Contents

[益西彭措上师 - 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记1-暇满难得 1](#_Toc498959033)

[益西彭措上师 - 祖师心髓5•大圆满龙钦宁提前行引导文备忘录•暇满难得讲记 10](#_Toc498959034)

[益西彭措上师 - 前行系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记二-暇满难得 19](#_Toc498959035)

[索达吉上师前行广释第22课 46](#_Toc498959036)

[生西法师 - 《前行广释》第22课辅导 51](#_Toc498959037)

# 益西彭措上师 - 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记1-暇满难得

**顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。**

连带地或者更为深细地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇是如何虚耗甚至是失坏了自己的相续。“审细”就是从多方面的内外缘上观察，自己是如何落入无暇，或者如何断绝法缘、丢失了修法机会等等，从而揭露出自身的过失。人身的关键是心，心随业缘行于非法路线必将带来极大过患。透过十六个无暇去观察，更微细地把握自相续，在缘起上严密地观察是否已落入无暇当中，如此观修有大意义。

相比而言，上述八暇尚属粗分，此处的离十六种无暇属于细分观察。我们应当微密观照，时时把握自心不落在无暇当中，以防一旦断失学法的缘分后再难获得，后果非常可怕。因此，对于自身的前途、因缘等须以慎重心来把握。

“品”是种类之意。“缘品”，指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中。

所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能。

就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。

缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。

此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。

**《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”**

此“缘”，是指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等，使得内心无法修持正法。处在不能修法的这些状态，都叫做骤然生的八无暇。

“五毒扰”，指贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼格外炽盛。虽然偶尔生起想要修法的心，但是内在五毒的力量特别强大，多数都处在深重的烦恼状态，一直被烦恼的力量牵引，无法趣入修行。

“愚痴”，指心中丝毫不现智慧之光，处在浓重的愚蒙状态，无论善知识如何教导，都无法认识佛法的少许句义。其实就是属于弱智或者愚蒙、盖障太厚，没有闻思修的缘分。

“魔所持”，指被颠倒见行的魔知识控制，随其所转，内心入于邪道，所作所行与法违背。譬如有些人虽然想要学佛，却皈依不清净处，受外道师或世间学者的影响，见解和行为越来越歪曲，难以调整，从而无法趣入正道。

“懈怠懒散”，指处于懈怠中，内心一直被懈怠和拖延的习气所钳制。严重的习气使自己无论做什么都拖拖拉拉，对法终究修炼不成。即使想学法，也以懈怠障碍使自己提不起精进，发不起心力。

“恶业大海涌”，指宿世造业不善，有很多罪障，由于恶业大海势力的涌动，即使精进修法，也难以生起功德。以至于人们往往以为是所修法无效，殊不知完全是自身所造恶业的结果，他们反而以此对法绝望。

“他制”，由于受到强势人物的控制，不被允许修法，结果也就难以修成。

“救畏”，指学法的动机只是害怕生病、穷苦，或者害怕受刑罚，为了免除此等怖畏，在佛法当中寻找方法。对于正法并没有发起由衷的定解，反而由于内心的宿世业习根深蒂固，以业习的控制会不由自主地行于非法。为求消灾免难时，尚能精进地修修法；等到疾病痊愈、升官发财时，便不禁得意忘形。他只想在佛法里捞些好处，或者找到免除祸难、疾病等的方法；或者祈求佛陀、祈求菩萨、祈求上师，都只是为了发财等。宿世的习气力一旦涌动，他的心思马上完全转入其他非法。

“按法而伪装”，是指心里唯一希求现世名利，为了得到名利、物质，假装依法修行，行持各种行为。然而由于他的状况只是希求现世，不免跟解脱道背道而驰，根本不可能有真正修法的机缘。

如上所述，无论现起哪种骤发的内外违缘，他的身心马上就会被掌控而处于修法的因缘之外。人心处于修法空白状态当中，下至一秒钟安住正法的机缘也没有，其实这种状态非常可怕。

很多人自身上都会出现这些因缘，因为人心复杂、五毒强盛，一旦出现贪心、嗔心、慢心等，马上就被烦恼控制、与法脱节，无法修行，导致半天、一天，甚至三天、五天，都完全处在烦恼状态，处在无空闲修法的状态中。

或者，行人常常遇到大大小小的魔知识。比如当今媒体传播的各种颠倒见行，只要有所沾染，马上受那种思想的熏陶，以为理应如此，实际这时就已经背离法道，无法趣入修法。哪怕仅是对于现世一种享乐或者一种世间论调等着迷、执持，自心都会朝往那一方向，导致根本不能深入正法。颠倒见行占据内心的空间，并且不断地搅动、积聚、坚固，等它坚固成形时，自己的内心早就远离三宝，发不起善根、发不起修法的心力，完全被魔知识或者魔的言论所腐蚀，被负面的病毒侵入，尽管看上去多么像个修行人，实际内在都已经是处于无暇状态。

骤发性的这些因缘，往往是突然之间遇逢一些事物，于是受到染污而开始患“病”。经过长期熏习，甚至会积结成一些见解、习气的肿瘤。内在装满邪恶的见行，无法修法，完全处在无暇状态，成为地地道道的严重病患，或者说已经成了废人。

还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。

或者由于业力强大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不但不着力起惭愧心、认识生死的可怕，并发起皈依等等，反而出现负面的怨尤，甚至灰心失望，整个人都变得灰冷冷的，连法都不肯趋近。更可怕的是，心的沉陷导致一蹶不振、堕落沉沦。

要么就是特别希求现世，譬如名利等。这些用佛法释放心情、用佛法求得名利或积累知识的目的，都会障蔽自心趣入正道。他实际上是变相地求名利、地位，求自我展示等，其实一直在世间道上行进，只是把佛法当作伪装自己的一种外衣而已。或许他还自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的只是求名利，求自我表现，求佛教界的名位等。这种披着佛法外衣的世间法，早就与解脱道脱离，或者说根本没有趣入真实的修心之道，这就是无暇。也就是当诸多突发性的外缘与宿世因缘相合时，外在形相也许还在修法，心却朝往无暇方向发展，不但始终无法趣入修法正轨，他的内心一路都在奔驰于世间道甚至是恶趣险道。

当稍不注意时，方方面面的内外缘突发，心就被带入于非法当中。强大的钳制力，使内心很难扭转回来，而一直处在修法无空间、无闲暇的状态中，这类便是骤然生八无暇。无论哪一方面现前，重则完全被剥夺修法的机缘，轻则可能两三年的时光被白白浪费过去，最轻的，也是十天八天甚至一两个月根本不能进入修法状态。

我们内在其实有很多颠倒心。譬如一旦到城市当中接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，无法进行任何修法。美其名曰休息、调心，实际完全是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细审察，就不难发现，很多很多时间都是被这些突发性的内外缘——忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这就是骤然生八无暇。“骤然生”即猝不及防、意想不到之意，它们往往忽然就会现前。

我们应当审细观察自己的内外因缘，并认清行于非法的过失。如此观察有大意义，能真正把自己从颠倒缘起当中挽救回来。毕竟颠倒习气都是深深隐藏，外在极少有人能用最精细的显微镜观察我们的相续，并揭露出过失，所以我们必须审细观察自相续，否则“暇满”二字在自身上也许只是徒有虚名。

# 益西彭措上师 - 祖师心髓5•大圆满龙钦宁提前行引导文备忘录•暇满难得讲记

缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。

十六无暇中有两类，一类八无暇是指缘方面突然而来的因素，使得暇满被掠夺，所以叫“缘品骤然生无暇”。以比喻来说，十八无暇好比所拥有的十八只羊，豺狼般的“骤然生无暇”到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。

我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等，会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力以及外在遇到的种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满，如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。

总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

首先如云：“于何烦恼重，勤学对治法”，故当修贪欲的对治不净观，嗔恚的对治慈心观，愚痴的对治界差别观。

首先，五毒炽盛会使我们没有闲暇修法。每次，突然间产生很猛的烦恼，被它牵制，三五天都回转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。因此，必须依教言所说，对于深重的烦恼勤学对治法，修贪的对治不净观，嗔的对治慈心观，痴的对治界差别观。

此处龙多上师是以三毒开示对治，其他引导有说到修五毒的对治等，开合有所不同。所说贪嗔的对治与此处相同，而痴的对治是因缘观，慢的对治是界差别观，嫉的对治是随喜观等等，总之，需要修持相应的对治法。其中，贪心深重者应修不净观，也就是观察死尸腐烂分解的情形，以九想来对治对异性的容貌、姿态、华丽言辞等的贪欲[[1]](#footnote-1)。或者观修整个世间处在无常中、苦中，无有实义等。慈心观是修众生都有离苦得乐的愿望，既然他们想得安乐就应该给予他们安乐，他们不想受苦就不应使他们受苦等等。界差别观是指修六界——地、水、火、风、空、识中没有“我”，从而遣除执著“我”的愚痴，包括我慢、我见、我痴、我爱等等。又有一种说修十二因缘，观察整个流转状况，从无明为缘生行，行为缘生识，识为缘生名色，一直到生为缘生老死一路观察下来，并没有实体的“我”，再观整个世间状况只是因缘流转，没有主宰性。由此，以并非无因、邪因生的缘故破除业果愚，以其中并没有“我”的缘故破除真实义愚等等。

诸如此类，勤学对治法就不会被贪嗔痴等烦恼控制，从而避免陷入与法不相应的烦恼状态、苦状态、无意义状态。如果没有及时对治烦恼，一旦因缘积聚，随时都有可能猛利现起，使人如同患病一般，长达几小时或几天都处在烦恼状态中难以脱出，失去修法的内涵。总之，维护暇满是一大课题，我们内心里充满了各种偏离正法的因缘，因此须要长期修持、勤学对治。

愚蒙的对治者，闻不解文，思不知义，修不证实相，源于往昔之罪、障，因此当以具足四对治力而忏除。八大菩萨一一各有殊胜的本愿及事业，因此应当对能开智慧的至尊文殊圣者作祈请。

“愚蒙”是一种近乎旁生的状况。虽然得到人身，也看似遇到佛法，但是被愚蒙严重障蔽，听闻不能理解文句，思维不能了解义理，修持也不能证得实相，这些都是由于过去造下的严重罪障所致。如果让它继续留存，它还会一直障蔽自心，无法出现学法的状况乃至修法的功德。也就是说，外在看似有因缘，实际内在一片空白，处在严重的无暇状况中，无法产生修法的心态、理解、敏锐的智慧，以及出现各种修法的觉受、证量等。

它的首要对治就是具足四种对治力：一方面思维异熟果等的可怕来发起追悔心，另一方面发誓以后绝不再造，之后向金刚萨埵忏悔，并念诵金刚萨埵心咒、百字明等来忏除。当蒙蔽心智的罪障一层层净除，就会出现明清的智慧，再来学法时不仅善能理解，而且修法时也会出现相应的觉受和证量等。

再者，八大菩萨都有各自的本愿和事业，要想开启智慧、遣除愚蒙，关键是向至尊文殊菩萨作祈请。他能加被人们消除愚蒙，从层云瘴雾中脱出，显现理解法义的智慧。所以，向文殊菩萨祈请是对治的第二个要点。

为魔摄持之对治者：需观察善知识的真伪，而且不观察外相的神变神通等，而要观察其心相续中是否具有珍宝菩提心。有的话，凡是见闻者都有益，故修欢喜。无的话，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。

“为魔摄持”，指被魔知识和魔友的力量牵制，在他们的掌控下，自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪恶的见行染污，自身处于颠倒的轨道，现世造下大量罪业，心性被严重蒙蔽，在世法中越陷越深，来世还会堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，魔知识是损坏慧命最残忍的杀手。

对治方法是观察善知识的真伪，而且不以外在的神变、神通等为标准来进行观察。因为外道也有神变、神通，这些都不重要，不是道的根本。那么，需要观察什么呢？观察他的心相续是否具有菩提心宝。如果有，无论是见其形、闻其声等，各种接触方式都将带来利益。因为菩提心即是为利益众生所发出的大心，想把诸众生安置在佛地而后已，以此善心当然会作种种饶益众生之事。如果是没有菩提心而只为寻求自身名利或者魔化他人，与这样的魔知识接触，严重来说，将会完全断绝法的因缘；一般的情形是，所接触对境不具菩提心的缘故，将增长世间法，或者落于毫无意义的状况。

要知道，佛法中的师父也有各种情况，此处要求很高，因为所修的是一生成佛之道。譬如，如果大乘人跟小乘人同住，就容易被小乘人的见行影响，使自己失坏大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触，或者跟佛教界不具菩提心、见解低下的人接触，都会受到影响。诸如此类，我们必须了解 缘起当中增上缘的作用力，从而小心为之。假使对方没有菩提心，就要注意不被他摄持、牵制等。无论以好离或坏离的方式都必须离开，这就是对治。

劣业临头之对治者：最初值遇善知识、中间作闻思、后来作修习，此三阶段出现障碍时，不思维我不应现前此种状况。如同《金刚经》中云：“行持般若波罗蜜多菩萨将受逼迫、极受逼迫”，如此需要对无欺的业因果生起深忍信后，对往昔的劣业作忏悔。

“劣业临头”，指出现恶业力现行的状况。在依止善知识闻思修时，以恶业力的冲击，会感觉越来越糟。比如，内心起烦恼、身体又生病、遇到很多倒霉事，这时很容易认为佛法不灵，于是灰心丧气，以致断绝法缘等等。因此，必须观察业因果而生起胜解，然后励力忏悔，才能使自心一直修持法道而不舍。

也就是说，在最初遇到善知识时往往会出很多状况，以业障生起邪见、出现一些苦难等等；中间闻思时，也有各种中断障碍、心态障碍等；修持时也可能出现很多魔障，但这些都是正常现相。我们最初不应思维：我都已经如此诚心地依止善知识，为什么还会出现这类状况？我们丝毫不应对善知识起怨尤、邪见，甚至嗔恨等。中间也不应思维：我在努力闻思，不应该出这样的状况。实际上，所闻思的佛法非常殊胜的缘故，也容易出现障缘，这很正常。或者久修无效，多少年来未得成就，这也很正常。毕竟作为凡夫，不知道过去造了多少恶业。譬如，开车时一直开不稳，是因为装置里面有障碍没清除。如果不去清除障碍反而责怪他人，必定是毫无意义，且只会毁坏自己。

我们在任何事上都要认识缘起，要理智地处理修行大事。因此，劣业临头的对治法即是思维业果和忏悔。如《金刚经》所说[[2]](#footnote-2)：行持般若波罗蜜多的菩萨会受逼恼，会极度地受逼恼。无始以来的业果非常复杂，我们不应幼稚地认为：我学佛法应该非常快乐、现世圆满等等。其实，正由于这种逼恼情形，才使得我们重报轻受，很快清净罪业。对此，我们应当正确地理解，即使时而出现身心的病、苦等障碍，也要认识到是消业障的反应，不能以为学佛不灵、依师不灵等等，甚至一再错解，断绝自己难得已得的法缘。

总之，一切不良状况都要归咎于自身的恶业力，而不是责怪佛法、责怪上师，这很重要。古人也说：“行有不得，反求诸己”，我们一切时处都应只认自己过，知道自己是业障深重的人而生起正确心态，认识到受一些苦也是求之不得的修行机会等。如此一来，我们就能在依师修行的轨道上稳定前进。龙多上师于此教诫：一定要对无欺的业因果生起深忍信，深忍一切都是业的报应，自作自受，没有任何不公平。同时，对往昔所造的颠倒罪业彻底忏悔。

懈怠之对治者：需要由由衷地忆念死无常，而作常时加行与恭敬加行的精进。

“懈怠”是指在断恶修善的事上心里松懈、懒惰，提不起心力。以懈怠烦恼控制，人就会荒废道业。懈怠有两种：在行善方面消极懒惰，在造恶方面积极勤奋。今天看来，人们对行善普遍消极，提不起心力，对于造恶却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、追求五欲、上网、看影视、逛街、闲谈、旅游等等，全是懈怠。

可见，懈怠烦恼几乎将暇满吞噬净尽。落在懈怠中，往往不愿学法、修法，认为是受控制、受约束、行苦行等等，只想寻求没有任何正法内涵的新鲜感、刺激、欲乐等，当然就属于法道上的懈怠。以懈怠而旅游几个月，或者每天看电视，上网打发若干小时，玩手机等等，这些都是轮回中事。然而，人们往往在这些上面耗尽精力，在佛法上却连三五分钟具足心力的状况也难得出现，甚至根本发不起对正法的欢喜心和纯净意乐。由此发现，我们内在的颠倒机制，尤其是懈怠，将暇满剥夺殆尽，而损灭暇满的元凶正是自己，怪不得别人。

它的对治是修习无常，认识到很快会死，忙碌现世的欲乐、享受、名利等有何意义？临死之时恐怕被恶业戾气笼罩，四大分解、心力脆弱，大多数人都将堕入恶趣。因此，如果一直懈怠下去，自己就会成为毁灭自己来世前途的魔仇，这实在没有任何意义。今生既然得到如此珍贵难得的暇满，我就一定要精进，只有修习正法，才能在死时有益。如是忆念无常后断除懈怠，发起精进。

精进的内涵也有两种：常时加行的精进和恭敬加行的精进。其中，“常时加行”是指有恒心、持续安忍的状况，能够十年如一日地住于加行精进中；“恭敬加行”，指内心殷重，对法极其认真，以此能破除懈怠。具备了常时加行和恭敬加行的内涵，一想到死亡，就不愿浪费一分钟，如同将被砍头的人，一旦有逃脱的机会就不肯在其他方面散乱，而会专心一处、坚持用功，以求脱离死亡的恐怖。

所以，以修无常能挽回暇满，对于我们而言特别重要。如古德博朵瓦格西所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证悟诸法无生的因。如果没有修无常，就会被现世欲乐的酒迷醉，越来越痴呆、懈怠，一直处在懒懒散散、松松垮垮的状况中虚度此生，非常可惜。

# 益西彭措上师 - 前行系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记二-暇满难得

●简介相关法轨内容

然而，还有如遍智法王在《如意宝藏论》中所说，缘品骤然生的八无暇和心品断种性的八无暇，

心要提示：

1、修法是缘起事件，有障缘则不起，坏种性则不生。

2、骤然生八无暇须从内外障缘处观察，每一处又须由因相认识各是何种“障缘”，以及以怎样的方式作障碍。

3、断种性八无暇须从内心菩提道种性处观察，认定它们分别是断坏了哪种种性，又是如何使修道无暇。方法也是由因相认定。

在缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇中，首先要了解共相的涵义。

所谓“无暇”，就是在因缘缺失时，无法现起修行的机会或状况而落于无暇。“缘品”是指机缘方面，包括内外缘。“骤然”，是指因缘难测，说不定什么时候就会发动、生起，是突然性、预料不到的缘故，叫做“骤然生”。往往是突然遇到，就马上被卷入于非法中。

虽然此生有闲暇修法，但这种情况也未必恒常，一旦内外缘当中骤然现起遮止修法的违缘因素，我们仍然难以修法。随着这些违缘因素钳制的时间和轻重程度，会出现一段一段无暇的状态，即是“缘品骤然生的无暇”。“骤然生”，即会突然冒出来。由于前世积累了各种杂染的心态、因缘、习气等，常常会在不同的时间点上出现内缘、外缘方面的障碍。

譬如，突然内心极其烦燥，出现贪、嗔、慢、嫉等而无法修行下去。或者突然陷入深度愚痴，也根本无法运转。或者在外缘方面被各种魔友、魔知识摄持，受到他们颠倒见行的影响而落于邪道、无法修法。或者在内缘上忽然陷入懈怠当中，懒懒散散、拖延、睡懒觉等，很长时间都无法振作。或者业力现前，相续当中恶业现行的力量搅动自心，没办法出现修证的影相，从而对法绝望。或者以突发性的外缘，被其他力量控制，失去修法的自在。或者内缘上出现希求救离怖畏的心态。或者被希求财富，乃至为儿女、为世间事业等现世的想法所转，多少年中都不能真正趋入修法。或者被虚荣心所转，假装一种行法的外相，实际是想窃取名利等。诸如此类，很容易使人马上转入于非法之道，这些叫做“缘品骤然生八无暇”。

观察自身状态就不难看出，一般人的修行并不稳定。因缘状况常常出现变化而将人们带入于非法中。只要业风、缘风一吹动，马上开始散乱。心态一塌糊涂，陷在烦恼当中痛苦不堪，要么心灰意冷；或者内心不断对师、对法生起怨尤；或者懒散、懈怠，沉溺于享受；或者在佛教界求名求利，表面看上去如法，实际根本没有入于法道等等。这一类都是被内外业缘的风吹动而趋入非法之道，失去了修法的状态，是“缘品骤然生八无暇”。

更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。

种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。

诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。

在不成被此等所转上面，也须要珍重。

“此等”就是指缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇这十六种无暇。在破坏或丧失法缘的因素上要格外小心，毕竟这些情况很容易生起，“暇”不是常法，情况时时都在变动。如果没有谨慎取舍、防护，即使目前获得少许闲暇，一旦被彼等所转，又会落入无暇。

在上文说到总体情况后，以下开始详细分析。虽然就总体而言，以前世积资净障、发愿持戒的善因，今生得到修法的闲暇，值得庆幸，但万不可认为一切都稳定不变。修行人有各种情况，比如，上半生是修行人，后半生退失；或者最初有一定的机缘，后来机缘消失等。他们要么自甘堕落；要么受恶友、恶环境的感染，导致迅速毁坏自相续；要么顿然失去诸多顺缘；要么是心态、戒律上出现各种障难或危险状况等等，这些都是由于自己没有及时做好积资净障等。因此，如果目前有一定的修法因缘，就需要特别珍惜。

如何珍惜这一世的修法因缘呢？需要在十六种无暇方面时时小心提防，观察自己是不是落在其中。闲暇人身极其宝贵，在不经意中，将大把大把的时间浪费过去，就会导致人身完全空耗，对此，我们一定要珍重。

如《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”

缘品骤然生八无暇是指在内外缘上突发性的障碍。在缘起上，需要主因和助缘和合才能出现果的修法事件。如果出现违缘，也就是内外各种障碍，将会阻止修法的运作。修法是内心上的运行和推进，如果各方面助缘充足，起到推动的作用，它就能够逐渐发展；如果出现各种障缘，甚至往相反方向拖曳，就会使修法处在瘫痪状态，这叫做“无暇”。

内外缘障碍都有哪些情况？应当观察到，这类情况一旦出现，就与修法心态相违，或受他力钳制而无法安住，导致失坏修法等。对此，我们要细心地了解相关情况，以通达缘起的智慧处理好各方面的因缘，从而达到有效避免。

譬如，开车的主因是司机和所驾之车，但同时还要观察外界的路况如何、车里的油够不够，以及机器是否正常运行等等。如果主因具足，起到资助作用的助缘也丝毫不缺，那么车就可以一路奔驰，处在高效的运作中。同样，我们驾驭着暇满的车，如果内因外缘具足，就能以修法的满状态，昼夜不断在法道上行进，在菩提道上长驱直入。

如果机车出现故障，就没办法前进；若被交警或怨敌控制，也没办法开行；或者突然偏离正道，堕入深坑、险崖等，也会导致翻车；或者不遵守交通规则，比如酒后昏蒙驾车，出现车祸；或者忽然遇到泥石流、狂风暴雨，也无法继续行进等等。同样，在开着暇满之车在菩提道上行驶的过程中，会出现一些突发性的障碍，称为骤然生八无暇。

通过多生累世积累功德的款项，我们今生终于换来一辆“奔驰牌”的暇满宝车，成为一名法道上的司机，在法道上欢喜地驾驶着，有希望驶向安乐的光明宝洲。但是，在此期间可能会出现各种骤然生的瘫痪状态，促使自己偏离目标、离开修法的正轨。

具体是怎样的状况呢？龙钦巴大师举出八种：

一、五毒扰。处在烦恼极重的状态，犹如车子正在行驶时，突然变得很不稳定，开始左右晃动、完全失控，于是司机根本无法把握方向盘，无法正常驾驶。

二、愚痴。起烦恼、造恶、破戒，甚至造五逆等的人处在严重的愚蒙当中，丧失了方向感和灵敏度，内心无法运转。如同喝醉酒后，人被深度的愚蒙所笼罩，丧失神智，处于酣睡或颠倒状态而无法开车。

三、魔所持。我们正在法道上安稳地运行着暇满机车的时候，半路被被持有颠倒见行的魔党劫持，往往会突然偏离轨道、驶入邪道，冲向深谷悬崖般的罗刹洲或者三恶趣，非常危险。如同被黑手党绑架或劫车后，他们命令往悬崖开，自己就不得不乖乖地往悬崖开，他们摆出一副凶恶面孔逼人就范，或者表现出温柔的样子进行诱骗，使人去往其他方向。

四、懈怠懒散。懒惰的司机常常会说：好累，我不开了，算了吧！于是把车子扔在一边去睡懒觉，这条万里长路也就没办法完成。

五、恶业大海涌。车开到中途出现业力发动事件，爆胎了。其实都是蓄积已久的问题，是车的潜在毛病发作，在因缘聚合下突然爆发，导致汽车抛锚。此时，只要去检查车辆，妥善修理以后再发动就可以，但他反而对法道失去信心，抱怨说：不开了，这种道路如何开得过去？于是终止了法道上的行进。

六、他制。突然被他人控制，不允许我们驾驶，于是只能无可奈何地停车，为人家放羊或者打工、帮人带孩子，或者被某个老板管制，暂时没有开车的机会，车就放在原处不移不动。然而，“暇满”汽车的使用期只有三年，在空耗的同时，经过风吹雨打，车很快变坏，破旧不堪，无法开动。结果，光明大道的风光，一步也没能领略，连最近路程的目的地也都没有达到，就在这样的状态当中耗尽一生。

七、救畏。本来是要去向宝洲，但他开着开着就开小差了：我用这辆车去贩一些蔬菜、水果或者服装吧！于是驾驭这辆车天天贩运，买进卖出，以此赚得一笔钱，讨了个老婆，盖了幢洋房，还当上县长、市长等等。但没想到很快就翻车了，或者出差错被警察抓去，入狱判刑若干年。

我们开着暇满的汽车，如果不入菩提正道，反而只想救怖求福，跑到狭小危险的世间道中求名求利，结果成为庸俗者，无法开到如来三身的宝洲。然而，世间险道只可能是越走越黑暗，越走越狭窄，越走越多虎狼猛兽。

暇满的车子跑在康庄大道上，忽然之间他贪恋世法，不再寻求遥远的三身宝洲，认为眼前的俊男靓女、高品质生活，又有麦当劳、肯德基、漂亮的骨感小姐、香车美人、豪宅别墅、万贯家财、影视大片、娱乐八卦……该是多么美的现世享受！他忘记了高远的目标，脱轨跑入非法道中，之后堕入恶趣监狱，在“铁窗”里度过余生时才不由得哀叹：早知今日，悔不当初。为何我被现实主义、娱乐外道诓骗，竟走上这条路，丧失了大好前程？如果按照师父的教导，不被魔党蛊惑，认准菩提大道，早就已经开到解脱宝洲，得到永恒胜利的三身果位。如今，以蝇头小利被现世法的魔王俘虏，落在恶趣监狱里，每天被狱卒鞭打着去服刑，这种无暇状态，根本无法行持法道，多么悲惨可怜！

八、按法而伪装。在驾驭暇满宝车行驶时，突然发现旁边有好多诱人的名利，于是想：如果我表现成一名非常出色的菩提道司机，周围的人会给我很多鲜花、掌声，从此登上佛教荣誉的宝洲，该有多么体面风光！于是每天的开车都变成了不走正路、在别人面前表演佛教戏的戏子。

别人问：你为什么演佛教戏？

他说：演这种戏很赚钱的。

又问：你演菩萨就成菩萨了吗？

他说：哪会真成菩萨？脱掉戏装就不是菩萨，我是明星！

又问：你这么做是为了什么？

他说：明星的出场费很高啊，演一场戏挣好多钱。

然而，这种伪装修法的伎俩再高超，也终究不是菩提道的行者，他怎么可能凭着演戏到达三身的宝洲呢？反而由于造下了贩卖佛法的劣事，被法界法庭判处重刑，在三恶趣的监狱里失去了修法的因缘。

如上所述，一名菩提道行者经过累世的积资，得到一辆“奔驰牌”功能完备的暇满小车，正准备在菩提大道上长驱直入时，突发性的内外缘障碍了行进，将他甩入歧途。

以及说道：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心断种性八无暇。”

种性有本性住种性和习所成种性，简称“性种”和“习种”。性种是指非因缘所生的如来藏、无为法。习种是指宿世串习而成的禀性，它有善有恶。

如果菩提的习种性强大，以此善功能自然趣向菩提，想学好、想求解脱、利益众生、持戒、生起信心等等，之后出现修道证果的各种功德，如同从种子出生绿芽般理所当然。

相反，如果这部分种性断坏，失去了吸收正法的功能，在法行上的修作就是零几率。比如，心不向善、没信心、不求出离，或者邪性强盛，一味求取现世享乐等等，以他内心邪恶的串习，全部是行于非法道，甚至出现破戒、重罪等，根本无法出生菩提的苗芽。

也就是说，所谓“断种性”是指内因上出现破损。如同种子一旦损坏就不能吸收养分般，成长的步伐在此嘎然停止，丧失了修法功能，无论看起来听受多少佛法，或者被强行灌输了多少，都不可能出现修法的状况。这类种坏、根败、芽果亡的状况，叫做“断种性无暇”。

●普贤上师具体引导

如是所说般，缘品骤然生的八种无暇者：

·五毒扰动

一、有一类贪亲、嗔怨等五毒烦恼极为粗重的人，仅仅间或生起欲修真实法的心，然而自相续五毒力大的缘故，多随烦恼而转，修不成法。

观察：烦恼猛厉现行，导致身心都被钳制，修法是零。

“五毒”烦恼，即贪、嗔、痴、慢、嫉。对于亲爱的人产生贪，有爱情、亲情、友情等感情；对于竞争对手、怨家对头或者看不惯的人有嗔恚心；陷在愚昧混沌的状态里，不明事理；自己有一些福报、功德等就产生骄慢、傲慢，处在自我高大感当中，不可一世；看到他人的圆满，犯起“红眼病”，产生嫉妒，无法容忍，这些就是“五毒”烦恼。

“极粗”指烦恼串习极其强盛。这种人即使偶尔生起想修法的心，也会由于内在五毒的力量遇境现行，致使一生大多数时间都在随烦恼转，在贪亲、嗔敌、嫉妒、傲慢、愚痴等中空耗度过，荒废了修法。修法需要清净的心地，需要积聚深厚的福报、善根，才能安安心心地在正法上运转；一旦落于烦恼现行的不寂静状态，哪里还能缘法运转？

为什么说是“骤生无暇”呢？自相续中种下深重的烦恼习气，一旦遇缘，就会以突发性、偶发性的方式自然现行，让人意想不到，或者是隔三差五地出现种种状况。生起相应的烦恼短则三五个小时，长则三五天、一个礼拜，如果烦恼频繁、猛厉地发作，自心相续几个月都陷在其中，哪里还能修什么正法？一生的光阴极其有限，能用来修法的闲暇并不充裕，如果还要任性妄为、反复爆发烦恼，必定被卷入非法状态而无法修行。

当今时代不光是五毒，也许可说是七毒、八毒、十毒等等。例如，散乱、放逸、掉举等严重烦恼一旦现行，心便随之而转、流荡在外。比如，有人去超市、网吧、影视城、歌舞厅等娱乐场所，一旦进门，不知不觉就是几个小时过去了。当散乱烦恼、贪等烦恼猛利现行时，他们无法自控地随烦恼而转，处于修法零状态，甚至在负状态当中大量亏损功德。之后，以烦恼的余势力影响，还会在很长一段时间当中都心神不定、无法安住，能恢复念经就算不错，但实际上内心动荡不已，根本不能与法相应，或者说修法极其低效。

这种“缘”方面的无暇往往是突然生起，值得我们时时防护、修心。否则，一旦陷入无暇，再从方方面面把因缘聚合起来、产生良性的修法的确很难。很多人连看电视都禁不住，他们丝毫没有修法的内涵，却在口头谈论最高最大的法门，的确是自欺欺人！享受、娱乐不减，整天散乱于影视、世间书报当中，或者与杂乱人交往、聊天，或者上网到处搜索，沉溺于看不健康书籍、睡懒觉、吃喝玩乐等中，他所谓的修法简直是戏耍。这样能有什么好处呢？无非是自甘堕落、修不成正法。

我们应当严密地检查自身。其中，在家行者的一周当中本来就没有几个小时能用来修法，然而，在这极有限的时间里，三门如果仍然常随烦恼转动，或者跟异性交往而生贪，或者频频上网现起贪、嗔、邪见、散乱、放逸、失念等烦恼，怎么还能趋入修法呢？烦恼强大、密集地反复现起，很多人却没有认识这种不安稳、不寂静的烦恼状态。

其实“烦恼”一词非常精确，如果说是“情绪”则有所不同。比如，一般人会认为上网没什么情绪，但以实际情形来看，上网时完全处在烦恼状态（除了高证量的菩萨不动心，其他人根本不可能），一旦陷入，便修不成佛法。

再者，现代人受娱乐外道的蛊惑，修法的劲头丝毫提不起来。他没有善法欲，恶法欲反而很强，欲望一旦膨胀，同样没办法修法。所谓“消磨一代英雄气，官样文章殿体书”，五欲、娱乐接触多了就会消磨英雄气概，推动不起善法欲乐。像打电子游戏、看影视剧、唱流行歌，或是做出各种稀奇古怪的行为，或是狂乱、随心所欲等，只要出现其中一种，加上内心识的支持，自己就会完全跟随烦恼，持续产生杂乱的业流，从而奔向恶趣。他怎么可能进行修法呢？即使捧着书本，内心也是深度中毒而麻木的状态，丝毫不能与法相应。

由于熏染过多的错误见解，他们常常自以为是，而且邪见烦恼非常强盛，压制了正见的力量；或者自我感特别强烈，一直围绕我要如何如何，这类人怎么可能皈依呢？他以一种自由化的思维模式，认为可以发展各种思路、创造各种门径，第六意识的狂心自大、放任而狡诈，甚至是无所顾忌地胡作妄为。在这种状态下，他不可能发现天理、发现因果律；没有全心归附法道的向往，皈依上也不可能成功，圣道之门就无法为他开启，修法当然处在零状态。以内在的邪见之毒，他所谓的学法其实就是找感觉，而不是现证法道。

祖师在文中用“五毒”作代表，可现今应该说是十毒或二十毒，而且粗大、深重，任何一者现起都将阻碍修法。一种根深蒂固的成见或邪见；一种自我感、现代感、自由意识，足以让人在几十年中都陷于不良状态，十年乃至二十年不能回头，这是常有的事。由于内在错误见解、自由意识等各种习气的抗争，他难以接受很多正法的观念，自然跟法道不相融合，也不能一心奉行法道。

再者，本法当中尤其是外前行法，前二者是要消除一切现世耽著。何谓“现世耽著”？往昔熏习的各种错误观念，诸如神圣的爱情、伟大的事业、潇洒的生活，或者追求个性化、追求自我、实现自我等等，都是要在现世舞台上创设、建立，岂会想到来世？以这种心理，造成了人们强烈的竞争意识，使嗔恚烦恼越来越壮大，只要稍不如意，便立即发出极大的嗔恚，足以延续几天时间，他岂能修行佛法？而且大部分都是在人际关系上不会妥善处理。几个人在一起像毒蛇般互相竞争、撕咬，还有些险恶的知识分子或上层人士，表面不显露，内里却勾心斗角。那些现代意识发达的人，内怀各种心计，使得出各种手段，无非来自嗔恚、邪恶、险毒等。然而，对于修法而言，只要生起一念恶心、伤害一个生命，都成为难以逾越的障碍，他又如何能生起清净善法？更何况表面的装模作样，又为他增添一层虚伪。

他的内在是以邪恶机制掌控，以强烈的烦恼作为软件系统面对一切外缘，来产生一系列的反应，并不是以善心起主导作用，又怎么能够导向修法呢？都是顺着烦恼造业罢了。烦恼在内伺机以待，如同魔鬼在心中，一旦遇缘就猛利现行，一旦发作就陷于阴沉的角落，哪里还谈得上修法？即使是听法，也毫不入心。相比之下，过去的人们生起烦恼还会感到惭愧，还肯忏悔，能意识到自己的缺点而痛哭流涕；而现代人多数没有惭愧，一味地自以为是，对于善知识的指教批评，他马上会编出各种理由，一秒钟不到就可以打出妄语、撒出挡箭牌，以此遮掩自己的罪过。

因此，当前最严峻的问题是基础，没有基础就不必谈论其他；当前最关键的修法是培养善心，邪恶的一套机制如果不被转化，修法上的困难就无法化解。在一般的修行人群当中，好一点的心态比较平稳，但一两个月也会发作一次；差的十天发作一次；更差的一周就要发作一次；还有的人三天两头总是烦恼重重，这种状态怎么能修法呢？

文中说到：大多数时间被烦恼控制，随着心中最大的魔祟而转，所以修不成正法。可见，如果不好好修行，还要谈什么闲暇人身，这是很可笑的事。当代的部分人们不止是整天用烦恼糟践自己的闲暇人身，而且还要唯恐不及地拼命毒化自我，难道不感到可怕？不感到惭愧吗？

·愚痴深重

二、有一类极愚痴的人，无有丝毫智慧光明，虽然入了法门，但是少许不能了知法的句和义，而没有作闻思修的缘分。

观察：愚痴深重不知法义，修法是零。

第二种情况是：虽然进入教门，但每次看书、听课马上愚痴现行，丝毫不能理解，这同样叫做骤然生的障缘。他本来具有一种愚痴性，一遇境缘马上现行，所以叫做“骤然生”。

一般具有智慧光明的人一旦入于圣教，就能够以听闻正法文句而发生理解，继而转入思维，产生思慧；由闻思智慧就能确定：自己内心走的是一条安乐之道、解脱之道、成佛之道。以此清楚地了知行路的方法，如同看到掌中的地图一般。产生定解以后，他能开始转变内心，使心识按照正确的方式串习，使行为也变得如理如法，由此化解一切颠倒。之后，他不难从恶趣走出、从轮回走出，乃至从虚妄分别的客尘中走出而还归法界。

闻思修的过程关键是要借助净法界最胜等流的教法作为指引。教法是一系列文字的表诠，有智慧光明或灵性的人听后马上能够了知如何转变自心，尤其按照指示从前行步步上进，必须要有一种智慧或灵根。首先，通过听受教法开拓见解，能够在闻法时马上接收到老师的指示；思维时能够得到一种决定，能够认定确实如此，从而生起一种确然不拔的定解；产生定解以后，就能确立信念，并发起誓愿：一定要以这种方式行于法道。他内心所生起的强大胜解力量，是其他人根本无法夺转的缘故，由此能够按照自己所决定的定解，真正在自心上修正。他以改变自心来改变缘起，终将离苦得乐。

相反，如果是极愚痴、丝毫不具智慧光明者，他们被暗钝的愚痴性钳制，就非常可怜。接触教法时，被骤生的愚痴力攫取、控制，使他无法进入，对法的表相丝毫不懂，根本生不起解慧。闻法之时听不懂；思维的时候运转不动自己的心识与智慧，因此得不到见解，也无法建立观念；内心迷茫、认不清法道，不知道该如何操作、如何转心、如何练习，他似乎总也学不会，因此不具有闻思修的缘分。这就是第二种缘方面的骤生无暇。

闻法教授中说，人有俱生慧，借助教法的光，就能看清缘起的法则，在见解上了知该如何行持；之后自然以主动力开始有意识地调整，来转变过去颠倒的行为，在修法上纳入新的机体，就能逐步发生道次第上的转变。但是，不具慧光、极愚蒙者即使得到人身，也由于他主体的机制上有严重的、无法化解的障碍，致使根本不能生起修法，或者说修法完全空白，这种叫做“骤生无暇”。

有人会问：为什么叫“骤生”呢？

回答：以烦恼恶业等的因素，人心常常会改变。比如，有人最初还好，后来多次造恶，烦恼也越来越多，违背良心的事做得也多，心就变得暗钝，几乎成了一种学法的痴呆态，根本运转不动；还有的人上网中毒过深，心被熏黑，在邪法上还能转动，但在正法上丝毫现不出灵光；或者小时候聪明，后来造恶多端，很快变得痴呆。这不都是“骤生”吗？就是最初意想不到。

我们很多人都有这种体会，忽然间造恶较多，自心好几天都运转不动。譬如，发起猛厉的嗔心，是不是一整天都处在痴呆态？这种状态能缘法义运转吗？不可能。有的学佛人最后呆呆傻傻的，不外是因为造恶过多。再者，随意消耗三宝财产、诽谤正法、挑拨离间、邪淫、妄语、做一些违背良心的事、背弃责任和义务等等，都是给业障以可乘之机，使内心处在愚痴当中。长此以往，他还会发疯，或陷入僵直状态、头脑空白等等。这些不都是骤然而生的危机吗？因此，千万不可造恶，以免断绝修法的缘分。

·魔党摄持

三、如果被宣说颠倒见行的魔知识摄持的话，则自己的心转入邪道，由此违背正法。

观察：被魔摄持后，见行颠倒、转入邪道，修法是零。

“魔知识”就是邪恶媒体。他常常宣说颠倒见行作为示范，使之成为人们心中的典型而效仿，包括发型、谈吐、观念、方式等等，这就叫做“宣说颠倒见行”。所谓“颠倒见行”，是指邪恶媒体制造出各种假相、概念，诸如爱情至上、潇洒浪漫、自由主义等，以此鼓动大家纷纷效颦。然而，其中的任何一种一旦扎根于心，就必定使人转入邪道，与正法背道而驰，处在修法的负状态，叫做“唯修邪见邪行”。

魔知识歌颂现世的美好，但前行修法第一步就是退出现世心，二者显然相违。多数被魔知识摄持的人，颠倒观念非常深刻，叫他不去娱乐、打扮，叫他放下享受，放下饮食上的奢侈、浪费，以及无意义的交际、应酬、生活方式等等，他丝毫做不到。不但如此，他还要变本加厉地增加许多，美其名曰“与时俱进”。乃至头发、眼镜、服饰、袜子、鞋子等方面都过分修饰，哪样不是现世法？再加上追求小车、洋房、电脑、电视，哪样不是现世法？以及娱乐、性爱、无意义的闲聊，哪样不是现世法？哪种是跟法道相关？哪种是能成办后世利益的清净法？所谓的自我主义、伸张个性、显示自我、打造自我、包装自我等等，哪一样是随顺无我的解脱道？所谓的奔走竞争、物竞天择，哪一个属于慈悲之道？连皈依的修行都没有，皈依法起码不能损恼众生。他与法道尚未相顺，而被魔知识摄持，熏入大量邪恶见行，摄持自心转入邪道当中。

我们不能以为，魔知识就是青面獠牙、特别恐怖的古印度魔师、邪师，其实，在那些衣冠楚楚的代表人士、领域权威，各种代言人、发言人当中也充满了魔知识。按因果见去对应，就发现处处在宣说跟法道相违的见地。毕竟只有具一切智的佛才能宣说真理，其他人说的怎么能算数呢？但是很多人竟然对外教权威、世间学者、专家等等信服得不得了，对佛法反而视为落后、陈旧而不屑一顾，这就是颠倒。不客气地说，他们简直等同附法外道——好像在学佛法，实际是被魔知识摄持，一直崇拜、执持外道见。如此一来，他的心思当然处处转入邪道。不必说细分，即使从粗分观察，十个人当中有九个都是崇尚现代生活，这就是邪道。

如上文所说“贪著现世非行者”，一心贪求现世的虚假法，那么后世以上的法道就一分也不会出现，所作所为都跟正法背道而驰。“自作孽，不可活”，相续当中的贪著现世就是最大的自欺，也是属于修法的空缺状态。不必以表面做法为标准，只要揪着良心、揭开内幕来看，凡是处处追求世间八法、受名利心驱使而行动、完全没有修法内涵者，都叫做“骤然生八无暇”。

为什么是“骤生”？因为魔知识的摄持无处不在。譬如，网上的信息从六根门头都在时时诱惑、煽动着人心，一不小心就会被带走，导致突然落入邪道当中。我们在正法上的熏习极其薄弱，在邪法上的熏习却极其深厚，如是忽然间转入邪法，更会导致失坏修行，究竟到哪一天才能成就呢？人生短暂、处境恶劣，为什么还要再时时听任魔知识的蛊惑，乖乖地俯首称臣、将自己的成就弃之不顾呢？我们一定要时时提防出现此等骤然生的无暇状况。

【思考题】

1. “骤然生之无暇”的体相是什么？为什么是无暇？
2. 五毒扰动：
   1. “五毒极为粗重”的状况如何？
   2. 这种状况为什么修不成正法？
   3. 为什么它是“骤然生”？
   4. 反省自身粗重的烦恼有哪些？它发作时是如何障碍修法的？
3. 愚痴深重：
   1. 为什么修法必须具有智慧的光明？
   2. 什么是“极愚痴”？
   3. 这种状况为什么没有进行闻思修的缘分？
   4. 为什么它是“骤然生”？哪些情况会使自己落入这种无暇中？
4. 魔党摄持：
   1. 什么是“魔知识”？什么是“宣说颠倒见行”？
   2. 被魔党摄持的情形如何？自己是否有这类状况？
   3. 为什么说这种状况是违背正法？
   4. 为什么它是“骤然生”？

·懈怠推延

四、欲修法却没有丝毫精进的懈怠者，被懈怠、拖延他自在转后，修不成法。

观察：被懈怠所转，修法是零。

没有精进心的懈怠者即使想要学法，也会一直被懈怠和拖延所控制，无力自拔，修不成法。

他的修法心软绵绵地一直提不起来，没办法凝成一股力量来全心投入并坚持下去；或者一直拖沓、推延，今天推明天、明天推后天，推来推去永远也修不出一分佛法。正确的态度应该是，说到思维暇满或任何修法课题，都能马上投入精力，有种极大的勇悍心，如瀑流水般连续地思维，之后逐渐抉择清楚、思维透彻、引发定解，由此调整自己的颠倒观念并发起取心要欲。只有时时提起，才有可能修成法道上的一分德相。

例如，修习暇满要求精进、勤奋地数数观察，无常等多个修行主题也是同样，需要内心当下发起勇悍，不推延、勤奋努力地说干就干，也许还能修出效果。再如业果，更是要参阅诸多因果书籍，经过多次思维观修，在自心上逐步引起对因果的深忍信。这些都是非常艰巨的工程，具足勇悍精神并马上投入、毫不分散地专注于一法，集成一定的量以后，才能产生胜解、信心、断恶行善的欲乐等等，之后自然甘愿行于因果正道。

修行法道需要及时努力，需要聚焦般地集中所有心力，提起勇悍的劲头，甚至一次不够再来一次，一次次透过见解、意乐、行为逐步地发生转变。即使仅仅一项见解，也需要在方方面面观察、抉择，以及遣除疑惑、邪见、未知等等，之后才能引起胜解；继而通过观察功德，逐渐引起对法的好乐或者欲乐；对于颠倒心，也需要极力地想方设法破除；在引生无颠倒心方面，同样需要数数不断地努力、精进，没有精进便一步也不会成就。

如果缺乏因位的起动力，不能够以强大的心力和量度勇往直前，或者不能长期坚持，就不可能完成一项项心上的转化，也不可能在心上结晶为修法的成果。

一般人被懈怠、拖延牢牢钳制。践行恶法，无比积极；对于行善却丝毫提不起劲头，顶多是稍做听闻，却又不肯坚持，以这种方式，哪怕拖到老死，终究也是一无所成。还有的是把学过的法放在一边不肯修持，过一段时间后就变得头脑空空，再学一法更加感觉没效果。像这样，一辈子只是结结缘、听一听而已，实际自心修不成任何一法。譬如，对此前行法道，虽然很多人闻法或想修行，但他们内在严重的懈怠和拖延严重阻碍启动，以至于一直处于无暇，无法及时修行。

修法的好汉是什么？是听到一法就马上付诸行动，昼夜努力、积极求取、一分一分地修持，由此逐渐集聚因缘，逐步转化、上进，使修法有所成就。

只要我们还处在懈怠和拖延的钳制当中，严格来衡量，就都属于修法的空白状态，没有任何实质性的进展。无论表现出怎样长年修法的假相或口头吹嘘，实际从未以心串修，也都是属于一种骤然生的无暇。

有人会问：为什么叫做“骤然生”呢？

回答：虽然想修法，但突然之间拖延、懈怠就可能控制了我们。有的人坚持一天，之后碰到一点阻力马上就退却，还为自己找理由说什么需要放松、调剂，或者描述修法有多么困难，根本不是凡夫可修，于是完全放弃，这就是懈怠。

譬如，挑起担子攀上山顶需要行者的一路努力、专注与坚毅，遇到困难也不放弃等。同样，如果刚刚挑起修法重担时有一股冲动，特别积极地表白要每天修几座法，结果三天后就把担子撂在一边，这就叫懈怠。或者对于正法的修持畏缩不前，稍遇困难就马上放弃、搁置；或者反而在增长贪嗔痴、行持恶法方面非常勇悍投入，甚至昼夜相续、乐此不疲，丝毫不肯延迟，以此懈怠状态岂能修法成就？如果已经不想努力、不想迎难而上、不想克服内心的障碍，也不想积极争取条件，成功的果实岂会无故降临？只能任随自心继续处在无暇中。

# 索达吉上师前行广释第22课

全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》中，还讲述了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。这十六种无暇虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

懂得前面的十八种暇满后，我们要详细观察自己具不具足，被违缘控制了没有？假如被违缘 控制了，也就失去了暇满。阿琼堪布在《前行备忘录》里有个比喻：十八暇满就好比有十八只羊，一旦被豺狼吃掉一只，那就剩下十七只；又被吃掉一只，只剩十六只了……全部吃掉的话，也就没有羊了。同样，即使你十八种暇满已经具足，但出现一个违缘的话，十八暇满中的一个就退没了，再出现一个的话，一个因缘又不存在了。因此，大家要分析这十八种修法条件是否真实具足。假如一个不具足，表面上问题不大，但它很重要的话，也会让其他条件全都失去意义。例如，倘若你没有趋入佛门，就算其他条件都具足，也没办法修行。

若不明白这些道理，纵然你自认为修行很了不起，是从极乐世界或莲花刹土派下来的，相续中有不可一世的增上慢，恐怕你也只是形象上的佛教徒而已。所以，学习佛法、修行佛法，最重要的就是要懂得次第，而不是奢望一步登天。

那么，对于十六种违缘，《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”这是暂生缘八无暇。又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”这是断缘心八无暇。下面我们一一讲述，在此过程中要弄清楚：什么是暂生缘、断缘心？哪些是暂生缘八无暇、断缘心八无暇？怎么样对治？主要从这三个方面了解。

一、暂生缘八无暇

什么是暂生缘呢？指在修行过程中，暂时或偶尔、时时或经常 出现的修法违缘。这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。

现在许多修行人，包括经堂里在座的道友，每个人都想成为好修行人，甚至认为自己的心比较堪能，对治烦恼没有问题。虽然你有这样的信心，但过一段时间，各种违缘出现时，你能不能还呆在佛教团体中也很难说，毕竟有些违缘不是像你想得那么简单，所以，我们要周密地观察自相续，依靠对治来遣除一切违缘。就像你有一个如意宝，为了防止被人抢走、偷走，始终都要时时保护。同样，我们这样的暇满人身，为避免遭受违缘的伤损，断了修行的善根，也要懂得下面所讲的道理，尽量采取种种防护措施，不要被那些违缘控制。

以前的修行人，完全了解哪些是违缘、哪些是顺缘，一直用正知正念守护根门，所以修法无论遇到什么障碍，始终不会被束缚，而能做到善始善终。我们今后也要如此，不但对违缘要学会分析，更要时时保持警惕。

无垢光尊者的智慧真的非常高深，道理上的点点滴滴开显得明明白白，只要是有心之人，肯定会关心这些问题。以后一旦遇到违缘，便会立即认识到，并想方设法遣除所有违品。其实暂生缘的对治方法，在《前行备忘录》中也有，希望大家抽时间看一下。

下面详细解释暂生缘八无暇：

1、五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。

烦恼深重之人，尽管位于修法的行列中，但也很难修行。比如说，有些人嗔心极重，一发脾气就无法控制，好几个人都拉不住，他面前放着什么锅、碗、茶杯，统统都会砸毁，窗户也挡不住他，跟恐怖分子没有差别。而有些人贪心炽盛，不论对亲友还是财物，一生贪就没有羞耻心，诚如无著菩萨所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”此时，上师劝不住，佛法也对治不了，其结果难以收拾。

当然，他们心情好一点的时候，也会有想好好修行的念头，但因烦恼过于强盛，偶尔生起的修行念头，犹如半夜的闪电般转瞬即逝，大多数时间还是被烦恼所转，根本没有修行的自由。

个别发心人员也是这样。本来我对他期望很高，他心情比较好、烦恼平息时，信誓旦旦地说要如何如何发心，讲得特别好听。我也很相信：“可以可以，让你发心。”但他过段时间就不行了。当然，一次也就算了，谁都能原谅，可是他屡教不改，今天生嗔心，明天又生贪心……这样的话，自己的事情都解决不了，还发什么心哪？

不过，这种人也很可怜，毕竟他身不由己，或许是前世业力所致，或许是今生不能对治，总之，强大的烦恼让他的修行无法圆满成功。而有些人虽然工作效益低、发心能力不强，但相续中的烦恼不重，即使生嗔心，也不会大发雷霆，不像这种人，一生气就面目狰狞、怒发冲冠，别人一辈子都忘不了，不要说是人，魔众见了也会一逃而光、不敢接近。所以，一个人若烦恼粗重，不论自己修行、还是利益他众，都相当相当困难。

对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这些烦恼刚刚萌生时，要以正知正念及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”

只要能对治，纵然自己烦恼非常深重，依靠佛法的加持，也能完全变成另一个人。比如，有些人以前被贪心左右，在社会上臭名远扬，贪欲的生活一刹那也不能离开，但后来深入了解了佛教的殊胜道理，觉得所做的一切非常丑恶，从此改过迁善，归入正道。有些人嗔恨心相当严重，身上总别着几把长刀，每天找人打架，像奔公甲格西在家时一样，但后来入于佛门，修大慈大悲心，最后即使自身被人砍割，也不会生一瞬间的嗔恨。

当然，每个人的因缘不相同。有些人学佛很长时间，也不一定有什么感觉；有些人一修法就马上相应了，如同病入膏肓的患者一吃药，当下药到病除、立竿见影一样，烦恼依靠佛法立即能对治，他的变化别人也看得出来。所以，只要用心去对治，烦恼是可以遣除的。为什么呢？因为对治之道符合心的实相。

2、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。

有些人太愚痴了，不要说中观、大圆满等甚深法，即便是人身难得，听完也就忘了，对基本法义一无所知。这种人徒有人的形象，却没有修行佛法的能力，即生中难以与佛法结上殊胜之缘。当然这不能一概而论，像周利槃陀，刚开始也很愚笨，但后来依靠殊胜的因缘，及凭着自己的信心，最终获得了开悟，这种情况也是有的。

对治：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。同时，还要祈祷智慧本尊。八大菩萨每一位都有不同的加持，而文殊菩萨是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，念诵他的名号和心咒，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。”

其实，愚者更需要求智慧，即生中若再不好好闻思、求知识，生生世世将难以摆脱愚痴的命运。有些人说：“反正我太笨了，听不听都一样，干脆不听课吧。”然而萨迦班智达说：“愚者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”按照他老人家的意思，正因为你“太笨了”，所以更要精进求学。

现在的人很颠倒，觉得自己没智慧，就不愿意去闻法。其实恰恰相反，你没有智慧的话，就更应该听法了。就如同有钱的人不急于赚钱，而没有钱的人才需要赚钱一样，愚者是因为前世没有求学，今生才变得愚不可及，为避免后世继续成为愚昧之人，今生再困难也要精勤地闻法。如云：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”因此，希望大家利用现在的机会，为来世创造好因缘，否则一旦错过了，到时后悔也来不及了。

3、被魔所持：有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。

现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。

对治：要对治被魔所持，首先要观察所依止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知识，最初就不能接近他，这是很关键的。

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他是否具足菩提心。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。对此，堪布阿琼等许多上师也持相同观点。华智仁波切在《窍诀金钥》中说：“不具菩提心窍诀，浊世多诩学密者，口头高法漫虚空，纵称善妙亦魔宗。”意即在末法浊世，很多人不具足菩提心，却自诩为密宗行人，甚至声称已开悟了，但就算他自我标榜的语言漫布虚空，别人对他再赞叹、再恭敬，然由于不具足菩提心，他的法跟魔法也没有差别。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。

4、懈怠懒惰：尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫也不精进，这样懒惰的人明日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。

对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。

对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。

# 生西法师 - 《前行广释》第22课辅导

今天我们要学的是比较严格的一种无暇，下面我们看原文中怎么讲的：

此外，全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

此外的意思就是说在前面所讲的十八种暇满人身之外，更严格的标准是全知法王无垢光尊者提出的。无垢光尊者大家比较熟悉，是宁玛派的一代中兴的祖师。宁玛派是以大圆满法为主。在无垢光尊者之前，大圆满法还是比较零散的，但是无垢光尊者之后就有系统的整理。这相当于分界点，有些说法是在无垢光尊者之前，在修这些大圆满的时候，都不需要修本来清净，直接修托嘎都可以。但无垢光尊者之后，先要修本来清净，然后再是任运自成的修法。

无垢光尊者之前的修行者根基比较好，一些零散的窍诀就可以让他们解脱。无垢光尊者就开始把这些零散的窍诀整理、归纳成体系。所以说他老人家的著作非常多：《七宝藏》、《四心滴》、《三休息》、《三解脱》等等，这一系列的修法都是经他很系统 地整理之后流传到现在。如果没有无垢光尊者整理中兴的话，后代的修学者学习大圆满，或者证悟法性，就会有障碍了。

关于无垢光尊者的功德，大恩上师翻译过的尊者的传记里也记载了很多他老人家以前怎样苦行、学习、修行、成就、度化众生、写书等等的故事，看了之后一定会生起信心。还有大恩上师翻译的《藏密佛教史》当中，无垢光尊者的传记也是最广的。

我们应该了解这些祖师们是怎样修行的。其实这些祖师们的传记不单只是一个故事，这是后代的修学者们可以参照的很多示现。祖师们的传记都是活生生的教材，这个殊胜的教法怎么样去实践？怎么样去体验？怎么样通过闻思修的次第去做？这里面就有活生生的例子示现。所以我们在学了大圆满等论典后，再看传记中这些祖师们是怎么实践佛法的，对我们也是有很多的启示。当我们懈怠的时候，看看尊者们的苦行；当我们不知道怎么修行的时候看尊者们是通过什么样的方式达到这样一种成就，就会有很大的领悟。

无垢光尊者在《七宝藏》之一的《如意宝藏论》中，讲到了十六种无暇。十六种无暇分别为暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇。 我们了解这十六种无暇，不被这十六种逆缘所转也同样至关重要。具体来讲这十六种无暇是什么呢？

《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。 ”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

这里面就讲到了十六种无暇，后面对于这十六种，一个一个都要单独地讲。所以咱们在颂词上面就不用再解释了。这个十六种无暇的出处，就是无垢光尊者的《如意宝藏论》。

下面我们看第一个：

暂生缘八无暇

为什么叫暂生缘？缘就是违缘的意思。什么样的违缘呢？我们在以暇满人身修持佛法的时候，暂时生起来的违缘就叫暂生缘。大恩上师在讲记当中讲，有些地方说是临时性的；但有时候也许是比较长时间的。阿琼堪布在《前行备忘录》中也讲了暂生缘，说这是临时性的、突然出现的违缘。比如你在座上打坐观修的时候还没有出现，但是一下座就出现了；上午没有出现，下午突然就出现了；今天没有出现，明天就突然出现了；今年没有出现，明年有可能出现了。是偶尔性、临时性或者突然性出现的。这些突然出现的违缘，如果发现得越早，越早对治它就消失的越快；如果你发现得晚、任其发展的话，就会逐渐做大，对我们心的影响、修行的影响会越来越大。

所以我们要学，要经常性去反观自己的心有没有产生这样一种无暇。如果都没有学的话，当生起这些违缘的

时候我们都没办法认识。这个是不是违缘我们都不知道，又怎么样去对治呢？就根本想不到去对治。但是我们学完

之后，知道这种情况就是法本当中所讲的一种违缘，该怎么样去对治，安住在对治之道当中，就可以把违缘彻底地消灭，我们就可以继续顺利地修行下去。

所以第一部分就是暂生缘——暂时产生的违缘，或者临时性、突然产生的违缘。如果认识早了我们也可以想

方法对治，这个对治的法后面也要讲。大恩上师在讲记当中也提到了对治法。不单单把这些无暇讲出来，还讲了怎

么样去对治。如果只是讲了违缘，没有讲怎么对治的话，对于我们这些初学者来讲，也没有办法通过自己的能力去

寻找对治的方法。所以祖师们就很慈悲，一方面讲到了这些违缘，一方面讲到了怎么样对治。让我们有应对的方便。

一、五毒粗重：

前面颂词当中说“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇 ”。 五毒粗重就是第

一个无暇、第一个违缘之处。佛经中讲三毒，有时候是讲五毒。三毒就是是贪欲、嗔恚和愚痴。五毒就是贪、嗔、

痴、嫉妒和傲慢。为什么叫毒呢？因为这些烦恼在内心当中一旦生起来了，就像服了毒药一样。如果吃了毒药我们

的身体就会受伤；如果生起了这些烦恼，那我们的心从此就变得不健康了、不清净了，对我们的法身慧命会有一些

影响，所以叫做毒。

五毒粗重分别是指贪欲心、嗔恨心、愚痴心、嫉妒心和傲慢心很粗重。为什么有些讲三毒有些讲五毒呢？因

为五毒可以归摄到三毒当中，如果打开可以分成五毒。这二者之间是有某种联系的，一般来讲贪、嗔、痴三毒就够

了。

但是更细致些讲的话，比如嫉妒心是属于嗔恨心的分支。当我们看到别人有钱、有智慧或者快乐的时候，我

们得不到就会产生嫉妒心。当我们产生嫉妒的时候，内心当中是很不安静、很不舒服的，就像虫子爬一样非常难受。

这个难受就是一种比较轻微的嗔恨心，或者和嗔恨心比较类似的分支的状态，所以它是从属于嗔心的。

傲慢是什么呢？傲慢是贪欲下面的分支。傲慢就是觉得自己了不起，其实是对自己的一种状态的贪。觉得我

这个功德非常好，其实是属于贪欲的分支。所以嫉妒和傲慢可以归摄到三毒当中；如果打开，再把贪心延续下来有

傲慢，嗔心延续下来有嫉妒。

讲五毒有它的必要性。因为我们平常修行过程当中，有些时候嫉妒心很强盛，有的时候傲慢心很强盛。如果

单单讲贪欲和嗔恚，也许有些时候能够兼顾，有的时候就讲不到。所以展开之后把五毒并列，就可以讲得很清楚。

世间俗语说五毒俱全，凡夫人就是五毒俱全。在佛法当中讲五毒俱全就是讲贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲。它们是修行

的大敌。

不单单是修行的大敌，在世间日常生活过程当中，如果我们的五毒粗猛、炽盛的话，其实也会影响工作、生

活的质量。因为烦恼很粗重，就没有办法安住在平和的状态当中去面对任何事情。在世间当中，如果五毒过于粗重

的话，也会成为社会的公敌。在修行过程当中，这个五毒如果炽盛、粗猛的话，它会直接影 响到我们修行的质量，

或者有可能让我们的修行中断，所以我们要真正地去认知这个五毒，然后知道怎么样去对治。

下面我们看五毒粗重是怎么表现成无暇的。

对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人们，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数

时间都是被自相续中力量强大的五毒烦恼所控制而不能修成正法。

五毒粗重刚刚我们讲了，贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等等。这里面举了两个例子，一方面就是说嗔恨心很严重，

对妨碍自己修行或者工作的怨敌非常嗔恨，内心当中有一个很重的结解不开，就永远处在这种非常不舒服的状态当中。

当我们内心当中有这种非常严重的嗔恨的时候，就没办法修行，因为修行需要非常平和清净的心态。如果你的心已经

被强烈的情绪所控制，哪里还能安住在平静的状态当中去观修解脱的法义呢？它就是一个大的障碍，当内心当中产生

了非常强大的嗔恨，这个时候就已经处于无暇状态了，当前这个状态已经是一个违缘了，没办法让我们顺利地修行下

去。

对亲友方面就过度地贪执。因为爱和恨有的时候是相对的，如果我们对亲友有多爱，对伤害亲友的人就会有多

恨。并不是说作为一个世间人来讲，修行修成个木头人了，什么感情都不能动，不是这个意思。佛法永远都是走于中

道的，不是让我们修成一个没有感情的人，也不是让我们过度地贪执，过度的贪执和过度的冷漠在佛法当中都是要同

等排斥的，所以说佛法要行于中道。

要有比较冷静或者比较中庸的智慧，以这样一种不偏不颇的状态来面对一切问题的话，就是非常应理。所以说

如果对于亲友或者财富、地位等等过度地贪执，就会做出不符合常理的事情。因为过度地嗔恨，心被这种情绪所左右

是没办法做出正确判断的。如果对亲友、财富等等过度地耽执、贪心太大，也没办法对于正确的事情做判断。

比如说利欲熏心，为什么叫利欲熏心？就是对利和欲方面太过于强烈的时候，是没办法判断该做不该做 的。比

如说出了这么多贪官就是因为利欲熏心，他们已经被强烈的贪心左右，不知道这样做对还是不对，偶尔觉得这个应该

是不对的，但是贪心太强大了，根本控制不住。有的时候就会有侥幸的心理，觉得这样做应该没事。所以说贪心太大，

他内心当中一直是不平静的，担心这个事情被发现了怎么办啊？尤其是今年就更明显了，很多人已经做过就惶惶不可

终日，万一哪天查到我怎么办？这些都是贪欲心引发的一系列的后果，这是一个连锁反应，不单单是今生连锁反应，

而且还要延伸到后世去。所以如果过于贪执的话，就不是真正的引起幸福、真正安乐之道，是引起痛苦之道——一系

列的痛苦从这儿开始。但是有些人不了解，一步错了步步错，在这方面过度地贪执，就会给我们的人生、修行都来很

大的麻烦，所以我们要知道贪欲也是障碍。

如果贪执的五毒烦恼非常粗重，就没办法真实地修行，虽然有一定的善根，内心当中偶尔会产生修行善法的心

和念头。但是因为五毒太过于粗重的缘故，大多数时间当中自相续都被力量强大的五毒烦恼所控制，那我们就成为它

的奴仆了，自己做不了主，永远都是被情绪、被这些烦恼所左右。所以我们要知道，这些对修行来讲是负面的东西，

怎么样把它通过修行控制到可调控的范围？这就需要知道它的过患是怎么样，调制的方法是怎么样？这就是我们必须

要学习的。五毒粗重也会直接成为正法的违缘。

此处讲到了贪心和嗔心，略掉了愚痴心，愚痴心就是不知道业果到底怎么回事，众生以前是怎么来的，现在是

怎么状态，以后会到哪去？完全不知道，所以叫做愚痴。如果愚痴心很重，当然会对修行佛法延伸很多的邪分别念，

或者延伸很多的烦恼，导致自己没办法真实的修行。

嫉妒心刚刚我们讲了，就是看到别人富足安乐、生起智慧的时候，内心都特别不舒服。嫉妒心的生起没办法让

我们安住在平静之道，当嫉妒心生起来的时候，我们的心就不安稳了、就开始燥动、愤世嫉俗，产生很多其它的想法。

虽然每个众生都会有嫉妒心，但是如果你愿意修行，就会愿意在控制嫉妒心方面去着手。看到别人安乐富足的时候，

产生嫉妒心对我们有什么帮助呢？没有什么帮助，只是让自己痛苦。对别人对有没有伤害呢？嫉妒心本身是没有伤害

的。别人安乐，你在这儿拼命地嫉妒，对他也没有什么影响；但对你自己来讲，你的嫉妒心越强烈、持续的越久，只

有痛苦你自己。

有可能嫉妒心控制不了的话，回到家里面还会把情绪影响到家人。你把情绪宣泄之后，你的家人也跟随你也产

生不愉快的想法，不单单伤害到自己了，也伤害了其他人，而且对被嫉妒的对方没有什么伤害。所以嫉妒的状态本身

是没有意义的，但是我们一般人不知道怎么去调控它，就只有被动地生起嫉妒、被嫉妒所折磨。所以不去训练的话，

就没有能力去对治、控制不了自己的心，但是佛法当中对嫉妒心的控制方法是有整套体系的。

当我们有一点点地位、一点点财富、一点点智慧，乃至于修行时间比较长等等，这些似乎都能成为傲慢的资本 。

但其实这些傲慢心产生的时候，前面我们说到，是看不到自己的过失的，同时也看不到别人的功德、优点，完全被这

种傲慢的情绪所笼罩，沉浸在傲慢状态当中。如果处在这种自高自大状态当中，哪里还看得清楚我现在应该做什么、

不应该做什么？完全都迷失了。所以傲慢对我们修行也是很大的违缘障碍。

到底怎么样对治五毒粗重呢？当然我们这儿只是提到一下，展开讲就没有时间了，但是其 它地方讲到了一些具

体的修法。

比如说要对治很重的贪心的话，要观贪执的过患：如果对人贪著，那么就要观他不净的本体，或者观无常、观

他的过患等等。之所以产生贪心，就是认为对境是完美的、愉悦的。如果要对治贪心，就观对境当中的不圆满的部分，

这个不圆满是不是他本来很圆满而我却观成不圆满？不是这样的。整个轮回当中的事物没有哪一个是完全圆满的，只

不过在我们面前可能会显现圆满的一部分，而且我们会忽略不圆满这一部分。要对治贪心，就要刻意地观察不圆满的

部分，让贪心降降温。好的还是好，我们只要保持在正常的好的认知就行了，不要过度地去渲染。如果过度地去执著，

认为对境好的心态就会越来越炽盛，最后就演变成很强大的贪欲，贪欲一旦炽盛起来，我们就控制不了。

比如说世间的财富，钱是好还是不好？钱本身是中性的，说它好或不好，只是每个人的看法不一样。财产本

身不存在什么利益、伤害，它是中性的、就是货币而已。对不对？但是使用的时候你的心态，还有你使用的方法、

结果，会导致这个钱对你来讲就变成了一种功德，或者这个钱对你来讲变成一种痛苦的因 、堕落的因等等。这主要

是来自于人的认识和人的使用方法，不是它本身。但是我们有的时候就看到这个钱很好，只是盯着这个钱。有了钱

就可以做很多事情，钱越多越好。

但是你没有观察到，如果没有使用好这个钱，它本身会成为一种负担。或者说如果你不观察它另一方面隐藏

的过患的话，慢慢就会迷失在其中，最后只要能得到钱，啥都可以做，这就引发了很大的过患。所以我们要去想它

有可能的过患、它的不圆满的地方。这个不圆满的地方其实是有可能是圆满的，但是我们要想它不圆满，把 认为它

过于圆满的心降下来。但是既然它有过患我们是不是就不用了呢？这个不一定。你可以保持在一种正确的心态当中

去使用它。它是一种客观存在的事物而已，只要对它认识的比较清楚，去使用时就不会有负面的心态来左右我们。

所以当我们生贪心的时候一定是认为它很好，那么如何熄灭贪心呢？要客观地观察所贪对境的不圆满的地方，主要是降低我们对它的耽著程度。当我们生贪心的时候，远远看到这个东西很好，马上就产生很大的贪心。比如说

看到一处风景，远观非常好看，方方面面看都是很完美的，没有发现不圆满的地方，当时贪心就很强大。走近一看

其实很假，这里面还有很多不圆满的地方，这个时候我们对它的贪爱就会降低，因为发现了它的另外一面。

调伏贪心就是要以这样的方式，让我们发现不圆满的地方，刻意地发现、主动去观察来降低贪执。讲财富有

很多的过患，并不是它本身有什么过患，而是我们耽著它有可能引发的过患 。当我们知道之后，主动去观修，对它

的耽著心就会降低、理智就会降低到正常的标准，我就可以看清楚：“噢，原来是这样的”，这个时候就理智了。否

则贪心很大是没有理智的，没办法做正确的判断。对人也好、财富也好、地位也好，对什么东西都是一样的，一旦

进入极端就已经丧失理智。

如果太过于悲观，就必须要观好的方面，把悲观的情绪消除。悲观是往下走的心态，这个时候要观积极向上

的一面，把这个心态提起来，提到什么程度？提到能够正确认知事物本身的正常理智的状态。反之如果对这个事物

高估了，就必须要观它的过患把它降到平等的、正常的程度。前面我们讲过，佛法教导我们不要堕两边。如果对它

太过于负面了，就必须要想它好的方面；如果太过于想它的好了，必须要想它 的负面。所以就在这里面找一个平衡，

心智处在正常状态，可以很理性地去看待任何事情。

嗔心的对治是什么？主要是修慈悲观。在《入菩萨行论》安乐品当中有很多论述，大乘佛法主要是以慈悲心

为基础，所以在大乘佛法当中关于慈悲的修行特别多，比如慈、悲、喜、舍等等一系列的修法。有些人嗔心很重，

就刻意地引导他修慈悲心。为什么呢？嗔心和对境有关系，生嗔心的时候主要是认为对境不悦意。

看到一个不好的人，但是所谓不好的人也是我们自己贴上去的标签，严格来讲这就是个人而已，就是五蕴和

合的一种状态。至于这个人到底是好人还是坏人、是我喜欢的人还是不喜欢的人，这些都是我们贴上去的标签 ：认

为他讨厌，贴个标签——他是我讨厌的人，喜欢的人就贴个标签，这是我喜欢的人。贴完标签之后，当这个人出现

的时候，自然而然我们就会引发反应：“噢，这个就是我讨厌的人”。但是人本身没有讨厌，如果他本性是个讨厌的

人，那么任何一个人看到他都是讨厌的。但是我们觉得讨厌的人，还有很多人喜欢。所以从这方面讲，他的本性是

没有讨厌不讨厌的，只不过我们认为他很讨厌。

当我们在观察所谓的嗔恨对境时也是同样道理，为什么嗔恨他？因为我觉得他很讨厌，所以这个对境一定是

我不愿意接受的、让我不舒服的东西或者一种状态。所以嗔心和对境之间还是有一定关系的，我们怎么样去降伏自

己的嗔心呢？就想他好的方面，他对我的利益、功德、一些帮助等等，当想对方的好处的时候，我就降低对他的反

感的程度，而且这个要刻意地反复去观，要观出一种力量。观出力量以后，当我再次见到他的时候，他好的方面自

然而然就浮现在我的心中，自然而然嗔心就会降低。

所以说贪心是认为对方好，然后产生贪心；嗔心是认为对境不好而产生。如果认为他不好，就观他的好，慢

慢寻找他的优点、他对你的帮助，这也是为什么上师说要感恩一切的道理。有些人不懂感恩，看不到这个对自己有

什么恩德？外面扫大街的甚至每个人对自己能有什么恩德？他觉得这些和自己没什么关系。但整个社会的运转缺了

谁都不行，所以这里面是交错、迭加的关系。我们在这个社会当中生存，都是别人的恩惠，虽然有些时候不是直接

地帮助你，但是你在这里面生存的话就需要来自于别人的帮助。

如果把别人对你的恩惠放大的话，你就会是一个感恩的人，每天会生活在感激当中；如果你把别人对你的恩

德无限缩小的话，就不会觉得这个社会对我有什么恩德，而永远处在负面的状态当中。可见我们的心态还是和环境

认知有关的。当我们嗔心重的时候，就去观别人对我们的恩德。真正去分析、观察的话，可以找到很多感恩的对境，

即便是讨厌的人、所谓的怨敌，他对我来讲都会有某种恩德。尤其从佛法角度来讲就更多了，佛法感恩的方式更深

入一些，这在后面还会讲。

什么是愚痴呢？前面我们讲过，众生前面是怎么来的，后面哪里去，现在是怎么状态？愚痴就是我们对前继、

中继、后继不了解。怎么样遣除这种愚痴呢？就观十二缘起，也就是观察前因后果。观十 二缘起，最初是无明、缘

行、行缘识等等，对应我们前世的是无明和行，今世当中的就是识，后面的缘起是生、老、死等。如果观十二缘起 ，

就知道一切众生怎么来的、现在是怎么状态、以后到哪里去，这样就会打破愚痴。当然我们只是大概地提一下，真

正的十二缘起是一种体系，它的修法在其它论典当中讲的很清楚，今天不是专门讲这个的。

调伏嫉妒心主要是修随喜，大家都知道，随喜心是对治嫉妒的。既然对方已经得到了，我产生不好的心态也

没有用，不如就真心诚意地为他高兴。就像我得到快乐、得到地位一样，诚心地替他欢喜、跟随他的安乐而生起欢

心，叫做随喜。

当随喜心产生的时候就不会嫉妒了，会很高兴。就像我们的家人中了彩票了，我也很高兴，这种高兴是发自

内心的。如果自己家里人有什么好事，有什么好的转变，当然我也很欢喜，这个时候内心当中是保持欢喜的状态，

没有什么不愉快的，是不会有嫉妒心的。要把这种对我们亲近的、关系很好的人的欢喜，扩展到其他我生嫉妒的人

上面。这个方面也有一系列的观修，有完整的体系和系统的随喜的修法。

所有的众生的本性都是想要离苦得乐，只要是有心识的，不单单是人，就像这些狗、猫等。所有的众生是平

等的，他们得到快乐的时候我们替他高兴，就像我们得到快乐、就像我的家人得到快乐一样高兴，这是心很善良的

状态。如果当别人快乐、当别人得到利益的时候，我替他高兴的话，这个状态是没有嫉妒的，这就是通过随喜来对

治嫉妒心。

傲慢是对自己功德、利益的盲目欢喜，是飘飘然的一种状态。傲慢有很多对治的方法，平常我们讲的最多的

就是天外有天，人外有人。如果你的眼光很狭隘的话，会觉得自己了不起了，但是真正放眼一看，像你这样的人满

大街都是，而且功德超胜你的人多的不得了。当我们心胸狭隘的时候，根本看不到这些，觉得在我这个范围当中我

是了不起的等等。

当你把眼光放大之后，这种傲慢心就会消失。所以有的时候我们的知见太短浅了，很容易生傲慢心、沾沾自

喜，很容易产生自高自大的感觉。但是当你真正把眼光稍微放大一点，看一看世界上的情况，马上就没有傲慢心了

没有什么傲慢的资本。只不过你暂时在这个领域当中，在一个阶段当中可能得到一点点东西，而且这些东西也是无

常的，谁知道能够保持多久呢？所以盲目的傲慢是没有什么用的，而且傲慢本身是烦恼，会引发一系列恶业和痛苦。

对治傲慢我们该怎么样做呢？就是经常观自己的过失、观别人的功德。当我们在傲慢的时候，可能是觉得我在这个方面做得不错，而对方做得不好，这时就会产生傲慢心，就看不到自己的过失，看不到别人的功德。反其道

而行之——当我们生傲慢的时候就这样想，我这点功德也不算什么，就找内心当中的烦恼过患，找自己不如对方的

地方，刻意找出来，安住在过患、安住在烦恼过失当中。

经常观自己的过失，就会觉得没什么可以傲慢的。在观过失的时候，别人没有这个过患，我就观他的功德。

反过来如果经常去盯着我的功德，傲慢就会膨胀。而经常性反观过失，心就没办法傲慢起来，因为发现 自己的过失

太多了，有什么可傲慢的呢？现在产生这个功德只是昙花一现而已，如果没有把傲慢打消的话，所谓的这个可怜的

功德很快就会消失。为什么呢？因为功德通过什么来保持？通过清净心来保持，傲慢的心是没有办法保持你当前这

种状态的。如果傲慢心不消除的话，你当前的功德、智慧很快就可能消失下去。所以傲慢的时候就要经常观自己的

过患，安住它，通过这样的方式就可以打消自己的傲慢心。

二、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人们虽然已经步入佛门，但对正法的句义一点一滴也不能领悟，根本

没有闻思修行的缘份。

愚昧无知就是“毫无慧光”——内心当中没有智慧光明。“极其愚痴的人们虽然已经步入佛门”，已经皈依、学习

佛法了，但是对于佛陀所开示的正法的词句和意义“一点一滴也不能领悟”，完全听不懂，没办法放到心中去领悟。

“根本没有闻思修行的缘分”，进一步闻思修行的缘分他是没有的。

如果愚昧无知的话，“虽然已经步入佛门”，能够对佛法有兴趣、修行佛法这是好事，但是愚昧无知这个违缘没

有打破的话，他在佛法当中很难有更深一层次的进步，愚昧无知属于一种障碍。比如说听法，不要说听密法 、如来

藏、中观，有的时候可能菩提心这些一般的法义都听不懂。虽然听了，但是意义上完全不知道在讲什么，这样怎么

可能在佛法当中得到大的意义呢？对于修行的方法都没懂的话，更谈不上去实践了。

如果处在这种状态当中，进一步修学佛法是有一定的违缘的，那么这个方面我们就要对治，怎么样对治愚昧

无知呢？归纳大恩上师讲记当中的意思有三点。第一个就要忏悔，为什么要忏悔呢？就是因为自己相续当中累积了

太多负面的罪障，所以导致自己愚昧无知。

我们以前也学习过佛陀经教当中的周利盘陀尊者，在当时僧团中是一个典型。什么典型呢？佛陀、其他比丘

教导修法的时候，他根本就没办法听懂，把所讲的教义一再简化还是记不住，连“扫尘除垢”都记不住，已经愚痴到

这种程度。这是因为他很多世之前做智者的时候，对法义很悭吝，就怕讲了之后别人 会胜过他、威胁他的地位。因

为这样他就很愚笨，有这样一种前因后果。相续当中业没有消尽之前，智慧的光明是打不开的，他 就会一直处在这

个状态。

好在遇到了佛陀，周利盘陀以前也曾经出过家，所以因缘还在，佛陀一方面继续教他，一方面让他做一些功

德：用我们现在的话叫发心——清扫经堂、给僧众擦鞋子等。而且还有很多修行者也经常笑话他，这样等于给他做

变相的忏悔。做发心工作的过程当中，他的障碍一点一滴地瓦解，一点一滴地松动，当然他内心也不想处在这种状

态当中，也很想改变，最后他内心当中的罪障慢慢消除了，因缘成熟之后，突然一天就证悟了。

如果内心当中的障碍很粗重，也会出现不懂法义的情况。要遣除这种障碍的话，忏悔是个很好的方法。我们要知道，虽然我们看不到以前内心当中到底存在哪种障碍，而且这个障碍深厚到什么程度 ，但是佛告诉我们，我们

内心当中无始以来累积了很多罪障。这个需要忏悔，可以通过主动的方式来忏悔，如果不去主动忏悔的话，这种习

气还会在我们相续当中保留，还会一直延续下去。如果现在主动忏悔的话，就可能通过四对治力，通过金刚萨埵等

方式，很短的时间当中就把这些负面的东西做一个清扫，相当于集中的方式做一个大扫除，把以前累积到我们相续

当中负面的罪障清净掉。

忏悔是让我们生起智慧的一种方法，我们可能就没想到忏悔可以增长智慧、帮助我们通达法义。我们平常想

到忏悔就是为了让以后不受痛苦。其实忏悔尤其是金刚萨埵的功效很多，一方面可以清净掉罪障感果 ；还有就是我

们的智慧不显发，是因为有障碍障住了，当障碍去掉之后，智慧光明就会显露出来，忏悔这种功效也是很大的。

此外，通过忏悔还可以得到福德。我们内心当中有些善根还没有显发，这也是因为以前障碍障住了。当我们

通过忏悔把障碍去掉，善根就可以显发，可以得到很大的福德。在金刚萨埵修法的后面也提到了，如果如理如法 地

修持四十万遍，我们在今生当中想要得到的快乐、财富等等也可以得到。原理是什么？因为有障碍的缘故，就没办

法显发。

第一要忏悔，现在正是金刚萨埵法会期间，很多道友在修忏悔。因为内心当中的罪障过于深重的缘故，我们

的智慧没办法显发出来，为了显发智慧，我们也专门针对这个问题做忏悔。修行者每天在做功课应该都有忏悔的内

容，我们自己每天也在不断地造新的业，这也需要忏悔。还有以前累积留存在我们相续当中的业，也是需要持续性

地忏悔来慢慢消除，当消除到一定程度的时候，我们的状况就会改观，就会对正法的句义慢慢通达，持续性 地修持

的话就会越来越有智慧。这个方面是通过忏悔来进行安立的，这个是我们在归纳当中讲的第一个条件。

第二个是祈祷文殊师利菩萨。文殊菩萨是智慧的本尊，他以前在因地发愿，谁祈祷我，我赐予他智慧，所以

他是三世诸佛智慧的总集。在佛法当中专门有文殊菩萨的修法、祈祷文、心咒，让我们去念诵、祈祷。因为他有这

个愿力，愿意帮助我们，我们向他祈求帮助，因缘和合就可以开启我们的智慧。这是世间的缘起所致，是一个自然

法则。如果因缘和合了，我们就一定可以开智慧。我们现在对法义很难通达，就要猛厉地祈祷智慧本尊。

以前法王如意宝说过，我的弟子是要发愿一辈子当中一定要念一亿遍文殊菩萨心咒。如果念了一亿遍心咒，

今生当中的智慧也会非常猛厉和敏锐，生生世世当中都会变成一个有智慧的人。是因为文殊菩萨是智慧本尊的缘故

所以祈祷文殊也可以让我们开智慧，平常也可以做一些文殊师利菩萨的修法。

大恩上师前段时间也给我们传了文殊语狮子的修法，这种修法增长智慧的速度是非常快的。我们好好修行就

可以增长智慧、遣除愚痴，这个修法另外的名字叫遣除痴暗——遣除我们的愚痴黑暗。因为智慧代表光明，用光明

智慧来遣除愚痴黑暗。如果能够念诵仪轨或者观修，或者对文殊菩萨供养 、祈祷、顶礼，慢慢智慧就会显发，在学

习佛法过程当中会越来越通达。而且在讲经说法时得到文殊菩萨加持的缘故，也能够摄受很多人，帮助别人建立起

正知正念。所以文殊修法对我们修行和讲经说法来讲，都是非常重要的。

藏地在学文字之前都要念一万遍文殊祈祷、文殊的礼赞文。在修法过程当中一直都要念文殊菩萨的种子字、

心咒，或者观修文殊菩萨，这对记忆力、领悟力，以及对法义的通达力都会有很大的帮助。所以说遣除愚昧无知，文殊菩萨修法是很好的。

第三个就是要精进地闻思修行。一方面我们要忏悔、要祈祷，但是自己还要努力。多管齐下，很多因缘同时

来了，这个时候慢慢也会通达。因为很多法义就是这样的，我自己学法的时候也是这样，很多法学第一次、第二次

搞不清楚，但是越往后学，学的次数越多，持续不断地学，就逐渐有触类旁通的感觉。智慧有所增长，以前虽然不

懂的，现在不专门去思维，再回过头一看自然就懂，也有这种情况发生，所以自己要努力。

这三个条件在上师讲记当中提到了。归纳起来，第一是通过忏罪清扫前世的障碍、因缘。第二祈祷文殊菩萨，

这主要是通过外力的加持。第三个就是自己要精进地学习。这三个方面，一个是对前世罪障的扫除，一个是今生当

中的外力祈祷文殊菩萨，还有一个内在的条件就是自己要勤奋修行，如果自己不勤奋的话，别人虽然想帮你也没有

用。这就是愚昧无知的对治法。

三、被魔所持：如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。

“魔”是指邪知识。我们修学佛法需要一个引导者，能够引导我们修学佛法的叫做善知识，把我们引向歧途的叫

魔知识或者邪知识。我们好不容易进入了佛法，如果遇到了一个宣讲颠倒见行的魔知识 （他的见解是颠倒的，行为

也是颠倒的），被他所摄受的话，那么我们的自心就会转入邪道违背正法。

这是在修行佛法过程中一个很大的违缘，因为我们学习佛法的时候，刚开始都是被动地学习，别人怎么讲我

们就怎样听。刚开始学习佛法就像白纸一样的状态，引导者在上面怎么划，你就怎么样去接受，所以善知识非常重

要。如果自己在想要学习佛法时遇到一个魔知识，他给你宣讲一些颠倒的见解 、颠倒的修行，这样内心当中这个痕

迹就比较难消除，即便是以后遇到了善知识，以前这个东西很长一段时间当中难以消化。何况一直被魔知识所摄持

的话，就真实丧失了修行的因缘了。

前期可能有善知识摄受，后期被魔知识所引诱放弃善法的也有很多。这里为什么说暂生缘呢？暂生缘就是说

突然发生的。因为我们内心当中有很多种子、习气，不知道什么时候会发生，这个时候如果被魔知识所摄持，那么

我们的心就会转入邪道而做出违背正法的事情，没办法继续修行下去。

对治之道就是如理地观察、依止善知识。依止之前要好好地观察他有没有善知识的法相。善知识的法相有很多，

大恩上师在讲《心性休息》、《前行》第六品，都讲到善知识的法相。

大恩上师在《前行》当中归纳，善知识如果只具有一条法相，就是一定要具有菩提心，这样就不会把弟子引向

邪道，一定是把他往正道上引的。标准的大乘善知识第一菩提心肯定要有，第二对大乘的见解和修行的方式应该很通

达。可以告诉你大乘对万法的认识、见解，以及怎么样去行持。

如果有菩提心他就绝对不会伤害众生、伤害弟子；有智慧就可以做正确的引导，还有很多的功德。选择上师的

时候要做观察，观察好之后好好依止。如果发现他不是一个标准的善知识，要适时地离开，再跟着他对自己修行没有

什么作用。

四、懈怠懒惰：

第四个是懈怠懒惰，这也是修行的违缘，在原文当中这样讲：尽管自己渴望学修正法，但是丝毫也不精进，这样懒惰的人一味懈怠、一拖再拖而绝不可能实现修法的心愿。

“尽管自己渴望学修正法”，一般刚进入佛门的人都有一种渴望（或大或小、或深或浅）：有些人想一定要学法、

要精进、要成佛等等。想法是这样的，行为上真正落实的时候一点都不精进，非常懈怠懒惰。 “懒惰的人一味懈怠、

一拖再拖”，今天应该做的正法明天再做，今天应该修的明天再修，今年应该安排的明年再做，这样一拖再拖就是懒

惰的心态，这样就没办法实现修法的心愿。懒惰就是拖延、不精进、对正法没有兴趣。

以前索甲仁波切在《西藏生死书》讲了东方式的懒惰和西方式的懒惰。大恩上师在讲记当中讲到这个问题。一

种懒惰的方式是典型的睡懒觉、天天无所事事、东逛西逛，即平常我们认为的懒惰，这种状态是不想把心思放在佛法

上面。

第二种懒惰，比如说工作特别忙，不断地把时间安排的很紧。尤其西方人刻意地把时间安排的特别紧凑，因为

一旦空闲下来他就很空虚。看起来很勤奋，其实还是懒惰，他并没有在佛法上面用功。和精进相对的一种西方式的懒

惰，就是很紧凑的时间安排。

东方式的懒惰，索甲仁波切当时举的是印度的例子，他说很多印度人天天就是晒太阳，泡杯茶在外面喝，上午

喝到中午吃饭，吃完饭又晒太阳继续喝，一天一天就这样过去，这些都是懒惰。

世间定义的懒惰和佛法当中定义的懒惰不相同。世间定义的懒惰 就是好吃懒做不干正事，反过来就是很勤奋地

工作。佛法的懒惰主要是不精进追求解脱道。它们的定义不一样，层次也不一样。

懈怠懒惰的对治是什么呢？主要是观无常。第二个引导就讲寿命无常，我们不知道到底什么时候死亡，根本没

有一个定数。每个人都想长寿，都觉得我明年不会死、后年不会死或者说明天不会死。但是死亡什么时候到来谁知道

呢？这些死亡的人，有些人知道死期（下了病危通知书基本上知道自己能活三个月、二个月或者一周当中可能死）。

除了这些之外，很多死亡的人都是没有准备，遇到车祸的人没有想到第二刹那、下一秒会死亡，他的想法都是明年干

什么，后年干什么，把计划做得很宏伟。但是死亡突然到来是事实，很多人都会对这个目标没有任何准备。修行当中

让自己精进起来，就是要观想死期不定。

死是肯定要死的，死亡什么时候到来呢？不知道是明年、是这个月，还是下一刹那？或者明天到来都确定不了，

确定不了就不能够再去拖延。死亡的时候什么才有用呢？只有善法才真正地发挥作用，对于中阴、对于死亡的刹那只

有正法才有用。所以我们在有限的时间当中没有精进地去修善法，那么在死亡到来的时候我们就没有把握。如果在死

亡到来之前主动地去修习正法，不管死亡什么时候到来，现在开始努力地准备，这就是对治懈怠懒惰的心态。观修寿

命无常可以对治懈怠懒惰，很多修法当中对无常的修行非常重视。

1. 如《法华玄义》云：死想破威仪、言语两欲。胀想、坏想、噉想，破形貌欲。血涂想、青瘀想、脓烂想，破色欲。骨想、烧想，破细滑欲。九想通除所著人欲。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 在鸠摩罗什大师的《金刚经》译本中说：善男子、善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。 [↑](#footnote-ref-2)