前几周学习人身难得的十八种暇 满, 我们要认真地去思考,才 会对自己和自己生命的价值, 有新的认识, 有了这个新的认识以后, 我们才知道这一生当中, 我们的路是什么,我们的工作是什么，我们真正最需要的是什么。

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。暂生缘，就是突然性地 产生，如果不发现不纠正，那么这种违缘会对我们修行正法造成障碍， 违缘生起时，当下就失去了修行正法的机会。

暂生缘八无暇 (或称 缘品骤然生的八无暇 )指的是以下八种修行时会遇到的违缘 ：
一、五毒粗重
二、愚昧无知
**三、被魔所持
四、懈怠懒惰**
五、恶业涌现
六、为他所转
七、求乐救怖
八、伪装修法

|  |
| --- |
| **三、被魔所持** |

《大圆满前行引导文》

**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。

《前行广释辅导》

“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。

《前行备忘录》

**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，在他们的掌控中自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪的见和行染污，使自身处在颠倒的轨道里，现世造很多罪业，心越来越蒙蔽，罪业越来越深，来世堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，损坏慧命最厉害的是魔知识。

对治方法是要观察善知识的真伪，而且观察时不以外在的神变、神通等为标准。因为这些不重要，外道也有神变、神通，这不是道的根本。那要观察什么呢？观察他心相续里是否有菩提心宝。如果有菩提心，那见到他的形相、听到他的声音等，只要跟他接触就有利益。因为菩提心是要利益众生，而且发出最大的利益心，想把诸众生安置在佛地而后已，有这种善心当然会作饶益。如果没有菩提心，寻求自身名利或者想把你魔化，跟这样的人接触会完全断绝法的因缘，这是指严重的情形。一般的情形是，由于没有菩提心，跟他接触都变成了世间法或毫无意义的状况。

要知道，佛法里的师父也有各种情况，这里要求很高，因为要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，使自己失掉大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触也很有问题。或者跟佛教里不具菩提心，只具有其他方面的功德，但见解等有问题，跟这样的人接触也会受影响。诸如此类，必须知道缘起上增上缘的作用力，小心为之。假使对方没有菩提心，那就不能被他摄持，要么好离要么坏离，必须离开，不能被牵制住。这就是这一条的对治。

# 《大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记二》

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。

魔党摄持

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。

|  |
| --- |
| **四、懈怠懒惰** |

《大圆满前行引导文》

**懈怠懒惰：**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。

《前行广释辅导》

“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。

《前行备忘录》

**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”就是软沓沓的、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——善上的消极和恶上的积极。今天看来，善上的消极很普遍，行善提不起心力，造恶方面却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、上网、看影视、逛街、闲谈、追求生活质量、旅游等等，全是懈怠。

懈怠烦恼几乎把暇满吞噬光了。落在懈怠里就不想学法、修法，认为受控制、很约束、很苦等等，就想寻求新鲜感、刺激、欲乐，这些没有法的内涵，当然在法道上懈怠。由此旅游几个月，每天看电视、上网打发若干小时，玩手机等等，这些都是轮回的事。在这些上面耗尽了精力，在佛法上连三五分钟具足心力的状况也很少，甚至发起对法的欢喜心、纯净意乐也很少。这就发现我们内在的颠倒机制，尤其是懈怠，使得暇满被剥夺殆尽，这是自己在做损灭暇满的元凶，怪不得别人。

它的对治是修无常，想到很快会死，忙现世的欲乐、享受、名利等有何意义？到死的时候恐怕被恶业气笼罩，四大分解，心力脆弱，很多人都要堕恶趣。要想到，今生这样做就成了毁灭自己来世前途的魔仇，它实在没有一点意义，如今得到这么珍贵难得的暇满时一定要精进，只有法有利益。这样念无常后断除懈怠，发起精进。

精进的内涵有两个——常时加行的精进和恭敬加行的精进。有恒心、持续安忍的状况叫“常时加行”，十年如一日地住在加行精进里。恭敬加行指心非常殷重，对法极其认真，这样就能破掉懈怠。有了常时加行和恭敬加行的内涵，一想到死不愿意浪费一分钟，就像要被砍头的人，一旦有逃脱的机会就不会在其他方面散乱，他的心会专注在一点上长期用功，想脱离死亡的恐怖。

所以，以修无常能挽回我们的暇满。就像古德所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证无生的因。因此，修无常特别重要，没有修无常，人都被现世欲乐的酒灌醉了，非常痴呆、懈怠，处在懒懒散散、松松垮垮的状况里，非常可怜。

# 《大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记二》

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。

懈怠推延

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。