

《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

2026 年 02 月 04 日

我們前陣子已經介紹了《佛子行三十七頌》的前面一直到第 14 個偈頌，接下來我們繼續從第 15 個偈頌為大家做介紹。

第 15 個偈頌：

**縱人於眾集會中 攻無隱私出惡言
於彼還生益友想 倍恭敬是佛子行**

我們在很多人聚集在一起的時候，在眾人裡面有一些是我們的朋友，有一些是我們的敵人，看我們不順眼的人，在這樣的眾多的人集會中，有的時候有些人，特別是看我們不順眼的人，他會對我們做出一些言語的攻擊，然後講一些不好聽的話。但這個時候我們應該要怎麼樣呢？應該要保持著一個正確的心態，我們應該把他視為是對我們有益的善知識，對他們倍加恭敬，這樣的一種修持是佛子行。

過去有一種說法，特別是噶當派的祖師們都有提到，指責我們過失是非常殊勝的一個教授、一個教言！為什麼呢？因為當別人指出我們的過失的時候，我們就能夠按照他所說的，發現我們的過失，因此而得以修改。所以當別人指責我們的時候，說出我們的過失的時候，我們應該要覺得說，這個是對我來說最為殊勝的教授，過去的祖師們也一再提到。

在這個偈頌裡面提到【縱人於眾集會中】，在諸多人的集會當中，有一些對我們有敵意的，或者是看我們不順眼的人，他們有可能在這個時候說我們的過失，比如說這個人他有喝酒，這個人他有做什麼。有時候會有這樣的一個事情產生，這個時候我們應該要怎麼做呢？縱使別人來這樣說我們，這時候我們不需要馬上的去回答他，比如說他說我們有喝酒，實際上我們並沒有喝酒，這個時候我們通常直接的反應是我又沒有

喝酒，你為什麼要這麼說？我們通常會直接這樣反應。這個時候菩薩應該要怎麼想呢？我從明天開始我要好好的注意，你看我沒有喝酒，就已經有人這麼的注意了，就是特別抓的這樣的一個毛病，更何況是我真的喝酒呢？如果我真的喝酒，那該怎麼辦？所以從明天開始，我要特別的小心、更加的注意、更加的謹慎！而不是直接去跟別人說你怎麼可以這樣毀謗我，我又沒有做什麼，去跟別人吵，去跟別人爭吵，沒有太大的意義。並且我們應該要想說他是為了我們好、幫助我們，對我們好，為了讓我們不要去做這樣的一個惡行，所以他這樣跟我們說，所以他在跟大家說這樣的話，所以應該將他視為是一個善知識！因為他指出了我們不應該做的事情，縱使我們沒有做，但是也是在提醒我們要小心，未來不應該做這些事情，如果我們能夠用這樣的一個想法，將他視為善知識，對他恭敬的話，那這樣的行為是一個佛子行！

就像我們在修持忍辱的時候，我們要知道，如果我們沒有一個敵人的話，那我們沒有辦法修持忍辱，因為修持忍辱的對象一定是要一個傷害我們，或者說所謂的敵人。所以在修持忍辱的時候，將傷害我們的一個對象，視為是我們的善知識！幫助我們修持忍辱的一個對象。同樣的，在此處也是相同的道理。

接下來第 16 個偈頌：

**我以如子愛護人 彼若視我如寇仇
猶如母對重病兒 倍悲憫是佛子行**

如果今天我對一個有情特別的愛護，對一個人非常的愛護，非常的幫助他，但是這個人卻對我們視如仇敵一般，對我們非常的瞋恨，然後來傷害我們！這個時候，我們不應該覺得說他忘恩負義，或者因此而感到非常的氣憤，這時候我們應該要怎麼樣呢？如同母親對於重病的兒子一般，一個母親面對一個生病的孩子，她的心裡想的是什麼？她心裡不會想著說為什麼你要生病？為什麼你讓我這麼辛苦？她心裡只會想說，我要用什麼樣的方法，讓這個孩子的病趕快好起來！她會對孩子不離不棄，更加的悲憫、更加的想盡辦法去幫助他！這個是一個菩薩，祂應該做到的。我們平常不論是對任何有情都應該保持悲憫，乃至是傷害我們的有情，我們也必須要更加的去悲憫他。比如說我們對於一個人特別的愛護、特別的照顧，特別的去幫助他，乃至從他小的時候，我們就特別的去協助他、幫助他，對他非常的好。可是他慢慢長大了，卻沒有把我們視為恩人，乃至把我們視為仇人，然後來傷害我們，到處的辱罵我們等等。那這

個時候我們通常都會直接想要去告訴他，說你怎麼可以忘恩負義，你怎麼可以這麼做，我以前對你多麼好，這是我們一般人會出現的一個狀態。但是從法的角度來說的話，我們不應該是這樣子，從法的角度，我們應該要思考到說，他為什麼會變成這樣？他為什麼會對我們生氣？因為他現在被煩惱所自在的緣故，他不是因為他自己想要，他是被他的煩惱所自在，所以他會出現這種看起來忘恩負義等等的這樣的一個情況。所以這個時候我們就應該像母親對於自己的孩子般，不論自己孩子現在是什麼樣的一個狀態，母親都希望能夠幫助他，都希望能夠繼續的對他好，希望他可以變的更好，這時候我們要生起更強大的悲憫心！並且從法的角度來說，我們要知道有情之所以會有這樣的一個瞋心也好，或者是懷恨也好，這完全來自於他的煩惱，並不是他能夠自主的，所以這時候我們要生起更強烈的悲憫！

接下來是第 17 個偈頌：

**同等或諸寒微士 雖懷傲慢屢欺凌
吾亦敬彼如上師 恆頂戴是佛子行**

對於他的功德或他的受用與我們同等，或者是他們沒有像我們這樣功德的人，所以不論是與我們同等，功德同等、受用同等，或者是比我們較微劣，沒有那麼好的人。他們雖然其實跟我們同等或沒有我們這麼好，但是他們因為傲慢的緣故，因為我慢的緣故，所以對我們去輕蔑，然後毀謗等，這個時候我們不應該直接的去反駁他、駁斥他說，其實我跟你差不多，或者說我比你更好。我們不應該這樣子去做，這時候呢？我們應該去想到說，這是他對我們的一個殊勝的教誡，他要告訴我們，不要讓我們的心被我慢所轉，否則就會像現在這樣的一個情況。所以雖然說他的功德可能跟我們差不多，或者是比我們微劣，這時候我還是恭敬他，如同上師一般的這樣去恭敬，把他頂戴於我們的頂門，這樣的一種修持是佛子行！我們不應該直接去反駁、駁斥別人，我們應該將它視為是一個殊勝的教誡，然後來調整我們的內心！

所以當我們遇到這樣的一個情形的時候，我們應該要將對方的這樣的一個言論視為是一個殊勝的教誡！為什麼呢？因為當我們遇到這樣的情形，我們通常都會覺得，你怎麼可以這樣說，其實我沒有比你更差等等，一直想要去反駁對方。但這個時候，一個菩薩，祂應該怎麼做呢？一個菩薩，祂應該要去想說沒有關係，他這麼做是因為被煩惱所覆蓋，他被我慢所自主，所以他才會這麼做。所以沒有關係，他非常的可憐，並

且他讓我看到我慢的過患，他在告訴我要小心，不要像他一樣，不要被我慢所自在，被我慢所自在就會變成這個樣子，讓人家也會感到不高興，所以他對我做的這件事情，它是對我一個非常殊勝的教誡，是對我的一個警告。因此將他視為是像上師一般這樣去恭敬他，確實我應該要注意我的我慢，我們必須要謙虛。這樣的一種思維，這樣的一種修持是佛子行。

前面提到的第 17 個偈頌，裡面提到的是我們在遇到這些情況的時候，我們要修持忍辱的一個內容。

接下來第 18 個偈頌：

雖乏資財為人賤 復遭重病及魔侵
眾生罪苦仍取受 無怯弱是佛子行

我們在修行的過程當中，如果因為我們資具不足、非常的貧窮，我們可以看到這個世界上有非常多貧窮的人，在這個世界上，到處都有貧窮的人，我們知道貧窮確實是非常難受的一件事情。我們如果在很貧窮，然後被他人輕蔑，或者是遭受重病，或者是被非人干擾等等這些痛苦的時候。我們應該要想到這個世界上有多少人是這樣子，我們可以知道，在各個在世界的各個地方都有非常多貧窮的人，或者是被別人輕蔑的人，或者是正在領受重病的人，或者是被魔所侵擾的這樣的人，我們可以看到這個世界上有非常多這樣的人，不只是我而已。所以我已經發心說我要饒益有情，我要盡己所能的去幫助有情。雖然我現在遇到這些痛苦、這些困難，但這個時候我們不應該因此感到怯懦，我們不應該覺得說，我是不是什麼都做不了，我是不是什麼都不要做...不應該這麼樣的去想！我們應該想到，這個世界上也有很多正在痛苦的人，我現在應該將所有有情的痛苦、他們身上的病苦或者他們正在遭受的痛苦，全部在此時此刻在我的身上來成熟，我代替他們去領受這些痛苦。盡其所能的，如同我的承許一般，我要去饒益他們，這樣的一種行持就是佛子行。

我們應該要在這個時候，結合這個取捨的修持來去做這樣的一個觀想，在做這樣的修持的時候，我們應該要想到說，我們過去生已經領受了無量的身，我們很難去說我過去未曾受身過什麼樣的一個有情，或者說受身成什麼樣的一個狀態，我們很難直接的這樣去說。從無始以來，在輪迴裡面能受的身，我們基本上都已經領受過了，我們在輪迴裡面，我們捨棄的身聚集起來，骨頭如同須彌山般，血如同大海一般，我已經領

受了無量無邊的身，可是這無量無邊的身裡面，又有幾個身體是真正具有意義的呢？今天我們雖然遇到了困難，可是我值遇了佛法，我瞭解如何的去修持。這個時候我不應該怯懦，不應該退卻，我應該按照著佛陀所指示這樣的道路，特別是此處所提到的大乘的修持，然後希望用我的這樣的一個人身能夠去承辦最究竟的意義，能夠去幫助有情離苦得樂！如果我們能夠這樣的去修持，才是讓我們的人生具有意義。過去文殊、觀音等這些佛子，祂們也是如是的去行持，祂們在還沒有成就之前，也一定有遇過障礙、痛苦的時候，但是祂們一樣如理的修持，最終成就了殊勝的果位！

同樣的，我們在這個時候也不需要去怯懦，過去的諸佛菩薩都是如此，我們也應該按照祂們的這樣的行儀，如是的去修持。所以這個時候我們不應該怯懦、退卻，我們要知道我們這樣做，是真正讓我們人生有意義的！

接下來第 19 個偈頌提到：

**雖富盛名眾生敬 財富量齊多聞天
猶觀榮華無實義 離驕慢是佛子行**

上面的偈頌提到的是，你在資財非常缺乏的時候，被別人輕蔑的時候，遇到很多障礙違緣的時候，我們應該要怎麼修持！接下來的這個偈頌是相反過來，【**雖富盛名眾生敬**】縱使我們有非常廣大的名聲，就是你的名聲非常的響亮，眾生看到你，都對你非常、非常的恭敬，乃至看到你就直接對你頂禮，然後你的財富多如多聞天子，我們知道在這個世界上有很多這樣的一個人，就是他有非常、非常多的錢，但是一個菩薩在這個時候，我們應該要想到的是，這些榮華、這些富饒，在三有裡面的富饒，它完全無心要！縱使今天我有非常廣大的這樣的名聲，那又怎麼樣，有情看到我會頂禮又怎麼樣。在這個世界上像印度或者很多國家都有很多的富豪，他可能在世界上排名第一第二第三，這個我們都知道，但是又能怎麼樣呢？你還是在輪迴裡面流轉，這些財富，到底能夠對自己、對有情帶來多少的利益呢？所以一個菩薩在縱使具有這麼多看似安樂，也就是輪迴的這些安樂、這些榮華，具有這些的時候，祂應該要想的是這些都沒有心要！得到這一些不能代表什麼，所以【**離驕慢是佛子行**】，這時候應該要遠離驕慢是佛子、一個菩薩應該修持的行為！

我們在平時可以看到某些人，他會開著非常好的車子，然後到處跟別人炫耀，或者是他會穿得非常的華麗，然後去跟別人炫耀，或者是他用各式各樣的方式去跟別人炫

耀。如果是一個菩薩，他具有這樣的財富的時候，他具有很好的名聲的時候，大家都對他恭敬的時候，它具有三有裡面所謂的圓滿、富饒的時候，他應該要怎麼想？他應該要了解，這一切都沒有心要，這沒有什麼好驕傲的，這一切就像夢一樣，什麼是夢呢？今天睡覺的時候做了夢，明天早上還是醒來，醒來之後呢？夢裡面的東西存在嗎？並不存在，所以這一切的富饒全部都像夢境一般，沒有任何的心要！因此而生起驕慢是完全不需要的，我們必須要這樣子去修持。

接下來第 20 個偈頌提到的是修持慈心、悲心的部分：

**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**

首先提到的是【倘若未伏內瞋敵 外敵雖伏旋增盛】，如果我們沒有調伏自己內在的煩惱的話，自己內在瞋恚的話，外在的敵人他可能暫時的會調伏，可是後面又會來更多更多的敵人，也就是如果我們沒有降伏我們內在瞋恚的話，那我們外在的敵人他會越來越多、越來越多，現在暫似好像有一些敵人，他已經就是被我們折服，但是後面還會有更多、更多的敵人。

所以如果我們內在沒有去調伏我們的煩惱、我們的瞋心的話，外在會有越來越多的敵人。所以要想要降服外在的敵人，要去除外在的敵人，最主要必須要降伏我們自己內心的瞋恚。因為最主要所謂的敵人是從我們的瞋恚而產生的，我們對他人瞋恚，然後去樹立更多、更多的敵人，所以我們必須要先消除自己內心的這樣的一個瞋恚，才能夠防止外在更多更多的敵人。如果今天我們沒有消除內心的瞋恚的話，那外在會有越來越多的敵人，因為我們遇到事情馬上生氣，生氣之後然後就會樹立更多的敵人！所以我們的敵人會越來越多。怎麼樣去淨化這些敵人？怎麼樣讓這些敵人能夠消除呢？不要再增長敵人呢？【故應速興慈悲軍 降伏自心佛子行】，所以這個時候，我們應該要去生起慈心、悲心，趕快生起慈心、悲心、用慈心、悲心這樣的軍隊去降伏我們內在的敵人，也就是我們的瞋恚，讓我們能夠處於一種寂靜調伏的狀態，當我們處於一種寂靜調伏的狀態的時候，這時候外在的敵人也會隨之減少，因為我們不會去就是樹立更多的敵人，所以我們應該要去修持慈悲，那這個是佛子行！

另外一方面，在這個地方，我們必須去思維瞋恚的過患，我們說能夠讓我們在輪迴當中流轉，特別是讓我們墮於惡趣當中的是什麼呢？是煩惱！而其中瞋恚是一個非常嚴

重的煩惱，很多的苦果都是由於瞋恚而感得的，特別是墮於地獄、畜生、惡鬼的很多的惡業，都是由於瞋恚所導致的。所以瞋恚對我們來說是真正的敵人，以及我們外在這些不如意，全部都是由於瞋恚所導致的，所以我們要去思惟瞋恚的過患，然後去斷除瞋恚，我們要斷除外在的這些我們所討厭的這些敵人，我們要去滅除這些敵人，我們應該怎麼做呢？我們只要調伏我們的心就好了。在《入行論》裡面提到「唯由繫此心，即攝彼一切；調伏此一心，一切皆馴服」。以及在《入行論》裡面有提到一個「頑者如虛空，豈能盡制彼？若息此瞋心，則同滅眾敵」「何需足量革，盡覆此大地？片革墊鞋底，即同覆大地」。要完全的滅除外在的敵人是不可可能的，外在的敵人如同虛空般，消滅一個還會再有一個。但是如果我們降服了我們的瞋心的話，那就可以降服所有的敵人，就像什麼呢？今天我們要去外面，這個地上全部都是荊棘都是刺，這個時候我們不需要說拿一塊非常大，可以覆蓋所有大地的皮革，我們只要把皮革做成鞋子，把我們的腳包住就可以了，這樣我們就不會被刺到。所以同樣的，我們只要消滅我們的瞋心的話，外在的所有敵人全部都消除，因為當我們消除了瞋心之後，這些敵人他們沒有辦法真正的傷害到我們。

佛陀告訴我們修持的扼要，主要可以分成三點：「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」這三個部份！如果我們能夠做到這三點，那就是在修持佛法，所以我們要想到如果我對有情生起瞋心的話，這個是造作惡業，這是不應該的，這是我們應該要斷除的。佛陀告訴我們，我們修行者應該要斷除惡業，我生瞋心這一點是惡業，所以我應該要把它斷除，任何一個惡業，我們都應該去斷除！任何一個善業，縱使是小小的善業，我們也應該去行持，不是說小的善業，我們不用做，我們只要照做大的善業就好，而是所有的善業全部都去奉行！然後我們要消除外在的這些損害，其實只要去調伏我們的心就好，外境的損害最主要都來自於我們的內心，只要我們能夠調伏我們的內心的話，外在的這些惡緣也沒有辦法真正的損害到我們。所以我們應該按照佛陀所開示的修持的心要：「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」這三個部份讓我每天努力的去行持！

我們接下來介紹的是第 21 個偈頌：

**五欲品質如鹽鹵 任幾受用渴轉增
於諸能生貪著物 頓時捨是佛子行**

這邊講的是要斷除耽著！

三有的一切安樂，一切的所謂的妙欲，它就像喝鹽水一樣，當我們去受用之後，如果沒有調伏我們的貪心的話，那我們會越來越想要，我們不會得到滿足，得到了一個我們會想要再有一個，得到了一個再來一個，我們永遠不會有滿足的時候。它就像喝鹽水一樣，會越來越渴、越來越渴一樣！得到之後，我們的那種貪愛會越來越增長，我們會越來越想要其他的東西，所以一個菩薩祂應該要怎麼做呢？在面對到這些物質、這些輪迴、這些妙欲的時候，應該要對於這些能生貪著的這些物品，去斷除對於它的貪著，馬上去斷除貪著，那這樣的一種行為是佛子行。

我們今天就先上到這個地方，接下來還有一點時間，可以開放 2~3 個問題，在這邊提到的第 21 個偈頌以前，最主要是方便分的修持，那從 22 個偈頌開始的話，會出現一些這個正見相關的這些修持，所以在這個地方停下來。剩下的我們下一次再為大家做介紹，也是一個蠻好的一個段落，所以前面最主要提到的是這些方便分的修持部分。如果有問題也可以提問。

問答時間

提問一：

感恩上師、感恩翻譯法師，弟子想請問最後一個有關三有的安樂的開示部分！

三有的安樂和我們要去斷掉自己的耽著，它們之間的關係是因為我們對於這些妙欲的貪著，然後來產生我們自己的很多患得患失，或者是耽著！是這樣的緣故嗎？

再請上師開示，感恩！

勘蘇仁波切：

這個地方提到的就像是，比如說我們有 1 個手錶，我們手錶最主要的目的是什麼呢？讓我們看時間，這個手錶明明我們都還可以正常的使用，它可以看時間，然後它的功能都還可以使用。但是呢？就是出現了一個它的外型更加酷炫的 1 個手錶，或者是我們看起來會更喜歡的這樣的手錶，那這時候我們就會想要去買這個新的手錶，明明舊的手錶，它本來還可以用，但是我們就只是為了有 1 個更新穎的造型，或者我們更喜歡新的東西，然後去買這個手錶。這時候我們對這個手錶就會產生更強烈的貪愛。

這個時候買這個手錶的意義在哪裡？其實它的意義不大，因為本來手錶它都還可以正常的運作，它是可以滿足你的需求的，只是你只是想要一個更新的一個東西而已，這時候然後它只會增長我們的貪心。除此之外，它沒有其他任何的幫助，所以這個時候我們就應該要斷除不應該對它產生貪著，不應該去買這樣的一個物品。

所以這邊講到的是一種少欲知足的修持，因為你有這麼多的東西，其實對你來講，沒有太大的意義。沒有太大的意義，它除了增長你的煩惱以外，它沒有其他的作用，所以這時候我們就應該要斷除，這就是為什麼需要少欲知足的原因。

以上是針對上 1 個問題回答的

提問二：

請問師長，我們這幾次學習到在修行的過程中，如果別人說這個對我們不好啊，或者說有語言或者行為上對我們的傷害，我們要能夠安忍，然後還要反過來去觀對方的功德，對別人好的這樣一個修持。

但我們在世間的行為中，比如說對到我們的上司或比我們厲害的人，我們也會有一些這種諂媚的過失行為。我們修行的過程中，諂媚的這種心態，跟我們所學習的這種修

持，如何細緻地去鑑別、分別這兩者心態。什麼狀況下才是菩薩的一種修持呢？什麼心理狀況下是對別人的一種諂媚心態呢？這個該怎麼去分別和避免？

勘蘇仁波切：

對於你所提出的這個問題，這是一個很不錯問題。我們在講到《佛子行三十七頌》裡面所提到的這樣內容，它最主要講到的是什麼呢？是會讓我們生起煩惱的，會讓我們生起煩惱的這樣的一種狀態的時候，雖然我們有能力說我可以去反駁對方，我們是有這個能力沒錯！可是我們在這個時候，我們不應該馬上的去反駁他人，我們這個時候應該要怎麼樣呢？先去觀察自心！所以就像《修心八偈》裡面有提到的「盡其損惱我取受 願將利樂奉獻他」這些，我們在《修心八偈》裡面可以看到很多的這樣的內容，它這個地方講到的是我們要去觀察我們的內心，要調整我們的煩惱，對於我們會生起煩惱對境，我們必須要去修改，我們不要馬上的生起煩惱，不要隨煩惱而轉！而你所提到的這種諂媚的這樣的人，他不是！他是雖然很生氣，但他裝作他不生氣，然後他的嘴上就是說好聽的話，可是實際上他並沒有調整他的煩惱，他只是為了說不要被處罰，或者是他可以就是跟上司有更好的關係而已。除此之外，他對於淨化煩惱沒有任何幫助，而《佛子行三十七頌》裡面所提到的是我們為了要調伏我們的煩惱，雖然我可以去跟別人爭論，我是有這個能力的，可是問題是爭論對我們來說沒有任何好處，而我們現在真正要做的是要調整我們心緒中的煩惱，所以我不去跟別人爭論，他要說什麼隨他說，但是我要調整我的煩惱，不要隨煩惱而轉，所以這兩者是有非常大的差別的，一個是為了要調整自己的煩惱，要消滅自己的煩惱，最終他可以完全去壓制他的煩惱。另外一者，跟淨化煩惱完全沒有關係，那他所做的這些不會淨化他的煩惱！

我們今天的課就上到這個地方，因為時間也到了，我們就先上到這個地方。原本是希望這週五也可以上課，但是突然臨時有很多的事情，所以這週五也沒有辦法為大家上課，那下一堂課，我們之後再討論看看什麼時候上課，再通知大家！

我們就供曼達、迴向！

本文稿依音檔製作，但未經師長、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。