

今天这节课首先回顾一下上两次的内容。闻法轨理包括等起和受行两方面，受行又有所断和所行两方面。我们上面讲到的是所断的受行，也就是要把所断的全部在心上断除。所断，就是负面障碍你得闻法利益的事，甚至会出现无边的过患，因此我们一定要像断毒一样断掉它。这又包括三过、六垢、五不取三方面。

三过，有覆器过、漏器过和毒器过。覆器指耳朵不缘着说法者的音声，而缘在其他地方，这样不论说多少都没听进去，也因此没有利益。漏器指听是听了很多，但是一点没拿到法，听过去就漏掉了，没有持在心上，也因此不能转为修法的利益。毒器是指有等起的过失和心态的过失。等起是指求世间的名闻利养等等，这样就把法转成了实现世间法等等的因，不成得法的缘起。其次是心里有贪、嗔、痴、嫉妒、骄慢等状况，由于心有杂染，就障住了受法。比如生了很大的贪心、嗔恚心等等，身虽处在听法的场合，但心根本不定，什么也听不进去。很多人一起了烦恼，再给他说什么也听不进去，这就是因为心已经非常糟糕了，乱七八糟，无法整顿，那无论讲什么也没有用。这就是因为有毒的缘故，法听进去以后就变成毒了，根本没利益。因此，我们要断掉器的三过来听法。

接着我们要做一点补充。这里关键要补充漏器是什么状态，该怎么避免，还要讲按照荡巴桑结所说的，“如野兽乍闻声”那样闻法的状况，怎样区分真实闻法和虚假闻法的差别等等。对这些我们明了在心，才能发现自身一向以来都有很大的毛病，自己的心态、行为、表现各方面有什么缺失，会导致什么过患，怎么走入歧途等等。这样我们有意识地调整以后，就会有很多进步。因为这是在引导以前最关键的闻法，它牵涉到从始至终一切的学法是否产生利益，所以极端重要，因此要再度重复、强调。

意不持如漏器过

意不持的过是非常典型的，很多人有这毛病还没发现。长期闻法，每一次似乎听完了都明白，但实际没持到法义，就是没拿到东西就放过去了。

每一次讲法都有它的要义，闻的时候关键要拿到这个

要义。但是很多人似懂非懂，就是一种表面化的状况，而且还不知道，还以为我已经学到了、懂了，这就更糟糕了。如果明白自己没取到，还可以做一些努力，弥补或者调整。自己感觉这个法义我没有持到、没有拿到，他就会去询问，再三思维、补救，或者他会关注这个问题。如果没拿到还以为拿到，那就最糟糕了。长此以往，十来年听下去，却发现都是在盲目自欺中度过了，一个一个法都是这样在手上溜过去了，没拿到。到了修的时候，发现闻和没闻的人没有两样，他修不来你也修不来，你不知道该怎么做，更不要说做出来。这就是没持到法的过失。

照理说，一个个法进来的时候，你持住了就等于心中装上了一个如意宝，到时就能用。持得多了，内涵就很深很广，运用起来表现根本不同，学过跟没学过是两样的。譬如对于闻法轨理，你学过了、持到了以后，就知道我该怎么以广大清净意乐来发心，怎么以广大方便来运心。无论是慈悲观、菩提心观或者清净观，自己都知道要点，该怎么观很清楚的，顿时就能安住在法上。或者学了闻法轨理里的断器三过、离六垢、五不取等，都很明确它的法义，知道要点在哪里，每一次都持到了法义。自己心里的理解跟说法师心中想传的密意完全一致，这个就叫持到了法。

这样的话，问起来时完全明白，覆器过、漏器过、毒器过，分别是什么状态，在学法的时候，我怎么避免这三种过等等。比如，一缘专注聆听法音，就去掉了覆器过。等起清净不求名闻利养，唯一为法为众生，就去掉了毒器过，或者一心诚敬地聆听法，就去掉了闻法中的懈怠、散乱等各种轻慢法的恶行。再者，一心缘取法语所表的义理，而且在心上看到，分别指示什么修心的要点，之后牢记在心，付诸实践，这就去掉了不持纳法的过失。或者离六垢，怎么去掉慢心、不生信心、不励力求、外散、内收、疲厌等，也是一听就明白了法的要点，之后心里是有个定解的，是能铭记在心的，而且能有意识地实行。这样才叫学一分就持到一分。

如果每一次都像赶场一样，只是听听，很表面化的，这个声音我也听得懂，它是汉语，这个词语我也没什么不懂，学过多年都成法油子了，什么词都说得来，就是不在心上用

功，不在自心上看和在自心上修，听过就算数，这样无论学多少，走出来的时候跟一个没闻法的人没有两样，甚至多了一层骄慢，自以为是。这样学法有什么利益呢？学过很多年，却不知道把法放在心上修。这就是所谓的漏器之过。

真实闻法和虚假闻法

闻法最重要的是信心和诚敬。里面对法有特别大的信心和诚敬心，外面就会出现各种善妙的相，这是由善心自然就会现出来的。比如，身毛竖立，眼里盈满了泪，就像云集聚了快要下雨那样，泪水就要涌出，自然而然就双手合掌，没有其他分别。这就是要用善心来持住法。当我们住在善心里，特别欢喜、踊跃、诚敬、感动时，当即不会起别的分别，在这种诚敬的相状里就会达到专注，心不间断地在领取法，这样就是清净的闻法。

内在极强的善心引起来以后，住在信心和恭敬里，这时候就是在清净地领受法。其实，信心和恭敬达到极强度时，就能一刹那开悟，这是关键。怎么样来合乎本性？信心和恭敬是关键。怎么样契合法？这也是关键。怎么样住在一心缘法而没有散动的状态？这也是关键。总而言之，这已经揭示了修心的要诀。

相反，如果没有信心和诚敬，闻法时就相当懈怠，心驰散在别的地方，无所谓的，口里也打开绮语伏藏门，眼睛东张西望。这样口散乱、眼散乱做了以后，就不算是如理闻法了，而且有很大罪过。所以我们要看到，你的心怎么样，决定你的外现和效果。当你处在无所谓的状态中时，就有很大的懈怠圣法和不敬法师的过失，这样闻法得不到利益。那他表现在哪里呢？就是面对这样极深重的境时心里无所谓，表现在身口眼各方面都是散动的，这个就是虚假的，领不到法的状况。

所以，闻法有真和假两种，这又取决于你的心。心没有住在信心和恭敬里，一切就都是外表做样子，完全是随着自己的一些肮脏习气在不断地散乱、放纵，做各种无关的行为。这就是不敬法和法师，会得无边的罪过。

过去导师释迦佛要传般若时，都是自己亲自敷设法座，以示对般若佛母的敬重，也引导后世弟子一心敬法。所以迎

请法师时，都是请他坐高大的狮子座，要对他礼拜、供养、承事等等，这都是为了敬重法的缘故。有了这个信敬之心，自然就不敢放逸，一明白了法具有极大义利，各种善心自然会出现。比如十分欢喜踊跃，感到庆幸，感到稀有难比，像饮甘露一样一句句听在心里，就像释尊因地求法那样，的确把法看得比生命还重。这样他一定会有一种感动、一种诚敬，等闻到法句时，自然身毛就竖立起来，泪水涌出，自然而然就双手合十表示恭敬。这就是对于法和法师的敬重。有了这个敬重马上就持住心，不会起别的分别，而且心处在非常诚敬的状况，一心安住地领取法。这就是具有清静闻法的德相。

相反，起了懈怠之心，就会表现为各种褻渎的行为无所不做。比如闻法时坐得东倒西歪，左顾右盼，跟人说话，打手机，表现出来的神态一点不具德相，这样心完全驰散在别的地方是无法受取法义的。而且，由于等起跟三毒等的五毒妄念合在一起，就使得心成了一个有毒的器，不但得不到法益，反而以闻法的因缘转成各种非法堕恶趣的因素。由于法与法师是深重的境缘，会造特别大的罪业。

因此，本部《前行》里引了荡巴桑结的话说：“闻法的时候，要像野兽乍闻声一样。”野兽对琵琶声非常好乐、求取，所以它一心专注地系在那上面，别人刺它都不知道。同样应当这样专一聆听，没有别的分别，周围发生什么都不知道，这个叫怡然而听，住在无比喜悦的境当中来闻法。我们应如是而行。

以上讲了闻法真实和虚伪的差别。

持法的重要轨则

学法后，关键是要把所说的法义受持在心，然后常常按照这个法义来修。佛也说：我给你讲解脱的方便，解脱就看你自己。所以要靠自己受了法以后实行，才能得到解脱。

具体来讲，整个前行的传授里，上师会讲很多修心的轨则，包括听闻的轨则、修行的轨则、除罪的轨则、修善的轨则等等，每个都是教导你怎么修，怎么放在自心上改进。学法不是听世间会议，或者参加世间论坛，而是要能持得住修心的法要。

怎么来持住呢？关键就是在确认了以后，在自心上按那样去做。所以作为学徒，应当对于师父传的法要心里不忘记，受取了以后就去实修，自己要证到这样的法。听一个，就修一个，证一个，这样才能得到法的加持和利益。所谓“听闻随转修心要，少力即脱生死城”，如果只是听而不行，那就完全成了知行脱节，不能到达闻和知的彼岸。什么叫做到达闻和知的彼岸呢？就是你所知的全在心上能修证出来、实行出来，这就是法合到了心上。所学的无非是教导你等起、行为应该怎样等等，听后就在心上这么转，这么做出来，那么就算这一分法学到家了。从前行暇满一直到正行支分颇瓦法之间，每一个都是实修的法，都是要在自身上修出来、做出来的法，而不只是停留在累积知识、能说会道上。

以上就讲到，闻法怎么受持、领取，最终在自身上修持，使它现前的重要轨则。

六垢我们讲了前面五个，下面再做一些要点的提示，帮助大家持住法义。

前五垢的要点提示

骄慢的问题很大，它在六垢里居首位，最为障道。我们先要认识慢心的行相，知道它的过患，然后知道改正的方法，这样离了骄慢就能真正得到法益。

骄慢就是自己在佛法上、世间上有那么一些功德，譬如有点智慧、辩才、记忆力好，或者世间事业做得大，有福报、有名声等等，结果心态就很高，在听法的时候老是瞧不起法师。自己还会比较：“他有这个功德，这上面我也有，跟他差不多；那上面我比他强。”这样来执著的话，根本看不到自己的过失，也见不到法师和同学的功德，就持着一个慢相。

慢就像一堵墙，会把你的心完全封闭，任何法都进不来，任何利益都无法出生。高慢是很高举的心态，在这样的心态里无法承接任何东西，只有在低下态才能够承接，所谓“谦受益，满招损”。骄慢是最障道的，为什么呢？因为慢心一起，就像一堵很高的墙，完全把心给障蔽住了。对自己是见不到过失，对别人是见不到功德，以慢心一直执著自己很高胜的状态，就不承认别人好。这的确是一种非常愚痴的状态，除了一种自大感之外没有别的东西，一点功德的芳香都

没有。

带着这种心态来闻法，就会整天看过失，整天持骄慢态，自以为是，哪里会诚心诚意接受教授？听法的时候，哪里会像一个学徒一样接受？没有谦恭就没有利益。他认为法师讲的这么差，怎么这种法还要学？处在自以为是的状态里，能接受哪句法？哪句教导能很殷重地受持在心里？绝不可能有至心信受、依教奉行，或者念恩报恩等等。只要有慢心，就完全障住了信心、恭敬心、受取法的心、感恩的心、一心为报恩故修法的心等等，什么善心也出不来，只是累积知识，让我慢不断膨胀，最后爆炸而已，如同提婆达多和善星比丘一样。

这是在很多人身上出现的问题。如果不能去掉慢心的垢，那就绝对不可能容受到法，加持也不可能进入，法也不可能融在心里，这是个极大的问题。只有自心断了慢，处在卑下的状态，才能敬奉法师和法师的教授，才能恭敬、承事、供养，真心地领受法。关键是要有一个敬重之心。

把慢放在第一位，就因为它是最大的垢染，不拔除它，学法就没有利益，反而会招致很多过患。人是由于慢心扩张，才失掉了法的利益。有慢心就一点功德生不起来，就像在高山顶上不会生一根青草那样，在心的缘起走向、趋势上，是一种狂慢、不接受的状态，一种无法俯首受教、谦虚领纳的情况。心不能处在卑下位，就没有承接的缘起、领受的状态，因此再传什么法，也不可能纳在心上修，也不可能生起功德。

如果有谦下诚敬的状态，不必说修法，就在听法的一座里，都会产生无量功德。那不是别的原因，就是由于他的心诚敬、谦下的缘故。就像过去的公案，诚敬的女居士迎请一位不会讲法的老比丘，老比丘如坐针毡，不晓得要说什么，中途逃走了。但是，由于女居士诚敬的原因，她认为老比丘传了很好的法，就得了很大法益。老母拜犬牙得舍利也是这个意思。关键在诚敬之心，这个一丧失，就会出极大的衰损；这个一有了，就无处不得利益，哪一句法都得利益。

总之，谦下是领取功德的根本，是受利益的根源，是得法成就的根本。因此，我们一定先要去掉慢心的垢染，处在

诚敬的状态里来闻法。它是根源的缘故，所以放在第一位。

第二个垢染是没有信心。如果对于法和法师没有信心，那无论说多少，都不会成为种子而发起功德的苗芽。《十法经》上说：信心的种子被烧焦了，就不会生功德的青芽。有信心，每一分法都会发生利益，都会按那么去做，那么受持。信心没有了，一切就都没有了，讲的任何一分法都不可能入；而有了信心就会一直入法。那么这里要持的是不退之信，也就是对于从始至终每一分法的教授，都要有一种信心。也就是对行持整个法道有个不退的信心，无论何时何处，都不会畏难、退缩、舍弃。

总的来说，不管怎么样我一定要成佛，所以我要受持一切法，所谓“法门无量誓愿学”。就这里来说，对于能速疾成佛的一切道上的要点，都持着一种总体的信心不退失，对任何法都决定地信受。反正传的任何个法，我是一定要拿到的，再怎么样，我都要把每一分法在自己心上纳受。虽然一时之间因缘不聚，没办法契合到状态，但是我总体上的信心是不退的。管它三七二十一，我就认这个法是好的，我就认它是一切利乐的根源，是我成佛的根本。所以，我尽力地把它们一个个持在心里，不肯漏掉，理解不到我也记在心里，一次不行，两次、三次，总会行的。有这样的心就是不退信，不会以怀疑、邪见，把这个法排斥掉，不接受它等等。懂不懂属于善根厚薄、障碍轻重的问题，这些都好解决。只要你有信心，一路走下去，过去觉得难的后来就不难了，过去做不到以后也都能做得到。

所以，我们对于整个大圆满道，从前行到正行以及一切支分的道，全部要有信心，要有一种总体上的信心，这样我们就好走这个路了。不会因为一时的艰难就放弃，或者一时还不入心、不契合，就想我不要这个了，不会起这种愚痴的想法。而是能修的就开始修，开始不断地串习、运用，暂时还不能修的，也去积资净障、广发大愿，积聚以后能修持的因缘。这样走就会逐渐生起法的功德。

可见，持不退转信非常重要。因为我们传法时，从始至

终有很多深浅不一的层面，不是说一堂课下来什么都能听得懂，或者什么都能接到。闻法者有各种差别，如果有一些宿根很深的，或者一些再来人的话，他一听了顿时就能开启智慧。有些闻的时候就能生起思慧或者修慧，都不是呆板的，有的在思的时候能生起修慧，有的经过少数串习就生起证德。而有些也由于过去垢障较深、习染较重等等，他会一时相应不了，或者只是很肤浅地理解，但这些都不要紧，关键你要有一个信心，能够一直走到底，这就好办了。

在这上面一定要去掉不信的垢染，它会堵住入法的门。如果你不生信心，法就跟你无关了，说得再多，你不接受在心里，就不可能起利益。就好比一个孩子，已经对父母起了逆反心，不接受、不信受，那无论说多少也没有用。有些是父母几十年的经验，但是他听了逆耳，结果一点利益也没有。而这个话，另一个愿意接受的人听了，就能够得到一生受用不尽的利益。你看，同样的话为什么出现不同的效果？就在于你有没有信敬之心。有信心，狗牙都能拜出舍利，何况一句一句的法教金言？而《前行》里全是如意宝，现在不是叫你拜狗牙，这里的每一个字的确是无价的法宝，是吧？

我们从《前行》的第一个字讲下来，大家都感觉的确非常殊胜，加持力无比，但也有很多人只是结个缘，耳朵听听，他没有真正的信心和敬重心，也就得不到很大利益。如果你有信心，有敬重之心，就会把每一次传的法，把里面的每一个句子都纳在心上，这样在你心上一定会出现源源不断的功德。而且一次比一次好，越学越好，越学越能转变心，开发出功德来。这些全在于你有没有信心。

接着是无励力求的垢染，没有一点励力求法的心。就像在野兽面前放青草一样，一点兴趣也没有。没有励力求，心就不开张，心地发不出来，法就取不到，所以是垢染。

如果你像个画里的人一样坐在那儿，没有心地听法，那的确整个心就被障蔽了。就好像一个没有血肉的人、麻木者，坐在那儿无动于衷。学了法怎么样？不激动，也没有好乐，也没有求取，只是坐在那儿，都听惯了。最终变成这种死

的状态就非常不好了。

人要有一个心，闻到达法的时候就有一种踊跃、一种激动。佛经里讲，那些尊者们听法的时候都踊跃希求，这就反映了他内心的德相。听了以后也是顶礼信受，生大欢喜。一开始求的时候，也是有一种至诚之心，这些都是希求的相。由求法才会得法，不求法哪里会得法呢？一定要有个心，有上等的励力求就有上等的得法，有中等的励力求就有中等的得法，有下等的励力求就有下等的得法，一切都是从励力求法来的。

励力求是精进的另一个表态。一切功德都随精进而来，精进是一种勇悍励力求的心。世间法上也要有个追求，人才会有所成就，才会付出行动、付出努力，才会在各方面非常珍重地去做，这都源于励力求心。没有励力求，就跟上班看报纸或者参加世间会议一样，听过就算数，那就没有任何效果，磨破了嘴皮也不会发生任何利益。所以，这里关键看心，是什么样的学法人，就看他励力求法心的程度。有上等求法的心，就是上等学人；有中等求法的心，就是中等学人；有下等求法的心，就是下等学人；没有求法的心，就不算学人，就像一根柱子一样，一点心也没有，经堂里的柱子也天天呆在那儿听。

《前行》这里告诉我们，要以释迦佛为榜样，要有那种求取的心。认为江山、权势、嫔妃等世间荣华富贵都解决不了生死问题，不能真正实现安乐，想到法是唯一的安乐之源，是唯一的救命之本，是唯一能给群生带来无量利益之处，那时他真正有一种舍身求法的精神。我们好好看看《贤愚经》，一定要一心效仿世尊，那种希求就是：哪怕现在遇到火海和刀刃竖立的道路，我也要去求法，到我还剩生命的最后一口气之间，我都要寻求正法。这就表示求法的最大量，心里已经认识到法是第一位的事，所以他求取的心非常广大。

最后本教授中告诉我们，要有一个大的励力求法的心，不顾艰苦寒热或者求法的各种困难，来求到珍贵的法要。

接着两种垢染是外散和内收。上面已经讲过很多，这里稍做一点解释。

外散指心散在非法的地方。我们的心不能一心两用，心

缘非法就不在法上，也就是前五识缘着五境，第六识缘着三时境奔驰出去，结果就不住在法上。这样无论说多少，由于心不在焉的缘故也就领取不到法义，说了跟没说一样。

很多人心很散乱，他没有心力接受法，没有专注的力量。就像光不能聚焦的时候就不能出火，心很杂乱就没有取法的能力。所以，无论在闻法、说法、求法等任何时候，都要断掉前五识缘五境，第六识缘三时境的散乱。我们在学法、受法等时，先要万缘放下，一念单提，就是一心专注在法上，这是学法的要求。

总的来说，这一切都是虚假的，像梦里的境一样，没有什么东西，想它也没有用，只会出无数的过患，所以不要去想它，一心在法上就可以。正行无缘的低级要求就是一心住在法上，不缘非法，这就是好的正行。缘非法就全部成了苦，成了轮回生死的因。本法一开始就说，散在六境里是一切轮回迷现的根本、苦的根源。换个表述就是，你这样缘在非法境上全部成了苦，只是加重你的错乱，有什么意义呢？所以，作为学法的行者，应当去掉缘着虚假境的散乱，要想就想死亡、想无常、想世事无义，想这一切的过患。这样想无非是个方便，让你一想了以后又唯一住在法上。

总之，要去掉外散的垢染，就要晓得，心缘这缘那毫无意义，只是一种错乱的冲动和一种狂想的毛病。这以后我们就开始意识到，任何处都要去掉心缘着境散乱的垢染。

内收就是收得过紧，心不能够宽松，由于紧张过度，也陷在垢染当中。这样太紧张以后，心的本能就发挥不出来，它是一种执著状态。

下面我们开始讲本教授中的第六种垢染。

法期太长如为饥渴所逼，或为风日雨等所侵，心起疲厌，不乐闻法，此过当断。当念“今既得此有暇人身，遇具相师，具此良缘，闻深教授，诚堪庆悦，此乃无数劫中积集资粮之果。兹闻甚深教法，一世百时唯得一饭，纵有艰苦冷热，亦当安忍。”当生喜乐，忻庆听受。

第六种闻垢是疲厌，它的行相是由于时间过长，身体劳

累、饥饿、干渴，心里难以堪忍，或者当时太冷太热等等，这时人就烦躁起来，不愿意再听下去，心里想：快点结束，快点结束！怎么还在讲呢？以这种心态就障蔽接受法了。说它是“垢”，是因为这是烦恼心所，一起来心就乱了、不干净了，法就接受不进去了。

但要知道，佛法非常难得，有时在一刹那间就能出生无数功德，或者依它会形成极殊胜的缘起，甚至在一念间可以开悟。这些方面非常关键。因为当师徒之间心力和合的时候，法就能直接融入，生起信心、悲心、智慧等等。就像宗大师所说：闻法的时候，特别要注意双方的缘起，如果缘起契合，变心的力量就非常强大。这跟自己一个人学完全不一样。尤其我们现在接受的是极其殊胜的大圆满前行等的法类，的确千载难逢。如果能把握好缘起，心很清净，这个法就能直接传入心中，成为一生修持的依据。

换句话说，我们来接受法，就是在把如意宝藏在心里，如果心里起了逆反心态，不愿意听或者有疲厌的垢，那当时就会障蔽自心，而不能够领取法。这样，极殊胜的法在我们心中就成了断偏、残缺或者出现染污，而没办法圆满。因此在闻法时，最后一个要去掉的垢染是疲厌。

人心总是过分地执著自我，当他不愿意接受，或者身体有些疲累，感觉逼恼的时候，就会舍弃法。这是一个极关键的问题。那么我们怎么来克服它呢？就要知道法比生命还重要。当我们意识到它比无数个如意宝还难得，受用到它比吃世上最精美的甘露还要美好，得到它比得到十万金砖还要有价值，这样对法起了利益想、难遭遇想、稀有想，就会生起忻庆之心，那时再多的困难都能克服，何况这么一点小的饥渴、劳累呢？

这就要看到，在心理法则上的确如此。譬如一个小贩，他为了赚钱，就算刮风下雨也会按时出摊。他为了能赚到钱，一大早就出门摆摊，在街上吆喝。不管身体多累、天气多热，遇到的人多无理，一想到能赚很多钱的时候，一点也不感觉疲厌，再大的苦他都能忍。或者人在追求美色时，一想到得到后会多么快乐，在这个过程中费尽千辛万苦也在所不惜。

所以，人如果有求财、求色那样的心来求法，那他必然不顾一切艰辛困苦，身体稍有点疲劳等都毫不在乎。就像常啼菩萨，哪怕舍身都要求法，卖自己的心脏都可以。那时他要去寻求般若波罗蜜多的法，听到法涌大菩萨能够传授此法后一心寻求，赶路的时候完全不左顾右盼，也不想饮食睡眠，心一点也不散乱在别的境上，就因为他对法有极珍重的心。而且，过去的大德求法，都是不远万里、历尽艰辛，即使到了师父身边也不一定给他传。弟子要受各种折磨、吃尽苦头，最终师父才给传。由于他的心极真诚的缘故，一传就相应，就能证入佛法的功德，这些都在于心。

同样，我们学大圆满前行法，从始至终会有很多经过，这也是要一堂一堂地传。而每一次都需要清净、完整地受持到法宝，不能因为疲厌之心障碍使得法漏失。那么心里疲厌时怎么办呢？这就要思维法的极大利益，知道它极其难得，是世上最好的东西，这时就会提起心力，克服身心上的劳累、寒热饥渴等苦的逼恼。人只要能了解到它的意义，的确为此吃一点苦是毫不在乎的。这是由于心中生起了勇悍、求取的欣乐时，就压住了负面的对自我的执著。

很多人很娇气，稍微受一点苦就受不了，这就很不好，他会为了保护自己的安乐感受、为了舒服而舍弃法，这是很愚痴的行为。所以这时候一定不能舍法，这很关键，再怎么也不能起“这个法我不要听了”等的想法，或者对法师、法起嫌恶想、厌恶想，那就造罪了。听法跟在世间听课不一样，高兴则来不高兴则去，那是很造罪的。很多人根本不懂因果，心里有很浓的现代习气，听了感觉不带劲，不合我的胃口，就马上舍弃，这样造舍法罪是非常可怕的。或者很多人坐在听法的场所无所谓，想干什么就干什么，这都是很可怕的事。

这里说：这个过失很大，一定要断除。怎么来断呢？就是要发起一个清净的想，思维它的功德利益，稀有难得。一定要把这个利益拉得很长，看得很远很大，之后我们小小的计较分别心就会被压住。

那怎么来思维呢？要从自、师、法三个因缘来看。自己方面就想：这一世真是难得，我已经得到暇满宝身，有求法

的善缘，所以我一定要保护好自已的善心，不要被其他烦恼跟冲掉了，不能落在染污心态里。这就是对自身的珍重之心，有一种对于善的好乐、对于法的希求，有一种修法的人格。他会想：我是个修行人，我在任何时刻一定要尽全力珍重地持受这个法。这是发自内心的善根，想着暇满难得，一定要好好求法。

其次从师方面来看，要想：多么难得！我现在遇到了具相的上师，我这个长期被贪嗔痴极大乾病所逼恼的人，今天终于遇到一个极其贤善、具德的医王，他能够给我医治。就好像病人找到了医生时，无论怎么苦，医生怎么治，他都不会说：“我现在累了，你不要给我治病”等等，他不会有这样的心。反而是想：医生叫我怎么样都可以，看病的时间长没关系，你是为我好，你是我的救命恩人，我不会对你生嫌恶想的！像这样，他对于医师有一种极度恭敬的心。就像慧可，他一直站在外面等达摩祖师传法，但是祖师一声不吭。有一天下大雪，雪已没过了膝盖，他也没有任何怨言，为了求法可以忍受艰辛。祖师说：这个无上法，不是小心、轻心、慢心等的小根器能得到的。结果他马上断臂示志，表明自己求法的志愿。之后祖师一句传下去，马上就开悟。所以我们一定要想到：这就是医王来救我，我一定要以极度诚敬的心来依止，在这个过程中，无论师父怎么传，或者时间稍微久一些等等，自己都不在乎。像这样，想到师的恩德浩大、极其难遇，就能够止住过分执著自我的小小的心。

接着要想到法极其难得：现在能闻到极甚深的，能够一生成佛的修心教授，它能使我从一个顽劣的凡夫开始改善自心，从暇满开始一路一路地把善心启发出来，发起极大的大乘善根、极深广的智慧，之后受取到大圆满前行的法门，在自身上积资净障，修上师相应法，来彻见本性。这样甚深的教授，的确比世上一切珍宝都难得。那些人为了淘金，到非常远的地方去寻求，每天风餐露宿，经历各种艰辛，但他们一点不在乎，就是因为那里有黄金。这些淘金者意识到有黄金，就甘愿忍受各种苦，因为他觉得受这个苦值得，以后

就能得大利益。我们就要想：甚深大圆满龙钦宁体前行等的教授，的确比万两黄金殊胜无数倍。我过去一直在生死中流浪，今天闻到了这么甚深的教授，终于上了一条最快速的慈航，来迅速回到法性本地。

然后想：现在我有善根，又遇到了殊胜助缘的具德善知识，又听到了极奇特的龙钦宁体法类的教授，这样三缘聚合在一起，世上的确再没有比这更幸运的事了！太幸运了！是不是做梦？竟然显现这样的良机！我现在一定要好好把握。这时候自己会一心给自己打气，鼓励自己。我无数劫来积集资粮，今天终于出现了这个果，这是我最盼望的。我能闻到这样甚深的教法，就好像在一生当中很长时间才能吃一顿饭，这时当然不会说：“现在我很累、很热或者很冷，所以我不要吃了。”那样大家都会认为你是傻瓜。而这个不但是百年一度的妙食，而且是能够起死回生的无上妙药，吃了以后，身上就会有点铁成金的效果，使得自己无数劫的轮回迅速截断。想到这里，为了法的缘故，纵然有一点艰苦寒热，我都应当安忍。

这时要有像饥逢王膳，渴饮甘泉那样的心。不会感觉：“求这个有点累，所以我就不喝神泉；因为还要吃，要不断地拿筷子往嘴里送，太累了，所以我不吃这个最甘美的食物了。”没有人会这样想。就是因为他觉得这有极大的享受，有极大的利益，想到这个他就能克服小的困难。那么，在一切法中以圣法最为殊胜；在一切圣法里，又以大圆满法最为直捷快速；在大圆满法里，又以心髓法是无上要门；在心髓法里，又以龙钦宁体心髓成为此时代最契机的法要，它最为简洁、高深、直捷、要妙。我们想到有这样无上的利益，自身受任何艰难困苦就一点也不在乎了。

这样提起了心以后就会生起喜乐。就像音乐迷听曲时如痴如醉，他想：怎么不多弹几曲呢？同样，这是无上龙钦宁体法类的极妙乐音，我们要想：我还没听过瘾呢，最好再多讲讲。不要感觉讲的时间长，不想听了。或者像饕餮之徒受用美味时，他不会嫌吃的次数多。或者贪财者得到黄金、

钻石、玛瑙、翡翠等时，他不会觉得宝物太多，拿在手上有累，有点疲厌等等，都不会的。人在意识它有无上价值时，一定会生起极大的欢喜心，那简直是如痴如醉。

同样，我们学这个法时，要有一种极度沉浸其中的心态。在一切法中最喜欢的就是这个法，在一切受用里，觉得受用法喜是最大最好的，再怎么样都要把这个法纳在心里，一句都不肯放弃，哪里会生什么疲厌？我们要起这样忻庆的心来听受无上宝法，这样就能遣除疲厌的闻垢。

思考题

1、闻法时，意没持到法是什么状况？有什么过患？以“听闻轨理”为例，阐述怎么做才算意持到法？有什么利益？

2、真实闻法的身心相状有哪些？怎样才能做到真实闻法？虚假闻法的身心相状是怎样的？会产生哪些过患？

3、持法的轨则是什么？对此数数思维而产生定解。

4、关于疲厌：

(1)解释疲厌的体相。

(2)得法的缘起在于什么？为什么疲厌会障碍受法？

(3)我们应如何从自、师、法三方面如理思维而对治疲厌的垢染？为什么这样思维能够对治？掌握此法后如理调心而断除此垢。