

《治病甘露流》讲解02

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，你为什么还不去死？”

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会感受过，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？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。

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，临死之前也可能会得其他的病。大家如果有《治病甘露流》的窍诀，这辈子都能用得上——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《缁门警训》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。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、心理出问题、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。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。你如果想断除罪业，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。

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”。