《前行》第009课-答疑全集

**目录**

1. [**名颂解释**](#_名词解释)
2. [**六垢-内收、疲厌**](#_六垢-内收、疲厌)
3. [**其余疑问**](#_其余疑问)

## 名颂解释

问：第9课中提到的，二十亿耳做“经行”。“经行”是什么意思？“沙门”又是什么意思？怎么来的？还有“暖相”？‍

**答：有些时候可以理解为行走，或者说有时指的在某个范围当中，以某种方式来回行走，比如你打坐久了，可以起来在禅堂或者院子里经行，活动一下身体，避免昏沉等等。沙门有很多含义，有时大概可以理解为出家人。暖相，有时指的是修行的体验、感受，就像你靠近火会感受到温暖。**（正见C1）

问：弟子请教，什么是经行？请法师开示。

**答：有时可以理解为走路、快速行走等等。**（正见C1）

## 六垢-内收、疲厌

问：上师在前行闻法方式讲六垢中的“内收”时说到了修行时不能太紧也不能太松，“如果心不调适，身体就会疲乏，身体疲乏就会更加心烦，更加心烦就会道心退失，从而造下各种罪业。”请问心应该如何调适呢？“不紧亦不松”这个度又如何把握呢？如何在很精进的情况下做到适当的放松？如何在放松的时候不要懈怠闻思修，始终保持着精进？恰到好处还是很难把握啊，放松一下很快就会花去很多的时间，精进的时候又很难长期保持……请求法师开示，阿弥陀佛！

**答：身体方面要劳逸结合，保证必要的饮食和睡眠，健康的生活方式。心理方面需要多学习空性法门，经常以三轮体空的方式来摄持善法，减弱实有的执著。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第9课：**【**

**【昼辛吉呈白道：“这两种情况都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。”】**

**琴弦调得太紧的话，稍微一用力它就会断掉。有时说：这段时间，弦绷得太紧了，再这样紧绷下去可能会发疯的。很多修行者不知道这个问题，所以他很着急，修法的时候很执著，一定要在短时间中见到什么，修出什么。这个时候，他的心特别着急、特别紧的话，就会出现障碍或者违缘。弦不能太紧，一旦断掉，它就会彻底崩溃，出现发疯、发狂等情况。**

**所以，修定的时候没有具相的上师在指点，没有窍诀的话，这样来修行，热情是非常好的，想要解脱、想要实修的心也是一种福德的显现，但是不懂得修行的方法，就比如这里讲的松紧适度，不懂的话反而适得其反，本来想解脱，却得到不好的结果。所以，在修行的时候太紧、太执著的话，这都是不好的。**

**大恩上师在讲记当中也讲了，有些人觉得几十年都没有学佛法，一旦学佛法了，有很多课要学、要赶，他就很紧。我年龄已经这么大了，就觉得很着急。着急，从想解脱的角度来讲也是对的，但过于着急，也并不是好事情。所以，我们就说不要太着急。有时我们出违缘、出障碍，并不是真的有什么地方有问题，而是因为太急躁。急躁本身就是个毛病。我们觉得必须要在短期当中修出一个什么，就觉得时间很紧，不管怎么样我一定要很精进，其它什么都不做，就要修这个。但是，修行到一个果或者成就，要观待很多的因缘，因缘不够的话，急也是没用的。如果能够把因缘急出来那也行，但是急本身是不能够圆满资粮的。所以，不管现在是六十岁、八十岁，急是急不得的，急了之后也没办法得到功德，所以不要太着急，太着急会出障碍的。**

**如果有很急的事情，而事情本身需要很长的时间来办，需要慢慢准备资粮，如果你把时间留得够多，就可以比较从容地准备各种因缘。因为你觉得有时间，心态也会比较平和，自己就可以把每件事情规划好，之后就井井有条地去准备。当所有因缘具足后，果就自然出现了。但是很急的话，你会觉得没有时间了，很多东西该想的想不到了，或者是不想了；本来应该慢慢准备的，跳过去，这样会忙中出错。本来头脑清醒、有时间的话，很多东西都想的到，但越急、越紧张、越急躁，就越容易出问题。**

**我们一再讲，为什么菩萨道需要三无数劫？其实根本不需要。三无数劫和密宗即身成佛有什么矛盾吗？没什么矛盾。三无数劫真的是不需要的，但为什么要讲三无数劫？佛陀就是要告诉你不要急，三无数劫的时间够你用，你慢慢准备你所有的修行资粮。像这样，菩萨知道有三无数劫，他心里有一个很长远的打算，他就可以很从容地安排他的修行。而且他越从容安排，质量越高。他以很冷静的、很从容的方式去累积资粮，他的基础就会打得很牢。下面的基础打得很牢，越往上走就会越快，后面他成就的速度是非常迅速的。**

**当真的达到这种状态，把冒进的毛病改掉了，把所有的法修到量了，这个时候产生一生成佛的心就没问题。因为所有下面的东西都不成问题了，你的违缘已经度过了。但是有些时候，我们还没达到标准，却非常着急，总是觉得现在这么老了，时间不多了，该做的也不做。这个时候，我们内心还是有很多欠缺的。很急躁的话，就没办法认认真真去打牢基础，不愿意做，觉得没有时间。有些人说没有时间了，不听法了。其实即便不闻法，修行也不一定就能够达到量的。**

**……**

**刚才讲不要着急，有的人觉得不着急就是懈怠，不着急绝对不是懈怠，每天应该做的还是需要做。大恩上师经常讲，学习佛法应该有长远的规划，千万不要把学习佛法定成三五年、十来年，这肯定是不行的，至少也是这辈子，乃至生生世世——今生成就不了，下一世再继续努力，要有一个长远的目标。不是说反正也是三无数劫，时间有的是，我睡两个无数劫的觉，最后一个无数劫再精进，佛陀绝对不是这个意思。**

**你的心态不能够冒进，每天要把修行的时间安排好，每天该做的要精进去做，但是心态不能急，心要放松，这二者不是矛盾的。有的说，精进一定不能有长远规划，必须要克期取证，必须要在这辈子解决一切问题。这样的心态太急躁了，没有想到成佛是扭转无始以来轮回的一件事情，它是一件很大的事情。若把解脱成佛想成一件很简单的事情，就会觉得不需要那么长的时间，他就没有一个心理准备。如果没有心理准备，中间遇到违缘，他根本没有接受的能力。**

**但有心理准备就不一样了：反正我把时间定得很长，至少把时间定成一生，在这个过程当中有起起落落也很正常，我反正有心理预期了。这段时间修得好，那就好，修得不好也没什么。反正我也不想在两三个月中，要修出个什么东西来，这些过程肯定是有的。一个凡夫人调心的过程中，哪里可能说全部都是好的，或者全是不好的。有些道友说，这段时间修得不好，违缘多，不精进。我说不要紧，继续学下去就可以了，反正这些在修道中肯定会出现的，非常正常。一段时间好，一段时间差，好也不可能完全好，也不要太得意；坏也不可能完全坏，也不要太沮丧。反正你只要跟着上师的教学计划走下去，不要掉队，只要你学下去，这个过程会过去的，过去之后，你就会重新拾回自信了。**

**其实，修道都是这样的。上师们以前经常打比喻说，如果你徒步去朝拉萨，目的地是到拉萨。把目标定好了，走路的时候，中间你可能会劳累，也会休息，也可能会碰到悦意的风景，如草原、鲜花，也会遇到风雪，有的时候遇到高山、河流。但是这又怎么样，都是正常的，肯定会遇到的。不可能一直都是坦途，也不可能所有路途都是河，没办法跨过，都是不可能的，什么都会有。如果有真实的预期，你就会觉得好的时候也不会留恋，因为你的目的地不是这，还要往前走；坏的时候也不会太沮丧，反正也是暂时的，也会往前走，只要有这个心走下去，总有一天一定会到目的地的。**

**我们在修法的时候也是这样。好像这段时间修得很好，菩提心也生起来了，信心也生起来了。过段时间之后，违缘来了，好像又不行了，修不动了。不管你修得动也好，修不动也好，反正这些都不是究竟的目标，所以修不动也要修，修得动也要修。修得动的时候也不要太得意，修不动也不要想马上就放弃。如果你有一个长远心，真有这个心理预期，那么在过程当中，遇到任何违缘，你知道这都是必然的，肯定会遇到的。我们无始以来造了这么多业，怎么可能只是皈依了就什么都解决了，绝对不可能。我们会想，我都皈依了，都学佛了，为什么还有违缘呢？皈依只是入道的心而已，并不足以马上把轮回断掉，当然会有违缘。你无始以来造了这么多业，不可能通过简简单单的一个因缘就完全断掉了，否则因果不虚就安立不了了。**

**因果是不虚耗的。有些大德也曾有类似的想法，我都修了这么长时间，修了这么多忏悔，好像没什么感觉，没什么感应，是不是因果是虚耗的？他师父就说，恰恰是因果不虚的表现。为什么呢？你修的因不够，果就不出现，这就是因果不虚。并不是我付出了这么多，没有得到果，就因果错乱了，而是你的因根本就不够，有的时候还不是因。你的因不够，你怎么能得果呢？什么时候你的果出现了，就说明你的因圆满了。**

**很多事情都是这样的。我们觉得学法之后、皈依之后，应该事事顺利，应该什么都是圆满的。这绝对不可能，千万不要有这种天真的想法。如果有这种天真的想法，一旦遇到挫折，我们根本没办法接受，所以我们必须要客观。**

**学习佛法是一个长远的事，为什么长远？因为流转的时间太长了，在我们相续当中累积了太多负面的东西。通过短短的几年，尤其是刚开始修的时候，你的能力、观想、心态都处在不圆满的状态，你想要在短短的时间彻底大逆转，这是不可能的事情。**

**为什么说不能够急躁？因为我们要客观地认识到，流转的时间那么长，而且成佛并不是那么简单的事情。密宗六月成佛也好，快速成佛也好，都是针对出离心、菩提心很圆满，根基很利的情况下，的确是这样。但是我们现在有没有达到这样的标准呢？还没有的话，法是绝对没错的，只是我们现在还不是法器，要努力地让自己成为那种法的法器。如果成为法器了，这个法我们就可以适应，就可以在具有法器的基础上去修持相应的法。现在我们要做的就是努力让自己成为一个标准的法器。如果成为标准法器了，什么都比较容易办了。**

**所以，我们千万不要过度紧张，也不要过度松懈。不要因为讲了不着急，你就觉得可以放松下来，可以不学了。不着急是说在心态上不要着急，但是你每天的功课和该听的课都要做，这样去做才会慢慢达到目的地。】**

问：闻法方式的6种垢染第5种，内收中有提到调心，这个问题对于我这类刚刚开始学习佛法的学员来说，外散和内收都是非常可能出现的，所以如何调心？调心的窍诀是什么？这个调心和后面第6种垢染之疲厌中提到的人的心力是一回事吗？

**答：需要毅力和决心。心力指的是心的力量。**（正见C1）

问：在学加行时，师兄们探讨对内收的定义，从第8课讲记中可以这样总结：内收定义：是在闻法和修行时，专注得有点过了头，心一直耽著，以到身体不适，心也不适，最后出现各种违缘。

师兄们争论的焦点：内收是否包含，专注过紧和过松，还有精进修行。

因上师在讲课时，对以上讲解是一气呵成。似乎没有进行具体区别开。

**答：个人理解，内收侧重于昏沉，过紧和过松都可能带来昏沉。而过松也可能带来外散。相关意义在法本当中都有，要仔细体会。**（正见C1）
还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第9课：**【**

**外散是一种掉举的状态，自己的六识散于外境，不专注在法义当中，胡思乱想和法义无关的内容。内收则是六根极度往内收，不是往外散。这也是一种极端，必须要遣除。**

**……**

**如果心思过于内收，也会出现昏沉。昏沉不像外散，外散是散于外面，他的思绪很活跃。内收不是散于外面，而是诸根往内收，就像我们睡觉一样，眼根逐渐关闭，耳根也逐渐关闭，它就不往外走了，往内走。眼根内收，眼睛就闭上了；耳根内收，慢慢听不清楚上师在讲什么，逐渐出现昏昏沉沉、恹恹欲睡的弊端。昏沉的话，自己就没办法听闻正法。所以不能够过于外散，散于外境，自己会听不到法。但是过于内收，也容易昏沉、睡觉。内收就是往内走，诸根逐渐关闭的状态。】**

问：顶礼法师！前行第九课中有讲到：《亲友书》云：“掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。”

请问法师，此五种障碍应该怎么分？感恩法师！

**答：**

**庚二、尤其断除等持障之法：**

**掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，**

**当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。**

**修禅定的过程中有五种障碍，由于它能覆蔽自性，使善法不生，经论中又称之为“五盖”。**

**具体而言：**

**一、掉悔：掉举与后悔合为一种。掉举指心散乱到色声香味等外境上，一直不能收回来，看见美色就起耽著，听到妙音又去贪执等；后悔是对以前所做之事追悔莫及，对那段经历放不下、想不开。从执著外境的散乱方面而言，这两者的本体完全相同，故而安立为一个障碍。**

**有些人正在坐禅时，听到旁边有声音，心马上专注那里；或者隔壁炒菜时，闻到味道就想“好香哦”；或者该安住的时候不安住，一直记恨年轻时某某人对自己不好，一边坐禅一边产生各种恶念……所以，这种障碍对禅定的影响非常大。**

**二、害心：指嗔恚，即对不悦的对境产生愤恨之心。比如你在坐禅时，想起自己的钱被人偷走了，别人对自己不公平，说过什么什么话，于是耿耿于怀，心中充满不满和不快。**

**三、昏睡：昏沉与睡眠合为一种。昏沉指心内收，昏昏欲睡，身体渐渐沉重，但没有真正入睡；睡眠是心极度内收，六根关闭，进入梦乡。这两者都是心内收，神志不清，不能清醒地入于禅定。我们有时候刚吃完饭就坐禅，结果一直打瞌睡，头不停地一点一点，这就是一种障碍。**

**四、贪欲：我们作为欲界众生，对人或财物的贪心比较严重。正当入座时，某某悦意的对境在心里浮现，对有漏的欲妙就开始起慕求之心。**

**五、怀疑：对道果等满腹怀疑：“我这样修到底会不会成就？”“我修的是不是错了？”“上师和佛陀讲的道理，究竟有没有解脱的利益？”……**

**这五盖或者五障，能将我们辛辛苦苦积累的圣者七财，或是明目张胆地掠夺，或是趁人不备地偷走，跟强盗和小偷没什么差别。其实我们平常也感觉得到，如果产生嗔恨心，会马上意识到善根被夺走了；如果生起其他一些烦恼，自己虽然没有察觉，但修行已悄然退失，原来拥有的信心、惭愧等财富，慢慢变得荡然无存，所以这是特别可怕的一种道障。】——《亲友书讲记》**（正见C1）

问：顶礼法师！前行第9课中，六垢的第5个垢染，内收一节中，提到“掉悔”，原文如下：佛于是告诉他：“同样的道理，修行太精进，会增加掉悔；修行太放松，则令人懈怠。因此，应当不松不紧地修行，不要耽著也不要放逸。”他听了佛的教诲，欢喜顶礼而去。后以正确的态度修行，不久证得了阿罗汉果。请问何为“掉悔”？为什么修行太精进会增加掉悔？

**答：个人理解，某些修行人在有些时候如果太用功、辛苦，期间有可能产生疲厌、后悔之心，心不安定。**（正见C1）

问：第九课中：“佛于是告诉他（昼辛吉）：‘同样的道理，修行太精进，会增加掉悔。’”为什么修行精进会增加掉悔呢？请法师开示，感恩。

**答：有些时候如果过于用功可能导致焦躁、疲厌、后悔、心不安定等。**（正见C1）

问：二十亿耳的公案，修行太精进会增加掉悔，掉悔理解不太好，请法师开示。

**答：在某些情况下，如果过度辛苦，内心不堪能，会增上掉举，甚至对修行产生后悔之心，乃至退转等等。**（正见C1）

问：前行09课中提到，“真正的近取因是你前世与大乘佛法结过缘”，“近取因”我查了佛学词典，“因之一种。如由种生芽之因。主要在于能生自果实质之连续性。”字面上不能完全理解，能不能请法师用通俗一些的话来解释近取因？‍

**答：近取因，有时可以理解为对果的产生起直接作用的因素，比如种子发芽，芽的产生需要土壤、阳光、水等等，当中种子是近取因。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝！顶礼正念法师！我们组正在学习《加行》第9课，上师讲到：尤其提到了密宗上师必须具备精通密宗、咒语圆满、得到暖相等八种法相，请法师解答暖相的意思及八种法相分别是什么。

**答：【丁三、殊胜法相：**

**在总的法相基础上，具足其他功德之内密宗上师的法相：**

**尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，**

**精通如海续窍诀，念修事业皆自如，**

**见修行果获证相，以慈善巧之方便，**

**令所化众成熟解，传承加持云不散，**

**当依如是成就者，具有功德之上师。**

**大阿阇黎布玛莫札于其所著的《幻化网如镜疏》中云：“上师即圆满获得内外坛城之灌顶，戒律誓言清净，精通续部各自之义，依修及（息增怀诛）事业等义皆运用自如，因证悟见解而不愚昧，已获修行之纯熟体验，各种行为与实证相联，以大悲心引导所化众生，具足此八种法相。”】——以上是《大圆满心性休息大车疏》当中的内容。“已获修行之纯熟体验”——可以对应获得暖相。**（正见C1）

问：闻法方式里面的六垢，我反观自己的时候，对于无正信，不求法，疲厌这三种有点分不清，好像这三个挺相似的，请法师开示如何辨别相续中的烦恼是哪个。

**答：这三个本身有一定关联，有些时候可以并存，而如果你问的不是三者的定义，而是落实到某个众生的状态，那可以说某个众生可以同时存在这几种的。但具体定义确实不同，要区分你就可以自己思维一下属于1，但不属于2的情况有哪些，属于2但不属于1的情况有哪些，等等，类似四料简的方式，自己试着思考试试看**。（正见C1）

## 其余疑问

问：如何对治修法过程中的疲厌心？

**答：修法过程当中的疲厌，比如说我们修行的时候，因为我们心静不下来，我们本来每一个人都非常浮躁，让我们静下来，这对很多人来说是最痛苦的事情，还不如让我们去干一些活，静下来很难。**

**有些时候我们打坐的时候杂念多、昏沉，这时如果我们不懂得去应付，以一种比较善巧的方法去调伏自己的心，如果强求的话，慢慢地我们对修法就开始反感、叛逆，会有这样的问题。所以，打坐、修行的时候需要有善巧的方便。**

**善巧的方便这些在《慧灯之光》里面也提到了，简单地说，比如说我们打坐的时候就不想打坐，什么原因呢？多数都是两个原因：因为太多的杂念静不下来，所以不想打坐；或者是打坐的时候昏沉没有效果，所以不想当打坐，可能是这样的。这时候有一些解决的方法，如果这些解决的方法都不管用，就暂时不要打坐，先休息一下。这是一个善巧的方法。要紧也要松，紧和松都需要，不能因为自己静不下来又烦恼昏沉，就特别地痛苦，特别地着急，然后又抱怨自己，抱怨很多人，抱怨周边各种各样的东西，抱怨听到的声音等等，这样只会越来越糟糕，最后就开始反感，导致疲劳、厌倦。**（慈诚罗珠堪布《慧灯之光•问答系列》）

问：闻法时遇昏沉怎么办？威仪不允许站立行走或喝水等，那怎么对治呢？

**答：不允许的意思是说，在没有必要的情况下，随随便便的站立是不行的。但是记得以前法王如意宝讲法时曾经这样讲，“如果我在讲法的时候，你们想瞌睡的话，这个时候可以跪着。如果跪着还不行就可以站着”，以不要睡着了为原则和标准。**

**所以，一般的情况下，听法的时候不能站也不能有其他，但如果是要对治昏沉，有时是可以开许的。对于喝水，上师有时也稍微开许一点，就说听法时不要吃东西，不要说话，但是有时想要喝两口水，这个应该可以。我记得上师以前在特殊的情况下有开许。**

**还有遇到昏沉的时候，可以扭动下身体，或者把自己的脖子往后仰，要瞌睡的时候使劲把自己的头往后仰，仰一会再回过来，就可以清醒一点。以前我们听法昏沉的时候就经常用这样的方式，也是有一定效果，或者用凉水来洗洗脸，可以让自己清醒一点。**（生西法师）

问：回到家里想修学佛法，昏沉厉害，怎么办？如何对治昏沉？

**答：第一，昏沉厉害，有的时候是环境导致的，没有佛法的氛围，加持力弱了。在世间城市大家当中都是散乱、造罪业的一种环境，导致众生迷乱、昏沉、懈怠等因素的力量很大。这是和环境有关系。第二，可能是自己以前在修行佛法过程当中，给别人修佛法造过一些违缘，现在自己修的时候也会有一些。第三，自己的福德善根、智慧不够也会导致。**

**怎么对治呢？持续地闻思修行，多忏悔，针对这样的问题多忏悔。昏沉的时候可以站立、走动或者洗冷水脸，或者用一些物理的方法让自己清醒。不断地对治它，同时集资净障，当自己的智慧、福德慢慢增长的时候，昏沉就越来越少。**（生西法师）

问：如何能够做到减少昏沉和掉举，达到观修量。

**答：这需要我们有很大的兴趣。我们的兴趣要很强盛，就像我们打游戏，或者是做什么的时候，我们没感觉到昏沉、掉举，很兴奋。为什么兴奋？因为兴趣大的缘故。所以我们要尽量对修法有很大的兴趣。然后在修法过程中，如果出现昏沉掉举，我们要做一些调整。如果是掉举，我们就把心收回来，观想一些恶趣痛苦，把自己的心收回来。如果昏沉的话，我们就观修一些功德，让我们的心兴奋起来，兴奋一点。或者不行的话，站起来走一走，转移一下注意力，把心收回来。平时积资净障，尽量积累福德、清净罪障，如果福德上去了，罪障少了，自然而然，昏沉、掉举就会越来越少。加上不断地闻思修，观修就会越来越圆满。**（生西法师）

问：弟子现在对修法很有意乐，也有一定的时间，前段时间也一直在尽量地精进闻思修行，可是最近不知道什么因缘，心力开始下沉，提不起力量，每天经常会昏沉，想了很多办法对治，但还是没有什么好转，时好时坏。弟子这是在什么方面出了问题，怎么做才能好转？

**答：修行的时候时好时坏，刚刚讲课的时候，这个问题也讲解过。**

**因为我们现在的境界还不是很稳定，所以有的时候对正法有意乐，有些时候会出现一些违缘。因为我们无始以来相续当中的我执并没有被对治掉，所以现在要去对治相续中的烦恼等时，这些障碍会有一种反扑，自然而然有一种反扑的力量，它虽然没有像人一样作意去反扑，但是它有一种通过法性的方式和缘起的力量，自然而然就会进行反扑。所以当我们在修炼时，尤其很精进的时候，这时要注意，负面的东西就开始反扑了，导致我们心力下降，提不起力量、昏沉等等这方面都会有。**

**在对治的时候，一方面想这是一个自然的过程，不用太过于操心，它本来就是一种自然的现象。就像我们要去一个地方，路上会遇到好事情，也会遇到坏事情，但是我们不要被坏事情束缚，也不要被好事情束缚，要一心一意地记住我们的目标是怎么样的，只要不忘记目标，路途当中遇到的这些事情都会过去的。**

**所以现在也是一样的，只要我们好好地坚持学习，学法方面不要停滞。还有平时多祈祷上师三宝，做一些福德、做一些忏悔，这样的话，这些问题慢慢都会好转。这些问题不是一个人、两个人的问题，而是比较全面的问题。一方面我们的心态不要太着急，一方面尽量慢慢地做这些善法，祈祷上师三宝，祈祷莲花生大士，这些问题逐渐都会消失，都会消亡的。**（生西法师）

问：只要闻法，末学就会瞌睡，这些状况是不是都是业力所致？如果自身现在无法解决，是否就需要借助外力？比如超度。如果需要超度的话，末学需要怎样做？

**答：听法的时候容易瞌睡，百分之七八十可能是因为以前的业力，听法的习气不深厚，或者可能以前在听法的时候，做过一些和听法有关的罪业，有可能是这样的，或者今生当中可能听法的意乐不强。如果总是瞌睡，可能就不是因为太劳累了，可能是内心当中与这方面有关的业障出现了，可以通过念经或者忏悔的方式逐渐地调整。如果经常修持资粮，经常发善念，猛力忏悔以前的罪业，这种状态应该会好转。**（生西法师）

问：法师您好，如果说是业力导致的话，需要超度吗？

**答：业力导致的不一定要超度。自己以前所杀的、所害的众生做障碍，或者自己因为以前伤害了众生，这种业障有的时候需要超度。**

**超度的意思，我理解是做一些念经。在仪轨当中，有的念经仪轨是超度的仪轨，有的是遣除障碍的仪轨，有的是为了纯粹忏罪的法事。如果你的超度的意思是这个的话，那就需要做一些念经。但超度可能也需要做一点，超度以前的冤亲债主，除此之外，念经的时候专门做一些忏悔或者遣除自己违缘障碍方面的法事，或者请僧众念经，应该是可以的。**（生西法师）

问：最近念诵和持咒时容易昏沉，甚至站着也昏沉，原因是什么呢？如何对治？

**答：这样的情况，有些时候是和自己的生理有关的，有些人的身体构造，就是比较容易睡觉那种。有些时候是阶段性的，阶段性的业障现前，过一段时间之后，它又慢慢好了，但一段时间好一段时间不好。**

**我们修习佛法的时候，因为我们的心性还不太稳固，所以有的时候会出现障碍现前等等情况，只要坚持做下去，只要坚持念下去，我们可以通过念诵和持咒去发愿回向，愿它能够对治我的昏沉，像这样的话可能慢慢就会好。站着也昏沉的时候，可以稍微休息一下，或者用凉水洗洗手、洗洗脸，让自己清醒一点，就可以再继续念诵。**（生西法师）

问：顶礼上师！请问有什么办法克服早起的昏沉？因为目前工作比较忙，只有早上早点起来或者晚上回家学习。晚上学的话，意乐也是比较强，也比较开心，甚至有时候觉得晚一点睡、不想睡觉，睡前也发愿，早上一定要早起、不昏沉，但是一旦睡下的话发现自己就没有办法控制，早上起来整个人很昏沉，就算是在那里念经、打坐也是很昏沉，就是越学越昏沉的感觉，闹钟从5点半定到6点，然后定到6点半，6点半都起不来，很着急。因为时间也很宝贵，马上就要学加行了，有一些师兄都是四点钟就起来了，就觉得自己越学越懒散，自己又做不到，做不到的话又很责备自己，觉得做不到自己期望的目标，不知道怎么克服这种昏沉？包括刚才在听法师讲课的时候就是很昏沉，一会睡着了，然后又起来继续听。

**答：早起昏沉很多人都有，不是一个人两个人的问题。**

**如果我们想要早起不昏沉，第一，不能睡太晚。如果你学法义很欢喜，睡很晚，甚至不想睡觉，睡得越晚当然越影响早起。所以如果能够调整一下策略，控制一下自己，虽然很欢喜、很有意乐，但是还是应该养成一个纪律，到这个点了就睡觉，不管什么样就睡觉，然后早上这个点必须起来，养成这种规律。养成规律之后，慢慢通过这种规律的约束，我们自己就能够越来越自律。**

**同时，慢慢在这个过程当中对治自己懒散的习气。当然一下子就少睡很多，可能不一定适应，我们可以像大恩上师讲的，可以逐渐地把睡眠的时间减短，一下子就砍掉两三个小时，可能一下子受不了。但是我们可以制定一个长期的计划，比如我制定一年的目标，一年当中我缩短半小时，我再慢慢去适应，可能是一个月，比如缩短五分钟，早起五分钟。习惯之后，我再早起五分钟，这样慢慢缓冲，慢慢就可以适应了。所以一方面我们应该有这种规律性。**

**有些道友的精力旺盛，他睡得晚起得早，他有这个能力。因为每个人身体上面的气脉不一样，身体不一样，气脉不一样，有些人天生精力旺盛，睡得少也不影响他平常的工作生活，但有些人必须要时间长一点的休息，当然这里面也不排除有一种惰性，但是的确身体上有这方面的自身条件，所以说一下子做不到，我们慢慢地减，一方面发愿回向，一方面慢慢地逐渐通过纪律性来约束，逐渐减少自己的睡眠。所以我们应该有长期的计划，一下子做不到也不要紧，慢慢来做，尽量把自己的时间做一些合理的安排。**（生西法师）

问：我在听加行传承时候，每次在听十几分钟就开始昏沉，尽力坚持还是不行，用冷水洗脸过几分钟那种感觉有来了，只好躺下睡一会，一节课总是停3次才能听完，这样一节课就费一晚上才能听完，我知道法很殊胜，道理都明白，一节课总是听两遍，辅导也看2遍，法本没事就看，也知道中途昏睡不如法，每次听传承心里总怕那感觉再来，可这个现象从去年一直到现在，很苦恼，这样听一节课太费时间了。还有，我感觉如果一段很精进，除了上班不是听传承就是做功课，血压马上就高，眩晕症就犯了，我和道友都是金刚萨埵念到35万遍时候有病住院了，我几乎死掉一般。今后学法还很漫长，如果不抓紧怕赶不上进度，这些状况怎样改变？

**答：个人建议坚持忏悔，不要间断，需要鼓足勇气，用强大的心力进行对治。无始以来我们都有很多恶业需要忏悔，如果没有忏悔，这些恶业会对我们的修行带来各种各样的障碍。**（正见C1）

问：听经闻法时，看法本时，就单单指的听经闻法和看法本的这段时间，内心是怎样活动的？我看别人说要专心，不知道怎样才算的上专心？在这段时间内可不可以思维经义，或者记经文，我的体会就是这样的话在思维那段时间里头听的法就不是很注意，在想经意的话。

**答：听法的时候当然可以思维法义还可以记笔记，有些待思考的问题可以快速记下来记一些关键词等等，这样也不会影响继续听法。**（正见C1）

问：我还是来请问您听经的方法，您上次也没讲到这个，我把净空法师讲的听经方法给您复制下来，在下面，这肯定是凡夫可以用的方法，我相信您也学过，我觉得这个方法利益大，我想用这个方法：“告诉你这个觉悟不是从外面学得来。听经你要会听；听经，如果向外面学，你不会觉，你愈听愈迷，愈听麻烦愈大。可是你不能不听，不听又不行，听又不行，怎么办？马鸣菩萨教给我们听经的方法，「离言说相、离名字相、离心缘相」，这个很重要。所以听经用什么态度听经？清净心听经。我们睁开眼睛，眼前的现象看得清清楚楚，听法师大德讲经，字字句句听得清清楚楚、明明白白，决定不起心、不动念、不分别、不执著，这叫会听；会听是什么？会开悟。你这个时候在听经，是真在用功，定慧等学。看得清楚、听得分明是慧；不分别、不执著、不起心、不动念是定。你在这里两个小时在修定、修慧，定慧等学、定慧双运。天天这样用功，不间断的用功，这个人决定开悟。”“听经怎样才叫会听？会听的人是修戒定慧，修闻思修三慧。所以听经的时候也是一个道理，你专心听，不打妄想，这是持戒、修定，你专注就是修定，你不打妄想你持戒。听了听得清清楚楚，这个就是智慧。听，你听得懂就懂，听不懂你就由它去，不要想。如果你想，刚才老师那一句是什么意思？你在想你就打妄想，老师下面讲的你就听不到，所以明白就明白，不明白就由它。什么时候才明白？再听一次。现在有光碟，网上也有视频，你可以下载下来重复听，一次不明白听第二次，第二次不明白听第三次，十次、一百次，你一定会明白。但是听的时候最要紧不可以思考，直下接受，这个就是听经的方法，戒定慧修学的方法，这个才叫会听。所以和世间听课不一样，世间学知识你可以去思考、可以想、可以去记笔记，但是听经不需要，就是这样不用思惟，不用这些妄想分别执著，直接了当去接受。所以这个讲的是「我闻」，这是佛讲的经由阿难尊者复讲出来。”这上面说要这样听经才能开悟，所以肯定是凡夫适用的方法，想请您为我讲解这样的方法，上次刘素云居士那个方法也肯定是凡夫做的到的，因为可以开悟，我非常想用这样的方法，请您为我讲解，感谢。

**答：我已经回答过你但是你没有仔细看。我曾经说过：【听法的时候当然可以思维法义还可以记笔记，有些待思考的问题可以快速记下来记一些关键词等等，这样也不会影响继续听法。】**

**——这就是在讲一种听法的方法。我感觉你可能不是真心提问的，你已经有先入为主的观点，你内心已经有了某种见解，你所谓的“提问”只不过是要求我认同你的观点，事实上我并没有否定你的观点，同时我也说过，众生的根基无量无边，那并不是唯一方法，此外还有其他的方法。我们的传承有自己的风格，我已经把自己听法的经验告诉了你，而你却视若无睹，我也没有办法。再重复一遍，我没有否定你提到的方法，你已经说了那么多，你应该很清楚那些内容，如果你愿意做那你就可以自己去尝试。佛陀讲得很清楚“谛听谛听、善思念之”。你注意后半句了吗？佛陀告诫我们要在听法的时候谛听，也就是专心，同时要善思念，善加思维，这已经讲得很清楚了。**

**【乙二（行为）分二：一、所断之行为；二、应取之行为。**

**丙一（所断之行为）分三：一、法器之三过；二、六垢；三、五不持。**

**丁一（法器之三过）分三：一、耳不注如覆器之过；二、意不持如漏器之过；三、杂烦恼如毒器之过。**

**戊一、耳不注如覆器之过：**

**在闻法的时候，自己的耳识万万不可四处分散，而应当专心致志倾听说法的声音。否则，就如同在覆口的容器上倾注汁液一般，尽管身居听法的行列中，但恐怕连一句正法也不会听清。**

**戊二、意不持如漏器之过：**

**如果对于所听闻的法仅仅限于一知半解或者单单听听以敷衍了事而没有铭记于心，那就会像漏底的容器中注入多少汁液也无法留存一样，不管听了多少法也不会懂得融入相续而身体力行。**

**戊三、杂烦恼如毒器之过：**

**在闻法时，如果自己心存贪图名誉、谋求地位等有过患的动机，或者掺杂着贪嗔痴等五毒妄念而听闻，那么所谓的法非但对自心无利反而会变成非法，如同向有毒的容器中注入上好的汁液一样。诚如印度单巴仁波切也曾经这样说：“闻法时要像野兽闻声一样；思维时要像北方人剪羊毛一样；观修时应如愚人品味一般；行持时应如饥牛食草一般；得果时应如云散日出一般。”意思是说，闻法时要像野兽闻声一样，野兽闻声是怎样的情景呢？野兽酷爱琵琶的声音，就算猎人从旁边射毒箭也不发觉，仍旧怡然专注地听着。同样，在闻法的过程中我们也要力求做到情不自禁身毛竖立、泪流满面、双手合十而全神贯注地谛听。否则，尽管身体坐在听法行列中，但心里却杂念纷飞，口中也打开了绮语的伏藏门，一边胡言乱语一边东张西望，心不在焉，这些通通是不应理的。**

**在闻法期间，甚至包括诵经、念咒等一切善行也要放下来而集中精力恭听。听闻之后应当将所讲的法义牢记在心，并且经常实地修行。正如释迦牟尼佛也曾经亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”上师为弟子讲经说法，就是教导弟子如何闻法修法、如何弃恶从善、如何身体力行。作为弟子，务必要念念不忘、时时铭记上师传授的所有教言，进而付诸于实践，也就是实地修行。相反，如果将上师所传的法义抛之脑后而没有记在心间，虽然也可能有一点儿闻法的功德，但是对佛法的词义一点一滴也不能领会，由此看来，几乎与未曾闻法没有差别。**

**就算是将所闻之法记在心中，但如果与烦恼混在一起，也不能真实步入正法。就像无等塔波仁波切（全名塔波拉杰•琐南仁钦，译言福宝。宋代西藏著名佛学家。继承玛尔巴、米拉日巴一派噶举传统，阐发弘扬成为塔波噶举体系的一代大师。幼年学医，稍长以医理医道驰名，有"塔波神医"之称。公元1104年出家受戒，从多师学法，约于1110年赴后藏甄地（聂拉木附近）投米拉日巴学法十三个月，奉师命回前藏专修。1121年于塔拉干波地方建干波寺，收徒布道。传授教法时著有《解脱道庄严论》，融合嘎单派法于米拉日巴密法，以“大手印”为主，视徒众机宜分别传授“方便道”或“大手印”，开一代噶举教法新风，故称塔波噶举）所说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”因此，对上师正法颠倒妄执，对于同行道友冷嘲热讽、不屑一顾、心怀我慢，诸如此类的恶分别念，都是恶趣之因，所以务必一概断掉。**

**丁二（六垢）分六：一、傲慢；二、无正信；三、不求法；四、外散；五、内收；六、疲厌。**

**依照《释明论》中所说：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”闻法时必须断除的六种垢染，一、傲慢：傲气十足，认为自己已经远远胜过了说法上师；二、无信：对上师、正法不起信心；三、不求法：不慕求正法；四、外散：心思旁骛，散于外境；五、内收：五根门向内收敛；六、疲厌：因讲法时间过长等而心生厌烦。**

**戊一、傲慢：**

**在所有烦恼当中，傲慢和嫉妒这二者可谓最难认识。所以，我们应当详细审视自相续。如果因为自己在世间或出世间某些方面有少许功德，便认为“我已如何如何了不起”而产生执著，这样一来，势必见不到自相续的过失，也发觉不到他人的功德，因此理当断除傲慢，恒时谦虚谨慎。。**

**戊二、无正信：**

**如果不具备信心，就已阻塞了迈进正法的大门，为此，要具备四种信心（清净信、欲乐信、胜解信、不退转信）中的不退信心。**

**戊三、不求法：**

**希求正法可谓是一切功德的基础，求法有上中下三品，所以修行人也有上中下之分。如果对正法从来也没有向往希求之心，当然也就根本谈不上成就正法了。如世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”我等大师释迦牟尼佛也曾仅仅为四句正法，而经历了挖出身肉做成千盏灯后插入千根灯芯、纵身跳入火坑、身上钉入数千铁钉等百般苦难，真可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。同样，作为追随者的我们，也应当以强烈希求之心，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。**

**戊四、外散：**

**心识散乱于六种外境是轮回一切迷现之根本、一切痛苦之来源。比如，由于眼识贪执色法，致使飞蛾扑火，结果自取灭亡；由于耳识贪执声音，使得野兽毙命在猎枪之下；由于鼻识贪执芳香，蜜蜂缠死在花丛当中；由于舌识贪执美味，鱼儿钓在铁钩之上；由于身识贪执所触，大象陷在淤泥之内。**

**此外，无论听法、传法还是修行时，都需要断除追忆往事、妄想未来及现在的分别念散于外境等现象。无著菩萨（全名额曲土美桑波，意为无著贤，是观世音菩萨的化身，《佛子行》的作者）说：“昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹切莫追忆之，若念当思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？未来生计如旱地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期无定准，何有行非法空嘛尼瓦？暂时琐事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，所作所为无义嘛尼瓦！后得调伏三毒分别念，一切念境未现法身前，非思不可之时当忆念，莫纵妄念散乱嘛尼瓦！”另外也曾如此教诲道：“莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。”**

**（关于月称父，有这样的一个公案：）从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方，不禁暗自思忖：我现在用这些青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位妻子，她必定会生一个儿子。那么，我该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东方升起。于是他想：干脆我就为儿子取名“月称”吧。正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。**

**可见，过去未来纷繁复杂的妄念根本没有值得信赖的时候，只是自相续散乱之因而已，我们要全力以赴予以消除，具足正知、正念、不放逸而听闻正法。**

**戊五、内收：**

**如果我们在闻法时仅仅受持佛法的个别词义，就会像马熊挖雪猪子一样得此失彼，不可能有了知一切的时候。如果心思过于内收，也会出现昏昏沉沉、恹恹欲睡等弊端，所以一定要松紧适度。**

**从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。于是他便前去请教世尊。**

**世尊问：“珠辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”**

**他回答：“极为擅长。”**

**世尊又接着问：“那你弹琴所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出还是在琴弦十分松散时发出呢？”**

**珠辛吉呈白道：“这两种情况都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。”**

**世尊教诲说：“那么，你修心也与之相同。”**

**珠辛吉依教奉行，最后证果。**

**玛吉拉卓空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”**

**因此，心既不能过紧而内收（也不能过松而外散），要做到不松不紧、恰到好处，诸根悠然而住。**

**戊六、疲厌：**

**诸如，当遇到因讲法时间过长而感到饥饿难耐或者遭受风吹雨打、烈日曝晒等情况时，切切不可心生厌烦，进而不愿意继续听法，断然放弃。心里要这么想：如今我已经获得暇满人身，并荣幸地遇到了具有法相的上师，而且拥有听闻甚深教言的良机，实在是喜出望外，这是无数劫中积累资粮的果报。如今能听到甚深妙法，真好似百时享用一次饮食，可谓千载难逢，这多么令人高兴啊！所以，为了这样的妙法，理所应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜来听法。**

**丁三（五不持）分五：一、持文不持义；二、持义不持文；三、未领会而持；四、上下错谬而持；五、颠倒而持。**

**戊一、持文不持义：**

**如果一味注重受持优美动听的词句，而不详细分析甚深的意义，那么就如同孩童采集鲜花一样，也就是说，推敲词句并不能使内心获得收益。**

**戊二、持义不持文：**

**如果认为一切文字结构只是泛泛空谈，没有任何实义，进而轻视词句偏重甚深的意义，这样一来，词句与意义就会互相脱离，因为不依赖于词句根本无法理解意义。**

**戊三、未领会而持：**

**倘若没有领会了义不了义、秘密密意的各种说法而受持，就会导致误解词句和意义而违背正法的结局。**

**戊四、上下错谬而持：**

**如果上下错谬而受持，显然已违反了佛法的规律，如此一来，无论闻法、讲法或修法都会面临矛盾重重的处境。**

**戊五、颠倒而持：**

**假设颠倒而受持意义，则自相续会因邪分别念的滋生蔓延而毁坏，甚至会由此而成为佛法的败类。**

**所以，我们务必要断除上述过患，通过词句与意义上下毫不错谬的正确途径来受持。当遇到意义难解、内容繁多时，绝不能认为无法掌握而就此放弃，要以顽强的毅力坚持不懈地受持。遇到意义简单、词句鲜少之处时，也不能认为法义浅显而轻蔑藐视，必须牢记不忘。**

**总而言之，要按照上下文正确无误的相应关系，有条有理、一五一十地掌握一切词义。**

**丙二（应取之行为）分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其它威仪。**

**丁一、依止四想：**

**如《华严经》中说：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。”我们自己从无始以来沉沦在此轮回的大苦海中，就相当于是遭受因三毒、果三苦所折磨的病人。例如，病情非常严重的患者要想脱离病苦得到安乐，必须依止一位名医，并且遵照医嘱按时按量服用所开的药物。同样的，我们必须要依止一位如名医般具足法相的上师，百分之百地依师言教奉行，服用正法妙药，只有这样才能消除业惑苦难的疾病。**

**相反，尽管依止了上师，但如果没有依教奉行，就如同病人不遵医嘱医生无济于事一样（上师也无法利益弟子）。如果自己没有实地修行良药般的妙法，那就像一位病人的枕边虽有不可计数的妙药和药方但自己不曾服药也于病无补一样。**

**当今时代有许多人认为：只要祈求上师以大悲观照我就大有希望，好像自己即使累积了许许多多恶业也不需要感受果报，而仅以上师的悲心力就能像抛石头一样将自己投到清净刹土。**

**但实际上，所谓上师的悲心，也就是以慈悲心摄受弟子，宣讲甚深教言及取舍的教理，依照如来言教开示解脱胜道，除此之外再没有任何更殊胜的大悲心了。当然依靠上师的大悲心，到底能否趋入解脱道关键还是靠自己。尤其我们如今已获得暇满人身，并且知晓取舍的要点，自己自由自在的此时此刻是计划永远行善或永远作恶的警戒线。所以，不折不扣地遵照上师的言教踏踏实实地修行而彻底分清轮回和涅槃的界限，这一点非常重要。**

**与此相反，当前有许多经忏师到亡人的枕边念诵“上去下去之关键，如马随辔头所转”。事实上，到了那时，除非是前世修道的大德以外，大多数亡灵都是背后为业力的狂风所驱逐，前面有阴森可怕的黑暗相迎接，就这样夹入中阴的狭长险道中，不可思议的阎罗狱卒口中喊着“杀杀、打打”穷追不舍。当时，无处可逃，无处可藏，无依无靠，处在这般无可奈何、无所适从的时刻，又怎么会是上去下去的关键呢？如邬金莲花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。”就像马的方向随着辔头所转一样，上去下去的关键时刻就是现在活着的这个时候。依靠即生的人身行持向上之善业的力量与其余五道相比遥遥领先，也就是说，此生此世完全可以永远舍弃天灵盖（今世舍弃一次头盖（指人身）后，永远不再转生轮回之意）；同样，这个人身积累向下之恶业的能力也远远超过余道众生，换句话说，今生今世也可能成为决定无法脱离恶趣深渊的罪魁祸首。**

**如今我们已经幸运地遇到了如名医般殊胜的上师，获得了如起死回生之甘露妙药般的正法，此时应当依靠上述的四种真实想，修持自己所听闻的正法，趋入解脱道。应当断除四种真实想的违品——四种颠倒想。如《功德藏》中说：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”这其中已经说明了所谓的四种颠倒想，也就是将上师看成是獐子；将正法看作是麝香；将自己当作猎人；将精进修行作为箭、陷阱等捕杀獐子的方便。求法不实地修持、不感念上师恩德的这些人，依靠正法积累恶业并终将成为恶趣的基石。**

**丁二、具足六度：**

**实际上，在闻法过程中也具足六波罗蜜多，正如一切法行之窍诀——《现证续》中所说：“奉献花座等，随处戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”**

**（那么，闻法期间如何具备六度呢？）在闻法之前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼茶罗以及鲜花等，即是布施度；随处做些洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；不损害包括蝼蚁在内的含生及忍受一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；断除对上师及正法的邪见，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度；心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度；提出疑问、遣除怀疑、断除一切增益，即是智慧度。所有闻法者都应当具足六波罗蜜多。**

**丁三、依止其它威仪：**

**如《毗奈耶经》中说：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”又如《本生传》中说：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”依照此中所说，务必断除一切不恭不敬的威仪。】**

**——《大圆满前行引导文》，以上已经对听法的注意事项讲得很清楚了，如果你真的想了解，就仔细看一遍。**（正见C1）