

第三百三十三讲 《大圆满前行引导文》讲解之四十六

我们本节继续学习前行引导文。

对于出离心的修持，一共有四个部分：

第一部分叫作暇满难得。所谓的暇，是指闲暇，

特指有修持正法的闲暇。没有生于八无暇处而有空闲时间修持正法，就叫作闲暇。所谓的满，叫作圆满，也就是闲暇人身上显现的圆满德相。

我们为什么总是不停地去追求一些东西？我们为什么总是觉得自己不够？

说起来似乎很矛盾，但是事实上，出离心的培养，是从学习知足开始的。只有对于现在拥有的一切感到满足，心存感激，我们才会停止对外盲目的追逐。没钱的人，焦虑，每天为生计奔波。有钱的人，坐着飞机全世界飞，照样是为着生计奔波。我们总是觉得，钱只要再多点，

我们就会变得更幸福。
但是实际上呢？奔波一
辈子，不管是赚没赚钱，
幸福感依然没有多少，
反而是越追逐财富，越
感觉匮乏。反观藏地这
么贫穷的地方，人民的
幸福感却比较高，为什
么呢？

同样的，我们对于情感，
一样存在着毫不动摇的

执着。执着于爱一个人，
和执着于恨一个人，都
是一样的。我们将心牢
牢地寄托于他人身上，
唯有他人演绎出我们所
想的样子，我们才感觉
幸福。而我们从来没有
想过，我们来的时候是
孤独地来，走的时候，
同样要孤独地走。我们
更加不会从内心感受到，
这辈子，此时此刻，我

们有机会听闻、思维、
实修解脱之道，这样的
机缘，百千万劫难得遭
遇。我们并不用再到处
寻求，正法就在眼前，
不需要你用什么去换取，
珍贵的正法已经在我们的
面前。在轮回之中，
没有比当下可以听闻佛
法、修持解脱更加幸福
的时刻了。

为什么这么说呢？

我们总是觉得自己很普通，但是却不知道，我们已经具备了极其珍贵的暇满人身。如果我们从内心真实了知我们现在这个珍宝人身多么珍贵，我们应该怀着感恩之心去对待一切。感恩，是我们为人最重要的一种品质。我们现代人患

了一种病，叫作满足感缺乏，不知道感恩自己已经得到的福报。而在藏地，佛法第一步就是观修暇满难得，对我们现有的当下的一切，真心升起巨大的感恩。

我们不但在平和的生活中感恩当下的境遇，而且要在困境中依然感恩我们所有遇到的一切，

这才是一个修行人具有的最重要的特质。

本节我们就分享到这里，感恩大家！