

如何面对痛苦和幸福

许多佛教徒虽然懂得不少佛教理论，甚至还学过五部大论——中观、因明、俱舍论等深奥的佛法精华论著，但因为修行的问题没有解决，所以无法处理好生活中出现的各种矛盾，无法将学到的佛教理念落实、应用到生活当中，时常被生活中千奇百怪的难题弄得焦头烂额。

按理来说，修行人与普通人解决问题的方法应该是不一样的。但因为我们的学佛往往停留在字面上的理解，修行却没有跟上，所以只有听经闻法的福德，不会有实际的效果。面对生活的重重压力时，也与非佛教徒毫无两样。在这一点上，我们都需要进步、需要成长。

一、如何面对痛苦

六道轮回处处皆是痛苦，不是苦苦就是变苦，不是变苦就是行苦，尤其是末法时代，更是离不开痛苦。尽管所有生命都不愿意接受痛苦，但不管愿不愿意，所有的生命都要面对痛苦，谁都无法逃避。

世人没有面对痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括动物

也一样——都希望不愉快的事情早点过去，幸福快快来临。在这样的期盼中，一生就这样蹉跎过去了。

修行人也会面临痛苦和幸福这两种境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，转变成修行的助缘、顺缘，就显得非常重要。如果没有正确的方法，痛苦和幸福就会变成修行的障碍，这样不但修行没有进步，连正常的生活都会受影响。

在面对痛苦时，如果能以正知正见去对治，痛苦就不一定有害；反之，如果没有正知正见，痛苦就会让我们心烦意乱、焦躁不安，甚至走上绝路。

我曾经写过麦彭仁波切的一个“如何转病苦为道用”的修法（见《慧灯之光》壹），但我们面对的不仅是病苦，而是现实生活当中各种各样的痛苦，该怎么样去面对呢？

此处我不是凭自己的经验，而是根据以前的高僧大德们丰富的修行经验、教言与证悟，来为读者作简单的引导。

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。

（一）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。

感受是属于精神领域特有的东西，钢筋、水泥、砖头、玻璃等物质不会有感受——既不会感到痛苦，也不会感到幸福。人死了以后，尸体也和石头、砖头一样，在接触外界的任何东西——地、水、火、风时，都不会有反应。因为它没有意识，所以感觉不到任何痛苦或幸福。

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”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受只有感受没有思维，所以叫无分别念。当我们生病的时候，不管我们的意识怎么样想，身体却能分分明明地感受到一种强烈的痛苦，这就是无分别念。

当看到、听到一个东西的时候，以第六意识去思维、分析对境的好坏与否，就叫做“分别念”，第六识所感觉到的痛苦就叫做分别念的痛苦。

（二）痛苦的来源

因为痛苦或者快乐产生时，能检测到大脑某个部位的脑波会有所变化，所以有些人认为：痛苦与快乐是大脑活动的产物。其实并非如此，大脑只是一种工具而已，意识依靠大脑可以辨别、感受外面的东西，但痛苦与快乐本身却不是由大脑产生的。

佛学经典中多次探讨并论证过，痛苦来自于我执或执著，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。

无分别识的痛苦多半与我们的意识没有太大关系，当修行能力达到一定水平的时候，也可以转变无分别识的痛苦。但目前我们要转变的是第六意识的痛苦，也即分别识的痛苦。

譬如，当我们开着一辆昂贵的名车时，也许会觉得很有面子、很了不起，傲慢当中夹杂着轻飘飘的快乐，这种快乐就来自于第六意识。从无分别识的感觉而言，开名车与开好一点的普通车不会有那么大的差别，但第六识却觉得非常不一样。同样，当我们穿名牌衣服时，也会有满足、快乐、洋洋得意的感觉，这也不是名牌衣服创造的，而是我们的意识创造的。因为从无分别识的角度来看，质量好一点的衣服与名牌衣服的触觉是一样的。如果一个人不懂得辨别牌子的真假，另

一个人拿一件普通衣服给他穿，并告诉他那是世界顶级名牌，他也是一样会产生满足、快乐的感觉。

当有一天，我们失去了名车，穿不起名牌；或当我们发现邻居有更好的房子、车子时，痛苦又开始萌生了。虽然我们仍然有衣服穿，不会挨饿受冻，无分别识已经满足了，但分别识却会觉得丢人现眼、低人一等。可见，这些感觉都是第六意识创造的。

虽然佛陀不否定物质生活也可以带来一部分幸福，世上有少量表面的幸福也来自于外界。幸福与痛苦并不是与外界完全没有关系，但这并不是最主要的关系。幸福本身并非来自外界，而是来自内心。要想获得幸福，只有往内心去寻找；要真正解决痛苦，也只有往内心寻找解决的方法。所以，我们不能迷迷糊糊地做着金钱能带来所有幸福的美梦，因为金钱不能带来所有的幸福。

启蒙运动时代的代表人物法国思想家伏尔泰、机械唯物主义者拉梅特利在内的很多西方哲学家都认为，痛苦与快乐来自于外界，幸福不可能从内心产生，要寻找、追求幸福一定要在外界去寻找。因此，西方人长期以来，一直鼓励人们往外追求幸福、寻找快乐。

一般人本来就误以为幸福快乐来自于外界，再加上这些学者们的大肆鼓吹，所以在西方工业革命以后的几百年中，大家都拼命往外去追求幸福，但众所周知，尽管近年来西方发达国家的国民收入越来越高，但幸福指数却越来越低。到了今天，越来越多的人开始感觉到这种追求是错的，一切的努力可以说都已经走向失败了。

佛教的精神导师们一再告诉我们，内心不要太脆弱。内心脆弱的人更容易产生痛苦。

什么叫做内心脆弱？什么样的人内心脆弱呢？

坚强和脆弱也许与遗传有一点关系，有些人生来就比较坚强，有些人先天就比较脆弱。但绝大多数来自生活环境、教育背景以及自己

的习惯。从小生长在富裕家庭当中，然后在贵族学校读书出来的人，相对来说精神比较脆弱。因为精神脆弱，所以在任何问题上都很计较、很挑剔。这样的习惯养成以后，问题会越来越严重，以致发展到对任何人、任何事和任何环境，都产生强烈的反感，对所有东西都看不顺眼，找不到真正的满足感。最后的结果是觉得生活没有意义、没有乐趣，最终可能会走上极端的路。

所以，我们要学得坚强一些，不要让痛苦轻而易举地就在心里生起。

总而言之，痛苦的主要来源就是自己的执著。

（三）战胜痛苦

此处所谓的战胜痛苦，并不是彻底断除痛苦的根源，从此以后再也不发生类似的痛苦。只有最后解脱的时候，才可以达到这样的目标。就目前而言，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”。

现实生活中遇到的痛苦有可能来自于金钱、感情、婚姻等等，没有修行的普通人很难战胜这些痛苦。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，也是改变外境。比如说，假如一个人对另一个人很不满，若不解决这个心病，就会一直窝在心里，让自己很痛苦。为了解决这个痛苦，他就可能会去打人、杀人，实际上最终并没有战胜痛苦。只有名副其实的修行人才不会受到痛苦的影响，才能真正地战胜痛苦。

（四）解决痛苦的方法

我也了解过一点儿心理学的治疗方法。我个人认为：虽然那些方

法对有些人有帮助，可以让当事人暂时轻松一点，但终归是临时性的帮助，而不是行之有效且一劳永逸的办法。

有一位心理医生说：有人因为婚姻问题而痛苦时，他会告诉当事人，想象把对方装在一个箱子或口袋里，关严上锁以后，从十几层楼上的窗户扔出去，然后想象这个人再也没有了，他已经从这个世界上、从自己的生活中消失了，这样心里也就比较容易离开对方、放下对方。再出问题时，又故技重施。这个办法虽然看起来很好笑，但对有些人还是有一点缓冲高压的作用，却不能解决根本问题。

凡夫总是这样，每当遇到痛苦时，第一个反应是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但对凡夫而言，有些东西是无法推翻和断除其根源的，只有兵来将挡、水来土掩，用卓有成效的不同方法去面对。

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。

1. 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。

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，每个凡夫的命运都大同小异——都有生老病死，所有人终究都会死掉。怎么样死去，谁都说不清楚。父母可能会离开我们，婚姻、家庭、感情、金钱、工作上也会出现一系列的问题。遇到痛苦的时候，如果始终都是拒绝、抵抗、逃避，不敢面对、不敢承受，只能说明我们的抗压能力很差，内心不

堪一击。因为内心非常脆弱，无法面对和接受痛苦，出于本能而习惯性地逃避痛苦，时间长了，我们的内心只会越来越脆弱。任何问题都斤斤计较、挑三拣四。外在环境再好都没用，什么都看不顺眼。

长此以往，只会导致内心越来越容易受到伤害，没有任何东西让自己感到幸福。这样给我们带来的创伤更大，最终肯定会在痛苦面前倒下，使自己成为最大的受害者，而没有任何益处。所以我们现在就要做好充分的准备，在没有遇到问题之前，一定要锻炼自己的心智，否则即使理论上知道痛苦和幸福来自内心，但关键时候却用不上。

不同的人看相同的问题，结果也不一样，这也与当事人的内心有着很大关联。一般来说，凡夫的内心脆弱易感，而圣者的内心却非常坚强。譬如说，在佛陀即将圆寂时候，周围有很多阿罗汉和修行人围绕着。虽然大家都知道释迦牟尼佛要圆寂了，自己将失去一位伟大且不可多得的导师，但所有在场的阿罗汉都很平静，唯有阿难因为没有证悟，还是凡夫，所以在释迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛异常。阿罗汉们并不是不恭敬佛，但因为他们已经证悟了空性，所以超越了痛苦。

综上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也并不一定是幸福，关键在于怎么去看待。

最好是通过打坐的方式静下来去思维，而不是边工作，边走路，边想。

比如说，当自己失去某个心爱之人或物，感到痛不欲生的时候，就打坐去思维：失去的东西能不能恢复呢？如果能恢复，那就不需要像现在这样伤心欲绝，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。

也许刚开始会没有效果，甚至宁可痛苦、难受，也不愿意这样去想，但只要坚持，慢慢就会想通这个问题。失去心爱的人或物是轮回中必定面临的自然规律，不仅我一个，所有人都将会有这样的一天，

只是时间的早晚而已。痛苦只能折磨自己，对自己的生活、工作、修行各方面都有很大的负面影响。通过反反复复地思维就能说服自己。虽然这些方法比较简单，但若能真正运用到生活当中，是非常有帮助的，大家都应该去试试。

若能依靠这个简单的方法去面对痛苦，闯过一个一个的难关，之后就会发现，不但再大的痛苦自己都能顶得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，会发现其自身也有很多优点，它的正面作用要比负面作用多得多。就像有些治疗手段虽然让病人很难忍受，但治疗结果却出奇地有效一样。所以不能习惯于抗拒痛苦，而要学会面对痛苦。

但是，在修四个对治力的时候，却不能这样得过且过，而是要对过去的罪业深深地感到后悔，并对罪业的苦果生起极大的怖畏之情。对罪业越有后悔心，清净的能力就越强。

世间人也许会不理解：为什么要接受痛苦呢？正因为如此，他们永远也不会得到真正的幸福。

佛经中讲过这样一个故事：有一个人在当国王的时候，过着豪华奢靡的生活。因为没有忍受过一点不舒服，所以在铺了十八层各种丝绸床单的下面有一粒豌豆，他都能感觉到，并且不能忍受。后来他不但失去了王位，而且一贫如洗，过着贫苦窘困的生活，只好到山上砍柴维持生计，因为连一件上衣都没有，他只能光着膀子背柴。天长日久下来，他不但丝毫感觉不到痛苦，还觉得很正常。

虽然这只是个故事，但现实生活中也有类似的例子。

如果遇到一个痛苦时，不是消极地抗拒，而是勇敢地面对。过了这一关，下次遇到类似痛苦的时候，就可以坦然、平静地接受，这样自己就战胜了这个痛苦，也就成为了这次与痛苦较量的胜利者。长此以往，就可以增强自己的心力，战胜所有的痛苦。

(2) 对痛苦发起欢喜心，勇敢地面对、接受痛苦，化痛苦为修行的助缘。

若能掌握内心的奥秘，一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面对痛苦，还会因为懂得痛苦和幸福是难得的修行机会，而生起欢喜心。

世间常听到一句话：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。

如何转化呢？有七种修法：

① 化悲痛为出离心

这个修法的原理是：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：打坐观修和出坐以后的思维

第一，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。上至国家总统、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚂蚁等小生灵，都有痛苦。遇到痛苦的时候，金钱、权利都无法解决，唯一的方法就是把痛苦转化为道用。

给我造成痛苦的，就是我自己的执著。对任何东西有执著，它就一定会给我们带来痛苦。

所以佛经上一再告诫我们：要放下！

放下就是不执著，只要不执著，就不会痛苦。

佛陀告诉我们：因缘产生了世间的一切。痛苦与快乐的缘是客观因素；因，是我自己的执著。

比如说，上一世或再上一世造成的善业或罪业都是让我们流转轮

回的因缘。即使是阿罗汉，此生也有很多过去的业没有消尽。若能断除执著，过去的因就无法成熟。就像种田，即使有了种子这个因，但如果没有潮湿、温度、阳光等缘，也没办法发芽。我们过去的善恶，就像一粒种子。如果没有执著，也没办法成熟。

佛陀告诉我们，万事万物是无常、有漏、痛苦、空性的，不值得我们去执著。若能通过修行，体会到佛说的这些道理，就能放下执著，远离痛苦，获得解脱。

在轮回这么一个恶劣的环境当中，一切都是变幻莫测、不由自主的，包括我自己的内心，也一点都不自由。贪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等烦恼会让我心烦意乱、不得解脱。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。

如果我能像佛菩萨和阿罗汉那样，不随外界的变化而变化，始终保持如如不动、平稳悠然的心态该多好啊！

遇到这样的痛苦也不是第一次经历了。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。在没有得到一地菩萨的果位之前，所有凡夫不仅曾经有很多痛苦，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。

尽管对我自己而言，这次经历痛苦是巨大的痛苦，但与地狱、旁生、饿鬼的痛苦相比，我这个痛苦根本不算什么。如果这点痛苦都无法接受，以后又如何去面对地狱、旁生、饿鬼的痛苦呢？如此看来，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、感情等等的一切，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。

第二，出座以后的思维：

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：其一是通过思维可以平静地接受痛苦。其二，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。

一定要有针对性地去处理事情，要将一切矛头的焦点对准执著，将执著彻底斩除。没有针对性地烧香、拜佛、念经等善法虽然好，但不能彻底解决问题，这一点非常关键。

就像有些专修断法古萨里的人，会故意去到一些鬼神出没的地方，砍断树木、破坏神山，以激怒山神、鬼魅等等，之后就会出现打雷、刮风等各种各样的恐怖景象。因为能感觉到鬼神的存在，所以此时我执会特别明显，即使是平时胆大包天的人，也会吓得魂不附体——这次我逃不掉了，只有死了，怎么办啊？当这个想法出来的时候，立刻观修般若波罗蜜的断心修法，效果会出奇地好。

同样，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。

常听到有人说，这种痛苦为什么又轮到我头上了？肯定是我们呀，我们的内心如此不自由，痛苦必然会降临到我们头上。

没有修行的人，因为不相信轮回、因果，以为死了就可以一了百了，所以往往会走上极端的路。

修行人却可以通过佛陀的教育知道轮回的本性，继而勇敢面对痛苦，并生起强烈的出离心。这就是我们最终要达到的结果。

② 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。

比如说，在一个和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姐妹非常好，大家都希望能这样一辈子在一起，相亲相爱、其乐融融。但总有一天，其中的某个人会去世，如果没有心理准备，家人就会感受巨大的痛苦。

金钱、名声等所有的东西都是一样，越是有执著，越会给我们带来痛苦，只要流转轮回，痛苦就无法解决。

能解决痛苦的，不是其它怙主或依处，不是父母、朋友、同学，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，才能断除烦恼与执著，放下执著之后，世上所有的痛苦都能在当下一瞬间彻底断除。

但很多人的想法恰恰与之相反，遇到痛苦的时候，第一反应不是设法控制自己的心，放下执著，而是千方百计想创造一个外在的条件来让自己不痛苦。这是凡夫无始以来的一贯做法，但我们却一次又一次地失败了，从来没有成功过，所以至今都是凡夫，没有断除烦恼得到解脱。

如今依靠过去的福报让我们有机会得到一个人身。我们一定要利用此人身脱离轮回，其首要条件，就是皈依三宝。在深深体会到佛法僧的智慧和能力之后，就会虔诚、急切地希望皈依。

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。

若能想通这些道理，就能适当控制自己的执著，执著降低一点，痛苦也将随之而减弱；痛苦减少了，修行也会有进步，这样就有了双重的利益。

③ 消除傲慢心

有些凡夫平时如果有点钱财、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，以为自己是上层人物、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论，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？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。

如果没有亲历难以堪忍的痛苦，仅靠观想式的修行，是很难达到这个效果的。所以我们要对痛苦充满欢喜心，通过痛苦的磨砺让自己的内心真正坚强起来。从此以后，再大的痛苦和违缘都不怕，任何困难都不但不会阻碍我们的修行，反而会让我们的修行有长足的进步。

④ 清净罪业

遇到巨大痛苦时，相信因果轮回的人就会去思索：虽然我这辈子没有做错过什么事，但痛苦不可能无因无缘地从天而降。每个痛苦都有一些客观和主观的因素：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？如果现在仍不悔改、继续造罪，以后还将承受更大且无穷无尽的果报，这样恶性循环下去将永远无法摆脱轮回。就像生病必须清除病根一样，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。

痛苦在无形中告诉我们：面对痛苦本身就是偿还果报。就像粮食成熟的时候，它的种子也不存在了一样。感受痛苦以后，很多罪业也随之而清静了。承受就是消业，幸亏自己的业没有成熟在地狱、饿鬼、畜生道中，而是成熟在人间，这应该是好事，我应该为此而高兴。若我懂得取舍，就可以利用这个痛苦做很多对今生来世有帮助的事情，而且能让我意识到清静罪业是多么的重要，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地残忍和难受，虽然给我带来了一些好东西，但我还是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。

养兵千日，用兵一时，长期的闻思修就是为了面临生老病死等痛苦。虽然学习因明、中观等五部大论很好，我们非常赞叹，但这些理论对现实生活的支撑力究竟有多大？我们需要思考一下。如果没有证悟空性，这些都无法发挥作用。遇到痛苦的时候，即使理论学得再好，也一样会手忙脚乱、不知所措，修行、生活都会乱套。而此处介绍的方法却是很基础的修法，对实际生活非常实用，随时随地都可以学以致用。希望我们遇到痛苦的时候，都能即时采用这种方法，这样就能无所畏惧地面对困难了。

修的时候专修一种，还是每种都修，可以自己安排，怎么修都可以。但在一座当中最好只修一个法。

⑤ 痛苦转化为行善的动力

在承受痛苦的时候，我们也可以转念一想：好在自己还是在承受人间的痛苦，如果真有一天，自己必须面对地狱、饿鬼道、旁生道的

痛苦了，那又该如何应付呢？所以我应该为眼前的痛苦而庆幸。

想不接受痛苦，就一定要积累福德，制造不痛苦的因，那就是行善，这是因果的自然规律。

虽然平时我们也懂得这些道理，但在面临痛苦的沉重打击之后，才能深深体会到世间轮回并不是像我们想象的那么完美、幸福，而是苦难重重。这样就能把痛苦转为行善的动力。本来学佛的人在行善、断恶方面就比较精进。通过体验痛苦，就会更加努力地精进修行。

⑥ 痛苦转化为慈悲心

大乘佛法的灵魂是菩提心；菩提心的基础是慈悲心。没有慈悲心就不可能有菩提心。

什么东西能让我们不由自主地产生慈悲心呢？那就是痛苦。当深深体会到轮回众生都会面临巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，还听过一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是过去罪业造成的因，可以用因果道理来安慰自己，但其他众生却不懂这些道理，所以就会仇恨满腹、怨恨不休，同时更是痛苦不堪，更没有自由回避和逃避痛苦。这时，我们就很容易产生同情心和慈悲心，诚心诚意地希望所有众生远离痛苦，愿意将自己的幸福与他众的痛苦相交换，就叫做慈悲心。

此时最重要的就是修慈悲心。在修慈悲心的过程中会有两种结果和利益：其一，在修慈悲心的过程中，因为懂得了这些道理，所以能减轻我们的痛苦；其二，通过面对痛苦而产生大悲心，再面临痛苦时，也能应对自如了。

从很多人目前的现状来看，我们最急于要学的，既不是大圆满或其他密宗大法，也不是中观和因明等高深理论，而是如何处理现实生活中的一些问题——病痛、衰老、工作不顺利、家庭不和谐等等。

这些修法平时要认真对待，如果平时不修，遇到痛苦的时候，临

时抱佛脚，就不会有任何效果了。

⑦ 痛苦转为利他心

痛苦的根源是自己从无始以来直到现在都有的爱我执。在任何问题上，首先把自己的事情作为头等大事，一切为自己考虑——为自己的幸福去破坏他人的幸福；为自己的健康去毁坏他人的健康乃至生命，丝毫没有利益众生和爱护众生的心。为了这个爱我执造了罄竹难书的罪业。如今感受的痛苦只是无数果报汪洋之一滴，但对我的打击都如此沉重，让我伤痕累累、无力直面。

我们清楚，所有痛苦的来源就是爱我执。因为有了爱我执，就一定会造业，会为了自己的种种利益去杀盗淫妄，之后必将面临成熟的果报。承受果报之际，又不懂得一切都是作茧自缚、自作自受，而将一切都怪罪于他人，继而产生无法遏制的仇恨，并因仇恨而继续造业，这样恶性循环的结果就是永无休止的苦难轮回。如果不想再感受痛苦，就不能再像以前那样有爱我执，一直都为自己算计，不替他众着想。从此以后我要无私利他，关爱、护持一切众生。

《入行论》中有自他相换和自轻他重的修法，大家一定要修。其中首先讲的道理就是：遇到痛苦时，要去寻找痛苦的根源。其中会有客观因素，但它不是制造痛苦的根本因缘，而只是一个助缘。最根本的原因还是自己制造的罪业。凡夫都有贪心，加上过去的因，罪业就会成熟。所谓贪心就是爱我执，它就像种庄稼的肥料，能促使罪业果报的成熟。而阿罗汉那样的成就者，虽然也有业的习气或种子没有完全清净，但因为阿罗汉断除了贪心，所以这些业不会让他流转轮回。我们常说要发菩提心，要自他相换，但真正遇到问题的时候，都是时时处处为自己打算，所以生生世世都很倒霉、很受挫，这一切的根源就是爱我执。尽管凡夫不可能一下子就断除爱我执，但通过菩提心的修法，就能逐步减少爱我执。

以后不管遇到巨大或轻微的痛苦，都应观修自他相换：将呼吸作为载体，呼气的时候，把自身过去、现在、未来所造的所有善根，再加上目前肉体与精神上的所有幸福和快乐，都通过呼出去的白气，分享给天下所有的众生，然后观想所有众生都得到了自己所有的幸福；吸气的时候，将众生所有精神与肉体上的痛苦，都变成黑色的气体，吸到自己的体内，并融入到驻扎在心脏内部的爱我执上面，并将爱我执彻底摧毁。所有众生的痛苦都由自己一人承担，让所有众生都远离痛苦，最后再修无我。这是一个普通的自他相换修法。

另外，每次受到痛苦的时候，都要诚心实意地发愿：愿以我这次的痛苦，能代替所有众生的痛苦。希望世界上再没有第二个人感受这种痛苦。能够毫无造作地发愿最好，实在做不到，则即使是造作的也非常有功德。许多佛经里讲过，这个修法的功德是无量的。以后遇到痛苦的时候，都要这样发自内心去观修，这样痛苦就可以变成修法的助缘，我们也不会像以前那样排斥痛苦了。因为有了痛苦，才可以代替所有众生的痛苦，才有资格去发心、发愿。虽然自己承受痛苦还是难以忍受，但如果能成为修行的助缘，我们就会甘愿去承受。经过长期的修行就会养成习惯，即使是在晚上做梦的时候，都会这样去观修。在这种情况下感受痛苦都是值得的。

无始以来，我们承受过无数次痛苦，却从来没有通过这个痛苦减少众生的痛苦，或积累过什么资粮，没有发过菩提心，只是白白地承受痛苦而已。现在通过这个痛苦可以对众生发菩提心，还可以自他相换，这是多么值得庆幸啊！

以上七个修法，都是简便易行且见效快捷的重要修法，不但要打坐去修，还应兼以平时的训练。任何一个修法都应持之以恒，并坚守先易后难的次第。先从比较小的轻微痛苦入手，经过天长日久的积累，才有可能把一个巨大的痛苦转为道用。若能按此原则长期坚持修下去，

效果会非常明显，遇到痛苦的时候，就能显示出强劲的力量。

修法的目的不能太自私。如果仅仅只在遇到痛苦的时候，为了减轻自己的痛苦而去修这些法，也会有一些作用，但意义不是很大，因为这是出于自私心，并不是为了真正发菩提心、慈悲心而修。

出座以后，应该回向：祈祷上师三宝，让我能顺利成功地面对这次痛苦，并将痛苦转化为出离心、菩提心、慈悲心等等。

很多佛教徒天天念护法，希望自己一切顺利，就是因为我们内心非常脆弱，不敢面对任何痛苦。当修法比较成功，内心不再脆弱的时候，还可以祈祷上师三宝赐给自己痛苦、压力和不顺，请护法神给自己制造一些违缘，以强化自己的心力，提高修行的境界。

以上内容是出座以后的修法，也即世俗谛当中的修法。

很多人以为，烧香拜佛或捐钱做慈善就是佛法融入生活，其实这些只是佛法融入生活的一部分，而且是最肤浅、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出离心、慈悲心、菩提心与空性见等等，现实生活中遇到问题的时候，通过这些方法，就能轻而易举地解决。

2. 胜义谛的方法

只有在证悟空性以后，才能真正以胜义谛的方法对治痛苦。证悟空性的人能深深体会到，现实生活就像一场梦。在梦里梦到父母或亲人死亡，悲恸欲绝、生不如死之际，若能突然从梦中醒来，则不需要任何对治与安慰，痛苦一下子就消失无踪了。如果不知道自己生活在梦中，或理论上知道，却没有亲身的感受，痛苦就不是那么容易化解，但在尚未证悟空性的时候，也可以适当地训练、观修：通过中观的推理方式，把给自己制造痛苦的外境，或者感受痛苦的内心断定为空性。更重要的是要知道痛苦和幸福本身，只是内心的一种感受，是精神的

一种表现，并不仅仅是敌人、灾难等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物质都没有痛苦，痛苦存在于我们的内心当中。如果没有感受，痛苦也没有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如梦如幻，都是心的一种现象而已。

有智慧的人是往内追求幸福，寻找痛苦的根源。他们知道：外界物质只是临时的助缘，幸福和痛苦的种子缘起在自己的内心当中。因为方向正确，所以最终彻底断除了痛苦，得到了绝对的幸福与自由——解脱。而凡夫却会往外寻找根源。因为寻找的方向错了，所以永远无法了断痛苦，于是世世代代都是以失败而告终。这就是凡夫和圣者的差别。

不是仅仅通过逻辑或者理论来推断、说服自己，而是让心静下来，用闭关入座的方式去观察自心。心里不要有任何杂念，不追究过去，也不迎接未来。本来过去的心已经消失不复存在，未来的心尚未诞生，如果有一颗心，那只会是当下一瞬间的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加行修得好，就能在观察的同时一下子明白，当下的心就是光明、空性。虚幻的痛苦表象背后的本来面目也像《定解宝灯论》中所讲的一样，像藏地高原清澈、纯净的虚空，一切都是空性。阿底峡尊者在《中观论著》里面也讲过：心的本性就像秋天的天空。秋天的虚空是如此的碧蓝透彻、一无所有。在这一瞬间，所谓的痛苦早已化为烟云，荡然无存且无影无踪了。

本身证悟是非常容易的，可惜我们没有修加行，没有出离心、菩提心，没有积累资粮、忏悔罪业，所以静下来就是昏沉、困倦。

证悟境界不稳固的人在寻找心的本性的时候，又会回到世俗当中，内心的烦躁与痛苦又会产生。就这样在梦幻与现实，胜义谛和世俗谛当中穿越，直到境界稳固为止。

如果你迫切希望能尽快进入这种状态，让所有痛苦一下子消失，

就要好好修加行。妄图不修加行，而通过其他方式直接进入这种状态是永远不可能的。

所有修法最后的结果，就是把痛苦转化为修行的助缘、顺缘与力量。如果达到这个标准，就是修好了菩提心和出离心。很惭愧，我也没达到这个标准，但没关系，我们可以一起修行、一起成长。没有一个凡夫是一开始就达到标准的，也没有一个人永远达不到这个标准，一切都取决于自己的努力。

本来凡夫在一起相互间肯定会发生一些摩擦，从而引起大大小小的痛苦。除了佛菩萨以外，连阿罗汉都做不到永远只给他众带来幸福，而不制造痛苦，凡夫就更不用说了。

痛苦虽然会让人难受，但如果懂得窍诀和方法，就能使我们的修行有收获、有进步，能让我们的心灵有所提升，并且充满欢喜。当欢喜发展到一定程度的时候，肉体上的病痛也能被压制、覆盖，变得不再明显，心胸也更为宽广、坦荡，面对痛苦不会过分计较，与人相处也更加愉快，所以我们应该以包容甚至欢迎的态度来接受痛苦。就像针灸治疗，虽然病患者要承受针刺的苦楚，但大家仍然愿意花钱去买这种痛苦，因为我们知道，痛苦可以换来健康。同样，我们现在的痛苦不需要花钱去买，通过直面痛苦、转化痛苦，就能给我们带来精神上的健康、幸福，甚至解脱。

但缺乏智慧与勇气的人通常会害怕和逃避痛苦，一辈子的努力奋斗，就是为了逃避今生的痛苦，而没有想到来世的解脱，原因都是不了解痛苦的本质与作用是内心脆弱的表现。这样的结果只会让心胸越来越狭窄——怕自己以后生活出问题、家庭出问题、老的时候出问题。因为愚痴与恐惧就会不由自主地拼命造业。通过上述的修行，就能断除这样的思维方式，从此勇敢地面对痛苦，与人相处心胸也会更加宽广，生活处处充满了愉快的氛围。

虽然用大圆满的方法去面对痛苦是最有效的，但前面讲的胜义谛方法，也即中观的逻辑思维推理，特别是中观的修行体会，有时候与大圆满也没有太大区别。但高深的理论与修法，我们暂时也不见得用得上。对很多人来说，这个修法简单又具体，所以比大圆满、生起次第、圆满次第都重要。

佛经中所说的末法时代就是指现代社会。在末法时代，人必须要这样修法才能前进。即使理论再好，正知正见再高，遇到痛苦和压力的时候，我们也没办法前进，因为我们修行的能力很弱小。若能应用这些窍诀就能借助痛苦、违缘的力量往前走，这样连痛苦都可以转化为动力了。

大家要重视这个修法，要如理如法地去修。通过这些方法就能让痛苦既不会折磨自己太久，也不会成为修行退失的违缘。

二、如何面对幸福

（一）幸福也需要佛法

凡夫面对痛苦的时候，因为无法承受，痛苦就成为修行的阻碍，生活也会受到各种各样的影响。同样，因为过去的福报，而得到一些“幸福”——发财、升官、有名声的时候，若不能及时调整心态，就会心生傲慢，继而歧视乃至欺负社会底层的人或其他生命。

傲慢心最大的坏处和负面作用，就是自以为超越一切，自视清高、目中无人，最终丧失恭敬心。另外还会产生一种错误的价值观，认为只要有钱就可以解决一切问题。感觉不到修行与解脱的重要性，从此更加沉迷于物质享受，没有积极向上的态度。别人劝他念阿弥陀佛，

好好修行。他会回答说：我现在各方面都一帆风顺、毫无缺憾，为什么还要往生西方极乐世界呢？

就这样满足于现状，而不思进取，更不愿精进修行。这不是个人的问题，而是很有代表性的现象。

在这些烦恼的操控下，修行也会变得艰难起来，所以凡夫的修行道路是荆棘满布、障碍重重的。若想修行一帆风顺，必须要有一些对治的方法。

凡夫虽然掌握了丰富的世间知识——怎么挣钱，怎么生活等等，但因为没有经过闻思，没有接受佛教教育，在解脱等深层次的人生问题上一无所知，所以价值观是错误且颠倒的——只看眼前，不去思考更长远的问题。不了解金钱、物质等身外之物的本质，最终导致傲慢心与懒惰思想的滋生。

很多人比较向往中庸的生活——既不是很痛苦，也不是很幸福，平平淡淡地过日子，同时好好修行。但即便是这种普普通通的生活，也不一定是长久的，因为生老病死等八大痛苦，谁都无法避免，更何况保不准还会出现一些大起大落的人生，如果没有佛法，我们将如何面对？

所以，不仅面对痛苦的时候需要佛法，面对幸福的时候也需要佛法，以佛法的智慧与力量去面对幸福，把幸福分享给众生，幸福就不会成为修行的障碍。

如果没有佛法的教育和修行，面对痛苦，人一般还能承受；面对幸福，却很难保持从容淡定。因为再苦，心里还抱着一丝希望；有钱、有权、有名的时候，人就会狂妄自大、忘乎所以，无法再和以前一样平平淡淡地过普通人的生活，更无法静下心来闻思修，整日过着奢侈的生活，减损自己的福报。

很多人自来就羡慕有钱人的生活，他们错误地认为：物质生活会

给自己带来所有的幸福；再加上后天西方物质主义思想的侵蚀，更是不遗余力地追求物质享受。但除了一些懂得佛法，并努力修行的人以外，很多有钱人不但不觉得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有钱人挣钱、花钱的渠道，或许会发现其背后都是无边的恶业，这又何谈什么福报呢？

所以，佛陀和很多成就者都告诉我们：三界当中，尤其是欲界众生没有绝对的幸福。虽然现实生活当中存在幸福，但这些幸福都是短暂的、相对的，其中包含着不幸福的种子。

无论现实生活当中短暂的幸福，或是超越轮回以后永久的自由幸福，都不是来源于外在的物质生活，而是来源于内心的安静与自由。当心里有嗔恨心、自私心、贪欲心时，就不会自由。要得到终极、永恒的自由，就必须祛除内心当中的贪嗔痴慢。

若有佛法甘霖的浸润，人生再怎么大起大落，都能保持平稳的心态。

（二）具体方法

具体的方法，还是闭关打坐。此处所说的闭关，不是两年三年或几个月的闭关，而是每天一到两个小时的闭门修行。

1. 世俗谛的方法

（1）首先按照《普贤上师言教》中讲的寿命无常的道理来思维：我现在虽然发财了，但这些财产只是因过去的小小福报而带来的，它们随时都可能失去，所以我不能执著这些钱财，更不能心生傲慢。还要思维：今生的钱和地位都是相对的，我走的时候全部都只能归零，和我降临人世的时候完全一样，赤条条来、赤条条去，只是多了一大堆杀盗淫妄的罪业。我不能因为一点点世间小福报，就愚蠢到不修行、

不学习的地步，而是要更加精进地闻思修行、利益众生。

这样反复思维之后就能把傲慢心降低。当然，只有在证悟一地以后，才能断除傲慢心的种子。

寂天菩萨在《集学论》中引用大量佛经讲述了一种心态：有菩提心的国王或企业家会认为，这个钱并不是我所拥有的，我只是负责保管或分配这些钱的工作人员，我的任务就是把钱合理地分配给需要的地方，做对众生有益的事情。

如果没有用菩提心去对待，世间的钱财都是害人的痛苦之因，它会让我们不得解脱。

(2) 同时也要思维：虽然有漏的东西都是痛苦之因，但因为前世的福报，让我暂时拥有一个平淡且相对幸福的生活，这个幸福是来之不易的。佛经里面讲过：能在人间过着比较幸福的生活，同时又有机会闻思修行，才是人间顶级的高端享受，是真正的福报，人间的幸福顶多不过如此了。在轮回当中能同时拥有二者的人是非常稀有罕见的。

要知道，做高官、富豪、社会精英，不算什么稀有，六道众生中的天人、非天，以及饿鬼道一些众生的富裕程度，也是人类中的大亨富豪们千分万分不及其一的。但是，虽然他们家财万贯、应有尽有，但他们却缺乏佛法的闻思修智慧以及慈悲心。从修行的角度来说，他们只能是贫乏、可怜的。

两相比较，才知道自己是多么的富有，所以，要用福报去换佛法，然后用佛法去换取更深层、更恒久的幸福。让幸福生活与闻思修行，成为相互促进的因缘。

(3) 还要思维：当拥有幸福的时候，一定要能感知到当下的幸福。同时学会感恩，并习惯于朴素、低调、低碳、简单的生活，还要懂得少欲、知足、感恩和分享，学会布施多余的东西。虽然这只是钱财上

的微小布施，但也可以同时具备六度，在出离心和菩提心的基础上做布施可以积累很大的资粮。这样，心就会慢慢平静下来，在这种平静当中，可以感受到自由、幸福与快乐。同时，还不能沉醉在这小小的福报当中，我要用更多的时间去积极闻思修行。

可所有的凡夫却不会这样想，当他们获得了世间的幸福之后，仍然不以为足，不但感觉不到幸福，还想再去寻找另外的幸福。身体和语言被贪欲心操纵、支配着，这种人永远得不到真正的幸福！

（4）遇到痛苦的时候，可以修自他相换；遇到幸福的时候，同样也要修自他相换。

从世间的角度来说，身体健康、生活舒适叫做享受幸福；从解脱的角度来说，这叫做浪费福报、浪费幸福。佛经中一再提醒我们：千万不要把幸福浪费掉了！所以，在事业成功、心情舒畅、幸福无比的时候，一定要修自他相换。

呼气的时候，把自己当下的幸福，与幸福之因——过去、现在、未来三世所有的善业、福德，全部观想成白色气体呼出去，融入天下所有众生的身心。观想天下所有的众生，都得到自己分享的幸福与幸福之因，并远离一切痛苦等不幸。

如果没有这些窍诀的指引，没有尝试着去观修这些修法，很多佛教徒的心也与不学佛的人一样：只要遇到一点点微乎其微的痛苦，就伤心欲绝、一蹶不振，不但修行无法正常进行，连基本的正常生活都无法维持。稍有一点强于他人的福报，又洋洋自得、目空一切，谁都看不起，事事唯我独尊。所以，我们应该从生活的点点滴滴去做、去落实。长此以往，以后即使在梦中遇到苦乐境况，都会下意识地这样观修。若能持之以恒地不懈努力，则不管以后的生命中遇到多大的起伏落差，都能保持平稳的心态，都不会阻碍自己的修行。

虽然从表面上看，这个修法显得很简单，不能和大圆满、大幻化

网、大中观等高深大法相比。但是，对我们这些位于修行初段的人来说，最重要的就是这些修法了。心灵的成长有一个过程，要从零开始，不是一下子就能一蹴而就的。经过长时的努力，最终一定能达到最高的境界。

幸福不在于金钱的多少、地位的高低。即使没有钱，过着清贫的生活，人一样可以有理想、有悲心，品行高尚、尊重因果，既不伤害其他生命，也不破坏周围环境。不管别人怎么看待自己，自己都感觉很愉悦、很开心，这就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活却与之截然相反——没有任何内在的成分，精神空虚无聊，情绪焦躁不安，道德衰败、尔虞我诈、穷凶极恶、互不信任，过度地开发、破坏环境，把金钱凌驾于一切之上，并认为这都是理所当然的。如果所有的地球人都变成这样，这个社会就没有希望了，人类也没有希望了。

很多人虽然学了佛，但由于没有足够的闻思修，所以素质和不学佛的人一样。佛教团体中互不团结、互不理解，互相抱怨的现象也随处可见。他们为什么没有修行？就是因为不知道人身多么难得，不知道现在的机会多么难得。一个人买再大的房子，再贵的名车，都没有用。要珍惜当下自己的生命，珍惜自己的机会，这个非常难得。我们要知道，我们现在是最幸福的时候了，在这个时候，我们还不知道幸福，还不修行的话，再往后走就是下坡路了。

2. 胜义谛的方法

胜义谛的方法，就是修空性。具体包括两种修法：

(1) 中观推理

如果用中观的理论去推理，就能知道这个世界都是梦幻泡影，没有一个真实的东西。就像昨天晚上的一场梦，梦到自己做高官，梦到

自己很有钱，当时感觉似乎与现实生活是一样的，但今天醒来之后会明白梦中的一切都是假的。同样，虽然我们在目前的现实生活中当高官、做富豪，但总有一天我们会知道现实生活也是假的。现实与梦幻之间只有时间长短的差别，而没有本质上的差别。

（2）直接观心

这也是最好的方法：在观修之前，首先要明白，所谓痛苦与幸福都是内心的感受，它不在于金钱的多少，地位的高低，权利的大小。这一结论不仅是佛经里面早就说过的，而且心理学家、经济学家、社会学家在研究了半个多世纪以后，也得出了不谋而合的结论，并且也有很多数据的支撑。

就像到了夏天，或太阳升起、气温上升的时候，雪人、冰雕都会融化，不复存在。或在有些时候，蓝天上白云朵朵，有些像动物，有些像建筑物等等，但仅仅在一瞬间，所有的乌云都在空中消失无踪，仅剩一片虚空，不留一丝痕迹一样。虽然在尚未证悟的时候，心的现象实在且鲜活，但在证悟心的本性之后，就能现量觉察到，心或意识的本性都是根本不存在的东西，像虚空一样，附着在心或意识之上的痛苦和幸福也会像云彩和冰雪一样瞬时无影无踪。正可谓“皮之不存，毛将焉附？”

观修方法：

首先静下来，第一步，是修上师瑜伽。此处上师瑜伽中的上师是法王如意宝。其他所有上师，都可以包含在法王如意宝当中。观想法王如意宝和莲花生大师无二无别，形象或相貌是莲花生大师，本体是法王如意宝，修完上师瑜伽以后，观想上师融入自己的心。然后静下来，看心的本性。此时一下子就能明白心的本性，从无始以来就是这么清静，从来没有诞生、存在或消失过任何念头，它本来就是这样清静、宁静、安静、光明、空性。此时会感觉到一切都是空性，无论痛

苦还是幸福。

起坐以后，在现实生活中，也要知道一切都是如梦如幻，这样无论遇到任何境遇，都会安之若素、游刃有余。

所有的修法都是这样，刚开始的时候，最好能把自己从人群中隔离开来，寻找一个相对比较僻静的地方去修，这样效果会更明显。即使没有条件到安静的地方去修，也应该安住在自家佛堂里面，关严门窗为自己创造一个相对安静的环境，每天坚持闭关一两个小时。这样长期坚持，也能达到预期的效果，当应用娴熟之后，则无论住在吵闹的城市，还是安住在寂静的圣地，内心始终就像住在净土一样宁静祥和，丝毫不受末法时代之娑婆世界的沾染。身处不净红尘，心住清净佛刹。

三、驯心若驯象

调伏内心就像驯服动物一样。当它孤独绝望、颓废失落的时候，就修如何面对痛苦的法，把痛苦转化为力量，鼓励自心，给心以勇气，让它重新站起来，走上解脱道。当它洋洋得意、不可一世的时候，就观修诸行无常、有漏皆苦之类的法，以克制过度的傲慢。让心不走两个极端，始终处于中立、正常的状态当中。

佛祖释迦牟尼佛对此有最彻底、最有效的调心之方法。

佛经中讲过一个故事：

释迦牟尼佛住世的时候，印度很多小国家的国王都是非常虔诚的佛弟子，但有个国王因为不了解佛教，所以没有信仰。

一次，国王获得了一头非常珍贵的大象，他找到一位驯象技术远近闻名的驯象师，让他驯服这头大象。驯象师施展了各种技巧，最终

把这头大象驯服得非常驯顺、调柔。大功告成之后，他便请国王来当场鉴定。

他和国王一起骑在大象背上，四处巡视溜达。突然，大象开始疯狂地往前冲，翻了一山又一山，根本不听驯象师的口令。当大象跑到一座森林里面的时候，无计可施的驯象师连忙叫国王抓住一根树干，这样才脱离了象背，大象仍然不顾一切地拼命往前狂奔。

脱离险境的国王气急败坏、怒火冲天。他指着驯象师说道：你胆大包天，居然敢欺骗我！你根本没有驯服大象，却让我坐在大象背上，居心何在？我要把你的头砍下来示众。

驯象师委屈地回答说：我确实是把它驯服得服服帖帖了，如果您不信，就等两三天，大象自己肯定会回来，到时候就可以一见分晓了。

国王虽然怒气未消，但禁不住好奇心的驱使，便勉强回答说：再给你几天时间，等大象回来，如果不是你说的样子，就一定要砍掉你的头。

过了两三天，正如驯象师所言，大象的确自己回来了。驯象师为了证明大象已经被自己驯服，便将一个烧红的铁球放在面前，并给大象下了一个口令，大象当即毫不犹豫地准备用鼻子去抓那个烧红的铁球。驯象师当即对国王说：因为它已经被我驯服了，所以一定会去抓这个铁球，但抓了以后，它一定会马上死掉，国王您看着办，如果您需要这头大象，就一定要制止它去触摸铁球，否则就来不及了。

起初还将信将疑的国王看到大象真的扑向铁球时，不得不相信了，连忙出手制止了大象的愚莽之行。但国王同时也百思不解，便好奇地问驯象师：为什么那天你一再下口令，它却充耳不闻、一路狂奔，今天却如此服帖呢？驯象师说：我只能驯服大象的身体，却无法驯服大象的心。因为大象闻到母象发情时的气味，所以生起了贪心，在贪心的驱使下，就会失去理智，又怎么会听从我的口令？今天它恢复了常

态，所以会对我言听计从。

国王听了驯象师的陈述，才心服口服。之后若有所思地问道：天下有没有人能够驯心呢？驯象师说：有，那就是释迦牟尼佛。国王顿时对佛陀生起了无比的信心，连忙前往释迦牟尼佛座前皈依、供养。

这个故事告诉我们调伏自心的至关重要性，而驯服内心的导师就是佛陀。

以上所讲的，就是调伏自心的方法。

如果没有这些方法，很多人在遇到沉重打击的时候，会极度绝望，甚至以自杀的极端行为来让自己宝贵的生命走到尽头。据世界卫生组织估计，每年全世界有大约 78.6 万人以自杀的方式结束自己的生命。

凡夫俗子都有这样的通病：遇到一点点痛苦就承受不了，要死要活；稍有一点点世间成就，又立即变得狂妄自大、目空一切。

人类历史上诸种不堪回首的惨剧，绵延不断的战争，都是心造出来的，都是欲望无限膨胀的结果。我们都知道，西方惨无人道的黑奴买卖，可以持续长达 400 年时间，把黑人当成猪狗不如的商品来进行交易，这是多么丧尽天良的事情啊。这一切都是人的欲望没有得到控制的极端表现。

所以我们要调伏自心，不让它主宰我们的肉体，让我们饱受痛苦的折磨，甚至走向绝路。通过调心，就能给它以勇气，从而把痛苦转化为力量，并给它以希望，使它重新走上解脱道。

痛苦或幸福，都是变幻莫测的人生之路中在所难免的。如果没有调伏内心，又如何能保持平稳的心态呢？

以后不管是修行，还是面对现实生活当中的一些波动，最好用佛法去调整心态，这种做法不但当下对大家有利，而且对所有生命的未来，都有着不可思议的缘起。

上述内容都是在现实生活中运用佛法的具体方法。很多人也意识到要将佛法融合到现实生活当中，但如果没有修行，没有正知正见，又用什么东西来融入现实呢？

出座之后的修法，就是将入座时体会到的正知正见，融入到现实生活当中。

希望修行人在现实生活中，能尽量运用、落实这些修法。这是我们唯一的机会，我们千万不要错过。假如今生今世没有修出什么结果，什么时候再有这样的机会，就非常难说了。所以务必要珍惜这些修法，珍惜这个机会。现代人的物质生活比过去任何一个时代都更丰富、更发达，但现代人也比以往任何一个时代的人都更忙碌、更紧张。巨大的生活压力，激烈的竞争环境，让我们更加迫切的需要掌握调伏内心的方法。只有修正了自己的心，才能最终自利利他。我们现在虽然压力很大，但获得了暇满人身，还是比较幸福、比较自由的时候，如果这个时候不修行，以后会发生什么事情，是任何人都说不清楚的。尽管大家都在说“明天更美好”，但谁敢打包票明天就一定来临？意想不到的事情随时都有可能降临，把握住当下吧！

