

菩提道次第廣論

隨煩惱對治與修行成就

剖析昏沈、掉舉與懈怠之過患，建立戰勝煩惱的勇士正見

隨煩惱之過患與對治

當知過患修習對治，率爾率爾令漸微劣

三種最易生起之修行障礙



昏沈與睡眠

令心識暗鈍，障礙善品修行。身重
容顏不和美，退失白法趣黑闇。



掉舉與惡作

使心散亂不寂靜，劫奪善法功德。
猶如盜賊潛入，偷走法財。



懈怠與放逸

為諸煩惱之依處。失念則壞一切法
，如商護財貨，智者當不放逸。

五蓋：劫善法財之盜賊

《親友書》云：

 掉悔、瞋恚及昏沈

 睡眠、貪欲並疑惑

 應知如是五種蓋

 劫善法財諸盜賊

此五蓋能覆蓋心性，使修行者喪失清明與定力。

煩惱所依：獨一懈怠

1





獨一過患

《念住經》之誡

「諸煩惱所依，獨一謂懈怠。」

誰有一懈怠，彼便無諸法。懈怠不僅是停止前進，更是所有負面情緒與煩惱滋生的溫床。若不對治懈怠，一切修行皆成空談。

睡眠與昏沈的具體身心損害

-  **生理擾亂**：增長痰癰、風病及膽疾，令體內諸界極其擾亂。
-  **外貌影響**：集飲食垢令腹不清，身心沉重，容顏不美。
-  **智慧遮蔽**：言語發音不清晰，思想愚癡，失去對正法的希求欲。
-  **功德退失**：使修行者退失一切白法功德，心靈趣向黑暗境地。

正念與正知：防範染污的關鍵

| 過患類型 | 經論根據 | 核心警示 |
|-----------------------------|-------|--------------------|
| 失念 (Forgetfulness) | 《親友書》 | 大王應知念身住，失念則壞一切法。 |
| 無正知 (Lack of Introspection) | 《入行論》 | 由無正知過，令具信多聞者亦有犯染。 |
| 放逸 (Negligence) | 《集法句》 | 若行於放逸，即壞凡夫心，智當不放逸。 |

衡量修行成就的真實指標



大覺窩弟子吉祥阿蘭若師：「成就當知亦是無明等惑，漸趣輕微。」

勇士的定義與抉擇

“

無義被敵所毀傷，若尚愛為身莊嚴；
為大義故正精進，小苦於我豈為損。

——《入菩薩行論》寂天菩薩

若斷煩惱發精進時，忍刻苦行，極為應理。戰勝煩惱者方名真勇士。

真勇士與斬屍者之別

勝此名勇士

戰勝煩惱： 在煩惱聚中千般安住，煩惱不能侵害，如野干圍獅，是為真勇士。

戰勝外敵： 戰餘怨敵如割死屍，縱不殺害，敵亦當死。以此為勝，非真成就。

「輕蔑一切苦，摧伏瞋等敵。」

對治隨煩惱的修習次第

認知過患

認清睡眠與懈怠的真實

危害

不順煩惱

不執彼品，視如怨敵，

誓不隨順

攝對治品

勵力守念，破除煩惱，

清淨尸羅

漸趨微劣

使無明與隨煩惱勢力日

漸消滅

願共勉之

道所治品，莫令侵害而當勝彼。

中士道修行要義討論

Image Sources



https://www.mdpi.com/arts/arts-10-00041/article_deploy/html/images/arts-10-00041-g016

Source: www.mdpi.com