

# 第三百零六讲 《大圆满前行引导文》讲解之十九

我们本节继续学习大圆满前行引导文。

无论咱们怎么一再强调，也不过份，前行引导文的最最基础，也就是修行的最最基础的知识，反而是我们最最重要的

要修持的。它讲的道理，看起来非常简单，但是要做到是非常困难的。一开始说的很多都是直白的在我们性格和习气上的问题。如果我们没有意识到这些问题，就去修正行，往往会在修行的某一个时期突然退转，甚至退到不如不修行的人，所以我们对前

行要引起非常高度的重视。

今天开始讲的是如何修持的第二步要点，叫作“戒骄戒躁”。因为“骄”和“躁”会成为我们修行路上的巨大障碍，而且，这两个魔鬼，会在修行之路上，在我们心里，时不时跳出来捣乱。我们如果细分下去，会分

成四十六种魔业。大家别看名叫“魔业”，就和怪力乱神有什么关系，其实它所说的，就是我们的心魔。而我们还没怎么修行的人，这些心魔是天天都存在的。有二十种魔业，是依靠自身而生起的。

由胆识方面来划分，有两种魔业障碍：

1. 因为知道需要经过很长时间的修持，才能对般若的词义产生定解，并且需要付出巨大的艰辛，才能证悟到一点点，于是就生起了畏缩和疲厌，这是一种极端；

2. 因为觉得自己能快速得到证悟，于是生起了

傲慢，觉得自己非常了不起，这是另一种极端。

然后从领受经义的恶习气方面可以分成三类：

3. 在念经持咒等修行功课的时候，打呵欠、伸懒腰，或是其它不恭敬的方式一起表现出来，从而毁犯了佛法的庄严；

4. 在念经持咒的时候，  
内心却抱着贪婪之心，  
求名求利；

5. 内心生起玩乐游戏之  
心，或是内心生起恶业，  
这时候来修持佛法。这  
些习气，都会造成我们  
修持的障碍。

今天只说了五种，还有  
四十一种，我们日后会

详细一条条说。我们大家可以对照自己，看看自己有没有这些习气，从而可以一边修行一边警醒自己。

本节的分享就到这里，感恩大家！