（二、依六种想）

心要提示：

病想立根本，依师若求医，
爱法如良药，疗病殷重修，
如来住师身，正法令久住，
六想为缘起，恒依入正闻。

六想是我们学法必具的观念。做好了六种想，就建立了学法缘起，会把法师所传的妙法视为治疗心病的良药，一一放在心上殷重修持，由此达成离过证德的功效。

（一）于己作病人想

依六想中，于自安住如病想者。

六想当中，首先住在自己是病人的观念中。

如《入行》云：“若遭常病逼，尚须依医言，况长遭贪等，百过病所逼。”

如同《入行论》中所说，如果被一般的病逼恼，都还必须谨遵医嘱来服药，何况无量劫来长期备受贪欲等百种烦恼大病的逼恼，更应一心依止善知识的教导来治疗心病。

要这样考虑：如果我感冒了三天还没好，那必然急着去求医，对医生的吩咐全数奉行，因为我确实有想脱离病苦的迫切之心。但我对于深远的生死大事目光尚浅，还发不起寻求离苦的恳切心，这都是我内心被蒙蔽的缘故。

这就需要认识到，自己长劫以来连续不断地遭受贪、嗔、痴等无数烦恼病的逼迫，其中任何一个没有根治，都会一直困扰我们，会辗转不断地增长蔓延。这些病已经无数次地陷自己于恶趣深渊，如果还不赶紧治疗，那将来的苦就会更深、更大、更漫长，这是我们内在存在的极大隐患，因此求法治病是刻不容缓的事。

接下来要这样考虑：在哪里能找到治这种病的医生和药物呢？在世间找遍了都没有这个医疗系统，只有佛门里才有。它是从释迦大医王那里传下来的。现在我有幸遇到，实在是千载难逢的良机！因此我要谨遵医生的教导，长期治

病。这个治疗的过程会很长，要分很多阶段，每个阶段都有相关部分的调理。我从始至终都听从医嘱，坚持治下去，按时按量地服药，这样就能逐渐去掉我内在的各种颠倒心病，就会慢慢好起来。

做这样的切身考虑非常关键，大家要尽快学会这个方法。有了切身的反省和观念的建立，才会出现相应的身份的定位、态度的定位和行为的定位，这才有了心理的转变。一旦有了自己是病人的观念，学法就会立即进入正轨，每次学到的法都会主动用来调治内心的颠倒病。如果没有这个关键的想法，那听再多法都难以转换成修行。作为一个修行人，可以说一生得力处就在病人想上，一生自欺处就在不起病人想上，有了这个想会让我们受益终生。

按照心上的缘起律来衡量，这个想是求法的真实起因，有了这个想，每次学法才会进入角色，才会有一系列法道上的运转。它是根本，所以要努力发展出来。

延长难疗，发猛利苦，贪等惑病于长时中而痛恼故，于彼应须了知是病。

这里教导我们，要从烦恼病的症状——延长难疗、发猛利苦以及长期痛恼三方面，来确认自己是病人。

1、延长难疗

我们要观察到，对于烦恼病，如果拖延治疗，它就会发展得越来越深，最后会很难调治。人到了烦恼深重的程度，就会无力自拔，走向毁灭。看到了自身存在的隐患和烦恼病的发展趋势后，就知道对这个颠倒心病不能拖延，必须尽快医治。

如果对此抱持无所谓的态度，那就表明内心极其愚昧，对自己的前途丝毫不加考虑。其实心上的确有缘起律，有因就必有果。烦恼病一旦加深，就会引出无穷无尽的苦。颠倒心串习多了，必定积重难返，业障会像滚雪球一样越增越大。世人造下杀生、偷盗、邪淫等的大罪业，都是因为在最初沾染了恶习后没能及时对治，这样不断地加深，等串习到一定程度时，就陷入了罪业的深渊，难以拔出。

又像一个吸毒的人，如果在最初毒瘾尚浅的时候就采取措施戒除，那就容易戒掉。等到吸过多次，毒瘾已经深入骨髓时再去戒，就十分困难。毒瘾越深，发作时的苦就越大，也就越难忍受。这以后的结局，可想而知是十分悲惨的，他会在这个恶性循环里越陷越深，很快就会死去。

与此类似，我们的心相续好比病菌基地，里面充满了各式各样的烦恼病的病菌，如果一再地放任、加深它，恶性习气的活动力就越来越大，烦恼会越来越多。每一个发动起来，都成了极难治疗的生死重病。

2、发猛利苦 3、长期痛恼

这里要依据作用理来观察。首先这样观察烦恼的体性：每次一发起烦恼，就会使自心出现烦乱、气恼、罪恶、阴暗等的苦相。这说明它是苦因，有发生苦的势力。再从量上抉择：烦恼串习得越强，感苦的势力就越大，发一次就严重一次。由此可以决定：我们如果对自身的嗔恚、贪欲等的烦恼病放任自流，那它的势力就会不断地增长，越来越大。不必说来世的异熟果报，当下一现行就会发生猛利的苦恼，让自心陷在恶劣的心态中。短则几小时，长则几天、几个月都难以拔出，一直陷在苦恼的泥潭里。

接着从时间上观察长期痛恼的结局：像这样，只要病因存在，就会不断地变现出各种身心的苦恼。如果不进行治疗，任由它辗转相续，那就必然会昼夜都在烦恼病的痛恼中，始终无法止息。

由以上这三点就能确认自己得了烦恼病。这样住在自己是病人的想法中，自然就会有学法治病的愿望。

迦摩巴云：“若非实事，作实事修，虽成颠倒，然遭三毒极大乾病之所逼迫，病势极重，我等竟无能知自是病者。”

迦摩巴说：如果并非实事，却当实事来修，这当然是颠倒的，然而实际上一向遭到三毒特大病症的折磨，病情极重，我们却不知道自己是病人。

不说无数生以来，连今生短暂的几十年，我们的心也一

直阴晴不定——不在愁中即恼中。这是因为在我们内心有极多的烦恼病毒，一遇境缘，加上非理作意，烦恼就猛利现行，无法自主。每当烦恼病发作，我们的身心就陷入了深度的恼乱逼迫当中。有时是半天、一天、两三天，甚至更长的时间，无法从病态中拔出，整个人心神不宁，吃不香、睡不好，身心完全失调，这不正是病情很重的表现吗？再把眼光拉长，看到长远的发展相，那就是——到了临终，这些烦恼病会猛利地发作，把我们直接抛入恶趣，在极漫长的时间里饱受剧苦的折磨，业报没受尽就无法脱离。照这样算下去，把每一个烦恼导致身心沦落苦海的周期叠加起来，那将是一条见不到边际的苦流，这难道不是世上最重、最漫长的苦患吗？我们知道肝病、胃病是病，为什么不知道烦恼病是病呢？应当知道，这是世上折磨、虐待人最深最长的病。

我们应该这样问自己：我能一个月不生烦恼吗？能七天不生烦恼吗？或者能一天不生烦恼吗？很多人说：“一天肯定可以！”他是不认得什么叫病态，对几十种根本烦恼、随烦恼的相一无所知，才说出这种话来，实际时时身在病中不知病。为什么这么说呢？我们日常无非是接触顺、逆、中庸三种境，所以不是贪嗔就是痴，内心时时散乱、放逸，心续十分紊乱，全都是病态。这样日积月累，病态的相相当严重。哪一天碰到诱发力强的人事物，必然一触即发，就像烈火盛燃一样无法收拾。即使有时候好像很安宁，风平浪静，但这并非意味着病好了，那些烦恼病因正潜伏在心里，蓄势待发。过不了三五天，又偶遇境缘，还会发起贪欲、嗔恚等。或者一遇到五欲的境，又控制不住地深陷进去，散乱得一塌糊涂。或者有时又陷在执著自我的圈套里出不来，前尘往事接连不断地在心中现起，爱恨交织，心绪难宁。或者有时陷在重病当中，心情相当忧虑，怕自己的病好不了。又有时在竞争中失败，或者自我的尊严受到打击，心态就一落千丈，像瘪了的皮球一样。有时候见到或听到别人的圆满，发起难忍的嫉妒。或者又在哪天碰到了冤家对头，发很大的嗔怒，大动干戈。又或者呆着没事干，独处的时候不断地胡思

乱想……诸如此类，要观察到自己是个标准的凡夫，内心里有非常多、非常重的烦恼病，这就是现状。

而且按照缘起规律，只要它遇到境缘，加上非理作意，三个因缘一和合就必定发作，没有一个例外。从这点就能看到未来的命运，会深知这就是苦因。不修道决定好不了，一定是漫无止境的苦。这里务必要有缘起的深观，要引起忧患意识，从而确认自己是生死病人，大患在身，极其可怕。这样才有一种自怜，才会入到佛门里来寻医治病。这个病人的身份一旦确认了，一系列学法的心态和行为就会归于正位，会十分恳切地听法修心，而不是来娱乐消遣或者找感觉。

（二）于法师作良医想

于说法师住如医想者。如遭极重风胆等病，便求善医，若得会遇发大欢喜，随教听受恭敬承事。

有了自己是病人的观念后，接下来心要安住在法师是良医的想法中。法师好比医生的角色，教导如何对治颠倒心病的方法，这又有遮止和修行两方面。比如指出身语意哪些颠倒的行为要遮止，如何来修对治；又如何发起如理的行持，比如多修恭敬心，多修善心，多思维圣法是法界最胜等流的道理，发起依止法的誓愿，多修厌患出离等等。就像医生教导如何积极地锻炼，来焕发身体的活力那样，法师是在治疗内心的病和恢复内心的活力，充当的是内在心理医生的角色。

按这样思维，就会确认法师是最重要的医生，由此会出现深刻的观念。观念一旦改变，态度就截然不同，不再把法师看成一般人，自己也意识到这种关系非常重大，它决定了自己修学的成败。以后每次闻法就会十分殷重，就像病人恭敬地听受医生的嘱咐，会关注每个交待。比如，如理的做法和它的利益如何，不如理的做法和所引生的过患怎样；要分成几个步骤来逐渐转变，每一步要怎么做；要避免哪些禁忌；做到了量有什么效果等等。

观念完全转过来了，听法的心态就完全不同，不再是听听知识、趣闻或者各种论述的心理。但如果没转过来，就不

会有大的改变。所以现在不是着急听很多法，而是要建立求法的善心，这是当务之急。不然，没有深刻的观念，就基本不会有殷重的实行，多数就因循苟且了。凡夫有几个愿意这样想、这样做？所谓“学好三年，学坏三天”，不努力在修自心上下一番功夫，就很难克服堕性。

要看到开端很重要，有好的开端就有好结果，它使我们无论听什么法都决定得利益。反面的规则也是决定的，因地没有如法地做，就不会有好结果，这是由缘起法则决定的。因此，每次学法都要有好的缘起，要依六种想来做。

以比喻来说，重病号长年被病苦折磨，就有迫切求医的心。如果遇到了好医生，那自然会欣喜异常，之后会谨遵医嘱信受奉行，会对医生恭敬承事。我们学法应当有对应的心态和行为，也就是要按以下的教导来做：

如是于宣说法善知识所，亦应如是寻求。既会遇已，莫觉如负担，应持为庄严，依教奉行，恭敬承事。

这是指我们确认了自己有烦恼大病，有想求法治好颠倒心病的愿望，之后对于能传法治心病的善知识，也应当像病人迫切求医那样去寻求，以求解决生死苦患。这样发了心，就出现了求法的正因。已经遇到善知识后，对善知识的吩咐，不能觉得是负担，而应持为庄严，要勉励自己尽量按善知识的教导奉行，以恭敬心作承事。

结合本教授来说，如果能遇到传授菩提道整套修行次第的善知识，就应当生欢喜心。对医生给的法药，对于这部教授的各项要求，都要尽量付诸实修，由此会逐渐遣除各种粗细的颠倒病。总的来说，我们应当格外重视求法治生死病的机缘。

该怎么来重视呢？就要按这句关键的教导来做：“**既会遇已，莫觉如负担，应持为庄严，依教奉行，恭敬承事。**”在依师治病的期间，要想到：能奉行善知识的教导是我的庄严。对各种修心的任务都极其用心地完成它，而且恪尽弟子的本分，尽量恭敬承事。

依师学法是想要治好颠倒病，彻底从生死中解脱。要达

成这个最高目的，自然要经过许多治疗，需要克服很多障碍和自身的习性。而且一定要长年不断地依止，不间断治疗的过程。在这期间，善知识会施行各种治疗，需要经过各种磨练，要求是很严格的，该做的就必须做到，该改的也必须改正。对于这些我们不能觉得是负担，认为是限制自由等等。

《摄德宝》中作是说故：“故诸勇求胜菩提，智者定应摧我慢，如诸病人亲医治，亲善知识应无懈。”

论中的“**故**”字是说，以上的教言出自佛说的《般若摄颂》，因此这是世尊的教诲，我们应当切实奉行。

世尊教导我们：勇求大菩提的智者们，务必要降伏我慢，要像病人依止医生治疗那样，无有懈怠地亲近善知识。

为什么要摧我慢呢？因为内心起了我慢，就直接障碍跟善知识相应。心被骄慢障住，就直接和善知识的心分离了，即使善知识在面前，也只见过失而不见功德。《庄严经论》里开示说，亲近善知识以“下心”为缘起。这里确实有正反面的缘起：能降伏慢心，谦下地侍奉善知识，以此缘起，心就能跟善知识亲近；相反，被慢烦恼控制，丧失了恭敬，那就出了无形的屏障，无缘接近善知识。

因此，世尊教导我们在学法时应当“如诸病人亲医治，亲善知识应无懈”。病人亲近医生的态度就是我们的榜样。很容易发现：病人对医生的嘱咐会完全听从而且实行，再不情愿也会克服困难去做。不管药物有多苦涩，多难下咽，都会全部喝下去；不管锻炼有多辛苦，都会认真地照着做。学法要的就是这样的态度，对于善知识的教导，应当不懈怠地去做，尽力完成。总之，要用坚毅的心，走好依师学法的每一段路。

（三）于教诫作良药想

发起第二个想后，再作第三个想。承认自己是烦恼病人，也把法师视为医生、把求法看成求诊治，接着对于法师所说的教授就应当作良药想，不能视为无关紧要。

应当这样观察病人的状态：一个被病苦折磨得无法休息的人，有没有兴趣听一段跟治病无关的闲谈呢？他找到了

医生后，会不会把医生开的药当垃圾随便扔掉呢？当然都不会。他最关心的是治病，对于能治病的良药会看成救护的根本，当然十分珍重。而一个没病的人，求医看病跟他无关，当然对于医生和药方没有兴趣。

从这里我们要体会到，如果认定了自己是病人，那必然会珍爱法师所说的教授教诫，牢牢地记在心里，会特别恳切地求法和殷重地修法。但如果没有生起病人想，就会导致角色错位，一系列的心态、做法全都偏离了轨道，是在正轨外的另一条道上走。这个缘起相当不利，会使人学佛几十年，在修心上毫无进步。长期以来，只充当观众或评论者的角色。每次听法时，认为是在听佛教老师讲一些知识。听完，觉得多懂了一点知识，到此就全部结束。对于所讲的法，连它是修心的教授都不知道，自然记不记得都无所谓。至于“听法后认真修心”，更是连影子都没有。这就导致只会谈论，一点不懂得修行，这就出现了极大的偏差，所以我们一开始就要避免，一定要按下面的教导来修。

于所教诫起药品想者。如诸病者，于其医师所配药品，起大珍爱。于说法师所说教授及其教诫，见重要已，应多励力珍爱执持，莫令由其忘念等门而致损坏。

第三个想是把法师所说的教诫视为良药。由此珍爱执持，不使它失坏。

先要体会病人对药物的态度，反省自己对待法师所说的教诫有没有这样的心，从中找出差距后，就知道怎么改正。病人因为有迫切治病的心，就会对医生所配的药起大珍爱，他知道要靠药来治病，不能丢失，因此他会用心保管妥善。而我们听法没有这样的心，没有想到每一分法都是解脱的良药，也就不在乎是否记住，没有记住也不会着急。这种心态很有问题。现在要按这样想来纠正：我是一个生死病人，要靠法师的教授教诫来对治各种颠倒病，不然就不会好，反而会加重。对于这些最重要的解脱良药，我一定要努力持住，不让它丢失。接下来思维：这是无形的心法，不像物质的药品可以储存在瓶子里，把盖子拧紧来妥善保存，那么该怎

么来存好呢？这就要靠思维和忆念来想透、记牢，最后完全刻在了心上，就永远不忘，这样就算持住了，终生可以依靠它修行。

我们在认识了自己有很多很重的颠倒心病，对于法师宣说的教授、教诫，见到是对治心病极重要的良药后，自己就应当特别用心地珍爱执持，不要以忘失正念、懈怠、散乱或者逆反心理等而丢失损坏。每一次听法后，都要做到这一句——“对于法师所说的教授及其教诫，多番努力，珍爱执持”。

我们要这样操作：每次听法后，都认真检查：我真的持住法了吗？如果没有持住法，那怎么依法实修呢？当前最要紧的是持住法义。这以后就对自己严格要求，不吃不睡，也要把法持住。以这个持法的誓愿力，每次都尽心尽力地思惟、忆念，最终做到要点全刻在心上。只有这样起极端重视的心，才能持住教授不丢失。

用比喻作启发

下面再做一些观念上的辅导。要知道，我们在面临大事的时候，自然会以重视的心发出潜力和念力，牢记要点和重大事项。比如受命担任奥运会开幕式的总导演，心里立即会提升十倍的重视度。从受委任这一天起，取舍就非常断定干脆，在此期间减掉一切应酬、玩乐和意义不大的琐事。心里会认为：这是世界级的大事，跟平常的事项相比，有极高的要求，每个节目、每个环节都要力求完美。自己已经确认了这一点，就会在几年里废寝忘食地投入，绝不会马虎了事。凡是重要事宜，都会记在心上、写在备忘录里，心心念念全力倾注。他心里只有奥运会开幕式，其他都置之度外。我们如果有这样的心，就能够持住法。所以不是做不到，而是不去做。

为什么不去做呢？因为对“闻法是最大级别的事”这一点没有真正发起胜解，压根没觉得它比导演奥运会开幕式更加重大，认为这事无关紧要，持没持住都无所谓的。被这个错误观念所蒙蔽，心态就极其浅薄，相当轻忽随便，跟殷

重的态度相差甚远。这样持不住法的缘故，更谈不上依次第切实修行。看看三地菩萨就很清楚，他对闻法有绝对的胜解，把闻法看成最殊胜的所求。因为这是现证法界最殊胜的因，是意义最大的事，所以为了求得一偈法，可以赴汤蹈火，即使要越过极大的火海也在所不惜。

这样启发以后，大家要重新看待听闻圣法这件事。观念上要做大的调整，要把学成佛的道次第，看得比开奥运会重大无数倍。要这样来加深重视的心，常常勉励自己尽一切力量持住宝贵的妙法，丝毫不丢失。有这份心就决定能做出来。由于对法有很深的敬重，自己没有好好持住的话，就会感到辜负法恩太大，心里会一直忐忑不安，感觉良心上有亏欠，会责备自己：这么做太对不起法了！只要持法的善心强，就绝对能摄持住心，非常努力地持好法。每次都全神贯注地听法，每次听完后都认真地思惟、忆念，直到把法刻在心上为止。心这样入进了正轨，就会使得这次学法在每个环节上都圆满地完成，因此极端重要。

第一次实行

这次要有对本教诲的第一次实行。以上讲了前三种想，照以往多半是听完拉倒，记不住也没关系，问题出在对圣法并没有起敬重心。现在认识到这样不敬法非常不好，因此就立下誓愿：今后我要尽心尽力地持法。立了誓愿就要付诸行动。今天作为一个开端，大家课后就要反思：这次讲了前三种想，有哪些重要的教授、教诫，我都思惟清楚了吗？形成了观念吗？都牢记在心，准备实行了吗？目前要努力的是多多地思惟、忆念。因此就收起心来，静静地把法义想清楚。为了得到它，用心、用笔、用口，很多遍地思惟、记忆、研讨等等，功夫做到了，就会完全想透，化成观念。之后再反省：我已经有了观念，认定了非这样做不可，现在我有实行的志愿吗？能励力奉行教诲吗？是一时兴起，仍在敷衍观望，还是在坚定地贯彻？是轻描淡写地做两下，还是以至诚的心不断地练习，把法道看得最重？要这样依靠反省来完成每一分修心，这才踏到了实处。

比如今天听的这堂课，要用一天、两天甚至三天的时间来思惟、消化，转成观念。有了观念，还要不断修习，养成德性。那么这样做是快还是慢呢？看起来很慢，实际进展是很快的。以往听法是左耳进右耳出，每天在听，速度倒是很快。但按上面那样衡量，就发现根本没结合在心上实修，一路都在表面上溜过。如果能换成现在这样一步一步实行的方式，那听一回法就有一回进步，决定有立竿见影的效果。所以要把完成的时间拉长，尽量做足功夫（当然，一开始要克服堕性，一旦克服了，就完全落在了实处），这样就是“缓缓修时快快到”，一生学法必然会有大利益。

思维心中的法道

一、观察自身的烦恼状况，来确认自己是病人。（这一点至关重要，至少要用两天时间来着重思维。）

二、体会病人求医的心理，对法师生起良医想。

三、体会病人对药物的态度，对法师的教诫生起良药想。