

# 第三百十二讲 《大圆满前行引导文》讲解之二十五

我们本节继续学习前行引导文。

上次我们学习了什么是散乱，这次我们继续讲散乱的原因。

**我们现代人为啥会出现散乱呢？**

**如果我们作为一个修行人，每天大部分时间都用来闻思修佛法，其他大部分事情都不太感兴趣，对物质生活也没有太多的追求，那么就会导致自己周围的人的不理解，并且会引起种种质疑。**

很多时候因为周围的人的各种习性，自己如果处处与人不同，就会招致种种不解以及种种质问。

所以其实散乱的第一大原因就是大环境。

如果我们要融入这个社会，就少不了很多声色

犬马之事。随着科技越来越发达，电话，微信，互联网信息无处不在，将我们的时间过度碎片化，各种娱乐方式，娱乐节目，让我们的时间不断被欲乐所占据。

第二大原因，是自身本有的习气。

如果现在将我们放到与世隔绝的山林中，只供给必要的生活资料。有些人会认为那很好啊，陶冶情操。但是，过几天新鲜劲过去之后，习气就会涌上来，觉得非常难受，还是习惯滚滚红尘。这就是我们非常大的毛病，自己内心对名利社会的向往、不是

**外环境的清静可以扭转的。**

**第三大原因，是我们本有的趋利避害的本性，我们将它发挥到极致。**

**在这样的情况下，我们就会纵容自己的欲望，做出很多花天酒地享受的事情。**

**这是三大散乱的根本原因。**

**那么对治散乱有什么方法呢？**

**我们对于过去的事情有种种贪执和依恋，要通过思维无常来克服这种欲望。**

过去发生的一切，都是变迁的，没有一刻是能稳固在当下的。而过去已经过去，过去的一切，想要重新得到，已经是不可能的事情。如果你陷入了对过去的追思之中，要明白过去的一切都是无常的，都不可能再次发生。



我们对于未来，还有种种的期待，为此还会制造种种的计划，让自己未来不断上升。对于未来的欲望，我们要以思维寿命无常来对治。

我们是一定会死的，没有人是不会死的，其他事情有可能不发生，但是死是一定会来临的。而死期是什么时候呢？

其实我们都是不知道的。明天会不会死，没有人敢打包票。以什么方式死亡？我们也是没有办法有个定论的。所以为未来打算是什么意义都没有的。我们应该精勤修持才是。

对于现在正在发生的一切，我们也是非常贪著的。我们为了对治这种

欲望，应该思维当下是如梦的幻境。当下在梦中经历的事情，等我们醒了，什么都得不到，只是梦中的虚假世界而已。

因此我们不能贪著眼前如梦般的琐事，我们一定要舍弃这些梦境，追寻真正的解脱。我们要以正心正念来摄持自己

的内心，让内心不再放逸，到处飘散。如果这样做到了，心念就能不散乱。如果我们做不到，也要时时刻刻提醒自己，将心念拉回来，能静一分钟是一分钟，能静一小时是一小时。

所以对于散乱，我们就讨论到这里，下节我们

**学习的是第五种闻思修的障碍——内收。**

**本节分享到这里，感恩大家！**