**佛说稻秆经视频5**

然后我们内在的精神，比如说我们的内心当中产生了一个恶念，或者是焦虑、忧郁，或者是很难过，就是因为家庭、婚姻、感情、还有工作等等等等的原因，产生了特别不开心。这个时候找个地方静下来，首先要去了解，我现在心里很难受，它是一种结果，那么这个结果它肯定是有因、有缘，它是因缘产生的。那么它的因是什么？比如说是我的家庭的原因。这个时候我们去观察，家庭的不和睦导致了我现在的伤感，这两者之间的关系，在现实生活当中是正常的。但是再进一步去观察，家庭不和睦这个因怎么样导致这个果，这样子去观察的时候，最后我们会发现这两个之间没有关系。所谓的关系是我们自己认为这里面有这样的因果关系。但是进一步地去了解，我们就发现我现在的这种难受、伤感，其实它是没有这个因产生。这个时候我们就知道了它是无生，深深地体会到它是无生的时候，它是不来不去，无生无灭，这样子的时候就停留在这个感觉当中。

 另外我们深深地体会到它是没有因没有缘，但是我们确实有这样子的感受，这时候这个感受是什么？它就是一个如幻如梦的感受。但是理论上我们平时这么讲还不行，要深入地去思考，必需要体会到。体会到了以后，我们可以站在另外一个角度，来看我的伤感到底是什么？它到底是一个什么样的情况？它到底长什么样子？那之前的话，我们从来都不会站在另外一个角度去看这个伤感，我们把我们内心当中的伤感当作我的内心的一部分，然后就觉得很难受，很痛苦。但是现在我可以把这个伤感和我分开来，我就站在另外一个角度去看它，这个时候我们会发现它是一个现象。实际上在现实生活当中，我们刚才讲了这些东西都会导致我们不幸福不快乐，但是深入地去了解的时候，这两个是没有关系，这样子的时候很清楚地发现这就是一个现象。这个是非常有帮助的，这个时候伤感立即就会消失。

这个就是我们解决内心痛苦一个最最最好的办法。每一年全世界有一百万人去自杀，绝大多数的人就是因为很多事情想不通自杀的。如果这些人愿意用这样子的方法，那很多人是不需要这样子去结束自己的生命。这是不对的，要让伤感结束，不要让自己的生命结束。但是我们没有这样子的方法的时候，就不这道怎么样解决内心的问题。内心的问题是最不好解决的。如果有方法，内心的问题是最容易解决的。外面的很多东西反而不太容易解决，因为它有很多很多的原因。内心的东西，自己可以解决。但是没有方法的话，外面的东西是比较容易解决，因为外面的东西怎么样解决，我们比较了解。内在的这些问题怎么样解决，不了解。所以很多时候不容易的。

 所以这样子去观察因和果，我的这个担忧，我的这个焦虑是怎么产生的？比如说感情、婚姻、工作导致，那么这两个有什么样的关系？有什么样的因果关系？这样子观察了以后，然后就发现不生。那么不生的话，我为什么要难受呢？为什么有这样子的感受呢？如果它没有从因产生的话，为什么还有这样子的感受？

内心的这些问题是比较容易解决的，这样子去观察，一个方面我的内心的痛苦是有因有缘，它是怎么样来的？它的因是什么？缘是什么？就这样观察，最后导致是无因无缘，或者是如幻如梦，或者是空性，跟前面讲的一样。

另外一个也是我们前面讲过的，因为是五个规律就产生了这些因果。比如说现在我很难受，心中很痛苦。这样子的时候，现在它就是一个因，或者一个缘，那么它的第二个瞬间的时候立即就会导致某一种果，那这个果就有两种可能：一个是善，另外一个就有可能是恶。恶是什么样子？罪过。比如说我现在心里难受，然后我就仇恨某一个人，这样子以后，第二刹那的时候，我这个不开心的伤感，立即就发生了一个罪恶的结果；另外一个，如果我现在这个悲伤，如果是用在好的方面，比如说我们去修自他相换、修慈悲心，这样子的话，第二瞬间的时候，它就会立即就产生一个善的结果，所以我们要关注这些情绪、这些感受，它是往哪个方向发展？它是在往罪业的方向还是往善的方面发展？

还有一个是当我们感受到痛苦这个时候，很多人一般不去寻找自己的原因，立即就去抱怨别人。但是在这个时候，我们相信因果，就要接受这个痛苦。我为什么这么痛苦呢？这个有很多的因缘，有远的因缘、也有近的因缘。近因比如说家庭不和睦。家庭为什么不和睦呢？也有些客观的原因，但是其中也有些我们看不见的更远的因缘，这个因缘有可能是我自己过去制造了让我家庭不和睦的因缘，比如邪淫等等，这是我自己造的业，现在是它的果，不能抱怨其他人，更不能仇恨别人，这样子以后，自己去承受结果，这是另外一种修法。

六个不同的思维的方式，实际上，真正的这个思维的模式，就只有三个。那为什么变成六个呢？前三个就是去思考外面的东西，后三个，就是思考自己的内在的感受。就有外面和内在的三个不同的思维方式。

 实际上，这三个不同的思维方式可以分胜义谛和世俗谛。从胜义谛方面，有空性，不生不灭。然后，从世俗谛方面，有两个，一个是世俗谛当中的因果，有因有果，因果不虚，另外一个是如幻如梦。

 世俗谛的另外一个方面，虽然去寻找它的本质的话，永远都得不到一个答案，没有一个真实的因果。虽然没有真实的因果，但是我的感受当中，明明就有这样子的情绪、疼痛、悲伤等等这些感受，所以它是如幻如梦。这个感受特别强大的时候，然后可以自己站在另外一个角度去看它的变化、看它的本质，这个时候，我们可以很清楚地看到原来它就是一个现象而已。现在我看到了它的真相，从此以后，我再也不会害怕它了，它再也不会左右我的心，就会得到一个这样子的自信，这个特别特别重要。

 有些时候自己不高兴的时候啊，难受的时候啊，就不要去喝酒，就是要静下心来，用这个方法从内心深处找到了答案，从源头上解决。但是这个要从源头上解决的话，我们首先得有一点点的功夫才可以的，没有任何的修行的功夫的话是有点难。但是这个功夫，自己可以培养，打坐训练，总有一天就会有功夫的。

 最后的时候，我们观想释迦牟尼佛变成光，然后融入自己的心，这个都跟其他的修法是一样的。然后安住在空性，如果不懂得什么叫空性的话，那就什么也不想这样子。

最后一个，就是回向。