



# 如何面对痛苦和幸福（一）



- \* 面对痛苦学佛人需要注意的两个问题：
- \* 1/因为修行的问题没有解决，所以许多佛教徒无法处理好生活中的各种矛盾。
- \* 2/因为我们学佛只停留在字面理解，修行没有跟上，不会有实际的效果。

\*



# 如何面对痛苦

- \* 六道轮回处处皆是痛苦，尤其末法时代，更是离不开痛苦
- \* 世人没有面对痛苦的方法
- \* 修行人面对痛苦要转成修行的助缘，顺缘，要以正知正见去对治。



# 一、什么是痛苦

- \* 佛教观点：痛苦不是物质，也不是任何物质的运动，而是精神的一种特殊感受。
- \* 感受是属于精神领域特有的东西



\* 精神可分为两种：

\* 一）分别精神：（即分别念）当看到、听到一个东西的时候，以第六意识去思维，分析对镜的好坏与否，就叫做“分别念”，分别念的痛苦。

\* 二）无分别精神：（即无分别念）眼、耳、鼻、舌、身的感受。



## 二、痛苦的来源

- \* 佛学经典中多次论证，痛苦来自于我执或执着
- \* 痛苦和幸福的产生不是来自外界，都是我们自己的执着创造的。
- \* 目前我们要转变的是第六意识的痛苦，即分别识的痛苦。
- \* 要真正解决痛苦只有往内心去寻找解决方法。
- \* 佛教的精神导师一再告诉我们，内心不要太脆弱。内心脆弱的人，更容易产生痛苦。



# 三、战胜痛苦

- \* 用修行的方法把痛苦转为道用，使痛苦不至于影响自己的修行与生活。
- \* 一般人会在外界中去寻找痛苦的根源，他们解决痛苦的方法是解决外境。
- \* 修行人会把痛苦转为道用



# 四、解决痛苦的方法

- \* 凡夫遇到痛苦时，第一个反应是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但这些东西是无法推翻和断除其根源的。
- \* 佛教解决痛苦的方法分为两种：世俗谛角度，胜义谛角度。
- \* （一）世俗谛的方法：
  - \* 遇到痛苦、自己做错事或者失去执着之物的时候，应该从两个角度考虑：
    - \* 第一、通过修行，减轻痛苦。
    - \* 第二、将痛苦转为道用。



- \* 1、制止、消除或减轻不愿意接受痛苦的心态。
- \* 遇到痛苦时应当思维：我这样痛苦不但于事无补，而且伤心痛苦也是有害身心的。
- \* 轮回当中肯定会有很多痛苦等待着我们，如果只会拒绝，抵抗，逃避，内心不堪一击。如果提前做好准备，遇到问题前就锻炼心智，内心会非常坚强。
- \* 对待痛苦的方式，通过打坐的方式静下来去思维。



\* 打坐时如何思维：

\* 1/失去的东西能不能回复呢？如果能恢复，那就不需要像这样伤心欲绝。

\* 2/如果不能恢复如初，那我只能面对，接受这个现实。



\* 需要注意的几个问题：

\* 也许刚开始的时候没有效果，但只要坚持，慢慢就会想通。

\* 依靠这个方法就能闯过一个个难关，之后就会发现再大的痛苦自己也能顶住。

\* 但是在修四个对治力的时候，却不能这样，还是要深深的忏悔以往的罪业。

\* 通过这样的锻炼，可以增强自己的心力，战胜所有的痛苦。



# 思考题

- \* 1) 有一些佛教徒或修行人为什么还会时常被生活中的问题搞得焦头烂额，是因为哪两个问题没有解决好？
- \* 2) 我们为什么要学习如何面对痛苦？
- \* 3) 什么是痛苦？
- \* 4) 什么是分别念？什么是无分别念？
- \* 5) 痛苦的来源是什么？请举例说明
- \* 6) 如何战胜痛苦？一般人和修行人战胜痛苦的方法有什么不同？
- \* 7) 解决痛苦的方法凡夫和佛教徒的方法有哪些不同？
- \* 8) 遇到痛苦时应该如何思维？
- \* 9) 打坐时如何思维？
- \* 10) 如果这样思维刚开始没效果我们该怎么办？