

# 第三百四十六讲 《大圆 满前行引导文》讲解之 五十九

我们本节继续学习大圆  
满前行引导文。

对于三宝的信心，不是一生起后就会一直在那里，进一步退三步，很多人都是如此这般反复。我们需要持续地通过闻

**思修来护持和巩固这个信心。**

**一个确定的，不可动摇的信心，来自于对佛法的深入了解。这种深入的了解，并不仅仅指对理论和概念的掌握，更重要的是对自己的了解，真正把理论和概念落实到自身的经验中，看佛陀所说的无常是怎么在**

自己身上发生着。看自己的身心每一时每一刻是怎么运作的，怎么构建起我们的经验的。通过这样持续而细微的观察，我们或许才能真正开始明白语言文字的具体所指。比如，我们在书上读到“苦”的这个词，和我们真实体验的苦是不一样的。即使你能将苦的道理讲得清清楚楚，

但是如果你没有体验，你仍然不知道“苦”具体指的是什么。所以，学习法义同了解自己最好不要分开。理想的情况是，对佛法的了解越多，对自己的了解就越多。而这种对自己的了解能让我们增上信心，确信佛陀所言是不虚的，坚信佛法会帮助自己解脱烦恼。了解自己，重要

的一步是看到无常，就像我们前面所说的，看到烦恼会突然来袭，看到自己的信心出离心时有时无，看到暇满易失，我们便知道自己其实没有理由沾沾自喜，荒疏懈怠。

前行引导文中，也有这样的开示。直到你达到殊胜的菩萨地，任何外

相，不论是好是坏，都不会长久。要时时思维死亡与无常，分析自己的缺点，并且常保谦卑。努力培养对轮回的厌离以及对解脱的渴望，训练自己成为柔和、持戒、贤善的人。对因缘和合万物的无常与轮回之苦，不断生起刻骨铭心的深切悲伤。如同米拉日巴尊者所说，无人荒野石

窟中，我心忧伤无休止，  
时时刻刻我渴望，三世  
诸佛吾上师。

在修行人当中，有不少  
的人学佛，修行，有意  
无意间，其实是为了对  
抗无常。希望烧香打坐  
拜佛念经之后，能维持  
好运、健康、如意、聪  
明，让我们得以将生命  
的时钟调慢，让身体和

心智停留于某个年轻的时光，让幸福和自由可以持续，让衰老可以后延。不可否认修行可能会带来这些效果，但是重要的是我们得明白，好运健康这些，不是修行的目的，我们甚至不应该将它们看作是修行理所当然的副产品，也不能期望在修行过程中这些事情一定会实现。



华智仁波切是怎么教我们观修的呢？你首先要去想暇满难得，不要觉得自己来世间走这一趟只是为了吃喝玩乐，具备种种优越的条件只是为了能更好地吃喝玩乐。这不是我们在这里的目的。所有这些身体，心智，环境的优势背后都有其重大的意义。它们

会帮助我们趣入法道，  
了悟诸法实相。但我们  
也不要太过兴奋，因为  
一切都是无常的。我们  
现在有这份心力、精神、  
热情、条件去追求真理，  
千万不要等。但我们现  
在很容易会犯一个错误，  
想通过修行逃避无常。  
于是华智仁波切对我们  
进行了严重的警告和提  
醒：修行千万不要用错

了心！在我们这个贤劫中，过去出世的诸佛及其不可思议的声闻、缘觉、阿罗汉等，以三乘佛法利益无量所化的众生，而如今却只有释迦牟尼佛的教法存在于世，除此以外，诸佛都已经趋入涅槃，教法也逐渐隐没。我们生在这欲望横流的社会，自己的心被世俗的欲望所占领，

不得解脱。如果我们再不警醒，我们这修行最好的珍宝暇满人身，转眼就病痛缠身，很快就消损不在了。无常来得细微无声，但又异常猛烈，不可退转。这是我们无论如何都要发自内心的观察和提醒自己的，珍惜修行的时间，珍惜有佛法的今天，不要将

**这个机会从自己生命中  
就这样流走了。**

**本节的分享就到这里，  
感恩大家！**