智慧不显发，是因为有障碍障住了，当障碍去掉之后，智慧光明就会显露出来，忏悔这种功效也是很大的。

此外，通过忏悔还可以得到福德。我们内心当中有些善根还没有显发，这也是因为以前障碍障住了。当我们通过忏悔把障碍去掉，善根就可以显发，可以得到很大的福德。在金刚萨埵修法的后面也提到了，如果如理如法地修持四十万遍，我们在今生当中想要得到的快乐、财富等等也可以得到。原理是什么？因为有障碍的缘故，就没办法显发。

第一要忏悔，现在正是金刚萨埵法会期间，很多道友在修忏悔。因为内心当中的罪障过于深重的缘故，我们的智慧没办法显发出来，为了显发智慧，我们也专门针对这个问题做忏悔。修行者每天在做功课应该都有忏悔的内容，我们自己每天也在不断地造新的业，这也需要忏悔。还有以前累积留存在我们相续当中的业，也是需要持续性地忏悔来慢慢消除，当消除到一定程度的时候，我们的状况就会改观，就会对正法的句义慢慢通达，持续性地修持的话就会越来越有智慧。这个方面是通过忏悔来进行安立的，这个是在归纳当中讲的第一个条件。

第二个是祈祷文殊师利菩萨。文殊菩萨是智慧的本尊，他以前在因地发愿，谁祈祷我，我赐予他智慧，所以他是三世诸佛智慧的总集。在佛法当中专门有文殊菩萨的修法、祈祷文、心咒，让我们去念诵、祈祷。因为他有这个愿力，愿意帮助我们，我们向他祈求帮助，因缘和合就可以开启我们的智慧。这是世间的缘起所致，是一个自然法则。如果因缘和合了，我们就一定可以开智慧。我们现在对法义很难通达，就要猛厉地祈祷智慧本尊。

以前法王如意宝说过，我的弟子是要发愿一辈子当中一定要念一亿遍文殊菩萨心咒。如果念了一亿遍心咒，今生当中的智慧也会非常猛厉和敏锐，生生世世当中都会变成一个有智慧的人。是因为文殊菩萨是智慧本尊的缘故，所以祈祷文殊也可以让我们开智慧，平常也可以做一些文殊师利菩萨的修法。

大恩上师前段时间也给我们传了文殊语狮子的修法，这种修法增长智慧的速度是非常快的。我们好好修行就可以增长智慧、遣除愚痴，这个修法另外的名字叫遣除痴暗——遣除我们的愚痴黑暗。因为智慧代表光明，用光明智慧来遣除愚痴黑暗。如果能够念诵仪轨或者观修，或者对文殊菩萨供养、祈祷、顶礼，慢慢智慧就会显发，在学习佛法过程当中会越来越通达。而且在讲经说法时得到文殊菩萨加持的缘故，也能够摄受很多人，帮助别人建立起正知正念。所以文殊修法对我们修行和讲经说法来讲，都是非常重要的。

藏地在学文字之前都要念一万遍文殊祈祷、文殊的礼赞文。在修法过程当中一直都要念文殊菩萨的种子字、心咒，或者观修文殊菩萨，这对记忆力、领悟力，以及对法义的通达力都会有很大的帮助。所以说遣除愚昧无知，文殊菩萨修法是很好。

第三个就是要精进地闻思修行。一方面我们要忏悔、要祈祷，但是自己还要努力。多管齐下，很多因缘同时来了，这个时候慢慢也会通达。因为很多法义就是这样的，我自己学法的时候也是这样，很多法学第一次、第二次搞不清楚，但是越往后学，学的次数越多，持续不断地学，就逐渐有触类旁通的感觉。智慧有所增长，以前虽然不懂的，现在不专门去思维，再回过头一看自然就懂，也有这种情况发生，所以自己要努力。

这三个条件在上师讲记当中提到了。归纳起来，第一是通过忏悔清扫前世的障碍、因缘。第二祈祷文殊菩萨，这主要是通过外力的加持。第三个就是自己要精进地学习。这三个方面，一个是对前世罪障的扫除，一个是今生当中的外力祈祷文殊菩萨，还有一个内在的条件就是自己要勤奋修行，如果自己不勤奋的话，别人虽然想帮你也没有用。这就是愚昧无知的对治法。

三、被魔所持：如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。

“魔”是指邪知识。我们修学佛法需要一个引导者，能够引导我们修学佛法的叫做善知识，把我们引向歧途的叫魔知识或者邪知识。我们好不容易进入了佛法，如果遇到了一个宣讲颠倒见行的魔知识（他的见解是颠倒的，行为也是颠倒的），被他所摄受的话，那么我们的自心就会转入邪道违背正法。

这是在修行佛法过程中一个很大的违缘，因为我们学习佛法的时候，刚开始都是被动地学习，别人怎么讲我们就怎样听。刚开始学习佛法就像白纸一样的状态，引导者在上面怎么划，你就怎么样去接受，所以善知识非常重要。如果自己在想要学习佛法时遇到一个魔知识，他给你宣讲一些颠倒的见解、颠倒的修行，这样内心当中这个痕迹就比较难消除，即便是以后遇到了善知识，以前这个东西很长一段时间当中难以消化。何况一直被魔知识所摄持的话，就真实丧失了修行的因缘了。

前期可能有善知识摄受，后期被魔知识所引诱放弃善法的也有很多。这里为什么说暂生缘呢？暂生缘就是说突然发生的。因为我们内心当中有很多种子、习气，不知道什么时候会发生，这个时候如果被魔知识所摄持，那么我们的心就会转入邪道而做出违背正法的事情，没办法继续修行下去。

对治之道就是如理地观察、依止善知识。依止之前要好好地观察他有没有善知识的法相。善知识的法相有很多，大恩上师在讲《心性休息》、《前行》第六品，都讲到善知识的法相。

大恩上师在《前行》当中归纳，善知识如果只具有一条法相，就是一定要具有菩提心，这样就不会把弟子引向邪道，一定是把他往正道上引的。标准的大乘善知识第一菩提心肯定要有，第二对大乘的见解和修行的方式应该很通达。可以告诉你大乘对万法的认识、见解，以及怎么样去行持。

如果有菩提心他就绝对不会伤害众生、伤害弟子；有智慧就可以做正确的引导，还有很多的功德。选择上师的时候要做观察，观察好之后好好依止。如果发现他不是一个标准的善知识，要适时地离开，再跟着他对自己修行没有什么作用。

四、懈怠懒惰：

第四个是懈怠懒惰，这也是修行的违缘，在原文当中这样讲：

尽管自己渴望学修正法，但是丝毫不精进，这样懒惰的人一味懈怠、一拖再拖而绝不可能实现修法的心愿。

“尽管自己渴望学修正法”，一般刚进入佛门的人都有一种渴望（或大或小、或深或浅）：有些人想一定要学法、要精进、要成佛等等。想法是这样的，行为上真正落实的时候一点都不精进，非常懈怠懒惰。“懒惰的人一味懈怠、一拖再拖”，今天应该做的正法明天再做，今天应该修的明天再修，今年应该安排的明年再做，这样一拖再拖就是懒惰的心态，这样就没办法实现修法的心愿。懒惰就是拖延、不精进、对正法没有兴趣。

以前索甲仁波切在《西藏生死书》讲了东方式的懒惰和西方式的懒惰。大恩上师在讲记当中讲到这个问题。一种懒惰的方式是典型的睡懒觉、天天无所事事、东逛西逛，即平常我们认为的懒惰，这种状态是不想把心思放在佛法上面。

第二种懒惰，比如说工作特别忙，不断地把时间安排的很紧。尤其西方人刻意地把时间安排的特别紧凑，因为一旦空闲下来他就很空虚。看起来很勤奋，其实还是懒惰，他并没有在佛法上面用功。和精进相对的一种西方式的懒惰，就是很紧凑的时间安排。

东方式的懒惰，索甲仁波切当时举的是印度的例子，他说很多印度人天天就是晒太阳，泡杯茶在外面喝，上午喝到中午吃饭，吃完饭又晒太阳继续喝，一天一天就这样过去，这些都是懒惰。

世间定义的懒惰和佛法当中定义的懒惰不相同。世间定义的懒惰就是好吃懒做不干正事，反过来就是很勤奋地工作。佛法的懒惰主要是不精进追求解脱道。它们的定义不一样，层次也不一样。

懈怠懒惰的对治是什么呢？主要是观无常。第二个引导就讲寿命无常，我们不知道到底什么时候死亡，根本没有一个定数。每个人都想长寿，都觉得我明年不会死、后年不会死或者说明天不会死。但是死亡什么时候到来谁知道呢？这些死亡的人，有些人知道死期（下了病危通知书基本上知道自己能活三个月、二个月或者一周当中可能死）。除了这些之外，很多死亡的人都是没有准备，遇到车祸的人没有想到第二刹那、下一秒会死亡，他的想法都是明年干什么，后年干什么，把计划做得很宏伟。但是死亡突然到来是事实，很多人都会对这个目标没有任何准备。修行当中让自己精进起来，就是要观想死期不定。

死是肯定要死的，死亡什么时候到来呢？不知道是明年、是这个月，还是下一刹那？或者明天到来都确定不了，确定不了就不能够再去拖延。死亡的时候什么才有用呢？只有善法才真正地发挥作用，对于中阴、对于死亡的刹那只有正法才有用。所以我们在有限的时间当中没有精进地去修善法，那么在死亡到来的时候我们就没有把握。如果在死亡到来之前主动地去修习正法，不管死亡什么时候到来，现在开始努力地准备，这就是对治懈怠懒惰的心态。观修寿命无常可以对治懈怠懒惰，很多修法当中对无常的修行非常重视。

五、恶业涌现：

恶业涌现是指前世的罪障很深重。

罪障深重之人恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德，他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法心灰意冷、大失所望。

这个情况很普遍，有些人不深入学习教法，即便进入佛门，这个情况一旦出现，根本不知道应该怎么办。首先讲罪业深重是前世造了很重的罪业，这个罪业在今生当中开始发挥作用，“罪障深重之人恶业的大海波涛汹涌”，就是罪业非常大，内心当中的业已经在成熟了，即便显现上面短期兢兢业业地、很认真、很精进地修法。但是无论怎么观修，内心当中就是没有办法产生佛经当中描绘的这些种种的改变、种种的功德。如实地描绘这个状态（很多修行者都是这种状态），后面这个问题就开始发生了不同的转变——懂得道理的人，对这个问题会有一种正确的看待；如果不懂这个道理的人，就会“本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法心灰意冷大失所望”。他根本不了解，自己修行正法生不起功德，应该是自己以前所造的罪业导致的障碍，反而就觉得法没有加持力，佛菩萨没有加持力，然后开始心灰意冷大失所望。法是正确的，但是只不过自己相续当中罪业过于深厚，所以导致正法的状态无法生起。

第二个暂生缘，愚昧无知这一条当中讲了三条，就是忏悔、文殊菩萨修法和今生要精进。“愚昧无知”主要是听不懂法义，“恶业涌现”是生不起功德，侧面还是有一点不一样的。如果罪业很重，虽然也做了很多投入、很多修行，但在短时间当中生不起想要的状态，如果在这个时候学到了恶业涌现这一点，就知道不是法不对自己的根基，而是因为内心当中积累了很多的负面的东西，不扫除之前法的功德显现不出来。

所以他就开始努力地忏悔、继续精进、累积突破障碍的因素。如果这样去看待，就不会退失，就会继续精进下去。但是如果不知道这一点，就会出现刚刚我们法本当中讲的这样，怪罪到其他的人、道友、道场、修法、佛菩萨等等，然后开始心灰意冷大失所望，乃至开始诽谤、做很多恶业。每个众生相续当中都有各式各样恶业存在的状态，关键就是我们怎么样去看待这个问题。

所以大恩上师在这里面也例举了无著菩萨在修行其中的一个示现，为什么做这个示现呢？一方面来讲，对当时的众生，必须要精进修行才能够成就，还有一个问题，他把示现留下来之后，对我们后代的众生的启发性也是很大的。为什么这样讲？因为我们大家都很熟悉无著菩萨的公案，在后面讲菩提心的时候也会讲无著菩萨的故事。

他在鸡足山观修十二年，刚开始六年很精进地修行。不像我们这种精进，他是在山洞里面专修，什么事情都不做，一心一意地修法。但是没有做过一个好梦，没有一点反应，六年修完他有一点灰心了，认为自己是是不是修不成了？就准备要下山。

下山过程当中遇到一个人，在路边磨一根大铁棒，他说：“你在做什么？”他说：“我没有针，我要把这个铁棒磨成针”。他当时就想，这个人年龄本来就这么大了，要把这么大的铁棒磨成针，要花多长时间啊？即便磨成针对他的利益有多大呢？世间人对这些很小利益的事情都这么投入、这么精进的话，我是为了弘扬大乘佛法、利益众生做这么有益的事情，不能够轻易放弃，看到这个情况，自己就返回去了，又修了三年，还是没有反应。然后他就觉得没有希望了，他就又下山了。

下山之后又看到路边上有一个人。在一个很大的岩石上面用鸽子的毛蘸水去刷岩石。无著菩萨问他在干什么？他说：“我的房子在岩石的那边，太阳出来的时候我晒不到太阳，我要把这个岩石刷掉。”无著菩萨又产生类似的感觉——花这么大的时间，要把这个岩石刷掉，他的生命有多长他也没想过，而且即便刷掉，他能够享受多长时间的安乐吗？而且利益太小了。他就想世间人为了没有利益的事情都这么精进，那么我为了佛法更应该精进，于是回去又修了三年，还是没有任何动静。

最后下山的时候，就在村庄里面遇到了一条母狗，下身腐烂了很痒，他生起很大的悲心，就想怎么样去帮助这个狗。生起很强的悲心的时候，他的业障就消尽了，就看到弥勒菩萨现身了。

这个公案给我们示现，无著菩萨这样利的根基，最后那一念大悲心也是通过十二年的累积，看起来好像一个善梦都没有，但是他每一天的修行都没有空耗过。他的能量也是累积到一定量时候，一个突破口一突破，他所有的障碍就消失了。

修行也是这样的，好像一个月、一年甚至三年都看不到进步，一直停留在原地，但是你只要持续修下去，能量就会不断地累积，只不过现在内心当中的障碍比较大，无法把善根显露出来。当我们持续修行，障碍就会越来越少，善根也会越来越多。刚开始时，内心当中的障碍深、福报少，善根被障碍彻底地包裹住，无法显现。

比如说，无著菩萨持续投入善法的修行，他内心当中的善根越来越多，包住善根的障碍越来越少、越来越薄，最后一旦突破，所有的障碍就消除了，善根全部爆发出来，就显现出真正光明的境界。如果没有十二年的苦修，也不会有最后一刹那的证悟，正因为前期不断地累积准备，最后才得以爆发。修行也是同样道理，我们不如无著菩萨的根基利。我们现在的修行——听课、念咒、拜佛，也许短时间内不会出明显的效果，但是只要持续地投入，障碍就会逐渐减少，功德会越来越增长，到了一定时间就会显现出它的果。

大恩上师讲恶业涌现这方面的问题，对我们是一个启发，对治方法就是持之以恒，坚持很重要。阿琼堪布说：首先找到一个善知识，然后持续地闻思修行。罪业涌现的再厉害，只要不间断地修行，不终止修行的脚步，总有一天会突破的。当我们修不动法、不想学的时候，往往就想停止，这时千万要坚持，不管有没有感觉，只要继续修下去，毫无疑问一定会有突破的。

六、为他所转：身不由己被他人奴役的人们，虽然有修法的愿望，但由于受到他人控制而得不到修法的机会。

这种障碍是身不由己地被他人奴役。古代是地主和仆人，奴隶主和奴隶等；现在受制于上级、工作的环境、家庭成员。有些人想修学佛法，但是受到控制，无法修行，这也是一种违缘障碍。有些人遇到违缘就想放弃，但不是所有人都存在这种情况。自己有修法的愿望，但“身不由己”，没有人身权利。古代奴隶全部属于他的主人，主人对他们有生杀大权，奴隶若想走、想换个工作，是没有可能的，可以从喂马换成喂牛，但是没有办法脱离主人的控制，毫无自由可言。

但现在很少有那种情况，有的可能是被生活所迫没有自由，要花大量时间在工作上，被环境所迫没办法修法，或由于家庭成员所迫，被控制住不能去修学佛法。本人有修学善法的意愿，但家人不了解修善法对自他的好处，或者自身的障碍使对方没办法了解和接受，因而控制你无法自由地修行。

要找出对治的良策去改变这种现状，如果能够就换一个环境。有些道友、居士家里面不让修行，不能看到一本佛经论典，不能有佛像、佛堂、念珠之类。在这种情况下，内心当中要不舍弃，一

心地修行。比如去道场听法，知道修行的方式，回来后在心中默默观想，当然这个对初学者来讲很困难。因为视野范围内可以看到佛像，或家里有佛堂，可以阅读经书，对善心的提升有一定的辅助作用。但如果整个环境当中什么都看不到，初学者的信心会受一些影响，这种要求比较高，但如果实在不行这也是一种方法。

外在不显现任何一种修行状态，内心却不丢失修行善法的意愿。《西藏生死书》中也提到有一位库努喇嘛当年在西藏求法，之后回印度寺院修行，看上去与印度教修行人无异，没人知道他是一个佛教的证悟者，后来有了机缘才慢慢显示真实身份。这是一个修行很高的例子，也是一种榜样、一种方式。在修行佛法的时候不露声色，显现上没有念珠、佛像，但内心当中在不断地祈祷，他人无法管你内心的想法，这也是可以对治的方法，但需要很强的意乐。

七、求乐救怖：为了今生的温饱或者因为害怕其他灾难临头而步入佛门的人，由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌又会重操旧业，行持非法。

有些人学习佛法是为了今生的温饱、工作，或者害怕灾难临头而进入佛门；有些人皈依是为了发财，求一生健康；还有的是害怕堕恶趣等等，主要是求乐和救怖，为了解救自己的怖畏，追求今生的快乐而进入佛门。这个心态不端正，不是一个真正佛法修行者应该有的心态。最初的发心不是那么清静，对于正法没有深信不疑的定解，以这种心态进入佛门也没什么不可以，但关键是进入之后要通过不断地学习，纠正以前不好的心态。如果开始发心不正，也不通过学习对正法产生深信不疑的定解，不知道学习佛法的真正目标，一旦旧习复苏，就会重操旧业行持非法。

真实来讲，修学大乘佛法的目标就是为了利他，为了觉悟而学习佛法，不是为了得到暂时的快乐，或者远离痛苦。当然，如果我们认真学习佛法，离苦得乐可以附带获得，为了利益众生在追求觉悟的过程中顺便获得。假若我们一心追求今生温饱，为了得到世间的快乐，离开痛苦去学习佛法，这种不究竟的心态很容易退失。如果退失了怎么办呢？要生起出离心和菩提心，要知道为什么进入佛门，第一个是为了觉悟，究竟来讲是为了利益众生而追求佛果。

当相续中产生强烈的出离心，就不会为了今生的温饱、后世的人天快乐，或者后世不堕恶趣而修行佛法。如果目标端正了，之后为了解脱逐步奋发，这种求乐怖畏的违缘就会遣除掉，它的对治方法就是观修出离心和菩提心。

八、伪装修法：贪求资具、名闻利养等道貌岸然的那些行人，虽然在他人面前装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自己心里所追求的目标就是今生今世的利益，而距解脱正道却有千里之遥。

最后一条是伪装修法，有些修行者内心当中对于资具（财产）、名声、利养、恭敬等等非常贪求，外表上看起来是道貌岸然的修行者，在他人面前装腔作势，摆出一副真修行人的样子，内心当中却追求今生今世的目标和利益，这种修行者距解脱正道会有千里之遥，这种心态和行为是无法获得解脱的，也不是一个真正佛弟子所为。真实的佛弟子应该有颗纯然的利他心，以及实践佛法的决心和行为，而不是用修行人的外表欺骗他人，这完全离开了正道，不是佛陀所讲的真实正道，如果可能的话，这种心态要尽早纠正，否则对自他都有伤害。

作为一个标准的修行者，刚开始时不一定能够做到标准，但是应该有一个目标逐渐去达成、去靠近，调整好心态为了利他而求解脱道。

这种情况也是一种违缘，如果有违缘就丧失了修法的机会，该如何对治呢？就是看破今生。追求今生对修行佛法来讲毫无利益，今生只是一世而已，轮回是生生世世的，解脱比轮回利益大得多。用今生修行的机缘去换取今生利益，相当于捡了芝麻丢了西瓜，轻重不分，不知道自己应该追求什么。今生的利益就在眼前，马上可以得到、可以受用，所以对大多数人来讲诱惑力很大。而所谓后世利益对大家来讲比较远，没办法亲身体会，所以在内心习气的干扰下，大部分人很自然地花时间去追求今生的事物，对后世的解脱却不上心。

只有不断地学习、观修，对比之后才会知道今生与生生世世、轮回与究竟解脱之间的利益是没

有可比性的。真正了解之后，我们就会为了觉悟他人、利益众生以及为了自己获得觉悟真实地去修行，不是自欺欺他——伪装成修行人假装利益他人，而是真实地利他。这才和佛法相应，才是真实的修行者应该有的样子。

上述八种人也无有修持正法的机会。

讲完了八种无暇之后，上述的这八种人也没有修持正法的机会，就是没有闲暇的人身（有机会修行佛法的暇满人身叫闲暇人身）。这里所指的没有机会修行正法，换成术语就是无暇，无有机会就是没有闲暇。上述八种人也没有修行正法的机会，它是暂生缘，就是突然性地产生，如果不发现不纠正，那么这种违缘会对我们修行正法造成障碍，违缘生起时，当下就失去了修行正法的机会。我们要及时发现并改正，因为基本的因素——十八种暇满已经具备，要做的就是及时发现暂生缘八无暇和断缘心八无暇，及时发现当下对治，就可以让暇满人身继续行持殊胜的正法。

今天我们课就讲到这个地方。

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
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

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
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情