

第三百七十五讲 《大圆满前行引导文》讲解之八十八

我们本节继续学习引导文。

之前讲了人道有三苦，第一是变苦，也就是一切的乐，都会随时间而变迁，最后失去了乐而成为苦。

第二则是苦苦，也就是我们真实感受到的痛苦。这样的苦，在我们的人生中处处都存在着。疾病、灾难、死亡、离别、争吵，只要我们活在世上，就不停地感觉这些痛苦。

而第三叫作行苦，在我们日常的行住坐卧中，

有很多时候并没有明显地感受到苦或乐，只是日常按部就班地做事情，而这些普普通通的人生的一切，却会成为我们未来的苦因，这就叫行苦。

因为我们在这个世上，随着我们自己的欲望活着，当中不可避免的伤害了很多生灵，使很多

生灵的生命、生活处所，都受到我们的伤害。我们作的恶，远远超过我们行持的善。所以我们在其中不断造恶，某一个恶的种子发芽，就会成就我们的痛苦。在轮回中迁流不息的都是行苦。

而我们的心在粗重和敏锐之间，对轮回的不同

感受，而能觉知到这三类痛苦。心念最粗重的人，感受到的是苦苦。而再细一些的，可以感受得到变苦，也就是在乐当中也能察觉到苦。心念再微细下去，直到心心念念的迁流不息，都会体察得出来，并且明了每一个微细的因果，就能觉察到了行苦。

这就是我们在人间的三大根本苦。下一次我们将会讲解生死之间的八种支分苦。

本节我们就学习到这里，感恩大家！