

第三百一十讲 《大圆满前行引导文》讲解之二十三

我们本节继续学习前行引导文。

修行的过程中，如何才能真正的实修？

第一条就是要明次第，
我们对于修行见道的次
第已经列出来了；

第二条就是戒骄戒躁，
其中细化有四十六种心
魔障碍，我们也一一列
举了；

第三条就是下功夫的方
向了，叫作智悲双运，
不偏空有。智，就是证

悟空性，悲，就是生起大悲之心。证悟空性，和生起大悲之心，是同时的，没有先后之分，而生起大悲之心和断除自己的恶行也是同时进行的。我们一旦悟了空性，便息灭了烦恼，但是绝对不能说一切就空了。空性和空是两回事，空掉的是妄想和烦恼贪执，却没有空掉菩萨的

六度万行。真正的悟道，
见比虚空更高，而对因
果的取舍比微尘更细。

真正的大悲，有三个层
次：第一层次是因为感
受众生的痛苦而生起悲
悯之心，因为能够如法
观察众生流转于十二因
缘之中不得脱离，又能
观察众生有一百一十种
苦，而生起无限的悲悯；

第二层次是依法起的悲心，因我看到众生执着于人我四相，而不断受轮回之苦，而自己又已经了知无上菩提法门，而能由法渡化众生解脱，从而生起无限大悲利他之心；第三层次是最高的大悲，叫作无缘大悲，是在最高的空性上，察觉一切的众生，一切的

法，都是毕竟空寂的，
由此而生起大悲之心。

实修的第四条要点，就是不要担心自己的实修是吃亏的。只要切切实实的念经持咒修行，肯定是功德福报不断增上的，念一句佛号，少受一世的轮回之苦。上等的修行者，天天都在进步，中等修行者，月月

都在进步，就算是下等修行者，也是年年在进步的。

闻思和修行，必须要交替进行。对于还不太懂佛法的人来说，应该先闻思，了解了法义的字面意思，生起了相应的定解后，再打坐修习。而闻思和修行反复串习，是非常必要的。有很多

人不闻思，或是简单闻思，就想修无上密法，其实是一种急功近利的表现。我们闻思的一开始，是去察觉自己的习气。我们身上的习气很多，都是很容易找出来的，要修就是要断除这些习气。比如傲慢，就够很多人断一辈子的，但是很多人自己都察觉不到自己的傲慢，察觉

别人的傲慢和缺点倒是很快。这样的人修的是别人，修的不是自己，我们修行就是修自己，一天修一点，总会不断在进步的，绝对不会浪费时间。

实修的第五条要点，就是“老实修行”。什么意思呢？说的就是修行一定要一步一个脚印，实

实实在在，绝对没有办法跳跃。在座上反反复复自己回忆佛法的法义，这叫作观察修。直到不用反复回忆，自然就能持守住这个法义的时候，就慢慢安住在了对法义的定解之中，然后入定，再然后生起分别念，再入定，这叫作安住修。一定要先有观察修，再有安住修。不然的话，

就是坐的枯禅，空有空寂，没有智慧的生起，那是不可能成就的。

我们作为初学佛法的人，内心平时都是非常散乱的。不够安静调柔，分别念时时刻刻都会生起，所以安住的时间非常短。在我们杂念生起的时候，应该忆念和观察法义，让法义充满内心，驱散

其它妄念。再如法观察，再入定，这样往复进行，修行的境界才能不断的增上。我们在座上修，要修得这样的境界，下了座，在世间生活，同样也要保持这样的见解，不能被俗世的烦恼侵扰不被外境所转，这样才算得了初步的定力。

**本节的分享就到这里，
感恩大家！**