

又睡眠、昏沉、掉举、懈怠、放逸、无惭、无愧、妄念、不正知等诸随烦恼最易生起，障修善品，当知过患修习对治，率尔率尔令渐微劣。

再者，睡眠、昏沉、掉举、懈怠、放逸、无惭、无愧、妄念、不正知等诸随烦恼最易生起，障碍修习善品，也应该要了知过患修习对治，疾速地修对治，使得这些烦恼逐渐微劣。当然修对治也有平时和临时两方面。平时没发生的时候就要知道自己的毛病，尽量在这上面修对治法，串习纯熟。当它已经现起的时候要疾速地修对治，速疾地除灭它，或者断它的相续。如果能够在平时和临时两个方面及时地去修，那它的势力就会渐渐微劣。

**其过患者。如《亲友书》云：“掉悔嗔恚及昏沉，睡眠贪欲并疑惑，应知如是五种盖，劫善法财诸盗贼。”**

所谓过患，如《亲友书》所说：掉悔、嗔恚、昏沉睡眠、贪欲和疑惑，要知道这样五种盖是劫夺善法财的盗贼。这里把掉举和追悔合成一盖，昏沉和睡眠合成一盖，以性质同类的缘故。

**《劝发增上意乐经》云：“若乐睡眠与昏沉，痰癘风病及胆疾，其人身中多增长，令彼诸界极扰乱。若乐睡眠与昏沉，集饮食垢腹不清，身重容颜不和美，所发言语不清晰。”又云：“若乐睡眠与昏沉，其人愚痴失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑暗。”**

《劝发增上意乐经》上说：如果喜欢睡眠和昏沉，那这个人的身体中就会增长痰病、风病和胆病。如果欢喜睡眠和昏沉，就会导致饮食不消化，体内积聚饮食污垢而使得肠胃不清，身体沉重。喜欢睡眠昏沉的人容貌不美，所发的声音不清晰。如果喜欢睡眠和昏沉，这个人将会对取舍之处愚痴，而且退失修善法的欲乐。总之，这个幼稚凡夫会退失一切功德，退失白法而趣向黑暗，所以睡眠和昏沉的过失极重。

**《念住经》云：“诸烦恼所依，独一谓懈怠，谁有一**

**懈怠，彼便无诸法。”**

《念住经》中说到：诸烦恼的所依唯一是懈怠，谁有这一个懈怠烦恼就没有一切善法。

**《集法句》云：“若行于放逸，即坏凡夫心，如商护财货，智当不放逸。”**

《集法句》中说到：如果一个人行在放逸当中就会毁坏凡夫心，就像商人护持财货那样，智者应当不放逸。

**《本生论》云：“舍惭为天王，意违于正法，宁瓦钵蔽衣，观敌家盛事。”**

《本生论》里说：舍离惭愧，为了得天王的富乐，这样心意违背正法，还不如拿着瓦钵、穿着蔽衣烂衫观敌家的盛事来得清净。

**《亲友书》云：“大王应知念身住，善逝说为惟一道，故当励力勤守念，失念则坏一切法。”**

《亲友书》里说到：大王！您应当知道佛说于身安住身念，是求解脱者的唯一之道，因此要励力精勤地守护正念，失掉正念就会失坏一切善法。

这里身念是代表，还要有于口住口念、于意住意念，这就是身口意三方面都要安住在正念当中。或者也可说是四念住的代表，也就是于身、受、心、法都住于正念当中。

**《入行论》云：“虽诸具多闻，正信乐精进，由无正知过，而令有犯染。”不能如是断诸烦恼及随烦恼，然当不顺烦恼，不执彼品，视如怨敌，是为现在必不容少。故应励力摄对治品，破除烦恼，清净自内所受尸罗。**

《入行论》中说到：虽然人们具有多闻、正信、精进等的功德，由于没有正知的过患，而使得心遭有犯染。虽然不能像这样断除烦恼和随烦恼，但也不应当随顺烦恼，不应当爱执彼品，应当视为怨敌，这是现在必不可少的。所以应当励力摄持对治品，而破除烦恼，清净自己相续内所受的戒律。

大觉沃弟子吉祥阿兰若师谓内邬苏巴云：“智然，后有人问汝弟子众，以何而为教授中心？则定答为，已发神通或见本尊，然实应说，于业因果渐渐决定，于所受戒清净护持。”故修之成就，当知亦是无明等惑渐趣轻微。

阿底峡尊者的弟子阿兰若师对内邬苏巴说：益西巴，以后有人问你的弟子众，以什么作为教授中心？他们决定回答：已经发了神通或者已经见了本尊。然而实际应当说：对于业因果渐渐决定，对于所受戒律清净护持。所以，修的成就就要知道也是无明等烦恼渐渐趣向轻微，这是标准的成就相。

**能感现后二世纯大罪苦，谓与他斗争，然于尔时一切众苦，舍命强忍，其伤疤等返自显示，谓此即彼时所伤。若断烦恼发精进时，忍耐苦行，极为应理。**

能够感得现世和后世两世的纯大罪苦，就是跟别人斗争，然而为了突显出自己的英勇，在当时舍命强忍的一切众苦，那出现的伤疤等反而自己显示、炫耀，说“这就是那个时候受伤的”。对于这样无意义的纯大罪苦之事都有这样的心力，能忍苦，能当成庄严，那我们在断烦恼、发精进时忍受各种苦行，那也是极为应理的。能断烦恼方为勇士、方为英雄，为断烦恼而忍苦才是真丈夫。

**《入行论》云：“无义被敌所毁伤，若尚爱为身庄严，为大义故正精进，小苦于我岂为损？”若能如是战胜烦恼，乃名勇士。战余怨敌如割死尸，虽不杀害自亦当死。**

《入行论》中说到：无意义地被敌人毁伤，尚且爱为身之庄严，我为了解脱成佛的大义发起正勤精进，小小的苦对我哪里成为损害？如果能这样战胜烦恼，才叫做勇士。战胜其他的怨敌如同割截死尸，即使不杀害他自己也会死的。

**《入行论》云：“轻蔑一切苦，摧伏嗔等敌，胜此名勇士，余者如斩尸。”**

《入行论》中说到：轻蔑一切苦，摧伏嗔等生死怨敌，能

够战胜嗔恚、贪欲等才叫做勇士，其他就像斩尸一样，毫无意义。

**故又如论云：“住烦恼聚中，千般能安住，如野干围狮，烦恼不能侵。”道所治品，莫令侵害，而当胜彼。**

这又像论中所说：住在烦恼堆里，无论什么情况都能安住，如同野干围住了狮子也丝毫不能伤到狮子那样，烦恼不能侵害于我。要像这样，不要让道的所对治品——烦恼侵害我，而当胜伏彼。

**已说共中士道次第。**

## 菩提道次第广论卷七终

### 思维心中的法道

根据本论的原文思维诸烦恼的对治法分别都是什么，并且依此实行。