

第三百十一讲 《大圆满前行引导文》讲解之二十四

我们本节继续学习前行引导文。

闻思修的障碍，我们已经学习了三点：

一是傲慢。

二是不相信佛与正法。

三是不希求正法。

**今天开始讲第四点，叫
作外散。**

**什么是外散呢？就是我们
心识的散乱。**

**心的散乱，是一切烦恼
的来源。**

我们平时总是在眼耳等六入感知的外境中去让心游荡，一刻都静不下来。我们在各种喜怒哀乐中生活，一刻心也停不下来，不要说将六根收摄住了，就算说专心于一件事情，都很困难。

成唯识论中有定义，所谓散乱，就是凡夫之心

流荡于六尘之境中，一刹那都停不下来。

我们在生活和工作中，常常因为事务的繁忙，心特别浮躁。我们随时随地都要看手机，时不时拿出来翻一下，看看微信，看看朋友圈。一旦没了手机，我们就像失去了主心骨一样。我们将心都牵挂在了外界

各种事情，根本无暇内观。

般若经说，若心散乱，自利亦不成，况复利他。

也就是说，我们如果自己心都静不下来，哪有空去顾及其他人呢？所谓的渡人也只是一句空话而已。自己还在大海中找不着边，不拉人下

海就不错了，根本谈不上照顾他人。

我们必须心专注在内在一点上，才能入定，如果心一直散乱，根本没有办法专注于内在，所以是对修行极大的障碍。

散乱还会导致我们受欲望的牵引，对外在世界升起种种攀缘，对于出

离世间的法会生起抵触的思维，也就是邪见。

我们好不容易种的一点儿善根，因为散乱的原因，这点善根功德很容易就被摧毁。

散乱会导致功德被摧毁的四种原因：

第一种也是最大的烧毁功德林的原因，就是嗔怒。我们如果非常容易起嗔怒，对他人生起负面的情绪，我们就要非常小心了。因为嗔心一起，之前所作的很多善事，功德都会毁于这个嗔心。

第二种是自夸自己的善根功德。

第三种是懊悔自己做的善根。

第四种是不及时回向。

散乱还会障碍我们的修法力量。

如果我们一边和别人说话一边念经持咒，这样念十年，都不一定比得

过专心如一地念咒一天。
只要心散在尘世中，就
不可能有真正的安乐。

说了这么多散乱的表现
和带来的后果，我们要
知道散乱是我们闻思修
非常大的敌人，所以我
们要树起万分的警惕去
察觉它和对治它。

**下一次我们就分析散乱
所生起的原因。**

**本节我们就学习到这里，
感恩大家！**