（一）梳理脉络

大圆满前行普贤上师言教，所讲的**主要内容**：

1、共同外前行：暇满难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚，解脱利益，依止善知识

2、不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽

3、往生法

**暇满难得：**

1. 八无暇：如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”
2. 十圆满：

1）五种自圆满：所依圆满，环境圆满，根德圆满，意乐圆满，信心圆满

2）五种他圆满：如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受

扩展：**暂生缘八无暇**、断缘心八无暇

（二）**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。[1] 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。[1]

①五毒粗重 ②愚昧无知 ③被魔所持 ④懈怠懒惰

**⑤恶业涌现 ⑥为他所转** ⑦求乐救怖 ⑧伪装修法：

**⑤恶业涌现**

**法相：**

是指罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德。他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对上师和正法心灰意冷、大失所望。 [1]

这就是指一类人虽然精进修法，但始终生不起功德，久修多年也无所长进。实际上是过去造多了恶业，修法时恶业发动，不断地起障碍。如果修行不得力，始终受困扰，常常修着修着就心烦意乱，或者有很多事情出现。他不知道这是自己所做的业果，对于法生了绝望心，结果冲动之下就放弃，落在无暇里。[2]

**对治：**

1）持之以恒

学法一定要**有恒心**。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不 能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道： “正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了。”诚如《金刚经》所云：“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。”

**无著菩萨的公案：**他在鸡足山观修十二年，刚开始六年很精进地修行。不像我们这种精进，他是在山洞里面专修，什么事情都不做，一心一意地修法。但是没有做过一个好梦，没有一点点反应，六年修完他有一点灰心了，认为自己是不是修不成了？就准备要下山。

下山过程当中遇到一个人，在路边磨一根大铁棒，他说:“你在做什么？”他说:“我没有针，我要把这个铁棒磨成针”。他当时就想，这个人年龄本来就这么大了，要把这么大的铁棒磨成针，要花多长时间啊？即便磨成针对他的利益有多大呢？世间人对这些很小利益的事情都这么投入、这么精进的话，我是为了弘扬大乘佛法、利益众生做这么有益的事情，不能够轻易放弃，看到这个情况，自己就返回去了，又修了三年，还是没有反应。然后他就觉得没有希望了，他就又下山了。

下山之后又看到路边上有一个人。在一个很大的岩石上面用鸽子的毛蘸水去刷岩石。无著菩萨问他在干什么？他说：“我的房子在岩石的那边，太阳出来的时候我晒不到太阳，我要把这个岩石刷掉。”无著菩萨又产生类似的感觉——花这么大的时间，要把这个岩石刷掉，他的寿命有多长他也没想过，而且即便刷掉，他能够享受多长时间的安乐吗？而且利益太小了。他就想世间人为了没有利益的事情都这么精进，那么我为了佛法更应该精进，于是回去又修了三年，还是没有任何动静。

最后下山的时候，就在村庄里面遇到了一条母狗，下身腐烂了很痒，他生起很大的悲心，就想怎么样去帮助这个狗。生起很强的悲心的时候，他的业障就消尽了，就看到弥勒菩萨现身了。

**这个公案给我们示现**，无著菩萨这样利的根基，最后那一念大悲心也是通过十二年的累积，看起来好像一个善梦都没有，但是他每一天的修行都没有空耗过。他的能量也是累积到一定量的时候，一个突破口一突破，他所有的障碍就消失了。

修行也是这样的，好像一个月、一年甚至三年都看不到进步，一直停留在原地，但是你只要持续修下去，能量就会不断地累积，只不过现在内心当中的障碍比较大，无法把善根显露出来。当我们持续修行，障碍就会越来越少，善根也会越来越多。刚开始时，内心当中的障碍深、福报少，善根被障碍彻底地包裹住，无法显现。

比如说，无著菩萨持续投入善法的修行，他内心当中的善根越来越多，包住善根的障碍越来越少、越来越薄，最后一旦突破，所有的障碍就消除了，善根全部爆发出来，就显现出真正光明的境界。如果没有十二年的苦修，也不会有最后一刹那的证悟，正因为前期不断地累积准备，最后才得以爆发。修行也是同样道理，我们不如无著菩萨的根基利。我们现在的修行——听课、念咒、拜佛，也许短时间内不会出明显的效果，但是只要持续地投入，障碍就会逐渐减少，功德会越来越增长，到了一定时间就会显现出它的果。[3]

2）精进忏悔

所以，我们修行遇到大违缘、大障碍时，不要怨天尤人，应当想到这是在消业，务必对因果不虚生起坚信，进而对**以往的恶业进行忏悔**。只有这样，最终 才能认识心的本性。千万不要像有些人那样，修了很长很长时间，但因业力深重，没有出现任何境界，就离开道场而断了法缘。[1]

要知道，精进修法却不生功德就表示有罪障。忏悔得力之前不容易出现修行的证量、觉受，乃至实质性的进步都很困难，这就是被业障所障。假使你一边修法，一边造业，那就更差劲了。法修不到多少，恶业造一大堆，这非常危险，最后会丧失信心。尤其最开始没学好业果，人没有惭愧，不知道反省，不知道改过，这就非常危险，有些甚至到了无可救药的地步。[2]

**⑥为他所转**

**法相：**

有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。（我们藏地不同，只要学佛法，家人会尽量支持，如果不支持，别人还会说他、笑他。所以，家人即使不情愿，为了面子，表面上还是会赞叹学佛。）这些**身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会**。 [1]

自己没有自在，被他人奴役、控制，虽然有修法，但很快就被他所转，不允许修法。很多人处在业缘的钳制下，骤然间以某种事务、俗缘，或者欠债等等，被控制住了，这样就没有时间、机缘、闲暇来修法，身不由己。

这种状况很多，在世法、佛法里都有。世法上，譬如在一个公司里，由于要谋生，在某种制度的掌控之下，必须那么多天去干活，听命老板的吩咐，没办法修行。或者在家中被某种力量控制了，不能修法。或者处在特殊政治情形下被关入监狱，也没办法修法。在佛法里，譬如受方丈、住持等的控制，没办法修法。像这样，由于突发性的因缘，自己卷到里面去了，被他力控制，不允许修法，这样也落入无暇。

譬如过去非常年代里，很多人被迫住在监狱里、家庭里，甚至连一个修行之地都找不到，没办法修行。现在这个时代宽松多了，但是处在某种业缘中，仍然会被控制，一旦受控制就没有自在运行的可能，各方面都身不由己，作为凡夫不可能超越因缘。还有一些人是自己把自己卷进去了。办一个公司，投多少股等等，他的心马上被他力钳制住了，也是不允许修行。这倒不是别人拿枪逼他不允许修行，是他自己不允许自己修行，因为债务累累，或者事务缠身，已经被缠绕在里面了。他忽然间冒出一个想法，跑到一个事情里去，或者沾染了各种因缘，之后就卷进去爬不出来了。这一类都是被其他钳制而无法修行，叫做他力控制的状况。[2]

**对治：**

1）力求摆脱此环境

对被他所转、无有自由的人而言，**必须要找一个良策，力求摆脱这种处境**。汉地曾有位法师说： “只要想学佛，办法总是有的。”确实如此，只要自 己有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开 那个环境。父母若天天控制你，到一定时候，你就跟 他说清楚：“你们这样逼我，不要后悔啊！你们的恩 德，我只有来世再报了。学佛并不是忘恩负义，我会 好好地回向给你们。”个别出家人走投无路时，只有 用这个方法，给家人默默地回向。许多经论中也说： 实在不行的话，就只好离家出走了，去过自由自在的修行生活。[1]

2）内心不丢失修法意愿

有些道友、居士家里面不让修行，不能看到一本佛经论典，不能有佛像、佛堂、念珠之类。在这种情况下，内心当中要不舍弃，一心地修行。比如去道场听法，知道修行的方式，回来后在心中默默观想，当然这个对初学者来讲很困难。因为视野范围内可以看到佛像，或家里有佛堂，可以阅读经书，对善心的提升有一定的辅助作用。但如果整个环境当中什么都看不到，初学者的信心会受一些影响，这种要求比较高，但如果实在不行这也是一种方法。

**外在不显现任何一种修行状态，内心却不丢失修行善法的意愿。**《西藏生死书》中也提到有一位库努喇嘛当年在西藏求法，之后回印度寺院修行，看上去与印度教修行人无异，没人知道他是一个佛教的证悟者，后来有了机缘才慢慢显示真实身份。这是一个修行很高的例子，也是一种榜样、一种方式。在修行佛法的时候不露声色，显现上没有念珠、佛像，但内心当中在不断地祈祷，他人无法管你内心的想法，这也是可以对治的方法，但需要很强的意乐。[3]

**摘自资料**

[1] 《大圆满前行广释》索达吉堪布讲

[2]《大圆满龙钦心髓前行引导文》益西彭措堪布讲

[3] 《大圆满前行广释辅导》智诚堪布讲

思考题：

1、劣业海涌中，无暇修法的原因是什么？自身是否有此无暇？您打算怎么对治？

2、您是否也有随他所转的无暇，结合自身谈一下体会。学习了本节课，您打算如何对治这种无暇？