# 大圆满前行引导文

我们可以肯定，希望自己受苦受难的人在这个世界上一个也没有。但是，不愿意也要感受。

比如说，以往昔的业力所感成为国王的臣民、富翁的奴仆等那些人，他们完全是身不由己，不愿意也必然受主人们的控制。哪怕仅仅犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手无策，即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，根本逃脱不了。以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

如全知无垢光尊者说：“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离；美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。”

只有自己往昔积德的善因才能出生财产受用、幸福名誉等的果，如果有了这样的因，那么善果不求自得。相反，如果不具备这样的因，那么就算是再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反会适得其反，遭遇不幸。

所以，我们应当依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝。如果我们没有集中精力修行正法，入了佛门之后还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。

米拉日巴尊者说：“本来佛陀世间主，为摧八风 说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”

总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐可言，尤其是我们这些生在南赡部洲的人们，如今正处在五浊恶世 ，没有一丝一毫安乐的时候，唯有感受痛苦。

年复一年，月复一月，日复一日，朝朝暮暮，转瞬即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，想到这些，伤感之情就会油然而生。再者说，南赡部洲是业力的地方，一切贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法与非法等都是不一定的。通过审视我们日常生活中有目共睹的这些事实，自相续必然会进行取舍

全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”我们要依照尊者所说而实地修行。

# 前行广释

(第一部分: 什么是求不得苦)

(第一层: 定义) 在这个世界上，可以说没有一个人不希望自己幸福快乐，可是几乎谁也不能如愿以偿。

(第二层: 举例说明)

1. (房屋) 有的人为了舒适安乐而建造房屋，可没想到房屋倒塌自己丧命;
2. (饮食) 有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫危及生命;
3. (战争) 有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼;
4. (谋利) 有的人为了谋求利润而拼命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐等等。

(第二部分: 如何看待求不得苦)

(第一层: 无福德无受用) 虽然人们为了今生的幸福、受用得到满足，而尽心尽力、勤勤恳恳地劳作，但是如果没有前世的福德因缘，甚至解决暂时的温饱也成问题，不仅自讨苦吃，而且连累他人，到头来，所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。

(第二层: 琐事之果唯痛苦) 所以，古大德说:“勤劳如山王，不及积微福。”无有终止的轮回琐事究竟有什么用呢? 从无始以来直到现在，很多人将全部精力都放在这些轮回琐事上面，可结果呢?只是痛苦而已。

(第三层: 应断锁修法) 以前为了今生俗世的目标，大多数人的上半生与下半生都在百般努力，如果把这份辛勤努力用在修持正法上，恐怕现在已经成就佛果了，即使没有成佛，也绝不至于再度感受恶趣的痛苦。我们心中要这样想:如今已经知道弃恶从善的分界，此时此刻，千万不能再将精力放在成办没完没了的轮回琐事上了，一定要修持真实的正法。