

第十四讲 如何面对生活中的疾病和痛苦

我们今天分享的主题是，我们如何面对生活中的疾病和痛苦。

现在网上有很多心灵鸡汤，就是为了让世人能化解痛苦。但是心灵鸡汤实际上的作用是有限的，而在佛法中，我们

有比较好的修持方法，
能够真正化解这些疾病
和痛苦，并且成为我们
修行的资粮。而且这个
方法，就是一种思维法，
不需要很高深的行持，
所以今天我们介绍一下。

首先我们生活中都会有
不如意，导致我们的烦
恼痛苦。生老病死人之

必经之路，我们的病痛会让我们也陷入痛苦之中。我们如何能利用这些疾病和痛苦，从而影响到我们的修行本身呢？

我们先要做的事情，是要将自己从痛苦的情绪中抽离。也就是说，虽然我们在痛苦中，但是我们可以想像另一个

**“我”从身体中抽离出来，
观察我们正在痛苦中的
这个“我”。这样客观的
观察，能让我们腾出一
些思维的空间，这个思
维的空间非常珍贵，就
是我们解脱痛苦的机会
所在。我们去观察自己
正在承受的痛苦，然后
我们就进行理性的思维。
在我们人生的过程中，**

如果要解脱达到证悟，首先要明白生死，生起出离心。但是出离心不是这么容易生起的，而痛苦可以让我们感受到，这个世间的烦恼以及生老病死，是真实存在的，是一种无奈的苦痛。如果我们不找到一种远离这世间证悟的方法，那么我们在未来这一辈子，

以及轮回中的生生世世，
都要受这样痛苦的折磨。
所以我们在痛苦中，就
比较容易对这世间产生
真实的出离心，想要求
解脱之心。这时候我们
还要进一步深入思维，
我们在人间尚且这么难
以忍受这样的痛苦，如
果我们到了畜生，饿鬼，
地狱道，那所承受的痛

苦，比这样的痛苦还要大千百万倍，我们又怎么能够承受呢？所以我们一定要追求解脱，不然等我们到了下三道受苦，那就不知道什么时候才有解脱的机会了。这辈子我们有机会听闻佛法，实在是非常珍贵的机会，我们一定要珍惜这样的机会。因为人

生非常短，很快我就要步入生死轮回了，一旦死去，我们就不知道轮回到哪一道，也不知道有没有机会听闻佛法了。如果是真实的这样相信这样思维，我们的出离心会很快的生起。也就是说，这样的痛苦反而促使我们出离心的生起以及坚固。所以这种痛

苦对我们是多么有益啊。
如果思维到这里，我们
就要回过头来，感恩生
命给予我们的这种痛苦。
因为痛苦，使我们醒悟，
使我们生起了真实如是
的出离心。如果没有这
样的痛苦，我们可能舒
舒服服修几十年，都没
有一点点出离心的生起，
所以我们要非常感恩这

种痛苦给我们带来的利益。如果能思维到这里，我们就成功地将疾病和痛苦转化为了成就出离心的修行资粮。这就是第一步。

第二步的思维和第一步的思维有一些不同。我们说过，在无数辈子的轮回中，众生很可能都

做过我们的父母，我们身边的亲人，朋友，认识不认识的人，动物，在生死轮回中，都有可能做过我们的父母。我们父母对我们的恩情，生生世世是难以报答的。但是我们的父母们，和我们一样，也都在这六道中无奈地轮回着，父母们也是一样在承受着

这无止境的痛苦，生老病死。我们如果对自己的父母们产生了真实的慈悲，我们会深深地感受到父母们的这种生死苦痛，我们会在内心产生非常悲悯的情绪。我们不但希望自己不再有痛苦，我们更希望我们的父母们，众生们，不要再在六道之中承受如

此的煎熬，这时候我们这样思维发愿，希望我现在所承受的一切痛苦，都是为十方三世一切父母众生们所承受，希望一切父母众生的痛苦，都加到我的身上让我来承受，我对父母们生生世世的养育的大恩，无以为报，希望我的这个痛苦承受可以让父母众

生们不再受到同样的痛苦。我们在痛苦中发起慈悲之心，因为这种感恩和慈悲的愿力，我们的痛苦转化成了我们修行的资粮，成就了我们的菩提心。因为我们的菩提心生起，我们的痛苦就会随之真实的减少了，同时我们也因为痛苦，而在修证菩提心的

道路上前进了一大步。
如果感受到这样的进步，
我们再继续思维，我们
要感恩这种痛苦给我们
带来的这么巨大的利益。
如果没有这样的痛苦，
我们的修行和解脱就可
能会延迟很久。因为痛
苦让我们清醒，让我们
及早证悟，我们渴求的
佛法之路大大缩短了。

所以与其说是痛苦，不如说是圆满成就的巨大财富资粮啊！如果我们能按这样的方法在每次承受痛苦的时候认真思维，成为内心的一个下意识习惯，那么我们就不会感觉到一切痛苦都伴随着无上的喜悦，这样我们就成功将痛苦转化为了修行的功用。所以

我们大家都可以练习这种方法，体会这种方法给我们带来的巨大利益。

这就是今天给大家分享的内容，感恩大家！