

《入菩萨行论》第189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，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》分了十品，现在我们宣讲的是第九品。前八品宣讲了世俗菩提心，即对于世俗菩提心的功德，如何生起世俗菩提心，生起之后怎样守持菩萨戒、保持菩提心不退失，在不退失的基础上让世俗菩提心再再增长等的內容。在所有的所知、学问当中，《入行论》堪为最珍贵的教言。

虽然我们学习过很多的教言，但有些是没有任何用处的，不但没有用处，而且对自他是有伤害的，也学习了很多类似的知识，比如钓鱼、赌博的技巧，这些对我们没有用，还有很大的伤害。如果大家都这样去做，对整个环境有很大的伤害。在讲业的时候，除了异熟果之外，还有等流果、增上果，增上果就是成熟外境的。如果很多人造罪业，成熟了等流果报之后，就会在外境上成熟，如果学习实践这些知识，对自他、整个环境没有任何利益。有些知识是阶段性有利的，虽然不是造罪业，也可以帮助我们赚钱等等，但是对我们的解脱来讲没有什么帮助。还有一些知识对我们解脱有所帮助，但不能成为最殊胜的让一切众生解脱的因，比如小乘的教法，作为大乘修行人，我们也要了知、实践，到了一定的程度时，必须要转型，转到大乘的作意和教法上去。

只有《入菩萨行论》这样的教法，从第一品到第八品之间讲的教言，对自己修持佛果、出离轮回，或者今生当中怎样对待他人、调伏自私自利的作意，有着很大的作用。不仅对于自己解脱轮回、成就无上的佛果有很大的作用，而且对于利益众生也有很大的作用。

前面学习到的教言，看起来词句上不是很复杂，或者我们觉得已经学了很多次，没有什么新奇感，是不是没有什么好学习的，并不是这样的。里面的教言非常珍贵、很有利益，我们生生世世需要学习，乃至没有成佛菩萨之前都要学习，在内心中不断地思维、串习、实践。我们对这个问题必须要深刻地了解。

学完了前八品世俗菩提心，现在我们学习的是第九品《智慧品》，《智慧品》宣讲的是胜义菩提心。从修行的角度来讲，我们要修行殊胜的佛法、修持菩萨行，前面的世俗菩提心要生起来，在此基础上进一步地修持胜义菩提心。从学习的角度来讲，前面学习世俗菩提心的时候，主要是用我们的第六意识去观想作意，把自己自私自利的分别念改造成利他的分别念。在第九品中我们要学习的是，其实一切的分别念，不管是被改造的恶劣分别念还是能改造的善分别念，它的本性是平等、空性的，主要宣讲了一切万法的平等空性。

现在我们学习到的是修持空性或证悟空性的作用。如果我们了知了或者证悟了空性，是不是像很多人担忧的那样：一旦我们修持证悟了空性，就什么都没有了，自己解脱、利益众生也没有了？其实并不是这样的。恰恰相反，如果我们正确了知、悟入了空性，对自己平息世间八法或者成就佛果的帮助，没有任何一个法可以替代空性，只有空性才有这么大的力量，能够让我们平息世间八法、趣入佛果。

虽然有些暂时性压制的方法可以让自己平息世间八法，也有些可以间接性地让我们成佛，比如世俗菩提心，但是能够直接息灭烦恼障、所知障的教义，非空性莫属。成就自利方面，空性是占主导性的力量，其他的只能作为助缘。在《般若经》《般若十万颂》《般若五千颂》等经论当中都讲到了，而且《智慧品》前面也讲了：“故欲息苦者，当启空性慧”。全知麦彭仁波切在注释当中，以国王和四种军队的比喻做了宣讲，所以说要平息世间八法，息苦得乐，没有比空性更殊胜的了。

证悟空性之后，我们会不会就对众生不闻不问，根本不关心众生的福祉？以前没有修空性之前，我们还会去做慈善、关心众生，一旦修行证悟了空性之后，什么都没有了，我们也不用去关心众生了？是不是这样的？不会这样。恰恰相反，如果正确地证悟了空性，内心的慈悲心会更加真实、强烈。通过其他方面，比如缘众生的苦苦、变苦、坏苦，我们可以生起一定的大悲心，趣入菩萨道之前，有十种大悲的所缘，弥勒菩萨在《大乘经庄严论》中也讲过趣入大悲心的方法，从根本上力量最大的还是了知空性。

一切众生的本质都是空性的，众生本来不是众生，根本不需要轮回，因为这个我不存在，只是众生颠倒地把无我认为有我，这时候开始产生了分别念，有了分别念之后就开始产生实执，有了实执就产生了烦恼，有了烦恼就会产生业，有了业就开始产生苦，我们缘众生的三苦，即苦苦、变苦和行苦产生的大悲心，并不是很高的层次。只是从众生表象的苦谛入手，虽然可以产生救度众生的大悲心，但是没有找到根源，这时的大悲心没有那么的深入、清净。

当我们发现这些苦苦、变苦、行苦是根本没有的，因为导致产生

这一切的众生认为的所谓的我，种种的分别念，根本就不存在。众生无明愚痴的缘故，颠倒地把无我的状态认为有我，所以从深层次的意义上了知之后，大悲心就会更强烈。

当我们了知了众生流转的状态，整个轮回就像一场戏一样，电影、电视有情节，有开始、中间、结尾，也有喜剧、悲剧。真正来讲，这个屏幕上从头至尾都没有发生过电影情节中所描绘的事情，本来就不存在，众生不了知的缘故，才沉迷其中。众生流转的起因、过程、痛苦的结果等等，从空性的角度来讲，根本是没有的，完全可以不显现、不存在，但是众生不了知的缘故，显现了这么多广大的、众生认为的存在的东西。菩萨了知了这一切之后，他的悲心就更强烈，非常热切地想要让众生恢复到本来的状态，所以通过帮助众生了悟空性的方式来让众生获得安乐，这是真正断根的方法。

如果我们真正地了悟了空性、知道一切无自性，再来看众生，本来一切众生也像佛菩萨证悟的、我们抉择的一样，都是空性的，由于愚痴，才不了知一切万法本来空性。不用说证悟空性的佛菩萨，他们的大悲心是非常清净的，即便是没有证悟，学习了中观，已经了知一切万法皆空的人，比如现在很多学习空性、内心具有空正见的道友，他们在观察众生的时候，内心的悲心也是很深的，不再是看众生苦的情况，而是从根本上看到无我，众生却耽执我。如果对于空性认知得越深，这种悲心就会越强。

打个比喻讲，比如我们缘众生的苦产生悲心，只是局限于对苦苦的众生产生悲心，对行苦的众生产生不了悲心。从苦的角度来讲，如果我们不单单了知苦苦，而且了知快乐也是变苦，也要了知行苦，如果我们对苦的种类了知得很细，不管是缘苦苦的众生，还是缘快

乐的众生、不苦不乐的众生，就都会产生悲心。

从这个例子我们可以进一步推知，如果我们了知了众生一切痛苦的根源是不了知空性的缘故，能够安住在这么深的程度，那么缘众生的悲心就会非常深，只要众生没有证悟空性，还认为有我期间，自己的悲心就无法遏制。这个前提是我们必须非常明确地确定一切万法就是空性的，一切众生迷乱显现的种种痛苦，都是空性的。如果内心有了深刻的了知，我们缘众生的悲心绝对会非常深刻的。所以说，不但不会因为证悟了空性而中断对众生的大悲，反而会为了了知了空性，对众生的大悲心更加强烈。

从其他的角度来讲，菩萨在修道、救度众生的过程中，如果众生刚强难化，用了很多的时间、精力都没有办法调化他，有些时候我们就容易产生疲厌，干脆放弃算了：这个众生没办法救度。如果我们了知了一切是空性的，不仅轮回是空性的，所谓众生的刚强难化也是无自性的，我们就不太容易产生疲厌心。因为了知了空性，一切的苦乐、刚强难化等等都是假立的，我们内心当中的慈悲心、大悲心就不太容易退失，所以了悟空性对于众生生起大悲的帮助非常巨大，这方面我们需要考虑。

现在讲到了“此相违难除”的科判，众生迷乱的显现和解脱道是相违的，众生轮回的显现是迷乱的。解脱是什么？前面我们引用了弥勒菩萨的经典教证——解脱唯迷尽，所谓的解脱是迷乱消尽，而轮回是迷乱的状态，有迷乱肯定是在轮回当中的，迷乱和轮回是划等号的。解脱只是把迷乱消尽而已，当众生在流转的时候，他的本性是和解脱相违的。

如果我们要打破相违，必须要修持正法，因为相违难除，所以我们要对众生产生悲心，这是对所缘的众生。此相违难处的科判，上节课我们讲了两颂，现在我们继续讲这个问题。

此生有何法，除灭散乱习？

“此生”，众生在这一期生命当中，有什么方法能够消除实执的散乱或者散乱的习气呢？从众生的角度讲，非常困难。前面讲了很多理由，下面还有一些理由，真正要消除散乱的实执或者习气非常困难。既然相违难除，我们就要缘众生生起大悲心，发起救度的意乐。

大恩上师在讲记中讲，所谓的散乱有外内两种，一个是外散乱、一个是内散乱。外散乱无外乎就是我们耽著于散乱的外境，喜欢喧闹的环境、聊天等等。

懒散有很多种，也有些很紧凑的散乱，比如索甲仁波切在《西藏生死书》中讲到，所谓的懒散有两种，一种是西方式的懒散，一种是东方式的懒散。西方式的懒散，它的节奏很快，从早上起床，很快地吃早餐，然后开始上班，待在公司里面，下班之后再做什么。把时间安排得很紧凑，虽然看起来每天做的事情很多，但这也是一种散乱。还有一种东方式的散乱，索甲仁波切是以印度为例，在印度有些人几乎成天无所事事，就是喝茶、听音乐、走来走去。现在中国有些所谓的休闲城市也是这样的，经常是散乱在打麻将上面，还有晒太阳、聊天等等。这些都是散乱，耽著这些，就是外散乱。

如果我们的散乱于这方面，怎么样通过散乱的状态来遣除轮回与解脱相违的本体呢？所谓的迷乱不可能自然而然消失。我们要让

它消失，获得解脱，就要把迷乱消尽，如果我们始终处于散乱的状态中，这是不可能的。很多修行者非常精进地修行，都很难消除散乱，何况很多人根本不修行，始终处在散乱状态中，怎么可能自然而然地把散乱消除呢？这是不可能的事情。沉迷于现在很多所谓的享受当中，或上网、聊天等等，因为外面的诱因，或者环境占了一定的比例，所以把它安立为外散乱。

还有一种就是内散乱，内散乱也不是和外境无关，但主要是指内心的种种分别念。比如有时候自己坐在家里或者躺在床上胡思乱想，这种分别心的外散称之为内散乱。

我们都有外内的两种散乱。假如一天、一个月、一年是这样，一辈子都是这样的，里面有没有一点遣除迷乱的修行呢？没有。如果没有遣除迷乱的修行，还有什么办法能够消除散乱的习气呢？这是难以做到的。

虽然我们要消除散乱，但是也没有消除散乱的因，内心中并没有产生禅定，或者佛法的智慧等等，也没有消除散乱的缘，虽然一部分人在学习消除散乱的方法，但是很多人对这个问题根本不关心。现在的人只是对经济、享受比较有兴趣，但是对心灵的修行漠不关心。既然不关心，没有这个缘，他也不会去寻找哪个地方有导师可以告诉我散乱的过患，教我消除散乱的方法”，根本没有这种想法。没有主因，也没有助缘，果是不可能产生的，这种情况下，有什么方法可以遣除这个散乱呢？根本没有办法。

这个颂词从反问的角度给我们宣讲，此生有何法，除灭散乱习？就是说现在的众生沉溺于外内散乱当中，这样是没有办法消除散乱

的。既然没办法消除散乱，和解脱道相违的迷乱就非常难以遣除。是不是真的没有办法呢？并不是没办法，消除散乱的方法在佛经论典、上师的窍诀当中讲了非常多。

散乱有很多种，前面我们用教法分析的时候，首先要断除对今生的耽执，或者说要舍弃今生，通过修持暇满难得等四加行生起出离心。当我们一心想解脱的时候，比较粗重的散乱就能够遣除，自己的心也不会再耽著在世间八法上，可以比较专注在今生的修行、解脱方面，这是第一步。我们平时还要修持很多《入行论》前面讲到的不放逸、正知正念等等，这些修法必须要经常去观修，还要修持禅定，禅定的违品就是散乱。反过来讲，如果我们要对治散乱，就要修禅定。

当我们的心的静下来，一方面，当一个人修禅得到了某种境界，他的欢喜是很细的，这是发自内心的禅悦，对于外在的通过粗大方式引发自己兴趣的娱乐，逐渐就没有兴趣了。另一方面，当心寂止的时候，他的内散乱、分别心也是非常少的。虽然我们不敢说一点都没有，但是已经急剧降低到了很少的标准上。修禅定也可以让我们的心专注，然后消灭散乱。当然最根本的消灭散乱的方式就是通过修持空性、累积福德智慧资粮、忏悔、祈祷等等，越来越能息灭我们的散乱，这时我们的对治力会越来越强，趣向于解脱的把握也会不断地增加。

这个颂词是反问，现在的众生凭什么可以消除散乱？我们观察自己、身边人的身语意，看他们在做什么？如果大多数时间都在做轮回的法，绝对不可能消除散乱。因为整个轮回的法就是以散乱为自性的，所以基本上轮回中的众生都是处于各种各样的散乱中。如

果是处于这样的状态，就没办法超越、消除散乱。

一方面这个颂词是对众生悲心的修行方法，一方面是反观自己有什么办法消灭散乱，如果我们根本没有做消灭散乱的修行，凭什么能够消灭散乱呢？没办法消灭散乱的习气。

此时魔亦勤，诱堕于恶趣，

彼复邪道多，难却正法疑。

“此时”就是在现在的时间段，或者是末法时代、五浊恶世中，内魔、外魔很勤奋，经常性地通过各种各样的方法把众生诱堕于恶趣当中。“彼复”，在这个过程当中，邪道也是非常多的。“难却正法疑”，在这个邪道当中，我们很难以抛弃对正法的怀疑。

“此时魔亦勤”，“魔”是什么呢？在佛经论典中解释，能够对自己的修行产生障碍，或者让自己趣向于烦恼的，都叫做魔罗。其实魔罗就是障碍自己修行的因素。

天魔也是魔，因为天魔就是障碍我们修行的。为什么我们修行会出现魔障呢？一方面来讲，从表象上来看，道高一尺，魔高一丈。因为魔不愿意看到众生修持正法，然后超越他的控制，所以希望众生行持恶业，成为魔子、魔孙。如果他的子民越来越多，势力也会越来越大，就会障碍修行者修行。这是一种外面的外魔。

一方面来讲，魔干扰当然也算是一种障碍。在大恩上师讲记当中讲了，因为魔担忧修行者守持戒律、生起出离心、发菩提心、修持无我空性等等，所以他每天向众生发五色花箭，即贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲，让修行者的内心产生贪欲、愚痴、嫉妒等等，会做很多扰

乱修行者修行的事情。

外面的天魔是一种障碍，还有一些魔是直接显现成障碍的，比如有些修行者在闭关的时候，或者一个人在家里打坐，就直接显现成妖魔鬼怪的形象，比如米拉日巴尊者等很多修行者在山洞里遇到的，他们显现出可怕的行为。如果这时候修行者的道心不坚，或者智慧不够深细，就会非常恐怖，心想：我不能再修下去了，再修下去可能生命难保。如果修行者从寂静处退失了，放弃了闭关实修，这时魔就得逞了，他愿意看到这个结果。魔会通过这样的方式来恐吓修行者。有时恐吓不行的话，他会进一步地用其他的伤害，伤害修行者的身体、扰乱修行的顺缘，或者让他得不到衣食。有时修行者闭关，其他的人必须要送干粮，魔会让大雪封山，使护关的人没办法送粮食，然后修行者得不到饮食，就会中断修行，也会有死亡的情况。这方面也是魔的一种干扰。

也有内在的魔，因为所有扰乱自己修行的魔，本体就是分别心，直接来讲分别心就是一种魔，有时很多魔是分别心显现成业的方式，业再显现成外在魔干扰的形式。

我们前面讲了，所有能够扰乱自己修行的因素都可以叫魔，包括亲友也是魔，如果我们耽著亲友，就会成为我们修行的干扰，因为我们有时过于耽著亲友，就会放弃自己的修行，所以亲友也是一种魔障；有时怨敌也是一种魔，因为怨敌总是在身边晃悠，看到他就会产生嗔恨心，他晃一次，就产生一次嗔恨心，所以怨敌是自己修行的障碍；嫉妒心、贪欲心、愚痴心、傲慢心都是自己修行上进的障碍，这些都是魔。我们看，此时是不是这些魔很勤呢？此时魔亦勤，的确这个魔很勤奋，就是想要引诱众生，终止众生的修行。

如果我们不注意的话，每天都在着魔，有时对佛法生邪见，有时对上师生邪见，当我们生邪见的时候，心是不清净的，之所以对佛法产生邪见，说明我们对佛法的观念不清净，才会认为：佛法是不是这个地方不对，那个地方不对？我们对上师生邪见，这时候的心也不清净，所以对上师会产生这样那样的想法。有时候也对道友产生想法。此时魔亦勤，我们的身边的的确确有很多让自己退失修行或者能够干扰修行的因素。

有时讲四十六种魔，有时讲五十阴魔，有很多种魔的划分。有些经典中说魔王波旬住在他化自在天，手下有很多魔子魔孙，他们经常性地干扰修行者修行。我们现在所处的环境，也是群魔乱舞。群魔乱舞的主要是我们的分别心，如果分别念很强烈或者实执心很强，就比较容易遇到魔，也就容易受到魔的干扰。

《般若经》中也讲了，虽然一个人很精进，但是他的智慧不深，会比较容易着魔；如果一个人很精进，了知一切万法无自性的智慧也很深，魔对这种人是没有办法障碍的。

有些人可能会想，我很懈怠，这样不会着魔，前面讲了精进的人才会着魔，不精进的人不会着魔。的确确实是不精进的人不会着魔，为什么呢？因为不精进本身就是魔的状态了，所以不需要重新着魔。魔不但不会干扰他，而且还会很欢喜地帮助他继续懈怠下去。

我们知道魔是非常多的，真正来讲，魔就是我们内心不愿意修行、上进的干扰因素，比如前面的散乱，外散乱是让我们没办法安住正道的因缘，这可以叫魔；内散乱是我们种种的分别念，这也可以叫魔。

既然魔那么多，我们就想，自己从早到晚生起贪嗔痴、嫉妒、骄傲，处于这样的状态，是不是就没办法从中解脱了呢？我们的分别心都是魔的状态。虽然从一个角度来讲的确如此，但也不是完全没有办法超越的。

佛法的修行就是降魔之道。提到降魔我们很容易会想到密宗的金刚橛，大威德显现成一个威猛的事业，可以降魔，尤其在有些故事当中，如果一个修行者遇到了邪魔外道，通过威猛的观修法就能降伏魔障，还有释迦牟尼佛在成佛之前，降伏了魔王波旬、魔军、魔女等等，这些精彩的故事除了降魔之外，还有更深层的意思。从外在的角度观察，金刚橛等降魔方法，可以调伏很多外在的天魔等等；从内在的角度来讲，修持密宗的威猛法，金刚橛的本身就是一种智慧。

大概在一九九七年，佛学院有个道友拿了一根金刚橛去请大恩上师加持，上师对他讲了一句话。当时我不在，回来之后他对我讲的。上师说：“真正的金刚橛在自己的心中。”我当时不太明白这句话这到底是什么意思。像匕首一样的金刚橛，为什么会在自己的心中呢？

真正来讲，金刚橛是非常清净甚深的智慧。外表上显现成这样一种形状，本质是一种无分别智，也就是我们现在在《智慧品》中讲到的空性智慧。如果真正的金刚橛在自己的心中，它对调伏魔障的力量非常大，也说明了我们的分别心要调伏，就要依靠了悟万法的实相。如果能够了悟万法的实相，各种各样的魔完全可以降伏，不仅外在的魔可以降伏，而且内在的魔通过威猛或空性的法也可以降伏。因为再威猛的魔、最强烈的分别念，也抵不过一切万法空性的智慧，所以当我们真正地安住在万法空性的智慧时，没有什么魔障、分

别心不能调伏的。因为空性的本体就是分别念的状态，不管实执、邪见再严重、分别心再强烈，本性也是空性的，所以当我们能够安住、了悟它的空性时，什么样的魔障都调伏了。

因此产生分别心的时候，如果能够安住它的本性，就是在修持降魔之道。像金刚橛、大威德等威猛修法，也是安住在空性和如来藏见解的基础上，把内心当中难以调伏的实执、我执彻底予以调伏的一种殊胜方便。

现在的确是魔亦勤，如果我们的修行力量很弱，处处都会受到魔的干扰。我们现在作为初学者，感觉自己很难上进，处处都在碰壁，不仅外在碰壁，修行也在碰壁，听课时打瞌睡，思维时思路散乱，一上座就打瞌睡，产生不了觉受等等，到处碰壁，好像处处都受魔的干扰。因为我们的智慧还很少，信心、智慧、资粮、精进等等都很弱，所以这时候魔可以随心所欲地控制我们。

一方面的魔是显现在外面，一方面的魔就是我们的内心分别念。为什么我们想要修道的时候，魔障这么多呢？原理就是这样的。以前我们在轮回当中流转惯了，自己的思维、分别念、贪嗔痴、嫉妒、骄傲，基本上已经成型了，就像很大的江河一样，势力很强大，就是这样通过惯性的方式推着我们往前走。这时我们会不由自主地跟随着分别念，就像泥石流爆发，我们恰巧正处在泥石流的中心，这时候我们能站住吗？根本站不住，泥石流推着我们往前走，乃至把我们彻底淹没掉。现在我们也是一样的，前面还没有开始，身后就是无始以来形成的贪嗔痴、嫉妒、骄傲等等的分别习气，这些恶分别就推着我们不由自主地往前走，我们没有办法控制它。

它以前已经形成了一种势力，而且势力非常强大，如果我们随顺它，就会觉得很快乐，现在很多世间的众生都在随顺它，随顺轮回的时候没有觉得怎么样。如果现在试图反抗，就像逆水行舟一样，而船顺流而下一点都不费劲。轮回就是这样的，随着凡夫人的习气走，毫无疑问肯定是轮回的。现在自己想要反抗，从这种状态解脱出来，必须要和无始以来养成的习气作战，想想它的力量是多大？我们刚开始学法，力量才有多大？修行相当于是在逆水行舟了，逆水行舟不进则退。本来我们一直是趣向轮回的，现在突然想要从我们习惯的贪嗔痴轮回的享乐中摆脱出来，需要很大的勇气和力量，我们修行的时候遇到很多痛苦那是再正常不过的了。

虽然现在我们想要取舍因果，但是赚钱、生活的方式和取舍因果都是相对的，我享受的时间和打坐的时间又是矛盾的。为什么会有这种情况呢？因为我们无始以来养成了这个习性，现在要去彻底推翻它，肯定非常困难。我们觉得遇到这么多魔障是从哪里来的？这个魔障不是从哪里来的，就是我们以前内心存在的状态，我们要一个个地去对付它。

出现了很多状况，并不是说以前没有现在有了，而是以前本来就有，只不过我们没有想过去反抗、顺着它走的时候，它是我们的“朋友”，我们没有觉得怎么样。现在我们突然发现，以前的习气好像每个都和我们的修行不对路，这也成了一个魔障，那也成了魔障。其实这些魔障不是重新发现的，而本来就是我们内心当中的东西。这个降魔之道就是和自己本来的习气作战之道，魔障不在外面，就是自己相续当中本来存在的东西，它也不是重新产生的，而是我们相续当中本来就有的。

我们要知道，它来自于内心的习气，这些所谓的魔经常性地在我们相续当中出现。因为它没有被调伏，本来就在这，所以我们不修行的时候发现不了，修行的时候它就出来了，而且感觉它很强。就像大恩上师经常讲的一个比喻一样：在夏天、春天、秋天，我们感觉不到耳朵的存在，到了冬天，我们就会感觉到耳朵存在了。为什么呢？天气很冷，我们老是要去保护耳朵，并不是说以前没有耳朵，现在突然有了，只是以前我们没有重视它而已。

我们所谓的习气，以前不修道的时候不叫魔，当我们修行的时候，它就变成了魔，并不是说它突然变成了魔，而是我们以前的状态就是魔，一直在和魔同流合污，这时候发现不了什么，现在我们突然想要修行、脱离它了，我们就站在了以前念头的对立面，这时它们全部都变成了我们的怨敌，修行的障碍。这就是魔这么多的原因。

前面也讲了，调伏之道，第一个是我们要修持四加行，从耽著世间妙欲的状态中出离，再加上修持世俗菩提心，从耽著于自私自利的状态中出离，然后再修持《智慧品》中所讲的空正见，进一步安住在空正见当中，就可以从微细的执著中解脱出来。魔再勤它的本性也是空性的，如果说魔很勤，本性也是不可调伏的，而是实有存在的，那就会很困难。好在这些魔虽然很勤，当但我们了知、安住了它的本性，魔再勤也是没什么办法的。当我们了知了一切万法的空性时，一切的魔都变成佛的自性，就变成了帮助我们的。证悟本性的时候，这些魔变成护法，或者当你证悟空性的时候，这些魔变成化身、法身。

这些魔的本性就是我们的分别心，分别心的本性就是空性，现在我们学习到的《智慧品》当中所讲的空性，它是从根本上调伏魔道

的方法，而这样一种方法是可以被我们掌握的。大恩上师在讲空性的时候，讲得很清楚，而且寂天菩萨、龙树菩萨造论，佛陀在经典当中，把空性的道理也讲得很清楚。比如具足空性、修行空性的方法，修行空性的所缘、违缘、助缘是什么，这些方面都讲了很多。如果我们能够认真去学习，虽然魔看起来是很多，极为凶狠、难以调伏，但是当我们真正抓住它的命脉，就会轻而易举降服了。

这个命脉是什么？第一个是菩提心，第二个就是空正见，当我们相续当中真正生起了智慧和悲心，就了知了魔的本性，这时我们就可以真正成功地踏入调伏魔障之道，所以说它再勤，本性也是空性。不认识的时候，它是魔；认识的时候，它就是如来藏。以前我们虽然有佛性，但是没有了知佛性，错把佛性当成外面的显现法，这时好像佛变成了魔一样，如来藏显现成众生，法性显现成有法。现在通过修行，并不是说魔又变成了佛，而是我们了悟了魔的本性是空性、如来藏的本性。

在佛法当中，尤其是大乘佛法里面世俗菩提心、空性、如来藏的教法非常殊胜，殊胜在哪里呢？就殊胜在这些地方，可以把现在所有的现相直接指出它们的本质是什么。所有现在我们看到、经历、感受的种种痛苦、分别念，如果没有了知空性的智慧，我们就会经常地受它的控制，被它弄得又哭又笑，今天特别高兴，明天又开始伤心流泪。为什么我们会受它的控制，变得又哭又笑呢？其实我们是着了魔的道，把这些东西执为实有被它牵着鼻子转了。当我们了悟了空性，也就看穿了它的本质，看穿它的本质之后，就不会再受它的控制。只有我控制它，没有它控制我的道理。

我们应该要精进，不是说交二十万块钱，你就能获得一张通知证

，可以去享受空性，不是这样的。一切万法的本性就在这里，自己的本性就是空性的，关键是我们有没有精进、意乐，有没有取受宝藏、发现我们内心空性的方法。我们要去发现它，也不是一件麻烦的事情，就像《智慧品》中告诉我们的一样，你观察人无我，观察你的五蕴上面有没有我、是不是我？前面的颂词说手、脚、头等等不是我，一个个分析得清清楚楚，这个没有我。然后观察五蕴本身，五蕴本身也不是我。身念住、受念住、心念住、法念住四念住，就把从身法到心法的所有法抉择得干干净净，都是空性的。

当我们了知空性，不断地思维、观修真正产生了觉受的时候，那时魔亦勤有什么用？反正我已经掐住它的咽喉了，知道了它的本性。你这个小丑再怎么跳，我也知道你是什么状态。分别心再怎么显现，反正我都了悟、安住于你的本性当中，你再勤也不会起到什么大的作用。虽然调伏的方法有很多，但是如果不去修行，也没办法调伏。

这个地方我们讲的魔亦勤，不是针对修行人，而是针对社会上不学习佛法的老百姓。想想看，他们怎么可能轻易地逃脱魔爪的控制呢？这是根本不可能的事情，他们没有办法修持降魔之道，不知道自己是魔的状态。

此时魔亦勤，诱堕于恶趣，魔通过很多方法诱惑，让众生堕于恶趣。比如让众生生贪欲，通过贪欲心堕恶趣；让众生生嗔心，通过嗔恨心堕恶趣；让众生沉溺于愚痴，比如睡眠等等，通过这样的方法让众生堕恶趣；让众生产生嫉妒、傲慢，以此堕恶趣；让众生杀生、偷盗、邪淫，通过这些方式堕恶趣。反正众生喜欢什么东西，就以这些喜欢的东西慢慢一步一步地把他们诱堕于恶趣，逐渐引诱众生，最

后让众生堕入恶趣中去。一方面是魔亦勤，一方面是通过很多方式让他们走上造恶业、生起烦恼之道，而且现在很多环境都是鼓励产生贪心、嗔恨心等等，有很多颠倒的方法，还有很多培训杀生、钓鱼等等造恶业的培训班，这些都是诱堕于恶趣的因。

“彼复邪道多”，除了这些之外，邪道还有很多。“邪道”，一方面是非正道，这样的邪道是很多的。另一方面直接就是指外道，外道以杀生为解脱，认为如果杀生了，或者把异教徒消灭了，就获得了通往天堂的门票，你杀得越多，越能获得解脱。在这种教导之下，很多人以杀生为解脱之道，这就是邪道，没办法获得解脱。从广义上来讲，非正道的都是邪道，有很多各式各样的邪道。

从整个众生来讲，一部分众生在恶趣，还有一部分众生在善趣中获得了人身，流转到了一定的时间，觉得不能再这样流转下去了，他开始思考什么才是解脱？什么导致了现在的痛苦？思考的人中也分两类，一类就像淡黄仙人等其他的外道仙人，他想，那个方法可不可以解脱？于是开始修禅定，也会守一些戒律，通过修十善法、守戒律、修禅定，获得一些神通，这些只是暂时的方法。有些人认为修无想定可以解脱，他通过无想定生到无想天，最后发现这不是解脱之道，然后生邪见堕恶趣的也有很多。还有一些人修了一辈子邪道，比如有些邪教、附佛外道等等，不仅有很多的邪道，邪知识也有很多，都宣说我是正道，其他的都是邪道，一心一意信我者就可以升天，不信我者就堕地狱等等，讲了很多很多，很多众生就跟着去了，但最后没办法获得真正的解脱。

有些邪道是真正伤害众生、让众生堕恶趣的邪道；有些暂时可以获得善趣，但究竟来讲没办法获得真正的解脱，这是广义上的邪道。

还有一些佛法的修行者，本来法是正确的，后来依止了邪师，把这个修行者引入邪道了，或者上师教给我们的是对的，佛法也是对的，但是自己通过错误的理解，走上了邪道。邪道可以从很多方面来理解，也是很多的。

“难却正法疑”，难以抛弃对正法的怀疑。我们要修持正法，必须要有一个很深的定解，这样就可以在定解的基础上修持正法。如果没有定解，相续当中存有怀疑，也没办法坚定地行持自己学到的法义，所以怀疑也是严重影响众生解脱的一大因素。

有些道友可能学习过《入中论》，在《入中论》中讲解初地菩萨的功德时，有一句话是“断除一切三种结”，“三种结”就是三种障碍众生解脱的因素。第一个是萨迦耶见，也叫我见，就是认为有我；第二个是戒禁取见，即守持外道的戒律、行持外道的行为；第三个是随眠疑，就是怀疑。

世亲菩萨在《俱舍论》中以比喻来说明三种结，比如说一个人要从此处到彼处，有三种因素让他没办法顺利到达目的地。第一个是不想去，如果你不想去，怎么可能到目的地呢？这是不可能的事情。不想去对应三种结当中的我见，因为众生执著有我，而解脱是灭我之道，众生根本不愿意把我灭掉，所以根本不敢趣入。

第二个是想趣入，但是走错路了。比如说想去拉萨，已经动身了，但是上错飞机了，或者拉萨在西边而你往东走，走错路了相当于第二种结戒禁取，就是说世间的某些人不是不想解脱，虽然他想解脱，但是走错了路，走到外道的路上去了，虽然心很切，很想去拉萨，但是走的是相反的路或者走上了岔路，永远到不了目的地。有些外道

的修行很苦。宗萨仁波切在书中讲到，现在印度的很多苦行者萨度，对于裸体、苦行等等，该怎样就怎样，他们非常严格地遵守修行方法。他们的确精神可嘉，比有些佛教徒还要精进、认真地落实他的教义。虽然非常认真热切，但是他走的不是真正的解脱之道，没有真正的皈依、空正见。虽然很热切地上了路，但是走错了路。

第三种结就是随眠疑。怀疑是想上路，也走对了路，但是我有怀疑，内心当中犹豫不决的，走两步退两步，走两步又退两步，总是在原地打转，我到底是应该走，还是不应该走呢？这样犹犹豫豫的，虽然走的路是正确的，但是也走不到目的地。修习正法的时候愿意修行，依止的也是大恩上师讲的菩提心、空正见的正道，但我们在走的时候总怀疑，四谛、因果、前后世、修持空性是正确的吗？有怀疑，怎么可能放心大胆地走下去呢？如果老是犹犹豫豫的，就成了严重的障碍。

为什么我们要听闻思维呢？首先在听闻之后就知道了道理，思维主要是产生定解，可以打破对正法的怀疑。有的地方说存在解脱，有的地方说不存在解脱；有时说有因果，有时说没因果，到底是怎样的？对二谛会产生很多怀疑。如果对二谛有怀疑，想要去做福德时又不做了，是不是空性的？修空性的时候，又想是不是应该去做？其实他是不知道现空无二的道理。如果不遣除正法的怀疑，就不敢昂首挺胸地大踏步往前走。如果已经确定了我的路就是正确的，可以一直往前走。他既想解脱，又走了正确的路，就会有动力直接走下去，他很快就可以解脱，到达目的地了。

这三种结的确很有道理。第一个是你根本不想修，第二个是想修但是修错了，第三个是虽然路没错，但是内心当中的怀疑不遣除，

也没办法一直修下去。

正法的怀疑很难遣除。第一个方面，现在很多人缺少闻思，没有闻思就没有正见，没有正见，怎么打破内心的怀疑呢？打破不了。大恩上师看到这一点，不单单针对佛学院的出家弟子、在家弟子经常性地讲法，从法王如意宝开始，大恩上师也是在佛学院从一九八七年管汉人到现在，一直不间断地讲法，培养了很多有正知正见的人。虽然很突出的高僧大德还没有显现，但是具有正知正见的弟子已经大批大批地涌现出来了，上师早就看到了这一点。又通过网络的方式在世界各地，主要是在内地推广佛法，很多人在内心当中不间断地产生正见、定解。通过这样殊胜的路，我们可以慢慢把内心当中的怀疑逐渐瓦解。没有怀疑，走到了正确的路上面，解脱可以说是指日可待的事情。

如果我们想修法，遇到的所谓善知识不是想让弟子内心产生修行的境界，而是想要得到其他的东西，这样错误引导的话，当然没办法遣除怀疑。有些所谓的上师可能自己学的不多，害怕弟子学多了之后超胜自己，就说：学什么学，不用学，这些都是增加分别念的！也有这样阻止弟子学习佛法的善知识。

不管怎么样，我们不学习，又怎样遣除对正法的怀疑呢？如果不遣除对正法的怀疑，我们凭什么坚定不移地走下去呢？今年还在信佛，明年就开始不学习了，内心法怀疑很重。如果不怀疑，这条路认定了，具有正见，他就可以一直做下去，他的发愿、回向，都是朝这个方面去发展。像这样没有怀疑地走下去，会很容易成就；如果有怀疑，就很难成就。

正法的怀疑其实是“难却”，“难却”就是很难以消除。按照一般众生的状态，很难消除对正法的怀疑。如果我们现在内心当中对正法有怀疑，就还是要依止具相的善知识，还要和道友一道共修，遣除内心当中的疑惑，这一点非常重要，而且必须要不间断地闻思修，只学几年是无法彻底了知的。

今天我看了腾讯佛学网站对大堪布慈诚罗珠前段时间的一个采访。堪布说：“我从开始依止法王如意宝学习佛法，到现在三十年，虽然三十年中我看到了很多，也学习了很多，但我还是一个学生，不敢说完完全全已经通达了所有的佛法。因为有很多经典、藏传佛教论典的名字我都不知道，所以对我自己来讲，还是一个学生，还有很多东西没有学习到。”

慈诚罗珠堪布是大家非常熟悉、了不起的高僧大德，我们对他都非常有信心的，他老人家都说还要不断地学习，像我们这种根基的人，学习两三年、五六年、十几年，根本不算什么。有些人学了几年之后，觉得学得差不多了，如果是这样，我建议他看一看、听一听这些大德、仁波切、大恩上师、藏地公认的第一班智达，他们是怎样看待这个问题的。我们不要学几年、十几年，就觉得差不多了，这样远远不够，还有很多要学的。

这些善知识倒不是真正还需要学习什么，只是给我们做一个榜样，我们内心当中还有很多怀疑没有遣除掉，就觉得学够了，这是一个严重的颠倒。在这种状态下，怎么打破对正法的怀疑呢？没办法打破。我们内心当中通达的很少，自己生起的定解很弱，有很多的怀疑没有遣除，很多的定解需要去确定的，这方面我们一定要了解。

暇满难再得，佛世难复值，
惑流不易断，呜呼苦相续！

暇满的人身难以再获得，佛世难以再值遇，相续当中的烦恼流不容易断除，“呜呼苦相续”，众生处在痛苦的相续当中，难以解除痛苦的相续。

“相续”就是连续不断。有些道友学习的时候，可能对有些术语不太熟悉，什么是相续呢？从字面意思来讲，就是连续不断的意思。身相续、心相续是什么？比如我们经常说愿上师加持入于我相续，这是说我们的身体是连续不断的，前前生后后，心也是连续不断的，所以把身和心连续不断的状态称为身相续、心相续，或者身心相续。呜呼苦相续就是讲到痛苦会连续不断地出现。

“暇满难再得”，我们要获得解脱，暇满的人身是前提条件，如果没有获得暇满人身，后边的解脱就免谈。获得暇满人身是修持解脱道、从轮回当中获得出离的必要因素，至于旁生道获得解脱的不是没有，但是非常稀少。一般来讲，只有暇满人身能够作为一个比较稳固的所依。前边讲了菩提心的身所依、心所依，都是在暇满人身的基础上去安立的。

这个暇满的人身，现在我们得到了，是不是很容易呢？不是很容易的。“暇满难再得”，因为要获得暇满的人身，需要很多因缘，一方面必须要守五戒、十善等，以戒律为基础才能转为善趣。因为恶业是直接导致恶趣的，善业是直接导致善趣的，所以必须要通过守戒的方式保证善趣身。保证善趣身还不行，虽然有了善趣身，但是还不能保证你能够修行佛法等，所以有了善趣的身体之后还要做布施、

安忍等修行。持戒是暇满人身的因，然后布施、安忍等等是获得暇满人身的缘。有了善趣的人身，你必须有受用等其他的东西，否则你虽然获得了人身但是很穷的话，也没办法修行佛法，每天只顾挣钱养家糊口，哪里有时间去修行佛法呢？必须要以安忍、布施等等，作为辅助。然后必须要发愿，有了善根，就要把它定向，这个善根怎么成熟，愿我后世获得一个能够修持佛法的暇满人身，有了发愿，最后善根才能确定下来。持戒的功德就会成熟在善趣的人身，布施、安忍也会成熟为修持佛法时的助缘，通过发愿最后就会得到暇满人身。

具足这个条件其实是很难的。暇满难再得，一方面是从我们现在的角度来讲，获得暇满人身之后，如果没有精进修持，一旦失去了，想要再获得暇满人身很困难。佛经中讲，“一失人身，万劫难复”——一旦失去人身，就是万劫难复。而且人身都很难得，何况是暇满人身？首先要获得人身，才能获得暇满人身，但是得到了人身而没有暇满的又有多少呢？如果从比例来讲，整个六道众生，获得人身的只是六分之一而已。那获得暇满的人身有多少？七十亿人口，据统计佛教徒只是拿了皈依证的人就三亿到四亿，其中真正学习佛法的又有多少？所以说获得一个暇满人身真的不容易。我们现在觉得没什么难的，如果我们去算一笔帐，看看这个比例，就会知道，这方面的的确确会非常困难的。更何况前边只是从六道取一分，真正数量哪里有六分之一啊？连百分之一、千分之一都不到。

从这方面来看，真正暇满是很难获得的，这也是为什么现在很多人没有暇满，身边的人根本不信佛法，有没有任何信仰的人，也有不信佛法的人。这样的暇满是难再得，如果你没有暇满人身，怎么修持佛法？不修持佛法，怎么去遣除迷乱呢？这个科判之所以说此

相违难除，就是因为暇满人身难以得到，所以要遣除迷乱，简直太困难了。

暇满难再得，佛世难复值，基本上暇满和佛世可以说是并行的。获得暇满的人身肯定是有佛出世、有佛讲法、正法住世，像这样自圆满、他圆满等等观察下来，佛世难复值。我们要遇到佛在世、佛法住世的时间，很少很少。《大圆满前行》中给我们提供了一些数据，暗劫和明劫交替出现，暗劫的时间非常长，明劫的时间非常短。这就是佛世难复值。人身难得、佛法难闻，或佛法难遇、信心难生、证悟难起。

大恩上师讲记中引用了《佛说甘露经》中说的：“难得人身，难遇佛法，难生信心，难证菩提。”这方面一个比一个难。人身难得，人身是很难得的；得到人身之后，佛法是很难值遇的；值遇佛法之后，信心是很难生的；信心生起来了，证悟是很困难的。这个地方讲得很清楚，证悟才能遣除迷乱。暇满难以得到，佛世难以值遇，我们凭什么可以轻易地遣除迷乱？这是很困难的。

“惑流不易断”，“惑”是烦恼的意思，烦恼流就是说我们相续不断地产生烦恼，很难断除。世间上不要说断烦恼了，假如世间当中有一个人，不小心沾上了毒瘾或者吸烟成瘾，需要戒烟、戒酒、戒毒品，很多人虽然知道吸烟、吸毒不好，但就是断不掉。只是今生短时间染上的习气都难以断除，何况无始以来我们的贪心、嗔恨、嫉妒、愚痴等等烦恼，想要轻易地断掉，那是很困难的。

在很多修心的教法当中讲，调伏烦恼就像卷纸一样，我们把纸卷了一段时间之后，再用手把它抹平了，一放手之后，它又卷回去了。

还有些地方讲就像狗尾巴一样，狗的尾巴习惯性地往上翘，然后我们把狗尾巴拉平了，看上去是平的，一放手它又卷回去了。烦恼就是这样的，我们每天都在精进地对治，好像烦恼有了一点点平复，但稍微一放松马上就会反弹。

经常对治的人，惑流都不易断，何况是从来不对治的人，烦恼怎么可能断除呢？世间人的确会成为菩萨修悲心的对象，他们根本没有修持断烦恼之道。精进修行的人都不易断，何况是根本不断烦恼，从来没有把贪心嗔心当成烦恼过患的人，怎么可能断除呢？惑流不易断就是此相违难除的很好体现，所以说呜呼苦相续！呜呼哀哉了！寂天菩萨通过这种方式让我们看到众生非常的苦，身体苦，心也苦，没办法从这种状态中出离，所以缘众生产生了强烈的悲心。

今天这节课就讲到这里。

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