

治病甘露流讲解

麦彭仁波切·造论
索达吉堪布·译讲



课程
93



南无本师释迦牟尼佛

治病甘露流讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

版本：2024年12月

目 录

第1课	001
第2课	034
第3课	066
附：治病甘露流	106

治病甘露流讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2022 年 04 月 12 日

今天，我们讲麦彭仁波切所著的《治病甘露流》。

为什么要翻译并传讲此论呢？在座的各位，虽然大多数比较健康，但谁也无法避免生病。在轮回当中，生老病死是必然的现象。

有一些人，以前经常生病，现在暂时健康，但以后还会得病。还有些人，一直就处于亚健康状态。不管怎么样，每一个人都需要面对疾病。

“治病”两个字，是为了易懂才如是翻译，实际讲的是生病转为道用的修行方法，并不是让我们头痛马上治头、胃痛马上治胃，不是这个意思。病的根源主要在心，而心的疾病通过修行可以治疗。如果心病得以治疗，身体的病就很容易治了。

这次传讲《治病甘露流》，希望大家好好学习。虽然文字不多，三节课讲完绰绰有余，但意义却非常殊胜。为什么呢？生病的时候，大家都想快点好，但由于方式方法不对，很多人不但没有好，病情反而加重了。如果有修行的窍诀，生病不但不痛苦，反而生起欢喜心，最后很快就痊愈了。即便不能痊愈，也不会加重，更不会对身心造成大的冲击和危害。而这部小论典，讲的就是这样的修行方法，所以非常重要。

生病的时候，当然要看中医、西医、藏医或其他医学，但最根本的，还是从心态上调整。心态调整好了，即便病情非常严重，对人生也不会有太大的危害。为什么？如果心很坚强，能将疾病转为道用，疾病的损害力就没那么大。

心要怎样调整呢？没有佛法恐怕不行。虽然世间有各种各样的养生学、健康学，以及层出不穷的治病学说——在某种意义上，我们并不否认它们的作用，但最根本的，还是要用佛法调心。如果能够这样，再大的痛苦也可以转为道用。

这一点，恐怕大家也有感觉。面对大灾难的时候，心中有佛法的人，确实跟其他人不一样。以前玉树地震，有许多人受伤，甚至失去生命。当时，全国各地去了很多心理咨询师。但是，那里的灾民却不太需要他们的帮助。原因是什么呢？藏地历来有信仰、有佛法，藏地人的心态跟其他地方的人完全不同。

藏地的医疗条件并不好，科学技术也不发达，各种资源也不丰富，再加上气候恶劣等原因，如果没有调整好心态，遇到困难和灾难时，很有可能彻底崩溃。然而，因为藏地大多数人，从小就懂得用佛法调整心态，所以能在这片土地上快乐地生活。

他们是怎样调整心态的呢？一是深信因果。每次生病都会想，这是前世的业力。这话说起来简单，在修行中却特别重要。

比如，今天去医院检查，发现体内长了肿瘤，患了癌症，或是得了新冠肺炎，得了艾滋病，等等。收到类似的检查报告或病危通知后，没有修行的人，很可能吓得倒在地上，昏厥不醒。但如果提前串习过、修行过，知道一切都是业力的感召，就能坦然地接受。

实际上，今生我们虽然没有伤害过他人，但无始以来一定伤害过许多众生，包括杀害众生、殴打他人等，想得起、想不起的诸多不如法的事，是我们生病的重要

因缘。既然过去造过那么多病因，即生为什么不能成熟在自己身上？

每个人都不喜欢生病，生了病都比较伤心。“怎么办呐？我感冒了。”“我今天很不舒服，要倒下了……”如果没有修行，不管你什么身份，出家人、在家人也好，堪布、堪姆也好，法师、阿阇黎也好，都没一点办法。

如果经常修自他交换、因果不虚、死亡无常等法，并串习到量，自己生病的那一刻，不但不会伤心，而且马上能转为道用，让疾病成为修行的助伴。

在世间，谁都不敢直接饮用毒药，但如果对毒药进行了特殊调制，就可以直接饮用。疾病和痛苦也一样，虽然世人不愿接受它们，但有能力的修行人，却可以转为道用，增上自己的修行。

去年开学，我给大家讲过《苦乐道用》，大多数人

都觉得比较受益。今年，希望在座各位能重新学一遍，不是单单听一遍就可以了，一定要修，要深入自己的心。修任何法都要深入自心。

麦彭仁波切的这个窍诀特别殊胜。这三节课如果学得好，将来生病时就会胸有成竹。

以前，我也知道《治病甘露流》很好，但并没有太深的感悟。今年2月份，我开始翻译，不得不深入剖析，才发现它如此殊胜。当时就想：“如果能生个病多好啊！”希望生个病体会一下。

结果，翻译完后真的生病了。但是，并没有像想象中那样能转为道用。因为没有什么修行境界，吃不好、睡不好，还是有点难受。但是总的来讲，学过这个法以后，与之前生病还是有很大差别。

这三节课，每节课一个多小时。说短也短，很简单；如果说深、说长，里面确实隐藏着很多窍诀。今天

这节课的内容，是将疾病视为功德。第二节课讲，应将疾病视为善知识。最好的上师，相续中具有引导你的智慧，会给你开导，赐予你教言，而疾病就像一位好上师。第三节课讲，生病可以修持六波罗蜜多。

综上所述，生病有很大的功德、如同善知识、能修持大乘的核心六波罗蜜多。谁会不欢喜呢？

这次讲的短窍诀，希望每个人都能喜欢。以后当你生病的时候，想起麦彭仁波切的这三个窍诀，不但不害怕、不伤心，反而会认为“机会来了！”

一、解释论名

下面正式讲《治病甘露流》，这是麦彭仁波切所造治疗心病的甘露。这里的“治”，有净治、净化的意思，净化各种各样的疾病。

“甘露”，天人的甘露是非常好的妙药，天人与

非天作战，如果头被砍断，用了甘露，马上恢复如初。人间的甘露丸、甘露水也非常有用。有一种咒水——念过咒语的水，比如今天讲的解缚咒，念七遍以上，然后往水里吹气，之后可以经常喝。以前我看过关于阿秋法王的介绍，说他用瓶子装上甘露水，每天早上都会喝一点。

另外，僧众、上师加持过的水，或者将甘露丸泡在水里，生病或者没病的时候喝，也很好。藏地的修行人，平时在嘎乌盒里装很多甘露丸，关键的时候、生病的时候，拿出来吃，或泡水喝，治一些急性病很有力量。

麦彭仁波切的传记中说，当年德格和果洛两地的部落作战，凡是佩戴了麦彭仁波切亲自打的金刚结的人，身体都完好无损，不会受到伤害。这也算是一种护身符吧。另外，病人服用了他身上的污垢，也能得以痊愈。大成就者加持过的甘露水，也有同样的效果。

传闻济公和尚身上的泥丸，病人吃了病痛会消失，喝他的洗澡水也能除病。不知道他的传记里有没有这些内容，但不管怎么样，有些神奇的事还是值得相信。

我在2002年，翻译过法王如意宝撰著的麦彭仁波切传记。麦彭仁波切的其他传记里没有记载的许多内容，那里面都有。麦彭仁波切具有特殊的加持，有很多俗人难以相信和理解的成就相。

麦彭仁波切还精通医学，他的医学智慧在各个藏医院广为流传，这是从医学角度看的。从佛教修行的角度看，麦彭仁波切的这个窍诀相当于甘露水，饮用以后能遣除各种疾病。我们这些后学者，谁要是学通了、修好了，什么病都能轻而易举地治愈。

现在乌克兰和俄罗斯之间的冲突，仿佛是一场末世战争。以这个原因，油价上涨、粮食紧张，好像出现了饥谨劫。新冠肺炎对人类的折磨已经持续了两年多，全世界有70多亿人，目前感染新冠病毒的已达4

亿 9085 万，接近 5 个亿——平均 70 个人就有 5 个人感染，死亡人数更是高达 600 多万¹，好像疾疫劫也出现了。

活在这样的时代，如果没有佛法的力量，很难有真正的快乐。正因为相续中有佛法，所以当新冠病毒在全球持续蔓延时，我们作为修行人，虽然不能说治愈一切病，但至少没有那么恐慌。

不管是新冠肺炎，还是其他疾病，一旦染上了，你就想，“病就病吧，现在机会来了，我要饮用甘露！”有了这样的心态，什么疾病都能面对。

就我个人而言，多年以来一直在与病魔作战，谈不上什么修行，但确实很感谢病魔。不然，我即生包括翻译在内的很多事情，恐怕都没有机会完成。所以说，只要有面对的窍诀，疾病并不像想象中的那么可怕。

1 根据世界卫生组织的统计数据，截止至北京时间 2022 年 4 月 6 日，全球新冠肺炎累计确诊病例达到 4 亿 9085 万 3129 例，死亡病例达到 615 万 5344 例。

虽然疾病看起来很粗暴、不悦意，令人恐怖，但任何事情都有两面，应该将负面和正面的意义结合起来，不能只看不好的一面。

一般人生病，会恐怖、伤心、紧张，病情会因此加重。而在很多老修行人看来，生病是无始以来的业力现前，所以他们会保持平和的心态，最后恢复得很好。

也有一些修行人，生病的时候怨天尤人：“我为什么会生病？人家身体都好好的，我为什么那么倒霉、那么不顺利？我不也是每天行持善法吗？”没有生病时，是个很好的修行人，一生病就诽谤因果、诽谤正法，甚至在同行道友之间发恶愿、生嗔恨心。这样的人，生病的危害性非常大。

生病的时候，心态应该保持平静，不生嗔恨心，然后该治疗的治疗，该忏悔的忏悔。“我这次生病，肯定是因为无始以来造过很多恶业。从现在开始，我要好好地忏悔！”如果发心广大一点，愿其他众生的病都成熟

在自己身上——就像《前行引导文》里那样发愿，生病确实就是有价值、有意义的。

我经常在想，如果2002年自己没有生病，肝病和强直性脊柱炎等好几个病没有叠加在一起，《释迦牟尼佛广传·白莲花论》也许就翻译不出来。所以，我当年的病还是有意义的。虽然我不具备将疾病转为道用的实修能力——我有自知之明，但确实，疾病对我而言没有那么可怕，还是能坦然接受。

所谓的“坦然接受”，并不是一边欢迎疾病光临，一边忍受不了疾病的痛苦，而是道理上明白，内心自然承受。

人生无常。也许今天健健康康，明天就得了重病，连路都走不动了，甚至眼睛看不见，耳朵也听不到。我今天听说一个老乡，本来身体很健康，前两天感觉脊椎不行，到四川省医院做手术，结果更严重，现在已经不行了。

人的寿命特别短暂，躯体特别脆弱。生病的时候怎么对待？每个人都要有思想准备。

今天这节课，归根结底，就是要认识到生病是好事、生病有功德。“我今天肚子痛，太好了！”听说别人头痛，“随喜随喜！”以后谁生病了、谁得了新冠肺炎，或者谁得了癌症、谁得了传染病，我们都要“随喜随喜”。如果能达到这样的境界，说明今年的窍诀修得比较好。（众笑）

二、解释顶礼句

顶礼上师药王如来！

麦彭仁波切先作顶礼，顶礼的是药师琉璃光如来。

一般造论典之前，要先顶礼与论典相关的本尊。与本论相关的本尊是药师佛。经常念《药师经》、药师咒，或是戴药师佛像，很重要。医院应该放一些药师佛

的佛像和咒语。

药师佛在往昔发愿，谁念他的名号，见他的法相，或是忆念他，疾病会自然而然痊愈。平时学习与药师佛相关的经论，对我们的身心非常有益。

世界卫生日那天我也讲了，现在藏医、西医、中医都很重要。有这方面能力的人，应该用自己的医术为僧众治病，这确实很有功德。僧众的健康，大家都有责任，以前释迦牟尼佛也经常帮助病人。如果你以前当过护士、医生，可以出来为僧众发发心。中医的按摩、理疗很管用。这次疫情，很多专家都认为中药的效果很好。实际上，藏药也很有力量。但今天不多讲这些。

下面是顶礼句。

除苦最无上，佛菩萨前礼，
净治病苦泥，撰智甘露流。

在遣除痛苦方面，最无上的方式是什么呢？祈祷

无与伦比的诸佛菩萨。念佛号也好，祈祷也罢，总之，遣除众生的身心疾病，诸佛菩萨最有能力，最厉害。

净土文中讲到，有些人通过念阿弥陀佛，不仅自己的疾病得以痊愈，其他人的病也得到了治疗。《三宝感应录》当中也讲，通过念经，可以治疗自己和他人的疾病。藏传佛教有很多经忏师，虽然闻思的功夫不是很多，但因为经常念经，也可以医治病人。

在世间，诸佛菩萨是治疗众生疾病唯一的无上导师。所以，麦彭仁波切先在具有无上能力的诸佛菩萨面前顶礼。

接下来说，为了“净治”——清净和治疗病苦的淤泥，麦彭仁波切撰写了这部遣除疾病的窍诀小论典《治病甘露流》。

无垢光尊者《如意宝藏论》的实修法中，有很多佛教的治病方法，包括各种运动、行为等，也能治疗身

心的疾病。不过也要注意，有时治病并不是只祈祷就可以，也不是只修法就可以，平时按时吃饭、按时用药也非常重要。

三、正文浅释

一位行者遭遇疾病所折磨，为了依靠那一疾病而清静障碍、圆满资粮，永远脱离病疾的淤泥，应当如此修心。

很多人没有能力，根本不修心。实际上，当我们遭遇疾病的折磨时，可以清静无始以来身语意的障碍，也可以积累福德资粮和智慧资粮，从而永远脱离轮回世界的疾病淤泥。所以，应该按照今天所讲的内容，好好修心。

在座的各位，可能都自诩为“修行人”，但如果连小小的疾病都不能转为道用，还是应该惭愧。生病的时

候，只想到“生病好、生病好”的浅显道理，根本治不了病，也解决不了什么问题。唯有深入地修行，疾病才可以转为道用。

佛教深层的修行方式，大多数世间人都没有接触过。那佛教所说的道理，到底是正确，还是不正确呢？是正确的。佛教对轮回的基本真相，包括心的来龙去脉、身体的构造、痛苦的种种状况等，说得非常清楚。大家可以观察，器世间的无常、有情世间的无常，种种显现包括春夏秋冬的无常，是不是都如佛教所说？佛教讲的苦苦、变苦、行苦，以及生老病死、爱憎会苦、求不得苦等，有没有道理？

这些世俗意义，开门见山、直截了当，非常直白，根本不需要用什么了义不了义、外内密等来解释，也不像西方的哲学逻辑那样拐弯抹角。既然这些道理都是正确的，那关于治病的道理，也值得我们认可和学习。

如果没有正确认识疾病，甚至会给修行、生活和工

作带来极大的危害，什么事都没法做。一旦生了病，就像麻雀被石头击中一样，软弱无力，连动都不想动。

对修行人而言，面对疾病本身就是一种修行。有时候，如果没有这些疾病，我们可能永远都不会修行。正因为生病，所以我们才有了好的修行机会。

这里说，如果真的想积资净障，就要好好修心。

它分为了知视病为功德而净障之门、了知病为上师而不放逸、了知病为道伴而实修六度三个方面：

科判讲了三个方面：第一，疾病是有功德的，这是今天要讲的内容；第二，疾病是善知识，最好的上师就是生病，生病就等于上师来了；第三，疾病是修行的助缘，可以修行六度。

窍诀之一：病乃功德，当生欢喜

大多数人可能觉得：“疾病摧毁了我的身心，哪里有什么功德？”任何一件事情都有两面性，生病也不例外。从较高的层面深入分析，对修行人来讲，疾病确实有很多好处，比如平时根本修不出来的甚深法，却通过生病修出来了。

有些道友，没有遇到痛苦的时候特别傲慢。后来因为生病，因为生活出现违缘、魔障，深深认识到人生无常，从而走上了解脱的正道。如果不是遭遇了痛苦，他这辈子可能都不会遇到佛法，不会遇到善知识，不会遇到解脱之路。所以从这方面看，违缘还是有功德的。

任何坏的状况，有修行、有智慧的人当下认清真相，它就能成为自己的助缘。比如，依靠怨敌修安忍波罗蜜多，或认识亲怨无常的道理，修行就会有新的领悟。在《修心七要注释》中讲过，比丘尼华嫫得了麻风病，她因此励力修行，后来得以开悟。

要让生病具有功德，前提是要有信仰、有修行。如果没有信仰和修行，生病就不会有任何功德，这一点大家应该清楚。

一、在这个轮回中，有各种各样、极其广大的痛苦。其中有着不由自主投生业力的我们，在瞬间快乐的时候从不思维轮回的痛苦，不修行自利而处于放逸中，以这个痛苦能遣除放逸与骄慢等过失，是清净障碍的殊胜门。

为什么说疾病有功德呢？在整个六道轮回当中，有各种各样的痛苦，而且极其广大。大家待在山谷里，不关心新闻，不一定知道。实际上，在外面的世界，每天都有很多众生在感受痛苦。这些痛苦，各式各样，此起彼伏，经常爆炸性地出现。

《中观四百论》有云：“世人皆求乐，乐者实难得，故于此众生，众苦如随逐。”虽然每个人都希求

快乐，但快乐却非常难得，世人唯一被各种痛苦紧紧跟随、追逐。

《法华经》中也说：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”三界没有任何安乐可言，如同火坑一样，充满着众多痛苦，极为恐怖、令人畏惧。

其中的病苦，是人生八大支分苦之一，每个人都会感受。不知道你们去医院，有没有这样的感觉：好像全世界的人都生病了！脚痛去挂外科，好像所有的人脚都不好；鼻子不好去看鼻科，好像所有的人鼻子都不好……

我们不愿意来到这个世界，但是没办法，被业力的风一吹，就不由自主地来了。大多数人在拥有瞬间的快乐时，比如有钱财、有才华、有美貌、有地位，从来不会思维轮回痛苦、身体痛苦，不会修行对自己有利的法，整天处于散乱和放逸当中。

而一旦生了病，放逸的人就开始精进了。如果是癌症晚期，生命只剩一个月、三个月，或是新冠肺炎重症，生命有危险，以前再怎么放逸，现在也不敢放逸了，以前再怎么傲慢，现在也不敢傲慢了。所以，生病是清净障碍的殊胜之门。

确实是这样。没病的时候，我们不一定好好修行；一旦生了病，我们会不由自主地思考人生的意义。很多人，尤其是没有学过佛的人，平时不观无常，生了病就觉得天塌下来了。有地位、有钱财、年轻力壮的时候，觉得修行没用；生病以后，或荣华富贵全部消失时，才知道人生需要修行。

有信仰的人，生病可以成为修行的助伴。而没有信仰、没有修行的人，最好不要生病，因为对他们来讲，生病除了损害，没有任何意义。

如《入行论》中云：“苦害有诸德，厌离除傲慢。”

从某种意义上讲，痛苦确实有很多功德。什么功德呢？能生厌离心，能遣除傲慢。这一点，《苦乐道用》讲了，《佛子行释》也讲了。《佛子行释》里，有很多好的窍诀，我辛辛苦苦翻译出来了，今年大家要好好学一学。

苦是有功德的。就像身体生病需要开刀，虽然很痛，我们也愿意。心生病的时候，也要给心“开刀”——看起来很粗暴、很不悦意，却可以给我们带来利益。

《入行论》中还讲：“无苦无出离，故心应坚忍。”如果没有痛苦，就不会对轮回产生厌烦心；一旦生了病、有了苦，就能产生出离轮回的心，是故我们的心应当坚忍。

依靠对痛苦厌恶想而生起出离轮回之心，有着成为此等一切功德之根源的利益。

《三主要道论》中讲到，最首要的就是要生起出离

心²。只要生起了出离心，就能真正趋入解脱道。在其他方面花多少钱，都不一定生起出离心，但因为生病，却很容易生起“三界轮回犹如火宅”的厌离心，进而引发“从现在开始求取菩提果”的勇猛心。从这个角度看，生病确实很有意义。

如同《大乘本生心地观经》中所说：“是身能为诸苦本，勤修厌离趣菩提。”身体是痛苦的根本，如果依靠这个身体，精勤地修厌离心、出离心，就有希望趋往菩提。

疾病能让我们生起出离心，这一点很重要。如果没有病，短暂的人生可能永远生不起出离心。因为生了一场大病，因为做了一次手术，从此对轮回产生深度的厌离心，这是非常好的事情。

很多人因为生了一场大病，深深地认识到：“这个

2 《三主要道论》：无有清净出离心，求有海乐无寂法，贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

肉身有什么可执著的？无始以来，我在轮回中感受了无量的痛苦，从来没有踏上过解脱道。这次生病，依靠善知识的引导，我对轮回已没有丝毫的留恋，以后唯一的目标就是出离轮回！”由此步入了解脱道。

尤其是按照诸多经藏中再三宣说，在释迦牟尼佛这个具诤娑婆刹土，仅仅以头痛也会清静无间地狱的痛苦。

经典中说：往昔，很多发心者都选择清静刹土，唯有释迦牟尼佛选择了特别不清净、具有诤论的娑婆世界。

一方面，娑婆世界是一个难忍的世界，生活在这里很痛苦、很难受。夏天热、冬天冷，一会儿头痛、一会儿脚痛，一会儿高原反应、一会儿路不好，还有对人和非人的恐惧，老鼠或猫的侵扰，以及虎狼等各种各样的违缘。以前的喇荣山谷，各方面条件都不是很好，可以

说是娑婆世界中的娑婆世界。

总体来讲，相比极乐世界的快乐、现喜刹土的清净，我们这个娑婆世界确实很不悦意。

但另一方面，娑婆世界是业力之地，仅仅是得个头痛，也能清净无间地狱的无量痛苦。大家以后头痛，要好好观想：本来，我需要在无间地狱感受巨大的痛苦，因为这次简单的头痛，业力已经彻底清除。如《胜思惟梵天所问经》中说：“生此土菩萨，不应怀忧恼，设有恶道罪，头痛则得除。”生在娑婆世界的菩萨不应该伤心，因为在这里，仅仅依靠头痛，转生恶道的罪业也可以清除。《入行论》中也有类似的教证。

以佛陀的发心力，虽然这个不清净污浊刹土的痛苦很剧烈，但具有尽快成佛之大心力的诸位菩萨转生于此后，能成就大威力的圆满资粮、成熟众生、清净刹土。

我们这个世界，的确是不清净的污浊刹土，痛苦非常剧烈。生嗔恨心很痛苦，睡不着很痛苦，吃不到饭、饿着肚子也很痛苦。

但麦彭仁波切说，尽管佛陀是以自己的发心力，选择了这般不清净的刹土，实际上娑婆世界也自有它的优点。什么优点呢？有大心力的菩萨，如果想很快成佛，生到娑婆世界是最好的方法。

以前，内地有些干部想涨工资，就去支援西藏，回去后工资就猛增；还有一些内地的志愿者，特意去非洲或其他一些偏僻的地方锻炼。同样，心力比较强的菩萨，为了尽快圆满资粮，特意转生到地狱，转生到饿鬼，转生到我们这个娑婆世界。当然，有些修行人的心力很弱，到了娑婆世界恐怕更不行，所以想都不敢想。

面对痛苦、面对各种灾难，佛教徒还是有一定的优势。像现在，上海、吉林因为疫情蔓延，人们遭遇了各种事情。佛教徒虽然同样不能出去，但却从另一个角度

认识到：此时正好修行，闭关的机会来了！

有些菩萨想尽快成佛，特意转生于此。之后依靠发心力、依靠各种因缘，很快成就大威力的圆满资粮、成熟众生、清净刹土，也就是我们经常讲的“圆熟净”。这是佛弟子最重要的事情。大乘经典中讲了很多，比如如何圆满二资、如何成熟无量无边的众生、如何清净未来的刹土等。

一般情况下，菩萨是办了很多“手续”，特意来娑婆世界修行的，而我们土生土长，不用特意，随业力转生于此。菩萨们来这里，是因为这里有疾病、有痛苦，有很多可以利用的修行资源。我们却经常怕痛苦、怕生病。菩萨和凡夫，差别还是很大的。

在《维摩诘经》里讲到，维摩诘居士生病了，十方世界的菩萨、阿罗汉都来问安：“您的病怎么样？”维摩诘居士抓住机会，给每一位前来问安的人宣说窍诀。经中说：“以一切众生病，是故我病。若一切众生

病灭，则我病灭。”又说：“菩萨病者，以大悲起。”如果我们也像维摩诘居士那样，给每一个前来探病的道友，都讲一个解脱的窍诀，让他有所收获，那是最好的。

在娑婆世界修行，有很好的因缘。《胜思惟梵天所问经》中说：“于此烦恼处，能忍不可忍，亦教他此法，其福为最胜。”在这个烦恼炽盛的娑婆世界，能忍受不可忍之事，并把这个窍诀教给别人，得到的福德资粮最为殊胜。

有时候，我们会看到这个世界不好的一面，实际上，它也有好的一面。比如在这里求法，要自己做饭，气候也恶劣，各方面都很辛苦，看起来很艰难，但却可以求到正法，得到解脱。总之，凡是我们认为不好的事，都有好的一面；凡是我们认为好的事，都有不好的一面。

世间人不知道这些，认为好的就是好的，不好的就

是不好的。我们作为修行人，一定要明白，每件事情都有阴阳两面。比如，有钱很好，可以买很多东西，但也能生出傲慢和腐败；没有钱不好，生活会艰难，但可以令我们产生出离心，消除傲慢。所谓苦乐转为道用，也是这个意思。

所以，菩萨们会特意到娑婆世界来“锻炼”。从传记中可以看出，以前的高僧大德经常示现身体不好，通过自身的疾病和痛苦，来实现发心的目标。麦彭仁波切接近圆寂的时候说：“我本是一个大菩萨，来到这个世界，本来可以利益很多众生。但因为身体疾病的原因、众生福报的原因，没有像预计的那样成办利益众生的事业。”

为此，这次依靠自己这个病也必定能清净以往所积累的诸多恶业，所以应当欢喜。

每次生病，比如头痛、输液、打针，我们都要如

是思维：这次生病，一定能遣除无始以来的罪障。如果需要做手术，身体必须切掉一块，则可以这样想：“正好可以借此机会，做一做身体的布施。”然后念一些咒语。

我自己每次做大手术、小手术，虽然打了麻醉后失去知觉，什么也不知道，但手术前都会念一个发心仪轨，发愿以此身体的布施，利益无量有情。手术结束从麻醉中醒来，我也会回向，“所南德义檀嘉热巴涅……”。这样其实很好。

虽然谁都不喜欢动手术，但如果必须手术，可以把它当作布施身体的机会。释迦牟尼佛因地的时候，曾将自己的血肉布施给五个罗刹，后来这五个罗刹转生为五比丘³，在佛的座下出家修行，并获得了解脱。

“无始以来，我在轮回中无数次地失去过身体，却从来没有用身体做过布施。这一次，我要好好地做一

3 参照《百业经》之《慈力国王·以己鲜血 满夜叉愿》。

次血肉布施。虽然医生不需要，护士不需要，但很多鬼神和非人肯定会接受。”我们这样发愿，能够发起清净心、减少修道障碍，总之有很多利益。

无始以来，每个人都积累了很多的障碍和不清净的业。我们要深信：依靠疾病，必定能清净这些恶业！如果能把道理吃透，好好思维疾病的来源和功德，理应生起欢喜心。

所谓的欢喜心，并不只是“我很开心”那么简单。之前学了《苦乐道用》，很多人都觉得，以后无论遇到痛苦还是快乐，自己都能坦然面对。这种坦然的心态，对我们的人生非常重要。在世间的学校或培训机构，不一定能学到这样的窍诀。

以后如果生病，大家一定要生欢喜心：“我有个好消息！今天去医院检查，我已经是癌症晚期啦！”或者：“我今天收到病危通知，真是太好了！”其他道友则说：“随喜随喜！你现在遇上了好机会，希望以后我

也能这样！”

可以这么说，心力比较强、修行比较好的人，别人多生累劫都积累不了的资粮，他依靠一个疾病，在短短的时间内就可以成办。

生病有功德这一点，大家要好好地想一想，一定要刻骨铭心。

第2课

2022年04月12日

本论分为三个方面：第一，认清疾病具有功德；第二，疾病是真正的善知识，依靠它可以断除放逸；第三，依靠疾病可以修持六波罗蜜多，从而利益众生，趋向菩提。

1. 生病不要抱怨

昨天讲了第一部分的内容，其中说到生病的时候不应该抱怨：“别人都好好的，为什么我这么倒霉？为什么我会染上这种病？”——现在很多人喜欢攀比，别人怎样，自己也应该怎样。

前段时间，我看到一个短视频，里面讲的道理跟

因明中的同等理有些类似。视频里，一个人骑着一辆自行车——好像是在深圳还是广州，旁边有人问他：“你多少岁？”他回答说：“我35岁。”“在我们这边，三十多岁的人一般都开宝马或奔驰，你怎么还骑一辆自行车？”他反问道：“那你多少岁？”“我也三十多岁。”“很多人三十多岁已经死了，你为什么还不死？”

确实有这种情况，别人三十多岁已经非常成功，自己三十多岁却特别失败。生病的时候也会比较：为什么我三十多岁得这种病，人家三十多岁就健健康康？

如今这个时代，得病非常容易。无论是新冠这样蔓延全世界的传染病，还是平时的艾滋病、癌症等，患者数量都多得惊人。有些资料显示，中国每年的癌症患者高达两三百万人。另外，全世界每年因自杀而死亡的人有上百万，中国则有二三十万。可见疾病和死亡是非常正常的现象。但这样的正常现象，却往往不被世人重

视，只有降临到自己身上了，好像才开始有感觉。

按照佛教的观点，对将来必定会发生的事，因地就应该引起重视。世间人为了预防疾病，也会提前打疫苗。修行人如果没有做好生病的准备，一旦患病，难免会恐惧、悲伤，甚至抱怨、憎恨，从而加重病情。

人的情绪很重要。生病的时候，如果情绪稳定，不发脾气，病情一般不会恶化；如果经常发脾气，怨天尤人，认为周围都是坏人，病情会恶化得很快。

2. 疾病能净除罪障

按照佛教的观点，生病以后，要尽量思维其功德。我原来翻译过《快乐之歌》，其中讲道：“自他虚幻此蕴身，如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，皆为净除二障碍。”如果生病，我们应当欢喜，因为可以灭除往昔的罪业；若能转为道用，或认识病的本质，还可以净除二障、积累资粮。

《万善同归集》和《三藏法师传》都记载了玄奘大师的故事。晚年的时候，玄奘大师得了病，在境界中，有两个身高一丈的小人，共捧一朵白莲花，对他说：“您得的虽然是小病，却能净除多世的罪障，所以应该生起欢喜心。”像玄奘大师这样的高僧大德，也示现以疾病净除前世的罪障，我们就更不用说了，所以也应该欢喜。

作为一个修行人，要经常想到这一点——大家并不是做不到。生病以后，要以中观或大圆满的见解来摄持，如果没有修过，确实很难。病得特别重，还要安住在空性或光明的境界中，没那么容易。但如果观想，以此疾病能清净罪障，或在头痛时想，自己以前肯定伤害过众生的头，所以才感得今生头痛，这并不是很困难。

以前我得强直性脊柱炎住院，医生在我的脊椎上做小针刀手术。当时没用麻药，特别特别痛。突然，我闪过一个念头：“西班牙斗牛士把剑插进牛的背部时，

看上去特别可怕，我以前是不是也那样杀害过众生，所以才感受脊椎被刺的果报？”于是，我更加猛烈地念金刚萨埵心咒，忏悔往昔的罪业。

这一点，一般人都能做到。比如被截肢，或失明，就要想到：我之所以变成这样的可怜之人，是前世所造的恶业，今生现前果报。

3. 生病要有欢喜心

生病要有欢喜心，对凡夫人来讲，确实有点困难。但即使做不到欢喜，也不要叫苦连天、伤心欲绝。作为修行人，生病后能欣然面对，确实非常重要。

假如患了癌症，去医院一查就知道结果了，这时应该坦然接受。以前我有一个亲戚叫丹增嘉措，是一位老修行人。我读中学生病时，在他们家住过，他对我恩德很大。他后来生病，我带他到马尔康医院检查。医生说是肝癌晚期，可能没什么希望了。他虽然不懂汉语，但

看医生的表情已经明白，直接问我：“医生是不是说不能治？如果不能治，最好不要浪费时间。我们还是回学院吧，在学院观想、祈祷，各方面都比较方便。不要对我保密，我能接受。”于是我实话实说了。之后，我们回到学院，他不久就示现圆寂。

作为修行人，病危时如果不能观想对治，确实很难受。病痛包括心痛和身痛。没有很高的境界，不太可能消除身体的疼痛，但通过修行，深信因果取舍，则可以解除心痛。

也就是说，普通修行人虽然没办法解决身痛，却可以做到没有心痛。不但没有心痛，还把疾病看作功德，生起欢喜心，提升自己的修行。如果既没能力减轻身痛，又没办法解除心痛，身痛和心痛两个加在一起，会特别痛苦、特别可怜。

生活中有些事，看起来是坎坷，后来却成为自己提升的机会；也有一些事情，看起来是机会，最后却依靠

它，遭遇了人生的灾祸。所以，生病是好是坏，也是不一定的。

大多数人都认为，生病是不快乐、不悦意的，都希望自己“千万别生病”，要永远健康、永远平安。但想不生病，是不是就不生病了呢？肯定不是。人的一生，想法很多、愿望很多，但真正如愿以偿的并不多。与其空想，不如提前就思维：“我以后会生病，生病会很痛苦。到时候，我曾经求过的法、求过的窍诀，一定要用上！”

一个医生，天天治别人的病，如果从来没有训练过自己的心，生了病一样痛苦；一个心理咨询师，经常安慰别人，自己哪天得了抑郁症，也同样痛苦。但佛教不同，我们修炼过的道理，不但自己用得上，还可以给别人分享，帮助别人解决问题。

疾病转为道用、痛苦转为道用的窍诀，只掌握在少部分人手中——世间人也说，真理掌握在少数人手里。

医院里密密麻麻的病人，真正能快乐面对疾病的有多少？凤毛麟角。

我并不是在这里说不吉祥的话，但我们以后确实都会生病。到时候，能不能用上麦彭仁波切的“甘露流”？如果能用上，这次的学习就是有意义的。

关于第一个道理，昨天大概讲了这些。

窍诀之二：病为上师，切莫放逸

其二，了知病为上师而不放逸。心想：比我这个病更严重的三恶趣等的难忍痛苦，自他一切众生在无边无际的漫长前世中都曾感受过，如果自己现在没有希求解脱，那么在无边无际的生世中必然还会受苦。

正在头痛、胃痛的当下，确实非常难受。但是，这种痛苦跟地狱的痛苦相比——不管是热地狱还是寒地狱，都是不值一提的。此外，人类最难忍的病痛，也

无法与饿鬼众生的痛苦相比；与旁生没有自由、互相啖食的痛苦相比，也远远不及。人类毕竟属于善趣，即使是最难忍的痛苦，与三恶趣的痛苦相比，也还是要轻得多。

实际上，自他一切众生，在无边无际的漫长前世，都曾经无数次感受过地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦，以及各种各样的人间痛苦。我们无始漂泊于轮回，感受的诸如此类的痛苦数不胜数。因痛苦而流的眼泪，汇聚起来比海水还要多；死后的尸骨堆积起来，比须弥山还要高……

《中观四百论》中说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”凡夫人如果能了知一切生死轮回的痛苦，当下就会身心俱毁，崩溃昏厥，因为实在太可怕了。

佛经中讲到，曾经有位花色比丘，能回忆前世恶趣的经历。每次回忆，由于太过恐惧，他身上都会流出鲜

血。所以，佛陀特别开许他，可以穿花色的袈裟。

生病时，因为难受，往往很难观想，尤其是皮肤病、神经方面的病，特别难忍。但即便正在挣扎的时候观想不起来，稍微好一点时，还是要努力观想：“这是重罪轻报。愿无始以来的恶业，这次都成熟在我的身体上！我如果不希求解脱，不把疾病转为道用，永远都没有解除病苦的时候！”

然而，我以前却不知晓，现今仅仅这个病都这般难以忍耐，那么比这更剧烈的无边痛苦，如何忍受得了呢？

我因为前世不了知因果取舍，现今才感受头痛、心脏痛、脚痛等各种痛苦。仅仅这样的痛苦都觉得难以忍受，比这更剧烈的无边痛苦，到时又怎么忍受得了呢？

平时身体不痛，好像没什么事，一痛起来，才觉得这个部位很重要。我有时候脚痛，看到走路正常的人，

心里特别随喜；如果眼睛痛，看到眼睛好的人也会随喜；如果牙齿痛，看到别人牙齿健康整齐，也会随喜。

《窍诀宝藏论》里讲到，死主降临的时候，会有天翻地覆般的痛苦，到时自己怎么办？能指望谁？⁴ 现在生活正常，没什么感觉，一旦死主降临，翻天覆地的变化跟现在完全不同。自己如果有本尊、有根本上师，依靠他们的慈悲加持力，可以转变死亡的痛苦。除此之外，还能指望谁？所谓的地位、财富、名声，都派不上任何用场。

人在健康的时候，想不到这些。一旦生病，就会有深刻的感受：“这次我会不会死？如果真的死了，一辈子辛苦操劳获得的受用，该怎么办？唉，不要说受用，到时连这个身体也要舍弃。就像黑夜里抛石头，不知道死后会去哪里，太恐怖了……”很多问题会从内心深处跑出来。

4 《窍诀宝藏论》：“如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，尔时自己何为指望谁？是故现今即当修妙法。”

有时候，我觉得世间人真的很可怜。从来没有修过死亡无常，都奄奄一息了，还幻想自己能活下去。面对死亡，没有任何准备，也从不祈祷。若能提早知道因果取舍，进而皈依、发心，甚至出家修行，死亡时也不会那么束手无策。

大多数世间人，不管有钱没钱、有地位没地位，都只能被动等待死亡，确实很可怜。

如今能永远离开痛苦的方便就是恰好赶上珍贵的佛法还住世的时候，所以只要还有一口气活着，就要尽可能在今生今世渡过轮回大海。

我们要离开痛苦，唯一的希望是什么呢？就是佛法仍然住世，修行窍诀完好无损地掌握在高僧大德的手中。如果佛法已经隐没，那就没办法了；如果没有历代祖师代代相传的法脉传承，没有精通教法与证法的善知识，光是有《大藏经》，光是有前辈大德的论典、窍

诀，我们能不能用上也很难说。

幸运的是，佛法如意宝现在仍然住世，传承也未曾中断，我们都还有希望。否则，比如麦彭仁波切《治病甘露流》的窍诀，如果没有传承、没有学习，大家只是看一下法本，文字上也许能理解，但真正生病的时候能否派上用场却不一定。

翻译的时候我经常想，最好给大家讲一下。现在，疫情蔓延整个世界，已经有四五亿人感染，会不会继续蔓延也不好说。一旦感染，如果有心理准备，心态会完全不同。而且，就算没有感染新冠病毒，临死之前也可能得其他的病。大家如果有《治病甘露流》的窍诀，这辈子都能用得上一——除非像前一段时间一架飞机坠毁，根本来不及准备，除了恐惧，什么也做不了。

大多数人死亡之前，都会生病、输液，成天躺在医院里，自己觉得没什么希望，亲朋好友也已经离开。尤其是没有信仰的地方，病人活着的时候，子女一个都不

来，医院下了病危通知书后，就全部来了，一起讨论家产怎么分。那个时候，你就更失望，更伤心。

连高僧大德们都会示现生病，我们普通人就更不用说了。如果自己有点修行，会稍微有点把握，至少会想：“这次生病，是我前世的业力。可能会死，但也并不可怕，不过是换一个躯体。到时候，我肯定会感受痛苦。希望上师三宝加持我，下一世能趋往善趣，遇到善知识，遇到佛法如意宝！”

临死之时，修行人可以发愿，可以观修，有很多事情可以做，不会像世间人那样，除了恐惧和手抓胸口，什么都做不了。

实际上，无论是否生病，我们都要依靠上师的窍诀，把握好短暂而珍贵的人身，想尽办法渡越轮回大海。就像噶当派高僧大德说的那样，“永远舍弃天灵盖”，意思是再也不转生轮回。

《杂阿含经》中云：“若得贤圣道，不数受诸有，亦不数生死，不数忧悲苦。”如果得到了圣者善知识的教导，不会数数转生于三有轮回，不会数数投生于生死苦海，也不会数数感受轮回的各种忧伤和痛苦。反过来说，如果没有遇到善知识，我们则会继续迷茫，漂泊生死。

幸运的是，我们现在遇到了殊胜的正法，遇到了殊胜的善知识，遇到了断除轮回根本的大好机会。汉地《缙门警训》中讲：“此身不向今生度，更向何生度此身。”即生如果没有得度，什么时候才能再次获得这样的人身，彻底从轮回苦海中解脱呢？

得到了珍宝人身，遇到了大乘佛法，遇到了这么好的同行道友，这样的机会千载难逢，如果还不努力，真的可以称为“罪人”。

所以，我们应该随时提醒或者鞭策自己：“这一生绝不能浑浑噩噩、得过且过，以致荒废暇满。我一定

要好好修持殊胜法要，相续中至少要生起出离心和菩提心，再慢慢生起无二慧，努力获得解脱！”

莲池大师曾将明代以前的部分往生公案，汇编成《往生集》一书。书中讲到：宋朝有一个人，从小多病，身体一直不好。后来遇到一位禅师，跟着受戒、念佛。十几年以后，她对轮回产生厌离心，现见很多清净的相。临终时，她告诉家人，自己见到了华严、十六观经描述的各种清净显现，最后往生清净刹土⁵。实际上，即便是猎人、妓女、屠夫等无恶不作的人，遇到善知识以后，只要能真诚地忏悔、真诚地修行，也不会再流转轮回。

健康的时候，人们对轮回往往充满了信心。生病以后，因为生活方式的改变，则很容易产生厌离心。有些人就是因为生病，抛弃一切琐事，以强烈的厌离心修

5 莲池大师《往生集》之《冯氏夫人》：“宋广平郡夫人冯氏。少多病。慈受深禅师。教以斋戒念佛。谛信力行十年不怠。忽厌世。人怪之。曰。清净界中。失念至此。支那缘尽。行即西归。何怪之有。临终气绝复苏。谓家人曰。吾已归净土。见佛境界。与华严十六观经所说不异。已而长逝。三日后举尸如生。异香芬馥。”

行，最后获得了解脱。

很多人都说，“如果没有生病，我肯定不会遇到佛法”“如果生活没有违缘，我肯定遇不到善知识”，等等。很多不平凡的人生经历，包括身体出问题、心理问题、感情出问题、事业出问题等，看起来非常可怕，但如果因此走上菩提道，有了解脱的机会，那就是坏事变好事。

我们即生有这样的机遇，最好“一次性”解决所有问题，成为最后有者——最后一次流转轮回。此生结束，就不要再来了，否则确实有点累。

即便没有实现这一目标而因此病死，也要将三时的身体、受用、善根供养佛菩萨，发下“在此后某一世获得无上大菩提”的大愿，愿力是不会虚耗的。

即便修行没有成功，没能成为最后有者，最后因病而死，临死前也要好好发愿。一般来说，如果不是横

死、暴死，临死前都有足够的时间发愿。有些人临死前滴水不沾，好长时间躺在病床上。那个时候，什么事情都没有，偶尔眨一眨眼睛，虽然不吃不喝，心里却很清楚。有时来一个人，对他说：“我是什么什么人。”他就“哦，哦，哦”，眼睛眨一下。

那时，财富可以提前处理，身体则像《入行论》里讲的那样，向诸佛菩萨作供养⁶。另外，自己过去、现在、未来三时所摄的受用和善根，也全部供养诸佛菩萨，同时发下大愿：“这一生，我没机会成就，现在还是个凡夫。愿我死了以后，在下一世或某一世成就无上菩提！”

愿力是不会虚耗的，不管在哪里，不管发什么愿，都一定能成就如是的果。发愿非常重要。

不空翻译的《大圣文殊师利菩萨佛刹功德庄严经》中说：“诸法属因缘，乐欲为根本，如彼所希愿，获果

6 《入行论》：“愿以吾身心，恒献佛佛子，恳请哀纳受，我愿为尊仆。”

亦如是。”《极乐愿文大疏》和《前行引导文》都引用过，但译法稍微有点不同：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。”意思是什么呢？一切诸法依靠因缘而产生，因缘则依赖于我们的乐欲和心意；所以，我们心里发什么样的愿，就一定会获得什么样的果。

以前，有些人因为发了恶愿“我要变成阿修罗”“我要变成凶恶的鸟来报仇”，最后全部成熟。同样，我们如果发善愿，也会如愿成就。

生病时发个愿，每个人都可以做得到，除非是突然昏厥。好多道友临死之前，都会拖很长时间，没有人照顾，那个时候最好也能认真地发个愿。

我再三强调，身心自在的时候一定要发愿。即生变成最后有者，对我们来讲可能比较遥远，但临死前发个愿是可以做到的。“虽然我今生没有成就，但我发愿，下一世一定要获得人身，遇到佛法，获得圆满正等觉果

位！”依靠这样的愿力，最后真的能如愿以偿，成熟度众生的机会。

疾病确实是真正的善知识。比如，我今天让你们发菩提心，你们身体都很健康，所以不一定重视，要么打瞌睡，要么想着吃的、玩的。哪天真的生病了，东看西看，都没有任何指望，天也靠不住，地也靠不住，只有靠自己、求自己，可能才会想起发大愿。

如果能发自内心，发一个有深度的愿，愿力不可思议，最后一定会成就。

反复思维：其他一切众生虽然处于痛苦的自性中，但却不知此理，仍然还要在无边的轮回中感受痛苦。那所有众生以无知的黑暗遮障心意而不由自主，为此，我要成办遣除所有众生痛苦、使他们具有暂时究竟安乐的缘分。为了能做到这一点，再三祈祷上师三宝加持。

前面是发愿，这里是发菩提心。

如同《入行论》中所说，“轮回虽极苦，痴故不自觉，众生溺苦流，呜呼堪悲悯”，众生因为愚痴的缘故，并不知道轮回的痛苦，特别可怜。

所以生病的时候，还可以发菩提心，心里这样想：“在这个世间，还有很多众生因为无明愚痴，被业和烦恼所束缚，一直在感受痛苦。今生，我遇到了善知识，身体不一定超越很多众生，但内心确实比他们强大。所以，我希望依靠自己的疾病，遣除所有众生的痛苦，让他们得到暂时和究竟的利益！”

去医院看病，是一个很好的发愿机会。当你挤在医院的人山人海当中时，可以这样思维：“愿我今天感受的痛苦，代受一切众生的痛苦，让所有众生都获得快乐！”这就是佛陀传记里经常提到的自他交换。对很多人来讲，发这样的愿也比较容易。

打针的时候，如果医生的动作比较粗鲁，“啊扎扎！好痛！”那时，你可能会忘记发愿。但过一会儿想起来了，又继续发愿：“我要代受所有众生的痛苦！”

能够这样发菩提心，生病就很有意义。如果病了一百天，每天都发一次有深度的菩提心，那生病和不生病哪个更好呢？肯定生病更好。如果没有生病，天天吃喝玩乐，没什么意义。因为生病，天天发菩提心，天天都过得有价值。

虽然并不是所有病人都修得好，但个别的居士和出家人，因为皈依了三宝，知道前生后世的轮回现象，知道上师三宝的加持力，也知道业因果的种种道理，所以能够做到这样。对他们而言，生病确实很有意义。

总之，不管如何受痛苦折磨，我都要为此披上成办自他大利的坚韧铠甲，从今以后必须做到不放逸，正是因为我以前放逸、随着业与烦恼所转才导致明明不愿意还是遭受此病。

遭受任何一种痛苦，比如被人诽谤、无吃无穿、得了重病——人世间最大的痛苦，可能还是疾病吧，不管怎么样，在以疾病为主的任何一种痛苦面前，我们都要披上成办自他二利的铠甲。

生活中出现违缘，其实很常见。很多人都说：“我今年的违缘特别重，简直就像奔腾咆哮的江河，所有违缘同时爆发，活都活不下去了！”有时是心里的痛苦，有时是身体的痛苦，有时是事情做不下去的痛苦。现在因为疫情，整个人类的生存模式、生活方式，从根本上发生了改变，很多人都难以走出阴影，非常痛苦。

众生虽然不愿意受苦，但却一直在感受痛苦。有些是共业现前，有些是个人业力现前。这种种不同的苦果，都是因为以前放逸、随着业与烦恼所转而导致的。所以从今以后，我们必须做到不放逸。

《诸法集要经》中说：“愚夫迷苦因，于苦不能了，是苦从因起，如种生其果。”凡夫因为愚笨，沉迷

于苦因，无法了断痛苦。苦因如同种子出生果实，会产生各种各样的痛苦。

也许是因为前些年众生造业太过猛烈，现在全世界都在感受痛苦，有些地方遭遇断粮，有些地方发生战争，有些地方暴发疫情，各种各样的痛苦，说都说不尽。

在座的人不要认为“我们是极乐世界的，外面的娑婆世界正在发生战争、饥荒”，不要这么想。每一个人都应该做好心理准备：万一闹饥荒怎么办？万一发生战乱怎么办？万一暴发传染病怎么办？就算全世界众生的共业没有出现，我个人遇到了以上的问题，又该怎么办？每个人对苦都要有心理准备。

如果先前就获得了解脱，那么现在怎么会有病呢？不仅如此，而且如果曾做到了如理取舍业因果，也就不可能遭遇痛苦，也正是由于我以往放逸才感受此衰损而已，从今以后，万万不可再像以前那样。

取舍因果很重要。我们为什么会生病？因为以前造过恶业。如果以前好好取舍因果，不造恶业，即生就不会生病。正因为以前太过放逸，现在才感受这样的衰损。

“放逸”这个词很关键。大家方便的时候，看一下《入行论·不放逸品》，《诸法集要经》中也有《不放逸品》。以前因为太放逸的缘故，造了很多恶业，如今才感受生病、丑陋、心情不舒畅、人际关系紧张等痛苦。如果以前不放逸、不造业，现在肯定不会这样。

不仅仅是我们，唐玄奘的师父戒贤大师，也曾患过非常严重的疾病，在长达二十年的时间里感受痛苦，多次想自杀。有一天，他做了一个梦。梦里，观世音菩萨、弥勒菩萨和文殊菩萨对他说：“你如今遭受疾病的折磨，是由于前世当国王，造过损害众生的恶业。如果你想断除罪业，必须发愿好好弘扬佛法。再过若干年，大唐会来一位僧人，到时你好好摄受他，病就会好。”

戒贤大师就一直盼望着，心里经常想：“这位僧人什么时候才到呀？”后来，唐玄奘终于到了那烂陀寺，戒贤大师高兴得泪流满面：“我等了多少年啊！”他的病痛得实在太厉害了。

当他把包括唯识在内的很多法门，全部传给玄奘大师以后，病就慢慢好了。那么了不起的大德，前世当国王时也造过杀生的罪业。

藏地民间有一种说法：“堕地狱之前当国王，得人身之前转狗身。”如果转生为狗，因为同行等流果与人相似，所以即将转生为人；当国王很可能发动战争，导致很多众生死亡，闭眼以后必然堕入恶趣。

业力确实不可思议。所以生病以后，一定要思维业因果，并发愿以后再也不造恶业。

虽然必定要舍弃的身体就是疾病的城市，被衰老日日摧毁着，实在不可信赖，但只要一息尚存，就

应当依靠这个臭皮囊成办广大资粮，临终时如同满月般的心愿圆满，为何不从现在起就精勤于利乐圆满之因呢？

这一段的意思，和《中观四百论》中所说的一样⁷。

身体是疾病的城市，这是佛教经常用的比喻。城市里，人和房子密密麻麻地堆积着。而我们的身体，虽然肉眼看不到，但里里外外都有很多病菌，尤其免疫力比较弱的人，浑身上下都是病，因此说为疾病的城市。

而且，这个身体日日夜夜被衰老所摧毁。过了六个月，回来一看：“这个人怎么老得那么厉害！”变化特别明显。

这个身体实在不可信赖，今天好好的，明天就倒下；今天挺正常，明天就感冒，不能上班了；过一段时间，就送到医院去了；再过两天，听说不行了；又过两

7 《中观四百论》：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

天，听说已经死了；再过两天，连他的名字都没人记得了。

但不管怎样，只要还有一口气，我们就应该依靠这个臭皮囊做善事，积累广大的资粮，到临终的时候，就会像满月一般圆满心愿。

尤其是今生听闻了大圆满，得到了《系解脱》《闻解脱》，确实很有意义。我经常想：“虽然轮回很苦，但今生遇到了特别了不起的大成就者，尤其像去年，得了很多殊胜的法，这样的人生也算有意义。”

孔子曾说：“朝闻道，夕死可矣。”不知道他们的“道”是怎样的。我们如果真正得到了大圆满的灌顶，死时就会像圆满的月轮一般，没有任何欠缺，来这个世间的心愿已经圆满。如果没有破誓言，即便没有精进修持，依靠即生解脱的深法的威力，也不会堕入三恶趣，以后肯定会逐渐获得解脱。

身体本来就是疾病的城市，所以不能认为，“为什么别人好好的，偏偏我今天头痛，明天失眠，后天吃不好？”没必要这样。

我自己也是。如果病得不是特别严重，就尽量不管它，跟病魔共处。它做它的事，我做我的事。它经常折磨我，我就经常讲课、翻译。我不会想：“我今天很痛，怎么办啊？”也不会跟别人说什么，最多在日记上写一下，昨天不舒服、今天不舒服。但写着写着，“天天这样写，没什么用！”干脆就不写了。

应当有坚定不放逸的心。

希望大家都有一颗不放逸的心。印光大师从小眼睛就不好，因为这个原因，他放下一切琐事，一心一意念佛，最后有了很深的了悟和很高的境界。

身体不好的人，应该多念本尊心咒。以前，有癌症晚期的人问我该怎么办，我说：“如果可以，就修 50

万加行；如果不行，就多念阿弥陀佛、观音心咒，或念金刚萨埵心咒忏悔罪业。”这样还是很有意义的。

没有生病的人，也不要认为自己很健康，什么事都没有。不要这样想。尤其到了喇荣，每个人都要好好珍惜时间，不要虚度光阴。

我们应当有坚定不放逸的心，好好珍惜每一天。这方面，回到喇荣会稍微好一点。这一次，我听到好多人——包括个别堪布、堪姆在内，都在说，“这次出去，浪费了好多时间，太放逸了！”包括看电视在内，做了很多无聊的事。

因为今年情况特殊——去年的考试都没办法完成，有些法师即使待在学院，心还是没放在闻思修行上。一有点事情，大家就特别恐惧。其实也没什么。这样的事，我也遇到过。一方面，大家的担心可以理解；另一方面，自己该做的事情也不要放弃。

高僧大德们的传记经常提到，在不平凡的年代，比如发生战争或者地方冲突时，他们是如何面对的。当年法尊法师和能海上师到西藏求学，也遇到过很多事情，有时甚至白天都不敢出来。

大家现在的闻思修行，表面上风平浪静，实际上有很多不平凡的故事，包括我个人，也包括你们。对我们每个人而言，这都是一段不平凡的历史。再过十年、二十年，当我们回顾今天发生的一切，它会成为一段精彩的经历。

所以，千万不要丧失正知正念，不能太放逸。过去的事情暂且不谈，从现在开始，希望每个人都认认真真地闻思修行。早上不要起得太晚，有课的人稍微好一点，早上没课的有些人，太阳光都落在屁股上了，还在做美梦。

还有些人喜欢串寮。法王以前也说过，最好不要去打扰别人。从现在开始，你们都待在自己屋子里，不

要去耽误别人的时间。有些人话特别多，一聊起来，好几个小时就没有了，别人也不好意思让你走。这样很不好。

自己最好戴止语牌，不说话。而且，现在除了讲考，还有什么好说的？每天说很多是是非非的话，没有任何意义，甚至是在造恶业。如果实在想去别人家里，吃完饭马上回去，不要一直待着。

大家还能在这里待多长时间，谁都不知道。但不管在这里待一年、五年、十年，还是待一个月、两个月，都应该把时间用在闻思修行和发心上，用在自他的解脱上，不要一直闲聊、散乱。

这里说了，“应当有坚定不放逸的心”。

第3课

2022年04月14日

这部法，我只是翻译了，并没有传承。本来想前两天去求传承，但没有时间。以后求到藏文的传承，再给大家念。

这部小论典，字面上比较好懂，学起来没什么困难。大家以前没有学过这样的修心法门，现在学了，相续也许会有所转变。原来讲过《苦乐道用》，确实对很多人都有帮助。如果再三学习，对自己的生活和修行会更有利。

昨天讲到，只要还有一口气，就要依靠有漏的身体行持善法，临终就像圆满的月轮，给今生所做的事情

打上圆满的句号。为此，我们一定要坚定不移的不放逸心。

我们来这个山谷，并不是为了名，也不是为了利，更不是为了其他的庸俗目的。那我们是为了什么？为了求正法。求正法又是为了什么？为了自他都获得解脱。这是我们来这里的唯一目的。

如果整天说长道短、说是道非，跟道友闲聊，谈别人的过失，最好不要待在这里。我们这里资源有限，包括住处、饮食、卫生等，都是僧众在做外围工作。如果没有好好修行，来这里就是造罪业、消福报。

包括住公房的，住一、二、三期的，有些道友很不珍惜——水也好，电也好，周围的环境也好，都不珍惜，该做的事情不做，不该做的事情经常做。这些人现在也比较出名。人的好坏，并不是自己说了算，大家都看在眼里，非常清楚。

有些房子，是暂时借给大家的，期限一年或两年。但到了后面，个别人却霸占这个房子，给管理人员招呼都不打，就随随便便占用僧众的资源，而且自己既没有闻思修行，也没有为僧众发心做事情。

有些人确实没有住的地方，用了公房以后，自己好好发心、忏悔罪业，在法师面前好好听课，很多方面都如理如法。这样的话，享用僧众的财产也是可以的。

即使做不到这样，也不要在这这么神圣的地方造恶业。要造恶业，还是到城市里好一点。城市里做坏事机会多之又多，做善事的机会少之又少。

不管你是居士还是出家人，到了这个神圣的地方，都应该观察自己的身心，看自己配不配待在这里。一直以来，这里就是一心一意闻思修行的道场。喇荣的前弘时期，是第一世敦珠法王在这里弘扬正法。那个时候，修行人最多上百个。

二弘时期，从法王如意宝 1980 年建立喇荣佛学院开始，到今天已经有四十多年了。在这四十多年里，培养了无数的高僧大德，他们非常了不起，如今在各地弘扬正法；也培养了很多即生成就的修行者，以及自利利他的真正的善知识；还有一些今生虽然没有成就，但也没有造恶业的行持善法者。当然，也有少数造恶业、破誓言、破戒律、毁坏自他的人。

昨天讲过，我们一定要有不放逸的心。凡夫人应该经常观察自己、督促自己，因为被业和烦恼控制的这颗心，不会自然而然地行持善法，大多数情况下，做的都是违背正法的事。甚至还会因为无始以来的业力现前，或因为遭受邪魔外道、鬼神、非人的危害，做出特别不如法的行为，比如诽谤正法，对金刚道友生嗔恨心、观金刚道友的过失等。这样的话，来到这里特别不值得。

如果做不到长期如理如法，能不能在今年对自己有个严格的要求？比如，死也不谈各种各样的是非，不

看各种各样的过失，唯一观察自己、好好修行。如果每个人都能守护自己、护持自心，这一年也许会是很好的一年。

虽然有一些人不尽如人意，但大多数道友因为前世的福报，内心很清净，行为也如法。实际上，如果以正知正念摄持，大家是可以行持正法的，即生通过觉悟来利益众生，也是可以实现的。

前面一直说，“应当有坚定不放逸的心”，这是我非常看重的，希望每个人都能经常督促自己。

下面继续讲第二个窍诀的后半部分。

那些没有病就不精进行善的人们，因为害怕病而进行顶礼、转绕、净障等，也有使疾病成了善知识的情况。因此，应当依止以病缘成就善根、修心而成为行道助伴的善巧方便。

有些人，没病的时候特别散乱，一旦生了病，或因

为害怕生病，自己会经常行持善法，比如转坛城、转佛塔、转寺院、顶礼、忏悔、念百字明等。这样的话，疾病就相当于善知识了。

应该依止疾病转为道用的善巧方便，这是什么意思呢？如果依靠生病的因缘，善根越来越成熟，修行越来越有成果，生病就成了行持正道的助伴，成了增上修行的善巧方便。

生了病，就能好好地忏悔、转绕，没病就什么都不做，那生病好还是不生病好？从解脱的角度来讲，还是生病好。所以，在前辈大德的教言里，疾病常常被比喻成良药。

莲池大师在《竹窗随笔》中说，生病对世间人而言，是一件痛苦的事情，但对高僧大德却是一剂良药⁸。

8 《竹窗随笔》之《病者众生之良药》：世人以病为苦。而先德云。病者众生之良药。夫药与病反。奈何以病为药。盖有形之身。不能无病。此理势所必然。而无病之时。嬉怡放逸。谁觉之者。唯痛苦逼身。始知四大非实。人命无常。则悔悟之一机。而修进之一助也。予出家至今。大病垂死者三。而每病发悔悟。增修进。由是信良药之语。其真至言哉。

一般人认为，病和药是相违的，实际上却并不相违，为什么呢？我们每个人的身体都会生病，而依靠生病，我们可以修无常，可以修出离心，生病就成了悔悟的机会。

莲池大师说：“出家以来，我生了三次大病。每一次大病对我而言，都有一种新的悔悟。”因为每次生病修行都有进步，所以病确实是良药。

这一点，先从道理上明白，再经常串习、观修。不然，只停留在口头上，没病的时候觉得生病很好，真正生了病，就变得有气无力，甚至怨天尤人。最后，疾病没有变成善知识或善巧方便，反而成为恶业之因。

一般来讲，生病以后，应该尽量行持善法。但是，一些没有修行境界和文化素养的病人，非但不行善，反而自以为了不起，对看护的人谩骂殴打，很难照顾。医生也好，护士也好，一个个都被他撵了出去，最后谁都不愿意看护他。

生病的时候，我们更应该放下架子。不管自己原来什么样，反正现在已经落到这样的地步，对医务人员也好，护理人员也好，都要有感恩的心。

有些人生病以后，很暴躁，特别焦虑、恐惧。这个时候，要多祈祷三宝，尽量把病转为道用。

尤其是，诸如说法者、修断法者、实修者之类的人，要思维：我一直装模作样地传讲正法而引导他众，这次以亲身遭受的这个病看到底能否使恶缘转为道用，自己的实修到底能否称得上真正有了切要的暖相。

有些讲经说法的人，包括堪布、堪姆，不要口气太大，说什么“我给你们传密法”，其实一点境界都没有。我这次听说，有些堪布、堪姆，没有经过开许，就在50万加行都没有修完的人面前随便讲密法。这种人是自不量力。很多高僧大德都要守护自己的境界，并不

是知道一点就随意传。这些人要多加注意。

有些讲经说法、修断法或长期闭关的人，应该通过这样的思维来提醒自己：我以前，经常装模作样为他人传讲正法，口头上说得很好听，借着这次生病，看能不能把恶缘转为道用，自己的实修到底有没有暖相，得好好观察。

生病时，遇到违缘时，都是修行人的“大考”。有些人，别人有一点点事，对自己根本没什么影响，就马上把别人拉入黑名单。其实拉黑没什么用，对方手机里有你的号码，还是能找到你。他们把别人拉黑之后，就开始说各种各样的话，落井下石。包括对自己的上师也好，法师也好，同行道友也好，都有这样的。这个时候，才看得出，哪些是真正的朋友，哪些不是真正的朋友。所以，人们经常说患难见真情。在这个世界上，只有极少数的人，才有所谓的真情。

韩国前总统朴槿惠在监狱里待了四年，前段时间

出来了。最近，她支持自己的朋友柳荣夏参加大邱市市长的选举。据说，当年她被弹劾的时候，所有人都对她落井下石，只有柳荣夏对她好。哪怕后来她进了监狱，他还是关心她，一周跑两次监狱，去看望她。

有些人，不要说发生“文化大革命”那么大的事，稍微有点风吹草动，就开始有各种各样的行为。对此，我们也理解。有些人胆子比较小，害怕受牵连；有些人很聪明，想明哲保身；有些人比较笨，平时做人是一种样子，有事又是另一种样子。实际上，如果你的举报合理，关键时用上也未尝不可，但别人根本没有的事，你硬加在别人头上，无中生有地害别人，这不是很好。

人有时是很现实的。丘吉尔说过：“没有永远的朋友，也没有永远的敌人，只有永远的利益。”他虽然说的是政治，但我们修行者有时也会这样。只有遇到事情了，才看得出一个人的本面。

总之，作为一个法师，作为一个修行人，作为一

个自认为修证不错甚至已经开悟的人，真正生大病的时候，或者做手术的时候，这样的窍诀到底能不能用上？要观察自己。

而今后不会变成所谓的“一帆风顺时，装成修行人，遭遇挫折时，变回普通人”，要尽可能应用到这次患病上，使恶缘成为实修的助伴。

“一帆风顺时，装成修行人；遭遇挫折时，变回普通人。”藏地人经常说这句话，我曾经在微博上发过。这里是意译，直译是：有吃有穿、有太阳晒，你就装成修行人；遇到痛苦和灾难，你就变成普通人。

平时什么事情都没有，平平安安、健健康康，就认为自己开悟了、认识心的本性了，在别人面前说起来，也是一副很有修行的样子。但真正遇到违缘，或是生病了，你所谓的修行能不能用上？一帆风顺的时候，大家都认为你是修行人，是成就者。一旦遇到挫折，你说过

的话却不一定落到实处。

《菩提资粮论》中说：“应当如所言，即随如是作。如言若即作，他人则生信。”如果你说的话能落到实处，行为能随同所说，言行一致，他人会对你生起信心。

我们要尽可能将平时的修行，在生病的时候用上。有些人看起来没什么修证，没什么了悟，但关键的时候，任何修心教言都用得很好。还有些人，平时对他抱了很大的希望，“这是堪布，这是堪姆”，他们自己也认为自己是修行者，但关键时候却用不上。

平时说得再漂亮，也没用。遇到一些人生挫折时，自己的修行能不能用上，才是最重要的。

下面做一个总结。

上等者转成见修的本性，中等者通过修心与了知虚幻而圆满资粮、净除障碍的发愿而转为道用，即便

是下等者，也要转变成这里所讲的想法，并去亲身体会。尽量相应自己的智慧而做到病转道用。

上等者如何将病转为道用呢？上等者有大圆满、大中观的见解，一切都了不可得，病无所病——病从来没有产生过，以这种方式面对。对我们来讲，这确实很难。如果你真的证悟了大圆满、大中观，明心见性了，生病就只是轮回的游戏，没有任何危害。这是上等者转为道用的方法。

中等者通过修自他交换，通过对空性的认知，了知病痛如梦如幻，尽量依靠疾病积累资粮、净除障碍，同时发广大的愿。中等者的方法，有些我们能做到，比如忏悔无始以来的业障，尽量发善愿，不造恶业等，有些则不一定。

下等者呢？这里也讲了很多方法，包括取舍因果、视疾病为善知识、了知生病的功德等。

如果上等者和中等者的境界没法行持，至少要懂得下等者的一些观修方法。如果做不到全部，能做到部分也可以。比如，能发菩提心就发菩提心，不能发菩提心，就了知生病是忏悔的机会，猛烈忏悔往昔的罪业，或是通过疾病，亲身体会恶趣众生的痛苦、其他众生的病痛或轮回的痛苦，从而生起出离心。这也是一种修行的因缘。

反正根据自己的智慧，尽量将病转为道用。如果是上等者，就以上等者的方式转道用；如果是中等者，就以中等者的方式转道用；如果是下等者，至少不要像世间人那样，病得特别痛苦。

世间人很可怜，生病的时候，就像疯子掉落深渊一样。疯子本来精神就不正常，掉落深渊的时候，用手到处抓，却什么也抓不住。世间人生病也是，没有指望，没有依靠，心里完全没底。

修行人病了，至少要作如是观想：“我病得这么

重，可能好不了了，临死前一定要好好地发愿。”“这次生病，是我无始以来杀害众生的果报，现在应该认真忏悔。”“以前我的身体那么健康，现在病得跟饿鬼一样，好可怜！正如佛陀所说，万法无常啊。”“这个有漏的身体，就是一座疾病的城市，这里也痛，那里也痛。”“我现在身体遭受病痛，周围的人也不理我，把我抛弃了，好伤心。这就是佛经说的苦苦吧？轮回真的太苦了，我一定要出离轮回！”

作为有信仰、懂佛理的人，生病以后，方方面面、直接或间接，都应该成为修心的因缘，否则会很绝望、很痛苦。

以前我翻阅过一本书。里面讲到，玛尔巴罗扎依止那洛巴时，因为印度很热，他得了13次热病，每次都差点死去。后来有一次，那洛巴亲自到他身边，对他说：“因为我的耳传法过于甚深，你这次才会出现障碍。但是，因为你对我、对法很有信心，我会祈祷三宝

加持你，你肯定不会死。生病是三宝的加持，你不要舍弃对众生的悲心，也不要舍弃正知正念。”

上师亲自来看望自己，还赐予安慰，玛尔巴罗扎非常感动。他回答说：“感恩上师！一切都是三宝的加持，无论是死是活，我都不会有其他的念头！”

真正的大德，不管是生病还是平时的生活中，行为都跟我们不同。如果换了我们，可能会想：“上师啊，您的法为什么让我产生分别念，让我出现障碍？”

实际上，对脆弱者而言，“道高一尺，魔高一丈”；对精进者、坚强者而言，则是“魔高一尺，道高一丈”。只要自己精进、坚强，世俗的违缘就无机可乘。因此，生病的时候，心一定要坚强。

人生，不会因为生病，就变得没有希望。也许，这辈子是我们流转轮回的最后阶段。所以，一定要依靠生病，发一个有深度的愿。如果身体健康，我们不一定能

发这样的愿。

生病令自己不放逸、修持正道，因此，我们要视生病为善知识。很多传承祖师也是这样示现的。大家一定要懂得这个道理。

窍诀之三：病为道伴，实修六度

其三，了知病为道伴而实修六度。

了知病是修道的助伴后，可以修行六波罗蜜多。六波罗蜜多是大乘最重要的修法。只要是大乘经典，都会提及六波罗蜜多。

可能有人认为：“布施、持戒、安忍等，不是平时修的吗？生病怎么修呢？”其实，生了病，正好可以修六波罗蜜多。有些人身体健康时，六波罗蜜多修得不好，后来生了病，反倒修得好了。

1. 以布施修心。心想：虽然轮回的这些显现是无常、痛苦、无我，但自己却没有有了知，以这个病为例的种种痛苦，刹那也不常有。如果观察身心，则只是除了众多法聚集以外，任何所谓的“我”均不存在。

从万法的真相来讲，轮回肯定是无常、痛苦和无我的，但由于众生有实执，不知道苦、空、无常、无我的道理，所以会因为疾病感受心理和身体的各种痛苦。

《四谛论》中云：“一切有为法，刹那刹那灭，实无有住。”没有什么东西是常有的，一切都是无常的、变化的。上海是全国的经济中心，那么繁华，这次疫情一蔓延，各种各样的痛苦都出现了。要是在以前，这是根本无法想象的。

香港疫情、伦敦疫情也一样。全世界最繁华的都市，以前一刹那也静不下来，现在因为病魔的出现，全部静了下来，多少天过去了，什么事也做不了。很多地

方的生活模式，都发生了翻天覆地的变化。真的是刹那刹那的无常。

修过无常的人，心里会想：“哦，这就是佛经里一直讲的无常，以及各种各样的痛苦。”虽然做不了什么事，但道理很明白。

以前那些病，是在别人的身上，所以没啥感觉。这次发生在自己身上，情况就不一样了。去年成都刚有疫情，我正好在成都。到了后来，连吃的都没办法送，每天只能煮一点稀饭。那个时候，我深深地感到，以前很自由，想去哪里，想吃什么，都可以；现在，出也出不去，吃的也没有，真的很难！

现在的亿万富翁，也会为了抢一个馒头，和别人争执，多少天内，只能喝一点稀饭。那么多名人，都在为少量的食物挣扎，普通的老百姓、空巢的老人又该是什么状况？

对于疾病，很多人都是从专业术语和现象上去观察。如果我们的智慧比较锐利，则可以深入观察自己的身心。这时会发现，除了众多法的聚合以外，所谓的“我”根本不存在。

《中观宝鬘论》中说：“士夫非地水，非火风虚空，非识非一切，此外士为何？”所谓的“人我”，不是地水火风，也不是虚空和意识。一切的一切，都不是“我”，那所谓的“我”到底在哪里？

生病的时候，大家也可以如此观察：“我在哪里？地水火风是我吗？身体的上下是我吗？心是我吗？”或者通过密法，观心的来龙去脉。最后，确实得不到真实的“我”。

佛教的无我观，并不是毫无理由的胡说。没有任何信仰的知识分子，按照以上方法去分析观察，也都找不到一个所谓的“我”。

既然“我”不存在，那是不是病也没有呢？也不是，现象中病还是存在的。

但我以我执与我所执而贪恋这个身体，才出现身体所生的病等这所有痛苦。所以，现在病魔、怨魔为主的一切众生何等希求得到这个身体，都要无有吝惜地施舍，反复作意，再三详略得当地观想、念诵施身法。由此宣说了暂时清净疾病、究竟圆满资粮并有赎死的殊胜性。

《维摩诘经》云：“四大合故，假名为身；四大无主，身亦无我；又此病起，皆由着我。是故于我，不应生着。”四大和合的缘故，叫做身体；身体这个四大没有主人，所谓的“我”也不存在。但因为有我执，所以病依然会产生。

也就是说，从道理上分析，“我”是没有的，但众生由于无明烦恼的原因，产生了我执，所以病在现象

中，还是会如梦如幻地生起。

生病的时候，各种各样的冤亲债主、邪魔怨敌，想要损害我们，想得到我们的身体。所以如果有时间，可以把古萨里修得广一点。

敦珠法王的古萨里修法、金刚瑜伽母的断法，以前在国外广泛弘扬，很多人都念得比较熟练。第三世敦珠法王弘扬得不错，可惜年轻的时候就示现圆寂了。不丹等很多地方的人，都在修敦珠法王弘扬的广一点的古萨里修法。宁提前行中有简短的施身修法。我们可以根据自己的情况，详略得当地进行修诵。

《大圆满前行》中说：喊一百遍“救我护我”，不如诵一次“吃我携我”殊胜⁹。意思是，我们越执著自己，越想保护自己，越是高喊“救我护我”，邪魔怨敌

9 《前行引导文》：一切修行就是向内反观自心，将所有的能力、威力、精力全部用在根除我执上。所以说，喊一百遍“救我护我”不如诵一次“吃我携我”的好，向一百位本尊祈求救护，不如将身体施舍给一百个鬼神为食的好。如（玛吉拉准空行母）说：“病人交付于鬼魔，送者托付与怨敌，口诵百遍救护我，不如一遍食携我，此乃佛母我法轨。”

越是有机可乘；相反，如果我们内心放松，大方布施，“你们把我的一切都带走吧，把我的身体带走，把我的心也带走，干脆吃掉我吧”，他们反而无计可施，甚至觉得羞愧。

很多事情都是如此。我们对世间感情的执著，就像手握沙子，抓得越紧，漏得越快；如果内心放松，则会自然成办。身体也是如此，你一喊“救我护我”，邪魔怨敌马上就能进入你的身体；如果放松心情，“我现在要布施，你们想怎样就怎样”，他们也没有办法。

生病的时候，最好以这种方式修行，学会放下自己的身体。比如流鼻血，或者女性妇科不好、血流不止，或者男性得了各种疾病，心里就想：“无始以来，我有过无数的身体，却都没多大的意义。这一次，就让众生得到我的身肉、得到我的鲜血，得到我一切的一切！”

如果有一天，我们要做大手术，早上记得发菩提心：“世间所有我欠债的众生，今天都请过来，我要做

身体布施！”以这种心态发愿，最后回向，能完成一次圆满的布施。

此外，《摧破大千经》中云：“深慧极善坚，修行圣谛众，作意亦施身，彼离八怖难。”因此，贪执这个自身能产生一切烦恼与痛苦，所以应当尽可能不贪恋而串习施舍心，这就是实修布施。

《摧破大千经》属于显宗的经典。引文的意思是，深慧、贤善、稳重、坚定的修行圣谛的人们，要经常作意，舍弃自己的身体，这样可以离开八种怖畏。

八怖难，一般指水难、火难、大象难、狮子难、毒蛇难、罗刹难、盗贼难和牢狱难。《大集经》的说法有点不同，指战争、恶鬼、恶星（指天上的流星）、恶病（恶劣的病）、恶兽（恶劣的猛兽）、盗贼、旱涝、谷难（五谷的难，指饥荒）¹⁰。现在，人们经常遇到的地水火风、人和非

10 《大方等大集经》：“大王！若有菩萨修四无量，随所住国，其土无有八怖畏事。何等为八？一者、无内外军畏，二者、无诸恶鬼畏，三者、无恶星宿畏，

人的危害等，都是一种灾难。

有智慧、信心坚定的人，要经常用自己的身体做布施。我们也经常念施食仪轨，包括火施等。大乘佛教徒经常修一些施食法，是最好的布施。

布施有财布施、法布施、无畏布施。生病的时候怎么布施呢？做身体布施，这也是最好的布施。《前行引导文》中说，用财物、子女布施千百万次，不如做一次身布施。

按照现代医学的观点，生病是身体免疫系统受损或失调引起的。但在佛教或者一些古代的学说中，有些疾病是因为有众生在危害我们，比如吸食我们的精气、饮用我们的精血等，有很多情况。

所以，这时候布施身体是最好的。自己心里想：

四者、无诸恶病畏，五者、无诸恶兽畏，六者、无诸恶贼畏，七者、无诸旱涝畏，八者、无诸谷难畏。大王！若有菩萨修四无量，随所住国，其土无有如是八畏。”

“病就病吧，没关系。只要对你们有利，不管你是谁，我都把身体布施给你！”很多人因为这样的发愿，最后病都好了。

生病的时候，修古萨里非常重要。如果太痛了无法念诵，可以请身边的人念，或做一些食子。

2. 戒律。这个身体以疾病的损恼自然会远离遗精等有着变化性的相似的世间平庸快乐，应当串习行持无漏殊胜戒律的坚定誓言。

生病的时候可以修戒律波罗蜜多。年轻男性如果身体好，精力旺盛，遇到对境，经常会有遗精的现象；如果身体不好，就不会。

作为出家人，或是得过特殊灌顶的人，遗精、滑精都是不允许的。在密宗和显宗的个别戒律中，都有这样的要求。

佛陀在世时，一位王妃对佛陀很有信心。因为难陀

是出家人，她也产生了信心，并向难陀顶礼。但难陀却对她产生了贪恋，并示现了一些不清净的相。王妃对佛陀说：“您的弟子当中，怎么会有这种现象？”总之，戒律中有这样的记载。

不管是男士还是女士，身体强壮的时候经常犯戒，不如法的行为比较多，一旦生病，身体变得脆弱不堪，连造恶业的机会都没有。以前特别强壮、特别蛮横的人，杀盗淫妄，有各种行为，生病以后就老实了。所以，生病是好事。

以前，自己可能造了很多恶业。生病以后，由于身体不允许，不得不如理如法地修行，发誓行持圣者无漏的殊胜戒律。这对行持善法非常有利。

有些年轻的出家人，如果没有生病，很有可能破戒。后来因为生病，一生的修行得以善始善终。所以说，生病可以圆满戒波罗蜜多。

3. 安忍。心想：这些病苦是由自己往昔所造的业成熟才这般出现的，但愿所有众生的苦因与现今感受这般的一切痛苦均成熟于自身，由我来承受。

这完全是自他交换的菩提心。任何疾病，肯定都跟往昔的恶业有关。我们为什么天天头痛、脚痛？无始以来肯定损害过众生。现在通过感受这样的病痛，但愿所有众生的苦因和苦果都成熟在我身上。发这样的愿，要求心力比较强，一般人不太敢。

有些孕妇生孩子，也会这样观想：“愿所有母亲生孩子的痛苦都成熟在我的身上！”这样观想的一刹那，身心好像分离了，虽然身体还在痛，但心已经没有痛苦。最后，所有的苦楚全部消失无余。在藏地历史上，很多母亲都有修自他交换的亲身体验。

平时遇到灾难，特别痛苦，也可以如是观想。比如患了眼病，就想：“由我来代受眼睛不好的众生的痛苦！”

齐美仁真堪布有一段时间身体不好，有一次我见到他，就对他说：“现在是你弘法事业最成熟的时候，生病确实有点可惜。但从个人修行的角度看，我相信，生病对你是一个很好的助缘。”他笑着说：“很难。尤其是特别痛的时候，所有的修行好像都忘得一干二净。身体稍微好一点的时候，修行也能稍微好一点。”

很多人，包括有些法师、堪布、堪姆，刚来的时候身体好好的，最后却疾病缠身，不要说讲经说法，连正常生活都很难自理。自己如果有一些修行，每天都把痛苦转为道用，修自他交换，修行境界也许会快速增长。

4. 精进。这样的修心并不是偶尔性，而是要披上恒常恭敬的加行精进大铠甲，做到无有间隔地精勤。

生病可以修持精进波罗蜜多。

有些人，生病和不生病，差别不大，都不太精进。

有些人，不生病的时候，转绕、念诵、背诵等，什么都不做，生病后反而变得精进。

有些人，没生病很精进，一旦生病，就像麻雀被石头击中一样，即使一点小小的感冒，也天天躺着，“我感冒了，生病了，不想吃饭、不想说话、不想走路、不想看书，什么都不想。你不要接近我，我看不惯你！”藏族有种说法，叫“病气”——生病的时候，人有一种特殊的怨气，嗔恨心会越来越增上。

还有一些人，常年如一日。没生病的时候，该做什么就做什么；生病的时候，也是该做什么就做什么。恒常精进和恭敬精进不间断，披上了精进的大铠甲。

大家都知道，乌克兰和俄罗斯正在打仗，士兵们都穿着铠甲，一般的子弹无法穿透。我们生病的时候，也要披上恒常精进和恭敬精进的铠甲。

恒常精进，是指生病以后，要跟没有生病一样精

进；恭敬精进，指对善知识、三宝、四谛等应该恭敬的对境，一直保持恭敬，不会因为生病，谁都不放在眼里。

这样越来越精进，最后成就并不是很难。如《大乘经庄严论》里说：“如求火燧木，能行于恒常。”就像燧木和燧垫不断地相互摩擦，火星自然会生起来，精进也是如此。

当然，如果实在病得严重，也没办法。我自己做手术那段时间，确实没办法精进。做完手术不到一个月，我想讲《药师七佛经》。当时在北京，出院的时候，我问了医生两个问题：“能不能坐飞机？能不能讲课？”医生说：“坐飞机可能不行，得坐火车；讲课可以，但不要太大声。”所以，我就坐火车回来了。后来在讲《药师七佛经》期间，有时很痛很痛。

每个人都会生病。如果因为生病，就不做事，恐怕也不行。

去年，我简单写了写自己的生平简介。其中提到，有些论典是在医院翻译的。我是不是特意在译作后面写下医院的名称呢？也不是。翻译本来一直在做，只是最后在医院完成而已。我在不同的医院完成了不同论典的翻译。其中，在上海的仁济医院、杭州的第六人民医院和成都的华西医院，完成的论典多一点，因为经常去这些医院。

这几年，我住院的时间少了，在喇荣或其他地方完成的译作稍微多一些。但也不是完全没有病。不管怎样，我对这个身体还是很满意。父母给我的这个身体，样子丑陋，质量也不好。然而，依靠这个臭皮囊，这辈子都在讲经说法，虽然不敢说像圆满的月轮，但至少也尽心尽力了。

极个别人因为前世的福报，身体很健康。大多数人，很少有不生病的，经常是今天头痛、明天胃痛，今天感冒、明天心脏痛。有时即使身体没有病痛，心情也

不舒服，这个看不惯、那个听不惯，各种不满意。尤其是到了五六十岁，年龄越大，病得越重。

以前，上师如意宝和阿里美珠空行母，早上起来经常互相问候：“晚上睡好了没？”我当时很奇怪：“为什么要问晚上睡得好不好？睡不好可以起来背书、看书呀。”但随着年龄的增长，自己对睡眠也重视起来。在藏地，和年龄稍长的人第一次见面，一般都会问：“您好！您身体怎么样？睡得好不好？”

对大多数人而言，要保持长期的精进心，恐怕很困难。所以，依靠疾病引发恒常精进和恭敬精进，特别重要。

5. 禅定。如果以某个病明显出现痛楚，那么应不忘失有所缘修慈悲心、自性空性与疾病融合的观想而一心专注。

如果身体某个部位出现明显的痛楚，比如头痛、

心脏痛等，不要忘失修行。此时有两种修行方法：一种是世俗谛的，一种是胜义谛的。世俗谛的修法是，一心专注自己的病痛，不失去对众生的悲心，尽量修自他交换；胜义方面，任何疾病的本性，都与空性融为一体，没有什么好执著的。这也是一种专注的禅修方法。

生病的时候，怎么修禅定波罗蜜多呢？要么一心一意专注于众生的疾病和自己的疾病融为一体，然后回向发愿；要么一心一意地专注于一切万法本体空性，从病者、身体、心等多方面进行观修。

在《维摩诘经》中，文殊菩萨去看望维摩诘居士，问他的疾病有什么相状。维摩诘居士表示，自己的病没有颜色，也没有形状。菩萨又问，他的病是与身合，还是与心合。维摩诘居士说：“非身合，身相离故；亦非心合，心如幻故。”病不与身融合，因为身体是离相的；也不跟心融合，因为心是如梦如幻的。这时，文殊

菩萨带领的很多有缘者都发了菩提心。¹¹

生病是很好的禅修机会。比如心脏痛，可以观修慈悲心，也可以观空性——这个病痛，到底跟身体在一起，还是跟心在一起？这样观察时，利根者很可能当下开悟。

6. 智慧。听闻并思维上师所宣说的治病教言，观修其义，了知世俗中所痛、能痛、痛的方式一切均如梦如幻，了知胜义中一切病痛远离生住灭，由此一切病为空性，它也是明了显现为大乐。所以，依靠某个病增进证悟，将获得三身果位。为此赞叹这个病痛道用法是修菩提的助伴。

如果生病，还可以修智慧波罗蜜多。最好在上师面前听过治病方面的教言。其实，麦彭仁波切还有一些教

11 《维摩诘经·文殊师利问疾品第五》：文殊师利言：“居士所疾，为何等相？”维摩诘言：“我病无形不可见。”又问：“此病身合耶？心合耶？”答曰：“非身合，身相离故；亦非心合，心如幻故。”……说是语时，文殊师利所将大众，其中八千天子，皆发阿耨多罗三藐三菩提心。

言，方便的时候我也想翻译。那天我看了一下，藏传佛教很多大德都有病转道用的教言，以后多讲一点，肯定用得上。

有些人说：“我身体很好，生病是你们这些人的事情。我吃得好、睡得好，只不过胖了一点——这是我唯一担心的。除此之外，我不会生病。”这可不好说，一切都是无常的。

如果用智慧波罗蜜多进行分析，虽然痛的方式有很多，比如刺痛、绞痛，慢性痛、急性痛，隐痛、明显的痛等等，但不管怎样，痛的方式、能痛的病、所痛的身体这三者，世俗中未经观察好像存在，胜义中用智慧观察，都不存在。

根登群佩的道歌中说：“手被针扎，没有观察时，痛好像确实存在；用波罗蜜多智慧观察，痛又好像没有。”从能痛、所痛的角度观察，二者确实都没有。

紫柏禅师也有这样的教言：生病的时候，先观察能痛是谁。如果能痛没有，那么所痛也没有；如果能痛和所痛都没有，所谓的病，就只是心的幻象，没有真正的实体。最后总结说：“古人病患中发明心地者不少。”¹²

在古代，通过患病认识心性的修行人非常多。很多大德都是因为生病而开悟的。我们这里，以这种方式开悟的肯定也很多。

这种能痛所痛，世俗中如梦如幻；从胜义角度，就像《中观根本慧论》里所讲的，病痛起初没有产生，中间没有安住，最后不可能灭尽。所以，病的本体从二转法轮来讲是空性的，从三转法轮来讲有不灭的光明分，这叫做大乐智慧。

12 《紫柏尊者别集》：我今且问。能知痛者毕竟是何物。所痛者又是何物。若无所痛。知痛者不有。若无知痛者。则所痛于我有何交涉。大丈夫到这时节。正好作观想。毕竟寻究能痛所痛。是一是二。一则能所尚无。阿谁受痛。二则能是能。所是所。能痛毕竟不是所痛。能痛若是所痛。又则是一。一则本无能所。受痛者阿谁。公于此直将痛苦中种种憎爱。憎爱情识。转为一个观想。拼命挨将去。毕竟要知痛者是谁为崇。果然推得入头。不惟业消痛除。敢保参禅一节。从此结案。所以古人病患中发明心地者不少。

依靠疾病，先通达如梦如幻，然后胜义中远离一切戏论、无有生住灭的道理，也应该明白。真正究竟的开悟，并不是断灭的单空，而是断证功德全都圆满，或如《宝性论》中所说，异熟功德和离戏功德全部圆满，是明了现前的大乐智慧。

生病以后，依靠它增进修行，境界会越来越高，最后开悟，获得三身果位。因此，我们应该赞叹病痛转为道用的方法，因为它是修行菩提的助伴。

我们应该赞叹疾病，而不要害怕疾病、忌讳疾病。所谓的赞叹，并不是说，生病本身值得赞叹，否则，现在的疫情也值得赞叹了。而是说，疫情发生以后，修行者依靠病转道用的方法，真的可以开悟。

世间众生很可怜。如果懂一些佛教的道理，对生病有比较深的认识，这次在疫情中死亡或感染的人至少可以减少恐惧。不过，大多数人只能认识粗浅的道理。对有深度的法义，只有达到一定高度的人，才有能力深入

分析。

生病转为道用的方法，在某种意义上，还是剖析得比较深的。经过这样的剖析，再经常串习，以后生病基本上可以转为道用。即便没有进步，也不会有什么危害。

那天，我想生个病试一试，结果真的生病了。但观修却不是很成功，好长时间都不想念诵——每天该念的经，都断了好几天，后来才补上。很多道理说起来很好听，但实际做的时候，却没那么简单，尤其是得了特别严重的疾病，所有的修行都消失殆尽，既没有勇气，又没有信心，什么都没有了。

每个人的根基都不同。有些人修行很好，只要提示一下，就全部明白了。而有些人，你再怎么讲，哪怕讲一百遍、一千遍，也不会有一点点进步，就像石头在水里泡一百年，也不会变柔软一样。

病痛非病痛，病大乐法身，
悟此瑜伽者，病不病无别。

此处，麦彭仁波切说了一个偈颂。所谓的病痛，在高僧大德的境界里，并不是病痛，而是法身大乐智慧的游舞。通达了此理的瑜伽行者或开悟大德，病不病都没有差别。

希望大家把这个偈颂写在明显的地方，经常看一看。虽然我们现在暂时做不到，认为病痛就是病痛，但真正来讲，病痛的确不是病痛，而是空乐无二的智慧。

有了这样的境界，生病会不会伤心？不会。没有生病会不会欢喜？也不会。病和不病都没有差别。甚至可以通过生病，让修行境界得到提升。

这样一来，生病就非常有意义了。

阿则达（麦彭仁波切）造，愿增吉祥！

2022年2月22日译于成都。

附：

治病甘露流

全知麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师药王如来！

除苦最无上，佛菩萨前礼，

净治病苦泥，撰智甘露流。

一位行者遭遇疾病所折磨，为了依靠那一疾病而清静障碍、圆满资粮，永远脱离病疾的淤泥，应当

如此修心。它分为了知视病为功德而净障之门、了知病为上师而不放逸、了知病为道伴而实修六度三个方面：

一、在这个轮回中，有各种各样、极其广大的痛苦。其中有着不由自主投生业力的我们，在瞬间快乐的时候从不思维轮回的痛苦，不修行自利而处于放逸中，以这个病苦能遣除放逸与骄慢等过失，是清净障碍的殊胜门，如《入行论》中云：“苦害有诸德，厌离除骄慢。”依靠对痛苦厌恶想而生起出离轮回之心，有着成为此等一切功德之根源的利益。

尤其是按照诸多经藏中再三宣说，在释迦牟尼佛这个具净娑婆刹土，仅仅以头痛也会清净无间地狱的痛苦。以佛陀的发心力，虽然这个不清净污浊刹土的痛苦很剧烈，但具有尽快成佛之大心力的诸位菩萨转生于此，能成就大威力的圆满资粮、成熟众生、清净刹土。为此，这次依靠自己这个病也必定能清净以往所积累的诸多恶业，所以应当欢喜。

其二，了知病为上师而不放逸。心想：比我这个病更严重的三恶趣等的难忍痛苦，自他一切众生在无边无际的漫长前世中都曾感受过，如果自己现在没有希求解脱，那么在无边无际的生世中必然还会受苦。然而，我以前却不知晓，现今仅仅这个病都这般难以忍耐，那么比这更剧烈的无边痛苦，如何忍受得了呢？如今能永远离开痛苦的方便就是恰好赶上珍贵的佛法还住世的时候，所以只要还有一口气活着，就要尽可能在今生今世渡过轮回大海。

即便没有实现这一目标而因此病死，也要将三时的身体、受用、善根供养佛菩萨，发下“在此后某一世获得无上大菩提”的大愿，愿力是不会虚耗的。反复思维：其他一切众生虽然处于痛苦的自性中，但却不知此理，仍然还要在无边的轮回中感受痛苦。那所有众生以无知的黑暗遮障心意而不由自主，为此，我要成办遣除所有众生痛苦、使他们具有暂时究竟安乐的缘分。为了能做到这一点，再三祈祷上师三宝加

持。总之，不管如何受痛苦折磨，我都要为此披上成办自他大利的坚韧铠甲，从今以后必须做到不放逸，正是因为我以前放逸、随着业与烦恼所转才导致明明不愿意还是遭受此病。如果先前就获得了解脱，那么现在怎么会有病呢？不仅如此，而且如果曾做到了如理取舍业因果，也就不可能遭遇痛苦，也正是由于我以往放逸才感受此衰损而已，从今以后，万万不可再像以前那样。虽然必定要舍弃的身体就是疾病的城市，被衰老日日摧毁着，实在不可信赖，但只要一息尚存，就应当依靠这个臭皮囊成办广大资粮，临终时如同满月般的心愿圆满，为何不从现在起就精勤于利乐圆满之因呢？应当有坚定不放逸的心。

那些没有病就不精进行善的人们，因为害怕病而进行顶礼、转绕、净障等，也有使疾病成了善知识的情况。因此，应当依止以病缘成就善根、修心而成为行道助伴的善巧方便。尤其是，诸如说法者、修断法者、实修者之类的人，要思维：我一直装模作样地传

讲正法而引导他众，这次以亲身遭受的这个病看到底能否使恶缘转为道用，自己的实修到底能否称得上真正有了切要的暖相，而今后不会变成所谓的“一帆风顺时，装成修行人，遭遇挫折时，变回普通人”，要尽可能应用到这次患病上，使恶缘成为实修的助伴。上等者转成见修的本性，中等者通过修心与了知虚幻而圆满资粮、净除障碍的发愿而转为道用，即便是下等者，也要转变成这里所讲的想法，并去亲身体会。尽量相应自己的智慧而做到病转道用。

其三，了知病为道伴而实修六度。

1. 以布施修心。心想：虽然轮回的这些显现是无常、痛苦、无我，但自己却没有了知，以这个病为例的种种痛苦，刹那也不常有。如果观察身心，则只是除了众多法聚集以外，任何所谓的“我”均不存在。但我以我执与我所执而贪恋这个身体，才出现身体所生的病等这所有痛苦。所以，现在病魔、怨魔为主的一切众生何等希求得到这个身体，都要无有吝惜

地施舍，反复作意，再三详略得当地观想、念诵施身法。由此宣说了暂时清净疾病、究竟圆满资粮并有赎死的殊胜性。此外，《摧破大千经》中云：“深慧极善坚，修行圣谛众，作意亦施身，彼离八怖难。”因此，贪执这个自身能产生一切烦恼与痛苦，所以应当尽可能不贪恋而串习施舍心，这就是实修布施。

2. 戒律。这个身体以疾病的损恼自然会远离遗精等有着变化性的相似的世间平庸快乐，应当串习行持无漏殊胜戒律的坚定誓言。

3. 安忍。心想：这些病苦是由自己往昔所造的业成熟才这般出现的，但愿所有众生的苦因与现今感受这般的一切痛苦均成熟于自身，由我来承受。

4. 精进。这样的修心并不是偶尔性，而是要披上恒常恭敬的加行精进大铠甲，做到无有间隔地精勤。

5. 禅定。如果以某个病明显出现痛楚，那么应不忘失有所缘修慈悲心、自性空性与疾病融合的观想

而一心专注。

6. 智慧。听闻并思维上师所宣说的治病教言，观修其义，了知世俗中所痛、能痛、痛的方式一切均如梦如幻，了知胜义中一切病痛远离生住灭，由此一切病为空性，它也是明了显现为大乐。所以，依靠某个病增进证悟，将获得三身果位。为此赞叹这个病痛道用法是修菩提的助伴。

病痛非病痛，病大乐法身，
悟此瑜伽者，病不病无别。

阿则达（麦彭仁波切）造，愿增吉祥！

2022年2月22日

译于成都

○○ 相关阅读

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 7 译作 | 《开启修心门扉》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 译作 | 《山法宝鬘论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 译作 | 《教言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 77 课程 | 《开启修心门扉讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 78 课程 | 《山法宝鬘论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 79 课程 | 《〈修心七要〉耳传略释讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 82 课程 | 《修心利刃轮讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 85 课程 | 《苦乐道用讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 95 课程 | 《殊胜赞讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 96 课程 | 《初中末善语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 97 课程 | 《教言讲解合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 104 课程 | 《智慧百论讲解》 |

