以下着重教导第六识不要去缘三时的法尘境打妄想。

**嘉色仁波切云：“先受苦乐如现波纹相，尽已无迹莫再追思忆，要念当思兴衰及离合，法外无有可信嘛呢瓦。”**

嘉色仁波切的释颂教导我们，过去的事已经灭了，连影子也没留下，所以不必回忆；未来的事情还没来，做再多的希冀也没有很大必要；现前的事也是梦中的活计，精勤也是无意义的，所以也要舍弃。在后得当中，应当调伏自己的分别心。总的讲了这样四点。

他说：过去感受的苦乐就像水中现起的波纹，虽然当时有个现相，过后连痕迹也没有了，所以不必再去追索、回忆。

稍微观察一下就知道，一切曾经发生过的事，到现前位除了只在记忆里有个影相外，什么都没有了。过去心不可得，切莫对于过去事再伺察。要对空性有些了解，一点东西也没有，何必再去想它呢？再怎么想也是白想。

《金刚经》三句话说得好：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”所以我们要修无心之心。这样分三世观察就知道，应当歇下一切狂心。以往的事情像一场梦，什么也没留下，要问自己：你再回忆有何意义呢？你说：当时我多么苦，想起来就心酸。这也没必要。好比当时现了一点不好看的波纹，但它已经过去了，不必放在心上。你也不必想过去有什么甜美的爱情、辉煌的事业、美好的享受，无非是现了一点好的波纹，也都消失无迹了。所以不必再留恋过去，过去的事就彻底让它过去，我们修行就要变成一个无事道人、无心道人。

如果你实在要想，就想一想世上的事都在兴衰离合里，没有任何可靠的，因此说到“法外无有可信嘛呢瓦（嘉色仁波切所化地方的当地人，称呼为嘛呢瓦）”。除了法以外，其他都不是可依靠处。我们一直把意义建立在外在的幻影上，把希望寄托在这上面，但实际它只是现一个假相，过后全部落空。要想这世上的事兴盛过后就是衰败，会合之后就是别离。总而言之，什么东西都抓不住，不可信任它。你以为有意义，但过后就没有了；你以为能保得住永久的团圆、兴盛、快乐，过后发现总是坏灭一空。所以，我们不必要把心放在这上，要一心住在法里，只有法才会给我们真实利益。

**“未来生计撒网于干河，非如所念降临少希欲，若念当思不定何时死，岂有暇行非法嘛呢瓦”**（“干河”指干枯没有水的河。）

未来的生计就像干河里撒网，捞不着一条鱼，这是不可实现的愿望。自己常常想我要做这样的、要实现那样的，但实际上并不像你所想的那样降临，这都是未来的妄想。

干河里一条鱼也没有，而你却想：我在干河里能不能撒一个网捞到很多鱼。干河就是里面没水，里面没鱼，什么可实现性也没有。那么我们目前坐在这里瞎想的，就是我们意识里的一条干河，这里面并没有未来的果。而我们却一直在打妄想，也就是在自己的干河里撒网，但是什么也得不到。世上的事不会像我们想的那样降临，所以对未来要减少希望。基本上不必去想什么未来，除了普贤行愿之外。普贤行愿是我们未来行道的方向，所以每一次都要祈愿，它符合还归法界的妙道。对于其他世上的事就不必去打什么妄想了。

如果你实在要想，就想一下死期无定。就是说我什么时候死都不定，说不定今天就死，那我还想未来干什么？甚至我上午就会死，那我还想下午干什么？甚至我这一小时就会死，我还想下一小时干什么？要像这样减少对未来的妄想。就像噶当派行者那样，吃完饭就把碗扣起来，不想下一顿，因为有没有下一顿都说不定。所以我们哪里有空闲行非法之事呢？

像这样，我们思维了无常，对于现世法的打算会缩小到零。他会想：今天都快死了，忙这些干什么？死的时候这些没有任何意义，再说我身上还有长劫的生死大苦没解决，我如果不好好修法，临终时没得到把握，万一落到恶趣，那多么可怕！他感觉自己正处在生死牢狱里，还有很大的担忧，因此只要有一刻工夫就要行持正法，哪里有时间去行非法呢？

**“现前事如梦中作活计，精勤无义是故当弃舍，一饭亦应契法无著印，所作世事无实嘛呢瓦。”**

有人想：过去事已经过去，再想没有意义，未来事还没有来，去迎接它也毫无意义，但是现在事是真实的，我们就是要捕捉现前的欲乐，来实现真正的人生。

他认为，要抓住现前一刻的享乐，这是最现实的，所谓活在当下，拼博在当下，成功在当下，所以要把握当下的每一个机会，要在这里得到生命的实义。所以他把一切的意义、幸福、快乐、成功、荣耀都建立在当下。尤其现在人更加短视，他也没什么历史观，也没什么未来的想法，就认为现前的感官欲乐最真实。稍微心量大一点的就想：我要把握现前的事业，这是很真实的。譬如现在我就在经营这样的事业，那我就要把它做得如何如何。人嘛，活在世上就是要拼博，我要通过勤劳精进来实现现世的事业。

回答：现前的事情就像梦中经营活计一样，无论你如何精勤，最终也是一无所得，所以应当舍弃。

譬如一个人在梦中要盖一幢世界上最庄严的大厦，想成为建筑史上的大师。他这样不断地在梦里面设计，组织大的工程队，然后配备各种建材，一层一层地建起。建好了以后还做各种的装潢、修饰等等。一旦他发现这只是在梦里建楼，什么也没有，这么勤作实际什么也得不到，这么想的时候立即就会放下。又好比梦里竞选，花了千辛万苦最后竞选当了州长。他梦里当了洲长以后，就觉得非常有意义，花很多心思去经营这里面的事。但是，他一旦发现这只是个梦，就知道再怎么做也是没意义的。诸如此类，梦中的钞票是假的，梦里的事业是假的，梦里的名誉是假的，再怎么努力也是子虚乌有的，所以应当舍弃。

这就告诉我们，不但是过去法、未来法现前不可得，没必要去动心思，就连现前法也只是虚花泡影，再怎么追索也是一无所得，因此同样应当放弃。这样就知道，往外逐求是什么也得不到的。因此，即使吃一顿饭也应当契合于法，用无著来印持，对这一切现相都无有耽著，这样来住在法当中。

我们所作的任何事都是毫无实义的。因无实义、体无实义、果无实义，因此佛法教导我们要入空、无相、无愿三解脱门。现前的法是没有体的，何必去攀缘执著，动很多心思营求呢？未来的法也是不可得的，应当彻底地放下希欲。过去的法更明白了，过了以后什么也没有。因此就要知道，我们所做的世事毫无实义，过去做的无实义，现在做的无实义，将来做的仍然无实义。

**“后得三毒分别调令净，一切念境未现法身间，不容不行需时当忆起，乱念勿任自行嘛呢瓦。”**

后得贪嗔痴三毒的分别要调伏使它清净。在任何时处都不要缘着可爱境生贪，缘不可爱境生嗔，缘中庸境生痴，应当防护内心，让心地干干净净的。在我们一切的念境没有显现为法身之间，这是不能不行持的，需要的时候一定要忆起。也就是，现在不能在境界中起贪嗔痴，而是在任何境界里都要心空无住，不要以妄想现起分别，只要心里一起计较，随之而来的就是烦恼。因此，对于生活的态度，应当是任何处都随缘而过，不必执著。

“**乱念勿任自行嘛呢瓦。**”这是说我们要防护心念，念头一起就要用修法来净除，不要让妄念独自地走。就像《遗教经》说的，牧牛人时时要用正念的绳索系住狂牛般的心，不能放任它到田地里去践踏庄稼，也就是时时得做牧牛行、防护行，这就是后得位的修持。时时看着它，识得不为冤。禅门有云：“不怕念起，只怕觉迟”。念头起的时候如果没觉察到，它就会不断地兴风作浪，造下很多恶业。所以，时时都得看着自己的心，不能失掉觉照。失掉觉照，习气一泛起，就又要卷到烦恼里了。

**此复如云：“未来不先迎。未来若先迎，则如月称父。”**

而且就像这一偈所说：对于未来不要有太多的妄想，未来的事不是现前的境，也不是凭个人的臆想就会出现，所以不必去迎接它。没来的事情你还先要去迎接的话，那就像月称的父亲一样，还没有实现就中途夭折了。这是告诉我们，在修心的时候，不要有一个事先去迎接的状态。所谓事过不留，事来不拒，事未来不接，这样我们就安心住在当下。

有人说：这样的话，人生不是很没劲吗？

要知道现相如梦，它本来是不可得的，佛法最终达到的是无愿三摩地。所以，老兄你不要搞错了，还以为驰求的心停下来多么可惜。觉得我过去狂奔惯了，充满了幻想，我是靠着幻想来活的。实际上我们应该歇心了。《楞严经》说，无始时来的生死根本就是攀缘心，就是妄想，这是我们迷失的根源。境上什么也没有，三世的时间也都是假的，何必去妄想呢？所以“君子乐得为君子，小人枉自做小人”。或者说，愚人一味地捕风捉影，智者歇下当下就是安乐，那是真实的安心。我们要从这里悟去，从这里歇去。

下面用月称父的故事来作启发。

**往昔有一贫人骤得多麦（青稞），倾入器中，悬于高处，自卧其下。忆念：今我以此麦为本，当得众多受用。尔时当娶一妻，于彼定生一子。方思为子取何名字之时，月升东方，遂念为子取名“月称”。正思惟间，其器环带为鼠啮断，落其身上，而击杀之。**

过去有个穷人，一下子得了很多青稞，他就把它们倒入容器里，然后悬在房屋的高处，自己躺在青稞下面，边欣赏这一回的成果，边浮想联翩：我现在以这些青稞当本钱来做生意，一定会发一笔财，到时候我就有很多受用了。那时我应该取一个老婆，她一定会生个孩子，那么我要给孩子取什么名字呢？正这么想时，月亮已生到了东方的上空，他想：那就给孩子取个“月称”的名字吧，很吉祥。正这么想的时候，悬挂青稞容器的环带被老鼠咬断了，突然间落到他身上，使他猝然而死。他的愿望还没实现就已经命归黄泉了。

这说明人的妄想和现实是两回事。妄想是第六意识的工作，它有无穷无尽的空间。就好比一个流落街头的乞丐，他可以妄想成为世界首富，哪怕再丑陋的女孩，她也可以妄想明天摇身一变，成为世上最美的仙女。人的妄想是无穷尽的，但现实是由因缘支配的，而我们的妄想跟因缘之间相差太远。我们从没看到过自己宿世的因缘，以及现前的业因缘，却总以为能这样那样，这不是一厢情愿的想法吗？不是一种很可笑的幻想吗？

尤其现在的人，妄想特别大。譬如在求财上，他想一个亿还不行，我下次要十个亿，以后我要成为世界首富。等我拥有了财富后，我可以娶三妻四妾，生个八儿九女，如何如何。哪想到他开车到高速公路上一下子就车毁人亡，或者中途风云突变，商场失利，导致自杀而死，或者一下子就成为阶下囚，或者一夜间就破产了等等，这些事情很多。可见人的幻想跟现实是两回事。偶尔出现了一点福报，这只是过去福业所感，结果他就以为下一次会得更多。但实际他过去只有这一点福业，不可能再上升了。

从这就要看到，我们的幻想是不理智的，它是对于乐、对于自我的一种非理幻想。分别心非理作意的功夫是最大的，特别有本事，有超级强的夸张能力，跟我慢一配合起来，就会觉得自己未来会无限的伟大。如果他感觉自我的张力还不够，那就会采取较现实的方案，想得到一种近期的目标等等。诸如此类都是分别心的计量，全是一种笑话。

我们一直被自己的分别心骗死了。从小就想：我将来要发大财、做大明星、做政治领袖等等，一路妄想下来，一生的心力全部耗散在这种无意义的妄想里面。我们去观察一下古往今来的无数事例，人们的妄想有几个实现了呢？

**如是过去未来众分别聚，无法如同所念而实现，且为自心散乱之因，当善断除，具正念知恭谨谛听。**

像这样思前想后，过去、未来很多的分别，没有一个真能像你所想的那样实现，所以完全成了妄想，毫无实义。不仅毫无实义，还会成为自心散乱的因。

妄想是一种病，不能发展，很多人沉溺在想阴里，一想就是几个小时，发展得深的会陷入精神病态，出现很多幻觉，轻一点的，也会发现他的心散乱成性，发展深了就很不容易对治。很多人整天在网上溜达，都是缘着虚幻的声音、图像、文字，第六意识不断地起分别，结果就串习成很深的散乱病，让他稍微安静一点都不可能，这是非常可怕的。

我们要知道，所谓过去、未来的分别聚纯粹是一种病态。世上的事怎么可能按照你的妄想来实现呢？只不过是在加深你的病态而已。这个串习深了以后，就成了非常颠倒、浓重的念头病。这里说它是散乱之因，当然它也是引发一切身心病态的因，使得你忘失本性、流落轮回的因。就是这些妄想使得人陷在很深的阴境当中，面不华色，身不安宁。妄想多了，整个人沉溺下去，自心善的力量就出不来，智慧出不来，完全蒙蔽本性。

修大圆满的人更要知道，过去心不可得，不必追忆；未来心不可得，不必将迎；现在心不可得，不必分别，这样我们才能回归本性，所以一定要善加断除。现在很多人都已经有这毛病了，如果现在不开始断除，后果不堪设想。

所谓的“善断除”，就是像上面所说的，要了解到攀缘的体性所造成的过患，它为什么成了轮回的根子？在这些方面要作甚深的观察，要有一个非常深刻的认识，之后我们才会发起“一定要断掉它“的欲，随之而趣入法道。应当像这样断除妄想病，具有正念、正知和不放逸来谛听。

文中“正念知恭谨”就是指三要素——正念、正知、不放逸。正念，上等者是心念真如，中下根人是一心念法。正知，就是起了正念以后，自心做检查员，时时觉照身心的状况，有没有脱离法轨。如果心已经放逸了，就要立即拉回来；住在不如法的道上，也要立即纠正。有了正知，就看护着心。而恭谨或不放逸是指不让它放逸，也就是上面所说的，不让六根识弛散在六种虚假的境相上，因为它是发生轮回的根本、苦恼的来源，也是使你不能见到大圆满的根本障碍，所以必须截断。

刚才一再说了，念、知、不放逸是三要素，有了这三要素，我们就能一心谛听法。它的次第不要搞错，先是念，记得我要缘法，我要住在如法的状态；再是知，随之发起审察，时刻不忘失观照自心；接着是不放逸，就是要看到心的野马是不是奔驰在虚假的尘境里。要这样来调心。

以上讲到如何认识外散的心中的垢染相，以及如何寻求对治，使用什么方便能够止息掉外散的毛病。

第五种垢染是内收。我们首先要了解它的体相和过患，之后发起欲断的心，在每一次闻法、修法等时励力断除。

它的体相指心过于内收，以及对于法的文义一个一个很紧地去抓的状况。说它是垢染，是因为只要起了这样的心，就蒙蔽了内在寂照的智慧。

由此产生的过患有三种：一、抓一个就丢一个，无法产生全面的认知，也就是智慧不能很宽松、全面地了解到一切，影响了大局；二、会入于昏沉、睡眠等过失中，或者造成心理的紧张、僵直、迟钝、空白，乃至发生各种错误的理解和反应等等；三、使得内心的观照不产生。

了解了过患以后，就应当励力断除。对治法就是要使得心不紧不松，诸根非常安闲淡定。

**内收太过，及于文义一一紧持者，则如熊捉雪猪，以随持随忘，故永无得一切知时。若内收太过，亦有趣入昏沉睡眠之过，故当松紧适中。**

熊抓雪猪的比喻是说，野熊抓雪猪子的时候，抓一个就放在屁股下面，然后又起身抓一个，所以抓一个就丢一个。这是比喻内收者的心力过紧张，他持一个就忘记另一个，这样永远没有全面了知的时候。这是说，当人的心特别紧张的时候，心就特别注意：这是在说什么？然后特别用心地去抓，结果后面说什么就忘了。之后又去抓后面，抓了后面前面又忘了。像这样，最后全面了解的结果是不会有的。

就好比学开车，一开始一点也不灵活，手僵硬地抓住方向盘，这就是他的紧张状态。不像熟手很放松地开车，左转右转，怎么样都应付自如，这就是过紧的过失。所以松了也不行，紧了也不行。

有人说：我这么认真还不行？

但是因为你太过劲了，心完全陷在紧张里，灵性就不能够自在地发挥。就像我们的手拿东西，松了也不行，抓得过紧也不行。又好像弹簧，松了没有张力，太紧了会绷坏。所以什么事都要不紧不松，合于中道。太紧了，心会陷在很狭小的范围里，缩小在里面，看不到其他；太松了，心会分散在别的地方，不能集中注意力，不能专注心前的境。就好比人有外向和内向，太外向的人嘻里哈啦、吊儿郎当的，说什么他也搞不清，他没注意到。但是太内向的人，就发现他经常缩在自己狭小的范围里面出不来。

这里是说，如果在闻法、修法的时候内收太过了，心就紧张在一处，然后开始慢慢地缩小、暗昧，一下子就会入到昏沉、睡眠等状态里。也就是心很累的话，时间久了就不清醒。外散的状况，时间久了就一直发散收不回来；太收的时候，就一直放不开，所以一定要松紧合度。

为什么用野熊抓雪猪来比喻呢？它是抓一个就丢一个，没办法顾全的状态。就是说心过分紧张，心的应机面就不大，因为对一个东西过分执著了。

有的人说：有两个事情我就会丢一个。比如我正做一个事，忽然又来了一个，这时候我就紧张，会丢了手头的事，没办法同时应付两个。他很怕几个事情一起来。有的人跟我说：我最反感一件事没做完又来一件事，最害怕很多事情一起来。那是什么原因？因为心太紧张，如果心放松，很宽阔的话，一时能处理很多事，从前到后心里都是清清楚楚的，所以紧张过度反而不好。如果是外散过重的人，他最怕的是盯在一件事上。要让他坐在那儿不动，专心缘一件事，他就觉得特别困难，非常怕那个状态。

可见，心偏在两头都是病。外散多了就收不住，你让他常年坐在那里不动，他会觉得很难受，他心猿意马惯了，在屋里呆三分钟都难受。可以看到，外散的人屁股坐不住，要到处走，东逛西逛。而内收的人很难放得开，如果换个环境，场面大、所缘境多的时候，他一过分紧张，就会抓一个丢一个。

有的人还说：我紧张的时候最容易失念了。比如碰到紧张的境或者害怕的境，他问我问题，我忽然一紧张，就不知道该说什么，一下子什么都想不起来，脑子一片空白。

现在要看到，一内收就入在那个状况里，跟它相应的心所一定会出来。相应的心所是什么呢？就是心理作用。心收紧了，人的视野就小，应付能力就差，之后会陷在里面拔不出来。如果你能放松一点，不必太执著，这样的话，前前后后的观照力反而更大、面会更宽。

所以不紧不松非常重要。太散乱了不行，会没有专注力，让你好好定在一个地方是根本坐不住的。但是太紧张了，眼睛死死地盯在那里也不行。有的人好像很专注，沉浸其中，其实是紧张状态，不是说他已经忘记周边的情况。在这种情况下，后面的就听不到了。他的执著点在这上面，对周围的事反应就不敏感、不灵活。

我们闻法时如果过分紧张，对于字句、意义过于耽著的话，抓句子的时候，往往意义没抓到；抓意义的时候，句子又没抓到；抓了这一句，后一句没抓到等等，就像黑熊抓雪猪一样，抓一个就丢一个，不能两方顾全。这样的结果就是，“终无一切遍知之时”，终究没有从始至终清清楚楚地处在清明了解的状态的机会。

如果放松了，从前到后你都是很清晰、很轻松的，这个状态就很好，你的心会很定。就像一面镜子，摇摆不定就照不清楚，如果心过分紧张，照向这一个的时候，就照不到别的。我们的心要像一面大圆镜，镜子不动的同时，能够全面应付、全面了解。这就是中道的状况。

现在要知道，我们一直要让心松下来，同时又不散乱，这样它就会自然反应，而且会反应得很好。如果听法时处在散乱的情况，心就收不住。譬如有的人散乱多了，东看看西缘缘，他的心就不灵光。坐下来听法时，由于心乱了，法义也不能入心。有的人过分紧张，这也不行，他逐渐会脑子一片空白。或者紧张过度的时候，人的敏感度就很小，马上就入在一种暗昧、不全面的状况。

以上解释了两个过患：一、不能全面了知；二、入昏沉睡眠等等。“等”字还包括迟钝。

外散的人没有专注力，很难切中要害，也是由于他的心晃动得过分厉害。像很多外向型的人散乱惯了，语言也非常散乱。你别看他遇到事情的时候很大胆，能说东说西，其实没有一句切中要点，这就是外散的过失。而内收过度的人，你会发现他紧张过度，死死抓住一个，不灵活，事情来的时候无法应付。人一陷入紧张状态，心就不灵活、不宽阔了，做事的时候不能自在地发挥。严重的会陷入暗钝、僵直、迟钝、疲惫等的状态。不善调心就会有这些过失。

再说，心一紧张就不灵光。一种状况是处在空洞里面，遇到什么他不反应；另一种是会出现错误反应。很多人紧张过度时会发生一连串的错误，他会说：今天真倒霉，过度紧张怎么出这么多错！因为一紧张，你不是正常状态，本有的能力也发挥不出来，本来会应付的也不会应付了。或者因为附加了一层紧张状态，反应会出错。所以这是个大问题。只有很安然的状况，人心的灵性才能自然发挥，所以不必要过分紧张，你得相信自己。

而且，不要过分地去抠一两个字。说法的时候是一连串下来的，接一下心意就好。如果你只是抓其中几个字，前前后后没听到，这样怎么会出现连绵不断整体的意境呢？怎么能汇聚他的心意呢？有些人紧张过分，结果养成了一种紧张性格，一听课就紧张，抓着笔拼命地写，生怕写不完。结果写了这个就忘那个，有时候紧张过度，三个小时讲的句子、法义，前前后后什么也没得到，因为他的心不肯松，一紧张就处在不良状态，也就没办法领得心意了。

就好比两个人谈话，心一定要宽松、要安然，这样交谈就能很好地进行。如果其中一个人紧张，彼此就没办法好好说了，因为他的心不正常。无论做什么，心很轻松、很和谐就能自然反应；如果特别紧张，肌肉绷得紧紧的，眼睛都变小了，脸上的神经都出问题了，那怎么能好好反应呢？

尤其在听法时一定要会得法义，心一紧就入不进去了。心散了也无法聚焦，也不能接受。心紧了，人就处在内缩的状况，他不能敞开，法义就不能在心中出现。而且心一紧就缩小了视野，对于前前后后不能一次性兼顾。

止观修行好的人从早到晚都不累，面对什么事都能很好地反应，记得清清楚楚，根本不会出错。他能应接八方，各种事情都能从容应付，一点不错。这是什么原因呢？就是因为他处在很好的状态，心很灵光、很能应付，他不害怕的。不然的话，人怎么能做那么多事呢？又怎么能处理得那么好呢？这完全在于心态。

这里再次强调，内收是心的一种障垢状态，这种染污态没消除的时候，心就不是清明态、遍照态，也就不可能有对从前到后的所有法义产生无误认知的机会。因为你的心过分紧张了，抓了一个就忘了其他。这时你就应该松下来，那么从头到尾一路都能够很自然地反应。

这就好比交警，过去车流量大的时候，十字路口全靠交警快速地指挥应付。交警的心理素质要特别好，因为他面对的是四条路的车，要随时做手势指挥，而且反应力要非常强，一点不能出错。他这时一定要处在很静定的状态，心对于四路的车况要能随时反应，随时做手势指挥。一紧张就不行，马上就出错。又好比战场上的大将，他有满腹的韬略，而且能够观照自方、他方前前后后的一切情况。他如果一紧张就麻烦了，没办法对全场的情景做反应。又好比足球教练，他得看到整个场面的情况，不能紧张地只看一个点，这样才能把握全局。

紧张的人不容易把握全局，如果要他去做大事，日理万机，应酬八方，那就更困难了，就因为内收得太过，没有遍照的能力。又好像高考，过分紧张就发挥不出能力。记得的东西也不会答，反应不出来，遇到题也不晓得怎么做，或者写作文也没有灵感等等。这都是过分紧张障碍了自身的能力。

从这里就能看到，内收是一种过患。如果放下来，让心自由地发挥，那它一瞬间就能做一次反应；不断出现情况，就能不断地反应。就像这样，我们本来有这个能力，内收过紧的人应该多放松一些，相信自己的能力，这样会比原来反应得更好。同样，在听课的时候，法师会有一个个句子出来，你听的时候不能过分紧张，应该自然地应接一个个句子。用什么应接呢？用一个宽松、宁静的心，它自然就会反应，对一切法义都能了解。而一紧张就会出现抓一个丢一个的情况。

**昔阿难教室缕那修观之时，时而太猛，时而太缓，正观不生，请于世尊。世尊问言：“具寿，汝居家时善弹琴否？”白言：“极善。”佛言：“汝琴之声乃弦极促时所发欤，抑弦极舒时所发欤？”白言：“二皆非是。促舒适中乃发声也。”佛言：“若尔，汝心亦当如是。”后遂证果。**

过去阿难教室缕那修观，他的状态一直不好，有时候太猛，有时候太缓，他修无常等观的时候，怎么也修不出来，真实的观无法生起，于是就向世尊请教。

佛问他：“具寿！你居家的时候擅长弹琴吗？”

他说：“我是非常擅长的。”

佛说：“你弹的琴声是弦非常紧的时候所发的，还是弦很松驰的时候所发的？”

他回答说：“两个都不是。一定要松紧适中才能发出好的声音。”

佛说：“就是这样，你的心也应当如此。”

这个譬喻非常好。我们有一根心弦，太紧了也不会出美妙的声音，太松了也发不出美妙的声音，心不紧不松，就会弹成一首首非常美妙的旋律。也就是我们做任何事的时候，只要心弦不紧不松，它就能不断地反应，反应地非常灵巧、全面、应付自如。

我们任何时候都要这样，看书、讲法、走路、交谈，处理各种问题，都要有一个松紧适度的心。这样的话，我们做任何事都是一个艺术品，从前到后都有灵机。那么同样，听法、修法、讲法都是如此。

室缕那得到这个教导以后，他调整了状态，后来修无常等，就得到了阿罗汉果。

**又如玛吉拉准云：“猛进有舒徐，唯此得见要。”**

这是说，我们在勇猛进取的时候，还要有一种宽闲的心，不要一味地紧张，但也不是一味地松驰。我们是在精进当中，但心是非常地轻安，这样他会得到正见的要点。

这是个很深的教授。就跟前面说的，我们的心很安、不浮躁，同时很明、不暗昧，就在这样不松不紧的状况中，能够明见到万法的实相，所以它具有正见的要点。心一晃动，也无法见到诸法的面目；心过分紧张，也没办法见到诸法的面目，因为心偏离了本然的状态。

这里有很深的要点，不要以为只是讲一下不紧不松，要知道，什么好的状况都是从不紧不松来的。就像有的人长年过紧地精进，后来师父叫他调整，他偶尔一放松，结果就开悟了，或者修行马上就有进展。这是说大的方面。小的方面也一样，如果我们改变一下心境，自己的事业、学习、人际关系等方方面面的状态都会调好。所以，外散的人要学专注，内收的人要学放开。我们能够时时处在一种自然而然的状态就好了。

所以，“安闲”两字非常重要。有的人非常热忙、非常散乱，他就陷在浮躁的状态；有的人太紧张、太执著，他也失掉了修法的状态。因此，在勇猛精进的同时，要有一个淡然的心，有一种本然的心，这样你会得到正见的要点。

**心太猛时，则勿内收，当令松紧适度，诸根安闲而住。**

总之，心太猛的时候，就不要内收，要让它松紧适度，诸根安闲而住。

“安闲”两字特别重要，我们在古德语录经常会看到“安闲”两字，时时有个安闲那就好了。

思考题

１、关于外散：

（１）嘉色仁波切对过去事、未来事、现在事及后得时各是怎样教诫的？数数思维而断除妄想分别。

（２）月称父的故事说明了什么？反复思维并反省自身状况，而歇下对未来的妄想。

（３）我们应如何依止念、知、不放逸而断除外散？掌握此法后如理调心而断除此垢。

２、关于内收：

（1）什么是内收的状态？从生活、修行等方面反省自己是否有此垢染。

（2）结合自他实际情况及譬喻等，观察内收所产生的三种过患，引生定解而发起欲断之心。

（3）室缕那公案中，弹琴的譬喻说明了什么？

（4）玛吉拉准云：“猛进有舒徐，唯此得见要。”

①这一句开示了怎样的修行教授？

②心不紧不松的状态是怎样的？如是在修行、做事等时所产生的效果如何？

（5）我们应如何对治内收的垢染？掌握此法后如理调心而断除此垢。