五毒扰无暇的观修

1. 上师和祖师教导为何观修人身难得  
  
1.1 思维上师教导为何观修人身难得：  
肯定自己生命的价值，了解生命的真相。这样就会知道自己从学佛修行的角度来说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。

接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
1.2 纽西龙多祖师教导为何观修人身难得  
  
【起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。  
所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外面的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。  
“对自己的身”，表明**引导的关键落在破除自身的愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。**

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。**佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。**“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

益西彭措堪布【祖师心髓5 前行引导文备忘录】  
  
2. 缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇的观修轨理

2.1 总说缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇

此十六无暇源自如佛的龙钦巴尊者的《如意宝藏论》。对此，大圆满龙钦宁提心髓的开山祖师晋美朗巴祖师开示说：

【顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。**《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心品断种八无暇。”**此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。】

益西彭措堪布上师解释说：

连带地或者更为深细地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇是如何虚耗甚至是失坏了自己的相续。“审细”就是从多方面的内外缘上观察，自己是如何落入无暇，或者如何断绝法缘、丢失了修法机会等等，从而揭露出自身的过失。人身的关键是心，心随业缘行于非法路线必将带来极大过患。透过十六个无暇去观察，更微细地把握自相续，在缘起上严密地观察是否已落入无暇当中，如此观修有大意义。  
相比而言，上述八暇尚属粗分，此处的离十六种无暇属于细分观察。我们应当微密观照，时时把握自心不落在无暇当中，以防一旦断失学法的缘分后再难获得，后果非常可怕。因此，对于自身的前途、因缘等须以慎重心来把握。  
“品”是种类之意。“缘品”，指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中。  
所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能。  
就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。  
缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。【前行2讲记1】

2.2 此两品八无暇的观修轨理

2.2.1 此两品八无暇与十八暇满的关系

纽西龙多祖师对此开示说：

【缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。】

十六无暇中有两类，一类八无暇是指缘方面突然而来的因素，使得暇满被掠夺，所以叫“缘品骤然生无暇”。以比喻来说，十八无暇好比所拥有的十八只羊，豺狼般的“骤然生无暇”到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。  
我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等，会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力以及外在遇到的种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满，如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。  
总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

【断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。】  
  
断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

思考：

祖师用一个绝妙的比喻“狼和羊的关系”，为此两品八无暇与前面十八暇满的关系作出了精彩的说明。

以下我们借用并延伸一下祖师的比喻。

想要踏踏实实地走上修行之路，跟开店做生意也是一样的道理。一个有经验的商人，在确定要做什么生意之后，必须要事先盘点清楚自己的资本和优势，再下功夫对可行性、困难和风险进行预判，最终才会付诸实施。

我们的修行之途也是一样，在确认我们已经具备了一些修法因缘之后，我们还要根据我们最基础的目标（真实无伪的出离心）的要求，看看我们身上还有哪些问题会影响我们实现目标。

晋美朗巴祖师的教言“**顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义**”就是向我们指明了此两品八无暇会“虚耗或者失坏”我们的自相续，让我们无法在正法道路上顺利前行，所以我们要在“审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义”。

祖师就是要求我们要尽量在进入真实修法之前，检视所有的可能的问题，在修法起步之前觉知到有哪些潜在狼群可能会伤害我们十八暇满的羊群，并力争将其全部消灭。

十八暇满算是我们已经账面上已经具有的资本金（这十八只羊我们只能说马马虎虎算是具有了，因为自他两个五圆满的后两个都算不上真正具足），但是我们还没有好好评估过可能面临的困难和风险（祖师所说我们“自身的过失”，那些潜在的影响我们修法的毛病、习气等），就是说潜在的狼的数量到底有多少，我们现在还没有搞清楚。

此两品八无暇就如同祖师给我们提供了一个对照清单，让我们知道该朝哪个方向去检查自己的问题。因此我们一定要按照祖师给的这十六项清单老老实实地逐项检查，仔细检视自己身上到底存在哪些问题和毛病，然后再按照祖师和上师给的诀窍进行对治。

在此项工作完成之前，就如祖师告诫我们的那样，“不要草率进入修法的影像”，那样不会有什么好的结果的。

2.2.2 此两品八无暇观修的基本轨理

益西彭措堪布上师向我们开示了此两品八无暇观修的基本轨理：

相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

**就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。**缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。  
可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。

【然而，还有如遍智法王在《如意宝藏论》中所说，缘品骤然生的八无暇和心品断种性的八无暇，】

心要提示：  
**1、修法是缘起事件，有障缘则不起，坏种性则不生。  
2、骤然生八无暇须从内外障缘处观察，每一处又须由因相认识各是何种“障缘”，以及以怎样的方式作障碍。  
3、断种性八无暇须从内心菩提道种性处观察，认定它们分别是断坏了哪种种性，又是如何使修道无暇。方法也是由因相认定。**在缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇中，首先要了解共相的涵义。

所谓“无暇”，就是在因缘缺失时，无法现起修行的机会或状况而落于无暇。“缘品”是指机缘方面，包括内外缘。“骤然”，是指因缘难测，说不定什么时候就会发动、生起，是突然性、预料不到的缘故，叫做“骤然生”。往往是突然遇到，就马上被卷入于非法中。  
虽然此生有闲暇修法，但这种情况也未必恒常，一旦内外缘当中骤然现起遮止修法的违缘因素，我们仍然难以修法。随着这些违缘因素钳制的时间和轻重程度，会出现一段一段无暇的状态，即是“缘品骤然生的无暇”。“骤然生”，即会突然冒出来。由于前世积累了各种杂染的心态、因缘、习气等，常常会在不同的时间点上出现内缘、外缘方面的障碍。  
譬如，突然内心极其烦燥，出现贪、嗔、慢、嫉等而无法修行下去。或者突然陷入深度愚痴，也根本无法运转。或者在外缘方面被各种魔友、魔知识摄持，受到他们颠倒见行的影响而落于邪道、无法修法。或者在内缘上忽然陷入懈怠当中，懒懒散散、拖延、睡懒觉等，很长时间都无法振作。或者业力现前，相续当中恶业现行的力量搅动自心，没办法出现修证的影相，从而对法绝望。或者以突发性的外缘，被其他力量控制，失去修法的自在。或者内缘上出现希求救离怖畏的心态。或者被希求财富，乃至为儿女、为世间事业等现世的想法所转，多少年中都不能真正趋入修法。或者被虚荣心所转，假装一种行法的外相，实际是想窃取名利等。诸如此类，很容易使人马上转入于非法之道，这些叫做“缘品骤然生八无暇”。  
观察自身状态就不难看出，一般人的修行并不稳定。因缘状况常常出现变化而将人们带入于非法中。只要业风、缘风一吹动，马上开始散乱。心态一塌糊涂，陷在烦恼当中痛苦不堪，要么心灰意冷；或者内心不断对师、对法生起怨尤；或者懒散、懈怠，沉溺于享受；或者在佛教界求名求利，表面看上去如法，实际根本没有入于法道等等。这一类都是被内外业缘的风吹动而趋入非法之道，失去了修法的状态，是“缘品骤然生八无暇”。  
更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。  
种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。  
诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。【前行3讲记2】

思考：

益西彭措堪布上师的金刚语对我们理解此两品八无暇有指路明灯的作用。上师在讲授暂生缘八无暇时，多次使用司机在开车的比喻：

通过多生累世积累功德的款项，我们今生终于换来一辆“奔驰牌”的暇满宝车，成为一名法道上的司机，在法道上欢喜地驾驶着，有希望驶向安乐的光明宝洲。但是，在此期间可能会出现各种骤然生的瘫痪状态，促使自己偏离目标、离开修法的正轨。【前行3讲记2】

我们还是借用上师的比喻来加强我们对法义的理解，但是会做一些未必完全恰当的引申：

1. 我们具备十八暇满的人身就是“暇满宝车”，虽然我们可能在十八暇满中还有所欠缺，但总算是基本具备了这些条件。此“暇满宝车“就是我们此处的默认状态（default mode)，如晋美朗巴祖师所说“已得暇之体分”。
2. “断缘心”八无暇指我们学人自己身上的稳固的不良习气，“由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性”，就因、缘二者来讲是“因”，“是内在的种性因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病。情况严重的话暇满宝车根本无法启动，情况暂时不严重的话也有可能会中途发作导致抛锚。
3. “暂生缘”八无暇指我们修行时遇到的的各种突发的外缘状况及非坚固习气的内在因缘，就因、缘二者来说是“缘”，“缘是助发因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些在开车时遇到的天气、道路、交通事故等等各种外在的突发状况。
4. 修道所需的内因外缘要全部具足才能在菩提道上畅行无阻，“必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙”。
5. 菩提道是长程的、尽形寿的修行之路，在真正进入菩提道之前，必须要反观自省，如果有断缘心八无暇状况的存在，就必须马上进行对治，调正自己的不良种姓，不然所谓的修法就只是一种表面的影像了。也即在开长途之前，对“暇满宝车”本身应该做严格的检修，尽量解决那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病，以免路途当中抛锚。
6. 如果要跑长途的话，不仅仅是底盘、发动机和变速箱这些车辆的根本要件要保持完好，其它的看似细节因素也要务必注意。譬如任何一个螺丝的缺失、任何一根线路的故障都有可能导致车辆停摆，所以要时刻保持警醒，不能够放过任何一个细节。另外，对外在的道路、天气等因素也务必要时时刻刻观察状况，因为即使是我们出行前做过了严格的检查，即使有可靠的导航地图，中途还是可能会有这样那样突发的因素出现，影响我们的行程。此时我们需要的就是尽量保持正知正念，尽可能早地觉察到这些修行上的违缘，并加以对治。如索达吉堪布的教导所说，“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。

这应该就是我们此两品八无暇的基本观修轨理。

2.3 暂生缘八无暇的发病机理

对此，益西彭措堪布上师有着极为透彻的讲解：

**此“缘”，是指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等，使得内心无法修持正法。处在不能修法的这些状态，都叫做骤然生的八无暇。**

**骤发性的这些因缘，往往是突然之间遇逢一些事物，于是受到染污而开始患“病”。**经过长期熏习，甚至会积结成一些见解、习气的肿瘤。内在装满邪恶的见行，无法修法，完全处在无暇状态，成为地地道道的严重病患，或者说已经成了废人。  
还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。  
或者由于业力强大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不但不着力起惭愧心、认识生死的可怕，并发起皈依等等，反而出现负面的怨尤，甚至灰心失望，整个人都变得灰冷冷的，连法都不肯趋近。更可怕的是，心的沉陷导致一蹶不振、堕落沉沦。  
要么就是特别希求现世，譬如名利等。这些用佛法释放心情、用佛法求得名利或积累知识的目的，都会障蔽自心趣入正道。他实际上是变相地求名利、地位，求自我展示等，其实一直在世间道上行进，只是把佛法当作伪装自己的一种外衣而已。或许他还自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的只是求名利，求自我表现，求佛教界的名位等。这种披着佛法外衣的世间法，早就与解脱道脱离，或者说根本没有趣入真实的修心之道，这就是无暇。也就是当诸多突发性的外缘与宿世因缘相合时，外在形相也许还在修法，心却朝往无暇方向发展，不但始终无法趣入修法正轨，他的内心一路都在奔驰于世间道甚至是恶趣险道。  
**当稍不注意时，方方面面的内外缘突发，心就被带入于非法当中。强大的钳制力，使内心很难扭转回来，而一直处在修法无空间、无闲暇的状态中，这类便是骤然生八无暇。**无论哪一方面现前，重则完全被剥夺修法的机缘，轻则可能两三年的时光被白白浪费过去，最轻的，也是十天八天甚至一两个月根本不能进入修法状态。  
我们内在其实有很多颠倒心。譬如一旦到城市当中接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，无法进行任何修法。美其名曰休息、调心，实际完全是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细审察，就不难发现，很多很多时间都是被这些突发性的内外缘——忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这就是骤然生八无暇。**“骤然生”即猝不及防、意想不到之意，它们往往忽然就会现前。**  
我们应当审细观察自己的内外因缘，并认清行于非法的过失。如此观察有大意义，能真正把自己从颠倒缘起当中挽救回来。毕竟颠倒习气都是深深隐藏，外在极少有人能用最精细的显微镜观察我们的相续，并揭露出过失，所以我们必须审细观察自相续，否则“暇满”二字在自身上也许只是徒有虚名。

思考：

简单类比的话，暂生缘八无暇就像是急性病，往往无法事先预料，但在因缘具足时突然就会发作出来，影响我们的法身慧命。

作为凡夫，我们的身语意三门多数时间都处于放佚无觉知的状态中，也不知道自己相续中的恶业何时会成熟现前，往往事到临头甚至迷失很久之后才会有所察觉。所以我们平时就要努力保持正知正念，希望一旦急性病发作的时候马上就能够觉知，及早进行对治以防进入长期不能修法的状态。

3. 五毒扰无暇的观修

首先我们需要知道什么是“五毒扰”：

普贤上师如是说：

“一、五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人们，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都是被自相续中力量强大的五毒烦恼所控制而不能修成正法。”【大圆满前行 普贤上师言教】

“五毒扰”，指贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼格外炽盛。虽然偶尔生起想要修法的心，但是内在五毒的力量特别强大，多数都处在深重的烦恼状态，一直被烦恼的力量牵引，无法趣入修行。【前行2讲记1】

生西法师在【前行广释辅导】中说：

五毒粗重就是第一个无暇、第一个违缘之处。佛经中讲三毒，有时候是讲五毒。三毒就是是贪欲、嗔恚和愚痴。五毒就是贪、嗔、痴、嫉妒和傲慢。为什么叫毒呢？因为这些烦恼在内心当中一旦生起来了，就像服了毒药一样。如果吃了毒药我们的身体就会受伤；如果生起了这些烦恼，那我们的心从此就变得不健康了、不清净了，对我们的法身慧命会有一些影响，所以叫做毒。  
五毒粗重分别是指贪欲心、嗔恨心、愚痴心、嫉妒心和傲慢心很粗重。为什么有些讲三毒有些讲五毒呢？因为五毒可以归摄到三毒当中，如果打开可以分成五毒。这二者之间是有某种联系的，一般来讲贪、嗔、痴三毒就够了。  
但是更细致些讲的话，比如嫉妒心是属于嗔恨心的分支。当我们看到别人有钱、有智慧或者快乐的时候，我们得不到就会产生嫉妒心。当我们产生嫉妒的时候，内心当中是很不安静、很不舒服的，就像虫子爬一样非常难受。这个难受就是一种比较轻微的嗔恨心，或者和嗔恨心比较类似的分支的状态，所以它是从属于嗔心的。  
傲慢是什么呢？傲慢是贪欲下面的分支。傲慢就是觉得自己了不起，其实是对自己的一种状态的贪。觉得我这个功德非常好，其实是属于贪欲的分支。所以嫉妒和傲慢可以归摄到三毒当中；如果打开，再把贪心延续下来有傲慢，嗔心延续下来有嫉妒。  
讲五毒有它的必要性。因为我们平常修行过程当中，有些时候嫉妒心很强盛，有的时候傲慢心很强盛。如果单单讲贪欲和嗔恚，也许有些时候能够兼顾，有的时候就讲不到。所以展开之后把五毒并列，就可以讲得很清楚。

3.1 五毒扰的症状

五毒炽盛会使我们没有闲暇修法。每次，突然间产生很猛的烦恼，被它牵制，三五天都回转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。【前行3讲记2】

“五毒”烦恼，即贪、嗔、痴、慢、嫉。对于亲爱的人产生贪，有爱情、亲情、友情等感情；对于竞争对手、怨家对头或者看不惯的人有嗔恚心；陷在愚昧混沌的状态里，不明事理；自己有一些福报、功德等就产生骄慢、傲慢，处在自我高大感当中，不可一世；看到他人的圆满，犯起“红眼病”，产生嫉妒，无法容忍，这些就是“五毒”烦恼。

“极粗”指烦恼串习极其强盛。这种人即使偶尔生起想修法的心，也会由于内在五毒的力量遇境现行，致使一生大多数时间都在随烦恼转，在贪亲、嗔敌、嫉妒、傲慢、愚痴等中空耗度过，荒废了修法。修法需要清净的心地，需要积聚深厚的福报、善根，才能安安心心地在正法上运转；一旦落于烦恼现行的不寂静状态，哪里还能缘法运转？  
为什么说是“骤生无暇”呢？自相续中种下深重的烦恼习气，一旦遇缘，就会以突发性、偶发性的方式自然现行，让人意想不到，或者是隔三差五地出现种种状况。生起相应的烦恼短则三五个小时，长则三五天、一个礼拜，如果烦恼频繁、猛厉地发作，自心相续几个月都陷在其中，哪里还能修什么正法？一生的光阴极其有限，能用来修法的闲暇并不充裕，如果还要任性妄为、反复爆发烦恼，必定被卷入非法状态而无法修行。【前行3讲记2】

3.2 五毒扰的病因及病理

当今时代不光是五毒，也许可说是七毒、八毒、十毒等等。例如，散乱、放逸、掉举等严重烦恼一旦现行，心便随之而转、流荡在外。比如，有人去超市、网吧、影视城、歌舞厅等娱乐场所，一旦进门，不知不觉就是几个小时过去了。**当散乱烦恼、贪等烦恼猛利现行时，他们无法自控地随烦恼而转，处于修法零状态，甚至在负状态当中大量亏损功德。之后，以烦恼的余势力影响，还会在很长一段时间当中都心神不定、无法安住，能恢复念经就算不错，但实际上内心动荡不已，根本不能与法相应，或者说修法极其低效。  
这种“缘”方面的无暇往往是突然生起，值得我们时时防护、修心。否则，一旦陷入无暇，再从方方面面把因缘聚合起来、产生良性的修法的确很难。**很多人连看电视都禁不住，他们丝毫没有修法的内涵，却在口头谈论最高最大的法门，的确是自欺欺人！享受、娱乐不减，整天散乱于影视、世间书报当中，或者与杂乱人交往、聊天，或者上网到处搜索，沉溺于看不健康书籍、睡懒觉、吃喝玩乐等中，他所谓的修法简直是戏耍。这样能有什么好处呢？无非是自甘堕落、修不成正法。  
我们应当严密地检查自身。其中，**在家行者的一周当中本来就没有几个小时能用来修法，然而，在这极有限的时间里，三门如果仍然常随烦恼转动，或者跟异性交往而生贪，或者频频上网现起贪、嗔、邪见、散乱、放逸、失念等烦恼，怎么还能趋入修法呢？烦恼强大、密集地反复现起，很多人却没有认识这种不安稳、不寂静的烦恼状态。  
其实“烦恼”一词非常精确，如果说是“情绪”则有所不同。比如，一般人会认为上网没什么情绪，但以实际情形来看，上网时完全处在烦恼状态（除了高证量的菩萨不动心，其他人根本不可能），一旦陷入，便修不成佛法。**再者，现代人受娱乐外道的蛊惑，修法的劲头丝毫提不起来。他没有善法欲，恶法欲反而很强，欲望一旦膨胀，同样没办法修法。所谓“消磨一代英雄气，官样文章殿体书”，五欲、娱乐接触多了就会消磨英雄气概，推动不起善法欲乐。像打电子游戏、看影视剧、唱流行歌，或是做出各种稀奇古怪的行为，或是狂乱、随心所欲等，只要出现其中一种，加上内心识的支持，自己就会完全跟随烦恼，持续产生杂乱的业流，从而奔向恶趣。他怎么可能进行修法呢？即使捧着书本，内心也是深度中毒而麻木的状态，丝毫不能与法相应。  
由于熏染过多的错误见解，他们常常自以为是，而且邪见烦恼非常强盛，压制了正见的力量；或者自我感特别强烈，一直围绕我要如何如何，这类人怎么可能皈依呢？他以一种自由化的思维模式，认为可以发展各种思路、创造各种门径，第六意识的狂心自大、放任而狡诈，甚至是无所顾忌地胡作妄为。在这种状态下，他不可能发现天理、发现因果律；没有全心归附法道的向往，皈依上也不可能成功，圣道之门就无法为他开启，修法当然处在零状态。以内在的邪见之毒，他所谓的学法其实就是找感觉，而不是现证法道。  
**祖师在文中用“五毒”作代表，可现今应该说是十毒或二十毒，而且粗大、深重，任何一者现起都将阻碍修法。一种根深蒂固的成见或邪见；一种自我感、现代感、自由意识，足以让人在几十年中都陷于不良状态，十年乃至二十年不能回头，这是常有的事。由于内在错误见解、自由意识等各种习气的抗争，他难以接受很多正法的观念，自然跟法道不相融合，也不能一心奉行法道。**  
再者，本法当中尤其是外前行法，前二者是要消除一切现世耽著。何谓“现世耽著”？往昔熏习的各种错误观念，诸如神圣的爱情、伟大的事业、潇洒的生活，或者追求个性化、追求自我、实现自我等等，都是要在现世舞台上创设、建立，岂会想到来世？以这种心理，造成了人们强烈的竞争意识，使嗔恚烦恼越来越壮大，只要稍不如意，便立即发出极大的嗔恚，足以延续几天时间，他岂能修行佛法？而且大部分都是在人际关系上不会妥善处理。几个人在一起像毒蛇般互相竞争、撕咬，还有些险恶的知识分子或上层人士，表面不显露，内里却勾心斗角。那些现代意识发达的人，内怀各种心计，使得出各种手段，无非来自嗔恚、邪恶、险毒等。然而，对于修法而言，只要生起一念恶心、伤害一个生命，都成为难以逾越的障碍，他又如何能生起清净善法？更何况表面的装模作样，又为他增添一层虚伪。  
他的内在是以邪恶机制掌控，以强烈的烦恼作为软件系统面对一切外缘，来产生一系列的反应，并不是以善心起主导作用，又怎么能够导向修法呢？都是顺着烦恼造业罢了。烦恼在内伺机以待，如同魔鬼在心中，一旦遇缘就猛利现行，一旦发作就陷于阴沉的角落，哪里还谈得上修法？即使是听法，也毫不入心。相比之下，过去的人们生起烦恼还会感到惭愧，还肯忏悔，能意识到自己的缺点而痛哭流涕；而现代人多数没有惭愧，一味地自以为是，对于善知识的指教批评，他马上会编出各种理由，一秒钟不到就可以打出妄语、撒出挡箭牌，以此遮掩自己的罪过。  
因此，当前最严峻的问题是基础，没有基础就不必谈论其他；当前最关键的修法是培养善心，邪恶的一套机制如果不被转化，修法上的困难就无法化解。在一般的修行人群当中，好一点的心态比较平稳，但一两个月也会发作一次；差的十天发作一次；更差的一周就要发作一次；还有的人三天两头总是烦恼重重，这种状态怎么能修法呢？  
文中说到：大多数时间被烦恼控制，随着心中最大的魔祟而转，所以修不成正法。可见，如果不好好修行，还要谈什么闲暇人身，这是很可笑的事。当代的部分人们不止是整天用烦恼糟践自己的闲暇人身，而且还要唯恐不及地拼命毒化自我，难道不感到可怕？不感到惭愧吗？

3.3 五毒扰的对治药方

纽西龙多祖师教导说：

【首先如云：“于何烦恼重，勤学对治法”，故当修贪欲的对治不净观，嗔恚的对治慈心观，愚痴的对治界差别观。】  
  
首先，五毒炽盛会使我们没有闲暇修法。每次，突然间产生很猛的烦恼，被它牵制，三五天都回转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。因此，必须依教言所说，对于深重的烦恼勤学对治法，修贪的对治不净观，嗔的对治慈心观，痴的对治界差别观。  
此处龙多上师是以三毒开示对治，其他引导有说到修五毒的对治等，开合有所不同。所说贪嗔的对治与此处相同，而痴的对治是因缘观，慢的对治是界差别观，嫉的对治是随喜观等等，总之，需要修持相应的对治法。其中，

**贪心深重者应修不净观，也就是观察死尸腐烂分解的情形，以九想来对治对异性的容貌、姿态、华丽言辞等的贪欲[8]。或者观修整个世间处在无常中、苦中，无有实义等。**

**慈心观是修众生都有离苦得乐的愿望，既然他们想得安乐就应该给予他们安乐，他们不想受苦就不应使他们受苦等等。**

**界差别观是指修六界——地、水、火、风、空、识中没有“我”，从而遣除执著“我”的愚痴，包括我慢、我见、我痴、我爱等等。又有一种说修十二因缘，观察整个流转状况，从无明为缘生行，行为缘生识，识为缘生名色，一直到生为缘生老死一路观察下来，并没有实体的“我”，再观整个世间状况只是因缘流转，没有主宰性。由此，以并非无因、邪因生的缘故破除业果愚，以其中并没有“我”的缘故破除真实义愚等等。**  
[8]*如《法华玄义》云：死想破威仪、言语两欲。胀想、坏想、噉想，破形貌欲。血涂想、青瘀想、脓烂想，破色欲。骨想、烧想，破细滑欲。九想通除所著人欲。*  
诸如此类，勤学对治法就不会被贪嗔痴等烦恼控制，从而避免陷入与法不相应的烦恼状态、苦状态、无意义状态。如果没有及时对治烦恼，一旦因缘积聚，随时都有可能猛利现起，使人如同患病一般，长达几小时或几天都处在烦恼状态中难以脱出，失去修法的内涵。总之，维护暇满是一大课题，我们内心里充满了各种偏离正法的因缘，因此须要长期修持、勤学对治。【祖师心髓5】

生西法师在【前行广释辅导】中也详细讨论了对治之策：

到底怎么样对治五毒粗重呢？当然我们这儿只是提到一下，展开讲就没有时间了，但是其它地方讲到了一些具体的修法。  
**比如说要对治很重的贪心的话，要观贪执的过患：如果对人贪著，那么就要观他不净的本体，或者观无常、观他的过患等等。之所以产生贪心，就是认为对境是完美的、愉悦的。如果要对治贪心，就观对境当中的不圆满的部分**，这个不圆满是不是他本来很圆满而我却观成不圆满？不是这样的。整个轮回当中的事物没有哪一个是完全圆满的，只不过在我们面前可能会显现圆满的一部分，而且我们会忽略不圆满这一部分。要对治贪心，就要刻意地观察不圆满的部分，让贪心降降温。好的还是好，我们只要保持在正常的好的认知就行了，不要过度地去渲染。如果过度地去执著，认为对境好的心态就会越来越炽盛，最后就演变成很强大的贪欲，贪欲一旦炽盛起来，我们就控制不了。  
比如说世间的财富，钱是好还是不好？钱本身是中性的，说它好或不好，只是每个人的看法不一样。财产本身不存在什么利益、伤害，它是中性的、就是货币而已。对不对？但是使用的时候你的心态，还有你使用的方法、结果，会导致这个钱对你来讲就变成了一种功德，或者这个钱对你来讲变成一种痛苦的因 、堕落的因等等。这主要是来自于人的认识和人的使用方法，不是它本身。但是我们有的时候就看到这个钱很好，只是盯着这个钱。有了钱就可以做很多事情，钱越多越好。  
但是你没有观察到，如果没有使用好这个钱，它本身会成为一种负担。或者说如果你不观察它另一方面隐藏的过患的话，慢慢就会迷失在其中，最后只要能得到钱，啥都可以做，这就引发了很大的过患。所以我们要去想它有可能的过患、它的不圆满的地方。这个不圆满的地方其实是有可能是圆满的，但是我们要想它不圆满，把认为它过于圆满的心降下来。但是既然它有过患我们是不是就不用了呢？这个不一定。你可以保持在一种正确的心态当中去使用它。它是一种客观存在的事物而已，只要对它认识的比较清楚，去使用时就不会有负面的心态来左右我们。  
所以当我们生贪心的时候一定是认为它很好，那么如何熄灭贪心呢？要客观地观察所贪对境的不圆满的地方，主要是降低我们对它的耽著程度。当我们生贪心的时候，远远看到这个东西很好，马上就产生很大的贪心。比如说  
看到一处风景，远观非常好看，方方面面看都是很完美的，没有发现不圆满的地方，当时贪心就很强大。走近一看其实很假，这里面还有很多不圆满的地方，这个时候我们对它的贪爱就会降低，因为发现了它的另外一面。  
调伏贪心就是要以这样的方式，让我们发现不圆满的地方，刻意地发现、主动去观察来降低贪执。讲财富有很多的过患，并不是它本身有什么过患，而是我们耽著它有可能引发的过患 。当我们知道之后，主动去观修，对它的耽著心就会降低、理智就会降低到正常的标准，我就可以看清楚：“噢，原来是这样的”，这个时候就理智了。否则贪心很大是没有理智的，没办法做正确的判断。对人也好、财富也好、地位也好，对什么东西都是一样的，一旦进入极端就已经丧失理智。  
如果太过于悲观，就必须要观好的方面，把悲观的情绪消除。悲观是往下走的心态，这个时候要观积极向上的一面，把这个心态提起来，提到什么程度？提到能够正确认知事物本身的正常理智的状态。反之如果对这个事物高估了，就必须要观它的过患把它降到平等的、正常的程度。前面我们讲过，佛法教导我们不要堕两边。如果对它太过于负面了，就必须要想它好的方面；如果太过于想它的好了，必须要想它 的负面。所以就在这里面找一个平衡，心智处在正常状态，可以很理性地去看待任何事情。  
**嗔心的对治是什么？主要是修慈悲观。**在《入菩萨行论》安乐品当中有很多论述，大乘佛法主要是以慈悲心为基础，所以在大乘佛法当中关于慈悲的修行特别多，比如慈、悲、喜、舍等等一系列的修法。有些人嗔心很重，就刻意地引导他修慈悲心。为什么呢？嗔心和对境有关系，生嗔心的时候主要是认为对境不悦意。  
看到一个不好的人，但是所谓不好的人也是我们自己贴上去的标签，严格来讲这就是个人而已，就是五蕴和合的一种状态。至于这个人到底是好人还是坏人、是我喜欢的人还是不喜欢的人，这些都是我们贴上去的标签 ：认为他讨厌，贴个标签——他是我讨厌的人，喜欢的人就贴个标签，这是我喜欢的人。贴完标签之后，当这个人出现的时候，自然而然我们就会引发反应：“噢，这个就是我讨厌的人”。但是人本身没有讨厌，如果他本性是个讨厌的人，那么任何一个人看到他都是讨厌的。但是我们觉得讨厌的人，还有很多人喜欢。所以从这方面讲，他的本性是没有讨厌不讨厌的，只不过我们认为他很讨厌。  
当我们在观察所谓的嗔恨对境时也是同样道理，为什么嗔恨他？因为我觉得他很讨厌，所以这个对境一定是我不愿意接受的、让我不舒服的东西或者一种状态。所以嗔心和对境之间还是有一定关系的，我们怎么样去降伏自己的嗔心呢？就想他好的方面，他对我的利益、功德、一些帮助等等，当想对方的好处的时候，我就降低对他的反感的程度，而且这个要刻意地反复去观，要观出一种力量。观出力量以后，当我再次见到他的时候，他好的方面自然而然就浮现在我的心中，自然而然嗔心就会降低。  
所以说贪心是认为对方好，然后产生贪心；嗔心是认为对境不好而产生。如果认为他不好，就观他的好，慢慢寻找他的优点、他对你的帮助，这也是为什么上师说要感恩一切的道理。有些人不懂感恩，看不到这个对自己有什么恩德？外面扫大街的甚至每个人对自己能有什么恩德？他觉得这些和自己没什么关系。但整个社会的运转缺了谁都不行，所以这里面是交错、迭加的关系。我们在这个社会当中生存，都是别人的恩惠，虽然有些时候不是直接地帮助你，但是你在这里面生存的话就需要来自于别人的帮助。  
如果把别人对你的恩惠放大的话，你就会是一个感恩的人，每天会生活在感激当中；如果你把别人对你的恩德无限缩小的话，就不会觉得这个社会对我有什么恩德，而永远处在负面的状态当中。可见我们的心态还是和环境认知有关的。当我们嗔心重的时候，就去观别人对我们的恩德。真正去分析、观察的话，可以找到很多感恩的对境，即便是讨厌的人、所谓的怨敌，他对我来讲都会有某种恩德。尤其从佛法角度来讲就更多了，佛法感恩的方式更深入一些，这在后面还会讲。  
**什么是愚痴呢？前面我们讲过，众生前面是怎么来的，后面哪里去，现在是怎么状态？愚痴就是我们对前继、中继、后继不了解。怎么样遣除这种愚痴呢？就观十二缘起，也就是观察前因后果。观十 二缘起**，最初是无明缘行、行缘识等等，对应我们前世的是无明和行，今世当中的就是识，后面的缘起是生、老、死等。如果观十二缘起 ，就知道一切众生怎么来的、现在是怎么状态、以后到哪里去，这样就会打破愚痴。当然我们只是大概地提一下，真正的十二缘起是一种体系，它的修法在其它论典当中讲的很清楚，今天不是专门讲这个的。  
**调伏嫉妒心主要是修随喜，大家都知道，随喜心是对治嫉妒的。既然对方已经得到了，我产生不好的心态也没有用，不如就真心诚意地为他高兴。就像我得到快乐、得到地位一样，诚心地替他欢喜、跟随他的安乐而生起欢心，叫做随喜。**  
当随喜心产生的时候就不会嫉妒了，会很高兴。就像我们的家人中了彩票了，我也很高兴，这种高兴是发自内心的。如果自己家里人有什么好事，有什么好的转变，当然我也很欢喜，这个时候内心当中是保持欢喜的状态，没有什么不愉快的，是不会有嫉妒心的。要把这种对我们亲近的、关系很好的人的欢喜，扩展到其他我生嫉妒的人上面。这个方面也有一系列的观修，有完整的体系和系统的随喜的修法。  
所有的众生的本性都是想要离苦得乐，只要是有心识的，不单单是人，就像这些狗、猫等。所有的众生是平等的，他们得到快乐的时候我们替他高兴，就像我们得到快乐、就像我的家人得到快乐一样高兴，这是心很善良的状态。如果当别人快乐、当别人得到利益的时候，我替他高兴的话，这个状态是没有嫉妒的，这就是通过随喜来对治嫉妒心。  
傲慢是对自己功德、利益的盲目欢喜，是飘飘然的一种状态。傲慢有很多对治的方法，平常我们讲的最多的就是天外有天，人外有人。如果你的眼光很狭隘的话，会觉得自己了不起了，但是真正放眼一看，像你这样的人满大街都是，而且功德超胜你的人多的不得了。当我们心胸狭隘的时候，根本看不到这些，觉得在我这个范围当中我是了不起的等等。  
当你把眼光放大之后，这种傲慢心就会消失。所以有的时候我们的知见太短浅了，很容易生傲慢心、沾沾自喜，很容易产生自高自大的感觉。但是当你真正把眼光稍微放大一点，看一看世界上的情况，马上就没有傲慢心了，没有什么傲慢的资本。只不过你暂时在这个领域当中，在一个阶段当中可能得到一点点东西，而且这些东西也是无常的，谁知道能够保持多久呢？所以盲目的傲慢是没有什么用的，而且傲慢本身是烦恼，会引发一系列恶业和痛苦。  
**对治傲慢我们该怎么样做呢？就是经常观自己的过失、观别人的功德。当我们在傲慢的时候，可能是觉得我在这个方面做得不错，而对方做得不好，这时就会产生傲慢心，就看不到自己的过失，看不到别人的功德。反其道而行之——当我们生傲慢的时候就这样想，我这点功德也不算什么，就找内心当中的烦恼过患，找自己不如对方的地方，刻意找出来，安住在过患、安住在烦恼过失当中。  
经常观自己的过失，就会觉得没什么可以傲慢的。在观过失的时候，别人没有这个过患，我就观他的功德。**反过来如果经常去盯着我的功德，傲慢就会膨胀。而经常性反观过失，心就没办法傲慢起来，因为发现 自己的过失太多了，有什么可傲慢的呢？现在产生这个功德只是昙花一现而已，如果没有把傲慢打消的话，所谓的这个可怜的功德很快就会消失。为什么呢？因为功德通过什么来保持？通过清净心来保持，傲慢的心是没有办法保持你当前这种状态的。如果傲慢心不消除的话，你当前的功德、智慧很快就可能消失下去。所以傲慢的时候就要经常观自己的过患，安住它，通过这样的方式就可以打消自己的傲慢心。

3.4 观察五毒扰在自己身心当中的表现

以上是祖师和上师以他们的无上智慧给我们提供了医治五毒扰的良方。但是具体在我们每一个人身上，五毒扰具体的表现又是完全不同的。即使在我们每一个人身上，不同的时间阶段也会有不同的表现。所以，我们必须善巧地观察五毒扰在自己身上的表现，并按照祖师和上师提供的药方找到合适的对治方法。

3.4.1 五毒扰在自己身心现阶段的具体表现形式

贪：

嗔：

痴：

慢：

嫉：

3.4.2 接下来的具体对治方法

我们都是凡夫，是千佛也未能度的顽劣众生，身心上肯定五毒的因素都还有，不可能完全断除。

所以我们应该善巧地观察：

五毒中的哪一毒在自己的身心上现在显现得最为炽烈？

哪一毒现在最影响自己修行的道心？

应该如何把祖师和上师们的对治良方具体用在自己身上？

… …

思考：

上师们全面周密的分析，给了我们对治五毒扰的良方。

另外，在着手对治之前，还有一个很重要的工作，就是要远离让自己内在五毒烦恼现行的对境：要对治自己的“贪”毒，就要远离那让自己生贪心的对境；要对治自己的“嗔”毒，也要尽量远离让自己生嗔心的对境。... …

不然的话，当境界现前的时候，作为凡夫的我们没有能力作出相应的对治，反而会被境界带走。

3.5 对治五毒扰的迫切性与艰巨性

益西彭措堪布上师深有感触地说，“维护暇满是一大课题，我们内心里充满了各种偏离正法的因缘，因此须要长期修持、勤学对治。”

具体到五毒扰上面来说，我们无始以来流转于轮回之中，就是因为无明导致的贪嗔痴慢嫉五毒烦恼，时时现行造业，使我们不得解脱。

作为凡夫，我们现在还无力完全断除五毒烦恼，但是我们必须首先要认清楚五毒烦恼的危害，如生西法师所说：

凡夫人就是五毒俱全。在佛法当中讲五毒俱全就是讲贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲。它们是修行的大敌。  
不单单是修行的大敌，在世间日常生活过程当中，如果我们的五毒粗猛、炽盛的话，其实也会影响工作、生活的质量。因为烦恼很粗重，就没有办法安住在平和的状态当中去面对任何事情。在世间当中，如果五毒过于粗重的话，也会成为社会的公敌。在修行过程当中，这个五毒如果炽盛、粗猛的话，它会直接影 响到我们修行的质量，  
或者有可能让我们的修行中断，所以我们要真正地去认知这个五毒，然后知道怎么样去对治。【前行广释辅导】

至于对治五毒扰的艰巨性，益西彭措堪布上师说：

当前最严峻的问题是基础，没有基础就不必谈论其他；当前最关键的修法是培养善心，邪恶的一套机制如果不被转化，修法上的困难就无法化解。在一般的修行人群当中，好一点的心态比较平稳，但一两个月也会发作一次；差的十天发作一次；更差的一周就要发作一次；还有的人三天两头总是烦恼重重，这种状态怎么能修法呢？

因此，我们要尽可能按照祖师和上师们的教导，努力用正知正念摄持自己的身口意三门，时时检查自己身上五毒扰的状况，一旦发现问题马上进行对治。

相信有如佛般上师的加持和教导，我们一定能够跨过这一关口，在菩提道上走得更加坚实。

3.6 对治五毒，时不我待，从现在开始

我们的寿命不过只有短短几十年的时间，而且随时都有可能失去。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
  
“通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。”  
  
“思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去做任何愚痴、造恶之事。”益西彭措堪布【前行备忘录-暇满难得讲记】  
  
自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像三恶道众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。  
  
3.7 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.7.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
  
從能依所依自性開始，專心觀察：  
  
諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生。  
種種因緣聚合時，當調自心諸法根。   
  
諸法依賴於自心，心又依賴於暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。  
《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”《海龙王请问经》中云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻知心之自性。”《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”《楞伽经》中云：“如镜所显像，非有似显现，不知心相者，生起二分别。清净习气力，种种唯心生，人前现外境，世间皆唯心。”又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”意思是说，（一切外相）如梦境般现于心中，在迷乱的心前无有而现出内外种种景象，这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。  
如果没有守护住自心，就无法守持学处。《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”“除此护心戒，何劳戒其余？”“实语者佛言，一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”“调伏此一心，一切皆驯服。”其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此，要努力调伏的就是诸法之根本——自心。《宝云经》中也说：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”《宝积经·迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。  
  
3.7.2 应当日夜精勤修法：  
  
接连不断流转轮回受苦时：  
  
 死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，  
 皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，  
 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。   
  
 【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。  
  
3.7.3 宣说功德令欢喜  
  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
  
我们这些人当中，有的往昔面见佛陀并得解脱，有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，这些都来源于思维暇满难得。《念住经》中云：“乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维闲暇中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。  
   
 【大圆满心性休息大车疏】