

## 佛子行三十七頌講解

講解上師：直貢噶舉 噶千仁波切

中文翻譯：張福成

製作編輯：葉德祥

### 佛子行三十七頌 全文

#### 南無羅格秀惹亞

雖見諸法無來去 唯一勤行利眾生 殊勝師及觀自在 三門恭敬恆頂禮。  
利樂之源諸圓覺 從修正法而出生 彼亦依賴知其行 是故當說佛子行。

- |             |         |         |          |
|-------------|---------|---------|----------|
| 1. 獲得暇滿大舟時  | 自他為渡輪迴海 | 晝夜恆時不懶散 | 聞思修是佛子行。 |
| 2. 親方貪心如水蕩  | 怨方瞋心似火燃 | 取捨皆忘痴黑暗 | 拋棄故鄉佛子行。 |
| 3. 捨惡境故漸減惑  | 無懶散故善自增 | 心澄於法起正見 | 依靜處為佛子行。 |
| 4. 常伴親友各自散  | 勤聚財物遺為跡 | 識客捨棄身客房 | 捨此世為佛子行。 |
| 5. 交近彼而三毒增  | 且令聞思修退轉 | 能使慈悲滅盡者 | 遠惡友為佛子行。 |
| 6. 依止何者罪過滅  | 功德增如上弦月 | 勝善知識及自身 | 愛彼勝己佛子行。 |
| 7. 自亦束縛輪迴故  | 世間神祇能救誰 | 由此依止不欺者 | 皈依三寶佛子行。 |
| 8. 諸極難忍惡趣苦  | 能仁說為惡業果 | 是故縱遇命難時 | 終不造罪佛子行。 |
| 9. 三界樂如草頭露  | 一瞬剎那毀滅法 | 恆時不變解脫果 | 追求其為佛子行。 |
| 10. 無始以來慈我者 | 諸母若苦我何樂 | 是故為渡諸有情 | 發菩提心佛子行。 |
| 11. 諸苦源於欲自樂 | 諸佛利他心所生 | 由此自樂與他苦 | 如實交換佛子行。 |
| 12. 誰以大欲劫我財 | 或令他奪一切財 | 己身受用三世善 | 仍迴向彼佛子行。 |
| 13. 吾雖無有少過咎 | 他人竟來斷我頭 | 以悲心故彼諸罪 | 自身代受佛子行。 |
| 14. 何者於吾生誹謗 | 雖廣宣揚遍三千 | 仍復吾以慈心故 | 讚彼德是佛子行。 |
| 15. 何者於眾集會中 | 揭吾隱私惡言向 | 於彼還生益友想 | 恭敬其是佛子行。 |
| 16. 吾以如子護養人 | 彼若視我如怨仇 | 猶如母憐重病兒 | 倍悲憫是佛子行。 |
| 17. 與吾同等或下劣 | 雖懷傲慢屢欺凌 | 吾仍敬彼如上師 | 恆頂戴為佛子行。 |
| 18. 恆受貧苦為人欺 | 復遭重病及魔侵 | 眾生諸苦己代受 | 無怯弱是佛子行。 |
| 19. 美名四揚眾人敬 | 財物量等多聞天 | 然視世妙無實義 | 離驕慢是佛子行。 |
| 20. 倘若未伏內瞋敵 | 外敵雖伏旋增盛 | 故應速興慈悲軍 | 降伏自心佛子行。 |
| 21. 一切妙欲如鹹水 | 任幾受用渴轉增 | 於諸能生貪著物 | 頓捨卻是佛子行。 |
| 22. 諸所顯現唯自心 | 心性本離戲論邊 | 知己當於二取相 | 不作意是佛子行。 |
| 23. 會遇悅意之境時 | 應觀猶如夏時虹 | 雖現美妙然無實 | 捨貪著是佛子行。 |
| 24. 諸苦如夢中喪子 | 妄執實有極勞累 | 是故會遇違緣時 | 視為幻象佛子行。 |
| 25. 欲証菩提身尚捨 | 何況一切身外物 | 不望回報與異熟 | 布施即是佛子行。 |
| 26. 無戒自利尚不成 | 欲行利他成笑柄 | 是故無世間希求 | 守護戒是佛子行。 |
| 27. 欲享福善之佛子 | 一切損害如寶藏 | 於諸眾生無怨心 | 修忍辱是佛子行。 |
| 28. 唯求自利小乘士 | 見勤猶如救頭燃 | 為利眾生功德源 | 發起精進佛子行。 |

29. 已知具寂之勝觀	能盡摧滅諸煩惱	遠離無色界四處	修禪定是佛子行。
30. 若無智慧以五度	不得圓滿菩提果	故具方便離三輪	修智慧是佛子行。
31. 若不細察己過失	以行者貌行非法	是故恆察己過失	斷除其是佛子行。
32. 因惑說餘佛子過	令自違犯且退轉	已入大乘行者過	莫議論是佛子行。
33. 貪圖利敬互爭執	令聞思修業退轉	故於親友施主家	離貪著是佛子行。
34. 粗語傷害他人心	復傷佛子之行儀	故於他人所不悅	斷惡言是佛子行。
35. 煩惱串習則難治	士執念知對治劍	貪等煩惱初萌時	即剷除是佛子行。
36. 總之何處行何事	應觀自心何相狀	恆具正念與正知	成辨利他佛子行。
37. 如是勤修所生善	為除無邊眾生苦	悉以三輪清淨慧	迴向菩提佛子行。

追隨經續論典義，及諸聖賢之教授，為利欲學佛子道，撰此佛子行卅七。吾慧淺薄少學故，文劣難令智者喜，然依經典教言故，佛子行頌應無謬。然諸宏闊佛子行，智淺如我難測故，違理無關等過失，祈請諸聖賢寬恕。吾以此善願眾生，依勝二諦菩提心，不住有寂之邊際，等同怙主觀世音！

為利益自他故宣說教理之出家人無著，寫於水銀寶窟。

### 正文講釋

我們每天至少要念一遍這個誦文，因為經常念誦之故，所以能將此一誦文牢記於心。因為牢記於心之故，當我們遇到痛苦逆境之時，就能馬上將誦文的意思想一想。為了希望大家都能每日念誦的緣故，所以我將他做成一部小書便於大家方便去念。

佛子行講解的方式有二；一是善巧者實修的方式，這種方式已經有各種論著流傳，我今天採用的是一般凡夫的實修方式，這種方式主要是抓住總體大綱，在心中思維著來進行。至於善巧者的實修方式內容很廣大，而且很細密，這種方式我既不能夠了解，也不能向大家講授，因為我既不是大學者，時間也不夠用。

今天所要教導的是配合自己實修的經驗，純粹從自己內心中流露出來的感受，來向大家講解。

### 南無羅格秀惹亞

首先是第一個句子「南無羅格秀惹亞」當我們念誦這個句子之時，要一面念誦一面思維其意義。這句話的意義是「頂禮觀世音菩薩」從外表看來，觀世音菩薩是各式各樣的 本尊形象。就他的意義言，指的就是內道佛教的菩提心。所以我們眼睛要看的不仅是觀世音菩薩外在

的形象，更要看到菩薩內在的菩提心，假如缺乏這個內在的菩提心，那麼外表的形是沒有意義的。觀世音菩薩就是一切諸佛的心，所謂一切諸佛的心指的就是對六道一切眾生的大悲心。在三界之中，存在著諸佛與眾生，佛是不會真正趨入六道的，但是眾生卻是在六道之中的每一條道路上，他們走在人道、天道、修羅道、地獄、惡鬼道、畜生道。如果造作惡業就走在下三道中，若是造作善業就走在上三道中，眾生就是在這其中來來去去。

### 誰見諸法無來去 唯一勤行利眾生 殊勝師及觀自在 三門恭敬恆頂禮

但是諸佛為什麼沒有真正的在六道之中呢？因為他們是無來無去，他們如同虛空一般的並未安住於來去之中。是誰了解這一點呢？觀世音菩薩了解這一點。故誦文中說「誰見諸法無來去，唯一勤行利眾生」。

觀世音菩薩看見了諸法本無來去的真貌，但他還要繼續的去利益眾生，跟我們在一起，而我們是在六道之中來去，為了使我們能了知不要墮入六道輪迴的方法，觀世音菩薩化現了無量的化身來教化我們。殊勝的上師和觀世音菩薩是完全相同的，他也是如此精進的在利益我們。由於上師心中具有大悲心，所以他也是恆常的在利益一切眾生，當一個人具有大悲心時，不一定要有很多頭，很多手，很多腳，具有悲心之時他就是觀世音菩薩。我們所看到的觀世音菩薩可以說是一個假象，他所代表的就是大悲心。因此之故，誰的心中具有悲心，誰就是觀世音菩薩，大家就應該對他產生恭敬和信心。上師及善知識因為具足大悲心的緣故而恆常利益眾生，所以和觀世音菩薩是沒有差別，既是如此，我們就應當恆常的以三門來恭敬的向他們頂禮。身的恭敬是做禮拜，語的恭敬是常念誦讚誦文，意的恭敬是了解觀世音菩薩的大悲功德，經常與我的心不離，這就是以身語意三門恆常做頂禮。

### 利樂之源諸圓覺 從修正法而出生 彼亦依賴知其行 是故當說佛子行

能夠講述開啟利益一切眾生的道路者，就是一切諸佛，是故說一切眾生利樂的泉源是從佛而來，而諸佛又是從何而來呢？諸佛最早時與我們一切眾生是完全相同的，但他們經由修習佛法之故，所以成就了佛果，因此說諸佛是「從修正法而出生」。

學習佛法時最重要的是要知道實修的方式，實修的方式有各種念誦，觀想，咒語，然而這一切實修的根本是什麼呢？就是菩提心。念誦有菩提心的念誦，觀想有菩提心的觀想，日常生活亦有菩提心的行持，所以說菩提心是一切諸佛的命脈，菩提心的實現即是佛果。

是故要成佛必要實修，而實修之前要知道修法的方式，如果不知道修法的方式，因為修法而墮入地獄道的，這也是在所多聞，所以知道修法的方式是極重要的。因此誦文中說「彼亦依賴知其行，是故當說佛子行」

「利樂之源」的利樂指的是暫時的和恒久的安樂，這兩種安樂是真實的從佛而來，念完這個句子之後，大家要好好想一想。這個世界上有人喜歡佛法，也有人討厭佛法，學習佛法者有很多人遭遇到痛苦，而反對佛法者當中有很多人得到財富與快樂，總之不論任何人都是苦樂相半，因此很多人對這句話產生很大的疑惑，認為知道佛法之後，並沒有解決一切的痛苦，知道與不知道佛法，並沒有特別的差別。

實際的狀況是不是這樣子呢？不是的。因為我們這個身是一個結果，這個結果早在上輩子就準備好了，所以有一句話說「欲知前世因，但看今世身」現在的一切在我們的上輩子早就準備好了。我們現在所得到的暫時的安樂有許多種，包括長壽、無病、財富等，甚至有非常好的朋友，這也是一種世俗的安樂，能夠得到這個殊勝的人身寶，自然就能得到許多安樂。

不過我們應當思維一下，這些安樂是從何而來的？首先了解：因為布施能夠累積廣大的財富；如果執持清淨的戒律會得到一個人身與莊嚴漂亮的外貌；如果忍辱做好了，會有很多好朋友，可以獲得無病、長壽的果報。這些都是指世間暫時的安樂。而禪定與智慧能讓我們得到究竟的安樂，以上這五個項目都要加上精進。精進無論在佛法或世俗的事情上都是不可或缺的。

這六項是佛陀所教導的六種如意寶樹，也就是我們要學習的道路。六度就好像樹木的分支花、果、樹葉、而智的基礎，就是它的樹根也就是菩提心。菩提心涵攝六度，如果缺少菩提心，六度就不會具足，如果有了菩提心就能具足這六度，故說菩提心是這六度的基礎。

我們要了解一切世俗與究竟快樂的泉源都是從佛而出生的，但是也要了解我們在未來也會遭遇到各種苦與樂，佛陀早就說過了：輪迴之中都是苦樂相伴的，而善道比起惡道是有更多安樂。但是佛亦說「天人安樂如毒食」吃的時候很甜美，吃完之後就死掉了，其實三界中的安樂都是如此。所以我們在未來，無論是遇到快樂，或遇到痛苦，或是苦樂反覆之時，心裡要想一想，徹底斷除痛苦的方法是什麼？要知道只有佛法才能達到這個結果。因此我們今天學習佛法，要思維暇滿人身難得，好好的努力精進修習正法，觀想菩提心趨入六度，使痛苦徹底斷除掉。我們在進入佛法之門以後，就應當努力的來實修，而實修必須從基礎做起，這個基礎是前行四法，所以第一個偈誦的內容就是思維人身暇滿難得。

### 第一個頌文

獲得暇滿大舟時 自他為渡輪迴海 晝夜恒時不懶散 聞思修是佛子行

首先要知道能夠獲得這個暇滿大舟，也就是人身寶並沒有那麼容易。但是我們看世界上的人有這麼多，怎麼會說人身難得呢？這個人身難得實際上應當與六道其它眾生的數量相比較，才能夠清楚的了解。若與六道眾生的類型與數量相比較，人的數量那真是少之又少。

更進一步來說，如果僅是要成為人類的一員，也並不是那麼困難，一個人可能因為看到一尊佛像，在內心生起強烈的信心，只要這個信心沒有退轉，即有機會依此因緣得到人身。但是要得到暇滿條件就十分困難，在百人之中大概只有一，兩個人能獲得暇滿的條件，對這一點大家要好好了解。何謂八種有暇，何謂十重圓滿，這些都在前行教法之中講述過了，相信中心的弟子應當能夠了解才是。

大家知道了這個暇滿人身實是極難得的，不過光知道仍然不夠，應當要經常在心中作思維觀想，才能夠產生真正的受益。大家想想看，在台灣這麼多人之中，有多少人進入佛法之門呢？少之又少。這麼多佛門弟子中，有多少人會做正確的實修呢？少之又少。

真實做實修者，才是真實具足這十八種暇滿條件的人，這種人真是太少了。所以現在能夠進入中心做實修的人，可以說是具足了十八種圓滿的人。至於那些無法做實修者，無論他們是貧賤，富貴卑微或具有權勢，無論是什麼背景，都不算是具足這些條件。

我們要想想看：在大海中所有的細沙數目是如此的多，細沙的數目就猶如六道眾生的數目那麼多。而這些還只是有形象的眾生，沒有形象的眾生比這些細沙還要多的多。相較於此就可以知道暇滿的人身寶是極稀有的。當我們如此思維時，內心會強烈的感受到暇滿難得。由於感受到暇滿難得，才會想到應當要好好的利用這個寶貴的人身，不要使它浪費掉。

這個人身寶就好像是一條船，能夠好好利用的人，用這艘船到大海中得珍珠寶貝，不會利用的人讓這艘船在大海中漫無目的的漂蕩，這一生也就過去了，輪迴的大海也是這種情形，會運用這艘船的人，可以取証到佛果；不會運用的人，只是在輪迴之中不斷的漂來漂去，也就是不斷的墮入輪迴之中。

身體對我們來說是很重要，所以平時要供養它食物衣服，生病的時候則要打針吃藥。但是我們也不要對身體過於重視，要了解身體就如同一個空空洞洞的房子一樣，我們為了達到今生，來世的目標，而將身體借來使用而已，它只是一種過程，我們借了這個身體來完成世俗的事情，也借它來讓我們得到下一世的利益，所以不要過度的重視這個身體。若是太過重視這個身體，必然會貪戀五妙欲的享樂，其後果就是墮入三惡道之中。

所以最重要的是要好好運用這個有用的身體，如何來運用呢？譬如說做五體投地的大禮拜，做的時候雖然手也痛、腰也痛、背也痛，但這樣做卻對我們的修持產生幫助，也才能圓成自利利他的佛果。要不然照顧這個身體有什麼用處呢？這好比花費了很多錢買了一部車子，其目的是為了用它去做生意，可以賺到更多的錢，如果不是為了使用它，為什麼去買這部車呢？所以我們既然已經借來了這個身體，就應當好好的應用它，管束它，將它用於修持之上。就如同應用車子可以為我們賺到很多錢，應用身體則可以為我們賺到善行，菩提心這些我們下輩子還可以用到的東西。

因此當我們「獲得暇滿大舟時」就要好好的利用這一艘船，要怎麼樣利用它呢？正如下一句所說「自他為渡輪迴海」要讓自己和其它的眾生一齊脫離輪迴的大海，由於所有眾生都曾經為我們的父母親，因此我們應當要恆常思維與他們一同解脫輪迴之苦。那麼要怎樣才能讓自他都能解脫輪迴之苦呢？就是要修慈心與悲心，要恆常的利益一切眾

生 很多人會這樣想：我日夜都忙於工作，根本沒有時間去利益眾生，也沒有時間去修法啊！其實真正的情況並不是如此，日夜都忙於工作者，他們修法的時間特別長。這個道理怎麼說呢？如果為某一個老闆工作，工作之後可以得到一筆錢財，而後再拿來照顧自己的兒女親眷。要知道無論是我們所照顧的子女親眷，或是我們為他工作的老闆，在過去生都曾經是我們的父母，當我們發心為利益他們之時，也就是具備了菩提心在做事，而我們因為工作的關係而獲得酬勞，也就是完成了自利的部份。因為當我們在做任何事情時，因為緣想菩提心而來利益眾生，這就是一種實修。這就是為什麼我說日夜都在工作的人，他們日夜都在實修的道理。

下一個句子「聞思修是佛子行」首先當從上師之處聽聞教法的開示，平常大家到中心來聽開示是一種聽聞，而在家中或開車時放觀音菩薩的咒語或聖救度母的咒語，這也是一種聽聞。聽到觀世音菩薩的咒語法音之時，要想一想，它的內在意義是什麼？它的內在意義就是慈心和悲心，由於眾生缺乏悲心，觀世音菩薩是賜給一切眾生悲心的給予者，這是我們應當有的思維。

至於觀想時要想什麼呢？要觀想一切眾生都能夠離苦得樂，並且去除一切痛苦的因與痛苦的果，當我們這樣觀想之時就能夠產生慈悲心，經常的思維眾生的痛苦，以及思維能去除痛苦的方法只有慈心和悲心，能令眾生產生慈心和悲心是真正解除眾生痛苦的方法，這就是實修。

實修之時不是去想自己的痛苦，而是去想到眾生的痛苦，如果想到眾生的痛苦，就可以知道自己的痛苦是微乎其微，而且希望眾生的痛苦能夠早日去除，覺得自己的痛苦不算什麼，如果一個人有這樣的想法，就是一種菩提心產生的徵兆。思維眾生的痛苦而經常淚水直下，這也是一種菩提心的徵兆。

很多人經常問說如何觀修菩提心？觀修到底有沒有產生力量呢？這個只要自己衡量一下就可以了解，譬如說過去台灣發生大地震時，若自己因為緣想她們的痛苦而淚水直下，並且希望受災戶能早日離苦得樂，這些都是菩提心產生的徵兆。

因此，對於教法的開示及咒語的聲音要經常去聽聞，聽聞之後要去思維它的意義，而後要在心中經常觀想其內容，希望一切眾生都能離苦得樂等等，這就是聞思修三種方式觀修慈心和悲心實際上並不容易，為什麼緣故呢？因為有許多破壞它的力量。什麼力量破壞慈悲心呢？這就是下一個誦所講的

## 第二個頌文

親方貪心如水蕩 怨方瞋心似火燃 取捨皆忘痴黑暗 拋棄故鄉佛子行

我們平常對自己的子女、父母、親眷自然的產生歡愛，這是一種慈愛之心，但是這種慈心並不會保持太久，因為這種慈愛之心很快就會轉變成一種貪戀。舉例而言，當我們的親友遭遇到別人傷害之時，對於傷害他們的人，我們很快就會忿怒異常，此時內心的慈悲馬上化成瞋恨。因此只要有貪戀之心就會有相對的瞋恨之心，所以這種對父母、子女、親眷的貪戀並非真正的慈悲心。因為貪戀隨時會改變成為瞋恨。

如果有一個朋友，他經常的幫助我，但是有一天他做了傷害我的事，我能把過去他對我的幫助全部都忘記了，這就是貪戀心時常會轉化成瞋恨心的情況。

當貪戀心或瞋恨心很強時，人就會陷入黑暗之中，這就像太陽被烏雲遮蓋住一樣。當對親人的貪愛之心過於強烈時，就會陷入愚痴之中，故對於我們關懷的對象，應當不要有太強的貪戀之心。其實這些人很多是我們的冤親債主，所以他們現在來保管我們的錢財，住我們的房子，使用我們的東西，這不就是我們的債主嗎？對於外在的仇敵，我們也不要太仇視，因為其中也有我們的子女，曾經是幫助過我們的人。因此無論是對於仇敵或親戚，都應當平等視之，一切都要出於慈愛之心來關懷照顧他們。

若是不能做到這一點，自己就會陷於是非善惡，就會陷入愚痴之中，如果能夠具備平等捨，內心就會像太陽一樣，能夠遠離黑暗，因此不要落於貪瞋之中對大家來說是很重要的。那麼為什麼最後一句會說「拋棄故鄉佛子行」呢？因為在一個地方待久了，累積了一些仇敵而不斷的來傷害我們，以致內心的瞋恨一再的產生，還有一些我們喜愛的親友，內心的貪戀，同樣一再的產生。所以一切諸佛都是捨棄家鄉，四處遊方來作實修的。

但是大家若只想捨棄家鄉來實修，這種念頭是沒有用的。因為若只想離開家鄉，但卻沒有斷除內心的貪瞋之念，實修是不會成功的。這就好像有人離開了台灣到美國去，但是在那邊卻同樣的有了仇敵而產生瞋恨，有了喜歡的人而產生貪戀，這樣是一點用處也沒有。因此對一個實修者而言，重要的不在是否離開家鄉，而是要斷除內心的貪戀與瞋恨之心。對於親眷仇敵都要有平等捨，如果對於家人的貪戀之心太強烈，死亡之時因為貪戀的緣故無法解脫，也無法到阿彌陀佛的淨土，會產生菩提心的退轉。因此雖然諸佛都是示現捨棄家鄉的修持，但是我在此告訴大家，這裡面真正的精神是捨離貪瞋之心，這一點每一個人都要了解。

對於親人朋友的關懷之心這是每個人都有的，假若是這種關懷之心不能擴及一切眾生的話，就會變成貪戀之心，而這種關懷之心本身是無法持久的，當遇到逆境，障礙出現時，就會產生忿怒。譬如我們種下了樹木，它每天都會長出一點點，但是我們若是每天都把這一點砍掉的話，這棵樹還會長大嗎？這是不可能的事。

同樣的道理，我們的慈悲心本來就只有這一點點，但是因為貪戀與瞋恨的緣故，常常去傷害它，慈悲心是無法成長的，譬如說不同家庭的兩個小孩互相吵，一方的家長就會認為對方的小孩子是壞蛋，因此想要去責罰他，但是如果想一想這個小孩子過去也是自己的父母親，現在他的行為雖然不好，我們還是希望能夠導正他，希望這兩個小孩子未來的行為都很端正良好，而不是想要去傷害對方家庭的小孩。有時候我們看到男女朋友吵架，也不要只去袒護自己認識的一方，應當希望雙方都能和好，希望每一個眾生都安好。因此我們雖然具有慈愛之心，但這個慈愛之心是否能逐漸擴充，自己反省一下就知道了。我們應當想辦法讓本有的慈心和悲心擴充出來，才不會陷於愚痴之中。

### 第三個頌文

捨惡境故漸減惑 無懶散故善自增 心澄於法起正見 依靜處為佛子行

第三個偈頌說要遠離惡境，所謂惡境就是會讓我們的心生起貪戀或瞋恨的對境。但是實際上要遠離惡境是極為困難的，要避開讓自己生起貪戀和瞋恨的對境是很不容易的，因此要了解到主要的問題不在對境，而在我們的心。當瞋恨的對境在眼前生起，而我們的內心卻不產生瞋恨，這個時候是否有瞋恨的對境已經不重要了。因為我們要了解

到瞋恨心才是我們主要的敵人，需要調伏的不是外在的對境，而是內在的瞋恨心。所以如何作到當瞋恨的對境產生之時，內心卻不為所動，才是大家應當立下誓言來努力實修的目標。

當我們能夠這樣去實修之時煩惱會逐漸減少，煩惱逐漸減少時剛開始我們是不會察覺的，這就好像我手上這一本書這麼厚，每天看一頁，當然不可能在這一天就把書看完。但是如果我們不斷的看下去，到最後就會發現我們把這本書看完了。同樣的道理，如果我們每一天減少一個憤怒，日積月累之後終有一天會徹底斷除憤怒，而這個斷除憤怒的功夫，就是在每一天中累積而成的。

「無懶散故善自增」是指因為不被煩惱所侵害，所以慈心和悲心等善行不斷的增加，這就好像這棵樹苗，沒有受到傷害，每天長一點點，將來就會成長為一棵大樹。當我們的慈心和悲心不受到煩惱的侵害，而且能想辦法使它增長增廣之後，我們就可以看到自心的本來面貌，這就是第三句「心澄於法起正見」此時我們就具有理智，當有了理智之後，對於善惡取捨就不會混淆不清，對於佛法的內容也會真實的相信。

這些佛法的內容，從人身難得，死亡無常，業力因果一直到輪迴過患，都能夠明晰的顯現在心中，而且能夠真實的相信，這是因為善行增廣之後所達到的成效。此時對於眾生都是自己父母親相信不移，對三寶的信心也是真實不移，這是理智明晰之後所產生的正見，也就是對佛所開示的教法產生穩固的相信。

要能夠做到這一點，要依於靜處才有辦法。所謂的靜處包含外的境處，也就是身靜處，就是要到鄉間偏僻之處來做閉關實修，就好像密勒日巴尊者到人煙罕至的岩洞去做閉關實修一樣。依於這種因緣可以讓內在的念頭逐漸的減少，當內在的念頭逐漸減少之時，就是心靜處。就一般大眾而言，缺乏這種尋求身靜處的機會，但是大家要對這一個道理能夠了解，同時也要知道，身靜處的行為是要達到心靜處的目的。因此要想辦法讓自己內心的念頭逐漸減少，完全沒有煩惱嘈雜，能夠自由自在而又不渙散，能夠安住於自性之中。如果能夠做到這樣，就跟在山上閉關完全一樣。

當自己的念頭紛飛之時，要祈請上師觀自在菩薩，賜給我加持，去除我渙散的念頭，如此祈請之後，能夠讓心凝聚，這就與在山上閉關具有同樣的效果。如果住在深山裡面，但是心卻十分渙散，這樣的作法是毫無意義可言，因此這一條應該以心的寧靜與否，作為判定的標準。那麼應該要如何才能保持心的寧靜呢？平常大家都在工作，當工作越來越多時，有時不免會生氣。當生氣時就應該想到這就是自己的心思渙散，應當把憤怒的念頭去除掉，應當要以正念正知即刻的察覺自己在憤怒之中，了解到我們所憤怒的對象也是自己的父母親，我怎麼可以對自己的父母親生氣呢？要想到是不是自己沒有盡到責任？是不是自己有過失？所以不管對方是否對自己有傷害的行為，立刻想到我們平常說的沒有關係、沒有關係、不要緊、不要緊。心裡面如此的思維，不要去放縱自己的心思、也不要去傷害對方。

如果能夠經常產生這樣的想法，那就是慈悲心逐漸增長的徵兆，自己的慈悲就不會失去。如果慈悲心不失去的話，心就經常能保持在理智之中，不會波濤洶湧。如果不能做到這一點的話，當對方說了什麼話或做了什麼行為，心裡就會產生猜疑，想著他是不是要來害我？他是不是會對我不利。心裡面這樣胡思亂想，就會破壞自己內心的寧靜，因此要能夠與上述行為相應，內心才能保持寧靜。

前面所說是暇滿人身難得，接下來說死亡無常，按照前行法的順序應當是如此來說的。死亡無常要如何觀修呢？第四個偈頌說：

#### 第四個頌文

長伴親友各自散 勤聚財物遺為跡 識者捨棄身客房 捨此世為佛子行

與自己經常相伴的男女朋友、家人親戚，會不會恆常在一起呢？不會的。自己努力所積聚的財產無論有多大，也不會永遠留在自己手中。不要說親友財富這些東西不能恆常擁有，自己的身體就好像一間旅館，靈魂就好像旅客一樣，隔天醒來，旅客就離開了旅館。難道旅客離開了旅館還會把它背在身上嗎？這是不可能的事啊！了解這種情形之後，就會知道，這些親友也不是我的；這些財富也不是我們的；就連身體這個旅館也都不是自己的，因此第四句才會說「棄捨此世佛子行」。

既然說「棄捨此世佛子行」那大家就會想是不是房子不要了，子女也不要了，財產也不要，全部都丟掉了最好呢？如果有人這樣想，就會

弄得自己舉步艱難，什麼事都做不了。剛才所說的是要在心裡面把這些東西丟棄掉，心裡不要掛念這個房子是我的，錢財是我的，子女是我的，身體是我的。要知道這些東西都是借來的，只是暫時與我相伴而已，如果對這些東西產生貪戀的話，過了一些時候死亡了，還是要與這些東西分開的。

如果我們的心都不需要這些東西的話，那麼到底心需要什麼呢？真正我們心所需要的是菩提心、慈心、悲心，菩提心與慈心、悲心才是心所需要的，而且是可以帶走的東西。我們在此生及趨入下世之時，真正需要的朋友是阿彌陀佛。我們也需要真正的財富來供自己使用，這個財富就是菩提心。我們也需要一個真正的身體，男眾需要的身體是觀世音本尊，女眾要的身體是至尊度母，才是我們所需要的，才是自己的，才是可以帶走的。因此未來我們要離開這個世間時，可以帶走的身體男眾就是觀世音本尊，女眾就是至尊度母，可以帶走的財產就是菩提心與悲心，而可以與我們相伴的朋友就是阿彌陀佛。這種情況就好像要到美國去，之前需要準備很多行李，有很多人來幫忙，因為提早做準備的緣故，到美國去就會很順利。同樣的為什麼說「棄捨此世佛子行」呢？我們在此生之時，提早做了未來往生的打算，因此我們準備了觀世音，至尊度母做為自己的本尊，準備了菩提心及慈悲心做為自己的財富，還準備了阿彌陀佛在路上陪伴照顧我們，這樣子提早做了準備，以後要到極樂淨土，一切就會很順利。

我們為了這輩子的生活，所以要上班去賺取錢財，同樣的道理，我們下輩子要靠什麼來生活呢？我們下輩子要用的錢財就是六字大明咒，就是阿彌陀佛聖號，就是至尊度母的咒語。所以現在大家若是能夠把前行法做滿十萬遍，每個咒語都念得非常多，難道這些咒語還會失去嗎？這些咒語就是我們下輩子要帶去的財產。我們要怎樣使用這些咒語呢？念誦咒語時要用咒語來供養三寶，也要用咒語來下施眾生。要怎樣用咒語來下施眾生。當我們念誦咒語之時，觀想地獄道的眾生受到咒語的加持就是其中一種方法，實際上可以用的方法非常多，這些錢財可以應用的方式也非常的廣泛。有很多人來向我說：我每天早上把某個咒語念滿一百遍，或什麼咒語念幾十遍，這種作法可不可以呢？我都是用前面的方式來回答大家。以下講第五個偈頌

### 第五個頌文

交近彼而三毒增 且令聞思修退轉 能使慈悲減盡者 遠惡友為佛子行  
佛子行三十七頌

無論是男女朋友或任何朋友，當我們與之結交之後，卻使自己貪瞋痴不斷的增長，譬如說因為結交某個朋友而讓自己染上抽煙喝酒的習慣，不知不覺中做了很多不好的行為。在這種情況之下，就可以知道對方是一個損友，必須和他慢慢疏遠。這個意思並不是說要和他爭吵，最重要的是自己不學習他的行為，因為自己不贊同，不學習他們的行為，他自然就會離我們而去。

與這種朋友往來會使我們的聞思修不斷退轉，譬如朋友說可以做殺生等等的事，慢慢的自己做了，就會墮入地獄道之中，朋友說可以做偷盜，如搶劫等事，要知道偷盜會讓自己未來很多世陷入貧窮之中，或者朋友說佛法是假的，下輩子根本就看不到，也沒有什麼業力因果，自己如果慢慢的相信了，就會陷入愚痴之中，對於善惡取捨將無法分辨當我們聽到沒有業力因果，沒有佛法這些言詞，多聽幾次就相信了，此後我們的聞思修就會慢慢的退轉。不相信正法之後，自己的菩提心會慢慢的衰損。一般而言，聞思修是連貫的，只要是沒有聽聞，就不會去思維，也不會去實修。這種時候就好像一個瞎子，走在平原之中不知何去何從，對於這種朋友，我們並不需要對他起憤恨之心，也不需要和他爭吵，同樣的也要對他產生慈悲之心，了解到對方也是和動物一樣非常愚痴，我們只要不沾染到他的惡習，對他仍然保有慈悲之心，之後他就會慢慢的疏遠。

有一點特別最重要：世俗之人，對於自己認識的對象，即使他是一個大壞蛋，也會說對方是最好的人，對於他說的話是否真實的，不會去分辨思維，對於自己所不喜歡的人，無論對方是一個多好的人，都會認為對方是一個大壞蛋，對於他所說的話同樣不會去分辨。這樣的心態是極為錯誤的，應當要了解，不管是什麼人，都有他的優點與缺點。每個人的優缺點都是混雜在一起的，所以在這個世界上是不可能找到一個人只有優點而沒有缺點的，也不會找到一個人是沒有缺點只有優點的，因此對任何一個人應當經常去分辨他所說的話，去分辨他的行為，這才是正確的作法，不要因為對方是自己喜歡的人，就判定他的話是真的；也不要因為對方是自己不喜歡的人，就認為他的話是假的。

對於任何人都不要有過於強烈的貪戀、瞋恨之心，了解他們都是優點與缺點混合在一起的。自己應該要經常的祈請三寶，希望所有的眾生都能越來越好，不要對某一部份的眾生有太強的貪戀與瞋恨，應當觀一切都是平等的。

一般人的嫉妒之心很強烈，有很多男女朋友因為嫉妒而發生爭吵，造成傷害，這些事情都經常會發生的。我們不應當任意聽信別人所說的話，應當用自己的腦子好好去想，用自己的眼睛好好的作觀察。如果有一個人對我們造成某種傷害，有人以嫉妒之心講了對方很多的壞事，這個時候就要好好想一想我之前說過的：任何一個人都是優缺點交雜的，我和對方都是多年的好朋友，就算現在他做了傷害我的事不要太計較，過去他也給了我很多協助。不要輕易受到別人挑撥，應當用理智好好的觀察。

對於上師善知識，這種情形更加的普遍，自己去接受了一個灌頂，聽聞了一個教法，隔天如果有一些人跟你講這個上師如何不好，自己又到另一個地方接受灌頂，聽聞了一個教法，隔天又有人來告訴自己，這個上師如何不好，那個上師如何不好。好不容易產生的信心，一下子就消失不見了，由於對上師的信心消失不見了，慢慢的內心就充滿了憤怒邪見，使自己的慈悲心逐漸退散。去說某一個上師不好，是很不好的一件事，因為即便這個上師是不好的，由於我們對這位上師有信心，內在的慈悲心便會增長，慈悲心增長之後，就能對自己產生很大的利益功德 無論如何，只要自己的信心不退轉，就能對自己產生很大的利益。就此而言，使自己信心退失而喪失功德的人，才是真正的壞蛋。因此在聽聞教法之後，無論如何對上師的信心不要退轉，只要自己的信心不退轉，加持力就恆常存在，因為這個加持力是三寶所傳遞而來的，所以這個加持力是很強烈的。其次對於自己的老朋友也要非常堅固穩定，不要在意誰講了什麼話，堅固的老朋友要持續保持關係，不要受到動搖。以上所說都是非常重要的，期望大家都能夠了解。接下來講第六個偈頌

### 第六個頌文

依止何者罪過滅 功德增如上弦月 勝善知識及自身愛彼勝已佛子行

如果交了某一個朋友之後，發覺自己的嫉妒之心沒有以前那麼強烈，自己的正念正知更甚於從前，這些都是善知識所影響的。一般而言，我們現在功德能力增加主要是因為有老師對我們的教導，但是此世與下世的功德要增長，就必須要依賴上師與善知識。所以教師以及上師是這個世界上的珍寶之王，就好像人的眼睛一般，是最為珍貴的，父母生下我，有一雙眼睛可以讓我們看見這一輩子，而上師善知識更

給我們一雙殊勝的眼睛，不只讓我們看到這輩子，還讓我們看到下輩子，因此對於上師及善知識不能毀謗。

接下來要講的是依止上師及善知識，這一段大家不只要仔細聽聞，還要好好去思考。為什麼對於自己的老師及善知識要恆常的尊敬，甚至要比對自己的身體還要關愛，為什麼呢？因為如果我們以自己的身體來對自己的老師、上師、善知識來做頂禮、承事、供養會令他們內心喜悅，由於他們內心喜悅之故，我們自己身體所積聚的罪業障礙就因此而清除；其次由於他們內心喜悅的緣故，他們心中所擁有的能力功德將會傳遞出來，我們去學習就能夠得到。相反的若是貪戀自己的身體與財富受用，心裡也不想去學習上師的能力功德，自然也無法學習到上師善知識的功德能力。

現在我們所做的事恰好與此相反，喜歡自己的財物受用，實際上是一種我執。能夠享用飲食衣服財物的是自己的身體，但是當我們死亡之時身體或被埋在地下，或被放一把火燒得乾乾淨淨。如果我們現在好好的隨上師善知識學習，從上師之處學得菩提心的教法，自己觀修得到的菩提心，難道將來會被火燒掉嗎？那當然不可能的。不僅如此，而且生生世世將與我們恆常在一起的，這才是重要的財富。

許多人學習中文、英文、現代的科學知識等等，有些人對這些現代的知識學習得很快，也學得很好。這也是由於他們過去世對老師很恭敬，努力的在學習，因此這輩子有很好的學習能力。相反的若是前生對老師不恭敬，不尊重學問也不願做學習，這輩子無論學什麼都非常困難，而且這種學生對老師、上師也都不恭敬，這都是一種累積的習氣。因此如果我們今生恆常對自己的老師、上師恭敬，對他們做承事供養的話，就會產生前面所述的廣大利益。

求法者應當如何來學習呢？求法者應當學習瑪爾巴，而弟子應當像密勒日巴，這幾位上師學習的情形大家應當好好看一看。瑪爾巴教導密勒日巴，而後密勒日巴做了實修，他的成效就是一生成就佛果，密勒日巴能夠在一生之中證得佛果，都是老師開導的大恩。所以我們對於老師、上師、父母，都應當存有無比的感謝之心。對於阿闍黎、格西等等也要抱持同樣的心情。上師、格西、父母對我們來說是具有三大恩德者，應當恆常對他們具有恭敬之心，以恭敬心來作學習，而學習的方式當如瑪爾巴、密勒日巴的故事所述。

大家平常工作時應當具足六波羅蜜來工作，聽聞教法時亦應具足六度來聽聞。聽聞之時獻上供養，這是供養也是布施，聽聞之時約束自己的行為不要散漫，這是持戒。遇到上師責備或是學習時遭遇困難仍要繼續下去，這是精進。學到之後恆常放在心中不忘，這是禪定。所學到的功德與能力在心中形成，這就是智慧。這就是聽經時具足六波羅蜜的情況。

現在上師所教導的是詞句的珍寶，並不是錢財等物質珍寶。當我們講述“菩提心是真正妙寶”時，上師要解釋為何菩提心是真妙寶？菩提心從何而來？獲得菩提心的方法？要生起菩提心的方法是什麼呢？就是要知道一切眾生都是自己的父母親，所以對每一個眾生都要產生悲心。如果能對每一個對象都產生悲心的話，就好像一滴水滴在碗中一樣，當水滴不斷的滴下時，碗裡的水很快就滿了。同樣的若是每一天對每一個人都能產生悲心的話，悲心就能迅速增長。當上師這樣講解之後，大家才能夠知道實修的方式，所以這種講解是詞句的珍寶，既是看不見的，當然也是不會消失的，即便是死亡了，它也不會消失。而物質的珍寶在我們死亡之後是會消失的。

為什麼上師所講解的詞句稱之為珍寶呢？因為它能使我們的過失減少而令功德增長。所以第六頌說「依止何者罪過滅，功德增如上弦月」什麼是過失呢？就是內心的貪戀、瞋恨、愚痴、嫉妒。什麼是功德呢？菩提心就是功德。當我們經常在內心思維大手印，大圓滿的意義時，功德自然會增長，過失就會減少。為什麼說過失會少呢？當我們觀察到自己心中的貪戀、瞋恨、愚痴等過失並能明白的了解時，就能去除這些過失、而功德就會自然增長。密勒日巴尊者曾說過，內心了知自己的煩惱，是大手印成就的徵兆。所以應當以心來觀察自己的心，才能去除內心的過失。

要好好看住自己的心，將它的過失去除掉。譬如說當一個人來辱罵自己時，此時應當憶想上師曾經教過一切眾生都是自己的父母，所以不應對他生氣；其次上師也教過，若憤怒所造的業會墮入三惡道之中。若我們能思惟到上師所開示的一切眾生如母以及業果的道理，就不會因此而生氣，這就是忍辱。若自己修行忍辱就不會發生爭吵，而對方也會想著你有這麼好的修養，就會慢慢的尊敬你，這就是功德增長的原因。相反如果沒有受過上師的教導，對以上的道理完全不知道，導致自己暴跳如雷，跟對方爭吵打架，最後被關到監獄裡去，要花錢

消災又傷身勞累，一切過失就會因此產生。這些狀況自己在心裡要好好想一想，如果想了覺得有那一點不明白的話，就要趕快提出來問，我們再好好討論。

上師既然授予我們詞句的珍寶，就要對上師恆常恭敬，對上師所講授的教法要在內心經常思維，要憶念上師的功德，如此自己的功德也會不斷的增加。以下講第七個偈頌

### 第七個頌文

自亦束縛輪迴故 世間神祇能救誰 由此依止不欺者 皈依三寶佛子行

接下來要說的內容是皈依，為什麼要說皈依呢？因為前一個偈頌是討論有關依止上師善知識，來向他們學習，而上師善知識首先教導我們的是皈依三寶。皈依的狀況有兩種，有純正的皈依和不純正的皈依。不純正的皈依是什麼呢？就是如第七頌所說的皈依世間神祇。這些世間神祇的種類非常多，他們能夠給我們暫時的利益而不能給我們究竟的利益，因此他們不能成為真正的救度者，由於他們自己也是處於輪迴之中，所以無法解除我們輪迴的痛苦。

真正能解除我們輪迴痛苦的只有三寶。大家平時做度母及觀世音菩薩咒語的念誦及實修，但是仍然會有很多疾病和不順利不能解決。這個時候心裡會想到實修似乎沒有用處，痛苦並沒有去除。可是大家應當要了解，現在的疾病和痛苦只是上輩子惡業成熟所致，不要說你們自己，很多上師，善知識，出家僧眾他們所遇到的疾病痛苦也是非常多，所以這種問題不要掛在心上。應當要了解至尊度母是智慧的本尊，至尊度母就是三寶，能夠給予我們暫時和究竟的利益，應當依止度母繼續精進的實修。而世間天神雖能給予我們暫時的利益，而隱藏在暫時利益後面的是長久的痛苦。

頌文中提到「由此依止不欺者，皈依三寶佛子行」真正的救度者只有三寶，他們所帶來的利益是真實不虛的。而三寶又可依不同的層次來說明，首先是外層的三寶，佛寶是指釋迦牟尼佛，法寶是指佛所講述的教法，包含了如何實修慈心與悲心，如何實修兩種菩提心，使大家對兩種菩提心由不知變成知道，知道後令它產生，產生後不令衰損，不衰損還要令它增長。這就是「菩提心珍寶，未生令生起，已生不退轉，輾轉還復增」的道理，這些就是教法的內容。其次依照佛的教法

去做實修者稱之為僧寶，現在一般稱上師及出家眾為僧寶，對於這些意思大家必須要了解。

外皈依的方式是如何來進行的呢?皈依佛寶後，若看到任何大小不同的佛像，或是看到不同的上師，無論是小乘大乘、出家在家或是中國的上師，無論是什麼對象，看到之後心裡要想:這就是來救度眾生，給眾生一切安樂的佛陀代表。此時心中要思維自己真實的見到佛，並產生無比的信心和恭敬之心，這是皈依佛寶所要做的事。其次見到每一張記載佛陀教法的文字，無論是中文、英文、藏文，心裡面都要想這是佛陀所講述的教言，所有開示一切眾生都是自己的父母親以及慈心、悲心，菩提心的教法都是從此中出生的，所以應當對這些法寶產生敬重的感受。最後當我們自己的心中思維一切眾生都是自己的父母親而產生慈悲心、菩提心之時，擁有此修者自己就是僧寶。

因此首先外皈依時，要知道世間的上師他們的身體是僧寶，因為他們的心中持有慈心和悲心之故;他們的語言是法寶;他們的心與佛陀相同，所以是佛寶。所以外皈依時要了解上師具足三寶的特質，只要對每一位上師的信心不退轉，自己的福德就必然延續不斷。內皈依的情況是如何呢?皈依時自己的內心觀察一下，會覺察經常有很多念頭紛散，這些念頭停止下來時，就可以發現如同天空一樣的自心，它的特質清清楚楚，這就是佛寶，也就是我們心的本來面貌。這個心的本來面貌有什麼功效呢?應當如何來應用它呢?就是應當對眾生產生慈心與悲心。自己雖然能見到心的本來面貌，但大多數眾生都無法看到這個本來面貌，所以他們都掉在輪迴之中。輪迴之中的狀況是什麼呢?就是綿綿不絕的痛苦。所以要對輪迴的一切眾生產生慈心與悲心，這就是法寶。其次自己的身口意三門不斷的行善業，身體不斷做各種的布施利生事業，語言不斷的講述業力因果及慈心悲心的道理，心意則觀想菩提心。用身語意三門時常的來利益眾生，當自己能夠這樣做的話就是一個求善者，也就是僧伽這個名詞本來的意義。所以自己的心是佛寶，語言是法寶，身體是僧寶，自己就是三寶具足，這是內皈依的定義。

外皈依以及內皈依的內容都已經講解完畢，這些內容要經常的去思維，這就是為什麼要經常去念誦三十七佛子行的原因。大家讀誦過這本書，也知道其中的意義，當明天、後天看到其中的某一個頌文，就要能想起它的意義，如果沒有這本書可以複習，大家聽過了也就忘記

了。接下來要講第八頌

### 第八個頌文

諸極難忍惡趣苦 能仁說為惡業果 是故縱遇命難時 終不造罪佛子行

煩惱所造的惡業，之後會導致嚴重的痛苦，這些痛苦有時會到達自己完全不能忍受的程度。由於無明會生貪戀，瞋恨、愚痴、傲慢、嫉妒等五種煩惱，而五種煩惱中每一項又包括了其它細項，如此繁衍形成了八萬四千種煩惱，這就是我們通說八萬四千煩惱。

惡業所造成的痛苦主要是三惡道的痛苦，但是因為很多人看不到的關係，所以就不相信。其實據佛所開示的經典所教示，這些痛苦都是真實存在的。六道的痛苦是非常難以忍受的，但是導致投生於六道的根本原因大家必須要了解，如此方可以避免再度陷入於痛苦之中。這就好像一個糖尿病人知道病的生起是因為吃甜食等諸原因之故，以後當有人要再給他甜食，怎樣他都不會接受：因為已經遭遇到疾病的痛苦。如是地獄道的原因來自瞋恨，惡鬼道的原因來自慳吝，人道的的原因來自貪戀，天道的的原因來自傲慢，修羅道的的原因來自嫉妒，畜生道的原因來自愚痴，由這六種煩惱之故，逐漸形成六個世界 當我們觀察內心的本質時，可以看到內心的煩惱，當我們瞋恨生起暴跳如雷時，會氣得想把對方給殺了，逼得我們一定要跟對方大吵一頓，此時可以感受到瞋恨煩惱如火燃一般的強烈。每一種煩惱都有它的力量，這些情況我們用心都可以自己感覺得到。我們在人道中所受的痛苦，只要自己思維一下，就可以了解。六道眾生的痛苦也是如此，如果未曾聽聞過這個教法的內容，應當要好好來聽聞一番。因為若不能知道六道眾生的痛苦，就不會了解煩惱的過失，也就不會想如何去對治煩惱。現在我們光是了解六道的痛苦，這是不夠的，六道的痛苦在這本書中並未提到，但是書中提到三界的痛苦，應該要好好閱讀。

六道的痛苦是不能不學習的，許多人未曾學習六道輪迴的痛苦就直接學習大手印、大圓滿等法門，此時也許偶而會讓貪戀、瞋恨離開自心，偶爾看到心的本質。但是瞋恨會立刻再出現，當煩惱出現之時，它的力量非常之強烈、自己的証悟就會立刻消失不見，這種情形是極為普遍的。但是如果能夠了解六道的痛苦以及煩惱的情況，就能了解煩惱就如同毒藥一般，一定要將它去除掉。當自己內心出現些微的貪戀，瞋恨煩惱時，就要立即察覺並將之去除，如此內心才能得到純淨。如佛子行三十七頌

果內心是非常純淨，修大手印，大圓滿等方法就會變得很容易，就如同一個乾淨的容器能夠裝載純淨的水一樣，此時所修得的大手印，大圓滿的覺受就不會再消失掉，會穩固的留在心裡面。

六道痛苦中第一種是地獄的痛苦，主要是指寒與熱之苦，其中包括八寒地獄、八熱地獄、孤獨地獄及近邊地獄共十八種。熱的痛苦就好像被火焚燒一般，燒死之後又再度活過來，這樣的痛苦要經歷百千萬年這麼漫長。這種狀況在我們這個世界上也可以看到，當人在火災之中被火燒死，就好像在熱地獄中的痛苦一樣。冷地獄是指身體放在冰雪之中，也要經過千萬年之久，這種情況在人間也可以看到，譬如像北歐那些冰天雪地的國家，在我們人類的世界中，六道的痛苦都可以看得到，感受得到，熱地獄的痛苦就好比人在火災中被燒死一般，冷地獄的痛苦好似在西藏冬天飄雪時，大雪冰封了整個世界，有些家庭全家都被凍死了一樣，這種情形我自己都看過。

鬼道的痛苦就好像非洲的某一些地區，經常出現天災飢饉，導至沒有任何食物與飲水，而產生極度的痛苦。這些情形都是每個人順著業力投生於六道之中而產生的各種痛苦。畜生道的痛苦在人道之中也可以看得到，有些人在過去世不知道尊重三寶，不知敬重自己的老師，這輩子雖然投生為一個人，但是其行為充斥了偷盜、搶劫、欺騙、行為跟畜生一樣沒有差別。人道的痛苦最基本的就是生老病死之苦，若我們仔細的去觀修出生時的痛苦，五分鐘都不能忍受。

修羅道的痛苦是戰爭，在人類社會中，同樣也有大國與大國戰爭，小國與小國戰爭，即便是在一個國家之內，人與人之間也有戰爭，社團和家庭都有彼此的戰爭。再縮小範圍來看，一個家庭之中的成員以及男女朋友都有爭吵，為什麼會有這種情形呢？因為嫉妒的情緒到處都存在。剛才所提到人道的痛苦中，岡波巴大師曾這樣形容母視生下小孩的情況，他說就好像把你緊緊的綑綁起來，放在火裡烤一個小時，這樣是不是非常痛苦呢？不給你空氣一小時，是不是非常痛苦呢？小孩子在母親腹中有炎熱無比的痛苦，要生出來時有幾乎窒息的痛苦，還有在腹中黑暗的痛苦，所以小孩的痛苦也是很多的。這樣思維就知道投生在入界也是極為痛苦的，以後不要再投生於此。老病之苦大家都都很了解，一般而言，我們要教導年輕者，老與病的痛苦，年老者要教導他們死亡的痛苦。一般人經常想說吃藥保健飲食就不會死亡，實際上當死亡來臨之時，大家都會束手無策。

天道的痛苦是下墮之苦，譬如自己現在有廣大的財富，這些財富是因為過去世廣大的供養三寶、布施貧窮所致。但是由於供養布施之時沒有具足廣大的菩提心，布施之時期望有異熱的果報，希望未來能夠財富受用圓滿，所以感召了下一世豐富的財富。但這個財富有一天是會消失不見的，就如同燈火沒有油之後會熄滅掉一樣，當自己的福報衰損之時，就會發生運氣不好的狀況產生，原來受用的財富就會消失不見。天道的情況就是如此，當自己的受用非常圓滿之時，喜悅無比，可是時間一到的時候，全部都消失不見，一毛錢也找不到，最後會下墮到六道其它處所。

當我們了解這些痛苦之後，就應當避免這些痛苦的產生，因此頌文說「是故縱遇命難時，終不造罪佛子行」其實惡業並非由自己或他人所造，而是因為煩惱在後面所推動，而造就了十不善業。而煩惱乃是存在我們的內心之中，因此當煩惱在自己的內心產生之時，要了解這才是使自己產生痛苦的真正仇敵，無論如何對這個煩惱絕對不能放縱它，即便是自己死亡了，也不要任由煩惱活動，自己要立下誓言不要瞋恨、爭吵、偷盜、搶劫。這就是頌文中所要表達的意義，也就是因為知道造作惡業所引發的痛苦，所以要斷除內心的煩惱。

當業力尚未造作之前，內心的煩惱就好像一顆種子一樣，此時要將這顆種子去除是非常容易。若發現自己內心起了煩惱，應當要祈請上師三寶加持，了知煩惱是真正的敵人而將之去除掉。若是不去除內心的煩惱，已經造作了業力，造作了十不善業之後，就如同種子已經埋到了泥土之中，經過陽光水份培植已經長成一顆大樹，這就是痛苦已經形成了，此時要將它去除，就會變得格外的因難如果自己不好好努力，不精進的話，是無法將之去除的。因此大家要了解，當煩惱在內心生起之時，就立刻要將它去除掉，這是比較容易去除的階段。

為什麼說縱遇命難也不造作惡業呢？這一點是非常重要的。過去的諸佛菩薩在實修之時，經常會遭遇到外道的殺害而死亡，即便在這種時候，他們也沒有產生忿怒之心。為什麼沒有產生忿怒之心呢？因為對方用刀子所殺害的是我的身體，並不是我的心。假如我的心當時產生忿怒的話，那就是將我的菩提心殺死了。身體死亡了就好像是丟掉一件舊衣服一樣，所以過去的諸佛菩薩，都對殺害他們的外道修忍辱，而不令動搖自己的內心。由於心不動搖之故，不會對外道產生忿怒，不僅如此，還對外道觀修菩提心，而令菩提心不斷的增長。如果我們現

在不能如同諸佛菩薩一樣來做，也應當能夠了解這段頌文的意思。因此不管在任何時候，不要讓自己生瞋恨之心，不過如果已經生氣了，就要將瞋恨之心消除掉。

### 第九個頌文

三界樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法 恆時不變解脫果 追求其為佛子行

惡業從何而來呢？一個人為什麼會生氣呢？這就是第九個頌文所說，是因為貪戀三界的快樂而來的。三界的快樂是暫時的，就好像早晨的露水一樣小，但是它的後面存在有很多痛苦，它的苦就是壞苦，現在雖存在但是很快就消失，這就是三界快樂的本質。許多人認為自己現在身體非常好，也很年輕，同時學問也很不錯，所以就產生一種傲慢之心，這傲慢心其實是貪戀之心。如果有這種心理，就應當要想一想，這些條件是不是恆常存在的呢？譬如說自己現在很年輕，那麼以後會不會老呢？不仿去看一看那些老人家，就會發現自己也會有衰老的一天。如果現在不去想這個問題，那麼將來自己年老的時候，一定會非常的痛苦。如果知道自己也會有衰老的一天，當年老之時就不會那麼痛苦。財富的情況也是如此，當自己富可敵國之時，有沒有想過財富是不是會有失去的時候呢？若曾經想過，失去之時就不會那麼痛苦。其它的事情全部都是如此，因為這些安樂並不會恆常存在，所以它是不可依賴的，由於它是不可依賴的，就不應該對它產生貪戀執著，如是當失去之時，也不會因此而產生痛苦。

我們生活的世界雖然很小，但是人的習慣卻很多樣。一個人拿到食物就會先去區分它好不好吃，拿到衣服就先區分它好不好看，自己內心喜歡的就認為這是好的，不喜歡的就認為它不好。於是穿了中意的衣服就很快樂，若穿了不中意的衣服就不舒服、財富、受用、朋友、物品全部都是因分別而產生歡喜與不悅，所有功德五妙欲的享樂全部都充滿了如此的分別心。實際上衣服是提供我們遮身保暖的，而衣服的好壞是由於我們內心的分別所形成的，當我們認為這個東西是好的，相反的就是不好；這個食物是好的，相反的情況就是不好，這些都是內心的分別所形成的。譬如不喜歡吃辣椒的人就認為它不好，抽煙喝酒對不同的人也有不同的好惡。因此大家要了解，這些生活用品可以用，足夠保暖就夠了，不要產生貪戀之心。如果能夠經常這樣想的人，可以減少很大的痛苦，能夠產生廣大的利益。

如果要做進一步廣大的學習，那就應該要想一想：五妙欲的享樂是誰所需要的？五妙欲是指的享樂，是指色聲香味觸，色是眼睛需要的；聲音是耳朵需要的；香氣是鼻子需要的，同樣的道理，味覺是舌頭需要的，而觸覺是身體所需要的。再進一步的想一想，就如同身體穿了一件柔軟的衣服而產生快樂，眼耳鼻舌身需要色聲香味觸來產生快樂，但是真正的快樂原因是因為內心對於這五妙欲產生了貪愛，所以當色聲香味觸出現悅意的條件時，內心的貪戀產生了快樂。但是內心的本質是什麼呢？心的本質就像虛空一樣，實際上它什麼都不需要。當我們死亡之後身體不存在了，難道心還需要穿衣服嗎？當然不需要。因為心的本質就如同虛空，如果能夠經常觀察心的本質，如是修習空性，對五妙欲的執著就會逐漸減少，就能夠追求不變之果位，也就是找到如同虛空般的心之本性。

### 第十個頌文

無始以來慈我者 諸母若苦我何樂 是故為度諸有情 發菩提心佛子行

這一頌文所要講的是菩提心的由來，菩提心是從那裡生起的呢？是從利他之心而來的。而利他之心又是從何而來呢？利他之心存在於母子之間。特別是母親對子女有一種強烈的慈愛之心，子女對母親有恭敬之心。我們從無始以來輪迴了百千萬億次，是故一切眾生在過去生中都曾經是我們的父母親，這是佛陀的聖教所言，是真實不虛的。如此像父母親一樣的眾生，現在到底他們在什麼地方呢？我們都會有渴求知道的情形，要知道六道眾生所受苦之處，都有自己過去的父母親。因此小自螞蟻也都是自己的父母親，這些眾生現在都遭受痛苦，如果我們不去思惟免除他們痛苦的方法，而只尋求自己的安樂的話，難道不會覺得很羞愧嗎？

眾生的數量到底有多少呢？眾生的數量是遍滿虛空的。只要是虛空所及之處，就有眾生，而這些眾生都曾為自己的父母親，眾生的數量就如同虛空一般是沒有邊際，這是佛所說的。因此對於這一切遍滿虛空的眾生都要產生悲心，悲心要覆蓋一切眾生。而且要思惟用何種方法能夠解決一切眾生的痛苦，希望能解決一切眾生的痛苦就是悲心，而悲心要能夠遍及一切眾生，如果悲心能夠無偏私的遍及一切眾生，就可稱之為菩提心。因此第十個頌文說「是故為度諸有情，發菩提心佛子行」。

這種菩提心的狀況是如何呢？菩提心是覺悟心，覺是清淨的意思，也就是要去除掉自私自利、自求解脫的心。悟是到達的意思，也就是要到達能夠生起利益一切眾生的心。所以能夠去除掉利益自己的想法，產生利益眾生的想法，這就稱之為覺悟的心。菩提心生起之後，到底有什麼利益呢？首先，自己能夠得到利益，因為能夠獲得安樂。其次能夠利益其它眾生，令其它眾生得到安樂。因此經常說「利樂泉源唯一處，佛陀正法安住」一切眾生安樂利益的泉源都是從正法而來，正法是指八萬四千法門，而諸多法門的關鍵，也就是唯一的種子就是菩提心。如果沒有菩提心，八萬四千法門就會喪失它的功效，如果掌握了菩提心，就是抓住了八萬四千法門。

### 第十一個頌文

諸苦源於欲自樂 諸佛利他心所生 故於自樂與他苦 如實交換佛子行

諸苦源於自樂，諸佛利他所生，由此自樂與他苦，如實交換佛子行」這是修菩提心的口訣。

一切痛苦的泉源是自私和自利，是來自我執，而圓滿佛陀的來源是什麼呢？是利益眾生的心。誰的心裡面產生利益眾生的心，這個人就會成佛，這個為利益眾生的心就是佛心。那麼這個導致我們痛苦的我執又是從何而來呢？這個我執從無始輪迴以來，如同下雪般的不斷降下，從來沒有中斷的時候，不斷的增加與累積。而且由於它是不間斷的進行，不斷的累積，以致於我們根本很難去察覺它。舉例來說，當自己看到這個茶杯放在桌上時，心裡面想說「我要喝茶」這時”我”就產生了。等到下課後回到家裡，就有這是”我的房子”，”我的兒子”，”我的女兒”這些”我”又不斷的產生。也就是任何一個對境出現時，這個”我”就會出現，就會增加，所以”我”是遍及一切處的，在每一個對境之中，這個”我”都會不斷的增加。因此我們要喝茶時，首先要供養三寶，當我們心裡先想到供養三寶時，我要喝茶這個”我”的勢量就會比較淡，如果不是為了這個原因來供養三寶，難道是因為三寶會覺得口渴嗎？三寶會覺得飢餓嗎？當然不是，這是為了去除我執的緣故，所以我們來供養三寶。當我們心想到三寶之時，心裡就不會想到我，反之這個”我”就會不斷的出現。

當我們看到一朵美麗的花時，心裡要想到”怎麼有這麼美麗的花，要好好的將它供養三寶”但是很多人都不是這樣想的，當他們看到美

麗的花時，心裡就想”這麼美麗的花，我要把它買回去，放到我家裡的花瓶裡面，看起來多麼好看啊”在這樣的一個過程裡面，我執就不斷的累積與增長。由於佛陀具足了方便智慧，為了要去除眾生的我執，所以教授了獻曼達的方法。獻曼達能夠圓滿的積聚資糧，以財富受用來做供養，所得到的卻是智慧資糧，獻曼達能使眾生得到廣大的利益。然而，為什麼獻曼達能使眾生得到廣大的利益，大家需要好好想一想。現在大家經常在做前行法，也就是四加行，很多人經常對四加行中的獻曼達提出疑問，想到為什麼要獻曼達？獻曼達有什麼功效？通常這個”我”形成的時候，並不是一次兩次，而是百千萬億次不斷累積的。當我們在獻曼達時，要供養自己的財富受用。這個時候要想一想，自己的財富受用是從何而來的？如果問說”你有了多少錢”？自己會想說”我有一塊錢、十塊錢、一百錢、一千塊、十萬塊，一千萬等等”心裡會知道自己有多少錢。實際上這面每一塊錢都是一個我，當自己有十萬塊時，心就有十萬個我。十萬個我是非常沈重的，自己的心是挑不起來的。因此當我們獻曼達時，將自己所有的財富受用，一切都供養給三寶，供養給三寶之後，這些東西就不是自己擁有的，就已經不是自己的東西，心裡就沒有這沈重的負擔，而將我執全部都丟掉了。因此我們必須要再三的做獻曼達的實修，而後當我們看到自己的房子以及一切財富受用，就想到這些都是三寶的東西，自己只是使用它而已，並未真正的擁有它們。以是之故我執就會逐漸的降低。當心清淨之後，自己就是佛。就好像這杯水一樣，當它不受動搖之時，就會變得很純淨；當內心混濁的部份消失不見時，內心清淨的部份就會顯現出來，是如來藏，也就是佛，也就是智慧資糧。如是藉著供養財物能獲得智慧資糧，就是因為藉此能令行者去除我執的緣故，對於這一點大家應當經常要去思維。

過去我們大部份的想法都是自私自利的，而沒有去想到要去利益眾生，這樣子沒有辦法獲得廣大的佛果。因此頌文說「由於自樂與他苦，如實交換佛子行」。過去一切諸佛都是將安樂施與一切眾生，並取得眾生的痛苦，只是諸佛是以自己的身體生命真實的施與眾生，這一點我們是做不到的，我們應當用何種方式來做呢？這就是現在要教授給大家的部份。

對於自己的父母、子女、老師、上師，阿闍黎，自己有好的東西要提供給他們，這是一種小小的自他相換，這些東西本來是自己要使用的，但是提供給了別人，這稱之為自他相換。其次若是自己到一個地

方，而這裡有戰爭、殺害、爭吵各種痛苦之時，自己雖然不在其中，但是心裡要想：若是自己投生在其中的話，這個痛苦將會是如何如何。讓這種想法真實的生起，這種取得對方痛苦的方法，也是自他相換。雖然自己不是真正有這種遭遇，但是透過不斷的祈請上師以及念誦六字大明咒，能夠真實的了解眾生的痛苦，這是自他相換的方法。

在某一種狀況之下，雖然自己也面臨到困難，而也沒有什麼錢財，甚至還有疾病和痛苦，當在這種狀況之下仍然能夠去布施貧窮、照顧他人，這也是自他相換。我在西藏曾經看到有一些人他們自己也不富裕，可是當他們看到更貧窮的乞丐之時，還來作布施，這時所作的功德布施雖然只有一點點，但是作時應當要迴向發願，希望能做更廣大的布施與自他相換。

另外一種情形是關於父母與子女之間的關係，通常當父母親的，無論是任何的狀況之下，即便是自己很困難，也會想盡辦法去照顧自己的子女。縱然這個子女未必會回報自己，會不會報答父母這是要看個別的業力，父母無論如何都會盡心的照顧自己的子女。若能夠將這種父母照顧子女的心，無私的同樣用於所有眾生的身上，若能對一切眾生毫無差別的去利益他們，就如同照顧自己的子女一樣，這就是真實菩提心的表現。這是不需要去考量是不是會得到回報的，父母親去照顧子女，無條件便會如此去做的，對於眾生我們也應當要生起如是的心態去利益他們台灣這個地方，由於大家對於佛法都有所認識，對於痛苦困難的人經常能夠給予幫助，這是很好的現象。但是在幫助朋友之時也要思維，即使是面對一個完全不認識沒有關係的人，也要能夠協助他，這樣的意義就更加廣大。因為對於一個與自己沒有關係的人，我們還能協助他，這才是真正的幫助，這種協助是不希求回報的。有時我們對於朋友的幫助，可能難免還有希求回報的情況。然而不求回報的幫助，其福報將更加的廣大。

密勒日巴尊者曾經說過：有回報想法的幫助以及有企圖而講出好聽的言語，這些福報都是很小的，這是因為有渴求之心的緣故。所以對於與自己毫無關係的陌生人，應當經常對他們修自他相換。

現在大家聽課所拿到的三十七佛子行這本書，如果有拿到二本以上，應當儘量送給自己的法友。因為這本書是極為重要的，是成就的大上師無著賢所寫的，他是真正的大菩薩。不僅如此，這本書上還印

了見即解脫的咒語，任何人看到也能得到解脫，有很大的加持力。如果大家禮拜天有共修的話，希望在共修之前能一齊念誦一次。對於書中的內容若是有不了解的，也可以互相詢問，不了解的人向已經知道的人詢問，已經知道的人要向對方耐心的講述。如此大家的功德、學問、實修就會不斷的進步增長。不要因不了解而害羞退卻，因為了解之後自己的功德能力才會不斷的增加。如果我們提供了別人一百塊、一千塊、一萬塊，不如教導他們一兩個頌文及其中的意義，他經由這一兩個頌文及佛法的意義，所得到的利益是生生世世而且廣大無邊的，所以大家應當要如此看待本書，並要去追求它更深的內容。當我來到這裡、或我不能到這裡來的時候，要知道我就是這本小書，這本小書就是代表我。將來我死亡了，各位看到這本小書，也就是看到我，毫無差別。因為這個緣故，我才請求許多功德主、悲心的菩薩，出錢來印製這本小冊子，發給法友們做實修之用，所以希望大家有多的本子，能夠與其它朋友共享。

這本小冊子是非常重要的，因為讀了它就等於讀了大藏經一遍，大家知道大藏經有多少嗎？有一百部以上，要把它讀完並不是那麼容易。但是今天我肯定的告訴大家，這本書讀過一遍就是讀了大藏經一遍。每次講授之前，大家能夠先念誦一遍頌文，這樣做對大家有很大的利益。特別是大家都沒有很多時間，能一邊讀誦一邊思維頌文的意義會有很大的幫助，如果能了解頌文的內容再來念誦，其志義更加廣大。若是能夠持續長久的念誦功德一定會增長。

念誦之時人與非人都能夠得到利益，為什麼呢？因為一切眾生痛苦的泉源是由於欠缺慈心與悲心。思維這種情形之後來念誦，希望眾生都能產生慈悲心，若一切眾生都有慈悲心，對待他人皆能如母待子一般，那麼每一個人都會覺得非常快樂，因此要希望眾生都生起慈悲之心。上次講到第十一個頌文，主要在講解自他相換，以下講解第十二個頌

## 第十二個頌文

誰以大欲劫我財 或令他奪一切財 己身受用三世善 仍迴向彼佛子行

搶劫的狀況有非常多種的，譬如說小偷或強盜，或是經常發生的訴訟，這些劫奪到底是什麼原因產生的呢？也許是我們在過去生未經他人允許就劫奪了他人財物，也許我們在過去世也做了偷盜欺騙等事，另

外一種情況就是過去世享用了父母財物受用而未曾報答，之後就成為冤親債主，這些都是由前世的業力所生的。

因此，今生遭遇了搶奪的事情，實際上就如同我們向他人借了許多財物而未償還，形成的債務所致而已。若能夠了解這其中的因果，心中就不會生起瞋心。對於搶奪自己財物的人就不會生氣，不僅不會生氣，還要如頌文所說將功德迴向給他。為什麼要將功德迴向給他呢？這是因為自己已經了解了，也許是過去世所積欠於他人的債務未付，也許是過去父母對我的養育之恩沒有報答，所以現在只是償還與報答過去未曾清理之債務與恩情而已。並且在此時要迴向，希望一切眾生與我有同樣情形者，它們的業力都能成熟在我的身上，由我代替他們來報答。如此思維之後，還要對搶奪者作迴向，希望他的心念能夠得到成就，希望他的財富受用能增長增廣，無諸障礙。如果能夠如此真實的迴向，這就是布施之中最珍貴者，我們被搶奪的東西也不會浪費掉。

特別是在現代社會，生意人互相借錢的情形非常普遍，很多人因為債務沒有償還而痛苦萬般。這種情形應當好好思維，一方面要希望自己能還清債務，令內心喜悅，若是朋友有債務無法追回，也要教導他們業因果的道理，讓他們能得到寬慰。因為若是自己過去世真的沒有積欠他人債務，未來透過法律及各種關係，這些錢財還是可以拿回來。若是過去生中的債務所致，這些錢想盡辦法還是一樣無法要回來的，即便是對方心裡想著要還你也是沒辦法，因此對於這些事，自己的心裡不要生氣才是。

我們要了解如上的思維是一種非常好的方法，能令自己的痛苦減低。若不是如此思維，當自己財務失去時，首先自己會產生失去錢財的痛苦，其後又產生生氣的痛苦，忿怒又會讓我們墮落地獄道之中，地獄道的痛苦大家想一想，有辦法忍受嗎？因此大家心裡不要感到痛苦，即便失去了很多錢財，自己的心裡還可以剩下菩提心。若是失去了菩提心，每天只想到自己失去的錢財，將來有一天阿彌陀佛想將你抓上去也是沒辦法。因為你一定還會掉到地獄去，為什麼呢？因為妳失去錢財之後，每天處於生氣的情況，最後就墮於地獄之中。

如果自己失掉了錢財之後，心裡面想這是我應當償還他的債務，不要產生忿怒。自己償還債務之後，也做了布施，當此布施波羅蜜圓滿

之時，將來就會有善的果報。若是更進一步的想，遭到小偷比沒遭遇到好，因為透過這個過程使自己還清債務，又使自己圓滿布施波羅蜜，因此要對這位小偷表示感謝。心裡面能夠這樣想，止息了自己的痛苦也平息了他人的痛苦不是很好嗎？以下要講解

### 第十三個頌文

吾雖無有少過咎 他人竟來斷我頭 以悲心故彼諸罪 自身代受佛子行

本頌文是說自己雖然沒有什麼過錯，也沒有去傷害他人，但是別人卻來傷害我，甚至要砍傷自己的頭，假如我們遭遇到這種情況的時候，應當怎樣處理才好呢？這種情形或許是因為過去世我曾經殺過對方，所以今天他要來砍我殺我，那麼自己到底應不應該生氣呢？大家要看第十三頌好好想一想。要知道這是過去世自己的煩惱所造作的惡業，今天成熟所生的果報，若是自己生氣了還去報復他，那就失去了菩提心，也就是不僅身體失去了連同菩提心也一併的失去了。

如果不想讓自己的菩提心失去，在這種時刻應當要修習忍辱，因為身體只是一個物質體，物質體壞掉了沒什麼關係，最重要的是菩提心不能失去。若是自己的菩提心不失去的話，將來會有更好的投生之處，菩提心也會更加堅固。至於過去世我殺了他人，現在他來殺害我，這只是自己償還債務而已，因此面對這種情形要發願自己的債務能夠還清，也希望他人殺害自己的惡業，在未來不要成熟，能夠轉變成善業。要以這樣的慈心關愛之心來對待這個殺害者。平常要再三再三的觀想這其中的意義，為什麼呢？因為若是明天、後天這種事情真實發生的話，自己能夠不生氣嗎？這就是平常要觀修的重要性。如果平時不觀修，真正碰到這種情形，自己馬上掏出槍來把對方幹掉了。若是自己被殺害了，連同自己的菩提心也失去了，那才是最吃虧的事，因此對第十三個頌文要好好的觀修。

一般而言，我們面對這種情形當然會生氣，認為這個盜賊死掉最好。但是這種想法並不正確，對於被殺害者及殺人的盜賊，我們都應該存有慈悲之心。要知道他們彼此會發生這種情形，都是由於前世的因果業力，若是沒有因果業力是不會碰在一起的。而且這個殺害者今生將會受到法律的制裁，所以他是沒有安樂可言，死亡之後還會墮到地獄道中，其痛苦更加強烈。而被他殺害者的親戚都會視他為仇敵，導致他走到那裡都覺得舉目無親，因此殺人者無論今生或來世都是很可悲

的，我們應當對他常懷悲憫之心，而且要知道他們必定是有過去的因果業力關係所致。而對於這個死亡者，我們要想他因此清償了債務，並且迴向他未來能清償一切債務。這是我們對雙方都應當有的菩提心的觀想以下講第十四個頌文

#### 第十四個頌文

何者於吾生誹謗 雖廣宣揚遍三千 仍復吾以慈心故 讚彼德是佛子行

這一項對娑婆世界而言是非常重要的，進一步說在中心裡面亦是非常重要，在實修者之間更加重要。這一件事情看似微小，但是為什麼重要呢？我們所聽到的聲音，無論好聽或不好聽就像風一樣，其本質是空性，但是當它投入心中之時，卻會產生狂風巨浪，造成強烈的貪戀與瞋恨。譬如說有一個人罵了你不好聽的話，自己一怒之下拔槍就將他殺死了，之後受到法律的制裁，在監獄中關了很多年，罰了很多錢，這些後果都可以從對方罵了自己一句話產生，就這麼簡單而已，要好好考量一下。

假如有一個人說自己不好，自己要想一想；他雖然說我不好，但是有很多人都說我是好人啊！所以他要怎麼講就怎麼講，自己要想想是不是有他人所說的過失。如果自己有這種過失，那別人說的話就是正確的，就好像是給自己下了一帖良藥一樣，是真正佛法的開示，自己應當感到喜悅而欣然接受之。如果自己沒有這種過失，那麼他所說的是假話，別人也不會再相信他，以後他就沒有朋友了，那是多麼可憐啊！所以他愛怎麼講隨便他吧！都沒有關係，自己的心不要動搖，要先想一想情況是如何才是。

當別人在講不好聽的話，自己要說這是內心剎時生滅的念頭所形成的，自己要立下誓言不要去講這樣的話。特別在密咒乘中，灌頂之後就只有密咒乘的聲音無別的誓句，而所傳出來的聲音是空性其本性無別的。若以為所傳出來的聲音是真實的，而對之產生貪怨憎恨，這是語言誓句的衰損，所以要了解聲音是空性的，不要受到它的影響，內心要安住在自己的本性之中。

如果有人講了不好聽的話，自己聽了這些話之後要仔細想一想，也許是他嫉妒自己與某位朋友很要好，因此他希望分開大家，這就稱之為兩舌，或者是惡語。要知道這些都是來搗蛋的，使自己和睦相處的

朋友彼此分開。若是造就這種惡業未來將會舉目無親，沒有什麼朋友。自己也不要講這些不好聽的話，了解了這一點之後，大家應當要立下誓言，互相都能遵守，使內心能夠清靜。

特別是中心裡面的弟子，彼此之間東講西講，彼此反目成仇造成干擾，而不想留在中心，這種情形是經常發生的，這是有嚴重的過失。如果自己在中心裡面，碰到有人來挑撥是非時，應當這樣告訴他：我跟這個人其實也是好朋友，他的能力也不錯啊？好好的稱讚他一番，如果這些稱讚的話傳到他的耳朵了，他就會覺得不好意思。他會想到自己老是說別人的不對，現在對方還說自己的好話，他就不會再來興風作浪，大家就會更加團結。所以應該以慈心來稱讚他的功德，對大家說「我跟他也是好朋友，他應該不會如此來傷害我」的話，或表示「如果他傷害我的話也是無心之過」。

如此一來彼此之間的間隙過失就會逐漸地轉化成善意功德，如果別人老是說我們不好，而我們一直說對方的好話，聽到的人自己也會反省會改變，會更加的重視自己，這樣子大家的功德都會相互增加，而不是彼此的減損。以下講述第十五頌：

### 第十五個頌文

何者於眾集會中 揭吾隱私惡言向 於彼還生益友想 恭敬其是佛子行

如果在很多人集會的場合，對方跑來大吵一番，罵我們是大壞蛋，我們碰到這種情形一定會生氣。但是火冒三丈的時候，就應當要緣想菩提心，就應當要立刻警覺到危險的事情要發生了。因為別人對我們的惡言惡語，導致我們生氣，如果生氣了就會造成惡業，因此生氣才是我們真正的仇敵。所以在這種時刻一定要觀修菩提心，一定要下決心即使自己死亡，也不要對別人惡言相向，要修忍辱對治之。

當我們生氣時就好像生病了一樣，而修忍辱就好像開刀，能治好這個忿怒的痛。因此當別人對自己惡言相向，而自己能夠不為所動，這就像是開刀之後去除了病痛。因此對於這位傷害我們的人，我們應該感謝他，因為他就好像是一位大上師，大成就者，因為他的原因，使自己能調伏了生氣。所以我們要再三的立下誓言，不斷的修忍辱。平常就應當要如此練習，為什麼平常要練習？因為我們平時不斷的緣想如

何對治生氣的方法，真的有一天發生這種情況時，我們就能調伏生氣的心。若是平時不做練習，碰到真正的情況時，我們必然會火冒三丈。

以上這些內容要好好想一想，現在我所講的都是一些轉苦為樂的方法，那麼你們會想，這些方法是否真的能轉化痛苦為快樂呢？答案是肯定的。運用這些方法必定能夠將過失轉化成功德。大家有空的時間，一定要把這些句子念誦一番，思維其中的意義。我自己已經念了十四、十五年之久，現在還是每天在念誦，並思維其中的意義。這個小冊子大家都有了，一定要好好重視它。

## 第十六個頌文

吾以如子養護人 彼若視我如怨仇 猶如母憐重病兒 被悲憫是佛子行

猶如頌文所說到的情形有很多種，而這些情形在目前也經常發生，譬如說子女殺害自己的父母，或有人殺死自己的男女朋友或最親近的朋友。當發生這種情形時，自己應當想一想：自己是一個佛教徒，是學習過教法者，是學習過菩提心的人。菩提心就是將痛苦轉變成快樂的方法。遇到這種情形時應當想：對方像是一個重病的患者一樣，陷於業力與煩惱之中，而不知道瞋恨與愚癡的嚴重，沒有辦法去做改變。就好像蓮花生大士所言「純粹的煩惱者一樣」也好像一位群醫都束手無策的垂死病人一樣。自己就應當對他產生強烈的悲心，去思維如何來利益他，希望他能去除貪戀、瞋恨、愚痴。

當我們如此觀修時，慈悲之心能增加百千倍，慈悲之力能增加百千倍，若能如此不斷的觀修，壓伏對方的瞋恨與愚痴。若是對方仍然未有絲毫的改變，自己的慈悲心也不要失去，自己要放輕鬆的修忍辱，那麼自己如同如意寶珠的菩提心會更加增長。即便是對方造作的惡業越來越多，也只會增長自己的菩提心而已。現代社會男女朋友分散的情況非常多，針對這個情況我們來考驗一下。假如是前業力結束所致，那當然是沒有辦法的事，但是第二種情況是因為自己內心煩惱熾盛所致，假如一個人內在菩提心的力量不足，那是無法壓伏自己內心的煩惱，由此之故，大部份的人都會陷於煩惱之中不由自主。當對方生氣之時，自己更應當生起慈心與悲心來面對，這樣子可以增強增廣自己的菩提心。

這樣的觀想方式，特別要用在非佛教徒身上，要把這種觀修方式用於不喜歡佛法，毀謗佛法的人身上。對於這些人更應當具有慈悲之心。應當如頌文所提到的，父母親對於重病的子女，會以更大的悲憫心來對待他。我們對待不喜歡佛法的人，更應當如此來做。菩提心就好像是火一樣，而這些顯現的情境就好像木材一般。火裡若加入更多的木材，只會讓火燃燒的更旺而已，並不會傷害火本身。以下講第十七個頌文

### 第十七個頌文

與吾同等或下劣 雖懷傲慢屢欺凌 吾仍敬彼如上師 恆頂戴為佛子行

這個頌文是說如果某人的才能或財富或許與我相等，甚至比我還要糟糕，但是卻經常的輕視我、欺負我。當自己遭遇到這種情形時應該好好想一想，對方這樣做是不是因為我自己恃才傲物，經常心懷驕慢而未曾察覺到呢？如果自己真有這種情形，那麼對方的做法可以說和醫生一樣，對治了自己的病症。由此也可以知道自己並沒有什麼了不起，對方的能力也許更勝於自己。由於對方的做法而去除了自己的過失，對方可以說像自己的醫生或老師一樣，自己對他不但不能生氣，反而應當心懷感謝之心。以下講第十八個頌文

### 第十八個頌文

恆受貧苦為人欺 復遭重病及魔侵 眾生諸苦已代受 無怯弱是佛子行

這個頌文提到的狀況是這樣子的，現在很多人來學習佛法，來修持菩提心。這時會聽到說學習佛法會令我們此世安樂，來世安樂綿延不盡，因此當我們學習佛法之後，就希望自己此世及來世能立刻得到安樂。但是這種情況並不一定會如預期般的出現。這是由於自己並無法了解過去世曾經造作了什麼業力因果？到底做了什麼壞事？以致於今生有了自己不能預期的痛苦、疾病、貧窮等。當發生這種情形要了知這是前世惡業窮盡的徵兆。我們看到有很多的上師善知識，他們或有重大疾病，或被囚於監獄之中，這是什麼原因呢？

這種情形就好像今天我們要遠行，但是自己還有很多債務未清償，難道債務未清就可以走了嗎？當然不是，這時必須要很快的還清債務。這些上師在成就前要迅速的除掉惡業就是同樣的原因。

因此當自己為病苦所纏時，要做如是的思維：一切眾生與我患同樣病症者非常多，病情比我更嚴重者數量更多，因此我當為他們代受。由於一切眾生過去都曾為我的父母之故，我願意承擔他們所受的痛苦，希望他們的疾病痛苦都能成熟在我身上，但願他們都能無病安樂。我們應當如是思維，以喜悅之心來修自他相換。

頌文中提到「無怯懦是佛子行」指的是心力要堅強，什麼是心力堅強呢？現在自己學習佛法，學習菩提心，但是卻遭遇到疾病、痛苦等諸多逆境。這個時候若是覺得教法沒什麼用，就是灰心失望的表現。若是了解因為修行佛法而導致逆緣生起，乃是債務清除的徵兆。若是丟棄了佛法，不要說債務不能清償，還會越積越多。這就好像因為生病之故需要吃藥，若是捨棄了藥，病怎麼會好呢？只會更加嚴重吧！

了解這一點之後，當逆境出現時，即便是面對死亡，應當要更珍惜菩提心，更珍惜佛法。菩提心是我們的戰友，是大力士，能去除一切障難，若能如此思維，會令菩提心增廣而去利益更多眾生。

若認為這些教法沒有用，不能去除自己的逆境。這種想法是把佛法當成暫時的救度法門，目前有很多人都是抱持著這種心態來看佛法的。以這種標準來看，當佛法的修持不能解決我們目前的困難與痛苦，就認為佛法沒有用，這種想法並不是正確的。佛法教導我們要了解因果業力，所謂「欲知前世因，但看今世身」現在很多的因果業力都是上輩子造成的，若能了解這點之後更當努力的修持佛法。

接下來補充一點與十七頌相關的，上師在修法實修時，受到大家廣大的稱讚和供養，心裡就想說自己也要學習。但等到自己出家之後或真正實修之後，卻沒有受到別人的重視，也沒有收到多少供養。此時心裡就認為佛法實在沒有用處，還是丟棄算了。這樣的想法也是把佛法當成暫時救度的法門，會令我們得到暫時的利益而已。

自己能不能獲得眾人的愛敬，能不能受到廣大的供養，這與過去世是否曾經積聚福德資糧是有關係的，與現在是否修習佛法不一定有直接關係。

像密勒日巴尊者，因為他非常的貧窮，所以受到非常多的欺負。很多的大成就者都不為人所知，所以也經常會遭遇這種情形。所以在實修佛法之時，不要介意別人是否重視我們，或輕視我們，只要自己的

功德增長增廣，菩提心沒有失去，自己的如意寶珠還在的話，別人的輕視或重視都是空幻的，沒有什麼意義。對別人的輕視，不應當感到灰心，最重要的是不要把教法丟棄掉。

佛法的修行者有時會有遭受到疾病，或是遇到魔鬼邪祟的干擾，這時要想到只有佛法僧三寶能救度自己，其它的人神都無法幫助我們。而後，要虔誠的念誦皈依文，念誦至尊度母的咒語，念誦時要以非常堅定的信念來做。對於邪祟要了知其並不是一個真正的實體，是因為自己內心幻化而覺得害怕所致。其本性就如同虛空並不存在一樣，如此虔誠的念誦下去，不要害怕。

通常各種傷害干擾出現之時，也是罪障將要清淨的徵兆，這些可以看看密勒日巴的傳記。密勒日巴的神通很大，他所遭遇的狀況也很多，可以讓大家有所體悟。有很多人因為這些情形來問我，當面臨這些情況之時，要好好的念誦密勒日巴，至尊度母及觀音菩薩等儀軌咒語，只要能夠好好的念誦，這些問題就自然會消失掉。

平常大家就應好好的做觀修，心要串習成強烈的力量，如果告訴你要念誦至尊度母，結果只念誦一天，這樣不會產生強烈的力量的。心就像一面鏡子一樣，要能夠控制它，如果這面鏡子能觀想出本尊，當然魔鬼邪祟就不會出現，如果本尊不會出現，當然魔鬼邪祟就會出現，因為心只有一個，有這個就不會出現另一個，這就是為何要經常觀修，形成串習原因。前面講述的是面對逆境侵擾的情況，接下來十九頌是講如何面對順境：

### 第十九個頌文

美名四揚眾人敬 財務量等多聞天 然視世妙無實義 離憍慢是佛子行

如果自己名傳四海，別人都說妳是一位非常好的上師，或者認為你是一位很有學問的人，或是你的財富受用富可敵國，自己應當想一想這些東西並沒有什麼實際的意義，能穩定自己的菩提心才是最重要的。世俗的財富、親友、地位、聲望、美名有何菁華存在呢？假如死亡之時，這些錢財沒有用來供養三寶，布施貧窮，那只能說是浪費掉了，一點用處都沒有。有用處的，可以帶走的只有自己的菩提心，除此之外，世俗的錢財、親眷沒有實際的用處，這些死亡之後是不能帶走的。

假如平常能如此思維的話，就能將自己的心和世俗的財富受用分開。為什麼要分開呢？因為心若不與財物受用分開的話，死亡之時很難到極樂世界，因為心將財物受用抓得太緊所以就無法離開了。若了解到這些受用沒什麼用處，心就能離開這種執著，那要到極樂世界就很容易了。所以要了解到三界之中的東西是沒什麼菁華，不必對這些產生執著之心，這就是頌文所說「然視世妙無實義，離憍慢是佛子行」。

貪戀錢財名聲的過失有兩種；第一種情況是貪戀之心增廣之時，下輩子很難得到解脫。其次若對名利財富非常貪戀，免不了會生起強烈的嫉妒心。為什麼呢？因為自己擁有了名利財富之後，心裡非常高興，但是當發現對方的財富受用名聲都超過自己時，就免不了生氣。這就是家人朋友反目成仇的原因。看到別人安樂之時，自己卻反生痛苦，這都是因嫉妒之心而產生的。因為嫉妒會使我們的心越來越緊，最後把心捏死掉了。當看到別人痛苦時內心反而更加高興，這種情形發生時，就是自己福報很快要窮盡的徵兆。是以對名利財富不要產生貪戀之心，沒有貪戀心就不會有嫉妒心，要能夠了解世俗的名利財富並沒有實際的意義，就可以避免貪戀與嫉妒心的生起。以下講解第二十個頌文：

## 第二十個頌文

倘若沒伏內瞋敵 外敵雖伏旋增盛 故應速興慈悲軍 降伏自心佛子行

如果沒有調伏自己內在瞋恨的仇敵，外在的仇敵就會越來越多。最初可能只有五個、十個，最後整個村子都變成自己的敵人，這是因為瞋恨心的力量很強烈，導致敵人不斷的增加所致。瞋恨的時候，就好像腳被刺到一樣，痛苦的是自己。我們看看無論是男女朋友之間，或是父母對子女也一樣，當對方生氣之時，都是板著一張棺材臉，非常不好看。而在對方生氣時，無論講什麼好聽的話，他都聽不進去。生氣本身就是痛苦，所以生氣者自然會產生痛苦。

有些當父母親的人在生氣時。子女都不敢靠近。因為他們看到自己的父親臭著一張臉，當然不敢接近了。而當父親的也經常會想怎麼子女都不喜歡自己，不願接近自己，老是往外跑，其實是自己經常生氣所造成的。這就是憤怒所帶來的過失，會使外面的敵人不斷增加。因此憤怒首先讓自己陷於痛苦之中，其次讓周圍的人不喜歡自己，最後

於來世會墮入地獄之中。因此敵人只有一個，就是憤怒之心，而對治憤怒之心的方法就是慈悲。

慈悲心的位置，憤怒是不能夠生的，相對的憤怒的位置，慈悲心也不能坐下去。就好像這一張椅子，只能坐得下一個人，慈悲與憤怒是不會並存的，所以要好好的修習慈悲之心，將憤怒去除掉。

過去有一個僧人因為常在瞋恨之中，別人怎麼開導他也沒什麼效果，因此他經常在夢中看到殺人放火等情形，後來經過上師教導他修習菩提心，才逐漸平息這種痛苦。要知道地獄即是由瞋恨所幻化成的具體形象，瞋恨心是無形的，而地獄卻是有形的具體形象。心懷瞋恨的人，即使在作夢也是看到打打殺殺，開槍射擊之情況，那位僧人經由不斷修習菩提心之後，他夢中的打殺情形才漸漸的消失掉。

這個世界的情形也是如此，一個很容易發脾氣的人，本來住台北沒什麼朋友，因為他把每個人都得罪光了。搬到台中去還是會面臨同樣的問題，最後還是只有繼續搬家。這是因為敵人只有一個，就是內心的憤怒，如果調伏了憤怒，就不會有外在的敵人。因此忍辱的功德是非常大的，佛說忍辱能令一切仇敵都變成朋友。而一個人若經常生氣，朋友也會變成仇敵。

一個經常修忍辱的人，四周都是非常好的朋友，夢境中所出現的也都是和悅相處的情況，這樣的人死亡之後，當然會到極樂淨土之中，因為極樂淨土之中大家都是和悅相處的。一個生氣的人為什麼會投生於地獄之中呢？因為地獄中每個人都是仇敵，看到對方都先將對方殺死掉。因此菩提心所化成的具體形象就是極樂淨土，而瞋恨心化成的具體形象就是地獄。

知道了這種情況之後，每一個人都應當立下誓言，就是生氣的時候。無論是夫婦或男女朋友，當自己生氣之時一定不要說話，等到這個脾氣過了之後，再來做解釋，將事情的經過及自己的看法讓對方知道，這樣就可以避免很多困擾。

頌文中為什麼說要「速興慈悲軍」呢？這個慈悲軍就是指慈悲的觀想不是一次兩次就可以，而是要像軍隊那麼多數量，要一再的觀修。譬如說在一個家庭之中，經常會生氣的話要這樣憶想，從無始輪迴以來，每一個眾生都曾為我的父母親，所以大家能夠在同一個家庭之中，這

個因緣是十分難得的，所以實在不需要生氣。並且要想想生氣的果報未來將生於地獄之中。如果這樣想的話就會對生氣產生後悔之心，而去除掉憤怒。

要知道死亡是無常的，大家能夠再相處多久並不知道，在死亡無常還沒降臨之前，不曉得能夠有幾天共同生活在一起，更應該喜悅快樂的共同生活。如果對方來傷害我們，就應當修忍辱之心，因為每一個人都有優缺點過失，這些過失都很微小，其實沒有關係。自己應當去找對方的好處，多想對方的優點，能夠經常這樣子思維的話，生氣就會減少而能互相照顧。

我們應當經常思維外在環境中所有的眾生，都是自己的父母親，因此看到外面一個一個的眾生，就好像一次又一次的看到自己的父母親一樣，自己內心的慈心與悲心，當然會一次、兩次、三次，再三再三的加強。這就好像如意寶珠累積的越來越多，內心就充滿了關懷之情。由於心的意識是剎那累積的，所以慈悲之心也可以一點一滴積聚。外在的世界也是由”微塵”一點一滴累積而成的，現在科學家們對於心是否如外器世界，也是如細塵般的一點一滴累積而來，仍有些爭議。但是無論如何，大家都要去憶想朋友的好處，反之若經常想著對方的缺點，總有一天會大吵一頓的。

這裡面的內容都有適合每一個人學習的部分，如果一個人的瞋恨之心非常強烈的話，要好好把頌文看一看並思維其中的意義。聽過之後要思維，思維後實修，就是聞思修的程序。現在各位來聽我講解，這就是聞，之後要想一想生氣有什麼好處嗎？它的害處是什麼？仔細想一想。接下來要觀修，想一想如果生氣之時自己要如何處理？在未生氣之前就要先模擬練習。

其實憤怒只是像一陣風一樣，是沒有實體的。這個時候要好好祈請上師，片刻之後，怒氣就馬上消失不見了。故經由聞思修之後，對生氣不會產生恐懼。因為當他出現之時，只要冷靜一下他就消失不見了，只要我們經常的聞思修，很快就會發現效果出現。  
以下講第二十一頌：

### 第二十一個頌文

一切妙欲如鹹水 任己受用渴轉增 於諸能生貪著物 頓捨卻是佛子行

我們所貪欲的對境有五種，眼睛喜歡看美好的對境；耳朵喜歡聽美好的聲音；鼻子喜歡聞芳香的味道；舌頭喜歡嚐美妙的滋味；身體喜歡穿柔軟的衣服。但是每個人貪著的傾向不一樣，有些人喜歡吃山珍海味，但是衣服粗糙一點沒有關係；有人要穿高貴質料的衣服，食物卻馬馬虎虎，所以每個人的習慣不一樣。甚至出家的上師也會有貪著名聲，雖然有些上師能力不錯，修法也不錯，但是卻認為一定要名聲遠播才舒服，這些都一樣是貪戀之心。

因為有眼耳鼻舌身意之故，所以就有色聲香味觸法來作為貪戀的對象。這些貪戀的對象有用嗎？實際上一點用處也沒有，在貪戀之中，自己的菩提心就沉沒在裡面。當我們身體還在時，會覺得色聲香味觸這些五欲妙樂是有必要的，但是如果仔細分析的話，就會發現五妙欲是人的主觀需求而不是實體。譬如說食物，某甲喜歡吃的，另一個人卻不喜歡，所以食物本身並不存在美味的本質，五妙欲的享樂，都是隨個人不同的習慣而有愛好的差別而已。

當我們實修之時，要挑自己貪戀之心最重的對境來觀修，實修時要分辨對這些東西的貪戀之心，會造成何種痛苦與過失？如果沒有這種貪戀，會產生何種利益。有些人吃飯時一定要吃肉，不吃肉就好像沒吃飯一樣，有些人喜歡喝酒，有酒喝什麼食物都好，如果沒喝酒，就是山珍海味放在前面也沒有興趣。這種時候要想一想，為了要吃這些東西要花多少錢呢？這些飲食的執著都是虛假無實義的。

實際上能使自己吃飽的就是好的食物，能使自己保暖的就是好的衣服，除此之外，我們看到大人喝酒，小孩子買珍貴的衣服，耗費多少的錢財。這些錢財若是布施給窮人乞丐，那該有多好啊。自己把它白白浪費掉了，此世消耗了自己的福報，來世由於貪戀的緣故當四大分離之時，身體已經無法持有任何東西，只剩內心的貪著，必然會墮於鬼道之中，這些痛苦都是由於貪戀五欲而有的，還有一些貪戀的過患是我們沒看到的。要了解世俗的貪戀享樂是虛幻不實的，對於衣服食物這些受用不要有貪戀之心。若沒有貪戀之心，什麼衣服食物其實都足夠自己受用的了。我們看了很多人，因為強烈的貪戀喝酒而死亡，或因此開刀，抽煙也有相同的狀況產生，對於這些不好的受用，要在沒有養成習慣之前，就先把它斷除掉，如果習慣已經養成了，只會越陷越深而已。若養成了習慣，就要如今天所說來觀想；貪戀它有什麼壞

處?不貪戀有什麼好處?此生有什麼壞處?來生有什麼壞處?如果能如此觀想，此生來生都能得到安樂。

中心的弟子對我個人可以說非常喜歡，究其原因是源於對三寶有虔誠的信念。並不是因為我個人修持很好，也不是因為我的功德學問很好，而是由於各位自己有福報並信三寶所致。除了有虔敬的信心之外，大家也給我很多供養與協助，因此我經常想要如何來幫助大家，所以就印了佛子行三十七頌這部小冊子，給大家結緣，其實我常駐在中心裡面，也不會有很大用處，我的責任就是將菩提心講給大家聽，聽完之後大家來做實修，最後產生實修的利益。如此一來，我盡到自己的責任，大家得到實際的效果，這才是相互關懷的做法。如果大家對我非常喜愛，又供養我很多錢財，可是對於我所教導的菩提心實修，卻又不願意去做的話，那我們雙方是相互傷害。就我自己而言有嚴重的過失，而對大家來說，每個人手中空空的，手裡都沒有錢財了，這不是嚴重的傷害嗎?我從很遙遠的地方來，大家也都從不同的地方而來，能夠在這裡講授這個菩提心的實修，機緣是十分的難得，千萬不要浪費我和大家的時間。

各位今天能夠來做三十七佛子行的實修，是非常有意義的，因為佛陀所說的教言，全部都濃縮於此，故應當經常來念誦，迴向發願於一切的眾生。發願的時候，不要只想到台灣這個地區，應該遍及於整個世界，希望人與非人及一切眾生，心裡都能產生慈心及悲心，當我們如此做迴向的時候，大家都能夠得到利益。

念誦的時候，要觀想自己本身就是觀世音菩薩，一邊念誦一邊思維觀世音菩薩把慈心悲心給了一切眾生，希望一切眾生的內心都能產生慈心與悲心。如果世界上的每一個眾生都有慈心與悲心，那世界不就大同了嗎?如果世界上的眾生心中沒有慈悲心的話，即使黃金能從天上掉下來又有什麼用處呢?所以我們要恆常的念誦六字大明咒、念誦觀世音菩薩，如此不斷的觀修。

因為上述的原因，所以我才印了三十七佛子行這個小冊子給大家，我到世界各地都是這樣做，中心也應當讓這本小冊子廣為流通，如果中心能這樣做的話，我個人會感到非常喜悅。要知道這本小冊子就是我，將來我捨報了，我就是這本小冊子，各位看到書也就是看到我本人，這中間是沒有差別的。各位應當經常的讀頌這本書，讀頌之時也

要想到教法的流通是非常不容易的，特別是中心能夠使教法流通，中心的工作人員都是大菩薩的化身，中心的功德主也都是菩薩的示現。大家應當要感念他們的功德，不要任意的搗蛋批評。

我每一年都會來講授這本小冊子，只要大家願意聽，又能實修菩提心的話，來講解頌文的內容就是我的責任，如此一來我盡自己的責任，大家又都能實修，這不是一件非常快樂的事情嗎？以下念誦六字大明咒迴向文，結束第三座的教授。 |

## 第二十二個頌文

諸所顯現唯自心 心性本離戲論邊 知己當於二取相 不作意是佛子行

我們的心裡面存有很多善的念頭與惡的念頭，善的念頭如菩提心，惡的念頭如無明煩惱等，可是這兩種都只是念頭而已。在輪迴中出現許多顯現，譬如說衣服、食物及五妙欲等等，當我們對這些輪迴中的安樂事物產生貪戀之心時，就會想要這一切的東西。可是去要的這個是我們的心嗎？不是的。這是因為我們有身體，這身體需要衣服及食物，至於我們的心，它其實什麼都不要。

一切好壞的景象都會在心中出現。然而心的本質是什麼呢？心的本質如同虛空一般，雖然心中會出現善與惡的諸種念頭，可是如果我們把這些念頭放開掉的話，心就呈顯出虛空般的情境，所有好壞的事情都不見了，這時心是多麼的快樂啊！如果能夠如此觀修，就能夠讓心達到無苦的安樂之境。

舉例來說吧！當自己看到一朵花時，想這一朵花是多麼的漂亮美好啊！此時心中就產生執持的想法，也就在這裡產生痛苦之因。看到花時想到這朵花是多麼的美好，但是美好只是在內心呈現出來的情況而已，根本是無實的。當我們看到一朵花，覺得這朵花十分美好，這個美好是花本身呈現出來的嗎？其實美好是我們心中所做的分辨，若是能將這些分辨的念頭丟掉的話，那該有多好啊！

我們就是因為有這麼多紛擾的念頭，不斷的召來更多的想法，所以就引來更多的痛苦。譬如說家裡面有人死了，心裡就會想說：哎呀！他是我的父親，或是她是我的母親，我們在一起住了幾年，又想到過去的各種情事，心裡的痛苦就逐漸的產生了。但是仔細想一想，不只是如此，所有的生命都是如此，因此不用去想這些必然會發生的事，不

就沒有痛苦了嗎?接下來講第二十三頌:

### 第二十三個頌文

會遇悅意之境時 捨貪著是佛子行 應觀猶如夏時虹 雖現美妙然無實

悅意的對境有很多種，色聲香味觸等等皆是。譬如說男女在年輕之時，他們的形體都很好看，可是到老時就會變醜，但這都是同樣一個人啊！因此可見所顯的美麗型態是不可信賴，不堅固不穩定的。色聲香味觸等對境問題都是如此，好像食物我們覺得它有好吃或不好吃的問題，但是吃下去之後，最後出來的情形是一樣的，因此好不好吃的分別是不可信賴的。衣服也是如此，我們喜歡貴的衣服，好的衣服，同時卻對這些貴的衣服產生慳吝之心，又因此而非常小心謹慎，這就是所說「捨貪著是佛子行」的意義。我們現在有很多的快樂與痛苦，但是如果對此產生強大的執著，當快樂消失之時，就會感到強烈的痛苦。以下講如何看待痛苦的情況。

### 第二十四個頌文

諸苦如夢中喪子 妄執實有極憂惱 是故會遇違緣時 視為幻象佛子行

譬如有人非常喜歡吃美味的食物，當他吃到普通的食物之時，就會感到極為不舒服。但是如果一個人平時不對食物有強烈的分別之心，對美食及普通食物都能受用的話，就不會有這些痛苦。同樣的道理，我們與自己的父親、母親、朋友經常的相處在一起，也會因此而產生分離時的痛苦，這些因失去而產生的痛苦，其本質都是一樣的。

所謂的痛苦其實是心不平順，但是造成心混亂的根源卻有很多差別。有些人因為沒有錢財而痛苦，有些人因為沒有朋友而痛苦，有人因為強烈的嫉妒而痛苦。這些痛苦的情形雖有各種差別，但是其內心混亂不平的特質來看，是沒有任何差別的。故知苦實在只有一個。

但是苦的感受是會變化的，如果有人現在父親死掉了，因此覺得非常痛苦，當此痛苦之時，以前不同的痛苦卻因而消失掉了。而現在這種喪父的痛苦，在幾個月之後也同樣會不見了。所以頌文說「諸苦猶如夢子死」好像在夢中自己的兒子死了，醒來之後這個夢不見了，也就沒有其中的痛苦了。所以要了解到，苦其實是我們內心的一種想法，既然只是內心的一種想法，它就不是恆常不變的，它是空性而非實體。

若不要將痛苦執著為實體的話，痛苦就會消失掉。就好像夢中喪子這樣不實的情況罷了。

但是如果對於自己的痛苦非常的執著，認為這個痛苦是真實的，痛苦就會越來越嚴重，最後受不了就自殺了，這樣的情況實際上是會發生的。因此不要將痛苦執著為一個實體，要知道它是空性，是虛幻不實的。如果遇到違緣之時，要想到這個世界上，有多少人他們與我有同樣的遭遇，並不是只有我一個人碰到這種難處，同時也不要將遭遇到的痛苦視為真實，要了知其為虛幻不實的，能如此來做的話，才是真正的菩薩行。

為什麼當自己的父母親眷子女死亡之時，會產生很大的痛苦呢？那是因為他們平常都是自己最關愛的對象，所以當失去他們時會產生痛苦。因此這個痛苦最初產生的原因是因為對某一種對境的執著貪愛，當它消失不見之時，自然就產生痛苦。與其讓自己陷於痛苦之中，不如讓心去執著另一個替代的對象，在這種時候想一想阿彌陀佛，想一想極樂淨土。不要去想他已經死亡，而是想他已經到了觀世音菩薩的淨土，已經到了阿彌陀佛的淨土，在此狀況下我們來唸頌阿彌陀佛。若是能夠這樣想的話，可以產生很大的利益，若是心裡一直想著對方已經死亡，而產生很大的執著，這會帶來嚴重的後果。以下講第二十五頌：

### 第二十五個頌文

欲証菩提身尚捨 何況一切身外物 不望回報與異熟 布施即是佛子行

過去諸佛在行菩薩道時，都能夠以自己的手腳身體，肝腦塗地的做布施。現在尼泊爾的捨身餵虎塔，可以看到佛陀能夠對一切的對象，來做無畏的布施。但是我們能夠如此嗎？以目前狀況來說是不行的，我們對於自己所擁有的錢財物品都有強烈的我執，認為這是我的東西。這種想法會對我們產生很大的傷害，一般來講“我”是很沉重的東西，如果想要減輕自己的負擔，就必須要學習布施，這就是布施的廣大利益。布施有三種狀況，以及布施的四種說法。三種的布施的情況如下所述。我們對貧窮的人給予食物、衣服這是一種布施，但是假如自己沒有錢財物品的話，可以給他什麼呢？這時可以給他教法，自己常常觀修菩提心，念頌六字大明咒，思維能讓對方得到利益，這也是一種布施。

因此自己的衣服食物等受用，只要少少的夠用就可以了，心中要恆常想著對眾生有所利益。平時要布施給乞丐貧窮，甚至於把自己的食物施給狗或雞，當這樣布施時，心裡要想這是給自己的父母，因為眾生都曾是自己的父母親。

而給予時不要想著今天我給他一點點，明天他會給我更多，不要生起回報的想法，以上說的是財施與法施兩部分。供養三寶，供養上師僧團，供養中心這些都是供養，如果能夠供養中心一點錢財，而讓中心持續很多年，在此期間大家都能做佛法的實修，這個利益不是非常廣大嗎？這些都是大家應當學習的。

其次是無畏施，譬如說鳥、雞、魚等動物被抓住之後，即將面臨死亡，我們救了它把它放掉讓它活命，這是無畏的救度施。這種布施未來會感得長壽的果報，而如果是布施錢財物品的話，未來將會感得財富廣大的果報。我們看到有些人財富非常富裕，權勢非常廣大，這都是生生世世布施貧窮乞丐，經常供養三寶物品所感召的果報。

身為父母的人，當然要給自己的子女衣服，食物並送他們去上學，要花費非常多的錢財。於是很多人這樣想，這些都是冤親債主。但實際上應當這樣想，無論是自己的家人或外面的人，都是自己的父母親，因此我們是將各種受用供養給了自己的父母親，而不是給了冤親債主，應該用這樣的想法把受用給予家中子女或外面的人。

又譬如說國家為我們蓋了一些房子，開闢道路及土地，為此我們要支付一切費用，有時心中會捨不得付錢，就產生吝惜之心，這種心是最壞的。為了消除這種慳吝之心，就要學習布施。對於政府所建設的道路，學校旅館等，我們要想有了這些建設之後，每一個人都可以使用，幫助了社會每一個人，所以我們給予錢財等於是幫助了社會大眾。能夠這樣想也是一種布施，這種布施的成效利益也是很廣大的。

房子要支付費用，當要給錢時心裡非常痛苦，這種捨不得的心就是吝惜之心，當此心越來越嚴重時，它的後果是什麼呢？後果就是會墮入鬼道之中。因此我們不要存著不想給又不得不給的痛苦，我們心中要想著我要給予，而且應當要給，能夠這樣想就是一種廣大的布施。

又譬如說大家看這個電怎麼來的？這是人民百姓付了錢方可能會有電。飛機也是大家付了錢，才會有飛機公司，工廠，老百姓才有飛機

可以用，這不是老百姓得到利益嗎？因為許多人付錢，之後由大家共同得到利益，能夠有這種想法，就能產生強烈的給予之心，對於應該要支付的費用也就很樂意付出。所以在買機票時要知道，如果大家都付錢來買的話，飛機就越來越多，同樣的每個人都支付汽車的費用，汽車也越來越好。馬路也一樣，因為有以前的人支付費用，所以馬路修得越來越好；以後的人又支付費用，馬路就更好了。能夠這樣想的話，想給予的念頭就越來越強，就能夠消除慳吝之心。

我們也應當做身的布施，所謂身的布施是指什麼呢？例如大家都在公家機關或私人行號中上班，上班時就是用身體做許多事情，如果用身體很認真做事的話，國家就會越來越強大，老闆的事業就會越來越發展，因此在工作時要想到老闆就像是自己的父母親一樣，做事就好像在承事奉養父母，老闆給的錢財，就好像父母給了我東西一樣。上輩子父母親給了我衣服食物，這輩子父母親變成我的老闆，又繼續給我錢財，這真是廣大的恩德。所以心裡不要想錢不夠，我還要更多才滿足。

那麼當老闆的人要有什麼想法呢？老闆心裡要想著這些部屬來辦事，就好像是自己的子女一樣，要好好的照顧他們，想一想平日照顧自己子女的情形。老闆和員工都能這樣的想的話，就能和睦相處，工作起來就會非常愉快，彼此都能獲得利益。以下要講第二十六個頌文：

### 第二十六個頌文

無戒自利尚不成 欲行利他成笑柄 是故無世間希求 守護戒是佛子行

六度波羅蜜的第二項是持戒，戒律有很多種類，出家人有出家人的戒律，在家人有在家人的戒律，小孩子有小孩子的戒律。這是一種規矩，這些規矩能使自己內心喜悅，不會傷害他人，且能互相幫助，互相利益。國家有其規矩，就是各種法律，一個人如果違反了法律之後要被關到監獄裡面去，此時不要說如何去幫助他人，連自己救自己都有困難了。其結果不是被槍斃就是要關好幾年，由此可知道守護規矩的重要。

各位都很喜歡佛法，而學習佛法的規矩是什麼呢？就是要斷除十不善業，不要去做殺生，偷盜、飲酒等事，能夠好好的把這些規矩做好，就是守護戒律。在家人在家庭中，彼此間也有規矩，這個規矩就是不

要傷害他人。家中的成員彼此都沒有傷害對方的心，就沒有這麼多爭吵，大家都能和睦相處，內心就能非常愉快，這是在家人的戒律。

家庭之中父母與子女也有規矩存在，父母應當要好好開導教育子女，讓他們了解何者當做，何者不當做。子女的規矩應當好好聽從長輩的教導，好好的學習。等到長大一點，父母應當把子女送到學校中就學，使他得到更好的教育。

男女朋友之間也有規矩，首先彼此要互相觀察與瞭解，自己要想一想，我對他的愛有多少，如果發現自己對對方的愛與關懷實在很豐富的話，就可以立下誓言相互承諾；在沒有死亡之前恆常住在一起。若能夠如此立下誓言生活在一起，那就是夫妻的形式。若只有幾個月的相處，沒有仔細分析覺得對方非常的好，之後又分開，看到另一個對象又覺得非常好，如此換來換去的話，下輩子會失去人身。如果不能得到人身，接下來的痛苦就會接踵而來，這是非常嚴重的事。而這些痛苦從何而來呢？就是因為不斷的更換伴侶，破壞原先的承諾所致。

因此男女朋友之間首先一定要觀察分析，這裡所說的並不是觀察分析其外貌，而是要了解對方的內心是如何的。對方是不是相信因果業力，內心是不是誠實。若只是觀察其外貌，是不可靠的。若能夠知道對方的內心是如何，未來才会有美好的結局。以上所說是攝律儀戒的部份。其次要講攝善法戒的部份，我們做世間的事情有其規矩的，而為了下一生的利益來學習佛法，也有學習佛法的規矩。譬如說規定自己早上要做頂禮課誦等，當別人在休息之時，自己仍然把佛法放在心裡，努力的做實修，念誦一百遍的六字大明咒等事，這些都是戒律。因此要了解戒律不是拿來跟外面的人爭吵的，乃是要用來守護自己的部份，這就是攝善法戒。自己守護戒律就好像說，這是不善業故我不當為，這是善業我當努力去做，為什麼善業一定要做呢？因為如果現在不做善業，未來會產生很多痛苦的，如果現在聽任自己昏沈，懈怠的睡眠，未來的病苦情況會很多，這就是攝善法戒。

菩薩戒的三種內容首先是攝律儀戒，其次是攝善法戒，第三是饒益有情戒。為什麼要饒益有情呢？首先要想到自己是一個修行者，修行者的工作就是要利益眾生，自己的身體要像服侍父母親一樣的為眾生服務；語言要念誦瑪尼咒，念誦咒語經典，教導眾生因果業力。若是口中講得很好聽，但心中卻對某些人懷有怨恨，那就不符合菩薩戒律的精神了。心中要想說這些人都像是自己的父母親一樣，我不應當對他們生氣，應

當要好好的利益他們。當自己生氣之時，就要想怎麼可以對父母親生氣呢？因此就要約束自己的行為，這個約束就是戒律。饒益有情戒就是每天都約束自己廣大的去利益一切眾生，每天至少要提醒自己一百遍要去利益一切眾生，要這樣子的努力才可稱之為饒益有情戒。以下講第二十七個頌文：

## 第二十七個頌文

欲享福善之佛子 一切損害如寶藏 於諸眾生無怨心 修忍辱是佛子行

修忍辱的時候，首先要從自己的父母親開始修起，當他們為自己帶來辛苦、傷害、麻煩的時候，首先要做的就是不要說話、不要回答、不要有所反應。這是當自己生氣時要做的，如此一來，怒氣自然會消失不見。福善的受用與一般世間是不同的，世間的受用如汽車房子等，而福善的受用是我們所看不到的，譬如說今天有人來傷害自己，所以就發怒生氣了，如此一來自己的菩提心就破壞了，而造成菩提心衰損。要知道自己的受用就是菩提心，應當要生生世世努力來保護菩提心，一直到成佛之時，菩提心都還存在。

我們注意看有很多人，他們的財富受用、男女朋友都非常圓滿，這些都是前輩子修習菩薩心的功效。由於過去生廣大的做各種布施，所感得的果報。實際上一切世間的安樂，都是菩提心的受用。譬如有樹根才有樹幹，樹幹上多少葉子，葉子上有多少花朵，這一切都是從樹根而來，這個根就是菩提心。所以想要享有一切善的受用之佛子，應當要如何做才行呢？頌文中說「一切損害如寶藏」就是要將仇敵對自己的傷害觀為寶藏，自己在觀修佛法之時，如果有人來傷害我們，這時要依靠強大的慈心和悲心的力量，才能將自己的忿怒生氣調服。由於受到了傷害，在我們的心中瞋恨將會生起，而當瞋恨即將生起之時能夠將之制止，菩薩心就會越來越強大，了解這個道理之後，就可以知道傷害自己的人其實是自己的大恩人。因為對方的生氣，竟然為自己帶來這麼大的好處，如果對方沒有生氣，自己的菩提心是無法快速增長的，因此甚至應當祈請對方以生氣來幫助自己的菩薩心的修行。在每一次遭受到對方傷害之時，能夠一再的忍辱並且助長菩提心的修持，對於這種關係，佛陀可以說是完全了解的。

如果要去一切痛苦的話就必須要修持忍辱，此時傷害自己的人就是自己的大恩人，他就好像寶藏一樣。為什麼說傷害自己的人就好像佛子行三十七頌

寶藏一樣呢?因為寶藏能夠帶給自己廣大的利益之故。對於傷害我們的人以及一切眾生，都應當捨棄怨恨，心不動搖的來修持忍辱，這就是頌文所說「於諸眾生無怨心，修忍辱是佛子行」

以上所說的是要受傷害之忍，另一種是安受痛苦之忍，特別是修行佛法的時候要了解這種情況。有時候心裡想著要修行佛法，會出現各種障礙，一下子又手痛、腳痛各種痛苦，又覺得太冷太熱等等，這些情況都要忍耐下來。要知道密勒日巴為了修行佛法什麼痛苦都忍耐下來了，我們這一點點輕微的痛苦，一定要忍下來。譬如想要睡覺的時候，會有非常昏沈的感覺，好像非睡不可，心裡要想想看，睡覺是很浪費時間，浪費生命的事，如果自己能在這一段時間多愈誦一百遍的六字大明咒，對自己以及其他眾生也都有利益，每天能夠少睡一點不是很好嗎?五個小時、六個小時，最多不要超過七個小時，自己要立下誓言最多不要超過七個小時的睡眠。這些忍受修行時的各種痛苦，即是安受痛苦之忍辱。

另外有一些需要忍耐的是什麼呢?就是對抽煙、喝酒以及毒品等惡習的抗拒。抽煙、喝酒之時能給自己帶來短暫的快樂，可是未來將會帶來更多的痛苦。不僅如此，每天抽一點煙就會浪費自己一些錢財，長久下來就浪費很多錢財，除此之外，抽煙在死亡之後會給自己帶來更大的麻煩。因此要堅決的立下誓言，不再吸煙、喝酒、吸毒等，要把這些誘惑全部都忍耐下來。別人辱罵我們的時候，我們要忍耐下來不要用惡口回罵;別人傷害我們的時候，不要想到報復，要能夠忍耐下來。這些都是小的忍耐，這麼多小的忍耐我們都可以做到。最重要的是當傷害來臨之時，要能夠讓菩提心不動搖不失去，這就是忍辱。

我們有時候會產生憤怒，有時會產生嫉妒，有時候會昏沈想要睡覺，這些都是傷害自他的情況，當這種情況來臨之時，一定要能夠忍耐，在各種情況之下要能守護自己的菩提心不使失去。為什麼要守護自己的菩提心呢?各位仔細想一想，我們現在得到這個暇滿的人身，這輩子一定要用這個暇滿的人身來成就佛果，不要等到下輩子、下下輩子，不一定再有這個機會了，因此這輩子一定要好好守護自己的菩提心。

如果能觀看到心的本質，會發現苦也是空性，樂也是空性。對於我們一般人來說，若是覺得某些世俗的事情讓自己很快樂，但這些快樂

消失之後，將會帶來痛苦。若我們能捨棄苦與樂二邊，才能帶來真正得大樂，這才是究竟的快樂。

這種快樂必須證悟空性才能獲得，在證悟空性之時，了解一切都無實，既然一切都無實就沒有苦與樂的分別想法，這種超越苦與樂兩邊的安樂，才是究竟的安樂，而不像世俗的安樂當其消失之後會產生痛苦。因此要知道空性的了悟才是最殊勝的。以下講第二十八個頌文：

### 第二十八個頌文

唯求自利小乘士 見勤猶如救頭燃 為利眾生功德源 發起精進佛子行

小乘門的行人，由於見到三界輪迴的痛苦，而想要脫離這種痛苦，因此非常專心努力的修持禪定，這是他們努力的情形。可是我們卻發現他們要成佛十分困難，因為二乘行人走的是一條非常遙遠的路，他們只是想要做利益自己的事情。而我們要做的是利益遍滿虛空的一切有情，為此之故，我們更應當努力精進。小乘門的行人努力精進的程度，就好像一個人頭髮被火燒到那麼急於把他弄熄掉；而我們發了菩提心要利益遍滿虛空一切有情，更應當精進不已，即使是在搭車的時候，都應當唸頌六字大明咒，做事的時候也要念「喻瑪尼貝美吽」一定要讓心保持不渙散，如此的精進實修，這就是頌文所說的「為利眾生功德源，發起精進佛子行」。

大小二乘的差別在什麼地方呢？小乘的情況就好像一個人念一百遍六字大明咒；而大乘是想著所有眾生都一起念一百遍六字大明咒，能如此緣想的話就等於一切眾生都唸頌了一百遍六字大明咒，為什麼呢？因為眾生都是無我的。我們觀想無我的方式，都是緣想身是空的，心是空的，以這樣的方式來了悟無我，這種觀想方式其實很不容易。但是如果我們現在觀想一切眾生的心都是相同的無我，這樣的觀想方式就更好了。好像一滴滴水流到大海去以後，就成為大海而不是水滴，同樣的道理，當我心裡想到無數的眾生之時，眾生就好像大海一般無窮無盡，此時眾生的心如同大海的水一樣都是完全相同的。以如此的方式來觀想所有眾生都念誦一百遍六字大明咒，實際上就是每個眾生的心都念誦了一百遍六字大明咒。以如此的方式來唸誦六字大明咒，才能產生真正強大的力量。因此不要只想到自己一個人，早上起來念皈依文時，也不要只想到我自己，要想到一切的眾生。

前面講到布施、持戒、忍辱三種修持要恆常實修，這三者是令我們得到人身的主要原因。但是若要證得佛果的話，就要依賴禪定勝觀了，故第二十九頌言：

### 第二十九個頌文

已知具寂之勝觀 能盡摧滅諸煩惱 遠離無色界四處 修禪定是佛子行

禪定是安止的意思。我們的心有很多煩惱，所以不能穩定，由於不同的執著之因，所以產生不同的煩惱混淆。當這種動搖及貪瞋等心念都停止下來之時就是安止。頌文中說「甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱」就好像大海的水平穩之時，我們可以看到海水的樣子，但若在波浪濤天之時，我們是看不見海水的樣子的。同樣的道理，安止是指我們內心的貪瞋等念頭沒有浮現起來，各種的念頭停頓之時，這樣能夠真實的觀察到心的原來狀態，這就是勝觀。

前面說到安止是貪瞋等念頭未出現時，安住在止息之上。舉例來說，當仇敵在自己的面前出現之時，自己要想一想，這個仇敵過去也曾是自己的父母親，我怎麼可以對自己的父母親生氣呢？這個仇敵宿世以來也曾經幫助過我，能夠這樣想的話，憤怒就會降下來。

我們對子女有強烈的貪愛之心，因此若是有人去傷害自己的子女，我們就會產生強烈的憤怒。其實要知道這些子女親眷，在過去世也曾是自己的仇敵，這樣想一想，貪愛執著之心就會降下來。因此當我們對敵人不生憤怒之心，對子女親眷不生貪愛之心，而能以平等觀之的話，心就能夠止息。而為什麼說安止的心能盡除滅諸煩惱呢？當心處於寧靜止息之時，就好像天上沒有雲。也像海中波浪平靜的情形是一樣的。

我們所有的念頭都是從心中升起的，它本來就是心的一部份，而心與念頭是不可以分開的。若能夠使心安住在止息寧靜的狀態之下，就等於是去除了念頭，也就是滅除了一切煩惱。當沒有煩惱之時，貪瞋之心皆不起，所出現的就是心的本質，就看到心的原來面貌，這就是去除了愚痴。

我們因為沒有看到心的原來面貌，所以是處在愚痴之中，愚痴的狀況之下都認為有一個我存在。但是注意看看心裡面，有這個我存在嗎？

其實並沒有。如果能看到心的本來面貌之時，就知道心是空性，心既然是空性，就不能說裡面有我，因為其中是無此、無彼亦無我，這就是空性的智慧。所以我不在這裡，那麼我究竟在哪裡呢？了解這個問題之後，就稱為勝觀，勝觀就是真實的見到無我，就是空性的智慧。

頌文中又提到「知己應離四無色，修靜慮是佛子行」。四無色是講無色界的四種情形，其主要的執取就是認為一切皆無。有一種外道認為空就是全部都沒有，心中思維一切都沒有，若是有這種想法，將來會投生於無色界之中。內道佛教認為正法並不是無也不是實有，而是超越於有無兩邊，這是大手印的意義。現在我們在此也無法詳細解說大手印的意義，但是要了解在修大手印時，一定要具足內道的見地，若不能具足內道的見地，是不能成就佛果的，因此第三十個頌文提到

### 第三十個頌文

若無智慧以五度 不得圓滿菩提果 故具方便離三輪 修智慧是佛子行

如果沒有大手印的智慧是不能夠成就佛果的，佛果是方便與智慧兩者結合在一起而成就的，而方便指的是大悲。這裡提到要離三輪，大家認為我是存在的，眾生是存在的，這一切都是有的。有我，有我要修的法以及要獲得的證悟，在一切過程中認為這三個項目都是真實存在的，這就是三輪。

若我們不認為心是真實的有，又因為心可以顯現萬法亦不認為心是無，所以心不可以說無，亦不可以說是有，離開心之有無二邊就是空性。這個空性是心之本質，但卻同時具有了知此空性的明覺。

很多外道認為這個世界是恆常的，是真實有的，但是內道佛教卻認為這個世界是空性，並非實有的。佛教認為心的本質是空性，但卻有一個能了解這個空性的部份稱之為自性明，若了解心的本質是空的話，就不會投生於色界之中，若了解心之自性為明的話，就不會投生於無色界之中。要知道心之本質是空、自性是明，就是佛的三身功德，一切諸佛都具備這三身的功德。

就佛的心而言，與眾生的心是相同的，只不過是眾生的心有煩惱混雜在一起，其餘並無差別，因為眾生執著於有我，不明瞭心的自性，因此要對眾生瘋子一般的行為表示悲憫。所謂眾生的心與佛心相同，

就好像地球上所有不同的河流最後要匯歸大海一樣，河流雖有長短大小之不同，最後同流到大海之時，水卻變成一個而已。人雖有男女形象的差別，但是心的本質卻是完全相同的，絲毫沒有差別。佛與眾生同具心的空性，只是眾生不了解這一點而造成如瘋子般的混亂，對於眾生的混亂產生悲心，這就是方便。

因此經常對眾生修觀慈悲之心，智慧就會漸漸的顯露出來，之後就會到達佛地，這就是頌文所說「故具方便離三輪，修智慧是佛子行」心的實相若不解，就成為錯誤的認識，也是一程迷惑，迷惑就會產生煩惱，所以第三十一頌文就說：

### 第三十一個頌文

若不細察己過失 以行者貌行非法 是故恆察己過失 斷除其是佛子行

內心的煩惱必須要自己去查，自己仔細的檢討反省，就知道有沒有煩惱存在。當內心仍有疑惑存在，就是未看到實相的情形。當自己執著有一個實體，就會產生迷惑與煩惱，對於這一種情況，只要自己反省檢討，觀察內心就可以知道。自己的內心如果有做壞事等不好的念頭，只要看著自己的心就會知道，當自己的內心生起憤怒之時，只要看著自己的心就會了解，因此我們要經常反躬自省，觀察自己的內心。以下說第三十二頌：

### 第三十二個頌文

因惑說餘佛子過 令自違犯且退轉 己人大乘行者過 莫議論是佛子行

現在到處都有上師，僧眾以及佛法的實修者，我們不應當任意批評這些實修者。如果出家人說另一個出家人的壞話，可是另一個出家人有很多弟子，有很多擁護他的人，如果你說了他的壞話，擁護他的人因此就信心退轉了，這種信心退轉的情形，是說了壞話的人造成的。有時候說別人壞處是因為自己的嫉妒，如果說別人的過失，只會減損自己的功德，吃虧的還是自己。因為當說他人過失之時，內心的憤怒會令菩提心退失，所以對於別人的過失是不需要去批評的。

特別是大乘菩薩他們所做的行為，我們是不容易了解的，況且我們也不知道誰是菩薩，因此我們自己要立下誓言，不要以惡口去批評別人。其次如果有別人來告訴自己「某某人做了什麼壞事」對於這些話

不要把它當作是真的，也不要執著為實體。以下講第三十三頌：

### 第三十三個頌文

貪圖利敬互爭執 令聞思修業退轉 故於親友施主家 離貪著是佛子行

由於對方是我的朋友，我的功德主，因此就告訴他我最好，別人不好。這是為了名聞利養而發生爭執，這種爭吵是非常不好的，別人也會因為聽了這樣的說法，而對某些上師喪失了信心，這是對聽聞者製造了障礙。其次自己是一個實修者，自己經常觀修菩提心，現在菩提心中產生了這個好那個不好的念頭，就造成了觀修的退轉。因此可以說是造成了聽聞者及觀修兩方面的障礙。

所以當我們聽到了說這裡不好那裡不好的時候，要能夠生起兩邊都好的想法，應當安住在平等捨中，沒有你好她不好的差別相。其次講第三十四頌：

### 第三十四個頌文

粗語傷害他人心 復傷佛子之行儀 故於他人所不悅 斷惡言是佛子行

粗言惡語絕對不要講，當一個人在憤怒之時，即便是說出要利益他人的話，也變成不中聽，當別人聽了不好聽的話，他的心就會很生氣。譬如說有人生病了發牢騷，我們如果對他說「別不聽話，趕快吃藥」的催促語，雖然目的是為了利益病人，對方聽了也會不高興。但是如果我們以慈祥的話請他「好好照顧自己，趕快吃藥身體才會好」對方聽了就會很高興的服藥。

因此一定要讓自己經常保持在正念正知的狀況之下，斷除惡言惡語。特別是在生氣之時一定要斷除言語，因為生氣之時，雖然是出於慈悲之心要利益他人，可是所說出的言語會令對方產生不悅。所以生氣之時要想一想對方也是自己的父母，應當修習忍辱，不要說出不悅耳的話，這就是「斷惡言是佛子行」。

如果就善業惡業來看，我們本來是一個實修者，當我們對一個人生氣之時，對他的菩提心就失去了。當我們因生氣而對一個人惡言惡語之時，臉色變黑了，因此要了解生氣就是毒藥，它會導致不善業。無論對方做了什麼事情，我們都要慢慢的說，不要以憤怒之心來表達。

如果我們以惡言來批評別人，那就是造做了惡業，可是如果把對方當成好朋友，以和悅之心和他說明，那就是一種善業。以下講第三十五頌：

### 第三十五個頌文

煩惱串習則難治 士執念知對治劍 貪等煩惱初萌時 即剷除是佛子行

當煩惱出現之時，如果不管它讓它逐漸茁壯，將來要對治它就沒辦法，因此要以正念正知的寶劍來面對它。譬如說當有人來傷害自己的時候，自己的心裡立刻會憤怒生氣，可是當生氣一出現時就要以正念正知察覺到自己已經生氣了，生氣是最壞的，在這種正念正知之下立刻把生氣壓下來消滅掉。

因此正念正知就好像寶劍一樣，而憤怒生氣就好像仇敵，當仇敵一出現，就要以寶劍立刻消滅他。如果沒有立刻將仇敵消滅的話，就會產生嚴重的後果。同理當憤怒一次兩次的在心中升起之時，沒有以正念去對治它，憤怒在心中不斷的累積，終將和對方產生嚴重的衝突，因此當煩惱一出現之時，就應當立刻將之消滅。以下講第三十六個頌文：

### 第三十六個頌文

總之何處行何事 應觀自心何相狀 恆具正念與正知 成辦利他佛子行

總而言之，無論任何時候在行住坐臥之中，一定要經常看著自己的心，要清楚知道現在我在做什麼事情，現在我心裡在想些什麼，煩惱升起之時要立刻將它去除掉，要以正念正知使煩惱去除乾淨。要對三寶有信心，對眾生有慈悲之心，對於嫉妒憤怒等不善之念，要每天都能將之清除乾淨，每天都要以正知清除不善，純粹行於善業之道，並且要將善根廣大的做迴向，來利益一切眾生。當自己走在路上之時，要能好好的幫助眾生，要想到每個人都是好的，經常對別人講好聽的話，對於路上往來的行人，要將他們看成自己的父親母親一般，以這樣的方法不斷的利益一切眾生。以下講第三十七個頌文：

### 第三十七個頌文

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦 悉以三輪清淨慧 迴向菩提佛子行

我們以身語意不斷的做無量的善行，這一切的目的是為了什麼呢？就是希望所有的眾生能夠遠離痛苦，到達究竟的佛陀果位。特別應當以三輪清淨的智慧，在了知一切眾生都是佛的情況之下，將善根迴向給眾生能證得菩提果位。

無著賢在最後的結行頌文提到，以上所講述的內容，與佛陀所開示的教言論典意義都是相同的，但是我將他們開示的菁華集攝在一起，歸納成這三十七個頌文。

頌文又提到自己是沒有什麼功德能力，但是由於心中想到要利益一切眾生，所以才做了這個歸納集攝，如果做的不好的話，要向諸佛菩薩請求寬恕。

就無著賢菩薩而言，其實他真實是佛，因此我們能夠依此教言來實修的話，將會產生廣大的利益。這裡面的內容，我們即使以一年的時間來學習，也無法學習窮盡，有關於它的解釋，在台灣也已經有出版了，所以大家應當要經常讀頌學習，必定能產生功德利益，因為佛陀所說的教言全部都包括在這裡面。

未來大家也可以在其它的上師面前，再次領受這個教法，廣大的來做學習，如此一來就會越來越進步。我個人期望大家能夠在這個教法上能多努力，未來我們也許還有機會能在這個中心再次的來學習，我也祈願未來能夠與大家一起迅速的成就佛果，最後祝福大家吉祥如意。

## 雪域噶爾寺的吉祥怙主

噶千仁波切 略傳



噶千仁波切乃直貢噶舉傳承中極重要之仁波切，其傳承於直貢噶舉中溯自初祖覺巴吉天頌恭之弟子噶擋巴·秋丁巴。噶擋巴·秋丁巴生於西元 1180 年，乃龍樹弟子提婆菩薩之化身，出生時即能扶杖而誦六字大明咒，其母驚異而懼與人言其事。年輕時，聞覺惹家族成就者覺巴吉天頌恭之功德，遂往直貢，途中遇洪水而溺，情急大呼，「覺惹！費惹！」遂浮於岸邊得救。後見覺巴吉天頌恭，覺巴吉天頌恭言：「我子，汝遇溺時是否呼我？」噶擋巴言：「是」。遂留於上師身旁精進修持，不數年得究竟成就，成為覺巴吉天頌恭座下噶、紐、秋三大成就者之一，顯現神通無數，度化無量眾生。

同時，十九世紀時，當直貢噶舉兩位法王均不在世時，噶千仁強久旺波曾任直貢法座之代理。第八世噶千仁波切，生於 1936 年青海省囊謙縣。七歲時由第三十四任直貢法王喜威羅卓所指認。此後，多次領受全部直貢噶舉派灌頂與口訣。十三歲起，研讀《佛子行三十七頌》等顯教經論，十九歲閉關修持《大印五支》與普巴金剛圓滿。隨直貢噶舉之鐘楚仁波切、巴瓊仁波切、圖登寧波仁波切等遍習直貢噶舉傳承之一切教法。

中共入藏後，一九五七年與多位仁波切同被關入勞改營中，將近二十年，仍秘密修持佛法，不但沒有任何怨恨，反而常說：「漢人對我恩德很大，如果沒有漢人、沒有痛苦，我就只是個粗野、充滿嫉妒與煩惱的人，而不會禪修。」可見其悲心與智慧之深湛。

於此期間，遇本世紀寧瑪派大圓滿著名成就者噶陀寺堪布阿嘎之親

傳心子一堪布夢色仁波切，隨其於閒暇時休息大圓滿教法，得究竟證悟成就。一九八零年平反出獄，仁波切首先到西藏直貢替寺，向巴瓊仁波切求法。此後再度閉關，直到一九八三年，在信眾請求與協助下，開始重建噶寺。噶千仁波切的法教簡單扼要、直指人心。雖然竹旺仁波切曾透露，噶千仁波切已臻大手印一味瑜珈以上之成就。但他謙稱：「我所知的一切都不超過《佛子行三十七頌》，從我十三歲第一次研讀迄今，此書給予我何以快樂、何以痛苦、如何解脫輪迴等的一切解答。因此我鼓勵大家每天至少要閱讀一次。」

後近年來，噶千仁波切一身挑起復興東藏地區所有直貢噶舉寺院之責任，不畏辛勞重建寺院，並殷勤給予傳承教法，其身心教化竟連當地中共幹部亦深受感動，實為菩薩行者之化身也。其修行成就，直貢澈贊法王姜貢仁波切亦推崇其為當今直貢噶舉之大成就者，亦為直貢法王的上師之一。因此，噶千仁波切不僅於直貢噶舉傳承中地位崇高，此生亦是真正具足實修證悟之行者。