

# 第三百三十讲 《大圆满前行引导文》讲解之四十三

我们本节继续学习大圆满前行引导文。

上一次我们分享了什么是放下出离，以及放下的误区，这次我们分享的是如何在日常生活中练习放下。

练习放下有三个要点，  
第一个要点是，不要忘记自己是个修行人。特别对于我们在家人来说，千万不能忘记自己是个修行人。虽然我们也要朝九晚五为生活打拼，但是我们是修行人，与一般人是不同的。别人想的是如何在人群中混出头，得到更多的名和

利，你想的是要尽早结束这生死轮回的循环。别人可以随心所欲，随波逐流，而我们作为修行人，有了懈怠有了放逸，应当心生惭愧，这一点非常重要。在家人有一个特点，名利权色什么都要，一点儿也不亏待自己，最后我解脱也要，成佛也要，所以自己耽著在世间，却不

知惭愧，反而觉得世间和出世间法都不误，才叫本事。

我们如果真要做个修行人，要明白，这是一个严肃的慎重的自我的抉择，不是别人强加给自己的

而是自己骨子里想要这样做的。修行为了出离生死，远离轮回，如此

重大的目标，远远超越世间一切的目标，所以作为修行人自己应当知道，这是我自己个人的选择。所以，一切的修证，都是为自己，而不是为别人而修，包括自己家人，都和这个事情无关，所以自己遇到违缘困难的时候

要从自己本心上去勉励自己，迎难而上。而不

是找借口归入世俗红尘之中享乐，而周围出现自己看不顺的人和事的时候，不要逞口舌之利，让别人不快，觉得自己是为了别人好，觉得自己在帮别人。其实不是，修行是修正自己，让周围的人都愉悦，随顺众生。

什么是真正的大福报？  
能看破世间法，生起稳固的出离心和菩提心，  
是真正的大福报。但是我们往往将福报都看成是财富，权力。这样的观念，极其肤浅。多大的权贵，也难逃一病，难逃一死。人生在世如果能如理如法修行，在死的时候可以心无挂碍，意不颠倒，自在的

往生。如果没有修行的功底，在死的时候，黑白无常来索命，到了地狱饿鬼现前的时候，才知道因果真实不虚，那时候再来悔恨已经来不及。

所以我们要真正认识到修行的本质，完全是在帮助自己，完全是自己的事情。毕竟百年之后，



死还是要自己去死，不可能别人替你死，也不可能别人陪你死。希望在这一刻来之前，我们都已经做好了万全的准备。如果还没有做好准备，那就应该每天精进的修行。

本节的分享就到这里，  
感恩大家！