### 怎样面对痛苦——香港理工大学演讲

『 2011年7月29日晚上 』

**主持人致辞：**

下面简单给大家介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布：

索达吉堪布，依止根本上师法王如意宝修学多年，不但承担着佛学院汉僧的教学与管理工作，同时，也努力将藏传佛教的智慧宝藏，传播到汉地、乃至全世界的华语地区。

堪布现已出版的著作与翻译作品，多达一百多本，目前仍旧笔耕不辍。近年来，堪布还通过网络、视频、微博等现代科技手段，广泛地传播佛法、接引善信，同时身体力行地投入办学、助老、护生等慈善活动。堪布常说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”

这位慈悲的堪布，现在就在我们场内。请全体起立，以热烈的掌声欢迎堪布——



请大家就座。首先有请我们理工大学佛学会的甘耀权会长致欢迎辞——

**甘耀权会长（****粤语）**：用什么话讲？他们喜欢听广东话。首先欢迎索达吉堪布来到香港理工大学讲座，更加感谢各位嘉宾，不论是我们学校的朋友，或是外面的朋友，如果没有你们，堪布也没办法讲法，所以你们很重要，要感谢大家。

其实堪布的著作很多很红，多年前我在国内就有机缘接触，并请了不少法本。堪布的著作、演讲，我们都看了很多、听了很多。今天我很高兴，终于可以见到堪布本人，大家也有这种感觉是不是？

（甘会长为了便于有些人听懂，又用国语表达了一遍。）

不行，长话要短说，不希望把时间耽误在我这边。不然的话，我叫他们录影了，拿回去放给国内朋友看的话，他们不晓得这个佛学会长在干嘛。

我再次谢谢各位来听演讲，也谢谢堪布来给我们演讲，我的讲话完了。好，下面请堪布为我们正式演讲——



大家好！很高兴来到香港理工大学。刚才进了你们校门，在甘会长和几位老师的带领下，我参观了一下这里的建筑。看完之后，觉得非常亲切，为什么呢？因为这里建筑的风格、颜色跟我们寺院十分相似。听说它拷贝于英国剑桥、牛津的建筑模式，带有工业革命时代的气息，给人一种开放包容的感觉，也喻示着这所大学的人文精神。



佛教中常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世人也喜欢说“有缘千里来相会，无缘对面不相识”，因此，我们能在这里聚会，并不是无因无缘的。这种因缘，应该是源于在座师生对佛教的信心与敬仰，所以才衍生了今天的交流主题——“怎样面对痛苦”。

痛苦，是我们每个人都不陌生的字眼。在这个世间上，痛苦可谓多之又多。我本人虽然也没有出离痛苦，给你们夸夸其谈不一定合适，但毕竟自己从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、研究、修行上下过一番功夫，所以从某个层面来讲，也可以简单汇报一下自己的心得。

**一、人类痛苦的分类**

三界六道中，痛苦的分类比较多。拿我们人类而言，就有苦苦、坏苦、行苦这三大根本苦，以及生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等八大支分苦。

印度伟大学者圣天论师，还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。由此两种痛苦，恒时不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。对此，美国盖洛普民意调查所就用数据作了证明：按100分为满分的话，中国消费者在1994年的幸福指数是69分；1997年最高，达到71分；十年后2004年却降到了67分。这说明了什么？说明在过去的十年里，随着经济的不断发展，人们刚开始觉得很幸福，但过不了多久，幸福指数就日渐下挫，最后还不如没钱的时候幸福。

不说全世界，仅仅是中国的话，据统计每年就有28.7万人死于自杀，200万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。可见，现在许多人虽然穿得漂漂亮亮，看起来也开开心心，但实际上，他们内心中一直被许多痛苦所迫，压得喘不过气来。

**二、认识三界皆为痛苦的本性**

不过，人生在世，苦多乐少也是难免。假如你不相信，可以看一下《中观四百论》的前八品，里面就专门讲了世俗谛中的各种痛苦。看完之后你就会明白，人生的苦可谓无处不在，诚如佛陀在《法华经》中所云：“三界无安，犹如火宅。”

当然，有些人可能不太赞同：“谁说人生皆苦？我就过得很快乐。”以前有个特别爱喝酒的人，就跟我说：“你们讲轮回痛苦，其实不苦，我天天喝酒特别舒服。”但你酒醉后产生的快乐，是一种疯狂失常的颠倒意识，根本不算是真正的快乐。

美国史学教授达林（Darrin M．McMahon），曾写了一本书叫《幸福的历史》。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来幸福？最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认识到。否则，很多人、甚至是一些佛教徒，遇到一点挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

也有人认为：“轮回中并非全是痛苦，应该也有一些快乐。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可以变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

此外，还有人认为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西，这些都可以带来快乐。但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。真正的快乐，其实来源于内心，要想离苦得乐，就必须从内心下手，用大乘佛教的良药，彻底拔除痛苦的根本。

**三、人们解除痛苦的不同方法**

那么，具体怎样拔除痛苦呢？

**1、低劣的世间方法**

首先讲一下世间人除苦的错误方法。有些人在特别痛苦时，拼命地酗酒、抽烟、吸毒。我就认识一个佛教徒，他说自己的烟酒戒不了，为什么呢？因为他心里很烦躁时，就会躲到咖啡厅里吞云吐雾，再去舞厅借酒消愁。他觉得一醉可以解千愁，但真的能这样吗？并非如此。这只会让自己越来越愁，一旦清醒过来，事情仍然要面对，想躲也躲不掉。

还有些人，心情不好了就去邪淫，或到卡拉OK乱吼，或者打麻将、花天酒地，这些无疑都是一种逃避。

还有些人，把痛苦的事都写在纸上，然后点火烧掉，看着纸上的字一点点灰飞烟灭，感觉痛苦也随之消失。但这相当于迷信，也没有多大意义。

还有些人，到山谷里大喊大叫，或者用头使劲撞墙，甚至把家里的锅碗瓢盆全部砸烂，这样发泄一通才觉得轻松。

更有甚者，还会以杀人取乐。前不久在美国，一个17岁的孩子就把父母杀了。在双亲遗体仍在房内的情况下，通过facebook邀请40到60名青少年来到家中，通宵喝酒进行狂欢。

或者，有些人失恋以后，要么自杀，要么把爱人杀了，如果实在找不到爱人，就找些样子相似的人代替。听说某地就有个大学生，因为自己失恋了，就专门杀一些穿红衣服、长发披肩的女学生，以此来报复前女友对他的无情抛弃。

**2、中等的世间方法**

稍微好一点的人，在遇到痛苦时，则会游山玩水，或者找有智慧的人聊聊天，或者作一些心理咨询，或者看看《心灵鸡汤》等励志的书。



《心灵鸡汤》是个美国人写的，前几年比较轰动，里面讲了很多哲理小故事，看的时候比较舒服，但看完以后，不像佛教那样有特别深的窍诀，可以根除自己的烦恼。不过，这也是一种方法吧。

通过这些方法，就像吃了止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但这终究治标不治本，要想从根本上解决问题，最好的方法莫过于学佛。

**3、最殊胜的佛教方法**

所以，我今天想将自己所了解的佛法，与你们分享，大家通过这些方法，很容易消除内心的痛苦。即使有些习气根深蒂固，无法一下子完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离你而去。

什么方法呢？下面就介绍几种：

**1）利益众生，断除自利**

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。相信各位都很清楚，一旦你遇到困境而痛不欲生时，为众生痛苦的应该寥寥无几，为自己痛苦的可谓比比皆是。所以，要想断除一切痛苦，就先要斩断它的来源；而要想斩断它的来源，大家理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

以前就有不少这样的人，刚开始因为各种事情特别苦恼，但后来学了大乘佛法以后，经常做些有利于众生的事情，比如搞慈善、做义工，原来的痛苦不知不觉就消失了。所以，第一个断除痛苦的方法，就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那是再好不过了，但即使没有，至少也应具有仁爱的传统道德，它也是挽救人类的妙药之一。

1988年，曾有75位诺贝尔奖获得者，在法国巴黎召开了一次历史性的会议，探讨了21世纪科学的发展与人类面临的问题。最后，他们共同发表了一个宣言：“如果人类要在21世纪生存下去，必须回到2500年前去吸取孔子的智慧！”

然而遗憾的是，国外对中国文化抱有很大希望，但这个时候的中国，孔孟思想却遭到了史无前例的破坏。记得在我小时候，大概是1974年，全国就开展了“批林批孔”运动。为了防止否定“文化大革命”，害怕某些人以儒教思想来复辟反党，四人帮对孔子的思想进行了批斗。尽管这个运动不到半年就结束了，但它的后遗症却相当严重。从那时候开始，中国的传统文化便一蹶不振，即使现在许多有识之士想力挽狂澜，但它就像个奄奄一息的病人，想完全恢复过来非常困难。

昨天在中文大学的研讨会上，我看到很多年轻人，除了对佛教感兴趣之外，对弘扬传统文化也有一定的积极性。为什么呢？因为这些传统文化，如今在别的国家被推崇备至，而在自己的国家，却备受冷落。像“孝顺父母”、“尊敬师长”，这方面的美德往往都看不见了。好多老师自己都没有受过这种教育，想教学生更是难如登天。如此一来，这些学生在什么样的教育中成长，他们的下一代也会受到什么样的影响。

所以，我们现在的教育内容，需要再三地完善，不能只追求一个分数就够了。如今各个大学录取的标准，只看分数的高低。其实，一个人考了多少分并不重要，他的人格才决定一切。有些人就算再聪明，但人品特别差的话，对社会也不会有利，反而贻害无穷。所以，培养人才一定要将“德”放在首位。

我就遇到过有些大学生，肚子里明明没什么内涵，但傲慢心却如山王一样大，对佛教的态度非常轻视，口口声声加以批评。其实，佛教并不怕人批评，它所揭示的真理完全经得起任何观察。可你若对佛教一窍不通，就断章取义、信口开河，这只能暴露自己的浅薄无知，对佛教却不会构成任何危害。

所以，教育一定要教学生怎么做人，要培养德才兼备的人才。在中国古代，一个人到底能否得以重用，不但要看他的学问，更要观察他的德行。假如他人格高尚、众望所归，即使学问不是很高，也会被委以重任；反之，倘若他没有慈悲善良的心，纵然才高八斗、学富五车，或者精通佛教的三藏十二部，也不一定对天下苍生有利。

因此，大家一定要明白“德”的重要性。如今联合国总部的大厦中，就挂着孔子的一句话：“己所不欲，勿施于人。”然而，很多人懂不懂这个道理呢？当你受到生命威胁时，往往会贪生怕死，而你天天吃的动物，它们又何尝不是如此？所以，断除自利、利益众生，并不是口头上说说而已，自己能否真正做到，这需要从很多方面观察。当然，假如你真的做到了，则必定会断除各种痛苦。

**2）苦乐皆转为道用**

我们遇到很大的痛苦时，佛教中还有一种方法，可以将它转为道用。也就是说，本身这个事情是一种痛苦，但你可以不把它当作痛苦，而把它利用起来。



比如，无著菩萨在《快乐之歌》中讲过，我们生病也可以，不生病也可以：生病的话，以此可消除往昔的很多业障；不生病的话，用这个健康的身体可以多做善事。我们没钱也可以，有钱也可以：没钱的话，可以断除对财物的耽著；有钱的话，可用它来上供下施、积累资粮。有些出家人对钱没什么贪执，自然就有很多钱了，这时你也不必特别苦恼：“有钱了，我怎么办啊！”佛陀在《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世的福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百金钱，也是允许的；所穿的衣服价值一亿金钱，也是可以的[[1]](http://www.zhibeifw.com/zbadmin/admin.php?_menu=ks_dxyj&id=-1" \l "_ftn1" \o ")。所以，无论发生什么事情，苦也好、乐也好，我们都应该快乐。

其实，一个人若想获得成功与辉煌，经历各种痛苦也是必需的。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的通道只有一条——苦难的道路。”所以，真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

曾有个故事，就讲了这个道理：从前，一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转，就是没办法把它救出来。最后农民断然决定：这驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来，开始往井里填土。

驴子很快意识到发生了什么事，起初，它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿，令人不解的是，它居然安静下来了。农民忍不住朝井下一看，眼前的情景让他震惊：每一铲砸到驴子背上的土，它都迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。就这样，没过多久，驴子竟然把自己升到了井口，在众人惊讶的目光中，纵身跳了出来，快步跑开了……

实际上，生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上，我们也应将它统统抖落在地，重重地踩在脚下，而不要被这些痛苦掩埋。若能这样，到了最后，我们定会像驴子逃离枯井一样，从轮回的苦海中彻底脱身。

关于将痛苦转为道用的方法，藏传佛教的噶当派中讲了很多很多。我有个同学就学得不错，他是一个领导，有次在竞选某个职位时，他无动于衷，好像跟他没关系一样。旁边的人见了都着急，劝他赶紧去做做工作。他回答：“没事。万一没选上也很好，我正好有空精进修行；万一选上了也很好，可以有更多机会利益众生。不管结果如何，我都很快乐。”

但可惜的是，现在很多人不懂这个道理，经常患得患失，觉得这个不行、那个不行，有时候把顺缘也变成了违缘。假如你能换个角度看问题，那什么违缘都可以成为顺缘，这就叫把痛苦转为道用。贝多芬（Ludwig van Beethoven，1770-1827）也说：“最杰出的人，总能用痛苦来换取欢乐。”



**3）修持自他交换**

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“轮回中也有许多感受这样痛苦的众生，愿他们的一切苦难都成熟于我身上。”然后当自己向外呼气时，观想自己的所有安乐，犹如脱下衣服给众生穿上般，完全布施给他们；当向内吸气时，再观想把众生的所有痛苦全部吸入体内，由自己来承受，以此他们都离苦得乐。

这是大乘佛教中甚深的修心教言。我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

**4）以空性观面对**

假如你有空性见解，这是最好不过的了，以此可从根本上解决问题。为什么呢？因为我们的一切痛苦，都是从分别念而来，而分别念则可依靠空性见断除。圣天论师在《四百论》中也说：“虚妄分别缚，证空见能除。”

当然，所谓的空性，不一定非要证悟一地菩萨那样的境界，但至少也要对“万法皆空”稍有了解，所以，希望大家多学一下《中观根本慧论》、《四百论》。尤其是有些年轻人，皈依佛门十几年了，对佛教的道理却一窍不通，只是随便看几本书，这样的话，不一定是名副其实的佛教徒。

如今佛教徒有两个误区：一是很多知识分子研究佛教，不像藏地寺院的修行人那样，在讲辩著、闻思修上花很多时间，而是认为得个佛教硕士、博士的头衔就可以了。如此一来，他们对佛教的认识相当肤浅，写的很多论文也没什么实在意义，可内心的傲慢却与日俱增。二是有些信众比较迷信，到处求灌顶、求加持，以为解脱有捷径可寻。

其实作为佛教徒，若想真正深入佛教，必须要一步一步、踏踏实实地修学。现在世间的义务教育都要九年，读完后也只是初中毕业，那么博大精深的佛教，就更不可能用短时间通达了。要知道，佛教远远超过世间任何学问，假如你没有系统地学习，光是办个皈依证、求个灌顶，就自称为佛教徒，这只是虚有其表、徒有其名罢了。

因此，佛教不像有些人想得那么简单，它既要实修，也要闻思，二者缺一不可。刚才我跟甘会长交流时，彼此都有一种共识：对于佛教，只是理论研究并不行，还要有实际修持；只是盲修瞎炼也不行，还要有理论依据，这两者，任何人都值得下一番功夫。

话说回来，刚才也讲了，假如你想消除自己的痛苦，就要对空性有所了解，闻思一些中观方面的道理。尤其像《中观根本慧论》，学了以后，百分之百对你有帮助。当年将佛法广弘于人间的，就是这部论的作者——龙猛菩萨。以前我看过世间、出世间的许多书，但看了它以后，的确能对佛陀生起不退转的信心。

所以，你们若想了解空性，最好是从《中观根本慧论》入手。此论开头的第一句就是：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”短短几个字，便将万法的真相揭示得淋漓尽致。不管是我们心的本性、痛苦的本性，还是外在万法的本性，确实不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去。对此，龙猛菩萨从第一品到二十七品之间，进行了逐一剖析，任何一个科学家都没办法驳倒。

昨天中文大学有个教授问我：“对现在的大学生讲一些佛教故事，他们不相信怎么办？”我说：“不用讲故事，不然的话，他们听惯了神话、看惯了动画，很容易把佛教故事当成这些。若想引导他们认识佛教，就一定要从中观和因明下手，先把他们的傲慢摧毁了，再讲这些故事，他们才能体会到佛教的伟大。”

2009年7月，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大宗教、200位宗教领袖，通过投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。在投票过程中，很多宗教领袖并没有选择自己的宗教，而是把唯一的一票投给了佛教。为什么呢？因为在过去的历史中，没有一场战争是以佛教名义发动的，同时，佛教的慈悲提倡无偏利益一切众生，它的智慧对万法研究得极为透彻，这些都是佛教的不共特点。

我以前在复旦时，就引用了中国科技大学前校长的一句话，他说什么呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”的确，不管是哪个领域的学问，在佛教中都揭示得极为圆满。当然，有些佛教徒对此不了解的话，这只是他个人的问题，并不是佛教的过失。

尤其是佛教中的空性见，通过剖析“我”不存在，能彻底断除一切痛苦。怎么样断除呢？大家都知道，感受痛苦的“我”与所受的痛苦之间，是一种互相观待的关系，离开了一者，另一者必然不存在。《中论》也说：“离法何有人？离人何有法？”现在有些人天天叫苦连天，但痛苦的“我”到底在哪里？所受的痛苦又在哪里？通过中观正理一观察，最后就会知道，痛苦根本不存在，只不过是自己的虚妄分别而已。

所以，我们如果没有证悟空性，就很容易追名逐利，将各种虚妄耽著为实有。一旦你能像很多高僧大德那样，依靠空性断除了我执，那一切痛苦都会烟消云散，开悟的境界会给你带来不可言说的快乐。

**5）修持安忍**

我们在感受痛苦时，还可以修一下安忍。安忍，就是世间人所说的坚强，有了它的话，面对痛苦就不会轻易屈服。

像美国总统林肯（Abraham Lincoln，1809-1865），终其一生都在面对挫败：八次竞选、八次落败，两次经商、两次失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了，但他并没有这样做。也正因为这种坚强，他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

还有，美国著名的盲聋女作家海伦·凯勒（Helen Keller 1880 -1968），也用她坚强的一生，缔造了不可思议的奇迹。

居里夫人（Maria Sklodowska-Curie，1867-1934）曾说：“我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。”她的传记中也记载，当年她在求学时非常贫穷，经历了许多常人难以忍受的苦行。因为营养不良，她一次次地晕了过去；天冷的时候没有被子，只好把所有衣服都盖在身上，最后冷得把椅子也压到身上取暖。

藏传佛教历史上，有一位伟大的祖师叫龙钦巴。他当年在桑耶修行时，生活也非常清苦。他的全部家当就是一个牛毛口袋，每当下雪时，他就钻进牛毛口袋里。这个口袋，不但是他的被子、坐垫，还是他唯一的衣服。

提到“唯一的衣服”，我想起了护生短片中的一只小狐狸，它说：“我有件美丽的衣裳，一年四季穿身上。我一辈子只有这么一件衣裳，是妈妈生我的时候送我的，我从此天天穿着它，晚上睡觉也不脱。人呀，我的衣裳只一件，而你的衣橱已满又满。我的衣裳是我的毛皮，失去毛皮，我只有血肉一团。你的衣服可以一天三换，我衣服脱下，就命丧九泉。”



确实，人类如果不穿动物皮，实际上还有很多衣服可穿；如果不吃动物肉，也还有很多蔬菜可吃。有些人吃一块肉不觉得什么，但你可曾想过，这只动物只有这一块肉，你吃了的话，它就会因此而丧命？现在西方国家有不少保护动物组织，我们这边虽然不多，但每个人最好能从自己做起，真正去关爱所有的动物。比如，你以前特别爱吃肉的话，以后尽量少吃一点，这也算是一种“安忍”。

**6）麦彭仁波切的“心情愉快法”**

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那德卡踏m索哈”，这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

这个修法，我也修过一段时间，效果确实非常好。当然，你没有信心的话，效果也不一定很明显，毕竟修任何一个法，信心都特别关键。有些人认为这不理性，其实你如果过于理性，许多甚深领域就难以涉入；而太过感性的话，这也是一种极端。有些搞学术研究的人，对“信心”、“加持”统统否定，一提起来就嗤之以鼻，除了自己的分别念，什么都不相信；而有些人又太过盲目迷信，对理论从来不去研究，这也是不合理的。所以，若想认识这个世界的真相，我们应当住于中道，不堕两边。

刚才的修法可以让我们心量放大，如果换个视角看问题，就不会死执于一点了。以前有一位画家，他在白纸上画了个黑点，然后装在相框里。许多人看后众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。其实它的意义很深刻：众生执著于一点时，往往会忽略很多很多，全然不觉还有大片的空间。

比如说，你今天被人骂了、无端遭人诽谤，可能会一直耿耿于怀，午饭都吃不下；或者你父亲死了，感情遇到了挫折，就觉得天崩地裂、日月无光。其实在这个世间上，本来还有许多事物能带来快乐，但你若只执著这一点，围着这个黑点团团转，没有发现大片的白纸，就会感到痛苦万分、难以释怀。

原来我认识一个人，因为家庭出了点问题，她就不想活了，于是在成都包了个车，跑到了壤塘的大草原。这个草原特别广阔，十几公里都看不到边，她下了车以后，打发司机走了，就在那里大声叫喊，发泄内心的痛苦。结果喊着喊着，她看看天空无边无际，草原如此广阔，心也随之开朗起来。她觉得自己就像一只小蚂蚁，拼命执著一个小小的窝，这有什么意义呢？明白了这一点后，她当下就放下了，痛苦也销声匿迹了。所以，内心的执著是一切痛苦的来源，一旦把这种执著看破了，痛苦也就不再束缚自己了。

对于痛苦，古往今来很多大成就者，并没有当作一回事。《入行论》中也讲了，这件事情尚有转机的话，你用不着痛苦；没有转机的话，那痛苦也无济于事[[2]](http://www.zhibeifw.com/zbadmin/admin.php?_menu=ks_dxyj&id=-1" \l "_ftn2" \o ")。这个道理说得非常好，比如你父母死了，如果有办法让他们活过来，那你没必要痛苦；倘若已经无力回天了，你再哭又有什么用呢？不过，真正能这么想的人，现在可能没有几个。

当然，我并不是说自己就是这样的人，在生活中遇到什么都能坦然面对。但我通过长期学习大乘佛法，现在看到家人死了，跟以前的心态完全不同。这一点，在你们这么多人面前，我也不会说妄语。所以，希望大家以后遇到痛苦时，最好也能从佛法中寻找解脱方法，没有必要去自杀，或者吸毒、吃摇头丸。这些乱七八糟的东西，吃了对你身体不好，不要尝试用这种方式逃避，而应该看一些佛书，听一些真正的高僧大德的开示，深入了解佛法的意义，如此才能治本，而不是治标。

现在不少人也有这样的体会：原来自己没有学佛时，做的很多事情非常无聊。但学了佛以后，才明白人到底为什么而活着，以此解决了很多现实问题，内心也感受到了快乐。这一切，都是金钱无法带来的。

在座的很多老师、同学，你们当中，也许有佛菩萨的化现。如果有人真是圣者，那就另当别论了；但若是像我这样的凡夫人，建议大家还是依靠闻思修佛法来对治痛苦，若能这样，我敢保证，你的痛苦一定会消失无踪。

**7）略说密宗不共的认识觉性**

最后再介绍一种方法：密宗大圆满的修行方法。当然，它的具体修法，你们要受过灌顶、修过加行才能听。不过，以我个人体会的话，这个方法是最简单、最直接的，不需要用中观理论去观察、分析，只依靠上师的一个窍诀，就可以认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

《六祖坛经》中也说：“烦恼即菩提。”这是禅宗、密宗中最深的窍诀，有信心的人才可以得到，而分别念重、邪见大的人，连法本都不让看。现在有些人偷偷去看，但没有上师接引的话，你看了也看不懂，只能看到一些表面文字，至于其中的甚深内涵，根本不可能触及。

综上所述，我刚才所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，你们不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些人吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

要知道，痛苦是由心而生，故也要由心而灭。若想靠金钱等外在物质来除苦，肯定解决不了问题。只有通过佛法“自净其意”，也就是调伏自心，才能从根本上拔除痛苦。最后，希望我们今天的交流，能给各位稍微带来一点利益，哪怕让你减轻一瞬间的痛苦、获得一瞬间的快乐，我觉得也值得了！



[[1]](http://www.zhibeifw.com/zbadmin/admin.php?_menu=ks_dxyj&id=-1" \l "_ftnref1" \o ") 《根本说一切有部尼陀那》云：“佛言：汝等若以信心投我出家情求涅槃修净行者。此诸苾刍所著衣服直一亿金钱。所住房舍直金钱五百。所啖饮食具足百味。如是等事我皆听受。汝并堪销。”又《根本说一切有部百一羯磨》云：“佛言：我今听许。诸有发心求涅槃人。来诣我所。修净行者。所著衣服价直百千两金。所住房舍价直五百。所啖饮食六味具足。此等供养悉皆销受。”

[[2]](http://www.zhibeifw.com/zbadmin/admin.php?_menu=ks_dxyj&id=-1" \l "_ftnref2" \o ") 《入行论》云：“若事尚可改，云何不欢喜；若已不济事，忧恼有何益？”