**外散，以由外散门，引生贪等烦恼故，成为垢染。彼之对治需要内收自心。**

这里说到对治外散的必要以及对治方法。

心往外散是生贪等烦恼的门，所以一定要截断它。换言之，心从根门里出去散在外面，会引生贪欲、嗔恚等各种烦恼，如果没有外散，心不著境，也就不起烦恼。譬如根门护好了，没有到尘境里分别，也就不起贪、不起嗔。如果心散在欲尘里，会发现贪等的烦恼非常多，因为心一散在境里，烦恼的门就开了，它是引生烦恼的途径。

晋美朗巴尊者在传记里说：“住在寺院人多聚会之处，在关房处不见很多人。如果见的话，贪嗔等烦恼会压不住。”可见，在人多愦闹的地方起烦恼非常快，根本伏不住。什么缘故呢？就是眼睛看到了色，马上起贪或者嗔，耳朵听到声音也是这样，心散出去很快会引烦恼。所以一再劝你们不要上网，不要看世间染污的事，你一上去，准保烦恼的门就打开了。

作为修行人，口里话要少，心里想法要少，手上钱要少，要有这三个“少”，然后一心住在法上。如果心在欲尘里走，一天不知生了多少烦恼，那怎么能住在法上呢？所以它是最能够破坏法的。尤其一开始，修行没得稳固，这时一定要安住静处，宁可死在静处，也不在红尘里待，因为红尘里太危险了。俗话说“眼不见心不烦”，眼见了就生心，这个心不是贪就是嗔，起各种烦恼。听啊、尝啊、触啊等等都是如此。前面细致地讲了，识驰散在六境上是惹烦恼、生苦的根源，会出现各种迷乱显现和各种苦恼，所以是过患之门。修法的人要密护根门，常常现起正念、正知守护根门，就是这个道理。

知道外散是生烦恼的门径后就要采取对治。怎么对治呢？心的野马一出去就惹事，所以要像牧马人一样，心一出去就把它收回来，不让它在外面散。其实，我们很多人都不算修法的人，不断地在欲尘里散动。“溜野马”几天、几十天都不觉知，多少个小时沉溺在影视、新闻、娱乐等贪嗔的境里面，不晓得起多少分别，所以他的烦恼特别重。尤其当代人已经失控了，碰一下马上起很大的烦恼，那是什么原因？就是外散造成的。

有人问：有这么厉害吗？

网上都是虚假的图片、文字信息，你眼睛一触到，不是贪就是嗔，或者散乱、妄动，起心的频率非常快、强度非常大，久而久之串习成了非常糟糕的心态，这就是强烦恼态。在这种状态里连心都安不下来，根本没办法学法，就是这么厉害，因缘和合就起。比如一张图片，如果是引贪的，你看了马上起贪。如果心没散在里面就不会起贪，这很明显。

网上有很多花边新闻，有各种惹人心动的事，心一缘就控制不住，马上起烦恼。几个小时下来，心被染污得一塌糊涂，这就叫垢染。而且它非常重、非常深，一座法修下来没清净多少，但上一次网或者散乱一次，会发现心里蒙了很重的垢，完全被覆蔽住了。之后一方面心动荡不安，怎么也收不回来，另一方面也表现出非常混浊的相，显不出法义来，不能与法契合。散乱完了这个人就想：“我不想修了，干脆躺下去睡吧！”他就产生这种心态。睡着以后梦境也是乱七八糟的，身心都受摧残，没办法修法。

要采取的手段是，心刚一出去就把它收回来，就像看着野马一样，刚刚妄动就要制止，所以外散的垢染要用摄心来对治。所谓“目不邪视，耳不妄听。”《论语》也说“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”也就是不能散动，散动是有过患的。前面讲的《前行引导文》里说，五根识驰散在外就是葬送自己，做的都是自杀的行为。著色，就像飞蛾扑火，死在灯火之下；著声，就像野兽闻声，被猎人猎杀；著香，就像蜜蜂闭死在花笼里；著味，就像鱼儿被铁钩钩走；著触，就像大象陷在淤泥里。这些都是自杀的行为，我们宝贵的慧命就葬送在这里了，所以过患极大。我们过去以为那是自由自在，其实是对缘起愚昧，不晓得那些都是染污法、苦恼法，以为能求到幸福快乐、高品质的生活。现在必须看清那些是假的，心也是假的，放纵错乱习性一定会使得慧命灭亡。

第六识也不要缘三时境，想那些根本没意思。过去的事灭了，想它是一种妄想；未来的事没来，迎接它也是诳想；现在的境虚假不实，在里面捕捉、计较分别也是痴心妄想。总而言之，三时的影像境都是虚假的，毫无意义，心在里面驰散追求全是狂乱，所以称为狂心。

这个决定以后就明白，想这些没意义，最好什么也不想，唯一住在法上。过现未三时都是假的，一点想法也没必要起。否则都叫打妄想，瞎浪费心力、感情。这样决定以后我们就要做无事道人，修行人就是无事的人。这下你就歇下了好多，对吧？原先有打妄想的毛病，想想过去、想想未来，不由自主地打妄想，认为沉浸在妄想里是一种享受。有的人很会打妄想，想一两个小时都可以。他没事嘛，就坐在那儿想，感觉想一想蛮舒服、蛮有意思。但是，妄想不能多打，打久了就成了病。现在要反过来，一旦看透了，坐在那里整天没事，这就好了，唯一住在法上，除了修法没别的事。

要知道，心收回来才能缘在法上，否则“嗜欲深者天机浅”，要修大道就很困难。也就是，如果对虚假的欲尘嗜好太多，习气太重，认为有意义，结果这个也要，那个也追求，心就散掉了，还能修什么法？各种各样的烦恼、业习都起来了，轮回越发展越大。

**或者过于内收则引起睡眠、昏聩、沉没故，也是垢染。需要诸根悠闲放任，心识出现劲头后闻法。**

刚才说外散不好，它是起无数烦恼的门径，所以要收回来，这上面一定要管住，但是内收过度了也不行。

我们的心有张弛两分，往外散、在尘境上跑，这个不行；然而一味地往里收、收、收，抓得太紧也不行，又偏到另一边去了。外散的时候很兴奋，分别这个分别那个，开张得很厉害，结果精神就散出去了，收不回来。比如妄想打得很大，太兴奋了睡不着，在那里不断地想，根本停不住。内收就是紧张，收、收、收；收的时候，心门就关、关、关；关紧了，就暗、暗、暗，人就开始昏昧、沉没、睡眠等等，会引起这些烦恼。

修行人要懂得内心世界的事。知道外散会起贪、起嗔、起散乱等的烦恼心所，所以要去掉外散心才能清净；另一方面也要知道，过于内收的话，昏昧、沉没、睡眠，或者僵化、枯寂、迟钝等等的烦恼心所也会起，这些都是毛病，所以要处在中道清明的状态。紧了也不好，松了也不好，一定要切合到“中”，所谓“猛进有舒徐”，这就有了正见的要点。

做什么事都要不紧不松，紧张不行，放逸、松弛也不行，刚刚好才行。就像手去抓东西，太紧了度数就过了，因为很紧张，多加了一分执著力；太松了也没有凝聚的力量。任何事情都有一个“中”，把握好了，状态就到位了，偏左偏右都不行。连走路都是这样，太紧张了不行，走得很累，肌肉紧张、心紧张，什么都不正常；过分松了也不行，松松垮垮的，很散漫。太松的话，整天躺着发展睡眠，睡眠多了愚痴增盛，出现很多问题。那么，心怎样才符合修法的状态呢？就是要不紧不松。

如果内收过分，比如有人说：“我非常认真，眼不斜视，耳不旁听，闭门不出，整天保持修心的状态。”但是他绷得太紧的缘故，就会出问题。绷紧了就处在紧张的惯性里，一直没办法松开，别人一看也觉得他不太正常。有的人一开始修行太猛了，拼命地念咒子：“嗡班匝萨埵吽、嗡班匝萨埵吽……”不停地念，念上几万遍以后，喉咙也哑了，心火也上来了，这就是过分了。他不知道张弛有致，提得太紧，结果出了毛病，其实应该松一点。而有的人太放松了，整天躺在那儿，这样懈怠也不行。应该保持一种张弛有致的状态。

调整的时候，如果外散得厉害，就要用收来对治；如果内收得厉害，就要用放来对治。人大致就是这两种，一种喜欢在外面逛荡，根本坐不住，这是外散；一种整天坐在屋里，这肯定是内收的趋势比较大，心理学说的外向、内向跟这个差不多。在外面逛荡的人散得厉害，这儿看看那儿看看，整天溜达，这种人就要收。反过来，不要以为整天不出门的人都很好，要看他里面是什么样子。有的人就不行，他收得厉害，紧张过度，人就容易僵，这时就要放一放、松一松，过度了会出问题。

有些人不适合闭关，没到那个程度，而且也不成熟，调不来心。让外散的人整天待在屋子里，就会憋得厉害，他心猿意马惯了，没办法控制。内收的人一开始过猛了，念来念去，念到后来发现也不对头，因为他的执著力太强，一下都不肯放松。但修道不是这样的。在读书方面也看得出来，太紧了不灵活，什么都是紧紧的；太松了精力不集中，吊儿郎当的，一事无成。修道的时候，饮食、睡眠、心态等方方面面都要注意，搞不好就出毛病。

紧的时候，心就要舒放、要安闲。很多人成了工作狂，这就不行，我们得松一松，让诸根安闲，有宽松度，放下，不要再去抓，心放宽一点。心压得太紧心门就很小，由于偏离状态的缘故，不好的心所马上起，出现暗昧、昧略。收得过紧、心门小了，心就不清楚，很快会打瞌睡，提不起心力来，处在一种昧略的状态。“昧”就是不清楚，“略”就是境变小了。再往里收就是昏聩，心里不清楚，意识反应不灵。接下来就是沉没，陷到那种状态里了，这就更不好了。再往下就开始睡了。这里面有缘起，没智慧是修不来的。

出现这种状态时要反过来，心太紧了要放一下。如果没把握好度数，做事时猛做猛做，结果就不行了。就像猛吃东西一样，过量了就不行，吃的不够身体虚，这也不行，要适中。譬如讲法也要张弛有致，如果我讲了两小时，又讲两小时，再讲两小时，看起来好像还行，后来就发现出问题了，上当了，拉得过度了，状态没调好。如果整天睡懒觉，那也不行，因为不能提起。

心如果紧了，就要让它很安闲地放松。如果出现了昏昧、沉没等，就要提起心力来，特别提起精神来听，要振作起来。如果心散了，就要设法把它收回来。这都是修心的方法。不这样做的话，心散掉了或者暗昧了就接不到法，说多少都没有用。过于疲倦、内收的时候，法师讲什么也听不进去，逐渐就陷进去了。开始还能听两句，后来再说什么根本不入耳，之后干脆听不到了，已经入梦了。那时候心已经暗了，不知道讲什么。紧张过度、心情沉重、执著过大都是这样。

如果外散，连魂都散掉了，散得一塌糊涂，坐在这里也不知道听些什么。状态不好听的效果肯定不行，比如你起烦恼了，这时候听肯定没效果，犯错误了也不行。或者在外面散乱，这边看看那边聊聊，这也不行，因为心是散的。有时候事情做得多、缘得多，心就不定，坐在那儿听法效果根本不行，所以一定要防外散。反过来，如果内收紧了，执著力特别大，这也不行。

听法的时候，一定要有自然的状态，没什么心事，也没什么执著，也没造恶，也没起烦恼，也没散乱，修行生活很有规律，早上安安心心地听，这会很好，或者下午来听也会很好，是不是？所以关键在状态。同样是听法，不在状态听再多也没有用，状态没调好就吸收不到，入不了心。所以，太紧不行，太松也不行，造恶也不行，没恭敬也不行，烦躁也不行，骄慢也不行，没励力求也不行，条件还是蛮多的，一定要具德相，之后传法就有利益了。

每次听法前都要看自己的心干不干净。起了慢心就不要来听，慢已经障道了，没信心、被疑心障住也不要听，对法不励力求也不行。或者在外面溜达多了，逛街、逛商店，跟这个人聊半天，去那家吃一顿，又看了电视、听了新闻、上网闲逛等等，心散掉了，这样心一乱坐这儿听肯定不灵。很多人都有这种经验，事情做多了或者分别心动多了，到了听课的时间匆匆忙忙去听，状态不好的缘故，法根本不入心。或者你特别紧张，处在一种执著的状态，或者动了烦恼，沉溺其中出不来，这也不行，心没有开，不是处在明朗态，也接受不到法。或者起了厌烦情绪等等，这些都不灵。

可见闻法要各方面的因缘积聚，心很清净才得到法益，如果能长期保持就很好。不好的心态、处于杂乱的状况，就叫做垢染，在这种心态里听很久也没什么效果。这都是我们要断的像毒一样的行为。

**以疲厌的心态闻法：指讲法的时间过长等时，被饥渴和日晒雨淋等所逼恼时，极容易舍弃正法和上师，要在还没有积集舍法业以前，发愿永远不离正法和上师，这样印持后再从讲堂退出。**

再说到疲厌，也是要知道疲厌是什么状况，它会导致什么过患，我们该怎么来避免，全是在缘起上考虑。洞达了缘起就是有理智的人，这样不用逼你，自己就会信受要这么来做。

疲厌是什么呢？本来听法还有意乐，但后来时间太长，法师讲得太多，身体就受不了。时间过长等是一个因素，而且我们是凡夫，久了就容易受不了，上课时间长了，在下面就坐不住，或者到中午了，饿了、口渴等等。比如在露天上课，太阳晒得厉害，一开始还不要紧，只是十分钟，但晒了两个小时人就特别烦躁，左转右转，身体不安，心也不定。外在是身体动来动去，心里就想：“快结束，不要讲了！怎么这么讨厌还不下课！”这就是太热产生的情绪。如果天太冷，刮大风，一开始还不要紧，后来风大了就受不了，为了自身健康会产生排斥心，有一种厌的心理，不想继续听下去。

好比老师讲课时间长了，学生有意见，这就叫做“厌”，厌了以后就会罢学，就叫做舍法。又好比工人，如果长期干的活多工资少，身体很劳累、很苦、吃得又不好，他就会罢工，这是人出于自我保护的一种排斥心态。闻法也一样，时间长了累了他会罢学，不想听了，这样起了厌烦心是会障道的。一起了这个心，这一次闻法就出现过患了，下次上课等流习气一起来就不愿意听。一旦起了厌烦心，再现行就起障碍，不喜欢听。这样三番五次以后就觉得听这个课太难受，我不要听，干脆换一个。这就知道，我们心上会出现厌烦的心态。

它是怎么出现的？就是你感觉自己吃苦了、受不了就会起厌烦。闻法是这样，工作也是如此。比如做某项法的工作，时间长了累了，工作条件差，或者整天做非常单调，不喜欢等等，就会厌烦，这跟当初的想法是不一样的。这些都是我们心里要注意的。

有人说：我累了、饿了、苦了，发点牢骚还不行啊？

从法的要求上说是不行的。为什么呢？它会导致你舍弃法和上师。这里直接说，出现的效果就是非常容易舍法和舍师，一厌烦了就不要了。比如给你一个吃的，一开始觉得好吃你就要，但吃多了就受不了了，你会说“我不要了，再也不吃这个了”，当时就产生一种弃舍的态度。以这个缘故就会集舍法罪。

我们作为修行人都相信因果，所以一定要知道哪些对自己不利，提前就进行防护。那么该怎么做呢？舍法的心是“我不要它了！”而持法的心是“我要永远持住它，永远不舍！”要用这样的祈愿把舍法的心对治掉。这里龙多上师开示得很好，他说，在起舍法的心之前就要防护，不是等后面再忏悔。怎么防护呢？还没起舍法的心时，每次听完法都要发愿印持：“但愿我遇法！遇上师！”这个心就保护你了。由于每一次都是正面的祈愿：“我盼望的是遇到法和遇到师，而不是舍法和舍师。”这个观念一强，在何时何处就都会摄持你的心，不往舍的方向走。

现在懂了吗？第一个对治方法是用“不离师、不离法”的依止心作印持，每一次闻法最后都发一个善愿：“愿我不离法！不离师！”之后再退场。这就很善巧，有了这个等流下一次你还会来。如果你最后想：“我不要再听了！”这个缘起就很不好，导致下次不来听。所以每一次都要留余地，让好的等流接下去，“但愿我再遇师！再遇法！”这样下一次就有意乐来，这就是缘起上的善巧。不能等生厌烦了，“我下次还要来啊？”心里不愿意还勉强，憋着一口气去听，到了后面就强咽那口气，咽得很厉害，最后就有呕吐之感，一见到经堂就想吐，或者一想到要听那个法简直烦得要死，那就不好了。

比如有的学生喜欢学习，有的学生厌学。喜欢学的学生就希望老师多讲一点，还想听，下次一定来，他的好乐心不断增强，每次都很有希求，讲再多也不会有逆反心理。他总是起这种心就很幸福，很有福气，一直在良性运转。而厌学的学生，一开始缘起就不好了，一上课就很烦，不想听，下次上课心里就想“我不要听”。每一次都持一种消极态、躲避态，这就不好了。他心里已经舍法了，跟老师也离得远远的，这就是状态问题。这样的话，心和心还能接通吗？你对法师都厌烦了，还能接通他传的法吗？不可能。厌烦的情绪一起，心就封闭了，已经不愿意接受了。

心和心之间契合非常关键，要长期相处心态很重要，哪里出了故障都会导致过患。心处在杂染的状态，就导致法没办法顺利地流进去，而且出很多过患。所以，第六个要处理的是疲厌的闻垢，第一个方法就是以祈愿“常遇法、常遇师”来对治。

其次要提起大欢喜心，来对治掉饥渴、劳累等的苦受。当人觉得一件事非常有意义，起了大欢喜的时候，受一点苦是无所谓的，要注意这个心理特点。所以，每当你感觉有一点受不了的时候，马上要振作起来，提起心来，专门想这是有极大利益的事。

实际上，我们遇到的只是一点小苦，像《贤愚经》里说的那些就绝对做不到了，那是要投火坑、身剜千灯、钉千钉来求的。为什么他可以忍受那么大的苦？就是他想到法的利益最大，舍身都要求。这么一比较，我们受一点饥渴、寒热、蚊虫咬、风吹日晒、疲劳、疼痛，或者坐久了身体受不了等等，这些咬咬牙都能克服，只要你想到法的利益极大。

像那些挖金矿的人，不远万里去淘金，住在野外也很冷，清早去挖也很累，但他一想到不久能挖到金子，现在怎么累都觉得值，干上三天三夜不成问题。就是因为他的欢喜心大、希求心大，完全映蔽了小的苦受。人都是这样，看到有利益就肯干。大家在世间都读过书，当时为了考上名校出人头地，读中学奋战几年都不会喊苦，让休息都不肯，还是要做题、看书。那是什么原因？就是觉得这样学有很大意义，所以能吃苦。我们现在学的是佛法、成佛之道，无数倍超过在世间读书的利益。

或者从另一方面说，譬如你得了很严重的病，我来给你治，需要针灸、开刀等等。虽然受一点苦，但能一次性解决你的沉疴，那么你咬咬牙，决定愿意，因为以小苦能代大苦。或者母亲为了让孩子脱离病苦，即使要背他到几十里外求医，她都愿意做。这也是相当劳苦，但她的心力很强，所以能够克服。

刚才举了几个例子，懂了后就要这样运用。心上的道理一通，就明白该怎么操作，这是非常合理的。随后你按这个法去修、去做，顺合到缘起的道，就决定能去掉疲厌的垢。也因此，下面介绍第二个方法。

**或者就这样起欢喜心：我过去的生命都无意义浪费了，现在为了正法，如果以病痛饥渴等代受一切有情的苦而听法的话，从其他刹土趣入金刚地狱的诸多恶业，在我等大师的刹土——赡部洲这个业增长地，仅仅以头痛就能清净的话，这下可以清净无量罪业、圆满无量资粮，多么欢喜啊！要欢欢喜喜地听！**

第二个方法是从意义上想，生起特别大的欢喜心：我往昔的生命全都无意义地浪费了，今天能受持到法太有意义了！

进一步要想：我现在为了圣法，受一点病痛、饥渴等等，可以代受一切有情的苦。有苦的时候容易修代苦，没有苦、因缘没有出来就不太好观，所以正受苦时要观想代苦，这是很好的机会。比如现在我很饿，那就想以饿代掉一切众生的苦。或者很热或者身体有些难受，病痛难忍，我就想，在这个苦里消掉一切众生的苦。能这么想，忍苦来听法的话，就能极快地消业。

释迦佛的刹土——南赡部洲是业的增长之地，业成熟得非常快，比如上半生造的业下半生成熟，稍微造一点恶就堕恶趣，稍微行一点善就解脱等等。这是非常难得的因缘，我们处在此地、此时、此状况中，会修的话消业的速度非常快。那么听法时就想：“我以现在的一点苦代一切众生受苦。”有这样一个诚敬心、慈悲心来听的话，在其他刹土要堕金刚地狱的很多恶业，在这个世界里这么想一下，以一个头疼就清净了，这就叫“以小苦代大苦”。

譬如扎一针就能去掉百年沉疴，那你肯定非常欢喜，“竟然有这样的好事，医生你一定要给我扎一针！”你不但不会想医生扎针是害我，反而会催医生：“你快点给我扎一针！”这时会想：“这次太幸运了，我一定要受这个苦，才有机会消极重的业。这一次受苦，我就能净无量的恶业、圆满无数的资粮，我好欢喜啊！真是求之不得的机会！”要这样欢欢喜喜地来听法。

人的心是一边想一边变的，不是一定的。现在这么想一下转变心态，马上就会振作起来，法师讲三个小时你都坐得住。我们一定要提起这个心来，这样垢染就消了，当时就处在诚敬、清净的状态里。这的确是一次性能消无数恶业、积无数资粮的大方便，关键就在一念之间。但如果心转坏了那就很糟糕，坐在那里非常苦恼，动气、发火、生厌烦心，对法和法师都舍弃。最后实在忍不下去了，就想：“我再也不听了！永远不听你的课了！”那完了，造舍法罪了。你看，这不都是一念心吗？这样懂了以后，我们就知道怎么来调整心。

以上讲了器的三过、六垢，它们像毒一样需要断掉，也说明了它们的性质、相状、后果，也讲了要怎么来对治。这一套方法全都交给你了，接下来就看你愿不愿意按这样操作达到熟练。如果你能熟练，那就成了善巧者，从原来那种盲目、无知，不晓得怎么应对、调整等的状态中出来了，以后就开始成熟，知道怎么处理自己的心，所以特别重要。

思考题

1、如理思维并反省自身状况，深刻认识到“外散引生烦恼，毁坏法身慧命”，发起断除的决心后如理对治。

2、反省自身状况，认识内收的体相和过患，思维而通达对治方法后如理调心。

3、疲厌是什么状况？它的原因是什么？起了厌会导致什么过患？如何对治它？反省自身而思维，了达其缘起后如理调心。