

如何面对痛苦（2）

温哥华慧灯禅修班5组

2020.05.01

上期回顾

- ▶ 佛法的理论不落实到生活中，就不会产生实际的效果。
- ▶ 如果面对痛苦，面对痛苦的方法，可分为四个阶段：一、认定什么是痛苦；二、确定痛苦的来源；三、战胜痛苦；四、解决痛苦的方法。
- ▶ 什么是痛苦：从佛教的观点简单地说，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。精神可分为两种：一种叫做分别精神，也即“分别念”；另一种叫做无分别精神，也即“无分别念”。
- ▶ 痛苦的来源：佛学经典中多次探讨并论证过，痛苦来自于我执或执着，这是从另一个角度讲的；此处的结论是，痛苦和幸福的产生，不是来自于外界，而是与我们自己的观点、习气或习惯有着密切的关系。所有的痛苦，都是我们自己的执著创造的。

- ▶ 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，就叫做“战胜痛苦”。
- ▶ 解决痛苦的方法：佛教解决痛苦的方法，可以分为两种：一是从世俗谛的角度来解决；二是从胜义谛的角度来解决。
- ▶ （一）世俗谛的方法
- ▶ 当遇到痛苦、自己做错事或失去执着之物等等的时候，应该从两个角度去考虑：第一、通过修行，减轻痛苦；第二、也是更重要的，是将痛苦转为道用
- ▶ 1、制止、消除或减轻不愿意接受痛苦的心态
- ▶ 最好用打坐的方式静下来思维：失去的东西能不能恢复呢？如果能恢复，那就不需要现在这样伤心欲绝，只需恢复、还原就可以；如果永远都不可能恢复如初，那我就只能面对、接受这个现实，我这样痛苦不但于事无补，而且伤心痛苦也是有害身心的。

解决痛苦的方法 - 世俗谛的方法（2）

- ▶ 对痛苦发起欢喜心，勇敢面对、接受痛苦，化痛苦为修行的助缘
化悲痛为力量：把伤心、难过、悲痛甚至痛不欲生的情绪，都转化为修行路上前进的动力。
- ▶ 共有七种修法，本次课介绍了其中的四种修法：
 1. 化悲痛为出离心
 2. 悲痛转化为皈依
 3. 消除傲慢心
 4. 清净罪业

修法一：化悲痛为出离心

原理：

把痛苦和出离心融合在一起修持，就可以把悲痛欲绝的痛苦，转化为出离心，而且效果非同寻常。

修法：有两种

1. 打坐观修；
2. 出坐以后的思维。

1. 打坐的修法

- ▶ 先以毗卢七法坐式坐在禅垫上，然后依次修皈依、发菩提心、排浊气、祈祷上师三宝化光融入自心。
- ▶ 之后开始思维：
 - ▶ 轮回当中不可能没有痛苦，所有众生都一样会有痛苦。唯一的方法，就是把痛苦转化为道用。
 - ▶ 给我造成痛苦的，就是我自己的执着。放下就是不执着，只要不执着，就不会痛苦。
 - ▶ 在轮回中一切都是变幻莫测、不由自主的。没有自由的人一定会跟着外境的变化而变化，这很正常，没有什么值得大惊小怪的。
 - ▶ 在无始以来的轮回中，我肯定经历过成千上万次类似的痛苦，甚至还有过更大的痛苦，未来还会面临更多、更残忍的痛苦。但我到现在还没有厌倦这个世界和轮回，还没有出离心，还希望在轮回中得到幸福。我真是愚昧透顶、蠢不可及。
 - ▶ 这次经历的痛苦虽然是巨大的痛苦，但与地狱、旁生、饿鬼的痛苦相比，我这个痛苦根本不算什么。
 - ▶ 除了修行与解脱以外，世上任何东西——金钱、名声、地位、婚姻、家庭、感情等一切，都是暂时的，没有意义。
 - ▶ 我一定要好好修行、追求解脱，如果再不修行，后果是非常可怕的。
 - ▶ 这就是出离心。

2. 出坐以后的思维

- ▶ 当我们遇到痛苦的时候，走路、坐车等随时随地都可以思维上述的内容。
- ▶ 这样观修之后，就能把痛苦转化为修行道路上前进的动力，这也称为化痛苦为道用。
- ▶ 这个修法可以起到两个作用：
 - ▶ 是通过思维，可以平静地接受痛苦。
 - ▶ 不仅能接受痛苦，还能把痛苦转化为道用，变成修出离心的动力。
- ▶ 修出离心、菩提心，就是断除执著的有效方法。
- ▶ 遇到巨大痛苦的时候修出离心，与没有痛苦的时候修出离心，前者的效果要好得多。

修法二：悲痛转化为皈依

- ▶ 由于亲身经历了巨大的痛苦，所以能真切地体会到轮回就是痛苦的聚集地，无论再有钱、有地位，都不能避免痛苦。
- ▶ 唯一能解决痛苦的，不是其它怙主或依处。既不是科学家、哲学家，也不是父母、朋友、同学、同事，而是佛、法、僧三宝。
- ▶ 依靠佛陀与僧众，按照佛的指导去修行佛法，才能断除烦恼与执着，放下执着之后，世上所有的痛苦，都能在当下一瞬间彻底断除。
- ▶ 没痛没病的时候，虽然也知道医生和药物的作用，但感受却不是那么真切与强烈；只有自己生病的时候，才能深深体会到医生的重要性和必要性。皈依也是一样，因为已经亲身感受到痛苦的逼迫，所以想逃离的意念要比平时修皈依的急迫感强得多，这样就能把悲痛转化为皈依的因缘，并修出发自内心的皈依感。这样一来，悲痛不但不是违缘，反而成为修行道路上前进的动力了。
- ▶ 悲痛转化为皈依，具有痛苦减弱、修行进步双重利益。

修法三：消除傲慢心

- ▶ 平时如果有点钱财、权利、才华、学问或其他值得夸耀的东西，就会非常傲慢，自以为了不起，是上层人物、社会精英；
- ▶ 有些佛教徒因为没有好好修行，稍微闻思了一点佛教理念，或守持了某些清净戒律，就会有高人一等的感觉。
- ▶ 当痛苦来临的时候，一切都崩溃了，那时就能深深体会到：虽然修了这么长时间，但遇到这么小小的痛苦，我都承受不了，可见自己的修行是多么的差劲，我有什么值得骄傲的呢，这样一来，不但傲慢心自然而然荡然无存，而且以后也会加倍努力地闻思修。
- ▶ 亲历难以堪忍的痛苦，较观想式修行更有效果。

修法四：清净罪业

- ▶ 遇到巨大痛苦时，相信因果轮回的人就会去思索：因为我过去造了罪，现在才会承受这个果报；仅仅这么小的一点痛苦，都把我折腾得这么厉害。如果有一天更严重的罪业果报成熟了，我将如何面对？如果不要有痛苦，就必须清净过去所造的杀、盗、淫、妄等罪业。
- ▶ 清净罪业的方法有两种：一是在未受果报之前忏悔罪过，从而消除业障，以后不再承受果报；二是接受罪业成熟后的果报，从而消除往昔所欠的业报。
- ▶ 面对痛苦本身，就是偿还果报，很多罪业也随之而清净了。幸亏自己的业没有成熟在三恶道中，而是成熟在人间，这应该是好事，我应该为此而高兴。这个痛苦让我意识到清净罪业是多么的重要，之后会全力以赴地以四对治力修金刚萨埵，把悲痛转化为解脱的顺缘。
- ▶ 另外还应该想到：这个罪业的果报是如此的残忍和难受，我不希望这样的痛苦重演，那所有的众生也不会希望这样的痛苦降临，我们还应该为救脱众生的苦难而发菩提心。
- ▶ 基础的修法，非常实用，随时随地都可以学以致用。

思考讨论

1. 为什么面对痛苦要生起欢喜心？如何调服痛苦，化痛苦为修行的助缘？
2. 把悲痛等负面情绪转化为修行路上的助缘有七种方法。本课学习了哪四种？
3. 如何理解把悲痛转化为出离心，运用的修法有哪两种？
4. 亲身经历巨大痛苦时，如何把悲痛转化为皈依？
5. 当痛苦来临时，怎样消除傲慢心，才会在修行上有所进步？
6. 为什么要清净罪业？清净罪业的方法是什么？

第二册第二阶段课程安排

日期	内容	串讲师兄
2020/05/29	《戒杀放生的功德》	De Hong
2020/06/05	《素食的意义》	
2020/06/12	《关于放生》	
2020/06/19	《世界和平共处的诀窍：平等生存》 《受戒行善的殊胜日》	
2020/06/26	第二阶段复习	