

《佛子行三十七頌》

佛子無著賢著作

下密院堪蘇洛桑旺度仁波切傳授

圖登蔣揚法師 翻譯

2025 年 12 月 21 日

前行課頌：

首先唸誦釋迦佛讚，接下來唸誦心經，再來就供曼達

仁波切帶領念誦皈依發心：

**諸佛正法賢勝三寶尊 從今直至菩提永皈依
我以所修聞法諸資糧 為利有情故願大覺成**

首先跟大家說一聲吉祥如意，那剛剛由於設備的關係，稍微花了一點時間。我們上一次上課的時候，已經介紹了幾個偈頌，那但是在今天，我們為了讓大家在回憶上一次上課的內容，所以前面的內容我們在稍微的介紹一下。

那首先，第一個【拿摩洛給秀日阿雅】，這個是頂禮勝者觀世音的意思，那這個我們上一次已經跟大家介紹過，頂禮觀世音的意思！

【雖見諸法無來去 唯一勤行眾生利 上師觀世音尊前 恆以三門恭敬禮】這個偈頌，它是屬於禮讚的部分！

那在這個地方，我們補充一下觀世音這個詞，在藏文它叫做 ལྷན་རས་གཟིགས།，那在文裡面，它有三個字！第一個字，它是代表眼睛的意思，也就是祂的眼睛會去觀視，觀視什麼呢？觀視正在受苦的這些有情，去用祂的眼睛觀視所有正在領受痛苦的所有的有情。

第二個字，རས 這個字它代表的是什麼呢？不像我們平常一直扎眼睛，或者東看西看的這樣的一個狀態，而是祂的眼睛睜得大大的，然後很專注的觀視一個地方，那是這個字的意思，所以用祂的眼睛去觀視所有正在領受痛苦的有情，並且祂是用非常專注，不是左看右看一下，看這邊一下，看那邊，或者是一直頻繁扎眼的這種方式，而是祂瞪大祂的眼睛，然後很專注的去觀視正在領受痛苦的有情。

第三個字是 གཟིགས 就是觀看的意思，那用祂的眼睛掙開祂的眼睛，然後觀視正在領受痛苦的有情，而這種觀視並不是說一下子看、一下子不看，而是恆常的、專注的、非常仔細的去看那些正在領受痛苦的有情，是有這樣的意涵。

在這一句裡面，它有兩個意涵，一個是對於觀世音去作頂禮，一方面也是對於大悲心去作頂禮，那有這兩種理解的方式。

為什麼這麼說呢？因為一般來說，大悲觀世音，祂是一切大悲的體性、大悲的總聚體，所以當我們在提到觀世音的時候，祂間接所提到的就是大悲，所以當我們在講到觀世音的時候，同時也是在講到大悲，在頂禮觀世音的時候，也可以理解為在頂禮大悲。

為什麼要頂禮大悲呢？是因為在修持的過程中，大悲心在初、中、後，都非常重要的緣故，因此一開始先頂禮大悲。

在印度諸多班智達裡面，那他們造論之前都會有造論禮讚的這個習慣，那有一些智者，有些班智達，在一開始造論的時候，他就是直接向佛陀去做禮讚，有些是直接向菩薩去做禮讚，有些是像聲聞、獨覺去做禮讚，禮讚的境有非常多種，然而在像在十七班智達裡面月稱論師，在寫入中論的時候，祂沒有直接向佛陀去做禮讚，也沒有直接向菩薩去做禮讚，也沒有直接向聲聞、獨覺去做禮讚，祂一開始去禮讚的是什麼呢？是大悲心！也有這樣的一種傳統。

月稱論師為何在造論的一開始要去禮敬大悲心？跟其他的班智達所禮敬的對境不一樣呢？但也有提到，因為悲心在初、中、後，三個階段都非常重要的緣故，所以祂特別禮讚大悲心！

在這個地方，或許有很多的同學已經聽過了，但是也或許有一些同學沒有聽過，那所以我在這個地方稍微的介紹，為什麼說大悲心 初、中、後，三個階段都非常的重要呢？在初期大悲心就猶如種子一般，我們在種植的時候，首先我們要播種，播種了之後，那才會有苗芽，才會結果，所以這個苗芽他的根本是什麼呢？是種子！

沒有種子，它就不會長出苗芽，同樣的，大悲心也是如此，大悲心就如同種子一樣，這麼樣的重要，透過生起了大悲心之後，依次的生起了菩提心證得了空性正見，依次的獲得地道的功德，所以大悲心就像種子一般，如果沒有種子的話不會有任何的苗芽跟過失。同樣的，沒有大悲心的話，也不會有後面的這些地道功德。

中間重要的原因是，就像水以及肥料一般，一個種子播種之後，他長出苗芽慢慢的成長，那如果在這過程中沒有水以及肥料的話，那它很有可能在生長的過程當中就會乾枯，就會無法成長。

所以在中間必須給予水以及肥料等，同樣的，當我們生起了大悲心之後，那我們還是必須在在的去修持大悲心，讓這個大悲心能夠兼顧菩提心能夠兼顧，如果我們在這之後沒有再再的去修持大悲心的話，那縱使已經生起菩提心，這個菩提心也很有可能會衰損，所以中間也是非常重要的！

在最後成佛的時候，大悲心也非常的重要，就像受用果實一樣，當我們在最後成就佛果之後，還是必須依靠著大悲心，為什麼呢？就像從最初種下種子長出苗芽，最後結果。如果結果之後，沒辦法受用這個果實的話，那這個果實長出來，也沒有很大的意義。

同樣的，如果成佛之後，沒有大悲心的話，就無法去轉法輪、饒益有情，佛陀之所以轉法輪以及有這麼多饒益有情的事業，完全是依靠著大悲心，依於大悲心，才會為所化機去轉法輪，以及去饒益有情，因此，縱使是成佛，也必須要依靠著大悲心，若沒有大悲心，有情就沒有辦法受用這些果實。就像生長稻穀，它成熟之後，卻沒有辦法受用一般，所以最後的階段，大悲心也很重要！

由於以上所說的，初重要、中重要、以及後重要的這些原因，所以月稱論師在入中論的一開始提到，故我先讚大悲心，祂先禮讚大悲心的原因，就是它初、中、後三個階段都非常重要的緣故。

同樣的在佛子行三十七頌這個地方，一開始先對上師觀世音做頂禮，也就是禮讚大悲心，也是由於大悲心，在初、中、後，三個階段都非常重要的緣故，依於這樣的原因，所以來做頂禮。

【雖見諸法無來去】，這第一個偈頌，是屬於造論禮讚的部分。

接下來【正等覺佛利樂源、從修正法而出生、修法復依明行要、故當宣說佛子行】，那第二個偈頌，我們上次也介紹過，總之不論是今生的安樂，或者是現前的安樂，或者是究竟的佛陀果位，那都必須依於正法，修持正法以及佛子行，它才能夠承辦，所以為了這樣的一個原因，那所以宣說佛子行的這樣的一個論典！

所以在這裡面提到【正等覺佛利樂源、從修正法而出生】，必須要依靠著修持正法，那才能夠得到現世以及來世，還有究竟的這些安樂。因此，為了要能夠讓大家瞭解到這個所修持的正法的內容，所以宣說這部論。

接下來【此生幸得暇滿船、自他須渡生死海、故於晝夜不空過、聞思修是佛子行】這個偈頌提到的是暇滿難得義大的內容。一般來說，講到暇滿難得的內容，像入行論等諸多的論著，都有提到相關的內容，最重要的是，為什麼要提到暇滿難得呢？因為我們現在需要修持正法，既然要修持正法，就必須要有一個所依身去修持正法，而修持正法的所依身，裡面暇滿人生是最重要是最殊勝的！依於這樣的一個所依身能夠修持正法，因此像我們在座的、所有的同學們，我們所獲得的就是暇滿人生，我跟你們一樣，同樣的獲得暇滿人生，當我們獲得暇滿人生之後，那我們應該做什麼呢？應該修持正法，這個暇滿人生，他沒有辦法再再再再的得到，他非常難以得到，既然我們已經得到了，那我們就要把握現在的這個時機，好好的修持正法，這是這一偈最主要提到的內容。

在佛子行三十七頌裡面的第一個偈頌，提到的是聞思修是佛子行，提到我們必須要去聞、思、修，這一點非常的重要，我們在最初一定要去多聞，多多的聽聞經典的內容，進而去思維，再來去修持，這是對我們來說，每一個人都非常的重要的，就像文殊怙主之尊宗喀巴大師，他從小的時候就非常的精進去聽聞諸多的經論，所以他提到「最初廣大求多聞」，去多多的聽聞經論、學習經論，這個可以說是宗喀巴大師，他最主要的一個傳記之一，所以對我們所有人來說，讓我們來聽聞大乘的這些經論是非常重要的。

在聽完了諸多經論之後，接下來我們要去思維，相信在座的諸位法友也都聽聞了非常多的經論，而聽聞完這些經論之後呢？我們要進一步的去思維！是這樣嗎？還是不是

這樣？我們要進一步的去思維，這個就叫做觀察修，去對於所聽聞的內容做觀察修，就是此處所提到的聞思，第二個階段要去思維、觀察！

當我們在聽完經論去做思維之後，我們要讓這些經論的內容現為教授，什麼意思呢？當我們在思維經論的這些內容的時候，我們應該要想到，這些內容是在教誡我們，是在教導我們，要結合著自己的內心，這個現在告訴我說這件事可以做，這件事不可以做，我應該做些什麼，我不應該做些什麼，我應該要如何的修持，我應該要怎麼樣的去修行等等這些內容，我們應該要思維這些經論的內容，全部都是在對我們自己去教誡，就是要修改我們，所以「中現經教皆教授」將經論顯現為教授的方法是什麼呢？就是我們結合到我們內心思維這一些內容，佛經裡面提到很多，有些可以做的事情，有些不能做的事，全部都反過來觀察我們自己！這是佛陀直接在給我們教誡，告訴我們這個可以做，這個不能做！這就是所謂的現為教授，至尊宗喀巴大師，他的一個行儀也是如此。

最後，當我們將所聽聞的內容現為教授之後，我們就必須要實修，所以「後盡日夜遍薰修」。最初，我們廣大的聽聞，將聽聞到的內容進行思維之後，將它現為教授，就像在對自己教誡一般，現為教授之後，我們理解這些教授之後呢？那接下來就是要實修，其實所有的經典或者論典的內容把它總攝起來，就是告訴我們斷惡修善，基本上都可以涉入這兩個範圍內，那所以當我們瞭解到這一點，對我們來說，我們應該要斷惡修善，知道之後，那我們就要實踐、就要去練習！

譬如以我來說，如果我發現我今天講了十個謊話，那思維到說講謊話是不對的，非常的糟糕，那我該怎麼辦呢？從明天開始，那我最多最多只能講八個謊話，先減少兩個，接下來再慢慢的減少，減少三個、減少四個、減少五個，慢慢慢慢的讓我們的講謊話的這個習慣，完全的修改掉，這就是一種實修！所謂的實修，不一定要是打坐，或者一定要去深山閉關，對我們現在的人來說，我們在社會當中生活，我們要去工作，那我們要出去，我們要坐車，我們要跟別人打交道，我們不可能永遠都關在家裡面，這是不可能的！我們在這個社會，現在的這個時代裡面，我們有很多事情，必須要出去，跟別人就是互動，然後跟人群在一起，而這些小地方其實都是所謂的修行，那以嗔恚來說，我們可能本來非常容易的生氣，但是我們聽完了經論的內容，然後思維它的內容，然後現為教授之後，那我們要知道嗔恚對我們來說一點好處都沒有，我

們必須要斷除惡業，而惡業裡面最糟糕的其中一個就是嗔恚，嗔恚是直接把我們丟向地獄的，像獄卒般直接把我們丟下地獄的，這樣的一個惡業所以我們必須要去斷除嗔恚，那慢慢的減少自己生氣的次數，這也是一種修行，就是「後盡日夜遍薰修」裡面所提到的這種修持。

剛剛我們以妄語以及嗔恚兩者來做譬喻，十惡業全部都可以如是去結合，包括兩舌惡口，還有像身的惡業：殺生、偷盜等等，這都是可以我們去結合、去練習的。當然，以我們來說，我們不可能一天裡面斷除所有的惡行，就像爬山一樣，我們不可能在下面、在山底下，馬上就達到山頂，我們一定是一步、一步的往上爬，才能夠達到山頂，同樣的，我們的惡業也是如此，也是要慢慢慢慢的去斷除，那其中有一點，特別是惡口這個部分，惡口，由於我們無始以來有諸多的煩惱、習氣，我們也會做錯事，當做錯事的時候，別人來罵我們，我們一定會很不高興，我們想想今天我們做錯了一件事情，別人罵我們之後，我們是不是會覺得很受傷，會傷害到我們的心，乃至傷害到我們的很多的這個平時很多的這些習慣的，那同樣的，如果今天我罵人，同樣也是對別人造成同樣的影響，讓人家心裡受傷，讓人家覺得非常難過，這也是傷害他人的一個惡業，所以惡口我們必須要斷除，如果我們平時喜歡講惡口的人，那我們必須要思維說，那我從明天開始，我要盡量的斷除惡口，如果是這樣的話，它也是屬於一種修行，那以上是三十七頌裡面第一個偈頌，它最簡略的一個意思。

接下來第二個偈頌

【貪愛親方如水動 瞋瞋怨方似火燃 癡昧取捨猶黑暗 離家鄉是佛子行】

提到遠離家鄉的這樣的一個修持，這邊講到的離家鄉，一般來說家鄉就是自己住的地方，自己所居住的這個地方，那這邊講到離家鄉，並不是只說我們要棄捨我們現在所居住的地方！一般我們講到家鄉，就是指我們所居住的，跟父母在一起的這個地方，這邊並不是說要棄捨父母所居住的這個地方，我們長期居住的地方，而是要棄捨貪、嗔、癡！這邊將貪、嗔、癡比喻成家鄉，為什麼呢？其實確實有一點像，我們恆時跟貪、嗔、癡在一起！我們無論去到哪邊，都是跟他們在一起，它就有點像我們的家鄉一樣，我們任何時候都跟他在一起就住在這個地方，所以我們這個時候必須要去遠離貪、嗔、癡，我們要想辦法跟他分離的這樣的修持。

要遠離家鄉一般的貪、嗔、癡，我們從出生開始就跟他在一起，我們一直都在一起。

要遠離這樣的一種貪、嗔、癡是非常、非常不容易的，那我們要怎麼樣去遠離呢？一般來說，如果我們沒有生起證得無我的智慧的話，那是沒有辦法真正的斷除貪、嗔、癡，可是我們是有可以稍微壓制貪、嗔、癡的方法，對我們一個初修業者來說，要馬上生起證得無我的智慧，非常的不容易，可是我們可以先修對治法，對於貪嗔癡，他各自的對治法，稍微壓低它，稍微壓制這樣的一個煩惱，那比如說以貪煩惱來說，當我們看到一個悅意境我們會生起貪心，當我們快要生起貪心的時候，我們應該要對這個悅意境去修不淨觀，或者是修知足，比如說我們到一個商場，在裡面有賣非常多的東西，這時候我們有可能就會覺得這個東西很好，我想要買，那這時候我們就應該看看我是不是需要。有些人他可能手上已經有戴一個手錶，看到另外一個手錶，又想說我要買這個手錶，看到另外一個很漂亮的手錶，我又想要買這個手錶，那但是這個時候我們稍微停下來，我們就想說我需不需要再買一個新的手錶，如果不需要的話，那就不要買，這也是一種壓制貪心的一種方式，這也是壓制煩惱的一種方式，讓我們的煩惱越來越降低。

嗔恚對治就是要修持安忍，那這一點在入行論的第六品裡面講得非常的清楚，裡面包括了提到不應該嗔的原因等等，全部都有提到，那以及在入中論的第三品裡面，也有提到如何對治嗔恚、修持安忍，當然你說只要修持安忍就可以斷除嗔恚嗎？是不行的，它沒有辦法斷除，它只能稍微的壓制斷除一定是要證得無我的智慧才有辦法，但是在我們尚未生起證得無我智慧之前，我們可以先修持安忍去稍微的壓制對治嗔恚，那所以我們應該多去聽聞入中論第三品，還有入行論的這些大經論裡面所告訴我們修持忍辱的這樣的一個教授，那我們多去聽聞，然後去思維，去對治我們的嗔恚！

這個地方提到，我們依照這個對治法，漸漸的去對治貪、嗔、癡等這些煩惱，漸漸壓制對治它，慢慢的將其斷除，這就是離家鄉的這種佛子行

接下來第 3 個佛子行提到的是，依靜處：

遠惡境故惑漸減 離散亂故善自增
心澄於法起定見 依靜處是佛子行

這邊提到依靜處，所謂的靜處是什麼呢？並不是一個很熱鬧、繁華的地方，是極靜安靜的一個處所，那以印度來說，那這邊有很多的山林，還有山谷等等，那這些沒有人會去，沒有人煙的這樣的地方，那應該要到這樣的一種地方去修持的這樣的佛子行。

這邊講到依靜處，並不是說我們一個初修業者，現在就要馬上棄捨我們的家庭，我們馬上到沒有人煙的地方去修。不是這個意思！那是什麼意思呢？當我們在平時，比如說很容易生氣，遇到一個境，這個境非常容易讓我們生氣的話，那我們這時候應該要避開這個境，比如說我們有一個人，我遇到他，我就非常容易生氣，我就非常容易的生起嗔恚，這時候我們就繞道，我們就避開他，不要碰到他，如果我們不碰到他的話，我們是不是就不會生氣了，就可以避免一個生氣的這樣的一個因緣，因此這邊講到的依靜處，是我們遇到我們容易生起貪嗔的境的時候，我們就避開！

我們換另外一個地方走或者是想辦法避開他，這時候我們就可以避開生起貪、嗔的這樣的一個境，這是所謂的依靜處！

同樣的，對於貪心也是如此，當我們遇到一個悅意境的時候，我們不可能馬上生起對治，我們沒有辦法馬上對它修不淨觀！同樣嗔心也是如此，當我們遇到讓我們生氣的對境，我們不可能馬上修持安忍，我們一定非常容易的就直接生起嗔心，所以這個時候，當我們快要遇到容易生起貪心容易生起嗔心對境的時候，我們馬上換一個地方走，我們繞開他，不要跟它碰到，那這個時候我們就避免了能夠會生起貪或嗔的這樣的一個機會，這是此處所說的依靜處！

有一個會讓我們生起貪心的對境的時候，或嗔心的對境的時候，這時候我們就繞開他，我們避開它，對我們一個初修業者來說，我們要馬上修持空性、無我，要馬上修持安忍、修持慈心，這是非常困難的，當我們一碰到這個境，我們就會馬上生起貪、嗔，那所以在我們初修業的階段的時候，那我們可以避開這樣的一個境界，繞開這樣的一個境界，那這時候我們就不會生起貪，嗔！那漸次漸次的去修持，那我們就可以慢慢的去調整我們的心態，所以這是對我們初修業者來說的依靜處！

在經論裡面有提到，粗分的煩惱必須要先斷除，大的粗分的煩惱，那粗分的煩惱，我們漸次的讓他越來越小越來越小越來越細微，那之後將最細微的煩惱去斷掉了，所以

如同經論裡面所說的一般，我們最初必須要去斷除粗分的煩惱，對於一個初修業者來說，讓我們先避開會讓我們生起貪瞋的這樣的一個對境，讓我們減少我們生起貪、瞋的機會，那在漸漸的修心，然後之後可以直接面對貪、瞋的，然後慢慢的去對治貪、瞋，那這是我們一個初修業者去依靜處的一個方式，那漸次漸次得修持到一定的程度的時候，那我們可以離開我們的家鄉，然後離開就是家人，然後到寂靜的地方去修持，那比如說已經達到了，比如說要修持根本定，然後再證得空性的這樣的一個智慧，乃至到了修道位，到了修持金剛喻定的時候，那我們需要到這個靜處去修持，我們按照前面的次第依次，那有一天我們會達到這樣的一個境界，這個時候我們棄捨一切，然後到了寂靜的地方去修持，那這個是可以的，那我們初修業者一開始應該先按照這種方式去做修持。

在這個偈頌裡面提到【遠惡境惑漸減】，這邊講到漸次的減少，我們的煩惱漸漸漸漸的減少，那由於遠離散亂的緣故，所以我們的善心會越來越增長，就像烏雲遮蔽了天空，我們看不到太陽，但是當雲開始慢慢消散的時候，我們開始會從雲的間隙裡面看到陽光，那同樣的當我們的煩惱越來越減少，善業越來越增長的時候，那漸漸的，我們可以去修持證的空性的智慧，證得無我的智慧，這個時候讓我們再依次達到了真正的寂靜處那去做修行。

接下來第 4 個偈頌提到了無常的道理：

常伴親友還離別 勤聚財物終棄捐 識客且遣身捨去 捨現世心佛子行

第一個偈頌提到【常伴親友還離別】，這是提到思維無常的一個內容，那我們真正去思維無常之後，我們就會發現【常伴親友還離別】，我們這個親友，或者是常常跟我們在一起的朋友也好，或者我們自己的親人也好，我們仔細的觀察就會發現漸次漸次的，他們也會跟我們分離。

接下來第二句提到【勤聚財物終棄捐】，在這個世界上，有很多的人都非常努力的去積聚財務，確實是如此，世界上非常多的人有這樣的一個情況，一直努力的去積聚他

的財務，可是總有一天，他的這些財物他都必須棄，他都必須要捨棄他所努力積聚的這些東西，這個就是事實上的一個真實的情況。

我們現在只是沒有去思維而已，其實我們仔細思維的話，這樣的一個情形，我們現在用眼睛稍微去觀察，我們就可以看得到，這個世界上所有的人，他在積聚再多的財務，總有一天，它都必須要棄捨他的這些財務，最終這些財物都不屬於他，我們到現在都沒有聽到任何一個人，他可以帶著他的財物前往來世，這是不可能的，所以今生再怎麼樣的努力積聚財務，對來世沒有太大的幫助。

這些財務，你完全帶不走，並且【識客且遣身捨去】，就連我們從出生一開始，就跟著我們的這個身體，在命終的時候，那我們也必須要捨它而去。

這邊提到【識客且遣身捨去】，把我們的身體比喻成了一個旅館一樣，我們的心識就像是客人一樣，一個客人他來到旅館裡面，休息個一兩天，他就拿著他的東西就走了，就像這樣，我們的意識到了，我們的身體裡面，但是它總有一天，它還是會捨棄這個身體而去，就像客人他時間到了，他就會離開這個旅館一樣，同樣的，我們的身體也是我們也不會永遠的具有這樣的身體，所以【識客且遣身捨去】。

因此【捨現世心佛子行】這一切都沒有任何的心要，所以我們現在只能修法，其他的都不重要！

【捨現世心佛子行】此處講到捨現世指的是什麼呢？要我們修法、修持正法！而且我們必須現在就修持正法，對我們來說，我們很多人會有這樣的一個想法，我明天要做這些事情，後天要做這些事情，所以呢？我現在沒有時間修持正法，我明年再說，後年再說，之後再去修持正法，那此處我們思維無常之後，他告訴我們，我們不應該有這樣的想法，我們應該現在馬上就去修持正法，當我們思維無常的道理，我們就應該知道，我們現在就必須修持正法，所以【捨現世心佛子行】告訴我們的是現在就必須要修持正法！

明天跟死亡兩者到底哪一個會先到來，這一點我們任何人都無法確定，有的時候非常小的一個因緣也會導致我們死亡，縱使我們已經制定了明天、後天、明年、後年的這些計畫，但是有可能在現在或今天就突然因為某一些因緣，乃至可能是非常小的因

緣，我們就因此而死亡，所以明天跟死亡，兩者到底哪一個會先來臨，這一點誰都說不準，所以我們就只能把握現在當下！現在馬上要修持正法！

此處提到捨現世並不是說，那我就沒關係，我就生病就生病，我也不去治療，死了就死了，也沒關係，或者乃至就是去焚燒自己的身體、殘害自己的身體，反正這個身體不重要，這個現世也沒什麼意義。不是這個意思這邊講到捨現世，我們必須要知道如何捨現世，捨現世的意思是我們不應該為今世，僅是今世的利益，然後去非常的努力做廣大的事業，那我們應該要去修持正法，而並不是說我們反正這個現世不重要，所以我來殘害我的身體或者是生病也不去管他並不是這個意思。

這個地方講到棄捨現世最主要棄捨的方式，就是我們不應該把修法的時間一直往後推延，我們應該現在、馬上就去修持正法，我們不要再想說，明年再修，後年再修，老的時候再修，我們必須要現在修持正法，原因是什麼為什麼呢？因為明天跟死亡，兩者到底誰會先到，這一點，我們誰都說不準，所以我們必須要現在馬上當機立斷的去修持正法，這就是棄捨現世。

我以及線上的所有的同學們，那我們都是一樣的，我們沒有辦法說一開始修持，就馬上去修持非常高深的法力，沒有辦法馬上達到非常高深的境界，那我們要從低處開始去修持，那所以首先，我們要做的是什麼呢？我們要知足，我們要能夠知足，然後並且現在當下馬上去修持正法，這是我們第一步可以做的。

接下來第 5 個偈頌：

伴彼若使三毒長 並壞聞思修作業 能轉慈悲令喪失 遠惡友是佛子行

所以這邊提到要遠離惡友的，是會讓我們造作惡業這樣的朋友！

那我們要怎麼樣斷除惡友呢？所謂的惡有指的是，如果跟他在一起，會讓我們增長三毒煩惱的話，那這樣的友伴就是所謂的惡友。

比如說你本來不會喝酒，然後跟著一個會喝酒的朋友，或者會抽菸的朋友，然後常常跟他在一起，你漸漸漸漸的，你也會學會喝酒，漸漸的你也會抽菸，那對於這樣的一個友伴，我們就應該遠離，我們不應該跟他們一樣，所以我們要跟他們保持距離。

所以第一句提到【伴彼若使三毒長】，也就是如果跟他在一起這樣的一個朋友，貪等煩惱會越來越增勝的話，那這樣的一個友伴就是所謂的惡友。

為什麼這麼說呢？你長期跟貪、嗔熾盛的人在一起，你的貪、嗔也會增長，增長之後你想修法的心就會被損減，那這個就像說今天有一個，你如果要去上課的時候，有人告訴你說我們不要去上課，我們去餐廳吃飯，我們出去玩，不要去上課，為什麼要聽法呢？我們出去玩就好了。

如果你這樣跟他一起出去的話，那你就少了一次聽法的機會，這個就是所謂的惡友，跟這樣的一個惡友在一起，你的貪、嗔會漸漸增長，然後你修法的心就會減弱。所以這邊提到【伴彼若使三毒長】對於這樣惡友，我們應該要遠離。

在貢唐仁波切的〈學習教誡〉裡面有提到所謂的惡友，他不是頭上長角或長著獠牙的，面目非常猙獰這樣的一個對象，有的時候所謂的惡友，他會非常貼近我們的心，對我們非常的好，乃至對我們展開笑顏，確實是如此，就像這個〈教誡〉裡面所提到的，所謂的惡友，有的時候，他就是這樣子，當你要去上課的時候，他就告訴你說：不要去上課，放棄吧，不要去上課，休息一下也沒關係，我們去看電影，我們去吃飯，我們出去玩，我們去散步。

那如果你真的跟他走的話，你失去了一次的學習機會，漸漸的，那你就會越來越不想要學習，然後這樣的一個惡友，他不是非常的猙獰非常的可怕，他非常貼近你的心，知道你會想要什麼，然後慢慢的誘導你，乃至有的時候，他展開笑顏，對你看起來就是非常好、無微不至的關懷，那對於這樣的一個惡友，他就會慢慢的把帶偏，那麼就無法在正道上努力的行持！

所以當我們知道這一點之後，那我們應該要知道，他叫我就是不要去上課，然後出去玩等等，這是不好的行為，我們應該有願力，就像一個人，他如果生病了，那這個病它是有傳染力的，這時候他周圍的人是否都會跟他保持一定的距離！

同樣的，我們跟這樣的惡友在一起，我們就要知道說，他的這樣的行為會影響到我，就像會被傳染一樣，所以我應該要跟他保持距離，這就是斷除惡友、遠離惡友的方式！

所以在偈頌裡面講的非常清楚，如果跟他在一起會使三毒煩惱增長，跟他在一起會毀壞聞思修的這些行持，那跟他在一起會失去慈悲的心修持的話，那這樣的有伴就是所謂的惡友，那我們應該跟他保持距離，那簡單來說，就是這樣的一個內容！

那在遠離惡友之後，接下來就是要依止善友！

這個偈頌提到：

**依彼若令惡漸盡 功德猶如初月增
則較自身由愛重 依善知識佛子行**

這個偈頌提到的是，我們必須依止善知識，依止一位能夠告訴我們取捨處，讓我們增長功德的老師，或者是所謂的善知識，或者是善友能夠跟我們比較親近的，但是又能夠給我們給予我們教誡，告知我們取捨處的友伴，或者是這樣的善知識！

以我來說，我就是一個愚童，所謂的愚童，一般來講是指小朋友，但是在很多的經典裡面會用愚童來形容凡夫，為什麼用愚童這個詞呢？是因為有很多東西，我們不懂，我們必須要依靠著一個善知識，我們才會知道什麼該做、什麼不該做，所以這個地方就告訴我們，依止善知識非常的重要！

所以這個偈頌裡面，最主要的內容是什麼呢？讓我們必須要去依止一位能夠讓我們的惡業過失漸漸的減少，讓我們的功德漸漸增長的這樣的一個善知識或這樣的一個善友！

所以這裡提到【則較自身由愛重 依善知識佛子行】，我們會非常貪愛，我們會非常珍重我們的身體，我們會盡其所能的去保護這個身體，愛重我們這個身體，那在這個地方提到，我們要比愛護自己的身體、尊重自己的身體來的更愛護、更尊重為我們開示善道的這樣的一個善知識，所以這邊提到，依止善知識要較自身更愛重的去依止、去愛重我們的善知識，為我們開示善道的善知識，那這個是佛子行！

所以說這個地方跟菩提道次第裡面在一開始的科判提到「道之根本親近善知識軌理」，這兩個的意思上，是非常相近的。在菩提道次第廣論裡面提到「道之根本」，一切的道是從依止善知識開始！

善知識告訴我們取捨處，那我們才知道如何正確的修持，所以我們最開始必須要如理的去依止善知識，同樣的，在這個地方也是如此，那我們要能要斷除惡行、增長功德，必須要依止一位善知識，所以我們必須用正確的方式去依止善知識，那這個跟道次第大部分的科判，都是一樣的！裡面所提到的道之根本是依止善知識，這一點是一樣的。

在前面，我們提到要遠離惡友，遠離惡友之後，我們要親近善友，而這邊講到親近善友，又提到了親近善知識、依止善知識的這樣一個方式，那就如同經論裡面所提到的，則較自身愛重我們的善知識，用這樣的一個方式去依止我們的善知識！

那第 7 個偈頌提到的是皈依！

第 7 個偈頌：

自身仍陷生死獄 世間神等能救誰 故於依止不虛者 皈依三寶佛子行

所以第 7 個偈頌提到的是皈依三寶。一般來說，皈依有分成外道的皈依，跟內道的皈依，不同的這些皈依，那所謂的外道的皈依，她就是皈依外道的天神、外道的導師，那這屬於外道的皈依，那內道的皈依是皈依導師、佛陀等，那這是屬於內道的皈依。此處提到的是內道佛教徒的皈依，將三寶是為無欺狂的歸依處之後，內心生起信心的皈依！我們一般在辯論場裡面討論的時候，我們就提到內外道的差別，由何而去區分。從是否具有皈依、是否內心自行皈依三寶而去區分，你是否是內外道，我們一般在辯論的時候會去提到這樣的內容。

在佛子行三十七頌裡面所提到的皈依，那特別是指大乘的皈依！有前面兩句提到【自身仍陷生死獄 世間神等能救誰】，如果自己都在生死的牢獄當中的話，那他怎麼能夠救護其他仍在生死牢獄當中的人呢？他沒有辦法，他自己都在牢獄當中，怎麼將其他的有情從牢獄當中救渡出來呢？

就像如果有兩個人同時就是落入泥沼當中，不可能有其中一個人可以去救另外一個人，這是不可能的，因為兩個人都已經陷入泥沼當中，能夠救護的一定是不在泥沼當中的人，然後你不論是用棍子也好，或者是拉著他的手，才能從這樣的一個泥沼當中度脫出來，而兩個同時都陷入泥沼的人，是沒有辦法幫助另外一個人去脫離泥沼的！

同樣的，我們現在已經陷入了生死的牢獄當中，能夠將我們從生死牢獄當中救度出來的只有佛法僧三寶，對於這樣的三寶，我們視為我們的歸依處，並且我們深信三寶不會欺誑，然後能夠真的將我們從輪迴的牢獄當中救度出來，我們用這樣的一個信心去皈依三寶，此處提到的皈依。

那在這個地方，這個偈頌裡面所提到的三寶，那我們要去了解皈依境，皈依境的佛，祂具有什麼樣的功德？皈依境裡面所提到的法為何？那具有什麼樣的功德？裡面提到的僧為何？有什麼樣的功德？那這些內容大家都應該要去仔細的去了解！

相信在座的諸多法友們絕大部分應該都學習過很多的經論，所以對於皈依應該都非常的了解！那所以我在這個地方就不多說了。那總之我們要去皈依三寶，我們說我們是佛教徒，那怎麼樣才會變成佛教徒，不是說你去供燈、你去供香，你就是佛教徒？不是！而是從你是否內心深處至心的皈依三寶，從這點來判斷，你是否為佛教徒！因此，皈依就變得很重要！而在皈依之前，我們必須看到皈依境的功德，對其生起信心，我們才能夠真實的去皈依！

那如果是這樣，那我們首先就必須要認到皈依境，所謂的佛法僧三寶為何？而祂們具備什麼樣的功德？當了解這樣的功德之後，那我們去生起，才會對此生起信心，才會進而去皈依！所以了解，佛法僧的功德這一點，非常的重要！

那我們今天就先上到這個地方，那我們在後面下一次上課的時候，我們在簡略的介紹下士道的皈依，中士道的皈依以及上士道的皈依！那這個我們下一次上課，再為大家做介紹。

那我們接下來進入問答的部分，那今天因為時間的關係，我們今天就接受三個提問，只有三個提問，那對於今天所講的內容，大家有什麼樣的疑問？那可以開放三個來做提問。

問答時間：

提問一：

頂禮感恩仁波切開示！弟子想請益是第五個偈頌【伴彼若使三毒長 並壞聞思修作業】我覺得目前的學習來講，就是我覺得家人都沒有在學佛，所以每到週末的時候，可能家人就真的就是約著要去看電影啊，要去陪他們吃飯啊，那我每一次都說不去不去不去，但是內心還是覺得捨棄了很多跟家人作伴的時間，但是我的心也知道我要學佛，如果是這樣子的話，可不可以請仁波切開示我們怎麼樣會更好拿捏的，謝謝感恩！

勘蘇仁波切：

對於諸位來說，那可能大家都有家庭，還有工作等等，那確實會遇到類似這樣的一個情形，那在這個時候呢？我們必須要用善巧方便！那特別是跟家人互動的時候，確實有可能你的家人都沒有學佛，都無法理解，那如果我們沒有善巧的話，這可能會製造家庭的不和等等，因此那我們應該用善巧方便，他約你出去吃飯出去玩的時候，不要馬上拒絕。那如果可以的話，那可以陪著他們去，那再陪他們出去玩出去吃飯等等的過程當中，我們不應該失去修法的這樣的心，當我們看到世間這些美好的時候，那我們應該要去思惟它的過患，我們不應該貪著這些輪迴盛事，我們不應該貪著這樣的一種安樂，那但是你還是要陪他們談話或吃飯啊，出去走走。這還是要的，因為這對整個家庭來說是非常重要的，所以最重要的是自己的心，不應該失去修法的這樣的念想，然後在任何時間點，我們都可以換不同的方式去修持正法，用這樣的一種善巧方式，然後慢慢的跟家人談話，然後在這過程當中，然後讓他們理解，那慢慢的整個狀況就會變好！

所以大家首先要先了解【依靜處 離家鄉】，還有【遠惡友】等等的這些扼要之後。那麼在我們生活當中，我們會遇到像剛剛所提到的這些很多的情形，那這個時候特別是對於我們週圍的人，他沒有學習佛法的時候，我們不應該直接的強制他們要接受佛法的內容，我們可以跟他講一些佛法裡面所說的一些概念，但並不是直接講法的內容，比如說如果今天有一個人喜歡喝酒，他喜歡喝酒，然後我要讓它不要喝酒，我不可能直接告訴它，佛說不喝酒！喝酒會怎麼樣，我們應該告訴他說喝酒會影響到我們的身體，你看現在世界上有很多的證明，喝酒、過量飲酒乃至喝酒，都會影響到我們的健康，然後影響到朋友之間的關係等等，那從這樣的一個角度，那我們去影響，

他，告訴他，讓他慢慢的去戒酒，那或者是有一個人，他很喜歡罵人，那這個時候我們不應該跟他說你罵人會造惡業，這樣子他是聽不進去的，我們應該用善巧的方式告訴他說你罵人，如果別人罵你，你心裡會不舒服，同樣的，你罵人別人也會不舒服，所以從這樣，的一種方式慢慢的去引導他，不應該一開始就強制別人去接受佛法的內容，不應該是我們修持佛法，所以我一定要別人接受，但是我們可以用一些概念，去影響他，特別也可以加入很多世間上的一個理念、觀念、概念去告訴他，讓他從偏道，慢慢轉移到正道，那慢慢的再去告訴他佛法的內容，總之，這些我們都必須用善巧方便去影響別人。

那第一個問題大概是這樣，那接下來第二個問題。

提問二：

仁波切吉祥，弟子這邊想要請問的也是關於惡友的問題，如果說像我自己跟對方其實都沒有那些不好的習慣，例如說賭博啊或者是有不好的習慣，但是因為雙方在互動的時候，就是很容易對對方起嗔心，或者是說會讓自己慈悲心喪失，或者是讓自己的三毒增長，那這樣子的情況，算我是對方的惡友，還是他也算是我的惡友，這樣有需要說刻意的去遠離嗎？謝謝！

勘蘇仁波切：

你們是家人嗎？還是只是朋友而已

法友回答：

是公司的同事

勘蘇仁波切：

那以你的情況來說，如果是公司同事的話，確實很容易遇到這個問題，在這個世界上我們從過去聽到很多的故事，或者是我們親眼都可以看到很多就是公司同事上的很多的這樣的一個問題，乃至有很多就是跟同事在一起，然後慢慢的就變的，從一個本來大家都覺得非常善良的人，後來又變成就是大家都很討厭的人，都是因為受到同事的影響，所以每天都要一起工作的，這樣個同事確實會對我們造成很大的影響，但是就以你來說，你現在聽了佛法，應該對於佛法有一定的認識，那這個時候，那我們應該要想辦法去影響到對方。從我們自己來說，如果我們本來遇到他很容易生氣的話，那我們從我們自己開始，讓我們要減少我們生氣的次數，多修安忍！努力盡力的去修持

安忍，減少跟他爭執的這樣的一個次數，那慢慢慢慢的，你爭執的次數越來越少之後，對方他也會覺得羞愧，他會有一種羞愧的感覺，你都沒有生氣，我這麼做，你都沒有生氣，那我是不是也少生一點氣，這不是只是佛法的一個概念而已，事實上就是如此，這也不需要說真的談到佛法。

對方看到你的行為，他自然而然也會有所改變，所以必須用你自己的修持去影響到別人，讓他也能夠減少生氣的次數，所以你現在已經有好好的學習佛法，那應該要把這個佛法的概念去實踐，但是不需要去讓別人一定要接受佛法的概念，而是你必須用善巧方便去影響到別人。

如果說我們，你們兩個見到面，就馬上就是爭執一直爭執，你自己完全不去修改的話，那確實就是非常的困難，但是如果從你自身，你已經聽了這麼多的內容，像佛子行三十七頌等等的這些內容，你聽完之後，你去思維經論裡面是這樣告訴我的，它是這麼說這麼說的，然後你去思維之後，那我現在的情況是怎麼樣，我應該怎麼做。這就是屬於一種觀察修的狀態，你進而在平時生活中，你漸漸的去減少你們爭執的次數，縱使他罵你，你也需要安忍，漸漸的他也會被你的行為所感染，這一點是你必須要去努力的。

這邊舉一個例子，那我們這邊有很多的寺院，在某一個寺院裡面，那因為僧寮不夠的關係，所以常常是兩三個人住一間，那有一個，就是有一個寺院，裡面的一個僧寮，那他們那時候同時住了兩個小朋友，那其中一個小朋友，他非常的愛乾淨，那另外一個則是非常的就是算是沒有這麼的注重整潔，那他比如說他吃完糖果啊，他吃完餅乾之後，就直接把那個包裝紙直接丟在地上，他平時都是這樣的，然後當他們住一起之後，那他也還是一樣，就是吃完糖果、餅乾就直接把垃圾丟在地上，丟到地上之後呢？那另外，他的夥伴就會馬上去清潔，因為他很愛乾淨，然後過了一段時間之後，本來很愛就是亂丟東西的這個小朋友，他就變的不會丟，不會隨地的丟垃圾，因為他覺得非常的羞愧非常的羞恥，他覺得啊都每次都是讓他幫我打掃，那這樣很不好意思，所以他吃完之後就會自己把就是垃圾去丟到垃圾桶去，所以這個行為是可以被別人所影響改變的！

所以這一點就是你要好好的記在心上，然後你平時用善巧方便自己修改自己，也要去盡量的去影響到對方。

提問三：

我跟我婆婆相處，我雖然有修忍辱，但是婆婆就是她不喜歡我，她就是會罵我，雖然我照著婆婆的話做，然後有時候我就會跟先生講，可是先生會生氣，然後他會因為這樣跟我吵架，就是說是不對。變成有時候先生就說他要跟我離婚，我就很痛苦會生病，我想說就是我就比較不要回去看婆婆，我們就比較不會吵架，請問這樣算是不孝順嗎？

勘蘇仁波切：

那你剛剛所提到的這樣的一個情形，不只你有！這個世界上非常多人有這樣的問題，特別是像在印度這個地方，有非常多人有這個問題，有非常多人有這個問題，那像印度這邊有很多就是婆媳的這樣的問題，因此很多人可能被比如說太太被公婆趕走，或者是太太把公婆趕走等等，都有很多這樣的問題。

那現在，在這個時候，我們應該要怎麼想、怎麼做呢？如果可以的話，那我們應該這樣像藏人的心目當中會這樣想，公婆跟自己的親生父母是一樣的，雖然他不是生我們的父母，但是它是業因果所安立的父母！由於過去有這樣的業因果，所以今生他成為了我的父母，所以跟我的父母是一樣的，生你的父母在你們家裡面沒錯，但是現在跟你相處的這位婆婆、公婆，她是你的業所感得的父母，所以妳要把她視為跟親生父母一樣，去恭敬去孝順她，就是去承事她！

那所以在這樣的一個情況下，確實對方的心態、對方的心理，我們沒有辦法掌握、我們沒有辦法控制，但是我們可以用比較就是隨和隨順她的方式，然後就是比如說她說了一個什麼，不要馬上的頂嘴，可能說好的好的！這樣用這樣的一種就是溫順的方式去影響她的話，她是一個人，她總是會改變，她看到妳這樣，對她基本上一個人，她應該都會有一點羞愧，都會覺得我應該要對妳好一點，那當然這不是一件很容易的事情，那所以這一點就必須運用自己的智慧，然後去用善巧的方式去這個緩和這樣的一個關係。那如果妳說為了要防止爭吵等，稍微的分開，那這樣會不會不孝順、會不會有惡業呢？如果你心裡是想說放棄他們，不要跟他們在一起然後妳也不想要協助他們等等的話，那這樣是算是一種不孝順，或者是會有惡業的！那但是如果妳是為了說我們避免太多爭吵的這樣的問題，我避免我自己生起嗔心，也避免她生起嗔心，然後緩和之間的關係的話，那就是因為是用賢善的動機，那這個是比較好一點，那這中間妳

去稍微碰面，然後稍微就是承事她們一下，然後在平時的時候，稍微保持距離，那這個是因為你的動機是好的，那所以是還可以。

那如果你的動機是不好的話，就是不管他們怎麼樣，反正我就自己住，不理他們的話，那這樣就是一種惡業！

勘蘇仁波切：

今天的問答大概到這個地方，其實佛學的這個教授、教誡裡面有非常多的內容，那大家都可以盡力的去思維、實踐，那這些有很多可能比較沒有這麼容易實踐的，那我們可以先從比較簡單的地方開始去實踐！

就像剛剛所說的，我們要爬山，我們先從比較低處開始爬，不可能馬上到達山頂，那我們漸次漸次的練習，那最終一定能夠做到最好的一個狀態，這一點大家放在心上！

請大家好好的做迴向，特別迴向佛陀的教法能夠更昌盛、能夠廣弘遍於十方，以及所有持教的善知識，都能夠長久住世，事業增廣！

那請大家好好的這樣去發願以及迴向，那我們接下來念頌供曼達，供曼達完唸誦仁波切的再來願文。

供曼達：

【妙香遍塗花散之大地 須彌四洲日月所莊嚴 淨如佛土我樂敬供養 願諸有情共享此淨土】

【伊當 古魯 惹那 曼荼羅 剛尼雅 達雅彌】

第 104 任甘丹赤蘇仁波切的再來願文：

ལྷ་ཡི་ལྷ་མྱུར་སྟོན་མཆོག་ཉི་མའི་གཉེན།

天中天尊勝導日親友

བྱུང་བ་ཀྱུན་དངོས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ།

真實諸佛文殊宗喀巴

བྱུང་ཚབ་མཁས་གྲུབ་བྱམས་ཆེན་ལ་སྟགས་པ།

賈曹克主大慈法王等

ཡབ་སྐུ་བརྒྱུད་པར་བཅས་པས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

父子傳承諸尊祈加持

གློ་བཟང་བསྟན་པ་འཛིན་ལ་ཐུ་མེད་པའི།
 執持善慧教法無倫比
 ངོ་མཚར་བྱགས་བསྐྱེད་འབྲུལ་གྱི་གོ་ཆ་ཡིས།
 稀有發心幻化之鎧甲
 ཡབ་རྗེའི་རིང་ལུགས་ཚྭགས་མཐར་ཐྱེལ་བའི་མགོན།
 父尊宗軌弘化諸方怙
 མཚུངས་མེད་རྗེ་བཙུན་ཐུ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།
 無比至尊上師誠祈請
 དཔུ་གོད་འགོ་བའི་སྦྱོང་ཚུལ་གྱིས་ལུན་པས།
 或因劣眾蠻行而疲厭
 ཁྱོད་སྐུ་རགས་པའི་བཀོད་པ་ཉར་བསྐྱུས་ཀྱང་།
 汝身粗分莊嚴雖收攝
 དམན་ལ་ལྷག་པར་བཅེ་བས་ཉར་དགོངས་ཏེ།
 增上悲憫劣者隨憶念
 ཐུབ་པའི་སྐུ་སྐུ་རྒྱུ་མི་ཆད་པར་མཛོད།
 能仁化身願能不間斷
 རྒྱལ་བསྟན་གྱི་དང་ཁྱད་པར་ལྷ་ལེར་བ།
 佛教總體特別黃帽派
 རྒྱལ་བ་གཉིས་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ།
 第二勝者教法大珍寶
 བཤད་དང་སྐྱབ་པའི་འཁོར་ལོ་ཡངས་རྫོགས་པའི།
 講說修持之輪皆圓滿
 མཚེག་སྐུལ་ཉིན་བྱེད་དབང་པོ་སྐར་བྱོན་ཤོག །
 勝化日輪自在願再來
 འཇམ་མགོན་ཐུ་མ་ཉིད་གྱིས་གཉེར་གཏད་པའི།
 文殊怙主上師所囑咐
 ཐུར་མཛོད་དཔལ་ལྷན་ཕྱག་དྲུག་མགོན་པོ་དང་།
 速救具德六臂怙主尊
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་དམ་ལྷན་ཆོས།
 閻摩法王等諸具誓眾
 སྤང་སྦྱོབ་འཕྱིན་ལས་གཡེལ་བ་མེད་པར་མཛོད།
 守護事業願無懈成辦

謝謝大家，今天就上到這個地方

本文稿依音檔製作，未經師長、譯者校對，僅作為學習者之參考，若有疑慮，請參考原上課錄音。