

第三百十三讲 《大圆满前行引导文》讲解之二十六

我们本节继续学习前行引导文。

本节我们学习闻思修的第五个障碍，叫作内收。

内收是什么呢？它和散乱是刚好相反的，是另

一个极端，是指六根过度的收摄，强迫自己紧张地对抗自己的各种执着，每时每刻都不得松懈。

这难道不是很好的修行者吗？其实不是的。

人在处于极度紧张的时候，视野会变得狭小，精力也耗散得过快。过

一段时间精力耗散掉之后，我们这种紧绷的状态突然就崩溃了，我们就会变成软绵绵一片，心也没有办法再看牢自己的执着，所以内收过度是会将自己修行的精力更快用尽的。

学佛是一个探知自己内心世界和外在世界的过程，是对真理的追寻，

这是一个漫长的审慎的过程。

一个修行者除了要有清静的发心之外，他一定要是一个对真理抱有强烈的好奇心的人。这种好奇会给修行带来别样的气息。像小学生一样摄取佛法学问中的营养，很认真但是也很放松。

修行像我们自然成长一样，是一个放松的过程。抱着好奇心去了解，去成长，明白真相到底是什么。无论闻思还是修行，一定要保持自己的好奇心和幽默感。这样会有助于对治过分内收而形成的紧张。

我们热情专注于每一次的学习，但是也允许自

己的失败，失败了我们再来重复一遍，直到串习成一种习惯。

在内心生成定解，就如同弹琴一样。什么时候我们能弹出非常美妙的曲子呢？一定不是自己最紧张的时候，但也不是自己最放松的时候，而是怀着沉浸在其中的

心态，张弛有度地弹奏的时候。

修行的时候，心的状态也就是这个样子。不是过度外散，也不是过度内收。它是自然慢慢沉静下来达到清净的状态。

这就是我们本节要分享的内容，感恩大家！