

# 第三百十四讲 《大圆满前行引导文》讲解之二十七

我们本节继续学习前行引导文。

本节分享闻思修的第六个障碍，叫作疲厌。

疲厌是障碍我们修行的非常大的一个特征。

如果我们没有恒心，没有耐心，做什么事情，都是三分钟热度，学佛一开始感觉很新鲜，这股劲儿一过去，马上就觉得厌烦了，或是觉得我已经知道学佛是啥样了，然后就去忙其他事情了，那么就会成为我们证悟之路上的巨大的障碍。

如果平时作息没有规律，  
导致身心四大不调，有  
各种病痛，也会成为学  
佛听法的种种障碍。

疲厌的害处极其巨大。

佛法本来是一尘不染的  
光明如意宝珠，我们以  
疲厌之心去听受佛法，  
结果导致这极为殊胜的

珠宝，在我们的内心折射下出现了染污，结果便是极大的不圆满。

我们听受佛法的时候，如果时间太长，身体劳累，心难以忍受，烦躁，不愿意听下去；或者由于我们自己的耐性有限，没有办法持之以恒，往往半途而废；或者由于我们天天都重复做一个

同样的事情，每天都按步就班，慢慢就会感觉到厌倦了。

所以疲厌的产生其实是有几种原因的。

第一种原因就是我们的生理原因，就是四大不调，于是身心不舒服，不能长时间听闻修持佛法。在疾病的痛苦中，

**我们很难将心力提起来修持佛法。**

**第二种原因就是心理原因，我们现在的社会节奏和变化越来越快，我们时间的碎片化越来越大，所以没有办法长时间去坚持某一件事情。**

**第三种原因，就是对佛法以及讲佛法的人没有**

信心和希求心。有些人认为，听不听佛法，学不学佛法，对自己没有太大的利益，他不明白佛法有多么殊胜。有些人认为，现在听法太容易了，互联网发达，音频，视频，都非常容易在网上找到，所以什么时候听都没有关系。

**所以，要解决疲厌的问题，一方面是生理和心理的自我调节，一方面是不不断巩固对佛法的希求之心和坚持学习的恒心。**

**首先我们的日常作息要正常，这样能让我们四大得以调和。**



其次我们要以欢喜心受持佛法，持之以恒。我们千万不能认为，证悟和解脱会从天上一下子掉下来，将自己砸中，我们所知的“顿悟”，一定是常年苦修之下的量变引起质变之果。

再次我们要明白真正的佛法是非常希有的，是非常难得到的，而不是

我们想像得这么简单。  
所谓难以得到，不是说  
拿到音频视频，而是我  
们真正将佛法融入心中，  
是非常困难的。

无始以来，我们在轮回  
中受过非常多的苦，那  
些苦的本身大部分都是  
白受的，但是求法的苦，  
却是不同的，这次所受  
的苦是不会白受的。我

们在解脱的道上每一分辛苦，每一分付出，都是成佛的资粮，而不会白白浪费。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此生不到彼岸去，更待何时度此身。

本节我们就分享到这里，感恩大家！