

如何转病苦为道用

一、转病苦为道用的重要性

如何将病苦转为道用，是一个很重要的修法。作为佛教徒，如果能有比较高的证悟境界，则疾病、痛苦等等都能妥善地对待；但如果修行的层次没有那么多高，则遇到生病或其他的痛苦时，大多数的人都会感到手忙脚乱、无可奈何。所以，我们就讲讲这个专门针对病痛的修法。

这个修法是麦彭仁波切为了利益众生，使他们能在生病的时候，把疾病变成积累资粮和遣除障碍的方法而撰写的。

在正式讲解之前，首先我们要特别强调的一点就是——当我们生病的时候，是不是只需要修这些法，而不用去看病呢？当然不是。看病是肯定要看的。不要说是我们，连释迦牟尼佛在成佛以后，也会示现生病，生病的时候也会去看医生，医生还配药给佛陀吃。

佛经上就有这么一则故事。有一次，释迦牟尼佛示现生病，然后

去找医生给他配药。那个医生自恃医术高明，所以非常傲慢。他告诉释迦牟尼佛说：这个世界上只有两个人可以解决人的痛苦，一个是你释迦牟尼佛，你可以解决人类精神上的痛苦；另外一个就是我，我可以解决人类肉体上的痛苦。

佛陀为了断除他的慢心，就把他带到喜马拉雅山的一个地方，让他指出那里的每一种草药的作用、味道等等，但他却只能辨认出其中的几种草药，其他都一概不知。于是，释迦牟尼佛就从头到尾，把那儿所有的草药的作用、副作用、味道，以及配制的方法等等一一跟他说明。医生听后，深感自愧不如，从此再也不敢说这种大话了。

释迦牟尼佛生病、吃药等等，当然是一种示现，是做给后人看的。实际上，释迦牟尼佛已经圆满了一切功德，早就脱离了生老病死；不用说释迦牟尼佛，就是一地以上的菩萨，也不会真正生病。

佛陀为什么要这样示现呢？就是为了令以后的佛弟子在生病的时候，不要拒绝看病、治疗、吃药等等。

既然生病的时候要去看病、吃药，那我们为什么还需要这个修法呢？这是为了让我们在肉体接受医学治疗的同时，在精神上也能够转疾病为道用，以积累资粮、清净罪业。

一般说来，没有学佛、没有修行的人在生病的时候，哪怕肉体还没有太大问题，精神就已经先崩溃了；由于精神上的崩溃，才导致了很多身体上的疾病。

此外，作为不学佛的普通人，在生病的时候，就只能白白生病，除了一心一意盼望自己能早日康复以外，在其他方面完全束手无策，从来没有想过把疾病当作修行的法门，从来不知道可以利用病来积累资粮、清净罪业，只能想尽一切办法去治疗当前的病。但就算是能治愈，也只是解决了一次的病痛，却不能彻底解决病痛之苦。

但是，作为佛教徒，可以在接受医学治疗的同时，把疾病当作一种修行法门。通过一场病，让自己产生一些新的认识、新的感受；通过这些认识与感受，就可以积累资粮、清净罪业。也就是说，我们不仅可以通过这个修法，来解决当时的病痛，同时还可以把疾病转为积累资粮、清净罪业的方法，从而彻底解决病痛之苦。所以，这个修法是非常实用的。

虽然我们现在没有生什么病，但由于我们还没有彻底脱离生老病死，所以随时都有可能面临病死之苦。

以前我们讲过十二缘起，在十二缘起当中，老、死二者没有分开，属于同一缘起支。为什么呢？因为，人不一定老了以后才会死，有些人还没有老就死了，有些人老了以后才死，死亡是随时随刻都有可能降临的。同样，虽然现在我们没有生病，但疾病却随时都有可能找上门来，所以最好能提早作好修行上与心理上的准备。只有这样，在日后生病的时候，我们才能利用疾病来做一些解脱方面的事情。因此，生病的时候一定要修持这个法。

二、具体修法

具体的修法包括三个部分：视病痛为功德，从而清净罪业；视病痛为善知识，认真取舍因果；视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

（一）视病痛为功德，从而清净罪业

这种方法包括三种思维方式。

（1）当我们生病的时候，要这样去思维，从无始以来到今天，每

个众生都在充满痛苦的轮回中不由自主地流转不止。我在前几天也讲过，不论是从宏观的角度而言，还是从轮回的每一个阶段、每一个细节的角度而言，轮回都是充满痛苦的。

在这种痛苦的环境下，如果是佛教徒，还要好一点儿，虽然我们还没有彻底地解脱，但毕竟已经开始思维轮回的痛苦，并开始为摆脱痛苦而努力了。然而，对于不学佛的普通众生来说，虽然不情愿轮回，但在轮回的当下，又不会去思维轮回的痛苦，一直都认为在这个轮回当中有什么幸福、快乐可以追求。如此一来，就会将全身心都投入其中，拼命地追求轮回当中的幸福和快乐。但是，由于轮回本身就不存在什么幸福和快乐，所以，想从中获得幸福和快乐，纯粹是缘木求鱼。要知道，所有为了在轮回当中获得幸福所作的一切努力，最终都是没有结果的，我们应该做一些真正有意义的事情。

那么，什么是真正有意义的事情呢？就是修行。除了修行，再没有什么真正有意义的事情了。这个道理，是很多人不了解，同时也不以为然的。

当然，每个人看问题的角度都不一样，每个人都有各自不同的主观认识，所以不可能所有人的看法都一致。但是，无论这么认为也好，不这么认为也好，轮回本身的真相就充满了痛苦，它的本性就是这样。它的真相不会随着人的主观意志而改变，除非是通过修行从轮回当中解脱，否则它永远都是痛苦的，因为它的本性永远不会有什麼改变。

但是，有很多人却并不这么认为。他们认为，轮回当中有幸福、有快乐，充满了可以追求的目标，因此，他们就会把所有的精力、所有的时间，都花在努力获得轮回当中的幸福上面，其他诸如解脱、修行等等的事情，却一点儿都不去想。我们前面也分析了，轮回本身就不存在什么幸福，既然如此，又怎么可能从中获得幸福呢？这是根本

不可能的！我们从无始以来到今天，所有花在这上面的时间和精力都白费了，只有依靠修行而令自己脱离轮回，才是我们的当务之急。

那么，现在我们应该怎么办呢？

就是利用一切机会，哪怕是在生病的时候，也要抓住时机精进修行。

生病的时候怎么修行呢？

首先，就是要了知病痛的功德。病痛是大家都不愿意接受的，它还有什么功德可言呢？它还是有功德的。对于一个修行人，一个希求解脱的人来说，病痛也有很大的功德，而且是世间所谓的幸福、快乐所无法取代的功德。

这个功德是什么呢？

第一个功德是，虽然我生了病，在肉体上感受到了一定的痛苦，但是，如果不是这场比较严重的病来警告我，也许我永远都不会去思维人生的痛苦。以前我也知道有生老病死，却没有这么深刻的印象和体会，以至于把病痛、轮回的痛苦都忘了，一直不断地往外追求，从来也没有为了解决自己的生老病死而修行过。

第二个功德是，如果我一生都没有病痛，一直都很健康的话，那我根本就不会认识到轮回是这么痛苦；如果我不认为轮回是这么痛苦的话，则修行最根本、最基础的出离心就绝对没有办法培养起来。

通过这次生病，让我亲身经历了生老病死的其中之一，我终于深深地体会到：原来人生是如此的痛苦！如果不能彻底获得解脱，在以后漫长的轮回过程中，像这样的痛苦还会经历无数次！即使我这次生病能够痊愈，但也并不代表我以后就不会再生病，就永远解脱了；在以后的生生世世中，我还会再生病，还可能会生更严重的病。此时此刻，我们会开始感觉到，轮回不是那么完美，人生也不是那么完美。于是，我们才会开始寻求解决生老病死的方法。

在整个世界上，唯一可以解决生老病死的方法，就是佛法。其他世间的任何学问——哲学、科学等等，都没有办法彻底解决这些病痛。众所周知，科学家们也会生病，最后也都会死去，甚至有些科学家最后会死于精神分裂症，或者是科学至今无法攻克的癌症。因为他们也是普通凡夫，所以在生病的时候，也不会有什么解决办法。

通过这样的思维，我们的眼光自然而然地就转到寻求解脱、解决生老病死的问题上面来了。因此，生病正是培养出离心的一个大好机会。这些都是病痛的功德，病痛确实也有这样的功德。

我们都知道米拉日巴尊者的故事。大家可以设想一下，假设他的叔叔等亲属没有欺负他们的话，他会有这么好的修行吗？绝不可能！如果没有叔叔等亲属的欺负，米拉日巴尊者的母亲不会有那么大的痛苦；如果他的母亲没有那么大的痛苦，她也不会怂恿米拉日巴尊者去学咒术；如果她不怂恿米拉日巴尊者去学咒术，他也不至于杀害那么多的人；如果没有杀害那么多的人，也不会有这么强烈的修行动力。正因为他通过咒术降下好几次冰雹，杀死了三十六个人以及很多的动物，他的心里才会产生很大的恐惧及压力；正是这些恐惧及压力，才促成他最后的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

(2) 我们还可以从另外一个角度去思维：如果一个人一生当中都不生病的话，自然而然就会生起傲慢心。

什么样的傲慢心呢？因为身体健康，便会轻视有病痛的人，以致什么都不放在眼里，包括修行、解决生老病死、从轮回的痛苦当中获得解脱等等的事情。自从生了病，才深深地体会到人生的痛苦，故而改变态度，开始去注意这些、在乎这些。所以病痛具有这样的功德，《入菩萨行论》中也是这样讲的。

(3) 第三种思维的方法是最重要的。佛经里面讲过，释迦牟尼佛

所度化的娑婆世界具有五浊，众生的烦恼很粗大，环境各方面相对来说都非常恶劣，是一个充满痛苦的世界，不像阿弥陀佛的极乐世界那么幸福。

正因为如此，当时释迦牟尼佛发心到这个世界来度化众生的时候说，他所调化的世界中的众生，不论是精神上或肉体上受到任何痛苦，比如说，在这个娑婆世界中生一场病，即使是小至头痛的病，也比在其他清净佛刹中修持很长时间的功德还要大。

头痛会有什么功德呢？

虽然头痛本身没有什么功德，但仰仗佛陀的这种发心，而使娑婆世界中的任何一个人生病，都能依靠病痛清净很多很多的罪业。不仅如此，而且清净罪业的程度也比在其他清净刹土当中修行的程度还高。

比如说，像阿弥陀佛的极乐世界等等，因为它本身就没有痛苦，所以在清净罪业方面的效果自然也没有那么好。

正因为娑婆世界有如此的优越性，所以，有些非常勇敢的菩萨会专门发心到这个娑婆世界来承受痛苦。通过这些痛苦，就可以积累很多资粮，使他们尚未清净的罪业很快清净，这样一来，他们成佛的时间也就指日可待了。这一切，都跟释迦牟尼佛的发心有关。也正是因为在这个世界上生病，比在其他的刹土修行还要好，所以很多菩萨会特意到这个世界来生病。

经常有很多不明就里的人会产生这样的疑问，为什么高僧大德还会生病呢？这个问题的答案有三种可能：其一，这是一种示现。刚才我们讲过，往昔释迦牟尼佛生病的时候也看病、吃药，也让弟子们为其念经，这在佛经中都有记载。这都是度化众生的方便，是示现给别人看的。其二，虽然这些高僧大德是成就者，但他们的成就还没有达到佛的境界。虽然一地以上的菩萨在肉体上不会有痛苦，然而，停留

在一地以下的资粮道、加行道两个阶段的菩萨、高僧大德们，则需要通过这样的方法来清净业障。关于这一点，在佛经里面也提到过，很多阿罗汉死的时候，有的是饿死的，有些是被别人杀死的……但他们这次所受的果报是最后一次。在这个果报受完以后，他们就彻底清净了业障，再也不会受任何果报，因为他们已经成就了。第三个答案，是密宗特有的。在密宗的历史上，有些高僧大德生病的方式很恐怖，其圆寂的方式也很残忍，他们临死时候的表现，甚至比普通人的表现还差。这是为什么呢？在这些现象当中，有一些特别的意义，之所以这些伏藏大师，或真正的密宗成就者，会特意选择残忍的形式来生病或者圆寂，是因为通过这种方式，就可以遣除一些佛法的违缘以及众生的灾难。

至于那些高僧大德生病的原因到底是其中的哪一个，我们无法猜度，只有他们自己才知道。

因为很多人有这方面的疑问，所以在这里顺便提一下，但我们不必去追究高僧大德是怎么样生病，或高僧大德为什么要生病等等问题，而是要让大家在生病的时候清醒地知道，虽然我不是故意到这个娑婆世界来生病的，但通过这次生病，肯定也可以清净很多业障，所以我应该高高兴兴、欢欢喜喜地接受这个病。

佛经还特别讲到，宣讲、听闻如来藏的人，或者是修空性的人，可以依靠头痛这么小的痛苦，来清净下一世堕地狱的罪业。关于这一点，佛经上有很清楚的记载，这是佛亲口宣说的，我们应该相信佛的金刚语。

虽然大乘修行人的修行层次不一样，大家有没有证悟空性也不好说，但每个人都应该算得上是开始修空性、修如来藏的人，所以，对我们来说，病痛未尝不是一件好事。

前面所讲的思维方式，都是具体的修行方法，生病的时候，就要这样去思维。

以上是第一个修法——视病痛为功德，从而清净罪业。

(二) 视病痛为善知识，认真取舍因果

当我们生病的时候，还要思维，如果我们不希求解脱，则在未来的生生世世当中，还会出现很多这样的痛苦。以前我没有想过，也不知道这些道理，现在通过佛的教诲知道了这些道理以后，就一定要珍惜每一次机会，把常人畏惧、回避、讨厌的病痛转为道用。

虽然这次生病对我而言是很大的痛苦，但看待地狱众生以及畜生的痛苦，或者是人间很强大的痛苦而言，实在是微不足道的。如果我现在不修行，以后肯定还要面对很多类似的痛苦。假如今天我连这么一点儿小病的痛苦都不能接受，一旦我堕入地狱、旁生、饿鬼道，又将如何去面对这些痛苦呢？所以，我这次一定要为彻底脱离病痛而努力。

对我而言，这次生病是个很好的机会，因为释迦牟尼佛传了法，佛法还在人间，我又幸运地遇到了这样的佛法。如果这次我能够恢复健康，我一定要将余生完完全全地投入到彻底解决痛苦的事业当中，我一定要渡越轮回的苦海；如果我因为这次生病而死去，那我就要在心理上作一个准备。

什么样的准备呢？首先，我要把过去、现在、未来三世所有的身体、财产、善根全部供养诸佛菩萨，然后发愿——即使我这次的病无法治愈，希望以此善根，能使我下一世再遇到这样的机会；不但能遇到这样的机会，而且在下一世不会再像现在这样错过机会，我一定要牢牢抓住机会精进修习菩提道。

在发愿的同时，还要坚定不移地深信，我这个愿力永远都不会空耗，是一定会实现的。因为愿力本身就有这个力量，这个力量永远都不会有什么差错。

然后再思维：虽然我这次的病无法好转，但在这次生病的过程中，我懂得了这些道理，所以依靠发愿，我将来还是有机会的。然而，还有很多其他的众生却因为没有接受过佛的教导，所以不知道这个道理，他们还要在这个轮回中继续无数次地轮转，还要承受无数的病苦。在此我应该发愿——等我的愿力实现以后，我一定要让每一个众生都明白这个道理，然后帮助他们脱离轮回之苦。

以上是发愿，之后还要祈祷，祈请诸佛菩萨加持我，使我能让所有愚痴众生明白这些道理。

自己身体上受到的痛苦越强烈，度化众生、遣除众生痛苦的决心和愿望就要越强大、越稳固。

之后继续发愿，如果这次生的病能够痊愈，我以后在因果取舍上一定要认真对待。

为什么要这样呢？因为以前我有了烦恼，造了业，所以今天才会生这样的病。如果我早证空性、早解脱的话，今天我也不会生病了。从今以后，我不能再继续造业，我一定要依靠这个身体去修行。

由上可知，这个修法主要包含了两个部分：首先是发愿，或者是发誓、下决心；其次就是祈祷，祈祷诸佛菩萨能够帮助自己实现心愿。

多数人在平时不生病的时候，就什么也不想——不想轮回的痛苦，也不作因果的取舍。一旦有了病痛以后，才开始认真地对待因果，对这些人来说，病痛就成为他的善知识。

尤其是对讲经说法的法师、修断法（即古萨里修法）的行者，或是其他的修行人而言，生病还是检验修行功力的最佳时机。

在平时没有遇到任何痛苦，一切都很好的时候，我们总是劝别人要修行、要如何如何……一直自认为自己是一个修行人，并觉得自己很不错等等。但自己究竟是不是一个真正的修行人呢？这次就可以见分晓了。

如果我们在病痛的折磨下，也能真正用上前面的那些修法，那就可以自称为是修行人；否则，如果发现自己并没有承受病痛的能力，这次病痛就成了一种警告。它告诉我，现在你连面对一个这么小的痛苦都没有办法，可见你的修行程度还不够深；你以后不能老是原地踏步，一定要继续往前努力，一定要修行，一定要进步。

以上所述，即是具体的修法。

病痛转为道用可分为上、中、下三种不同的层次。

(1) 上等的修法，是通过证悟空性和禅定的能力来转为道用。比如说，即使是在生病的时候，一个真正证悟大圆满的人一旦进入大圆满的境界，就根本感觉不到任何病痛。对有些大圆满的修行人而言，死的时候病痛越强烈、越厉害，就越殊胜。

为什么呢？因为，如果他身体上的病痛越剧烈，他的头脑就越清醒，所以很容易进入大圆满的境界。反之，有些人在死的时候没有什么病痛，像是睡着了一样，其实这并不是件好事。为什么呢？因为没有明显的痛苦，所以这些人在死亡之际头脑就不是很清醒。如果修行不到位，则很多修行的境界都会忘掉，如此一来，他们就无法修持中阴修法了。所以，在死亡的时候，肉体上的痛苦越大越好。

另外，如果是禅定修得非常好的人，也不会有这种问题。

总而言之，具有禅定和证悟的人，就可以转病苦为道用，对他们来说，生病根本不是什么痛苦。但是，这个层次离我们还有很远的距离，对我们而言，难度也有点儿大。

(2) 中等的修法，是通过修持自他相换等菩提心修法，或者是如幻如梦的修法来转为道用。

如果证悟空性的修法修得好的话，在生病的时候也可以把病痛看作是如幻如梦的。虽然这种人的证悟和禅定境界没有上等修法的修行人那么高，但他们还是可以把病痛转为道用。

(3) 下等的修法，就是前面所讲的两个修法。为什么是最下等的呢？因为，这是每个普通人都可以做到的，即使是我们这些没有证悟空性、没有很稳定的禅定功夫的人，也可以做到，所以是很基础的病痛转为道用的方法。

以上是第二个修法。

(三) 视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习

该修法可分成六个阶段。

1. 布施波罗蜜多

修法和前面的差不多。生病的时候，首先要思维，我们的身体都是有漏法，从无始以来到现在，已经经历了无数的痛苦，但我们却不知道这一点，仍然执著这个身体。实际上，这个身体是无常的东西，它是很多东西的组合物，并不是一体的。

如果仔细观察就会了知，在我们的身体上面，根本不存在所谓的“我”，但因为有了无明，于是我们就执著这个身体；由于贪执这个身体，故而就产生了很多烦恼；由这些烦恼，又引起了很多的病痛……从现在起，我再也不执著这个身体了！我要把这个身体布施给魔鬼、非人等等的众生。

布施的具体修法，是五加行里的古萨里修法。如果能按照古萨里的修法从头到尾修一遍，就可以产生以下功效：第一，可以减轻自己

的病痛；第二，可以积累很多的资粮；第三，如果这个人的寿命本身就

就有障碍的话，通过这个修法，就可以遣除他的寿障。

以上所述，为布施的修法。

2. 持戒波罗蜜多

我们可以思维：如果没有病痛，我就会生起很多的欲望；为了满足这些欲望，我就会做杀、盗、淫、妄等等的恶业。但是，因为有了这些病痛，我就没有能力去做杀、盗、淫、妄等等的恶业了。所以，依靠疾病还可以护持自己的戒律。

同时还要思维：这次我不去做杀、盗、淫、妄等恶业，是因为在生病的过程当中没有能力去做，但我不能仅仅满足于此，即使在康复之后，我也一定要严格护持戒律。

以上所述，是持戒的修法。

3. 忍辱波罗蜜多

首先应当思维：这个病痛不会无因无缘地产生，这是我以往造业的果报，所以我只能忍受这个果报。

在忍受病痛的同时还要发愿：但愿以我的这个病痛，能减轻或者消除一切众生的痛苦。

这是忍辱的修法。

4. 精进波罗蜜多

在生病的过程当中，很精进、很用功地修这些法，并发心：我一定要用功地修！

这就是精进的修法。

5. 禅定波罗蜜多

禅定波罗蜜多可以分为有缘的修法与无缘的修法两种。

所谓无缘的修法，就是以病为所缘境，然后去看它的本性，亦即

通过观察色蕴、受蕴、想蕴等五蕴的每一个蕴，从而抉择出这一切都是空性。

因为这不是书面上的理论，而是在身体真正感受到病痛的同时，就把这个病观为空性，所以，对没有证悟空性的人来说，就显得比较困难。

没有证悟空性的人该怎么办呢？就用前面所讲的推理方法，逐步把它抉择为空性。

对证悟空性的人来说就比较简单：当病痛的感受一出来，就立即进入空性的境界中；虽然这个时候病痛的现象还没有间断，还会有一点痛的感受，但他的意识已经进入到空性的境界当中了，这就叫空性和病痛的双运。因为病痛的现象还没有间断，但修行者对病痛却已经没有执著了，所以，在此时此刻，病痛对身体也就没有那么大的伤害。

对某些修行人来说，死的时候，病痛愈大愈好，因为病痛的感受愈强，修行人证悟空性的力度就愈大。当然，这个层次我们现在还达不到；不过，通过持之以恒的修持，慢慢地就可以越来越接近这种境界。

如果不能修无缘的修法，那么，修有缘的修法肯定是没问题的。当我们的身体出现比较强烈的病痛感受时，立即对众生发慈悲心，这就是有缘的修法。具体修法如下。首先思维：在这个世界上，有很多众生都在承受我现在所感受到的这种痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦还要强烈成千上万倍。我现在遭遇了这么一个小的痛苦，都感到如此苦不堪言，那么，其他众生就一定更痛苦、更悲惨。然后真心诚意地发愿：愿这些众生能早日脱离这些痛苦，这就是悲心；愿这些众生能早日重获健康、获得幸福，这就是慈心。

我们可能做不到无缘的空性修法，但有缘的慈悲心修法肯定每个

人都做得到，希望你们能认认真真地修持。

以上所讲，是禅定的修法。

6. 智慧波罗蜜多

所谓的智慧是指什么呢？简单地说，就是在生病的时候，能立即意识到要修转病痛为道用的修法。这也算是一个比较简单的智慧。

最重要的是，作为佛教徒，我们应当证悟三轮的本体空性。

什么叫做三轮呢？生病的人、所生的病以及生病这件事三者，佛教就称之为“三轮”。

在没有证悟的时候，我们还不能直接地感受三轮体空，但也可以通过推理，把病人、所生之病以及生病三者抉择为空性，然后把它们看作如幻如梦之法，就是这样去体会。

如果真正能像前面所说的那样去体会的话，则可以将病痛的感受转化为大乐。什么是大乐呢？就是不但没有感到痛苦，反而觉得十分快乐的感受。当然，这种快乐并不是世俗人所谓的快乐，而是证悟空性的一种境界。

以上所讲，是智慧的修法。

作为真正的修行人，即使在其他方面修得不是很好，比如说，在证悟空性方面修得比较差等等；但是，如果能在生病的时候，认真修持六种波罗蜜多，则能将病痛转为修行的善（顺）缘。这样一来，病痛就不再是病痛，而转成了菩提、法身之因。

对证悟的成就者来说，生病和不生病根本没有什么差别。当然，这是最终的境界，我们现在还无法达到这样的境界。

在前面所讲的三种不同层次的修法当中，我主要介绍并着重推荐的，是其中最简单、最下等的修法。这种修法没有什么高标准的要求，我们每一个人都肯定做得到。

虽然在生病的时候修这些修法，就不会在精神上受到病魔太大的打击与伤害，但我们不能把这种修法仅仅当作精神上的安慰与寄托。实际上，这种修法既可以积累资粮、清净罪业，同时在恢复健康方面也有一定的帮助。所以，我们要提前有所准备，如果生病的话，一定要修这个法。这是非常重要的，我们千万不能忘记！

我本人在修行上是非常非常差的，尽管如此，我却知道抓紧机会修行。哪怕打一个针，我都会用这个修法来应对。虽然打针实际上不是什么病，但当针刺进去的时候，还是有点儿痛的感受，我就利用这个感受来修行。当然，这离证悟空性的境界还差得很远很远，但没有关系，尽量先做自己能够做到的部分。

如果，能够做到的不做，而做不到的本来就做不到，那就非常遗憾了。这样下去的结果，就只会一事无成。