2、六垢者，即慢等。

行为上还要远离闻法的六种垢染。垢染是指它一起来心就不清净。我们的心像一面明镜，清净时能反应法义、领纳法义，心一旦动荡、染著，或者有各种烦恼情绪，就没办法受取到法，所以它也是心上像毒素一样的状况。这里又有骄慢、无信心、无励力求、外散、内收、疲厌等各种闻垢。

我们得不到法益，就是在缘起上落入了染污，这些杂污的缘起跟法不相应，跟非法相应，所以即使在闻法场所，法也只会成为你增上烦恼的因素。到底是法的内涵还是非法的内涵就看你的心，心起烦恼能跟法相应吗？不相应，只跟非法相应。

比如心里起了骄慢，那无论听什么法，跟这个毒一结合，就只会起各种罪业。或者没信心，再多的法传下去也没有任何利益，因为心不在接受的状态。就像在邪见者面前，无论说多少，他只是起反对的心，或者诋毁、破坏的心，就只是造罪业，所以，不是法在面前就能生功德。好比在灭佛运动期间，很多人丧心病狂，烧经书、砸佛像、斗争僧徒等等，那不都是三宝的对境吗？然而起的心非常恶劣的缘故，结果造下滔天大罪。同样，我们不要以为只要入了说法场所，就完全是净障增德，这要看你的心。心有毒，碰到什么都是毒，会毒化心中的善根，毒化正法的法流等等，这完全是由心来转变的。

再说，心里无动于衷，没有励力求法的心，说多少都没有用，因为他没有上进心。就好比老师教学生，学生没有进取的心，老师再怎么拼命灌输，他不要就一点用也没有；他肯要说一句都管用。同样，你不肯要，再多的宝法放在面前，也跟狗面前放青草一样，一点吸取的心也没有。自己没有吸取的心，能得到法益吗？好比面前有一杯牛奶，你根本没有想喝的心，那它能进到口里，滋养你的身体吗？根本不可能。在内的缘起上，你的心有没有励力求，就好比有没有吸收力，这是由自心来决定的。这都是隐形的，是你内心世界里的事，所以不要光看外面，里面如毒一般的相续没解决是得不到法益的。能在这里改变，那的确时时都能受取到法义。所以不能怪外在，关键是自己心里有问题，所以得不到法。

再说外散，心奔驰在外，一直缘着非法的境，取著、分别、贪婪、妄动不已，搞的全是非法的事，都是苦恼之源、过患之本，出现的都是迷乱的显现。这种错乱的态跟正确的态是不一样的，法和非法不并行，心已落入了颠倒，说多少法也跟你无关，心是肮脏的，怎么会有法义？

内收是指处在非常紧张的状态，抓抓这个、抓抓那个，不能与法契合。法要在清净心、安详心中才能相应，连起码的为人做事都要有安详。比如老师叫你上台演讲，你上去后半小时说不出话来，这无非是身紧张、心紧张，全身的细胞紧张，但这样有什么用呢？所以要知道，紧张也是过分执著，跟法不相应，它也是染污态。

这些都是要处理的问题，缘起上不契合就不得利益，一契合就得利益。这不是凭想象就能得利的，一定要用理智解决自身上的问题。好比机器出了故障运转不灵，甚至负运转，这时你不能坐在那儿想象它自动变好，这是不可能的，一定要找出它出错的原因，然后一一排除，这样才能正常运行。我们心的机器叫做法器，器有问题，出故障、走火，或者有各种污垢没有清除，那它当然不能正常运作。心都不能正常运行，还能接受到法吗？如果是负运行，那当然全是负值，只是在你恶趣的帐簿上不断地增值，这就很危险。

人要有理智的态度，进入正式引导之前，首先就要告诉你闻法的轨则，哪些是像毒一样必须断除的行为，一定要按对治法去清理。否则的话，从第一次引导一直到最后一次，不但不见成效，反而积下无量的过患。没积过患就算幸运了，不可能有什么大的进展。什么原因呢？因为你这个机器不行。就像一些老爷机器“嘎吱嘎吱”响的时候，就得给它加润滑油，清理污垢，方方面面都要处理，不能让它拖着这种有障碍的状态一直运行，那不是智者的做法。智者看到有问题，就在内部的机制上解决，解决以后一切时都能正常运行。

万事重缘起，而缘起在心、在行为、在做法。我们一定要看自己的心契不契合法道：我起这样的心对吗？这种态度对吗？这种缘起是真正在迎取法、吸收法，专注在法上吗？如果不是，那就只是个影子，甚至是一个捣蛋分子、非法分子在听法。他也可以深入法场，但一点好的作用也没有，因为心不对。譬如一个破坏佛教的人，专门在经堂里寻隙捣乱，你说他坐在这里会有利益吗？同样，不要以为自己是纯净的三宝分子，你心里面有很多毒，如果心里全是干净的那就成圣人了。我们得承认自己是凡夫，一半好一半不好，或者百分之三十好，百分之七十坏，好一点的百分之七十好、百分之三十坏等等。这都是要在自身上考虑的。那些坏的因素就是毒，一触到法就要出问题。

有人问：真是这样吗？

我们心里的毒尽是制造过患的根本。我们从小到大，在学校、在家庭、在社会、在事业、在待人接物等上，都是这些毒在捣蛋，是这些毒在毒化相续，制造恶业。那么，到了佛法里就一下子解决了吗？没有。各种观念的毒、心态的毒、行为的毒、做法的毒等等仍然在我们心里，需要清除。现在学法就有了转机，如果你能按照法教去走，就有变好的机会。如果没遇到法，或者遇到但不接受，就会继续下堕，最严重的叫做“阐提”，那真是万劫不复，他没遇到好的机缘，而且一味地按照自己颠倒的想法、做法去做，那的确出现了无量的灾难、损害。

当今时代是知识升值的时代，大多数人只接受理性，简单地说教行不通，所以我再再地从道理上，让你们自己认清什么有利、什么有弊。这样认清了，心调顺过来以后，也会和过去淳朴时代根基纯厚的人一样，但是这要经过较长的时间，反复地纠正、提起善根，这样才有希望。所以，受法之前的闻法轨理极端重要，它放在最前就是开端的意思。这上没处理好，一路都会出问题，或者只是一种影像，不出效果，完全是学知识的状态。虽然身在佛教里，实际还是世间人的相续，所谓的“披着羊皮的狼”。

这样了解后，下面一一指出六种闻垢的状况，以及对治的方法。

**初慢者，观待较己下劣者，自诩殊胜，令心高举为相。自有了慢后，于较己下劣者，起轻蔑；于高于己者，生嫉妒；于平等者，生较量心故。如云：“慢之铁球，不沾德水。”自从内心有骄慢后，便不见己过、不知他德，故是内心的垢染。其对治者，常时认取自己的过失，将自过揭露出来，常处低劣位，身穿破烂衣，于胜、劣、中三者都修恭敬。**

第一个闻垢是骄慢。它是根本烦恼，它一起来，各种附属的烦恼都会起来，会使得内心完全被烦恼障蔽，一点功德都出不来，有这么严重。

这里说慢就像一个圆圆的铁球，上面一点水都沾不到，意思是他碰到什么都不起功德，沾不到一点功德。古人说：“满招损，谦受益。”谦是一种我执小、我慢小的状况，我慢越小就越有机会受教，得利益的涉及面就越广。谦虚的人到哪里都受益，自私过盛、骄慢过大的人在哪里都沾不到功德。字谜里说“因为自大一点，惹得人人讨厌。”（谜底就是“臭”）。自大就是慢相——“我非常地大”，你想，人群里来了这么大的一个人，他能产生什么功德呢？他到任何地方都觉得“我是最大的”，那他肯低头吗？肯承事别人，利益别人吗？菩萨道都是以利他为重，所以他不可能做出利他的行为。

他看到别人时，有非常大的要维护自我尊严的心，如果别人比他高，就非常恐慌，生嫉妒、眼红；如果别人比他低，就不屑一顾，表现出一种高姿态，瞧都不瞧你；如果别人跟他平等，他害怕失掉位置就很紧张，起竞争心。人群中只有上中下三种人，他遇到哪种人都起烦恼，当然什么功德也没有，一点功德水也不沾。相反如果谦下，对上恭敬，对下爱护，对同等友好，是不是随处都得利益呢？

再就法来说，古人说：“下人不深，不得其真。”那种“把自己摆掉、处在卑下位的心”不深的话，我们得的法益就很少，甚至不得法益，不能得到真实的法。因为求法要用虔诚的心，虔诚就表示甘愿处在卑下位，能够承事法、承事法师。汉传佛教里有一位印光大师，一直强调：“有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧；有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。”等等。这要知道，恭敬是得利益的根本，有了慢就不可能恭敬，慢和恭敬是相反的。

普贤十大愿王以礼敬为首，这表示它是万善的开端。我们一再强调，这是缘起上的大根本，你要一以贯之地通透它。譬如说要观一切是佛，这是礼敬的根本。这种尊重的心起来以后，在遍对一切众生界时都是行礼敬，身礼敬、口礼敬、心礼敬，无处不是功德。然后，有了礼敬当然就有赞叹，就有供养，有忏悔，有随喜，有请转，有常学，有恒顺，有回向等等。这一切贤妙的善行海、善行王都是从礼敬出来的，所以它标在第一位。

恭敬是开端，它是开启自性的最好的缘起，恭敬到了极度，心就完全开张，处在极深恭敬中时刹那间就开悟了。所以不要以世智聪辩为高。现在人都崇尚知识多，但要知道，在密法里信心和恭敬最关键。前面讲过《晋美朗巴尊者传》，他有极度的恭敬，所以加持一入的时候，顿时间就开明本性了，随着证量就出现。那是极度的信心和恭敬，快昏过去了，好像没念头了，紧接着本性就现了，就是这样。现在不谈这么高的境界，在一切世俗缘起里，要得利益也是以恭敬为首。有了恭敬的确处处得功德，会变成一个非常妙善的相续，在哪里只沾功德。

慢心是封闭的缘起。世上过患最大的就是“我”，一切过患的根源就是我爱执，我爱执膨胀到了很大的时候，就出现一个骄慢的相——看什么都不起眼，看什么都不如我。那好了，世上只有你这个私我最大了。而这个“私我”就是你沦落的根源，因为你把假的当成真的，而且把这个“真”推崇到最高，这就没救了。现在人鼓吹自我尊严、自我张场，把自我提升到很高，这在佛教看来是最危险的，它是万祸之源，一点功德不产生。

有人说：那不是泯灭自我了？

不是。一定要把这个“我”消掉，真正的“我”才会出来。能恭敬一切人，你的“我”就会变小，甚至没有。这才是顺应法道的缘起。

圣人立教都是要降伏慢心。只有我相小了，不以自我为重，德性才会出来。比如当今时代，家家户户都是小皇帝、小公主，这完了！会使他的慢心很大、非常骄傲。男骄、女娇，男人就是“马”字旁的“骄”，女人就是“女”字旁的“娇”。这样骄多了就不行了，德性就出不来。父母不知道怎么教育，只是一味地捧他，以他为尊，所以不会出孝子、贤女，他做不出来。为什么？他只能看别人比我低；看到比我高的就不舒服，他不能谦虚地去学；跟他平等的就去竞争，这样的话没德行。

所有增上生善趣的德行，都要求有一分舍己为人。所有善道都是从他爱执来的，只是一分、多分和满分的差别而已。譬如行孝，要不要把自己放掉，去恭敬父母 ？或者行悌，要不要把自己放掉，去承事兄长？要关心自己的弟弟妹妹或者眷属，要不要放下自己、牺牲自我去利他？世上的一切善是不是从这儿来的？布施是不是把自己的钱财施舍给人？安忍是不是不顾及自己的冷热、寒苦、名誉、受用等等，一心安住于道？一切都要舍才能得，而舍就是没有“我”，“我”要小。

如果“我”太大了，像这里说的，看到别人时就认为：“我是很殊胜的，我是很了不起的！”心抬得高高的，这在缘起上就非常吃力、亏损。心态高涨起来，把它抬得很高，就表示我相大。想一想：在高处他能受教吗？高是俯视的状态，怎么能够盛接呢？古往今来的修法者都是以谦下来寻求，以恭敬作供养、礼拜、祈请等，之后才给他传，一传就进去了。你那么高怎么传？你的样子比法师还高，在你心里自己是两米高的巨人，法师是0.5米的侏儒，这个侏儒怎么给你传呢？你得把自己放到最低，心要下来，这样法才能进去。所以要知道，心里有骄慢障住是不可能得法的，甚至传承也得不到。因为传承是从上往下走的，不是从下往上走，这个道理一定要清楚。因此这里把它列为闻垢的第一个。

刚才说了，慢心是非常大的敌人，是损坏我们的根本，我们再随顺它就会到达无药可救的地步。因为它一旦坚固以后，就像圆铁球，到哪里都不沾功德水。在人群里，可以很明显地看到傲慢者的相：他的手背在后面，眼睛只看着上面，下面什么都看不到，走到哪里都是这样。别人一看：这么高的人，我们怎么吃得消他？所以这种人最终是倒霉的。反过来，哪个人有谦下心，甘处卑下位，到哪里都能随顺，大家就觉得他很好。对上能恭敬，对下能爱护，对平等者能友好，这就是贤善之人。他的心很润泽、很清净的缘故，就能真正受到法。如果暂时有一点聪明，但是很傲慢，结果不会有成就，就是这个道理，在缘起上已经封住了成就的门。法师一见这么慢的人就不去教了。即使教了也觉得：这回教错了，怎么教给他？教他只是让他增长烦恼的毒品，师教有过啊！

这里龙多上师说：自从你有了慢心以后，心就完全被蒙蔽住了。慢心的状态就是持“我很高、很了不起”，这种人绝对不承认自己有错误。他处在自我感觉非常良好的状况，那种非理作意逐渐地放大，会把自己想象得无限美好。

人是很奇怪的。譬如我对一个长得很丑的人说：“你长得很好啊，你今天很好看啊！”她果然觉得：“我非常好看！”我再跟她说：“你现在真是世上最美的仙女啊！”她就真的觉得世上没有比她更美的人。你看人的非理作意多大！这些都是假心幻出来的幻觉，这种幻觉会骗掉你的。人会自我迷醉、自恋、自狂、自傲，这些都有的。为什么照镜子？不就是自傲、自恋吗？连穿件衣服都要在试衣镜前照来照去，左照照右照照，看看怎么样。如果效果不错，她自己就感觉特别好，俨然是第一美人。这样她就沉溺在想象里了，还会有一念认为我长得丑吗？同样，慢心就是认为“我是第一，我很殊胜，我比别人强”，你会认为自己有问题、有过失吗？不承认的。分别心这样作意以后就起慢，反面谦的就作意起不来，已经压住了。有了慢就压住了谦，有了谦就压住了慢，一定要知道这两个状态。

那么在缘起上怎么对治呢？后面给出了五个药方，这就是你要做到的。现在不要谈太高境界，我们一定要在缘起上顺着做，要以小乘的出离为根本，以去掉私我的执著为根本，这就很好。现在不必谈什么染净平等，先要知道自己是一个染污态。

第一，常常认取自己的过失。这就是六祖大师说的：“常见自己过。”常常认自己的错，你的心就在取“我是个很差的人，我一无是处”，这样常见自己过，就不会持高慢的相，自然会低下来。

第二，把自己的过失揭露出来。就是说你得承认而且说出：“我是一个很坏的人，我有这样的过失、那样的过失。”肯这么做，你的心态就下来了，如果你拒绝，坚决不承认自己有问题、有过错，那就没办法了，慢的毒就解决不了，还会在你心里继续扩张。这种人到最后就无药可救了，完全被自己的慢给毒化掉了。

第三，常处低劣。处在很低下的位置，不要到哪里都背着手、仰望着天，好像是个皇帝一样。那样背着手、望着天，最终身心都会出毛病的。那是不正常状态，没有一点吸收法的气氛，这对你的成就来说绝对是第一障碍。

第四，穿破烂的衣服。不要穿得那么光鲜亮丽、那么好看，那是一种慢心，要维护自我体面。所以，释迦导师教导当和尚要穿粪扫衣，三衣一钵，当乞丐。什么原因？就是要降伏我慢。在这些上面都要特别注意，我们受用高了、地位高了、名誉大了，或者知识多了，决定起慢心。人就是一个烦恼动物，当然从清净方面来说本来是佛，但现相上就是烦恼动物。自身有一点什么优点就缘着它起慢心，慢无处不在。所以为了守护自心，让你穿破烂衣。

第五，对于胜劣中三种人——比我好的、比我差的、和我同等的人都要起恭敬。意思是唯一修持恭敬，这个非常重要。如果你这一点修得好，上师看你是一个很好的法器，就会给你传。为什么？因为你人很好，传给这种人决定有好处，受得住法。一看这个人慢心大，那算了吧，跟你说两句客气话就把你给清掉了，因为不是法器。

这一条是说，对什么人都要持恭敬的态度和行为，对上等人自然要恭敬，对同等人也要恭敬，甚至对下等人都要恭敬。后面这个比较难，一般人想：“他比我差，怎么对他恭敬？”如果你对比你低的人都能恭敬，那你是很好的德性。这种器适合修大乘、修大法，因为他的心量很宽阔，胸襟一开阔了，气量大了，成就就大，发什么愿、修什么法、做什么都非常顺利。能做到这个就不难了，一切事都能观清净，一切都能做饶益，他不在烦恼面上走，而是在清净面上走。

有人说：这些跟我们闻法有什么关系？你是不是扯远了？

不要这样想，一切都是同等缘起，要知道等流的原因，这方面培养好了，那方面也一样，到哪里都是得利益。

像这样外修内修，有各方面缘起的调整。调整好了再来听法，由于心好了，器非常清净，这时候法的甘露一下去就会吸收，纳在心里。你这时候很贤善，不是那种傲慢的人，听了跟没听一样，置若罔闻，或者藐视法、藐视法师，根本不会有这样的心。就像一个人的孝心培养好了以后，在社会上、在人群中，方方面面都起很善的心。这就是他的习性造成的，不可能起恶心，真正养好了孝悌之道就不会做捣乱的事。就像这样，你的心贤妙了，在法场上就不会做违法的事，这是由你的人品决定的。心已经成了贤善的秉性，怎么可能往非法上做呢？人内在的器塑造好了就无往而不利，一定有远大的前程。这就是我们一开始着重培养法器的缘故。

思考题

1、“慢”的相是什么？细致反省自心，认识慢的状况。

2、从以下几点数数思维慢的过患，对其是“障碍得法益的第一垢染”产生认识，并生起欲断除的决心：

（1）遇胜劣中三种人都起烦恼；

（2）不生任何功德；

（3）不见己过、不知他德。

3、对治慢的五个方法是什么？准确掌握后，一一在自身上运用、对治。