

廣論_04 精進度_捨離障礙精進違緣 2022.01.11 p.307/9

一、捨離障礙精進違緣

(一) 發起精進有三種違緣：

《入行論》云：

說其所治品，懈怠耽惡事，自輕而退屈。

於菩薩行發起精進之相違品懈怠有四種：推延懈怠、耽著惡事懈怠、輕蔑懈怠、退屈懈怠。後二者中，前者緣為自，而後者緣為他，這只是所緣不同的分類而已，二者相同於怯弱之相，所以可列為一個懈怠。

1. 推延懈怠：是指將自己所修的善業往後推延，今天推到明天、明天推到後天，即「推延懈怠」。

其對治之理，我們應該要修死無常，與人身俱足暇滿、利大、難得，這樣的話，我們做事或修行才不會太過推延，而且會珍惜時光用功修行，使懈怠逐漸減少甚至斷除，這就是以不疲勞精進來對治推延懈怠的方法。

2. 耽著惡事懈怠：做為一位大乘行者，如果每天的主要工作不放在修學佛法上，而是追求名利、湊熱鬧、閒聊、家務、經商等等世間的俗事的話，即「耽著惡事之懈怠」。

其對治之理，透過思惟三界輪迴之過患，使心中對輪迴生起毫無意義的厭離心，並且盡量地克服對於輪迴俗事的耽著，這就是以不耽著精對治耽著惡事懈怠的方法。

3. 輕蔑懈怠：輕蔑懈怠的具體表現，例如：心想：「像我這種人，我現在的這樣的狀況，怎麼可能成佛？怎麼可能利益一切有情？」就這樣自暴自棄，輕視自己，認為自己什麼能力都沒有，什麼法都修不了，這種想法即「輕蔑懈怠」。

其對治之理，我們應該思維：佛在經典中說到「**一切有情相續中都有如來藏**」，這句經文的內容是：一切有情眾生相續中都有成就如來之種子，只要我們按照佛經的內涵，如理地去修學的話，一定能夠成就佛果。導師釋迦牟尼佛剛開始跟我們是完全一樣的，都是凡夫，後來也不是成佛了嗎？

不僅如此，法稱論師在《釋量論》中亦云：「**心自性光明，諸垢是客塵。**」雖然我們的這顆心現在變得如此脆弱、如此愚昧，這只是因為它暫時被煩惱染污而已，心的本質本來就是光明的。只要我們肯努力修學正法——尤其是無我，在內心漸漸點燃智慧的明燈，當通達無我的慧光盛增至圓滿的時候，心自然會發光、並且消滅內心的無明的黑暗。就如同再骯髒的水，只要用現代的過濾器等機械，進行加工處理後，水就會變得清澈透明。

特別是，現今我俱足八閒暇、十圓滿之人身，更幸運的是，有這樣的修學佛法之順緣。這說明只要有決心、肯努力修行的話，一定能夠逐漸減少煩惱，增長善業，甚至徹底的將煩惱斷除，迅速成佛。如果我們在學習佛法的過程中，在實修時，意志薄弱或者是不敢面對的話，這個時候可以引用以上經論，思維其道理，這樣學習佛法的歡喜心及勇氣就會逐漸提升，同時，自暴自棄的行為也會慢慢減少，甚至徹底消滅。這就是以持道精進來對治輕蔑懈怠之理。

4. 退屈懈怠：可分為緣於所得之退屈懈怠、緣於能得之退屈懈怠、緣於處所之退屈懈怠等三。如：心想「如此圓滿的佛果，我那有能力證得？」這樣的想法為第一種；如：心想「為了成佛要施身，這很可怕，我做不到。」這樣的想法為第二種；如：心想「成辦佛果，需要在生死輪迴中，經歷無數劫流轉修行才能成就，覺得太累等等。」這樣的想法為第三種退屈懈怠。

(二) 五種能生懈怠之因：

《入行論》云：

**懶惰受樂味，愛習近睡眠，
不厭生死苦，當生諸懈怠。**

懈怠行善之主要因素有五種：

1. 「**懶惰**」是指不精勤善法而三門任意閒住，叫做懶惰，由此引發了推延行善的懈怠。
2. 「**受樂味**」是指重視或者貪求現世的安樂而忙碌惡或無記之事，叫做受樂味。
3. 「**愛習近睡眠**」是愛睡覺。

4. 「不厭生死苦」是對於輪迴之苦無有恐怖、無有厭惱，即不厭生死。

以上四因中，初者是引發推延懈怠的能生之因，後三為引發耽著惡事懈怠的能生之因。

5. 雖然在《入行論》中沒有直接提到引發輕蔑懈怠的能生之因，但是在破除輕蔑懈怠時，

《廣論》中說：「所得佛者，謂是永盡一切過失、畢竟圓滿一切功德。我修一德、斷一過失，且極艱難，故我豈能獲如是果？若實發起如此退怯，已捨發心，過患極重。設未實起，亦應從初滅不令起。」因此，倘若內心產生如此之退怯心，即是輕蔑懈怠的能生之因。