



暫生緣八無暇

八種無暇的觀修

- 為他所制無暇的觀修
- 五毒擾無暇的觀修
- 惡業如海湧無暇的觀修
- 愚癡深重無暇的觀修
- 懈怠懶散無暇的觀修
- 按法偽裝無暇的觀修
- 求樂救怖無暇的觀修
- 魔所持無暇的觀修

為他所制無暇的觀修

□概念

由於受到強勢人物的控制，不被允許修法，結果也就難以修成

□對治方法

- 為了修法就要想出一個好辦法，努力從中脫離、獲得閒暇才好。暇滿是因緣事件，需要自己精勤設法爭取修法因緣
- 為他所製，看上去是一種不得已的、被動的情況，其實在現實生活中，往往和我們內在的五毒有一定的關係，經常是我們自身對於一些外境過於執著，無法脫身出來，是自己的執念作怪而不是真正的為他所製，無力修法

五毒擾無暇的觀修

□ 概念

“五毒擾”指貪、嗔、痴、慢、嫉五毒煩惱格外熾盛。雖然偶爾生起想要修法的心，但是內在五毒的力量特別強大，多數都處在深重的煩惱狀態，一直被煩惱的力量牽引，無法趣入修行

這些煩惱在內心當中一旦生起來了，就像服了毒藥一樣。如果吃了毒藥我們的身體就會受傷；如果生起了這些煩惱，那我們的心從此就變得不健康、不清淨了，對我們的法身慧命會有一些影響，所以叫做毒

五毒擾無暇的觀修

□對治藥方

- 對治貪心---修不淨觀
- 對治嗔心---修慈悲觀
- 對治愚癡---觀十二緣起
- 對治傲慢---觀自己的過失、觀別人的功德
- 對治嫉妒---修隨喜

惡業如海湧的觀修

□ 概念

“惡業大海湧”，指宿世造業不善，有很多罪障，由於惡業大海勢力的湧動，即使精進修法，也難以生起功德。以至於人們往往以為是所修法無效，殊不知完全是自身所造惡業的結果，他們反而以此對法絕望

□ 對治藥方

- 懺悔和精進
- 學法一定要有恆心

愚癡深重無暇的觀修

□ 概念

“愚蒙”是一種近乎旁生的狀況。雖然得到人身，也看似遇到佛法，但是被愚蒙嚴重障蔽，聽聞不能理解文句，思維不能了解義理，修持也不能證得實相，這些都是由於過去造下的嚴重罪障所致。

如果讓它繼續留存，它還會一直障蔽自心，無法出現學法的狀況乃至修法的功德。也就是說，外在看似有因緣，實際內在一片空白，處在嚴重的無暇狀況中，無法產生修法的心態、理解、敏銳的智慧，以及出現各種修法的覺受、證量等

□ 對治藥方

- 懺悔
- 祈禱文殊師利菩薩
- 要精進地聞思修行

懈怠懶散無暇的觀修

□ 概念

“懈怠懶散”指處於懈怠中，內心一直被懈怠和拖延的習氣所箝制。嚴重的習氣使自己無論做什麼都拖拖拉拉，對法終究修煉不成。即使想學法，也以懈怠障礙使自己提不起精進，發不起心力。

還有很多人以極重的懈怠心，一直不能振作，對於份內應做之事也是一拖再拖，這種惡習使其終究無法趣入法道。因為人生短暫、機緣難得，一旦脫開法緣就馬上會被其他因緣牽引，導致離正法越來越遠。

懈怠懶散無暇的觀修

□ 懈怠懶散的症狀

懈怠有兩種：在行善方面消極懶惰，在造惡方面積極勤奮。今天看來，人們對行善普遍消極，提不起心力，對於造惡卻非常有力量。比如，吃喝玩樂、追求名利、追求五欲、上網、看影視、逛街、閒談、旅遊等等，全是懈怠。這是其中一種懈怠；

第二種懈怠世間定義的和佛法當中定義的不相同。即比如說工作特別忙，不斷地把時間安排的很緊。尤其是西方人刻意地把時間安排的特別緊湊，因為一旦空閒下來他就很空虛。看起來很勤奮，其實還是懶惰，他並沒有在佛法上面用功，精進追求解脫道

懈怠懶散無暇的觀修

□ 懈怠懶散的病因及病理

➤ 沒有精進心

沒有精進心的懈怠者即使想要學法，也會一直被懈怠和拖延所控制，無力自拔，修不成法。

他的修法心軟綿綿地一直提不起來，沒辦法凝成一股力量來全心投入並堅持下去；或者一直拖沓推延，今天推明天、明天推後天，推來推去永遠也修不出一分佛法。正確的態度應該是，說到思維暇滿或任何修法課題，都能馬上投入精力，有種極大的勇悍心，如瀑流水般連續地思維，之後逐漸抉擇清楚、思維透徹、引發定解，由此調整自己的顛倒觀念並發起取心要欲。只有時時提起，才有可能修成法道上的一分德相

➤ 缺乏因位的起動力

懈怠懶散的根本病因就是“缺乏因位的起動力”，也就是缺乏求正法的“意樂”。很多初學者可能從道理上初步明白了苦空無常等基本佛理，也下定決心想讓自己從痛苦中解脫出來，但是因為無始以來的深厚業障和習氣而在修法時有懈怠懶散的問題，只是明白一些簡單的佛理並不一定能夠建立穩固的修法意樂

懈怠懶散無暇的觀修

□對治藥方

➤觀修無常

我們應這樣觀察：認識到很快會死，忙碌現世的慾樂、享受、名利等有何意義？臨死之時恐怕被惡業戾氣籠罩，四大分解、心力脆弱，大多數人都將墮入惡趣。因此，如果一直懈怠下去，自己就會成為毀滅自己來世前途的魔仇，這實在沒有任何意義。今生既然得到如此珍貴難得的暇滿，我就一定要精進，只有修習正法，才能在死時有益。如是憶念無常後斷除懈怠，發起精進。

精進的內涵也有兩種：常時加行的精進和恭敬加行的精進。其中，“常時加行”是指有恆心、持續安忍的狀況，能夠十年如一日地住於加行精進中；“恭敬加行”指內心殷重，對法極其認真，以此能破除懈怠。具備了常時加行和恭敬加行的內涵，一想到死亡，就不願浪費一分鐘，如同將被砍頭的人，一旦有逃脫的機會就不肯在其他方面散亂，而會專心一處、堅持用功，以求脫離死亡的恐怖。

懈怠懶散無暇的觀修

□對治藥方

➤對於初學者，我們可以觀察修行正法給我們帶來的積極的變化和切實利益

因為我們一直生活在一個非常注重眼前功利性或者說效率的社會中，習慣於有各種各樣的指導初學者的“傻瓜指南”，因此在看不到即刻的好處或者反應的時候，往往就會對自己做的事情產生懷疑，進而產生退心。

上師多次講課時說過要我們仔細觀察自身的變化：我們從學佛中得到了什麼？放下了什麼？轉變了什麼？

這就是我們學習解脫道的利益，現實的利益，實實在在的利益。如果我們確實感到了自身的受用，自身的變化，那麼懈怠懶惰的習氣即使一時還會存在，也會逐漸消失。這是從正面的角度來鼓勵我們修行上的精進，消除我們的懈怠。如果我們能夠從自己的修行當中有真正的受用，嚐到了修行正法的法樂，那麼我們就能夠在此基礎上，產生真正的意樂圓滿和正信圓滿了。

按法偽裝無暇的觀修

□ 概念

“按法而偽裝”是指心裡唯一希求現世名利，為了得到名利、物質，假裝依法修行，行持各種行為。然而由於他的狀況只是希求現世，不免跟解脫道背道而馳，根本不可能有真正修法的機緣

□ 按法偽裝的構成條件

- 一個是“在他人面前按法那樣造作”
- 一個是“內心僅僅勵力求此生”

因此而導致與解脫道分離，進入到無暇之中

按法偽裝無暇的觀修

□按法偽裝無暇的病因及病理

按法偽裝的病因，那就是“追求名利，詐現修法”

那些所謂的修行人為什麼是按法偽裝？因為他們只是為了現世的名聞利養，只是把修法當作獲取名聞利養的手段

按法偽裝無暇的觀修

□按法偽裝無暇的病因及病理

益西彭措堪布上師有過一段極其精彩的比喻來說明按法偽裝的病因和病理：

在駕馭暇滿寶車行駛時，突然發現旁邊有好多誘人的名利，於是想：如果我表現成一名非常出色的菩提道司機，周圍的人會給我很多鮮花、掌聲，從此登上佛教榮譽的寶洲，該有多麼體面風光！於是每天的開車都變成了不走正路、在別人面前表演佛教戲的戲子。

別人問：你為什麼演佛教戲？他說：演這種戲很賺錢的。

又問：你演菩薩就成菩薩了嗎？他說：哪會真成菩薩？脫掉戲裝就不是菩薩，我是明星！

又問：你這麼做是為了什麼？他說：明星的出場費很高啊，演一場戲掙好多錢。

然而，這種偽裝修法的伎倆再高超。也終究不是菩提道的行者，他怎麼可能憑著演戲到達三身的寶洲呢？反而由於造下了販賣佛法的劣事，被法界法庭判處重刑，在三惡趣的監獄裡失去了修法的因緣。

如上所述，一名菩提道行者經過累世的積資，得到一輛“奔馳牌”功能完備的暇滿小車，正準備在菩提大道上長驅直入時，突發性的內外緣障礙了行進，將他甩入歧途

按法偽裝無暇的觀修

□對治藥方

- 需要了知成辦世間此世的意樂和行為的過患，隨後予以斷除
- 對於我們這些初學者而言，我們應該在一開始修行的時候就端正自己的發心，讓自己將來不會落入“按法偽裝”的陷阱。正如生西法師所說，“作為一個標準的修行者，剛開始時不一定能夠做到標準，但是應該有一個目標逐漸去達成、去靠近，調整好心態為了利他而求解脫道”

求樂救怖無暇的觀修

□ 概念

為了今生的溫飽或者因為害怕其他災難臨頭而步入佛門的人，由於對正法沒有深信不移的定解，一旦舊習復甦、故態復萌，又會重操舊業，行持非法

求樂救怖無暇的觀修

□求樂救怖的病因及病理

➤為消災求福趨入佛門，內在沒有對正法的由衷定解

想求取今生的衣食，或者想避免各種損害而在佛教中尋求解決辦法。比如祈求佛菩薩保佑、念念經咒、做做法事等。但由於自相續並沒有對法產生由衷定解的緣故，他沒有一生行法的誓願力，一旦災難過去，或者在衣食等方面得到滿足，就得意忘形地依然跟隨舊日習氣、行持殺盜淫等非法之事，由此斷絕法緣，落在無暇之處。暇滿的關鍵在於對法產生由衷的定解。深知世上只有這一條能實現暫時與究竟利益的正路，除此之外無有可依，才能一生一世獻身於法道

求樂救怖可以是我們親近佛門繼而進入佛門的因緣，而且可能就是我們絕大多數人真實的因緣。但是作為一個想成辦真實解脫利益的三寶弟子，最初的因緣不應該就是我們真實求解脫時的發心了

最初的發心不是那麼清淨，對於正法沒有深信不疑的定解，以這種心態進入佛門也沒什麼不可以，但關鍵是進入之後要通過不斷地學習，糾正以前不好的心態。如果開始發心不正，也不通過學習對正法產生深信不疑的定解，不知道學習佛法的真正目標，一旦舊習復甦，就會重操舊業行持非法

求樂救怖無暇的觀修

□對治藥方

➤需要以清淨的出離心、菩提心攝持而作

修學大乘佛法的目標就是為了利他，為了覺悟而學習佛法，不是為了得到暫時的快樂，或者遠離痛苦。當然，如果我們認真學習佛法，離苦得樂可以附帶獲得，為了利益眾生在追求覺悟的過程中順便獲得。假若我們一心追求今生溫飽，為了得到世間的快樂，離開痛苦去學習佛法，這種不究竟的心態很容易退失。

如果退失了怎麼辦呢？要生起出離心和菩提心，要知道為什麼進入佛門，第一個是為了覺悟，究竟來講是為了利益眾生成而追求佛果。當相續中產生強烈的出離心，就不會為了今生的溫飽、後世的人天快樂，或者後世不墮惡趣而修行佛法。如果目標端正了，之後為了解脫逐步奮發，這種求樂怖畏的違緣就會遣除掉，它的對治方法就是觀修出離心和菩提心。

求樂救怖無暇的觀修

□對治藥方

➤時時反觀我們自己修行的發心

對於我們這些初學者來說，從貪執“求樂救怖”的現世法到“成辦後世義利”的人天善法，再到“生起出離心而入聖教門”的解脫法，進而到誓願利益所有眾生的大乘菩提心，這是祖師和上師們一直教導我們的真實不虛的菩提道次第。也許我們還有不計其數的煩惱和習氣，但是要想真正成辦解脫利益，我們必須要有清淨的發心

魔所持無暇的觀修

□概念

“為魔攝持”指被魔知識和魔友的力量牽制，在他們的掌控下，自身沒有修法機緣，包括時間、自在度等等。更糟糕的是被他們邪惡的見行染污，自身處於顛倒的軌道，現世造下大量罪業，心性被嚴重蒙蔽，在世法中越陷越深，來世還會墮入惡趣深淵，萬劫不得解脫。所以，魔知識是損壞慧命最殘忍的殺手

□症狀

➤在剛剛開始修行佛法時遇到魔知識，就會出現嚴重的問題

剛開始學習佛法就像白紙一樣的狀態，引導者在上面怎麼劃，你就怎麼樣去接受，所以善知識非常重要。如果自己在想要學習佛法時遇到一個魔知識，他給你宣講一些顛倒的見解、顛倒的修行，這樣內心當中這個痕跡就比較難消除，即便是以後遇到了善知識，以前這個東西很長一段時間當中難以消化。何況一直被魔知識所攝持的話，就真實喪失了修行的因緣了

魔所持無暇的觀修

□ 症狀

➤ 已在善知識攝受下進入正法之門，但是又被魔知識引走

前期可能有善知識攝受，後期被魔知識所引誘放棄善法的也有很多。這裡為什麼說暫生緣呢？暫生緣就是說突然發生的。因為我們內心當中有很多種子、習氣，不知道什麼時候會發生，這個時候如果被魔知識所攝持，那麼我們的心就會轉入邪道而做出違背正法的事情，沒辦法繼續修行下去

➤ 被世間法的所謂權威、意見領袖所攝持，完全偏離佛法

“魔知識”就是邪惡媒體。他常常宣說顛倒見行作為示範，使之成為人們心中的典型而效仿，包括髮型、談吐、觀念、方式等等，這就叫做“宣說顛倒見行”。所謂“顛倒見行”是指邪惡媒體製造出各種假相、概念，諸如愛情至上、瀟灑浪漫、自由主義等，以此鼓動大家紛紛效顰。然而，其中的任何一種一旦紮根於心，就必定使人轉入邪道，與正法背道而馳，處在修法的負狀態，叫做“唯修邪見邪行”

前面的兩種情況可以說是雖然心向正法，但是因為缺乏分辨能力而被表面上似乎在宣說正法的魔知識帶走；後面一種情況則是因為對佛法還沒有建立正信，在正法與世間法之中主動選擇了魔知識的世間法

魔所持無暇的觀修

□魔所持的病因及病理

就內外緣來說，魔所持是比較典型的“外傷型”無暇，是因為自己的無知或者不慎而為外在的魔知識所劫持。但是歸根結底，為魔所持的內在病因還是在於自己沒有建立堅固的正信

如果沒有足夠的正信，不明白粗分的緣起（善惡因果）和細分的緣起（四諦法則）就會落入業果愚和真實義愚之中。因此可以說，如果自己不具正見，沒有分辨力，就很容易為魔所持。另外，對於正法的信心程度，如果修行人仍處於願意親近正法的“清淨信”或者稍有聞思的“欲樂信”階段，因為自己的信心還不夠堅定，也還是容易被魔知識所劫持。只有經過不斷的聞思修到達了“勝解信”的階段，就不會輕易為魔所劫持了

魔所持無暇的觀修

□對治藥方

- 一是在依止之前先如理觀察所依止對像是否具有真實的菩提心，如果沒有的話就離開不要依止
- 一是依止之後發現對方沒有真實的菩提心，與如此的魔知識或者魔友要么好離，要么壞離，需要這麼做後分離
- 我們應該發自內心地慶幸自己遇到了大恩上師，進入了慧燈小組。作為上師門下弟子，我們身處慧燈小組，無疑就是給我們提供了一個抵禦魔知識的堅固堡壘。從這方面來說，我們無疑是極為幸運的。我們所需要注意的就是依師所教，精進修行，盡快具足自己的意樂圓滿和正信圓滿。在修法上不好高騖遠，不三心二意，不眼高手低。沿著上師為慧燈小組所作的課程設置，紮紮實實打好前行的基礎。只要我們沒有那些不切實際的妄想，我們就不容易為魔知識乘虛而入。有大恩上師的加持和指導，有慧燈小組師兄們的互相護持，相信我們只要有基本的正知正念，對於魔知識就會有足夠的抵抗力的

總結

對於暫生緣八無暇，上師們所講的這麼嚴格，不是讓我們絕望沮喪的。第一是在提醒、督促還有鼓勵我們，要正視自己的狀態。第二如果存在不足，要去改正、調整。佛法所講的都是積極向上的，讓我們正視自己的不足，然後去調整、改變，朝著永恆的快樂和解脫方面努力，都是一些非常積極的因素

在修學佛法過程中，十六種無暇可以讓我們清醒，知道自己還有很大的差距，而不是剛剛講的感覺了不得了。知道了還有很大的差距就是讓我們再精進，現在這種狀態還可以再進一步

如果的的確確已經具足，那實在是值得高興的事，並且誠心誠意反反復復地想：如今我已獲得如此難得的暇滿人身，一定不能白白空耗，而必須要盡心盡力修持正法

通過思維，一定要發起對所得暇滿的百倍珍惜心，並且誓願用它來攝取大義。人身不僅難得，而且一旦失去就不會再有，因此我要唯一用於修法。再者，還需要細化到每一年、每一月、每一天的暇滿時光上思維：太難得了！今天一天的清閒多麼難得，一失去就不會再出現，它比無數資產更為難得。“一寸光陰一寸金”，一天的閒暇光陰無數倍超過億萬資產。

討論題

1. 請解釋什麼是懈怠懶散
2. 應如何對治懈怠懶散
3. 請解釋什麼是按法而偽裝
4. 按法偽裝的構成條件是什麼
5. 應如何對治按法偽裝
6. 請解釋什麼是求樂救怖
7. 求樂救怖的病因是什麼
8. 應如何對治求樂救怖
9. 請解釋什麼是為魔所持
10. 為魔所持的症狀有哪些
11. 應如何對治為魔所持
12. 請結合自身，具體分享一下您是否存在以上這八無暇？